

說不出口的祕密—讓我們一起來認識性偏差議題

整理者／心理健康與諮商輔導組 龔毅珊心理師

性偏差，到底是哪裡出錯了？

一份針對嘉義地區大學生的調查顯示，曾從事違反他人意願的性相關行為學生佔 19.5%，而曾遭受違反自己意願的性相關行為的學生佔 63.2%(方韻，2014)。上述的調查結果，顯示大學校園當中潛藏著性相關行為困擾的風險，但以目前社會風氣與教育場域的實際觀察，顯然我們對性相關議題仍欠缺足夠的理解，因此，為了提升全校師生對性偏差議題的認知，本學期心輔組特別邀請到擅長處理性偏差議題與性心理治療的葉金源臨床心理師，為我們帶來兩場精彩的性偏差議題專題講座，以下就是講座的摘要內容。

性偏差議題，如何解讀？

許多人一聽到性偏差行為，很容易聯想是因為缺乏性方面的正確知識，以為直接給予性教育就能夠解除性偏差的問題，但實際上，我們面對的明明是一群教育程度是大學以上的人，難道他們真的不知道那些行為不能做嗎？顯然，傳統上僅提供知識的策略並非關鍵，而是，我們需要瞭解，為何這群人即使知道做出那些性偏差行為是不對的，但仍無法克制，非要冒著風險也要去執行。

一切偏差的源頭，來自小頭？錯！是大頭

此話怎說呢？葉心理師接著為我們說明，人類的大腦，才是問題產生的始作俑者，也可以說主宰我們做出一些難以理解、無法見容於世上的詭異行為，其實都是因為大腦的運作使然。葉心理師以淺顯的觀念進一步解釋其中何以性偏差行為一做再做而無法停止的原理：大腦，具備相當高度的可塑性，也容易傾向於「尋求有感」的活動，如果，人的日常生活中沒有了明確的目標與意義，不懂得規劃與安排時間，則大腦感到無聊之餘，自然想要找點事情來做，若找到的事情可以產生相當良好的感覺(例如自慰就是最即時的、最方便、不用花錢的...)，

那麼大腦自然會想要多做同樣的事情，以得到足夠的刺激，若還有其他相關條件剛好具有加成的效果(例如偷窺他人產生緊張，而完成後緊張消除帶來的放鬆感覺)，一旦成習慣了以後就有類似成癮的問題，同時也排擠了其他可能更有益於人身心的活動，而讓人更難脫離成癮的「有感」行為。

性偏差行為處理的重點在於「情緒」

葉心理師強調，性教育無法處理到性偏差行為者的核心問題，因為性的問題僅是表徵，真正需要處理的是在於情緒議題。葉心理師的臨床實務觀察，男性是發生性偏差行為較多的性別，可能與其先天生理因素(睪固酮激素分泌較多)有關，性興奮模式較容易也較快產生，因此在行為的衝動控制上較需要調節，加上後天教育並非鼓勵男性表達個人情感，當面對焦慮/挫折/煩悶等負面情緒時，則傾向透過性活動來抒解。故如何協助以其他方式抒解個人情緒困擾，以及在人際相處方面能夠學習更多有效表達個人感受，促進溝通的有效性，能夠適度地降低性偏差行為的發生。

及早面對/處理自己的性偏差議題

經過葉心理師的解說讓我們理解到，若人生充滿無感(無聊)，或自認難以承受高度焦慮的狀態下，大腦自然會尋找解套與出路，有些人就會利用性相關行為做為解決上述困擾的策略，而性是一個很難與人公開且自在談論的議題，許多人其實明知自己的性相關行為已屬於偏差範疇，卻錯過即時矯正的機會，往往要被抓到之後才會被迫接受處置，還可能要承受法律制裁與輿論撻伐等壓力。透過對性偏差議題的理解，自我省察自己的性相關行為，若有自覺不妥當的任何情形，其實都應該要好好面對，並且願意向心理與醫療專業人士諮詢。此外，若發覺自己缺乏有感的生活，也同樣需要花點心思加以改善的喔！

