

如何面對少年維特的煩惱

天下雜誌 384 期 作者：黃心怡(心靈工作坊心理諮商師)

這世代的孩子對感情愈來愈早熟，面對愛情問題，心理諮商師黃心怡以個案經驗，分享導引兩性健康交往的方法。

這幾年，青少年心理諮商個案，十個中有九個會談到兩性議題。

這世代的孩子有太高的焦慮在於：自己在感情上正不正常。近期研究調查發現青春期的孩子，最早的性關係是發生在十三歲，青少年看了報導會說，黃老師，我十八歲，我晚了人家五年還沒有性關係。青少年在性的議題上，很怕「不正常」或者跟不上同儕。

現在談論青少年能不能交男女朋友有點過時了。因為這世代年輕人有太多機會可以接觸異性，所以，師長應該做的，反而是告訴青少年如何建立適當與健康的兩性關係。

我經常告訴前來心理諮商的青少年，一個健康的兩性交往是，在一起有很多心靈分享，這分享是比朋友更多的，有些祕密、有些悲傷、有些開心的事，你會特別跟他／她分享；他／她在你生命這階段有個特別的位置，但你們都很清楚這只是成長中的過程。這意謂著你們彼此是成長過程的一個伴，但不代表這時的交往非得要跟對方終身相許，更不是一種佔有。

交往只是人生的過程

其實，這世代有些孩子對兩性的看法很能跟上時代潮流，他們知道交往只是人生的過程，到咖啡店消費，經常都各付各的。

至於在身體的接觸，則要看青少年交往發展到哪個階段。

身體的接觸是很自然的，如果他們已經有接觸了，很難叫他們停止。我曾經諮商過一個案例，一位高中生已經與男友有性行為，學校的輔導老師明明知道，但還是制止她不要有性行為。那位學生訴苦說，她每個禮拜要去見輔導老師，備感壓力，因她無法跟老師談她的性關係。

青少年需要愛情軍師指引

事實上，當老師能接納她的行為，她會跟你談很多，包括那個男生帶不帶套子，以及她對性生活的看法。

為什麼要聽青少年講這些？

因為青少年在兩性交往裡，他們都太想要問大人，什麼是正確？怎樣才好？他們想要有個愛情軍師。但大人太愛講道理，而且講的道理都跟他們現況落差甚大，反而無法解決他們的問題。

要父母跟青少年談性的確有些困難，再開明的父母也得練習一番。

父母在孩子四、五年級時，可以談一些性的知識，其實現在兩、三歲孩子的繪本已經有有關性的知識，讓孩子很早對性知識或兩性關係有理解是很好的。

我認為知道愈多的孩子愈不會受傷。我們現在社會的道德價值淪喪，很多公眾人物的婚姻也光怪陸離。這世代的孩子，在愛情與兩性關係上，沒有正確的依循，什麼是忠誠與價值，不知道。這年代，另類的價值觀太多，讓他們在兩性議題上沒有適當的指引。

像現在有些大學生來心理諮商，會帶情侶來，高中生也會。我會問說：兩位，我們要談的是如何好好在一起，還是要談怎麼和平分手。

一般而言，如果長輩的態度開放些，他們反而可以多談談。有一位女孩子帶著男友來，有點像 **couple therapy**（伴侶諮商治療），女生很希望與男孩走下去。但我同時跟兩位談了以後，談不出結果，於是分開談。

果然，男生告訴我，他正在劈腿。我跟男生分析，如果這樣，就不應該再與這位女孩子在一起諮商晤談，不然會讓她受傷更多。跟女生聊時，我則幫她自覺、自主與自我提升，讓她對這段感情更有覺知，她雖然痛苦，但可以看得更雪亮與重新決定關係的發展。

感情是青少年的核心困擾，但如果他們信任你，就會讓你看看他的另一半，了解他的問題與無助。

此外，現在的女孩子在性行為上，比前幾世代女性開放許多，也擁有更多自主。但實務上發現，少女初次性行為的理由卻還是很傳統，多是為了維繫關係、怕對方生氣、怕對方難過；當男生說，「你不是愛我嗎？」就棄械投降。

所以，我真的覺得，愈早讓孩子清楚兩性關係的發展，他們愈懂得保護自己。女生會知道，拒絕了男生，男生沒有想像中痛苦，反而會幫助男生學會尊重女生的身體自主權，或是知道，男生想要性，與他們性生理因素有關，當下若能適時幫他冷卻下來，而不是慌亂地滿足他，對日後兩性關係會更增長。