

「與青少年談性說愛」

卜文輝諮商心理師

有天小威的媽媽在家使用電腦時，發現有瀏覽成人網站紀錄。媽媽心裡知道已邁入青春期的的小威開始對「性」感到好奇，會進行相關的探索與行為，但媽媽對談性話題感到難以啟齒，也擔心談完性話題後可能激發小威好奇心而嘗試性行為，但如果避而不談又擔心小威獲取錯誤知識。媽媽內心十分糾結，該如何與小威討論關於「性」這件事情呢？在此建議與小威媽媽有著同樣內心衝突的父母們，開始與青少年子女進行談話前，可先釐清以下性的觀念：

1. 性成熟是青少年身心發展必經的階段，不需刻意迴避。
2. 性行為是愛與親密地結合，不是骯髒可恥的。
3. 性議題可以藉由教育學習和進行討論的。
4. 性不只僅於生理的性，更包含內在的價值觀，如：性別角色、性別認同、性傾向、愛與歸屬等。

依過往與青少年族群諮商經驗，父母可藉由下列愛與性之相關話題，循序漸進地與子女進行討論：

1. 自我欣賞：指青少年如何看到自己內外形的形象？如：對於自己外貌的評價、內在人格特質的了解與賞識，父母可引導如何凸顯優點，正視缺點並學習接納，幫助青少年建立自信心，學習自我欣賞。
2. 喜歡與愛：協助子女分辨喜歡或是愛，探索親密關係中的內涵與定義，增加對感情的理解。父母與子女討論感興趣的對象可以是真實生活中的友人，也可以是理想中類型，幫助子女釐清自身感受與謹慎交友。
3. 感情經驗：與子女討論交往經驗中，感情是如何開始、過程到結束，協助青少年表達與整理感情經驗。
4. 身體愉悅感：了解子女對自身生理結構的認識與性的想像，詢問孩子如何探索身體的感受以及性的內心感受與想法。將自慰視為一般紓解與探索的過程，但需要顧及隱私、衛生、安全等原則。但當自慰頻率已造成身心健康影響，可以討論轉移注意力，如：運動、社團、課業，幫助子女調整其頻率，降低對身心健康負向影響。
5. 避孕方式：與子女討論如何與伴侶彼此在安全的情境下進行性的行為，教導如何避孕、討論對於避孕的迷思，同時也進行性病的衛教，使青少年具備自我保護與關懷伴侶的能力。
6. 法規知識：父母可提供子女法律認知教育，如：兒童與少年性剝削防制條例、性騷擾防治法、性侵害犯罪防治法等等，協助青少年了解法律的內涵，避免因法律認知不足而觸犯法律。

青春期的孩子正處於身心迅速發展的狂飆期，性是不可避免的主題。如父母能秉持開放與尊重的態度，帶著探索與好奇的角度陪著青少年討論有關性的話題，建立青少年正確性觀念，增加自我悅納，相信能夠發展出健康的親密關係，如果父母對於青少年的性探索議題不知該如何開口時，也歡迎至北一區身心健康補給站或撥打(03)365-6995，讓專業的心理師與您一同面對尷尬，說出關心孩子的話。