

性交次數有標準？

婚姻生活，除柴米油鹽及照顧孩子的煩惱外，夫妻關係隨時日的疏離亦困擾著不少夫妻。不過，為了應付忙碌的生活，很多時候明知問題漸漸出現或惡化了，也是無暇抽空或逃避認真去面對及處理。

在婚姻關係中，最常見被忽略的就是夫妻的性生活，而性生活不協調就是夫妻常見的問題。最近我就接到一對夫婦的求助，原因就是夫婦彼此在性交頻率方面出現爭拗。

丈夫表示：「婚前及婚後年多我們的性生活都是好端端的，但近這兩至三年就不成了！陳姑娘，我向太太要求一星期兩至三次親熱一下，應該很合理吧！但是太太總是拖延及好像常常避開我似的！.....」丈夫絮絮不休地抒發他積壓已久的怨氣。

另一邊廂，我當然要了解太太的想法與感受。太太戰戰兢兢、吞吞吐吐地說出原委來：「其實我曾與丈夫分享我的難處的.....不過他聽不進耳裏.....」我鼓勵太太向丈夫清晰表達，好讓丈夫了解她的情況。於是太太鼓起勇氣接著說：「其實在生下第一個BB後，我已經.....不大想做愛了，唔.....可能我實在太疲累了，我所住的地區跟工作地點相距太遠，每每回到家吃過飯後，再照顧兩個孩子已經筋疲力竭了，但是我的丈夫還是要求我做愛，我已經沒有心情及體力去做了....」之後默默地流下淚兒。

性交頻率的確是很多夫妻時常爭拗的問題，他們前來尋求性治療的服務，其中一個目的是希望性治療師可以為他們評理，找出夫妻當中誰是「正常」或是「不正常」，告知他們何謂「正常」的成交頻率。其實，性交次數沒有一個客觀的標準，夫妻需按着

大家的性需要、生活節奏 與安排、身心狀況、彼此關係等因素互相協調、互相滿足，而不是硬性規定每星期、每月多少 次性交，否則性生活就會變成例行公事，變成單方面意願強加對方的產物，結果就算性交了也 見不得在當中得到愛與歡愉，還會帶來關係的角力，落入追逐與逃避的互動循環，往往令到彼此誤會大家不再相愛，繼而慢慢走向婚姻破裂的邊緣。

夫妻們若遇到有關性生活不協調及性交障礙的問題，而彼此花了一段時間也解決不了，宜盡快 尋求我們性治療師的專業意見與服務，為你深入剖析問題，尋求有效解決方法，勿讓寶貴夫妻之情在不知不覺中褪色，抓緊機會去處理，使夫妻能重拾性愛之樂、恩愛之情。

明愛家庭服務 性治療服務

性治療師

陳慧玲姑娘