

## “手淫有害，国家有难”：百度戒色吧与男性气质的塑造

当代中国的男性气质不是固定的或单一的，而是不断变化的，并与社会中的权力关系相连。



2020年12月4日，辽宁省沈阳市，一名男子在结冰的河上练习太极拳。摄：Zhu Huaqiang/VCG via Getty Images

刘翀 黄奇琦

刊登于 2024-03-10

[# 禁欲 # 男性气质 # 戒色吧 # 中国 # 评论](#)



注1：本文所有来自戒色吧的引文，均经过了由中文（原始数据）翻译为英文（发表版本），再由英文翻译为中文（端传媒版本）的过程。在端传媒版本中我们删去了用户名和发帖时间。每一段引文皆来自不同的用户。

注2：本文最先发表在Sage旗下的Sexualities期刊中，[原文](#)题目为‘Abstinence is panacea’: Reconstructing the ideal of Chinese masculinity through online community.

**(刘翀，利兹大学社会学与社会政策学院博士研究生；黄奇琦，澳门大学人文社科高等研究院博士后研究员)**

百度戒色吧——一个拥有六百万会员的在线社区，创建于2010年10月25日——是中国男性体验并进行性禁欲的一个现象。戒色吧致力于宣扬性禁欲的好处，成员们试图通过性禁欲实现从“屌丝”转变为既颜值可嘉又事业成功的男士。与一般医学界宣称的自慰是自然无害的性行为的观点不同，百度戒色吧坚持认为自慰是有害的，并在社区中大量使用中西方的例子支持这一观点。

考察这种性禁欲现象，需要注意一种文化背景：后社会主义中国对男性气质的理解正在转变，特别是当“花美男”和“中性男性”在影视文化中变得流行的时候，国家提出了所谓的“男孩危机”。例如在2021年9月，国家广电总局称将坚决打击娱乐节目中的“娘炮”审美。在同年年初，教育部也表示为了增强阳刚之气，将改革中国的体育教育。也就是说，只有阳刚的男性气质才被社会主义先进文化所承认。那么，在百度戒色吧中，理想的男性气质是什么？构建这种男性气质的策略又是什么？在本土的文武范式结构和政府的官方话语中，保持性禁欲是否有可能重新稳定中国男性气质？

Raewyn Connell (1993) 在她对于男子气概的研究中不断提醒我们，在考虑全球南方 (global south) 和后殖民时代的男性气质时，我们必须充分考虑不同文化的复杂历史。同样，当代中国的男性气质不是固定的或单一的，而是不断变化的，并与社会中的权力关系相连。



2023年6月23日，北京在热浪期间，人们在当地一家受欢迎的餐厅外吃著餐厅工作人员提供的冰淇淋。摄：Kevin Frayer/Getty Images

## “文武双全”，中国男性的理想气质

在全球化背景下，识别非西方社会中的男性和男性气质的构建变得日益重要。在进一步讨论当代中国的男性气质之前，首先要介绍雷金庆提出的一个重要且有影响力的范式，也就是“文武二元”。据雷金庆介绍，不同于“阴阳二元对立”的模式，“文武范式”提供了一个很好地理解中国男性、尤其是帝制中国时期的理想男性品质的模式。

文指的是与君子或是学者相关的文化成就，这在儒家文化中尤为突出。成为一名君子需要“克己复礼”，也就是说，想要成为一名拥有“文”的品质的男性，需要做到能够非常好地自我控制，并严格遵循社会期望。君子通常通过科举考试（这在帝制时期通常是男性专有的）获得统治阶层和精英阶层的地位。武则强调身体的强壮，但同时也指向忠诚和兄弟情谊，而不是暴力和权力。尽管在许多文化中追求身心卓越作为理想男子气概并不少见，雷金庆认为，在中国的情境中，这是脑力和体力之间的一种协商。

值得一提的是，在欧美话语中，文的品质几乎不可能成为理想男子气概的一部分。从某些程度上来说，自从科举制度在中国得以兴盛，文武二分的方式就在中国社会得以存续。文的优越地位也在不断地被维持着。虽然在现代中国强壮的身体被强调为实现现代化的重要步骤，但这并没有颠覆文的优先地位。同时，作为获得文的品质的途径，科举考试具有长久的影响，并在今天以高考的形式继续呈现出重要的意义。

例如，后毛泽东时代男性的危机和焦虑，与经济改革和开放带来的现代化追求以及消费主义的兴起密切相关。结合Raewyn Connell，宋耕和雷金庆对于男性气质的论述，在中国的社会环境中，以文武为视角看待男性气质，一直是一种占据主流话语的方式。

趁青  
戒除色情

戒色吧 + 关注 关注：6,884,361

戒色吧，告别颓废，戒出精彩人生！ 目录

看贴 图片 吧主推荐 视频

479 **置顶** 新年新气象，大家留下祝福与希望

856 **置顶** 【吧务公告】戒色吧吧规+戒色常见问题4.0 (2022.02.21)

255 记录贴，希望可以一直坚持下去。  
虽然今天才第11天，但我知道戒色是一辈子的事，我们应该把它完全融入生活

5 戒色28天加油！  
这是戒色的28天了，真的想象不到可以自己坚持这么久，记得以前连戒到3

0 戒色后改变命运-准到可怕  
多人选择，专业靠谱，历经十年，好评如潮，老师经验丰富，备受用户喜

百度戒色吧。图：网页截图

## 社区形成：淫邪vs理想男性气概

不同于很多在线讨论常常引发的争论和网络霸凌，百度戒色吧的成员之间展现出异常的友好和互相扶持。其成员既是信息的生产者也是消费者，令这个社区产生了一种模拟现实的沉浸感，将成员团结在一起，表达并假设了一个共同的身份。反过来，也被个体的身份认同影响。

在戒色吧中，性禁欲与成为“理想”的男人之间有着密切的联系。许多“成功”的和“模范”的帖子收到了大量的“点赞”，并被反复传播。例如：

“我做到了！我已经保持性禁欲一年了！我认为我的身体状况有所改善……我不再失眠和头痛……我的鼻炎也好多了。”

“我已经保持性禁欲近两年了……我的心理健康已经恢复正常……我又回到了阳光和自信的男人状态，不再感到抑郁……我们的心理问题是由过度手淫引起的。”

“只因为我保持了性禁欲，我去了一所一本大学！”

“保持性禁欲提高了我的注意力，所以我可以专注于我的学习。”

这些帖子的评论大多是“祝贺”，或者是“师兄，感谢你的分享”，以及“师兄，我们必须向你学习”。师兄一词来源于中国武术文化。资历较深的男性学徒通常被尊称为师兄。初级学徒，从资深者（即本案例中的师兄）那里学习知识和技能。这在一定程度上表明成功性禁欲的结果是成员的共同期望。

首先，通过保持性禁欲，他们希望改善他们糟糕的健康状况，比如变得更有活力，或是治愈他们的慢性病，以及获得高颜值。他们相信，当他们的身体变得更好时，他们的心理健康和学习表现将同样得到改善。这与文武范式中，中国男性的理想男子气概相一致。如前所述，中国文化中的理想男子形象被称为君子，他需要“克己复礼”。这表明，自我约束和自律在实现文武范式中起着非常重要的作用。对于戒色吧中的青少年成员来说，为了获得理想的男性气质，具体表现为良好的学习表现和强壮的身体，约束他们的性行为成为了一种相对简单的方式。

此外，忏悔在性与治理之间的相互关系中也扮演着至关重要的角色。用福柯的话说，“性的忏悔赦免了他，赎回了他，并净化了他；它减轻了他的罪过，解放了他，并承诺给他救赎”。相应地，许多帖子坦白了包括手淫、观看色情片和其他类似的经历，这些成员因此感到深深的懊悔、内疚和羞愧。在这些帖子中，淫邪这一关键术语被广泛且频繁地提及。这个术语起源于佛教的“五戒”。五戒要求佛教俗家人避免性行为不端，例如与已婚或订婚的人通奸、强奸和与妓女发生性关系。尽管早期经文中没有禁止俗家人手淫，但这被认为违背了戒律的精神。避免淫邪也是百度戒色吧成员推广的传统中国美德的重要部分。

例如，淫邪的有害结果在几个方面被呈现出来：

### 身体影响：

“我…变胖了，停止生长，容易生气，失去了自控力。我太难过了，找不到任何希望。”

“手淫让我…只有1.64米高。”

**学业表现：**

“我曾经是我学校的顶尖学生。因为手淫，我变成了倒数第一。”

**幸福感影响：**

“如果你继续打飞机，你会失去幸福和健康。”

**亲密关系影响：**

“（手淫）影响了我...吸引女性朋友。”

所有这些领域都或多或少地涉及青少年在青春期可能面临的问题，如青春期的生理变化、学习能力、交流能力、生活习惯以及学校和家庭教育。然而，在戒色吧中，所有这些贡献因素都被简化了，呈现为仅仅是淫邪的后果。

更重要的是，抵制淫邪的论述及其与“中国传统文化”（在百度戒色吧中往往作为一个总称但没有任何具体解释）的联系，被成员们巧妙地用作性禁欲理由的基础。值得注意的是，在这个在线社区中，“传统文化”指的是中国特定类型的文化，主要可以归纳为三个部分：古代中国文学、宗教和中国传统医学。例如：

“身体发肤，受之父母，不敢损伤。古人从未对我们说谎.....我希望你们能够忏悔并重新开始。”

“保持性禁欲将有益于你的健康恢复.....并积累福报。”

“手淫会消耗你的肾气，这也会消耗你的脊髓和大脑。这就是为什么手淫的人会有脊柱问题，患上驼背和颈椎病的原因。”

通过以上这三个例子，与戒色相关的概念和观点已经从所谓的“中国传统文化中”挑选出来，形成了一个在社群中高度可信的叙述。淫邪被框定作为一种严重的不端行为，违反了孝道，形成不好的业力，导致了福祉的损失。这有效地限制了成员的行为，并进一步加强了他们对理想男性气质的渴望。

在当代中国，混合化和多样化的男性气质共存，尤其是消费主义男性气质和中性男子日益流行。在这样的背景下，淫邪在百度戒色吧被概念化为主要的目标，为了成员实现自我价值和理想的男子气概，而性禁欲被过分简化为拯救年轻男性于困境的唯一方式。因此，淫邪是集体想象和投射的体现。对淫邪的恐惧，即失去自我控制，导致身体和心理健康、良好的学业表现以及对女孩的吸引力的损失，表达了由理想男性气质的转变和社会权力关系的变化引发的基本男性焦虑。

2022年7月1日，一名男子在广州市的街道上骑自行车。摄：Stringer/Anadolu Agency via Getty Images

## 淫邪作为连接个体和集体的象征

“我七年的淫邪经历让我...只能去一个二本大学。”

淫邪成为了戒色吧成员倡导性禁欲的核心话语和主要敌人。因此，在这个社群中，能够摆脱淫邪成为了“成功”的头等标准。早在2012年，时任中国共产党中央委员会总书记的习近平（2013年才任职国家主席），时，就在中国共产党第十八次全国代表大会上提出了社会主义核心价值观和中国梦。到目前为止，这两种意识形态在公共和政治话语中继续发挥重要作用。

中国共产党在2012年提出社会主义核心价值观。它包括三个不同的层次——国家层次、社会层次和个人层次。国家价值是“富强”、“民主”、“文明”和“和谐”。社会价值包括“自由”、“平等”、“公正”和“法治”。个人价值是“爱国”、“敬业”、“诚信”和“友善”。迄今为止，这24个中文字符号存在于学生的教科书、学校、医院和街道上。同时，中国梦的概念也在进一步推广。

在一定程度上，这意味着在中国的意识形态体系中几乎不可能将国家、社会和个体分开。换句话说，几乎不可能只谈论个人层面。因此，我们可以看到，百度戒色吧的成员也试图扩展他们的个人福祉与国家发展之间的理论：

“这是我们祖先告诉我们的真理，源于我们5000年的传统文化。远离所有形式的欲望和性欲！你是一个男人，你应该为你的家庭和我们的国家承担责任！我们国家有很多问题，如钓鱼岛争议和南海问题。如果你手淫，你怎么能保护我们的国家呢？不要成为被日本色情鸦片操纵的东亚病夫！做一个真正的男人！你知道当你看色情和手淫时你有多么可悲吗？”

在中日甲午战争（1894至1895年）之后，知识分子和公众开始考虑中国在战争中失败的原因，并假设这是因为公民身体健康状况差。从那时起，个人健康与国家命运紧密相连。因此，南海问题与手淫和性禁欲一起讨论是可以理解的，尤其是当社区中的大多数人认为：

“手淫会让你的生命的精华流失。如果这种情况发生，你将如何获得营养以成长？”

在早先的革命时期就有政治家认为，革命和性都需要人们消耗激情和能量。为了让人们更多地关注社会主义建设，让人们减少对与性相关的活动和思想是利与国家发展的。因此，一方面，从戒色吧成员的话语中不难看出个人生活与中国的国家话语如何紧密相连；而另一方面，在戒色吧中对淫邪话语的强调获得了其政治合法性。

戒色吧的存在也由此获得了政治理由。很多人会评论戒色吧是一种“邪教”，中国当局也对所有有宗教意味的团体有着十分严格的管控。可是拥有六百万吧友的戒色吧可以长久存在，并以国家主义、集体主义作为支撑，本身就是一件很有意思的事情。

2023年9月26日，北京，一对新婚夫妇在国子监外拍摄婚纱照。图：VCG via Getty Images

## 戒色吧的流行与国家治理

谴责手淫和强调禁欲实际上在不同的时期和文化背景中都会出现。性作为控制人们思想和行为的工具，在国家治理的话语中占据了重要位置。围绕手淫的讨论已经远远超出了基于健康问题或个人身体的讨论，而是将手淫视为违反理性和道德的行为。

在中国的公共领域，无论是在线上还是线下，性话题都受到某些限制，比如删除裸露的图片和视频以及对性描述性文本的审查控制。网民必须创造新的表达方式来替代与性相关的“敏感”术语。在这种背景下，在禁欲吧中对手淫次数、夜间遗精的恐惧、对女性身体各部位的性幻想的详细描述并没有被删除。成员被鼓励以反对淫邪的名义分享这些经历，作为维持社区运作的一种方式，进行反思和忏悔。

这种性讨论似乎成功地规避了严格的在线审查政策，因此有必要将这种非逻辑与对国家治理的理解联系起来，去理解为什么这种讨论既较少受到限制又非常流行。

首先，戒色吧在百度贴吧平台上的许多不同主题中选择了“健康与幸福”作为其类别。其首页的横幅设计有蓝天和几朵轻盈的白云，伴随着阳光温和。用白色字体写着：“趁青春，戒色吧。戒除色情和手淫，找回健康正能量。”这些文本和图片共同创造了一种倾向性，即禁欲吧旨在为公共健康和年轻人的福祉做贡献。

公共健康一直是中国国家治理的重要领域。中国政府于2009年开始了健康改革，并做出了建立一个良好和有组织的健康系统的政治承诺，推出了一系列政策，并加大对健康的投资力度，将公共健康作为中国发展的基础。

重要的是，中国人对健康体魄的渴望与殖民主义的耻辱联系在一起。在第一次鸦片战争爆发后的19世纪末和20世纪初，中国人曾被称为“东亚病夫”。这一隐喻在现代中国历史上留下了长久的耻辱烙印，甚至至今仍与中国医疗保健发展相关。国家卫生健康委员会的官方网站和国务院负责制定国家卫生政策的行政部门仍然表现出对这一隐喻的犹豫和抵抗，例如在一些政府文件中提及：“经过多年的艰苦努力，中国人民的健康状况已经取得了显著进步——中国不再是东亚病夫”。因此，百度戒色吧的愿景与国家发展中要求的中国人民摆脱自卑感和弱体观念的愿望一致。

其次，正如我们之前所论述的，在百度戒色吧中，理想的男性气质是在通过控制自己不手淫、拥有良好的学业表现、拥有强壮和健康的身体、以及拥有好看的外表和吸引力来构建的。这与中国传统文化中理想男子气概的文武范式一致。这种重新稳定的传统男性气质迎合了国家控制日益增长的女性化男星的需求。

在2021年1月，中国教育部计划改革学校的体育教育，更多关注学生阳刚男性气质的培养。这是为了响应全国人民代表大会提出的防止中国青少年男孩女性化的提案。因此，百度戒色吧倡导的传统男性气质复兴与国家自强的趋势相一致。这一共识进一步支持了它的流行，尤其是在那些对性别规范保守并支持异性恋规范性的人中间。

总的来说，百度戒色吧的持续发展和流行不仅仅是因为它为年轻男性提供了一种释放焦虑的方式和一个讨论性问题的平台。而且，这种流行是由于对男性气质的构建方式，它涉及许多互动的话语；例如，将国家、健康和男子气概联系在一起隐喻，以及国家对女性化年轻男性的行动。

2023年6月7日，北京一个炎热的夏日，男子在亮马河游泳后伸展身体。摄：Kevin Frayer/Getty Images

## 宗教观念、协商与权力

在戒色吧中，吧友们经常会提及一些宗教作品，比如《寿康宝鉴》（清代），《了凡四训》（明代）和《论语》（春秋时期）。《寿康宝鉴》旨在教导青少年在气血未定之时，不要沉迷与淫邪，以防摧残身体，消磨意志，荒废学业。同时，作者也提醒夫妻生活应按照经典的教诲去进行节制。性禁欲文化在中国有着深厚的根基。《了凡四训》主要通过立命之学、改过之法、积善之方和谦德之效四个部分进行论述。融通儒、道、佛三家思想，告诫世人不要被“命”字束缚，要自强不息，改造命运。这些观点，都与戒色吧中长久以来宣扬的通过远离淫邪，提升自己生活状态的愿景不谋而合。

在百度戒色吧中，尽管他们传播来自道家、儒家和佛教的观点，但他们的基本价值观实际上是相互冲突的。例如，佛教最初在印度时，真正的佛教观念对与性有关的话题相当开放，甚至对妓女没有歧视。然而，当佛教试图进入并在中国社会中得到推广时，由于该观念与儒家等其他传统观念相悖，佛教对性相关话题的限制随之增加了“中国特色”，比如对于父权制度与等级制度的妥协。此外，原始佛教经典所倡导的平等观念也与儒家所倡导的等级社会相冲突。业力——一种佛教观念，解释人们将因其罪行受到惩罚而因其善行获得好运——很快成为威胁违反性道德的人的武器，从而在禁欲讨论中占据一席之地。

而道教则强调禁欲能够帮助修行者净化心灵，从而集中精力修炼道术。儒家则希望通过“礼”来实现节制欲望，即把人的欲望控制在合理的范围之内。中国社会的三大主流宗教，即儒家、道家和佛教，都得到了当局的全面支持，但被选择性地用于其治理。这是因为，在中国历史上，宗教一直被用作服务于政权及其治理的工具。

这些冲突的宗教观念服务于权力，性也是如此。类似于维多利亚时代的清教徒将性视为禁忌所带给西方人的观念，中国传统文化将“礼”作为一种调节人类行为和社会秩序的方式，这将性从公共话语中排除并使其成为一个私密的问题，只有在卧室中存在并与繁殖相关才是合理的。所有不产生后代的性行为都是不道德的和不可言说的。

与此同时，性受到权力的密切关注，因为它与人类繁殖、健康和人口密切相关，这可以确保社会的可持续和稳定发展。因此，性一直是国家管制人民和调节人口的重要手段，以及夺回权力和传播道德化的意识形态策略。将非生殖和非异性恋的性行为归类为病态的，有效地区分了具有正常性欲望的“健康”人和具有“病态”性欲望的人。重要的是，被归类为“正常”的人将自发地协助权力监视并试图纠正那些被视为“异常”的人。

在此篇文章中我们使用“宗教观念”而不是“宗教”，是因为基于“宗教观念”的信息的真实性是模糊且经过多重解读的。百度戒色吧的成员很少阅读原始的宗教经典，但大多数人接受来自他人的二手或者多手信息。同样，我们还考虑到儒家的复杂地位。儒家经典指导人们日常生活的许多方面，包括但不限于各种礼节，它们还解释了关于宇宙和人类的理论和哲学。将儒家视为某种程度上的非固定存在，与弥散性宗教和制度性宗教之间的差异的讨论相呼应。正如杨庆堃所说，制度宗教指的是那些拥有神学体系、仪式和组织的宗教，超越了世俗化；而弥散宗教更多地嵌入在人们的日常生活中。

事实上，认为手淫有害的观念并非中国独有。根据拉克尔2003年出版的《孤独的性：手淫文化史》一书，禁止手淫及其可能引发的行为可以视为关于科学主义和现代化的发展问题。具体来说，例如在英国，在医学和生物科学发展之前，将个人身体与公众构建的更广泛道德观念联系起来也是普遍的。在这种情况下，观察百度戒色吧的存在和发展与中国社会发展之间的联系，不难看出线上社区是如何在中国的社会和政治环境下稳固其合法性的。

然而，在百度戒色吧中，民族主义和集体话语占据了重要位置，只有当最危险的敌人——也就是淫邪——被击败时，成员的个人价值和国家繁荣的梦想才能实现。这种逻辑的形成展现了文武范式的基本元素，从而重新稳定了中国男性气质的传统规范。重要的是，这种重构的男性气质作为被特权阶层操控的控制工具，迎合了国家治理的需求。这种个体化的逻辑简化了和否认了年轻人可能遇到的任何结构性问题和交叉性不公。因此，解决问题的责任又回到了个体身上。

[# 禁欲 # 男性气质 # 戒色吧 # 中国 # 评论](#)

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。

## 延伸阅读

[杨子琪：中国“娘炮”？男性气质、国族主义与小鲜肉的焦虑症](#)

[中国“男子汉训练营”背后：变迁中的性别审美，与国家的中性焦虑](#)

[中国网游新规释放信号：政府将监管私人生活、塑造下一代](#)

[限娘令：男人的叛徒究竟是谁？](#)

[全面管制时代：反垄断、双减、整治饭圈……将如何形塑中国社会？](#)

[简中互联网上的激进男权：孙吧人，是什么人？](#)