

跟自己調情

身體意象與性愛成長

身體是如何被眾多的禁忌所捆綁？要如何打破迷思，讓屬於身體的一切都更健康自然？
本書帶領讀者以新的角度欣賞自己的身體，讓人擺脫傳統限制，讓身體更輕鬆自在、更性感！

作者
情色文化研究家
性學博士

許佑生

推薦

鄭丞傑

蘇芊玲

謝臥龍



跟自己調情——身體意象與性愛成長
Flirting with your own body

作者—許佑生 Shu Yu-Shen

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—祁雅媚 美編—羅文岑
通訊地址—100台北市信義路二段267號2樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司
電話—(02) 2341-8680 傳真—(02) 2341-8637
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—中茂分色製版印刷事業股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 2981-8089 傳真—(02) 2988-3028
通訊地址—241台北縣三重市大智路139號
初版一刷—2003年5月 ISBN—957-28565-3-7 定價—280元

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

跟自己調情／許佑生著

-- 初版. -- 台北市：心靈工坊，2003〔民92〕 面：公分。（Caring：18）

參考書目：面

ISBN 957-28565-3-7（平裝）

544.7

1. 性

92005319

Master



故事·知識·權力

【敘事治療的力量】

作者·麥克·懷特、大衛·艾普斯頓
審閱·吳熙明 譯者·廖世德
定價—300元

本書針對敘事治療提出多種實例，邀請並鼓勵讀者以反省的立場，在敘述和重說自己的故事當中，寫作與重寫自己的經驗與關係。



詮釋現象心理學

作者·余德慧 定價 250元

本書探詢語言是何等神聖，詮釋又是怎麼一回事，希望在心理學的基礎上，做更多的思考，孕育心理學更豐富的知識。



災難與重建

【心理衛生實務手冊】

作者·戴安·梅爾斯 審閱 魯中興
策劃 中華心理衛生協會
譯者·陳錦宏等十人 定價—300元

災後重建，除了理論依據，還需實際的方法與步驟。本書希望藉由美國的災難經驗及災後重建的實務運作，提供國內實際工作的參考。



母性精神分析

【女性精神分析大師的生命故事】

作者·珍妮特·謝爾絲 譯者·劉慧卿
定價 450元

作者企圖標示出不同於佛洛伊德的古典精神分析之路（注意焦點和研究主題的不同），用極端的二分法「母性和父系」，讓讀者注意到這種焦點的改變。



生死學十四講

作者·余德慧、石佳儀 整理 陳冠秀
定價—280元

本書從現代人獨特的生存與死亡處境出發，以海德格、齊克果的哲學精神為經緯，結合作者多年累積的學養與體驗，引領你我一起探索關於生命與死亡的智慧。



超越自我之道

作者·羅傑·溫許、法蘭西絲·方恩
譯者·易之新、胡因夢 定價—450元

本書呈現的是超個人學派發展的大趨勢。且看超個人運動能不能引領我們化解全球迫切的危機、使人類徹底覺醒。



意義的呼喚

【意義治療大師法蘭可自傳】

作者·維克多·法蘭可 審閱·李天慈
譯者·鄭納無 定價—220元

法蘭可是從納粹集中營裡生還的心理治療師，更是意義治療學派的創始人。在九十歲的高齡，他自述其跨越一世紀的精英人生，向世人展現他追尋意義的心靈旅程。



尼金斯基筆記

作者·尼金斯基 譯者·劉森鬆
定價—320元

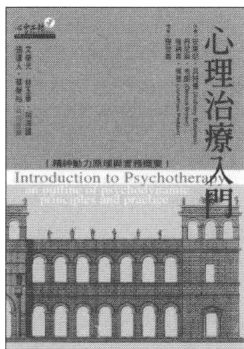
舞神尼金斯基在被送入療養院治療精神疾病前寫下的筆記，見證這位藝術家對人類的愛、精神和宗教的追尋。這些文字來自一個崩潰的靈魂的吶喊，為了達到舞蹈極限，他跳向一個無人能及的地方——「上帝的心中」。



崔玖跨世紀

口述·崔玖 執筆·林少斐、龔善美
定價—300元

從國際知名的婦產科權威，到中西醫的整合研究，到花精治療及生物能醫學的倡導，台灣的「另類醫學之父」崔玖七十餘年的人生，不斷突破傳統，開創新局，是一則永遠走在時代尖端的傳奇！

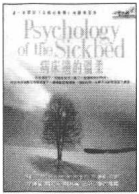


心理治療入門

作者·安東尼·貝特曼 丹尼斯·布朗 強納森·佩德
譯者·陳登義 定價 450元

本書是心理治療的經典入門作品，詳盡地介紹精神動力的原理與實務概要，對於不同型式的心理治療，均就其歷史、理論、實務等方面的脈絡加以討論，是學習正統心理治療最佳的媒介。

Holistic



病床邊的溫柔

作者：范丹伯 譯者：石世明
定價：150元

本書捨棄生理或解剖的觀點，從病人受到病痛的打擊，生命必須面臨忽然的改變來談生病的人遭遇到的種種問題，並提出一些訪客箴言。



當生命陷落時

【與逆境共處的智慧】

作者：佩瑪·丘卓 譯者：胡因夢、廖世德 定價：200元

生命陷落谷底，如何安頓身心、在逆境中尋得澄淨的智慧？本書是反思生命、當下立斷煩惱的經典之作。



無盡的療癒

【身心覺察的禪定練習】

作者：東杜法王 譯者：丁乃寧 定價：300元

繼《心靈神醫》後，作者在此書中再次以身心靈治療為主、教授藏傳佛教中的禪定及觀想原則；任何人都可藉由此書習得用祥和心修身養性、增進身心健康的方法。



十七世大寶法王

作者：讓保羅·希柏 審閱：鄭振輝、劉俐 譯者：徐筱明 定價：300元

在達賴喇嘛出走西藏四十後，年輕的十七世大寶法王到達蘭薩拉去找他，準備要追隨他走上同一條精神大道，以智慧及慈悲來造福所有生靈。



傾聽身體之歌

【舞蹈治療的發展與內涵】

作者：李宗芹 定價：280元

全書從舞蹈治療的發展緣起開始，進而介紹各種不同的治療取向，再到臨床治療實務運作方法，是國內第一本最完整的舞蹈治療權威書籍。



轉逆境為喜悅

【身心整合的療癒力量】

作者：佩瑪·丘卓 譯者：胡因夢 定價：230元

以女性特有的敏感度，將易流於籠統生硬的法教，化成了順手拈來的幽默譬喻，及心理動力過程的細膩剖析。她為人們指出了當下立斷煩惱的中道實相觀，一條不找尋出口的解脫道。



疾病的希望

【身心整合的療癒力量】

作者：托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪格·達爾可 譯者：易之新 定價：360元

把疾病當成最親密誠實的朋友，與它對話——因為身體提供了更廣的視角，讓我們從各種症狀的痛苦中學到自我療癒的人生功課。



心靈寫作

【創造你的異想世界】

作者：娜坦莉·高柏 譯者：韓良德 定價：300元

在紙與筆之間，寫作猶如修行坐禪讓心中的迴旋之歌自然流唱尋獲馴服自己與釋放心靈的方法



非常愛跳舞

【創造性舞蹈的新體驗】

作者：李宗芹 定價：220元

讓身體從累贅的衣服中解脫，用舞蹈表達自己內在的生命，身體動作的力量遠勝於人的意念，創造性舞蹈的精神即是如此。



存在禪

【活出禪的身心體悟】

作者：艾茲拉·貝達 譯者：胡因夢 定價：250元

我們需要一種清晰明確的實修方式，幫助我們在真實生命經驗中體證自己的身心。本書將引領你進入開闊的自性，體悟心中本有的祥和及解脫。



生命的禮物

【給心理治療師的85則備忘錄】

作者：歐文·亞隆 譯者：易之新 定價：350元

當代造詣最深的心理治療思想家歐文·亞隆認為治療是一份生命的禮物。他喜歡把自己和病人看成「旅程中的同伴」，不但要攜手體驗愉快的人生，也要經驗人生的黑暗，才能找到心靈回家之路。

Caring



眼戲

【失去視力，獲得識見的故事】

作者-亨利·格倫沃
譯者-丁而彥、楊淑智 定價-180元

慣於掌握全球動脈的資深新聞人，卻發現自己再也無法看清世界樣貌……這突如其來的人生戲碼，徹底改變他對世界的「看」法。



空間就是權力

作者-畢恆達 定價-320元

空間是身體的延伸、自我認同的象徵，更是社會文化與政治權力的角力場。



希望陪你長大

【一個愛滋爸爸的心願】

作者-鄭鴻 定價 180元

這是一位愛滋爸爸，因為擔心無法陪伴女兒長大，而寫給女兒的書……



難以承受的告別

【自殺者親友的哀傷旅程】

作者-克里斯多福·路加斯、亨利·賽登
譯者-楊淑智 定價-280元

自殺的人走了，留下的親友則歷經各種煎熬：悔恨、遺憾、憤怒、自責、怨懣……漫漫長路，活著的人該如何走出這片哀傷濃霧？



晚安，憂鬱

【我在藍色風暴中】(增訂版)

作者-許佑生 定價-250元

正面迎擊憂鬱症，
不如側面跟它做朋友。
跟憂鬱症做朋友，
其實就是跟自己做朋友，



醫院裡的哲學家

作者-李察·詹納 譯者-譚家倫
定價-260元

作者不僅在書中為哲學、倫理學、醫學做了最佳詮釋，還帶領讀者親臨醫療現場，實地目睹多位病患必須痛苦面對的醫療難題。



與愛對話

作者-伊芙·可索夫斯基、賽菊寇
譯者-陳佳伶 定價-320元

作者以特異的寫作風格——結合對話、詩和治療師的筆記——探索對致命疾病的反應、與男同志友人的親密情誼、性幻想的冒險場域，以及她投入佛教思想的恩典。



愛他，也要愛自己

【女人必備的七種愛情智慧】

作者-貝美莉、英格爾 譯者-楊淑智
定價 320元

本書探討女性與異性交往時，如何犧牲自己的主體性，錯失追求成長的機會。作者累積多年從事女性和家庭諮詢的經驗，多角度探討問題的根源。



瘋狂天才

【藝術家的躁鬱之心】

作者-凱·傑米森
譯者-易之新、王雅茵 定價-320元

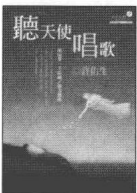
本書從多位詩人、文學家、畫家，談從憂鬱、躁鬱氣質逐漸到病症的過程，深刻反省現代醫學對躁鬱症和其他疾病所需考量的倫理觀點。



快樂是我的奢侈品

作者-蔡香琳、李文瑄 定價 250元

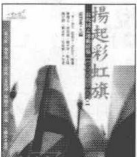
本書藉由真實的個案，輔以專業醫學知識，從人性關懷的角度探討憂鬱症患者的心路歷程，以同理心去感受病友的喜怒哀樂，為所有關懷生命、或身受憂鬱症之苦的朋友開啓了一扇希望之窗。



聽天使唱歌

作者-許佑生 定價 250元

我深信唯有親自走過這條泥濘路的人，才真正了解那種微細的心理糾纏、顛覆、拉扯，也才會在絕境中用肉身又爬又滾，找到一條獨特的出路……



揚起彩虹旗

【我的同志運動經驗 1990-2001】

主編-莊慧秋 作者-張娟芬、許佑生等
定價 320元

本書邀請近三十位長期關心、參與同志運動的人士，一起回看曾經努力走過的足跡。這是非常珍貴的一段回憶，也是給下一個十年的同志運動，一份不可不看的備忘錄。

迷惘與清明的纏綿糾葛，讓人渴盼清靈的暮鼓晨鐘，心靈的虔誠祈禱，智慧的凝練經句或是淡淡點撥，或是重重棒喝，內在靈性已然洗滌清澈，超越自我。

Hamony



終於學會愛自己

【一位婚姻專家的離婚手記】

作者 王瑞琪 定價 250元

知名的婚姻諮商專家王瑞琪，藉由忠實記錄自己的離婚經驗，讓有同樣經歷的讀者，能藉由她的故事，得到經驗的分享與共鳴。



以畫療傷

【一位藝術家的憂鬱之旅】

作者 盛正德 定價 300元

……此刻我把繪畫當成一條救贖之道、一段自我的療程，藉著塗抹的過程，畫出真實或想像的心裡傷痕，所有壓抑也靠著畫筆渲洩出來。我藉由繪畫來延續隨時會斷裂的生命與靈魂、來找到活下去的理由。……



學飛的男人

【體驗恐懼、信任與放手的樂趣】

作者 山姆·金恩 譯者 魯宓

定價 280元

為了一圓孩提時的學飛夢想，山姆以六十二歲之齡加入馬戲團學校，學習空中飛人。藉由細緻的述說，學飛成為一則關於冒險、轉化、克服自我設限、狂喜隱喻的性靈旅程。

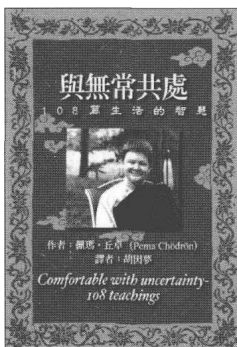


太太的歷史

作者 一瑪莉蓮·亞隆 譯者 何穎怡

定價 480元

這本西方女性與婚姻的概論史淋漓盡致呈現平凡女性的聲音，素材豐富、引人入勝，作者瑪莉蓮·亞隆博覽古今，記錄婚姻的演化史，讓我們了解其歷經的集體變遷，以及妻子角色的轉變過程，是本旁徵博引但可口易讀的書。



與無常共處

【108篇生活的智慧】

作者 佩瑪·丘卓 譯者 胡因夢

定價 320元

本書結集佩瑪·丘卓數本著作中的一百零八篇教誨，提供了簡明而各自獨立的短文，幫助我們在日常的挑戰中培養慈悲心和覺察力。書中不預設任何既定的佛教思想或方法，它注重的是丘卓先前著作裡最核心最令人振奮的精髓，幫助讀者深入探索友愛、禪定、正念、當下、放下，以及如何面對恐懼和各種痛苦的情緒。

感謝您購買心靈工坊的叢書，爲了加強對您的服務，請您詳填本卡，
直接投入郵筒（免貼郵票），我們會珍視您的意見，
並提供您最新的活動訊息，共同以書會友，追求身心靈的創意與成長。

書系編號—CA018

書名—跟自己調情

姓名 _____ 是否已加入書香家族？ 是 現在加入

電話 (O) _____ (H) _____ 手機 _____

E-mail _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

地址

服務機構 _____ 職稱 _____

您的性別—1.女 2.男 3.其他

婚姻狀況—1.未婚 2.已婚 3.離婚 4.不婚 5.同志 6.喪偶 7.分居

請問您如何得知這本書？

1.書店 2.報章雜誌 3.廣播電視 4.親友推介 5.心靈工坊書訊
6.廣告DM 7.心靈工坊網站 8.其他網路媒體 9.其他

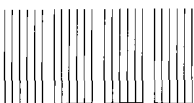
您購買本書的方式？

1.書店 2.劃撥郵購 3.團體訂購 4.網路訂購 5.其他

您對本書的意見？

封面設計 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意
版面編排 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意
內容 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意
文筆／翻譯 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意
價格 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意

您對我們有何建議？

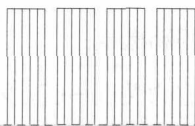


廣告回信
 臺灣北區郵政管理局登記證
 北台字第14757號
 免貼郵票



台北市10044 信義路二段267號2樓

讀者服務組 收



(對折線)

加入心靈工坊書香家族會員
 共享知識的盛宴，成長的喜悅

請寄回這張回函卡（免貼郵票），
 您就成為心靈工坊的書香家族會員，您將可以——

- ◎隨時收到新書出版和活動訊息

- ◎獲得各項回饋和優惠方案





Caring

生命長河，如夢如風

猶如一段逆向的歷程

一個掙扎的故事，一種反差的存在

留下探索的紀錄與軌跡

跟自己調情

【身體意象與性愛成長】

Flirting with your own body

作者——許佑生

中華女子學院

【自序】

親愛的我的身體

I.

前一陣子台灣法界傳出新判例，裁定口交不算性交，所以與第三者發生這種行為的已婚人士，將不以通姦罪論處。

根據報導，在六十位法官與律師當中，有四十九位贊同「只有性器官對性器官的接觸，才是性交行為」的論點，可能將影響日後的類似判例。

這不禁令人遙想起美國前總統柯林頓的「當年風範」，在他與白宮女實習生之間的「內線交易」曝光後，到國會中作證時，他口口聲聲說沒跟對方發生性行為。後來柯林頓的解釋是，以他個人的定義，口交不算性交，所以他也不算說謊做偽證。

柯林頓早年擔任州長時，就贏得了「滑頭威利」的封號，形容他很滑溜，能躲能閃，有事罩頂，卻屢能全身而退。有趣的是，「威利」兩字在英文口語中，是男性性器官的俗稱，而套上了「滑頭」，其實倒真符合他那不安分的小老弟，愛在口沫中找樂子的寫照。

「只有性器官對性器官的接觸，才是性交行為」，這句話的後面到底應該要加肯定的驚嘆號，還是不以為然的問號呢？首先，性器官的定義就值得好好拿捏與斟酌，到底何謂「性器官」呢？

性器官（genital）係從拉丁字根演變而來，有生育的器官（organ of generation）之意，因此早期人們都稱它為生殖器。但在後來的性學領域中，放棄了生殖器的稱謂，因為事實上，人類所謂的生殖器官多半時候都「不務正業」，也就是說並非用來做生育大業，而是享受性樂趣居多。

但是爭議又來了，當只有男性的陽具（陰囊）與女性的陰蒂（陰核）能被稱為性器官時，是不是表示其他的身體器官，即使能帶來性高潮，卻也沒資格算性器官呢？

現代的性學專家十分反對這種窄化的定位，因為死守這個僵化的框框，只會讓人們綁手綁腳，而喪失了開發性愛歡愉的潛力。

如果諸多的性行為可以編成一本六法全書，那麼翻開這本大書，逐條檢查，會發現其實很多達到高潮的性行為，牽涉的器官都不限於男女的「胯下」，有的是舌頭，有的是耳根，有的是大腿內側，有的是肛門、會陰，有的是手指頭，甚至是腦中無形無狀的想像力呢。不是有句名言，人類最大的性器官不落在兩腿之間，而是在兩耳之間——大腦嗎？

更妙的是，暢銷全球千萬冊的《性福寶典》（*The Joy of Sex*），鼎鼎大名的所謂性福專家康福特（Alex Comfort）

還特地在書中開闢一個專頁，集中介紹「腳拇趾」(big toe)。他大力推薦普天下男性用腳的大拇趾頭當作性器官，去「腳踏實地」滿足性伴侶呢。

超現實派大師米羅曾經說過，性器官具有詩一般的力量，就像天上的彗星一樣。在那擅長捕捉斑斕色彩、捏塑變化萬端圖騰的畫家眼中，性器官並非是墨守成規的型態，而是一束衝破夜空的繽紛火花，那個意象又更上一層樓了。

這些都是對人類的性有貢獻的器官啊！所以，法官大人，請問你所說的「性器官」，到底是指哪裡？

根據報載，澳洲法官在審理強暴案時，曾做出一些個人高見，引起非議。例如，南澳大利亞法官布倫說，丈夫要求老婆敦倫，使用比平常粗魯一點的手段，並沒有甚麼不對。維多利亞地區法官歐布安減輕強暴犯刑期，因為他認為女方當時昏迷，所以精神上也不至於因強暴而受到太大的傷害。同一地區的另一位法官布蘭德更語出驚人，指出當女方說「不」，就強暴案而言，法官的共同經驗顯示往往意思就是說「是」。

澳洲國會委員會的解釋是，雖不至於全澳洲的法官都有性別歧視，但以上所述也不是個案，法官的性觀念確實需要與時俱進。

顯然，咱們的法官也不太知道民間的性活動已經蓬勃到何種地步了，我建議每位法官案頭上都該擺一本1992年出版的《不尋常性行為百科全書》(*Encyclopedia of Unusual Sex Practices*)，沒事就惡補一下。當他看到「Oculolinctus」

(指有人的性高潮是來自舔對方的眼球表面，此在醫學文獻上有憑有據) 此一字眼時，若沒嚇得眼珠子都險些掉出來，八成也會跌破眼鏡吧。

2.

如果連向來最重視「定義」的法官都對身體不深入了解，就更別提一般人了。

上述文字本來我計畫發表在國內一份報紙的家庭版面上，豈料主編對滿紙的「陽具」與「陰蒂」感到有點困擾，還好心來信指正：「性愛文化可以寫得有看頭，但也可以含蓄有美感。」

這是性器官恐慌症嗎？全文我談的是性器官的定義，假如不能直接寫到「陽具」與「陰蒂」，那實在不知道要怎樣表達了，總不成都以含蓄的「那個」替代之吧。最後，讓我啼笑皆非的是，她自行主張，這篇文章既然提到那麼多性器官，改放在醫藥版好了。

當初我原擬發表於家庭版，是認為性的題材大可以是家庭關切的話題之一，但若移至醫藥版，那就有完全不同的意義了。因為，這無疑表示只要涉及「陽具」與「陰蒂」，就必須安上一個醫藥的大帽子，與疾病或身體健康扯上關連，而不能純粹是生理上的悅然。放在家庭版也許會擔心猥褻，但放在醫藥版就沒事了，因為醫藥版過去也談了許多泌尿科的問題，所以寫出「陽具」與「陰蒂」自然合宜。因為不認同這樣的「器官分類」，我拒絕與該版面的合作。

這就是主編大人的一把尺，仍然把身體的區分作如此粗暴地處置，性器官放在醫藥的大領域才瞧得順眼，放在家庭的小天地就令人窘迫不安。

人類社會的反性，其實一點也不陌生。它常常被冠上類如「十字軍東征」的慷慨名目，以往招攬教徒時如此，現代吸引保守選票也是如此，爲了吸票，人類的「反性行爲」就會無理性地急遽升高，這在歷史上鮮少有例外。1945年，在二次世界大戰結束之際，新世界次序正在整合，心理分析大師，也是《法西斯主義群眾心理》一書作者賴希（Wilhelm Reich），對美國讀者引述他早期出版的《性革命》（*The Sexual Revolution*），他不忌諱地指出，西方文明向來靠著非自然、破壞性的性道德來箝制人類，使人們生病。

我們都知道，過度氾濫的性是一種病態，但是反過來說，毫無理性基礎，動輒逢慾必砍，遇性必誅的「殺紅了眼」的態度，也是一種病。

來瞧瞧台灣社會現在所謂的性與愛，只有兩條路線，其一就是第一家庭添丁之喜類，其二就是網路胖妹援交、搶人家老公、刊登強暴照片類。前者太精英，甚至該說太貴族；後者太偏頗，畢竟屬於少數人的行徑。然而，夾在兩者之間的芸芸眾生又該如何自處？

絕大多數人的性與愛，都是從身體與內心發出，分佈在這兩極間的漸層帶，既不高級，也不低級，只是普通級與平民級。性與愛就像吃飯睡覺，是再平凡不過的人生需求。但若我們認知中的性與愛只建立在那兩極之上，這個

社會就十分病態了。

第一家庭添丁固然值得全國民眾為之高興，但不能無限上綱，變成一種僵化的示範，或是唯一歌頌的樣本。難道只有權貴家族生兒育女才是性與愛的表示，而發生在一般老百姓家裡的性與愛，只能收拾起來，羞於示人？而那些社會新聞當事人的所作所為，更無法代表性與愛了。

性，除了繁殖，不能有其他貢獻嗎？因為除了生殖之外，舉凡性的享受、性的放鬆、性能源的再補充，也都是兩性胯下器官的偉大貢獻。

3.

表面上，台灣社會多少有一股反性（anti-sex）的潮流，也因此讓人們對身體產生疏離與矛盾。我們看似很重視身體享樂與身體健康，其實，對身體這個親密夥伴，我們極不友善，也不熟悉。

我們普遍不願正視慾望，因而下意識都把身體當成「可能的犯罪工具」，很擔心管束不住它那自有定見的情慾。我們也因此對身體不知所措，每個人都像小孩在開大車，不知道要把身體開到哪裡去？或者哪一天會不會拋錨，甚至出意外？

成人對自己的身體與情慾處理得岌岌可危，年輕一代的處境更令人擔憂。教育部公布了一份「中小學生學習及生活概況調查報告」指出，全台灣有近七成的中小學生、八成五的高中生在生活中遇到的困擾，主要來自功課、家庭、交友感情、升學就業和身體外貌等。