

夫妻性慾強弱有別（讀者文摘 1994/8）

有個男人告訴我：「我很愛太太，我們結婚十六年，我從來沒有對她不忠。但是我對我們的性愛生活並不完全滿意；問題是，採取主動的總是我。我覺得她很性感，我希望她對我也有同感。」

這個男人所說的是一種普遍的現象，性治療專家稱之為「性慾差別」，也就是說夫妻其中一方的性慾較強。對大部分這樣的夫妻來說，他們的性關係並沒有「破裂」，不過兩人一個熱，一個冷罷了。

就以這對夫妻為例，當工程師的丈夫想每晚都做愛，白天也經常想起這件事；每次剛和太太做完愛，他就會想要隔多久才會有下一次。

他太太一個月做愛三四次便滿足了。她跟許多性慾不強的人一樣，要很長時間才能興奮。「在造愛最初的十五分鐘內，」她告訴我說，「我隨時停止都沒關係，因為我沒什麼衝動的感覺；只有在高潮前的一剎那，我才會突然想到：千萬別停下來！除此之外，做不做愛我都無所謂。」

在今天這個天天都在談性的社會裏，我們會很自然地認為人人都喜歡做愛，但事實上，無數婦女並不感到有非做愛不可的需要。

雖然也有許多女性性慾很強，但往往她們的男伴卻更有過之而無不及。在大多數的異性關係中，都是男人性慾較強。男女性慾強弱有別，似乎是天生如此的。

是什麼使性慾強弱不一的呢？有些專家認為主要是心理因素，例如婚姻問題或受到教養壓抑等。這些情形雖然確會影響性慾，但卻不能完全解釋男女的性慾差異。性激素的影響也很大。

研究人員現在已知男人和女人有相同的性激素，只是分泌量不同；睾酮長久以來被認為是雄激素，其實對兩性激發性慾的作用。男性體內的睾酮可達為女性的十一倍，這可能是男人性慾較強的原因。

研究人員芭芭拉·舍溫教授曾為因切除卵巢而體內激素水平過低的女性處方不同的合成激素劑。在一項實驗中，服用雌激素和睾酮混合劑的婦女可以維持手術前的性慾程度，而且精力也比較旺盛，心情比較愉快。

女性體內自然分泌的睾酮，也能產生類似效果。紐約西奈山醫學院婦產科副教授帕翠霞·史萊納-恩格爾對三十名年輕婦女進行研究，發現睾酮水平較高的女性性慾較易激發，衝動的時間也持續較久。

婦女做愛的慾望每天不一樣，研究顯示有些婦女在排卵期對性較有興趣，有些在月經來潮之前或行經期間覺得衝動，另有些婦女似乎在月經周期的前半期對性愛較有興趣。

男人體內的激素水平也會有輕微的變化。舉例來說，男性的睾酮有時會在早晨上升。一項研究發現，在大學網球比賽中獲勝的選手睾酮稍微增多，這可能是因為他們心情愉快，而落敗選手的睾酮水平則稍微下降。

不論是男是女，如果性慾下降，就該考慮去檢查身體。醫生可以查出是否與抑鬱、服用藥物產生的副作用、飲酒過量或某些慢性病等有關。如果問題在內分泌，內分泌專家能準確查出缺乏的是什麼激素，並建議如何治療。

但是大多數沒有明顯的激素不足現象的夫婦，應如何克服性慾上的差別？第一步是不要各走極端。

許多性慾強弱不一的夫婦，會對他們的愛情生活抱有不同的看法。做丈夫的會覺得他和太太「很少做愛」，而太太則覺得他們「老是做愛」。可是當他們明白到對方的觀點後，態度往往會大變。

我有個病人是位三十四歲的按摩治療師，她生下第一個孩子後，變得對性不再像過去那麼有興趣了。她和丈夫就此問題坦誠地談了一次，終於打破僵局。她聽了丈夫描述幾天不做愛的感受，深為感動。對她來說，一週不做愛就等於休息，但是她丈夫卻剛好相反，性對他非常重要，不只是為了肉體上的發洩，還為了情感上的理由。「如果我們好久不做愛，」他告訴她，「我會感到很孤立，不僅是覺得和你疏離了，而且好像跟周圍的人也隔絕了。」

此後她就比較願意經常跟丈夫做愛。她說：「我過去太不合作了，其實每次我們開始了做愛，我也得到很大的樂趣：現在我知道了做愛對他的影響，我也比較樂意跟他合作。」

你和配偶也可以使性生活的步調恢復一致，辦法如下：

給性慾較強一方的建議：

- 一、**挑逗伴侶** 你越懂得如何去挑起伴侶的性慾，就有越大的機會能一同盡興盡歡。
- 二、**保持彈性** 如果對方喜歡，不妨在早上做愛。對你來說，什麼時候做愛可能沒什麼分別，但你的伴侶在他喜歡的時候做愛，可能會更熱情。
- 三、**性以外的發洩** 你的生活如果充實並且多采多姿，那麼除了性生活之外，你應該還有許多發洩精力的途徑。把精力發洩在其他方面，有助於縮小夫妻間性慾上的差異。
- 四、**不要把慾與愛混為一談** 如果伴侶性慾不強，不要認為伴侶不愛你，因為原因可能很多，包括疲倦、年紀大了或激素水平低等。

給性慾較低一方的建議：

- 一、**多採取主動去激發自己的情慾** 不要總是要對方採取主動。什麼會挑起你的性慾？穿性感的衣服？摟抱親吻？正因為你自發性的慾望較小，你必須學習製造慾望，主動做些會使你性慾衝動的事。
- 二、**注意暗示性的提示** 你跟伴侶不一樣，可能從沒有過如山洪暴發的性衝動，因此常心中偶生遐思時，不妨打鐵趁熱，即使只是一點點綺念，也要把握住機會。還有，看看自己是否有慾望週期。你什麼時候最願意做愛？是在一天或一個月中的什麼時候嗎？是在什麼特別的地方嗎？是在按摩之後嗎？是在浴缸裏舒服地泡過之後嗎？把這些時間地點情況記下來，好好加以利用。
- 三、**在生活中騰出做愛的時間** 許多性慾不強的人一旦衝動起來，會從做愛得到極大的快感。問題是他們沒有什麼激發情慾的動機。想辦法劃出一些時間來做愛，以解決這個問題。
- 四、**以積極態度為榮** 你要是願意滿足伴侶的需要和增強自己的性慾，就證明你是一位充滿愛心、願意付出和性感的伴侶。要以這種積極的態度為榮，還要確信你們夫婦能合力創出大家滿意的持久關係。

Patricia Love、Jo Robinson 合撰