

濃情蜜意——夫妻性愛生活寶典

作者／艾德·惠特夫婦 (Ed. Wheat, M.D. and Gaye Wheat)

譯者／鄔錫芬

責任編輯／許一琴

封面設計／張杏茹

發行人／饒孝楫

出版者／校園書房出版社

發行所／231 台北縣新店市民權路 50 號 6 樓

電話／(02)2918-2460

傳真／(02)2918-2462

網址／<http://www.campus.org.tw>

郵政信箱／台北郵政 13-144 號信箱

劃撥帳號／19922014，校園書房出版社

網路書房／<http://shop.campus.org.tw>

訂購電話／(02)2918-2460 # 241~242

訂購傳真／(02)2918-2248

2000 年 (民 89 年) 8 月初版

Intended for Pleasure

by Ed. Wheat, M.D. and Gaye Wheat

© 1997 by Fleming H. Revell

Revised edition © 1981 by Ed. Wheat and Gaye Wheat

Originally published in English by Fleming H. Revell

A division of Baker House Company

P. O. Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287, U.S.A.

Chinese edition published by permission

© 2000 by Campus Evangelical Fellowship

P. O. Box 13-144, Taipei 106, Taiwan, R.O.C.

All Rights Reserved

First Edition: Aug., 2000

Printed in Taiwan

ISBN 957-587-666-0 (精裝)

版權所有，請勿翻印。

05 06 07 08 09 10 11 年次 | 刷次 12 11 10 9 8 7 6 5

目錄

譯序	004
致謝	005
前言	009
1 閨房情趣	011
2 知曉神的計畫	019
3 選擇去愛	031
4 基本常識	041
5 成爲一體：技巧篇	079
6 解惑篇	091
7 滿足在望	113
8 重拾雄風	125
9 性親密的力量	141
10 「完美的」妻子	155
11 家庭計畫	171
12 懷孕時的性生活	215
13 黃昏之戀	225
14 性病	237
15 問題解答	253
16 歡喜自在	275
17 婚姻：私人小國	281

譯序

在抽象原則和實際認知間有個中間地帶，惠特醫師帶我們去那地帶探險。

這是一股清流。有真摯的筆觸，也有嚴謹的資訊。

參與增訂版的中文翻譯，是我的榮幸。自從十多年前信了主，這書一直祝福我們的婚姻。惠特夫婦雖已退休，上帝仍藉著他們的生命發言。衷心佩服他們，深深感謝奇妙的造物主。也許有人在展讀揣摩之間，更多認識了自己，更多欣賞所選定的終身伴侶，也更多認識賜能力的耶穌基督。

謝謝陳麗玲博士校對某些篇幅，解剖學，是她的專長。

謝謝外子黃業強，他向來是我的最佳參謀。

鄔錫芬

一九九九年九月六日



致謝

謹向柏金絲致最深的謝忱，她勤奮、滿有愛心和純熟的工作表現，令人激賞。若非她精煉的工夫和上乘的技巧，原版和再版都不可能問世。她天生是位專業作家，且具備爛熟的聖經知識，許多年來一直和我們合作無間。

我們向以下這些人深致謝忱：理查和琳達·尼爾森(Richard and Linda Nilsen)、杰瑞和珊蒂·諾德(Jerry and Sandi Knode)、泰勒(Henry Taylor)、我們的女兒瑪莉安(Merry Ann)、范得華特(Susan Vanderwater)、葛瑞絲醫師(Kayda Grace, M.D.)、麥當勞(Joan McDonald)、柏得(Alma Beard)、白克(Martin Bak)、艾倫和班尼·畢爾斯(Dale Ellen and Benny Beals)、柯克莉斯(Michael Cocoris)、克拉克醫師(LeMon Clark, M.D.)、迪羅(Jody Dillow)和馬瑞迪(Don Meredith)。

我們為這些好友感激不盡，有了他們，本書最新修訂版

才得以問世。謝謝鮑爾博士(Marcia Ball, Ed. D.)、巴博醫師(John Valvo, M.D.)和赫茲醫師(Paul Hartzheim)，他們的學識讓讀者獲享最新的醫學發現。我們也要謝謝沙庚(Paul Sagan)牧師的英文造詣，要謝謝博思莉(Joanne Pursley)精闢的女性觀點。

我們最後(卻非最少)要深深感謝的是博斯利醫師(Dr. Dow Pursley)，若不是他的鼓勵，這更新版絕不可能開始；若非他奮力推動，本書更無法完成。惠特醫師現已退休，行動不便，所留下的輔導和教導事工，皆由博斯利醫師承繼。

因著惠特醫師對病人的愛，成就了這本書。

願主豐盈地祝福你們每一位。

艾德和凱依·惠特



獻給

老艾德·惠特和葛蕾·惠特夫婦，

他們五十年來

所秉持的委身、虔敬、溫情、慷慨

和表裡如一，

正是

神聖之愛的美麗寫照。



前言

《濃情蜜意》初版問世是個意外，我們沒打算寫書，只是因為累積了一些可以為生命、婚姻、家庭帶來戲劇性改變的東西；筆者是一位基督徒家庭醫生，許多年來，因廣大需求而越來越多委身於婚姻輔導，常獲邀在國內四處演講，最後還出了一套錄音帶，講解性技巧、處理性困擾，供已婚基督徒夫妻之用。這些錄音帶廣為流傳，不久，每天都有基督徒寫信來，他們聽了錄音帶，想討論自己特定的難題，渴望求助於持守聖經觀點又具醫學知識的輔導人員。有好多問號或難題都大同小異，於是我決定寫這本書，使用聖經原則和醫學觀點來解決婚姻中頻頻出現的性調適困難。

為了婚姻，上帝頗有些巧思；然而直到今天，錯失上帝美意的夫妻，還是多得讓人難以置信。有些人感覺到和配偶的關係不夠美滿，正努力尋求解答。另有些人還是不明白：

夫妻在肉體關係上應該互相滿足對方，並且樂在其中。

現今的情色話題相當開放，但對敦倫之樂有所期待的夫妻，卻不易取得正確的資訊。在一般的傳媒，你幾乎聽不到如何深情地滿足你的伴侶，或者，如果性愛是去成全，又如何成為你和配偶間一種環環相扣的委身之愛。大多數的基督徒夫妻，從來不知道聖經在性方面到底講了些什麼，也不知道如何從醫學觀點，去盡情享受上帝為夫妻兩性的精心設計。

所以，我們知道本書的內容和數據到今天仍然合用。已婚或快結婚的人，只要是想根據聖經教訓，來尋求合乎醫學的正確性愛觀，都能從本書所提供的資訊獲益。在討論這主題時雖是直言不諱，且有醫學的精準，卻也和聖經談到性事一樣帶著神聖和謹慎。不論丈夫或妻子，只要決心投身於神給他們的婚姻大計，都必按應許得享閨房情趣。本書就是為了實現這樣的應許。

博斯利醫師(Dr. Dow Pursley)是我們的好友兼同事，一直在心理輔導和主領研討會上與我和內子凱依同工。本版內容幸有博斯利醫師協助我們更新所有的醫療新知，並和鮑爾博士(Dr. Ball)、巴博醫師(Dr. Valvo)以及赫茲醫師(Dr. Hartzheim)合寫性病那一章，這方面的精準知識，正是今天需要的。

我們樂意將自己體驗到神為婚姻所預備的驚奇與喜樂，透過本書，與讀者分享；只要夫妻雙方都肯將自己的婚姻交託給祂，並且具備正確的態度和知識，就能營造快樂的婚姻關係。

你讀的時候，請將這驚人的事實牢記在心：為了讓我們開心，神自己設計了性。閨房情趣，乃是祂送我們的禮物。

第1章

閨房情趣



好

多人來到我辦公室，為他們的婚姻尋求醫療協助，其中不乏基督徒。身為醫生，我大可從醫學專業著手，但通常我更想從聖經角度先進行溝通；這聖經能醫治傷痕、重建關係，並且建立正確的基礎，讓人以健康的態度看待婚姻中的性關係。

不論生命的哪個領域，若了解並且領悟神是怎麼說的，都能讓我們獲得整全的發展。特別是性愛這領域，負面態度往往嚴重摧毀婚姻關係。

我想起某次和一位基督徒協談，我談到神，同時也論及性，這讓他大惑不解。性愛和他的信徒生活，是風馬牛不相及的。性事既然不聖潔，行房時也就歉意連連，夫妻二人都因而性趣缺缺。他誤解了神對性的看法，結果就是草草結束生理的活動，毫無溫存、樂趣可言。

我又想起某位結婚二十五年的女士，還搞不清楚什麼是性高潮，也就不確定自己是否經驗過……；還有一對，夫妻的自我形象在臥房受到重挫，以致彼此鮮少交談；還有某對虔誠的基督徒夫婦，雖無嚴重的問題，卻也缺乏閨房之樂……；另有許多苦惱的人，他們的婚姻是黯然神傷而非神采飛揚。

所有這一切狀況，祂有好多話要說！身為基督徒醫生，面對這些心態有待商榷、路徑又欠高明的怨偶，我何其有幸向他們傳講重要信息。一言以蔽之，就是：神准許你在婚姻裡享受性愛。祂發明了性，祂起了頭。你大可學習去享受性，做丈夫的，你可以和「幼年所娶的妻」一起經營叫人心

醉而快樂的婚姻。即使你的婚姻不是和愛妻幽會的地方，而是淪為戰火不息的前線或陰鬱沉寂的荒地，也都來得及。知道嗎？神為婚姻設了完美的計畫，我們可以隨時選擇參與這計畫；過去的錯誤是可以處理的，更可以既往不咎。

古人在這方面的諮詢是由父親傳給兒子的，箴言五章18~19節這段出於神的智慧之言，至今看來仍然很清楚：「要使你的泉源(你身上能生育的部分)蒙福，要(著迷般)喜悅你幼年所娶的妻……。願她的胸懷，使你時時知足，她的愛情，使你常常戀慕(常常充滿你)。」

聖經這麼從容大方、興高采烈地談論婚姻中的性愛，也許會讓某些人大吃一驚。聖經幾乎每卷書都提到性，《雅歌》還優美細緻地描繪婚姻裡的情愛關係。而《創世記》(聖經首卷)說到神向來怎樣看待婚姻之愛，這更叫我們難忘。

如果我們讀《創世記》前三章，記載了神創造男人和女人，我們發現：「神看著一切所造的都甚好」(創一31)。有趣的是，造光，是「好的」，造旱地和海，是「好的」，同樣，造草木菜蔬、蟲魚鳥獸，也都是「好的」。但直到祂造男造女，才引起我們的注意：「看哪，一切都甚好。」

有這許多「好」在伊甸園和地球上，卻只有一樣不好：「耶和華神說，那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他」(創二18)。寥寥數語，神跟我們說，對男人而言，最好的伴侶就是妻子，沒有替代品，也沒有替代方案。「骨中的骨、肉中的肉」，留下的缺，就只有女人可以填補。因為亞當的某部分拿去造夏娃了，男人若少了他的夏娃，就會殘缺不全。

在婚姻裡，性的結合，幾乎是神最先考量的。從《創世

記》看來，神先告訴人不要靠經驗去認識惡(創二 17)；第二個教訓是男女如何在婚姻中連結：「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體」(創二 24)。在造夏娃時，神先把男女分開，現在呢，祂要他們再度結合成爲一體。在這短短的輔導課程裡，罪和隨之而來的自私都還沒進入人類歷史前，我們就找到三個基本指令：

第一，結了婚，就不要再倚靠父母、公婆或岳父母。我們要完全倚靠配偶來滿足我們一切的需要。

第二，藉著與妻子「連合」來維繫婚姻，是男人的責任。連合，在這裡的意思是密不可分地焊接在一起，成爲對方的一部分。男人因而全然委身於妻。

第三，神吩咐夫妻必須藉性關係而結合，成爲一體。

神爲我們預備的理想情境，表現在這些帶有強烈幸福感的字眼中：「當時夫妻二人赤身露體，並不羞恥」(創二 25)。亞當和夏娃看得見對方的原貌，卻不覺得羞恥、失望或沮喪。神爲他們設計的性關係，帶來相伴、結合、歡愉等祝福——請注意，這還是列在生兒育女的指令之前(創三 16)哩！

神定意要我們享受性的樂趣，這點從來沒變過，想到人「受造奇妙可畏」(詩一三九 14)，就更不難明白了。人體有許多值得推敲的設計，這些緊湊而奇妙的生理感官，是要讓夫婦同享樂趣。因此我們可以這麼說，祂定意要我們在婚姻關係中體驗到完全的滿足感。



有人以爲，罪進入世界後，性行爲就變得不聖潔了。然而，當我們看到神在《創世記》前幾章有關性的基本原則，由耶穌基督對當時的宗教領袖重申時，我們就知道其實不然：「但從起初創造的時候，神造人是造男造女。因此人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體……。所以神配合的，人不可分開」(可十 6~9；太十九 5~6)。耶穌在馬可福音十章 10~11 節，再次向門徒強調這點，而在以弗所書五章 31 節，也重申了這些指令。

聖經既然這麼強調婚姻之性，我們就可以知道，這不只是講到夫妻之間奇妙而永續的體驗，也是有意讓我們看到神和我們之間更奇妙的關係。以弗所書五章 31~32 節說：「爲這個緣故，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。這是極大的奧祕，但我是指著基督和教會說的。」因此，適切而柔情蜜意互相滿足的性結合，是神向我們展現偉大屬靈真理的方式。神向我們述說有史以來最偉大的愛的故事：耶穌基督如何爲我們捨了自己，並親密地參與教會、疼愛教會(就是那些信祂的人)。在這樣的架構裡，兩位不斷成長的基督徒夫妻之間的性關係，不但可以充滿愉悅，也可以是一種親密的團契關係。

爲什麼一對男女若要真正享受神爲他們預備的豐富恩典，惟一的途徑只有藉著婚姻而結合，其道理即在此。因爲這樣的關係，正好說明了神對我們永不止息的愛，所以性交也必須是在永久而且彼此委身的關係中去體驗。不論少了什麼，對當事人都是一種欺騙。

有人似乎是把人的性慾和獸性聯想在一起，因此，性讓他們渾身不自在。要記得：動物是憑本能和生理慾望來生養

後代的，人類卻使用理性來選擇性關係；人是惟一全人投入性交的受造物。只有人間夫妻會藉著性關係，來得到屬靈的結合及更深刻的認識。因此，讓我們搞清楚男人和女人的身體是怎麼設計的。單就性交這件事本身，我們也要清楚知道：這關乎兩位全人的個體，而不只是軀體，因為，人類是惟一面對面進行性行為的受造物，這種安排絕非偶然。

聖經告訴我們，我們可以認識神；同樣，婚姻中的生理活動，也可以讓我們用更深刻、更高明、更親密的方式，來認識我們的丈夫或妻子。聖經在使用「認識」這詞彙的時候，是用來界定我們和神的關係，也用來指稱夫妻之間的親密契合。「那人和他妻子夏娃同房(Adam knew Eve)」(創四1)。馬利亞在說到童女懷孕時，是這麼說的：「我沒有出嫁(I know not a man)，怎麼有這事呢？」(路一34)馬太福音一章25節說，約瑟「沒有和她同房(knew her not)，等她生了兒子」。藉由性關係認識你所愛的這一位，是最珍貴的樂趣。婚姻關係描繪出我們和神之間的關係，了解這一點，我們就能比以前更釋然，在性的關係中，完全表達我們對丈夫或妻子的愛。

在哥林多前書七章3~5節，更清楚顯示了神的看法。這段經文告訴為人夫、為人妻者，如果不肯讓配偶享有生理上的情趣和滿足，實在是彼此虧負。只有為特殊原因的禁食禱告，才能停止例常的性事；即使要這麼做，也必須兩相情願，且是有期限的。

在伊甸園，罪雖然進入了人類歷史，讓好事(包括性)也可能被扭曲，但神為祂所愛的受造物擬定的計畫，卻因耶穌基督這位救贖主而不致中輟。因著信，人可以選擇走上帝的



道路！沒錯，在我們的文化裡，性是被邪情私慾歪曲了，慾望也被扭曲變了形，看起來就像一頭在街上橫衝直撞的野獸，破壞著神所給的界限。然而，我們婚姻的床在神眼中卻是聖地。想到婚姻之性，我們必須小心持守這種觀點，因為這是神的觀點。希伯來書十三章4節說：「婚姻，人人都當尊重，床也不可污穢。」關於性愛，神自己在聖經裡告訴我們：婚姻之性絕不可和婚外情混為一談。我們必須珍惜這樣的教導，並且將這些正面的價值觀分享給兒女。離開婚姻的性，是明顯的錯誤，而在婚姻裡的性，卻是絕妙的正事。千萬別忘了！

我忍不住要說：基督徒夫妻若全然委身給基督，從而在靈肉合一裡體會到專屬於彼此的安全感，他們在婚姻裡經歷到的多采多姿，會讓雙方經驗到一種惟獨對配偶才有的激情，並且至死不渝。這種真誠的、完完全全的合一和完整，沒辦法對那些沒經驗過的人解釋。若擁有這等關係，你們都會想要一再的讚美我們的主，想在禱告中與祂契合，想為了對方而感謝祂，也想為你們所享受的愛感謝祂。

要刻意享受閨房情趣——沒錯，而且毫不會言過其實。甚至可以說，神為我們預備的，是難以言喻的樂趣！撒拉聽說她將在九十歲懷孕時，笑了，隨後對自己說：「我既已衰敗，我主也老邁，豈能有這喜事呢？」(創十八12)撒拉讓我們看到一個最敬虔的婦女典範(彼前三6)，她在心裡暗自思量，其中一個念頭是：她和亞伯拉罕已屆黃金年代，在肉體的結合上，還能有什麼樂趣呢？然而，這是神的旨意，也是祂的設計，不論此時彼時，婚姻裡的性經驗，其樂無窮，因為神要我們在性生活中歡暢快樂。

第2章

知曉神的計畫



許

多在婚姻裡找尋性滿足的人都知道，光憑做愛技巧，並不能解決所有問題。不管某些性愛手冊怎麼誇口保證，若把性愛和婚姻的其他部分截然二分，只改善性技巧本身，再將之孤伶伶地放在真空隔間，要用的時候才拿出來，這是絕對行不通的。因為，婚姻裡的每一件事，都會影響到房事。

要完全享受神所設計的性結合，就先要有一種各方面都合乎聖經的婚姻生活；要有合乎聖經的婚姻生活，就靠我們是否弄清楚神對婚姻的心意。很不幸的是，我們多半沒有婚前輔導，因此初婚的頭幾年，多半在跌跌撞撞中渡過，好歹想摸索出幸福之路。行醫近四十年，我觀察到婚姻的確是人生大事，但卻往往最急就章。即使離婚像傳染病一樣風行，年輕夫妻仍然沒什麼預備就走進婚姻去探險。偶爾在婚禮前，準新人會和牧師很快碰個面，接著便是精心設計的婚禮，之後，這對新人便帶著眾親友的衷心祝賀，踏上追求幸福的迢迢征途，自求多福去也。

身為家庭醫師，我視婚前輔導為己任。這不只預防家庭破裂，也提供積極正面的課程，讓這對新人在持久的關係中學習去愛，並有歡欣喜樂在其中。

在接著討論性愛生理學以前，希望每位讀者都先熟知我平常在從事婚前輔導所討論的基本原則。我通常是和訂婚夫妻分享這些原則，然而不論你是新婚燕爾，或慶祝結婚二十八週年，一概適用。事實上，有遠見及智慧的夫婦少之又少，所以絕大多數的人都能從以下的聖經原則獲益。

既然研讀這些步驟，幾乎就等於是到我的診所上婚前輔導課，也許你想知道課程是怎麼安排的。凡是電話約診，要依州政府規定前來驗血的，我就要他們先看我的著作：《夫妻之愛》(Love Life for Every Married Couple, 台北：大光)、《雀屏中選》(Secret Choices, 暫譯)、《新婚之愛》(The First Years of Forever, 台北：校園，1992)以及本書。這些書裡的婚前輔導，讓他們有機會先針對幾個關鍵去做計畫，計畫是成功的基礎。

然後，我要他們在赴診之前，先聽我的教學錄音帶：《婚姻裡的性技巧和性問題》，以及《初夜以前》。想要順利適應房事的夫妻，可以從這些錄音帶得到清楚指示，其中包括新婚最初幾個星期的性生活技巧指導。本書第四章有這些資訊。一起聽完錄音帶後，他知道她該做什麼，她也知道他該做什麼，他們都知道他們該知道什麼。許多不確定和恐懼都排除之後，在此生最親密的時刻，準新人以坦誠溝通來開始他們的婚姻。

等他們到我診所時，就要做體檢，同時針對所聽過的錄音帶提出問題，我就能確定他們是否都弄明白了，再向他們講解神對婚姻的計畫。我發現在這人生的轉捩點，這些通常是他們惟一能接受到的輔導。

在婚前輔導課程裡，我會給他們十一個簡單扼要的聖經原則，來幫助他們建立幸福美滿的婚姻。不論是誰，也不管是不是基督徒，只要運用這些原則，都十分有效。神擬定了某些原則要人去遵守，只要是人，都管用。惟一的問題是，非基督徒沒辦法一輩子守住這些原則。只有基督徒靠著在他們裡面的主耶穌基督和聖靈，可以獲得力量去實踐聖經所明



載的原則。

以下是我和訂了婚的準夫妻逐項討論的原則：

1. 預留一筆錢，去度個數週之久、全無干擾的蜜月。「新娶妻之人，不可從軍出征，也不可託他辦理什麼公事，可以在家清閒一年，使他所娶的妻快活。」(申二十四 5)

時下的婚姻計畫不怎麼高明，我們很難期望男人一年不工作。但聖經原則很清楚，對新婚夫婦而言，剛結婚那幾個禮拜是成敗關鍵。使所娶的妻「快活」，希伯來文的意思是：在肉體關係上，「在性方面去認識她，並知道如何細膩地讓她快樂」。

如果你和其他新婚夫婦一樣，打算花好幾十萬元辦個婚禮，只留幾塊錢在外面過一夜，充當蜜月，我肯定會建議你們將兩者平衡一下，好讓你們能悠哉悠哉過幾個禮拜，有時間彼此認識。蜜月期間，你們之間比較明晰的溝通管道，是往後一逝難再的。如果你們沒能在一結婚初期就認識對方，日後，你可能發現這些管道漸漸堵塞了。

千萬不要計畫在赴大學或研究所就讀之前，或就任新職之際結婚，因為這些轉換都需要大量的心力。比方說，神學院和醫科的課業相當密集，是分心不得的。把你的婚事排在假期中，或是工作告一段落的空檔。把注意力全部傾注給對方，以便建立婚姻中正確的關愛模式。

2. 不借錢。「凡事都不可虧欠人，惟有彼此相愛，要常以為虧欠。」(羅十三 8)在辦喜事或剛結婚的時候借錢，就像在婚約上另外加一句：「直到債務把我們分開。」換句話說，不要讓錢把神所配合的人分開。有一本心理學教科書列出最常見的婚姻問題，金錢高居首位。問題關鍵不在錢多錢

少，而是對錢的態度，或金錢的使用。其實根據我的輔導經驗，有結餘的人和經濟不寬裕的人比起來，衝突是比較少。

這個勸告可以換個說法：「不要借錢去買會打折扣的東西。」很多年輕夫妻債臺高築，是因為購買名車，或添購豪華家具。如果你只買你負擔得起的東西，把週末花在一起整修汽車、家具，或一同「尋寶」似地去看舊家具，你們會快樂得多。

我知道有對年輕夫婦按月存錢買車，存夠了，拿去買車，然後再存第二部車的錢。他們不必背負分期付款的利息，反而有利息可以拿，並享受無債一身輕。經濟自由讓你可以照自己的意思運用金錢，而不是聽任債權人宰割。如果你想在婚姻中享受彼此、找尋樂趣，不要消費到一個地步，連花費少許去促進兩人生活情趣的現金都沒有。

3. 要獨立生活，不要仰賴父母公婆。「為這個緣故，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」(弗五 32)然而，你們不可未經他們同意就結婚。「你們作兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的。」(弗六 1)

罪進入世界以前，有兩個指令給亞當。其一是不要吃分別善惡樹上的果子(也就是說，不要從經驗去學習惡)。其二是別讓雙方親友捲入你們的婚姻！神的眼光穿越時光之廊，早已看見婚姻會出問題的各種原因，因此說，不要把雙方親友扯進你的婚姻(創二 24)。在生理、心理、經濟上，都和父母分開，是另組社會新單元的最佳途徑。

順道一提，男人得到的指令是離開父母與妻子連合(完全結合不能二分)，是焊接在一起，再也分不開。在還沒叫他要愛妻子之前，神已命令他要與妻連合。聖經雖沒特別說幾歲

結婚最好，原則倒是有的，就是，男人必須完全獨立，不靠父母，自己動手建立自己的家園。在我們的文化裡，就統計數字看來，二十六歲是女人的最佳適婚年齡，二十七歲到三十一歲是男人的適婚年齡。也就是說，這等年齡結婚的人，較少以離婚收場。如今每五對未滿二十歲的夫妻，就有三對離婚。撇開年齡不談，若有基督徒夫妻努力實踐神為美好婚姻所定下的原則，都必在婚姻裡享受神的賜福。

如果你父母不希望你結婚，或不同意你找的對象，我鼓勵你聽從他們的話。不單只合聖經，也要記得，你的父母比任何人都了解你。他們有足夠能力判斷你需要什麼樣的配偶，也許比你自已還要清楚得多。我相信，如果兒女在婚前聆聽父母的仔細評估，許多婚姻問題是可以避免的。

4. 至少一年不買電視。「你們作丈夫的，也要按情理和妻子同住……要敬重她……總而言之，你們都要同心。」(彼前三 7~8)。這是出自我口、最讓年輕夫妻感到意外的一句話。聽來荒唐，你知道嗎？電視是最可惡、最狡猾的賊，這賊專偷時間。把原該獻給你良人(以後你的全家人)的光陰偷走，搶走每天最寶貴的時段，這幾個小時可以用來說悄悄話、貼心話，學習相依相隨。但只要一看電視，就不能給也不會得。電視做不出「黃金檔」，只會偷竊毀壞你們小倆口的黃金時刻。

丈夫啊，你要趕緊去做聖經說的兩件事：第一，研究聖經；第二，研究你的妻子。與她同住，毫無壓力地共處，彼此相知相識。這就是婚姻。

5. 沒和好以前別上床。「不可含怒到日落」(弗四 26)。「主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人」(西三 13)。



聖經警告我們不要囤積怒氣，免得消蝕我們的心，導致悔恨或苦毒。有人忍氣吞聲幾天或幾週之久，這不是神的方式，也必定危及婚姻。一日將盡，一定要言歸於好，否則就別上床。背景不同，教育程度不同，情緒表達方式不同，渴望、目標都不同，衝突在所難免。但只有遲遲未能解決的衝突，才會是問題。

6. 如果不能在一週內解決重大衝突，就向外尋求屬靈援助。一週為限是我的建議，聖經沒講。但不要任憑苦果生根、長大，擠住你的婚姻。「弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人，就當用溫柔的心把他挽回過來」(加六 1)。「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主。又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢」(來十二 14~15)。「忘記背後努力面前……」(腓三 13)。這些經文都鼓勵我們要饒恕、要和好、要挽回。

7. 如果妻子一直無法順利行房，去找輔導。「丈夫當用合宜之分待妻子；妻子待丈夫也要如此。妻子沒有權柄主張自己的身子，乃在丈夫；丈夫也沒有權柄主張自己的身子，乃在妻子。夫妻不可彼此虧負」(林前七 3~5)。

從這段經文我們看到，夫妻若不能同享房事，是虧欠。聖經暗示夫妻各自都有些權利，但是說到性滿足，則是毫不避諱地明講。神說，夫妻都有權享受閨房之樂。

如果你一結婚就知道：滿足配偶的性慾是你的重要職責，則大部分的問題都不會那麼嚴重，甚至根本不會發生。只要有好輔導，有恰當的資訊，應用正確的技巧，加上練習，幾乎都能如意。



8. 每天一起讀經。「人活著不是單靠食物」(太四 4)。「當用各樣的智慧，把基督的道理，豐豐富富的存在心裡」(西三 16)。「用水藉著道，把教會洗淨」(弗五 26)。並且一起禱告。「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人，也不斥責人的神」(雅一 5)。

在以弗所書五章 25~28 節，我們看到一個原則，是很能應用在婚姻上的：「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。要用水藉著道把教會洗淨，成為聖潔，可以獻給自己，作個榮耀的教會，毫無玷污、皺紋等類的病，乃是聖潔沒有瑕疵的。丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子；愛妻子便是愛自己了。」

基督用水藉著道洗淨教會，以滿足教會的需要。所以，我們也要疼愛妻子。把神的話語放在妻子和家人面前，是我們的責任。

做丈夫的啊，當神的話語能穿透妻子的心思、性情，和她整個人時，她就會變成神的美麗傑作。只要你們每天一起讀經，那些讓她不能更純潔、更美麗的，都會慢慢消失。主動邀她一起讀經吧，這是丈夫的責任。如果你不知從何開始，不妨一起聆聽講解聖經的錄音帶。聖經信徒錄音帶公司(Bible Believers Cassettes, Inc.)是個免費出借的圖書館，講述有關約會、婚姻和基督化家庭的錄音帶，有上千卷(可寄信去索取目錄：130 N. Spring St., Springdale, AR 72764)，會根據你的個別狀況，提供特定的聖經信息。以查經禱告來營造你的家庭生活，你的家會更快樂、更和諧，遠遠超過你能想像的。

9. 丈夫必須百分之百愛妻子。妻子必須百分之百順服丈夫

(弗五)。只要丈夫愛妻子，妻子就願順服。只要妻子順服丈夫，丈夫也必然更疼愛。不要嫁娶非基督徒(林後六 14)。單單倚靠主耶穌基督得救的，才是基督徒(徒四 12)。惟有順服基督，才能活出順服的生活(林前十一 3；弗五 21)。

丈夫帶給妻子的是哪種愛？是強烈的愛、穩定的愛，也是一種心態，總是為愛妻謀求最高的福祉。又是一種用言語行為來表達的愛，這樣的愛會讓他所愛的那位以自己來回報。

妻子順服丈夫是什麼意思？「順服」原是軍事術語，意為行事有紀律、用指定的方式去執行任務。但聖經說到婚姻關係裡的順服時，總是採用希臘原文的中間態或被動態。希臘文的語態很重要，因為可以看出這人是被迫服從，還是打心底服從。妻子對丈夫的服從，是發自內心無條件的禮物，就好像井中湧出的生命之水，而不是威脅利誘或迫於情勢。順服是妻子給丈夫最重要的禮物。一個有反應也有領受的妻子，會因為丈夫的摯愛、尊敬、保護和供應，而願意獻上她的自由。

婚姻必須是一種付出。丈夫為妻兒付出愛，竭盡所能、竭盡所知地付出，而妻子也回應這樣的愛意、敬意，與供應，這會讓她渴望滿足丈夫的需要，即使他還沒開口。她樂於配合神在丈夫身上的帶領。順服原是違反一切天然本性的，所以必然是她送他的禮物，只要妻子願意送這樣的禮，超乎本性的愛必在他們之間激盪。

如果忽略了愛意和順服，令人不寒而慄的困難與禍害就在前頭等著你們。如果愛和順服可以化為行動，結果一定是幸福快樂，因為神講得很清楚——祂是這麼計畫的。



10. 丈夫是妻子的頭。「我願意你們知道，基督是各人的頭；男人是女人的頭；神是基督的頭」(林前十一3)。「因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭」(弗五23)。「好好管理自己的家……」(提前三4)。

丈夫對妻子的權柄，來自基督對教會的權柄。其實，我們所有的一切權柄，都是神授權的。丈夫只要牢牢記住，就不會濫權。而放棄領導權的男人，乃是種下惡因，時候到了就會嚐到惡果。

丈夫是全家的屬靈領袖，也是妻子的頭，不論他稱不稱職。婚姻關係若有任何裂痕，責任都在男人。在這裡，我沒說是他的錯，我說的是如果婚姻有任何差池，神都惟男人是問，因為是男人接到指令要和妻子連合，不可分開，這原則在身心靈各方面都適用。

準新娘在婚禮前應該要知道，嫁一個她樂於回應、樂於順服的屬靈領袖兼護花使者，有多重要。我曾告訴許多年輕女子：「如果這人妳看不起，就別再盯著看。」

11. 「妻子也當敬重她的丈夫」(弗五33)。敬重丈夫是什麼意思？就是對他有敬意。男人哪，如果你不值得尊敬，你的妻子是很難尊敬你的。如果丈夫不值得敬重，妻子不可能去敬重他。當妻子按照神的要求去尊敬丈夫時，他得在妻子面前好好表現，讓她知道他值得如此尊敬。從新約聖經所使用的希臘文看來，妻子得到的指令是去尊敬、佩服、享受、害怕(或敬畏)、順從、敬重、仰慕、委身、激賞、讚美，並深愛丈夫。這是她的全職工作，聖經原文還暗示了她這麼做的時候，她個人會得著益處。

如果妻子不能信任或尊敬丈夫，於他固然有損，最終也

必危及他們的婚姻。愛的最大渴望，是去找尋回應式的愛。愛的最大悲哀，是不被信任。如果妻子能用敬重的眼神看著丈夫，他在眾人當中就是國王！

為了回報，他應該讓妻子置身尊貴之處，是個享有特權和珍惜的地方。許多男人擁有差勁的妻子，是因為他們用差勁的態度對待她們。他們想娶個皇后，卻從來得不到真正的皇后，他們就是不懂：從許多方面看來，妻子是丈夫的倒影。有智慧又有愛心的丈夫，若運用神計畫的偉大婚姻原則，妻子必然顯出皇后般的尊貴。

讀者們有些已經為人父母，孩子們會在幾年內成家，而你們很想傾全力為他們的美好婚姻先做預備，請容我這麼建議。

父親能為兒女做的，有一樣最重要，就是愛他們的母親。在孩子心目中，家應該是全世界最有吸引力的地方，而母親應該具有最大的吸引力。

如果你的家庭和婚姻沒有溫暖的氣氛(愛、慷慨，和饒恕的氣氛)，你的孩子就不會知道如何去愛。只有被愛過、看過且經歷過愛的人，才知道怎麼愛。基督徒的家庭是一個證明神之愛存在的實驗室。

如果你家沒有這種愛，你的孩子多半會帶著自卑感、空虛感，和無價值感長大。不過，還來得及去經營一個充滿愛的家。只要夫妻倆都想重新打造婚姻，永不嫌遲。記得，絕大多數的孩子只修過一門婚姻學，就是在自己家裡修的！身為基督徒父母，我們可以為孩子提供最佳的婚前預備：夫妻切實相愛，並且全心全意學著去表達，我們的孩子就會擁有看得見的、不斷呈現的真愛。

這套婚前輔導是以聖經的絕對原則為基礎的，身為家庭醫師，我有機會看到受輔者在若干年後，用這些原則建立了穩固、愛意充盈的美滿關係。遵循這些出自聖經的基本守則，一定幸福。

把屬天原則用在婚姻上，就能在地上建立天堂。這是我對所有年輕夫婦和所有家庭的期盼。

第3章

選擇去愛



恩

愛夫妻的性生活，就像寶石在完美的襯台上閃閃動人。

但是，如果你已婚，卻不再有愛的感覺呢？感覺能不能改變呢？到底有沒有希望一起找到性滿足？

常有人這樣問我。答案是肯定的。是的，你可以改變你的感覺。是的，還是有希望和你的伴侶找到性滿足。這一章會告訴你怎麼辦。但我們得從定義開始。

當我們發現牛津字典用五頁篇幅去定義愛，卻還語焉不詳時，就知道這不簡單。去問一百個人愛是什麼，很可能得到九十幾個不同的答案。

顯然這世界沒辦法為「愛」下清楚的定義。因為個人經歷和觀點，字義是言人人殊的。愛，可能是熱愛、親情、浪漫的感覺、友誼、好感、迷戀，或這些東西的無限組合。但是當世人說到愛這個字眼時，幾乎都期望得到回報。

聖經啓示了另一種愛，是這世界不能理解的；也是這種愛，為婚姻中成為「一體」的性經驗提供了完美的情境。這就是神聖之愛，新約的教義和記載都仔細描繪這樣的愛，身為基督徒，我們雖不能測出深淺，卻可一探究竟。

神聖之愛是無怨無悔的。在我們回應神的愛以前，甚至在我們知道祂是誰以前，神已經打定主意先愛我們。神聖之愛是不計代價地付出，也不為自己圖利。「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生」(約三 16)。神聖之愛並不出於自然，而是超自然！這樣的愛為了我們最大的幸福，豐沛美麗地傾倒在我們身上。這

愛不會被我們的行為左右。神是深深期許我們的回應，我們的回應卻不會影響祂要不要愛我們，祂已經決定了。祂的確愛我們，祂定意愛我們，祂也把最好的——祂的兒子——給了我們。

神聖之愛對已婚的人具有榮耀和實際的意義，因為這不可思議的愛，靠著神的力量，可以成為我們去愛別人的方式。只要把神聖之愛的原則運用在婚姻關係，便可滿足每個需要，解決每個問題，並讓我們看見通往永遠喜樂之境的道路。

新約讓我們看見，婚姻中的神聖之愛必須有完全的委身，就像神完全委身於我們。神命令亞當與夏娃「連合」。「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體」(創二 24)。意思是說，神期待男人在愛妻子以前，先完全委身給她。身為夫妻，在我們心底深處需要對婚姻有一份終身不悔的委身。

今天的無過失離婚法，使婚姻幾乎是可拋棄式的；完全委身好像是過時了。但也許是我們容許世俗的標準，讓離婚不再是特例而是常例。雖然有許多人還是結了婚，期望這婚約是永久性的，但離婚率卻持續攀升。許多人敗下陣來，也許部分原因就是對婚約缺少全人的委身。

「休戚與共，禍福同當，至死方休」的婚姻誓約提醒我們，大風大浪，還得昂然前行，共度難關。如果我們事先想好「大難來時各自飛」，臨陣脫逃就變成一個選擇了。從可能如此到果然如此，往往只差一步。耶穌說的「所以神配合的，人不可分開」(可十 9)，需要成為我們根深蒂固的想法，無論如何都至死不渝，只有這個選擇，沒別的了。換言之，

一旦我們成了家，就拿定主意勇往直前。夫妻同心經營美麗人生。

但也有太多夫妻痛苦地承認：「我們不再愛對方了。」他們說這話，顯然想做個了斷。這態度讓我們看見，這對夫妻誤信世俗中那種模糊之愛，也顯示在他們的婚姻裡，沒有用神的方式去愛。

聖經不把世人稱為愛的那種感覺，當做婚姻基礎。把婚姻完全建築在這感覺上，會隨著環境起起伏伏。結果就是：情緒不定、婚姻不穩！

情緒永不足以維繫婚姻。在人生旅途，總有意興闌珊、在陰冷灰暗之晨醒過來的時候，顯然婚姻的穩定度不能依賴情緒。心裡雖是有這些來來去去的情緒或愛意，卻不必當它們的階下囚。藉著苦樂共嚐，讓委身把夫妻二人緊緊相繫，神聖之愛化為行動時，他們所盼望的一切美妙與開懷，都會泉湧不息。委身是黏合劑，愛的感覺是結果。不管環境怎麼變化，委身在先，心情相隨。

結婚不保證快樂。成家後，我們可以努力耕耘、一起工作、一起服事、一起成長，而攜手建立快樂家園；也可以什麼也不做，聽任家園荒蕪。

我們都曾經想努力為自己追求快樂。似乎一伸手就抓得到的時候，它卻像受驚的小鹿竄進樹林，離我們而去。如今我們大都知道如果刻意追逐快樂，快樂就會溜走。只有專注在別的事物而不怎麼存指望的時候，快樂才會自由自在地翩然來到。如果沒有先行委身或付出，只想抓取情緒上的快樂，此等自私行徑只能換來悲慘和冷淡。然而，真心為伴侶謀求快樂，就會為自己帶來意外的驚喜——這是根據聖經而

來的工作獎金：「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裡」（路六38）。

一言以蔽之，愛就是蓄意為對方付出自己，好讓他持續不斷地樂在其中。愛是付出，當對方回應你無條件之愛的時候，你就得到豐厚的獎賞。如果夫妻為對方付出自己，倆人都會有整全感和滿足感。不只這樣！在這情況下，很適合營造愛的關係，那種身在愛中、豐富而明朗的感覺，就會長駐你們的婚姻。在神為性生活計畫的快樂裡，神聖的愛向來是沃土。

按照神的計畫，我們不可能單從生理層面得到真正的性滿足。世俗的眼光常常想要把婚姻的性與愛看成兩回事，這就搞錯了。在神的完美計畫裡，讓神聖之愛成為婚姻的特色，所有和愛有關的情緒就會加倍地多。我們發現夫妻最大的滿足在於和所愛的人合而為一，在於擁有並服事我們所愛的這位。然而，雖然委身永不改變，愛卻非一成不變。在委身這架構裡，我們對愛的感受是可能隨時日而改變的。有些時候，生理上的渴慕達到最高點；另一些時候，卻只想要溫暖愛意和相伴相隨。性慾既是一種有意識的需要，有時要在共渡親密時光之後才浮現出來。如果在我們的婚姻生活中，用神的方式去愛，並培養這樣的愛，不論人生給我們什麼困窘難堪或突如其來的需索，我們都還會有幸福的安全感。愛，神那種的愛，就是答案！

愛意重尋

婚姻瀕臨破裂，以為彼此再難相愛的夫妻，一定要知



道：不論過去怎樣，神為信徒預備的神聖之愛，都可以在各方面更新我們的婚姻，讓生活細節和實質關係都大幅改善，以致肉體的關係也會有奇妙的進展。

要使愛火重燃，可以從三方面著手：意志的選擇、行動以及感覺。請注意，感覺敬陪末座，因為愛的感覺，對婚姻而言並不是最重要的。愛的事實，根據彼此之間不悔的委身而來的事實，才是最重要的。

愛的更新從你的心開始，在心裡練習做抉擇，練習不論怎樣都決定去愛，愛到底。在這兒，得先處理你們所受的創傷。愛的感覺消失以後，所有不快樂的情緒(憤怒、內疚、受傷、後悔、苦毒)都一定會埋伏在陰影下。找出這些情緒，打包送走！這些東西不值得留戀，只會帶來悲傷，當然要棄之如敝屣。你和配偶都要體認到：你們之間必須敞開溝通，完全饒恕之後，自然就得醫治。你以身作則，先承認你失去愛心，所以只想接受不想付出。同時也要認識：你可以成為神的器皿，讓祂的愛藉著你傳達給你的伴侶。禱告，將自己投身其中。神會如祂所應許的，讓超然的神聖之愛藉你流露，你可以先為此獻上感謝。

這愛，一定是學來的，先由思想開始，然後是意志力(不是情緒)，最後付諸行動。我們本來以為愛是去感受，如今變成去做。選擇去愛，主動去愛。

怎麼表達愛，是非常要緊的。說到婚姻關係，不論夫妻，神都給了一些指示。根據聖經，丈夫是頭，是去愛人的那位，而妻子是幫助者，是回應的那位。愛和回應(或順服)自然會互相纏繞，這很重要，但是在文化傳承的嬗遞中，有可能變得隱晦不明。神因為了解男女各自的優點和差異，便

設計了這樣的夫妻關係，所以，丈夫會樂於愛這位順服而有反應的妻子，妻子也樂於順服這位以神的方式來愛她的丈夫。誰都不能要求對方反應得宜。這必須是禮物。奇妙的是，誰先都可以。妻子想要順從一位真心愛她、關心她、保護她的丈夫，她的順從會讓他更愛她，更想要投桃報李，逗她開心，她立即的反應，又讓他更愛她。就這樣生生不息，滿有榮美。

丈夫必須百分之百愛妻子：「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己」(弗五 25)。妻子必須百分之百順從丈夫：「教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫」(弗五 24)。

有些人很理想地提出 50-50 方案。這樣的理想，問題在於兩人都在等對方先跨出第一步。如果採用 100-100 方案，兩人都百分之一百地為整個婚姻付出，也會從對方身上得到回饋式的愛。

妻子用柔順的態度對待丈夫，意思是說，不管他扮演得像不像，他都是家裡重大決定的負責人：「因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭」(弗五 23)。這並不是給妻子降了級，或是貶抑她，而是為她挪去不必要的擔子。如果妻子擔起丈夫所疏忽的一些責任，就是扛起她承擔不了的壓力，丈夫就會逃避責任，家庭結構也隨之惡劣。在今天，許多美國家庭的確是這樣。

愛，是情緒成熟的人所具備的優良品格，因為正如哥林多前書第十三章所說的，愛是不求自己的益處。因此，真愛妻子的智慧型丈夫，會很成熟地肩負起他的責任來。真愛丈夫的智慧型妻子，也不會在他有求於她時抓權。如果她成熟

地愛她的丈夫，就不必企圖維護她自己的形象。她會設法取悅。事實上，她會想盡辦法讓他開心，也會在他開口之前如他所願——就好像丈夫會想盡辦法向她表達愛意，甚至在她擺明她需要再度被肯定以前。

如果你選擇用神的方式去愛，你會發現自己能注意到配偶的需要。神會讓你知道特定的需要，也是真正的需要，而且樂於去滿足這些需要。種什麼收什麼(參見加拉太書六章7~10節)。你所付出的，會再回到你這裡。在你的婚姻範疇，這些屬神的原則會一再顯出果效。

雖然誰先開始都可以，我還是想傳授錦囊妙計給作丈夫的。

丈夫們，如果想重新學習如何愛你的妻子，不妨開始為她付出，要知道神的愛會不斷賜給你活力。當你付出自己(你的時間、你的注意力、你的關心)，對她，你會越來越有愛的感覺。你已經從以弗所書第五章得到指示，要像獻祭一樣把自己獻給妻子，就像基督把自己獻給教會。換句話說，祂愛教會愛到為她死的地步。丈夫常常信誓旦旦，願在危急時刻為了搭救妻子而付出性命，卻往往不能為她每日身心靈的需要而付出時間！若你希望經歷到不斷延伸的愛中之樂，就必須先付出(你先付出，慷慨地付出，持久地付出)。如果你不付出，就只是在領受而已。除了「彼此給予」這有力的一招之外，再沒有任何自然動力足以維繫婚姻了。記得，愛的相反不是恨，而是冷漠。

其次，作丈夫的，怎麼樣主動去愛呢？下了班，你可以因為當天的工作壓力，煩煩躁躁回到家，也可以開開心心走進家門，體貼尊重妻子這一天的遭遇。我有一位深具智慧的



朋友，在下班回家的路上，挑個紅燈，把辦公室的問題張力和挫折全倒在那兒，第二天上班的時候再撿起來。若把問題帶回家，然後躲到報紙或電視後面，是顯不出你對妻子的愛的。

要向她表示體貼，這會為性滿足營造出正確的氣氛。很多男人在整天諸事不順，家人爭吵，煩惱堆積如山，甚至晚飯燒焦了，還能照樣行房！其實如果你帶著尊敬和體貼，她會比較容易進入狀況。她需要貼心的關愛來培養情緒，不然就沒辦法在房事上有令人滿意的反應。建立關愛和浪漫的氣氛，是為人丈夫者一種至誠之愛的表徵。

聽到丈夫親口說出來，會讓女人確信他的愛是持久而安全的，這會影響她的情緒反應。你應該有足夠的聰明，知道你的妻子是這樣的，也有足夠的愛心去做到。光是說，你就能建立起她的自尊。言語威力無限！男人可以用很多方式向妻子表達他的愛與關切，一張卡片、一點糖果，或一束花都可以。但不論怎樣，用言語說出來最重要。有個老掉牙的笑話：「結婚十年來，我之所以從來沒跟太太說我愛妳，是因為在婚禮誓約的時候已經說過了，到現在還沒收回。」不幸的是，這不但是個爛笑話，也是很多夫妻確實的景況。

除了愛你的妻子，還得為她的每一項優點來感謝神。人常常因為看不順眼而發出怨言，卻忽略那些原本深深吸引他的部分。婚約中的神聖之愛是這樣表達的：用言語、用行動、用思想、用禱告、用最深的欣賞，密切關心她的需求和渴慕，並她的過去、現在和未來。

愛的行動，對夫妻來說，都和肌膚之親有關。事實上，因為愛的最大滿足在於找到愛的回應，在婚姻生活裡，要很

快建立起濃情蜜意，最好就是一再向有反應的伴侶伸出手來，也從他得到觸感輕柔的回應，你們都會溫存地越拉越近，輕擁、懷抱、愛撫。

這一點可在青少年身上清楚看見。他們花太多時間親熱，毫無設防地讓彼此的關係被沖昏頭的情緒套牢，看不見任何缺點，只圖取悅對方，任對方戀慕，產生一股盲目的衝動以擁有對方。

哦，但願更多基督徒夫妻知道充滿愛意的肌膚之親有多重要，好讓他們藉著更多肉體上的親密，更加成爲一體。對夫妻來說，從性關係開始，也許是最合邏輯的了。

當你閱讀此書，對性關係有了進一步的了解和認知，你會發現生理障礙被挪走了，而你原先受阻的愛如今被解放出來了。在生理上，你越自由地表達你的熱情，讓你所愛的人快樂，你就會越「感覺」得到你愛這個人。用身體來表情達意，會讓原本受阻的愛的情緒得到釋放。這愛的感覺，本來是毫無希望地深埋在防衛和武器中，如今卻卸下金鐘罩，用最奇妙的方式來祝福你們的婚姻。

愛意重尋，始於意志的抉擇和愛的委身，接著用行動來表現出愛的關切，愛的感覺自然隨之而來。在這過程，感覺處於第三階段。記得，改變行動比改變感覺容易。當你的行爲大不相同時，你會發現渴慕感很快就跟著來。

在婚姻裡重新找到的愛，可以是一塊跳板，讓你們體驗到「成爲一體」的喜樂，就像神起先所計畫的。

第4章

基本常識



任

何有關夫妻性關係的輔導，都會包括一點人體解剖學的基本知識。如果你曾略有涉獵，這些常識也許太粗淺，但明瞭性器官及其複雜而息息相關的功能，會讓你因為神的設計精良而嘆為觀止，以致深刻地經歷到房事之樂，並且成功地生兒育女。請仔細地讀，即使是一點點錯誤的資訊或一點點誤解，都會導致不美滿的婚姻關係。這些「基本」知識，包括解釋一些直接影響性行為的醫學問題。即將結婚的人，對初夜簡介會特別有興趣。

我們將用淺顯的文字和說明，來講解這些專門知識。為人父母的，可以拿這一段作為孩子的性教育預備教材。我將按專業所需，深入而淺出地逐一介紹。

從頭來起，我們先由命名和詞彙開始討論性功能。

命名的奧秘，可以溯及亞當在伊甸園裡為動物命名(創20)，這是「管理」全地的第一步。你會發現，要了解性關係，第一步就是正確認識性器官及其功能。很多人受到錯誤名稱所害，覺得想起就臉紅，遑論使用它了。正確的名稱，會為你和孩子們聖潔與莊重的對神所預備的閨房之樂，心生感激。

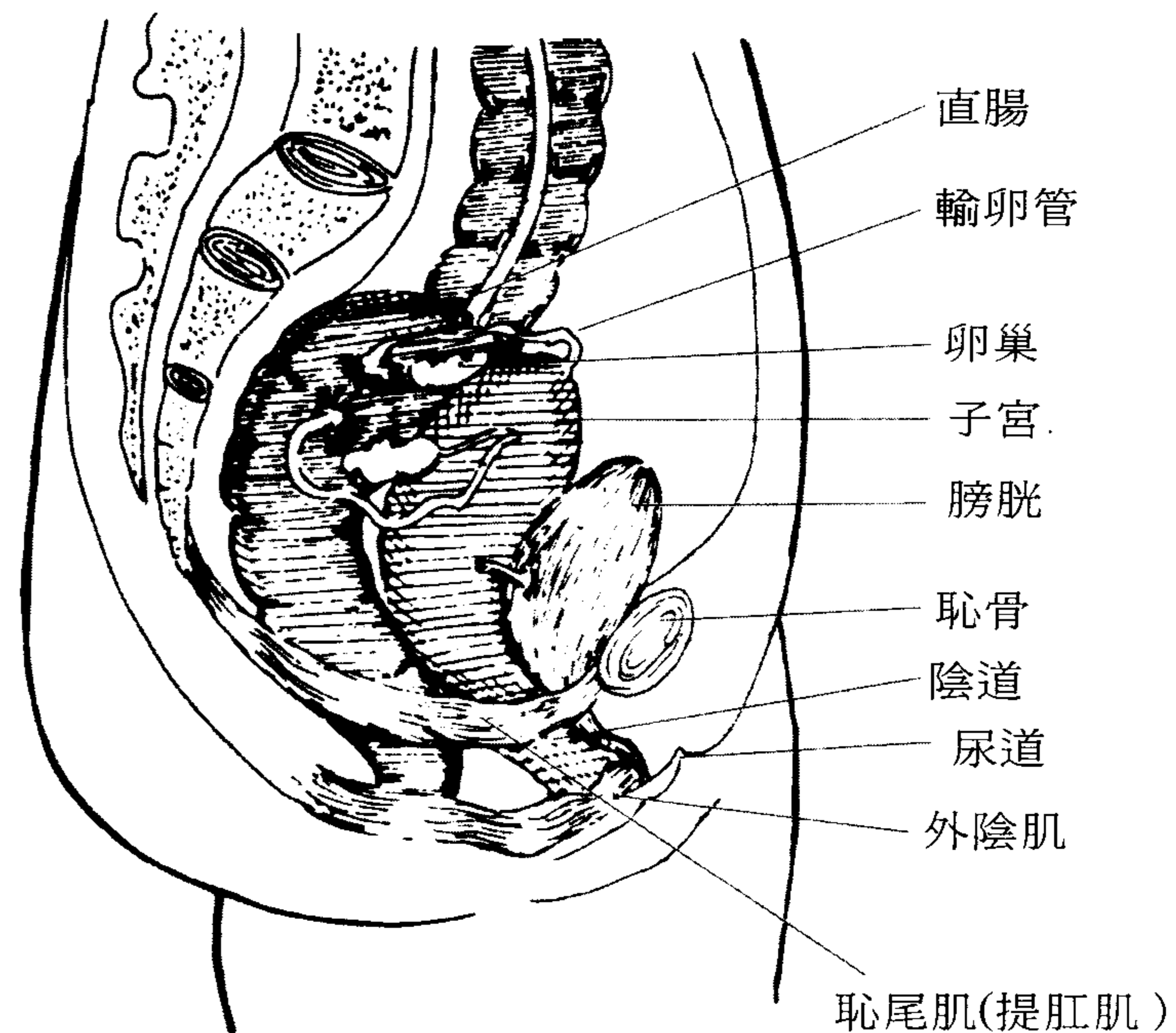
我們不但要知道性器官的名稱，也要知道它們的位置、特定的功能，以及彼此的關聯。你往下讀的時候，記得，我們的目的是讓你更享受閨房之樂。

女性生殖系統

有生殖能力的器官叫做生殖器，源自拉丁文，意思是

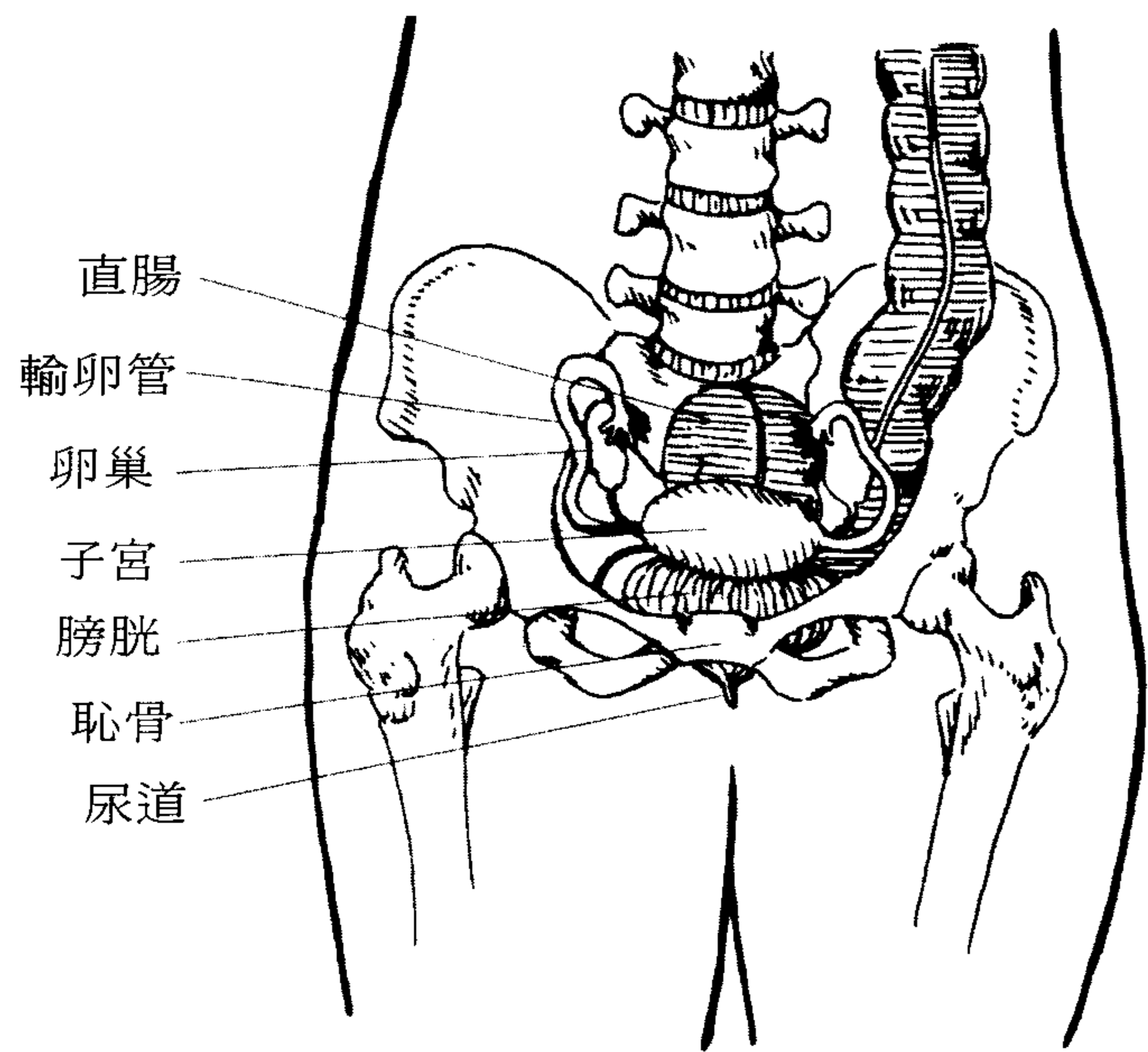
「生產」。女性有兩組生殖器官，一組在體外，很容易看見，叫做外生殖器。女陰(拉丁文意為覆蓋)是個集合名詞，指整個女性外生殖器。由此可進入體內的第二組生殖器官，叫做內生殖器，包括一對卵巢、一對輸卵管、子宮，和陰道(參圖一及圖二)。

生殖器在出生前幾個月就已成形，但一直沒動靜，直到青春期(通常十二到十五歲)，那時它們會收到訊號，達到性



圖一 女性生殖系統側面圖

特別注意提肛肌的位置，它們的重要任務是支撐生殖器官。控制收縮這部位的肌肉，會為夫妻雙方帶來額外的快感。



圖二 女性生殖系統正面圖

顯示各生殖器官之間的關係位置。注意，從圖二和圖一看來，尿道位於陰道和恥骨之間，因此性交時容易受到擦傷。

成熟。這重要的訊號是由在腦基部的一個叫腦下垂體的小腺體所發出來的。

腦下垂體。腦下垂體位於顱骨底中央的蝶鞍內，在大腦下面，靠近頭部的中央，粉紅色碗豆大的組織，像顆櫻桃般的懸掛在下視丘之下，是個掌控大局的腺體，藉著血液把化學信號送到身體其他部位。這些信號是化學物質，叫做荷爾蒙。透過複雜的傳送系統，這些腦下垂體荷爾蒙控制了許多

功能，包括骨骼和身體的生長。

醫學研究顯示，腦下垂體對下視丘的信號產生反應，意思是說，人體的某些荷爾蒙可以間接而部分地受思想或態度所控制。

在青春期，女性的腦下垂體主動分泌兩種主要的女性荷爾蒙，以刺激生殖器官的成熟。在外生殖器看得出要成熟之前，位於具保護作用的骨盆內的內生殖器，開始反應。

卵巢。卵巢這名稱來自拉丁文 *ova*，原意是卵。腦下垂體的荷爾蒙，主要作用在卵巢。到了青春期，這些荷爾蒙經由血液，發出訊號要卵巢的卵開始發育，不久卵巢就會全力製造，並持續三、四十年之久。

兩個卵巢各自懸在腹腔中央的部位，約在腰部以下十到十二公分，骨盆後面和鼠蹊之間。卵巢大約有知更鳥蛋或乒乓球那麼大。在青春期，卵巢表面是光滑的，有許多小小發亮叫做濾泡的東西。每個濾泡都有一個未成熟的卵在其中，這卵就是女性生殖細胞。濾泡裡的卵細胞小到幾乎看不見，比英文字母 *i* 上的那一點還小，至少兩百萬個卵子才能填滿一個裁縫用的頂針。

卵巢有另一項同等重要的功能：製造至少兩種重要的卵巢荷爾蒙。這兩種荷爾蒙和腦下垂體荷爾蒙一起，讓生殖系統的其他部分成熟並且各司其職。

女嬰出生時，約有三、四十萬個濾泡在卵巢裡，但是大概只有三、四百個卵會成熟，並從卵巢排出。如果一次排兩個卵並且同時受孕，可能會生出雙胞胎(不是一模一樣的雙胞胎，而是異卵雙生——差不多同時出生的兩個同胞手足)。同卵雙生則是由同一個受精卵分裂而成，不但長相一樣，性別

也一樣。

輸卵管。輸卵管的字面意思是卵的管子。輸卵管通常又叫喇叭管，輸卵管有兩條，兩個卵巢各一條。輸卵管本身主要是肌肉，每條管子約十公分長，直徑和細電話線差不多。

這些肌質輸卵管主要功能是把小小的、不會動的卵從卵巢傳送出來，同時為從相反方向來相會的「母親的卵」和「父親的精子」提供會面場所。

從卵巢出來的卵必須先被輸卵管接到。輸卵管並不直接連在卵巢上，但有個喇叭型的大開口向卵巢敞開，這開口有手指狀的縫子(繖)，擺來擺去的接入口之物進入輸卵管。卵被擺動的縫子送進開口之後，輸卵管一波一波的肌肉收縮持續的幫忙卵往下傳送到子宮。

輸卵管的喇叭型開口引入一條還不及連字符號(-)寬的通道。這條通道內徑的寬度就像鉛筆尖，內壁是以微小叢狀、像刷子一樣的毛為內襯，這些毛叫做纖毛。纖毛和卵大小的比例，就像睫毛和橘子之比。纖毛就像清道夫，協助卵慢慢流向子宮。

感染(特別是性病感染)後留下來的癥疤可能從裡面堵住喇叭管，導致不孕。有時這樣的堵塞可以用精細的手術除掉。要觀察管內的阻塞，可以將一種在 X 光下會顯影的液體，由子宮頸的開口注射到子宮內，再到輸卵管內，這叫做輸卵管 X 光攝影術，可在診所檢查，或到任何醫院的 X 光門診部去檢查。這過程可能帶來疼痛或不舒服，但都是可忍受的，不必麻醉。

為了避孕而結紮，外科醫生通常用絲線分別為兩條輸卵管打上雙結，然後各切除一段輸卵管。這得切開腹部，因此

是大手術，必須住院。然而，還有另一個辦法是不用住院的。有些醫生可以用腹腔鏡(一種輕巧的管狀器械)從肚臍下方開個口伸去進行腹腔鏡手術。

醫生還可以在下腹部另外開個小口後，用另一種器械伸進去抓住、操作輸卵管。他從腹腔鏡看進去，在輸卵管中央二到五公分的部位抓住一圈輸卵管，並用電烙器的尖端加以燒灼，兩條輸卵管都這麼處理。另有其他技術可以用來封閉輸卵管，其中一種最簡單的作法，是從下腹部的小開口伸個器械進去，在輸卵管上操作、抓住、拉個圈，然後，用一根小小圓圓的彈性環(很像小橡皮筋)套在圈圈上，這環會把輸卵管的兩處緊緊套牢。截至目前為止，如果這位女子將來還想再生孩子，採用這種彈性環，可能是最有希望重接輸卵管以恢復生機。然而，別以為每種結紮都可以復原。只要是結紮，就應該想成永久性的結紮。重接手術是非常吃力不討好的大手術，而且必定造成某些不適。

講這些，是為了向你們解釋結紮的方法和原理。做不做家庭計畫，是你們的決定，也只有你們可以決定。不論如何，每對夫妻在作決定時，都該知道有哪些避孕法(關於家庭計畫，請看第十一章)。

子宮。子宮在拉丁文的意思是肚子或腹部。子宮(其大小和形狀通常都像個小梨子)是堅實而富肌質，約十公分長。當一位女子直立時，子宮近乎水平地懸在體內，因此梨子小的那一端朝著尾椎，而寬大似球狀的上端則朝前。

懷孕時子宮可以大幅膨脹，就我們所知，甚至容得下六個胎兒。之所以辦得到，是因為子宮有許多彈性纖維與強而有力的肌肉纖維交錯在一起。這些肌肉在分娩時非常重要，

因為它們會用力收縮，把胎兒送出來。

子宮外部是肉色的，內部則是紅色、鵝絨似的內襯，叫做子宮內膜，來自希臘文的「在子宮裡」。內部是個窄小、三角形的子宮腔，周圍是厚厚的肌肉壁。

兩條輸卵管由子宮腔上方進入子宮，子宮腔的下方有個狹小的基部，叫做子宮頸道。

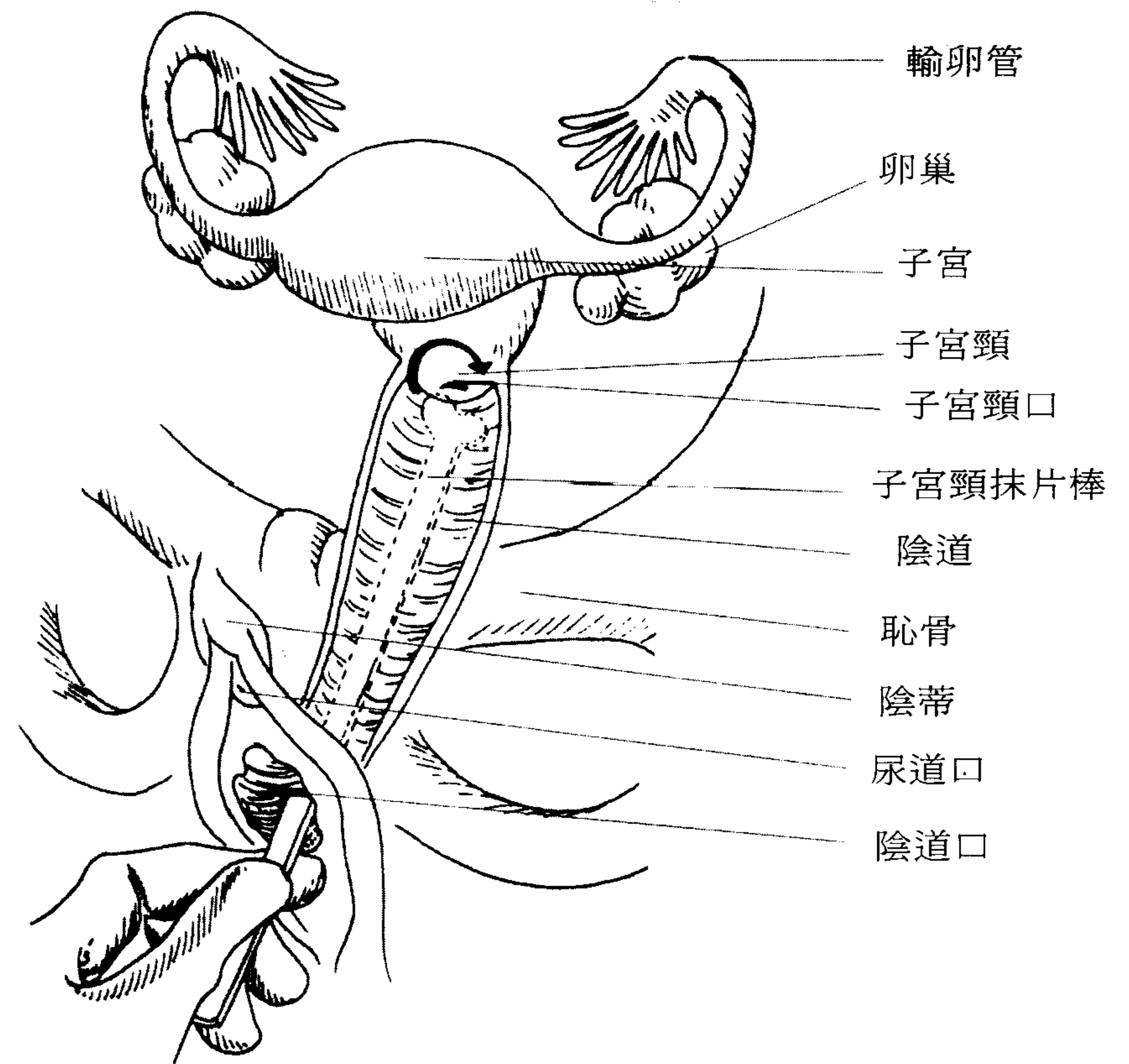
子宮頸。子宮頸在拉丁文的意思是脖子。在這裡，指的是子宮的頸子。子宮頸包圍著子宮頸道並形成子宮狹窄的下端。因為子宮頸約有一半突出到陰道，讓醫生很容易檢查。

子宮頸和子宮的其他部位一樣，也是富肌質的。醫科學生上課時可能聽過這樣的說法：在首度懷孕前，子宮頸感覺起來像鼻尖般較有彈性，生過孩子後，就像下巴尖般較鬆弛。

子宮頸口是子宮頸通往陰道的開口，這個通道和鉛筆芯一樣細，圍著強而有力的肌肉，只有在強大壓力下(例如分娩)，這彈性纖維組織會舒張，使開口變大。正常情況下，這緊縮的通道可以讓子宮處於無菌狀態，特別是在微量清潔液體不斷往外流的情況下。

這液體加上一點刮下來的子宮頸細胞，可以用來做抹片檢查，看看有沒有癌細胞。子宮頸是女性器官中最常罹患癌症之處，我建議女性大約一年做一次抹片檢查，兩天到六天就可知道檢驗結果。子宮頸癌若早期發現，以目前的醫療條件，有90%以上的治癒率。

陰道。陰道在拉丁文的意思是鞘。陰道是個彈性絕佳、鞘狀的管道，受保護的內生殖器官就是以此為出入通道。陰道上端有個弧形拱頂，包圍住子宮頸端。陰道內壁是由組織



圖三 子宮頸抹片

這簡單無痛的檢查，每年挽救許多性命，因為在眼未察覺前就能測知子宮頸癌。

薄褶組成的，這些皺褶彼此相接。陰道通常八到十三公分長，可輕易擴張以容陰莖。當然，分娩時是擴張的極致。薄褶內有許多小腺體，不斷製造有清潔作用的膜狀液體，所以陰道是可以自潔的，也因此很少需要沖洗。



在靠近陰道向外開口的地方，有些感覺神經聚集在那裡，一旦觸摸刺激，就在性挑逗上扮演重要角色。開口處有一圈括約肌，回應從感覺神經而來的訊號。這圈肌肉可隨意收放。

陰道濕潤是女人回應性刺激的第一個反應，在年輕女人身上，約在十到三十秒鐘內產生，而在年紀大一點的女人身上，約在一到三分鐘內產生。性亢奮會讓陰道壁的上端滿佈珠粒般的潤滑液，就像冷玻璃上的小水珠，為陰道做好準備，好讓陰莖插入。

認識這種天然潤滑液的確實位置，可強化亢奮期的快感。有概念的丈夫，會溫柔地伸進陰道，把潤滑液帶到陰蒂區，享受更多快感。記住，如果妻子仰臥，所有的潤滑液都會留在陰道上端，除非被引出來。

行房時，適量的陰道潤滑液是絕對必要的。如果未經潤滑，丈夫必須塗些人工潤滑劑，這可在任何藥房或超市買得到。在插入前一定要確定陰莖頭及陰道外都已塗上。

餵哺中的母親要注意，因為動情激素減少，陰道潤滑力可能受限，只要繼續餵母乳，通常陰道就會持續乾燥。將產科醫師開的動情激素乳霜塗在陰道，可以解決問題。雖然終其一生，女性都具備陰道潤滑的能力，但停經婦女體內的動情激素含量低，幾乎都導致乾燥，每次行房都得使用人工潤滑劑。

不要以為陰道是被動器官，陰道其實是非常主動的。在性刺激時，陰道會拉長，也會變寬成原來的兩倍。剛受挑逗的時候，陰道上方擴張，子宮也朝腹部提升。到了第二階段，陰道收縮以順應陰莖。高潮之後，子宮下降，使子宮頸

棲息在充滿精液的陰道上方。

處女膜。處女膜是由希羅神話的婚姻之神而得名。像柵子一樣的膜包圍著(不是覆蓋著)陰道的下端開口。處女膜不具生理功能，脹大之後也絕不會再長回去。某些女性的處女膜非常強韌堅固，也有些女嬰天生沒有處女膜，因此，處女膜不能用來做為童貞的指標。

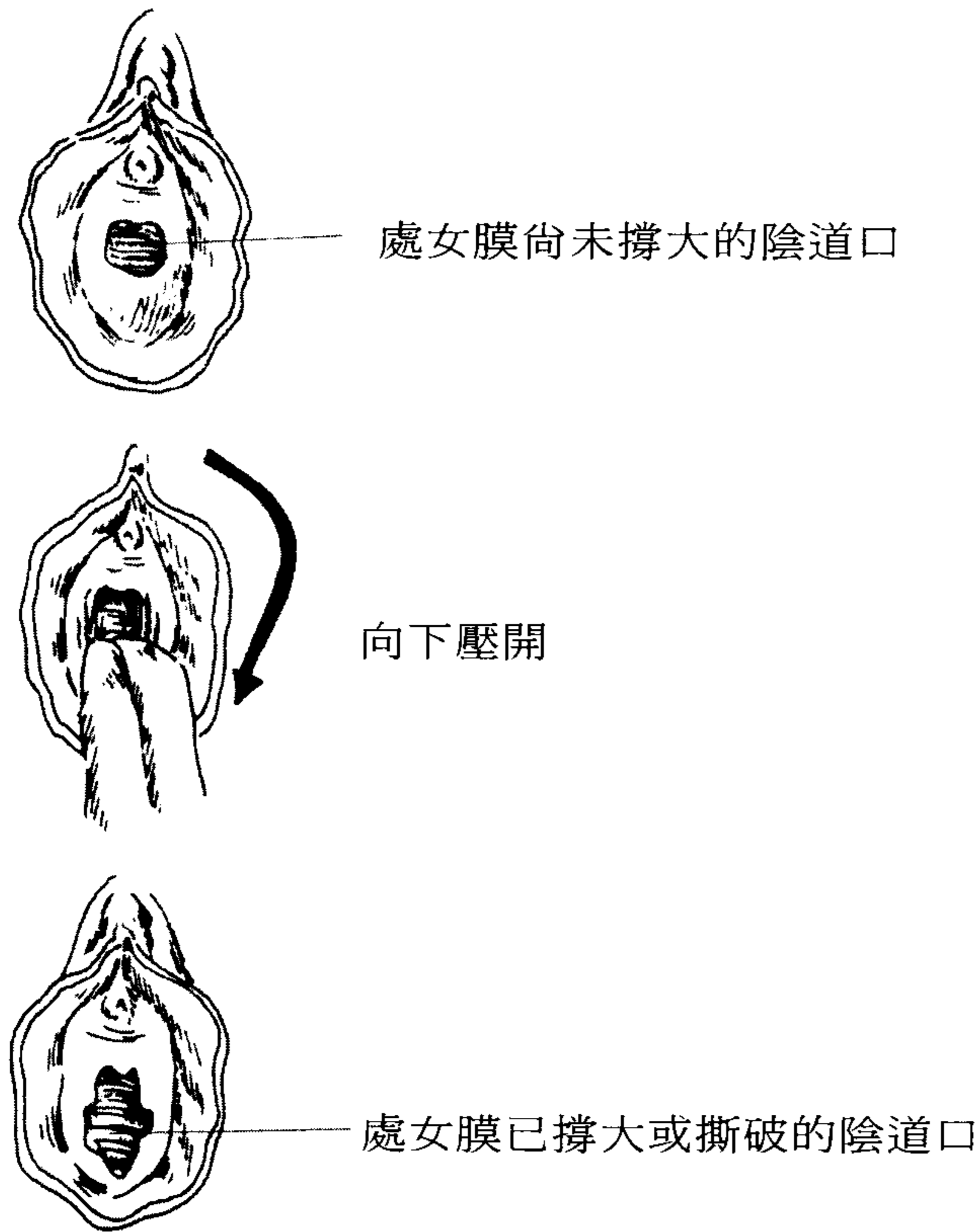
處女的處女膜開口通常直徑約 2.5 公分(足夠塞進月經棉條)，然而，若要行房時不覺疼痛，約需 2.5 公分到 4 公分的直徑。因此，就統計數字來看，首次行房時，百分之五十的新娘會覺得有點痛，但還不致讓她抱怨；百分之二十說完全不痛，而百分之三十經歷嚴重的痛楚。

婚前六週左右，所有的女性都應接受骨盆檢查。遇到細心的醫師可以給她特別醫囑，幫她大致消除房事疼痛帶來的恐懼感。

如果骨盆檢查顯示準新娘的處女膜很厚或很緊，她可能會想擴張這張薄膜，好讓初夜少些困難，也少些不適。醫師可以處理，或者，她也可以依照醫師的指示，自己用手指去擴張處女膜，或問清楚到底怎麼做；到了新婚之夜，新郎可以小心代勞(參圖四)。

我認為最好在婚前二到四週，準新娘每天花點時間來擴張陰道口，好讓她和丈夫第一次的性經驗盡可能快樂而無痛楚。

為了擴張陰道，我給新娘的指示如下：在一根手指上塗滿人工潤滑劑，慢慢伸進去，然後輕輕地、很慢卻用力地將處女膜最強韌的這個部位往下、往後壓。當妳終於把整根指頭都伸進去了，再試著伸兩根指頭進去，也是用力往下、往後壓。



圖四 處女膜擴張

可由醫生或新郎動手，以避免初夜不適。請注意，手指應向下向後壓。

如果丈夫想要在新婚之夜擴張陰道，一定要確保指甲修剪得又短又平滑，然後依照如下指示：把三根手指塗滿潤滑劑，以楔形將指尖伸進陰道口，很堅定又很緩慢地往下、往後壓。要讓處女膜完全擴張，大概要花十五到三十分鐘。手



指伸進去的時候，每次大約只前進 0.3 公分，直到最後終於讓三根手指齊根沒入。

這過程能擴張陰道口，但也可能會造成輕微撕裂。假如稍有局部出血，別怕，只要看清楚確實的出血點，拿張衛生紙放在那個點上，壓住，就可以止血。如果行房時有別處撕裂或出血，停下來，同樣用張衛生紙壓住那一點，衛生紙可以留在那裡約十二小時，然後用溫水泡軟取下，免得二度出血。次日便可再行房。

經過這樣的擴張，殘餘的處女膜主要呈彎月型留在陰道口後面。它的位置，當兩腿往上抬時，會往上移超過陰道口，而當兩腿平放時，就不會超過那麼多。

在你們首次行房時，把這事實牢記在心。如果丈夫在第一次插入時有困難，某種特別姿勢也許有用。新娘仰臥，臀部墊兩個枕頭，兩腿儘可能平放，好讓處女膜不要擋住開口。丈夫面對她，直接從上面進去，好讓陰莖在第一次接觸時幾乎是垂直的。在陰道口周圍和陰莖頭塗上大量潤滑劑，他把陰莖頂在陰道口，然後幾乎筆直往下滑，試著滑過彈性的處女膜。如果陰莖滑進了陰道，妻子就可以緩慢而間歇地把膝蓋抬高，只要不致讓她不舒服，儘量抬高，這樣，丈夫就不必用力推送陰莖，可以讓她把骨盆往上、往前推向部分插入的陰莖，這時陰莖仍保持近乎垂直往下的姿勢。

如果還是很痛，還有最後一個辦法，可以把一種麻醉軟膏(Nupercainal)塗在陰道口周圍，尤其是背面，然後等五分鐘。這是一種局部麻醉的藥膏，不需處方。如果妳的醫生曾警告妳陰道口似乎緊得不尋常，妳大概要把這藥膏先放在手邊。

不過，照我說的去做，幾乎每對新婚夫妻都能享受初

夜，少有例外。

丈夫要不斷提醒自己，大部分的疼痛都是因為插得太猛，陰道肌肉還來不及放鬆。首次行房，丈夫不要堅持用插入陰道的陰莖來讓妻子達到高潮。如果她覺得痛，沒必要讓她更痛。在陰莖插入後，丈夫應該很快達到高潮，拔出陰莖，然後輕輕用手指刺激妻子的陰蒂，讓她也達到高潮。

在這重要關鍵，溫柔體貼的丈夫會贏得妻子更多的信任，在往後的幾個星期，她會更完全放鬆，任她自己徜徉於他的貼身之愛。

起初幾個禮拜，你們的性事應該以發展甜蜜的肉體關係為目標；同時，妻子體驗到最多的快適感，而丈夫也表現出最大的自制力。如果毫無預備或認知偏差，那會把蜜月變成一串失望的日子。但若善用正確的知識，你們會有美好的新婚夜，打從一開始就建立正確的模式。

我得鼓勵丈夫不要在行房時看重目標，在新婚之夜尤其不可如此。男人有時候會用能否讓新娘在行房時達到顛峰來衡量自己愛得夠不夠，然而，不要以此做為首要目標。你力求達成目標，會讓你的新婚妻子覺得有壓力，很想要好好回應和表現，卻又真的無法強迫她的身體愛到最高點。只有在輕鬆的氣氛下，身體和心理都飽受挑逗，並有相當熟練的生理刺激，高潮才可能發生。丈夫的期待，和妻子的害怕失敗，都會帶來壓力，都會完全妨礙她原本可以經歷到的生理反應。

在新婚之夜，丈夫的目標應該是藉著身體的親密來發展情緒的親密。你必須一心一意用溫柔(浪漫的話語、溫暖、摟摟抱抱、愛撫全身)來取悅妻子，很有誠意地讓她知道她有多



麼可人，而你又是多麼愛慕她。她必須在情緒上受到挑逗，這通常又不會瞬間發生，所以，要花大量的時間，並細心品味每時每刻。

如果你在新婚夜提早射精，別緊張，可能是因為你太過熱情，但這並不表示到此為止。雖已射精，你仍然可以讓你的妻子達到高潮(如果她想要)，並從她的反應得到更多的樂趣。

蜜月時，可能在射精後的幾分鐘內再度勃起，但不要去等它。繼續愛撫並用手刺激，讓妻子的性慾得到滿足。其實，初次行房時，陰道肌肉異常緊繃，對新娘而言多少總是不舒服，用手去刺激比性交更能取悅她，並且更能帶來感官的滿足感。

順帶一提的是，假使你不是第一次結婚，先前已有性經驗，我所提供的輔導對你依然適用。這次應該是重新出發，丈夫需要向他的新娘大顯溫柔，好像兩人都是初試雲雨一般。

尿道。尿道是來自膀胱的尿液的出口。尿道口在陰道口上方 1.3 公分左右，和陰道口完全分開。它看起來像有著細長裂口的圓酒渦。尿道其實是條通過恥骨下方的管子，在婚後的幾天很容易瘀傷，除非在陰莖插入以前先塗上足夠的潤滑劑。

這傷通稱為「新婚膀胱炎」或「蜜月膀胱炎」，典型的症狀是膀胱周圍疼痛，血尿，排尿時有嚴重的燒灼感。這表示傷及尿道，導致細菌繁殖。這些細菌可能溯流而上，引起嚴重的膀胱感染，也就是膀胱炎。如果新娘多攝取液體並使用醫生開的藥物治療，這感染和隨之而來的疼痛很快就會消

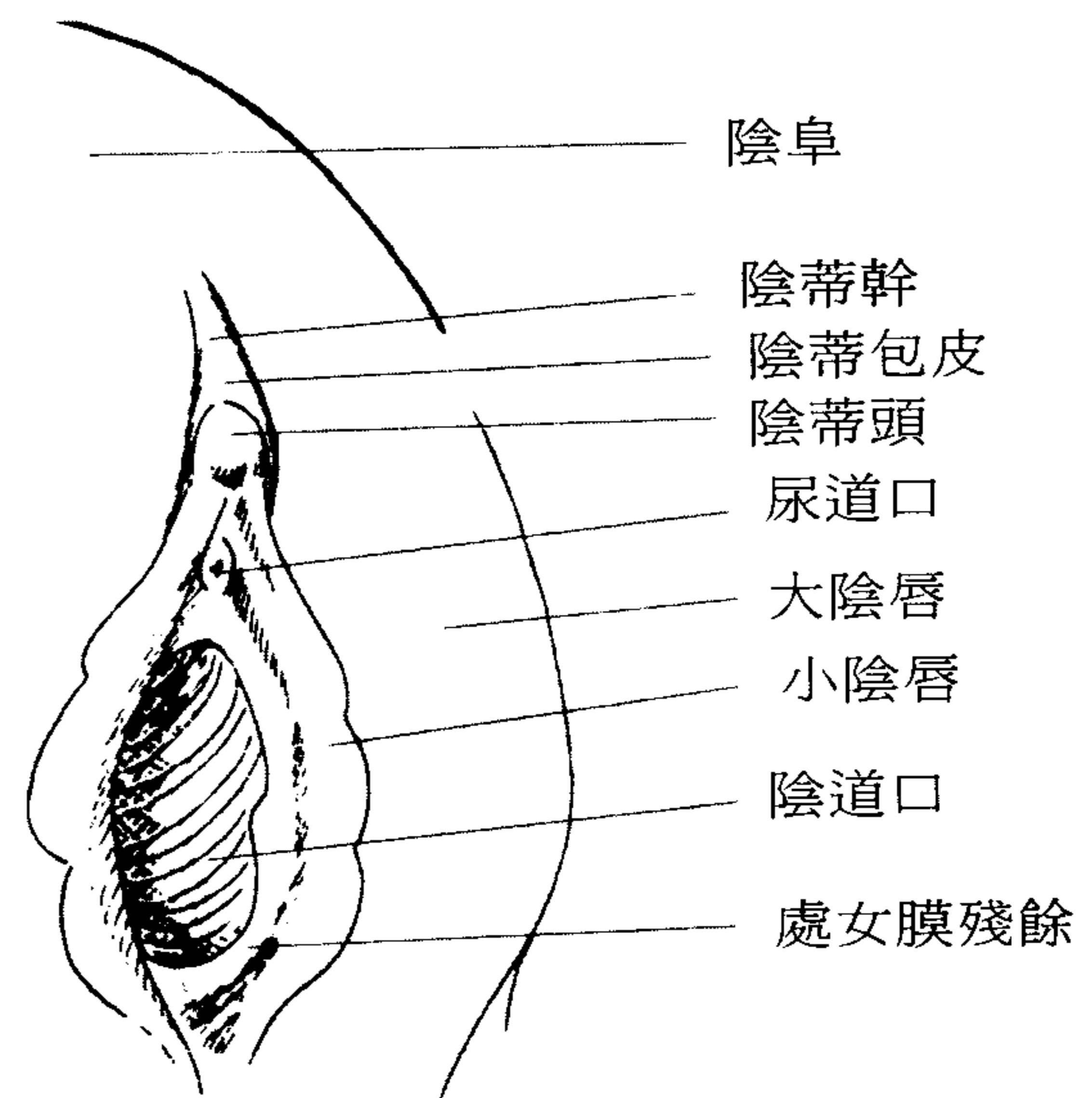
失。頭幾個禮拜絕對有必要使用像 Astroglide 這類的潤滑劑，來預防這類痛苦。

有些女人特別容易感染由性交而來的膀胱炎，就好像有些人容易喉嚨痛或感冒。女性的生理構造讓她的尿道很容易受到來自陰道或直腸的污染；肛門是細菌的溫床，從那兒上溯到膀胱或再遠溯，距離都不遠。如果可能，女性在排便之後應該要沖洗一下，擦拭的時候，應由前往後擦。

女性的尿道感染多數發生在房事之後四十八小時，在其後幾分鐘內排尿是很重要的，可排出尿道中的細菌。膀胱裡的尿液通常是無菌的，排尿可清潔尿道的機制。當膀胱排尿正常且完全，就可避免細菌上溯。當然，也要記得多喝液體以便沖洗尿道。如果經常染上膀胱炎，得請醫生開抗生素給妳，每次行房後服用，好讓細菌在繁殖、感染之前就被殲滅。

陰蒂在拉丁文是「包在裡面」的意思。陰蒂的蒂幹約 2.5 公分長，包在陰唇上端裡面，在陰道口上方約 2.5 公分處。陰蒂的外端小小圓圓的，約碗豆仁大小，那是陰蒂頭，來自拉丁文的橡實。有一層叫做陰蒂包皮的皮膚，局部覆蓋著陰蒂頭(參圖五)。

陰蒂被稱為女性性慾的扳機。據我們所知，是女性身上對性挑逗反應最靈敏之處，此外，沒別的功能。只要充分刺激女人的陰蒂，就可讓她達到高潮，幾乎沒有例外。因此，有許多人認為陰莖和陰蒂的接觸是達到高潮的惟一要素。有人開刀讓陰蒂露出更多，但這樣的手術並不能帶來更多高潮，反而有副作用，比方說，形成任何手術必有的癍痕組織。除去陰蒂頭會讓陰蒂容易受到外傷，直接接觸時，帶來的不適似乎比樂趣還多。



圖五 女性外生殖器

尿道口和陰蒂幹上端之間的位置，是女性身上最性感的地帶。亢奮時，小陰唇脹大，陰道口縮小。

如果性刺激會造成陰蒂疼痛，可能是乾硬的分泌微粒(陰蒂垢)黏在陰蒂包皮下，只要用根金屬針去挑這些黏著物就可輕易拿掉。這簡單的手術在診所就可以做，通常連局部麻醉都不必。較小的陰蒂垢甚至可以用棉花棒自己在家裡動手，於熱水澡之後進行較佳。

陰蒂有時在受愛撫時變大，但如果沒變大也不必焦慮。有個研究是以達到高潮的一百位女性為對象，半數以上的陰蒂看不出變大，其他人不論用視覺或觸覺去感受，也只是稍稍變大而已，而且多半是直徑的變化，不是長度的變化。陰

蒂的大小(或它的變化)，和性滿足或性能力都毫不相干。在性挑逗的後期，陰蒂是沉陷在周圍的充血組織裡的。因此，在達到高潮上，大小絕非要素。

要注意的是：

1. 妻子要得到高潮，陰蒂必須直接或間接地受到刺激。
2. 高潮的基本生理反應是一樣的，不論用什麼方式去刺激。
3. 陰蒂高潮和刺激陰道帶來的高潮，女人在感覺上通常是主觀的不同。

關於解剖學，夫妻必須知道的是陰蒂的確實位置。最有效的方式就是在性挑逗時，用充分潤滑的手指尖沿著陰蒂幹去感受陰蒂朝恥骨的方向挺起。當你用手指順著蒂幹來回移動時，你會感覺到它的存在。還有，用手指沿著蒂幹的兩邊移動，會讓你覺得像是撫摸一條很細的電話線。持續的、滿有愛心的、溫柔的、敏感的、充分潤滑的刺激陰蒂幹，能在三到二十分鐘之內讓妻子達到高潮，絕少例外。達到高潮時，必須加速刺激。

在前戲階段剛開始刺激陰蒂時，非常輕柔溫和緩慢的愛撫，通常最能帶來快感。幾秒鐘內，陰蒂頭可能過度敏感，甚至受到刺激，輕觸蒂幹或陰蒂側面，會帶來更多快感。如果陰蒂頭感到太過刺激，妻子也許會希望把愛撫轉到完全不同的部位，例如胸部或大腿內側，然後再回到陰蒂。

小陰唇在拉丁文的意思是「小嘴唇」，是兩片平行而光滑、無毛、柔軟的組織，連結著陰蒂包皮，很容易看出就在



陰道口的上面和內側。有時輕觸這兩片小陰唇會帶來很大的快感。因為這兩片小陰唇直接在陰蒂上方連起來，當陰莖進入陰道而抵著這兩片纖弱的小陰唇時，會有摩擦、牽引、拉扯，為陰蒂帶來感官的刺激。所以，直接刺激陰蒂不見得都能帶來樂趣。若要從生理上去分辨妻子的性慾是否已燃起、是否已準備好要性交，最可靠且最容易的辦法就是看看小陰唇是否膨脹了兩三倍。這樣的膨脹，可從手指輕輕去辨別。

大陰唇。兩片「大嘴唇」看起來像肉質小丘，平行於小陰唇外側。通常守在陰道口外，不讓陰莖或其他物體進入未受刺激的陰道。一旦性慾被撩起，大陰唇會向後攤平，但你大概看不出這微小的變化。大陰唇並不像小陰唇或陰蒂附近那麼敏感。

陰阜在拉丁文是「維納斯之山」的意思。是個小小的脂肪墊，是恥骨連合(大陰唇上端的骨狀突出物)的防震帶。愛撫這地帶是滿讓人舒暢的。

月經週期

在女人的一生，月經週期預備、復甦、更新生殖系統長達三、四十年之久。這些器官每天不斷的活動著(大多看不出也感覺不到)，是女性荷爾蒙的刺激所引起的。過去，這類活動鮮少被了解，但今天，在避孕、月經失調和不孕方面，已有不少突破。

整個週期，只有一個步驟總是顯而易見的：月經來潮。原文可回溯到拉丁文，意思是「月分」。多數女人的月經大約每月一次，是子宮內膜的流血剝落。月經會帶來新內膜，在自然界，這是失血卻非受傷反而是健康的惟一例子(附帶一

提，「停經」這詞，不用說就是指月經停止了)。

週期開始

月經來潮的第一天，是月經週期的第一天。在這一天經血開始流出來，子宮內膜的厚度增加為上次月經結束後的兩倍。經血是因為這肥厚內膜的剝落，之所以會剝落，是因為體內停止供應某些荷爾蒙，這些荷爾蒙被稱為動情激素和黃體素。

完全長好的內膜是由數以千計用顯微鏡才看得到的微小血管所組成的，其中有幾百萬個細胞組成的柔軟海綿組織，包圍著這些微血管。這些血管有支撐和供應組織養分的功能。這些含有豐富血液的柔軟組織，準備迎接可能來到的受精卵。若真有受精卵來到，有一種叫做黃體素(意思是「為了妊娠或懷孕」)的荷爾蒙就會源源不斷的維持內膜，以阻斷月經來潮。

一旦荷爾蒙停止供應，內膜就不再增厚，兩三天內小小的血管網路就開始縮小，使附近組織缺乏支撐和養分，整個組織就逐漸剝離，內膜就一片片開始剝落。幾個小時內，有些脆弱的血管破裂，起先一次一點點，然後數量持續增加，每條小血管的血液都流出來，這就是經血的開始以及迅速增加的原因。

每次月經來潮約失血 57cc 到 85cc，大概只有四至六湯匙。流量可能因人而異，有些女人可能不到 30cc，另一些女人可能多得多。

不論月經的哪段期間，在醫學上沒有任何理由避免行房。陰莖插入不會讓人生病，經血也不會帶來任何傷害。然



而，如果丈夫或妻子覺得這時行房很噁心，就該避免房事。

有些女性會患輕微或嚴重的經痛，既有效又無害的藥物已問世。經痛是由於攝護腺素(刺激子宮異常收縮的化學物質)的形成，請醫生開處方讓妳服用抗攝護腺素，便可有效預防疼痛，而不光是止痛。在今天，沒理由再去忍受經痛。

母親有時擔心使用月經棉條會破壞女兒的童貞，其實只有陰莖的插入才會。月經棉條很細長，大部分處女都不會因為塞入棉條而讓處女膜被撕破或擴張。此外，月經棉條並不會帶來性刺激，這是我給做母親的答覆；因為幾乎所有女孩的性感地帶都在陰道口的前方和上方。

但較嚴重的一個考量，是發生在少數少女及年輕已婚婦女身上的中毒症狀。美國聯邦疾病控制中心(The United States Centers for Disease Control)發現，使用月經棉條和這雖少見卻可能致命的感染有關，尤其棉條是以合成纖維製成而非棉製品時。這種感染是由一種葡萄球菌引起的，這球菌於積在棉條上的血液中迅速繁殖。經過研究，這些病例幾乎全都因為在經期中沒有勤於更換棉條。

研究顯示瑞萊(Rely)棉條所採用的纖維會促進葡萄球菌的滋生，瑞萊製的棉條已從市面上撤除，再也沒有棉條採用這種纖維製成。然而，不管是哪種棉條，多少都和中毒症狀有關聯。我的建議是，棉條至少每六到八小時更換一次，或是在月經期間棉條和衛生棉墊輪著使用，在夜間則使用棉墊。

經期中的女孩或女人大可如常從事任何活動，舉凡騎馬、游泳、激烈運動、洗髮、泡澡都可以。伊利諾大學某研究結果證實：當女人坐在浴缸裡或游泳時，不會有太多水進

入陰道。

月經怎麼結束

舊有的子宮內膜都剝落並被沖走後，這部位的血管恢復原有大小、封好、再度關閉，只剩一些小塊狀留待清除，流量於是逐漸減少終至結束。曾是深紅色的海棉內膜，變成光滑的粉紅色表面，準備再生，這就是月經的開始和結束。青春期初次來潮，之後的每一次，直到停經，過程都一樣。

經期日數

內膜的增長量和剝落量相當固定，大多數的婦女來潮的日數總是不變，平均是四到五天。有些女性只有兩三天，對她們而言這是正常，另有些人可能一整個禮拜或更長，對她們而言也是正常。

兩次月經的間隔就不像月經來潮的日數那麼固定了。月經週期的第一天到下個週期的第一天，約 26 到 32 天。這只是平均值，幾乎所有女人偶爾都會差個兩三天，也有人常常差個好幾天，還有人經常是不規律的。要記住的是，多年來，每個女人都建立了她自己的月經模式，對她來說這是正常的，但也要預期偶有不可預測的變化。

性交後出血，可能是子宮頸癌的早期癥兆之一。在兩次月經之間少量的點狀出血，可能是子宮癌的癥兆之一。若有任何不尋常的出血，妳必須告訴醫生，在止血四十八小時後儘速檢查。

等這四十八小時是必要的，免得子宮頸和陰道因流血而模糊不清，也好進行子宮頸抹片或子宮吸引術。如果有新鮮



的血液細胞，就沒辦法做抹片。去檢查以前不要沖洗陰道。

經前症候群

經前症候群(premenstrual syndrome, 簡稱 PMS) 是指發生在女人經期之前的多種身心問題。在每次月經週期的同一個階段，有這症候群的女人可能會緊張、沮喪、焦慮不安、易怒、無緣無故地哭、疲勞、健忘或心理困惑、笨拙、貪嗜甜食、鹹食或酗酒。另一些症狀是浮腫、頭痛、背痛、長青春痘、唇疱疹、鼻竇問題、氣喘以及癲癇。一個女人可能只有一個症狀，也可能有好幾個。

有月經的女人，百分之九十有某種程度的經前症候群。其中大約百分之十到十二需要醫療，百分之三會感虛弱。多數不會太嚴重，但有百分之二十到百分之三十的人，日常生活嚴重受到干擾。

患經前症候群的女人，都會經歷失控感。經前緊張可能讓她們對周圍的人感到生氣、悲苦或怨恨。

雖然有上百個症狀都可能和這症候群有關，卻沒有任何一個症狀是這症候群獨有的。要判斷某症狀是不是屬於經前症候群，關鍵在於該症狀是否發生在月經來潮前兩個星期內。為整個週期每天做記錄(不是只有月經來的那幾天)，是最簡單的診斷法。

沒有人真正知道導致經前症候群的原因，也沒有人真知道為何有些女人症狀嚴重，而另一些女人卻只症狀輕微或毫無症狀。有些研究員認為可能是月經後半週期的動情激素和黃體素失調，另有些人認為很可能和營養有關。該症候群的原因似乎相當複雜，因此症狀也是多樣性，而婦女的經歷更

是不同。經前症候群可能發生在任何有月經的婦女身上，不論她幾歲，而在將近三十歲及三十多歲的女性身上尤其常見。有些女性在懷孕後或停用避孕藥後首度經歷這症候群。

經前症候群並非人格失調。患此症候群的人並不表示她軟弱或不穩或遠離神。這些症狀是生理變化帶來的結果，而非心理或靈性的軟弱。女性必須知道經前症候群並不表示身體不正常，而是證實體內的荷爾蒙正在運作。

認知妳自己的身體及身體對週期的獨特反應，是處理經前症候群的第一步，利用這樣的認知來有效處理經期的情緒。了解妳的身體，及妳的荷爾蒙、飲食、運動、情緒和靈性生活是如何息息相關，有助於妳減少經前症候群的相關壓力。非醫療行為也很重要：限制鹽、糖、咖啡因的攝取，增加運動，並且固定攝取某些維他命，這些都值得仔細考慮。最近的研究顯示，每天飲用四杯或四杯以上含咖啡因飲料的婦女，得經前症候群的機會是一般人的五倍。改變妳的生活方式，對減輕症狀是很必要的。如果改變飲食及運動習慣還不能紓解症狀，有些藥物也許有用，在生理期前一兩天服用攝護腺素抑制劑(例如 ibuprofen)可以減輕一些症狀，也可以考慮服用天然黃體素。口服黃體素微粒目前也有，通常是每天 100 毫克，但必要時可增加到每天 300 毫克或更多。黃體素會產生鎮靜效果，可能是它對紓解經前症候群的最大貢獻。還有很多其他的藥物可用來減輕症狀，所以，請妳的婦科或產科醫生加以推薦。

依照上述建議，將之溶入妳的生活方式，會讓妳開始和這症候群和平共處，還是可以生活有力，大致說來也可以更加健康。



關於經前症候群的男性考量

經前症候群並不容易預測，症狀也很少每個月都一樣。但它每個月差不多會按時出現，所以男人有機會在心理和心情上預先調適。特別重要的是，不要用任何方式加以取笑或故作委屈狀。許多男人錯待女性在經前症候群時的情緒起伏，逕加責難；他們會這麼說：「又到了每個月颯颯風的時候啦？」語帶輕蔑並不能減少情緒張力，反而雪上加霜，更添不悅。

最好是在各方面多體恤、多為她設想。讚賞妻子的外貌，增加非性暗示的身體接觸，也會帶來喜悅。幫你的配偶減少外在的壓力，幫忙家務。批評必招致失控，也會被視為傾力攻擊。你得知道愛妻很可能正處於非常沒有安全感的狀態，要抓住每個恰當時機肯定示愛及委身。就你能力所及，儘量讓你的配偶在情緒上和身體上覺得舒服自在。

經前症候群並非讓妻子有權成為不懷好意的人，她要為她的行為和態度負責，但額外的善意和體貼最能幫她控制情緒，丈夫這麼做，是正確也是負責任的。仔細聽她訴說並試著幫她達成這些特別需求，這些需求有可能每個月花樣翻新。切記，你正在建立畢生之久的關係，所以，用善意的舉動、智慧和耐心，作出明智的投資。

受孕與懷胎

受精是在母親蔭蔽的輸卵管內進行的，輸卵管是一條從卵巢引向子宮的管子。母親的卵和父親的精子就在這約定地點受精成功。

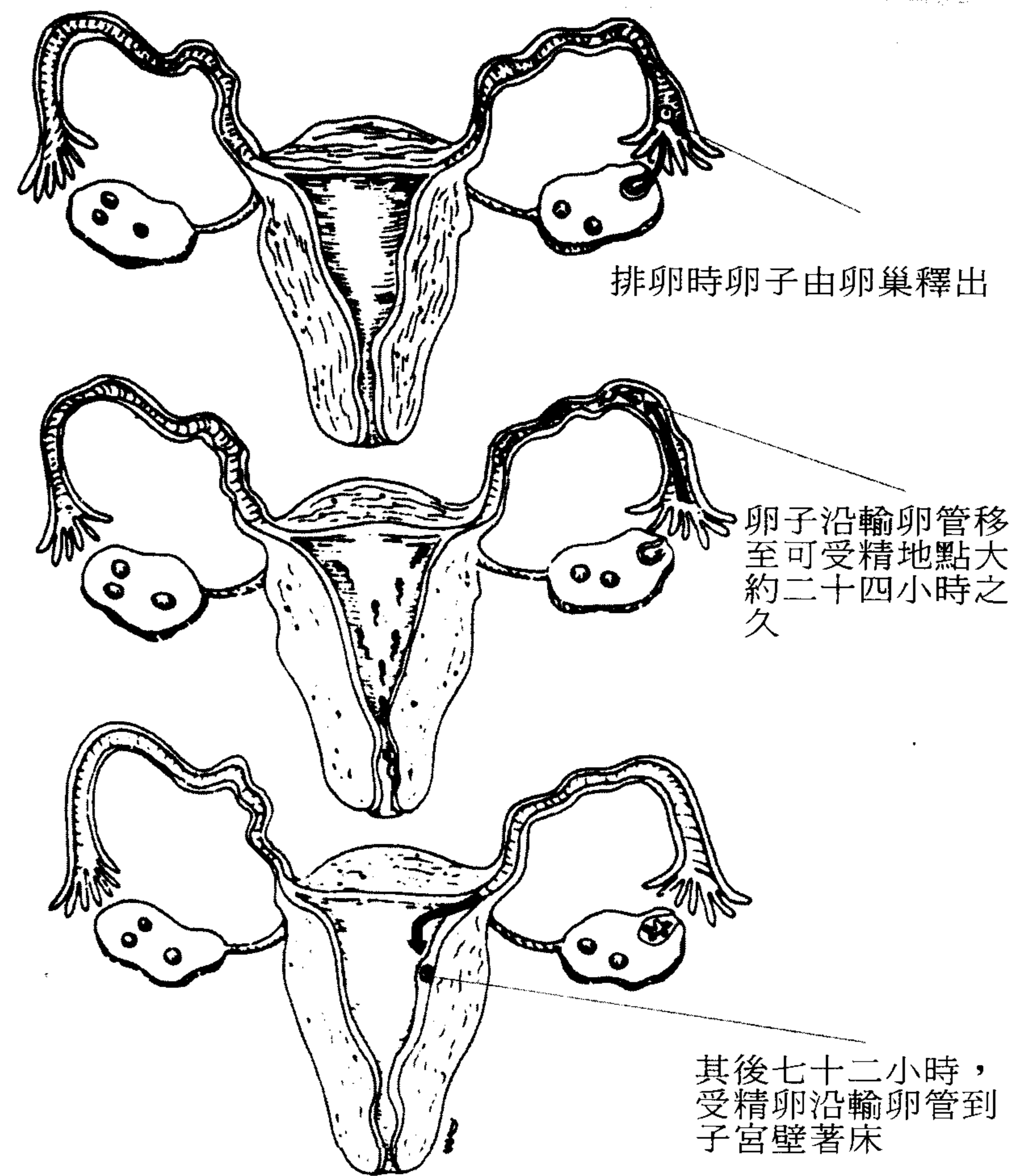
卵與精子

女性圓圓的卵是人體內最大的細胞，卻比英文字母上的一個小點還小。男性的精子形狀像個逗號(,)，比卵小得多，小到兩千五百個精子才蓋得住一個英文句號(.)，而足夠生出全世界總人口的精子，才填得滿一片阿斯匹靈！卵攜帶了受精卵頭幾天成長所需的食物，所以大得多。兩相比較，動彈不得的卵顯得笨重，精子倒是體態輕盈。精子揮動著鞭毛纖細的尾巴，像個自動螺旋槳，每十分鐘向前推進三公分左右，和它的體型相比，連運動員也遠遠瞠乎其後。以這種速度，精子可在六十到九十分鐘內遇見卵子。精子此行的速度和里程，好比運動員用每小時 110 公里的速度，跑 400 公里之遙。

卵和精子從相反的方向來相會。排卵時，不會動的卵在一陣像泉水般緩緩上升的液體中被送出卵巢，再被手指般的縫子(繖)掃進輸卵管開口。卵子如果沒在 24 小時內受孕，就會被分解。

卵被送到輸卵管的中段時，精子可能在那兒等著，也可能隨後趕來。精子的壽命比卵長，可以精力旺盛地活上兩三天，從一些證據看來，甚至可能活得更久。精子不需要在排卵時準時出現，可在那之前或之後，所以每個月總有三五天可受孕(參圖六)。

性交時，精子隨著一道強勁有力的細流噴出來，在正常情況下，會以子宮頸的狹小開口為目標。通常子宮頸口稠稠的黏液在排卵時會變得較稀薄，較液狀，以方便精子進去，而精子也容易在此時找到入口。



圖六 受精過程

卵子被液體沖出卵巢後，輸卵管手指狀的繖立刻準確地網住，掃入管內。注意，輸卵管和卵巢並不相連，小小卵子卻仍神奇地被帶進與精子相會之處。

卵子成孕

幾百萬個精子開始了這趟旅行，相形之下，只有少數會和輸卵管中那枚小小卵子碰面。有些精子附著在卵外的細胞膜，在一陣催化攻堅之後終有個精子進入並成功受孕。

攻進卵子的那個精子，尾巴斷落，被吸收掉，精子的頭部繼續進入，穿過卵裡營養豐富的物質。這枚攜帶父系遺傳的小精子來到母系遺傳所在的卵中央。這些染色體蘊藏了數千個叫做基因的更小單位，這些基因為孩子帶來特定的遺傳特徵。父親的精子攜帶了決定性別的染色體。幾小時內來自雙親的遺傳會交織在一起。幾小時內受精卵開始分裂，會一直分裂下去，變成一團囊泡狀的細胞。

九月懷胎

一週將盡，這團細胞會到子宮的上半部去著床，就在那兒黏著、生根，在子宮內膜找到月經週期所準備的養分。到了第二週末，開始形成胚胎。由腦下垂體製造的荷爾蒙此時受到了抑制，因此不再排卵了，子宮內膜還留著，在整個懷孕期間，月經都不會來潮。

懷孕最初兩個月，母親的乳房會變大並開始變軟，這是因為體內的荷爾蒙產生變化。可能有短暫的孕吐。大約第二十七天之後，胎盤(產後又叫胎胞，附著於子宮內膜，用臍帶與胚胎相連)開始進行幾項懷孕期不可或缺的功能，其中一項是製造一種荷爾蒙叫絨毛性腺促進素(hormone chorionic gonadotropin)。因為絨毛性腺促進素會在短時期內大量增多，因此測試尿中有無此物遂成爲一種驗孕方法，幾分鐘內就知道



結果，準確度也相當高(這個驗孕法很簡單，可以去藥房買來自己做試驗)。胎盤的另一個功能是製造黃體素。一旦卵巢停止分泌黃體素，胎盤就接手，這種荷爾蒙讓子宮維持在懷孕狀態，並防止卵巢發育另一個成熟的卵，非常重要。

富戲劇性的變化在悄悄進行著：整個胚胎正從頭到腳逐漸形成，五官和重要器官全在頭兩個月成形。大約第二十二天心臟開始跳動，但這時還太小，要再過四、五個月才能清楚聽到心跳。第一個月結束時，胚胎大概只有小豌豆那麼大。第二個月結束時，大概有2.5公分長，體重近於零。此時胚胎可稱做胎兒，會動手動腳、轉頭、開口閉口，以及吞嚥。

懷孕的最後三個月，生殖系統的大小和容量都擴張到極限，以便供應養分。嬰兒增加約兩三公斤，部分是因爲長出皮下脂肪。藉著母體送過來的血液，嬰兒也累積了一些必要的免疫力。肺部成熟了，體力和協調能力也進步了。

此時，子宮容量大約增加了五百倍。在第九個月，有一種尚不甚清楚的化學反應發生了，導致子宮強韌的肌肉起了劇烈變化，這就叫做分娩。在分娩初期，子宮肌肉使出一股強大的推力(每平方公分約三千五百公克)把嬰兒從子宮頸送出來，狹小的子宮頸開口慢慢擴大，好讓嬰兒頭部和身體通過。接著，嬰兒的身體把陰道壁撐大，大放光明，來到人間。

出生

分娩的神奇讓人不能小看，而生殖器官在完成這了不起的任務後不久即恢復正常大小及功能，更讓人不能忽視。大概一個月內，又可以恢復運作。第一次排卵差不多在生產後一個月。雖然哺餵母乳可能讓生殖器官加速恢復原狀，並延

後月經來潮，很多人卻認為排卵可能照常進行。因此在分娩之後，月經還沒再來之前，是有可能懷孕的。通常第一次來潮是產後六週左右，差不多就是產婦該回去讓醫生複診的時候。

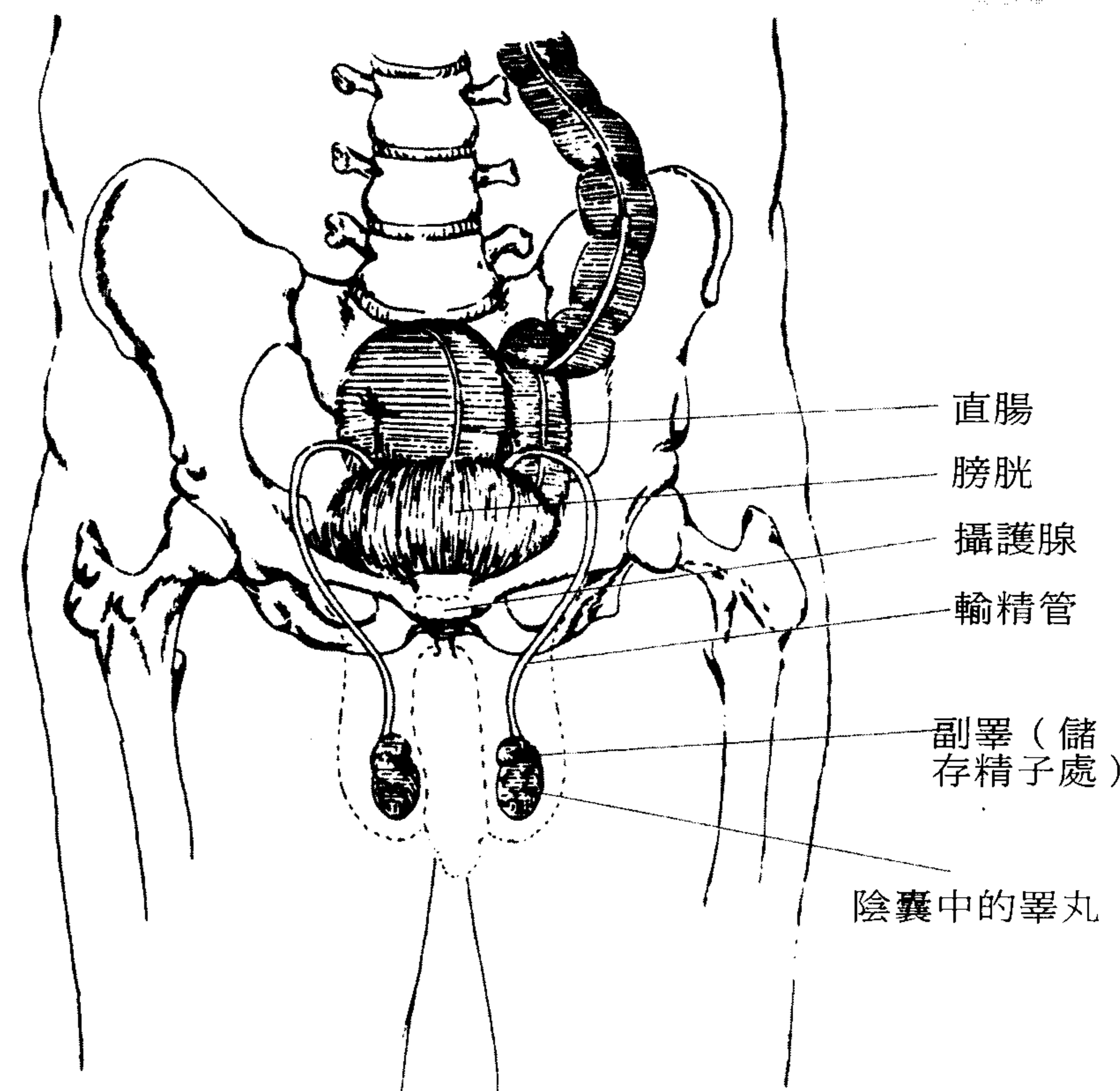
孩子出生後，母親體內的動情激素驟降，因為卵巢幾乎不分泌動情激素。懷孕期間，動情激素多數來自胎盤，如今也沒有了。因為動情激素變少，有些產婦可能在產後覺得非常沮喪。餵母乳也會抑制動情激素的分泌，如果接下來幾個月都餵奶，可能導致陰道壁變薄。這種薄陰道壁很像年長婦女在停經期形成的高齡陰道炎。薄陰道壁會導致性交疼痛，需要使用動情激素乳霜，每天放進陰道內一到兩次，直到不再餵奶數週後為止。這段期間若有任何不舒服，每次行房之前一定要塗上適量的人造潤滑劑。

男性生殖系統

請參考附圖(圖七和圖八)，男性生殖器官主要有三：

1. 陰莖，與其中的腺體和組織
2. 睪丸，又叫性腺
3. 攝護腺，和精囊

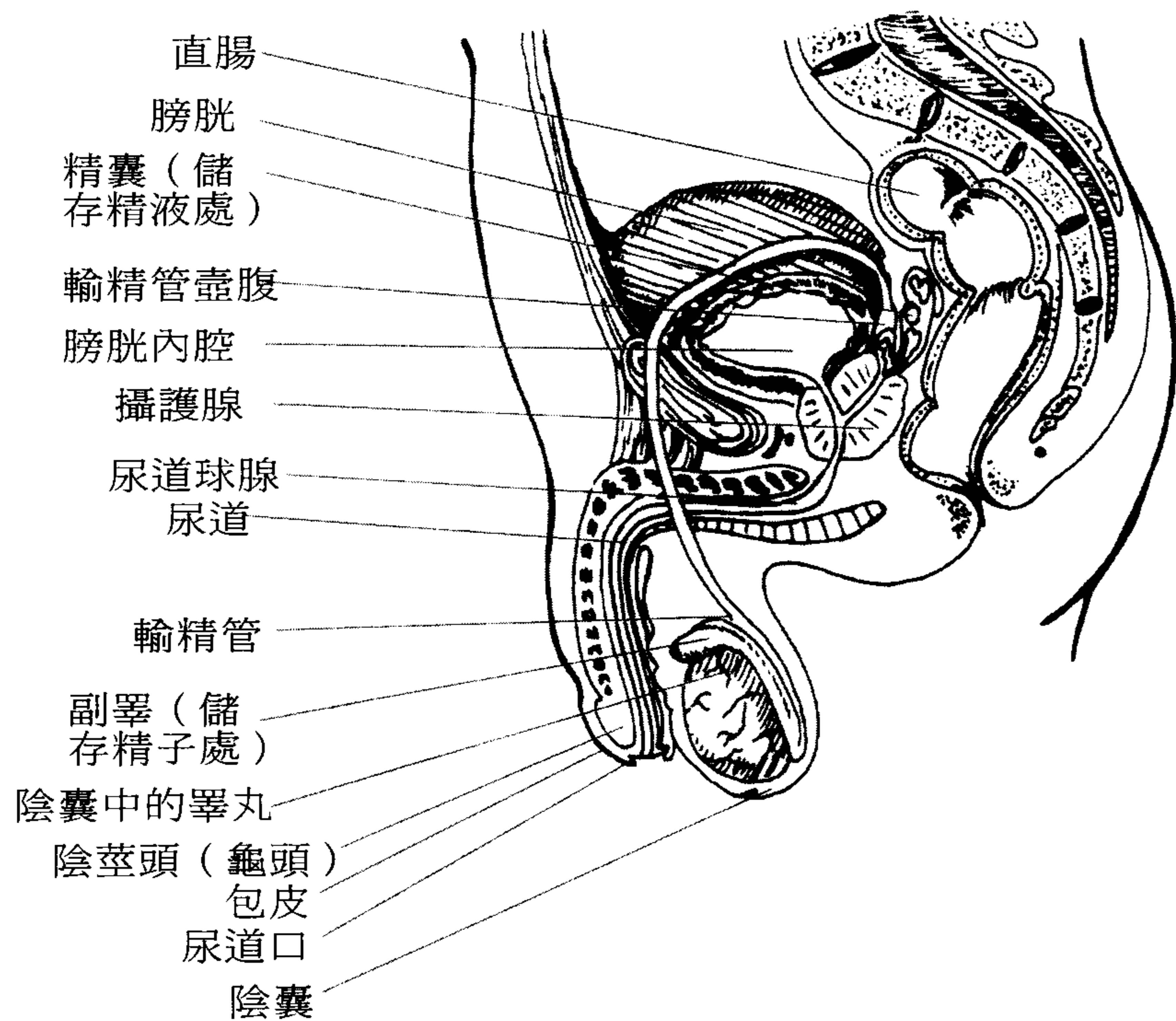
陰莖。關於陰莖，最顯而易見的事實就是在生理或心理的刺激下會充血變硬或勃起。陰莖是由三束海綿狀勃起組織所組成的，中間那束包含尿道。陰莖的頭叫做陰莖頭或龜頭，對觸覺非常敏感。龜頭有許多神經末梢，在性接觸時有助於達到高潮。



圖七 男性生殖系統正面圖

注意圖中各器官的關係位置，特別注意輸精管在陰囊中垂手可及。用拇指和其他指頭去擠捏，感覺如細電線，可藉輸精管結紮輕易切除一段。

出生時龜頭被一層叫做包皮的皮膚覆蓋著，要特別照顧才能保持包皮的乾淨，並防止包皮垢(一種油質分泌物)的囤積。如果包皮太緊了，可能有礙勃起和性交。因此，基於衛生的考量，出生不久即割除包皮已越來越普遍。割除包皮是



圖八 男性生殖系統側面圖

精液在攝護腺中製造、儲存，射精時藉精囊之強力收縮送入尿道。攝護腺若肥大，將阻礙尿道自膀胱流出。

切除足夠的包皮，讓龜頭露出來。

許久以來，好些人或因習俗或因宗教信仰的緣故割包皮。有趣的是，這是聖經惟一提過的外科手術。大約四千年以前，神命令男嬰在出生第八天割包皮，直到近幾十年才知道這是嬰兒此生血液最容易凝結也最不易受感染的一天。不過，如今動手術的時機已經不那麼具關鍵性，因為我們有現



代化的手術儀器和藥物，足以避免及控制感染。

尿道是根細管，把尿液從膀胱經由攝護腺和陰莖帶到體外。尿道的外在開口叫做尿道口。來自陰莖基部腺體的分泌物會潤滑尿道，這些分泌物有助於精子向外衝。

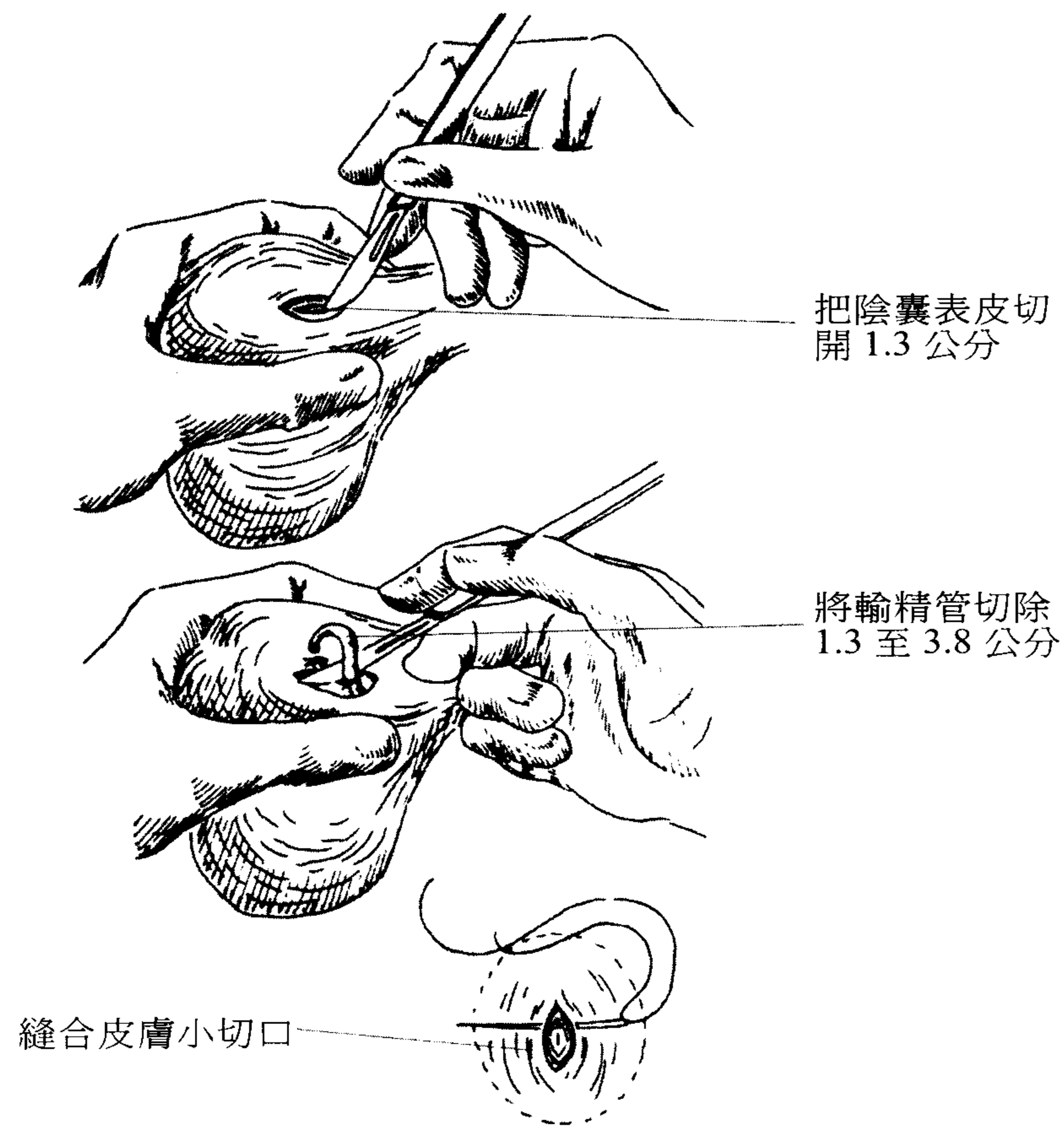
未經刺激的鬆弛陰莖長度差異頗大，但勃起的陰莖通常有 13 到 18 公分。然而，直徑大些、小些都正常。事實上，以性感帶來說，男人在龜頭，女人在陰蒂；因此，對妻子而言，陰莖長度和性刺激沒什麼關係；對丈夫而言，陰莖和性滿足也沒什麼關係。其實和一般人所想的剛好相反，大陰莖比小陰莖更有可能讓妻子難受和不滿足。而不論陰莖的長度如何，男子倒是都可以滿足。勃起時，龜頭的邊緣會比龜頭硬一點點，這可能增加妻子的性興奮。晚近的研究證明了不論有沒有割除包皮，對男性在性方面的感受都一樣。

睪丸。兩粒睪丸通常都在陰囊裡，是用膜分隔開來的雙囊。睪丸的大小形狀都和女性的卵巢差不多。它的主要結構是一團細微捲曲的管子，被稱為精細胞的男性生殖細胞就在這裡製造。新造的精子移到覆蓋在睪丸上的一束小管子，這叫做副睪。然後精子由一條大些也長些的管子(輸精管)帶到攝護腺，輸精管在骨盆內迂迴曲折，總長約 45 公分。

為節育而進行的輸精管切除術，是在兩條輸精管各切除 2 到 5 公分(參圖九)。這項手術在第十一章將再作說明。

輸精管在進入攝護腺前會變寬，成為精子庫，叫做輸精管壺腹，儲精囊就開口於此。儲精囊位於攝護腺的後上方，兩邊各一個大袋子，裡面充滿了精子，既是儲藏室又是個生理時鐘，提醒丈夫該洩洪了。

在這儲藏室裡，精子摻合了具潤滑作用的攝護腺液，有



圖九 輸精管結紮

切開前，先注射少量局部麻醉劑到陰囊表皮內。該手術通常於診所進行。

助於精子進行下一個任務：游泳。在精子動身遠行以前，其他類似的分泌物也加進來，調配出最後的精液。在性交的顛峰(射精)，精液被迫從儲藏室經過一些小管匯集在射精管(就

在進入陰莖基部以前)，攝護腺的肌肉收縮會迫使精液流經陰莖基部，再經過尿管和尿道口(尿道的向外開口)。這液體稱為精液，所挾帶的衝力強勁，通常在噴出陰莖後還有 30 到 60 公分的射程。攝護腺的收縮為性高潮帶來許多快感。

攝護腺。攝護腺約有核桃大，位於膀胱底部。這腺體其實是環繞著尿道，尿道是把尿液從膀胱排出來的管子，是尿液的惟一出口。從解剖上看來，攝護腺、膀胱頸、尿道的關係密切，因此，攝護腺的良性腫大多少會影響排尿。當我們年事漸長，男性的攝護腺會隨之腫大，到了六、七十歲，攝護腺通常會比二、三十歲時大個兩三倍，精子的數量往往因此遞減、稀釋，精液射出陰莖時，力道也會大不如前。

通常攝護腺的腫大並不是問題，但如果攝護腺大到壓迫尿道，就會有不同程度的泌尿症狀，例如尿量減少、排尿的頻率和需要降低。本世紀以來都以開刀(攝護腺切除術)治療，但過去這幾年來，有幾種藥物對減輕這些症狀具有奇效，通常只要服用藥物，免開刀。然而，有時還是必須動手術，通常從陰莖開進去，叫做經輸尿管的攝護腺切除術(transurethral resection of the prostate, 簡稱 TURP)，手術後很可能會乾射精(dry ejaculate)，因為精液多半來自攝護腺的分泌，在手術過程中其實是把攝護腺掏空，能製造精液的組織所剩不多，而且膀胱頸區也遭切除，所以，精液在流進尿道之前會先逆行到膀胱去，而不像原先那樣直接從陰莖射出。這並不妨礙勃起，對高潮也無傷，不過通常無法受孕。

若性交之後，藉著精蟲分離術把精蟲從膀胱裡分離出來，還是可能懷孕的。經輸尿管的攝護腺切除術很少造成勃起障礙或陽萎，為了治療攝護腺癌而施行的攝護腺全切除手

術所造成的陽萎倒是比較常見。不過以目前的科技，百分之六、七十的病患在攝護腺全切除手術之後還是可以生育。

攝護腺炎是攝護腺發炎，可能來自細菌感染，也可能非細菌感染。通常會讓人暫時減低性慾、影響勃起。細菌引起的攝護腺炎可能得接受好幾個月的抗生素治療才能根治，症狀包括下半背部疼痛、骨盆壓迫感、漏尿、性慾減退。這時的攝護腺緊繃而柔軟異常，常有人覺得自己活像「坐在一個熱馬鈴薯上」。保守的治療比較恰當，諸如服用抗生素、很熱的坐浴或增加性交次數以便擠壓攝護腺。攝護腺的被動性阻塞是由於射精間隔太久導致精液的累積，這也會引起攝護腺炎及相關症狀。

攝護腺癌通常沒有症狀，除非藉著直腸觸診和(或)末梢血液採樣顯示攝護腺特異性抗原升高而發現。

出血性精液(精液帶血)通常是良性的，是攝護腺內的小小鈣化物引起的，通常沒什麼嚴重的，不必視為警訊。

精液。一經過攝護腺就有兩個腺體開口，會分泌黏液來潤滑尿道，好讓精液在射精時容易前進。有些潤滑液會在勃起而未射精前先滲出，加上來自女性陰道的分泌物，能讓陰莖比較容易進入陰道。這種在性慾燃起時的滲出是自然而有利的，並不表示精液「流失」，也不是性無能或性病的象徵。但你要小心，這微量的潤滑液可能含有足夠成孕的精子，這也是為什麼射精前把陰莖從陰道退出並不能有效避孕的原因之一。

精液的主要成分是蛋白質，和蛋白很像，雖然味道特異，卻既不髒也不會不衛生。我不會建議在性交之後灌洗陰道，但有少數女性會大量分泌潤滑液，混合了精液從陰道流



出，可能會是個問題，也許她們會想在性交之後加以灌洗。行房幾分鐘後，塞個月經棉條或在床邊預備一條小毛巾，都是簡單的解決之道。

男女的相似處

我們即將結束生理學的部分，值得一提的是，男女的性器官是從相同構造發展出來的，其中陰蒂和陰莖的相似尤其引人注意。陰蒂等於是男性陰莖的主要部位(雖然變小也變形了)。陰蒂充血的海綿組織，和陰莖滿佈無數神經末梢極端敏感的龜頭相類似。陰莖基部的肌肉在陰道週圍的恥尾肌重現。女性的大陰唇是男性的陰囊之對應。在某個程度上，陰蒂上的小陰唇外面包著的那個交會處，和陰莖龜頭外面的包皮相呼應。

顯然我們的性器官除了生養後代還有別的功能。在成熟到可以生兒育女以前，性腺(女性的卵巢和男性的睪丸)已經製造促進並控制身體、心智和心理發育的荷爾蒙，開始了造男造女的工作。

在以下幾章描述性技巧和性反應的文字中，你會感激有這麼詳盡的解剖常識。

三個生理階段

多虧柯普蘭博士(Dr. Helen Singer Kaplan)及其他人的貢獻，如今我們才知，性反應的全程，包括三個一氣呵成卻又清晰可辨的階段，這個發現對性失調和性困擾的治療大有幫助。這三個生理階段是飢渴、亢奮和高潮。用柯普蘭博士的比喻來說，這三個階段有共同的發電器，卻又各自擁有它們

的線路。換句話說，他們彼此相連卻是由三個不同的神經生理系統來控制的。

柯普蘭博士在她《性慾失常》(*Disorders of Sexual Desire*)那本書裡解釋：

性慾是一種胃口或驅策力，由腦部特定的神經系統所發動，而亢奮和高潮則涉及生殖器官。不論男女，亢奮都是藉著生殖器的血管舒張反射而來的。反之，高潮主要是藉著某些生殖器肌肉的收縮反射而來。這兩種生殖器的反射是由不同的下脊髓反射中心完成。

某一個壓抑的開關，就可把你體內這些生理反應都關掉。治療師如今正試著分辨每階段的壓抑的特定成因，並給予治療。某些成因可能抑制高潮，另一型的衝突可能有礙勃起，另一些不同的變數可能干擾了性飢渴。性慾缺缺的問題最難治療，但治療師在這領域也有了突破。

根據我身為性治療師及家庭醫師的經驗，大部分受壓抑的性慾都有這根本原因：強忍的怒氣、令人鬱悶的悔意，以及衝著配偶而來帶有寒意的冷漠。這股冷漠最容易藉著毫無性趣來表達，若有這樣的案例，雙方都得認錯並更正，便可重拾婚姻之愛。

愛實在是非常神奇的混合物，能為性事賦予意義和樂趣。

第5章

成為一體：技巧篇

夫

妻是在婚姻的親密關係，以及臥房這倆人的小天地裡，一點一滴地揣摩學會創世記所宣告的「二人成爲一體」。

請特別留意這是個學習的過程，丈夫和妻子漸漸發現如何爲對方帶來樂趣。從明確的知識(越多越好)開始，然後在與日俱增的喜悅中，去體驗技巧、應用技巧，分享伴侶愛到最高點的快感。

有好幾樣過去累積的障礙，會攔阻這學習過程。第一，年輕夫婦被浪漫的小說和電影洗了腦，以爲「一切就自然而然地發生了」。其次，許多相愛的人拒絕學習相關知識或技巧，以爲必須假裝什麼都知道了，不然就等於承認個人有缺陷。

今天越來越多的夫妻會爲了性關係求助於基督徒輔導，而不想靠著嘗試錯誤來學習，因爲有可能成功，也可能失敗。他們開始明白神爲人類設計了祝福和情趣，因此不想錯過。

根據聖經，結婚的第一個理由就是結伴：「那人獨居不好」(創二 18)，神設立婚姻免得他形單影隻。如果身、心、靈任何一方面二人不能成爲一體，他們生命的那部分就還是獨居的。有些基督徒夫妻也許心智和靈性完美契合，從許多方面看來都是好夫妻，但若不懂得在肉體上兩情相悅，那麼這婚姻仍是不完整、不美滿。

市面上找得到性愛大全之類的書，要獲得這類知識並不難，不幸的是，有些並不見得符合醫學，在表達時也可能鄙

成·為·一·體·：·技·巧·



俗而令人生厭。更糟的是，這些書完全不符合基督徒的目標，基督徒知道，性愛不是爲了自私自利地追求感官之樂。高明的情人會從經驗中學習，深知取悅心愛的人，才會有妙不可言的喜樂，而這才是真正的樂趣。

性行爲好像是倆人一同經歷動人心絃的獨立事件，但從醫學觀點看來，卻可拆解成四個反映生理變化的階段。在這以前，且讓我們先考量最能烘托出這重要關係的周遭環境。最要緊的是，你們擁有隱密的小天地。在考慮購置或建造家室的時候，要刻意讓你們的臥、浴盡可能和別的房间區隔開來。每個主臥房都需好好上鎖，主控權當然在房間裡。要訓練孩子，只要爸媽的臥房上了鎖，就不要去打擾。如果夫妻完全專注在對方身上(爲了愛到最高點，這是必要的)，他們必須絕對不受打擾。說什麼都不要讓孩子和你們同睡一個房間，除非他還不足六個月。

臥房的燈光也要考究。有些妻子在燈光微弱甚至完全漆黑的房間裡，才比較放得開。然而，丈夫看著妻子的身軀、注視著她以動作回應他，以及愉快的表現，會讓他大受鼓舞。因此，你也許會想在昏暗與柔光(甚至燭光)之間有些轉換與變化。記得，身體的奧祕會強化性愛經驗。

第一階段：挑逗

這是刺激性慾的階段，通常稱爲「前戲」，如果丈夫明白他此刻的柔情蜜意可幫助妻子預備好自己，則對兩個人都是賞心樂事。多數的女人喜歡人哄她、逗她，男人可以藉著親近妻子來表達深情，而不是宣告房事乃行使丈夫的權利。小心！不要匆匆忙忙、冷酷無情、粗手粗腳、虛應故事或不

耐其煩！

性愛可以讓兩人高高興興地肯定彼此是生命共同體，也可以揭露出原來兩人的關係大有問題，可以如膠似漆，也可以拒人千里。性關係反映情緒，所以，每次深具意義、盡情享受的性行爲，其實幾小時甚至幾天前就開始了，充滿愛心關切的態度是會醞釀發酵的，千萬要記得。作丈夫的，必須知道妻子把性愛看成夫妻關係的一部分，也許你和其他男人一樣，以爲性與關係是兩碼子事。如果夫妻都以完全(生理、情緒、靈性)的託付爲己任，水乳交融的房事，便成了動感示愛的完整版。你們每天如何彼此互動，是你們閨房之樂廣度和深度的指標。

泡個澡、沖個涼讓對方知道你多麼看重這樣的結合。婚後洗了澡再上床，是滿有道理的。白天與人接觸的親密度，哪及得上夜裡的同床共枕呢？就寢前沐浴、刮鬍子，是愛與尊重的表現，也是爲肌膚之親暖身。

放鬆的嬉戲始於親吻、擁抱、憐惜和愛撫。不論男女，性愛初階最有效的是溫柔地用親吻和愛撫搜遍全身，全身上下，沒有例外。不要只觸摸那些似乎直接引起亢奮的部位，你的伴侶可能喜歡你賞玩大腿內側、下背部和臀部、耳垂或後頸，愛撫各個不同的部位可以表現出你對整個人都興趣盎然。正如所羅門說的：「我的佳偶，你全然美麗，毫無瑕疵！」(歌四7)他的妻子書拉密女也對所羅門說：「他的口極其甘甜；他全然可愛。耶路撒冷的衆女子啊，這是我的良人；這是我的朋友」(歌五16)。

彼此愛撫千萬不要匆忙，只有肉慾和自私之愛才會草草了事。花時間好好享受彼此！了解做愛的時機是很要緊的，



必須細火慢燉、專心培養情緒和感官的感受。一旦開始挑逗就不要停下來或中場休息，而是繼續增加強度。在這階段，寂然不動地抱著或任何的靜態，都會讓性慾減速或削弱，對妻子尤其是如此。大腿與大腿接觸、乳房與胸膛廝磨，摩搓對方的肩與背，都比緊緊相擁更撩人。身體與身體之間的每個互動，都能讓性慾高漲。

婚姻的結合讓夫妻自由享受肉體，不論什麼方式，只要兩個人高興就好。不要有任何顧忌(除非是傷及對方或令人噁心的自私之舉)，在最親密的相交中，你們大可放鬆地去經歷，並去「認識」對方。愛，涉及甜蜜的肌膚之親、視覺、觸覺以及所有感官之樂。讓這些成爲你們性愛的指導原則。

在丈夫身上，性慾被挑逗起來的第一個現象就是陰莖勃起，這會發生在愛撫、視覺受刺激，或綺思之後的幾秒鐘內。如果持續刺激，一兩分鐘內就進入第二階段。但爲了在高潮享受最大的快感，第二階段得延續十到二十分鐘，甚至更久。若是馬拉松式的做愛，陰莖可能時而勃起，時而疲軟，妻子也許得隔一陣子摩娑陰莖幹後側或龜頭，讓勃起處於最佳狀態。

幾秒內妻子的陰道也可能濕潤，對她而言這才剛開始，還沒預備好性交。在這第一階段，陰道深處那三分之二開始擴張，如果陰莖在此時進入，妻子可能不太有感覺，丈夫也不會有太多的滿足感。到了第二階段，下陰道才準備好去抓緊陰莖。

第二階段：增加亢奮

挑逗期之後，接著就逐漸而模糊的過渡到第二階段，通

常稱之為高原期。在第一階的輕撫全身之後，丈夫可能喜歡把玩妻子的胸部，她也可能喜歡他愛撫、親吻她的乳頭區。起先，乳頭變得更硬，在乳房上顯得堅挺。再亢奮下去，乳頭看起來可能像是被周圍的組織藏起來，周圍這些充血組織護衛著敏感的乳頭，免得刺激太過。

這時候，溫柔地愛撫生殖器對增加興奮度大有幫助。要有創意、富想像力，而非粗魯、浮躁、公式化。總要記得，激起想像的漣漪，比較能撩起深情的回應，男女皆然。只要兩相情願，皆大歡喜，沒冒犯任何一方，就可百無禁忌。聖經告訴我們，夫妻之間的男歡女愛，是神的計畫。希伯來書十三章4節道出此一事實：婚姻的結合是值得尊重的，床也不可污穢。新約聖經用「床」這字，在希臘文其實是指陰蒂，也就是性交。

雅歌(二章6節和八章3節)描寫性交的理想姿勢：「他的左手在我頭下；他的右手將我抱住」，新娘這麼說(希伯來文的「抱住」通常是指深情地抱著，或溫柔地愛撫)。以這樣的姿勢，妻子仰臥，兩腿伸展，舒舒服服地分開來，丈夫躺在她右側，左手放她脖子下，就可親吻她的唇、頸、胸，同時右手還可自由愛撫她的性器。

興奮持續增加，陰蒂突起，陰道入口的小陰唇(內唇)漲大兩三倍。陰道下端的突起及充血，會讓陰道靠外面的那三分之一，直徑減少百分之五十之多，如此便預備陰道可以抓得住陰莖。當小陰唇從明亮的紅色變成深酒紅，或從粉紅色變成明亮的紅，就表示如果再刺激下去，高潮將在六十到九十秒內發生。其他可能的反應包括肌肉緊繃、脈搏加速，以及皮膚普遍泛紅，尤其上腹部及胸部。在臉部、胸部、腹部



及臀部的某些肌肉，可能會有近乎痙攣的收縮。用力夾緊肛門的括約肌(關住肛門的肌肉)，夾緊某些臀部的肌肉，有助於提昇性慾的張力。

丈夫學著抓住最佳時機來反應，妻子也要學著讓自己放得開，信任丈夫，信任自己的身體，越自由越好。當她專心感受自己的身體時，應該要用眼神、觸覺，甚至親膩的話語向丈夫傳達她的興奮度，這會讓丈夫大致拿捏做愛的速率。性事不遂最常見的原因之一，是妻子沒能坦白而清晰地告訴丈夫是什麼挑逗了她、她又是什麼時候預備好接受某刺激。

丈夫愛撫妻子的性器，是燃起妻子高潮的主因；妻子愛撫丈夫的性器，通常倒是不會加速男人的高潮。雙方都相當興奮時，妻子若握著丈夫的性器，對他是慰藉也是舒暢。

妻子萬般柔情的輕撫，應該環繞著大腿內側、陰囊、陰莖幹的表皮下面。刺激這裡有助於維持丈夫的勃起。對待陰囊要非常輕柔，因為陰囊對壓力相當敏感。愛撫龜頭及陰莖幹後側的繫帶，會大大增加丈夫的亢奮，但也可能讓射精在不情願之下提早發生。當妻子的興奮度慢慢提高時，愛撫、充滿愛意地碰觸丈夫的性器，對丈夫是撫慰，也是讓他稍安勿躁。

女性的反應不在陰道而在陰蒂，刺激陰蒂幾乎可以讓所有女性產生高潮。逗弄陰蒂，通常比用手指伸進陰道還要能增進亢奮。隨著亢奮的增加，陰蒂幹也會變大變硬，陰蒂變硬通常可從陰道口的小陰唇的交會處感覺得出來。在亢奮以前，連陰蒂幹都很難找到，而千萬記得，在性亢奮階段，百分之五十的女性陰蒂並沒有明顯變大。

如果丈夫給了妻子足夠的刺激去營造興奮，也許可以從

陰道內引出一些天然潤滑液，充分滋潤的陰蒂會對丈夫的碰觸更有反應。如果妻子沒能產生足夠的天然潤滑液，用些人造的潤滑劑來潤滑陰蒂和陰道口(上床前，用流動的溫水小心地為管子、瓶子或注入器裡的潤滑劑加溫)。塗潤滑劑這動作本身，可以刺激妻子的性慾，因為表現出丈夫的溫存。企圖刺激乾燥的陰蒂或把陰莖塞進乾燥緊繃的陰道，則顯得很不體貼、很自私，最好避免。陰蒂的敏感度增加後，有些女人覺得直接的刺激會讓她不舒服(太刺激了!)甚至刺痛。因此，丈夫的手指頭必須移到陰蒂附近的部位。丈夫用手指穩定而持續地延著陰蒂幹移動，通常最能讓她的興奮高漲。

陰道口兩側的小陰唇充血或突起時，對丈夫而言是個重要提示，告訴他妻子的最新進度。這兩片內唇可能充血得厲害，甚至突出超過外陰唇。丈夫只能學習在愛撫時用指尖去測知。這突出的內唇是最容易觀察的生理現象，告訴丈夫她已預備讓陰莖插入。雖已就緒，丈夫還得等候妻子告訴他可以了，才插入。陰莖總要以最溫柔的方式插入，絕不要莽莽撞撞地衝進去，因為常會減弱妻子的亢奮。大多數的夫妻發現讓妻子插入陰莖是蠻有效的，她清楚知道它該往哪去，免得在這關鍵時刻節外生枝。就算陰莖進去了，也許還是需要輕撫陰蒂來增加高潮帶來的興奮。約有百分之三十的女性常常得靠手指刺激陰蒂來達到高潮。

姿勢因人而異，沒有既定模式。才結婚時，新娘尚未生育、組織尚未擴展，某些角度的插入可能讓她不舒服；生了幾個孩子，陰道周圍的組織會伸展開來，屆時，各種的姿勢會讓她自在得多。記得，變換姿勢可能增添情趣，有助於亢奮，但這些新姿勢必須讓夫妻雙方都舒適自然、樂在其中。



還有一點也值得注意，為求雙方都滿意，正確的律動和正確的姿勢都重要。

男在上的姿勢是最常用的，讓丈夫可以動作自如，也最能掌控插入的強度和速度。許多夫妻認為這是所有姿勢裡面最讓人滿意的。妻子仰臥，兩腿伸展，舒服地分開，丈夫躺在她上面，用他的臂膀或手肘支撐一些體重，雙腿夾在妻子的兩腿中間。陰莖插入後，她的腿可以大字型分開，可以閤起來，可以在他兩腿中間，也可以纏住他的腿或放在他身上。

女在上的姿勢是丈夫仰臥，妻子則跨在他身上，前傾。她插入陰莖，大約45度的角度，由前朝後插入，而不是坐上去，然後，她可以採用任何她覺得最激情、最舒服的姿勢。這姿勢讓妻子藉著她的動作來掌控插入的最佳時機和角度，讓她得到最性感的反應。兩人雙腿的擺放，都能左右陰莖更深入或不那麼深入，全憑他們高興。女在上的姿勢讓丈夫可以碰到她的胸部，在肉體合一時，也可以按著需要更自由地刺激她的陰蒂。這姿勢對丈夫高大、妻子嬌小的夫妻，往往特別方便，在懷孕期間大腹便便的階段，有時也比較舒服。

側姿又稱肩並肩的姿勢始於女在上的姿勢，妻子前傾，稍稍側身向右，將右腿放在丈夫的兩腿中間，左腿則彎在他的右腿上。側姿的好處在於兩人都至少空出一隻手來自由摩娑或愛撫，可以自由地插入或讓臀部自由動作，兩人都不必用手或腿來支撐體重，也都不會被對方的體重「壓得死死的」。

男在後的姿勢很少用，但偶爾可以試試，也可在懷孕期間採用。夫妻全都面向同一個方向俯臥，丈夫在妻子的背後。

陰莖從後方進入陰道。不便之處在於陰莖碰不到陰蒂，倆人在性交過程無法接吻。這姿勢讓丈夫的手可以自由愛撫身體、胸部，及陰蒂。

我們在此列舉了幾種基本姿勢，在第十二章談到懷孕期的性交時，另有些相關討論。不論採什麼姿勢，自由地用你想像得到的姿勢去尋幽訪勝，只要能讓你興奮，也讓你的伴侶樂於配合即可。

要知道，陰莖的大小和閨房之樂毫無關係，因為陰道只有最外面那兩英吋的組織會感受到內壁的壓力。許多男人以為深入內部的陰莖帶給妻子的刺激比較大，其實好好和陰蒂打交道更能燃起激情、達到高潮。

第三階段：高潮

「高潮」這字來自希臘文 *orge*，意即興奮。女人會形容：在那一瞬間懸浮在時空裡，跟著是一股暖意由會陰那一帶開始流貫全身。接著，陰道下方那三分之一會規律收縮，幾秒鐘內三到十次不等。當她放鬆自己去品嚐解放的滋味時，可以隨己意強化恥尾肌的收縮，可以用骨盆的動作來配合丈夫，來增強感官享受。當她的身體有動作，當她回應丈夫的激情，當她集中心神去感受，用這一切去擷取身心靈的滿足時，她便達到了最高點——往往是情緒爬上了顛峰，而倆人世界以外的種種全都褪色隱遁、時光之流也暫時停止——感覺登峰造極，最好的形容就是銷魂。

有些女人搞不清楚她是否經歷過高潮。如果你感覺到陰道不自主地收縮，如果你在情緒上初而興奮，繼而平靜，身體也有滿足感，你可以把這當作證據，證明妳確曾有過高



潮，即使可能是不太強烈的高潮。

男人的高潮包括了不由自主的肌肉緊張和收縮，感受特別集中在陰莖、攝護腺，以及輸精管。射精時，他體會到完整的高潮。

作丈夫的，你們可以從以下這五件事來增加高潮的強度和樂趣：

1. 距離上次的高潮至少二十四小時，好讓身體多存些精液。
2. 延長前戲和亢奮期，好讓陰莖可以勃起二十分鐘左右。
3. 注視、感受妻子的陶醉，加上你的想像空間，好讓你更加明白、熟習用什麼技巧將妻子帶到快感的最高點。
4. 高潮時，用力收縮你的肛門括約肌。
5. 高潮時，增加抽送的力道。

在這幾秒鐘密集的高潮，夫妻都經歷到好些肌肉的反應，甚至包括臉部扭曲。當他們都有節奏地律動，通常會緊緊抓住對方，有時渾然不覺他們的肌肉在高潮時全力以赴，不少人到了第二天才發現肌肉痠痛，尤其是背部和大腿。

丈夫一射完精，可繼續用手去刺激妻子的陰蒂，好讓她再次享受高潮，這是專為女人設計的！性交的整個過程是雙向的，要讓雙方都滿意，所以不要等她開口，頗為難的。丈夫應該自動地想要提供他所知的每個樂趣，而妻子也可能因這後續的刺激而格外開心。

同時達到高潮可以是兩個相愛的人的目標，但更重要的是享受彼此。有些人在更親密了解對方之後，才開始同時達到高潮。重要的是，兩個搭檔在性接觸中都完全滿意。

最要緊的是時間。花時間全然挑起對方的性趣，花時間確保妻子達到高潮，而丈夫也自律且完整的回應。最後，性交完畢，花時間向對方表達你的愛意和謝意。

第五階段：放鬆

有位醫生曾經很詩意的描述這最後階段：夕陽餘暉。性交結束後，熱情的火焰和歡愉都安臥在可愛的、無聲的霞光裡。讓這段光陰成為丈夫向妻子大顯溫柔的時候，抱抱她、親親她、深情地輕拍她。夫妻親密地躺在彼此的臂彎裡，此時，應該繼續向對方表達感激之情，好好享受身邊有伴的感覺，一起順暢地轉換到完全放鬆的階段。種種生理亢奮的現象消失，可能是十五分鐘以後的事，對年輕男人而言，可能得花個半小時才能讓陰莖完全鬆弛。

你會發現，用你所擁有的一切技巧為終身伴侶帶來樂趣，是一種獨特的喜樂。事實上，每次肉體的結合，應該都是一次刺激的角力，看誰可以更討對方的歡心。在取悅妻子這件事上，丈夫應該是全世界最了解的人。而妻子也應該要像雅歌裡的那位新娘開開心心地說：「我屬我的良人，他也戀慕我」(歌七 10)。

第 6 章

解惑
篇

對

性生活有所期待的夫妻，在早期的婚姻關係中，如果發現的是問題而不是樂趣，往往會有挫折感。基本問題有兩個，其實，每對夫妻在新婚時都至少會碰到一個。這兩個問題並不複雜，也不如想像中那麼難以解決。真正的問題在於，這些困難經常被忽略，或是找個藉口混過去，直到當事人承認，適應不良確已成為性生活無法逃避的一部分。

我在辦公室常聽到這些如出一轍的抱怨：

年輕女子說：「他做愛時不夠持久，我還沒滿足！」

疲倦的丈夫說：「就算我的妻子有高潮，也得花上四十五分鐘才能得到。上班已經夠累了，不值得這麼拼命。」

六個孩子的媽說：「除了生孩子和苦撐，性一定還有別的！我幾乎從來沒享受過我們的肉體關係。」

老先生說：「我很想作個好丈夫，但我的太太對我們的性生活非常不滿意，這麼多年來，她已經完全不在乎了。我知道時猶未晚……只是不知道她肯不肯和我一起學。」

我可以肯定地對所有的夫妻說，建立良好的性關係，永不嫌遲。我會告訴你一些經過驗證的技巧(簡單、有效得不可思議)來克服這些基本問題。是需要努力，也需要有改善的決心。

回想一下《伊索寓言》裡遲鈍的烏龜和超快的野兔，你就能領悟出這兩方面的問題。烏龜通常(雖非總是)代表妻子，我的意思是說，和丈夫比起來，女人大多需要比較長的時間來達到高潮。相形之下，男人大多像野兔，在妻子還沒滿足以前，太快達到高潮。



神用祂的大智慧造女人，讓女人的亢奮多半比男人慢。這可預防性行為變成公式化的虛應故事，讓人有機會學習互動——用雙方都滿意的方式，禮尚往來地付出和領受。

在夫妻學會如何刻意去適應對方的需求以前，很可能出現這兩個狀況：女人的高潮障礙、男人的早洩。這意味著有些女人很慢達到高潮、很少達到高潮或根本不曾達到高潮。男人呢，早洩意味著沒能控制時間讓妻子滿足之後才射精。第二個狀況解決後，妻子往往就能毫無困難地達到高潮。

一起做些簡單的練習，通常就能解決這些困擾。在學習如何有意放慢或加快的過程，夫妻也同時發展極富價值的非語言溝通技巧，並了解他們是互相依賴的。呈現的結果就是：各方面都更和諧的婚姻關係。

有些讀者不曾經歷早洩或高潮障礙的痛苦，也許很想略過本章，但我鼓勵你繼續讀下去。這裡所建議的練習，可以改善所有的婚姻。每對夫妻都還大有可為，不論是學習控制或更妥善運用神所給我們的。大多數的人在時機、調適或反應度上都可以更好。丈夫學著控制超速的反應，妻子也學著強化亢奮，好讓她可以更快、更完全地迎向他。

早洩

因為早洩是女性高潮障礙的根本原因，我們先討論射精的掌控。講得更清楚些，這是說丈夫在進入妻子的陰道以前射精，或一進去就射了。也可以指丈夫性交時，有百分之五十的次數，沒能在進入陰道後控制時間讓妻子滿意之後才射精。換言之，丈夫在他還不想射精以前就射了。

早洩的主因是剛結婚時學習欠佳。新婚丈夫在戀愛期和

訂婚期已經累積了很大的張力，當他在新婚之夜擁妻入懷時，可能就射精了，接著好幾個晚上可能也都如此。有些男人誤以為迅速解放象徵了男子氣概，因此從不知道需要去學習控制射精的時機，以便體驗性交時堅持為妻子帶來高潮的喜樂和合一。

偶爾，早洩是因婚前性經驗。愛撫過度，以射精收場，養成了草草了事的模式。婚前性交讓人對性行為帶有罪惡感，偷偷摸摸難免有壓力，總想在被發現前「弄出來」。這種匆匆忙忙的射精模式通常會延續到婚後，直到丈夫覺悟出需要有改變為止。良好的性調適向來是學而得知的，不會自然而然來到。

早洩主要的困難在於無法讓妻子完全滿意，這問題不解決，婚姻模式多半不難預期。妻子覺得她被忽視、被利用，覺得丈夫只關心他自己的樂趣，並沒有真正欣賞她的性需要。她無法從生理上得到解放，越來越怨恨自己在房事被利用，而不是被疼惜。常見的是，數年之後，夫妻都不再對婚姻那麼委身，男人懷疑自己的男子氣概，妻子則失去身為女人的自信。當男人為了不能滿足妻子而越來越焦慮時，甚至無法維持勃起，這就叫做陽萎。結局可能就是死寂、敵對，沒有性生活的婚姻。

早洩的另一個問題是，「滿足了」的丈夫很可能在射精之後，就不再注意妻子的生理需要。妻子不但沒有在高潮中得到性的快慰，可能還劇烈而長期地忍受身體上的痛楚，這痛楚來自於她的骨盆器官充血，這樣的充血通常會因高潮而得釋。因此，當他在她身旁睡著了，她卻很沮喪。他在打鼾，她則在冒煙！



偶然的早洩也可能發生在所有男人身上，尤其是久未同房之後的性結合。若是這樣，丈夫應該馬上開始用手指去溫柔地刺激妻子的陰蒂，因為陰莖的硬度已不足以將妻子帶到高潮。這樣一來，妻子就能體會到丈夫關心她是否完全滿足。

需不需要延長勃起時間或延後射精，長久以來是個問號。直到最近，男人的解決辦法就是專注於和性毫不相干的事情上(在性交當中有時很難做到)，服用鎮靜劑，或在陰莖塗些麻醉膏或加套。這些所謂的解決辦法，沒有一個完全有效或完全讓人滿意的。近來，醫生們開始以「威而剛」之類的藥來延長勃起的時間。

有時丈夫想要用手讓妻子在陰莖插入前得到高度的性張力，藉此解決問題。這技巧的缺點在於妻子往往太想得到高潮，當她興奮異常地接受這樣的刺激，自己還沒達到高潮，丈夫幾乎立刻就就射精了。

此外，還有許多其他因素也可能導致房事欠圓滿。因為丈夫可以藉著射精得到解放，也許就不了解為了妻子需要做點改變。好些研究發現這樣的男人多半是自私的，並不認為自己是差勁的愛人，反而責怪妻子不夠性感。丈夫可能以為妻子也很享受這樣的關係，或者以為她反應較慢全是她的問題。妻子可能假裝有高潮、假裝享受性事來取悅丈夫，反而讓情況更複雜。性歡愉對女性非屬必要？這想法是錯的，正如有些妻子相信性事完全是責任，這等錯誤的想法會使龜兔問題更為嚴重。

認清問題並承認有問題，已經成功了一半。太多夫妻多年來就是接受早洩這事實，根本沒想到他們有問題。少數的

夫妻寧可不做任何改變，因為他們已經失敗了好多次，會越來越想留在舊軌跡，而不思索解決的途徑。

丈夫的問題比女人的容易矯正，所以，男人啊，你們不必再當野兔。用我們所討論的方式，你可以放慢速度，更能幫助妻子，同時呢，自己也會更滿意，更自信！

雖然一開始丈夫得承認是有早洩的問題，但妻子應該把這看成「夫妻」的困難，需要「夫妻」一同尋找解答。丈夫和妻子都要有默契，共同遵行比較起來算是短期的實際練習，數週內必見效。在這些過程裡，倆人要學習擠捏控制的技巧，這是向勃起的陰莖施壓的技巧。不會疼痛，因為男性生殖器的痛感區大多位於睪丸而不在陰莖，但確實可以讓丈夫排除射精的迫切感，通常也會讓陰莖暫時軟一點。

擠捏控制法是由馬士特(Master)和強森(Johnson)在聖路易市的生殖生物研究基金會(Reproductive Biology Research Foundation)提出來的，我和凱依曾在他們輔導員和教師所提供的碩博士後研習會中，學習有關人類性行為的機能和障礙。我把教材用在我的診所，也用於本書。

妻子必須了解，如果讓丈夫自己使用擠捏技巧，會無效。她必須參與在其中！她的全力配合、她的學習意願、實際運用其中的基本原則，同時更坦誠表露滿腔熱情的參與在其中，一定可使這惱人的婚姻問題迎刃而解。夫妻倆都會得到更大的性樂趣，這就是獎勵。

因為早洩這問題可能為時已久，不要期待立竿見影，必須花時間養成新的反應模式。每次練習時間至少二十分鐘，要用關愛而悠閒的態度，不要太注意時鐘。很重要的是，不要省略任何一個步驟，千萬不可少於二十分鐘，除非意外射精。



在學習過程，可能因為一心一意想要避免高潮，而造成張力。記得，即使出差錯有了高潮，也不會有有害的。然而，要嚴格地把避免高潮當成目標。每一個步驟都有特定目標，總要以學習用身體溝通和建立敏銳了解為重點。每次的練習對倆人應該都是快樂享受的時光，千萬不要急急忙忙，沉悶無趣。

練習的時候，重覆同一步驟，直到你們充分掌握那個步驟的目標。意思是說，同一步驟練習多次之後，才預備好進行下個步驟。可以每天練習，也可以隔兩三天練習一次。我建議起初四個步驟總共不要超過四週，因為拖久了可能會覺得無聊。

控制早洩的練習

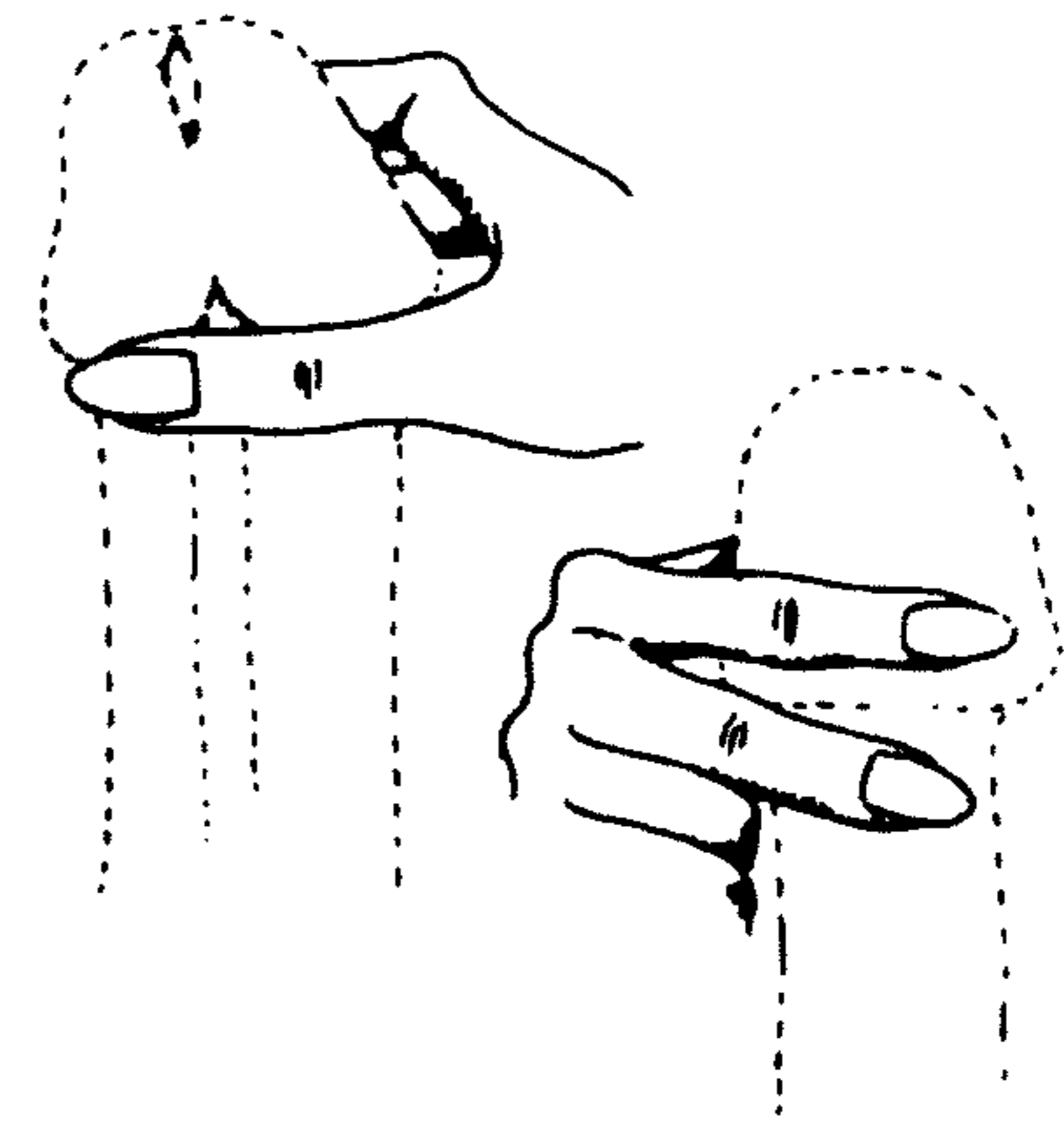
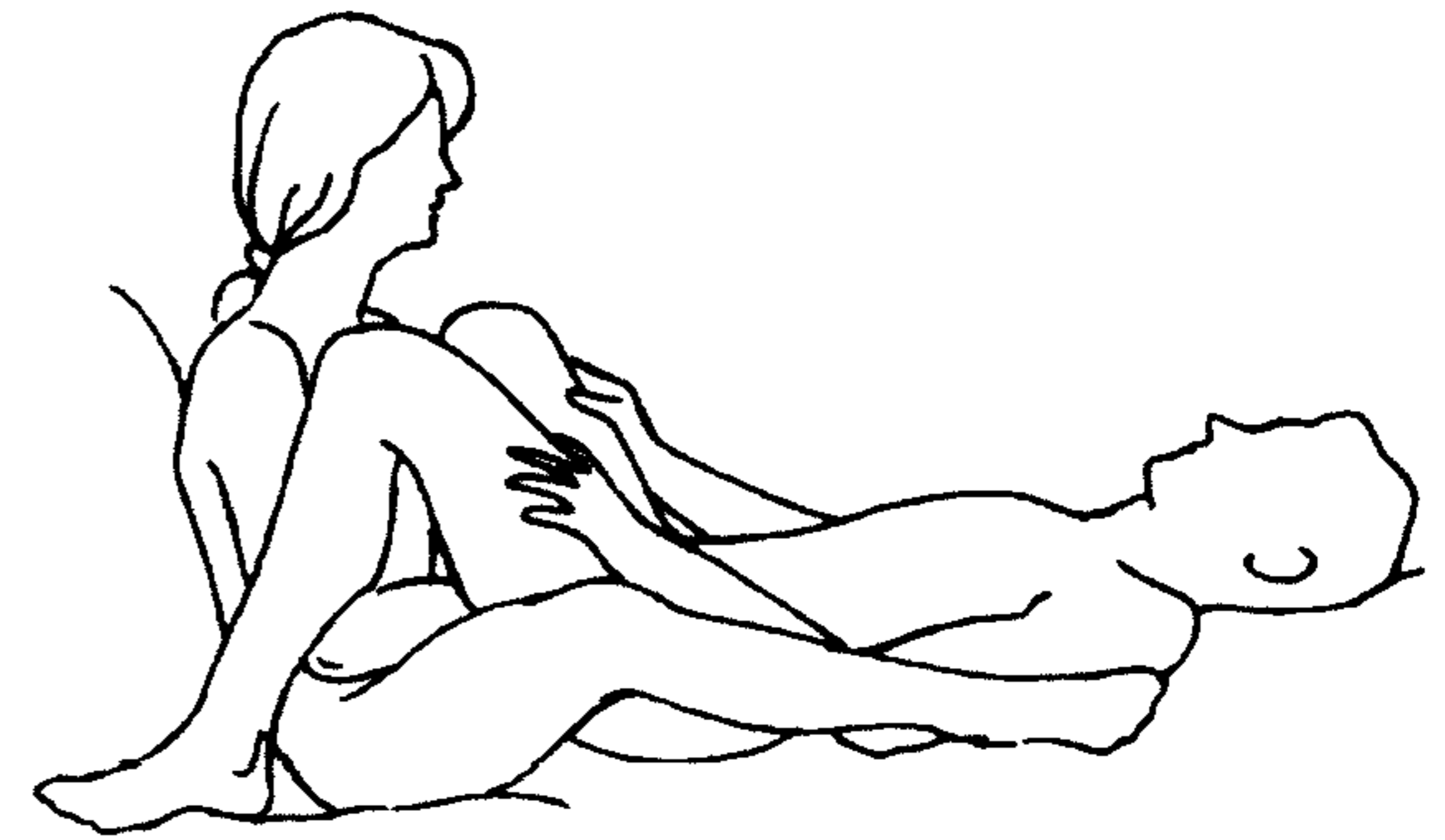
第一步驟。你們也許會因為丈夫很快射精，頗有「恐槍症」，所以一直儘量不去碰觸。要先把注意力轉離高潮或時間，專心去改善非語言的、身體的溝通，而不是一心想達到高潮。這個步驟的目標是：改進肢體的溝通，並學習享受與配偶之間的肌膚之親。

1. 花時間彼此觸摸和愛撫。
2. 做些讓你的伴侶通體舒暢的事，例如按摩頭皮，或輕撫背部、頸部等等。
3. 避免直接刺激生殖器附近。
4. 不要性交，只要專心改善和伴侶在身體上的溝通。
5. 學習欣賞並享受身體的親密。
6. 這程序至少進行兩天以上。

第二步驟。這步驟的目標是：丈夫要學習認得即將射精前的生理感受，才能讓妻子知道最佳的擠捏時機。

練習的時候，很重要是丈夫全神貫注在他自己的感官上。他得排除一切雜念，好讓自己清楚釐清射精前的感覺。閉上眼睛可能有幫助。一旦知道快射精了，就要用預先約定的語言告訴妻子，或向她打信號，她就立刻使用擠捏技巧。這個步驟要每天練習，直到丈夫可以清楚知道射精前那一刻的感受(參圖十)。

1. 妻子背靠在床頭櫃，兩腿舒服地分開。
2. 丈夫仰臥，頭朝床尾。
3. 丈夫把骨盆放在妻子兩腿中間，性器靠近她。膝蓋彎曲，雙足放在她的大腿外側(靠近她臀部)。
4. 妻子現在可以輕而溫柔地愛撫他的性器，特別是陰莖幹後側或龜頭，或丈夫指示的任何部位，以鼓勵他勃起。
5. 一旦丈夫完全勃起，妻子開始擠捏。把她的大拇指放在陰莖後側，大約在陰莖幹結束、龜頭開始的分叉處下方一公分，然後把食指和中指放在陰莖的另一側，一根指頭在龜頭和陰莖幹的分界線之上，另一根指頭在分界線之下。
6. 然後她用大拇指和另外兩根指頭來擠捏，很用力，約擠四秒鐘。
7. 然後很快鬆手。
8. 十五到三十秒後，她再讓他完全勃起，再擠捏。當丈夫感覺到她需要重覆擠捏來延緩他的高潮時，他要用



圖十 控制早洩之擠捏訓練位置圖

- 言語或打信號讓妻子知道。
9. 在整個二十分鐘的練習時段中，每四到五分鐘重覆這程序
 10. 丈夫也許比較喜歡塗潤滑液在陰莖上，這樣比較像性交時的感官刺激。

11. 不要性交，也不要將陰莖伸進陰道。
12. 練習結束時，應該持續刺激到射精。
13. 每次練習之後，丈夫最好能用手刺激妻子的陰蒂，把她帶到高潮。

第三步驟。這步驟的目標是：讓勃起的陰莖幾乎靜態地停留在陰道之內十五到二十分鐘，然後才射精。

1. 丈夫仰臥，妻子刺激讓他勃起。
2. 當他感覺快射精時，向妻子打信號，她趕快使用擠捏技巧。
3. 她重覆刺激直到幾乎快射精，然後再度擠捏陰莖。如此重覆數次。
4. 然後，妻子跨坐著，兩腿分開放置在丈夫身側。她的身體前傾約四十五度，很輕、很慢地把勃起的陰莖插進十分潤滑的陰道，然後舒適地向後移動讓陰莖深入，而不是從上往下坐在陰莖上。
5. 她維持靜態，讓丈夫有機會得到主控權。如果陰莖在陰道內疲軟，妻子要抬高她的身體，用手刺激讓他再度勃起。
6. 如果丈夫覺得又快射精了，他得讓妻子知道，她就可以輕輕抬高身體重覆擠捏，然後再輕輕把陰莖塞進去。
7. 丈夫和妻子應該維持這姿勢，讓勃起的陰莖幾乎不動，留在陰道內十五到二十分鐘，然後才射精。



第四步驟。記得，重要的是至少間隔一天再開始新的步驟。這步驟的目標是：能夠讓勃起的陰莖在陰道內溫和地運動約二十分鐘，然後射精。

1. 先花一段時間在愛的前戲。
2. 妻子的姿勢仍是兩腿分開放置在丈夫身側、前傾、插入陰莖。
3. 丈夫開始輕輕抽送，學習忍受陰莖在陰道內漸增的運動。
4. 這溫和的抽送應該要持續十五到二十分鐘，然後射精。在必要時使用擠捏技巧。
5. 熟習這步驟以後，丈夫現在也許可以讓陰莖在陰道裡射精了，但他要繼續專注在他自己的感覺，直到每次練習結束而他也射了精。然後，要花時間用手讓妻子達到高潮(記得，這還在訓練期)。

第五步驟。這步驟的目標是：學習如何用側姿舒適地性交。這姿勢讓夫妻都比較能控制身體的動作，也最能讓丈夫控制射精。

1. 先花一段時間在愛的前戲。
2. 妻子的姿勢仍是兩腿分開放置在丈夫身側、前傾、插入陰莖。
3. 在丈夫頭部下面放個枕頭，另一個放在他的左側。
4. 妻子把她的右腿伸直夾在他的兩腿中間。再把她的左腿放在他的身體外側。

5. 同時，丈夫把他的左腿外移，平放在床上，膝蓋彎曲。
6. 妻子輕輕把她全身移到右側，同時將她的左胸靠向他的左胸。她現在是由丈夫左側的枕頭來支撐她的部分體重。另外為她的頭和肩加個枕頭，就更舒服了。
7. 得練習好幾次來學習輕鬆地換成側姿，並學習把手臂和腿部安放得最舒服(一旦學會，這姿勢是好些夫妻最常採用的)。
8. 採用側姿的時候，抽送要輕柔，好讓陰莖留在陰道內二十分鐘，然後射精。

延遲射精術

要持續定期練習，來維持射精的控制。

1. 未來的六個月，至少每週練習一次擠捏技巧。
2. 每月一次花整個二十分鐘來練習擠捏技巧。
3. 通常得花三至六週來嫻於控制。
4. 六至十二個月內，丈夫應能堅定而活躍地性交十到二十分鐘，卻不射精。
5. 當丈夫想射的時候才射，就是收發自如了。

在這些練習中長期強調高潮的控制，有時也許會讓丈夫暫時失去持續勃起的能力。不要洩氣，這只是丈夫身體的這部分想稍微休息一下。

當你讀到這份詳細的練習守則，可能會覺得好無聊，然



而，任何一對夫妻，只要承認早洩多少讓他們的性事不夠圓滿，都會發現少數幾週的同心努力和紀律，會讓他們這輩子性趣多多。其實，很少男人有辦法隨自己的意願延遲射精。凡是想讓性生活更美妙的夫婦，這些擠捏訓練都可以提昇他們的樂趣。

在練習擠捏技巧的過程中，妻子可能發現她開始體驗到一些嶄新而愉悅的感覺。她開始覺得更亢奮，甚至可能經歷她的第一個高潮，如果以前有過高潮的，現在可能開始享受多次高潮。

恥尾肌

當丈夫努力完全控制射精，來表現出犧牲與愛的時候，妻子也可以藉著完全控制並強化恥尾肌(圍繞在陰道下方三分之一處的肌肉)來為夫妻關係獻上自己的力量，以便經歷更濃郁的激情。

在我們討論這組重要肌肉以前，我要先指出，研究人員所謂女人身上的「高潮障礙」，多半不是生理障礙引起的。之所以達不到高潮，多半和妻子的態度或思想有關。下一章我們會詳細討論。不過，藉著特定的運動來鍛練某些重要肌肉，妻子通常可以開始參與性愛、享受性愛。這些身體上的運動，加上性態度的重建，於治療婦女的「高潮障礙」效果卓著。

雖然可能還有其他因素對妻子的高潮造成阻礙，但強化恥尾肌相當有效。我們總渴望全人的(身體、心理、靈性)醫治，但只要某方面有進步，就會對整個人有某種程度的改善。事實上，這可能就是足以帶來令人滿意的性反應那個

「缺環」。就算丈夫不願參與房事的通盤改善，妻子還是可以藉著運動來強化、調整自己的恥尾肌。這對丈夫會是個鼓勵，也可以讓他了解妻子真的很想改進彼此的性關係。

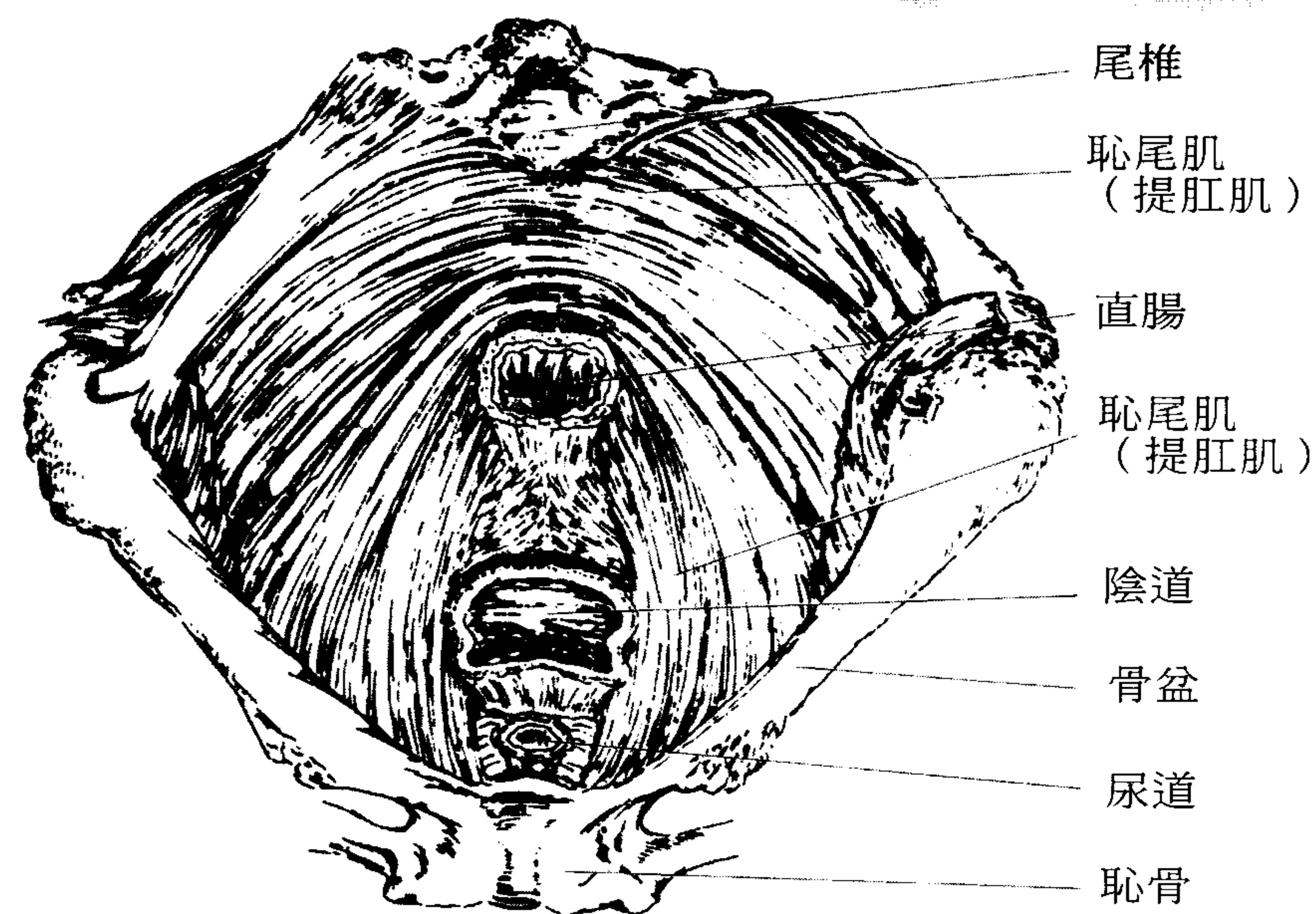
善於控制恥尾肌的好處包括：

1. 加強骨盆器官的支撐。
2. 加強排尿的控制。
3. 減少生孩子對母親的傷害。
4. 縮短陣痛及分娩的時間。
5. 增加嬰兒在分娩過程的安全。
6. 更有效的自然分娩。女青年會(YWCA)的自然分娩課程、國際分娩教育協會(International Childbirth Education Association)的指導課程，以及拉梅茲自然分娩法(Lamaze Method)也都採用這運動。

在一九四〇年代初期，卡吉爾醫師(Dr. Arnold H. Kegel, 南加大醫學院的婦科醫師)對咳嗽、大笑、打噴嚏時會漏尿的女人有新的認識，發現「尿失禁」的問題，可以藉著鍛練那稱為恥尾肌的骨盆肌肉加以改善。在醫學院的解剖課本上，這些肌肉被稱為提肛肌。

恥尾肌位於雙腿上方，由恥骨延伸到背部的尾椎，像一條三角巾，形成骨盆的底層，也支撐並環繞著陰道靠外面那三分之一、膀胱頸，以及部分直腸(參圖十一)。

卡吉爾醫師發現重覆特定的運動，會強化恥尾肌，也就可以停止並控制尿失禁。他稱這些強化恥尾肌的運動為卡氏運動(the Kegel exercise)。



圖十一 由下往上、由前往後看恥尾肌

注意恥尾肌之延展，成為生殖器、膀胱、直腸的支撐。恥尾肌虛弱可導致慢性骨盆不適或漏尿。參看第四章，圖一，可以看得更清楚。

卡吉爾醫師進一步研究，發現恥尾肌堪稱正常的婦女不到三分之一；然而，肌肉不發達的婦女也不一定就會漏尿。恥尾肌的強度和女人整體的肌肉發育似乎比較沒關係，因為恥尾肌懸在兩個堅固不移的骨骼組織中間，它的強度不會受其他肌肉的運動所影響，所以，女性運動員可能有不發達的恥尾肌組織，而孱弱少動的女人卻可能擁有強壯的恥尾肌組織。

分娩時的伸展，可能削弱恥尾肌。尿失禁最容易發生在

女人生產之後，因為膀胱主要由恥尾肌支撐，尿道貫穿恥尾肌，也由恥尾肌所支撐，當這些肌肉不那麼強勁時，往往導致尿失禁。在一般情況下，即使是軟弱的肌肉也足以把尿留在膀胱裡；但在打噴嚏、大笑，或咳嗽的壓力下，有時就讓尿液溜了出來。遵照卡吉爾醫師指示做運動的婦女，大多在兩個月內把尿失禁控制住。如今，這運動是控制尿失禁的標準技巧，這些肌肉增強後，通常不必用外科手術來矯正。對許多病人而言，卡氏運動比外科手術更能強化並支撐骨盆。

有個病人跟卡醫師說，結婚十五年來第一次達到性高潮，她認為這件令人開心的事可能和她做的運動有關。另有些婦女也主動說做了運動之後，她們更確實地經歷高潮，或平生第一次達到高潮。

卡醫師終於下了結論，強化恥尾肌能增加性滿足。對西方的文化而言這是個新知，在東方和其他的文化卻早就注意到生過孩子會減少性滿足。在一些原始文化裡，某些「祕密的」性愛技巧有賴於控制並強化這些包圍著陰道的肌肉。

因為卡醫師早期的努力，研究結果顯示婦女陰道內的性刺激和壓力感比較有關，和摩擦感比較無關。這是有道理的，因為恥尾肌被對壓力敏感的末梢神經(叫做本體感受神經)妥善支撐著，這些神經對輕微的碰觸或輕微的摩擦沒有反應。因此，強化、拉緊包圍著陰道下方三分之一的恥尾肌，可以讓女人在性交時大大增加性刺激帶來的壓力感。

恥尾肌對壓力敏感的神經末梢其實是環繞著陰道的外面，因此堅實地向位於陰道內的陰莖施壓，是女方獲致更大快感不可或缺的。如果陰道和陰莖接觸不良，只能為妻子提供一點點快感。我們發現把比較大的物品放進陰道並不能增



加快感，因為快感來自於肌肉的收縮，而不是伸展。所以，陰莖的大小和妻子的快感沒有關係。當陰道靠著強韌的恥尾肌而緊縮成為堅實的通道，陰莖的抽送就會擠壓、推動恥尾肌，為妻子帶來更多快感。更多的快感來自於陰道的彈性收縮，這是為女人帶來高潮的部分原因。

從未經歷過高潮的女人，恥尾肌運動可以讓她消除骨盆充血和肌肉張力，這往往是背痛的主因。這些運動很容易，一點也不累人——如果妳運動時感到累，就是用錯了肌肉。

有些女人一知道恥尾肌的存在，就可以輕易加以收縮，學會在性交時操控這些肌肉，可能就會經歷第一次的高潮。然而，如果肌肉很弱(有許多女人是這樣的)，除了知識，還得加上行動。這樣的女人必須學習用運動來幫助她強化並控制恥尾肌。

恥尾肌運動

以下的指導，是給那些想要從這些運動得益處的妻子。我會把妳當作是我診所裡的病人來向妳解釋。

起先妳可能不容易鎖定恥尾肌的位置，如果未加說明，似乎只會收縮環繞陰道口外面那些比較弱的肌肉，這只會縮緊陰道口。如果告訴妳恥尾肌組在比較裡面，大多數女性又只會收縮背部下方、腹部，或大腿的肌肉，這些肌肉和恥尾肌並不相連，收縮這些肌肉會使人疲倦。鍛練恥尾肌其實不用太費力，雖然起先是需要一些耐心和專心，學會以後，就像眨個眼一樣容易。

恥尾肌的功能之一是阻止尿液外流，因此如果尿流受阻，就可以說恥尾肌已經收縮了。然而，次要的外圍肌肉也



可以擋住尿液，所以最簡單的辦法就是，張開膝蓋看看肌肉的收縮能不能阻止尿流。坐在便器上，把兩膝分得開開的(約分開兩呎)，排尿，然後試著不動膝蓋而讓尿止住，差不多所有的女人都可以用這辦法來運動恥尾肌。一旦妳相當確定收縮的是恥尾肌，就可以隨時做這動作，偶爾在排尿時讓尿液停一下，來檢驗妳是否牽動了正確的肌肉。

另一個辦法可以知道收縮的對不對，就是看看會陰是否升高。會陰位於肛門和陰道口之間，用鏡子觀察會陰，或者伸一根手指到陰道裡，大約伸進去四公分左右，去感受恥尾肌的收縮，如果控制得當，妳應該可以緊緊夾住這根指頭。

清楚知道怎麼收縮恥尾肌之後，就可以訓練了。剛開始，醒過來和排尿的時候，各收縮五到十次，每次收縮兩秒鐘。恥尾肌比較能控制以後，妳應該可以每次只排一小匙的尿，而且比剛開始的時候容易縮緊肌肉。

大概四天後妳就有把握收縮的果真是恥尾肌了，然後增加為每天六次左右，每次做十個收縮。如果每個收縮花兩秒鐘，一天總共也只花兩分鐘。在四到六週期間，漸漸增加到每天三百個收縮，加起來一天不會超過十分鐘。進行至此，就更能控制排尿了，同時，性事可能也有了改善。大約再四週(或總共十週)應該就可以結束，不再需要更多有計畫的訓練，因為強健而訓練有素的恥尾肌已經控制得住非自願的尿流。偶爾檢驗一下，看看妳是不是還能緊緊夾住陰道裡的手指頭。

性交也有助於強化恥尾肌，我建議女人在前戲的時候就開始故意收縮恥尾肌，以便在陰莖進去前就提高性的張力。這可以讓恥尾肌在稍後高潮中的不隨意收縮表現更佳，也可

以讓陰道壁更堅固。故意去收縮這些肌肉時，妻子會更快有反應，也會有更大的快感。每逢高潮的最後幾次痙攣，恥尾肌會自動的、不隨意的收縮四到十次，每次間隔四分之一秒到五分之一秒。在這些獨立作業的收縮之後，會有如釋重負的感覺，不再緊繃，表示妻子的高潮結束了。

體內大部分的神經末梢都對輕觸敏感，然而，恥尾肌的神經末梢卻對壓力敏感。顯然在性交時純熟運用恥尾肌也在神的設計之內，以便增加女人的感官刺激。

恥尾肌的收縮也可以讓丈夫在性交時得到更多快感。當妻子收發自如、當兩人用親愛的話語來溝通時，妻子可以很準確地知道就在他高潮之前和高潮來到的時候收縮恥尾肌，讓丈夫的快感達到最高點。

作太太的啊，妳現在了解了吧，在性生活中，妳的參與是多麼重要，而妳的鼎力相助又是多麼必要，不論是妳或丈夫都會一同受益。記得，我們先前已經說過了，陰道「不是」個被動的、存放陰莖的容器；要把它想成是主動的、在性交時會參與的一個器官。陰道的角色早在許多年前就被維德博士(Dr. Theodore H. Van de Velde)在《理想婚姻》(*Ideal Marriage*)一書中形容過了：「這些肌肉的工作……是一整套抓住並摩擦男性性器的配備……，會施壓、會摩擦，以確保達到性高潮。」

問問妳自己，如今妳的恥尾肌能控制得多好。這肌肉應該能像緊握的拳頭一樣緊緊握住陰莖。

了解了卡氏運動，讓恥尾肌處於最佳狀態，在強化它、能如意的控制它之後，幾乎每個女人的性生活都明顯地得到提昇，而有些男人發現在強化他們自己相對應的骨盆肌肉之

後，高潮時也能感受到更強烈的感官刺激。

花幾個禮拜每天運動十到十五分鐘，既不費時也不費事，得到的獎賞卻很大，可以享受更令人滿意的性事，而且這項獲利是終身之久，值得投資。

用一個案例來鼓勵你，是從賴哈兒夫婦(Tim and Beverly LaHaye)的《婚姻的行動》(*The Act of Marriage*)這本書裡引出來的：

有這麼一個案例。生了五個孩子的母親，結婚近二十五年，她說：「賴醫師，我覺得那樣好像很不自然；如果神要我有足夠強壯的陰道肌肉在同房時得到更多快感，祂起先就會把它們造成那樣的。」我跟她解釋，祂起先的確是這麼造的，但五次生產加上自然老化已經變得鬆弛，不太使得上勁了，年紀越大，越需要藉著運動來調整。

她相當不情願，不過還是回家去嘗試，她承認當時不太相信會有用。幸好，她很勤快地做運動，後來她說：「一個月內，我經歷到了前所未有的感受。不到五個禮拜，我的丈夫也注意到了我們的性生活讓人興奮得多，雖然過去他一直在勃起上有些困難。如今我們都認為，未來二十五年的房事會比先前那二十五年有趣得多。」

除了運動，還有一些建議可以讓女人學習經歷高潮：在陰莖插入之後，性張力(或性興奮)的營造是需要積極尋求並學習的。妳應該帶著期待，並且在心裡先有渴望，完全融入



妳的天然慾念中，漸漸累積情緒的興奮感和生理的刺激感，直到妳的張力高漲到巔峯，等著傾洩。許多女人發現如果在專心感受的同時，把小腿、大腿、下腹部的肌肉也都繃緊，會比較快達到高潮。

男性的性器若一進入陰道就猛然抽送，保證妻子的感受會變模糊，而興奮之情也就降溫了。

溫柔挺進的陰莖，幾乎總是比較能滿足妻子的需要。陰莖整個進去的時候，夫妻倆人也許希望找些雙方都可以得到快感的動作——也許是側姿、搖幌，或動動臀部，可以將一些抽送帶來的壓力，從陰道的上方轉移到更有反應的陰道下方，在那裡有恥尾肌環繞著。在妻子移動時，丈夫應該要非常敏感，非常配合。

房事的藝術包含享受每個階段、尋求每個可以玩味的感受、期待卻不急著達到高潮。當你們一起學習這藝術時，你們的「龜兔」問題會消聲匿跡！

濃情蜜意

Intended for Phoenix

第7章

滿足在望

這

一章是特別為那些很少(或從未)達到性高潮的女人寫的。

神為每位已婚女子設計了性歡愉，至今還沒有這種經歷的妻子們哪，我想直截了當地說。過去妳們被稱為性冷感，一種冷若冰霜、心如止水或孤芳自賞的個性；但妳自知是個溫暖有愛心的女子，只是還沒親身經歷從書上讀來的刺激和興奮。妳深愛丈夫，也渴望得著婚姻所包涵的一切。也許夫妻倆都覺得洩氣，因為一再受挫，太難過了，為什麼還要試呢？為什麼不就此滿足於彼此相愛、退而求其次就好？但我向妳保證，妳不必錯過和丈夫之間的閨房之樂。

妳也不必認為自己是性冷感。如今，我們把性冷感這樣的字眼用來形容那些把性行為看成噁心、甚至受侵犯的女人。至於從未達到高潮的女人，更準確的說法是高潮前(pre-orgasmic)，意思是說滿足在望，只不過是拖延了，但是暫時的。

好，對性沒什麼高潮反應可能讓妳有挫折感，讓妳自我懷疑，讓妳和丈夫都覺怪怪的，這很可以理解。當妳很認真地向妳的良人表達深情，卻引出這些感受，當妳在那件很想成功的事上產生失敗感，那傷害就更深了。但不要忘了，妳那愛的熱忱還是在的。只是過去失敗的記憶，加上性知識的缺乏，阻撓了這分表達和領受肌膚之愛的能力。

妳的問題可能要回溯過往，甚至婚前，但心理因素很少能被一針見血地指出來，而追根究柢的惟一用處也不過是找出是誰害的或哪件事害的。



基督徒夫婦成熟的做法就是，醒悟到：不論什麼原因，不論情況如何，神都能滿足你們的需要。妳和妳丈夫可以重新出發，求神加深你們的愛情，並讓你們更渴望在房事上滿足彼此。然後，藉著一些簡單的指引，你們即能進入互動、愛的契合。

在我給你這套有效(並且有情調)的訓練課程之前，要先強調一些原則：

首先，不論你們哪一位比較常出差錯，夫妻倆都可以有全新的開始，猶如新婚。別再擔心誰會出錯，這不是重點，重要的是探索出更美好性關係的途徑。

所以，要給對方機會，不強求、不吹毛求疵地做愛。這不是比賽計分的時候，而是毫無掛慮地一起練習和學習的時候。這個階段，你們會了解兩人都還有好多要學的：妳學習接受，而他學習無私地付出。

你們的目標是：營造快樂性感的回憶。這些回憶加上一些新的體驗，再加上明白了：丈夫滿懷愛意地想要給妳快感，這將大量增加大腦中的信號，而營造出一種不受克制的性反應。

第二，我要妳了解妳自己。慾念，是妳的盟友。如果妳渴望有高潮，因為妳知道那是妳的權利，是妳從神得來的供應，渴望和丈夫真正享受最親密的時刻，妳就沒理由經歷不到高潮。高潮會來的。

但高潮不會因妳運用意志力而來。當妳受到足夠的刺激，某些反應在妳的體內發生，高潮就來了。妳絕不可能只靠努力就讓高潮發生，雖然全神貫注是個重要因素。我希望這聽來不至於自相矛盾。妳必須專心於自己的感覺、自己的

生理訊息，和自己的慾念；妳一邊隨著它們波動，一邊讓它們帶妳到它們要妳去的地方。

第三，小心那些讓妳無法專心的干擾因素，這些會讓妳達不到高潮。什麼會讓妳無法專心呢？把自己當成旁觀者，帶著批判眼光看著自己是否「表現良好」，這種自覺意識會壞了妳的好事，會封鎖妳的慾念，而妳的慾念才剛發芽呢！

或者妳發現自己太在意丈夫的反應，開始擔心：他一定累了……他一定覺得不好玩……我敢說他一定很想娶個比較性感的。這時，如果再出現一個自覺意識，就可以毀了所有感官的快感，而這快感才剛要傾洩呢！

第三個干擾因素，可能在本該有趣的地方卻有了罪惡感。妳可能已經克服了心理障礙，不再認為性是「壞事」，因妳現在覺悟到這是神設計的，是神創始的。然而，當妳專注在自己奇妙的新感受而且期待攀上頂峰時，忽然有個念頭閃進來：我應該盡力讓我的丈夫開心，只追求我自己的快樂是不對的。慾念再度被粉碎！

讓我給妳一些實用而具體的想法，好讓妳在做愛以前先輸入腦海：

1. 在這些「訓練課程」裡，不需自我評判，因為不會對妳有任何要求。氣氛要放鬆，卻又要順著感官的美好感受，好讓妳的性反應自然開展，這反應就在妳裡面。自然的意思是妳毫不勉強，毫不虛假。事實上，只要妳自然而然地找到樂趣，此外別無所求，這可以是妳畢生最美好的時光。
2. 妳可能還不知道丈夫會多麼享受這些訓練課程！這些



課完全是以性歡愉為前提的！這些夫妻回來跟我說，當他們開始專注在彼此的樂趣，毫無壓力時，彼此的關係變得格外親密而浪漫。當妳除去一切自覺意識時，更能體會感官之美，也更讓妳的丈夫渴想妳。

3. 當妳學習藉著感官的專注來回應時，這是在學習取悅妳的丈夫！妳無法想像男人一次又一次想要喚醒妻子的性慾卻只得到冷冷的回應，是多麼讓他氣餒。妳也無法想像男人看到妻子全然迎向他、分分秒秒享受夫妻共有的激情之愛時，又是多麼令他銷魂。

當妳進入這訓練時，妳的丈夫將有機會向妳表白他的愛，因他暫時收斂，不去追求性慾的完全滿足。當妳將自己交在他手中，願意冒險在這關係中全然卸下武裝而真誠以待時，妳也向他表明了妳的信任。

你們必須在非常隱密的空間進行訓練，不能有任何干擾。當然你們倆都得乾乾淨淨，越輕鬆越好。我建議丈夫把鬍子刮乾淨，把指甲修得平平滑滑的，如果手有點粗糙，應該多塗點潤膚液或乳霜，好讓他的愛撫更令人舒暢。

所有的愛撫都必須輕柔，切忌粗魯、唐突或強迫。如果丈夫的愛撫輕柔、順滑、具挑逗性，就更能大大帶動妳的亢奮了。

兩人都脫掉所有的衣物，丈夫要在妳柔情蜜意的引導下，用他的指頭和手來觸摸、按摩和愛撫妳身體的任何部位，妳只要放鬆地感受從他的顧惜和愛撫而來的快感。起先，溫柔地抱著嘗試錯誤的心態，在床上維持非常舒服的姿勢，避免任何急就章的想法、任何想要滿足妳丈夫的感覺，

或任何為妳自己尋求高潮的念頭。

每天重享這從容愛撫的輕鬆時間，至少四天之久，任何時段都可以，只要妳高興。這時候，你們最好避免觸及性器或胸部，而去發掘妳身上最敏感的地方，妳也應該知道妳大可自由表達性的快感，而不必掛念丈夫的性需要。

這幾次夫妻裸裎相對，彼此愛撫的課程，會幫助你們建立或重建藉著肉體的付出和快樂所帶來的健康氛圍。這段日子沒有真正的性交，有助於減少先前的性經驗所累積的張力。

在這期間，你們應該學著講出來，雙方都學習預期對方在生理上的渴望和需要。切記，如果丈夫試著用某種特別的方式來愛撫妳，妳依樣畫葫蘆應該是滿不錯的。會讓妳快樂的，很可能也會讓他快樂，因他說不定也想嚐嚐滋味如何！

妳可以開始觸摸他，當妳主動讓他開心而非出於責任，妳會發現自己的快感也增加了。

這時還不要把他的手引到妳的胸部或性器，必須先遵循某些細節以尋求最大的快感。丈夫背靠床頭坐著，背後舒舒服服墊些枕頭，兩腿大字型分開，妳坐在他兩腿中間，背部靠著他的胸膛，頭部舒舒服服靠在他的肩膀上，兩腿分開並纏在他的兩腿上。這姿勢讓他可以不受拘束、隨意地探索妳的全身，而妳應該鼓勵他循特定的方向游走，把手輕放他的手上，藉著稍稍的加壓或溫柔的帶路，在特定的時刻讓他知道「去哪裏和怎麼做」，讓你們學會準確的肢體溝通，而不被口頭的要求或瑣碎的解釋分了心。此時妳應該引導他的每一個動作，他也要絕對避免自認可以挑逗妳的點子。

丈夫也許覺得此時該輕撫妳的陰蒂頭，但這地方太過敏



感，也太過柔嫩，也許沿著充分潤滑後的陰蒂幹或陰蒂的兩側，和陰道口的上方來刺激，才會帶來較多的快感。把手指深深插進陰道，鐵定不舒服的。

妳通常會希望他只要輕撫妳的頸部、耳垂、胸部、大腿內側的上半部、臀部，然後再回到這些最容易被挑逗的部分，例如陰蒂頭的上方或陰道口的上方。

慢慢來，這時不要強迫自己達到高潮，這是心曠神怡的時刻，也許可以延續數週之久，倆人都滿懷愛心的發掘使妳「性」緻勃勃之道，並學習肢體和言語的溝通。

不論何時，只要妳覺得自己已經性慾高漲，就該試著繼續用他的手或妳的手來增加刺激強度，直到妳體驗到高潮為感官帶來的強烈震撼，這感官震撼主要以妳的骨盆為中心。當妳和丈夫一同學習時，妳應該可以自由自在地刺激妳自己的陰蒂，如果妳認為這樣才能達到頭幾次的高潮，這有助於啟動一種回應模式，以後性交時就比較容易經歷高潮。當妳靠著手的刺激有了幾次高潮後，就該開始用女在上的姿勢進行性交，之後就什麼姿勢都可以了。

如果妳的高潮持續來自於用手刺激陰蒂，不要放在心上。以為妻子的滿足只來自陰莖在陰道裡，這樣的「以為」只是有時如此，並非每次如此。妳現在的目標是由愛妳的丈夫提供性的滿足，並達到完整的高潮。

也不要焦慮地力求和丈夫同時達到高潮，假如真是如此，非常好，但這在當代文化已被渲染過度，我們的目標應該是在性關係中讓雙方都滿意。

切記，熟練、溫柔、恰到好處的刺激陰蒂及其附近，幾乎都能把妻子帶到更高層次的滿足，也能讓她經歷到高潮的

舒暢。

妳可以看到：答案不只是在一些新的情色技巧，也在學習互相碰觸、互相享受，去溝通、去發現怎麼讓對方開心。當妳有了奇妙的感官經驗，以及與他合一的寶貴感覺(不只是讓妳的丈夫快樂哦)，因而學會享受性愛，妳就懂得什麼叫滿足！

現在我要告訴妳一些常見的生理現象，可能讓妳很難達到高潮。性交時的疼痛往往趕走樂趣，阻礙性的舒暢。疼痛的性交叫做性交疼痛(dyspareunia)，但這是症狀，不是病因。任何女人只要性交時會疼痛或有其他難處，就該徹底檢查，包括骨盆和直腸檢查。只有少數醫生會要求病人講述她的性生活，所以妳千萬不要期待醫生猜得出妳的難言之隱。只要深呼吸，臉紅一下(若有必要)，跟他講哪裡不對了。

疼痛的主因是陰道萎縮，陰道壁變薄了，因缺少女性荷爾蒙(尤其是動情激素)而引起的。更年期動情激素減量，或任何年紀的女人，只要割除卵巢，或卵巢沒有分泌足量的動情激素，都會這樣。變薄的陰道壁用口服動情激素、注射動情激素或將動情激素乳霜注入陰道，就可輕易修復。陰道變薄其實是停經所引起的惟一性困擾，只要在停經後維持足量的動情激素，就可預防。

此外，陰道炎也會讓陰道產生疼痛感和灼熱感，是感染引起的，其中最常見的念珠菌病(一種酵母菌感染)和滴蟲病(一種寄生性的感染)。這些是接觸傳染，假如不予理會，有可能變成慢性疾病，需藥物治療，並禁絕性事數日，恢復性事後的一兩週要使用保險套。夫妻必須同時用藥，以根除滴蟲感染。



性交疼痛的其他原因也必須找出來，並加以治療。這些原因包括子宮下墜(這叫子宮脫出)，或子宮內膜異位(這會在骨盆內形成刺激和疤痕)。性交疼痛較罕見的生理原因是產後闊韌帶撕裂，這韌帶是子宮側面的支撐之一，陰莖深入後會讓妻子感到疼痛。但產後的幾個月，醫生很難看出這種傷害，如果妳在產後一兩個月內有了這種疼痛，記得請醫生檢查是不是這種撕裂，必須用外科手術來矯正才能解除疼痛。

疼痛也可能來自陰道痙攣，這是指陰道入口處肌肉不隨意的動作，這些肌肉痙攣的時候，可能嚴重到連一根小指頭都伸不進去。這種痛苦的狀況常在第一次想要性交的時候發生，但其他時候也可能，例如生下第一個孩子之後，動過骨盆手術之後，或是第二次婚姻剛開始的時候。

依照以下的程序，陰道痙攣通常在一週後會消除。在診所的檢查檯上，妻子採取行將接受內診的姿勢，丈夫進到內間，戴上橡皮手套，由醫生指示他用一根充分潤滑後的手指頭放進妻子的陰道，這可以讓夫妻雙方都知道包著陰道外側三分之一的肌肉痙攣的程度。

當丈夫的食指伸進陰道時，包圍著陰道口穩定而強烈的肌肉收縮會變得很明顯。和所有的肌肉痙攣一樣，如果太多點狀壓力迅速地衝著它來，就會變得很痛，但在陰道內朝下往直腸方向緩慢而持續的施壓幾分鐘，則會讓肌肉放鬆。

丈夫和妻子在醫生指示之下，可帶三四根大小不同的擴張器回家，依序每天使用一兩次。起先最好是妻子自己塞入擴張器，直到有些自信為止。這叫海格擴張器(Hegar dilators)，比較粗的看來像根棒子，比鋼筆粗一點點，妳也可以用整套現成的塑膠直腸擴張器，大部分藥房都買得到。當然

啦，在插入前得充分潤滑。把擴張器插入陰道後，得讓它留在那兒二、三十分鐘。等到可以輕易插入時，每夜要留在陰道裡幾個小時。每天插個一兩次，她就會慢慢覺得把東西放進陰道這概念可以接受，不覺痛楚了。

有時丈夫可在這一週內代為插入擴張器，大部分的陰道痙攣是心理作用，所以丈夫興味盎然、充滿愛意的配合，並悉心顧惜妻子，是治療的重點。

當夫妻計畫要性交時，擴張器應該要插入陰道，並留在那兒直到妻子覺得是陰莖插入的時候了。然後，依照指示採女在上的姿勢，妻子用一隻手把擴張器抽出陰道來，幾秒內再用她自己的手插入丈夫充分潤滑的陰莖。時間是成敗關鍵，這轉換得在幾秒內完成，因為如果超過時間，可能會讓陰道再度痙攣起來。至少在頭幾次的性交，迅速抽換是個重要步驟。

我們在臨床曾看過極端的病例，陰道痙攣到連根小指頭都插不進去。有對夫妻在斷絕性事十七年之後領養了兩個孩子，另一對夫妻有十四年未曾性交，這兩對夫妻都在使用漸進擴張器後的六週內，解決了難題。

如果沒有正規的擴張器，也可以用錐狀的短蠟燭來代替海格擴張器，最大的直徑比鋼筆略粗一些。

骨盆充血是引起下背部疼痛及骨盆疼痛、緊張的主因，在高原期(性亢奮攀升的時期)，妻子的骨盆結構在大幅壓力下大量充血，如果她繼續進展有了強烈的高潮，不隨意肌的收縮會關閉小動脈、打開靜脈系統，好讓這傾注而出的血液在數分鐘內可以回流。這會在骨盆部位產生顯著的、令人歡暢的、強烈的舒適感和暖意，隨之而來的是一種鬆弛感。



當妻子受了挑逗卻沒能達到高潮，會對骨盆器官和她的情緒產生傷害，往往讓她緊張、虛弱、倦怠、中度到重度不等的骨盆疼痛，也可能轉變成慢性的下背部疼痛，或有慢性的陰道分泌物、大量或不正常的經血。不幸的是，許多女人因這樣的疼痛去動手術。這一再的充血也可能讓子宮明顯地變大，可能讓醫生誤以為有病、需動手術治療。我建議妳先別為了骨盆疼痛而動手術，直到妳用盡所有辦法學習如何在正常的情況下完全達到高潮。

若有上述任何慢性症狀，妳必須至少每半年到一年定期接受骨盆檢查，因為有些身體狀況隨時可能出現，必須治療。

我所看到不能達到高潮的案例，大多始於隨隨便便結個婚，挫折又害怕地渡完蜜月，接著就是長期令人失望的、粗魯的、無聊的婚姻，週而復始的例行公事，讓妻子覺得沒希望得到滿足。

若妻子不了解男人天生喜歡冒險犯難，這情況會變得更糟；因為當男人知道妻子沒得到滿足，想用盡心思逗她開心時，無疑是雪上加霜。他的種種花招讓她覺得噁心、下流、變態。沒有什麼比用冷淡、無聲、悶悶不樂、漠然，或負面態度來對待年輕丈夫的求愛，更能急速冷卻並驅走婚姻之愛的亮麗光澤。

只要應用本書所提供的資訊，現代丈夫都有機會成為巧妙的情人，以柔情引導愛妻進入性愛最豐富的快樂裡。記得：每位妻子都應該有機會在每次性交時經歷高潮。婚姻關係單只非常可愛溫馨是不夠的，滿足在望！妳做得到的！

濃情蜜意

Intended for Thomas

第 8 章

風 拾 雄 重

喬

治是個壯碩、勤奮的男人，五十三歲，婚後每個禮拜都想同房五、六次，最近卻不然。他的妻子訴苦，說他對她不再有興趣了。她回想幾個禮拜前他曾在勃起後變軟，就在那一夜，他們的性生活畫上了休止符。他們沒討論過這件事，但他似乎在那之後變成冷漠的人。她也注意到過去幾個月來他在工作上投入更多，並且表現出少有的倦意。

葛雷和妻子分睡兩張單人床，小心翼翼地不去碰到對方，也不展露任何熱情。過了一段日子，他漸漸沒有能力行房。他的妻子為他感到難過，「儘量別去煩他，別為難他」。

洛夫很想要他的妻子，但進行到一半的時候，他的性慾「短路了」，他自己這麼形容。

唐的妻子對丈夫需索甚殷，常怪他不能滿足她。他很快發現自己把注意力放在表現得如何，而不在樂趣。最後，他完全不能再有任何表現了。

海瑞幾年來一直有酒癮，幾次想要勃起都徒勞無功，他越來越害怕了。

喬和妻子的性關係向來可圈可點，但他們都注意到一件惱人的變化，他不再能持續勃起了。經過討論，他們和家庭醫師定了一個約診時間。

羅傑有憂鬱症，對性事毫無興趣，他的妻子沒辦法告訴醫生他是先得了憂鬱症還是先失去性趣的。

這些男人全都深受陽萎之苦，所謂陽萎，是指丈夫在性交時不能達到或無力維持足夠的勃起。用生理學的術語來



說，陰莖勃起時的血液含量，是鬆弛時的四或五倍，陽萎時（不論什麼原因），血管反射機制沒能抽送大量的血液過來，好讓陰莖挺立並持續勃起。某位男士可能覺得亢奮，也很想做愛，但陰莖卻無力勃起。另一位受陽萎之苦的男士，可能在和妻子做愛時忽然疲軟，讓他痛苦不堪。

我在診所看過最受打擊的男人，就是那些為陽萎前來求診的。但這一切還是有盼望的，因為，採取重建步驟去面對、去解決問題的人，大部分都重新得到性能力，甚至婚姻更上了一層樓。要解決問題，必須加上妻子滿有愛心的配合，這也大幅增加了夫妻的彼此了解，他們愛的表達更加豐富。

只有極少數的男人從來沒能勃起或射精；大部分為陽萎前來求助的男人至少都曾經很正常，直到窘境出現。陽萎出現在各種不同年齡、種族、社會階層和經濟狀況的男性身上。根據我的觀察雖然可能有以偏概全的危險，陽萎通常是由男人的思想引起的，一般抱持積極態度來看待性愛的男人，很少受這樣的苦，雖然每個男人偶爾都會失去勃起的能力。治療師卡普蘭認為，約有半數的男人偶爾在勃起後復歸疲軟，甚或性交時完全不能勃起。

從許多陽萎的案例看來，其實勃起後變軟不過是一種尋常的經驗，只是一次的失敗，帶來焦慮、再失敗、更焦慮，演變成的惡性循環，使快樂的性經驗，被陽萎取代了。情況持續下去，焦慮尖銳地變成恐慌，越被那恐懼和心頭的痛蹂躪，這位苦主就越想藉著向妻子「閉關」來逃逸，事實上是想把性愛逐出他的生命。

對於面臨這種困擾的夫妻，我很樂意和你們談談這婚姻

中的隱私。至於那些從未陷入這困境的人，我建議你們仔細地讀，心裡先有預警。如果短暫的經驗能轉化成智慧，以回應那擦身而過的困難，就可不必忍受長年的愁苦。重點是，大多數的案例其實原可避免的，偶爾一次不舉，也許沒什麼好擔心的，除非當事人或妻子認為事態嚴重。當然，陽萎影響夫妻性生活，必須加以處理。

為什麼陽萎會把男人害得如此淒慘？因為這踐踏了他認為最有價值的自尊。從歷史觀點看來，性能力一向被視為真正男人(男子漢大丈夫)的標誌。陽萎和他體內的器官有關，這器官最能代表他的男子氣概。陽萎威脅了他的本我(ego)，讓他以為再也無法滿足他所愛的女人了。從文化觀點看來，男人被形容成總是隨時都可以上場，性慾始終處於蓄勢待發的狀態，以前這樣，現在還是這樣。這有可能讓凡夫俗子覺得他必須努力達到這樣的表現，惟恐自己的熱情強度低於標準。還有，許多女性一心一意想到自己的需要，大聲地說要那些她們自認為被虧負的東西，現代丈夫的壓力是越來越大了。然後是，講得天花亂墜(而且通常會讓人不舒服)、各種刺激感官新花樣的指南，以及雜誌裡這類話題的文章，都給男人一個印象，以為全世界都會走進他臥房來檢查他的表現如何。這一切，都可能讓男人覺得自己表現欠佳，一旦最壞的狀況(陽萎)發生了，結果就是愁雲慘霧加上面子丟盡。

當惱人的陽萎出現時，男人最大的錯誤可能是「不去想它」。但有些男人可以自由地把他們的恐懼感說給愛他們、了解他們的妻子聽，這樣的丈夫甚至不必考慮求助於專家。

如果情況沒有好轉，他就該找醫生，清楚告知有什麼麻煩。只要醫生知道病人為什麼來求助，會試著釐清問題到底



是什麼。醫學所認定的陽萎是：病人自己說他至少有五成到七成半的失敗率，讓他無法達到或持續勃起以完成性交(偶爾的失敗不算)。

醫生會為他做詳細的身體檢查，也可能約時間去做泌尿科或內分泌科的研究，以排除器官的因素。

頭號嫌疑犯是糖尿病，因為百分之四十到六十的糖尿病患後來都會陽萎，就算他們已在控制病情。然而，這些人都還是可以繼續享受性生活，因為就算不能勃起，也都還能正常射精。這當然意味著夫妻雙方都得研發更醉人的肉體親密度以及開放的溝通，然後便可揣摩怎樣用手為對方提供最大的快感、為兩人帶來高潮。

研究報告說，女性糖尿病患者通常不會減少性慾或高潮，在從事性活動時，陰道內的潤滑也不會改變。

陽萎的原因可能很難準確地指出來。為了陽萎前來求醫的男人，約有百分之七十五發現是器官出了狀況所致。事實上，陽萎可能是頗具價值的診斷關鍵，因為可能是身體出狀況，需要治療，因此陽萎有時就是最先凸顯出來的癥兆。

然而，來治療的男性，超過百分之七十五有輕度或中度的心理問題，例如抑制行為、羞愧和迴避、不安全感、不適切感或罪惡感、憤怒和敵意、害怕親密行為，這些肯定都和陽萎有關。

一些造成陽萎的原因

為了判定陽萎的原因，醫生會考量好些因素，以下是可能因素。

酗酒。喝酒可能激起一些性慾，卻喪失許多表現或享受

肉體結合的能力。因為酒精對神經系統總是扮演抑制劑，會抑制人的性功能，如同抑制他的協調或語言功能。如果飲酒過量，幾乎都不再擁有正常的性能力。百分之五十的酗酒者患有陽萎。酗酒的男性依然保有正常性慾，卻很容易恨恨地抱怨他失去性功能。通常這會讓他更藉著酒精來逃避。

疲乏。對正常人來說，單純的疲倦是性慾減弱最主要的因素。因為疲倦而有時不能勃起，可能會造成陽萎。許多人下班回家，扛著好多情緒上和身體上的疲累，自然沒有足夠的精力留給美好的性關係。用輕鬆的態度等到休息夠了，或接受人到中年性愛活力減弱，都很能避免這類困窘。妻子常常主動安排提早歇息或減少一些活動，可以讓丈夫有充足的休息。

肥胖。研究員發現胖男人(平均體重一百一十三公斤)嚴格執行八週的節食減重計畫時，體內的睪丸硬脂酮(testosterone, 男性荷爾蒙)會明顯上升，幾乎每個人都能達到正常的含量。在減重前，這些男人體內的女性荷爾蒙含量都是體重正常男人的兩倍。男性體內過量的動情激素主要來自胖細胞裡面的替代物質起了化學變化，有人認為動情激素會抑制睪丸硬脂酮的產量，睪丸製造出來的這種荷爾蒙，是男性性機能不可或缺的。除了荷爾蒙問題，肥胖也會損耗體力，影響肉體的結合，也影響肢體的接觸，有時還傷及個人的自我形象和自信。

吸煙及煙草製品。最近研究吸煙男性和不吸煙男性，比較他們血液中睪丸硬脂酮的含量，發現吸煙族顯然低得多，但只要戒煙七天，就可以回升到近乎正常的數值。實驗結果顯示健康男人若吸很多煙，睪丸硬脂酮的含量會減少。杜蘭



大學醫學院的歐斯納博士(Dr. Alton Ochsner of Tulane University)說：「綜觀長期的臨床經驗，我深信吸煙是當今陽萎的最主要原因，尤其是年輕人。」吸煙也是肺癌和心臟疾病的主因，並造成中風、循環不良、減少陰莖附近的活力和血液流量。

藥物。處方藥物，例如降血壓藥和某些藥物(尤其會引起口乾舌燥的藥物)會讓原先性事活躍的男性陽萎。醫生會告訴你，我也列舉一些如下：

Amphetamines 安非他命

Atropine 阿托品

Banthine 班信

Barbiturates 巴比妥酸鹽

Cortisone 可體松

Estrogen 動情激素

Guanethidine 胍乙啶

Imipramine(Tofranil, Presamine, Janimine, Imavate, SK-Pramine)

伊米波拉密

Methyldopa 治療高血壓的藥

Monoamine oxidase inhibitors(Parnate, Marplan, Nardil) 單胺氧化

酶抑制劑

Narcotics 麻醉劑

Progesterone 黃體素類

Porpantheline bromide(Pro-Banthine) 副交感神經阻斷藥溴化物

Psychotropic agents, including tricyclics 精神藥物

Reserpine 蛇根碱

Sedatives of all types 鎮靜劑、安眠藥

Tranquilizers 鎮定劑

注意，時下藥品文化中非法的麻醉藥和興奮劑是有害無益的。我想告訴年輕夫婦，如果去尋找人生某種叫人沉醉的迷幻藥經驗，等於是剝奪彼此享受在婚姻裡正面、會成長的性關係中真正令人癡狂的興奮。

憂鬱症。醫生必須判斷是憂鬱症帶來了陽萎，或是陽萎帶來了憂鬱症，這診斷非常重要。若得了臨床憂鬱症，會降低對食物、睡眠、樂趣、性愛，和生命本身的胃口。病人爲了求生存，把大部分的精力用來直接對抗揮之不去的沮喪，而這時對平常有興緻的事物失去胃口，是可理解的。施以妥善的輔導和藥物，通常會有正面的效果。

有時候，男人之所以飽受憂鬱之苦，是因生命中出現一些事故，可能是朋友過世，可能是失業，或其他擾人的事情。憂鬱症可能引起性無能，但這應該只是暫時的。性慾有時會在重病(例如心臟病、腦溢血)之後消失幾個月，因爲這樣的病會引發憂鬱。

其他負面情緒。任何負面情緒，例如憤怒、嫉妒，都會讓男人無法專心做愛，也會耗盡性愛的活力，導致陽萎。若能藉著聖經的原則，往往可以避免走到這地步。婚姻衝突若用建設性的態度來處理，那沒說出口的敵意就不會帶進性關係了。如果夫妻在床上可以毫無顧忌地做愛，就是個很好的指標，表示隱而未現的怒氣已經處理清楚了。

爲了精力衰退而沮喪。年過五十的男人應該接受性能力的正常變化，如果還想維持二十一歲的表現，有時會辦不



到，還可能帶來強烈的焦慮感。如果逐漸適應這些生理上的小改變，還有好多年可以享受性愛。要記得自己雖「失去」青春活力，在愛的表達上卻更臻成熟，可以更有意義、更有技巧。

任何不尋常的壓力。男人生命中的任何壓力，都可能藉陽萎呈現出來。畢竟「陽萎」這兩個字本身就指出了軟弱、無力、無助、無能，以及缺乏權力、力量、活力、能力。在壓力之下當這些感覺逐一襲來時，性功能自然就成爲無力招架的目標。記得這點也許可以幫助你：人不能靠意志力勃起。一個飽受壓力的男人想要強迫陰莖勃起，是不可能的。放鬆，專注在讓人開心的感官世界，最好且惟一的辦法就是，不要強迫自己的身體有所表現。

視性爲罪。在男人幼年的成長過程裡，有時誤以爲性就是罪，及長，結婚以後，可能生出難以形容的罪惡感，甚至不敢碰他的妻子。然後，他正常的性反應就短路了，他的意識層有個「電檢處」不准他勃起，甚至壓抑啓動機制。他睡著的時候，當然，夜裡會夢遺，而和多數健康男人一樣，有時在清晨會勃起。他的陽萎是心理作用，但靠著敬虔而專業的協助，以及對神話語的正確理解，是可以解決的。

糟糕的學習經驗。有些男人新婚時笨手笨腳、橫衝直撞的想要插入陰莖，勃起的陰莖卻在這當中縮水了。可能因此過於敏感，導致陽萎。這男人覺得自己很笨，自我形象受了傷害。此外，當他必須停下來爲陰莖找路時，就不能專注在感官上。這就是爲什麼就算根本沒有陽萎之類的問題，也總是要妻子幫忙把陰莖插入。畢竟，她最知道它的歸途。



根本問題

在一切造成陽萎的因素背後，是這個根本問題：丈夫太在乎他能不能勃起、能不能持續勃起，他很怕失敗。他專心注意自己的反應，像個觀眾似地看著自己行房，直到自覺意識毀了所有的喜樂、縱情和快感。他徒勞無功地命令自己來點性的反射作用，但性慾只對慾念和刺激有反應。他開始像那種「什麼都做不好」的人，「我今天實在很遜」，這麼抱怨著，從此就注意他的敗績，而不理會勝利。所以，這位憂心忡忡的情人笨手笨腳的，而且專注在自己的笨手笨腳，直到他什麼都注意不到。自覺意識總是自我打擊，覺得自己在房事上表現得太差，而從不理會性愛本身，這就大開方便之門，讓恐懼失敗的感覺長驅直入，這是幕後真正的壞蛋，想要痊癒，就必須處理這恐懼。

在形成陽萎的過程中，妻子這邊會怎樣呢？她可能會有以下三種狀況：1. 感到被拒，接受指責；2. 感到被拒，生出敵意；3. 試著去理解，並且想用最成熟、最親愛的方式來幫他——只是要有人告訴她該怎辦。

不管我怎麼強調妻子角色的重要性，都不致言過其實。丈夫的痊癒之鑰，很可能就掌握在她手裡。要重建男人的性活力，那充滿愛意的配合是不可小看的。當我看到妻子準備和丈夫同心努力——忠心耿耿、充滿了愛，關心他甚於關心自己，我就充滿了信心，這丈夫會痊癒的。

自我接納不良的妻子，會認為丈夫的陽萎是拒絕她這個人，其實完全不是這回事。她可能以此證明自己條件不足，雖然丈夫缺乏性慾可能根本與此無關。其實，男人和他深愛

的女人在一起時，最怕失敗，和他們覺得可有可無的女人在一起時，反而可以表現得不錯。有人說，愛情和勃起並非同義字。她那受挫的丈夫也許非常渴望，卻沒有旗鼓相當的勃起。所以，我建議這樣的女人要理性看待自己、丈夫以及處境。當她拒絕自我貶抑，而把自己投入丈夫的療程裡，她會在情緒上更趨成熟，也會讓她比以往都更讓丈夫仰慕。

我注意到了有些最埋怨丈夫不能滿足她們的人，在攜手解決問題時，卻又變成最不合作的人。對充滿敵意的妻子，我想說她只擊垮了自己，因為她和她所中傷的丈夫在神眼中仍是一體。幫助丈夫，就是善於保養顧惜她自己，當她學習付出時，也許會找到她衷心渴求的。

至於那成熟、穩定、敏感，並接納丈夫需求的女人，她可以行奇事——而她真會做出奇事來！在這過程，就算沒有性交，也還是有許多雙向的樂趣。

倆人要先從承認他們有問題開始(是夫妻的問題)，並承認這是可以解決的問題。當他們朝解答移動，會彼此卸下慢慢累積起來的憾意。多麼好的禮物啊！

解決之道有三，很容易記得：談心、觸摸、調情。

談心的意思是重建破損的溝通管道，這些溝通管道因冷漠、挫折的日子而遭破壞。妻子必須幫助丈夫把害怕說出來。一旦破解了沉默的陰霾，丈夫自能表達出他的感受。雙方都真誠面對彼此的感覺，就會生出一種互相了解、生死與共的氣氛。

觸摸的意思是身體的溝通。當倆人在受挫的日子彼此以背相向時，這類溝通可能已經被毀了。丈夫和妻子都必須重新開始享受熱情、擁抱、愛撫、緊擁而眠所帶來的嬉戲和樂

趣。

調情的意思是性關係可以重新出發，就算丈夫還是不能(或他自以為不能)勃起。夫妻應該約好花時間共處，只為了取悅對方而不求性交。丈夫應該用新的溝通管道明確地告訴妻子是什麼讓他開心。她的身體任他為所欲為，而他的身體也任她為所欲為。讓他們在愛的遊戲中享受相互的撫慰，而不期待更多。妻子完全不可對他提出亢奮的要求，有些治療師建議，這對夫妻要約定數日禁絕性交和高潮。應該單單在溫暖而親密的情境裡一起輕鬆享受，他學習聽任他的身體自由自在地反應。在這閒適又有情調的刺激之下，陰莖會時而勃起時而放鬆，丈夫將發現：一旦勃起，就算放鬆了也會再度勃起的。不論是丈夫或妻子，觀察陰莖潮起潮落般地勃起又放鬆，是訓練的一大重點，因為他們會從經驗得到這樣的認知：在愛的合作裡，總會再勃起的。

時機看似成熟時，丈夫將欣然發現靠著刺激陰蒂來滿足妻子，頗能讓他愉悅。當他覺得預備得差不多，可以性交了，妻子應該準備插入陰莖，即使沒有完全勃起，她還是可以把陰莖「塞進」陰道去，接著刺激往往就跟著加強，也就可以繼續勃起。

有人發現，不易勃起的男人採取男在上的姿勢通常最讓他滿意也最刺激。

做愛的時候千萬不要急，才有充裕的時間重拾百分之百的性能力，愛的嬉戲也應該在最舒適、最悠閒、最性感的情境下進行。一定要顧到私密性。妻子穿上最動人的睡袍(也有可能是「國王的新衣」)，丈夫用他們之間親暱的稱呼來喊她，有些稱呼可能毫無情調(你有沒有聽過男人喊妻子媽咪？



通常是這樣的，如果他這麼喊她，他的潛意識會視她如母親，也就毫無性慾了。)

一旦溫柔的刺激遇上了性慾，就會熱血沸騰，切記，成功會生出成功來。不過丈夫得知道，害怕破功的感覺隨時會再度來襲，也許就在充滿壓力的時候。這時，他可以從他第一次找到的那條通往痊癒之路，再次得醫治——轉向妻子，把害怕告訴她，從她的身體尋求安慰和樂趣，放鬆，不要求自己有任何表現。

妻子必須小心，別讓他有自卑感，絕不要讓他有壓力，絕不要批評他的性表現。她必須很有反應、很具挑逗性，卻不要太過猛烈。他們可以一起營造出絕美的性關係——說不定遠比陽萎出現以前還要快樂得多。

其他的治療

為了治療勃起機能障礙，通常可採取下列某一項或每一項醫療行為：研究病人的家族史、體檢記錄，並施以適切的醫療。完善的家族史和體檢，對陽萎病因的診斷是最有幫助的。一旦找到可治療的狀況，就得循序漸進地施以妥善的或替換的醫療。有時候即使病人持續顯出器官的或生理的陽萎，還是找不出特定的原因。這樣的病例，也許可以嘗試以下一種或多種治療。

最先嘗試的治療法是溫和的血管擴張劑，例如 Yohimbine，以改善陰莖內的血液流量。要緊的是，記得這不是特別用來整治陰莖血管的藥，可能會有口乾舌燥、暈眩、胃痛等副作用。這藥對百分之三十的人有效。

那些受不了 Yohimbine 的人，或這藥對他無效的人，也

許需要考慮唧筒。總共大概有十個不同的品牌，各家基本上功能都一樣。唧筒作用時，會對陰莖周圍產生負壓，也就是把血液引進陰莖，直到陰莖膨脹變大。就在這時候，當事人用橡皮環或橡皮筋套在陰莖基部，把血液套牢在陰莖裡，好讓陰莖有足夠的血液勃起三十分鐘之久，然後，拿掉橡皮筋。服用抗凝血劑或在生殖器附近有皮膚病的人，若使用這吸入法，可能會使病情惡化，故不可採用本法。

另一種越來越常見的療法，是陰莖注射法。這種療法使用的藥物包括了罌粟鹼(papaverine)、抗腎上腺素(phentolamine)、攝護腺素(prostaglandin)，只有攝護腺素通過食品藥物管理局(Food and Drug Administration)治療陽萎的檢驗。當事人學會注射適量的藥物到陰莖幹的陰莖海綿體(corpora cavernosum)，就會迅速勃起，平均可維持三十分鐘到九十分鐘。這藥經過證實，在大約百分之七十到七十五的男性身上是安全可靠的。服用抗凝血劑，或會在陰莖留下和佩洛尼氏病一樣的疤痕者不可使用陰莖注射法。長期使用會導致疤痕，這有可能導致陰莖不正常的彎曲。果真如此，就要立刻停止陰莖注射法。

最先進的療法是陰莖植入法，基本上有三部分：一對可延展的桿子、自成一套可充氣的補綴圓筒，以及三片可以完全充氣的補綴物。這些補綴式的裝置必須利用外科手術來植入。兩種最常見的併發症是感染和機件故障，都只有百分之五的發生率。如果發生感染，就得取出裝置，日後再植入第二套裝置。在糖尿病患者身上，感染的機會稍稍多一些。如果是機件故障，就得再度開刀，來矯正毛病並且(或是)修復零件，或是修復整套補綴裝置。然而，採用陰莖植入法後，



男性和女性的性滿足都可高達百分之九十或九十五。

陰莖的血管再造法，不能讓人回到令人滿意的正常勃起。本法曾用在這兩種人身上：已經小心找出動脈阻塞在哪的人，或是，深受嚴重靜脈功能不良之苦的人。開刀的時候，取用鄰近的血管(例如位於腹部下方的上腹部下面的動脈)進行陰莖的血管再造。基本上，動脈重新被導入陰莖，以重新供應血液。至於靜脈功能不良的病例，則把會吸乾陰莖的大舒張靜脈綁起來或結紮起來。

根據一般治療師的報告，陽萎的治癒率在百分之五十到七十五之間。我沒有準確的統計數字可以引用，但我觀察到基督徒若能使用額外的資源來對付懼怕失敗這大壞蛋，治癒率是高得多。神給我們的資源遠勝於心靈的恐懼感，而棲息在這樣的認知上，會為基督徒帶來安定感和放鬆感，幾乎足夠每位陽萎患者之用。聖經說：「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」(提後一 7)

人生每個境界都會讓我們看到自己力不能勝之處，這正是機會，讓我們看見基督的能力托著我們。當我們倚靠神時，對祂而言，既沒有哪個需求太小，也沒有哪個需求太大，是祂無法解決的。

濃情蜜意

Amoroso

第9章

性親密的^的力量

我

們的創造主設計兩人一體的關係時，祂把性愛的潛力放在這樣的關係裡，其中的祝福實在難以置信。這股潛力向來費解，但當今的治療師和研究人員已然發現真誠無偽的性愛挾帶千鈞之力，可以療傷、復甦、活化、和好並維繫婚姻。

但也許有人要問，每次性交不都是親密的表現嗎？畢竟，還有什麼會比性行為更親密的？古羅馬的格言叫人嗟嘆：「衆生皆隨性事哀。」換言之，身處浩大的宇宙中，人會有企求親密的渺小願望，想藉一時的軀體結合來治療孤單。未料只是片刻溫存，慾念一除，仍是孑然獨行。男女若只想用隨興的性行為來打發寂寞孤單或焦躁不安，自然的結局就是悲哀和噬人的空虛感，這樣的性交缺乏真實感，耐人尋味的親密只可能發生在互許終身的夫妻身上。

然而，婚姻裡的性愛又常常流於乏味，事畢，渴望在深情纏綿的性交中找到刻骨之愛的已婚者，卻是一再的失望。

真正的性愛，是用發自情緒、心理(甚至靈性)深處的關愛，把夫妻倆融為一體，雖有強烈的肉體之愛在其中，但是，契合卻不止於交合。因為兩人一體是上帝的設計，夫妻之間真正的親密總是包含了性的向度，不論是同房或只是談心；是相偕而眠還是一起更衣出門；是併肩在花園工作還是同心禱告，全都是做愛。

憐愛的動作，親暱的舉止，頻頻熱情的身體接觸，互道衷情，互訴心曲，互助互信，顧惜對方的身軀就像顧惜自己的，一起開懷大笑，這麼好的質感，這麼強的內聚力，間不

性·親·密·的·力



容髮的親密……一切的一切，加起來就是讓人從心底滿意又源源不斷的兩性互動，這才是真實親密的求愛模式。

這樣的親密植根於兩人用一段歲月澆灌出來的歸屬感。在《夫妻之愛》這本書裡，我們提到一對結婚超過二十五年的夫婦，分享了他們彼此關係的成長。他們把歸屬感當水泥來黏合婚姻：

在我們的六月婚禮之前，我們以為萬事都俱備了。我們的友誼溫馨，我們的浪漫情懷更是熱切，就像天雷地火等著迸發！當我們在婚姻裡安頓下來時，相依相隨、愛的渴求和綺思仍然不變，但卻不如原先期待的完美，因為我們是這麼的不完美。亮麗光鮮的愛情並沒預備我們來迎接這不完美！我們那時還沒信主，所以也不知道神聖之愛(agape)可以把我們黏在一起。當已婚的幸福感就快被不幸感掩沒時，幸好有別的東西帶我們走過那幾年的崎嶇路；那帶我們走過的，叫做相屬感。我們從一開始就決定和世界抗爭，倆人合成一個生命共同體，不論發生什麼事，也不論我們如何私下較勁，我們要緊緊黏在一起。就像遊樂場中的一對手足，我們也許會扭打在一起，但如果有人入侵，我們的砲口會一致對外！如果其中一個受了傷，另一個會幫他擦眼淚。事業垮掉時，我們養成了互相信任的習慣。我們用兩個毛躁年輕人所有的恩慈去彼此對待，然後就生出更多的恩慈來。不久就發現我們的關係起了驚人的變化，我們發現我們是相屬的，從一開

始就和對方在一起，也一直會在一起。因為我們彼此相屬，沒有人可以從外面破壞我們的愛或合一，除非我們自己去破壞，但我們不會的！我們捨不得。好多人似乎窮畢生之力尋找歸屬感，也許他們不知道最好尋覓的地方是婚姻。

親密關係是在這種相屬的安全感裡生根，但又必須用生生不息的性愛關係來加以滋潤，是感官的，是令人滿足的，是以恩慈、彼此切實相愛為特徵的。這樣去體驗性愛，就會有一連串情緒上的好處跟著來：從傷害中得釋放，喜樂開朗如泉湧，有安全感，也有平安。

維持這樣的親密，夫妻會在情緒上非常貼心，對彼此情緒的波動會很警覺，也很有反應，總是為對方著想，巧妙地回應對方的需要。

也有生氣的時候，這是人際關係在所難免的，但會速戰速決，因為無法忍受親密關係遭到破壞。隨後，性愛又把他們歡歡喜喜地拉攏在一起。

發展真正的性愛，會帶領夫妻安渡婚後頭幾年少不了的急流；渡過第七年，據說是外來誘惑最強大的時候；渡過中年，孩子離巢，夫妻重回只有你和我的日子；渡過艱難，外在壓力和難題日益尖銳的時候；渡過病痛和殘障，恩愛夫妻可以在性生活上重新出發；渡過老年，此情不渝，豐富、有趣，再度海誓山盟。

另一面卻也非常真實，因為性愛是這麼重要，具有建設性、整合性的力量，只要令人失望或消失不見，就很有可能使婚姻瓦解。



若沒能發展出那令人回味再三的親密關係，自然會出現如下的警訊：婚姻無聊、性愛乏味、因「蜜月結束」而沮喪、單方(或雙方)想到外面去尋歡。

以下這些因素，是會影響恩愛婚姻的。

親密關係的攔阻

批評成性

許多夫妻不但任意批評對方，想藉此改變對方的儀容或舉止，還養成下意識批評(不斷雞蛋裡挑骨頭)的習慣，隨時找碴。在這種環境裡，開不出恩愛的花朵。

傾聽你自己。如果批評慣了，你可以設法改進，即使他還沒察覺有什麼好改變的。你呢，不管多想反唇相譏，還是忍下來，完全不予置評，反而用正面的話語來誇獎、來鼓勵。這可以讓你們的關係煥然一新，你會開始看見你們過去是多麼荒蕪，竟沒能坐下來好好談心。

壓抑怒氣和悔意

怒氣和敵意不論如何掩飾或壓抑，都會扼殺恩愛關係的滋長。婚姻的無聊感常常來自於躲在面具下從不說出口的盛怒和悔恨。問題浮現而不去解決，就會這樣。有時候，彼此端出矯飾的客套，拒絕處理造成緊張局勢的原因。有時候則設下婚姻防線，假裝沒事，但不痛快的感覺還是在，衝突可能也還在那兒，等著改天再來找麻煩。

爭執發生的時候，也許很倒胃口，但總比冷戰來得好，因為爭執表示伸出手去碰觸對方。吵架的人，是渴望自己的



處境被對方了解並接納。有時候，爭執會為夫妻帶來全新的了解。

奮起而「戰」可是比強忍的意見或情緒好得多，後者帶來憎恨，引出冷漠。冷漠是愛情真正的勁敵。夫妻互鬥時，至少還是朝對方走過去！

想要有建設性的溝通，必須遵守兩個基本原則：1. 同意一直談下去，直到問題解決、互相了解；2. 同意把討論限定在眼前的衝突，不翻任何人的舊帳。

溝通失敗

如果沒有溝通，真的就不會有親密關係，這溝通包括了語言和非語言的層面。其中一方可能很想讓關係一直表面化就好，因為他(或她)害怕恩恩愛愛，害怕發展親密關係。

然而，大多數的人如果真想，是可以藉著練習來學溝通的。溝通必須樂於去聆聽，並且願意不設防——試著把感受用言語講出來，並且信任這些言語是可以讓對方了解的。

缺乏對他、對己的信任

互相信任是恩愛的要素之一，需要時間和關愛來建立這樣的信任。但如果當事人覺得自己很差勁，又是另一個問題了。他會對親密有畏懼感，因為親密是禮尚往來的；成為恩愛夫妻，必須互餽，意思是說，必須有所付出。如果有人很看不起自己，可能會覺得自己沒什麼可以付出的，也可能想要把這「真相」藉著和親友拉遠距離而隱藏起來。有人會從深刻的情緒中抽身而出，因為他們在親密關係中受了傷，這通常發生在幼年或少年，當時他們還太小，無法理解，也無

力處理難題。這拖延至今的痛苦，如果用全新而愉悅的親密感來取代，是可以痊癒的。這仍然需要時間，也需要充滿愛的耐心，來追求、來贏取對方的信任。但也可以(並且必須)藉著兩人共享性愛來達成。

擔心外表

用負面的眼光來看身體，是會抑制親密性行為的。如果羞於面對自己的身體，總是遮遮掩掩的，就無法享受馳騁快感的性互動，甚至無法共享閨房裡的親密。當一個人專注在自己身體上的不完美，而不在性慾和快樂的思緒時，體內與生俱來的性反應也會受到抑制。許多人只因身體某些部位而自覺很不可愛，並且深信他的伴侶也不喜歡這些部位，這聽來不可思議，卻是千真萬確。這時，他的伴侶可以開口說出他是多麼欣賞枕邊人身上的每一部分，只要讚美，絕不詆毀。

對自己的外貌深感焦慮的人，應該將這焦慮視為靈性問題。當然，如果能有任何具體的改善，他們應該去做。但他需要默想這兩個聖經原則：1. 上帝給了我這些。「我要稱謝祢，因我受造，奇妙可畏；祢的作為奇妙，這是我心深知道的。」(詩一三九 14)因此，我得盡全力保養顧惜我的身體，用正面的態度來看待上帝所賜給我的以及祂把我造成的樣子。2. 依照主的計畫，夫妻兩人「赤身露體並不羞恥」，這包括在二人一體裡面(參創二 24~25)。所以，把我的身體蓋起來不讓我的配偶看到，是不合聖經的。

做愛時「冷眼旁觀」

「冷眼旁觀」(spectatoring)是治療師的術語，指的是用理性觀察自己做愛時的一舉一動，因為太擔心自己表現如何。

如果搭檔能幫對方把注意力移向感官的種種感受，以及毫無所求的愛撫所帶來的樂趣，則這種「旁觀者」的毛病是可以矯正的。

因為親熱行為是互動式的分享，如果一心一意只在乎自己，就很難進而享受這種互動。扭轉注意力，用心付出好讓對方快樂，並享受對方所付出的，就可營造出親密感，憂心忡忡的自覺意識也就不見了。

貶低性愛的價值

婚姻裡的性關係是最真實、最有回餽、最妙不可言的人生體驗之一。但奇怪的是，有些人以為性愛是不成熟的表現，長大了就該戒除。在一些婚姻裡，一方(或雙方)可能刻意不強調性愛的價值，故意轉移注意力。這當然破壞了神為夫妻計畫的豐盈、性取向的親密關係。

可預測的、機械化的性愛

令人心神蕩漾的親密，總是生命的象徵。性事若淪為刷牙般的例行公事，又像寄封信般機械化，這象徵的是瀕死的關係。如果要讓這關係復甦，可以事先好好培養情緒，嘗試不同的時間、地點和方式，特別強調體貼入微和五官享受，而不是機械化地以迅速達到高潮為目標。男人是可以兩分鐘



不到就完事，但這對他自己或對他的妻子，都是一種欺騙。

遲鈍

當我們留意對方的需要時，倆人的柔情蜜意也更濃郁。倘若對配偶的需求或渴望呆若木雞，尤其是在性關係上，會嚴重傷害彼此的親密。引個常見的例子：丈夫在架還沒吵完、孩子在隔壁房間玩、鄰居在前門的時候卻要向太太求歡！妻子是這般打斷丈夫興緻勃勃的性事的：去拿出冷凍庫的肉、去察看熟睡的孩子！治療師稱有礙做愛快感的行為是「性怠工」。如果你想親密行為上有進展，就要傾全力去了解伴侶的需要，並且用敏銳的、充滿愛的方式去滿足這些需要。

少了非性暗示的肉體接觸

為了和伴侶享受親密感，你們必須常有碰觸，意思是要互通電流，有身體上的接觸，就像在情緒上、心思上、靈性上有來有往。

我觀察到，已婚的人需要常在身體上有性暗示以外的接觸，好讓他們感受得到愛。你沒辦法讓感情和性關係的親密滋長，除非你們常常碰觸，溫柔、感性、自由地互動，不怕被拒絕也不怕被誤解。親密行為需要在平凡的生活中常常抱過來、靠過去、相偎而坐、握握手、親一親。

太多人在婚後把碰觸視為求愛信號，其實不該如此，不能期待用性愛來滿足一切生理和情感的需要。為了營造親密關係，你們必須每天「不斷來電」。

太多電視

看電視和前面那些比起來，好像沒什麼大不了的。但是，電視造成被動性，委身於電視機的人，既無動機也無活力去培養親密關係。看電視可以形同催眠，根本沒察覺花了多少時間下去。

這可能演變成摩擦的來源：一個人看電視看到半夜，以為就寢的時候另外那個人還醒著預備做愛。有時候，電視刻意被拿來當成迴避性事的擋箭牌。

所以，衡量你的優先次序，決定你要哪個：這輩子被動地瞪著電視螢幕；或者，主動和你的伴侶建立感情。

到目前為止，你們可能才盡力營造了一點點親密關係。別忘了運用屬靈的、有活潑的盼望，靠著你那尚未流露的溫暖、關愛，和溫柔的分享，當你們有意去建造持久的親密時，你們就一同成長。這種成長不是一蹴而即，而是像人一樣漸漸長大。當你有了進步，你會發現親密地去認識你所愛的人，絕不無聊！獎賞會翩然而降的。

親密處方

若要建議你們如何在婚姻中建立性感的親密關係，那會有一張寫不完的清單，但我們只想在處方箋上寫出三個大原則，足以反映治療師所謂的人類親密的三種動機：愛、感官和性。愛列在第一位，因為那是建立信任的惟一途徑。

建立互信

當你想要保護自己或為自己辯護時，是不可能建立起親



密關係的。當你害怕暴露自己的需要和短處時，是不可能建立起親密關係的。當你在心理上和生理上都覺得和你的伴侶在一起是最安心的，勝過世上其他人，你們才會建立起親密的關係。

親密只會在安全的地方茁壯。因為人類的行為依循著尋找快樂、逃避痛苦的原則，你必須如此對待你的伴侶，他才會始終把你視為快樂，而不是痛苦。

夫妻害怕被對方傷害、排拒、批評或誤解的時候，他們會很難去熱情擁抱或自由分享。聖經用兩個簡單扼要的句子告訴我們如何建立親密關係：1.「愛能遮掩許多的罪」(彼前四8)。2.「愛心能造就人」(林前八1)。換句話說：1.別在意錯誤，並且絕不批評。2.總是鼓勵，並給你的伴侶可貴的禮物：同情的了解。

批評足以扼殺愛與親密。批評絕不能讓人變得更好，只會在那心中渴望契合的夫妻之間，造成長達數哩的心理距離。反之，讚賞卻大有能力，能強化倆人的關係，可以給他力量，可以為他打氣加油，讓他更上一層樓。

要給你的另一半無條件的愛(我們稱之為神聖的愛)，這是最能贏得信任的方式。如果你想知道如何無條件地愛，請讀《夫妻之愛》的第十章「無條件的愛」(The Agape Way)，以及本書第三章。

學習享受感官之樂

治療師定義的感官之樂(sensuousness)，是指人有被擁抱、被愛撫、被撫慰、被觸摸的需要。不要和肉慾(sensuality)搞混了，肉慾指專注在生理上的需求，和心思、靈性相

反。我們只講碰觸的重要，這是滿足人類深切需求的一個途徑，也是發展婚姻中親密行為的重要方式。

在《夫妻之愛》這本書裡，我們給了二十五個非性暗示接觸的建議，只要練習，任何夫妻都可以做得很好。有些人渴求更多的觸摸，他們會樂於在擁抱和愛撫中得到性的滿足。另一些人不明白他們自己真正的需要，只會試著用性來替代敏感的、柔情的、身體上的愛撫和契合。也有些人以爲自己「本來就不是柔情一型」的，他們必須藉著配偶充滿愛心、耐心的堅持，以及練習非性暗示的身體接觸，來學習享受感官之樂。

感官之樂在性事的享受上也是很重要的。人體的每一吋肌膚幾乎都能接受性挑逗，應該用手和指頭來觸摸、輕撫、按摩、愛撫他的全身，用疼惜的手來探索他全身(包括用敏感的手在漆黑中追循他的五官線條)，這會增加你們的親密感。

學會了感官之樂，丈夫也許會發現性愛遠比他想像的悠遊自在得多，當他的妻子用新發現的方式來愛撫他，讓他開心時，他體驗到偶爾在性愛上處於被動，也是不錯的感受。要得到感官之樂，必須要能享受溫柔，如果男人以爲溫柔是娘娘腔，那要想經歷這種親密，可有得學了。

像情人一樣地愛

在敦倫之後，多數的男人會希望妻子肯定他們是個好情人，而多數的女人會想看到丈夫開心、沉醉，並且滿意的神態。然而研究指出，有許許多多的人逕自轉過身去，睡著了，什麼也沒說！

如果你想要建立親密關係，你需要開始把對方看成性感



的情人，而非不情不願的老爸老媽，也不是出於習慣或責任，勉爲其難地偶一爲之。

那麼，像情人一樣的夫妻性愛有什麼特徵呢？首先，他們做愛時，常會重演初次墜入愛河的種種(君子好逑的戲碼)，這會讓他們回憶起青春年少的新鮮感。每當他們很性感地把世界關在房門外時，這些感受會一再重播。丈夫每次和他的愛妻做愛時，都可以經歷征服的滋味，妻子在他的追求中，感到榮幸之至，而他也可以細細品味她那令人心醉的回應。

因爲丈夫是情人，他會用柔情和關愛來顯出他的本事，他也會有能力大大方方表達他的感受，另外加上可以讓妻子芳心大悅的男子氣概，例如自信與強壯。妻子也如此呼應，她因爲他不慌不忙、感性十足的靠近，以及浪漫的氣氛而悸動，而且，她會讓他知道。

情人在愛情遊戲中，會避免乏味的例行公事。他們會嘗試各種花樣：試不同的時間或地點，試不同的玩法，試不同的頻率、姿勢、心境。有時候趣味盎然，有時候熱情如火，有時候悠然溫柔。變化多端是做愛的香料。

情人會享受各自扮演的羅密歐或茱麗葉的角色。他們花時間在一起(前戲以前那段時間)，邊走邊聊，或者，當他們有機會獨處時，就在壁爐前的火光下講話。也可出遊一個晚上、一個週末，或者幾天，讓自己透透氣，同時也更新彼此的關係。

情人會學習在幾個鐘頭前或巧妙或直接地把他們的渴望表達出來，好讓雙方都有時間培養情緒，期待那一刻，並且興緻勃勃的想些點子，如何更美好、更持久地經歷這一次。

在愛到最高點之後，倆人都滿足了，情人會想要依然緊

靠著對方，花時間輕撫、低喃、親吻、擁抱。他們有時候會想在這特別的心情裡享受暖洋洋的對話，不許俗務干擾！不談家裡的整修，不談錢的問題，不談寶貝兒子難看的成績單。在做愛之後的悠然餘暉裡，還依偎在彼此的臂彎中，談談彼此，也許是甜蜜的戀愛史。也許親親熱熱地聊些特別鼓舞人的——也許是夢想、也許是目標，聊些別的時間不會聊到的。這是倆人開懷大笑的時間，也總是像情人一樣讚許對方——謝謝你給我這麼棒的一個晚上！也許，在睡前一起禱告，感謝父神如此祝福他們，即使在做愛的時候。

對基督徒夫婦而言，甜蜜的性行為總含有屬靈的活力，因為和所愛的人經歷靈肉合一，倆人一道體驗身心靈的最高契合。這樣的夫妻在性愛之後沒有悲哀，只有兩顆心如同一人地高興讚美歡唱。

我們的禱告是，你們都能在夫妻的關係裡體驗到親密的樂趣。

第10章

本章由惠特夫人撰寫

「完美」的「妻子」

這

不是一篇正經八百的講章，告訴人家怎樣成為完美的妻子！我不想暗示我已達到那境界，或妳只要遵守十個簡單步驟加上一點努力就可達到。

把「完美的」這幾個字加上引號，應該已經讓妳知道我們的用法多少有別於字典，字典的偉大定義如下：

「沒有瑕疵或缺點。」(誰？我嗎？)

「完整的技巧。」(很難！)

「徹底有效。」(也許偶爾。)

「擁有一切必備的條件……」(嗯，沒有。)

但是，最後這個定義值得我們想一想：擁有一切必備的條件……，讓妳的丈夫確定妳對他而言就是完美的，對了！這一章就是要講這個。

我們自知不是完美的妻子，我們的丈夫也知道，但卻有可能讓他們很開心地把我們當成完美的，只因為在他們最在乎的細節上，我們已學著去讓他們開心！我並不是說去哄、去騙或狡黠地加以操縱，讓他們醺醺然地崇拜我們。他們沒那麼好騙，而且更重要的是，有更好的方式來讓他們開心——一個可以榮耀神的方式，因為原則出於新約的服事觀：「自己因耶穌作你們的僕人」(林後四 5)。

這當然不是說我們得像傭人似地伺候他們。為了主耶穌而服事我的丈夫，並不需要卑躬屈膝或可憐兮兮，活像巴比倫女奴或十八世紀的洗衣婦。從態度開始，凡事都想到他，

「完美的」妻



而不是專注在我自己身上，包括隨時想辦法去助他一臂之力，好讓他開心。在箴言第三十一章，這種妻子會「一生使丈夫有益無損」(第 12 節)。讓他開心的這些行為是由內在的態度流露出來的，這態度就是：我已經做了選擇，我的丈夫是我家的國王，是我婚姻的國王。僅次於主，他是最想討好的那位。除了基督，他在我心中居首位。所以，視丈夫為我的「主」，是我的喜樂，是我的特權。在此我有志同道合的人，彼得在他的第一封書信指示基督徒妻子要去適應丈夫，她們的美麗在於「只要以裡面存著長久溫柔安靜的心為妝飾，這在神面前是極寶貴的」(彼前三 4)。他接著指出撒拉是個好榜樣：「就如撒拉聽從亞伯拉罕，稱他為主」(彼前三 6)。

抱持這態度會有重賞，前面已經提過了，不過值得再提：妳越討好丈夫，他就越想討好妳。他越想討好妳，妳就越快樂、越滿足，而妳也會更想做那些讓他快樂的事。這是個榮耀的循環，可以說是個圓圈，因為圓圈不會結束。當妳進入那愛的圓圈，妳就不想出來，就算丈夫還是太知道妳的有限，但他會覺得不論妳做什麼都對。妳只要證明自己就是合適他的那位妻子。

至於性關係，為了讓丈夫開心，我們必須讓自己開心。男人因為看到妻子興奮悸動而開心，認為自己表現不凡。丈夫們大都知道婚姻裡的性愛，是遠遠超過從被動、疲倦、乏味而順服的妻子身上得到生物性的滿足。他們想藉著他們所付出的，把妻子帶到銷魂之境。然而，根據統計數字，只有不到百分之四十的夫妻長期享受極致的滿足和高潮。

我在神學院解說婚姻的性技巧，因此常有女性告訴我她

們在這方面的失望和寂寞。她們知道自己並沒有美好的性關係，因而懷疑會有誰體驗過。她們不快樂。

從我們的輔導經驗和聖經的證據，惠特醫師和我相信琴瑟和鳴是美好婚姻不可或缺的。也許不見得最重要，但如果任一方被剝奪了行房的權利或對性事不滿，可就是重大事件了。任何一對夫妻，都會因為令人滿意的性關係而得鞏固。事實上，在這種親密裡的合一，往往顯出婚姻的每個層面都是堅定不移的。

即使如今可以公開談論性愛，還是有結婚三十年的女性來跟我說她們不知道是否曾經體會過高潮。雜誌裡廣泛地談情說愛，對她們而言卻一點用也沒有。她們需要了解性經驗的特性，知道挑逗、回應、顛峯之類的事，這就是為什麼我們在這本書裡講得這麼一清二楚。

把本書中真實的、生理學的知識正確地化為行動，就可以為曠男怨女解決大約半數的問題。剩下的不外態度問題或溝通問題。有些輔導員認為百分之八十的困難脫不了這些範圍。

心態和溝通

自我檢討

我建議那些渴慕有更美滿的性生活，或那些承認沒能(而非渴慕)讓丈夫心滿意足的人，先清點妳自己的態度！這得花點時間，誠實地評估妳對性的態度，以及身為一位情人，妳如何對待丈夫。還沒開始以前，妳要先檢視你的自我評價，因為它在畫面中占有一席之地。

「完美的」妻



先從廣泛的態度開始。當妳讀到性這個字時，想到什麼？有什麼意象進入妳的腦海？有時溫柔、可愛、體貼又順從？或者，有時帶點厭惡，甚至難受？

結婚以前妳的態度如何？妳母親有沒有事先把妳必須知道的告訴妳？她有沒有告訴妳任何事？也許妳以為妳的丈夫也都知道，其實不然。妳是否仍然認為性是該被壓抑的？妳是否把性當成責任，或開開心心地期待？妳是否用柔情回應丈夫的愛，或者，蜷縮到床邊希望他沒表示任何的興緻？

蜜月有沒有讓妳失望或心冷，那不悅的模式至今未改？有數不清的女性跟我訴說她們失望透頂的初夜：「月亮沒有綻放光芒……星星也沒有墜落人間……根本就沒閃電！……」知道了妳和丈夫之所以經歷這些困難，很可能是因為對這久候的一刻缺乏了解又期望過高，妳對至今可能還左右著妳的這份失望耿耿於懷嗎？雖然愛情小說暗示只要結了婚，性愛這片天空就任我翱翔，實則不然。性行為並非本能，美滿的性關係得用時間去堆砌。

芮絲(Shirly Rice)在《婚姻的性結合》(Physical Unity in Marriage)這本書裡，建議用這方式來評估我們對肉體之愛的貢獻，她說，我們女人應該試著用哥林多前書第十三章(偉大的愛)為準，來衡量我們對丈夫的身體之愛，看看妳表現如何。記得，我們現在談的是身體之愛。妳忍耐又恩慈嗎？不羨慕或嫉妒嗎？不據為己有？不貪求？不粗魯？不隨便？不求自己的權益？不追求自我？不吹毛求疵、折磨人或懷恨在心？吃了虧也不放在心上？不計較過去的錯？不喜歡不義，只喜歡真理？總是全心相信他？愛從不止息？

多嚴的標準啊！如果沒有上帝的能力，我們是沒有這種

愛的。但重點是，評估的時候，身為在基督裡重生的女子，我們可以靠著父神之力，去留意、去改變自己看得出來的錯誤心態。

繼續檢討下去，想想我們是怎麼看待自己的。妳按自己的模樣來接納自己？或者，妳在心裡覺得自己魅力缺缺？太胖？太排？妳是不是自覺臀部太大或腿部太細？或者，胸部太平坦？（而妳知道男生似乎會注意豐胸。）

和丈夫做愛時，是否急著用長睡袍把自己包起來，或者關掉所有的燈，免得他看見妳的不足或瑕疵？這是不是影響了妳在這過程中的表現？妳渾身不自在，無法忘懷自己和自己的長相！

我們大多自知和傳奇人物瑪麗蓮夢露沒得比，所以很難相信丈夫會認為我這種模樣叫做漂亮或可人。我相信這問題比多數女人想像的來得大，我們多半不願意再想下去。如果妳丈夫是那種從不鼓勵妳或誇獎妳的人，問題就更複雜了。覺得自己美麗的女人，當她和丈夫單獨在一起時會讓丈夫覺得她很美麗，在行房時也不會忸怩膽怯。妳我都該記得，我們的丈夫選擇了妳我，沒選上別人，如果他得到所企盼的愛的回應，絕不會去想我們的不完美。

自我檢討的時候，每個女人也當自問是否照她丈夫的模樣來接納他，不單外貌，還包括脾氣、優缺點，甚至賺錢的能力。妳看，這必定影響做愛時妳如何回應他或他如何親近妳。如果妳在言語或思想上瞧不起他，會有損你們的關係。先照他本相接納他，然後，專心想想他的優點。誇他幾句如何？身為女人，我們可能向來是接受慣了，然而，告訴他妳有多高興他知道怎麼修車、修洗衣機，如何？或告訴他妳多



感激他對妳父母這麼好？或妳多佩服他對衣著的品味？或者能有這麼健壯的丈夫，或者能在妳需要時給妳聰明的建議，豈不是真好？或是任何適用於妳丈夫的讚賞，誠懇地讚賞他，不要留在心裡。那些彼此欣賞並將之表達出來的夫妻，美好的性關係是可預期的。若有困難，大概不外乎了解身體或調整，這些只要善用知識便可迎刃而解。

溝通

在檢討了態度之後，妳得想想你們的溝通。性愛若少了溝通，就沒什麼好說的了。如果你們同房時只有非語言的溝通，也許妳就得學著照性治療師所說的：充滿愛意地把妳的手放在丈夫的手上，讓他知道妳希望他刺激哪裡。如果他的動作太重或太輕，就再把手放在他的手上。當妳預備好可以進去了，可以用許多無聲的方式告訴他，但可能還是需要清楚明白地讓他知道，而他預備好的時候，可能也需要告訴妳。如果妳想達到高潮卻還沒有，請他用手讓妳達到高潮。夫妻的性行為如此重要，我們卻這麼沉默，真是不可思議。這樣的時刻，我們卻在沉默中渴求、受罪、盼望這次他會有所不同，會做我們渴望他去做的事。何不直接告訴他？

說到溝通，我要提醒妳有一樣最好不要去溝通。有些妻子太想討好她們的丈夫（或為了別的理由），多年來一直假裝非常享受房事，其實從來沒達到高潮。現在有這麼多雜誌討論高潮，她們終於知道自己也可以有——如果她們的丈夫知道怎麼做。但那些可憐的男人以為這些年來他們都給妻子帶來高潮，這些想要開誠佈公的女人去跟丈夫說她們一直是裝的，結果可能釀成大禍。我們已經知道某些男人的自我就此

被踐踏了，當他們發現妻子是裝出來的，會深惡痛絕，甚至再也不願同房。丈夫知道了妻子一直在騙他，可能相當懷疑她在別的方面也不誠實。所以我認為丈夫多半還是不要知道的好。如果妳在這方面一直不誠實，必須用智慧和許多的禱告讓自己脫身。用妳讀來的這些技巧，善意地給丈夫一些建議，不要暗示他始終沒能讓妳亢奮或滿足。試了這些技巧，妳也許發現：假裝已經變成了美妙的事實。

心態和行動

檢討結束後，就該有所行動了。妳也許會像一些向我表白過的女性，覺得就算妳知道自已的心態不對，也改不了。說改不了的，就改不了。她已經豎白旗了。

反之，擁有上帝能力的女性卻改得了。怎麼改呢？把妳的態度交給主，然後開始去成爲、去說、去做妳知道對的事。要知道，當妳讓丈夫開心時，你們倆是一起順服主並讓主開心，這是呈獻給丈夫及主的愛之祭。主不會支使妳做任何事，若沒有妳的合作，祂不會去改變妳。妳既非機器人，也不是布袋戲，但如果妳知道該有什麼態度，只消說：「好，靠著神的能力在我身上，我會不一樣的。」然後開始行動。女人怎樣戒掉咬指甲的習慣呢？不是說我戒不掉，而是去戒。要改變妳對愛情、性、婚姻、丈夫的態度，原則亦同。

妳也許可以考慮做點什麼，好讓性生活更有趣。首先，我建議妳「善用」期待——尤其是假如妳曾用錯誤的態度看待性經驗。可以花一整天營造浪漫的期待，到了晚上快樂地在床上收場，這會大大強化性關係，讓丈夫有機會挑動妳的



興緻，同時也提高他自己的期待。比方說，如果上班前他含情脈脈地親妳一下，那天還找了個時間打電話給妳，只因他想妳念妳，到了把孩子送上床後，妳已預備好熱情地回應他的愛。如果他還不知道這樣的回應來自這一天來的調情，也許這是妳必須跟他溝通的項目之一。除了心理上的預期，好好安排三餐、孩子，和別的责任，好讓妳與丈夫能在一日將盡時清清靜靜地共處。

要改變妳對性的態度，最好的辦法是開始主動積極地思想和行動，因為美好的感覺總是跟著正確的行動而來。假如妳的問題是要長時間才亢奮，那就在白天早早地開始期待。開始專心地想：和丈夫同房是件叫人開心的事。然後在同房時，一直想：這會讓我的身體得到快感。這會讓我開心。這是上帝爲我設計的。我想讓丈夫開心，這次會很開心。我就要感受到愉快和奇妙了……這會對妳大有幫助，除非妳丈夫完全不爲妳提供快感，那就把這本書給他讀，好讓他知道如何讓妻子開心。

關於性事，如果妳希望不論從丈夫那兒得到什麼或不論妳丈夫得到什麼，妳都能好好享受，妳就得爲自己的性樂趣負責，要讓丈夫知道妳的需要。如果妳希望毫無顧忌地享受性愛，妳必須對他坦白。你們倆都得知道拒絕某種遊戲方式，並不表示拒絕這人，只是拒絕這動作。你們都必須願意付出也願意接受能增加快感的建議。我們女人並不怕說出需要新衣服或新地毯，至於性的需求，我們似乎就開不了口。不要以爲問題太小或太微不足道，就不想討論。

做愛時，最要緊的是專心。就算妳已充滿期待，態度也有了轉變，妳會發現還是很容易分心，然後又得重新進入狀

況。妳不可任由自己躺在那兒回想白天的問題，或是想到忘了把肉從冷凍庫拿出來。妳得讓妳的心和身體合作。專心致力於任何讓妳亢奮的事物。想想妳正經歷與他相屬的喜樂。

要主動，不要被動，妳會更加享受。如果主動，妳的注意力比較不會游走。當他愛撫妳時，不要怕去愛撫他。當妳放縱快感時，會變得更能感受肉體官能，而妳的身體也會自動給妳更多感官刺激。

順帶一提，妳曾否先採取行動？幾乎所有丈夫都發現這是個令人興奮的進展。如果偶有丈夫因此覺得有威脅感，常是因為他怕自己表現不當。丁孟思(Tim Timmons)在他的至極婚姻研討會(Maximum Marriage Seminars)中說：「倒在他腳下……去得到他……去追求他。」妳什麼都不用說，就可以讓丈夫知道妳覺得他很棒，妳認為他的身體充滿了吸引力，令人仰慕。

關於做愛頻率，可能有不同的看法。不論如何，只要你們倆同意，對你們而言就是「正常的」。如果妳認為他想要的次數比妳多得多，不妨想想這比喻：假如妳在沙漠裡，非常渴，妳會想喝杯水，對不對？但如果妳就站在冰箱旁邊，輕而易舉就可以喝到一杯冰水，妳知道只要妳想，隨時可以喝，喝水就不那麼急切了。也許妳丈夫之所以除了性什麼都不想，是因為他在「沙漠」裡，而且「很渴」。

有時妳很累，提不起精神，丈夫卻興匆匆地靠過來，一般治療師會說妻子可以這麼回應：「對不起，但我今晚就是不行。」身為基督徒，我的意見是不論我們多累，都可以靠主加給我們的力氣和能力，來溫暖回應丈夫的渴求。當我們把這放在禱告中，相信主會給我們力量來滿足丈夫的需求，



往往妳會發現不但做得到，而且樂在其中。重點在態度。請不要像那位繃著臉跟我說「我可沒拒絕過他」的女士，很顯然她的心是拒絕的，連她的聲音都拒人千里之外。

如果妳發現心裡有反感，因為這些勸導帶著壓力，要妳違反本性來順服丈夫，記得，順服神和順服丈夫都是超乎本性的，是我們選擇這樣的行動，加上神的能力。詩篇四十篇8節說：「我的神啊，我樂意照祢的旨意行。」這是妻子必須做到的。順服總是出於妳，不是強加給妳。

行禮如儀也會讓人享受不到性的樂趣。如果妳和丈夫總是在同一個時間照表操課，試試不同的時間和方式。因為通常是妻子為家人安排活動，妳可以設計一些時段是只有妳和他去休息，並且兩人都準備妥當。為了美好的性事，他需要活力，而妳有時也可以讓他在日常工作之餘少些社交活動，免得筋疲力竭。

妳的外貌

如果妳覺得自己魅力十足，你們倆都會更加享受性愛。當然這不見得都做得到，尤其是不期然升起愛慾時。但就寢時，他會喜歡看到妳沐浴更衣，以最女性化的模樣出現在他面前，而妳也會因為自己被渴慕而自信滿滿。朦朧的睡袍能帶出討喜的情調，有些「老古董」睡袍，連祖母都不想穿。妳丈夫的大學運動衫大概也不太能增加女人味，不過如果他喜歡妳穿，那就務必穿著睡。也許有些人覺得丈夫不太在乎妳穿什麼上床，那就在合適的時機把衣服脫了。不論如何，乾乾淨淨、灑了香水、裹在女人味十足的睡袍裡的身體，告訴他妳珍惜和他獨處的時光，希望此刻的妳最可人、最惹人

愛。現在我們都知道丈夫看著妻子的胴體時最受挑逗，但凡事都過猶不及，包括裸體。光著身子在屋裡走來走去，或只是勉強蔽體，都不是好主意。曾有位妻子跟我說：「留點想像空間會格外動人。」

當然不論何時，只要出現在他面前，妳的外貌都很重要。那些想讓丈夫開心的女人，我們已經提供了些線索：漂漂亮亮，保持微笑，不要抱怨，張開雙臂將他擁入懷中！

還有些別的方式可以讓他高興，很簡單，是妳已經知道的。但我們都需要再被提醒。盡力讓臥房漂亮又舒服。傍晚時分再收拾一下，這樣一來，即使妳沒時間打掃，也會覺得井井有條。在他進門前把自己也梳理一下。如果他吃花椰菜，晚餐就吃花椰菜，如果他不喜歡豌豆，就別把豌豆端上桌。穿上妳知道他喜歡的衣服。如果他喜歡晚睡，試著撥出時間睡個午覺，陪他晚睡。如果他愛看棒球，學著看棒球。並不因為妳是門口的擦鞋墊所以做這些事，妳做這些是因為妳想要和他一起享受他的世界。最重要的是，聰明的妻子不會抬槓，她會滿有恩慈地遂他的心願，會順從他的意見，讓他心平氣和、心滿意足，並開開心心。面對重大議題時，可以討論，可以衡量利弊得失。丈夫通常歡迎妻子給他周到的意見。提醒自己少說多聽，是給妻子的忠告，也符合聖經給我們的警告：妻子要順服丈夫。

如果妳想在丈夫眼中始終美麗，小心不要因為年事漸長而鬆懈。如果他不希望妳變胖，妳就得避免一年增加十磅。和他一起上健身房不但是享受夫唱婦隨，也可以提高你們年老時的生活品質，甚至可以讓血液暢通，增加做愛的活力。

更重要的是，不要忽略內在美。彭茵朵(Alice Painter)



說，十六歲的女子若不美麗，她是不能怎樣，但如果到了六十歲還是不美，可就是她的錯了！一個內心悲苦的女子，會在皺紋和氣色上顯出來，會在舉止上顯出來，會拒人千里之外，會表現在她的聲音，她的語氣可能聒噪、刺耳、哀鳴、訴苦，或嘲笑。被愛並知道自己被愛的女人，會愛主、愛丈夫，也會可愛。

基督之愛的安全感

曾有人問我，我和艾德在多年前信主後，婚姻有何改變？那真是無可比擬！信主以前我們當然都自我中心，沒有這本書裡說的這種性關係，因為我們不怎麼用心去讓對方開心，至於聖經所說的性愛的意義，也幾乎一無所知。我們處得不錯，卻沒有分享內心深處的感受。

現在信主了，我知道艾德給我愛，正是基督給我的那種愛，在這樣的愛裡，我很安全也很安心。我知道我總是可以跟我丈夫講話，也信任他擁有身為一家之主的智慧。當我們慣於在禱告中一道傾心吐意，就可以無所不談，不怕暴露出我們自己以及我們的缺點，因為知道我們按著本相來接納彼此，接納一切的脆弱、缺點和優點。知道自己被愛不是因為表現：不管我表現多差，我還是被愛。這真是奇妙，也會讓我表現得更好。

這關係完美嗎？當然不完美！我心裡有時還是會浮現錯誤的心態，那我就得振作，從頭來起，把這種心態交給主，知道身為基督徒，我不必這樣，不必讓老舊本性來控制我，也不需要這麼孩子氣，明知是芝麻小事還毛毛躁躁的。我知道我丈夫正在忙、顧不到我，他說這些或做這些，是無心

的。既是基督徒，我可以自由地順服神，並討丈夫的歡心，除此別無他途。

我很希望丈夫們讀到這一章，他們就會開始讓妻子們知道，他們有多愛她們、多欣賞她們——不光是在臥室，而是隨時都可以抱一抱、拍一拍、善意地誇兩句。許多男人並不知道妻子是他的倒影，反映出他是怎麼對她的。

孩子和優先次序

在討論性與婚姻時，得提兩件和孩子有關的事。第一，他們的重要性必須恰如其分：丈夫第一，孩子排第二。有些女人把孩子看得比丈夫重要，孩子長大離家後，夫妻之間也就沒什麼好溝通的了。第二，關於性態度，孩子最先是在家裡學習的。最好的性教育就是讓孩子知道爸媽彼此相愛，並且看到這樣的愛溫柔體貼地表現出來。

有個例子可以說明孩子的態度是怎樣被影響的：假設妳站在廚房做飯，丈夫走進來，從後面輕輕拍妳，妳轉身用責備的口吻說：「別這樣！」小強和蘇絲就在旁邊玩，看到了這一幕。妳知道他們剛剛學到了什麼嗎？讓我們倒帶，再來一次。假設丈夫走進來從後面輕輕拍妳，妳回眸一笑，也許迎上去，你們張開雙臂抱一下、互相親吻一下，他走過去，坐下來看報，妳邊做菜邊哼歌。孩子們學到的功課是多麼的不同！

是的，兒女會觀察父母的舉動，父母的態度會潛移默化他們。如果他們看到妳和丈夫之間的關係是溫馨的，而且形諸於外，長大後比較會充滿愛，對性的態度也會比較健康。說不定將來妳還有幸去幫助他們走進婚姻。



給新娘的忠告

最近有些新娘跟我說，希望給她們一些建議。因此我想給些提示：

- * 早早動手準備婚禮，到時候就不會有十萬火急的情況。
- * 兩位新人都該好好休息。也就是說，不要在婚禮前還和女伴秉燭夜談，也不要再在婚禮前夕開告別單身漢晚會。
- * 不要在結婚那天遠征，計畫就近歇息。
- * 記得帶陰道潤滑劑。
- * 記得帶條小毛巾來擦拭流出來的分泌物。
- * 事先約定你們倆對新婚之夜的期待。會輕柔有愛心地除去對方的衣物呢？還是穿上眩目的白睡袍飄進臥房，讓他驚為天人？裸裎相見的障礙，最好在初夜共處的某個時刻才消除。
- * 蜜月旅行時，至少共浴一次。
- * 記得帶蠟燭，製造浪漫氣氛。
- * 放輕鬆，期待一同親暱、彼此相屬。

我在每年父親節都會挑一張父親卡給丈夫，因為卡片上的信息如此完美：

Intended in French

給我的丈夫，那位依然賜我
保護
關注
安全感
買菜錢
以及……
雞皮疙瘩！

他是這樣！我希望當妳在學習使丈夫開心也讓他使妳開心時，發現這一章提到的原則派得上用場，妳會得到各種妳想像得到的雞皮疙瘩。這就得靠妳和妳的態度了。

第11章

家庭計畫

兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是祂所給的賞賜。少年時所生的兒女好像勇士手中的箭。箭袋充滿的人便為有福；他們在城門口和仇敵說話的時候，必不至於羞愧。(詩一二七 3~5)

每個嬰兒的出生，都是神給的禮物。我當然完全反對墮胎，除非危及母體。我個人深信只要夫妻雙方都是有見識並不斷長進的基督徒，應該量力儘可能多培育虔誠的後裔，儘可能。

夫妻一起為孩子做萬全的準備，好讓這些生命可以個別去服事神，這是他們可以共享的特殊喜樂。每個孩子都像是從他們的箭袋發出去的箭，航向神的計畫。

神清楚祝福親職，但你們有不少人已然發現，親職是付出、再付出，而不冀求回報。我們發現神所應許的賞賜是自然來到的，而不是要來的。

如果父母想要向孩子們顯出無私、敬虔的愛，會傾全力按照主的教導來養育兒女，而主的教導早就在聖經裡講得一清二楚。在耶穌基督裡情緒成熟的爸爸和媽媽，自然會去疼愛兒女、為兒女付出，不求任何回報。這樣的人可以期待神所應許的一切喜樂和滿足。

當我說到付出，並不是指在物質上寵愛孩子。身為父母必須付出他自己，他或她必須願意把想像得到的一切耐心、



愛心，和自我約束都投資在孩子身上——甚至，比想像的更多投資一些。只有那些大大方方付出的，才能大大方方去接受——接受小小孩溫柔的信任、少年人溫暖感激的尊敬，以及成長歲月中的溫馨時刻。

聖經詩篇一二八篇 1~4 節描寫了敬畏神的家庭：

凡敬畏耶和華、遵行祂道的人，便為有福。你要喫勞碌得來的。你要享福，事情順利。你妻子在你的內室，好像多結果子的葡萄樹。你兒女圍繞你的桌子，好像橄欖栽子。看哪，敬畏耶和華的人，必要這樣蒙福。

在婚禮以前，未婚夫妻應討論雙方對生兒育女的想法，而且他們對許多不同事情的看法必須和諧。這些看法後來容或改變，但若一起在婚姻中成長，神會引導他們所見略同。

這一章是為家庭計畫提供多層面的資訊。據估計，今天美國有百分之十五的夫妻因不孕而無子，另外百分之十的夫妻擁有的孩子比他們期望的少。本章稍後會給你們實際的建議，好讓夫妻用以增加懷孕的機會。如果身體沒有異常，有些簡單的方法可以倍增懷孕機會。

然而，因為四分之三以上的夫妻並沒有不孕的問題，醫生被問到的多半是控制懷孕次數以及孩子的間距。當我回答一些常見的問題時，請了解我並不是建議你們使用哪些方法，只是告訴你們一些醫學常識。家庭計畫是私人議題，你和你的配偶必須負全責，決定權在你們。你們得自己決定採用人工避孕法、自然避孕法，或聽其自然。

做決定時，把這統計數字放在心裡：達生育年齡的夫妻



同房一年而無任何保護措施，百分之八十會懷孕。此外，還有些別的考量因素：

1. 新婚夫婦花一段時間彼此適應為佳，學習溝通、共同生活，然後才負起養育幼兒的責任。反過來說，馬上有孩子肯定讓年輕夫婦不容易專注在自己身上。
2. 妻子的健康狀況最重要。假如沒有家庭計畫，女人可能生出二十個孩子。舉例來說，有位四十二歲的婦人最近成了新聞人物，因為她二十五年來生了二十一個孩子——全是單胞胎。她幾乎整整十六個年頭都在懷孕！對多數女性而言，為了健康，最好不要連續不斷生這麼多。蘇珊娜·衛斯理夫人生了十九個孩子，其中兩位(約翰和查理)被神重用，把英國帶回純正的基督信仰。
3. 擔心懷孕往往限制了性生活的享受。

如果決定稍後再懷孕，要怎麼找到合適的避孕法呢？沒有一種避孕法是不論何時何人都完美的。某對夫妻滿意的，也許並不適合另一對夫妻。而且，外在環境的變化或個人信念的改變，也可能會讓人想換種方式。

最先考量的因素顯然是安全性。選用的方式必須儘可能無害。目前醫學界的研究已知某些常用的避孕法可能危害健康，不可不慎。對一些曾有某些病歷或目前健康有問題的婦女，有些避孕法並不適合。另一些婦女可能發現某種避孕法會帶來某程度的身體不適。若是這樣，妳的醫生應可建議妳改用他認為對妳無害的方式。

因為研究日新月異，政府的規定朝令夕改，避孕資訊也得常常更新，尤其是統計數字和副作用的考量。我鼓勵妳和自己的醫生談談。

第二個考量因素是有效性，這大半要看使用者了。那些謹慎的夫婦，妥善地、按規定使用某避孕法，會遠比那些不小心、不按規定使用的人容易奏效。比方說，當我告訴你某避孕法的意外懷孕率，第一個圖表指的是方法失敗的概率，正確使用卻失敗了，第二個圖表指的是使用者失敗的概率，反映的是使用者的細心和謹慎度。

第三個考量因素和動機有關。有些避孕法需要更多時間和思量，的確，自然家庭計畫避孕法需要忍受做記錄的痛苦，也需要花時間去研究並了解涉及的各種因素。同時，若要這些方式絕對有效，必須禁絕性事十天左右。所以，在決定採用某方式以前，得先衡量動機。

第四個考量因素是個人品味。只要某種方式你不喜歡、讓你不舒服，或不好意思(理由不論)，就不適合你。

在我討論不同避孕法時，記得，我並沒有為任何一種特定方式背書；然而，我會勸妳不要採用其中幾種，因為有可能造成傷害或無效。

我將描述幾種當今使用的避孕法，解釋這些方法是怎麼作用的，用目前的統計數字讓你知道它們的有效性，並指出其中的利與弊。我們會考慮人工避孕法(避孕藥、RU486、子宮內避孕器、避孕帽、陰道殺精藥、保險套)，然後是外科手術避孕法(輸精管切除術、輸卵管結紮)，並以自然避孕法做總結。

目前使用的避孕法還有女性避孕套、膠凍、海綿、陰道

避孕栓劑、子宮頸帽、不植入、結紮(微腹腔鏡和腹腔鏡)。上述及另外一些方式的相關解釋，可參看麥坎尼醫師(Dr. Joe S. McIlhane Jr.)所著的《女性保健 1250 問》(1250 Health-Care Questions Women Ask, 2d edition)，此書另有關於試管嬰兒(IVF)、胚胎移植和別種技術的資訊。

任何一次性交，只要不採取避孕措施，懷孕的機率是百分之三到百分之二十，要看是在月經週期的哪個時段。

口服避孕藥——「藥片」

被稱為「藥片」(pill)的口服避孕藥是根據荷爾蒙的發現，只要把動情激素和黃體素正確地混合，就可有效防止排卵，這和懷孕期間阻止排卵的荷爾蒙是一樣的。因此，有些婦女服藥之後會出現類似懷孕早期的症狀，例如乳房變軟、飽脹感，或孕吐。

避孕藥得連續服用二十一天。從月經來潮的那一天算起，到了第五天開始服用第一粒，然後每天一粒，直到服完二十一粒，然後暫停，兩、三天內月經就來了。在服用最後一粒之後七天，再開始連服二十一天，如此週而復始。只要她想避孕，就如此這般月復一月地繼續下去。

藥片的基本成分是兩種荷爾蒙，非常類似天然的動情激素和黃體素，這通常是由女性體內的卵巢來操縱的。這兩種荷爾蒙會發出信號叫身體不要生產卵子，在性交時也就不會有卵子去和精子結合。

必須了解的是，只要該婦女服藥，就是由藥來控制她的月經週期，而不是她自己的荷爾蒙來控制。因為並不是每個女人對特定的荷爾蒙劑量都會有相同的反應，所以，有可能



在兩次月經中間，另有幾次流血或點狀出血，經血流量和經期長短也都可能增減，甚至有時根本沒有月經。如果妳在服藥期間有一次月經沒來，還是必須繼續按進度服藥，以確保無懷孕之虞。如果妳按時服藥而有兩次月經沒來，回去找醫生檢查。通常避孕藥會讓月經更加規律，並且幾乎都能減緩經痛。

據我們所知，如果妳偶爾想讓月經延後幾天，多服幾天藥是無傷的。如果丈夫的工作不定期在家，而這不定期又是可預期的，就有可能特別想讓經期往後延。若用這方式來讓經期恢復正常，妳必須請醫生幫妳確認服用的是混合式的，每錠都含有動情激素和黃體素。

如果妳決定停止用藥，通常會在停藥之後的第一個月經週期再度開始排卵。然而，有些婦女在重新排卵和月經來潮上有困難，可能得花上九十天才再度排卵。

許多女性問我，服用避孕藥會不會讓停經往後延？在某些案例，服用避孕藥可能使人看不出停經，但並沒有證據顯示會延緩停經。

停止服藥、打算懷孕呢？有些專家建議為安全起見，女人應該等三個月再試著懷孕，在這期間使用別的替代方案(例如保險套或子宮內避孕器)來避孕。

避孕藥是最有效的人工避孕法，每年每一百人中，只有不到一個懷孕。然而在醫學文獻上，卻有越來越多的證據顯示，服藥者可能冒著高風險，其中一項最動搖人心的結論，是由一九六八年開始在英國針對四萬六千名婦女所做的長程研究。在 *Lancet*(一份執牛耳的英國醫學期刊)發表的文章，一群研究人員下了結論，服藥者的死亡率通常比同齡未曾服

藥者高出百分之四十。

美國食品及藥品管理局已發出警告，服用避孕藥和血凝塊異常之間有絕對的關係。每十萬名服藥者，就有三名死於血凝塊併發症。

我們這樣來理解，想想看，每十萬懷孕婦女，死亡率是22.8位，每十萬墮胎婦女，死亡率是100位。從統計數字看來，和抽煙、開車、游泳相比，避孕藥是最不危及生命健康的。舉例來說，一個女人在市區的高架道路開十二哩路，和她在整個生育期(約三十年)都服用口服避孕藥所冒的險是一樣的。

然而，抽煙的女性該知道避孕藥對她是非常危險的——危險到一個地步，今天的專家下了斷言：所有想服用避孕藥的女性，都該戒煙。若不戒煙，她必須選用別的方法來避孕。我們知道以致命的血凝塊及腦溢血來說，年齡在二十歲到三十四歲之間的人，抽煙女子的罹患率是4倍，三十五歲到四十四歲的人，抽煙女子的罹患率是25倍。所以，如果你抽煙，就別服用避孕藥！

也有足夠的證據顯示，在年輕婦女身上，避孕藥會增加膽石的發生率。有人懷疑，光是美國登記在案的，就有一萬個新增的膽石手術病例，是由口服避孕藥引起的。另有一項針對一萬六千六百三十八位婦女進行了超過十年的研究，指出一些特定的疾病，包括惡性黑色素瘤，可能和避孕藥有關。

有些研究結果自稱包含了所有的因素，然而，服藥者的生活方式，可能會影響研究結果。比方說，研究人員指出，如今服用避孕藥的女孩們似乎比較早（也比較多）從事性活



動，這很可能讓她們比較容易罹患子宮頸癌。

有了這些發現，婦女必須自行判斷，除了避孕藥在節育上的有效性和方便性，也得衡量對健康所造成的風險。

避孕藥的少數副作用可能包括反胃和嘔吐，但這些問題很容易克服，只要在晚餐後服藥，胃裡的食物就會減緩藥物的吸收，就可避免令人不快的副作用。幾天內，身體適應了，症狀通常也就消失了。

若有以下任何狀況發生，服藥者就該請教她的醫生：經常或持續頭痛，皮膚變色，無緣無故胸腔疼痛，腳踝不尋常腫脹，呼吸急促，視覺干擾(例如看見雙影或閃電)，腿部不尋常、持續、無故疼痛，乳房有腫塊或變大，經常或持續陰道出血。

口服避孕藥是美國目前最流行的節育方式，然而紐約市「計畫親職」(Planned Parenthood)的副執行長預測，未來的女性使用避孕藥的時間會短得多，她認為只有少數女性會長期服用達十五年。

口服避孕藥的優點

1. 若使用得當，口服避孕藥是目前效果最好、可轉換的避孕方式。
2. 是簡單而確切的避孕方式，性交時不需特別的準備工作。服用者每次都可達避孕效果。
3. 不干擾做愛的自發性和樂趣。
4. 不需假醫生之手來測量或調整。
5. 服用者的月經週期通常變得更加規律。

口服避孕藥的缺點

1. 可能冒長期的健康風險。
2. 有些女性可能經歷有害的反應。
3. 可能有輕微不適，例如反胃或乳房變軟。
4. 可能不容易記得服藥(建議妳將之視為每日例行工作，就像晚間刷牙後才上床)。
5. 在哺餵母乳時切忌服用，因為外加的動情激素可能減少或中止泌乳量。
6. 需醫生處方。
7. 低動情激素可能讓人受孕而無法著床。

統計：服用避孕藥的人，每年每百人中意外懷孕的不到一位。

RU486

有些婦女以此「節育」。RU486 藥片會因化學作用導致流產，因此不是避孕藥而是墮胎藥。

子宮內避孕器

子宮內避孕器(Intrauterine Device, 簡稱 IUD)是一種柔軟、有彈性的塑膠環套或鈎狀塑膠棒，必須解開、放進像吸管一樣的管子裡，並由醫師經由子宮頸放進子宮腔，避孕器在那兒還原成蜷曲狀。如今有些避孕器是用不鏽鋼做成的。另有一些帶著細線狀銅絲，緊緊纏繞在桿子上，這些在子宮內釋出微量的銅，有人認為這會取代著床過程中的酵素功



能，並干擾精子在子宮內的游走。銅的作用在兩年內會減弱，必須換個新的避孕器。另一種避孕器形狀像個 T 字，會在子宮內釋出少量的黃體素，持續一年之久，然後也必須更換。

沒人知道到底為什麼子宮內避孕器會奏效，但有些研究人員相信它會讓卵子加速通過子宮，讓它來不及著床，也就不會懷孕。另有人相信避孕器在子宮內引起局部炎症反應，子宮內膜無法正常增厚，所以受精卵無法著床。還有人認為避孕器可能導致非常早期的流產。在某一系列的研究裡，遭強暴的病人在隨後 24 小時到 48 小時之間接受含銅的子宮避孕器裝置，結果無人受孕。

子宮避孕器的主要併發症和副作用是骨盤炎症疾病(是正常的兩到三倍)、敗血症流產、子宮壁穿孔、嵌入子宮壁、避孕器破碎、為了搜尋失蹤的避孕器而受輻射線暴露，以及子宮外孕。雖然和服用避孕藥的人比起來，使用避孕器的人死亡率低些，患病率卻高達七倍。

使用避孕器的婦女，有百分之四骨盤發炎，有些非常嚴重，甚至需切除子宮，有人因為輸卵管發炎和癥疤，終至無法生育。即使最新型的避孕器也會引起發炎，還想懷孕的婦女不宜使用。如果用過避孕器，不孕的機會將倍增。

裝了避孕器的女人若意外懷孕，子宮外孕的風險異常地高，也就是說，卵子可能在輸卵管著床，這樣的意外發生在裝避孕器的人身上，十倍於沒裝避孕器的人。裝過避孕器的人，懷孕期間的自然流產率比沒裝避孕器的人高出三倍。

最近的數據顯示和子宮外孕有關的發炎，是避孕器使用者最常見的死因。裝了避孕器卻仍受孕，不正常懷孕的機會將明顯增加，隨著懷孕而來的死亡率也大幅上漲。在一九七

五年，某種子宮避孕器因此而永遠禁售。

根據文獻資料，大部分婦女裝了避孕器會增加經血流量，同時月經也似乎早些來、晚些結束，每月的經期延長二到四天。研究人員估計百分之十到二十的婦人在裝避孕器兩年到三年之間，因經血過量而被迫停用避孕器。仍然使用避孕器卻因長期失血較多而缺乏鐵質(有些人可能貧血)的人，比停用的人還多。另一個惱人的副作用可能是陰道分泌物——潮濕、透明、黏液狀、無臭味。

估計有百分之十的避孕器在裝進去的第一年被排出來，這大多發生在月經來潮時。附在子宮避孕器上的堅固尼龍線，由子宮頸突出到陰道約一寸，可以自己摸得到這根線，以確定它就定位。必要時，可以拉出這根線、拿出避孕器。如果在月經期間使用月經棉條，每次取出棉條時都要小心翼翼，別讓附在避孕器上的線被纏住，免得把避孕器和棉條一起拉出來。

最容易放進避孕器的時機是月經來的時候，那時子宮頸口會略微擴張，而且妳的醫生也因此可以確定妳沒懷孕。絕不要在生了孩子之後立刻裝避孕器，至少等兩個月，等久一些，更好。

如果妳使用避孕器，必須每一年或兩年讓醫生檢查一下。如果經血過多、陰道分泌物多，或骨盤疼痛(特別是發燒或兩次月經中間不斷有血點)，就要立刻就醫。

避孕器雖有很好的避孕效果，但它可能會干擾女人身體內部精巧的機制，甚至到嚴重的地步。我不建議、更不鼓勵使用這種避孕方式。



避孕器的優點

1. 一旦裝好，就不太需要(甚至完全不用)再去想避孕這回事。
2. 可留置體內數年之久。
3. 大多數的婦女發現裝置的過程比較起來是無痛的。
4. 是最有效的節育方式之一——僅次於避孕藥。

避孕器的缺點

1. 生病的可能性相當高，甚至可能致死。
2. 畸形懷孕的可能性比較高。
3. 避孕器從子宮排出的可能性是百分之十。
4. 有些婦女會有大量經血或陰道分泌物。
5. 可能導致早期流產。

統計：使用這方式的人，每年每百人中意外懷孕的有一到六位。

帶有殺精劑的陰道避孕帽

陰道避孕帽是第一種被醫學界接受的避孕裝置。在一九五〇年代，至少有三分之一的夫妻使用這方式來避孕。然而，避孕藥卻因避孕效果良好而大受歡迎，上市之後，比較不便的方式很快就失寵了。但因避孕帽被證實是安全的，有許多夫妻又回過頭來採用。和避孕乳霜或避孕膠凍一起使用，是成效良好的節育法，並且仍是最安全的一種。

避孕帽是堅韌卻輕巧的圓拱狀橡皮帽，直徑二到四吋，邊緣環狀，是用橡皮包著的金屬彈簧，彈性佳，好讓整個避孕帽可以輕易地擠進陰道去。在陰道的上端鬆開來後，就會像個圓拱一樣覆蓋著子宮頸，形成路障，不讓精子進入子宮。

由於陰道後壁到恥骨之間的距離因人而異，避孕帽有不同的尺寸，醫生必須測量這距離，來決定尺寸。而且必須每一兩年調整一次，或者，只要使用者增加或減輕十磅，就得再調整。第一次使用時，必須讓醫生教你怎麼放進去。在醫生診所練習放進去、拿出來，直到妳很準確地知道怎麼用。學會就簡單了！

妳得在性交前把避孕帽放進去，爲了儘量不製造干擾，可以提早到兩三小時以前。如果避孕帽很合身，妳和妳的丈夫都不會感覺到它的存在。

爲了真正發揮效用，避孕帽頂部貼近子宮頸的那部分，必須塗上殺精膠凍或殺精乳霜。如果在性交時想再塗些潤滑劑，要選用膠凍(jelly)，否則就用乳霜(cream)。精子只要碰到這些殺精劑，全都會被殺死，但避孕帽必須在性交後至少留置六小時(最好八小時)，以確保所有精蟲都被殲滅。

不論是否真有性交，避孕帽可以安然留在原處二十四小時，甚至更久。不過，如果放進避孕帽三小時(甚或更久)之後才性交，就得在性交之前用陰道注入器把額外的避孕膠凍或乳霜注入陰道內。

避孕帽要就著燈或光來檢查有沒有破洞。保養得當的話，可以用上好幾年。妥善的保養方法包括以下這幾項：

* 不要使用凡士林來當做潤滑劑，因爲它的石油成分很



快會把橡皮膜弄壞。

- * 不要用很燙的水來清洗。
- * 清洗之後要讓它乾透。
- * 不要用香皂去清洗。
- * 不要把它放在靠近熱源的地方。
- * 不要蓄長指甲，比較不會把它弄破。
- * 使用過後，檢查有沒有瑕疵，例如帽沿與帽杯分開。

當妳去做例行的骨盤檢查時，把避孕帽帶去，請醫生決定妳是不是仍用原來的尺寸。

避孕帽並不會造成將來的不孕，是研發優良、測試成功的避孕法，只要使用得當，就具有高效能。

避孕帽的優點

1. 避孕帽可在性交之前三小時就先放進去，不會干擾房事的進行。
2. 行房時，不論丈夫或妻子都不會感覺到它的存在，不會干擾性樂趣。
3. 如果使用得當，一個避孕帽可以用上好幾年。
4. 如果想在月經期間行房，避孕帽可以擋住經血，不容它流到陰道下半部。在正常月經期間使用，可免用避孕乳霜。

避孕帽的缺點

1. 必須由醫生來測量出合適的尺寸。
2. 如果臨時想要性交，在放避孕帽時可能讓人掃興。

3. 必須伴以避孕膏或避孕乳霜，有時會讓人覺得油膩膩或黏答答的。
4. 有些女人會覺得把避孕帽放進陰道滿噁心的。

統計：使用這方式的人，每年每百人中意外懷孕的有二到二十位。這麼高的使用者失敗率，原因有未與避孕乳霜併用，或在放進避孕帽幾小時之後才性交，卻沒追加額外的避孕乳霜。

陰道殺精法

殺精劑本身有時用來當作避孕劑。它的形式包括栓劑、泡沫、乳霜，以及合成膏狀，這些都含有化學成分，可以在陰道裡殺死精蟲卻不會傷及陰道組織。泡沫、乳霜，或膏狀的形式，還可以在子宮頸形成屏障，防止精子游進子宮。

殺精劑是用一條細長塑膠製的陰道注入器注入的，這注入器會自行計算合適的劑量。但重要的是記得每次性行為以前都必須使用。爲了有足夠的時間殺死所有的精蟲，妳若要沖洗陰道，必須在性交後至少等六小時(最好八小時)再行沖洗。

如果妳使用泡沫狀的殺精劑，必須將之注入陰道上方接近子宮頸處，而不是外面的陰道口；要由妻子在臨性交前注入，不可早於性交前十五分鐘。使用前先搖勻，或者重新填充二十次，確定裡面有足夠的泡沫，且和殺精劑充分混合。總要另外放一罐在隨手可得到的地方備用。

陰道殺精劑已使用多年，相當安全。泡沫狀比膠凍狀或乳霜狀要來得有效一些，也比較不油膩。可在藥房買到各式



各樣的殺精劑，不需醫師處方。必須小心遵照內附說明書來使用。

陰道殺精法的優點

1. 不用處方就可買到殺精劑。
2. 不必裝配。
3. 性交後不必取出。
4. 據知並沒有嚴重的副作用。

陰道殺精法的缺點

1. 必須在臨性交之前使用。
2. 可能偶爾會引起陰道內的過敏刺激感。
3. 性交後會有大量的流出物。

統計：使用這方式的人，每年每百人中意外懷孕的有二到二十九位。這樣的使用者失敗率顯出若使用不當，效果會很差。

保險套

保險套(或稱避孕套、保護套、鞘套，或橡皮套)是薄薄的鞘套，由橡膠或柔軟薄膜做成的，在性交時緊套在勃起的陰莖上，以儲接精液，防止任何精蟲進入陰道。

保險套仍是全世界最流行、最有效的節育方式，也是最安全的。只有一個輕微的副作用，就是橡皮偶爾引致皮膚紅疹(只要改用柔軟薄膜就可輕易解決這問題)。保險套另有一

項重要功能，就是預防性病及二號疱疹病毒的傳播。

雖有這許多優點，保險套在美國原本聲名狼藉，直到最近幾年才逆轉。出於道德感，自一八六八年起，有許多州立法禁止為避孕而販賣保險套，國會也在一八七三年明令禁止。許多州不但禁止為避孕而出售保險套，甚至某甲告訴某乙保險套可避孕也是犯法的！這些法令現在都被宣告是違憲的，如今，新一代的夫妻因這安全、簡單、實用的避孕法而受益良多。

但這多有效呢？保險套必須改變形像，讓人知道它是靠得住的。多年前，許多保險套在使用時破掉或是被人發現有瑕疵。一九三八年，美國食品及藥品管理局估計，當時市面上的保險套每四個就有三個不合格。

如今完全改觀。所有製造廠商都宣稱每一個避孕套在捲起、包裝以前都經過個別檢驗，美國食品及藥品管理局嚴格要求品管，不但隨機抽檢，還要求廠商將樣品送去做漏洞測試。過去幾年，由消費者團體進行的檢驗也說明了：如今保險套在避孕這方面「真是綽綽有餘」。

和其他路障型的避孕法(避孕帽和殺精劑)一樣，保險套的有效性在於使用者的動機及細心。根據最新的研究結果，方法失敗率(每次性交都正確使用保險套)只有百分之一。為了強調它的優點，請你想想，這麼低的失敗率表示每年每百人中意外懷孕的有一位，假設每位女子每週使用兩次，意即使用得當的話，每一萬次才有一次懷孕。

殺精泡沫常被建議當作額外的防護措施，若將殺精劑和保險套合用，是非常有效的。

為了有效使用保險套，以下是些簡單的指示：



1. 不要等到快射精時才套上保險套，可能為時晚矣，因為先前的潤滑液(在射精以前從陰莖滲出來的)可能就含有精子，這些精子會在性器接觸時找到溜進陰道的路。
2. 在前戲時就把保險套套上勃起的陰莖，把這動作編進你們的做愛情調中，免得最後關頭掃興。
3. 把捲好的保險套放在勃起的陰莖頭上，順著陰莖幹把它捲開來，一直到陰莖的基部。注意，保險套只能朝一個方向捲開。沒割過包皮的使用者，在套上保險套時，應先將包皮完全褪下來，以得到較大的快感。
4. 在陰莖頂部留四公分左右的空間，像個蓄水池一樣，以便收集精液。否則，精液會把陰莖整個泡在潤滑液中，甚至讓保險套滑脫。套上保險套時，擠出蓄水池裡的空氣，才容得下精液。如今可以買到附蓄水池的保險套——在頂端有個奶頭狀的空間，可存放射出來的精液。
5. 不當的潤滑劑可能是弄破保險套的主要原因。可使用已附潤滑作用的保險套(有好些不同的型式，有些潤滑整個保險套，也有些只潤滑頂端和陰莖幹的上端)，或使用不會引起過敏反應的潤滑劑，例如Astroglide。不要使用凡士林或冷霜，因為這些會使橡皮製品不那麼堅韌。如果採用避孕膠凍或避孕乳霜來強化避孕效果，也可以有潤滑作用。
6. 射精後，妥當地把陰莖抽出來，要在陰莖大幅縮小以前，免得保險套滑脫。在陰莖抽離陰道時，緊緊抓住

保險套的邊環，免得精液流出來。

7. 如果保險套在性交的過程中滑脫，抓住保險套開口那端，小心地把它從陰道中抽出來，免得精液流失，然後妻子應立刻把避孕泡沫注入陰道(把泡沫放在手邊以備不時之需)。如果沒有泡沫，就得立刻用溫水(不是熱水)沖洗，並用肥皂和水清洗外部。
8. 把保險套丟棄在字紙簍或垃圾桶，而非馬桶，保險套會塞住馬桶。
9. 每次性交都必須啓用乾淨的保險套。
10. 陽光和螢光燈會加速橡皮的變質，高溫(例如停在太陽下的汽車置物箱，或男人的皮夾裡)也會讓它加速變質。保險套的包裝盒上若有視窗，就不該整盒暴露在陽光下或螢光燈下，而密封的保險套也不該放置在溫度可能很高的地方。

保險套如今可以很方便地在藥房或其他的零售商店買到，不必處方，也無需請教醫師。有些產品帶有織品表面，可增加妻子的快感。有些男人比較喜用柔軟薄膜型的保險套，比較薄，可讓丈夫多些快感。這些產品的價格比橡皮製的貴兩三倍。因為陰莖套在保險套裡時，會稍稍減少感官的刺激，有些丈夫說他們得以延長性交的時間，為妻子帶來更多的滿足，也為他們自己帶來更多樂趣。

保險套為可以勃起卻不易持久的男人提供特別的好處，在陰莖基部的保險套環為陰莖靜脈提供了輕微的止血帶效應，有助於維持勃起。

我們提過為全世界帶來預防性病的效果，性病是會傳染



的。然而，假如夫妻某一方正因感染(例如滴蟲病)而接受治療，如果他們想同房，保險套也幫得上忙。有些醫生建議夫妻在懷孕末期同房時，使用保險套以防羊水感染。丈夫若沒割包皮，妻子罹患子宮頸癌的機會稍稍大些，使用保險套可提供一些保護。

所以，雖然它貌不驚人，也不源自臨床，又曾聲名狼藉，保險套仍是最安全、使用最簡便、最衛生實用、只要正確使用也甚為有效的避孕法。

專家為路障式的避孕法(保險套、殺精劑、避孕帽)下了總結，只要正確使用，至少有97%的有效性，相較於避孕丸的99.6%。

保險套的優點

1. 保險套方便且容易使用。
2. 異常安全。
3. 非常有效，如果持續且正確使用的話。
4. 不貴。
5. 不需醫師處方，也不用去看醫生。
6. 確實讓丈夫在避孕過程中親身參與。
7. 有助於性病的預防。
8. 有助於男人延長性交時間，增加夫妻雙方的樂趣。

保險套的缺點

1. 有人擔心保險套會對性樂趣造成干擾。
2. 保險套在勃起後才套得上。

3. 會擔心若在保險套上有個測不出的小洞，就會懷孕。然而據估計，因那樣的小洞而導致懷孕，機率小於二十萬分之一。
4. 所有的保險套都有一到五微米(microns)的「漏洞」，避孕是夠了，卻不能確實預防愛滋病。精子比愛滋病毒大五百倍。
5. 使用者失敗率相當高，表示為求有效，保險套必須正確使用。

統計：使用這方式來避孕，每年每百人中意外懷孕的有一到三十六位。

輸精管結紮

我們已講了幾種人工避孕法，若想懷孕，可隨時停用。但有兩種外科手術(丈夫的輸精管結紮，及妻子的輸卵管結紮)所達到的避孕效果，必須視為永久而不能復原的。除非夫妻雙方都非常確定不再想要有孩子，才可以選擇這樣的方式。

輸精管結紮越來越普遍，大概每年有五十萬人接受這手術。手術之簡單，有許多男人在第二天就照常上班了。

傳統的輸精管結紮是用小手術刀在陰囊的正面或側面開個口，近來不用手術刀的技术越來越流行，因為可減少組織的傷害，並且避免潛在的併發症。手術過程約費時十五分鐘，通常在診所進行，局部麻醉。

基本上結紮是干擾精子進入精液。做愛的其他部分，諸如性衝動、勃起、射精、高潮，一概保留。如果結紮後不易勃起，完全是心理作用，會好起來的。最近有人擔心可能引



起動脈硬化和攝護腺癌。然而美國泌尿學協會(The American Urologic Association)宣稱，輸精管結紮仍然非常安全可靠，不必為了怕影響健康而不敢動這手術。

以節育來說，輸精管結紮比輸卵管結紮日漸流行，原因是它的簡單、容易康復，且事實上無需全身麻醉。有些男人在手術前先存些精子在精子銀行裡，萬一將來還想讓妻子懷孕，也是可能的。若有這顧慮，應查詢附近是否有精子銀行，並預先存好精子。

目前，輸精管切除後的重接手術成功率約在百分之七十五到八十之間。如果重接手術失敗，附睪吸引術或睪丸精細胞採集，加上卵細胞的試管受精，仍可成功懷孕、自然生出孩子。這些程序雖越來越常見，目前還是貴得嚇人，往往也不在健保給付範圍。

手術後並不見得馬上就不具生育力，只要精液中仍有精子，就可能懷孕。重點不在時間，而是射精的次數。手術後十到十二次射出的精液必須拿去檢驗，只要仍有精蟲，就得再檢查其後的五次射精。可能在一週內失去生育力，但也可能六到八週，甚至更久。先不要靠輸精管結紮來避孕，除非至少有一次的精液檢查已找不到精子。

關於男性結紮，也許最大的誤會是怕它對男人的性慾產生不利的影響。我們雖無法預測所有的心理因素，但結紮對男人的性衝動或性表現並沒有任何生理上的影響。被切除的輸精管，除了把用顯微鏡才看得到的小小精蟲從睪丸送出來以外，沒別的作用。被射出的液體來自精囊和攝護腺，所以，結紮後的精液量，以肉眼看來並沒有減少。高潮時的生理官能和享受，完全不受影響。

輸精管結紮的優點

1. 對那些確定不想再有小孩的夫妻，輸精管結紮是最簡單的永久避孕法。
2. 夫妻從此不再需要任何別的避孕法。
3. 輸精管切除術比較起來是無痛的，短時間內即可完成手術。

輸精管結紮的缺點

1. 輸精管重接手術非常昂貴、艱難，有時並不成功。必須有永遠失去生育力的心理預備。

輸卵管結紮

輸卵管結紮是由醫生執行以防止女人懷孕的外科手術，該手術是將兩條把卵子從卵巢送到子宮的輸卵管分別予以切割、束縛。如果卵子到不了子宮，精子就遇不到卵子，該女子也就沒機會懷孕了。

輸卵管結紮必須在醫院進行，需麻醉。有三種結紮法：

1. 切口在腹部。
2. 透過陰道背面的切口。
3. 使用一種叫做腹腔鏡的特殊器械。

現在有許多輸卵管結紮採用第一種方式，因為是在產後



二十四小時之內動的結紮手術。子宮在懷孕期間擴大了，因此，輸卵管在腹部升高，在產後的第一天比較容易觸及。產後不久就動這手術，對產婦也比較容易，通常只要在醫院多待一兩天就可出院。如果是剖腹生產，只要再多花幾分鐘就可完成結紮，也完全不必延長住院時間。

在第四章有關輸卵管的部分，已講過輸卵管的結紮手術。

輸卵管結紮並不會對身體造成影響，只會防止懷孕。不會改變該女子的月經週期、個性，一般來說，性反應也不會有所改變。有些女人在解除了懷孕的恐懼後，對性事更有反應。

想要永久避孕的夫婦通常選擇輸精管切除術，因為手術簡單，收費也比較低廉。但是，有人會因個人因素而偏好輸卵管結紮，尤其是在產後順便結紮，或該女子的健康情況顯示未來不宜再懷孕。

輸卵管結紮的優點

1. 結紮之後不再因避孕而干擾性事。
2. 這種避孕措施的效果是永久的。

輸卵管結紮的缺點

1. 輸卵管結紮被視為大手術，多少冒著開刀的風險，同時也比較昂貴。
2. 總會有因而流血、發炎、復元不易等問題。
3. 骨盆會因此難過個幾天。
4. 如果後來決定再生孩子，罕有能再懷孕的。輸卵管結

紮的重接手術非比尋常地昂貴。

自然家庭計畫避孕法

自然避孕法不採用任何人工避孕法來控制生育，它的科學根據，在於三個眾所週知的生理常識。

1. 女人通常每次月經週期只排一個卵。
2. 卵子的生命大約只有二十四小時，它只能在這二十四小時內藉由男性的精子來受孕。
3. 男性的精子在進入陰道之後大約只能存活四十八小時，只有在這兩天內可以讓卵子受孕。

由這三個事實導出的結論是，每個月只有這三天的性事可以成孕(排卵前兩天以及排卵之後的那一整天)。如果女人可以在這段期間避免性交，那麼，理論上她是不會懷孕的。

自然避孕法的概念是：該女子在能夠懷孕的那幾天必須禁絕房事。然而，這麼簡單的概念之所以不易實踐，以及這避孕法的有效性之所以受限，是因為沒辦法確定哪幾天是安全期。傳統的月經週期推算法，是假設大多數女人在月經來潮前的那禮拜、在月經來潮時、在月經結束後那五天，是安全的。然而，月經週期推算法的方法失敗率相當高。

如今越來越多的夫妻正在學習所謂的週期體溫法，因為更能準確預測每個月的受孕期。在使用這方法時，了解並小心製作妳自己的月經週期表，是成功的關鍵。當妳想要懷個孩子或決定孩子的性別，也可以藉由這方式來小心計畫、準



確推算。

週期體溫法根據的事實是：在女人每月的週期裡，有某些特定的身體徵兆會在危險期之前、之間和之後出現。使用這方法的夫妻學著觀察並解讀這些徵兆，避免在危險期性交。

這方法包括計算日期、每天量體溫、觀察子宮頸黏液並觀察其他的排卵徵兆。

每天的體溫記錄是非常重要的，因為排卵通常是在下次月經來潮前十二到十六天之間。問題在於如何確知下次月經什麼時候會開始。兩次月經之間的天數可能每次不同，在女人的一生也可能略有變化。對很年輕的女子和停經前的女人而言，月經週期不規則是常有的事。月經不規則可能發生在女人身心承受壓力時——也可能發生在任何時候。

女人必須知道有多少變數可影響週期的長短。幾個月之後，會出現某個模式。有了詳細的記錄，便可開始預測下次月經會在哪一天來，那就是月經週期的第一天。有了這樣的記錄，她可以從下次月經的預定日期往前推算十四天，來找出排卵的日期，然後避開排卵之前的四天以及之後的三天。

不過，這只是週期體溫法的一部分。排卵期可以藉著每天的體溫記錄更準確地預測出來。可以用一般的體溫計來記錄，但若使用基礎體溫計會更容易觀察，這基礎體溫計有特別的刻度，在攝氏 35.6 到 37.8 度之間，即使是很細微的變化都可以量得出來。每天早上一醒來，下床以前，就把溫度計放進嘴裡去量口溫。最好是每天差不多同一時段來量，並讓基礎溫度計在嘴裡整整待上五分鐘。通常，維持了一個禮拜或十天之久的基礎體溫，若稍稍下降，就是開始排卵的徵

兆。

這樣的下降通常會在接下來的二十四小時到七十二小時後回升 0.3 到 0.4 度，這是因為卵巢在排卵後會分泌黃體素，這樣的回升會持續到月經來潮。體溫高出基礎體溫之後兩天，就開始了安全期。

這份詳細的體溫記錄，可以使月曆上的記錄更加準確。不過，千萬不要單單只看體溫記錄，因為生病或活動都可能使每天的體溫發生變化，這樣的變化卻和排卵毫無關係。為了使這記錄真的有用，必須在每天早晨的同樣時間、同樣處境量體溫。

自然避孕法的第三點是觀察子宮頸黏液。在排卵時，陰道會分泌潤滑液。起先的徵兆是感覺到陰道分泌物比平常多，有些女人可能覺得像水一樣，但有許多女人在接近排卵期時，由子宮頸分泌的黏液變得像生的蛋白，清澈，幾近透明，而且很滑。

此時，妳可做個簡單的實驗(就像在醫事檢驗所做的)，看看是否在受孕期。取一兩滴子宮頸黏液，放在餐刀的刀面上，把刀子平放，再把另一把刀子的刀面平放在黏液上，小心地把上面那把刀子垂直往上提，刀面仍維持水平。在拉長黏液時，會有所謂的黏液成絲現象，在最適合受孕的期間，黏液會黏在上面那把刀的刀面上，並且像線一樣向上拉長，長度可達十至二十公分。若想練習，妳可以用一滴生蛋白，但是，蛋白只能拉長 2.5 公分左右。

這試驗主要是由澳洲的夫妻檔畢林醫師(Doctors John and Lyn Billings)做出來的臨床研究，強調的是仔細教導人如何辨認黏液徵兆。他們建議仔細記錄週期，不論是乾爽的日子、



黏液的日子或月經來潮的日子。

千萬不要光靠子宮頸黏液試驗來決定受孕日期，因為陰道感染、性交，或陰道沖洗也會大幅改變黏液的常態。月經日期記錄、基礎體溫表和子宮頸黏液的延展性，都有助於確定受孕日期。重要的是同時考量這一切因素，而不是只靠其中一兩個因素來指出受孕日期。

除了這些因素，週期體溫法還使用一些在排卵期準時出現的生理徵兆。採用這方法的人說，如果運用得當，成功率和人工避孕法不相上下。然而，採自然避孕法必須每個月禁慾十天左右，才能確保無懷孕之虞。支持這方法的人說，禁慾期間可以是戀愛期，重拾婚姻裡的浪漫情懷，並期待夫妻重享魚水之歡。

我認識幾對夫妻，他們一起觀察妻子生育週期的錯綜複雜，以及計畫、期待做愛的時機，因而重新感受到兩人一體。到了夫妻倆預備要生孩子，想知道最容易受孕的日期，從週期體溫法得來的資訊，也是非常有意義的。

為了完整地解釋這方法，我推薦一本優良讀物，是由蓋博理夫婦(John and Sheila Kippley)寫的《自然家庭計畫的藝術》(*The Art of Natural Family Planning*)，書中把這相當繁複的方法詳加解釋。這本書的神學立場是針對天主教徒，因為這研究大半是在天主教徒鼓勵之下寫成的。只要寫信到下列地址就可得到此書：The Couple to Couple League, P. O. Box 111184, Cincinnati, OH 45211(513-471-2000)。

為求準確而成功地使用這方法，你們得先花幾個月時間來研讀、練習。有人研究了一千二百四十七對使用這方法而背景不同的夫妻，發現意外懷孕率是百分之十一。必須知道

的是，這概率包括了一些承認在可能危險的日子裡冒險性交的實例。

沖洗法

沖洗這字彙來自法文，意思是噴或灌。如果希望藉著性交後的灌洗來洗掉已經進去的精子(即使是幾分鐘前才射進去的)，那是錯誤的想法。射精時，精子靠著強大的衝力被噴到子宮口或稍稍進入子宮內。精子游動的平均速度是八分鐘 2.5 公分，因此，有些精子很可能已經抵達沖洗液到不了的地方。況且，水壓可能把一小滴精液沖得更靠近子宮頸，而精子仍然毫髮無損。

陰道其實完全不需要沖洗，它有足夠的腺體和表皮，自製的液體足以自潔，就好像眼淚的設計是用來清洗眼睛。

女性生殖器的氣味幾乎全都來自在陰道外部乾掉的液體，因此只要用肥皂和水徹底清洗，大概就足以除去所有的味道。如果想要有些額外的清洗，可以簡單地把你的手彎成杯形，把清水潑進陰道口幾次就成了。

性交翌晨，有些女人發現她們自己的分泌物加上丈夫的精液從陰道流出來，有點不舒服。如果這造成了困擾，也許有時會想洗乾淨。

爲了妥爲沖洗，妳可以採用其中任何一種沖洗液：

- * 兩大匙白醋對兩公升水。
- * 兩小匙鹽對兩公升水。
- * 只用清水。
- * 買來的沖洗液，按說明書使用。



袋子和沖洗器是兩種主要的沖洗工具。用袋子的那種，可以掛在牆壁的鈎子上，所以大概比臀部高出兩呎。千萬不要把它用陰唇包起來，藉水壓把水沖進陰道去，水會被迫沖進子宮頸口，有可能沖到輸卵管，引起發炎反應，還可能演變成嚴重的骨盤發炎。

沖洗液的溫度應該適當，並且輕輕地流，直到陰道覺得有點發脹，然後，讓沖洗液流出來。重覆這步驟，直到妳把兩公升的沖洗液都用完。

每次用完之後，沖洗工具應該用肥皂和水徹底清洗、沖乾淨、弄乾。掛起來晾乾時，不要讓它碰到牆。有些陰道炎來自在潮濕浴室牆上繁殖的念珠菌。妳的沖洗工具千萬不要讓別人使用，當然，千萬不要用來灌腸。

決定沖洗是個人的偏好，但妳應該知道，對避孕而言，是沒什麼用的。

性交中斷法(抽出法)

性交中斷法是在快射精之前把陰莖從陰道裡抽出來。這方法是企圖讓精液留在生殖器外，免得懷孕。

抽出法在創世記第三十八章討論過，這是聖經惟一直接提到避孕之處。第 8~10 節是這麼記載的：

猶大對俄南說，你當與你哥哥的妻子同房，向他盡你為弟的本分，為你哥哥生子立後。俄南知道生子不歸自己，所以同房的時候，便遺在地，免得給他哥哥留後。俄南所作的，在耶和華眼中看為惡，耶和華也就

叫他死了。

我們知道，希伯來人當時的習俗是如果俄南和他瑪(他哥哥的遺孀)同房生了孩子，就法律看來，那孩子不是他的，而是他哥哥的。就算俄南聽話娶了嫂子，還是違反了結婚生子的命令，他故意不順服父親(猶大)的吩咐，所以，並沒有履行對亡兄的屬靈責任或道義責任。遺精在地不只是個生理動作，也是屬靈的不順服，是上帝看為惡的。這樣的不順服得到上帝最嚴厲的懲罰。

要求俄南娶嫂子，看來有兩個理由。第一是為死去的兄長傳承，好讓他的名字和與他有關的記憶可以流傳下去，並讓他有後代可以繼承產業。第二個理由是為這妻子著想，否則她會無依無靠。我們大可這麼假設：當時的男人在論及婚事時，他的兄弟們會相當投入，可能還幫他挑選妻子！

如今那些對人工避孕不以為然的人，往往採用性交中斷法，很不幸，這是所有避孕法裡最無效的一種。因為在射精前的性亢奮期，從陰莖分泌出來的少量潤滑液通常已經帶有一些精子，只要一枚精子就足以讓卵子受孕，而在射精以前，這精子可能就已經上路了。若採這避孕法，男人必須早在射精以前就完全抽身，不和妻子的性器有任何接觸。

性交中斷法不但無效，也相當令人難受，因為在性行為進行到本該最自由奔放的一刻，卻強迫夫妻雙方都緊急剎車。

禁慾

聖經所禁止的避孕法，是婚姻裡的禁慾。哥林多前書七



章 3~5 節告訴我們：

丈夫當用合宜之分待妻子，妻子待丈夫也要如此。妻子沒有權柄主張自己的身子，乃在丈夫；丈夫也沒有權柄主張自己的身子，乃在妻子。夫妻不可彼此虧負，除非兩相情願，暫時分房，為要專心禱告方可，以後仍要同房，免得撒但趁著你們情不自禁，引誘你們。

夫妻應該用心去感受並體貼對方的性需求和性慾，並定期而充滿愛意地滿足對方。

不孕夫妻：成為父母

性是為了樂趣，其中最大的樂趣之一是生孩子。渴望有個家卻生不出孩子的年輕夫妻，應該找出原因。可能是不孕方面的問題，這類問題至少有三分之一是可以解決的。

醫生為不孕下的定義是：不採任何避孕措施，定期性交一年後仍無法受孕。不孕(infertility)和沒有生育力(sterility)不同，後者指的是完全沒有生育的能力。不孕卻只表示在某特定時段沒能懷孕。

根據研究，若沒避孕，三個月內懷孕的有 66%，六個月內懷孕的有 75%，滿一年時，懷孕的約有 80%。還沒動靜的夫妻，可能就需要醫生檢查、指點了。

正常排卵、輸卵管暢通無阻、正常的精子，是受孕的基本要素。為了懷孕，得有以下這些程序：

1. 丈夫必須能夠製造足量健康、活躍的精細胞。

2. 精細胞必須能夠在射精時藉由尿道射出。
3. 這些精細胞必須射入女性體內，好讓它們到得了子宮頸，穿過子宮黏液，並上溯子宮，抵達輸卵管。這必須發生在月經週期的正確時段，好讓卵子受孕。
4. 妻子必須能產生一枚正常、能受孕的卵子，這卵子必須離開卵巢，進入輸卵管，並且受孕。
5. 一旦受孕，受精卵必須開始分裂。四天之後，這團小小的細胞必須被沖下輸卵管，移到子宮內，在已經長好的內膜中著床，正常生長。

如果某對夫妻無法懷孕，可能是因為某個(或多個)原因。通常不單是丈夫或妻子有問題，而是夫妻雙方同時有好幾個問題，但這些有可能只是小問題。為了找出答案，夫妻都應該開始全身檢查，請醫生尋找任何可能讓他們無法懷孕的原因。

妻子的身體檢查包括例行的內診，特別注意以下這些可能性：子宮肌瘤、卵巢囊腫、陰道炎或子宮頸炎。

也許處女膜仍然原封不動，表示精子從來沒射到子宮頸。也許器官發炎，只要精子一進入陰道，就生出不利於精子的物質。子宮頸可能被濃稠或大量的黏液擋住了。子宮內的瘤(肌瘤)或發炎的子宮內膜，也可能造成問題。子宮不當的傾斜或位置不佳，會阻礙精子的去路。卵子和精子碰面的輸卵管可能被黏液堵住，或被先前發炎留下來的癥疤組織擋住。卵巢本身可能因為內分泌失調而發育不全。

至於丈夫的身體檢查，可輕易看出下列問題：沒下降的睪丸、很小或萎縮的睪丸、精索靜脈曲張或攝護腺炎。



睪丸如果沒在青春期降到陰囊裡，就不能製造精子(若睪丸沒下降，通常應在五歲試著開刀矯正)。

在陰囊裡，睪丸上端不尋常的靜脈擴張就叫做精索靜脈曲張。經常(85%)發生在左側，而且往往只有站著的時候才檢查得出來。看起來像是陰囊上方有青色、不規則的腫大，很像腿部的靜脈曲張。這不一定造成不孕，許多有精索靜脈曲張的男性，擁有正常的精液。如果某男子有精索靜脈曲張，精子數量不足，精子活動力也低，只要除去精索靜脈曲張，百分之八十的人會有明顯的進步。

攝護腺炎(詳見第四章)和副睪炎(存放精子的部位發炎)會對生育力構成威脅，可能是因為精液起了化學變化，或癥疤塞住了生殖管道。

生育力經常受整體的健康狀況影響，所以醫生會檢視各種慢性發炎、營養失調、貧血，或新陳代謝等問題。我們知道內分泌障礙，尤其是甲狀腺機能不足，及腦下垂體、腎上腺、生殖腺等處的荷爾蒙不足，必定影響生育。維他命A是製造精子所必需的。為了讓腦下垂體發揮正常的功能，也少不了複合維他命B。維他命C(抗壞血酸)則被認為能預防精子解體。所以夫妻最好都遵循基本的健康原則，攝取均衡的營養，並有合適的運動和休息。

夫妻的體檢可能只是個開始，要確定不孕的單一或多重原因，並非易事。

雖然傳統上認為不孕是女性的問題，但在無子的夫妻裡，有百分之三十溯及男性。另有百分之二十，是男性造成的(聖經老早提到男性不孕的可能性：「你必蒙福勝過萬民，你們的男女沒有不能生養的」，申命記七章 14 節)。如果必

須轉介給專科醫生，丈夫會先被研究，因為他的評估比較不花時間，也比較不貴。

然而，不孕總是夫妻共有的問題，丈夫或妻子被視為同一個「生育單元」(reproductive unit)。家庭醫師在丈夫被轉介到不孕專科以前，會先試著找出原因。

比方說，是否已經花了一整年來試著懷孕？在診斷時，時間是很重要的因素。性交有多頻繁？每兩個禮拜一次，有時無法確定是不孕。性交時有沒有使用任何人造潤滑劑？有些潤滑膠凍具殺精作用。石油凝膠(凡士林)也有殺精作用。所有的乳霜、膠凍或潤滑劑，都會阻礙精子的活動。使用人造潤滑劑，尤其是那些會殺死精子的，會導致短暫的不孕，但這很容易恢復。

妻子在性交前是否清洗陰道？這對精子不利，會改變陰道正常的酸性，精子的正常功能和活力會因此起了變化。在毫不設防的性交以前，妻子是否服用避孕藥？(現有清楚的證據顯示，長期服用避孕藥之後，需要相當長的一段時間來恢復正常排卵。)

醫生會把注意力放在性機能障礙，因為這可能造成不孕。是否真有陽萎？或逆行性射精？丈夫覺得他在射精，但精液卻跑到膀胱，而不是從陰莖射出。

丈夫的就業經歷，以及他最近的情緒和心路歷程，都必須列入考慮。生育力減少往往是因為身心受到強大的壓力，或是漸漸累積而來的緊張情緒。幸好，在壓力減輕後，往往又能恢復生機。

某些工作環境，例如高溫 and 輻射，可能導致男性的不孕。陰囊的重要功能之一，是讓睪丸的溫度比腹腔低攝氏 1.2



度左右。但有可能因為緊身內褲或牛仔褲，或泡了一個熱水澡，不小心把陰囊加熱到和身體一樣的溫度。在原始部落的儀式裡，男人在性交以前得坐在涼涼的溪水中！熱，會減少精子數量，足以導致暫時的不孕，但穿幾個禮拜寬鬆的衣物之後，精子量就會恢復正常。

暴露在輻射線(不論醫學的或職業的)裡，有可能造成不孕。睪丸的生殖細胞對輻射線異常敏感。然而，視輻射量而定，生育力是可能恢復的。

可能錯在某種特定的藥物。大部分抗癌藥會抑制精子的生產力，某些可體松藥物、抗瘡疾藥、利尿劑、尿道感染抗菌劑(用來治療尿道感染)，以及一些用來治療憂鬱症的藥，也有抑制作用。服用睪脂酮有可能使荷爾蒙停產，這荷爾蒙是刺激細胞的功能和成長的。睪脂酮甚至一直被視為男性避孕藥！

過去的發炎可能是不孕的隱形因素。例如，單核白血球增多症或長期的發燒，都可讓男人暫時失去生育力，但這不會超過三個月之久。

關於精子數量，治療之後，至少必須等三個月才看得出效果。要一直記住：需要等三個月的期限。睪丸製造精子，需要七十二天之久，而精子循線旅行到精囊，需另加十到十五天。

如果家庭醫師想盡辦法還是無法讓這對夫妻生育，丈夫就得去看泌尿科或不孕專科，進行精液分析。分析精液裡的精子含量、活力、狀況、外形，以及精液量。取自同一個男人身上的不同樣本，可能在精子含量上有很大的差異。精子的活力是用精子行進的速度估算出來的。精子的狀況和外形

也是形形色色，從沒看過百分之百正常的樣本。在具生育力的男人身上，畸形精子可達百分之十五。如果超過百分之六十或七十的精子是畸形的，受孕的機會可就微乎其微了。令人滿意的活力及正常的形狀，其實比精子量要來得重要。換句話說，要重質，不要只重量。

在以前，常態的定義是每公撮(約四分之一茶匙)精液要有六千萬枚以上的精子。如今，就算每公撮少到只有三千萬枚，該男子還是被視為具備生育能力，只要精子的活力、外形和結構是正常的。

射出的精液量平均有 3.5 公撮，也就是比四分之三茶匙多一點點。想懷孕的夫妻應該記得，多次射精(比方說，四十八小時之內四次)一定會減少精子的數目和精液的數量。

如果平均的精液量帶有正常的精子量，那麼，在平常的性交中，會射出兩億一千萬枚精子。聽起來好像很多，但在這一大群精子裡，只有百分之五十到六十的精子是精力充沛的。當精子開始衝向輸卵管外端那三分之一的受孕地點時，會死傷慘重。光是陰道分泌物就會摧毀大量的精子，剩下來繼續朝終點(被薄膜蓋住的卵子)遠征的精子，也會逐漸減少。最後要受孕時，必須有相當數量的精子攻擊這層薄膜，讓它起化學作用，終於讓一枚精子攻進去、受精。你可以看出爲了受精，必須有千百萬活躍的精子，即使最終只有一枚精子達成任務。

有些最新的研究指出，就算每公撮的精液只有兩千萬枚精子，如果藉著特定的程序來讓這些精子充分發揮，還是可能懷孕的。

在不孕症的研究裡，「性交後試驗」也是例行檢查的項



目之一。排卵時就進行檢查，性交後幾小時再爲子宮頸黏液進行顯微試驗。這樣就可以直接看到移動的精子，判斷它們的活力如何被子宮頸黏液影響。

如果不孕是因爲黏液的酸性阻礙了精子的行進，妻子就得在性交前三十到六十分鐘，用重碳酸鹽水(把一湯匙小蘇打加進一公升的溫水裡)來沖洗陰道。這會大大提高精子的存活率。陰道發炎的婦女必須用重碳酸鹽水來沖洗陰道，因爲這不但會中和酸性，也可以除去過多的分泌物，好讓更多的精子得以進入子宮頸。

因爲大部分的精子在前三四滴精液裡，如果丈夫的精子量少，性交中斷法的技巧可能奏效：陰莖深深插入後，一待射出最初那幾滴精液，就馬上從陰道抽出來，只讓濃度最高的精液留在子宮頸口。

有時可用丈夫的精液來做人工受精。在排卵的預定日，醫生把才從丈夫身上取得的精液放在子宮頸口。同樣的，採用最初那三四滴新鮮高濃度的精液。在每個月的受孕期，把這程序重覆個兩三次。如果因爲精子量少而不孕，連續六個月的人工受精，約有百分之五十的夫妻會懷孕。

如果沒有生理障礙，在性交時採用這些簡單的作法，會大大增加懷孕率：

1. 妻子仰臥，兩腿後曲到胸部，臀部墊兩個枕頭。
2. 丈夫在開始射精時，讓陰莖盡可能地深深插入，然後停止抽送，直到射精完畢，隨即抽出陰莖。因爲百分之六十到七十五的精子是在最初那三四滴精液裡，最好儘量不去攪動這些精液。多餘的抽送會讓精子接觸

到酸性的陰道分泌物，因而減少精子的存活率。精子通常在子宮頸會活得很好。

3. 妻子拿兩個枕頭把臀部墊高，躺一小時。然後把枕頭拿掉，再平躺一小時。
4. 在每個月可能受孕的那三天，夫妻應該每三十到三十六小時行房一次(每二十四小時一次太頻繁!)有證據顯示，卵子必須在排卵後二十四小時內受孕(如何確定排卵，詳見本章「自然家庭計畫」的那一段)。
5. 在受孕期前三四天，應該不要行房，好讓丈夫養精蓄銳，囤積大量的精子。
6. 如果丈夫定期射精(至少每四天一次)，會有大量的健康精子。禁慾超過四天，就會讓精子減量。

如果醫生發現妻子的子宮向後傾斜(子宮後曲)，就得採用完全不同的姿勢，會比較容易懷孕。她必須用雙手和雙膝撐著，然後把胸部貼在床上。丈夫必須採男在後的姿勢，必須在開始射精時儘可能深深插入，然後，停止抽送，直到射精完畢，然後立刻抽出陰莖。在丈夫射精後，妻子還是得維持膝胸貼床，雖然這姿勢很累人，但還是得維持一個小時。她是否達到高潮，和是否懷孕並沒有關係。

就算找不到特定的不孕原因，還是可以先採用幾種治療法。可能一再檢驗、觀察、治療，投下許多金錢和時間，卻不保證找得到答案。在最好的不孕專科，能有百分之三十到四十的成功率，就相當不錯了。

在過去幾年，對生兒育女的態度已經改變了。許多夫妻先不生小孩，好讓兩個人都發展事業。到了決定要懷孕時，



許多都有生育上的問題。大部分的問題來自於和女人年齡有關的「卵子不良」。女人年過三十五，懷孕的機會大幅下降，而年過四十，懷孕的機會就小了。最佳生育年齡是十五到二十四歲，以不超過三十一歲為妙。某研究顯示，以全美來說，十五歲到二十四歲之間的女性，經歷生育不良的有4.1%，二十五歲到三十四歲之間是13.4%，而三十五歲到四十四歲是24.4%。

年齡較大的女人一旦懷孕，比較不容易保住胎兒。年過四十的孕婦流產的風險大得多，比二十多歲的孕婦多百分之五十。同時，年齡較大的女人也比較容易生出體重過輕的嬰兒或早產兒。

夫妻若想調適並克服不孕症，很容易在這過程中經歷多重痛苦的情緒：震驚、難堪、生氣、沮喪、憂傷以及連綿不斷的挫折。的確，不孕症如今被稱為成年生活裡的一個主要危機。

在許多的案例中，不孕的事實以及夫妻的努力懷孕，對他們的性生活和整個婚姻，都有不利的影響。以下是一些可能的情况：

1. 夫妻之一方或雙方可能開始對房事覺得怪怪的，因為他們把懷孕視為性交的成品。
2. 夫妻之一方或雙方可能覺得整個人都怪怪的，有個病患形容這是「有缺陷」。他們覺得自己和別人都「一團糟」，好像內心深處難以形容的計畫被毀了。他們可能暫時覺得自己不是人，因為原想為人父母的，如今似乎落了空。因為焦慮，一切享受可能都開始大打

- 折扣，包括性愛。
3. 夫妻之一方或雙方可能開始把性當作手段，一心只想懷個孩子。可能不再覺得性愛本身深具價值或耐人尋味。
 4. 不孕症的療程，例如精液分析或性交後試驗，在醫護人員視為例行公事，在夫妻看來卻可能難堪或噁心。夫妻之間濃情蜜意的性隱私，似乎被這些醫療上的要求侵犯了。
 5. 無論高不高興，都必須在某些特定日子的特定時段行房，可能讓他們覺得像是排班上陣，完全沒有隨機的浪漫，也燃不起真正的熱情。
 6. 夫妻也許都因為進度緩慢而滿心挫折，因為完全無能為力。畢竟，他們沒辦法靠意志力改良自己的精液或子宮頸分泌物(醫生可以藉著討論療程和儘量告知而有所幫助)。因為受到壓抑，常常怒火中燒，直到怒氣變成憂鬱，這會嚴重打擊性慾。妻子可能不易達到高潮，丈夫可能經歷射精障礙。倆人都深受性趣缺缺之苦，因為性不再有趣了。不孕實在太容易帶來情緒傷害。
 7. 有時可能怨恨或嫉妒別人，甚至覺得自己的婚姻索然乏味。有的夫妻在工作、朋友，或生活風貌上有所變化，以因應這段日子的內憂外患。
 8. 女人特別感受到不孕是個煩惱。有位病人說，最讓她受不了的就是每天早起量體溫，每天一大早就重新被提醒她的不孕及苦惱。這種壓力會重挫婚姻的品質。



我講這些可能發生的不愉快，因為這些陷阱是真的，必須小心提防。如果誠實面對這些陷阱，會儘可能同心抵制，果真事到臨頭時，學習運用神賜給祂子民的各種資源去處理。每個人早晚都得學會適應失望與失落。神知道，也隨時準備提供一切的需要，準備帶祂的兒女積極正面地走過這段路。

不孕夫妻共渡難關時，如果開始去了解對方、主動去安慰對方、在同心禱告中更深地契合，其實是可以讓他們更親密的。可以彼此打氣；神帶領他們共渡此生，必有美好的計畫；他們可以培養耐心和信心，來等候祂，看祂如何成就美事。

在這段等候的日子，可用大量的溫柔、親熱、非性暗示的身體接觸來更新他們之間的情愛。在這期間，許多壓力威脅著要把他們在情緒和性愛分開，他們需要使出渾身解數來建立親密關係(這些技巧詳見拙作《夫妻之愛》)。最要緊的是，他們必須彼此支持、樂觀進取，並完全不怪罪對方。在生命的這個階段，自我評價似乎降到最低點，必須用言語、態度，和行動來彼此建造。

遇此困難的夫妻可能有下列這些結果，全是好的：他們可能在那成功生出孩子的百分之四十裡。可能領養一個或幾個孩子，開開心心地渡此生。或者，學習共同營造一個沒有孩子，卻是心滿意足、創意多多、生產力旺盛的人生，並滿有把握這就是神特別為他們的婚姻所擬定的完美計畫。


生命中任何痛苦的處境，在乎的是你們在這段日子選擇怎樣去回應。有些夫妻以信心回應不孕，決心用正面的態度來表達他們的愛，結果發現是有別的方式來為人父母，當他

們付出自己的時候，自己也得到很大的喜樂。本來可能集中在一個孩子身上的愛，如今卻傾流到許多人身上。樂芙(Vicky Love)所著的《無後為大》(*Childless Is Not Less*)很能激勵人。

聖經表達的這個原則，千百年來一直安慰著我們：

「你這不懷孕、不生養的，要歌唱；你這未曾經過產難的，要發聲歌唱，揚聲歡呼。因為沒有丈夫的，比有丈夫的兒女更多。這是耶和華說的。」(賽五十四 1)

第12章



懷孕時的性生活

寶

寶即將來臨，準爸媽有許多迫在眉睫的問題：對我們的關係會有什麼影響？我的妻子懷孕時會不會失去性慾？房事會不會傷到寶寶？房事會不會讓我的妻子太不舒服？可以安全行房到什麼時候？這段期間我的妻子對我有什麼要求？我的樣子變了，我的丈夫有什麼感覺？他對我有何要求或有何期待？我們該不該去上產前課程？我們該不該嘗試自然分娩？孩子出生後我們多快可以恢復正常的性生活？經過這段日子我們會更親密或更疏遠？

這些問題反映出一個事實，一旦知道寶寶要來了，大多數的夫妻都體會到：懷孕對婚姻而言是段微妙的日子，不論好壞，必然會在他們情緒的調適上造成長期的影響。

從性愛、情緒，和生理看來，不同的人，反應可能大不相同，因此若給些特定的答案，可能是危險的，但我可以講些廣泛的觀察。這些觀察是根據醫學研究，以及身為家庭醫師的經驗，我曾接生了幾百個寶寶，通常這些寶寶的父母在生孩子前後好多年，都是我的長期病人。事實上，大約二十年前由我接生的女嬰，有好些現在成為我的產科病人。

根據我的觀察，對夫妻而言，懷孕是個報酬甚豐的歷程，會有長期的利潤，如果遵循這三個簡單的指導原則：

1. 把你的感受溝通出來。
2. 滿足配偶的需求和渴望。
3. 全程經驗分享。



溝通

如果曾有任何需要和對方談談的時刻，那就是此刻了。你特別需要溝通的是以下這些感受：對自己、對寶寶、對正在發生的事、對你們的婚姻、對你的恐懼與喜樂。注意我用的字眼，談談你的種種感受。如果你細膩分享真誠的感受，就沒太多空間去反駁、爭執或生氣。因為你說的只是你感覺如何，而不是為事實下斷語，也不是控訴，應該只有彼此傾聽的空間，然後是相互了解、相互支持。

治療師認為如果夫妻不能在懷孕期間討論彼此的情緒，最容易在關係上出問題，而懷孕期間的性事不調，是溝通不良的徵兆。比方說，妻子一定要告訴丈夫在行房時是什麼讓她不舒服，逆來順受只會引出怨恨，而且會為性關係蒙上一層陰霾。如果性行為被視為負面經驗，下次就很容易一再延期，甚至推三阻四。

需求和渴望

如今研究結果告訴我們，大部分孕婦多少會對性事越來越沒興趣，性慾也越來越低落。某研究的目的是找出在懷孕期間和懷孕之後行房的平均頻率，結果是：起初三個月，每週 2.25 次；接下來的三個月，每週 2.39 次；最後三個月，每週 1.08 次；生了孩子之後，每週 2.65 次。其他的研究也得到同樣的結果。在懷孕的第四、第五、第六個月，稍稍增加一些，顯示她們渡過了起先的不適，適應了懷孕，可能是覺得在大腹便便以前，這段日子過得不錯。

經過實驗，有個普通常識被證實了：對懷孕持正面態度

的孕婦，會有不錯的性關係，而持負面態度的，性慾和性滿足都比較低。

即使孕婦可能不需要她應得的性交和性紓解，有一樣卻肯定是她需要的，就是滿有愛意的肌膚之親。接受測驗的孕婦，約有百分之九十二表示在性交時強烈渴望被擁抱。研究人員的結論是，對大多數孕婦而言，是非常渴求親密的。

同時，妻子在這段期間可能覺得自己的身體沒有吸引力，她需要鼓勵和誇獎。其實，被愛、被尊重的妻子們，在懷孕時往往帶著特別的、漂亮的光采。丈夫應該比平常更加真情流露，也更刻意去欣賞她。在懷孕期間，對她付出柔情和感激，會為夫妻倆帶來豐厚的紅利，還會有長期的年金。

我要對妻子說幾句話。從心理上看來，妳的丈夫需要感受到在情緒上與妳、與他的寶寶都緊緊相連，他需要感受到在這一切正在進行的過程裡，他是重要的一員。他還需要再獲得保證：自己的愛妻、良伴並沒有永久地變成一個只對為人母有興趣的人。

切記，雖然懷孕可能改變妳的性慾，妳丈夫卻沒懷孕。在懷孕、生產，和隨後幾週的禁慾期間，他的性需求一直沒改變。當妳不像懷孕以前那麼常和他同房，妳應該用手來安慰他，尤其在禁慾期。當妳擠壓、輕撫陰莖、為他帶來高潮時，如果塗上人造潤滑劑，通常更能為他帶來快感。別問他要不要這麼做，只要滿懷愛意地主動去挑逗他，如果他選擇滿懷愛意地拒絕，也讓他有機會表達。表現妳對他的關心，讓他知道妳很想帶給他歡愉，不論妳想不想(或需不需要)玩愛的遊戲。如果妳發現妳也想讓丈夫刺激妳，把妳帶到高潮(醫生並沒有勸妳不可如此)，就跟他明講。



醫生大致上都同意，懷孕期間的性交和出血、早產，或高風險懷孕沒什麼關係，至少在前八個月應該沒問題。如果沒有併發症，妳的醫生可能會跟妳說同房無妨，只要妳沒什麼不舒服。在最後一個月，是會讓人擔心感染或羊膜提早破裂。有些病例告訴我們，是陰莖的抽送使羊膜破裂。用手帶出的高潮也可能導致早產，因為會讓子宮規律而有力地收縮。

即使如此，大多數醫生相信在妻子陣痛以前，夫妻都還是可以性交，只要不痛、沒出血、羊水也沒漏出來。不過，根據一些已發表的研究報告，在這方面是引起了某種程度的爭議性。有項針對兩萬五千個產婦進行的分析顯示，產前一個月的性交，顯然會增加羊水感染的危險性和嚴重性，而這會增加對胎兒生命的威脅。這仍屬罕見的併發症，但妳不能不防。夫妻在每次性交前好好洗個澡，便可減少這類風險。每次的性交，丈夫都應該使用保險套，可進一步減少感染的機會。

關於性交姿勢，我有些建議。起初那三個月，子宮成長非常迅速，可能會讓人不太舒服。女在上的姿勢通常最能讓妻子覺得舒適，也最能得到快感。

漸漸突起的腹部並不會干擾性事，直到第五個月左右。那時，夫妻也許會想採取能讓妻子比較舒服的特殊姿勢。

以下是些懷孕期間特別有用的姿勢，但要記得，這些姿勢通常必須配合用手刺激妻子的陰蒂，才能把她帶到高潮。

1. 夫妻都側臥，面對面。從正面進行性交；或者夫妻都側臥，屈膝，面朝同一個方向，從後面開始性交。通

常這姿勢會讓夫妻都非常舒服，並且在性交時可以用手來刺激陰蒂。

2. 妻子仰臥，雙膝微屈或高高抬起放在丈夫的雙肩上。丈夫維持高跪的姿勢，雙膝大大張開，妻子的臀部在他的大腿之間。然後，慢慢把陰莖送進陰道。採用這姿勢，整個性交過程都可以用手來刺激陰蒂，卻不必碰到突出的腹部。妻子若在臀部下面放個枕頭，可能就更舒服了。
3. 丈夫舒適地坐在一張沒扶手的椅子裡，妻子坐在他大腿上，面對著他，兩腿分別放在他的身側。這可以讓他的手自由地去撫慰。陰莖頭可以就放在陰道口，所以只會淺淺插入，卻已足夠讓雙方得到充分的快感，即使到了懷孕最後的幾個月，不容許較深的插入時，仍可採用這姿勢。
4. 採用類似產房生產檯上的姿勢，妻子仰臥，臀部放在低床的邊緣，兩腿分開，膝蓋分別放在兩把頂著床的椅子的椅墊上。丈夫跪在兩把椅子中間的幾個靠墊上，把他的骨盆放在最方便的高度，以便舒服地插入陰莖。顯然得先佈置安排，但在這特殊時期，這姿勢可以為雙方提供最多的自由和舒適。可以為妻子提供絕佳的手刺激，也可以完全控制陰莖插入的深度。
5. 丈夫側臥在床中央，妻子和他垂直交叉，仰臥，雙膝彎曲靠近他的身體，就像坐在他的大腿上。陰道口儘量靠近陰莖，陰莖從下面插入。採這姿勢時，丈夫必須用手刺激陰蒂，把妻子帶到高潮。



到了最後三個月，寶寶的頭部已降到媽媽的骨盆，可能讓你格外覺得有壓力。所以這時期避免女在上的姿勢為宜，女在上會讓陰莖插得最深。

醫生若針對你的個別狀況，針對性交和高潮的安全性給你一些建議，你必須遵循。如果醫生說無礙，而丈夫使用倆人都欣然接受的正常、週到、篩選過的姿勢，就沒必要讓成長中的寶寶變成問題，妨礙你們親密的房事及樂趣。

經驗分享

我會鼓勵來找我做產前檢查的這些夫妻一起迎接他們的孩子，由丈夫陪伴妻子到待產室、產房。為了預先準備，他們每個月來我的診所一次，我要丈夫和我一起實際為他的妻子做檢查，我也讓他知道從這當中得來的資訊。這讓夫妻倆都比較了解在懷孕期間發生的生理變化，更完整地分享把他們的寶貝帶到這世界來的過程。這時，我也讓這對夫妻有機會談談他們在性調適上所遇見的任何問題。

約在產前兩個月，我鼓勵每對夫妻都參加產前課程。在分娩課程裡，不論他們是否選擇自然分娩，倆人都會受益良多。

妻子也許決定完全不用藥物，或者，我會幫助她選一種讓她不那麼難受的方式。有許多的選項，包括局部神經傳導隔斷、吸入式麻醉，或微量的德美羅鎮痛藥(Demerol)和鎮定劑(tranquilizers)。你無須為了責任感而堅持要自然分娩。但從另一方面來說，採用這方式是意義非凡的。我看到基督徒夫婦手牽著手來到醫院，一起參與孩子的接生，而當天(有時候!)就抱著寶寶回家，開開心心靠著神給他們的能力一同完

成任務。

夫妻攜手參加課程、一起花時間練習，甚至為妻子和寶寶選擇最佳飲食，全程分享這個孩子的出生。丈夫對妻子的感受，有了嶄新的體驗，在溫柔、關愛肢體互動的藝術上，也學到了新的技巧。藉著丈夫的百般呵護，妻子對丈夫也有更深切的信任。所有參與這過程的丈夫，都一定會認為妻子的生理改變是美麗的，因為知道她的身體所進行的蛻變，是為輸送養分，是為給他們的寶貝提供舒適而短暫的棲身之處。他很享受地摟著愛妻，知道他們的孩子近在咫尺。

臨盆時，陣痛來了，丈夫的任務是幫她按摩、讓她放鬆、跟她講話、注意她的感受。他可以協助她用學來的呼吸法呼吸，但他最大的貢獻就是為她打氣，讓她知道他在身邊。

在這期間學到的情緒溝通，價值不凡，可以在往後許多年都還繼續祝福著這樁婚姻。曾有人在懷孕以前婚姻生活不太順遂，當他們共享孩子的出生時，難題竟然解開了！

妻子從醫院回到家，陰道可能不太舒服，如果生產時把女陰切開又縫合，會特別讓她不舒服。通常陰道會有惡露，由紅色漸漸變成淺褐，量也會慢慢減少。剛回家那兩個禮拜，子宮和陰道的組織正處於正常的康復過程，生殖器附近可能有點不適。到了不再有陰道分泌物，不適應該也消失了，此時就可恢復性生活。性生活通常在產後兩週到四週之間恢復，聽從醫生指示。

恢復性生活時，我建議丈夫要像蜜月初夜一樣細心、有愛並且溫柔。手頭一定要有人造潤滑劑。生了孩子之後，如果陰蒂附近沒有柔軟的感覺，隨時可以開始用手為對方帶來



高潮。如果選擇避孕，就算妻子還在餵母乳，也沒有月經，還是至少得在六週複診時就開始避孕。

在婚姻生活中，我深信生孩子的歷程是個溫存、溝通、心心相印、關愛的時刻，你們會發現，即使在這充滿挑戰的幾個月，你們的性結合也是其樂融融的。

濃情蜜意

Invented for America

第13章

黃昏之戀

年

過六十的性生活會比以前更好！這不是一句用來鼓勵步履蹣跚者的廣告文案，而是坦陳事實。有許多病人告訴我，在他們的體驗裡，的確如此。就在我的診所裡，好多結婚超過四十年的夫妻跟我說，他們的性生活非常美妙，倆人都經歷了前所未有的樂趣。

好，如果這是你始料未及的，可能是你已經接受了流傳在老人圈的迷思。這迷思乃是性生活會每況愈下，到了六十五歲就沒戲唱了，雖然所有的研究結果和資訊都持相反論調。在 *Punch* 這份雜誌裡有一則漫畫，講的就是和性無能有關的錯謬。有個老先生坐在公園長椅上，看著漂亮寶貝們走過去，他的老妻跟另一個小老太婆說：「艾爾有非常美好的記憶力，至少以他的年齡而論……」

讓我向年近六十或七十的人保證，如果你和老伴身體都不錯，並且倆人之間不乏愛的溝通，你們不必只是坐擁回憶。態度才是關鍵。比方說，有兩種方式來看待人生和逃不掉的老化。有些人可能認為人生是一連串的失去，只好隨遇而安。因此就把年過六十的性愛視為一次又一次的挫敗，當老化占領了做愛的樂趣，老人被迫放棄的領土也就越來越多。然而，另有些人也承認人生是一連串的改變，但這些改變有得也有失。當你發現自己心存感激地去適應這些變化，會稍稍放棄比較的心態，而發現沿途竟有意想不到的寶藏。抱持樂觀心態的人，就是那些可以期望在年過六十、七十，甚至八十仍享受閨房之樂的人。

以下這些建設性的意見，是給六十歲以上的夫婦，保證



可以繼續或增加夫妻間的性趣。

認清真相

認清真相，真相必使你們自由！我要講的真相是關於你們自己的身體及自然老化過程中的效應。認清，就是去了解並且得以克服可能出現的一切困難。以下這些事實，是你應該知道的。

第一，如果你們的婚姻始終有良好的性生活，你大可期待成熟之後依然樂在其中。有些時機和頻率會改變，然而向性趣揮手道別可還早得很，還大有發展的空間。男人和女人總是可以將他們所擁有的創意帶進來，這會讓六十歲以後的性生活豐富、自由、充滿驚嘆。

丈夫們應該了解，自始得多花點時間才能勃起。然而，這可以變成優勢，因為你可以讓亢奮期比較持久。就因為你不需要那麼急著射精了，會有更多時間帶給妻子完全的滿意。你可以期待射精期縮短而放鬆期也更快結束。在你的高潮和下次勃起之間，需要更長的時間(有時一兩天)。有件要緊的事非知道不可：不必每次性交都射精。當你的身體不覺得需要射精時，絕不要勉強射精。勉強射精可能會削減你勃起和維持勃起的能力。你想射才射。有時，享受不射之性也不錯。

妻子們應該知道五十歲以後潤滑液會比較少，而且會分泌得比較慢，只要使用人造潤滑液就可以解決。陰道壁變薄，彈性變小，也比較容易在性交時覺得不適。只要服用動情激素或使用含有動情激素的陰道乳霜，陰道壁會吸收，就可以避免不適了。記得，正如我在本書稍早曾解釋過，如果

沒補充動情激素，陰道萎縮(陰道壁變薄)是停經惟一干擾妻子性功能的生理變化。活躍的性生活可以預防陰道口萎縮。

應該了解的是，只要妳還有足夠的動情激素讓月經來潮，妳可能就有足夠的動情激素預防陰道萎縮。

雖然男女雙方的高潮都會比較短暫，不再持續十到十二秒，而是五到六秒，但快感還是一樣。如果妻子在高潮子宮收縮時會覺得疼痛，通常是個徵兆，表示她的動情激素低於正常值。口服或定期注射動情激素就可以紓解。

男人呢，在心理上，性慾會漸漸有一點減退，年事漸長，不妨這麼看：我們大約在十七、八歲攀上性慾的巔峰，然後就開始走下坡了！重要的是記得年齡本身並不會讓你無法勃起或無法持續勃起。你可能不那麼常射精，力道差一些，量也少一些，但因為性是一生之久的自然功能，如果你有個熱情而願意的伴侶，心理上漸減的性慾只會稍稍影響甚至完全不影響你的性生活。

妻子們該知道，在心理上，女人的性慾並不會走下坡。從不少案例看來，女人的性慾一直在增加，從年輕增加到七十歲，甚至更長。在這段婚姻生活，妳可能發現自己在性方面變得越來越活絡，尤其不必再擔心懷孕之後。妳的熱情參與，會讓你們夫妻倆在年過六十後愛到最高點。

現在我要建議你們倆都再次檢視對老化所抱持的心態。記得，年老不見得就多病！性慾和情趣不會就此告終。年紀大了，不一定就陽萎，不論幾歲，陽萎幾乎都是心理狀態引起的，會影響那些因為生理正常變化而憂心忡忡，或自嘆「時不我予」的男人。

你也許問，那麼，老夫老妻的性生活走下坡是怎麼回



事？可能有幾個因素。第一，即使在年輕時，也並不是每個人都性慾高漲。有些男人因為多年來不斷被妻子拒絕而洩了氣。有些男人害怕不舉，為了保護自我形象，把性慾轉向其他管道，例如追逐金錢。有些男人對妻子心生怨懟，已然消弭了他們的性衝動。許多夫妻任憑例行公事把他們在一起的時光變得沉悶無趣。這些因素全都可能造成晚年的性衰退，但大都屬心理作用而非關生理。

享受你們自己

了解你自己的生理之後，應該和老伴一起作個決定，同心讓你們的性生活散發出濃郁的香氣，不要讓任何事情破壞你們的人生一大樂事。要知道，這樣的樂趣是你們可以擁有的。應用第三章講的那些原則，你們的愛可以復甦(如果有必要)。另有幾章講到一些愛的技巧，也可以激發你們去重燃愛意。新穎而有創意地行房，可以消除枯燥，讓你們之間的火花再度燃起。對性事興趣缺缺的男人，最佳的「治療法」就是溫暖而能包容的妻子，她能提供大量充滿愛意的性刺激(有個男人說，被容忍和被渴慕之間是截然不同的)。任何一方的熱情，都可以讓很奇妙的事發生在另一人身上。

可以藉一些特定的方法，在你們的性生活中找出更多樂趣。

妻子，讓你的丈夫知道他有多讓你開心，這對他是個鼓勵。丈夫，讓你的妻子知道你有多渴慕她。六十歲以後，男人也許會擔心缺乏活力，而女人也許會害怕不再年輕貌美而被拒絕。滿有愛心的互相欣賞，會令人難以置信地強化你們的關係，以及你們的自我觀。

注意有位作家所說性愛的「背景音樂」。我建議在行房時說出口來，當你們都忘我而自由地用話語、用觸摸來互相付出時，可以大大增加你們的愉悅。

在互相觸摸時，要注意老伴身上那些不太受挑逗、卻可能帶來強烈而正面的心理效應的部位。在倆人溝通時談談這些部位。要願意「探險搜奇」，用新的方式來取悅對方。

發掘禮尚往來的原則，以此增進你們的性亢奮。研究人員發現，一旦倆人掙脫焦慮和內心衝突，就可以學會在逍遙、忘我而縱情的良辰美景中，陶醉於對方的回應，也回應對方的陶醉。換句話說，無情的拒絕、消極的順從，或無法忘我，都可以產生負面的滾雪球效應。和老伴約好，拒絕這些負面的影響力。人生在世太短暫，可別浪費在負面的反應，會妨礙上帝刻意為我們設計的樂趣。小心搜尋這些負面反應，用愛的溝通和相互的了解來解套。切記，溝通的意思是，絕不會讓你的老伴去猜想你感覺怎樣或你的想法如何。總要以自然、輕鬆的心態來做愛……因為實在樂趣無窮！

堅持私人空間

夫妻年事漸長，有時覺得不容易退到倆人小世界中享受閒情逸緻。如果沒概念或不注意，還沒察覺老夫老妻可以擁有性生活，這問題就更是糾纏不清了。你和老伴的私人空間是無價之寶，不該輕言放棄，除非有重大事故。所有人(尤其是老年人)都需要溫情與接觸，需要從保養顧惜來得到安慰和再三保證。如果你們住進某安養中心或退休老人之家，找個你們可以同住的地方，可以擁有私人空間來表達你們的愛。



健康問題

雖然性慾旺盛的人不該受限，應該讓他們擁有正常的生活，但有時健康的確是個問題，必須審慎處理，以便儘速恢復生理互動。以下這些建議，是給那些罹患心臟病、腦溢血或受限於身體的夫妻。其中也有些重要的事實，提供給停經或已切除子宮的妻子參考。

心臟病或腦溢血

當然了，心臟病或腦溢血最容易發生在老年。在這樣的重大疾病之後，需要一些調適，但如果病人在生病以前就有不錯的性功能，大多數醫生都認為重拾正常的性生活有助於全面的復元。通常，伴隨著禁慾而來的挫折感，耗掉的精力比行房還多。行房帶來心理的亢奮，會使脈搏加速、血壓升高、呼吸急促，但憂慮或爭執也有同樣的效果，卻不能為彼此相愛的夫妻帶來二人一體的好處。

監聽心臟病患者在行房時的心跳，發現平均每分鐘最多跳一百二十下，大多數參與實驗的人只維持十到十五秒，比在開車或生氣的變化還小。行房所需的體力，好比爬一小段樓梯或輕快地走過兩條街。就像消化吃喝所需要的體力。因此，我力勸心臟病患者在飽食一餐之後，至少兩小時不要行房。還有一項研究成果相當有趣，不當的性行為卻使人元氣大傷，因為除了生理活動，還另外加上恐懼感和罪惡感所帶的壓力。

至於恩愛夫妻正常地在一起時不會有壓力，如果病好了，看不出有什麼併發症，通常六週後就可以用手來達到高

潮，而房事可在八週到十四週之間恢復。必須悠閒地享受，強調愛與接觸所帶來的樂趣。雖然應該顧及個人喜好，但如果生病的是丈夫，採用女在上的姿勢好處多些。在丈夫病後調養時，這樣的姿勢讓妻子比較可以去保護丈夫，同時也比較可以主動。

使用心律調節器的人，在性生活上沒什麼特別的限制，只要剛開始的那兩週限制身體的活動量。之後，必須看醫生怎麼決定。

在重大疾病之後，醫生應該坦白而智慧地回答和性有關的問題，而不是逼病人開口問，或(帶著不甚樂觀的口氣)簡單地說：「行房時你自己小心為上。」性功能或病人的健康狀況，從來都不會因為憂心忡忡的自己小心而有所改善。

腦溢血的後遺症通常會讓病人比較缺乏信心或自尊。若對老伴仍有性渴望，會大大提昇他的自信。假如這對夫妻遵從醫囑，幾乎所有的生理障礙都可以在愛心、建設性、有概念的方式中克服。一些枕頭、床頭櫃的把手、比較高的踏腳凳、不同的姿勢以及用手達到高潮，都是些解決之道。在適應或預防腦溢血之後的沮喪，良好的性生活具有難以估計的價值。

克服生理障礙

有許多生理狀況可能強迫我們接受一些限制，讓夫妻不能享受我們所謂的正常性生活，腦溢血和心臟病只是其中兩個例子。另外還有受傷、殘障，以及必要的手術所帶來的後果，常見的是有損外觀卻不會讓人無能的乳房切除術。夫妻不應讓這手術對性生活有絲毫影響！特別要緊的是丈夫讓妻



子知道他有多愛她，有多慶幸她還好好地活著。不論情況如何，恩愛夫妻都有機會研究出一些富有想像力的方式來為對方提供完全的性滿足，就算似乎置身於最不利的情況。一起學習這些技巧，可以成為強有力的因素，讓夫妻在互相同情、互相了解中成長，使整個婚姻都更加堅韌。目標應該是讓兩人一起活出奇妙的親密關係，一旦達成這目標，康復的可能性也就大幅增加了。不論哪個病例，所有相關的生命品質都毫無疑問地得到改善。

突如其來的重大病變之後，有時會有一段完全失去性慾的日子。這可能讓夫妻都不勝唏噓，此時就需要醫生的再三擔保了。應該用事實來鼓勵病人：這狀況幾乎都是暫時的，只要身體好起來就會消失。最重要的是在這康復期，夫妻繼續有性的撫慰，因為不論是為了什麼，老年人往往在長期禁慾之後失去性功能。

許多五十歲到七十歲的男人攝護腺漸漸肥大(良性的攝護腺肥大)，若這肥大有礙排尿，就得開刀切除攝護腺。手術之後，精液往往射進膀胱，而不是從陰莖射出來。攝護腺切除手術之後，不會影響勃起，也不會讓勃起的時間縮短。和手術前相比，他的性慾不會改變，高潮時的樂趣也不會改變，但在高潮時，不會有精液從陰道射出。手術後兩個月，便可恢復正常性交。

停經之後

妻子停經之後的性生活可以一樣，甚至更好。有些女人以為在停經之後對性不再有興趣，也不再有趣，但這完全是誤解。性反應的時機有所改變，並不表示比較不能享受

性。許多女人覺得更自由了，因為家庭責任減輕，並且除了母職，更有機會去探索她們自己不同的身分。

一個平時享有沉醉愛河的性生活，並且與自己、與丈夫都調適良好的女人，即使有更年期的生理變化，仍能繼續享受樂趣無窮的性生活。

少數女人可能覺得停經以後，她們的女性身分就受到了威脅，有時會瘋狂地想重拾美貌或性感的外表。有智慧、有愛心的丈夫懂得維護妻子的自尊心，用言語和行動來表達他對她的欣賞，就像一句歌詞描述的：一寸心，無限情，在女人一生的這個關鍵時刻，彌足珍貴。丈夫也許可以鼓勵她把精力用到別的地方，也許再進修，也許投入教會事工。其實，現今越來越多退休夫妻投身宣教機構，有的在家，有的在海外，來分擔宣教工場過重的工作量。

有些女人很明顯地缺乏動情激素：潮紅、神經緊張、暈眩、失眠、易怒、情緒起伏又大又快、沮喪、性慾減退。若出現其中幾個徵兆，如今大多數的醫生都會覺得應該補充動情激素，用口服、注射或貼片。有些病人顯然不太能吸收口服動情激素，就會採皮下注射。長效的動情激素通常一個月給一次。只要小心地定期服用或注射動情激素，大多數的停經症狀都可以迎刃而解。若有人深受其苦，就該請教醫生可否試用動情激素替代治療法。如果光是動情激素並不能增加性反應，她可能會需要用些低劑量的男性荷爾蒙(睪脂酮)，和動情激素一起注射。停經後若有任何陰道出血，就知道該去找醫生了。



切除子宮之後

子宮切除手術(用外科手術切除女性子宮)應該不會危及夫妻的性生活。然而，問題在於缺乏了解。以下是些常見的誤解：

1. 這女人一定會發胖，不再苗條。
2. 會老得更快。
3. 性慾和性反應會減弱。
4. 會馬上出現停經常見的所有症狀。

有時候，丈夫以為妻子對性不再感興趣，或是很困窘地待她如同放在櫥窗裡的細瓷盤。我發現很重要的是事先和這對夫妻談談，處理和這手術或癒後有關的所有疑慮，並向他們保證，惟一的變化可能是他們的性生活會得到改善，因為大部分動這手術的女性，都已經歷了一些不適，如今都緩和了。

夕陽無限好

我建議比較年輕的夫妻讀這章，不但在經濟上先準備好，也為晚年的性生活早做準備。如果你們一直有活潑的性生活，也一直會這樣過下去，那麼，退休並不表示從此也退出快樂的性生活。現在就應該在你們倆的關係上做些情緒投資：維持開放的溝通管道、活在有同理心且互相支持的氣氛中、不論做什麼說什麼都向對方示愛。不要讓怨恨或受傷的感覺進入你們的關係，這是為將來樂趣和奇妙性親密的投

資，這些樂趣和親密會一直出現在你們共渡的歲月裡。當你們迎向晚年時，可以期待彼此的愛情既深且濃。這是許多業已克服焦慮和壓抑的老夫妻所體驗到的，他們會去實踐新的知識，去學習取悅對方。若有人問起，他們會說，他們的關係之所以日益深邃，是因為很成熟地去彼此欣賞，且比年輕的時候更深深相愛。

年過六十還能愛到最高點，很簡單：不用則廢(Use it or lose it.)。那些始終性緻勃勃的夫妻可以一直享受房事，直到六十……七十……甚至八十歲。

第14章

性病
性

你若留意聽耶和華你神的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誠命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我耶和華是醫治你的。

(出十五 26)

我們雖把本書的焦點放在基督徒婚姻中的性行爲，卻不能忽視許多基督徒在他們不堪的過去，曾犯了不智之舉。神的奇妙恩典固然可以提供完全的屬靈醫治，但許多人的確要因出軌的性行爲，留下一些和生理有關的後果。

生理後果有許多，嚴重的甚至可能送命。因此，單身的人會擔心他們自己在這方面的健康狀況，或是他們結婚對象在這方面的健康狀況。有好多好多問題：我該不該和患疱疹的人結婚？淋病呢？性器疣呢？使用保險套能不能讓我的配偶免於被我傳染？我未出世的孩子可不可能被感染或受到傷害？我怎麼確定我的伴侶不是HIV(人類免疫缺乏病毒，引起愛滋病的病毒)的帶原者？有那麼多互相矛盾的資訊，我要相信誰？

本章目標是釐清某些疾病的資訊，給那些正在面對這些問題的人一些建議，並且把雜交的危險講清楚。

在一九六〇年代，只有兩種性病引起廣泛注意，那就是淋病和梅毒。這兩種病都可以用抗生素來治療，而且可以根治。在六〇年代和七〇年代的性革命期間，性行爲增加了，許多新的疾病進入人類歷史，這些疾病帶來嚴重且持續一生



之久的後果。

過去十年有許多人感染性病，如今已累積到拉警報的地步。世界衛生組織(The World Health Organization)估計現在全世界每年有兩億五千萬個性病的病例。美國的年輕人，大概每四一次性行爲就有一次感染細菌性和(或)病毒性的性病。新病例中，有百分之六十三不到二十五歲。

大多數成人並沒意識到性病的傳染是新興現象，如今較年長的人，當他們少不更事，做出婚約外的親密性行爲時，大多擔心懷孕，而不用擔心性病，更不用擔心早夭。但以今天年輕人的處境，當他們在考慮性行爲時，其實更應該擔心的是：會因此送命。

這些疾病所帶來的衝擊包括了受苦、經濟損失及社會成本，讓人再思我們的性行爲。對社會而言，行爲的變遷是惟一造成性病廣為流傳的有效指標。如今惟一安全的性，就是終生只和一個人發生性行爲。婚前的禁慾(這詞彙我們稍後在本章會比較詳細地定義)，是必要的選擇。

性病，意謂讓人生病的這些微生物，是藉著親密的性行爲在人與人之間流傳的。如今有超過五十種微生物和症狀被我們貼上性病的標籤。比較嚴重的包括披衣菌感染(chlamydia)、性器疣(HPV)、性器疱疹(HSV)、梅毒、淋病，以及最值得注意的HIV引起的疾病。滴蟲引起的陰道炎和念珠菌引起的發炎比較不嚴重，也未必和親密性行爲有關，但因為常見，也在討論之列。我們希望能講清楚這些病怎麼傳染、治療和預防。性病是用病源來分類的：細菌類、病毒類、原蟲類和黴菌類。你讀這一章時，記得這三個重點：



1. 性病往往沒有發炎的徵兆或症狀，尤其在女性身上。
2. 早期檢查很重要，以防止不孕、癌症或子宮外孕。
3. 這些病大多可藉任何形式的親密性接觸來傳染，不單藉著性交。

細菌引起的性病

淋病

淋病是由細菌類的淋球菌引起的。這些細菌會感染身體黏膜層：尿道、子宮頸、直腸和喉嚨。任何形式的口交、陰道性交、肛交，都可傳染。

尿道炎，因尿道發炎而引起的排尿疼痛，是男性身上最常見的淋病症狀。感染一週之內，從陰莖會流出膿狀物，有少數男性(5%)完全沒症狀。患淋病的女性，也有半數看不出症狀。在女性身上，淋病可導致子宮頸炎，因而流出白色膿狀物。和男人不同，淋病的女性患者較少有排尿疼痛的現象。

男性身上的發炎若持續發展，可導致尿道變窄、攝護腺炎以及副睪炎(睪丸旁的副睪腫大，會引起疼痛)。在女性身上，可能引起骨盆腔發炎(pelvic inflammatory disease, 簡稱PID), 是整個骨盆腔嚴重感染，可能導致不孕。骨盆腔發炎可能在生殖器官留下癥瘕，導致不孕或子宮外孕(在子宮以外成孕，有時稱為輸卵管妊娠)。曾因淋病而得過骨盆腔炎的女人，不孕的機會大約百分之十二。不分男女，淋病感染都可

能藉血液流遍全身，引起發燒、疹子、關節炎。

淋病可用青黴素(盤尼西林)或其他抗生素來治療，直到不久前，都能奏效，但如今約有百分之二十的淋病感染對青黴素具有抗藥性，必須多試幾種不同的抗生素。在決定哪種治療有效以前，這病會繼續危害身體。這會讓治療更加複雜、更加昂貴，也更可能造成長期的影響。

披衣菌感染

披衣菌引起的各種感染正在迅速增加，尤其是在青少年和大學生的圈子裡。每年有超過五百萬的美國人感染，讓披衣菌感染變成最常見的性病。在男人身上的感染通常叫做非淋球菌尿道炎(nongonococcal urethritis, 簡稱NGU), 指不是淋球菌引起的尿道炎。

就像淋球菌，披衣菌感染黏膜層。約有百分之三十的淋病患者，同時也患有披衣菌感染。不幸的是，你可在某一次性行為同時得到這兩種病。披衣菌會導致排尿時中度不適，並在感染後一兩天流出水狀物。女人若只有尿道被感染，可能不會顯出感染症狀。

男人身上的披衣菌感染，主要併發症是副睪炎。在女人身上，披衣菌所引起最嚴重的後果是骨盆腔發炎。在美國，不孕症的增加，至少有一部分和披衣菌、淋病感染所引起的骨盆腔發炎有直接關係。染病的母親生下來的孩子，會有眼部感染或肺炎。

披衣菌對青黴素沒反應，要用四環黴素(tetracycline)之類的藥物來治療。有了性病，男女雙方都必須同時接受治療，免得一再互相感染。

梅毒

梅毒感染率降低了許多年，但最近十年卻大幅上升，尤其在大城市裡的少數民族當中。梅毒是由一種叫做梅毒螺旋體的細菌引起的，這種細菌又叫螺旋蟲，因為長得像拔軟木瓶塞的鑽子。其實，只要接觸到皮膚，這種細菌自己會鑽入或穿透。有種被稱為下疳的潰瘍，是初期梅毒的標準症狀，這些潰瘍出現在性器上、喉嚨裡、嘴唇上或肛門周圍。梅毒可經由親吻、性交、口與性器的接觸、肛交來傳染。

梅毒感染分成幾個明顯的階段。感染之後三星期，會有無痛的下疳出現在感染部位，附近的淋巴腺(或淋巴結)可能一碰就痛，這是初期梅毒。如果沒治療，下疳會在一兩星期內自行癒合，被感染的人也許以為好了，其實沒有，接下來的一到三個月，會形成第二期梅毒。第二期梅毒的症狀和一些別的疾病(例如肝炎、關節炎、腦膜炎)類似：發燒、疹子、肌肉痠痛、大的性器疣以及淋巴結腫大。這些症狀也會消失，但還是沒好。有些病人進入第三期梅毒，是為第三階段，也是最嚴重的階段。這階段會危害全身器官，可致死。因為梅毒通常可藉定期驗血來發現，如今很少人會到這地步。

梅毒可用青黴素或其他抗生素治療。治療並不難，但若治療成功，早期發現就很重要了。比較晚期的梅毒必須長期使用抗生素來治療。

和得過細菌引起的性病的人結婚，安全嗎？因為大多數淋病、披衣菌感染和梅毒的病例都用抗生素來治療，可根治，過去的病歷並不會使人感染。然而，曾經感染的伴侶可



能帶有查不出來的慢性併發症，例如和骨盆腔炎有關的不孕症。

病毒引起的性病

疱疹(性器疱疹)

生殖器和口部的疱疹是由不同的單純疱疹病毒(HSV, herpes simplex virus)引起的。唇部、嘴裡的疱疹感染是典型的「唇疱疹」(cold sores)或「面疱疹」(fever blisters)。同樣的感染若長在性器部位，就叫性器疱疹。

只要病毒直接和皮膚、黏膜層有接觸，就會引起性器或口部的感染。病毒會在脊髓底部的神經細胞滋長、散播，並可蟄伏好一段時間。基本上，生殖器疱疹可說是生殖器部位的唇疱疹或面疱疹。

早期的疱疹感染，會痛、會癢、排尿會痛、尿道或陰道會有流出物。這些症狀通常在感染後三天到三週之間出現。接著，被稱為膿泡的小疙瘩會長在被感染的部位。這些膿泡起初可能發癢，然後變成內含液體的小疹子。十到十二天之後，開始結痂，變成小小的潰瘍。和感冒症狀很像，淋巴結一碰就痛。第一次發作通常最久，約十二天。接下來平均每五天發作一次。發作次數因人而異，通常和壓力、疲勞、太冷或太熱，以及某些食物有關。到今天為止，還看不出成人疱疹有什麼嚴重的併發症。百分之五十的人不會復發。

值得注意的是，病毒會傳到身體別的部位，這叫自體接種，只要碰觸未癒的潰瘍，再去碰身上其他的部位，就可傳到原本沒被感染的部位。通常小孩感染口部疱疹，是因為帶

有活性泡疹病灶的大人用嘴去親他們。曾有人以為只有碰到泡疹潰瘍流出的病毒，才會被傳染，因此在那段期間要嚴禁任何形式的接觸。新近的研究則顯示這是錯的，現在知道病毒可以在沒有潰瘍的情況下傳染。就算沒有看得出的徵兆或症狀，還是非常可能傳染給別人的。

新生嬰兒在分娩過程若接觸到病毒，可能導致眼部、皮膚及中央神經系統發炎，並經常致死。因此很重要的是，提高衛生的專業警覺以提防潛伏的疱疹感染，在分娩時妥為預防。帶有活性泡疹潰瘍的孕婦，分娩時將採剖腹產。和大多數的病毒一樣，泡疹可以治療卻無法痊癒，是終身的。

因為單純泡疹病毒感染沒藥醫，就以減輕症狀為治療目標。一種稱為 acyclovir (Zovirax) 的藥，可以縮短流出活性病毒的時間，減輕症狀，也可能加速膿泡的復元。其他建議包括充分休息、均衡飲食、穿著寬鬆(可減少溫暖潮濕易使病毒滋生的環境)並避免太陽直射。

和染有泡疹的人結婚安全嗎？對成人而言，泡疹是最不嚴重的性病之一，雖是終身感染，大多數的人要應付並不難。和有泡疹的人結婚，是可能讓你也被感染的。

人類乳頭瘤病毒(Human Papilloma Virus, HPV)

性器疣主要是由人類念珠菌病毒引起的。在有性行為的年輕人當中，感染率高達百分之三十八到四十六，如今，由這種病毒引起的感染，是女性向婦科醫生求診的最主要原因之一。去找醫生的性器疣患者，是性器泡疹患者的三倍。

和其他的性病類似，人類念珠菌病毒感染可能有症狀，也可能沒有。男人的陰莖幹、陰莖頭，或肛門周圍可能長出



疣。女人的疣長在子宮頸、陰道壁、外生殖器，或肛門周圍。疣可圓可扁，可以小如鉛筆尖，也可以大到直徑 2.5 公分。看起來可能像菜花或小花穗，可能長成一串，也可能單單一粒，顏色從粉紅到褐色都可能。病毒進入宿主體內到發作的這段潛伏期，從兩個月到數年之久。性交會使病毒更深入體內，並傳染給其他表層。很重要的是必須知道：就算肉眼看不到疣，病毒還是可能出現在皮膚上。

有性經驗的少女身上，不正常抹片的數目日益增多，這引起了婦科醫生極大的關切。這些初期癌症和癌症的子宮頸抹片結果，被認為和人類念珠菌病毒有關。新近的研究顯示，在所有的子宮頸癌病例中，有百分之九十帶有這種病毒。這不表示癌症是由這病毒直接造成的，但這兩者間顯然大有關係。幸而，及早針對不正常細胞的成長來加以治療，可預防子宮頸癌。

因性病而來的疣有好些治療方式：在皮膚上塗藥以毀掉受感染的組織、冷凍手術，或鐳射治療(灼燒)。治療通常很痛苦，至少很不方便。有百分之八十的復發率，需要再次除掉。若要處理這種感染，定期的婦科檢查是很重要的。

和帶有這種病毒的人結婚安全嗎？這種病毒的感染是無法預防的，很容易傳染，假以時日，原來沒病的那位配偶也會染上，所以沒病的那位應該常常接受檢查及治療。通常沒接受治療的那位，會把病再傳回去給接受治療的那位。

目前，人類念珠菌病毒感染最大的危險就是子宮頸癌。這種癌症只要由婦科醫生定期檢查、接受初期癌症的治療，就可避免。未經查出的人類念珠菌病毒感染最令人擔心。這種感染隨時可能出現，所以必須定期檢查。

人類免疫缺乏症候群(愛滋病, AIDS)

所有性病當中最要命的就是愛滋病。

愛滋病是由人類免疫缺乏病毒(human immunodeficiency virus, HIV)引起的,可預測且有進展地摧毀患者的免疫力。因為沒有標準的檢驗程序,到底全美HIV的罹患率有多少,沒人知道。受感染者,女性(在美國尤其是少數民族中的女性)和青少年都躋身增加最迅速的族群中。病毒傳播有兩條主要途徑:血液接觸和黏液薄膜接觸。在親密性接觸中的體液交換、靜脈注射藥物、輸血、產前或產後由母體傳給孩子,都可讓人受到感染。如今全美百分之七十、全球百分之九十的感染,都直接來自性行爲。

病毒攻擊的是一種叫做淋巴細胞的白血球。淋巴細胞是人體重要的天然防禦,一旦身體受感染,全身的體液都會變得非常容易被傳染,在接下來的三週到六個月,身體會製造抗體來對付疾病。HIV一步步破壞免疫系統,最後身體即使面對原本無害的許多感染,也都毫無招架之力。感染HIV的人,在最初幾週和最後演變成愛滋病時,最具傳染性。然而,感染也可能發生在患病全程的任何時刻。

HIV 和愛滋病的常見問題

我怎知我的伴侶沒感染 HIV?

惟一的辦法就是驗血。你們倆都需要去驗血。在首度驗血之後六個月,倆人都必須再驗一次,這時百分之九十八的受感染者會呈現陽性反應(另外那百分之二是罕見病例,是和已知的免疫系統失調有關聯)。建議倆人都一起做完檢驗和報



告的每一項程序。有一點非常重要,只有倆人在這六個月的等候期都不冒險,這程序才會奏效。最根本的是,你的安全感只能取決於你對伴侶的信任度。

保險套能不能預防 HIV 的感染?

根據費雪(Margaret Fischel)的研究,已婚而其中只有一位被感染的,他們每次性交都使用保險套,發現在十八個月之內,原本沒被感染的,有百分之十七也呈 HIV 陽性反應。命中率大約是每六個就有一個,和俄羅斯輪盤一樣。疾病控制中心(the Centers for Disease Control)曾發表聲明說,如果好好使用保險套,不破也不漏,有效預防率可達百分之九十八。許多做研究的人認為這聲明不但錯誤,而且會誤導人。據我所知,沒有任何一位從事衛生相關工作或醫療專業人員,願意在使用保險套的情況下與被感染的人發生性行爲。

保險套裡的 nonoxynol-9(N9)能不能提供額外的保護?

N9 是種殺精劑,本來是用來避孕的。薄膜式的保險套加上 N9,多年來一直被公共衛生員大力推薦,在實驗室裡,N9 也的確能有效地殺死 HIV。但如今卻認為 N9 其實增加了感染 HIV 的機會,因為 N9 會刺激黏膜內襯,這樣的刺激可能讓血液流過來或導致白血球衝到這區域來,這些白血球正是 HIV 感染的對象。疾病控制中心已收回這項推薦,而事實上在一九九四年一月,紅十字會就發表了一份警告,反對這樣的使用。N9 是非常好的殺精劑,和保險套一起使用也沒有危險,除非其中一位感染了 HIV。

法式親吻呢？

口腔裡有病毒是個理論，假設病毒可能藉由口腔傳染，然而，這可能性相當低，因為只有少量病毒在口腔裡。可是，體內的病毒含量會有變化，因而增加感染的可能性。疾病控制中心發行的小冊子「你需要認識愛滋病」(What You Need to Know about AIDS)，有如下陳述：「為了安全起見，專家警告不要和可能罹患愛滋病的人『法式吻』。」法式親吻並非安全之舉。

病毒傳給新生兒的機會如何？

研究顯示，從受感染的母體傳給孩子的機會是百分之三十。從最近的研究看得出來，在懷孕期間用 AZT 這種藥的母親，會讓傳給新生兒的機率降到只有百分之十。

和染有 HIV 的人結婚是否安全？

和被感染的人結婚並不安全。醫學界建議，夫妻之一感染了 HIV，夫妻倆必須杜絕一切交換體液或接觸黏膜內襯的性行為，不這麼做的話，是讓配偶冒著被感染的危險。根據醫學刊物的分析，未被感染的一方很有可能被感染，就算用了保險套。

原蟲引起的性病

原蟲是單細胞寄生蟲。原蟲性病是全世界數目最龐大的性病，其中滴蟲是最常見的。滴蟲可感染男性，也可感染女性，百分之五十的患者就算有症狀，也只是少數幾種症狀。

女性身上的症狀是大量陰道分泌物，以及外生殖器發癢。男性可能會有尿道炎、攝護腺炎或副睪炎。用抗生素滅滴靈 (metronidazole or Flagyl) 來治療，效果很好。夫妻都必須同時接受治療。

黴菌引起的性病

念珠菌(酵母菌)是最常感染生殖系統的黴菌。念珠菌可能出現在外生殖器的表面及陰道裡，卻不引起感染。偶爾，某些情境如糖尿病、癌症或慢性疾病，會讓人比較容易被串珠菌感染。通常，當人為了別的病而使用抗生素時，會使念珠菌增殖。念珠菌感染會讓人長疹子，通常在陰道或陰莖包皮下這些感染區會有惡臭分泌物。可將抗黴藥物塗在受感染的部位，或口服，並加強個人衛生。

性病的預防

說到「安全的性」、「比較安全的性」或「有保護的性」，這當中有許多錯誤的觀念。要免於性病只有一個辦法，就是不接觸受感染的黏膜層，也不和別人的體液有任何的接觸。

禁慾的定義是：選擇不涉入任何親密的性接觸，直到結婚。父母需要教導孩子，禁慾的意思就是把性行為保留到婚後。有些基督徒青少年和別人作親密的碰觸，甚至口交，卻以為這是禁慾。性病是不長眼睛的，不會去分辨某人的身分、靈性光景、愛情深度、信實或是否初試雲雨。性病是病，逮到機會就傳染。要對付這種傳染病，禁慾是惟一的辦法，除了禁慾，提倡任何辦法的任何衛生保健說詞，都是短

視，必敗無疑。

婦科檢查對有性行為的女性而言，是絕對必要的。標準的作法是十八歲或已有性行為的女性，就應該開始每年做一次婦科檢查。只要父母懷疑女兒可能有性行為，我們會力勸這女兒定期接受婦科檢查。如果定期檢查，因不察而來的披衣菌感染、淋病或人類念珠菌病毒感染的併發症，會大幅減少。

雖然有許多衛生保健宣導和資訊是為有風險的人而設計，預防性病的惟一途徑就是改變人心，幫助他們遵守實踐上帝在聖經裡為性行為定下的計畫：一男一女終其一生維持一夫一妻的婚姻關係。今天有許多保健專家在性的方面所給的建議，是假設人不願或不能改變他們的性行為。保險套不能讓風險消失，甚至能否長期降低風險都還爭執不下。問題是，如果我們果真降低了風險，那麼，還剩多少風險？老實說，沒人知道。然而我們卻知道，上帝是真實的，任何時代祂的話都依然可靠。

不幸的是，目前推動禁慾的訊息還太少，許多世人覺得禁慾是個不切實際的替代方案。然而，身為一國之民，我們可以老早見到性病的世代告終，只要世人遵從禁慾信息以及上帝原先的設計：一男一女終其一生維持一夫一妻的婚姻關係。

總結

大多數性病具有以下特色：

1. 主要靠親密的性接觸來傳染。

性

2. 可以長期蟄伏或存在，而無任何症狀，卻仍然是受感染而有危險的。
3. 只要聽從上帝為性所定的計畫，可以杜絕感染。

上帝命令我們，把性親密保留給婚姻關係。服從這命令，一定會改善各種關係，也會讓我們免於性犯罪所帶來的擔心害怕和後果。如果我們聽從祂的聲音，並且行得正，祂不會把這些病加在我們身上。

若想得到更多性病資訊，請聯絡：

The Medical Institute for Sexual Health
P. O. Box 4919
Austin, TX 78765
1-800-892-9484

Americans for a Sound AIDS Policy
P. O. Box 17433
Washington, DC 20041
703-471-7350

Focus on the Family
Colorado Springs, CO 80995
719-531-3400

濃情蜜意

Amendes per Amor

第15章

問題解答

請

解釋為什麼神把性的真相和技巧隱藏起來，必須有人教才懂。

我在聖路易市為牧師和婚姻輔導舉行的研討會擔任講員時，被問到這問題。我的直覺反應是，這是基督徒問過最要緊的一個相關問題。我當時回答，神從來不曾把任何對祂兒女有好處的東西藏起來，到如今，我還是會這麼答。如果某對夫妻小心查考和婚姻之性有關的所有經文，並且彼此用坦誠、充滿愛、言語、身體的溝通來分享，早晚會自己找到答案，不需要別人來告訴他們性的技巧。關於婚姻之愛，聖經是開明而坦率的，如果夫妻既無不正常的壓抑，又能彼此坦誠溝通，應該不會有性的問題。但長久以來，神在聖經裡講得一清二楚的真相和原則，被人弄模糊了，結果就是許多夫妻必須糾正婚姻裡行之久矣的錯誤技巧和負面心態。新婚夫妻大可學習滿足身心的真相與技巧，好讓問題在成為絆腳石以前就化解掉。

關於性亢奮的快慢，為何神讓男女如此不同？

如果男女都滿足於迅速亢奮，性行為會又快又機械化。如果兩人都很久才興奮，可能又沉悶單調。有些人甚至嫌麻煩。因為男女有別，是讓丈夫有機會自我約束，研究並運用富創意的技巧來取悅妻子。他有機會培養和身體溝通有關的耐心和溫柔，同時，她也學習讓他持續亢奮而興緻不改。男女之不同，正好為靈活有趣的性互動提供基礎，並使婚姻之性多彩多姿。



我要怎麼解除在丈夫面前放不開的心理？

別因為在丈夫面前不著衣物或和他赤身在床上而覺得害羞。在隱秘的臥房裡，大可放手去做那些讓你們開心的事。已有好幾千對夫妻一起聽過我的錄音帶《婚姻裡的性技巧和性問題》(Sex Technique and Sex Problems in Marriage)而獲益匪淺。不妨聽聽醫生對肌膚之親的看法，這會鼓勵夫妻二人坦誠地討論房事。請丈夫把本書中妳特別覺得放不開的部分讀出來給妳聽，並和他一起為這些禱告。用敞開的心自由地對他講出妳的壓抑，這正面積極的一步，會讓妳掙脫束縛。也許妳和丈夫應該一起讀雅歌的現代譯本，就更明白婚姻之愛是可以自由表達的。

兩人都上班的夫妻，身體疲憊而虛渡良宵，你會給他們什麼建議？

夫婦倆要刻意安排早幾個小時下班，可能也需要安排幾個只有夫妻二人在家的夜晚。我建議偶爾騰出週末，渡個惠而不費的迷你假。在附近城鎮先訂好汽車旅館，寧靜、放鬆、享受彼此。如果可能，選一個可以把三餐送到房間來的旅館。客房服務雖然貴一點，難免有一些奢侈感，卻能有更多私人空間，正是此行的真正目的。

如果性顧問鼓勵人在做愛時自我刺激，你覺得怎樣？這種自愉的做法，是否違反上帝要夫妻互相取悅的計畫？

妻子自愉時，如果丈夫也參與，是頗能幫助不易達到高潮的妻子。她可以藉此學習如何回應、體驗高潮並建立正確的回應模式。然而，一旦她能一再達到性交高潮，就該回到

正常性交。否則他們可能深陷自愉的模式，讓她不易學會享受性交時帶來的高潮。上帝的計畫是讓夫妻都能在性交時達到完全的性滿足。知道能帶給妻子高潮而讓她完全滿足，會大大增加丈夫的性趣。因此，妻子(在學習過程中)暫時把自愉視為兩人做愛的一部分，而不是以自愉為目的；她愉快的反應會讓丈夫更愉快。研究發現，約三分之一的妻子往往要求丈夫用手刺激陰蒂來達到高潮，但這通常和性交併用。

性交後的分泌物怎麼處理？

在床邊桌上放條小毛巾。妻子若覺自己的分泌物混合了丈夫的精液流出來令人不快，甚至可在其後幾個小時使用衛生棉條。

多久行房一次最理想？

只要你情我願便可。如果你們想夜夜春宵，而兩人都樂此不疲，不覺有壓力，那也沒問題。有五千對夫妻被問及行房次數，平均是每週兩三次。如果你想，也把這樣的心意在禱告裡交給神、順服神，是可以讓自己的性慾提高到和你的配偶相當。祕訣是：在這付出和接受的過程裡熱情參與。性事不該頻仍到變成無聊的例行公事。

你可否為正常性交下個定義？

我最喜歡的定義是維德博士定出來的：「正常的性交發生在兩個性慾成熟而性別不同的個體，沒有粗暴之舉、不用人為工具來縱慾，而是以直接或間接達到性滿足為目標，並獲致某程度的感官刺激，至終在雙方幾乎同抵感官顛峯或高



潮時，把精液射進陰道。」我惟一能加上去的附註就是，你們不應力求同抵高潮。更重要的是使出渾身解數來取悅配偶，而不要理會哪一位在什麼時候達到高潮。在這過程，你們可能幾乎同時達到高潮。

使用電動振動器妥當嗎？

電動振動器可為性器附近帶來強烈的性刺激，但許多人發現，當他們想要正常性交時，卻無法得到滿足。這是因為沒有任何一種性行為能達致振動器所製造的強度，所以應避免人工刺激。

陰道高潮和陰蒂高潮有何不同？

從醫學看來，答案是沒有。生理高潮只有一種，不論是陰道裡的陰莖，或是用手刺激陰蒂帶來的。然而，女性卻說這兩種高潮感覺起來不太一樣，行房時，讓人身體貼近又親密的高潮，更能帶來情緒上的滿足，所以是有主觀的不同。

女性能否不只一次達到高潮？

根據女性的生理結構，她是可以經驗多次高潮的。只要愛與體貼的因素俱全，又有恰當的刺激，她想要幾次就有幾次。阻礙多次高潮的原因可能是壓抑或缺少足夠刺激。多次高潮的女性，總希望丈夫在每次高潮的全程都持續給予性接觸或性刺激。為能最多回應，她可能偶爾要求暫停刺激。對刺激時機和強度，只有妻子主動提出建議丈夫才能配合。

男人要等多久才能再度達到高潮？

通常他得等幾分鐘到幾小時，才能再射精。恢復精力所需的時間，和所謂男子氣概毫無關係。高潮後，至少等個二十四小時，讓身體補足精液，更能敏銳地享受。通常男人過了五十五歲之後，約需二十四小時來養精蓄銳。

你會不會和夫妻討論用口刺激？你有沒有發現聖經或其他論點反對已婚夫妻以此示愛？

我注意到不少夫妻在剛結婚時，無法讓妻子在房事上得到足夠的刺激。這往往是因為丈夫不能充分掌控射精時機。為求解決，他們用口對性器的辦法來把她帶到高潮，這變成抄捷徑，阻斷了練習及發展有技巧的控制，學不到一般藉房事持續為雙方提供最多的樂趣。這對夫妻很難想像這麼做是自欺欺人，因為是可以持續高潮，卻體驗不到在基本的性交裡，上帝為他們的肉體所設計的結合與合為一體。以性解剖看來，神並沒刻意要人大多數時候採用這方式，因此，我不相信神用這許多迂迴曲折的細節，來鼓勵夫妻一起學習滿足對方。同時，口對性器的性交必然大大限制行房時的談情說愛。

夫妻若決定結紮是最好的避孕法，誰該結紮？

丈夫的輸精管結紮簡單得多，而且較安全，較不痛，也較便宜。

已婚美國夫婦最流行哪種避孕法？

根據全國衛生統計中心(National Center for Health Statis-



tics)，第一名是口服避孕藥，接著是丈夫或妻子的結紮。

女人到了幾歲可以不避孕又無懷孕之虞？

停經通常發生在四十九歲，從四十到五十五歲都算正常。據估計，每一千個新生兒，有一到三個是四十五到四十九歲的母親生出來的。五十歲以後懷孕的人就很罕見了，大概每兩萬五千個才一個。所以五十歲就可安心不避孕。一個女人年屆四十八，並有六個月沒月經，停止避孕應該也是安全的。

避孕藥對停經有無影響？

避孕藥並不會延緩停經，但可能會讓停經顯示不出來。如果該女子很接近停經期，可以刻意停藥六週，抽血檢查血漿中的濾泡刺激素(FSH)和黃體激素(LH)，再把血清採樣寄往何一家大型廠商的實驗室，即可由醫師判斷出這些促性腺素(gonadotropin)的含量。濾泡刺激素若升高，表示該女子已停經。如果停藥之後，出現了停經症狀，特別是潮紅，就更可以確定是停經了，醫生可以很有把握地建議不用再服避孕藥。

女性的胸圍如何影響她的性慾和性能力？

兩碼子事！

胸部一直是女性最明顯的性徵，看到或感覺到女性的胸部，比任何別的部位更能燃起男人的性慾。在我們這胸部掛帥的文化裡，女性身上最吸引視線的就是這部位，也是因她們的態度、渴慕、目標、羞怯、穩重而最想去隱藏或展現的

部位。研究數據告訴我們，只有約百分之五十的妻子由撫摸胸部而得到性刺激。用手或唇輕撫乳頭周圍，可引起性亢奮，少數女性甚至很強烈，但其他女性卻完全沒感覺。丈夫應該弄清楚這招管不管用！去問她。

胸部大會不會不方便？

有一連串的醫學症狀可能和大胸脯有直接的關聯：疲倦、背痛、姿勢不良、手臂發麻(尤其是手掌)和疼痛的乳腺炎(可導致胸部疼痛、觸痛)。胸圍很大的女性必須隨時努力把背挺得直直的，否則以後會駝背。

為什麼女人有時不喜歡在前戲階段刺激胸部？

有些女人暗自害怕刺激胸部會導致癌症。有些女人的胸部一碰就痛，尤其是月經前幾天。她所以放不開，也可能是因為對胸部的外觀過度羞怯、缺乏自信，甚至覺得可恥。有時是丈夫給的刺激太強烈、太久，甚至太輕、太短暫，還不夠讓她得到快感。丈夫必須敏於察覺妻子的喜好。一個女人覺得很激情的，另一個女人可能覺得很乏味，甚至反感。這就是為什麼性生活是二人獨有的空間，不斷探索如何用他們自己覺得有意義和有趣的方式來表達關切之情。

你對餵哺母乳的看法如何？

在神的計畫裡，乳房原本就是最完美、最不麻煩的育嬰之道。我們已知餵奶的母親，無論乳房外形、持久度或大小都較受保護。還可讓子宮早點恢復原狀，通常是一個月之內。



餵母乳時會不會懷孕？

會的！餵母乳可能延緩月經的來到，但有時並不能遏止排卵(卵子由卵巢排出)。因此，產後第一次來月經以前，是可能懷孕的。據我們所知，有些女人產後六週就懷孕了。

胸部的自我檢查有多重要？應該多久檢查一次？

乳癌藉著自我檢查、醫生檢查和乳房X光攝影，越來越能及早發現。罹患癌症的婦女，約三分之一因此挽回性命。應在每月同一時段自己檢查，最好就在月經之後。家族有乳癌病例，以及從來沒餵哺母乳的女性，較易得癌，應更留心檢查。檢查程序就在接下來兩頁，是由美國防癌協會(American Cancer Society)製作的，獲准轉載。

經前情緒波動的原因何在？

月經週期的情緒起伏，尤其是經前四五天的波動，是因動情激素及黃體素起了變化。可能至少半數的女性每個月都苦於經痛、背痛、痙攣、緊張、易怒或沮喪。然而，大概只有百分之十的女性因經前的變化，嚴重干擾日常生活。有些醫生發現，有個簡單的辦法來解釋荷爾蒙在女性身上的效應：動情激素(E, estrogen)等於活力(energy)，黃體素(P, progesterone)等於平和(peace)。也就是說，女性在月經週期的前半段比較外向活躍，那時動情激素較多。到了後半段，就漸漸比較消沉，有時沮喪，那時黃體素上升。黃體素通常會平息經前動情激素所引起的不安。

乳房自我檢查



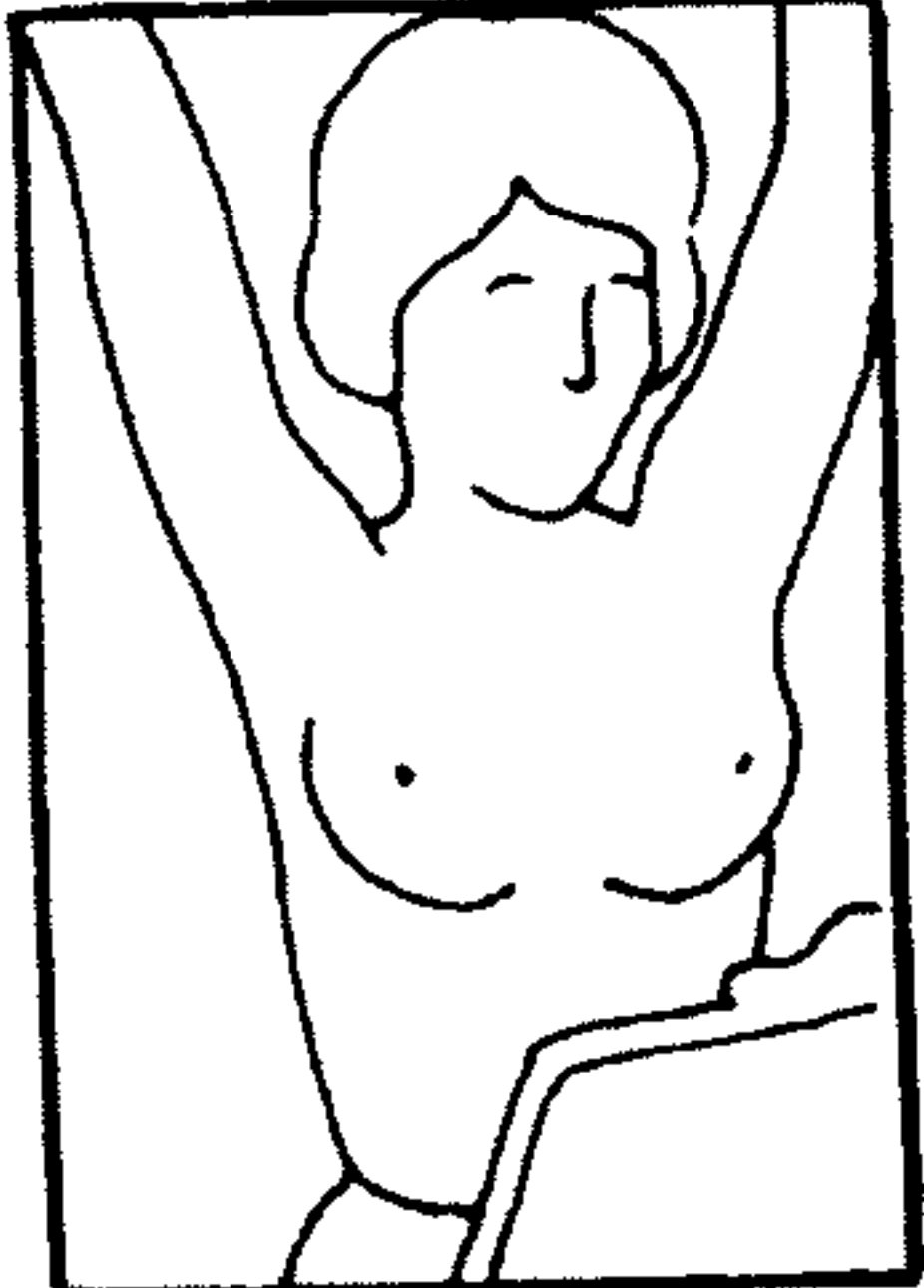
這三個簡單步驟有助於乳癌的發現，早期發現的治癒率最高。

淋浴時：

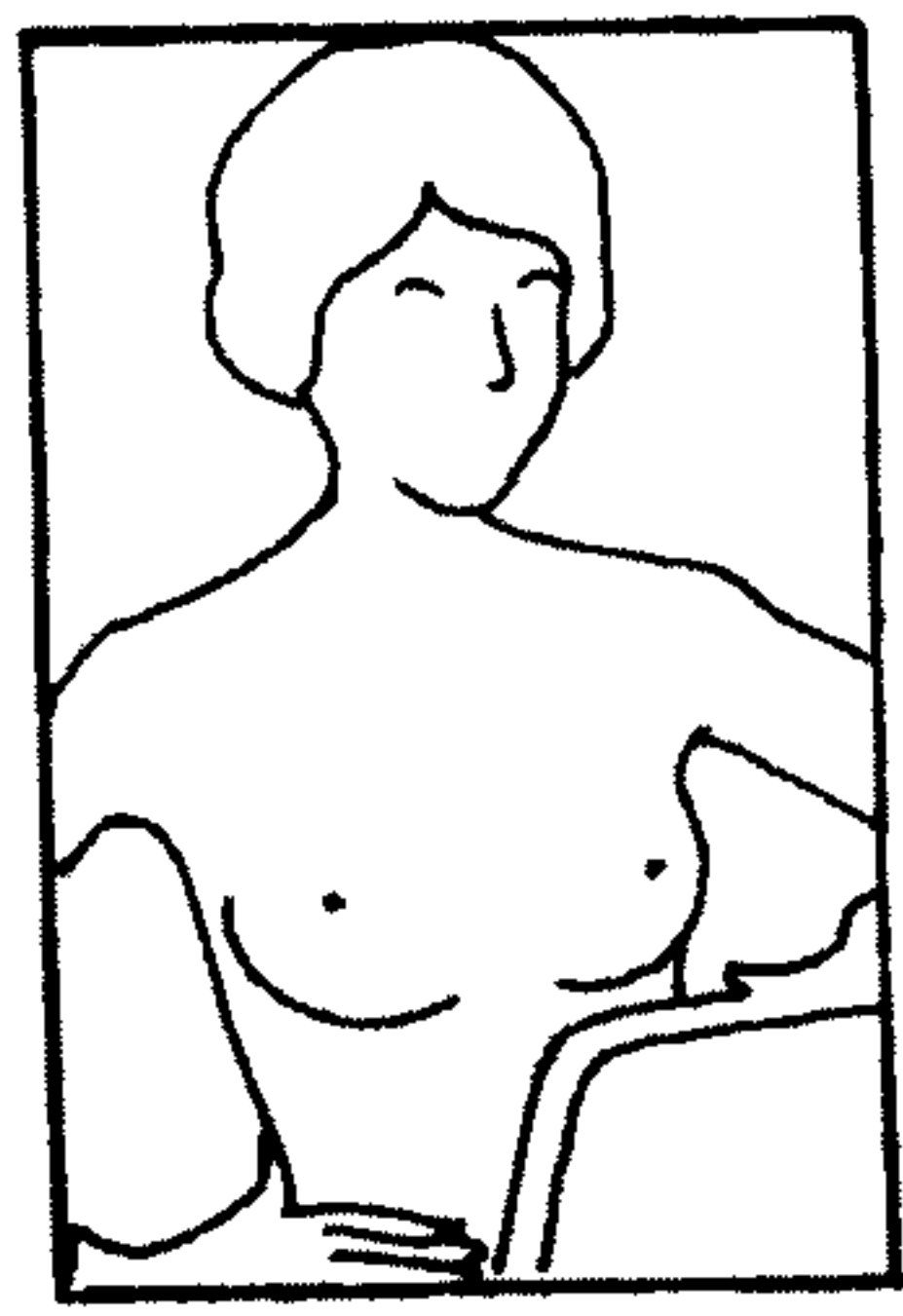
洗澡或淋浴時檢查乳房，比較容易在濕潤的皮膚上滑動。手指平放，在乳房各部位輕輕移動。用右手檢查左乳，左手檢查右乳。看看有無腫塊、硬塊或增厚。

在鏡子前：

雙手下垂檢查乳房。然後，雙臂高舉，看看乳房外形有無變化，皮膚有無腫起或凹陷，乳頭有無變化。

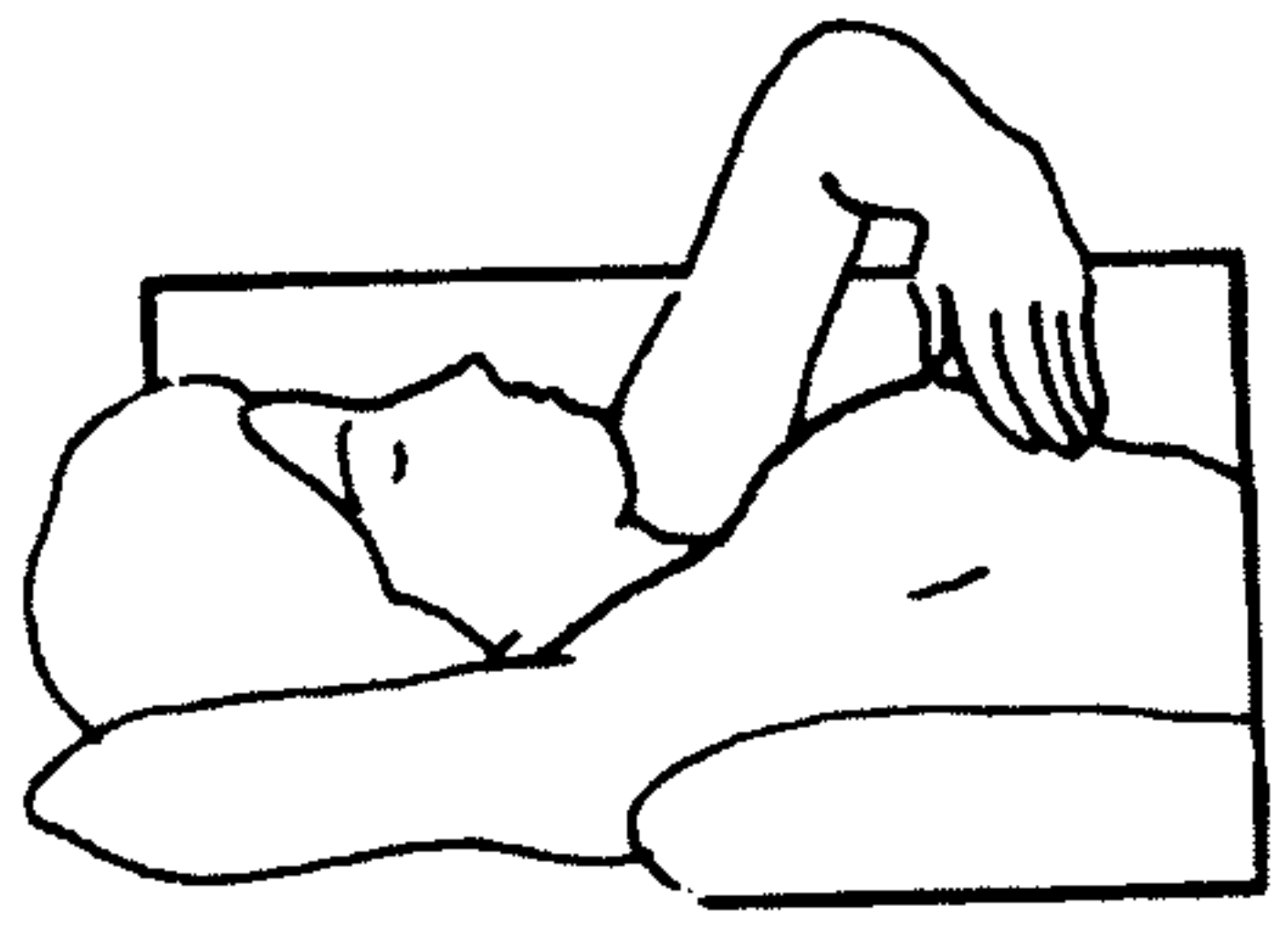


接著，把手掌放在臀部，用力往下壓以曲起胸肌。左右乳不會完全對稱（只有少數女性對稱）。



定期檢查可讓你知道什麼樣是正常的，使妳在檢查時有自信。

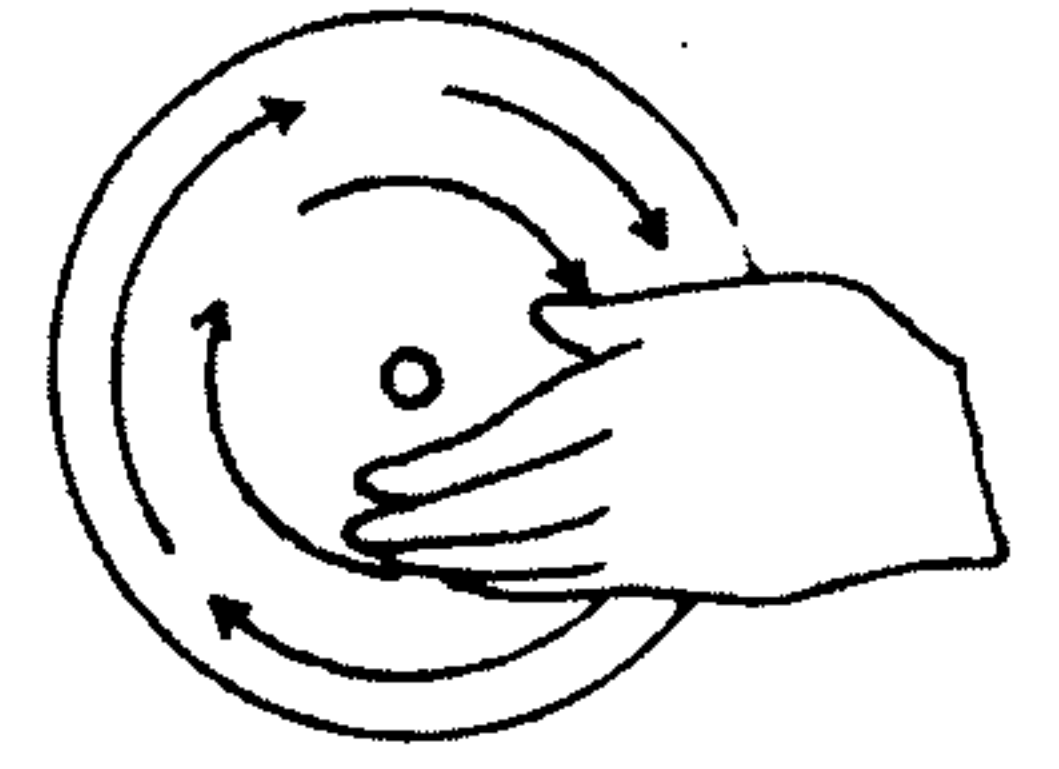
平躺：



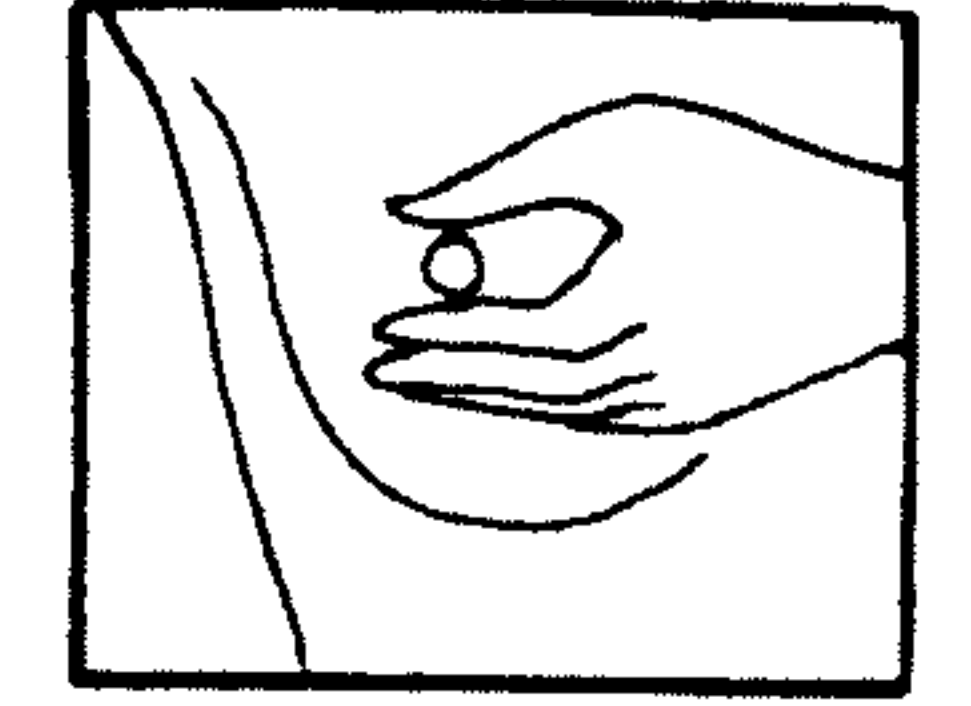
問·題·解·答



檢查右乳時，將枕頭或捲起來的毛巾放在右肩下。右手放在頭下，這會讓胸部的乳房組織更平坦。用左手（手指平放），順時鐘一邊劃圈一邊輕壓。從右乳正上方十二點鐘處開始，然後移到一點鐘方向，以此類推回到十二點。圓圈下端隆起的硬組織是正常的。然後，朝著乳頭，每次移動 2.5 公分，用劃圈方式檢查乳房各部位，包括乳頭。至少還得再三圈。接著，將枕頭放在左肩下，左手放在頭下，慢慢重覆這些步驟。注意感受乳房的結構如何。



最後，用拇指和食指輕輕擠捏乳頭。若有液體流出，不論清濁，都應立刻就醫。



為何每月檢查乳房

大部分的乳癌都是女性自己最先發現的。若早期發現，妥為治療，治癒率絕佳，學會自我檢查可能救妳一命。因此要用以上三個簡單的步驟來自己檢查乳房。

最佳時機

每個月，生理期後一週左右檢查一次，此時乳房通常不會一碰就痛，也不發脹。停經後，每月第一天檢查。子宮切除後，和醫生或診所商量每個月哪一天檢查為佳。定期檢查會讓妳每個月都安心，每年看一次醫生更能確保樣樣正常。

如果發現腫塊或增厚怎辦？

若檢查時發現腫塊、凹陷或分泌物，很要緊的是儘快就醫。別怕，大多數腫塊或分泌物並非癌症，但只有醫生能加以診斷。

通常怎麼治療經前問題？

通常會給溫和的鎮靜劑；如果水分滯留體內而出問題，會給利尿劑；如果疼痛，會給止痛劑。如果這些簡單的療法不奏效，可能考慮給荷爾蒙劑。在生理期以前那兩週，如果沒有足夠的黃體素來抵銷動情激素，可能會失衡。有時候可在生理期前十天左右每天服用黃體素，藉以預防。請參看第四章。

服用黃體素有沒有危險？

有的，會略略增加靜脈血凝塊的機率，有時增加液體的滯留，也可能經血變多、經期變長。

為什麼我一直有陰道分泌物？

有三種最常見的陰道感染，都可能導致慢性或一再復發的分泌物：滴蟲感染的陰道炎、念珠菌感染的陰道炎以及非特定或細菌感染的陰道炎。其中任一種感染都可導致性交疼痛、局部刺激、腫大或發癢。若不予治療，陰道感染可持續數月或數年。

這些感染會不會干擾房事？

念珠菌感染是種陰道黴菌感染，只有少數幾種陰道的毛病在剛開始治療那幾天，需要避免房事或任何性刺激，念珠菌感染就是其中之一。念珠菌感染常在外生殖器區導致奇癢、發紅、腫大，通常也會有白色凝乳狀的濃稠分泌物，組織異常敏感，因此建議暫時禁慾。通常將抗黴陰道藥膏或藥片塞入陰道高處，一週後便可清除這些分泌物。若疼痛異



常，可將冰袋放在痛處二十分鐘，每天數次，以減疼痛。如果感染持續到懷孕，在整個懷孕過程，必須數次使用抗黴藥物。同樣的念珠菌會引起嬰兒嘴部的鵝口瘡。

怎麼感染到念珠菌的？

採用不必要的陰道灌洗、陰道除臭的女性，或尿液含有過高糖分的糖尿病患者，身上常有這種黴菌。念珠菌最容易出現在某抗生素療程之後，或動情激素升高：懷孕期、生理期之前、服用避孕藥時。特別濕熱的尼龍內衣、褲襪、束腹，為黴菌提供最佳繁殖處所。穿著濕泳裝坐在游泳池旁，也會有此影響。棉質內衣較透氣，如果妳有這類感染，穿著裙子也比長褲為宜。

念珠菌感染會不會傳染？我的丈夫會不會被我傳染？

會的，他會被妳傳染。在陰莖或鼠蹊看得到疹子，發紅發癢，在發紅部位上面，有小而圓像青春痘的東西。念珠菌會在陰濕處繁殖，因此通常侷限於性器附近。男人的療法是，每天洗兩次澡以除汗，讓感染部位乾透，然後塗上醫生開的藥膏。治療期間，應穿著棉質內褲和寬鬆褲子。開始治療後，若這黴菌感染持續兩週以上，就該謹慎檢查，看看是不是糖尿病。皮膚組織裡額外的糖分，會讓念珠菌繁殖，會比較難根治。

什麼樣的陰道感染最容易變成慢性？

滴蟲感染最容易變成慢性。症狀包括惡臭的黃綠色分泌物、發癢、發紅、性交時有點痛。因為這些症狀較溫和，可

能感染數月才去求醫。馬桶座、浴缸、毛巾，或任何身體的傳染途徑，都可讓滴蟲在人與人之間傳染。這表示夫妻倆人都得治療，因為滴蟲可在丈夫的包皮或尿道找到棲身處，而他卻絲毫不察。治療期間，性交時必須使用保險套。

是什麼引起滴蟲陰道炎的？

罪魁禍首是種小小的寄生物，只有用顯微鏡才看得到。滴蟲可在陰道分泌物中找得到。目前的治療是，夫妻倆都服用滅滴靈(metronidazole or Flagyl)錠，一天三次，服用十天。如果妻子一再感染，可能得在生理期停用陰道棉條。滴蟲在鹼性環境最容易生長，如果棉條含有血液(血是鹼性的)，就會在陰道內提供最佳環境。因此不論如何，一定要持續服用醫生開的藥，尤其在生理期。

抗生素能不能解決這些陰道感染？

抗生素既解決問題又製造問題。只要感染，當然用抗生素來治療。話說回來，為解決身體別的問題而服用的一些抗生素，卻會導致陰道炎。有許多種抗生素會減少陰道內正常細菌的數量，讓共生的黴菌或滴蟲之類有機物的繁殖過剩，而在婦女身上引起明顯的陰道炎。各種不同的抗生素顯然越用越多，尤其是在對抗頑劣的常見細菌時。好些用來治療易復發尿道感染的抗生素，並不會讓黴菌感染惡化。重要的是，在恰當時機和開處方的醫師討論這些抗生素的使用。有時在使用抗生素治療其他感染前，會先治療黴菌感染。感染期間的性生活會讓尿道感染產生乒乓球效應，正在接受治療的女性，把黴菌傳給男性，所以雙方同時治療是很重要的。



情色圖片和電影在增加性慾上扮演什麼角色？

許多夫妻並不知道這些情色電影演什麼。電影裡有兩個或兩個以上的裸體人物，用極端不同的方式和姿勢來演出許多不同的性刺激。大多數為自己的性生活尋找解答的基督徒夫妻，可能會反感。有些處理性問題的心理醫師說，他們發現這類電影能幫助他們和病人坦誠溝通，也能讓原本完全不能談論性事的夫妻之間有話可談。這些電影可能減少性溝通的障礙，但這樣來看待性，製造的問題似乎比解決的多。請看哥林多前書六章 18 節。

為何許多青少年的婚姻結局不佳？

首先，青少年多半還無法脫離父母而獨立；其次，青少年的價值觀正在改變，還不確定要什麼樣的配偶。有些後來才浮現的素質，在這對年輕人結婚時還看不出來。這是因為個性的變化發展，往往是回應責任或逆境而來的。未來多年，這位年輕人會怎麼回應婚姻生活中的困難與需索，是現在無法預測的。

女兒結婚以前，母親該如何和她分享？用自己的婚姻做例子嗎？

泰半取決於母女間的整體關係。母親應判斷女兒到底需要知道多少細節。一旦婚期已定，就不應保留對她有益的資訊，應讓女兒接觸得到全面的性愛參考書。如果父母的婚姻向來都能表現出溫柔、撫慰和愛情，這會成為美好的典範。反之，如果母親自己的婚姻一直有性問題或潦草成事，最好不要和女兒分享這些，因這可能有損女兒心中的父母形象。

我們的孩子最重要的一些抉擇，是在青春期之後那幾年決定的，此時，良好的父女關係特別重要。

糖尿病會不會導致陽萎？

會，美國患糖尿病的男性超過三百萬人，約半數因這病而有某程度的陽萎。糖尿病本身只會減少勃起或維持勃起的能力，並不會降低性慾。只有百分之二或三的人會減少射精的能力。

若丈夫患糖尿病且陽萎，可不可能得到性滿足？

如果患糖尿病的丈夫曾經陽萎，他可能已心生畏懼。許多糖尿病患者，如果遵循第八章克服陽萎的步驟，則仍可繼續正常的性交。因為糖尿病導致的生理問題通常就是無法勃起，因此滿懷愛意、滿有興緻、溫柔體貼的妻子，可以用她的手(塗些潤滑劑)把他帶到高潮。他也該用手來讓她亢奮並為她帶來高潮。只要夫妻互相關心，並想取悅對方，性滿足當然是可能的，就算不可能來自性交。

請解釋早洩訓練的目的。有何好處？

有三個重要因素，如果純熟運用，可大幅改善夫妻的性生活。第一，丈夫要學習認識生理感官訊息，去辨認射精前那一剎那的感覺。第二，學習不以焦慮來回應亢奮。當他發現射精是可控制的，就不必再為他的表現而焦慮。第三，學習延長亢奮的快感，也可以讓妻子更有機會享受。



如果飽受早洩之苦的丈夫怪妻子不夠性感，讓他在性交時沒有足夠時間達到快感呢？

若有這態度，需要的就不只是機械化(例如擠捏技巧)的訓練了。他需要換個眼光來看做愛的程序，這會讓他的作風完全改變。最大的問題是，這男人認為一旦他射了精，性事就落幕了。當他知道妻子需要被愛、被安撫、達到顛峯，當他學習去滿足這些需求，那麼失敗—焦慮—懊惱—沮喪的循環就會破除，即使還沒能控制射精。

什麼是遲洩？

這遠比早洩罕見，是所謂的壓抑射精。在醫學上形容為：性交時，至少有四分之一的次數無法射精。和陽萎相反，陽萎是在你想射精時，至少有半數的次數無法勃起。壓抑射精是無法達到高潮。

為何遲洩(或壓抑射精)？

酒精是個原因。也可能因為某些藥物(例如 Valium，一種精神安定劑)，或是心理因素抑制了射精反應，比方說，該病患以為每次射精甚至射精衝動都會受到電擊的處分。有些個案只是性交時沒有給陰莖頭足夠的生理刺激，妻子用充分潤滑的手去充分刺激可能是必要的。注意，我們在第十三章說老年人不見得都需要射精，也不該勉強射精。這和飽受壓抑射精之苦的年輕男子是不同的，較年輕的人若壓抑射精，可能疼痛。

男人尿完後卻仍有尿液從陰莖滲出，怎麼辦？實在很不方便。

如果你年過四十，是可能有這問題。男性尿道(從膀胱通到外面的管子)最窄的部分是就在攝護腺下面的那段，叫做膜部尿道(membranous urethra)，再下面的那段叫尿道球腺，直徑較大。留在這一段尿道裡的尿很容易擠壓出來，只要把手指分別放在陰囊的後方和上方以及肛門的前方，然後用力往上往前壓就成了。有這問題的男人，需要學著自己去找到準確的那一點。

許多人似乎覺得對性仍有興趣的老人家不太正常。你的看法如何？

我想這心態不但錯誤而且愚蠢。人終其一生都對性有興趣，是正常的。應該除去有關老年的迷思，讓老人家活出自己的樣子——正常人、有時特別需要愛與深情。年輕人終究要知道並不是只有他們有愛與婚姻的權利。研究顯示，對性有正常的興趣與能力，可持續到八十幾歲。

孩子多早會開始問和性有關的事？

最早的問題通常是人體和兩性差異。指著自己或別人的生殖器問「那是什麼？」大約是兩歲左右。「我從哪來的？」通常從三、四歲開始，接著，和懷孕有關的一些特定問題，是五歲到八歲之間問的。

跟小女生解釋性器，比跟看得見自己陰莖的小男生解釋要



困難得多，你是怎麼做的？

應該使用正確的字眼，不保留也不辯護：陰道、子宮等等。跟她解釋器官藏在她身體裡面，是上帝特別的計畫，要提供一個很重要的地方，好讓小寶寶在裡面可以像種籽一樣長大。回答孩子的問題不必詳加解釋。如果問到她自己 and 兄弟的不同，跟她說小男生不會生寶寶，小女生有一天卻會生寶寶，並且要餵養寶寶。回答孩子的問題時，都要直截了當，告訴他們，我們是上帝造的，祂對男人、女人有完美的計畫，以此為背景來跟他們解釋和性有關的資訊。只要講他們現在可以接受的資訊。

孩子回家講「髒話」時，怎麼辦？

孩子們從別的孩子那兒學到的性知識，大多是用「髒話」的形式學來的。這是個指標，要父母去教導孩子可接受的用語，並回答孩子和性有關的問題，釐清孩子可能學到的錯誤資訊。

激情的愛撫會讓人懷孕嗎？

是的！就算陰莖並沒有真的進入陰道，甚至根本沒觸及陰道，還是可能有足夠的精液流到陰道外，並進入陰道而懷孕。我曾為三個處女接生，她們都是這麼懷孕的，其中兩位連性交是什麼都不懂。一位才十二歲，她和朋友玩，也不知道懷孕了，直到懷胎六個月。要不是她母親發現她腹部隆起，她還不知道自己懷孕。

吸食大麻會不會影響胎兒？

會。納哈斯博士(Dr. Gabriel Nahas)在他的著作《勿踏草地》(Keep Off the Grass)裡說，大麻的化學成分可以透過胎盤傳給胎兒。實驗室用四種不同的動物來做實驗，發現如果每天給動物相當於一劑大麻的成分，會增加流產和其他的一些畸形。

大麻至少含有四百二十一種不同的化學成分，這些種成份的效應還不完全清楚，而另外還有一些成分有待解析。如今似乎很明顯的是，每天吸食或定期吸食，十五年之後，會讓吸食者的 IQ 降低二十分，也與心臟及腦瘤病變有關。

什麼是疱疹病毒感染，母親若受感染，生產時會危及胎兒嗎？

這種感染是由第二型單純疱疹病毒(herpes simplex virus type 2)引起的。在我們的討論裡，將採通用的簡稱 HSV2 來代表，疱疹型性病感染多半是這種病毒引起的。女性若感染，也較易罹患子宮癌。

HSV2 引起的感染，在性交後一到三天很快就會越來越痛，或長出含液體的疱疹。這早期的感染會持續兩三週，多年後可能復發。最常被感染的部位是性器附近。女性可能有非常疼痛的瘡、發燒、癢、陰道不適。男性通常在陰莖上長瘡，三到五天之久，有輕微的不適。使用保險套有助於預防病毒的傳染。

可傳染到其他部位，例如手指頭和眼睛。建議用一種叫做 acyclovir (Zovirax)的藥來治療，口服。就算經過治療，通常還是會復發。這種復發的感染會引起一塊塊散布的疱疹，

此外只有少數症狀，通常持續一週左右。可將苯甲醯基過氧化物(benzoyl peroxide)塗在復發的皮膚上，讓該部位乾燥。經常復發或抵抗力差的人，在疱疹開始形成時，可用 acyclovir 治療五天。嚴重感染的人，有時可用 acyclovir 長期治療。若有人治療後仍有潰瘍，或是會抑制免疫(immunosuppressed)，可能需要 acyclovir 的靜脈注射療法。

HSV2 最嚴重也最常見的併發症是分娩時的新生兒疱疹。有半數受感染的新生兒是在陰道時感染的，出生不久即死亡。倖存的也有半數智障。

HSV2 目前無藥可醫。此時最重要的一點是，必須知道妳是否懷孕，有沒有感染 HSV2，新生兒的感染大多可藉剖腹產來預防，寶寶就不必經過受感染的產道了。

我們不知道為什麼最近 HSV2 的病例激增，不過，能引起唇疱疹(fever blisters)被稱為 HSV1 的病毒，也能引起性器的疱疹，而 HSV2 的激增和口交的頻仍是並行的。不幸的是，目前 HSV2 仍無藥可醫。

現在可能選擇孩子的性別嗎？

因為這領域多年來的研究，現今頗有機會。你是可以讓生男生女的機率大幅增加：仔細計算排卵期的行房，行房前酸性或鹼性的灌洗，射精時給妻子最大量或最少量的性亢奮，射精時陰莖要深入還是淺插。

這是個有趣的題目。如果有意探究，去買權威之作《選擇寶寶的性別》(Choose Your Baby's Sex)，一九七七年由 Dodd, Mead & Company 出版的，作者是這題目最著名的研究者：謝敦士醫師(Landrum B. Shettles, M.D.)

如果有牧師想幫助那些來尋求婚前輔導的人，你有什麼建議嗎？

很需要更多基督徒的婚前輔導，不論是必要的生理資訊或合聖經的婚姻原則，需要量都很大。有許多牧師預備了成套的《婚姻裡的性技巧和性問題》(*Sex Technique and Sex Problems in Marriage*)和《初夜以前》(*Before the Wedding Night*)教學錄音帶，給每對來找他們婚前輔導的新人。這些牧師通常鼓勵新人等到婚禮前四週左右再聽，然後帶去蜜月，再聽一遍，屆時他們會更清楚需要哪些專業指導。欲知詳情，請寫信到：Scriptural Counsel, Inc., 130 N. Spring St., Springdale, AR 72764 或打免費電話：1-800-643-3477。

第16章

歡喜自在

如

果外星人來到這裡，又看得懂婚姻性愛之類的文章，很可能得到一個印象：婚姻之愛的生理快感不過數秒，卻人人趨之。這位訪客也許用他自己的方式來個大哉問：「只不過是配種，何苦這麼小題大作？」

當然不止，借海瑞克(Robert Herrick)的話來說：「全然相愛，全然歡喜，全然開心。」世人只看重生理技巧，而大多數基督徒又只是爭論以弗所書第五章所言及的「關係」該怎麼應用，卻很少人到中間地帶去探險，在這地帶考慮的是婚姻中靈肉合一的動感——不是生理技巧，不是深奧的指導原則，而是立婚約的這兩人如何真正在愛中互動，達到「二人一體」的境界。

聖經提示夫妻的基本關係(犧牲之愛、順服)後，就留下許多空間讓我們自己去探索性關係的動力。聖經的緘默，並不表示話已說完，而是上帝在祂的大慈愛裡，讓祂所造的芸芸衆生能在祂所造的夫妻關係中，去探究本來就存在的、不受限的豐富內涵。這些不受限的可能性多少凝聚成彼此的承諾，兩人願互許終身，讓他們全然有別卻又全然合一。

每對婚姻都那麼不同，我們並不特別指明什麼，只是觀察記錄夫妻間的動力。

第一，性關係應該是滿有生命、情感豐富，且在婚約的安全感中多彩多姿的設計。如果房事毫無新意，兩人可能都在莫名的孤單裡有隱然的不滿足感，即使他們並未察覺有件寶貝不見了。當然，那失去的寶貝，就是又自由又主動地去表達那活潑潑的愛！若真不見了，他們的愛就需要活化或

歡·喜·自·在



解放。

有時之所以變成例行公事，是因為其中一位怕改變，想把行禮如儀當作安全指標。這人很不智地選擇了枯竭，而非豐腴。另一種埋沒人家好意的選擇方式是：「怕」。主耶穌不喜悅這方式，我們也不認為祂喜悅既無生氣、又無情調的關係。

能使關係活潑又能感染人的，是有來有往、開開心心的同伴，是雅歌裡所羅門和他的新娘變化多端的畫面。這兩位相愛的人在際遇和感受上有變化，並有難以形容的樂趣點綴其中。他們的關係並不完美，因為他們也不過是凡人。有一次他要她，而她不想被打擾，他便轉身離去，她心一軟，就出去找他，直到復和。他們的復和變成兩情相悅的眩麗結合，他道出由衷的仰慕：「我所愛的，你何其美好，何其可悅！」(歌六 6)她也熱情向他保證，她的快慰全都爲了他。

戀人之間近乎完美的光陰有時會引誘我們作個收藏家，想要抓住並重播我們最喜愛的那些經歷。回憶是美，但癡守過往的經驗卻能使我們與還在前面的新趣無緣。一旦承認愛得不夠完美，總會留下空間讓我們朝對方移動。只要我們彼此委身，就不必害怕婚姻裡持續的變化——因為兩位戀人之間的潮起潮落，乃是生命的跡象。

魯益師(C. S. Lewis)抓住這變動不息的要領，用寥寥數語生動刻畫他自己的婚姻：「她和我緊握著愛的每一面——莊重與快樂，浪漫與現實，有時如暴風雨般充滿戲劇張力，有時如穿上軟便鞋般自在慵懶。身體心靈每個細縫都舒暢。」(引自《卿卿如晤》，*A Grief Observed*)。

如果兩人關係僵硬，需求也會僵化。所以，我們觀察到

的第二點是：性經驗中的角色並非一成不變。比方說，互動時可以沒有「老闆」。丈夫擔任溫柔的保護者，他的愛裡就容不得嚴格的霸道。妻子在家裡大致說來是順服的，卻不見得在性生活上只能看他心情；她也同樣有權主動示愛，為他們的關係加上她想像出來的情趣。

在夫妻這片特別的園地，倆人都可忠於自己，誰都不必困於某個角色一演再演。丈夫可能個性較強，但在這愛的小天地，有時也想自由表達對妻子的依賴。而她雖能體認他的堅強，卻也必須知道他的需要，並能找到自己的需要。彼此成為對方所需的情緒支柱。在這樣的關係裡，怪誕的性技巧會因不夠格而無立足之地。

當然，性生活中的歡樂，有部分原因是：在這遺世而獨立的臥室，你們可以為所欲為。「要感謝神，」白朗寧(Robert Browning)說：「祂所造的人，即使最卑賤的，其心靈也有兩面，一面給人看，另一面用來向他所愛的女人表衷情！」整體說來，你能用最真實的自我來面對你的枕邊人。

也許別人看你是個拘謹、傲然、有所保留的人，但你們倆一起開懷大笑，熱情洋溢或溫存寫意，挺身保護或小鳥依人，打情罵俏或棄械投降，全都隨你們高興。性關係中，總要有空間讓你們施展個性中的每一面。而你的自我表白也一直都能滿足伴侶的需要。「我怎麼愛你？」依莉沙白·白朗寧(Elizabeth Barrett Browning)在聞名世界的情詩《來自葡萄牙的十四行詩》(*Sonnets from the Portuguese*)裡寫道：「每日不言之需，陽光兼燭影，我默然愛你。」

我們的第三個觀察：重要的是輕輕鬆鬆進行婚姻之愛。夫妻之性當然遠超過休閒，卻又是世間最棒、最放鬆、最能



恢復活力的休閒活動，而且還是神規畫的呢！難怪常有人稱之為「愛情遊戲」(love play)。是賞心樂事，不是簽到打卡；是高度刺激，不是超級無趣；是躍躍欲試，不是老想走人。應該也可以是平凡日子中的精彩片段，讓自己在對方的愛中煥然一新，從生命中的掛念和羞慚中找到寬恕，在神所設計的頂級之愛中體驗圓滿奇妙的放鬆，夫妻同享登峰造極。倘若這兩個人想盡辦法去各處休閒，卻從沒找到就在他們臥房裡的歡笑一籬筐，那該多諷刺。品嚐過這種心滿意足的基督徒夫妻，會一同為了上帝的供應而讚美祂！

第四，夫妻之性提供獨特的機會去全心關愛對方、向對方負責。丈夫和妻子理當去愛對方的身體，就好像愛自己。不是機械化，隨心所欲、用過即丟，而是價值不凡又常相左右的寶藏。當我們知道自己多麼被配偶欣賞，就會越來越肯定自己的價值。魯益師發現，他的身體也「顯出不同凡響的重要性」，因為這身體是他愛妻深愛的！這樣的關愛與責任感，會擴及日常家居生活：付房租維持這房子，買菜烹煮好吃的食物，常常彼此照顧。這種關愛最好的發源地是從性生活開始，去敏於欣賞、勤於呵護。

我們不能不探討性愛的神祕合一。既是分開的個體，又藉奇妙莫名的靈肉結合成為一體。然而，我們卻有幸如此生活，在愛的行動中，藉著我們所嫁娶的人去體認何謂整全。

柯奈爾(George Cornell)寫道：「人類的性結合……飛身躍過疏離孤寂的牆垣，把種種偏心對立化為整全，把人生碎片溶為嶄新單純的合一。」這偉大的整全，就發生在人類所經歷最陶醉的時刻，這是神蹟。

然而，它又是如此獨特而令人訝異地個人化，專屬你

我，別人無緣也無分。沒有人可以告訴我，該如何和我枕邊人共享此生，這樣的動力，只待自行探索、體驗、發揮，直到近乎完美地和諧。這樣的動力包含使人漸臻完美的生命、自由表達、期待歡樂、體貼入微、順服。坦白說，只有他們自理，旁人無由置喙。你越認識自己和你所愛的人，就越知道怎樣去愛千萬人中的這一位。用林帛(Anne Morrow Lindbergh)《海洋之禮》(*Gift from the Sea*)的話來說，會有「親密……以輕觸來調和……伴侶……常相廝守……無形中得滋潤」。你那又愛又歡喜又開心的回應，會變成亮麗喜樂之線，織進平凡普通的生活色彩裡。

「性愛仍是無從定義、妙不可言、神祕難測，」柯奈爾在報紙上寫了一系列文章之後有如下結論，「就像曾有聽眾請莫札特解釋某段樂章，莫札特答以『如果我能用言語解釋，就不需要音樂了』。」所以，想了解婚姻之性的人，必須自己去體驗，並且是按照原來的設計去體驗：主動、自由、樂在其中、不斷更新，是語言無法形容的。

第17章

婚姻：私人小國

凱

依和我寫這書，是想幫忙找出每對夫妻都能經歷得到的性滿足。此書結合了聖經原則、做愛的動力與技巧和問題解答，因此，能完成此書，說來也是個滿足。

但還少一樣。就算你們善用前述種種，還是需要這一章，才能完成神為你們畫好的藍圖。我們現在要用很特別的眼光來看你們的婚姻。和我們一起把婚姻看成私人小王國，在這王國裡與你倆同住的是大君王：耶穌基督，祂是萬主之主，萬王之王！

私人小王國，是什麼呢？所謂「私人」是指「不曝光，退隱，特殊用途」。打從一開始，婚姻就是這麼設計的：別有洞天、互相歸屬之地，離開和我們生命有關的一切匆忙嘈雜，在這兒，我們總在彼此的愛中充電、得力。

「獨居不好……連合……一體」，在罕見而敏銳的美妙中，神的話語勾勒出婚姻中的一體，以及伴隨而來的私密性。特殊用途，退隱，不曝光。你的婚姻目前是這樣的嗎？神刻意用婚姻來滿足已婚的人，讓你們足以應付人生的突襲。然而，造物者的設計需要你們小心維持婚姻中的隱私原則，以及身心靈各方面的合一。

這私人國度一旦建立，就該好好珍惜。會有攻擊要來破壞你們的合一，所以要準備迎戰。注意外來壓力的進攻，比方說，經濟壓力。再想想其他方面，不難找到的。有時會攻破這小小國家的城牆，因為你們的防守有漏洞。

未必是進攻，也可能是騷擾。如果門戶大開，騷擾者會長驅直入私人國度，這國度該只屬於你們和那位獨一君王

婚·姻·：·私·人·小·



的。騷擾者可能是家人，也可能是熟與不熟的朋友、鄰居。他們會闖進來、想聊聊、給意見、批評、顛覆，要你把配偶視同陌路，聽任你們的王國荒蕪。不但讓你們不再兩人一體，也讓所有祝福隨之而去。

婚姻的攻擊裡，最淒慘詭變的莫過於滲透。一定要學著識破最厲害的敵人：任性、傲慢、自憐、怨恨、憤怒、苦毒、嫉妒等心態。它們會在你最不設防時偷偷潛入，把你們失察的所有地方都變成廢墟。

如果你克敵制勝，這私人小王國就能在上帝堆砌的圍牆裡生氣勃勃。這王國的特色是什麼呢？會是什麼樣的婚姻？

第一，安全感。夫妻得以在彼此的愛中，體認奇妙的安全感。這安全感始於溝通，溫和又活潑的溝通。分享、體諒、觸摸、歡欣、在委身之愛的怡然中滿足對方，這就是安全感！安安心心地彼此信任。

去了解也被了解，
去讀，用心讀
對方的心，
心口如一，
語帶珠璣，
句句飄下了無嫌隙、
未經矯飾的
全然真我，
知我蒙愛——
近乎天堂。

柏金絲(Gloria Okes Perkins)

我們的身體之愛是有圍牆的花園，是國度的內院，是神聖的處所。我們相信如今你用(如果過去不是)合乎聖經的眼光來看婚約中的神聖之性，不要失去這慧眼，你們必在喜樂中成長，一年勝似一年，就如上帝原先的安排。

請記得如何將愛的行動放在生活的圓心，也就是說，雙方都預先相約，好好安排傍晚以後的時段，好讓倆人在獨處的夜晚盡歡，沒有倦意、沒有干擾。偶爾安排倆人私下的週末出遊。

第二，安定。如果在上帝畫的界線中站穩，家中的次序井然會透露出安定感，讓你們深知蒙福。你們都知道自己的地位、責任、權益，不會因為角色轉換不定而關係浮躁、腳步浮動。享受條理分明所帶來的安定感，你會發現自由；自由中的成長，是動亂中永遠經歷不到的。

依照上帝的次序來經營婚姻、家、家族，就會有安定感，上帝的次序是有力的安全基準，可以維持你的國度平靖。意思是說，你們的婚姻不採父權制——丈夫像獨裁者；也不採母權制——妻子像垂簾聽政的慈禧太后；也不是無政府狀態，沒人回答：「這歸誰管？」(若無規矩，最後只好用高壓來管教孩子，這是最有摧毀力的政府)。而是神權制，由神掌權——丈夫是一家之主，因他要負責執行神的心意；妻子在丈夫的愛情、智慧和保護之下經營這家；孩子則順從父母。「我願意你們知道，基督是各人的頭，男人是女人的頭，神是基督的頭。」(林前十一3)

第三，安穩。按照聖經真理經營的小王國必然安穩，就像環繞著我們的空氣。和諧的信仰、合一的目標、同心的投入，會傾瀉出安穩來，對夫妻而言這是最重要的。因為上帝



從不製造混亂，在祂控制下，必有安穩沉著。

幾百年前，詩人奧馬·凱嚴(Omer Khayyam)寫道：

噢，我的愛！

讓我們和命運打個商量，

把過去的悲哀，

化成碎片萬千——

再融為一，如妳我的心之所盼！

我們曾幫助許多夫妻，他們也有同樣的心聲：好想和對方從頭開始，把過去種種錯誤瞬間化為碎片，以便按照心中的渴慕重新打造婚姻。

對你們而言，這是可能的。改變你們的天地，你們婚姻的小天地，如果這片天地目前還不是神所設計的那個私人小王國。你們的關係可以是全然委身、親密又寶貴的關係，恰如夫妻之倫。

改變所需的種種，可經由耶穌基督得到從神而來的力量。祂能給你力量去愛、去付出，去原諒、去請求原諒，忘我地去呵護對方，也開開心心從配偶那兒接受呵護。祂可以讓你看到衝突發生時，真正的問題在你。只要你用責任感來表現，而不是硬要講求權益，假如你們強烈地想融為一體，衝突必然有解。祂會讓你們察覺對方的需要，總是配合對方，總是看見他的可佩之處，絕不雞蛋裡挑骨頭。祂會讓你們的婚姻前所未有的親密和諧、滿心歡喜。

這確實很接近心之所望，不是嗎？然而，你們的私人小王國需要君王進駐，一位能賦予力量讓你們去實現的君王。

這帝王之尊就是主耶穌基督，在歷史上某特殊時刻，爲了背負世人的罪死在十字架。藉此義舉，祂開出一條路，好讓我們罪有可赦，因爲祂已替死、償清罪債。在耶穌裡，不但既往不咎，而且我們的種種罪孽全都被遺忘，就像投到最深的海底，永不記念。被埋葬三天後，爲了讓古往今來所有的人知道祂是神，爲了信徒的生命，耶穌帶著所有權柄、力量和資源，從死人中復活。聖經寫道：「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作神的兒女。」(約一 12)

假如你從來沒請求耶穌當你的救主，現在就可以求。很簡單，就像約翰福音記載的那位被醫好的瞎子：「耶穌……就說：『你信神的兒子嗎？』他回答說：『主啊，誰是神的兒子，叫我信祂呢？』耶穌說：『你已經看見祂，現在和你說話的就是祂。』他說，『主啊！我信。』就拜耶穌」(約九 35~38)。

你可以參照以下的禱告，來表達你相信耶穌基督是你的救主：

親愛的天父，我知道我是個罪人，沒辦法救自己。現在，我相信耶穌基督死在十字架，流血，爲我過去現在與未來的罪付了全額贖金，又從死裡復活顯明祂是神。

我確實相信祂，完全信賴祂，祂是我的救主，是我得救、得永生的惟一指望。

如今我把基督接到我的生命中來，謝謝祢照祢所答應的來拯救我，當我研讀並相信祢的話語時，請祢



讓我的信心與智慧不斷增多。

如此求，是奉耶穌基督的聖名。阿們。

如果你才剛信了耶穌，凱依和我會很高興知道。我們爲每位讀者的禱告是，你和伴侶都被引領合而爲一，讓全世界看出你們愛的結合，一如基督和祂的教會。

爲這個緣故，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。這是極大的奧祕，但我是指著基督和教會說的。然而你們各人都當愛妻子，如同愛自己一樣。妻子也當敬重她的丈夫。

(弗五 31~33)