

手淫、女性主義 與色情

拒絕被淨化的手淫：

《自慰》導讀

何春蕤

說直接一點，《自慰》¹是一本有關手淫的書，是一本由女人的經驗和觀點來寫的手淫書，更是一本從誕生之日就不斷挑戰掃黃政策的手淫書。

歷史上，不管西方或東方的社會都充滿了對手淫問題的各類關注，但是過去不論西方或東方，向來也都假設手淫是屬於男性的活動。今天我們從性別和社會歷史的角度來思考貝蒂·道森的這本書，以及她在女性群體中推廣手淫的努力，才看得到其中的突破性和激進性。

在西方最早的時候，任何不以繁衍後代為目的的性行為都會受到譴責。《聖經》創世紀38章第7-10節記載著，俄南（Onan）奉父親之命與寡嫂同房以便為亡兄留後，俄南知道生子不歸自己而且會影響到自己在家族中的地位，因此同房的時候便遺精在地。俄南對這個猶太民族傳統習俗的陽奉陰違，使他享受了性但避開生殖，「浪費了種子」，遭到上帝嚴重的懲罰，這個故事也因此傳達了當時的性價值觀：性的愉悅是耽溺，是罪惡，是不負（生殖的）責任。中世紀的神學家們承繼了這個傳統，所有非（婚內）生殖性的洩精——男性的手淫自然包含在內——就和私通、通姦、肛交、獸交一樣，都被視為非法的性行為，也都受到嚴厲的責罰。

1. 《自慰》（*Sex For One*），貝蒂道森（著），張玉芬、賴欣怡譯，永中國國際股份出版，2000年。坊間另外還有一本名為《自慰：恐懼的歷史》（邊城出版，2006年）則偏重手淫的歷史。

西方到了十八世紀，理性掛帥，益加傾向貶低肉體情感和想像力，對個人獨處時一切可能激動情慾和想像的活動都深具戒心，因此自我愉悅的活動開始受到特別的關注，並且由前述俄南的名字引伸出新名詞onanism，正式為這個被視為會「污染自我」的活動命名。更值得注意的是，新一波的手淫論述不再僅僅建基於生殖考量，而進一步提升了手淫的社會意義，把這種自我愉悅的洩精說成是對個人和社會都有害的活動，認為自慰會造成成長緩慢、異常勃起、淋病、失明、結核病、瘋狂以及其他無數的病痛失常，甚至死亡。

在這個歷史時段中，由於醫藥和衛生的逐步改善，兒童的存活率漸漸提升，他／她們的生活和教養也逐漸在家庭中佔有愈來愈重要的地位，手淫警示所針對的對象遂從成人也擴散到孩子。父母師長都被教導要嚴密注意孩子的言行，就連當時著名的教育大師盧梭都警告成人不可讓孩子單獨自處，以免後者有機會手淫。當時各式各樣相應的防範措施隨之興起：有人相信吃某些特殊食物、或服用特殊藥物就可以消除自慰，有人相信洗冷水澡可以讓火熱的慾望冷卻，有些學校在學生寢室中裝置電動警鈴作為警告，許多父母讓年輕的女兒穿緊身束胸以免寬鬆的衣物因摩擦身體而引發慾望，若是實在太嚴重就對孩子的尿道或陰蒂加以燒灼，或者甚至切除陰蒂、縫合陰唇。這些現在看來非常殘忍的做法在那時都被大量使用，而堅持不放棄手淫習慣的人則被視為是性偏差、有社會病態行為。總之，「防治手淫」、「保護兒童」成為父母師長貼身監控兒童、合法窺探兒童隱私的藉口，直到今天亦然。

中國自辛亥革命之後，開始用生物科學來證明男女應該互補而非完全平等，也同時以現代醫學之名來防治手淫（實質上是監控看管新起的青年一代）。當時的一個社會學家易家鉞就鼓吹「反手淫運動」，並且宣稱：「一個國家有沒有前途，只要檢查

年輕人的床單就知道了」。手淫因此被說成「惡習」或「壞習慣」，代表著青少年的社會責任與理性自制能力之闕如。至於手淫對生理身體的戕害，當時不但採用了同時期西方醫學的一些說法，也配合了中醫的名詞概念與傳統，造成中國對青少年手淫的極大恐懼，各種稀奇古怪防範手淫的方法紛紛流傳，報紙上也充斥著相關的醫藥廣告。這些情況雖然和西方相似，但是西方在19世紀晚期開始已經有人提出「手淫無害」的異議，然而在中國卻遭到忽視，沒有被當時正在西化的知識界所採納，一直到最近一、二十年，不分中外才終於都承認了「手淫無害」的事實。

但是為什麼東西方社會在20世紀晚期終於認可了「手淫無害」呢？或者反過來問，為什麼早先的社會不能放任手淫的自由呢？性的政治研究已經顯示，圍繞著手淫的持續不安，事實上標記了社會深層的文化焦慮，手淫所代表的個人自主，與社會的性秩序之間，存在著緊張衝突：到底個人的自主性行為是否一定要在社會認定的（生殖、婚姻、正常、道德等等）框架下才能進行？這是一個不斷引發爭戰和拉扯的議題。性歷史也顯示，二十世紀晚期的社會急速變遷所帶來的性革命、晚婚趨勢、慾望文化、婚姻危機、愛滋疾病等等，都迫使性規範不得不做某種自我調整，而手淫（相較於前述其他那些更加動搖社會規範的非生殖性活動）就是在這些考量之下終於被接受，以作為慾望的安全氣閥，它也因而被重新描述為婚姻性生活的準備動作，被賦予正當的存在理由和功能。二十世紀中期像金賽這類的性研究者都曾以這種「婚姻前奏曲」的論述來使手淫正當化，部份馴服了手淫與社會性規範之間可能的衝突和緊張。

相較之下，1973年性解放者貝蒂·道森開始推動的「手淫革命」就完全超越了這種妥協的、淨化的方向（詳見貝蒂本人在書中的流暢敘述）。

貝蒂·道森並不認為手淫是因為人找不到伴侶、不想買春、

或者害怕性傳染病，而採取的消極替代活動——在這樣的替代想法中，性還是被視為可怕的、危險的、只有在無可奈何的情況下才要面對的。相反的，道森強調手淫是一個有其正當完整地位的性活動形式，是女人認識自我、開發自我的重要管道；它可以獨立存在操作，也常常和別的活動融合發生，更不會因為有了固定的性伴侶之後便消失，反而更積極的形成伴侶之間溝通協商和彼此學習取悅的場域。手淫是性愉悅的重要基本形式。道森也不認為手淫是一個在私密空間進行的、生怕別人發現的個人行為；她知道這樣的態度不會產生任何正面的、坦然的心理效應，也不會徹底改變女人和性之間長久禁忌的關係。（「自慰」帶有單人獨自的含意，也比較迂迴，「手淫」則比較貼切道森手淫解放運動不避諱污名而且鼓勵群體探索的精神，因此在本文中還是以「手淫」這個通俗說法來指稱）。另外，道森在推動手淫意識覺醒時，總是在女性群體中進行公開的暴露和互動，以集體面對的方式來認識身體、開發慾望、展示愉悅、交換經驗。她也鼓勵把手淫的技術和知識當成藝術和科學來研究，把情趣器具和角色想像當成實驗和創造的場域來開發。在她的手中，性終於成為女人的自在領土，（單獨及有伴的）自我愉悅也成為女人可以熱烈擁抱的人生活動。

在道森的手淫革命中，性是開闊的，無懼的，更是活用禁忌，不畏變態的。這樣的手淫革命清楚的認識到，要改變女人在文化中似乎很難改變的性宿命，就需要營造兩個很重要的因素，一個是肯定情慾、勇於探索的女性新定位和新力量，另一個則是充沛多樣、活躍想像的色情文化。這兩方面主客條件在美國性解放年代中的互相激盪攀升，正是貝蒂·道森這本經典著作中鮮活展示的；而她開發情慾、擴展女人主體力量的前提，也絲毫不會為了社會規範和禁忌而打任何折扣，反而以最自在的開闊飛揚為女性情慾打開最大的空間和正當性。

西方社會為了防治女人手淫，曾用過戒護緊身衣、手銬、特殊內衣；民國時期的中國因為不認為女人有什麼性慾，所以比較沒有注意女人的手淫。對女人的性這般戒慎恐懼或輕忽冷漠的態度，都再再剝奪了女人的身體自主權力。時至今日，經過像貝蒂·道森這樣的性解放者持續的努力，終於使得手淫去污名化，手淫現在已經是非關道德也非關病態的一般人生活動了。一反過去醫藥版言論中對手淫的避諱和勸阻，許多性教育人士和女性主義者現在也主張不再恐嚇或醜化手淫，甚至肯定青少年男女用適度的手淫來消散澎湃的性慾望，以減少像懷孕和性病這類社會問題的發生。但是直到今日，性教育或女性主義都從來不提女人手淫的細節，也沒有教導愉悅的手淫方法，更對少女將按摩棒深入陰道的手淫方法視為禁忌。這表示性教育人士至今仍有根深蒂固的處女情結，也顯示女性主義對政治正確有著非常教條的看法。真正合乎女性主義精神的性教育至少應該鼓勵少女及早開始手淫，在還沒有被周遭的性成見灌輸以前，就達成熟練的手淫，並擅長利用情趣用品與色情材料，來獲得性的知識和身體的愉悅。正如我在〈身經百戰的處女〉（本書255頁起）這篇文章中所寫的：「女人的第一次到第一百次，都應當是屬於自己的。」

更值得注意的是，某些性教育人士和女性主義者在歷史上一向都有反色情、反娼的傳統，長久以來都在公共領域中發動掃黃廢娼，在家庭中則極力打擊手淫，他們長年以來就是用「保護孩子」為名義，敦促父母和教育者對青少年進行嚴格的監管，並且以打擊色情為名來掀起道德運動，藉以造就自身的中流道德形象，使大眾不再懷疑性教育的離經叛道，也嘗試改變大眾對於女性主義破壞婚姻家庭的印象，使性教育和女性主義正式融入主流。這些都是歷史事實。

現在手淫在性解放者的努力之下終於平反，十八、十九世紀反色情、反娼的社會淨化運動卻也有了新的徒子徒孫：在性教育

和女性主義陣營中的性保守人士此刻正想要馴服手淫革命的解放成果，將手淫轉化為鞏固婚姻體制和貞操情結的方案，用淨化了的手淫來強化反色情、反娼、反性的火力。（例如，呼籲大家以手淫來代替嫖妓、外遇或濫交的慾望）。值得注意的是，她們口中的手淫是乾乾淨淨的、適度的、自抑的、非變態的手淫，她們絕不容許像貝蒂·道森所推動的那種集體的手淫、旁觀的手淫、不倫的手淫、狂熱的手淫。更荒謬的是，她們一邊宣導要青少年以手淫解決性慾，另一方面卻又雷厲風行的取締色情書刊、A片、網路色情等等這些在手淫時很需要的文化資源，就好像手淫不需要藉助任何性想像似的。

從這些矛盾的、對情慾疑忌的做法來看，性保守派對於手淫的「肯定」和挪用，距離貝蒂·道森當年的激進手淫解放運動，相去實在太遠。也因為這樣，道森的女性主義經典著作在這個時刻出版中譯本，不但具體展現手淫革命的突破性，也揭發此刻性保守派對手淫的策略運用，更再度宣示：手淫拒絕被馴服，拒絕被淨化，個人營造愉悅的各種努力終將在集體的互動影響中形成改造社會文化的積極力量。

2000年4月26日

自慰是對女人的 強姦與物化： 女性主義對自慰與色情的雙重標準

自慰在歷史上被教育家認為是濫用自己的身體，缺乏自制的紀律；被倫理學家認為是將自己物化、把自己當作性客體；被醫生認為是傷害身心，引起癲癇、神經衰弱、不孕、腎化學中毒、性無能、尿道感染、發育不良等等疾病。由於自慰的性不能導致生殖，違反了大自然或神創造「性」的目的，所以自慰還被認為是「性變態」。

除了這些常見的斥責外，我們還不能忽略：因為自慰是自己跟自己發生性關係，所以自慰既是一種亂倫，也是一種同性戀，更是一種有性無愛的「為性而性」。（不過現在許多性教育人士都認可了自慰的正當性，這是否表示亂倫、同性戀、有性無愛也都應該平反？）

除此而外，我們似乎還可以找到一種反對自慰的女性主義理由。這個理由用哲學家盧梭的一段話來描述如下：

手淫此惡特別會招引鮮活的想像；自慰使男人任意地將整個女性一族完全置於股掌之下，而且可以使任何他想像上的美女都為他的爽快而服務，完全不需要得到美女的同意。（《懺悔錄》）

盧梭在此講的，是以女人為性幻想對象的自慰，這類自慰將女人視為單方面發洩的對象，沒有任何心靈的溝通、感情的交流

，簡直是強姦女人。但是照這個說法來看，不論同性戀或異性戀、不論男女，只要是自慰，都會將他人物化為性客體。

非常有趣的是，卻從來沒有女性主義公然的因為上述理由而反對自慰。

也許有人說，女性主義會反對的不是自慰，而是自慰時的「變態性幻想」，例如與兒童性交的幻想、與動物性交的性幻想、強姦女人的性幻想等等。但是盧梭的意思是：**即使是「正常」的性幻想本身，其本質也是一種強姦與物化，因為性幻想必然是單方面的、未取得同意的想像。**而且（正如盧梭指出的）由於自慰不可能沒有性幻想，那麼日復一日的自慰當然會培養出一種可以將女人強姦與物化的想像。故而盧梭不只是批評性幻想，而是要批評自慰這個活動。

相較之下，反色情的女性主義對於自慰不敢提出什麼直接的批評，反而強烈的批評色情，這倒是值得玩味的現象。畢竟，那些A片與A書本身並沒有什麼神奇魔力可以自行「物化女性」、「養成男性的偏差觀念」（這些是最常見的批評），人們也可以買了這些色情產品而完全不看，或者拿來研究其裝訂，或者拿來批判焚燒等等。

事實上，這些色情產品只有在特定的消費態度、消費過程與消費活動中，才會達成所謂的「侮辱或物化女性」、「以強姦玩弄心態面對女體」、「造成變態心理與犯罪」等等效果。換句話說，由於色情產品使人可以便利的取得性幻想或性幻想的材料，故而它們主要是在自慰和性交這些活動的脈絡中被消費的，也只有在這些活動中才可能有那種將女體物化云云的消費態度出現（如果我買色情產品是為了學習打光攝影，那我就不會有物化女體的消費態度）。

這麼說來，反色情的女性主義極力批判色情，而不去批判那些讓色情產生侮辱或物化效果的自慰（或性交），這種雙重標準

一方面或許是因為自慰已經被普遍接受而色情則否，另一方面則可能是因為自慰的性幻想屬於個人，而色情則將個人的性幻想在公眾間流通。色情意味著性的公共化，這和反色情女性主義企圖將性置於私領域的親密關係中的目標剛好相反，這樣看來，「反對色情物化女人」云云只能視為一種修辭，其重點在於反對性的公共化。

如果說反色情而不反自慰是矛盾的，我們也可以反過來推論：如果自慰是正當的，那麼色情也應該是正當的。因為從肯定自慰（與所伴隨的性幻想）的前提出發，我們可以從而推論出，將人在自慰中物化，並無不妥。自慰的正當性意味著：性可以只是一個人的活動，無須和任何人互動交流，無須和任何人親密，更可以在性活動中將他人或自己視為「物」或供利用的對象——而這正是人在使用色情時的性態度與性實踐。同理推之，在色情中將人物化也沒有什麼不妥。

自慰的淫具無所謂

道德與正確：

強姦幻想的自慰也無所謂

有的女性主義者說：「假陽具」是很多女同志手淫時所使用的器具，可是「假陽具」是陽具中心的具體表現，故而連女同志的手淫情慾文化也離不開陽具中心。

我們或許會嘲笑這樣的看法，但是類似的看法卻充斥在女性主義者有關A片與色情的論述裡，她們覺得強姦幻想、性虐待幻想、獸交幻想等等，都是男性暴力、加害女性的父權性文化；女人手淫時若採用這些性幻想就是被父權文化洗腦。

這樣的女性主義觀點錯誤在哪裡？讓我們先從手淫所使用的淫具談起。

手淫所使用的器具，自古以來，便是千奇百怪，什麼都有。現在一般所謂的「假陽具」，其實應是指外形像陽具的按摩棒或棒形淫具。但是也有「兩頭」型可供兩個人同時使用。還有「大小棒」型，也就是同時可插入陰道和肛門的，還有同時可刺激陰核的按摩棒。

按摩棒淫具的長短不一、粗細都有，因為用途和目的各異。按摩棒還可以用綁帶固著在身上，棒子可以向外插入別人，也有的是向內插入自己，這樣就不用以手按（扶）著它，雙手就可以「做別的事」。

此外還有一種按摩器，就是「蛋」型的振動器，一般都傳說，俗稱「跳蛋」的蛋形淫具是東方女人古代的發明，現在則可以電動「搖控」，有時會被那些偏好在公共場所中手淫的女人所使用。

從各種各樣的供女性淫樂享受的淫具來看，每一種淫具都有不同的功能，它是為了不同需要而設計的。有人喜歡刺激陰核，有人喜歡刺激肛門，有人喜歡刺激陰道，有人則喜歡以上的不同組合。有人喜歡在家臥房隱私處以按摩器手淫，有人則喜歡在捷運或戲院內偷偷啟動按摩器。「性」正像何春蕤說的，每個人都有獨特性癖，對妳而言是不可思議的噁心，卻可能是別人的最愛及享受，就像每個人對食物有不同口味一樣。這裏面，沒有哪一種是「正常」或「正確」的。重要的是，能夠開發出多樣多種的選擇及享樂方式。

有位自命女性主義者的朋友在談到自慰時，曾經感嘆為什麼連自慰也離不開陽具中心的文化，因為她發現很多女同志自慰也採用「假陽具」。她感嘆：難道我們不能另外創造出一個沒有陽具中心的、自慰的情慾文化嗎？

這位女性主義者把「假陽具」視為陽具中心文化的表現，是個典型的「心中有陽具，則無處不是陽具」的好例子。在「心中無陽具」的人看來，「假陽具」不過就是根按摩棒。縱慾任性自慰才是最重要的，管它是真陽具、假陽具、小黃瓜、大熱狗、海豚機、保齡球瓶、小陰核、深陰道、大乳房、小屁股、大便小便、狗狗……，只要能滿足淫慾就好。

有人或許會說，父權陽具中心文化的影響必然是全面的，一定也會影響女人手淫的情慾文化，以致於侷限與箝制了女人的想像力甚至慾望，才使得刺激陰道的按摩棒大行其道。難道我們不應該去發展另類的、超越陽具中心的手淫文化嗎？

可是，淫慾或慾望乃是最不受管制的，總是想要尋找禁忌與超越規範的。性慾望不是理智所創造或管轄的，無法透過洗腦來製造慾望，相反的，理智的禁止往往會加強慾望的強度或變形。所以，我們不必擔心父權文化如何箝制與限制女人情慾或手淫文化，只要我們自己不再製造新的規範、新的禁忌，讓女人與淫具

自由發展，反對以「保護兒童」之名來禁用「不道德」的淫具，那麼淫具必然會趨向多元化的。

異性戀父權的情慾文化有一個特色，就是抹煞性的差異，規範出「正常」或「正確」的性模式。認為女人只應該和男人性交，而且只應該有陰道高潮，這都是父權生殖的邏輯。「異性戀父權情慾文化」的最大的特色之一就是不愉悅的性。當人們懷著「正常」的標準（也就是恐懼感）、「正確」的道德意識（也就是嫌惡感）及羞恥心（也就是罪惡感）來從事自慰或性活時，已經「爽」不起來了！

透過對於上述不同淫具的思考，我想可以結論說：每一種淫具都很好；無論刺激陰道或刺激陰核，這些都只是不同享受淫慾的工具。如果有可能，人們應創造研發出更多樣式的淫具來供人的淫樂。假陽具或任何一種淫具本身並不是異性戀或父權文化的產物，但是認為只有假陽具或某種淫具才是「正確」或「正常」的想法，就恐怕是異性戀文化產物了。

在自慰活動時，人們最常利用色情材料，像A片、色情書刊等，而且人們的喜愛的性幻想或色情材料，很少是什麼浪漫的小手牽小手黃昏海邊散步，而是亂倫、強姦、性虐待、捆綁、獸交、雜交等等，這方面男女都一樣（這方面可以參看記錄女人性幻想的名著《女人的祕密花園》，台灣展承文化出版）。

上述這些性幻想與色情材料其實就是一種「淫具」，是輔助我們自慰的淫具，上面關於「淫具」的思考其實也一樣適用於各種性幻想與色情材料。

很多女性主義者認為強姦幻想、性虐待幻想、獸交幻想等等，都是男性暴力、加害女性的父權性文化。這裡所犯的錯誤，和上面我們對於淫具的分析是一樣的。其實，那些「不倫」性幻想與A片情節不過就是另一種「假陽具」而已，都只是助興／助性

的淫具。要求「淫具」合乎道德、合乎政治正確、合乎「正常」不變態，等等，總是企圖箝制侷限人們的淫慾與想像。

按摩棒的馬力再大、按摩棒尺寸再大再粗，這些淫具也都無所謂「父權暴力」的問題。同樣的，A片色情材料或性幻想的內容再如何不堪（「不堪」的標準是隨時代而變的，過去的口交和肛交就被稱為不堪入目），再如何暴力與敗德，也都無所謂「父權暴力」的問題。

有人會說A片內容太單一化，我很懷疑說這種話的人是否看過許多A片？其實A片的數量龐大，內容也是千奇百怪的。不論如何，要促進A片與性幻想的多樣化，就正如促進淫具的多樣化一樣，就是任其自由發展，補助小眾邊緣，不設立任何規範標準與限制，不做道德價值的高下判斷（但是可以鼓勵美學價值較優者），這樣就自然會使得色情多樣化了。

初稿〈從自慰說起〉，原載於《台灣立報》第三性文化11版，
1994年10月26日

自慰的性哲學簡介

一、性哲學：兩人模式 vs. 一人模式

大家最常聽到的一種性哲學就是說：「性，本質上是兩個人互相如何如何……」（「如何如何」可能是「溝通交流」或者「佔有支配」等等）。這種「性—兩人」的性哲學有時會貶低3P（三人行）或多P（群交）性愛，因為後者不符合兩人模式。不過也有時將這些3P或多P當作「性—兩個主體」基本模式的變化衍生。總之，一般的性哲學假設：性的最基本、最典範、最常態、最理想完美的模式，本質上是兩個人的關係。

上述這種性哲學乃是建立在「人與人的性關係」之上，也就是建立在「性交」之上。可是還有一種性哲學可以建立在「手淫／自慰」之上，後者就不是與他人發生關係。這種自慰的性哲學認為：

- a. 手淫是正常的、正當的，手淫不是性交的替代品。
- b. 自慰才是性的最基本模式，兩人性交並不是性的最基本的模式。
- c. 由於自慰手淫是為性而性的，並且在自慰性幻想中將別人物化，所以性的最基本模式並不是兩人的溝通交流或彼此佔有，而是個人愉悅快感的取得。

易言之，手淫的哲學主張：性不是兩人的身心交流或佔有，性是個人的愉悅快感。

這樣一種自慰的性哲學，大大提高了自慰手淫的重要地位，而且彰顯了性的本質乃是個人的愉悅快感。

二、手淫與自慰的性解放政治

手淫在西方歷史上是一直被壓迫的，到了近代尤甚，而且東方受到西方殖民主義的影響，也對手淫採取很負面的看法。直到最近這些年手淫才開始被平反；但是在台灣，手淫自慰仍然是個有爭議的性政治議題¹。手淫與自慰的性解放主張大抵如下：

- a. 提倡與鼓勵手淫與自慰，並且交換流通各種手淫方式與心情。
- b. 手淫應成為兒童性教育的必修課程。
- c. 提倡運用各種安全的輔助工具來手淫，以及和他人共享手淫經驗。
- d. 主張少女可以利用按摩棒等工具手淫，自行弄破處女膜。
- e. 主張手淫所需的任何性幻想與色情材料都是正當的與不該被禁止的。

關於a：有些保守人士不反對自慰，目的是想取代性交。因為保守份子認為性交影響社會，手淫只影響個人，所以寧可人們自慰，兩害取其輕。保守份子站在國家與組織機構的立場上，害怕人與人之間的性關係會危害組織機構中的正式關係與規訓（故而反對辦公室戀情、師生戀、醫護戀等等），會打擊士氣、造成性徇私等等，同時也害怕非婚姻管制的性關係會造成新的（不受社會控制的）人際網絡，例如跨階級、跨年齡、跨現有權力安排

1. 2002年台灣彰化縣員林國中一年級健康教育科，從教師手冊的題庫中出了一題是非題：「自慰是可減緩性衝動的健康方法」，標準答案為「是」。結果有些家長指出，這則題目的標準答案，恐怕容易誤導正值青春期的子女嘗試自慰，甚至分散了各科學習的注意力。還有家長堅決反對這道題目，理由是天主教、猶太教的教義都禁止自慰行為，這項考題對於學生的宗教信仰背景，似乎未考慮週詳。一位何姓婦產科醫師則表示，男生的自慰行為問題較少，他比較擔心少女學生若有自慰行為過當，導致生殖器官發炎，甚至使處女膜破裂，問題就複雜了。（參見江健男，〈自慰是非考題惹是非〉《聯合晚報》生活新聞版，2002年10月30日。）

的性愛關係（所以反對一夜情、賣淫、性開放等等）。因此，保守人士有時也會呼籲男性不要買春，用自慰解決性慾。不過保守人士認可的只是「被淨化的手淫」（參見〈拒絕被淨化的手淫〉，本書237頁起）。相反的，性解放對於手淫的提倡，並不設限，並且認為手淫知識的解放非常重要，所以也提倡各種手淫方法與心情的公開與交流。

關於b：手淫活動雖然自幼兒時期就開始了，但是進入青春後則會更自我意識的從事手淫，在此時之前正是需要資訊與教育的階段。香港的性教育學者吳敏倫在《性禁忌》一書就提到，學校性教育應該儘早教導手淫，例如教導手淫的心理建設、前戲、體位、性幻想、方法、器具、善後等等。

關於c：不但要去除手淫的忌諱，也要去除手淫淫具的忌諱。自慰也要講究「安全性行為」，特別是輔助手淫工具的安全與衛生。大家彼此交換經驗，是改進經驗與促進愉悅的重要方式。

關於d：女性主義認為女人不應該將自己物化為「獻身禮物」，第一次的處女貞操迷思（例如要獻給男人）應該被打破；性與第一次都要被平實對待。少女要能熟習自己身體、演練並取得性愉悅。下一篇何春蕸的〈身經百戰的處女〉對此有較詳盡的論証。

關於e：手淫與性幻想、手淫與色情材料是不可分割的。查禁色情，其實就是在查禁手淫所必需的性幻想或性刺激材料。前面兩篇文章對此已經有所論說，此處不再多論。

三、自慰不一定「獨自」

「手淫」與「自慰」基本上是同義字，可交換使用。手淫的英文是masturbate，這個字的前一半指的是「手」，後半指的是「激情愛撫」，和中文「手淫」差不多意思。但是手淫或自慰不一定是獨自的。

例如有：替人手淫（為別人服務的利他主義實踐；為善最樂）。相互手淫（兩人同時相互用手或工具來為對方服務；自助人助）。交互手淫（承先啟後輪流爽）。雙倍手淫（兩個人同時為第三者手淫，在3P中很常見）。群體手淫（有時又稱為「社團手淫」，通常是發生在六歲到十二歲相同性別的一群孩子中的遊戲，每個人替他人手淫並報告自己的感覺；但是也可能發生在較大的孩子之間，大家比賽誰能先達到射精）。看我手淫（手淫給你看；引誘情人的必殺絕技，從校門附近的怪叔叔處學來的）。看你手淫（"I like to watch"，「觀淫」性偏好是也。通常是一邊看別人手淫，一邊自己也手淫；能同時達到高潮則是完美演出）。電話手淫（就是電話性愛，話筒也可以派上用場的。依此類推還有網路手淫等等）。以上各種手淫的混合：例如，電話3p（利用三方通話）、電話觀淫（電話一端由一對伴侶做愛，另一端則撩撥與觀淫）。

四、手淫不一定用「手」：異物入體

手淫不一定用手，是性學家與一般人都知道的事實。這裡只舉幾個常見例子：心理手淫（有些人可以單單用性幻想，完全不用愛撫性器官，就可以造成生理反應，甚至高潮，「念力」驚人）。肛門手淫（從刺激肛門與糞便嗅覺得到快感）。口腔手淫（少數人能夠吸吮自己的乳頭或性器官）。尿道口手淫（有些男生會把異物推入龜頭尖端的尿道口中，更常見的則是女生用這種方式手淫，例如把髮夾之類的東西推進去。這屬於「異物入體」的手淫方式，頗有風險）。

關於「異物入體」的手淫是新聞中最常見的。以2000年上半年為例，就有人把保齡球瓶塞入肛門內，患者的回答是「我不小心坐進去的。」（《民生報》，2000年3月30日）。還有一例則是女性陰道內有類似塑膠瓶蓋的異物，女患者說是男友塞進去的（

與她無關的意思) (《民生報》，2000年5月6日)。

這些新聞既非特例也非罕見。長期以來，異物入體的手淫就一直存在，十分常見。性學大師靄理士 (Havelock Ellis) 1933年就提到：一般人以日常用品來做手淫工具是十分尋常的，除非出了亂子，求助外科醫生，否則根本不會曝光。靄理士還說：「就外科手術的經驗而論，從陰道和尿道所鉗出來的物件，其數量之大，種類之多，卻已足夠驚人了。特別普通而值得一提的，有鉛筆、封蠟火漆、棉紗捲子、髮夾、瓶塞子、蠟燭、軟木塞子、細長形的酒杯等。女子陰道與尿道中取出的物件，十分之九是手淫的結果。」(中譯參見《性心理學》，北京：商務印書館，1997) 外科醫生最常在膀胱找到的則是髮夾，因為尿道一經刺激，很容易就會把髮夾吸進去。

由此可見，男女在手淫時，將「異物」放進肛門、尿道、陰道等，是很平常與普遍的實踐，是可以促進高度愉悅的手淫方式。這絕非不正常，因為人類原本就有異物入體的衝動，除了食物外，人類從小也就喜歡將各類物品吃入或塞入體內。這種衝動大部分在成長後受到壓抑，可是仍然有很多成人不斷吞入各類稀奇古怪的東西。其實，除了在手淫時異物入體，就連性愛(不論是接吻或交媾)本身也是「異物入體」的經驗。

在這個講求環保與DIY、「反商品化」的年代，我們不一定非要去購買手淫所需的「異物」，而可以利用日常容易取得的材料，加工改造出適合自己需要的安全衛生淫具。學校勞作課程可以在這一方面和性教育課程合作。前面提到香港的性教育學者吳敏倫在《性禁忌》一書主張，學校性教育應該儘早教導手淫。既然異物入體也是一個很常見的手淫經驗，當然也應該包含在性教育內容之內，以使得大家有更安全衛生的手淫。

身經百戰的處女

何春蕤

女人的第一次到第一百次，都應當是屬於自己的。

年輕女性開始規劃自己的性生活時，最想問的就是：要不要「給」他。

可喜的是，現在她們擔心的倒不是男人會不會在事後變心。逐漸成長壯大的女性自主力量以及對愛情的務實態度，使得女性有了一種新的自我定位：變心就變心吧！搞不好，自己還先變心呢！

她們擔心的也不是日後無法帶著生理上的處女狀態進入婚姻。在這個接觸頻繁的年頭，誰還覺得處女不處女有什麼了不起呢？就算對方介意，也有許多「補救」或「掩蓋」的方法呀！

她們現在擔心的倒是性愛之後的心理狀態：如果給了他，自己會不會有失落感，會不會因此而變得沒有安全感？

這種問題是不用拿去問那些道德凜然的保守人士的。於是她們轉而追問那些看來了解女人、體貼女人的進步女性：倒底要不要「給」他呢？

帶著剛毅神色的進步女性提出一套空泛的身體自主權說法：

身體是屬於自己的。如果妳覺得想要，那就放心去做；如果妳心裏並不很願意，那當然也不必委屈自己。不過，要是妳是因為想留住男友的人而去做，那就太傻了。男人如果因為你拒絕給他而離開你，這顯示他想到的只有自己的慾望，而沒有顧及你的心情，那反倒是早去早好！所以，如果妳覺得並不是很想（有許

多顧慮，或者還覺得有恐懼感），那就絕對不要屈就。尊重妳自己的感覺，總有一天你會找到一個讓妳全心全意不恐懼的人。

這種空泛的建議聽來好像很有道理，但是事實上還是結束在高層次的「待價而沽」的等候心態上。而且對於毫無經驗的女性而言，空泛的身體自主終究還只是一些空泛的話而已；說穿了，只是用空泛的身體自主來繼續維持處女狀態而已，對積極鍛練女人探索自己的身體、掌控自己的感覺，根本並沒有提出什麼具體的操練方法來。

要落實身體自主，一定要有相應的具體實踐來改變女性的情慾現況，才能跳出困境。

所以，務實的身體自主權說：

首先，妳需要好好的培養調教自己掌控身體情慾的能力。比方說，平日心頭升起慾望或想像的激情場景時，千萬不要自責或罪惡感深重，而為了克服這種原本被訓練出來的反應方式，妳甚至需要特別耐心的看看A片、A書、A光碟、午夜秀、鎖碼台，運用你一向頗為有主見的、非常挑剔的血拼購物眼光，精挑細選愛看的、喜歡的來看，以充分的想像力來充實自己情慾的胃口。

然後，妳需要積極的了解並操練自己的身體，不但要常常給自己全身愛撫，以主動發現自己身體愉悅的所在和所需要的硬體軟體條件，更需要到情趣商店去逛逛，買點引起你好奇心的東西。如果妳的情慾人生規劃包含了男人和性交，那麼，你應該好好的善用電動按摩棒和其他器具，自己先嘗試很多次很多次插入的、愉悅的性經驗。有了經驗，就有更多的認識和自信，也就有更多能力自主。

所以，妳還要問倒底要不要給他？

老在這個問題上打轉的人真正關切的是：「第一次」要給誰？

我說，女人的第一次到第一百次，都應當是屬於自己的。身經百戰的處女，面對男人的時候才不會白癡的任人擺佈，才不會喪失自主權。

妳還是追問：會不會有失落感？

經過這一番多樣的磨練，也許妳原來擔心的失落感根本就不會存在了——因為，妳已經變了一個人了，妳已經變成一個又自信又有知識又有自主能力，根本就不會因為性行為而輾轉自責的女人了。

轉載自《好色女人》，何春蕤著，元尊文化，1998年

後記

處女情結與手淫之間的衝突

卡維波

女人手淫自慰後，還算是處女嗎？處女其實不只是處女膜，還是一種心理狀態；傳統的處女情結要求的是女人對於性的無知、無力、無慾、無覺、無經驗，而自慰過的女人就是有性經驗的女人、不再無知無慾了。

以下摘自網路上的一篇短文，一個女學生自述她自從看過A片後，便經常利用A片自慰。在下面這段自述心情中，她充分表露了傳統處女情結與手淫自慰之間的衝突，可為何春蕤這篇文章的「佐證」：

以後我又常常拿出那張片子，找寢室沒人的時間看了很多遍，也不記得跟著做了多少次。……我不知自己是否已經告別了處女時代。可是我知道自己的含蓄，無數的嬌羞，無數的忐忑，無數的渴望，無數的激動都已經漸漸失去。我曾聽說男生愛女生，愛女生的含蓄，愛女生的如水的溫柔，愛女生的嬌羞……這些無數無數女生值

得男生愛的第一次，只有處女才能給予吧。而我也對這些不再奢求。靈魂變得麻木之後我甚至覺得自己已沒有性的需求，我還會滿懷激情的愛別人嗎，還有人會愛我嗎？我不知道……

從這段引文可以看出處女情結對女人的影響，不只是性，而且還影響整個女性的態度與氣質。所以「打破處女情結」的重點是女性面對世界的態度：不再「宛如處女」。這是何春蕤在《豪爽女人》一書中強調的。

事實上，如何面對「女人的第一次」，也是測驗女性主義各派的試金石。我們知道，不但傳統保守人士會要求女性「好好的保守第一次獻給自己的丈夫」，就連所謂的「開明」人士也會期待女性「跟心愛的男人有個美好的第一次」，或者「慎重與自主的從事第一次與每一次」，這些骨子裡都還離不開父權思想下的貞操觀念，因為處女貞操的陰魂不散，會藉著「寶貴的或特別的第一次」還魂。即使那些教導女性手淫無害的人，也會對按摩棒的手淫提出「處女不宜」的警告。很可惜的是，許多女性主義在這個問題上沈默了，空泛的喊「性自主」、「女人愛自己」，卻沒有直接了當的說：女人的第一次到第一百次，都應當是屬於自己的。當然，最終還是女人自己要決定如何做，但是女性主義至少要把這個「身經百戰的處女」口號喊出來，才能在性文化中徹底突破父權對處女情結的籠罩。