

# 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

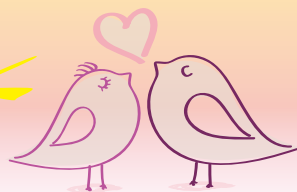
★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

黃頤

## 性是絕不污穢



**當**我們逐漸邁向老年，跟伴侶的關係已不復年輕時的激情熱熾，而且性慾又隨著年紀而下降，性生活的次數便漸少，加上體力日衰、男性性器官勃起功能障礙（最常見是陽痿），女性更年期後分泌不足，令陰道變得乾涸，總總情況都令兩老漸漸變得失去性趣。

不過，有性治療師表示：「其實年紀愈大的人，愈懂得享受性生活；只要學習享受性生活的契機，及性觀念上作出調適。」

### 性是與生俱來

不論你是天資聰穎或身家千萬，總逃不過邁向老年，性慾隨之而下降的事實。雖然性慾減少不會導致死亡，但無疑大大影響生活質素，不少長者更以為，性生活自然亦應該大大減少，甚至沒有性交的需要。

然而，性治療師吳海雅指出，年輕人的性慾，往往受著大腦荷爾蒙的影響，因而愛得異常投入熾熱，直至相戀逾半年後，這種化學作用才會漸漸退減。而老夫老婦則早已沒有了這種化學作用，因而更能認清伴侶的真面目，明白互相吸引、相守終老的因素。

雖然性慾和體力下降、陽痿、女性更年期後分泌不足、生病等，都會影響長者的性生活，但吳海雅強調，更重要是長者要調適性觀念，從而學習性生活的契機，這樣自然更能享受美滿的性生活。

### 性是要調適

如何調適性觀念？其實真正的意思是，先要糾正一些我們從小受到家庭、學校、社會教化所造成的性誤解。

**問題：甚麼是我們最重要的性器官？**

**答案：不是男女的生殖器官，而是我們的大腦。**

吳海雅指，很多人會以為是乳

房、陰莖、陰道，但其實大腦才是最重要的性器官。大腦會影響我們的觀念、幻想和記憶，例如性的想像會經由脊椎傳至盆腔，再傳至性器官，亦會分泌賀爾蒙影響生理，例如陰莖勃起、產生陰道分泌物等。

**問題：最大的性器官是甚麼？**

**答案：同樣不是生殖器官，而是我們全身的皮膚。**

試試回想昔日拍拖時，兩小口子的手指頭輕輕觸碰一下，或者兩手緊握的一剎，你的心頭會禁不住狂跳，產生觸電的感覺。還有性行為前奏的接吻、愛撫，更能令你們自然地投入，甚至不少女性會覺得撫摸陰蒂獲得的歡愉感比性生活更大。吳海雅表示，由於人們都強調性生活中性交的重要，因而容易忽略了皮膚在性生活中所扮演的重要角色。

### 破除誤解是要旨

• 性是污穢、醜怪的事，不少女性以為享受性是可恥的。

真相：女性是有享受性的權利，絕不是污穢、可恥的事。

• 女性更年期後毋須性需要  
真相：更年期後的女性仍可繼續有性生活。

• 長期病患者不可享受性生活  
真相：只要適當地控制病情，長期病患者仍可以享受性生活。

• 男性不舉等於性無能，會沒有男人味，失去強人的形象。

真相：偶發性不舉是很常見的，在香港 52% 男性曾有不舉情況。

• 工作壓力大，就沒有心情親熱。  
真相：愈忙就愈應該做愛，因為它是鬆弛心神的好方法。

吳海雅指出：「不少女性認為做愛是服侍丈夫，男方又以為做愛必須付出很多氣力，但其實愛撫全身皮膚的性行為前奏動作，正是最好的鬆弛身心，甚至舒緩痛症的方法，還可令心臟病機會率下降，增加免疫力，減少抑鬱症。」

• 性生活的重點是性交，才能表達愛意。

真相：如前所述，人體最大的性器官是全身的皮膚，因此性交只是整個大圓圈的一點，並不是性生活的全部。其實性行為可以包括愛撫、擁抱、接吻、用手或口

接觸性器官等等，最重要是雙方能夠投入和享受，對長遠關係能增加融合的感覺。

### 正視問題 另尋他法

#### 個案分享一：

丈夫有勃起功能障礙，對性表現感到焦慮，又因跟太太有心病，故甚少性生活。結果他選擇自慰解決性慾需要，但事後又感到內疚。

建議：  
(1) 偶然不舉不是甚麼大不了的事情，要懂得自我放鬆心情，不要太介懷，以免影響往後的性表現。

(2) 正視及處理跟太太的心病問題  
(3) 學習性技巧，一起摸索雙方的敏感地帶。

#### 個案分享二：

在親熱過程中，妻子表現冷淡，影響丈夫性興趣，甚至曾想過藉婚外情解決性慾。

建議：  
(1) 先了解妻子冷淡原因，是否對丈夫不滿？性觀念問題（例如更年期後不應有性生活）？身體疾病？

(2) 一起摸索及發掘情慾地帶，因會隨年紀而有所轉變，例如 20 歲時是胸部，40 歲可能變成頸部。

#### 個案分享三：

丈夫懷疑太太有外遇，因此想離婚，雙方關係欠佳，又不願溝通。

建議：  
(1) 丈夫先要決定是否原諒妻子，願意重新接納對方。

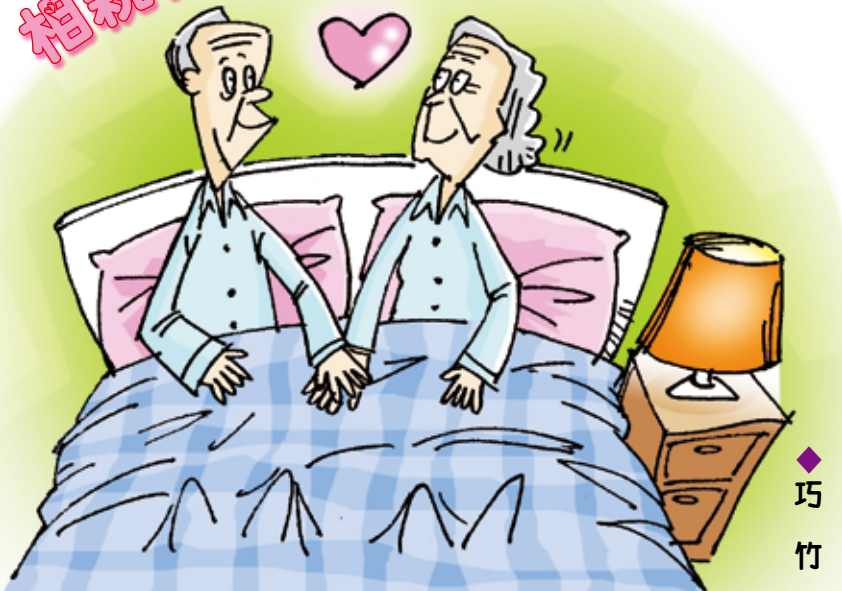
(2) 必須溝通，才有機會改善關係。

(3) 女性更年期後陰道分泌物不足，可嘗試用潤滑劑改善。

(4) 發掘陰道交之外的性行為方式，例如用口、手挑逗性器官。

(5) 日常生活留意向對方表達細心關懷。  
吳海雅又提醒，性生活是多元化的，可以超越年紀的障礙，疾病的限制，應嘗試創造獨創的愛的方法。

## 相親相愛歡樂和諧



巧竹