

# 如何提高你對夫妻 性生活的興趣？

陳先生結婚十年，在婚前和婚後早年性生活非常活躍。最近半年多，陳先生發現自己對夫妻的性生活提不起勁，勉強試試，亦無法在太太的體內射精，甚至勃起都很吃力。陳先生喜歡接觸色情媒介，幾乎每天都要上網瀏覽色情網頁，而且經常邊看邊自慰。陳先生擔心身體有問題，曾看過醫生。經過醫生仔細的檢查，發現陳先生的睪丸酮並無偏低，生殖器亦無任何病變，陳先生的性欲低下並非生理的問題。醫生建議陳先生找社工進行婚姻輔導，亦鼓勵他接受性治療。

陳先生與性治療師面談時，治療師給他提供以下的建議：

**暫時停止自慰：**由於自慰可以滿足你的性需要，停止自慰可以提高你對夫妻的性生活的欲求，促成你從夫妻的性生活中尋求性滿足。

**感官專注訓練：**這是一個幫助有性功能障礙的人減輕做愛的焦慮，強化夫妻的性愛歡愉的有效練習。過程有點像夫妻彼此輕撫按摩。

**角色扮演：**你可以為你和你的配偶揀選某種角色，例如老師與學生，醫生與護士，飛機師與空中侍應，教練與學員等，然後在某段時間內嘗試代入角色有一定的幫助。

**嘗試不同的性交體位：**先了解自己與配偶有興趣及可能嘗試哪些性交體位，每次性生活只嘗試一、兩種新體位或不太熟悉的體位已足夠。

**培養性欲：**透過性幻想提升你與配偶進行性生活的意欲。性幻想是



很正常和有效提升性欲的活動，只要你選擇配偶為你的性伴侶，就無需因此產生犯罪感。

**練習鬆弛活動：**嘗試各種你熟悉的鬆弛活動，例如瑜伽、太極、冥想等，或者學習一種你感興趣的鬆弛練習，給自己機會放鬆神經拋開煩惱，重新體驗身體對性的反應和欲求。你會發現自己其實有性的需要和衝動。很不幸，性需要往往被種種生活壓力壓抑，令你抬不起頭來。

陳先生學著多與配偶分享，又嘗試性治療師所建議的「功課」，逐漸問題得以改善。像陳先生的情況，也許在已婚多年的男士中非常非常普遍，大多數的男士可以透過婚姻諮詢及性治療令情況有所改善。夫妻的性生活對男士的性幸福有著不可取代的角色，對鞏固婚姻關係的意義十分重大。

陳先生為自己為家人勇敢地尋求專業協助，若有需要，請你也莫遲疑。