



建立愛與性關係

私蜜檔案

吳穎英醫生 著

建
立
愛
與
性
關
係

私 蜜 檔 案

前言

父母、家長和老師教育兒童是希望他們成為有用的人，活得有意義，而且幸福和快樂。怎樣才幸福和快樂呢？除了擁有一般的生活水準外，能與伴侶建立美滿的親密關係，也是幸福快樂的重要元素之一。要建立美滿的親密關係並不容易，首先要找到一個非常愛你的伴侶，其次兩人還需要有一些素質和本領。可是在現實生活裏，個人或伴侶都可能因過往的負面經歷，而構成關係建立的障礙。

作為一位家庭醫生和性治療師，數十年的工作讓我除了見證病人的生老病死，瞭解他們所面對的生活困難外，還能切切實實地體會到人與人之間的相處問題。看見熱戀的情侶，婚後不久兩人便開始疏離，或許表面仍是大家羨慕的「天生一對，地設一雙」的夫婦，其實兩人都在孤獨地、傷心地各自生活。其中原因可能是小時候因家長疏忽而引致性器官不健康，或因一些負面經歷導致性關係有障礙；又或因青少年時期不懂得性健康的知識，感染了性傳染病；亦有可能小時候受到性侵犯，或過早接觸色情資訊，對性產生不正常的觀念和反應。

面對這麼多障礙，最重要是勇敢地尋求專業幫助。當然，預防勝於治療，專家們分析無數不幸個案後，發現原生家庭和小時候的不幸經歷會對兒童和青少年造成巨大的影響。如果家長能做好家庭性教育，老師在學校也辦好德育及性教育，相信大部份不幸例子都可以避免或減少。

可是，實情是很少家長會教導兒女怎樣締造美滿婚姻，也很少學校會提供這方面的性教育。家長們為了增加子女將來的競爭力，只讓他們參與很多課外活動和學習班；而學校以考試課程主導，德育及性教育只是次要，甚至缺乏。縱使子女沒有學壞，勤奮唸書，取得大學碩士或博士學位，成為成功的工程師、律師、會計師或醫生……他們也未必懂得怎樣保護和愛惜自己，尊重別人，與伴侶建立一個美滿的親密關係。

我寫這本書，就是想嘗試填補現今教育的空隙，從觀察青少年和成年人的真實個案，分析不同的性知識、觀念和應有技巧，希望成年人先學習和領悟，繼而教導兒童和青少年正確的態度和價值觀，讓他們將來能締造美好的人生。

醫學研究顯示，親密關係和性關係美滿的夫婦，身體狀況較關係不美滿的夫婦優勝得多——少些情緒抑鬱，做人更積極快樂，而且夫妻二人壽命更長。一個充滿愛的快樂家庭，會把這種愛和歡樂傳承給子女，這就是最好和無價的財產；而孩子們長大後又會傳給他們的兒女，一代一代的傳下去。

若大家都能幸福、積極地生活，社會便成為一個更和諧、更快樂的地方。

吳穎英

2017年6月

目錄

前言 004

第 1 章

性健康 008

案例一：探索自己的身體 009

案例二：性功能障礙 016

案例三：進入障礙 021

案例四：男孩子的家庭性教育 028

第 2 章

性傳染病 034

案例一：性病疣 035

案例二：HPV 感染 039

案例三：衣原體感染 042

案例四：淋病 045

案例五：愛滋病 048

我們應該怎樣教導兒童和青少年預防性傳染病？ 051

怎樣可以讓性行為較安全？ 051

第 3 章

性侵犯兒童

性侵犯兒童的定義	054
案例一：性侵犯兒童的傷害	055
案例二：潛意識恐懼	055
案例三：防止性侵犯兒童的性教育	062
案例四：家人的態度與性侵犯後遺症	064
案例五：戀童癖	070
案例六：亂倫	077
性侵犯對受害兒童性心理的影響	087
兒童會性侵犯兒童嗎？	095
	099

第 4 章

色情資訊

色情資訊的定義	104
案例一：性成癮	104
案例二：年青人的性教育指南	106
案例三：聖母？妓女？	113
案例四：色情資訊引致的性功能障礙	119
	133

附錄

愛與生命教育 Checklist

142

第 1 章

性健康

要培育美滿的親密關係，我們的生理和心理都需要健康，以及擁有性健康。甚麼是性健康呢？根據世界衛生組織的指引，性健康是有關性方面的生理、心理和社交經驗感覺良好，並能在個人和社交層面自由及負責任地表達出來，達到豐盛的人生。

性健康不單只是沒有生殖系統的疾病、性傳染疾病和性功能障礙，還需要在性方面自我感覺良好，並且在適當時和合乎道德倫理規範之下，能參與性行為和享受性的歡愉；若是在不適當的場合或在道德倫理規範之外，則能控制自己的性慾和行為。

一般人對性健康都不認識，更談不上曉得如何教導兒童或青少年有關知識、技巧和觀念。讓我們先看看一些性健康受損的真實例子，從而明白應該怎樣在兒童及青少年階段，幫助孩子們建立性健康。

案例一： 探索自己的身體

誠謙和太太慧妍結婚八年都未能圓房，因很渴望有兒女，於是鼓起勇氣來見醫生。兩人之前都沒有性經驗，誠謙的勃起功能也是正常的，所以他認為無需檢查身體；只是在誠謙每次嘗試進入慧妍時她便大叫，並把大腿合攏。醫生問她為甚麼有這樣的反應。

「我不是一個怕痛的人，不過實在很疼痛！」慧妍向醫生解釋。

「你是否有一些心理恐懼，例如有關處女膜的事情？」醫生問道。

「沒有。我是聽過第一次性交時處女膜會破裂和流血，但我不怕疼痛，而且我覺得這麼多女人都能應付到，我都一定可以的。」慧妍一副實事求是的態度。

深入傾談後，醫生瞭解到慧妍沒有受過性侵犯，而且下體亦未受過傷或感染，於是替她作性器官的檢查。一看，慧妍的尿道和陰道開口都不見了，原來她的左右小陰唇在中間黏連起來，遮蓋着這兩個開口，幸好在近陰核部位還未完全黏在一起，留了一個小開口，讓小便和經血可以流出來；怪不得誠謙進入不了。還不只這樣，醫生看見兩小陰唇較正常紅和厚，表面黏膜粗糙而且有很多皺褶紋，猜測是經常撓癢引致的。

慧妍證實了醫生的推測：「自記憶所及，三、四歲起吧，下體永遠是痕癢的。」

「有告訴父母，讓他們帶你去找醫生治療嗎？」醫生問。



「從來沒有。怎可能呢？小時候我撓癢癢，被母親和外婆見到，都禁止我觸摸下體，因為那個地方是『醜醜』的。」

「那麼進入青春期後，開始懂事了，有沒有最起碼拿小鏡子看看自己的下體為甚麼這麼痕癢呢？」

慧妍搖搖頭，很不好意思地說：「沒有，因為那個地方是碰不了的，是『醜醜』的。」

醫生懷疑是念珠菌感染，而發炎的作用傷害了小陰唇的細胞，滲出很多黏液；在沒有適當治療下，過了一段長時間，兩小陰唇便容易黏連起來。

為了證實診斷，醫生拿了陰道分泌去化驗。慧妍覆診時，報告證實是念珠菌感染。醫生給予治療後，轉介了慧妍去做手術，把兩個小陰唇分開，讓她可以正常地性交。

醫生還再三囑咐她：「記住，身體是父母給予我們的，每一個部位都很重要，我們有責任照顧和保護自己的身體。沒錯，小時候是父母的責任，他們沒有適當地處理你的陰道和陰唇炎，是他們的愚昧和失責。但長大後，你自己也有責任去探索身體，以及保持它衛生、清潔和健康。」

個案分析

各位可能替慧妍感到不值，因為如果小時候父母能帶她去找醫生，並且有適當的治療，她不至於性生活不美滿，甚至要做手術。

不過，這個情況並不常發生在小孩身上，但每隔一段時間，便可在臨床工作上碰到，小病人一般是數月大的嬰兒至三、四歲的兒童。若當時處理了念珠菌感染，搽上雌激素藥膏，一、兩星期後便很容易地把

兩小陰唇分開。但慧妍的情況不同，她求診時三十八歲，感染可能已經超過三十年，兩片小陰唇黏連起來的組織都生得很牢固，必須要做手術才能把它們分開。

另一點就是浪費了寶貴的生育時間，因為卵子老化了八年，懷孕功能不如當初，而且胎兒畸形的成數會較高。再者，因為愚昧和疏忽讓慧妍失去性健康，影響了婚姻和與伴侶的親密關係，兩人沒有離異已是不幸中之大幸。

不過，這個故事尚未完結。六個月後，誠謙和慧妍兩夫婦又再出現在醫務所：「我們仍然未成功啊！」

兩人的臉上都充滿挫敗感。原來慧妍完成陰唇手術後，誠謙是成功進入了，但性交沒算完成，因為誠謙從來沒有成功地射精。醫生探討是否有心理因素，着誠謙詳細地想想，並把性交與自慰的情況比較一下。

「自慰是沒問題的，可以射精，但陰道性交時一進入後便覺得陰莖很不舒服。」誠謙回答。

醫生為誠謙檢驗身體時，發現他的陰莖有包莖的情況，即把包皮往後翻只能露出四分一龜頭，再往後推便感到包皮狹窄，而且非常不舒服。醫生問他每日洗澡時，有沒有把包皮往後翻來清洗龜頭。

誠謙有些愕然：「有需要的嗎？從來沒有人告訴我要這樣做的。」

醫生不能相信眼前兩位受過大學教育，並且擁有高尚職業的成年人，卻犯了相同的疏忽性健康的過錯。於是搖搖頭，微笑着對誠謙說：「我要對你說的話，跟之前對你太太說的一樣，就是小時候沒有人教你認識性健康，是父母的愚昧和疏忽，可是十八歲成年後，責任在於你自己。」

接着，醫生解釋用手自慰時，動作可以就着不用力扯包皮，所以不疼；但性交涉及另一個人的身體，那就很難控制了。醫生也轉介了誠謙去做包皮環切手術。

兩年後，醫生收到了一張感謝卡，裏面夾了一張嬰兒照片，卡是這麼寫的：「這是我們女兒昨晚一百天宴的照片，非常感謝您！」

解釋包莖

兒童包莖非常普遍，輕微者不需做手術，只要每天清洗陰莖時把包皮盡量往後翻，假以時日，包皮因有彈性而變得寬闊。

但若包莖情況嚴重，即包皮往後翻只露出尿道口或小部份的龜頭，可引至嚴重的併發症。除了龜頭炎和包皮外，因為兒童不能順暢地將所有小便排出，容易導致尿道炎、膀胱炎，甚至細菌感染傳到腎臟，對腎造成永久性傷害。如兒童已有兩次尿道炎，那就應該儘快做包皮環切手術。

像以上例子的主人翁誠謙，有包莖情況但沒有嚴重感染，成年後引致性功能障礙（射精遲緩或不能射精），這在性治療臨床工作裏是經常遇到的。

解釋念珠菌

念珠菌是一種黴菌，廣泛存在我們周圍的環境，人類在不同的年齡段均可能受感染，是常見的疾病。

嬰兒口腔受感染叫「鵝口瘡」，口腔黏膜呈現一塊塊白色的物體，狀似豆腐小塊或凝結了的奶，而更常見的是念珠菌引起的小孩尿疹。

小小年紀的女孩，因為不懂得照顧個人衛生，例如小便後不懂得用廁紙抹乾淨，或抹的方向錯誤地從肛門至前面尿道口，這便容易受到念珠菌感染。

在婦女方面，念珠菌陰道炎和陰唇炎是非常普遍的疾病，徵狀是下體痕癢，以及有過多的又稠又白的陰道分泌。

男士也有可能感染念珠菌的，例如受性伴侶所感染，又或患了糖尿病，血糖濃度控制得不理想，龜頭和包皮便容易感染念珠菌。

身體多水份的部位亦容易受感染，例如口角，和洗碗工人的手指甲床部位（近年來大部份食肆已改用機器洗滌餐具，所以手指的感染比較少見了）。其實身體很多部位例如口腔、腸道和陰道，都有少量念珠菌生長；但這些部位還有其他細菌，它們互相克制，不會感染我們的身體。但當身體有些情況改變了，例如增加了潮濕度、血糖濃度（糖尿病），或因服食抗生素而令其他細菌減少了，念珠菌便容易滋生，變成感染。

家長應該怎樣做？

其實很多成年男女都不瞭解自己的性器官結構，更不知道應該怎樣清潔。身體檢查時，醫生發現很多女士小陰唇和大陰唇中間的空隙藏了很多污垢，周圍的黏膜紅腫；嚴重者，小陰唇牢牢的黏着它旁邊的大陰唇，並且好像被吸收了似的，大小陰唇呈一個平面，小陰唇完全消失。幸好這情況並不妨礙性交，只是沒有好好地清潔，那部位便容易滋生細菌，並經常呈現輕度紅腫。

至於男士，這個年代仍有很多人不知道每天應該怎樣清潔陰莖。身體檢查時，醫生發現有一部份男士的包莖需要做手術，情況好像案例的誠謙一樣；另有些男士完全沒有包莖的，不過三、四十年來從沒有把包皮往後翻過，包皮緊緊的黏着龜頭，兩者中間就堆積了又臭又黃（甚至橙色）的污垢。這當然容易引起性器官的感染，而且在性行為裏更會感染伴侶。

所以家長、老師和社工都應該自己先增長性健康的知識，才能幫助兒童和青少年多瞭解自己的身體。回到我們以上案例，慧妍的家長應該怎樣做才能避免這種情況發生呢？

首先，家長要對人體各部位有基本認識，特別是外性器官，否則不能促進孩子們的性健康。第二，經常地檢查小孩的外性器官是否有異樣或發炎的跡象，例如紅、腫、或有分泌，男女孩都一樣。第三，洗澡時，家長別瞎用手指清潔女孩的外性器官，因為這樣會弄得她疼痛或外性器官受損害。最好的方法是洗澡完畢後，着小女孩躺在床上，把兩大腿分開，清楚地看見外性器官然後才清潔，特別注意把左右大陰唇向外撥開，細心清潔大陰唇與小陰唇之間的空隙。

至於男孩，清潔的功夫較容易，因為男孩的外性器官是向前方，家長或他自己都很容易看到。記住每天要把包皮往後翻，清潔龜頭和包皮。不過初生嬰兒的包皮會黏着龜頭，所以往後推時不要勉強或太用力。每天把包皮往後翻和清潔污垢一次便已經能促進包皮和龜頭分開，一般過幾年便能完全分開了。若包皮完全不能往後翻，或經常有包皮炎、龜頭炎或尿道炎，便應儘早去找醫生診治，是否有包莖的情況出現。

年紀小的嬰兒不懂得與我們溝通，身體有甚麼不舒服或異樣，都全賴家長去偵察。家長應較頻密替兒童換尿片，如有糞便，應先用濕紙巾或棉花抹掉尿道口和陰道口的糞便。跟着，男孩要把包皮往後翻，清潔龜頭和包皮；女孩則要清潔陰道口及尿道口周圍的部位，以及小陰唇與大陰唇之間的空隙，否則這些地方易藏糞便和污垢，引致發炎。

到兒童兩、三歲起，身體有甚麼不舒服，大部份的孩子都懂得告訴大人。但如果涉及的部位讓她感到羞恥、骯髒和尷尬，就如慧妍一樣，雖然有不舒服，但也不敢作聲。所以家長不但要對性健康有認識，還要傳授孩子們正確的態度。幫助孩子清潔身體時，家長要持和藹親切、尊重的態度，對身體各部位一視同仁，清潔性器官就好像替孩子洗臉洗手一般。

孩子長到五、六歲時，家長便可以教導他們自己洗澡和清潔性器官，亦把正確的態度傳授給他們，敢於看自己的性器官，敢於清潔。同時應教導孩童調低花灑的出水量，否則水力太強會讓下體感到痛楚。女孩應微屈兩膝，一隻手把大陰唇往外撥開，另一隻手拿着花灑溫柔地把水淋在陰部，特別是大、小陰唇之間的空隙。

至於男孩，如果誠謙的父母自小便教導清潔性器官的正確方法（把包皮後翻），他就不至於愚昧並疏忽了自己有包莖的徵狀，並把它帶入婚姻裏，造成性功能障礙，為自己和妻子帶來很多困擾。這又帶我們到另一個課題：性功能障礙。

案例二： 性功能障礙

雅文對醫生說：「我有一個很麻煩的問題，就是沒有性慾。我發現我從來沒有性的需要，可我先生是個很熱情的人，我覺得虧欠了他。」

「你們有性生活嗎？」醫生問。

「有，一個星期兩、三次。」

「有前戲嗎？」

「當然有，我先生用多種方法去挑逗我，可我甚麼感覺都沒有。」

「你們感情怎樣？」

「很好！其實外人看來我最幸福不過了，先生品德高尚，又很愛我，還有三個又乖又獨立的兒子；可是只有我自己才知道，每個人都有能力享受性的快感，我卻沒有。」雅文好像對自己很失望似的。

醫生望着眼前的雅文，她身高 1.7 米，樣貌娟好，舉止優雅，擁有完美的身材，卻非常困擾，於是投以同情心，努力地跟她探討這個性慾不足的性功能障礙的原因，例如丈夫在性行為時的動作有沒讓她疼痛或感到沒被受尊重，又或她身體有甚麼毛病等。

她都說不是。後來雅文想起一件事來。

「我記起來了，小時候我是有性慾和性感覺的。唸小學的時候，大約

九歲至十一歲吧，開始有這些感覺，有時還用手去觸摸自己的下體。但是我媽是一個非常傳統和嚴厲的女人，見到便常常責罵我，說看我的眼神便知道我在想甚麼，命令我把手拿出來。有時我並非在自慰，只是坐着兩隻手放在大腿上，她都要我把雙手移開。就算有別人在場，她都不給面子的。記得其中有一次是在郊外野餐，姑母和姑丈都在場，弄得我無地自容。」雅文認為自此她就漸漸沒有性慾和性快感。

醫生認為這件事與雅文的性功能障礙可能有因果關係。其實雅文的行為是童年時期身體探索的正常行為，以及心性發展的一個過程。但凡關於性的表現，就經常被媽媽責罵，甚至在別人面前被羞辱，這可能引起腦部的強烈抑壓作用，形成了沒有性慾、性幻想、性需要以及性快感。醫生請她接受性治療。

個案分析

性醫學專家們認為，除非一個人生理或心理有障礙，否則性慾、性興奮和性快感都是與生俱來的，不需要學習。在孩子的成長路上，有很多事物能影響他們的性心理。雅文就是一個例子。那麼家長、老師、和社工應該怎樣做呢？以下有 6 點可以參考：

- 要認識性是與生俱來的，兒童和青少年對身體的探索是自然行為。研究顯示，超過 90% 的男孩有自慰行為，而女孩則三分之二有自慰行為。
- 若見到這些行為，不要責罵兒童或青少年，讓他覺得自己犯了罪，很污穢，而且將來或會變成一個小色魔。
- 用和藹、坦誠的態度與他們討論性，例如：「你漸漸成長了，很快會進入青春期的，身體有荷爾蒙（激素）的變化，會產生一些特別的感覺，你是不是已有這些感覺呢？不要怕，我們也經過這個成長的階段。你可以說出來，一起討論。」醫學研究顯示，若父

母在性方面能坦誠地與子女溝通，驅除神秘感和愚昧，這些子女長大後較少有性方面的問題。

- 若孩子只有兩、三歲就已經有自慰行為，不要責罵他，應該處之泰然，因為這是很自然的行為，否則你的態度便會傳給他一個訊息：觸摸身體某些部位是壞的行為，所以他是一個壞孩子。但因為這些行為會帶來快感，孩子忍不住又要去做，於是你就讓他產生罪咎感，損害他的自尊心，產生更多自卑感。自卑的人成長後會產生很多心理障礙，尤甚影響與伴侶建立親密關係。
- 接受兒童有自慰的行為，只要不在公眾地方（例如客廳、百貨公司、教室等）進行便可以。我們應教導他們這個行為須在隱私地方進行。
- 若兒童和青少年有過多自慰行為，例如一天超過一次，那麼家長便要和他坦誠地溝通，找出箇中原因，因為頻率過多必定存在某些問題。例如孩子會不會受到欺凌，或學業上有困難？抑或人際關係出現問題，但又不懂得怎樣解決這些困擾，於是便利用性的快感來暫時陶醉和安慰自己。必要時，家長需帶孩子去找醫生診治，以及與學校老師和社工配合，解決他的煩惱。核心問題解決了，過多自慰便會迎刃而解。

甚麼是性功能障礙？

性功能障礙包括一切性慾、人類性反應（例如性興奮、高潮、射精等）的心理和生理問題，或性交時感到疼痛，從而產生個人及人際關係上的困擾。性功能障礙又有以下分類：

A. 男性性功能障礙

- 男性性慾不足——過去六個月大部份時間都很少或完全沒有性幻想和性慾。

- 勃起功能障礙——過去六個月大部份時間在性行為時不能勃起，或不能維持勃起至性行為完畢，又或勃起硬度有明顯地減少。
- 早泄——過去六個月內大部份時間進入了陰道後一分鐘內便射了精。
- 射精遲緩——過去六個月內大部份時間在性交時需要很長時間才射精，或甚少射精，甚至完全沒有射精。

B. 女性性功能障礙

- 女性性慾 / 性興奮障礙——六個月或以上對性行為感到很少或完全沒有興趣；完全沒有性幻想；對於性行為完全不願意作主動，就算參與了都完全沒有性快感。
- 女性高潮障礙——從來沒有高潮；或以往有高潮，不過最近六個月起了變化，例如快感顯著減少，或需要更長時間才能達到，又或次數減少，甚至完全沒有。
- 盆腔痛楚 / 進入障礙（陰道痙攣）——最少六個月在男性陰莖進入陰道時，經常遇到困難，並呈現出極度恐懼和焦慮，甚至只是預料進入便已有這種反應；或進入時感到痛楚；又或進入時圍繞陰道的肌肉不由自主地猛力抽搐。

性功能障礙有甚麼成因？

A. 生理因素

年紀大了，性功能漸漸減退；接受過性器官切除手術，或患了腸癌、膀胱癌、子宮癌等，做了大型的盆腔手術，把性器官及其神經和血管系統切除或損害了；患上慢性疾病，例如糖尿病、心臟病、肝病等，影響了精力和興趣；性器官意外受損等。

B. 心理因素

缺乏自信心、有自卑感、愚昧；或曾有不愉快的性經驗、曾受過性侵犯；抑鬱等。

C. 服用藥物 / 化學物品

服用治療疾病的藥物，例如某些降血壓藥、抗抑鬱藥、精神科藥物等；濫用酒精和化學物品，例如氯胺酮、可卡因、冰毒、海洛英等。

性功能障礙的成因很多，有些生理因素，例如患病，可能很難避免；但有些心理因素，特別是源自童年和青少年時期的，如果家長、老師、和社工能多加注意或幫忙，就能避免或減少很多心理障礙。

各種性功能障礙都有規範的診斷和治療，是一個很複雜的專業課題，應尋求專業人士的幫助。不過，每個人都應該對性功能障礙有基本認識，讓自己能夠達到性健康，還能幫助兒童和青少年達到性健康，締造美好的人生。

讓我們看看另一個例子，瞭解家長的態度怎樣影響兒童的成長，把這個性觀念帶入婚姻裏。

案例三： 進入障礙

偉國和安娜兩夫婦因為結婚三年都未能圓房，來找醫生治療。他倆感情很好，坐着時彼此很接近，並且一直十指緊扣與醫生對話。偉國認為關鍵是妻子很緊張，準備進入時安娜已經把兩大腿合攏，雙手猛力推着他的肩膀，整個人往床頭方向退，直至她的頭撞到床頭板。

醫生問安娜為甚麼有這樣反應，安娜回答：「我害怕！」

「怕甚麼呢？」醫生問。

「唔……那部位是不可觸摸的……唔……」安娜一時也說不清。

「洗澡時呢？」

「洗澡時自己清潔不一樣，但不可以給另一人……」

醫生微笑說：「我相信你自己都覺得這道理說不過，婚姻是兩個人建立親密關係，當然要有性接觸啦！」

繼續討論後，醫生瞭解到安娜另一原因。安娜來自一個富有的家庭，有四姊妹，安娜是大女。父母非常注重教育和德育，特別是父親，經常嚴厲地教育她們：「女孩子比男孩子更要勤奮讀書，更要有本事，將來不需要靠男人過活；求學時期不許談戀愛；男人不是好東西，他們會利用一切機會去找你便宜；大學畢業後才可談戀愛，談戀愛時不許牽手，不許擁抱，更不能讓他摸你的私處。」

因為安娜是大女兒，所以最首當其衝，這些教訓從小學時期至中學一直烙印在她的腦海裏。

安娜大學時在美國唸書，也在那裏認識偉國。畢業後兩人結婚，回港後安娜跟父親學做生意。她很能幹，只兩年的光景，父親已把大部份

生意交給她打理。

醫生想知道安娜喜不喜歡有親密的身體接觸。

「喜歡，我們倆感情很好，我很享受那種被愛的感覺。」安娜回答。

偉國亦補充：「我看她是有性慾的，但若我一觸摸她的下體，她整個人便僵硬起來，然後就有那些很緊張的反應。」

「婚後我跟偉國每次親熱，接觸到下體時，我就覺得好像在做壞事，背叛了父母多年來給我的教誨。」安娜回答。

醫生給予偉國和安娜性治療，包括認識人體外性器官各部位，以及怎樣正視安娜童年時期父母給她的教誨，吸收正面訊息，把負面訊息例如對親密接觸的恐懼，應怎樣處理和淡化它的影響。之後，醫生教導兩人怎樣把不同大小的陰道擴大器放進安娜的陰道裏。十個月後，偉國和安娜終於成功性交了。

個案分析

安娜達不到性健康，即使在適當的時候，合符道德倫理規範之下，亦享受不到性的歡愉。原因是她患了女性性功能障礙，叫「進入障礙」或以前稱為「陰道痙攣」。

進入障礙的特點就是進入陰道有困難，並且呈現出極度恐懼和焦慮，甚至只是預料進入便已經有這種反應。安娜呈現了以上所有症狀，即使偉國從來都沒有進入過，只是性器官接近或剛剛碰到，她便有這麼誇張的恐懼反應，原因就是根深蒂固的觀念：性行為是壞的行為，性是污穢的，性歡愉是禁果。

其實我們都很明白安娜父母的苦心，他們應該是好家長，能培育安娜成材，不過在性教育方面過分嚴厲，讓孩子對性產生了恐怖的觀念。

各位家長、老師和社工，對孩子和青少年施予性教育時應持中性的態度，不要讓他們以為性是負面的，是要被禁止的，不許做這樣、不許做那樣。我們應該讓他們明白，在適當的時候性歡愉是人類一大樂也，亦是促進兩個人親密關係的重大因素之一。

當然，不是每個孩子都有同樣的反應，因為不同人有不同性格和經歷。例如安娜後來告訴醫生，三妹和四妹仍在美國唸大學；二妹剛結了婚，她告訴安娜，性生活完全沒問題。

安娜的治療需時較長，一般不太嚴重的進入障礙，約兩星期接受治療一次，平均四至五次便可以成功。但安娜由於根深蒂固的負面觀念，情況較嚴重，要費時改變這些負面觀念。

甚麼是進入障礙？

這是香港華人社會裏最常見的女性性功能障礙，也是一男一女願意挺身求助的最常見個案；原因是求子心切，也想培育一個美滿的婚姻關係。

香港性教育、研究及治療專業協會曾在數年前做過一項調查，1,000多名婦女中有13%在初次性交遇到困難或不成功。其中一部份夫婦摸索了數月至數年才成功；有部份在填寫問卷期間正接受性治療；又有一部份從來沒有求助，性交仍然不成功。

在西方社會裏，這種性功能障礙比較少見；但在中東國家，因為非常着重新娘是否處女，就有很多進入障礙的個案。香港有些年青人的性態度非常開放，只有十四歲便有性交經驗，有些女孩子還曾懷孕及做

過人工流產；但亦有相當多的年青男女堅持婚後才有性行為，其中一部份因為他們是天主教或基督教徒，也有一部份是沒有宗教信仰的。

造成這種性功能障礙的最大原因，是對性器官結構的愚昧。很多女家長對自己身體的結構都不認識，又不懂得怎樣清洗下體，當然不會教導自己的女兒。不談論、不教導，就等同傳達了負面訊息：性是忌諱的。於是，傳媒便成為了這些女孩子的性教育手冊。

他們從電視劇、電影，或較喜歡渲染的雜誌裏，看到的是女孩子初次性交，或被強姦時在掙扎，呼叫非常疼痛，過後亦流血，腦海留下恐怖的印象。（兒童時期被性侵犯的倖存者亦可能會有進入障礙，但在香港眾多求助婦女中，這個因素仍佔少數。請參考第三章〈性侵犯兒童〉。）

很多求助的女士最害怕第一次性交「破處」，因為聽說處女膜被「撕裂」會很疼痛，而且還可能「血流成河」。

被問及：「處女膜在哪兒？」

她們一般是這樣回答的：「處女膜在陰道最深處。」

「處女膜是怎樣的？」

「唔……處女膜是用血做的，因為破處的時候流很多血。」

認識處女膜

各位家長、老師、社工，讓我們先來學習，然後教導孩子和青少年們。

處女膜位於陰道入口，只要用一塊小鏡子，把兩個小陰唇向外撥開，便可以清楚地看見圍繞陰道入口很薄的粉紅色黏膜，中間有個開口，

普遍是圓形或新月彎形，可容納一隻成年人的手指。

初次性交時，這個開口一般是不夠容納勃起的陰莖，遂破裂一、兩道口子，產生一些痛楚，和流出少量血，俗稱「落紅」。不過各人身體均有差異，有些女士的處女膜開口較大，初次性行為可能不感到疼痛，亦沒流血；若開口較窄，可能痛楚會較大，同時有血。當然，痛的感覺是主觀性的，內心越害怕，相對痛楚越大。如果我們能教導女孩子正確的性知識，這方面的困難應會減少很多。

當然，我們也要教導男孩子，讓他們明白，性行為不只為滿足一己性慾，更重要是表達愛意，增加親密感。醫生的經驗是，若男孩子在日常生活或交往中能溫柔體貼，得到對方信任後，如初夜有困難，兩夫妻一起面對，事情就比較容易解決。

亦有女士擔憂錯誤進入尿道，這幾乎是不可能發生的事，雖然位置很接近（躺着的時候尿道就在陰道上面），但尿道開口比陰道小數倍。據我數十年的行醫經驗，只遇到過一對夫婦犯了這個錯誤，而且是三十多年前，大家對性都較愚昧的時候。若女士認識自己的身體，她可以用手帶伴侶的性器官到陰道口。

有女士對凡是不知道或不受控制的事會有激烈的焦慮反應，這在完美型人格上最常見；但性行為涉及另一人，其動作不受她控制，也不知道進入陰道後會發生甚麼事，自己又會有甚麼反應。這些女士的進入障礙是最為嚴重，治療當然需要較長時間了。

醫生曾遇到一位太太焦慮得不得了，接受性治療一段時間仍沒大進步，夫婦兩人便選擇做手術擴大處女膜的開口，可是性交仍不成功。半年後她們再接受性治療，醫生要處方提高血清素的藥物給太太服食，讓她減少焦慮的情緒才做練習，幸好最後成功了。不過需要服食藥物的人實在少之又少。

為甚麼我們要詳細討論進入障礙呢？因為這是年青夫婦最常見的性功能障礙，而且是可以避免的。

據我多年的臨床經驗，見證了無數夫妻因這性功能障礙而默默受苦，變成無性夫妻，雙方像朋友一樣住在同一屋簷下。做太太的又自卑又苦惱，因為她覺得一個女人能基本做到的她也做不到。做丈夫的覺得很生氣和很有挫敗感，因為挑逗起性慾，生理和心理都興奮了，卻突然要終止，所留下的記憶只有太太的掙扎、尖叫和抗拒。漸漸這位丈夫開始沒有性慾，縱使接受了性治療，太太準備好了，卻發現丈夫患上另一性功能障礙——不能勃起。

試想想，如果自己的女兒表面婚姻美滿，性關係不只是空白，更是一番掙扎和恐懼，我們何等心痛呢？又如果，兒子娶了一位貌美能幹的太太，但原來兒子每日都受着這麼大的委屈，生理和情緒上都抑壓着，我們是何等傷心呢？

夫婦為了性生活經常吵架，不但耽誤了生育時間，還削薄了感情。有些丈夫忍耐不住，秘密進行婚外性行為，亦有人真的變了心要離婚。妻子看見有第三者介入，立刻積極尋找性治療；治療完畢，可以性交了，丈夫卻拒絕性交，並對她說：「晚了！數年前我叫你去求醫，你不去，耽誤了我很多青春。現在人家又活潑又熱情，才幹不下於你，我不用求你，我們離婚吧！」亦曾遇過有一女士連續離婚兩次，都是因為進入障礙而未能圓房；後來第三次結婚前，未婚夫堅持她先接受性治療，成功性交後才跟她行婚禮。終於她成功了，兩年後生了一個小寶寶。

家長、老師和社工應該怎樣做？

以下是一些提示：

- 自己先學曉人體的結構，然後教導兒童和青少年，特別要糾正關於處女膜的誤解和恐懼。

- 教導性教育時，給予正面的態度，不要讓孩子增加不必要的恐慌。
- 教導兒童和青少年辨識傳媒，並小心替他們挑選合適的電視節目、電影和雜誌等。
- 與子女或學生坦誠地溝通，用非裁決的態度去討論性，幫助他們建立正確的性觀念。
- 教導青少年男女親密關係和性行為之道，是基於深厚的愛情，並以平等、尊重、關懷和體貼的態度進行。
- 教導女孩子們處事要鎮定，實事求是，別發生些少事便尖叫、緊張、失控等。鼓勵他們多參加運動和課外活動，發展自己的潛能，增加自信心，並學習對未知之數和不受控制的事情都能冷靜地處理。
- 教導他們性功能障礙很普遍，並不是甚麼羞恥之事，其負面影響可以很深遠，應儘快尋求治療。

私蜜檔案——建立愛與性關係

作者

吳穎英醫生

編輯

Cat Lau

美術設計

雞男

出版

知出版社

香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1305 室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二零一七年七月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright © 2017 Wan Li Book Co. Ltd

Published in Hong Kong by Cognizance Publishing,

a division of Wan Li Book Company Limited

ISBN 978-962-14-6505-4

上架建議：(1) 性教育 (2) 兩性關係

性教育從小教起，與伴侶建立親密關係

大多數父母很少會解答孩子兩性關係的問題，也鮮有學校主動提及性教育，然而孩子將來成長後，大部份的人生都要面對這個問題。孩子單純出於好奇去搜索性指南，長大後或會造成性觀念偏差。

本書作者以家庭醫生及性治療師的經驗，從真實個案中逐一拆解性健康、性傳染病、性侵犯兒童及色情資訊的兩性迷思。讓成年人先領悟，認識性，才能幫助孩子學會保護自己，長大後與伴侶培育美滿的親密關係。



ISBN 978-962-14-6505-4



聯合出版集團

HK\$88.00

Published in Hong Kong



上架建議：(1) 性教育 (2) 兩性關係