

自慰白皮書—從污名化到性健康

美國計畫生育聯盟出版

Grace 翻譯

十五歲的女孩問到：「你好，我是個女的，我想知道女生怎麼自慰？對男生來說很容易，但我想知道女生要怎麼做才不會傷到自己？」

十六歲的人問：「自慰沒問題吧？」

另一個十六歲的人問：「自慰正常嗎？」

十七歲的青少年問說：「男生自慰應該沒關係吧？」

十八歲的問說：「自慰真的很爽，但是會不會很傷身啊？」

十五歲的人問：「是壞事嗎？」

十六歲的問：「自慰後怎麼做才會沒有罪惡感呢？」

另一個十六歲的問到：「別人可以看出來我會自慰嗎？」

另一個人問說：「自慰可能造成傷害嗎？」

還有人問：「有自慰過多這樣的說法嗎？」

(www.teenwire.com，訪客問答集，1999年11月4日到2000年8月20日)

這些關於自慰的問題只是「青少年計畫生育版」上幾百個討論自慰問題中的一小部分，這個版面主要是提供青少年性/別資訊和諮詢的園地。他們的問題顯示，美國的青少年和成年人缺乏有關自慰的資訊以及對自慰感到不安，因此促使我們出版這份白皮書，希望能藉此提供作家、教育人員和新聞從業人員對自慰這個重要的健康議題有正確的瞭解，以幫助他們的讀者、聽眾和觀眾認識自慰。

從歷史上來看，自慰--為了愉悅而撫摸自己的性器官--一直都帶有污名，要不是被認為是病態的行為，就是被認為會對身心健康造成負面的影響。今日隨著我們對自慰有更進一步的瞭解而且也較廣泛地認可這樣的行為，我們發現自慰能促進身體、心理和性健康。自慰被去污名化，可以讓我們認識自慰是健康、有益和自然的行為。

雖然近來我們漸漸對自慰有較正面的看法，但我們仍未擺脫它污名化的歷史。1994年12月12日，美國軍醫上將喬斯林·愛德因為在學校性教育課程是否可以公開討論自慰的敏感議題上表示支持而遭到開除（Rowan 9）。愛德支持自慰的原因是因為自慰可以幫助防止HIV感染人數的增加和其他性病的傳播，以及意外懷孕。她遭到開除的這個事件提醒了我們，自慰這個舉動以及有關自慰的討論都還是具有高度爭議性，而社會群體或是宗教信仰一直以來對自慰都抱持著極度負面的態度。

從歷史來看對自慰的看法

上古時候

在美索不達米亞及埃及的古神話裡，阿普蘇神 (Apsu) 和亞圖神 (Atun) 「以拳交媾」使自己受精而創造了銀河或是大氣層，依據不同的版本有不同的說法 (Ackerman, 10–11; van de Walle 30)。

在希臘，對男人和女人來說，自慰是很普遍的 (Gathorne-Hardy 152) 雖然古斯巴達的嚴謹紀律不允許自慰 (Renshaw 98)，希臘人卻認為自慰是上帝的禮物。他們相信赫米斯神 (Hermes) 教他的兒子潘 (Pan) 如何自慰來解決自己遭到厄科仙女 (Echo) 的拒絕時所感受到的苦痛。潘學會了，克服了自己的痛苦，並且把這個技巧教給許多牧羊人。

不論是否有神的啟示，自慰都被認為是私密的事。當哲學家戴奧金斯 (Diogenes) 在集會中公開自慰時，人們都被嚇到了。他的意圖是想說明人類所有的活動都值得在公眾場合中進行，沒有任何事情是需要令人感到羞恥而私底下做的，但他的同胞們可不這麼認為 (Stevenson 227)。

內科醫生蓋倫 (Galen) 指出，抑制洩精是危險的而且會導致身體不健康。他拿戴奧金斯做為例子，說明一個博學的人也是利用性行為來避免抑制洩精所造成的健康問題 (Stengers & Van Neck 230)。但是一個世紀以後，「醫學之父」希波克拉提斯 (Hippocrates) 卻提醒大家，失去太多精子會造成身體上的傷害，比方說脊髓退化等等 (Masters, Johnson, & Kolodny 284)。

古雅典的婦女購買假陽具 (dildos-olisbos) 是非常普遍的。這些假陽具是從小亞細亞的米利都 (Miletus) 市進口，用填充的皮革或木頭做成自慰的工具 (Kuels 1985)。在亞里士多芬尼 (Aristophanes) 寫的《莉希翠坦》 (Lysistrata) 劇中，女人們為了逼使男人結束伯羅奔尼撒戰爭而舉行「性罷工」，那時就曾拿使用假陽具來開玩笑。雅典成年男子的自慰行為被視為是貧窮的象徵，有錢的男人寧願花錢買春 (Dover 97)。幾個世紀以後，羅馬的男孩則被期望以運動和哲學來疏導他們的性精力和避免自慰，因為自慰會讓他們太早熟 (Veyne 23–25)。

早期的基督教—中世紀時

雖然說西方許多對自慰的負面看法是源自於早期的基督教教義，但是聖經卻完全沒有提及自慰 (Rashkow 16; Rowan 97)。聖經裡常被引用來闡揚反自慰的經文——俄南 (Onan) 的故事，實際上是在說俄南因為違反上帝要他讓守寡的嫂嫂懷孕的旨意所犯的罪。俄南

和嫂嫂行房，但是在射精前抽出陰莖，「把精液射在」她體外 (Phipps 183; Rashkow 111-2)。十六世紀時，馬丁路得 (Martin Luther) 將俄南的罪與自慰混為一談，強化了接下來幾個世紀中對自慰的污名 (Stevenson 225-7)。

儘管聖經中並沒有關於自慰的文獻，但早期教會的神父堅決反對自慰，就像他們反對其他非生殖的性行為。舉例來說，對早期基督教教會深具影響力的奧古斯丁 (Augustine of Hippo) (西元 350 年到 430 年) 就教導說，自慰以及其他沒有插入的性行為，是比姦淫、強暴、亂倫和通姦更嚴重的罪。他主張，因為自慰以及其他非生殖的性行為能避孕，所以是「非自然」的罪，而姦淫、強暴、亂倫和通姦會導致懷孕，所以是「自然」的罪，比「非自然」的罪還輕。

奧古斯丁對自慰的譴責將它視為非自然的罪，這種看法在中世紀時廣為教會所接受，這個概念到了十三世紀時因為多瑪斯·阿奎那 (Thomas Aquinas) 的《神學總論》 (Summa Theologica) 而復甦。奧古斯丁和阿奎那對性 - - 不論是生殖或非生殖的性 - - 抱持全面負面態度的教導，

直到二十世紀都還深深影響西方對自慰的看法 (Ranke-Heinemann 197)。

十五世紀時，金傑 葛森 (Jean Gerson) 在他的《理想悔過書》 (*De Confessione Mollitiei*) 中給予牧師們詳細的建議，教導他們如何引導世間男女向牧師告解「那可憎之罪」 (Stolberg 44) 「從他們的心中抽出那因為骯髒的罪所發出的噁心膿汁」葛森建議牧師要從單純的問題著手：「朋友，你記得你小時候，大約十或十二歲的時候，陰莖勃起嗎？」然後他建議再進一步更直接地問些關於撫摸和射精的問題。

即使當時有些神學家主張人應該用自慰來滿足「人的自然需求和健康」，但是葛森聲稱自慰依然是有罪的，而假如醫生開立自慰當作處方的話，醫生即犯下不可赦之罪。歐洲的許多國家也將自慰視為法律上的罪行。雖然自慰很少受到法庭的舉發和關注，但自慰者可能受到很重的刑罰，包括流放 (Stengers & Van Neck 20, 24-6) 事實上 1532 年，查爾斯五世大帝 (Emperor Charles V) 在「刑法」 (Penal Rules) 中就訂定手淫者，同性發生性行為者，以及使用避孕措施者都得處以死刑。

十六世紀末，教會意識到自慰是非常普遍的 (蓋伯勒 法勒皮歐 Gabriello Fallopio 曾經教導男童經常有力地抽拉他們的陰莖以舒展和鍛鍊陰莖，並且增加自己的生殖力)，但是教會仍在法蘭西斯肯 班尼第 (Franciscan Benedicti) 所寫的 *Abregé de la Somme des péchés* 書中重申，自慰是不可赦之罪 (Stengers & Van Neck 19, 31, 36)。大約五十年之後，教皇英諾森十世 (Pope Innocent X) 鄭重地

譴責卡拉莫 (J. Caramuel), 因為他在《基本道德神學》(*Theologia Moralis Fundamentalis*) 中主張, 自慰在某些情況下是對健康有益的:

如果上帝沒有禁止自慰, 其實自慰沒有任何壞處, 而且通常有好處, 甚至偶爾在罪惡的痛苦下還是必要的。...沒有上帝的禁止, 人在罪孽的痛苦下仍需要自慰的這個事實是清楚可見的。實際上, 為了維繫病人的健康, 需要採取各種可行的治療措施, 而我們知道有些危及生命安全的病徵是和精子的質量有關, 只能靠射精來醫治。因此就這樣的例子來說, 如果沒有神意的阻礙, 射精是必要的措施, 也是必備的良藥 (Stengers & Van Neck 29)。

1676 年, 第一份主要研究自慰之惡的作品發表於《兩位神職人員寫給一位年輕人的信: 沈重的良心問題, 並推薦給所有陷入相同困境的人精讀》(*Letters of Advice from Two Reverend Divines to a Young Gentleman, about a Weighty Case of Conscience, and by Him Recommended to the Serious Perusal of All those that may Fall into the Same Condition*)。這本書是一位年輕人的「懺悔」, 描述自慰如何毀了他, 而他又如何透過苦修贖罪救了自己 (Stevenson 237; Stolberg 44)。另一方面, 二十年後, 尼古拉斯 維納堤(Nicholas Venette)的《在婚姻中思考愛》(*Tableau de l'Amour Consideré dans l'Estat du Mariage*) 提出男人優於女人的說法, 因為他認為男人可以經由自慰來更新精子而不是讓精子在身體系統中腐壞:

女人無法像男人一樣自慰或是排除多餘的種。女人有時候將卵存放在卵巢或子宮中過久而導致它腐壞、發黃、生膿或是發臭, 而失去原本潔白的樣子。她們不像男人可以經常夢遺或自慰, 藉此更新精子而不至於把精子留在體內導管中過久而腐爛 (Stengers & Van Neck 32)。

十八世紀

十八世紀的醫生延續了教會長久以來反對自慰的態度 (Michael, *et al.* 159)。在 1711 年版本的《性病論》(*Treatise of Venereal Diseases*) 中, 醫學企業家強恩馬騰 (John Marten) 描述他治療的病患中患有所謂「後自慰疾病」的症狀:

消瘦的下顎, 蒼白的臉色, 帶有疥癬和疱疹, 一些令人作嘔的身體殘缺, 鬆垮的臀部, 沒有小腿肉的腳, 原本應該強健的身體, 成年後卻仍然像孩子般單薄, 虛弱, 沒有精力; 在完全成熟以前就已經開始走下坡了, 正值青春時卻只能待在醫院裡什麼都不能做 (Stolberg 50)。

1716 年剛出版的《自慰》(*Onania*) 或稱為《手淫: 可憎的罪》(*the Heinous*

Sin of Self-Pollution), 結合了傳統宗教和道德家反對自慰的言論以及誤傳的醫學說法, 這類醫學認為手淫起源於官能障礙, 會造成疾病和身體缺陷 (Stolberg 40-42)。

《自慰》這本小冊子的作者皮爾 維瑞尼 (Pierre Varenne) 花了許多篇幅記錄說教式寫作中「不潔」後自慰疾病、過度失精的傳統。在這部極度受歡迎又影響社會對自慰的看法長達幾世紀的的出版品裡, 維瑞尼使某些自慰的態度普世化, 主張男女的自慰不僅是和上帝作對的罪行 (Stolberg 39-41, 47), 「直接挑戰造物的概念」, 而且也是造成虛弱等疾病的主因。在《自慰》中所記載的手淫後果包括包皮腫痛、血液循環的中斷、永久性的勃起、不能生育、陽痿、淋病 (被視為是「漏精」) 經常性的夢遺、酵母菌感染、精子無法在子宮著床以及畸形的後代 (Stengers & Van Neck 38)。

維瑞尼建議, 在防止自慰上, 基督教思想的發展和散佈是非常重要的策略, 假如這個方法不奏效的話, 他的小冊子後面還提供了許多不同價位的妙方 (Stolberg 39-41, 47), 例如十先令一瓶的「壯陽劑」和一袋十二先令的「強精粉」。總而言之, 《自慰》只是眾多免費分送的廣告手冊之一, 這些手冊描寫了各式各樣對身體健康有威脅的麻煩症狀, 同時也說明醫治這類症狀所需的醫療諮詢或藥方的費用 (Stengers & Van Neck 41)。

《自慰》在美國有兩三個版本 (Freedman & D' Emilio), 由於非常受歡迎, 因此想撈一筆的出版商紛紛模仿出版類似的刊物:

- ◆ 1717 — 《自慰大公開》(*Onania Display'd*) (第一次出現自慰 onanism 這個詞)
- ◆ 1720 — 《自慰之惡或可憎的手淫及其伴隨的可怕後果: 實錄行手淫之惡而不幸傷到自己的人》(*Of the Crime of Onan or the heinous vice of self-defilement, with all its dismal consequences sated and examined in all those who may ever misfortunately have injured themselves by this abominable practice*)
- ◆ 1723 — 《檢視及揭露《自慰》或揭露《自慰》一書中的無知、謬誤、不當及矛盾》(*Onania examined and detected, or the ignorance, error impertinence and contradiction of a book entitled Onania discovered and exposed*)
- ◆ 1724 — 《愛慾狂、或愛慾與自慰對婚姻之床的誤用, 或, 自慰之惡及其男女都可能染上的九種惡果》(*Eromania, or the misusing of the marriage bed by Er and Onan . . . or the heinous crime of self-defilement, with its nine miserable consequences in both sexes, laid open to all those who may ever have been guilty of its ill action*)

不肖郎中和庸醫為了賺錢而散佈這些煽動的文章，使得原本普遍存在於西方社會各階層正常且健康的自慰性行為戴上污名，對社會造成深遠的影響(Stengers & Van Neck 51, 2)。

跟著《自慰》大撈一筆的是大英國協最受歡迎的一位自成一格的止痛諮商師阿農戴 奈克雷斯 (Anodyne Necklace)。他在 1717 年發行的免費傳單- - 《治療隱疾與惡劣體質的實用方法》(*Practical Schemes for the Secret Disease and Broken Constitutions*) - - 中有專區介紹「自虐」。他原來預計發行三篇關於自慰的文章：手淫的罪，或自慰之惡，愛慾狂 (*The Crime of Onan [. . .] or the Hainous Vice of Self-Defilement, Eromania*); 愛慾與自慰對婚姻之床的誤用 (*On the Misusing of the Marriage Bed by Er and Onan, and Eromania*); 以及 愛慾與手淫悲情兩兄弟的罪 (*On the Crimes of Those Two Unhappy Brothers Er and Onan*) (Stolberg 59-60)。

在 1729 年，「後自慰症」被描述成會造成身體虛弱並且帶有奇特的併發症。喬瑟夫 卡姆(Joseph Cam)在《實用討論：性病症狀的再思》(*A Practical Treatise: or, Second Thoughts on the Consequences of the Venereal Disease*) 中是這樣描述後自慰症：

...頭痛，頸椎痛，關節和肌肉酸痛，以致於身軀無法向前彎，如廁時黏稠的精液隨小便排出，不管有沒有作夢都會遺精；身體逐漸衰弱，呼吸短促，頭越來越重；最後是胃口變差，腳腫大，眼睛漸漸看不見了 (Stolberg 56-7)。

早在現代以前，山謬爾 奧格斯 堤索 (Samuel August Tissot) 在他 1760 年出版的《自慰，或，自慰惡果之身體論》(*L' Onanisme, ou Dissertation Physique sur les Maladies Produites par la Masturbation*) 中就曾描述自慰的可怕，而他的作品經過幾百次的修訂、更動和仿效，其中效法者包括伏爾泰 (Voltaire)、盧梭 (Rousseau)、康德 (Immanuel Kant) 以及美國獨立宣言簽署人等，使得關於自慰是罪惡的以及「後自慰症」等說法和迷思在歐洲和美國散播開來。堤索的手淫勸導告誡作品在二十世紀時仍是隨處可見，使得不論是年輕人或老年人都對手淫抱持著恐懼的態度 (Carter 213; Stengers & Van Neck 55-6, 75,90, 107; Stolberg 37)。在這本書中，堤索用「驚嚇治療法」來防止自慰，就是用講述下面這個關於患有「後自慰症」的男性病患的故事來警惕他人：

...我到他的家裡去，但我所見到的並非是個活人而是躺在稻草上的屍體，看起來瘦弱，慘白還發出一股刺鼻的味道，全身幾乎都不能動了。

淡紅色的血水不停地從他鼻孔中流出，還不停地流口水。因為嚴重的腹瀉，完全癱在床上；精液不停地流出；他的眼睛無神，混濁而且呆滯，似乎都不能轉動了；他的脈搏很弱但很急；呼吸急促，除了腳有水腫的跡象外，身體其他部位瘦如材骨。神智不清楚，沒有想法，也記不得事情，沒辦法把兩個句子連在一起，也不能思考，也不擔心自己的未來，除了疼痛以外，什麼感覺都沒有了，而且疼痛大概每三天循環一次。這樣的人比禽獸還不堪，真是無法想像的可怕景象，更難想像他以前也是個人。...幾個星期以後，1757年6月，這個男的死了，整個身體呈現浮腫的狀態（Stengers & Van Neck 65-6, 74）。

女性所經歷的苦痛可以說是和男性所承受的一樣，只是女人失去的體液沒有男人的那麼珍貴，也沒有男人的精液完美，因此失去這些體液不至於一下子就傷害到她們的體質。但如果是手淫過多，神經系統衰弱，自然會造成痙攣，出現更多嚴重的症狀（Stengers & Van Neck 70）。

堤索也提到自慰者的自我憎恨情緒經常會導致自殺（Stengers & Van Neck 116）。

堤索的作品被廣泛閱讀，而他的說法為一般大眾所接受。原作用法文寫成，後來被譯為多種語言，包括英語，而且英語版就印了80刷（Phipps 185）。在這幾個版本中，堤索聲稱自慰所造成的惡疾有眼力差、癩癩、失憶、肺結核、彎腰駝背、蒼白、痙攣、淋病和梅毒（Michael, *et al.* 160; Rowan 115）。

為了治療手淫所形成的「退化狀態」，美國醫生和獨立宣言的簽署人班傑明魯許（Dr. Benjamin Rush）推薦「吃素、禁酒、身體勞動、沖冷水澡、節制淫穢的言語和音樂、研習數學及軍事輝煌史、而假如這些都沒有用的話，那就試試蓖麻油」（Rowan 117）。

十九世紀

十九世紀和二十世紀初參與社會衛生運動的醫師們仍持續篩檢和治療那些被認為是自慰後遺症的症狀。治療的方法從特別設計能降低性慾的混合飲食和食療到避免性刺激和自慰的技術與裝置都有（Patton 142）。比方說，史維史特葛漢（Sylvester Graham）發明的一種能降低性慾的全麥蔬菜餅乾（Rowan 118）。

卡勒醫生（J.H. Kellogg, M.D）在他的書《真相》（*Plain Facts* (1888)）中提醒讀者，自慰是最危險的性行為。根據他的說法，自慰是因為無所事事，不正常的性激情，暴飲暴食，久坐的工作以及過於刺激的食物所

引起的 (Kellogg 236-237)。卡勒建議要防止兒童自慰，早餐就不要給他們熱的而是冷的麥片粥，綑綁他們的生殖器，或是晚上將他們的手綁在床柱上 (Michael, et al. 161)。

在二十世紀初，還有其他幾種方法可以讓孩子們的手遠離他們的性器官：睡覺時穿緊身衣或是用濕冷的床單包住身體；因為慾望而使陰莖勃起時，將水蛭放在陰莖上吸血，減緩充血；用電或熱熨斗燙生殖器的表皮組織；去勢；切除陰蒂 (Masters, Johnson, & Kolodny 286; Patton 142)。

其他反自慰的新玩意兒有「以彈簧將男性的陰莖和陰囊固定住的陰莖籠，還有當男生勃起時會發出警告聲的裝置」(Michael, *et al.* 161)；用來把小孩的手包住的鐵手套；當陰莖勃起時就會刺痛陰莖的鐵刺環；陰部金屬套 (Masters, Johnson, and Kolodny in McNab 11-12)。

為了減少女性自慰，英國醫生以薩 貝克 (Isaac Baker) 幫人動切除陰蒂和陰核的手術。在美國，為了防止男嬰自慰，醫生主張應該為男嬰割包皮。事實上，美國會有割包皮的傳統是因為害怕男童在清理自己沒有割掉包皮的陰莖時，因為刺激它勃起和隨之而來的手淫 (Bullough and Bullough 77-78; Harrison 303)。

十九世紀和二十世紀初都鼓勵父母用以下幾種方式防止孩童自慰：

- ◆ 帶孩子們去蠟像博物館參觀用真人大小做成的各式各樣因為後自慰症所造成的奇形怪狀的蠟像，或是給孩子看一個因為手淫而失去鼻子的女人雕像 (Stengers & Van Neck 7)。
- ◆ 確認孩子每日至少做兩次激烈的運動，使他們晚上容易入睡而沒有精力自慰 (Stengers & Van Neck 10)，但父母不應該讓孩子在未發育完全時就讓他們從事騎馬的運動，特別是騎馬奔馳 (Stengers & Van Neck 88)。特別推薦偏重在上半身的運動，像是拳擊 (Stengers & Van Neck 146)。
- ◆ 監督孩子每天都去游泳或是洗冷水澡。當時認為如果能避免身體積汗，就能減少引發自慰的身體刺激 (Stengers & Van Neck 11)。
- ◆ 讓孩子遠離「增溫的環境」，比方說羽毛床 (Stengers & Van Neck 85)。
- ◆ 讓孩子穿泳衣，並在跨下塞入幾袋樟腦丸 (Stengers & Van Neck 6)。
- ◆ 留心孩子的飲食。小孩應該避免辛辣或「刺激」的食物：又辣又油的肉，鹿肉，鹹魚，和酒。要小心便秘，因為便秘會引發自慰的慾望。小孩應該只吃穀類、牛奶、乳酪和麵包等簡單又營養的食物 (Stengers & Van Neck 11, 85, 146)。
- ◆ 應該限制小孩子每天喝水的量，因為「當膀胱有太多尿時...會因為想排尿而讓陰莖充血」(Stengers & Van Neck 11)。

- ◆ 就算會讓褲子沾上一點尿，也要堅持兒子上完廁所後不能抖他們的小雞雞（Stengers & Van Neck 11）。
- ◆ 可以像其他父母一樣晚上把孩子的手綁在床的欄杆上（Stengers & Van Neck 11, 138, 144）。
- ◆ 買貞操帶，特殊衣物（也就是厚手套和緊身衣），以及其他可以約束孩子不觸摸自己性器官的工具，或是可以買在陰莖勃起時就扎刺陰莖的鋸齒狀尿道環，將陰莖或陰部包住的鐵套，或是保證能夠終止夢遺的電子警報器（Stengers & Van Neck 12 figure 1, 111, 114-5）。
- ◆ 確保孩子的老師在布置教室環境時用防止自慰的長凳讓孩子坐的時候能雙腿打開。「這麼做就能防止生殖器部位的摩擦和過熱」，也就不會引起自慰。如果教室裡的桌椅能夠不遮住學生的下半身，使老師可以監督學生，那就更好了。同樣地，學生也不該穿長外套（Stengers & Van Neck 14, 88）。
- ◆ 讓孩子服用藥草茶，使他們不至於精力過盛，藥草茶的處方為：柑橘花、矢車菊、紫羅蘭、藥蜀葵、茅草、馬齒莧、萵苣、和百合花（Stengers & Van Neck 15）。
- ◆ 可以向孩子們揮舞刀刃、剪刀或是手術工具等，威脅要剪掉他們的生殖器，嚇得他們不得不禁慾（Stengers & Van Neck 143, 147-9）。
- ◆ 將男孩子陰莖上的包皮扣住 先把包皮穿孔，然後往後拉至陰莖頭，再用鐵環整個扣住（Stengers & Van Neck 89, 113-4）。
- ◆ 將女孩子的陰蒂頭鎖住 用金屬線把女童的陰唇縫合。或是切除陰蒂（Stengers & Van Neck 111-4）。
- ◆ 重複燒灼孩童的尿道，讓那個部位痛得都無法或不願去觸碰（Stengers & Van Neck 112, 114）。
- ◆ 讓醫生在孩子的陰蒂或陰莖抹上腐蝕性化學藥物，比方說溴化鉀。用皮肉之痛和肉的腐壞嚇嚇孩子，令他們改掉手淫的習慣（Stengers & Van Neck 113-4）。
- ◆ 把小孩子許配給人家，因為婚姻是最根本也最有效的預防之道。這正是比利時國王里奧波一世（King Leopold I）在 1853 年寫給維多利亞女皇的信中所提到希望用於自己的長子的方式（Stengers & Van Neck 15-16）。

第一位建議將割包皮用來治療自慰的是 1885 年，查理斯 米爾醫生（Dr. Charles K. Mills）他也曾在《費城醫學時報》（*Philadelphia Medical Times*）發表論文 一位女病患的自述：切除陰蒂和卵巢的後遺症 女色情狂、歇斯底里癲癇和心理變態（A Case of Nymphomania with Hysterio-Epilepsy and Peculiar Mental Perversions — the Results of Clitirodectomy and Oophorectomy — The Patient's History as Told by Herself）（Groneman 21）。

十九世紀的最後一年，同樣是在費城，當地的權威終於出面澄清社會對自慰的歇斯底里。1899年，英國的性學先鋒哈福拉克·靄理士（Havelock Ellis）雖然擔心英國的審查制度，但仍出版了《性心理研究：節制的演進、性週期和自我情慾》（*Studies in the Psychology of Sex: The Evolution of Modesty, the Phenomena of Sexual Periodicity, & Auto-Eroticism*）第一冊的第二個部分。在書中，他抨擊堤索以及他的追隨者，他認為他們需要對以下所描述的情況負責任：

許多醫學權威所主張的錯誤說法被當作傳統般流傳了下來，甚至傳到了我們這個時代；不肖郎中所用的激烈手段；數以千計無知而且通常是無辜的年輕人默默承受的痛苦，擔憂和自責...許多出色的醫生過去四十年的奮鬥...終於漸漸的將妖魔拉下台...今日甚至有將自慰視為是常態的趨勢。

雖然靄理士指出自慰有抒解壓力和鎮靜的作用，但他也警告「過度」自慰會導致神經衰弱症——心理、情緒和生理等全身性的虛弱（Stengers & Van Neck 132-5）。

二十世紀

但是對自慰的恐懼延續到了二十世紀。1904年，著名的心理學家以及克拉克大學（Clark University）的第一屆校長及《美國心理學月刊》（*American Journal of Psychology*）（Harkavy 470-471）的創辦人史丹立·侯（G. Stanley Hall）出版了《青春期》（*Adolescence*）這本書，他在書中提到自慰會變成「性變態」的原因是自慰者引誘他人也自慰（Bullough 24）。侯告誡，自慰會造成「身體提早衰弱及變老」（Stengers & Van Neck 138）。

1907年，羅伯·洛伊德·巴登包爾（Robert Lord Baden-Powell）因為著迷於「手淫」和「女生問題」，以及感受到女性性慾的威脅性，創辦了男童軍團，使男女不「外出」，也就是一起出遊，也幫助男生學習如何分辨「好女孩」和「壞女孩」。二十世紀上半的男童軍手冊裡，有個例子可以用來說明包爾對自慰的看法：

抽煙和喝酒只會引誘某些同伴，但是我要警告你們，有一種誘惑遲早都會發生在你身上，那就是我們團裡稱之為「獸性」的誘惑，這大概是最恰當的稱呼了。

抽煙、喝酒和賭博是男性的缺點，因此多少會引起某些男生的興趣，但「獸性」卻不是如此；男人都應當鄙視與獸性妥協的同伴。

有些男生認為講或聽下流的故事是非常美好而且很有男子氣概的事情，比方說抽煙，但實際上只顯露出他們是蠢蛋。

談論或觀看垃圾書籍和猥褻的照片很可能會引誘不成熟的男生進行手淫。這對他來說很危險，因為假如不小心成了一種習慣，很快就會毀了他的健康和心靈；他的身心都變得虛弱，最後通常都進了精神病院。

有時候自慰的動機來自消化不良、吃得太多或是便秘。因此可以藉由改變這些症狀來治療手淫，而且有這樣的想法時就該馬上去洗冷水澡，也可以多做手臂的上半身運動，像拳擊等。

第一次要克服手淫的誘惑可能很難，但假如成功克服了一次以後，之後就都會變得比較簡單了。

假如你還是有手淫的問題，不要隱瞞，去和你的團長談談，一切就都沒事了（Stengers & Van Neck 145-6）。

雖然佛洛伊德（Sigmund Freud）在 1910 年到 1912 年間的維也納心理分析學會會議上陸續提到自慰有正面效用，比方說抒解壓力和防治性病，但他告誡自慰會導致神經錯亂，特別是神經衰弱症，會降低性能力而且會造成心理傷害：

- ◆ 忽略外在世界，在慾望和滿足間擺盪造成性格上的改變。
- ◆ 人際關係的疏遠；自慰者的喜悅是反社會行為，使得個人關切的事物與社會背道而馳。
- ◆ 幻想凌駕現實生活；這是造成其他相關行為模式改變的情形。
- ◆ 過度沈溺於幻想中，不滿足於現況，奢求個人慾望在現實生活中實現。
- ◆ 無法忍受性行為受到限制，但這實在是現實生活中無可避免的，尤其是婚後生活。
- ◆ 自慰行為和嬰兒時期所受到的制約在各方面上是一致的這個事實...這正是自慰的主要心理問題，自慰種下了精神官能症的因，當日後遇到衝突和拒絕時，便會發病。
- ◆ 因為性行為廉價又容易得手，再加上社會上的蔑視，使得一般來說性生活受到貶抑。這類的自慰者因此無法和自己心愛又敬愛的人做愛，只能和他們瞧不起的人發生性關係（Stengers & Van Neck 139-40）。

任憑佛洛伊德的咒罵，漸漸地，在接踵而來的自慰論述上，性學家和心理學家都開始同意哈福拉克·靄理士（Havelock Ellis）的看法。1917 年，曼格納斯賀許費德（Magnus Hirschfeld）出版《性病理學》（*Sexualpathologie*），佛洛伊德的勁敵威樂漢·史達克（Wilhelm Stekel）發表《手淫與同性戀》*Onanie und Homosexualität* 一書。在這兩本書中，作者都說明了自慰從未被科學證實對身體

健康有負面影響 (Stengers & Van Neck 154)。

隨著二十世紀醫學、生理學、心理學和性學知識的進展，多數作者都駁斥了自慰會造成身體疾病的說法，但是仍然有些作者相信自慰是心智受損或精神錯亂的主因 (Michael, *et al.* 161; Patton 291)。比方說，1930 年華特 吉利程 (Walter Gillichan) 在《女性性反感及性冷感》(*Sexual Antipathy and Coldness in Women*) 書中就警告女人不該自慰，因為自慰「會使婚後性生活變得遲緩，而且會使女人偏好自慰而非正常的性滿足」(Groneman 43, 196)。事實上，在 1937 年時反對手淫及污名化自慰的聲浪仍是很大，當時有研究指出，十個被抓到在手淫的孩童中有九個會被威脅、處罰和恐嚇說將來會發瘋、變成瞎子或是要把陰莖剪掉，把陰蒂縫起來，而有百分之八十二的大一新生相信自慰是危險的(Stengers & Van Neck 150-2, 165)。

然而醫生逐漸放棄自慰會導致身體和心理疾病的說法。1924 年，距離自慰的罪孽和後自慰疾病等警告文獻出版時已有五十多年，拉若茲 (Larousse) 發表了《拉若茲醫學圖示》*Larousse Medical Illustré*，他提出「父母對於孩童自慰的習慣不必要過於緊張，自慰通常不會有什麼嚴重的缺點。...自慰不會如有些家庭認為的那樣，並不會造成性無能」(Stengers & Van Neck 154)。

1937 年倫敦出版的《性知識百科學書》(*The Encyclopedia of Sexual Knowledge*) 勸告大眾用運動、威脅、飲食和衛生來預防自慰是沒有效果的，因為自慰的患者「花所有的精力在幻想自慰，渴望自慰，與誘惑交戰，但最終還是會屈服，然後當整個循環結束時就又覺得愧疚。」作者建議，「最好的方法是告訴病患，自慰對他們並不會造成任何不好的影響，他們可以想自慰就自慰」(Stengers & Van Neck 161)。

荷特 (Holt) 1940 年出版的《嬰幼兒疾病》(*Diseases of Infancy and Childhood*) 也同樣建議，過度擔心自慰以及自慰者所承受的罪惡感等都是不必要的(Masters, Johnson, and Kolodny 278)。1940 年代的研究顯示青少年藉由自慰探索情慾是普遍的現象。在自慰還是高度污名化的時期，大多數的男人回想起，第一次獲悉自慰都是從其他男生或男人身上得知。大約有半數的人都記得曾有過相互或同時示範手淫。至於女人，有半數提到是從其他女孩那裡學會自慰，有大約百分之二十五的人是從男孩或男人那裡得知自慰。

1950 年，大概是在德國出版後三十年，威樂漢 史達克 (Wilhelm Stekel) 的《自我情慾》(*Autoeroticism*) 被翻譯成英文。他在書中主張自慰是普遍存在而且正常的行為，真正造成問題和錯亂的是干涉自慰 (Rowan 124)。1951 年，在自慰的罪孽和後自慰疾病等告誡文獻發行後約半個世紀，美國聯邦政府出版的《照顧嬰兒》(*Infant Care*) 一書告訴「聰明的」母親，「對自慰的孩子說『不可

以！不可以！」會讓他們覺得很困惑」（Stengers & Van Neck 154-5）。

阿佛列 金賽（Alfred Kinsey）

1940 年後期和 1950 年初，金賽和他的同事們發表了相當於十五年的人類性行為的研究成果。這份研究最重要的貢獻，是讓自慰成為常態行為並且減少自慰的污名化。金賽的研究指出有過自慰經驗的人比沒有自慰過的人多。在他 1948 年的《人類男性性行為》（*Sexual Behavior in the Human Male*）研究裡，百分之九十二到九十七之間的男性曾自慰過（Kinsey, et al. 339）。1953 年的《人類女性性行為》（*Sexual Behavior in the Human Female*）研究指出百分之六十二的女人有自慰經驗，而且其中百分之五十八的人曾達到性高潮。雖然說自慰是已婚或未婚女性的次要性行為，但卻是性行為中最常達到性高潮的性（Kinsey, et al. 142-4）。

金賽也詳細揭露女人自慰的方式：百分之八十四的女人是撫摸或刺激內陰唇和 / 或陰蒂，有百分之十的人是雙腳交叉，有節奏性的壓迫整個陰部。其他人會用震動器或用枕頭、床、桌子和其他物品來摩擦陰部。有百分之二的人可以藉由性幻想來達到高潮。百分之二十的女人在用其他方式自慰時會伴隨有插入的動作（Kinsey, et al. 189）。

美國大眾雖然能夠接受金賽早期針對男性所作的研究報告，但卻無法接納他對美國女人自慰、高潮、婚前及婚後性行為或和他人發生性關係等性行為的描述。全國的教會提出抗議。舉例來說，比利 葛漢（Billy Graham）還沒有讀過金賽的報告就寫道：「這本書對道德已經開始下滑的美國所造成的傷害真是不可估算。」參議員喬 麥卡西（Joe MaCarthy）譴責金賽報告是共產黨陰謀（Gathorne-Hardy 395, 399）。全美叫金賽的人紛紛登報聲明自己和金賽博士毫無關係（Goldberg）。最後因為過於轟動，洛克斐勒基金會（Rockefeller Foundation）不得不撤銷對金賽研究的贊助（Gathorne-Hardy）。

金賽死後出現更多支持他的發現的研究。比方說，1969 年德國研究員要求受測的男人在兩年多的期間內，每幾小時間就手淫，並沒有證據顯示自慰的人身體或心理會出現任何疾病或不適的情形。1975 年，針對美國大學生所作的研究指出有百分之八十四的人不相信自慰會造成情緒和心理上的不穩定，這和 1937 年時大學生的普遍看法完全相反（Stengers & Van Neck 165）。

1968 和 1969 年，金賽的同事華地 帕姆洛依（Wardell Pomeroy）寫了《男孩與性》（*Boys and Sex*）和《女孩與性》（*Girls and Sex*）兩本書。在書裡他提供孩子們自慰的諮詢，並向男孩和女孩保證「與傳統的想法相反，自慰絕不會傷害身體，不管自慰的次數有多頻繁」。帕姆洛

伊說事實上自慰是「愉悅而且令人興奮的經驗。...能讓人抒解壓力，因此從很多方面來看自慰都是非常有益的。...自慰提供青少年常有的幻想和白日夢一個發洩的途徑...自慰本身豐富了個人的性生活。...不僅沒有壞處，還有許多好處而且對健康有益，再說自慰能幫助青年人自然地發展性態度，因此應該鼓勵自慰」(Pomeroy 48-58)。終於，美國醫學界在 1972 年的美國醫學學會出版品《人的性慾》(*Human Sexuality*) 中宣告自慰是正常的 (Rowan 126)。

儘管性學家和心理學家的發現澄清了自慰是常態的，但有些著名的宗教機構仍然拒絕重新思考自慰，而用西元四世紀的觀點來看待自慰，或是就用污名來簡化自慰的行為。舉例來說，1975 年，羅馬天主教教會信理部在《有關性倫理訓示的問答》(*Declaration on Certain Questions Concerning Sexual Ethics*) 中宣布：

天主教傳統中認為自慰構成道德失序的訓示在今日時常遭到懷疑或明確地否定。心理學和社會學指出，特別是對年輕人來說，自慰是性發展的正常現象...

這樣的看法和天主教教導及教區實踐是有出入的。不管生物和哲學爭辯是如何看待自慰，即使有時神學家也從這兩個觀點來討論自慰，但天主教的教誨職責實際上仍秉持著不變的傳統堅決地宣告自慰在本質上是嚴重的失序行為，而信徒的道德感也這麼相信著。不論自慰的行為動機為何，在婚姻關係外蓄意使用性器官，基本上就完全違背了性器官的最終用途 (Stengers & Van Neck 168)。

1976 年，梵諦岡發表了《有關性倫理訓示的問答》(*Declaration on Certain Questions Concerning Sexual Ethics*)，再次聲明自慰是「本質上嚴重的失序行為」(Crooks and Bauer 255)。而在 1992 年修訂的《天主教要理》(*Catechism of the Catholic Church*) 中重申教廷立場。雖然教會持續譴責自慰為「本質上沈重的失序行為」，但比起奧古斯丁時期的道德要求，仍然是較有彈性的，至少現在還會「考量幾個使個人道德罪惡感降低的原因，儘管可能只是藉口：如情緒發展尚未成熟、習慣性、苦悶的情緒、或其他心理和社會因素等」(Stengers & Van Neck 1173)。

當然，宗教團體並非是當代唯一致力於抹黑自慰的一股勢力。最近，1991 年，身為反墮胎組織 美國生命聯盟 (American Life League) 一員的馬爾文 安其勒醫生 (Melvin Anchell) 不斷發表一些危言聳聽不實的自慰報告，宣稱自慰會導致心理和性健康的功能障礙，比方說「女色情狂」(Anchell)。

1994 年，調查研究人員發現半數自慰的男女仍會有罪惡感，證實了當代男

女依然無法擺脫自慰的污名 (Laumann, *et al.* 85), 另一項兩千年所發表的研究顯示青少年男性經常不敢承認自己會自慰 (Halpern, *et al.* 327)。

自慰的生命週期

不管各文化中對自慰的態度和禁止為何，自慰存在於每個社會中 (Zilbergeld 128)，而且也觀察到有幾百種動物都會自慰 (Bagemihl)。

就全世界來說，一般較能接受或忍受嬰幼兒自慰，能夠忍受或稍稍責罵青少年自慰，但卻會取笑或譴責成人的自慰行為 (Rowan, 80)。事實上，自慰是人類嬰兒、童年和青春期發展性反應系統中不可或缺的一部份 (Calderone & Johnson 26)，而且對成年人來說也是有益和有利的 (Rowan)。

嬰兒時期的自慰

嬰兒很快就體會到觸摸自己的生殖器會有快感。當他們的動作協調發展到能夠玩弄自己的生殖器時，他們就會自慰。三、四個月大的時候，微笑和啊呀聲就會隨著性刺激而來。雖然嬰兒玩弄生殖器的技巧不被認為是刺激情慾的舉動，但仍會給嬰兒們帶來某種程度的滿足感 (Martinson)。

童年時期的自慰

假如一個小孩在嬰兒期沒有發現自我刺激是愉悅的話，他 / 她在童年的早期或中期就會得知。五到七歲的小孩在觸摸生殖器時通常不會有性幻想，他們這麼做只是為了取悅自己。孩童的自我情慾表現因為缺乏性幻想而和成年人的自慰有所不同。

童年期的典型特徵是女兒和兒子會開始注意父母對他們性遊戲的態度，而父母的態度也會影響孩子們 (Masters, Johnson, & Kolodny 127)。逐漸有專家同意，父母對孩子自慰的反應會影響孩子如何看待自己和自己的行為。專家建議父母任孩子享受自慰，而不要讓他們有不好或犯錯的感覺。當發現孩子撫弄生殖器時，專家建議父母應該利用機會幫助孩子瞭解自慰是私密的行為：「我知道這麼做很舒服，但是應該要私底下才做。讓我們找各個地方，給你一點隱私。」

性教育家和治療師建議，父母應該關切自慰的情境而不是自慰本身這個行為。造成成年人性生活不美滿的其中一個主因就是孩童時期探索自我身體樂趣時遭到干涉 (Calderone & Johnson 27)。

青春期前和青春期的自慰

青少年在這個時期發展出強烈的自我意識，並且對自我身體功能有更多的認識，包括性功能（Calderone & Johnson）。在這個時期，女孩和男孩察覺到自己的情慾潛能，通常在自慰的時候性幻想變得更常見和明確（Masters, Johnson, & Kolodny 144）。在性意識提高的同時，青少年對自慰變得更好奇，更擔憂或甚至更焦慮。由於女孩和男孩經常會從同儕或其他地方聽到許多令人困惑的自慰訊息，他們需要有人幫助他們瞭解自慰是積極的性行為。他們需要有人擔保在安全、有支配力和不為難的情境中，自慰是值得嘗試（Moglia and Knowles）。

成年期的自慰

自慰對成年人來說，可以說是在與性伴侶發生成熟性行為前的排練，但不管年齡多大，自慰都可以給予成年人愉悅和滿足感。二十好幾的男人，有百分之七十會自慰，三十歲以上的女人會自慰的人超過百分之五十。實際上，男女在成年的早期，大約十八到二十四歲時，一直到中年，約五十四到五十九歲時，較其他年齡層的人會有自慰的舉動（Michael, *et al.* 163）。

有經常性伴侶的人，與性伴侶同居的人，和 / 或已婚的人比沒有性伴侶和 / 或獨居的人，都常常自慰（Michael, *et al.* 165）。這顯示，成年人自慰是因為性生活遭受挫折、社交技巧不夠、找不到性伴侶、或是只有沒有性伴侶或被剝奪性交的人才會自慰的說法，是錯誤的。

當被問到自慰的原因時，成年人給的最主要的理由是舒緩性緊張、達到身體愉悅、沒有性伴侶時也可以做愛、以及自我放鬆（Laumann, *et al.* 86）。對老年人來說，自慰可以說是性表達的主要方式，特別是對伴侶生病或因為伴侶死亡或離婚而沒有伴侶的人來說（Crooks and Bauer 261）。

自慰的益處

許多醫學專業人員和性健康專家都提到「單人性」“solo sex”（Litten），「一個人的性」“sex for one”，「自愛」“self loving”（Dodson）以及「自悅」“self pleasuring”（Rowan）對身心健康、性健康和良好的人際關係有益。他們證明自慰所帶來的性衝動和性高潮可以有以下的功效：

- ◆ 減輕壓力
- ◆ 抒解性緊張（Francoeur 393）

- ◆ 在性伴侶準備好進行陰道性交、肛交或口交前，自慰能提供性愉悅和親密感（Francoeur 393; Phipps 192）
- ◆ 是體外性行為的一種形式，也是一種減少感染性病和意外懷孕的安全性行為（Davidson & Moore; Francoeur 393）
- ◆ 提供沒有伴侶者性宣洩的管道，包括老年人（Masters, Johnson, & Kolodny 289; Phipps 192）
- ◆ 提供因為要避孕，或是適逢經期，或是伴侶生病等節制性交的人性宣洩的方式（Phipps 192）
- ◆ 讓每個人都有機會探索自己喜歡別人如何撫摸和刺激自己的身體（Phipps 190; Zilbergeld 129）
- ◆ 能夠抒解許多女人經期前的緊張（Brashear 14; Davidson and Moore; Phipps 190）
- ◆ 幫助入睡
- ◆ 能間接防止疾病，並且能藉由增加白血球流量和恢復賀爾蒙循環的活力來防止傳染病（Stein）
- ◆ 增強骨盆和肛門附近的肌肉張力，能減少漏尿、子宮下垂的機率（Stein）
- ◆ 增加生殖器部位的血流量（LoPiccolo & Lobitz 164）
- ◆ 刺激腦內啡的分泌，促進氧氣新陳代謝和增加全身細胞功效（Stein）
- ◆ 使人感覺身體健康（Stein）
- ◆ 增加自信（Hurlbert and Whittaker）
- ◆ 促進更高的物質和性的滿足感（Hurlbert and Whittaker）
- ◆ 是性功能障礙的治療方式（Zilbergeld）

用自慰來治療性功能障礙

自慰經常被用來做為克服性功能障礙的治療方法（Christensen 91; Mosher 320）。來求診的女性通常都說自己有性高潮障礙或是有無法達到高潮的困擾（Rowan 184）。自慰可以幫助有性高潮障礙或是前性高潮婦女達到高潮（LoPiccolo & Lobitz 163）。對有些男人來說，自慰可以增加對射精的控制和防止早洩（Zilbergeld 459）。對其他男人來說，自慰可以治療遲延射精（Rowan 185-186）。

自慰的罪惡感

儘管自慰對健康有益，人們仍然會有罪惡感或羞恥感（Davidson and Moore）。將近有百分之五十的男女，對於自己的自慰行為有罪惡感（Laumann, *et al.*）。事實上，多數的男女常因自慰能夠帶給自己愉悅而對它有著複雜的情感。

雖然說自慰是所有性行為中最安全的性，但與自慰有關連的負面感覺卻會危害個人健康和幸福（Masters, Johnson, and Kolodny）。

雖然多數自慰的迷思已經被揭露，但是自慰的污名仍是揮之不去，因此人們還是會擔心是不是手淫「過度」。一般來說，是沒有過度自慰這個問題，除非過度自慰的行為是偏執／強迫症的徵兆。這類身心疾病的症狀是花太多時間在重複作同一行為，打亂了一個人的生活常規、工作、社會生活和／或人際關係（APA 417-9）。

自慰、洗手、算數、檢查火爐或其他電器是否有關掉、以及潔癖，是一般較常和偏執／強迫症聯想在一起的重複性行為（APA）。這些行為可以防止和／或減輕焦慮及壓力。除非這些行為（包括自慰）擾亂了私人生活和／或工作的日常生活，阻礙個人完成他／她的責任和義務，否則就不應該將這些行為視為身心疾病的徵兆（Crooks and Bauer 258; Moglia and Knowles）。

自慰是負責任，健康的選擇

對自己的身體、性和自慰抱持肯定態度的人比較懂得保護自己不染上性病，避免意外懷孕和性虐待。自慰是我們瞭解自己性慾的一個重要方式。我們天生就有一股想要瞭解自己身體的慾望。我們藉由與自我身心獨處的經驗得知自己的喜好，喜歡如何被觸摸和觸摸哪個部位，什麼讓自己感到性興奮，什麼又讓自己失去興趣。自慰是我們享受性的最普遍方式，可以增進身體、心理和性健康。自慰讓我們對自我偏好、自我能力和極限有更深一層的瞭解，使我們能夠擁有更多負責任的性選擇（Moglia and Knowles）。

引用文獻

- Ackerman, Phyllis. (1950) "The Dawn of Religions." In Virgilius Ferm, ed., *Forgotten Religions*. New York: The Philosophical Press.
- APA — American Psychiatric Association. (1994). *Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anchell, Melvin. (1991). "What's Wrong With Sex Education?": *Preteen and Teenage Sexual Development and Environmental Influences*. Portland, OR: Halcyon House.
- Aristophanes (trans. Charles T. Murphy). (1957) *Lysistrata*. In L.R. Lind, editor, *Ten Greek Plays in Contemporary Translations*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Bagemihl, Bruce. (1999). *Biological Exuberance: Animal Homosexuality and Natural Diversity*. New York: St. Martin's Press.

- Berne, Eric. (1944). "The Problem of Masturbation." *Diseases of the Nervous System*, 5 (10), 301–305.
- Blundell, Sue. (1995). *Women in Ancient Greece*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Brashear, Diane B. (1974). "Honk! If You Masturbate!" *Siecus Report* III, 2 (1), 4.
- Bullough, Vern L. (1994). *Science in the Bedroom — A History of Sex Research*. New York: BasicBooks.
- Bullough, Vern L. & Bonnie Bullough. (1995). *Sexual Attitudes: Myths and Realities*. New York: Prometheus Books.
- Calderone, Mary S. & Eric W. Johnson. (1981). *The Family Book About Sexuality*. New York: Harper & Row.
- Carter, Julian B. (2001). "Birds, Bees, and Venereal Disease: Toward an Intellectual History of Sex Education." *Journal of the History of Sexuality*, 10 (2), 213–249.
- Christensen, Clark. (1995). "Prescribed Masturbation in Sex Therapy: A Critique." *Journal of Sex & Marital Therapy*, 21 (2), 87–99.
- Crooks, Robert and Karla Baur. (1983). "Sexual Behavior Patterns." In *Our Sexuality*. Menlo Park, CA: The Benjamin/Cummings Publishing Company.
- Davidson, J. Kenneth, and Nelwyn B. Moore. (1994). "Masturbation and Premarital Sexual Intercourse Among College Women: Making Choices for Sexual Fulfillment." *Journal of Sex and Marital Therapy*, 20 (3), 178–199.
- Dodson, Betty. (1996). *Sex for One*. New York: Three Rivers Press.
- Dover, K.J. (1989). *Greek Homosexuality*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Francoeur, Robert T. (1991). "Sexual Desire and Love Play." In *Becoming a Sexual Person*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Freedman, Estelle & John D' Emilio. (1988) *Intimate Matters: A History of Sexuality in America*. New York: Harper and Row.
- Gathorne-Hardy, Jonathan. (1998). *Sex the Measure of All Things*. London: Chatto & Windus.
- Goldberg, Vicki. (January 21, 2001). "A Peek Inside Kinsey's Cabinet." *The New York Times*, 47-48.
- Groneman, Carol. (2000). *Nymphomania: A History*. New York: W. W. Norton & Company.
- Halpern, Carolyn J, et al. (2000). "Adolescent males' willingness to report masturbation." *The Journal of Sex Research*, 37 (4), 327-332.
- Harrison, Daniel M. (2002). "Rethinking Circumcision and Sexuality in the United States." *Sexualities*, 5 (3), 303–4.
- Hurlbert, David F. & Karen E. Whittaker. (1991). "The Role of Masturbation in Marital and Sexual Satisfaction: A Comparative Study of Female Masturbators and nonmasturbators." *Journal of Sex Education and Therapy*, 17 (4) : 272–282.
- Johnson, James R. (1982). "Toward a Biblical Approach to Masturbation." *Journal of Psychology and Theology*, 10 (2) : 137–146.
- Kellogg, J. H. (1888). *Plain Facts for Old and Young: Natural History and Hygiene of Organic*

- Life*. Burlington, IA: I.F. Segner.
- Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, Clyde E. Martin, & Paul H. Gebhard. (1953). *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, and Clyde E. Martin. (1948). *Sexual Behavior in The Human Male*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Kuels, Eva C. (1985). *The Reign of the Phallus*. Berkeley: University of California Press.
- Laumann, Edward O., John H. Gagnon, Robert T. Michael, & Stuart Michaels. (1994). *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Litten, Harold. (1993). *The Joy of Solo Sex*. Mobile, AL: Factor Press.
- LoPiccolo, Joseph, and W. Charles Lobitz. (1972). "The Role of Masturbation in the Treatment of Orgasmic Dysfunction." *Archives of Sexual Behavior*, 2 (2), 163-171.
- Martinson, Floyd. (1993). *The Sexual Life of Children*. Westport, CT: Bergin and Garvey.
- Masters, William H., Virginia E. Johnson, & Robert C. Kolodny. (1986). *Masters and Johnson on Sex and Human Loving*. Boston: Little, Brown and Company.
- McNab, Warren. (1993). "Masturbation: The Neglected Topic in Sexuality Education." *Family Life Education*, 12 (2) : 10-15.
- Michael, Robert T, John H. Gagnon, Edward O. Laumann, & Gina Kolata. (1994). *Sex In America: A Definitive Survey*. Boston: Little, Brown and Company.
- Moglia, Ronald Filiberti and Jon Knowles, eds. (1997). *All About Sex: A Family Resource on Sex and Sexuality*. New York: Three Rivers Press.
- Mosher, Donald L and Susan G. Vonderheide. (1985). "Contributions of sex guilt and masturbation guilt to women's contraceptive attitudes and use." *The Journal of Sex Research*, 21 (1), 24-39.
- Patton, Michael S. (1985). "Masturbation from Judaism to Victorianism." *Journal of Religion and Health*, 24 (2), 133-146.
- _____. (1986). "Twentieth-century Attitudes Toward Masturbation." *Journal of Religion and Health*, 25 (4), 291-302.
- Phipps, William E. (1977). "Masturbation: Vice or Virtue?" *Journal of Religion and Health*, 16 (3), 183-195.
- Pomeroy, Sarah B. (1975). *Goddesses, Whores, Wives, and Slaves: Women in Classical Antiquity*. New York: Schocken Books.
- Pomeroy, Wardell. (1968). *Boys and Sex*. New York: Delacorte Press.
- _____. (1969). *Girls and Sex*. New York: Delacorte Press.
- Ranke-Heinemann, Uta. (1990). *Eunuchs For the Kingdom of Heaven: Women, Sexuality, and the Catholic Church*. Translated by Peter Heinegg. New York: Doubleday.
- Rashkow, Ilona N. (2000). *Taboo or Not Taboo: Sexuality and Family in the Hebrew Bible*. Minneapolis, MN: Fortress Press.
- Renshaw, Domeena C. (1976). "Understanding Masturbation." *Journal of School Health*, 46(2), 98-101.

- Rowan, Edward L. (2000). *The Joy of Self-Pleasuring*. New York: Prometheus Books.
- Rydström, Jens. (2000) "'Sodomitical Sins are Threefold': Typologies of Bestiality, Masturbation, and Homosexuality in Sweden," 1880–1950. *Journal of the History of Sexuality*, 9 (3), 240–276.
- Stein, Daniel S. (2000). *Passionate Sex*. New York: Carroll & Graf Publishers.
- Stengers, Jean & Anne Van Neck. (2001) *Masturbation: The History of a Great Terror*. New York: Palgrave/St. Martins.
- Stevenson, David. (2000). Recording the Unspeakable: Masturbation in the Diary of William Drummond, 1657–1659. *Journal of the History of Sexuality*, 9 (3), 223–239.
- Stolberg, Michael. (January/April 2000). "Self-Pollution, Moral Reform, and the Venereal Trade: Notes On the Sources and Historical Context of *Onania* (1716)." *Journal of the History of Sexuality*, 9 (1–2), 37–61.
- van de Walle, B. (1965). "Egypt: Syncretism and State Religion." In Pierre Grimal, ed., *Larousse World Mythology*. New York: Prometheus Press.
- Veyne, Paul. (1987). "The Roman Empire." *The History of Private Life — I, From Pagan Rome to Byzantium*. Cambridge, MA: Belknap Press, 5–206.
- Zilbergeld, Bernie. (1992). *The New Male Sexuality*. New York: Bantam Books.