

## 關於女性 性探索

心理健康與諮商輔導組 洪欣宜實習諮商心理師

寒假終於到了，北上求學的高中死黨終於回家鄉，我們約了時間敘舊。那天我們輕鬆的聊了課業、感情的事，直到我關心起她的家人時，她的心情突然沉了下來。

「怎麼了？又和你爸媽吵架啦？」我趕緊關心。

她猶豫了一下，默默的移到離我近一點的位子，小聲的說起：「剛才我和家人一起到燒烤店用餐，我問了我爸媽要是在我的房間發現一支按摩棒，他們會怎麼樣？」

「怎麼會和他們聊起這個？」我好奇的問她。

「可能是因為最近聽班上的女孩分享彩虹遊行買了按摩棒後的新生活，我發現其他女生的性探索經驗都很豐富，只有我自己這麼拘謹了。」她害羞的低下頭。

「你知道吧，燒烤店那麼大的空間摻著各種聲音，我坐離爸爸一公尺遠，還是清楚聽見他說的那句——我會覺得你很噁心，到現在我還清楚記得他說如果在我的房間看見我有一支按摩棒，會覺得我很噁心這句話的時候的表情。」她哭著對我說。

「跟父母談這些需要很多的勇氣，沒有獲得支持，甚至受到批評，你一定很難過。」我心疼的回應著。

「男生就可以打手槍，女生就不能買按摩

棒來自慰？」她生氣的說。

「其實性在每個人的生活中本是如此普遍的存在，可是我們都被噤聲了，尤其是女孩們。」我難過的說。

性在人的生活中有重要的位子，帶來舒服、快樂的感覺，只是社會總要我們壓抑。

我看過，鄰居阿姨的小寶寶孫子好奇的玩著自己的小雞雞；幼稚園的小姪女洗澡時直拿蓮蓬頭沖著陰部格格的笑著；小學一年級的家教學生偷偷的用下體磨著桌腳，那麼小的他們都懂得性探索，那是本能的探索。大人們也從那時候就開始下了一道一道的禁令，讓長大後的我們，與性脫了節。

你好好看過自己的身體嗎？知道怎麼樣的觸碰能讓自己感到舒服、放鬆嗎？

你可曾想過，如果連你都不懂自己的身體，不懂怎麼讓自己感到舒服，你怎能奢望與伴侶建立好的性關係？

與自己的性是在自然不過的事，你的性探索只要安全、不影響他人，才不需要誰的同意呢。

下學期心輔組將舉辦一場女性性探索的團體諮商，如果你有興趣，或者需要心理師陪伴的一起探索，歡迎報名唷。

### 性探索團體—談性的女孩們

在性別意識不彰的大環境下，女性受傳統教條框架，性的渴望備受壓抑，相關性經驗普遍不足。依據完形學派的人性觀及理論基礎，有機體與自身及環境若缺乏彈性的接觸界限，慣於未經覺察就接受外界給予的僵化概念，易因此受苦。本團體以完形理論為基礎，期待透過在團體前期連結成員，使成員彼此信任並互為環境支持，中期將催化成員覺察因接觸干擾引起的心理失調，強化成員進行性探索的動機，後期則透過團體設計協助成員展開性的探索。

#### 1. 團體時間：

團體前面談自2月17日起至3月11日止，錄取名單於3月11日17點前公告完成。

團體日期為3月15日、3月22日、3月29日、4月12日、4月19日、4月26日、05月03日、110年5月10日、，18:30-20:30。每次2小時，共8次，合計16時。

#### 2. 招募對象與甄選標準：以對性探索有興趣，因社會框架感到困擾，期待對性進行探索之本校女學生為招募對象，預計招募8人，同學於全校活動報名系統報名本團體後，每位報名者皆需進行一次約30分鐘的團體面談，已核對成員期待及團體設計是否相同。