

# 性與人生

賴瑞祥製作  
吳潤修鑑稿

## 前言

在不到一個世紀以前，世界上大部分地區對於性仍然持著保守的傳統習俗與觀念；那個時候性在社會上一直僅扮演著一個可憐的小角色，人們儘量把它歸依到達一「生殖目的」的範疇，對它敬而遠之，不願去談論，更不用說去討論有關性方面所造成的問題；再加上宗教與道德觀的束縛，許多性方面的異常行為被視為不可容忍的異端，由此而來所遭受的非議或責罰常常是很不公平的。直到二十世紀初，由於自由思想的日益鼎盛，性問題始被重視為問題而逐漸有學人，報告對這方面加以討論。一九〇五年精神分析學開山大師佛洛伊德發表「性學三論」分別是性變態，幼兒性慾，青春期性慾等三篇，可謂先把性問題以科學方法做有系統、有組織並闡述性學學說的第一人；繼之金賽博士在一九四八與一九五三年分別發表有

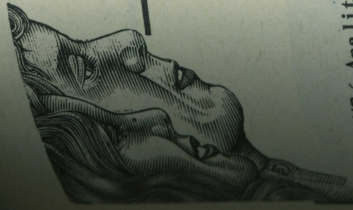
關男性、女性性行為的調查報告；之後，馬斯特與瓊森夫婦在一九六六年又發表「人類性反應」這本經典之作，使得性問題躍昇而入醫學研討的範疇。現今有一門新興的醫學專科叫「臨床性醫學」，是以診斷、治療與研究各種心性障礙為主的醫學；所謂「心性障礙」(Psycho-sexual disorders)係指性心理與性功能上的障礙，其所涵蓋的範圍有變性慾症、同性戀、暴露症、戀物症、戀童症、虐待症、被虐症、性無能、性感……等等。能與性生理反應上障礙的毛病。本文不擬在性異常行為上多加陳述，而著重在性與人生各階段的關係，從童年時期、青年期、而成年、進而中年、老年這幾個時期，性扮演著如何的角色，它如何來影響我們的心理等問題，從心理與生理上的變化，做一個有系統的描述。

## I 兒童的精神性慾期

### □慾期 (Orality)

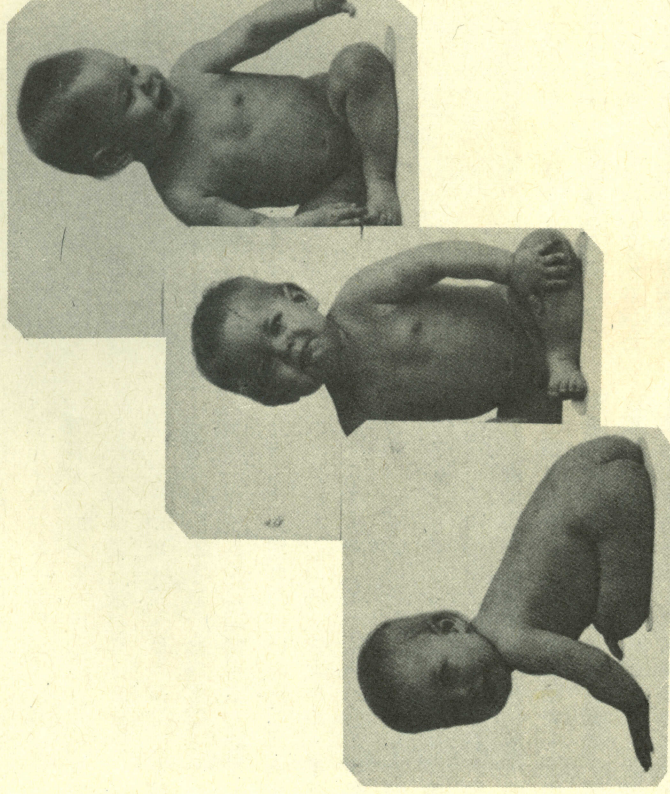
在大部分嬰兒此一口腔時期就是為是在第四到第十個月間佔優勢，此時嬰兒的口腔黏膜與皮膚被視為所謂的「原始動情區」(Erogenous zones)，嬰兒由吸吮乳汁、撫摸、擁抱、溫暖得到官能感覺的快感，當然營養之攝取與安全感之獲得的滿足也是很重要的心理因素；平時我們可看到嬰兒不僅在哺乳時有強烈的吸吮慾望，就是吃飽之後也常吸吮著手指不放，甚至平時也會吸吮手指或玩具；因此吸吮的行為對嬰兒的心理上是很重要的，我們可以說嬰兒是藉著吸吮來建立起第一個人際關係，哺乳時的舒適將使他感到人類感情的溫暖，而得到鼓勵產生信心，對人生的歷程踏出健康的第一步。





### 肛慾期 (Anality)。

此一性質大約在 1 ~ 3 歲左右，此時肛門部位的活動與功能的快感興趣的優勢將取代口腔時期；最初這種快感的來源是肌肉活動感覺和觸覺，例如感覺到膨脹的膀胱、或直腸內糞便或排泄物流出所帶來的五官感覺的快樂；不久之後在這些功能的玩弄，擁有及控制自如上所發現的一種較高級的新快感將摻雜進去；這個肛門期與盥洗教育 (Thomas-Chess - Birch) 及孩子首次自我肯定的顯示在時間上是一致的；當嬰孩藉著學習大小便的方式而能夠從父母親訓練者吸引各種不同種類批評的，讚賞的及許多注意力集中在他自己身上時，這種快感的控制感覺乃和一種原始的權力感結合。



### 生殖器性質 (Genitality)

約在 2 歲半左右，小孩漸漸把感官上的興趣集中於生殖器，例如陰莖或陰戶；小孩有時會暴露這部分並探究它們，且可經由此而得到一種含糊的快樂感覺；在這個階段的特徵是小孩會對自己或其他小孩是否有陰莖而感好奇，手淫式的演習，乃為一種無意識的本性。在這同時小孩有一種相當快速的人格改變，首先浮現出來的是



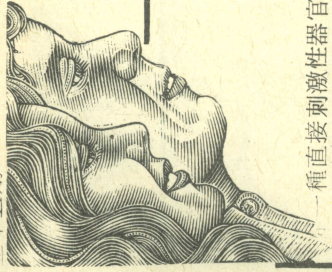
### 戀母情境 (Oedipus situation) 戀父情境 (Elektra Complex)

大約在小孩 4 ~ 6 歲間所浮現的下一個愛戀對象通常是異性父母或是自己所編織而成的幻想意境，這時候的小孩有一種想從異性父母爭奪更多親密關愛的衝動，甚至有時自己暗暗想著——我要和媽媽或爸爸結婚——有著類似如此情境的想法；在這個依戀的過程當中，小孩在潛意識下對同性父母有一種猜忌和競爭的心理，並且有罪惡的感覺及怕在競爭中所引起遭受報復的恐懼；男孩也許會在這個時期強烈地憎恨父親，女孩則憎恨她的母親，然而在這同時一個正常孩子對父母親的依賴和愛的需要却未曾停止過；因此在正常良好的情況下，因為父母親所給予不斷的溫暖及不令人難受的相處關係，這種不合理的競爭對抗會適度且迅速地消失，男孩彷彿

感覺母親是合法地屬於父親的，因此他必須長大或像父親一樣，如此他現在心中開始具有以父親為模樣的理想人物，他想像父親一樣以便去吸引似母親般的配偶；這種戀母、戀父的情緒在小孩的發展過程中是一種正常和必要的階段。

### 孩童期的性知識及自慰行為

前述嬰兒的口腔期，肛門期由黏膜吸吮和肌肉活動都可帶來類似性刺激的快感，另外有一種叫機械性的興奮，小孩子很喜歡一些被動性、機械性、規律性異動之類的遊戲，譬如喜歡讓人搖晃、讓人拋向半空中，喜歡盪鞦韆、喜歡搖籃中或是在顛簸車中那種昏眩的搖動，諸如此類機械性的刺激都給小孩帶來如性象徵作用般的快感。另外關於孩童的自慰行為，這



一種直接刺激性器官而產生性快感的行為，一般學齡兒童可能偶然碰上這種行為，例如由於騎腳踏車、爬樹、爬竹竿、滑溜欄杆等，由於刺激到性器官而產生性衝動及快感，孩童極可能不知這是為什麼，但是一次以後，該童可能會再次去嚐試或是再經由別的方式，譬如直接撫摸生殖器或是对床舖的磨擦等。對於這種孩童的處理，家長可以不必過於理會這種行為，因為這種行為並非是性慾的衝動，孩子可能是為好玩或無聊而試之，況且這種行為無損於身體；這時候的父親應該更關心兒童，在適當的機會灌輸孩子性知識，並提供孩子有益健康的活動。千萬不可靠懲罰或是恐嚇方式來對待孩童，若因此造成了他們的罪惡感，那才是真正的不良後果啊！

### 白鵝說 (Storkism) 錯誤的意象

有些父母常回答孩子所提出寶寶來源的問題時說。是白鵝鳥帶你來的，或是說你是從天空掉下來的或是說從玫瑰花苞，從捲心菜葉中長出來的，當然如此就是相當輕鬆有趣的，但是若孩子是認真的在問，若是他每次問都得到如此的答覆，那麼他心中可能就會產生疑惑了；無疑地，若孩子所提出有關性的問題都以推托的方式來處理的話，那麼孩子可能就會愈來愈不知所以然了。

### 兒童的性教育

理想的情況下，第一年（國小一年）首先教導小孩開始明瞭“生命來自生命”的事實，可以先以圖解方式讓小孩了解動物的家庭有動物爸爸、媽媽和寶寶，教他們看圖辨別或將之塗以顏色等等方式來進行；第二年，可介紹植物來自種子，如我們所種植

的花卉或蔬菜可以發芽長大的情形；第三、四年可介紹懷孕的動物如天竺鼠懷孕將寶寶誕生的過程；動物來自卵或動物寶寶在媽媽肚子裡長大，這和人类的寶寶一樣，他在雌性動物體中的小卵必須和雄性動物的精子相遇；當一個小動物或寶寶準備出生時，一定已有一個家庭，爸爸、媽媽等，且各有其功用，也有哥哥、姊姊等，同時那些沒有親戚關係的人可結交為朋友；爸爸和媽媽也曾經是兒童，長大後成為朋友，人們長大後就會戀愛；課程的焦點仍集中在動物生活上。到了五、六年級才把大部分注意力轉移到人類，內部身體器官、內分泌腺及遺傳；人類的婚姻和家庭，家庭組成單位，卵和精子的行徑，人類懷孕和生產或是一些構造模型的解說，另外女生個人衛生（月經）影片也應該在五、六年級介紹給女生。以上所節錄的兒童性教育，是一種循序漸進方式來教導兒童的教育，相信有系統的介紹性的起源與發展，對於兒童是可以疏解他們的好奇心與疑惑的，對於兒童心理的健康必有莫大的助益。

## II 青春期的煩惱

### 性發展的生理學

9~13是青春前期 (Prepuberty)，13~15歲是所謂的青春發動期 (Pubescence)，而15~19則是大家熟知的青春期 (Adolescence)，這一段期間人的身體快速成長，性器官與性特徵也逐漸成熟。

腦中有某些部位是控制青春發育和發出青春發育開始訊號的中心，經由荷爾蒙的傳送來完成鏈鎖般的影響，這種內分泌傳送的軸樞主要控制部位是在邊緣系統 (Limbic System)，包括有海馬迴 (



hippocampus)，中隔 (Septum) 和扁桃體 (Amygdalae)，扁桃體的內皮質核為最主要部分。

下視丘、有由上述的邊緣系統發出的神經纖維，再加上腦皮質，腦的自主神經中樞，腦的感覺區等方面的神經纖維在此聚集；這些輸入衝動乃是青春發育過程中很重要的外在環境與內在身體的訊號，例如氣候、情感因素，營養與身體創傷等等；所以下視丘有如電話總機，做為中樞系統中各不同控制部位輸送來的訊號的中站；下一步則由下視丘前部的細胞把這些訊號換成神經內分泌訊號 (releasing hormone) 釋放出來。

這些釋放激素將傳送到腦下垂體 (Pituitary gland) 前葉；青春期的時，下視丘來的特殊釋放激素到了腦



垂體，使性腺激素分泌出來，促進生殖腺發育，它幫助生成精子，卵巢濾泡，卵黃生成，另有卵黃，有促進排卵，發育時會產生 estrogen 雌素使男女二性徵，如變寬變圓，；在男孩有起 (Adam's) 2度，體毛，副腺分泌增變略性及活

初經 第一次個人體質不同有4~5次，教以此方面為自己已是得驚；還有許年內仍無法會造成自己來的生理上舒服如胃腸及伴有退縮，有些女孩會感到心情煩躁「經期到」的數量降低無常，多愁善感不會引起疼痛變型的疼痛量止痛劑即而防碍日常活

垂體，促使腦下垂體增加製造和放出性腺激素 (gonadotropin)，性腺激素有一種叫濾泡激素 (FSH)，它幫助生殖上皮的成長，最後達到(精子生成) (spermatogenesis) 精子生成，卵巢濾泡也同樣生長而達到排卵階段，另有一種叫黃體激素 (LH) 它有促進排卵及黃體生成的功效。濾泡發育時會產生性荷爾蒙如動情激素 (estrogen) 睪丸發育時則產生睪丸固醇 (testosterone)，這些性荷爾蒙使男女的性器官成長並顯現出第二性徵，如在女孩有乳房長大，骹部變寬變圓，陰毛腋毛出現，月經開始；在男孩有〔破聲〕之突變，喉部突起 (Adam's apple) 聲音下沉 1~2 度，體毛增多，體型肌肉變大，皮膚腺分泌增加易長粉刺，精神上較具侵略性及活動性。



察一下。因此在初經來臨之前，女孩宜有所準備；母親應指導她如何使用衛生棉墊及避免傷害到處女膜，如何保持清潔衛生，如何處理經期的身體不適以及如何注意避免過份的運動。

### 初經

第一次月經通常在 12~14 歲，隨個人體質而有相當差異，月經來時會有 4~5 cc 的出血，若對一個未曾被教以此方面知識的女孩，她或許會以為自己是得了病或是受了傷而感到恐慌；還有許多多女孩在初經來後 1~2 年內仍無法有規則的月經週期，這也會造成自己的焦慮不安；這種月經剛來的生理上不平衡造成心身上的不舒服如胃腸的消化不良，食慾不振以及伴有退縮、沮喪、恐懼等不良情緒，有些女孩在月經來臨前一段時間，會感到心情煩悶，情緒低落，這種情緒叫「經期緊張」，生理上這和內分泌的量降低有關，所以女孩常常是喜怒無常，多愁善感。通常月經來的時候不會引起疼痛，但有些女孩會有陣陣變性的疼痛，一般只要休息或服用少量止痛劑即可解除；但若陣痛太厲害而妨礙日常活動的話，則宜看醫師診

### 手淫

根據可靠的資料顯示 90% 以上的正常發育男孩在十幾歲都有過手淫，其發生率以 14~16 歲最多；女孩手淫亦不在少數，一般以初經後一、二年內最多，對這種自我滿足的方式有些人會慢慢失去興趣，有些人則持續很久甚至到結婚以後；引起手淫的原因可說有內在因素和外來因素，出於青春期性荷爾蒙大量分泌，加強了感覺和新生精力使年輕人有了新的認知和體驗，驅使他們以某種型式去實驗；可能經由偶然自我發現中學習，如在床上或孤獨無聊時或從一次夢中高潮遺精醒來，也可能經由閱讀色情書刊或同伴學習而來；在大多數的自慰行為常伴有觀看圖片或幻想或想像某種色情白日夢；一般而言手淫是性衝動發洩的正常出路，也是性發展過程中的一個階段，它可帶來一種欣快而興奮的經驗。我們現在不再相信對青少

年自慰行為種種不良作用的說法，包括從舞蹈症到癲癇，從發育不良到十九世紀醫生所談的精神錯亂；我們亦不同意自慰是一種不正常、罪惡、低級或是道德薄弱、有病、有缺陷及會造成精力減弱或早期性無能的種種說法。

但是若一個青年覺得欲罷不能，繼續自慰而自覺多麼危險、多麼可恥或是多麼卑賤，那麼自慰行為可能造成罪惡感；恐懼與自我衝突的心中將使青春期或為令人痛恨的經驗具有這種傾向的年輕人容易變得精神不安，過份擔心，自我沈迷，陰沈鬼祟與脾氣暴躁；他的行為可能變得越來越畏怯和退縮，他的道德意識可能壓迫他，使他沮喪；當他奮力與內心衝突交戰時每每陷入自慰行為而遭挫敗，於是憂鬱便產生；這些都可使他學校課業更不理想，他的社會化更加困難，憂鬱與挫敗感的增加可能造成自我的

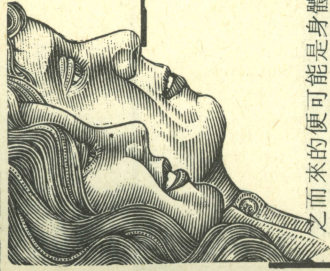


貶抑，對自己身體的憤怒，和潛意識裡的希望傷害自己。這便是典型的具有嚴重的內心衝突的青少年自慰，隨

中隔 (Septum riiform Cortex lalae)，以屬主要部分。

述的邊緣系統發上腦皮質，腦的感區等方面的這些輸入衝動乃很重要的外在因素，例如氣候、情緒創傷等等；所以，做為中樞系統送來的訊息的集腦丘前部的細胞內分泌訊號叫 (ne) 釋放激素。





之而來的便可能是身體上的困難，如頭痛、消化系統障礙、頭昏、失眠、或胸口不舒服及嚴重的焦慮，這就是我們所說的「腎虧症候群。」對於引起困擾的青少年手淫，應該讓他們有機會和關心他們的成人公開地討論自慰問題，讓他們了解自慰行為是無害的，只要誠懇地重複地使用自慰這個字眼或相近名詞似乎有助於驅除手淫時的罪惡感和神秘感。所應注意的是強調自慰是暫時性的本質，要求有困擾的青年去做自我否認，去革除這種不實際的焦慮；同時應鼓勵自慰者社會化，有建設性的利用時間和做正當的體能活動，這是普遍受歡迎的辦法。

### 家庭中的性教育

年紀在十三到十八歲間，試著找出性態度的標準的年輕人會試驗他所受到的限制；他需要且下意識地期望有一組控制力量能阻止他心中的衝動，他不要沈默也不要全然地允諾，更不要奉承，他需要一記當頭棒喝，在父母沒有設下限制時，孩子會產生父母親已不再喜歡他的不安感，太早熟的要求須加以否定；父母和青少年間拮抗作用是必須且正常的現象，若無衝突就沒有成長，父母親此時期望傳遞最有益的印像是一個能被信賴可能是羨慕的可靠父親和一個能瞭解人的母親。這是一個過渡期，衝突和憂慮在此時是正常的，他想像成一個獨立的個體同時也想停留在依賴的階段；為了證明身體能力——在男孩是英勇，在女孩是美——和博得異性歡心所做的奮戰，會造成陣陣的不安全感，在十五至十七歲間心情不定的轉變甚至會影響一向平靜的年輕人，使他從沈靜的時期變為具有好出風頭逞能的衝動，從漫不經心變為過度挑三揀四

，自英雄崇拜變為犬儒主義或自唐詰訶德式的狂熱主義變為生命力沈悶者，這些變動常是無法預期的，在此處父母親最重要的工作係和青少年共享父母的價值觀，雖然他似乎不斷地設誘或輕視這些價值觀，這也是個反叛的年紀；大人的保護政策對十五至十七歲年輕人來說，常是過分獨斷霸道，令人大感挫折，如果大人們與青少年的關係良好，彼此能互相溝通、接受與尊重，則大人往往能成為青少年心理認同的理想對象，如此一來青年期時常發生的性衝動與過分自由浪漫的性行為能受到大人們成熟的道德觀與價值觀所節制或制衡；青少年需要成人們的支持，關懷與引導，他們的行為需要一種確定合理的道德標準來做參考標準；如果家長們採取放任態度而美其名為「採取自由開放的教導方式」，則這和採取嚴厲專制壓抑態度的教導方式一樣是不合理的。

### III 「性慾」須以「愛慾」

為前題，並以之結合才完美。

早期的希臘神話曾有記載說，愛慾創造了地球上的生命。當世界上未出生命出現而顯得一片荒蕪時，乃拉起它的生命之箭，射穿了地「冷漠胸膛」之後，「褐色的地表便覆滿了一片青睞的綠」。

此正象徵著愛慾與性，攜手創造了生命。之後愛慾又吹了一股氣進入泥製男女的鼻孔裡，給他們帶來了「生命之息」。自此之後，愛慾與性慾便有分野，前者的功能主要在於賦予生命的氣息後者主要在於緊張狀態的解除；以生理學的術語而言，性慾可以適當地界定為身體緊張狀態的堆積或解除，而愛慾則是個人意向及行動意識的經歷；性是刺激與反應的一種韻律，而愛慾則是一種存在狀態；



佛洛伊德及其他人曾將性的樂趣描述為緊張狀態的削減；而在愛慾的狀態中，我們不僅不願去解除此種刺激，相反的，我們倒寧願沐浴在其中，增加此種刺激；性慾所指向的最終目標是滿足及放鬆，而愛慾的目標則是一種慾求、渴望、一種永恆的探索，一種永續不竭的擴張。

### IV 男性的更年期

男人在經過中年期時，並沒有一段明顯的生理衰退期。舉凡大抵保持正常功能，雖然大部分在成年期裡逐漸退化。不同於女人的是，男人生殖能的衰退與整個個體老化過程平行發生，或甚至拖到老化過程之後。

生殖系統在正常男人年老時，舉凡並不縮小，但是組織會逐漸衰退，製造睾丸酮的機能衰退早於製造精子的系統。各種衰退變化發生的速度有重大的個人差異。舉凡睾丸酮的產生穩定



信心跌落，感覺到自己面臨衰退。問題在於不能接受自己，而許多不同的壓力都會增長問題的發生，例如青年期成就幻想的失落，閱讀時需要放大鏡，或是發現頭頂已童山濯濯。前列腺肥大等中年期的男人可能感覺排尿困難，思想因而擺脫不開性方面的憂慮。

在家裡，主要的感覺是自己成為不重要的一份子，沒有人注意他。對子女而言，他僅是，或感覺自己是一個「像人一樣會行走的錢包」。妻子不關心他，她已經抓住了決定權和經濟支配權，她採取的彷彿是一種統制的態度，使他感覺自己有如被這種態度閹割。性行為有如例行性的零碎工作，對前途所抱的希望越來越少，除非偶然非婚姻性關係再度給他信心，他將確信自己性方面也同樣在走下坡。某些男人產生內心的抗議和交戰，開始反抗，這曾經被稱為「中年的反叛，男性五十多歲早期的麻疹」(Bergler)他們可能潛逃或打退堂鼓，否則就是對妻子的態度轉為輕蔑和敵視，她可能被當作一種負擔，否定妻子的一切，包括她的舉止、興趣、朋友、家務、性反應、簿記、體態。可能感覺她是一個逼人、冷淡、缺乏真正默契的人，無法成為他始終感覺需要和秘密渴望的愛情與性交的對象。

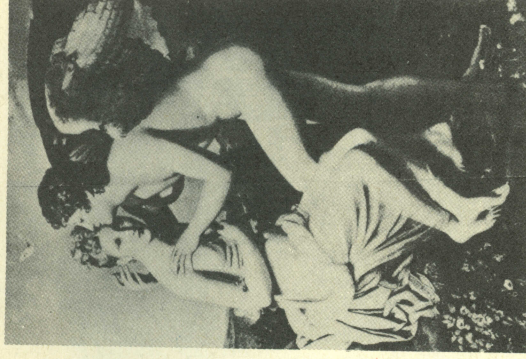
產生的結果可能是迷戀上另一個較年輕的女人，對他而言，她似乎具有自他青春期以來未曾夢想過的溫暖和心靈共鳴。當這個女人對他的關懷是真摯的時候，她可能成為忠實而奉獻的幫手，以憐愛地傾聽他的問題來表示她的關懷、崇拜，或當他無助，獨自面對生活的逆境，或她有一、二個失去父親的小孩需要他時，都可能引起他的迷戀。一群年輕朋友的擁戴

逐漸減低，可能從四十多歲的早期開始。五十多歲時減低的速度可能增快，但是不會出現劇烈的下跌。睪丸的動情激素生產保持穩定，製造類固醇的萊狄什氏(Leydig)細胞的狀態可由精囊排出精液果糖的能力來衡量，四十五歲至五十歲之間的能力大約為二十五歲時的二分之一，六十五歲時降低到三分之一。性腺的男性激素產量逐漸衰減原因是睪丸對於腦下垂體的刺激逐漸失去敏感性，這又起因於睪丸構造的血流逐漸減少(動脈硬化?)四十五歲以後的男人的生殖腺激素略微上升，但是絕對不像女人那樣迅速。如果沒有任何傷害，正常的精子產生都不會突然停止，雖然精子數目實際上可能增加，但是隨著性行為次數的減少，精子的品質衰敗，包括活動力和染色體的完整(McLeod)

至於性活動則有很大的個別差異，但是射精解脫的衝動減少而且比較容易由心理作用來控制。需要增加刺激以引發勃起。勃起的速度較慢，遇到環境引起的注意散漫時，較不容易持久。正常男人的中年期引起射精需要較長時間的性交，高潮時的揮翠肌收縮減弱，精液射出的次數和力量逐漸減少。高潮的興奮強度變化沒有可新的報告。手淫的變化與性交的體感相同。

### 男性中年期的危險 (Male middle age crisis)

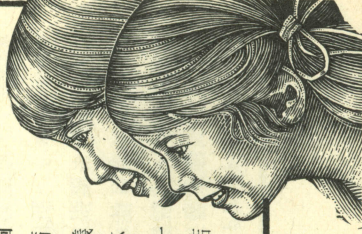
基本上，這是一種對老化時受到的壓力或打擊的一種反應，有些人承認能力確實不如他人。偶爾的批評，偶發的性交失敗，一次拒絕，都可能使人突然領悟歲月不饒人。有些人可能表面上沒有受到外界的刺激，而逐漸陷入無休止的不滿，伴隨不完全和不安全的感覺，



使他感覺到被接納。使他在情感方面一再的昇升到有如年輕時的新高峯，有時候這些感覺都是千真萬確而且值得的，一個新的、溫暖的、成功的生活狀況由此建立，並且持續下去。

危機現象的處理需要諮詢的醫師窮思竭慮。通常最迫切的需要是對妻子說明和建議，特別是家裡如果還有需要照顧的子女時。除了某些嚴重的情形，所有的病例建議妻子採取寬容和忍耐的態度。重要的是避免習慣地表露輕視、過度焦慮、賭氣或報復的態度。要說服妻子「寬恕」丈夫對另外的女人的興趣，如果她希望婚姻能渡過危機，這是唯一的途徑。

丈夫方面的處理隨狀況學而異。在沒有併發症的情形，信心保證或問題討論可能足夠，但是單純的說明不一定能被完全接受。平靜的討論「另外的女人」的情形可能對病人相當有幫助，而且許多人相當樂意和他們信任的醫師討論這個問題。有關這些病例對病人直接建議或說教的成功率不高。判斷和決定一件婚姻是否應該結

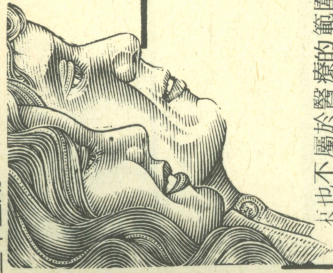


性的樂趣描述  
在愛慾的狀態  
除此種刺激，  
浴在其中，增  
向的最終目標  
的目標則是一  
恒的探索，一

### 年期

時，並沒有一  
睪丸大抵保持  
在或年期裡逐  
是，男人生殖  
老化過程平行  
過程之後。  
人年老時，睪  
會逐漸衰退，





束也不屬於醫療的範圍。

## V 更年期(斷經期)問答

何時發生？

平均年齡目前將近五十歲，五十歲初期停經並非少見，「有其母必有其女」的道理不一定適用。持續多久？

從月經停止開始六個月至三年。如果有症狀，症狀持續的時間可能較短或較長，甚至發生在月經停止之前。

可能做確實的診斷嗎？

推斷的診斷基於：中年時期六至十二個月的月經停止；第一次血管運動危象；尿中親生種腺激素或血漿 LH 增高，加上陰道表皮細胞的陰道成熟指數 (vaginal maturation index) 的減低。陰道細胞指數本身並不可靠。黃體脂酮斷除出血測驗 (progesterone withdrawal bleeding test)。子宮內膜活體切片檢查 (endometrial biopsy) (D 和 C)。

可能懷孕的最遲年齡為何？

在美國，很少 49 歲以後懷孕。目前有記錄證明的最老的年齡是 52 歲和 53 歲。47 歲以後百分之八十的初孕婦預料會流產。

會有什麼外在的身體變化？

變化通常過程緩慢。每個婦女不一定都發生所有的變化。主要的變化體重增加 (不一定可以預防)。姿勢可能變壞 (例如佝僂 "dowager's hump")，可能患骨稀疏病 (osteoporosis)。肌肉較軟弱無力。乳房和乳頭失去緊張和內含物，可能下垂 (動情激素可能可以停止但是無法倒退過程)。容貌變粗 (不可逆；懷疑是否生長激素發生類肢端肥大症的 (acromegaloïd) 過度分泌)。

皮膚乾燥，缺乏彈性，起皺 (多少可以復原)。頭髮可能變灰。聲音的音變粗。下巴和上唇多毛，但是腋毛和陰毛減少，最後變灰 (不可逆)。症狀嚴重嗎？

最佳的估計：更年期的婦女中，百分之十五毫無感覺，百分之六十有輕微或可忍受的症狀，百分之十三因為症狀和變化而有嚴重的苦惱，百分之十二完全喪失能力，除非隨時看護。最脆弱的或是治療最缺乏反應的是有青春期經痛 (dysmenorrhea) 和成年前的月經前緊張症候 (premenstrual tension syndrome) 病史的女人。長期假性性冷感的結果經常成為重大困難的前兆。熱潮紅 (hot flushes) 在虛弱無力的女人和有自主神經不安定 (autonomic instability) 病史的女人情形更壞。

會有什麼症狀？

事實上，大多數的症狀之原因和對動情激素或精神醫學治療的反應一部分是相同的。動情激素缺乏的症狀有血管運動危象、性交疼痛症、頭痛、疲倦、背痛、失眠。神經的症狀有蟻匍感、麻木和四肢其他的感覺異常、心悸、神經過敏、窒息的感覺 (呼吸困難)、健忘和注意力不集中、抑鬱。勿忽略開始發展的更年期精神是斷經期一項嚴重的併發病！

熱潮紅是否危險？

血管運動危象並不危險，但是對百分之十五衰退期的女人是相當痛苦的。一種發作突然，有時令人窒息的熱感覺充滿病人，由軀幹上升到頸部和頭部。「熱潮紅」理論上是熱浪之後大量出汗和寒慄。潮紅持續幾秒鐘或幾分鐘，但是可能大量持續一天或一夜，例如在情緒危機時，興奮或不安之後，以及每次內部或外來的熱增加時，如運動或用餐後，氣候炎熱或



在溫暖的被褥中 (尚未證明)。會有什麼樣的性生活？

更年期才變好的性生活可以繼續保持良好，轉壞的性生活會變得更強。性生活並不直接受更年期影響，除了因為生殖器官動情激素的減少而可能引起性交疼痛症外。達到高潮的次數逐漸地減少，變緩，強度變淺。大量動情激素置換對於性慾反應是一箭雙刃的劍。Kegel 運動可能對於陰道過度鬆弛有益。如果作陰道整形術 (vaginoplasty)，中年婦女不應要求回復緊而窄的陰道入口，因為它可能阻擋中年的陰莖和造成其他的不適。

## IV 老年期的性

性慾活動在生命晚期是相當可行的，但是阻礙也隨年齡而增加。許多人老年人仍舊擁有或希望有性生活。沒有配偶的情形，或者環境不利於性交





會採用手淫，次數幾乎與中年人無異。不過，性方面活躍的人只佔少數。保持性交活動不能成爲要求每一個老年人必須達到的標準，任何醫師在這方面的鼓勵需要有普通常識和限制。

反對老年人性慾表現的文化偏見是存在的。事實上，老年的無性狀態 (sexlessness) 是一個傳統的口頭禪：「老年是無性的，即使不是也應該做到如此。」，在年輕人是生疏的驕力，在老年人成爲好色。同樣有暗示性的是許多老年人本身，因而，「性交是不對的」經常可聽到。認爲自己雖老但適合性行爲的人，但不可能做持續的嘗試，而且可能差於其他的情感表現和溝通。可是許多老年人有一種極度的生物心理學的 (psychobiological) 渴望，常常只是希望觸摸的接觸。但是在我們的文化背景下，仍然沒辦法充分滿足 (J. Weinberg)。這種需求或許基本上是屬於性慾的，即使擁抱小孩或握小孩的手時的溫暖有時似乎可以滿足它。雖然皮膚表面的觸覺器官已經退化，壓力和其他深部感覺則尚未退化，人與人接觸的意義亦不會退化。可是年輕人和中年人很少願意與老年人做數倍率的接觸，並且許多人排斥它或感到害怕。有一些建議如佛斯特 (Fosters) 的祖父母計劃：在收養親和不易照顧的年輕人的機構裡運用老年人的志願者，部分目的在賦予老年人一種昇華的親密感以及更大的社會價值感。

**性交 初老期 (presenium)**  
時，因爲消耗性增加，失去敏捷，也許肥胖，或是擔憂心臟血管狀態，性交逐漸變得更困難。當丈夫的能力開始衰退時，性交的場合越發需要等待

，在早晨比較容易達到。性交與其說是受性慾的推動不如說是一種撫慰對方的情感需求，以重獲過去的親密肉體關係來表達，或者是一種自我滿足的行爲，有時甚至是威嚇的行爲。

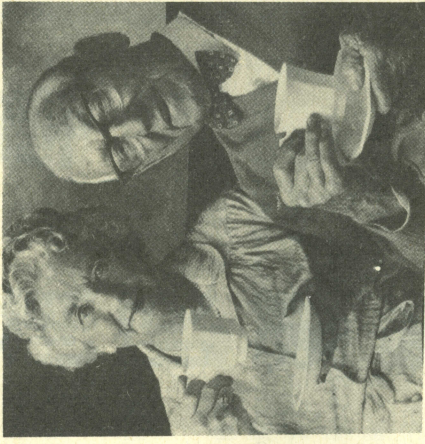
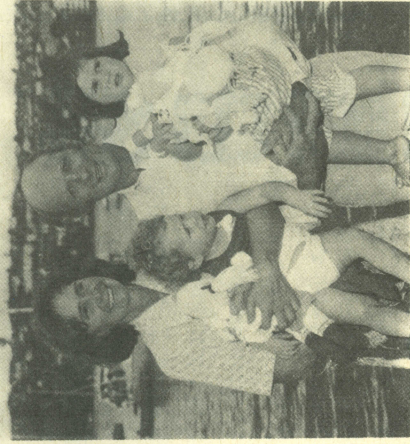
**結語**

時至今日，性的形象已完全改變以前的面貌，從短短幾十年前人們會因女人穿著短及膝蓋的短裙而震驚失措，到現在已是大談性技巧，滿街色情文學的局面；性已從以前封閉的狀態到現在性開放的時代；當然性開放並不意味著性的泛濫，而是表示人們已開始正視「性」這個切身的問題，造成這種轉變的原因是思想的自由化，理性和醫學知識的發達及人道精神的發揚，關於性的適當觀點可歸類成如下幾項：

一、性爲人類與生俱有的本能之一，性的慾望必須獲得適當的滿足與發洩，否則會嚴重破壞生理和心理上的平衡而損及個人的身心健康；性活動與其他人類生活的各方面一樣，必須從學習去矯正錯誤的知識、觀念和方法，而接受正確，合乎身心健康的知識、觀念與方法，性教育的重要已愈來愈受重視，成爲教育史上的一大革新。

二、傳統的宗教與倫理道德視「性」爲污穢、可恥的罪孽，使人類對之懷著極深的恐懼及神秘感；事實上性仍人類獲取愉悅、延續子孫的高貴美好的本能，亦是人類生活中極重要的內涵。

三、性教育的保守和欠缺使青年人產生無知的憂慮、恐懼與很深的罪惡感，因而造成心理的失常、性行爲的異常，甚至造成許多無辜的罪犯，性生活的失調，以致婚姻生活失去和



諧和圓滿而破裂、殘缺，造成不幸的事件屢有所見，因此對這方面的重視是必需的。

我們說性是生活的一部分，我們說性與愛應相結合，我們說生活是一種藝術，我們說愛是一種藝術，那麼「性」也應是一種藝術；藝術是需要發心思去了解、去學習、去創造的；那麼性亦如此，秉

著對藝術的喜好來重視「性」，相信我們可以有一個更美好的生活。

