

1. 他們從來不告訴你的性知識

台灣學校性教育之不足

台灣的中學生據說都接受過「性教育」，但台灣的性教育基本上把「性」當作一個生理的概念，這種「性教育」對人們最關心的性的「社會—心理」層面甚少提及。即使是生理層面的性知識，學校也提供得不多；比如說，一般人看了生殖器官圖解後，仍然不知道異性性器官究竟是什麼模樣，因為書本上的圖解不是真實的照片，只是粗略幾筆的解剖圖。大部分女生由於自己陰戶位置靠近肛門，沒法看到，以致於連自己生殖器的模樣都不知道。

學校教育為什麼不教人們最關心的性知識呢？本章就是想要對這個問題提出解答。

「社會大學」性教育之錯誤

有的讀者會想，其實也不用學校來教，我們照樣可以從街頭巷尾、朋友同學、小說電影中得

到性教育。

的確，「社會大學」有提供了某種「性教育」，但是這種教育的內容幾乎全部充滿了錯誤的知識。許多自以為很懂的人，其實相信的都是毫無根據的神話。

沒有真正的性教育是社會控制的結果

學校教育不提供性知識，「社會教育」提供錯誤的性知識，這樣的現象當然不是偶然的。他們從不告訴你的性知識，其根源關乎整個社會結構的權力分配，權力的宰制關係，即支配、壓迫關係。他們從來不告訴你（或告訴你錯誤的），是一種社會控制。因此，我在這一章中要講的性知識就是要解開社會控制的啞謎，是通往個人自我解放與集體解放大門的一把鑰匙。

以下是一些經過選擇的性知識，主要是為了例示下節的分析而作的選擇；為了方便已經熟悉這個話題的讀者，全文都有小標題。

有兩件事先要澄清。

「性」、「男」、「女」都不單指生理概念

「性」在這本書裡指的不是生理上的性，也不單單指「性交」方面的性，而是泛指男女兩性

的性。所以，「性知識」不應該侷限於有關性交或性心理方面的知識，而也應該包含兩性關係（權力關係、交友關係、性生理關係等）與家庭關係（親子及夫妻間的權力關係）；同理，「性教育」也應該泛指兩性關係與家庭關係的教育，例如，戀愛交友的教育、男性或女性特質的形成、同性戀、家庭構成等一切有關「性」、性別、兩性的知識教育。

但是在這一節裡，我比較集中於「性交」方面的性的討論，而且特別集中於男人。

「男」、「女」在這本書裡面，也不是指生理概念的男女（有陽具或陰核的人），而是指社會概念的男女，也就是扮演一定社會角色的兩種人群。我們不是常聽人說「某某不像個女人（或男人）」嗎？這句話的意思就是說，某某在生理上而言是女人（或男人），但就社會角色而言不是女人（或男人）。社會角色就是在一定的社會位置上所執行的職能：像「男主外，女主內」這樣的俗語就粗略地表示了「男」、「女」這兩種社會位置，和它們的職能。

把這兩點講清楚後，我們就要開始「性教育」。

精液不會「燈枯油盡」，多洩無妨

首先要掃除一項流傳很廣的神話，即，精液是男人身上的「精髓」、「精華」或「很營養的東西」、「不宜耗費的東西」。

所謂「精液」包括為了生殖作用的精子，以及一些分泌。人體有自動製造精子的機能，如果在一段短時間內洩精多次，精液中的精子數量就會一次比一次減少，因為短時間內人體補充製造的精子數量有限，所以精子會遞減，甚至分泌的潤滑液也不多。也許有人會問，會不會洩精太頻繁以致於因無精可洩而洩出血來？這是不可能的，因為正常人洩精需要某一程度的興奮勃起，而洩精之後通常需要一段時間才能勃起，而如果已洩過數次，再度勃起所需的時間則愈長，所以人體總會有時間來補充精液的。如果「洩」出血來，則表示生殖器官有疾病或受傷，和多洩精無關。

忍精有害無益

如果不談生殖作用，精液對人的價值和尿相去不遠，多洩幾次尿，是不會「傷身」的——只要你能洩得出來。當然如果有人有尿不洩會對身體有害，那麼人如果有精不洩呢？這要看情形，如果人是在性交與手淫中，「忍精」不洩，很可能會造成神經性的疼痛，不過這是因人而異，也因興奮程度而異。總之，「忍精」是有害無益的。所以洩精就和洩尿一樣，沒什麼了不得的。有人或許以為中國人之所以把精液看成很營養很重要的東西，是因為「精」這個字。但是我們不也有時把屎糞稱為「黃金」嗎？怎麼沒有人認為那是很寶貴的東西？我想我們把精液當作寶貝的基本原因，並不在於「字」。那麼在於什麼？下篇文章再談。

手淫對生理無害

和害怕洩精有關係的另一件事，是害怕手淫。許多男人認為手淫有害、傷身……等等，主要的原因之一，是因為認定洩精有害、傷身。另外，男人認為手淫會造成「早洩」、「腎虧」、「神經衰弱」……等等。男人手淫會不會造成早洩呢？這涉及「早洩」究竟是什麼意思，等一下我就要談這個問題。但在這裡我至少可以告訴男性讀者，手淫在生理上是不會造成早洩或對陽具造成任何傷害。

手淫不會造成冷感

有人說女人手淫會造成性冷感，這也是沒有根據的。這些人的理由是：女人若總以觸摸陰核的方式手淫，久而久之，女人就無法從性交中得到高潮（所謂「陰道高潮」），只能有所謂的「陰核高潮」。其實陰道高潮這個說法究竟是男人的幻想，還是真有其事，尚無定論。至少在我們看來，女人能否達到「陰道高潮」和她性交的經驗多寡有關，和手淫無關。那些只以手淫來發洩性慾，但只是偶爾為之的女人，多是「守貞」型的未婚少女，她們性經驗貧乏，性幻想缺乏，平常不願「想入非非」，她們一旦開始性交生活，由於過去的「守貞」觀念的遺毒，在性交過程中，採取被

動等待的態度，也不會利用性的幻想、言語動作（所謂「騷態」）使自己高度興奮，有時還因為害羞、拘謹、罪惡感，更影響興奮程度，在這種情況下，根本難達到高潮，這種不常手淫缺乏性經驗的女人才容易給人「性冷感」的印象。

手淫無罪

未婚少女手淫是很普遍的，但她們往往認為這是一件罪惡骯髒的事，故很多少女會投向宗教，一方面在宗教活動中和少男交往而達到變相的性滿足，另方面則是罪惡感的驅使，希望「贖罪」，也希望藉神佛的力量停止手淫。例如，當牧師在講壇上說：「人人有罪，你們捫心自問，你無罪嗎？」少男少女總會慚愧低頭想：「我手淫，我有罪。」其實這是對基督教教義的曲解，但這裡不談這個問題。（以上所說並不表示少女信徒不虔誠，而是指出往往她們異乎尋常的虔誠，其背後有什麼可能的心理因素。）

女人手淫有益性生活

經常手淫對性生活其實益多害少，我等下會詳談為什麼，但就女人而言，有較多手淫經驗的女人較易達到高潮。此外男伴在性交時可先用手淫助女方達到高潮；不過很多時候因為男方用手

淫方式助女方達到高潮的過程太久，等到女方有了高潮需要男方插入時，男方陽具已經不再勃起。可是，經常手淫的女性，有較多且豐富的性幻想，因此在性交時容易以性幻想幫助自己達到高潮。因此，女方若有很多手淫經驗，這個過程就不會太久，男方也不會有勃起的問題。

手淫的定義

手淫如果不會造成男人早洩，女人冷感……，那麼手淫究竟有什麼壞處呢？首先，我先得說清楚，這裡講的「手淫」，不是指那種性交過程中為求性滿足的「手淫」，後者的「手淫」是良好性交的一部分。這裡講的「手淫」是指男或女獨自達到性滿足或高潮的行為，並且以這種行為代替性交。換言之，「手淫」指的是男或女沒有真正性交對象，只好獨自發洩的行為。

手淫對心理的壞處

未婚男女經常手淫的害處在於養成一種被動的態度，缺乏開創性的性格，這主要是因為手淫者接受社會規範，不敢或懶於追尋性交對象，只求「抄捷徑」了事。換句話說，經常手淫的害處和「聽話做乖小孩」的害處是一樣的，也是同一原因造成的。我在下一篇〈為什麼他們不告訴你科學的性知識〉會談這個原因。

手淫會傷身嗎？

經常有人認為手淫會造成：精神恍惚、頭昏眼花、精神衰弱、注意力不集中、情緒消極、抵抗力（身體抗菌力）減弱，以致於影響讀書工作及身體健康。

這是一個似是而非的說法，需要我們仔細分析一下。

首先，手淫和抵抗力有沒有關係？很多人說手淫過多後，就容易生病，是真的嗎？我的答案是，有些情況下，手淫和生病是伴隨發生的，但手淫並不造成身體抵抗力降低，這怎麼說？原來人手淫有很多原因，有時是因為性慾衝動，有時是心緒不寧，心裡缺乏安全感，或外界有挫折。手淫可以逃避現實，因為手淫可以帶來高潮，在那一剎那間，人可以把煩惱、寂寞、無聊、憂愁、焦慮，拋諸腦後，其作用和鴉片、大麻、酒精：等相同（性交、大吃大喝都可有同樣的效用）。

總之，在心理有困擾的情形下，有人會用手淫來逃避，可是在心理有困擾的情況下，人體抵抗力也自然會降低。心裡悶悶不樂，人就容易生病，是大家都知道的事。這樣說來，手淫絕不會造成抵抗力減弱，但手淫和生病有時卻會伴隨發生。

當手淫成為強迫性行為

心裡有困擾基本上會降低人的性慾，甚至造成性無能，我們也的確看到許多因心理困擾而性慾減低的情形。但是也有些人用手淫的方式來應付心理困擾，在這種情況下，手淫是一種無法自制的強迫性行為。

手淫與精神衰弱

還有一種說法是，人因為手淫才造成心理困擾，悶悶不樂，以致於引起抵抗力減弱。可是手淫必然會造成心理困擾嗎？這要視人而定了。

如果你相信手淫會造成性冷感或早洩，如果你相信手淫是犯罪或不道德，如果你相信手淫會因洩精而傷身，如果你相信手淫是「壞事」，那麼手淫就必然會對你造成心理困擾。由於你擔心手淫的「害處」，又怕自己再犯「不能自拔」，你就整天在那裡「天人交戰」，心裡惦念這個問題，這就特別容易造成精神衰弱、憂鬱等精神官能症。如果你因此頭昏眼花、精神不能集中、情緒消極，那是一點也不奇怪的。

很多為手淫所惱的是青年學生，通常他們花很多時間在讀書上，很少時間在運動上，缺乏運

動本身也會造成頭昏眼花。另外枯燥的課業，偏重記憶式的學習本身就會讓人難以集中注意力。如果學生只是奉父母師長之命升學讀書，本人沒有強烈的學習動機，當然也會造成情緒低落，興趣缺缺的現象。

工廠的青年工人如果從事的勞動只是局部性的（例如長時間坐在椅子上用雙手活動），同一動作的反覆勞動，不但會引起肌肉關節方面的生理傷害，也會造成頭昏眼花這些毛病。這和手淫並沒有關係。

手淫與精神集中

有一些人因為所處環境不同，受到外界的性刺激比較多，有些則處在較「保護性」的環境中，受到的性刺激比較小。前者因為受到刺激多，比較常性衝動，如果有性衝動而無解決對象，只好訴諸手淫，萬一此人又相信手淫是「壞事」，她或他就會花很多時間精力在苦惱、擔心這個問題，同時也會發展出一種用幻想滿足願望的心理，故喜歡做白日夢發呆，但這和手淫本身其實無關。

環境對性慾壓抑能力的影響

人生長的环境不完全都是一樣的：比如，有些人小時候看黃色漫畫或武俠小說，有些人不看，

而這些讀物經常有「性」，這就會造成性啟蒙與性刺激。有些人生長在下層社會中，從小就可以看到妓女接客、或聽小流氓講性經驗，他們就會和上層社會出身的子弟所接受到的性刺激不同。凡此種種，都會造成不同集團間，以及同一團體的個人之間，對性慾的控制及壓抑能力有差異。同理，社會中也會有一部分人比較不為手淫所惱，她或他可以壓抑及控制住性慾的衝動，沒有頻繁的手淫以及因手淫而引起的心理困擾。

大體來說，中產階級對子女有較嚴格的紀律教養，故在壓抑子女性慾上多是成功的。可是性慾的力量非常強大，單單「圍堵」而不「疏導」是不行的，換言之，性本能的衝動要有一些「出口」來渲洩。青少年的性衝動是最強烈的，也因此一旦壓抑成功，往往能讓他們做出以後人生階段難以做到的事。我們已經看到青少年投入宗教團體過度誠的宗教生活，但這並不是最主要的一個社會現象。

青少年學生如果能壓抑性本能，她（他）們也往往能過相當枯燥的學習生活。學校像軍營的紀律生活，瑣碎、記憶性的課業，根本不適合富創造性、特立獨行的學生，這種學生必須在學校中學習到他是個「壞」學生這個事實，出了學校入了社會後，他才能自然地安於他的社會位置，接受過去學校中「好」學生的宰制（支配、壓迫）。

乖孩子就是性壓抑成功的少年，她（他）們也因著壓抑，能做一些別人所不能做的，忍受別

人所不能忍受的。禁慾的神父修女所以能有極大的愛心與耐心，起初也是因為同一原因。乖孩子因此可以適應紀律生活，和長時間反覆記憶、練習一些瑣碎的東西。因此，乖孩子就容易成為好學生。當然乖孩子自己可能不清楚自己為什麼「乖」，也看不出來自己的「好」基本上是父母師長主觀的判斷，而非一項客觀事實，乖孩子只會以為，他之所以成為好學生，是因為他的努力與聰明。乖孩子對自己的這種自我意識是重要的，因這個自我意識要投射為全社會的意識，而不僅僅是使乖孩子安於宰制他人的社會位置而已。這個自我意識（即，優勝劣敗是「自然」淘汰，而非「人為」的）也使第三世界邊陲國家的乖孩子，在中心國家（如美國）充當高級苦力時，能安於其位。

青少年工人如果把性本能壓抑得十分成功，她（他）們比較能忍受惡劣的工作條件，能從事勞動強度高的工作，也較服從工廠紀律。

社會控制與意理（意識形態）

手淫怎麼會和這麼多事相關？手淫和社會結構有關不是偶然的，想想看，一般人對手淫的錯誤看法是怎麼來的？還不是社會的教導！校外告訴人錯誤的手淫性知識，學校不告訴人手淫的性知識，是為什麼？有什麼目的？

我們已經在前面的討論裡，窺見一點社會控制的目的，但這只是冰山的一角，等下還要再詳談。而以上那些錯誤的性知識與迷信就是所謂的「意識形態」或「意理」。

意識形態如果只是社會單方面的教導，只是單方面的洗腦或灌輸，就不成為意識形態。意識形態是人親身所「體驗到的經驗」。這就是為什麼很多人會賭咒告訴你，他因洩精過多而身虛，手淫會造成早洩是親身體驗等等。君不見廣告上總寫著「弟因年幼誤犯手淫，以致有早洩等毛病」云云，這個病人不待診斷已經自知病因了呢。

男人手淫從純粹生理刺激的過程來看，和性交沒有兩樣，如果手淫在生理上會造成早洩，性交在生理上也會造成早洩才是；所以男人若怕手淫造成早洩，也應怕性交造成早洩才是。下面就讓我們來談早洩問題吧。

絕對早洩與相對早洩

男人是很怕早洩的，當然他們也怕洩精太多而傷身，所以很多男人花不少錢在各種「進補」、「壯陽」的食品及藥品上，還有人去「練氣功」、「瑜珈」，或者性交時遵守一些「九淺一深」之類的秘訣。

可是，到底什麼是早洩呢？

在一般人的觀念裡面，早洩就是性交維持不久。但是多久才算「久」？才夠「久」？有些人告訴你三、五分鐘，也有些人說十分鐘，有些人不搞「計時法」而談「計數法」，即抽插多少次以上而不洩，就不是早洩等等，但不管怎麼計算或衡量，這種對早洩的觀念，是一種絕對的觀念。換言之，只要你性交時間或抽插次數不達某個一定標準，你就是早洩。這和女方完全沒有關係，女人是死是活、是爽是苦，和你早洩與否完全無關。凡是對「早洩」持絕對觀點的男人，防止早洩的意思就是盡量延長性交時間，或盡量提高抽插次數。而這些男人看到黃色小說與電影中，男主角的表現後，大都憂心忡忡、垂頭喪氣、自慚形穢。

這種對「早洩」的絕對看法，是從「生理—病理」上著眼。還有另一種對「早洩」採相對的看法，是從「心理—社會」的觀點來看。相對觀念的早洩，不認為早洩和一個絕對的時間或次數標準有關，而認為早洩乃相對於女方性滿足的程度。讓我們先談「早洩」的絕對觀念，再談相對觀念，但這就要先了解男人為什麼會洩精。

為何會洩精

男人為什麼會洩精呢？如果性興奮達到一定程度，男人就會洩精。缺乏性經驗的男人，一旦性交，看到女人裸體等等，性刺激非常強烈，就很容易到達高度興奮，因此性交不會維持太久。

照這個原理來說，若能在性交過程中減少性刺激的強度不斷上昇，或者使累積的性興奮中斷冷卻下來，就可以維持較長時間的性交。

如何延長性交

換句話說，男人維持較長時間的性交所付出的代價，其實是男方某種程度的性挫折與性生理上的不滿足。這麼說？

首先，「減少性刺激的強度（不斷上昇）」意味著許多可能情況：例如，女伴對你的性刺激不強，可能你已十分熟悉她的肉體，可能她的身體或外貌開始給你愉悅的感覺（比如，你突然發現她長得醜、有臭味、或有性病等）。或者例如，你接受的性刺激不強，這可能因為你的陽具上套了保險套，摩擦起來感受不強；也可能因為你飲酒或吃藥、塗藥等，使陽具敏感度降低，甚至麻木；也可能因為陽具與陰道的摩擦面積、壓力不大，因此感受刺激不強。或例如，你接受的性刺激被轉移了；這可能因為你的胃痛，使性刺激被掩蓋過去了；也可能因為你在性交時，想股票市場，想你剛過世的親人……等等，易言之，你分心了。

除了減少性刺激強度不斷上昇的方法可延長性交時間外，另一個方法就是使累積的性興奮中斷冷卻下來，這也就是說，中斷性交。這個方法和前一個方法不同處在於，中斷性交會使雙方停

止亢奮，而前一個方法在大多數情形下，只阻止男方性興奮的累積。

簡單的說，男人因為「很爽」才會洩精，所以要保持不洩，除了使男人「不太爽」或只維持某一程度的「爽」外，沒有別的辦法。（這裡的「爽」，指的是性的生理滿足，而性的生理滿足只是「性滿足」的一部分。）

食補、藥補、氣功、九淺一深能延長性交嗎？

有沒有辦法用食補或藥補來延長性交時間呢？

沒有的，除非你用「春藥」，其實也就是「麻醉藥」，使你敏感度降低，反應遲鈍而已。不管你吃什麼「鞭」，什麼「丸」，都不會幫助你分秒的。有些人振振有詞的說，某種秘方臨床實驗百試不爽，其實那是因為這些人吃了秘方後，在性交時一直想做個觀察者，沒有完全投入性交，因此性刺激的強度減少，所以可能維持久些。還有些人言之鑿鑿的說「氣功」有效，其實是因為他們性交時運氣所以分心，也因此可延長性交時間。那麼所謂「九淺一深」、「三徐一疾」等等又如何呢？我保證你在性交時，背九九乘法表所得的效果也是一樣的，因為計算次數會分心，同時如果「九淺」的結果是使摩擦面積與壓力減小，也自然降低了性刺激的強度。

性「心理—社會」的滿足

到目前為止，我們談的是早洩的絕對觀念，即，從一個「生理—病理」的角度來談早洩。因此性刺激與興奮程度都是指純粹「量」的觀念，而不涉及「質」的觀念；換句話說，我們沒有考慮「心理—社會」層面的性滿足。

有些人認為延長洩精時間是件很「爽」的事，他不認為有什麼「性挫折」，相反的，如果很快的洩精，才是真的「沒意思」和「掃興」。可是我們要明白，若從純生理觀點來看，洩精需要一定的亢奮程度，要延遲射精必須阻止興奮程度的持續累積升高，在這個意義上，要保持不洩，就必須付出性生理上某種程度不滿足的代價；但這並不意味著男人因此無法達到性滿足，或者連某種程度的性生理滿足都沒有。

有一種男人喜歡吹噓自己維持不洩很久，直到女人「哀求討饒」為止，這也是黃色小說上常見的情節，基本上反映了恐懼早洩的心理。對這類男人，延遲洩精時間，可以帶來心理上的極大滿足。對這類男人，性交已不是發洩性慾的手段，而是「征服」的行為，也就是重申與強化他作為一個宰制者的地位。我們會在下一篇文章談這一點。

還有些男人在性交中追求的不是自己純粹生理上的滿足，他們把性交視為人與人和諧關係的

一部分，因此他們有時會用延遲洩精法使女方得到性滿足，在這種情形下，男方雖然在性生理上有某種程度的不滿足——或反過來說，只達到某種程度的性生理滿足——但是他也可以得到「性滿足」。

性滿足是什麼？

因此，「性滿足」意味著性「心理—社會」上的滿足，和至少某種程度的性生理上的滿足。對男人來說，通常最低程度的性生理滿足是洩精；因此，即使性交中斷數次，男人只要最後能洩精，在性生理上至少有最低程度的滿足。對女人而言，通常最低程度的性生理滿足是陰核高潮，但這須視女人的性經驗與性期望而定，故會因人而異。

有些人或許認為我對「性滿足」的要求太強了一點，因為我所謂的「性滿足」包括了兩個條件（性生理上最低程度的滿足，性「心理—社會」上的滿足），缺一不可。

可是我認為我對「性滿足」的要求是合理的。

首先，若沒有某種程度的性生理滿足，無論有怎樣的性「心理—社會」滿足，（例如，男人證明了他「金槍不倒」，女人被愛憐的擁抱著……等等），性的衝動既得不到發洩，總是一件憾事或「閨怨」，人是不能畫餅充飢的。

其次，單單有性生理的滿足，對人這樣的「心理—社會」動物而言是不可能的。因為對人而言，性生理的衝動是由「心理—社會」的因素所塑造的。偷情比較刺激，新奇性交地點比較緊張，等等例子都說明了「心理—社會」因素對性生理衝動的塑造作用；尤其當我們考慮社會對什麼是「性感」的塑造作用後，我們更會了悟這一點。

有時候男人雖洩精了，卻覺得意猶未足，或覺得陽具剛才並不充分充血，沒什麼強烈快感，這都證明了「性滿足」一定要有性「心理—社會」的滿足。

前面我說過手淫在生理上不會造成早洩，但會不會在心理上造成早洩呢？因為手淫時，人不會延長手淫時間，不必考慮伴侶，所以若成習慣後，一旦性交時，也只顧自己洩精。我承認有這種可能，但我相信人一旦習慣性交後，除了自私的男人外，大部分男人是不會只顧自己洩精的。

早洩的相對觀念

現在就讓我來談早洩的相對觀念。

早洩就是男人不能給予女人性滿足。

女人的性滿足不一定要生理上達到陰道高潮，雖然至少要有陰核高潮。而男人不一定要用陽具插入陰道才能使女人達到性滿足——這全視女人的性經驗與性期望。

男人若能給予女人性滿足，他就不是早洩或無能。如果女人沒有性滿足，縱使男人維持了數小時才洩，這也算早洩；如果女人有性滿足，男人即使只維持了幾秒鐘也不算早洩。

所以如果男人要避免早洩，他必須用種種方法幫助女人得到性滿足，例如在性交前或後，以手淫（不一定用手）方式使女人得到高潮等等。

女人為何比較「慢」

有些男人也明白上述這些道理，但有時會抱怨女方性興奮得太慢，有時甚至在性交前後，懶得給女方手淫。但這些對女人「太慢」而感不耐煩的男人應當意識到，女人「慢」的一大部分原因是男人造成的。女人性興奮來得慢，除了一小部分生理原因外，主要的是因為社會不鼓勵女人太「色」，甚至懲罰那些看到男人會「想入非非」、「色迷迷」的女人。男人看到女人下體是「目不轉睛」，女人看到男人下體是「恐怖噁心」。在種種社會因素下，女人缺乏性幻想、被動，不能馬上「進入狀況」，需要一段時間的「前戲」等等。可是為什麼社會要這樣壓抑女人呢？這是因為很多男人要維持他的宰制地位（即支配和壓迫的地位），而很多女人也要維持她的被宰制地位。等到我把一些重要的性知識談完後，我會回過頭來談社會對性控制的目的。

性無能

講完了早泄，似乎應該談一下「性無能」。

前面我已經說過，心理的困擾會引起性無能，即陽具無法勃起，或者勃起後很容易就軟下去，但生理的原因（如疾病與年老所引起的性機能衰退）也會造成性無能。（美國著名的性學家 David Reuben 認為只要陽具不聽話就是「性無能」，因此遲遲不能洩精也是「性無能」。）

此外，一些經常「尋花問柳」的男子，如果家裡有個「黃臉婆」，而她又很慢「進入狀況」，進入狀況後又因為缺乏幻想及被動，以致於很難或很慢達到高潮，這些男人就很容易變成「性無能」。因為黃臉婆能給他的性刺激遠不如那些「逢場作戲」的女子，與太太性交既只是出於義務，即使因著幻想別的女人而勉強勃起，也往往容易「軟化」，即使不「軟化」，他也覺得使太太性滿足是件難事。久而久之，就會視與太太做愛為畏途，因而發生「性無能」的現象。雖然他在別的女人面前仍是「生龍活虎」。

性興趣逐漸降低

在一夫一妻，嚴防通姦的制度下，對性伴侶的「性興趣」逐漸降低的趨勢，是普遍存在的。

夫妻之間的感情，當然有彌補作用，但肉體上刺激減弱的趨勢是無可避免也不容置疑的。我們只要觀察男女第一次性交與第一千次性交的不同性反應即可明白。

那些用變換性交場所、方式、氣氛、姿勢等來「復活」、「增進」性興趣的方法當然會有效，利用性幻想，或夫妻假裝某種角色（像做戲一樣）來進行性交活動會更有效，但這些都只證明性興趣的降低是必然趨勢，否則又何必搞這些花樣呢？

因此在一夫一妻制裡，縱使夫妻感情很好，性刺激的趨於平淡，是必然存在的，易言之，一夫一妻制必然包含著對人類性生活樂趣的剝奪。但是這並不意味著未來其他理想的制度一定保證強烈的性刺激，因為在那些不同於一夫一妻的制度中，性交生活極可能不是性生活的全部，故而性刺激對性生活樂趣不一定重要，而性交生活樂趣比起其他生活（如勞動生活或創作生活）的樂趣也可能微不足道。

性交越多越不易性無能，且越持久

讓我們再回到男人性無能的話題上吧。

有一種流傳很廣的迷信，認為男人性交洩精太多會導致性無能。這種迷信似乎認為男人一生能性交的次數是固定的，如果青年時代性交次數多，就會「用盡」，到了中年老年後就會變成性無

能。

這個迷信不但沒有根據，而且和事實剛好相反。人的性機能是越用越「強」，發育成熟後，愈早開始性生活，愈豐富的性生活，會使性生活結束得越遲。使用性器官和使用大腦一樣，越用越發達，越用越爐火純青，技術熟練。那些性交或手淫稀少的人，反而容易有性無能的毛病。

此外，比較少性交的人，也比較不易「持久」。因為較少性交會使人對性刺激高度敏感，比較難延遲洩精。

持久與身體強健無關

有些人認為，唯有多進補、多吃「鞭」、「丸」、「補酒」、海鮮……等等才可以多性交，可以多洩精，可以玩得持久。這樣的看法有沒有根據呢？

首先，人避免早洩（絕對或相對的觀念都一樣）的能力和身體強壯與否無關。這世界上除了麻醉或降低性器官的敏感度之藥品，或喝酒、吸毒外，沒有任何食補、藥補，可以延遲洩精時間。

怎樣才能精力旺盛

其次，或有人想問，那些「壯陽」藥物或食物可不可以使人「精力充沛」，以致於能「一而再、

再而三」，夜夜春宵，旦旦而伐，但完全不「傷身」？

我們要先明白，為什麼有些人比較「精力充沛」，可以一天數次，天天性交而完全沒事。「精力充沛」的確和身體健康有關。可是什麼是「身體健康」呢？

渾身都是肌肉，力大無窮不見得是身體健康，很多瘦小的人反而顯得精力充沛。要身體健康，不外乎首先要精神愉快，心裡快樂，不常處在過度緊張狀態中。其次，作息與飲食要順其自然，這不是說人要早睡早起，人晚睡晚起也可以是順乎自然的。

飲食是非常重要的，要身體健康或精力充沛，絕不是天天吃海鮮，而是均衡的營養。

台灣居民以「吃」聞名，但是否吃得均衡，合乎健康原則呢？事實上台灣飲食習慣對健康是不好的，這是因為飲食已經成為享樂的追求，故而要求越來越重的刺激，結果造成越來越重的口味，吃了太多鹽與食品添加物。為此，餐飲業及（因為貧富不均而造成的）奢侈生活形態應該負責。

不抽煙、少喝酒，適度運動及良好的居住環境的生活，對身體健康的重要性亦是毋庸多言的。

按照上面的原則，就可以使身體健康，身體健康就自然精力充沛，也就自然有能力也需要「夜夜春宵，旦旦而伐」了。

怎麼能生龍活虎

吃壯陽補藥等等不能使身體健康，也不會使人「龍精虎猛」。更諷刺的是，那些天天惦記要「壯陽」、「進補」的人，往往是最不敢多性交多洩精的人，他們就是吃了補品後，也非常有「節制」。總之，花錢在補品上，不如探討為何生態環境受污染，台灣飲食習慣是怎麼造成的，香煙盒為何沒有強烈警告的標誌，教科書及傳播媒介為何不多講性的知識……等等，然後集體地來促進一個使身體健康成為可能的社會環境。只有在這樣的社會環境裡，人們才可能「生龍活虎」，經常享受性交的樂趣。

陽具的絕對尺寸

下面要談的是陽具大小的問題。

陽具的大小可以從絕對的觀點來看，也可以從相對的觀點來看。

絕對觀點就是陽具的大小全視陽具的尺寸——多長多粗。如果長過一定標準就是夠長，粗過一定標準就是夠粗。但是一般男人都認為陽具要越長越粗則越好。

和性有關的事，都不外有兩點特色——無知與恐懼。陽具大小的問題也不例外。

恐懼陽具太小

有很多男人恐懼自己陽具太小，很怕被人比下去。因恐懼陽具太小就常有自卑心理，他們很怕被別人看到陽具，但卻又很想看到別人的陽具；偶爾看到一個他覺得比自己小的陽具，他就會變得意氣風發充滿自信。這類人在充滿自大心理時，每每要逼著他的女伴承認他的「巨大」，或者自己欣賞自己的「雄偉」、「堅挺」。

有一個人曾經堅稱其妻不貞，他的證據是他覺得妻子的陰道變寬闊了，因此他的妻子一定是和一個比他陽具大的人做過愛。這是一個非常典型的因恐懼陽具小而引起精神官能症之例子。色情電影或小說裡的男主角一定是清一色的「又粗又大又持久」，黃色小說裡的女人則一定都「驚奇男方的巨大」，而這些女人一定都抱怨她們的丈夫「短小不濟事」。黃色小說在一定程度上反映了一般男人的性幻想與性心理，故黃色小說中這種陳腔濫調反映了一般恐懼陽具太小的心理。

最荒謬可笑的一個例子，是登載於香港色情雜誌《龍虎豹》的一篇〈追求女仔兵法十二招：高級性技巧〉，讓我們看看這篇文章教給讀者什麼樣的性知識吧！

「有些男仔陰莖太小，擔心不能令對方快樂而失去對方，這其實是多餘的擔心。而且，你利

用一些詭計，也可以使對方認為你夠粗夠大。那就是在愛撫一開始，便直接突入，這時女方未足夠潤滑，難免『哇』的一聲叫痛，你才退出，再次愛撫。在女方的錯覺中，卻經常認為你是夠大。」（一九八四，十月二十八日，第二十八期，七十三頁）

這段文字透露的是，陽具的絕對長度及粗細是很重要的，至於女人是爽是苦，是哭是笑，是痛苦還是快樂都無所謂，重要的是證明自己陽具的夠大。在這裡，恐懼陽具大小的心理幾乎到了極端的程度。這種恐懼心理不是憑空產生的，只有從男女的宰制（支配壓迫）關係中去了解，這當然是下一篇文章的話題。

陽具的相對尺寸

從相對的觀點看陽具大小的問題，就是認為只要能使女方性滿足，陽具就夠大。而陽具的絕對長度在給予女人性滿足方面實在不重要。任何人都不應有擔心恐懼陽具太小的心理，因為在給予女人性滿足上，陽具尺寸關係很小。

月經期間可性交

最後一個問題。女人月經期間可不可以性交？經血會不會使男人生病、傷身……等等？答案

是，月經期間當然可以性交——只要男人把陽具先清潔乾淨，因為真正骯髒的不是女人的經血，而是男人的陽具（尤其是有包皮的陽具）。經血是不會使男人生病、傷身的。很多男人既喜歡處女落紅的「寶血」，又何必對經血膽小恐懼呢？

性恐懼的消除之道

我相信很多人在看了這篇文章後，仍然不能消除對洩精的恐懼、對手淫的恐懼、對經血的恐懼、對陽具尺寸的恐懼。恐懼心理既不是憑空產生，而是特定社會結構的產物，那麼恐懼心理也不可能因為理性的分析而消除。我在本書的其他文章所提出的建議是，除非透過集體運動的努力，共同追求一個平等、沒有宰制與壓迫的社會，否則個人無法「獨善其身」；消除關於性的恐懼心理，是自我知識的實踐，亦即自我解放的過程，但是認識自我也就是認識社會，自我知識的實踐就是社會知識的實踐，自我解放和集體解放是分不開的。