

手淫、女性主义 与色情

拒绝被净化的手淫：

《自慰》导读

何春蕤

说直接一点，《自慰》¹是一本有关手淫的书，是一本由女人的经验和观点来写的手淫书，更是一本从诞生之日就不断挑战扫黄政策的手淫书。

历史上，不管西方或东方的社会都充满了对手淫问题的各类关注，但是过去不论西方或东方，向来也都假设手淫是属于男性的活动。今天我们从性别和社会历史的角度来思考贝蒂·道森的这本书，以及她在女性群体中推广手淫的努力，才看得到其中的突破性和激进性。

在西方最早的时候，任何不以繁衍后代为目的的性行为都会受到谴责。《圣经》创世纪38章第7-10节记载着，俄南（Onan）奉父亲之命与寡嫂同房以便为亡兄留后，俄南知道生子不归自己而且会影响到自己在家族中的地位，因此同房的时候便遗精在地。俄南对这个犹太民族传统习俗的阳奉阴违，使他享受了性但避开生殖，「浪费了种子」，遭到上帝严重的惩罚，这个故事也因此传达了当时的性价值观：性的愉悦是耽溺，是罪恶，是不负（生殖的）责任。中世纪的神学家们承继了这个传统，所有非（婚内）生殖性的泄精——男性的手淫自然包含在内——就和私通、通奸、肛交、兽交一样，都被视为非法的性行为，也都受到严厉的责罚。

1. 《自慰》（*Sex For One*），贝蒂道森（着），张玉芬、赖欣怡译，永中国际股份公司出版，2000年。坊间另外还有一本名为《自慰：恐惧的历史》（边城出版，2006年）则偏重手淫的历史。

西方到了十八世纪，理性挂帅，益加倾向贬低肉体情感和想像力，对个人独处时一切可能激动情欲和想像的活动都深具戒心，因此自我愉悦的活动开始受到特别的关注，并且由前述俄南的名字引伸出新名词onanism，正式为这个被视为会「污染自我」的活动命名。更值得注意的是，新一波的手淫论述不再仅仅基于生殖考量，而进一步提升了手淫的社会意义，把这种自我愉悦的泄精说成是对个人和社会都有害的活动，认为自慰会造成成长缓慢、异常勃起、淋病、失明、结核病、疯狂以及其他无数的病痛失常，甚至死亡。

在这个历史时段中，由于医药和卫生的逐步改善，儿童的存活率渐渐提升，他／她们的生活和教养也逐渐在家庭中占有愈来愈重要的地位，手淫警示所针对的对象遂从成人也扩散到孩子。父母师长都被教导要严密注意孩子的言行，就连当时著名的教育大师卢梭都警告成人不可让孩子单独自处，以免后者有机会手淫。当时各式各样相应的防范措施随之兴起：有人相信吃某些特殊食物、或服用特殊药物就可以消除自慰，有人相信洗冷水澡可以让火热的欲望冷却，有些学校在学生寝室中装置电动警铃作为警告，许多父母让年轻的女儿穿紧身束胸以免宽松的衣物因摩擦身体而引发欲望，若是实在太严重就对孩子的尿道或阴蒂加以烧灼，或者甚至切除阴蒂、缝合阴唇。这些现在看来非常残忍的做法在那时都被大量使用，而坚持不放弃手淫习惯的人则被视为是性偏差、有社会病态行为。总之，「防治手淫」、「保护儿童」成为父母师长贴身监控儿童、合法窥探儿童隐私的借口，直到今天亦然。

中国自辛亥革命之后，开始用生物科学来证明男女应该互补而非完全平等，也同时以现代医学之名来防治手淫（实质上是监控看管新起的青年一代）。当时的一个社会学家易家钺就鼓吹「反手淫运动」，并且宣称：「一个国家有没有前途，只要检查

年轻人的床单就知道了」。手淫因此被说成「恶习」或「坏习惯」，代表着青少年的社会责任与理性自制能力之阙如。至于手淫对生理身体的戕害，当时不但采用了同时期西方医学的一些说法，也配合了中医的名词概念与传统，造成中国对青少年手淫的极大恐惧，各种稀奇古怪防范手淫的方法纷纷流传，报纸上也充斥着相关的医药广告。这些情况虽然和西方相似，但是西方在19世纪晚期开始已经有人提出「手淫无害」的异议，然而在中国却遭到忽视，没有被当时正在西化的知识界所采纳，一直到最近一、二十年，不分中外才终于都承认了「手淫无害」的事实。

但是为什么东西方社会在20世纪晚期终于认可了「手淫无害」呢？或者反过来问，为什么早先的社会不能放任手淫的自由呢？性的政治研究已经显示，围绕着手淫的持续不安，事实上标记了社会深层的文化焦虑，手淫所代表的个人自主，与社会的性秩序之间，存在着紧张冲突：到底个人的自主性行为是否一定要在社会认定的（生殖、婚姻、正常、道德等等）框架下才能进行？这是一个不断引发争战和拉扯的议题。性历史也显示，二十世纪晚期的社会急速变迁所带来的性革命、晚婚趋势、欲望文化、婚姻危机、爱滋疾病等等，都迫使性规范不得不做某种自我调整，而手淫（相较于前述其他那些更加动摇社会规范的非生殖性活动）就是在这些考量之下终于被接受，以作为欲望的安全气阀，它也因而被重新描述为婚姻性生活的准备动作，被赋予正当的存在理由和功能。二十世纪中期像金赛这类的性研究者都曾以这种「婚姻前奏曲」的论述来使手淫正当化，部份驯服了手淫与社会性规范之间可能的冲突和紧张。

相较之下，1973年性解放者贝蒂·道森开始推动的「手淫革命」就完全超越了这种妥协的、净化的方向（详见贝蒂本人在书中的流畅叙述）。

贝蒂·道森并不认为手淫是因为人找不到伴侣、不想买春、

或者害怕性传染病，而采取的消极替代活动——在这样的替代想法中，性还是被视为可怕的、危险的、只有在无可奈何的情况下才要面对的。相反的，道森强调手淫是一个有其正当完整地位的性活动形式，是女人认识自我、开发自我的重要管道；它可以独立存在操作，也常常和别的活动融合发生，更不会因为有了固定的性伴侣之后便消失，反而更积极的形成伴侣之间沟通协商和彼此学习取悦的场域。手淫是性愉悦的重要基本形式。道森也不认为手淫是一个在私密空间进行的、生怕别人发现的个人行为；她知道这样的态度不会产生任何正面的、坦然的心理效应，也不会彻底改变女人和性之间长久禁忌的关系。（「自慰」带有单人独自的含意，也比较迂回，「手淫」则比较贴切道森手淫解放运动不避讳污名而且鼓励群体探索的精神，因此在本文中还是以「手淫」这个通俗说法来指称）。另外，道森在推动手淫意识觉醒时，总是在女性群体中进行公开的暴露和互动，以集体面对的方式来认识身体、开发欲望、展示愉悦、交换经验。她也鼓励把手淫的技术和知识当成艺术和科学来研究，把情趣器具和角色想像当成实验和创造的场域来开发。在她的手中，性终于成为女人的自在领土，（单独及有伴的）自我愉悦也成为女人可以热烈拥抱的人生活动。

在道森的手淫革命中，性是开阔的，无惧的，更是活用禁忌，不畏变态的。这样的手淫革命清楚的认识到，要改变女人在文化中似乎很难改变的性宿命，就需要营造两个很重要的因素，一个是肯定情欲、勇于探索的女性新定位和新力量，另一个则是充沛多样、活跃想像的色情文化。这两方面主客条件在美国性解放年代中的互相激荡攀升，正是贝蒂·道森这本经典著作中鲜活展示的；而她开发情欲、扩展女人主体力量的前提，也丝毫不会为了社会规范和禁忌而打任何折扣，反而以最自在的开阔飞扬为女性情欲打开最大的空间和正当性。

西方社会为了防治女人手淫，曾用过戒护紧身衣、手铐、特殊内衣；民国时期的中国因为不认为女人有什么性欲，所以比较没有注意女人的手淫。对女人的性这般戒慎恐惧或轻忽冷漠的态度，都再再剥夺了女人的身体自主权力。时至今日，经过像贝蒂·道森这样的性解放者持续的努力，终于使得手淫去污名化，手淫现在已经是非关道德也非关病态的一般人生活动了。一反过去医药版言论中对手淫的避讳和劝阻，许多性教育人士和女性主义者现在也主张不再恐吓或丑化手淫，甚至肯定青少年男女用适度的手淫来消散澎湃的性欲望，以减少像怀孕和性病这类社会问题的发生。但是直到今日，性教育或女性主义都从来不提女人手淫的细节，也没有教导愉悦的手淫方法，更对少女将按摩棒深入阴道的手淫方法视为禁忌。这表示性教育人士至今仍有根深蒂固的处女情结，也显示女性主义对政治正确有着非常教条的看法。真正合乎女性主义精神的性教育至少应该鼓励少女及早开始手淫，在还没有被周遭的性成见灌输以前，就达成熟练的手淫，并擅长利用情趣用品与色情材料，来获得性的知识和身体的愉悦。正如我在〈身经百战的处女〉（本书255页起）这篇文章中所写的：「女人的第一次到第一百次，都应当是属于自己的。」

更值得注意的是，某些性教育人士和女性主义者在历史上一向都有反色情、反娼的传统，长久以来都在公共领域中发动扫黄废娼，在家庭中则极力打击手淫，他们长年以来就是用「保护孩子」为名义，敦促父母和教育者对青少年进行严格的监管，并且以打击色情为名来掀起道德运动，借以造就自身的中流道德形象，使大众不再怀疑性教育的离经叛道，也尝试改变大众对于女性主义破坏婚烟家庭的印象，使性教育和女性主义正式融入主流。这些都是历史事实。

现在手淫在性解放者的努力之下终于平反，十八、十九世纪反色情、反娼的社会净化运动却也有了新的徒子徒孙：在性教育

和女性主义阵营中的性保守人士此刻正想要驯服手淫革命的解放成果，将手淫转化为巩固婚姻体制和贞操情结的方案，用净化了的手淫来强化反色情、反娼、反性的火力。（例如，呼吁大家以手淫来代替嫖妓、外遇或滥交的欲望）。值得注意的是，她们口中的手淫是干干净净的、适度的、自抑的、非变态的手淫，她们绝不容许像贝蒂·道森所推动的那种集体的手淫、旁观的手淫、不伦的手淫、狂热的手淫。更荒谬的是，她们一边宣导要青少年以手淫解决性欲，另一方面却又雷厉风行的取缔色情书刊、A片、网路色情等等这些在手淫时很需要的文化资源，就好像手淫不需要借助任何性想像似的。

从这些矛盾的、对情欲疑忌的做法来看，性保守派对于手淫的「肯定」和挪用，距离贝蒂·道森当年的激进手淫解放运动，相去实在太远。也因为这样，道森的女性主义经典著作在这个时刻出版中译本，不但具体展现手淫革命的突破性，也揭发此刻性保守派对手淫的策略运用，更再度宣示：手淫拒绝被驯服，拒绝被净化，个人营造愉悦的各种努力终将在集体的互动影响中形成改造社会文化的积极力量。

2000年4月26日

自慰是对女人的 强奸与物化： 女性主义对自慰与色情的双重标准

自慰在历史上被教育家认为是滥用自己的身体，缺乏自制的纪律；被伦理学家认为是将自己物化、把自己当作性客体；被医生认为是伤害身心，引起癫痫、神经衰弱、不孕、肾化学中毒、性无能、尿道感染、发育不良等等疾病。由于自慰的性不能导致生殖，违反了大自然或神创造「性」的目的，所以自慰还被认为是「性变态」。

除了这些常见的斥责外，我们还不能忽略：因为自慰是自己跟自己发生性关系，所以自慰既是一种乱伦，也是一种同性恋，更是一种有性无爱的「为性而性」。（不过现在许多性教育人士都认可了自慰的正当性，这是否表示乱伦、同性恋、有性无爱也都应该平反？）

除此而外，我们似乎还可以找到一种反对自慰的女性主义理由。这个理由用哲学家卢梭的一段话来描述如下：

手淫此恶特别会招引鲜活的想像；自慰使男人任意地将整个女性一族完全置于股掌之下，而且可以使任何他想象中的美女都为他的爽快而服务，完全不需要得到美女的同意。（《忏悔录》）

卢梭在此讲的，是以女人为性幻想对象的自慰，这类自慰将女人视为单方面发泄的对象，没有任何心灵的沟通、感情的交流

，简直是强奸女人。但是照这个说法来看，不论同性恋或异性恋、不论男女，只要是自慰，都会将他人物化为性客体。

非常有趣的是，却从来没有女性主义公然的因为上述理由而反对自慰。

也许有人说，女性主义会反对的不是自慰，而是自慰时的「变态性幻想」，例如与儿童性交的幻想、与动物性交的性幻想、强奸女人的性幻想等等。但是卢梭的意思是：**即使是「正常」的性幻想本身，其本质也是一种强奸与物化，因为性幻想必然是单方面的、未取得同意的想像。**而且（正如卢梭指出的）由于自慰不可能没有性幻想，那么日复一日的自慰当然会培养出一种可以将女人强奸与物化的想像。故而卢梭不只是批评性幻想，而是要批评自慰这个活动。

相较之下，反色情的女性主义对于自慰不敢提出什么直接的批评，反而强烈的批评色情，这倒是值得玩味的现象。毕竟，那些A片与A书本身并没有什么神奇魔力可以自行「物化女性」、「养成男性的偏差观念」（这些是最常见的批评），人们也可以买了这些色情产品而完全不看，或者拿来研究其装订，或者拿来批判焚烧等等。

事实上，这些色情产品只有在特定的消费态度、消费过程与消费活动中，才会达成所谓的「侮辱或物化女性」、「以强奸玩弄心态面对女性」、「造成变态心理与犯罪」等等效果。换句话说，由于色情产品使人可以便利的取得性幻想或性幻想的材料，故而它们主要是在自慰和性交这些活动的脉络中被消费的，也只有在这些活动中才可能有那种将女体物化云云的消费态度出现（如果我买色情产品是为了学习打光摄影，那我就不会有物化女体的消费态度）。

这么说来，反色情的女性主义极力批判色情，而不去批判那些让色情产生侮辱或物化效果的自慰（或性交），这种双重标准

一方面或许是因为自慰已经被普遍接受而色情则否，另一方面则可能是因为自慰的性幻想属于个人，而色情则将个人的性幻想在公众间流通。色情意味着性的公共化，这和反色情女性主义企图将性置于私领域的亲密关系中的目标刚好相反，这样看来，「反对色情物化女人」云云只能视为一种修辞，其重点在于反对性的公共化。

如果说反色情而不反自慰是矛盾的，我们也可以反过来推论：如果自慰是正当的，那么色情也应该是正当的。因为从肯定自慰（与所伴随的性幻想）的前提出发，我们可以从而推论出，将人在自慰中物化，并无不妥。自慰的正当性意味着：性可以只是一个人的活动，无须和任何人互动交流，无须和任何人亲密，更可以在性活动中将他人或自己视为「物」或供利用的对象——而这正是人在使用色情时的性态度与性实践。同理推之，在色情中将人物化也没有什么不妥。

自慰的淫具无所谓 道德与正确： 强奸幻想的自慰也无所谓

有的女性主义者说：「假阳具」是很多女同志手淫时所使用的器具，可是「假阳具」是阳具中心的具体表现，故而连女同志的手淫情欲文化也离不开阳具中心。

我们或许会嘲笑这样的看法，但是类似的看法却充斥在女性主义者有关A片与色情的论述里，她们觉得强奸幻想、性虐待幻想、兽交幻想等等，都是男性暴力、加害女性的父权性文化；女人手淫时若采用这些性幻想就是被父权文化洗脑。

这样的女性主义观点错误在哪里？让我们先从手淫所使用的淫具谈起。

手淫所使用的器具，自古以来，便是千奇百怪，什么都有。现在一般所谓的「假阳具」，其实应是指外形像阳具的按摩棒或棒形淫具。但是也有「两头」型可供两个人同时使用。还有「大小棒」型，也就是同时可插入阴道和肛门的，还有同时可刺激阴核的按摩棒。

按摩棒淫具的长短不一、粗细都有，因为用途和目的各异。按摩棒还可以用绑带固着在身上，棒子可以向外插入别人，也有的是向内插入自己，这样就不用以手按（扶）着它，双手就可以「做别的事」。

此外还有一种按摩器，就是「蛋」型的振动器，一般都传说，俗称「跳蛋」的蛋形淫具是东方女人古代的发明，现在则可以电动「摇控」，有时会被那些偏好在公共场所中手淫的女人所使用。

从各种各样的供女性淫乐享受的淫具来看，每一种淫具都有不同的功能，它是为了不同需要而设计的。有人喜欢刺激阴核，有人喜欢刺激肛门，有人喜欢刺激阴道，有人则喜欢以上的不同组合。有人喜欢在家卧房隐私处以按摩器手淫，有人则喜欢在捷运或戏院内偷偷启动按摩器。「性」正像何春蕤说的，每个人都有独特癖，对妳而言是不可思议的恶心，却可能是别人的最爱及享受，就像每个人对食物有不同口味一样。这里面，没有哪一种是「正常」或「正确」的。重要的是，能够开发出多样多种的选择及享乐方式。

有位自命女性主义者的朋友在谈到自慰时，曾经感叹为什么连自慰也离不开阳具中心的文化，因为她发现很多女同志自慰也采用「假阳具」。她感叹：难道我们不能另外创造出一个没有阳具中心的、自慰的情欲文化吗？

这位女性主义者把「假阳具」视为阳具中心文化的表现，是个典型的「心中有阳具，则无处不是阳具」的好例子。在「心中无阳具」的人看来，「假阳具」不过就是根按摩棒。纵欲任性自慰才是最重要的，管它是真阳具、假阳具、小黄瓜、大热狗、海豚机、保龄球瓶、小阴核、深阴道、大乳房、小屁股、大便小便、狗狗……，只要能满足淫欲就好。

有人或许会说，父权阳具中心文化的影响必然是全面的，一定也会影响女人手淫的情欲文化，以致于局限与箝制了女人的想像力甚至欲望，才使得刺激阴道的按摩棒大行其道。难道我们不应该去发展另类的、超越阳具中心的手淫文化吗？

可是，淫欲或欲望乃是最不受管制的，总是想要寻找禁忌与超越规范的。性欲不是理智所创造或管辖的，无法透过洗脑来制造欲望，相反的，理智的禁止往往会加强欲望的强度或变形。所以，我们不必担心父权文化如何箝制与限制女人情欲或手淫文化，只要我们自己不再制造新的规范、新的禁忌，让女人与淫具

自由发展，反对以「保护儿童」之名来禁用「不道德」的淫具，那么淫具必然会趋向多元化的。

异性恋父权的情欲文化有一个特色，就是抹煞性的差异，规范出「正常」或「正确」的性模式。认为女人只应该和男人性交，而且只应该有阴道高潮，这都是父权生殖的逻辑。「异性恋父权情欲文化」的最大的特色之一就是不愉悦的性。当人们怀着「正常」的标准（也就是恐惧感）、「正确」的道德意识（也就是嫌恶感）及羞耻心（也就是罪恶感）来从事自慰或性活时，已经「爽」不起来了！

透过对于上述不同淫具的思考，我想可以结论说：每一种淫具都很好；无论刺激阴道或刺激阴核，这些都只是不同享受淫欲的工具。如果有可能，人们应创造研发出更多样式的淫具来供人的淫乐。假阳具或任何一种淫具本身并不是异性恋或父权文化的产物，但是认为只有假阳具或某种淫具才是「正确」或「正常」的想法，就恐怕是异性恋文化产物了。

在自慰活动时，人们最常利用色情材料，像A片、色情书刊等，而且人们的喜爱的性幻想或色情材料，很少是什么浪漫的小手牵小手黄昏海边散步，而是乱伦、强奸、性虐待、捆绑、兽交、杂交等等，这方面男女都一样（这方面可以参看记录女人性幻想的名着《女人的秘密花园》，台湾展承文化出版）。

上述这些性幻想与色情材料其实就是一种「淫具」，是辅助我们自慰的淫具，上面关于「淫具」的思考其实也一样适用于各种性幻想与色情材料。

很多女性主义者认为强奸幻想、性虐待幻想、兽交幻想等等，都是男性暴力、加害女性的父权性文化。这里所犯的错误，和上面我们对于淫具的分析是一样的。其实，那些「不伦」性幻想与A片情节不过就是另一种「假阳具」而已，都只是助兴／助性

的淫具。要求「淫具」合乎道德、合乎政治正确、合乎「正常」不变态，等等，总是企图箝制局限人们的淫欲与想像。

按摩棒的马力再大、按摩棒尺寸再大再粗，这些淫具也都无所谓「父权暴力」的问题。同样的，A片色情材料或性幻想的内容再如何不堪（「不堪」的标准是随时代而变的，过去的口交和肛交就被称为不堪入目），再如何暴力与败德，也都无所谓「父权暴力」的问题。

有人会说A片内容太单一化，我很怀疑说这种话的人是否看过许多A片？其实A片的数量庞大，内容也是千奇百怪的。不论如何，要促进A片与性幻想的多样化，就正如促进淫具的多样化一样，就是任其自由发展，补助小众边缘，不设立任何规范标准与限制，不做道德价值的高下判断（但是可以鼓励美学价值较优者），这样就自然会使得色情多样化了。

初稿〈从自慰说起〉，原载于《台湾立报》第三性文化11版，
1994年10月26日

自慰的性哲学简介

一、性哲学：两人模式 vs. 一人模式

大家最常听到的一种性哲学就是说：「性，本质上是两个人互相如何如何……」（「如何如何」可能是「沟通交流」或者「占有支配」等等）。这种「性—两人」的性哲学有时会贬低3P（三人行）或多P（群交）性爱，因为后者不符合两人模式。不过也有时将这些3P或多P当作「性—两个主体」基本模式的变化衍生。总之，一般的性哲学假设：性的最基本、最典范、最常态、最理想完美的模式，本质上是两个人的关系。

上述这种性哲学乃是建立在「人与人的性关系」之上，也就是建立在「性交」之上。可是还有一种性哲学可以建立在「手淫／自慰」之上，后者就不是与他人发生关系。这种自慰的性哲学认为：

- a. 手淫是正常的、正当的，手淫不是性交的替代品。
- b. 自慰才是性的最基本模式，两人性交并不是性的最基本的模式。
- c. 由于自慰手淫是为性而性的，并且在自慰性幻想中将别人物化，所以性的最基本模式并不是两人的沟通交流或彼此占有，而是个人愉悦快感的取得。

易言之，手淫的哲学主张：性不是两人的身心交流或占有，性是个人的愉悦快感。

这样一种自慰的性哲学，大大提高了自慰手淫的重要地位，而且彰显了性的本质乃是个人的愉悦快感。

二、手淫与自慰的性解放政治

手淫在西方历史上是一直被压迫的，到了近代尤甚，而且东方受到西方殖民主义的影响，也对手淫采取很负面的看法。直到最近这些年手淫才开始被平反；但是在台湾，手淫自慰仍然是个有争议的性政治议题¹。手淫与自慰的性解放主张大抵如下：

- a. 提倡与鼓励手淫与自慰，并且交换流通各种手淫方式与心情。
- b. 手淫应成为儿童性教育的必修课程。
- c. 提倡运用各种安全的辅助工具来手淫，以及和他人共享手淫经验。
- d. 主张少女可以利用按摩棒等工具手淫，自行弄破处女膜。
- e. 主张手淫所需的任何性幻想与色情材料都是正当的与不该被禁止的。

关于a：有些保守人士不反对自慰，目的是想取代性交。因为保守份子认为性交影响社会，手淫只影响个人，所以宁可人们自慰，两害取其轻。保守份子站在国家与组织机构的立场上，害怕人与人之间的性关系会危害组织机构中的正式关系与规训（故而反对办公室恋情、师生恋、医护恋等等），会打击士气、造成性徇私等等，同时也害怕非婚姻管制的性关系会造成新的（不受社会控制的）人际网络，例如跨阶级、跨年龄、跨现有权力安排

1. 2002年台湾彰化县员林国中一年级健康教育科，从教师手册的题库中出了一题是非题：「自慰是可减缓性冲动的健康方法」，标准答案为「是」。结果有些家长指出，这则题目的标准答案，恐怕容易误导正值青春期的子女尝试自慰，甚至分散了各科学学习的注意力。还有家长坚决反对这道题目，理由是天主教、犹太教的教义都禁止自慰行为，这项考题对于学生的宗教信仰背景，似乎未考虑周详。一位何姓妇产科医师则表示，男生的自慰行为问题较少，他比较担心少女学生若有自慰行为过当，导致生殖器官发炎，甚至使处女膜破裂，问题就复杂了。（参见江健男，〈自慰是非考题惹是非〉《联合晚报》生活新闻版，2002年10月30日。）

的性爱关系（所以反对一夜情、卖淫、性开放等等）。因此，保守人士有时也会呼吁男性不要买春，用自慰解决性欲。不过保守人士认可的只是「被净化的手淫」（参见〈拒绝被净化的手淫〉，本书237页起）。相反的，性解放对于手淫的提倡，并不设限，并且认为手淫知识的解放非常重要，所以也提倡各种手淫方法与心情的公开与交流。

关于b：手淫活动虽然自幼儿时期就开始了，但是进入青春期后则会更自我意识的从事手淫，在此时之前正是需要资讯与教育的阶段。香港的性教育学者吴敏伦在《性禁忌》一书就提到，学校性教育应该尽早教导手淫，例如教导手淫的心理建设、前戏、体位、性幻想、方法、器具、善后等等。

关于c：不但要去除手淫的忌讳，也要去除手淫淫具的忌讳。自慰也要讲究「安全性行为」，特别是辅助手淫工具的安全与卫生。大家彼此交换经验，是改进经验与促进愉悦的重要方式。

关于d：女性主义认为女人不应该将自己物化为「献身礼物」，第一次的处女贞操迷思（例如要献给男人）应该被打破；性与第一次都要被平实对待。少女要能熟习自己身体、演练并取得性愉悦。下一篇何春蕤的〈身经百战的处女〉对此有较详尽的论证。

关于e：手淫与性幻想、手淫与色情材料是不可分割的。查禁色情，其实就是在查禁手淫所必需的性幻想或性刺激材料。前面两篇文章对此已经有所论说，此处不再多论。

三、自慰不一定「独自」

「手淫」与「自慰」基本上是同义字，可交换使用。手淫的英文是masturbate，这个字的前一半指的是「手」，后一半指的是「激情爱抚」，和中文「手淫」差不多意思。但是手淫或自慰不一定是独自的。

例如有：替人手淫（为别人服务的利他主义实践；为善最乐）。相互手淫（两人同时相互用手或工具来为对方服务；自助人助）。交互手淫（承先启后轮流爽）。双倍手淫（两个人同时为第三者手淫，在3P中很常见）。群体手淫（有时又称为「社团手淫」，通常是发生在六岁到十二岁相同性别的一群孩子中的游戏，每个人替他人手淫并报告自己的感觉；但是也可能发生在较大的孩子之间，大家比赛谁能先达到射精）。看我手淫（手淫给你看；引诱情人的必杀绝技，从校门附近的怪叔叔处学来的）。看你手淫（"I like to watch"，「观淫」性偏好是也。通常是一边看别人手淫，一边自己也手淫；能同时达到高潮则是完美演出）。电话手淫（就是电话性交，话筒也可以派上用场的。依此类推还有网路手淫等等）。以上各种手淫的混合：例如，电话3p（利用三方通话）、电话观淫（电话一端由一对伴侣做爱，另一端则撩拨与观淫）。

四、手淫不一定用「手」：异物入体

手淫不一定用手，是性学家与一般人都知道的事实。这里只举几个常见例子：心理手淫（有些人可以单单用性幻想，完全不用爱抚性器官，就可以造成生理反应，甚至高潮，「念力」惊人）。肛门手淫（从刺激肛门与粪便嗅觉得到快感）。口腔手淫（少数人能够吸吮自己的乳头或性器官）。尿道口手淫（有些男生会把异物推入龟头尖端的尿道口中，更常见的则是女生用这种方式手淫，例如把发夹之类的东西推进去。这属于「异物入体」的手淫方式，颇有风险）。

关于「异物入体」的手淫是新闻中最常见的。以2000年上半年为例，就有人把保龄球瓶塞入肛门内，患者的回答是「我不小心坐进去的。」（《民生报》，2000年3月30日）。还有一例则是女性阴道内有类似塑胶瓶盖的异物，女患者说是男友塞进去的（

与她无关的意思) (《民生报》，2000年5月6日)。

这些新闻既非特例也非罕见。长期以来，异物入体的手淫就一直存在，十分常见。性学大师霭理士(Havelock Ellis) 1933年就提到：一般人以日常用品来做手淫工具是十分寻常的，除非出了乱子，求助外科医生，否则根本不会曝光。霭理士还说：「就外科手术的经验而论，从阴道和尿道所钳出来的物件，其数量之大，种类之多，却已足够惊人了。特别普通而值得一提的，有铅笔、封蜡火漆、棉纱卷子、发夹、瓶塞子、蜡烛、软木塞子、细长形的酒杯等。女子阴道与尿道中取出的物件，十分之九是手淫的结果。」(中译参见《性心理学》，北京：商务印书馆，1997) 外科医生最常在膀胱找到的则是发夹，因为尿道一经刺激，很容易就会把发夹吸进去。

由此可见，男女在手淫时，将「异物」放进肛门、尿道、阴道等，是很平常与普遍的实践，是可以促进高度愉悦的手淫方式。这绝非不正常，因为人类原本就有异物入体的冲动，除了食物外，人类从小也就喜欢将各类物品吃入或塞入体内。这种冲动大部分在成长后受到压抑，可是仍然有很多成人不断吞入各类稀奇古怪的东西。其实，除了在手淫时异物入体，就连性交(不论是接吻或交媾)本身也是「异物入体」的经验。

在这个讲求环保与DIY、「反商品化」的年代，我们不一定非要去购买手淫所需的「异物」，而可以利用日常容易取得的材料，加工改造出适合自己需要的安全卫生淫具。学校劳作课程可以在这一方面和性教育课程合作。前面提到香港的性教育学者吴敏伦在《性禁忌》一书主张，学校性教育应该尽早教导手淫。既然异物入体也是一个很常见的手淫经验，当然也应该包含在性教育内容之内，以使得大家有更安全卫生的手淫。

身经百战的处女

何春蕤

女人的第一次到第一百次，都应当是属于自己的。

年轻女性开始规划自己的性生活时，最想问的就是：要不要「给」他。

可喜的是，现在她们担心的倒不是男人会不会在事后变心。逐渐成长壮大的女性自主力量以及对爱情的务实态度，使得女性有了一种新的自我定位：变心就变心吧！搞不好，自己还先变心呢！

她们担心的也不是日后无法带着生理上的处女状态进入婚姻。在这个接触频繁的年头，谁还觉得处女不处女有什么了不起呢？就算对方介意，也有许多「补救」或「掩盖」的方法呀！

她们现在担心的倒是性爱之后的心理状态：如果给了他，自己会不会有失落感，会不会因此而变得没有安全感？

这种问题是不用拿去问那些道德凛然的保守人士的。于是她们转而追问那些看来了解女人、体贴女人的进步女性：倒底要不要「给」他呢？

带着刚毅神色的进步女性提出一套空泛的身体自主权说法：

身体是属于自己的。如果妳觉得想要，那就放心去做；如果妳心里并不很愿意，那当然也不必委屈自己。不过，要是妳是因为想留住男友的人而去做，那就太傻了。男人如果因为你拒绝给他而离开你，这显示他想到的只有自己的欲望，而没有顾及你的心情，那反倒是早去早好！所以，如果妳觉得并不是很想（有许

多顾虑，或者还觉得有恐惧感），那就绝对不要屈就。尊重妳自己的感觉，总有一天你会找到一个让妳全心全意不恐惧的人。

这种空泛的建议听来好像很有道理，但是事实上还是结束在高层次的「待价而沽」的等候心态上。而且对于毫无经验的女性而言，空泛的身体自主终究还只是一些空泛的话而已；说穿了，只是用空泛的身体自主来继续维持处女状态而已，对积极锻炼女人探索自己的身体、掌控自己的感觉，根本并没有提出什么具体的操练方法来。

要落实身体自主，一定要有相应的具体实践来改变女性的情欲现况，才能跳出困境。

所以，务实的身体自主权说：

首先，妳需要好好的培养调教自己掌控身体情欲的能力。比方说，平日心头升起欲望或想像的激情场景时，千万不要自责或罪恶感深重，而为了克服这种原本被训练出来的反应方式，妳甚至需要特别耐心的看看A片、A书、A光碟、午夜秀、锁码台，运用你一向颇为有主见的、非常挑剔的血拼购物眼光，精挑细选爱看的、喜欢的来看，以充分的想像力来充实自己情欲的胃口。

然后，妳需要积极的了解并操练自己的身体，不但要常常给自己全身爱抚，以主动发现自己身体愉悦的所在和所需要的硬体软体条件，更需要到情趣商店去逛逛，买点引起你好奇心的东西。如果妳的情欲人生规划包含了男人和性交，那么，你应该好好的善用电动按摩棒和其他器具，自己先尝试很多次很多次插入的、愉悦的性经验。有了经验，就有更多的认识和自信，也就有更多能力自主。

所以，妳还要问倒底要不要给他？

老在这个问题上打转的人真正关切的是：「第一次」要给谁？

我说，女人的第一次到第一百次，都应当是属于你自己的。身经百战的处女，面对男人的时候才不会白痴的任人摆布，才不会丧失自主权。

妳还是追问：会不会有失落感？

经过这一番多样的磨练，也许妳原来担心的失落感根本就不会存在了——因为，妳已经变了一个人了，妳已经变成一个又自信又有知识又有自主能力，根本就不会因为性行为而辗转自责的女人了。

转载自《好色女人》，何春蕤着，元尊文化，1998年

后记

处女情结与手淫之间的冲突

卡维波

女人手淫自慰后，还算是处女吗？处女其实不只是处女膜，还是一种心理状态；传统的处女情结要求的是女人对于性的无知、无力、无欲、无觉、无经验，而自慰过的女人就是有性经验的女人、不再无知无欲了。

以下摘自网路上的一篇短文，一个女学生自述她自从看过A片后，便经常利用A片自慰。在下面这段自述心情中，她充分表露了传统处女情结与手淫自慰之间的冲突，可为何春蕤这篇文章的「佐证」：

以后我又常常拿出那张片子，找寝室没人的时间看了很多遍，也不记得跟着做了多少次。……我不知自己是否已经告别了处女时代。可是我知道自己的含蓄，无数的娇羞，无数的忐忑，无数的渴望，无数的激动都已经渐渐失去。我曾听说男生爱女生，爱女生的含蓄，爱女生的如水的温柔，爱女生的娇羞……这些无数无数女生值

得男生爱的第一次，只有处女才能给予吧。而我也对这些不再奢求。灵魂变得麻木之后我甚至觉得自己已没有性的需求，我还会满怀激情的爱别人吗，还有人会爱我吗？我不知道……

从这段引文可以看出处女情结对女人的影响，不只是性，而且还影响整个女性的态度与气质。所以「打破处女情结」的重点是女性面对世界的态度：不再「宛如处女」。这是何春蕤在《豪爽女人》一书中强调的。

事实上，如何面对「女人的第一次」，也是测验女性主义各派的试金石。我们知道，不但传统保守人士会要求女性「好好的保守第一次献给自己的丈夫」，就连所谓的「开明」人士也会期待女性「跟心爱的男人有个美好的第一次」，或者「慎重与自主的从事第一次与每一次」，这些骨子里都还离不开父权思想下的贞操观念，因为处女贞操的阴魂不散，会借着「宝贵的或特别的第一次」还魂。即使那些教导女性手淫无害的人，也会对按摩棒的手淫提出「处女不宜」的警告。很可惜的是，许多女性主义在这个问题上沈默了，空泛的喊「性自主」、「女人爱自己」，却没有直接了当的说：女人的第一次到第一百次，都应当是属于自己的。当然，最终还是女人自己要决定如何做，但是女性主义至少要把这个「身经百战的处女」口号喊出来，才能在性文化中彻底突破父权对处女情结的笼罩。