

「不要就是不要！只有『是』才算同意！」—尊重身體自主權

嘿，有想過嗎，一段關係裡，最重要的是什麼？愛？信任？還是自由？

其實，最核心的關鍵，是「尊重」。

不論關係親疏，每個人都應受到平等尊重的對待。

想和你聊聊一個簡單卻重要的觀念：「Only Yes means Yes!」。

在互動過程中，只有對方明確表示同意才算真正同意，尤其在身體界限與性追求上，「不要就是不要」、「積極同意」是彼此尊重的開始。



積極同意權 Affirmative Consent

不管是交往歷程或進一步發生親密行為，都需建立在彼此對等且雙方都同意的基礎上。

1 明確的「是」，才算同意 Only Yes means Yes!



1. 親密接觸前確認對方的親密行為接受度，徵詢意願取得同意。

2. 性行為的準備度每人不同，需在雙方都準備好且合意時進行。

3. 性行為需基於「清楚」、「積極」且「自願」的同意。

清楚

積極

自願

4. 默許、沉默、猶豫、不拒絕都不代表同意。

5. 沒有得到積極的「是Yes」，都應視為「不No」



2 哪些情況下「同意」無效？ When "consent" is invalid?

以下情況即使徵求對方同意後，也不能採取性行為：

16+



1. 未滿16歲

根據《刑法》第227條，與未滿16歲未成年人發生性行為，即使雙方同意，也可能觸法

2. 權利不對等

「同意」缺乏平等基礎，容易成為一方利用權力操控的結果，無法視為真正的自願行為

3. 意識不清

對方無法清楚理解當前情境，也無法做出自由且明確的選擇，同意缺乏效力與真實性

3 影音推薦—Tea Consent Video recommendation

【同意喝茶 Tea Consent 與 積極同意 Only Yes means Yes】



CONSENT
IT'S SIMPLE AS TEA

以邀約喝茶來解釋積極同意，形象化說明性行為邀約的任何階段，都應以尊重對方為前提，強調無論在任何階段，只要對方沒有明確同意，都應停止行為。

短片網址：<https://ppt.cc/fIupKx>

3-1 影音推薦—Tea Consent Video recommendation

想像一下，你要請朋友喝茶，這裡的茶就是比喻性行為，而請朋友喝茶的過程就是在說明積極同意的概念：

1. 確認是否想喝茶

想喝杯茶嗎？

是

明確同意
可泡茶

嗯...不確定...

意願不明確
不能勉強對方喝茶

不

明確不同意
別泡茶

重點：只有清楚的「是」才算同意，模糊的回答或沉默都不應視為默許。

2. 同意可以隨時改變

其實我不想喝了

一開始答應但中途改變意願
即使茶已經準備好，也應該
尊重對方，不應強迫對方喝

重點：同意是可以隨時撤回的，對方有權利改變主意。



3-2 影音推薦—Tea Consent Video recommendation

3. 不能強迫喝茶

如果不喝茶，我就不跟你做朋友了！

對方因威脅與施壓勉強同意，
此同意不成立

重點：同意必須是自由給予的，不能受到任何壓迫或威脅。

4. 對方意識清楚才能給予同意

假如朋友睡著了、喝醉了或身體不適時，他們不能清楚地表達「想喝茶」，那就不能認為對方是同意的。

重點：同意必須在對方完全清醒且能做出理性判斷的情況下給予。

5. 每次喝茶都要確認

即使對方上次喝過茶並表示喜歡，這次你也需要再次詢問，而不能認為對方一定還會願意喝茶。

重點：每次行為都是獨立的，都需要重新確認同意。



想邀約時

4

我可以怎麼做？ Make an invitation



1. 主動詢問對方意願

不確定時不替對方回答、推論Yes或No

2. 耐心等待

給對方空間考慮，不要催促或施壓



3. 觀察對方反應

不僅聽對方的話，也要留意肢體語言，
確認是否一致表達「願意」。

4. 尊重拒絕

如果對方說「不」，或表現出不願意，
應立即停止，並表示理解。



被邀約想拒絕時

5

我可以怎麼做？ Refuse an invitation



我真的想要嗎？



我不希望現在
進展到這個
階段。

1. 聆聽自己的感受

停下來問問自己是不是
真的想接受邀請

2. 設定自己的界限

明確告知對方你的界限，
堅守立場，
適時離開情境。



謝謝你的邀約，
但我不想這麼
做。



3. 學會說「不」

不想接受邀約，直接
表達拒絕，避免模糊
語言讓對方誤解

4. 尋求支持

若遭遇問題，請即時向校內
老師、心理師或家人尋求協助

☀ 本校諮商申請方式：

以電腦或手機登入本校e-portal →點選「諮商e化系統」→選取欲預約初談之時段與校區→填寫相關資料→依選取的時段至諮商輔導組進行初談→初談後安排正式諮商。（系統上若無您方便的時間，可直接聯繫各院系個管師！）

☀ 更多相關資訊：

【Only Yes Means Yes ~ 關於積極同意模式的16個Q/A】 <https://ppt.cc/fe1Lrx>

【性行為積極同意制如何實施？加拿大與瑞典做給你看】 <https://ppt.cc/fJJRHx>

【沒拒絕就是同意？18張圖讓你認識性同意權】 <https://ppt.cc/fYrAYx>



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心
諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION

