

CSHR

Chinese Sexual Health Research

2012年12月
第二卷第二期
總期第四期



华人性健康研究

◆世界华人性学家协会主办



World Association of
Chinese Sexologists

2012



004 重新看見性代伴



007 性愛教練現場指導一小時7,000元

008 上床教性愛時薪 5,600元

009 情侶情趣運動：有健身效果的性愛姿勢



014 性人格類型

018 女人在床上的七種人格



021 性的相容性之概念初探

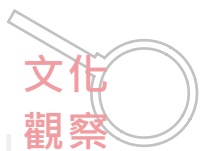


034 讓性福萌芽-「社區性健康推手」培力過程



039 大馬天體樂活之旅

044 天體樂活隨筆



047

瘋AV? -台灣成人展之AV女優現象

影音
世界

050

十部最佳性紀錄片

主題
放映

052

《性愛教師》 (*Sunny Side of Sex*)

055

《性福療程》 (*The Sessions*)

主題
閱讀

058

《*An Intimate Life: Sex,
Love and My Journey as a Surrogate Partner*》

徵稿
訊

華人性健康研究 Chinese Sexual Health Research

發行人：吳敏倫

顧問：吳敏倫、馬曉年

主編：林宛瑾

副主編：鐘濤、丘愛芝、李書崇

封面設計：黃燦

版面編排&設計：蘇紀瑋

出版：WACS系列雜誌社

12

02.2-4

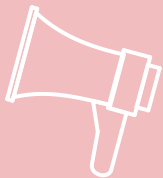


世界華人性學家協會 主辦
World Association of Chinese Sexologists



台灣 高雄市性健康協會 協辦
Kaohsiung Sexual Health Association

編者的話



2012年底，一部有關「代理性伴侶」的電影在全球上映，讓1970年代在美國舊金山工作的Sex surrogate重新「出櫃」，當年勇敢、大膽、收入優渥，且全盛時期有幾百名加入代理性伴侶協會的中年男女，現在已經變成老伯伯和老婆婆，雖然她們經過專業的訓練，對實際輔導的個案有豐厚的耐心和包容心，時代也許轉變到肯定「專業」，卻無法延續專業的傳承。代理性伴侶和個案之間的「功課」，包括感官集中、身體形象、身體和性器官撫摸的給予與接受，最後一步則是針對個案的特定性問題進行實際操作。大部分的代理性伴侶都和性治療師合作，聽命於性治療師，並定時回報與個案之間的情況，作為評估背景資料；而少部分的代理性伴侶身兼兩種角色，晤談及性行為指導、操作。「國際代理性伴侶協會」則統計大多數求助的個案都有人際關係交往的問題，亦即難以和異性建立正常的交往、身體接觸、和親密關係。代理性伴侶的功勞，是幫助個案找回、發現「性的感覺」，也敢於發展/重新恢復性關係及親密關係。性交這麼親密的行為，很難不讓個案移情，因此工作倫理問題導致這一行難以傳承。

如今，代理性伴侶凋零，「性（愛）教練」崛起，不過性教練的實際工作內容很少接觸，或甚至從不接觸個案的身體和性器官，同樣會以較高的收費，篩選不當動機和目標的族群。「性」對於某些特定族群而言，他們無法負擔治療費用，但有著澎湃的熱情和期待。他們是永遠無法被觸及的那塊角落。

健康的人們，相較之下很容易獲得性愛，也很容易忽略性愛的美好感覺。性愛已經「無感」了嗎？每隔一段時間，就要讓體內的性細胞重新活化，讓彼此不太習慣對方的身體在某種角度、姿勢、環境、時間。「不太習慣」，就是開始恢復「有感」了。

華人性健康研究主編

林宛瑾

國際動向

重新看見 性代伴



照片01-1：《性福療程》導演Ben Levin（前排右二）將身障者的性議題重新搬上檯面獲得大眾迴響。後排右一、右三分別為Mark的人生伴侶Susan Fernbach以及現齡68歲的代理性伴侶Cheryl Cohen Greene

在《性福療程》（The Sessions,又譯《聖手回春》）陸續在日舞影展（Sundance Festival）獲得觀眾票選獎和評審團獎，並且連續於多倫多影展、倫敦影展及台灣的金馬影展得到熱烈迴響，這部影片在影評人協會的肯定加持下，讓大眾看見身障者在追求「性福」的過程舉步維艱，雖然影片的主角是一名小兒麻痺作家《鐵肺人生》的主角馬克·歐布萊恩（Mark O'Brien），但是幫助馬克在生命的第38個年頭，體驗人生許多的「第一次」，則是目

前已經68歲的專業代理性伴侶工作者 (sex surrogate) 雪若·科恩·葛林 (Cheryl Cohen Green)，她在1970年代幫助馬克第一次看見女人的裸體，看見自己的裸體和性器官，第一次觸摸女人的身體，以及第一次讓女人觸摸他的性器官，甚至是和女人從事性器官的接觸直到看見女人高潮的表情。馬克在遇見葛林之後，在另一名女性Susan Fernbach的陪伴下度過餘生。

葛林曾經在CNN及賴瑞金 (Larry King) 的脫口秀節目受訪，在她熬過了癌症的治療，目前已升格為祖母的身份下，她仍然從事代理性伴侶的工作，絲毫沒有想要從她的「志業」或她對愉悅的個人追尋中退休。葛林在訪問中談到，她從小出生在嚴格的宗教信仰之下，對於性的探索和愉悅都不曾被教導過，她在瑪斯特斯與詹森夫婦的性治療年代，讀了代理性伴侶寫的一本書"Surrogate Wife: The Story of a Masters & Johnson Sexual Therapist and the Nine Cases She Treated" 角妨寤A瞭解這門職業以及為瑪斯特斯夫婦工作的代理性伴侶，手中的九名個案故事，開啟她進入這個行業。葛林首先在舊金山性諮詢熱線工作，並認真研讀性治療的相關書籍，成為具有人類性學博士學位的代理性伴侶。但是到了1980年代，當全球的愛滋病疫情讓大部分的代理性伴侶惶恐地逃離這項工作時，葛林仍然奉獻給她的專業，絕對實行安全性行為，繼續幫助個案。

代理性伴侶在瑪斯特斯的年代引起強烈的社會爭議，最後逼不得已停止，但是在1973年，一群從事專業性伴侶的工作者就在美國舊金山集結，決定讓人正視她們的職業，也就是「國際專業性代伴協會」 (International Professional Surrogates Association) 的成立由來，在協會的專業倫理守則裡，代理性伴侶必須完成為期兩週的專業訓練課程，並且在執照性治療師的指導之下進行個案服務工作。

「國際專業性代伴協會」的主席Vena Blanchard說，透過協會而找尋她們服務的個案，有超過半數都是中年的沒有性經驗的男性或女性，這些人並非性功能障礙，而是在社交或人際關係上有缺點，他們需要專業者在一個安全的、舒適的環境，好好地鼓勵他/她們。

從70年代至今，協會的會員從高峰時期的200至300人，衰退至今只剩下不到40人，另外一個明顯的差異是過去性替身多半是女性的職業，目前約有30%至40%是男性，估計因為愈來愈多女性在性愛的意識更為抬頭，因此在婚姻生活裡無法得到高潮或無法滿足的女性，願意尋求性替身的協助，學習如何獲得高潮。

當初的代理性伴侶目前都已經高齡化，也面臨後繼無人的景況，在專業的療程中，每堂課兩小時收費300美金的收益，在現代社會不見得能吸引到願意投入的「性愛天使」加

入，因為在療程的最後一個步驟，往往會需要實際的性交測試個案是否能成功完成性行為，但大眾仍然容易將此類比為性工作者，而且工作比性工作者還必須更有耐心、包容心，且不能帶有目的或從中希望獲取「利益」，亦即不能違背工作倫理，希望提高顧客「回頭率」。

結婚30年的葛林，當初也曾受丈夫的不信任，當她對個案或個案對她產生移情作用時，代理性伴侶也是人，她們也需要面對情感上的挑戰和界限，無論如何，她的丈夫最後仍是支持她的工作，葛林對代理性伴侶和性工作者的詮釋很生動：

「如果你去找一個性工作者，就像是去一間餐廳，你看完菜單、挑了一道你想要吃的菜，餐廳精心準備好這道菜，希望你喜歡吃，最後希望你再來光顧。」

「而去找一名代理性伴侶，就像是去一間餐飲學校上課，你手邊有所有的材料，你必須學習如何把它們做成一道料理而重點是把這道菜端出去給其他人品嚐，最好不要再回來學校。」

尋求心理諮商就像是承認自己的心理有毛病，尋求性的諮詢等於告訴醫生或伴侶自己的「那傢伙」已經沒用了，其實無論在哪一個文化，男性相較於女性尋求晤談的協助比例較低，但對於「性治療」本身而言，能不只停留在「談話」，而是讓治療師或代理性伴侶觀看自己的性器官出了哪些問題，接觸性器官的治療，或是能告訴別人從來不敢說的性秘密，許多個案因此就好了一半！原來自己的性功能沒有問題。從《性福療程》重新讓現代大眾看見代理性伴侶，隨著時代的變化，代理性伴侶仍然需要尋找一個合適的定位或承襲，畢竟在「性」的領域裡，許多技巧性和操作性的部分，才是畫龍點睛的部分，這也衍生了另一個議題，當你從餐飲學校畢業後，你可以去應徵廚師煮菜給顧客吃，但是學好性技巧之後，最終還是需要另一個伴侶實戰，需要伴侶的配合與共同成長！那個「伴侶」就牽涉到了對象的問題，於是婚內的伴侶、婚外的伴侶、性工作者、同性戀者、性用品等「對象」的連環問題，才是國家必須正視人民性權利的完整結構。



性聞新知

性愛教練

現場指導一小時 7,000元

性治療 (sex therapy) 領域最近興起一股新的趨勢，對性生活不滿意的夫妻或情侶，可以花錢聘請「性愛教練」(sex coach) 蒞臨現場指導，給予雙方建議，提升性生活的品質，每小時收費240美元 (約7000元台幣)。

英國媒體報導，29歲的英國女演員麥金絲 (Aniela McGuinness) 和同齡的老公喬丹，就對他們的性生活不滿意，因此邀請一位來自紐約的性愛教練阿馬蘭斯 (Eric Amaranth) 給予指導。他們約在一家飯店開房，阿馬蘭斯坐在角落觀看麥金絲夫妻嘿咻，提供他們性玩具助興，並給予指導。

在阿馬蘭斯指導下，麥金絲夫婦說，他們變得更有自信，充分融入彼此的交流中。麥金絲說：「剛開始我很緊張，不知道如何放鬆。」「不過這種花錢請人指導性愛的經驗很特別，那天我達到前所未有的高潮。」

在成人情色文學作品「格雷的50道陰影」(Fifty Shades of Grey) 大賣後，夫妻或情侶，尤其是女性相信，如果他們不能享受美滿的性生活，一定是有什麼問題，因此性愛教練的存在被賦予一種嚴肅的意義。倫敦性愛教練盧沙達 (Mike Lousada) 便聲稱，他能夠藉由譚崔 (tantric) 性按摩重新喚起女性的性慾。

此外，因話題電影「性福療程」(The Sessions) 而聞名的「代理性伴侶」(surrogate partners)，則是為客戶提供一對一指導，傳授他們如何愛撫、親吻以及與另一個人裸裎相對時如何放鬆，最後與對方發生性行為。

36歲的阿馬蘭斯說，他提供的性治療服務就好像一個教導他人做出好菜的「廚師」。他的客戶可選擇面對面或透過語音通訊軟體Skype和他對談，每小時收費175美元，或者是現場指導。他迄今已治療過全球約200名客戶，他們的年齡多半不到30歲，由於性生活不美滿，關係瀕臨破裂，卻往往缺乏技巧提升性生活的品質。

(摘自2012-11-29 自由電子報)



性聞新知

上床教性愛

時薪 5,600元

傳統性治療多以諮商為主，性治療師藉談話了解個案問題後，給予口頭建議。該領域近年出現更具體指導的「性愛教練」，療程可直接在床上進行，但常被投以異色眼光。美國加州政府是全球第一個提供性愛教練官方證書的官方機構，也讓此行業被更多人接受，如今全球已有80人取得資格。

英國《獨立報》前天報導，目前全球約有80名性愛教練，提供的服務從教人如何在伴侶面前自在裸體，到如何增加性高潮。

也提供教練培訓課

45歲的英國男子盧薩達 (Mike Lousada)，最近取得加州性愛教練證書，是首批取得證書的執業者之一。原任職企業界的他，為克服對身體的羞恥感投入性諮商領域。他說：「學校裡教懷孕和性病知識，但完全不教和性愉悅有關的事。」盧薩達提供的療程從口頭諮商到親密身體接觸一應俱全，每小時收費80至120英鎊 (約3700元至5600元台幣)，最進階的親密愛撫涵蓋性器官按摩，若有必要且當事人也能接受時，可發生性行為。但他強調這是極罕見的狀況，通常是想性交但有障礙的女性。此外，他也提供性愛教練培訓課程。

與男性相處更自在

盧薩達說，許多個案是曾受創傷的女性，治療時他嚴守倫理規範。一名受訪的個案51歲女性珍，已過了近30年無性生活，她表示接受療程後，現在「與男性相處更自在」，也能「在照鏡子時看到一個性感女人」。

(摘自：2013-01-15 蘋果日報)



性聞新知

情侶情趣運動： 有健身效果的 性愛姿勢

一、傳教士式



對女性而言，雖然這是被動式的性交姿勢，也是最傳統的方式，在覺得懶惰、疲勞或者毫無“性趣”時常用。但實際上，這個動作其實同樣可以起到健身效果。“這取決於你的熱情程度，傳教士式動作對身體核心肌肉其實很有用。”紐約Stacy's Boot Camp創始人、註冊健身教練斯塔西·伯爾曼表示，“如果你的伴侶向你猛插，你也希望同樣猛插對方，那就需要很多核心肌肉群得作用，而且可以燃燒很多熱量。”

《性愛藝術教練》一書作者、美國性教育協會主席帕蒂·布裡頓(Patti Britton)則指出，做這個動作時你可以感覺到腰腹非常費力：“你可以通過抬高你的骨盆來加強核心肌肉力量，而不是後背。這是不少女性的誤區，她們總是用後背來推動自己，這樣是有風險的，不是開玩笑。你可能扭傷背部肌肉，或者造成其他損傷，而且達到的興奮效果也不好。”

傳教士式性交姿勢還能鍛煉臀部，“女性的臀部做擠壓動作越多，就跟能通過與他的撞擊來為自己帶來更好的健身效果。”

二、後進式



“跟傳教士式一樣，後進式也能鍛煉女性的核心肌肉，因為她必須通過四肢來平衡自己的身軀。”伯爾曼說，“因為要面對身體的撞擊，你還可以鍛煉到四頭肌和臀大肌。”

專家介紹，稍微改變一下體式，不只是把手放在床上，還可以起到更佳的鍛煉效果。伯爾曼說：

“如果女性把手放在身前的牆壁上，使用上身的力量做動作，就可以成為鍛煉肩膀和上半身的好運動。”

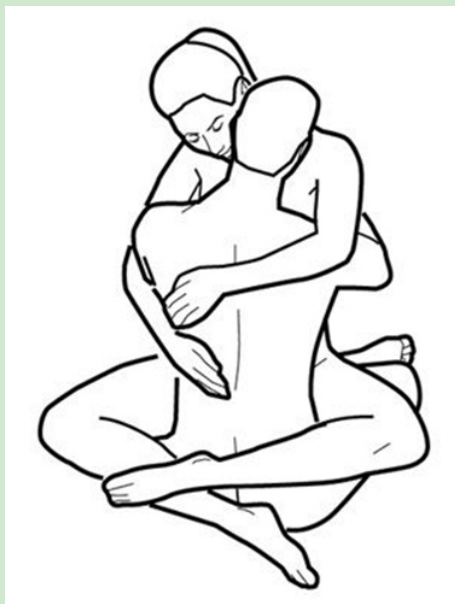
三、女牛仔式



在女性位置在上的女牛仔式姿勢中，女性的雙腿下半部分需要支撐在床鋪或者地板上，這可以鍛煉她的臀部和核心肌肉。“這就像騎馬，她需要彎曲腰腹下部和骨盆一帶的肌肉。”撰寫過《Touch Me There!》的性教育學家伊娃妮·K·福爾布萊特解釋道，“用她的股四頭肌和小腿向男性的腰腹部施加壓力，也能鍛煉到那幾組肌肉。”

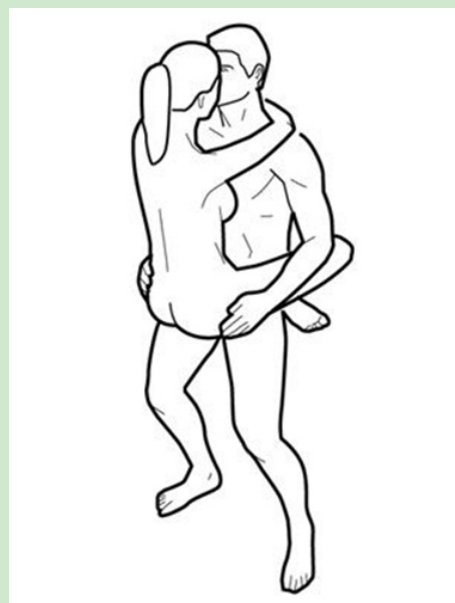
稍微更改一下女牛仔式動作，也可以鍛煉到其他肌肉組：“如果要增加鍛煉程度，她可以改為用腳支撐，那就像蹲坐在對方身上。那樣的話，臀部、大腿和髖部都要用力。如果她用腳支撐身體，然後再用手扶地保持平衡，那麼她就可以鍛煉到上半身。”

四、蓮花式



蓮花式跟傳教士式一樣，是女性最被動的性交姿勢之一。然而，這個動作同樣可以鍛煉到跟女牛仔式同樣的幾組肌肉：因為身體核心肌肉需要用力來維持身體平衡，臀大肌則在女性對伴侶的動作做出回應時需要用力。

五、站立式



站立式對男性和女性而言都是難度最高的性交姿勢，美國性教育協會主席帕蒂·布裡頓表示：“因為女性通常都要讓男性在某些時間承托她全身的重量。如果男女雙方是面對面，就要用到身體核心肌肉和大腿力量；如果女性是單腿著地，那麼久必須用到腿部力量保持直立，同時身體核心肌肉則要用力，確保她的平衡。如果她雙腳都盤在伴侶身上，她就需要良好的手臂力量才能抱住對方。無論是哪一種，在站立式中，女性都必須有良好的體能。”

如果男女雙方朝向同一個方向，那麼鍛煉的肌肉就跟後進式一樣：她需要用核心肌肉維持平衡，她可以通過用雙手扶牆壁或者床頭來提高對伴侶的反應動作。

六、剪刀式



美國性教育協會主席帕蒂·布裡頓女士認為，剪刀式是最不費力的一種姿勢，因為雙方身體幾乎沒有任何懸空部位，因此孕婦最為適合使用這種體式。布裡頓表示：“剪刀式適合你疲勞時使用，你不需要在床上翻雲覆雨。”

不過，這個姿勢一樣可以有一定的健身作用。男女雙方的腿交叉在一起，因此雙方的動作都受到限制，但這時候大腿內部肌肉和上身核心肌肉的穩定作用都會得到鍛煉，註冊健身教練斯塔西·伯爾曼解釋道：“當你抖動你的大腿內側肌肉，也會牽動核心肌肉。”

七、橋式



橋式性交體式中，女性面向天空，依靠四肢撐在床上維持身體平衡，所有性愛專家都同意一個觀點：這個姿勢是身體弱的人無法做到的。美國性教育協會主席帕蒂·布裡頓表示：“天啊，她必須每個星期做5天的瑜伽，或者是個體操運動員，才能做到。這是最高難度的姿勢，她需要依靠自己的力量維持身體平衡，這樣男方衝刺的時候她才不會倒下。”

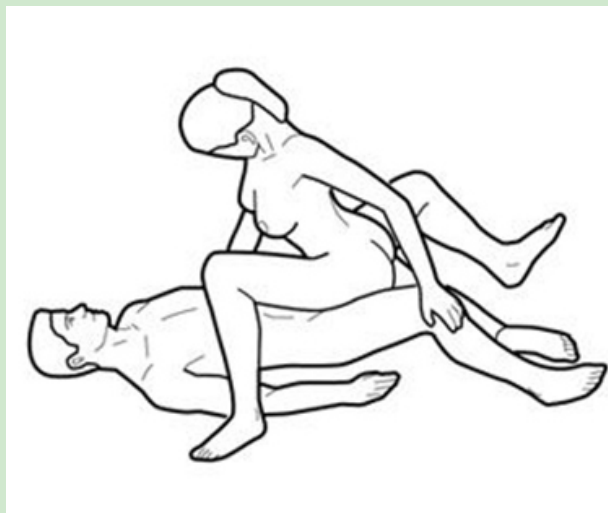
性教育學家伊娃妮·K·福爾布萊特補充道：“女性可以使用枕頭墊在背部下方，減少四肢需要承擔的重量，她還是需要使用臀部和內側肌肉。這個動作可以鍛煉所有地方，她的二頭肌、三頭肌、腰腹、股大肌、股四頭肌和小腿。除非她真的很強壯，否則就別想保持這個動作太長時間。”

八、拱橋式



拱橋式是橋式的改進版，女性用肩膀著地，用雙腿力量保持身體懸空離開床鋪。性教育學家伊娃妮·K·福爾布萊特說：“很大程度上而言，她動用的肌肉跟橋式沒多大分別，只是用力要更大，因為她保持身體平衡的支撐點更少。你的核心肌肉、臀大肌和大腿在拱橋式裡都要發力。不過，這比橋式安全一些，因為你的頸部和肩膀不會受到拉力，因此也就不會扭傷。”

九、躍進式



在健身房裡，你不會喜歡做普通的躍進式鍛煉，但在床上也許情況就不同。正如其名字，躍進式性交動作是指一個女性坐在男性身上，一條腿放在身前，另一條腿放在身後位於男性兩腿之間。這個姿勢對大腿前側的四頭肌、腳筋、臀部和身體核心肌肉都很有好處。

註冊健身教練斯塔西·伯爾曼指出：“這也可以鍛煉到前面那條腿的大腿較深位置那些維持穩定的肌肉，包括大腿內側和外側，還能拉伸後面那條腿的臀屈肌。那種效果很大，因為大部分人整天都坐在辦公桌前，做愛時做這種動作能幫助你拉伸肌肉。”



性人格類型

阮
芳賦

俗語說，人心不同，恰如其面。說的是人的心理正如人的相貌一樣，是各不相同的。眾所周知，人們的性格是各不相同的。我們知道每個人的「本性」也是有所不同的。「本性」中的「性」的意思，不是指「男女之事」的「性」。那麼，男女之事的「性」是否也有不同的表現呢？也就是說，在性反應、性行為方面是否也如人的性格、人格一樣，不同的人也有不同的類型。對於人們在宗教信仰、政治信念、待人禮遇等方面的差別，專家們研究得較多，但是在性的領域，對人類性反應方面的類型仍缺乏知識，甚至迷惑不解。專家們對此一向研究得很少。現歸納了一些性學家、心理學家的研究成果，對不同的「性人格」作了描述，並簡要地評論了其優缺點和補救辦法，可提供參考。

「性」與性行為，對大多數人來說，並不只是一種肉體歡悅，並且是表達自身的一條基本途徑。你在房事時如何動作，如何反應，如何體驗，反映了你如何看待自身和配偶。而且，弄清楚你是什麼「性人格」類型，對於改善婚姻關係，提高性生活品質是很有意義的。以下在描寫中，有時使用的雖然只是女性的例子，但是同樣的情況也適用於男性。

1. 掌控主義者

也許在生活中的其他事，她不在乎丈夫發號施令，但在房事上則一定要她說了算，她起動，她告訴他如何動作以使她能得到她所要的。這就是性生活中的“控制者”性人格類型。雖然有不少女子在日常生活中也發號施令，但是也有很多女子只是在房事上才能作主。不過，即便是在床上總是做控制者，主宰一切，久了也會讓對方感到脅迫，並且也會剝奪對方有時作主動者所能體驗到的歡樂。放開，讓他有時主宰床第，可使雙方都體驗到主宰與被主宰的樂趣。

2. 服從主義者

這種女子很小心地照顧自己，她希望結婚十周年時就像結婚一周年時那樣美

好誘人。在性生活上，惟丈夫之命是從，完全奉命照辦。丈夫說行房，就立刻與他行房，不管她自己心中有何事情本打算去做。丈夫說要試一種新的姿勢，也就照做，即使她心裏並不願意。她總是放棄己見，照丈夫的意思去配合。雖然有著一種使對方快活的意願，並且能夠完全集中注意于伴侶的要求，乃是性關係中使雙方滿意的兩大重要環節。然而，總想去讓對方高興，可能結果是自我壓抑。因此，儘管你可以對他的願望付諸實施，卻永遠不要感到你不可以說「不」。

3.唯愛主義者

對這一類型的女人來說，做愛主要是愛情的一種表達。她們感到，比肉體的歡悅更為重要的是，在房事後那種深深的情感上的聯結。她們很難想像可以接受婚姻之外的性行為，甚至認為，即使在和丈夫做愛時在幻想中出現任何別的男人影子，也是一種背叛。有時候這種類型的婦女，在內心強烈渴望柔情蜜意的做愛時，卻見到丈夫似乎把性愛僅僅看作一種軀體的接觸和動作，因而感到懊喪。對於心靈至上者的婦女很重要的一點是必須認識到，許多男人的性欲望往往出於種種生物學上的理由，而不一定只是親密關係的結果。也就是說，當你發現男人在和你做愛之後，並不像你那樣總是纏綿不已、情語不斷時，你不必感到焦躁氣惱。固然性行為使夫婦在情緒上緊密聯繫，但有時候性交只是為了歡樂也並不為錯。

4.唯性主義者

朱安碰上的問題是：她的丈夫一有機會就要和她做愛，只要他們能找到一兩小時的空閒，就要做愛。可是，帶著三個小小年紀的孩子，他們很難找到有不被打斷的幾個小時的時間去做愛。朱安心裏很想最好是每週有幾次「快解決」，而不去等待那難得的較長時間的「大做愛」。她說：「我根本不在乎有沒有性高潮出現，我只是很想同他有肉體的接觸而已。但是我總是難於啟口告訴他這一點。」是的，很多婦女仍然感到不便於承認她們喜歡性行為常常只是為了肉體上的滿足，這種滿足也是很令人歡樂愉悅的。行家的建議是：折衷。找出一種辦法能相容這兩種做愛的樣式。在一次時間充分的長長的夜間做愛之後，有幾次早晨

或其他時間的「快解決」。

5.完美主義者

這種類型的女子強調做愛時的浪漫氣氛，那特定的誘人燈光，動心的音樂，迷人的陳設，性感的內衣。她要求丈夫的表現和動作也十全十美，一無不當。然而，假如每次做愛都必須十全十美，你就會喪失很多本來可以享受到性滿足的好機會。一個女人，若能對環境或他的行為舉止的某些細節不加留意，她就能有更頻繁的享受做愛的可能性。應該讓你的配偶作為一個真實存在的人，而不是一種幻想物；使他成一個更能隨心所欲的伴侶，而不要陷於盲目地要求十全十美。

6.遵規主義者

這種類型的女子完全滿足於同樣的常規性交姿勢，一切都是「好女孩」的規規矩矩的樣子，平平淡淡。固然，有很多婦女並不想要在性生活中變換很多花樣，這也無可厚非。這種「性人格」類型的婦女，也許感到若在床第表現出有決斷力來，就不那麼女性化了。但是，要注意到：在性生活中總是壓抑任何內在的願望，會令人挫折喪氣，並且對身心健康不利。

7.求新主義者

雖然安娜對配偶很滿意，但是總想要嘗試一點新花樣。她不時與丈夫交換性幻想的內容，並且試圖去實現幻想中的某些情節。例如，她說：我想打開窗簾做愛。丈夫為難地答：怕別人偷看。她則說：我要的就是這味兒。試新當然不算為過，但要做得不致妨害對方。不要說：「為何我倆不能如此如此」，而要說「若是咱倆如此如此或許會是很有趣的。」

8.和諧主義者

這和完美主義者不一樣。完美主義者追求的有時只是一種膚淺而外在的華美，和諧主義者則是力求達到心靈的內在的相互一致的深度歡樂。和諧主義者

力圖了解和滿足對方，主動的進行溫馨的有效溝通，天衣無縫的暗自進行折衷與調整，使得雙方「靈肉交響樂」諧和歡快無比，如魚得水，如膠似漆，在自然而然地以了解、配合、滿足對方為首務之中，自身也必然地達到最完美而絕妙的性歡愉。最美好的性生活屬於最和諧的伴侶。

9. 功利主義者

性生活總是或經常伴有「性外」的目的。

10. 多元主義者

視配偶的不同而不同，有很大的可變性。

11. 「非人際」主義者

不能忍受和他人的性關係，而選擇其所欲望的「非人」對象（動物，或物體），或只自娛（無他人）。

12. 無性主義者

不能忍受性關係。

以上是12種主要的「性人格」類型，當然會有許多變式。就每一個人來說，並不是一生就只固守一種類型，而是可能變換的。由於年齡的不同，配偶的不同，工作情況的不同，子女情況的不同等，可以有所變換。所以，你也可以看到幾種不同類型的影子在你的身上表現出來。雖然，在某一段時間有某一種或兩種類型占著優勢。男子與女子其實都可以有以上不同類型的存在，只不過每種類型出現的頻率男女有些不同，例如取「服從主義」的女性，會遠多於男性，這在很大程度上，是社會文化使然。瞭解自身的「性人格」類型，以及如何使夫妻雙方能和諧地互相配合，對於達到美滿的性生活是一個重要因素。也許，在擇偶過程中，也要考慮對方的「性人格」類型以及自己喜歡的是哪種類型，這些因素有助於達到一種更為理想的結合。



女人在床上的7種人格

俗語說，人心不同，恰如其面。個人特殊的心理特質構成了人們各自的「人格」和「性格」。裘蒂恩-紐曼歸納了美國一些性學家、對女性的七種不同的「性人格」作了描述，並簡要地評論了其優缺點和補救辦法，可提供參考。

性行為是女性表達自身的一條基本途徑，對大多數人來說，性行為並不只是一種肉體歡悅，並且是表達自身的一條基本途徑。你在房事時如何動作，如何反應，如何體驗，反映了你如何看待自身和配偶。

而且，弄清楚和你做愛的女人是什麼「性人格」類型，對於改善婚姻關係，提高性生活品質是很有意義的。

1、控制者

也許在生活中的其他事，她不在乎丈夫發號施令，但在房事上則一定要她說了算，她起動，她告訴他如何動作以使她能得到她所要的。

這就是性生活中的控制者性人格類型。雖然有不少女子在日常生活中也發號施令，但是也有很多女子只是在房事上才能作主。不過，即便是在床上總是做控制者，主宰一切，久了也會讓對方感到脅迫，並且也會剝奪對方有時作主動者所能體驗到的歡樂。

對於這樣的女人，男人可以得到順從的享受，但也要適時的爭取主宰床第，可使雙方都體驗到主宰與被主宰的樂趣。

2、執行者

這種女子很小心地照顧自己，她希望結婚十周年時就像結婚一周年時那樣美好誘人。

在性生活上，惟丈夫之命是從，完全奉命照辦。丈夫說行房，就立刻與他行房，不管她自己心中有何事情本打算去做。丈夫說要試一種新的姿勢，也就照做，即使她心裡並不願意。她總是放棄己見，照丈夫的意思去配合。

雖然有著一種使對方快活的意願，並且能夠完全集中注意于伴侶的要求，乃是性關係中使雙方滿意的兩大重要環節。然而，總想去讓對方高興，可能結果是自我壓抑。因此，你的

女人可能會答應你一切要求，但她卻不一定快樂，所以要進行有效而深入的溝通，瞭解對方的想法和感受，才能讓性更加完美。

3、心靈至上者

對這一類型的女人來說，做愛主要是愛情的一種表達。

她們感到，比肉體的歡悅更為重要的是，在房事後那種深深的情感上的聯結。她們很難想像可以接受婚姻之外的性行為，甚至認為，即使在和丈夫做愛時在幻想中出現任何別的男人的影子，也是一種背叛。

有時候這種類型的婦女，在內心強烈渴望柔情蜜意的做愛時，卻見到丈夫似乎把性愛僅僅看作一種軀體的接觸和動作，因而感到懊喪。對於心靈至上者的婦女很重要的一點是必須認識到，許多男人的性欲望往往出於種種生物學上的理由而不一定只是親密關係的惟一結果。也就是說，當你和她做愛之後，並不像她那樣總是纏綿不已、情語不斷時，她可能就會焦躁氣惱。固然性行為使夫婦在情緒上緊密聯繫，但有時候性交只是為了歡樂也並不為錯。

4、實用主義者

她的丈夫一有機會就要和她做愛，只要他們能找到一兩個小時的空閒，就要做愛。可是，帶著三個小小年紀的孩子，他們很難找到有不被打斷的幾個小時的時間去做愛。她心裡很想最好是每週有幾次「快解決」，而不去等待那難得的較長時間的「大做愛」。

她說：「我根本不在乎有沒有性高潮出現，我只是很想同他有肉體的接觸而已。但是我總是難於啟口告訴他這一點。」是的，很多婦女仍然感到不便於承認她們喜歡性行為常常只是為了肉體上的滿足，這種滿足也是很令人歡樂愉悅的。

專家的建議是：折衷。找出一種辦法能相容這兩種做愛的樣式。在一次時間充分的長長的夜間做愛之後，有幾次早晨或其他時間的「快解決」。

5、浪漫主義者

這種類型的女子強調做愛時的浪漫氣氛，那特定的誘人燈光，動心的音樂，迷人的陳設，性感的內衣。

她要求丈夫的表現和動作也十全十美，一無不當。然而，假如每次做愛都必須十全十美，你就會喪失很多本來可以享受到性滿足的好機會。

一個女人，若能對環境或他的行為舉止的某些細節不加留意，她就能有更頻繁的享受做

愛的可能性。男人應該讓這樣的女人習慣真實的存在，隨心所欲的享受，而不要陷於盲目地要求十全十美。

6、循規蹈矩者

這種類型的女子完全滿足於同樣的常規性交姿勢，一切都是「好女孩」的規規矩矩的樣子，平平淡淡。

固然，有很多婦女並不想要在性生活中變換很多花樣，這也無可厚非。這種「性人格」類型的婦女，也許感到若在床第表現出有決斷力來，就不那麼女性化了。

但是，要注意到：在性生活中總是壓抑任何內在的願望，會令人挫折喪氣，並且對身心健康不利。

7、探險者

雖然她對配偶很滿意，但是總想要嘗試一點新花樣。

她不時與丈夫交換性幻想的內容，並且試圖去實現幻想中的某些情節。例如，她說：我想打開窗簾做愛。丈夫為難地答：怕別人偷看。她則說：我要的就是這味兒。試新當然不算為過，但要做得不致妨害對方。

不要說：「為何我倆不能如此如此」，而要說「若是咱倆如此如此或許會是很有趣的。」

以上是七種主要的女性「性人格」類型，當然會有許多變式。就每一位婦女來說，並不是一生就只固守一種類型，而是可能變換的。由於年齡的不同，配偶的不同，工作情況的不同，子女情況的不同等，可以有所變換。所以，男人也可以看到幾種不同類型的影子在你愛人的身上表現出來。

雖然，在某一段時間有某一種或兩種類型占著優勢。男子其實也可以有以上不同類型的存在，只不過每種類型出現的頻率與女子有些不同。

瞭解女性的「性人格」類型，以及如何使夫妻雙方能和諧地互相配合，對於達到美滿的性生活是一個重要因素。也許，在擇偶過程中，也要考慮對方的「性人格」類型以及自己喜歡的是哪種類型，這些因素有助於達到一種更為理想的結合。

(本文摘自：http://blog.sina.com.cn/s/blog_504d4c4c010180wu.html)

性相容性之概念初探

李瑩萱

樹德科技大學 人類性學研究所碩士生

性生活是牽涉個人與隱私的一塊領域，通常也涉及了「伴侶之間」靈肉交融的行為與情感化的反應。「每個人都帶著自己獨特的性需求、性取向、性吸引力與行為模式進入一個社會，這些規範都有各自的文化、政治與歷史框架」(朱元祥、林燕卿，2008)。

伴侶之間經常出現性生活不和諧、不協調的問題。有的很短暫，偶爾出現就過去了；有的持續很長時間，甚至以離婚而告終，或雖未離婚，但終生沒有美滿的性生活可言。有的是由於卻有某種毛病存在，有的卻純屬誤解，有的是真的性功能失調，一方或雙方有某一種或幾種性功能方面的障礙，有的卻純粹事物認為性生活不和諧，而實際上是沒有問題，是無端的煩惱(阮芳賦，2010)。

誠如Johnson(1975)指出，性交或無性交的各種歡愉，均可完成性滿足之高潮。故性生活不協調的狀態，重點並不在於性交的行為本身，而是圍繞著性關係中身心的種種互動，因此排除「器質性」(如：勃起功能障礙、陰道痙攣等...)大多數的性生活不和諧與性功能障礙，多為「心因性」的問題因素的影響，而造成種種的不和諧。在Maslow的理論中，性需求為第一層次的生理需求，但性的需求其實也能夠從一般性的滿足也可提升到第三層次的愛與親密的需求滿足(莊耀嘉，1990)。在伴侶性生活與親密關係當中便橫跨了需求的第一與第三層次，建立性生活當中愛與親密感的滿足，良性的溝通互動與理解能夠促使雙方的心裡更加貼近、和諧、相容；反之則促使雙方產生疏離、衝突、誤解。

壹. 性的相容性概念源流

據《性的報告 - 21世紀版性知識手冊：性知 性趣性福》該書的第8章「性侶：性的匹配」所言：

「相容」的概念並不是新的。例如，醫院中書寫就要檢查血型，要直接配血，看看書寫者的血和受血者的血，是否相容。不相容，便不能輸。「性相容」的概念是筆者在1990年代初，根據心理學中「心理相容」的概念而衍生出來的。...兩個心理相容的人就如常言道「心有靈犀一點通」...；兩個心理不相容的人就如常言道「不是冤家不碰頭」...最能說明選配心理相容的人的重要性，莫若只有兩個人的太空船，在茫茫太空，只有兩個人在密閉的小空間裡。假如這兩個人心理不相容，出現是是逆反，爭論和抗爭不斷，那就很成問題了。所以，在執行共同任務的宇航員時，就一定要考察他們的心理相容度。(阮芳賦，2002)。

某項新事物被視為與使用者現存價值觀、信仰、經驗以及需要相容的程度×黃耀民，2006；Eastlick,1993,Gatignon & Robertson,1985)。「相容」的類似概念，如：〈飛行員妻子性格相容性與多項心理社會因素的關係〉一文的研究，其「性格相容性 (Character Compatibility)」，便是針對飛行員與配偶間行為方式的滿意程度做測定，主要是因為既往對飛行員進行心理諮詢和治療中發現婚姻家庭問題占相當大的比重，而以「性格不和」來解釋家庭中發生的諸多矛盾是最普遍的現象，婚姻品質高低是夫妻雙方人際交往的結果(婁振山、程軍莉及許濤，2004)。故借由性格相容性的評估來了解其婚姻品質的影響因素。此外，《夫妻共讀愛的醫學》一書亦指出，夫妻關係當中「認清兩人是否契合(相容)」是一件伴侶性關係中的重要事件，若無法認清兩人的「性契合度(相容)」，則容易在關係中產生疑慮，而這些疑慮多半起於心理因素，容易造成性器官或外表的自卑、性慾望因負面觀感減退、性高潮障礙等等...問題而導致夫妻失和。

由上述有關「相容」的概念推論，顯然的「性相容」便是指的就是兩個體間在「性行為」、「性生活」方面的相容程度。Hurlbert (1991) 發現，比起在婚姻生活中對於性採否定觀點的妻子，那些對於性採肯定觀的女性會擁有較高的性滿意度。在女性當中，性生活滿意度評估與情感的親密和伴侶的情感的參與程度有關，因此與伴侶的相容程度端看女性對於其親密感的界定(Newcomb & Bentler, 1983)；反觀男性，以往的研究表明，與伴侶性交頻率是一個預測其與伴侶性相容的指標(Nicolosi, Moreira, Villa, & Glasser, 2004)。而不論是男性或女性，其與伴侶的性容性是能夠做為性生活滿意度的預測指標。性相容性和性功能模式間概念的結合，涉及到當前伴侶性治療的相關領域(Offman & Matheson,2005)。儘管

男女認定的「性相容範疇」有所不同，但仍可得知在伴侶關係中，性與伴侶之間的相容與否，與其性生活的「性滿意度」有極大相關，並且必須在性關係上擁有共同的經驗範疇，方能彼此共鳴、對話甚至相容。

貳. 性的相容三層次

性相容的概念建立在伴侶之間共同範疇的互動，其互動性可立基於伴侶的身體外貌、價值觀與信念、態度行為與反應等等，在性關係中伴侶要懂得分享自己的需求、信仰與偏好，對伴侶對彼此性偏好有一定程度的了解，並在喜好程度上有一定的和諧性。據阮芳賦(2002)的分類法，總共有三種區分方式：

一. 二分法

- (一).性的心理相容(性心理相容)：是性方面心靈的和諧一致。
- (二).性的身體相容(性體膚相容)：是性方面各種肉體因素(特徵)的相互愉悅滿意。

二. 三分法

- (一).性的外在相容性(肉眼可見)：身高、體重、皮膚、毛髮、性器官(胸部、陰部、陽具等...)大小、型狀等等...的期望。
- (二).性的內在相容性(基本上不是肉眼直接可判斷的)：性人格、性價值觀、性溝通、性取向、體味、觸感等等...。
- (三).性的行為相容(要通過身體型為互動的)：類型(主動、被動；冶豔、羞嫩)、方式(口交、肛交)、頻率、持久度、姿勢、地點、工具、性語言等等...。

三. 四分法

- (一).性觀念的相容性：是否接受婚外性行為、是否接受多P...。
- (二).性慾望的相容性：慾望的對象、慾望的程度。
- (三).性刺激的相容性：各種可為感官接受的特徵的愉悅與不愉悅反應。
- (四).性行為的相容性：各種性行為方式的接受性。

以上三種分類方式，其範圍大多不超出生理、心理、社會等層面，伴侶的彼此之間的性相容模式，皆是由外而內，從第一眼的外貌的性吸引直到性交過程的性刺激、性反應、性行為，再到是性交過後性愉悅、性滿足的反應無一不是影響性相容性程度高低的評估因素。故本文將採用「三分法」之概念為綱要，以分別就性相容之外在、內在、與行為三個層面逐步

分析做為性相容表現的初步探討。

2.1 性的外在相容性

性的外在相容性強調的是肉眼可見的視覺範圍，因此必須先由「身體意象」(Body image)談起。身體意象是指個體對身體外表所產生的知覺和態度(Monteath & McCabe,1997)。身體是人類賴以和外環境溝通及傳的內在情感的工具，而它也是我們與陌生人第一次接觸時較具體的判斷來源...身體的外表(physical appearance)是人與人相處之間直接接觸的有形體(沈怡君，2006)。外表吸引力(physical attractiveness)容易影響到人際知覺以及人際的互動層面，如Walster、Aronson與Rottmann(1966)的「電腦舞會」(computer dance)研究，在此研究中將受試者隨機配對成舞伴，在舞會結束後請受試者評量對舞伴的喜歡程度以及想要進一步約會的動機。結果發現促使想要與舞伴再度約會的指標便是「外表吸引力」。

事實上人與人之間的性關係會想要進一步發展，亦與一個人「性的身體意象」吸引力有關。據劉達臨(2005)，指出人和動物一樣，性行為最原始區動力是性慾，而性慾需要激發，需要感受性魅力與性吸引。如果對方一開始的條件就不符合自身所期望的外貌條件，其進一步發展性關係的可能性便會降低。而阮芳賦(2002)亦列出對人的性慾影響最大的十大因素中也提及感官上的刺激，像藉由視覺、味覺、聽覺、嗅覺、觸覺等感覺，可以喚起男、女性中樞的興奮，喚起性慾。除此了性器官之外，在進行性行為的過程當中，伴侶的髮妝、衣著、肢體語言其實也是可羅列到喚起性慾的視覺範圍(增田豐，不詳)。

因此談到「性身體意象」的吸引力，除了視覺之外，無法排除其他五感的層次，如：體味(嗅覺)、肌膚毛髮(觸覺)、性語言(聽覺)甚至是體液(精液、陰道分泌物等..)的味道(味覺)等等。因此筆者認為，原本的性的外在相容性以肉眼可見的方式做為區分，其實只涉及了初步的「性身體意象」內涵(comprehension)。在理則學中，「概念」底下分成「內涵」及「外延」，所謂內涵：是指思想的內容或意義，可定義為；「構成一概念之元素總和」，以此確定一概念所指示之事物；而外延(extension)：是指一概念所能應用的範圍。「一概念所能代表的個體和集體的總和」，亦即概念所指示之全部事物(楊朝凱，2007)。性的外在相容性與內在相容性區分方式以肉眼所見(視覺)做為區分，然而視覺是屬於五感當中的其中之一，故視覺之外其他四感，事實上可歸類為「性的身體意象」之外延概念。性伴侶於嗅、聽、味、觸覺上彼此喜好的程度亦屬於性的身體意象範圍，身體意象的形成除了個體用「生理感官」去感覺外在環境對自己的回饋外，同時間個體也因這些回饋而衝擊內心對自己的官感，並逐步進行心理層面上的轉換(沈怡君，2006)。

據楊朝凱(2006)之研究以女性為例，女性性吸引力之生理層次變項可分為身材頸部、雙肩、胸部、手臂、手指、後背、腰部、臀部、腿部、腳足、眉毛、眼睛、鼻子、嘴唇、牙齒、臉型輪廓、耳朵、頭髮。除上述身體五官外貌的部位，在性的相容程度高低的判斷亦與，性器官的外觀、大小相關。如：皮膚¹、胸部、乳頭、陰唇、陰蒂、陰莖、包皮、睪丸、陰毛等等...從到大小、顏色、形狀等的不同來做為判斷，其生殖器官的外觀是否與自己喜好相符。

通常對於性器官的期望，常存有錯誤認知，如男性的陰莖越大越好、女性的陰蒂、陰唇或乳頭要是粉紅色的、男性大胸部迷思、陰道狹小便不能性交、陰道寬鬆的女性定然性生活活躍²等等...。然而「性的是非常個體化、隱私化的」(阮芳賦，2010)，當中所指的個體化，便是因人而異，舉例來說「美國男性雜誌曾經做過大規模的問卷調查(也有德國人接受訪問)，讓男人表達自己對夢幻胸部的想法。問卷結果表示，只有不到1/3的男性(事實上才接近30%的人數)對胸部有越大越好的迷思。有的人認為胸部的大小要是身材比例而訂，或是認為胸部豐滿是嚴重缺點，或偏好小胸部的女性(Jürgen Brater,2003 / 鄭丞傑譯，2005)。

人們對於整體的身體意象，其喜好的原因皆有其不同看法，都是因為對於身體意象的認知態度不一。著重在身體器官視覺上刺激而引發的性慾，如果一開始的視覺感受便不能達到一定程度的性刺激，便不可能在進一步的有性交的慾望，更枉說是性興奮與性高潮的達成，然而，身體意象事一個動態概念，會隨外在的回饋而改變，生活中的重要他人與外在社會環境將可能影響到自己對身體意象的建構方式與滿意度(Lerner & Lerner,1997)。因此伴侶之間要達到性相容的第一步，應是由視覺上的刺激的興奮與愉悅為起點，也是想改變伴侶間性相容度的最好下手處。同理可證，在性伴侶於嗅、聽、味、觸覺上亦是可能發展性關係的條件之一，若伴侶造成彼此生理感官上的排斥，不符合自身所期望，便在初步的性身體意象上排斥了任何相容的可能。

2.2 性的內在相容性

性的內在相容性，依照阮芳賦(2002)的分類包含有：性人格、性價值觀、性溝通、性取向、體味、觸感等等...。當中體味、觸感已在前文被歸類在性身體意象的五感範圍。從性取向來談，性取向指的是自己所喜歡並且願意發生性行為的性別。然而並不是一個男人和一個女人擺在一起在性上就一定相容，一個絕對同性戀的男人與一個絕對同性戀的女人就是性不相容，即便和一個異性戀或雙性戀女人，也還是性不相容(阮芳賦，2002)。綜合上述觀點

1.皮膚不是性器官，是錯誤的觀念。皮膚也製造荷爾蒙，其中也有性荷爾蒙，皮膚不但有雄性荷爾蒙甲睪酮，而且也會製造雌性的女性荷爾蒙。(Jürgen Brater,2003 / 鄭丞傑譯，2005)。
2.上述性器官外觀期望迷思為筆者自行於《錯誤的性知識》，一書當中彙整之內容。

可知，真正影響性內在相容性的因素，應於伴侶親密關係的心理層面做探討。

Erikson在其心理社會發展理論中，說明了人生發展的八個階段，當中的第六階段的發展任務便是親密與孤立的時期，其指出此階段正是「性心理」的真正成熟時期，同時他也認為「性愛的相互關係是真正親密之本能生命力的模式」(genital mutuality as a libidinal model of true intimacy)。但若沒有創造友好相互關係承諾的能力時，親密反而會成為問題(曾文志，1996)。

伴侶間友好的親密關係與彼此之間的「個人特質」有密切的相關性。人格理論囊括了心理分析論、現象論、認知論、特質論、行為論以及社會認知論等等，在上述眾多的人格理論當中，又以「特質論」(trait theory)特別重視人格結構的探討，特質論者認為人格是由一系列的人格特質所組成，特質是建構人格的基本磚塊，具有「影響人類外顯行為」的作用(Pervin,1993)。在性關係當中，亦有所謂的「性人格」(Sexual Character)，性愛中的人格特質與性相容性很有關聯，「人格」不等於「性人格」，許多人在床上的性人格，與平時人格不見得一致，有時可能完全相反。一名循規蹈矩的教師，平日學生說髒話時都得糾正，但他在床上聽到女友飆髒話，卻異常興奮(王昭月，2012；林宛瑾，2012)³。承上文所言，「特質是建構人格的基本磚塊，具有『影響人類外顯行為』的作用」，不同的人格特質，會擁有不同的「價值觀與信念」，進而有不同的「外顯行為」。透過「外顯行為」的認識，個人顯現於外的行為，便是彼此用來「認識」伴侶與性相關可能的價值、信念、取向甚至是本質。

Rokeach(1973)認為價值觀是一般性的信念，具有動機功能不僅是評價性的，也具有禁止性與規範性，是個人或社會態度及行動的指導。根據Schwartz和Bilsky(1987)的研究指出，價值可定義為一組有關值得的終極目標(desirable end states)的概念或行為，而此概念或信念超越特殊的情境，指引個體行為事件的選擇與評價，且可依序排列其重要性。價值觀做為個體行為實踐的選擇與評價，在性關係上亦是如是。就性的價值觀而言，當「性肯定觀」者遇上「性否定觀」者必然會有嚴重的衝突，下列舉出的個案便可說明此問題(池元蓮，2005)：

李某人因為種種環境關係影響，到了中年還沒結婚，在親戚幾次介紹作媒下，結識了女，兩人甚至未牽手、接吻過，只憑著彼此有點好感便結了婚，直到洞房花燭夜才發現，兩人一點性吸引力都沒有，丁女不但是

3.見: 聯合新聞網-床伴速配嗎? 7種女人性人格: http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=387886。(2012/10/5瀏覽)。

個性盲，還有憎厭性的變態(性否定觀)，而後還是經由醫生指點才性交成功。兩年後，丁女產下一子，從此便拒絕性交，因為她認為性交的目的只為傳宗接代，她對性的否定態度，甚至是在接上偶然看到情侶接吻都會將嬰兒的頭蓋起來說，這種醜事絕對不能讓嬰孩看到。夫妻也因性事經常爭吵...

由上述例子可知，因為不同的性價值觀與信念，個體間就產生了不同的「外顯行為」，性否定觀者，容易對性相關的事物做出厭惡的表現，性肯定觀者定然與其衝突。觀念與言行之間在伴侶間差距的越是懸殊，其於性事上的行事原則、思想便無法產生「良性的性互動」，亦無法更進一步達到內在(心理)相容的可能。

2.3 性的行為相容

性的外在相容性是於身體上感官範圍的討論，身體意象呈現的便可做為性關係中是否相容的第一層次過濾範圍；而性的內在相容性則以價值觀念與行為表現做為評價相容與否的範圍，那麼性的「行為相容性」則是在探討伴侶「性行為本身」的形式與過程是否相容的概念。

行為上的相容，最直接在於伴侶對於性生活當中，性行為的頻率、方式、體位、地點、持久度、高潮次數等等狀態上能夠達到某種程度的一致性。而行為相容更深一層的意涵為性行為當中所包含的親密關係之展現，Hatfield(1984)曾指出，親密的人際關係有三種重要之特性：包含了認知、情感和行為上的(余沛玲，2004)。因此，親密應界定於人們嘗試與他人見力親近感的一種過程，在這樣的過程當中，人們會思索彼此在認知、情感與行為上的「相似性或差異性」。誠如阮芳賦(2002)所定義的，性的行為相容必須透過「身體的互動」做為途徑。故親密關係是一種互相依賴的關係，表現於兩人之間強烈的相互影響、經常性的互動，並長期的涉入「雙方的各種活動之中」(利翠珊，1997)。研究中曾指出任何關係下的任何一種肌膚接觸都可稱為「親密行為」，如握手、擁抱等，但兩性的親密必須具有觸覺行為，是屬於「行為」層面的親密(Morris,1971)。

「近年來在性學和婚姻家庭治療中的專門術語『親密關係』，是『性化』了的。也就是說，所指的乃是相互『肌膚之親』(零距離甚至負距離)的性行為那種關係。性行為的『肌膚之親』，是一定要有肉體的接觸的，像擁抱，接吻，撫摸，等等，身體之間並無距離的存在(零距離)，當然也可以有性交(負距離)，但並不一定必須有。」(阮芳賦，2009)。存在於性行為當中的行為面向之表現狀態，都涉及了行為意向(behavior intention)的概念，

行為意象來自於態度理論 (Attitude Theory) ，態度主要由認知 (cognitive) 、情感 (affective) 以及意動 (conative) 三種要素 (component) 所組成。所謂認知要素即個體對態度標的物 (attitude object) 的知識與信念 (belief) ，而情感要素即表現出個體對態度標的物的感覺，意動要素則是個體對態度標的物的行動或是行為意向 (葉書芳，2002 ； Engel et al.1995) 。

不同的性知識與性態度，自然會影響個體對於性行為當中，應該在什麼樣的場所進行，進行多少次，持續多久，達到高潮的方式，或是什麼樣的體位等等問題，因此單就行為層次來談論性的行為相容，仍脫離不了認知、態度的層面，如此一來同樣的會回到性內在相容性的範圍內，牽涉了價值觀與信念等人格特質與其外顯行為表現的個體差異問題。故探討性的行為相容，實應在「如何使伴侶的性行為」能夠相容這個癥結點上探討。

性相容性的內含包括了一對伴侶對於彼此性偏好的了解程度，以及其喜好的一致性 (Offman & Matheson,2005) 。正所謂知己知彼，百戰不殆，在性行為當中要能夠彼此溝通，達到高度的相容性，必然得了解伴侶的性喜(偏)好，才有可能有相互理解與配合的可能。至於如何深入了解自己甚至伴侶的性喜(偏)好，實可透過性感集中訓練(Sensate Focus)的實踐方式來達成。

性感集中訓練是由性學大師Master與Johnson於性醫學領域率先發展的方法，其目的在於提高個人/伴侶之間優良的性生活品質⁴。其方法的源由來自於Master及Johnson於1970年所出版的《人類性功能失調》(Human sexual inadequacy)一書，當中歸結790例性功能障礙者的治療經驗，以此發展出了「性感集中訓練」這一套療法。此療法的主要概念在於性體驗行為，安排配偶雙方集中接受為期兩周的性治療計劃，其治療目的之一是將配偶性活動的目標由完成「性反應轉移到彼此給予和接受性快感和愉悅上來」。他們的注意力不再放在勃起和性高潮上，而是集中在性感感受的體驗上，以努力改善具有破壞性的分離傾向或旁觀觀望態度⁵。

身體接觸 (body touch) 在性治療中是「性感集中訓練」的主要操作，身體接觸可意指手與肢體的輕度接觸，引起一種皮膚淺層的觸覺，在親密關係中，屬於愛撫 (petting) 的一種 (蔡麗晴、簡上淇、阮芳賦、謝秀芳，2009 ； Haeberle, 2007) 。過去運用性感集中

4.見：39健康網〈性感集中訓練療法〉：<http://www.39.net/eden/xbj/man/xyza/14275.html>。(2012/10/10瀏覽)。

5.見中華網〈性感集中訓練療法〉：

<http://big5.china.com.cn/gate/big5/health.china.com.cn/liangxing/xingjiaoyu/xsy/201005/13-68363.html>。(2012/10/10瀏覽)。

訓練，多用於性治療當中「心因性」性功能障礙(如：勃起功能障礙、早洩等...)者之治療，透過觸摸，來減輕伴侶的操作焦慮並且滿足身體親密感的需求。治療性觸摸 (therapeutic touch) 「觸摸」是一種歷史悠久、最自然的照護方法，利用觸覺評估及治療病人，使病人的身、心、靈得到某種安慰與安康的一種活動，並提供更完整的照護 (蔡麗晴等人，2009; Harrison,1986; Stark,2001)。

然而，透過性感集中訓練的觸摸，其實不只適用於性功能障礙者，它更可運用於伴侶彼此身體性歡愉、性快感帶的挖掘與開發，故一般希望提升性生活品質的伴侶，亦可透過性感集中訓練的方式，重新體驗並集中在性感的感受。依著「性感集中訓練」的基礎上，目前的性治療方法發展出了一套「性心理行為訓練技術」。從改變性問題者原有的「認知結構和行為」模式著手，以人類性活動的基本規律指導治療(陳遠嶺，2002)。因此，嚴格地說，這種訓練技術並不是在「治療」性障礙，而是幫助患者「恢復」正常的性活動。在學習性行為基本規律的過程中，被壓抑了的正常性功能逐漸發掘出來，不正常的行為活動也由此而得以矯正⁶(鄧明昱，2009)。

在性感集中訓練當中「性器官的撫摸與自娛技術的應用」部分是關注於夫妻雙方應尋找自身性器官的最佳性刺激點.....當通過自身對性器官的刺激而達到最佳性快感後，應彼此撫摸性器官。此時，可用「手把手」而使對方的操作恰到好處。當互相撫摸性器官時，雙方可以輕輕地把手搭在一起，以便撫摸時進行非言語性暗示，避免因講話而沖淡愉快的感受。非言語暗示的信號可自行設計。例如，手可以從一點移向另一點，以表示「我不喜歡」；或者手搭著不移動，表示「我喜歡這樣」。這個階段仍然不要性交，而在操作過程中儘量體會心身的性快感，並逐漸把性感集中到性器官上⁷(鄧明昱，2009)。

在尋找性器官的最佳刺激點與非語言暗示信號設計的過程當中，伴侶之間已經是透過「行為的改變」重新建立共同的性經驗範疇，也開始探索彼此性喜好與性的「行為相容」方式，性關係的良性增長是需要透過不斷的學習與協調溝通的過程，藉由性感集中訓練的過程，了解、協調伴侶性「行為的模式」，讓恢復身體的對於性的感官功能，進一步使伴侶性在行為上的相容。

6.見：華人性健康報-性機能障礙的心理行為訓練，性感集中訓練法：

<http://blog.sina.com.tw/iacmsp/article.php?pbgid=45741&entryid=588630>。(2012/10/12瀏覽)。

7.同上

參. 結語

「我覺得做愛的時候，如果坐在我男朋友身上，讓我感到很非常害羞，而且不知所措，但他似乎很喜歡我這樣的反應，這樣讓我更不自在」、「其實我每次做愛都要假裝高潮，但天知道，他撫摸我的方式根本讓我一點感覺都沒有，為了不打擊他的自信心，我只好叫兩聲來假裝我很興奮」、「為什麼我老婆都不讓我碰？甚至連摸摸她的大腿，想要抱她一下都不願意，更不用說性生活了，我已經兩年沒有做愛了，這種生活跟太監有什麼兩樣？」、「粉紅色的乳頭和陰蒂才叫漂亮，妳知道那種深咖啡色還接近黑色的乳頭、陰蒂有多讓我倒胃口嗎？」

就像真實生活的《慾望城市》影集一般，這些都是筆者朋友們實際曾經在聊天的時候，向筆者曾經透露、抱怨的性問題。對於性的焦慮、困擾可說千奇百怪，更不用說許多根深蒂固的性迷誤，致使許多伴侶的性生活問題不斷，但不論朋友們對筆者如何抱怨，最後都只會深深的嘆上一口氣，不願繼續深究與思考究竟與伴侶之間的性生活的不融洽之處為何，更不用說是已婚或者是交往多年的伴侶，往往會帶著一臉無奈和認命的表情，因為他們並不了解，性生活的合適程度，其實連結到了性身體、心理與行為上的多種層面。並且婚姻或情感上的伴侶便是他們唯一的性對象，因此不管相融與否，別無他法，都只能忽略或隱忍這些消極性的選項。然而伴侶的性匹配性，對於伴侶關係的影響，是遠遠超出一般大眾所認知的程度，古人總是讚賞一對彼此契合的伴侶是郎才女貌、金童玉女、佳偶天成、天作之合，事實上，就性而言，也有所謂彼此契合的「最相容伴侶」。要達到高品質的性關係，性關係的相容性與性慾望更是主要的影響因素。

事實上，性的相容概念，即便尚未被多數人注意及了解，卻已經散落在每一對伴侶間的關係，交織在人們的生活話題，表現在報章雜誌電影電視媒體的熱門主題。如此的現象更可反映出現代人對於性生活的美好與融洽的期待，在情感親密關係上，講求自由戀愛的現代，人們尋尋覓覓就是為了找尋到一位與自己情感上契合的對象，在性關係上面又何嘗不是如此？性相容概念的提出是對於性生活中身體與心理健康的重視，也是打破被綁架在婚姻中不健康的性關係，更是人們開始追求性權必須認知的一部份，我們願意為了身體的健康養成良好的生活習慣，也願意為了心理的健康而調適自己的環境或心態，那麼為了自己的性健康，人們也應當有權利去追求最合適與最融洽的性關係、性生活。

參考文獻

一、中文部分

- Jürgen Brater(2005)。錯誤的性知識(*Lexikon der Sexirrtümer : 500 intime Richtigstellungen von Aufklärung bis Zungenkuss*)(鄭丞傑審訂)。台北市：小知堂。(原作：2003年出版)。
- 王昭月(2012年5月6日)。床伴速配嗎？7種女人性人格。聯合新聞網。2012年10月5日，取自：http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=387886
- 朱元祥、林燕卿。性與溝通。台北市：幼獅文化出版社。
- 余沛玲(2004)。探討大學生親密關係滿意度之研究 - 以某科技大學為例。未出版碩士論文，樹德科技大學人類性學研究所：高雄市。
- 池元蓮(2005)。性愛婚全面剖析。高雄市：萬有出版社。
- 沈怡君(2006)。對鏡：皮膚醫學美容病患身體意象及其相關影響因素。未出版碩士論文，台北醫學大學醫學人文研究所：台北市。
- 阮芳賦(2002)。性的報告 - 21世紀版性知識手冊：性知 性趣 性福。北京：中醫古籍出版社。
- 阮芳賦(2009)。老年性生理學與老年性生活。台北市：五南。
- 阮芳賦(2010)。性與文化社會。台北市：巨流出版。
- 陳遠嶺(2002)。性功能失調的認知行為治療。健康心理學雜誌，10(3)，173-176。
- 莊耀嘉(1990)。馬斯洛。台北市：桂冠出版。
- 婁振山、程軍莉及許濤(2004)。飛行員妻子性格相容性與多項心理社會因素的關係。衛生預防，13(6)，頁661-663。
- 曾文志(1996)。成年早期婚姻親密量表之編製及影響婚姻親密之因素探討。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所：高雄市。
- 黃耀民(2006)。人格差異特質對BLOG感受與使用研究。未出版碩士論文，國立交通大學管理學院國際經貿學程：新竹市。
- 葉書芳(2002)。服務品質、關係品質以及服務補救與顧客行為意向關係之實證研究。未出碩士論文，國立成功大學工業管理研究所：台南市。
- 楊朝凱(2006)。女性性吸引力研究-以高雄市異性戀為例。未出版碩士論文，樹德科技大學人

類性學研究所：高雄市。

鄧明昱(2009年11月24日)。性機能障礙的心理行為訓練，性感集中訓練法。華人性健康報。

2012年10月12日，取自：

<http://blog.sina.com.tw/iacmsp/article.php?pbgid=45741&entryid=588630>

增田豐(不詳)。夫妻共讀愛的醫學。不詳：婦人俱樂部。

蔡麗晴、簡上淇、阮芳賦及謝秀芳(2009)。伴侶的身體接觸對慢性病人效用之研究。護理暨

健康照護研究，5(1)，頁45-50。

劉達臨(2005)。性愛進化史。台北市：柏室科技藝術。

二、英文部分

- Hurlbert, D. F., & Whittaker, K. E. (1991). The role of masturbation in marital and sexual satisfaction. *Journal of Sex Education and Therapy*, 17(4), 272-282.
- Johnson, W.(1975). Sex education and counseling of special group: The mentally and physically handicapped, ill and elderly. Springfield(Illinois):Charles C. Thomas Publisher.
- Newcomb, M.D., & Bentler, P.M. (1983). Dimensions of subjective female orgasmic responsiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 862-873.
- Nicolosi, A., Moreira Jr., E.D., Villa, M., & Glasser, D.B. (2004). A population study of the association between sexual function, sexual satisfaction and depressive symptoms in men. *Journal of Affective Disorders*. 82,235-243.
- Lerner, R. M., & Lerner, V. J.(1997). Effect of age, sex, and physical attractiveness on child-peer relations, academic performance, and elementary school adjustment. *Child Development*,13,585-590.
- Master, W., & Johnson, V.(1970). *Human sexual inadequacy*. Little, Brown Co. Boston:MA.
- Morris, D. (1971). *Intimate behavior*. New York: Random House.
- Monteath, S. A. & McCabe, M. P.(1997). The influence of social factors on female body image. *Journal of Social Psychology*,137(6),708-727.
- Offman, A. & Matheson, K.(2005). Sexual compatibility and sexual functioning in intimate relationship. *The Canadian Journal of Human Sexuality*,14(1-2),31-39.
- Pervin, L. A.(1993). *Personality theory and research* (6th ed.) New York.
- Rokeach, M. 1973. *The nature of human values*, New York: The Free Press.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53,550-562.
- Walster, E., Aronson, V., Abrahams, D., & Rottmann, L.(1966). Importance of physical attractiveness in dating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*,4,508-516.

讓性福萌芽- 「社區性健康推手」培力過程

文/高雄市性健康協會

高雄市性健康協會於2012年9月首度嘗試針對社區民眾舉辦「性福推手社區性教育志工培訓」團體，多數社區對於「性健康」的觀念仍然環繞在家庭暴力、性侵害與性騷擾防治、兒童與婦女安全等議題，對於夫妻、伴侶之間的親密關係促進，甚至性生活的協調，在檯面上根本難以坦承佈公，因此協會在社區的據點培育「性福種子」，這群種子們未來不見得能立即在各自的崗位或行業發揮功能，至少在傾聽他人或與自己的親人談論性議題時，能夠坦然自在。

在一般的社交關係裡，「性」是一個容易點火、容易聚集焦點，同時也容易製造誤會的話題，大多數人拿它來開個玩笑緩和氣氛，若要開始正經的談論，就是考驗個人心臟承受度的時候。從2011年開始，協會在推展社區講座暨駐點諮詢的過程中，觀察民眾的反映，陌生的男女共聚一堂聽講，有些人很自在，有些人很害羞，有些人很開放敢於言論，有些人默默聽講；而講座的難易度（「辣度」）也難以符合所有民眾的期待，講座的規劃主要在「資訊提供」，如觀念的改變、破除性迷思、男女的性生理反應、心理歷程、性生活協調等等，參與民眾受限於彼此不熟悉、擔心他人對發言的眼光等因素，不易產生深入互動，但無論如何，坐在台下的民眾，能坐得住三十分鐘以後，就會開始漸漸適應，原來「性」是可以如此自然健康的談論。

在社區以「拓點」的方式普及性健康觀念是一個方式，但民眾無法在聽完2小時的講座，就能對自己的性生活產生任何改變，因此在社區找出具有指標意義的助人工作者，成為我們的下一個使命。各社福機構或單位對此議題仍然非常陌生，夫妻/伴侶間的性生活不和睦，造成的爭吵和糾紛、分手殺害等後果，卻是社區必須正視的，協會在招募成員的過程裡，接洽外界資源也形同於再一次的性教育，最後的參與對象以本身具有「助人」專業特質的成員為主，如社區教師、心理師、社工，亦有許多家庭主婦對於如何面對青少年的性感到惶恐，同時也希望學習夫妻間如何提高情趣，這些家庭主婦具有深厚影響力，如業餘從事命理諮詢，或在社區、社福單位裡擔任志工，她們每天會接觸許多民眾，和她們傾吐的故事裡，百分之八十都和情感、婚姻、性生活不美滿有關。

初階團體培訓過程

一、性語言與圖案的去敏感

在兩處初階團體的成員裡，報名者包括婚姻諮詢單位的志工、社區家庭主婦、社區高中教師、社區心理諮商師、實習心理師、社工師，整體而言在凝聚團體目標上，第一階段以「談性自在」為主，讓成員在腦海資料庫搜索自己認識的性語言，另外藉由不同的性姿勢圖卡和字詞卡，訓練學員對畫面的聯想力，讓大家習慣於看見、聽見不同的性字詞與性姿勢名詞，能夠不害臊、自然地 and 成員交談，而去除性別的藩籬。

這一階段的練習過程中，年齡、工作性質和語言豐富程度呈現正相關，當成員的年齡愈年輕、接觸的個案或對象愈年輕、多面，或因工作所需常瀏覽相關資訊，她們對於性字詞的敏感度愈低，愈容易脫口而出。而家庭主婦聯想出來的字詞，多半和自己的婚姻生活甚至床上生活有關，這也形成一種有趣的對比，往往是「晚上可以那個嗎？」、「你舒服嗎？」等夫妻間在做愛之前的言語暗示，以及做愛時的對話；相較於年輕的助人工作者，他們在進行活動時以「多」、「怪異」、「愈誇張愈好」，非常積極投入遊戲，而竭盡所能將腦中資料庫的所有名詞全部傾倒出來。這也是本次團體成員來自各年齡層的一大特色，在不同世代的價值觀衝突下，能藉著一個議題聽見不同世代的觀點，在性名詞的活動裡，最能凸顯世代間對於「性」的差異。



二、性影像的去敏感

第一階段以語言、具象的靜態圖片卸除心房，第二階段進而讓成員觀看A片，考量成員第一次接觸性議題的團體，僅挑選八部不同的色情影像，在篩選之後以「男同性戀」、「女同性戀」及異性戀三種族群的性畫面，另外拍攝方式以「R片」、「色情片」、「性行為教學影片」三種方式，成員可以同時觀看不同的畫面，或自由選擇自己的視線想要停留在哪一格畫面。

在團體觀看前，由於成員對於A片的感受不一，甚至有成員表示從未看過A片，八成學員皆為中年女性的前提下，大家先在團體室外暖身約10分鐘，讓成員聆聽鼓聲回歸傾聽原始的心跳，再帶領前往播映色情影像的房間。觀看時間約20分鐘，再回到團體分享。

其中部分女性成員表示，從未和先生一起觀看A片，也不瞭解先生為何喜歡A片，而小孩子目前也到了青春期觀看A片的年紀，實在很想奔跑出門，但是看見大家都坐著不動，自覺跑出門很丟臉，於是仍然強迫自己看完20分鐘；也有女性成員看了某些畫面想吐，年輕男性成員表示看A片沒什麼，但是第一次和「媽媽」們一起看A片實在太震驚，只好閉上眼睛假裝睡覺。結束後讓彼此分享觀看經驗，相對於一般色情影像，不以煽情（誇張動作、聲音、表情）拍攝的「性行為影片」讓大家覺得最自在，雖然性姿勢仍然太高難度，但是可以讓夫妻一起觀看時作為「練習」。男性成員也不見得如大眾的迷思喜歡「插入」鏡頭，雖然插入不可少，但仍有希望有點「劇情」引導，有想像空間，才能讓大家看得舒服。在性影像的去敏感這個單元，成員的情緒仍有累積至最後才不吐不快者，讓大眾能有機會共同欣賞和討論A片，瞭解色情影像有它的教育功能，而夫妻一起挑選喜歡觀賞的色情影片就是一種性的溝通。

三、性知識闖關與現身說法

接續性影像的去敏感，在團體的最後安排四個不同的迷你關卡，分別是「性行為區」、「性反應區」、「性象譜區」和「性用品區」，由四個關主分別向各組成員解說15分鐘，並和成員進行提問Q&A活動。其中性象譜區特別邀請「國際陰陽人雜誌」中文版創辦人Hiker帶領，在她的現身說法下，成員無不感動於生命的多樣化，開始瞭解性傾向和生理性別、社會性別的差異，真正「看見」不同族群的存在。

性行為區延續性姿勢的圖卡，解說基本的幾種體位，包括《素女經》的九種姿勢，並帶領成員看見不同國家、文化的性雕塑呈現各式各樣的姿勢，特殊的性行為如3P、多P、口交、肛

交等。

性反應區解說男女生的高潮反應和生理特徵，男女生在做愛時的「高潮」迷思，以及男女生的心理伴隨生理現象在不同年齡產生不同的變化。

性用品區解說男女使用的基本性用品、性用品的清潔方式，讓成員用手實際感受觸感、震動頻率、震動幅度等，對於看見「男性自慰套」或「無線跳蛋」，很多學員感到不可思議，從未想過在自己的性生活裡點綴色彩，性用品的介紹，讓她們瞭解情趣產品愈來愈趨向科技化、生活化，為了增添閨房樂趣可以嘗試使用，同樣地，使用的過程會有挫敗感、也會發現新樂趣，讓夫妻的溝通落實於性生活。



進階團體培訓過程

初階團體歷經兩個月的過程，兩個團體的成員彙流至進階團體，在時間無法配合的因素下無法留下所有的團體成員，但大家對於性生活的促進已經有基本共識，也願意試著推動或應用在自己周遭的朋友及服務對象。

進階團體共分兩天進行，課程以初階團體探索的議題為主，如「性生理反應和高潮現象」、「男女的性心理」、「色情影片迷思」，同時為了讓成員有實際參訪經驗，帶領成員前往市區的一處情趣批發用品店，場地雖小，但物品種類繁雜，一群成員抵達情趣用品店門口時，仍有成員驚呼，從來沒有和老公一起進入店面，終於鼓起勇氣嘗試購買回家和老公試用。當然在第一次的分享經驗裡，難免有覺得失望、沮喪，怪罪產品不好的情緒，經過帶領者的同理和催化，鼓勵她們別因為第一次的使用失敗就停止享受，畢竟良好的經驗需要經過不斷的學習才能達到。



進階團體的最後，讓成員們討論兩個夫妻間床上不協調的情境，分別是性慾低落和高潮困難（無高潮），成員分成兩組，扮演的角色除了老公、老婆之外，還加上的「老公的小老弟」以及「老婆的小老妹」，亦即由成員試著揣摩老公的心聲，成員在瞭解男性的心聲比較容易快速融入，而女性的心聲一般不被瞭解，很少被大家拿來談，於是在構思的過程裡，帶領者和成員一起花了不少時間討論角色的個性、角色的內心和角色間的溝通模式。

過程中扮演「小老弟」的成員，分享時表示觀察出問題的癥結就在「性愛」，卻一直被「主人」忽視，男主人不敢和女主人直接了當的溝通，男主人一再被拒絕之後，就再也「提不起頭」了。扮演「小老妹」的成員，發現男主人的自尊心和自信心容易被女人的「自主性慾」而變得疑神疑鬼，事實上女性若為了自己使用情趣用品，不只是為了配合老公，在社會的眼光裡容易覺得這位女性特別「難滿足」，而大眾對情趣用品的觀感，仍然停留在使用它就代表「自己的那根不行了」，這樣的觀念應該被破除，轉而健康正向的看待。

性福種子社區萌芽

在本次培力團體，成員在進階團體討論夫妻床上溝通情境的角色對話，經過修改與潤飾，選擇一個「老公懷疑老婆偷吃」的情境帶入社區，在講座開始前讓社區民眾欣賞一段約10分鐘的短劇，成員雖為業餘，但融入閩南語口語，通俗而貼近民眾，第一次將床上「男人擔心自己不夠硬」、「女人擔心自己不夠濕」，中年夫妻面臨孩子長大後，老婆的「工廠」停工，老公「停機」的尷尬處境，一旦出現謠言刺激（其中一方疑似外遇），立即會對夫妻感情產生威脅。現實生活裡，夫妻間的性生活不和睦，容易造成親密關係的疏離。首度社區志工的培力針對性知識和性態度的改變，未來將凝聚志工的共識，加入技術層面的指導如表演、劇本設計等技巧，性文化來自於生活，每一位志工代表每一位市井小民，每一位市井小民的性生活腳本聚集起來，就是一塊文化角落，為了親近社區大眾，我們以大眾的語言演出大眾的腳本，引起社區重視性健康的議題，期許未來這群性福種子都能發芽茁壯！

社區情境劇演出



邀請志工針對夫妻性生活滿意度進行問卷調查

大馬 天體樂活之旅

充滿不確定性的天體之旅

2005年7月底，我帶「台灣性學會，前進天體營」的七人團體，向溫哥華的瑞克海灘(Wreckbeach)朝聖，從此展開了台灣的「天體革命」，短短七年來，天體的發展，從地下躍上地面，從一年辦一次，到一個月辦一次，一路跌撞，但卻快速的蓬勃發展，如今每年在全台辦活動，參與人數年突破500人次，在台灣的天體運動已達到一個平臺後，我在思考著台灣天體下一步的發展。

2012年元月邀請莉亞參加「四重溪活動」，她第一次參加，歡喜至極，天生有天體血液，知曉她從馬來西亞來的，我說我期待有機會造訪「檳城」，並舉辦海外的天體之旅，她興興致沖沖的於元月11日返回故鄉，積極的探尋可能的場地（民宿及海灘），在一個月的e-mail緊密討論，她果然找到「果園的民宿」及檳城「無人沙灘」的地點，也規劃將蘭卡威列入行程，因為蘭卡威的沙灘是不可或缺的天體盛地，三月份在台東草堂舉辦的天體聚會，莉亞透過布幕熟練介紹檳城及蘭卡威的優美景象，獲得約十位天體人的舉手贊同，他們是Louis、鄧哥、新一、陳醫師、Alan、恰恰、小鄧、本人及莉亞，於是展開了籌辦的工作。

三月底敲定機票，向亞航定購，早買便宜，我拿出卡片一個個的刷卡並也支出蘭卡威的旅館費用，莉亞將行程的詳細規劃寄給大家，並透過四、五月份天體聚會繼續發佈消息讓大家瞭解台灣天體人即將向馬來西亞進軍。

透過電腦的搜尋，莉亞伶俐的加入泰國天體成為會員，以會員的身份，她發佈消息，引來了印席、馬來西亞、新加坡的天體人的興緻，也使得此次行程充滿了國際風味，引來國外人士的加入，莉亞確定是付出很多心思和時間，以剛出道的天體人而言，她的執行力令人刮目相看。

前半段籌備的工作底定，並非表示可以順利出航，首先要擔憂的是馬來西亞是回教國家，法令嚴格，在無人的沙灘裸露會不會觸法？第二是果園宿能否淨空工作的工人，民宿老闆會不會變卦？雖然四月份民宿陳老闆來台旅遊有電話連繫上，但他並未保證可以淨空，第三是成員會不會變動？首先小鄧就發出訊息，他的假請不出來，只有退出，但亞航機票已訂，沒有辦法退費（便宜機票的困擾），那麼其他人呢？Louis年事已高，鄧哥腳有受傷，一個小感冒都可能減少一個人，還有每個人的護照是否會準時帶來突發的意外，如證件不齊遭退件？這些的困擾讓我在成行前無法安心，即便在行程中，仍天天擔心，一關過了，下一關是否順利？人身安全，上下船隻，天體景點，飲食衛生，都令我疲憊至極，但又不敢表現，行程中又喜又憂，興奮和憂心交織著直至離開

吉隆坡機場，才放下心中的大石頭。

善良的民宿主人

四月份在民宿主人陳先生旅台時，經電話連繫瞭解民宿的狀況，工人可否排除？他說很難，因為是假日所以工人大約只一人，會支開不妨礙我們的裸居生活，對民宿主人的回應，我深深的感到困惱。六月30日早上九時許抵達果園、古木參天、一片綠色樹海，原來這些高直的大樹是榴槤樹，樹上是榴槤一顆顆掛在上面，成熟了就從樹上自然掉到地上來，果農才拾起去賣，第一次看到榴槤樹，感到不可思議的高聳，伸入高空五六十公尺，果實掉下來豈不會砸死人？早餐是米粉及土司，果園女主人陳太太很親切，告訴房間使用，並送來榴槤、山竹、紅毛丹三種馬來西亞的特產水果，女主人一離開，我們就卸下衣物，馬來西亞第一次宿天體之旅就此展開。

中午女主人準備了豐盛的地方特色餐供我們食用，餐點特地移到住宿處，不必再穿回衣服，兩位異國朋友TIM(馬來西亞)及Sandi-pan(印度)和我們裸身用餐，興致特別亢奮，台灣生活方式如家人相聚，自由自在裸身行動，如曬太陽、用餐、喝咖啡、聊天、照相，一切隨興，下午三點多老闆陳先生回來了，他著裝和我們打招呼，一點也不扭捏，還和大夥照相留影，至此我知道了，這一華人民宿，不輸台灣的民宿，親切友善、視裸體者為家人，莉亞，怎麼找到這麼好的民宿，這麼好的主人，馬來西亞不是大家想像中的封閉保守了，天體未在當地開花，只是當地天體者未去開發，來去敲門而已，台灣天體之路，一步一腳印跨出閃亮成績是台灣人自己勇敢走出來的，或許，是兩國民主成熟度不同之故吧！就像這一次，我們敲開馬來西亞的天體之門。

檳城 (Penang) 的無人海灘初探

莉亞說的沒有錯，檳城有很多未被開發的海灘，沙灘潔白，海景樸實，符合「不是公共場所」的要求。在七月一日(星期日)下午三時抵達Teluk baling，後然後坐船至Teluk kampi島，剛一上船，船老大開得尚平順，但漸離開碼頭邊，風浪就漸大了，我和Louis在船首第一排，迎風搖晃，手非得握緊攔桿，似乎要被搖盪出去，只見Louis閉目吃力的神情及看到團員心神不定的表情，波波的小風浪，我都懷疑要找到無人的沙灘，究竟要開多少的航程？終於一陣波折後就漸漸平穩了，開了約30多分鐘後，抵達一處無人海灘，我們挑了一塊靠角落的沙灘停靠，興奮之情早就忘了剛才的顛波。

跳下沙灘，Louis顧不了鞋已溼了，大夥兒將行李放在陰涼的樹叢下，一個個就裸身飛奔了出來，帶著相機披著浴巾，飛翔在無人的海域，雖然不遠處有一條小船在釣魚，但已無關緊要，這完全屬於我們的無人沙灘，現在我們就要完全的享受，拘謹的TIM鋪著浴巾曬著太陽，而活躍的

Sandi-pan, 則是奔上跳下, 和莉亞拍寫真或潛入水中當水鬼, 大家照相玩水散步, 拋掉年齡, 忘掉世俗, 第一度享受海闊天空, 無憂無慮的沙灘美景, 白花花的沙粒, 一波波的浪潮, 盡情放鬆, 幾千里路的旅程, 圖的不就是這完全的放恣? 這原始的風貌, 台灣無法擁有的自然美景, 天體人的主張「崇尚自由, 熱愛自然, 享受自在」惟有在無人的沙灘上, 得到充份的証實。

蘭卡威(Langawei)的沙灘魅力

蘭卡威是渡假天堂, 來了檳城, 沒有到蘭卡威必留遺憾, 蘭卡威離檳城約有2.5小時航程, 中型渡輪班次很多, 島上小島林立, 更添神秘色彩, 天體人在島上沙灘享受奔放之美, 當以到外島尋找外灘為甚, 那份神秘色彩令人激動難抑。

要去尋找神秘的無人沙灘時, 受盡折磨, 首先是天氣不定, 已經連續兩天下午下大雨了, 但是時間有限, 只得靠運氣出海尋找了, 7月4日中午從Desa Motel出發, 至碼頭搭船, 10個人 (Tim離開, 但新加坡的Victor Wang 來會合), 以勇者無懼的精神, 雖在40年駛船經驗的船老大駕船出海, 但在群島環伺之中遊蕩尋覓, 由於是漲潮時刻, 不易看到裸露的沙灘, 因此先在附近小島環繞, 所謂「環遊三島」了, 但海城寬闊, 時而逆風, 時而潮大, 船身搖晃得很厲害, 屁股都坐痛了, 仍找不到一塊露出雪白沙灘的小beach, 邊遊覽邊等待潮水退下, 果然找到一塊小小的beach, 船停靠好後, 下水踩在沙岸的第一個感覺, 沙質好細呵, 細如女人的皮膚, 白白粉粉, 從未接觸過這麼粉細的沙灘, 雖然沙灘不大, 但遊出樹蔭, 伴著小船, 在鏡頭下構成浪漫神秘的氛圍和檳城的大沙灘又是另一種品味。

果然越玩, 潮水漸退, 五、六台相機, 大家拿出來大拍特拍, 連船老大也裸身和我們照相, 看他玩得那麼盡興, 這趟航程他是「賺死了」!

由於空間不是很大, 大家都聚會在一起, 玩的花樣反而更多, 互相將沙抹在身上, 沙質太漂亮了, 和皮膚拍互映, 顯得女體更為靈秀, Sandi-pan玩瘋了, 他也被抹的一身沙, 照片上顯得稚氣, 他說「他已66歲, 但今天去掉60, 他只有6歲了」, 忘齡的沙灘狂野, 玩興High翻天。華華、莉亞爬上Sandi-pan和Alan的頭上玩起騎馬打仗的遊戲, 彷彿回到童年的時光。

新加坡的Victor也特別的興奮, 他從未和男女群體共同裸身玩過, 和華華合照, 和莉亞水中擁抱, 大家熱融融圍成圈圈, 置身在群島大海之中, 此等天體自然, 綠影白沙, 海擁沙抱, 返璞歸真的景象, 若非親臨其境無法體驗, 此刻身心滿足, 不想離去, 若非船租時刻受限, 還想浸泡更久, 此一絕美沙灘, 絕非台灣的任何海域可堪比擬。

天體, 就是天然之體, 和大自然融合, 才是最高境界。

天體無國界

此次有3位外國人參與此次全部或部份行程，全部的是印度的Sandi-pan，部份的是馬來西亞的Tim、新加坡的Victor Wang，最後未參與，但和我們在吉隆坡見面的是印度裔的Avles (他是Sandi-pan的朋友)，透過神奇的莉亞，透過泰國天體網站，召來了三位外國友人加入，彼此瞭解了各國天體的發展和活動型態，東南亞天體人以泰國為中心，而泰國天體其實是由老外召集，而非泰國本地人，經由Victor的說明，才深入瞭解到東南亞的天體模式，我們也發覺到台灣人以其地區的特色（民宿多，motel多）發展另一種天體的型態，每次聚會約20人上下，最多是去年8月的38人，這一形態組織的推廣是東南亞各國所難望其項背的，而我們活動中男女的比例是3/7至4/6，也比東南亞的女人更傾向於天體運動，男女共同參與是天體運動的活躍的基石，歐美如今邁入天體商業經營，也是女人醉心於天體生活之故吧。

這次最勇敢的Sandi-pan和莉亞連繫上後就義無反顧的加入，不問參與人數，不問男女比例，就相信「天體者最友善的信念」，而他也是此行收獲最多的外國人，和我們一起吃，一起住，一起天體，一起活動，年長至66歲大開眼界，彷彿回到6歲的童年。其次是Tim來自馬來西亞，雖然拘謹，但在莉亞和華華熱情開放的態度引導之下，放下身體融入大地，他熱愛天體，並辦有天體網站，相信學習台灣經驗有助於他在馬西亞的天體發展。另一位來自新加坡的Victor，最後一程才和我們會合，在蘭卡威的沙灘見識了台灣天體人活動方式的魅力，他熱情於天體運動，彼此交換了各國天體的推動心得，也分享到台灣天體運動者這幾年突破現狀爭得來的成果，他躍躍欲試希望在年內和台灣天體人共用天體之樂，最後有兩位遺珠，一位是印度的Avles，他只在吉隆坡和我們看見，相信他透過Sandi-pan的描述，一定是後悔死了，因此才會開車要見我們一面，瞭解台灣天體的賢達人士及見識93歲的天體人瑞Louis。另一位是Tim的朋友飯店經理，他也取消了此次的聚會，相信聽了Tim的描述一定後悔萬分。

這一次意外的加入三位國外人士，增添幾許活動中的異國色彩，若非莉亞的背景和身份和她讀寫遊說的能力，是無法邀集促成此次圓滿交流的機會，也讓三位朋友見識台灣天體純真率性的本色，並也讓他們拋開傳統包袱，沈醉在大自然的懷抱中，享受難能可貴的天體之旅。

超完美的天體樂活之旅

籌備時的興奮和期待，出發前的焦慮和不安，旅程中控管「突捶」的憂心，和研判突發事件的模擬作業，總之一句話，就擔心一顆老鼠屎壞了一鍋粥，因此神經繃緊，不敢大意，而且團體中以年長者居多，起過60歲的有5人、Louis、豐哥、陳醫師、Sandi-pan和我，上山下山、上船下

船，行動不能有所閃失，飲食習慣不一樣，酸酸辣辣，每餐都有，總共食用了馬來餐，印度餐，海鮮餐，菜名如椰漿飯、印度餅、OTAK、炒裸條、雲吞麵、福連麵及路旁馬來飯，不下數十種，沒有禁忌，盡情享用，幸好每個人都安然無恙，Alan是美食名家，細細品嚐各種美食，越奇怪、越好吃，尤其是榴槤，他第一次食用此食物，以前在台灣是避之唯恐不及，如今是愛不釋手，越吃越上手。其他如紅毛丹、山竹、芒果、西瓜、鳳梨及champulak(沾布拉)，感謝老天，大家渡過舒適驚喜一週，食衣住行育樂，都暢快無比。

這是一場超高難度的天體之旅，在台灣天體紀錄中是始無前例的，結識東南亞資深的天體人，此一行動將華人圈的天體人連結在一起，不僅將影響台灣天體發展也會影響東南亞天體生態的轉變，這成功的第一次接觸首先應歸功於莉亞的合縱連橫，其次要感謝副團長華華、Louis、豐哥、Alan、陳醫師、chacha、撥開萬難共同參加，見證這次增長台灣天體視野的歷史之旅，尤其副團長華華兼任會計工作，將活動收支紀錄錙銖不差，還可分紅，Alan則是電腦高手，隨時瞭解地圖，天候及上傳照片回台，豐哥、華華右側開車的技巧令人刮目相看，陳醫師是隨團醫師，不用擔心成員感冒生病，每個人都賦予責任。在語文方面，幾乎團員都可用外文和國外人士交談，消除隔閡，一下就交融成一體，除了天體的享受外也享盡馬來西亞美食，見識蘭卡威、檳城的美景，並為台灣天體界成功牽起一場國際天體的交流。

相信在大家生命中，這是難得的一場「色香味」俱全、身心靈俱足的天體旅遊，可以說是100%超完美、將留下至生難忘回憶的一場天體之旅，也是台灣在2012年內最大的天體盛事。

張隆基

長年親身實踐天體，並引領媒體關注天體者的權利，近年號召大陸、新加坡、印尼、馬來西亞、加拿大等有興趣的華人，共同為天體運動注入新的契機。2012年首度連結國際華人舉辦天體之旅。

天體樂活 隨筆

Angel

一、決定放下

一開始，老公說要帶我去參加天體營活動，我很驚訝問：「你怎會知道這個網站？」他說：「前兩天我去一個朋友家看到這個網站，網站中的照片很健康很不錯啊！所以我想說要帶妳去。」

我說：好嗎？他則回答我，沒關係，第一次嘗試，我跟他說我考慮看看，明天再回答你。

隔天起床後，他問我考慮的如何，我回答：既然你要去，那我就跟你去啊。

過了幾天，我又想不要去了，他就跟我說：我已給人家費用了呢！

我說，那還有那麼久，你全部的錢都要匯給人家，會不會被騙啊？是不是詐騙集團啊？

我老公說：笑死人，才多少錢啊，人家騙你這一點點錢要做什麼？我心想也有道理。

那如果錢匯了，到時不去不能退嗎？我老公說怎麼會退錢，我想錢都匯了，那就去吧！

隔天又睡醒後，我想想那算了，還是不要去好了。

我老公說：你一下要去，一下子又不要去，到底決定的如何？你拿不定主意哦！算了，你如果不去，那我自己去好了。

我就說：你繳了二個人的錢，我不去，人家不可能退錢給你啦，那你要帶誰去？他說：你管我要帶誰去？

沒想到老公竟然使出絕招，要我簽下切結書，如此一來，我就不會反覆不定了，我想想，就決定參加好了！

結果當天早上起床後，我就問他，真的決定要去嗎？

他說：就要出發了，切結書也簽了，妳還在問這種問題！

我說：好吧！

到了集合地點時，我看到5、6個男生，都沒有看到女生，我看我還是不要去了。

我跟我老公說，我們先去加油站繞一下，我順便再考慮一下。

我老公就說：竟然都來了，你管它，如果全部都男生，只有二個女生，那不是很棒嗎！有人想要有這種機會都沒辦法呢，萬綠叢中二點紅，那不是很好嗎？

我想想也不錯啦！好啊，那就參加吧。

到了目的地後進了民宿，感覺還不錯，竟然有將近30人參加，好像不是詐騙集團，大家看起來都很善良，主辦人新一告知大家沖洗後就解放。

我沖完澡後心想到底要不要圍圍巾，萬一大家都用圍巾圍著只有我沒有，那不是很奇怪嗎？後來心想就不要圍好了。

當我沒穿就走下來，我老公偷偷告訴我，我以為你會全身包起來，想不到你都沒圍就走了下來。我回答：要不然怎麼辦，都來到這裡了，而且大家看起來滿友善，很自在，我就豁出去了。這是我的第一次的天體體驗！（2012/09/08於高雄六龜）

二、草堂奇遇

我老公說在這裡一直坐也很無聊，這整座山都是主人的，不然四處去看看怎樣，剛開始也沒想要把衣服脫掉，剛上來時我遠遠看到一個路標指第五線，我們想去看看在哪裡，因為在雜誌上有看過，結果我們走進了產業道路時，看看四週都沒人，不然把衣服脫掉好了。

我們只帶一套衣服來，如果流汗溼了，沒有衣服可以換，所以我們就脫了，走著走著就到產業道路的盡頭，好像前面就是大馬路了，就折返回產業道路。

才剛走一下子，我就聽到有車子的聲音，我還跟我老公說：好像有車子要來呢！回頭一看，結果有二部車子開上來了，慘了！慘了！怎麼辦？衣服都沒穿呢！又沒有地方可以躲，怎麼辦？

我說，這整座山不是有人管轄的嗎？怎麼會有不速之客？

老公就說，不要管它啦，頂多我們光著屁股給他們看。我們倆就慢慢走，後來，車子閃過我們時，開得很慢，我就跟我老公說，這有可能是要去住宿的，可能是來問路的，不然我們倆用跑的，跑到三樓時他們就會看不到我們了，要不然會被看到正面。

結果我們倆真的用跑的，一直跑到民宿後面的大水塔，想避入小巷子進去了，很湊巧，我們倆才剛在講話時，結果那二部車開上來了，而且是折返向著我們，剛好就看到我們二個人的正面。

我就問我老公該怎麼辦？

我老公就說，要怎麼辦就怎麼辦，反正就沒有穿了。

車子開過來時，我閃一下讓他過，駕駛座是男生，旁邊坐的是女生，她竟然把車窗搖下來，本來我老公手上有抱衣服，心想，妳都把車窗搖下來要看我，我就給你看，就把衣服移開，正面迎向她，讓她一次看個夠。

這真是又緊張、又刺激、又有趣的事，我想以後已免疫於「裸體恐懼」了！

(2012/10/20於台東草堂)



瘋AV？

-從台灣成人博覽會之AV女優現象談起

1
藺偉翔



網路圖片

台灣成人博覽會從2011年舉辦至今，從平面媒體到社群網站，不斷放送訊息所主打的，就是日本AV女優來台的粉絲見面會。由當初經由民眾票選，舉辦單位邀請的知名AV女優，成了吸引民眾參與博覽會的「重頭戲」。上台與觀眾互動的AV女優，從募款義賣到與觀眾玩脫衣野球拳，加上販賣部所販售商品幾乎都是女優抱枕、女優T恤這些與女優相關週邊商品等等。從號召力到活動時間所占有的比例而言，女優的地位可說是重中之重。而從AV女優的來台這件事，其實可以解讀出一些資訊。

在日本，一年AV影片產量可達3000片的數量，從專職從事AV影片拍攝的AV女優，到只是機緣巧合之下在路邊被搭訕而拍了一兩片AV影片的「素人」，日本約有兩百分之一的女性曾有拍過AV影片的經驗。知名的AV女優，其地位在日本是可以類比知名影視明星的。而當中也有後續轉型進入演藝圈或者電影業之人。相較於此，台灣則是從法律上根本的禁止AV產業的存在，自然也不會出現AV女優這種類型的角色。一個國家的法律制度，多少代表著這個國家的文化與社會思維。例如某些國家，同性戀者要處死刑。某些國家，則是沒有給予同等於異性戀者的權益。也有國家是保障其權益不因其性傾向。這些都能夠或多或少的看出這些國家的人民對待這件事的看法。所以台灣的法令規範自然也對台灣發展AV產業的觀點下了一個註解。但就在這樣的整體風氣之下，日本的

AV產業及其文化卻又理所當然的被台灣人民給接受了。雖然有馬賽克，但是台灣可以合法販售AV影片。有門道的，透過網路或實體店面，也能取得沒有馬賽克的影片。AV女優的名字與作品，雖然不是廣為人知。但是卻也在不少網路空間或者朋友間的對話當中被談論著。就算不了解AV女優或AV產業，但這個詞彙對台灣人來說絕不陌生。所以在一個不能產生AV女優的台灣，當真正提到要邀請AV女優來台的時候，似乎沒有遭受到甚麼阻力就這樣的進入了。這意味著，台灣現階段已逐漸脫離過往視性產業為傷風敗俗，且應阻止以正社會風氣的思維了。

AV女優的到來，不只沒有遭受阻礙，甚至成為了一種「號召」。其實這個現象也很有趣，台灣討論到諸如性工作者的時候，用的都還是一種較為負面的字眼。例如媒體報導警方破獲「賣淫」集團，或者「淫窟」。或者有人看到類似新聞則會發出類似「笑貧不笑娼」，然後感嘆人心不古，現代人的價值觀已不再純樸等等。總的說來，性產業這件個區塊從法律到社會觀點雖不像過往的人人喊打，但是也並沒有走到一個可以用平常心對待的程度。但是靠私下提供客人性服務，幫其滿足性需求的職業，被社會氛圍排斥。而收錢與人性交並錄製影片公開發行者，卻可以擔任愛滋防治大使並享受群眾的歡呼擁抱。這是一種很獨特的現象。但是從另一方面而言，或許這些女優也就是透過了擔任愛滋防治大使，以及在成人展台上替紅絲帶基金會做義賣活動，這種「漂白」的過程，才能將其在影片中扭腰擺臀的相貌轉帶入一個積極正面的形象，進而光明正大踏上台灣土地。

相較於女優來台這件事情所造成的轟動，在展場上的表現卻不是如此的讓人驚艷。整體尺度，



圖片來源:網路圖片;日本AV女優次原加奈



圖片來源:網路圖片;日本AV女優黑川綺羅

以服裝論，女優出場可能會穿著護士服或皮衣，在輸一次脫一件的野球拳遊戲底下，到台上女優剩下一件比基尼式的內衣褲就喊停了，整場活動下來，可以發現女優來台所凸顯的性開放氛圍，其實還是隱含了一種含蓄的保守作法，既然觀眾已買票入場，卻感受不到「限制級」的待遇。

因此從女優來台的部分所看到的，有幾個層面：從文化面來說，台灣受到日本文化的影響頗深。同樣是AV影片，AV出產國並非只有日本，歐美國家也是具備成人影片產業的體系，但是只要提到AV女優，似乎腦海裡面浮現的絕對是黑髮黃皮膚的日本人。就算一個離AV影片世界再遠的人，聽到AV女優也多少會知道那是甚麼東西。甚至可能還知道一兩位具有傳奇地位的女優名號(例如飯島愛)。也因此，當AV女優這個概念深植台灣民眾的心理，以AV女優為名的展覽號召才能跟著成立。

從性觀念來說，AV女優來台顯示出一個新舊交替的過度與衝突時期。一方面仍有人視看AV影片為不妥且易扭曲價值觀的行為，另一方面有所謂的AV達人可以從客觀且全面的角度了解AV產業的文化與知識層面；一方面AV女優可以不受限制來台，另一方面來台灣的女優卻都要上一層具有正面意義的包裝；一方面AV女優的到來成了一種號召，另一方面來台後的活動，卻仍在某個尺度之內不敢突破。但是此事所帶來的一個指標性的意義，就是對台灣人民來說，我們可以理所當然的公開承認人是擁有性的慾望的並且想滿足之，而這已不再是一個令人羞恥且難以啟齒的事情了。



10部最佳 性紀錄片

這十部和「性」有關的最佳紀錄片涵蓋了各種主題，從青少年性議題到捨棄真人和充氣娃娃相戀的成年男性，這些影片觸及性領域當中最敏感的議題。請保持開放的心態，面對紀錄片裡的科學和真實，同時你可能會忘了吃手上的爆米花...

1. 《你高潮了沒？》"The Big O."

你高潮了沒？是男性最愛問女性的問題，為什麼居於十部之首，因為影片裡女性提問「是否有高潮」這個問題，是人類史上的迷思，如何高潮和高潮的樣子，在影片當中有充分的討論。

2. 《遠古愛戀》"Love in the Ancient World."

經過歷史的時光隧道回到遠古時期，檢視上古世紀文明遺留下來的象徵，「性」在遠古社會裡代表的又是什麼意義？

3. 《性奴》"Sex Slaves."

東歐和北美女性被販賣至各地，以及被男性交易買賣供人淫樂的過程，在各個角落裡的故事會讓你感到心酸。

4. 《大腦決定我愛你為什麼我們墜入愛河？》"Brain Sex Why We Fall in Love."

人類為什麼想要做愛和戀愛？我為什麼對你一見鍾情？在結合科學事實和非正視觀察裡的影片去找尋答案吧！

5. 《變性醫院》"Sex Change Hospital."

這部紀錄片系列出品六集，深刻描述了選擇做變性手術的人們，他們內心的痛苦和掙扎。

6. 《性本自然》"Nature of Sex."

自然萬物都具有各自的生存法則，人類和他們的近親同胞們，其實也差不了多少呢！

7. 《處男之旅》"Virgin School."

關於一名男性如何「破處」的旅程，他參加了一項課程，在其中得以自在探索各種情境下的「性致」！

8. 《那天，神遺棄了我》"The Day My God Died."

這是一部悲傷的故事，影片當中描述色情產業利用兒童拍攝色情影片的過程，導演追隨著一名五歲就被賣至色情工業的小女孩，記錄下整個故事。

9. 《我愛充氣娃娃》"Guys and Dolls."

男性選擇和「假的正妹」（充氣娃娃）談戀愛甚至做愛，這可能會讓很多「真的正妹」傻了眼！不過現實世界裡，真的存在這樣的男性同胞們，請好好理解他們吧！

10. 《虛擬愛情》"Virtual Adultery and Cyberspace Love."

喜歡網路戀愛的朋友們請保持理性吧！在網路上有很多騙徒，利用他們製造出來的魅力，吸引憧憬愛情的男女墜入他們佈下的天羅地網。

本文譯自Johns, Sidney (2011).10 Best Sex Documentaries :

<http://www.screenjunkies.com/movies/genres-movies/documentary/10-best-sex-documentaries/>)



主題
放映

《性愛教師》

Sunny Side of Sex

文/編輯室



荷蘭籍女導演Sunny Bergman拍攝一系列紀錄片《Sunny Side of Sex》，她選擇了在古巴、印度、中國雲南以及非洲盧安達作為四個地點，進入四種不同的文化對「性」的不同詮釋，其中非洲烏干達這一集，介紹了當地部落的特殊民俗，亦即以家族的親人親自教導孩子性教育。對於歐美及華人當代社會，多數「家庭性教育」正處於極大的落差，如強調從嬰兒開始進行性教育，直到家長不敢對孩子開口談性，或許非洲國家在歷史上一一直被忽略，或被標籤了的性文化，仍保存追求「性愉悅」的古老秘密和習俗，值得大家一探究竟。

在非洲烏干達的某些部落（並非全部的部落）盛行的習俗是讓家族裡的「姑媽」和「舅舅」身兼孩子們的「性愛教師」，亦即性教育老師，姑媽（Ssenga）負責教導女孩子，舅舅（Kojia）負責

教導男孩子，在女孩來月經之前，姑媽幫她們的小陰唇拉長，未來和男孩子進行性交時，才能有快感，而男孩子也需知道陰唇是女人敏感的部位，若沒有愛撫小陰唇和陰蒂，就進行插入，好像是「你要到別人家，卻沒有敲門一樣沒禮貌」，將陰唇拉長已經成為部落之間的習俗，女孩子長大之後也會彼此進行這個活動，在拉長小陰唇的同時，女生會分泌液體，因此兩個女生之間一定有一個是比較敏感的，但另一個女生也不會用手指幫她插入，她們純粹就是進行「拉長陰唇」的功課。以往盧安達女性重視閨房裡的技巧，很重要的一個原因仍然不外乎，她們希望留住男人，滿足男人的性慾。但是經過時代演變，現代的Ssenga也會告訴女性可以多接一些手工在家裡做，賺自己的私房錢。

某些Ssenga會在部落小學教導性教育，她們進行性教育的態度很自然、幽默風趣，相較於「現代社會」資訊多元，老師戰戰兢兢，深怕任何有關性的議題都會「引燃」孩子嘗試探索的慾望；相對地，烏干達的性教育老師Ssenga，在青春期孩子面前，告訴她/他們女人的敏感部位如陰蒂、陰唇，性是享受的、快樂的，性也是維繫婚姻的關鍵，女性在經濟依附於男性的前提之下，教導女孩子享受快樂，讓男孩子學習如何讓女孩快樂，這實際上和爭取「社會地位」平等無關，在男女的性溝通裡，烏干達部落的習俗是支持男女性愛的平等。

紀錄片當中對男性的性教育老師Kojia著墨較少，但是導演Sunny和受訪者們的感情很融洽，一點也不避諱入境隨俗，也不置身於事外作為觀察者，她從來都是「親自下海」體驗風俗，當餐廳裡的當地男性起鬨，故意派她去櫃臺詢問什麼是「卡恰八力」(KACHABALI)，導演雖不知道那是什麼，但櫃臺小姐早已尷尬得不知如何解釋，只回答「那很難說明....」，接著同桌的大夥兒笑成一團。

「卡恰八力」(KACHABALI)在2010年出版的中文翻譯書《非洲慾經》(Le Secret de L'amour à L'africaine)裡說明是一種藉由陰莖摩擦陰蒂(及外陰唇周圍)讓女性射精的一種性愛技巧，非洲蒲隆地與盧安達稱為「昆亞札」(KUNYAZA)，在烏干達則稱為「卡恰八力」(KACHABALI)，這種方法能夠在蒲隆地(Burundi)、盧安達、剛果共和國的東部，以及烏干達的西部，及坦尚尼亞看見，由「拉長小陰唇」、「摩擦女性陰蒂、陰唇」等性愛技巧看來，這些地區的文化，的確是以希望女性享受性愛愉悅為主的地區。不過大部分人對非洲的傳統性文化最強烈的印象仍是「女性割禮」，這項風俗在非洲每年有三百萬年輕女子受到如此對待，聯合國及國際人權組織已強烈反對譴責，但在這塊大陸，存在著截然不同、極端肯定及極端否定女性性慾的風俗，是非常奇特的現象。

回到烏干達地區，Ssenga和Kojia代表的「性愛教師」，是藉由家族的力量鞏固婚姻，因此婚姻內的「房事」理所當然也要由親屬介入，這承襲了母系社會的文化，在愛滋病疫情擴散之前，甚至在新婚之夜，都由姑媽「上陣」和新郎官做愛給新娘看，但是愛滋病使得姑媽只能從旁協助指導。世界各地的文化風俗，國家、社會、家族介入「兩人性愛世界」的架構雖然有差異，但如果介入的出發點不在乎「個人的性權益」，只遵從政治立場、宗教立場、或符合社會良善觀感，對個人或伴侶關係而言都是折磨。姑媽和舅舅指導性教育，在已開發國家而言反倒像是色情影片會出現的禁忌題材，但我們卻從未想過，最原始的腦袋和最原始純樸的文化，最單純的以夫妻和諧、性愛歡樂、家庭和諧作為出發點。

在西方的「現代文化」入侵烏干達地區後，原本族人不特別反對同性戀，也不特別「標籤」同性戀者，認為兩個同性的人相戀，可能是神明的化身。在傳教士進入非洲大陸之後，散播恐同、反同的思想，該區人民才開始感到惶恐，認為同性戀者應處死。就在Sunny Bergman的紀錄片發表時，影片中的男同性戀已被處死，該國政府此舉也引發全球關注烏干達的同性戀議題。

原始文明和現代文明永遠都存在著拉扯，錯誤決策的受害者永遠是人民。



主題
放映

文/編輯室

The 《性福療程》 Sessions



《性福療程》（The Sessions）以一名小兒麻痺症患者Mark O'Brien為主角，他四肢無法自由行動，僅能仰賴嘴巴叼著一隻筆敲打鍵盤寫作，他若離開大型供氧的「鐵肺」只能仰賴人工呼吸器存活三至四小時，而他在生命中最想要經驗的事情，在38歲這一年因緣際會之下，得到雜誌邀稿撰寫「肢體障礙者的性生活」專文，馬克終於鼓起勇氣採訪不同的肢體障礙者，瞭解她/他們的性需求、做愛的方式，最後聯絡了一名性治療師，希望自己也能在生命裡「享受性愛」。

這部影片是同患有肢體障礙的的導演Ben Levin拍攝，根據1999年過世的詩人作家Mark O'Brien撰寫的散文「尋求一位代理性伴侶」改編為電影，當年在影片中幫助他的代理性伴侶雪若·科恩·葛林（Cheryl Cohen Greene）現在已經是68歲的年長女性，也剛出版在一生中

輔導過900名個案的自傳故事”An Intimate Life-love, sex, and my journey as a sex surrogate”，在影片裡雖然以男主角馬克為故事軸線，但影響在生命中影響他並建立他對身體、性慾的自信心，是代理性伴侶雪若。

馬克在散文中細膩地描寫他從小到大對自己身體和性慾的不自然，當看護幫他洗澡洗到生殖器官時，他會不自主的射精，但看護通常會顯露出不自在的表情，或甚至沒有任何表情，這樣的互動

之下，長久讓他和別人發生正常的性行為簡直是不可奢求的願望。直到他在1983年訪問了肢體障礙者的性生活，深受感動之餘，才開始覺察自己的過去一直被深深埋藏在角落的盒子，他想要被愛、被擁抱、被撫摸、被重視，但是他的家庭和周遭人從來沒有跟他談論過這個最基本的生理需求，使得他的自我怨恨和恐懼愈來愈深。1985年他開始認真和當初的治療師Sondra提到是否有可能尋找一位代理性伴侶，治療師才告訴他有一種專業工作者稱為性治療師，處理個案對性議題的情感問題，同時她們的助手代理性伴侶則服務個案的身體，馬克一開始聽到這個訊息，仍然感到很害怕，因為給一位不是醫生、護士、看護以外的人看他扭曲的身體和萎縮的四肢，他是從來沒有想像過的，而且在這之前他曾經詢問過代理性伴侶的「價碼」高達一小時70美金，他從來不敢想。後來馬克因為寫作的兼職收入增加，也才願意提起勇氣嘗試，治療師Sondra另外轉介他給舊金山的加州大學「性與身障中心」的性治療師，馬克於是開啟一連串生命中最令他興奮的旅程。

電影裡對馬克和代理性伴侶之間的描述，受限於劇情焦點和尺度，並沒有鉅細靡遺的描寫代理性伴侶對馬克的一切技巧，實際上包括代理性伴侶運用嘴巴對馬克睪丸周遭的愛撫，還有告訴馬克他從來沒有聽過的名詞（他一直稱呼睪丸為「蛋蛋」，但不知道原來睪丸和肛門之間癢癢的地方有個有趣而專業的名詞叫做「會陰」）。因此在六堂療程裡，馬克和雪若共同經歷了身體的奧妙，而馬克在一開始從還沒被觸摸到就射精，到後來能完整的勃起並讓雪若引導進入陰道完成性交，最後雪若在和馬克的性行為當中得到高潮，馬克此時形容他看見雪若的臉頰上一陣紅暈，那是女人最美麗的時刻。



代理性伴侶和個案之間的「移情作用」，也是影片中深刻描寫的部分，如雪若在療程中也的確被馬克的遭遇和對生命的熱誠引起了同情心，馬克寄來的明信片上寫的美麗詩句，在被雪若的丈夫發現之後丟到垃圾桶，雪若還半夜起床偷偷在月光下閱讀馬克的詩句，是的，那就是女性在結婚之後，也想要享受那種「戀愛」的感覺，在婚姻裡雖然有丈夫對這份工作的支持，但治療期間被個案投射的情緒，她卻無法一一向丈夫解釋，代理性伴侶也是女人，女人在看見一名男性對她如此的迷戀、傾倒，卻只能透過「文字」撫摸你，那樣子的心情讓雪若在提早結束療程時，分離得特別辛苦。

雪若是經驗豐富的代理性伴侶，因此在發現馬克已經無法自拔的愛上他時，毅然決然地結束療程，因為此時馬克已經可以正視自己的扭曲的身體而不感到害怕，也能成功的勃起和女性完成性交，雪若的任務早已達成。也因為如此，雪若的階段性任務告終，讓馬克在生命裡走向另一個新的起點，他在一次停電意外被送到急診室，認識後來陪伴他到生命終點的Susan Fernbach，他在散文的最後寫了這麼一段話：

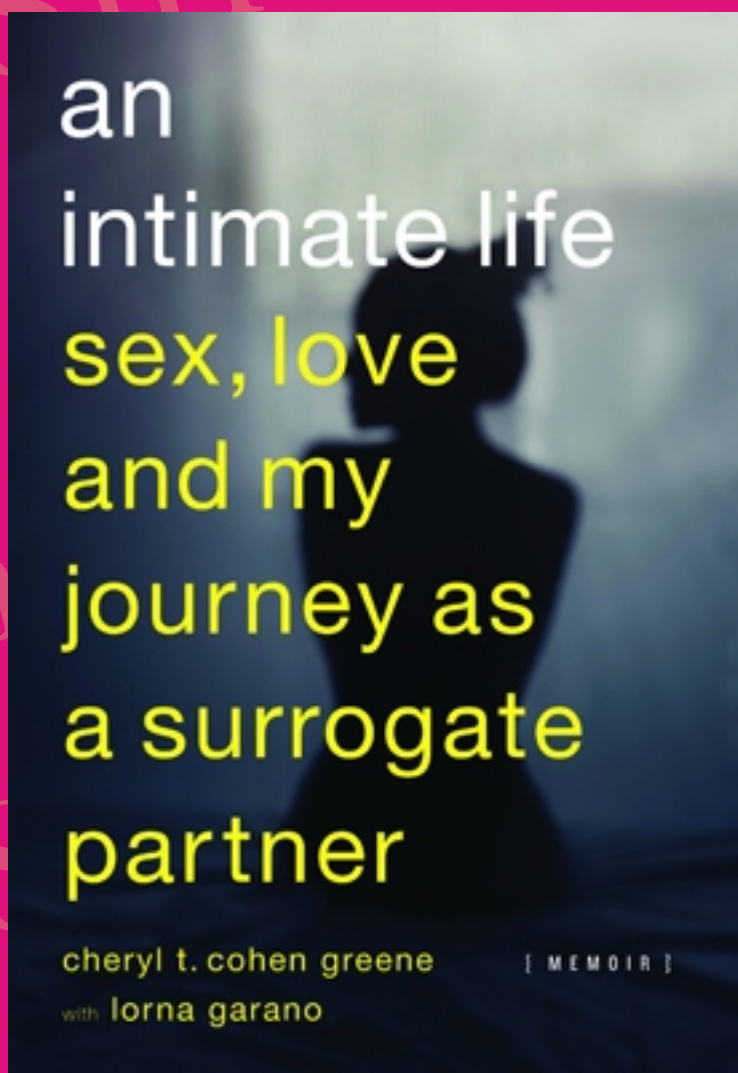
「我對於愛人與被愛的慾望，就如同於我的孤寂，以及打破孤寂的恐懼。這份恐懼是雙面的，我害怕什麼都沒愛到只有被拒絕，同時我也害怕被接受與被愛。如果它來得太晚，我將會詛咒自己浪費的那些光陰和生命。」

對於代理性伴侶雪若而言，和馬克的會面僅有幾次療程，對於主角馬克，卻是改變一生的重要關鍵。

An Intimate Life: Sex, Love and My Journey as a Surrogate Partner

文/編輯室

暫譯：《親密人生：性、愛，和我的性代伴之旅》



作者：Cheryl Cohen Greene

售價：\$15.95

出版社：Soft Skull Press

頁數：224 pages

過去四十年，雪若·科恩·葛林（Cheryl Cohen Greene）從事「代理性伴侶」的職業，幫助個案對自己的性慾感到舒服、自在、覺察以及更能接受自己的性。在這本回憶錄裡，科恩·葛林分享了她覺得最感動的個案，並且也揭露了她自己隨著年齡而有所改變的性態度。雪若在1950年代出生於天主教家庭，小時候被教導的觀念，總是認為「性」是不自然、錯誤的，科恩·葛林掙扎於傳統觀念和自己對性的認知體驗。她試著要和上帝站在同一邊，於是在少年時期的葛林，曾經因為自慰造成的罪，每週六都在不同的教堂和不同的神父告解，避免遇到同一個神父。

這本書對於「代理性伴侶」提供了一個坦率的

觀點，深入這個行業的專業性和差異性，檢視文化和情感上對代理性伴侶的分歧觀點，這些觀點通常是一般人無法立即瞭解的。

本回憶錄從科恩·葛林與馬克·歐布萊恩的相遇開始，歐布萊恩從柏克萊大學畢業，身兼記者與詩人的雙重身份，他的作品〈拜訪一位代理性伴侶〉改編為劇情電影《性福療程》，2012年10月底於全球上映。

CHINESE SEXUAL HEALTH RESEARCH

華人性健康研究

徵稿訊

CONTRIBUTIONS WANTED

《華人性健康研究》(Chinese Sexual Health Research) 關注大眾的性生活、性健康，主張不分年齡、性別、性傾向、性癖好，都應擁有獲取性資訊的權利和管道。

本刊定位於性學議題通俗化、性學知識實用化，每期內容包含醫藥、保健、心理、社會、文化專欄；以及性別與身體、LGBT、性技巧、性玩具教學、實用書評及影評。

《華人性健康研究》隸屬於「世界華人性學家協會」(World Association of Chinese Sexologists) 電子雜誌，半年刊，每年6月及12月發刊，掛載於世界華人性學家協會網站 (<http://www.wacshome.net/>)。

徵稿主題：

- (一) 性趣新知：關於性健康的醫學保健、心理、社會、文化的議題，來稿請以科普文章形式撰寫，字數為三千字以內。
- (二) 研究評述：對於性健康相關的研究文獻之綜合評述，來稿請根據APA格式撰寫，字數為一萬字以內。

來稿請註明投稿專欄及姓名(筆名)，本刊物為非營利出版品，不另致稿酬。稿件版權歸屬作者所有，敬請尊重智慧財產權。

主編：林宛瑾
E-mail: shuddertothink99@gmail.com