



談 兩性交往

諮商心理師

趙淑美

97年9月9日



你認為呢

- 網路上說：沒談過戀愛的男生比例大約是15%--25%
- 渴望談戀愛的男生約95%
- 現場談過戀愛的男女生比例各是多少？



男生沒機會談戀愛的主要原因

- 個性內向
- 圈子女生太少
- 沒錢
- 愛耍酷不愛笑
- 不尊重女生
- 不會打扮
- 愛上網
- 不愛運動
- 碰到女生只會眼睛死瞪著女生胸部看
- 愛談政治
- 那你認為呢？



十種不受歡迎的女孩子

- 冷漠自傲
- 無同情心
- 自以為是
- 濃妝豔抹
- 無責任感
- 喜好八卦
- 好發好人牌
- 花錢似水
- 自私自利
- 淚水汪汪



親密愛人排行榜

- 男生看女生：
 - 外貌姣好、身材均勻
 - 溫柔體貼、善解人意
 - 個性溫順、心地善良隨和
 - 思想獨立、不依賴
 - 聊得來、可以溝通
- 女生看男生
 - ◆ 貼心、體貼
 - ◆ 興趣相投、互相分享
 - ◆ 溫柔、珍惜我、愛我
 - ◆ 外表（身材中等、長得好看）
 - ◆ 幽默、風趣
 - ◆ 相互瞭解、互相溝通

終生伴侶排行榜

● 男生要的是

- ◆ 溫柔體貼、善解人意
- ◆ 觀念、興趣相近
- ◆ 互相信任
- ◆ 相互溝通
- ◆ 善良、好相處
- ◆ 尊重、相互瞭解

● 女生要的是

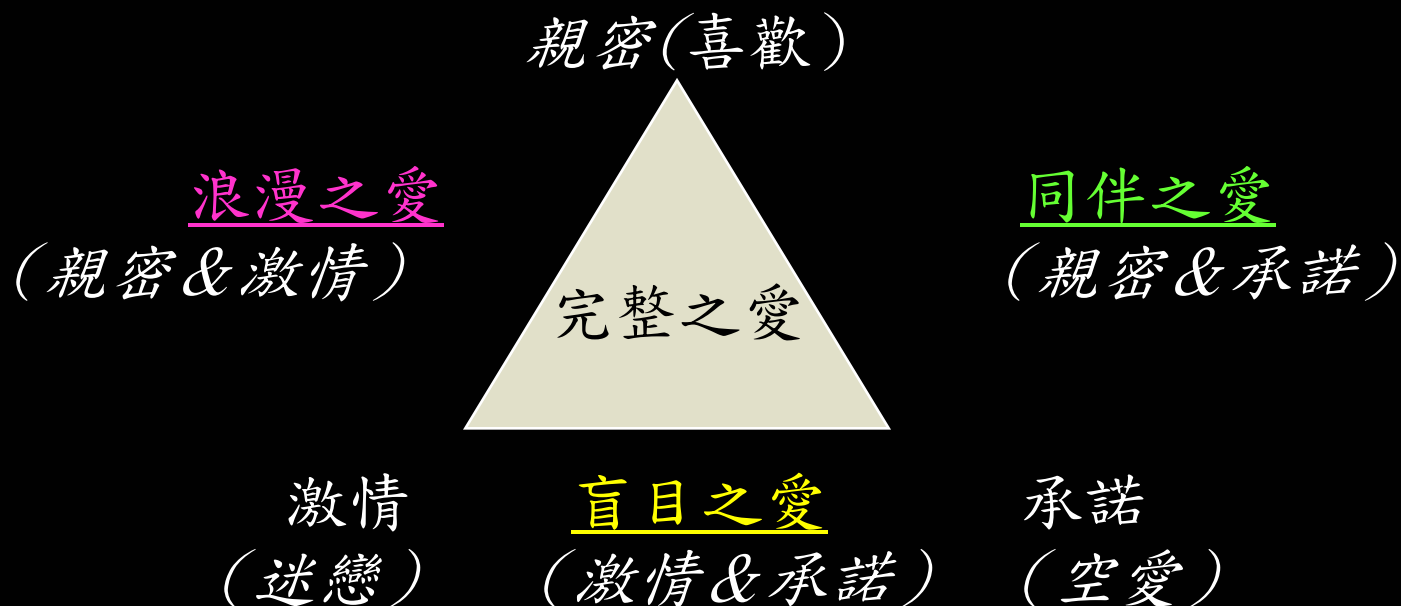
- ◆ 經濟基礎（有錢、穩定職業）
- ◆ 責任感
- ◆ 體貼、顧家、分擔家務、不大男人
- ◆ 互相溝通、協調
- ◆ 對未來有目標、有企圖心

愛情的三元論

- 心理學家斯騰伯格（Sternberg）1986年提出愛了三元理論，認為愛情由親密（intimacy），激情（passion），承諾（commitment）三種成分組成
- 親密：包括了理解、交流、支持及分享等特點。
- 激情：以身體的慾望激起為特徵，形式常常是對性的渴望，但是從伴侶處得到滿足的任何強烈的情感需要都屬於這一類別。如希望與對方形影不離、朝夕相處、談話和做愛的持續的慾望，是三者中最不穩定和容易變化的成分。
- 承諾：包括將自己投身於一份感情的決定及維持感情的努力，是三者中最理性的成分

愛情的類型

完美之愛（親密、激情、承諾兼具）



愛情的進展

- 第一個階段：相互依賴(Codependent)，這是熱戀時期，情人不論何時何地總希望能膩在一起。
- 第二個階段：反依賴(Counterdependent)，等到情感穩定後，至少會有一方想要有多一點自己的時間作自己想做的事，這時另一方就會感到被冷落。
- 第三個階段：獨立(Independent)，這是第二個階段的延續，至少一方會要求更多獨立自主的時間。
- 第四個階段：共生(Interdependent)，這時新的相處之道已經成形，你(妳)的她(他)已經成為你(妳)最親的人。

避免不受歡迎的追求

- 不受歡迎的追求可能構成性騷擾
 - 已充分表達不喜歡這個人的追求
 - 違反你（妳）的意願
 - 使你（妳）心生畏懼或感到被冒犯的情境
 - 甚至影響正常生活的進行
- 此不受歡迎的追求方式（例如追蹤或不斷打電話），即可能構成性騷擾，惟實務認定相關審慎，是否成案，仍需依被害人主觀認知及客觀合理標準等綜合考量而個別認定。



當你儂我儂時慎防約會強暴

- 何謂約會強暴
 - 又稱熟識強暴
 - 在約會行為中，一方在違反對方的自由意願/意志下，所從事具有脅迫性與傷害性的性愛行為



約會強暴有那麼嚴重嗎

- 美國Koss(1988)的調查中顯示，3187位受訪女生中，有四分之一曾經歷性侵害，其中84%是熟識強暴，而57%的加害人是受害女生的約會對象。
- Muehlenhard & Linton(1987) 的調查顯示，有15%的受訪女生表示在約會中遭受性侵害
- 陳若璋(1993) 調查國內九所大學2146名大學生的性侵害經驗，在女性中，約四分之一曾遭受性侵，其中45%為認識的人，而40%的加害人是被害人的男朋友或同儕。



男女對約會強暴認知的差異

- 在下列情況中，男性可以強迫女性發生性行為的容許態度(Washaw, 1988)
 - 女生引誘男生：男54%，女26%
 - 女生讓男生興奮：男51%，女42%
 - 女生讓男生撫摸腰部以上：男39%，女28%
 - 女生本來願意上床，後來改變心意：男54%，女31%
 - 已經約會了很久：男43%，女32%



分手的處理與調適

※主動分手者：

1. 確定你真的要分手了
2. 「挽回效應」的心理準備
3. 選擇安全、公開的地方
4. 誠實但不傷人的表達，說明自己的價值觀
5. 接納對方的負面情緒
6. 分手就真的再見了



分手的處理與調適

※主動分手者：

1. 面對分手的事實（否認、討價還價、憤怒、悲傷、復原）
2. 找到發洩的方式（不可傷人或自傷）
3. 朋友的陪伴、支持
4. 感謝對方沒誤了你/妳一生
5. 發展新的人際關係/親密關係
6. 真的不值得以生（命）相許



小五生問

- 為什麼女生抱男生就可以，男生抱女生就不可以……
 - 性別真的平等嗎？
 - 現場各位的回答？



你可以用的求助管道

- 專業諮詢管道
- 學校的性平處理單位



感謝聆聽