

# 性欲与性行为

## I 性欲

性欲 (libido, sexual desire) 是指在一定刺激条件下产生的与性有关的各种欲望。性欲分为接触欲与排泄欲两种。接触欲是指男女双方希望身体接触之情,是人类及高等动物终身存在的本能。如老年夫妻之间,除具有精神上爱欲外,另一方面就是接触欲,即把身体靠近和相互爱抚及刺激性器官等,以此保持夫妻间的感情。排泄欲是发育到青春期后,在性激素的作用下会产生一种胀满感,并有把这种胀满感排泄出去的欲望。如男性的勃起与射精;女性因性欲而引起的生殖器与盆腔充血,阴道分泌物增多。

“饮食男女,人之大欲存焉”,吃饭喝水是为了保证个体自身的生存,而男欢女爱则是为了维持人类性的愉悦和种族的延续。人类的性不再仅仅是性器官、性的生理刺激的产物,而是一种生理、心理和社会诸多因素共同作用的结果。也就是说,性欲的产生也是受多方面因素共同作用的结果。

### 一、性欲产生的基础

#### (一) 生物学基础

性欲是由于性腺的状态和活动引起的。男性性欲与睾丸分泌的雄性激素、睾丸的生精和精液的胀满程度呈明显相关性。女性的性欲与卵巢分泌的雌激素和卵巢的生卵作用有密切相关。

性腺的活动受下丘脑-垂体-性腺轴的调节(图1),同时性腺分泌的激素对下丘脑和垂体又具有负反馈作用,这样便形成了性欲的神经内分泌调节系统。在性发育前,由于负反馈调节很敏感,使性激素处于很低水平,性欲较弱;进入青春期后,性激素的负反馈调节的敏感性下降,低浓度的性激素不再抑制下丘脑和垂体的分泌作用,下丘脑分泌的促性腺激素释放激素(GnRH)和腺垂体分泌的卵泡刺激素(FSH)和黄体生成素(LH)的量就明显增加,促进性激素的分泌,这样,性激素就维持在较高的水平,不仅促进性器官的发育和第二性征的出现,也促进性欲的增强。

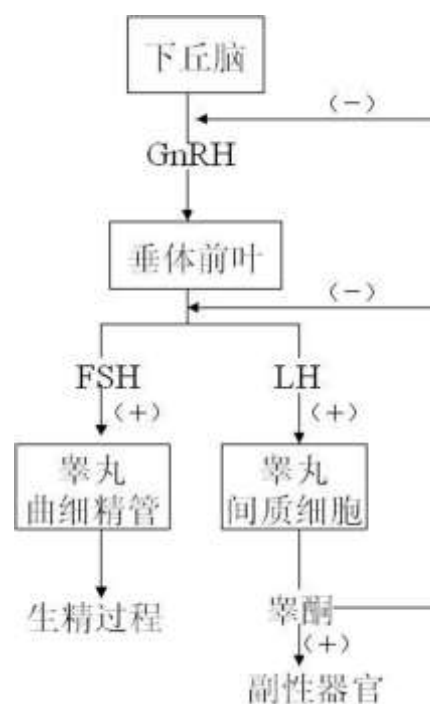


图1 下丘脑-垂体-性腺轴

由于男性的生精和性激素水平较稳定,因此性欲没有明显的周期性,而表现为随意性,当然当精液充盈时,性欲会更强些;女性的性欲与性激素的关系比男性要复杂得多,由于女性在月经周期中的

性激素水平有所改变，因此性欲随着月经周期有一定的周期性变化，女性性欲高峰最可能出现在排卵期前后。

此外，性器官的分泌物，如男性的精子、前列腺液、精囊液等和女性的前庭腺液等大量积聚充盈，也可激发性欲，产生胀满缓解欲（即排泄欲）。

## （二）神经、心理、社会因素的影响

人不仅具有自然属性，还具有社会属性，是一种社会性的动物。其性欲的产生虽然是一种生理本能，但同时又与神经因素、精神心理因素等密切相关，并受到社会环境和道德、法律等的制约。

### 1、神经方面

性欲受中枢神经系统的控制，特别是大脑的控制。性感受器接受性刺激，冲动传入脊髓的初级中枢，引起性器官兴奋的同时，将冲动上传到下丘脑、边缘系统等较高级中枢，最后达到大脑，直接产生性欲，还可以通过下丘脑-垂体-性腺轴的神经内分泌联系来影响性欲。通过刺激生殖器官等性敏感区可引起性欲，来自视觉、触觉、嗅觉、听觉、味觉等的刺激也能激发性欲，甚至仅凭大脑的想象也能产生性欲。但人类大脑皮质对性欲的控制作用是很强的，甚至具有决定性的作用。

### 2、精神心理方面

由于性心理的驱动，尤其是在感情真挚、热烈的基础上，很容易产生接触欲，甚至是排泄欲。但如果忧郁、悲伤、恐惧等心理变化很容易抑制性欲的出现。此外，性行为的体验，即既往性行为的感受，也可以通过复杂的神经和心理作用来影响性欲。比如，性行为的愉快感受与经验，可以产生条件反射，成为诱发今后性欲的一种动力；但如果是恐惧的性感受则可能抑制性欲的产生。

### 3、社会因素

社会道德法律的制约、人们的传统观念或偏见也会影响一个人的性欲。比如一个认为性是不洁、肮脏的人，其性欲则会明显受到抑制。

## 二、性欲的缓解

性欲的产生是青春期发育后的一种正常现象。人类的两性关系是“人和人之间直接的、自然的、必然的关系”，如果没有性欲望，没有男女两性之间的交往，就不会有人类的历史。性欲望深深地扎根在每一个发育正常的男女体内，并构成日常思想感情中的一个重要部分。性欲望全面渗透在人们的渴望、憧憬、恐惧或挫折之中。正常、适度地满足人的性欲望，是确保个人身心健康的重要条件。如果性欲长期得不到满足或找不到缓解的途径，机体持续处于紧张状态，就会使人的身心受到一定程度

的伤害，比如使人烦躁不安，严重时会造成心理病态，影响学习、工作和身体健康，甚至会导致犯罪的发生。因此如何发泄性欲、缓解性欲是摆在人们面前的一个现实问题。

缓解性欲的途径主要有两方面：一是通过性行为来缓解性欲。比如通过自慰、异性交往、性交等途径得以实现；二是通过非性行为来缓解。如通过克制、转移、升华等方式得以缓解。但从社会角色、道德和法律等多方面综合因素要求，不能片面夸大性欲的自然属性（即本能）而不顾一切条件去满足性欲。我们不主张禁欲，而主张人们在不伤害他人和自身身心健康的基础上，在道德和法律允许的范围内，通过正当的、适合的手段使性欲得到满足或缓解。对于大学生而言，目前社会认可的缓解性欲的途径主要有以下几种：

### 1、异性正常交往

异性间的正常交往是性欲发泄和缓解性欲望的重要途径。通过两性间的交往，体内产生的性欲就能在一定程度上及时得到发泄。性欲是压制不了的，越是压制，性欲可能就越强，就越渴望得到发泄；人为隔绝两性间的交往也不能从根本上解决问题的，越是隔绝，与异性交往的欲望就会越强烈。当性欲长期积聚在体内，一旦有与异性接触的可能时，就可能一发而不可收拾，反而导致不良后果。我们提倡两性间的正常交往，不仅它是发泄和缓解性欲的重要途径，而且它也是社会交往和人际关系的重要内容。

### 2、自然缓解

自然缓解是通过减少或避开性刺激环境，使性欲自然减弱、缓解。比如在现实中，不去接触黄色书籍、影视等。实践证明它是一种减弱性欲的常见的有效的途径。

### 3、转移

转移是一种常见的，也是目前被证明是有效的缓解性欲的途径。把注意力转移到其他方面，比如参加一些健康的文体活动，可以把性欲积聚的能量释放出来，使性欲得以缓解。

### 4、克制

克制是通过自己的意志力量，适当地控制自己的性欲。人们都生活在一定的社会环境中，因此也就必须调节自己的行为以适应社会的需要。克制是人类性进化的结果，也是人类区别于动物的重要标志之一。在现实生活中，每一个正常的人，都有能力把自己性欲和性行为限制在一定的范围之内。

### 5、升华

升华是转移的一种特殊表达式，是一种更高尚的、更理智的转移方式。比如人们把性欲的强烈能

量转化到学习、科学研究和艺术创作等活动中去，不仅可以使自己的性欲得以转移，还可以借助性欲的能量和动力提高自己的综合素质。

## II 性行为

### 一、概念

进入青春期后，人类的性能力逐渐得到发展，其性兴趣、性欲望和性要求也迅速增长，产生了与异性交往的渴求。但往往由于客观条件的种种限制而无法实现，于是有可能产生各种性行为（sexual behavior）。广义上的性行为包括在性心理支配下的面对自己或异性的各种行为。简单说就是一种旨在满足个体性需要（包括生理、心理需要）的行为活动。狭义上的性行为是指通常意义上的性交行为。

### 二、性行为的分类

性行为的分类相当复杂，依据不同的分类标准有以下不同的归类。

对人类性行为较早分类的是德国人 Wilhelm Von Humboldt，他在 1826 年撰写的《人种依赖史》中提出了人类性行为的自然分类法，把性行为分为自我性行为、异性间性行为、同性间性行为和与动物的性行为。

依据性活动中是否有实际的性对象参与，可把性行为分为个人性行为和**社会性行为**。个人性行为是指性活动中不涉及他人或仅有象征的性对象。如自我手淫、性幻想、性梦，还包括变通性对象的代用性器等；社会性行为则是指在性活动中涉及到具体的、实际的性对象（包括尸体）。这一分类的缺陷是难以包容某些变态性行为，如恋物癖多成惯偷，性对象是别人的衣物。异装癖者也可惊扰社会，应引起大家的关注。

按社会群体及个体价值观念判断分类，则有**正常性行为、异常性行为或变态性行为**。一般认为，符合社会行为规范、社会文化认可、大多数人都能接受的性行为是正常性行为；不符合社会观念要求、对大多数人而言无法接受或不能理解的性行为是异常性行为或变态性行为。当然，随着社会观念的变化，对这种性行为的分类也会有所改变。比如，同性恋在一些国家被认为是异常或变态性行为，但在另一些国家（如瑞典等）则被认为是一种正常性行为。

按性活动的过程或性行为过程的满足程度划分，有**边缘性行为、过程性行为和目的性行为**。异性间的性交是符合物种世代传递的、交合目的的本能行为，是人类性行为的最高形式，属目的性行为；采取一系列使男女双方或个体单独逐步达到性唤起和性兴奋的同步的、辅助的性活动称为过程性行为，它是指男女双方事前爱抚和事后爱抚这些为目的性行为服务的活动；边缘性行为是介于性行为与非性行为之间的模棱两可的行为。在日常生活中，出于性吸引，受到一定程度的性意识驱动，但又内心明白不会即时指向目的性行为的行为均归为边缘性行为。如两性交往或夫妻相处时，受性吸引的驱



使而出现的大量的行为与活动是边缘性行为，但并不是两性交往时的所有性行为都属于边缘性行为，判断标准是看涉及者主观上是否含有性爱意味和行为中是否有明显的亲昵举止。比如，男女间的跳舞，有时是边缘性行为，有时则是纯属社交礼仪。

### 三、常见的性行为

#### （一）性幻想

性幻想（sexual fantasy）又称性想象，是大脑皮层活动的产物之一，介于意识和潜意识之间，是对现实生活中暂时不能实现的与性有关事物的想象。是自编自导的带有性色彩的“连续故事”。性幻想一般是在一个人闲暇时、睡前或睡醒后出现。据国内调查，19岁以下的学生中有68.8%的人有过性幻想。

性幻想与性生理发育、发育成熟后的生理因素促发和性心理的精神补偿作用密切相关。首先，处于青春期的男女，对异性爱慕渴望很强烈，但又不能与异性发生性行为以满足自己的性欲，于是便把看到过的情爱镜头进行剪接组合，虚构出自己与爱慕的异性在一起。在进入角色之后，还伴有各种相应的情绪反应，部分还可导致性兴奋。因此，性幻想往往是个体性生理、性心理与现实状况发生矛盾或不协调时自我在清醒状态下宣泄能量的性情臆想。其次，心理补偿系统在性幻想中也起到重要的作用。潘光旦说：“寻常在结婚以前守身如玉的青年容易做白日梦，在有宗教信仰而力行禁欲广义的青年更容易有这种梦境，是可想而知的……”当今少男少女喜爱阅读琼瑶、三毛、岑凯伦等的言情小说，喜欢看各种爱情影视作品（如韩剧等），与潘先生所言的情形相同。他们在现实生活中虽然无法实现自己渴望的性行为，但也期望在心理上得到补偿，寻求一种平衡。他们在有意无意之中通过阅读，体验小说中主人公的“情真意切”，同时吸纳和加工相关信息，作为自己性幻想的精神“养料”。

自青春期开始到婚后的任何年龄阶段的个体均可能出现性幻想，只是青少年期出现性幻想的概率可能大一些罢了。那么，应该如何看待性幻想呢？过去，甚至是现在，有些人把性幻想看作思想堕落和道德格调低下的表现。一旦自己出现了性幻想，就觉得自己怎么会有这种想法？自己是否是太下流了，于是陷于极大的自责之中。性幻想的内容比我们的现实行为要较少受到社会道德准则和规范的约束，出现出格的或违禁的虚幻内容是正常的现象，它是对现实行为的一种替代——作为一种暂时的满足，或是对不能实现目标的一种补偿，他们允许被禁止的希望性幻想中进行部分的可容忍的表达，切忌据此认为性幻想者就是一个在现实生活中不正常的人。性幻想本身对机体并无实质性的伤害，相反，在一定程度上对性心理的发育和成熟有一定的作用。但事情都有个限度，青年人若是整天沉溺于性幻想，以幻想代替现实，干扰了学习和工作，影响了正常的人际交往，那就会造成对心理发育的伤害，甚至会引起更严重的后果。霍理士认为：温文尔雅而想象力特别丰富的青年男女有性幻想绝对是一种常态，也是他们性冲动活跃的不可避免的结果。但若过分发展，无疑的以常态始而以病态终。

## （二）性梦

性梦 (sexual dream) 是指在睡梦中发生性行为达到性满足的现象。男性多于女性, 调查中发现: 大学生中, 男性有过性梦的高达 93%, 女性为 41.9%; 男性多发生于青春期, 而女性多发生于青春后期。性梦中常伴有性快感, 如男性出现梦遗。性梦中, 男性的梦中情人多为不认识的或仅见过面的女性, 却很少梦见自己所爱的人, 梦中的情景总有几分奇幻、几分恍惚, 非普通语言能形容。醒后一般回忆不起梦境中的全部细节; 而女性醒后往往能回忆起梦的内容和细节, 并影响其情绪和行为。

性梦不是由人控制的, 属于无意识行为, 并不代表人的真正意愿。梦和现实的巨大差别, 梦境中性内容的形成可能有多种, 如: 看到裸体的异性、与异性接吻、拥抱、被性爱抚、爱抚异性、性交等, 甚至可能出现同性性行为或有性侵犯情节。但现实生活中, 由于人的行为受意识的监督和控制, 所以不可能在清醒状态中发生性梦中的一些行为。因此, 不必为自己的性梦中出现的过激或异常行为过分担心。

性梦中青春期成熟的正常心理现象, 无法受意识支配。性欲在实现生活中得不到排解, 自我压抑, 进入梦境后, 由于大脑意识作用的减弱, 性欲转入梦境得到满足。因此, 性梦是一种正常的生理活动, 在一定程度上可以缓解性欲, 不必过于担心。性意识越强烈, 压制越深, 性梦的可能性就越大。因此, 应顺其自然, 避免过多地接受各种性信息的干扰, 把主要精力放在学习和工作上。有规律的丰富多彩的学习生活可以减少性梦发生的频率。

## （三）手淫

手淫 (masturbation) 有时又称为性自慰行为, 一般指没有他人参与情况下, 个人通过抚弄自己的身体, 通常是生殖器, 以达到性快感的行为。与婴幼儿和儿童期相比, 青春期男女手淫发生率更为普遍, 且以男性居多。据《全国大学生性健康状况调查报告》, 男生中有手淫的占 58.4%, 女性占 24.0%。在有手淫史的学生中, 有 46.3% 的女大学生每月进行一次手淫, 进行每月 1 次、每半月 1 次和每周 1 次手淫的男大学生共占 72.1%, 说明男大学生的手淫频率较高。手淫的目的大多是为了缓解性冲动 (男性为 61.8%, 女性为 44.8%) 和满足性欲 (男性为 27.8%, 女性为 30.9%)。手淫后感到兴奋舒服的男女性均超过一半, 分别占 57.6% 和 51.2%; 但感到自卑、苦恼和惭愧的也占相当比例, 男生分别占 29.5%、30.3% 和 21.4%, 女生分别占 31.6%、33.0% 和 33.2%。由此可见, 手淫是自我性满足的一种行为习惯。且有较强的目的性, 在一定程度上确实能缓解性冲动, 满足性欲, 感到兴奋和舒服, 但随着短暂的兴奋舒服后, 随之而来的是更多的自卑、自责、苦恼和惭愧, 他们往往试图想通过再次的手淫来缓解压力, 于是形成恶性循环, 造成更大的心理压力。

对于手淫, 大致有以下几种观点: 一种持“手淫恐怖论”或“手淫有害论”观点, 认为手淫有很大的危害, 是一种堕落、不道德、有损身体健康的行为, 甚至可能导致可怕的后果。这种观点的最大

危害在于它给人们造成严重的心理压力和负担，进而出现生理和心理上的问题。“一滴精，十滴血”和“大伤元气”等说法就是这种观点的典型代表。随着科学的发展，现代医学越来越多地证明了手淫并不是万恶之首，“手淫恐怖论”或“手淫有害论”的观点逐渐被人们所摒弃。另一种观点较为客观，认为手淫虽然不是那么可怕，但也不见得有什么好处。这种观点认为，手淫要有害处，那害处并不是手淫本身，而是由于社会对手淫的态度以及这种态度在神经敏锐的人的心理上所引起的反应。这种观点是手淫问题研究的一个转折点，对减少手淫后产生的心理压力奠定坚定的理论基础。现在还有一种观点是“手淫无害论”，认为手淫是健康的、有益的、并非有害，甚至有利于个人身心健康发展和社会安定。果真如此吗？从生理上看，手淫与性交等量齐观，手淫时需要付出体力的代价，因此过度手淫与过度性交一样，会对身体造成损害性影响。手淫与性交虽然都能得到生理上的满足，但手淫毕竟不同于性交，手淫在生理刺激上超强，而在心理刺激上较弱，手淫对生殖器官的机械刺激远远大于性交时对性器官的刺激，长期过度手淫也会造成性器官敏感度的下降、大脑高级神经活动和性神经反射活动紊乱，而真正到性生活时，女性对男性性器官的刺激往往达不到引起兴奋的量而导致性功能障碍。同时，由于女性生殖器官的结构特点，手淫更易造成损伤、感染和月经不调等症状，危害则可能更为严重。从心理上看，正常男女性交过程中，情绪的相互影响所产生的种种快感是手淫所无法达到的，手淫产生的快感中总是带有一番抑郁沉闷和羞愧惆怅。长期过度手淫必然导致性心理异向发展，造成身心受损。

因此，从科学角度来说，我们既不能非科学地宣传“手淫恐怖论”，也不能毫无条件地宣传“手淫无害论”。“适度手淫对身体无害”似乎已成为性学界的共识。

对于手淫者，吴阶平教授的一番话很有启发性：“不以好奇去开始，不以发生而烦恼，已形成习惯要有克服的决心，克服以后就不再担心，这样便不会有任何不良后果”。首先应正确认识手淫，减轻或消除思想负担，而不致于导致恶性循环。其次，可以参加丰富多彩的课余文化生活，充实自己的精神世界，使旺盛的精力和活力得以适当发泄。此外，还应避免接触与性有关的制品，减少性刺激。注意睡眠卫生，即上床就睡觉，不去想与性有关的事情；早上醒来即起床，而不懒床。

#### （四）恋爱

恋爱（love）是大学生普遍关心的话题。这几年，大学生恋爱日益普遍，社会学家和心理学家教育家对此也感到棘手。目前，学校多是采用顺其自然的态度，对学生的恋爱听之任之，或是“睁一只眼闭一只眼”的作法。对大学生进行恋爱教育应成为大学思想品德教育的重要内容。其重点应该是什么是正确的恋爱观，如何摆正恋爱在人生中的位置，如何把感情与道德结合起来，把爱情、婚姻与性三者结合起来。对大学生的恋爱也应该是宜疏不宜堵，不能压抑，只能疏导。

#### （五）婚前性交行为

婚前性行为 (premarital sexual behavior) 是没有配偶的男女之间在未履行结婚登记手续的情况下发生的两性性交行为。据《全国大学生性健康状况调查报告》，有过婚前性交行为男女大学生分别占 10.6% 和 5.6%。我们 2001 年的调查显示：有 9.0% 的大学生有过婚前性行为；有 70% 以上的学生不同程度赞同婚前性交行为，如认为以后能结婚就行、不被别人发现就行、不怀孕就行等；甚至有 30.1% 的学生认为，非婚同居是现代生活的方式。可见，虽然目前大学生中的婚前性交行为还不普遍，但他们的性观念已经发生了很大的变化。性观念的变化比性交行为本身更具有危害性，因为它是婚前性行为的基础，有可能导致性交行为的迅速增长。热恋中的青年男女，如何正确处理性问题，如何把握恋爱中的分寸，如何做到爱情、婚姻与性的统一应该引起社会各界高度重视。