

我国现阶段人群中自慰行为的状况及相关分析

刘德凤¹ 姜 辉^{1*} 洪 锴¹ 赵连明¹ 柳建明¹ 马潞林¹ 徐李燕²

1. 北京大学第三医院泌尿外科 (北京 100191); 2. 《生命时报》编辑部

摘要 目的 了解我国现阶段人群中自慰行为的发生率及对其认识的状况, 为性健康教育提供理论支持。

方法 基于人们对自慰话题的隐讳性, 本次研究利用网络对网络用户就主题为“你‘会’自慰吗?”的问卷展开调查, 内容包括年龄、性别、是否有过自慰、自慰的原因、自慰后是否有心理负担、自慰对健康有无影响以及怎样才算自慰过度七个大项的调查。**结果** 共有 7077 人参与这次调查, 其中 (1) 中青年人群是本次调查的主体, 86.31% 的为 35 岁以下的中青年; (2) 男性参与者比率为 75.74%, 女性为 24.26%; (3) 96.38% 的调查者有过一次以上的自慰, 其中 75.96% 的人每月有一次以上的自慰; (4) 大多数人自慰是因为“没有固定性伴侣, 需要释放性冲动”和“希望从中获得性高潮”, 分别为 33.33% 和 33.25%; (5) 22.99% 的人认为自慰有害健康; (6) 9.28% 的人认为“有了性生活还自慰, 就是过度”; (7) 仅有 29.96% 的人自慰从来没有过心理负担, 12.69% 则经常受精神负担的困扰。**结论** 尽管越来越多的人能够正确看待自慰, 但还有许多人尚缺乏正确的认识, 要进一步加强性健康知识教育, 帮助人们树立正确的性生殖健康观念。

关键词 自慰; 性健康; 性行为

中图分类号 R 167

A survey on masturbation in the public in China

Liu Defeng¹, Jiang hui^{1*}, Hong kai¹, Zhao Lianming¹, Liu Jianming¹, Ma Lulin¹, Xu Liyan²

1. Department of Urology, the Third Hospital of Peking University, Beijing 100191, China;

2. Editorial Department of Life Times

Abstract Objective To investigate the prevalence of masturbation in the public and people's attitude toward masturbation, and provide theory base for the sexual health education. **Methods** An internet-based investigation on masturbation was carried out. The participants needed to finish the questionnaire including information with age, gender, masturbation history, the cause of masturbation, guilty feeling after masturbation, impact of masturbation on health and excessive masturbation. **Results** Total of 7 077 participants had fulfilled the questionnaire, and 86.31% of them were young people, whose ages were below 35 years old. Male accounted for 75.74% and female accounted for 24.26%. The prevalence of masturbation at least one time was 96.38%. and the prevalence of masturbation more than one time in a month was 75.96%. The major causes of masturbation were lack of the fixed sexual partner (33.33%) and needed sexual orgasm (33.25%) respectively. About 22.99% of the participants believed that masturbation had a negative impact on health, and 9.28% of participants thought that masturbation was excessive under normal sexual life. Only 29.96% never felt guilty, and 12.69% suffered from guilt caused by masturbation. **Conclusion** Although more and more people established a positive view on masturbation, sexual health education was still necessary for correct ideas on sexual and reproductive health in some people.

Key words masturbation; sexual health; sexual behavior

由于求学、就业压力、价值观念转变等, 现在许多青年尽管性机能已经成熟, 性意识已经健全,

但并不能与异性伴侣有正常、规律的性生活。因而基于体内的生理变化、性激素增加而产生性冲动和

* 通讯作者, E-mail: jianghui55@163.com

要求，作为一种本能，他们会在性生理和性心理的驱使下开始有意识地自慰，所以自慰现象很普遍。

自慰，过去又称手淫，其定义有狭义和广义之分。狭义的自慰，一般是指用手来抚摸刺激自己的外生殖器，直到性高潮。广义的自慰指“任何一种能产生性欲唤起的自己对自己的刺激行为”^[1]，即任何方式的抚摸刺激生殖器及身体的其他敏感部位以求性快感和性高潮的行为。这样“自慰”这一概念就扩大到一切有触觉刺激的行为和状态，在此定义之下，自慰现象就遍及男性和女性，从最小的婴儿到最老的成人。本文取其狭义的概念，于 2007 年底由《生命时报》联合搜狐网推出男性健康调查，报告如下。

对象和方法

一、对象

2007 年 12 月 26 日至 2008 年 1 月 8 日间所有参与《生命时报》与搜狐健康共同主办的主题为“你‘会’自慰吗？”问卷调查的网络用户，共 7 077 人参与这次问卷的调查。

二、方法

采取自编性行为问卷。调查包括年龄、性别、是否有过自慰、自慰的原因、自慰后是否有心理负担、自慰对健康有无影响以及怎样才算自慰过度七个项目。调查结束后，所有问卷由搜狐网络汇总统计。

结 果

各项的结果调查见表 1~ 表 7。

表 1 参与调查的人群的年龄分布

	n	(%)
年龄(岁)		
< 25	3 814	53.89
25~35	2 295	32.43
36~45	674	9.52
46~55	213	3.01
56~65	55	0.78
> 65	27	0.38
总例数	7 077	100.00

表 2 性别分布

	n	(%)
性别		
男	5 360	75.74
女	1 717	24.26
总例数	7 077	100.00

表 3 自慰情况的调查

	n	(%)
自慰频率		
从来没有	256	3.62
偶尔有(≤ 1 次/月)	1 445	20.42
经常有(> 1 次/月)	4 156	58.72
每天一次	8 754	12.37
每天一次以上	345	4.87
总例数	7 077	100.00

表 4 自慰的原因

	n	(%)
原因		
对性好奇，希望尝试一下	728	10.29
没有固定性伴侣，需要释放性冲动	2 359	33.33
希望从中获得性高潮	2 353	33.25
实质性生活没法满足自己，不得不依赖自慰	1 077	15.22
想了解更多地了解让自己获得高潮的方式	560	7.91
总例数	7 077	100.00

表 5 自慰后是否有心理负担

	n	(%)
是否有心理负担		
从来没有	2 120	29.96
偶尔有	4 059	57.35
经常有	898	12.69
总例数	7 077	100.00

表 6 自慰是否影响健康

	n	(%)
是否影响健康		
有害健康	1 627	22.99
偶尔的话没有影响	2 418	34.17
无害也无益	776	10.97
适度自慰对健康有益	2 256	31.88
总例数	7 077	100.00

表 7 怎样才算自慰过度

	n	(%)
怎样才算自慰过度		
感觉身心疲惫、精神不济、学习或工作效率下降	2 486	35.13
性器官局部出现隐痛、麻木等不适感；或排尿不适、尿道部位有烧灼感等	2 101	29.69
脑子里总是想着性问题，完全失去控制能力	1 833	25.90
有了性生活还自慰，就是过度	657	9.28
总例数	7 077	100.00

讨 论

一、不同年龄的自慰行为

从表 1 看出，关于年龄的调查显示，35 岁以下的中青年人是自慰及这次调查的主体，达 86.31%，其

中 25 岁 ~ 为 32.42%，25 岁以下的更是占到 53.89%，产生这一结果的原因一方面是因为年轻人性欲高，对性的要求更多，但另一方面也因为这一群体更愿意接触网络。由于自慰话题的隐讳性，采取网络问卷可以有更高的真实性，但由于只有接触网络并登陆搜狐相关网页才能参与调查，因而存在一定样本抽样误差。

二、不同性别的自慰行为

通过表 2 的结果我们看到，更多的还是男性参与，占 75.74%，但也有 24.26% 的女性参与这一调查。这一数据表明性话题不再是男性的专利，越来越多的女性也愿意了解性健康的知识，而女性的参与更有利于我们开展性健康知识的教育，构建和谐的性生活。尽管本次调查没有分性别来调查在男女各自群体中自慰的发生率，但有研究表明，在高校学生中，大部分同学存在性幻想，其中男生报告率为 95.3% (465/488)，女生为 74.9% (280/374)，有通过转移压力或性行为来解决性幻想问题。但 29.3% 的男生及 6.5% 的女生会以自慰手淫来解决^[2]，而且女性对待自慰的态度与他们的性关系和生活方式有关^[3]，甚至父母和伴侣的交往也有关系^[4]，因此在女性群体中也有很多人通过自慰解决性压力。

三、自慰的发生率

表 3 显示，96.38% 的人有过自慰，其中 75.96% 的人每月有一次以上的自慰，这个比例高于国内以前的报道的 48.3%^[5]；而没有自慰行为的仅占 3.62%，这个百分比告诉我们自慰现象现在十分普遍，而且越来越多的人积极关注性健康。这部分没有过自慰的原因可能是：他们没有足够的性驱动力，或者可能已经通过梦遗释放了性压力，也就不需要去手淫或寻求其他什么释放途径；还有些人，尤其是不良青少年，可能很早就已经与异性有了性行为，也不需要自慰了；再有就是一些反应较迟钝、迟缓、非常内向的人，自慰无法达到性高潮，第一次失败以后就不再尝试了。所有这几种人就构成了那些比例相当小的没有自慰的人。

四、自慰的原因

对于为什么要自慰，表 4 结果表明，表示“对性好奇，希望尝试一下”的和“实质性生活没法满足自己，不得不依赖自慰”的分别占 10.29% 和 15.22%；由于“想更多地了解让自己获得高潮的方式”而自慰的相对较少，为 7.91%；更多人自慰是因为“没有固定性伴侣，需要释放性冲动”和“希望从中获得性高潮”，分别为 33.33% 和 33.25%，两者共占了 2/3。

由于缓就业、晚婚晚育、价值观的改变，越来越多的人群，包括高校学生群体、外出打工群体等都有过自慰。有研究表明大学生自慰发生比较普遍，男生自慰发生率为 65.92%，女生为 30.90%^[6]。这些群体由于不能与固定性伴侣进行正常、规律的性生活，而这段时间的性能量偏偏最高，总要寻找机会解除积压的性欲，因此，在这种情况下自慰是相对来说比较方便和安全的办法。也有一部分人是因为自己自慰比和异性过性生活更有高潮，或者通过自慰来提高性生活质量。

对于持好奇心理而自慰的，大多是青年人，尤其青少年到青春期开始发育，生理和心理都发生急剧变化，许多青少年对此缺乏必要的知识和心理准备，偶尔自慰或染上自慰习惯后心里压力往往很重，这一群体需要更多的心理辅导和教育。

五、对自慰的认识

从表 5~ 表 7 我们可以看出，(1) 对于自慰是否有害健康的问卷，有高达 22.99% 的人认为自慰有害健康；(2) 对于什么情况下才算自慰过度，有 9.28% 的人认为“有了性生活还自慰，就是过度”；(3) 仅有 29.96% 的人自慰从来没有过心理负担，12.69% 的则是经常受精神负担的困扰。所以从这些数字可以看出，尽管大多数人能够正确看待自慰，但仍有相当大的一部分人还陷在“自慰有害论”的理念中，人们对自慰的认识还存在误区^[7]。有人做过调查，60.09% 的女性认为手淫是不文明的行为，而 46.79% 男性持这一观点^[8]。其实自慰也是性爱的一种，对于特定人群和情况，还是一种比较好的一种合理地释放性欲的方式和性爱方式。因此自慰只要适当，不但不会有害处，还可以排泄性欲、缓解压力，而且自慰不会导致任何性病，不会涉及异性或卷入感情纠葛，也不会导致性攻击甚至性犯罪的发生。

六、总结

1. 本次调查比较真实地反映了我国现在自慰行为的现状：(1) 自慰发生率高，在人群中具有普遍性。(2) 年龄偏年轻化。(3) 反映出女性群体也有很大比例存在自慰行为。(4) 还有许多人对于自慰存有认识上的误区。

2. 尽管这次调查取得一定的成绩，还存在几点不足：(1) 由于完全采取网络问卷，可能产生样本抽样误差，可以再发放一部分纸制问卷到网络外人群，以减少误差。(2) 问卷未包括是否结婚、文化程度和职业等，这些也很大程度上影响自慰行为。国外有研究结婚后继续自慰的人数（发生率）

并没有急剧直线下降,下降的只是实施频率;不同学历自慰的发生率和实施频率,都以大学文化的人为最高,以高中以下文化的人为最低,后者中有些人只有过少数几次,有些只持续一、二年^[1]。(3)没有单独调查自慰在男女群体中分别存在的比例。(4)本次调查没有包括婴幼儿自慰的情况,主要由于对象不好研究、资料不易收集,另一方面婴幼儿的自慰也不好界定,而且容易因为父母的羞耻感而无法进行^[9]。(5)这次也没有对自慰方式进行调查,因为自慰的方式各不相同,不正确的自慰方式还会危害身体健康甚至危害生命^[10, 11]。

3. 以上研究提示我们,随着人们生活水平的提高,越来越多的人关注性健康,而我们的性生殖健康教育还存在盲区,还要通过多种形式开展性知识、性生理、性心理、性道德、性伦理和性法制以及生殖健康的教育,促进我国人民的性生殖健康事业的进步。

参 考 文 献

- 1 阿尔弗雷德·C. 金赛著,潘绥铭译. 金赛性学报告. 海南: 海南出版社, 2007: 129
- 2 王维, 陈青山, 刘治民, 等. 广东某高校大学生性幻想情况分析. 中国学校卫生 2008; 29(3): 222-223
- 3 Yuxin P, Ho Sik Ying P. Gender, self and pleasure: young women's discourse on masturbation in contemporary Shanghai. *Cult Health Sex* 2009; 11(5): 515-28
- 4 Hogarth H, Ingham R. Masturbation among young women and associations with sexual health: An exploratory study. *J Sex Res* 2009; 46(6): 558-567
- 5 徐明, 邵佩兰. 宁夏大学564名男生手淫相关因素调查. 中国学校卫生 2005; 26(5): 365-366
- 6 王玉玲, 李淑萍, 赵晓进. 大学生性自慰行为的心理因素分析. 青年研究 2000; (8): 33-35
- 7 Abramson PR, Mosher DL. Development of a measure of negative attitudes toward masturbation. *J Consult Clin Psychol* 1975; 43(4): 485-490
- 8 颜丹, 潘英, 颜海婴, 等. 中等专业学校学生性知识、性观念、性心理和性行为的认知现状: 6238 份问卷调查. 中国临床康复 2006; 10(34): 44-46
- 9 Otaigbe BE. Infantile masturbation in an African female: is this a justification for female genital cutting? *World J Pediatr* 2008; 4(2): 148-151
- 10 苏明, 杨庆, 王林辉, 等. 成人性自慰致直肠异物2例临床分析. 中国男科学杂志 2007; 21 (1): 51-52
- 11 任中志, 张宏, 谢斌耀, 等. 手淫异物症 15 例临床分析. 中华全科医师杂志 2007; 6(8): 510

(2009-10-09 收稿)

(上接第 25 页)

参 考 文 献

- 1 Patrick JR, Frank HC, Timothy BH, *et al.* WHO manual for the standardized investigation, diagnosis and management of the infertile male. United Kingdom: Cambridge University Press, 2000.1
- 2 马慰国, 吕宝忠. 遗传流行病学. 武汉: 湖北科技出版社, 1988: 421
- 3 Tomomasa H, Adachi Y, Iwabuchi M, *et al.* Pericentric inversion of the Y chromosome of infertile male. *Arch Androl* 2000; 45(3): 181-185
- 4 李凡, 温庆荣, 郑胤强, 等. 染色体多态与妊娠不良结局的分析 赣南医学院学报 2008; 28(6): 859-860
- 5 王小荣, 邓剑霞, 李津津. 染色体多态性与临床效应及生殖关系的探究. 遗传 2007; 29(11): 1362-1366
- 6 Baccetti B, Collodel G, Crisà D, *et al.* Notulae seminologicae. 8. Ultrastructural sperm defects in two men, carriers of autosomal inversion. *Andrologia* 1997; 29(5): 277-282

(2010-01-07 收稿)