

## 從「事與願違」開始

陳美霞

坐在輔導室的，是一對三十來歲的夫婦。作為丈夫的一臉不好意思的樣子，妻子亦然。當我問及是甚麼驅使他們來尋求性治療時，妻子黃太望丈夫一眼，示意他作答。丈夫黃生輕聲開口，不好意思地低聲說：「就是事與願違！」我細問，原來他有早洩問題，致令夫婦結婚以來，在性生活上不滿足，最近半年尤甚。

黃生黃太結婚三年，丈夫是大機構市場推廣經理，太太是另一機構人力資源部主管，兩人都是事業上頗稱心的人士。唯在性事上，黃生感到很自卑，覺得自己是個失敗者。在太太面前，他想令她開心，但都事與願違，每次嘗試與太太行房時，自己很迅速便到達高潮而不能自制。有時甚至「臨門」也等不及呢！與這對夫婦面談，探問有關黃先生在工作或生活其他方面的情況時，我得悉黃生大半年前升職，工作壓力增加。同時，他多方面都是個急性子。多有趣，因為早洩而尋求性治療的朋友中，不少是急性子，事事講求快的人呢！我鼓勵黃生嘗試注意並稍為放慢步伐。

夫妻倆雖然恩愛，但作為丈夫的，十分在意妻子對自己在性事上表現的反應。面談時，黃先生表示記得半年多前一次自己性事中早洩，妻子一臉失望的神情，令他頓感自己很沒用、沮喪，而妻子那臉表情至今仍歷歷在目。說及這一點，黃生的眼神顯得多麼的無奈。我對黃生的苦惱表示理解，並嘗試了解他曾否就早洩問題看醫生。黃先生說早前曾看一位泌尿科醫生，醫生說他的身體沒有問題。排除了黃先生的早洩問題並非因身體有毛病引致後，我給予黃生黃太一些「情性教育」。在性治療中，「情性教育」是其中重要的一環呢！我邀請黃生夫婦短期內暫不要進行性愛，目的是讓他們兩人暫時放下怕性愛失敗---早洩的心理包袱。反之，我邀請他們夫婦二人做一個感性集中練習，強調這練習看似按摩，但重點不在按摩，而在過程中彼此的感覺如何。在輔導室內，夫婦二人約好未來的週末會來個「感性約會」，屆時彼此會輪流為對方從俯臥到仰臥輕撫其身體每個部份(性器官部份除外)，而過程中集中注意力在自己的感觀(手觸摸到配偶的身體哪部份? 有什麼感覺? 自己被觸摸時，有甚麼感覺? 有否甚麼部位或怎麼樣的觸摸方式是自己特別喜歡/有性反應?...), 他們都願意嘗試。雖然黃生黃太在這段期間暫停性愛，但不等於暫停向對方表達親愛。我鼓勵他們夫婦二人在這段期間繼續「拍拖」。知道行山和打羽毛球是他們夫妻二人所喜愛的，但因工作忙，已好一段日子沒有進行這些活動了。我鼓勵黃生黃太在未來幾個星期每週起碼一次一起打羽毛球或去行山，他們笑稱可以。

黃生黃太兩星期後再來輔導室時，雙方都表示自己過去從來未試過「感性集中練習」，但過去兩星期中嘗試這練習時，感覺對自己和配偶的身體都多了認識，

黃太更說自己彷彿是重新認識自己丈夫的身體，也察覺到自己的身體甚麼部位被觸摸時會感覺十分舒服、不舒服或興奮。黃太一直以為丈夫接觸到她的陰部，自己才會感覺興奮，想不到原來當丈夫觸及自己的頸項時，自己會如此興奮，禁不住要他的手停留在那地方多一點時間。他們亦有一起在週末去行山，重拾拍拖時一起行山、細談心事的經驗。夫婦二人都覺得彼此的親密感增加了。我邀請他們夫婦二人把進行感性集中練習及一起行山的體驗寫下來，以作日後記取。

面談中，我邀請夫婦仍繼續「感性集中練習」，但這回可以接觸到性器官，只是仍保持不會進行性愛。與此同時，我讓黃生黃太一起觀看一套有關治療早泄的教育性光碟，並邀黃先生學習辨識自己快要達到高潮的感覺。在一把零至十分的量度尺，若 10 分是「到達高潮」，我問黃生能否觀察到自己在 7-8 分的地步呢？他說不敢肯定，但可嘗試，我鼓勵黃生每周做 2-3 次這練習，每次做這練習時都重複這活動三次，首兩次只讓自己在 7-8 分便停下來，到第三次則到達射精的地步而讓自己射精。黃生很勤力做這「功課」。逐漸地，黃生察覺到自己的性興奮程度，亦能夠體會到及延緩自己到達高潮的時間。

經過幾次的面談，黃先生比較能夠延緩自己到達高潮的時間，更重要的是，夫婦二人的關係隨著他們一起運動，齊來「感性約會」及更多溝通交流而彼此親密感提升。我邀請黃生夫婦可嘗試以女上男下的體位，把丈夫的陰莖入插太太的陰道，而丈夫陰莖在太太體內稍作靜止，不作任何活動，讓彼此感覺一下是怎樣的一份體會。若是成功，他們往後可進一步嘗試女上男下的性愛而有所抽動。由於平日工作忙碌，回家可能已挺晚，夫婦未必有興趣性愛，我亦提議黃生夫婦可考慮在週末進行性愛。夫婦二人的性牛活漸入佳境。

最近一次面談時，夫婦二人手拖著手到面談室來，微笑地說過去一個月大家進行了幾次性愛，情況比從前好多了。細問怎麼說是比從前好多了？黃先生分享說他們夫婦的性生活越來越有滿足感(太太微笑了)，自己亦感到與太太的情感連繫比以前更親密。我問坐在輔導室的黃生黃太，令他們感到有進步的因素是些什麼？黃生一點一點的提出來，包括：

1. 他們改變了行房時間，選擇了在星期日早上進行性愛，因為這一天工作壓力較低，同時睡了一整夜，彼此更精神。
2. 「日子有功」，那自我控制陰莖接受刺激到達 7-8 分停下來或到達高潮點的操練，讓自己得到更好的自我掌控感。
3. 夫妻二人都願意共同面對「困難」，黃生欣賞和感謝妻子的陪同、配合。
4. 感性集中練習增加了二人對自己及配偶的認識及感情聯繫。
5. 感性集中練習後，二人寫下體驗，更有助整理經驗及作為彼此分享交流的好平台。

我恭喜黃生黃太，並繼續加強他們認知性事進行時須要全情投入在性事過程而非表現是否理想的重要性。我並非請黃先生不要想著會否早洩，也並非著他提醒自己要早洩，因為我深明一個道理：若邀請一個人不要想「蘋果」，這人的腦海只會馬上想到「蘋果」。相反，我乃邀請黃生與太太親熱時，全情投入在這活動中，想著與太太的親密的歡愉。太太亦然。

我想是時候結束個案了，黃生黃太都認同。我鼓勵黃生黃太寫下整個性治療過程中，對他們特別有用或有意思的地方。他們表示樂意這樣做。黃太更說夫婦願共同面對困難，尋求解決辦法及願意一同付出努力，是她因著這次面對性困難而學到很珍貴的一課。黃太表示日後有事(不一定是關於性困擾)或碰到困難時，她和丈夫都可以用這次性治療的經驗轉移到面對及解決其他困難。

黃生黃太，衷心祝福你們攜手共渡的未來，繼續同心、同行，共同面對一切的挑戰，共譜美滿婚姻性愛曲。

### 成功錦囊

1. 夫婦願意共同面對困難。
2. 感性集中練習增進夫婦對自己及配偶身體的認識及彼此的親密感。
3. 進行共同興趣的活動增進夫婦感情，為美好性愛生活奠基。
4. 勤習控制陰莖興奮程度。
5. 改變行房時間，選擇身體狀較佳時進行。
6. 寫下體驗，有助經驗整理及強化細微的成功。