



長者婚姻中的一 性愛與親密關係

江任燕瓊女士
香港公教婚姻輔導會署理執行幹事
香港公教婚姻輔導會高級輔導主任
性障礙治療計劃總監



杭州城隍廟掛著一雙對聯，寫道：「夫婦是前緣，善緣惡緣，無緣不合；兒女原宿債，討債還債，有債方來。」用現代角度來描繪這種夫妻和親子關係，當然不合時宜。然而，假若詢問走過人生大半路途，嚐過生命甜酸苦辣的長者對這對聯的意見，他們多少會同意夫妻是緣份，正如對聯所言，真是道盡婚姻的錯綜複雜。如果沒有緣份，又怎能「執子之手，與子偕老」？善緣者，夫妻恩愛彌篤，嗚寒問暖，恩恩愛愛渡過數十寒暑；惡緣者，橫眉怒目，歡喜冤家，吵吵鬧鬧，踏進晚年。所以既然有緣份，在這「晚晴」的歲月，養兒育女的責任已完成，對社會的貢獻也告一段落，剩下要來做的，無疑可以反璞歸真，珍惜情緣。往日相處融洽的夫婦，繼續和諧共處，舊日的怨偶，嘗試寬恕原有放下執著，言歸於好。在晚年中共譜心曲，互相廝守，與配偶圓夢，白頭偕老，不失為生命中一個相美好收穫。長者要維持和洽的婚姻生活，一定有諸多法寶，本文會著墨於長者的性愛生活與親密關係對婚姻的影響。

長者夫婦的性生活適應

性愛生活是婚姻生活重要一環，藉著性愛，夫妻享受身體歡愉，心靈相通，水乳交融，達到閨房之樂。然而，長者的性功能亦隨歲月更迭，漸漸下降，要維持性愛的樂趣，長者夫婦要作一些配合和調適。

性功能和性慾兩者不同。年齡增長，性功能會受到影響，但卻不會減低長者的性慾，祇是男女在性慾需求不同；男性的性慾較頻繁，而女性性慾較強烈，而且注重配偶的情感表達，感官知覺和環境氣氛。性是夫妻雙方歡愉，表達愛意的一個親密方法。

A) 長者在性反應的一般現象

女性長者方面

女性過了更年期，停經之後，陰道漸呈乾萎，缺少分泌，以至在房事過程或房事後，覺得下體不適，有痛楚感覺。有些長者婦女，寧願分床而睡，甚至受傳統思想影響，認為女人老了，不應有性慾，久而久之，壓抑性的渴求。至於，對年老配偶看法，也承襲傳統思想影響，認為男性長者若經常有房事，就會消耗精力，損害身體，所以希望丈夫知所節制，更千萬別臨老入花叢，在外拈花惹草，假使不幸染上性病，配偶因年事關係，抵抗力差，帶來治療上精神和身體的痛苦，更不會原諒配偶之行為。

男性長者方面

身體機能日漸下降，腰力、腿力酸軟無力，排水困難，感到膀胱及攝護腺(前列腺)有壓迫，刺痛的感覺，陽萎(不舉)和早泄的現象，隨著年齡增長而更明顯，根據醫學報告，陽萎亦可能與服用高血壓，糖尿病及精神科藥物有關。

事實上，許多長者男士仍然有正常的性能力，而且性幻想、性衝動仍會如常出現，所以長者男士仍盼望得到妻子的接受，維持房事，是一件歡愉而心情愉快的事。

B) 如何提高晚年性趣

長者的體力，既然不復從前，性生活的質素，不要計較次數，高潮的多寡，而應著眼於提高性愛的內涵和情趣。

長者夫婦嚮往細緻的關係，愛護體貼為親密的夫婦關係，以下是一些可行的秘訣：

- 1) 熟悉雙方的身心狀況：
順應二人的生活節奏，在性愛中耐心探索喜愛和厭惡。親吻、呵護、愛撫，充份的前戲和準備，丈夫切忌勉強和性急，性愛才可滿足。
- 2) 營造簡樸自然、優閒心境：
晚年生活，瑣事雜務都可以放低，可以營造更多浪漫氣氛，不要讓性生活變成苦差，讓它成為寫意、溫馨的生活。同時雙方多注重外表儀態，在閨房中，穿著清潔、性感，大家會覺得對方是自己的可人兒。
- 3) 瞭解男女對性的不同反應：
男性著重視覺、觸覺、性衝動會有突發強烈感；女性著重浪漫，氣氛和安全心境，性反應慢熱。夫妻需要關注雙方的需要，能夠合於情理，適時、適度的性生活必然讓夫妻晚年性生活美滿和諧。近代研究兩性性發展，發現

維繫婚姻的親密關係

夫妻關係，共同生活，共享一個空間，是生命與生命的相遇，攜手共渡數十寒暑，性滿足與婚姻幸福是有相互關連的，但不是絕對因素，晚年的婚姻，除了積極保持美好的性關係，更加值得促進親密的婚姻關係，以下討論幾個重點：

- 1) 豁達大方：為避免夫婦主觀、固執、減少因日常瑣事，不肯相讓，而導致衝突，長者夫婦最好能培養豁達大方的性格，互相體諒，以寬容的心瞭解各人的愛與憎。
- 2) 情趣：製造機會，結伴同遊，經濟許可的不妨遠遊，增廣見聞，節省一點的，亦可暢遊新界離島，難能可貴的是相依相傍的機會。餘閒之時，若子女，兒孫相邀，欣然赴約，共聚天倫，亦是老懷安慰的好機會。
- 3) 注意健康：現代的長者壽命比以往長，假若長者能夠注重運動和關注健康，飲食以清淡為主，那麼，會減少突發疾病，延長與老伴相依相偕之時間，老年人對壽夭窮通已相當豁達，但要謹記的是，自己離逝之後，老伴獨個兒將會面對極孤單無助的境況，長者就更應珍惜健康，好好保重身體。
- 4) 保持良好溝通：老年夫婦，回首前塵，是寬恕配偶過失的時候；是治療配偶創傷和痛苦的時候；是欣賞配偶優點和特質的時候，是感激配偶與自己跨越困難、逆境的時候。保持良好溝通，減少無謂衝突，不挑剔、吵罵、翻舊賬、嘮嘮，接納老之將至。閒時，餽贈小禮物，閒話家常，全情投入，盡情享受恩愛夫妻的情懷。
- 5) 健康獨立自主的空間：夫妻雖然成為一體，但是每個人還是一個獨立的個體，彼此在婚姻生活中騰出一點空間，建立自己的一些社交生活，例如，學學太極、寫寫字、學電腦，參加社區中心活動，加入義工行列，能夠平衡自己生活，對於配偶要求，自然減少，而且大家相聚時候，話題便會豐富，怨天尤人的心態亦會減輕。

結語

韓非子曾說：「夫婦者，非有骨肉之親，愛則親，不愛則疏」。夫妻生活一起，發揮男女的生命力，合作共融，建立家庭，繁衍下一代，由初婚的二人世界，直至兒女成長，離巢獨立，二人又回到了相依相伴，牽手同行趣味盎然的路上。此時，名利可以淡出，得一知己，唯愛最親，生命是甜美和甘飴的。「執子之手，與子偕老」是一個幸福婚姻的最佳明證，讓人羨慕的是彼此共渡「悲歡與共，苦樂相連」的人生道路之後，彼此心裡都懷著愛，了然地對老伴說：「此生無悔，因為有你作為我終生不渝的伴侶。」情若到此，就是夫妻最親密的境界矣。 **橋**

原載於沙田翼樂坊 2001 年 12 月第八期
基督教香港信義會長者綜合服務