呂中家長團契
26-10-2026

溫馨家園的基石：夫妻關係的保鮮術

董詠儀Wing
中國神學研究院婚姻與家庭輔導碩士、婚姻與家庭治療師

點題

- 經營？

「婚姻要經營的嗎？」

「都老夫老妻啦！」

「都幾十歲！」

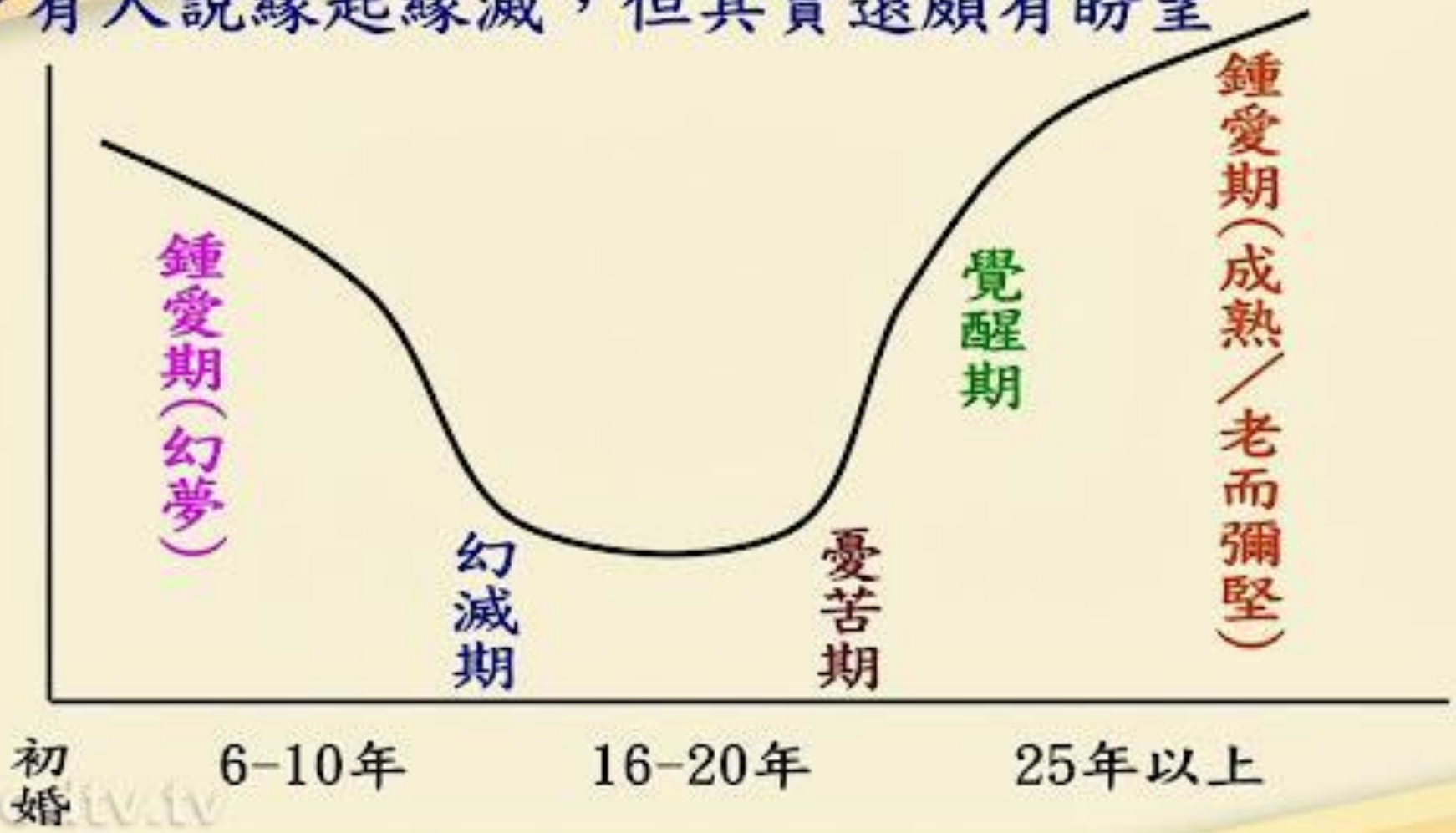
「佢跩吓條尾我都知佢想做乜！」

七年(+)之癢的迷思

- 磨蝕了的關係
- 不存期盼、避免失望
- 如同屋主，沒有重疊位
- 冰牆VS火場

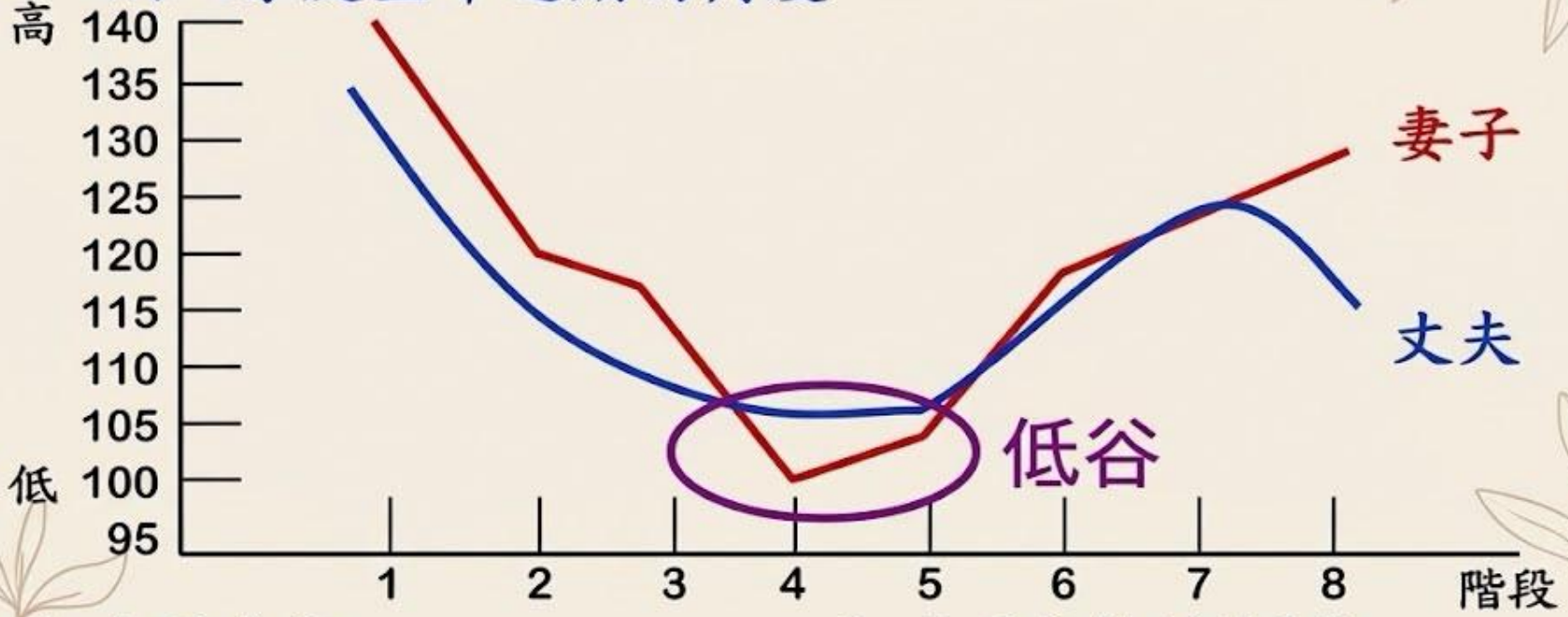
婚姻是一種動態，要學習的

- 有人說緣起緣滅，但其實還頗有盼望



家庭週期之婚姻滿意度

➢ 納入家庭生命週期的角度



1. 無子女期
2. 長子年齡低於3歲
3. 長子年齡為3-6歲
4. 長子年齡為6-13歲
5. 長子年齡為13-21歲
6. 第一子女離家至最後一子女離家
7. 子女離家至退休(中年婚姻)
8. 退休至死亡

七年(+N)之癢

孩子6-13歲時，家庭事業兩頭忙，最為辛苦

孩子離巢期，妻子有比較多時間自我實現，感到滿意，丈夫因年輕時未建立很好的親子關係與學習，感到失落。

婚姻經營是大學問

1.無效能的溝通
2.衝突 ：金錢、性、姻親、休閒方式、朋友、宗教、孩子。
3.性生活不協調：但男女有別
4.婚外情 ：美國70%之已婚男子有婚外性行為(O'Neill & O'Neill,1972,1978
5.妒忌與佔有慾
6.兒女與養兒育女

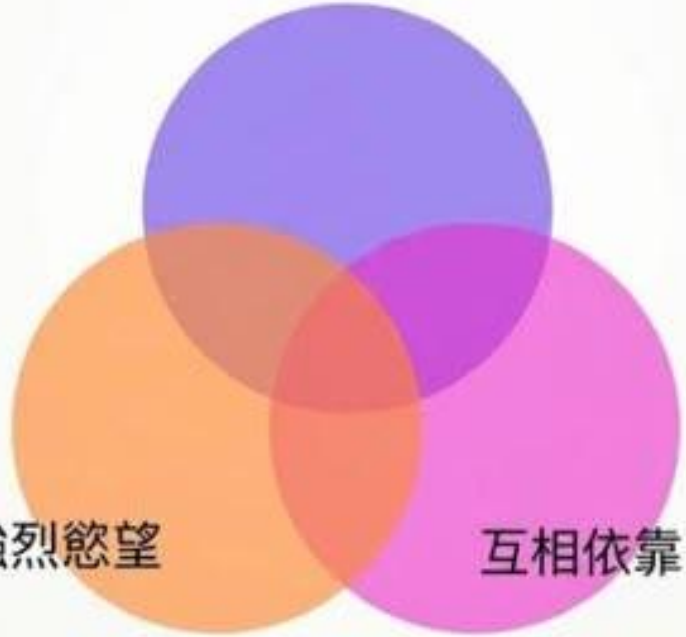
美國教育大師斯騰柏格（Robert. J. Sternberg, 1949~）是美國著名心理學家



愛情三元素

承諾

維持長期關係的想法



激情

想要彼此結合的強烈慾望

親密

互相依靠、彼此親近的感覺

勿忽視上帝對婚姻的期勉

1.夫妻是一個單位

「既然如此，夫妻不再是兩個人，乃是一體的了。」　馬可福音1:8

2.夫妻是要互相體貼，美滿的性關係是婚姻的一個任務和功課

「夫妻不可彼此虧負，除非兩相情願，暫時分房，為要專心禱告方可；以後仍要同房，免得撒但趁著你們情不自禁，引誘你們。」　新約哥林多前書7:5

3.夫妻間是沒有祕密的

當時夫妻二人赤身露體，並不羞恥。　創世紀2:25

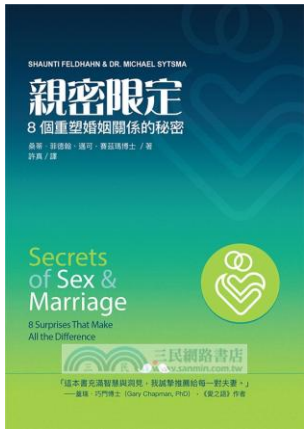
男女婚姻中對性的看法

- 男女在婚姻中對性的看法通常存在結構性差異：
- 丈夫往往視性滿足為婚姻幸福的先決條件，而妻子則更看重整體婚姻品質與情感連結。

《親密限定》(For Women Only / For Men Only)
桑蒂・菲德翰、邁可・賽茲瑪

- **核心內容：** 作者透過大規模的匿名問卷調查與諮商經驗，揭示了男女在婚姻中的隱藏心聲。

- **對男性與性的觀點：** 書中明確指出，**對大多數丈夫來說，性不單純是身體的發泄，更是他們情感與自信的「溫度計」。** 男人透過性感受到妻子的接納、崇拜與尊重；如果性生活被拒絕，男人在心理上會感受到巨大的挫敗感，甚至懷疑自己的價值。這本書能讓妻子深刻理解「為什麼男人對性這麼重視」。



《好男人性戰實錄》(Every Man's Battle)

史蒂芬・阿特伯恩、弗雷德・斯托克 (Stephen Arterburn, Fred Stoeker)

- **核心內容：** 這是一本寫給男人的靈修與生活指導書，同樣也有寫給女人的姊妹作《好女人靈慾戀曲》。
- **對男性與性的觀點：** 本書非常赤裸地探討男人的生理構造、血液中自帶的「性驅動力」以及他們每天要面對的情慾試探。它從男人的視角坦白交代：男人的視覺與大腦極易受到性刺激，**性在男人的生命中佔據了極大的思想份量**。 這本書能幫助妻子（以及男人自己）明白，在屬靈爭戰中，丈夫為什麼在性方面如此敏感，以及夫妻如何聯手在婚姻中建立健康的性防線。



核心屬靈觀點摘要

- **「性」在基督教信仰中不是污穢的，而是神聖且尊貴的設計**
- **並非只是肉體滿足：** 聖經（如哥林多前書第7章）提到夫妻對彼此的身體有責任。
- **男人的連結方式：** 女人往往需要先有「情感共鳴」（聊天、被愛）才想有性；而**男人往往是需要先透過「性」，才能在情感上與妻子產生深度的連結與信任。**

勿忘「性」在婚姻中的重要性

在婚姻中，性是非常重要的，它往往被形容為夫妻關係的「黏著劑」或「安全網」

性在婚姻中不僅是生理的滿足，更承載了多重情感和心理功能。

性的五大核心意義

- **情感連結（Bonding）**：性愛是伴侶間最深層的親密交流。在過程中，大腦會分泌大量的**催產素（Oxytocin）**，這種激素能顯著增強彼此的信任感、安全感與依附感，是維持婚姻與感情的「親密黏著劑」。

- **生理與心理滿足（Pleasure & Relief）**：性是人類與生俱來的生理本能與愉悅來源。健康的性生活能帶來肉體上的**快感與放鬆**，並釋放內啡肽與多巴胺，有效紓解日常生活與工作中的壓力，提升整體幸福感。

- **自我認同與魅力確認（Identity & Self-Esteem）**：性可以反映一個人對自己身體的自信。在性愛中「被伴侶渴望、被接納、被讚美」的經驗，能極大地**提升個人自尊心**，讓自己感受到作為男女性（或特定性別角色）的獨特魅力與價值。

- **繁衍後代（Procreation）**：從生物學與社會演化的角度來看，性是**孕育新生命、傳承基因**的最基本途徑。對於渴望建立完整家庭、傳承下一代的夫妻而言，這是性非常神聖且核心的社會功能。

- **自我探索與心靈療癒（Self-Exploration）**：性是一面鏡子，能讓人更深入地了解自己身體的敏感帶、內心的恐懼、壓抑與真實渴望。透過安全的性展現，個體能**釋放壓抑的情感**，達到身心靈的平衡與和諧。

男女在性心理與生理上的四大核心差異：

1.性的驅動力與觸發機制：生理 vs. 情感

男性（先有性，後有愛）：男性的性衝動高度受到**睪固酮（Testosterone）**主導，屬於「視覺與生理驅動型」。男性的性慾往往像「開關」，觸發速度快且直接。對許多男性而言，性本身就是建立情感連結的起點，或是緩解日常壓力的首選方式

- **女性（先有愛，後有性）**：女性的性慾觸發更像「燒開水」，需要時間醞釀，屬於「情境與情感驅動型」。女性的性慾高度受到**安全感、親密感、日常溝通以及情緒**的影響 。如果白天與伴侶有爭吵或感到不被尊重，晚上往往很難產生性興奮

女性的性觀念

- **情感與關係導向：** 需要先有良好的溝通、被愛感與安全感，才能提升對親密關係的熱情。

- **品質決定滿足：** 妻子對性行為的滿意度，高度取決於白天的婚姻品質與情感共鳴。

2. 核心意義的排序差異

- **男性更看重：生理滿足、魅力確認**男性傾向將性視為一種獨立的生理與釋壓需求。
- 在性愛中「展現能力」並讓伴侶滿足，是男性建立**自我認同與雄性自尊**的重要來源。被伴侶拒絕性愛，男性常會直接解讀為「自己缺乏魅力」或「被否定」。

- **女性更看重：情感連結、安全感**女性傾向將性視為「整體親密關係的延伸」。
- 女性需要透過性愛中的溫柔擁抱、親吻和眼神交流，來確認彼此的**情感黏著度**與安全感。對女性而言，缺乏情感基礎的性，容易流於例行公事。

3. 對「無性」的耐受度與解讀

- **當關係缺乏性時**：
- **男性**容易感到嚴重的生理壓抑，並將其轉化為焦躁、易怒，或認為伴侶不再愛自己。
- **女性**如果日常生活中能獲得足夠的關懷、陪伴與擁抱（非性接觸），有時對「無性」的耐受度會高於男性；但若連日常關心都缺乏，女性則會感到徹底的心靈孤獨。

美滿婚姻中性關係的經營之道

1.聖經中的「同房」是用"knew"一詞

有一日，那人和他妻子夏娃同房　（如創世紀4:1）

And Adam knew Eve his wife

know：知道，認識，一個漸進的過程

夫妻相處的黃金法則：接納差異

- 了解這些差異有助於減少夫妻間的誤解。男性需要明白，「**要上床，先下廚（經營日常情感）**」

- 女性也需要理解，「**他的性要求，很多時候是他表達愛與尋求安慰的本能方式**」。

如何改善夫妻間對性頻率的落差

- 夫妻雙方對性的需求高低不同時，最重要的是建立「不指責」的共識

- **重新定義「親密感」：** 性生活不只限於性交。擁抱、接吻、幫對方按摩或單純的依偎，都能滿足低性慾一方的情感需求，同時降低其「每次親密接觸都要進行到最後」的壓力。

- 預約親密時間： 面對工作與家庭壓力，盲目等待「性致」往往很難實現。把親密時間排入行程表（例如：週五晚上的約會），能讓雙方在心理和生理上都有所準備。

理解對方的「性開關」：

- 先生通常由視覺和生理需求啟動。
- 太太則多由壓力釋放與情感連結啟動（例如：先生主動幫忙家務、白天的貼心問候，都是高質量的催情劑）。

「無性婚姻」

- 國際上通常將「一年性行為少於10次」定義為無性婚姻。

- 用「我」代替「你」發言： 避免說「你都不碰我」或「你只想要性」，這會引發防衛心。應改說：「我覺得最近我們有點疏遠，我很懷念以前親密的感覺。」

- **找出核心原因：** 無性往往只是表象，背後可能藏著**生理因素**（如荷爾蒙改變、性功能障礙）、**心理因素**（如育兒疲憊、工作壓力）或**關係創傷**（如未解決的爭執）。

- 尋求專業協助： 當雙方一談到這個話題就陷入爭吵或冷戰，建議預約伴侶諮商或性諮商師。在安全、中立的環境下，往往更容易說出真心話。

鳴謝出處及進一步了解

- **幸福學堂　性生活的協調　講師：洪英正**
- **AI**

「關繫・舍」（FAMtastic）2022成立

這是一家由外科專科醫生兼註冊性治療師

姚志鵬醫生與其太太共同創立的綜合輔導機構，也是他目前提供專業性治療、婚姻輔導以及家庭性教育的主要平台。