



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

性功能障碍和不孕

什么是性功能障碍，它有多普遍？

性功能障碍是指人的性欲、性唤起或性高潮出现了问题。性功能障碍是常见的，它影响着多达30%的男性和40%的女性。对于不孕不育的夫妇来说，这种情况甚至更为常见。通常，人们会忽视或低调处理不孕不育夫妇的性问题。许多人认为这样的问题会自行消失，或者不会产生任何长期后果。

当不孕症的治疗压力结束时，一些性问题可能会随之消失。但是，在一对夫妇治疗结束或者成功孕育了孩子之后，性困扰往往会继续存在，或变得更加糟糕。当不孕不育或者某种治疗方案带来的精神压力或身体劳损使得一对夫妇的性欲减退或者满足感降低时，即使他们之前从没有出现过严重的性问题，也往往会感到困扰。

为什么性功能障碍在有生育问题的夫妻中更常见呢？

不孕不育的治疗往往会带来压力和心理需求，并涉及身体侵入性的手术。这些会影响到一个人的性自我、性欲和性功能。对许多夫妇来说，做爱是一种情感的连接。当他们的性生活与失败、挫折、愤怒和怨恨相联系时，他们就会失去这种表达情感的方式。进行不孕治疗导致的压力，以及为进行不孕治疗而进行性交或禁欲等行为可能会使伴侣之间的关系变得更加疏远。生育治疗会减少性行为的自发性和乐趣，当性生活的重点变成“造婴儿”时，夫妇们便不再为了性快感而进行性交。

随着生育治疗的继续，这些问题可能会变得更加严重。不管一对夫妇是之前就有性功能障碍，还是在接受了不孕症治疗后才出现的问题。性功能障碍可能会对情感的幸福造成很大的损害，这也加剧了对不能孕育孩子的失望之情和治疗带来的压力。

性功能障碍对身体有哪些影响？

有些性问题会影响性交，阻碍受孕，进而对夫妻产生深刻的影响。性反应的任何一个阶段（性欲、性唤起、性高潮和消退期）中出现的问题和疼痛障碍都可能导致不孕。这有几种不同的表现方式：不愿意做爱（性欲降低）、不能勃起或保持勃起（勃起功能障碍）、释放精液的问题（早泄和延迟射精），以及阻碍性交（阴道性交）的阴道肌肉紧绷。

性功能障碍对情感有哪些影响？

对于许多伴侣来说，计划性行为、按照要求行房的压力、痛苦的大量检查还有焦虑的情绪都会影响到他们的性生活。其他问题还包括他们要将对某方面个人生活的控制权移交给医务人员。随着不孕不育症状的持续，性与生育之间的感情联

系会使人们产生性机能不全的感受和抑郁的情绪。许多接受不孕治疗的夫妇说他们会避免在非生育期亲热。男女性可能无法在不“造婴儿”的性行为中感受到乐趣，并且会避免发生性行为，或者根本不关心性生活。这可能会导致感情的丧失，令夫妻双方感到关系紧张或距离感。

针对这一问题，有没有什么治疗方法？

视乎于他们受到这些问题的影响有多大。有些夫妇需要接受医疗帮助，其他人将从咨询或心理支持中获得帮助。总的来说，组合式方法是一种有用的策略。性疗法和药物治疗通常是治疗身体和情感问题的最佳方案。治疗中最重要的因素是在于伴侣是否愿意向别人求助。

总结

性功能障碍可能会在任何时间影响到任何人，但它在不孕不育的伴侣中尤其常见。重要的是，对于正在接受不孕治疗的夫妇来说，他们应该意识到某些类型的性功能障碍是很常见的。如果一对夫妇能够在有需要时乐于接受援助，就可以帮助他们在这段艰难的时期里保持亲密的关系。

有助的策略：

- 把重点放在夫妻关系上（而不仅仅将自己视作准父母）。
- 互相谈论性的问题。
- 伴侣应一起面对这种性挑战。
- 进行性行为吧！性生活会让你们更加亲密。
- 避免仪式化、机械化、和为了“造婴儿”而做爱。
- 腾出时间做爱，而不是“造婴儿”。
- 计划一些好玩、有趣、令人享受的性活动，尤其是在非生育期间。
- 为你和伴侣找一些独处的时间。
- 一起玩……无论这对你意味着什么。
- 花些时间进行一些你们二人都能乐在其中的活动或兴趣。
- 不要让不孕成为你一切行为的目的或一切谈话的主题。
- 要知道你的生育能力并不能决定你是怎样的人。
- 要知道这段时期内面临性挑战是正常的。
- 寻求帮助，知道你并不孤单。

2015年编写；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对
Created 2015; Translated by Herneast Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Herneast Educational Grant

如需获取更多关于本专题以及其他生殖健康专题的信息，请访问www.ReproductiveFacts.org