



美好關係 理智做主

給青少年的青春啟航GPS

青春期的你，正經歷一場大冒險，開始感受身心邁向成熟的需求，也面臨外在環境的誘惑與挑戰，從身體的性衝動，對親密感的追求，到心理上期待同儕的認同，都是成長的必經之路！在這趟旅程中，若能提早預知風險，就能提早做準備，就像開車導航，需要避開風險路段，現在就開始學習啟動你的青春啟航GPS吧！

青春發訊號，你get到了嗎？

正當青春的你，是否曾感受過性衝動所帶來呼吸加快、心跳加速、身體發熱的感覺呢？

性衝動是性荷爾蒙促發的身體自然反應，而「感官刺激」，以及對「情感的渴望」，也會引發身體反應。

以下列出幾種生活中可能遇到的狀況，請評估看看它們會對身體產生多大的刺激影響！

(火焰越多代表越易引發性衝動，請為火焰塗上顏色吧！)

★玩戀愛模擬遊戲，與人親密互動對話



★與同學談論與性行為有關的話題



★看到色情圖像、影片



★想到身體裸露的畫面



★與喜歡的人身體接觸



約會甜蜜蜜，單獨相處難煞車？

有了交往的對象，總想要多點時間在一起，但會不會擔心親密相處時管不住彼此的界線而擦槍走火呢？

以下列出幾種與交往對象相處的狀況，請評估看看這些情境中親密行為失控的可能性！

(燃燒的火焰越多代表越容易導致行為失控，請為火焰塗上顏色！)

★趁家長不在的時候去對方家中約會



★情人節耍浪漫，喝酒精飲料慶祝



★出遊在外單獨一起過夜



★一起看A片



★約會時互相親吻或撫摸



朋友和自己，誰說了算？

現在這個階段，朋友的意見總是很重要，雖然你希望被朋友們喜歡與接納，但會不會有時又覺得他們說的好像不全都是對的呢？！

關於「發生性行為」這件事，你聽過朋友說過下面這些類似的話嗎？這些話讓你有什麼感覺？當時你的反應又是什麼呢？

★A.炫耀

這些我早知道了，需不需要我教你幾招啊！

★B.嘲笑

你都還沒有交往對象啊？也太遜了吧！



★C.慫恿

轉大人就趁現在，都有對象了還不試試看！

★D.競爭

不然我們來打賭，看誰能夠先……

光是評估火焰指數當然不夠啦！
快翻到背面看看有哪些防火小妙招！



我的「性」，我作主!

身體的慾望與對親密感的渴望都是自然的，在面對生理衝動、同儕壓力與環境誘惑時，最需要好好學習的就是讓理智作主，就讓我們看看有哪些小撇步能幫助我們safe通關吧！

想要了解更多與青少年性健康有關的資訊嗎？



快到國民健康署
「健康九九+青少年好漾館」！
更多好用的衛教資訊與懶人包，
可以在右方的QR code找到喔！



衝動來得快，能hold才叫帥

性衝動是身體感覺的一部分，**只要它不影響日常生活運作，例如不造成焦慮、注意力難以集中或睡眠困擾，那麼就可以與其和平共處。**

如果這些感受讓你覺得困擾，還有哪些方法來應對呢？

A. 減少接觸



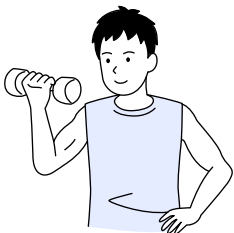
釐清哪些環境刺激會影響自己，避免接觸就能減少身體反應，
例如：不看色情影片。

B. 轉移注意力



讓大腦專注在其他讓你感到有趣的事情上。現在就列出你感興趣的活動吧！

C. 安全的紓解



覺察自己當下的感受與想法，透過安全及健康的方式進行紓解，如自慰、運動等，都是合適的紓解方式。

D. 求助



性衝動有時會帶來困惑和壓力，向可信賴的人求助或尋求專業諮詢，獲得支持和建議，幫助你更好地應對！

火眼金睛不跟風，堅持走自己的路

發現了嗎？就算你覺得現在這個階段不適合發生性行為，但周遭朋友可能會用下列這四種話術要你試試看，這時該怎麼應對呢？

A. 炫耀技破解法



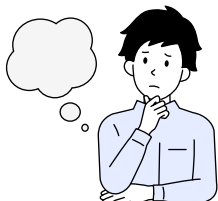
質疑對方描述內容的真實性，堅定自己的立場說「不」！

B. 嘲笑技破解法



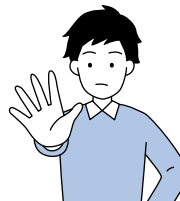
不要被激怒，相信自己不發生性行為的決定是更好的選擇。

C. 慫恿技破解法



想想自己是否能承擔發生性行為的後果，例如：非預期懷孕、罹患性病等，並清楚表達立場。

D. 競爭技破解法



告訴對方你不需要靠發生性行為來證明自己，性行為不該是一場比賽。

性行為應是出於**自願、尊重、愛、責任並具承諾**的選擇，不是用來炫耀、比較或迎合同儕的工具。**每個人都該好好尊重、保護自己的身體。**

親密不失控，才是真的甜

評估完兩人獨處可能擦槍走火的風險後，既想享受愛情的甜蜜，又不想關係越界，下面幾個做法，哪個適合你？

A. 約會選擇公開場所



B. 約會不喝酒，保持清醒腦袋



C. 先跟對方討論可以接受的身體界線，思考越界可能後果

例如：影響學業、非預期懷孕、被發現的壓力、兩人關係改變...等



D. 創造身體接觸以外的浪漫體驗

例如：共同興趣、心靈交流



E. 跟對方一起討論未來的人生藍圖，如何一起成長，共同努力達成



F. 還有什麼其他好撇步，換你想一想.....



親密關係的美好來自**彼此尊重、信任和真誠**。當你懂得保護自己，並享受愛情中身體接觸以外的互動方式時，就能在不越界的前提下，體驗到純粹、美好的感情。