

〔第二章〕

# 小不便

性壓抑的日常運作



賺賠邏輯下的性壓抑社會並不一定使用像性騷擾這種威逼的方式來壓抑或扭曲情慾的流動。更常見的是，即使是在日常生活的例行小事中，我們也找到壓抑的痕跡。

因此，如果你認為『性』、『性壓抑』和你無關，你的性生活『沒有問題』，或者你可以過一個無性無慾的生活，那麼你就錯了。因為本章要顯示，性壓抑早就滲透到我們的日常生活中，透過每日的例行小事（像月經、排泄）塑造了我們對自己身體的感覺及態度，強化了我們女人的弱勢處境。

在這一章裏我要以小便為例，來說明男人在這個日常例行小事中得到的爽快經驗，形成了他們對自己身體的自信、自豪；相反的，女人則養成了嫌惡甚至憎恨自己身體及其生理功能的態度，這種態度在每天例行的排泄活動中被固著強化，對兩性的差別發展影響深遠。

像小便這類規律和頻繁的日需經驗或許使人不察覺個中的壓抑作用，但是事實上。在這些小事上經歷的習慣性的不便，卻正強化了女性心理上退縮恐懼的傾向。而女人只知道討厭自己的不便，即看不見這種長期的不便是我們社會資源分配不均以及暗含性別歧視的性壓抑所造成的。

女人要如何反擊？如果日當生活的例行實踐正壓抑我們的情慾，扭曲我們的人格。那麼我們可不可能反其道而行，在日常生活中利用例行實踐來促進情慾培養自信？我會在本文中有些建議。

女人難得豪爽，難得自在，難得灑脫。

重要原因之一就是因為她們每天的日常生活經驗中充滿了顧忌。充滿了不便，這使她們很早就養成了瞻前顧後，躊躇退縮的心理習慣，而這些心理習慣則繼續在每天的每一次日常活動中得到強化。

讓我們由最起碼的小便說起。

做為一個生理活動，小便是一件極其稀鬆平常的事。膀胱中蓄積了一定數量的尿液時，人就有了尿意，就會想要小便。而且，有尿意的時候能充分的、恣意的放洩是件萬分爽快的事。畢竟，受到壓迫的細胞神經得到紓解，壓力得到解除，就是爽。

可是，奇怪得很，以這件生理原則上很爽的事而言，男人和女人卻有天壤之別的感受男人小便時生理心理兩爽，女人卻恰恰相反，生理心理兩顧忌，因此也就兩不爽。

我們先來看看男人的小便經驗。

對男人來說，小便不是什麼大不了的事。無論在任何所在，從肅穆莊嚴的中正紀念堂到淳樸自然的山崖野地，從光潔亮麗的紳士化妝間到污穢遍地的紐約地下鐵公廁，他所做的事是一樣的簡單方便，只要拉下褲檔拉鍊，拿出身體器官的兩三吋，便可以方便又爽快的進行放洩，膀胱的壓力也立刻得到紓解。沒有任何地理空間能阻礙他追求放洩，追求爽快的衝動。即使有人注視或側目，男人也不覺得有什麼損失，充其量掉轉身去，照小不誤。

正是因為男人的小便太輕易、太方便、太任意，因此我們的街角牆邊電線桿上才處處寫著『禁止在此小便』的警語。這些透露著憤怒的字跡在在凸顯了男人追求立刻滿足的心理傾向，也在在暴露了壓抑這種傾向的無力措施。

對個別的男人而言，每一次的小便或撒野尿都提供了輕易的快感，立刻的滿足了他的生理需求，但是，除了心理上的無所顧忌、無所畏懼之外。小便還可以在群體的場域中轉化成展現力量，拓展疆域的機會。

在我們這個兩性不平等的社會文化環境中，小男孩很早便開始練習培養力量，彼此競爭，以便扮演男性的社會角色，而他們的生理特徵也在這個過程中發展成權力的具體象徵，競爭的具體工具。

陰莖是一條水管，在手中可以操縱自如地左右尿液的噴灑方向。因此小男孩上廁所時最常進行的競爭就是比賽用尿液畫地圖，看誰的尿力最強，可以把尿飆到天花板上或氣窗邊緣，看誰最有本事收放自如的操縱尿流。這種對『操縱』和『主導』的迷戀是從童年的每一次小便經驗中強化的，而直到成年之後，男人在『放輕鬆目的男性嬉耍場合中』仍然會重新拾起這個童年的遊戲，比賽尿力。

青少年時期的性別認同壓力進一步結合了男性間的競爭關係，使得性器官這個最主要的性徵再度成為注意力的焦點，而幼年小便時強化的疆域拓展傾向轉化成為向同儕採取的侵略

性探索。因此，青少年男性彼此之間需有衝動要透過褲襠抓對方的生殖器，偷襲的成功與不成功就成為這段時期男性權力的展現。當然，我們也不諱言，這些握抓的行為一方面在探知對方的權力（對方的陽具）到底有多大，另一方面則是一種手淫快感的延伸。在這種認同和好奇的需求之下，小便時的陽具展示也成了性力競爭的一部分。

不管是拓展疆域或展現力量，男人的小便經驗都是生理心理兩爽的。尿力是性力的對等象徵，陽具的展現則是值得驕傲自得的事。這樣一件日常的例行活動在每次的重複經驗中構築了也強化了男人的心理模式與傾向，幫助他們在其他活動中也同樣用肯定自我的、主動的、擴張的、自得的態度來面對。

反觀女人。小便不是爽快輕易的，不是展現力量競爭炫耀的。小便是提心吊膽的，瞻前顧後的，不好意思的，更是麻煩得要命的事。而這種經驗也不斷的構築並強化女人的退縮心態。

男人永遠想不到這一件在他們看來小之又小的事情對女人來說是出門前的重大考慮因素之一。如果要去的地方可能沒有方便的所在，例如野外或者落後地區，女人會盡量避免前往。如果有必要去一些不太容易找到合適方便所在的區域，例如傳統的小型商店經常堅持他們未設廁所，而恰巧附近又沒有速食店可以提供隨意使用的廁所，那麼，女人會縮短停留的時間。當她們迫不得已要上可能塞車的高速公路之前，女人會非常自覺的少喝水。以免陷身車陣中

無計可施，她寧可憋尿也不願意嘗試在路邊草叢中解決。就男人而言，這些外來的或自我的設限是完全無法想像的。

女人的退縮心態和她們所承受的高度性壓抑有直接的關聯。這種性壓抑的最主要表現方式則是女人對自己的身體的觀點，特別是對暴露自己身體的場合抱持高度戒心。在這裡運作的當然還有第一章談過的『看與被看的賺賠邏輯』，此處不再重複，我們將專心來看和小便相關的性壓抑表現。

和男人一樣，女人也很早就學會了有關小便的一些觀念。其中最重要的，不是力量和競爭，而是羞恥和不潔。

前面說過，小便是個極為普通的生理活動，但是，這個生理活動在女人的生理條件下需要暴露她們時時緊密遮蔽的身體部位，需要接觸到平日被警告是可恥污穢的身體器官，因此，一件稀鬆平常的例行活動就在這些時刻變成引起女人高度關切的情緒性事件。

有些女人寧可憋尿也不願告訴正在交談或約會的異性她需要上廁所方便一下。她不願意因為面對這個生理需要，而提醒了對方她是個有性器官的女人，她怕對方從性器官聯想到性慾，損害到她純真無性的形象。

這些不願面對自己的身體和身體的自然運作的女人有時連聽力也發展出羞恥之感來。日本有些高級公共場所，在女廁中安排有流水聲的背景音樂，據說就是為了幫助這種女人不用在

聲響的層面上面對自己的生理功能。

你想想看，當男人大開大闢的用小便來彰顯自身的能力，彼此爭強鬥勝之時，我們的女人卻想盡一切法子壓抑自己的意識，不要面對自身的基本生理功能。當男人在尿力上肯定自己的性能力之時，我們的女人正竭盡所能切斷其中的關連，以免承認自己有情慾的裝備。兩性之間這種截然不同的態度和力量，在每日具體的活動中一再重複。當然會影響到他們在其他方面的發展。

除了對小便感到羞恥外，我們教養女人的方式也使得她們厭惡這個十分自然的生理活動，這種厭惡就以潔癖的方式表現。

女人怕髒，是個當見的現象，但是有些潔癖已經嚴重的影響了女人的進取能力。她們連自己的身體也嫌髒，因此盡量避免用手直接碰觸器官；她們怕滴水、怕濕。怕生殖和排泄器官所產生的一切液體；她們的鼻子承受不了任何太強烈的氣息；她們躡手躡腳的進入滿地是水的公廁時總是情緒波動，痛恨自己的生理需要；只要是前人留下排泄物在便器裡，她們便自動放棄使用。

值得我們思考的是，女人的潔癖很少以積極追求衛生為表現形式；相反的，女人的潔癖通常是以消極的恐懼『穢物』為主要表現，而這些所謂『穢物』多半和她的『性』相關，包括她下體的一切分泌和排泄。

在這裡我們具體的看見了生理排泄上的不快和不便直接強化了女人的性壓抑，在每日的小事上鞏固她對自己身體及身體功能的厭惡，更使得情慾的發展成為不可能。那麼，女人要如何突破這種心理障礙呢？

女人時刻感受的心理顧忌是在漫長漸進的成長過程中形成的。若是想要改變這些根深柢固的心理習慣，當然你也可以用一套漫長漸進的方法來修正自己，但是我們又有多少年歲多少青春來『漫長漸進』呢？重病下猛藥，比較實際的策略是徹底的震撼教育。

你怕濕怕髒嗎？先從洗澡的時候一面沖水一面站著小便開始練習適應。紓解膀胱壓力的快感加上溫熱的尿液順腿流下的麻癢，值得你全心全意的品味。誰說女人一定要蹲著坐著才尿得出來？人的身體是多能多樣的。幹嘛那麼僵化？何不轉化排泄的快感為情慾的起點？

你可別以為我是惡作劇，提點無聊的建議讓你做做而已。不！一個長久活在身心桎梏中的人早已喪失了對身體的主導能力，相反的，她的身體和感覺被塑造成一套固定的公式流程——只有某個姿勢才覺得沒有心理負擔。只有某些器官的某種感覺模式才被自己接受——這樣的僵化若不用點違反常規的做法是打不破的。

你還是追著問做這麼一件無聊小事有什麼意義嗎？

當然有，而且意義重大。以我們父母師長一貫教導我們的僵化呆板人格而言，以我們長久以來已經麻木死亡的身體感覺而言，這個本來無法思議無法接受的舉動迫使我們暫時拋棄

對規範和習慣的執著，在最起碼的每日例行活動中甘冒不韙，刻意去鬆動原來的壓抑。在這件『小』事上，你不但在不該小便的地方小便，也用不該用的姿勢小便，而且還全心全意的去感受、享受小便的感覺，把父母師長口中的髒東西和羞恥事轉化成快感的來源。

簡單的說，對那些醜化你身體功能、壓抑你身體感受、扭曲你自我意識的規矩及教導，你歡愉的扭頭而去，投入身體的開發以及感覺的重新發現。

除了洗澡時站著小便，重新學會享受日當的生理活動之外，你還有千百種小事可做，以便鬆動箝制你身心的各種恐懼及羞恥感。嘗試過到郊外時放著公廁不上而去隨地撒野尿，滋潤大地嗎？別皺眉，你撒的尿絕對比你隨手丟棄的冷飲罐來得有環保意識。試過玩尿嗎？方法很多，對你的情慾生活有幫助的做法是練習收放自如，練習間歇的節奏性，練習操作陰唇的相關位置以控制尿液的方向。陰部的肌肉是需要操練的，這是女人『健身』活動之一。

請注意！我們不但要發揮無比的創意來探索各種各式改造身心的遊戲活動，更要建立和女人溝通這種『出動』經驗的管道。我們不是要偷偷做，慚愧的做，相反的，我們要用自己的語言來試圖捕捉並整理出自身的感覺，用語言來構築新的身體觀，並且在集體的敘述和討論中形成新的自主意識，形成改造社會的具體實踐。你想想，如果一大堆女人再也不為小便的羞恥心所限，如果她們對自己的身體感覺自在舒適，而且大聲的、公開的、愉悅的說出來。那麼，她們就已經具體的改造了女性的既有形象及言行模式，這就是社會改造的一環。

作為剛剛開始甩開潔癖及穢物恐懼症的你，視線的堅持也是非常必要的。女人常常因為眼睛看了慣常以為是污眼的景象而心生厭惡，長久下來，養成極低度的忍耐和極高度的敏感，一看到髒就覺得受不了。為了改變這種規避的傾向，增強你的韌度，你最好別再過度保護自己的視線。看到『污物』時可以難受，但是要有氣魄和力量來面對它，練習維持自在的心態。沒什麼大不了的，有很多我們認為是污物的東西（如月經棉、大便、陽具等等）只不過是增加不便或者想不到用途的東西，我們做孩童的時期是一點也不覺得它們可怕的，但是在成長的過程中，經由家人的馴訓和老師的教誨，使我們開始厭惡它們，甚至看到就覺得作嘔。這種強烈的心理生理反應是在後天的訓練中產生的，而它們在女人的身上更加集中強化，以至於造成女人的自我封閉，自我設限，大大的削弱了女人的堅忍能力。

你想想！女人怕髒、怕濕、怕黑、怕沒廁所可用、怕人偷看。她日常的大量精力投注在各式各樣的憂懼焦慮上，她為自己的行動舉止設限，在這樣的狀況中成長的女人當然會顯出脆弱退縮的特質來，這是我們社會文化養成的心理模式。不是什麼『女人天生如此』。而既然是後天養成，我們自可藉用各種『反洗腦』的衝擊以便拆解束縛我們的身體和感覺的各種『教養』。

當然，女人在如廁方便的事上所承受的不便並非完全來自女人因性別教養而造成的心理障礙，很大一部分的不便是來自我們社會因性別歧視而進行的資源分配不均。像某些大學工

學院大樓不設女廁就假設了女人不會涉入那個學術領域，對目前已出現的工學院女學生造成極大的不便。公共場所女廁之不足或設計之不當更為需要行動自由的女性形成限制與壓抑。

上過五星級大飯店的廁所的女性都同意，在清爽寬敞、明亮潔淨、甚至芬芳溫暖的女廁中進行排泄，是一點也不麻煩，甚至還十分爽快的事。在那種空間中，女人覺得自己的生理需求和器官特質是受到尊重和體貼的。如果我們不希望給必須在公共空間中行動的女性添加顧忌，那麼，我們必須重新規劃女廁的空間性質，使得上廁所解手不至於成為壓抑女人、挫折女人的經驗。

女人對廁所的第一要求是清潔。這倒不一定是因為她們有潔癖，或者她們的要求比較高。就像前面所說的，男人可以蜻蜓點水的進出廁所，既不寬衣也不解帶，拉下兩三吋拉鍊便可進行排泄。但是不管女人穿什麼樣的衣褲衫裙，她都必須褪下遮蓋住排泄器官的內外衣物，彎腰屈身才得排泄。在這脫與穿之間，女人的兩隻手必須小心抓好衣物，一不小心就有可能觸碰邊牆或地面而沾染污穢，難怪女人在外上廁所時總是小心翼翼，瞻前顧後，如果廁所實在太髒，她寧可憋到回家也不願意冒此危險。

即使某些場所的女廁清潔程度差強人意，女人遭遇的第二道障礙就是空間的安排不合女人的需要。由於生理器官的構造與運作不同，女人彎腰屈身所佔的空間當然比直立的身體來得多，因此便器周圍需要留下足夠的空間才能讓女人擺出合適的、自在的姿勢。像許多公共

女廁把便器靠牆平行設置，距牆只有一腳的寬度，就是沒有考慮到女人的生理構造，強迫女人以非常不自然的姿勢，歪歪斜斜的懸垂軀體以避免身體貼上牆壁，但還是要準確的排泄於便器之內。對女人而言，這就是一個非(女)人的空間設計。

此外，廁所太小，以至於開門關門之際，女人都得貼著便器站立，門上又無掛鉤或置物架，以至於慣常大包小包負責採買的女人無手可用。空間設計上不考慮女性的生理需求常造成女人心理上的負擔。

前面說到女人如廁所需的空間較大，時間在脫穿衣服之間也相對的拉長，可是一般女廁的間數並不比男廁多，而男廁還另設尿斗，這麼一來，女廁自然大排長龍。這個現象對男人來說只是嫌女人慢，可是就女人而言，這不但增加她對自己的生理需要的厭煩和無奈。更造成她寶貴的時間和體力的耗費，降低她的生產力和競爭力，限制她的流動性和能動性。

把這幾個層面綜合起來，我們發現女人在日常生活的例行小事上長期感到挫折。她的生理器官及其特質在一個兩性權力不平等的社會文化空間內，被定位為麻煩的、可恥的、污穢的，因而發展出來的退縮自慚心理則在日常每一次生理需求的滿足過程中被進一步強化，嚴重的妨礙了女人的身體和情慾發展。

要改變這種不利的情況，女人不但要集結起來要求社會資源的重分配，也要徹底的改造自己的身體感受，奪回我們身體的主權。

我們要求的是兩性平等不是和男人一樣間數、一樣空間的廁所，那是齊頭式的平等。

我們要求的是兩性在日常生活中的這件小事上有同樣的自在，同樣的方便，同樣的舒適。這意味著更多的社會資源必須投入興建間數多、空間大的女廁。為了社會上一半人口的社會力得到解放，這絕對是值得的。

在客觀環境的改造過程中，我們也要改造自己的身體感受，掙脫厭惡和恐懼的箝制，找回我們身體的自在自得，這正是抗拒性壓抑的重要工作之一。