

以生活技能導向的青少年 性健康議題教學

~較安全性行為與愛滋防治~

性不性，幸不幸~大有關係

- ◆ 青少年發生性行為不論在各方面的風險都很高，**延後發生性行為的年齡**是性教育的第一道防線。
- ◆ 但對於生活技巧的教導，不論是拒絕技巧、有效溝通，或是協商技巧，應該提早讓青少年學習，以因應未來的生活情境需求，**教導較安全性行為**是性教育的第二道防線。

技能 〈Skills〉

健康技能 〈Health Skills〉

ex. 正確使用保險套

生活技能 〈Life Skills〉

ex. 協商使用保險套

教導生活技能的教學策略—互動式/參與式



互動式/參與式的教學策略

- 引發參與動機及價值觀
- 設計情境、問題解決導向
- 塑造成功經驗——示範、演練、修正



協商技巧 (negotiation)

- ◆ 協商是透過說服、討價還價以及妥協而達到所期望目的的過程
- ◆ 要點：
 - ◆ 當雙方有不同意見時，就必須彼此協商
 - ◆ 能夠與他人溝通，以解決問題、達成共識、達成協議為目的，有時包括了適度妥協與讓步。（最好達成雙贏）
 - ◆ 掌握自己的感受、想法，清楚自己能接受的底線。
 - ◆ 需要顧慮對方的想法與感受，並以尊重對方的立場的態度去說服其接受自己的底線，達到協商成功的目的。

成功協商就是-雙贏(Win-Win)

- ◆ 成功的協商就是在協商結束時，讓雙方都感覺在過程中獲得了一些自己期望的東西
- ◆ 有時，對方能在你的立場上贏得什麼，他自己並不一定清楚，我們可以說服對方，讓對方了解。例如：
 - 戴保險套可以讓你有安全感，不用擔心對方是否可能傳染任何疾病給你;
 - 戴保險套讓我感覺你有在為我以及為自己的健康設想。

成功協商三要件-信任、企圖、說服

1. **信任感**在協商中扮演重要角色: 信任就是雙方都感覺對方關心彼此福祉，而不是一味想佔對方便宜。

◆ 作法: 讓對方了解，你不是只關心自己的福祉，也關心對方的福祉

2. **企圖心**: 當你希望性行為使用保險套的意圖愈強烈，協商越有可能成功

◆ 作法：自我肯定；堅持「no condom, no deal」!!；



3.說服的能力: 以下是一些說服的技巧

◆ (1)尊重與同理:

A: “我覺得戴保險套一點感覺都沒有”

B1: “怎麼會?!”

B2: “我了解你不喜歡戴保險套的感覺，但是...”

◆ (2)教育(曉之以理): 讓對方了解不戴保險套感染性病或懷孕的風險與後果。

A: “我愛你，不在乎你是否有HIV”

B1: OS “...真感動...”

B2: 【你會怎麼教育對方?】

◆(3)不屈不撓：堅持自己的立場，例如繼續動之以情...等

A: “我真的很不喜歡戴保險套，不要再說了，就這麼決定了!”

B: 【你會如何動之以情？】

A: “你是懷疑我有性病嗎？”

B: 【你會如何回應，展現出戴保險套不是不信任】

A: “不然就用口交，不必使用保險套”

B: 【你會如何回應？口交也要使用保險措施】

◆(4) 讓戴保險套是趣味的或性感的：

【你會如何說服對方戴保險套也有很多樂趣、很性感】

◆(5) 討價還價(例如誘之以利)：

A: “我想跟你發生性行為，但不想戴保險套”

B: “我也想跟你發生性行為，但我想戴保險套。不如我們試試看戴保險套，說不定不會有你擔心的沒感覺這的狀況，這樣，我們都獲得我們想要的”。

愛我 - 就要尊重我！協商技能演練

志明與春嬌是年輕的上班族，兩人交往一陣子，彼此的互動越來越親密！

對志明來說，渴望能與春嬌發展更親密的身體接觸，期待兩人能發生性行為；對春嬌來說，也想感受到被愛的親密感，但也希望能在安全的狀況下，有足夠的防護避免懷孕或染上性病。

兩人該如何協商，運用甚麼技巧來達成雙贏的目標呢？



圖片來源<http://www.readhouse.net/post/916992/>

教學策略~ 角色扮演Role Play



志明的立場是甚麼？

請同學們說說看

教學策略~ 角色扮演Role Play



春嬌的立場是甚麼？

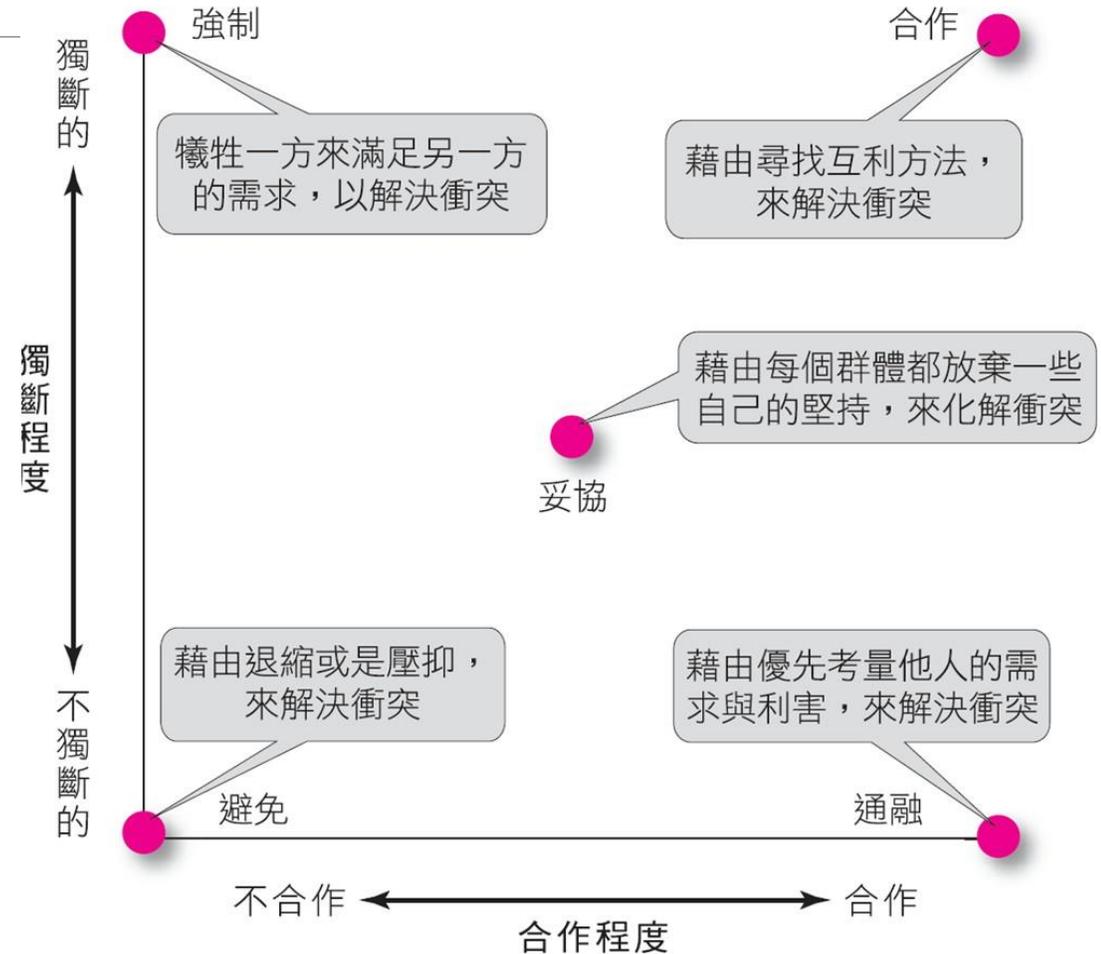
請同學們說說看

教學策略~ 小組討論Group Discussion

解決衝突的模式：

- ◆ 兩個人的立場有沒有不一致的地方？
- ◆ 有甚麼方法可以解決兩人的衝突呢？

請各組討論後記錄下來



有效協商一步一步來

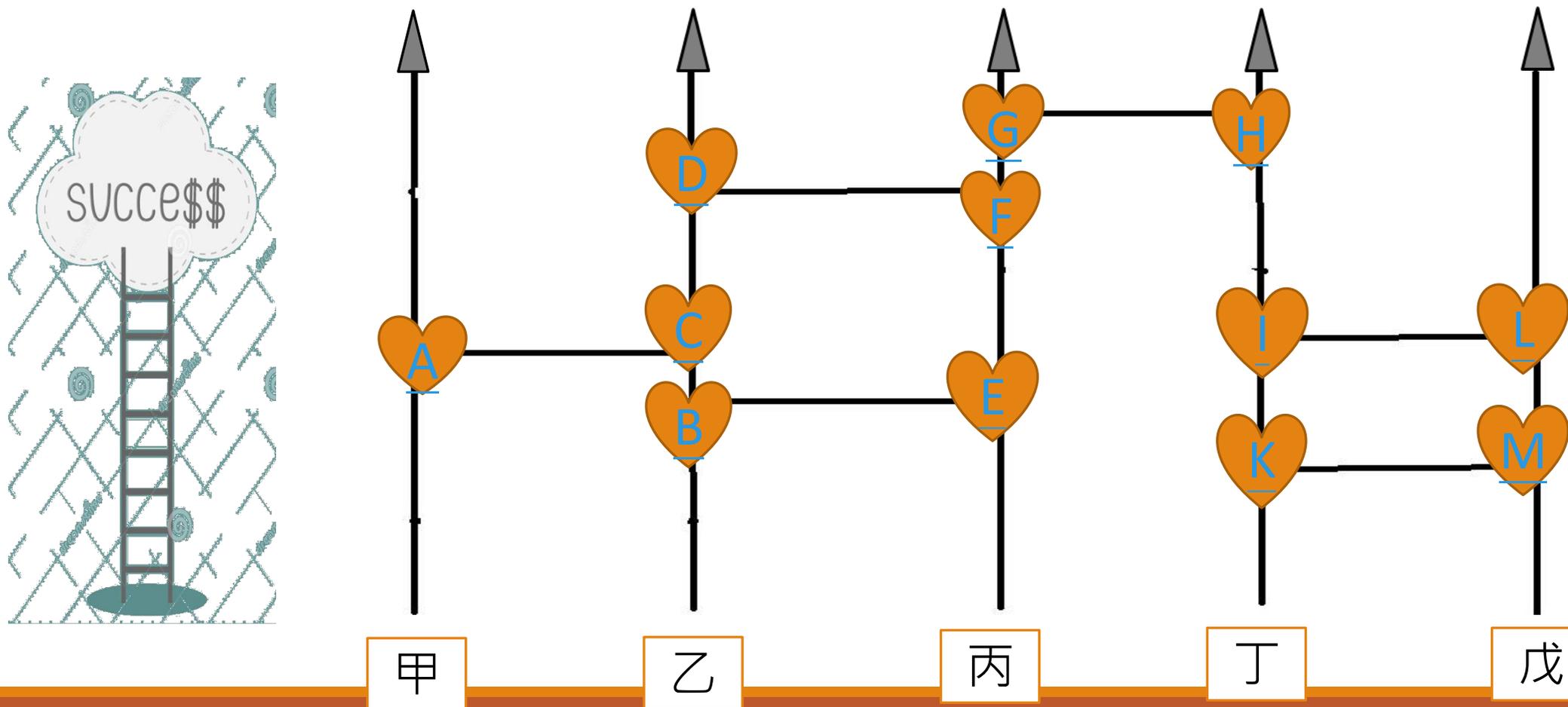


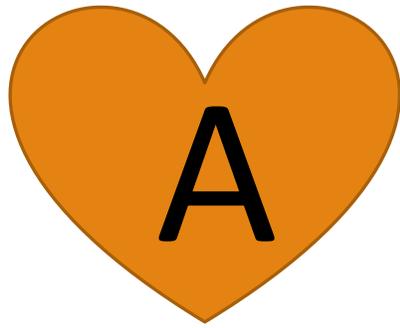
- ◆ 適當協商時機~
- ◆ 確認自己的立場與底限，並強化意圖~
- ◆ 適當的態度表達~正向態度
- ◆ 確認對方的立場，設想對方的感受~
- ◆ 解決遭遇的困難或障礙(說服的方法)~
- ◆ 實踐協商結果；「no condom, no deal」~

圖片來源<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5069670>

教學策略～闖關遊戲

◆ 遇到愛心轉個彎…彼此協商更順暢！





協商結果

PASS

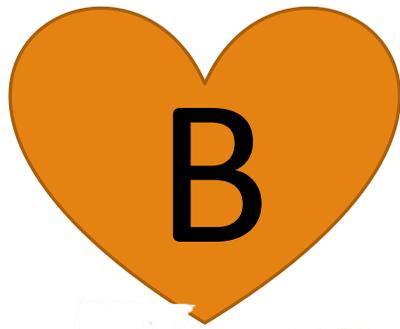
FAILURE



志明和春嬌應該在甚麼時機
討論情侶發生性行為時應該
要使用保險套？

小提示：

當兩人正在「乾柴烈火」，當然不是討論安全性行為的適當時間。



協商結果

PASS

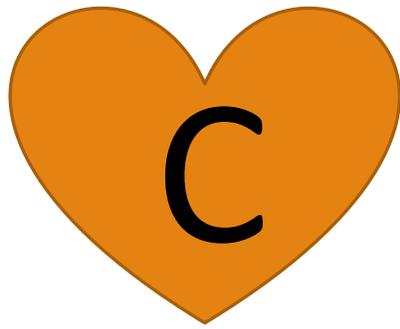
FAILURE



志明覺得戴保險套好像不被信任，春嬌應該用如何明確表達自己的想法？

小提示：

性伴侶間的彼此信任，要讓讓對方了解，你不是只關心自己的福祉，也關心對方的福祉。



協商結果

PASS

FAILURE



志明對情侶性行為戴保險套
有點排斥，請試著同理看看
此時他心裡可能有哪些感受？

小提示：

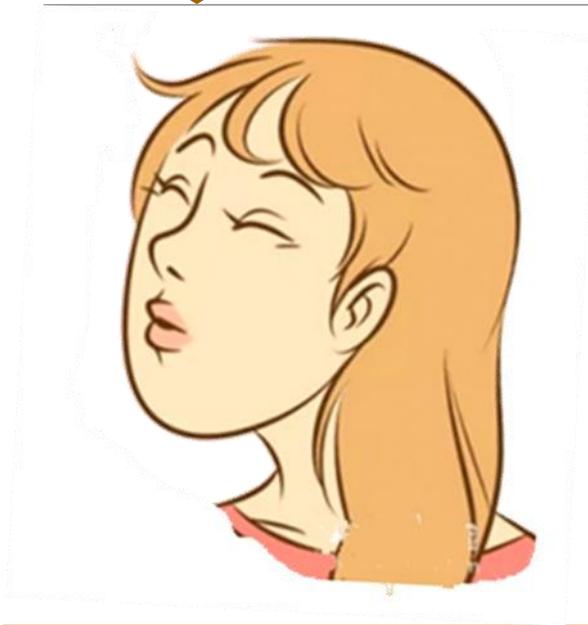
研究發現戴保險套男生比女生負面，通常會覺得不被信任、保險套阻隔親密感、想採用其他避孕措施…等。



協商結果

PASS

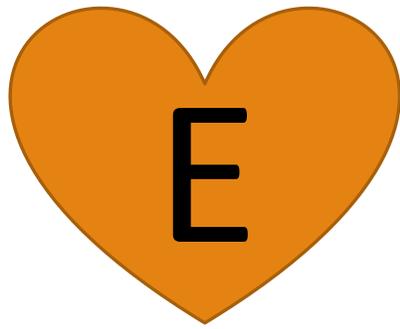
FAILURE



請妳試著扮演春嬌，對志明
表明自己對「安全性行為」
的堅持。

小提示：

協商過程中，明確且堅定的說出自己的原則，讓伴侶知道妳的意願。



協商結果

PASS

FAILURE

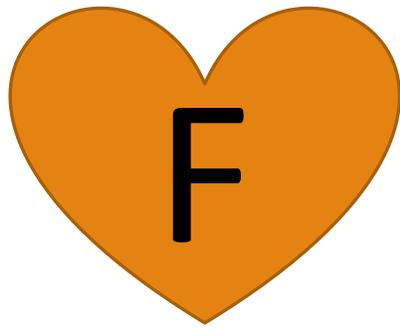


志明試探的詢問情侶能否
發生親密的關係？

春嬌應該該怎麼表達對於
安全性行為的意圖呢？

小提示：

明確表達訊息，不要轉彎抹角，直接了當的向伴侶表達
你的需要及期望。尤其要有堅定的意圖表明要有安全的
性行為。



協商結果

PASS

FAILURE



志明覺得戴保險套沒有情趣，
如果你是春嬌，該如何說服
並讓他覺得彼此雙贏？

小提示：

除了言語的說服，可提出如何讓戴保險套充滿情趣的方法。



協商結果

PASS

FAILURE



當志明拒絕戴保險套，希望春嬌能順著他的想法，否則感情無法延續，此時春嬌該如何回應？

小提示：

自我肯定的人可以表達自己內心的想法，也敢於捍衛自己合理的權益，假如伴侶抗拒使用安全套或向你施加壓力，你須要重覆信息和使用「我」的句子去表達自己。



協商結果

PASS

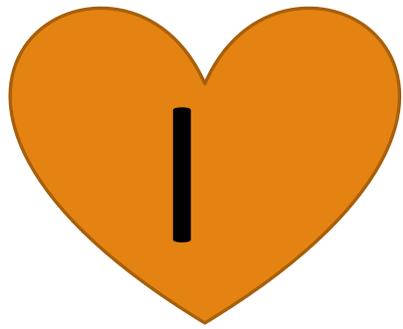
FAILURE



當雙方成功達成共識，如何
確保實踐協商結果？

小提示：

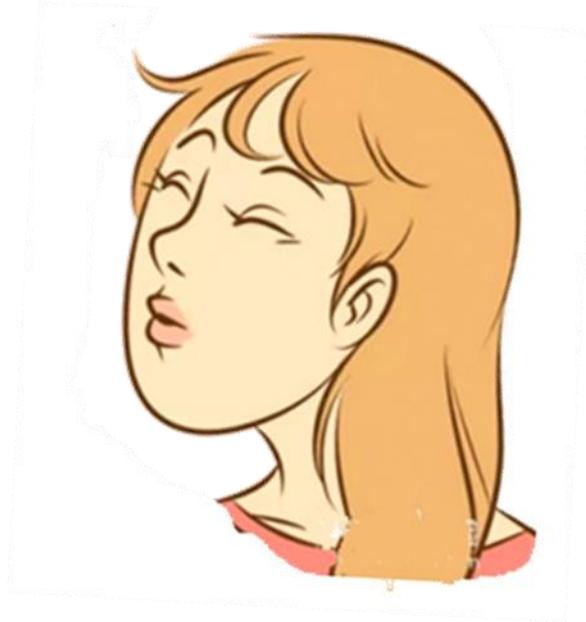
彼此建立默契，確實遵守 “no condom, no deal” 。



協商結果

PASS

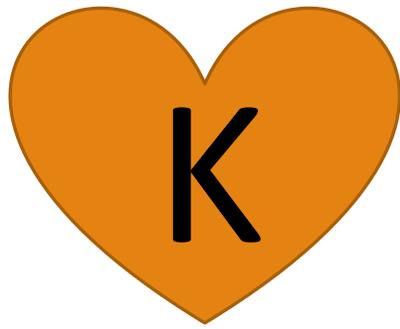
FAILURE



春嬌該如何強化戴保險套的好處，讓志明感覺也有獲利？

小提示：

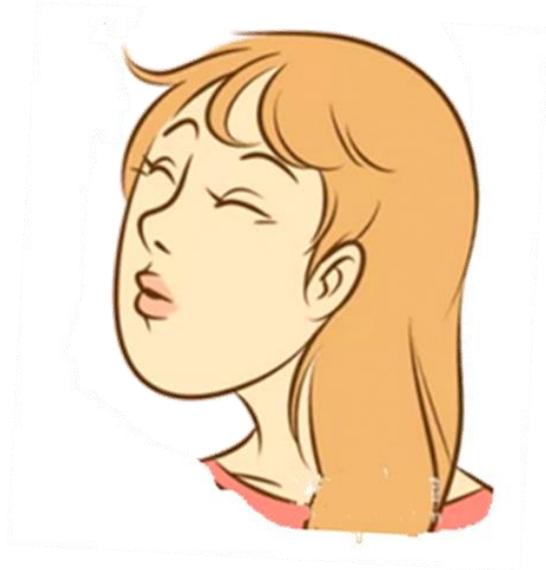
曉以大義，讓對方了解戴保險套可免除許多不必要的擔心，例如：感染性病或懷孕。



協商結果

PASS

FAILURE



哪個時間不適合情侶間溝通
討論該不該戴保險套？

小提示：

若情侶沒有事先溝通好要不要使用保險套，當兩人已經乾柴烈火，此時討論要不要戴並非很好的時機。



協商結果

PASS

FAILURE



請你設想一下春嬌堅持要戴保險套，她內心的擔憂及想法是甚麼？

小提示：

女生承擔較高的懷孕的風險及擔心，也可能擔心罹患性病，。



協商結果

PASS

FAILURE



若志明對春嬌說：「妳是懷疑我有性病嗎？」

此時春嬌該如何繼續與他協商戴保險套？

小提示：

不屈不撓堅持自己的立場，繼續動之以情，說明戴保險套與信任是兩回事。

協商失敗...再接再厲

寧願「做了」失敗
也不要因為害怕失敗而

不做



協商成功...安全無憂



謝
謝

