

創造性愛時間

羅玉瓊

香港明愛性治療服務性治療師

從接觸性治療的服務對象中，發現頗多服務對象，沒有為性愛投入足夠的時間，他們雖然表達愛對方，甚至堅稱要生育孩子，但他們的想法與實踐卻有明顯的差距。他們普遍被個人工作、興趣……等等所佔據，根本忽略了性愛活動。

其實，人一生中想要做的事情甚多，但要達至目標，需要清楚甚麼是自己真正需要的，才會有動力訂出時間及實踐，性愛亦然。性愛關係是雙方學習為對方付出愛及接受愛的獨特歷程，而伴侶雙方需要持續增進對性的興趣。正確的性觀念，是互為影響。

性慾如食慾一般，都是上天賜予我們的一種本能，但要怎樣才是合宜，用甚麼態度看待性慾、慾念的多寡、實踐的方法…等，都需要持續探索及學習，性愛關係是需要投入時間學習的。

性愛亦需要建立新鮮感，但筆者絕不是要建議伴侶們另結新歡。正如進食東西，也離不開蔬 果魚肉等，我們不會吃久了便不吃，只要配料不同，烹調方法不同，仍然是樂趣無窮，雖然沒有性愛，不會不能生存，親密的性接觸，卻可帶動伴侶間彼此的關係，所以必須花上心思。除嘗試不同的方式、地方進行外，更要彼此增進溝通。

性關係不應只停留在牀上，而需要在牀以外開始。因此，溝通不應只停留在生活鎖事，學習 討論性關係，彼此的性滿足感，如何增進雙方的快感……等，都是值得、也有需要溝通的話題。

其實，參與性治療者，最需要與治療師合作的第一步，就是伴侶們要投入實踐的時間。付出時間，好像老生常談，但只談而不實踐，任何治療也較難發揮作用。

透過招納、鼓勵、解釋，筆者所有的成功個案，都是轉變了他們的生活習慣，嘗試透過實踐 筆者所提議的練習，他們不但達至歡愉的性愛生活，頗多伴侶們更達成他們生育孩子的願望呢！