

大學生的愛與性— 談親密關係

東吳大學心理系兼任副教授
婚姻與家庭協談師/性諮商師
婚姻感情性愛專欄作家
台灣婚姻與家庭輔導學會名譽理事長

林蕙瑛

2021 03 11 (海洋大學卓越大師講座)



試煉， 只為與你相遇

學校沒教的戀愛課



愛情婚姻諮商專家

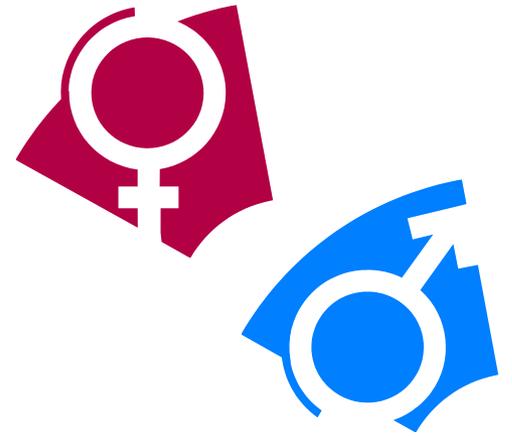
林蕙瑛◎著

推薦給所有
需要愛情解惑的人

戀愛是一種人際關係的歷程，也是自我成長的歷程。健康的戀情就是雙方都能發展有建設性的關係，兩個人在一起會使彼此變得更好、更快樂。本書可以滿足各種感情議題，當我們越了解自己的感情需求，愛情旅途就能走得越輕鬆、越順利。

性別認同

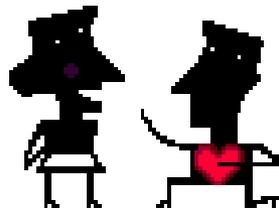
- 我是男性—男孩→男人
- 我是女性—女孩→女人
- 男兒身女兒心
- 男兒心女兒身



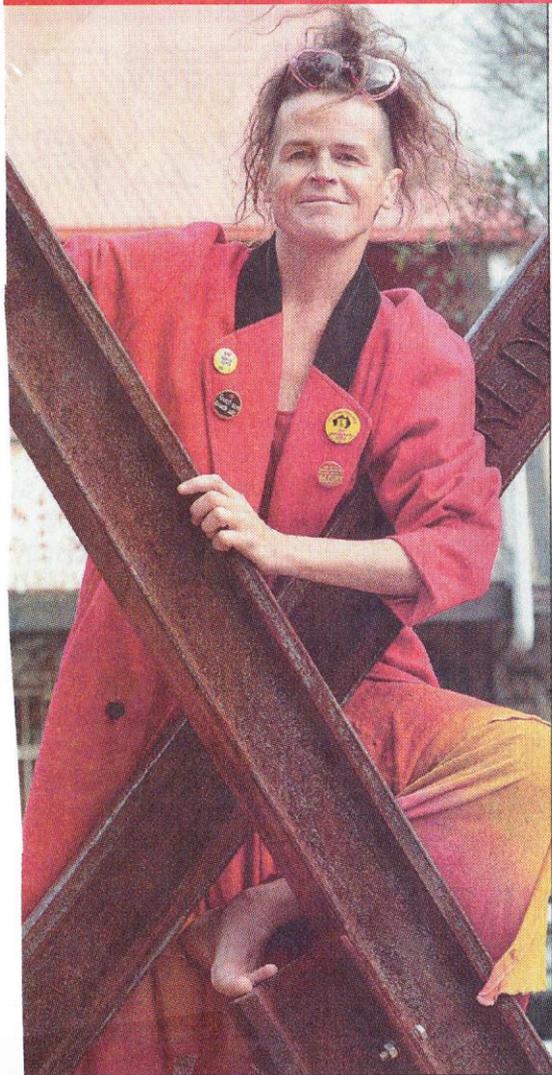
個人的性 (Sex)

- 你帶著你的性別(M或F)長大，終其一生，但變性人除外。
- 青春期及青年前期的性發展
- 逐漸感覺我是一個有性之人(sexual person)
- 性衝動、性幻想、自慰、夢遺
- 此乃自然現象，我接受也承認

性別	感情性愛
男+女	異性戀
女+女	同性戀
男+男	同性戀
跨性別者	?



52歲第3性人上訴爭取 官方文件增**不確定、雙性、不明**等新性別選項



06/18/2013

准
非
男
非
女

澳洲承認X性別

法新社／雪梨17日電 June 2013

許多國家的「性別概念」都正在解體，專家表示，澳洲性別先驅諾里（Norrie，見左圖，法新社）贏得一項里程碑裁定，認定性別不僅只有男女之分。

52歲的諾里上月在澳洲人口最多的新南威爾斯省，在負責出生、死亡及結婚登記的戶政處，爭取到「非特定性別」新性別類。

他出生時是男性，但於1989年、他28歲時接受變性手術成為女性。但他又發現當女性不自在，因此停用女性荷爾蒙。自認不是男人或女人，希望身分文件不要註明性別，經長期上訴，新南威爾斯州上訴法院上月裁

定，性別不應僅限定男或女。

諾里對判決感到欣喜若狂，「兩年來我的護照性別欄註明『X』，其他文件則填『非特定』，人們似乎能接納真相。我不是社會中首名第三種性別的人，我只是剛好為了官司而發聲。我站在巨人的肩膀上。」

諾里於2010年2月取得新南威爾斯省戶政處接受為「非特定性別」，但這個單位後來反悔，諾里因而展開連串上訴行動，直到上月新南威爾斯省上訴法院裁定，性別不應限男或女，但法院未界定其他的性別。澳洲政府指出，應給予個人文件使用「男、女性、不確定、雙性人或不明」的選擇權。

I am a sexual person

有性之人

- 上天賦予人類產生情慾有性親密、性慾望的本能，可以傳宗接代，亦可享受性愛的歡愉。
- 有性之人並不一定要有性，那是你生理的一部分也是心理的一部分，你是有選擇的
- 1. 你可以不需要性
- 2. 你可以有個人的性
- 3. 你可以有雙人的性
- 4. 2和3兼而有之

你有正確的婚姻感情性愛觀嗎

- 婚姻是個人的選擇，沒有好或不好。
- 感情是漸進的，建基於彼此尊重與真誠之上。
- 個人的情慾是自然的，一定要自主。
- 個人的性衝動也是自然的，不需要覺得罪惡感。
- 雙人的情慾需要雙方同意，且對自己及對方負責、保護。

自愛而後人愛之

- 愛你自己的長相、身材
- 瞭解你自己的個性、優缺點你會成為可愛的受歡迎的人
- 學習人際關係，關心別人
- 自己肯努力、盡責任、守本份
- 瞭解你自己的身體



- V 我對異性/同性 沒興趣
- V 我不想談戀愛 友誼就夠了

- V 我對 異性/同性 有興趣



- 想談戀愛？不急不急，慢慢來
- 愛情是需要學習的 不論婚前或婚後
- 要先從人際關係奠基

關係(Relationship)：特指感情
關係

戀愛 有感情有激情 但須培養愛情
婚姻 有恩情有感情 但激情會消失

雙人關係/伴侶關係：男女，女女，男男

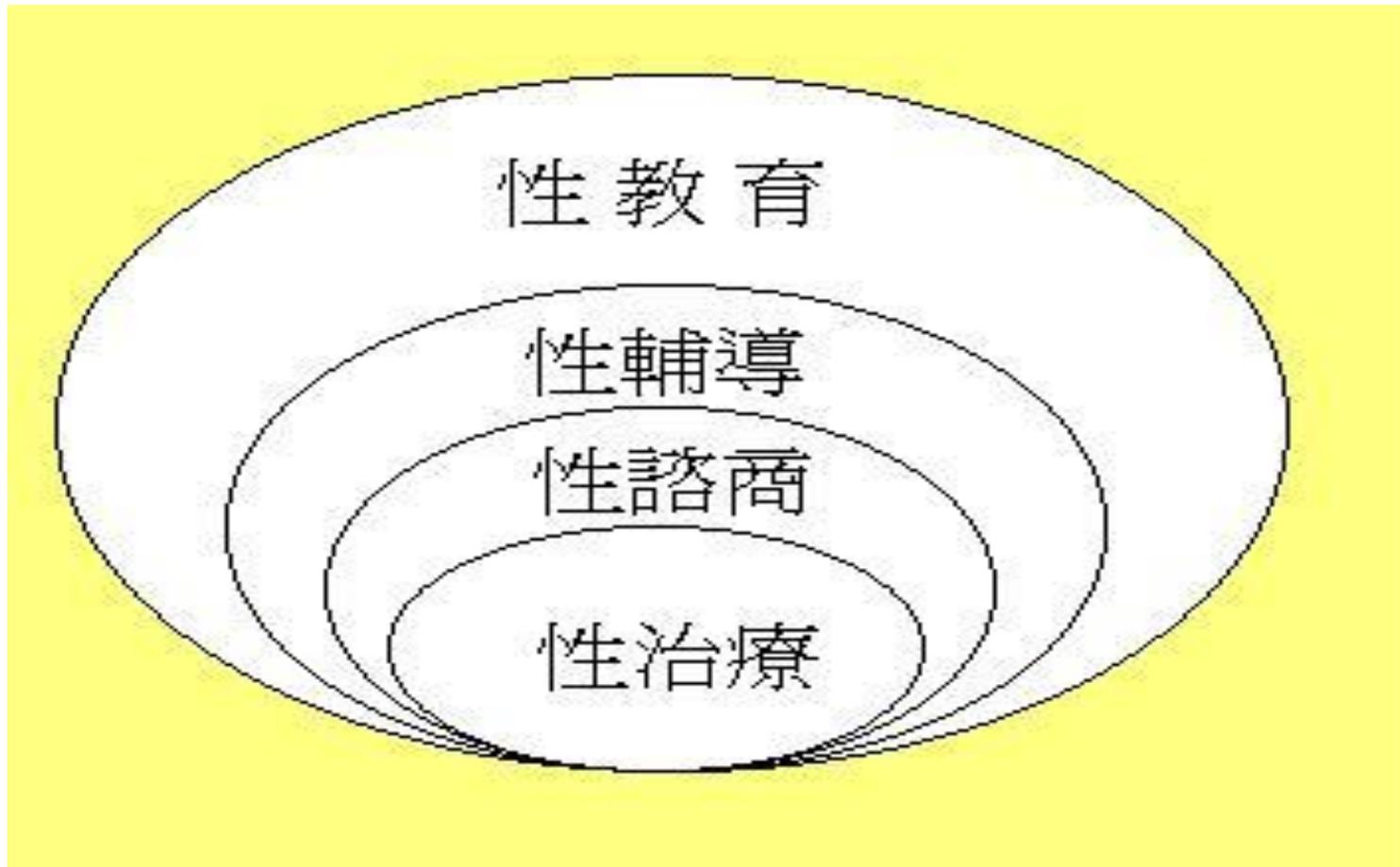
多人關係：三人以上，如三角關係、四角關係、
多重伴侶等

A RELATIONSHIP
IS ONLY AS
STRONG AS
THE TWO
PEOPLE IN IT.

WWW.LIVELIFEHAPPY.COM

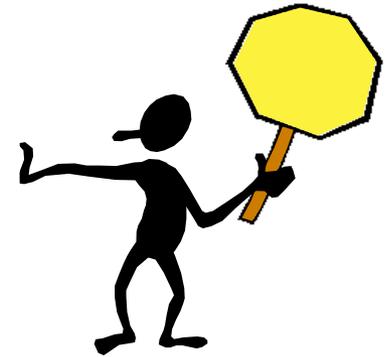
- 關係 ≠ 性，但有了性就是性關係
- 性 =  + 生，中華文字之奧妙 愛字有個心
另外：情、宜、祖等
- 性的涵義：生命與心理的結合
- 何謂性心理？人類在性方面之情緒、認知及行為之反應

性領域

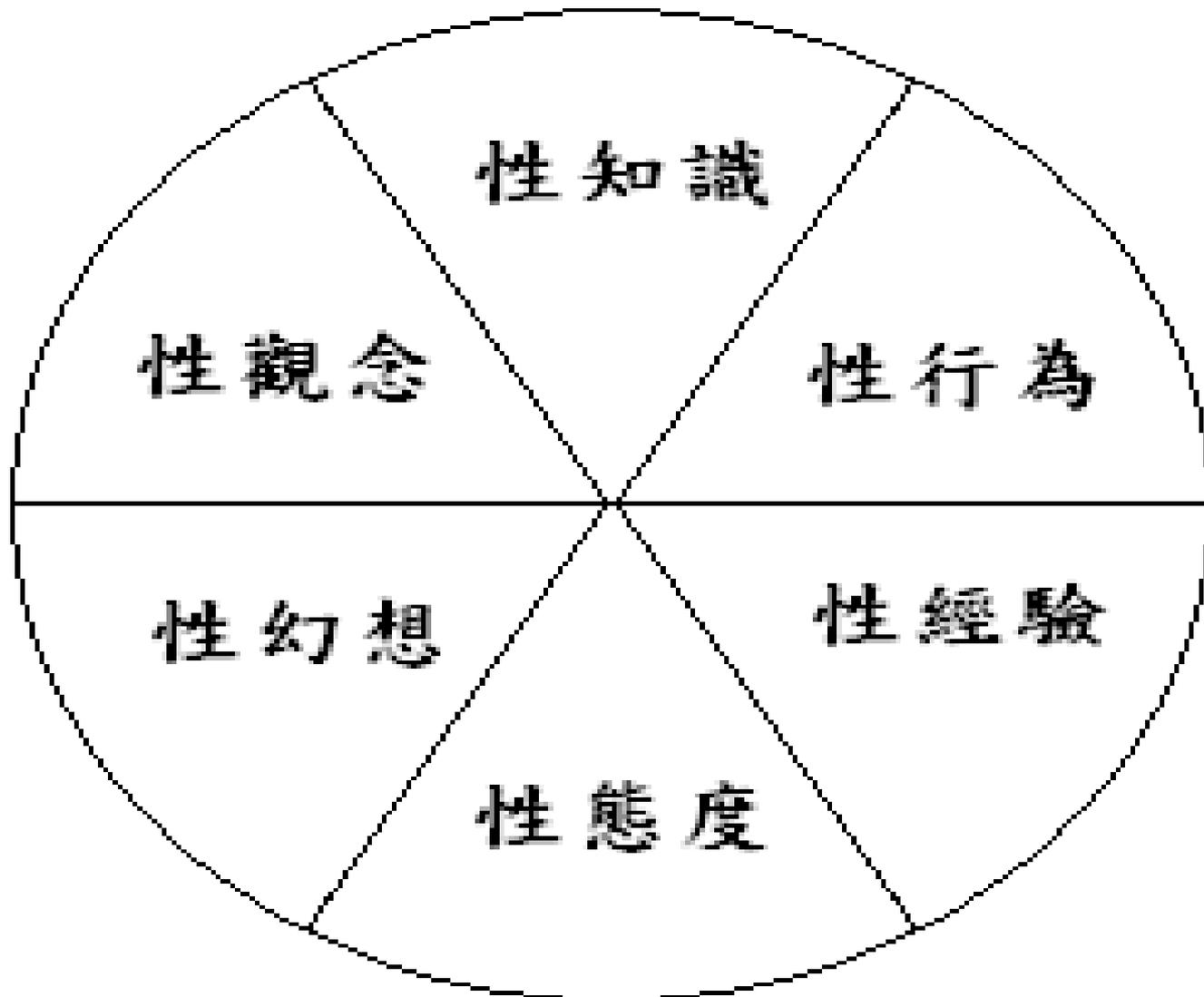


人格成熟的七大指標

1. 身體方面的成熟：兒童與青少年都還在發育中。
2. 智力方面的成熟：16歲時智力發展完成。
3. 社交方面的成熟：與不同年齡層的人交往。
4. 情感方面的成熟：適時合宜表達情緒。
5. 性心理方面的成熟：
6. 道德方面的成熟：超越二元論。
7. 宗教方面的成熟：尊重他教。



性心理成熟的六大指標



我的困擾

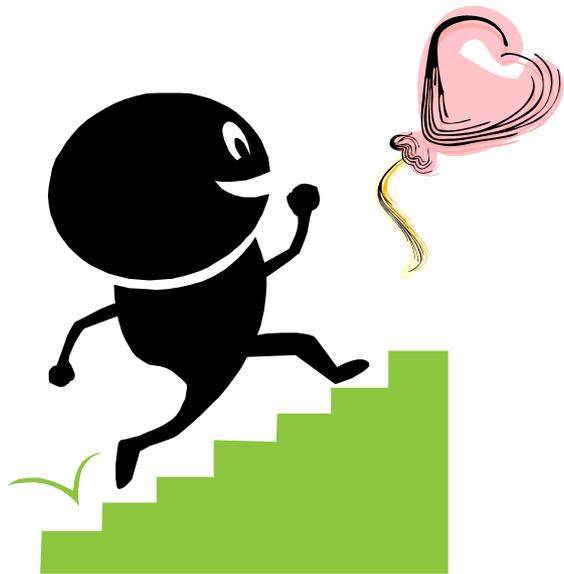
- 做出一些肢體的接觸，例如去擁抱，觸摸或親吻他人。
- 很容易喜歡一個人，也很容易就放棄。可能大一的時候就喜歡過三四個對象或者同時間喜歡好幾個人。
- 不曉得怎麼跟異性相處，尤其碰到喜歡的對象，不曉得要怎麼表達跟互動。

- 表達感情方式太直接。例如天天寫信表明我愛你我要跟你交往，或天天跑到對方教室門口等他/她下課。
- 與異性交往不知道如何用適當的方式表達，以及較難體會他人的感覺。
- 對於尊重別人與保護自己身體的概念較為薄弱。

- 不大清楚如何掌握自己與他人身體的界線，曾出現與人條件式交換、性行為等情形。
- 學生不知道發生性關係的嚴重性。最近的網路交友也易衍生異性戀或同性戀交友問題，甚至學生之間會互相把彼此介紹給校外人士，牽涉到法律相關問題。

Freud 性心理發展階段

- 口腔期(0-1.5歲)
- 肛門期(1.5-3歲)
- 性蕾期(3歲-5歲或6歲)
- 潛伏期(6-12歲)(或青春前期)
- 性器期(青春期中)



性器期 (genital stage, 青春期)

- 此時期開始時間，男生約在13歲，女生約在12歲，此時期個體性器官成熟生理上與心理上所顯示的特徵，性衝動付現，且性器官也再次成為激發地帶。
- 兩性差異開始顯著。自此以後，性的需求轉向相似年齡的異性，開始有了兩性生活的理想，有了婚姻家庭的意識，至此，性心理的發展已臻成熟。

- 青少年可以把性方面的精力投入在各種社會認可的活動上，例如交友、運動以及準備就業。



戀愛的發展與維持

- 一、融洽階段
- 二、自我顯露階段
- 三、相互依賴階段
- 四、親密需求實踐

了解自己對親密關係的底限，並學會應然的拒絕與尊重。

親密 (Intimacy)

- 親密關係是指兩個人在自我揭露、表達情緒時能信任對方、有較多的身體接觸、會感到輕鬆、自在、能支持並解接納對方的情緒宣洩 (Planalp & Benson, 1992).

- 親密關係的特徵，包括了希望對方
的陪伴、彼此間能互相信任、尊重
、幫忙、支持、了解、吐露心事及
感受，並且在關係中能感到自然。
- 在情人與夫妻關係中，除了具有以
上親密關係的特徵外，還包括了高
度的熱情，能自我犧牲，能享受在
一起的感覺（Davis, 1985）。

- Crook & Baur(1996)的**關係發展理論**，提到**親密接觸階段**必須要有深層親密以及情緒性親近感的累積才可以。
- 此階段包括了**生殖器的接觸**，在其他階段可能會有不同程度的性感受與表達，但是在這個階段，人們會選擇藉由**性愛**來表達感受。

性迷思可分為三大類

- 迷思：

1. 似是而非的觀念
2. 錯誤的知識
3. 道聽塗說



性迷思 (Sex Myths)



- 性等於性交
- 自慰是青少年的專利
- 一定得先有勃起（性活動之前），才能夠顯示興趣與性慾
- 男人不應該有（至少不應表達）某些感覺
- 在性方面跟如同其他方面是有表現才算數
- 男生是要對性主動且具指揮性
- 男人一向想要而且隨時都可以有性



- 所有的身體接觸一定要導致性 男人必需要整夜都能夠持續
- 太多自慰是不好的
- 當你有了性伴侶，你不應該需要或者想要自慰
- 性需要勃起
- 好的性是一種逐漸增加的興奮的直線進行，最後由高潮終結
- 幻想其他的事情是表示我與目前的伴侶不是很快樂
- 假如人們是相愛的話，性不應該被計劃，應該可以隨時發生

。

女性私底下是想要被強暴的。

女性較不會有自慰行為。

正常的女性可以從男性陰莖的交媾獲得高潮。

我的性伴侶應該會喜歡我在性行為所喜歡做的事。

性行為多半在60歲之後就會停止。
性教育會使孩童混淆男女關係。
勃起才能保證有令人滿意的行為。
除非男性勃起，否則他不會有性高潮。
有高潮才能保證有令人滿意的性行為。
婚外的性會毀掉婚姻。

婚外的性會增強婚姻。

大學生均對性有正確的認識。

許多女性喜歡自己的另一半有較大的性器官。

喜歡性愛的女生是很隨便的人。

喜歡看色情圖片或影片的人最後都會有性犯罪的行為出現。

與性伴侶同時有性高潮是性行為最根本的目標。

資料來源(Knox & Schacht, 2008)

- 比較男女的性發展與生殖重要時間點

	現代女性	現代男性
第一次月經/夢遺	12.6歲	14.0歲
第一次性交行為	17.4歲	16.9歲
第一次結婚	25.1歲	26.7歲
第一次生育/有第一個孩子	26.0歲	28.5歲
傾向不想再生育小孩	30.9歲	33.2歲

• 大學生發生性行為的動機

Yarber教授引用Meston與Buss(2007)調查18-22歲青年的研究結果

序位	男	女
1	受到對方的吸引	受到對方的吸引
2	做愛的感覺很好	想要體驗身體的愉悅感
3	想要體驗身體的愉悅感	做愛的感覺很好
4	做愛很有趣	想透過做愛來表達對對方的感情
5	想透過做愛來表達對對方的感情	我想表達對對方的愛
6	性慾望需要被滿足	性慾望需要被滿足
7	我是好色之徒	我是好色之徒
8	我想表達對對方的愛	做愛很有趣
9	我想達到高潮	做愛讓我知道自己是被愛著的
10	我想要取悅我的伴侶	我當時慾火焚身

- 男女共同點

「受到對方的吸引」

「想要體驗身體的愉悅感」

「做愛的感覺很好」

「想透過做愛來表達對對方的感情」

「我想表達對對方的愛」

「性慾望需要被滿足」

「我是好色之徒」

「做愛很有趣」。

只有女生提到的理由

- 「做愛讓我知道自己是被愛著的」
- 「我當時慾火焚身」

只有男生提到的理由

- 「我想達到高潮」
- 「我想要取悅我的伴侶」。

- Higgins等學者（2011）調查2168位異性戀美國大學生的性滿足與性健康情形

- 84%受訪者有獲得生理上的滿足

- 79%受訪者有獲得心理上的滿足

跟性滿足有顯著相關的因素包括

- 對性的罪惡感

- 性的自我悅納

- 自尊（尤其是男性）

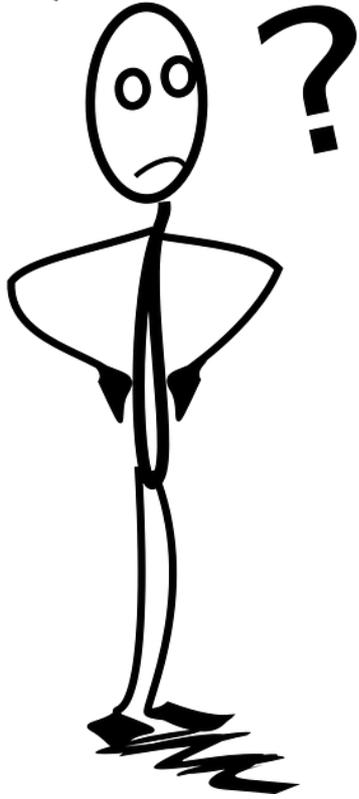
- 關係位階

- 高潮與性行為的發生頻率

不論男女都表示在性生活中獲得相當程度的樂趣。

- 因此研究者建議公共衛生工作者、性教育師、性諮商師及諮商心理師，若要促進**性健康**的狀態，應致力於
- (1) **提升性的愉悅程度、**
- (2) **降低罪惡程度，**
- (3) **並設法促成長期且穩定的雙方關係。**

大學生的性疑問之反思



- 一、性教育
- 二、性器官
- 三、情慾與關係
- 四、人際界線
- 五、性別

性別

- 「同性戀朋友是先天還是後天，這樣的情況正常嗎？可以改變嗎？」
- 「我是男生，如果我的一個男性好友，有一天突然跟我告白，但我喜歡的是女生，我該如何面對這段友誼？」
- 「基督教為何不允許同性戀結婚？」
- 「如何給同性戀更多的接納？」



性困惑、性問題及性議題

- **個人的性**：情慾、性別角色、自慰、色情文化，援交。
- **性導向**：異性戀、同性戀、跨性別者、變性人、雙性戀。
- **人際間的性**：親密關係、較安全的性(safer sex)、口交、肛交、手交、懷孕、墮胎、同居、多重性伴侶。
- **性疾患**：DSM IV-TR分類之性慾疾患、性激發疾患、性高潮疾患及性疼痛疾患。
- **異常性行為**：偷窺症、戀童症、扮異裝症、暴露狂、人獸交、戀屍症、強姦、性侵害。

不同發展期 常見的性問題及處理方法

- 性教育+性諮商+性治療
- 以認知行為學派為基礎，加上其他各治療學派之技術整合而成。



< 案例討論 >

- A女於大二下與有親密關係的男友個性不合而分手。大三下時積極參與學校社團活動及校內外聯誼。某晚與社團B男去參加他高中同學C男的週末聚會，認識C男室友D男，聊得很開心。
- 那一夜大家酒喝多了，有人胡言亂語，有人不勝酒力。A女不能喝又想狂歡，喝到茫。醒來時發現自己躺在D男床上，衣衫不整，內褲在地上。她直覺D男對她性侵，D男矢口否認，說A女發酒瘋，自己解衣扣脫褲，他好心收容她照顧她。



- 因為下半體並未疼痛，只覺得怪怪的，A女乃半信半疑地回家了。過了幾天陰道開始發癢疼痛，有不明液體流出，且陰道口有顆粒狀突出物，她去看醫生才知道是菜花。A女立刻找D男理論，他還是不承認，甚至要A女想想她最近上過床的伴侶是哪些人。
- A女非常悲憤，分手已近一年，她並無男友，除了D男孩會有誰？因此她決定透過學校申訴管道控告D男性侵。



分析



- **A女原本心態**：休閒、交誼、找對象。
- **情緒**：放鬆、忘情。
- **認知**：大家都是學生，聚在一起喝酒聊天是正常活動。
- **行為**：喝到醉茫，不省人事。
- **後果**：被性侵、得菜花、打官司。
- **A女後來心態**：創傷（被騙、被欺侮、憤怒、擔心、羞愧、質疑、不信任等）。

• A女友沒有正確性愛感情觀？ 有！

• 她到底錯在哪裡？為何這麼倒楣？



• D男有沒有正確性愛感情觀？ 沒有！

1. 自己有性需求，不尋求適合自己的正常管道，以狩獵方式發洩。
2. 絲毫不尊重女性，將女性物化，作為性交對象而已。
3. 偶發性行為不戴保險套，從未想到保護自己不得病，保護對方不得病、不懷孕。
4. 在非對方志願情況下（不省人事）對其性交，完全沒有兩情相悅身體纏綿之正確性愛觀念，且此行為已構成性侵的罪刑。



5. 他可以不需要前戲及後戲，純粹發洩，事後甚至不替A女將衣褲穿好，自私又好色，只是逞其私慾，毫無友愛之心。
6. 看似酒後亂性，實則任其性慾高張、借酒縱慾。
7. 不敢對自己的行為負責，矢口否認。
8. 散播病原，違反公共衛生條例。
9. 不但否認，還推到A女身上說她與別人上床得到的，這是使用投射作用，亦即他自己經常與女孩有性行為。



這樣的男孩妳願意與他交往嗎？

你願意成為這樣的男孩嗎？

- 他這樣大男人，對性不在乎，不懂得愛與尊重的人，當然與他的家庭教育與社會教育（學校教育沒教）有關，但也可能就是因為沒人教導，他自小到大自生活中擷取不正確的資訊而形成他行事的原則，需要自覺，自愛，自發學習。
- 女孩亦然，沒有人教沒有人可說，事情發生了不知如何處理？因此要學習、閱讀、聆聽、詢問、對談、討論。



男女有別：女性的情慾激發

- 由愛而性：
- 輕度愛撫：拉手、攬肩、樓抱、親吻。
- 重度愛撫：手交、陰道交、口交、肛交。
- 性愛：

由漸有感覺到全身激發，到

```
graph LR; A[插入] --> B[有激發無快感]; A --> C[高潮];
```

插入

有激發無快感

高潮

X 我要性高潮，不要性騷擾。

? 男朋友每次跟我見面，都要做那件事。



- 性 + 愛 = 性愛。由愛而性，才有感情基礎，由性而愛亦有見，很少。
- 情 + 慾 = 情慾（包括在性愛內）
- 光有愛而無性，不夠完整。
- 光有性而無愛，不能長久。



1. 談戀愛初期覺得女生還行，後期就覺得很煩很黏人，我是不是心理有問題？

- 也許起先你對交異性朋友很好奇，交往之後女友比較依賴，而你又不想被人黏，或者你還不想真正定下來，這是兩性交往過程中常出現的現象，你心理沒有問題而且有覺察，應該跟女友溝通，談出彼此對關係的期望，在差異之中求取平衡。



2. 對女友沒感覺怎麼辦？

- 只說沒感覺三個字無法告訴你怎麼辦，只有你自己最了解為什麼會沒感覺，是你自己還沒有定性？還是交往後發現個性不合？還是有了厭倦？這是你跟女友之間的人際關係，而且有私密性，你得學著處理。



3. 沒女友怎麼辦？

- 不覺得需要交女友就不需要交，想交女友就多去認識女生，從普通朋友中找較談得來的異性發展成男女朋友。



4. 婚前性行為到底好不好？

- 婚前性行為無所謂好不好、對不對，而是彼此是否真心相愛、關係穩定且有未來展望，最重要的是要認識性愛，心理上、生理上都準備好，沒有顧慮。

觀察日記

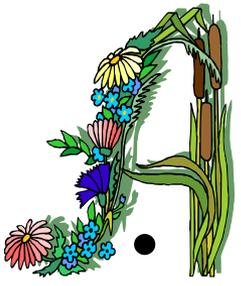




到何種程度才能有親密關係？

在學校圖書館認識大三的A君，交往了九個月。最近我主動向他表示想要有親密關係，他覺得時候未到，我說我真的很愛他，他居然向我道歉說他不能確定我們的感情是否真愛，但很願意與我繼續交往。

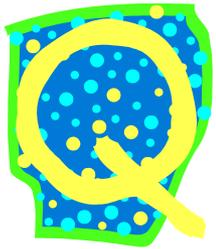
- 後來我們談了很多，才知道他自高中迄今，已談過三次戀愛。但他從未有那種愛得死去活來，非她不娶的那種愛的感覺，他自嘲遲鈍不開竅，看樣子他短期內是不會向我說「我愛妳」，請問我該等待還是對他死心？



- 每個人對「愛」所下的定義大不相同，有人憧憬得很浪漫，也有人很腳踏實地的去體會，有人說得很好聽，也有一些人願以行動來表示。「愛」只是一個字，但它所包含的意思太廣泛了，愛是一種感覺，是一件事，也是一種行動或意念，通常是要經過互動之後才能認識體驗及瞭解。
- 妳與A君的交往，對妳而言，是種純純的愛，相處愈久，妳愈渴望接近他的身心，因為有愛的感覺，所以想要進入性愛的階段，這是很自然的事。

- 可惜A君沒有同樣的想法，也許他是還未開竅，從未試著開放自己給對方，也未把握機會接納對方，幾度讓未成形的愛情自身邊溜走，但也有可能是他一直沒有遇到真正適合的對象，或者他對感情的態度非常嚴肅。
- 九個月的校園生活相處雖愉悅，但感情未經過考驗，還未進入深刻的愛情關係，不論是何種原因，至少他很誠實，既不肯說謊也不願意趁機佔妳便宜。

- 雙方不妨繼續多討論，心平氣和地傾聽他的觀點及人生哲學，並瞭解他是否受到過去經驗及成長背景的影響而對「愛」有超乎常人的看法及做法，請尊重他的觀點，戀人做不成還是可以當朋友。
- 而妳自己也要注意一件事，不需要全心全意地尋找「愛」，在人生這個階段中，不妨先找尋及追求自己的生活目標，然後「愛」才能出現在妳未來的生活中。



我喜歡女生，也喜歡男生

- 我是一個女生，到最近才發現自己喜歡女的也喜歡男的，我愛著我的學妹，而且也發生過關係了。學妹有點男孩氣的感覺。在同一時間，一個條件很好的男生跟我告白，他的人格特質及相處模式跟我很融洽。

•在學妹之前，我就很喜歡這個男生了，如今我又放心不下我學妹，學妹的家庭環境有點複雜，常常找我哭訴，我有一種保護她的感覺，而在男生那裡，卻又有一種被呵護的感覺，我也不想放棄這個男生。學妹曾說我可以跟那個男的在一起，又跟她在一起，但我很心疼她，現在我已經跟男生在交往了，學妹也知道，我該怎麼辦？

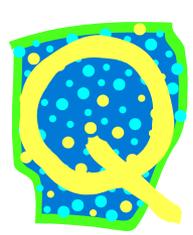


同性戀或雙性戀取向是妳自己性導向的認同，妳還年輕，才剛開始進入感情生涯，目前似乎還無法確定性導向，尚遊走於男女之間，這個部分需要時間、知識、經驗與深入思考。

- 目前妳的問題在於將自己陷入三角關係。雙人的際互動就常糾纏不清，而三人的感情糾葛更是複雜，要小心處理，將傷害減至最低。

- 基本上妳是想要有個心理上可依賴的對象，因此妳喜歡女友學妹的男孩氣，又享受男友的呵護感。看起來妳覺得男友在各方面與妳較適合，已經忍不住與他交往了。
- 而妳說想要保護學妹，感覺對她放不下，這其中當然有感情，但似乎友情及同情的成分居多，她的家庭問題妳愛莫能助，她必須自己去面對及調適，不妨催促她去找心理諮商師求助，深入晤談，以獲自我成長。

- 學妹因怕失去妳，勉強容許妳劈腿，對她而言，男性情敵的威脅可能沒有女性情敵來得大，但她一定不會很快樂，而男生目前被蒙在鼓裡對他並不公平。
- 若他發現妳是雙性戀時，他若因愛妳而願意繼續發展，妳勢必得處理與學妹的感情，她會大受傷的；若男友因害怕或憤怒落荒而逃，則受傷的是妳自己。三角關係的處理，在於妳這位始作俑者。



男友開口求歡等多久才能上床？

- 大一時與同學A君交往一個月他就要求做愛，三天兩頭就想求歡，我讓他等了四個月才答應，但此關係後來持續半年而已，而他對我也越來越沒興趣，不知道這跟拖延四個月有沒有關係。現在我大三了，剛開始一段新的感情關係，還未有肉體親密，倘若他跟我要求，我不知道跟怎麼辦？
- 我在想通常在男性開口求歡之後要等上再約會一兩次，或要讓他等上好幾個月再答應他？等的越久是否表示我越不成熟？男人通常都是不想等，不是嗎？

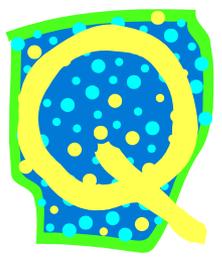


- 根據妳的描述，倘若妳再與男友約會兩次後就與他上床，即表示妳的成熟；若再等上幾個月則顯示妳的不成熟，因此妳擔心男友嫌妳不夠成熟，所以急著答應與他有肉體關係，這是什麼樣的邏輯？
- 一般坊間的觀念是，男生喜歡順著他要求的女孩，包括性愛在內。其實不論男女，都對自己的感情及性生活有自己的原則及想法，並不是每一個男生都猴急上床的。

- 矜持是一種女性特質，但有時會流於性愛遊戲的手段，欲擒故縱。事實上性並非遊戲，而讓男生等待也不一定是成熟的標準。如果成熟的人們不想要有性，他們就選擇不要有性。
- 先弄清楚妳自己對感情關係的期待，並多觀察妳正在交往的男孩，找出彼此契合之處，而不是心有期待地等待對方要求發生關係。在才剛開始的感情關係中，男生若很快就要求做愛，即表示他自己很想要，或著想要測試妳是否也想要。

- 性對不同的人意味著不同之事，且男女通常對性的解釋及反應是不同的。一般而言，人們經常因有過性愛而後悔；他們很少因等待性愛而後悔。建議妳去找學校的心理諮商師協助，建立妳自己的性愛感情價值觀而依其行事。





遠距戀情會越來越沒感覺嗎？

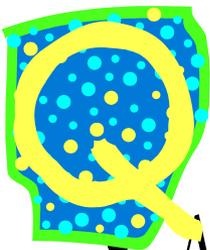
- 八年來都是遠距離的戀情，在一起的時間很少，最近會想自己真的和他適合在一起嗎？因為時間到了而結婚，因為很多人在問而結婚，但自己真的想結婚嗎？我不知道了，也徬徨了，所以打從年初我一下想結婚、一下子又想分手，自己弄得好像精神分裂症一樣。
- 每次跟他討論這件事時，他總是說他愛我，守候我的心沒有變，無論我如何三心二意。離開他的念頭越來越強烈，不接他電話卻還是忍不住拿起手機，會想他卻又想離開他，我不斷問自己真的喜歡他嗎？真的要結婚嗎？



- 遠距戀情能夠維持八年，的確不容易。想必當初曾經互相吸引且熱戀，雙方都認定對方就是自己的最愛，沒有二心，所以才能安心於工作及自己的生活並享受定期的約會。只是時間一久，約會成例行的日程表，時空阻隔，聚少離多，而且缺乏兩人共分享的人事物，即使是在LINE或電話上能聊到，還是不夠多，同享身歷其境的經驗，只能在腦中想像對方所分享之人事物，感覺越來越不踏實，妳現在就是處於此種狀況。

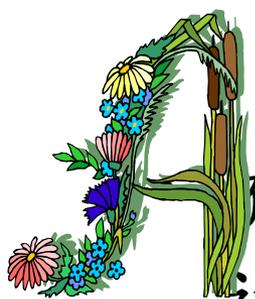
- 原本是小別勝新婚，但遠距戀情拖太久，激情也隨著時空因素而變淡，兩個人在一起，既習慣又有點陌生，會盼望又有點無聊，所以妳才會開始質疑自己是否真愛男友，兩人是否適合結
- 光是因為他愛妳而結婚是不夠的，當然也不能因為在一起八年或親友家人的期盼而結婚。妳之所以想分手就是因為妳感受不到他的愛，自己缺乏激情來與男友同建婚姻藍圖共創未來。

- 感情基礎不是隨時間越形堅固，而是正在動搖。妳要認真地讓男友知道妳的感覺，而不是放在心中醞釀，這樣對他是不公平的。有分手的念頭並非罪惡或背叛，是種直覺，也是感情危機。妳應邀請男友來面對現實，將感情及生活攤開來談，好好溝通，如果兩人的結論是「Yes」及「No」的衝突，則建議去找婚姻諮商師深談，尋求協助。



性感的定義是外貌協會還是三圍至上？

- A女在系上是出名的波霸，男女同學都在背後討論她的身材，我作夢也沒想到她會對我青睞。兩次郊遊，她都要求坐我的摩托車，將胸部緊緊貼在我背後，還不時動來動去，令我心猿意馬。而且在大夥聚餐時她都靠我很近，有時可以看到她的乳溝。
- 我知道若我想和她在一起，一定很快上手，只是我弄不清楚到底是被她的性感迷惑還是被她的真情感動，要是交往後發現不喜歡她，不是很尷尬，而且傷人不利己？

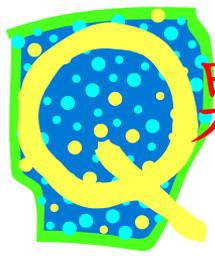


有的女孩眼睛大會說話，有的人說話聲音迷人，每個人不分男女，在外表及個性方面均有吸引人之處。A女可能喜歡你這類型的男孩，所以頻頻示好，想要接近你，做為摩托車被載乘客，為了安全第一，她當然要抓住你貼緊你，而女性的胸部本來就柔軟結實，即使隔著幾層衣服，肉碰肉還是有感覺的。

- 只是你平常不但耳聞而且注意到她的豐滿胸部，很自然地將焦點集中在胸部緊貼背部的感覺，這種真實加上想像的性刺激，引起了你的性衝動。

- 大胸部是性刺激沒錯，但只有在兩情相悅，纏綿纏綿時才能發揮功效，A女喜歡你想和你做男女朋友，並不表示她肯和你上床，因此先不要想性事，倒是要先問問你自己，到底欣賞A女哪些優點。
- 並不是眾人欣羨的對象對你有興趣，你就受寵若驚，趁勢將她追到手。聽起來你有點猶豫，其實你是擔心自己是為了性而被她迷惑。大胸部固會引發遐想，現實中的交往才是男女感情的第一步。

- 偶爾約A女出來看電影或一起吃中飯，只是你言行舉止保持距離，忘記她的波霸綽號，以平常心視她為任何女孩，觀察她的喜怒哀樂，用心去感覺你們的相處，你可以在一段時間的互動過程中，決定要和她當系上好同學普通朋友，還是進一步做一對一的男女朋友。



男友喜歡看A片 (Adult Movies)

- 與男友交往近一年，他認為看A片沒什麼不對，而我卻是生長在家教嚴格從不談性的家庭，我本身很反對看A片，無論怎麼解釋，都無法影響他停止看A片，我真的很討厭色情圖片影片。
- 最近他一再要求我和他一起觀賞，說是有助於未來的性生活，勉強看了一片後，與他爭吵，不歡而散。請問我是因為太緊張而不想與他分享A片嗎？要他放棄看A片是否太過份了些？

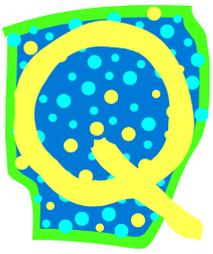


男友似乎想要一廂情願地改變家庭長久以來加諸於妳的價值觀，對於妳討厭看A片的反應是催促妳與他一同觀賞。此種「行為學派中的洪水法」聽起來無效，而且也沒有尊重妳的喜惡，一個人從「討厭」要改變到「可接受」，甚至「喜歡」是需要一段時間的。

- A片之被接受是因為觀賞的人賦予它正面的意義，刺激性慾，令他感覺到他是一個「有性的人」，而之所以會被伴侶接受，則是雙方都認為A片的挑逗可以給彼此帶來性刺激，有助性慾的提升及身體的激發。

- 男友當然有權規劃自己的性生活，並要求妳參與，只是他太性急了。在妳害怕看A片時硬要妳看，妳自然會抗拒，更無法進入狀況，他一直用自己的價值觀來「塑造」妳，沒有設身處地為妳著想，是有點不成熟，而他想要以A片來做未來你倆性生活的範本，則是很錯誤的觀念。
- 平時閱讀正規有關性愛的書籍，上官方網站查閱性知識的資料，或就教於諮商中心的老師，並且與男友討論，有共識有意願有準備才能進入性關係。

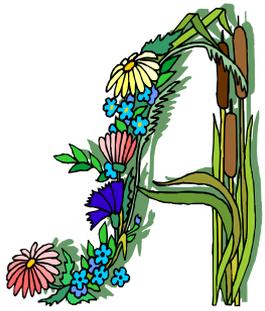
- 妳有權保持自己的價值觀，不用勉強自己與他看A片，但雙方都要能心平氣和地討論有關性及A片的議題，邀請男友一起去做諮商，探討價值觀的差異，及如何拉近兩人在許多方面想法的不同，關係才得以進一步發展，否則妳只能在男友與價值觀之間擇其一了。



天天做愛 她疲於應付

問：我今年二十歲，男友非常喜歡做愛，幾乎每天都要，而我總是興趣缺缺。或許是因爲他每天都要，以致我對性這方面有了厭倦感。我愛他，但我不要每天做，因為這樣會讓我覺得好累。有時他希望只是愛撫，總喜歡我去碰他那地方，幫他自慰或口交，而我總覺得好噁心，也會害怕。

請問我會不會是性冷感？又要如何才能維持我們的關係？每天最愛會累會煩，是正常的嗎？又或者我真的是性冷感的女孩？



答：妳在家庭及學校似乎都未學到性教育，對感情性愛一知半解，缺少正確觀念，本來就對性事無知，遑論享受了，越做越無趣產生厭倦感是必然的，請勿懷疑自己歸咎自我。問題在於妳和男友對性愛的觀念與做法差距太遠，必須做觀念的溝通及性行為方面的練習，以求雙方配合。

談戀愛不是光做愛，妳的身體妳自己可以做主，當妳不想做愛時可以告訴男友今天沒心情做愛，想去看電影或坐咖啡廳聊天。但也要顧及男友需求及感受，不妨經常找機會催促他與妳一起閱讀性教育及兩性(性別)關係的書籍，或一起去聽有關這類主題的演講(這是同步成長的重要步驟)。

妳談論多了接觸多了，就不會害怕或抗拒，而男友也會逐漸認識妳的需求與感受，雙方思想的距離拉近，性生活方面會較有共識，行為上能配合，則良好的感受雙方皆會有之。

牽伴 不牽絆

幸福一生的
30個關鍵策略



婚姻諮商專家給問題婚姻最中肯的建議
婚姻中的種種問題自古以來就存在，如婆媳、外
遇、生育、財務和性不和諧等，但在今日社會中
同一個問題還呈現多樣性與差異性，本書針對兩
性在婚姻關係中最常見的問題進行實例探討，幫
助你走出牽絆，與伴侶牽手到老。

愛情婚姻諮商專家

林蕙瑛博士◎著

輔仁大學校長 江漢聲 專文推薦



性林文化 婚姻人生 性愛文化

愛情 119

諮商心理學博士·婚姻諮商專家
林蕙瑛◎著



戀愛·婚姻·性愛迷惑——救

好書推薦

性林文化

破解SEX檔案

擁抱美好性愛關係

24個案例，24種困惑，
性諮商專家的精闢解析，
幫你檢視性態度、做好性溝通，
建立和諧的兩性關係與美好的性愛生活！

性諮商專家
林蕙瑛博士 著

性諮商案例解說書籍

(三) 破解SEX檔案

作者：林蕙瑛

出版社：性林

出版日期：2002年11月

「性」原本是人類最原始、最基本的需求，但由於社會文化以及價值觀的影響，使得過去人們對於這個話題總是感覺到害羞而難以啓齒的。而隨著傳播資訊的逐漸發達，社會風氣越來越開放，現在大家都可以透過許多的各種媒體管道去接觸到許多關於性的知識與議題。只是其中難免會有一些的管道，或有意或無意地傳遞了錯誤的性觀念，使得性和色情因使產生了連結。再加上某些為人父母者的觀念仍然相當保守，無法開誠佈公、坦率地與子女談性，使得「性」對於許多人仍然是充滿了神祕的色彩。

近幾年來性教育逐漸受到重視，有鑑於長期以來社會對於性知識的普遍不足，許多有心的學者、專家則試圖以著書來探討、解釋性的相關現象與議題。但放眼所及，大多數性教育書籍或為強調作者的專業、或為學術研究，對於一般讀者，難免會覺得深晦艱澀，接受度也相對較低。

專欄作家，擁有加拿大、英國倫敦大學社會學、心理學、輔導學豐富的學經歷，以及多年臨床經驗。她認為，最重要的是她能夠以親身經驗，更容易領會其所要傳達的訊息。她以多年來的諮商經驗，將輔導的要領與精華，且細膩描述了每個案例主角的矛盾心情也深入呈現時下男女經常面臨的性問題。

本書所涉及的問題包括自我性探索、婚外情、障礙等等，是現今生活化的話題，相當的生活化，讓讀者也能從中獲得專業作者的專業建議，同時能讓讀者了解自己的度是否得宜並且與伴侶建立和諧的兩性關係！

整體來說，這是一本心理諮商好書，內容從學術知識的角度切入，既精闢又易懂，讓讀者有繼續閱讀的動力。

金塊文化

性愛 ❤️ 伴侶親密溝通手札



林蕙瑛博士◎著

愛情婚姻諮商專家

讓愛在性福裡蔓延
夫妻／伴侶感情再好，對於不知不覺產生的性問題常不知怎麼溝通，也很難瞭解這些問題會影響到日常生活，以致讓小事變成大危機，本書作者為資深婚姻諮商專家、性教育師／性諮商師雙認證，且長期擔任多家雜誌情愛婚姻專欄作家，書中清楚點出伴侶可能面臨的性愛問題，並提出解方，讓伴侶生活有愛無礙！



血緣、姻緣、
聚一個好緣

血緣、姻緣、
聚一個好緣

血緣、姻緣、
聚一個好緣

林蕙瑛博士◎著
愛情婚姻諮商專家

夫妻間除了個性不合和外遇兩大常見問題外，婆媳不睦與親子代溝也是常見的家庭代間問題，本書27個案例涵蓋許多常見的家庭人際問題，尤其是兩代之間的衝突，讀者想後可舉一反三，試著處理自己的問題，也可幫助家人或朋友紓解情緒，和解衝突。
十年修得同船渡，百年修得共枕眠；
有緣相聚，且不相互為難，但求結個好緣。

性永遠無法印證愛

學習情感表達與溝通
發展健康的親密關係

**SEX IS NEVER THE
TEST OF LOVE**

退而求其次

沒保險就免談

尊重自己和伴侶

**NO CONDOM
NO DEAL**

2021/3/11



教育部



杏陵基金會

衛生福利部疾病管制署
疫情通報及關懷專線：☎1922

謝謝大家

請發問

