

# 『依附關係』如何影響『夫婦情・性生活經驗』

趙健華先生  
香港明愛性治療服務-性治療師

依附關係是人與生俱來的本能需要，特別是當我們的內在依附運作模式感到危險或威脅時，便會主動親近依附對象，逐漸恢復安全狀態。但若未能經歷安全感，有些人會批評、嘮叨對方，盼望獲得回應及結連；而有些人會避免與對方接觸，減少關係的衝突。因此，依附關係的角度包含一縱一橫的治療含意：縱向-代表當事人的自我概念，他/她是否感到自己有價值或有能力呢？橫向-代表當事人是否能與配偶經驗及建立安全的情感連結呢？

從性治療案例，常聽到太太抱怨『點解丈夫咁耐都沒同我做愛？成日都話忙、累？是否真的沒性需要呢？』『而丈夫就覺得很煩厭地表示咪講左原因囉，成日嘈交都沒心情做啦！』

正如上面所提及依附關係反映了自我的價值或能力，表面地看似是性生活的經驗，但深層地理解夫婦卻是情緒、依附情感、二人互動關係及自我價值或能力的千絲萬縷關係。從性治療及婚姻輔導的經驗，深入地發現原來夫婦的內心世界是不一樣的經歷－『太太覺得自己唔夠可愛、唔夠吸引，丈夫唔喜歡自己，好像在他心目中已沒價值及位置！』；而『丈夫覺得面對太太的情緒很辛苦，好似講什麼都錯，寧願唔講咁多，甚至唔想做愛，費事過程做得唔好又會俾人鬧！』當夫妻間因性生活常衝突，除了影響彼此的親密關係，更傷害到自己及配偶的價值及感受，試問他/她們又怎能經驗及建立安全的情感連結呢？

從事婚姻輔導的性治療師透過治療過程，重整夫婦的情緒經驗，將良好的經驗帶入互動關係中，緩解負面及惡性循環，重新建構正向的深層接觸與溝通，彼此能滿足底層情感的依附需要，他/她們逐漸地重新經歷關係的安全感，達至情感連結。

香港明愛性治療服務查詢：

香港區：曹兆源先生 (2555 1993)

九龍區：張秀嫻姑娘 (2383 3377)

新界東：阮玉蓮姑娘 (2649 2977)

新界西：古錦榮先生/陳慧玲姑娘 (2474 7312)