

## 心靈花園：為約會立界線

瀛苑副刊

文□諮商輔導組

約會是情侶交往中的必經過程，能夠幫助雙方彼此認識、相互瞭解進而協調相處的模式，促進雙方親密關係的發展。當約會由公開場合、集體活動的模式進入私密空間、單獨相處的階段時，可能提升雙方或一方對身體親密接觸的渴望。生理成熟的約會，在雙方彼此吸引、兩情相悅之下，可能發生性愛關係。

性愛行為，在不違反個人自由與社會規範下，給雙方帶來親密感與愉悅感。但若給對方造成壓力、脅迫或違反對方的自由意願、意志下所從事的性行為，就是「約會強暴」。約會強暴對2人關係造成的傷害是不言而喻的。因而提出下列8個注意事項，不僅是保障2人的感情的祕訣，也是個人避免受到傷害的方法。

拒絕當柔順的小綿羊！避免約會強暴的8個注意事項

### 1. 初次約會時儘量避免單獨赴約

若2人先前只透過網路、電話等方式接觸，沒有其他長時間相處的機會，約會時儘量採2對約會(double date)的形式，不要單獨赴約。

### 2. 注意約會的場所與時間

約會地點應該挑選人多的公共場合，或讓你/妳覺得安全、自在的地點。約會時間不要太晚，避免對方有機會在初次約會時送你/妳回家。保持安全距離，才有充足的觀察空間去了解對方，維持清楚的判斷力，決定是否繼續交往下去。

### 3. 清楚自己對於性行為的底線

對於自己的身體，你/妳有完全的自主權。任何人都沒有權力去強迫你/妳做任何你/妳不想做的事，假如你/妳不想讓對方觸摸或親吻，必須堅決的說出：「請把你/妳的手拿開」、「請不要摸我」或者「如果你/妳不能尊重我個人的想法，我會馬上離開！」

### 4. 態度、用語明確

當你/妳有接受的想法時就說「是」，當你/妳沒有接受的意思時，就要明確的說「不」。不要以模稜兩可的態度，讓對方搞不清楚你/妳的立場。平常就須注意自己是否經常製造讓對方誤解的言語或肢體上所傳達的訊息，這些都是可能造成性侵害行為的發生。因此一定要留心自我表現的語調、衣著、姿態、眼神等所散發出來的訊息，不要讓對方產生誤解。

## 5. 堅定的態度

男性經常會將女性的「被動」解釋成「默許」，而忽略或誤解他們「拒絕」的反應，所以妳一定要直接的說：「請你停止！我不喜歡這樣」。不要擔心妳的堅持造成對方的傷害導致妳不敢開口，要認清一個事實—對方是否忽略或尊重妳的感受。

## 6. 相信直覺

當你/妳察覺有壓力或好像有壓力時，就必須立即反應，例如：某個情況你/妳覺得很糟或對方某些行為令你/妳覺得很緊張，就應該立即下定決心離開。尤其在特殊情況下發生使你/妳覺得奇怪或者不能控制時，更要特別注意，如果不能即時察覺，可能讓自己陷於危險之中，當你/妳察覺情況有些失控時，就應該立即反應，馬上離開現場，不要過度期望會有人來救你/妳或情況會突然好轉。

## 7. 避免酒精或藥物

酒精與藥物是造成約會強暴發生的重要因素。許多受害者回憶案件發生的當時都是喝過多酒或吃了藥，根本不記得當時發生了什麼事，當她們清醒後為時已晚。如果必要場合需喝酒，一定要自我控制，至少要使自己能清醒的回家，不要依賴別人「護送」回家，而替自己製造危機的可能。

## 8. 避免愛情陷阱

要求更進一步接觸的一方通常會說：「如果你/妳愛我，我們可以進壘了吧…」要認清楚，如果對方真的愛你/妳，他/她應該更懂得尊重你/妳。不要貿然邀請對方到你/妳家中或受邀到對方家中，因為雙方的住處是約會強暴經常發生的地點。

約會是美好、甜密的，親密關係的經營有賴雙方互相諒解和支持。若違反了一方的意願發生更進一步的肢體接觸，不但破壞了關係中的信任，也埋下了日後衝突的種子。為確保愛情新鮮度，真誠的溝通、相互諒解與尊重才是愛情關係的根本！