

「我不知道要為這習慣付上代價！」

林貴珍

突然颳起了颶風……

馬先生馬太已婚四年，但行房次數則是屈指可數。近兩年，他們還停止了房事。據馬太所言，她自己不太熱衷性事，而馬先生也說工作壓力大及睡眠不足，希望多休息，所以馬太也樂於過着無性的生活。兩夫婦一直保持和諧的關係，她以為一切也沒有問題。直到有一天……

有一天，馬太生病留家，自己的電腦卻不能正常運作，因有急務在身，她借用馬先生的電腦，但卻因此在偶然的機會下，發現了令她大為震驚的秘密。她發現馬先生原來經常溜覽色情網頁，而且網頁有頗多性虐待圖片，更令她晴天霹靂的是丈夫近期有參予網上性行為。這些發現令她很難接受，她和先生的關係即時陷入分裂的地步。經過一段分居期，馬太終於希望尋求援助，試圖糾正問題，重建婚姻。

面對問題……

「我一直以為他也不熱衷房事，怎料他從這些行為已經得到滿足，…… 為甚麼寧願這樣發洩也不主動提出造愛，難道他根本不喜歡我，又或者他根本瞞着我和其他人發生關係…… 我覺得他很變態，怎麼會溜覽性虐待的片段，他會不會也對我這樣作？……」馬太又哭又罵，她的心情實在複雜難受，眼前的枕邊人已經變得很陌生，她覺得很害怕，似乎一點也不能再信任他。但另一方面，她心底裏又不捨得這個一向被認為是「絕種」的好丈夫。她希望性治療師能拯救丈夫，她也不用離婚。

單獨與馬先生面談時，他對於自己的「上癮」問題帶給太太及自己的婚姻危機，感到很沮喪後悔！馬先生悔改地說：「我一直以為只是上網，暗地裏觀看些成人網頁，很多人都這樣做，沒有甚麼問題。我是成人又能控制自己，祇不過是尋求刺激用自慰的方法來發洩性慾，沒有傷害別人，亦沒有做越軌的婚外情，又不是嫖妓，所以不覺得有甚麼大不了…… 我知道如果這些事被太太知道，她一定不高興也不接受，但我想不到竟然她也發現了…… 唉！總言之，『若要人不知，除非己莫為。』」

「很多人都和你有相同的想法，以為自慰是一個私人的行為，沒有涉及第三者，又怎會對自己和別人做成傷害？只要這事一天不曝光，一天都沒問題，但事

實並非如此，你細心想想，這習慣有沒有影響你和太太的性生活？」

「說老實話，我喜歡自慰多於和太太行房。你知啦，相中的女郎個個都很性感惹火，自慰快捷很多… 相對與太太行房時的興奮度，好像差很遠，和太太行房有點無心無力…… 我不想半途而廢，便自然減少行房。現在反思，我與太太行房不舉的問題是否也與我自慰的行為有關？」

「我同意你所講的，你在和太太行房時才出現不舉與性慾缺失的問題是處境性的功能障礙，所以應該是你自慰的行為降低了你對真正房事的興趣。正如生活中吃慣了即食麵，也覺得要弄一餐正餐是頗花時間及要用心用力的。但不可忘記，即食麵或零食破壞了正餐的胃口和人的健康，正正就是即食麵的不良後果。而你與太太健康親密性關係正正被這壞習慣拖垮了。不單你對太太的慾望減低了，人與人之間的做愛行為也被你單方面的自慰習慣取代了。你想想與愛人親熱造愛，這行為對你而言，其實是甚麼一回事或者美滿的性愛是怎麼一回事？」

馬先生認真地想，慢慢的說：「我覺得性愛是兩個人關係的表達，他們藉着這些身體語言，向對方傳遞互相需要，互相願意付出、擁有、完全合而為一等等愛的渴求，愛的接受，過程中身體感情都是充滿愛意的。」聽到馬先生能為美滿的性愛作出這種詮釋，我真的感到出乎意外。我連忙點頭和議，說：「是啊！所以性是人與人之間的溝通模式，也是關係的表達，所以過程中一定不像自慰那樣。自慰可以說是一種單向的，自我中心，單求自我刺激和滿足的方式，如果你說和太太行房時沒那麼興奮、刺激，又或者她的身形沒那麼動人惹火，其實那一刻你並沒有把她看為一個和你相交的人，你會不會有可能把她貶為一個性的器具！」

馬先生很留心地聽着。我繼續說：「你現在要看清楚，你的性習慣已不知不覺間替代了你和太太的性愛關係，若你和太太缺乏了這方面的親密感，你和太太都會變得更孤獨。大家的愛意有沒有被破壞？有沒有造成更多相處、信任的問題及危機，例如猜疑、婚外情的陷阱、感情流逝等？」我想起現在被鼓吹的性派對，換偶派對等。很多人仍不停地說，性遊戲不會破壞夫妻感情？！

馬先生點頭同意，低頭說：「其實想同另一個異性做愛，心態上已經出軌，而我玩 cyber sex 根本就是將對方貶為一個玩偶、物體。唉！其實不知不覺間我也以這眼光批評太太的身體！」

我繼續詢問：「這習慣看似沒有損人害己，但其實你的習慣對你及太太之間的關係都做壞影響。你再想一下，究竟是你在控制這個癮還是這個癮在控制你？有沒有一天可能會去到不能自拔的地步？」他若有所思地說：「有時自己很無聊，也禁不住有掙扎。我覺得內裏有魔鬼和天使在交戰，一方面叫自己不要再看、再

想，但另一方面心裏、思想裏卻存着這些畫面，有時覺得想擺脫也擺脫不來，不如放縱一下吧！所以在自己一個人時，我多數有不由主的感覺。」他的頭略略垂下。

「就算與太太做愛時，能否擺脫這些性幻想？」他說不能，所以做愛時便覺得不太投入。「因此，也有勃起功能障礙？」他點頭。

「請你再想想你所溜覽的畫面是否愈來愈激？愈來愈大膽？你的習慣是愈來愈頻密嗎？」

他說：「是啊！因為看得太久，便失去了新意，可以說有點麻木，我便想再看新的或更大膽的，而且網上性行為，也令我更衝動……」

「唔！再想下去，你覺得你會不會進一步想和網上的人有真正的肉體接觸？」

「對方有約我見面，我暫時未夠膽這樣做，但下次我會否答應，我也不敢講。如果太太一直矇在鼓裏，我有這危機……」他難過地說。

「假如不是太太發現了，你很有可能做出更多太太不會原諒的事，可能陷入婚外情、嫖妓、離婚的家庭問題。我想再請你想想，如你的嗜好被親朋戚友知道，又會為你帶來甚麼影響？」

「我會無地自容，我相信不單他們會看不起我，我自己也未必能抬起頭見他們。可能我從此會在他們面前消失……」 「你的意思是……」 「我的意思是不知道……我暫時還沒想清楚……」

「馬先生，現在你知道這自慰的習慣要你付上的代價嗎？」

他懊惱惆悵地嘆氣，「我沒有想過要付上這麼大的代價！有辦法幫我嗎？」

「你的問題不是不能解決。沉溺的問題很在乎求助人戒掉的動機，你是否真有決心戒除這習慣？」

「我當然想……」

「我們可以一起探索如何解除捆綁，只要問題曝光，你便多了助力，你太太仍願意助你一把。」

總結……

很多謊言告訴我們很多行為在暗地裏、私下去做，不牽涉別人便沒問題，但事實上這行為給案主帶來的不良後果，正正使謊言不攻自破。不過，到了感受到後果，才驀然驚醒，會否太遲呢？自慰的習慣一方面破壞了夫婦的性生活，案主

有性障礙未能與太太行房，另一方面，也不是必然一下子便能戒掉壞習慣。若他不能成功，要付上的代價也可真沉重啊！

成功錦囊

- 將問題曝光，尋找助力
- 明白行為帶來的不良後果