



老年性生理學 和 老年的性生活

阮芳賦 著

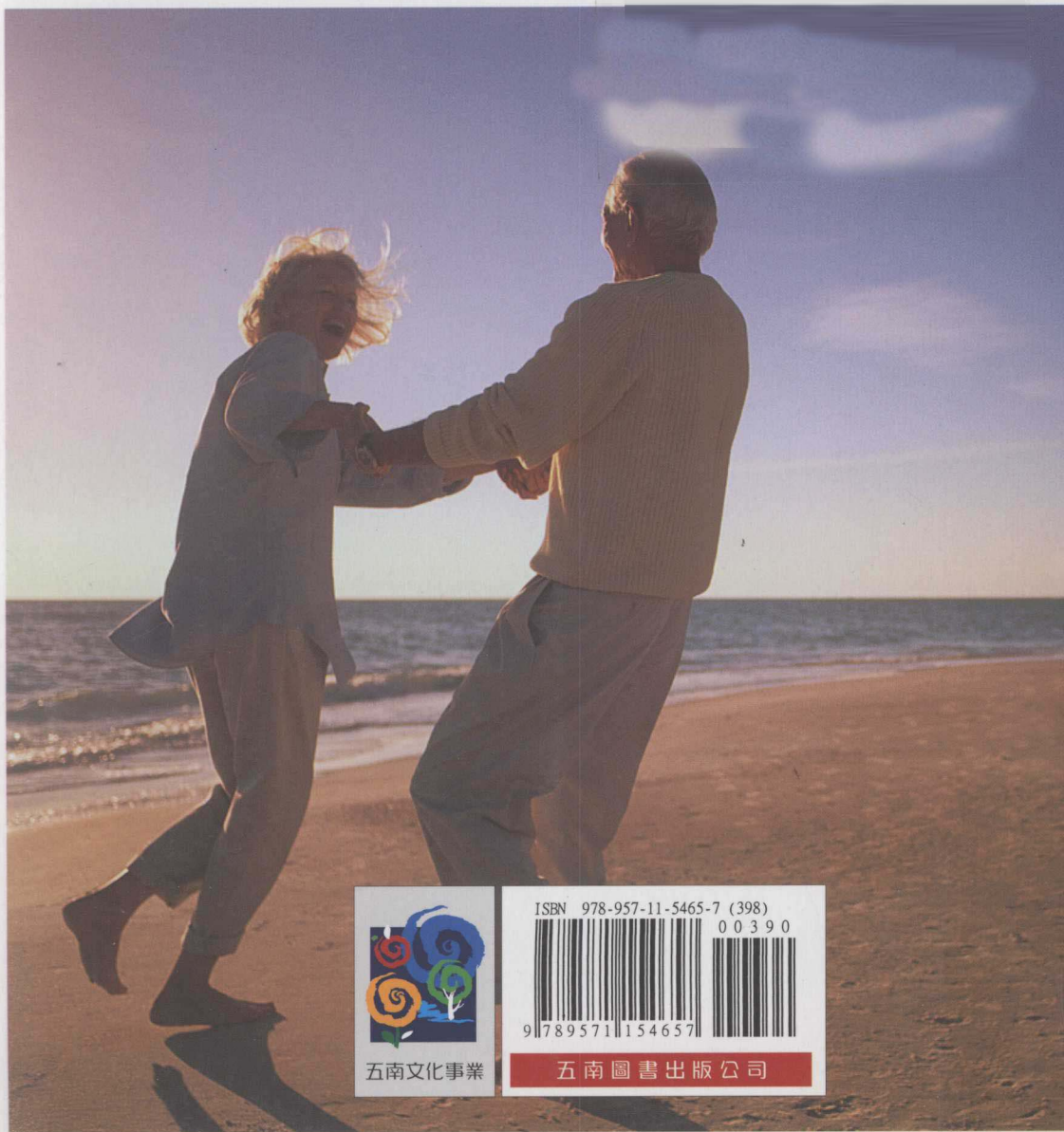


臺灣已經在1993年，正式進入「高齡化社會」，銀髮族已經是社會所要面對的迫切課題。

本書填補了缺乏正面、系統而科學的論述老年性生理學和老人的性生活的出版空白，在「老年性學基礎知識」、「老年性學專論」、「老人的愛情與婚姻」和「老人親密關係是一項社會工程」這四大部分中，分別講述了老人性生活對老年健康的重大意義，老人性慾的特點，老年人的性能力及其影響因素，老人性行為的特點，老年人性功能方面的問題及其防治，疾病、藥物和嗜好品與老人的性活動，避孕和助性器具與性輔助劑的使用，性傳播疾病及其預防，老人人權和性權的完整體現和社會支持，老年婚姻中的老少配，老人的離婚、喪偶和再婚，等等。

特別是在「老年人性生活的調查」和「臺灣老人機構與老人性親密關係的對策」中，不僅摘譯了著名的美國司達一威納爾報告等，還大篇幅地引述了目前列為「全球最大的性學碩博士培訓基地」的樹德科技大學性學研究所多項關於老人性生活研究的碩士論文，是全新的本土研究成果。

本書是按大學教科書的要求編寫的，但也適合一般成年讀者的閱讀。



五南文化事業

ISBN 978-957-11-5465-7 (398)



9 789571 154657



00390

五南圖書出版公司



老年性生理學 和 老年的性生活

阮芳賦 著



五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

老年性生理學和老年的性生活 / 阮芳賦著.

—— 1 版. —— 臺北市：五南，2009.02

面：公分

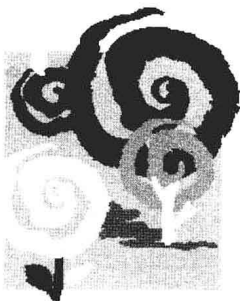
參考書目：面

ISBN 978-957-11-5465-7 (平裝)

1. 性生理 2. 性學 3. 老年期生理

398.8

97022804



1JBK

老年性生理學和老年的 性生活

作 者 — 阮芳賦(79.2)

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 李敏華

封面設計 — 鈦色圖文整合工作室

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106 台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2009年2月初版一刷

定 價 新臺幣390元

自序

當今世界已進入了高齡化社會，許多國家、政府、社區和家庭面臨種種老人問題。老人的性生活問題，由於它的高度隱私，加上頑固的謬誤與偏見盛行，是研究最少、受害卻最廣最深的一個大問題。一些大學院校，有鑑於老齡化社會的迫切需要，紛紛開設有關於老人問題的科系與課程，有識者雖也開始開設有關於討論老人的性愛和婚姻的課程，卻苦於缺乏相關的教科書。本書正是為因應此一迫切的需要而編寫的。

2002年筆者應邀從已任教15年的美國「高級性學研究院」（IASHS），來到臺灣樹德科技大學人類性學研究所，擔任客座教授。這個性學的專業研究所，不但在臺灣是唯一的，當時在整個亞洲也是第一且唯一的獨立的性學研究所。2006年又開辦了博士班（性學哲學博士）。所以這個「唯一」的地位，可能就要保持很多年了。當然我們並不希望它總是唯一的，倒是希望性學高級學位教育，在亞洲有更多的高等學校會接二連三地開設。然而，我們要希望它成為最好的。一個最好的性學研究所，就一定要開設一些社會所急需的新課程。2005年我在樹德科技大學人類性學研究所的碩士學分班，首次開設了「老人親密關係」的課程，包括擔任臺灣性學會執行長的張隆基先生等10多位學員參加學習，有幾位學員還對老人的性生活進行了實地調查。這些調查以及樹德科技大學人類性學研究所幾篇關於老人的性生活和性需求的碩士論文，都摘要於此書中，因此本書也是具有本土特色的。「老人親密關係」課程的內容，也都融入了本書。該項課程的教學，可以說是本書作為教科書的先期試驗。



本書既可以作為大學本科或研究所的教科書參考書，也可以作為一般青壯年和老年公眾的讀物。無論在何種情況的使用，都可以做內容上的調整。因為本書採用既考慮普遍需要也考慮特殊需要的編寫方針。有些內容，例如較大篇幅關於性的解剖生理學和內分泌學基礎知識，是供需要時備查的；有些內容是供特定讀者提供的。例如，避孕知識是為「老少婚戀」者提供的，如何預防性傳染病的知識是為「多位性伴侶」者而寫的，等等。另外，有不少內容並不是為老人自身寫的，而是為從事老年工作的中青年人寫的，或是為老年人的兒女、親屬寫的。因為事實上，老年人的性愛和婚姻問題能否解決好，更大的程度上是取決於老年人的兒女、親屬、和從事老年工作的中青年人的認識和態度。

本書的編寫體例，汲取了美國近年出版的教科書中流行的一些新的手法，例如，在內文中穿插經典名篇、精彩短文、爭論焦點、重大學術進展、名家小傳、學派學會學院介紹、重要術語解釋、表格、統計資料等，使全書更豐富多彩，更有深度和廣度，也更有選擇性，讀者可根據自己的興趣和需要選擇，並不影響對正文的理解。

需要特別說明的是，圍繞著老年人性愛的，有遍及全球的長達數千年的大量迷信和偏見，論述老年人性愛的需求和可能，並要有說服力，不是像數學或其他精密自然科學那樣，列舉一些數字和結論，便可奏效的。因此書中引用了許多真人真事，或許更有動人之處。在這裡，要深深感謝那些被引用的人士，不管是正向的或負向的，這些故事都會造福世人。當然也要深深感謝那些把這些事蹟記述下來和加以出版的人士，以及那些列在參考文獻、隨文注、或無從查考因而未能列出的所有原始研究者和著作者，沒有他們的貢獻，本書是不可能以它現有的面貌出現的。



本書成書時間頗為急促，掛一漏萬之處，敬請諒解。本書中如有任何不當之處，懇請讀者指正，以便於再版時有所改正，在此致上衷心感謝。

阮芳賦

寫於廣州白雲山之下 2006-7-14

改於高雄澄清湖之畔 2006-9-27

改於深圳僑城豪苑之內 2007-9-7

定於高雄樹德科技大學 2008-3-16



第一章	導言		1
▶1-1	人一生的年齡變化和老年的概念		1
▶1-2	高齡社會的概念		4
▶1-3	親密關係的概念		6
▶1-4	為何按性、愛、婚的順序來談老人親密關係？		7

第二章 老年性學基礎知識	9
▶2-1 老年學和老年性社會學.....	9
2-1-1 老年學	9
2-1-2 老年社會學	10
2-1-3 老年性社會學	12
▶2-2 老年心理學和老年性心理學.....	13
2-2-1 老年心理學	13
2-2-2 年老心不老	15
2-2-3 老年性心理學	17
▶2-3 老年的性解剖生理學.....	21
2-3-1 性解剖生理學基礎知識	21
2-3-2 老年人性器官結構和功能的變化	55

第三章 老年性學專論 67

 ▶ 3-1 老人的性——一個常被遺忘和忽視的領域 67

▶ 3-2 對老人性生活的種種偏見誤解和常見的問題	72
▶ 3-3 老人性生活對老年健康的重大意義	78
▶ 3-4 性慾的現代概念和老人性慾的特點	84
3-4-1 性慾的來源與變動	84
3-4-2 如何保持和提高性慾	89
3-4-3 老年人的性慾	92
▶ 3-5 老年人的性能力及其影響因素	93
3-5-1 老年人的性能力	93
3-5-2 影響老年人性能力的種種因素	97
▶ 3-6 性行為的現代概念和老人性行為的特點	98
3-6-1 性行為的現代概念	98
3-6-2 人間風情老有份，性愛恰如青山在	99
3-6-3 情愛依舊方式翻新，夕陽輝照別有洞天	103
3-6-4 老年性愛活動的好經驗	104
▶ 3-7 老年人性方面的困惱障礙及其防治	109
3-7-1 老年人性功能方面的困惱障礙	109
3-7-2 勃起障礙（ED）及其對策	112
3-7-3 性治療的一般程式和方法	127
▶ 3-8 疾病藥物和嗜好品與老人的性活動	136
3-8-1 疾病和老人的性活動	136
3-8-2 藥物的影響	143
3-8-3 嗜好品與性功能	148
▶ 3-9 避孕和助性器具與性輔助劑的使用	150
3-9-1 避孕的原理和方法	150
3-9-2 助性器具的使用	160

3-9-3	性輔助劑的使用	171
►3-10	性傳播疾病及其預防	172
3-10-1	梅毒	175
3-10-2	淋病	176
3-10-3	軟下疳	178
3-10-4	性病淋巴肉芽腫（第四性病）	178
3-10-5	非淋菌性尿道炎	179
3-10-6	生殖器皰疹	180
3-10-7	尖銳濕疣	181
3-10-8	愛滋病	182
►3-11	同性戀者和性少數行為在老年	186
►3-12	老年人性活動中的犯罪和法律問題	196
►3-13	老年人性生活的調查研究	197
3-13-1	著名的美國司達—威納爾報告	197
3-13-2	中國老人性生活的調查	203
3-13-3	臺灣老年人性生活的調查	205

第四章 老人的愛情與婚姻.....215

►4-1	老人的愛情與婚姻——一個不應被反對與扼殺的領域	215
►4-2	老人人權和性權的完整體現和社會支持	216
►4-3	老人的性愛與婚姻	217
4-3-1	愛情是延年益壽的良方	217
4-3-2	結婚不會太晚	221
4-3-3	老年婚姻中的老少配	224

▶4-4 老人的離婚、喪偶和再婚.....	229
4-4-1 離婚是不幸婚姻通向晚年幸福之路	229
4-4-2 老人的再婚的必要和可能	231
4-4-3 阻礙老人的再婚是侵犯人權的犯罪行為	235
第五章 老人親密關係是一項社會工程.....	237
▶5-1 老人處在家人與社會的包圍中與老人的弱勢化.....	237
▶5-2 臺灣老人機構與老人性親密關係的對策.....	238
5-2-1 臺灣長期照護機構的型態	238
5-2-2 護理人員對老人從事性行為之態度調查	240
5-2-3 南部地區老人機構與老人親密關係的對策調查	244
5-2-4 長期療護機構中老年病人性需求的調查	247
5-2-5 老人機構中「促性活動」效果的研究	252
▶5-3 老年性教育的重要性的特點.....	254
參考書目.....	267

第一章

導言

1-1 人一生的年齡變化和老年的概念

人類年齡劃分，1994年以前，國際上通用的標準是將人口分為三個年齡段，即：0歲至14歲為少兒人口；15歲至64歲為勞動年齡人口；65歲以上為老年人口。

在20世紀末，聯合國有一個新劃分標準，聯合國世界衛生組織（WHO）經過對全球人體素質和平均壽命進行測定，對年齡的劃分標準作出了新的規定。該規定將人的一生分為下列年齡段。即：

44歲以下為青年人。

45歲至59歲為中年人。

60歲至74歲為年輕的老年人。¹

¹ 有人把65-74歲稱為「青老年」，75-84歲稱為「中老年」，85歲以上稱為「老老年」。（鈕則誠，2006）；有人把65-74歲稱為「年輕老人期」（the young-old），75-84歲稱為「中度老人期」（moderately），85歲以上稱為「老老人期」（the old-old）。（肖淑貞，2001，轉引自楊荊生等，2006）。更準確的英文表達和更簡潔的中譯法則如「初老人」（young-old）、「中老年人」（old-old）、「老老人」（oldest-old）。（林歐貴英、郭鐘隆，2003）；也有人把65-70歲稱為「青老年」，71-80歲稱為「中老年」，80歲以上稱為「老老年」。（黃松林，2000，轉引自張美雲等，2006）。由此可見中英文的說法都

75歲至89歲為老年人。

90歲以上為長壽老人。

這個年齡段的新劃分，將人類的衰老期推遲了10年，將人類「老年」的帽子晚戴了15年以上，這對人們的心理健康和抗衰老意志將產生積極的影響，對人們的性健康和性生活也將產生積極的影響。

「老」和「第四年齡」概念

生長、發育、衰老、死亡是人類生命的必然過程，是不可抗拒的規律。長生不老是不可可能的，但是延緩衰老、延長壽命，而且做到健康長壽是可以辦到的。

老年期各國規定有所不同，開發中國家一般定為55歲，已開發國家定為65歲，日本則定為70歲。

什麼叫「老」呢，老年標誌有四種：

第一、年代年齡；第二、生理年齡；第三、心理年齡；第四、社會年齡。

因此，按年代年齡來說，我們進入60歲是「老」了。但按其他三種年齡來衡量，也不一定就是「老」了。人到老年，正是進入人生中「內容最充實、智力最成熟、經驗最豐富」的階段，是人類中的寶貴財富。因此，我們要改變那種「人生七十古來稀」的舊觀念，樹立「人生六十始，七十正當年，八十也健康，百歲不稀奇」的新觀念。做到「年高而不老，壽高而不衰」，去努力開創人生的第二個春天，讓「夕陽更紅」！

有不一致，讀者可自參考，本書不再多引。



2000年秋，在阿根廷海濱城市馬德普拉達市召開第五屆全球老齡大會，有600多個國家、1300多人出席。在會上首次提出「第四年齡」概念。

以往，一直將人類大致分為三大年齡段，即兒童年齡、勞動年齡、老年年齡。老年群體被歸為第三年齡。

與會的老年學專家經過對過去大量的老齡問題研究結果分析認為，人類的壽命已得到延長，但在身體健康狀況方面，低齡老人與高齡老人存在明顯差異，從而形成兩個截然不同的群體。因而用一個年齡段來概括新千禧年的老年群體是不科學的，應該把老年階段分為兩個年齡段，即：

第一年齡：幼、少年時代，成長期年齡段。

第二年齡：青壯年時代，勞動年齡段。

第三年齡：60-85歲，低齡老人，戶外活動型老人，老有作為者。

第四年齡：85歲以上，高齡老人，戶內生活型老人，需要關照者。

第三年齡的老年人，他們相對健康、有自理能力，是活躍性的老年群體，被稱為「戶外活動場地中的老年人」。

第四年齡的老年人，他們一般普遍帶有三種以上疾病，自理能力比較差，被稱為「室內的老年人」。

這樣劃分，便於針對老年人口的不同年齡和階段採取不同的對策及措施。對第三年齡段的老年群體，應鼓勵他們多到戶外去活動，過一種科學、文明、健康的生活。對第四年齡段的老年人，主要是室內老年人，社會要重點解決他們生活照料、醫療保健護理及精神上的慰藉問題。當然不能機械地從年齡上劃分，也要因人而宜。

「第四年齡」概念的首次提出，對老齡工作者有著重要的指導意義。



壽齡趣詞

60歲 —花甲、耳順還鄉之年

70歲 —下壽、古稀、懸車、仗國之年

80歲 —中壽、朝仗、髦耄之年

90歲 —上壽、朝仗、髦耄之年

100歲 —期頤之年

喜壽 —77歲 草書喜似七十七

米壽 —88歲 米字看似八十八

白壽 —99歲 百字少一為白

茶壽 —108歲 茶字上為二十下為八十八

1-2 高齡社會的概念

聯合國及其世界衛生組織（WHO）和教育科學文化組織（UNESCO）將65歲以上的老年人占總人口7%以上的社會，稱之為高齡化社會（高齡社會、老人社會）。臺灣則於1993年9月，正式進入所稱的高齡化社會。1993年年底臺灣的總人口是20,995,416，65歲以上的老年人口是1,490,801，占總人口的7.10%。〔表1-1〕



表1-1 臺灣人口和高齡化一覽表

年底別	總人口數	65歲以上 總人口數	0-14歲	15-64歲	成長 比	老年人 口占總 人口%	老化 指數%	老年人 口依賴 比%	扶養 比%
1990年底	20,401,305	1,268,631	5,525,365	13,607,309		6.22	22.96	9.32	49.93
1991年底	20,605,831	1,345,429	5,427,150	13,833,252		6.53	24.79	9.73	48.96
1992年底	20,802,622	1,416,133	5,361,347	14,025,142	5.26	6.81	26.41	10.10	48.32
1993年底	20,995,416	1,490,801	5,279,705	14,224,910	5.27	7.10	28.24	10.48	47.60
1994年底	21,177,874	1,562,356	5,169,581	14,445,937	4.80	7.38	30.22	10.82	46.60
1995年底	21,357,431	1,631,054	5,076,083	14,650,294	4.40	7.64	32.13	11.13	45.78
1996年底	21,525,433	1,691,608	4,982,543	14,851,282	3.71	7.86	33.95	11.39	44.94
1997年底	21,742,815	1,752,056	4,914,280	15,076,479	3.57	8.06	35.65	11.62	44.22
1998年底	21,928,591	1,810,231	4,815,400	15,302,960	3.32	8.26	37.59	11.83	43.30
1999年底	22,092,387	1,865,472	4,734,596	15,492,319	3.05	8.44	39.40	12.04	42.60
2000年底	22,276,672	1,921,308	4,703,093	15,652,271	2.99	8.62	40.85	12.27	42.32
2001年底	22,405,568	1,973,357	4,661,884	15,770,327	2.71	8.81	42.33	12.51	42.07
2002年底	22,520,776	2,031,300	4,598,892	15,890,584	2.94	9.02	44.17	12.78	41.72
2003年底	22,604,550	2,087,734	4,481,620	16,035,196	2.78	9.24	46.58	13.02	40.97
2004年底	22,689,122	2,150,475	4,387,082	16,151,565	3.01	9.48	49.02	13.31	40.48
2005年底	22,770,383	2,216,804	4,259,049	16,294,530	3.08	9.74	52.05	13.60	39.74
2006年1月	22,778,581	2,226,018	4,248,618	16,303,945	0.42	9.77	52.39	13.65	39.71
2006年2月	22,784,720	2,232,443	4,241,346	16,310,931	0.29	9.80	52.64	13.69	39.69
2006年3月	22,791,052	2,237,449	4,233,227	16,320,376	0.22	9.82	52.85	13.71	39.65
2006年4月	22,797,314	2,242,113	4,224,137	16,331,064	0.21	9.83	53.08	13.73	39.59
2006年5月	22,805,647	2,245,673	4,216,337	16,343,637	0.16	9.85	53.26	13.74	39.54

說明：1.資料來源：內政部戶政司。資料更新日期：95.6.8。

2.老化指數＝65歲以上人口÷0-14歲人口×100。

3.老年人口依賴比＝65歲以上人口÷15-64歲人口×100。

4.扶養比＝（0-14歲人口＋65歲以上人口）÷15-64歲人口×100。

社會人口的老齡化，簡單說來，來自醫療衛生和社會生活的進步，使得死亡率降低和平均壽命的延長。以美國為例，1900年，超過65歲的人只有4%，2000年，則達到將近13%。這100年內，美國老年人口成長了12倍之多，65歲以下的人口僅成長了3倍。在1900年，美國出生嬰兒的平均餘命（life expectancy）是47歲，到了1998年，美國出生女嬰的平

均餘命達到79.5歲，男嬰的平均餘命也達到73.8歲。²

影響臺灣人口高齡化日益嚴重的因素，除去死亡率降低和平均壽命延長外，近年還加上了出生率的下降，使得高齡化的速度加快、程度加重。根據行政院人力規劃處對臺灣地區人口推計，預估65歲以上的老年人口將由2004年的9.4%至2014年增為11.6%，推估至2051年將上升為35.5%³。由此可見，全面的研討老人問題，制定更健全的老人政策，實在是不可再等閒視之的迫切而重大的社會任務。

1-3 親密關係的概念

本書以「親密關係」為主題之一，自然必須明確界定何為「親密關係」。

有人說：「親密（intimacy）：是彼此重視、愛、信賴的感覺，通常建立於長期的關係中。」⁴

心理學家霍爾（E.T. Hall）用距離來表示人際關係的親密程度（親密距離，intimacy distance），他提出美國人距離1英尺以內為親密區，距離1.5-4英尺，是互有好感，但不親熱。⁵

然而，本書所說的「親密關係」是近年來在性學和婚姻家庭治療中的一個專門術語，是有意「性化」了的。明確所指的乃是相互有「肌膚

² 林歐貴英、郭鐘隆譯（2003; Nancy R. Hooyman & H. Asuman Kiyak, 2002）。社會老人學。臺北：五南圖書出版公司。第20頁。

³ 行政院經濟建設委員會人力規劃處（2004）。中華民國91年至140年人口推計。
<http://www.cepd.gov.tw/indexset/indexcontent.jsp?topno=1&kinkid=8>

⁴ 林歐貴英、郭鐘隆譯（2003）。社會老人學。臺北：五南圖書出版公司。第395頁。

⁵ 朱智賢主編（1991）。心理學大字典。北京師範大學出版社。第492頁。