

从出生到生命终结，我们都是具备性特质的个体。无论以何种方式呈现，性始终存在于我们的生活中。在当今社会，虽然关于“性”的话题随处可见，但人们却很少能坦诚、毫不羞耻地去谈论它。

性是充满多样性的：性生活没有所谓的标准频率，各种性实践方式也没有高低贵贱之分。只要在双方知情同意的前提下，所有的性表达方式都是合法的。

性别认同：我们的心理性别可能与出生时被指定的生理性别一致（顺性别男性/女性），也可能不一致（跨性别男性/女性、非二元性别者等）。

性取向：我们可能会被同性别的人所吸引（同性恋）、被不同性别的人所吸引（异性恋），或者不受性别限制（双性恋/泛性恋）。也有人不会感受到性吸引（无性恋/半无性恋）。这种取向可以表现在情感层面上、性层面上，或两者兼有。

亲密关系取向：有些人选择在同一时期只维持一段亲密关系（单偶制/一夫一妻制），而有些人则选择同时与多人建立情感或性关系（非单偶制/多元之爱）。

上述所有选择都同样值得被尊重。我们需要将这些多元的选择以及它们之间的组合视为一种自然现象。

在性行为中，**相互同意必须贯穿始终**（从开始到结束），并且需要不断地去核实确认。

同意是随时可以撤回的：在任何时候，任何人都权利说“不，我想停止”。另一方必须绝对尊重这一决定，不盘问理由，也不得进行任何情感勒索或强迫。如果不满足这些前提，那就属于**性侵犯**。

性高潮：高潮不应该是唯一的目标。无论是自慰还是与伴侣在一起，性爱最核心的是**享受过程，专注于愉悦感**。当与他人发生性关系时，除了快感，我们还能从中获得亲密感与深层的情感连接。

性交：性交只是众多性行为方式之中的一种。并不是每次过性生活都必须以实质性的性交来收尾。

性欲：性欲受很多

因素影响而上下波动。当我们感到疲惫、生病、焦虑或处于人生重要转折期时，性欲可能会降低甚至完全消失。

性欲是需要悉心培养的，它并不总是自发产生的。虽然我们应当在有意愿的情况下发生性行为，而

不是出于义务；但有时即使在一开始没有强烈欲望，只要环境让你感到舒适、享受，在开启色情亲密接触后，性欲也会随之而来。



想要充分享受性生活，**了解自己至关重要**。你需要清楚自己喜欢什么方式、在什么时间、要多大强度以及在什么环境下。最有效的方法就是在放松、不设预期的情况下，去探索自己的身体，尝试不同的感官刺激。记住，性的体验绝不仅仅局限于生殖器。

我们同样需要具备与伴侣**沟通**的能力。能够大方地提出和解释自己的喜好，也能主动询问并了解对方的喜好与底线。

在享受的同时，我们也需要关爱自己和伴侣，积极做好安全措施，**预防性传播感染**。

由于缺乏系统、良好的性教育，许多人 对“性”都存在着各种各样的困惑。如果您也有这方面的烦恼，不妨咨询您的家庭医生，共同寻找专业的解决方案。