

並且對丈夫某些不夠體貼的言行、自己的想法和情緒不能完整表達而感到生氣。

對先生來說，當孩子出生後，便認為家庭和人生已經邁入下一個階段，又或者急於脫離置身太太生產過程中的困窘恐慌，會將自己的角色責任和主要心思，放在追求家庭的經濟穩定與溫飽，或個人工作成就上。


### 對情緒處理方式有所不同

對於夫妻衝突，妻子們大多採用壓抑、自責、冷戰、嘮叨或抱怨等方式來處理；而丈夫方面則大部分認為，只要能控制住自己的情緒、不對妻子發火，就是一種對妻子表達情感的方式。

## 性生理和性心理的差異

### 性生理差異

一般來說，健康正常的男性，只要生活規律正常、情緒穩定，大抵也會很有規律的產生性慾，而且透過圖片影像或女方的性暗示，也容易挑起性興奮。女性則大概在月經週期前後有比較高的性慾外，一般都非常容易受到疲累與情緒的影響而降低性慾，對性的興奮則需要藉由身體放鬆和浪漫慰藉的感受來營造。



此外，男女對整個性愛過程的生理高潮反應也大不相同：男性射精即表示達到生理高潮，完成性愛過程，並希望休息恢復；女性則是需要足夠的情緒醞釀，才能達到生理高潮，而且可以連續多次高潮，才慢慢消退。

### 性心理差異

許多學者的研究發現，對大部分的男性來說，「性」可以輕易地與「關係」分開，也通常視性為排解壓力與增進親密感的方式。所以，即使工作壓力大或者對太太生氣，仍然會對夫妻性活動抱持興趣。然而女性是以情感親密的感受為優先，因此，當她對丈夫生氣或生活壓力過大時，通常便無法主動產生性親密的慾望。

### 為另一半做調整

許多夫妻因為對於角色的認知與期望不同，加上性生理與性心理上的差異，反映在性親密行為的需求上便有所不同：妻子常覺得先生不夠體貼，先生則感覺在性親密關係上被妻子冷落。可惜的是，中國人一向比較保守，使得夫妻之間常常不善於表達對性親密需求的期待與需要，也很難相互討論、分享感受。這使得許多夫妻寧願隱忍

配合、錯解埋怨對方的意思，或者採信坊間誇大的廣告之詞，反而把本應最具激情與吸引力的夫妻性活動，視為一種壓力和負擔，完全無法從中感受到身心的愉悅和相互親密的愛意。

夫妻之間的「溝通」以及「尊重」仍是避免誤解、促進性親密關係的最佳途徑，夫妻必須將性活動看成親近對方的機會，要了解和接納雙方在性生理和性心理上的差異，共同溝通討論彼此的想法與期待，願意為對方調整，也要感謝對方願意為自己調整。

先生在邀請妻子行房時，應關心妻子的身體與情緒狀況，並且可以嘗試多對妻子說些心裡話，再配合肢體動作；同樣的，妻子也需要關心、滿足先生的生理需求，如果真的在身心上都不適合行房，除了要彼此包容疼惜外，在表達說明的態度上，也要注意考慮對方的感受，不去打擊、刺激先生的誠意與自尊心。兩人共同透過了解、溝通、體貼、尊重和浪漫，來增進彼此的性親密關係。記住不要帶著怒氣上床、不要在對方疲累時提出勉強對方的要求，也切忌將性當武器。

在行房過程中，不要急躁莽進，可以先花一些時間試著透過愛意的語言、溫柔的身體撫摸、引人遐想的內衣，營造小情趣，增加彼此在性生理和性心理上的相互吸引力，讓夫妻性生活保持多采多姿的風貌。這就像婚姻諮商專家提醒我們的——「美好的性活動，是從寬衣解帶前就開始了」。

## ■ 生育有計畫，避孕有良方

夫妻結婚之後，生育子女便自然成為相當重要的家庭規劃。尤其生了第一個子女後，夫妻更需要評估與討論生育第二胎的條件與時機。

對妻子來說，產後有需要讓身體休息復原，同時也有新手育兒的壓力，因此大多希望有一段休養的時間，不想太快懷第二胎；對於先生來說，生育孩子是自然的過程，當第一個孩子出生之後，隨時可以進行下一個孩子的生育了，尤其是第一胎生女兒而家族卻期望生男孩時，更會希望儘快生育下一胎。夫妻如果不能相互溝通協調，在生育孩子的計畫與期待上落差太大，便很容易引發婚姻關係的緊張，造成夫妻在性生活方面相當大的調適問題。

### 生育計畫

就婚姻家庭或是兒童發展的角度來看，如果孩子能在準備與期待中來臨，對夫妻關係和孩子的發展學習，都是比較有利的。否則，因為妻子不在期

待的時機下意外懷孕，無論是否考慮選擇墮胎，對夫妻身心來說，都是沉重的壓力與傷害。所以，夫妻最好根據夫妻生理條件（包括年齡、產後身體復原狀況、育兒身體負荷情形）、養育第一子女的家庭調適狀況、家庭資源條件，以及家族對夫妻生育子女的期待等因素，評估生育下一胎的適當時機。

### 產後復原與適應

剛經歷懷孕和生產過程的妻子，在生理、心理、角色、夫妻關係上都產生重大改變，需要足夠的時間復原與適應。如果夫妻年齡尚輕，最好間隔三年再生第二胎；如果太太年滿三十或三十五歲以上，將會面臨高齡產婦的問題，因此可以視生理狀況縮短間隔時間，但是最好仍然要間隔一年以上。

### 家庭人力與經濟資源條件

孩子生下來之後，必須面對養育與照顧的實際問題。因此，最好先妥善安排照顧孩子所需要的人力與經濟資源，再懷第二胎，以降低養育照顧孩子的壓力，並提供孩子比較好的成長環境。

### 家族的期望

目前國內家庭結構以小家庭為主，子女生育數都偏低，但是家族文化仍然對子女數和子女性別有期待。普遍情況下，家族期待夫妻能生育二、三個孩子，並對生育男孩有特別的期待，會希望夫妻至少生一名男孩。夫妻可以針對家族的期望進行溝通討論，並計畫最佳的生育時機。

### 避孕方法的比較與選擇

在還不打算生育第二胎的期間，夫妻應彼此溝通，選用適合的避孕方法，以免在沒有取得生育第二胎的共識前，或在不良的生理與心理狀態下意外懷孕。不論到時候是選擇生下來或墮胎，都只會讓夫妻陷入相互怨恨、指責的惡劣關係壓力中。

目前國內常使用的避孕方式有很多，像是：安全期推算、口服藥物、針劑注射、貼片、保險套帽、避孕器裝設、結紮手術等（各種方法的內容和比較見附件五），其原理大抵為：掌握女性排卵時機、抑制女性排卵、殺死男性精子、阻止精子與卵子會合、干擾受精卵著床等，夫妻可以根據各種避孕方法的特性、考量彼此身心狀況，並聽取衛生所家庭計畫人員或專業醫師的建議，評估選用彼此都能接受的避孕方法。

根據專業醫師的建議，大體上來說，理想的節育方法必須具備下列條件：可靠有效、容易使用、不影響夫妻性生活的滿足感、安全無副作用、經濟實惠，同時可以在想要生育時，輕易終止避孕。

必須注意的是，雖然目前並沒有100%完美的避孕方式，而且部分避孕方法具有困擾人的副作用，特別是女性的避孕方法大多為侵入身體的方式，身體可能因為排斥或適應問題而感到不適，但是如果因此不用，或採用失敗率高的避孕方法（如安全期推算、性交中斷、哺乳期行房等），甚至道聽塗說，實行完全無效的避孕方式（如：女性行房後沖洗陰道、靠牆倒立、上下劇烈跳動等），夫妻仍然要承擔不預期懷孕的風險。

除此之外，由於每個人避孕之後，身體的適應狀況及副作用的持續時間有所不同，因此必須隨時注意觀察身體的變化，並聽取專業醫師的診治和建議。

## ■ 提醒和勉勵

我國的夫妻受到傳統文化的影響，常常羞於或不擅於討論夫妻間的性問題，因而產生許多困擾。其實，夫妻性親密關係是婚姻生活中相當重要的一個環節，它受到夫妻互動的影響，也會影響夫妻之間的互動，實在需要雙方共同重視與溝通。而面對育兒壓力時，更是要將「夫妻性親密關係協調」當做一門重要的學習功課。

夫妻性親密關係的重要根基在於「愛情」、「承諾」與「溝通」。由於彼此在生理、心理、角色認知與期望上常常呈現出差異，特別是有了孩子以後，這些落差還可能加劇，所以尤其需要夫妻的相互溝通、了解、體諒和適當的相互滿足，並且願意為

## 幸福也性福

對方做調整。如果夫妻能夠在堅定情愛的支持下樂於做出以上的努力，同心攜手共渡，相信這個挑戰將會讓家庭的情感與生命更加穩固豐潤。

基於這些態度和想法，夫妻有了孩子以後，行房時所要關心的重點就在於彼此的身心狀況，要用心感受彼此的需要是否滿足、身心是否愉悅、是否感受到夫妻情愛的昇華，而不是次數越多越好、時間越久越好，更不要將它變成委屈勉強的例行公事。

至於生育第二個子女的問題，夫妻最好評估以下事項做計畫，包括考量妻子產後生理與心理的復原、夫妻生活及角色上的適應、家族的期望，以及讓孩子能夠在父母的準備與期望中來臨。

而避孕方法的選擇，除了要考慮安全、有效，和個人狀況及需要的不同外，夫妻彼此的接受性也是必須考慮協調的重點之一。

當然，每一個家庭、每一對夫妻的狀況和條件都不一樣，因此也沒有一套理論和公式，可以滿足每一對夫妻相處上的需要，仍然必須藉著針對自己的狀況進行溝通和討論，才能找到真正最適合彼此的互動方式。



做 一 做

一、談一談育子後夫妻倆性親密關係的改變

1.有了第一個孩子以後，彼此對夫妻性親密關係所感受到的改變是：

改變內容	自己的改變	配偶的改變
例如：陰道受傷，行房時會疼痛	▼	
1.陰道受傷不適，行房時會疼痛		
2.有尿失禁的困擾		
3.行房經驗大多不好，所以感到害怕		
4.肚皮鬆弛，身材體型走樣		
5.容易感覺疲累		
6.性慾降低		
7.產後憂鬱		
8.擔心懷孕		
9.生活壓力變大		
10.不夠浪漫，不講求情調		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

2.對於上述改變的想法和期待：

改變內容	自己的想法與期待	配偶的想法與期待
例如：陰道受傷，行房時會疼痛	希望能對我再溫柔一些。	感覺不舒服的時候要告訴我。
1.陰道受傷不適，行房時會疼痛		
2.有尿失禁的困擾		
3.行房經驗大多不好，所以感到害怕		
4.肚皮鬆弛，身材體型走樣		
5.容易感覺疲累		
6.性慾降低		
7.產後憂鬱		
8.擔心懷孕		
9.生活壓力變大		
10.不夠浪漫，不講求情調		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

## 二、聊一聊夫妻在性親密關係上的差異

除了了解差異，並試著站在對方的立場，了解行為背後的動機和目的。

和配偶在性親密關係上的差異	我的想法	配偶的想法	我的調整
例如： 對生活話題分享的興趣程度不同	想要告訴他我覺得有趣或重要的事。	不要在剛下班一進門或者看新聞的時候一直說個不停。	儘量在說之前先問他有沒有興趣聽。
1.對生活話題分享的興趣程度不同			
2.對生活中在意的相處細節不同			
3.對衝突情緒的處理方式不同			
4.在性生活需求上的不同			
5.對行房過程中在意的細節不同			
6.在性慾影響因素上的不同			
7.感受孩子對性生活干擾的程度不同			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			

### 三、夫妻性親密關係加溫A計畫

想一些可以增加行房情趣的小活動

■我計畫和另一半去一個特別的地方享受性愛，像是：

---

■我想用特別的或浪漫的方式求歡（回應對方的求歡），像是：

---

■我打算穿性感有情趣的衣服，像是：

---

■我要準備一些貼心浪漫的話向阿娜達說，像是：

---

■做愛之前，我想做一些情趣的小活動，像是：

---

■做愛過程中，我會關心注意另一半的：

---

■做愛結束後，我會做一些親密的小動作，像是：

---

#### 四、生育與避孕

1. 夫妻共同計畫生育第二個孩子的時機。

家族對我們生育子女的期望是 \_\_\_\_\_

我們計畫在 \_\_\_\_\_ 時候生第二胎，

到時候：

夫妻雙方的生理狀況預估		育兒適應狀況預估	可供運用的育兒資源預估
年齡	先生 _____ 歲		
	妻子 _____ 歲		
產後身體復原情況			

2. 夫妻討論彼此可以接受的避孕措施。

我們已經蒐集到的正確避孕方法有 \_\_\_\_\_，

我們將會採用 \_\_\_\_\_ 避孕方法，

因為 \_\_\_\_\_。

### 五、找尋資源

「懷孕」、「生產」、「當父母」是一段相當重要的人生歷程，這段歷程為夫妻，特別是妻子，在生理、心理和角色身分上，都帶來了一些巨大的變化。想一想我們可以找到一些資源來協助我們面對這些改變，這些資源包括了：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 1.專業醫師（泌尿科、婦產科、精神科、心理衛生科、性諮詢聯合門診）
- 2.《新手父母愛情不打烊》，邱恩綺譯（2000），台北：新手父母出版社。
- 3.行政院勞工委員會「兩性工作平等法」網站  
<http://www.cla.gov.tw/equalnew/qa/qa0117.html>
- 4.醫學健康網站
- 5.性教育、兩性教育網站
- 6.各地家庭教育中心
- 7.各地衛生所
- 8.家庭婚姻專業諮商

### ■ 附件一 《兩性工作平等法》的相關福利措施

在《兩性工作平等法》中，有關生產、育嬰方面明定的福利措施包括：

- 1.產假一由五天到八周不等，女性受僱者分娩前後，給予產假八周；懷孕三個月以上流產者，產假四周；二個月以上未滿三個月流產者，給予產假一周；未滿二個月流產者，產假五日，產假期間薪資依勞基法規定，如已受僱六個月以上，給全薪，未滿六個月，給半薪。
- 2.陪產假一男性員工在配偶分娩時，雇主也應給予兩天有薪的陪產假。
- 3.育嬰留職停薪一「兩性工作平等法」明定僱用卅人以上的公司，不分男員工或女員工任職滿一年後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，至子女滿三歲止，但不得超過二年。
- 4.育嬰留職停薪期間之社會保險一受僱者於育嬰留職停薪期間，得繼續參加原有社會保險，原由雇主負擔之保險費免予繳納，原由受僱者負擔之保險費，得遞延三年繳納。而原由雇主負擔的保險費，改由行政院協調全額補助；員工育嬰留職停薪期滿後，申請復職時，雇主不得無故拒絕。
- 5.給薪哺乳時間一除已規定的休息時間外，雇主並應給予親自哺乳未滿一歲子女的受僱者每日二次、每次以三十分鐘為度且視同工作時間的哺乳時間。
- 6.生理假一女性受僱者並得每月請生理假一天，請假日數併入請假規則中的病假計算。



- 7.家庭照顧假一基於家庭成員預防接種、發生嚴重疾病或其他重大事故，須親自照顧時，也得請「家庭照顧假」，全年以七日為限，請假日則併入請假規則事假計算。
- 8.設置托兒措施一僱用二百五十人以上員工之雇主，應設置托兒所設施或提供適當托兒措施。

## ■ 附件二 《勞動基準法》

中華民國七十三年七月三十日總統華總一義字第一四〇六九號令制定公布全文八十六條

第五十條 女工分娩前後，應停止工作，給予產假八星期；妊娠三個月以上流產者，應停止工作，給予產假四星期。前項女工受僱工作在六個月以上者，停止工作期間工資照給；未滿六個月者減半發給。

第五十一條 女工在妊娠期間，如有較為輕易之工作，得申請改調，雇主不得拒絕，並不得減少其工資。

第五十二條 子女未滿一歲須女工親自哺乳者，於第三十五條規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間二次，每次以三十分鐘為度。前項哺乳時間，視為工作時間。

### ■ 附件三 縣政府辦理婦女生育補助實施要點（嘉義縣、台南市）

一、目的：嘉義縣政府（以下簡稱本府）為確保婦女產後身心健康，加強其營養補給，促進家庭生活幸福美滿，進而鼓勵認同鄉土情懷，增加縣內人口，以促進地方繁榮，辦理婦女生育補助，特訂定本要點。

二、補助對象：凡符合左列情形之一，新生兒並在嘉義縣（以下簡稱本縣）辦理出生登記者：

- （一）產婦設籍本縣六個月以上。
- （二）產婦設籍本縣未滿六個月，但其配偶已設籍本縣六個月以上。  
設籍六個月的認定，為嬰兒出生日往前推算六個月。

三、補助標準：婦女生育補助費每胎補助新台幣三千元整，雙生以上者，補助費比例增給。

四、發放程序：

- （一）產婦或申請人於產婦生產後攜帶產婦私章、出生證明，向設籍所在地之戶政事務所申報初生戶籍登記時一併辦理登記請領。
- （二）本縣各鄉（鎮、市）戶政事務所核對無誤後，請申請人於印領清冊（如附件）核章後即發予生育補助費。

(三) 婦女懷孕滿六個月以上，於妊娠過程不幸胎死腹中或生產死胎者，檢附醫療機構之證明，向本縣各鄉（鎮、市）戶政事務所登記後，發給生育補助費。

- 一、請領生育補助費之權利，自嬰兒出生之次日起，經過三個月不行使而消滅。
- 二、經費來源：由本府編列預算支應並撥付本縣各鄉（鎮、市）戶政事務所辦理。
- 三、經費核銷：戶政事務所繕造生育補助登記印領清冊一式二份，一份戶政事務所自存，一份於次季五日前報府核銷，年度結束後併同結餘款繳還本府。
- 四、本要點自八十七年元月一日起實施。

#### ■ 附件四 《龍井鄉公所辦理婦幼福利政策計畫書》 94年1月份起修正實施

- 一、目的：本所為貫徹婦幼福利政策，發揚固有傳統精神，照顧弱勢族群福祉，特訂此計畫。
- 二、主辦單位：社會課。
- 三、對象：設籍本鄉之婦女及其所生之初生嬰兒。
- 四、實施方式：媽媽營養金及嬰兒奶粉每二週發放一次，依戶政機關完成戶籍登記手續後造冊核發。

- 五、內容：1.每位產婦致贈新台幣6000元產後營養金。  
2.每位嬰兒致贈2罐嬰兒奶粉補充營養。
- 六、效益：1.適時補充產婦及嬰兒之營養，以達到照顧婦幼之目的。  
2.給予適時之關懷，溫馨滿懷。
- 七、經費來源：本計畫所需經費由本所每年編列預算或由台電回饋金支應。

## ■ 附件五 各種避孕方法的內容和比較

避孕方法	避孕原理	適用性	副作用與注意事項
安全期推算法	避開女性排卵受孕的可能時期	月經週期相當規律的女性（至少要有六個月以上維持相同的月經週期），並且必須配合基礎體溫計，及女性陰道分泌物觀察。	無副作用。但是要注意身體狀況所引起的體溫變化，避免誤判。如果哺餵母乳，則因為經期不穩定，而不宜採用。
口服避孕藥	抑制女性卵巢排卵	有特殊疾病，如血栓或肝病者、哺乳期婦女、已懷孕婦女、三十五歲以上並有吸菸習慣之婦女等，不宜服用。	可能會有噁心、體重增加、月經量減少、腫脹等副作用。因為主要成分為荷爾蒙，因此必須每天依序服

避孕方法	避孕原理	適用性	副作用與注意事項
口服避孕藥	抑制女性卵巢排卵		用，不能任意停用，而且不宜在產後初期使用。
注射避孕法		女性使用的避孕方法。但是不正常陰道出血、懷孕、肝臟疾病、血栓、乳癌患者不適合使用。	最初三個月會有不定期的點狀出血。
避孕貼片		有心血管疾病、乳癌、肝功能不全、懷孕及哺乳、三十五歲以上並有吸菸習慣之婦女，及體中大於九十公斤以上者不適用。	少數人可能會有噁心、嘔吐、黏貼處皮膚不適等副作用。須檢視黏貼是否牢固，以及七天之內是否黏貼在同一個位置。
避孕海綿、避孕膜、子宮帽	殺死精子	女性使用的避孕方法，為了達到更好的避孕效果，尤其應該搭配使用	

避孕方法	避孕原理	適用性	副作用與注意事項
與殺精劑	殺死精子	殺精子的藥劑。	
男性保險套	阻止精子與卵子會合	男性使用的避孕方法。	無副作用，還同時可以避免性病的傳染。 但必須要全程使用，並注意保險套的正確使用方法。
女性保險套		女性使用的避孕方法。	
輸精管、輸卵管結紮		達到理想子女數，不再計畫生孕的男女。	如果心理成熟便不會有副作用。 但是必須注意，先生在結紮後，仍需維持一段時間（至少三個月以上）的避孕，以免輸精管前段的殘留精子導致懷孕。
子宮內裝設避孕器	干擾受精卵著床	適合生產過的婦女間隔生育使用。但是子宮極度後屈、骨盆腔發炎、	可能有流血、小腹疼痛、月經不正常等副作用。而且必須每三至五年

避孕方法	避孕原理	適用性	副作用與注意事項
子宮內裝設避孕器	干擾受精卵著床	子宮頸或子宮內膜腫瘤、貧血、月經量多、產後六星期內或正在哺乳的婦女等，不宜採用。	進行更換。 如果裝設不當，仍有可能脫落。
事後避孕丸	緊急避孕術。利用破壞子宮內膜，不利胚胎著床。但這並不是避孕的正途	性行為後72小時內服用。	可能有頭痛、噁心、月經紊亂等副作用。因為成分為高劑量的雌性激素，長期靠事後避孕丸來避孕，容易擾亂女體內的荷爾蒙，並對子宮造成傷害，甚至導致不孕。
在女性哺乳期間行房	失敗率高的避孕方法	許多人誤以為，女性在哺乳期間因為荷爾蒙的分泌狀態，而不會懷孕，事實上，女性在哺乳期間仍會排卵。因此，夫妻在此期間行房，仍有可能懷孕。	
性交中斷法		需要男性極強的意志力，容易失敗，而且射精前的體液中已經存有精子。	

避孕方法	避孕原理	適用性	副作用與注意事項
陰道 沖洗法	無效的避孕方法	因為不可能來得及阻止精子進入女性陰道，所以沒有任何避孕效果，反而可能促進精子更容易進入女性的生育管道內。	
靠牆倒立			
上下劇烈 跳動			

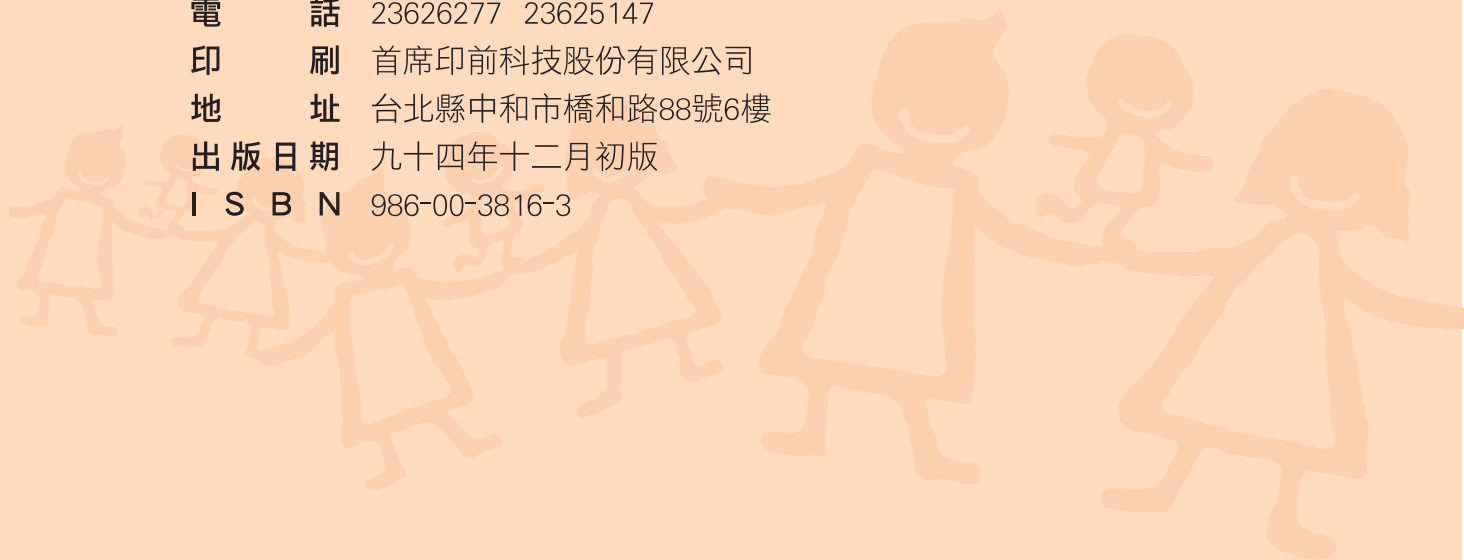


**發行人** 杜正勝  
**出版者** 教育部  
**總編輯** 周麗端  
**主編** 林如萍  
**編輯顧問** 黃迺毓  
**編輯群** 毛萬儀、邱奕寬、林秀慧、周育如、莊瓊惠、涂妙如、鄧明賢  
(依姓氏筆劃順序)

**執行編輯** 周玉敏、趙慧如  
**編輯助理** 張則凡、黃瑞真  
**封面設計** 蕭 戎  
**美術編輯** 蕭 戎  
**編撰單位** 國立臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心

**電話** 23626277 23625147  
**印刷** 首席印前科技股份有限公司  
**地址** 台北縣中和市橋和路88號6樓  
**出版日期** 九十四年十二月初版

**I S B N** 986-00-3816-3



國家圖書館出版品預行編目資料

恩恩愛愛做夫妻：婚姻教育. 初為人父母篇 /  
國立臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心編  
撰；林如萍主編.  
-- 初版. -- 臺北市：教育部，民94  
面；公分

ISBN 986-00-3816-3 (平裝)

1. 婚姻 2. 夫妻

544. 3

94025362