

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

★ 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

◆ 關銳煊教授

香港城市大學應用社會科學系

融洽老年性生活

謹記「十戒」為上策

類的性愛不只是生理的本能，也不只是肉體的結合，而是心理與肉體的融合。老年人性生活，應該注意以下十戒，小心行事。

戒分床

現在許多老人，年過六十即分床睡覺。床分開了，感情的距離遠了，性生活易受到壓抑，長此以往，性慾望淡薄了。分床的原因很多，但一分床反而又感到懊悔，所以還是不分床好。

戒間隔過久

老年人性生活的間隔時間肯定比年輕人要長些，但有的老人誤認為「時間越長，蓄積越多，性慾越高」。如果有意遏制性生活，時間愈長，便會引起性神經系統的抑制，進而發生性冷淡或精神病症。老年人一般每月有一次性生活較為適中。

戒過於頻繁

性生活取決於年齡、體質、健康、個體狀況，以性生活後精神愉快、無疲勞感為原則。若出現不適，則表明過於頻繁，應適當調整。

戒病中行房事

當然不是說所有的病都不能過性生活。這裡講的「病」指的是某些傳染病、急性病、正在治療中的某些疾病等，例如性病、肝炎傳染期、心臟血管疾病的治療期、嚴重肺結核、糖尿病等。

戒勞後行房事

古人云：過勞勿行房，以免出現「陽脫」現象，即休克。人在遠行、勞役過度時，體力消耗已達極限，再過性生活，容易產生昏迷、休克甚至驟死（即猝死），應當特別留心。

戒酒後行房事

醫學科學研究結果表明，酒後不能提高性功能，尤其是嗜酒、醉酒後，更應當禁止房事，以免發生事故。老年人酒後行房事容易導致於陽痿或猝死。

戒性粗暴

房事是老年夫妻相親相愛、身心愉悅的樂事，對雙方都具有健康功

能。如果一方不情願，另一方採取粗暴行房事，由於女性生理上無準備，對女性心理上也是一種打擊，引至性冷淡。

戒性後冷漠

女方從性衝動開始到性高潮，需要男方的親暱、愛撫、關懷與體貼，才能喚起性慾而達到性滿足。男方完成性事，時間較短，特別是射精快感後便告結束。而女方在性交完畢，尚需要男性的款款情話、擁抱、撫摸。男方決不可以完事後，即丟下愛妻不管，呼呼大睡。

戒性要脅

性生活是夫妻感情的昇華，是順理成章的事。如果男方要脅、強暴，性質就不是夫妻正常性生活，而成為「婚內強姦」，法律不容的事了。

戒不講衛生

性生活衛生包括性交前清潔、洗澡浴身等，男性生殖器官也要清洗乾淨，否則是會相互感染的。

老年夫妻要識「性」

和諧而歡悅的性生活，對增強中老年人夫妻感情、保持身心健康十分重要。性保健專家為此提出使夫妻性生活更加歡悅的十條中肯建議：

美滿性生活始於夫妻感情

一般而言，中老年夫妻對性生活沒有年輕時候那樣衝動、敏感、需求迫切。長此下去，對性生活便淡漠

起來，不感興趣。其實，性生活起始於夫婦感情，感情越深，互相關照體貼越多，多一起運動、購物、旅遊……交流感情，會使性慾望增強。

營造良好的性愛環境

環境對性生活的美滿程度具有不可低估的作用。居室狹小，兒孫滿堂，吵吵鬧鬧；或全家作息時間不同步，老年人睡得早，兒女睡得晚；房間裏雜亂，無隔離設施等，都會嚴重影響性生活質量。

性生活的準備不可省略

有言道「美滿性生活起始於性愛之前」，這話完全正確。人不是禽獸，而是有思想有感情的。前幾年曾報導一宗「婚內強姦」案，受到法律判處，所以夫妻之事也不可強求。

對自己的性快感、性滿足負責

男性比較容易獲得性快感，在射精的一剎那即可達到性高潮。女性性快感、性滿足較為緩慢而複雜，因而應主動向丈夫提出怎樣做才能達到性滿足的要求，要求丈夫繼續擁抱、撫摸等。

不斷更新生活方式

有的老年夫妻性知識欠缺，一生只知道男上女下位，對其他性生活方式從來未嘗試過。其實美滿的性生活也應當是多樣性的，否則容易產生

厭倦感。夫妻雙方對性生活不妨嘗試以不同時間、環境、地點、姿勢進行，減少呆板性。

勿把不良的情緒帶入性生活

如果夫妻因瑣事爭吵不休，生悶氣，牢騷滿腹，性生活不可能相互配合，還是暫時中斷性生活為好。如一方在性生活時常流露與性生活無關的不滿情緒，結果必然削弱性興趣，打擊性慾。

不必等待性高潮的到來

夫妻性生活並不一定每次都在性高潮的到來，特別是女性在難以達到性高潮時，不妨試一試其他性生活方式。

勿需每次要求性生活完美

有的人，特別是男性，總期望每一一次性生活都能達到完美無缺的地步，否則就「怪罪」對方。世上哪裡有十全十美的事？只要不斷總結經驗，坦白交流性生活體驗，性生活總會使您滿意的。

莫把性生活失看得過重

男子一時性陽痿，性生活時勃起無力；女性偶然的性冷淡，對性生活全然無趣而反感拒絕。這都是一時性、偶然性的，均屬正常現象。不必時時刻刻掛在心，否則會帶來陰影。

出現性問題應及時向專家諮詢

男女一方如出現性問題，切不可怕羞而諱疾忌醫。特別是人到中老年，若出現性事問題，往往歸結為「人老了，不中用了」。對方性事正旺，卻多次要求性交受到拒絕，便會給家庭生活帶來許多麻煩。有的尋花問柳，結果導致家庭不和，甚至離婚。所以找專家諮詢，對症下藥，方是上策。

性伴隨著人的終身，具有普遍性和長期性的客觀規律。性是生命之光，是人的生理本能。性生活是保持中老年人身心健康的重要保證。「春心竟相花爭發，一寸暮思一寸情」。願老年夫妻恩恩愛愛，共度晚年；雙雙對對白頭偕。



◆ 巧竹