



# 不需炫耀、不是比較

No need to brag, it's not about competition



青少年同儕性炫耀  
比較壓力與理性思考



衛生福利部國民健康署



財團法人杏陵醫學基金會

2025/12版



青春炫不炫？

# 性炫耀的迷思

當青少年同儕間有人把自己的「性經驗」當成戰功，四處炫耀時，你先別急著羨慕或焦慮，此時「質疑 + 破解」才是明智的最高境界！

迷思1

## 這樣才比較成熟



### 質疑

炫耀性經驗能讓你看起來更成熟、更受歡迎，在同儕之中獲得較高的地位嗎？



### 破解

真實情況是：這種炫耀常被同儕視為幼稚或不真誠，長久下來反而損害人際信任，而得到讓人覺得「愛吹牛」印象。



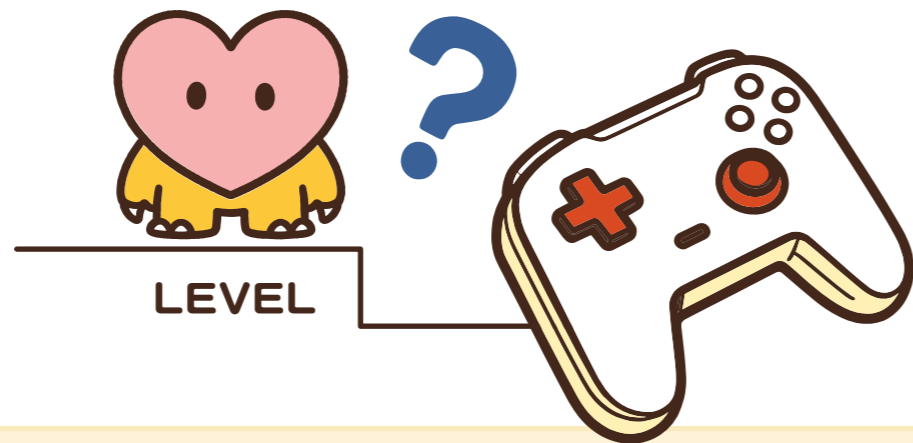
青春  
心語

真正成熟—獨立思考

我有堅定的態度和價值觀，不輕易跟風，知道自己意願，能做出明智的決定。

## 質疑

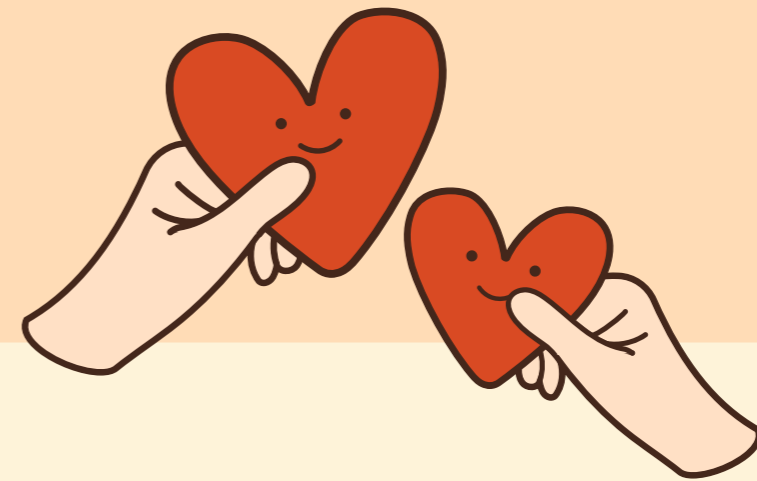
把親密關係當成打怪遊戲，以為「解鎖」越多身體接觸，等級就越高、越有性魅力嗎？



## ✓ 破解

親密關係從來就不是打怪升級！性經驗如何，跟你的價值或魅力，能否幸福與快樂，沒有絕對關係！

→ 學習如何愛與被愛才是重要關鍵。



## 青春心語

### 健康的性與愛

健康的性、真正的愛，來自於了解自己和尊重他人的身體和感受，而不是靠「性經驗」來刷存在感與獲得別人的按讚數。

### 迷思3

## 這樣才不會落伍

### 質疑

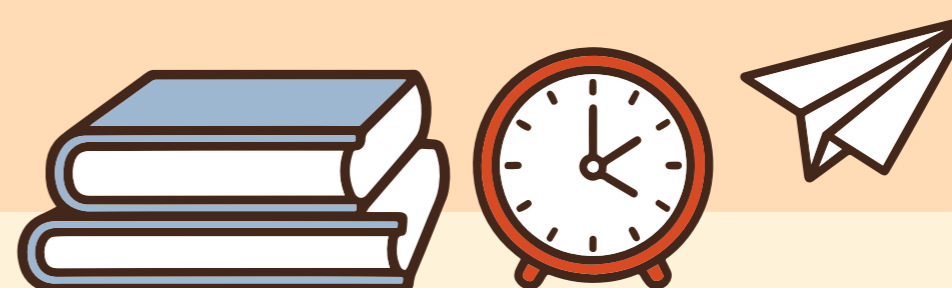
大家都在放閃談論性經驗，害怕自己如果跟不上話題，就會被當成「圈外人」，被排擠、被邊緣化嗎？



### ✓ 破解

青少年往往高估同儕的性經驗程度，絕大多數的高中學生是沒有與他人發生過性行為的。

→ 盲目地從眾既不是潮流，反而讓自己陷入「不入流」的漩渦。



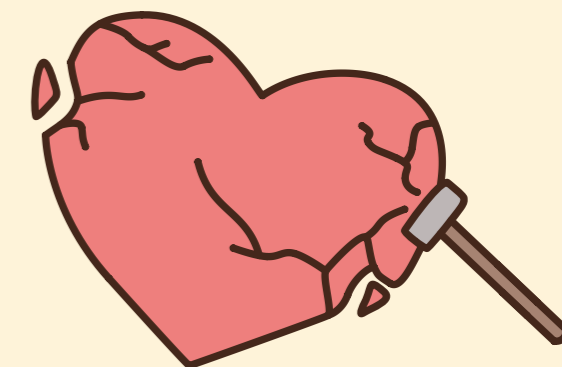
### 青春心語

#### STOP! 從「性炫耀」競賽中登出

你的身體和心靈是最珍貴的資產，不是用來追趕同儕進度的工具。一段關係的價值，在於情感的溫度、深度和真誠度，而不是速度。

性，它不是勳章

# 性炫耀的影響



把「性經驗」當成談論的話題或自我炫耀的籌碼，  
會造成對「個人」和「親密對象」的兩敗俱傷，以及以下的三重危害：



## 隱私暴露，觸犯法律

- ▶ 親密行為、私密影像等性隱私被暴露，甚至在網路散布。
- ▶ 散布未成年人或未經同意的性隱私，可能觸犯妨害秘密、妨害風化、兒少性剝削等。



## 傷害親密，錯失交心

- ▶ 把伴侶當成炫耀虛榮的工具，這不是愛，這是利用，是破壞信任感與不尊重的行為。
- ▶ 只在乎博取關注與聲量，會錯失情感分享和心靈連結等美好的互動。



## 物化貶抑，負面評價

- ▶ 用「性經驗」數字來肯定自己價值時，就是將身體、情感視為「物品」的貶抑行為。
- ▶ 性炫耀或不尊重他人隱私的行為，會讓追求穩定關係者感到卻步。



## 青春心語

### 為你的青春贏得真正的勳章

健康的親密關係應該是兩人共同呵護，而不是拿來公開展覽。  
愛情真正的價值，是藏在那些難以被量化的日常溫暖與感動裡。

# 面對性與愛的考驗

如何在性炫耀與愛比較的漩渦中，面對情感與慾望的考驗時，施展理性思考的定心術，讓自己站穩腳跟、不跟風、不盲從！

定心術1

## 性，不是愛的證明題

愛情的價值來自彼此的關懷與尊重，而不是透過性行為來滿足自己或取悅別人，因為「性經驗」永遠無法驗證真正完整的愛！



青春  
心語

### 別讓「愛」被綁架了

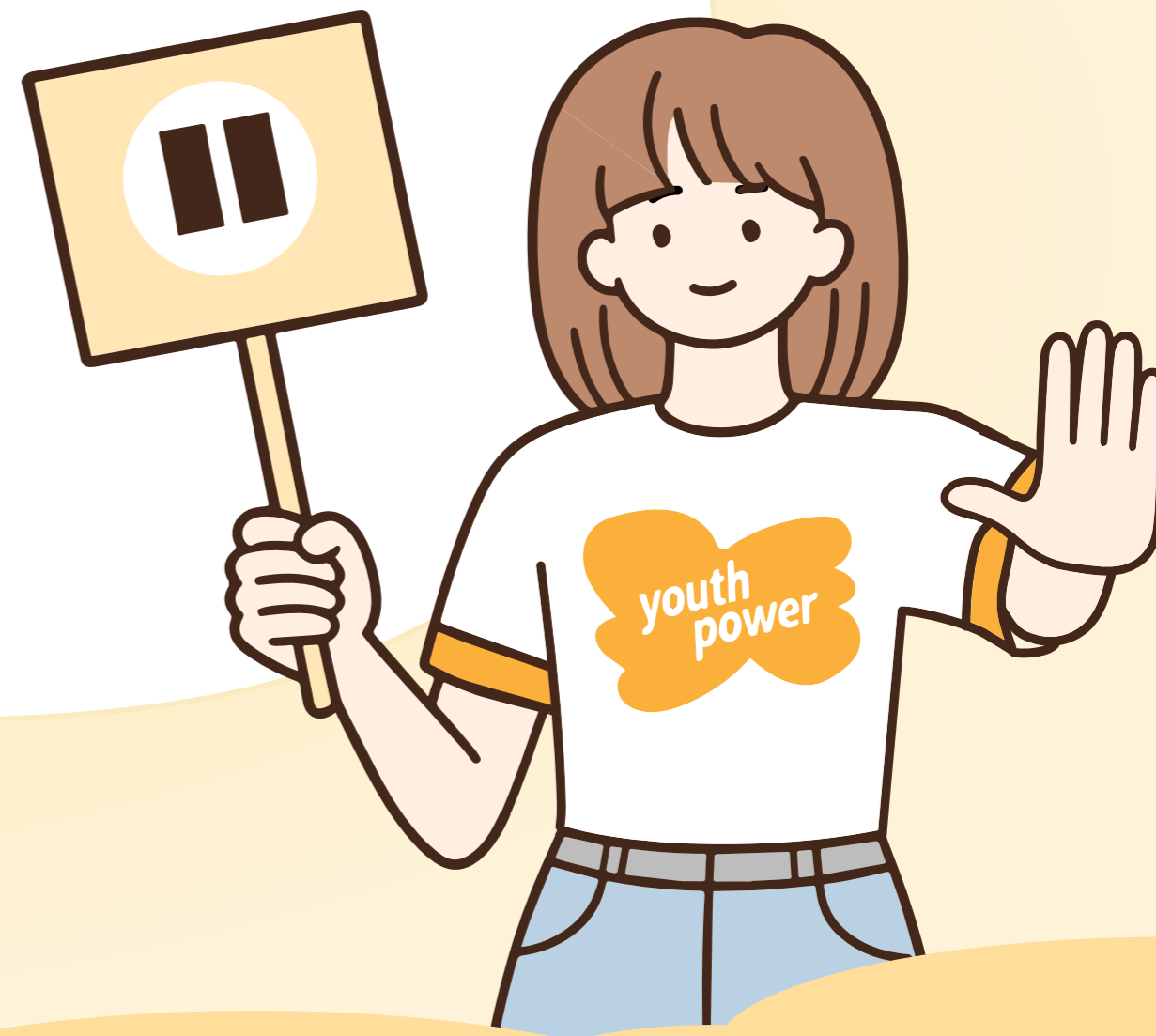
健康的親密關係，是用「愛」讓「性」變得有意義，而不是用「性」來驗證「愛」。

## 定心術2 性，是愛的選擇題

性應該是一種自主且知情同意的選擇，你的意願應該被看重。

「我還沒準備好」、「我覺得我們還太小」都是超有力量的話！

這些話不代表你「不行」或「很遜」，它代表你「了解自己」、「尊重自己」、「能為自己負責任」，以及有能力為關係按下「暫停」，直到你準備好，真心能「播放」為止。



青春  
心語

真愛，值得等待

「現在還不是時候」永遠是一個成熟、明智且值得被接納的答案。

### 定心術3

## 性，需要用愛來「準備」

當你陷入別人都有「經驗值」了，我是不是也該衝一波的焦慮時，你可以把主角從「他們」調轉到「我」。

**例如：**當你在想「他們都…」時，請調整成「那我呢？」、「我想要的關係是…」、「我準備好了嗎？」

這份準備不只是生理的成熟，更包含心理上的穩定，關係上彼此的承諾，以及對性健康知識充分的了解（例如避孕方法、性病防治），這是對性與愛的負責任的表現。



青春  
心語

**你的愛情，不是別人的KPI！**

性，應該是一件在愛、尊重、有承諾與充分準備下的美好事情，而不是一種被拿來炫耀或比較的「任務」。

不炫耀、不比較

# 當自己愛情世界的CEO

與其花精力去炫耀比較，不如花心思  
提升自己的價值與經營情感關係。

## 每個人的情感發展

### 時序不一樣

談戀愛的進度，沒有  
標準答案，當然，也  
不需要和別人比較

## 情感關係重要性

### 品質大於進度

追求能尊重、有溝通的  
情感關係，遠比速食的  
愛情有價值、有意義。

## 打造獨一無二幸福！

你的愛情故事，是專屬於你的原創劇本，不需要刻意去盜版別人的劇情。  
從從容容游刃有餘去感受愛，不需匆匆忙忙連滾帶爬去炫耀、去比較！



青春  
心語

不需炫耀、不是比較

# 【練功坊】青春考驗



不需炫耀、不是比較  
考驗成績單

對於理性思考與拒絕性炫耀的功力，  
你到底有多強呢？

掃描進入「青春Online」網站，  
開啟挑戰，測試你的智慧和勇氣！



**10題全部過關**  
青春達人，太棒了！

你具備理性思考青少年同儕性炫耀，以及因應比較壓力的健康調適能力。



**7-9題過關**  
青春守門員，很不錯！

你對於同儕間的性炫耀言論有相當好的判斷力，不太容易被誇大或不實的訊息影響。

**4-6題過關**  
青春潛力股，再加油！

你已意識到同儕間性炫耀比較的壓力，嘗試去應對，這時再多了解懶人包資訊，指引你有效拒絕性炫耀、不受影響。

**0-3題過關**  
青春再出發，別氣餒！

你可能面對同儕的炫耀和比較時，感到有壓力但卻不知所措，現在重新再閱讀一次懶人包資訊一點都不晚。

# 不需炫耀、不是比較 【練功坊】青春補給

要如何提升理性思考與拒絕性炫耀的功力呢？

掃描進入國民健康署「健康九九+—青少年好漾館」網站，  
查詢相關資訊，一起為青春加油！

【專文推薦】可以用身體換到愛嗎？

<https://pse.is/8hgmhz>



衛生福利部國民健康署  
健康九九+

青少年好漾館



## 青春 結語

### 不需炫耀，不是比較

性的吹噓像巨浪，聽了心慌又迷茫。  
真愛不是競技場，守住本心不用慌。

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告