

心靈花園：愛的Call-in

瀛苑副刊

文諮商輔導組 圖謝慶萱

Q1：我和男友認識約2個月，他風趣幽默又體貼，深深吸引我，每次見面他都希望與我有更親密的身體接觸，我很猶豫發生性關係是否太快了些，但又擔心如果沒有滿足他，是否會很快失去他？該怎麼辦？

A1：雖然相愛會引發性的渴望，但是性不一定是愛的一部份，有性也不一定有愛，情侶之間不一定要有性才算是情侶。性關係一旦開始，性行為便容易成為兩人相處的唯一模式，反而減少兩人在心理、性格、生活多方面的認識。

性關係對於情感穩定的情侶，可提升兩人親密感情，但從另一方面而言，性關係是掀開兩人最後的面紗，也會因為褪去彼此神秘感，逐漸淡化吸引力，尤其當彼此信任感不夠，產生性關係後覺得沒安全感，開始懷疑對方是否真心，企圖掌握控制對方的行蹤，反而增加兩人相處壓力，落得不歡而散。有些女生甚至以為可以用「性」來牽絆愛人，認為只要有性關係，對方就不敢拋棄自己。女人「先愛後性」，常因有愛、有情感才願意發生性關係，以感情提升為目標；男人「先性後愛」，以身體愉悅為目的，有性關係後有可能繼續發展愛情，也可能事後不願意負責。

年輕朋友應該了解自己真正的需要，了解行為背後的意義，婚前性行為無關對錯，應該了解自己是否做好身心準備，包括：身體與心理成熟度、了解避孕、性病防治與自我保護的方法、學習兩性交往的相關概念、清楚自己的價值選擇、且有能力承擔後果…等，以情感為基礎的性關係對親密關係的提升才有幫助。

Q2：迎新晚會喜歡上一位女生，雖然好友鼓勵我製造機會，吸引對方注意，但沒談過戀愛的我，每次開口說話就結結巴巴，且不確定對方是否喜歡自己，想接近她又不知道如何開始？

A2：面對喜歡的異性總會緊張的不知如何開口，為何會有這種情形呢？互動的每一刻，我們注意自己的言行，小心地用字遣詞，好讓他（她）留下美好的印象，但過度的印象整飾（impression management）使自己愈發緊張，而且又不知對方對你的印象為何，這種揣測、評估、不確定的心理，使自己無法從容以對，陷入不安狐疑的猜想中，如果是主動者，怕被拒絕的心理，更會加深恐懼；如果主動者是女性，更需面對社會傳統的挑戰，這些因素都是導致面對心儀的異性會產生溝通恐懼的原因。

最好也可能是最有效的克服方法是以平常心面對，不要高估對她（他）的評價，不要自作多情的過早認定對方，減少患得患失的心情，就可以更自然地面對對方。如何主動認識心儀對象，許多人總有「萬事起頭難」的煩惱和困惑；如何邀約對方？建立自己在對方心中的好印象？考驗行動者的智慧與勇氣，有些妙方可供參考：

●想辦法製造機會，例如：上課坐在對方的四周；分組時主動邀請對方加入；加入相同社團或選修相同課程，表現優點，引起注意，取得E-mail或MSN帳號，在線上聊天。

●不確定對方對自己的印象之前，最好先以團體的方式開始約會，建立雙方信任感，卸下心防，也更有機會認識對方，瞭解其興趣、個性、價值觀等，再次檢驗自己與對方是否適合，如果不是理想對象，此時退出也不至於彼此尷尬。

●如何留給對方好印象呢？外貌、談吐、個性都能給對方留下印象，雖然外表重要，但興趣、品味、理想、個性、價值觀等，才是關鍵因素。衣著過度昂貴、變化，會產生奢侈、浪費的印象。整潔、合適的打扮，和藹可親的談吐可以塑造好形象。需要幫忙與安慰時，適時伸出援手，能拉近彼此距離。噓寒問暖，順路送對方回家；製造共患難的機會培養革命情感。

●確定對自己印象不錯後，找些對方感興趣的活動一起參加。例如：喜歡的電影、餐廳、邀約共度節慶、手機簡訊傳遞關心。藉著選禮物給朋友，請對方出主意與一起選購。初期約會不宜太晚。約會地點應選擇安全、安靜、交通便利的地方。不要一開始就進行身家調查，可從興趣、生活感想、新聞看法、電影內容、美食…等進行交流，談話內容只是表示個人看法，或是給對方理解性的回應，而非辯論、批判或高談闊論。

●不要以為約會幾次就是男女朋友，這時只是探索階段，所以約會消費最好平攤。送對方禮物要視兩人關係而定，過於貴重容易引起對方的不安與虧欠感。身體的親密度不應超越兩人目前的關係，魯莽地想與對方進行親密遊戲，容易被誤解為性騷擾、嚇跑對方。

愛情是成長的催化劑，它讓情人之間產生深層的親密互動，有機會進入彼此的世界，認識彼此差異，學習相處與衝突處理，進一步澄清自我價值觀點，可以更瞭解自己與別人，透過這些歷程幫助我們增長智慧，處事變得更加成熟與圓融。



圖謝慶萱。