

「我不知道要為這習慣付上代價！」

林貴珍

突然颳起了颶風……

馬先生馬太太已婚四年，但行房次數則是屈指可數。近兩年，他們還停止了房事。據馬太太所言，她自己不太熱衷性事，而馬先生也說工作壓力大及睡眠不足，希望多休息，所以馬太太也樂於過着無性的生活。兩夫婦一直保持和諧的關係，她以為一切也沒有問題。直到有一天……

有一天，馬太太生病留家，自己的電腦卻不能正常運作，因有急務在身，她借用馬先生的電腦，但卻因此在偶然的機會下，發現了令她大為震驚的秘密。她發現馬先生原來經常溜躑色情網頁，而且網頁有頗多性虐待圖片，更令她晴天霹靂的是丈夫近期有參予網上性行為。這些發現令她很難接受，她和先生的關係即時陷入分裂的地步。經過一段分居期，馬太太終於希望尋求援助，試圖糾正問題，重建婚姻。

面對問題……

「我一直以為他也不熱衷房事，怎料他從這些行為已經得到滿足，……為甚麼寧願這樣發洩也不主動提出造愛，難道他根本不喜歡我，又或者他根本瞞着我和其他人發生關係……我覺得他很變態，怎麼會溜躑性虐待的片段，他會不會也對我這樣作？……」馬太太又哭又罵，她的心情實在複雜難受，眼前的枕邊人已經變得很陌生，她覺得很害怕，似乎一點也不能再信任他。但另一方面，她心底裏又不捨得這個一向被認為是「絕種」的好丈夫。她希望性治療師能拯救丈夫，她也不用離婚。

單獨與馬先生面談時，他對於自己的「上癮」問題帶給太太及自己的婚姻危機，感到很沮喪後悔！馬先生悔疚地說：「我一直以為只是上網，暗地裏觀看些成人網頁，很多人都這樣做，沒有甚麼問題。我是成人又能控制自己，祇不過是尋求刺激用自慰的方法來發洩性慾，

沒有傷害別人，亦沒有做越軌的婚外情，又 不是嫖妓，所以不覺得有甚麼大不了…… 我知道如果這些事被太太知道，她一 定不高興也不接受，但我想不到竟然她也發現了…… 唉！總言之，『若要人不知，除非己莫為。』」

「很多人都和你有相同的想法，以為自慰是一個私人的行為，沒有涉及第三 者，又怎會對自己和別人做成傷害？只要這事一天不曝光，一天都沒問題，但事實並非如此，你細想想，這習慣有沒有影響你和太太的性生活？」

「說老實話，我喜歡自慰多於和太太行房。你知啦，相中的女郎個個都很性 感惹火，自慰快捷很多… 相對與太太行房時的興奮度，好像差很遠，和太太行 房有點無心無力…… 我不想半途而廢，便自然減少行房。現在反思，我與太太 行房不舉的問題是否也與我自慰的行為有關？」

「我同意你所講的，你在和太太行房時才出現不舉與性慾缺失的問題是處境 性的功能障礙，所以應該是你自慰的行為降低你了對真正房事的興趣。正如生活 中吃慣了即食麵，也覺得要弄一餐正餐是頗花時間及要用心用力的。但不可忘記， 即食麵或零食破壞了正餐的胃口和人的健康，正正就是即食麵的不良後果。而你 與太太健康親密性關係正正被這壞習慣拖垮了。不單你對太太的慾望減低了，人 與人之間的做愛行為也被你單方面的自慰習慣取代了。你想想與愛人親熱造愛， 這行為對你而言，其實是甚麼一回事或者美滿的性愛是怎麼的一回事？」

馬先生認真地想，慢慢的說：「我覺得性愛是兩個人關係的表達，他們藉着 這些身體語言，向對方傳遞互相需要，互相願意付出、擁有、完全合而為一等等 愛的渴求，愛的接受，過程中身體感情都是充滿愛意的。」聽到馬先生能為美滿 的性愛作出這種詮釋，我真的感到出乎意外。我連忙點頭和議，說：「是啊！所 以性是人與人之間的溝通模式，也是關係的表達，所以過程中一定不像自慰那樣。 自慰可以說是一種單向的，自我中心，單求自我刺激和滿足的方式，如果你

說和太太行房時沒那麼興奮、刺激，又或者她的身形沒那麼動人惹火，其實那一刻你並沒有把她看為一個和你相交的人，你會不會有可能把她貶為一個性的器具！」

馬先生很留心地聽着。我繼續說：「你現在要看清楚，你的性習慣已不知不覺間替代了你和太太的性愛關係，若你和太太缺乏了這方面的親密感，你和太太都會變得更孤獨。大家的愛意有沒有被破壞？有沒有造成更多相處、信任的問題及危機，例如猜疑、婚外情的陷阱、感情流逝等？」我想起現在被鼓吹的性派對，換偶派對等。很多人仍不停地說，性遊戲不會破壞夫妻感情？！

馬先生點頭同意，低頭說：「其實想同另一個異性做愛，心態上已經出軌，而我玩 cyber sex 根本就是將對方貶為一個玩偶、物體。唉！其實不知不覺間我也以這眼光批評太太的身體！」

我繼續詢問：「這習慣看似沒有損人害己，但其實你的習慣對你及太太之間的關係都做成壞影響。你再想一下，究竟是你在控制這個癮還是這個癮在控制你？有沒有一天可能會去到不能自拔的地步？」他若有所思地說：「有時自己很無聊，也禁不住有掙扎。我覺得內裏有魔鬼和天使在交戰，一方面叫自己不要再看、再想，但另一方面心裏、思想裏卻存着這些畫面，有時覺得想擺脫也擺脫不來，不如放縱一下吧！所以在自己一個人時，我多數有不由主的感覺。」他的頭略略垂下。

「就算與太太做愛時，能否擺脫這些性幻想？」他說不能，所以做愛時便覺得不太投入。「因此，也有勃起功能障礙？」他點頭。

「請你再想想你所溜覽的畫面是否愈來愈激？愈來愈大膽？你的習慣是愈來愈頻密嗎？」他說：「是啊！因為看得太久，便失去了新意，可以說有點麻木，我便想再看新的或更大膽的，而且網上性行為，也令我更衝動……」

「唔！再想下去，你覺得你會不會進一步想和網上的人有真正的肉體

接觸？」

「對方有約我見面，我暫時未夠膽這樣做，但下次我會否答應，我也不敢講。

如果太太一直矇在鼓裏，我有這危機……」他難過地說。

「假如不是太太發現了，你很有可能做出更多太太不會原諒的事，可能陷入 婚外情、嫖妓、離婚的家庭問題。我想再請你想想，如你的嗜好被親朋戚友知道， 又會為你帶來甚麼影响？」

「我會無地自容，我相信不單他們會看不起我，我自己也未必能抬起頭見他 們。可能我從此會在他們面前消失……」「你的意思是……」「我的意思是 不知道……我暫時還沒想清楚……」

「馬先生，現在你知道這自慰的習慣要你付上的代價嗎？」他懊惱惆悵地嘆氣，「我沒有想過要付上這麼大的代價！有辦法幫我嗎？」「你的問題不是不能解決。沉溺的問題很在乎求助人戒掉的動機，你是否真 有決心戒除這習慣？」「我當然想……」「我們可以一起探索如何解除捆綁，只要問題曝光，你便多了助力，你太太 仍願意助你一把。」

總結……

很多謊言告訴我們很多行為在暗地裏、私下去做，不牽涉別人便沒問題，但 事實上這行為給案主帶來的不良後果，正正使謊言不攻自破。不過，到了感受到 後果，才驀然驚醒，會否太遲呢？自慰的習慣一方面破壞了夫婦的性生活，案主 有性障礙未能與太太行房，另一方面，也不是必然一下子便能戒掉壞習慣。若他 不能成功，要付上的代價也可真沉重啊！

成功錦囊

- 將問題曝光，尋找助力
- 明白行為帶來的不良後果