

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。随着年龄的不断增长，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，我们应该怎么办？
- 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深挚的爱，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。我们在性生活中的感受难以描述。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

到解决性问题的答案时，他们会感到沮丧和愤怒。

亲 密

“亲热一下”是过性生活的委婉说法。但是亲密不仅仅是生殖器的接触，它还意味着您需要知道您的配偶的个人想法和秘密，并且分享他或她大多数的感觉。这包括在各种环境中看清楚对方真实的一面，不论是好还是坏。只有那些不愿意放弃您的人才会和您建立亲密的关系。

由于每个人的个性中都包含许多东西，因此建立亲密关系需要一个过程。我们都在不停地探寻自己的精神、躯体构成、精神需要以及智力潜能等方面隐藏的东西。人是不可能停止追求来自自己的和别人的亲密的。夫妻之间可以通过分享彼此的感受、记忆、梦想、恐惧和目标，来有意识地促进亲密关系和信任。

马斯特和约翰逊博士的早些时候的研究结果指出，在接受性治疗的老年妇女中，起初的问题往往是缺乏性欲。当夫妻双方彼此了解对方并且共同找到新的性经验时，那么就可以再度促进两个人的性欲望。

凯西和我相信，我们已经相互建立起了亲密的关系，因为我们已经发生了性关系——毕竟，两个人还能怎么更亲密呢？我们刚刚约会了没有几次就发生了性关系，我们当然相信我们很亲密。但是结婚几年后，在顾问的帮助下，我们才知道我们跳过了性发现和暴露过程好几步。我们明白了两个人都有性高潮并不意味着我们已经了解对方的性需要、爱好和感受。我们从未讨论过我们在性生活中的喜好和厌恶。我们彼此做爱，但那是根据我们与别人

的性经验和我们自己的想象做爱，但却从未在对方那里检验过是否合适。我们依照我们所听到的一般的方法做爱，但我们却没有把它建立在特定的个人上

性亲密在生理上比在心理上更容易达到。虽然在 60 年代“性解放”运动时或者在那之后成熟的夫妻提出满足自己性需要的要求并不困难，但对大多数夫妻而言，许多人缺乏勇气大声说出这方面的要求。一位丈夫在最终鼓起勇气告诉妻子他希望她能亲他的阴茎前，要花好几年来暗示妻子。一位妻子担心会伤害丈夫的自尊，而不敢告诉他由于他的性技巧不适合自己的，自己没有出现过性高潮。

因此，帮助人们在晚年仍旧保持性生活的那种亲密并不是仅仅来源于一种生理行为或者在短期内就可以达到的。它是一个逐渐发现的过程，在这个过程中，逐渐增长的舒适感引导人们揭开一个个秘密并取得新的发现。如果一个男人和一个女人结了婚，生了孩子，共同生活了 30 年而没有这种亲密关系，这是很难让人相信的。

您可以通过两种方法达到亲密。第一种，更深一步地了解您的配偶的内心的想法和感受，问他（或她）问题，讨论这些问题，寻找新的题目。第二种，通过扩展你们已经拥有的经验来增加亲密。当你们一起分担了更多的失败、危机和欢乐之后，亲密的地平线就会出现。

信任

一对夫妻要想在老年保持性生活，他们就应该发展对彼此的信任。然而，没有多年的伴侣间对双方关系互相不断地重视与发展，建立相互信任并不容易。

当丈夫对妻子说：“你能帮助我克服勃起障碍吗？”丈夫就对妻子表现出了信任。同样，妻子向丈夫承认她在性交中感觉疼痛的秘密也需要信任。分享性秘密并不是一件容易的事情，它会使人感到尴尬并且要冒一定的风险。之所以感到尴尬是因为这些秘密是很私人的秘密，而冒风险是因为您的配偶会嘲笑并离开您，而不是回以爱和关怀。

您和您的配偶不能互相要求信任，你们必须去争取它。如果您希望你们的关系能够长久，您就需要不停地去争取。也许你会因为你的配偶向你的朋友泄露了你的性秘密，使你感到难堪而不再信任他。因为一方冒犯了你，并且没有妥善地与你和解（如果你们的确尝试过和解），而导致从前的关系以婚姻破裂告终也会让人失去信任。在美国，第一次婚姻有一半因为双方失去信任而导致离婚；而在第二次婚姻中，这个比例还要高。

如果你的第一次婚姻以离婚告终，你可以通过寻找一个新的配偶来重新找回信任的感觉。由于有了第一次婚姻的经验，你在第二次婚姻中会更快地建立起亲密的关系。当然，你也可能处于害怕心理而隐瞒一部分自我，因为你曾经在第一次婚姻中失去过信任（并且你从经验中明白了这种事情还可能再次发生）。如果你是多次再婚的寡妇（或鳏夫），当你和你的新配偶分享过去只有你第一个配偶知道的重要的秘密时，你可能会负有负罪感。在你与你的新配偶进行从前只为第一位配偶保留的性行为时，你也可能出现这种感觉。坦诚地交谈将会最终解决这个问题。

婚姻高速公路上性的里程碑和路障

大多数婚姻中的性行为要经历几个可以预见的阶段。我

们同样可以在相当程度上预言一些性问题。

第一阶段：新婚夫妇

你第一个会碰到的问题是丢掉过去在你头脑中的性行为是不正当的这一思想。从禁欲主义转变到性自由是让人充满焦虑的一步。新婚之夜，在疲劳和兴奋状态下进行性交的压力会产生这一阶段的问题，不管这对夫妻是刚刚 20 岁还是已经年逾 60 岁。这在订婚之后没有为初次性交积极发展亲昵行为的夫妻之间尤为明显。

在这一阶段，另一个普遍存在的让人抱怨的问题是男人和女人需要多久才能唤起性欲，以及他们各自需要多长时间才能达到性高潮。

在很长一段时间里，性对我们来说是一件十分让人失望的事情。在她还远没有进入状态时，我的阴茎就已经勃起。等待她做好性交的准备是一件痛苦的事。有时，她甚至需要 30 分钟到 45 分钟的爱抚后，阴道才能充分滑润好让我插入阴茎。我大约一分钟左右就可以完成性交，而她这时却还没有达到性高潮。

在年轻时，男性的性冲动远较女性强。男性在很小的时候就了解自己的生殖器，并且比女性更明白如何达到性高潮。男性比女性更容易发生手淫，这对他们而言既是好事，也是坏事，因为他们学会了如何达到性高潮，但也形成了一种迅速达到性高潮的模式。

女性看来天生对物理刺激反应较慢。这不仅仅在于当男性阴茎勃起时阴道还没有滑润到足够性交的程度，而且女性

不大可能仅仅通过性交就能够达到性高潮。正如阴茎需要刺激来达到性高潮一样，阴蒂也是这样。性交——对阴道的刺激——不会产生性高潮，正如刺激阴囊不会产生男性的性高潮一样。性交会给女性带来性快感，但它本身并不能构成完全令人满意的体验。刺激阴蒂达到性高潮要比刺激阴茎达到性高潮花费更多的时间，有时需要 30 分钟到 60 分钟。随着女性年龄的增长，爱抚的时间会缩短。

另一个冲突是每一个配偶需要多长时间才有性要求。男性的性欲在成年后的早期阶段最强并达到顶峰。而女性的性欲来得慢一些，大约在 30 多岁才能达到顶峰。一对夫妻在一方没有性欲时可以通过性技巧适应彼此的需要，也可以通过调整性交的频率来做到这一点。

第二阶段：怀孕期

在怀孕的前三个月，妻子会感觉疲劳和恶心。在怀孕的后三个月中，她的体态臃肿，行动不便。整个孕期中，丈夫不能确定性交是否安全。分娩后的几周内，女性由于疼痛和疲劳也没有性欲。当生活变得舒适时，婴儿出现在生活中，父亲会变得沮丧和烦躁。母亲的乳房开始分泌乳汁，她感觉肥胖和丑陋。他们由于整夜都得起来照看孩子而疲惫不堪。毫不奇怪，性生活被放在日常生活中最后边。但是，如果他们仍然继续互相交流他们的需要，并且用新的和老的方法努力满足这些需要，那么他们之间又可以重新建立起亲密的关系和信任感。

第三阶段：抚养孩子

在抚养孩子的夫妻中，最常见的抱怨是缺乏私人生活和生活被打断。许多父母常常感到疲劳和过度紧张。如果这时

不能保持两个人之间的浪漫，那么性关系就很容易遭受挫折。再婚的或者有孩子的夫妻在建立一种新的婚姻关系时会遇到更大的挑战。抚养孩子的几年非常消耗人，夫妻只能偶尔找到零碎的时间来加强他们的婚姻。丈夫和妻子必须记住，他们是家庭的核心。当孩子搬走后，他们不希望彼此已经变成陌生人。把性生活放在重要位置会使两个人产生“我们在一起”的感觉，有一天，生活又会重新变得完整。

第四阶段：中年

在中年阶段（大约 40 岁到 65 岁），孩子越来越独立，不必要父母过多操心。而且，随着年龄增长，妻子的性信心和性欲会有所增强，而丈夫会觉得厌倦或“玩够了”。他会在爱抚的时候倒头入睡，他会疑惑自己对其他女人的性魅力是否正在减少。性生活让他感到厌倦，并且变成一种例行公事。

也许你的不良性习惯迟迟得不到纠正是因为你们没有彼此交流有关性的话题来促进亲密关系。也许你担心你的努力会被察觉。或许，尽管你的配偶不喜欢，你还是一直使用同样的性交方法而使你的配偶感到厌倦。因为他或她从未要求过你换一种方式。也许他或她不知道可以提出什么更好的建议。

在这一阶段还会出现健康方面的问题。男性的前列腺在射精时有时会有疼痛，你们每天早早就感到筋疲力尽。关节出人意料的疼痛和响声也成为一个人让人困惑的事情。朋友们开始得心脏病和癌症。尽管她知道更年期的到来是不可避免并且大多数人没有什么症状，但是更年期的逼近仍使女性觉得她的自我形象受到了巨大的打击。

我的母亲在她快到 50 岁时进入了更年期，我当时认为我没有什么好担心的。毕竟，我热衷于保持体形和做我喜欢做的事情。我忠实地做皮肤护理和使用晚霜，享受太阳浴并且相信服用维他命有益健康。我看上去很完美，而我也为此自豪。然而，当我 43 岁时，当周围的人感觉很好的时候，我有一段时间感觉浑身潮热和出汗。这种情况并不是很多（通常一周一次），所以我也没在意。直到有一次连续两个晚上我都满身大汗地醒来，我才开始注意这个问题。我把这件事告诉了我最好的朋友，她说这听上去像是更年期的症状。我不愿意相信她的话，但我还是去找了我的医生。医生检查了我的激素水平后告诉我，我处于更年期的早期。我足足有三个月没精打采。我的感觉就是，虽然我知道人人都会死，但是在我还没有想过我会永远不死之前，死亡就来临了。

第五阶段 老年

这一阶段最大的性问题是性反应缓慢、精力减退、性周期延长、阴茎勃起强度减弱、阴道干燥和其他生理问题（将在第二章讨论）。这些影响性生活现象在中年时就会出现，但是对大多数夫妻来说，它们真正成为性生活的障碍则往往发生在 80 岁或者更晚以后。此外，其他一些严重的健康问题也会使保持性生活成为一种挑战。

老年时，许多事情会影响性生活。由于退休和身体衰退而造成的心理上的挑战会严重影响自尊，并且会进一步影响性信心。你将不得不以一个照顾者和爱人的身份照顾你生病或病危的配偶。你发现你由于住院而被隔离了很长一段时

间，或者因为你们中的一员进了疗养院而变得孤单。但是最终这些寡妇或者鳏夫都要调整自己心态。性生活的道路并没有就此完结，你可以选择其他途径来充实你的性生活。

老年人在性生活方面的优势

现在我们大体上了解了性生活的历程，接着，让我们看看这一旅程的前景。性生活的每一个阶段都面临着挑战和调整，每一个阶段都会有失败者，但大多数是随着岁月的流逝而出现。有些夫妻变得泄气，放弃了性关系并彼此不再接触。夫妻间分床而居，两个人的婚姻关系更像一对兄妹间的关系。

其实，老年的性生活完全不必都像上面描述的那样。我们总是有办法解决性问题的。只要你愿意学习并且保持幽默，那就会有希望。有时，由于两个人的关系更加成熟，性生活比以前还要好。

性生活随着年龄的增长而改变是自然而且可以预言的，偶尔我们会用性亲密交换其他东西，有时夫妻之间只有性关系。

但是，我们还是有许多保持乐观的理由。比方说，大多数妇女认为老年男性更善于做爱，老年男性会更从容、更轻柔、更有经验，而且他们比年轻人更懂得如何控制性高潮的时机。把由于年老而出现的性反应的变慢当做性功能障碍是一件可悲的事情，它其实是一个令人愉快的红利。

老年女性在性生活中也有优势。她在性生活中会感到舒适，而且，通常她更了解自己的性需要并能更好地向她的丈夫表达。她对新的性技巧和性刺激更为开放，通过发掘新的亲密的方法使枯燥的性生活得到新生。

在年纪较大时结婚或者再婚的夫妻可以通过对性的渴望绕过两个人的差别。他们发现他们比年轻人有更匹配的性冲动和性唤起。在老年时仍然在一起生活的夫妻会发现他们的性冲动随着年龄的增长而更加合拍。

尽管我们听到得很少，但是即使身体出现衰退，只要你能积极面对生活，你仍然可以增加性满足的程度。性生活的回报来自婚姻关系中持续增长的信任和亲密，也来自长期和其他人交往中不断加强的心理关系。在老年人中性高潮和年轻时一样的好并且更为珍贵。其他形式的亲密的身体接触也可以带来和性高潮一样的喜悦。按摩带来的放松会让老年人的肌肉感觉更好，而且也可以促进血液循环，此外，它还能增加性生活的质量。重新发现白天的性行为也是一件令人愉快的事情，这是年轻时忙于工作的人很少能够享受到的。你在老年还可以得到的另一个奢侈的享受是可以在没有孩子打扰的房子里不慌不忙地做爱。

在我 52 岁的时候，我对我的性生活感到发狂。年轻人总是自鸣得意地认为只有自己才拥有性生活，但我认为只有当你和某个人一起变老时，真正的性生活才会出现。我确信丈夫爱德华比以前更热切，我们比刚刚结婚时更为从容。我花了 20 年才克服我的性障碍，而爱德华也花了差不多同样多的时间才学会控制他的性高潮。我们现在终于发现了在厨房、在午休时间和夜晚的院子里做爱的快乐——我们只是在发现真正的性生活，不像 20 岁年轻人中认为的性是隔阂的、尴尬的。

最后，没有什么比你当初希望能伴你一生的那个人在你