

以結構家族治療探討 成人伴侶性探索與性溝通團體方案設計

Using Structured Family Therapy to Explore Adult Couples' Sexual Exploration and Sexual Communication Group Program Design

李亭萱¹

Ting-Hsuan Lee¹

摘要

越來越多心理師正視「性議題」的重要性，但國內相關文獻仍十分匱乏，目前不論研究或實務上，多聚焦於心理師提升自我承接性議題的專業能力，導致實務工作者雖也同意性議題於伴侶關係之作用力，卻處於相關資訊不足，無理論架構與實務對話，造成諮商現場的空缺，難有進一步發展。本文旨在設計一份「成人伴侶性探索與性溝通團體方案」，試圖拋磚引玉以獲得更多專業工作者投入伴侶性議題的討論。依序闡述伴侶團體探討性議題之概況；性與情慾團體方案設計，包含伴侶團體、性探索團體、助人工作者性成長課程；影響性生活滿意度變項，與性的學習具有性別差異等。奠基於結構家族治療理論精神，聚焦於伴侶次系統，挑戰僵化與缺乏彈性的性互動，提出適合伴侶性探索與性溝通主題，包含伴侶開口談性、伴侶性價值觀、誰說了算、我們不一樣、床上還有誰？伴侶性溝通、伴侶正向回饋，回顧與統整等，一共8次團體，詳盡描述單次主題、目標與執行方式，以及需要關注的倫理議題。一方面提供實務工作者，具體可操作方式，將實務現場描繪得更加立體，另一方面，期待心理師們可依據自身熟悉的理論學派，建構專屬方案，在伴侶性議題上共同耕耘與共同學習。

關鍵詞：伴侶、性溝通、性議題、家族治療、團體

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士生

通訊作者：李亭萱，(500)彰化市進德路一號 國立彰化師範大學 輔導與諮商學系，
E-mail: lee_ting_hsuan@yahoo.com.tw

壹、前言

結構家族治療關注家庭整體的系統性、組織階層，以及次系統相互依賴的運作模式，次系統當中又屬伴侶次系統最為重要，功能好的伴侶次系統可維持家庭穩定性，帶給個別家庭成員幸福快樂，因此，如何維繫伴侶關係，良好溝通是相當重要的議題（Goldenberg, 1996/1999）。

伴侶的溝通模式包含同盟（alignment）、權力（power）、界線（boundary）和聯盟（coalitions），重新建構伴侶系統、改變失功能的溝通模式，是結構家族治療關注的焦點。然而，伴侶關係中「性探索與性溝通互動模式」往往被忽略，即使越來越多研究證實性生活滿意度高，可同時提升親密關係（Muisse, 2017），卻未見被重視。個體發展階段沒有機會跟他人談性，當有機會談性時，又容易陷入擔心他人評價，有著諸多負面想像，干擾對話，而伴侶之間的性，不僅不知道該如何談起之外，更無法預測協商之後的風險，陷入關係破裂的想像，造成伴侶可能在無關的瑣事上衝突，或在錯誤的性議題上產生分歧（William, 2013/2018）。性成為「房間裡的大象」，親密關係中的隱形殺手，卻無處可傾訴。

Simon和Gagnon（1984）提出性腳本是由文化場景、心理內化腳本、人際腳本，相互影響而成的，涵蓋了社會學和心理學兩個向度，說明人的性行為會受文化脈絡與心理層次而有固定的反應。傳統上，異性戀伴侶依循著不同性別而有特定的性腳本，男性往往被要求勇猛威武、主動侵略，女性被期待純潔矜持、被動柔順，好的性建立於穩定關係之上，部分有共同信仰的伴侶，則必須

建立在婚姻基礎之上（李銀河，2003）；同性戀伴侶也有其性腳本，普遍來說，男同志的性活動較為活躍，開放式的性被認為是可接受的，女同志的性活動較低，容易陷入死床（bed death）危機，沒有性生活被認為是可被接受的（劉安真，2017）；而性少數中的無性戀者（asexual）是獨立於異性戀、同性戀和雙性戀之外的第四種性傾向，其身分常與禁慾、中年無性混為一談，造成親密關係的困境，由此可知，社會文化假設「某種程度的性慾才是正常」，或是「某種情慾表現才符合常態」（李亭萱，2021；Hinderliter, 2009）；假若伴侶之間對性腳本產生過度僵化或彈性不足，視僵化的性關係為常態而放棄討論，某種程度也等於放棄更加幸福的可能。然而，性慾相當多元複雜，個別差異甚鉅，無法以單一行為、態度、價值觀和規範以一概全，伴侶之間的性議題必須透過雙方討論與學習，包含澄清性價值觀、了解彼此性互動模式，適時學習性溝通策略，才能提升伴侶性生活滿意度。

本文以心理教育團體（psycho-educational group）的概念設計團體方案，而不以個別諮商或伴侶諮商的形式進行，原因有二：其一是，性是一容易被汙名的議題，常讓個人難以說出口，透過多對伴侶集體創造輕鬆自在的氛圍談性，可產生較高普同感，增加團體凝聚力，避免個別諮商只有一個人學習，或伴侶諮商中，陷入「誰有問題」的陷阱；其二是，性是一需要學習的課題，在難以開口的情境之下，心理教育團體以結構化方式進行，讓多對伴侶依照特定主題經驗分享、共同討論，有多元的回饋，不僅可以減低伴侶談性的焦慮，亦可拓展多對伴侶的視野，瞭解「我們」與「他們」的差異。又，限定以異

性戀伴侶為主要對象，並非漠視多元性別伴侶之權益，相反地，是更真切地關注多元性傾向伴侶性腳本有其特殊性，須更縝密思考團體設計，整合生活場域的各個面向，才能更加符合伴侶們的需求。綜合上述，本文旨在以結構家族治療取向量身訂做一份成人伴侶性探索與性溝通團體方案。

貳、異性戀伴侶的性、親密與權力議題

「性（sex）」依循著男性與女性先天生理上的差異，以及社會文化導致男女性態度與性行為樣貌不同，性學研究多以「性別」作為一變項進行討論，較少以「伴侶關係」兩人為一單位進行對偶資料分析，研究結果常常呈現「男性是…」和「女性是…」的樣貌，容易陷入某種刻板印象。科學結論固然重要，但更重要的是，性的複雜度極高，切勿陷於性別刻板印象，須關注個別差異。

一、影響性生活滿意度的「變項」

性學研究常以「性生活滿意度」為指標，而探討的變項相當多，包含交往時間、性生活頻率、工作角色、溝通模式、身體意象、自我覺察與宗教信仰等，都是性學研究關注的焦點。

Grøntvedt等人（2020）一篇挪威的研究，以92對異性戀伴侶進行研究，不論交往的時間為何，男性與女性皆隨著交往時間越長，逐漸降低性交頻率（intercourse frequency），對伴侶之間的性渴望逐漸減少（desire for extrapair sex）；Hyde等人（1998）表示無證據支持雙薪家庭的伴侶「工作時數（work hours）」會影響性表達，但「工作角色

的品質（work-role quality）」和「疲憊（fatigue）」卻是影響性滿意度的重要指標，尤其是疲憊，深刻地影響女性的性生活滿意度。Daniel與Bridges（2013）發現男性有較佳的身體意象（body image）、男子氣概（masculinity），可以有較佳的性生活滿意度（sexual satisfaction）；Parent等人（2015）發現無論是何種性傾向女性，對性的態度較為積極，與有較高的性探索動機，其開放度越高，性生活的滿意度也會越高；Dew等人（2020）發現「信仰」和「關係」可調節性生活滿意度。小結上述：影響性生活滿意度的變項相當多，路徑亦錯綜複雜，須一一檢視每個變項對於伴侶性探索與性溝通的作用力，事實上，伴侶之間性生活滿意度並非靜態扁平的向度，而是動態循環來會不斷地互動歷程，在實務現場更須關注社會文化之下，異性戀伴侶之間的權力、階級、性別、經濟、教育等影響，並不是簡化處理單一變項，而需要多方關注與反思。

二、異性戀伴侶的「性」必須在整體脈絡當中思考與行動

葉致芬（2021）指出性諮商實務必須關注「性是脈絡的產物」、「性與權力密不可分」和「重視個體主體經驗」。同時關注鉅視系統與微觀系統來回交錯的影響，是諮商心理師能夠賦權伴侶，而不是壓迫當事人的重要知能。

華人文化有傳宗接代與延續香火的孝道觀念，性容易成為義務責任而非生活情趣，再加上男尊女卑，女性亦服膺於父權，貶低或放棄自己的想法而不自知，增強了男性主導，女性配合的性互動。李亭萱（2018a）指出東方文化強調貞節牌坊，若女性自主，懂得自我撫慰

與公開討論情慾，容易遭受負面評價，即使所謂的蕩婦容易撩撥男性欲望，男性也喜歡如此，但男性又將這樣的女性視為是性飢渴、貪婪、廉價的，不適合結婚的對象，這樣的互動循環模式，女性成為雙重束縛的犧牲品，不知道該怎麼做才能有正向互動關係。女性的親密與性關係處在權力不對等的困境裡。Davis (2004/2009) 進一步指出伴侶互動過程性價值觀的影響，以及個人發展階段不熟悉性的語言，造成談性的困難，尤其是女性，常以關係和諧為優先，即使有不滿意，也可能陷入想「說」也難「不說」也難的情境。相較於女性，男性在性慾的展現較為關注自己，對性的動機與渴求比女性多 (B the et al., 2020; Grøntvedt et al., 2020)，常以主觀的方式猜測女性需求，並期待女性可以了解自己並主動配合 (黃珮琳、施俊名，2016)。然而，張琬涓與楊幸真 (2010) 研究發現女性情慾可以透過理解與學習，察覺身體疏離和情慾語言缺乏的源頭，重新肯認女人情慾，卸下道德框架，重新認識自己而有所不同；陳巧翊等人 (2015) 發現女性有自慰經驗者則對外表的吸引力滿意度較高，性愛觀念上較為開放，自慰態度越正向者，身體意象越正向。這提供實務工作者認知必須增強男性主動理解女性需求取代以個人猜測的方式溝通，並提升女性主動覺知權力不對等的束縛，造成性關係互動上的困境。

三、異性戀伴侶親密關係富含權力階級等議題，採動態循環模式

臺灣受到華人文化影響，以父權與尊長為主，這影響伴侶之間的親密關係與互動，而伴侶關係並非靜待二元分類的，是動態歷程性不斷累積循環的狀

態，關注伴侶權力議題，有助於親密關係的正向成長。利翠珊 (1995) 指出現今臺灣社會男性家族的文化規範仍是婚姻生活的基點，但是男女雙方家族資源與影響力亦可能改變夫妻互動的基本結構。周玉慧 (2020) 指出伴侶權力運作牽涉甚廣，權力來源涉及人際、性格、處事、知識各個方面的能力，雙方對於權力的知覺也有不同，以威嚇權、酬賞權、專家權、法定正當權、參照權、資訊權進一步將臺灣夫妻互動模式進行分類，發現夫權威型伴侶最具婚姻品質的殺傷力，多權力型伴侶的品質明顯具備優勢，伴侶之間必須審慎思考以夫為天的傳統互動模式，該研究提醒妻子在日常生活就必須有意識地覺察認同傳統的行為，例如：母親或婆婆對女性的要求，說明「知覺」在互動歷程中獨具意義。劉惠琴 (1999) 發現夫妻關係改變的過程，多半是由於妻子的覺察而先引發的，先生於改變初期多半不認為有改變的需要，妻子常處於弱勢的位置，也畏懼負擔帶領改變之後的責任，以「等待」男人為女人改變，或是男人必須「同意」女人的改變等。實務工作者必須先增強想改變的一方，即多半是弱勢的一方，使其有能力負擔起改變者的角色，再由她選擇適合的形式去引發改變，幫助她看見改變的可能性與方向。

至於溝通「策略」也是學者們關注的議題，多數研究認為正向溝通、面對衝突，可以增進正向的互動模式，舉例來說，張思嘉 (2001) 表示夫妻溝通策略有很多，但比較常見的是妻子以壓抑與消極的方式面對，如：抱怨、撈叨、自責等，先生則喜歡採用安撫、身體接觸或肢體暴力來解決問題，但雙方若能採用正向溝通的方式，相互協調處理彼此之間的分歧則會比較順利。劉惠琴 (2003) 認為伴侶互動是一種循環模

式，本土夫妻面對衝突歷程時，「調節歷程」和「辯證歷程」兩種思考模式皆有助於正向回饋循環，前者意旨個體有意抑制其給出負向回應，並同時回以正面行為反應，後者指的是個體對婚姻矛盾及自我責任的覺察，該研究指出伴侶衝突不一定會破壞關係，視個體如何看待衝突、反思覺察、創造新的可能。除此之外，家庭當中權威者的角色，諸如「父親」、「丈夫」、「男性」角色，在親密關係當中十分關鍵。賈紅鸞等人（2003）強調正視家庭權威者，通常是父親持續參與治療是治療師的重要任務，治療者必須同時思考如何維護家庭形象和面子的文化，以及挑戰考驗僵化固著的互動模式，也能有效地協助整個互動系統，並指出協助伴侶看見彼此之間的差異，也不一定是壞事，可以有更進一步的理解。

參、伴侶團體諮商方案設計

一、伴侶團體探討性議題之概況

綜觀國內外伴侶團體研究，主題粗分為4：婚前準備（張冬寶，2016；劉慧華，2007；Kaiser et al., 1998）、情感連結與溝通（黃琬潔，2013；孫頌賢、劉婷，2015）、改善夫妻衝突（簡文英，2011；施淑貞，2020；Donovan, 1995；Kaslow, 1981），以及罹患疾病伴侶的親密關係（李佩怡等人，2016）。多數研究以異性戀伴侶為主，少數有女同志和跨性別伴侶為研究對象，而異性戀伴侶團體以「瞭解性別彼此差異、強化溝通技術與策略，進而增進伴侶親密關係」為目的，大量討論親密關係中的互動型態與溝通模式。

前述伴侶團體研究，雖然以增進親密關係為目的，卻甚少有性議題的討論。有些研究在設計方案之初，已將性議題排除在外，有些則以單次2至3小時團體進行討論，部分研究雖未設計性議題的討論，但在文末提及伴侶們會主動討論性，發現內容富含豐盛的資訊；另有研究雖然在方案之中設計討論時間，但在研究結果部分隻字未提；也有少數研究在受訪者的逐字稿內文呈現，伴侶其實很想提出性的難處，但礙於主題或種種因素，並未聚焦於此。

由以上可知，性在親密關係中，並不似溝通技巧與策略那樣被認為是重要議題，團體方案內容也不一定出現討論時間，但性往往是伴侶之間潛在的難題。正視伴侶之間的性，瞭解伴侶之間性的樣貌是心理師首要任務。

二、性與情慾的團體方案設計

性的領域牽涉範疇廣泛，涵跨生理、心理、社會文化、個人價值觀、宗教信仰、多元性傾向等面向，相當繁複。團體的時間有限，方案內容無法包山包海，須詳實思考伴侶需求，慎選主題。目前性相關團體文獻，粗分為2類，其中一部分為探討性團體諮商效果為何，常以量表與訪談方式了解伴侶參與歷程的變化；另一部分是探討團體方案內容，清楚描繪目標與執行方式，讓團體現場更加具象。以下分別整理伴侶團體、性探索團體、與助人工作者性成長課程，以思考成人伴侶性探索與性溝通團體方案內容。

（一）伴侶團體

Kaiser等人（1998）為已婚伴侶設計心理教育團體，在最後一次團體的主題設計為「性議題的交流（communication

in the sexual domain)」（3 hr），討論無效的性溝通，以及視而不見的性議題，可能影響伴侶性關係，運用性相關的卡片討論幸福、幻想、創造力、身體接觸、性高潮、放鬆、溫柔、愛或繁殖等概念的卡片，討論性與親密的關係；劉慧華（2007）在婚前預備伴侶團體的方案中，於10次團體裡的第9次設計「親密與性議題」的主題，讓伴侶藉由「性知識大考驗」活動，探討婚姻當中的性議題有哪些，可善用哪些溝通技巧，讓彼此瞭解對性與親密的關係；簡文英（2011）以「同儕支持團體」的概念進行「夫妻成長團體」，於8次團體裡的第7次設計「性關係」單元，團體目標包含：1.了解性愛的性別差異、2.澄清偏誤的性關係迷思、3.促進夫妻的親密。執行方式以分享夫妻經驗開始，接著進行同性分組討論，相互交流對談，再由領導者講述性生理、心理、互動等，最後讓夫妻對性關係有所交流。

以上3篇伴侶團體設計，皆在倒數第1至2次團體進行性議題的討論，並以「覺察生活當中的性議題」、「增加正向溝通技巧」與「了解男女性表現的差異」為主要單元目標，在執行方式部分，以媒材、活動、課程講授的方式進行，協助伴侶投入與體驗方案，是以「高結構式團體設計」取代低結構式團體，優點是：除了能有明確的目標，伴侶可精確地投入性的學習情境之外，以領導者先行設計的活動開始，能夠降低成員們開口談性的焦慮，循序漸進地討論各項議題。

（二）性探索團體

Pepper（1998）將性覺察團體（sexual awareness groups）應用於精神疾病患者，嘗試以心理教育團體提升性覺察力，設計了13次團體，主題分別為介

紹（introduction）、性語言（sexual language）、性發展（sexual development）、男性／女性生殖器（male／female genitalia）、生殖系統與性功能障礙（reproduction and dysfunction）、避孕（contraception）、流產（abortion）、自慰（masturbation）、同志的性／異性戀的性（Homo／heterosexuality）、約會和關係（dating and relationships）、性疾病和性虐待（venereal diseases and sexual abuse）。該篇文獻提供多種性探索的主題，給予助人工作者一個基本的架構，但因設計適用於精神疾病患者，傾向以病理化的角度談性，主題集中於「性生理」，若應用於伴侶性探索與性溝通團體，須進一步篩選適合的主題。

Risen與Althof（1990）運用伴侶團體治療性偏差的男性，在進行伴侶團體之前，男性與女性必須分開參加12次和8次的團體，再一起進入伴侶團體，而男女分開的兩個團體目標相似，包含秘密共享、情緒支持、辨認抗拒、表達與抑制、為伴侶團體做準備等，這樣的作法讓伴侶們投入伴侶團體之後，男性能夠自在地揭露，呈現自己的性幻想，分享感受和掙扎，以及學習如何因應伴侶，女性也因此更了解自己的先生，促進真實與開放的態度談性。

Ersner-Hershfield與Kopel（1979）的研究也有相似的概念，分別以女性團體和伴侶團體，2種不同形式團體介入沒有性高潮女性（preorgasmic），協助其獲得高潮經驗，發現女性不論在何種形式的團體，皆有所獲益，結果指出關於「性探索」的主題，女性偏好獨自參與女性團體，關於「性溝通」的主題，女性偏愛伴侶共同參與。該篇文獻給予領導者一個好的視框是，在伴侶團體之前，女性若能先行了解與探索自己的身體，便能在伴侶性溝通時有所助益。值

得關注的是，文獻發表的時間較早，對於「高潮」的思維有「女性一定會高潮才正常」之假設，然而性行為反應週期，高潮非絕對必要，且具個別差異，勿將獨斷的思維置入團體歷程。

Schilling等人（2003）運用預防和增強關係方案（prevention and relationship enhancement program, PREP）應用於伴侶溝通技術發現，男性對於如何有效溝通受益大於女性，尤其是增加正向溝通與減低負向溝通方式。簡而言之，男性的性行為需求與頻率較高，並期待女性理解自己主動配合，較少關注性心理層次，而參與團體案的經驗，常獲益於「溝通技術」的知能。女性必須學習認識自己的身體、肯定身體意象，正視情慾與道德束縛之後，對於性生活才能有所收穫。

綜合上述，性相關團體的主題相當多元，不同性別的探索具有差異，單一性別團體（女性團體／男性團體）可深度探索個人，情感支持與承受共享秘密的壓力，而伴侶團體奠基於單一性別團體的設計，聚焦於伴侶彼此如何互動與溝通，積極傾聽與自我揭露，是促進伴侶性關係的重要關鍵。

（三）助人工作者性成長課程

國內關於「性探索與性溝通課程」多以訓練醫事人員於臨床實務中更有效能而設計。李絳桃等人（2020）探討在職護理人員「護病性溝通課程」模式，理想的課程內容包含「性健康照護主要範疇」及「與個案談性的互動技巧」，受訪者表示開口談性是首要條件，如果沒有開口，光有會談技術也是惘然。當然，開放彈性之後，營造談性氛圍、評估性健康，及性健康資源轉介也是重要的技術。有鑑於開口談性的重要性，李亭萱（2018b）於五專護理科學生的性別

教育課程當設計「情慾書寫」方案，利用媒材與活動協助學生開口談性。將班級分成6-8組小團體進行，邀請學生選擇單張人像卡，並自由編織其愛情故事與情慾故事。研究結果發現，文本內容包含性心理、性生理與性社會各個面向，性關係則隱含父權社會下的意識形態，女性處於被動位置，並連結「初貞」、「婚姻」與「生育」等關鍵字，有較多性的迷思。文末建議實務工作者善用媒材，以小組方式進行討論，學生較容易透過理解自身與他人的觀點，促進自我覺察與提升對性議題的知覺。

趙慈慧與李佩怡（2011）探討心理師參與性諮商訓練之後的結果，課程規劃包含60小時「性自我探索與價值觀澄清團體」、100小時「電話專線實習與督導」，和200小時「性專業知能養成教育」，課程目標以協助心理師自我成長，輕鬆談性，了解自己的限制與框架，同時學習相關諮商概念與技巧。研究結果發現，當心理師對性議題有所覺察時，可催化個人行動，促進對伴侶的認識，感受對方的情緒、欣賞與感謝伴侶，以及增加性生活變化等。

綜合上述文獻，實務工作者了解「開口談性」的重要性，更進一步了解「性價值觀澄清」能夠協助個人覺察，展開新的視框與行動，促進伴侶親密關係。而在團體設計層面，善用「媒材活動」與「小組討論」，以及運用較長時間的暖身與循序漸進的方式，是性探索與性溝通的重要指標，最後才是技術上的學習。

肆、結構家族治療應用成人伴侶性探索與性溝通團體方案設計

一、團體理念

結構主義家族治療關注：1.家庭系統的整體性、2.家庭階層組織的影響、3.次系統的相互依賴運作，並把焦點放在「現在」，以重新建構家庭組織、改善多世代傳遞的失功能互動型態、減少家庭個別成員的症狀為主要目標。團體方案設計，會以「先於行動才會產生領悟」為原則，挑戰僵化缺乏彈性互動模式，並將伴侶次系統放置脈絡之中，又因探討「性議題」，絕不可忽視社會脈絡與鉅視系統（macro system）的作用力，領導者將協助伴侶理解社會價值如何影響性探索與性溝通模式。

二、團體目標

- 1.協助伴侶雙方知覺社會文化隱含的權力與階層如何影響伴侶互動模式
- 2.藉由體驗活動與回家作業，促使伴侶雙方先有行動改變而產生新知覺
- 3.重新框架伴侶建構新的性探索與性溝通互動模式，增進伴侶親密關係

三、倫理議題

團體是以招募異性戀伴侶為主，基於研究與團體諮商倫理，有團體前的篩選機制，排除具有性創傷對象，或正在經歷重要事件伴侶，並提供轉介服務。此外團體前須讓參與伴侶先行知道團體

各次主題、進行方式，善盡知後同意之責任。根據團體諮商倫理守則、性諮商倫理守則，皆有領導者須具備專業知能的規範，領導者必須要具備國家專技證照之外，對於「伴侶」、「團體」、「性諮商」、「家族治療理論」也要有專業知能，雖然目前尚未建立諮商次專科認證制度，但領導者的專業能力須符合團體需求，若在試行階段也須思考是否有聘請督導的必要。本文之團體方案雖以「任務導向」進行，但須關注成員們對各個議題的反應。

四、團體方案

招募成員以伴侶雙方皆能參與為主，預期人數為5-6對伴侶，共10-12人。團體方案一共8次，單次時間為2小時。表一為團體方案，依序呈現次序、團體主題、團體目的、執行方式與家族治療精神，特別說明每次方案皆有「主活動」、「大團體討論」和「分享回家作業」時間，建構一團體架構，提供成員們儀式感，不僅在團體時間可以溝通討論，更能藉由回家作業將團體所學應用於日常生活中。另外，於最右欄「家族治療精神」闡述單次方案符合家族治療諮商人性觀之向度。由於團體方案較難鉅細靡遺地呈現領導者的諮商意圖，以及家族治療諮商技術，包含融入、跟循、行動促發、重新框視等，但某種程度能夠呈現家族治療師對家庭的態度較為主動、具備整體觀、聚焦於此時此刻，以及專注互動循環模式，而非直線因果關係的精神與概念進行團體。以下（表1）為團體方案：

表1

以結構家族治療理論設計成人伴侶性探索與性溝通團體方案

團體主題	團體目的	執行方式	家族治療精神
1 伴侶開口談性	認識領導者與成員，說明團體運作方式，與澄清期待，試圖開口談性。	<ol style="list-style-type: none"> 1.暖身：領導者自我介紹，包含專業訓練，對性的學習與心得，說明對團體運作方式與知情同意。並邀請伴侶自我介紹，包含伴侶交往時間，約會樣貌，以及對性探索與溝通團體的期待等。 (20mins) 2.主活動一猜字遊戲：領導者準備200多張性與性別相關的PPT，以小組的方式讓伴侶一方透過說，另外一方透過猜來完成猜字任務。一對伴侶約1-2分鐘。 (40mins) 3.大團體討論：討論對性的觀感，哪些詞彙特別有感，猜字遊戲的過程，覺察個人與伴侶互動模式。(40mins) 4.回家作業：共同看討論一則有關情慾新聞、故事，或電影，目的是讓伴侶有機會在日常生活中自在談性。(20mins) 	建立關係、領導者與成員團體同盟。
2 伴侶性價值觀	從社會文化、伴侶互動、原生家庭系統探討性價值觀從何而來，如何影響伴侶親密與性關係。	<ol style="list-style-type: none"> 1.分享回家作業。(20mins) 2.主活動一探索伴侶性價值觀：領導者發給伴侶兩人一組一張圖畫紙，請伴侶討論(1)說明「現在」的性價值觀有哪些？領導者可以給幾個例子：如婚前性行為、未預期懷孕、開放式關係、一夜情等；(2)是否有受到過去家庭、學校教育、社會文化(新聞媒體)的影響，回顧有哪些特殊事件或生活經驗影響自身的價值觀(40mins)。 3.大團體討論：多對伴侶分享性價值觀是否會影響伴侶關係？如何影響伴侶關係？助力與阻力為何？(40mins) 4.回家作業：領導者提供一(有性價值觀不一致伴侶)案例，請伴侶回家討論，有哪些部份自己可以接受，那些部分難以理解，模擬這個案例或情境發生在自己身上，會如何共同解決問題？ (20mins) 	聚焦個人、伴侶、家庭系統與社會系統的交織互動特性。

續表1

以結構家族治療理論設計成人伴侶性探索與性溝通團體方案

團體主題	團體目的	執行方式	家族治療精神
3 誰說了算？	從情慾書寫當中看見伴侶的教育、經濟、階級、性別對性關係的影響力。	<ol style="list-style-type: none">1.分享回家作業。(20mins)2.主活動一情慾書寫：邀請每個人挑選2張人像卡，想像卡片裡人物的關係是伴侶，發下一張A4白紙，請成員創作屬於這兩個人的情慾故事。寫完之後，可以伴侶之間有交流的時間，分享書寫的感受與想法，以及看到對方文本的感受與想法等。(40mins)3.大團體討論：多對伴侶分享創作時是否思考文本當中的伴侶，其教育程度、經濟狀況、勞動階級、性別差異，是否影響伴侶之間的互動？試想各個變項在伴侶之間的作用力為何？是否影響伴侶之間的性關係？(40mins)4.回家作業：討論公眾伴侶的互動，以及自己與另外一半的互動，是否受到各個變項(教育程度、經濟狀況、勞動階級、性別差異)的影響？還有哪些變項會影響伴侶之間的互動呢？(20mins)	強化伴侶知覺「社會文化」影響個體功能。
4 我們不一樣	藉由活動協助伴侶看見性別在親密與性關係的作用力。	<ol style="list-style-type: none">1.分享回家作業。(20mins)2.主活動一男生女生配。領導者邀請所有男性一組，所有女性一組，分組依序討論(1)自己喜歡的身體接觸、日常約會、美好的性的樣貌為何？(2)猜猜看另一個性別喜歡的身體接觸、日常約會、美好的性的樣貌？(3)書寫在圖畫紙上，男性組與女性組共同分享討論。(40mins)3.大團體討論：討論男性和女性的相同與相異之處有哪些？為什麼會有這樣的差異？當伴侶之間看到差異之後，有沒有甚麼新的想法或感受？會不會有新的行動？那可能是什麼樣的改變？(40mins)。4.回家作業：伴侶之間共創一個美好的身體接觸、日常約會、美好的性，視伴侶狀況而定，有機會的話可以具體實踐，無則分享討論即可。(20mins)	提升伴侶知覺「性別」在彼此之間的作用力。

續表1

以結構家族治療理論設計成人伴侶性探索與性溝通團體方案

團體主題	團體目的	執行方式	家族治療精神
5 床上還有誰？	討論次系統的影響力。	<ol style="list-style-type: none">1.分享回家作業。(20mins)2.主活動一床上還有誰？領導者邀請所有性一組，所有女性一組，分組依序討論干擾性的變項有哪些？(1)以人物為主：職場老闆、同事、師長、岳父母、公婆、小孩、自己等，那些經驗是什麼？(2)猜猜看另外一半容易被那些因素干擾？比較常見的有那些？(3)書寫在圖畫紙上分享討論(40mins)3.大團體討論：討論男性和女性相同與相異之處為何？次系統與個人的界線為何？清楚、模糊、僵化的好處與壞處？如何調整會是最好的？(40mins)4.回家作業：伴侶之間嘗試做一件「一直想做，卻沒有機會做的事情？」(20mins)	評估與追蹤次系統對於伴侶互動模式之影響力，並提升伴侶設定界線的能力。
6 伴侶性溝通	藉由活動思考哪些性溝通意見不一致的時候，如何善用有效策略。	<ol style="list-style-type: none">1.分享回家作業。(20mins)2.主活動一伴侶情慾書寫：領導者在場地中間擺放「手卡(有各式各樣聚焦於手部隱喻關係的素描)」，邀請伴侶兩人共同討論與挑選數張喜歡的卡片，並依據牌卡的樣貌，共同創造一篇的情慾故事，可與他對伴侶分享。(40mins)3.大團體討論：討論文本裡面這對伴侶的優勢為何？需要改善的部分為何？文本伴侶的性關係是否有意見不合的時候？包含次數頻率、時間地點、儀式行為、性愛當下的互動等？如何解決？是否有專屬策略？或採多樣化策略等？(40mins)4.回家作業：伴侶之間討論平日是怎麼溝通的？分享當意見不合的時候，如何善用策略？這些策略有效嗎？(20mins)	追蹤伴侶意見不合的互動模式，並協助知覺伴侶溝通策略。

續表1

以結構家族治療理論設計成人伴侶性探索與性溝通團體方案

團體主題	團體目的	執行方式	家族治療精神
7 伴侶正向回饋	以活動的方式探究伴侶溝通策略與反思正向循環模式	<ol style="list-style-type: none">1.分享回家作業。(20mins)2.主活動—好好說話容易嗎？領導者準備許多籤筒，籤筒裡的籤上有各種不同性溝通場景，例如：老公不想發生性行為，老婆進行說服等，或是老婆心情不好，老公進行說服等，請每對伴侶抽一個情境角色扮演，其他對伴侶在場外擔任觀察員的角色，在角色扮演完之後進行回饋，包含心得、策略、態度、反思等。(40mins)3.大團體討論：討論角色扮演的情境會發生在生活中嗎？貼近生活的樣貌為何？伴侶之間正向循環模式的關鍵有哪些？負向循環模式的關鍵是什麼？策略為何？應用於日常生活當中的困境有哪些？如何克服？(40mins)4.回家作業：伴侶之間有意識地進行正向循環模式，可以在各個生活的情境，吃飯睡覺約會吵架等。(20mins)	協助伴侶知覺正向循環互動與提升溝通策略之能力。
8 回顧與統整	協助整理伴侶性探索與性溝通的學習，鼓勵其應用於日常生活之中。	<ol style="list-style-type: none">1.分享回家作業。(20mins)2.主活動—I SEE YOU：領導者每次邀請一對伴侶在場中間，進行眼神接觸4分鐘的活動，該對伴侶盡量不要撇開眼神或談話，專注於眼神的交流。結束之後先由他對伴侶分享觀察心得，再由該對伴侶分享心得。(40mins)3.大團體討論：分享伴侶在2個月團體當中不同之處，彼此回饋。領導者協助整理團體主題、學習目標，給予各對伴侶回饋，邀請伴侶思考如何應用在日常生活之中。(40mins)4.回家作業：由伴侶自行訂定未來想要成為如何相處互動的伴侶，持續發展正向循環關係。(20mins)	賦權伴侶已有的功能並鼓勵於團體結束後應用於日常生活中。

伍、結論

越來越多心理師正視「性議題」的重要性，但國內相關文獻仍十分匱乏，目前不論研究或實務上，多聚焦於心理師提升自我承接性議題的專業能力，導致實務工作者雖也同意性議題於伴侶關係之作用力，卻處於相關資訊不足，無理論架構與實務對話，造成諮商現場的空缺，難有進一步發展。

本文旨在設計一份「成人伴侶性探索與性溝通團體方案」，試圖拋磚引玉以獲得更多專業工作者投入伴侶性議題的討論。依序闡述伴侶團體探討性議題之概況；性與情慾團體方案設計，包含伴侶團體、性探索團體、助人工作者性成長課程；影響性生活滿意度變項，與性的學習具有性別差異等。奠基於結構家族治療理論精神，聚焦於伴侶次系統，挑戰僵化與缺乏彈性的性互動，提出適合伴侶性探索與性溝通主題，包含伴侶開口談性、伴侶性價值觀、誰說了算、我們不一樣、床上還有誰？伴侶性溝通、伴侶正向回饋，回顧與統整等，一共8次團體，詳盡描述單次主題、目標與執行方式，以及需要關注的倫理議題。一方面提供實務工作者，具體可操作方式，將實務現場描繪得更加立體，另一方面，期待心理師們可依據自身熟悉的理論學派，建構專屬方案，在伴侶性議題上共同耕耘與共同學習。

參考文獻

- 李佩怡、林蔚芳、李玉嬋、王雪蓮、梁惠君（2016）。促進乳癌夫妻親密關係之團體工作坊方案助益性研究。中華輔導與諮商學報，45，33-66。
- 李亭萱（2018a）。社會文化對女性情慾之影響。諮商與輔導，396，41-44。
- 李亭萱（2018b）。以投射性牌卡介入性別教育課程之護理科學生情緒書寫初探。輔導季刊，54（2），15-25。
- 李亭萱（2021）。臺灣無性戀於華人文化現身處境之探討。輔導與諮商學報，46（1），1-20。
- 李絳桃、陳怡樺、張賢宗、陳光武、林秋子、韓丹茹（2020）。探討在職護理人員「護病性溝通課程」模式初探：質性研究。臺灣性學學刊，26（1），65-94。
- 李銀河（2003）。女性的感情與性。五南。
- 利翠珊（1995）。夫妻互動歷程之探討：以台北地區年輕夫妻為利的一項初探性研究。本土心理學研究，4，260-321。
- 陳巧翊、徐于涵、陳宇平（2015）。女大學生自慰與身體意象、性態度之相關研究。臺灣性學學刊，21（1），53-74。
- 賈紅鸞、陳秉華、楊連謙（2003）。一個結構－策略家族治療改變 程與文化意涵。中華心理衛生學刊，16（1），71-124。
- 張冬寶（2016）。薩提爾取向婚前團體諮商對將婚伴侶之成效與改變經驗〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所。
- 張琬涓、楊幸真（2010）。已婚年輕女性在性關係中的情慾協商與實作。臺灣性學學刊，16（1），49-66。
- 施淑貞（2020）。以「我想更靠近你」

- 情緒取向團體方案改善夫妻衝突模式之行動研究〔未出版之碩士論文〕。臺灣神學研究學院。
- 葉致芬（2021）。社會建構論述性諮商觀點及其在心理諮商實務之應用。輔導季刊，**57**（2），1-12。
- 趙慧慈、李佩怡（2011）。心理師參與性諮商訓練之性議題覺察歷程初探研究。性學研究，**21**，43-77。
- 孫頌賢、劉婷（2015）。深情相擁：情緒取向未婚伴侶心理教育團體。教育實踐與研究，**28**（2），213-242。
- 黃珮琳、施俊名（2016）。單身熟男的情慾探索與性實踐之研究。樹德科技大學人文社會電子學報，**12**（1），18-40。
- 黃琬潔（2013）。情緒取向女同志伴侶心理教育團體的效果與追蹤研究〔未出版之碩士論文〕。實踐大學家庭研究與兒童發展學系家庭諮商與輔導碩士班。
- 劉惠琴（1999）。女性主義觀點看夫妻衝突與影響歷程。婦女與兩性學刊，**10**，41-77。
- 劉惠琴（2003）。夫妻衝突調適歷程的測量。中華心理衛生學刊，**16**（1），23-50。
- 劉慧華（2007）。婚前預備團體方案之行動研究〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學心理輔導研究所。
- 簡文英（2011）。「同儕互助」夫妻成長團體對衝突夫妻的改變經驗研究〔未出版之博士論文〕。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- B the, B., Tóth-Király, I., Bella, N., Potenza, M. N., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2020). Why do people watch pornography? The motivational basis of pornography use. *Psychology of Addictive Behaviors*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/adb0000603>
- Daniel, S., & Bridges, S. K. (2013). The relationships among body image, masculinity, and sexual satisfaction in men. *Psychology of Men & Masculinity*, *14*(4), 345-351. <https://doi.org/10.1037/a0029154>
- Davis, M. W. (2009)。搶救深陷性愛危機的夫妻—克服婚姻性生活失調指南。（陳秋萍，譯）。晨星。（原著出版於2004年）
- Dew, J. P., Uecker, J. E., & Willoughby, B. J. (2020). Joint religiosity and married couples' sexual satisfaction. *Psychology of Religion and Spirituality*, *12*(2), 201-212. <https://doi.org/10.1037/re10000243>
- Donovan, J. M. (1995). Short-term couples group psychotherapy: A tale of four fights. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *32*(4), 608-617. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.32.4.608>
- Ersner-Hershfield, R., & Kopel, S. A. (1979). Group treatment of preorgasmic women: Evaluation of partner involvement and spacing of sessions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *47*(4), 750-759. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.4.750>
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1999)。家族治療理論與技術（翁樹澍、王大維，譯）。楊智文化。（原著出版於1996年）

- Grøntvedt, T. V., Kennair, L. E. O., & Bendixen, M. (2020). How intercourse frequency is affected by relationship length, relationship quality, and sexual strategies using couple data. *Evolutionary Behavioral Sciences, 14*(2), 147-159. <https://doi.org/10.1037/ebs0000173>
- Hinderliter, A. C. (2009). Methodological issues for studying asexuality. *Archives of Sexuality Behavior, 38*(5), 619-621. <http://doi.org/10.1007/s10508-009-9502-x>
- Hyde, J. S., DeLamater, J. D., & Hewitt, E. C. (1998). Sexuality and the dual-earner couple: Multiple roles and sexual functioning. *Journal of Family Psychology, 12*(3), 354-368. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.12.3.354>
- Kaiser, A., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G., & Groth, T. (1998). The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(5), 753-760. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.5.753>
- Kaslow, F. W. (1981). Group therapy with couples in conflict: Is more better? *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 18*(4), 516-524. <https://doi.org/10.1037/h0088405>
- Muise, A. (2017). When and for whom is sex most beneficial? Sexual motivation in romantic relationships. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 58*(1), 69-74. <https://doi.org/10.1037/cap0000094>
- Parent, M. C., Talley, A. E., Schwartz, E. N., & Hancock, D. W. (2015). I want your sex: The role of sexual exploration in fostering positive sexual self-concepts for heterosexual and sexual minority women. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 2*(2), 199-204. <https://doi.org/10.1037/sgd0000097>
- Pepper, E. (1998). Sexual awareness groups in a psychiatric day treatment program. *Psychosocial Rehabilitation Journal, 11*(3), 45-52. <https://doi.org/10.1037/ebs0000031>
- Risen, C. B., & Althof, S. E. (1990). Couples group psychotherapy: Rebuilding the marital relationship following disclosure of sexual deviance. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 27*(3), 458-463. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.27.3.458>
- Schilling, E. A., Baucom, D. H., Burnett, C. K., Allen, E. S., & Ragland, L. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *Journal of Family Psychology, 17*(1), 41-53. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.1.41>
- Weber, D. M., Fischer, M. S., Baucom, D. H., Baucom, B. R. W., Engl, J., Thurmaier, F., Wojda, A. K., Carrino, E. A., & Hahlweg, K. (2021). For better or worse: Associations among psychopathology symptoms, interpersonal emotion dynamics, and

gender in couples. *Journal of Family Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/fam0000881>

William, L., Yarber, Barbara, W., Sayad, &

Bryan, S. (2018)。性的解析－美國大學性教育講義2：性愛與溝通、性表現、性犯罪與性產業（林哲安，譯）。遠足文化。（原著出版於2013年）