

射精無恐懼

黎陳妙冰

香港明愛性治療服務性治療師

家明與蘭思結婚十年來，婚姻生活並不愜意，令家明蒙上內疚、自責，加上夫婦未能坦誠分享內心的感受，令彼此關係扯遠，家明更不想影響下一代而不想有孩子，於是家明極力減少行房及控制射精作為避孕方法，久而久之，家明便不能射精。

面對家明，蘭思覺得自己缺乏吸引力，感到不被愛，甚至被懲罰。收藏已久心底裡的不悅、自責和猜疑，終於在面談之中，夫婦坦誠道出，知道大家仍愛着對方。一解過去的疑慮誤解，有了彼此了解互信的基礎後，夫婦開放了深度溝通之門，重建夫妻關係及親密性愛生活。

接著家明亦道出他控制射精的另一原因是他對精子的想法，性治療師從家明成長的經驗、兒時的**家庭性教育**，發覺此想法已根深蒂固地落在家明的觀念裡。對他而言，精液和精子是人的精靈，故需「**珍惜及保護**」，絕不容有損，更不可隨便射出。逐漸地，家明控制不射精。

家明仍難忘他的一次射精經驗。為了消除家明對精子的不正確觀念，性治療師透過書籍和圖片正面地讓家明重新認識自己的性器官和其功能；解釋男女的生理結構，是個**完美配合**，為著夫婦能相親相愛、享受漁水之歡。透過視覺想像，幫助家明領會精液流動旅程奇妙地繁衍下一代。跟著，性治療師協助家明用他喜愛的東西，串連與精液相近的物質，幫助他接受精液的質地，家明努力練習視覺想像、觸覺感受，這『**思想操練**』漸漸地增加家明對精液精子的接受。治療師有如與夫婦在性愛跑道上，尋找合適的『**跨欄**』方式，如挑起性趣的技巧，感性愛撫約會、體位接觸，配合積極自我激勵的句語和圖像等，夫婦樂於嘗試及分享。蘭思的參與和鼓勵，讓家明感到太太的愛意和支持，每當家明想控制射精時，蘭思在耳邊溫柔的激勵說話，往往幫助家明減輕恐懼。同時，家明又嘗試自我刺激陰莖，加上正面的看法，他在一次練習中，成功射精。知道家明能夠射精，蘭思的欣喜令家明重拾信心，以後幾個月的性生活，家明與蘭思彼此更能配合，家明已衝破自我控制的**心理障礙**，夫婦享受著甜蜜的性愛生活。