

(馬斯特斯原著，神農子改編修訂)

單身貴族	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 許多人常靠手淫滿足性需求</li> <li>• 年輕女性的性興奮和高潮的生理變化較快、較強、也持續較久</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手淫的需求越老越少</li> <li>• 老年女性的性興奮和高潮的生理變化較慢、較弱、也持續較短暫</li> <li>• 性器適度使用(一周一至二次)，性機能衰退較緩</li> <li>• 適量補充動情素(HRT)可預防性機能衰退、更年期症狀、冠心病、骨質疏鬆症、第二型糖尿病和大腸直腸癌等，但必須無服藥禁忌</li> </ul>
結論		