



## 什麼是愛情？

「喜歡」和「愛情」是不同的，「喜歡」是對一個異性給予好的評價，尊重對方，興趣相投、相似性高；而「愛情」會讓一個人對異性產生思念、關懷、親密的行為。

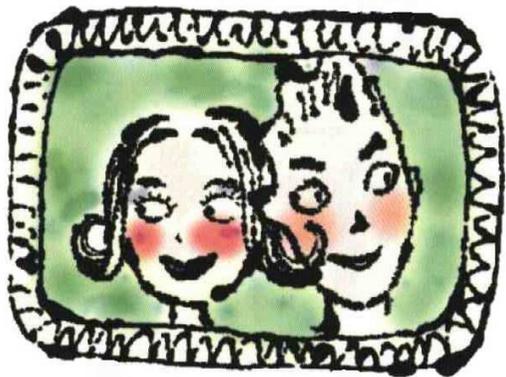
### ▶我倆之間是戀情還是激情？

#### 是「真愛」還是「迷戀」？

「真愛」是指經過一段時間的培養，雙方彼此意愛著，而且是清楚深入的認識對方，明辨是非，時時顧及對方，也時時自我肯定，能經得起考驗，維持日常的生活；而「迷戀」是剎那發生的，是單方向的戀情，盲目美化兩人的戀情發展，是非不分，以自我為中心，失去自我的認同，經不起考驗，生活步調紊亂等。

#### 我們的戀情太快了嗎？

兩性之間交往的步驟，從團體活動的互動，到三、兩成群的交友，到一對一固定時間及對象，再到訂婚和結婚，如果步驟太快，一方面對交往的對方並不瞭解，再一方面也容易使自己的生活圈變小，失去許多結交朋友的機會，因此兩性之間應設法多瞭解對方。



## 約會守則

- ❖ **多做團體活動**-也可以觀察對方與他人的相處情形，他/她是不是容易與人相處？
- ❖ **注意禮貌**-雖然是熟識的兩個人，基本的禮儀之道還是要有的。
- ❖ **坦誠相對**-約會就是要瞭解對方的習性，因此應該真誠的對待對方。
- ❖ **尊重對方**-每個人都有不同的價值觀，即使是戀人，並不代表每個想法都應該相同，更應該利用約會的時間，學習如何尊重不同的意見，並修正自己的想法。
- ❖ **分擔開支**-既然是兩個人在一起，並沒有義務由哪一方付費，所有的開支應該雙方來分攤。

## 約會強暴

在美好的時間、地點、氣氛、情境下，相戀的兩人很容易就會產生性衝動，這時候如果一方控制不住自己，很容易對另一方發生性侵害，甚或是性威脅，稱之為「約會強暴」，而通常這時候發生的性行為並非願意且沒有採取保護措施，可能造成懷孕、性傳染病、強暴後的傷害等。

### \*你可以注意…

- 時間因素**：如特殊節日：情人節，聖誕節，生日等。
- 地點因素**：如無人處，經常約會的地方，陰暗的角落，密閉的房間。
- 氣氛因素**：如爭吵後，情到濃時，美好浪漫的氣氛。
- 情境因素**：如特殊事件：當兵前夕，家人不允許。



所以，約會時，應該避免引起性衝動的情境，不要到陰暗的角落，若對方發生採取不當的接觸時，必須清楚、堅決的表明自己的態度，切記，熟識的人也是有傷害自己的可能。

對於「性」，傳統上不太能談論它，常讓青少年產生神秘、罪惡的印象，甚或容易產生性探索，不慎之下就可能造成性犯罪，或者受到貞操觀的影響，造成對性的不適當價值觀。

## 性即是愛？！

📖 這是一個錯誤的迷思。

性是表達愛意的一種方式，性關係必須基於成熟的愛情和負責任的性態度下才進行。

### ① 同學都在做？

這是一個錯誤的迷思，性不是盲從附和，隨波逐流的表現，更不是用來爭取個人地位或別人認同的表現。

### ② 沒有做過會被人笑？

這是一個錯誤的迷思，人的成熟程度不是靠性經驗來判斷，利用性經驗來證明自己是「大人」是幼稚的行為。

### ③ 我的性慾特別強？

這是一個錯誤的迷思，性衝動雖然是與生俱來，卻也是可以控制的，青少年應該憑著自己的意志去為自己的行為做出正確的抉擇。

#### ④如果我願意，他就會留在我身邊…

這是一個錯誤的迷思，性並不能挽救戀情，或作為戀情的承諾，性行為過後，問題仍然存在，相反的還可能帶來更多問題，積極面對才是解決之道。

#### ⑤性是一種樂趣？

這是一個錯誤的迷思，對相愛的夫妻而言，性生活是美好友且有趣的，如果缺乏感情基礎，如果偷偷摸摸，如果惶恐不安，如果心有掛慮，還談的上樂趣嗎？



#### 性的自我保護

沒有人比自己更清楚自己的感受，沒有人能逼自己做出不願意的決定，在未曾認清自己的感受，以及未能做出決定時，無論是否曾經發生性行為，只要自己不願意有性關係，當然有權利拒絕對方的性需求。



#### 我不想發生性行為怎麼辦？

##### ▶與對方共同訂立身體的親密界線：

兩個人應該冷靜理智的討論可以接受的界線，並且堅決持守之，如果一方超越，另一方應該堅決拒絕。

##### ▶拒絕對方性要求的原則：

斷然、清楚的拒絕是很好的方法，「不要」就是「不要」，而不是「可以不要」，表明自己的立場。

##### ▶避免性衝動：

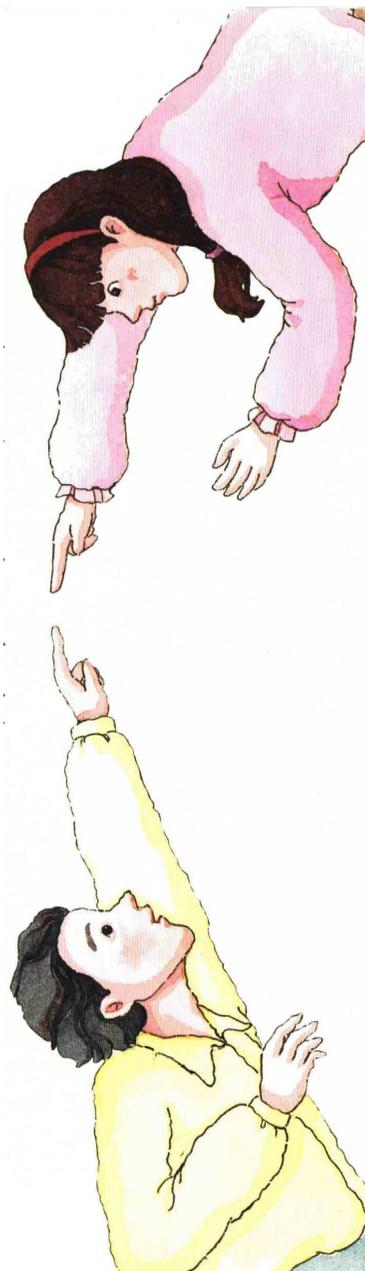
容易讓人產生性衝動之情境應該避免，如：兩人單獨的在房間內、在單獨相處空間內關燈或關門、兩人單獨相處時躺下來、玩身體親密接觸的遊戲、接觸色情刊物或物品、言語挑逗、喝酒或使用藥物後等，其他如特殊節日，像情人節、當兵前夕、開學前等，都應該避免。



#### 和異性交往時，學習：

- ◆誠懇而不做作
- ◆公開光明而不隱藏
- ◆關心他（她）就不要，  
讓她（他）受傷害

# 慎求真愛、珍愛我身



修平技術學院  
學務處 衛生保健組製