



开心支持 系列 [4/8]

大学生性心理健康 指导手册

自慰话题



吉林大学学生心理健康指导中心

2021.08

系列 1 大学生性心理健康
系列 2 性传播疾病
系列 3 性传播疾病
系列 4 性病

大学生性心理健康 指导手册

3S⁺

Safety•Smile•Sex

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

- 1. 怎样定义自慰? 01
- 2. 自慰有哪些形式? 03
- 3. 自慰发生的自然性 05
- 4. 自慰发生的正常性 07
- 5. 对自慰认识的发展: 从误解到正视 09
- 6. 从生理和心理两个层面, 应如何
看待自己的自慰行为 13
- 7. Q&A 15
- 8. 参考文献 18
- 9. 推荐读物 19
- 10. 推荐影视作品 20

系列 5 性行为

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

Forword

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. 怎样定义自慰？

- 按照美国国家卫生研究所的定义，自慰^{注1}是指：用手或者其他物件，摩擦和刺激生殖器，以达到到性高潮和性满足的方式或行为。

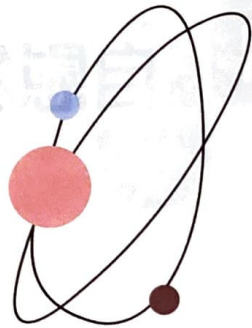
注1：在我国“手淫”的叫法广为流传，但由于“淫”在中文为贬义词，用来指代一种性行为方式有欠妥当，所以应该杜绝“手淫”的称谓，而应使用科学术语“自慰”。



2. 自慰有哪些形式？

- 男性最普遍的自慰方式为活塞式，使用手或其他工具包住外生殖器（阴茎）做活塞运动。也可通过按压、伏压等方式刺激阴茎。

女性自慰通常以用手或工具刺激外阴（包括阴蒂）或插入内阴的方式进行。有研究认为，女性自慰比性交更容易达到高潮。



3. 自慰发生的自然性

- 自慰在灵长目、鲸目海豚科动物中都是常见的行为。如 20 世纪 80 年代 Dr.Hentre Von Shwards 一项对于非洲黑猩猩的观察研究发现，有 90% 的成年大猩猩伴有随性交的自慰活动。

伴随少男少女的性成熟，男孩子在青春期中，阴茎逐渐变大变粗，而龟头也开始挣脱束缚，脱颖而出，随之产生勃起和性冲动。这时男孩子开始有意识和无意识地触摸自己的生殖器，特别是阴茎和龟头部位。这样就会有初始阶段的自慰行为。女孩子在初潮阶段，第一次月经的前期阶段，会出现一些女性生理变化，如在阴阜附近出现了阴毛，在阴道口会产生瘙痒或疼痛等，同时也会伴随有阴蒂瘙痒；这时，部分女孩子会有第一次自慰，开始抚摸自己的阴蒂或者阴道口等部位。



4. 自慰发生的正常性

- 美国多个研究机构对美国中小学的青少年进行了调查，结果显示在美国 12-25 岁的少女中有自慰经验的比例高达 86%；在美国 12-25 岁的男性青少年中有自慰经验的高达 92%。

日本在 1986 年也进行了类似的调查研究，发现在日本青春期孩子们中，自慰也是很普遍的行为。

1931 年，中国心理学家周调阳曾对北平的几所大学的男生进行了调查，在 353 例学生中，301 例曾经有过自慰，占 86%。

在我国 2010 年的网络调查中，共有 7077 人参与调查，男性占 75.74%，女性占 24.26%；主体为中青年人群（86.31% 为 35 岁以下中青年）。结果显示 96.38% 的被调查者有过一次以上自慰，75.96% 的被调查者每月有一次以上自慰。

我国学者王兵在 2013 年对某高校大一至大三年级共计 973 名学生进行了无记名问卷调查，被调查者总体自慰率为 56.7%，其中男性自慰率为 82.1%，女性自慰率为 34.2%。

5. 对自慰认识的发展: 从误解到正视

误解 1: 自慰是邪恶的

- 由于社会、历史和文化等原因，人们对于自慰还存在着不少误解。比如，由于宗教教义等原因，宗教团体是反对自慰的。基督教的一些教派，如宣道会就公开反对自慰，他们认为自慰不是上帝的安排设计，不是上帝的心意。中国佛教的某些教派也反对自慰，原因是自慰被认为会导致精神紊乱等。

误解 2: 自慰是不健康的

- 在我国坊间有着“一滴精，十滴血”的说法，人们相信自慰会导致身体不健康，甚至影响到性功能的发育和正常性活动。其实，自慰绝对不是一种罪恶的行为，以往认为自慰有害论的观点，现在已经逐渐地被淡化了，但主流文化的偏见仍然使一些人认为自慰仅是性交的补充。实际情况是，自慰具有独立性行为的价值，是标准的性行为方式之一，通过这种方式可以获得与性交同样的生理反应。

误解 3： 自慰引发的负性 情绪体验

- 在 770 例信件性心理问题咨询中，自慰问题有 199 例，占 25.8%，居诸问题之首。问题主要集中在自慰是否对身体有害，其次是如何克服。在 1852 例性咨询电话中，关于自慰的咨询有 926 次，约占 50%。咨询内容多半是来电者担心自慰对身体有害而产生焦虑、恐惧、自责心理，不能控制自慰行为，怕影响性功能、影响生育……也有人认为自己的阴茎短小是自慰影响发育而造成的，进而产生悲观、失望、悔恨情绪，甚至厌世想要自杀。

正视自慰

- 早在 1948 年，美国著名的金赛博士领导的美国性行为研究小组就提出了“自慰是一种正常的性行为”的说法。1956 年，芝加哥大学的性学研究中心也提出了同样的观点。1972 年，美国联邦医疗协会正式宣布“自慰是人类正常的性行为”。

1992 年 6 月 18 — 22 日，在荷兰首都阿姆斯特丹召开的第十届世界性学大会上，荷兰卫生、文化和社会福利部长在开幕式上说：“自慰以前曾被认为是一种病态，但现在已被看作是无害、甚至是健康的行为。如果某人有性问题，往往是那些不能自慰的人”。他的话博得了来自 85 个国家和地区的 850 多名专家、学者的热烈掌声。由此，从医学科学的角度，确认了自慰是健康、自然、正常的行为。

自慰的积极作用

- 美国和西方医学界对于男性自慰的行为进行跟踪研究，发现在 20 多岁时，男性每周自慰 3 次或者遗精 3 次以上者，其患前列腺炎和癌症的几率会降低很多，几乎降低至三分之一左右。而在 40 岁左右，每周自慰和射精高达到 3 次以上者，其患前列腺炎的几率会降低 45%。一星期自慰大于 5 次的男性在 70 岁之前患前列腺癌症的几率比不进行自慰的男士要低 34% 左右。

女性也一样，比如女性的乳腺癌和子宫癌等都是现在常见的女性疾病。英国国家癌症研究的报告声称，时常进行自慰会降低女性患这些病症的几率。比如在 20 岁左右，每周进行 3 次以上自慰的年轻女性，其患子宫癌的几率会至少降低 33%；而 40 岁左右的女性，如果每周有 4 次以上的自慰和性交等活动，其患子宫癌的几率会降低至 45% 左右。

自慰已成为现代性医学、男科学临床上相关疾病的重要治疗手段之一，如：阳痿、早泄、遗精、不射精、前列腺炎、性感缺乏、女性性高潮障碍等。

6. 从生理和心理两个层面，应如何看待自己的自慰行为

- 首先，应当认识到，无论男性还是女性，自慰是一种普遍存在的、正常的行为，是性成熟过程中的正常现象。适度的自慰行为对身心都是有益的。

从生理上来讲，自慰行为是伴随着身体成长发育，自然出现的行为，不是邪恶、羞耻的。自慰引起大脑性中枢的刺激，经一定积累后出现快感，是与性生活相似的过程。适度自慰不但不会导致性功能减退，还可以促进身心健康。

从心理上来讲，应当树立对自慰的正确认识。性学家认为，人类的正常性行为除了生育功能之外，还能起到满足诸多心理需求的作用。其实，人类在幼儿期就无意中有感受性快感的欲求。人类在婴幼儿阶段有口欲期、肛欲期、性蕾期等发展过程，期间的欲望虽然与性发育成熟后的感受有很大不同，但作为原始的本能，它与性有一定的内在联系。如果这些欲望不能得到满足，也会影响身心健康。随着青春期的不断提前，青少年从性成熟到合法地满足性需求——结婚，一般需要10年以上的时间。这期间，性欲求如果达不到满足就会产生性紧张，而自慰是较为自然、安全的缓解性冲动的方式。所以，在对自己和他人都没有损害的情况下，释放性紧张，其实也有益于放松心情，以及更好地认识自己的性器官、性感受和性心理。

1. Q&A

1. 网友「哈皮猫」提问：如何克服手淫行为？

- “手淫”这一说法具有一定的贬义含义且并不规范，因此现在已经被淘汰，被更改为中性的“自慰”一词。首先小编想告诉大家，自慰并不是一个需要“克服”的行为，它的存在是自然的、可被接受的。伴随着性成熟，男女性都会对探索自身生殖器官产生好奇，而大部分自慰行为都始于这一时期。多项研究发现，自慰行为不仅存在于人类之外的一些动物群体中，而且在不同时代和文化背景下都有很高的发生率（综合多项资料来看占人群 90% 左右）。在很多文化环境下，自慰长期处于污名化的境地之中，因而人们羞于谈论它，并且认为自己如果有自慰行为就是不洁的，同时也会对自己的自慰行为产生羞耻感。

其次，合理、洁净的自慰行为不仅可以让人在获得性满足的过程中得以身心放松，而且也有研究发现这可以降低某些生殖系统疾病的发生率。在没有适当性伴侣的情况下，自慰也是一种排解性冲动的适当方式。要知道，长期压抑性冲动是不利于健康的。从以上角度来看，自慰的好处可能比很多人想象的要多。

对于自慰行为，只要能保证在自己觉得舒适的频率下，并且注意卫生和方法的安全，每个人都可以享受这个美妙的过程。

2. 同学「小P」提问：如何控制自慰的频率？两天一次的自慰算多么？自慰会上瘾吗？

- 一位学者在其文章中写道：“（对于男性来说）自慰和性交一样，最后的结果也是射精……从来没有医生建议男性不要性交的”。不知道这一观点是否能够回应一些疑虑？在小编看来，自慰的频率就像性交的频率一样，是难以用“正常值”这么个简单的概念比照的。“如人饮水，冷暖自知”，有些人的性冲动更频繁，性能力更强，那么对于这样的人来说，可能就需要更高频次的性行为来释放冲动；而有些人对性的渴望并不旺盛，那么少量的自慰或性行为即可满足。所以，无论两天一次或一天两次，只要主人公自己觉得舒适即可。

而自慰上瘾这一说法是没有官方的病理概念的。小编理解，对于“自慰上瘾”的担忧，是不是害怕自己自慰的频率过高，或者说自慰行为已经影响到正常的生活呢？在一些心理咨询的个案研究中，也会涉及与自慰困扰相关的话题。在这些研究中，咨询师通过工作会发现一些来访者所报告的不能控制自慰行为的情况，和其心理状态是有很大大关系的：或许自慰让他们产生了负罪感，或许自慰行为让来访者觉得自己正常的性生活受到了影响，或者是近期生活压力大，自慰频率变高，就让来访者觉得自己不正常了。而大部分来访者在释放了这样的心理压力之后，便能够恢复正常的生活（包括自慰）规律了。如果觉得有类似困扰，可以尝试寻求专业心理咨询的帮助。

参考文献

- [1] 范大庆, 王春阳, 郭华. (2007). 性咨询电话 1852 例次分析. 中国性科学, 2007 年第 16 卷第 6 期, 42-44.
- [2] 刘德风, 姜辉, 洪锴, 赵连明, 柳建明, 马潞林, 徐李燕. (2010). 我国现阶段人群中自慰行为的状况及相关分析. 中国男科学杂志 (05), 26-29.
- [3] 王兵. (2013). 某综合大学在校学生自慰认知和行为分析. 中国学校卫生 (01), 98-99.
- [4] 薛翠华, 巴巴拉·戴安娜, 鲍玉珩. (2012). 新性学研究：正确对待自慰. 中国性科学 (10), 75-79.
- [5] 于恩彦, 王乃信, 冯斌. (2004). 770 例性心理问题咨询者咨询内容的分析. 浙江实用医学, 2004 年第 9 卷第 4 期, 276-277.
- [6] 朱建平. (2016). 正确看待女生的“自食其力”. 科学 24 小时 (11), 52-53.

* 部分数据源自网络

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
南岭校区：新交通楼206室(原继续教育学院楼)
南湖校区：学生六公寓133室
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

心理咨询网络预约
关注公众号“JLU吉大心声”
点击“预约咨询”进入预约窗口

