

性健康知识丛书

本册主编 龙菱

主编 高德伟

夕阳人生与性

——和老年朋友谈性健康



海天出版社
(中国·深圳)

● 性健康知识丛书 ●

夕阳人生与性

——老年男性与女性健康



陈天海 编著

中国文联

性健康知识丛书

夕阳人生与性

——和老年朋友谈性健康

主 编 高德伟

本册主编 龙 菱

题 词 吴阶平

责任编辑 周鸣琦

周海彦

封面设计 张幼农

责任技编 陈 炯

性健康知识丛书策划

旷 昕
周鸣琦

夕阳人生与性

书 名 ——和老年朋友谈性健康

主 编 高德伟

本 册 主 编 龙 菱

出版发行者 海天出版社

地址 中国深圳彩田南路海天综合大厦

邮编 518026

排 版 制 作 海天电子图书开发公司 电话 2720274

印 刷 者 深圳希望印务有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 4.625

字 数 100(千)

版 次 1998 年 10 月第 1 版

印 次 1998 年 10 月第 1 次

印 数 1—5000 册

I S B N 7-80615-923-1/R·34

定 价 7.00 元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。

性健康知识丛书编审委员会

顾 问：陶西平

主 任：兰宏生

委 员：刘祚屏、张效廉、安铭勋、刘福源

性健康知识丛书编写委员会

主 编：高德伟

副主编：（按分册顺序排列）

曹绛雯、杨忠健、王庆红、王秀芳、
吴群英、杨秀萍、张玫玫、筠 青、
龙 菱、旷 昕。

编 委：（按分册顺序排列）

李叶兰、李 晖、赖丛红、李林英、
果 勇、张 滨、郑 玉、许冬薇、
王 玲、金德初、姜 萍、徐 方。

前 言

性,是一个很自然的事情,它与每个人和每个人的不同年龄段都有着密切的关系,它既是每个人的事情,又不是个人的事情。性作为一种本能,贯穿于人类历史发展的全过程;作为生命延续的手段,帮助人类完成着种族繁衍;作为两性结合的方式,维系着每个家庭的夫妻关系;作为一种欢愉的形式,使千千万万的夫妻获得愉快和欢悦;作为两性联系的纽带,使千千万万的青年男女沐浴在爱情的海洋里;作为衡量文明的标准,体现着社会的文明程度。由此可见,性所反映出的方方面面都是很自然的、美好的事情。性涉及到每一个人,因而,性,是不能回避的,也不容回避,哪一方面处理不好,都会出问题,特别是性作为衡量文明的标准,如果处理不好,就会引发严重的社会问题。

但是,由于封建传统性观念的长期影响,本应很自然的性,被莫名其妙解,人们能够客观地认识世界,却不能正确地认识自己,性始终是一个讳莫如深的问题,存在着种种认识上的误区。封建主义的性禁锢、性封闭,长期作为正统观念。因而,人们谈性色变,更谈不上如何开展性教育,使人们达到性健康。

现实情况要求我们必须开展和加强性健康教育。大量的事实都反映出,性认知和性意识的形成从幼小时期就开始了,家长和幼儿园教师如果不注意这方面的正确引导和教育,便可能导致成年后的性心理扭曲和障碍。近几年来,我国青少年性成熟

均提前,在小学五六年级已有不少男孩出现遗精,女孩月经初潮,初二年级是性成熟的高峰期。青少年到达性成熟后,无需外界环境的影响,他们在体内性激素的驱动下,都要体验“神秘的”性意识的萌动,他们从性成熟、性萌动和性行为的自然需求,到结婚能进行合法的性行为,一般需要 10—15 年。在这段漫长的时间里,如何使他们从性朦胧、性神秘和性困惑中解脱出来,集中精力学习,身心健康成长,让他们接受性健康教育是非常重要的。否则,他们一般都要盲目地寻求所谓的“性知识”而误入歧途,他们是当前我国性失误和性罪错的高发人群。不少已婚的夫妻,由于缺乏必要的科学的性知识或因为封建传统性观念的影响,不能实现和谐的性生活,产生性抑郁,进而导致心理性功能障碍,严重地影响着婚姻幸福与家庭和睦,从而引发第三者插足,这种情况是不能忽视的。由于同样的原因,我国多数中老年人过早地失去了正常的性生活权利。在性教育实施较好的国家里,七八十岁的老年夫妻仍可维持较正常的性生活。而我国的中老年夫妻中,女性到达绝经期后,一般来说对性生活就淡漠了,而男性还有很强的性要求,使他们过早地失去了正常性生活,从而引发心理障碍,产生性抑郁,影响他们老年幸福生活和延年益寿。

特别值得注意的是,近些年来,由于西方消极性文化渗入的影响,一些人性观念发生了很大的变化。婚前性行为和婚外性行为发生率逐年增高;未婚先孕和少女怀孕屡屡出现;青少年性犯罪居高不下。更为严重的是,本不该属于社会主义社会所应有的一些腐朽现象,诸如卖淫、嫖娼、性病、艾滋病、吸毒等等都均在我国出现,并呈蔓延趋势,形势十分严峻。

上述所存在的严峻现实情况,严重地影响我国人民特别是青少年的身心健康成长、婚姻幸福、家庭和睦、社会安定和社会

精神文明的建设。

基于上述情况,学校、家庭、社会三结合,向不同年龄段、不同行业的广大群众开展性健康教育就显得尤为迫切和重要。这是关系到精神文明建设的大事情,也是向广大群众进行科学、人格、素质教育的重要组成部分。为此,我们组织“北京性健康教育研究会”和“首都师范大学性健康教育研究中心”的老师和同志们在多年从事学校、社会和家庭性健康教育的教学与科研实践的基础上编撰了这套《性健康系列丛书》,包括“宝宝与性”——谈0~6岁儿童性健康教育(学前篇)、“童年金钥匙”——谈小学生的性健康教育(小学篇)、“豆蔻年华与性”——和中学生朋友谈性健康(中学篇)、“青春岁月与性”——与大学生朋友谈性健康(大学篇)、“希望的田野”——与农村青年朋友谈性健康(农村篇)、丰富多彩的两性世界——与婚前朋友谈性健康(婚前篇)、性与婚姻保鲜——与婚后朋友谈性健康(婚后篇)、“夕阳人生与性”——与老年朋友谈性健康(老年篇),共八部分册。本套丛书的特点是,贯彻“核心、基础、全方位”三位一体的教育原则,以性道德、性法制教育为核心,以性生理、性心理、性卫生保健教育为基础,同时开展预防性病与艾滋病、计划生育与优生优育和禁毒等方面的教育。贯彻了适时、适度、适量的原则以及我国国情允许性和国情需要的原则;体现了科学性、系统性、实用性和健康性,是一套科普性的普及读物。全书通俗易懂、生动活泼、图文并茂;各册读者定位明确,是一套从婴幼儿直到老年人的性健康系列可读性读物。本套书的出版,对于推动和普及我国性健康教育可起到重要作用。对于促进人们身心健康成长、婚姻幸福、家庭和睦、社会安定和社会主义精神文明建设具有积极意义。

编撰本套丛书的材料来源于作者的调查研究资料;咨询中

积累的资料；国外有关书籍；国内正式出版的有关书籍、杂志、报刊等。在此向有关原著作者表示谢意！在本套书编撰过程中，得到北京市人大常委会陶西平副主任、北京市教委兰宏生副主任以及刘祚屏、张效廉、安铭勋、刘福源等各位领导的关怀与支持，谨表衷心感谢！由于时间仓促和我们的水平有限，本套书存在很多不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便今后进一步修改。

高德伟

1998年4月于北京

目 录

前言.....	(1)
老年性器官的变化.....	(1)
女性.....	(2)
外生殖器萎缩.....	(2)
内生殖器功能的变化.....	(8)
更年期症状	(16)
乳房的变化	(19)
皮肤、毛发的变化.....	(20)
骨质的变化	(22)
萎缩性膀胱炎	(22)
男性	(23)
外生殖器的变化	(23)

内生殖器功能的变化	(25)
老年人性活动的差异	(27)
年龄界线	(28)
性反应	(30)
性兴趣及性交频率	(33)
性淡漠及性厌烦	(35)
性心理	(37)
手淫	(41)
老年人性反应的特点	(43)
性反应模式	(46)
性交模式	(47)
老年人的性行为	(53)
性交前爱抚	(55)
性交体位	(55)
其他性满足的方式	(57)
老年人的性和谐	(59)
男性也有更年期	(65)
正确对待更年期	(66)
实现更年期性和谐	(69)
再婚与性	(79)

老年与性犯罪	(87)
老年疾病与性	(91)
糖尿病与性	(92)
心血管疾病与性	(98)
前列腺肥大与性	(101)
慢性疾病与性	(103)
中风与性	(105)
肿瘤与性	(106)
生殖道疾病与性	(108)
子宫切除与性	(109)
乳房切除与性	(111)
其他	(113)
老年人的性医疗	(115)
心理疏导	(116)
女性性卫生	(121)
男性性卫生	(123)
老年性功能障碍的治疗	(125)
后记	(131)
参考书目	(132)

老年性器官的变化





女 性

女性性器官组成了性系统，它包括女性外生殖器、内生殖器、皮肤与乳房和阴蒂，我们分别介绍一下各部分的解剖结构与生理功能以及到中老年的生理变化。

外生殖器萎缩

女性外生殖器又称外阴，它是由阴阜、阴唇、阴道口组成，阴蒂在另外部分论及。

阴阜 是下腹部正中耻骨联合前面平坦而隆起的地



方,它像个厚厚的脂肪垫。上缘以一浅横弧形沟与腹部为界,两侧以腹股沟与大腿为界,富有皮脂腺和汗腺,皮下脂肪很丰富,柔软而丰满。青春期发育后长有阴毛,其分布呈倒三角形,上缘几乎成一直线,下方延至大阴唇。阴阜在性交过程中,具有调节局部温度和缓冲双方身体碰撞时的冲击力的作用,其皮下有圆形脂肪垫组织,具有减震缓冲作用,阴阜也是女性性敏感区之一。到了中老年期即绝经后,随着雌激素水平的下降,阴阜皮肤变薄,皮下脂肪减少或萎缩,使阴阜皮肤皱缩,弹性减弱,阴毛变稀,性交时失去了原减震器的作用,有人会有耻骨联合处撞痛的感觉,尤其是瘦形妇女。

阴唇 共有两对,分别称大阴唇和小阴唇。

大阴唇是一对纵行隆起的皮肤皱襞,内有大量的脂肪组织,富于弹性,皮肤上覆盖有阴毛。两大阴唇之间的裂缝称为阴裂。阴裂呈闭合状态,避免小阴唇、阴蒂、阴道口、尿道的暴露,大阴唇合拢时,有明显的保护阴道清洁之功能。左右大阴唇前端联合与阴阜相接称唇前联合;后端联合止于会阴,称唇后联合。外侧面因色素沉着呈暗褐色,富有汗腺及皮脂腺,也有阴毛分布。内侧面呈淡蔷薇色,细薄平滑、无阴毛。性兴奋时大阴唇向两面张开,因充血、肿胀而明显增大。

小阴唇是一对位于大阴唇内侧的纵行皮肤皱襞,小而



薄、光滑无毛，其形状大小因人而异。小阴唇缺乏皮下脂肪，但含有大量弹力纤维，富于弹性，并有丰富的静脉丛。前端联合于阴蒂头上方围护阴蒂，形成阴蒂包皮，两个小阴唇在后面形成阴唇系带，后端与大阴唇唇后联合相接。正常情况下，小阴唇为闭合的大阴唇所覆盖。性兴奋时，小阴唇充血、肿胀而增大，并有轻度外翻，使阴茎更容易插入。阴唇上含有丰富的神经纤维，在性刺激和性唤起中起重要作用。

老年妇女，随着体内雌激素的减少，皮肤变薄及血管减少，使阴唇皱襞萎缩和隆起变低，少数老年妇女外阴明显萎缩，我们在临床上见到近 70 岁的妇女大阴唇似乎不存在，小阴唇变得很小一点点，分泌物减少，干涩而引起性交困难，尤其在非性兴奋的情况下，阴茎强行插入，则外阴部可能发生裂伤出血，女性产生明显的不适感及性交痛。

阴道前庭 两侧小阴唇之间的一个菱形区域称阴道前庭，其前方有尿道口，尿液由此排出；其后方有阴道口，阴道口的两侧是前庭球。老年期外阴、阴唇萎缩，使尿管口、阴道口暴露在外，尤其在性交后，会有尿道刺激症状，如尿频、尿急、尿道口烧灼感，很容易引起泌尿系统感染。

前庭大腺 又叫巴氏腺，是位于阴道口两侧的一对如黄豆大小的腺体，相当于男性的尿道球腺。每一腺有很细的腺管开口于小阴唇中下 1/3 与处女膜间沟内。在性兴奋

