

婚姻中的性愛與親密

吳慈恩

「關關雎鳩，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。……」自古以來，愛情爲人所謳歌與追尋，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、流動漸進的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。但綜觀今日現代化的社會中，「性」成爲街頭坊間的話題——人們需求性，但又不斷地嘲諷性、談述性、甚至羞辱性的意義和價值，卻對「性」的本質毫無所知，且在婚姻的實踐中，亦常落入沈悶、乏味的例性公事，使夫妻雙方隱約有一種不滿足和莫名的悵惘。到底，他們失去了什麼寶貴的東西呢？是的，他們失去了詩人羅伯·赫利克所說的「全然相愛、全然歡喜、全然愉悅」的婚姻動力與內涵。那麼，如何才能獲致那樣圓融又歡愉的性生活？

♥ 瞭解婚姻的本質

人們不斷地追求愛，也憧憬著婚姻，而婚姻在人生中的價值爲何？卻常困惑著人們。過去的人之所以使婚姻持久，他們靠著的並非是由夫妻關係所帶來的深刻滿足與快樂，也非是對經營婚姻的進取與熱忱，而是因爲外在的禮教約束。在今日，婚姻中的兩性都渴望在關係中獲致更高度的自我實現與更深刻的彼此扶持，是以婚姻必須兩性一同成長與創造，也共同來擔負婚姻所帶給兩性的壓力和負荷。夫妻的圓融相處與親密性事，若非建立在對婚姻之約的忠誠信守，及彼此深刻委身與信任上，何能發展？

♥ 認識性的意涵

性是與生俱來，且伴隨人的一生，是人類親密行爲的原動力。性是高貴的，使男女之愛藉以表達與經驗其愛的委身和承諾，彼此更須有安全、健康的性來支撐愛的完整性與婚姻的穩固性。

性常被誤解與矮化，使它只被關注在生理層面的組織和反應，卻忽略其心理層面、社會層面的意義與價值，是以許多人關心「性」事，即熱衷性行爲技巧的學習，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爲。當然，因著生物體在構造上的差異，兩性都應努力了解身體上的事，以便於更深入的尊重與接納，但兩性之結合，及超越生理上之結合，而進一步達成性心理之調適及性所帶來之社會角色的合一，才能使二人的世界，真如魚水之歡，甜密快樂。

♥ 促進親密的關係

婚姻生活中，親密使夫妻更加接近，使關係更具動力。許多人將親密之行爲只限於性交的行爲，所以只一心在性技巧上力求表現，殊不知親密之行爲乃是——「小動作，大意義」，因爲當夫妻有著生理、心理之親密合一時，將會永遠帶著一份驚喜與欣賞來面對婚姻生活，因此那關愛的眼神、感動時的擁抱、過路的牽手、亂髮的撩撥整齊.....更使人對親密的內涵享有憧憬和期待，也在不能偽裝假意的表現中，對夫妻之愛更具信心的投入。

而親密之關係好比「我泥中有你，你泥中有我」的情境，使人在其中坦誠的相愛、寬容的體諒，它是正向的建造，使婚姻和性愛，更具意義。

♥ 探索性愛之謎底

由於性一直在國內不被公開地研究與討論，是以有許多的誤解，常存在人的概念中，近年來，因著國內有心的學者專家，爲性學之研究與性教育之推廣不遺餘力，是以，這謎底正逐漸揭曉中，使得夫妻不必再爲錯誤的觀念和常識所控制，倍受其苦。

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、高潮期及消退期。

興奮期由接受性刺激開始，隨刺激之增加，而使興奮的強度亦跟著增大。男性可經由內在慾望或外在感官之刺激，快速進入興奮期，但女性由於生理上之因素，在進入興奮期的時間會較男性慢，也需較長時間來調整心情、較多的愛撫來啓發感覺，才能進入興奮的狀態。這一時期通常稱爲「前戲」，若能更有耐心與體諒，來調整彼此不同的速度，雙方才能全然投入。在此階段亦常因生理或心理的分心，而中斷或延長，所以夫妻應學習增強情緒及感官反應，專注地加強刺激，以便進入第二階段。

高原期隨性刺激的持續而強化興奮期的生理反應，此時，性緊張狀態的強度會持續增加，男女性生理上亦出現較明顯的表徵—性器官之充血、呼吸心脈加快、肌肉緊張、皮膚出現紅斑等。在這階段最需學習的，是丈夫經由意志力的控制，在速度上緩慢下來，以便等候妻子一同進入高潮期，且妻子則應引導丈夫，盡情與放鬆，並集中注意力去體會肉體的感受。而這種配合，往往是夫妻性生活中，最大也極待克服的問題。

高潮期所產生的性高潮是性緊張增強到最高峰時，不能自主的反應，同時血管充血和肌肉緊張狀態在幾秒鐘內得以緩解，高潮時全身都受到牽動，尤以骨盆腔爲主要感受區域。在此時期，女性之高潮強度和時間長短具相當的個別差異性，且比男性爲大，所以在這階段夫妻不但要彼此了解與配合，也應調整期待，因爲事實上沒有任何一對夫妻在每次性交時，夫妻雙方都能完全又同時達到高潮

的。

在消退期中身體會逐漸回復到興奮前的狀態。丈夫會有一段不反應期，對任何刺激都不會有興奮的反應，但對妻子則是不同，如刺激足夠，仍可達到另一次高潮。在此階段，丈夫切忌倒頭即睡，如果能彼此依偎，再以「小動作」——擁抱、親吻、輕撫等表達溫情，則此「後戲」，使溫馨與柔情繼續延展，使愛意和滿足更為充分！

♥ 共創和諧性生活

性，可能會走調。但性生活出現狀況時，不僅閨房之樂的樂曲會顯不搭調，日常生活的步伐也將有踩亂的跡痕。人類不是天生的好手，在性生活上須靠學習與經驗的累積方能享受魚水之歡，相互愉悅。是以，更要以積極的學習與成長，來追求和諧又高貴的性生活：

1. 追求真摯的性愛

康佛特在《性的樂趣》一書中提到，性若少了愛，就如烹調時少了火一樣，將夫妻之愛視為一綿延不斷之戀情，隨時用溫柔體貼、寬容關懷去點燃性的母火，讓它保有親密與摯愛的動力。

2. 破除性的迷思

人常會在似是而非的迷思中徘徊與受苦，例如自古以來，人們認為初夜一定落紅，殊不知有許多的運動或意外事故都可能使處女膜破裂，也有人在有了性行為後，仍保有其堅韌的處女膜；許多人十分迷信性應是永遠美好，每次都得完整與高潮；更有些以性的次數、長短來判定性生活之正常與否；男性也有因為陰莖之大小長短的問題而擔憂，有人也會因為妻子的反應與影視或小說中之表現不同而懷疑自己或對方；許多人過度關切性「姿勢」，甚於性「知識」……。其實，陰莖之大小與性生活之圓滿與否，並沒有絕對的關係，而性行為實是因人而異，沒有一套特定的標準，只要夫妻兩人能配合得宜，即可圓融交會！

3. 適應彼此的需要

夫妻在性生理與性心理上實有極大的差別，所以更需要自重與互尊來彼此相對，互相滿足。夫妻不要在性與愛上來爭戰，丈夫勿以性為權利，妻子亦不可以性為武器；丈夫以要求性來駕馭妻子，妻子以提供性來控制丈夫，這都不是夫妻發展情愛的利器，反而是斷傷關係的殺生。所以既然性是生理上真實自然的需求，夫妻當配合與適應，以便二人成為一體，彼此之需要皆得以滿足。

4. 建立信任的性溝通

最親密的性愛之樂，是值得坦然無懼地藉著言語及肢體語言來溝通表達的。事實上，大部份夫妻都十分在意對方的愉悅與滿足程度，如果能藉由性感受的表達、性技巧的切磋、性迷惑的討論，更能建立良好的性生活，並能享受最親密的情愛關係。

5. 營造愛的氣氛與性的吸引力

營造一個溫馨的環境與愛的氣氛，將使兩情相悅，更享受了「性」與「趣」

之快感。夫妻之生活，也需經營性之吸引力，使彼此藉由欣賞與讚美、尊重與接納、敬意與感謝、體貼與關懷，來建造更強烈的性動機及更為深刻的性滿足。

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，是需靠白天兩人的互愛與體貼來共同營造！