

婚後久久未能行房，怎麼辦？

「結婚七年，還未能成功行房，想生孩子，網上看到了明愛性治療服務，雖然感到尷尬，還是試一試吧！」張氏夫婦抱住「心大心細」的心情來尋求性治療。

「結婚三個月，還未成功行房，計劃盡早生孩子，只是從未成功性交，不知怎辦？」陳氏夫婦這對新婚夫婦也是抱著一試的期望來到尋求性治療。

香港有不少個案尋求性治療，其中有不少夫婦結婚數年均未能行房，影響夫婦性親密和生育計劃。張氏和陳氏夫婦正面對「陰道進入障礙」的困擾，卻羞於啟齒，以致遲遲未尋求輔導。很欣賞陳氏夫婦，懂得及早主動面對困擾而尋求性治療。

夫婦在行房時遇到「陰道進入障礙」源自不少原因，包括：

- 1) 夫婦成長於較傳統的家庭，對「性事」羞於啟齒和缺乏溝通，性治療師引入互說有關性的詞語作為「破冰」練習，使夫婦體驗如何自然地談性。
- 2) 很多夫婦自小缺乏性教育和性知識，有些夫婦甚至不知道陰道口在哪裏！性治療師首先讓夫婦觀看性器官結構圖片，並讓他們在家互相觸摸自己和對方的身體以認識性器官的結構。
- 3) 不少人誤認性行為只包括性交，而忽略培養互相觸摸身體不同部分的親密經驗，治療師讓夫婦練習用舒服的觸摸以傳達愛意，促進身體接觸的親密感。
- 4) 太太往往會因緊張造成性交時陰道未能放鬆而引致疼痛，形成陰道進入障礙。治療師會鼓勵夫婦用放鬆練習，例如深呼吸，觀看引起性興奮的電影，性交前的「前戲」等促進性興奮，並減少對性行為的緊張。
- 5) 香港普遍工作太繁忙使夫婦根本極度缺乏親密時刻。治療師鼓勵夫婦平衡工作與婚姻關係培育的時間，每星期均設枕邊談話和「性」生活的時刻，將「事工化」的性生活變成專注於互相表達愛意的珍貴時刻。
- 6) 治療師以循序漸進的方法讓丈夫的陰莖可逐步進入太太的陰道和射精。期間夫婦學習採取以主動表達和互相鼓勵的相處方式，使彼此減少關係互動上的心理壓力和障礙。

經過約十次的「性治療」，張氏和陳氏夫婦均終能成功行房。感到非常興奮之餘，夫婦的親密感亦大幅度提高，因從「談性」和「做愛」中，他們經歷更加開放和坦誠的溝通，包括主動表達需要和回應對方需要的相處模式。作為他們的性治療師，為這兩對夫婦感到高興之餘，我希望更多有需要的夫婦可以及早尋求「性治療」，使夫婦生活更親密和幸福。

香港明愛家庭服務
性治療服務 性治療師
楊錦珠