

性的學習，要從身開始， 更要從心開始

這本不是講解性教育的書，所以沒有詳盡的理論系統解釋一個人的生理狀況與心理成長階段。這本書也不是指導如何取悅性伴侶的性愛指南，所以也不會介紹各種性愛技巧，以及解答各種性愛疑難。

這書收錄的，是我過去在輔導室內，與不同的人談情說性的體會，希望藉着不同的性情關係故事，能夠對人生、情感、性愛，有更多探索和思考。期盼透過文字分享，陪伴讀者走進每一個故事，引發更多對「性」與「情」的共鳴或刺激，從而對己、對人、對關係，有更多了解。

性是一個禁忌

在親子性教育講座中，我經常向家長強調：「你的子女看電腦或手機的時間，一定比見到你的臉孔多；與別人在網上聊天，也一定比跟你說話多。所以，如果性教育你不及早教，必有人替你代勞。不過，子女學到甚麼？內容是對是錯？你則不能掌控，後果自負。」

當鼓勵家長要主動和子女談性，我卻發現，不懂性、不懂愛的成年人，絕對不比無知孩童少。

曾經聽過這樣的故事：一位小學老師懷有身孕，有幾個學生由於對懷孕及生命感到好奇，說想摸摸老師的肚。老師認為學生在初小階段，無不良動機，且與學生關係一直良好，於是就讓學生摸摸她隆起的腹部，希望藉此讓他們感受一下小生命成長的歷程。

豈料數日後，老師接到學生家長投訴，認為「有 BB 即係代表曾經發生過性行為，身為老師，唔應該畀小學生知道呢啲嘢住！」老師失望之餘，也苦惱以後是否要與學生保持距離，不應太過接近？

原本是一個充滿愛與溫情的學習，卻被理解為灌輸色情。

性，在很多人眼中，仍是禁忌。

有一次在一個講座中，有一位家長問我：「四歲的兒子經常摸住小便嗰度，應該怎樣處理？」

「為甚麼你會說『小便嗰度』，而不是說『陰莖』或『下體』？」我反問她。

「不慣說出口，很尷尬啊！」那家長說。

我們不會將「口」說成「食飯嗰度」，不會將「手」稱作「擺嘢嗰度」，不會將「眼」名為「睇嘢嗰度」，卻將「陰莖」叫「小便嗰度」，為甚麼呢？

是否因為性不能宣於口，抑或性隱含着神秘或污穢意味？陰莖是性器官，容易令人聯想起性，因此也不便直接提及？

性器官，在很多人眼中，也是個禁忌。

因為性與性器官是禁忌，所以有關性器官、性慾、性行



為、性關係的一切事情，都容易被視為不文或色情。

是性有問題，抑或是我們的眼界與態度出了問題？

性與情，本來可以放在陽光下，只要你不帶有色眼鏡去看。

性因為情，變得複雜，也變得豐富

性與情，涉及生理及心理、自我及關係的發展，沒有年齡限制，只有「正視」與「迴避」兩種不同態度。別以為只有年輕人才會對性與情認識不足，成年人就已經很懂，沒有煩惱疑惑。

身材欠佳擔心失去性吸引力、缺乏溝通而導致床上關係出現距離、性與親密的混淆、性慾與性關係的失衡、一夜情的矛盾、性能力的疑問、性沉溺、異類性行為、婚外性行為、性侵犯的後遺症，成年人遇上的情性關係困擾，絕不比年輕人少。

這書輯錄了我在輔導室中聽過的故事，由年輕人到成年人、由未婚到已婚以至離婚、由年輕伴侶到中年夫婦、由婚內到婚外、由性親密到性創傷、由性慾及性行為到性關係，都在說明性不單是下半身的事，更是上半身的事。

很多人將性的焦點放於兩腿之間的性器官，只多考慮「做與不做」或「怎樣做」，卻忽略了最重要的性器官，原來是在兩耳之間（大腦）。就是這種只聚焦於性行為、性技巧而忽略了性心理、性關係、性觀念的想法，引發了很多在性愛與情感關係的拉扯和掙扎，出現了不同程度的失落與迷茫。

輔導室內跟人談情說性二十五載，早已覺得「性行為」沒

有甚麼不能說、不能提。性行為，只要有健康體魄，學習正確性知識，培養正確觀念，到「做」的時候，就不會有大問題，但「不會有大問題」不應該是親密關係追求的目標及理想境界。

親密關係的理想境界，應同時包括身體親密及情感親密，令雙方在相處和關係上體會到愉悅和滿足。所以，性不只是陰莖與陰道的事，更需要愛與情感的投放與體會，但偏偏愛就是最難言明說清的東西。

缺少愛，性只是兩個人的性器官在磨擦。有身體接觸卻沒有情感連繫，性快感過後，剩下的可能只是空洞與乾涸的心。

性的學習，要從身開始，更要從心開始，因為這不只是兩腿間的事。



性治療師是性愛專家？

性治療師的工作

性治療是心理治療的其中一個範疇。在西方國家，性治療師（Sex Therapist）是一項發展得頗成熟的助人專業（Helping Profession），但在華人社會，對很多人來說，仍然感到陌生。目前，香港約有 200 多位受訓的性治療師，大多數有其他專業背景，如：醫學、護理、康復、社會工作及輔導等。

性治療工作範疇主要有兩大類：

- 1) 處理性功能障礙，如性慾缺失、不舉、性交疼痛等；
- 2) 幫助有需要的夫婦協調性生活。

性治療師不是教授性愛技巧的性愛專家。性治療師的專業，是協助或指導當事人及其伴侶，解決在性行為及性生活上面對的困難。性治療會透過面談及評估，了解有關性問題的成因和困難，為當事人提供建議或練習，減低對性的焦慮和恐懼，增加性自信，從而達到治療的效果。

甚麼人需要／建議約見性治療師？

如果性行為問題或性生活不和諧的情況持續了一段時間（如三個月或以上），雙方或其中一方因此而感到不滿足，導致

個人情緒困擾或伴侶關係受到影響，都可以尋求性治療師的協助。

治療室內最常見的性問題

男性：性慾缺乏、勃起障礙、早洩、性沉溺行為

女性：性交疼痛或陰道痙攣、性慾缺乏、缺乏高潮、缺乏性滿足

治療的過程和治療時的要點

性生活和諧可能會受觀念、態度、知識、技巧、生理、心理及伴侶關係因素影響。改善性生活不能單靠個人主觀意願和猜測，需要和伴侶溝通、實踐、協調和配合。

治療一般經過下列過程：

- 1) 評估和診斷：了解有關問題的開始時間，從以上各種因素（身因性、心因性、伴侶關係）評估問題的成因，掌握當事人及其伴侶對問題的理解、態度、困擾和期望。
- 2) 提供建議和練習：根據評估，按當事人的問題和期望，提供可行的改善建議或練習方案。
- 3) 實踐方案：當事人在家中按計劃進行練習或實行建議，於下次就診時向治療師彙報進度。



- 4) 評估進度和持續改善：如有關方案可帶來改善，治療師會作出下一階段的持續改善方案和建議。
- 5) 整理及鞏固：如改善持續，治療師會協助當事人整理及鞏固有關經驗，提升處理問題的自信心。
- 6) 個案結束：當事人對有關問題有足夠信心和能力處理，對問題的困擾程度大大減低，個案會隨治療工作完成而終結。

* 備註：如有關問題涉及深入的心理原因（如童年創傷），有關個案可能會需要接受更深入的心理輔導。

治療要點：

- 1) 坦誠展示一切：對很多人來說，性話題和個人的性歷史可能會有難於啟齒的感覺，但整全的資料對評估是否準確有十分關鍵的影響，所以當事人應向治療師展示與問題相關的資料。
- 2) 夫婦共同參與：很多性生活協調問題及性功能障礙都與伴侶相關，無論是從數據顯示或臨床工作觀察，夫婦共同參與比單方面接受治療的成效高得多。在治療過程中，治療師會向當事建議一些練習，如果伴侶雙方都一同參與配合，進度和成功率都會較高。



目錄

序：性的學習，要從身開始，更要從心開始	2
前言：性治療師是性愛專家？	6

Chapter 01 遊走身心之間

那話兒太沉重	14
胸大人瘦就是美	20
性親密迷宮	26
講金容易講心難	32
SP 變情人，有沒有可能？	38

Chapter 02 婚內情色

性先生與情女士	46
無性婚姻	52
寧願上網不上床	58
性技巧與性快感	64
令性愛圓滿的前奏與後戲	70

Chapter 03 不忠誘罪

心出軌	78
背叛後的再愛	84
為甚麼去嫖？	90
偷食者的自白	96
戀上了人夫，是情還是罪？	102

Chapter 04 異類性行為

性沉溺的軌跡	110
親「襪」誘惑	116
手機內的美女照	122
戀上了皮靴	128
網上情色，騙財程式	134

Chapter 05 創傷的身與心

不曾說出的秘密	142
一夜情的快感只是刺痛	148
誰令漢子受了傷？	154
歡愉後的傷感	160
用性作報復，報復了誰？	166

附錄一：我對性生活滿意嗎？	172
---------------------	-----

附錄二：有用資訊	174
----------------	-----

- 性治療服務
- 性侵犯輔導服務
- 婚姻輔導及婚姻培育服務
- 性病檢查及診治



chapter 03

不忠誘罪

婚外情是當代婚姻的最大殺手——不再是男人有錢就變壞，也不是女人變壞就有錢。或許，也不是關係中沒有了愛，可能只是我們漸漸不懂得愛。

當對情與性的理解越來越模糊，建立親密的能力就會越來越薄弱，那麼無論是出軌者、被背叛者或第三者，可能在擁有時不會知道有一天會失去，當失去時卻不知道自己擁有過甚麼。



心出軌

曾經有人說：男人出軌，是因為家外的女人；女人出軌，是因為家中的男人。

發現太太與男士調情

數月前，丈夫留意到她的日常生活表現跟以往有很大不同。以往打扮樸素的她，衣飾變得鮮艷，在意外表儀容；過去她準時放工，買餸回家做飯，近來不是要加班工作，就是晚上約了朋友。她的改變，令丈夫起了疑心，開始對她多加留意。

有一次，丈夫在她的電話中看到她跟另一個男士的對話訊息，關係不似是普通朋友。對話非常頻密，更重要是他們的對答帶有情話味道。他項背一涼，直覺告訴他：出事了！

「結婚多年，自問忠於婚姻，究竟發生了甚麼事？她是否已經變心？每日見面，一切如常，為何她不動聲色的跟另一個男人搭上？」他一直在想，估量不出半點因由，疑問夾雜着震驚和憤怒，一片混亂。

他本想向她質問，但不知從何說起，又怕愈吵愈亂。幾天後，他終於按捺不住，向她提及看過她電話內那些男女調情的對話。

她承認近來與一位男同事來往甚密，兩人傾談很投契，並會相約晚餐。跟那男同事一起，她有一種被關注的感覺，也不諱言對男同事有超過普通朋友的好感。但她強調從沒有跟那男同事上過床，極其量只是「心出軌」。

與丈夫情感疏離，心出軌中滿足情感需要

「那男同事跟我丈夫很不同。」輔導室內她對我說。

「近年，我們的婚姻生活很穩定，穩定得有點呆滯。以往兒子未出國讀書，我們還有一個共同關注點，現在回家對着四面牆，有時整晚沒說一句話。一起吃飯，他望手機多於望着我。有時我也搞不清是他不想說話，還是不想跟我說話？我提議外出晚餐，假期到外走走，他卻說累不想外出。」

她繼續說：「至於性生活，也是例行公事，每隔一段時間覺得應是時候做一次，那就幹一次。我們對上那次做愛，已經是兩個月前。」

她起初有間歇埋怨，但丈夫不想衝突，以沉默作回應。面對覺得難以改變的失望，她也沉默下來，兩人漸漸建立了一套相敬如賓的相處模式。一切生活作息家庭事務，都預期地理所當然的運作，理所當然得不再需要用心專注。這種 Body presence but mind absence 狀況，令他們發展到有關係未必有感覺的地步。情感疏離，原來有跡可尋。

當遇上那男同事，她在原以為難以逆轉的被忽略感覺中，找到重燃生活熱情的可能。

在外，她享受那種曖昧感覺的絲絲甜蜜；回家見到丈夫，心中卻有絲絲內疚，即使她從沒有「身出軌」。

當丈夫知悉事情後，她內心出現很大矛盾。矛盾，是她一方面擔心緊張丈夫會有甚麼反應，另一方面又想看看他會否有緊張她的反應？

以還債補償的心態做愛去修補親密關係

兩個人經過對話，希望可以一起修補感情。

聽到丈夫願意原諒她「心出軌」，她心中有點「內疚的喜悅」。內疚，是即使沒有「身出軌」，但她心底裏仍然覺得自己做過傷害婚姻關係的舉動；喜悅，是因為丈夫仍然珍惜她、接納她，這是一種被重視的感覺，是她一直期望但過往覺得是遙不可及的事。

為釋除丈夫疑慮，她回復以往放工回家的生活模式。

在丈夫「要求」下，她也停止鮮艷打扮，回歸樸素。對丈夫而言，她外表艷麗，容易招惹狂蜂浪蝶，但他卻不知道，她最渴望吸引的人，原來是他。女性裝扮是想悅己悅人，但基於內疚，她只得放下自己的想法和意願。日子漸過，她開始有點弄不清修好與討好的分別在哪裏。

原來，重新開始並不一定是從心開始。

她面對的另一個煩惱是性生活。

跟以往相比，丈夫的性需要比以前大幅增加。以往，他們一、兩個月做愛一次，現在性行為次數的增幅，倍數上升，甚至試過連續五天，他都要求有性行為。

「起初是開心愉快，我自己也很投入，畢竟這是一件親暱的事，而且過往幾年我們的做愛次數一直減少。」她繼續說：「但當幾乎每晚都要做，或熟睡時被吵醒要求做愛，實在有點吃不消和疲累，因為明早還要起床上班。」

「你對現時的性生活有甚麼感覺？」我問她。

「開始抗拒，甚至反感。」她繼續說：「但沒辦法，因為當我想拒絕時，他會扳起臉說一些揶揄的話，那只好……滿足他的要求。」她回答說。

為了迎合他的要求，她開始忽視自己的感受，透過性作還債補償的表達，似乎頗為明顯。

究竟是丈夫對她過去「心出軌」仍然耿耿於懷怒藏心中，因此透過性行為去表達他的權力、不滿與操控？抑或，他要從性行為的快感中，尋回點點擁有她的安全感？

內疚，令她在他面前不會 Say no，因為覺得沒有 Say no 的權利。

「如果這情況繼續下去，你們的關係會怎樣？」我問。

「關係應該會越來越遠，因為這不是我想要的



生活，我……我也不知自己可以撐多久。」她想了一會後說。

「到那時，即使你沒有『心出軌』或『身出軌』，婚姻似乎都會成為你的枷鎖，這豈非與你們重新修補感情的目標相違？」我向她說。

只從身不從心出發的性，不能修補愛

婚姻關係中，性與愛密不可分。愛，可以促進性的滿足；性，是體會愛的途徑。

性最大的失落，是缺少了愛。夫婦間一旦缺乏愛或不懂愛，即使兩人赤裸相視床上相擁，也只會是一種「這麼近，那麼遠」的距離。可惜，愛偏偏很難拿捏，有時甚或分不清是討好溺愛，還是保護摯愛。

如果重新開始只是「從身開始」，不能「從心開始」，親密關係對他們來說，依然是遙不可及。

最難處理的，不是性無能，而是愛無能。

給自己的問題

沒有跟別人上過床，算不算出軌？你對出軌有沒有一個清晰的定義？如果沒有，你怎樣避免自己不會出軌？



性治療師話你知

當性生活缺乏自主，以性作為滿足對方或補償工具時，會產生以下不良影響：

- 1) 帶着內疚和補償心態進行性行為，會習慣性地順從，失去投入感覺，導致缺乏追求改善性生活質素的動力。
- 2) 帶着補償的心情做愛，會令性行為的心理出現矛盾，有機會導致感情關係疏遠，造成性生活上的不協調，即使在做愛也感受不到愛。
- 3) 即使性生活看起來沒有問題，帶着壓力的心情做愛，很難真正體會性愛樂趣和價值，甚至因為過度配合對方，產生像奴役的感覺，對性愛更加冷淡。



背叛後的再愛

哭過，才知道甚麼是痛；
痛過，才知道甚麼是珍惜。

婚外情，最對不起誰？

「呢一刻係冇咗靈魂，我係一個壞咗既人，希望大家可以畀時間我搵番我自己，我要同所有朋友講對唔住！」這是男藝人偷食事件被揭發後的回應。

令關心自己的人傷心，致歉是具勇氣的表現，但受傷最深的，最應致歉的對象，其實是誰？

「你的不忠對太太做成很大傷害，但有冇想過，受傷的還有你自己？」一年前我曾經對他說。

那時他眼神惘然，若明非明。

後來他向我說：「你以前說的話，我開始明白。親手拆毀婚姻，傷害了最親的人，被人揶揄指責，摧毀了別人對我的尊重，我原來對自己作了很大傷害。」

「那時以為隱瞞得好，對方不知道，問題就不會出現，原來只是自欺。」

認為事情不曝光就可以「過骨」，只是騙人騙自己，最後當然是騙不了人也騙不了自己。

終止婚外情，只是重建關係的起步點

如果出軌是一時衝動，承認做錯懇求對方原諒，應算是勇氣的表現。他以坦白的態度，將偷食行為和盤托出，向妻子致歉，承諾以後不會再犯，懇求原諒。

「不要以為認錯等同問題解決，承諾終止婚外情只是一個開始，往後的路仍很多起伏。」我提醒他，被背叛後重建信任是不容易的事，而且太太是否原諒他，也不是一個理性可以解決的問題。

婚與分的掙扎

「一次不忠，百次不用！不忠的婚姻，像有裂痕的瓷器，不再完美。」有朋友曾經對他的太太說。

「若對方認錯，為何不給他一個機會？多年感情，不是說放下就放下吧！」另一個朋友向她勸說。

有人認為是對方破壞關係，應手起刀落，讓他承受破壞婚姻的後果；亦有人認為不應輕言放棄，如對方改過，應給他一次機會，也給自己一次機會。

重建婚姻還是乾脆分手？婚或分，是她身處的十字路口。

「怎樣決定才對？」她問。

「當婚姻出現不忠，就很難存在一個對或好的決定，」我繼續道：「只能按自己的理解和評估，找尋一個負責任及殺傷力較少的決定。」

感情掙扎異常複雜，無論作甚麼決定，傷痛失落疑問都會繼續伴隨。思緒混亂且難平復，又會不斷懷疑自己的決定是否正確，令原已動盪的內心更加翻騰。

信任：推倒容易重建難

他說：「上班時，我已多給她電話和 WhatsApp，讓她知道我行蹤，減少懷疑，但無論怎樣，都不能令她疑心減少。有時工作忙未能即時回覆，她的反應就很強烈，會以查案的語氣追問，或翻舊賬指責，有時真的有點累。」

有次回家，他發現一件放於客廳的飾物不見了，原來是太太不想見到，將它放進雜物櫃。那飾物是他們在結婚紀念日買的，那一年正是他開始婚外情。「它」，是「他」向「她」傷害的一個聯想記憶。

「任何一些意想不到的事物，也可能引發她的情緒，防不勝防。」他開始體會重建信任之路，崎嶇跌宕。

「你是否有足夠心理準備，去面對這個令你緊張不安及常覺得被『挑剔』的必經階段？」我提醒他被背叛傷害的人，絕非靠一句承諾改變，傷口就自然癒合。

除非他明白妻子對他的「監視」，是源於不安焦慮，不安焦慮是由於她被背叛、被欺騙；

除非他有足夠心理準備，陪伴那個恐懼不安的她走這段動盪階段，讓她重新體驗到同行、接納與包容，將信任和安全感點滴積累；

否則，重建婚姻將會是一條愈走愈乏力的路。

原諒對方的過程中總是怕再受傷害

如果承認出軌需要勇氣，原諒對方出軌則需要很大的能耐，因為後者要面對長時間的寬容忍耐考驗，絕非一時衝動就能成事。

丈夫向她承認不忠，承諾終止婚外情，懇求她原諒後，經過一段時間的思考掙扎，她決定與他重建婚姻。

重新修補關係，也開始了她另一階段的掙扎和困難。

「在公司工作，我會突然想起此刻的他在哪裏？會否又背着我做一些傷害我的事？他是否真的改過？有數次我望着枱上的電腦，不自覺的呆着、想着、流淚着。」她告訴我重建信任，是件絕不容易的事。

「雖然他現在會主動聯絡我，給我他的行蹤，但我會去想，當我不知他行蹤的其他時候，他會做甚麼？會否把持不住，再次偷食？」她繼續說：「但要 24 小時留意監控着一個人，既沒可能也很辛苦。」

「有時電視劇有男人找小三的劇情，情緒會突然翻騰，內心隱隱作痛，會不由自主地向他揶揄指罵。我知道不應這樣想、這樣做，但又控制不到。」

她覺得內心很亂，想愛他卻怨他，想信任卻恐懼，想他親近卻又抗拒。

拆毀信任，只需彈指之間，要建立信任，卻感到寸步難進。曾經是最信任的人，此刻最難交出信任，只因為害怕再受傷。



Forgive 不 Forget, 原諒卻忘不了曾受的傷

她不明白，原諒不等於不去想、不能想。原諒，不是忘記，只是願意不向對方所作的錯誤作追討。

她也不明白，原諒不是像魔法口號，在剎那間將虛幻變成現實。原諒，不只是目標，而是不斷起伏跌宕的心路歷程。

既然「想」是自然正常反應，我希望她學習怎樣去想，進一步接納自己的矛盾。矛盾是因為思想與情感步伐不一致，想信卻信不足，想愛卻不敢愛。

「你有否將你的矛盾和掙扎告知丈夫？即使你很亂，請讓他知道，這是你的需要，也是他的責任。他對你的了解，對關係的復和很有幫助。」我對她說。

重建信任，需要明白彼此的需要和脆弱，以適度的接受或忍受、或表達或沉默、或宣洩或討論，去回應或安撫，讓信任在兩人相處間，點點滴滴的重新匯聚回來。

給自己的問題

愛能包容過錯，還是有裂痕的感情不能復原？被背叛後的離開或留下在你而言是對與錯的選擇嗎？你又會怎樣選擇？

性治療師話你知

出軌後重建婚姻，夫妻兩人需同時有心理準備，會經歷關係和情緒的起伏，從中探索大家往後的相處方法。一般來說，婚姻重建信任和感情，會經過下列階段：

- 1) 出軌者必須終止婚外情。
- 2) 出軌者要向伴侶承認錯誤，衷心為作出的傷害道歉。
- 3) 檢視是否雙方都想修補關係。
- 4) 雙方有足夠心理準備面對信任與懷疑的必經階段。
- 5) 檢視個人或婚姻關係問題，防止出軌問題再次發生。
- 6) 重新培育伴侶關係，提升親密感。