

女性的自慰：壓抑 或是 解放？

阮玉蓮

香港明愛性治療服務性治療師

女性有自慰的心癮而向性治療師求助的並不多見。曾有一位求助的女士，她是一名二十來歲的專業人士，有大學教育水平。她表示多年來一直備受自慰問題所困擾。她形容自己有『上癮』的傾向。而此問題亦影響了她與伴侶的性關係，因而尋求輔導。

女性的自慰，頗有一種吊詭的味道。自慰在一般情況下不會帶來身體的毛病，而自慰過程亦滿足了個人的需要，但過分沈迷在自慰的自我世界中，忽略了性是人與人之間建立親密的途徑，或會影響一對伴侶的關係。

可是，自慰作為女性滿足性方面的一種選擇，卻又反映出一種自我解放的態度，發揮女性在性方面的主權。有部分女性主義者認為在男性權力核心下，性是滿足男性的工具。在我接觸的個案中，的確仍有女性認為觸摸自己的性器官是一件害羞的事，對自慰引起快感更是噁之以鼻，是女人不應有的行為。男性有自慰而願意承認者居多；女士若有此習慣，也不一定會真情流露。自慰於女性而言，仍是一種禁忌，或許性仍有一種忠於及服務男性伴侶的特性，故此並不能自我享受。這位女士認為自慰讓她滿足，更

是坦白承認及面對，這種態度本身就是一種釋放，應予以肯定。

在協助過程中，了解她對自慰的理解及其義意，會是一個好開始。這女士覺得自己好像上了癮般，已不能夠控制它，想停止又覺心癢難耐。高峰時期一日會有數次自慰，每天如是，甚至影響工作集中力及其他興趣。根據她的描述，當事人有一定上癮情況。改變的動機之一是來自當事人覺得改變於她來說是有意義的！每一種『癮』都有『短暫快樂』伴隨，若沒有值得她改變的意義，便很難驅使人放棄原有令她『快樂』的東西。

她表示開始沈醉於自慰，部分原因是由於與伴侶進行性交時有一定痛楚及缺乏高潮，而痛楚也帶來焦慮。自慰由於不用顧及伴侶，又可避免不適感的方便下，漸漸變得倚賴它。這種『方便』的性，在某程度上又像是壓抑她與伴侶建立親密關係的機會。事實上她越是享受自慰，就越想避開與伴侶的親密行爲，而她亦逐漸失去此方面的興趣。

後來，她發現自己並不想壓抑與伴侶的親密，同時亦希望擴闊她在不同的層面上享受性。最重要的是，因她愛他，希望透過性表達愛及與他一起享受性趣。在愛這個層次上，不失自主，更是擴闊自主。

有了意義及動機，她亦想處理如何控制自己的行爲。失去對自慰的控制感影響當時人自尊及自我價值等問題。是以掌握控制自慰的方法，有助當事人保存自尊感。一些技巧如分散注意力，正面自我鼓勵，找出替代行爲等，會有幫助。

處理與性交疼痛有關的緊張情緒上，治療師鼓勵她在性交過程中專注於令她產生性幻想的事情、或她的身體反應、呼吸上；或與伴侶開心的事情上。好像我們常常講的『活在當下』，能專注於『享受當下』，排除雜念，有助放下不安，當然伴侶的配合也是不可或缺。治療成功的關鍵，往往不重於技巧，而是她的耐心及與治療師的互信上。

(當事人資料已作修改)

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)