



性不性有關係

— 銀髮族的性生活

文·圖／劉詩彬

雖然性生活本身具有相當的隱私性及個別差異，而且生活樂趣也不盡然一定來自「性」，不過大多數人仍同意，性生活的滿足可以維持或增強伴侶間的情感，並帶給生命一定的動力。一般人總以為人年紀大了與性生活漸行漸遠，而老化又是不能避免的生命過程。由於經濟起飛及醫療衛生進步，臺灣早在1994年即邁入老化國家之林（根據聯合國世界衛生組織的定義，65歲以上稱為「老年人」，國家老年人口的比例超過總人口7%時就是「老化國家」。）然而對於銀髮族而言，追求魚水之歡真的會遭遇很大的困難嗎？

老化對性功能的影響

男性的睪丸會隨著老化變小、變軟，男性荷爾蒙（睪固酮）的分泌會減少，而精蟲數也會下降。由於血清中睪固酮濃度不足，會影響性慾及造成陰莖勃起困難，其他原因還有陰莖動脈充血能力下降、陰莖海綿體組織老化、感覺神經變遲鈍等。換言之，必須接受更長、更直接的刺激才能引發勃起，不但硬度不如前，較不易射精，高潮的時間較短也遲鈍。此外由於儲精囊液和前列腺液分泌減少，其射精量也會隨之減少，並影響射精的感覺。

至於女性，由於卵巢分泌的女性荷爾蒙（雌激素）減少，陰道壁會變薄、陰道的伸展性變差，而且受到性刺激時陰道內的潤滑也會變少，因此有些婦女在進行性行為時會感覺疼痛。不過，雌激素減少並不至於影響性慾。

常見疾病及服用藥物對性生活的影響

年紀大好發的一些慢性病，如糖尿病、高血壓、內分泌疾病、心血管疾病、神經疾患等，都可能因有礙於局部的神經控制和血流而影響性生活。此外，使用某些藥物也會有影響，如使用高血壓藥物會影響男性勃起，使用苯重氮基鹽（Benzodiazepine）會降低女性性慾，服用L-Dopa及一些精神科用藥也常有影響，而男性的勃起功能尤其容易受到慢性病及藥物影響。不過許多銀髮族減少性生活，並不單純因為生理機能改變，往往出於心理因素或社交機會不足。

心理因素和社交機會不足對性生活的影響

傳統的觀念尤其在保守的東方社會，認為活躍的性生活是年輕人的專利，年紀大的人如果過度耽於房事，不但不光彩，還有害身心。不過隨著社會風氣開放，銀髮族們的見識愈來愈豐富、觀念也愈來愈開放，許多人已不避諱談「性」，也勇於追求自己的「性」福。然而如果無法認識自己自然的生理變化，仍希望保有年輕時的性活力和性能力，則可能因為失望而放棄性生活。其次，由於開始失去一些原本擁有的東西，如工作、健康、朋友、親人等，常導致心情沮喪而無心經營親密關係或性生活。此外，社交機會不足以致缺少性伴侶，也是單身老年人放棄性生活的一个重要原因，此一問題對守寡女性而言更嚴

重。一般說來，如果老年人放棄性生活已有一段時間，那麼想要重拾性生活將變得十分困難。

銀髮族性生活的頻率

性慾和性能力隨著年紀的增長而衰退，因此頻率自然會比年輕時來得低，不過個別差異大，實在沒有一定標準可言。一般來說，30~40歲時平均每週2~3次；40~50歲時平均每週1~2次；50~60歲時平均每2~3次；60~70歲時平均每1~2次；70歲以上則平均每2個月1~2次。另外，就缺乏性伴侶的老年人而言，自慰應也可視為性生活的的一種。

因應老化對性生活影響的方法

平日應做好身體保健，如均衡的飲食、固定的運動和正常的作息。只要仍有性慾，便可嘗試固定的性生活。從事性生活時，要把步調放慢，多用心調情，多花點時間在前戲上，並耐心等候男方達到最佳的勃起狀態時，再進行交合。縱使偶有力不從心，也應在彼此體諒下再接再厲。

如果性生活屢次出現問題，則更應在彼此溝通後，勇於尋求專業協助。女性的性冷感和不易高潮，可藉由心理輔導、荷爾蒙補充和口服藥物加以治療。男性如果缺乏性慾，可能是因為血清中睪固酮濃度不足，需要補充；如果發生勃起功



由左至右分別是威而鋼（Viagra）100毫克、樂威壯（Levitra）20毫克及犀利士（Cialis）20毫克。



劉詩彬小檔案

1984年臺大醫學系畢業，現任臺大醫院泌尿科主治醫師，除一般泌尿學外，專長於男性性功能障礙、攝護腺疾病的治療。

能障礙，也可藉由調整生活習慣、調整日常服藥、減壓、戒煙、戒酒加以治療，再不行則可求助於威而剛等口服藥物。

目前國內針對男性勃起功能障礙而使用的合法藥物如圖片所示，包括藍色小藥丸－威而鋼（Viagra）、桔色或橘色小藥丸－樂威壯（Levitra）及黃色小藥丸－犀利士（Cialis），市場占有率分別為60%、30%、10~20%。威而剛是其中最早上市的藥物，原先是用來治療心絞痛，但在臨床試驗過程中發現，對受試者的心絞痛未有顯著效果，卻有不少男性受試者的陰莖勃起功能獲得改善，因此成為治療男性性功能障礙的藥品。

這三種藥物都屬於「磷酸二脂第五型的抑制劑」，可以因減少cGMP的代謝而提升cGMP的濃度，促進陰莖海綿體平滑肌的活動，而有利於陰莖勃起。威而鋼和樂威壯的性質較類似，都約在服藥後40~50分鐘後開始發揮作用，藥效可維持4~6小時。犀利士在服用後1~2小時內開始發揮作用，藥效則可維持24~36小時。藥物引起的副作用包括臉部潮紅、頭痛、胃部不適等。此外，威而鋼、樂威壯會抑制「第六型磷酸二脂」，所以可能引起眼睛的辨色障礙，而犀利士則抑制「第十一型磷酸二脂」，所以會引起背痛與肌肉疼痛。需要特別提醒的是，肝腎功能不佳、有視網膜病變、冠狀動脈疾病（特別是正服用硝酸鹽類藥物者）、心衰竭或服用多種降血壓藥物的病患，應謹慎使用這類藥物。

結語

只要確實認識人體老化所帶來的生理變化，心理有所準備，並採取必要的因應，不必戀棧年輕時的性能力，一樣可以享受性生活的歡愉與滿足。☞（本專欄策畫／臺大醫院骨科部江清泉主任）