

「性」．戰

阮玉蓮

男女性相處，是老話題、是電視、電影、甚或棟篤笑常見主題。在我多年的婚姻輔導及性治療的工作中，男與女在性事上，常出現一幕幕的角力，其以不同的形式出現。這些角力時為夫婦各自內心交戰、時為相互心理戰、或唇槍舌戰。雖沒有兵戎相見、刀光劍影，但暗湧不時出現，各以不同方法武裝，其複雜程度，或可以一場場爭戰來比喻。與我相遇的服務使用者所提的性問題，實可以領悟不少男女相處的哲理；對性這題目有更豐富的體會及深刻的反省。就讓我與大家分享幾個深刻片段。

「完房」的內心交戰

不少夫婦尋求性治療者，有十年仍是未能「完房」。所謂未能完房，即是夫婦一直未有成功的完成性交(或陰道交)。他們或有性行為，如撫摸，親吻等；卻在相交的一刻，女方因痛楚，或擔心疼痛，甚或出現陰部及周邊肌肉痙攣等拒絕繼續下去。男的或因興奮不足，又或不能維持興奮度，造成勃起困難而礙事。

最深刻的是，夫婦面對此情況，有些會演變成低落情緒，一些負面的想法更是伴隨而來。遭拒絕的一方會想：對方是否不愛自己呢？自己是否沒有吸引力呢？對方是否有其他伴侶呢？而另一方，又會怪責自己及內咎，認定是自己的錯、不好，弄得對方不開心。若情況持續，更甚者會覺得自己無用，不值得人愛等。

根據認知治療的假設：想法會影響自己情緒、身體及行為反應，並不單是事件本身。見過很多這些夫婦，都擁有認知治療所指的思想陷阱，正是「諉過於己」，攬上身。又或是妄下判語，認為對方因此而不愛自己。對性交過程，有近乎「災難化」的推想，如女士會想像是血淋淋、或會很痛、對陰部造成磨損等。於是焦慮與低落情緒更像惡魔一樣，對你死纏爛打，要不採納更嚴峻的防禦措施；遇著對方要求性時，身體更加不自覺繃緊，要性交呢，實在沒有商討餘地。

除一些生理因素或缺乏性技巧及知識引發性問題外，其實這些想法在在影響性生活以致夫妻關係。當然不是所有夫婦有類似性問題，都有這個思考循環。但他們不妨探視一下，在自己生活裏，有否慣性思想模式：遇有事故總向負面去想，更不其然越想越多負面的畫面呢？致令情緒也差起來，整個人也充滿負面能量。

要有思想上轉念，看似簡單，實際地，對一些因有性問題而有情緒困擾的人來說，並不是三朝兩日辦得來的事，是需要時間了解及明白，或須經一連串輔導。不過，若能對這些負面想法常作出爭辯，例如有沒有証據支持？是不是事實的全部？繼續這樣想有甚麼

好處？或有否其他想法可以選擇等，應會有幫助。我相信，夫婦平時多點對性有正面的看法，開放自己，想想自己享往其中，有負面想法出現腦海時，可提示自己「正面點」。或許有人會問，真有點機械式的注入，有用嗎？問題是已有負面的情緒出現時，負面的想法還不是已經常機械式的傾注入你的腦海中嗎？要抵抗負面能量，真需要「非常」而堅持的方法。何況，一般情況下，性也不是甚麼洪水猛獸吧！

伴隨這些看法，有時是一些個人的規條。好像完美主意的傾向、犯錯便得不到別人的尊重等。確見部份人士怕面對性事上的失敗，而避免刺激自己的慾念，不能/或不輕易讓自己進入興奮狀態。因對性交有著不明朗的神秘感，便很難安心進行。

縱觀這類夫婦們，平時都會處於壓力狀態下，較難放鬆自己及放寬自己而投入性事中。就算嘗試與愛侶親密接觸，少不免難以集中精神，不可以全神傾注。無論你是否經常在壓力中，在與伴侶互相愛撫的一刻，能夠專注當下，集中感受眼前每個接觸點，留心每個移動，不加批判，不難發現，你或忘記焦慮感，投入其中，增加興奮度，這樣可改善上述問題。

若平時能夠注意處理壓力，多放寬自己去鬆弛下來，多深呼吸，平衡自己生活，整體上，對夫婦性生活及個人亦有正面作用。當然，這些規條不一定是錯，但適當時候稍作放寬，也不為過，也可減低壓力。

然而，性生活是夫婦共同之事，配偶有適當配合，最好不過。在我的經驗裏，聽過以下這樣的對話：「丈夫：我就沒有問題，只是你自己怕疼痛的心理，搞到大家無癮！」更甚者，有些更明言：「你再不改，我們遲早玩完的！」或者聲言會找尋其他出路。其他的出路是指甚麼，不言而喻。這些說話或出於無心，或基於壓力/情緒困擾，但肯定只是一種消極面對的態度。

這些夫婦既是面對焦慮而未能成事，這類說話具威嚇成份，只會加重對方的心理負擔，更覺責任沈重、加深內咎感及低落情緒，進一步鞏固自己無用的信念。對性更是戰戰兢兢，何來享受其中呢？配偶若能不加批判、耐心聆聽、多些安慰、輕鬆面對、會較有利吧！

你追我逐心理戰

接觸的夫婦中，有些成功行房，但性生活並不持久，夫婦更不能長相廝守下去。其中較深刻者，有投訴自己的配偶在性方面沒有吸引力，不過做朋友就相當不錯，又或者是個很稱職的太太或丈夫。太太的有認為丈夫很可愛，但看到他，只會發笑，不能有性愛，又或覺得對方不識情趣，是個悶蛋，不懂哄太太歡心。有丈夫的會覺太太身材面貌已不對辦，況且實在太獨立豪爽，不懂溫柔貼心，在性事不能順從夫意。

是以，性生活日漸減退，亦不滿意及滿足。於是，形成一個局面：一個追著對方要性，為證明自己有吸引力，當然還包括失去對方的恐懼；另一方，卻採取措施，盡量避開，為要証實對方沒有吸引力，是對方不能改變的結果。好像其中一位太太，一時投訴丈夫不懂前戲，一時又訴說對方總在不合適的時間要求性生活，永遠總是對方未能與自己配合，不是自己不想，而是對方問題，總之是阻閃右避。有些更明確表示大家雖然相處得來，因缺乏性吸引力，而選擇分開，實有點可惜。

在此，不要追究當初對方的優點何以變為礙事的傢伙；其實性的吸引力是何所指？是否早已由其他人作定義：好像電影裏常出現的男女主角，總是外貌吸引，身材標準，在浪漫氣氛下，與對方親暱。縱然，我們明知年華會老去，是否仍亦要繼續要求？引發性趣的技巧呢，學到其形相，也未必具有其對方要求的神髓。

畢竟兩人相處，令人最刻骨銘心的，總該是對方對自己的無私付出與關懷，這或就是愛，愛不一定需要「做」，或經常「做」得好；況且更需要容讓愛去發展及培養，這實在是一個人生歷程。執著於性的吸引力，是否把愛放在性之後？加重大家的壓力？性吸引力又會否因時間而消逝呢？到時又是否追尋另一個性吸引的個體呢？真是個老掉了牙的問題。答案也許要一起去找尋。

一般夫婦，我相信，愛與性總不會距離太遠。對你的配偶，若能從不同角度找尋她/他的吸引點，放下一點社會上對性吸引的既定看法/標準，嘗試以不批判的態度凝神看看你的她/他：他的不識情趣，正是他向你坦白的真心；她的豪爽獨立，正是讓你不用為她操心，把這些放大一點、再放大一點，或會發現對方有另類的性吸引力，只是你會選擇這個角度嗎？

誠然，這些夫婦們的反應，或反映其深層的內在需要。配偶的不足，正是給予你對自我價值的負面評價。她/他可能不是你心中的完美配偶，虧損了你的自我完美，故惟有剔除他/她的不足，才能有較正面的自我感，而這正反映你對自己的接納不夠。在你核心信念裏，你仍是相信自己並不值得愛或缺乏安全感，縱使你已在及各方面，盡力做好。在我體驗中，能向自己內在發掘，也要看心理準備及階段。核心信念，都與成長背景及經驗有關，有時埋藏得很深入，不容易發現，或需要專業輔導人員協助。

但若有一刻，當你平靜的時候，深呼吸，想想自己的需要，坦然面對自己，或對自己有不同的觀點。明白自己，從而接納自己多一些，也愛自己多一些，對婚姻及性生活自有不同的體會。

新一代的戰線

現今，不少年輕人都關注與伴侶的性生活。我收到不少致電求助的個案，是二十多歲的

年青人與其男女朋友，拍拖數月，但性生活方面並不愜意。他們都很留意自己在性生活的表現，而伴侶亦對這方面的表現很著緊，以致稍有短時期的性功能不順暢，例如：有數次不舉情況，便十分擔心是否可以維持關係下去。

曾有一位女學生，多年前因自己缺乏性技巧而遭男友所離棄，這個被拋棄的傷口，更成了她日後不停需要有性的開始。期間她有不少一夜情的伴侶，雖然在性生活技巧上有大大的改善，卻在性方面可說是上了癮，也感到難以控制，亦因此與日後的伴侶，除性以外更難建立密切的關係。

正如前述，越緊張自己的表現，越難投入，因為你並不能集中每個性敏感的細胞上，只擔心著失敗，並不幫到你性交的完成，好勤力的去幹，也不得要領。

綜合這些個案，值得注意是重視性吸引力是否已成為一個趨勢呢？特別是在新一代而言？而當性吸引等同於外觀、身材外貌、與及性技巧時；而似乎我們的社會也越鼓吹怎樣包裝外貌、調控身材，亦不停推銷這些方法時，是否意味著我們回歸至原始的對性的盼望呢？就好像動物如孔雀，為求與異性交配，總是費盡心思打開雀屏，以自己外觀，吸引異性一樣？性吸引力可否包含其他原素呢？例如：真誠與愛，而令性生活更具正面意義呢？而當性吸引力的部份，成為兩性關係的重點時，又會否忽略其他重要部份如溝通、互相關心等，這樣的關係又是否長久呢？

上述趨勢是否已逐步漫延，又是否我們所願見？實在值得繼續觀察及探視下去。

爭戰的和解

性生活與社會變遷、價值觀、性別角色等，不可分割。就像有陰道痙攣的女士，她們的壓力也與來自社會上對作為妻子的期望有關。不能讓丈夫的在性方面有滿足，亦不是一位好的或完美的妻子。這個期望應用在丈夫身上，亦能解釋有不舉問題的丈夫為何如此大壓力。這些丈夫更告訴我，放假也不安心，因太太期待著與他完成性事。

社會上工作世界對人的要求越多，也影響了性生活。很多夫婦都訴說工作回家已是晚上八九十時了，吃飯後已疲憊不堪，若性生活順利由是可；若不順利，那些性問題，也變得更難以忍耐，故產生逃避的心理。或者化壓力為性動力，不斷沈溺於性愛中，在我處理性治療的個案中，有不少如此情況。

社會的價值觀，亦會改變男女關係，或夫妻相處的重點，不容忽視，個人亦應對社會洪流有多些反思。

就我所見的的夫婦中，他們都願意解決問題，但可以付出時間不多，不少追求「快餐式」

的速成改變。的確，有一些問題可以透過掌握多些性知識和技巧來改善；但若情況持續，可能要改變一些深層的個人或關係問題，與及自己的壓力狀況。

其次，也學到他們對問題的忍耐力。面對性問題，不少對配偶仍然不離不棄，同心解決。其實，夫婦性生活問題並沒有固定的解決方案及方向，怎樣才是有意義的性生活，也不一定跟隨社會上對性生活的主流論述（如夫婦要有性交才可以表達親密及多少次才是標準等），夫婦可以嘗試找尋屬於你倆而有意義的另類性故事，或是他們的出路。