

不再疼痛

陳瑞冰

性交疼痛(Dyspareunia)，是女性常見的性功能障礙。治療性交疼痛，最重要是診斷出問題的核心，對症下藥。性，可以好複雜，又可以好簡單。

性交疼痛的困擾

46歲的素兒，結婚20多年，她一直被性交疼痛的問題困擾多年。她一向感到性慾低下，抗拒性事。為了持守夫妻間的「秘密」，默默地將困擾藏於心底，不敢向人透露。

她沒有生育經驗，女兒是領養的。一向以來，她與丈夫性交的次數很疏落，一至兩個月才有一次性愛。有時她隱約感到夫妻間性愛好像太少，暗暗懷疑夫妻的性生活是否不太正常。基於對性事的羞怯，絕少與丈夫談論性事。實際上她坦言不大喜歡性生活，因每次性交初期她都感到陰道疼痛，很難體驗到性愛的滿足。故此，甚少主動向丈夫提出性要求。隨著年紀漸長，她發現自己開始珍惜與丈夫的性生活，不希望失去了才後悔，加上她丈夫對的憐惜，擔心自己未能照顧丈夫的性需要。最後她決定尋求性治療輔導，希望改善性交疼痛的問題。往往生活中一個小小的決定，就可扭轉生活的軌跡。

找出疼痛的原因

筆者為素兒作詳細的評估，發現她的陰道疼痛並非由生理因素引起。她已看過婦科醫生，醫生診斷她身體健康，陰道完好，沒有生理方面的問題。患有性交疼痛的女性，部分可能因陰道的炎症、陰道傷口、子宮內膜移位或卵巢病變等種種的生理因素引起疼痛。若許可，最好先看看醫生，診斷疼痛的原因。準確斷症，是成功治療的第一步。

我們都是帶著自己的假設來生活。素兒她的性交疼痛是無可避免的，基於這個假設，她白白承受了多年的不適與疼痛。評估中發現她與丈夫性交時前戲只有五分鐘，她未有足夠的興奮和潤滑，丈夫便進入。性交一會兒後，疼痛開始減少。可是性交5分鐘後，丈夫便達至高潮射精。只是她仍未興奮，性事已結束。事後彼此擁抱一會兒，丈夫會協助她清理。她欣賞丈夫事後體貼的照顧，顯示丈夫對她的關愛。

正如素兒所說，她們夫妻感情一向不錯，彼此互相信任，丈夫很尊重她，為人專一。

了解她整個性愛過程，她興奮不足便進行性交、沒有高潮！素兒生長在傳統家庭，從小所受的教導，令她對性有排斥與禁忌。她不熟識自己的身體的感覺，又很少與丈夫在性事上溝通，再加上性知識的貧乏，在性事上很少主動投入，令性交疼痛問題困擾多時，阻礙她投入性愛。面談過程，素兒真誠投入，眼神中流露改善的期盼。她熱切的眼神，充分顯示她的動力。這份動力預示了個案成功的機會很高。

對症下藥

排除了生理的因素，筆者從心理、性知識及技巧方面入手，讓素兒重新學習性愛、對性愛懷有正面期待。要享受性愛，最好由自己開始。我們都是自己幸福的主人，自己掌控幸福，不再被動地等待配偶照顧自己。

美好的性生活是一門藝術，需要學習。筆者首先協助素兒掌握豐富而健康的性知識和技巧。認識愛撫的技巧的重要性、男女性反應的周期、性反應的差異、如何達至性高潮，以及糾正偏差的性觀念均有助她改善夫妻的性關係。

例如很多夫婦都忽視「前戲」及愛撫對女性的重要性。足夠的「前戲」與愛撫，讓女性身體進入興奮狀態、陰道開始潤滑、擴展，準備好進行性交。很多時候，運用 K-Y Jell 這類的潤滑劑是其中一個改善性交疼痛的方法。但沒有足夠的「前戲」，即使有些女士使用了潤滑劑，性事後仍可能感到疼痛。

「多重刺激」是增加女性投入感及性興奮的方法。根據研究估計，大約百分之七十的女性無法透過陰道交達到高潮。部分女士可透過持續刺激陰核或多重刺激達至高潮。丈夫可運用「多重刺激」的技巧，即一邊進行性交，一邊刺激對方身體不同的部位，包括：乳房、陰核、臀部或其他敏感部位，增加性興奮，達至高潮。

筆者鼓勵素兒嘗試「身體探索練習」，認識自己身體敏感的部位、如何達到高潮。我們是最了解自己身體的人，若我們自己都不了解自己身體，丈夫更不了解我們。另外一個改善疼痛的方法，就是素兒嘗試

主動及指引丈夫進入。這樣做法，可減少不適及疼痛。

雖然素兒的丈夫未能出席面談，筆者鼓勵她嘗試與丈夫分享所學的知識和技巧。面談的過程，素兒耐心細聽，整個輔導室瀰漫著信任與真誠。筆者心中暗自祝願 她的丈夫如她一樣耐心而好學。若是這樣，大概約見她兩三次，筆者便可以「光榮引退」了！

疼痛消失了

每次面談後，素兒將所學到有關改善夫妻性關係的知識與丈夫再講一次。她說丈夫樂於聆聽，可惜她的丈夫最後都沒有出席面談。經過三次的面談，她說夫妻的 性事頻密了，每星期有一次性行為。她驚訝地告訴筆者，在沒有使用潤滑劑的情況下，原來性交可以沒有疼痛！她說以往夫妻性生活的滿意度為 50 分，現時有 90 分。她感到很滿意，同時感到夫妻關係親蜜了、開心了。筆者非常欣賞她的 嘗試及努力。

最後，與她分享夫妻間可透過不同的性愛形式去照顧對方，同時她亦可嘗試向丈夫表達自己親蜜的需要，但不一定需要有性交，這樣的表白可減低丈夫對性愛及親蜜的壓力。眼見她開心又美麗了，筆者衷心祝願她繼續享受夫妻親蜜的喜悅！美好的性生活，可以令人美麗！

*** 成功錦囊 ***

案主真誠的分享、勇於正視問題、願意作出調較的動力，往往是個案成功的要素！