

一個害怕黑夜的年輕太太

張秀嫻

一清早回到辦公室便接到 Fion 的來電。她是在前一天的電台宣傳中聽到有關性治療的服務。「啊！最快要等兩星期才可見面，可以快點嗎？唔……明白的！反正 他都等了四年。」

Fion 和丈夫 Tim 相戀了三年，丈夫是 Fion 的初戀情人。由於大家都是教徒，雙方都同意不會有婚前性行為。四年前他們帶著彼此的愛慕，無比的憧憬與期待，戰兢而興奮的心情踏進了成婚後的初夜，然而結果是失望而回。二人沒法如期望中成功圓房。隨著一次又一次的嘗試和失敗，性愛逐漸成為夫婦二人之間欲言又止的忌諱，什麼也可談可做，唯獨是性愛……

對大部份人來說，床是代表著舒適、鬆弛、浪漫、親密、受寵……但對於 Fion，床仿佛是一份失職的証物，失敗的印記，惡夢的源頭。因此，她害怕黑夜、害怕 黑夜上床的一剎…

「我想只有我才是這樣糟糕」這是第一次面談時 Fion 劈頭的第一句說話。「當然不是，遇上你們這樣問題的夫婦多的是哩！」我心裡想，但仍靜待她慢慢說下去。

「四年了，我們竟一直都未能成功做到。我真的很害怕，最初時只是怕會痛，但 後來當他碰到我時，我裡面什至好像抽筋一樣抽著的痛起來。」Fion 說時眉頭緊皺，仿佛亦同時感到當時的痛楚。

「每當他嘗試放入陰莖，但一碰著我下面，我估應是陰道口，我總覺得像有堵牆 阻擋著，無路可行。一想到他將會硬闖，我全身肌肉就不由自主地拉緊，本能地 我的雙腿會緊緊合上，心裡就是好怕好怕……

在旁的 Tim 愈是聽著眼睛睜得愈大，像是第一次聽到太太這番說話。

「Tim，太太曾和你講過返番說話嗎？」我嘗試了解。

「不是全都沒有聽過，我知她每次都很怕，好像受刑一樣。但我真的不知道她竟會以為我會硬闖，為了不使她受到傷害，我已盡了力去克制。」Tim 帶點委屈的說出。

「我知道你不會強行，但你的眼神，你那失望的表情……我一想到又會再因我的不濟而令你失望，便更緊張起來……」Fion 情急地解釋著。

「你就總是胡思亂想。我不知道你想我怎樣，你每晚遲遲都不願入房，做又令你辛苦，不做又怕你以為我冷落你……我真的寧願放棄，做不成便算了吧，反正我亦習慣了，免得令你和我都難受。」

「我都不知怎樣向你說，更不知道怎樣去解決，但我唔想放棄呀！」再也忍不住，兩行淚水如缺堤般從 Fion 眼裡湧了出來。

隱藏著而未正視的問題，始終仍是問題。逃避和隱藏的態度往往形成更多的誤解和隔膜。然而這卻是很多人面對性困擾時採取的方法，結果令問題愈變複雜和擴大。

Fion 夫婦面對的問題是陰道痙攣，這是導致夫婦未能圓房的常見原因之一。陰道痙攣是指當陰道肌肉在進行性行為時，突然發生不由自主的強烈收縮與痙攣，令到無法性交或性交時疼痛。飽受 4 年陰道痙攣之苦，他們終於一起踏出了第一步尋求協助！

性愛關係和情愛關係一樣，沒有雙向和開放坦誠的溝通，關係就容易變成一池死水，甚至乾涸枯乾。提供性治療多年，我深深體會良好的治療效果不單是來自方法、技巧和知識，更重要的是二人能正視問題，坦誠開放的溝通、接納和互相配合，才能再一次引水入池，重拾魚水之歡。

療程點滴：

1. 以信任去溝通當

Fion 表達出因想像硬闖而引來的恐懼和因自責不濟而更加添的焦慮，Tim 才能切實明白太太的困難和協助太太的方向。在性治療師的指導下，夫婦學習在性的領域中開放地表達和聆聽。當 Tim 能清晰表達對 Fion 的尊重和承諾讓她在治療的每步中掌握最大的控制權，如由 Fion 決定和指引丈夫的接觸位置、力度、方式、進度……等。Fion 逐漸放鬆內心的緊張和防衛，腿也慢慢能張開，繼續接受跟著而來的療程。

2. 打破負面非理性的性觀念和忌諱

Fion 來自傳統保守和有濃厚宗教背景的家庭。「小宜 (Fion 的乳名)，女孩子要合起雙腿坐才是！看你這樣張開腿坐多麼不端莊！」「手不要放在那兒亂摸，醜怪！」「和男孩子出街看電影都要小心，不要被 他隨便碰到，小心被人佔你便宜！」「一日未結婚都要儉點 D, 不要攞出亂子…… 不要做出丟臉的事呀！」

Fion 一邊回憶從前父母一句句的叮嚀，這亦漸漸塑造了她由小到大的性觀念。今天的她已長大成乖巧的女兒，從沒半點差遲，只是對性也就從心底隱藏著難言的抗拒。過往偷偷從雜誌上看到對性愛的描繪也是駭人的：「她皺上雙眉，忍著對方闖進時帶來如撕裂般的痛楚……」，就是此刻的回想已令 Fion 的心撲通、撲通的跳過不停。這些對性累積了多年的負面認知，像是流通了 Fion 全身每部份的血脈。

如何能突破陰影？Fion 幸好得到 Tim 真誠的愛和支持，一起重新發掘出性愛的光明面，撕掉對性的負面標籤，重新認識和接納性愛純粹和自然的真實面貌。

為了消除對性產生的緊張和焦慮，治療過程中除了協助 Fion 糾正根深蒂固的錯誤和負面知識外；逐步消除焦慮的練習，如身體探索練習、放鬆練習和循序使用陰道擴張器練習等，都是有效的改善之具。

2. 重拾自由：

每一對夫婦都應有享受性愛的自由。由性交引發起澎湃的焦慮和羞恥感，使 Fion 無意識地對性的感覺作出長期封鎖。帶著一顆被幽禁了的心靈，性愛只是召喚出無盡使她膽戰心驚的黑夜。

Fion 與丈夫平日對性避而不談，自然亦會隱藏了對性的想法和喜好。Tim 為了 保護和遷就保守的太太，亦避免引起反感，因此從未敢透露他對性的慾望和需要。當太太一面露不悅時，Tim 便立即停止。在治療中，Fion 和 Tim 學習揭下 面紗，坦誠和對方分享自己的性喜好和需求，如喜歡愛撫的位置。調情的方法， 令 Fion 可以得到更大的性刺激和快感，亦能為性交作好準備。這份分享和自我揭示的自由，慢慢使夫婦對性的慾望可以自在的提升，並更流暢地享受性愛的親密交融。

3. 沒有廉價的治療

性治療的過程是十分昂貴的。 昂貴的並非指治療費用，而是香港人最吝嗇的 – 時間。Tim 和 Fion 的工作都是 屬於分秒必爭的行業。Tim 是電腦程式設計員，Fion 是地產經紀。二人幾乎全 天候式的工作，白天放工後拖著疲累的身心回家，撥出時間作練習功課的難度 是可想而知。治療師由衷佩服 Tim 夫婦付出的堅持和毅力，在緩慢進展時仍能 彼此忍耐、鼓勵和支持。在治療過程中，夫婦共同的參與和付出是成功的關鍵，夫婦二人真的是一個也不能少哩！

*當問題出現，身體其實一早已發出警號。Fion 的陰道很早已作出呼喊，只是一 如大部份人，我們都習慣忽略和壓抑身體的感覺，以為合上眼逃避，問題便會消失了！

治療師寄語：

對身體多一份關愛，多一份認真的聆聽，身體能給你解決問題的智慧和提醒。 和身體共同進退，照顧身體就是照顧自己。

*一場無性婚姻能延續多少年？答案大抵無人確實知曉，但肯定的

是夫婦雙方都同樣會受困擾傷害。

治療師寄語：

我們都希望所愛的人活得好點，何況自己！停止繼續無助地受傷害，將過去對問題消極的忍耐和包容，轉化為今天積極面對問題的勇氣和動力！

*性愛看似是身體感官的滿足，實則更是情感、心靈與身體契合融和的滿足。

治療師寄語：

夫妻在參與性治療的練習時，拿出無比的勇氣和信任，願意開放身軀與心靈最脆弱的部份，和伴侶一同學習親密、經歷同喜同憂，往往更能促進夫婦的溝通和關係。

光明就在黑暗中

黑夜每晚依舊降臨，但 Fion 已不再害怕，這裡有很多重新的發現：原來床是可以這樣浪漫旖旎，徹夜纏綿；那份期待親密的感覺，是可以如此令人心動！