

談性說愛話親密 —營造滿足的性愛關係

吳慈恩

資料部分取自 David Olsen & Amy Olsen
(2003) 共創活力的婚姻 台北市：愛家基金會



「性與愛」的基督教觀點 —婚姻的尊重

• 聖經——

「婚姻，人人都當尊重，床也不可污穢」

(希伯來書13章4節)



性、愛與親密

- 「關關雎鳩，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。……」自古以來，愛情為人所謳歌與追尋，婚姻促成人與異性發展人間最親密的關係。性則又增加了吸引力，使婚姻保持蓬勃、有生氣、有成長且交互反應的一種歡愉模式。愛與性、親密與激情無限的豐富內涵，使每一生靈都渴望能自由地探索與獲取，而婚姻即提供了關係的穩定性，以便使人在其中安全地、流動漸進地享受夫妻間的活潑關係。



- 性關係應是充滿生命、具有豐富的情感，且在婚姻之誓約所帶來的安全感裡不斷變化成長。
- 愛和性可以分開，愛裡只有性是很悲哀。
- 「全然相愛、全然歡喜、全然愉悅」

～詩人羅伯·赫利克



- 許多人關心「性」事，即熱衷性行為技巧的學習，而無視於兩性在性別角色之認識和溝通，以及性心理之不同發展而須有之調適行為。
- 婚姻生活中，親密使夫妻更加接近，使關係更具動力。



性愛關係小測驗

1. 配偶給我的愛，讓我十分滿足。
2. 我們對性有相似的興趣與期待。
3. 配偶會不恰當地利用或拒絕性行為。
4. 我們很難使我們的性生活一直保持多采多姿。
5. 我們可以自在地談論我們的性愛關係。



測驗計分

- $a=1+2+5$
- $b=a+12$
- $c=3+4$
- $d=b-c$

詮釋計分

- 21-25 非常滿意
- 15-20 滿意
- 11-14 大致滿意
- 5-10 不滿意

性所透露與隱藏的內涵

- 性愛關係所扮演的角色，就像是夫妻關係中的情感氣壓計，其可以反映出夫妻對其他關係層面的滿意程度與指標。
- 性也會壓抑雙方比較深層的擔心問題，其為弔詭的地方，以及試著用性「撫平」爭端，促使短暫、表面方式去面對根本的問題。

前言



- 2002/4/11報導：
- 40歲以上男女進行的性行為和性態度調查報告顯示——
- 台灣人對於性生活的滿意度超過八成，高於全球平均值
- 台灣人覺得性生活不重要，性行為的次數，卻又高居全球第四名，表示台灣人是「愛做卻不敢說」。

性行為次數

- 台灣地區每年平均做愛78次(2002)及65次(2003)，比全球平均96次低了不少。
- 主要因素在於：
- (一)國人普遍有一懷孕或生病就停止性生活。(二)更年期或停經婦女因為陰道乾燥，未補充賀爾蒙而造成性交疼痛，因此拒絕行房。(三)中年男性普遍應酬太多、酗酒、抽菸導致減低性慾和性能力。

性愛關係的共同絆腳石

- 性趣的不同程度
對女人來說，關係中情感親密的感受通常先於性慾的表達，而男人通常是以性為增進親密感的方式。
- 缺少配偶的情愛
美國72%婦女表示帶著愛意的擁抱比真正的性行為更能帶給其愉快。
- 難以談論的性愛關係
因文化、民風的緣故，性愛議題被視為禁忌話題，不容被當作開放性談話。

前五大項絆腳石

- | | 比例 |
|--------------------------------|-----|
| • 1.我對配偶給我的愛感到不滿意 | 70% |
| • 2.我們會努力保持我們的性生活多采多姿且令人愉快 | 62% |
| • 3.我對我們的性愛關係感到不滿意也不滿足 | 57% |
| • 4.我對我們很難開放地討論性愛話題感到不滿意 | 54% |
| • 5.我不願意與配偶太過親熱，因為他/她常會認為那是性暗示 | 50% |

幸福夫妻的性愛關係長處

• 改進溝通

溝通品質與關係品質是相輔相成的，不同的人對於性愛親密度的需求不同，而不同的需求程度會影響一個人如何看待他們的性行為。

從不同的性趣觀點切入，溝通能增加對配偶看法的了解，並強化雙方間的連結與增進雙方的親密感。

經常運用語言與非語言溝通表達方式，如自我揭露、觸碰等，有益提升關係之間的親密情感。



夫妻之間的愛與性 重視彼此的溝通



- 雙方都有性的需求
- 雙方都有說不的權利
- 但重要的是，當你說不的時候——
- 要讓他(她)知道：是現在「不想」，而不是「不要」。
- 要讓他知道你並不是討厭他，你很愛他，只是現在「不想」。



幸福夫妻的性愛關係長處

• 情感表徵

適時的對配偶表達愛意，他/她可以感到被重視與被接納，且人們喜歡使自己感到獨特的人，付出將帶來正向的互動。

「我和約翰在一起時，我覺得他是全世界最聰明的人。」

「那你為什麼不選擇和約翰，而選擇與比爾呢？」

「因為我和比爾在一起時，我覺得我是全世界最聰明的人。」



幸福夫妻的性愛關係長處

• 正面的行動

藉著改變行動，感受也會隨之改變，當受到重視且獨特時，一切自然就會有所變化，多給予一些讚賞、溫馨之舉動吧！



幸福夫妻與不幸福夫妻 在性愛方面的關係長處

• 議題

	正向一致的%	
	幸福夫妻	不幸福夫妻
1. 配偶給我的愛，讓我十分滿意	72%	28%
2. 我對我們的性愛關係感到滿意也感到滿足	85%	29%
3. 配偶沒有不恰當地利用或拒絕性行為	90%	39%
4. 我不擔心配偶可能會對我沒有「性」趣	88%	37%
5. 我不擔心配偶會想要外遇的念頭	92%	43%



性教育的來源

- 23% 主要來自書本雜誌
- 19% 來自學校教育
- 18% 來自同儕
- 15% 來自電視、廣播、電影
- 8% 來自醫護或家計人員
- 3% 來自母親
- 1% 來自父親



探索性愛之謎底

- 根據美國的馬斯特博士和瓊森太太的合作研究，經過十數年之努力，在1996年出版「人類的性反應」一書，根據此研究，提出人類的性反應在生理學上有兩種基本的變化，即是血管充血與肌肉緊張狀態。血管充血是人類對性刺激引起的原發性生理反應，而肌肉緊張則是次發性反應，此兩種反應乃是造成性反應週期所呈現之現象的原因。有關性反應週期，則又區分四個時期：興奮期、高原期、高潮期及消褪期。



兩性在「性與愛」態度上的差異

男性——

- 性慾上：有如點燃的瓦斯爐，來的快，去的快。
- 情緒上：在乎兩人做愛的快感。
- 心理上：為性而愛。



女性——

- 性慾上：如木炭般慢慢點燃，慢慢澆熄
- 情緒上：喜歡前戲與調情，重視做愛的過程
- 心理上：為愛而性。



有人說性與愛不一定同時存在，你認為呢？

有人說性與愛不一定同時存在，你認為呢？	他說	她說
1. 沒有愛就沒有性。	32%	47%
2. 兩人之間沒有愛亦可以有性關係。	34%	26%
3. 無所謂。兩者沒有直接的關係。	23%	10%
4. 兩人之間有了愛，但可以沒有性。	11%	17%



改善性愛關係的建議

- 除了要有吸引力，還要有濃情蜜意
- 討論你們在「性」趣上的不同程度
- 讓配偶知道他/她是你所重視且讚賞的
- 改善彼此的情感連結，最終將改善你們的肉體關係



共創和諧性生活

1. 追求真摯的性愛
2. 破除性的迷思
3. 適應彼此的需要
4. 建立信任的性溝通
5. 營造愛的氣氛與性的吸引力



增強性愛健康的建議

- 美好的性開始於你們仍穿衣服的時候
- 花時間了解自己的性慾
- 為自己的性愉悅負責
- 與配偶談性
- 定期抽空與配偶相處
- 別讓性變成例行公事
- 多使用想像力，那是最好的春藥



增強性愛健康的建議

- 花心思改善性技巧的幫助不大
- 不要帶怒氣到床上
- 積極培養浪漫的感受
- 別讓性變得太嚴肅
- 不要等到「心情」對了，才同意對方的求歡
- 你和配偶不一定要對性的看法完全一致
- 不要害怕求助盡力讓你的性期待實際一些

來源：Master, Johnson & Kolodny, 1988(pp.452-461)



夫妻之間的親密守則

- 聖經——
- 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」。

(哥林多前書7章3-5節)

艾德惠特(Ed Wheat M.D.)

- 著有《夫妻之愛》與《閨房之樂》...
- 「在神的眼光中這是夫妻共享的經驗，兩人都佔有對方身體的平等權利。兩人不僅有權利，也有責任去取悅對方，並讓對方去取悅你。」
- 「聖經告訴我們：不可中止行房的習慣以致虧負配偶，除非是雙方同意暫停一段時間。因為一旦拒絕與配偶行房，以致『虧負』了他，就給撒但可乘之機，使婚姻暴露在試探之下」。

結語

- 關心婚姻，就要有為它的完整性、動態性、恒展性負上全責之勇氣，而婚姻美學中之愛性交融，足以提供我們更高度的情操與意志，來邁向前面的旅程，請切記：要晚上兩人的契合，是靠白天兩人的互愛與體貼來共同營造！