

四十岁以后的 性生活问题

白水百亮志文 编
王林



青 岛 出 版 社

· 写在前面的话 ·

为什么我要写一本

关于 40 岁以后性生活问题的书

在我的职业生涯中，时常有许多 40 岁以上，看上去象你我那般善良可靠、受人尊敬的男男女女们在绝望中前来找我。他们为自己的性欲和性功能正在随着时光的推移似日薄西山而不安，然而他们又不了解这折磨人的事是如何发生，又该如何去对付。因此，每当进入性生活的情景之中时，他们所感到的往往是胆怯、木然、无措、无助。长此以往，他们感到自己的性生活难合人意，一种失落感由此而生。他们感到自己尽管在事业上可能正处于兴旺发达的阶段，但是作为一个人却失去了一个男性和女性应有的性功能，并由此担心家庭关系会受到不利影响。

40 岁以后的年月，应该是人生中最心旷神怡，各方面都开花结果的岁月。在这个阶段中，人们的自我评价和成功的感受都得到了加强和巩固。事实上，我所见到的众多 40 岁以后的男男女女们也都发现，一旦自己的性生活重展往日的风貌，自己的余生也就变得柳暗花明，重新富有意义了。

通常人过 40，人和事业都变得更为成熟。尽管有许多能

够帮助他们更好地了解自己性生活中所发生的变化知识，但是不难发现，他们不会自觉地去获取新的知识，于是问题就产生了。一方面，年过 40 的人们与二三十岁的年轻人相比，性要求不同，性生活问题也不同；另一方面，又缺乏有助于直接解决他们的特殊要求的书籍和资料。因此，我深深感到有必要写一本适合于 40 岁以后的人们性生活问题的专著。它可以帮助他们正确地理解和适应变化着的自我和他我的性生活；它将通过各种分析教会你如何适应体内所发生的自然变化，使自己获取一种以往从未体验过的、更丰富多彩、更令人心满意足的性生活。这对家庭的稳定、事业的发展以及个人身心的健康都是不可缺少的。

我们中大多数 40 岁以上的人生长在一个缺乏性知识的时代，而正是在这个时代，我们的性意识苏醒并成熟了。毫无疑问，我们的父母都曾试图教给我们一些成为一个健康和成功的人所需的生活技能，但是，他们有意无意地忽视了教导我们如何成为一个理想的性生活伴侣。这当然可能是因为他们自己也并没有真正地了解自己。但更可能的是他们对性生活略有所知，却不让我们接触在当时已经显得相当有限的知识，他们甚至在我们的成长道路上设置许多禁止我们显露性特征的清规戒律。

当我们掌握了一些性知识以后，我们不难想象那些年长的人们，例如我们的父母或祖父母也仍在过性生活。不过，既然我们自己也已人到中年，我们显然很明了，性是人生中一个极其重要的组成部分。有谁不希望领略充满亲昵、温馨、甜蜜的性生活呢？

由于我们都不再年轻，因此也就不能以年轻时的方式去

从事性生活。40岁以后人们经历的生理变化必然会影响体内的性反应能力，但是我们依然能够、而且完全应该继续拥有良好的甚至是美妙的性生活。当然，这一切的实现需要知识的更新和技术的改进，需要理解和想象。我们必须洞察自己和伴侣体内正在发生的变化，必须运用自己热忱的想象和意愿，以一种创新的精神去适应各种变化。

我们的身体已不再能够象年轻时那样无需外在的帮助而“自行其事”了。因此，我们应该和自己的伴侣倾心协作，努力在性生活中获取更多的快感。对我们这等年龄的人来说，自发地作爱、自如地运用各种不同的性生活方式、避免让自己的性生活成为枯燥乏味的例行公事，已成为我们所面临的最重要的事情。

40岁以后的人们对于象关节炎、高血压、心脏病和糖尿病等多种疾病特别敏感。这些疾病都会影响我们的性生活。一旦患有某种这类病症，我们就不得不接受治疗，而在这期间，我们怎能同时顺利地而又不影响身体健康地去享受性生活的乐趣呢？

为了适应自己的生理变化，为了对付由各种疾病引起的各种性生活问题，我们需要改变一下日常采用的作爱模式。遗憾的是，许多年过40的人们长期以来一直受维多利亚时代性观念的“熏陶”。这种性的封闭使他们感到自己身陷困境，动弹不得。他们所受的教育不仅限制了他们对性的选择和追求，而且使他们难以判断什么是正确的，什么是错误的，什么是合适的，什么是不妥的。他们缺乏适应体内变化，克服性功能上的困难和适合时代的灵活性。

由于随着年龄增长发生性变化是必然的，由于疾病而引

起对性生活的影响也是十分常见的。因此，我试图以最新的信息向你们提供一些改换作爱的方式，适应新的环境，以及各种疾病的治疗对性生活的影响。我希望通过提出各种解决性生活问题的最佳途径，来填补现时这类知识的空缺，并衷心希望这些途径能使所有 40 岁以后的人们感到舒适、满足。

为什么医生不能回答你提出的性问题

你所求诊的医生或许不能回答你提出的问题：如何使自己的身体适应性生活的要求。50 年代末、60 年代初，我在哈佛大学医学院学习时，学院从不开设有关性功能和性问题治疗的课程。事实上，当时美国各地医学院都还没有开设有关性医学的课程。然而，当我们从医学院毕业的时候，众多的病人都带着各种性生活问题来求助于我们，希望我们作为专家能给他们以帮助。尽管当前在性问题的研究和治疗方面已发生了很大的变革，但是这门学科在多数医学院课程的安排中仍然占很小的地位。即使设有这类课程，也都是短期的或选修课。因此，许多医生在谈论与性有关的问题时感到惧促、不自在也就不足为怪了。谁也说不清楚，在这个问题上他们比病人能多知道多少。

我本人在 1970 年左右开始对治疗性功能失调的病人发生了兴趣，因为我清楚地意识到性治疗在社会上具有极大的需求。在当时，实际上只是在几年前，治疗性功能障碍可算是勇敢之举。它向我们显示了迄今为止我们在这方面已开始向前迈步。那时，我在圣·安东尼奥的得克萨斯医学院当精神病学的助教，同时在大学里向医科学生讲授有关性特征、性功能

和性治疗的基础课程。15年来我不断地治疗性功能失调的病人。目前又开设了私人诊所,任圣·安东尼奥性治疗诊所的所长。尽管我自己也是一位精神病医生,通常治疗的对象都是精神病人,然而我在性治疗诊所涉及到的各种治疗方案包含了多种医学分析评估和治疗程序系统。诊所拥有泌尿学、内分泌学、妇科学、精神病学等各种学科的专家。

多年前,研究者们还没有足够的勇气将科学理论与技术用来解决性问题,他们害怕被指责为庸医。但是,近10年情况发生了根本性的变化。至少,从科学的眼光来看,那种忽视性功能失调状况的存在,以药物决定一切的时代已经一去不复返了。当今的性治疗在广泛范围内将医药和技术结合起来使用,并且具备了从对激素和血液化学的检测,到对入睡时阴茎勃起和阴茎血压的测量等一系列技术。我和我的同事们在诊断和治疗性功能障碍等问题中尽量使用了一切最新的科学成果。

我试图以简洁、直截了当、不令人生厌的语言来写这本书,向人们展示他们需要的各种有关性问题的信息。40岁以后的人们,你们将能够从我在性治疗诊所中所积累的经验中大受裨益,这些都是我们所能获取的最新信息。有关性传染(遗传)的疾病没有在本书中专门列为一章,因为我们每天都能从新闻媒介中听到这个话题。我本人认为,这部分内容如在本书中占有篇幅,对于40岁以后的男男女女们是多余的。

我希望你们能够从本书中找到许多对你们自己有用的内容,希望它能帮助你们更开阔眼界、或开放地看待你们的性问题。不同章节适用于不同的人,但请记住住,一旦你找到了一条能丰富你性生活或帮助你恢复性功能的重要信息,那么,它

就能使你的整个生活发生巨大变化。

本书所提供的材料主要针对生活实践中所遇到的问题，因此你假如希望收到最佳的效果，你必须和你的伴侣共同实践，并在实践中讨论那些对你们重要的章节。过去你们也许羞于启齿去讨论性的问题，也许不曾有过可以自在地谈论性的语言，但愿本书能在这方面给你们一些应有的帮助。最后，我希望本书能使你和你的伴侣对自己的性生活感到愉快，并丰富和充实你们的整个生活历程。

目 录

写在前面的话	(1)
1. 40岁以后男人的性问题	(1)
2. 雄激素睾酮的作用	(11)
3. 40岁以后妇女的性变化	(15)
4. 雌激素补充治疗	(23)
5. 不现实的期望, 不现实的生活	(32)
6. 克服心理障碍, 享受性生活快乐	(38)
7. 增添性爱旅程中的浪漫情调	(47)
8. 体谅你的伴侣	(54)
9. 帮助你的伴侣	(60)
10. 让你的妻子获得最大的性快感	(65)
11. 如何延长作爱时间	(69)
12. 加强作爱能力的简单练习——凯格尔练习	(73)
13. 中老年人的自慰行为	(78)
14. 痛苦的性交并非都由心理因素引起	(81)
15. 关节炎与性生活	(86)
16. 心脏病与性生活	(90)
17. 高血压与性生活	(96)
18. 某些药物与性反应	(99)
19. 酒、烟、毒品与性生活	(103)
20. 前列腺问题与性生活	(112)
21. 子宫切除术与性生活	(122)

22. 性功能有困难者的自我问答	(129)
23. 如何诊断和治疗阳萎	(135)
24. 关于阴茎假体植入法	(145)
25. 中老年夫妻性生活中的激情问题	(151)
后记	(155)

40 岁以后男人的性问题

杰克身不由己地步入了我的诊所。他显得是那样的窘迫和不安。从他入时的穿着便可以看出，他生活得循规蹈矩，在人生的旅途上是一帆风顺的。然而，在他刚告别不惑之年的节骨眼上，他的性生活出现了问题。身体上的变化和某种困难使他对理想中的完美性生活彻底失去了信心。他心里感到异常沉闷，终日被过早地出现“阳痿”的现象所紧紧地缠绕。他说他时常不能勃起，即便偶而勃起，也是昙花一现，性欲高潮未到阴茎已先萎缩。他惴惴不安，不知道这种情况是否能得到治疗。

显而易见，当杰克在谈论他不能勃起的现象时，他对“勃起”两字的理解比我们所掌握的含义要窄小许多。事实上，杰克的问题在于他不能象以往性生活中那样“自然地”勃起，也就是不刺激阴茎，它就不会勃起。

至于他说在高潮前就出现萎缩，这一说法本身是不确切的，很容易引起误解。据观察，他的阴茎完全能够勃起，并且可以保持相当长一段时间。唯一的问题是，即使他能延长很长一段性交时间，但却难以进入性高潮。因此，阴茎自然从勃起渐渐转向萎缩。

对阳痿这种情况如雾里看花、茫然不解的大有人在。在象杰克这样年龄的人中间，这种现象可说是十分普遍的。遗憾的是，杰克壮心不衰，依然希望自己能象 20 年前的今天那样作出各种生理反应，但是 50 岁的身体使他不能尽遂心愿。

一般地说，40 岁以后的男人之所以在精神上出现不安和痛苦的感觉，其原因无非是对 40 岁以后的性生活缺乏正确的认识。

年过 40 岁，阴茎就不再象以前那样完全合乎人意了。它或许不能在你期望的时刻勃起挺起，或许不能按你以前惯用的方式自如地行事。假如你因这种现象而认为自己已与性生活无缘，或者因此而断定自己的阴茎行将丧失其功能，那么必然会给你心理上造成莫大的压力，其后果当然是难以想象的可怕。

男人的自重、自我价值与男子汉的感觉，在很大程度上同他们对自己的性生活能力的认识紧密地维系在一起。如果一个男人仅因不能勃起而认为自己已失去性生活能力，那么他在自己的事业、家庭生活和其它各个方面很容易同时出现失落的感觉。

如果男人已经开始感觉到自己在需要的时候不能轻而易举地勃起，或者不再按自己所期望的那样自如地勃起，即便有所勃起也不能射精，那么他很可能产生类似杰克的想法，认为自己的性生活能力已锐气大减，离彻底丧失性生活能力为期不远了。他或许听说过有关老年人在失去性生活能力以后的种种笑话，因此，一旦联想到自己也已处在失去性生活能力这一“实在”的境地之中时，他也许就会感到绝望，并从此畏缩不前。

事实上，男人并不是一到四五十岁就一定失去性生活能力。只要他们认识到四五十岁甚至 60 岁是自己需要“改变性生活方式”的年月，他就会掌握各种方法，使自己的性生活幸福愉快。

应该看到，随着年龄的增长，一个人的身体必然会出现整体上的变化，但这并不意味着你必须放弃一切使你感到心旷神怡的活动。虽然年事渐高，但有些生活形式的展开比在 20 多岁时的情况要理想得多。譬如说慢跑，如果你能在 40 岁以后的生涯中坚持不懈，那么你现在不仅在慢跑的频率上可能超过年轻时的纪录，而且你的慢跑距离也可能有所刷新，年轻时的里程已不能与之媲美了。性生活能力的道理也是如此。只要自己能学会调整，适应变化，你也许会马上感觉到自己的性生活比以往更具有魅力，更有无穷的回味。

中年后性生理现象的变化

现在让我们来看看 40 岁以后男人生理上的某些自然变化吧。这些变化是可以预测而知的，因此，不必为之诧异，或杯弓蛇影、惶惶而不可终日。

为使阴茎勃起，需要直接的刺激 年过 40，男人的阴茎就不再象青少年时期那样能迅速、轻松地自动勃起。年青的男人，只要一想到性生活，脑子里一出现赤身裸体的生活伴侣或幻想的性交情景，其阴茎顷刻间就勃然挺起。然而对于 40 岁以后的男人，这种现象就不易发生了。此时此刻，男人体内包括性功能等所有生理系统都在从成熟的顶峰走上衰退的斜坡。

不言而喻,对于 40 岁以上的男人,阴茎的勃起肯定需要花费较长的时间,因为此时仅仅依靠想象性生活的情景,或者呆呆地注视着你的性生活伴侣已无助你的勃起。为了能合你心意地使自己的阴茎勃起,你需要许多直接的肉体刺激。这并不是坏事,因为这并不绝对地意味着你阴茎的勃起非得来自伴侣的帮助。这只不过告诉你,伴侣作爱的帮助具有比较实际的重要性。她可以用身体的各部位来刺激你,这当然揭开了你们性生活史上的新篇章,这样不就是使你们同心的作爱变得更加丰富、充实了吗?其感觉自然会令你欣快。

有许多夫妇不了解 40 岁以后的男人需要直接的肉体刺激。40 岁前,男人的阴茎根本不需要女人的帮助便能自动勃起,因而也就无须劳驾女人的帮助。40 岁以后的情况则不同了。男人不再能自动地勃起,他在接近自己的伴侣前常常需要耐心等待良辰佳时的到来。这种耐心时常一忍就是一二个星期甚至是一个月。其滋味当然是苦涩的。做丈夫的认为自己已丧失性生活能力,而妻子又很难不去怀疑自己的伴侣是否不行了。因此,对于 40 岁以后的男人,应该懂得在阴茎尚未勃起时开始作爱,也应该相信自己的伴侣会诚意地帮助你。要是你们双方都具有性交的欲望,你们的生活总能随心所欲的。

不如当年 40 岁以后的男人生理上第二个重要变化是阴茎虽有勃起,但其锐气已减,不如当年,难以象往常那样坚挺。不过,虽然比之过去其坚挺的程度逊色不少,但它终究还能保持一定的硬度,它仍能出色地完成你们赋予的使命。因此,性交中你们双方能否得到最大的享受,完全取决于你们能否充分调动发挥它的功能。

适当的高潮频率 许多年过 40 岁的男人,为了难于象以

往那样轻松地进入高潮而日夜不安，他们总心有余悸地揣摩这是否是失去性生活能力的早期信号。我有一位名叫哈罗德的病人告诉我，他性交时阴茎完全能够勃起，并且一经挺起就是 30 分钟，但是却时常不能进入高潮。他落魄地说：“尽管性交的确给我快感，但没有高潮却又未免使人扫兴。”

使我感到遗憾的是，哈罗德并没有因此而感到高兴和振奋，相反却深感苦恼和泄气。他根本没有意识到，自己的身体随着年龄的增长已不可能也不再需要象以前那样频繁地射精。他可以经常过性生活，但并不意味着每次过性生活都得出射精和高潮。性学专家马斯特斯和约翰逊认为，大多数年过 60 岁的男人每星期只需要一次或两次高潮，甚至更少。有些男人随着年事渐高和射精欲望的降低而减少了性生活的次数。事实上，他们完全不必畏首畏尾。你如果每星期只需要一次高潮，你仍然可以每星期过二三次性生活。只要能够随机应变，不出现高潮的性生活同样能给你增添无穷乐趣。相反，假如你的身体并不需要高潮，而你却硬把自己推向高潮，那么你不仅会在一瞬间从高潮中跌落下来，以痛苦的失败而告终，而且此种压抑心理会使你对下次的性生活裹足不前。

许多男人一旦射不出精液，心里便感到颇有歉意：他们让自己的伴侣失望了。事情确实如此，男人无力进入高潮很可能使女人感到她自己已经失去了魅力，或者怀疑男人在外面拈花惹草而无心自己了。59 岁的亨利绝望地来到我的诊所求教。他每次过性生活总不能进入高潮，因此给家庭关系带来了莫大的麻烦。他妻子常常为之大吵大闹，认为自己遭到了丈夫的拒绝，受到了另一个女子的挑战性威胁。这把亨利搞得手足无措。

事实上,偶尔不能进入高潮是 40 岁以后男人的一种普遍的生理现象。你完全可以通过适当的调节而去适应这种现象。不管是否能出现高潮,性生活总是一种富有情趣的肉体和性的体验。你无需在每次性生活中进入高潮,也不该勉强地把自己推入高潮。在过性生活以前,你可以坦诚地告诉自己的伴侣,你可能进入不了高潮,这样可以打消她的疑虑。应该看到,没有心理压力的性生活可以使你们双方获取更多的乐趣,从而给你们的关系增添新的色彩。

持续越长,乐趣越多 由于身体的客观条件已不再促使你能旋即射精,你就有可能比年轻时的你有更多的时间去从容不迫地体验性生活的乐趣。这对你的伴侣来说是有利而无害的。女人的性欲在充分唤醒并进入高潮之前往往需要相当一段时间的刺激,因此你的伴侣同样可以从持续时间较长的性交过程中享受到更多的乐趣。显然,这对你们双方都是一件不可多得的好事。

两次勃起的间隔 高潮过后,你总得休息一段时间,在此期间,你无法使你的阴茎在各种刺激下作出积极的反应。在你 20 几岁的时候,你也许在高潮过去之后的几分钟或较短时间内便能再度勃起。如今年过 40,原来的几分钟也许就随之猛增为 20 分钟,而两鬓一经见白,原来的 20 分钟会变为 1 小时甚至是两小时。当你过了 60,射精后的等待已不再是几小时的问题,要再次勃起,起码得等上一二天甚至更长的时间。

除了生理上的原因以外,等待时间的长短完全取决于兴奋激动强烈的程度。在受到剧烈刺激的情况下,等待的时间可能缩短,因此你就可能较快地作出反应。另一方面,射精后你如果急于求成地想再次勃起,那么,你和你的伴侣都会为失败

而感到失望和焦急。甚至几天之后，你虽经休息已恢复体力，但几天前失败的体验使你心烦意乱，严重影响你再度勃起，换句话说，你会因此而感到惊恐，一时失去性生活的能力。

你如果因间隔时间太短而感到无法勃起，千万不要勉强自己。在阴茎不能勃起的情况下，你们可以采用其他多种方法来体验作爱的乐趣。你可以充分利用手或其他器官来刺激和满足对方，帮助她进入高潮。

其他各种变化 40岁以后的男人在生理上还可能发生其他一些变化。譬如，精液射出的力量已不再象年轻时那样急促有力，但这根本不会影响你去体验性生活高潮的乐趣。年青力壮时，在你进入高潮前不久就会产生射精的感觉。这种感觉称为“不可避免的射精感”。随着年龄的增长，你也许已注意到这种感觉在时间上已往后推移了，却似乎同性欲高潮更加融洽、吻合了。

也许你还发现，高潮后阴茎的萎缩的速度比年轻时快了许多，这也是在年龄增长过程中不可避免的一种现象，但它未必会影响你的性生活。

为什么会出现这些变化

为什么年过40岁的男人会出现这样那样的变化呢？为什么不能再象过去那样频繁地射精呢？为什么阴茎需要更多的直接刺激呢？为什么勃起没有以前那样坚挺呢？

导致上述各种变化的原因比较复杂。勃起在表面上看来是一种非常简单的生理现象。当你一接触你那赤身裸体的伴侣，当你一想到性生活的情趣，你的阴茎就会挺直变硬，但整

个过程却非常复杂,它要求你身体的各个部位必须和谐统一地相互配合作用。首先,大脑对各种心理刺激作出反应,然后在神经系统信号传递的控制下,阴茎对肉体的刺激作出冲动性反应,随后阴茎挺直勃起。

体内动脉循环系统为阴茎提供充足的血液,而阴茎静脉中单向活瓣组织部分地阻止了血液的回流,这样血液便集中在阴茎这一区域,从而产生形如气球的膨胀作用。在整个过程中,作为雄激素的睾酮起着很重要的作用。它是控制阴茎勃起的根本机制,性欲的唤醒主要是来自睾酮的作用。

上面所说的情况是阴茎勃起的一个理想的过程。但是,随着年岁的增长,各种生理问题纷纷出现,使得勃起的过程变得异常复杂。整个神经反射系统的衰老,使得反射机制动作迟钝;血压的偏高,动脉的硬化,导致血液供应的降低,阴茎勃起的速度延缓,静脉中的单向活瓣因遭受磨损,使原应集中在阴茎血管内的血液少量地回流出去,结果导致阴茎勃起时不能象以前那样坚硬。此外,体内睾酮的新陈代谢每10年降低一次,30岁的睾酮水平低于20岁的睾酮水平,60岁时也就不具有50岁的潜力了。

显然由于勃起组织系统的反应已不再灵敏及时,你可以注意到勃起过程中可发生的一系列变化——勃起的速度慢了,需要许多直接的刺激,并且硬度也大大减弱。但是,尽管你的勃起机制已变得软弱并因此而需要众多帮助,但你还是应该看到它仍在继续有效地工作,而且将继续不断地延续下去。

极少数男人的勃起机制确实存有阳痿的问题,这是由什么造成的呢?首先是他们身患其他疾病,如糖尿病。这种疾病对勃起机制中的反射神经具有破坏作用。还有一些人患有高