青春正火熱，戀愛行不行？
--淺談青少年的情感關係

諮商心理師　胡丹毓

胡丹毓 諮商心理師

- 國立台灣師範大學教育心理與輔導學研究所

- 現職： 加惠心理諮商文教基金會　兼任諮商心理師
- 毛蟲藝術心理諮商所　兼任諮商心理師
- 中原大學職涯發展中心　兼任職涯諮詢師
- 東吳大學健康暨諮商中心　兼任諮商心理師

- 經歷： 東南科技大學學生諮商中心諮商心理師
  世新大學諮商中心諮商心理師
  耕莘專校，和平醫院實習心理師
- 美國ABEPSGP認證心理劇導演/準訓練師 、台灣心理劇學會認證準訓練師
- 專長：表達性藝術治療（心理劇），關係、性別/性議題、家庭議題，青少年與成人自我探索，情緒調適與生活適應。

為什麼要談這個主題？

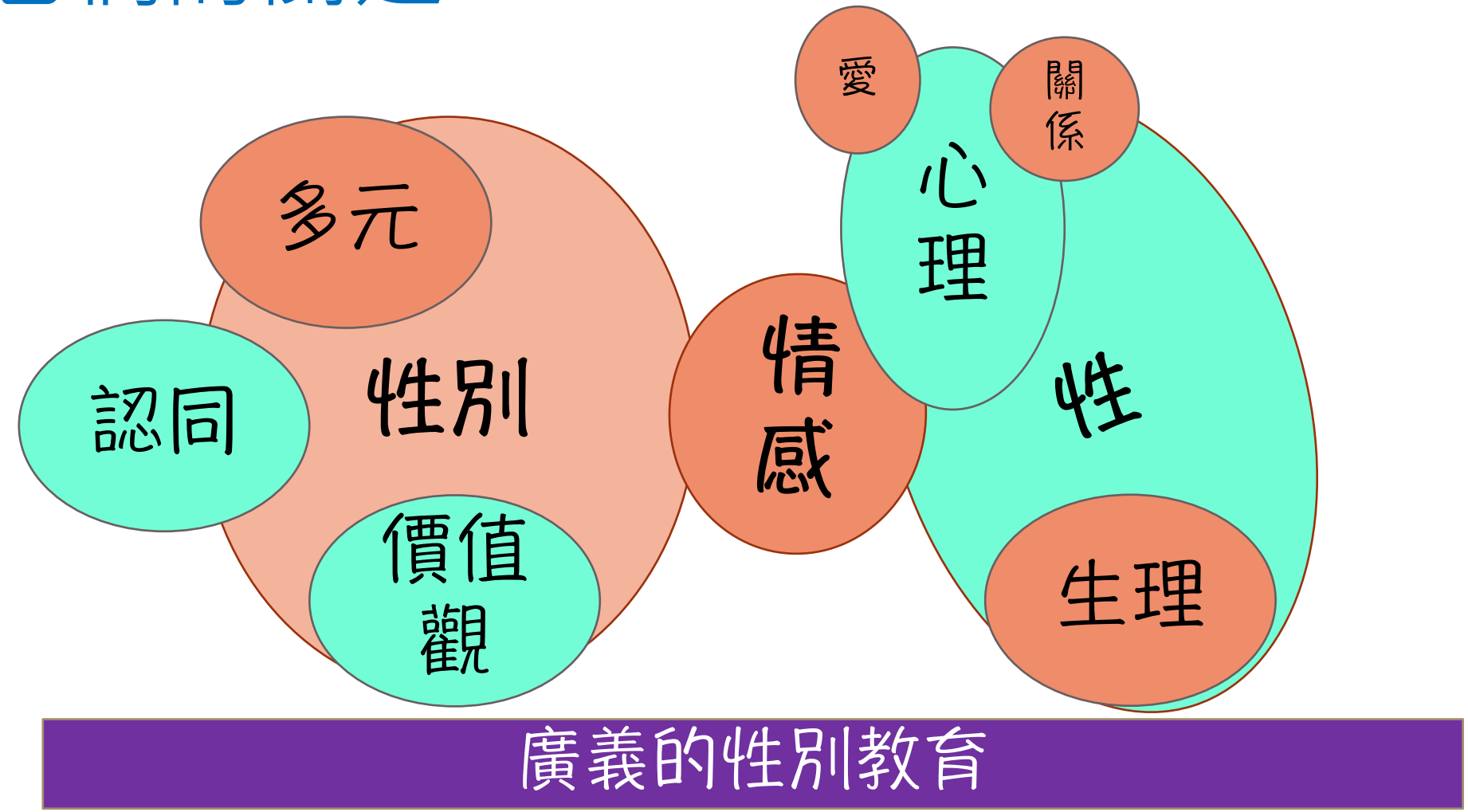
- 覺得幾歲可以開始談戀愛？
- 學生活能力、學交朋友、學談戀愛的差別？
- 我們自己對於戀愛的看法？

情感、性、性別

- 責任劃分：輔導—性別教育
- 衛保—性教育
- 性教育只教生理構造？
- 情感教育跟性教育兩回事？
- 跟性別教育有關嗎？



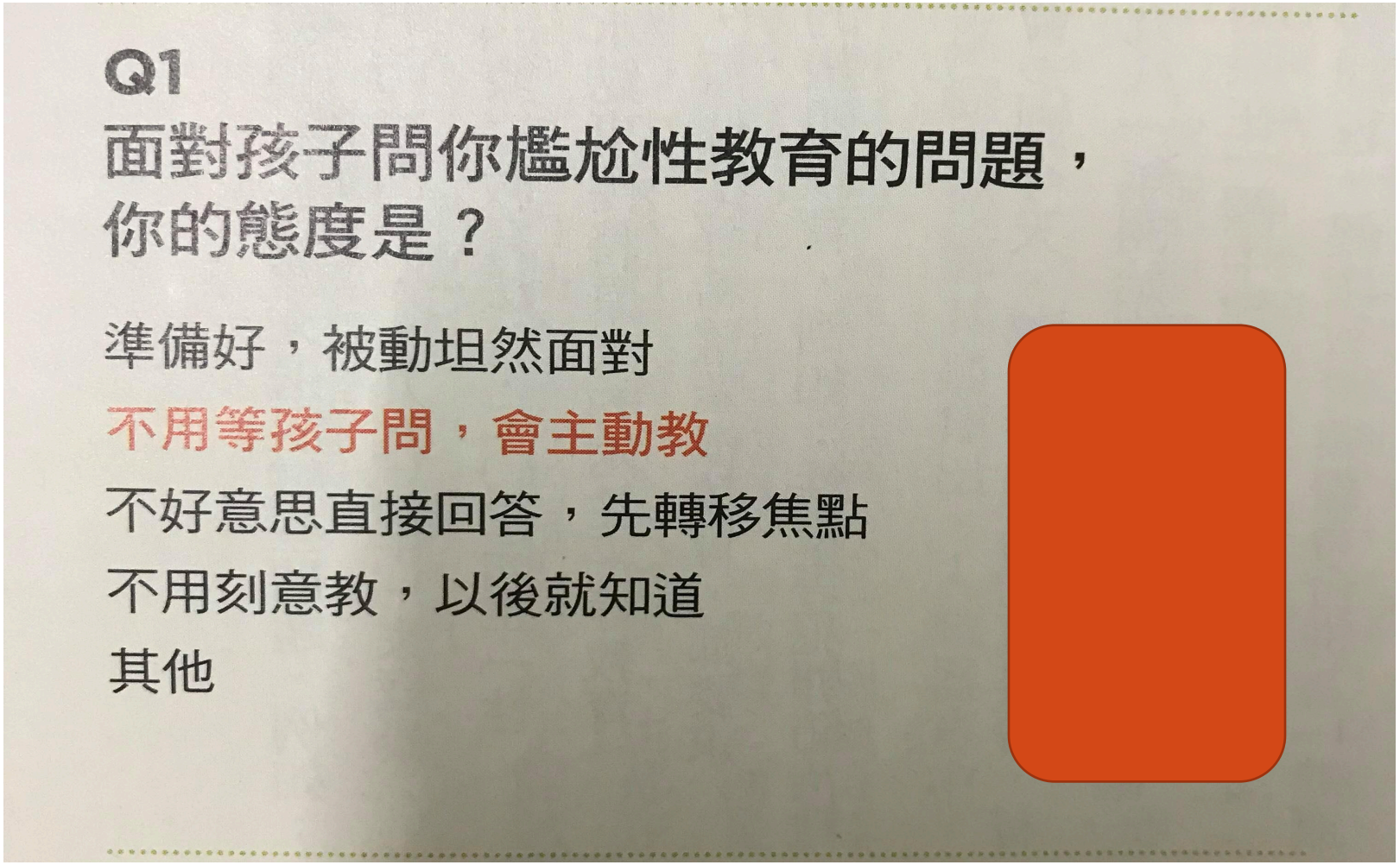
它們的關連



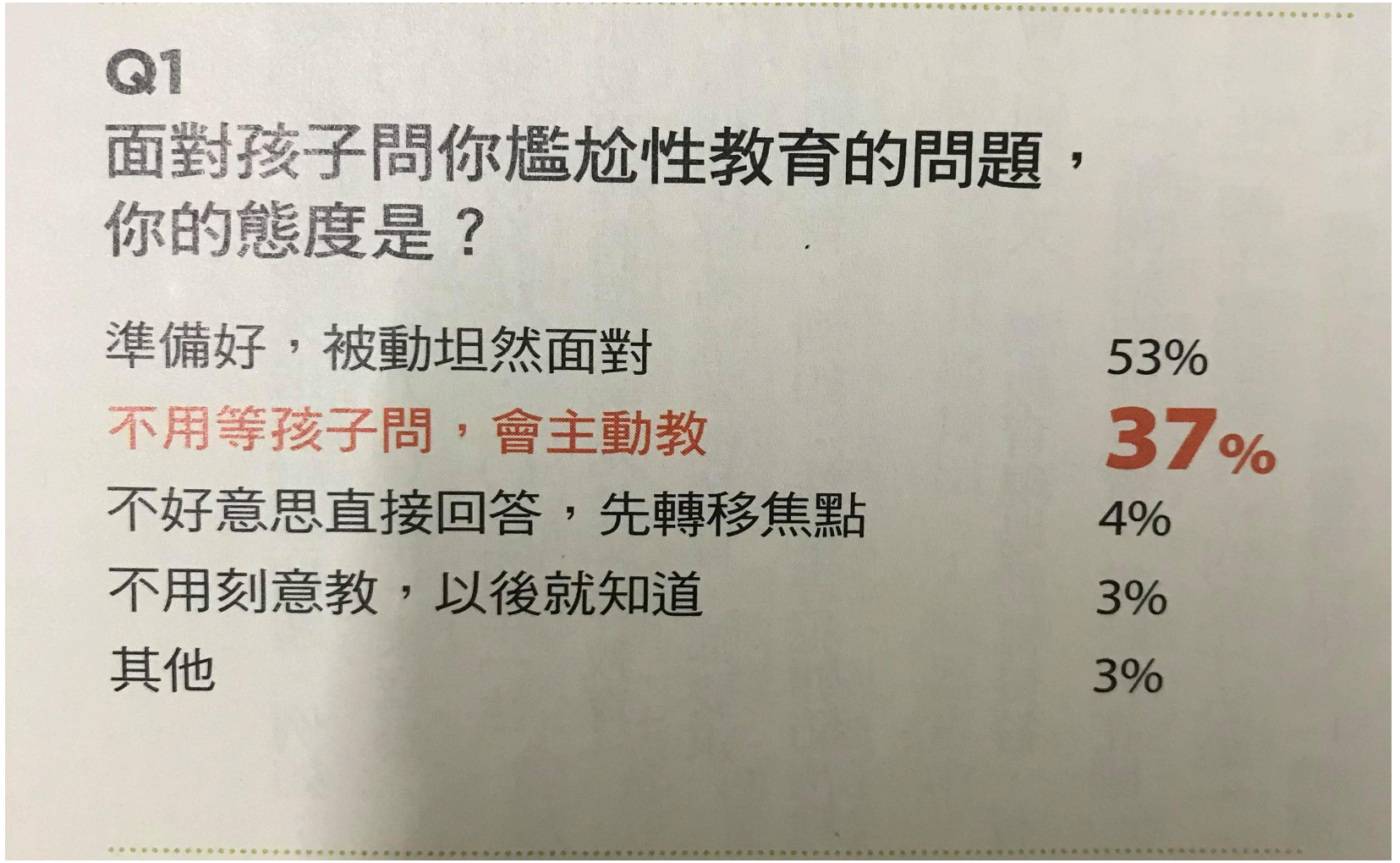
我們可能會有什麼想法？

- 「他們還這麼小，討論這個做什麼？」
- 「大方討論這些，要是他們太有興趣怎麼辦？」
- 「不去談，就不會發生了？」
- 「這沒什麼好教的，長大就自然會了！」
- 「萬惡淫為首」
- 「應該以課業為重，怎麼可以整天想這些！」
- 「女生應該要矜持」
- 「性是骯髒、汙穢的一件事！」

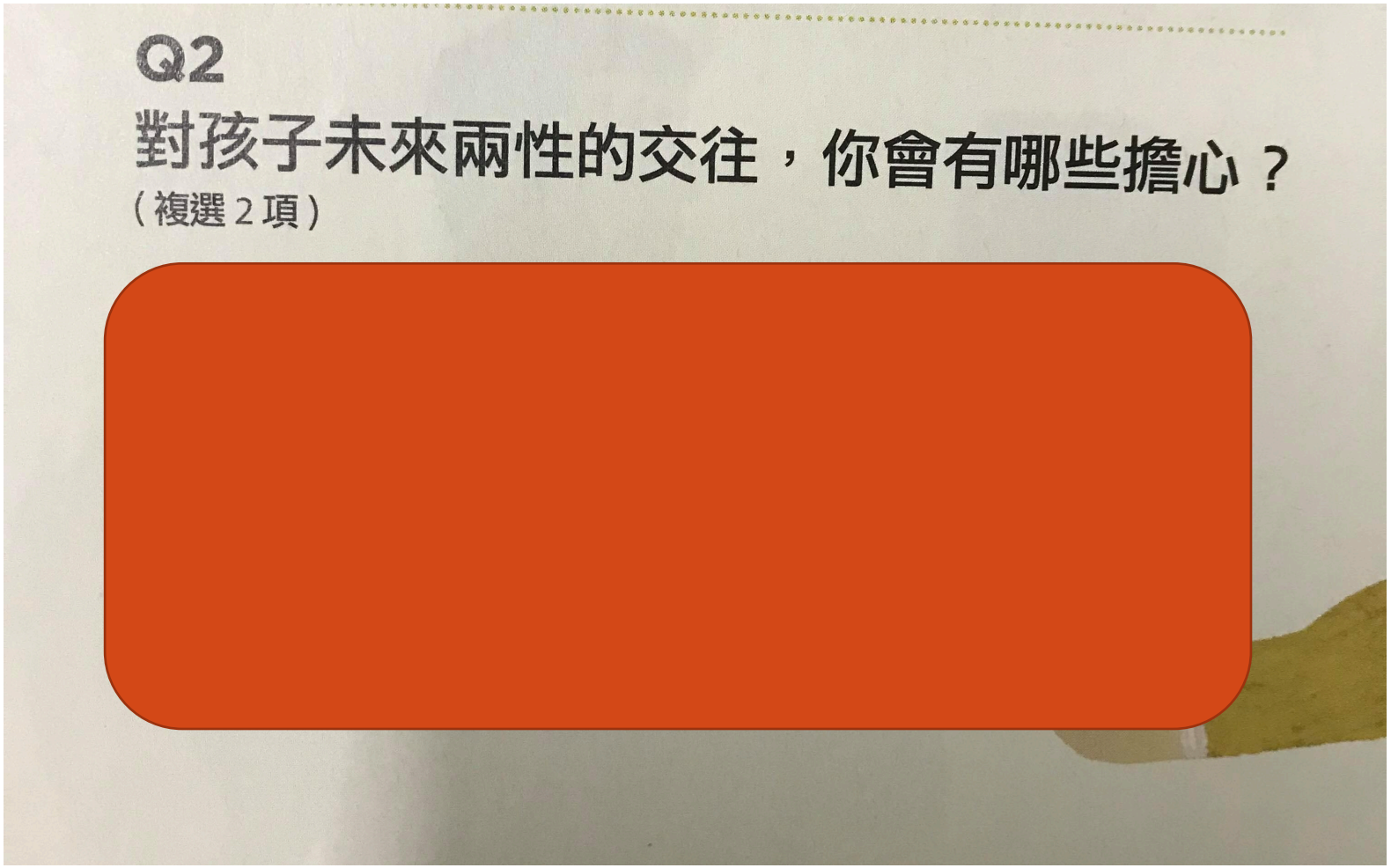
資料來源：
親子天下（家長性教育網路調查）



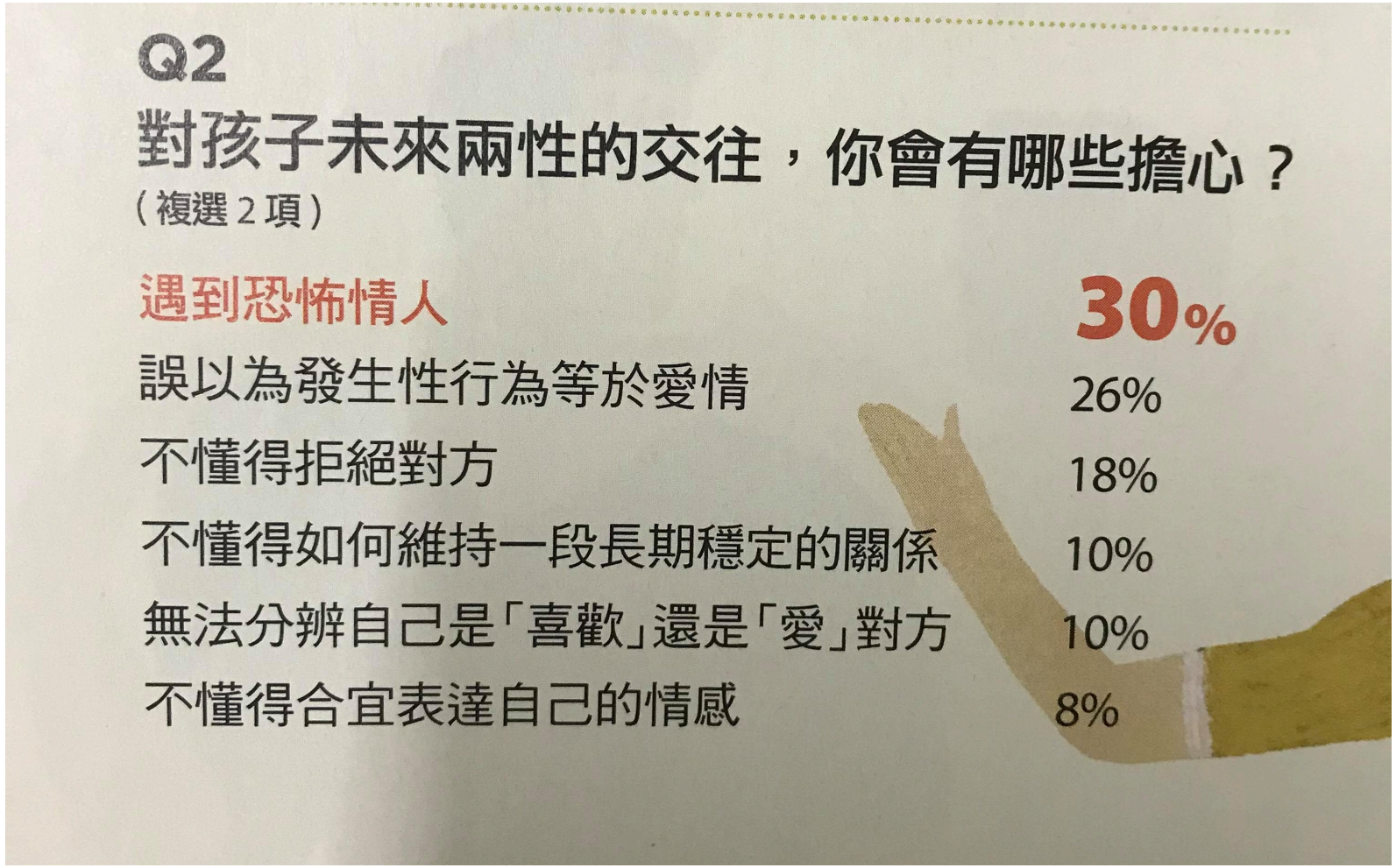
資料來源：
親子天下（家長性教育網路調查）



資料來源：
親子天下（家長性教育網路調查）



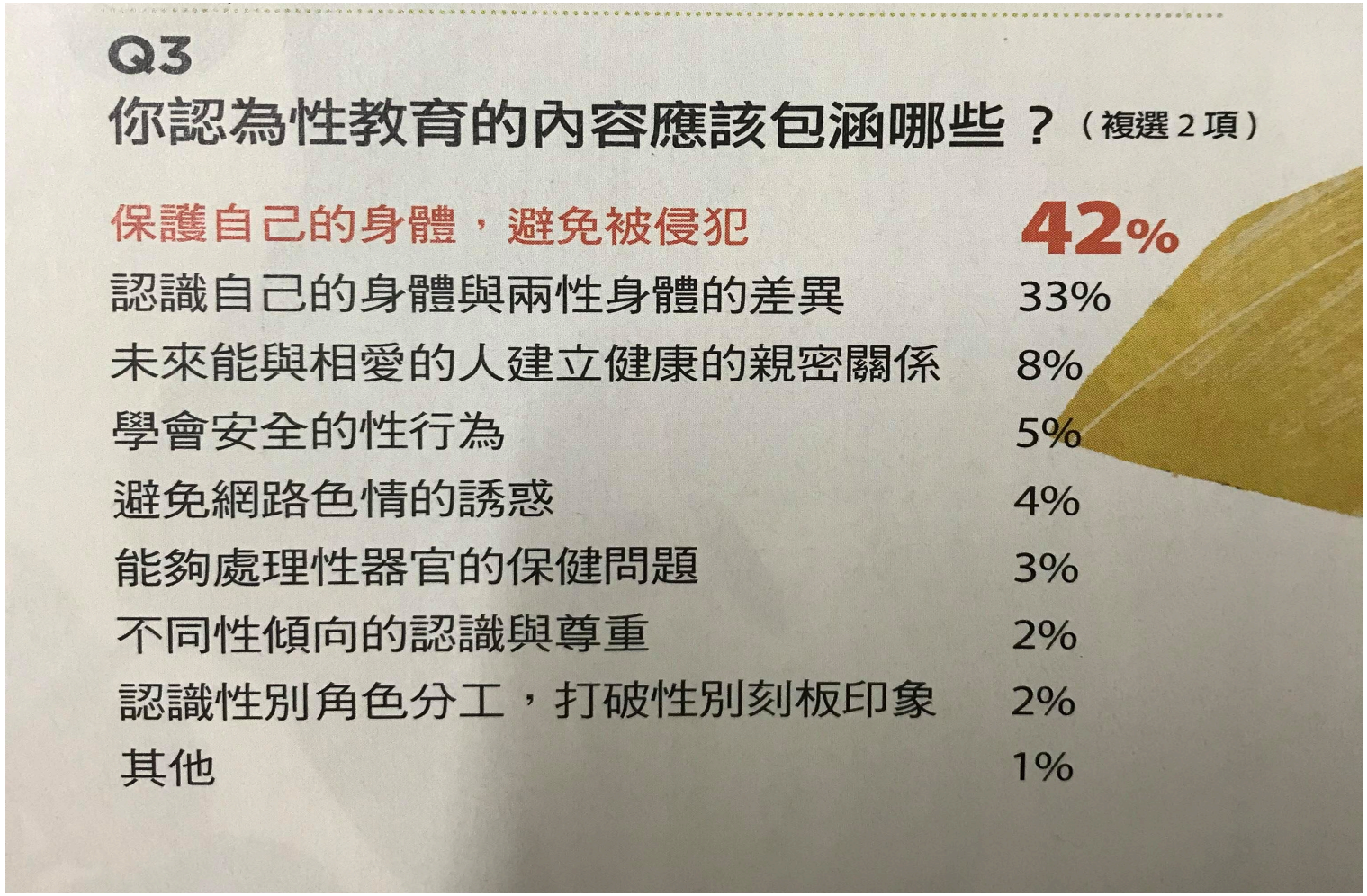
資料來源：
親子天下（家長性教育網路調查）



資料來源：
親子天下（家長性教育網路調查）



對很多家長而言，認為性教育是教「性生理」 ，
但卻都在擔心親密關係、價值觀等「性心理」議題上。



資料來源：親子天下（家長性教育網路調查）

聽過這些新聞？

- 「優良教師」變身狼師性侵孩童20年！受害母親嘆：別再只教孩子「要聽老師的話」
- 韓國N號房事件
- 房思琪的初戀樂園



摘錄自親子天下雜誌97期
《歐洲性教育標準》

全人發展觀點：全人性教育

- 性教育要從兒童發展出發，跟孩子談家庭、負責。
- 由世界衛生組織歐洲辦事處和德國聯邦健康教育中心制定的《歐洲性教育標準》，羅列孩子的性發展歷程，並定義性教育能力指標。
- 荷蘭經驗

各階段性發展歷程

摘錄自親子天下雜誌97期
《歐洲性教育標準》

- 10-11歲（邁入青少年）
- 女孩邁入青春期
- 10歲開始，會對成年人的性行為感興趣
- 開始了解關於戀愛，像是出遊、牽手、親吻等等

- 12-15歲（青少年）
- 男孩邁入青春期、經歷情緒波動、生殖器官、射精、月經
- 適應身體的變化、在乎他人看法
- 開始會調情、也有可能有初戀產生

性教育能力指標

摘錄自親子天下雜誌97期
《歐洲性教育標準》

- 四大主軸：

- 一、身體發展與保護
- 二、生育與性行為知識
- 三、情緒
- 四、關係與生活

性教育能力指標

整理自親子天下雜誌97期
《歐洲性教育標準》

- 能描述身體變化的感受、對健康、自我形象的影響
- 了解如何避免性侵犯、尋求協助
- 尊重自我與他人的性權力，例如相互吸引與相處、表達感受與拒絕
- 能決定是否擁有性行為、並擁有負責任的態度
- 了解懷孕和生育的知識
- 了解成為小爸爸或小媽媽的職責，及對家庭、生涯的影響
- 能正確獲取避孕資訊、了解避孕是雙方都要負責
- 了解人會因為性別,文化,宗教等差異影響對性行為的感受
- 能釐清並處理愛、矛盾、沮喪、信任、恐懼等複雜情緒
- 表達友誼和愛情時，能用不同的方式
- 建立創造平等、豐盛的情感關係態度

我們準備好了嗎？



青春發言人

沒準備好怎麼辦？



自我概念、自我認同的形成

他人回饋
(人際關係)

自我
經驗/自我觀察

社會價值觀

中學階段情感教育：
好好認識自己、建立自尊與自信

- 青春期性賀爾蒙的釋放讓孩子身體有劇烈變化
- 身體變化也影響情緒，造成心理負擔
- 在意外表、在乎他人眼光，外界評價影響甚鉅
- 引導孩子好好認識與接納自己，建立自尊與自信
- 愛是：了解自己、讓自己成為更好的人

A. 一個人：愛的表達、告白

- 每個人都有喜歡別人的自由與權利，也有拒絕別人的權力／權利。
- 不管告白成功或失敗，都要尊重別人的自主決定。

B. 一個人：關於拒絕（恐怖情人）

- 喜歡對方就接受，不喜歡就拒絕，不要欺騙自己，不要曖昧拖延。
- 拒絕時不要用言語或肢體暴力去傷害別人的自尊、身體及情感。
- 被拒絕是非常正常的！
- 喜歡和愛，不是努力、精誠所至就能得到的。

C.兩個人：約會、責任&承諾

- 約會共識：心情、興趣、時間、身體接觸。
- 答應之後，除了偶像劇的粉紅泡泡，更多是責任。
- 承諾或約定，是””兩人一起“”面對的。
- 尊重彼此的身體自主權（法律保護）。

關於未成年的“性”

- 刑法第 227 條

- 對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。
  對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。
  對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。
  對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。
  第一項、第三項之未遂犯罰之。

- 刑法第 227-1 條

- 十八歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。（兩小無猜條款）

怎麼樣都有刑罰，就算兩小無猜，家長也有控告彼此的權利

法律這樣規定，所以”性”是不好的？

- 兒少合意性交除罪觀點：
- 1. 合意性行為，卻被家長控性侵
- 2. 性是不好的、罪惡、可恥、羞愧的
- 3. 無法坦然面對性，以壓抑（懲罰）取代適當的性教育

- 瑞典人談性：如果有人不同意，那就是性侵。
- 瑞典在接受青年男女對性產生興趣的同時，致力於營造一個安全的環境，不斷告誡潛在加害者，要嘛百分之百尊重性伴侶，要嘛讓你吃不了兜著走。
- 而台灣則是把潛在受害者（通常是女性）從小保護隔離，一旦女孩受到傷害，又要女孩再三檢討這是不是因為自己晚上不乖乖回家？

法規背後的考量？



- 生理層面：疾病、懷孕對身體造成的影響
- 心理層面：責任？能力？小父母？墮胎後的心理負擔？
- 社會眼光：怎麼看待發生性行為的男女雙方？（性別差異）

可以怎麼做？底線、理解、尊重

- 檢視自己的想法與價值觀，如何影響孩子（願意坦然面對）
- 尊重他們的價值觀，相互討論，但不強迫（賦權與自信）
- 避免流於說教與叮嚀、要有被挑釁的心理準備
- 如果無法好好討論，那就提供/分享資訊

可以問問他們的

- 關於「性」、「上床」、「做愛」這檔事，我們談的是「愛」？酷炫、流行、還是只是生理慾望的發洩？
-
- 社會價值仍存在偏見的情況下，捨得讓你在乎的伴侶承受這些眼光，還是只是想要炫耀自己很行？
- 如何面對性需求，又能善待身邊在乎的人？

值得想想...

- 心理學家說：性趨力是人的本能；孔子說：食色性也
- 我們不能都不教，成年就期待他們有成熟的性知識與能力

- 性本身沒有錯，需留意的是不安全/有傷害的性行為
- 教做人處世的道理、卻不去教情感與性？
- 我們怕孩子年紀太小，但加害者不在乎孩子年紀有多小

值得想想...

- 開放討論：與其”防””治”，以”工具”與”管道”取代”限制”
- 示範：身教>言教，理解>教育/訓
- 我們愛孩子（或夫妻間）的方式，也是他們第一個學習愛的方式。

謝謝聆聽☺

加惠心理諮商文教基金會
毛蟲藝術心理諮商所

諮商心理師　胡丹毓

