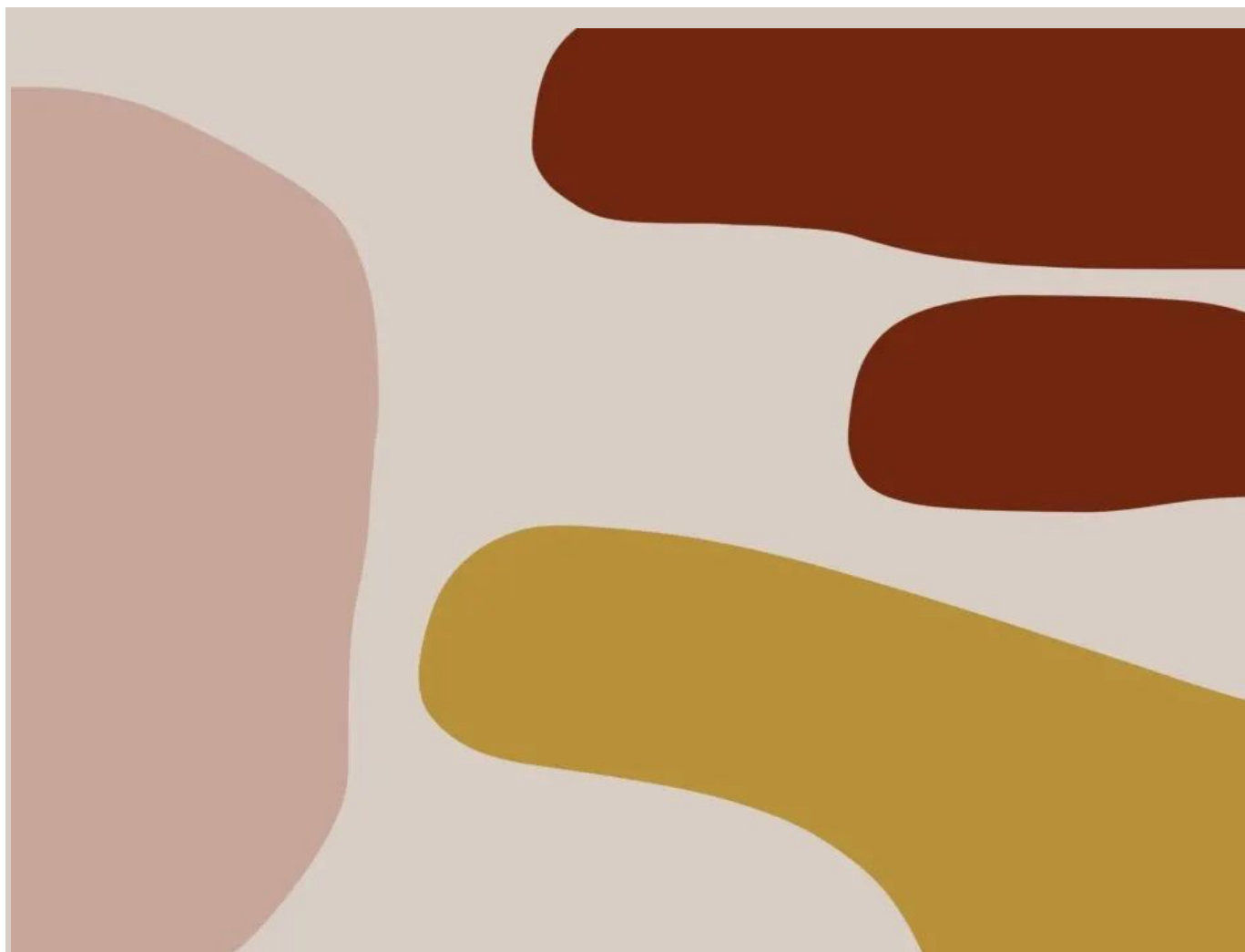


女性自慰 | “希望女孩们都能有自己的快乐”

原创 性平会 WHU性别性向平等研究会 2020-11-10



女性自慰，听起来似乎有些“离经叛道”。在大众的普遍认知里，这件事仍然上不了台面，甚至避之唯恐不及。然而，在我们的身边，已经有许多女性开始正视它、尝试它、讨论它；也有更多人意识到，自慰对于女性，与其之于男性并无不同：它只是人们获得快乐的一种手段。

10月16日，性平会的公众号上发布了一篇关于“女性的自慰经历与感受”的征集推文，收到了一些小伙伴的分享。同时，采访组也与一些朋友进行了更为细致的交流，让我们一起来看看吧！





征集：
享受自慰带来的愉悦！

/// 01 ///

“我性意识的觉醒非常早，我在小学的时候就开始探索性快感，但是当时因为器官发育不成熟所以一直不知道怎么做，直到上了初中，在淋浴间发现了如何获得快感的秘诀。一直到现在，它陪伴了我很久。我觉得享受性高潮是每个女性都应该拥有的权利，它能带给我们的不仅仅只有一时的快感，它意味着我们能够正视自己的生理需求而不是被传统的性羞辱意识所束缚。我从不认为性是什么该被唾弃的东西，相反我很珍惜女性天生的比男性更加丰富的性快感。我想对每个女孩说，去自慰吧，行使你们天生就拥有的权利。”

——热处理

“女性自己满足自己的性需求是真的很棒，也是非常正常的行为了，于我个人而言，有一方面原因是出于自身的健康考虑。”

——WHU性平会粉丝

“我的性启蒙真的超超超早。四五年级就开始和闺蜜悄悄画些稚嫩的‘成人’漫画（假期去她家居然还留着！翻出来看真的是处刑哈哈），大概是六年级或者初中，已经开始摸索些言语粗俗的黄色小说一边看一边悄悄自慰了，当时还是翻盖手机，网速很慢，蜗牛般爬行的绿色加载条和因为急迫而更加刺激的快感悄悄交织，这很美好。

自慰在我生命里占据了重要地位。释放学习压力、缓解焦虑情绪、逃避生活或者单纯的调剂……我说真的，性很快乐。除开这些，在性教育不够普及的当下，自慰（寻找AV）是从生理上认识和保护自己的一个重要途径。我之前很难理解为什么会有被性侵犯而不自知的女孩儿，直到和表姐闲聊，才发现她居然不知道怎么doi。科普完的我突然庆幸——虽然没在被侵犯的边缘派上用场，但还好我懂。

真希望我的成年礼物能收到自慰器，自己送的也当然可以！”

——浑水

“你知道吗？女性的阴蒂作为一个器官，它只有一个功用，那就是性快感。

女性不仅仅是一个拥有子宫因而天生是生育繁衍的客体，而且女性是一个具有可以享受性愉悦的阴蒂的人！

（如果你要拿生理条件来决定论的话）”

——东柏

“我想女性自慰行为少的一个原因是缺乏系统的女性自慰知识科普……

我直到2个月前才通过b站一个up主的视频知道夹腿是自慰行为（本人今年19岁），在此之前很长一段时间我有这样的行为，隐约知道或许与我的性需求有关，但并不知道这就是自慰……”

——殿下

“我是从初中就开始自慰，算是刚开始青春期发育就通过自我探索发现新大陆吧，一直持续到现在，有过两个男朋友，但有时候性生活给人的感觉往往更多是为了满足男性，直男不太会顾及到你爽不爽，或者盲目自信。两年前开始慢慢接触一些两性话题的自媒体，发现不仅他们的科普难推进，大众对女性自慰的行为也存在很大的偏见，说到男的手冲可能是“哦，没什么啊”，但谈到女生自慰就会很咸显，认为这个女的不检点，风骚。自从上一个男朋友没了之后，也没有再谈对象，感觉自慰挺好的，自己的身体只有自己最清楚，也会看一些日本对两性的教学视频和书籍（纯理论不ghs），感觉这一点国内在性普及上，还是长路漫漫吧，希望广大少女都能有自己的快乐。”

——左一



采访：
你身边的人究竟怎么看？

/// 02 ///

线下采访，在公众场合谈论“自慰”、谈论“性”，不论对于采访组还是受访者，都是一次具有成就感的尝试，也同样是一个不小的挑战。

“哦，原来这就是自慰”

我们采访左一时，星巴克里的人不算很多，三三两两地聚在一起。那些此起彼伏的说话声成为绝佳的背景音，形成一层温柔的网，包裹着我们。从朋友到性平会、再到性教育与自慰，左一十分健谈，也十分开朗。“小时候先裸的时候就会洗到下面，洗着洗着就觉得还挺舒服的。”左一说。她和大多数人一样，在小时候就模模糊糊地有了类似于自慰的行为，但也同样不清楚其中的含义。直到初中，在同学们你来我往的悄悄话间，才了解到“哦，原来这就是自慰”。

“你喜欢怎么样，那是你的事。我接受就行了，这个就是很正常的事情。”面对自己的自慰行为，左一相当坦然和直率。她认为，自慰

就是这么一种本能性的行为。在我们的生活中，或多或少地都会产生一些需求，或是受到什么刺激。因此在无意之间，自己就可能摸索出了自慰的方法。

热处理第一次自慰的心路历程和左一相似，她在洗澡的时候发现刺激自己的阴蒂可以产生快感。她们也同样没有对自慰对身体的害处产生太多忧虑。左一平时会看一些关于两性的公众号，里面有教女性如何正确自慰，以及一些注意事项。这些知识对于打破对女性自慰的偏见具有重要作用。热处理也认为，**自慰是人之常情，更是“上天给人类的馈赠”**。发自身心地享受性高潮是每个人的权利，而无关乎性别。



不过，虽然经历过一定的性教育，也看过一些“片子”，热处理在小时候还是会产生一些“啊我怎么会这样”的罪恶感，会担心自己的“不节制”。这种“负罪感”与性教育的缺乏密切相关，家庭似乎很少对孩子进行自慰方面的教育，热处理的性知识多来自于小时候看到的“小黄文”和18禁小游戏，另外两名受访的女生也表示，自己对自慰或性的最初认识多来自于色情图片、小说和视频。左一也提到，当五六岁的小男孩伸手摸自己的下体时，会被大人喝止，甚至殴打，会知道这种行为不被允许。但对女孩来说则完全是一种盲区，“小男孩穿开裆裤，大家都知道，小女孩子的话谁也不知道，是吧？”左一说。在她的经历中，因自慰而产生的心理负担是由于特殊原因：“我刚分手的时候会有，那段时间你只要一去考虑性行为，脑子里就有一个人。我那段时间一自慰就开始哭，哭完起来找酒喝一喝，然后又开始哭，整个人就是那种走火入魔的状态。过了一段时间，会觉得这个事情就是很恶心。可能跟自慰本身是没有太大关系的，主要还是特殊时期，你又很抵触，又会去做这个事情，然后做完之后心里特别难受。”

在谈及是否会与他人谈论自慰时，热处理会在卧谈会时与舍友谈及这个话题，还会向好奇的舍友科普；而左一的舍友则认为这个话题太“那什么”，她反而与身边其他朋友聊得比较多：“我身边玩的比较好的五六个男生都是男同性恋，所以日常偶尔聊聊一下都没有什么。像一些国外回来的女孩子也觉得无所谓，我手机里关注了好几个关于两性的公众号，她们经常拿我手机玩，看一看，还相互讨论。”左一觉得，“对于不同的人，可能ta的接受度不一样，你能跟ta说的东西也会差别很大。”而热处理认为，“女性自慰相对于男性自慰而言，还是相对隐秘和听命被传统观念绑架的。”现在仍有许多女性拥有自慰经历却仍然被羞耻心束缚，害怕说出口也害怕被发现，而如果对女生开这种玩笑，往往被当作是冒犯。尽管在微博豆瓣这样的平台上女性越来越敢于宣扬自己的性地位和性主动，但是也还是仅限于网络，在现实生活中，她认为改变仍然有限。

“大多数人还是比较刻板的，
谈论性的时候都比较害羞。”

采访组也采访了两位没有自慰经历的女生。其中，女生A表示，自己在看相关电影时会产生性幻想与性冲动，但基本没有想要通过自慰解决。在提起自慰这个话题时，她也会感到害羞和抵触。左一表示，她小时候看过一些“小黄文”，不过她认为这些内容“感觉跟网上的不一样，相

慰聊天。在提起自慰这个话题时，也会感觉到害羞和尴尬。A知道一些小玩具，不过，她认为插入的方法感觉很吓人的样子，把一些陌生的东西塞到体内，觉得很奇怪。“在问及没有进行自慰的理由时，A坦言插入式的自慰还是超出了自己的接受范围，并感觉这个动作有点“淫荡”。“虽然我说这件事我嘴巴上说很支持并且理解，但是老是难以过去心里这个认为这件事见不得光的坎，似乎有些超出道德的感觉。”A说道。即使自己会去支持一些对女性自慰发声、消除羞耻感的事情，但是她还是认为，在面对女生说出自慰的事情时，虽然很多人表面理解，“但是内心深处还是会对这个女生产生不好的印象，甚至会产生流言蜚语。”

女生B也没有自慰过。如果在生活中产生了性冲动，自己只会看一些片子，“最多就是想谈男朋友和他舌吻，单纯渴望异性的触碰和抚慰”，而不会进行自慰行为。如果身边有女性朋友进行自慰，B会觉得十分正常，但是会感到有点害羞。她认为，女性的自慰只是针对没有性伴侣的人，“只有单身狗才需要自慰。”谈及公开发声，B认为还是应该在特定的场合发布相关内容，“毕竟大多数人还是比较刻板的，谈论性的时候都比较害羞。”

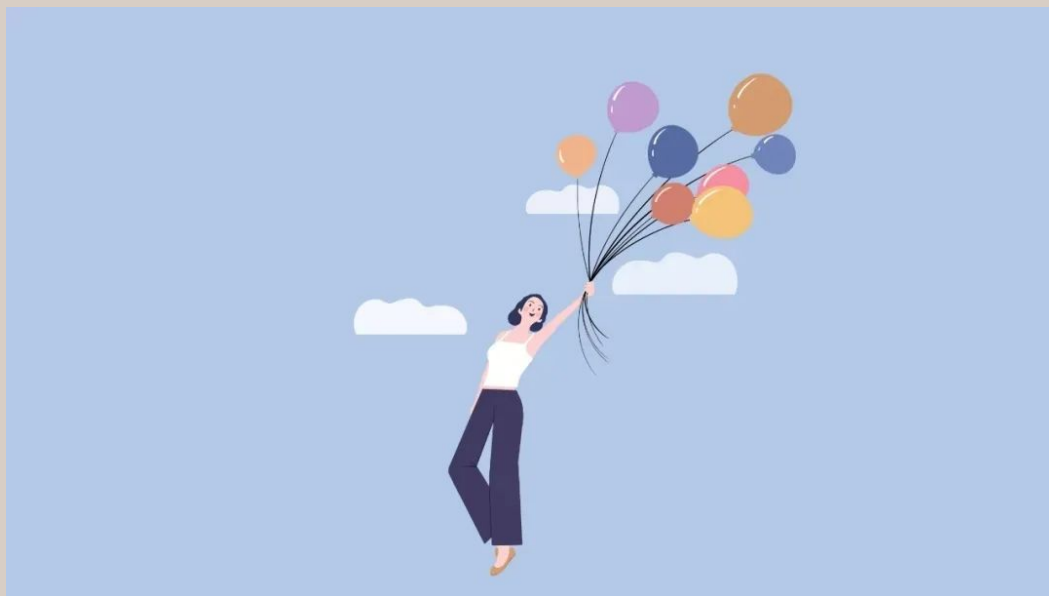


“人有食欲是正常的，
是不应该被评判的，
自慰也是一样。”

在采访中，也有男性对女性自慰表示了支持。男生C在高中时就开始关注性相关的问题，也曾经了解过女性自慰的知识。他在进行自慰之初，也曾经觉得羞愧和自我厌恶，而后来则学会了慢慢接纳自己。在C看来，自慰这件事情不论男女，都是像吃饭睡觉一样是一种生理本能，只要注意卫生、不过度甚至成瘾就可以了，其他人没有权利去批判和干涉：“我们不会说吃饭这个行为是好还是坏的。吃得太多当然对身体不好，吃了不干净的东西身体也会不舒服。但人有食欲是正常的，是不应该被评判的，自慰也是一样。”他表示，自己在采访前几天也试着和室友谈起了女性自慰的话题，“他们猪猡和我一样持支持的态度。我的室友们都尊重女性，平时也不会用如此下流的词汇去女性的话。其他人要尊重女性的这种权利，不能站在道德高地上对她们指手画脚。”

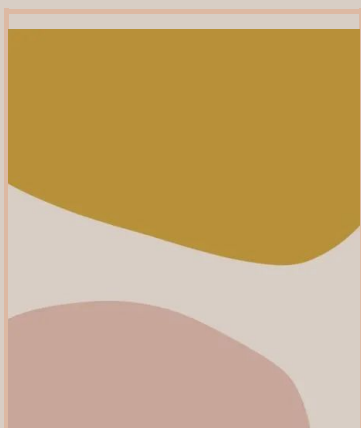
不过，C也认为，社会普遍对男性的容忍度更高，“男生自慰只会被说是精力旺盛，甚至有些家长发现自己的儿子自慰之后还会开心地感叹儿子长大了。但如果女生自慰被别人知道了，就会被不断地谴责。**社会好像不允许女性有太多的性欲，它对女性是比较严厉的。**”

C也肯定了在当下社会女性表达自己的性需求的必要性。但是，他认为最好还是和信得过的人进行交流，“毕竟现在还是有很多人不能接受女性自慰，如果被他们知道了可能会受到伤害。但是和伴侣之间的交流也是必要的。”当被问及会如何看待自己女性伴侣的自慰时，C表示不应该对自己的伴侣设置自慰的界限，“虽然我也有一定的占有欲，但她毕竟是一个独立的人，不是我的所有物，这件事情我没有权力管。**如果她和我提起自己自慰的事情，我会耐心地听她讲，并且问问她需不需要我的帮助。**”



“自慰是非常态化的，
性的健康是建立在固定的两性之间的。”

对于年轻人来说，接受新的观念尚且比较容易；而对于父母辈的许多人来讲，自慰——尤其是女性的自慰——仍然是一种禁忌。作为家长的D在平时与女儿的交流中，已经逐步接受了晚婚甚至不婚的观点，然而在性行为方面，仍然坚持着传统的看法。D认为，按照他们所受的教育，自慰行为仍然是非主流的、不应轻易尝试的。“我们所处的环境，所接受的教育毕竟都是非常传统的。即便是现在比以前更开放了，即便是有些年轻人受西方文化的影响尝试了，也无可厚非。这或许好奇，当然身体也有反应和需求。不过经常性的自慰可能就会影响身体和心理。不管男女，他们的内心会产生矛盾和焦虑。**自慰是非常态化的，性的健康是建立在固定的两性之间的。**”



女性自愿仍然是一个充满了各种情感、各种态度的话题。由于彼此的立场不同、所处环境不同，难免会产生不同甚至针锋相对的观点。在采访组看来，自愿是我们的一项权利，做与不做、说与不说，全凭本心。但这种权利与愉悦被重重羞耻、禁忌、偏见与不可说缠裹，让许多女性落于社会和自我双重禁锢中，常常在自己品尝自愿这一平常的愉悦之前，就将其封锁起来。而这种封锁的影响不仅仅在于愉悦本身，更在于女性所身处的包括自愿羞耻在内的种种规训之中。我们发声的目的，就在于打破偏见、正视自我。

希望每一个女孩都拥有足够的知识去衡量利弊、回应质疑，拥有选择说与不说、做与不做的自由。

采访 / 悦光 季雀 Mericho 小叶 在路上

文字 / 悦光

排版 / 小叶



联系我们 邮箱: whunow@163.com
小秘书微信账号: whunow

关注我们 微博: @WHU性别性向平等研究会
QQ 表白墙账号: 3026787712

艾滋快检服务可联系QQ表白墙