



尊重與責任中心

過早性行為導致的十種情緒傷害

作者：湯瑪士·李寇納 (Thomas Lickona)

我十五歲失去了童貞。我跟我男朋友原以

為相愛，但自從我們發生關係後，我們的愛因而摧毀。我開始覺得男朋友不想花時間認識我，而是想花時間認識我的身體。

愛曼達，大學生

我真希望國中有人能告誡我要保守自己的身子。我國中開始了性生活，在大學的日子我更是不敢回想。我真希望自己當初能為妻子保守自己的童貞。

二十六歲的已婚男子

心性和一

對人類來說，性不只是肉體上的接觸而已。正是性包含情感、心理的層面才讓我們的性跟動物不一樣，是人類獨有的。因為我們全人：身體、心理、情感，完全投入其中，所以性的親密會帶來情感上極大的衝擊。



哈佛醫學院的一位精神科教授，Dr. Armand Nicholi, Jr. 表示，在有關性行為所帶來情感衝擊的一篇研究中描述：

哈佛學生對性更嚴謹時，他們的感情跟課業都更好了。

在性解放開始不久後，臨床醫生，甚至正統的佛洛伊德學派，都發現性自由的新訴求正醞釀一場心理上的災難。我們開始研究那些對空虛、消極感抱怨的哈佛學生，並發現他們私下所做的跟社會所規範的良知道德有很大的落差。同意性解放所帶來的是空虛的關係、自我輕視之感。當有些哈佛學生不願對故有的價值觀採取相對的態度，遠離道德相對論，反而選擇不嗑藥的生活，採取不隨便發生關係的原則，他們跟異性的關係感善了，跟一般同儕、父母親的關係也變好，課業也是如此。

十項情感危害

我們來看過早的性行為會帶來十項情感危害：

一、擔心懷孕、染上性病：

對許多對性很主動的年輕人來說，害怕懷孕、染上性病成為情緒的主要壓力。一位女高中生跟輔導員說：「我看到很多朋友都會買懷孕快篩計，每個月都會心神不寧、擔憂不已，很怕懷孕。我真慶幸自己還是個處女。」

可沒有心靈保險套

二、帶來悔恨：

2004年，全國青少年懷孕防治中心(National Campaign to Prevent Teen Pregnancy)調查中問青少年：「如果你已經有過性行為，你是否想過早知道就再等一會？」三分之二的青少年答案都是肯定的。女生對悔恨感更是脆弱不已，有位女生把性視為「在乎對方」的方式，卻在跟男朋友發生關係後，因男朋友沒有對她更浪漫，而覺得自己被欺騙、被利用。一位十五歲的女生就說：「我不是要我男朋友娶我，但我也從來沒想過他會在學校躲我。」

性愛的「新花招」一直都無法改變一件事實—女生發生性行為後會有更大創傷。所謂釣人、也就是到處跟別人亂搞，甚至對象還是你不認識、不在乎的人，已經在大學、甚至某些高中逐漸盛行。然而，有過性經驗後，女生卻變成常希望跟她發生關係的男子能夠繼續連繫。

因為深陷在性關係中，有些年輕人後悔跟別人發生關係，十六歲的凱倫就是一個例子：

「自從發生關係的那晚後，我男朋友就希望每次約會都能做愛，當我不想的時候，我們就吵起來了。我想要結束這段關係，和別的男生約會，但是我們已經這麼親密，實在很難再跟別的男生建立關係。」

悔恨感會持續很多年。我收過一封來自一位三十三歲女性的信，現為精神科醫師的她想透過信來跟別人分享她從性所學到的苦頭。在高中畢業十八歲的她，以交換生身分出國一年，以下是當時經驗的敘述：

「我出國前我還是個處女，但在出國的那一年，我非常的放蕩，我自己所造成的傷痛不僅是我最難忘卻，也是我的切身之痛，那

樣的感覺是我把自己最寶貴的一部分給人使用，我的靈魂給了這麼多人，卻換來一場空，我從沒想過我會為這付出長久的代價。」

和女生發生關係，並有情感上聯繫的男生也會飽受悔恨之苦，以下是某個男生的經歷：

「一年前，我開始跟一位小我兩歲的女生約會，我們完全陷入愛河，我去她家的時候，由於她的父母都很早睡，所以我們開始偶爾擁吻，到後來每到她家就一定會擁吻，之後我開始想來點不一樣的，但她拒絕了，不過之後因為她害怕失去我，還是妥協了。

某個晚上我們大吵一架，她打我，我打回去，對於打她這件事我一直無法原諒我自己。她是個會把我們發生的「每件事情」都告訴她媽，所以你可以想像發生了甚麼事。

我當時正要上大學，但我已無心在課業，因此我放棄大學而加入海軍。我要受訓前在街上看到她，她哭著跟我說她對我還是有感覺，但這都太遲了。

如果當時她願意持守到底，而我也不堅持要發生關係，能有機會重頭來過，我願意付出一切換取這個機會。女生會認為要透過獻身才能維持關係，這實在荒謬！如果當初她只有讓我牽她的手，我們就不會分開了。」

一位抱歉的海兵

三、產生愧疚感：

愧疚感是悔恨一種特別的形式，是對自己做錯事情的一種強烈感受。如果我們把愧疚感視為是你的良心還在的一種跡象，愧疚感其實是健康的，能阻止你去做會讓你良心譴責的事情。

延後性行為的影響因素

家庭因素

- 一、青少年時期跟父母有密切互動
- 二、父母不讓青少年對性太主動
- 三、父母不讓青少年使用保險套

學校因素

- 一、和學校有緊密、高度連結
- 二、上課不缺席

個人因素

- 一、願意承諾，婚前不發生性關係
- 二、看重信仰和禱告的力量
- 三、好成績 The National Longitudinal Study of Adolescent Health (1997)

George Eager 在他為青少年所寫的《愛、約會與性》一書中，給予年輕男子一項建議：分手，通常相較於男生而言，對女生還是比較艱難的，而你會因為不希望女朋友因你分手而有情緒問題而感到良心不安，良心不安絕不是你想要的。

宗教信仰也會使你在發生性行為後會產生愧疚感。世界上主要的宗教，包含基督教、猶太教、伊斯蘭教，都教導性是從神來美好的禮物，而且只在彼此委身的婚姻關係中存在。《新聞周刊》有一篇《新貞潔世代》（所謂多數自稱從沒有過性經驗的高中生）的封面文章，提及一位羅馬天主教徒，Lucian Shutle 的故事，他說父母親教導他貞潔的重要，而他也打算持守到婚姻的建立，但是一個夏夜，他跟一位很想發生關係的女生在一起，而且他們也做了。這一切都發生的太突然，而且過程中根本沒有親密感。他說：

「電影裡的性愛都很羅曼蒂克，身體感覺很好，但心情卻是非常的尷尬。我很擔心我們的關係會比過去更嚴肅，就會有這樣的想法：那她現在期盼從我這邊得到甚麼？」

Lucian 對他所做的感到愧疚，並告訴自己絕不再犯，讀到大學，依舊堅守當初的承諾。他說：「我期盼能跟老婆親密，一位我真正愛而且花我大半輩子守候的女人，聽起來很老套，但我是說真的。」

墮胎問題

很多年輕人發現要處理懷孕問題時都選擇墮胎，當雙方對墮胎達成共識，結果就是奪走一條人命（胎兒第十八天就有心跳，第六周就可測量出腦波）許多女人在墮胎後都會訴說自己所遭遇的情感挫敗等問題像是憂鬱症、噩夢、覺得沒有自己沒有價值、有愧疚感等。這些問題有時候是立即，有時候是幾年後出現。以下是一位三十歲的母親對於他在大學時期墮胎的現身說法：

在我大二的那年，我寒假結束後病懨懨的，校醫替我驗尿並發現我懷孕後，以勸告而非審判我的口吻問我：『你下一步想怎麼做？』

「我想要拿掉。」毫不猶豫，我說。

他寫下附近一間女人健康診所的電話及地址給我。我去墮胎發現墮胎的「程序」出乎意料的簡單，雖然鉗子強烈的把我的陰道撐開，但我還可以撐得住。如果當時有人問我當時墮胎的感受，我會說：「哇，真好！我

的健康失而復得，我的健康回來了。」

如果現在繼續問我，現在的我，會哭。

我那時是多麼的冷酷阿！我當時非常幼稚像小孩一樣，真的，非常的自我中心、膚淺，明明可以選擇其他的方式處理。現在我覺得對不起我現在的兩個寶貝，最重要的是，我覺得對不起我的朋友艾咪。她當時不小心流產時非常難過，甚至她給貝比取了名字還辦了場葬禮；而我對墮胎的孩子那麼無感，直到我現在長大才明白生命的重要。

男生在墮胎後也會經歷情感的創傷。我曾聽過一位大一生在一場跟他同儕分享經驗的演說中，訴說在幫女友墮胎後所經歷的創傷，其中包含睡不好、讀不好書。社會為了幫助男女處理墮胎後所經歷的創傷，已經成立 National networks（例如：www.afterabortion.com）

性是如此的特別，它需要一個特別的家。當性為兩人相愛關係之連結，性成為最有意義、最能滿足人需求的事物。你結婚時，你對另一半的親密代表你完全的委身，你正用你的身體跟另一半說：「我把自己，完完全全，交給你。」以這個觀點來看，當身體結合時，彼此的生命也結合。最深的親密只存在完全的委身關係裡。

Character Matters

四、失去自尊、失去自重：

許多人在發現得了性病後會飽受失去自尊之苦。Larry 在他跟女友上床前並沒有聽過 HPV，上床後不久發現自己的陰莖上有一些小凸疣。醫師跟他說是 HPV 造成的，而酸處理（acid treatment）、雷射、手術都無法治癒，經過幾次沒有成效的手術後，Larry 開始擔憂是否他會不會因為這些疣無法結婚。有時候，人因得性病而失去自尊後，會衍伸成隨便性交的態度，而這更讓人失去自尊，而且很難擺脫這種受壓迫的循環得著自由。本校住宿大廳的女管理員所觀察到這樣的循環：

「本校宿舍有些女生多次懷孕多次墮胎，諷刺的是這些女生卻跟我說她們事實上很討厭酒吧、派對等地方，討厭男生的態度和對性的期盼，但是因為她們已經沒甚麼自尊，所以她們會試著從男生那裏得到任何注目。」

口交與自尊

2000年四月的《紐約時代雜誌》的一篇《青少年性行為發生年齡層有年輕化的趨勢》提到一群年輕女生的故事：她們因為有過口交經驗而有焦慮的情緒。Oprah Winfrey和Phil博士兩位投入研究口交議題，在Phil博士的一個企畫裡，一位十三歲的女生看著鏡頭，淚潸潸得告訴可能看到這部影片的年輕人：

「不要口交。請不要做，否則你會失去你所有的自尊，周遭的事物會因為你而變得更糟…更糟。」

孩子需要清楚的知道口交性行為會帶來的生理以及情感上的危機（參考表格）

口交觀念澄清

- 一、真正尊重、在乎女友的男生是不會要女友口交的。
- 二、有些女生誤以為幫男友口交既能避免懷孕也能滿足男友需求，卻發現口交其實讓彼此更疏離。
- 三、很多像是疱疹、披衣菌、人類乳突病毒等性病是會經由口交傳遞的。
- 四、如果你是女生，你口交完後，很有可能會有和婚前性行為後所感受到的一樣，有被利用的感覺。
- 五、如果你是男生，當你要求女生口交，其實你不尊重對方還有未來的伴侶。（你難道希望有人這樣對你姊姊？）

五、品格的腐化：

當我們自私的把對方當作自己性愛的玩物時，我們不僅失去自尊也改變了我們的品格—我們會成為的樣子。一位年輕人把性行為比喻為成癮，敘述性如何敗壞他的自制力：

「做愛就像毒品一樣，我做得越多，我越想要，我不能自己，而且我一點也沒有得到滿足。」

情色影片逐漸成為普羅大眾的性成癮。西恩·柯維（Sean Covey）在他的著作《有助成為優良青年的七大好習慣》中，敘述情色片如何侵蝕一個人的良心及品格：

「就像其他成癮，情色片是不知不覺纏上你的，這情況讓我想到一則有關青蛙的故事，如果你把一隻青蛙放在沸水裡，它會馬上跳出來，但是如果你把它放在溫水，青蛙會在煮熟的時候才意識到水有多熱。情色片也是如此，因為熱度是慢慢增加的，所以你根本沒有意識到你的良心正在被燒掉。」

六、害怕承諾：

發生關係後分手的年輕人會覺得被背叛，所以在未來的新關係中很有可能會有困難去相信另一半，他們不想被再次傷害。一位名為布莱恩的大四生跟我們分享他的故事：「我第一次跟女朋友發生關係是十五歲的時候，我們交往了一年而且我非常愛她，她非常親切、外向、有魅力，我們之前甚麼都做過就是沒有上過床，所以在一個晚上，她問我是否可以試試看。

幾天過後我們分手了，這是我生命中最痛苦的時刻。我對他比其他人更敞開自己，甚至是我的父母，我非常的憂鬱焦慮，我退出所有的體育活動，覺得自己是個失敗者，大學我有很多近乎一夜情的經驗，因為我害怕再次戀愛。」

七、導致憂鬱和自殺：

研究顯示，能夠克制從事例如做愛、吸毒、酗酒等高風險行為的青少年，比較不會憂鬱，而不論男性女性，從事高風險活動後都最容易憂鬱。

1991年刊載至《Pediatrics》期刊的一篇研究顯示：十二歲至十六歲就有過性經驗的女生，其自殺未遂的比率比同年齡沒有性經驗的女生高上六倍之多。

「利益之友」是現今常見的性行為模式，特別對女性會帶來高度情緒的傷害。一位大學精神科醫師於2006年出版的《未受保護》一書中，描述她對女大學生諮詢的觀察。她們說她們都有各自異性的「利益之友」，並且不太清楚如何定位和他的關係，甚至憂鬱不已。

當你做出以下的事情， 你已經太超過了…

- 你的手在對方身上游走
- 開始脫衣
- 做出在你敬重的人在場你不會做的事
- 激起會讓你逐漸失控、讓你失去判斷力的感覺

出自 George Eager 的《愛、約會與性》

一位名為 Hesther 的女生表示：

「我想要花時間陪他，做些像是逛街、看電影的事情，這對我來說才是友情，可是他拒絕，然後我們就發生關係，而且他想要的還不只是這樣。這樣看來我並沒有得到我想要的「朋友」部分，但他依舊得到想要的「利益」部分。對我來說，我很難跟他待在一起，但是又要我自己一個人回家沒有他陪，也很困難。」

八、帶來損毀或是毀滅的關係：

性可以把一段好的關係摧毀。做愛後，除了性方面，彼此關係的其他方面都會停止進展，負面情緒會進來，最後負面情緒毒害了整段關係。一位二十四歲的珍妮佛分享她的故事：

「性變成我跟男友關係的核心，就像癌症，性攻占了一切。新的情緒像是憤怒、沒耐性、忌妒、自私進到我們的關係，我們無法對談，對彼此感到厭倦。」

九、導致人格發展遲緩：

過早的性行為不僅遲緩了一段感情的發展也遲緩了人格的發展。對有性經驗的女生來說，更可能發生，因而自我封閉，不再對其他事物和人際關係有興趣，精神科醫學博士 Samuel Kauffman 表示：

「一個很早就和男生進到一段嚴肅的感情關係的女生，之後會發現自己的人格遲緩，她變成男友的一部分，無法再發展個人興趣，對自己的身分認同無法獨立。」

十、對婚姻帶來負面的關係：

大多數的青少年說他們夢想有一天能有幸福的婚姻，那他們應該問自己：「現在，甚麼樣的決定能真正幫助我實現幸福婚姻的夢想？如果我有婚前性行為，那我對自己或是未來的伴侶造成甚麼樣的問題？」對於這兩個問題有以下四個答案：

■ 比較和念念不忘：如果你有跟婚姻的伴侶以外的人有過性行為，你會有個傾向，有時甚至不是你能控制的，就是把你的配偶跟其他人比較。一位年輕的丈夫就表示：「當我跟我老婆做愛的時候，我會覺得我的前女友比較會親，或是前女友做得比較好，我就是無法擺脫這些比較。」無論男人女人都會經歷「性的念念不忘」，所謂對先前性伴侶腦中的圖像，而這會干擾婚姻的性親密感。

■ 不忠：專家認為兩性出軌的現象在近幾十年已經上升不少，有能力抵擋誘惑是我們品格的一部分，隨著時間我們能慢慢操練所培養的能力，如果我們在結婚前無法操練對性試探拒絕的能力，那我們在結婚後很有可能更難抵擋試探。

■ 不孕：不孕會帶給婚姻極大的壓力，如果是因為像是披衣菌等性病所造成的不孕，則壓力會更大，一位三十三歲的已婚婦女就寫到：

「我在大學瘋狂的日子不知何時染病，感染到我的輸卵管因而不孕，我現在嫁給一位好丈夫，但是他非常想要孩子，而我感到深深的愧疚。」

■ 離婚機率更大：婚前同居和離婚增加率很有關聯，你婚前同居的伴侶越多，你婚姻破裂的可能越大。

推薦資源

- Just for Girls/Just 4 Guys
<http://www.humanlife.org/j4g.php>
- Deborah Cole & Maureen Duran, Sex and Character (1998). (www.amazon.com)
- Sean Covey, The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make (2006). (www.amazon.com)
- Wendy Shalit, Girls Gone Mild: Young Women Reclaim Self-Respect and Find It's Not Bad to Be Good (2007). (www.amazon.com)
- Smart & Good High Schools (pp. 166-173). www.cortland.edu/character
- www.everybodysnotdoingit.com
- www.cortland.edu/character/sex_character/articles_sc.html

約翰和凱西夫妻結婚前花了數年接受輔導諮商，以下是他們的經驗分享：

我們看過許多婚前同居的情侶，他們不曾討論他們的價值觀和人生目標，我們建議不要同居，建議他們先試著成為朋友，先了解對方，看彼此是否合得來，但他們通常都是不願意採納，我們可以預見這樣的婚姻很可能會失敗，而事實證明，一次又一次的案例，真的是如此。

等待的獎賞：

持守不隨便和他人親密，並且抵擋性要求的壓力，能帶來很多好處。（參見表格）其中一個好處就是能夠自敬，以下是一位十六歲的女生所分享的故事：

我以前對性非常單純，我也有過暗戀不曾注意過我的男生的經驗，然而我國三那年我才發現甚麼叫做為自己的道德觀挺身而出，我的初吻經驗並不是那麼愉快而且男友把我的裙子往上拉實在嚇壞了我，下次我們單獨相處的時候，男友試著想要占有我，我拒絕並解釋我的立場，他帶我回家，沉默不已。當他不再想見到我的時候，我非常的受傷，但我深信我所做的是對的。

「對我來說太遲了」，永遠不要有這念頭。

很多有過性經驗的青少年會有錯誤的迷思—要改變太遲了，這群青少年需要一些有過性經驗卻成功重頭來過的青少年故事來激勵，以下是貝琪的故事：

我跟很多男生上過床，但我都是在醉酒的情況和他們發生關係，所以覺得沒關係。現在我明白我給了他們我最重要的部分，我不想要再有任何痛苦了，我要有新的開始，到結婚前都不再有性行為。

像這樣的故事教導我們很重要的一課：你不能改變過去，但你能選擇未來。

性可以帶來極大的愉悅，但也是極大傷痛的來源，這兩者差別在於兩性的關係是怎麼建立的。

如果性行為是發生在一段相愛，完全委身的關係，性親密會是最愉悅，最有意義，最能給與彼此身理跟心理的安全感，而我們用歷史的角度來看，這叫做婚姻。性的連結，兩人生命忠貞的結合，是比某些事情還要來的重大的。

等待的獎賞

- 一、等待讓關係更好，因為你花更多時間了解彼此。
- 二、等待讓你更尊重自己。
- 三、等待讓你對自己勇敢堅守信念更有尊嚴。
- 四、等待教導你尊重彼此，你不試探對方也不施加壓力。
- 五、等待讓你沒有上床的壓力。
- 六、等待代表問心無愧（沒有愧疚）和心靈的平靜（沒有悔恨）。
- 七、等待幫助你找到對的人，一個能夠重視你價值的人。
- 八、等待代表在婚姻裡能有更好的性關係：沒有比較，只有信任；等待代表在遇到另一半之前，你已展現對你配偶的忠貞。
- 九、透過操練等待，能擁有美德，例如好的判斷力、自制力、中庸處事之道、對彼此真摯的敬重等。在等待的過程中，你正發展能夠使你成為好的婚姻伴侶的品格。
- 十、成為一位有良好品格的人，也能幫助你吸引同樣有良好品格，並能夠成為孩子美好的模範的另一半。

李寇納博士是位發展心理學家，和他的妻子朱迪思及醫學博士 William Boudreau 合寫《性、愛與你：做出正確的決定》（2003年出版）（可查詢亞馬遜書房 www.amazon.com），和大衛森合寫《品學兼優標竿學校——成就卓越的品格教育》（2005年出版）（參考網址：<http://webapps1.cortland.edu/sorrypage.html>）