

做自己身體的主人-談身體自主權與身體界線

不論男女老少，也不分高矮胖瘦，每個人都應該認識、接納自己的身體，並且在實際生活中有能力「做自己身體的主人」。一個擁有身體自主權的人，才可能是一個有尊嚴、有價值的人，也才會尊重他人的身體。

◆ 什麼是「身體自主權」？

「身體自主權」是一個人對自己身心管理與主張的權利及能力，例如：

- (1) 我有使用自己身體去做事情的權利與能力；
- (2) 我有保護自己身體的義務；
- (3) 我有享受自己身體感覺的權利與能力；
- (4) 我有管理自己身體的思考與行為的權利與能力；
- (5) 我有管理自己的思考與行為的義務。



思考、行為、心理和身體感覺是身體自主權的四大領域。

身體既然是一個人最私有的財產，是不是「只要我喜歡」就可以呢？基本上是如此，但是是有條件的。你要善盡「身體管理人」的義務，這個行為至少不會傷害到自己或別人(包括身體、心理和社會環境)。

◆ 「身體的界線」又是什麼呢？



「身體的界線」是指每個人能夠忍受別人碰觸的限度。它會因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，但都由個體自己決定。自己訂定自己需要的身體界限是身體自主權的一種表現，每個人的身體界限是不相同的，每個人可以根據自己的個性

及成長背景，自定自己特有的身體界線；每個人也不可以質疑別人身體界線，是一切尊重的基礎。

另外，身體界線不只是指身體的接觸，還包括感覺。像不受歡迎、帶有「性涵意」的語言，或噪音等，就是侵犯到聽到的人「聽力界線」；沒有得到別人同意，就展示黃色圖片或不雅動作，就是侵犯到別人的「視覺界線」。

◆ 每個人的身體界線並不相同，要保持適當的言行舉止！

- (1). 甲喜歡和別人勾肩搭背；乙可能容忍別人把手放在她(他)的肩膀上；丙不喜歡別人把手放在她(他)的肩膀上；丁不能容忍別人把手她(他)的肩膀上；而且會非常生氣。就這四個人的例子看來，四個人都是對的，因為每個人都有自己的身體自主權，可以訂定自己的身體界線，別人不應該干涉。不能夠說誰比較大方，誰比較小氣。
- (2). 沒有你的同意，不應該隨便讓別人碰觸你的隱私處。
- (3). 沒有你的同意，無論是誰(包括父母)都不可以碰觸你的隱私處。
- (4). 隱私處就是每個人共同的、不可侵犯的身體部位。



輔導小編的話：

身體自主權是一種實際的權利與義務，是完全生活、具體、可行、應行的，人與人之間的尊重，應該從尊重身體自主權開始。同學間的相處，不論男生女生都應該彼此尊重，隨時覺察是否影響到別人的感受，如此才能營造出友善、平等、尊重的性別相處環境！