

自慰：社会学视角下快感理性化的自我构建

葛俊明

(大健康国际集团 广东深圳 518033)

摘要：本文主要目的是以社会学视角，讨论作为一种较为普遍存在的自慰行为的适合性，以及科技背景下的发展趋势。主要以文献法为研究手段。通过身体、精神、女性地位提高、小单元家庭、小别、恋物、单身延龄、社交困难与性交障碍、道德与法律遵从、公共成本以及如何自慰等方面的阐释，得出自慰是探索生命意义的一部分，是人类行为复杂性的一部分，是自我自由意识下身心健康的一部分，是一种高尚的娱乐行为。伴随着科技的发展及虚拟现实技术（VR）、性伴侣机器人的出现，自慰行为将升级为模拟性交，形成自慰性交。

关键词：自慰；快感理性化；镜像自慰；模拟性交；自慰性交

引言：

进退有度的社会潮流时代在不断进步，个体的自我价值越来越受到重视和肯定。而自慰作为一种较为普遍的社会存在，不可避免地会打上时代烙印。

自慰，在笔者看来，就是个体在特定的时间和空间内，通过自我抚慰、借助生活物品或专用工具对自身敏感区域及性爱器官进行刺激，未通过与异性性交，而达到性高潮或心理高峰体验的情境，进而形成身体和精神双重满足的状态。

在年龄分布方面，有学者通过调查，发现从9岁儿童到59岁老年人的广大年龄区域，都普遍存在自慰现象。而男性性能力的保持甚至能够达到生命结束的时候。在性别分布方面，通过对大学生这个特定群体的调查，自慰的年龄性别特色也有所甄别，自慰的男性显著多于女性。

对于自慰，在全球范围内的意识形态中，早期从宗教、生理等诸多角度夸大其危害，而随着科技发展和对人体生理结构等生命科学的认识加深，经历过严格禁止到逐步宽容的过程，目前仅对过度自慰造成的身体和心理影响加以纾解和防范，对其不再视为洪水猛兽。

即使现在人们对婚前性行为的伦理要求已经不像以往的严格，年轻人特别是大学生，能够更容易获得异性正常性交，但是仍然会有一部分人，对自慰情有独钟，甚至有婚后保持性交的男女也存在偶尔自慰现象。

1、为什么自慰-快乐人生的内在追求

1.1 身体快乐，精神健康

不论女性还是男性，自慰都是以性高潮的实现达到最后目的。这种进化而来的极度身体快乐，是大自然赏赐给人类的甜蜜礼物，是人类持续发生性行为并达到繁衍结果的核心动力，是种群进化的特性之一。自慰作为一种非正式的性表达方式，能缓解自慰者的性紧张和性压抑、释放性欲望、达到生理愉悦感、缓解精神压力和焦虑，从生理满足过渡到精神满足。否则，一个人长期处于欲求不满或紧张焦虑无法排解的状态，很大可能是会变坏，或者变态。所以，自慰是没有性伴侣无法实现异性性交或正常性交之外的一种有益补充，是精神健康的一种抚慰剂。

1.2 女性地位的提高

随着女性在社会中的地位不断提高、女权主义者队伍的壮大，女性独立意识不断增强。这种女性地位提升既提高了女性掌控自己身体的话语权和增加女性自慰的可能，也导致了男性掌控社会能力的削弱和增加自慰的可能性，是一种双向因素。其中，女性在职场

的地位也不断提升，很多女性在单位中执掌着重要职位，发挥女性特有的细腻、柔韧、善于沟通等特质。女性更多走出家庭，在社会舞台上逐步扮演很重要角色，这是社会进步使然，这让女性能对众多的事项说不，比如对生育方面的抵触等，这也使自慰更符合女性自尊的需要。

1.3 安全和私密，小单元家庭的普遍

现代家庭尤其是中国家庭，逐步向小型化过渡。原来的四世同堂的情况会越来越少。这种小单元家庭的私密性更强，对于成长中的还没有性伴侣的年轻人来说，在受到网络、书刊等色情刺激时，也能及时私密地通过自慰形式释放性冲动，解决生理需求。这是生活环境方面的优越条件。

1.4 临时补充-小别也生趣

现代社会人们的生存半径不断扩大，即使是夫妻长期分居两地也多见，更不用说夫妻一方短期出差的情况了。而在分居情形下，对于身体欲望的满足，自慰是比较适合的方式，对于道德层面以及夫妻义务方面都是理性的性维护。

1.5 恋物与异想-心理漏斗

群体具有多样性。由于社会激烈的生存竞争，不同人的抗压能力不同，以及不同性格导致的心理嗜好差异，难免有些人产生特殊的性偏好或性幻想。尤其在心理疏导服务不能涉及的范围内，情境自慰，就成了这些人的生理与心理欲望的宣泄出口。比如有的人嗜好异性的内裤、制服，有的人喜欢异性的脚踝或儿童形象，或者对某位明星的喜好或厌恶（喜好的是归属感，厌恶的则是惩罚感）。这些人会选择不同方式获得恋物，借助恋物进行自慰，或在幻想对象的照片或影像前自慰，使自己的物与欲在情境自慰时得以统一结合发泄，满足生理需求。

1.6 单身延龄的欲望释放

现在大城市打拼的青年人，往往单身者更多，也就是大龄青年越来越多。一方面是职业局限，难以找到合适的异性朋友，一方面是虽然会有一部分人有性伴侣，但由于工作的压力等也疏于耕作。这种单身时间的拉长，对处于性欲比较旺盛阶段的年轻人来说，在身体有欲望的时候，自慰是一个不错的解压方式。

1.7 社交困难与性交障碍

现在的职场曾经广泛讨论996的工作方式，再加上城市通勤距离远占用时间多等因素，这会令很多职场年轻人精疲力尽，不愿增加应酬和参与其他社交活动。同时现在外卖订餐的方便和普及，移动终端的吸睛和依赖，难免出现宅男宅女，也容易形成“低欲望社会”，也就是消费欲望低、结婚率低、生育率低。并且容易产生性交

障碍，比如勃起困难、性欲底下等，但是自慰可以不受性交障碍的限制而依旧带来快乐。这些情况下，自慰带来的身体满足和心理纾解，将成为他们“宅生活”的一部分。

1.8 高潮依赖与成瘾性

对快乐的追求成为人们探求生命意义的一部分。高潮带来的身体快感，是自慰被广泛接受的心理动力。但这种依赖和成瘾性，有时会造成过度自慰，而对生理器官和心理造成不利影响，所以要掌握好自慰频次，以自身没有精神恍惚、记忆减退严重和没有造成性器官损害现象为基本标准。

1.9 法律与道德遵从—强奸与插足、性丑闻

性欲满足的暴力行径就是强奸，如果多人强奸一人，就是轮奸，这是触犯法律并会被制裁的，严重的甚至会丢掉性命。另外的就是插足另一个家庭，不论男性还是女性，尽管有些含有“潜规则”的成分，有些是长期分居造成的，这样的行为都被认为是违背道德的，由此还诞生一个专用词“小三”。对于一些公众人物而言，一旦插足或被插足的事件曝光，就会变成性丑闻，比如某位总统，给仕途或事业带来重大损失。而自慰是安全的、道德的，既不伤害他人，也不影响社会风气，还能带来快感。

1.10 公共解决的或有成本考量—花费、疾病、名誉

一夜情对于未婚或单身人士来讲，似乎给予更多的宽容，而对于已婚家庭，这种追求刺激的出轨行为还是具有道德风险，甚至有感染性病、艾滋病的风险。性产业只有少数国家是合法的。在合法国家的性交易，也是需要花费的，但是能够心安理得地购买性服务。在不合法的国家，卖淫嫖娼这种性交易行为就是有法律风险的。另外，群聚换偶行为虽然是相互自愿的，这种性伴侣的互换还是不能被大多数人接受。相对来说，自慰是能够避免不必要的花费、感染疾病和名誉受损，也避免了法律风险和道德风险，在缺少性伴侣的情况下，是一种划算的选择。

2、如何自慰—让我们荡起双桨

2.1 手下留情

手是最为便捷的自慰工具，“手淫”一词曾经广被讨论。男性自慰一般集中在生殖器，称为“撸管”、“打飞机”等，主要用手抚弄龟头、阴茎、阴囊等处，及至撸动阴茎达到性高潮而射精。女性由于性敏感带分布较广，除了抚弄外阴、探入阴道，还抚摸胸乳、大腿内侧、臀部等，最为敏感及启动性高潮之处，被认为是阴蒂。不管女性还是男性，卧室、浴室、卫生间是较理想的自慰场所。

2.2 情趣用具

情趣用品产销是一个比较隐蔽但受欢迎的产业，不像避孕安全用品那样宣传的大张旗鼓。情趣用具分为男用和女用两类，主要以仿真生殖器为主，男用的主要是“飞机杯”等仿制外阴及阴道的一类硅胶用品，女用的主要有电动按摩棒、带进退功能的电动仿真阴茎、“跳蛋”等。这些辅助器具的使用，会给自慰者带来进一步逼真的感受，提升自慰情趣，只是更多时候这些情趣用具要保存在比较私密的地方。

2.3 裸聊与镜像自慰

裸聊是在互联网上兴起的一种自慰形式。有异地分居的夫妻采用的，或情侣间，也有与陌生人裸聊自慰的。其好处是在自慰时能够直观地看到异性的身体和表情，建立视觉镜像，让视觉、听觉与触觉共同作用，使快感更强烈。但由于是互联网的链接，就要防止隐私的泄露，防止被第三方或陌生的对方私自录像或拍照。另一种就是通过阅读彩色文字和分级视频，也是建立镜像的方式，通过视觉、听觉的作用，形成性幻想及更能激起性冲动，增加自慰情致，

获得性满足。

3、科技新境界—仿真智能机器人

3.1 充气娃娃与全景自慰

充气娃娃属于情趣用品的一种，她与其它情趣用具的区别在于，充气娃娃是一个充气后仿真的完整人类形体，也是一种硅胶制品，可以称作“没有感情的性伴侣”。充气娃娃在使用时，有的用触控装置会发出呻吟的声音，有的可以用加热棒伸进仿真阴道加热至人体温度，这种全景自慰可以极大提升自慰的类似性交感受，带来更加快慰的生理和心理体验。

3.2 虚拟现实技术（VR）与性幻想的实现

虚拟现实技术的出现，以及在成人文化领域的应用，将给自慰带来新的颠覆式体验。其特点是通过计算机电子信号模拟的与现实相像的三维场景（甚至包括性幻想对象的光洁身体），用超强仿真系统，并通过听觉、视觉、嗅觉、触觉、味觉等感知系统的人机交互（VR设备及周边设备），就像身在电子游戏中一样，使自慰者沉浸在VR视频中，并实现与虚拟镜像（虚拟性伴侣）的模拟性交。

3.3 智能机器人女友与男友—自慰的性文化

世界科技的快速发展以及人类进入人工智能和大数据时代，极大提升了人们的生活品质。机器人女友或男友的出现，使自慰者跨入了模拟性交的新时代。仿真智能机器人用于自慰（模拟性交）的主要特点，一是可以外形定制，包括身高、体型、肤色、脸型、发型、生殖器尺寸等；二是性情定制，包括温柔、贤淑、狂野等；三是能够进行一般的语音沟通交流，消解孤独感；四是顺从听话，随时可以满足性需求；五是能够承担自慰以外的家务负担，比如清洁卫生、标准化厨房操作、物联网功能等。这些功能可以极大地满足自慰者的心理取向，一定程度上使仿真智能机器人演化成为异性家庭成员，让单身者的日常生活更美好，

结语：自由时代的社会与生理冲突的出口社会是复杂的，这当中包含了人类行为的复杂性。自慰是人类行为复杂性的组成部分。而就其社会性来说，自慰是一种高尚的娱乐行为，是现代自我自由意识下个体身心健康的一部分，是性秩序的社会规则守护者。

食、色，性也。自慰行为从中世纪的宗教禁忌，发展到现今的社会宽容，一方面是生命科学的进步，一方面是思想意识的解放。而且自慰在漫长的无性阶段，对生理需求、心理压抑、道德及法律约束，这些因素的矛盾冲突之间，起到较好的调节作用。同时，随着科技的迅猛发展，机器人性伴侣的出现，使自慰者能够将自慰演化到模拟性交的新时代，籍以实现美好生活的小目标。

参考文献：

- [1] (法)米歇尔·博宗, 性社会学[M], 天津人民出版社, 天津, 2010年8月第一版
 - [2] 宣志华, 过度自慰才伤身——青春期需合理缓解性冲动[J], 中医健康养生, 2019年第11期: 59-61.
 - [3] 王玥, 中华人民共和国建立70年来国人性观念的演变[J], 中国性科学, 2019年9月第28卷第9期。
 - [4] 游辉辉、马永慧, 伴侣机器人应用的伦理、社会问题探讨[J], 中国医学伦理学, 2019年8月第32卷第8期: 991-999.
 - [5] 左丹、许讯宇、李十月等, 女大学生手淫状况及影响因素分析[J], 中国公共卫生, 2008年9月第24卷第9期, 1070-1071。
 - [6] 宫哲兵, 手淫、乱伦、性交的跨文化比较[J], 中国性科学, 2008年2月第17卷第2期: 38-40.
- 作者简介：葛俊明，男，1968年4月出生，大健康国际集团，高级会计师，人力资源管理师，研究领域：财会、企管、社会学等。