

改变你一生的身体思想

许佑生◎著

台湾著名性学博士的文化美文 >

跟自己调情

身体意象与性爱成长

Flirting With Your Own Body

五感总动员
突破性禁忌
身体建设的现代主张

北方文艺出版社

亲爱的我的身体

许佑生◎著
台湾性学博士的文化美文

【身体意象与性爱成长】
跟自己调情



图书在版编目 (CIP) 数据

跟自己调情 / 许佑生著. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2005. 1

ISBN 7-5317-1783-2

I. 跟… II. 许… III. 心理学—通俗读物
IV. B84. 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139565 号

跟自己调情

Gen Ziji Tiaoqing

作 者 / [台湾]许佑生
责任编辑 / 梁志民 李庭军
封面设计 / 鑫工作室
出版发行 / 北方文艺出版社
地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼
网 址 / <http://www.bfwy.com>
邮 编 / 150020
电子信箱 / bfwy@bfwy.com
经 销 / 新华书店
印 刷 / 哈尔滨报达人印务有限公司
开 本 / 880 × 1230 1/32
印 张 / 8.875
字 数 / 170 千
版 次 / 2005 年 1 月第 1 版
印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数 / 1 - 6 000
定 价 / 18.00 元
书 号 / ISBN 7-5317-1783-2/I·1661

【自序】

亲爱的我的身体

1

前一阵子台湾法界传出新判例，裁定口交不算性交，所以与第三者发生这种行为的已婚人士，将不以通奸罪论处。

根据报道，在 60 位法官与律师当中，有 49 位赞同“只有性器官对性器官的接触，才是性交行为”的论点，可能将影响日后的类似判例。

这不禁令人遥想起美国前总统克林顿的“当年风范”，在他与白富女实习生之间的“内线交易”曝光后，到国会中做证时，他口口声声说没跟对方发生性行为。后来克林顿的解释是，以他个人的定义，口交不算性交，所以他也不算说谎做伪证。

克林顿早年担任州长时，就赢得了“滑头威利”的封号，形容他很滑溜，能躲能闪，有事罩顶，却屡能全身而退。有趣的是，“威利”两字在英文口语中，是男性性器官的俗称，而套上了“滑头”，其实倒真符合他那不安分的小老弟，爱在口沫中找乐子的写照。

“只有性器官对性器官的接触，才是性交行为”，这句话的后面到底应该要加肯定的惊叹号，还是不以为然的问号呢？首先，性器官的定义就值得好好拿捏与斟酌，到底何谓“性器官”呢？

性器官（genital）系从拉丁字根演变而来，有生育的器官（organ of generation）之意，因此早期人们都称它为生殖器。但在后来的性学领域中，放弃了生殖器的称谓，因为事实上，人类所谓的生殖器官多半时候都“不务正业”，也就是说并非用来做生育大业，而是享受性乐趣居多。

但是争议又来了，当只有男性的阳具（阴茎）与女性的阴蒂（阴核）能被称为性器官时，是不是表示其他的身体器官，即使能带来性高潮，却也没资格算性器官呢？

现代的性学专家十分反对这种窄化的定位，因为死守这个僵化的框框，只会让人们束手绑脚，而丧失了开发性爱欢愉的潜力。

如果诸多的性行为可以编成一本六法全书，那么翻开这本大书，逐条检查，会发现其实很多达到高潮的性行为，牵涉的器官都不限于男女的“胯下”，有的是舌头，有的是耳根，有的是大腿内侧，有的是肛门、会阴，有的是手指头，甚至是脑中无形无状的想像力呢。不是有句名言，人类最大的性器官不落在两腿之间，而是在两耳之间——大脑吗？

更妙的是，畅销全球千万册的《性福宝典》（*The foy of sex*），鼎鼎大名的所谓性福专家康福特（Alex Com-

fort) 还特地在书中开辟一个专页，集中介绍“脚拇趾”(big toe)。他大力推荐普天下男性用脚的大拇趾头当作性器官，去“脚踏实地”满足性伴侣呢。

超现实派大师米罗曾经说过，性器官具有诗一般的力量，就像天上的彗星一样。在那擅长捕捉斑斓色彩、捏塑变化万端图腾的画家眼中，性器官并非是墨守成规的形态，而是一束冲破夜空的缤纷火花，那个意象又更上一层楼了。

这些都是对人类的性有贡献的器官啊！所以，法官大人，请问你所说的“性器官”，到底是指哪里？

根据报载，澳洲法官在审理强暴案时，曾做出一些个人高见，引起非议。例如，南澳大利亚法官布伦说，丈夫要求老婆敦伦，使用比平常粗鲁一点的手段，并没有什么不对。维多利亚地区法官欧布安减轻强暴犯刑期，因为他认为女方当时昏迷，所以精神上也不至于因强暴而受到太大的伤害。同一地区的另一位法官布兰德更语出惊人，指出当女方说“不”，就强暴案而言，法官的共同经验显示往往意思就是说“是”。

澳洲国会委员会的解释是，虽不至于全澳洲的法官都有性别歧视，但以上所述也不是个案，法官的性观念确实需要与时俱进。

显然，咱们的法官也不太知道民间的性活动已经蓬勃到何种地步了，我建议每位法官案头上都该摆一本1992年出版的《不寻常性行为百科全书》(*Encyclopedia of Unusual Sex Practices*)，没事就恶补一下。当他看到

“Oculolinctus”（指有人的性高潮是来自舔对方的眼球表面，此在医学文献上有凭有据）此一字眼时，若没吓得眼珠子都险些掉出来，八成也会跌破眼镜吧。

2

如果连向来最重视“定义”的法官都对身体不深入了解，就更别提一般人了。

上述文字本来我计划发表在国内一份报纸的家庭版面上，岂料主编对满纸的“阳具”与“阴蒂”感到有点困扰，还好心来信指正：“性爱文化可以写得有看头，但也可以含蓄有美感。”

这是性器官恐慌症吗？全文我谈的是性器官的定义，假如不能直接写到“阳具”与“阴蒂”，那实在不知道要怎样表达了，总不成都以含蓄的“那个”替代之吧。最后，让我啼笑皆非的是，她自行主张，这篇文章既然提到那么多性器官，改放在医药版好了。

当初我原拟发表于家庭版，是认为性的题材大可以是家庭关切的话题之一，但若移至医药版，那就有完全不同的意义了。因为，这无疑表示只要涉及“阳具”与“阴蒂”，就必须安上一个医药的大帽子，与疾病或身体健康扯上关联，而不能纯粹是生理上的悦然。放在家庭版也许会担心猥亵，但放在医药版就没事了，因为医药版过去也谈了许多泌尿科的问题，所以写出“阳具”与“阴蒂”自然合宜。因为不认同这样的“器官分类”，我拒绝与该版面的合作。

这就是主编大人的一把尺，仍然把身体的区分做如此粗暴的处置，性器官放在医药的大领域才瞧得顺眼，放在家庭的小天地就令人窘迫不安。

人类社会的反性，其实一点也不陌生。它常常被冠上诸如“十字军东征”的慷慨名目，以往招揽教徒时如此，现代吸引保守选票也是如此，为了吸票，人类的“反性行为”就会无理性地急剧升高，这在历史上鲜少有例外。1945年，在二次世界大战结束之际，新世界次序正在整合，心理分析大师，也是《法西斯主义群众心理》一书作者赖希（Wilhelm Reich），对美国读者引述他早期出版的《性革命》（*The Sexual Revolution*），他不忌讳地指出，西方文明向来靠着非自然、破坏性的性道德来钳制人类，使人们生病。

我们都知道，过度泛滥的性是一种病态；但是反过来说，毫无理性基础，动辄逢欲必砍，遇性必诛的“杀红了眼”的态度，也是一种病。

来瞧瞧台湾社会现在所谓的性与爱，只有两条路线，其一就是第一家庭添丁之喜类，其二就是网络胖妹援交、抢人家老公、刊登强暴照片类。前者太精英，甚至该说太贵族；后者太偏颇，毕竟属于少数人的行径。然而，夹在两者之间的芸芸众生又该如何自处？

绝大多数人的性与爱，都是从身体与内心发出，分布在这两极间的渐层带，既不高贵，也不低级，只是普通级与平民级。性与爱就像吃饭睡觉，是再平凡不过的人生需求。但若我们认知中的性与爱只建立在那两极之上，这个

社会就十分病态了。

第一家庭添丁固然值得民众为之高兴，但不能无限上纲，变成一种僵化的示范，或是惟一歌颂的样本。难道只有权贵家族生儿育女才是性与爱的表示，而发生在一概老百姓家里的性与爱，只能收拾起来，羞于示人？而那些社会新闻当事人的所做所为，更无法代表性爱与了。

性，除了繁殖，不能有其他贡献吗？因为除了生殖之外，举凡性的享受、性的放松、性能源的再补充，也都是两性胯下器官的伟大贡献。

3

表面上，台湾社会多少有一股反性（anti-sex）的潮流，也因此让人们对身体产生疏离与矛盾。我们看似很重视身体享乐与身体健康，其实，对身体这个亲密伙伴，我们极不友善，也不熟悉。

我们普遍不愿正视欲望，因而下意识都把身体当成“可能的犯罪工具”，很担心管束不住它那自有定见的情欲。我们也因此对身体不知所措，每个人都像小孩在开大车，不知道要把身体开到哪里去？或者哪一天会不会抛锚，甚至出意外？

成人对自己的身体与情欲处理得岌岌可危，年轻一代的处境更令人担忧。教育部门公布了一份《中小学生学习及生活概况调查报告》指出，全台湾有近七成的中小學生、八成五的高中生在生活中遇到的困扰，主要来自功课、家庭、交友感情、升学就业和身体外貌等。

儿童福利联盟也在一份回收高达 3590 份的问卷中，归纳出岛内九成的孩童有烦恼，并且特别指出，在瘦身、美容与各种强调美丽外表产品的广告强势促销下，现代的小孩除了传统的功课压力，又多了一项新的烦恼源，那就是身材与外貌。有近四成的孩童已经开始担心自己太胖、太矮、太丑，但多数却把心事放在心头。也因为这样，他们感到空虚无趣，根据伊甸社会福利基金会的调查，竟有二成六的学生萌生过自杀的念头，陷入彷徨无助、心事谁人知的泥淖中，但是仅有 1% 的人会求助。

在学生面对的诸多难题里，比方功课压力、家庭问题、人际发展等，一向都受到家长、老师与专家的关心，也积极在这些项目上使力。但是，对于年轻人怎样受到身体观的折磨，却一直鲜少有人闻问。不懂得与自己身体相处的人，当然更容易觉得空虚无助；一个对自己身体意象无法建立正面观感的人，当然也更容易被外貌因素操纵，感觉人生无常与无助。

台湾的身体观教育阙如，勉强算起来，也只有局限在健康相关的课程上，却没有身体自觉、身体意象、身体亲密等重要内容的教导与启蒙。我本身也是这套教育系统下的受害者，从小学会敌视自己的身体情欲、没有与自己的身体建立亲密关系、否定身体的任何感觉，在寂寞与罪恶中成长，在不满意自己的外貌中成长，一路上跌跌撞撞，等到长大了已经是满身淤伤。而外表的伤还是小事，总会愈合结疤；心灵的伤，却始终像难以填补的破洞，经年虚在那儿，三不五时就会发作一下。

近年，我的人生阅历开阔了，自我意识也比较壮大，才逐渐看清在这条成长路上，我是被这样贫弱的身体教育（家庭、学校或是社会），捏塑成如此营养不良的惨状。

这三年，我被忧郁症缠身，本来以为只是心理的症状，慢慢多接触了相关的专业信息，也才知悉原来“身体意象”某种程度也会影响一个人的忧郁症状态。因为一个对自己身体不满意、不亲密的人，久而久之，被虚空与嫌恶那两把锄子掘呀掘的，终于掘破了堤防，身心都淹起了不可收拾的水患。

后来，我到旧金山念性学博士，在众多性学知识中发现了“身体意象”的课题，如获至宝，埋首其中越深，便越了解身体的负面症结一旦解开了，人生许多的视野将海阔天空。于是，我发下心愿要写出一本完整专业的身体意象书籍，不仅是为自己，也为了许多与我一样受害的人。

一般人对身体意象或许茫然无知，却不可否认地，我们每个人都活在其中。这层意识与我们的文化、民族性、宗教、家庭等纠葛在一起，它透过传统风俗、价值观念、文字语言、生活习惯、家庭教育等，深深影响着我们。

看完《跟自己调情》也许不会让你一夕间就改变身体意象，但至少这是稳健的第一步。踏出去之后，你会发觉其实跟自己身体调情不仅没有想像中难，而且还相当有趣呢。

从现在开始，请认真地跟亲爱的你的身体，好好谈一场迷人的恋爱吧。

目录

- 1 自序 | 亲爱的我的身体

第一部

打开身体的奋斗史

第一篇 | 饱受委屈的身体

- 4 宁死，也不要赤身露体
13 你要吃白肉，还是黑肉？
20 永不凋落的无花果叶
28 都是第三点闯的祸？
32 你说的话得“体”吗？
41 孔夫子编织的中国结

第二篇 | 打破身体的迷思

- 50 天人交战？或天人合一？
59 在错误的项目上判自己有罪
66 魔镜！魔镜！告诉我
72 美丽与哀愁的拔河

第三篇 | 争回正义的身体

- 82 天体是一种自由
90 阳具木偶剧 & 阴蒂脱口秀
96 每一具身体都在庆祝

- 115 “数大就是美”的人体地景
120 “一支”独秀的新美学
126 连上帝都出面说话了

第二部

跟自己的身体调情

第一篇 | 五感总动员

- 134 寻觅西施——视觉
140 肌肤的漫舞——触觉
146 鼻子猎人——嗅觉
153 吃我吧，宝贝——味觉
158 情话通行证——听觉

第二篇 | 以新的角度欣赏身体

- 164 何谓身体意象？
168 照过来！胖妹一样当辣妹
174 被埋没的艺术品
180 叫“耻”毛太沉重
187 娉婷自在的菊花

第三篇 | 建立身体的正面意象

- 192 【练习1】身体意象自我检视
197 【练习2】亲爱的主人
203 【练习3】写一封道歉信

- 207 【练习 4】涂鸦自画像
211 【练习 5】选择幽默感的观点
217 【练习 6】胯下的赏花客
220 【练习 7】形形色色的观想
224 【练习 8】在旧照片中找线索

第四篇 | 开发身体的丰富自觉

- 230 【练习 1】挑逗触觉细胞
233 【练习 2】十根手指演默剧
236 【练习 3】爱肌运动
239 【练习 4】换换自慰的花样
244 【练习 5】舌头、牙齿的妙搭档
247 【练习 6】身体的冥想
252 【练习 7】乱舞一通
256 【练习 8】非性感取向的自我按摩

-
- 261 附录一 | 参考书目
265 附录二 | 许佑生作品一览表
266 附录三 | 延伸阅读



第一部

打开身体的奋斗史





第
一
篇

饱受委屈的身体

