



## 更年期女性的性問題 Sexual Problems of Menopausal Women

臺安醫院婦產部

陳思銘



### 現實的改變

- ◆ 性欲望,性趣
- ◆ 興奮期
- ◆ 高潮期
- ◆ 舒適度
- ◆ 性活動頻率



### 性欲望與荷爾蒙

- ◆ 女性荷爾蒙與性欲望的關係並不完全被了解 (Regan, 1999)
- ◆ 大致上來說並無直接的關聯(Kaplan, 1992; Leiblum, Bachmann, Kemmann, Colburn, & Schwartzman, 1983)
- ◆ 女性荷爾蒙主要的影響可能在於陰道潤滑的減少產生性交疼痛(Bachmann, 1990 ; McCoy 1992)
- ◆ 男性荷爾蒙可能有關聯(Riley & Riley, 2000; Basson, 2003)



### 主要影響性欲望的因素

- ◆ 女性為年齡,性對於個人的重要性,有無伴侶
- ◆ 男性為年齡,性對於個人的重要性,教育
- ◆ 態度比生物醫學因素有較顯著的影響.

DeLamater & Sill 2005



### 一篇日本的報告


- ◆ 722個已婚與162個未婚的中老年人
- ◆ 未婚者比較常有前戲,且前戲的種類較多
- ◆ 性交的時間(包括前戲),在未婚組較長
- ◆ 未婚的女性性滿度較高
- ◆ 未婚組有較好的性溝通
- ◆ 未婚的女性,認為伴侶有較主動及正面的性態度且可以了解他們的性需求
- ◆ 結論為中老年的女性,應該可以有滿意的性生活



### 巴西,法國與葡萄牙-跨越文化的調查報告


- ◆ 性享受度降低
- ◆ 性行為減少大部分歸咎於伴侶的健康不良及失去興趣
- ◆ 新的使人滿意的關係,容易讓性趣重生
- ◆ 過去的經驗對於現今的性態度,性歡愉及愛的期望影響最大

Vasconcellos, VionDury, Kuntz, 2005




## 比利時的報告

- ◆ 1151個女性受訪者,平均61.3歲,93%有固定伴侶
- ◆ 平均一個月有5.7次嘗試性行為
- ◆ 平均花15分鐘前戲
- ◆ 71%最少有一個性問題
- ◆ 無性趣44%
- ◆ 不感覺到歡娛34%
- ◆ 50%認為性問題會造成關係的衝擊
- ◆ 30%不敢與伴侶討論性事



## 不同的解讀


- ◆ 生物醫學派-直接或間接歸咎於荷爾蒙的改變,認為荷爾蒙治療應可以改善.
- ◆ 生物演化論派-最佳的受孕時期已過,性欲望或性反應自然降低.
- ◆ 全人的考量-綜合以上再加入,人際關係,社會文化與政治的因素.



## 身體形象 (Body Image)

- ◆ 性吸引力
- ◆ 體重
- ◆ 身體狀況


(Croese. 2002)



## 身體形象的影響


- ◆ 不管現在幾歲,都認為自己十年前較有吸引力.
- ◆ 自覺的吸引力,並不顯著的與停經有關.
- ◆ 自覺的吸引力降低時,性欲望與性活動頻率降低.
- ◆ 自覺有吸引力者,性欲望,高潮,享受度與性活動頻率皆增加.
- ◆ 性滿足度與自覺的吸引力,並無顯著的關聯.

(Koch 2005)



## 更年期婦女自尊對其生活品質之影響

- ◆ 教育程度
- ◆ 職業
- ◆ 疾病
- ◆ 更年期前,中,後期
- ◆ 有無伴侶



## 更年期婦女生活品質之預測因子

- ◆ 有無疾病
- ◆ 正向自尊
- ◆ 健康生活品質滿意度
- ◆ 更年期前生活品質滿意度

## 美麗的回報



## 有些新的想法

- ◆ 完全以生物醫學的角度來診斷女性的性功能問題,且把問題簡化為像呼吸道或腸胃道疾病是不適當的.

## 女性性專家們的三個新觀點

- ◆ 第一,男性與女性的性功能障礙與問題並不適用相同的傳統分類系統模式.
- ◆ 第二,在性功能問題分類中,把伴侶間的關係背景剔除,是不正確的.
- ◆ 第三,把女性各人間的差異齊平化,並不合乎事實.

## 女性性問題的新觀點

- ◆ 基於女性真實生活的經驗,對於女性的性問題應該有不同的分類系統.為了避免對於女性性功能問題的完全醫學化,她們傾向於以”女性性功能問題”取代”女性性功能障礙”

2002年Kaschak & Tiefer

## 新的女性性問題的定義

- ◆ 任何性經驗中對於情感,生理及與伴侶相處的關係中,有不滿足或不愉快者”

## 女性性問題的新思考方向

- 第一須要考量社會文化,政治或經濟的因素.
- 1)不適當的性教育所造成的無知或焦慮
  - 2)沒有好的醫療服務.
  - 3)其他社會文化的束縛與規範.



## 女性性問題的新思考方向

- ◆ 第二,要評估與性伴侶間的關係,包括兩性的差別待遇與衝突,



## 女性性問題的新思考方向

- ◆ 第三,要討論到心理與精神層面,包括個人的焦慮或憂鬱,或因過去或現在不好的性經驗而對性產生抑制或負面的印象等.



## 女性性問題的新思考方向

- ◆ 最後也是很重要的部分就是醫學,包括很多的局部或是系統的身體疾病,懷孕,性病,及其他與性有關的狀況,如藥物的副作用,醫療疏失等等.



## 醫護人員的角色

- ◆ 對於性,醫護人員通常是無聲的環境,特別是對於年老的患者.

(Fallowfield, 2002; Stead, Fallowfield, Brown, & Selby, 2001)

有些醫師處方性教育課程來治療患者有不錯的成效.特別是性態度的寬容度.

( White and Catania, 1982 )



## 必須知道的資訊

- ◆ 年齡
- ◆ 是否有伴侶
- ◆ 停經?多久?
- ◆ 是否還有性行為?
- ◆ 有無性方面的問題?
- ◆ 有無其他疾病?
- ◆ 是否在服用藥物?
- ◆ 想得到性方面的資訊嗎?



Women's sexual problems are " notoriously multifactorial in etiology "

Davis, 2001



## Sex therapy

- ◆ Sex therapy aims at helping the couples develop a more satisfying sexual relationship, with an emphasis on mutual sexual enjoyment rather than on performance

Wincze and Carey (2001)



## Sex therapy

- ◆ Education
- ◆ Stimulus Control
- ◆ Cognitive Restructuring and Behavioral Interventions
- ◆ Sensate Focus
- ◆ Communication Training
- ◆ Expanding Repertoire of Sexual Expressions



## Education

- ◆ Essential first step of psychological treatment for sexual dysfunction
- ◆ Information regarding physiology, anatomy, and sexual function and dysfunction is provided
- ◆ Myths and misunderstanding are corrected in the process of open discussions



## Stimulus Control

- ◆ Establish a pleasant and relaxing environment that is conducive to healthy sexual functioning, thereby minimizing interfering circumstances.



## Cognitive Restructuring and Behavioral Intervention

- ◆ Negative attitudes towards sex and interfering thoughts during sexual activity can present impediments to sexual expression and enjoyment



## Sensate Focus

- ◆ Developed by Masters and Johnson (1970)
- ◆ Helping couples develop a heightened awareness of sensations rather than focusing on performance



## Communication Training

- ◆ Facilitated by focusing on general communication training
- ◆ Encourage couples to express their preferences for different forms of stimulation or sexual activities



## Expanding Repertoire of Sexual Expressions

- ◆ Expand repertoire of expressions of affection
- ◆ More frequent physical affection is related to higher relationship satisfaction and higher sexual satisfaction

Renaud & Byers, 1997



*Sex is not only here to stay,  
it can keep you stay here longer !*

凡麗 醫師  
愛斯基模人

性趣橫溢, 永保健康

陳思銘