

情來自有趣

近兩年的婚姻輔導或性治療案例上，常聽到以下對話，太太常抱怨『丈夫沒有情趣，更沒有性趣！常常加班，看手機，回訊息，回家已經好疲倦，對自己沒有心思。』『而丈夫就感到太太要求多多，從來不感到滿足！』兩人愈說愈氣憤。

在婚姻生活中，若能不斷留意伴侶的成長，真摯地將所觀察到、感受到並與伴侶細意分享，樂趣自能在平淡的婚姻生活中增添趣味。

動人情趣在婚姻生活中需要不時啟動：

與伴侶重拾拍拖時浪漫心情：

沙灘漫步，觀星看海，細賞黃昏日落，在微風細雨，喁喁細語，互訴傾慕之情。想想你們有多久沒有享受大自然之美？欣賞大自然美景好像變得很花時間？

科技資訊發達年代，我們往往被電子化訊息操控，減少與伴侶相處時間，從今天起鼓勵大家多花時間，與伴侶一齊欣賞大自然，重拾拍拖時浪漫情懷，相信一草一木都會為你們帶來無限驚喜。

結婚紀念日、情人節，生日為伴侶帶來感動回憶：

帶伴侶去從前經常拍拖地方走走，回想那份情和美好時光，製造彼此共同難忘回憶。紀念日意義是屬於彼此共同攜手踏過的路，能夠互相細說那時經歷與體會，比送一份禮物更見價值與意義，這份心思與體貼，會為伴侶帶來感動時刻。

身體上情感連繫：

藉著真情擁抱，讓伴侶感受到身體發出溫暖與熾熱，能提昇關係親密與幸福感。我們身體能說出咀巴未能傳遞訊息，擁抱能直接給予伴侶支援、安慰、信任。用大家方法，創造出一個屬於你們獨特的擁抱，一齊享受箇中身體上情感連繫。

要享受生活情趣，夫婦彼此投入與付出是十分重要的。情趣創意可以千變萬化，不要勉強伴侶作你心想的，細意感受伴侶為你所付出之心意與努力，適時給予伴侶衷心感謝與回應，彼此自能共擁愛情與真摯時刻。

莫林綺霞

香港明愛性治療服務—性治療師