

「太難了，我做不來！」

林貴珍

事緣……

程先生夫婦是一對三十多歲，結婚約七載的年輕夫婦。正如其他尋求性治療的夫婦一樣，他們臉容上都有憂慮和緊張。從電話談話中知道他們對於七年來都未能圓房，感到很沮喪、困惑和自卑，所以坐下後，我便給他們一些鼓勵。

「其實在我們求助的個案中約有一半夫婦都與你們有相同的經歷，所以你們的困難也是很多夫婦的困難，不用特別自責或失望。而且『有志者事竟成』，在我手上成功的個案數目也比最後放棄的超越一倍，所以希望你們也是屬於成功的例子。」「真的嗎？希望我們也可以成功。」程先生和太太互相交換了一個盼望和安慰的眼神，我深深祝願他們能堅持治療並成功解決困擾。

成因……

從事性治療工作差不多七、八年了，當中因為緊張、怕痛而導致陰道痙攣，婚姻未能圓房的個案真的是出乎意料的多，婚齡最長的也有九年多。為何這麼長 甚麼今天會來求助？綜合而言，我發現原因通常是這幾個：(一)、除了找醫生外，不知道有性治療服務 ii。大多數醫生在身體檢查後，只告知患者，「你的陰道看來沒問題，你應該是心理作用，放鬆點便沒事。」但當事人根本不知如何放鬆下來。(二)、因為忙於工作及逃避令人挫敗的性生活，慣於過着無性的婚姻，所以一直將問題拖延。(三)、因為已經到了生育年齡的臨界線，他們都不得不積極解決這問題。

程太太羞澀地說：「我自小讀女校，父母對性相當保守，性是一個從不啓齒的事，但印象中母親和父親婚姻關係不甚美滿，母親對父親的行徑是逆來順受。而家教也禁止我有任何婚前性行為。在青春期的我從雜誌、報章、小說中得知第一次性交是很痛楚的，所以我心理上對性既緊張又害怕。遇到問題也曾和好朋友提及，但感覺只是覺得一切都是自己心理問題，更加內咎。」程先生也坦言：「其實也不能全怪太太，我也沒性經驗，因為我很尊重性是夫妻的關係。不

過婚後我們嘗試性交，但太太的尖叫、顫抖、驚恐的樣子也把我嚇怕了，我不敢勉強她，而且我的陰莖也軟垂了。」他無奈地說。

i 陰道痙攣是指在行房時，陰道口或兩壁的肌肉不自主的收緊，令致陽具不能插入，而強行進入則令患者有疼痛的感覺。

ii 香港有專業性治療訓練是 2004 年。

「這幾年我們都很少嘗試，一來不想再失敗，二來工作及讀書的壓力也很大，我們很疲累、忙碌，沒有太多慾望。而且有時又輪流生病，太太又有月經等，我們甚少嘗試做愛。不過我們是很關心大家，也有其他親吻，拖手的親密。」程先生補充解釋。

他們所說的原因，其實也是一些多年未能圓房的夫婦的典型經驗，我欣賞他們對性及配偶的堅貞與及彼此間的體諒愛護，但也替他們感到遺憾，如果早一點尋求性治療，便不用過着多年的無性婚姻。

「程先生程太，你們若有性慾會怎樣處理？」程太說她沒有採取主動，因為覺得女性不應主動要求性，而程先生則說其實在太太不知的情況下，他也有自慰來發洩一下，但對於自慰，他其實不感興趣。

「我已經三十五歲，再不生孩子，恐怕更難承擔父母的責任。」程太難過地說。「我對不起他！」她的淚水差點奪眶而出。

治療……

對於他們的掙扎我也深表同情，我坦白說：「既然醫生也說程太的身體沒有毛病，你們面對的障礙是可以經你們努力而克服的。「努力」也是解難的鑰匙，你們是否有決心？」程太點點頭：「我很希望盡妻子責任。」

「對於你們積極的態度，我很支持，也相信你們成功的機會很大，然而其實夫婦的性愛也不能視作『責任』，因為這可能增添了性愛的

重擔，減少了歡愉、率性而為的自然感情！性慾受相互的身體、心靈情感的吸引度而挑起，足夠的熱情、投入、撫摸才令興奮程度持續。當陰唇、陰道擴張，再加上潤滑液分泌，性交便不會痛而且勃起和進入也不會有困難。」我向他們灌輸正確的性知識，糾正他們對性的態度，透過影帶的教導，他們明白到陰道肌肉的擴張和收緊是可以透過肌肉運動學習控制，而他們對雙互身體的敏感度也不足，藉「感性集中練習」才可以更加熟練提升身體的興奮。

治療的回顧檢討…….

經過一連串的輔導和超過一年半時間的努力，他們的性障礙問題終於跨過了，程太不單克服了對「進入」的恐懼、焦慮和不安，而且他們終於在一次渡假期間圓房了。

「我覺得性治療師糾正了我對於性的迷思，克服了很多心理障礙。說真的，我雖然理性上明白及接受你所說的每一個要點，但真正實踐時卻是力不從心！」程太認真的解說着她在治療期間所遇到的困難。「例如關於性慾，我們從拍拖到結婚已逾十載，我們太相熟了，有時很難燃起性慾。還好，你提醒我換上一些性感的內衣，不要太壓抑自己的性幻想，因為男性也希望太太熱情及對丈夫有慾望，所以我也大膽地挑逗他，想不到他很喜歡我這些改變。」程太燦爛地笑說：「他說我是他的性感女神！」我也笑說：「你很成功啊！」

「還有，從前我很怕觸摸性器官，但原來我一直也未曾體會過刺激和興奮的快感，當自己真的感到興奮時，下體才有潤滑，陰道才有鬆弛擴張。」程太興奮地說。我微笑地點頭，心想很多時女性都被教導性是污穢，性的幻想也是下流，下體是不能被玩弄，女性要有矜持，不能開放地享受性歡愉等等，這些想法都窒礙了很多女性奔放投入地造愛。回想其他成功的例子，有些女性要透過陰道顫震器才尋找到性高潮的感覺，才知道造愛的快感。當然，真正的性滿足很在乎雙方的關係，感情親密的夫婦更容易燃起彼此的愛慾，大家的眼神、愛意更能透過身體語言來傳遞。

「你覺得整個過程最困難是那一部分？」

「我覺得練習將兩根手指頭放入陰道是很難的，我曾經很氣餒，覺得太難了，我做不來，甚至想放棄，幸好先生鼓勵、打氣幫我，而你又在電話中鼓勵我，提醒我嘗試改變身體姿勢，我才能有進步，也多了信心，最後我們真的在不知不覺中堅持地推進，便成功了。」她滿足地笑了。她覺得二人成為一體的感覺太美麗了！我恭喜他們。我同意這部分是頗難的，有些個案是由醫生示範將陰道擴張器放入案主陰道，令當事人感到成功有望，而丈夫也從旁接受醫生指導放入手指，增強信心，才衝破困難，不過，去到這階段之前，案主必然已經放下了緊張懼怕的心理。

我對程先生說：「我不能不讚你，因為你對太太的困難，一方面諒解寬容，支持鼓勵，另一方面也沒有將所有責任放在太太身上，自己袖手旁觀，或者對治療的成效不聞不問，不了了之。我肯定你是很認真和很重視，立心要克服這困難，恭喜你們的努力無白費。」他們相視而笑，情深款款地握着手。

『世上無難事，祇怕有心人！』，克服陰道痙攣的障礙，說易不易，說難不難。可以放鬆自己是極為重要，而有渴望被進入的慾望，積極相信可以被進入等意識也很重要，假以時日堅持緊密地練習，與治療師緊密地聯絡，了解解難的方法，成功便指日可待。

程先生個案結束後三個月，便傳來程太懷孕了的喜訊！

成功錦囊

糾正對性交疼痛的迷思

女性能享受性交的歡愉

堅持陰道放鬆練習訓練

丈夫支持寬容