

# 中老年性生活的調適



性治療師：吳海雅  
13/1/2008

# 本講目的及內容

## 目的

- 個案經驗分享

## 內容

- 性觀念的調適

(此乃重點：因錯誤觀念引致不必要的困擾)

- 中老年性生活遇到的困難 (個案中所見)
- 調適之法





中老年是  
學習享受性生活的契機！

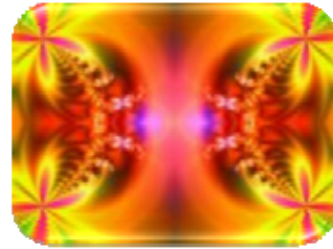


年紀越大可能越懂得享受生活！



# 因為

- 年輕時候的性慾較多源自與生育功能有關的化學作用。



- 長久關係或中老年期，身體化學作用漸少
- 真正考驗人如何活出只有人才可有的性愛關係，而更加展現人與動物之別，及人獨有的特性。



# 性觀念的調適

• 最重要的性器官是

- A. 陰道
- B. 陰莖
- C. 乳房
- D. 大腦

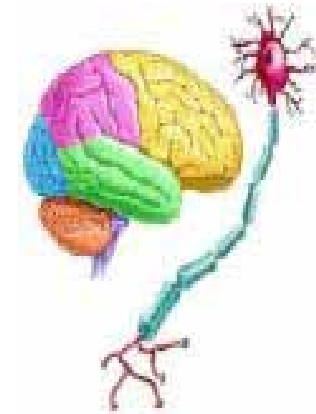
• 最大的性器官是

- A. 陰道
- B. 陰莖
- C. 乳房
- D. 全身皮膚



# 大腦的作用

- 性觀念控制性行為（例：土耳其）



- 壓力會影響大腦分泌荷爾蒙，亦會影響性行為表現（壓力大，經期不止）



+ 視覺(色)

+ 聽覺(聲)

+ 臭覺(香)

+ 味覺(味)

+ 觸覺(觸)

+ 觀念

大腦

+ 記憶

+ 幻想

+ 信任

+ 愛意

各類分散注意力的事

痛楚的經歷或感覺

負面的情緒

生殖  
器官

‘-’號代表  
負面、怨恨或憤怒

# 性觀念的調適

- 性是污穢的事 同意/不同意
- 性是羞怪的事 同意/不同意
- 性生活的重點是性交 同意/不同意
- 工作壓力大無心情親熱 同意/不同意



# 性觀念的調適

- 女人享受性是可耻的 同意/不同意
- 男人不舉等於性無能 同意/不同意
- 女人更年期後無性需要 同意/不同意
- 自慰是污穢羞怪的事 同意/不同意
- 長期病患者不可享受性生活 同意/不同意

# 適當維持性生活的好處

- 減低患上心臟病機會
- 較良好地控制痛症
- 增加免疫能力
- 較少出現抑鬱情緒
- 減低乳癌機會
- 減低前列腺癌機會
- 享受更長壽病



參考2004年1月時代雜誌刊登的醫學研究報告

# 中老年男性可能遇上的 困難及調適



## a) 性功能勃起障礙

- 檢查身體，排除病理因素後，再接受性治療
- 大部分為性表現焦慮個案

調適：  
- 自我放鬆，不要太在意偶發不舉現象  
- 處理好與妻子的心病  
- 學習多做愛撫





## 例：糖尿病影響勃起功能（程生個案）

- 五成的男性糖尿病患者有時會出現勃起和射精困難
- 器質性（神經，激素或血管）或心因性

- 調適：
- 查明成因
  - 注意飲食
  - 多做運動
  - 控制血糖水平



c) 對妻子長期積怨，關係不和，影響性興趣  
(謝生個案)

- 必須溝通處理
- 寬恕接納



d) 因妻子在親熱過程中，常表現冷淡，影響丈夫性興趣，甚至想在婚外找異性滿足性慾。(梁生個案)

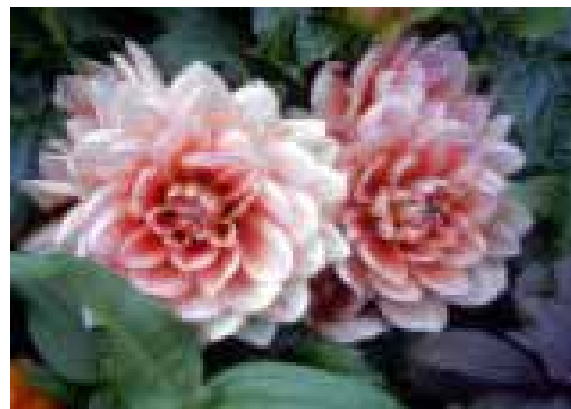
調適：了解妻子冷淡原因：

- 是對丈夫不滿？
- 是性觀念問題？
- 是身體問題？
- 性取向轉變？ / - 情慾地帶轉變？



e) 擔心或懷疑太太有外遇（顏生個案）

- 原諒、接納？
- 與太太坦誠溝通，化除誤解。
- 道出個人感受



# 中老年女性可能遇上的 困難及調適

## a) 更年期導致的陰道分泌物不足（周太個案）

- 使用潤滑劑
- 發掘其他代替陰道交的方式，如口交，自慰，或為對方自慰
- 學習新的性愛技巧





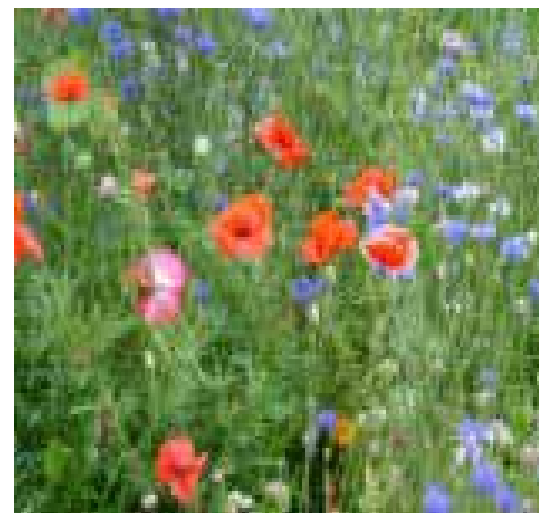
## b) 更年期導致性需要降低？



- 滿足性需要的夫婦配合方法
- 丈夫要每星期一次，妻子要一季才一次
- 點夾得來？(Pat Love)

### 調適：

- 常生活對太太更好，更細心
- 妻子可學會愛撫助丈夫自慰
- 互相享受愛撫



(分享HKASERT調查結果)

b) 割除子宮、乳房後影響自我形像，性慾減低。

調適：（周太個案）

- 割除子宮不會影響荷爾蒙分泌
- 乳房割除後，可做手術或用乳墊
- 重新為自我定位
- 在全身探索更多性感情慾地帶
- 更重要是夫婦有機會傾談各自對此一身體變化的感受。



c) 完成生育責任後對性失去意欲，常覺自己  
只為滿足丈夫需要而進行親熱，不懂或不  
屑享受性生活。（黎太個案）



- 適當調節性觀念
- 學習享受性生活

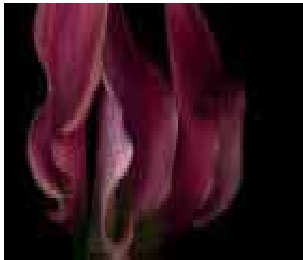


•

d) 對丈夫長期積怨，關係不和，影響性興趣（愛倫）



e) 擔心或懷疑丈夫有外遇（周太）



# 從來沒有發生過性交的婚姻

- 可以很享受
- 關係可以很好
- 互相很信任
- 溝通良好
- 覺得像剛相識一樣親密
- 對婚姻生活滿意
- 對性生活很滿意



性交對維持婚姻關係的作用  
並不如想像中重要



# 你同意嗎？

- 大腦是最重要的性器官
- 全身皮膚是最大的性器官
- 性是乾淨的事
- 性是美麗的事
- 性生活的重點不在性交
- 工作壓力大更應親熱
- 女人可以享受性



# 你同意嗎？

- 男人陽痿不等於性無能
- 女人更年期後仍有性需要
- 自慰是正常生理行為。
- 長期病患者亦可享受性生活
- 我很樂意處理與伴侶長期積怨的問題
- 我很樂意與伴侶維持良好關係
- 我很樂意與伴侶談論自己的性需要及性喜好



從大腦觀念及全身皮膚開始  
加添愛意，釀製夫婦享受性生活的獨家秘方  
掌握一種超越年長及病患限制的性事秘笈  
每一對夫婦有其獨特的愛的方式  
便有其獨特的方式用身體表達愛意



預祝各位馬到功成！