

## 情感關係——

# 如何面對情慾？

感受到自己被對方吸引，但並不打算更進一步時，可以這麼做～

- ✿ 尊重自己和對方的感受
- ✿ 有勇氣為自己和對方喊停
- ✿ 減少情慾刺激
- ✿ 轉移注意力
- ✿ 提醒自己相關法律的現實考量
- ✿ 採取自慰紓解個人性慾



### 拒絕技巧小撇步

1. 拒絕時眼神要正視對方
2. 語調要持平，不情緒化
3. 口氣要溫和而堅定
4. 態度要保持理性

如果拒絕對方後，還是感到有壓力，不知怎麼辦時……  
請一定要允許自己尋求協助。

以上資訊取材自衛生福利部國民健康署青少年親善門診青少年交友衛教（2017年12月）

### 與青少年親善醫護人員或專業人員討論令人困擾的議題

- 「Teens'幸福9號—青少年親善門診」的醫護人員對於青少年的困擾有較多協助經驗，也更了解青少年的心聲和需求，能以尊重、中立且注重隱私的態度提供全方位的健康照護。目前全國已有95家醫療院所提供這樣的服務，可掃描QR Code查詢離你最近的青少年親善門診。
- 衛福部國民健康署「[青少年網站](http://young.hpa.gov.tw) 性福e學園」，提供青少年、家長及教師正確性知識資訊及教材查詢，並以QA方式由專業人員依民眾提問給予回復：<http://young.hpa.gov.tw>

性福e學園



青少年親善門診名單



衛生福利部  
國民健康署  
關心您

廣告

經費由國民健康署於品健康福利捐支應