

「性」算在握

夫婦性生活困擾的成因

每對夫婦都希望擁有美滿的性生活。事實上，很多夫婦在性生活方面都會遇過不少的困擾。最常出現之困擾就是性興趣或性反應不足以令自己或伴侶得到滿足。造成性問題及困擾的原因眾多，當中除了生理及心理因素外，夫婦彼此的關係及所存的性觀念，亦是其中重要之因素。

相處態度破壞親密感

你挑我剔、各持己見

終日活在互相挑剔、批評和指責中的夫妻，很難享受滿意的性生活。他們事事各持己見，由價值判斷、做人處事、以至性生活的次數、姿勢等，往往要求對方迎合自己，甚至願意配合和滿足對方的要求。他們之間的性關係就如角力賽，是展示權力和輸贏的地方，破壞了性的和諧與親密。

堆積不滿、抑壓怒氣

有些夫婦為求息事寧人，經常壓抑自己在相處上對配偶的不滿與怒氣，寧願忍氣吞聲，以保持與配偶表面上的和諧關係，久而久之，夫婦間的感情愈見疏離，兩人同床異夢。美滿的性關係來自兩人間感受和愛的交流，長期抑壓自己需要的人，同樣會壓抑個人對性的渴求與表達，把性生活視為一種責任，無法享受性愛給人帶來的滿足感與釋放。

床上夫妻 床下君子

有部份的男士只著重床上的功夫與激情，每當配偶未能配合他的需要，便認為對方過於保守與被動。原來大部份女性均渴望與配偶經常保持一種親密感，這種親密感會推動她們主動的投入性愛中。所以，不要忽略在日常生活中與配偶發展性以外的肉體接觸，如拉手、輕吻等，這些就是性生活的催化劑，能燃點出更滿意回味的性關係。

賞罰武器

夫妻間若以性作為賞對方的手段，會嚴重破壞性帶給人的安全感與溫馨。當性關係淪為一種對抗權力、仇恨和嫉妒的工具時，經常被拒絕的一方會心懷不忿而可能向外尋「性」，又或因壓制自己而出現性功能障礙。

用情不專

性是一種身體語言，男女雙方在性愛中透過親密的交合表達相愛、彼此奉獻和彼此需要對方。任何用情不專、濫交、婚外情等現象，均破兩人的信任和忠誠，直接影響性關係的滿足感。

錯誤性觀念影響性趣

性愛大過天

以性為人生唯一的最大享受，久而久之，會因為把性看得太重要而過度著緊自己的性表現和享受感覺，間中略有減退便開始憂心，影響性交心情而造成障礙。

有性無愛是禽獸

認為性一定要是愛的表達，否則便淪為禽獸之類，因此性交時亦會因太顧慮、尊重或關心對方的感覺或心底每次都要檢討自己愛不愛對方或對方愛不愛自己而造成精神壓力，引起障礙。

性是污穢及有害的

在傳統狹隘的觀念下，很多人會覺得性是污穢及對身體有害的。這個錯誤觀念會令人對性產生恐懼，使正常的性慾潛意識地受到抑制，導致與伴侶親熱倍添困難。

性愛毋須學習

許多人會以為「食色性也！」，性愛與性知識及技巧根本無須特意學習。然而事實上缺乏對性之知識，會容易令性生活處處碰壁，未能盡享魚水之樂。

性愛是年青人的專利品

很多人會認為性愛乃年青力壯的人之事，年紀較大或老夫老妻者談性及重視性愛便是為老不尊及其心不正，不能作後輩的模範。如此觀念容易於無形間壓抑了正常的性慾與性衝動，令性生活大受影響。

女性主動是淫蕩，男性被動是無能

在傳統的觀念下，女性表達性需求會被視為淫蕩的表現，男性在性愛中表現不到應有的主動與雄風便被認為是無能之人。因此女性會因不敢表達性需要而不能盡享交歡之樂，而男性則因傳統之要求而帶來不少的壓力，影響性表現。

性必然是完美及浪漫的

有些人會覺得性愛應該是美好及浪漫的，若果在性生活中遇到任何不如意的地方，便會難於接受，影響對性的興趣。

身心障礙不容忽視

A. 生理因素

(一) 疾病及其影響

疾病	影響
1. 關節炎	疲勞、虛弱、疼痛、關節活動不靈，影響對性交的興趣
2. 肺氣腫	疲乏、呼吸困難，影響對性交的興趣
3. 高血壓	若高血壓未受控制，患者可能感到吃力而需終止性行為、性交或自慰
4. 心臟病	若情況不穩定，患者於性交時可能會喘不過氣、胸痛或心律不整
5. 血管問題	勃起困難
6. 糖尿病	(男) 不能勃起或勃起不能持久、逆向射精 (女) 陰道缺乏潤滑及分泌、患慢性陰道感染的機會較高，引致疼痛及不適
7. 甲狀腺功能過低	性慾降低，男士會出現勃起困難
8. 癲癇病	對性沒興趣，而減少性活動；不容易性興奮；勃起困難；無法達到高潮
9. 中風	傷及腦部性反應中樞
10. 脊髓神經受損	勃起能力降低
11. 泌尿道感染	性交疼痛
12. 子宮內膜異位	性交疼痛
13. 卵巢病變	性交疼痛
14. 陰道感染	性交疼痛
15. 前列腺感染	性交疼痛

16. 貯精囊感染	性交疼痛
17. 睪丸炎	性交疼痛
18. 包皮受損、包皮過長、陰莖受到感染	性交疼痛
19. 荷爾蒙失調	不舉或性交疼痛

(二) 手術後遺症

某些手術可能引發性障礙

手術	影響
1. 前列腺手術	逆向射精，勃起困難
2. 主動脈繞道手術	勃起能力降低、不能射精、逆向射精
3. 子宮、子宮頸、輸卵管、卵巢切除術	陰道組織萎縮、喪失性慾、陰道潤滑不足、陰道變短，引致疼痛、不適及出血
4. 乳房切除術	部份依賴刺激乳頭引起性慾或達到高潮的人會較難引起性慾或達至高潮
5. 會陰切開術癒合不佳	性交疼痛

(三) 藥物的影響

1. 部份治療下列疾病的藥身可能影響性功能：

- a. 高血壓
- b. 心臟病
- c. 焦慮症
- d. 抑鬱症
- e. 精神異常
- f. 失眠
- g. 痙攣
- h. 腸胃不適

- i. 關節炎
- 2. 吸食毒品
- 3. 酗酒

B. 心理因素

- (一) 害怕懷孕
- (二) 性交環境不理想，沒有足夠的私人空間
- (三) 過份疲勞
- (四) 壓力太大，如：擔心日常事務、工作或自己的性交表現
- (五) 自信心不足，如：對自己體型不滿（如：肥胖、乳房切除、睪丸割除），擔心被伴侶拒絕
- (六) 因患上慢性病感到自卑、沮喪或抑鬱
- (七) 害怕性交令病情（如：高血壓、心臟病）惡化或令患者辛苦
- (八) 擔心性交會傳染疾病

增進夫妻性趣的竅門

坦誠表白期望

性反應因人而異，配偶需要您清楚表白您的需求與想法。女性及男性都有權表達自己的性需要，與配偶共享性愛歡愉。夫婦溝通不足容易做成不必要的誤解。

衷心讚許

配偶希望您講出夫婦生活令您滿意之處。如果您想幫助配偶增強自信與鞏固自尊心，衷心欣賞很重要。

互相尊重

男女的性價值觀念，往往有所不同。您和您的配偶期望自己的性價值觀被接納，互相尊重對方獨特想法與喜好。

積極嘗試

夫妻倆都希望享受滿意的性生活。為避免性生活流於公式化，夫妻倆應積極發掘雙方可以接受的性行為，從實踐中培育愉快的性經驗。

充實性經驗

性知識不足或錯誤的性知識同樣會為您們帶來性生活的困擾。充實您們的性知識，例如掌握兩性性生理及心理反應，有助您倆享受性愛的歡愉。

傷害夫婦性趣的大忌

諱疾忌醫

性功能障礙的成因可能很複雜，但甚少是無法解決的。逃避絕對解決不了問題，拖延往往令問題惡化，尋求協助才是明智之舉。

移情別戀

轉移是逃避面對問題的方式之一。夫妻關係出現裂縫，若不急謀補救，反而借助婚外情填補心靈與肉體的空虛寂寞，在短暫的歡愉過後，您往往會面對更多煩惱。

否定性需要

已婚人士，無論夫妻年紀、關係如何，同樣有性需要，亦會感到性興奮。否定自己或配偶的性需要，不僅自己無法享受性愛歡愉，亦會引起配偶的不滿及挫折感，甚至因此傷害夫妻的感情。

隨意批評

您的配偶可能很重視自己的性能力與性生活的表現。隨意的批評會傷害伴侶的自尊心與自信心，加添配偶的心理負擔。鼓勵總比輕率的批評來得有建設性。

身心障礙速求診

何時看醫生？

無論您懷疑或肯定自己患病，包括性機能障礙，您都應該看醫生，因為：

- * 您和您的配偶沒有必要讓任何疾病破壞您倆的性生活，甚至是夫婦感情。
- * 女性的疾病，例如陰道感染、尿道感染都會影響夫婦的性生活，未經醫生指導就隨意用藥，可能令病情更嚴重。
- * 雖然“威而鋼”已被証實是非常有效的治療男性勃起功能障礙的藥物，但是它必須經由醫生處方，自行服用會危害健康及性命。
- * 超過有一半男性勃起功能障礙是由生理因素造成。無論成因是心理或生理，醫生都可以幫助您解決問題。
- * 您的醫生很可能已經幫助了許多與您的情況相似的病人，值得您信任。

應該看哪位醫生？

您可以找公立或私家的普通科醫生診治，如有需要可要求轉介至專科醫生，例如泌尿科、婦產科或精神科跟進。

您可以往公立醫院普通科門診求醫。同樣，您可以要永被轉介給有經驗的專科醫生。