



◆ 梁家駒醫生 性學專家

親愛 · 密魚水歡 · 性重晚晴

首先，讓大家猜一個謎語：有什麼事情想做的時候會隨著年齡而不同呢？二十歲是時時、三十歲是日日、四十歲是週週、五十歲是月月、六十歲是季季、七十歲是年年、八十歲是想想……無錯，答案就是性事了。那麼，九十歲以後呢？也許是間中想想吧！

很多人都對老年性需要深存不少誤解，例如：認為人老了便不需要性愛，對性應不再感興趣，因此長者是「不會」甚至「不應」有性生活的；否則，便是不正常、不道德、「鹹濕」或淫蕩的表現。長者往往亦會接受或認同這些想法，因而對自己或老伴的性需要感到厭惡、內疚、焦慮和羞恥，即使面對相處一輩子，也難以啟齒。這樣不但減少了他們享受性生活的機會，甚至影響了兩人的親密關係。

基本需要 不應忽視

研究發現，健康的老年人還能產生充滿活力的精子。即使長者性能力減退甚至失去，但並不表示他們完全沒有性慾，調查顯示長者對性仍感興趣，亦渴望享受性生活，希望能得到情感上的滿足和親密關係。這些都是人的基本需要，絕不是心理不正常。

其實古代中國對性行為的討論並不那麼保守。從道教書籍現存的「房中術」資料看，古人對性行為並不忌諱談論，道教房中術約有四個不可：第一是基本需要，「欲不可絕」，認為人若強抑不交，將多病不壽。第二是「欲不可早」，認為男女交接過早，男則影響其發育，女則陰氣早洩。第三是「欲不可縱」，認為任情縱慾，必損年命，而節欲之度，按年齡不同。傳統智慧告訴我們，長者性生活並不

稀奇，只在生理衛生上要求長者性生活宜有節制。

「老不正經」是錯誤的性觀念強加於老年人頭上的精神枷鎖，必須予以解脫。夫妻雙雙身體健康，但由於錯誤觀念造成內在的和外在的壓力，使性功能提前「退休」，這對老年人的身心健康是不利的。維持適度的性生活，亦可改善情緒、對抗焦慮和壓力、消除孤獨感覺，有助他們維持正面的自我形象。事實上，長者和其他成年人一樣，需要親密的關係，以及伴侶間的愛與關懷，使他們得到情感上的滿足和安全感。

魚水之歡 甜蜜暮年

完整的性行為裡，男性的勃起是性行為的先決條件，而勃起的能力顯然是隨著年齡而漸衰的。男性長者身體機能日漸下降，所遇的挫折多出於腰力、腿力酸軟無力，排水困難，感到膀胱及前列腺有壓迫，刺痛的感覺，不舉和早泄的現象，隨著年齡增長而更明顯，但根據醫學報告，陽萎不是生理上的自然衰退，而主要是由疾病引起，可能與服用高血壓、糖尿病及精神科藥物有關。所以，當老年人出現陽痿時，要及時進行醫治，否則會影響夫妻生活和自身的身體健康。

床第之上雖有不足為外人道者，但是溫柔的愛撫、親密以及耳鬢廝磨，其性愛效果通常反而比性交還重要。長者的體力，既然不復從前，性生活的質素，不要計較次數，高潮的多寡，而應著眼於提高性愛的內涵和情趣。專家指出，老年人應該過積極適度的性生活，既對自己的性能力充滿信心，又保持性生活頻率和方式適度。老年慢性病患者不妨多進行非直接性交方式

的性活動，包括親吻、擁抱等，過一個「性福」的晚年。所以老年人的性生活，如能使緩解欲與接觸欲兩者兼顧就更好，若不能，則可通過接吻、擁抱、愛撫、傾訴、情感交流等活動獲得生理與心理上的滿足，亦有利於身心健康。

晚年性趣 相愛相親

長者的性生活，並非一定要達到性高潮，應重「情」不重「性」。不應強求每次性生活都有完滿的性過程，都有性高潮，可以利用「第二種語言」進行性生活，即充分地擁抱、接吻、愛撫，這同樣能使他們獲得性滿足與性快感。

夫婦所嚮往其實是細膩的情感和愛護體貼的親密關係，以下貼士大家不妨參考：

先「回憶」：長者可通過一些精神因素來喚醒美好感受，回憶起

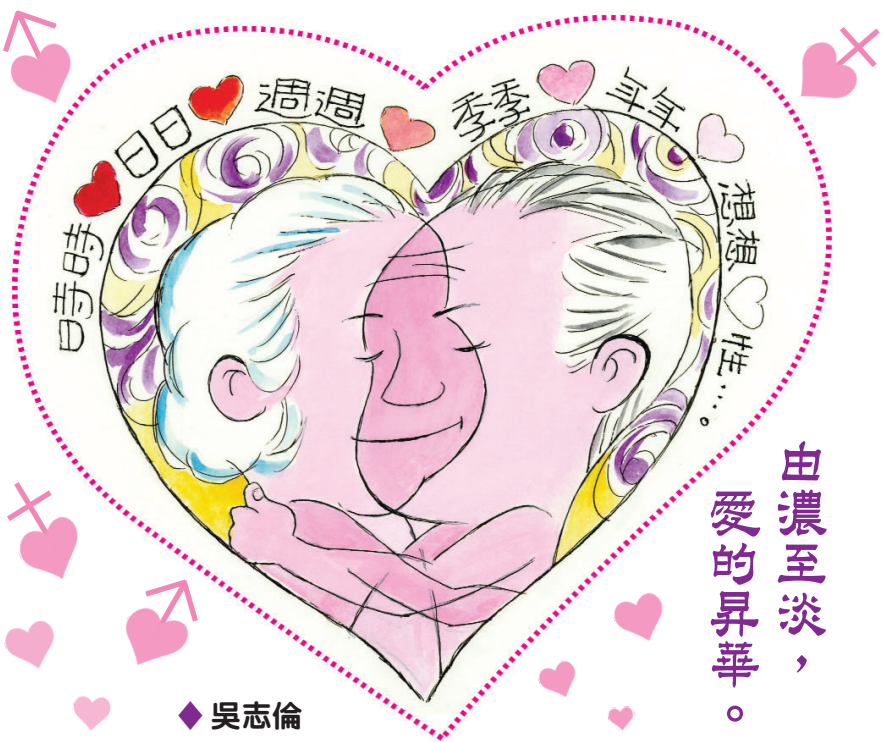
年輕時充滿激情的性生活，會從中得到精神上的享受，提高性欲的強度和加速興奮的到來。

身心敏銳：順應生活節奏，在性愛中耐心探索彼此喜愛和厭惡。多些親吻，呵護，愛撫，充份的前戲，都會令性生活充滿吸引和期待，妻子學習開放，丈夫切忌勉強和性急，這樣性愛才可滿足。

營造簡樸自然、優閒心境：晚年生活，瑣事雜務都可以放低，就應營造更多浪漫氣氛，讓性生活變成寫意、溫馨的期盼。同時雙方多注重外表儀態，在柔和燈光與悅耳聲中，大家會覺得對方是自己的可人兒。

故夢重溫，製造情趣：結伴同遊，經濟許可的不妨遠遊，增廣見聞，節省一點的，亦可暢遊新界離島，珍惜相依相伴的機會。

韓非子曾說：「夫婦者，非有骨肉之親，愛則親，不愛則疏」。夫妻生活一起，必須坦誠、開放，那暮年亦常能遇春。



◆ 吳志倫