

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2022.12 第31卷第4期

【談性空間—家庭篇】

知「性」的孩子更健康—
性教育從兒童紮根、以愛貫穿

【談性空間—學校篇】

我們要從愛情得到什麼？拆解愛情原理

【談性空間—醫療篇】

HPV疫苗接種國際趨勢

【海外性訊】

樂活族的最佳性境界





季刊雜誌2022.12 第31卷第4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／晏涵文
執 行 長／高松景

【杏陵天地雜誌編輯部】

編輯顧問／毛萬儀·李 蘭·沈美珍
林蕙瑛·馮嘉玉·熊賢芝
鄭丞傑·鄭其嘉·龍芝寧
(依姓名筆畫排序)

主 編／高松景
編 輯／彭宣榕

【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／mercmem@gmail.com
官 網／<http://www.sexedu.org.tw/>

目 錄

◆ 談性空間

- 1 家庭篇 知「性」的孩子更健康— / 毛萬儀
性教育從兒童紮根、以愛貫穿
- 7 學校篇 我們要從愛情得到什麼？拆解 / 高松景
愛情原理
- 11 醫療篇 HPV疫苗接種國際趨勢 / 編輯部

◆ 海外性訊

- 12 樂活族的最佳性境界 / 林蕙瑛
- 15 2022年9月4日世界性健康日 / 華人性
健康報

◆ 捐贈資訊

- 18 捐贈芳名錄





談性空間—家庭篇

知「性」的孩子更健康— 性教育從兒童紮根、以愛貫穿

文／毛萬儀

【情境】

美娟最近對她五歲女兒珊珊的很多行為感到困擾，像是會問一些讓人很尷尬的問題、對美娟的胸部感到好奇、喜歡看弟弟洗澡和上廁所的樣子等，讓她不知道該如何是好。她很擔心珊珊在幼兒園是不是發生了什麼事，讓珊珊的行為變得如此怪異。她實在很想和珊珊的老師好好談一談，可是每次話到嘴邊卻不知道該如何啟齒，也很猶豫讓老師知道珊珊有這樣的行為以後，是不是會讓老師對珊珊的印象和態度因此變差。

這幾天，珊珊似乎也感覺到美娟正在為自己的行為困擾著，心裡覺得相當不安，是自己做了不乖的事嗎？這些事情是不好的事嗎？爸爸、媽媽生氣了嗎？會告訴老師嗎？大家會討厭我嗎？這一類的問題是不是不應該感到好奇呢？我很奇怪嗎？珊珊開始變得越來越不開心了……

【新知充電】

一、性教育從兒童紮根

兒童階段是諸多發展與學習的關鍵時期，順利與否甚至會影響個體往後的身心健康。1960年代許多相關研究報告都發現，人們早期所吸收的知識和所建立的態度將在往後將形成先入為主的想法而不易被改變，對「性」帶態度也是如此。因此主張必須從人們出生開始，即有計畫、有系統的提供包含生理、心理、社會層面的「性教育」，即早讓人們學會瞭解、體諒、尊重，保護自己；同時，讓他在面對難題時，能夠正確的判斷和下決定，並在下決定後能夠負起責任，才能真正有效預防一切有關「性」的問題。

一直以來，有許多人都認為「性」是有關性行為及性生理方面的，是隱晦不可公開談論的，如果要教導，也應該等孩子大一點，由學校負專業知識的教師教導比較適當；直接一點來說，它與幼兒之間根本是八竿子打不著在一塊的。





談性空間—家庭篇

然而，根據許多專家學者的觀察與研究發現，幼兒其實是帶著「性」而來，帶著「性」發展，也帶著「性」生活。也就是說，幼兒一出生便帶著受精時便已決定的性別，他不僅要學習認識自己的性別，也要認識社會對性別角色的期待文化，更要學習發展自我認同概念和對他人特質的尊重；其次，孩子在成長的過程中，會不斷藉由好奇和探索的方式進行各種學習，「性」自然也會成為他們探索好奇的項目之一。再者，孩子從出生開始便一直處在充斥各種複雜資訊的生活環境下，他必須要學習如何分辨這些資訊，並且避免受到不良資訊的誤導與傷害。這些都從孩子出生開始便不斷地影響著孩子的生活與發展，孩子實在無法等待到青春期，才開始從學校中學習僅具生理衛生的知識。許多性教育學者以及性教育實務工作者甚至建議「性教育從出生時便可以開始」！

二、耐心陪伴孩子的性發展

不同年齡的孩子均有其特殊的性發展，需要父母在每一個階段根據孩子的需要，仔細的呵護與引導。基本上來說，兒童階段是以對身體的清潔保護與隱私感、自我情緒覺察與調節、性別概念與態度、人際關係感受與經營等為基礎的形成時期。因此，兒童時期之家庭性教育主要

學習內容可為下列六項：

(一)讓孩子感受「愛」及建立信任的依附關係

兒童階段最需要的就是豐富的情愛，以使其擁有充沛的安全感，而學習「愛」的最佳場所，無疑就是自己的家庭與家人。父母可以多與孩子進行各種情感互動，讓孩子透過身體及心理感受到父母對他的重視與疼愛。此外，父母之間維繫一種穩定誠摯的愛的情感關係，也能讓孩子在自然的情境下感受學習愛的感覺與方式，以建構其將來愛的能力。

(二)協助孩子認識自己

孩子出生以後會逐漸對身體每一個部位的探索認識充滿了興趣，當然也包括生殖器官。父母無須過於驚恐，只需將其與其他身體器官同等重視對待。此外，在此階段也可採家人共浴方式，讓孩子在自然溫馨的情境下，自然觀察、了解、接受兩性之間及兒童與成人之間身體結構的異同。當然，家中是否進行共浴，得視家人的主觀感受而定。如果覺得尷尬，不可勉強進行，以免反而讓子女對「性」產生不自在的感覺。

(三)學習自我情緒覺察調節與意志力

父母清楚明確的行為輔導原則，除了讓孩子能預期接下來會發生的事，對孩子的情緒具有穩定作用外，亦可減少孩子任意任性而為的





談性空間—家庭篇

性格，培養其自我控制的意志力。當然，父母進行方式是溫柔而堅定，千萬不可威嚴恫嚇、疾言厲色，以免讓孩子雖然符合父母對行為規範的要求，卻封閉退縮，甚至產生不必要的情緒困擾。

(四)學習生活自理及養成衛生習慣

二歲左右的幼兒膀胱肌肉控制成熟，可以開始學習察覺身體排洩與清潔的需要；如廁排洩及事後的清潔；身體、生殖器官及排洩器官衛生的維護；及如廁、身體清潔的隱私等。在這學習過程中，可以讓幼兒體認身體的重要、建立積極的身體自我概念、及尊重每個人對身體的自主權。當然，這需要經過一段時間的熟練，父母的態度千萬不可過於急切不耐，以免讓孩子不易建立此重要的習慣，更糟的是產生自卑感，並且將此自卑感與身體、生殖器官及排洩器官間產生聯結。

(五)性別角色的發展與學習

孩子自幼兒階段便已開始學習確認自己的性別，並藉由幻想式的遊戲及刻意的練習中，以認同的重要他人為學習模仿對象，學習性別角色。孩子也在父母對性別角色不同的期許與教育下，建立起性別角色特質。因此，父母對待子女的性別角色教養態度應避免刻板、僵化，以免

影響孩子對自己性別的認定及性別角色扮演形成刻板印象，阻礙孩子的發展潛力。

(六)疑問解答

自幼兒階段開始，孩子對自己與生活事物的察覺會越來越活躍，認知語言方面也越見快速發展，便會開始提出許多與身體構造及生命起源有關的生活話題，也會出現許多探索身體的行為及遊戲，這也正是父母與幼兒可以開始較詳細討論「性」的時候。因此，不論場面如何令人感到困窘，父母應予以回應，不可立刻嚴厲斥責，讓孩子受到驚嚇，以為自己犯了嚴重的錯誤，不僅失去進行性教育的良機，更可能讓孩子建立對自己及對「性」的負向概念。

三、坦然迎接兒童自然的性好奇表表現

孩子的性好奇行為提供了成人掌握孩子學習興趣與疑問的具體線索，在兒童階段會透過許多方式表達他們對「性」的好奇。根據專家學者的觀察和研究，兒童性好奇行為的表現可能受到語言、認知、性別角色等發展；生活經驗；或者心理情緒等因素的影響，一般來說，兒童最常會以口頭提出疑問、進行身體的探索或窺探、進行性遊戲、自慰等方式表達他們對「身體構造」、「性別角色」及「生命起源」等方面的好奇；而年齡比較小、說話能力發展較弱、有情緒





談性空間—家庭篇

困擾或者曾經被責罵過的孩子則比較會用動作來表達。

以下便對兒童性好奇行為的處理方式提出建議：

(一)坦然接納孩子隨機式的問題

兒童的性好奇常會隨機式的出現，對成人來說是困擾，對兒童來說卻是一種普遍而自然的好奇表現，這股強烈的好奇心並不會因為成人的拒絕回答而消失。而孩子不僅從父母的回答內容中獲得解答，也從父母的回答態度中感受學習，也就是說，不論父母是否樂意，孩子在踏入學校之前就已經從父母身上接受了影響深遠的性教育。因此，父母雙方對家庭性教育應有所重視，擔任子女可以信賴的性教育來源，不論場面如何令人感到突然與困窘，父母應予以坦然接納，對於孩子的問題不要逃避，也不要拖延，更要避免立刻嚴厲斥責，讓孩子受到驚嚇，以為自己犯了嚴重的錯誤，否則不僅失去進行性教育的良機，更可能讓孩子建立對自己及對「性」的負向概念。

(二)接納孩子提出疑問

當孩子自然的向成人提出疑問時，顯示出孩子對成人的親密感與信任感，成人如果能正面回應並接納孩子的疑問：「嗯！你問了一個

很棒的問題！」，除了讓孩子對自己所提出這類疑問的表現感到安心，也讓孩子持續向成人表達疑問與需求的動機得以延續，對於往後陪伴孩子面對與性有關的議題解惑相當有所助益；最重要的是，也強化了親子之間的親密和信任。

因為，在孩子成長過程中，成人接納及回答孩子有關性的疑問，主要目的在於了解孩子所思所想、滿足孩子的好奇、建立成人與孩子之間良好的溝通基礎，以及隨機提供孩子重要的核心態度，而不是讓孩子不再有性好奇行為。在孩子成長的過程中，性好奇仍然隨時會產生，而當孩子有性的疑問時都會向成人，特別是父母尋求協助，那麼，陪伴孩子成長、與孩子討論的便將會是這些能保護他們的成人，而不是複雜充滿錯誤扭曲態度的社會性資訊了。

(三)釐清孩子真正的困惑與需求

基本上來說，幼兒的性好奇問題特質為：簡單、直接，以及講求「事實」，因此，成人不要先入為主，以大人對「性慾」的觀點責備孩子，必須要學習轉念，以孩子的角度來重新解讀這些好奇行為背後的單純好奇動機，並且在回答之前先澄清孩子真正的疑問、感受與動機，才能掌握孩子真正想要了解的內容。也就是說，要回答什麼內容，以及要回達到什麼程度，應該由讓





談性空間—家庭篇

孩子決定以及由孩子來告訴成人。另一方面，釐清孩子的真正疑問，還可以讓孩子感受到父母誠摯關懷的愛心、和坦然面對性的態度，不必擔心提出疑問與困惑時被斥責或拒絕，讓親子間共享最真誠與坦然的互動，這也正是家庭性教育最真貴的一環。

(四)依據孩子的疑問簡單而真實的回答

成人對孩子的疑問應該要有問必答，回答內容除了要符合孩子真正的疑問之外，還要配合孩子的發展，給予孩子直接、正確、簡單易懂的答案，儘可能的使用正確名稱，千萬不要欺騙孩子，也不要給超過孩子所能接受的範圍的答案，以免反而引起孩子不必要的困惑與焦慮。成人如果遇到不知如何回答的情況，可以向孩子坦誠表達，並且表達願意尋找答案的誠意。

(五)適時傳達「愛」、「尊重」、「隱私」、「負責任」的態度

在性教育中，正確態度的建立與積極正向人格的養成最為重要，其中尤其以「愛」、「尊重」、「隱私」、「負責任」的態度更為核心。因此，在回答孩子性好奇的過程中，可以視孩子問題的性質，適時傳達「愛」、「尊重」、「隱私」、「負責任」的態度。幼兒階段正處「自我中心」以及「他律」的認知發展階段，需要成人

適時引導去理解他人的感受，並能學習發展適切的自我管理及社會互動能力。幼兒性教育強調「隱私」及「尊重」的態度，除了教導孩子認識自我身體、身體自主的概念與照顧保護自己身體的能力外，也引導孩子覺察並尊重彼此的身體界限，適切地表達情緒意願，也能自律自制，對於孩子人格發展與社會和諧可說是相當重要。

其次，由於兒童表現性好奇的方式很隨機也很隨興，有時會無意中造成他人的困擾與傷害，因此，成人雖然接納了孩子單純的性好奇，也必須要引導孩子察覺其舉動對別人造成的干擾與感受。除此之外，父母也要注意自己所表現出來的態度與作為，以作為兒童良好的身教，尤其要注意避免帶有性別角色刻板印象，以免影響孩子對自己性別的認定及性別角色扮演形成刻板印象，阻礙孩子的發展潛力；並且應該對不適合孩子接觸的訊息有所控管。

(六)準備親子性教育資源

孩子的「性」的發展是自然而然的發生著，因此，所有自然發生的生活事件都可以是與子女隨機溝通的教材內容。許多父母由於限於自身過去並未從家庭和學校中獲得充足的性知識，因此總是覺得心虛而怯於開口教導。建議





談性空間—家庭篇

父母一方面可以尋求資源(圖書、機構等)支持，以回應孩子的需要；另一方面則是盡力讓孩子感受到父母誠摯關懷的愛心、和坦然面對性的態度，不必擔心提出疑問與困惑時被斥責或拒絕，讓親子間共享最真誠與坦然的互動，這也正是家庭性教育最真貴的一環。

四、兒童性教育，從「愛」開始，以「愛」貫穿

人是害怕孤單與寂寞的動物，一生都在尋求愛與親密關係的圓滿，也在各種關係中體驗「被愛」與「愛人」，這是個體達到情緒與心理健康正向發展的重要因素。性教育倡導的是「健康」與「美好」的性，因此「愛」的學習與發揚可以說是相當重要的核心態度。

在許多兒童發展理論及研究中可以發現，兒童階段是建立健康親密關係的最初與最關鍵時期，從出生開始便能從周遭成人的對待方式中感受和學習「愛」，其良窳甚至會影響其往後的人格、依附關係與健康親密關係的發展。因此，「愛」，可以說是成人開始對兒童進行「性教育」的第一堂課，也是貫穿其未來一生的一堂課。

【結論】

不論從性教育實施以及發展需求角度來看，兒童性教育可以說是重要的紮根工作，而其最初及最重要學習場域便是家庭。因此，父母從孩子幼小便坦然接納回答他們的性好奇，並為她們進行積極正向的性教育，著實扮演著影響子女健康人生的重要角色。

兒童性教育不僅涵蓋內容廣泛，也貼近孩子的發展需求。誠盼家庭、學校、社會能夠共同攜手合作，站在「健康促進」、「美好幸福生活」與「社會福祉」的立基，讓每個個體能夠從幼小能夠快樂與健康的學習「性」，並發展正向的「愛」的能力，相信這對於個體、家庭及社會來說，都將會是健康美好的幸事。

「性」並非隱晦骯髒的事，它涉及到人一生的幸福，必須越早開始越好，因為「知『性』、會『愛』的孩子更健康」！

(本文作者為台灣性教育學會理事長、經國管理暨健康學院幼兒保育系副教授)





談性空間—學校篇

我們要從愛情得到什麼？拆解愛情原理

文／高松景

愛情可以相信嗎？我們需要一本《愛情學》 自學書籍

愛情可以相信嗎？這是在台師大愛情學課堂學生常見的提問，我的回答是：真正的愛情是可以相信的，但假愛就不能相信。那什麼是假愛呢？假愛又可以分成兩種，第一種是他自己也不太不清楚什麼是愛情，也不清楚為何要談戀愛，他只是很想去談戀愛，剛好彼此有意願就直接進入談戀愛模式。那第二種則是一開始就存心去欺騙對方的感情，像前陣子很受歡迎的一部 Netflix 影集《Tinder 大騙徒》。我想大部分人所遇到令人失望的愛情，大都是屬於前面第一種。相較於第二種一開始便存心去欺騙對方的感情而言，第一種應算是「無心之過」，然而確實已帶給對方感情受傷或讓對方對愛情失望，則也是我們在談愛情時應該努力避免的。而這也正是為何我們想在國內推動《愛情學》的初心，我們希望大家能夠得到真愛。

那我們要如何避免這感情的「無心之過」呢？據大數據統計平均談五次戀愛，最後一次才會成功。這似乎意謂著，大多數的人一開始對愛情是缺乏正確認知，導致往往所談的是一個假愛。確實這是因為如果我們自己都不知道愛情是什麼，那麼又怎能找到真愛呢？如果情侶之間對愛情的定義不一致，那麼又如何給予對方所渴望的愛呢？因此，從實際愛情經驗中，「反思學習」似乎是無法避免的，所以我們仍然要鼓勵大家，勇敢去愛，因為愛情不是「得到」，就是「學到」，只是大部分的人都是先「學到」，最後才能「得到」。

那要如何才能確保大家都能真正「學到」呢？其方法不外乎透過學校教育有系統的規劃以「愛情」為主題的課程學習，或個人主動去參加以愛情為主題的演講、研習或工作坊等等；但最核心的則是自己對愛情經驗的不斷自我「反思」，才能內化為自己的愛情觀。當然





談性空間—學校篇

無論是學校開設「愛情」的課程主題學習、參加愛情相關講座或個人自我的反思，如果能有一本好的教材，相信會是相當有助於個人對愛情的自主學習。筆者已完成把過去五年在台灣師範大學、淡江大學及銘傳大學等大學開設《愛情學》通識課的相關教材及師生互動心得，撰寫成適合個人自主學習，進一步深度探究「愛情」的好書，書名就叫《我們要從愛情得到什麼？拆解愛情原理》。

不要相信愛情 重新建構愛情觀

愛情是什麼呢？每個人似乎都能就個人的成長經驗來說說愛情是什麼，但若進一步追問，你到底想從愛情中追求什麼？或想得到什麼？以及你為何要談戀愛呢？認真思考後大多數的人可能會感到十分不清楚與迷惑，也很難具體說明白。所以在這本書中的第一章「不要相信愛情」，就是要提醒自己去反思一下你對愛情的觀點，因為這些觀點往往是來自個人有限的成長經驗所經歷或所看到的（例如從偶像劇、電影、小說或網路等等），以及朋友告訴你的。也因為這些對愛情的觀點，並未經過自己思辯這到底是不是真愛；因此，在這本書的一章談「不要相信愛情」的用意是要提醒讀者以下三點：

第一點是要提醒你：請先撕下你對愛情的

標籤。常見對愛情的標籤是誤以為「浪漫愛」才是愛情、才是真愛。所謂的浪漫愛就是沒有規格、忽然兩個生命沒有隔閡而碰觸到（就是俗稱的「來電」），對浪漫愛的追求是來自於西方，也是時下年輕人所嚮往的愛情。事實上，浪漫愛的發生是一種「機緣」，其發生是「可遇不可求」；其在整個愛情發展的歷程是有其意義，然而其宿命卻是維持的時間是短暫的（平均大約3-6個月）。所以當你期待愛情是天長地久時，單靠剎那閃現的浪漫愛是不夠的，又若是執著浪漫愛才是愛情、才是真愛，則恐會掉落不斷尋找愛情的生命困境。第二點是要提醒你的是：愛是需要學習的。誠如當代心理學家佛洛姆《愛的藝術》這本書所言：「願意去愛人是每個人的深情大願，但如何去愛是需要學習。愛情的主體是『愛』不是『性』」，如果你想要擁有長期穩定的愛情關係，那是需要學習如何去愛人，培養自己成為一位人格獨立成熟，並落實在感情生活去實踐，才能證明你是真正有愛的能力的人。第三點是要提醒你的是：在當前社會上的所謂愛情活動，有時候是一種「毒藥」，例如：社會上充斥著「速食愛情」、「愛情遊戲」、「愛情的騙子」等等，名為付出其實是剝削，名為關懷其實是傷害。





談性空間—學校篇

這本書撰寫的切入點是要提醒讀者，請先放下原先對愛情的標籤及過去所受的情傷，透過每一章開始為探討愛情主題所設計的問題情境，自然引發讀者內心的愛情生命經驗相連結，而產生對問題情境的提問；然後再透過閱讀解開這些問題，所需要與該章愛情主題的相關概念，最後期能在展開與自我對話的歷程下豁然開朗，內化建構成為自己的愛情觀。此外，個人認為一本好的愛情學書，不能只教導談戀愛的技巧層次，例如：如何追求異性、如何加溫感情、如何優游於曖昧。因為這些技巧背後所傳遞的戀愛觀念，有可能是一種錯誤的迷思，例如：男生要學習成為好的 PUA 獵人，才能追上女生；又例如：談戀愛不宜先放感情，因為認真你就輸了；又例如：女生要保持神祕感，才能吸引男生會一直想要追求你。個人認為：萬物都有其存在運作的設計原理，因此愛情中應蘊含著待我們去探究的「愛情原理」，而當我們解開愛情原理，我們才可能去實踐愛情的本質與意涵。

拆解愛情原理 發現愛情與愛的意義

我們為什麼會想去愛一個人？我們要從愛情得到什麼？為何要結婚呢？愛情的本質是什麼？愛情在我們生命到底是具有怎樣的意涵

呢？「愛情」是一種高度的心靈活動，是人性最後的奧秘，是一生最浪漫的修煉。個人的專業是在性教育，從「性教育」的觀點來看：人類的性是包含性的生理、心理、社會及心靈等四個層面的，而愛情應是發生在性的心靈層面。因為愛情不應只是最低階的滿足生理需求，而是包含非常多層面且複雜的過程，尤其是最高層次的心靈層面，也就是因為這樣難以達成的獨特性才使愛情如此珍貴，必須滿足到最高層次才能獲得。「愛情」是人類千年來亙古的話題，但在過去愛情是沒有它的主體性，甚至在傳統「包辦婚姻制度」下，談愛情被視為恐會危害到以繁殖及生存為目的的婚姻制度，導致千年以來愛情是被整個社會體制所壓抑的一種「集體潛意識」。

是的，「愛情」是人類的「集體潛意識」，是人類共同的深情大願，「愛情」背後所蘊含的「愛情原理」，將是人類文明最後要拆解的奧秘。這本書主要的內容是嚐試去拆解愛情的五個原理：第一個原理是「投射原理」，愛上一個人其實是來自於你的投射，也就是說其實你愛上的是另一個自己，而不是對方，對方只是被你投射而已。第二個原理是「收回投射原理」，因為愛上一個人是一種投射，所以當這個投射消退後，你會發現對方沒有你想像中的美好，因而





談性空間—學校篇

此時會跟對方產生衝突，此時的因應之道就是要收回投射。第三個原理就是「溝通原理」，愛的本質就是溝通，當你能做到第二原理「收回投射」後，才能回到真實生活中透過溝通去認識對方，這是愛情最核心的活動。第四個原理是「創造性原理」，相愛的兩人其彼此生命是有差異的（若沒有差異就無法激起相互吸引而想去開發彼此的生命），那怎麼面對這個差異呢？愛情的創造性原理是一種實踐愛的原理，它是一種「放下」的智慧，要時時提醒自己你愛上的是另一個你自己，但愛情不是要對方成為另一個自己，這也是愛情的「弔詭」本質。愛情的第五個原理是「自性化原理」，愛情是一場追尋「完整自我」的自性化冒險旅程，愛情源於潛意識卻在意識裡被完成，實現愛情才能體驗到真正的愛與幸福。順著愛情的發展，要實現愛情，是需要「勇敢」選擇進入婚姻與家庭的生命淬鍊過程，才得以完成生命的進化，證明自己是位人格獨立且有真正愛的能力的人。

我們到底想從愛情中獲得什麼？愛情的主體是「愛」，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「更完整的我」。這本書所要拆解的五個愛情原理，與親密關係發展的五個歷程（浪漫期、衝突期、整合期、承諾期、共同創造期），彼此是相互關連且相互成全，其間的關係如下：愛情是源於投射（愛情的投射原理），此時為「浪漫期/熱戀期」，就好好體驗這渾然天成、芳香甘美、與外界隔絕的形而上浪漫愛，以供日後展開完成相愛所需的動力；接下來需經歷親密關係中「衝突期」、「整合期」、「承諾期」三道關卡，衝突期要使用「收回投射原理」、整合期要運用「溝通原理」、「承諾期」是要善用「創造性原理」；最後則是「自性化原理」，於婚姻中淬煉完成真愛「一生最浪漫的修煉」。

（本文作者為本會執行長、臺灣師範大學師資培育學院助理教授）





談性空間—醫療篇

HPV疫苗接種國際趨勢

文／編輯部

世界衛生組織 (WHO) 宣誓二〇三〇年消除子宮頸癌，並建議 HPV 疫苗應納入國家疫苗接種計畫，全球已有逾一百一十一個國家納入。

二〇一八年台灣實施全國性 HPV 疫苗接種計畫及監測，國一女生可接受公費 HPV 疫苗接種，估計每年約九萬名女孩受益，期盼二〇三〇年疫苗接種率達九成二。

HPV 病毒感染途徑以性行為為主，大部分感染後會清除病毒，但若持續存在甚至反覆感染，將增加子宮頸癌、外陰癌、口腔癌、陰莖癌、菜花、呼吸道感染等風險。

目前台灣子宮頸癌盛行率約每十萬人七人，距離 WHO 的「每十萬人四人」還有努力空間，但不管男、女，口腔癌盛行率愈來愈高，與 HPV 有關的口腔癌、口咽癌等頭頸癌盛行率，每年以百分之六點九的速度上升中。過去 HPV 防治僅關注女性，是極大迷思，專家呼籲，男性也

應該接種 HPV 疫苗。

男性面對 HPV 比女性更為弱勢。男性性活躍程度較高，且感染後不易產生抗體。女性感染 HPV 兩年後，近七成可於體內測得抗體，但男性容易持續感染，最終導致癌症。

在美國，因 HPV 引起的口咽癌新增案例已超越子宮頸癌，男女共同接種 HPV 疫苗，已是常態。故不要再稱 HPV 疫苗為子宮頸癌疫苗，以免男性認為 HPV 與他們無關，更應鼓勵男性接種，以降低感染率。

國內 HPV 專家與公衛學者齊呼，「性別中性施打」及「多年齡世代接種」是 HPV 疫苗接種國際趨勢。相信結合公衛、醫界、政府等力量，透過「男女皆打」、「換打九價」，將可更有效率減少 HPV 傳染，更早達到降低子宮頸癌的目標。





海外性訊

樂活族的最佳性境界

文／林蕙瑛

50歲以後的歲月是一個巨大改變的時段，然而有一些巨大改變，是人們很少去談的，是跟性有關的。當我們的身體跟心智變成熟且發生改變時，我們跟性的關係也改變了。年輕的時候性經驗主要是熱情、慾望或者愛的生理表達。

Sandra LaMorgese，性學博士也是作家，現身說法，「雖然年齡老化帶給我很多生理上的改變，我很驚訝的發現，這些改變對於我在年長時享受性的能力並沒有多大的影響。我現在已經60好幾，我對性的觀點已經從只是純粹的身體表達，進入一些更個人化、親密、甚至心靈的美事。身體方面的性當然還是很重要的，但已經退而其次，與伴侶有親密連結的時刻才是首要。因為這種改變，我一直能夠隨著年齡增長而享受性，而且你也可以」。

身為樂活族，就是要心甘情願的放下對老化的抱怨，勇敢去嘗試新的事情，來調適老化帶來的自然的身體與情緒的改變。嚐試與修正的

過程是必須的，而且要有勇氣來冒險嚐試自己的自在區域，重新振興老年人的性生活，然而這個探索的過程也可以是強有力的（而且非常性感的），假如你以耐心與自信心來追求它。

聽其自然

伴隨老化而來的生理改變是會影響到性享受的數量與樣貌，但人們可以嚐試新的方法來因應這些改變。根據北美更年期學會的調查，45%以上的更年期後女性性交疼痛，有一部分是由於動情激素降低，導致增加的陰道乾澀以及陰道內壁變薄。

應對老化所帶來的極端普遍的自然副作用，其良方之一，為使用一種高品質的潤滑劑。由於陰道乾澀而經歷不舒服的年長女性，使用潤滑劑是一種簡單又省錢的方式，可以使得性交再度感覺舒適自在。讓潤滑劑成為性生活的一部分，當與伴侶相處時，找出好玩且性感的方式來使用它，是可以增添情趣的。





海外性訊

當然也應該找醫學專家談談動情激素乳霜和荷爾蒙替代治療，兩者都顯示對陰道乾澀有幫助，而且它們甚至可以提升女性的生理與心理性慾。

再則，小小的飲食改變對年長伴侶/夫妻在臥房中造成巨大差別。俄勒岡大學的力能保齡學院(the Linus Pauling Institute) 指出，食用含有植物性動情激素(phytoestrogens)的植物性食物可以幫助女性提升她們的動情激素程度。以下這幾種食物為例：

- 種子：亞麻籽和芝麻子
- 水果：杏桃、柑橘、草莓和桃子
- 蔬菜：甘薯、紅蘿蔔、苜蓿芽、羽衣甘藍和芹菜
- 黃豆製品：豆腐、味噌湯和黃豆優格
- 黑裸麥麵包
- 豆筴科植物：扁豆、碗豆和平頭豆
- 橄欖和橄欖油
- 鷹嘴豆

處理 ED

年長男性也會面對屬於他們的性挑戰，最常見的就是勃起功能障礙，簡稱 ED，就是在性交的時候無法達到或維持勃起。這令男性感到窘迫，雄風盡失，也是很嚴重的情緒壓力。所有這些都會更加強 ED 的症狀，結果造成挫折性的循環。

好在現在的醫學發達，有很多有效的醫藥處方和治療能夠防止這些情況轉為長期狀態。然而對於那些想要尋求一種更自然的補救方式，或所謂的偏方，美國最有名的 Mayo Clinic 建議，生活方式的改變會有助益，諸如減重、戒菸、限制酒精攝取、加強運動以及降低日常壓力。

再者，德州奧斯汀大學的研究也建議，男性可以以食用含高度單一不飽和脂肪和鋅的食物來提升他們的睪丸酮程度，包括：

- 油：橄欖油、芥菜籽油和花生油（單一不飽和脂肪）
- 酪梨（單一不飽和脂肪）
- 橄欖（單一不飽和脂肪和鎂）
- 堅果：杏仁和腰果（單一不飽和脂肪、鋅和鎂）
- 牡蠣（鋅）
- 小麥菌（鋅）
- 帶殼海鮮：龍蝦和螃蟹（鋅）
- 鷹嘴豆：（鋅）
- 麥片（鋅）
- 四季豆（鋅）
- 葡萄乾（鎂）
- 深綠色帶葉蔬菜（鎂）
- 香蕉（鎂）
- 低脂優格（鎂）





海外性訊

沒有快槍俠，只有慢煲佬

對於銀髮族男女而言，做愛能更享受的另外一個絕佳策略，就是去體驗不同種類與方式的身體碰觸延長，特別是如果是在長時間的休戰之後，你正在致力於重燃性慾。Joan Price，一位主張「性無限期」的女性，也是“ The Ultimate Guide to Sex After Fifty: How to Maintain—or Regain—a Spicy, Satisfying Sex Life” (好冗長的書名)一書作者，提供了以下指南：

「當我們老了，我們的性需求與偏好會改變的。我們想要被碰觸哪裡，我們喜歡如何被碰觸，甚至我們想要誰來碰觸，都會改變的。要讓這些改變成為探索的機會。不妨跟你自己或你的伴侶約會，來重新發現你身體是如何的反應。在一個私密和放鬆的情境下，花一段長時間來做感官方面的碰觸，不需要有任何目標，除了只是體驗感官感覺和愉悅。不要直搗性器官—而是去探索你的全身。你會發現一些新的有激發性的區域！嘗試不同種類的碰觸—慢的，快的，輕的，堅實的，撩逗的，轉圈圈的。如果感覺很自然，你就可以去體驗高潮，但是不要加諸壓力於自己。就光去享受學習怎麼樣才會覺得真正舒服。

擁抱性慾方面的改變

除了這些使得性在身體方面更能享受的簡單又高度有效的實用策略之外，在我們的性生活中，去擁抱改變最有力的事情就是，改變我們的心態。當你是自基於對其他人的期待，或自己過去的經驗中解放出來，你就賦能於自己的幸福。這個歷程對每一個人及每一對伴侶是不太一樣的，而你所嚐試的事情可以是從花很多時間愛撫到在臥室裡體驗新的姿勢與技巧。對你自己及伴侶要誠實及開放美好的感覺，以及這些年來你的性趣與感覺之改變。

在性親密互動時，你越能練習去接受，也盡量從自己跟伴侶身上祛除壓力，你的性經驗就會變得更深入也更滿意，無論你的年齡為何。

(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)





海外性訊

2022年9月4日世界性健康日

WORLD SEXUAL HEALTH DAY on September 4, 2022

——本文原載“世界性健康學會”(WAS)網站——

<https://worldsexualhealth.net/>

轉載自華人性健康報 (Chinese Sexuality Health Times) 信息交流

(主編：鄧明昱 副主編：吳敏倫、晏涵文、胡佩誠)

背景和目標

每年9月4日，世界各地都會慶祝世界性健康日 (World Sexual Health)。

在當時的澳大利亞總統羅斯瑪麗·科茨 (Rosemary Coates) 的指導下，世界性健康學會 (WAS) 於2010年發起了第一個世界性健康日，呼籲全球社會團結起來促進性健康和健康。這些努力的一個基本要素是在人權框架內承認性健康，正如25年前和2014年修訂的西班牙巴倫西亞歷史性權利宣言所述。世界性健康日是一個重要組成部分，並為WAS使命的發展

和創造一個所有人的性健康最佳的世界而舉行的的重要慶祝活動。

多年來，世界性健康日獲得了越來越多的支持，這從重要組織的參與以及葡萄牙等政府將其指定為全國官方日就可以看出。

2022年的主題

今年的主題是：**讓我們談談快樂！ (Let's Talk Pleasure)** 我們相信，快樂是性健康的重要組成部分，而性健康又是整體健康和幸福的基礎。





海外性訊

概念框架

什麼是性快感？

世界性健康學會宣傳《性快感宣言》作為行動號召；它於 2019 年 10 月在墨西哥墨西哥城舉行的第 24 屆世界性健康大會上宣佈，並最終於 2021 年 9 月在南非開普敦舉行的第 25 屆世界性健康大會上獲得 WAS 大會的批准。

我們直接引用性快感聲明：

“性快感是從共享或單獨的色情體驗中獲得的生理和/或心理上的滿足和享受，包括思想、幻想、夢想、情感和感受。”

“自決、同意、安全、隱私、信任以及溝通和協商性關係的能力是促進性健康和幸福的快樂的關鍵因素。性快感必須在性權利的範圍內行使，特別是平等和不受歧視的權利、自主權和身體完整的權利、獲得最高可達到的健康標準的權利以及言論自由的權利。人類的性快感體驗是多種多樣的，性權利確保快感是所有相關人員的積極體驗，而不是通過侵犯他人的人權和福祉來獲得。”

目標

世界性健康學會敦促：

致所有政府、政府間和非政府組織、學術機

構、衛生和教育當局、健康促進者、在性領域工作的專業人士、活動家、媒體、私營部門參與者和整個社會，特別是所有世界性健康協會成員：

基於被理解為人權的性權利原則，包括自決、不歧視、隱私、身體完整性和平等，在法律和公共政策中促進性快感作為性健康和福祉的基本組成部分。

認識到性表達和愉悅體驗的重要障礙植根於各種公共政策體系和法律框架；以及文化和經濟不公正的用途和習俗。這些障礙以多種方式表現出來，從明確的強制到不太明顯但同樣具有破壞性的文化嵌入，這些文化嵌入帶有羞恥、恥辱和內疚的感覺。無論是基於法律還是文化規範和期望，機構領導對於識別社會層面的障礙以及促進開放和有效的討論以促進變革至關重要。

2022 年世界性健康日的主題“讓我們談談快樂！”源於 2021 年世界性健康學會(WAS)發佈的《性快感宣言》的精神。WAS 的《性快感宣言》強調了性快感的重要性包括性健康促進、綜合性健康教育和服務以及性健康政策中的樂趣；強化快樂的概念，將其作為性、性健康和性權利的重要組成部分。





海外性訊

正如 WAS 宣言所闡述的，性快感的含義是複雜的、多方面的和多樣的。也就是說，圍繞性快感的感覺是主觀的，是社會建構的，可以包括不同的活動。愉悅的生物學成分包括但不限於神經系統器官、激素和生殖器血流的反應。雖然過去的概念化強調性快感的生理和生殖器方面，但最近的概念將快感視為具有情感、認知、身體和身心聯繫。

性快感被描述為來自性互動的享受，其中包括由性刺激產生的各種積極感受。

今天，國際、區域和國家人權機構（包括司法和立法機構）正式承認與性和性健康有關的人權標準，支持體驗性快感和享受性的權利。這些標準要求就性行為、生殖選擇、獲得性健康信

息和教育的可及性以及在不受歧視、暴力或污名化的情況下表達性行為的能力做出自主和知情的決策，無論是在社會、機構還是政府領域。例如，WAS 在其《性權利宣言》中指出，性是每個人人格不可分割的一部分，不管那個人是否決定繁殖。此外，WAS 倡導這樣一種觀點，即促進性健康和性權利（包括性快感）對於實現人類可持續發展的目標至關重要，例如消除貧困和實現更美好的和平世界。

我們迫切需要確保對性健康的投資盡可能有效，不僅解決不良的性健康結果，而且保證所有人的幸福、健康和性快感，這凸顯了 WAS 性快感宣言的重要性。



捐贈芳名錄 (新台幣)

111/9	社團法人臺南市 家長關懷兒少教育協會	100,000元整
111/11	沈美珍女士	10,000元整
111/12	無名氏	50元整
111/12	李絳桃女士	500元整
111/12	林蕙瑛女士	8,532元整
111/12	高松景先生	10,787元整
111/12	毛萬儀女士	7,367元整

～誠摯感謝～

杏陵基金會自民國78年成立「家庭與性教育中心」至今，胼手胝足在性教育領域耕耘三十多年，希望能幫助每一個人建立幸福美滿的家庭生活，進而使兩性社會更安寧和諧，以人人擁有健康、安全、快樂的性為本會努力的目標。當前社會網路色情資訊氾濫、親密關係暴力頻傳，顯示出性價值觀混淆，學校雖有健康教育課，但缺乏專業教師；且面對後現代社會多元價值，更需要培育更多具有與社會公開對話的專業能力師資，來捍衛並傳遞善的種子。然而社會風氣的改變，使得近年來，本會在業務推廣上出現了困境，為能使我們的工作及理念持續運作及推廣，需要大家實質上的鼓勵與支持。

如果您認同我們的理念，歡迎小額捐款，您熱心的捐助、購買書籍、或是一句愛的鼓勵，都將化成我們力量的泉源！

捐款帳號：

銀行：華泰銀行、新店分行（102）

郵局：郵政劃撥（700）

戶名：財團法人杏陵醫學基金會

戶名：財團法人杏陵醫學基金會

帳號：2603-00000-5080

帳號：15833091

每筆小額捐款，我們都會開立捐款收據，可依綜合所得稅申報辦法列舉扣除。捐款後，請留下您的大名、電話及地址，謝謝您的鼓勵！

TEL：02-2933-3585

FAX:02-2933-3600

EMAIL：mercymem@gmail.com

財團法人杏陵醫學基金會 敬啟



杏陵天地

性教育、品格教育、生活教育

