

## 壹、前言

性是人類的基本需求，然而不論東、西方對於性的論述，多半參雜負面及有害健康的觀點，導致「性」成為隱晦不可言說的事；其中，自慰是所有性行為中最不被瞭解、累積知識最少，且所產生的罪惡感與困擾是最多的。過往自慰又被稱做手淫，「淫」字除了有「過多」的意思之外，亦帶有負面貶抑的意涵。因此本文以自慰取代手淫，說明自慰論述的轉變，以及自慰亦是人類愉悅性行為的方式之一。根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）的定義，「性健康」為「個體在性方面能達到生理、心理、社會及文化各層面的舒適狀態，並促進個體自由地表達及反應性能力，以增進人格及社交和諧安適的狀態」。現有許多實證研究成果發現，人們對自慰的偏見及罪惡感嚴重影響人類的性健康。因此，本文爬梳東、西方自慰論述的發展與轉變，期望破除自慰污名，並綜覽國內、外自慰相關實證研究成果，呈現當前的青少年及學生族群自慰的觀點與態度，以做為性教育、健康照護及未來研究的重要參酌。

## 貳、俄南之罪，何其辜？——自慰意涵的歷史變遷

生殖主義盛行年代，任何不以繁衍後代為目的之性行為皆會受到譴責，男性的自慰自然包含在內，與私通、通姦、肛交、獸交一樣，都被視為非法性行為，均會受到嚴厲的責罰。維多利亞時期的英國，女性受到嚴密監視，凡觸摸生殖器之行為都應嚴懲；許多醫師更告誡自慰的女性，自慰會導致粉刺、耳聾、視力減退、氣喘、肺結核等病，它不僅讓人生病，更是玷污人類身心的罪惡氣質（李銀河，2003）。聖經記載俄南（Onan）奉父親之命與寡嫂同房以為亡兄留後，俄南知道生子不歸自己會影響自己在家族的地位，同房時便遺精在地，而俄南享受性但避開生殖，因「浪費種子」遭到上帝嚴重懲罰的故事中，正式以onanism（手淫）命名。因此，表示手淫的詞為onanuth，而行手淫者便稱做「俄南」（onan）（Bullough & Bullough, 2000）。

十八世紀的醫學理論假設身體健康是平衡的結果，某些活動會攪亂這種平衡，虛耗身體，但若避免這類活動，這種平衡便能維持。這些理論家認為，任何性活動都會威脅身體的平衡，有兩大因素促成這種假設，其一，男子的性興奮除了會導致遺精，亦會造成短暫的疲倦；其二，許多性生活不檢點而染上梅毒者，到了第三期，會神智不清或有其他身體上的衰敗，因為當時人們並不瞭解，梅毒患者在經過一個較長的平靜期後，還有一個第三期，所以就把那些衰敗症狀與性交本身聯繫起來，並被誤認是性行為危險的證據（Bullough & Bullough, 2000）。十八世紀的自慰論述強調自慰對個人、社會有害，會造成異常勃起、淋病、失明、結核病、瘋狂甚至死亡。因而，自慰警示成為全民教育，除以特殊食物藥物消除自慰外，嚴重者施予尿道或陰蒂燒灼，甚至切除陰蒂、縫合陰唇。

十九世紀的美國醫生大多深信並宣教自慰的危害性，一些醫生還將這種危害性推及所有非生育的性活動，他們聲稱這些活動削弱了生理與心理的抗力，很容易招致重疾（Bullough & Bullough, 2000）。十九世紀，因醫生、衛生學家及教育家都抱持相同意見——自慰同時具有罪惡、疾病及自我毀滅行為的三種面貌，使這些觀念更具份量，既是醫生又是道德神學專家的P. J. C. Debreyne，將自慰者「身體的衰退」與「道德的墮落」置於同等地位，他的敘述在當代被視為典範：

苦於這種悲慘、可恥激情的年輕人，或多或少都會失去記憶力與智力；他們會變得愚笨、癡呆、弱智、陰鬱、悲傷、憂鬱、疑病、膽怯、無精打采、懦弱、懶散。（Stengers & Neck, 2006）

總之，自慰是一切壞事的根源，可見，自慰在當時不僅被定義為不健康的行為，甚至充滿道德批判，讓人不敢與它沾上邊。

不僅西方文化嚴禁自慰行為，東方文化也有許多宗教及醫學的恐嚇論述，中國自辛亥革命以降，開始以現代醫學之名來防治自慰。當時社會學家易家鉞鼓吹「反手淫運動」，宣稱：「國家有沒有前途，只要檢查年輕人床單就知道了」。自慰因此被說成是危及國家的「惡習」與「壞習慣」。此外，針對女性自慰，亦存在嚴厲規範，乃因自慰只是性慾的