



开心支持 系列 [5/8]

大学生性心理健康 指导手册

性(行)为(话)题



吉林大学学生心理健康指导中心

2021.08

系列1 性心理
系列2 性别认同与性取向
系列3 性别平等
系列4 性别暴力
系列5 性行为

大学生性心理健康 指导手册

3S+

Safety·Smile·Sex

系列6 性健康与避孕

系列7 安全避孕措施

系列8 艾滋病

感谢清华大学学生心理发展
指导中心提供的专业支持!

目录

Directory

系列 1 性少数

系列 2 性别认同与性别焦虑

系列 3 性传播疾病

系列 4 自慰

系列 5 性行为

- 1. 什么是性行为? 01
- 2. 性的兴奋与过程是怎样的? 03
- 3. 男女的性心理有什么差异? 06
- 4. 爱抚与性交合 09
- 5. 性病患者如何自我护理 14
- 6. 性行为的种类 16
- 7. 性别焦虑人群应如何自治 20
- 8. Q & A 22
- 9. 参考文献 29
- 10. 推荐读物 30
- 10. 推荐影视作品 31

系列 6 性侵害与创伤

系列 7 安全避孕话题

系列 8 艾滋病

前言

Foreword

在我国的文化体系中，“性”一直是比较敏感的话题。但随着社会的不断发展，人们的思想意识日趋多元化，心灵深处的壁垒也逐渐被打破。当代大学生作为先进文化的弘扬者、实践者，加强其性健康意识、促进其性健康发展是大学教育中不容忽视的课题。

《大学生性心理健康指导手册》的编制，旨在帮助大学生科学认识和发展安全、快乐的性，英文缩写为：3S+(Safety+Smile+Sex)。本系列手册是由吉林大学——清华大学学生心理健康教育协同发展共同体成员，吉林大学学生心理健康指导中心和清华大学学生心理发展指导中心共同策划编制的科普读本，该读本结合同学们关注的热点、难点和必备点，分别对性少数、性别认同与性别焦虑、性传播疾病、自慰、性行为、安全避孕、性侵害与创伤、艾滋病共八个话题进行科普探讨。

参与系列读本第一版编撰的是清华大学的七位实习咨询师和一位心理系访问学者，她们是刘静远（系列1）、徐庆琪（系列2）、

张逸梅（系列3）、沈雨瞳（系列4）、王新洋（系列5）、赵姝迪（系列6）、王爽和王凯丽（系列7），全文由赵姝迪统稿定稿。参与系列读本修订编撰的是吉林大学学生心理健康指导中心的五位老师和一位实习咨询师，她们是何思彤（系列1、系列8）、汤晓（系列2、系列3）、张琳（系列4）、余丽军（系列5）、王薇（系列6）、杨紫豪（系列7），全文由何思彤统稿定稿。由于性科学和性健康教育理论体系浩瀚，该读本难免会出现一些疏漏，恳请广大读者朋友们提出宝贵意见或建议，以使我们的工作能够不断完善。

在读本的编写过程中，我们系统发掘和整理了许多专业资料，并进行了多次修改，我们尽可能地标出了文献和数据引用出处，但囿于时间紧迫、引用广泛，有可能有遗漏，如发现遗漏，请与编者联系。在此由衷感谢清华大学老师们的大力支持，特别感谢李焰教授的全程帮助与指导，正是有了老师们的支持与指导，该读本才得以顺利跟大家见面。

最后，本系列读本仅用于吉林大学校本宣传教育使用，真诚希望该系列读本能给广大读者朋友们带来一些收获，进而对加强性健康意识、促进性健康发展起到一定的推进作用。

1. 什么是性行为？

刑法中，性行为的定义有广义和狭义之分，狭义性行为单指性交（以下称为“性交合”）；广义的性行为指能够满足行为人性欲望的方式，如口交等。

在性学研究中，性行为的含义相对性交来说更为广泛。划分方式如下：

- (1) 目的性行为
 - 即性器官直接结合的性交合。
- (2) 过程性行为
 - 即为性交合所做的准备过程，常见的前戏、后戏、安抚等均为过程性行为。
- (3) 边缘性行为
 - 这种性行为的定义更加广泛，指为了表示爱慕而没有到达性暗示程度的行为，如眉目传情等。拥抱、接吻、爱抚等如果以单纯表达爱慕为目的，则算作边缘性行为，如果以性交合为目的，则为过程性行为。

2. 性的兴奋与过程是怎样的？

从生理角度来看，性的兴奋过程可以被划分为 4 个阶段，即引发期、持续期、高潮期、消退期。

2.1 引发期

- 这是性兴奋的起点，经由视觉、听觉、触觉等初级感觉而引发外在的性诱惑，或者经由心理上的内在幻想而引起性的兴奋。能触发性兴奋的因素很多，比如是否与爱的人在一起、氛围轻松愉悦、有相互的触碰、看到相对裸露的身躯等。该阶段表现在生理上主要是血管扩张、肌肉紧缩，比如女性的乳房开始膨胀、男性的阴茎开始膨胀、女性的阴道由肌肉收缩而开始张大等。

2.2 持续期

- 如若性兴奋持续高涨，则进入持续期。该阶段较少受到影响，能持续一定的时间，故被称为“持续期”。这时男性的阴茎会持续膨胀，并保持勃起状态；女性则阴道口足够扩张而能够使得阴茎进入。



2.3 高潮期

- 该阶段男性会因阴茎抽插、摩擦而产生快感，此时输精管、精囊、前列腺都会产生规律性的收缩，使得精液以规律性抽动的方式向外射出，达到高潮。而对女性来说，则伴随着阴道的摩擦和对阴蒂的摩擦、规律按压，能使子宫、阴道、肛门产生规律性抽动，达到高潮。但是，女性并不会在每次进行性交合时都会达到高潮。

2.4 消退期

- 随着高潮的消退，男性的阴茎开始慢慢缩小，女性的乳房开始放松，乳头不再紧绷，阴部也放松下来。

整个过程还伴随一些其他的生理现象，比如面部和身体潮红、出汗、疲乏感等等。



3. 男女的性心理有什么差异？

3.1 性的需要

- 虽然男女都受到生物因素的左右，但相对来看，男性通常将爱情与性行为融合为一体，靠性爱表达感情。

而女性常把性关系和爱情分开，相对更加看重彼此之间感情。因此，认为体贴、亲热也是情感的重要表现。特别是年岁大了之后，不少女性认为能与自己喜欢的对象有亲昵的行为比性行为更令人满意。

3.2 性的刺激

- 对男性来说，性刺激来得很快，看到女人裸体、闻到女用香水、摸到女人身体等都可能较快发生性反应，特别是年轻、敏感的男性。但这些刺激作用是短暂的，同样的刺激经受久了，有可能会失去它原有的作用。

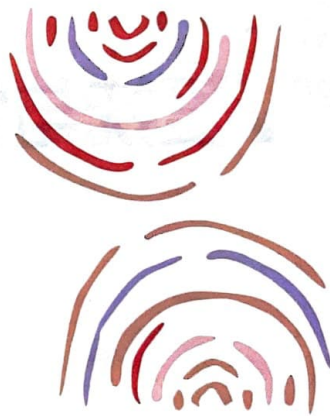
男性的外表性刺激对女性相对没那么强烈，如看男性裸体，女性可能反应不会那么强烈。

男性可能容易要求女性对其性需求快速反应，但女性喜欢逐步的、缓慢的性刺激，多靠调情、前戏、情调的刺激。

3.3 性的满足

- 男性相对女性更加在意自己的性表现，如阴茎是否足够膨胀、次数是否足够多、时间是否足够长等等。而女性相对没那么在意自己的性表现，但也会比较在意有没有满足到对方。

女性相比于男性获得性满足后，更希望有“后戏”，如后续的爱抚、亲吻等，这样可以使得两人的关系继续升温。



4. 爱抚与性交合

4.1 爱抚

- 爱抚涵盖了除两性生殖器直接交合之外的一切行为方式，能促进情感关系，使性行为进行地更加和谐，更容易感受性行为时的幸福与温存。

爱抚，一般始于接唇吻，接唇吻十分普遍，第一次约会就可能会发生。单纯接唇吻之后可能发展为：舌吻（深吻、法式吻、销魂吻），它可以刺激口腔，是可以不需要任何其他肉体接触而达到性高潮的一种方式。

双方互相熟悉后，爱抚进一步发展为互相抚摸身体腿部、颈部等，而进一步男性手抚摸女性乳房，口刺激女性乳房；女性抚摸并用口刺激男性阴茎、睾丸等。爱抚中，往往男性较为主动，女性较为被动。

4.2 性交合

- 性交合的技巧存在较大的个体差异，如性交合前爱抚的范围和技巧不同，个体间敏感的部位不同，喜欢的刺激方式不同（比如有人喜欢抚摸、有人喜欢口刺激）。个体间性交合偏好的体位也有很大差异，偏好的性交合时间长短也有不同，这些偏好也有可能随不同情境、心境而产生变化。性交合过程中是裸体还是着衣、喜欢明亮的空间还是黑暗的空间、是否喜欢使用情趣玩具、偏好的性交合地点和场所都会有所不同。此外也会有伴侣进行群交。

在性交合过程中，技巧使用得是否得当主要看能否满足到自己和自己的性伴侣的需求。一次美好的性交合，往往需要双方相互了解各自的需要，相互配合。



4.3 性交合体位

- 据美国调查显示，男性与女性性交合时，几乎所有夫妻都采用男上位，其中 70% 的人从未想过采用其他体位。变换体位最多、最频繁的往往是受教育程度较高的人。

人们使用第二多的体位是女上位，运用过此体位的人发现使用这种体位能够经常引发女性的性高潮。其他常见的体位有侧卧位、女前位等。

在性交合过程中涉及的技巧也很多，由于个体神经分布与心理条件不同，所以每个人被满足或者达到性高潮的方式也有差异。所以也需要我们与自己的性伴侣进行一定时间的摸索、磨合与配合。



4.4 同性性行为

- 同性性行为指与生理性别相同的个体产生性行为。很多人认为同性性行为者少而又少，但据调查显示，在美国所有青春期开始以后的男性人口中，有过同性性行为经历的人至少占 37%；青春期开始后，在 35 岁以下的未婚男性中，几乎一半的人有过同性性行为。

有些女性在 3-4 岁时就对其他女性产生过性唤起，据调查，8 岁时对同性产生性唤起的比例为 2%。随着年龄增长，对同性产生性唤起的个体在该年龄段中所占比例也在增长，到 45 岁时，达到 28%。女性之间的性活动大多发生在单身女性之中。在有同性性行为的女性中，有一半到三分之二的人达到过性高潮。



5. 性病患者如何自我护理

1. 保护皮肤及外生殖器清洁，经常洗澡，最好是淋浴或家庭擦浴（不要去公共浴室以免传染他人）。生殖器要注意保持清洁干燥，避免自身感染。
2. 勤换内衣裤，污染的衣裤要及时处理，可用开水烫、日晒。盖过的被褥常拆洗，用过的敷料应烧毁。
3. 保护尿道和创面。如尿道口排脓应用无菌棉团保护，防止脓汁污染内裤。有溃疡面的病人应用无菌纱布包扎。病变部位可遵医嘱用生理盐水、2% 硼酸水和 1:1000 利凡诺清洗。
4. 病人应勤洗手，尤其是大小便前后最好用肥皂洗手，防止自身感染或传染他人。如淋病可通过患者自己的手感染眼睛发生淋菌性眼炎。搔抓皮肤引起淋菌性皮炎。护理婴儿可感染给幼儿。
5. 居室应光线充足，空气流通。避免潮湿和保持清洁卫生。
6. 按时用药和复查。禁止辛辣食物、饮酒。禁止合法和非法性生活。治疗中有何不良反应，应及时到医院检查，不可随意自行停药、换药或改变用药方法以免影响疗效。

6. 性行为的种类

6.1 按性行为的对象分类

- 1. 按他（她）人作为性行为的对象：包括异性之间的性行为和同性之间的性行为。
- 2. 以自身作为性行为的对象：即通过抚摸、摩擦自己的生殖器来获得快感的自慰行为。
- 3. 以动物作为性行为的对象：即以雌性或雄性动物作为发泄性欲对象的行为。
- 4. 以物品作为性行为的对象：即以电振荡器（人工阴道或人工阴茎）或任何性感的物品作为发泄性欲工具的行为。
- 5. 以虚幻的人作为性行为的对象：即在意念中，以某个偶像、情人或虚构的人作为性对象，想象与之发生性关系的意淫。

6.2 按性行为的方式分类

- 1. 阴茎——阴道的方式
- 2. 阴茎——肛门的方式（肛交、鸡奸）

3. 阴茎——口腔的方式（口交）

4. 阴道——口腔的方式（舔阴），区别于仅在前戏中作为爱抚方式的舔阴。

5. 手——生殖器的方式，也是一种手淫方式。

6. 生殖器与身体其他部位接触的性行为。

7. 敏感部位与外物发生接触，比如用一些情趣性用品使自己达到高潮。

8. 意淫

9. 以前戏为目的的爱抚或舔阴有时仅作为开始性行为之前的前戏，这部分不属于真正的发生性关系。

10. 接吻，拥抱等所有与异性互动表示爱意的性行为。

6.3 按性欲的满足程度分类

- 1. 核心性性行为：最大程度地使性欲得到满足，获得性快感的性交行为。
- 2. 边缘性性行为：只能获得一定程度的性快感和性欲满足的接吻、抚摸行为。
- 3. 类性行为：无肉体接触，性欲只能部分得到满足的行为，如隔衣触碰女性乳房、臀部等。

6.4 按社会文化发展的标准分类

- 1. 正常的性行为：符合所处文化环境所规范的（包括道德规范、法律规范、民俗规范）性行为。
- 2. 反常的或变态的性行为：不符合所处环境中道德、民俗习惯规定的性行为。
- 3. 违法的性行为：违反所处文化环境中法律规定的性行为。

7. 性别焦虑人群应如何自洽

- 1. 自我接纳：“我是不残废品、不是半成品，我只是一个有着 XY 染色体的女孩子”。

“自我接纳”不等同于“自我意识”，不等同于“性别觉醒”。不是说我认为自己是个女孩子，我按照女孩子的样子生活，就叫自我接纳了。

自我接纳是一个人对自己全面的接纳，包括自己的身体和心理，包括自己的优点和缺点。

- 2. 价值并不取决于性别：性别是一种附加属性，可能带来加成或减弱，但并非决定性属性。

男孩子可以是技艺精湛的刺绣大师，女孩子也可以把程序码的飞起。这些让人引以为傲的技能，和性别又有什么关系？人会受到来自他人的尊重、认可和仰慕，只和 TA 本身的为人处事，和 TA 带给社会的价值有关系。

固然在某些人眼里，性别可能加成或减弱某个人的价值。（刻板印象较为严重的人，在面对同样水准的分别出自男性和女性程序员的代码时，可能会认为女性更了不起一些，当然也可能相反）这种加成和减弱，可能会在某些时候影响你的入职、薪资，但这无非是一种偏见而已了。归根到底，价值还是由产出本身决定的，与性别毫无关系。

8. Q&A

1. 网友「毛毛豆」提问：到底什么是肛交啊？肛交是正常的吗？

- 肛交是能够达到性高潮的一种方式，它既发生于同性性生活中，也发生于异性生活中。但是否是正常的性行为，这不仅取决于我们如何定义“正常性行为”，还取决于我们是否能从心里接受这种行为。

《金赛性学报告》提到：一些人的肛门区域是有性反应能力的，但另一些人则对触摸刺激（不论刺激强度如何）不会产生足以引发性唤起的反应。至少有一半的人（男性女性均包括）可以因肛门被刺激而获得某些性满足，就像生殖器被刺激一样。（研究者表示有关肛门相关性行为的研究和数据还不够确切，所以肛交与阴道性交等性行为一样是获得性满足的一种方式。

如果把肛交看做和其他获得性高潮的方式一样，那可能肛交就是正常的；不过也有学者认为肛交是一种退化，毕竟肛门属于消化系统而非生殖系统。在性行为方面什么是异常、什么是正常，一直饱受学者争论，众说纷纭。但肛交是否正常，究其根本在于你如何定义“正常性行为”、你赋予“正常”的标准是什么。所以正在看问题的你，也许可以思考下：你觉得肛交是异常还是正常的？你是否能发自内心地接受肛交？当提到肛交时你的感觉是什么样的？也许你会觉得

这是正常的、很普通啊、感觉很常见啊；也许你会觉得不正常，提到会感到恶心、不理解……你可能还会产生各种各样的想法。但不论你怎么看待肛交这个行为本身，都没有关系，你可以有自己的感受和看法，你的感受和看法都是值得被尊重的，你有权利去选择是否要接纳肛交作为正常性行为；当然其他人的想法和选择也是值得被尊重的。（由于“如何看待”是一个非常个人化的问题，每个人都可以有自己的看待方式，所以小编不希望以自己的看法去覆盖大家的。）

也有可能是囿于我们的文化背景，进行肛交像是一种禁忌，所以每每提起肛交，身边的人可能就露出……很神奇的表情。在主流文化背景下，我们可能都不愿意去挑战它，所以有时候可能我们认为它是正常的，却“不敢”认为这是正常的，或者觉得自己“不该”认为这是正常的。但就像上面所讲的那样，我们可以有自己的想法和认识，我们可以自己决定看待肛交的方式。

按比例来看，有些小伙伴会认为肛交是一种相对少数的性行为，多少会觉得有些异常或者不舒适感，这有可能是一种对陌生、未知、不熟悉的恐惧。也许去深入地了解一下肛交，才能慢慢确定自己对肛交的看法。

2. 同学「茫茫」问道：肛交有风险吗？男男同性之间该如何满足自己的性欲呢？

- 对于性行为来说，同性性行为和异性性行为本质上的差异只有“性对象的生理性别是否相同”这一点而已。所以能满足异性性幻想或者性欲望的方式，同样也可以在男性与男性的性行为中起到相同或相似的作用，比如互相抚摸阴茎、用手互相刺激阴茎（自慰的方式），再比如口交、肛交等。男男之间的性行为也是非常多元化的。

与异性进行性行为类似，男性与男性间的性行为也需要一定安全的氛围，同时两个人都进入到放松的状态，有一些前戏，相互了解对方的有关性行为的小习惯或者小癖好，有一定的配合等等这些有可能能够更好地帮助到同性之间性欲望的满足。

当然，不论是哪种性行为都会面临一定的风险，但对于肛交来说，由于肛门附近皮肤、直肠组织包括阴茎的表层都更为娇嫩，所以相对来说更加容易受伤，可能会有肛裂或者痔疮等情况发生，皮肤破损、传染疾病的概率也相对较高。所以接受肛交的小伙伴们要注意安全，使用润滑剂、安全套等，提前做好一些安全准备。

3. 同学「小艾」提问：女生与女生一般是怎么做爱的？

- 常见的女性和女性进行性行为的方式包括：接唇吻、舌吻、手与口刺激乳房、手与口刺激生殖器、生殖器相互接触等。女性同性间也常常借助性道具来完成性行为。

4. 匿名网友提问：SM 是正常的性行为吗？

- SM 是施虐与受虐（sado-masochism）的简称，经常被译为“性虐恋”，是一种通过痛感获得性快感的性活动。SM 包含施虐癖和受虐癖两个范畴：通过对他人施加痛苦使自身产生性快感、性兴奋或单纯乐趣的属于施虐癖，通过接受痛苦使自身产生满足感属于受虐癖。

性虐恋尚未被主流社会广泛认知和接受，处于一种亚文化状态。对于这种行为是否正常，小编的回答是：界定是否“正常”有很多维度。从心理学的角度看，美国精神病学会出版的第五版《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-5）将部分施虐个体和受虐个体的表现归为性

倒错障碍中的性施虐障碍①和性受虐障碍②。从社会文化的角度上看，社会上将凡是与生殖没有直接联系或代替之引起生殖的性活动、在寻求性满足的对象或满足性欲的方法上与众人不同，并与当时的社会风俗相违背而获得性满足的行为都称之为“性倒错”。从法律的角度看，我国还没有出台与性虐恋相关的法律法规。因此 SM 是否正常取决于当事人用从什么角度来界定。

需要注意的是，性虐恋与性虐待不同，前者是参与者自愿且确保安全、理智的行为，而后者指的是未经同意对他人进行性侵犯和虐待的犯罪行为。SM 比一般的做爱方式更具有危险性，如果要进行 SM，建议伴侣双方采取安全的 SM 形式、约定好内容与“安全词”并做好安全准备。在不触及法律、不伤及双方生命和人身安全、不给行为人造成明显精神痛苦的前提下，只要双方自愿就可以享受 SM 带来的乐趣。

注：

① 性施虐障碍的诊断标准适用于直接承认有此类性欲倒错兴趣的个体以及即使有充足客观证据证明事实相反，也否认对使另一个体

遭受躯体或心理痛苦有性兴趣的个体。如果这些个体同时报告由于他们通过使另一个体遭受躯体或心理痛苦获得性吸引或偏好而导致自己精神痛苦、社交困难，则可以被诊断为性施虐障碍。如果他们认为此类性欲倒错的冲动没有导致精神痛苦、社交困难，并且他们的自我报告、精神疾病史或司法记录表明他们没有实施性行为，那么他们应当被确认为具有性施虐兴趣但没有达到性施虐障碍的诊断标准。

② 性受虐障碍的诊断标准适用于直接承认有此类性欲倒错兴趣的个体。此类个体公开承认自己通过被羞辱、被殴打、被捆绑或其他受苦方式获得强烈的性唤起，表现为性幻想、性冲动或性行为。如果这些个体同时报告由于他们通过被羞辱、被殴打、被捆绑或其他受苦方式获得性吸引或偏好而导致自己精神痛苦、社交困难，则可以被诊断为性受虐障碍。如果他们认为此类性欲倒错的冲动没有导致精神痛苦、社交困难，那么他们应当被确认为具有性受虐兴趣，但不应被诊断为性受虐障碍。

参考文献

- [1] 金赛潘绥铭. 金赛性学报告: Kinsey reports: sexual behavior in the human male & sexual behavior in the human female[M]. 中国青年出版社, 2013.
- [2] 曾文星. 性心理的分析与治疗 [M]. 2002.
- [3] 美国精神医学学会. 精神障碍诊断与统计手册 (案头参考书) (第五版) (DSM-5). [美] 张道龙等译. 北京: 北京大学出版社, 2014.

推荐读物

- [1] 李银河. 性的问题 [M]. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2009
- [2] 李银河. 性爱 [M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2010
- [3] 西蒙娜德波伏瓦 [著] 郑克鲁 [译] 第二性 [M]. 上海: 上海译文出版社, 2011
- [4] 金赛 [著]. 潘绥铭 [译]. 金赛性学报告: The Kinsey Reports: sexual behavior in the human male sexual behavior in the human female[M]. 北京: 中国青年出版社, 2013
- [5] 潘绥铭, 黄盈盈. 性之变: 21 世纪中国人的性生活 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013
- [6] 雪儿·海蒂 [著]. 林淑贞 [译]. 海蒂性学报告 [M]. 海口海南出版社, 2016

推荐影视作品

性与成长主题:

- 《朱诺》[加拿大 / 美国],2007
- 《欧洲性旅行》[捷克 / 美国],2004
- 《不一样的天空》[美国],1993

同性恋爱与跨性别主题:

- 《暹罗之恋》[泰国],2007
- 《断背山》[美国],2005
- 《喜宴》[中国台湾 / 美国],2003
- 《自梳》[中国香港],1997
- 《费城故事》[美国],1993

社会性别主题:

- 《黑天鹅》[美国],2010
- 《沙漠之花》[英国 / 德国 / 奥地利],2009
- 《蒙娜丽莎的微笑》[美国],2003
- 《末路狂花》[美国],1991

多元性主题:

- 《午夜巴塞罗那》[美国 / 西班牙],2008

反性骚扰主题与
家庭暴力主题:

- 《熔炉》[韩国],2011
- 《天水围的夜与雾》[中国香港],2009

让学生普遍享有专业化系统化温情化精准化心理健康指导服务



吉林大学
学生心理健康指导中心

各校区学生心理素质培育基地分布

中心校区：鼎新楼C座北侧双号C206-214	心理咨询网络预约
南岭校区：新交通楼206室(原继续教育学院楼)	关注公众号“JLU吉大心声”
南湖校区：学生六公寓133室	点击“预约咨询”进入预约窗口
朝阳校区：朝阳校区学生二公寓101、103室	
新民校区：医学部行政楼114室	
和平校区：管理楼一楼	

