



报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg

夫妻间的亲密关系不仅是爱的表达，更是身心健康的重要组成部分。然而，许多夫妻因忙碌的工作、生儿育女的责任，甚至是长时间相处后的新鲜感流失，逐渐失去往日的激情。更令人惋惜的是，某些健康问题，如前列腺癌的治疗方法、更年期，可能进一步影响夫妻间性生活，导致彼此距离越拉越远。

受访专家认为亲密关系并非无法重燃。通过心理辅导、沟通，甚至是医学上的帮助，夫妻可以重新找回激情，让爱情在理解与支持中升华。真正的亲密，不只是身体上的契合，更是心灵上的共鸣。当彼此愿意携手面对困难，重建亲密纽带，爱情与激情都能如火重燃。

Alliance Counselling心理治疗师阿妮塔·克里希南-山卡尔 (Anita Krishnan-Shankar) 接受《联合早报》

访问时透露：夫妇较常见的性健康问题包括性欲、性唤起、性高潮、性交疼痛和表现焦虑，“情感和心理因素在性欲和性满足方面至关重要。压力、沟通不畅，对性的负面观点，羞耻感，缺乏性信息，过去的性经历，一方或双方的心理健康问题，婚姻冲突等因素，都会影响夫妻的健康性生活。与其说性是一种生理体验，不如说是一种心理体验。(Alliance Counselling提供)

心理治疗师阿妮塔认为，与其说性是一种生理体验，不如说是一种心理体验。性爱需要心灵和身体的协同作用，如果心灵出现问题，就很难获得满意的性爱。

前列腺癌治疗方法影响性功能

Beyond Medical Group旗下Aare Urocare的泌尿科高级顾问兼医疗总监胡美文医生透露，根据新加坡国立癌症中心的数据，前列腺癌是新加坡男性中最常见的癌症，“虽然前列腺癌本身可能不会直接损害性功能，但治疗前列腺癌的方法会产生明显的影响。”



胡美文医生说，前列腺癌治疗后性功能的恢复因人而异。(Aare Urocare提供)

胡医生进一步分析治疗前列腺癌对性功能的影响：

1. 癌症本身的影响

在早期阶段，前列腺癌可能不会对性功能造成任何明显的改变。然而，随着癌症的发展，它可能会导致骨盆不适和排尿问题，从而降低性欲并造成勃起困难。

晚期前列腺癌，主要是当癌扩散到周围的神经和组织时，会直接损害负责勃起的神经血管束。

2. 治疗期间的影响

每种前列腺癌治疗方法都会对性功能产生不同的影响：

手术(根治性前列腺切除术)：

· 神经损伤：前列腺周围有控制勃起的脆弱神经纤维。即使



真正的亲密，不只是身体的契合，更是心灵的共鸣。(iStock图片)

“三心”一意 重燃夫妻“性”福

压力、疾病、衰老、失去新鲜感等因素常会使夫妻性生活失色。亲密关系的火花是否可以重新点燃？性健康专家认为，激情是心灵和身体的协同作用，完全有可能重燃。通过心理辅导、积极沟通与医学帮助，以好奇心、用心和同理心对待亲密关系，夫妻间有望在理解和关怀中再次发现激情，让爱情升华。

采用保留神经的技术，也会造成一定程度的神经损伤，导致暂时性或永久性勃起功能障碍：

· 丧失射精功能：由于前列腺和精囊被切除，男性在性高潮时将不再产生精液，这种情况称为干性性高潮或无射精。

· 漏尿(尿失禁)：可能会造成一些心理压力，间接影响性欲，或因焦虑而影响性交本身。

· 阴茎萎缩：一些男性表示手术后阴茎长度会缩短，这可能是由于尿道实际缩短或血流发生变化以及神经损伤导致组织萎缩。

放射治疗(体外射束或近距离放射治疗)：

· 渐进性勃起功能障碍：放射会对血管和神经造成渐进性损伤，导致迟发性勃起功能障碍，有时会在数月或数年内恶化。

· 睾酮水平降低：辐射可能会影响睾酮的分泌，从而降低性欲和精力水平。

· 炎症和疼痛：有些男性会患上放射性前列腺炎，导致射精时疼痛和骨盆部位有灼烧感。

激素疗法(雄激素剥夺疗法)：

· 性欲严重减退：睾酮受到抑制，从而大大降低性欲。

· 勃起功能障碍：由于睾酮含量低，许多男性难以实现或维持勃起。

· 身体成分改变：疲劳、肌肉减少和体重增加，会影响自尊和性自信。

化疗：

· 全身疲劳和虚弱：化疗会导致体力下降、恶心和全身乏力，从而降低性兴趣和性能力。

· 神经病变：某些化疗药物会导致神经损伤，可能会影响阴茎的感觉和勃起功能。

胡医生说，治疗后性功能的恢复因人而异。影响恢复的因素包括治疗类型、患者年龄、基础性功能，以及手术中是否采用保留神经的技术，“研究表明，一些男性的勃起功能可能在术后三年内得到改善。虽然前列腺癌治疗尤其是手术会影响性功能，但许多男性可以通过各种干预措施

和时间，恢复到令人满意的性生活。与泌尿科医生就潜在的副作用和可用的治疗方法进行坦诚交流，对最佳康复至关重要。”

夫妻沟通 良好性关系的关键

心理治疗在解决勃起功能障碍、阴道错乱和性高潮等性健康问题方面，起着非常重要的作用，这些问题通常是由心理问题引起的。也是性治疗师的阿妮塔说：“性治疗师可以帮助患者改变对性的无益信念(如果有)，教导正念(获得良好性生活的关键)，并扩展性的定义，以扩大性体验。性治疗的另一个重要作用是制定切实可行的性目标，解决可能存在的性现实与性期望之间的差距。治疗师会尝试减少求助者面对性事时的羞耻感，增加好奇心，并获得‘足够好’的性爱。”

夫妻如何有效地沟通性需求和性欲，尤其是当一方性欲较低或不同偏好？阿妮塔说，沟通是与伴侣保持良好性关系的关键。沟通包括就双方同意、伴侣想要的性爱类型进行充分讨论，以及清楚地描述性爱对双方的意义，“性交流应该是清晰、开放和诚实的。在性交流中，讨论彼此的性需求，共同理解什么是可以的，什么是不可以的，这一点至关重要。”

她也说，性欲不匹配是夫妻间常见的问题，但并不一定是破坏夫妻关系的因素。解决性欲不匹配的方法之一，是夫妻就性对彼此的意义进行坦诚对话，并找到多种方式来满足彼此的性需求，打破旧有的模式，在双方设定的界限内发挥创造力。

她也认为衰老和身体变化是很自然的，但不一定会削弱性关系，“晚年的亲密关系可以更缓慢、感性和有深度。这与性爱时的表现无关，而是关于连接，连接会带来亲密。”

君悦的Damai Spa将于今年第二季度推出促进夫妻或情侣亲密关系的疗法(Couple Rituals)，适合无论是想在追求健康目标的同时共度美好时光，还是想重新建立联系、加深亲密关系的夫妻、情侣。黄美玲说：“持久的亲密关系需要有意愿的努力。我们通过为情感亲近创造空间，强调愉悦而非表现，培养好奇心等方式，帮助夫妻或情侣优先考虑他们之间的联系。亲密关系并不总是意味着性——抚摸、陪伴和情感上的亲近，同样有价值。”

——黄美玲

创造性和实验性。

君悦酒店乐活总监黄美玲拥有性心理治疗师背景，谈到夫妻间的健康性生活时，她说没有标准配方，“不仅仅是频率或技巧的问题，它植根于联系、亲密以及创造空间和时间来保持欲望。重要的是愿意用理解和耐心重建联系。这关系到共享连接的质量、临场感和契合度。以好奇心、用心和同理心来对待亲密关系，夫妻可以创造一个空间，让爱和欲望能茁壮成长，这是健康性生活的两个重要元素。”

承认关系改变 重新发现对方

婚姻生活中的压力、养育子女的重任或年龄增长等影响到性生活时，夫妻如何重新燃起亲密和激情？



黄美玲认为需要转变观念，“首先承认关系已发生变化。随着时间推移，亲密关系和欲望并不是一成不变的，它们会发生转变，这种演变是自然的。”

她认为重拾情感空间，重新发现对方，坦诚交流，拥抱游戏和冒险等，对建立健康性生活有一定的帮助，“欲望在新奇和游戏茁壮成长。在夫妻关系中注入冒险精神，无论是通过尝试新的爱好、旅行，还是在卧室中尝试，都能打破一成不变的生活。欢笑和游戏会提醒伴侣在彼此身上找到快乐。”

她也认为衰老和身体变化是很自然的，但不一定会削弱性关系，“晚年的亲密关系可以更缓慢、感性和有深度。这与性爱时的表现无关，而是关于连接，连接会带来亲密。”

君悦的Damai Spa将于今年第二季度推出促进夫妻或情侣亲密关系的疗法(Couple Rituals)，适合无论是想在追求健康目标的同时共度美好时光，还是想重新建立联系、加深亲密关系的夫妻、情侣。黄美玲说：“持久的亲密关系需要有意愿的努力。我们通过为情感亲近创造空间，强调愉悦而非表现，培养好奇心等方式，帮助夫妻或情侣优先考虑他们之间的联系。亲密关系并不总是意味着性——抚摸、陪伴和情感上的亲近，同样有价值。”

更年期气血衰少易致性冷淡

中医博士李明姝医师引述中医经典《黄帝内经》指出，女性于“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”，也就是说，女性到了49岁左右，气血之海等重要经脉气血衰少，肾阴肾阳及天癸水平降低，月经断绝，形体开始自然衰老而不能生育。

李医师说，肾主生殖，气血滋养身体，更年期女性肾的阴阳能量都下降，气血也不容易生成，故易出现多种类型的性冷淡，主要分为：

· 肾阳不足型：主要是阳性能量不足以推动正常生殖功能；主要表现为性冷淡，高潮障碍，畏寒肢冷，腰膝发冷，少气懒言，尿清便溏；

· 肾阴不足型：主要是因为阴性能量缺乏，阴亏易生虚火，且不能滋润身体；主要表现为性感缺乏，性交不适，五心烦热，心悸盗汗，头晕目眩，腰酸腿软；

· 肝气郁滞型：往往是因为脾气不足，或更年期长期失血(常见小便隐血或者痔疮出血等)导致气血不足，难以滋养身体；主要表现为性欲下降，高潮障碍，面色发黄，皮肤缺乏光泽，神疲乏力。

· 肝气郁滞型：更年期女性情绪容易出现波动，所以肝气郁滞型的患者也不少，主要表现为性欲淡漠，心情抑郁或者烦躁，胸闷长叹，容易焦虑。

中医如何调理更年期性欲下降

谈到调理更年期导致的性欲下降，李明姝医师说，无论是男性还是女性的更年期性欲不振，中医都会根据不同类型，分别辨证论治：

· 肾阳不足型：治以温补肾阳，用药如金匮肾气丸等；

· 肾阴不足型：治以滋阴清热，用药如知柏地黄丸等；

· 气血不足型：治以益气养血，用药如八珍汤等；有长期慢性出血者，要先减少出血或者止血，用药如槐花丸等；

· 肝气郁滞型：治以疏肝理气，用药如逍遥丸等。

要维持或提高更年期健康性功能，中医建议：一、注意饮食的阴阳能量平衡，阳性能量食物太多，比如过度的酒、辛辣、油炸食物等，容易耗伤人体阴精；阴性能量食物太多，如过度的冰凉饮食，寒性食物或药物，容易损伤人体阳气。如果中午食用过多阳性能量食物，晚餐就应该清淡一些。

要注意的是，极端的阴阳能量食物在一起，并不能中和，而是变成双重伤害，边吃烧烤边喝冰水，伤害很大，可以改为吃烧烤，喝绿豆汤或温薏米水，从而起到一些平衡和削减伤害的作用。

二、八段锦、易筋经、太极拳等功法动静结合，配合呼吸，长期坚持，正确习练，有利于更年期全身健康，也有助于改善性生活。其他运动，只要能让人感到轻松愉快，或者夫妻共同参与，也是非常好的提升体质的锻炼方法。

三、心情调养是更年期养生必备的一环，多在大自然中活动是非常重要的，适当静坐也可以养生。

李明姝医师强调：“更年期要想有健康的性功能，不要熬夜，这对肾阴肾阳有很大的伤害。在本地，成人最晚睡眠时间，10月到3月为晚上10点左右睡，早上6点半以后起；4月到9月可以晚上11点睡，早上6点左右起，这是根据《黄帝内经》四时养生的法则来建议的。总之，要维持更年期健康性功能，中医养生方法很多，原则是一定要根据自身情况来安排，就能起到事半功倍的效果。”



前列腺癌可能不会直接损害性功能，但其治疗方法会对性功能产生明显影响。(iStock图片)



婚姻生活中的压力、养育子女的重任或年龄增长等，会影响夫妻性生活。(iStock图片)