

〈附錄〉

《性心情》自學手冊

自組「性心情」的準備

閱讀《性心情》的過程中，妳或許思潮洶湧，往事綿綿浮現，看完了《性心情》，你或許也想像自己澎湃的身體情慾經驗作一個整理和理解。不管是「在回憶中重建自我」或者是「溫故而知新」，這個反省的過程都會幫助我們更加了解我們如何在現存的社會文化脈絡中經驗我們的身體，這些經驗又如何的重複的記憶中沉澱而變成今日的我們，使我們帶著各種猶豫和陰影進入那個可以是很愉悅、很滿足的人生活動。

或許最好的反省方式就是開始和週遭的朋友們組成某種正式或非正式的工作坊來討論這本書中的個人故事，透過敘述他人來說出自己，也說出我們共同面對的劣質情慾文化，並且在互動中交換我們或真實或想像的個人抵抗策略。而當我們開始誠實並包容的面對彼此時，當我們創意十足、趣味盎然的支援彼此的情慾選擇，鼓勵彼此的情慾述說時，我們就正在改

造那個漠視個別差異並且壓抑愉悅情慾的社會文化，我們的情慾喧譁將使得這個社會文化更加開闊多元。

莊慧秋在《台灣情色報告》中說得好：「在這個階段，性和情色的論述，已經不再是學者、專家的特權，而是每一個人都可以凝視自己的生命歷程，誠實地面對自己最深層的情感和欲望，建立自己最適合的情色準則，並且開口訴說，以便與他人及社會溝通。只有當各種不同的故事都可以坦然出現，各種不同的聲音可以有空間訴說，這個社會才算是真正開放，而每一個個人的主體性也才可能受到真正的尊重。」的確，沒有什麼情慾模式是最「標準」或最「理想」的，每一種情慾模式或偏好都有同等的價值；尊重個人的民主開放社會必需接受多元的情慾價值、情慾生命。

除了《海蒂報告》與《台灣情色報告》問卷中所問的那些個人問題之外，在這裡有一些一般性討論方向，或許可以為妳們的小組討論提供方向，當然，妳們也不必自我設限在這些現成的題目上，只要仔細而同情的聽別人說的話，將心比心的思考箇中的線索，妳們總能找到蛛絲馬跡來問下一個題目，或者想起妳們自己生命中的另一些經驗事物。

請記得：無論妳們討論任何題目，最重要的是創造一個支援的、包容的、「見怪不怪」的、歡娛的、同情的討論空間，不對別人的情慾偏好與經驗做任何「道德好壞」或「正常變態」的價值判斷，以關懷的語調詢問具體的、細緻的內容，目的則是在幫助說話的人記起細

節，讓說話的人塑造自己的感受，也讓聽故事的人多思考自己的情慾歷程。

可供討論的參考問題

此處只能列出大致的討論方向，細緻的詢問還得看大家有多少敏銳的聯想和分析的智慧：

以妳的記憶所及，妳的父母和師長教導妳應該如何看待妳身體？他們是怎麼表達這些說法的？（其中可能包括說教、恐嚇、懲罰、昇華、延遲等等）

在他們的教導之下，妳和妳的身體保持什麼樣的關係？妳的身體哪些部份最性感？哪些部份帶給妳最多愉悅？

從小到大，除了妳自己的手和衣服以外，還有什麼人、物、動物等等碰過妳的身體？這些經驗是在什麼樣的情形中發生的？當時妳有何種反應和感覺？

妳的性衝動和性愉悅多半是在什麼樣的情境中發生？和什麼物品、味道、聲音、觸覺、幻想、對象、話語等等連在一起？換句話說，什麼樣的情境會勾動妳的情慾？

遇到勾動妳身體情慾的畫面、想像、或人物時，妳的心理或身體會有何種立即的反應？這些反應帶來什麼樣的情緒感受？

在這種時候，妳如何處理身上和心中的衝動？除了個人解決之外，如果要牽涉到伴侶的

合作，妳會採取哪些行動？還有沒有別的行動可行？

在妳腦中出現的性幻想通常會是哪些內容？有些什麼人、物、事、景等等？哪些會給妳最大的刺激？它們來自妳過去的何種經驗？

在妳成長的歲月中，妳的情慾需求和口味是否有過什麼變化或發展？受到過什麼情慾經驗或性刺激的影響？

妳能不能列舉一些對妳影響最深刻的有關情慾的常識和說法？這些觀念對妳而言，有什麼意義？它們對妳的情慾偏好有何影響？妳認為這些常識的說法或道德觀念出自什麼樣的社會文化？對哪些人比較有利？

妳的人際關係網對妳的情慾生活有何種幫助或影響？有沒有什麼突破的可能？

（還有更多更多的問法，妳可以把它們記在後面的筆記頁上。）

性心情的討論小組和其他的坦言小組一樣，都有可能會有一些沒辦法按照遊戲規則行事的人，在這種時候，相信妳一定會運用智慧丟掉這種朋友吧！

可以參考的情慾材料

另外，我也想提供一些參考書目，希望將來會有更多的好書出版，幫助我們創造一個愉悅的社會文化：

情慾需要不帶焦慮的心情來從事，而焦慮又常和「自我中心」分不開，所以看看情慾世界的多樣面貌是有益的。《台灣情色報告》與《海蒂報告》（張老師出版）這兩本（套）著作可以幫助妳看見自己的情慾處境不足為奇，但是同時也可以幫助妳看見還有多少出路等著妳去開創試用。這些書籍中都有各種越軌的故事，顯示情慾之事本來便超越了狹窄的今世道德規範限制；另外，坊間逐漸開始有《祕密戀情——女人的外遇》（展承文化出版）之類的個人經歷敘述，它們也可以幫助妳更自在的面對性事。

至於簡單的性教育書籍，可以參看香港性教育促進會創辦人吳敏倫先生的《禁果與人生》（香港三聯書店），吳敏倫在此書中的視野見識，真不是台灣的性教育人士可望其項背的。

情慾更需要素材的補充和刺激，建議妳一定要盡量吸收別人的多元多樣情慾想像，百無禁忌的探索各種性幻想，妳可以讀讀美國情慾幻想系列《女人的秘密花園》、《女人的禁忌花朵》、《女人的夢幻天空》等等，以上均由展承文化翻譯出版（夏娃亞當系列）。本土的生產很有限，除了像《島嶼邊緣》雜誌的〈妖言〉系列之外，我建議妳在本土各種小說、電影、畫片圖像中找尋並轉化各種材料來使用，反正我們早就會天馬行空的做白日夢，這點小事想必難不倒我們，我們的想像力是唯一的疆界。

可供運用情慾的材料並沒有階級、文化或國界的限制，也沒有文類的限制，事實上，任何文字產品都可能藉著豐富的想像力變成最煽情的材料。不過，如果妳喜歡閱讀比較傳統的

中國色情小說，那麼除了名著如《金瓶梅》或《肉蒲團》之外，妳更應該找那些明清時代的色情或禁毀小說來看。想看外國色情小說的妳則可找各種有「色」的翻譯浪漫小說來看。當然還有大量的黃色小書，也值得妳的青睞；但是這些書籍都是被查禁的，太主流的書店中反而會找不到，歡迎妳走訪比較不入流的書店（像台北八德路的光華商場），即使是為男人所寫的色情書也可以在妳手（腦）中大有可為。

當然，不要忘記到處都看得見的A片（色情錄像帶）、色情畫刊等等，它們都是很好用的轉化材料，如果妳覺得其中有些拍的太差，不必看完，換一卷、換一本或者轉台就是了，有不少公司的製作是很為女性的口味著想的，相信妳一定很快的就學會如何分辨高下。任何方面的知識和資料都需要研究和掌握才拿捏得好，性材料也是如此。

最後，妳還可以自己創作黃色小說或色情文學，如果寫得誘惑煽情，它們不但可以滿足妳的創作慾及發表慾，也會因為它們豐富了我們的情慾文化與突破禁慾假正經的文學，而對我們的社會與文藝風氣有所貢獻。（妳若不知何處可以發表，可以來信到「性心情信箱」，我或許能提供意見。）

別忘了看到好東西要和朋友分享，知道什麼訣竅也別有所保留，大家流通一下才可能形成新的女性情慾文化。此外，妳也需要支持那些看來離經叛道的女性，她們的衝撞為我們創造了不少情慾空間呢！說真的，任何鬆動這個社會的集體改造運動（從言論自由到工人運動

到同性戀解放）都會對促進女人的自主和自由有利，因為它們都會搖撼這個僵化的社會文化，而只要有鬆動，我們就可能在其中施力，創造對女人更有利而且友善的空間。

好啦！妳還在等什麼？快去找同好吧！祝妳豪爽得力。