



『性』

求

心切

訪問嘉賓：理工大學復康學系助理教授邱貴生先生

明愛向晴軒郭志英女士

撰文：明愛向晴軒社工：葉翠娥

婚外情的發生對夫婦間造成莫大的影響，要走出這陰霾，重建婚姻，性生活是一個很重要的範疇。但夫婦往往以性生活的成功與否而作一指標，去衡量婚姻關係，反而造成更大的障礙。今期通訊我們請來兩位認可性治療師，請他們帶大家走進經歷婚外情的夫婦的內心世界，窺探他們如何治療內心的傷痕。明愛向晴軒郭志英女士，可以說是婚外情專家，曾經輔導的婚外情個案可以說是數以百計，對外遇者配偶的心態尤其了解，故此郭志英女士會從女性角度剖析外遇者配偶在重建婚姻路上的點滴。理工大學復康學系助理教授邱貴生先生積極從事培訓性治療師，他會從男性角度，將男士的複雜心情展現出來。

性愛，是擁有著無限的生命。性愛，一則可以滋潤夫妻生活，令二人變得光芒四射、靈慾合一、達致水乳交融的狀態。同樣，性愛亦可以成為夫婦水火不容、靈慾交戰的場地。婚姻關係中，當其中一方越了軌，俗語稱之為「偷食」，二人間苦心經營的「互信」(trust)關係被嚴重破壞了，大大打擊婚姻的基石。在此時，感情感受了傷，夫婦間的性愛變得異化，就像失了味覺，叫人食之無味。如何能跨越婚外情的陰霾去重建夫婦間的性生活是一個重大的課題。

人之為靈長類動物之首，皆因夫婦在交合時並非受生物的發情期所影響，而是包含了情感的表達與流露。從生物的角度，動物的性行為主要是受著發情期所支配，發情期間雌性動物受身體的性激素內分泌的影響，而與雄性動物發生性交媾的行為。人類的性行為除了是生殖而發生，亦受著心理及環境因素影響。有心理學家指出夫婦性生活過程，並不單只為了滿足生理需要，是既包括生理及心理反應。人類性行為之所以異於動物，就是因為它是愛情感驅使。在性交的過程中是包含許多複雜的心理反應，而恐懼、擔心、緊張、厭惡及憤怒，都會影響性交的滿意度。

當婚外情發生，夫婦情感受了傷害便很難喚起對方的性愛，因而令性生活受到影響。重建性生活必先從「心」出發，首要是重建雙方的信任關係。心理學家說當動物受到傷害，會作出動物本能反應，一是「逃避」(escape)，一是「反擊」(fight)。郭志英指出對於女性而言，「家」象徵著她們的堡壘，當發現丈夫有婚外情，女性會感到被入侵，而產生強烈的反應。邱教授指出在婚外情曝光初期，男士十分著重配偶的反應，如太太的反應強硬，甚至表示「要生要死」，則多弄至離婚收場；但如太太態度較為軟化，丈夫多因內疚而盡量遷就太太，希望重新取得太太的信任，藉以修補破裂的關係。郭志英亦表示女性同樣留意男士的反應。她表示婚外情破壞了雙方互信的關係，太太會觀察丈夫的改善態度來增加自己在重建路上的信心。她指出在重建的路上，女性是需要很多的肯定來重建對婚姻的信心。她補充「互信」是一個很抽象的概念，具體而言丈夫可以向太太表達身體及語言的肯定。例如一些溫柔的安慰及撫摸，讓太太感到丈夫的關懷、另外言語的肯定亦是十分重要，包括主動向太太透露自己的行蹤，讓太太安心。



俗語有云：「冰封三尺、非一日之寒」。婚外情的出現是反映著婚姻出現了問題，在某些層面上未能得到滿足。邱教授指出婚外情如何發展出來亦是重建的關鍵。他留意到一些夫婦關係在未出現婚外情前，關係已很僵化，性生活欠佳及疏離，這種情況較難修補。但另一些情況，婚外情的發生能滿足男士某些心理或生理需要，故男士在這些關係中較難取捨，甚至出現拖拖拉拉的情況。邱教授指出根據早期精神學派弗洛伊德指出男性有一種操控的心理，在操控的關係中能滿足他們的虛榮感。邱教授觀察到男士很喜歡將自己推到這種矛盾的關係，享受雙方都需要自己的虛榮心理。這種心態常見於一些低自尊感及缺乏肯定的男士身上。但郭志英表示女性最討厭丈夫左右逢源，而女性最難受是處在這種膠著狀態。在這種狀態中，女性很難與丈夫重建性生活。郭志英建議女性在這階段，可主動要求丈夫在一段時限內完結與第三者的關係，避免令自己掉進三角關係的困局。

性愛吸引之處在於它充滿了無限想像的空間。邱教授觀察到男士在成長階段有一個很重要的「過渡期」〈transition〉，男士在成長的過渡需要尋找一位母親形象的配偶，讓他重溫那份在孕育中熟悉、溫暖及關懷的感覺。當男性成熟後，男性開始尋找一位能給予自己熱情及能喚起個人性想像的伴侶，假如太太未能察覺丈夫的轉變，仍然扮演管轄及控制對方的角色，則會導致丈夫抗拒及令性想像破滅，令婚姻關係變得緊張及僵化。邱教授指出特別是在現今香港社會，女性無論在工作及家庭關係的角色愈來愈吃重，自主性亦愈來愈大，同時，工作及家庭關係亦愈難平衡。郭志英則建議女性要了解男士在成長方面的需要，避免擔當了母親的角色。要培養相方的感情，讓婚姻充滿創意及新鮮感，使大家能經常回味婚前的美好回憶。

以下是兩位性治療專家對婚外情以後，重建性關係的夫婦有以下幾點建議：

男人之苦

女人唔易做

- | | |
|--|--|
| 1. 男性不能過於心急，首先要重建與妻子的信任關係，否則會令妻子有抗拒心理。 | 處理非理性的想法，如仍然懷疑丈夫及擔心傳染性病，應主動告知對方有關自己的疑慮並嘗試清除障礙。 |
| 2. 重建性關係，可由一些最基本的步驟開始，例如撫摸及接吻，以增加妻子的安全感。 | 停止與第三者作比較，肯定自己的價值，回想一些美好的回憶及提升自我價值。 |
| 3. 在重建的過程中，當妻子出現反覆的反應，應給予盡量的體諒。 | 當男士出現早洩或不能勃起時，不要過早判斷對方仍有婚外情，應坦白與丈夫傾談。男士出現早洩或勃起的問題是有多種可能性，當中與心理壓力及年齡亦有很大的關係，因此不宜妄下判斷。 |
| 4. 應主動告知妻子有關自己的性健康概況，並顯示有關驗身報告，讓妻子安心。 | 與丈夫性交時，不要過份著重對方的表現，應著重情感的建立及體諒。 |
| 5. 了解婚外情出現的原因，及誠實面對自己性功能改變。 | 如對性交感覺是污穢時，便應主動尋求社工及性治療師的輔導。 |
| 6. 要著重雙向的溝通，如其中一方未能性交，或應坦誠告知對方。 | 在重建關係初時，便應循序漸進
例如：多找時間約會、拖手、搭膊頭或互相按摩等，讓雙方可以重新接納對方的感情及身體。 |

整體而言，兩位專家都認為重建婚姻並不是簡單的過程，在決定重建關係前，雙方必須有足夠的溝通，要明白自己的障礙，亦要齊心踏上重建之路。兩位專家均建議夫婦在重建的過程中，要學習放手及原諒，回想對方的優點及雙方所立的盟約。