

# 做親密，愛自主

從無法抗拒到積極同意



給年輕的妳 / 你，

親密關係、身體探索，對於青春期的妳 / 你來說是既期待又怕受傷害的重要生命歷程。偶像劇和電影裡酸甜苦辣、充滿曲折離奇的愛情故事；坊間讚頌戀愛與性愛美好的書籍與刊物，在你心裏輕輕騷動著，想愛又不敢愛，想做又不確定是否準備好了。

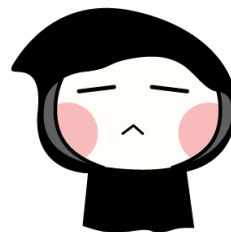
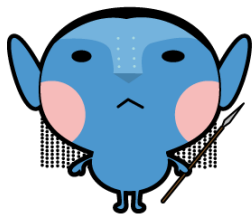
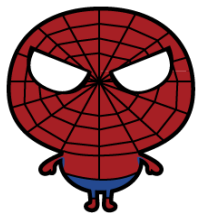
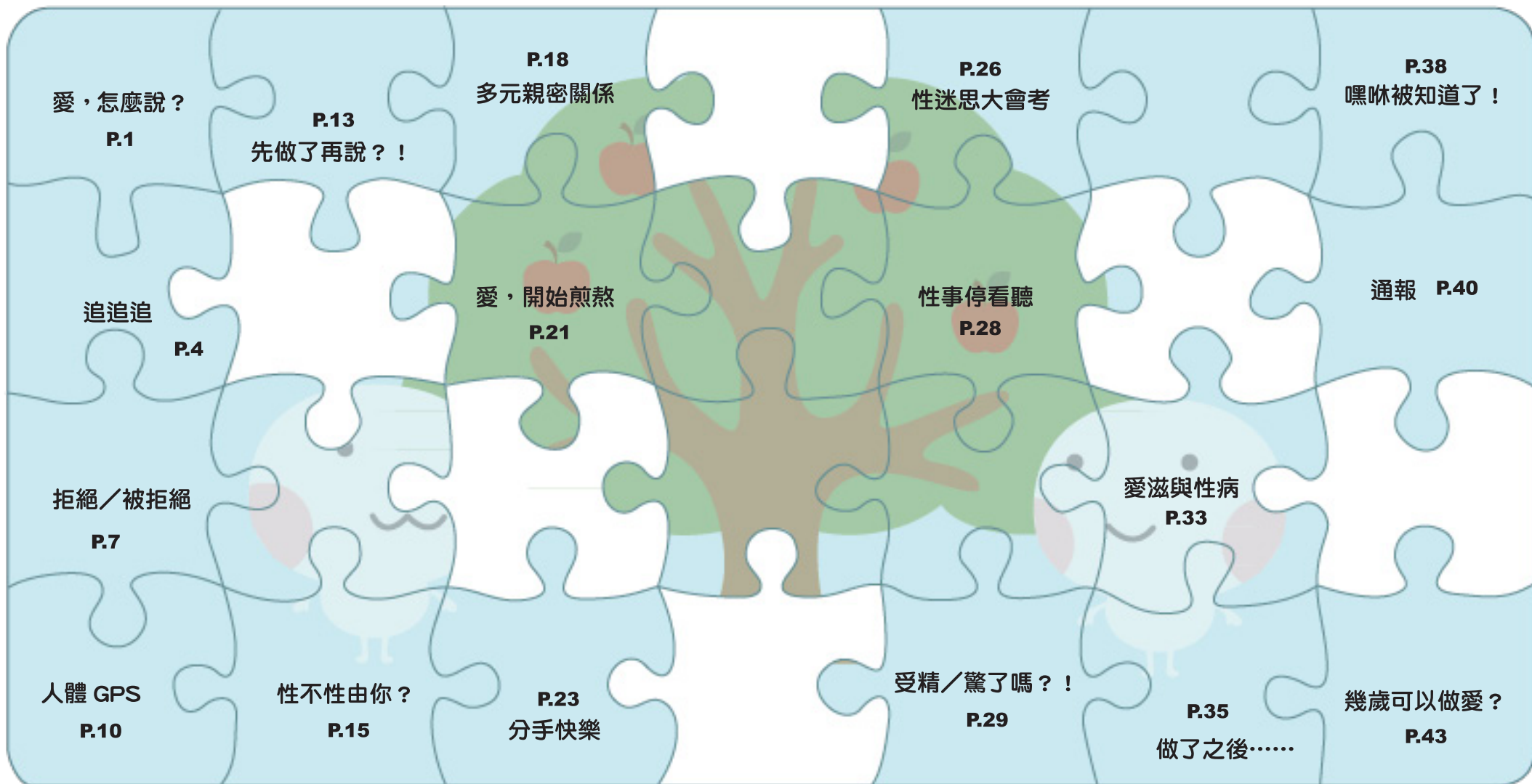
偶像劇裡故事情節看起來都很浪漫，像是不知如何表達愛意，而把對方拉過來親下去，或是用戲弄、說反話的方式表達、或者把對方的拒絕或沈默不語當作是害羞、欲拒還迎，而以「強吻」、「強行撫摸」、「先做再示愛」來讓對方快樂或了解心意，於是便成就了一段戀情。你可能不知道，這些行為並非美好而無害，在現實生活中如法泡製的話，很可能會非旦讓你無法獲得對方青睞，還會造成對方的傷害，甚至因此觸犯法律。所以，如何積極確認對方的意願再有所行動，而不是單方面一意孤行，是非常重要的關鍵。

同樣的，表達自己的意願非常重要，無論是「要」、「不要」、「不太確定」，或是「想嚐試看看」，雙方都表達意見才是溝通的開始，良好的溝通可是親密關係中不可或缺的重要因素唷！ v

說來容易，做起來難；你一定恨不得有所謂的寶典可以按圖索驥吧！

「做親密，愛自主 - 從無法抗拒到積極同意」就是本了解你想做又不敢說，想愛又怕傷害，陪著你一起探索與提供撇步的秘笈小手冊；由婦女新知基金會與身為資深青少年 / 女的教師與實務工作者共同編纂，就讓可愛的主角「饅頭」以及塔羅牌等小遊戲，陪你一起探索追求、人體 GPS、親密關係裡的吵架、分手、性事停看聽等等，許多你想知道又不好意思開口的身體大事吧。

婦女新知基金會 2012 年 12 月



# 愛，怎麼說？

## 如何表達我的感受

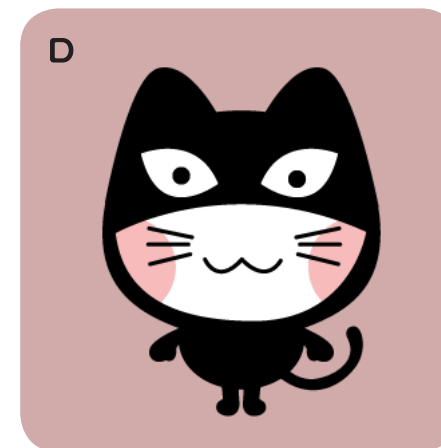
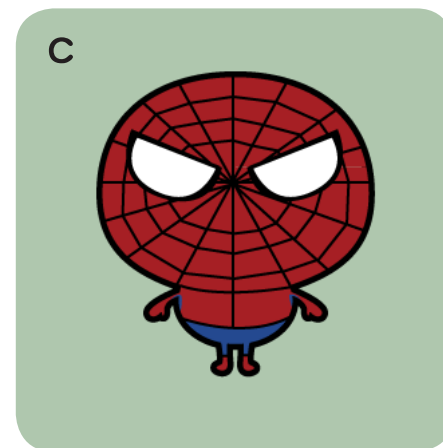
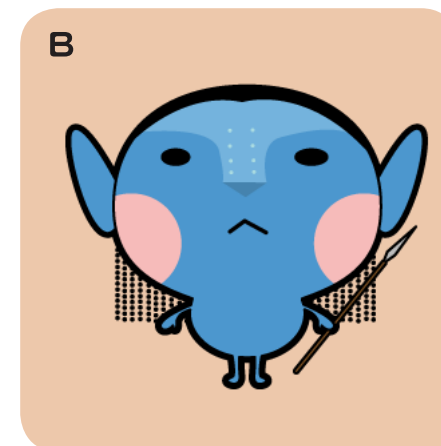
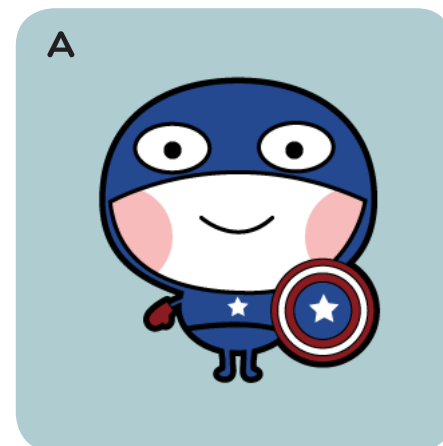


如果你曾經為了某個人出現上面說的這些反應，或是覺得自己對某個人「有感覺」，但也不是很確定這種感覺到底是什麼，只知道想到對方就會帶著微笑，每天跟他坐同一個時段的校車，下課或中午吃飯都想去找他聊天，兩個人傳的小紙條捨不得丟掉……當你懷疑自己是不是喜歡對方時，可能就已經跳進愛河了。

不管是友達以上、戀人未滿，還是已經說好要在一起，最重要的，其實是「你自己」怎麼看待這段關係。你是不是主動參與？你怎麼表達自己的感受？在這段關係中，你有沒有辦法做自己？這些問題都是左右親密關係的關鍵。

我是不是主動型的人？如果是被人家追，我會怎麼回應？我能不能在關係中做我自己？我們可以透過一個簡單的心理測驗，來看看你在碰到親密關係時，究竟會有什麼反應？

以下有 4 張圖片，請以直覺選出一張圖



A，代表你是個很了解自己感覺的人，如果有人對你表示好感，但你對他沒意思，你會嘗試了解他的感受，但還是會和緩的拒絕，不會勉強自己跟他在一起；如果你喜歡上某個人，雖然會很在意對方對你的想法，因為你很體貼，不會給對方太大的壓力，不管有沒有在一起都會尊重對方的決定，是被拒絕了也可以當好朋友的人。

B，代表你是一個很有力量的人，不害怕表達自己的感受，在親密關係中屬於主動出擊的那一方。你很相信自己的決定，不管是跟別人告白或被告白，都會做出很明確的反應。接受就試試看，不接受也不會勉強；需要注意的是，有時會因為衝過頭而忽略了對方的感受，此時要停下來聆聽對方的真實想法，嘗試著多溝通，了解自己和對方的想法之後，會讓關係發展得更順利！

C，代表你嘗試著做出一點改變，可能正面臨要發展一段關係，或者結束一段關係。有時候太擔心別人的感受，會為了回應別人的期待，無法直接說出真心話，但你其實知道自己真實的想法，只需要相信自己的決定，勇敢說出心聲，就能釐清自己真的想要什麼。相信的力量會帶來改變，眼前的困境將會迎刃而解。

D，代表你是個天生的發電機，總是有很多的追求者，告白總是無往不利，是大家眼中的萬人迷。你對於自己很有自信，在親密關係中多半以你的意見為主，你不喜歡被牽制，但可能會因為太在意自己的想法，有時會忽略了對方的意見喔。擅長建立關係，但不太會處理分手，要多練習在關係結束時的溝通，認識自己的情緒，並且理解對方的想法，你其實可以留住很多互相理解的朋友。

不管你是哪種類型的人，在關係中會怎麼反應，最重要的是能夠說出自己真實的想法，並且也能尊重別人的感受。每個人對關係的感受不同，是因為關係本來就有很多不同的形式，對每一段關係的參與也是很不同的。建立關係的方法有很多，有人選擇溫馨接送情、送早餐、唱情歌、傳甜甜的訊息；也有人什麼都不做，在一旁默默看著對方，只要對方開心就夠了。

每個人對於親密關係都有不同的策略，沒有什麼一定的規則，唯一要注意的，就是「尊重」。要尊重自己的想法，並且勇敢說出來，也要尊重對方的意願，不做讓對方不舒服，或是讓對方困擾的舉動。戀情萌芽在一個雙方都愉悅、舒服的環境，才可能留下美好回憶。

## 追追追：曖昧讓人受盡委屈

### 追求 / 過度追求

講到曖昧，第一個浮現的印象可能是忐忑不安的酸甜。的確，曖昧（或者說搞曖昧）可能是戀愛中最令人開心也令人發愁的階段。彼此的默契與試探，在眼神流轉和肢體碰觸間都能嗅的到甜甜的氣息，關於對方的一點點小事都能讓自己很開心，那種暖暖的感覺跟戀愛沒什麼兩樣，只是多了分不確定性。因為你不知道對方到底怎麼想，使得曖昧既讓人悵然若失，卻又捨不得放手。

正因為在確定親密關係之前的階段是如此曖昧不明，全賴兩人對於關係的認知，若是不夠敏感於他人的感覺，那麼這個甜蜜的互動，就可能變成惡夢；也就是從兩情相悅的追求，變成所謂的「過度追求」，使對方產生很大的恐懼與壓力。

究竟什麼行為算是追求，什麼行為算是過度追求，其實每個人的認知都不一樣。下面給大家做一個簡單的練習。請準備藍筆與紅筆，用**藍筆**將你認為的追求行為圈起來，並用**紅筆**將你認為的過度追求的行為圈起來。

最近我的抽屜每天都  
都會有一份早餐，  
不知道是誰送的。

每天下課，他都會  
陪我走路回家。

他知道我在哪補習，  
就換了補習班說要一  
起上課。

我沒說跟他在一  
起，但他都跟朋友  
說我是他的男 / 女  
朋友。

他每天都會打電話或傳  
簡訊給我，想知道我今  
天過的怎樣。

除了試著圈圈看不同的行為，你可以在藍色的框框內，試著寫下你覺得能接受的追求行為，並在紅色框框內寫下覺得不能接受的過度追求行為，接下來，跟你旁邊的人交換看看，你覺得是追求 / 過度追求的行為，跟對方圈的是否一樣？

能接受的追求行為



不能接受的過度追求行為



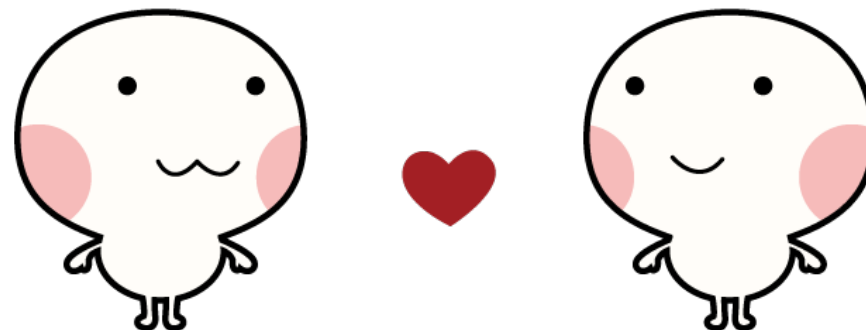
透過這個簡單的練習，大家可能比較了解，兩個人之間的互動與關係的認定，其實不太一樣。此時如果只有一方覺得這樣的追求行為是舒服的，並且沒有檢視自己的行為是否會給對方造成負擔，那麼太過頭的追求行為，就很可能會成為令人不舒服的過度追求。

除了提醒自己不要成為過度追求別人的可怕追求者，遭遇到過度追求時，你覺得你會怎麼處理呢？

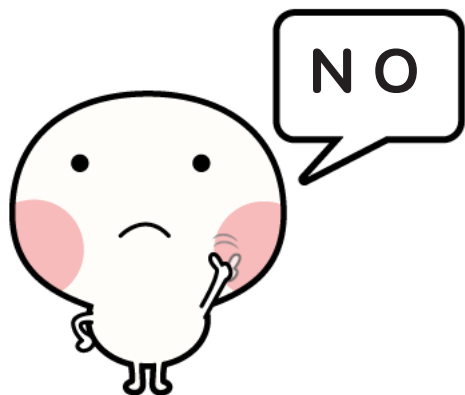
如果我碰到一個瘋狂的追求者，我會……

- 跟朋友說，請大家幫我護航或擋一下。
- 跟朋友說，請朋友去轉告對方不要再這樣。
- 跟老師說，請老師制止他。
- 跟爸媽說，請爸媽幫忙。
- 上網看人家怎麼解決，學習別人的處理方法。
- 直接跟他說，你這樣做會造成我的困擾。
- 上面的方法都太沒創意了，要是我的話我會 \_\_\_\_\_

其實每個人都有可能因為喜歡別人，或是因為人家喜歡你，而有機會練習很多追求或因應追求的技巧。學生時代一切酸甜的戀情，在長大以後都會變成「那些年」的美好回憶；如何創造屬於你的熱血青春戀情，對未來會有很大的影響！追求與被追求的人，雙方都有權利表達自己的想法，被追求者可以勇敢表達自己的意願，追求者的行為不應該造成別人的困擾，也不應該把對方的沈默等同於接受自己的追求。



## 好人做到底？ - 拒絕 / 被拒絕



### 拒絕的藝術

當追求我的人不是我的菜，我該怎麼拒絕對方呢？要把對方打槍，又要不見煙硝，這可是不容易！誰叫我魅力四射（轉圈），全身上下由裡而外都有吸引她 / 他的特點，讓我在她 / 他眼中成了西施，被人喜歡，是值得開心的事情啊！但落花有意，流水無情，身為無情戀落花的流水，我一定得想個好方法，把拒絕的殺傷力降到最低。畢竟，若是我自己被人拒絕，我也希望受到有禮貌、誠心的對待，不是嗎？

### 拒絕 ≠ 保持沉默

有的人被追求的時候會接受追求者的殷勤，但也不直接表明拒絕的態度，而是一直在曖昧關係中收受好處，這樣往往會讓追求者以為有機會繼續發展成在一起的情侶關係。而你被追求得煩了，便覺得對方「過度追求」騷擾到你，這樣對方真的冤枉了。記住，當你想要拒絕對方，不想要有任何發展，請避免沉默、理性溝通，別踐踏對方默默付出的心意喔！

### 拒絕 ≠ 傷害對方

拒絕，不必用傷害對方來進行。有些人針對對方的外貌長相、個人特質、性傾向等，說出一些羞辱人的話，或做出一些令人傷痛的事情，而造成其中一方的難過與自卑，這是我們都不樂見的啊！小編還聽過有些人把追求者的情書公開，甚至改錯字批分數，極盡羞辱人；或是誇張地到處跟別人講對方有多噁心、花癡、死纏爛打，你有多不舒服等等，都有可能造成不可挽回的傷害。

想想，他被你拒絕，可能已經夠難過了，你又何苦雪上加霜呢？在拒絕對方時，就把「尊重」當作給對方的回禮吧！真的不知道如何拒絕對方，就使出絕招吧！好人卡其實是一種溫柔的拒絕方式 XD。

## 好人卡 Good Guy Card

A simple line drawing of a round character with a neutral expression, two small black dots for eyes, and two red cheeks. The character is holding a rectangular sign that says "你是好人" (You are a good person) in bold, black, Chinese characters. A speech bubble above the character contains the text "謝謝你，你是好人！ Thank you! You are a good guy!" in bold, black, Chinese and English characters.

\_\_\_\_\_ 先生 / 小姐 / 朋友 / 同學大鑒：  
謝謝妳 / 你喜歡我，妳 / 你的好意我收到且心領了，妳 / 你真是個好人！  
但是因為：（可複選）

<input type="checkbox"/> 妳 / 你不是我的菜	<input type="checkbox"/> 我覺得我們是好姊妹
<input type="checkbox"/> 我不可能喜歡妳 / 你	<input type="checkbox"/> 我覺得我們是好兄弟
<input type="checkbox"/> 我已經有喜歡的人了	<input type="checkbox"/> 你就像我哥哥 / 弟弟一樣
<input type="checkbox"/> 我已經有穩定交往對象	<input type="checkbox"/> 妳就像我姊姊 / 妹妹一樣
<input type="checkbox"/> 現在不想談戀愛，只想交朋友	<input type="checkbox"/> 跟我在一起很麻煩
<input type="checkbox"/> 我希望畢業之後再談戀愛	<input type="checkbox"/> 我是同志
<input type="checkbox"/> 我爸媽不贊成	<input type="checkbox"/> 我不是同志
<input type="checkbox"/> 其他：_____（自行填寫）	

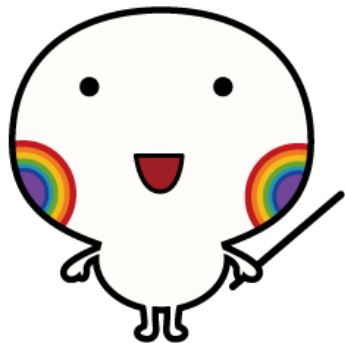
因為以上種種，我無法接受妳 / 你的愛意，  
但我想我們還會是好朋友，好嗎？  
祝順利找到下一個～

\_\_\_\_\_ 敬上

※ 歡迎重複影印使用

### 小編提醒

有同性跟我告白怎麼辦！？請不要覺得被同性喜歡是件多麼尷尬的事情，被人喜歡當然是件值得開心的事情，不是嗎？且想想，同志跟你告白，等於直接跟你出櫃，表明自己的同志身分，他一定需要付上更大的勇氣與決心。你只要直接跟他說你不是同志，謝謝他的愛與欣賞，並且記得幫他保守秘密，對他的同志身分，無需大肆宣揚。做不了一時的情人，可以做永遠的朋友呀！



### 天涯何處無芳草

如果你告白失敗了，你可能會難過、自卑、不甘心、放不下、走不出來、行屍走肉……。任何你在電視偶像愛情劇裡看到的悲傷情緒都有可能經歷，但你應該感到慶幸，終於誠實地將你的感受告訴對方了。誠實不也是一種喜歡與關愛的表現嗎？而現在你需要的，就是好好處理自己的感傷、好好生活，對方一定不願看見你被他拒絕之後，這麼失魂落魄、一切脫序的樣子。為了遇到下一個更合適的對象，你就好好振作起來，好好過日子做自己吧！

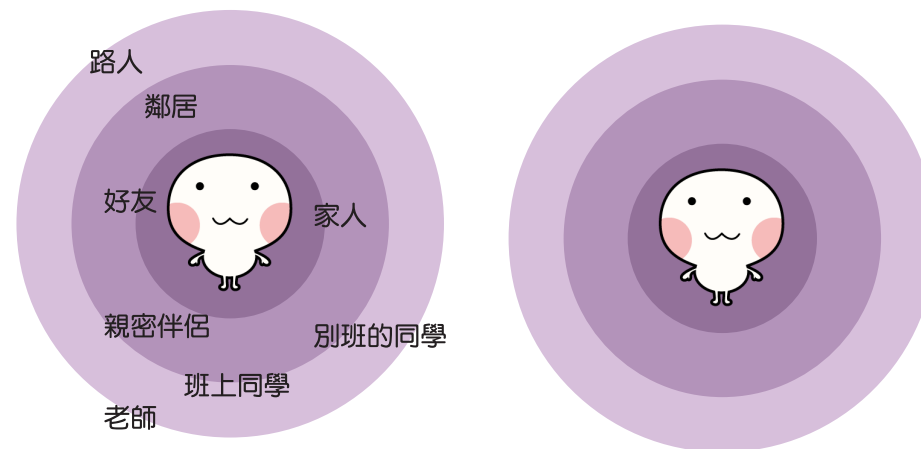
## 人體 GPS

### 活動 1

當不認識或不熟的人靠近你時，你會有什麼反應？如果是熟悉的家人、同學、朋友靠近你，你的反應又有什麼不同？

這些與他人的「距離」其實和自己的「界線」有關，每個人都會下意識的與外界保持讓自己感到舒服、不受壓迫的距離，對於不熟悉的人會離得較遠，跟自己親密的人，可能會想靠得很近，每個人與他人的界線都不一樣，想了解自己的界線，跟著我做個練習吧！

假設你自己就在一個同心圓的中心，這個同心圓共有三層，代表了自己與外在世界的距離，越接近中心的代表越靠近自己，往外的話表示距離越遠，如圖所示。每個人的狀況可能不一樣，接下來，換你填填看自己的距離了。



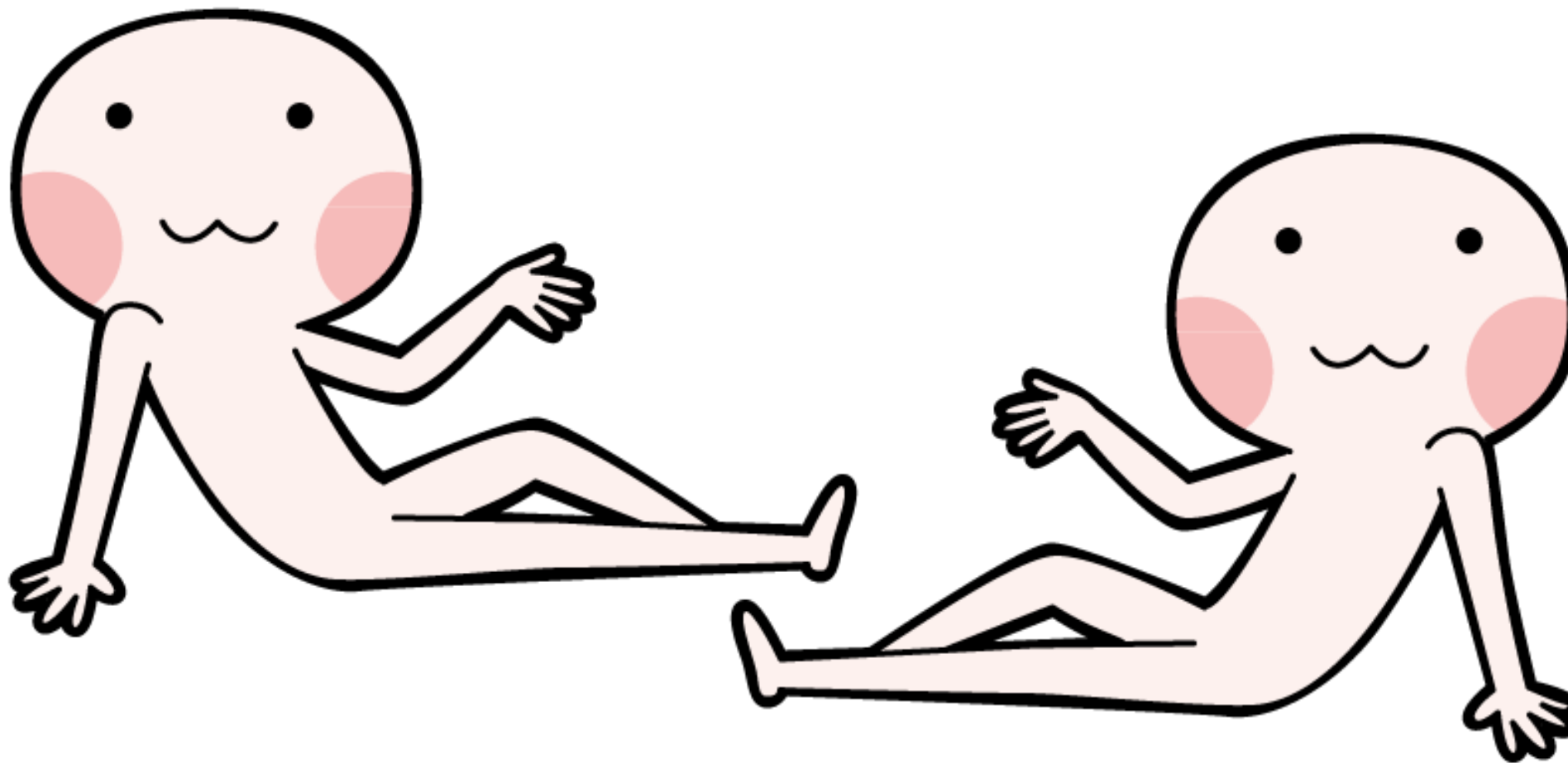
這些無形的界線在我們的生活中運作著，除了要學習覺察自己的界線，也要懂得尊重他人的距離，否則可能會造成別人不舒服的感受。



## 活動 2

你了解自己的身體嗎？知道觸摸自己身體的哪些地方，會讓自己感到舒服嗎？你了解伴侶的身體嗎？知道伴侶身體的哪些地方被觸摸，會感覺到舒服嗎？找到讓自己感覺到舒服的身體部位是很重要的，除了更加了解自己的身體，在與伴侶互動時，也可以藉由這些部位，進行快樂、舒服的親密互動與探索。

在區分這些部位時，可以仔細的感覺，有些地方被碰觸時，會讓你有生理上的舒服感受，可能會酥酥麻麻的，感覺會失去力氣、全身軟軟的；也有些地方不一定會讓你有生理上的舒服感覺，但是對你來說，那些地方只有親密的人才能碰觸到，這些碰觸會讓你覺得很開心，並且覺得與對方更親近。前面說的生理感受，我們以身體的敏感帶 / 性感帶來稱呼，這些地方的碰觸可能會引起性慾望。



請拿出不同顏色的筆，選一個顏色代表敏感帶 / 性感帶，在下面選一個代表你身體的圖，圈出的你敏感帶 / 性感帶位置。接下來仔細看看這個代表自己身體的圖，有助於了解自己的身體密碼。

另一個身體示意圖，可以在約會時拿出來，邀請你的對象來畫上自己的顏色，這樣的練習與討論除了有助於你了解自己，也能更了解對方的感受，兩個人的親密互動與感情可能會因此加溫喔！

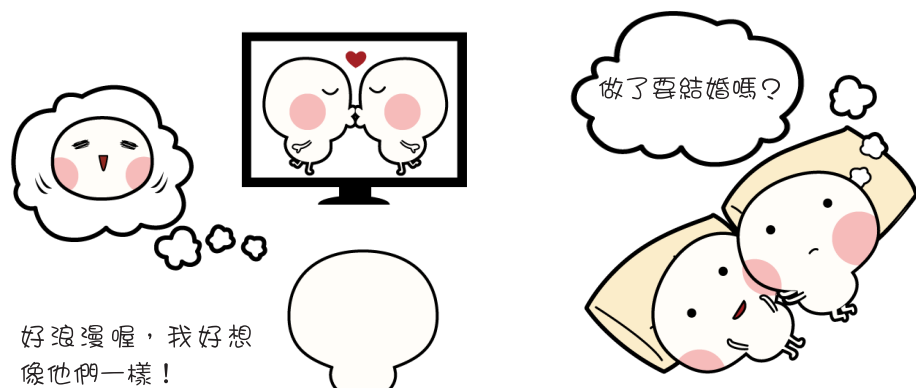
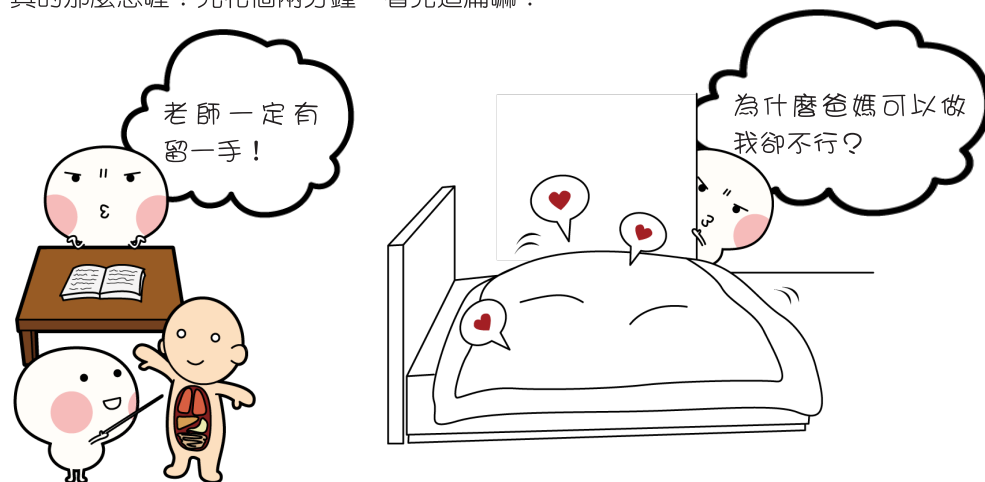
我用 \_\_\_\_\_ 色，代表我的敏感帶 / 性感帶

## 先做了再說？！

### 何不先說再做

在一起的你們，是害羞的不知如何是好、是興奮的想要彼此更靠近、還是什麼都不想，只想讓感覺帶著走？不論是哪一種，其實都沒有對或錯，戀愛的心情是沒有標準答案的。但，你知道對方是怎麼想的嗎？你知道對方是否和你一樣興奮、或也和你一樣滿腦都是問號？一段關係，要怎麼開始、怎麼維繫、跑到幾壘等等，開口討論絕對是一條捷徑，而尊重更是達成共識的基礎。或許你會說，討論約會要去看電影還是逛夜市還可以接受，誰那麼遜要跑幾壘還先討論，大家不都是先上再說嗎？！

真的那麼急喔？先花個兩分鐘，看完這篇嘛！



性行為好像沒什麼大不了，只是兩個人在一起的過程之一。但是，別忘了，性行為的過程是理解彼此身體，用身體互動的過程，因此彼此的感受是非常重要的。所以，我們列出一些重要的問題，幫助你們了解自己也了解對方。

### 你覺得性行為是甚麼？生小孩？爽？羞恥？還是一種情感的表現？

相信你一定可以再說出更多。每一個人對於性行為的定義或看法都不同，不一定只有一個永恆的答案，也沒有絕對正解。但重要的是，為什麼你會有這樣的想法？這些想法帶給你什麼影響？而這個想法是否會影響了你對性行為的意願？不論答案是什麼，都希望你能提出來和交往對象討論，別只是悶在心中喔！

### 答應在一起就是答應發生性行為嗎？

這個問題小編的立場非常明確，當然「不是」！正如標題「說了再做」，若不先說說彼此的意願，只是一味的認為在一起就要做，那其實是非常不尊重對方和自己的行為喔。

### 「性」就是男生的陰莖插入女生的陰道？

在腦袋想像一下，發生性行為的時候，是怎麼樣的畫面？只是像黃色影片裡面的畫面一樣，男上女下，陰莖插入陰道，高潮就結束嗎？其實達到高潮的方式有很多種，性行為的目標也並非只有達到高潮一個，也有不高潮或不以陰道陰莖為主，但卻很愉悅的性行為。這個問題，重點並非探討到底有多少種做的方式，而是透過擴大對性行為的想像，給自己和對方更多認識彼此身體的機會。

### 只要答應了，就一定要做到結束？可以隨時停下來嗎？

正如同上一個問題所說，性行為沒有一定的劇本，你或對方的想法也很有可能再過程中改變。如果你已經想要停止了，請溫柔而堅定的和對方表達，而自己也學習接受隨時喊卡的性喔！

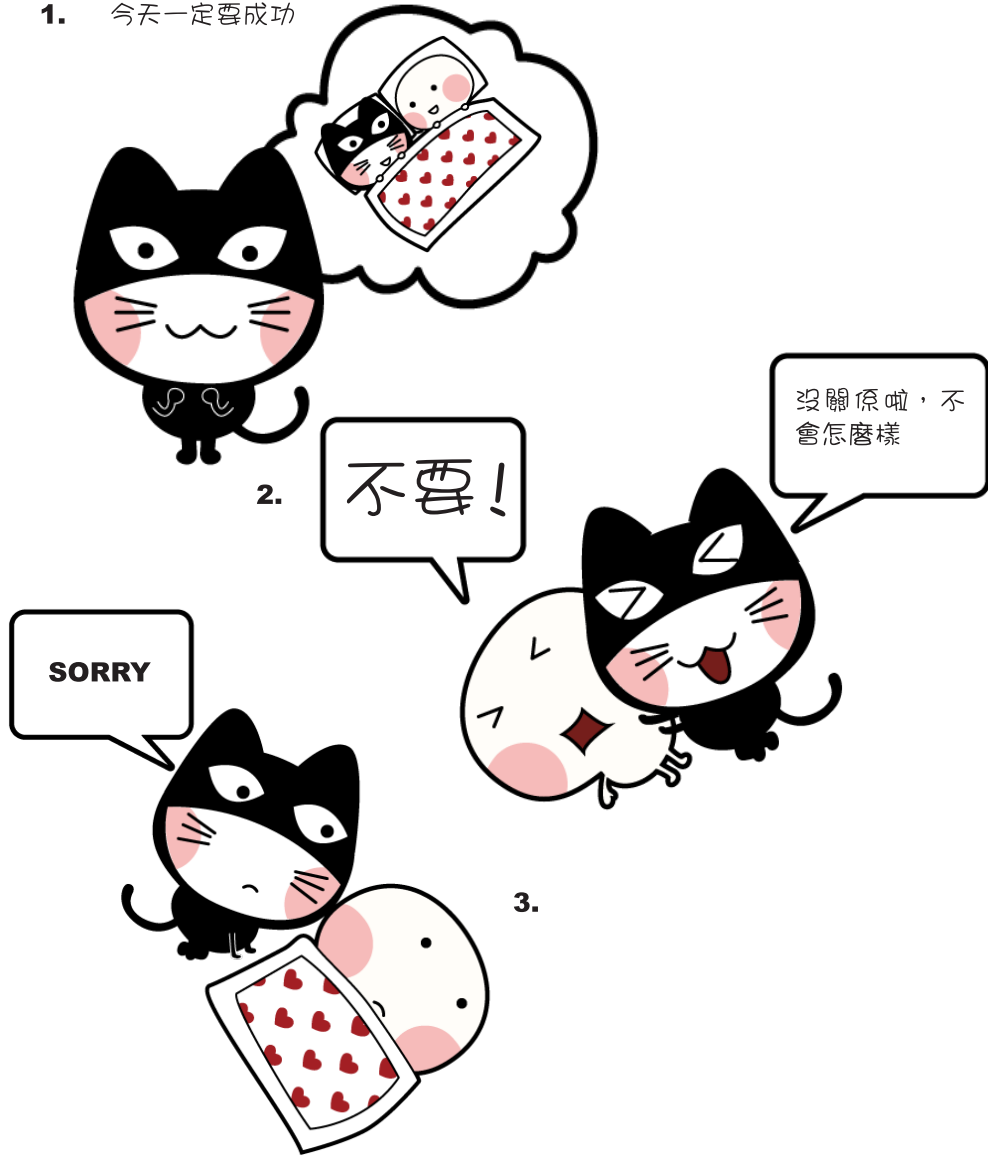
### 「性」是男生和女生才能做的事？

談戀愛的形式非常多元，性也一樣，不只是男生和女生能做，男男、女女也一樣可以，如果你想知道更多，請看多元的親密關係 (P.18)。

還是想要先做再說嗎？何不先說再做！

# 性不性由你！

1. 今天一定要成功



妳 / 你覺得這個故事中，哪裡有問題？

1. 今天一定要成功



如果是妳 / 你遇到這樣的狀況，  
妳 / 你會和主角做出一樣的決定嗎？

## 尊重自主意願，探索更快樂

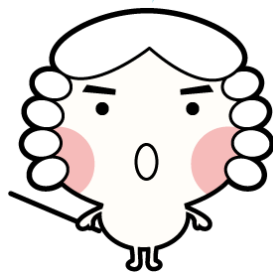
想一想，你覺得性行為什麼時候可以發生？只要開心就可以？結婚才可以？還是一定年齡之後才可以？

雖然目前台灣的法律規定未滿 16 歲的人發生性行為可能會觸犯法律。不過，關於這樣的規定，社會上也已經有很多討論。有人認為不應該用可能會被關的刑法規定，有人認為若不規定，難以管教青少年。但是不論是哪一方的意見，其實都一再提到一個重點，那就是性教育的重要性。現在的網路、媒體如此發達，除了不可能完全將青少年隔絕於「性」資訊之外，也更顯現了正確資訊傳遞的重要性。因此，即使目前的法律如此規定，但我們還是要強調，性探索、性行為並非絕對的錯誤，更重要的是，應該及早教育，讓青少年有機會學習如何理解並尊重他人的自主意願，讓年少時期的探索不再是陰影重重，而能夠擁有更開闊的視野。

如果正在看這本冊子的你 / 妳，因為有了性行為被學校老師或家長發現，正在擔心會發生甚麼事的話，請你 / 妳翻到嘿咻被知道了！(P.38)，會有更仔細的介紹。別害怕，誠實的溝通是讓自己和大人一起學習新的一課的最佳捷徑。

### 中華民國刑法第 227 條

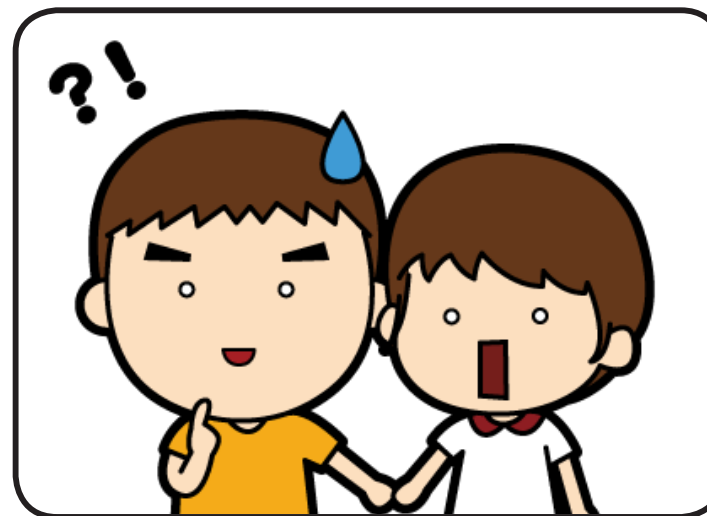
- 對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。
- 對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。
- 對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。
- 對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。
- 第一項、第三項之未遂犯罰之。



## 多元親密關係

世界上的愛情有很多種，有在教室裡萌芽的愛情，有辦公室中發展的愛情，有相親之後先婚後愛的愛情，也有友達以上、戀人未滿的愛。當然，男女情愛、男男、女女之間的同性戀愛都是讓人感到幸福與滿足的愛情。你期待哪些呢？

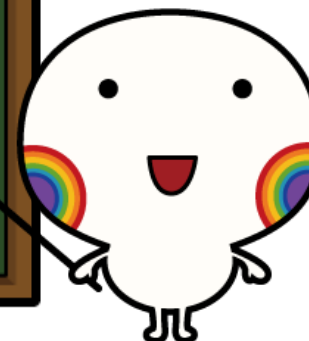
有沒有人問過你：你是不是異性戀？



但你有聽說除了異性戀之外，還有什麼其他的性傾向嗎？異性戀為主的社會中，同性戀愛往往不被看見，同志朋友在人生的某個階段（可能在小學幼稚園，也可能在大學出社會之後）發現喜好的對象是同性，心中渴望跟自己喜歡的對象過著快樂的戀愛生活，成為伴侶。無論是什麼性傾向的戀愛，都值得被祝福。

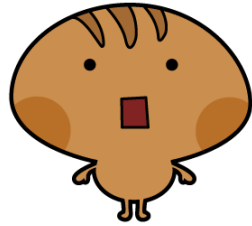
### 常見的性傾向

- |          |                 |
|----------|-----------------|
| Straight | 異性戀，男生愛女生，女生愛男生 |
| Lesbian  | 女同性戀，女生愛女生      |
| Gay      | 男同性戀，男生愛男生      |
| Bisexual | 雙性戀，可以愛男生也可以愛女生 |



## 多元的伴侶關係

什麼？你知道瑞奇馬汀跟蔡康永都是GAY嗎？



我希望我可以跟瑞奇馬汀一樣，跟自己心愛的人共組家庭、養育小孩



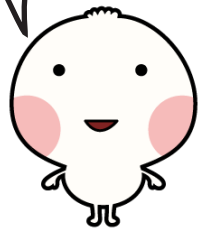
我爸媽先生下我之後才結婚



表姊跟那位同居的帥氣大姊姊好親密喔，可是她們可以結婚嗎？



我叔叔跟那個阿姨住在一起好久了，可是也沒打算結婚呀



我爸媽離婚了，現在我家裡只有我跟爸爸



我想跟我的朋友住在一起，培養出家人般的革命情感，我們可以這樣住在一起一輩子嗎？



即便知道了我們的社會中，除了異性戀之外，還有很多不同的性傾向，但在法令上仍只准許一男一女可以結婚，成為法律下認可且有保障的伴侶關係。

而選擇不婚的異性戀伴侶、關係穩定維持卻無法得到法律保障的同性伴侶、多位朋友互相照顧而共組的家庭等，也都是社會中常見的親密關係模式，這些多元的伴侶關係，在台灣社會中也是很常見的，但台灣社會的制度目前仍然排除並漠視他們的伴侶權益。

比起同志，絕大部分的異性戀者在感情上常是可以開花結果的——結婚與生育，婚姻保障了異性戀夫妻許許多多的權利，包括有法律上認可和保障的伴侶關係、生養小孩、財稅合報等，這些都是目前異性戀伴侶所獨享的。我們也應該讓親密關係民主化，讓各種形態的伴侶與家庭都可以得到公平與合理的法律保障。

你知道嗎？社交網站 Facebook，在個人資料中的感情狀態，可以選擇與一個同性的使用者建立婚姻關係，並且會出現兩個新娘或兩個新郎的同性婚姻圖示。當然在同性尚無法結婚的台灣，FB 上的同性婚姻關係確認是仍只有宣示效果。世界上已經有越來越多地區，同性伴侶可以用婚姻、民事結合或同居伴侶關係、註冊伴侶關係的方式，成為法律上認可的伴侶，包括：美國首都華盛頓、紐約州、新罕布希爾州、佛蒙特州、愛荷華州、康乃狄克州、麻薩諸塞州，還有荷蘭、比利時、西班牙、加拿大、南非、挪威、瑞典、葡萄牙、冰島、阿根廷、丹麥、巴西首都、墨西哥城等。

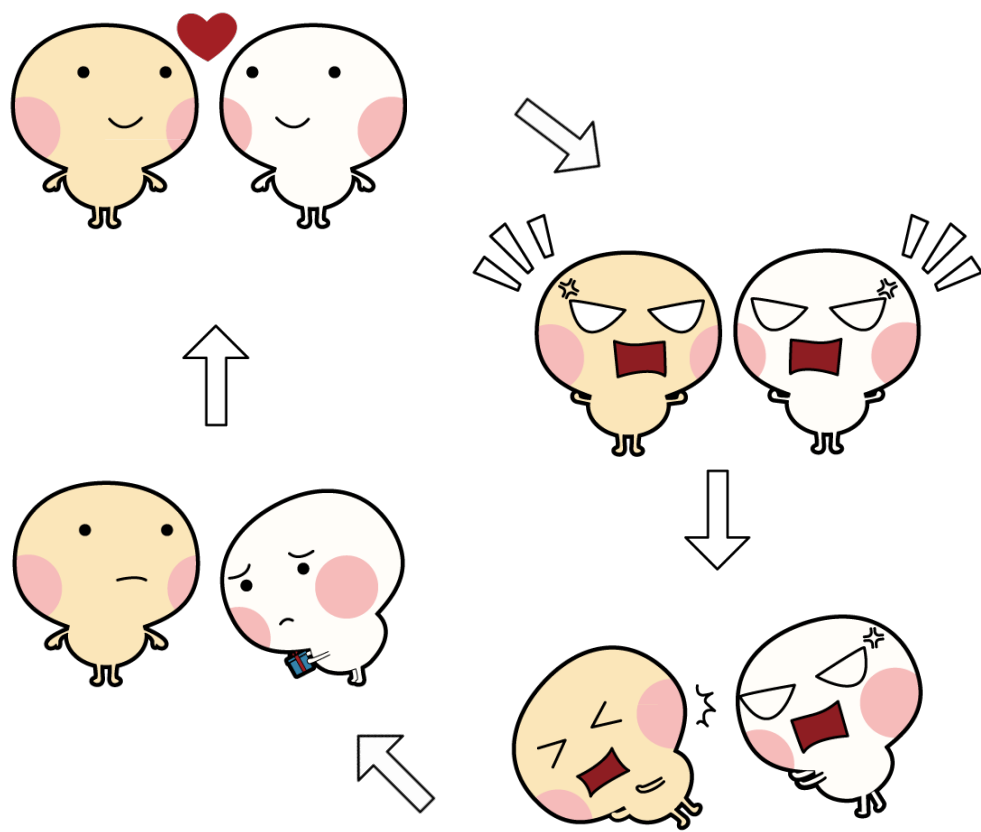


# Married

## 愛，開始煎熬 - 親密暴力

「相愛容易，相處難」，相信你應該有聽過這句話，在親密關係中難免會有摩擦，有些伴侶會將衝突視為溝通的機會，在溝通之後更了解彼此的感受。但是有些人無法處理自己的情緒，轉而用言語攻擊、行為控制、肢體暴力等等形式，對自己的親密伴侶以愛之名行傷害之實，這樣的行為，就構成了親密暴力。

或許你會想問：「為什麼不離開？」，其實當事人不一定是「不離開」，可能是他「離不開」。因為傷害他的不是陌生人，而是平常一起分享生活的親密伴侶，況且在衝突與暴力之後，對方可能會因為愧疚而對自己特別好。這種「蜜月期」與「暴力期」的循環，正是令人難以離開暴力關係的特性之一。除此之外，衝突與暴力事件可能會越來越密集，這樣的循環發展至最後，甚至沒有「蜜月期」，只剩下衝突、暴力和恐懼的關係。



要避免陷入一段暴力循環的關係，首先要讓大家認識什麼是親密暴力，下列舉了幾個行為，請依自己的理解勾選出親密暴力的項目。

- 在雙方爭執時，他會打我、丟東西或推我。
- 他每天都要查看我的手機或網路，要是有人約我就會跟我吵架。
- 他很愛查我的行程，跟誰去哪裡都要跟他報備。
- 他常用很難聽的話罵我，或是罵我的家人。
- 我的錢都要給他管，他說這是我們兩個人的錢，我不能自己花。
- 如果我沒有打電話給他，他就會打給我所有的朋友問我的事。
- 每次吵架他都會說如果分手他就要自殺。
- 有時他會一直要求跟我發生性行為，即使我不想他都會進行。
- 其他，\_\_\_\_\_。
- 以上皆是。

如果你自己或朋友遭遇到親密暴力，除了跟朋友訴苦，也可以選擇告訴老師、家長或學校的輔導老師，要是擔心周遭壓力，可以撥打 113 專線，或打電話到各縣市家庭暴力防治中心；如果是在同志伴侶關係中遭遇暴力，擔心求助時會有出櫃的風險，也可以選擇撥打同志諮詢熱線 (02-2392-1970)，這些諮詢專線都可以使用匿名，不用擔心自己的身分曝光，並且可以進行第一時間的求助或諮詢。

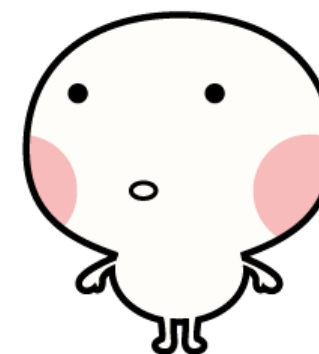
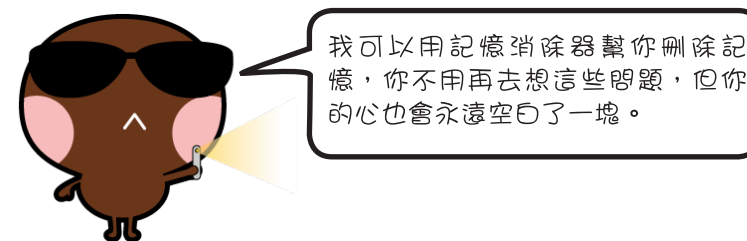
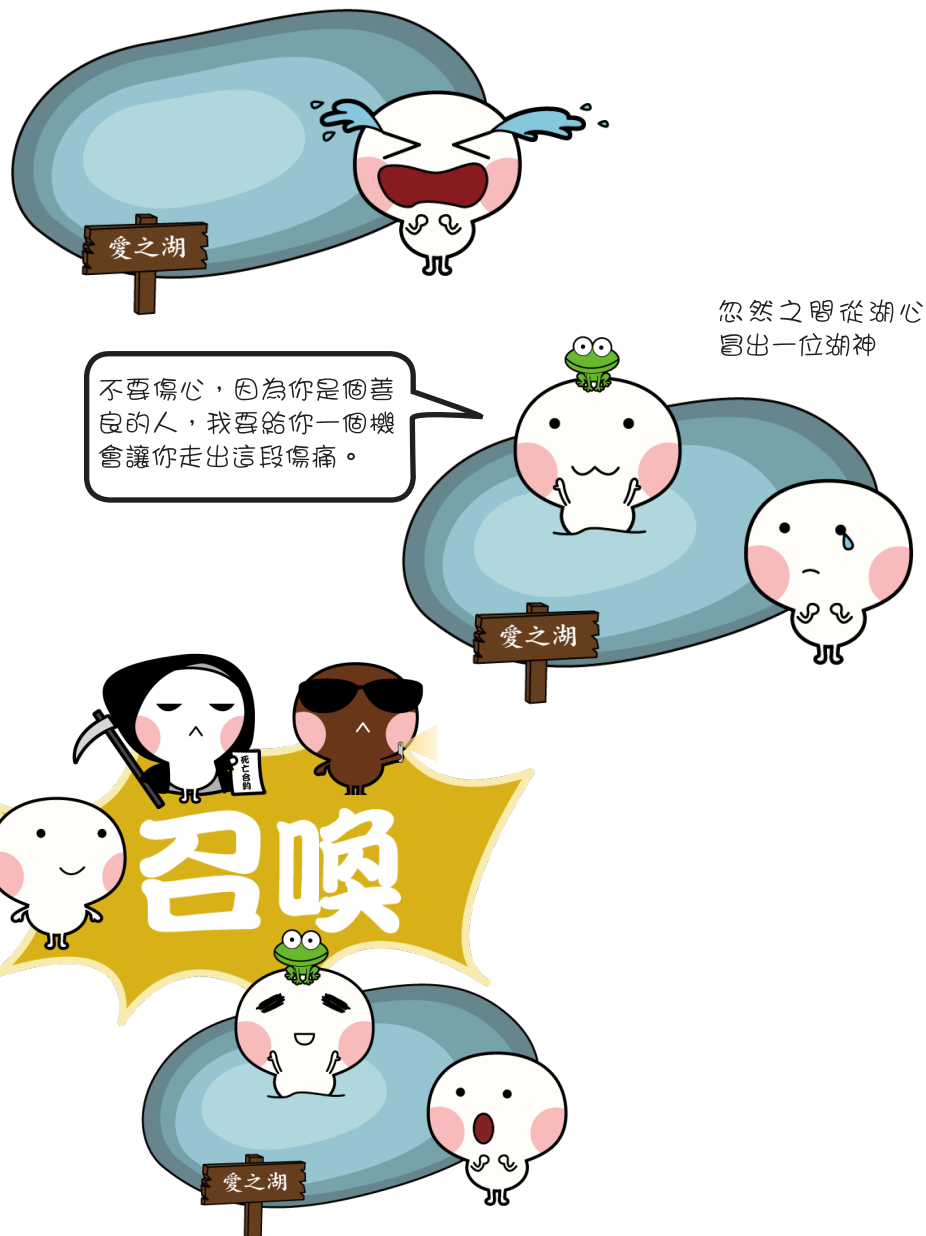
**要記得，無論何種性別、年齡、職業都可能是加害者，也可能是受害者。**

要避免自己成為親密暴力的加害人，首先需要敏感於自己的情緒，找到適當的宣洩管道，暴力絕對不是解決衝突的辦法，並且傷害的還是自己最親密的伴侶。

親密暴力的受害人也必須為自己發聲，首先要承認自己身處在暴力關係之中，並且找尋打破暴力期與蜜月期循環的辦法。調查指出多數遭遇親密暴力的人會先選擇與信任的朋友或家人訴苦，所以不管是為了你自己還是你的家人朋友，每個人都要具備防治親密暴力的概念。只要往前走一步，都是終止暴力的關鍵！

# 分手快樂

饅頭因為分手而傷心欲絕，走到愛之湖邊哭泣



如果你是饅頭，你會聽哪個人的建議？

## 好的分手會更快樂

處理分手的過程可能很傷很痛，因為你在切割的是一段很重要的關係，你在離開一個曾經很重要的人，但每一段關係都會面臨終結的時候。結束，也正是改變的開始！

在面對分手時可能會有不同的生理和心理反應，有人會狂哭、大吃，也有人沒有情緒反應、不吃不喝；有人選擇跟朋友哭訴，也有人誰也不聯絡，把自己關起來療傷，沒有什麼方法是最好的，只要適合自己，那就是有效的辦法。如果是朋友遭遇到分手的傷痛，身為朋友的你可以多陪伴他，聆聽他的感受。如果他在這時候有一些不理性的想法，例如：用言語或傷害自己等方式威脅別人，也是身為朋友的你應該要提醒或阻止的！

在現代社會中，科技也參與在親密關係之中，有人透過網路交友，也有遠距離戀愛的情侶靠著電腦維繫兩地的生活。科技的便利性一方面讓人與人的相處模式變得更貼近，另一方面卻也讓人際更加疏離。你不用跟對方直接談分手，只要更改一下臉書的感情狀態，或是在逃避時下線，對方就聯繫不到你了。但是，這種逃避的方式無法真正解決問題。

要改變這種間接且迂迴的溝通模式，最重要的是誠實。要能誠實的面對自己的感受，也能聆聽對方的想法，就算關係中有無法挽回的部份，至少在這次的經驗中，你能更了解自己，知道自己要的是什麼。這樣對於未來的親密關係才會有助，而不是一直重複著失敗的戀情。

試著想想，在 10 年後饅頭不經意的走到那個湖邊，湖神又現身了，這次召喚出來的是 10 年前跟饅頭分手的戀人，你覺得饅頭有什麼話想對他說呢？

對過去的戀人，我想說的是：\_\_\_\_\_

## 性迷思大會考

依程度回答問題，覺得同意打○，不同意打×

性就是為了要生小孩	愛他就要給他	第一次一定要留給 Mr. Right/ Mrs.Right	她不是處女，所以很好上
手槍打太多會腎虧	與異性感情挫敗才會變同志	性器官越大越好	做的時候叫越大聲越爽
不戴套比較有感覺	有插入才算做愛	動作越激烈越爽	是男人就會看 A 片
看 A 片的女生都很欠 X	算好安全期就不會懷孕	做了，她的一切就屬於我	性，次數多才夠威猛，時間長才夠滿足

○ **10 個以上**：OOPS！你對性有很嚴重的迷思喔，罰你再把這本小手冊重頭讀一遍！不過這也不能怪你，也許性教育方面學校老師沒有教得很仔細，你才會在大人或是同學口中聽到這些，似懂非懂的你才會對性有這麼多的迷思。性，本是追求親密感的一種方式，但記得不是你想怎樣就怎樣喔，性伴侶的意見與感受也是很重要的！建立在跟對方互信、成熟、充分溝通的基礎上，並且做好安全措施，你的性生活可以是愉悅且享受。

○ **4-9 個**：你對性還有一些莫名迷思耶，可能要多思考一下性對你的意義。你可能會透過看 A 片、自慰、性行為來追求性的刺激或與伴侶間的親密感，但切記，只做不說的性可能會造成你或對方的身心靈受創喔。若是好好溝通，釐清彼此期待的性是什麼樣子，並做好安全措施，面對性也可以輕鬆看待！再把這本小冊子看一遍吧！

○ **3 個以下**：恭喜你，你對性幾乎沒有迷思！沒錯嘛，誰說性一定是為了生小孩、A 片裡叫很大聲就很爽、算好安全期就可無套？這些都是我們常見的性愛迷思。面對我們似懂非懂的性知識，除了自己小心探索之外，也要有正確安全的知識喔。有疑惑就問、有不舒服就說、有感覺就呻吟，性可以很自然，也可以很愉悅喔！

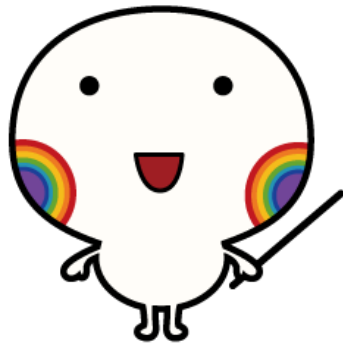


### 小編提醒

很多人看了 A 片之後，就被 A 片中的誇大情節矇騙了，以為現實生活中的性就要像 A 片中的男優女優一樣，都很激烈、持久、大膽、重口味，還可以連續好幾次。還有人從 A 片中學習一些奇怪的動作或姿勢，而不小心造成對方的不舒服；甚至許多同學也因為 A 片中的巨乳或巨根，而對我們自己的身體感到自卑。

甚至，有的 A 片中置入許多強暴情節，「嘴巴說不要，身體倒是挺誠實的嘛」這種情境與台詞，讓同學們以為「女人說不要就是要」或是「被強暴的話，忍一下就開始爽了」，把抗拒的話語當作欲拒還迎的情趣，就可能發生不是你情我願的性行為。

請記住，A 片本來就是為了刺激感官的商品，裡頭的演員當然會挑選過，並且依照導演的腳本進行演出，也有可能是透過剪接、替身，或是藥物的輔助，來達到導演要的情節或效果，另外，A 片中對女性的強暴情節也絕對不是大眾喜愛的性愛模式，千萬別以為現實生活中的性都跟 A 片一模一樣喔！



## 性事停看聽

### 尊重彼此的身體和心靈

安全性行為的衛教，隨處可見。然而你吸收了多少？時常聽見女女男男為了讓對方實踐安全性行為，用盡千方百計，卻總被四兩撥千斤，最終鎩羽而歸的故事，「忘了買保險套」、「正在興頭上，不想停下來」、「我身體很健康，不用擔心啦」。當然也有大刺刺的表明「就是不想帶保險套」的人，這些人也許並不是缺乏安全性行為的知識教育，也並非「心有餘而力不足」，他們正完全反映了目前台灣社會的狀況，我們並不缺乏安全性行為的教育與知識傳遞，但大家有了知識卻不一定會實際去做，顯示了知識與行動之間的差異。導致這種情形的原因可能有很多，然而，不論是任何理由，都不能夠做為沒有進行安全性行為的藉口，正因為「性」能夠使兩個人更加親近，所以更應該做到時時尊重彼此的身體和心靈。

### 為什麼需要安全性行為？

安全性行為，最主要的目的是避免性病以及非預期懷孕的發生。性病有幾種傳染途徑，其中一種主要的傳染途徑就是性行為；因此，為了避免性病的傳染，擁有正確的安全性行為知識並實際遵行是相當重要的。(更多關於性病的知識，請見 P.33)

### 何謂安全性行為？

有效且積極的安全性行為主要有幾種：定期檢測性病、固定性伴侶、性行為中避免體液交換等。避免體液交換的主要方式則為全程使用保險套。

### 安全性行為是我一個人的責任？

保險套一定是男生負責準備？女生吃避孕藥最方便也最有用？

安全性行為確實有不只一種的方式，不同方式也能夠產生不同的效果，相信你一定也都有這些知識。但你是否曾和對方一起討論要採取何種安全性行為的方式？你是否曾經和對方討論過為什麼需要安全性行為，是為了避免性病還是懷孕？你是否曾和對方討論過如何執行，例如：由誰購買保險套這樣的問題呢？或許你會覺得討論這些事情會很尷尬、很遜，但經過這樣的討論過程，絕對有助於你和伴侶之間的互動（不論是身體的還是心靈的喔）。小編希望正在看這本手冊的你，不要將安全性行為看成一件麻煩、複雜和壓力很大的事情，而是透過理解、溝通和實踐安全性行為，讓自己和伴侶能正面積極的看待性事並且更尊重彼此的身體，說不定也因此更能夠體會到性的愉快和美好喔！

# 你，受精 / 驚了嗎?! ♡

發現 MC 沒有來該怎麼辦？

到奇摩知識家問人，拜 google 女神求解答



不管三七二十一先吃了藥再說



從事危險活動，跳繩、跑步看看  
會不會自己掉下來



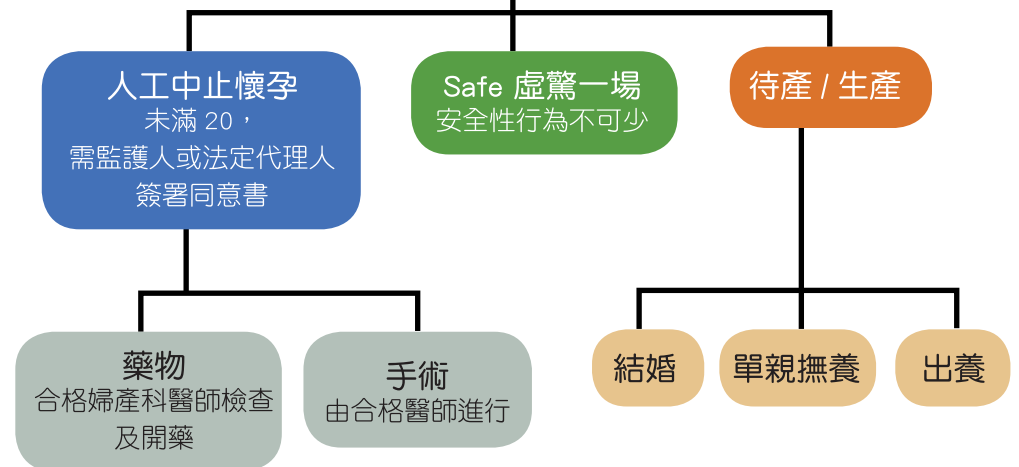
不自己嚇自己，先驗孕確認再說



# 中獎了，怎麼辦？



我 / 她懷孕了?!  
驗孕見真章



**Q：我不知道該怎麼辦，可以等我想好辦法再面對嗎？**

**A：**懷孕是種連續的身體歷程，並不像是打電動可以先按下暫停鍵，等到有空或有力氣才來繼續接關。焦慮和逃避不能解決問題；面對懷孕，不要責備自己或對方，只要有性行為就可能懷孕，如何好好的面對才是最重要的。

**Q：同學說吃藥解決就好很簡單，真的嗎？**

**A：**中止懷孕的確可以用藥物的方式來進行，但是 RU486 必須要由合格的醫師進行超音波檢查後，確認懷孕在七週內、沒有子宮外孕或其他病史及狀況，按照醫師指示服用及回診才有用；千萬不要隨便在藥房或網路上購買服用，讓自己陷入大量出血或不完全流產的危險中。

**Q：一定要讓家長知道嗎？他們知道一定會打死我**

**A：**擔心家長生氣而不敢告訴他們，是很正常的。但是，最終無論是進行人工中止懷孕或生下來自己撫養或出養，都需要監護人的同意及協助。妳/你可以不用一個人獨自面對。

**Q：雙方爸媽說把婚結一結就好了，真的嗎？**

**A：**結婚並不是解決問題的萬靈丹，而是新挑戰的開始。因為懷孕而急著結婚，立刻要面臨為人父母、丈夫/妻子、女婿/媳婦的多種角色考驗；真愛無敵下，還有柴米油鹽醬醋茶等大大小小事情要共同面對，經濟和托育問題更是立刻要面對的。如果沒有事先溝通及找資源幫忙，很容易手忙腳亂，反而讓自己跟對方承受更多壓力唷。

**Q：懷孕了就要休學嗎？我想繼續上課可以嗎？**

**A：**當然可以。小編也鼓勵妳繼續上學，不要因為懷孕而中輟，這樣對未來的就業和生涯規劃比較有利。我們的性別平等教育法規定學校必須保障學生的受教權，依照妳懷孕的需求及狀況，調整考試方式或採用補救教學的方法，讓妳完成課業；除此之外，學校也應該要提供懷孕、產後照護，生涯規劃等課程，協助妳生產後重新適應校園生活。

**Q：我想自己撫養小孩，可以嗎？**

**A：**可以。撫養小孩不是件輕鬆的事情唷，要先有心理準備及蒐集相關資源來幫忙。從待產、孩子生下來要不要讓生父認領、照顧及托育人手、經濟來源都需要先考量的。如果你決定要自己撫養小孩，最好先跟家人溝通討論，大家一起幫忙；善用政府公部門所提供的資源協助，才不會壓力全都自己扛。

**Q：什麼是出養？出養之後可以反悔嗎？**

**A：**出養指的是透過主管機關許可之合法機構為兒童尋找合適的收養父母，協助完成經法院認可的收養手續；私下出養，除了違法外，對出養的兒童也缺乏保障。出養的生父母未滿二十歲的話，還需要法定代理人，也就是兒童的祖父母同意才能出養。在法院正式裁定之前，雙方都可以改變主意；一但經過法院裁定，確認監護權轉移到收養者之後，就不能夠再反悔了。

懷孕不是一個人的事情，而是無論男/女都要注意和共同承擔責任。非預期懷孕是生命裡的小插曲，而不是世界末日。妥善面對，也可以是生命裡重要的成長助力



## 愛滋與性病

有很多人認為，同性戀才會得性病與愛滋；也有市議員認為，遊民是愛滋帶原者所以很「危險」。因為大家對於性病的無知，性病被拿來作為汙名化各種社會弱勢者的工具，更建立起大家對於性病與愛滋的恐慌與害怕。

想到性病，你會聯想到甚麼？顧名思義，性病是指透過不安全的性接觸而傳染的疾病，引起性病的因素有病毒、細菌、寄生蟲等。而常見的性病有皰疹、梅毒、淋病、菜花等。那麼你知道性病跟愛滋病有什麼不同呢？愛滋病又是什麼呢？

常見的性病種類與傳染途徑

病名	因素	傳染方式	徵兆
梅毒	細菌	細菌感染 (血液輸送、性交)	下體部分潰爛、玫瑰斑點
淋病	細菌	接觸式感染 (肛交、口交)	尿道黏膜組織發炎，會有白色的分泌物
尖頭濕疣 (俗稱菜花)	病毒	接觸式感染 (肛交、口交)	初期會在患部有叢聚的小顆粒，之後會長成花椰菜狀的濕疣
皰疹	病毒	接觸式感染 (肛交、口交)	在生殖器形成一小群水泡

### 愛滋病是什麼呢？

愛滋病的全名是「人類後天免疫缺乏症候群 (AIDS, Acquired Immune Deficiency Syndrome)」，是由「人類免疫缺乏病毒 (HIV, Human Immunodeficiency Virus)」所引起，這不一定是透過性行為才會有機會感染，它的感染途徑主要有三種：(1) 體液交換，(2) 血液交換，(3) 母子垂直傳染。

人類感染後，HIV 病毒會在人體內潛伏，兩到三個月才得以檢驗出來，而後會在體內慢慢破壞人類的免疫系統。當免疫系統被破壞光之後，輕如感冒的小疾病都有可能變成致命的傷害，這時才叫做愛滋病。

### 你知道嗎？

具有感染性的 HIV 病毒會存在於含有免疫細胞、血漿、淋巴液或組織液的某些體液中，如血液、精液、陰道分泌液、乳汁、唾液或傷口分泌液；另一方面，病毒在體外環境中極不穩定。因此，HIV 病毒的傳播途徑主要是不安全的性接觸、靜脈注射、輸血、分娩、哺乳等；而一般的工作、學習、社交、或家庭接觸，比如完整皮膚間的接觸、共用坐便器、接觸汗液等，不會傳播 HIV 病毒；與唾液或淚液的一般接觸（如社交吻禮或短暫接吻）也未有導致傳播 HIV 病毒的報告。另外，亦有越來越多個案顯示，感染了病毒的母親可能經母乳而把病毒傳給嬰兒。



感冒會透過飛沫傳染，所以大家戴口罩預防；風吹雨淋容易傷風感冒，所以大家洗熱水喝薑湯。其實，性病如同其他疾病，並非不治之症，只要有效預防、對症下藥，它並不是這麼可怕的。可怕的是，我們忽視性病的存在，還有它帶來的污名。

不分男女老少、不分人種身分或性傾向，只要沒有安全防護措施或是良好衛生習慣，病菌就有機會進入你的身體，因而有機會感染。若是發現自己身體有什麼奇怪的徵兆，別聽信民間偏方，記得快去篩檢或看醫生。另外，現在匿名篩檢越來越普及且方便，很多單位在篩檢前後還會有完整的諮詢服務，為了確定自己身體健康，定期篩檢也是很重要的喔。

### 男女老少要性愛，安全措施不可少，安全做，歡喜享受！

各類安全性行為與性病知識參考資料：

衛生署疾病防治局 <http://www.cdc.gov.tw/>

社團法人露德協會 <http://www.lourdes.org.tw/>

社團法人台灣愛之希望協會 <http://www.lovehope.org/>

社團法人中華民國愛滋感染者權益促進會 <http://praatw.org/>

熱線男同志性愉悅網站 <http://www.songyy.org.tw/>

台中基地 - 同志健康文化中心 <http://www.totrp.org.tw/>

高雄陽光酷兒中心 <http://sunshine10khh.blogspot.tw/>

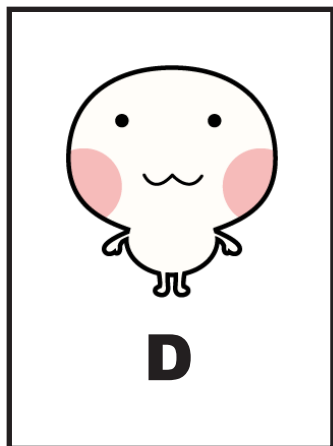
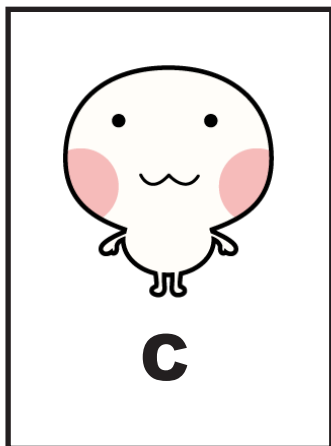
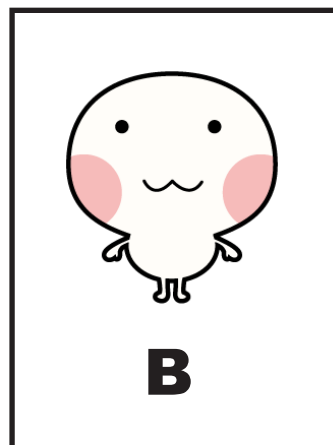
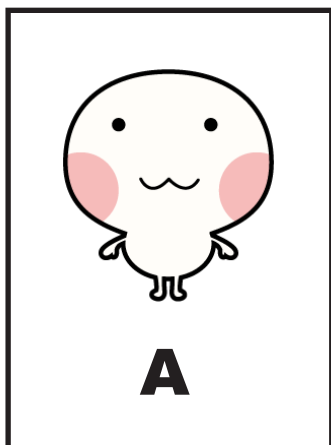
以上單位也有提供匿名篩檢的服務喔！

## 做了之後……



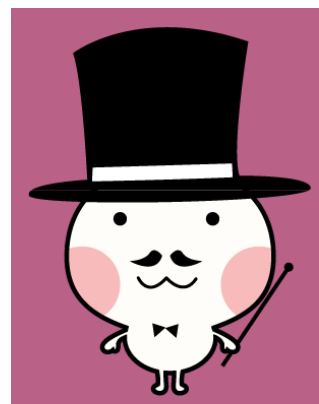
包子、牛奶、饅頭中午吃飯的時候圍成一圈，七嘴八舌說「欸我做了我做了」、「早就做過了好不好」、「怎麼樣？感覺如何？」……牛奶說：「你們會不會覺得做完之後，會有點尷尬？」包子：「我覺得不會啊，但確實會有點興奮不安的感覺。」饅頭說：「我到現在還有點不知道該怎麼辦耶……」在一旁的綠茶聽到這段對話，立刻插話說：「這時候算一下塔羅就對了啦！」

(你也一起抽一張牌吧)



抽到 A 牌

事情本身沒有太多正面或負面的評價，然而你的心裡還是一直想著「會不會因此改變我的人生」、「是否會成為一輩子承諾」等疑問，A 所傳達的訊息是「勇敢面對，誠實表白」，意思就是，雖然你內心充滿了困惑，勇敢面對，誠實表達對這件事的感受，最終可能會得到意想不到的結果！（教皇）



抽到 B 牌

這張牌代表了創造，經歷了這件事的你，將往下一個人生旅程前進，用一種全新視野和角度去看事情吧，你將會得到更多力量，並且能夠充滿活力的創造更多喔！別拘泥於現在，太多考慮和猶豫將會使你陷在循環中！（魔術師）





抽到 C 牌

看似灰暗無光，實則富足獨立。你現在可能迷惑、孤獨，但是真正的明燈正握在你手中，雖尚未行動，然內心正在不斷沉澱，等待時機尋找出方向，有著無比智慧的你，並非真正的孤獨，持續自我探索和自我瞭解，將有助於你朝向正確的方向前進！（隱者）



抽到 D 牌

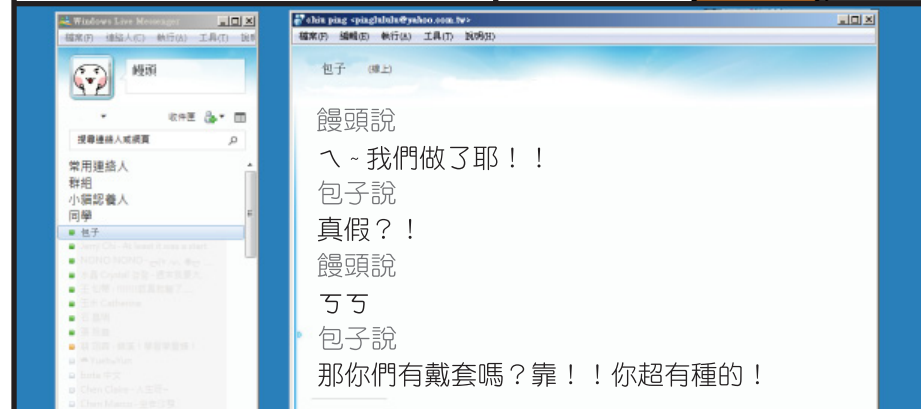
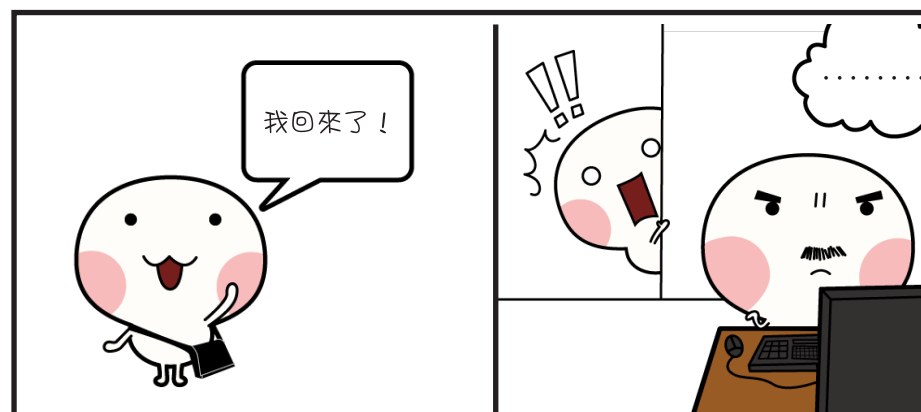
人的恐懼總來自於未知，月亮微弱的光照著地面，彷彿將走向未知道路，你現在可能感覺不安或恐懼，面對這種狀況時，千萬要小心因情緒而做出不理智的行動，要記得，月亮過後，太陽必會升起，能夠解決內心深處恐懼的，只有你自己。唯有面對，才是真正走向光明的方法。（月亮）

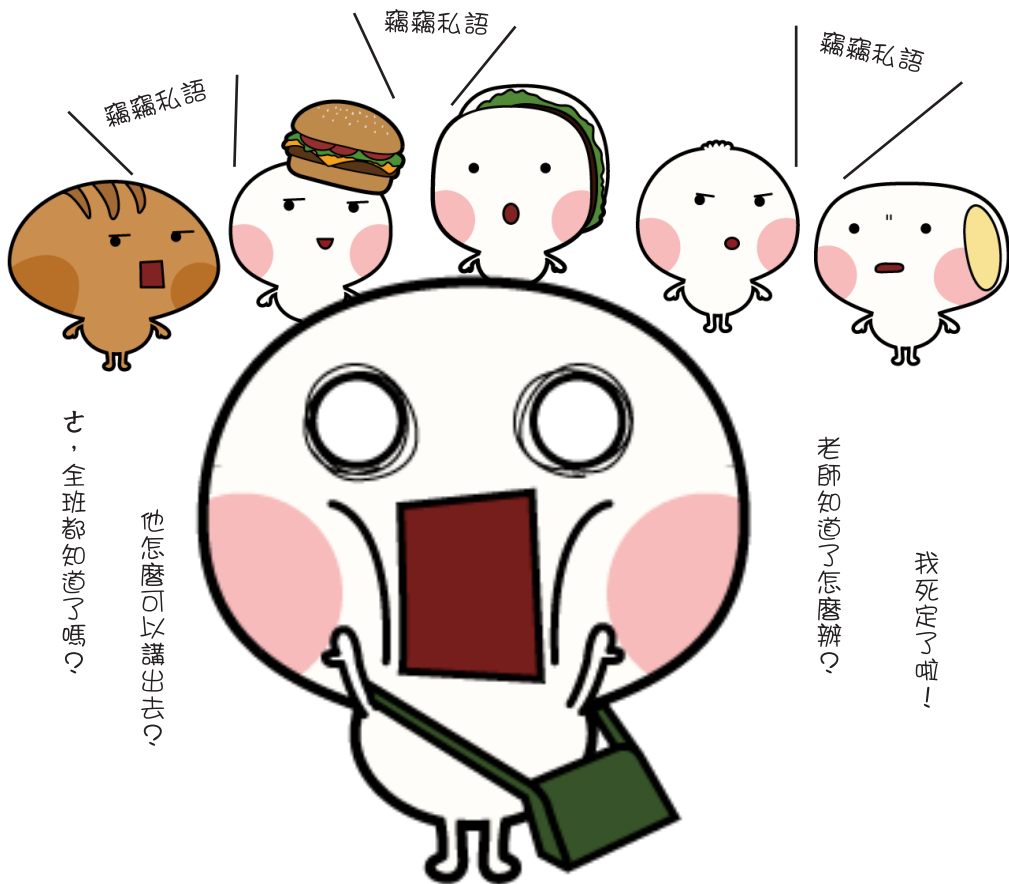
青少年的你，在嘗試了第一次後，可能有很多情緒和想法，有些人會覺得情侶間更親密、有些人會擔心同學間的輿論、也有些人會害怕關係因此生變，其實，面對新的改變，每個人都可能產生不同的情緒。

透過塔羅牌的遊戲，希望你了解，不管抽到哪一張牌，是否解決你目前心裡所浮現的情緒，最重要其實還是面對自己真實的想法、情緒和反應，因為它們正代表了真正的你。

面對了它們之後，能夠有動力更進一步去理解、探索、整理這些情緒，並從中學習到新的一課。所以囉，有任何情緒都不要害怕表達，你可以選擇和不同的人表達不同的情緒，但千萬不要通通悶在心裡！

## 嘿咻被知道了！





### 小叮嚀

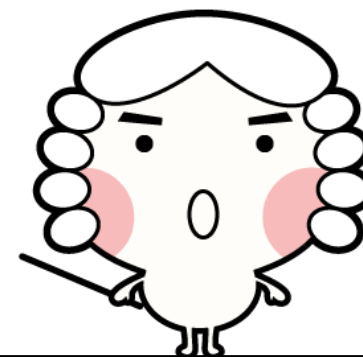
各位同學，嘿咻被大人發現，可能會害怕家人師長的責備、害怕失去原本的自由、害怕同儕的流言蜚語、害怕碰觸到跟法律有關的事情、（若是同志朋友還得害怕出櫃的事情）等。這些擔憂都可以理解，畢竟我們的社會對於未成年嘿咻的態度仍然有些保留，所以不管家人或師長，或是隨便一個路人，都可能不認同。

在八卦充斥的時代，任何私密的事情都可能變成別人茶餘飯後的八卦話題，尤其是與性有關的事情，大家更是緊抓不放。然而，個人的私密性事被耳語相傳、任意評價，這對當事人來說是壓力很大的事情咧！

另外，性行為對很多人來說是私密的事，如果你是當事人，若要跟朋友分享床第性事，也要顧慮到伴侶的感受喔，伴侶之間的親密感也需要相互尊重才得以維持。

## 通報

對於發生性行為的法定年齡規範



年齡	合意性交	強制性交
未滿 14 歲	刑法 227 條對幼性交罪	刑法 222 條加重強制性交罪
14 歲 ~ 未滿 16 歲	刑法 227 條對幼性交罪	刑法 221 條強制性交罪
16 歲 ~ 未滿 18 歲	無罪	刑法 221 條強制性交罪
18 歲以上	無罪	刑法 221 條強制性交罪

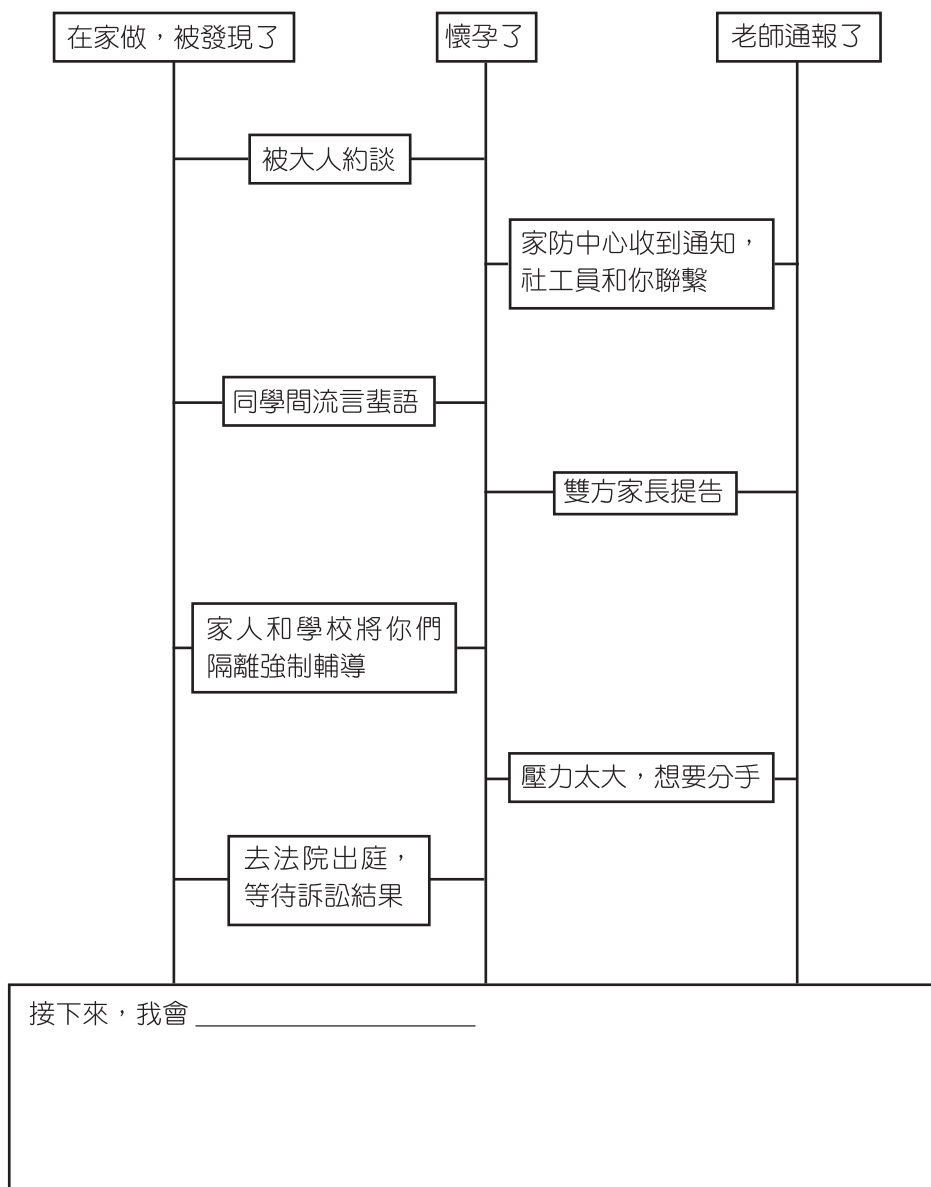
在經過雙方溝通與同意的狀況下，性行為可以是愉悅且美好的關係，但是由於法律對未成年人的性有許多保障性的規範，在你還沒滿 16 歲的狀況下，與滿 18 歲的成年人發生性行為，會令對方觸犯法令；如果雙方是 18 歲以下的情侶，且是自願發生性行為，如果被提告，法官也會考量雙方的關係，給予減輕或免除其刑。

若家長或老師發現你發生了性行為，他們可能會有不同的反應，也許是給予祝福，或與你討論安全性行為；也有家長會採取法律途徑，以未成年監護人的身分向對方提告。

學校師長可能會進行「通報」的程序，而對你來說，伴隨著「通報」之後的，則是滿滿的「問號」。

他們通報到哪？跟誰通報？會發生什麼事？你跟伴侶的關係會怎麼樣？同學會不會都知道這些事？

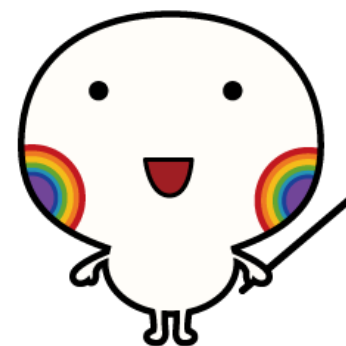
下面的遊戲叫做「空降危機」，主人翁是一對未成年學生情侶，被大人發現他們交往與發生性行為的事，他們在每個階段的不同的選擇，都會產生不一樣的結果，試想你是其中一位主角，從最上方的三個格子開始往下走，遇到岔路時，可以自己決定往左或往右轉，並且停下來看看這些選擇帶給你什麼樣的結果，最後你也可以試著想想，如果是你，你會怎麼做。



上述各種可能的狀況，雖然不一定會發生，但可以預期的是這些事件，一定會對你們的關係造成很大的影響，爸媽擔心你在不懂事的狀況下吃虧，老師因為責任必須進行通報，其實很多的狀況可以經由事前溝通來改變。

大人們的擔憂不是沒有原因，的確有些性行為是發生在「半推半就」的狀況下，因為對方想要，雖然你不是那麼確定，但還是順著對方發生了性行為，在事後覺得後悔或擔心，卻又不敢說；老師知道未成年學生進行性行為後採取通報，也是基於保障學生權益，但值得思考的是，「半推半就」，沒有說「不」並不等於「要」；沒有明確拒絕不等於默許同意。良好的親密關係不應該在任何一方還不是很確定的情況下，沒有溝通好就急著發生性關係。在老師們循著法規進行通報時，可能也打破了師生之間的信任關係，其實通報與否，需要看當事人的需求與反應，而通報的目的，也是為了引入資源來改善當事人的處境，而不是在找未成年人的麻煩。

世代交替間，對於身體與親密關係想法有了轉變，青少年的性不是無知、無法負起責任的，如同親密關係，性也有許多面向，可以是美好的，也可能是危險與麻煩的。如果你跟對方有良好的溝通，清楚知道自己的意願，並且採取安全性行為，性可以是美好且愉悅的。





## 幾歲可以做愛？

### 對於發生性行為的法定年齡規範只要我喜歡，就什麼都可以？！

話題六裡，曾提到目前台灣的法律規定，未滿 16 歲發生性行為可能會觸犯法律，相信學校的性教育也經常提到這項規定，聽到這個，你的第一個想法是什麼？

為什麼是 16 歲？15 歲 11 個月不行嗎？如何決定 16 歲？……

好多好多問號不只是你有，小編也有，所以現在，請你的腦袋暫時把這些法律規定拋開，讓我們一起來討論「幾歲可以做愛」這個問題吧。

### 不論是否曾有經驗，你覺得自己什麼時候準備好和別人發生性行為？

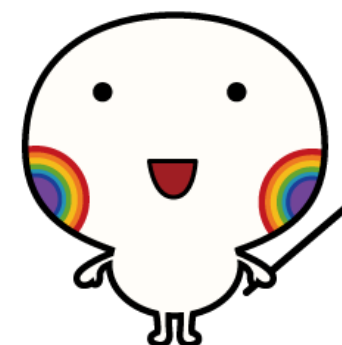
大人們總是會說「不要問，聽我們的就對了」他們好像覺得我們什麼都不懂，可是，我也想知道，為什麼我這時候做是不合法，但隔壁鄰居 25 歲的大哥哥卻常被笑「沒經驗很遜」。

關於性行為幾歲發生「適當」的問題，不同的人會有各種不同的答案，有些專家認為生理上幾歲才適合、有些專家說幾歲後心理才夠成熟面對這件事，這些看似客觀的證據，好像能夠給予這個問題標準答案；然而想想看，你是否曾經想過「何時準備好發生性行為？」你如何判斷自己能夠和別人發生性行為？

透過以下的表格，希望你能夠開始想想看，什麼叫做準備好了？準備好需要什麼樣的條件？等問題，誠實面對自己的身體、情慾和知識，準備完備與否由你來決定！

項目	做到請打勾	你可以參考這裡
我了解自己的身體		P.10
我懂得尊重對方的意願		P.13
我不會使用暴力強迫對方		P.21
我知道如何進行安全性行為		P.28
我擁有懷孕和性病的正確知識		P.29-34
你認為還有哪些條件？請繼續利用此表格，也可以和對方一起討論喔！		

我們的社會對於不同的年齡、不同的性別在性這件事上常有不同的期待，例如女生被期待一生只能和丈夫發生性行為、男生被期待經驗豐富、溫柔技巧好一樣，然而，重點並非他人如何評價，而是你和對方是否已經「準備好」，準備好面對身體、面對情慾。若能夠給自己一個答案，或許年齡不再是最重要的考量了。至於法律上的規定，也有許多尚待討論之處，或許就在你的心裡種下一顆種子，未來一起加入挖掘問題的行列、跟大家一起朝改革之路前進！



策劃／出版：財團法人婦女新知基金會

作者：徐蓓婕、謝莉君、李偉銓、林秀怡

發行人：陳昭如

主編：林秀怡

繪圖美編：溫刀

編輯顧問：莊喬汝、官曉薇、梁育純、陳昭如、  
陳明秀、陳宜倩、彭滄雯、楊婉瑩

法律顧問：莊喬汝、梁育純

地址 台北市 104 龍江路 264 號 4 樓

電話 (02)2502-8715

傳真 (02)2502-8725

婚姻家庭免費法律諮詢熱線 (02)2502-8934

網址 [www.awakening.org.tw](http://www.awakening.org.tw)

E-mail: [service@awakening.org.tw](mailto:service@awakening.org.tw)

劃撥帳號 11713774 財團法人婦女新知基金會出版日期 2012 年 12 月初版

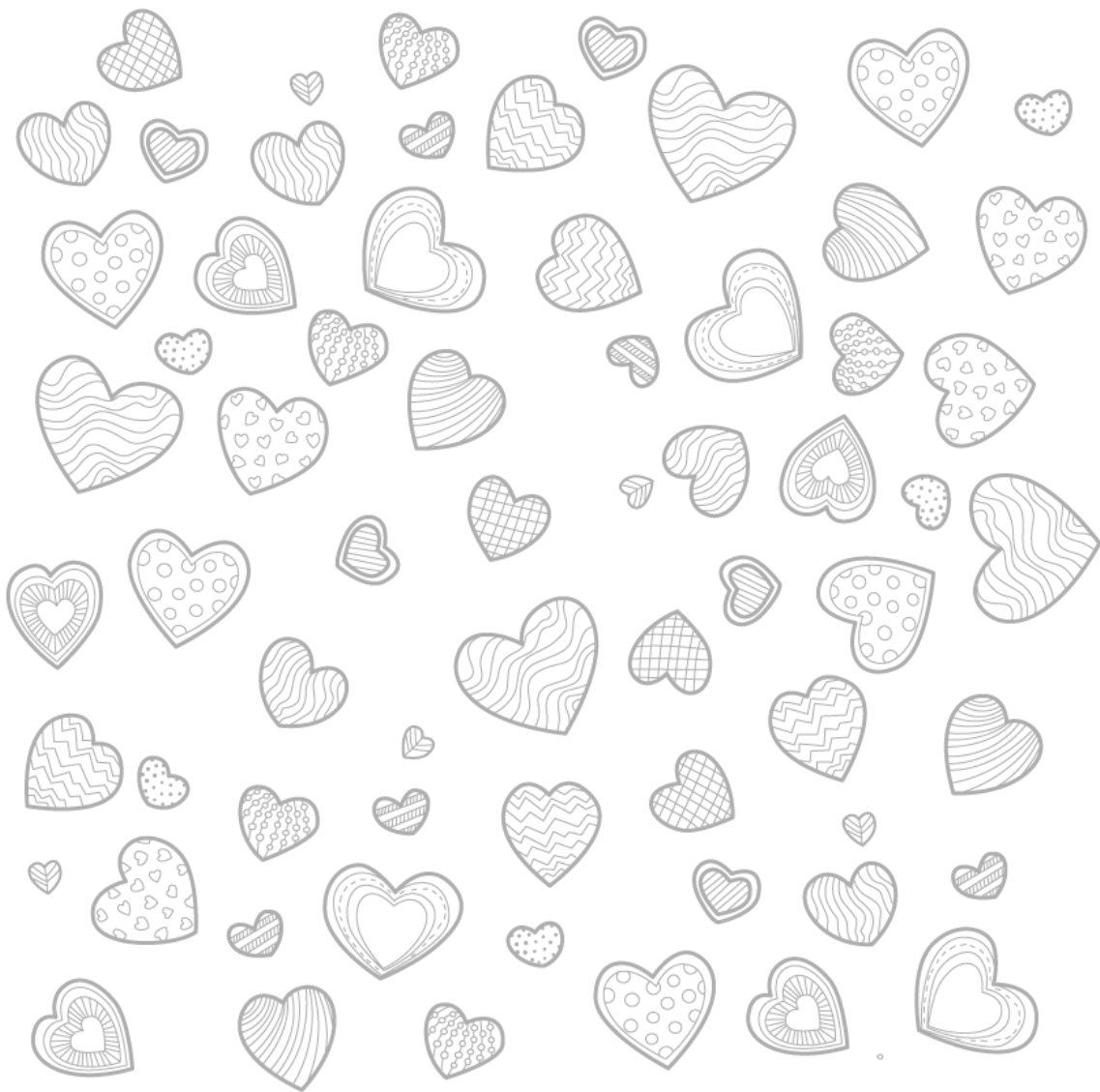
#### 婦女新知基金會

1982 年，戒嚴噤聲的年代，一群勇敢的女人打破沉默，創辦台灣第一個女性主義雜誌社「婦女新知雜誌社」，在爭取女性權益、推動性別平等的理想下，發行刊物、舉辦活動。1987 年解嚴之後，為了進一步開發社會資源、團結女性力量，乃募集資金並於該年 10 月立案為「財團法人婦女新知基金會 Awakening Foundation」。

婦女新知基金會希望透過議題倡議、教育推廣、遊說立法、監督性別政策、推動女性參政、培力女性參與公共事務…等實踐，逐步改造性別文化和社會體制。此外，為了掌握社會脈動、瞭解民間需求，更培訓民法諮詢熱線志工，提供婚姻家庭相關的法律諮詢服務，做為未來修法的依據。

「婦女權益 我們運動」是我們的宗旨。  
那裡需要改革，我們就往那裡去。

本手冊編印由內政部公益彩券回饋金補助，  
所有內容無償提供公益使用，並請註明出處來源



公益彩券回饋金補助

