

## 性治療 – 讓你更明白你自己

今日想寫回這幾個月來的經驗和體驗。當網絡資訊太過泛濫的時候，我們很容易就吸收假資訊，也是我來這裏的原因，害怕自己真的性上癮。

在未開始第一次見面的時候，不多不少都會緊張，因為太多不確定性會出現，從來未看過性治療輔導，當然也少不了心情也不是太好。但當經歷了幾次會面的時間，的確是有很大的幫助，不僅是協助你定斷是否性上癮，反而是讓你從中去更了解內心的自己，一個你自己的特性。讓你去更加明白自己，像我來說，讓我自己明白到我是可以控制到我自己，而不是像一個機器盲目地去進行。當初我也有想過都係唔去性治療，或許是因為社會上大家對於這個題目就會聯想到你有隱疾之類，社會大眾的想法影響了你。但這都是誤點，反倒是讓你更明白你自己，同時也為你將來的伴侶去預備。會面中讓我學會對自己的能力認可，不是你不能控制，而是你有選擇控制。教導靜觀去讓自己去冷靜下來，去感受去沉澱一些身體裏頭的想法，從而去更加瞭解自己。

任何人