

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2021.03 第30卷第1期

【談性空間——學校篇】

愛情選擇題——性自主權正用與誤用

【談性空間——諮商篇】

如何陪伴「遭遇性騷擾」的受害人

【性聞幕後】

50 年生的林秀英

【海外性訊】

無性婚姻與補救之道

賀

恭賀 晏涵文教授擔任本會董事長 高松景教授擔任本會執行長

杏陵基金會於民國 76 年創會至今，歷經三十四年、十二屆董事任職。去年因董事會任職屆滿，改選董事，並由原執行長晏涵文教授擔任第十二屆董事長乙職，今年二月起聘請高松景教授擔任執行長，繼續為性教育努力耕耘。

本會創會董事長吳東瀛醫師，從民國 76 年創立杏陵醫學基金會，並於 78 年聘請晏涵文教授擔任基金會執行長，成立家庭生活與性教育中心，中心成立已有三十二年。為感謝前董事長吳東瀛醫師、前執行長晏涵文教授多年來對基金會的貢獻與付出，特於董事會議時，頒發獎座贈吳前董事長及晏前執行長，也於今年二月，正式將性教育的重責大任，交棒給新任執行長高松景教授，期待在前人所奠定的豐碩成果中，由新任董事長晏涵文教授的領導之下，繼續努力，完成永續經營的使命，進而開創新局！



感謝前董事長(任職 1987~2020)頒發獎座



感謝前執行長(任職 1989~2021)頒發獎座



第十二屆董事合影



創會董事長監交新舊任執行長



季刊雜誌

2021.03

第30卷第1期

財團法人杏陵醫學基金會

Mercy Memorial Foundation

創會董事長／吳東瀛

董 事 長／廖鴻文

執 行 長／高松景

【杏陵天地雜誌編輯部】

編輯顧問／文榮光・毛萬儀・江漢賢

李 蘭・林蕙瑛・洪有義

馮嘉玉・鄭丞傑・鄭其嘉

(依姓名筆畫排序)

主 編／高松景

編 輯／彭宣榕

廣告發行／郭亭儀

【家庭生活與性教育中心】

主 任／鄭其嘉

發 行 所／財團法人杏陵醫學基金會

會 址／台北市文山區景文街43號2樓

電 話／(02)2933-3585

傳 真／(02)2933-3600

輔導專線／(02)2930-4090

E-mail / mercymem@yahoo.com.tw

官 網 / <http://www.sexedu.org.tw/>

目 錄

◆ 談性空間- 學校篇

2 愛情選擇題--性自主權正用與誤用 / 高松景

◆ 談性空間- 諮商篇

6 如何陪伴「遭遇性騷擾」的受害人 / 蘇薇如

◆ 性教育漫畫

8 前女友 / 吳素芳

◆ 性聞幕後

9 50 年生的林秀英 / 丁介陶

◆ 海外性訊

13 無性婚姻與補救之道 / 林蕙瑛

◆ 活動快訊

18 家庭與婚姻的最後一塊拼圖---
「愛情學」工作坊



談性空間——學校篇

愛情選擇題——性自主權正用與誤用

文／高松景

【故事】

三十五歲的張女，自結婚十年來一直過著無性的生活。婚前，以為他是老實與尊重自己，婚後至今，從未搞清楚他是否為同性戀者，是不是只拿婚姻做個幌子好對父母交代，而且裝出一付家庭美滿幸福的樣子。所幸，自從她領養了一個孩子，並把時間與精力投注在孩子教養上，這種同在屋簷下各過各的生活的日子，也就顯得不會再那麼難熬了。直至年前她遇到一個有婦之夫，兩人相見恨晚且情不自禁地發生了多次性關係……。

【解析】

愛情沒有對錯 只有真假

這是 2019 年從網路報導一則社會新聞，在當時國內社會也正為是否「通姦除罪化」，引發社會熱列討論。當時我把這則社會新聞作為在台師大性教育課堂做為辯論的素材，確實引發大學生正反雙方的唇槍舌戰，從正反雙方的觀點論述，發現值得深入探究的「爭論點」。

不贊成故事中張女行為的一方，其主要的觀點是認為只要是違法的行為就是「不對」；贊成或同情故事中張女發生婚外性行為的一方，其主要的觀點是「愛情沒有對錯只有真假」。其論述的理由是：很顯然的張女先生是同性戀，不應只是為了對其家人有交代，而掩蓋其同性戀的性傾向，勉強跟張女結婚；也因此張女的先生與張女的感情其實是假的，依據論語孔子的觀點：「信近於義，言可復也」，也就是說：「講信用要符合於義，才能實行」，也就是一開始張女先生與張女結婚的行為是一種欺騙，因此對於一開始就是一種欺騙行為的婚姻，何必要對這樣的婚姻忠誠呢？再者，一個人的價值高於全世界，每個人都有追求性滿足的「性權利」，以及追求個人幸福的權利。

在目前國內已經「同性婚姻合法化」與「通姦除罪化」下，我們更有空間回到「性自主權」的本質，來思考愛情關係中做決定何時可以發生性行為，以及在愛情與婚姻關係中面對劈腿或婚外情的問題。這是因為過去已婚者是被通姦罪的法律規範，不得跟配

談性空間——學校篇

偶以外的人發生性行為，所以沒有真正的性自主權，那何謂性自主權呢？

通姦處罪化 釐清性自主權的迷思

去年 2020 年 5 月 29 日大法官宣告刑法 239 條通姦罪及刑事訴訟法第 239 條但書「對於配偶撤回告訴者，其效力不及於相姦人」規定違憲，立即失效。通姦罪是否違憲的爭論點在於：刑法第 239 條「通姦罪」的規定是否符合憲法第 22 條保障「性自主權」之意旨？對此爭議曾在 18 年前，釋字第 554 號解釋，當時認為婚姻與家庭為社會形成、發展的基礎，受憲法制度性保障，對刑法通姦罪做出合憲解釋。但今 18 年後對相同的問題，目前的大法官有不同的見解，其認為：通姦罪限制性自主權，干預個人隱私，導致的不利益大於公益，違反狹義比例原則。

法令規範隨著社會變遷做修正是必要的，通姦罪化已是國際趨勢；然而為避免通姦除罪化後，對國內「不婚、不生、高離婚率」的社會問題帶來負面的衝擊。從性教育的立場來說，我們認為「權利與義務是一體兩面的」，也就是在享有「性自主權」的權利同時，我們也承擔著對應的責任與義務，例如：為性自主權的誤用所帶來的後果負責、有義務去釐清性自主權的正確使用等。

個人從性教育的觀點指出以下三點需釐清通姦罪化的迷思觀念：

1. 通姦除罪化並不表示通姦行為從此是對的、是被容許的，更不是鼓勵通姦；而是不再用刑法來懲罰通姦行為，夫妻間若有對婚姻不忠誠的行為，回歸民法的民事賠償來處理。

2. 通姦除罪化並不是倡議將「性、愛、婚姻」三者拆開，而是希望有關感情婚姻的課題回歸夫妻雙方的婚姻經營的私領域以及教育的實施。

3. 通姦除罪化不再限縮已婚者的性自主權，其積極的意義是將「性自主權」回歸個人做最適切的運用，而不再由法律統一強制如何使用，因現象界實在太複雜了。

任何權利的行使，是需要經過教導與思辨如何正確行使這個權利，以避免權利（近日在國內社會爆發的「鮭魚之亂」，有一些大學生為免費用鮭魚壽司：而隨意去改名字，然後又改回來，便是一種權利的誤用）。「性自主權」（sexual autonomy）是來自憲法所保障的「自由權」，也就是「身體自主權」（body autonomy）。那何謂性自主權呢？佛洛伊德說：我有性慾望，但我成為它的主人；這就是「性自主權」的意涵，「自主」是貼近內在的一種價值選擇與承諾。所以「性自主權」是由我自己來管理性慾望，來

談性空間—學校篇

實踐個人內在對性所持的價值觀,而不是外在法律或道德規範。也因此,過去社會透過通姦罪來限制已婚者的性行為,當一個人面對婚外情,如果其最後選擇不跟發生婚外情的第三方發生性行為,是無法說明其真正的性自主權,因其可能只是怕被法律處罰,而並非經過內在價值思辯後所做出的自主選擇。

愛情選擇題 性自主權的正用

在現象界的親密關係往往是複雜且充滿矛盾,也常常要面對情感的兩難處境,所以須透過教育去思辯如何正確使用性自主權。例如:面對情侶提出要發生「性行為」的要求時,如果彼此都以覺得彼此關係已可有性行為,當然是沒問題;但如有一方覺得彼此關係尚未到可以發生性行為,就會陷入選擇的困境。因為愛就是關懷、責任、尊重、了解,所以相愛的兩人會去「關懷」彼此的需求,今天有一方有「性」的需求,對方理應滿足對方的需求;但愛又是要「尊重」對方,當對方此時尚未準備要發生性行為,也理應尊重對方。

如何面對處理「關懷」與「尊重」這兩者的矛盾呢?此時就須要導入性自主權這個概念。「自主」是貼近內在的一種價值選

擇與承諾,也就是彼此很真誠的說說為何想發生性行為的期望是甚麼?以及目前不想發生性行為的疑慮是甚麼?如果一方只是單純想滿足性慾望,並非真正愛對方,哪是應該明確拒絕。在過去傳統社會婚前是禁止發生性行為,然而隨著性開放,還給人們性自主權(基於國家親權主義,目前國內法令16歲以下的未成年人的性自主權仍被限縮),這個社會規範已遭質疑,也就是說依目前國家法令滿16歲以上個人可以自由選擇是否要發生性行為(當然不可以用強迫或欺騙方式)。所以性自主權的前提是「自由」,意即:「在性這件事我是自由,我可以選擇上床,也可以不上床,並不受社會約束,也不受生理的驅迫」。但在兩可的自由中,事實上是上床還是不上床呢?則必須有一個選擇標準出現,那就是「愛」。也就是我是為了向你表達我真誠的愛,才有種種身體親密行為(身體親密行為包括牽手、擁抱、接吻、上床做愛等不同程度,可透過溝通了解彼此可接受的親密尺度)。亦即愛才是性的真正主人,性愛合一才是性開放的終極理想。

性自主權的正用 是一種品格教育

國內正面臨「性自主權」的誤用,越來越多的性侵害、性騷擾、性利用等等真正的

主權」自
年終年

灣師範

談性空間—諮商篇

如何陪伴「遭遇性騷擾」的受害人

文／蘇薇如

年初某藝人的社會新聞，讓性騷擾又再度走上電視螢幕。看著新聞的筆者，不禁回想起過去實務經驗中，在防治性騷擾宣導上曾遇到的難題。

當時，在知曉身旁有遭遇性騷擾事件的被害人時，一般社會大眾的反應常是用很多問句來關懷被害人，例如：「為什麼你沒有找身旁的人求救？」、「為什麼你沒有阻止對方的行為？」、「為什麼你當時不直接離開走人？」

倘若加害者是詢問者認識的或是詢問者當時也在現場，有時候還會說：「啊～他這個人就只是愛開這種玩笑，你不要太認真啦。」、「我看你在過程中笑的很開心啊，你當時也沒有拒絕他啊，怎麼現在就翻臉了？」、「某主管/某同事/某人真的會這樣做？會不會是你誤會了？我認識他很久了，他不是這樣的人。」、「我記得你蠻喜歡他的吧？是因為他沒有和你在一起，所以你嫉妒吧？」、「你穿這樣不就是在誘惑人？要讓人看、讓人摸的嗎？」以上這些言語，都不是真的在幫受害人。

這些關心和想要了解發生什麼事的柯南話語，在筆者過往的實務經驗中，是受害人在事件過後，必須要面對的二次傷害或三次傷害。且這種傷害，有時候甚至比性騷擾事件本身對個案的傷害還要來得更加嚴重。

所幸在這幾年的宣導下，性騷擾的相關議題漸漸地走進社會大眾的眼中，像這樣的柯南話語也慢慢地減少。受害人的心情也開始被重視。

最明顯的現象就是：十年前，受害人遇到性騷擾事件後，大部分的受害人大多表現沈默並且沉淪在自己指責自己的心境中，例如：「如果我當時怎麼樣……，就不會發生那樣的事了。」、「某某說的對，如果我穿的怎麼樣……就不會遇到這種事。」、「如果我當時拒絕……，或許現在就不會這樣了。」然而，相較於十年前，現在有較多的受害人，願意正視自己的遭遇，並且勇於表達自己的聲音。「Me Too」就是一個典型的例子。

因此，當身邊的人遇到性騷擾的議題時，我們可以怎麼陪伴？

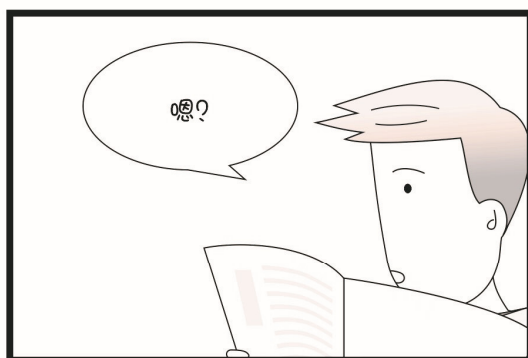
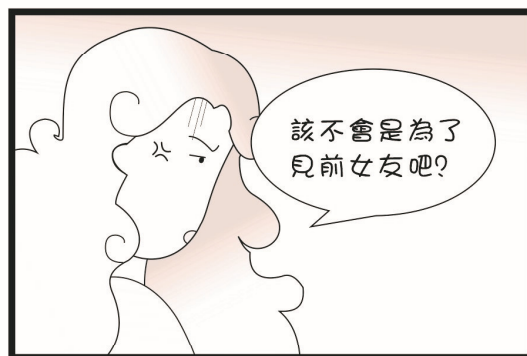
說的

性教育漫畫



前女友

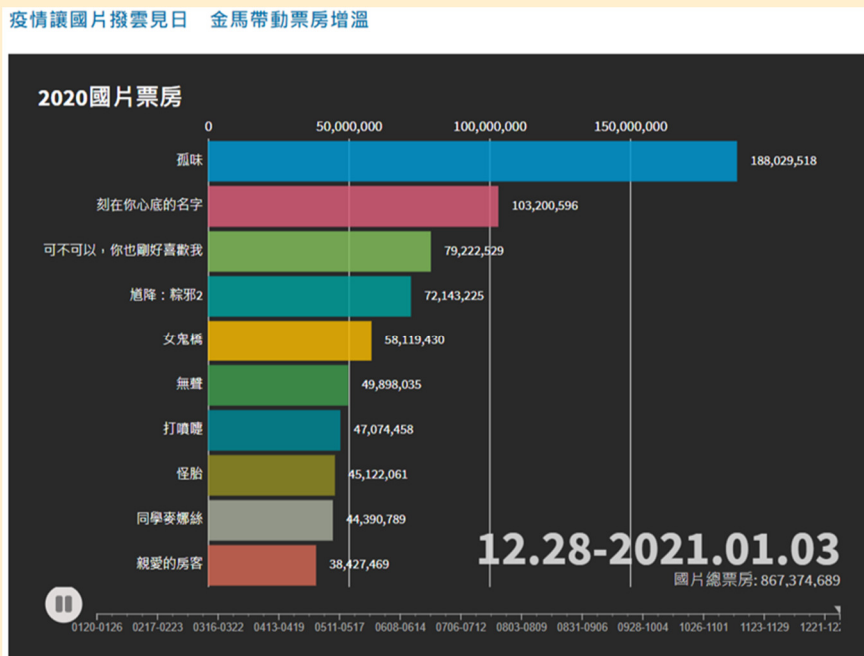
袁芳



性聞幕後

50 年生的林秀英

文／丁介陶



新聞來源：110/01/18《經濟日報》「經濟日報-快收藏／
2020 年台灣電影票房總回顧 你看了哪幾部？」（部份摘錄）

【《孤味》告捷】

去年因為新冠肺炎疫情之故，歐美大片紛紛受到衝擊，不是拍片進度受阻，就是上映遙遙無期。反倒台灣在防疫表現突出下，仍持續吸引觀眾進電影院捧場國片。而《孤味》在 2020 年一枝獨秀，短短 50 多天票房吸金 1.8 億並上看 2 億，實屬難得。《孤味》

之所以能獨佔鰲頭，除了主角陳淑芳戲精般地演出，更該歸功電影將台灣上一代的女性如何走過辛酸歲月，刻劃得栩栩如生。

《孤味》仿如韓國電影《82 年生的金智英》銀髮版，幻化成 50 年生的林秀英。從她原該過 70 歲大壽 在這大喜的日子卻意外得知離家多年的丈夫陳伯昌（龍劭華飾）返回家鄉，並且意外過世。不同於金智英一角，

性聞幕後

談得是現代女性如何面對角色轉換及社會氛圍的夾擊，林秀英則是回首過往先生的離去，含辛茹苦拉拔三個小孩長大，而這當中也隱藏許多家庭秘密。

【獨沽一味】

林秀英靠著獨沽一味（孤味）的蝦捲手藝，從路邊攤開始做起，經營有聲有色之後，開了餐廳總算苦盡甘來。儘管孤味是指為了一件事戮力做到最好，代表林秀英將蝦捲料理到極致，並因此獲得該有的成果。然而，先生長年的離家缺席卻也形成濃濃孤獨的味，鬱結在心中難以揮散。而丈夫意外過世，更將這多年的結全數引爆，身在家庭中的人無一能倖免。

大女兒阿青（謝盈萱飾）是位職業舞者，生性浪漫多情，猶如父親的翻版。曾經罹癌，經過治療後已痊癒，關係上則是與先生談離婚還未果。二女兒阿瑜（徐若瑄飾）則是整形外科醫師，與女兒住在台北，先生則是住台南，夫妻分隔兩地打拼孩子的未來。小女兒佳佳（孫可芳飾）則是沒有念大學，繼承母親衣鉢接手餐廳的經營，然而母親退而不休插手料理事務，成了母女兩人間爭吵的導火線。尤有甚者，佳佳與父親外遇的蔡阿姨（丁寧飾）相熟，也是第一時間獲悉父親的過世。

看在做母親林秀英的心裡，百般不是滋味。難怪她會對女兒們發出哀嘆，妳們都不知道說聲謝謝。上一代的母親生活在物質艱困的年代，還要承受自己的丈夫做生意失敗，並且還跟著別的女人住在一起，然後獨自一肩扛起工作、養家、育兒的責任。到老還要給自己的丈夫辦後事，然而陳伯昌的過世，卻不是第一個人知道消息。換做他人，肯定要說這小女兒是吃裡扒外。林秀英心內的苦，隨著過 70 歲大壽如同狂濤無處宣洩。

隨著光陰回溯，林秀英憑著賣蝦捲開啟路邊攤生意。其他的母親們則是各有其生存的韌性，或者標會、做家庭代工，如同金智英的母親也到清溪川的工廠工作。每個母親在 50 年代各自有其故事，述說一頁的滄桑。戰後的台灣，物資缺乏、百廢待舉，要想生存下來，只能打落牙齒和血吞。陳伯昌何嘗不是如此，只憑一個做警察的身份，當年微薄的薪水要想出人頭地，著實不容易，於是想要做生意搏個翻身。但這個翻身，不僅成了林秀英心中永遠的痛，更讓自己無緣送自己過世的父親一程。

【家庭秘密】

籌辦後事的過程中，阿眉（張鈞甯飾）從新加坡來奔喪，讓佳佳心內充滿疑惑。林秀英看著阿眉多有疼惜，得知其有孕在身，

性聞幕後

體貼地在其腰上繫上紅繩周全肚內的小生命。這也是時代的插曲，當家裡無能負擔龐大的開銷支出，只好將子女過繼給他人，以企求無緣的子女可以過上好生活。佳佳因為家中排行最末，自然無法得知其中緣由。

但盤旋在林秀英內心中的疑雲仍舊是先生的紅粉知己是誰？蔡小姐安排師兄、師姐到靈堂上為陳伯昌助念經，隱隱勾動林秀英心中最不堪回首的往事，透過道士做法事彼此較量，想要一分高下。較量的背後是因為情，還是吃醋，又或是要展現個人的主場，恐怕都糾結在一起了。而從姐妹們的對談中，佳佳的出生是因為陳伯昌曾返回家中一陣子，再與林秀英生出愛的結晶。說林秀英心中對陳伯昌沒有愛，恐怕是違心之論，更遑論幫其辦後事。

及至蔡小姐親身登門祭拜，即便未道破個人身份，敏銳的秀英已然察覺出來。之後的家庭聚集，順勢點燃蓄積已久的怒火。秀英開炮阿青罹癌是報應，意外揭開阿青癌症復發的事實，轉瞬間秀英又開啟慈母形象，想要照顧大女兒的病體。然而，秀英的怒氣並非無的放矢，只是多年累積下來未曾好好正視自己內在的傷，於是心直口快地說出。阿青於是成了父親的替罪羔羊，因為她的性格也最像陳伯昌，感情上既浪漫又隨性。

但阿青卻對母親秀英說要放手，並且她也無法代替父親道歉。「放手」看似簡單的

舉動，卻在陳伯昌死去的這個日子裡，更是艱難。從一開始是否跪拜，到之後助念與道士法事的對尬，無一不是「控制」，即便人死了，林秀英仍有置喙的權力。

家庭權力的糾葛一向是關係的主戰場，不獨是秀英一個人自己的議題，更是陳家中所有的人都得面對。當小舅來祭拜時的酸言酸語，又或是擺出長輩的勸誡，即便頂上一句這是我陳家的事，看似能止住說嘴，但卻忽略了母親秀英也是林家的人，身份並不是陳家、林家一句話就能輕易分割。

此外，阿瑜對女兒小澄（陳妍霏飾）積極安排她出國讀書的事宜，所以才努力地在台北打拼。但是小澄卻只是單純渴望與家人相伴，不想出國念書。然而父母總希望孩子不要過前人的苦，期盼子女能夠飛黃騰達。這其實也是林秀英心中對子女的期待，只是在表達上往往成了刀子嘴、豆腐心。聽在孩子的耳裡，就帶著一層所謂的「情緒勒索」。不過，這家庭的秘密卻未到此就結束。

【放下權力與控制】

在家庭治療中，如果要想家庭能夠治療得成功就需要關鍵人物放下權力與控制。林秀英其實早已心知肚明，活著的人跟死人嘔氣又能如何，陳伯昌終究是塵歸塵、土歸土，再怎麼怨，人都已經西歸，無法再為自己辯

（本文作者為杏陵基金會特約講師、宇宙光
關輔中心特約輔導員暨講師）

海外性訊

無性婚姻與補救之道

文／林蕙瑛

身體親密在有情愫的關係中，超越了柏拉圖式的友誼。但是就有一些伴侶不論同性或異性戀，常會陷入一種模式或習慣，讓他們婚姻中的身體部分變成生活中枝葉末節之事。在婚姻的最初幾年中，會有一種「正常」的逐漸掉落，尤其是當小孩來臨的時候，婚姻中的身體層面有一段時間幾乎完全消失，通常意味著婚姻困難逐漸形成，此時能提出來討論是很關鍵性的。

缺少了身體親密，立刻就可以區別出浪漫伴侶關係與柏拉圖式的愛情，已婚夫妻就變得像是室友。如果伴侶雙方對於這種型態的關係都 OK，那就不需要去擔心。但是在學術研究發現或現實生活中，經常是一方或雙方伴侶變得有挫折感或受傷害，因為失去了身體親密與性。

無性婚姻的定義是，婚姻中伴侶只有很少或完全沒有性活動。這種現象形成了婚姻問題時，伴侶/夫妻在情緒中迷失了，開始懷疑對方，或對自己沒把握，到底是什麼原因呢？

普遍的原因

並非只有你一個人是正在經歷婚姻中性的缺乏。唐納利教授(Professor Denise A. Donnelly) 在紐約時報上談到她做無性婚姻的研究。她估計 15% 的異性戀已婚夫妻在過去六個月到一年中，與他們的伴侶沒有性生活。婚姻之成為無性是有很多可能的理由，包括從健康議題到生活方式因素等等，每件事情都有可能。瀏覽文獻，通常可以歸類為下列數點：

1. 健康議題

一個人整體的身心健康，對其身體親密之原慾與性慾有重大的影響。它亦會中斷雙方激發的生理歷程。因此在生理疾病與心理問題方面，要先注意到彼此的健康狀態。

2. 不同調的性慾

並非每一個人都意欲等量的性，而性驅力也是有一種自然的升與消。當雙方不是同時都有性慾的時候，夫妻當然就等待直到雙方都有心情做愛的時候才要行房，也許要等上一段時間，負面情緒乃逐漸產生影響到感情。

海外性訊

3. 小孩誕生

女性通常被醫生忠告，生產後至少六週到八週不要對性有期望。生活中增加了照顧嬰兒、身體改變、疲倦及荷爾蒙因素的壓力，也會影響女性的性慾。

4. 壓力

過多的壓力會破壞健康，包括性驅力。壓力的荷爾蒙可體松也在降低性慾中扮演一個角色。除了為何壓力降低性驅力的生理原因之外，壓力的心理影響也使人覺得疲倦，疲憊、耗損與焦慮，根本就不會有性慾或體力想要做愛。

5. 溝通議題

當與伴侶有衝突時，要維持親密是有困難的。任何一方根本就不想跟對方說話，更不用說從事性活動了。通常造成溝通困難，或者沒有溝通的因素如下：

衝突與爭吵：伴侶/夫妻常有歧見引發衝突或爭吵，加上性事不順，各懷鬼胎。

負面感覺：爭吵多了，產生怒氣與敵意，其他負面感覺亦逐漸衍生。

處罰或消極侵略性的行為：以拒絕性事來向對方示威或表示懲罰。

不忠：以向外發展來補償自身的不滿，自是心虛不溝通。

權力鬥爭：伴侶/夫妻爭論輸贏，聲音大話語毒，愛的感覺不見了。

色情瀏覽成癮：沉迷色情圖影，獲得心理刺激，逃避現實難題。

6. 勃起功能障礙

有困難達到或維持勃起而無法行房，是有一些原因的。勃起功能障礙是一個常見的問題，會影響到男性的焦慮層次、信心以及自尊。又勃起功能障礙症候的男性應該要趕快去看醫生，因為它可能是健康狀況的一種隱性徵候。

7. 低性慾

有時候稱為低性慾疾患，是男女雙方都可能經歷到的議題。對女性而言，有許多因素造成其低性慾疾患，包括月經週期、荷爾蒙避孕藥的使用、生育、授乳、子宮切除術和更年期。

8. 服藥副作用

許多醫藥有性方面的副作用。有些藥物會造成性功能障礙，包括不需醫生處方的去鼻塞藥劑、一些抗組胺劑、抗鬱劑和高血壓藥。

9. 心理衛生議題

憂鬱症的症候，包括缺乏體力、失去興趣與樂趣、社交退縮以及憂鬱情緒，所有的因素都會對人們的性慾和身體親密有所影響。

10. 虐待史

過往的性虐待會造成長久持續的影響，會長遠影響到目前與將來的感情關係。諸如懼怕、羞慚、創傷後壓力及自我知覺的扭曲，這些情緒反應，都會對於個人的性生活造成很嚴重的衝擊。

海外性訊

11. 生活議題

有許多不同的生活因素，在人們有多常與伴侶行房時是相關因素，包括：

無聊：每日生活公式化，什麼事都無新鮮感不帶勁，包括行房。

疲倦：家務太多，上班太累，身體疲痛。

哀傷：親人生病或過逝，或面臨重大打擊。

失業：工作難尋，自尊受損。

經濟困難：家庭開銷大，無力開源又無法節流。

老化：年紀增長，心理頹廢，體力走下坡。

身體形象議題：對自己身材長相有自卑感，有困難自在與人，尤其是伴侶相處或親密。

如果你的伴侶對性不感興趣，你要怎麼辦？ 如何開始談這個議題呢？

第一步就是去認識低性婚姻的症候，然後決定缺乏性生活是否是婚姻中的一個問題。你是否認為低性或無性婚姻是一個問題，完全取決於你和你的伴侶。

並沒有規定婚姻中夫妻應該要有多少性。更重要的是，在許多情況中，你和你的伴侶是否仍然有身體及情緒方面的親密。

不要去跟別人的婚姻比較，因為每一個關係都是獨特的。你可能讀到一些統計數字，讓你覺得你和伴侶的性生活不夠活躍，研究發現很多夫妻生活在一起並沒有很多的性愛。

2017 年的一項研究發現，超過 15% 的男性與接近 27% 的女性陳述，他們在過去一年中沒有性生活。

以下是一些方式，你可以和伴侶討論婚姻中性的匱乏：

1. 溝通

與你的伴侶談論婚姻中低性或無性的議題，可能很困難，但這種溝通是必須的。即使是關係緊密的伴侶們也會有性與親密的問題。這並不一定表示你的婚姻是薄弱或者陷於困難之中的。

性的匱乏可能只是意味著你必須要多跟伴侶溝通，且挪出更多兩人相處的時間。

如果你需要協助，想出如何跟伴侶溝通的方式，不妨考慮先跟心理衛生專業人員或治療師討教有關如何進入這個主題。重要的是，要保持兩人對談正向，不要讓你的伴侶感覺到他們是被攻擊或責怪。

每一個婚姻是不同的，而你需要與伴侶一起努力，來找出問題解決之道。不要試著去符合其他人的期待，或者符合你認為是「正常」的。要談論你們各人所想要的、所需求的、以及期待的。然後一起努力，達成雙方需求。

當你談話的時候，要針對你有把握雙方都認為你們能夠重燃性生活的方式進行。只有雙方同意願意改變，而且一起努力，才能夠做到真正的改變。

海外性訊

2. 建立親密

如果你真的想要有更多的性，考慮將性放入每日作息中。聽起來很不羅曼蒂克，但是如果是行之有道，可以引發興奮與特別感。排入日程可以給你有所期盼，也表現出對彼此和你的身體有承諾。

除性之外，探討其他方式來建立經常在低性和無性關係中失去的親密感，也是很重要的。身體的親密不只是牽涉到性而已。努力去重溫創新你的愛，並創造你當初曾擁有的火花。

情緒及身體方面要親近，是健康感情關係中重要的一部分。多花點時間相處，不論你是捲曲在沙發上看電視，或者彼此輪流按摩，要建立基本的親密。不妨試試其他建立親密的活動，包括：

一起試一種新活動：參加大稻埕走讀，一起去髮廊，各剪新的髮型。

一起做身體的活動：例如一同散步，學習打網球。

排定渡假或出去走走：不論是一天的郊遊或三天兩夜的放鬆渡假都好。

計劃在家裡「渡假」：把家裡當成旅館，不做家事叫外賣，以渡假心情兩人親密相處。

赴一個已排定的約會夜晚：每人每週輪流計畫一個約會的夜晚。

3. 尋求協助

依個人不同的潛在原因向外尋求協助也是一個好的選項。你可以參加婚姻退修會、工作坊，或專題討論會，對於溝通瞭解與感情連結都會有幫助的。

諮詢你的醫生，討論潛在的可能的，影響你性生活的醫學狀況。個人或伴侶都可以向心理衛生專業人員尋求支持，以促進溝通技巧或學習壓力管理技術。

如果覺得治療是一個正確的方向，不妨考慮去看專注於婚姻中性議題的諮商師，一個有證照的性治療師。你的治療師能夠和你一起討論任何阻礙你親密之路的議題。好好的利用這些機會專注於建立一個強固深入的婚姻。

結語

大衛絲女士(Michelle Weiner Davis)，「性飢餓婚姻」" Sex Starved Marriage"一書的作者，說明了為何低性婚姻會演變成一個重大的問題。「那就是當一方迫切的渴望更多的碰觸、身體的親近、更多的性，而另一方卻在想『這有什麼大不了的？為什麼你這麼龜毛？』當這個重大的失連結發生了，所有層次的親密就下滑了。事實上真的是關於感到被需要、感到被愛、感到被欣賞、並感到有連結，」她如是說。



海外性訊



大衛絲接著說，由於需求未被滿足而發展出來的傷害，伴侶間的聯結會消散到置婚姻有危機的地步。同時，離婚研究認為一些導致婚姻中問題最常見的議題是包括漸行漸遠、不良溝通、品味差異、和財務問題。

如果你的伴侶不同意你們婚姻中是有問題的，而且不想要改變，那你就要決定一個低性或無性婚姻是否成為你的致命傷呢？

千萬不要做出背叛你伴侶或變成不忠的決定，把它當成因為婚姻中缺乏性而處理挫折的手段。反而是要以溝通和探討，找出每一方都需要的那種親密感。

（本文作者為東吳大學心理系兼任副教授、台灣婚姻與家庭輔導學會名譽理事長）



活動快訊

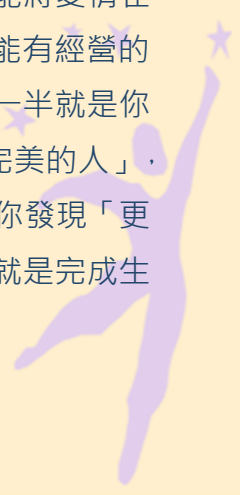


家庭與婚姻的最後一塊拼圖---「愛情學」工作坊

「愛情」是一種高度的心靈活動，是人性中的最後一項奧秘，也是一生中最浪漫的修煉。「婚姻」則是一輩子的承諾，「家庭」是由兩個人因著愛而結合的最親密組織，不論是生理上合一的生育行為，或是心理上合一的彼此互屬，都與「全人的性」(sexuality)有著密切的關係。當傳統的婚姻與家庭已隨著社會變動而遭解構時，我們該如何重新定義呢？在自由戀愛下，婚姻已不再是不再由父母支配，希望自由婚配能夠讓自我更為完整，以及為實現彼此的「愛」而結婚的婚姻觀。在後現代社會「愛情、婚姻、家庭」等與親密關係相關的議題，已非只是單純的個人關係，而是重要的社會公共政策，更是現代民主社會每個人都必須學習的功課。但由於愛情議題高度複雜性，需採取跨學科跨領域的統整探究，始能一窺其真實面貌。

「愛情學」是一門探討愛情理論與實務的跨領域整合學問，愛情學的理論基礎包含愛情生理學、愛情心理學、愛情社會學、愛情哲學與愛情病理學；而愛情學實務則主要是以愛情關係的發展歷程為主軸，分為婚前的戀愛期及婚後的婚姻期。當社會上選擇不婚的人越來越多，而結婚後離婚人越來越多；當願意生育的越來越少，又加上通姦除罪化，不禁引發大家去思考「婚姻制度將來是否會消失呢？」這個大問題以及「人為何人要結婚呢？」這個根本問題。確實，婚姻制度原先是為了解決「性的交配權」、「財產繼承權」及「繁殖下一代」等社會功能而設計；然而也隨著社會變動而遭解構，年輕世代的婚姻觀已不是為結婚而結婚，而是為了彼此的「愛情」而結婚。

愛情學倡導「沒有愛情的婚姻是不道德的」。但什麼是「愛情」呢？為什麼婚姻裡會沒有愛情，因為大家都不知道什麼是愛情！即使碰到了也不知道是真是假！更遑論能將愛情在婚姻與家庭中去經營與實踐。萬物都是有其設計原理，唯有掌握其原理，我們才能有經營的方向，而不是永遠只是一個浪漫矇矓的情感。那愛情原理是什麼呢？妳/你的另一半就是你的「潛意識」，愛情是一種「完整之我」的自我追尋過程，愛情不是要找一個「完美的人」，而是要用「完美的眼光」找到一個「不完美的人」，他願意跟你攜手一輩子，讓你發現「更完美的我」；因此，愛情活動可說是兩個生命的相互開發與人格完成的歷程，也就是完成生命的拼圖。



活動快訊

這次工作坊特邀臺師大學師資培育學院的高松景助理教授主講。高教授曾任中學校長及台灣性教育學會理事長，長期關注當代人愛情婚姻與家庭議題；其倡導採取「全人性教育」跨領域的統整性主題式課程設計，來深入探究「愛情」這個千年亙古待解、人性最後奧秘的話題。目前這套課程已在臺灣師範大學、淡江大學及銘傳大學等三所大學課堂經兩年實踐經驗，獲得學生熱烈迴響。高教授特別把原本 32 小時的愛情學課程，抽出最精華的 24 小時成為愛情學工作坊，並採取 PBL 問題導向學習、即席辯論法、分組合作學習、世界咖啡館、影片賞析、角色扮演等多元教學策略，透過探究、對話、表達與實作歷程中，在反思中淬練學習者成為教導「愛情學」的專業講師。

■主辦單位：杏陵醫學基金會、協辦單位：台灣性教育學會

■時間：6/15(二)、6/22(二)、6/17(四)、6/24(四)四天之晚上 18:30~21:30

6/19(六)、6/26(六)之整天 09:30~16:30，共計 6 日共 24 小時

■地點：杏陵基金會（台北市文山區景文街 43 號 2 樓，近景美捷運站一號出口）

■對象：對愛情學有興趣之專業人員，15 人以上開課，以 20 人為限。

■費用：4,500 元 (4 月 30 日前繳費可享早鳥優惠 4,200 元)

■一律線上報名 <https://reurl.cc/ZQeLoM>，110 年 5 月 31 日(一)截止報名，人數額滿將提早截止報名。

■講師簡介

高松景 臺灣師範大學師資培育學院助理教授、杏陵醫學基金會執行長

學歷：臺灣師範大學衛生教育研究所博士

經歷：曾任臺北市立大理高中校長、北政國中校長、臺灣性教育學會理事長、

杏陵醫學基金會副執行長及國立臺灣大學兼任助理教授

專長：性教育、愛情學、健康教育教材教法、健康教育課程設計、學校衛生行政

殊榮：臺北市 2007 年度優良教師、2009 年中華民國教育學術團體聯合會「木鐸獎」、

2011 年教育部教學卓越獎、2019 年第二屆國際華人醫學家心理學家聯合會傑出獎

著作：高松景（2006）。愛情重補修---全人發展性教育理念與實務。台北,幼獅出版社。

高松景（2005）。談情說愛—親子談「性」手札。臺北市教育局出版。



活動快訊

■課程表：

主題	《破解愛情— 愛情的模樣》	《狩獵愛情： 愛情的開始》	《眷養愛情： 愛情的經營》	《回歸愛情： 愛情結束與承諾》
日期	6/15(二)	6/19(六)	6/22(二)	6/26(六)
18:30-21:30	* 愛情學的基本概念(一) 婚姻制度會消失嗎？ 為何要推動「愛情學」--從「人類性學」談三次性革命 【影片賞析：金賽性學教室】	9:30-12:30 * 愛情學議題 (一) 如何開啟一段關係？ 男女之間有純友誼嗎？當情人或朋友的做法決定與情感表達 【PBL】	愛情學議題 (三) 情侶吵架怎麼辦？ 為何對方總是不瞭解我？戀愛的溝通課題【互動式遊戲教學】	9:30-12:30 * 愛情學議題 (五) 無法自拔的戀情--愛情病理學愛 【影片賞析、分組合作學習--拼圖法】 * 愛情學議題 (六) 起飛之前先學降落--「協商」分手與情感失落的「自我調適」
日期	6/17(四)	6/19(六)	6/24(四)	6/26(六)
18:30-21:30	* 愛情學的基本概念(二) 人為何要結婚？實踐彼此的愛--全人性教育「人性學」觀點 【辯論賽】 * 愛情學的基本概念(三) 不要相信愛情！「愛情」到底是什麼？【心理測驗遊戲】 * 小組時間、填寫出場卷	13:30-16:30 愛情學議題 (二) 愛情是怎麼發生的呢？為何要談「戀愛」？為何關係都會有「衝突」？從親密關係發展歷程探討「愛情設計原理」【影片賞析、分組合作學習--拼圖法】 * 小組時間、填寫出場卷	* 愛情學議題 (四) 「性行為、同居、劈腿」愛情選擇題--健康的親密關係「做決定」 【PBL】 * 小組時間、填寫出場卷	13:30-16:30 * 愛情學議題 (七) 婚姻是一輩子的承諾：發現完整的自我 * 倡議推動「愛情學」開放空間會議與世界咖啡館

備註：本工作坊採小組方式進行，本會保有課程異動的權益。



杏陵天地

性教育、品格教育、生活教育

