

浸信會呂明才中學家長團契

成長小組內容

主題：談情說性

日期：19/04/2010, 26/04/2010

- 重點：
1. 從聖經的角度看情與性
 2. 從不同角度看法與性
 3. 如何建立健康和諧的性關係

內容：

I. 個案討論

1. <夫婦輔導的理論與實務>區祥江 2009 p.315-316
 - a. 唐納德與貝蒂的接吻動作，叫他們對對方有何感受？
 - b. 性帶給兩人甚麼？但又不能給兩人甚麼？
 - c. 治療師猜想兩人的背景是怎樣的？由此你可想到性生活受著什麼因素影響？
 - d. 唐納德與貝蒂是否明白對方的想法？為何？
2. <婚前婚後>李耀全 2006 p.162-163
 - a. 亞發和露露在性生活上有何差異？
 - b. 他們的背景如何影響他們？這影響可能帶來怎樣的結果？
 - c. 亞發和露露是否明白對方的想法？為何？

II. 從聖經的角度看情與性

1. 創 2:24-25

「²⁴因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。²⁵當時夫妻二人赤身露體，並不羞恥。」

- a. 為婚姻定下清晰的界限，勿讓原生家庭的背景及觀念影響。
- b. 在這清晰的界限以內，「夫妻二人赤身露體，並不羞恥。」包括：二人的優點及軟弱的地方、二人的感受及喜好、二人在性關係上的享受……，彼此並不羞恥地作出溝通。
- c. 二人有勇氣坦誠地表達自己的真我，毫無恐懼。

2. 弗 5:28

「²⁸丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子；愛妻子便是愛自己了。」

- a. 我們懂得愛自己嗎？懂得自愛的人才懂得愛他人。
- b. 愛妻子包含體貼、照顧、滿足各方面的需要、尊榮對方……，正如對自己一般。

3. 林前 7:3-5

「³丈夫當用合宜之分待妻子；妻子待丈夫也要如此。⁴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。⁵夫妻不可彼此虧負，除非兩相情願，暫時分房，爲要專心禱告方

可：以後仍要同房，免得撒但趁著你們情不自禁，引誘你們。」

a. 互相委身，將身子的權利交給配偶，但這意味著以「愛及尊重」作出發。

b. 夫婦間不宜將性生活看作慣性的例行公事，但也不能借故忽略或逃避，以免將配偶陷於引誘中。然而仍須以「愛及尊重」作出發。

4. 箴 5:18-20

「¹⁸要使你的泉源蒙福；要喜悅你幼年所娶的妻。¹⁹他如可愛的麀鹿，可喜的母鹿；願他的胸懷使你時時知足，他的愛情使你常常戀慕。²⁰我兒，你為何戀慕淫婦？為何抱外女的胸懷？」

a. 性關係可叫人喜樂及滿足，但必須規範在家庭中。

III. 從不同的角度看情與性

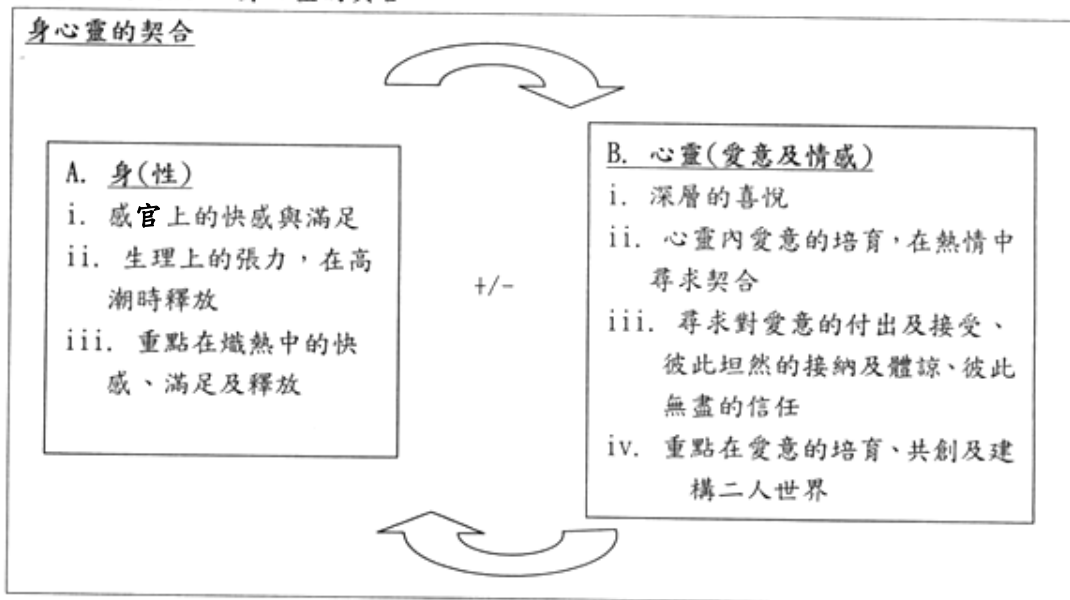
1. (性關係小測驗) - <婚前婚後>李耀全 2006 p.162-169

讓夫婦了解相方對「親密及性」的看法，從而減少磨擦，鼓勵坦誠溝通及互相接納。

測驗後討論的重點：

- a. 觀念
 - 成長背景(家庭/社會/宗教)影響坦誠溝通
 - 羞於啟齒(性是污穢的/色情的/淫詞不可出口)
- b. 愛意及信任
 - 提出討論是否代表在這方面的需要不正常?
 - 對方會否輕視我
 - 「夫妻二人赤身露體，並不羞恥」
- c. 男女的差異
 - 女為愛而性(愛/尊重 = 尊嚴，可進入更深的關係-性)
 - 男為性而愛(性/表現 = 尊嚴，可進入更深的關係-愛)
- d. 環境因素
 - 家居狹小/工作過長 /疲勞/壓力

2. 性生活的內涵 - 身心靈的契合



- a. AB 是相互影響的。正向的，可以互相增強；負向的，可以互相減弱。
討論/分享：請夫婦分享感受/經驗
- b. 滿足的性生活是身心靈的契合 = A + B
討論/分享：
i. 請夫婦分享感受/經驗
ii. 達至 A + B，要突破甚麼影響的因素？
iii. 在 A + B 狀態下的夫婦，遇到拒絕或不快時，有時反應？
- c. 唐納德與貝蒂的性生活是 = A - B
討論/分享：
i. 請夫婦分享感受/經驗
ii. 達至 A + B，要突破甚麼影響的因素？
iii. 在 A - B 狀態下的夫婦，遇到拒絕或不快時，有何反應？
- d. 亞發和露露的性生活是 = B - A
討論/分享：
i. 請夫婦分享感受/經驗
ii. 達至 A + B，要突破甚麼影響的因素？
iii. 在 B - A 狀態下的夫婦，遇到拒絕或不快時，有何反應？

IV. 如何建立健康和諧的性關係1. 從溝通開始

- a. 告訴配偶「我想……我期望……我喜歡……我需要……」，讓溝通不致成為爭取或投訴。

- b. 勿集中注意於性關係上，多表達生活中的喜怒哀樂，從而建立彼此支持、體諒及關懷的感受
 - c. 可探討性關係中最大的阻力，令你提不起勁的地方，這些事情如何發生……
 - d. 可探討性關係中最大的助力，令你回味的地方，這些事情如何發生……
 - e. 目前性關係中可以致善的地方
2. 讓身心靈依正向運作(A + B)
- a. 開始愛情銀行的練習，讓愛意提升
 - b. 讓愛意提升性關係上的委身和意欲，再讓委身和性意欲推動愛意
3. 消除障礙
- a. 女性對性關係冷淡
 - i. 性交是否太急，沒有足夠的事前暗示/預備/前奏
 - ii. 性交時會否感到痛楚而失去樂趣
 - iii. 性交時會否因伴侶的怪異要求而感不安
 - iv. 性交完畢後，感受不到溫柔與愛眷
 - v. 在愛意及信任上感到懷疑
 - b. 男性對性關係冷淡
 - i. 是否因工作壓力/懷疑自己不能滿足伴侶的期望/身體的毛病
 - ii. 配偶的貶抑，失去自尊
 - iii. 在愛意及信任上感到懷疑
 - c. 環境因素
 - d. 錯誤觀念
 - e. 其他 - 生孩子
4. 探討技巧
- a. 探討前奏中，你最愛伴侶撫摸的地方，以刺激性慾
 - b. 探討性交的姿勢、配偶的對話、有何感受叫你興奮(但必須尊重對方)
 - c. 探討性交後的期望
 - d. 探討如何有效滿足對方性的需要

V. 問題討論