



親愛的，妳很正常

從《性愛好科學：掙脫迷思、用自己的方式高潮》重新認識女性的身體與性

■霍汝銘 高雄師範大學性別教育研究所的碩士生

在性面前，我們都不曾覺得自己正常

「為什麼我總是不敢看自己的陰部？」
「為什麼我總是沒辦法當主動的一方？」
「為什麼我總是不夠濕？」
「為什麼我對深愛的伴侶失去慾望？」

《性愛好科學：掙脫迷思、用自己的方式高潮》（下稱：本書）的作者 Emily Nagoski 是一位性教育學者，主要教授領域為女性性慾，故此，她經常面對女性提出上述提問，過程中，她深深感受到女性對於身體與性的不安與自我質疑。於是，她透過本書分享有關女性身體與性的科學知識，旨在讓讀者可以重新看待女性的身體與性，並大聲地告訴女性：妳很正常。接下來，我將分享本書帶給我的啟發，並以此為基礎，

構思「教學小錦囊」，藉此改善女性的性生活品質。

了解自己的性器官，是一種權力

認識性器官，幾乎是每位學生接觸性教育的第一門課。可惜的是，教科書裡有關女性性器官的介紹，通常只有展示陰道、子宮頸、子宮等等與生殖相關的部位，往往忽略陰蒂這個與性興奮相關的部位，也對處女膜或陰唇等部位絕口不提。結果，女性只能以道聽途說的方式，認識自己的性器官，殊不知這些道聽途說的資訊，摻雜了文化對女性的期待與規訓，形成女性對自己的性器官的誤解。本書分別以文化的觀點與生物學的角度，針對女性性器官，說出兩個不同版本的故事。

首先，從文化的觀點來說，陰蒂只

教材百寶箱 親愛的，妳很正常——從《性愛好科學：掙脫迷思、用自己的方式高潮》重新認識女性的身體與性

是「外陰部頂部的小小核心」，由於陰蒂是害羞的、羞恥的，因此相對男性的陰莖來說，陰蒂比較細小與不明顯；但是從生物學的角度來看，「外陰部頂部的小小核心」只是陰蒂頭，就像男性的龜頭，而完整的陰蒂其實還包括大範圍的體內勃起組織。

其次，從文化的觀點來說，處女膜象徵「貞潔」，並會在第一次交媾後撕裂，繼而流血；但是從生物學的角度來看，並非每位女性都有處女膜，即便有，處女膜也不會像保鮮膜一樣，因第一次交媾而造成破裂，更不會流血，處女膜只會在撕裂後自然復原，因此第一次交媾的流血，比較可能是因為陰道不夠潤滑的情形下遭到拉扯而致的。

另外，在大眾媒體與醫美產業的操弄下，形塑出狹義的女體文化，即是以單一標準，來判斷陰唇的美醜；事實上，陰唇本身就有不同形狀和色澤，體毛的多寡與分佈都會因人而異，只要不造成疼痛，也不引發感染或其他健康問題，一切都很正常。

之所以說「了解自己的性器官，是一種權力」，乃由於長久以來，文化觀點對女性性器官的負面詮釋，剝奪了女性接受並喜愛自己的身體、以及性慾的

權力。惟有透過性別教育，在課堂中學習分辨哪些是文化觀點的故事、哪些是生物學角度的故事，重新詮釋女性性器官，是女性賦權的一環。本書作者更鼓勵女性讀者嘗試仔細觀察自己的性器官，了解並接納自己真實的身體；同時，透過指認不同部位及其正確名稱，共同打造女性性器官友善的世界。

性的「標準論述」的盲點

所謂的「性的『標準論述』」，就是社會以（部分）男性的性的特質作為標準，理解所有人（包括女性）的性。在性的「標準論述」下，女性的性往往被視為男性的簡化版，屬於品質較「差」的性，甚至讓女性對自己的性充滿誤解、質疑及恐懼，大大影響女性的性生活品質。本書指出性的「標準論述」的盲點，尤其是男女性之間的差異，由此說明女性的性的特質。我將列舉其中兩項作為例子：

一、有關性慾：沒來由地出現的性慾？

在標準論述之中，性慾是一種驅力，會沒來由地出現。這個標準論述，讓部分未曾體會過沒來由地出現性慾的人感到焦慮，質疑自己是否屬於性冷

感；讓部分需要受到環境刺激才能引起性慾的人感到困擾，擔心自己是否身體出現問題。然而，本書指出，性慾並非驅力，因為驅力與性命攸關，但人類並不會因性慾沒有被滿足而死亡。繼而，本書把性慾分為自發性性慾及反應性性慾，前者是沒來由地出現的性慾，後者是需要受到環境刺激才能引起的性慾。據研究發現，有 75% 男性及 15% 女性的性慾屬於自發性性慾、5% 男性及 30% 女性的性慾屬於反應性性慾，其餘的則視情境而定。由此可見，男女性的性慾確實有所差別。

二、有關性興奮：性興奮與性器官的反應一致？

由於標準論述告訴我們：性興奮與性器官反應一致。因此，當部分人明明內心感到性興奮，但性器官沒有反應時，或是內心明明一點都不期待也不享受，但性器官有反應時，都會對其狀態感到懊惱：到底相信自己的內心感受，還是相信自己的身體？這樣的標準論述，更讓人容易單憑對方的性器官反應，判斷對方是否同意發生性行為，而忽略對方的言語反對，釀成親密關係暴力等社會悲劇。然而，本書引述某項研

究的內容及數據，說明男性的主觀性興奮程度與性器官的反應，只有 50% 的重疊率，而女性的重疊率更低，只有 10%！由此可見，這個所謂的標準論述，只描述了世界上一小撮人的情況，但卻讓大部分人受困其中。

「男女大不同」？

——看見差異或是鞏固二元

我們的生活中往往充斥著「男女大不同」的性別論述，尤其在性方面，只要在搜尋器輸入「男女大不同、性」，屏幕上隨即出現各種文章，闡釋男女因生理構造不同，導致他們對待性愛的態度有所不同，例如「女人為愛而性、男人為性而愛」云云。到底如何避免落入這種本質論的思維，但又不至於忽略男女差異，以致無法看見女性的特性，甚或進一步鞏固性別二分的疆界？相信這是很多老師所擔心的，亦是進行第一、二部分的討論時必須警覺的事情，幸好本書對此提供了解套的方法。

首先，作者肯認男女性兩個群體之間，的確有所差異，但是，她強調男女性兩個群體之間的差異，不亞於男女性兩個群體內部各自存在的差異。她說：「地球上又有多少人口，就有多少『性

教材百寶箱 親愛的，妳很正常——從《性愛好科學：掙脫迷思、用自己的方式高潮》重新認識女性的身體與性

相」，全都獨一無二。」。由此可見，「大不同」不僅存在於男女之間，更存在於人與人之間。

同時，作者作為一位性教育學者，為了一改以往以男性作為性的「正常指標」的性別盲情況，她致力呈現女性的性的特質。她提出「組成部位相同，組成方式相異」的原理，即是男女性的性器官由相同的部位組成（如陰蒂頭等同龜頭、陰蒂等如陰莖等）、男女性同樣經過大腦學習判斷性刺激源，但源於男女性器官的型態相異、男女性以不同的

方式認識性慾、男女性的成長受不同的規範與期待影響，巧妙地讓我們看見，男女性之間既有相同亦有相異，而所謂的「大不同」，只是故事的後半部。

故本文採用上述理念，構思了教學小錦囊，但教學目標並非朝向「男／女生都是這樣的」的結論，而是要呈現女性的性的特質，讓女性知道，當其性慾低落或無法從性中得到樂趣、無法符合那存有誤差的標準論述時，不用覺得自己有問題，一切都只是正常事一樁。♥

教學小錦囊

一、媒體資訊：

作　　者／譯者：Emily Nagoski／廖亭雲

書　　名：《性愛好科學：掙脫迷思、用自己的方式高潮》

出 版 者：行人文化實驗室

出版日期：2017年5月

二、教學建議：

可把本書的內容彙編成投影片，並以互動教學的方式，以女性為主體，認識女性的身體與性的特性；並以「性正向」的態度，從正面的、健康的、自然的角度，了解性慾、性興趣、性高潮等等。教學對象以青少女為主，過程約兩個半小時。

三、教學架構與討論：

1. 暖身活動（30分鐘）

（1）請參與者分享有關卵子與精子結合的故事，並輔以延伸閱讀的文章——《卵

子與精子》，為參與者多提供一個故事的版本。

- (2) 帶領參與者分辨不同版本的故事裡的文化及生物學觀點。
- (3) 說明日日常生活中，有關身體與性的知識或多或少受社會文化影響，並進一步形塑人對性別的期待、對自己的身體與性的看法。

2. 女性的身體（50分鐘）

- (1) 請參與者分享對陰部的稱呼／感覺，以及這些稱呼／感覺的由來。
- (2) 認識陰部的組成部位及位置，請參與者分組扮演陰蒂、陰唇、處女膜及腺體等，透過構思該部位的樣貌、形狀、顏色、特性等，以進行自白，再由帶領者分別從文化及生物學觀點介紹各個部位。（注：相關教學策略可參閱延伸閱讀的文章——《女學生、性器官與性教育：女性主義教學的實踐策略》）
- (3) 鼓勵參與者回家觀察自己的陰部。（注：為尊重參與者的身體自主權，宜讓參與者自行選擇執行與否，並宜設有配套措施，讓選擇執行的參與者進一步分享。）

3. 女性性慾的特質（50分鐘）

- (1) 帶領者列舉數項有關性慾的「標準論述」（如上文），並請參與者分享曾聽說的「標準論述」。
- (2) 拆解「標準論述」中的性別盲點、背後的社會文化。
- (3) 說明本書中提及的女性性慾的特質。

4. 總結（10分鐘）：強調每個個體之間的「大不同」，以免無意間鞏固了性別的二分，同時讓參與者知道，只要不造成疼痛，也不引發感染或其他健康問題，一切都很正常。

四、延伸閱讀：

1. Martin, E. (1991) 顧彩璇（譯）(2004)。卵子與精子。載於吳嘉苓、傅大為、雷祥麟（編），*科技渴望性別*（頁199-244）。台北：群學。
2. 蔡麗玲、游美惠（2004）。女學生、性器官與性教育：女性主義教學的實踐策略。*性別平等教育季刊*, 26, 114-117。