



不用「完美」的性親密

曾淑怡 (明愛性治療服務性治療師)

在面談室裡面，坐著的是一對年輕夫婦。

太太難過地說：「我介意的不是我們不能性交，是他一直不願意面對問題，你說我們怎樣走下去…」

丈夫面有難色地表示：「我也不想這樣，表現不好我也很氣餒…」

工作人員了解雙方的背景及二人在性事上的困擾，發現丈夫陰莖勃起後很容易變軟，因此未能進行陰道性交，情況在丈夫這半年轉換工作後更見嚴重。

原來丈夫是一個很容易焦慮的人，相約面談遲到五分鐘焦慮、擔心工作表現焦慮、性事表現不理想焦慮…焦慮背後是一個童年備受質疑及否定的成長故事。

丈夫多年來努力做好每一件事，希望透過一次又一次的成功經驗去證明自己。愈想做好愈見緊張，而陰莖勃起進入太太陰道，成為他的成功指標。性事變成丈夫的壓力來源，甚至避免與太太有親密互動。

丈夫晨勃時陰莖比較堅挺，問二人會否考慮於晨早時段性交，太太表示她需要的是與丈夫情投意合，有情感交流的做愛，非單純想他的陰莖進入陰道而已。

這句話溫暖了丈夫的心，原來太太要的並不是他的「完美」表現，而是夫婦間的真誠契合。

有了這個契機，工作人員鼓勵二人一同放下性交的包袱，透過「感官專注訓練」(Sensate Focus Exercise)，彼此愛撫、按摩，表達愛意。

丈夫漸漸不再像以前般著緊自己的性表現，夫婦間漸漸重建親密感。及後二人安排一個週末小旅行，在放鬆的環境重新享受夫婦間的歡愉。

