

性與精神健康

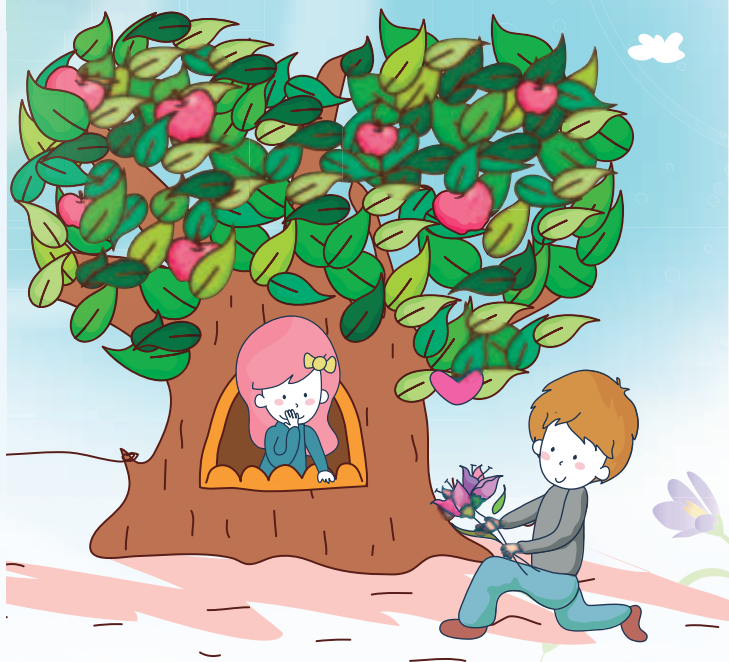
衛生福利部心理衛生專輯(20)



國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部 著

衛生福利部 出版





目錄

一、關於性與精神健康	1
二、什麼是性障礙	3
三、什麼人需要協助	4
四、性經驗的發展與形成	6
五、影響性生活品質的因素	14
六、如何面對伴侶的性問題	29
七、關於性的迷思	30
八、結語	44



一、關於性與精神健康

追求情欲是人的天性。「性」能夠帶給人身體上的愉悅，也產生情緒上滿足的感受。美好的性生活，除了是個人生活品質重要的一部分，也是伴侶之間愛與信任的表現。性生活是一種反映出人的自我認同的方式。人們藉由性行為獲得身為男性或女性的獨特滿足，也透過調整自己的性生活，實踐自己的價值觀。每個人追求「性」的方式有很多種，除了個性的差異之外，也會隨著人生年齡的成熟，累積的個人經驗，不同階段的伴侶關係，以及社會文化的觀念而變化。

性障礙是普遍存在的問題，但是也是求醫過程當中，最難以啓齒的困擾。許多人因為缺乏這

方面的知識，又不好意思詢問專業人員，只能透過雜誌、報紙、漫畫、電影、或是聊天談話的方式獲得未必有幫助的零散資訊。我們知道，任何一種身體或精神疾病，都是生理、心理、與社會三方面的因素共同形成，性障礙尤其如此。性生活遇到困難，常常使人出現失望、憤怒、緊張、憂鬱的感覺。性生活美滿，能夠促進精神健康。另一方面，心理不健康經常讓人無法體會性的美好。精神健康的人，更容易滿意自己的性生活。

本書內容由心理衛生專業的醫療專家共同撰寫，雖然主題是談性，但其實也在談我們的精神健康。本書希望能夠提供讀者相關的知識，幫助民衆擁有愉悅的性生活與健康的心理狀態。

二、什麼是性障礙

對於大部分的個人以及伴侶，「性」都是很重要的。每個人在生命中的某個時刻，可能都會遇到性生活不如期待的狀況。然而，當性生活經常無法令人滿意，就造成性障礙。關於「性」，人們常提到的困擾，包括性行為的頻率太少、缺乏勃起的能力、太早達到性高潮、缺乏性慾、無法感受到快感等等。性障礙可能只會短暫出現，或只限於某些特定的人和場合，但也有些人的性障礙相當持久與普遍。儘管各式各樣的性障礙相當常見，但是因為人們經常不太談論自己的性生活，所以在自己或他人遇到困擾的時候，常常誤以為這是特別或罕見的狀況。

三、什麼人需要協助

無論是一個人或是一對伴侶，都可能有性生活的困擾。人們擔心的問題包羅萬象，從簡單到複雜的都有。這些問題裡面，有的只要了解正確的知識就能夠解決，有的卻需要一些醫學的幫助。關於性方面的困擾，到底需不需要協助，大家或許可以從自己對於性生活是否滿意來考慮。如果自己對於性生活感覺到不滿意，甚至一想到「性」，就開始感覺緊張、有壓力、挫折，甚至有罪惡感，或許就是尋求幫忙的時機。

然而，很多人會把自己的性生活，和其他人做比較。當自己的表現不如我們想像他人的表現，就會以為自己有問題。事實上這是錯誤的想

法。每個人對於性的感受和需求都不一樣。這就像有些人食量大，有些人卻吃的少，但只要身體健康，都是正常的。

有些伴侶喜歡一個月一次性行為，有些伴侶卻習慣一週三、四次性行為。只要我們自己和對方都感覺滿足，不覺得有困擾，那就不算是有問題。過度的在意、擔心自己是否正常，不過是庸人自擾，反而經常影響我們對性生活的滿意感受，甚至緊張的心情倒過來干擾性行為的表現。因此大家不需要與他人比較，重要的是自己和伴侶的性生活，是不是符合本身的期待，能不能享受生活中的「性」。

四、性經驗的發展與形成

要享受「性」，感情與愛是不可或缺的元素。也許你會好奇，為什麼有的人會令你的心情悸動，而其他人卻不會？為何有人喜歡親密接觸，也有人對於身體接觸感到不自在？為什麼有些人追求刺激甚至狂暴的性，有的人卻享受溫柔和緩的性？

在這之前，我們得先認識塑造人類性經驗的種種因素，如何使的每個人對於「性」產生不同的觀點。這讓我們能了解自己的性需求，也能體貼伴侶的感受。



遺傳體質

每個人的高矮胖瘦、外表的吸引力、性行為的生理反應，有一部分是與生俱來的。這樣的條件是人們從出生時就已經決定的因素，我們沒辦法透過改變先天的體質來增進性生活的品質。

童年經驗

人類在兩歲到三歲左右，開始形成「性別認同」，具備自己屬於男性或女性的觀念。這個時候，孩童身邊的成人用來對待他們的方法對他們會造成影響。對於男孩子，大人們通常讚美他們的勇敢和活潑，而女孩子則通常被期許要溫柔和乖巧。男孩子和女孩子會感受到自己有適合自己

性別的遊戲和玩具，也會看到父母和其他大人分別表現出男人和女人的樣子。

與此同時，人的「性別角色」就逐漸形成了。在上述的家庭與社會文化裡成長的人們，即將接受男性和女性應該有不一樣的行為與生活型態。例如小時候男生常常喜歡球類運動，而女生喜歡舞蹈美術。長大後，從事勞力工作的多半是男性，而女性經常選擇服務業。儘管每個社會的性別角色有其主流價值觀，但有些人的性別角色可能顯得不典型。這並非不正常。在現代社會，很多地方的文化當中性別角色已經趨向多元而有彈性。

兒時經驗也影響人的「性取向」。有人受到異性吸引，有的則受到同性吸引，而部分人則是同時覺得兩性都很有吸引力。然而，人們的性行為並不一定都會完全依照被吸引的感受而表現，

許多人只會與某種性別的人發生性行為。

我們對於性行為的態度，不管是期待或是逃避，熱情或是退縮，溫柔或是激烈，自在或是緊張，很大一部分受到自己成長過程當中對於性的態度、知識、和經驗所影響。當一個孩子身邊的大人都避談「性」的事情，長大後對於「性」的態度，比較容易感到不自在。當父母經常彼此表達熱情，孩子長大後可能較容易接受親密關係。反之，如果童年時遇到不舒服的性騷擾或對待，可能使他將來對於身體接觸產生困擾。

青少年發育

在青少年時期，性器官與特徵快速發育，使男性與女性的身體開始出現吸引力，也同樣感受到他人的吸引力。這通常是快樂的事情，但是因

為同伴有時候會拿對方的外表特徵開玩笑，因此造成青少年相當在意身體的樣貌，常常覺得自己太胖或太瘦，太高或是太矮，甚至於鼻子、眼睛、皮膚等等身體的細節。在這個階段，青少年有時候也會覺得父母親不了解他們的變化，因此變得更焦慮，缺少安全感，疏遠他人，並且對自己的身體沒有信心。未來在從事性行為時，時時刻刻都在擔心自己的能力與表現是否夠好，這種焦慮經常是性功能障礙的重要原因。

性幻想

許多人在青少年早期，就有過性幻想了。性幻想的時候，人們想像著最讓人興奮的事情，通常還會一邊自慰。自慰是人類正常的經驗。儘管有少數人會因為過度自慰而影響生活，但一般而

言，自慰可以幫助人類紓解性慾、改善心情、促進健康。即使性生活規律而美滿的人，依然會有自慰的行為。

對於青少年而言，性幻想是一件重要的事情，可以讓他們以安全的方式預先演練性行為。人們通常不公開討論自己幻想的事物，所以有些人會因為覺得自己性幻想的想法很怪異而感到焦慮。然而，單單是想像某件事情，並不違反法律或道德，也不表示一個人會真的依幻想而行動，因此不需刻意抑制。

成人時期

大多數的人並不把性當成一種健康議題來討論，以至於很多時候，青少年時期產生的一些誤解與迷思，直到成年後依然存在。這些不適當的

觀念在性關係中造成困擾，但卻很少被察覺或改正。

有的時候，成人伴侶之間的摩擦來自於雙方對於性生活的期待不一樣。然而，幾乎每一對伴侶之間，都存在著這樣的歧異。微小的差異可以互相協調解決，巨大的差異卻經常導致彼此爭執。要解決這樣的問題，必須了解對方對於性的觀點和期許，而且把對方跟自己的想法不同，視為自然而然的事情，而無關乎誰對誰錯。

認識性觀念與偏好的形成過程，我們就更能夠接納別人與自己不同之處，而盡可能避免對他人的批判。如此一來，性生活就能在兩情相悅的情境裡自然滋長，使彼此都樂在其中。

五、影響性生活品質的因素

會發生性障礙，背後的原因有時候不只一種。為了對症下藥，要從個人的生理和心理狀態、還有所處的環境來尋找原因。

生理因素

有些疾病、外傷、或藥物因為會阻礙血液循環和神經傳導，直接影響到性功能。有些身體的毛病雖然不會影響到性功能，卻因為讓人身體不適，間接的使人缺乏性慾，或是無法保持平常的性功能。

人在生病的時候，因為身體不舒服，常常提不起對於性生活的興趣。脊椎或性器官受傷有時候會導致神經控制受損。有的慢性疾病除了讓人難受，在經年累月之下，也可能影響性器官的血液循環和神經傳導，使性功能減退。心臟病、糖尿病、某些種類的癌症都有這樣的可能性。男性會勃起困難，而女性則會缺少性慾或是性器官乾燥。

雖然這樣的情形不一定會發生，但是許多人偶爾一次性表現不如平時的狀況，就惴惴不安，怕性功能障礙會持續影響到未來。殊不知這樣擔心，反而讓放鬆自在的心情被破壞殆盡，性行為的時候無法盡情投入。於是心理與生理問題互相牽引，造成惡性循環。

有的藥物可能影響性功能，例如有的抗憂鬱藥物會註明可能有減少性慾、男性射精困難、女性難以感受快感等等作用。許多需要治療的人因此

不敢服用藥物。然而，藥物在每個人身上產生的效果不同，而且難以事先預測。對一個人有副作用的藥物，可能對另一個人不但沒有壞處反而有益。許多人因為憂鬱與焦慮的問題，性生活品質不佳，反而在服用藥物治療之後，情緒與性功能都獲得明顯改善。藥物引起的性功能障礙，通常會在開始服藥數週之後出現，停止服用就消失。如果在接受治療時，出現對於性功能的疑慮，應盡快與醫師討論，避免自行停藥，反而更加損害健康。

有慢性疾病的人，同時需要因應慢性疾病造成的生活方式改變。有些人在生病的時候，性生活會暫時停止，直到病情改善，或是比較能夠處理不舒服，才會調整新的方法從事性行為。越是能夠用開放彈性的態度看待性生活的人，通常越能順利適應新的性生活，透過性交之外的各種方式，享受與伴侶之間親密、信任、放鬆的感覺，

也越能夠重新獲得滿足。

有時候生病對性功能其實沒有影響，反而是生病之後缺乏自信，導致缺乏性趣。例如心臟有問題的人，因為擔心性行為活動劇烈會誘發心臟病，而變的無法盡興。有的人因為體重過重，介意自己的外表對別人沒有吸引力，無形中變的退縮，而難以跟伴侶保持親密。單純生理因素造成的性功能障礙，不會因對象與場合不同而有所變化。換句話說，無論是睡眠或是清醒、各種性對象、或是自慰，都無法順利正常的表現。

國外有人嘗試以非法藥物加強性功能。目前的科學研究多半顯示這些藥物不但無法真正改善性能力，反而有害。以大麻為例，有些人偶爾用它來增加性行為的愉悅，但長期使用卻會減少性荷爾蒙，導致性功能障礙。古柯鹼也是一種曾經被用來助性的藥物，但結果通常令人失望，多數

時候反而讓人無法勃起、射精、或是達到高潮。海洛因則會使人失去性慾並且射精困難，等到藥效退去，反而引起過早射精。

酒是最普遍、危害最大、也是最令人掉以輕心的毒品。酒的效果可分成短期與長期來看。有的人覺得喝酒之後，會變得比較「好色」。研究顯示這大多是心理作用。酒精會暫時放鬆人的自我控制，因此彷彿慾望增加了。但是酒精的短期效果，會令男性勃起困難，令女性不容易高潮。酒的這種性能力損害，大部分取決於飲用的多寡，以及每個人過去的喝酒習慣和能忍受的量。

至於持續喝酒一段時間之後，即使暫時停止喝酒，性功能障礙也依然會發生。因為長期酒精中毒，會造成肝臟與睪丸受損，使男性荷爾蒙逐漸不足，而減少性慾、難以勃起。女性則會月經不規則，以及難以受孕。有些人是為了忘卻壓力



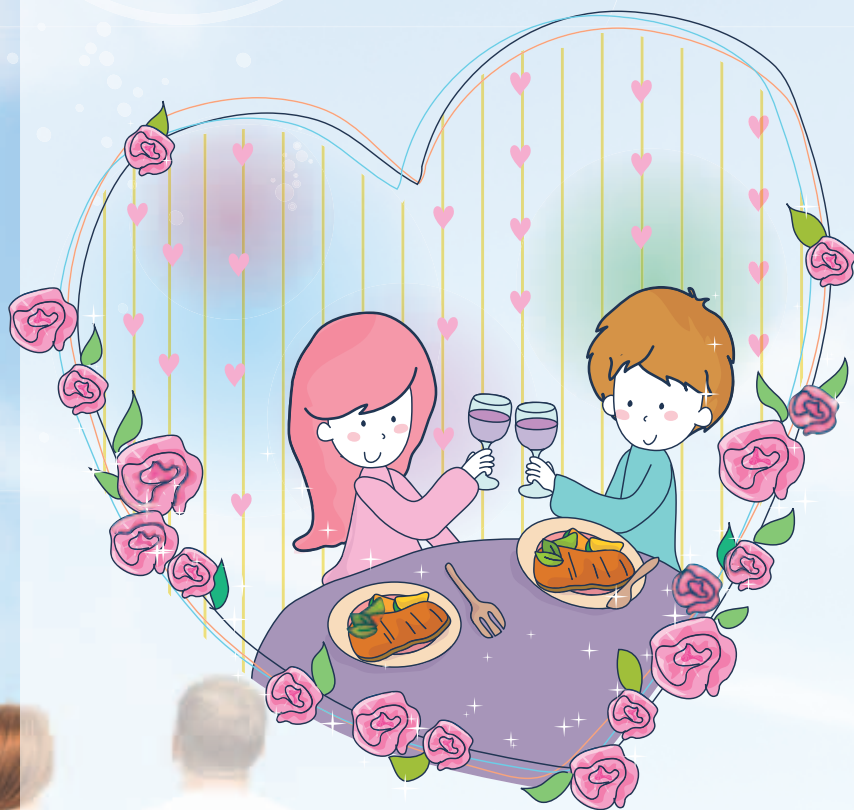
而喝酒，在停止喝酒之後，人變得清醒了，隨即面臨到以前嘗試不去面對的每一件事情。因此這時候擔心更多、也更加敏感，煩惱的情緒會影響到性生活的品質，減少樂趣，而且同時又在意自己性行為的表現。偏偏長期的喝酒習慣，已經造成性功能障礙，人在這種狀況下，會感到更加痛苦。然而，如果有伴侶的支持，加上自己的努力，這些暫時性的問題終究會解決。有時候，尋求醫療諮詢或治療也會有些幫助。

心理因素

我們在成長過程當中學習到的性知識與經驗，決定了我們面對性行為的反應。至於此刻的心情、精神狀態、對性的態度、性行為的技巧也是影響性生活品質的因素。

讓伴侶的性生活變得滿足的重要原因之一，在於平時彼此共享的秘密，包括快樂與難過的個人經驗，以及那些我們不會跟別人分享的，自己最好的與最糟糕的一面。性生活也是兩人共享的片刻，因此性行為的時候如果感到缺乏隱私，覺得可能會有別人看到、聽到、或是知道性行為的過程，會影響享受性的過程。這樣的問題有時候會出現在有兒童、父母、親戚、甚至寵物同住的家庭。因此伴侶共處的臥室需要保留適當的隱私，創造出一個不會被侵犯的時間與空間，這樣能夠使伴侶的性關係更加親密。發生性行為的地點應該要讓人感覺舒適自在。如果房間的擺設令人感到有壓力、拘謹、沉悶，或是床鋪讓人不舒服，也可能干擾性的心情。

維持兩人關係，除了親近的感覺之外，同時保持適度的個人空間也一樣重要。新鮮感能促進



性生活的興趣，如果我們每天都與伴侶裸裎相見，毫無秘密可言，甚至洗澡、如廁都不稍加遮掩，就可能沖淡伴侶對性的神祕期待與興奮。新奇、刺激感受，會讓性行為的過程變得令人更加興奮。但若太刺激、或是太平淡，可能適得其反。為了增加情趣，有些長期的伴侶會保持開放的態度，刻意為性生活的內容或情境做一些彈性的改變，創造樂趣，並且避免在沒有興趣的時候，勉強彼此規律地按表操課。然而，就算新鮮感隨著時間逐漸淡去，也不表示性生活一定會變得無趣。多年相處的伴侶往往能慢慢培養出心理上親密、溫暖、熟悉、與信任的氛圍，取代單純生理上的興奮感，透過性這種既複雜又細膩的形式，感受到蘊藏的愛。

專心也是享受性的必要條件。有些人能把握當下，把心思都放在性行為本身，把其他的煩惱

都拋在一邊。這樣一來，性行為就能達到幫助人紓解壓力的效果。但是現代的人往往手邊總是有做不完的事情，即使離開公司，往往也還想著公事。這種習慣常常讓人無法全心全意投入，更沒心思去享受性的過程。

所以，適當的分隔生活的不同部分，通常有助於轉換心情。在性行為之前，先培養一些浪漫的情緒。另外，上床之前關掉電視、電腦、與手機，也能夠確保我們心無旁騖。當一些比較嚴重的心理問題發生時，會使我們無法像處理日常生活的壓力一樣，可以自己紓解憂鬱或擔心的情緒。如果原本不曾有性障礙，而是在這類心理問題開始之後才受到影響，當務之急就是先尋求協助，來處理心理困擾，才能讓性障礙獲得解決。

環境與情境因素

性生活講究雙方的閑情逸致。古人說「天時、地利、人和」是成功的要素。時間、地點、對象，共同塑造了性愛的氛圍。舉例來說，當一對伴侶中的一方想要發生性行為，但是另一方卻因為忙碌其他的事務，沒有時間，心煩氣躁、牽掛其他事情，沒有辦法心無旁騖，或是因為雙方長期已有溝通問題，導致彼此無法擁有契合的感受，就會讓性行為的愉悅和滿足感大大減少。至於在陌生的場所進行性行為，有些人會感到不熟悉，缺乏安全感，性交時無法投入，然而有些人反而因為情境的變化，增加了興奮的感覺。

有些人並沒有生理或心理因素引起的性障礙。他們真正的問題來自於性生活的時間安排不

夠，或是時機不對。現代人的生活忙碌，有時候夫妻都有各自的工作，不但缺乏閒暇，也不容易有共同的休假時間。這種生活，導致有性致的時候沒有時間，而刻意為性生活安排的時間未必有情趣。這樣一來，就難免減少性生活所帶來的愉悅。

對於總是遇不到合適時機的伴侶們，或許應該重新考慮生活中各種重要事物的優先順序。的確，現代人對父母、子女、工作以及其他方面都負有責任，這些責任須要我們付出時間與心力，但我們同樣也對自己與伴侶有一份責任。如果伴侶定期規劃幾個小時彼此相處，甚至偶爾有長一點的假期，在那段時間裡面，雙方應當把性生活放在優先的位置。除此之外，如果能夠事先與伴侶溝通，彼此對於性的觀念，達成共識，會讓雙方都比較輕鬆。例如在其中一方比較累的時候，用擁抱撫摸取代性交，一樣能給予彼此親密的感受。

上述生理、心理、與環境的因素，除了可以同時存在，影響性功能之外，也可以以不同的先後次序陸續發生。例如一名男性，原本性生活美滿，但是有段時間心理壓力極大，使他變得缺少性行為的興致。為了紓解壓力，他就喝酒，剛開始彷彿有助興的效果，但是過了一段時日之後，他發現變得難以勃起。他不知道該怎麼辦，所以當跟太太進行性行為時，自己一直擔心表現，心情越來越輕鬆不起來。而太太又正好為了他一直喝酒的事情數落他，讓他覺得根本就連最後一點樂趣都失去了。因此當我們要改善性的問題，應該完整的考慮生理、心理、與環境每一個層面。



六、如何面對伴侶的性問題

性不只是單純的生理作用，它跟生理、心理、與情境都有關係，是伴侶之間的事。

儘管一般人會把性障礙看做是個人需要解決的問題，而期待去改變被稱做有性障礙的人，但是事實上性障礙是一對伴侶之間的困難。首先我們要做的，就是避免責怪其中一方。有困擾的人往往擔心自己失去吸引力，更擔心失去伴侶的愛。伴侶之間用關懷的態度支持彼此，才能進一步共同討論問題的根源，尋求解決之道。

然而，即使是感情很好的伴侶，對於性的話題也很難啓齒。如果伴侶之間因為害怕尷尬或互相責怪，而閉口不提彼此的困擾，性障礙不但會

持續存在，還會因為其中一方無法了解另一方遇到什麼問題，導致生氣與懷疑，甚至惡化雙方的關係。

讓對方知道自己對於溝通時間的重視，清楚表達自己喜歡與不喜歡的做法，用合作代替責備，心態開放保持彈性，學著了解對方的喜惡，都是促進溝通的好方法。

七、關於性的迷思

在現在的社會中，人與人之間可以討論「性」事也是最近幾十年的事，就算能夠討論，也鮮少在公開場合高談闊論。因此，許多人無法能夠正確地獲得與「性」相關的概念。大部份的時候，人們是從與朋友之間的玩笑知道的，甚

至，朋友對於性的了解不一定比自己多。因此，許多人對於「性」產生了迷思，也影響了人與人之間的「性福」。相信這些關於性的迷思，對於個人與伴侶的性關係會有極大的影響，有可能會造成與伴侶之間的問題，當然，也有可能最增進彼此的關係。

以下會描述關於一些常見關於性的迷思，有些可能對自己適用，有些對於伴侶有用，但也有可能，對雙方都沒用，但是對別人有用。

男人不硬，女人不愛！?

女人不會因為男人硬不起來而不被吸引過去，有些男人會相信這個迷思，是因為他們認為自己沒辦法勃起就沒辦法讓女人懷孕。有些人則是認為硬不起來就沒辦法帶給女人幸福感。

首先，勃起跟射精是兩件不同的事情，射精才會讓女人懷孕。男人不勃起也可以射精，而且女人的性慾只要被挑到一個程度後，男人的陰莖就算不夠硬也可以進入女人的陰道裡。

這個迷思的另一個部分「女人會因為男人無法勃起而不能的到滿足」也是不對的，性並不同於交媾。有許多方式可以享受「性」，陰莖插入陰道只是一個方式，親吻，撫摸，磨蹭或口交都可以提供許多愉悅。這些都是不需經由交媾也可以達到高潮的方式。情趣用品也是一個不錯的方式，用情趣用品來助「性」並不髒也不是錯的，也可以增加性的趣味。事實上，一個男人偶爾沒辦法勃起也是在性生活中試試新東西不錯的理由。



性生活美滿就不用自慰！？

許多人相信如果有個幸福又美滿的性生活就不需要自慰。一個人自慰的目的，不是去滿足生理上的需求，而是去享受自慰的過程。有許多原因會讓人有想要有自慰的感覺，一個人自慰絕對不是奇怪，欲求不滿或是不成熟的表現。也不是代表你對伴侶的不忠誠。過去的研究顯示在結婚二十五年以上的人平均每兩週自慰一次。

如果女人不開口，就代表她不需要！？

有許多因素會影響男人對「性」的行為，同時有許多因素也會影響女人對性的渴望及行為。這些因素包括壓力，倦怠，酒精，疾病及藥物副

作用。這些都可能影響女人對性的渴望。舉例來說，一個女人的伴侶過去可能曾有勃起困難過，女人或許會擔心造成男人的壓力，因此女人會避免擁抱，輕吻或是牽手，同時女人會認為他的伴侶應該會感受到這個訊息：男人應該要在做愛的時候注意一下表現。同時，男人可能會開始避免任何形式的性行為，他會認為她不要發生性行為所以她在避免任何過於親密的舉動。如上所述，進而造成雙輸的局面。

是男人就要撐完全場!?

再來一個迷思就是，男人應該要做愛的過程當中撐完全場。這個迷思在一般的書，雜誌，電影甚至笑話當中廣為傳播。在許多電影播放的時候，男人在跟女人做愛的過程當中可以一直做好

像都不曾射精，所以許多男人就覺得「提早」射精是因為他們沒辦法撐完全場的結果。

提早射精是一個很特殊的議題，不代表太快射精。大部份的時候，如果持續的刺激（如摩擦）會造成男性更快射精，但是很少人知道到底一個男人射精要花多少時間，這是因為每個男人從勃起到射精的時間每次都不一樣。過去的研究指出，男人的平均射精時間是 30 秒到 15 分鐘，最近的研究指出，在性行為的過程當中，男人的平均射精時間是 1 到 8 分鐘。

做愛花多久時間並不重要，重要的是你和你的伴侶有多輕鬆及愉悅地去享受這個過程，事實上有許多方式可以享受做愛這件事，甚至讓這種愉悅延續下去，享受做愛這件事不是只取決於花多久時間。

有性幻想就是你不愛他！?

「如果對其他人有性幻想，就代表你不愛你的身邊的人」這個迷思常常會讓人陷入罪惡感當中。事實上，這就只是單純的想像，就像小時候幻想要有自己想要的玩具一樣。幻想其他人或其他事是會給人帶來快樂的，儘管是在做愛的時候。幻想是正常的，而且也是無害的。有些人一天會幻想好多次，有些人從來不幻想。記住，你在幻想的事情不代表你想去做或真的會去做。

那裏越大越好！?

這是一個非常常見的迷思，很多人相信，陰莖越大就代表越有雄風，對於女性有更大的吸引

力，但事實上：當陰莖不在勃起時，不同的人陰莖的長度或是直徑有所不同，但是當陰莖在勃起時，大小並不會差太多。當然，或許會有人認為，一定會有大有小，但實際上，陰莖長度就像人的身高一樣，大部份男性的身高很少低於 90 公分或高於 210 公分，大部份男性勃起的長度介於 12 至 17 公分之間。

重要的是大小與性生活的美滿沒有絕對的關係。首先，在絕大多數的狀況下，陰道的大小會隨著陰莖大小而調整。再來，女性的性興奮點通常在陰道的外三分之一，大約在陰蒂的附近，當陰莖在陰蒂及外陰道摩擦時，帶來的是最多的性愉悅。

硬不起來代表你不是真的愛她！?

在一個男人的人生中，總是會在某個時候硬不起來。無法勃起其實比一般人想像當中更常見，只是很少被公開討論。過去有研究指出有百分之九十的男人在四十歲之前至少會有一次的勃起失敗；「硬不起來」是很常見而且正常的狀況，發生的原因可能有很多，這件事只有在影響到性生活的享受時才是真正的問題。許多男人及女人相信當一個男人硬不起來的話代表他不愛他的伴侶。當然，不在乎或不被吸引會造成勃起的困難，但是勃起困難不代表你不愛你的伴侶。有許多理由會讓男人勃起困難，像是疲勞、憂鬱、壓力、疾病、過度飲酒等等都是。

太常自慰是件壞事!?

許多男人及女人到現在仍然相信自慰是錯的甚至是有害的，儘管大部份的人都已經知道自慰並不會得病。然而，仍有些人相信自慰會耗盡人的體力。事實上，自慰事件正常的事，而且是可以讓不論男人還是女人都享受的一件事，就像做愛一樣，不危險也不會有後遺症，許多因素都會影響性慾的程度。性慾不是有限量的，不會像汽車的油耗會被用盡。當然，人在自慰之後或許會覺得性慾比較沒那麼強，就像做完愛之後一樣。當然，就像在高潮之後會有些許時間無法馬上勃起，叫做不反應期，當這段時間結束之後，人的性慾可以再被刺激起來。

隨時隨地都可以做愛做的事才是真男人 !?

另一個迷思就是隨時隨地準備好做愛，願意做愛，可以做愛的男人才是「真男人」!？事實上，很少男人會隨時都想要發生性行為。過去的研究指出，大於 61 歲的人，約一週發生一次性行為，16 到 20 歲的人，大約一週四次。許多因素都會影響男性及女性性慾的程度。心情的狀態對性慾是一個很大的影響因素：當人覺得高興且放鬆的時候，會比較容易激起性慾，相對的，如果人覺得疲累，心情低落，焦慮「有心事」，或是生病的時候，就比較不會做愛。男人在壓力比大的時候也比較硬不起來。

酒精其實是一個大家不是很懂的東西：酒精會讓人的身體反應變慢，同時會讓人放鬆也會比

較失去抑制。所以，當人喝酒的時候，或許可能會感覺更敏感，但事實上，那是失去抑制的結果。然而，男人在反應變慢的時候反而是比較難勃起的。事實上，許多男性在喝了大量的酒之後會有勃起困難的問題，因為酒精仍然在血液裡流竄，而何謂大量的酒，這對每個人來說是因人而異，可能兩三杯就對某些人來說是過量的飲酒。

另外一個影響性慾的因素是年齡；一個人終其一生會有想過要發生性行為是正常的，一般而言，對性的渴望以及性行為的頻率會隨著年齡的增長而下降。對於年長的男性來說，可能會需要更長的時間或更多的刺激才能達到勃起及高潮的目的。



八、結語

「性」是人類生命的源頭，無論願意與否，我們一生當中各個不同階段都有性活動，並且以各種不同的面貌展現出來。在社會大環境快速變遷發展下，開放的「性」意識，「性」觀念，早已取代傳統一項視「性」為禁忌的想法。性是人類各種生理功能的一種，然而由於過去以來長時間的被當作不登大雅之堂，加上性功能很容易受到人們對性的態度及期望的影響，故被蒙上神秘的面紗，也造成各種對性的誤解，把正常當作異常，把一時性的失調解釋成嚴重大病。透過此書，期待能夠有助於民衆澄清並了解此一方面的問題，並藉以在有求助需要時與相關人員討論。

性與精神健康

著者：國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部

主筆：高維治、陳宜明

校訂：高維治、陳宜明

出版者：衛生福利部

地址：11558 台北市南港區忠孝東路六段 488 號

電話：(02)8590-6666

網址：<http://www.mohw.gov.tw/>

出版年月：中華民國 103 年 12 月

版次：第一版第一刷

I S B N：978-986-04-3953-3

G P N：1010303241