約會戀愛（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/love-and-dating/detail）

‧何謂拍拖、約會、戀愛？

每個人都有他們的定義；很多人都認為，這是關於兩個人一起相處，發展一段良好的關係，當中包括互相了解、互相關懷、共同學習及成長，在順境時一起分享，在逆境時一起面對。你與你的另一半又怎樣理解呢？

‧為甚麼我們要談戀愛？

是否談戀愛是個人的選擇，每個人對戀愛的重視程度都各有不同。有些人享受戀愛中甜蜜的滋味，認為可以為生活帶來色彩；有人則著眼學習如何與人相處，建立長遠的情感關係；亦有人會考慮各種因素，例如家庭、事業／學業、婚姻等，而決定應否談戀愛。

‧應該幾時開始與人談戀愛？

沒有一個必然的時間，不同時候談戀愛的感受都會不同，視乎個人對戀愛的接受及了解程度，及雙方是否有共同的意向，願意尊重對方，及為所作出的行為負責任。

‧暗戀了人怎麼辦？

無論你是否向對方表白你的心意，你也可先為自己作好一些準備：你是否了解自己？你懂得了解別人嗎？怎樣才是愛一個人？如何理智地面對感情問題，讓大家健康地成長？去開始一段感情可能不難，但怎樣去和他／她好好發展，令彼此也得到快樂而又能共同成長，才是愛情奧妙可貴之處啊！思考多些，準備好些，則無論結果如何，也能令你和你將來的他／她獲益。

‧失戀怎麼辦？

戀愛不是生命的所有，失戀並非世界末日，最重要懂得如何面對失戀所帶來的痛苦。你可以找人傾訴，釋放心中的情緒，保持身心健康；冷靜過後，可以反思失敗的原因，從中領悟愛的意義；不要過份自責，因為沒結果的感情必然是雙方的責任。接受失戀這個事實，讓時間治療創傷，從新開始建立新的自己。

‧我與男朋友已經拍施約一年，起初我都還可以接受他對我的撫摸，但他的慾望愈來愈強，每次見到我都有衝動，若然我不肯給他撫摸，他就很不高興。身為他的女朋友，是否要滿足他這方面的要求呢？

在談戀愛期間，對自己愛慕的異性有身體接觸的衝動亦很正常，但情侶期需傾談及協調大家所能接受的親密界線。大家必需了解對方所能接受的身體接觸，當你不想男朋友對你作出撫摸及進一步發生性行為，必需向對方表達你的意願、原因及感受，及需學習拒絕的技巧。你是絕對有權去拒絕任何你不願意的行為，愛情絕不是單單建築在性行為及身體接觸之上，相反你男朋友應該尊重你的意願，體諒你的感受。過份親密的身體接觸，容易引發性慾而發生性行為，青少年性行為實有很多考慮因素，雙方年齡、社會壓力、家庭壓力、意外懷孕、性病、感情基礎等等。凡事需考慮清楚可能發生的後果，為自己作一個負責任的決定。

‧為什麼我和女朋友經常沒有話題？要點先可以有多d話題？

要有多些話題，你先要嘗試了解她多些，如她有甚麼興趣、有甚麼偶像、喜歡甚麼東西等，才能投其所好。你亦可讓她了解你多些，向她介紹你的興趣，邀請她參與你的活動也可。其實話題有時是需要主動發掘的，可發展一些共同興趣，如打球，行山，看電影，唱歌等，自然有多些共同話題了。

‧如果有男仔經常約會，怎麼辦？

這要視乎你怎樣看這些約會。你應該想一想約會對你來說是甚麼，例如若你認為現在並非約會的時候，你便應該有禮貌及坦白地拒絕對方的要求。又若果你將約會視為普通的社交活動，你便應該在安全的情況下進行，當然，你亦應該表明你對是次約會的態度，以免對方有過度的期望。要清楚約會與戀愛對你來說有甚麼分別，面對約會及戀愛這些問題時你會抱著甚麼態度及原則，長遠對你來說比是否應允該次約會更重要。

‧究竟幾多歲才適合拍拖？

「拍拖」是沒有一定的年齡標準限制的。你認為怎樣才算是「拍拖」？兩個喜歡的人走在一起，手牽手去吃飯、逛街、看電影？「拍拖」與談戀愛是不同的。談戀愛是二人願意彼此尊重和接納，不斷了解自己和愛侶，為對方著想，不自我中心；此外，談戀愛不是佔有對方，或失去自我。一個理想的情人是擁有成熟和有責任感的性格。適合「拍拖」與否視乎個人思想上之準備，及處理問題之能力。你認為自己具備以上的條件嗎？

‧如何拒絕不喜歡的人？或相熟的朋友追求？

拒絕別人的追求可以有很多不同的方式，但有一些原則是必須留意的。無論是以真接或間接的形式，拒絕時也應該清楚明確，坦白地讓對方明白你的意願，不要含糊其詞，以免傳達錯誤，引來誤會。其次，拒絕時最重要是有禮貌和顧及對方的感受，不要數落對象或作人身攻擊，造成不必要的傷害。最後，無論相熟與否，也應盡早讓對方知道你的心意，不要拖拉及耽誤，浪費彼此的時間。只要處理得宜，自然可減免不必要的麻煩。

‧愛是否一定要有「性」？

愛的表達形式有很多種，性只是其中一種最親密的方式，並不代表愛的全部，亦絕非等同愛。愛情絕不是單單建築在性行為及身體接觸之上，兩性相處更應該尊重對方的意願，體諒雙方的感受。而且青少年性行為實有很多考慮因素，雙方年齡、社會壓力、家庭壓力、意外懷孕、性病、感情基礎等等。凡事需考慮清楚可能發生的後果，為自己作一個負責任的決定。有沒有性要視在乎雙方的意願及需要，但需建基於尊重及負責。假如一方不顧伴侶意願也堅持要有性，你認為這真的算是愛嗎？

‧我愛上了一個人，為何他不愛我？

愛是雙方面的，不能勉強。雖然你愛的人不愛你，但也不代表你有甚麼不好。當然，你亦可以從中檢討，看看自己有甚麼方面可以改善及做得更好。一個理想的情人是擁有成熟和有責任感的性格。不妨為自己做好思想上及處理問題能力之準備，待遇上真正喜歡及適合你的人，你便有更好的條件去發展一段戀情了。