

# CSHR

**Chinese Sexual  
Health Research**

2011年4月

創刊號



**华人性健康研究**

◆世界华人性学家协会主办



**World Association of  
Chinese Sexologists**

# 華人性健康研究 創刊詞

## Chinese Sexual Health Research



## 吳敏倫

世界華人性學家協會會長  
世界性健康學會理事暨亞洲部主任  
世界性學會第14屆大會主席  
亞洲大洋洲性學聯會創會人  
香港性教育協會創會人

性學與性健康關係密切，以至「世界性學會」近年便乾脆改名為「世界性健康學會」，引來其他地區性學會也作同樣的改名考慮。應否改名，自有可爭論之處，但性學之其中一個最終目的在為人類尋求性健康，應是無可異議。然則，我們這個性學家協會，在眾多的出版物中，加進一份專為性健康而設的刊物，可說是宜早不宜遲。

但是，「性健康」的定義容易有人誤會，以為內容只關乎防治與性有關的病，甚至只是某一類性傳染病、性功能病、或性傾向病等，那便大錯特錯了。這裡且將性健康的真正意義和內容簡述一下，以正視聽，也好為本刊的內容和工作方向作個清楚的定位。

「世界衛生組織」對性健康的定義，是一種關乎性行為的身、心理和社會狀態，內含對性和性關係的正面觀和尊重，愉快和安全的，免於強迫、歧視和暴力的性經驗。更詳細的闡釋，可見於我也有份參與草擬的，由「泛美衛生組織」、「世界衛生組織」和「世界性學會」聯合出版的《促進性健康建議和行動綱領》：

「性健康不單指沒有性功能障礙疾病或虛弱，它是一個關乎性的身、心及社會文化福祉的演化過程，體現在性表達的自由和負責任的性行為，促進個人和社會的整體健康和諧，豐富其生活，它的達成有賴於人對性權利的共識與弘揚。」

所以，性健康所關心的，有以下多方面：

1. 性的身心完整和安全：包括能及早識別性問題，如定期和適時的身體檢查，免於一切形式的強迫性行為，性暴力、性騷擾、性器官殘割、性傳染病（但不限於愛滋病）、及有損性生活的醫療和手術或治療等。
2. 性和情色資訊：包括有關性的人體知識、性反應、愉悅與享受、在人生每個階段中的性關係、性價值、性快感、性責任、性禮儀和應有的尊重與權利。
3. 性別：包括性別平等、一切形式的基於性別的歧視、對性別差異的尊重和接受。
4. 性傾向：對各類性傾向的認識、權利、尊重或歧視、自由表達的空間、安全和責任等。

是的，以病或「病理」來定義和壟斷性健康的時代早已過去了，希望我們這一份《華人性健康研究》便是一個最好的示範。

性福 會客室	003	女性高潮分類回顧	馬曉年
		高潮濕樂園	黃士玲
		陽痿·是男人的錯?	童嵩珍
		出師未捷身先死 - 英雄的做愛時間	黃詠瑞
愛·溝通	017	說清楚講明白 - 溝通為性愛加分	王素女
樂·生活	021	裸體風 - 光溜溜的樂活方式	葛林
		裸體熱 - 專訪台灣裸體運動推行者	葛林
		裸的初體驗	小庭
		發呆147之旅	Ann
好·情趣	033	自慰馬拉松 - 健康無礙的全民運動	Sugar Bowl
		夢想中的專屬自慰房	Sugar Bowl
		My Toy Duck & Me	Minnie Duck
學·保健	044	不可不知的性病常識 - 梅毒	蘇宇稜
身體·流	046	跨性別的身體	Hiker Chiu
彩虹大道	049	台灣同志出版:「軟」「硬」兼施的運動	翁喆裕
性·心情	054	三十年的哀怨	詢子
趴趴Go	057	野戰之樂樂無窮	大逼
主題閱讀	058	床上的助人工作者 - 《女神之床》(The Celestial Bed)	編輯室精選
主題放映	062	為愛高潮的女人們	編輯室精選
徵稿訊	066	《華人性健康研究》徵稿	



馬曉年

Consulting room



性福會客室

# 女性高潮 分類回顧

曾有攝影師專門拍攝人們「高潮」的表情，高潮到底是什麼感覺，每個人都有各自的體會和經驗，但是從生理上而言，性學家不斷地從事實驗，想要呈現的就是人體在高潮時的客觀表現。

19世紀末，心理學家佛洛依德表示成年女性高潮反應的發源地應該是陰道，事實上，他認為，屬於兒童和青春期女孩的陰蒂高潮是不成熟的。這種觀念統治了半個多世紀，直到1950年代初，金賽（A. Kinsey）提出女性性反應只有一個來源，那就是陰蒂。他認為陰道沒有神經末梢，基本上是沒有活力的空間而已，它唯一的功能就是接納陰莖和精子。1966年，馬斯特斯和詹森（W. Masters & V. Johnson）也持只有陰蒂高潮的觀點。

時至今日，他們倆人的追隨者還在為女性高潮的真正來源爭論不休，陰道擁護者叫得更響一些。但是女性性器官作為一個整體的概念，導致哪個是性器官中心這樣的爭論毫無價值，其實它們是共同起作用的，相輔相成的。

當然，許多女權主義者認為金賽的觀念具有解放意義，使得女性不必再依賴性交才能達到高潮。當1960和1970年代，驚天動地的新聞說大多數婦女不是通過與伴侶在一起而達到高潮時，富有創造力的女權主義者揮舞著振盪器遊行（摘掉胸罩），婦女開

始探索陰蒂自慰和高潮的未知的疆界。這就導致20世紀最後爆發的性試驗。由貝蒂·道森（Betty Dodson）等女權主義性教育者宣導成立了最早的由婦女自己擁有和管理的性商店和郵購公司，《一個人的性》、《夏娃的花園》和《卓越的振盪》等書籍相繼問世，取得極大成功，在幫助婦女要求性自主權和教育婦女性知識方面功不可沒，而且也客觀地大幅度地降低了無高潮女性的數量。但是有些女性不能對陰蒂刺激作出反應，或從未通過性交達到陰蒂高潮。

1974年，性學家辛格的《人類性行為的目標》一書出版，報告了三種性高潮，其中子宮高潮的主觀體驗為具有深深的情感聯繫，沒有PC肌（恥骨尾骨肌）的節律性收縮。作為子宮高潮特徵，可以測量到的情感變化表達是「叫床」和「窒息反應」。高潮時的窒息反應引起喉的暫時性暫停呼吸，然後則爆發性呼出去，就像其他情感反應時那樣，如大笑、哭泣、呻吟、或尖叫，都是一種緊張。子宮高潮依賴於深深地和迅速地撞擊宮頸的抽動，這樣會刺激到包被著子宮、面積很大（包被了幾乎所有腹腔和盆腔臟器）而且很敏感的腹膜。子宮高潮往往是單一的、深在的、令人滿意的高潮。大多數婦女很少能夠得到這樣的高潮。

混合高潮包括了陰蒂和子宮高潮的

高潮的不同類型	陰蒂高潮	混合高潮	子宮高潮
神經	陰部神經	陰部神經和盆神經	盆神經
情感反應	輕度	中度到強烈	強烈到地動山搖
肌肉	外1/3 PC肌	內2/3PC肌和子宮肌肉	子宮肌肉
刺激技巧	迅速刺激陰蒂	由慢到快刺激G點	撞擊子宮頸的深深抽插
女性射精	困難或不可能	容易	可能

兩種元素，通常叫陰道高潮或G點高潮，包括發生在陰蒂高潮的不隨意的PC肌收縮和發生在子宮高潮的深深的軀體和情感滿意度。高潮時的窒息反應在混合高潮之際是常常發生的，混合高潮可以是一次，也可以有多次的要求。

PC肌在這三種不同類型的高潮中如何發揮作用並加速射精是很有趣的。在陰蒂高潮中形成的陰道帳篷是向上擴展的；在混合高潮中陰道向下向外壓縮，引起PC肌隨意或不隨意地用力向外推而射精；尚未研究PC肌在子宮高潮中是如何促進射精的，或不甚了了。

性學家卡羅·葵恩（Carol Queen）描述了她自己在三種高潮中的體驗：「我曾經使用振盪器刺激陰蒂達到射

液，我設想必須從外面刺激我的尿道海綿體（G點）。有時，這一方法可以導致射精。然而，如果我在陰道內搞些花樣刺激我的G點，如手指、玩具、或陰莖，射精就總會發生。我想G點高潮就像陰蒂高潮和陰道高潮全都捲進去成爲一體，是兩者的混合物。」

「但是我有與這些都不一樣的子宮高潮，它們好像是在我與什麼人緊密聯繫，或按照密宗的某些方法去加強與伴侶的親密關係時。這時我的整個身體都進入角色了，同時也就出現一波波的快感，我的子宮也開始收縮了」。

卡羅·葵恩相信：「一個人的自慰越多，他或她能夠發現的不同的事情就越多，這是確鑿無疑的。這就是爲什麼我把自己叫做高潮的全能選手，因爲我知道我具有不同類型的高潮。」

## 作者簡介



馬曉年

世界華人性學家協會副會長  
中國性學會副理事長  
中國婚姻家庭研究會理事  
北京性健康教育研究會副會長  
清華大學玉泉醫院性醫學科主任醫師

（本文經作者同意，轉載自新浪部落格

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_472302e90100koxv.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_472302e90100koxv.html)）



Consulting room



性福會客室

# 高潮溼樂園 親愛的，妳今天高潮了嗎？

黃士玲

# 親愛的，妳今天高潮了嗎？

高潮具有客觀的科學研究呈現人體表現，然而主觀描述也很必要，比方男人和女人就無法真正瞭解彼此的高潮感受，只有不斷地詢問：「你高潮了嗎？」藉著討論和述說，我們才一點一滴累積、聚集大家的高潮經驗。

## 生理的高潮

很多男人會好奇的問：我的女人是不是真的高潮了？也有許多的女人納悶自己究竟高潮了沒？關於女性的高潮表現，存在許多的猜測及想像，有人說女人的舌尖如果變得冰涼時、在臀部的地方有流汗、身體有酥麻感時就意謂著高潮已經來臨，然而，這些真的就代表女人高潮了嗎？事實上，早在60年代1966年，威廉 H. 馬斯特斯(William H. Masters)及維吉尼亞詹森(Virginia Johnson)即出版了轟動全球的性學著作之一《人類性反應》(Human Sexual Response)。他們對312名男性和382名女性多年實際性行為的實驗研究觀察，提出了人類性反應四週期（興奮期、高原期、高潮期和消退期）的學說。

其中在女性高潮期的生理反應中他們指出此時會產生：

- ▶ 心跳、呼吸、血壓達高峰，皮膚紅暈更多更深，軀體四肢肌肉不自主的震動、抽蓄。
- ▶ 瞬間爆發一股暖流通過陰蒂，帶來舒暢和愉悅。
- ▶ 女性高潮始於陰道最外面1/3的部位，子宮、陰道、骨盆腔等有節律性的收縮為其特點，先強後弱，每次間隔為

0.8秒和男性射精相同。

這是來自實驗室裡的生理描述，而對於女人來說，除了身體上的反應外，高潮真正的真實感受又是如何呢？

## 女人「談」高潮

小愛說，高潮來時是很瞬間的感覺，彷彿進到一個深邃寧靜的黑色時空隧道，這時候頓時有一種在外太空的感覺，就是覺得自己好像離開這個地球上幾秒鐘，很神奇的一種空間感，頓時回過神來，才發現自己的陰道正在興奮的收縮著，不由自主地從體內發出超高分貝的尖叫聲！

Amy談到高潮不禁high起來，她形容自己高潮時會雙手雙腳痙攣，整個人會縮起來像隻蝦子般，有時身子整個會翻過去，高潮點的瞬間感覺到陰道收縮、骨盆下盤有一股電流往大腦竄上來，整個人有一陣暈眩麻酥感，非常舒服！

藍藍接著說，這跟我有點像耶，我是陰部感覺有一股強烈的暖流，也滿像是電流的，就一路往上衝，衝到我胸口到喉頭都似乎有麻藥在上面的感覺，但又伴隨著一種飄飄然快升天的



欣快感！以前自己來時還沒感覺陰道有收縮，開始和老公做之後，才發現原來陰道會收縮呢！我老公還說覺得陰莖被包覆收縮著感覺很「性」奮刺激！更激起他雄性動物的原始慾望啊！

佩佩一臉納悶看著大家，不知道是不是我有問題耶，爲什麼換了三個男友，姿勢換了又換，連摩鐵（motel）的口味都換了好幾家，就是找不到那種feel啊！浪漫一點的摩鐵是有比較high，不過就覺得有一點點小麻，沒像妳們講得那樣啊，像吸大麻似的，也太神奇了吧！

藍藍說過去幾年一直是沒高潮的，原本是想說放棄的，反正生活也是可以照過的呀！後來在雜誌上看了一些相關的文章，決定開始學習自慰的探索以及嘗試情趣用品，也因此開啓了她的高潮之路。

Amy說那種感覺還真有點會上癮呢，以前還沒有高潮經驗時，一年沒做也沒關係，不過自從…有過美好的感覺後，就像吃過松阪牛肉，吃了還想再吃啊！同樣是女人，每個人的胃口還真是「大」不同呢，有些人一個月吃一次就滿足，不過有的人一個禮拜會想吃個三至四次呢！像遇到排卵期附近，似乎體內的慾火就愈發旺盛，這種慾火焚身的時刻，睡前如果沒高潮一下，晚上還會輾轉難眠呢！

雀兒靜待大家說完之後，終於加入了大家的談話：爲什麼我連觸摸自己的慾望都沒有啊？以前從沒聽過女人達到高點是什麼滋味？聽妳們講，我都有些不好意思耶！不過倒是讓我想到以前生日時朋友送我一個會震動的情趣用品，到現在還藏在我衣櫃底部，一直都沒仔細研究過！看來是讓它「出櫃」的時候啦！

### "無感"到"有感"感受高潮的豐富性

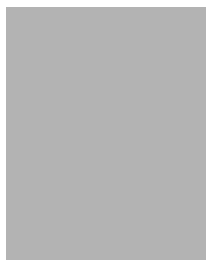
相較於男人的高潮反應，女人的高潮表現顯得豐富而多元許多，日本的情慾文學作家渡邊淳一先生在《男人這東西》的章節裡提到：「在男人看來，女性的肉體特別是其性高潮時的反應，實在不可思議，讓人感歎不已。經過性高潮滋潤的女性變得更加美麗動人。富有女性魅力，就這一點而言，性高潮的享用近乎是女性的一種特權。每當注意到女性的這些變化時，我便會再次爲女性性本質的深奧和神秘而感動。相比之下，男人的性實在是再簡單不過的東西。」

對某些女人來說，從「無感」到「有感」直到「高潮」，是件再容易不過的事，而對某些女人來說可能需要花上一些時間，或甚至有的女人終其一生都沒有經驗過高潮的滋味！女性的高潮經驗有時是需要不斷練習的，這需要多一些的耐心及溝通協調，如果體質上不是透過陰道性交即



能達到高潮的女性，那麼學習試著自我了解、探索性感帶及敏感區域，從自慰的練習、伴侶的口愛、手愛、搭配性愛按摩、深層愛撫或情趣用品的使用，都是達到高潮點的方法。高潮固然是性愛中另類的舒服感受，但不應成爲伴侶間性生活的壓力來源，習得如何在性愛過程中感受另一半的情意、貼心與呵護、以及進一步了解對方的性需求才是更重要的親密課題。

#### 作者簡介



**黃士玲**  
性健康諮詢師  
高雄市性健康協會理事



Consulting room



性福會客室

# 陽痿 是男人的錯？

童嵩珍

男人在乎要硬要挺，女人也希望男人要硬要挺，媒體廣告也在宣揚這個觀念，那麼不能硬挺，誰該負責？我們能勇敢啟齒將「閨房私事」搬上檯面正經談論嗎？

誰敢上門開口說：

我有一點性困擾請你幫我解決？

根據台灣廣川醫院性福門診近一年針對男女就醫的比率來看，80%為男性個案，僅有少數是女性，這麼說是不是大部分的女性不會因為「性」的問題而來就醫呢？答案當然是否定的，因為多數男性就醫背後的推手是女性，他們的女性愛人無法在性生活中得到愉悅而催促男性就醫。

還記得曾有一個個案，來門診時亮出他多年來所蒐集至性福門診的單據，厚厚一疊令人咋舌，問他為何這麼做？他老兄說，因為我要向我女朋友證明我真的有去看醫生啊！如果你再繼續探究下去，這位男性有性功能障礙的原因有一半要歸咎於他女朋友，怎說呢？他的性問題是做愛到一半會突然間感覺空掉，無法繼續堅挺，如果你只處理堅挺的問題，那威而剛就可解決了，但是，話說回來，威而剛吃後也難收成效，這是一個非常弔詭的事，為什麼無法堅挺？我們為他做了一系列的性生理檢查，一切都正常，詳細詢問其中的相關性，我們發現，他的女友從頭到尾都扮演一種角色，就是我沒問題，無法勃起或

持久完全是男性的事，更不覺得是自己讓對方沒有性慾，在床上表現一如床下，強勢而大女人，在床上不斷的命令他，最後的結局就是男性要不斷的看醫生。

還有另一位個案也很有趣，他是一個在性交上有困難的男性，怎說呢？他和他的女朋友都是處子，一起前來門診時，主訴說他們在一起的性生活有問題，不管他如何弄就是弄不進去，他女友痛死了，說是因為他的技巧不夠，不夠硬，不夠讓她興奮，下體不夠濕，所以才會進不去，因此不斷拒絕他對她的性愛，而此次來門診是想要學習更多床上做愛的工夫和技巧，看看是不是有辦法幫助他們？當我們在詳細問診後發現，他們性生活中的困難完全在女性身上，他的女朋友經檢查後發現是陰道痙攣三度的個案，因此有無法進行插入的困難也不會感到有什麼意外的，他的男友只是代罪羔羊罷了。

以上這兩名個案只是我們就診中的兩例而已；在性生活中發生問題會主動就醫的女性很少，更別說她們會主動說她的性生活出了什麼問題？所蒐集的資料大多是男性的主訴，看似性的掌控權都是男性，而女性只是被動的張開腿一樣，如果在過程中有任何差錯，男性要負起所有的責任，當然也包括就醫等等，其實我們也知道這是不對的，性生活中出問題，雙方都

應負相當的責任才是。

### "性福困擾"排行榜第一名：性交困難

正針對性問題看診的女性到底是什麼問題？在性福門診中有90%是為性交困難而來的，但他們之所以來就醫最主要是發現事情嚴重了，再也沒有理由可以歸咎推卸了，他們的男性朋友或丈夫再也受不了無法插入的事實，最後不是拿分手來威脅就是拿離婚當最後殺手鐮來出招，否則還真不知道她們要拖到什麼時候呢？

如果你有興趣在網路上搜尋有關女性性生活的部分，你會發現出現一大堆有關女性缺乏性高潮和性技巧的文章，文章中不斷要女性學習如何挑逗男人，但事實上，根據我們的統計，真正會來門診的女性個案是缺乏「女性性自覺」的，他們才不會認為女性有什麼需要去學習的，而這正是最爲主要的問題；這裡所謂的「女性性自覺」指的是女性缺乏自己對性感覺的真正認知，她們認為千錯萬錯都是男人的錯，男人不應該看到她們裸身不會硬，不應該有做到一半突然間會軟掉，不應該有插不進去的問題，不應該技巧不好，不應該感覺不到性的興奮感。

### 創造和諧性生活：兩性都需具備性自覺

雖說大部分的人都已經不認為性事知道愈多的女性愈淫蕩，但是事實在

門診中即是如此呀！女性會爲了悅己者容，願意花大把的金錢去照顧外在的體態和容貌，卻不願意花一點時間去學習兩性的相關床上知識及了解自己的身體，說到這裡，我們不禁感嘆，不知道是我們的思想太先進了，還是社會還不如我們想像中的開放，以致於我們到目前爲止，仍無法說服任何一位女性來學習性知識及相關兩性課程。

我們不得不承認，這個社會缺乏性自覺的女性還真多，關心如何去計較與嫉妒的心態，永遠比關心自己和情人間的相處多更多；女性就醫的目的是爲了可以在性關係中得到合理的對待與交代，而不是爲自己可以有性高潮或增進性技巧而來，這和我們一般所想像的不相同，也是非常弔詭的事，因此，如果要我說，女人，你在性生活中缺少了什麼？我認爲現代的女性還不夠愛自己，可以在兩性間的相處上有更多的性愛自覺與更多的包容和關注。

#### 廣川醫院性功能治療室簡介

性不只是生殖  
更是兩性之間親密的基礎  
在性福門診中  
我們提供所有性的知識及教育  
更重要的是  
我們提供社會大眾一個可以獲得快速而合適的性治療平台  
以解決所有對性的迷思、困擾與障礙

廣川醫院「性福門診」為台灣第一所「性福」專門醫院  
專業為女性解決無法性交的陰道痙攣問題以及男性勃起不足、早洩與性交不完全等症狀的專業機構

性福門診網站：[www.sexhealth.com.tw](http://www.sexhealth.com.tw)

#### 作者簡介



童嵩珍  
台灣新北市廣川醫院  
性功能治療室主任

Consulting  
room



性福會客室

# 出師未捷身先死 英雄的做愛時間

黃詠瑞



男人做愛的心理負擔很大，不僅要硬要挺，還得要「持久」，最怕「早」、「快」、「軟」，做愈久愈顯示自己技巧高竿。「做愛」或「性交」一定要按標準合格才行嗎？到底是按誰的標準？

### 逞什麼？男人最怕當送牛奶小弟

男人看成人片中的床戲總是讚嘆片中男優的勇、猛、持久，多少期望自己在床上的表現也能如此，也難怪坊間琳瑯滿目的成藥、偏方推陳出新，就是要男人掏出錢包來讓自己「很大、很強壯」。

今天姑且不討論比較容易測量的尺寸和硬度問題，我們把焦點放在「做愛時間」來講：寧可多一分，也不願少一秒—多數男人的心聲，部分男人的心痛—尤其絕對不能當個送牛奶的小弟，只到門口就交貨，那可真是身爲男性的奇恥大辱！對於有人無法射精的痛苦更是難以想像的天方夜譚。

性交要多久才算合格？對於性愛，男人總是有些不切實際的想像，男人的想像是在戰火交鋒中奮勇向前，拉長戰線攻城掠地，直到對方呼天喊地的投降求饒，哪裡是抽插個三、五十下就可以辦到的，分針轉個五圈算勉強，十圈算基本，最好是半個小時才叫痛快。完美的性愛就是時間無限延伸的性愛。

與其說是想像，不如說是白日夢比較妥切，真照上面的標準算來，研究

調查全世界至少有75%的男人連勉強的邊都遠遠沾不上。把時間作爲自己性能量的量化數據是男人的通病，將色情片中誇張的情節信以爲真則是男人的悲哀，讓沒有問題的男人開始懷疑自己的性愛表現，一系列症狀的反應接連出現，輕則不時間伴侶「有沒有高潮？什麼時候來？來了多少次？」，讓伴侶不勝其煩，無法專心享受性愛；重則不斷尋訪「名醫」、探求「宮廷秘方」，瘦了銀子、傷了身子，那槍桿子還是照時出操。

### 做愛時間需衡量個人體力

事實上性愛的過程會消耗大量體力，性交時間過長而沒有考量到雙方的狀況很可能帶來生理與心理的負面影響，甚至危及健康，尤其現代社會男性普遍缺乏運動，臨床上不乏因爲勉強性愛後腰痠背痛求診的男性患者，肌肉拉傷算是小事，表現焦慮造成的壓力更加速射精的速度，如此惡性循環，長期下來反而對性愛產生恐懼，開始逃避親密關係，就怕下一場床事又是快快收場，原本該是美好的性愛變成男人的夢靨、伴侶的缺憾，真所謂得不償失。

別再相信沒有根據的想像，不切實際的期望造成普遍的失望和沮喪，延長性交時間無非是希望伴侶能獲得更多的性愉悅與享受，如此就應該明白性滿足並非只是單純的活塞運動。前戲喚起性慾的調情愛撫、敏感帶的適當刺激、雙方在性愛過程中的良好互動，後戲平緩情慾的精彩收尾，這些都是優質性愛不可或缺的品質保證。唯有透過雙方溝通協調彼此的需要，尋找互相滿足的方法，才能真正提升性愛的品質，「質」變就會造成「量」變，「時間」在決定性愛好壞的影響只是一小部分，男人們不需要為此過度的擔心，忘記那滴答響的時鐘，好好享受床第之間的性福。

### ☆ 醫學小常識

何謂早洩？

在插入性交兩分鐘以內就無法控制的射精，並影響男性及伴侶的性滿足，此定義不僅只有時間上的意義，還考慮性交雙方的主觀感受，如果雙方都能獲得性滿足，那麼就不需視為早洩障礙。早洩的因素較多心理問題，少部分則屬生理障礙，在治療的選擇上有行為治療、藥物治療等，主要目的為降低陰莖知覺敏感度或減少焦慮。有此困擾者請透過合格醫師診斷來選擇適合個人的治療方式，切勿自行服藥或使用其他不當的器具及行為。



### 作者簡介

黃詠瑞

高雄市樹德科技大學

人類性學研究所博士生

高雄市榮民總醫院泌尿科研究助理





Communication



愛·溝通

# 說清楚講明白 溝通為性愛加分

王素女

做愛讓身體距離接近，讓心理距離變得遙遠嗎？我們都希望，如何能藉著做愛，拉近彼此的關係。

### 幸福背後的「真實」

2008年的《女人至上》(The Women) 影片，女主角瑪莉海恩斯由甜姐兒梅格萊恩 (Meg Ryan) 飾演，瑪莉育有一個可愛的12歲女兒，老公是成功的華爾街金融鉅子，家住在康乃迪高級社區，還有一群獨立自主無話不談的女性好友，是一個擁有完美生活的幸福女人。瑪莉本以為擁有一切的幸福，無意間卻發現了老公的不忠，才開始面對現實，認真思考並努力實踐遺忘已久的年輕夢想。劇中因瑪莉發現丈夫的出軌，回家後負氣與老公大吵一番，老公開車離家，瑪莉衝進廚房，找遍平時不容許家中存在的垃圾食物盡情填塞，並向管家抱怨：「全都是狗屎！這段婚姻當然不是每一天都很完美，但我有任何的不忠嗎？沒有。別以為我沒機會，對我有興趣的男人多的是。因為這次的事，我會開始認真考慮外面的追求。13年跟同一個人做愛很無聊，他有什麼招數我不知道，但我有抱怨嗎？我有因此勾引快遞小弟嗎？順道一提，史帝夫 (瑪莉的老公) 身在福中不知福，世上沒有人，絕對沒有人能像我

在床上讓他興奮，我甚至可以把釘子從木板吸出來，噢！天哪！」

這一段對話讓我記憶猶新。

這部影片突顯了伴侶之間的性溝通嚴重不良，甚至是「從不溝通」的窘境。夫妻關係本來就很難為外人道矣，冰凍三尺更非一日之寒，從形影不離的戀人變成「相敬如賓」與「相敬如冰」互為束縛的伴侶關係，想必是雙方的溝通出了很大的問題。伴侶間最難公開談論的就是「錢」與「性事」，尤其性事更是只做不說，羞於啓齒，殊不知「性溝通」是美好性愛的關鍵。

### 享受魚水之歡 學習如何從事"性溝通"

坦白說，性溝通很困難卻也很重要，在性溝通之前，一定要先做自我心理建設，在伴侶雙方皆有意願下，展開雙向的溝通，脫光衣服之前，先談論彼此的性愛觀點。由於好奇心加上信任感，性愛溝通過程就像剝洋蔥一般漸入核心，雙方更可激起願意嘗試的熱情與性慾，以尊重、體貼、開放的心態開始，就能享有魚水之歡。以下有幾項性溝通的原則可提供作為



參考：

### 性溝通時機要挑對

應選擇適當的時機提出；例如雙方有時間、且較為隱密的空間（例如：只有兩人獨處的悠閒假日早餐時間）。切忌在性愛中或完事後立刻討論性問題，因為會落入在為對方打分數的窘境。亦可透過報章、雜誌、講座、影片中的內容與劇情作為媒介，討論令人尷尬的性議題。

### 性溝通要頻繁

多溝通就能更自在地找出讓雙方都放得開，且令彼此興奮的方法談論愛與性，性生活自然就會脫胎換骨，不再一片死寂如同例行公事般無趣。

### 性溝通對話要正面

性溝通是為了邁向更美好性生活的捷徑，言語談話之中，應避免負面的指責。要講出「我的感受」，為自己的所言所為負責，不推卸責任也絕不責難對方，更不要用貶抑的詞句指責對方，例如：「你身體臭死了，我怎麼舔的下去！！」而改用「我的訊息」來表達感受，例如：「親愛的，

我喜歡香甜可口的你…能否為我準備一下，等一下的服務一定讓你滿意與回味」。

### 性溝通重視彼此需要

就是要勇敢說出「我的需要」，用心感受並確認自己和伴侶的慾望是同等重要，才能達到雙方的滿足。陶子（陶晶瑩）曾說：「女人只要性生活美滿，情緒自然獲得平衡」。這也是普羅大眾欲男欲女的真實寫照。

### 性溝通要多讚美

「讚美」是最好的春藥，在床上除了引導、讚美、呻吟聲、鹹溼助「性」的語言外，其餘什麼都別說。更要避免與舊情人比較，這是最大的禁忌。

### 性溝通需自我檢測

性溝通也可透過性的檢測，伴侶在紙上各自寫下：

- ▶ 我喜歡或想要嘗試的性行為是…
- ▶ 我不喜歡或沒興趣的性行為是…
- ▶ 我不熟悉的灰色地帶，但想要一探究竟的性行為是…

完成後，藉由互換紙張閱讀，以了



解伴侶的好惡、嘗試與底限，進而才知道如何下手，彼此可避免笨拙的摸索、啞口無言不知從何說起，甚至缺乏心靈溝通的尷尬窘境。例如：「我最討厭那種做完後，立刻倒頭就睡的男人，毫無情調，跟野獸沒有兩樣」；「身體沒洗乾淨，就急著要放進你嘴裡的男人，也一樣叫人覺得噁心。」

對於性愛不要預設立場，總覺得對方「應該」知道我要什麼？摸索與猜疑太浪費生命，更會消耗兩人的甜蜜感覺。與伴侶開啓性的對話，是成為好情人的前奏，這表示你是個好情人，你非常重視他，並在乎兩人的親

密關係。兩人溝通後主動訂出遊戲規則，赤裸身體前，亦先說出彼此的底線，兩人相互同意之後，一切都是「你情我願」，說出彼此對性與親密關係的期望，釐清自己能接受、不能接受的界線在哪裡，表達出來，讓伴侶尊重你的意見（性幻想、性喜好）並誠心接納對方的喜好，就能為性愛帶來另一波的激情。

#### 作者簡介

**王素女**

高雄市高苑科技大學通識中心講師  
高雄市性健康協會常務理事

Life Style



樂·生活

# 裸體風 光溜溜的樂活方式

葛林



裸體，是我們生下來的模樣，但「裸體」之於生活，在華人的文化並沒有太多的談論與想像空間，如今，「裸體愛好者」逐漸互通聲息，他們希望分享的理念，沒有太多的理論，純粹是在龐雜的文明社會，讓身體回歸簡樸、自然的純粹樂活方式。

採訪、撰稿 / 葛林 照片提供 / 新一

本刊編輯組訪問三名參與過國內外裸體活動、天體營的裸體愛好者，談論他們從生活中的裸體，到公開參與裸體活動過程中的感受與心情。

葛林：各種休閒娛樂的活動這麼多，什麼機緣下選擇了一個主要是以「裸體」性質的活動？私底下裸體和公開裸體有什麼不一樣的感受？

新一：其實我們在家裸體已經幾十年了，一開始就是很自然的喜歡無拘無束，自在的在家裸著身子活動，那是一種自然的氛圍，但是仍會顧及旁人的眼光，因此我們不會刻意爲了裸體而裸體，包容是很重要的，互相包容。這是裸體的一個開始。那開始接觸戶外的裸體活動，則是因爲我和華華也都喜歡旅遊，接觸大自然，我自己有在經營部落格，其實裸體族從網路上會彼此連結的，我因此也接觸了台灣幾個戶外裸體活動的主辦者，我會在網路潛水觀察一個部落格一段時間，瞭解他們的活動性質，逐一篩選。和主辦者的觀念相合很重要，我希望最起碼我們的「天體意識」是接近的，因此有時候會私下透過朋友介紹，通常會以地點爲主，比方說某個地點還沒去玩過，我們就會去參加。



葛林：你是一開始就知道「天體意識」這四個字嗎？你們如何把自己定位在「天體人」的角色？

新一：這些字當然也是和一群裸體愛好者接觸、討論後，我們才慢慢凝聚起來，每個人對公開的裸體活動有不同的看法和觀點，有些活動和「性」有關，我覺得那不是純粹的「天體」，這兩個字詞對我來說，「天體人」就產生族群認同的感覺，一個標籤嘛，我有這個認同之後，我會去保護在這個活動裡的參與者，有種責任感，因爲很多第一次參加的人，他們往往是醉翁之意不在酒，通常這類人我一下子就辨識出來了。那是一種敏銳度。





葛林：伴侶一起參加裸體活動在國內是很難得的吧？保護自己的成員是因為新一和伴侶華華一起參加的緣故嗎？

新一：人生的伴侶，我覺得能共同從事一件事情是非常美好的，我不喜歡矇騙。

華華：但我第一次參加戶外裸體是被他騙去的（大笑）。我和新一相同，以前還沒認識他的時候就

泡裸湯、裸睡，在家裸體二、三十年，後來七、八年前我去泰國遊玩，知道有裸體海灘這個地方，好奇心嘛，就和朋友一起去，反正也沒有人認識我們。回到國內後，新一先開始參加戶外裸體活動，那次他邀我去，也是當天我才發現原來是戶外的裸體。第一次我的心情非常緊張，但還好有伴侶支撐，而且活動也有人帶頭引領我們，都是一群不認識的朋友嘛，我就一直東張西望，看別人怎麼脫衣服，腦袋邊想著我等一下要怎麼脫。即使主辦者的老婆帶頭脫了，我還在掙扎。

新一：所以我說第一次參加的人，很不自在的那種感覺，我們老鳥都很容易觀察出來，就看他們脫得快不快吧！

葛林：通常男生都很快就脫了吧？

新一：才沒有咧，很多男生年紀都一大把了，也是扭扭捏捏，下半身圍著一條毛巾都已經走出來了，還不敢整條讓它滑下來。

華華：有些男人不喜歡帶老婆或女朋友去參加裸體活動，他們會有「我的女人要給別人看」的奇怪的想法，新一不會這樣想，我也覺得自在，在戶外和親密伴侶裸體擁抱的感覺很美好。

葛林：那獨自參加的女性如Ann呢？裸體活動吸引你的地方是什麼？你挑選活動主辦者的原則是什麼？

Ann：在家裸體和走出去裸體當然不太一樣，第一次參加團體的裸體活動則和按摩有關，那一次是學習按摩。我會比較憑直覺，如果第一次參加過，覺得感覺不合適，團體成員的氛圍怪怪的，我就不會再參加。

葛林：你會在乎參加者的男女比例嗎？比方說女生多一點比較自在還是？

Ann：不會耶，但是我覺得有男有女才活潑，我喜歡男女自然互動的感覺，目前參加天體活動的女性比例偏低，很希望有更多有興趣的女性加入。

葛林：你的先生、小孩會想要一起參加嗎？

Ann：我覺得每個人有自己的休閒興趣，我先生雖然沒有意願參加天體活動，但是他很尊重，也支持我做我自己喜歡的事，至於小孩嘛，我希望在跟他們慢慢洗腦後，可以跟他們坦然討論，雖然很羨慕新一和華華可以如此相扶持，一起從事共同的興趣，這樣的感覺很甜蜜，但我有許多相同興趣的夥伴一起玩樂，也很享受。

葛林：你會想要多接觸其他的裸體活動團體嗎？

Ann：目前我已經固定參加一個主辦者的團體，我的角色其實有點類似守門人，因為我是女生，我會依著我的敏感和直覺，在團體裡負責篩選，在聯繫或參加活動的過程中，如果有讓我感覺不舒服的人物，我會建議給主辦者，請他婉轉勸導，或拒絕再讓他們進來參加，為了保護第一次參加的女性，我寧可少一兩個不對盤的男性。

葛林：你們對於裸體活動在台灣未來的發展有什麼想像？

新一：未來如果能擁有一個不受干擾、合法的裸體空間，對於我們天體人來說，是可以省略許多前置作業的。

Ann：我也覺得以後應該是有希望的，現代各種生活方式這麼多，裸體的生活方式也是其中一種，我們並沒有特別不同，泡湯、觀海、烤肉、吃飯、戲水、游泳，只是裸體從事這些活動而已。

葛林：最後請你們給天體族群和裸體愛好者以外的人們一句話來認識你們吧！

新一：崇尚自由、熱愛自然、享受自在！

#### ▶ 什麼是「天體」？

「天體」亦即「天生之體」，人一出生即是光溜溜，「天體」一詞是對於自西方傳入的「裸體運動」的稱呼，裸體運動起自古希臘文明，秉持讚揚人體自然之美，在體育活動及節慶中進行裸體活動與運動。「天體」亦即「裸體」，讓裸體接觸大自然，放下任何無意義的區別，享受人與自然合一的境界。

#### ▶ 「天體人」有什麼差別？

中文一般不稱呼「裸體人」，而以「天體人」稱呼認同「裸體主義」的人，這個族群也區分為嚮往大自然的戶外天體者，或居家天體者；喜歡大自然活動的人，通常也關心環保、生態議題，有些人純粹是參與休閒、娛樂的活動，因此「天體人」也有不同的面向。

#### ▶ 在「天體營」一定要裸體嗎？

「天體營」的形式很多種，最常見的是裸體海灘，裸體海灘的規定不一，有些是完全不能穿衣服的，有些上空，下半身可穿衣服，原則是為了尊重天體人的生活形態。另外其他形式的裸體活動如打球、烤肉、爬山等，因應不同的形式可以穿著襪子、鞋子或配戴器具，但基本觀念仍然不變。

#### ▶ 世界知名的裸體海灘有哪些？

目前知名的裸體海灘如美國威斯康辛州的Mazo Beach、加州舊金山Baker Beach、墨西哥Tulum Beach、西班牙伊比薩島Playa d'Es Cavalle、澳洲伯斯Swanbourne Beach、法國南部的Naked City，某些海灘也有區分同志和異性戀的區塊，記得事先做好作業喔！

### 新一&華華

情侶檔 /  
曾至國外天體海灘 /  
裸體活動資歷 / 10年

### Ann

已婚熟女 Ann /  
裸體活動資歷 / 6年



「裸體活動」需要和社會產生對話，對於「裸體」感到自然、嚮往、著迷裸體生活的人們，在僅有的活動空間實踐他們的生活方式，最終目標仍是希望打開社會對裸體生活的視野。



Life Style



樂·生活

# 裸體熱 專訪台灣裸體活動推行者

葛林

葛林：您在什麼樣的機緣之下開始接觸裸體活動？

張隆基（以下簡稱張）：我從國中開始，就曾經在《花花公子》（Playboy）雜誌上看見國外裸體生活的報導，記得那時就已經幻想或嚮往過這樣特別的生活，享受風吹、陽光照射在肌膚的感覺，男男女女裸裎相見，像是伊甸園一樣；為什麼人類都穿衣服，但有些人是喜歡裸體過生活？真正參與活動，其實是從國外的聚會開始，2002年8月，我暫時居住加拿大，早就已經深藏心中的裸體海灘，我都蒐集了資料，初次踏上加拿大的瑞克海灘（Wreck Beach），這時才真正看見與印證小時候的幻想，我連續去了四趟，每次大約都停留四個小時左右，在偌大海灘上，有數以百計的男男女女，青少年長年齡不拘，黑人白人各色人種，我和海灘成員一樣脫去衣物，鋪上小布毯，擦上防曬油，享受日光浴、看書，成為他們中的一員。那一次的感覺非常好，因為在那樣的地方，沒有色情，你不須「偷窺」，也不須迴避，人體最自然的面貌，未經修飾雕塑，正如海灘的面貌，原始而親切。從加拿大回國之後，我一直念茲在茲，後來又帶幾名朋友過去參加。

葛：回國之後，您就開始找尋與組織一群想要嘗試裸體的人？

張：我一向認為看過裸體之後，研究「性」才會健康，才能去除神秘感，回來台灣感覺就是社會壓抑，所以我為了想要開拓視野，召集同好讓大家知道有這樣的生活形態，我在2005年組織7人小團體長征加拿大進行田野考察。這一次回來，我將大家在那邊遊玩，在海灘上以布條遮掩的照片，發佈到媒體，結果遭致電子媒體一陣拳打腳踢，不過正面支持和負面批評都有，中央大學何春蕤教授第一個挺身而出，投書蘋果日報〈天生我體 自然面對〉，接著作家許佑生、媒體名人陳文茜都紛紛撰文支持。這件事情顯示了社會的傳統價值觀，而天體的報導第一次浮現檯

素描 / 簡上淇



面就在此時，原本潛伏的天體團體也一個接一個出現。

葛：這個事件之後，前往考察的成員還有繼續留下來嗎？他們經歷的感覺如何？

張：團體的成員其實都非常興奮，因為第一次能夠參與盛會，而且引起社會輿論，直到媒體打壓，有些人開始覺得不妥，有些成員勇敢的站出來，用行動表示我們對這個生活的熱愛。這個行動之後，我們在2006年開始於台灣辦第一次天體的活動，那年9月，我在一家民宿舉辦裸體活動，如果要深耕，一定要在國內舉辦。這次活動連同民宿老闆總共有18人參與。這次活動也傳至平面和電子媒體，這次活動最老的是91歲，最年輕的是26歲，我們打出的口號是「裸體生活不分男女老少」，沒有負面的活動報導，正面的掌聲多了一些，我們就更有信心。

葛：那麼第一次的活動就代表了裸體意識開始萌芽？你們有和其他的天體團體合辦嗎？

張：那時候我們並非天體團體，成員都是我們親自聯絡、尋找，一個一個篩選，然後組合而成，以有興趣者為主。媒體的效果和社會觀感鼓舞我們繼續舉辦活動。2007年我選擇台東舉辦，活動有23人參與，但活動中有媒體派出記者潛入，做出偏頗報導，讓社會對「天體」產生負面印象，也因為電子媒體兩天滿版的報導，無論是正面或負面的報導，至少讓台灣民眾瞭解「天體」的性質和活動。

葛：以您主辦者的角度，媒體報導對於召喚潛在的人口有幫助嗎？

張：自從媒體報導之後，台灣各地無論職業、性別、社會角色，他們紛紛透過媒體聯繫我，他們想要瞭解另一種新的生活形態，想要知道裸體活動是怎麼樣的面貌。對於拓展天體活動造成很大的效應。

葛：在裸體活動裡，以您的觀察，參與者和穿衣服時有什麼不一樣？您如何和他們溝通？

張：當每一個人要脫下衣服時是最難的，因為之前的思考是遲疑、考慮、猶疑、遲遲不敢下決定、心生恐慌，但是當到達現場，脫得愈快，愈可以解除之前猶豫的心態。當你一脫下衣服時，就可以開始走動了。因此我自己在舉辦活動時，當新的成員加入，到達目的地，我們會以老鳥帶領菜鳥脫衣服，成員不會互相看彼此，我們不會造成新人的心理壓力，也不會催促或強迫，讓他自然行動，把衣服脫掉，即使是最後一個也好，讓他自然地融入這個團體的生活，感受風吹、走在草坪上的感覺，讓成員自己感受他經驗的裸體生活是什麼感受，不去干擾新人，讓他們不會想說自己已經脫掉衣服了。

葛：帶領一群人進行裸體活動時，你們通常會安排什麼性質的活動？



張：通常開始時，我們一定會安排一個活動，讓他們把注意力集中在活動上，譬如烤肉、分配工作，不會想說其他人在偷窺他（她），然後以影片介紹的性質，讓大家瞭解以往的活動過程，接著就是遊戲式的活動，「融入」的主題通常是有新人參加時我們會特別設計，盡量免除理論式的討論，就是直接實踐。那麼舊的成員，我們的活動會盡量避免單一乏味，目前在台灣舉辦的比較順應民情，玩樂、運動、自己煮飯野炊等等。像國外發展已久的裸體活動，有裸體海灘（也有分會員制者）、裸體遊輪、裸體巴士…五花八門，回歸到重點，裸體活動的型態其實是可以討論的，不管是上山、下海、草原，滿足新鮮感是裸體活動不可或缺的。

葛：跟您接觸的民眾，他們對「天體」的認知和期待是什麼？

張：通常大部分人比較模糊，也許他們是從報章或網路上得知這個訊息，打電話過來詢問活動的內容；有些人會慢慢蒐集資料，然後才發出觸角接觸團體。無論什麼樣的人，我不會去限制性別、伴侶或單身、懂不懂裸體或天體的意義，只要一個人夠成熟，也嚮往大自然的生活，我們就會接納他作為一份子。但是過濾新加入成員是必須的，我會跟他們碰個面、電話瞭解一下彼此的動機與心意。

葛：在舉辦活動的過程中，有什麼是令您印象深刻的記憶，或曾遭受過的困難？

張：2007年之後，為了預防媒體記者，活動之前我們絕對防止媒體涉入，因此人選必定親自嚴格挑選；第二個是尋找場地的困難，場地要能裸體必需要經過屋主完全同意才能舉辦；第三個是禁止團體內心懷不軌的成員，比方說潛入偷拍，類似具有不良紀錄者我們會完全刪除在名單之外。其中場地的提供，多半是天體認同者，或者因為天體營而開始裸體生活，所以「認同」是很重要的，當我們品評這個環境安全之後，會跟業者提出這樣的想法，他們大部分都可以欣然接受。台灣的媒體雖然以譁眾取寵的心態報導天體活動，但若偏頗過頭，許多名家如陳文茜、許佑生都曾在2007年執筆仗義直言，遏止不當言論的蔓延，台灣天體思想也漸趨開放。

葛：目前民間的開放程度，您接觸過的業者目前是開放心態的，已經可以接受？

張：對，這一點是我們在推動天體時，相當愉悅的經驗，和業者要形成友善、良好的關係，可見台灣的民間是相當開放的，我曾到各社團去演講，受到相當大的歡迎。

葛：未來會打算朝什麼方向發展，或與其他團體合作嗎？

張：未來我暫時不考量規模化的發展，目前先讓團體成員品質穩定、提升，當然有些人會慕名而來，但我會加以考核後再讓他參與，不會考慮用媒體或網路招攬成員，畢竟這樣的來源太複雜、具有風險。我們也是邊做邊學，邊學邊做，透過朋友介紹、採取較為封閉的型態，這必須穩紮穩打，讓小團體成員彼此和諧相處，才會讓裸體活動更好的運作下去。

葛：有些人即便認同，仍會對裸體活動有種迷思，認為裸體和性反應是相關的，您在辦活動的過程裡如何看待裸體和性？

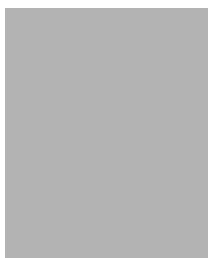
張：在一般人的生活經驗裡，裸體和兩個部分相關，一是洗澡，二是做愛，第三也許是看醫生時會脫下局部的衣服。因此大家都以為在公開場合，男人看到裸女會有生理反應，不過這當然是再正常也不過的反應。國外裸體活動的做法是，讓男人帶一條浴巾，隨時有反應的時候就遮起來，女人就不用擔心了。但以我自己的觀察和體驗，第一次通常會比較害羞，但要鼓勵自己面對自己的生理反應，當你不去想的時候就會淡下來，第二次之後就會逐漸適應，即使仍會有勃起反應，也是生活現象。

葛：所以嚴格的裸體活動是和「性」無關的？

張：國外的裸體海灘強調健康、生活、運動、休閒，性行為是禁止的，你們想要性愛，就去可以做愛的地方，不會在裸體活動的場合。應該這麼說，性的獲得很容易，純天體的生活卻非常稀少，我們自己在舉辦活動，也會避免過多的性聯想，讓裸體單純化。

葛：最後請您以天體人的身份，給非天體、想要認識天體族群的人們，以及潛在的天體族群一句話！

訪者簡介



### 張隆基

給希望認識天體族的人 /  
生活樂趣自己尋找 / 尊重每個人的生活形態

給潛在天體族群 /  
當你有強烈的慾望 / 不要遲疑 / 勇敢實踐

— 裸體活動推行者

#### 台灣裸體活動媒體曝光事件簿

2005年：7人前進加拿大瑞克海灘進行田野考察

2006年：18人於台中清淨農場民宿參與第一次裸體活動「裸體生活不分男女老少」

2007年：23人於台東參與第二次裸體活動，推動八月最後一個週日為「台灣天體日」，此活動遭媒體記者潛入，引發社會輿論

2010年：行為藝術家EE以「裸體身分證」爭取天體營聚會合法化



懷著好奇又有些緊張的心情參加這次活動，當下午車子一抵達活動場地時，藉由烤肉活動的暖身過程，大家一個個紛紛褪去身上的衣服。在脫去身上衣服的那一剎那，自己便感受到許多種種以前社會所加諸於身上制約所產生的後遺症：第一，總是會害怕別人的眼光；第二，無法去除與別人比較後的自卑心理。尤其在脫光後自我介紹的那一刻，感覺到自己身體的僵硬及生殖器因緊張而縮小。看見大家的目光都在自己身上，比穿衣服時更緊張。

晚上，烤肉後的夜遊更為這次的活動帶來高潮：一群人在淡淡的月光下拾階而上地走向山頂的觀月台，一路上在隱約矇矓的手電筒的光照下，透露著彼此身體的另一種美感。在這種情境中，我也覺察到身體放鬆了不少。在一支支的煙火綻放於夜空中，伴隨著陣陣的歡呼聲而進入下一活動。

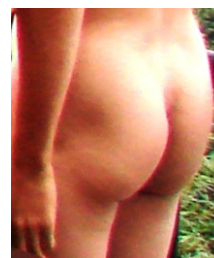
回到室內，先觀賞九十歲老先生的書法作品影片，看到老先生在退休後仍能夠豐富自己的生活，藉由攝影到書法的學習歷程，使自己參透了許多人生哲理，進而使他在當天毫無畏懼地在眾人面前一絲不掛。另外，也欣賞到加拿大的裸體海灘之旅影片。當晚最後的活動是行為藝術表演，每個人就其內心所投射的樣貌，來解讀行為藝術表演。這種學習的方式，已超越書本可以給我們的知識。

隔天用過早餐，我們這群人對彼此更加熟悉，在落地窗外的陽台上，彼此靠著身體拍團體照。這種感覺也是前所未有的，每個人的身體都是獨一無二，隱藏在肉體內的靈魂才是真正的主人。在身體與身體接觸的過程中，體會靈魂真誠地流動。

世界性學會的《性人權宣言》對身體的自主權強調：「對自我身體的支配及享樂的權力。」看到天體海灘中，那些裸體外國人怡然自若的神情，就像我們穿著衣服走在大街上一般。要達到那種境界，除了環境的因素外，每個人還要學習拋棄對自己身體的執著及別人的眼光。「美」來自於對自己身體的接受及肯定。這次的裸體迎向大自然活動，是自我身體學習的起點吧！



素描 / 簡上淇



作者簡介



# 發呆147之旅



發呆147，是民宿的名字，我把它解讀成發呆147秒、發呆147分鐘、發呆147小時、發呆147天、發呆147個月、發呆……在那一片天、海、地連成一氣的天堂樂園。

10幾年前住在北部，燠熱的夏日時節，我會在家裡不在家的時候，關上門窗，拉上窗簾，打開冷氣，卸下衣物，享受一下光溜溜的清涼，身無長物的輕鬆快感，為我種下了愛上裸體的種子。10幾年後因緣際會，開始一個人的生活，我又有機會在家裡拉上窗簾，打開電扇，用另外一種輕鬆清涼的心情，打發漫長炎熱的夏天。

裸體的經驗在此之前，也僅止於一個人在家裡頭的活動。我嚮往的，其實是漫步在天體沙灘上的遼闊感覺……。

第一次參加天體活動，也就只有那一次，直到好友邀約，活動將再度舉辦，我又忍不住心動了。成行的前兩天，還猶豫著天候不好，天氣太冷，我要光著身子在外面打哆嗦嗎？可是，心又想著這機會難得啊，老天爺賞臉，終於停了雨，

讓我們安心上路。

好興奮哪！我終於可以光著身子在大自然裡頭蹣跚，不用只是在腦袋瓜子裡頭憑空幻想著。雖然還帶著忐忑不安的心情，因為，好多陌生人，第一次見面就要裸裎相見？該佩服自己冒險犯難的精神嗎？然而，大自然的呼喚近在眼前，熱情的渴望多少沖淡了害怕的心情。

活動的地點果然讓人驚艷，第一眼就深深地愛上了。

雨後碧綠如茵的大草原，青蔥大樹下的海景瞭望石，我將赤裸的身軀舖躺在上面，把自己躺成了大自然的一部分，我不知道那有多美，我只知道自己的心靈好滿足。

安排的課程很精彩、餐點很可口、床舖很鬆軟、空氣很乾淨、人很nice，心情很…發呆147。最迷人的還是門外那一片天海地的美景，我此時不在天堂，又在哪裡呢？（夢裡也微笑）

雖說天體活動不免讓人與性活動做聯想，表面上，天體追求的是身體的解放，也許有人會把身體的解放引申為性的解放，對我來說，天體無疑的更是一種在心靈上對大自然的敞開，因為個人有許多美好的生命經驗，都發生在與大自然在一起的時候，那種與大自然之間的情感聯繫，讓我深深著迷。至於性，對我來說，它比較是一種自然的發生，而不是刻意的安排，它有一個醞釀的過程，或長或短的，一旦水到渠成，就一點也不勉強，也不至於猶豫，那與是否在天體的狀態其實無關。

我最喜歡的活動，是主持人一聲令下，讓女士們去擁抱在場的每一位男士，我覺得與異性之間的擁抱，是去除男女之間自伊甸園之後男女授受不親的制約障礙，最容易也最有效的方法，穿著衣服時如此，光了身子則有不同的感覺：有的男性身體透露著霸氣的能量，有的透露著害羞的能量，有的是渴望的能量，有的是放鬆的能量，也有的是含蓄的能量，愉悅的能量，無論是哪一種能量，在擁抱過之後，就有一種流動在彼此之間發生，細緻的人也許感受得到彼此的身體所傳達的訊息，透過能量的互相傳遞，就彼此互相滋養了。

我依然嚮往走在綿綿天體沙灘上的浪漫感覺，我相信我有機會去實現我的夢想，就像這次一樣。



作者簡介

Ann

天體愛好者



自慰是一個人瞭解自己性感帶最容易的方式，自慰不僅是個人性行為的方式，在伴侶之間的自慰也能增進情趣，讓彼此瞭解對方的身體反應。自慰能促進身心健康已經不稀奇，還能參加比賽呢！2010年，美國舊金山歷史悠久的「自慰馬拉松」和網站合作進行「付費觀看」，自慰儼然形成了全民運動！



Sugar Bowl

Sensual love



好·情趣

# 自慰馬拉松 健康無礙的全民運動

# 自慰馬拉松 健康無礙的全民運動



## 自慰由私密走向公開

「自慰」在中文世界裡，用來稱呼「一個人取悅自己的性行為方式」，在眾多類似的名詞或代名詞當中（如「手淫」、「打手槍」、「自娛」、「挖洞」、「自己來」、「DIY」(Do it yourself)……)，「自慰」算是最容易被理解、最常被公開使用、不容易流俗或拗口，且不包含任何貶抑或嘲弄之意的名詞。「自慰」帶給我們的到底是什麼？

「慰藉」自己的身體，或爲了「娛樂」、  
「取悅」自己？事實上這些都是，也可以是抒解壓力、緊張、焦慮的情緒，以及舒緩性慾。但如同功用不只一種，連帶的「自慰」的「自」也已經不再只有「自己」取悅身體和生殖器之意。

在和伴侶做愛的過程中，「自慰」是情趣或前戲，對方觀看你自己撫摸自己，能挑逗他/她的慾望，有些情侶會藉此學習瞭解彼此的身體性感帶。一般人對於「自慰」的使用時機，大概不外乎這兩種自己玩給自己看、自己玩給伴侶看，而讓伴侶（或任何人）幫你、或者與兩人（以上）從事愛撫等，就不在今天的討論範圍裡了，因為等於你就把「棒子」或「手」交給伴侶和其他人了。自己掌握自己的反應，仍是「自慰」的精神。

不過人類的「私密性」實在太有趣，每個人都只想要自慰給自己看嗎？雖然在華人的文化裡，連「一個人的自慰」這檔子事，學校老師都還不敢真實地告訴孩子們，擔心美好的愉悅對孩子造成誘惑和吸引。對於私底下「取悅自己」的事情心態無法開朗，一起討論、談論還是一起自慰這件事情就更遙遠了。但是，走出來是必要的，很多人會透過網路攝影機自慰給想看的人看，伴侶們藉此解決思念之苦。在這層心理之上，人們在其他人面前自慰，小小的暴露慾望樂趣，是需要被支持的。這時，自慰的行為已經不是非常私密，不可以被別人看見的一件事情。因為透過「看見」，對方可以知道，原來在這世界上有人也喜歡自慰，自慰的方式這麼多種！

## 一起自慰吧 自慰馬拉松起跑

用雙腳跑馬拉松不稀奇，自慰變成全民運動才是焦點！爲了讓大眾對於「自慰」的議題更能親自體驗、親身分享，由美國舊金山情趣用品店始祖「美妙振動」（Good Vibration）在1999年提出「自慰馬拉松」（Masturbate-a-Thon）的概念，帶頭集結了好幾家關注女性身體健康的性玩具商店，當時由性玩具商店Babeland的瑞秋·凡寧（Rachel Venning）打出：「找一個理由『來』吧！」（Come for a Cause）的口號，她們將五月份訂爲「自慰月」。同年，第一個把「自慰」搬到陽光底下做爲公開活動的，則是舊金山「性與文化中心」（Center for Sex and Culture）的卡羅·葵恩（Carol Queen）及羅伯·勞倫斯（Robert Lawrence），直到2010年，「自慰馬拉松」聲名遠播，在英國、丹麥、加拿大等國家舉辦過類似活動，參賽者也曾來自亞洲國家日本和香港。

活動創辦人卡羅·葵恩是舊金山高級性學研究院的博士，曾經寫書告訴大家自己如何從一個害羞的女孩變成豪放女（中譯本《性感帶出場》），自慰同樣不是羞於啓齒的話題。2010年她和勞倫斯接受網站專訪時，談到創辦「自慰馬拉松」的動機，這個活動對於自慰而言是一種「意識揚升」的公開事件，讓更多人能自由自在的談論它；而對於某些想要在半公開的地方爽快自慰還有想要創造紀錄、比賽的人來說，這也是新奇有趣的活動。舉辦方式其實是嚴格的，包括參加者必須找人幫忙背書，保證你不會中途落跑。當然個人愉悅的意義不在話下，但背後的社會意義，則是藉由公開形式募款，去除社會上的自慰迷思、自慰禁忌，擴大到支持性健康議題與推廣性學的相關單位，如過去幾年來，自慰馬拉松的募款金額超過兩萬五千美元，並回饋到女性健康、教育、愛滋防治、治療機構等等。

## 自慰的想像世界與現實空間

2010年，「性與文化中心」與網站合作，由觀看者掏錢付「窺看允許費」，如果你不喜歡參加但喜歡觀看別人，那麼就像是買票看運動比賽一樣，可以看到參加者打破紀錄爲止！（願意被拍的人也都要簽下同意書）很多人會納悶，自慰幹嘛要比賽？自慰本來還可以保持性幻想的自由自在，一旦公開看見這麼多人，我還摸得下去嗎？（男士們會想，萬一「起不來」就糗大了！）然而活動也是有區分的，不會把一竿子人都抓去比賽，畢竟如同葵恩所言：「馬拉松比賽是爲了吸引目光，參與者只有極少數志在打破紀錄」，大部分都是好玩、開心、有趣、滿足。活動的不同時間有不同場次，「非」競賽類的參加者，志在參加；競賽類

的參加者，目前為止的紀錄如下：

▶ 自慰時間最長：

女性：7小時06分

男性：9小時58分

跨性別：等待參與

▶ 最多高潮：

女性：49次（2006，倫敦）

男性：6次（2006，倫敦）

▶ 最遙遠距離：香港參加者（6893英里）

自慰馬拉松分為男女混合區、男生區、女生區，聽起來沒有性交比賽刺激，不過這就是重點了，因為不需靠另一個人給予刺激，卻能自己悠遊自在遨翔在幻想天地裡，無論睜著眼睛看別人或閉上眼睛自high，看來不比參與性交比賽還要輕鬆呢！

## 自慰馬拉松的未來

對於集體自慰，在某些人的腦海裡，也許已經是幻想腳本，而真正在現場參與，百分之九十的民眾就卻步了。在亞洲與華人國家，集體自慰的場景最常出現在日本A片，作為一種故事性質的影片，雖說A片裡拍的也是「真實」（她們誰也不是假自慰），但作為一種開放參與者的「活動」，在我們的文化裡仍然非常難以說服人。自慰馬拉松的真實紀錄，則是2006年在歐洲第一屆贊助自慰馬拉松於倫敦舉辦時，由Zig Zag Productions製作拍攝電視紀錄片，原本預計在最後因為太受爭議而被取消，沒有放上電視頻道。

這項特殊活動的未來沒有人敢預料，連葵恩受訪時也說，目前的策略只是讓大家懷疑，「怎麼會有人想要參加這個古怪的活動？」然後能對自己說：「為什麼不呢？」最終仍是希望大家能健康、自然地談論、看待、接受，以及實踐「自我愉悅」的行為。



## 妙視界

### ▶ 舊金山性與文化中心 ( the Center for Sex & Culture )

由舊金山高級性學研究院取得博士學位的卡羅·葵恩 (Carol Queen) 和羅伯.M.勞倫斯 (Robert Morgan Lawrence) 創立，葵恩不僅是一名性教育家，也是作家與編輯，寫作或編輯多本情色短篇文集、雙性戀情色文集，性行為指導手冊、打屁股指導手冊等，也曾在性教育影片中現身；葵恩於1990年代開始即為「美妙振動」網站部落格寫文章，發起的「自慰馬拉松」活動一直到現在都是中心的重要募款來源。勞倫斯則曾任性產業顧問，也是教育者及學術研究者。「性與文化中心」是第一個由AASECT(the American Association of Sex Educators, Counselors, and Therapists)認可專業繼續教育時數的單位，針對教育團體、商業公司、社區提供性教育和性諮詢服務，也接受大專院校畢業，對性教育有興趣的學生實習。

### ▶ 紀錄自慰馬拉松：倫敦 Wank-a-thon

2006年歐洲第一屆有贊助者的「自慰馬拉松」，在英國倫敦舉行，他們將” masturbate” 改為較通俗的俚語” wank”，募得款項回饋給歷史最悠久的瑪麗·史托普 (Marie Stopes International) 性健康診所。這次活動由瑪麗·史托普的Tony Kerridge團隊和Zig Zag productions製作公司負責拍攝紀錄，原本預計由英國Channel 4電視頻道夜間紀錄片單元放映，這套名為” Wank week” 的紀錄片企畫，包括三個關於自慰的專題，第一集就是倫敦第一屆自慰馬拉松。但2007年的放映計畫卻中途被抽掉，因為取消上映，製片公司將後兩部片名改為” I Can't Stop Wanking” 和” Masturbation for Women”，後者還由自慰教母貝蒂道森 (Betty Dodson) 主演，據說最後只剩下一部上映，並改名為” Masturbation For Girls” 。

#### 作者簡介

#### Sugar Bowl

名言：「自慰的態度比技巧重要。  
享受吧！一個人的自慰。」

在現實生活裡，你認為幻想中的性場景有一天終會實現嗎？自慰出現在夢境中的頻率不低，有時邊自慰邊幻想。關於自慰的方式、情境與空間，我們可以嘗試著畫出一幅圖像。



Sensual love



好·情趣

夢想中的專屬自慰房

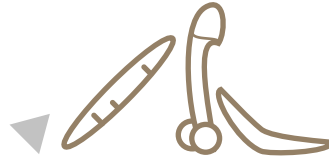
Sugar Bowl

曾經看過健身房吧？即便沒有使用過，大家也都知道裡面有各式健身器材，跑步機、肌力訓練、重量訓練、訓練這個訓練那個五花八門，身材健美的健身教練則站在一旁，教你如何使用器材。這個畫面讓我覺得情色，經常搬移到幻想中的場景，讓大腦工廠生產製造「下面專用」的空間。我夢想中的自慰房，搭配不同場景有不同的使用器材，以下是符合春季的「春意盎然」風格：

## ► For Ladies



陽具搖搖椅草地上的白色搖搖椅，中間有一根突起物，可以用腳控制伸縮。



挑一支蘿蔔以「恐怖箱」的經驗轉化為「體驗箱」，各種軟硬度的蘿蔔、水果或假陽具、按摩棒，讓女性感受一下不同的軟硬度。



種花種草\_種花要彎腰吧，不過仍靠著牆，這個設備在各種場景都可使用，比如辦公室、實驗室、教室、診所，隨你的地點喜好。



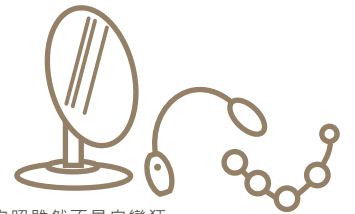
一牆之隔\_翻牆之後是另一個世界，不過這座牆正面有幾根橫式的豎立物，可以讓你站著玩一玩。



香氛之丘\_人家說女性的外陰像是山丘，當縮小版的山丘做成外陰模樣，女性坐著也可以趴著按摩整個陰部的大外陰山丘。



草地上的馬\_小馬跑出遊樂園到了草原，類似搖搖椅，馬頭有兩個把手可以讓你握著前後晃動。



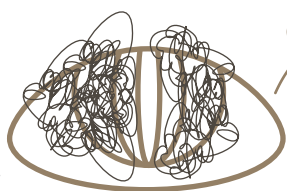
攬鏡自照雖然不是自戀狂，但鏡子裝在小溪流中間，你站著跨越也好，坐著張開雙腿也好，旁邊有一些小玩意兒如跳蛋、拉珠給你使用。

### 使用說明：

以上設備以「跨坐」式的居多，因為女性在上才能練習運用自己的大腿肌肉和陰道肌肉，包括搖搖椅、小馬、香氛丘（也可趴著使用），後背式或站立式也是很多男人喜歡使用的姿勢，那麼在「牆」的兩頭就可以盡情練習一下，當然陽具的高度不會高到讓你覺得像是攀岩牆，不過一牆多用也是挺好玩的。「後背式」的電動推進器比較不好控制，因此固定住的假陽具還是最首選的，這樣才不會讓屁股或陰部開花。最後是對著鏡子自慰，這點很必須，女性照鏡子通常為了愛美，但下面的那雙唇很少仔細檢查，試著拿按摩棒撐開陰道，跳蛋刺激陰蒂，好好檢視自己的最美的那個她。

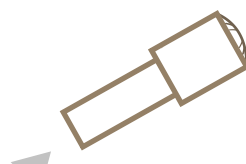
另外我也想了一個簡單的給男性用的「體驗箱」，純粹是為了好玩。和滿足他們的插入慾望一點關係也沒有。因為很多男性對女生的皮膚、陰道沒有太多的形容詞，也不夠有時間好好撫摸、碰觸，只知道一味用陰莖猛烈衝撞，殊不知手指的靈巧運用，才是讓女性呼叫連連的關鍵。

## ► For gentlemen



摸摸我\_放置不同觸感的外陰部和覆蓋不同毛髮質感的陰部，陰道內部的構造也不盡相同，當男性的手指放進去時可以感覺陰道內部的觸感，還可以看情況在其中幾個陰道內部加入感應器，按到某些點時，會發出女性呻吟的聲音。

OH!! Yes baby!!~  
Come on~



試試我\_「自慰手電筒」算是製造出來最常被男性購買者使用的，電影裡用派或木瓜雖然很有創意但實在太浪費食物，不像女性把蔬果伸進去之後拔出來還可以削皮煮掉，被捅壞的食物就得丟了。

因此體驗箱可以讓男性把陰莖伸進去玩一玩。不過，我想男人最終還是想找個真實的陰道來體驗，而女人呢，太多豐富的想像空間可以發揮了，這樣的專屬自慰房，僅僅是其中之一呢！

### 自慰備忘錄

嚴格說起來，自慰有好幾個主題可以討論，包括自慰的動作、方式、時間、地點、安全、衛生，當然自慰的迷思和誤解也不例外，回到自慰的原始點，「讓自己舒服」是最基礎的原則，任何在自己可以接受範圍且不造成身體損傷（可接受、自願的SM式的自慰例外，但我們不鼓勵以損害身體任何部位為樂），進行方式依個人喜好而異，很多人會就地取材，發揮想像力創造新方法，但務必注意安全。

自慰的動作和方式（使用器具），「地點」佔了很大的影響因素，如臥室有棉被，浴室有蓮蓬頭、按摩浴缸的水柱，辦公室有桌上型文具用品，坐在車上有雙腿和雙手，如果是自己騎車、騎腳踏車、騎馬，那麼樂趣更來自於陰部與坐墊輕微的碰撞。別懷疑，有些女性靠著衛生棉在股溝間移動，摩擦陰唇也會產生快感喔。

地點和情趣用品變化也有些關連，比方給女性用的按摩跳蛋，就會設計成精巧可愛型的玩具，攜帶方便，放在辦公桌上的筆筒，看起來頂多像是一枝胖胖筆，但比起把腦筋動到膠水罐或任何長型的文具，放進去拿不出來，風險可小多了。

自慰最重要的仍是「雙手萬能」，「撫摸」生殖器官和陰部周遭、乳頭等敏感部位，最容易讓自己興奮，「手」可以運用的技法多樣，如捏、搓、揉、拉、輕撫、拍打，不過偶爾搭配情趣用品會有新鮮感，其他諸如換方式、場合都能幫助自慰久了喪失樂趣的人，重新點燃興趣；膽子更大的人，嘗試自慰給伴侶、朋友觀賞，或者「自慰馬拉松」獨樂樂不如和陌生人同樂！

現在也有專門發明性愛機器的發明家，甚至如資深色情影星Nina Hartley和老公，把家裡房間打造成性愛房。無論是什麼樣子的期待與理想，只要能增進、提高自己的性生活品質，都是無價的，即便只是放在腦袋瓜裡的小小幻想！

### 作者簡介



### Sugar Bowl

名言：「自慰的態度比技巧重要。享受吧！一個人的自慰。」



在令人眼花撩亂的情趣用品目錄、情趣用品網站之中，跳蛋、按摩棒、振動器、自慰套的功能說明簡單扼要，情趣用品是拿來「用」的，你使用後的「體驗」才是你的收穫。



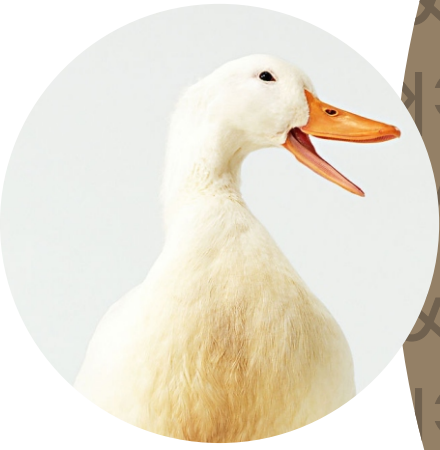
Sensual love



好·情趣

# My Toy Duck & Me

Minnie Duck



# My Toy Duck & Me

自從我在生日收到了Fun factory（德國遊戲工廠）生產的「黃金小鴨」（I Rub My Duckie）之後，它就成為我的好朋友，跟隨我到天涯海角，跟隨我和不同的男人3P，它就是我的鴨子。由於它移民到台灣需要入境隨俗，所以我私底下都叫它「薑母鴨」。

鴨子是兩棲動物，可以在水中也可以在離開水面。那我發現薑母鴨在水裡與我玩的時候較為盡興。我喜歡上motel，常常去考察，跟A男在一起時我們喜歡在水中玩樂，這時我就會把小薑一起帶入水中，把它擺在雙腿中尖，讓大陰唇緊緊的貼在上面，浮力加上身體重量可以將鴨子固定，這樣一來不到幾秒鐘就很容易高潮了(陰蒂)，我通常喜歡複合式的高潮，也就是陰道與陰蒂同時刺激，忘了跟大家分享，我的小薑是全身都能振動也防水，所以當我用很淫盪的聲音輕輕說放進來時，我就會坐在鴨子的尾巴上，讓陰道騰出空間讓A男把手指或者是G點棒放入我的陰道，雙管齊下，泡麵都還沒熟就會「到」了，從德國來的鴨子果真比較好吃。

我試過跟小薑在沒有水的地方玩，但我卻發現小薑那天生病了，比較沒有什麼活力，所以小薑還是適合在水中玩，比較有趣。小薑離開水面一樣可以振動但是對於陰蒂的感受就較為兩極化，第一個就是感覺較沒有無法抓到敏感處，第二個就是體積過大也較沉重，所以在離開水面的使用上就會較不方便，這證明了鴨子還是適合在水中游，較為優美。

使用鴨子時男伴是很重要的，我聽過幾個朋友分享過，有一天T女的男友拿著鴨子正要跟T女3P時，不小心撞到T女的陰蒂，痛到T女一整個沒有性慾；還有一次F女與男友去motel，結果在池堂中玩得太開心了，順手就把鴨子放在池堂外，結果當F女起身要去淋浴時，不小心採到了鴨子之後滑倒，還撞了滿頭包，腳趾還裂了一角，所以鴨子很好用，但安全的部份大家就要特別注意，由於鴨子的體積比一般的跳蛋大很多，跳蛋的體積較小，所以在與陰蒂接觸後較能碰到對的「點」，鴨子在水中不能平衡但有浮力，人坐上去時就會出現浮力，當把鴨子放在水面上鴨子會倒向兩邊，但若是坐上去後就會出現很棒的浮力與效果了，大家有空買隻鴨子回去玩吧!!



My Toy Duck  
& Me



My Toy Duck  
& Me



## 情趣報你知

由德國遊戲工廠所生產的「I Rub My Duckie」系列，不只最傳統的黃金小鴨，還趕流行的出產紅色惡魔裝及黑色SM裝，特色為防水、震動，屬於基本款的震動按摩器，特別針對女人的外陰部而設計。

為了吸引更多年輕族群及女性，可愛動物一向很討喜，因此震動按摩器的造型多變，衍生各式造型的玩具兵、小丑、小魚、卡通人物，特點都是攜帶方便、不易被其他人察覺，有別於外觀、顏色平凡的跳蛋。

這些震動按摩器分為可以放入陰道（類似長跳蛋）的小丑、玩具兵，和以按摩外陰部、會陰部位為主的小鴨、大眼魚。不過，傳統跳蛋還是有忠實顧客，包括受到A片影響，具有刺激視覺、挑逗的效果，可能A片一用可愛動物，演員也會容易笑場吧！

宅男、宅女的市場逐漸擴大，絕對不可忽視「可愛」的力量，未來也許會出現Open將的跳蛋公仔哩。

# My Toy Duck & Me

作者簡介

**Minnie Duck**

情趣玩具百寶箱裡\  
永遠藏著新鮮小玩意兒\  
好奇心是保持情趣的原動力

「不會吧?! 哪有這麼衰?」通常是中標之後第一個情緒反應，瞭解性病的來龍去脈，是對自己的身體和性健康最基本的尊重。



Health Care



學·保健

# 不可不知的性病常識 梅毒

蘇宇稜

學·保健

## 不可不知的性病常識 梅毒

## 從小老頭嬰兒的故事談起...

看著他皮膚皺皺的猶如小老頭（哈巴狗臉）的身軀獨自躺在角落的保溫箱內，沒有剛出生嬰兒的喜悅，沒有急著探視的家人在嬰兒室的玻璃窗前指指點點，他被隔離在嬰兒室的角落，偌大的空間，放置著許許多多為他而準備的醫療器材。從他的臉上可以看到鼻腔不時有分泌物流出，不僅造成鼻塞，在餵奶的時候，還會造成呼吸困難，並且鼻子凹陷有如馬鞍（稱之為鞍鼻）。偶而會發出孱弱的哭聲，好像在提醒別人，他的存在，和其他健康的嬰兒相較之下，顯得自己更特別，這不是他願意，只因為他是一位在媽媽肚子裡就感染梅毒的嬰兒。

得知自己剛出生的小孩罹患先天性梅毒，不只身為母親的無法接受這個事實，父親和其他的親友們的情緒從高興到懷疑甚至害怕，紛紛把矛頭指向媽媽，說她不守婦道在外面亂來，不然小孩子怎麼會得這種病，這些無知的指控使得媽媽每天以淚洗臉，再多的解釋都無法獲得先生的諒解和親友異樣眼光的評論。

經由醫師的問診及做更深入的身體檢查後，得知是父親在妻子懷孕期間，因為母親考量懷孕不方便，而多次拒絕與父親有性行為，再加上朋友的慫恿及好奇心，說要介紹一個好貨色的給他，他心存僥倖的認為「偶而一次，應該不會有什麼問題」，「不帶套子，應該不會中標吧！」。而在被感染後，又將梅毒病毒經由性行為再傳染給媽媽，父親雖然很懊悔，因為一時的無知及不可取的心態，讓自己美滿的家庭毀於一旦。

## ▶ 不可不知

梅毒是經由性交及其他性行為之緊密接觸的傳染、直接接觸到皮膚或黏膜病灶之分泌物、體液及其他分泌物（如唾液、精液、血液、陰道分泌物），是最具傳染性的。如果與配偶以外的人有性行為，要有正確的使用保險套方法及觀念，不可心存僥倖。

已確認之早期梅毒病患因有傳染性，所以他們的性接觸者均需接受治療。先天性梅毒是一種「可預防」的疾病，如孕婦有可疑之高危險因素，更應在懷孕前期及後期各驗血1次，甚至臨產時之血清篩檢，才能有效預防先天性梅毒之發生。積極的產前檢查及孕期梅毒治療是預防先天性梅毒的重要措施。

## 作者簡介

**蘇宇稜**

高雄市鳥松國中護理師

Body Stream



身體·流

# 跨性別的身體

Hiker Chiu



身體與性別，什麼情況下我們會去意識到身體的存在或性別的區分？身體的認同可能無關緊要，也可能必須經歷一段漫長的認同過程。身體在生命裡像是一條河流，你不可能兩次踏入同一條河流。認識身體就像是踏入河流。

## 身體與性身份：從同志、跨性別到陰陽人

近年來，跨性別族群的新聞有逐漸增加的趨勢，日前加拿大更有國會議員提出加國人權法案的修正案，禁止對跨性別者的歧視，然而這個進步的改革卻受到當地華裔與宗教人士的反對，顯見大眾對跨性別的恐懼與無知，另看到部分中文新聞的翻譯報導，發現許多對於跨性別概念不清的現象，在多樣性別的路上，我曾親身走過一段摸索與理解的路，或許可以在此與讀者分享一番。

記得1994年第一次看到台灣第一本由女同志（同志在台灣已是同性戀的代稱）本身創辦與編寫的雜誌《女朋友》時，對那一期的專題印象深刻。當時的我才剛剛決定踏進這個圈子，展開探索自身的性身份與性傾向，以及學習與認識這個圈子的文化與在其間行走的行規。然而那一期的主題正好叫作「T的身體」，（T來自英文Tomboy，指的是女同志圈內陽剛氣質的角色），當時雖然自己的樣子經常被圈內的朋友理所當然地歸類為T，但是說真的，我對這個女同志文化中的鮮明角色，好似我自身歸屬的身體並不熟悉，而我就是從這裡開始學習與進入這個文化與角色之中，也因此而一腳踏入了女同文化的世界。

直到幾年前，因緣際會，終於認同自身陰陽人的身份，才發現自己可能錯認了自己的性身份而有踏錯圈子的感覺，於是摸索著轉進了跨性別這個領域，參加了台灣第一個跨性別團體的聚會，開始認識進入這個圈子的第一件事：「跨性別的身體」。

我們知道，身體對於性身份的認同有其重要性，異性戀的主流社會，教導著性別二元、身心一致的性別與異性相吸的觀念，因此擁有生理男性的身體，便循序進入男性的心理與社會角色、進行男生女生配的遊戲規則。相對於異性戀的同性戀，在身心的一致性上大致是與大多數人相同的，也就是生為男生的認同自己是男生，生為女生的認同自己是女生，但是在愛戀對象上（即指性傾向）則是男男、女女配。只是在身體形象上與性別角色上，會有陰柔與陽剛氣質的偏好展現，如前述所謂的「T的身體」。

那麼跨性別又到底是怎麼回事的一個族群呢？之所以要談到跨性別，是因為在當今的時代，兩性的概念已經不敷使用了，我們的世界裡有越來越多的兩性以外的性身份真實地浮現，然而由於與異性戀主流世界的觀念迥異，讓這一群人的生存大不易，有需要大眾進一步的理解。那麼跨性別的身體到底與一般人有什麼不同呢？

其實性別本身是非常多元的。過去以光譜來形容性傾向的多種可能性，同樣的概念也適用在生理性別與心理性別上，多樣性是自然造物的法則。一般的跨性別大概包括變性人（Transsexual）、陰陽人（Intersexual）與變裝者（Cross Dresser）。然而前二種跨性別的身體卻與一般人有著不一樣的身體，陰陽人（亦稱雙性人）指的是天生性生理上介於二性之間的人（也有人稱之為雌

雄同體），每個陰陽人的性生理狀況都不太一樣，所以可以說是性生理上的光譜現象。變性人則是天生身心認同不一致的現象，例如生理構造為一般男性，心理上自我認同是女性，並且想要進一步將身體打造成女性，也就是所謂的男變女（MTF），反之則為女變男（FTM）。變性人基本上不認為自己是陰陽人或雙性人，他們打造身體的目標就是成為另一性別，反之亦然，這是一般人經常產生混淆的地方。變裝者一般指自我認同是男性，但是喜好穿著女裝的一般生理男性。

這三種跨性別族群的身體處境可能在某些時期有些交集，但各自的處境是不太一樣的。在陰陽人的族群中，有的人能夠接受自己的原本狀態，有的會依照自己的性別認同進行性別選擇的手術。在近六十年來，這樣的身體經常在出生後沒幾年就會被醫生進行性別指定手術，強迫要求在性別二元的世界當中選邊站了，但是這樣的選擇不僅未徵得陰陽人本身的同意，也並非都做了正確的選擇，因而造成陰陽人許多生存困境。

變性人（或者更嚴格的可以說是絕對變性慾者）則是一群對自我性別意識清楚，並堅決改變生理性別構造為異性，並且取得正式身份證，以完全異性的身份生活的人。然而由於變性是一項不可逆的手術，因此變性的旅程充滿層層的關卡，需要進行長時間的心理評估，並且取得家長同意等才能完成複雜變性的程序。

變裝者可以說是一種專屬於一般生理男性的女性性別表現偏好，當今相當風行的偽娘或許也可以歸於此類。隨著社會風氣的開放，變裝者的社會壓力似乎有逐漸解放的空間。然而在性別二元且重男輕女的社會主流，前二者的處境就還有待努力改善，由於不瞭解而產生的恐懼和歧視的現象還是相當普遍，使得這二個族群的人必須緊緊地隱藏真正的自己，扮演受主流肯定但卻是一種壓迫的角色，跨性別是少數，但卻也是繽紛的人類圖譜上的一份子，值得我們打開眼界，予以理解、尊重與接納。

## ► 國際陰陽人組織-中文版 網址：<http://oii.tw/>

國際陰陽人組織OII是一個由各國陰陽人組成的草根運動組織，創立於2003年，最初為協助不太會閱讀英文的法文讀者所創立，多年來各國的陰陽人朋友透過這個網站互相連結與支持，而陸續產生了由各國陰陽人本身所建立的9種語言18國版本的網站。成員遍及南北美、歐、亞、澳等地，是國際最大的陰陽人組織。致力反抗不承認陰陽人的存在，彰顯陰陽人多元豐富的身份與文化。組織的精神是讓每一個人的差異都可以獲得適當的對待。並希望系統性的改變強加在陰陽兒與陰陽成人身上的恐懼、羞恥、秘密與污名。

創立於2008年11月8日的「國際陰陽人組織-中文版」（Oii-Chinese），也是在這樣的連結與召喚下成立。創辦人hiker來自台灣，一開始網站主要內容以翻譯國際陰陽人組織網站OII（<http://www.intersexualite.org/>）內，由陰陽人本身所撰寫的陰陽人相關知識與內容為主，目的在彌補空洞的中文陰陽人資料，服務中文世界的陰陽人與社會大眾，讓大家有機會可以閱讀中文資料來瞭解陰陽人這個族群，並且彼此連結。2010年起，創辦人hiker積極現身分享，期待組織「OII中文陰陽人互助團體」，創造華人陰陽人自身的訊息與知識，找回陰陽人的主體性與尊嚴。

### 作者簡介



### Hiker Chiu

國際陰陽人組織中文版創辦人

高雄市樹德科技大學人類性學研究所博士生





「認識同志」的意義已經不再只是：喔，我知道同性戀這個詞。同志族群的廣闊無邊，我們想要認識的是哪一個部分？同志出版從一開始的身份認同定位，直到如今更涉及了族群內的次文化、消費喜好的議題。

LGBTQI



彩虹大道

# 台灣同志出版 「軟」「硬」兼施的運動

翁喆裕

## 出版即運動 熱愛、開心陽光為同運發聲

「出版」，在台灣同志運動的發展脈絡中，佔有相當重要的位置。90年代中葉，當台灣同志開始集體覺醒和奮起、同運正當風起雲湧的時刻，《G&L熱愛雜誌》、「開心陽光」出版社即相繼在96年宣布成立。「華人第一家」的頭銜雖是事實、也當之無愧，但在當時同志資訊相對匱乏，社會民情也相對保守的情境氛圍下，「第一」代表的與其說是「光環」或「商機」，毋寧說是「捨我其誰」的責任心和使命感。

觀察早期兩家的出版品，可發現當中濃厚的「運動性」。《熱愛》屢在專題企劃上著力，討論出櫃、人權、結婚、性愛等同志切身相關議題，也邀請公眾人物如歌手梁詠琪、陳珊妮、蔣偉文等擔任封面人物，試圖塑造濃厚的「名人相挺」意味。雖是雙月才發行一次，但在爆發警察惡意騷擾、侵犯同志空間的重大事件如「常德街事件」、「AG健身房事件」時，《熱愛》也從未缺席，不但以大篇幅報導，全文刊載公聽會實況，更加上同志如何抗議和自保的實用方法。平權的意識，就在這點點滴滴中灌輸給讀者，也為運動留下了完整的圖文紀錄。

「開心陽光」的產品是「書」，雖然時效性不如雜誌，卻能在個別議題上落力深掘。《我心深處》、《破水而出》兩本健美男同志名人傳記，成功在媒體上打響名號，緊接著公開舉行婚禮的作家許佑生，以《男婚男嫁》記錄他與丈夫葛芮的相識和相戀。他日後更整理出《四海一家》、《天荒地老》兩本同志族譜，細數古今中外同志優秀名人事略，意欲後生晚輩從中看見彩虹的驕傲光輝。開心陽光不僅譯介爬梳美國同運進程的重量級著作《當代同性戀歷史》，也試圖累積本地同運論述與史料（如《台灣男同志平權運動史》、《看見同性戀》等）。而後來開闢的情色小說書系「硬糖果」，更是開華人世界先河，首度將鹹濕露骨的男色文學端上檯面，以最核心、最基礎的「性」出發，滋養了長期缺乏情生素材的男同志讀者，也創下了輝煌的銷售紀錄。

# LGBTQI

台灣同志出版  
「軟」「硬」兼施的運動

北極之光 /  
十一號溫柔咖啡館

或許，  
毫無理由去喜歡一個人，才是  
真正的喜歡，真正的心動。

十一號  
溫柔  
咖啡館

m° 11

秋陽 / 著

具體的畫如題，在咖啡館邂逅溫柔的畫面，  
從來不曾愛過同性的兩人，在點點滴滴的相處中  
逐漸燃起愛情的火花。  
當你開始尋找你的另一半，這世界人難免會感到  
嫉妒和不安，該如何面對？

☕ ☺ ☺ ☺

opening hours

11am - 8pm  
(Closed on Thursdays)



## 身為同志 讀同志書

台灣的同志出版，從最初開始就與同志運動有著密不可分的關聯性。它們既是創造議題、積極發聲的先鋒，也是深耕議題、補給訊息的後頓。它們是專屬同志的媒體，培養出媒體、出版、創作專才，作為一種「商品」，同志雜誌與書本也在無形間發揮了一種「自我認同」的效果——透過購買行為，同志讀者實踐了他的同志身份與認同，既吸收了資訊，也在無形中對同志運動付出了一份支持。許多現年超過30歲的同志，仍能清楚回憶起第一次從書店的架子毅然決然拿起《熱愛》或開心陽光的書籍，鼓起勇氣到櫃台結帳的景況——「讀同志書，作一個勇於面對自己的同志」，這是彼時同志與出版品之間，賴以相繫的基礎。

## 軟硬兼施的出版策略

對同志出版者來說，其實「出版」的本身，就是一種運動。從其選題方向上即可看見，平權運動意識佔著相當程度的比重，然而它們又必須能夠在商業邏輯底下存活，兩相權衡下採取了一種既「軟」且「硬」的策略。「軟」的是它以文化商品為包裝，不求大張旗鼓的顛覆和革命，乃從生活當中的切身議題入手，「硬」的是它們都積極參與同運，從不迴避作為「同志媒體」的責任，在需要的時候搖身一變，供給同志社群和讀者所需要的資訊和論述。在同志議題仍有待開展和衝撞的九零年代，台灣同志出版工作者採取了此番「軟」「硬」兼施的路徑，豐富了同志社群與台灣的出版樣貌。

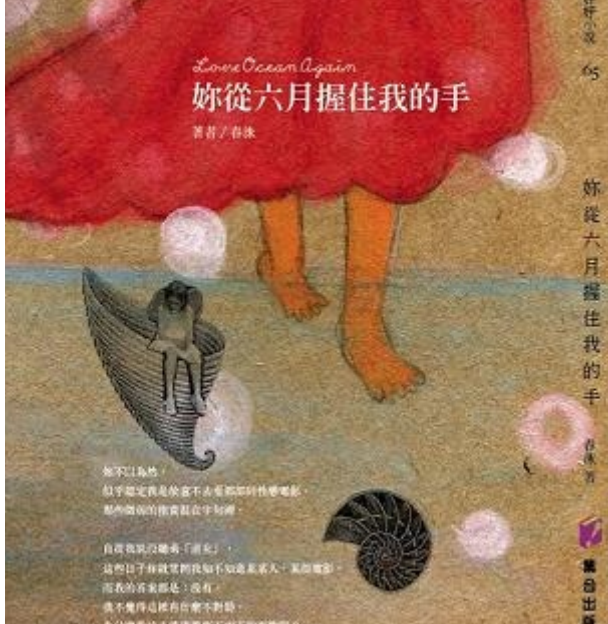
即使在邁入新世紀之後，《熱愛》轉型為男同志寫真雜誌，「開心陽光」也幾乎處於歇業狀態，我們仍能清晰地看見，在後繼的三家同志出版社——「集合」、「北極之光」、「基本書坊」的身上，仍然延續了濃厚的、「軟硬兼施」的運動性格，更依照各自擁有的資源與擅長的路線，和同志社群／讀者建立起強烈的連結。也是因為這股對於運動的信念與使命感，即使這三家同志出版社的人力相當精簡、規模不大，卻仍能展現出不亞於一般出版社的豐沛動能。



# LGBTQI

台灣同志出版  
「軟」「硬」兼施的運動

◀ 基本書坊 /  
中國同話



# LGBTQI

台灣同志出版  
「軟」「硬」兼施的運動

集合 /  
妳從六月握住我的手

## 同志出版的新格局：集合、北極之光、基本書坊

2000年成立的「集合」，是第一家女同志專業出版社，社長林寒玉是出版社編輯出身，但她將透過出版，展現各種驚人的運動創意和動能，一再而再地讓大眾看見並且理解女同志的存在，尤其在非都會區的偏遠鄉鎮著力深耕，這種種行動，均使集合突破一般出版社的靜態格局，成為視角寬廣、觸角深遠，極具能量的運動主體。

集合主要出版女同志小說（「好好小說」書系），也企劃女同志生活文選（如《我的好友異性戀》）、女同志愛情短句精選等讀本，提供讀者不同的閱讀經驗。除了暢銷的情慾、羅曼史題材外，還曾出版號稱「台灣第一套拉子（女同志）武俠小說」的《鳳祥鎖舖》。集合不僅在作品題材上不斷求新意，也積極推廣女同志議題深入鄉間和校園，例如曾經發起讀者認購套書活動，贈書給各級圖書館及女校輔導室；舉辦「集娃娃神奇環島之旅」：用一個月的時間搭火車環島，在各城鎮街頭巷尾賣書，藉由「掃街」與民眾面對面討論同志議題。而林寒玉本身除了積極參與同運（如同志遊行的籌備，擔任過大隊指揮和終點舞台主持人的重任），長期擔任女同志廣播節目「拉子三缺一」的主持人，去年更在宜蘭老家的社區大學開設「同性戀在台灣」課程，探討同志認同、愛情觀、性行為，乃至女同志生小孩、參觀女同志聚會場所，角色扮演練習等等同志切身相關的議題。有感於同志團體多半集中在台北，宜蘭缺少同志據點，她買下公寓的一層頂樓作為女同志的聚會場合「聚拉屋」，每週放映電影、辦活動，逐漸凝聚起在地的女同志情感和力量。

另一家女同志出版社「北極之光」，是2004年5月成立，社長張漠藍是知名小說作家，出道作品《手指》即深受女同志喜愛。2004年她在女友和好友的支持下，以兩人定情的歌曲為名，成立了「北極之光」。值得一提的是在「北極之光」創社過程中，集合的社長林寒玉也主動提供了許多援助。這種「培植競爭對手」的動作，用商場邏輯絕對無法理解，唯有放置在「運動」的脈絡下，「競爭者」才會被視為並肩同行的盟友與夥伴關係，共享資源和經驗。

「北極之光」僅出版女同志長篇愛情小說，分「夜幕低垂」和「百合館」兩個書系，平均每  
月出書一本。雖然曾經開闢「春光乍洩」系列，出版許佑生的《男婚男嫁》（新版）、以及男  
色小說《歡樂大飯店》等作品，但之後「男女通吃」的意圖並未延續。現階段北極之光主力經營網  
路社群，透過留言互動機制，鼓勵使用者發表作品、成為站上的「專欄作家」，待獲得一定數  
量的讀者點閱和支持後，即可得到出書機會。它有效縮短了「讀者—作者—出版社」的距離，也  
讓作品在正式出書前，先得到一定程度的讀者支持基礎，對長期需要好作品、好作者的出版社而  
言，也更有效率。北極之光規定投稿必須「以女女愛戀為主軸，能呈現女同志戀情正面的部分，  
給人正面的力量，能適當呈現主角（們）的成長。」也言明不接受「悲情、無正面感受和感動」  
的稿件，顯出了堅決與過去女同志小說常見的悲情、宿命氛圍劃清界線的明顯用意。

三家同志出版社當中，最年輕、也是唯一的男同志出版社「基本書坊」，為2008年4月成立。  
社長邵祺邁在大學時代即是同志社團社長，出社會後當過記者、編輯，也同時撰寫同志專欄和書  
籍。有感於「開心陽光」歇業後，男同志沒有自己專屬的出版品，所以毅然離開職場自行創業。  
「基本書坊」的定位是「綜合型同志出版社」，也就是不只出版文學小說，更積極開拓與同志生  
活相關的各種生活議題，例如旅遊指南、性愛技巧、情色文學、色情片研究、星座命理、漫畫繪  
本、親子關係等。成立近3年，檢視近40種出版品，確實涵括了創社最初的規劃和自我期許。

基本書坊試圖打破地域的限制，將眼光放遠整個華文地區，除了開發台灣作品、培養優秀的  
本土作者，也向香港、馬來西亞、新加坡、大陸地區徵稿，望能成為豐富而多元的出版「基」（  
gay）地。也因此去年基本書坊受以色列外交部的邀請，前往特拉維夫採訪，將當地豐富的同志文  
化和同志社群寫成《同遊特拉維夫》引介給華文讀者，同時開啓兩地同志的文化交流。

除廣納和開拓多元題材，基本書坊也積極參與同志運動（如遊行的籌備工作），將同志團體  
的耕耘成果集結成書，累積本地的同志史料。例如去年出版的《彩虹熟年巴士：12位老年同志的  
青春記憶》，是台灣同志諮詢熱線老同小組所撰寫，書中訪問12位55歲以上的老年男同志，為舊  
時代的同志處境留下見證，也使同志社群關注到過去常被忽視的老年課題。今年基本書坊將把重  
心移轉到男同志的性事上，即將推出的《中國同話》顛覆和改寫了七個傳統的童話故事，將同性  
情慾置入其中，接著將出版同樣由同志諮詢熱線義工執筆，自我回顧和書寫情慾經驗的《12P情慾  
相談室》，以及兼具實用性與遊戲性的《男同志性愛姿勢卡》，精彩可期。

集合出版社 <http://www.2her.com.tw/2010>  
北極之光出版社 <http://www.nlightbooks.com>  
基本書坊 <http://gbookstaiwan.blogspot.com>

作者簡介

翁喆裕

高雄市樹德科技大學  
人類性學研究所博士生

Sex & Love Story



性·心情

# 30年的 哀怨

詢子

美美是20幾年的好同事，年近58，退休5年，目前仍是孑然一身，平時除了打打小牌，並無其他多餘興趣，給我感覺是一個天天在等死神來臨的人。

說她活著是在等死，一點也不為過。與朝夕相處30年的男友分開以後，巨大的創傷幾乎讓她沒命，和一般女人一樣吞安眠藥、燒碳，到最後嚇死至親和左鄰右舍，自己卻沒死去，也因為自己彼時的愚昧，造成身體的五臟六腑的毀損，一不小心發作起來簡直比死還痛苦，誰說這不是她必須承受自殘後果的另一種始料未及的折磨。

提到這位男友是一個有婦之夫，二個兒子也都已結婚生子。之所以令她欲生欲死，是早在30年前，她還是一位含苞待放的姑娘，面貌姣好、身材婀娜，不是法拉造型不出門，不是三吋高根鞋不著地，全身名牌護體，行頭加看頭，難以計價。

俗話說：有花堪折直須折。為了追求美美當二奶，這男友回家拼了命求得父母親及老婆大人的諒解與首肯，不生小孩的條件也談妥了，再到美美家中長期抗爭跪地不起，祇為與美美公開正式同居，表示海誓山盟的愛意是經得起檢視的，唯一遺憾的是祇差沒有名份，所有待遇都將與大老婆相同，且有過之而無不及，經過數次的揮淚與跪求，女方真的同意了，美美

也被迎入門大拜男友的祖先牌位，這份情感歸屬認同，讓美美以為這輩子得以安枕無憂了。

然而歲月如梭，大她13歲的男友面臨退休、孩子成家立業，所需經濟支援花費，大抵將退休金啃蝕精光，無力再付給美美的生活開銷，甚至妄想美美的房子，要她賣了將頭期款還給他，最後還數落美美視錢如命，平時要錢要得兇，他有困難一丁點都不能商借等等諸多怨懟，久而久之，二人情感因錢生變，男友不但不再固定給生活費，還轉向長青中心發展另一春，美美眼看大勢已去，也決定讓這場無言的結局劃下休止符。

起初聽她娓娓道來的往事，諸多停格在埋怨的暗處，許多甜蜜回憶刻意隱匿不談，感覺似乎還無法接受一個被她服侍30年共同生活的男人，就這樣的離開她身邊，痛苦指數就這麼一直維持在高點，聽她講聽她怨，看她眼眶泛著淚光，過去有多少情現在就有多少淚，連幼稚園的小朋友都看得出，很好計算。

2年過後，我再問她還想死嗎？會後悔當時尋死的舉動嗎？有沒有其他令我聽了會大笑的回憶？否則，聽了你2年的埋怨，我才說這男人果然不好，雖然是你最愛的，但他留給你的回憶裡，竟然沒有喜樂的情境？怪不



得你沒享受到幸福，只承受到一大堆的怨恨，話裡行間，不是大怨就是小怨，怨裡來恨裡去，如果生活一直是這樣，那你今天活下來到底還有何意義！

幾番交談，美美最近的心情開朗許多，不再搞憂鬱症了，大部分也會提到二人之間的性生活和其他趣事。原來同居期間，男友每天幾乎是性致勃勃，不分白天夜晚，常搞得美美爽歪樂到九霄雲外，上班經常來不及外，晚上更是睡不安穩，男友有時像一夜7次郎的勇猛，一再需求，還好他的前戲功夫輕柔道地了得，堪稱完美，所以常常使她尚未做到愛就已高潮，投降舉白旗喊救人。果不其然，男友在床上以她為尊，舉凡對美美所有的性感帶瞭若指掌，包括舔吸耳朵、乳頭、陰戶等全身上下皮膚，一處都不放過，而美美也有交媾前的潔癖作為，每次一定拉著男友到浴室去充分洗淨下體龜冠凹槽處，以免男人藏污納垢不小心跑進她的嘴巴和體內，這是她行房前必做的功課，也因此才得以放心享受男人高超的性技巧，加上美美沒有生育經驗，陰道自然緊縮不鬆弛，因此男人使出的老漢推車或挺進後庭等性招數都很容易就得到滿足，所以他們不曾借助使用市面上推廣的助興工具，雖然目前二人已分手多年，仍然留下許多與男友之間美好的性回憶。

唯事過境遷，最近美美仍然堅守著三從四德的女德，不輕易動搖英雌本色，一來人老珠黃，吸引不了男人垂涎的餘光；二來體衰多病，是醫院回診病號之一；三來無慾無火，停經婦老，陰道乾涸，焚身不易；四來常因摸八圈，不動如山，致屁股瘡痍滿目；五來最重點的是對男友的愛情，一路走來始終如一，男友其實就是她心目中唯一的丈夫。基於此也就不再奢望結交異性了。

後來我認真想一想，美美講的也不無合理，這些年來刺激打擊，她不知在何時早已養成一種直接躁進、嗓門又大的個性，經常叫人吃不消，有時她還調侃自己保養得愈來愈像美國大牛蛙的體態，男人會要她一定是視力有問題。但是，俗話說得好：王八看綠豆，尤其是對上眼的事情很難說個準。

因此，我也僅僅保存著一份祝福的心，祈禱「緣起緣滅」，良人早日循環出現，不要讓她孤獨太久。

作者簡介

詢子

嚮往下半生自由自在過生活的中年熟女





# 野戰之樂樂無窮

趴趴GO

大逼

說真的，別以為是風花雪月，畢竟偶爾拋開柴米油鹽的煩惱，在房事上換點花招是必要的。首先是踏出臥房。

看到朋友寄來的短片Sex has no boundary，因為影片剪接了太多情侶在各種不同空間打炮的畫面，頓時讓人以為全天下的人類都變回了原始動物，難道是因為外國人注重休閒生活不用工作啊？或者根本他們就算在工作中也會抽空享受一下？

大逼年輕時也曾在野外玩過，那時男人有點興奮很快就射了，為了降低敏感，還光著腳走到草皮上尿尿。後來他對我說，欸，第一次對著大自然尿尿的感覺真好。那時飄著微微細雨，雖然是在車內，不過車門是打開的，仰頭看著雨珠流落窗戶，耳邊傳來清脆的鳥鳴聲，真是極靜的野外樂趣啊。男人安靜專心的辦事，我則太容易分心，雨的味道好像比精液令我敏感。

想起曾經看過台灣版畫家侯俊明的回顧展，他有一系列作品「四季春宮」，刻得就是他和第一任妻子新婚之時，在苗栗苑裡鄉下的田野生活。他在簡介裡提到，因為從城市搬到鄉下，不曉得如何適應生活，所以一時性起就和老婆四處做愛，在樹下，在小船上，在草叢間，這個系列是他所有作品裡，感覺較溫柔甜蜜的。如果婚姻生活初期還有性愛的熱情，那為什麼漸漸地，兩人對彼此的身體熟悉之後，距離縮短，熱誠就會一點一滴消失呢？

藝術家也沒辦法回答這點。

不過觀察的到，他們在新婚誌喜期間，享受性生活的快樂愉悅，不僅提供創作靈感，也同時改變作品的調性。那些喜歡自拍影帶，喜歡變換地點的人們，在性行為的藝術展演，也不輸給以創作為名的藝術家，只是他們不擅長再現、詮釋和演繹而已。

朋友轉寄的影片檔，從空間、姿勢和表情，最多的都是站立後背式，男人專心看著女人的屁股，站著也比較容易隨時恢復原位，隨時落跑。打野戰還有甚麼樂趣呢，當然有啊，就是感覺一下公狗和母狗在大馬路上交配的滋味，然後還冒著隨時會被人驅逐或打罵的危險。

偶爾試試看吧，人有時候需要回到動物本性，不用大腦思考。你需要準備的是濕紙巾、衛生紙、保險套（非必要）、手電筒（人家照回來的時候反照回去）、哨子（做賊喊抓賊）、萬用塑膠地墊，嗯，大致是這樣，準備太多了感覺是要去野餐，就失去速戰速決的妙趣。

最高級的境界就是甚麼都不用，自己身上的器官蓄勢待發即可。



## 床上的助人工作者 《女神之床》 The Celestial Bed

Best Reading



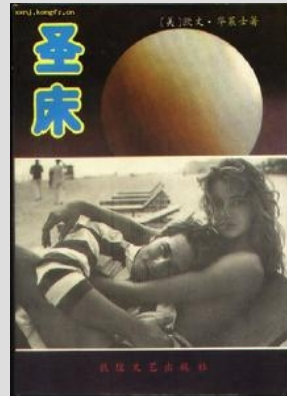
主題閱讀

編輯室精選

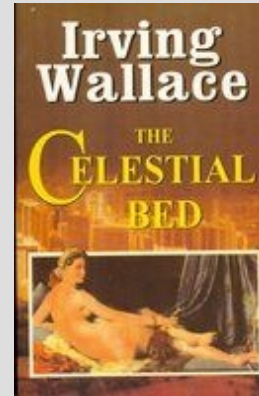
本期選讀一九八零年代由歐文·華萊士所撰寫，以「性代理人」(sex surrogate) 為主角的小說《女神之床》，故事呈現了「性代理人」在性治療的過程裡，無論治療師或雇用之性代理人，他們的專業及實踐會遇到的所有問題。這部作品是一部兼具性學和文學價值的輕經典。



▲ 台灣版本  
於1996年由 發現者出版社出版。



▲ 大陸版本  
於1993年由 甘肅敦煌文藝出版社出版。



▲ 原小說於1986年由美國Mastermind Publication出版。  
本文「性代理人」中譯及引用文字，引自台灣版譯本。

《女神之床》  
(The Celestial Bed ·  
又譯《聖床》)

作者：歐文·華萊士  
(Irving Wallace)

出版年：1986  
出版地：美國

## 故事

這部小說的時空背景設定在1980年代美國加州南部希爾戴爾市。本行為心理醫師的弗利伯格醫師，患者的問題多半來自於親密的人際關係，並且包含性的問題，他瞭解心理治療的方法不能解決問題，因此私下雇用一名性代理人，卻被視為娼妓而被起訴，故事就開始於現實的壓迫，弗利伯格醫師從亞利桑納州搬遷至加州重新開始，因為他堅持一個信念：缺乏性代理人的性治療，對於性功能障礙是無效的。

故事的主角為弗利伯格醫師及男性性代理人保羅·布蘭登、女性性代理人蓋兒·米勒，加上醫師的律師好友凱爾；而站在正義的對面，則由假藉維護社會道德，最後卻硬上蓋兒的牧師、地區檢察官，以及其中一名女性個案的暴力丈夫。

抱著大賺一筆新聞財的病人兼臥底記者柴特，在故事中穿針引線，透過這名原本的確有早洩困擾的記者，檢察官欲吸收他作為檢舉證人，但最後記者的早洩被治療好了，他對「性代理人」的印象因此而扭轉，原本打算運用來「爆料」的證據，幫助他獲得出版社青睞的一切內部資料，他徹底放棄，並尋求性代理人蓋兒的原諒：她是「守護天使」，並非「娼妓」。蓋兒補充了一句：我是懂得捏壓法的天使。

雖然弗利伯格醫師遭受個案丈夫的無理攻擊，性代理人差點被牧師毀容，故事的結局終究將勝利歸還給這群真正想要幫助人們（尤其是無法順利進行性行的患者）的床上助人工作者。

## 本書焦點

本書作者歐文·華萊士根據對職業性代理人的訪談及文獻資料撰寫故事，小說中詳實紀錄了性治療師培訓性代理人的經過，以及由馬斯特斯和詹森發展的「感官集中」（sensate focus）練習。尤其在性代理人和個案之間的互動、治療經過，提供如臨現場的真實感，描寫雙方在治療過程中的行為、關係、情緒，挫折和成功性交的喜悅。

弗利伯格醫師捍衛自己的專業，捍衛性代理人在性治療中的功能，小說中非常大的篇幅藉由醫師的好友律師、牧師、地區檢察官之間的鬥智，隱含「性代理人」是否需視為「娼妓」的現實論戰。然而讀者會發現，當你穿梭在治療過程的情節時，會發現性代理人所做的事情遠遠超過娼妓。

性代理人的工作是幫助性功能障礙患者恢復他們的身體和性的自信，但性代理人的「工作角色」與卸下工作時的「真實自我」，在小說裡也是一個描寫突出的特點，如布蘭登和蓋兒，從性代理人的工作同事關係，朝向戀人的階段邁進；布蘭登在治療過程中自然成為女性個案移情的對象（而無法拒絕），醫師如何處理性代理人之間的關係和移情作用，這些情節更凸顯了使用替代性伴侶的性治療，在性學的發展史佔有重要的位置。

## 好讀分享Q&A

### 性代理人的特質是什麼？

- ▶ 「一個優秀的性代理人十分敏感，富有同情心，在感情上完全成熟。」
- ▶ 「我之所以選中你們，不是因為你們的臉蛋漂亮、體型優美，或者富於性感。我之所以選中你們，是因為你們具有重要的精神品質因為我在你們每個人的身上看到了學識、同情心、熱情，以及對健康比你們差的人真正的關心。你們對奉獻、接受、觸摸和愛撫具有共同的評價，你們都渴望把自己所能提供的東西與別人分享。」

### 性代理人和娼妓的差別在哪？

- ▶ 「性代理人絕非妓女，如果一個男人患了陽痿，尚未結婚，沒有女人的幫助怎麼能對他進行治療？這個女人一定要有助人為樂的精神但絕不是妓女。妓女往往憎恨男人，她們的動機是錢。」

### 性代理人和個案相處，她們享受性的樂趣嗎？

- ▶ 「性代理人要治好她的患者，只有當患者能和其他女人過正常的性生活時，她才感到實現了目標。」
- ▶ 「由於我們的社會並不以追求快感為目標，所以我們並不經常沈溺於美好的東西，除非我們為了它而努力爭取。我們大多數人並非單純為了快感而體驗快感，而是必須花力氣爭取，或是為之付出代價。對待患者的基本目標是讓自己得到樂趣，同時把同樣的樂趣傳送到對方身上。」

*The Celestial Bed*

# The Celestial Bed

## 性代理人如何和個案結束關係？

性代理人與個案需相處約六個星期的時間，最後需要告別，各自展開新的關係。在這些日子裡，他們一起經歷了許多回憶。「湯姆·瓊斯」式晚餐，由一起吃飯作為象徵，性代理人 and 患者共同進行，並排坐著無須說話，互相餵對方吃東西，吃的過程裡回顧兩人的親密關係，哪些做得好，哪些做得不好，即便知道終身可能不再見面，但曾經在一起經歷的事情卻永遠不會遺忘。他們透過這個方式和個案告別。

## 微知識

### 性代理人在性治療中的角色定位

「性代理人」(sex surrogate) 又稱為「替代(身)性伴侶」、「代配偶」或「性替身」，在性治療過程中，由性治療師安排或雇用一個異性來替代個案配偶或伴侶的位置，「性代理人」在治療中充當合作者的角色，必須隨時和性治療師討論個案狀況，受治療師監督。在療程裡包括人體映象(裸體對鏡進行身體形象檢測)、觸摸與按摩練習、感官集中練習、直到最後由治療師評估可以和個案進行性交動作。

這個概念由馬斯特斯和詹森在1958年於聖·路易開創「性代理人」一職，雇用一名替代的性伴侶，將其加入治療性功能障礙的計畫之中。他們不使用妓女的作為性代理人，馬斯特斯認為「對於一個代理性伴侶的要求，遠遠不止是有效的單純肉體的性行為」，他們徵求普通婦女自願擔任，因為職業妓女已經習慣讓男人迅速的完成性交。直到1970年，其中一名女性性代理人的先生控告馬斯特斯和詹森並要求巨額賠償，理由是他們離間夫妻間的情愛，馬斯特斯在庭外和這名先生達成協議，之後就完全停止使用性代理人。馬斯特斯承認，停止使用性代理人之後，未婚男性陽痿患者的治療成功率由75%降至25%。

性代理人的「工作」和娼妓與賣淫行為站在不同的出發點，性代理人需與治療師配合，就如同作家歐文華萊士在小說裡描寫的，性代理人更需要一份「助人為樂」的精神，她們擁有一定的知識水平，接受培訓，不擔心或害怕裸體從事工作，以及在最後療程和個案性交。主要目的是幫助男人或女人重新拾起自己對性和身體的信心。

### 有關「性代理人」的影片

Surrogate (2008). A film by Tali Shalom Eze, Israel.

Sex Surrogate(2004). A film by Lucas Riley, USA.

Private Practices: The Story of a Sex Surrogate(1985).A Documentary by Kirby Dick, USA. (此片中譯為：《私人的實踐一位替身性伴侶的故事》)

### 相關資源

International Professional Surrogates Association(IPSA):<http://www.surrogatetherapy.org/>



**Patir**  
《為愛遠離》



**I am Love**  
《我愛故我在》

Best Screening



主題放映

## 為愛高潮的女人們

本期主題放映室選擇兩部皆以「女性外遇」為主題，女人會為了愛情出走，也會為了享受性關係的歡愉而不顧一切，不約而同地，兩部影片都拍出外遇女人盡情和情人在臥室、在大自然裡享受高潮的滋味。

編輯室精選

## I am Love

### 《我愛故我在》

女主角：豪門貴婦 艾瑪

外遇情人：廚師 安東尼歐

故事：艾瑪遠從俄國嫁到義大利，成為米蘭豪門雷家的女主人，家族的大小事務全部交由她一人打理。在家一直要保持好媳婦、好媽媽的角色。直到兒子不想接手家族企業，投資餐飲好友，才將廚師安東尼歐介紹到雷家，女主人從廚師的好廚藝，漸漸地愛上了這個廚師，喚醒自己潛藏在內心的慾望，掙扎著想要離開規矩的生活。

艾瑪趁著丈夫出差時，到安東尼歐在偏遠山上的有機餐廳用餐，兩人在草地上、在倉庫裡做愛，艾瑪已經很久沒有接觸大自然，以及被撫摸、享受新鮮空氣的感覺。

兒子發現秘密之後，艾瑪向兒子解釋卻讓他意外墜入泳池而死，這個事件，並沒有阻擋她出走。她也向先生坦承外遇。

艾瑪毅然決然返家，收拾包袱，決定過自己獨立的生活。



▶ 艾瑪與情人安東尼歐在山上的餐廳剪頭髮

## Patir

### 《為愛遠離》

女主角：醫師娘 蘇珊娜

外遇情人：建築工人 伊凡

故事：相對於《我愛故我在》，艾瑪只是開始決定出走而已。《為愛遠離》的醫師娘蘇珊娜，離開富裕的家庭，才是現實的開始。

蘇珊娜也是家庭主婦，為醫師丈夫照顧孩子長大，她開始學習當個復健治療師，準備返回工作崗位。這時，建築工人伊凡因為整理家園和她有了第一次接觸。

蘇珊娜探望不小心受傷的伊凡，伊凡的男人形象顯然和白領醫師不同，她背對著他伸出手，勾起兩人的愛火（慾火）。建築工人的經濟畢竟無法和醫師相比，但蘇珊娜著迷於男人和她暢快淋漓的做愛，她不惜向先生誠實說出情人，醫師丈夫的男性自尊硬生生被比了下去。

但女性一旦尋求獨立，毅力比情夫還要堅強，雖經濟來源被丈夫百般阻擾，她仍甘願追求她當下認為的愛情。最末，蘇珊娜回去面對丈夫，被強迫做愛之後，一槍結束他的生命。



▶ 蘇珊娜探望受傷的工人伊凡，兩人天雷勾動地火

## 女人的丈夫與情人

艾瑪和蘇珊娜的丈夫都是類似的形象，中產階級、企業第二代、西裝筆挺、身為家中的經濟支柱，以為自己給予妻子一切，她們應該對家庭盡責、當一個稱職的好太太、好母親、好媳婦。然而，這些角色並不違背她們也想要好情人的渴望。無論對婚姻中的男人或女人而言，角色一旦定位，他們的互動模式往往就忽略了原先還沒有這麼多複雜因素時的激情。

單純的激情可以成為女人出走的動力嗎？絕對可以。女人需要被撫摸、被擁抱，這些忙著衝刺的男人以為，在女人陰道裡衝刺就是愛了，但對女人來說，做愛不僅僅是如此。她們的情人做到了，開啓她們身體在婚姻裡被封閉起來的感受。

## 高潮的滋味

這兩部影片非常突出的描寫了艾瑪和蘇珊娜與情人做愛的場景。誰說女人難以高潮？往往跟情人的互動裡，她們才體驗到什麼是高潮。艾瑪的廚師情人安東尼歐，帶著她躺在草叢裡，慢慢撫摸、親吻她的每一吋肌膚，享受無人干擾的世界；艾瑪也回憶起當初和丈夫認識時的情景，但那些已經不可能再返回了。

蘇珊娜和建築工人之間的性愛，在醫師老公眼裡，只是獸性。不過誰比較野獸？當醫師老公完全沒有前戲的在他的歸屬物裡頭撞擊時，殊不知已經決定了他自己的命運。工人伊凡的經濟力和醫師天壤之別，卻不曉得自己在蘇珊娜的世界是一個出口，他和蘇珊娜熱切的性關係，讓女人完全昏了頭，在兒子挺老媽追尋真愛的同時，這位老媽顯然豁出去，和不符合社會期待的工人同時也是竊盜前科犯、帶著女兒的大叔生活。為愛高潮的她，遠離暴力的結果是面對另一個經濟底層的悲哀，那也許是再多高潮也無法解決。

## 人夫有話要說

高潮？你們女人就只想那件事嗎？男人在外面拚事業的時候，你們可以理智一點嗎？也許很多人夫會有怨言。但是女人在身體接觸、耳語、擁抱之中產生情愫的現實，高潮後催產素激增引起的安定感，是生物性的，當外面的情人可以給她丈夫所不能給的，這就是身體和愛情一起外移的時刻。誰說愛情和麵包，後者比較重要呢？起碼在影片最後，蘇珊娜拋棄了麵包選擇愛情。而性在婚



▶ 艾瑪最後選擇  
將她的摯愛告訴先生



▶ 蘇珊娜的丈夫不甘綠帽罩頂，  
對她施以暴力



姻裡也絕對是無法取代的，只有相濡以沫的性行爲，能拉近彼此的身體距離，讓兩人產生「我們在一起」的感覺。無論怎麼忙，給伴侶一個親吻和擁抱吧。

## 特色場景

《我愛故我在》義大利導演盧卡·格達戈尼諾（Luca Guadagnino）在本片中，將草地上的性愛拍攝得極為細緻，有看過《小宇宙》的朋友都記得，蟲鳴鳥叫需要非常長時間拍攝，而本片收錄蜜蜂振翅飛翔在花朵之中的聲音，剪接安東尼歐撫摸艾瑪的乳房、軀體，將做愛時身體的感官能力放大再放大，是難得一見的做愛場景。



為愛高潮的女人們  
編輯室精選



# 華人性健康研究 徵稿訊 Chinese Sexual Health Research

《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4月及10月發刊，以電子形式傳播，並掛載於世界華人性學家協會網站 (<http://www.wacshome.net/>)。

## 《華人性健康研究》半年刊徵稿

### 徵稿主題：

- (一) 性趣新知：關於性健康的醫學生理、衛生保健、心理、社會、文化方面的研究議題分享，來稿請改寫為科普文章，字數為3000字以內。
- (二) 情趣小物：攝影圖文，請附上製造、勾起情趣與性趣的物品照片原始檔，以及300字以內文字說明。
- (三) 性愛趴趴Go：曾經聽說或親身經歷過在哪些空間、地點做愛，有什麼體驗或印象深刻之處、建議與指南，來稿字數為500~800字。

來稿請註明投稿專欄及個人發表筆名，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。

出刊日期：2011年4月、10月

截稿日期：2011年3月15日、9月15日

主編：林宛瑾 E-mail: [shuddertothink99@gmail.com](mailto:shuddertothink99@gmail.com)