

享受性愛無壓力

陳瑞冰

香港明愛性治療服務性治療師

享受親蜜歡愉的性生活是很多人的願望。然而，這個願望往往不會一蹴即致，需要我們與伴侶一起學習、探索，繼而發展適合雙方的彈性性愛模式，讓彼此可以在沒有壓力、輕鬆自在的情況下擁抱親蜜、享受性愛。

偉傑與太太靜宜結婚十二年，別人看來他們夫妻的感情不錯。但最近靜宜對他態度不好，經常無故吵鬧，夫妻感情冷淡。事實上，他近來與太太的性生活欠佳。由於這陣子他的工作壓力很大，令他在某次與太太行房時未能持續勃起射精，當時感到很不是味兒。自此之後，他擔心自己未能在性事上滿足太太，故減少與太太親近及性行爲。在一次與性治療師的面談中，太太終於哭訴自己感到偉傑好像不再愛她。她訴說有次自己見將身體靠近偉傑，欲與他親近，卻被他推開，當時她感到被拒絕，然而她對偉傑的擔心卻又毫不知情。

對靜宜來說，與丈夫身體的親蜜和接觸讓她感受到愛。丈夫避開她的身體，就是在感情上遠離她，令她不再感覺被愛。其實，很多女性表示，她們想與伴侶有身體接觸或愛撫，她們並非一定需要性交，她們只想與他親近、擁抱或愛撫。偏偏很多男士以為伴侶要求身體接觸，就等如要求性交。男女雙方未能在性事上好好溝通，著實錯失了很多增進彼此了解及享受親蜜的機會！

一個健康的成年人是可以表達自己的需要，包括性需要。性治療過程中，治療師幫助靜宜嘗試學習溫柔地告訴丈夫：我想與你親近，但我不一定需要「下文」。而偉傑亦學習了解太太親蜜的需要，嘗試享受不同形式的身體接觸，包括拖手、接吻、按摩、愛撫、共浴、舒服地互相依偎，但沒有性交的壓力和要求。以上的觸摸，令偉傑和太太均感到溫暖、親蜜和重新聯繫。同時，亦點燃偉傑對性的欲望。性愛並非只是性交，性愛可以輕鬆愉快好玩而沒有壓力。如果男女雙方可以發展彈性的性愛模式，即學習在性交以外，以不同的愛撫，刺激對方的性敏感區或雙方嘗試多重刺激，讓對方享受性滿足或高潮，就更容易在沒有壓力下盡情地享受性愛，享受親蜜！

香港明愛性治療服務查詢：

香港區：曹兆源先生 (2896 0302)

九龍區：阮玉蓮姑娘 (2383 3377)

新界東：張秀嫻姑娘 (2649 2977)

新界西：林貴珍姑娘 (2402 4669)