

消滅性愛高潮壓力

Assisted by: 蘇倚侖

個案分析：

最近和一位年輕的女性朋友閒聊，談及她的一個男性朋友：這位男士有個交往多年的女朋友，他們「嘗試」有性生活。爲什麼我說是「嘗試」呢？因爲是「不成功」的。當這位男士「進入」了女朋友的身體，久久都未能達到高潮，換來女友冷冷的問：「得未呀？」。這一問，令這位男士從山腰滑到谷底，四腳朝天，非常狼狽。過了一段日子，他再次和女友有性行爲，也花了好一段時間，差不多都高潮的時候，女友已經等得不耐煩，便說：「可以了嗎？」。她又再一腳把男友伸到天腳底。這次過後，男的不再想與女友有任何性行爲，他害怕滿足不到女友，或是令她覺得厭煩，更害怕自己是功能性障礙。

性生活其實是一門高深的學問，很多人一生人也不了解它，只知道它是生兒育女的方法，馬馬虎虎，達到目的就算啦。有些人當它是一種發洩的途徑，不理會伴侶是否享受，完成自己的部份也就算啦。要真正令伴侶享受，要有足夠的溝通，言語就是最基本的。是不是心想著甚麼就說甚麼呢？當然不是！我不是說要立心欺騙你的伴侶，但也請不要好心做壞事。從早前的故事，男方的性高潮是需要「花一點時間」才達到，女方可以幫助他快些到高潮，例如：刺激或親吻他的性敏感區（乳頭，頸項，大腿內側，睪丸等），說一些好聽鼓勵的說話等。詢問、不合當的提問或不耐煩的態度只會令男方感到壓力，最終使雙方都不開心、不享受。要留意性行爲是一個二人遊戲，需要雙方合作、配合才能得到滿足感。

每一對愛侶都有自己的遊戲規則，不要與別人比較，更不要搬你「從前與其他人」的一套放入你「現在」的遊戲裡，尤其不要高談闊論你跟「從前的」怎樣「如魚得水」，這些行徑全都是百害而無一利。想性生活愉快，可以多說些正面的說話，鼓勵和協助對方沖破一些障礙。這些障礙大多是心理因素，越是緊張，就越會出錯。越是害怕自己去不到高潮，滿足不到伴侶，你就已經把半條腿踏進失敗的洞穴裡。要成功就要放鬆，抱一個輕鬆享受的態度，不要太過著緊性高潮。享受了但去不到高潮，也都沒有所謂。

刊登於 Lisa 味道第 340 期