

谈情说性

性关系是每一对正常夫妇的日常，是婚姻生活其中一个很基本的要素，但在华人教会中很少被讨论，因为中国人很怕尴尬。我小的时候，曾问妈妈说，我是从哪里来的，妈妈说：「你是从石头中爆出来的。」我朋友的妈妈跟他说：「你是大鸟叨来的。」到我年纪渐长的时候，再问妈妈同样的问题，她知道已不能再骗我了，便跟我说，性交是人的本能，不用教的，长大了自然会明白。

不错，性的确是人的本能。男人将自己的生殖器官放进女人的生殖器官里，整个过程，是本能的反应。但这样的知识，足以建立幸福和谐的夫妇性生活吗？

要有和谐的性生活，先要明白男女有别。男和女对性的反应和满足是很不一样的，单靠本能是不能达致和谐满足的。男人如果将可以使自己满足的套用到女人的身上，女人只会反感；同样的，女人将可以使自己满足的套用到男人身上，男人只会感到不是味儿。

夫妇和谐满足的性生活，不能单靠本能，而是一种艺术。艺术是需要自己不断学习、揣摩和体会的。只有按对方的需要来满足对方，才能在性生活上达致和谐。

谈到性生活，请容许我坦率开放一点，不要怕尴尬。

性在夫妇关系中的重要性

在所有人伦关系中，夫妇关系是最亲密的。圣经说：「人要离开父母，与妻子联合，二人成为一体。」同房的原文是「认识」，是透过在性关系的经历去认识，性着重的是关系，是委身，而不只是行为，否则就会变成了兽性的发泄。性交是全人的结合，包括了灵、魂、体的结合。

其他的关系都是从夫妇关系衍生出来的，因而有父母子女、兄弟姊妹、朋友师长等等各类的人际关系。肉体的结合，在神的设计中，是夫妇所独有的。其他的关系，只有灵与魂的交流层面，不会有性的交流。

性是神赐给男女的礼物，是圣洁的，是高尚的。神设立性关系，是要让夫妇具体地表达两个人之间的亲昵和爱意，情感借着具体的行动表达出来。

同样，性是神赐给夫妇一个最有力和最独特的表达爱意和亲昵的方式。若夫妇之间在性生活

上不协调，得不到满足，是夫妇关系中一个很大的遗憾。

两性大不同

有人说，男人跟女人，就像是水牛跟蝴蝶，两种很不一样的性情。爱就是放下自己去迎合对方，服事对方的需要。

女生： 我们要透过爱和亲密来享受性。

男生： 我们要透过性来经历爱和亲密。

女生： 除非我感觉到丈夫爱惜我，知道我在丈夫心目中很重要，彼此之间有沟通，否则不能享受性交。

男生： 我不用先感受到爱和亲昵才跟太太同房。大部份男人都是感到有性冲动时，渴望立时得到满足。要我左等右等，是需要很大的克制的。

女生： 丈夫公干回来，立即很想亲热。但是我先了解一下他公干的情况怎么样了？有甚么有趣的事情可以分享的？我也想告诉他今天家里发生了甚么事情，大家沟通一下，谈谈心事。事前的心灵沟通，感情上得到满足，然后做爱，才来得甜蜜。

男生： 太太的反应令我感到被拒绝；如果我勉强她，她也会觉得我不尊重她，不爱惜她。其实男人也需要爱和亲密，而性交就一个重要的途径，帮助我们打开感性的一面，从中去经历爱。

男生： 神造男女性器官突出与收藏，就可看到男女的不同。生理上男性器官较易感到兴奋，而兴奋时就想得到解决，而快感是来自高潮的那一刻。我们的满足是来自性压力得到了释放，高潮那一刻的经历和感受是最深刻的。可以说，男生是倾向目标导向的，就是要尽快达到高潮。在性压力之下，男生比较难等待，只想快一点得到满足。

女生： 我们的满足来自整个过程。过程愈顺畅，前奏愈满意，便愈享受。在过程当中，我们要感受到丈夫的温柔体贴、被爱、被珍惜，丈夫愈做得好，我们的反应便会愈大。

男生： 太太愈有反应，我就愈感受到被爱、被肯定，对太太就愈乐意温柔体贴。

从女性角度看，丈夫应知应做的事

1. 美妙的性爱从日常生活开始

大多数的妇女都需要对婚姻感到美满，觉得丈夫爱惜自己，才会在性方面感受到满足。一个结了婚十年的太太对婚姻辅导员投诉说：「我先生日间上班精神压力很大，他的个性也不爱说话，下班回来，只是看电视看报纸，很少跟我谈话。到了睡觉的时候，他就上床要求有性爱。如果我的反应不大，他就不高兴。我真不知道我先生是否爱我的。」

丈夫下了床以后怎样对太太，直接影响太太在床上的表现。美满的性生活由起床开始。平时对太太没有温柔体贴，要求太太在床上热情奔放，是很艰难的。

这于一方面对许多丈夫来说是不容易理解的。在性满足方面，男性强调的是高潮那一刻，女性则强调整个过程，包括生活的过程。女生往往把生命中所有的事作一整体来看，男生则通常将每一件事分得很清楚，可以暂时抛开烦恼，进行性活动。但女生不同，美妙的性爱是从浓情密意延续而来的。因此丈夫不要只在床上对太太亲热，在日常生活中也要做一些动作，让她感到被爱被珍惜，她就会在性方面显得热情如火。

2. 交谈有催情作用

女性重视沟通。在睡觉或休息时，能与丈夫畅快交谈，太太会好受用。这样，稍后行房时，如果丈夫情话绵绵，太太更会陶醉其中。

有一婚姻专家访问过一些有婚外情的妇女，发现她们当中有 75%，出轨的原因主要不是为了性，而是第三方跟自己能有好亲密的沟通。这专家说：「有一位女士的情夫是性无能的。她选择和他一起，只因他会说一些她丈夫从来不会说的甜言蜜语。」

对许多女人来说，从谈话中感受中有人关心自己，比起性交更能得到满足。特别对于一个忙于家务、需要照顾孩子的妇女而言，又或是一个既要照顾家庭又要外出工作的职业女性来说，一次碎膝谈心会使她们在性方面更有反应。

3. 男性要懂得前奏的艺术

许多男性都知道前奏的重要，但却忽略去做。男性两三分钟就可以到达高潮，过程很简单，而女性却可能需要十倍的时间，在这期间，需要男性去抚摸她、亲她，才能渐渐引导她去到高潮。所以，丈夫们，要知道前奏的重要性。

前奏时，男生要留意，女性在性兴奋之前，会享受丈夫抚摸自己的全身，而不是集中在

刺激性器官。男生不要过于心急，开始的时候不需要直接抚摸敏感的部位，而是用轻柔的手慢慢地抚摸全身，让太太感到亲密，才渐渐移向敏感的部位。如此反复几次，就会让她感到兴奋。这时性交，就会很美妙！一旦男生过于心急，直入敏感部位，用力过猛，只会让女生感到痛楚。

4. 不必每次令太太有高潮才算成功

研究显示，大概 60% 妇女能够在两次性交中有一次高潮的经历。但许多妇女都感到有种压力，以为非达到高潮不可。许多丈夫也以为要让太太达到高潮，才算是好伴侣。不过高潮时刻虽然美妙，却不是必需的。

性爱过份着重高潮，就好比去旅行时将全副心思放在目的地上，而忽略了沿途美丽的风光，这是多么的可惜。其实对于女性来说，那种肌肤之亲的亲密感，已经使她们很满足，未必一定需要高潮。

女性好比月亮，圆缺有时，妇女的性欲高低也有周期的。当女性身体在状态时，想有高潮；但有时太太却只想跟丈夫亲热拥抱，已经很满足，不太在乎有没有高潮。因此双方都不要将这压力加在自己的身上。

5 行房后继续示爱，对女方的满足感关系重大

男与女不同。男生高潮过后，性欲压力得以纾缓，热情便实时退却。女生的过程较长，性兴奋慢慢建立，亦要慢慢退却，在高潮之后，仍然有性兴奋，慢慢才会平伏下来。因此女生在高潮之后仍需继续示爱，对她表示亲密。

丈夫可以继续抚摸太太，由敏感的地方，一直抚摸至不敏感的地方。在这过程中，跟她说一些甜密的私语，太太便会感到好幸福。

丈夫若果无法避免睡着，至少应该搂着太太入睡，不要转身自己一个人入睡。

6. 女性多禁忌

为了保护女生在性方面不要过于随便，我们的上一代不知不觉灌输了一种观念，就是性是一件污秽的事，不能启齿。这形成了不少女生对性不敢享受，也不敢讨论，视性交为

一种夫妇间的责任而已。

丈夫要体谅女生在性方面有所顾忌，例如只可以晚上行房，在这过程中也要关灯等。对于这些顾忌，不可勉强，但也可透过沟通来达致共识。

其实性是神所创造的，神也乐意见到夫妇享受性关系。我们可以打破禁忌，大胆创新，作各样的尝试。只要不违反圣经原则的和不伤害身体的，甚么性爱的方性和姿势都是可以的。

从男性角度看，妻子应知应做的事

1. 不要以行房作为威胁

不要以行房作为一种手段，迫使丈夫迁就自己，尤其是在意见不合和争执之时。丈夫不听从自己的意见，对自己不够体贴的时候，便拒绝与丈夫欢好，或且在性方面的反应冷冷淡淡，让丈夫感到不开心不畅快。又或是给丈夫一个讯息，要丈夫妥协，才会跟他发生关系。

女生这方面的心理可以很微妙，不一定是故意的，却容易不自觉地表现了出来。性不是一种交易的手段，也不是操纵对方的工具；这只会将性贬值，破坏了性的契合。

2. 装扮自己以吸引丈夫

女生透过触觉来达到性兴奋，男生却是借着视觉来引起性兴奋。因此，当亲热时，丈夫见到太太的表情很享受、很陶醉，便会感到很满足、很自豪。太太也可以选择一些性感的内亡裤，来挑起丈夫的性欲。所以，行房的时候有一点点的光线，对男生来说是比较容易投入的。

太太也要注意自己平时的仪容，不要让自己成为一个蓬头垢面的煮饭婆。

3. 尽量配合丈夫的要求

女生需要爱才能经历性的美妙，男生却要借着性来经历爱，这样才可以打开自己的心扉。若太太能够在性方面主动配合自己，有好的反应，丈夫会感受到被爱 – 这是建立男性自

尊的一个很有力的途径。

太太要拒绝丈夫在性方面的要求，要给予合理的解释，因为对男生来说，拒绝行房就是爱的拒绝，是一种伤害。

若一个男生经常无理地被太太拒绝行房，他可能会有两种反应：一是它羞成怒，用暴力去发泄，二是对太太失去了兴趣，容易发生婚外情。这样，就是将关系放在试探之中。

林前 7:4-5 说：「妻子没有权主张自己的身子，乃在丈夫，丈夫也没有权主张自己的身子，乃在妻子。夫妻不可彼此亏负。」圣经说，只有一个情况可以分房，就是「除非两方情愿和了专心祷告」，事后还是要同房。

妻子如果心情不好，亦无权拒绝丈夫，除非得到对方的谅解。妻子要给丈夫一种安全感，就是每当丈夫提出性要求的时候，都不会被拒绝，丈夫便会愈发爱妻子。丈夫愈爱妻子，妻子在性方面便愈有反应，丈夫便愈发感到被爱，自然对妻子也愈发温柔体贴。这样就会有美满的性关系。