

前言

性若有愛・生活無礙

台灣男性學醫學會 王起杰 理事長

很多在一起久了的伴侶，「當年戀愛的熱情」、「新婚時的甜蜜」彷彿都褪了色。穩定的家庭生活及忙碌的工作、日常瑣事，讓很多老公忽略了也要好好經營夫妻關係，甚至原本親密浪漫的夜晚都變成了生理高潮的例行公事；也許男性滿足於這樣子的性事，但却忽視了女方的細膩感受！性本身就是雙方結合的事情，感受是兩性和諧的最初基礎。

兩人之間的關係，在進入中年或是孩子大了後，也該重新開啓「蜜月期」！依偎著彼此看看電視，或是帶著一台相機去旅行，甚至享受有情調、沒有壓力的晚餐，盡情共度浪漫的「性福」時光！夫妻間還是可以像往常一樣甜蜜。

不過，隨著熟齡世代的到來，生理變化可能讓夫妻間沒有辦法盡情享受性愛，因此除了適時的情境轉換與情趣營造外，別忽視生理變化甚至長期壓力而導致的性功能障礙問題，讓隨心所欲的甜蜜時光消失了，此時兩性感彼此互助，積極面對，尋求專業醫師協助，幫助兩性回歸過去的性福！

一般來說，性功能障礙分為性慾減退、射精功能障礙(如早洩)，以及最常見的勃起功能障礙(俗稱陽痿)。性慾減退主要是荷爾蒙降低所導致，而早洩是指在進入陰道前或進入後的1分鐘內，完全或幾乎失去於陰道內控制射精的能力，早洩亦可能導致焦慮、憂鬱、挫折感或是迴避親密行為等心理反應。勃起功能障礙則是男性持續性或經常性地無法達到及(或)無法維持足夠的陰莖勃起，以進行滿意的性行為。關於性功能障礙的治療，得先了解形成性功能障礙的原因，就醫諮詢，透過專業醫師治療，才有機會獲得改善。

藉由這本「三法六保」性福手冊，台灣男性學醫學會希望推廣「性福三法」中的「循序漸進」、「美酒佳餚」、「一日之計」等實際作法，以及分享如何透過「性福六保」手冊，協助所有的伴侶再次開啓兩性關係蜜月期，讓男性朋友在伴侶眼中宛若從前，兩人親密世界從來沒變過！

第1章 勃起功能障礙的認識與治療

台灣男性學醫學會 王起杰 理事長

性與生活

「性」對您來說，仍是害羞又難以啓齒的嗎？現代人經常將生活的重點放在工作或日常瑣事中，卻忽視了性生活的重要性，也疏於和伴侶間經營親密的關係，更不用說當身體出現性功能障礙時該如何來面對了。

以常見的男性勃起功能障礙為例，礙於自尊與面子，就有不少男性同胞寧願隱瞞、逃避，造成與伴侶之間產生隔閡，也有人隨意聽信壯陽偏方，而無法有效地解決問題，甚至危害到自己的身體。因此，對勃起功能障礙的正確認知與及早就醫，才是「性」福健康的根本！

認識陰莖勃起

正常的陰莖勃起

陰莖在未接受任何性刺激時，陰莖海綿體內血液的進出維持在一個平衡的狀態，故保持痿軟。當性刺激的訊息經神經傳導到陰莖時，會引發一連串的連鎖反應，包括：動脈擴張、平滑肌鬆弛、血管竇衝血，靜脈受到壓迫阻止血液流出陰莖海綿體，而導致陰莖勃起。

引起勃起功能障礙常見的原因

「勃起功能障礙」(Erectile Dysfunction, ED)是常見的男性性功能障礙之一，俗稱「陽痿」；世界衛生組織(WHO)對勃起功能障礙的定義為「男性持續性或經常性地無法達到及（或）維持足夠的陰莖勃起，以進行滿意的性行爲」。

導致男性勃起功能障礙的原因可分為三大類：

- **器質性**：就是由血管、神經、內分泌系統、或是陰莖海綿體本身異常或受傷所引起，比如合併慢性疾病會引響到血管和神經，老化會引響到內分泌系統的功能。
- **心因性**：是源於心理因素，例如生活與經濟的壓力、焦慮或憂鬱、或是夫妻之間感情不睦等。
- **混合性**：則是兼具了上述兩種情況。

勃起功能障礙的診斷

從導致男性勃起功能障礙的原因來看，病患特徵也大致可從以下兩類型來初步診斷：

- **器質性**：患者的勃起功能障礙是逐漸發作的，不論在早上睡醒時(晨間)，或是在受到性刺激的狀況下，勃起情況大多不甚理想。
- **心因性**：病患的特徵是急性、突然地失去勃起功能，通常病患的年紀較輕；但是在早上睡醒，或在特定的狀況(例如不同的伴侶或環境)下，仍可有正常的勃起。

不過若是您對於前往醫院門診感到害怕或是羞怯，卻仍擔心是否遭遇類似問題，可以透過次頁「國際勃起功能指標量表(IEF)」來初步判斷自己是否已有勃起功能障礙，國際勃起功能指標量表(IEF)共有15項，其中勃起功能障礙相關問題有5項，據實填寫後，若分數低於或等於21分，這時您就需要專業醫師的診斷與治療。

國際勃起功能指標量表(IEF-5)

在過去六個月當中：

1. 您能夠達到且能維持勃起的信心如何？

毫無把握	非常低	低	中度	信心	信心滿滿
0	1	2	3	4	5

2. 當您受刺激時，勃起硬度足夠插入陰道的次數如何？

沒有性行爲	完全或幾乎不可以	少數幾次可以	一半左右可以	多數可以	幾乎每次都可以
0	1	2	3	4	5

3. 性交中，您插入陰道後能維持勃起的次數如何？

沒有性行爲	完全或幾乎不可以	少數幾次可以	一半左右可以	多數可以	幾乎每次都可以
0	1	2	3	4	5

4. 性交中，您維持勃起到完成行房有多困難？

沒有性行爲	極度困難	非常困難	困難	有點困難	不困難
0	1	2	3	4	5

5. 當您嘗試性交時，您能滿足的次數如何？

沒有性行爲	極度不滿意	只有少數幾次滿意	一半左右滿意	大多數滿意	幾乎每次都很滿意
0	1	2	3	4	5

評分

請將上述五題之得分加總，如果分數**低於或等於 21 分**，即表示您已出現**勃起功能障礙**的問題。

總分：

勃起功能障礙的治療

目前在治療勃起功能障礙時，有以下三線治療：

第一線 口服藥物治療

經過衛生主管機關核准的勃起治療藥物包括：威而鋼、樂威壯、犀利士三種，可協助患者在性愛過程中，維持足夠的陰莖勃起。

第二線 真空吸引器或陰莖海綿體注射治療

通常都是在口服藥物效用不佳時才考慮採用。於進行性行為前使用，使陰莖能夠增加血流、保持勃起狀態。

第三線 植入人工陰莖

假使前面兩線的治療方式都未能獲得明顯的效果，則可透過第三線的人工陰莖植入手術，以人工陰莖取代原有的海綿體，這種方式也較適合可承擔手術風險的器質性障礙患者。

對大多數患者來說，只要接受適當的療法，並輔以生活習慣的配合，皆可得到不錯的治療成效。

勃起功能障礙治療的流程表

病患→口服藥物治療	→有效→繼續服用	
威而鋼、樂威壯或犀利士	→無效→真空吸引器 或 海綿體注射	→有效→繼續服用 →無效→人工陰莖植入手術
〈第一線〉	〈第二線〉	〈第三線〉

服藥前停看聽

目前已知服用這些勃起功能障礙治療藥物後，可能的副作用有：臉部潮紅、頭痛、肌肉酸痛、暫時性視覺模糊等，但多屬短暫且輕微至中等的程度。對於患者來說，大多是可以容忍的，無須再服用其它藥物來控制，而且這些副作用也不常發生，因此不需過度擔心。

由於口服的勃起功能障礙藥物有兩種類型，患者可以詳細地與醫師討論，找出最適合自己的藥物種類及劑量。像是症狀較輕微的患者，並非每次進行性行為時，都要靠藥物的協助；而高血壓、心臟病、糖尿病等患者，更要徵詢醫師的意見及評估，以避免像是硝酸鹽類藥物並用時產生的嚴重副作用（如血壓急速下降）。

短效型？長效型？您適合哪一型？

根據藥效作用所維持的時間長短，口服勃起功能障礙治療藥物一般可分為短效型及長效型兩種；由於每位勃起功能障礙患者的身體狀況、生活習慣、性生活需求等皆

不同，因此適合的勃起功能障礙治療藥物類型也不一樣，需要針對不同個案來和醫師進行商討。

以短效型勃起功能障礙治療藥物來說，因藥效約為6至8小時，較適合有計畫性的性行為，也就是得推算好進行性行為的時間，並提早約30至60分鐘前服用，以求在性行為中獲得良好處勃起的效果。此外，短效型藥物的吸收較會受食物和酒精的影響，因此最好能於空腹或飯後二小時後才服用。

而長效型勃起功能障礙治療藥物，由於藥效最高可持續 36 小時，除了可符合計畫性的性行為之外，就算是非計畫性、因與伴侶間親密互動而自然發生的性行為，也會有幫助。因此對於患者來說，較不用擔心藥效的限制與臨時興起的狀況，可以放鬆心情和伴侶共同選擇或發展出最喜歡的時段，更可增加性自信，尤其適合於週末和長假時，或於藥效內預計有多次性行為時使用，不需多次服藥，對於患者的心理壓力較小，同時也不受食物和酒精的影響。

王理事長貼心的話

患有勃起功能障礙的男性，大多會認為與自己的身體機能老化或疾病有關，尤其是年紀較長者；此外，因為生活型態改變，心理因素也逐漸受到重視，這種現象較常出現在年輕患者身上。想要確認是否患有勃起功能障礙，以及引起勃起功能障礙的真正原因，或對性生活感到不滿意時，都可以隨時尋求專業醫師的諮詢與協助，以求對症治療。

目前醫學上對於勃起功能障礙已有相當程度的瞭解，不論是因為心理或是身體的因素所造成的勃起功能障礙，都可以透過正確且合適的醫療方式來診治，絕大多數的患者也都能獲得良好的改善，進而提升性生活的品質。

第 2 章 兩性性心理精神分析

高雄長庚紀念醫院精神科 薛克利 主治醫師

認識性健康

擁有性健康是基本人權的一部份，應該受到重視與保障。

性健康不僅只於生理、功能層面的運作良好，透過文化教養，性健康應被強化到人際關係的範疇中，包括彼此的尊重、信任、溝通、敞開，才能讓「性」成為彼此親密關係的體現。

從心理層面看性功能障礙

性功能障礙其實是一種生理、心理健康以及親密關係的重要指標，男人一旦發生性功能障礙，除了可能找到解釋其性功能障礙之身體器官病變外，在心理層面也會開始影響其性反應與性表現；在一些找不到明顯器質性病因而的性功能障礙患者，多半皆來自心理層面的影響。

曾有學者認為，所有的性功能障礙都有其生物、生理層面的根源與基礎，但也都同樣逃脫不了心理層面的影響與關聯性。臨床上，性功能障礙被視為是伴侶雙方共同的問題，因為在床第之間，性功能障礙以致於親密關係的不協調，也可能是伴侶雙方互動的結果或受其影響，所以，伴侶溝通與關係也是性功能障礙患者必須關注的重要議題。

性功能障礙可能出現的症狀以及其所對應之性反應期詳列如下：

影響的反應期	男性	女性
性慾期	性慾低落 性嫌惡	性慾低落 性嫌惡
興奮期	勃起功能障礙	性興奮障礙
高潮期	性高潮障礙 早洩	性高潮障礙
疼痛期	性交疼痛	性交疼痛 陰道痙攣

男性勃起功能障礙心理剖析

一旦發生勃起功能障礙，一般男性往往會將性功能障礙解讀為「(性)無能」。這種將「有、無勃起」的單純性反應問題擴大解釋為「有、無能力」的性迷思，不僅無助於解決性問題，也容易使得問題更為錯綜複雜。

男性因為勃起困難無法得到性滿足也無法滿足伴侶的性需求，這種無力感會轉化對自己價值、能力的全盤否定，導致有勃起功能障礙的男性普遍認為自己缺乏權力，也因此失去男性原本的自尊。

患有勃起功能障礙的男性，心理上往往感到窘迫、沮喪與挫折，特別是當伴侶不知情時，一旦面臨要「做愛做的事」就顯得特別有壓力、無法放鬆或選擇逃避。即便是伴侶知情的情境下，「舉弱」男仍會有明顯的行房焦慮、預期失敗的心態作祟，使原本勃起困難的性功能障礙頻率與嚴重度如滾雪球般越演越烈。

患有勃起功能障礙的男性往往都會想嘗試偏方，譬如電台賣藥或是藥局中誇大療效的補品等自我醫療的方式，也可能藉由觀看色情媒介，甚或以嘗試不同性伴侶的方法來檢測自己的勃起功能是否回復。事實上，當男性面對勃起困難之性功能障礙時，心態上往往會過度地求表現，以致於陷入「自我監控性反應」的「球員兼裁判」雙重角色，結果反而適得其反。

有關男性勃起的另一個迷思就是：「硬就是王道」。男性往往過於一廂情願地認為，在房事當中唯有「努力(hard)」地讓自己的生殖器達到並維持「堅硬(hard)」的勃起狀態，才可能讓性伴侶感到滿意。性交過程維持一定程度的勃起反應固然重要，然而，這也是造成男性莫大壓力的原因，在肩負必須讓伴侶滿意及房事成敗的責任下，往往讓男性產生「拚命努力求表現」或「戒慎恐懼怕失敗」等情結，這些都是影響男性勃起反應的重要心理因素。

心因型勃起功能障礙之治療

1. 必須先排除藥物及其它內、外科疾病所引起之性功能障礙（照會泌尿科、婦產科或相關科別）

2. 分析個別個案之心理、社會因素包括：

- 性知識因素（腎虧症候群）
- 性態度因素（過於保守、負面）
- 關係因素（感情不睦、家暴）
- 性經驗因素（創傷、性挫敗等）
- 家庭社會宗教文化等因素（貞節、禁慾）

現今常見的勃起功能障礙治療方式

• 勃起功能障礙藥物

一般勃起功能障礙治療藥物的確可重建勃起功能障礙男性之信心，以藥效時間長短的不同作出區分，短效型較適合計畫性性愛，普遍情形為服藥後短時間內即與伴侶交歡；而長效型勃起功能障礙治療藥物則由於藥效長，不需受限時間壓力，適合無拘束式的性愛，也較不會給男性在限時內必須「達成任務」的壓力。

• 其他器官醫療方式

詳見泌尿科醫師建議。

幫助男性重建正向的性反應經驗

性治療上主要是採行認知行為治療的模式，幫助男性重建正向的思考模式與性經驗。教導男性重建正向的思考模式與性經驗。教導男性在身心放鬆的狀態下，對焦於自身的感官經驗，轉移男性對性反應與性表現的負面思考及情緒，營造新的、正向的性知覺經驗與性反應行為。並在夫妻或伴侶共同參與的情況下，鼓勵與促進彼此間良好的性溝通與默契。

第3章 面對勃起功能障礙

台大醫院泌尿部 謝汝敦 主治醫師

發現勃起功能障礙正確的處理方式

沉默不是金，代價卻昂貴

1. 尋找醫師協助及諮詢就是治療勃起功能障礙的起步
2. 建立正確認知及知識是不可錯過的第二步
3. 良好伴侶溝通及面對勃起功能障礙是第三步
4. 重建性生活是第四步
5. 提升性生活品質是最終極的目標

處理勃起功能障礙的常見錯誤觀念

糊塗就沒有性福

雖然西方新藥引進台灣不過短短十年，但「壯陽」的觀念卻早已經根深蒂固，尤其現代男性面對生活與工作的壓力，生活習慣的失序更容易導致勃起功能障礙提早產生。如果再任意聽信不當的訊息，經常使得勃起功能障礙的病患做出許多糊塗事，不僅無用、更可能會傷身。

常見錯誤觀念

- 只為表達更強、更猛，紛紛前來求取「神丹妙藥」，導致後來不吃不行
- 忽略生活壓力是影響勃起功能障礙的主因之一
- 一心只想讓「小頭」堅挺，卻不正視慢性疾病為導致勃起功能障礙的原因
- 對「性」有嚴重焦慮的男性，只要有一點異常就來求診、求仙藥，深怕沒吃就無法行房

面對勃起功能障礙應有之態度

「性」福就在自己手中

面對勃起功能障礙問題，大多數男性最難以妥協的就是自尊，常常覺得性無能就等於無能，因而完全地否定自己。但陰莖本身就是人體零件的一種，心臟用久了也會

衰老、腎臟用久了也會失調，人體逐漸老化、環境壓力越來越大，無論是生理心理無不催人老化衰退，陰莖的老化失調也只是身體機能正常的現象，治療的作用在於延緩、改善，就好像慢性病治療一樣，是一件該積極面對的事情。

當然，別忘了當發現有勃起功能障礙的困擾時，一定要與專業醫師詳細地溝通與討論，找尋最佳的解決方式，同時另一半也要給予支持和配合，才是恢復「性」致、創造「性」福的最佳良方！

未來勃起功能障礙治療的展望

在現行的醫療技術下，分為三線治療方式，儘管在治療成效上能讓陽痿困擾的男性成功勃起，而且成功率高，但是在未來的展望中，期待陽痿治療的目的不只在於器官功能上的改善或是回復，更能在功能上徹底革新，像是換上一個新的陰莖一樣，這就是未來的基因複製技術可以塑造出來的新人工陰莖，就好像更換身上老舊的機器一般，而治療的目的也不僅僅侷限於器官治療，更要以病患的性生活為治療目標，讓小頭問題不再干擾大頭，也使得大頭讓小頭更幸福，改善大頭的問題，才能真正解決小頭的毛病。

第4章 認識男女生理結構與性愛技巧

臺安醫院婦產科 陳思銘 主任

男女生理性反應

男性的性反應週期及徵狀

情欲期/興奮期

- 陰莖長度和直徑增加
- 睪丸上升、乳頭可勃起
- 50%至60%的男性會出現「性潮紅」，是一種在胸部、頸部、面部、肩部、手臂和大腿上出現的紅色、麻疹樣的皮疹
- 心跳和血壓增加、肌肉緊縮

高原期

- 龜頭面積稍微增加，有時顏色會改變
- 尿道球腺會分泌出一點液體
- 在陰囊內的睪丸持續地抬高，直到貼近身體睪丸大小的增幅可高達50%
- 性潮紅迅速蔓延、心跳和血壓進一步上升
- 呼吸增加、肌肉張力緊縮

高潮期

- 收縮開始，從睪丸陸續通過附睪、輸精管、精囊、前列腺、尿道及陰莖本身
- 發生3次或4次、隔間約0.8秒的較強射精管收縮
- 睪丸抬升至最高高度、性潮紅處於高峰狀態
- 心臟與呼吸率最高
- 隨意肌些微失去控制、叫出聲音(在某些狀況下)

消退期

- 陰莖逐漸恢復到未受刺激前的大小
- 睪丸下降並恢復正常尺寸
- 乳頭勃起狀況消失、性潮紅消失
- 心跳、呼吸、血壓恢復至興奮前的狀態
- 肌肉放鬆
- 有30%至40%的男性會有出汗反應

女性的性反應週期及徵狀

情欲期/興奮期

- 陰道開始潤滑
- 陰道腔內的三分之二會延長和擴大
- 陰道壁充血、陰蒂體直徑增加
- 陰蒂頭輕微腫脹、內陰唇充血
- 外陰唇變平且陰道口收縮
- 乳頭勃起、胸部變大、性潮紅、肌肉緊縮

高原期

- 陰道之外三分之一處及內陰唇進一步充血，形成高潮平台
- 陰蒂收縮直到它完全被陰蒂包皮的組織覆蓋，及減少約一半的長度
- 乳頭進一步充血
- 性潮紅可能擴散到胃部、大腿及背部
- 心跳、呼吸、血壓顯著增加、肌肉緊縮增加

高潮期

- 陰道之外三分之一之處開始強烈的肌肉收縮
- 首先收縮可持續2至4秒，之後收縮持續3至15秒，這些收縮間隔約每0.8秒發生一次
- 陰道之內三分之一處稍微擴大
- 子宮收縮
- 性潮紅的密度及分佈達到最高峰
- 身體許多部位的肌肉收縮頻率強烈，呼吸和心跳率可能變兩倍
- 血壓升高為正常時的三分之一倍
- 叫出聲音(在某些狀況下)

消退期

- 陰道壁之外三分之一處充血快速消退
- 陰道之外三分之二處逐漸恢復刺激前的顏色和大小
- 內陰唇恢復正常的顏色並變小
- 陰道口的外陰唇關閉
- 陰蒂從陰蒂包皮下還原到平常的暴露狀態
- 性潮紅消失，並會先從最後出現的部位開始消散
- 乳頭和胸部逐漸變小、呼吸、心跳及血壓恢復正常
- 30%至40%的女性會有出汗反應、身體肌肉放鬆

男與女的性愛高潮

追求屬於兩人的性高潮

男女雖有不同的生理結構，但在性愛過程中，一般都擁有類似或相對應的反應與感覺。瞭解這些性反應，可以在性愛中給予對方適當的性刺激，並感受身體與心理的變化，進而與伴侶進行更親密和諧的互動，體驗性愛所帶來的歡愉。

儘管許多研究報告指出，在性行為中都可能沒有經歷性高潮，但對一般人來說，其實並不需要因為沒有性高潮而感到遺憾、難過，或是對伴侶感到內疚，以為沒有「盡力」；同時也不需要特別追求多次的性高潮，以為這才是正常的或是「能力」的表現，性愛的「品質」要比高潮來的重要。透過生理上的刺激與接觸，使雙方在心理上都能體會到愉快的高潮感及滿足感，並藉此增進彼此間的關係，釋放緊繃、滋生愛意，才是追求性愛的核心與真諦。

夫妻情趣小遊戲

多一點新鮮就不一樣

夫妻之間相處久了，不免會對彼此的身體失去興趣，性冷感、性障礙、陽痿等問題就容易伴隨而來。性愛本身就是一件需要多樣性與刺激性的事情，如果失去了樂趣，那就不叫做性，而新鮮感更是簡單就可以創造出來的，例如兩人之間培養一些情趣小遊戲，在耳鬢廝磨時享受不同的感覺，讓每次做愛都像是和全新的伴侶一樣，性愛品質還能因此昇華哦！

好比可以利用隨手可得的絲巾、毛手套、電腦刷、孔雀羽毛等生活中常見的小道具，讓肌膚體驗不同的觸感來刺激性慾，或者是用這些小物品和身體的手指、舌頭與龜頭(限男性)來探索對方身體的敏感帶；像許多女性當耳朵受到刺激時，就很容易感受到乳房被刺激，進而產生快感一樣的道理。

伴侶對於對方身體的「好奇心」，也是絕對不可或缺的。可以藉由類似互慰的練習，由男方用手指探索女方的陰道尋找G點，並藉由探索身體的過程，對女方的身體與心理更加地瞭解，讓「性」不再令男人緊張；對於女性的身體越瞭解，男性也越能發揮性能力來滿足女性的需求，同時製造女性的高潮，更有利於雙方性能力與性活躍度的成長。

「性愛雙人舞」就是一種很簡單的培養默契小運動，只要兩人輕輕抱著引導彼此前後左右往相同的方向挪動，一天只要幾分鐘，就能深深感受到心靈更加貼近的效果，不但能瞭解並熟悉彼此的身體，甚至學習把默契與節奏配合，透過日常的互動，就能讓性事更有活力。

「凱格爾運動」是另一種俗稱「提肛」的運動，練習這種肌肉控制技巧可以幫助

女性陰道收縮、男性勃起強度，適合單方的練習，也能由雙方共同切磋，當雙方性器官交合後，彼此進行提肛運動，讓男方體會女方陰道的收縮、也讓女方感受男方勃起的力道，不但能促進情趣發展，亦有助於性能力的提升。

第5章

兩性關係的基礎VS性關係的經營

兩性作家暨專家 廖輝英 老師

性，彼此相愛的基礎

俗話說：「百年修得同船渡、千年修得共枕眠」

和諧美滿的性愛，是需要夫妻一起經營建立的。兩人在親密的相處模式下，更要懂得尊重對方，因為沒有人喜歡被強迫或被控制；保持溝通，才能讓兩個人不只是做性伴侶、同時也做情侶。

夫妻溝通撇步

- 要傾聽、不要輕聽。溝通的第一步是用心傾聽伴侶的心聲，不要輕忽伴侶表達的心意。
- 用清楚易懂的方式，與伴侶溝通彼此的期望。
- 盡量避免批評。對伴侶的言行不滿意，與其加以直接的批評，不如要求以後不要這樣做。
- 盡量避免說「不」。常常對伴侶說「不」的人，會讓另一半覺得反感，尤其是對合理的要求說不更是傷人；如果真的沒有辦法說「好」，至少應該把原因解釋清楚。
- 多表達感激、感謝與讚美的話，這些話就像是婚姻的養分，能夠讓婚姻的路走的更順利。
- 不要翻舊帳。拿伴侶過去所犯過的錯誤來羞辱對方，最容易讓兩人漸行漸遠，並且最容易激怒對方而心生不滿。

性關係的經營

如何做好充分心理準備

性愛應該是愉悅快樂的，但是緊張和忙碌的生活總是影響性愛的心情與意願；若是能夠在平時就做好以下心理準備，不要有壓力或是匆忙地上場，對於性愛的滿意度也會提高哦！

健康的性心理

性生活是種愉悅的享受，既不是責任與義務，也非應酬、湊和，所以要以享受的心情來經營。心理健康，性生活才會幸福。

營造「無障礙」時空環境

排除可能干擾性生活的因素，以免掃了興致，並放心而盡情地享受兩人世界。

不妨來點新鮮的？

解開心中的桎梏，不受時間、地點、年齡、傳統等制式想法所設限，用點心思去創造一點點的新鮮感，就可能帶來意想不到的驚喜。

「清場」的重要性

不僅做愛的場合必須清場，避免被中途干擾，自己的心理更必須清場，不要被無所謂的事煩擾，將一切繁雜的事拋開，心無旁騖才能營造高品質的性愛。

營造浪漫氣氛 多點體恤貼心

對於性愛的過程，男女之間的反應是有別的；讓兩人共同沉浸在浪漫的氛圍中，培養蓄勢待發的情緒，更能拋開俗世的煩擾，增添性愛中的激情與和諧。而對伴侶的體貼更是一帖催情的良藥，面對您的噓寒問暖與細心照顧，您的伴侶一定也會對您投以相同的回報。

如何避免破壞性活動時的氣氛

性愛過程中，最擔心被不相干的事打擾或中斷，不僅壞了氣氛和興致，內心更會產生不悅的感覺。為了給自己與對方一個美滿的體驗，不要忘了將性愛也當成是一件重要的事，認真的「做」、回報也會更甜美！

- 不要一心多用，做愛一樣需要專心，否則不但破壞氣氛，也不尊重伴侶。
- 將行動電話關機，或是不接電話。
- 除了愛的語言，其餘不要多說，更別提及家事，或是傷腦筋、傷感情的事。
- 排除其他家族成員的干擾；可將小孩暫時委託別人代為照顧，或另找其它的地方辦事。
- 平時有效紓解壓力，避免影響性生活。
- 需要時積極尋找醫師的協助，克服性生活障礙。

鼓勵積極治療：勃起功能障礙治療藥物使用與性生活之應用

因陽痿而造成的性愛品質低落，多半來自勃起功能障礙或是性自信不足所導致，且多起因於前戲不夠、暖身時間不久，要知道完美的性愛從開始到結束，前戲與做愛同樣地重要，一步步地循序漸進才能慢慢培養迎接高潮的情緒，和伴侶一同感受到性愛的極致感受。

此外若能藉由長效型勃起功能障礙治療藥物，在沒有時間與空間的限制下隨性所欲，不受到時間壓力的束縛，更能讓性自信提升，達到成功而且浪漫的性生活。偶然在一覺醒來時，輕輕吻醒身旁的伴侶，在一日之計的美好早晨來一段激情，不啻是隨性所欲的最好驗證。

廖老師的小叮嚀

- 愛是改善性生活的原動力
- 正視問題、解決問題
- 同理心
- 讓性更美好、更長久

第6章

掌握性福的三法六保

台灣男性學醫學會提供

性福三法六保

三方法 循序漸進

美酒佳餚

一日之計

六保持

相互傾聽多溝通

用心創造新鮮感

隨時充滿好奇心

隨性所欲任我行

浪漫體貼不嫌少

自信從容展雄風

掌握性福「三法六保」口訣，循此準則和伴侶一同努力修行，相信「性福」就在不遠處了！