



NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY  
OF HOSPITALITY AND TOURISM  
國立高雄餐旅大學

通識教育中心---102 年度性別教育演講

# 愛的界線，如何拿捏？

演講者 / 賴幸瑜

時間 / 11 月 25 日 星期一 15 : 30~17 : 20

地點 / 人文大樓 2 樓 G208 教室

# 愛的界線，如何拿捏？

## 演講照片



國立高雄餐旅大學 102 年度性別教育專題

愛的界線·如何拿捏? 簽到單

活動日期: 102/11/25 (一) 15:30~17:20

活動地點: 人文大樓 G208 教室

賴幸瑜 教授

編號	簽到	編號	簽到
1	洪筱璇	16	林琬琪
2	蔡依君	17	廖宇傑
3	高子婷	18	游于萱
4	葉燕偉	19	蘇勝萱
5	郭育誠	20	歐思廷
6	晉陽王冊	21	謝佳芸
7	胡瑋倫	22	蔡佳含
8	楊音峰	23	辛柔萱
9	曾怡璇	24	曾開新
10	黃品妮	25	陳俊潛 4030
11	范雅璇	26	蕭東宏
12	陳百韜	27	魏琬玲
13	韋思婷	28	張榕如
14	吳以晴	29	黃子珊
15	羅以怡	30	何詩涵

國立高雄餐旅大學 102 年度性別教育專題

愛的界線·如何拿捏? 簽到單

活動日期: 102/11/25 (一) 15:30~17:20

活動地點: 人文大樓 G208 教室

賴幸瑜、林聖堂

編號	簽到	編號	簽到
31	曹琪琪	46	賴立盈
32	王郁茨	47	
33	董令儀	48	
34	張巧柔	49	
35	葉育暉	50	
36	李育徽	51	
37	曹維穎	52	
38	謝毓仁	53	
39	陳威豪	54	
40	吳穎政	55	
41	黃琬晴	56	
42	柯又又	57	
43	邱郁婷	58	
44	趙婉如	59	
45	許昱佳	60	



## 愛的界線，如何拿捏？

### 賴幸瑜 諮商心理師

- 學歷：高雄師範大學輔導與諮商所 碩士
- 證照：諮商心理師證照
- 現職  
    高雄市學生輔導諮商中心 諮商心理師

### 賴幸瑜 諮商心理師

你們知道進大學，必修的學分是什麼嗎？英文、日文、社團...還有呢？現在不流行了嗎？這好像一直不會退流行的，大學主要的四個學分，就是課業、社團、打工還有愛情，今天主要講的是“愛情”。



那我問妳們，我們進大學，進來這裡之後，有想過你們課業要設立哪些目標嗎？大一、大二、大三跟大四，主要的目標是什麼？有想過嗎？一定有想過嘛！那關於社團，有想過要做什麼嗎？就像有些人，會參加社團是因為想要練習一下想當幹部，

去練習當幹部，練習一下自己的領導能力或是與人互動的能力，這個對將來職場也是有幫助的，這個你們有想過嗎？有想過這個問題嗎？還有打工，為了是什麼？為了賺錢、累積社會經驗，因為跟我們的課業也結合，那最重要的是，你們有想過愛情你們有設立目標嗎？還是就順其自然？愛情這件事，我發現大部分的人不會去設立什麼目標，像是會想要我大一先認識一、兩個人，等到大二去交個男朋友/女朋友，可以去練習怎麼去愛一個人，然後等到大三的時候呢，能夠讓愛進展到什麼程度，比較不會這樣去想，然後就只會去想跟偶像劇有關，就是要浪漫，然後男的一定要很呵護女的，他一定會帶我去哪裡哪裡玩，或是買東西，就是大概那個想像都是很模糊、很浪漫，就比較像偶像劇，比較不會去設目標，所以其實呢，這樣會發生什麼事情，這就是我們今天要來探討的。



其實我們是算新新世代，新新世代就是大概在民國 80 年之後，因為科技開始發達，網路跟媒體非常發達，所以我們很多訊息可以在網路上找到，那尤其跟性相關的訊息，更容易找的到，所以你們這年代的人，都是浸泡在性環境中長大的世代，所以這會造成什麼情況，就是每個人對愛情這觀念，落差非常大，為什麼這麼說，有些人對愛情的映象就停留在剛剛講的，偶像劇的劇情，純純的愛那種，那現在的偶像劇劇情，已經不是像從前的偶像劇，大概在四年前五年前開始，劇情開始加入了有關性的劇情進去，所以當男生女生如果對性這件事情，生理上容易有感覺的時候，你會去查很多訊息，可是當你比較沒感覺的時候，你會想要完全忽慮這個訊息，多半的人，對性這件事，還是不大敢想，就是在同學之間或朋友之間比較不會去講這個話題，所以觀念就是會落差很多，這就會造成哪些問題，這就是要來討論的。

# 愛(身、心) 觀念正確嗎？

## 認知

- 「愛」是需要學習的。
- 「性」是需要學習的。

愛正確的觀念你們知道嗎？哪些是正確的觀念，哪些是錯誤的觀念？其實愛是需要學習的，性也是需要學習的。而且不只是這樣，愛要學的有兩個，一個是自己的愛自己，然後兩個人要怎麼相愛；那性就是個人對自己關於性要怎麼去觀看你的身體，對於性的反應是什麼，那這個就有助於當兩個人進入性的關係裡面的時候，這個性比較能夠達成兩個人都是享受性這件事，但是不知道到你們這時期的時候，對性享受性這件事是什麼看法，知道這對男生是很 ok，但不知道對女生來說是如何看待的，有些人對享受性是非常排斥的，而今天就是要討論性相關的訊息，在這個浸泡在性相關的世代，要怎麼去看待，要怎麼去面對，這個觀念就會非常重要，因為它會決定你當進入兩個人關係，如果性這件事快發生的時候，你應該怎麼做，你應該抱著什麼樣的觀念。

## 認知

- 「愛」是需要學習的。(個人、兩人)
- 「性」是需要學習的。(個人、兩人)

父母不一定有說、  
老師不一定有教，  
但你一定要知道的事。

## ~短片時間~

那觀看完你覺得這影片的重點是什麼？在交往過程，心靈的互動速度跟身理互動速度，如果你是想要學習如何去愛一個人，練習交往，不見得是將來的伴侶，那不要讓身理的感覺大過心理，在這一方面要經持住，這也是對性的尊重。那男生在戀愛過程，要鍛鍊那控制力，男生容易對性好奇、比較容易感覺到性欲。

## 交往過程

- 心理互動速度 > 身體互動速度。

## 練功

- 鍛鍊「衝動控制」。

## 青春期男女

- ♥ 男生~身體構造和女生不同，性好奇高、較容易感覺到性慾
- ♥ 女生~期待著被愛、被呵護

## 認知

- 「愛」是需要學習的。(個人、兩人)
- 「性」是需要學習的。(個人、兩人)

## 交往過程

- 建議一開始：少兩人單獨相處在無人空間，易耽溺在身體碰觸上。

## 交往的功課

- ♥ 男生：學習控制自己的性慾。
- ♥ 女生：學習在男生性慾起的時候，保護自己(尊重自己的感覺、速度)。

由影片得知，還看了什麼重點?尊重對方的想法，不要勉強他人做不想要做的事、男生女生都要懂得保護自己、尊重自己的感覺，懂得拒絕對方。那在交往過程，會發現如果只要兩人單獨相處，就很容易有身體的接觸，這是必然的。那怎麼樣可以讓愛那個部份，學習的功課可以完整一點，就是愛的功課一定要早於性就對了，性的功課其實只要有愛，去做很簡單，因為你知道要怎麼溝通，但愛的功課沒做完，就要做性的功課，其實有性不一定有愛，所以一定要過了有愛這個功課。在交往過程，男生要懂得控制自己的性欲，而女生要懂得當男生有性欲時，要如何保護自己，尊重自己的感覺、速度。

很重要提醒的事，通常發生性行為的時候，男生大概都是滿足、刺激，但對女生來說，好像會覺得失去了什麼，同時女生還會有許多複雜的感覺，這是男生一定要知道，通常女生發生完性行為時，會感覺到罪惡感，通常都不敢讓別人知道，或害怕懷孕這些事，開始恐懼害怕，女生就會去很注意自己的經期來了沒，然後一天到晚都沉浸在那恐懼裡面，這樣的關係這樣的愛，是痛苦的。性行為這件事，當你準備好時，就不會擔心害怕或痛苦。

## 發生性行為

♥事後感覺：男生，刺激、滿足；女生，失去了什麼。

## 發生性行為

♥女生在有性行為的關係中，常承受著感到罪惡、害怕他人眼光、害怕懷孕的恐懼中，這樣的關係只有【痛苦】二個字。

## 安全性行為

## 認知

- 「身體接觸」是回不去的。
- 既學不到愛、也學不到性。

但有些人認為，已經有上班工作，認為自己準備好，當事情發生時，往往比你想的還複雜，都還沒調適好準備好，就要讓一個小生命來到你的生活中，害了自己，也害了一個無辜的小生命。而當你變成小媽媽或小爸爸的時候，你的學業就必須放棄，同時你又要去賺錢，開始學會要怎麼去照顧小孩，整個過程就會有家庭，你要怎麼去照顧家庭，就是會有超過你這年齡準備好要面對的事，一面而來。所以當你有工作能力時，也要想好你真的準備好了嗎。

而保險套也不是完全能避孕，它主要是用來避免性病的，為什麼呢？是因為現在的性行為非常的多，其實有時候你也不能確定你的另外一個伴侶，他是不是發生很多次性行為，那所以保險套是用來保護自己也保護別人的。

通常身體的接觸，是回不去的，為什麼回不去，是因為你走到了二壘就不會回到一壘，走到了三壘就不會回去二壘，如果你開始關係就到了四壘，不要想說你們哪天還可以回到一壘或二壘，基本上那機會很少。再來就是，當關係太快進到身體接觸，性的部分去的時候，其實有時候你可能既學不到愛也學不到性，因為妳們的關係只在性上面，也得不到什麼是開心的或是享受的性行為。在研究裡面，性這件事情，對男生/女生很重要，是因為可以讓你放鬆的方法，所以如果可以好好享受它其實對雙方都是好的。據說，性對女生來說，可以讓她們更漂亮，因為它會有一些荷爾蒙的分泌，所以性對男女是很重要的。

而愛是要怎麼學習，就是學會怎麼吵架，越吵越有默契，那這件事不簡單，但那過程會更認識你自己。

重點就是，學會怎麼去愛一個人，怎麼去認識自己，對愛這件事你想要找到什麼特質，這是在愛情裡面真正要去學的事。



「性的投合」沒有標準公式

- 男生，身體自我探索。
- 女生，身體自我探索。
- 互相身體探索。(姿勢、時間長度、各種交.....。)

**認 知**

男人：性很重要。

女人：感覺很重要。

**怎麼發生關係？**

真發生時，行不行？

**諮詢管道**

♥ 杏陵性教育輔導專線

♥ (02)2910-4090

每週一至四 17:30~20:30

杏陵性諮商中心網頁：  
<http://mercysexco.pixnet.net/blog>