

家庭收縮期的伴侶性生活與溝通

撰文：陳麗文老師



世界衛生組織（1975）定義：「性是人類在生理、情緒、智能與社會等各層面的統整，可促進個體朝正向人格、溝通及愛的成長」。性生活是個體健康生活的一部分，性生活的滿意度對整體生活品質、情緒與社會的心理安適感都極為重要。性是高度複雜的現象，不僅影響個體自我心像與感受，也影響人際關係；「性」包含生物層面的性歡愉、感受給予與接受肉體上的歡愉，並對個人與他人間關係的連結具影響力。

Jen gunter（郭品纖譯，2021）在《陰道聖經》中指出：性別在性生活滿意度方面存在著差異，只有 49% 女性對性生活滿意，而「親密感」是喚醒「性趣」的關鍵；性的滿足可提升生活品質、促進個體成長、自我瞭解與自我實現。Nauert（2011）的研究顯示：關係親密度與性生活滿意度成正相關，但性生活的滿意度，隨著年齡的增長而降低。

早期研究認為婦女會在子女離家後，產生焦慮、悲傷或沮喪等不良症狀；近年的研究發現，有些父親在步入家庭收縮（自老大離家到么兒離家）階段，對於孩子離去的反應會較難接受，其可能懊惱未多花時間和子女相處；在社會文化層面，他們要支撐整個家庭、照顧年邁父母與養育子女、重新評估工作對自己的意義；在心理層面他們要接受親友逐漸離世、子女長大離家的事實，還

要重新適應伴侶兩人的生活。因此，對步入家庭收縮階段（自老大離家到么兒離家）伴侶的性生活滿意度而言，「溝通關係的親密度」甚為重要。

個體的性生理障礙，可能降低自身的性滿意度，而在婚姻關係中的性滿意度，也會因伴侶的性功能狀態，而發生變化。Danaci 等人（2003）針對 40-60 歲婦產科門診個案的橫斷性研究發現：對步入家庭收縮階段的婦女而言，停經狀態不一定影響性行為；但是焦慮及憂鬱會對性行為造成負面影響，使性慾、性交及達到高潮頻率降低。另外，個體對步入家庭收縮階段的中年危機感，伴隨著中高齡更年期的症狀，可能導致更多的心理困擾與生活調適，間接影響伴侶性生活的滿意度。可能受限於傳統東方文化對「性」隱晦的觀念，認為「性」除了生育之外，是不宜公開談論的話題；因此，儘管有陰道乾澀、性交疼痛等症狀的困擾，也可能因國情文化的不同，導致婦女在性方面若有困擾也難以開口。然而，性是動態的，個體會隨著時間、地點、伴侶的狀態，而有不同的反應。吳敏倫、鄭英偉（2010）針對亞洲各國勃起功能障礙（ED）流行率的統計，台灣有高達 17% 的比率；換算 2015 年台灣 20-60 歲人口數，有勃起性功能問題的人可能高達 120 萬。女性在性生活的主動性，與性生活滿意度有顯著相關。Jen gunter（郭品纖譯，2021）在問卷調查中指出：女性對性生活的整體滿意度其實並不高，只有 49% 的異性戀女性、47% 的同性戀女性，以及 49% 的雙性戀女性對自己的性生活感到滿意；至於男性對性生活的滿意度也不高（如無法勃起等），就算是受訪者中自認為「性福」的異性戀男性，也只有 51% 的人對自己的性生活感到滿意。

「性溝通」不僅是個體間身體性器官的接觸，還包含心理的滿足、彼此的親密、滿意與溫暖的感受；其廣義意涵更強調情感、親密行為、身體接觸，如牽手、親吻、愛撫、擁抱、與伴侶互相自慰、性生活等（阮芳賦、林燕卿，2003）。由此可見，個體對「性」持正向和肯定的態度，對性生活的滿意度也產生正面的作用；無論是對個人需求或伴侶之間的需求，「性溝通」是達到「性生活滿意度」的重要影響因素。

伴侶之間的性生活與溝通，可藉由探究「影響伴侶關係親密與否的原因、個體愛情依附關係的型態、不同類型的依附如何影響伴侶關係的經營與衝突、在親密關係中彼此如何調適害怕與焦慮」等議題，瞭解個體在性愛差異間，如

何提升親密感；進而瞭解影響親密關係的情緒和想法，包含：

（一）**覺察情緒**：情緒沒有好壞，只是有些差異，理解情緒後面的指引，是自卑？不安全感？進而接納情緒，與之共處。

（二）**理解性愛需求的差異**：深入了解性別在愛與性的差異，有些時候無關性別，除了年紀／生理差異，亦受依附型態的影響，例如：1. 安全依附者可輕鬆地與人建立情感關係並信任他人，相信自己是值得被愛的，可以放心依賴他人；2. 焦慮依附者需要用很多的關愛來填滿它，常感覺另一半不夠愛他或擔心自己隨時可能會被拋棄，以致明明開心卻把對方推開的不一致反應；3. 逃避型依附者的行為和焦慮型相反，在感情中他們比較像個「逃跑者」，不擅長與人建立親密關係。可以藉由探索自己／尋求專業協助，以理解彼此的差異。

（三）**換位思考**：學會從對方的視角出發，以縮小雙方誤解，增進彼此的良性互動。

（四）**面對問題的溝通態度**：接納彼此不同的想法，請求協助或尋求改善方法，以面對代替逃避的溝通態度。

（五）**適當地表達與回應**：自然地表達自己對性感受的需求，並且給予對方合宜的回應。

總之，伴侶的性生活溝通方式，從看見自己與對方的需求，到理解與接納彼此的差異，需要適當地表達與回應，以願意改善的態度，方能提升親密關係的幸福感。

參考資料

阮芳賦、林燕卿（2003）。**人類性學**。臺北市：華騰文化。

吳敏倫、鄭英偉（2010）。老年勃起障礙與生活方式。**華人老年性生活研究**，2，21-22。

Gunter, J. (2021)。**陰道聖經**（郭品纖譯）。臺北市：三采文化。

Danaci, A. E., Oruc, S., Adiguzel, H., Yildirim, Y., & Aydemir, O. (2003). Relationship of sexuality with psychological features in the menopausal period.

West Indian Medical Journal, 52(1), 27-30.

Nauert, R. (2011). *Sexual Satisfaction Part of Successful Aging*. Psych Central.

Retrieved on January 13, 2014, from

<http://psychcentral.com/news/2011/08/25/successful-aging-includes-sexual-satisfaction/28923.html>

World Health Organization & Meeting on Education and Treatment in Human

Sexuality (1974 : Geneva). (1975). *Education and treatment in human*

sexuality : the training of health professionals, report of a WHO meeting [held in Geneva from 6 to 12 February 1974]. World Health Organization.

<http://www.who.int/iris/handle/10665/38247>