

〔第二章〕

小不便

性压抑的日常运作

赚赔逻辑下的性压抑社会并不一定使用像性骚扰这种威逼的方式来压抑或扭曲情欲的流动。更常见的是，即使是在日常生活的例行小事中，我们也找到压抑的痕迹。

因此，如果你认为『性』、『性压抑』和你无关，你的性生活『没有问题』，或者你可以通过一个无性无欲的生活，那么你就错了。因为本章要显示，性压抑早就渗透到我们的日常生活中，透过每日的例行小事（像月经、排泄）塑造了我们对自己身体的感觉及态度，强化了我们女人的弱势处境。

在这一章里我要以小便为例，来说明男人在这个日常例行小事中得到的爽快经验，形成了他们对自己身体的自信、自豪；相反的，女人则养成了嫌恶甚至憎恨自己身体及其生理功能的态度，这种态度在每天例行的排泄活动中被固着强化，对两性的差别发展影响深远。

像小便这类规律和频繁的日常经验或许使人不察觉个中的压抑作用，但是事实上。在这些小事上经历的习惯性的不便，却正强化了女性心理上退缩恐惧的倾向。而女人只知道讨厌自己的不便，即看不见这种长期的不便是我们社会资源分配不均以及暗含性别歧视的性压抑所造成的。

女人要如何反击？如果日当生活的例行实践正压抑我们的情欲，扭曲我们的人格。那么我们可不可能反其道而行，在日常生活中利用例行实践来促进情欲培养自信？我会在本文中有些建议。

女人难得豪爽，难得自在，难得洒脱。

重要原因之一就是因为他们每天的日常生活经验中充满了顾忌。充满了不便，这使她们很早就养成了瞻前顾后，踌躇退缩的心理习惯，而这些心理习惯则继续在每天的每一次日常活动中得到强化。

让我们由最起码的小便说起。

做为一个生理活动，小便是一件极其稀松平常的事。膀胱中蓄积了一定数量的尿液时，人就有了尿意，就会想要小便。而且，有尿意的时候能充分的、恣意的放泄是件万分爽快的事。毕竟，受到压迫的细胞神经得到纾解，压力得到解除，就是爽。

可是，奇怪得很，以这件生理原则上很爽的事而言，男人和女人却有天壤之别的感受男人小时生理心理两爽，女人却恰恰相反，生理心理两顾忌，因此也就两不爽。

我们先来看看男人的小便经验。

对男人来说，小便不是什么大不了的事。无论在何所在，从肃穆庄严的中正纪念堂到淳朴自然的山崖野地，从光洁亮丽的绅士化妆间到污秽遍地的纽约地下铁公厕，他所做的事是一样的简单方便，只要拉下裤档拉炼，拿出身体器官的两三吋，便可以方便又爽快的进行放泄，膀胱的压力也立刻得到纾解。没有任何地理空间能阻碍他追求放泄，追求爽快的冲动。即使有人注视或侧目，男人也不觉得有什么损失，充其量掉转身去，照小不误。

正是因为男人的小便太轻易、太方便、太任意，因此我们的街角墙边电线杆上才处处写着『禁止在此小便』的警句。这些透露着愤怒的字迹在凸显了男人追求立刻满足的心理倾向，也在在暴露了压抑这种倾向的无力措施。

对个别的男人而言，每一次的小便或撒野尿都提供了轻易的快感，立刻的满足了他的生理需求，但是，除了心理上的无所顾忌、无所畏惧之外。小便还可以在群体的场域中转化成展现力量，拓展疆域的机会。

在我们这个两性不平等的社会文化环境中，小男孩很早便开始练习培养力量，彼此竞争，以便扮演男性的社会角色，而他们的生理特征也在这个过程中发展成权力的具体象征，竞争的具体工具。

阴茎是一条水管，在手中可以操纵自如地左右尿液的喷洒方向。因此小男孩上厕所时最常进行的竞争就是比赛用尿液画地图，看谁的尿力最强，可以把尿飙到天花板上或气窗边缘，看谁最有本事收放自如的操纵尿流。这种对『操纵』和『主导』的迷恋是从童年的每一次小便经验中强化的，而直到成年之后，男人在『放松心情』的男性嬉耍场合中仍然会重新拾起这个童年的游戏，比赛尿力。

青少年时期的性别认同压力进一步结合了男性间的竞争关系，使得性器官这个最主要的性征再度成为注意力的焦点，而幼年小便时强化的疆域拓展倾向转化成为向同济采取的侵略

性探索。因此，青少年男性彼此之间需有冲动要透过裤裆抓对方的生殖器，偷袭的成功与不成功就成为这段时期男性权力的展现。当然，我们也不讳言，这些握抓的行为一方面在探知对方的权力（对方的阳具）到底有多大，另一方面则是一种手淫快感的延伸。在这种认同和好奇的需求之下，小便时的阳具展示也成了性力竞争的一部分。

不管是拓展疆域或展现力量，男人的小便经验都是生理心理两爽的。尿力是性力的对等象征，阳具的展现则是值得骄傲自得的事。这样一件日常的例行活动在每次的重复经验中构筑了也强化了男人的心理模式与倾向，帮助他们在其他活动中也同样用肯定自我的、主动的、扩张的、自得的态度来面对。

反观女人。小便不是爽快轻易的，不是展现力量竞争炫耀的。小便提心吊胆的，瞻前顾后的，不好意思的，更是麻烦得要命的事。而这种经验也不断的构筑并强化女人的退缩心态。

男人永远想不到这一件在他们看来小之又小的事情对女人来说是出门前的重大考虑因素之一。如果要去的地方可能没有方便的所在，例如野外或者落后地区，女人会尽量避免前往。如果有必要去一些不太容易找到合适方便所在的区域，例如传统的小型商店经常坚持他们未设厕所，而恰巧附近又没有速食店可以提供随意使用的厕所，那么，女人会缩短停留的时间。当她们迫不得已要上可能塞车的高速公路之前，女人会非常自觉的少喝水。以免陷身车阵中

无计可施，她宁可尿频也不愿意尝试在路边草丛中解决。就男人而言，这些外来的或自我的设限是完全无法想像的。

女人的退缩心态和她们所承受的高度性压抑有直接的关联。这种性压抑的最主要表现方式则是女人对自己的身体的观点，特别是对暴露自己身体的场合抱持高度戒心。在这里运作的当然还有第一章谈过的『看与被看的逻辑』，此处不再重复，我们将专心来看和小便相关的性压抑表现。

和男人一样，女人也很早就学会了有关小便的一些观念。其中最重要的，不是力量和竞争，而是羞耻和不洁。

前面说过，小便是个极为普通的生理活动，但是，这个生理活动在女人的生理条件下需要暴露她们时时紧密遮蔽的身体部位，需要接触到平日被警告是可耻污秽的身体器官，因此，一件稀松平常的例行活动就在这些时刻变成引起女人高度关切的情绪性事件。

有些女人宁可憋尿也不愿告诉正在交谈或约会的异性她需要上厕所方便一下。她不愿意因为面对这个生理需要，而提醒了对方她是个有性器官的女人，她怕对方从性器官联想到性欲，损害到她纯真无性的形象。

这些不愿面对自己的身体和身体的自然运作的女人有时连听力也发展出羞耻之感来。日本有些高级公共场所女厕中安排有流水声的背景音乐，据说就是为了帮助这种女人不用在

声响的层面上面对自己的生理功能。

你想想看，当男人大开大阔的用小便来彰显自身的能力，彼此争强斗胜之时，我们的女人却想尽一切法子压抑自己的意识，不要面对自身的基本生理功能。当男人在尿力上肯定自己的性能力之时，我们的女人正竭尽所能切断其中的关连，以免承认自己有情欲的装备。两性之间这种截然不同的态度和力量，在每日具体的活动中一再重复。当然会影响到他们在其他方面的发展。

除了对小便感到羞耻外，我们教养女人的方式也使得她们厌恶这个十分自然的生理活动，这种厌恶就以洁癖的方式表现。

女人怕脏，是个当见的现象，但是有些洁癖已经严重的影响了女人的进取能力。她们连自己的身体也嫌脏，因此尽量避免用手直接碰触器官；她们怕滴水、怕湿。怕生殖和排泄器官所产生的一切液体；她们的鼻子承受不了任何太强烈的气息；她们蹑手蹑脚的进入满地是水的公厕时总是情绪波动，痛恨自己的生理需要；只要是前人留下排泄物在便器里，她们便自动放弃使用。

值得我们思考的是，女人的洁癖很少以积极追求卫生为表现形式；相反的，女人的洁癖通常是以消极的恐惧『秽物』为主要表现，而这些所谓『秽物』多半和她的『性』相关，包括她下体的一切分泌和排泄。

在这里我们具体的看见了生理排泄上的不快和不便直接强化了女人的性压抑，在每日的小事上巩固她对自己身体及身体功能的厌恶，更使得情欲的发展成为不可能。那么，女人要如何突破这种心理障碍呢？

女人时刻感受的心理顾忌是在漫长渐进的成长过程中形成的。若是想要改变这些根深蒂固的心理习惯，当然你也可以用一套漫长渐进的方法来修正自己。但是我们又有多少年岁多少青春来『漫长渐进』呢？重病下猛药，比较实际的策略是彻底的震撼教育。

你怕湿怕脏吗？先从洗澡的时候一面冲水一面站着小便开始练习适应。纾解膀胱压力的快感加上温热的尿液顺腿流下的麻痒，值得你全心全意的品味。谁说女人一定要蹲着坐着才尿得出来？人的身体是多能多样的。干嘛那么僵化？何不转化排泄的快感为情欲的起点？

你可别以为我是恶作剧，提点无聊的建议让你做做而已。不！一个长久活在身心桎梏中的人早已丧失了对身体的主导能力，相反的，她的身体和感觉被塑造成一套固定的公式流程——只有某个姿势才觉得没有心理负担。只有某些器官的某种感觉模式才被自己接受——这样的僵化若不用点违反常规的做法是打不破的。

你还是追着问做这么一件无聊小事有什么意义吗？

当然有，而且意义重大。以我们父母师长一买教导我们的僵化呆板人格而言，以我们长久以来已经麻木死亡的身体感觉而言，这个本来无法思议无法接受的举动迫使我们暂时抛弃

对规范和习惯的执着，在最起码的每日例行活动中甘冒不韪，刻意去松动原来的压抑。在这件『小』事上，你不但在该小便的地方小便，也用不该用的姿势小便，而且还全心全意的去感受、享受小便的感觉，把父母师长口中的脏东西和羞耻事转化成快感的来源。

简单的说，对那些丑化你身体功能、压抑你身体感受、扭曲你自我意识的规矩及教导，你欢愉的扭头而去，投入身体的开发以及感觉的重新发现。

除了洗澡时站着小便，重新学会享受日当的生理活动之外，你还有千百种小事可做，以便松动箝制你身心的各种恐惧及羞耻感。尝试过到郊外时放着公厕不上而去随地撒野尿，滋润大地吗？别皱眉，你撒的尿绝对比你随手丢弃的冷饮罐来得有环保意识。试过玩尿吗？方法很多，对你的情欲生活有帮助的做法是练习收放自如，练习间歇的节奏性，练习操作阴唇的相关位置以控制尿液的方向。阴部的肌肉是需要操练的，这是女人『健身』活动之一。

请注意！我们不但要发挥无比的创意来探索各种各式改造身心的游戏活动，更要建立和女人沟通这种『出动』经验的管道。我们不是要偷偷做，惭愧的做，相反的，我们要用自己的语言来试图捕捉并整理出自身的感受，用语言来构筑新的身体观，并且在集体的叙述和讨论中形成新的自主意识，形成改造社会的具体实践。你想想，如果一大堆女人再也不为小便的羞耻心所限，如果她们对自己的身体感觉自在舒适，而且大声的、公开的、愉悦的说出来。那么，她们就已经具体的改造了女性的既有形象及言行模式，这就是社会改造的一环。

作为刚刚开始甩开洁癖及秽物恐惧症的你，视线的坚持也是非常必要的。女人常常因为眼睛看了惯常以为是污眼的景象而心生厌恶，长久下来，养成极低度的忍耐和极高度的敏感，一看到脏就觉得受不了。为了改变这种规避的倾向，增强你的韧度，你最好别再过度保护自己的视线。看到『污物』时可以难受，但是要有气魄和力量来面对它，练习维持自在的心态。没什么大不了的，有很多我们认为污物的东西（如月经棉、大便、阳具等等）只不过是增加不便或者想不到用途的东西，我们做孩童的时期是一点也不觉得它们可怕的，但是在成长的过程中，经由家人的驯训和老师的教诲，使我们开始厌恶它们，甚至看到就觉得作呕。这种强烈的心理生理反应是在后天的训练中产生的，而它们在女人的身上更加集中强化，以至于造成女人的自我封闭，自我设限，大大的削弱了女人的坚忍能力。

你想想！女人怕脏、怕湿、怕黑、怕厕所可用、怕人偷看。她日常的大量精力投注在各式各样的忧惧焦虑上，她为自己的行动举止设限，在这样的状况中成长的女人当然会显出脆弱退缩的特质来，这是我们社会文化养成的心理模式。不是什么『女人天生如此』。而既然是后天养成，我们自可借用各种『反洗脑』的冲击以便拆解束缚我们的身体和感觉的各种『教养』。

当然，女人在如厕方便的事上所承受的不便并非完全来自女人因性别教养而造成的心理障碍，很大一部分的不便是来自我们社会因性别歧视而进行的资源分配不均。像某些大学工

学院大楼不设女厕就假设了女人不会涉入那个学术领域，对目前已出现的工学院女学生造成极大的不便。公共场所女厕之不足或设计之不当更为需要行动自由的女性形成限制与压抑。

上过五星级大饭店的厕所的女性都同意，在清爽宽敞、明亮洁净、甚至芬芳温暖的女厕中进行排泄，是一点也不麻烦，甚至还十分爽快的事。在那种空间中，女人觉得自己的生理需求和器官特质是受到尊重和体贴的。如果我们不希望给必须在公共空间中行动的女性添加顾忌，那么，我们必须重新规划女厕的空间性质，使得上厕所解手不至于成为压抑女人、挫折女人的经验。

女人对厕所的第一要求是清洁。这倒不一定是因为她们有洁癖，或者她们的要求比较高。就像前面所说的，男人可以蜻蜓点水的进出厕所，既不宽衣也不解带，拉下两三吋拉炼便可进行排泄。但是不管女人穿什么样的衣裤衫裙，她都必须褪下遮盖住排泄器官的内外衣物，弯腰屈身才得排泄。在这脱与穿之间，女人的两只手必须小心抓好衣物，一不小心就可能触碰到墙或地面而沾染污秽，难怪女人在外上厕所时总是小心翼翼，瞻前顾后，如果厕所实在太脏，她宁可憋到回家也不愿意冒此危险。

即使某些场所的女厕清洁程度差强人意，女人遭遇的第二道障碍就是空间的安排不合女人的需要。由于生理器官的构造与运作不同，女人弯腰屈身所占的空间当然比直立的身体来得多，因此便器周围需要留下足够的空间才能让女人摆出合适的、自在的姿势。像许多公共

女厕把便器靠墙平行设置，距墙只有一脚的宽度，就是没有考虑到女人的生理构造，强迫女人以非当不自然的姿势，歪歪斜斜的悬垂躯体以避免身体贴上墙壁，但还是要准确的排泄于便器之内。对女人而言，这就是一个非(女)人的空间设计。

此外，厕所太小，以至于开门关门之际，女人都得贴着便器站立，门上又无挂钩或置物架，以至于惯常大包小包负责采买的女人无手可用。空间设计上不考虑女性的生理需求常造成女人心理上的负担。

前面说到女人如厕所需的空间较大，时间在脱穿衣服之间也相对的拉长，可是一般女厕的间数并不比男厕多，而男厕还另设尿斗，这么一来，女厕自然大排长龙。这个现象对男人来说只是嫌女人慢，可是就女人而言，这不但增加她对自己的生理需要的厌烦和无奈。更造成她宝贵的时间和体力的耗费，降低她的生产力和竞争力，限制她的流动性和能动性。

把这几个层面综合起来，我们发现女人在日常生活的例行小事上长期感到挫折。她的生理器官及其特质在一个两性权力不平等的社会文化空间内，被定位为麻烦的、可耻的、污秽的，因而发展出来的退缩自惭心理则在日常每一次生理需求的满足过程中被进一步强化，严重的妨碍了女人的身体和情欲发展。

要改变这种不利的情况，女人不但要集结起来要求社会资源的重分配，也要彻底的改造自己的身体感受，夺回我们身体的主权。

我们要求的是两性平等不是和男人一样间数、一样空间的厕所，那是齐头式的平等。

我们要求的是两性在日常生活之中的这件小事上有同样的自在，同样的方便，同样的舒适。这意味着更多的社会资源必须投入兴建间数多、空间大的女厕。为了社会上一半人口的社会力得到解放，这绝对是值得的。

在客观环境的改造过程中，我们也要改造自己的身体感受，挣脱厌恶和恐惧的箝制，找回我们身体的自在自得，这正是抗拒性压抑的重要工作之一。