

〈附录〉

《性心情》自学手册

自组「性心情」的准备

阅读《性心情》的过程中，妳或许思潮汹涌，往事绵绵浮现，看完了《性心情》，你或许也想就自己澎湃的身体情欲经验作一个整理和理解。不管是「在回忆中重建自我」或者是「温故而知新」，这个反省的过程都会帮助我们更加了解我们如何在现存的社会文化脉络中经验我们的身体，这些经验又如何重复的记忆中沉淀而变成今天的我们，使我们带着各种犹豫和阴影进入那个可以是很愉悦、很满足的人生活动。

或许最好的反省方式就是开始和周遭的朋友们组成某种正式或非正式的工作坊来讨论这本书中的个人故事，透过叙述他人来说出自己，也说出我们共同面对的劣质情欲文化，并且在互动中交换我们或真实或想像的个人抵抗策略。而当我们开始诚实并包容的面对彼此时，当我们创意十足、趣味盎然的支援彼此的情欲选择，鼓励彼此的情欲述说时，我们就正在改

造那个漠视个别差异并且压抑愉悦情欲的社会文化，我们的情欲喧哗将使得这个社会文化更加开阔多元。

庄慧秋在《台湾情色报告》中说得好：「在这个阶段，性和情色的论述，已经不再是学者、专家的特权，而是每一个人都可以凝视自己的生命历程，诚实地面对自己最深层的情感和欲望，建立自己最适合的情色准则，并且开口诉说，以便与他人及社会沟通。只有当各种不同的故事都可以坦然出现，各种不同的声音可以有空间诉说，这个社会才算是真正开放，而每一个个人的主体性也才可能受到真正的尊重。」的确，没有什么情欲模式是最「标准」或最「理想」的，每一种情欲模式或偏好都有同等的价值；尊重个人的民主开放社会必须接受多元的情欲价值、情欲生命。

除了《海蒂报告》与《台湾情色报告》问卷中所问的那些个人问题之外，在这里有一些一般性讨论方向，或许可以为妳们的小组讨论提供方向，当然，妳们也不必自我设限在这些现成的题目上，只要仔细而同情的听别人说的话，将心比心的思考个中的线索，妳们总能找到蛛丝马迹来问下一个题目，或者想起妳们自己生命中的另一些经验事物。

请记得：无论妳们讨论任何题目，最重要的是创造一个支援的、包容的、「见怪不怪」的、欢娱的、同情的讨论空间，不对别人的情欲偏好与经验做任何「道德好坏」或「正常变态」的价值判断，以关怀的语调询问具体的、细致的内容，目的则是在帮助说话的人记起细

节，让说话的人塑造自己的感受，也让听故事的人多思考自己的情欲历程。

可供讨论的参考问题

此处只能列出大致的讨论方向，细致的询问还得看大家有多少敏锐的联想和分析的智慧：

以你的记忆所及，你的父母和师长教导你应该如何看待你身体？他们是怎麼表达这些说法的？（其中可能包括说教、恐吓、惩罚、升华、延迟等等）

在他们的教导之下，你和你的身体保持什麼样的关系？你的身体 些部份最性感？ 些部份带给你最多愉悦？

从小到大，除了你自己的手和衣服以外，还有什麼人、物、动物等等碰过你的身体？这些经验是在什麼样的情形中发生的？当时你有何种反应和感觉？

你的性冲动和性愉悦多半是在什麼样的情境中发生？和什麼物品、味道、声音、触觉、幻想、对象、话语等等连在一起？换句话说，什麼样的情境会勾动你的情欲？

遇到勾动你身体情欲的画面、想像、或人物时，你的心理或身体会有何种立即的反应？这些反应带来什麼样的情绪感受？

在这种时候，你如何处理身上和心中的冲动？除了个人解决之外，如果要牵涉到伴侣的

合作，你会采取一些行动？还有没有别的行动可行？

在你脑中出现的性幻想通常会是一些内容？有些什么人、物、事、景等等？一些会给你最大的刺激？它们来自你过去的何种经验？

在你成长的岁月中，你的情欲需求和口味是否有过什麼变化或发展？受到过什麼情欲经验或性刺激的影响？

你能不能列举一些对你影响最深刻的有关情欲的常识和说法？这些观念对你而言，有什麼意义？它们对你的情欲偏好有何影响？你认为这些常识的说法或道德观念出自什麼样的社会文化？对一些人比较有利？

你的人际关系网对你的情欲生活有何种帮助或影响？有没有什麼突破的可能？

（还有更多更多的问法，妳可以把它们记在后面的笔记页上。）

性心情的讨论小组和其他的坦言小组一样，都有可能有一些没办法按照游戏规则行事的人，在这种时候，相信妳一定会运用智慧丢掉这种朋友吧！

可以参考的情欲材料

另外，我也想提供一些参考书目，希望将来会有更多的好书出版，帮助我们创造一个愉悦的社会文化：

情欲需要不带焦虑的心情来从事，而焦虑又常和「自我中心」分不开，所以看看情欲世界的多样面貌是有益的。《台湾情色报告》与《海蒂报告》（张老师出版）这两本（套）著作可以帮助你看见自己的情欲处境不足为奇，但是同时也可以帮助你看见还有多少出路等着妳去开创试用。这些书籍中都有各种越轨的故事，显示情欲之事本来便超越了狭窄的今世道德规范限制；另外，坊间逐渐开始有《秘密恋情——女人的外遇》（展承文化出版）之类的个人经历叙述，它们也可以帮助你更自在的面对性事。

至于简单的性教育书籍，可以参看香港性教育促进会创办人吴敏伦先生的《禁果与人生》（香港三联书店），吴敏伦在此书中的视野见识，真不是台湾的性教育人士可望其项背的。

情欲更需要素材的补充和刺激，建议妳一定要尽量吸收别人的多元多样情欲想像，百无禁忌的探索各种性幻想，妳可以读读美国情欲幻想系列《女人的秘密花园》、《女人的禁忌花朵》、《女人的梦幻天空》等等，以上均由展承文化翻译出版（夏娃亚当系列）。本土的生产很有限，除了像《岛屿边缘》杂志的〈妖言〉系列之外，我建议妳在本土的各种小说、电影、图片图像中寻找并转化各种材料来使用，反正我们早就会天马行空的做白日梦，这点小事想必难不倒我们，我们的想像力是唯一的疆界。

可供运用情欲的材料并没有阶级、文化或国界的限制，也没有文类的限制，事实上，任何文字产品都可能借着丰富的想像力变成最煽情的材料。不过，如果妳喜欢阅读比较传统的

中国色情小说，那么除了名着如《金瓶梅》或《肉蒲团》之外，妳更应该找那些明清时代的色情或禁毁小说来看。想看外国色情小说的妳则可找各种有「色」的翻译浪漫小说来看。当然还有大量的黄色小书，也值得妳的青睐；但是这些书籍都是被查禁的，太主流的书店中反而会找不到，欢迎妳走访比较不入流的书店（像台北八德路的光华商场），即使是为男人所写的色情书也可以在妳手（脑）中大有可为。

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，換一捲、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。

最后，妳还可以自己创作黄色小说或色情文学，如果写得诱惑煽情，它们不但可以满足妳的创作欲及发表欲，也会因为它们丰富了我们的情欲文化与突破禁欲假正经的文学，而对我们的社会与文艺风气有所贡献。（妳若不知何处可以发表，可以来信到「性心情信箱」，我或许能提供意见。）

别忘了看到好东西要和朋友分享，知道什么诀窍也别有所保留，大家流通一下才可能形成新的女性情欲文化。此外，妳也需要支持那些看来离经叛道的女性，她们的冲撞为我们创造了不少情欲空间呢！说真的，任何松动这个社会的集体改造运动（从言论自由到工人运动

到同性恋解放）都会对促进女人的自主和自由有利，因为它们都会摇撼这个僵化的社会文化，而只要有松动，我们就可能在其中施力，创造对女人更有利而且友善的空间。

好啦！妳还在等什么？快去找同好吧！祝妳豪爽得力。