

# 從沉溺於性到積極人生

## 一位性沉溺者的自白

我是一位平凡人，一位平凡的年青人，但我卻患上性沉溺問題。

我是八十後青年，有一個完整和諧的家庭，有一份普通的工作，有一班要好的朋友，也有時下年青人的嗜好，喜歡打機、上網及研究最新的電子產品及電腦，我與大家毫無分別，一樣是在香港隨處可見的平凡人，但四年前開始，有一個惡夢卻纏擾著我。

四年前，我正值事業上的低潮，我未能在工作上有所突破，事業裹足不前，對前景心生灰暗，當然我有想過轉工，但因為工作特殊，同行公司是不會聘請同行的。我自知，若我再不轉行，將來只會永遠停留在這個階段，或者更差的情況 - 失業將會等待著我，但我只有中五畢業，在其他行業毫無經驗，其他公司實在不敢請我，就算願意請我，人工也不足以養活我及我的家人，加上我老闆對我的待遇並不好，使我連進修的資金也不夠，那時的我，覺得自己毫無前景可言，使我個人十分鬱悶及低落。我相信，與我同樣學歷的八十後也有這樣絕望的經歷，但低處未算低，在我事業低潮的幾個月後，我與我的女友分手 - 一位與我從小相識、拍拖四年的女友，她是我的初戀，實在使我難以忘懷。事業的低潮是分手的導火線，她一直迫我讀書進修，使我倍感壓力，加上之前對結婚及事業的意見分歧、性格不合及背景差距大的情況下，我們的關係轉趨冷淡，最後分手收場。

在雙重打擊下，我確實非常非常的低落，以致終日借酒消愁，或者沉迷打機。那時的我，每天只做三樣事情，就是上班、飲酒及打機，但傷痛難撫，這三樣事情並未能消解我的鬱悶及消沉，更不能帶我離開谷底。有一天，有一位要好的朋友引誘我去嫖妓，他向我說：「既然女人使你消沉，就更要找女人使你興奮，先可以走出谷底，邊度跌低邊度企起身！」，起初亦不為所動，但經多次的引誘下，我還是獨自去了嫖妓。

說實在，從前的我一向反對嫖妓，我亦不喜歡我的朋友去嫖妓，我認為性及女人要是能用錢買的話，是非常不尊重及侮辱，但當一個極度低落的我，加上一個很可笑的理由，卻將我一值緊守的價值完全扔棄。第一次的嫖妓，當時是很興奮，但興奮過後，卻是對自己厭惡，還記得完事後，我洗了三次澡，以為自己以後都不會再嫖妓，但過了兩星期後，我卻去第二次嫖妓。大家可能認為我真的走出谷底，但其實只是跌入另一個深淵。

之後的四年，我一直持續去嫖妓，最初的罪疚感及厭惡感漸漸地減少，但次數越來越密，又最初一個月一次，慢慢地變成兩個星期一次，到最後就是一星期一次，嫖妓慢慢地變成了我的習慣，公餘時間的娛樂就是週圍找妓女，所謂俗稱的「按鐘仔」，這個習慣更將我原本的價值完全扭曲，由最初反對嫖妓轉變為支持嫖妓，當然我一直沒有再去找女朋友，更使我有理由把嫖妓合理化。自一年多前，我開始感覺到自己不受控制，我一星期一定要去嫖妓一次，若不嫖妓，就會不自在，腦海只會浮現各式各樣的妓女，完全沒有動力做其他事，就算我銀行完全沒錢，我都曾用信用卡借錢嫖妓，但我完事後，以前的舒暢感減少了，取而代之的是久違了的罪疚感及厭惡感。我有想過不再去嫖妓，亦有強迫自己不去嫖妓，但最終還是難敵自己的慾念。

當時的我落入另一個深淵，更是一個無底深淵，若不再處理的話，嫖妓的次數只會越來越多，問題也會越來越大，我那時擔心，若情況再不受控，我恐怕會傾家蕩產的去嫖妓。我雖然明白問題的嚴重性，但卻十分無助，因為這方面的資料極少，我在互聯網只是找到相關的報章報導，協助的機構卻少之又少。幸好我過往在讀報時接觸過有關的資訊，再詳細地在互聯網看過相關報導後，我明白到我的問題應該叫「性沉溺」。「性沉溺」這個名詞，對我而言是何其陌生，完全沒有概念，只明白到不停地去嫖妓就是「性沉溺」，但是我仍忽視問題的嚴重性，天真地認為我可以控制到自身的問題，未必嚴重到需要專業人士的幫忙，但結果時一次又一次的挫敗，嫖妓的次數及對自身的厭惡感都有增無減，我曾經嘗試於一星期內嫖妓兩次，對我而言是非常沉重的負擔。

到最後，我發現問題越來越嚴重，非我所能解決，所以我決定尋求協助，但如之前所說，協助的機構少之又少，但經過一番的搜尋後，我終於找到明愛這個機構，並有提供關於性的輔導，於是我電郵及致電明愛，幸得接線員的熱心協助及電郵的回覆，使我對「性沉溺」及自身問題更為了解，並發覺問題並非無法解決，使我更堅決預約社工進行輔導。

到了輔導當天，我懷著戰戰兢兢的心情前往中心，心裡不停想著，嫖妓畢竟是一件不光彩的事，我又如何開口於人前？他又會不會明白我的感受？萬一是一位女性社工，這會否使我更為尷尬？在滿腦子都是疑問下，我不知不覺就到達中心，稍候片刻後，社工終於與我會面，但她是一位女社工，使我有幾分不安。社工帶我到一處房間，並向我作出個人介紹，然後便開始向我查詢嫖妓次數及個人背景，之後她便向我解釋嫖妓的壞處，例如容易染有性病、影響將來與伴侶的性生活等，這些我都明白及了解的，但之後姑娘對我的解釋卻使我消除過去的疑慮。姑娘跟我說，「性沉溺」是指進行性行為次數頻密，但不能自控，而且影響日常生活。其實都市人都有不同程度的沉溺，而「性沉溺」只是其中一種，我的情況不算嚴重，但亦不算罕見，比我更嚴重而不自知的大有人在。最後姑娘教授我一些技巧，使我減低嫖妓的意欲。

當我完成第一次的輔導後，我的心已安了很多，因為姑娘讓我知道其實有很多人與我一樣，都有同樣的問題，使我不覺得我是異類，姑娘亦沒有歧視我嫖妓的行為，亦沒有在這個行為上指責我的不是，這是讓我感到驚訝的，而且姑娘教授我的技巧，也非常管用，之前我所有的疑問及焦慮已全部一掃而空，所以往後的一個月，我從每星期嫖妓一次，減至每兩星期才一次，對我來說，這是一個我非常鼓舞的結果，因為我從來沒有預計過，那麼快就有成效。於是我如期一個月後再與姑娘見面，姑娘與我開始探討更深層次的問題，在我的問題而言，姑娘認為嫖妓並非純粹因為性慾，而是通過嫖妓的過程，來獲得慰藉及心理上的需要，例如 與異性的親密感、被服侍的感覺、對妓女的掌控感等，聽了這一番話後，我感到茅塞頓開，更非常認同，因為我每次去嫖妓，大多數並非因為性慾而去，只是不自控地去嫖妓而

已，但嫖妓原因我其實不知道的。當我發覺並非因為性慾強而去嫖妓，而是因為內在的原因及心理因素後，更使我有信心面對今次的問題，更使我有決心跨越今次的難關，但之後的一個月，卻因為一些小困難，差點毀了我的信心。

經過今次輔導後，我往後的三個星期完全沒有嫖妓，真是說不出的自在，說不出的舒暢，因為我已不再被嫖妓及妓女纏繞著我，我開開心心地過著這三星期。三星期後的某一天，我與很久沒見的舊同學見面聚會，但在席間，我眼見很多舊同學在事業上已有小成，或是已覓得自己的另一半，我心裡滿不是味兒，而他們的自吹自擂及冷嘲熱諷，更使我不舒服及氣憤，我忍不住在席間與他們爭論，最後不歡而散。聚會後的一星期，我去了嫖妓兩次，對我而言是一個十分大的打擊，因為我堅信輔導對我有幫助，但我仍不自控地去嫖妓，還要一星期兩次，這時我信心盡失。

無論如何，我仍繼續去進行輔導，期間我向姑娘如實說出我的情況及嫖妓次數，姑娘聽完後，不但沒有責怪我，還向我解釋這是正常的現象，每一個輔導過程中都會有起伏，不需要太介懷。之後再進行分析，姑娘認為當我面對壓力及失落時，就會通過嫖妓來減壓及尋找慰藉，當然我定期與我前度女友會面，更會挑動我的情緒，以致我去嫖妓來換取寄託及親密感，而我生活忙碌及欠缺興趣，更會誘使我去嫖妓，因為對我而言，嫖妓是最簡單直接的娛樂，唾手可得就可以獲得放鬆。針對以上的問題，姑娘建議我轉變整個生活模式，例如尋找另外的興趣、做運動、不要瀏覽嫖妓網站、學習減壓方法、不要再找前度女友、擴闊自己生活圈子等，更重要的是，姑娘教懂我人生價值觀，使我了解到人與人之間的比較是沒有意思的，更讓我反思我需要一個怎樣的生活。

過後的兩至三個月，我已逐步轉變我過往的生活模式，亦慢慢調節我的想法，雖然我仍是維持兩星期嫖妓一次，但其實我自己已有微妙的變化。在這段時間的輔導中，使我更加清楚自己，了解自己的想法及長處，更讓我明白自己需要什麼。那時的我已清楚明白，我是希望擁有一個自己組織的家庭，一個固定的伴侶，一段細水長流的感情，

金錢及事業對我而言當然緊要，但並非最重要，我更希望可以找到一份可發揮所長的工作，同時我亦想增廣見聞，擴闊自己的眼界，這才是我的幸福生活。嫖妓當然可以暫時滿足到我某種需要，但並不能持久，而有性無愛亦不是我所追求，更不想被困於嫖妓的框架內。對自己了解的加深，使我個人豁然開朗，明顯地比以前更為快樂及積極。

雖然我有著明顯的改變，但根本的問題仍未得到徹底的解決，在輔導的後期，姑娘已與我積極討論個人價值觀，期間姑娘讓我了解自己價值觀的不足及謬誤，例如對自己的要求及期望過高、不懂欣賞自己的長處及所擁有等，並向我解釋及灌輸正向價值觀，使我明白只要轉變自己的想法，就能給自己正能量，使自己更有勇氣面對人生的挑戰。

經過後期的輔導後，我已再沒有嫖妓，因為我已更加了解自己，亦找到人生的方向，再不需要以嫖妓的方法來滿足需要，我會用更多時間去發展我的興趣，當然也會積極找另一伴。今次的輔導，確實使我獲益良多，讓我有一個顯著的進步，使我整個人與之前的已有所不同。

我自己是過來人，我非常明白「性沉溺」對自身帶來的困擾，但在資訊與協助機構缺乏及羞於啟齒下，實在是非常無助，若有朋友認為自己問題不大的話，更難以有誘因去尋求協助，但諱疾忌醫的話，只會使問題更為惡化，最終不能自拔，因此我好希望面對著同樣問題的朋友，能夠鼓起勇氣，踏出第一步，你就能有所改變。我認為，只要你與社工建立良好關係，並對你的社工有信心，加上遵照社工的說話，勇敢面對自己的問題，我相信只需要短時間，就能改善這些陋習，以我為例，我只需九個月時間，已完全獲得改善。

往後的日子，我不知道自己會遇著什麼挑戰，但無論如何，我決不會回到過去，過著以前的生活。期望各位朋友看過這篇文章後，能有所啟發，勇敢面對自己的問題。