

新世纪 21 生活译丛

四十岁以后 的 夫妻生活

GREAT SEX AFTER 40

〔英〕玛维尔·威廉姆森 著



新 华 出 版 社

新世记生活译丛

Great Sex After 40

四十岁以后的夫妻生活

[美] 玛维尔·威廉姆森 著

孙若亮 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

四十岁以后的夫妻生活/ (美) 威廉姆森著; 孙若亮译.
—北京: 新华出版社, 2001.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-5070-2

I. 四… II. ①威… ②孙… III. 性保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74111 号

京权图字: 01-2000-3316 号

Great Sex After 40

Copyright © 2000 by Marver Williamson

Chinese translation copyright © 2000 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

四十岁以后的夫妻生活

[美] 玛维尔·威廉姆森 著

孙若亮 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编 100803)

新华书店经销

北京师范大学印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.125 印张 213 千字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5070-2/R·53 定价: 18.00 元

前言

这个故事发生在—群小学四年级的孩子们当中。有一天，老师让我们班上的男孩子放假休息，而我们这些女孩子则坐在一间黑暗的教室里观看一部有关月经方面的教育片。此后，男孩子总是恳求我们讲—讲他们那天所错过的一堂课，但是除我之外没有人愿意给他们讲。在教室中衣帽架后方，—群男孩子围坐在我的周围，听我讲述那部教育片中的有关内容。这是我生命中的第一次演讲，而且是关于性知识方面的演讲，这次经历让我感到非常振奋。刚开始的时候，同学们还以怀疑的眼光盯着我，并不时地发出—阵阵傻笑，但是很快他们就瞪大了双眼，聚精会神地听我讲述，我俨然成了令他们敬仰的老师。我自己也着迷了，我永远也忘不了那一刻的成就感，这种成就感是在同他人分享知识或信息的过程中才能够产生的。同时我还发现，有关性问题的科学知识实在是少得可怜。

多年之后，我在研究生学习过程中的第一堂课正是关于性科学的，不过这次是针对专业人员的。这节课进行得很简单，但是我从中学到了很多知识。这些知识完全应该在本科生的课堂上进行讲授，可是我在护理学院学习的时候—直都没有得到这方面的教育。直到今天，年轻的护士和医生们依

然不能得到足够的性教育。作为一名性学专家，同时也是一名有专业证书的护士，我一直都在努力填补这片空白。针对一些基本的性科学知识，我给成千上万名医学生、护理系学生以及其他卫生领域的大学生们讲过课，同时还向他们讲授如何对性功能障碍患者进行评估和治疗。我认为，限制性知识传播的一个重要问题在于，在医学院里性科学与护理学或临床医学之间缺乏应有的专业交流。另外一个问题就是，长期以来人们一直都受到“老年人出现性功能障碍是很正常的”这一观念的束缚。

性生活是人类生活不可分割的一部分，即使已经过了生育年龄，人们对性的需求也不会终止。在年龄方面，人类的性行为是没有上限的。遗憾的是，许多夫妻上了年纪之后或者是遇到疾病之后都主动放弃了性生活。这一方面可能是因为他们感觉太尴尬，不好意思向他人求助；另一方面则可能是因为他们周围根本找不到有效的解决办法。从科学意义上来讲，如果夫妻双方能够一起解决性生活中遇到的各种问题，并且能够了解有关如何保持性功能方面的知识，那么他们的性生活完全可以维持终身。

我的朋友有来自护理岗位的，也有来自婚姻咨询领域的，还有来自性治疗行业的，他们都要求我针对中老年人的性生活写一本书。虽然都是卫生领域的专业人员，但是他们在面对患者的性问题时明显缺乏实用的知识或技巧，对此他们常常感到很苦恼。

我的患者以及各种外行听众经常向我诉苦：要想获得一些有关疾病及其治疗方法对性生活影响方面的准确知识实在是太难了。书店里有许多这方面的书，但是它们都是讲述如何发现真爱，如何改善性关系或婚姻关系，如何与配偶交流，如何才能显得更性感以及如何安度晚年之类的内容。关



于老年性生活问题以及老年性疾病如何对性功能产生影响这一类的话题，人们在书店里或图书馆里几乎找不到任何资料。

因此，本书将向广大中老年朋友讲述如何保持和拓展自己的性功能——无论发生什么问题。读完这本书之后大家可能会发现，原来这本书竟是自己编写的！



1 前言

1 第一章 正确对待性问题

老年人性生活的有关曲解·老年人性生活的有关事实·如何保持性活力·相互托付、彼此亲密和信任是如何帮助保持性活力的·婚姻高速公路上性的里程碑和路障·老年人在性生活方面的优势

1

19 第二章 适应正常的性变化

有关衰老的一些理论或学说·人体在衰老时的变化·年老时性反应怎样改变·镜子中的那个老人

49 第三章 做一个生活充实的女性

女性独特的性构成·何谓性快感缺乏·如何对待年老时的性快感缺乏·不劳而获

79	第四章 男性性功能的保持	男性性欲特征 • 何谓勃起功能障碍 • 勃起功能障碍的发生与对策
122	第五章 关于性交疼痛	女性性交疼痛 • 与男女性交疼痛都有关的一些问题 • 男性性交疼痛 • 切勿延误治疗
142	第六章 子宫切除术后的性生活	何谓子宫切除术 • 对子宫切除术的认识误区 • 子宫切除术对女性性感觉的影响 • 子宫切除术对婚姻的影响 • 子宫切除术对性欲的影响 • 重新开始性生活 • 有关子宫切除术的一些好消息
162	第七章 性生活与前列腺	何谓前列腺 • 前列腺炎 • 非癌性前列腺增大 • 前列腺癌
203	第八章 癌症对性生活的影响	性生活与癌症之间的一些相关问题 • 癌症治疗对性生活的影响 • 赢得与癌症斗争的胜利
243	第九章 心脏病患者的性生活问题	高血压 • 心血管疾病治疗药物对

性生活的影响 • 心肌梗塞 • 充血
性心力衰竭 • 冠状动脉旁路手术

261 第十章 义无反顾地坚持性生活

艾滋病 • 衰老 • 早老性痴呆 • 关
节炎 • 包皮环切术 • 糖尿病 • 烧
心 • 髌关节置换术 • 多发性硬化
• 在疗养院里 • 震颤麻痹综合征
• 纤维性海绵体炎 • 脊髓损伤 •
中风 • 肥胖 • 结束语

第一章 正确对待性问题

很久很久以前，一个男人与一个女人相爱了，后来他们结婚了，结婚之后生活得很幸福。他们的性生活非常愉快，平均每两个星期进行三次。他们一直坚持有规律的性生活，直到90岁高龄的时候，两人相拥离开人间。

也许有人要问：果真有这样的事情吗？答案是肯定的！如果大家梦想与自己的心爱伴侣永远保持活跃的性生活的话，那么本书将为大家解开一切谜团，并指导大家如何美梦成真。

能够与自己心爱的人白头偕老，并且始终保持着愉悦的性生活，可谓人间最美好的事情，想必这是人人都梦寐以求的。然而，也许我们现在就已经发觉自己的性生活不如以前了。

即使夫妻关系非常融洽，我们仍然需要采取新的策略，以使自己的性生活长盛不衰。本书将指导大家如何使愉悦的性生活一直陪伴自己走过人生旅途，不论衰老还是生病。随着年龄的增长，我们的精力将逐渐减少，身体也将变得越来越由不得自己。另外，我们的孩子以及社会舆论也不支持我们继续进行性生活。如果与衰老有关的一些困惑使我们放弃了老年性生活，那将会是十分可悲的。

下面是我们在日常生活中可能会遇到的一些问题：

- 丈夫患上了心脏病，我们以后还能进行性生活吗？
- 与癌症作斗争是一项很艰巨的工作，但是如果抗癌药物的副作用影响了患者的性功能，我们该怎么办？
- 如果妻子在施行子宫切除术后丧失了性欲怎么办？
- 男性在 40 岁以后为什么会出现勃起困难？
- 面对性交过程中出现的前列腺疼痛现象，我们应该了解哪些知识？
- 面对性交疼痛现象，我们怎样才能避免发展为性功能障碍或者是避免完全放弃性生活？
- 如果关节炎病情加重以至于不能继续进行性生活，我们应该如何面对？
- 如果因糖尿病而导致勃起困难，我们该怎么办？
- 施行结肠造口术之后还能进行性生活吗？
- 如果降压药（治疗高血压）影响了勃起功能，我们是否还要继续服药？

类似的问题非常多，本书将为大家一一解开这些谜团。有些问题可能一点即破，而有的问题可能需要大家掌握一定的知识和创造力，甚至还可能会需要医学手段的介入。总之，我们最终都能够帮助大家解决这一系列的问题。

老年人性生活的有关曲解

“性生活完全是年轻人的专利，”无论是电视、报刊文摘还是其他一些媒体，在日常生活中我们经常能够见到类似的信息。人类文明发展到今天，为什么人们仍然坚持这种错误的观点呢？人类的性功能不是由年龄来决定的，我们永远不会因“太老”而不能进行性生活。面对这一问题，我们必须克服各种障碍。

其中一个障碍就是，人们总是认为皮肤光滑有弹性、骨骼结实以及头发有光泽等表面特征是形体美的标志。这种偏见不仅在嘲笑老年人的性生活，同时也是在嘲笑那些丑陋、肥胖、秃头或残废的人们。按照这种观点，只有那些天生丽质的人或者是那些有足够经济能力进行整容手术的人，才能够受到人们的尊敬或羡慕。我们在讨论健康与美的时候，应该从整体的角度来考虑，而不应该过分注重一些外在的特征。

许多人认为，老年人是不可能让人们感到性感的，而且他们也不应该有这样的奢望。年轻人甚至会指责他们为“糟老头”或“色鬼”。有时，孩子们以及医院或疗养院等环境也剥夺了老年人享受夫妻生活的权利。许多年轻人片面地认为，性生活是有年龄限制的，老年人无法承受性生活的剧烈性。

当丈夫杰弗里在20年前发作心肌梗塞的时候，我们当时根本找不到有关恢复性生活的相关信息或资料。从医生的言行举止来看，他们可能认为我们年龄太大了，根本不可能对性生活产生兴趣了。护士们更是谨慎，就连丈夫起床去卫生间这种情况她们都会感到担心。在这种气氛的感染下，杰弗里感觉自己可能的确是太虚弱了，无法继续进行性生活了。对此我感到非常苦恼。我认为，如果杰弗里能够参加心脏康复训练计划的话，那么他一定有能力进行性生活。最后，我们终于战胜了各种偏见，勇敢地朝着美好的老年性生活前进。

老年人性生活的有关事实

统计资料表明，目前人类的平均寿命已经高达 75 岁，而在 19 世纪末、20 世纪初的时候只有 47 岁。在美国，年龄在 40 岁以上的人数已经达到 850 万。据推测，从 1990 年到 2050 年，65 岁以上的老年人口将增加 117%，达到 690 万之多。在人群的年龄构成当中，百岁以上的老人所占比例将大幅度上升。因此，老年人的性生活问题将日益受到人们的关注。

许多研究表明，大多数老年人依然能够保持活跃的性生活。1972 年，美国杜克大学的工作人员曾经进行过一项研究，结果发现在 70 岁到 79 岁的老年男性当中有 75% 的人，每月至少要进行一次性生活，在 61 岁到 65 岁的老年男性当中有 37% 的人，每星期至少进行一次性生活，在 66 岁到 71 岁的老年人当中只有 10% 的人，对性生活失去兴趣。1977 年，科学家克莱德·马丁先生在一项研究报告中指出，60 岁到 64 岁的已婚男性平均每月要进行三次性生活，75 岁到 79 岁的老年男性平均每月至少要进行一次性生活。

上述提及的杜克大学的那项研究还发现，女性绝经后有 13% 的人对性生活的兴趣有增无减。

性学研究大师玛斯特和约翰逊先生也证明了这一发现，同时他们还指出，老年女性性欲缺乏的原因在于夫妻关系缺乏刺激性或新鲜性。许多老年女性认为，自己之所以不能进行有规律的性生活关键在于缺乏性伴侣，因为丈夫经常是在妻子之前去世。随着丈夫的去世以及自己年龄的增长，她们经常利用手淫来满足自己的性需求。

1994 年，美国科学家罗伯特·马歇尔及其同事们进行了

一项非常有意义的研究（该研究惟一的不足之处在于它的研究对象比较局限，仅对 59 岁以下的老年人进行了研究），结果发现在 50 岁到 59 岁这一年龄段的人群当中有 89% 的男性和 70% 的女性承认自己仍然性欲旺盛。这一数据正好与该年龄段的男女人口比例成反比，从而进一步证实了女性较男性更易失去性伴侣这一事实。因此，在影响老年女性性生活的诸多因素当中，性伴侣的丧失较年龄更为普遍、深刻。

目前，人们对性生活的认识和观念正在悄然发生着变化，老年人对性生活的需求已经不是什么稀奇的事情了。即使面临躯体疾病的困扰，我们仍然具有追求美好性生活的权利和可能。

我和詹尼斯结婚后一直都过着美满的性生活。但是，大约两年前，也就是我和詹尼斯都步入 40 岁的时候，我们原本美满的性生活开始出现问题了，所有事情好像在突然之间都变得土崩瓦解。我不得不佩戴双光眼镜（远近两用），詹尼斯的白发越来越多，我的右手还出现了关节炎。而且我们现在都感觉体力不支，如果在星期六做一天家务活，那么第二天就必须休息一整天，这种情况在以前是根本不会出现的。在此之前我从未出现过阳痿表现，但是现在我突然出现了力不从心的感觉。尽管自己充满性欲，但是我根本不能驾驭自己，性生活无法顺利进行。

如何保持性活力

如果你希望在年老时仍旧能够保持性生活，遵循下面三条原则是很有帮助的：

1. 必须具有保持活跃性生活的意愿 如果您在读这本书，那是一个好的征兆，因为您已经在关注这个问题了。如果您和您的配偶已经彼此失去了性的要求，那您就应该就这个问题向婚姻顾问咨询，最好是向获得美国婚姻和家庭治疗协会（AAMFT）证书的婚姻顾问或者获得美国性教育咨询和治疗协会（AASECT）证书的性学专家咨询。您的医疗保险也许包括这一项，这本书也会帮助您了解为什么你们对性的兴趣会下降。

2. 发展一种相互托付、不断增长的亲密关系并且彼此信赖对方 本书的下一章将对这个长久地保持性生活的预言做出详细阐述，但是如果你们的关系在这几个方面严重的不足，你们最好求助专业顾问。

3. 您必须明了在您日渐衰老（并且常常是疾病缠身）的身体上发生了什么问题，以及如何最大限度地保持性能力

本书的最根本的目的就是要向您解释这个问题。在第二章中，您将会明白性的变化是年老的一部分，您还将学会如何对待这个问题。第三、四、五章主要讨论与年老有关的性功能障碍，第七章到第十章则主要涉及影响性功能的疾病、手术、药物以及其他治疗。

主动与您的配偶讨论您的困难和需要，也听听他或她的需要。让自己去尝试这本书中推荐的方法，并且找出您自己的解决方法。此外，您无须拘泥于书上的内容，您随时可以抛弃书中那些不适合您的特殊情况的建议。

相互托付、彼此亲密和信任是
如何帮助保持性活力的？

托 付

托付是人们经常提到并且十分重要的一条原则。它意味着您和您的配偶决定不管生活如何跌宕起伏，你们都会在一起。为什么相互托付会促进性生活的延续呢？原因很简单但却十分重要：

1. 年老会带来越来越复杂的健康问题。
2. 对付这些问题需要一个性伴侣，一个不仅仅愿意忍受一些不便，并且愿意非常亲切地交流，以适应他或她的伴侣的新的性要求和性功能的降低。
3. 这种对性关系的压力需要诚挚的爱，并且在性伴侣有个人困难时仍然愿意呆在一起。

不是所有的婚姻都要效法这种关系。此外，一些夫妻在没有合法的婚约的情况下仍旧缔结了这样的盟约。但是，大多数成功的、长期的性生活发生在有合法婚姻的夫妻中。正是在合法的婚姻中，夫妻双方发誓不管健康时还是患病时都要彼此爱对方，直至死亡使他们分离。

这种坚定的相互托付可以最大限度地解决性生活生活中的问题。在良好的婚姻中，您更能体会到爱一个人和被一个人爱所带来的欢乐。对相爱的两个人来说，性生活是更深的心理和精神连接的外在表现。当一个人花费大量时间来研究他的伴侣的需要时，他就是一个长久的、体贴的伴侣。他更会珍惜两个人的感情，并且在需要他为爱付出更多努力的时候，他会加倍努力。

由于年老而不可避免地产生的问题就其本性来说对每个人都是剧烈的变化。不仅仅因为在长期的生活中，由于彼此相互了解而使这些问题更容易克服，而且，两个人也应该愿意尽力去克服这些问题，因为当初两个人发誓不管遇到什么困难都要在一起并且爱对方。等待一个人接受他自己在感情和生理上的变化，并且最终自己也接受对方的改变，需要耐心和成熟的关系。当然，良好婚姻中的性的快乐也是需要两个人努力追求的。正如泊尼·塞伯格（一位著名的男性性专家）所说的，“婚姻为最大快乐提供了最大的机会。”

托付关系为最大可能保持一个成功的性生活的另一个原因是舒适因素。性快感——两个相爱的人在过性生活过程中及其后的安宁、温暖的欣快感以及松弛感——在婚姻以外是很难找到的。

我最好的朋友是我的丈夫。当我们在 28 年前决定携手穿越时间王国的时候，我们从一个简单的欢乐之旅开始了冒险活动。生活中的困难和欢乐让我们在许多方面都更加亲密，其中一个方面就是性生活。我们在性生活上的感受难以描述。我们始终能够感觉到安全、爱、兴奋和放松。我们不停地学习着对方对性的要求和愿望。每一次发现，每一次经验（即使是失败的经验）都是那样的有趣！我不能想象和其他人过性生活会是一种什么样的感觉。我不想那么做。我喜欢婚姻中的性生活。

像这样深爱对方的夫妻，在遇到健康问题或者年老威胁到性生活时，应该更渴望保持性生活所带来快乐。当他们不能解决性生活的问题时，两个人都会感到痛苦。当他们找不