

從「性愛自修室」(SEX EDUCATION) 看見「自我&認同」(SELF & IDENTITY)

陳臻實習心理師 心理健康與諮商輔導組



【影片推薦】

Hi~ 成大人:

人生很多事情，真的很需要自修(累)；但如果有人、事、物陪著你一起成長，那，會是多麼溫暖的方式。今天推薦一部影集，「性愛自修室」(SEX EDUCATION)，此部影集播映於2019年(於NETFLIX)，開學之際，面對新的生活、環境，或許這部影集，能夠伴你走過學生生涯，也順便練英國口音(歪樓)。

撰寫者(我)，真正，想和你們分享，是我在影集中看見的幾個面向，然後想到你們，12國教完成者，大學新鮮人，或許，你們也將在未來的生活，將須面對一些階段與經歷一些歷程，所以藉由這部影集，影集中的幾個議題，提出來和你們分享，若你們也有些想法，找本筆記本或手機，隨手記下自己的感受、想法，當作成長的歷程性經驗，也不錯喔！



Are you ready! Let's check out

性議題

「性行為可以很美好，但也可以導致巨大的痛苦。如果你一不小心，性愛有時可以摧毀你的生活。」

“Sex can be wonderful but can also destroy lives.”

一段關係中的性愛，當兩情相悅、合法，那性愛可以是美好的，但當碰到法律議題，或雙方其中一方有不舒服的感受，或是在過程中有傷害自己或他人的行為時，那性愛會是摧毀一個或一群人。

性別認同

「我們必須先愛自己才能夠去愛其他的人」

“We must all learn to love ourselves before we truly love others.”

Eric，生理男性，喜歡裝扮女裝，因此，在影集中被霸凌，面對喜歡上Adam的糾結情感，與自己的家庭和與社會中的人，疏離和親密感，他能夠在面對窘境的同時也依然能夠擁有這些價值觀與信念，那你呢？

感情議題

「有一天你會遇見一個他會喜歡/欣賞你原本的樣子。」

“But someday you are gonna meet some one who appreciate who you are.”

在大學階段，戀愛乃課外必修之學分，我們汲汲營營尋找自己喜歡的人，也希望喜歡的人喜歡自己，為了喜歡的人喜歡的樣子，我們改變了自己的樣子，還是，你只是還沒遇到欣賞你原本樣子的他呢？

“And sometimes you meet someone who fell the same way, and sometimes you are unlucky.”

人際關係

「你沒辦法選擇被誰吸引，且，你也無法策劃一段關係。」

“You can't choose who you're attracted to. You can't engineer a relationship”

Otis 講出這句話的時候，他想表達或許是對於愛情的困惑與見解，若更廣的層次，我們藉由這句話理解，人際關係，是我終身無法停止需要學習的過程，如同這句話，你沒辦法選擇你會被誰吸引，而「我們也無法策劃一段關係」，你覺得

呢？

課業議題

「給他一天的魚吃，或是，若能教他學會終生能夠釣魚呢！」

“Give a man a fish and you feed him for a day. Teach a man to fish and you feed him for a lifetime.”

在高中的時候，我們是被動式被老師們灌輸學習的方式(也有主動)，大學開始，需要進入另一種型態的學習，而，「學習的本質」是什麼？你要學習拿著釣竿，邊思索，你想要、能夠掉到什麼類型的魚，是必修(大魚)、選修(深海魚)，的確，真的是一大課題。

家庭議題

Otis 與母親

Adam 與父親

Eric 與父親

Ola 與父親

Maeve 與....

每一場主角們與家庭成員的對話，都是經典語句也具有深度的意涵，能看見每位主角與家庭成員的互動過程中的糾結、掙扎，和~~省思，而你投射了什麼你的生活影子呢？

我想，「愛」會是家庭中最重要組成元素，如同 Adam 的母親說“You have to let the people you love know that you love them, even if it causes you a great deal of pain.”

讀到這裡的你，看見與自己相似影子，或是電影中的某些場景、對話與你在生活中某個時段有些相似，想想，那些部分牽動你的心呢？那，你準備好，開始認識自己了嗎？看看這部影集當中找到什麼，也鼓勵你和熟悉的人分享喔！

後記

在大學的時候，你會有對於各種議題的困惑與迷惘，這些困惑時而擴大，時而好像找到方向

與答案，對於成長，這些都有意義的，透過閱讀、看電影、找值得你信賴的人聊一聊、書寫等等方式都能夠找到你自己的資源、信念、能力、興趣，這些方式都是形塑自我認同的方式，也預祝各位，平安順心。

“This is a safe place.”

陳臻 2021.08.27 筆於溫暖的心輔組

* 參考資料

- 同志伴侶諮商 Greenan, D. E., & Tunnell, G. (2003). *Couple therapy with gay men*. Guilford Press.
- 英劇《性愛自修室》：人心沒有捷徑
<https://www.dcard.tw/f/tvepisode/p/230572426>
- Erikson 人格的心理社會論 (看看自己發展到甚麼地步??) <https://blog.xuite.net/art.therapy/twblog/128134574>
- 【劇評】Netflix 影集《性愛自修室》：那些難以啟齒的，它幫你說。
<https://vivian8264.pixnet.net/blog/post/466865369-%E3%80%90%E5%8A%87%E8%A9%95%E3%80%91netflix%E5%BD%B1%E9%9B%86%E3%80%8A%E6%80%A7%E6%84%9B%E8%87%AA%E4%BF%AE%E5%A4%E3%80%8Bsex-education>
- 性愛自修室 4:你不必為自己無法愛上那個什麼都好的人而自責 C'est la vie.
<https://www.twblogs.net/a/5c835a3cbd9eee35cd69b2c5>
- <https://crossing.cw.com.tw/article/11812>
- <https://www.tipo.gov.tw/tw/cp-51-878892-177c3-1.html>
- 請參見國立成功大學性別平等教育委員會 Gender Equity Education Committee
- <https://www.glsen.org/blog/including-lgbt-content-sex-education-four-wrong-ways-and-one-right-one>
- <https://www.pinknews.co.uk/2019/01/31/best-sex-education-quotes-netflix-otis-milburn-maeve-wiley/>
- <https://today.line.me/tw/v2/article/XgkMPm>
- <https://www.magicalquote.com/seriesquotes/you-have-to-let-the-people-you-love-know-that-you-love-them/>