

## • 性心理学 •

DOI:10.3969/j.issn.1672-1993.2014.06.036

## 自慰、阴道 - 阴茎性行为、无性生活与快乐模型

田聚群

国防科技大学军事体育教研室,长沙 410073

【摘要】 根据骨骼肌的性质,性行为频率可以划分为 4 种类型:损伤频率;依赖频率;自由频率;零频率。从产生的性行为渴望完全消失的角度分析,选择依赖频率、自由频率和零频率的人拥有同样的生存状态,选择有性生活和无性生活的人拥有同样的生存状态。从骨骼肌依赖性质和快乐模型的角度分析,自慰和阴道 - 阴茎性行为是并列关系。

【关键词】 性行为频率;性交频率;手淫;性行为依赖;性心理;性高潮;射液

Pleasure model of self - consolation, vagina - penis sexual behavior and celibacy Tian Juqun. Office of Teaching and Research, National University of Defense Technology, Changsha 410073, China

【Abstract】 According to the properties of skeletal muscle, frequency of sexual behavior can be divided into 4 types: injury frequency, dependence frequency, free frequency and zero frequency. To analyze from the perspective of sexual desire disappearance, persons of dependence frequency, free frequency and zero frequency have the same living conditions. The person that has sexual intercourse and no sexual intercourse is of the same living conditions. Analyzing from the perspective of skeletal muscle dependence and pleasure model, self - consolation and vagina - penis sexual behavior are in parallel relation.

【Key words】 Frequency of sexual behavior; Frequency of sexual intercourse; Masturbation; Sexual behavior dependence; Sexual psychology; Orgasm; Female ejaculation

【中图分类号】 R167

【文献标志码】 A

## 1 性行为频率 (frequency of sexual behavior)

肌肉是人体内唯一的动力性组织,它可以主动收缩产生力。因此,无论进行何种形式的性行为,都需要与这种性行为相关的盆底肌肉参与收缩才能顺利完成。如果不特殊说明,论述中的肌肉主要是指骨骼肌。进行 1 次性行为是指通过使用某种方法达到 1 次性高潮的行为,或者也可以这样理解:进行 1 次性行为是指达到 1 次性高潮的行为。因为实践和理论研究表明:在由阴道和阴茎共同参与而进行的性行为过程中,大部分女性体验不到性高潮。根据骨骼肌的性质,我们可以把性行为频率划分为 4 种类型:损伤频率;依赖频率;自由频率;零频率。表 1 是划分性行为频率的标准,其中  $f$  表示性行为频率,单位:次/30d。 $t$  表示 2 次性行为之间的间隔时间,单位:d/次,符号“+∞”表示正无穷大。

表 1 性行为频率的分类标准

性行为频率类型	性行为频率 $f$ (次/30d)	性行为间隔时间 $t$ (d/次)
损伤频率	$f > 10$	$t < 3$
依赖频率	$10 \geq f > 1$	$3 \leq t < 30$
自由频率	$1 \geq f > 0$	$30 \leq t < +\infty$
零频率	$f = 0$	$t = +\infty$

说明:这个分类标准主要适用于 19~36 岁之间的普通人

## 1.1 损伤频率

在达到性高潮的过程中,部分与性行为相关的盆底肌肉进行了短时间的周期性和节奏性的收缩(即多次短时间的大强度快速收缩)。我们可以认为在进行性行为的过程中,相关的盆底肌肉进行了 1 次大负荷训练,从而产生了运动性疲劳。研究表明:1 次大负荷训练后需经过 48~72h 的休息,运动员的体能才能完全恢复到原有水平,从而可以达到进行下 1 次大负荷训练的要求。因此,如果个体把进行 2 次性行为之间的间隔时间控制在至少 3d,那么在性行为过程中产生的运动性疲劳就可以获得完全恢复,相关的盆底肌肉就不会发生肌肉损伤。如果长期在运动性疲劳还没有完全恢复的情况下就进行下 1 次大负荷训练(即进行下 1 次性行为),那么相关的盆底肌肉将不可避免地发生肌肉损伤(急性损伤或过度使用性损伤),从而使肌肉功能逐渐丧失,直至完全丧失功能<sup>[1-3]</sup>。因此,一般情况下,我们可以把性行为间隔时间小于 3d/次的性行为频率(即  $f > 10$  次/30d)称为损伤频率。

损伤频率的判断标准并不是绝对静止的,它会随着个体的身体状况和年龄等因素不断变化的。因为骨骼肌功能会随着年龄的增长而逐渐降低,所以损伤频率也会随着年龄的增长而逐渐下降。例如:1 个 25 岁的人和 1 个 48 岁的人相比,25 岁的人的损伤频率通常会高一些。因为经过科学的训练以后,骨骼肌会产生适应性变化,骨骼肌功能会逐渐增加,所以损伤频率也会随着骨骼肌功能的增加而逐渐提高。例如,1 个经常对与性行为相关的盆底肌肉进行科学训练的人和 1 个不训练的普通人相比,经常进行训练的人的损伤频率肯定会高一些。研究表

【作者简介】田聚群(1977-)男,讲师、硕士,主要研究方向:两性社会学、心理学、运动人体科学。

明:1次大负荷训练后需经过48~72h的休息,运动员的体能才能完全恢复到原有水平,从而可以达到进行下1次大负荷训练的要求。而上述结论主要是通过对参加高水平竞技比赛的现役运动员进行科学研究以后产生的。按照当前的实际情况,这些现役运动员的年龄分布主要集中在19~36岁之间。也就是说,3d/次的损伤频率判断标准主要是针对处于19~36岁之间的人。对于1个普通人来说,在5000m或者10000m的长跑中跑出自己当时的最好运动成绩是进行了1次大负荷训练,但是对于1个高水平长跑运动员来说,按照这个普通人的运动成绩跑5000m或者10000m根本算不上是进行了1次大负荷训练,也许仅仅只是进行了1次中等负荷或者小负荷的运动训练。由于产生的运动性疲劳程度不同,这个普通人可能需要至少休息3d才能完全恢复,而高水平长跑运动员可能只需要休息1d或者2d就可以完全恢复了。这种情况就相当于让1个100m跑成绩是10s的运动员像普通人一样进行1次100m跑成绩是14s的训练,或者让1个跳远成绩是8m的运动员像普通人一样进行1次跳远成绩是5m的训练,14s或者5m可能是1个普通人当时的最好成绩,但是对高水平运动员来说只是1次小负荷的训练。同样的道理,对于经常对与性行为相关的盆底肌肉进行科学训练的人来说,当进行1次性行为以后,产生的运动性疲劳也许只需要休息2d就可以完全恢复,或者需要进行2次性行为才能被认为是相关盆底肌肉进行了1次大负荷训练。因此,3d/次的损伤频率主要是针对没有对相关盆底肌肉进行科学训练的普通人制定的标准,主要是针对处于19~36岁之间的普通人制定的标准。

## 1.2 依赖频率

骨骼肌具有很强的适应能力,在可调整的范围内,当施加的刺激负荷增加时,经过一段时间的适应过程,骨骼肌的功能也会相应提高;当施加的刺激负荷减少时,经过一段时间的适应过程,骨骼肌的功能也会相应减少;当施加的刺激负荷不变时,骨骼肌的功能也保持相对稳定。骨骼肌具有骨骼肌依赖的性质,如果骨骼肌已经对一种刺激负荷产生了完全适应,那么任何改变当前刺激负荷的行为都会使个体产生一段时间的身体不适感觉。而且刺激负荷的改变幅度越大,改变的肌纤维数量越多,产生的身体不适感觉越强烈,个体对已经完全适应的刺激负荷的骨骼肌依赖程度越大<sup>[2-6]</sup>。由于不想体验到这种身体不适感觉,所以个体就会产生维持已经完全适应的刺激负荷的心理动机。

性行为依赖是骨骼肌依赖的一种表现形式。如果个体已经对一种性行为频率产生了完全适应,与性行为相关的盆底肌肉将会产生骨骼肌依赖,那么当个体试图改变当前的性行为频率时,例如增加性行为频率、减少性行为频率或者完全停止性行为,由于骨骼肌依赖的性质,它将会产生一段时间的身体不适感觉,由于不想体验到这种身体不适感觉,所以个体就会产生维持已经完全适应的性行为频率的心理动机<sup>[2-6]</sup>。例如:如果个体已经完全适应4d/次的性行为间隔时间,那么当它想把性行为间隔时间增加到7d/次时,在停止性行为以后的第4d,它将会产生性行为渴望,并且希望按照已经完全适应的性行为频率进行性行为,获得性行为满足。如果没有在第4d进行性行为,那么在第4~7d,它将会体验到只有在发生性行为依赖时才会产生的身体不适感觉,个体在第7d进行性行为以后,这种性

行为依赖症状才会消失。4d以后,这种性行为依赖症状会再次产生,直到个体对7d/次的性行为间隔时间完全适应<sup>[2-4,6]</sup>。

在对已经完全适应的性行为频率进行调整时,这种只有在发生性行为依赖时才会产生的身体不适感觉并不会一直存在下去,随着时间的不断流逝,这种身体不适感觉将会分阶段地逐渐消失。因为性行为依赖是肌肉依赖的一种表现形式,性幻想依赖是神经依赖的一种表现形式,而肌肉依赖和神经依赖的调整方法基本一致,所以我们应该按照调整神经依赖和肌肉依赖的方法调整性行为依赖。在调整过程中性行为依赖症状的分阶段逐渐消失过程与在调整肌肉依赖和神经依赖时发生的过程基本一样<sup>[2,4,6]</sup>。由于具体的调整过程已经在多篇论文中做出了详细的分析,因此这里就不再重复说明了。当个体在已经完全适应一种可以产生肌肉依赖的性行为频率以后,如果突然停止进行性行为,那么在停止进行性行为以后的第1~10周,个体将会体验到较大程度的性行为依赖症状,从第11周开始,产生的性行为依赖症状明显减轻,在第11~20周,产生的性行为依赖症状在已经明显减轻的基础上再次缓慢地减轻,在第21~52周,产生的性行为依赖症状基本维持在一个非常低的水平上,在第52周(12个月)以后,产生的性行为依赖症状将会完全消失<sup>[2,3,6]</sup>。

为了研究的方便,我们把可以使个体产生性行为依赖的性行为频率称为依赖频率。如果个体已经完全适应了一种依赖频率,那么当停止进行性行为时,个体将会体验到只有在发生性行为依赖时才会产生的身体不适感觉,停止性行为12个月以后,产生的身体不适感觉将会完全消失。研究表明:如果个体的性行为间隔时间大于等于3d/次并且小于30d/次(即 $10 \geq f > 1$ 次/30d),那么在停止进行性行为以后,个体将会产生性行为依赖。因此,我们把大于等于3d/次并且小于30d/次的性行为频率称为依赖频率。

在依赖频率的范围内,性行为间隔时间越短,性行为频率越大,个体在完全停止性行为以后产生的身体不适感觉越强烈,个体对性行为依赖的程度越大。与性行为频率较小的个体相比,性行为频率较大的个体需要体验到更多的身体不适感觉才能从依赖频率转变为零频率。虽然性行为频率越大,个体体验到的性高潮次数越多,但是这种现象并不能说明性行为频率较大的个体比性行为频率较小的个体拥有更好的生存状态。性行为频率较大意味着个体在生活中体验到的性行为渴望次数越多,也就是说,个体需要不断地体验到只有在产生性行为依赖以后才会发生的身体不适感觉。只有产生了性行为渴望以后,个体才会进行性行为,并且获得性行为满足。当个体获得性行为满足以后,它在短时间内就不会再次产生进行性行为的渴望了。因此,如果我们把体验到较少的性行为渴望次数和对产生的性行为依赖程度较低作为个体进行性行为的目标,那么性行为频率较小个体将会比性行为频率较大的个体拥有更好的生存状态。如果我们把体验到较多的性高潮次数作为个体进行性行为的目标,那么性行为频率较大的个体将会比性行为频率较小的个体拥有更好的生存状态。如果我们把个体在产生性行为渴望以后是否及时地进行性行为并获得性行为满足作为评价标准,那么性行为频率较大的个体和性行为频率较小的个体拥有相同的生存状态。

### 1.3 自由频率

前面说过,在依赖频率的范围内,性行为间隔时间越短,性行为频率越大,个体在完全停止性行为以后产生的身体不适感觉越强烈,个体对性行为依赖的程度越大。性行为间隔时间越长,性行为频率越小,个体在完全停止性行为以后产生的身体不适感觉越轻微。如果性行为间隔时间足够长,如果性行为频率足够小,那么当完全停止性行为以后,个体有可能会体验到产生的身体不适感觉,或者因为产生的身体不适感觉太小以至于可以忽略不计,个体可以非常容易地从一种已经完全适应的性行为频率转变为零频率。为了研究的方便,我们就把这些在进行性行为以后没有产生性行为依赖或者只产生非常小的性行为依赖的性行为频率称为自由频率。具体地说,我们把大于等于30d/次的性行为频率(即 $1 \geq f > 0$ 次/30d)称为自由频率。需要说明的是,30d/次只是一个大致的判断标准,在进行性行为以后,只要与性行为相关的盆底肌肉没有足够的时间对施加的刺激负荷产生运动适应,个体就不会对进行的性行为频率产生性行为依赖。例如:个体以3d/次的性行为间隔时间连续进行2~3次性行为以后,立即停止进行性行为,等到30d以后再进行一次性行为。因为骨骼肌对新刺激负荷的适应过程需要一定的时间,所以它不可能在2~3次的性行为刺激负荷下和6~9d的时间内对新的性行为频率产生运动适应。如果没有持续地施加新的刺激负荷,骨骼肌的适应过程在被激活以后就会很快停止适应,经过30d的无新刺激负荷的休息,它将会恢复到在施加新刺激负荷以前的初始状态。因此,只要在与性行为相关的盆底肌肉还没有产生适应以前就停止进行性行为为足够长的时间,个体就不会对正在进行的性行为频率产生性行为依赖,这种性行为频率就是自由频率。

根据骨骼肌的适应机制和自由频率的判断过程可知:如果个体在开始进行性行为时采用7d/次的间隔时间,那么在第7周就会产生明显的性行为依赖,在第11周产生的性行为依赖程度达到一个新的水平,在第11~20周,性行为依赖程度逐渐增加,20周以后性行为依赖程度保持相对稳定<sup>[2,3]</sup>。当个体已经对7d/次的性行为间隔时间完全适应以后,由于骨骼肌依赖的性质,如果没有特别原因,它很有可能会把这种性行为频率一直保持下去。也就是说,个体最初使用的性行为频率具有非常重要的意义,它在很大程度上决定着个体在今后相当长的一段时间内喜欢使用什么样的性行为频率<sup>[2,3]</sup>。因此,我们就可以理解下面的现象:为什么有的人喜欢7天/次的性行为间隔时间,为什么有的人喜欢4d/次的性行为间隔时间,为什么有的人喜欢30d/次的性行为间隔时间,为什么人与人之间使用的性行为频率会有这么大的差异,为什么夫妻之间的性行为频率会保持一致,为什么有的人会产生较强的性行为依赖,为什么有的人没有产生性行为依赖。可以想象一下,如果每个人的性行为频率是天生的,是不可以改变的,那么一个采用4d/次的人和一个人采用7d/次的人结婚以后,它们应该怎样解决这种性行为频率不一致的问题。

如果我们把体验到较少的性行为渴望次数和产生的性行为为依赖程度较低作为个体进行性行为的目标,那么选择自由频率的个体将会比选择依赖频率的个体拥有更好的生存状态。如果我们把体验到较多的性高潮此时作为个体进行性行为的目标,那么选择依赖频率的个体将会比选择自由频率的个体拥

有更好的生存状态。如果我们把个体在产生了性行为渴望以后是否及时地进行性行为并获得性行为满足作为评价标准,那么选择自由频率的个体和选择依赖频率的个体拥有相同的生存状态。

### 1.4 零频率

如果个体从来没有进行过性行为,或者虽然个体曾经进行过有规律的性行为,但是现在已经完全停止进行性行为12个月以上了,那么我们就把这种性行为频率称为零频率。因为在完全停止进行性行为12个月以后,个体对已经形成的性行为依赖才会完全消失<sup>[2,3]</sup>。如果停止性行为的时间没有超过12个月,那么个体将会保持不同程度的性行为依赖水平,所以还不能称为零频率。从定义可知,零频率是自由频率的一种特殊表现形式。因为我们的社会文化对选择零频率的人建立了大量的信息,所以很有必要把零频率从自由频率中选择出来进行专门研究。

零频率意味着个体在生活中没有进行性行为,个体选择无性生活的生活方式。因为与性行为相关的盆底肌肉没有产生肌肉依赖,所以个体也不会产生性行为依赖。个体在生活中体验不到性高潮,也不会产生性行为渴望。因为不会产生性行为渴望,所以也不需要进行性行为并且获得性行为满足。对于已经产生性行为依赖的个体来说,当出现了性行为渴望以后,它就会进行性行为并且获得性行为满足,当获得性行为满足以后,产生的性行为渴望就会完全消失,个体在一段时间内就不会产生性行为渴望了。如果我们把没有产生性行为渴望作为进行性行为并获得性行为满足的目标,那么选择依赖频率、自由频率和零频率的人拥有同样的生存状态。

我们也可以这样认为,选择零频率的人在出生以前就已经产生了性行为渴望,并且通过及时地进行性行为获得了性行为满足,从而使已经产生的性行为渴望完全消失,因此个体在一段时间内就不会产生性行为渴望。因为个体选择的性行为频率太小,或者选择的性行为间隔时间太长(例如:200年/次),所以个体在出生以后会一直保持不产生性行为渴望的生活状态,直到个体的生命结束以后,还没有达到进行下一次性行为的间隔时间(例如:200年)。有一些人因为在出生以后才达到自己选择的性行为间隔时间(例如:200年/次),所以它们在进行了一段有规律的性行为以后就会完全停止性行为,并且在不产生性行为渴望的状态中等待下一次性行为间隔时间的到来。

即使一个人从来没有进行过性行为,它也有可能体验到性高潮。因为除了可以由刺激性器官产生性高潮的方式以外,还有许多其它方式可以产生性高潮。研究证明:人类的大脑可以在没有对性器官进行刺激的情况下独立产生性高潮。例如:在没有对性器官进行刺激的情况下,女性和男性都可以在睡梦中体验到性高潮<sup>[7]</sup>。

## 2 性高潮

### 2.1 性高潮的外在表现

在达到性高潮的过程中,女性或者男性身体内的部分与性行为相关的盆底肌肉进行了短时间的周期性和节奏性的收缩(即多次短时间的大强度快速收缩)。对于绝大部分男性来说,发生射精行为是达到性高潮的一种最明显的外在表现。虽然女性在达到性高潮时也会出现阴蒂充血、阴道湿润、瞳孔扩大、皮肤温度升高、乳头竖起、心跳加快等现象,但是这些现象并不

像男性的射精一样很容易判断鉴别<sup>[8]</sup>。只有部分女性在达到性高潮以后可以从尿道口喷出与尿液成分不一样的液体。Wimpissinger F等<sup>[10]</sup>在2名女性产生尿道射液以后,对从尿道射出的液体成分进行了分析。结果表明,女性射液成分与尿液成分完全不同,前列腺特异抗原(PSA)、前列腺酸性磷酸酶、前列腺特异性酸性磷酸酶和葡萄糖的浓度在射液中高于尿液,而肌酐、尿素、氮、钾、钠、氯的浓度低于尿液,尤其是前列腺特异抗原的浓度达到105ng/mL和213ng/mL,相当于男性精液中的水平。虽然尿道射液现象可以作为女性在达到性高潮以后产生的一种最明显的外在表现,但是大部分女性在达到性高潮以后不会出现尿道射液现象。而且在可以产生射液现象的女性中间,并不是每一次在达到性高潮时都会产生射液现象。因此,发生射液行为说明女性肯定达到了性高潮,没有发生射液行为并不能说明女性没有达到性高潮<sup>[9-11]</sup>。也就是说,不管有没有发生尿道射液现象,只要达到了性高潮,那么在进行性行为以前产生的性行为渴望就会完全消失,女性就会获得性行为满足。因此,从是否达到了性行为满足的角度分析,不管有没有发生尿道射液现象,对女性来说,各种形式的性高潮所产生的效果是一样的,可以产生性高潮的各种性行为方式是并列关系。

## 2.2 自慰与阴道-阴茎性行为

自慰是指只有1个人参加的性行为方式,个体用手或者其他工具,摩擦和刺激性器官,达到性高潮并且获得性行为满足的行为。其中,用手自慰是最常使用的一种自慰形式。阴道-阴茎性行为是指由1个女性和1个男性共同参加的性行为方式,在进行性行为的过程中,阴茎进入阴道,相互摩擦和刺激性器官,通常在男性射精并且获得性高潮以后,阴道-阴茎性行为过程结束。在进行性行为的过程中,女性可能获得性高潮,也可能没有获得性高潮<sup>[12,13]</sup>。

自慰与阴道-阴茎性行为是两种最常见的性行为方式。在自慰的过程中,个体可以选择自己最喜欢的方法,根据需要确定性行为的持续时间,也不用担心自己的性能力是否可以满足需要,通过摩擦和刺激性器官的方式,达到性高潮并且获得性行为满足。个体还可以体验到一些只有在自慰过程中才会产生的感觉。例如:在阴道-阴茎性行为方式中永远不可能达到与振动器一样的摩擦和刺激频率。在阴道-阴茎性行为过程中,女性和男性通过充分的心理和情感交流,在保持平等和自愿的基础上,在勃起的阴茎进入湿润的阴道以后,通过相互摩擦和刺激性器官,达到性高潮并且获得性行为满足。女性和男性还可以体验到一些只有在阴道-阴茎性行为过程中才会产生的感觉。例如:在进行性行为的过程中,女性和男性可以随时进行心理上和情感上的交流,不但满足了身体上的需要,而且满足了心理上的需要,还满足了社会发展的需要,因为只有通过阴道-阴茎性行为方式才可以生育出自己的孩子,才可以生育出人类的后代。

如果把是否可以使产生的性行为渴望完全消失作为判断标准,那么自慰和阴道-阴茎性行为具有相同的效果。因为不论采用哪种方式,只要达到了性高潮,就可以获得性行为满足,从而使产生的性行为渴望完全消失。也就是说,虽然达到性高潮的性行为方式有很多,在达到性高潮的过程中个体也有可能体验到完全不同的感觉,但是性高潮本身的感觉是一样的,

性高潮以后的结果也是一样的。如果把对与性行为相关的盆底肌肉造成的影响作为判断标准,那么自慰和阴道-阴茎性行为具有相同的效果。因为不论采用哪种方式,只要在性行为过程中达到了性高潮,选择不同的性行为频率都可以产生相同的结果。在自慰时选择损伤频率和在进行阴道-阴茎性行为时选择损伤频率都可以使与性行为相关的盆底肌肉产生肌肉损伤,在自慰时选择依赖频率和在进行阴道-阴茎性行为时选择依赖频率都可以使与性行为相关的盆底肌肉产生肌肉依赖,在自慰时选择自由频率和在进行阴道-阴茎性行为时选择自由频率都不会使与性行为相关的盆底肌肉产生肌肉依赖。也就是说,不论选择哪种性行为方式,只要达到性高潮的次数相同,那么对与性行为相关的盆底肌肉产生的影响是一样的。因此,从可以使性行为渴望完全消失和对相关盆底肌肉产生的影响角度分析,自慰和阴道-阴茎性行为是并列关系。

如果把自慰和阴道-阴茎性行为作为并列关系对待,那么我们在生活中就不会因为产生的性行为渴望得不到及时满足而体验到较大程度的性行为依赖症状了,女性和男性也不会在进行阴道-阴茎性行为的过程中因为有没有达到性高潮和性行为满足的问题而产生矛盾了,女性和男性也不需要担心自己的性能力是否可以满足对方这样的问题了。因为在身体上和心理上获得了解放,所以女性和男性才可以把全部的精力投入到进行性行为的过程中,更加真实地享受性行为过程,体验达到性高潮时的感觉,获得性行为的满足。传统的社会文化认为:只有阴道-阴茎性行为才是正常的性行为方式,只有在进行阴道-阴茎性行为的过程中达到的性高潮才是获得性行为满足的唯一正确方法,女性和男性应该互相满足对方的性行为渴望,女性和男性应该同时达到性高潮。如果没有使对方获得性行为满足,说明你的性能力还不够好,那么就应该想办法提高你的性能力。正是因为对身体素质提出了这么多的要求,所以女性和男性在进行阴道-阴茎性行为的过程中才会产生比较大的心理负担,总是怀疑自己的性能力还不够好,不能把全部精力投入到进行性行为的过程中。

多项研究表明:在阴道-阴茎性行为过程中,大部分女性体验不到性高潮。如果以合理的方法摩擦和刺激阴道,那么女性很容易达到性高潮。通过摩擦和刺激阴道可以达到性高潮,即阴道高潮。通过摩擦和刺激阴道也可以达到性高潮,即阴道高潮。虽然摩擦和刺激的部位不同,但是阴道高潮和阴道高潮的感觉是一样的,产生阴道高潮或者阴道高潮以后对女性造成的结果也是一样的,在进行性行为以前产生的性行为渴望都会完全消失,通过阴道高潮或者阴道高潮都可以使女性获得性行为满足。如果我们坚持这样的认识:只有在进行阴道-阴茎性行为的过程中达到的性高潮才是获得性行为满足的唯一正确方法,那么大部分女性在进行性行为的过程中将体验不到性高潮。也就是说,如果不通过自慰的方式达到性高潮,那么产生的性行为渴望将会一直存在,她们将一直没有机会达到性行为满足。对她们来说,进行阴道-阴茎性行为和获得性高潮是两个完全不同的概念<sup>[9,10]</sup>。

我们知道,我们的身体素质在一定程度上受到遗传的影响,有的人100m跑10s,而有的人100m需要跑18s,绝大部分人无论使用多么科学的训练方法,100m成绩也不可能达到10s。与性行为相关的盆底肌肉也存在同样的现象,不同个体之间的

盆底肌肉功能存在非常显著的差异,而盆底肌肉功能与性能力也具有非常明显的关系。因此在进行阴道-阴茎性行为的女性和男性中间,肯定存在着性能力上的个体差异。如果男性在女性还没有达到性高潮时就已经达到性高潮了,或者女性在男性还没有达到性高潮时就已经达到性高潮了,那么就会出现性高潮的不同步现象,没有达到性高潮的一方肯定会在身体上和心理上产生一些不适感觉。虽然在女性达到性高潮以后,没有达到性高潮的男性还可以继续进行性行为并且获得性高潮,但是这种行为将会使女性在身体上和心理上产生一些不适感觉,而且也是不尊重女性的一种行为表现。如果我们把自慰和阴道-阴茎性行为作为并列关系对待,那么一方达到性高潮以后,另一方就可以通过自慰的方式达到性高潮,从而双方都可以获得性行为满足,而且也不存在性能力是否相同的问题了。即使在阴道-阴茎性行为的过程中,女性和男性可以同时达到性高潮,那么只要它们愿意,它们还是可以选择暂时停止进行阴道-阴茎性行为,仅仅通过自慰的方式达到性高潮。因为自慰和阴道-阴茎性行为是并列关系。

当女性和男性已经完全适应依赖频率的性行为以后,如果女性怀孕了,需要停止进行性行为一段时间。根据传统的社会文化,男性应该对产生的性行为渴望进行克制,从而将会体验到程度较大的性行为依赖症状,当然这种性行为依赖程度在10周以后会明显降低,在11~20周会逐渐降低。如果男性不想体验到这种性行为依赖症状,那么就可以通过自慰的方式保持已经完全适应的依赖频率,直到女性的身体完全恢复。而且,在生活中还会出现许多需要分开一段时间的情况,我们也可以按照类似的原则进行安排,如果需要停止进行性行为的时间比较短,那么就可以采用自慰的方式进行过渡。例如:由于工作的原因需要出差一段时间,由于学习的原因需要去其它城市培训一段时间。当然,还有其它的选择,如果需要停止进行性行为的时间非常长(例如:2~3年),那么我们也可以采用调整性行为依赖的方法,将依赖频率逐渐调整到自由频率,或者调整到零频率,从而逐渐摆脱对性行为的依赖。当发生了具体的问题以后,个体应该综合分析各个方面的因素,做出最适合自己的选择。

### 3 性心理和快乐模型

#### 3.1 有性生活与无性生活

因为选择损伤频率的人很有可能会使与性行为相关的盆底肌肉发生肌肉损伤,所以我们都应该尽量避免选择损伤频率。如果造成了肌肉损伤,那么选择损伤频率的人与选择其它3种频率的人拥有不同的生存状态。前面说过,如果我们把没有产生性行为渴望作为进行性行为并获得性行为满足的目标,那么选择依赖频率、自由频率和零频率的人拥有同样的生存状态。也就是说,如果个体对自己选择的性行为频率已经完全适应,那么选择依赖频率、自由频率和零频率的人在拥有同样的生存状态。也就是说,选择有性生活和无性生活的人拥有同样的生存状态。

在现实生活中,我们常常会对选择不同性行为频率的人产生错误的认识。我们知道,在依赖频率的范围内,选择的性行为频率越大,个体在完全停止性行为以后产生的性行为依赖症状越严重。如果个体想把性行为频率由依赖频率调整到自由频率或者零频率,那么在性行为依赖的调整周期内,个体将会

体验到阶段性减少的性行为依赖症状。为了避免体验到产生的性行为依赖症状,如果没有强烈的动机驱使,个体将会按照已经完全适应的依赖频率继续进行性行为。如果不了解骨骼肌依赖和神经依赖的性质,不了解骨骼肌适应机制和神经适应机制,那么个体很有可能会根据自己的实践经验做出错误的推理:那些选择零频率的人一定存在着较大程度的性行为渴望,一直体验着比较严重的性行为依赖症状,一直压抑着产生的性行为渴望,一直没有达到性行为满足的生存状态,如果有条件进行性行为,那么它们肯定不会选择零频率的生存状态。因此,选择依赖频率的人比选择零频率的人拥有更好的生存状态。因为选择依赖频率的人不了解调整性行为依赖程度的具体方法和过程。例如:在完全停止进行性行为以后,只有在第1~10周会产生较大程度的性行为依赖症状,在第11~20周,产生的性行为依赖症状将会逐渐减轻,在第21~52周产生的性行为依赖症状基本上处于一个非常低的水平上,52周以后,产生的性行为依赖症状将会完全消失。也就是说,选择依赖频率的人不了解在完全停止进行性行为以后,如果停止的时间足够长,那么骨骼肌和神经系统将会完全适应新的性行为频率,达到新的生物学平衡状态。所以这个选择依赖频率的人才会错误地认为在第1~10周出现的较大程度的性行为依赖症状会一直存在下去。

在当前的社会性别文化和爱情文化的影响下,如果选择零频率的人对阴道-阴茎性行为建立了大量的信息子,并且把这些信息子的传递条件设定为真实地进行阴道-阴茎性行为,那么在设定的传递条件还没有达到以前,个体就会产生进行阴道-阴茎性行为的性心理渴望,并且产生主动创造条件进行阴道-阴茎性行为的性心理动机。在这种情况下,虽然选择零频率的人没有产生性行为依赖(即盆底肌肉依赖),但是由于它已经对进行阴道-阴茎性行为产生了性心理渴望和性心理动机,所以在没有真实地进行阴道-阴茎性行为以前,它将不会达到性心理满足状态。在这种情况下,产生性心理渴望但是选择零频率的人很有可能会根据自己的心理经验做出错误的推理:那些没有产生性心理渴望但是选择零频率的人一定存在着较大程度的性心理渴望,一直压抑着产生的性心理渴望,一直没有达到性心理满足的生存状态,如果有条件进行性行为,那么它们肯定不会选择零频率的生存状态。因此,选择依赖频率的人比选择零频率的人拥有更好的生存状态。因为产生性心理渴望但是选择零频率的人不了解快乐模型的具体内容,不了解自由文化和幸福文化的巨大差异。根据快乐模型,如果一个人具有长时间独处的能力,坚持人与人之间是平等的原则,做好正在进行的事情有可能随时被中断的心理准备,那么它就有可能体验到自由的心理状态<sup>[14-16]</sup>。如果一个人达到了自由的心理状态,那么它将有可能会一直保持在心理满足状态。也就是说,它有可能一直保持在心理平衡状态,所以就不会产生较大的性心理渴望。因此,产生性心理渴望但是选择零频率的人和没有产生性心理渴望但是选择零频率的人具有不同的心理状态。

综上所述,无论是选择依赖频率、自由频率还是零频率,只要个体对选择的性行为频率已经完全适应,能够在身体上和心理上保持动态平衡状态,那么它们将拥有同样的生存状态。只有在调整已经完全适应的性行为频率时,个体才有可能体验到与性行为相关的盆底肌肉在适应过程中产生的身体不适感觉。

只有在已经建立的性心理渴望还没有获得性心理满足时,或者还没有达到自由的心理状态时,个体才有可能体验到相关的神经系统在适应过程中产生的心理不适感觉。为了正确理解与我们选择的性行为频率不一样的人的生存状态,我们应该理解掌握与快乐模型、骨骼肌依赖、神经依赖、骨骼肌适应机制和神经系统适应机制等方面的相关知识。只有这样,我们才有可能减少或者避免误解对方。

如果不经过中间的转换过程,我们就直接把自己的经验应用到其它人身上,那么将会产生许多显而易见的误解。例如:当一个喜欢唱歌的人遇到了一个喜欢跳舞的人时,这个喜欢唱歌的人就会认为这个喜欢跳舞的人一直压抑着对唱歌的心理渴望,因为与自己的爱好不一样,所以认为这个喜欢跳舞的人是不正常的。当一个喜欢跑步的人遇到了一个喜欢游泳的人时,这个喜欢跑步的人就会认为这个喜欢游泳的人一直压抑着对跑步的心理渴望,因为与自己的爱好不一样,所以认为这个喜欢游泳的人是不正常的。在生活中我们可以很容易地发现这种在推理上存在的错误,事实上,我们在理解选择不同性行为频率的人时使用了同样的错误推理,但是我们却没有意识到,从而无中生有地产生了许多误解和矛盾。

### 3.2 自慰、阴道-阴茎性行为和快乐模型

虽然自慰和阴道-阴茎性行为都可以使个体达到性高潮,并且获得性行为满足,都可以使个体产生的性行为渴望暂时消失,都可以使个体体验到没有产生性行为渴望时的身体状态。但是在不同的社会文化中,人们对待自慰和阴道-阴茎性行为的态度却有着非常大的差异。在某种社会文化中,自慰是一种不正常的性行为,是一种应该被禁止的性行为,只有阴道-阴茎性行为才是正常的性行为,才是应该被提倡的性行为。社会文化是如何把这种观点渗透到每个社会成员的生活中的呢?

3.2.1 自慰和快乐模型 由美国的金赛博士领导的美国性行为研究小组在1948年提出:自慰是一种正常的性行为。芝加哥大学的性学研究中心在1956年也提出了同样的观点。美国联邦医疗协会在1972年正式宣布:自慰是人类的正常性行为。此后,美国多个研究机构对美国中小学的青少年进行调查,结果指出:86%的12~25岁的女性发生过自慰行为;92%的12~25岁的男性发生过自慰行为<sup>[12]</sup>。Kinsey等在1948~1953年在美国进行的一项问卷调查中发现,无论是男性还是女性,无论处于什么年龄阶段,自慰都是一种非常普遍的行为。Kinsey指出96%的男性和63%的女性至少有过一次通过自慰达到性高潮的行为。Arafat等人的研究表明:89.13%的男性和60.98%的女性发生过自慰行为。Jerrold的研究发现:71%的男性和64%的女性发生过自慰行为。Hass认为:超过80%的男性和59%的女性在青年成长期都发生过自慰行为。综合各种调查数据:70%~97%的男性和47%~78%的女性发生过自慰行为<sup>[13]</sup>。

为了达到预想的目标,社会文化把“自慰是不正常的性行为”作为标准化信息子的标准,建立了大量的与自慰相关的信息子,并且把“不进行自慰行为”设定为传递条件。因为“自慰是不正常的性行为”是一个单子类型的标准,所以根据这个标准建立起来的信息子都是单子。“不进行自慰行为”是一个单方向的传递条件,当达到反方向传递条件“进行自慰行为”时,个体并没有预先建立足够数量的信息子。因为在建立与自慰相关的信息库时存在结构上的缺陷,所以当达到反方向传递条

件时,个体需要被迫着在短时间内学习记忆大量的新信息子,这些新信息子主要是通过两种途径建立起来的:(1)将已经建立的与自慰相关的单子标准化为双子。(2)建立与自慰相关的全新的信息子。根据快乐公式,当单位时间内学习记忆的新信息子达到一定数量以后,个体就可以体验到抑郁或者痛苦等心理不适感觉<sup>[14-16]</sup>。因此,为了避免体验到可能产生的抑郁或者痛苦等心理不适感觉,个体在生活中就会产生一种避免达到反方向传递条件的心理动机,也就是说个体在生活中会主动避免发生真实的自慰行为。

当个体已经根据“自慰是不正常的性行为”的标准建立了大量的与自慰相关的信息子,并且把“不进行自慰行为”设定为传递条件以后,如果个体想把标准改变为“自慰是正常的性行为”,把传递条件改变为“可以进行自慰行为”,也就是说,为了建立一个具有完美结构的信息库,个体想用新的理论代替现在的理论,那么在改变以前,个体需要将自慰相关的单子全部标准化为双子,然后按照新的标准建立足够数量的新信息子,在此过程中将会遇到非常大的心理阻力,最后新的理论将会代替现在的理论<sup>[16]</sup>。

为了最大程度地避免个体进行自慰行为,社会文化根据“自慰是不正常的性行为”的标准建立了非常多的单子。根据这些单子代表的具体内容,可以把这些单子划分为两种类型:①与身体疾病相关的单子。如果进行了自慰行为,那么个体在进行自慰行为以后产生的各种身体疾病都有可能是由于进行自慰行为引起的。②与心理障碍相关的单子。如果进行了自慰行为,那么个体在进行自慰行为以后产生的各种心理障碍都有可能是由于进行自慰行为引起的。

3.2.2 阴道-阴茎性行为和快乐模型 为了达到预想的目标,社会文化把“每个人都应该进行阴道-阴茎性行为”作为标准化信息子的标准,建立了大量的与阴道-阴茎性行为相关的信息子,并且把“达到某些条件”设定为传递条件。不同的文化对“达到某些条件以后应该进行阴道-阴茎性行为”的要求是不一样的。例如:达到一定年龄以后,或者女性和男性结婚以后。因为“每个人都应该进行阴道-阴茎性行为”是一个单子类型的标准,所以根据这个标准建立起来的信息子都是单子。“达到某些条件以后应该进行阴道-阴茎性行为”是一个单方向的传递条件,当达到反方向传递条件“达到某些条件以后选择不进行或者突然失去进行阴道-阴茎性行为”时,个体并没有预先建立足够数量的信息子。因为在建立与阴道-阴茎性行为相关的信息库时存在结构上的缺陷,所以当达到反方向传递条件时,个体需要被迫着在短时间内学习记忆大量的新信息子,这些新信息子主要是通过两种途径建立起来的:①将已经建立的与阴道-阴茎性行为相关的单子标准化为双子。②建立与阴道-阴茎性行为相关的全新的信息子。根据快乐公式,当单位时间内学习记忆的新信息子达到一定数量以后,个体就可以体验到抑郁或者痛苦等心理不适感觉<sup>[14-16]</sup>。因此,为了避免体验到可能产生的抑郁或者痛苦等心理不适感觉,个体在生活中就会产生一种避免达到反方向传递条件的心理动机,也就是说个体在生活中会主动地创造条件进行阴道-阴茎性行为。如果可以进行阴道-阴茎性行为的个体突然失去了进行阴道-阴茎性行为的能力,那么个体将会体验到一段时间的抑郁或者痛苦,直到与阴道-阴茎性行为相关的单子已经全部被标准化为双子,并且建立了足够数量的与没有能力



进行阴道-阴茎性行为相关的信息子,个体的心理不适感觉才会完全结束,并且达到新的心理平衡状态。如果个体主动选择不进行阴道-阴茎性行为或者选择进行零频率的阴道-阴茎性行为,那么个体体验到的心理不适感觉会比较轻一些,但是持续的时间可能比较长。

当个体已经根据“每个人都应该进行阴道-阴茎性行为”的标准建立了大量的与阴道-阴茎性行为相关的信息子,并且把“达到某些条件以后应该进行阴道-阴茎性行为”设定为传递条件以后,如果个体想把标准改变为“每个人可以选择进行阴道-阴茎性行为”,把传递条件改变为“达到某些条件以后可以选择进行阴道-阴茎性行为”,也就是说,为了建立一个具有完美结构的信息库,个体想用新的理论代替现在的理论,那么在改变以前,个体需要将阴道-阴茎性行为相关的单子全部标准化为双子,然后按照新的标准建立足够数量的新信息子,在此过程中将会遇到非常大的心理阻力,最后新的理论将会代替现在的理论<sup>[16]</sup>。

为了最大程度地鼓励个体进行阴道-阴茎性行为,社会文化根据“每个人都应该进行阴道-阴茎性行为”的标准建立了非常多的单子。根据这些单子代表的具体内容,可以把这些单子划分为两种类型:①与身体疾病相关的单子。如果有能力进行阴道-阴茎性行为却主动选择不进行阴道-阴茎性行为,那么个体一定是在说谎,个体一定产生了某种身体疾病。如果有能力进行阴道-阴茎性行为却主动选择不进行阴道-阴茎性行为,那么个体在停止进行阴道-阴茎性行为以后产生的各种身体疾病都有可能是由于停止进行阴道-阴茎性行为引起的。②与心理障碍相关的单子。如果有能力进行阴道-阴茎性行为却主动选择不进行阴道-阴茎性行为,那么个体一定产生了某种心理障碍。如果有能力进行阴道-阴茎性行为却主动选择不进行阴道-阴茎性行为,那么个体在停止进行阴道-阴茎性行为以后产生的各种心理障碍都有可能是由于停止进行阴道-阴茎性行为引起的。总之,如果有能力进行阴道-阴茎性行为却主动选择不进行阴道-阴茎性行为,那么个体的行为一定是不正常的,一个正常的人怎么会选择不体验在进行阴道-阴茎性行为的过程中产生的美好感觉呢,一个正常的人怎么会不产生性行为渴望或者性心理渴望呢,一个正常的人怎么可以压抑自己的性行为渴望或者性心理渴望呢。

因为在真实地进行阴道-阴茎性行为以前,个体根据社会文化的标准建立了大量的与阴道-阴茎性行为相关的信息子,当个体真实地进行阴道-阴茎性行为以后,也就是说当达到设定的传递条件以后,已经建立的与阴道-阴茎性行为相关的信息子开始发生信息传递。当单位时间内发生的净信息子传递次数达到产生快乐的条件时,个体就会体验到快乐。因为信息库内存在许多只能一次性使用的信息子,随着进行阴道-阴茎性行为次数的不断增多,那些不能接受重复性检验的一次性使用的信息子就不会再发生信息传递了,当单位时间内发生的净信息子传递次数达不到产生快乐的条件时,个体就体验不到快乐<sup>[14-16]</sup>。因此,虽然进行阴道-阴茎性行为的女性和男性在身体上没有发生变化,但是女性和男性在心理上发生了非常大的变化,所以随着阴道-阴茎性行为的不断重复进行,女性和男性在进行阴道-阴茎性行为的过程中将不会一直体验到快乐的感觉,它们只能体验到那些可以接受重复性检验的可重复使用的信息子在发生信息传递时产生的心理感觉。因为对阴

道-阴茎性行为建立了太多的一次性使用的信息子,所以当阴道-阴茎性行为真实地发生的时候,个体才会在心理上感觉到失望,认为真实的感觉没有想象中的感觉美好。如果在真实地进行阴道-阴茎性行为以前建立的都是可重复使用的信息子,那么当阴道-阴茎性行为真实地发生的时候,个体在心理上将不会感觉到失望,真实的感觉和想象中的感觉将会保持一致。

3.2.3 自慰与阴道-阴茎性行为 当根据“自慰是不正常的性行为”作为标准建立相关的信息库以后,因为在建立信息库时使用的时间比较长,而且设定的传递条件“不进行自慰行为”也一直得到满足,所以信息子没有在短时间内产生大量的信息交流,从而使个体体验不到明显的快乐感觉。如果个体进行了自慰行为,达到了反方向传递条件,那么在进行自慰行为以后的一段时间内,个体将会体验到一段时间的心理不适感觉,并且可能产生停止进行自慰行为的想法和行动,因为停止性行为以后将会产生性行为依赖症状,个体将会体验到一段时间的身体不适感觉,所以个体有可能会继续进行自慰行为。因此,个体会在应该体验心理不适感觉还是应该体验身体不适感觉之间犹豫不定。如果个体建立了可以满足需要的新信息子,在新的状态下达到了心理平衡,那么个体将会选择继续进行自慰行为。如果个体完全摆脱了性行为依赖,停止进行自慰行为以后没有产生身体不适感觉,那么个体将会选择停止进行自慰行为。

当根据“每个人都应该进行阴道-阴茎性行为”作为标准建立相关的信息库以后,因为产生了比较大的对进行阴道-阴茎性行为的心理渴望,所以如果条件允许,个体会主动地进行阴道-阴茎性行为。当个体真实地进行了阴道-阴茎性行为以后,也就是说当达到了设定的传递条件以后,信息库内的信息子开始在短时间内产生大量的信息传递,个体很有可能会体验到一段时间的快乐。当个体对阴道-阴茎性行为产生了性行为依赖以后,如果个体选择停止进行阴道-阴茎性行为,达到了反方向传递条件,那么个体将会体验到一段时间的心理不适感觉和一段时间的身体不适感觉,在心理上 and 身体上产生的不适感觉会促使个体继续进行阴道-阴茎性行为。如果个体停止进行阴道-阴茎性行为的动机非常强烈,个体在新的状态下达到了心理平衡,并且已经完全摆脱了性行为依赖,那么个体将会选择停止进行阴道-阴茎性行为。

根据快乐模型,通过使用标准快乐方法和标准痛苦方法,个体根据社会文化的标准分别建立了与自慰和阴道-阴茎性行为相关的信息库,并且为不同的信息库设定了不同的传递条件,从而达到了调整个体的心理和行为的目标。在生活中个体不会轻易地尝试进行自慰行为,当进行自慰行为以后,个体将会体验到心理上的不适感觉。在生活中个体会主动地创造条件进行阴道-阴茎性行为,当选择停止进行性行为时,个体将会体验到心理不适感觉和身体不适感觉。结婚以后,在女性和男性可以随时进行阴道-阴茎性行为的条件下,当女性发现男性还存在自慰行为以后,或者当男性发现女性还存在自慰行为以后,如果女性或者男性对此现象感到不可理解,并且产生心理不适感觉,那么就说明女性或者男性还没有完全理解自慰和阴道-阴茎性行为是并列关系,自慰和阴道-阴茎性行为是可以选择的两种性行为方式,自慰和阴道-阴茎性行为可以满足个体不同的心理需要和身体需要。

通过使用合理的方法,如果建立的与自慰相关的信息库和

与阴道-阴茎相关的信息库都具有完美的结构,那么个体就有可能完全避免体验到与自慰和阴道-阴茎性行为相关的心理不适感觉,并且可以长时间地保持相对稳定的心理状态。通过学习与盆底肌肉性质相关的知识和理论,掌握性行为频率和性行为依赖之间的关系,选择最适合自己的性行为频率和性行为方式,个体就可以使与性行为相关的盆底肌肉长时间地保持相对稳定的刺激负荷,从而可以尽可能少地体验到与自慰和阴道-阴茎性行为相关的身体不适感觉。只有在心理上和身体上保持相对稳定的状态,个体才可以把全部的精力集中到进行性行为的具体过程中,个体才可以体验到在进行性行为时产生的、可以经受重复性检验的、真实的、美好的感觉。

### 参 考 文 献

- [1] 田聚群. 性行为、盆底肌肉与慢性盆腔疼痛. 中国性科学, 2013, 22(1):18-25.
- [2] 田聚群. 孕期、分娩期盆底肌肉损伤与产后性问题. 中国性科学, 2013, 22(2):19-24.
- [3] 田聚群. 运动依赖与性行为依赖. 中国性科学, 2012, 21(1):52-56.
- [4] 田聚群. 给力依赖、受力依赖与快乐模型. 当代体育科技, 2013, 3(20):20-22.
- [5] 田聚群. 快乐模型与个人动机研究. 学理论, 2013(9中):53-55.
- [6] 田聚群. 心理依赖与性幻想依赖. 中国性科学, 2012, 21(9):83-88.
- [7] 胡佩诚, 徐震雷, 白璐. 性高潮的生物学研究(续二). 中国性科学, 2011, 20(3):51-60.
- [8] 胡佩诚, 徐震雷, 白璐. 性高潮的生物学研究(续一). 中国性科学, 2011, 20(2):57-60.
- [9] 张渺, 廖秦平. G点的流行病学研究. 中国性科学, 2012, 21(11):21-24.
- [10] 张渺, 廖秦平. G点的行为学研究. 中国性科学, 2013, 22(2):21-24.
- [11] 甄宏丽. 女性射液(潮吹)去神秘化. 中国性科学, 2012, 21(10):96.
- [12] 薛翠华, 巴巴拉·戴安娜, 鲍玉珩. 新性学研究:正确对待自慰. 中国性科学, 2012, 21(10):75-79.
- [13] 吴志明. 手淫研究:一个社会学角度的综述. 中国性科学, 2011, 20(3):43-50.
- [14] 田聚群. 自由、幸福与快乐模型. 中国民康医学, 2013, 25(16):102-106.
- [15] 田聚群. 爱情、性行为、痛苦与快乐模型. 中国性科学, 2013, 22(9):75-84.
- [16] 田聚群. 科学理论的转换结构、创造性与快乐模型. 学理论, 2013(9下):58-62.

(收稿日期:2013-10-11)

## • 性心理学 •

DOI:10.3969/j.issn.1672-1993.2014.06.037

## 性偏见:可能的解释

方林晓 马伟娜<sup>△</sup>

杭州师范大学教育学院心理学系 杭州 311121

**【摘 要】** 本文回顾了有关性偏见的研究,包括性偏见和宗教、性别等因素的关系,并回顾性地探索了为什么人们会存在性偏见,以及性偏见能够满足人们什么样的心理需要,实现怎样的心理功能。具体体现在包括性别角色规范、避免焦虑、宗教信仰三方面的心理需要及功能。在本文的最后,也提出了未来的研究结合中国实际可以从哪几个方面入手的思考。

**【关键词】** 性偏见;性取向;同性恋;心理功能;防御机制

**Sexual prejudice: possible explanations** FANG Linxiao, MA Weina<sup>△</sup>. Department of Psychology, School of Education of Hangzhou Normal University, Hangzhou 311121, China

**【Abstract】** This paper reviews the research on sexual prejudice. Taking into account the relationship between sexual prejudice and religion, gender and other factors, this paper explores why people have sexual prejudice, how prejudice can meet people's psychological need and how to achieve psychological function in three aspects of gender roles, avoiding anxiety and religious beliefs. In the end, it proposes several aspects to start the future research with in line with China's actual condition.

**【Key words】** Sexual prejudice; Sexual orientation; Homosexuality; Psychological function; Defense mechanism

**【中图分类号】** R167

**【文献标志码】** A

**【第一作者简介】** 方林晓(1989-),男,硕士研究生,主要从事发展与教育心理学研究。

<sup>△</sup>**【通讯作者】** 马伟娜(1970-),女,教授, E-mail mwn505@sina.com