

# 2026年中国青年性福白皮书 ——心力与性力的双重奏

部门：消费事业部

# 白皮书简介

## 简介：

《2026年中国青年性福白皮书》立足于新时代青年健康发展的现实需求，紧扣提升全民健康素养与生活质量的宏观导向。本白皮书依托大规模定量调研与专家深度访谈，系统性解析中国18-35岁青年在性健康知识、性观念、性行为、亲密关系质量及心力与性力方面的真实图景。

白皮书揭示了青年群体在性健康领域的意识进步、实践现状与服务使用特征，并深入剖析了“心力”与“性力”的双重作用及其人群分化，期望为推动性健康服务向主动化、共治化与全周期化发展提供参考，引导社会各界共同关注和支持青年的身心健康与生活幸福。

本研究由广州白云山金戈男性健康咨询有限公司发起，京东健康协助。

数据支持：艾瑞咨询

医学支持：中国医科大学附属第一医院泌尿男科

策划支持：三石传媒

媒体支持：人民日报健康客户端

CONTENTS

# 目录

---

01 现状扫描：青年性健康生态图

---

02 核心洞察：青年“心力”及“性力”洞察

---

03 行业展望：中国性健康市场的机遇与挑战

---

04 结论与行动倡议

---

# 研究范围和数据说明

## 研究目的

全面洞察青年群体（18-35周岁）的性健康、性观念、性行为及亲密关系质量。

### 核心概念界定：

**心力：**指个体在社会大环境当中的精神状态以及性与亲密关系中所投入的情感智慧、心理韧性、共情能力与关系经营能力。包括性自尊、情感连接需求、处理性相关压力的能力、价值观整合等。

**性力：**指个体在性方面的生理机能、知识储备、实践能力与自信水平。包括身体健康、生理健康等。

## 研究范围

### 青年在线定量调研：

#### 1. 研究对象：

- 18-35岁青年，过去3个月内有过性生活。
- 按照性别、年龄段、情感状态、教育水平及城市级别进行样本配额。

#### 2. 数据来源：

- 艾瑞在线调研样本库，媒体平台大众端

### 专家深度访谈：

#### 1. 研究对象：

- 知名三甲医院男科/泌尿外科主任医师

#### 2. 数据来源：

- 专家库邀约

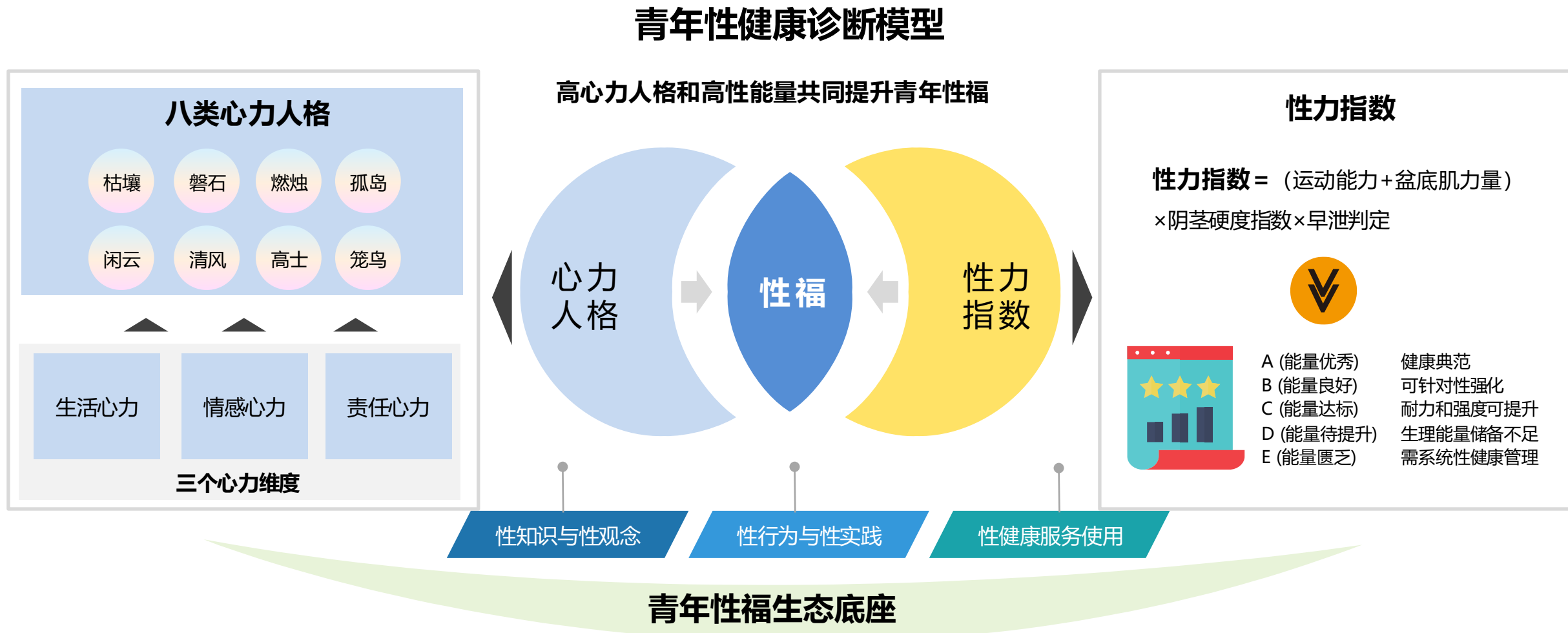


## 在线调研样本说明

调研概况	在线定量调研
调查对象	- 18-35岁 - 过去3个月内有过性生活 - 符合市场研究的基本条件 - 按照性别、年龄段、情感状态、教育水平及城市级别进行样本配额
问卷投放区域	全国一到五线城市
问卷投放时间	2025.11
样本数量	N=2612

# 青年性福诊断模型

艾瑞与金戈健康共同打造青年性健康诊断模型，对青年性福状况展开白描



来源：艾瑞咨询自主研究及绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

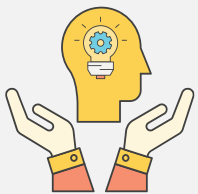
# 01 / 现状扫描：青年性健康生态图

- 性知识与性观念
- 性行为与性实践
- 性健康服务使用情况



## 性知识与性观念逐渐成熟，为性福提升夯实基础

- 超过八成的青年表示对于性健康知识非常了解或比较了解。高学历、一二线城市、年轻人群对于性健康知识了解度高。
- 74.4%的青年表示接受过系统的性教育课程或讲座。五成青年表示教育内容有限。
- 超过八成青年接受婚前性行为，恋爱中人群接受度最高。随年龄增长，对于婚前性行为的接受度呈上升趋势。
- 超过九成青年认为性生活在亲密关系中非常重要。
- 56.9%的青年认可自己的性吸引力，并且63.1%的青年能够拒绝不愿意的性要求。



## 性行为与性实践处于平均水平，性生活满意度仍有提升空间

- 首次性行为的平均年龄为20.9岁，平均性伴侣数量为3位。
- 生理需求和增进感情是青年性生活的主要目的，生育目的位居末列
- 近七成青年性生活频率在每周一次及以上，熟龄人群和一二线城市青年频率更高
- 超过六成青年对于性生活较为满意

## 性健康服务使用仍需提升

- 近七成青年进行过性健康检查，7.2%的青年曾被确诊性传播疾病。
- 线下药店是青年购买性健康药品的首选渠道，其次是医院/诊所；在线上，综合电商平台与品牌官方网站/APP位居前列。

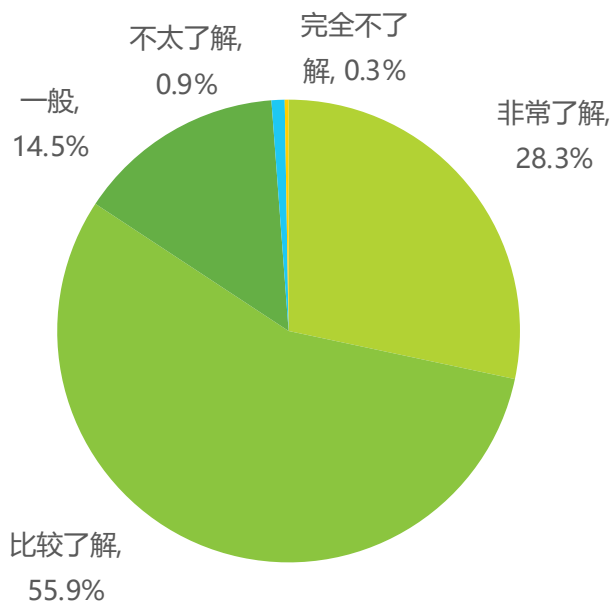
# 性知识与性观念：性健康知识了解程度

## 高学历、一二线城市、年轻人群对于性健康知识了解度高

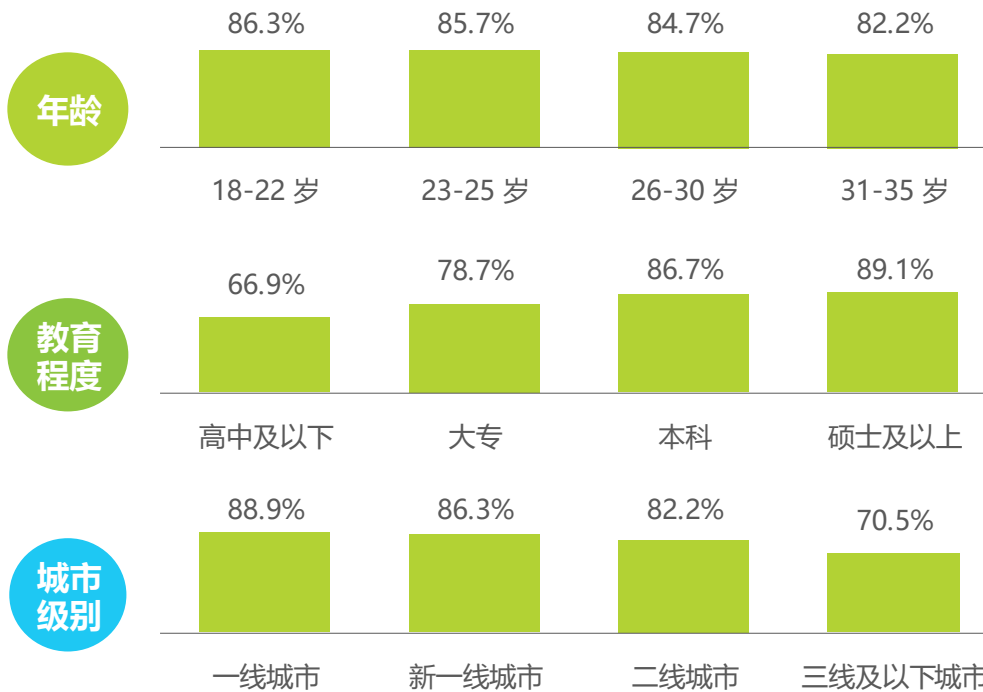
艾瑞咨询针对2612名国内18-35岁的青年调研结果显示，超过八成的青年表示对于性健康知识非常了解或比较了解。显示在文化多元的氛围下，青年的性健康意识逐渐成熟，对于性健康知识的关注度持续提升。

从细分人群分析来看，高学历、一二线城市、18-25岁的人群，对于性健康知识较为了解的人群占比更高。这与该群体更系统的青春期与生殖健康教育、触网时间早、对两性话题的主动搜索和讨论意愿高相关。性健康知识的了解为青年性福提升夯实基础。

### 2025年青年性健康知识了解程度



### 2025年青年性健康知识了解程度-细分群体 (非常了解 + 比较了解的人群占比)



青年性健康知识了解程度随**年龄**增长呈现**下降**趋势

青年性健康知识了解程度随**教育程度**上升呈现**上升**趋势

青年性健康知识了解程度随**城市级别**的下降呈现**下降**趋势

来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。  
样本：您认为自己对于性健康知识（如生理结构、避孕、性传播疾病等）的了解程度如何？N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

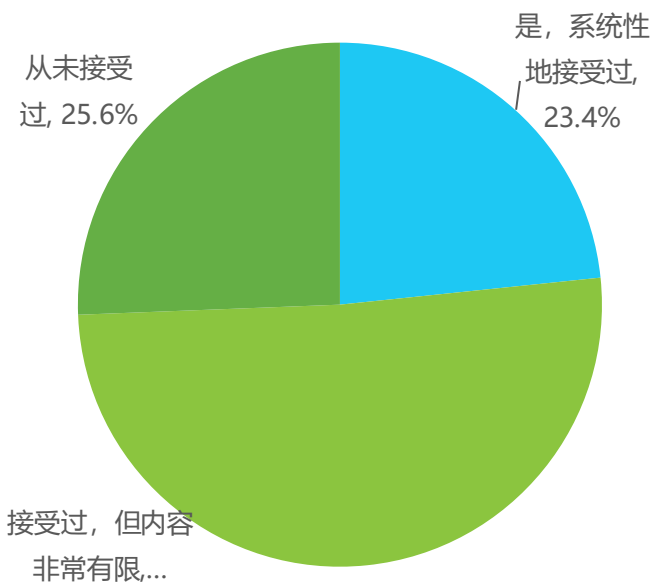
# 性知识与性观念：性教育接受情况

## 超过七成青年接受过正式的性教育课程/讲座，五成青年表示教育内容有限

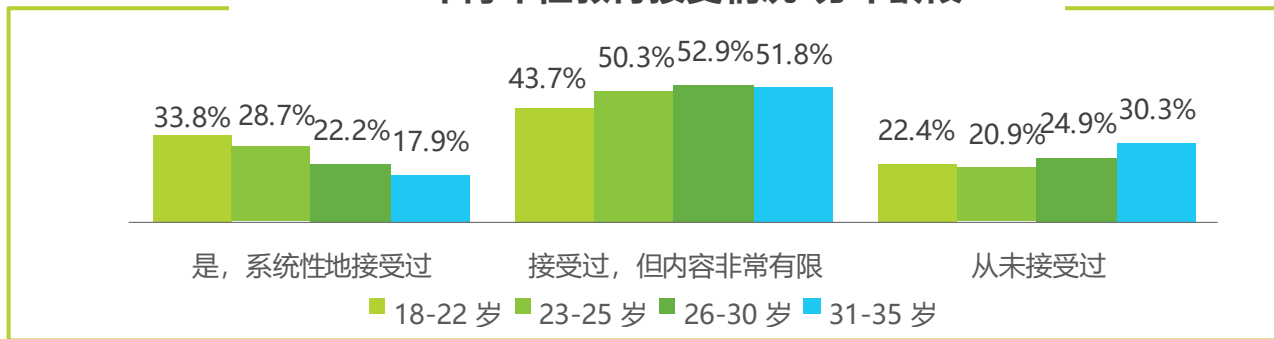
74.4%的青年表示接受过系统的性教育课程或讲座。这得益于“健康中国2030”战略将性教育纳入中学必修模块，一二线城市的学校亦普遍配备专职心理与生理教师。三四线城市和乡村学校则通过互联网公益课程提供免费线上课程与教师培训，扩大了性教育课程的覆盖面。

随着年龄增长及城市级别下降，性教育接受度呈下降趋势。这亦显示性教育亟需持续的覆盖更为广泛的人群。通过性教育课程的全面普及，持续提升青年的性福水平。

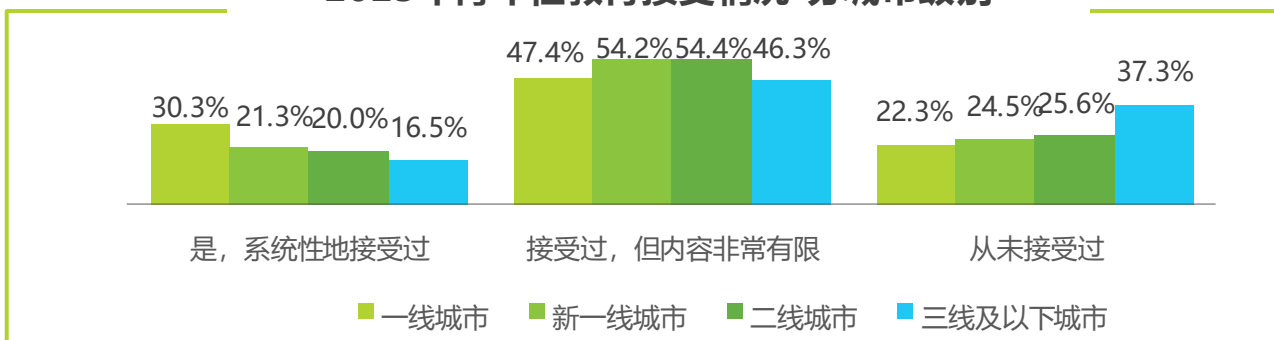
### 2025年青年性教育接受情况



### 2025年青年性教育接受情况-分年龄段



### 2025年青年性教育接受情况-分城市级别



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。  
样本：您是否接受过正式的性教育课程或讲座？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

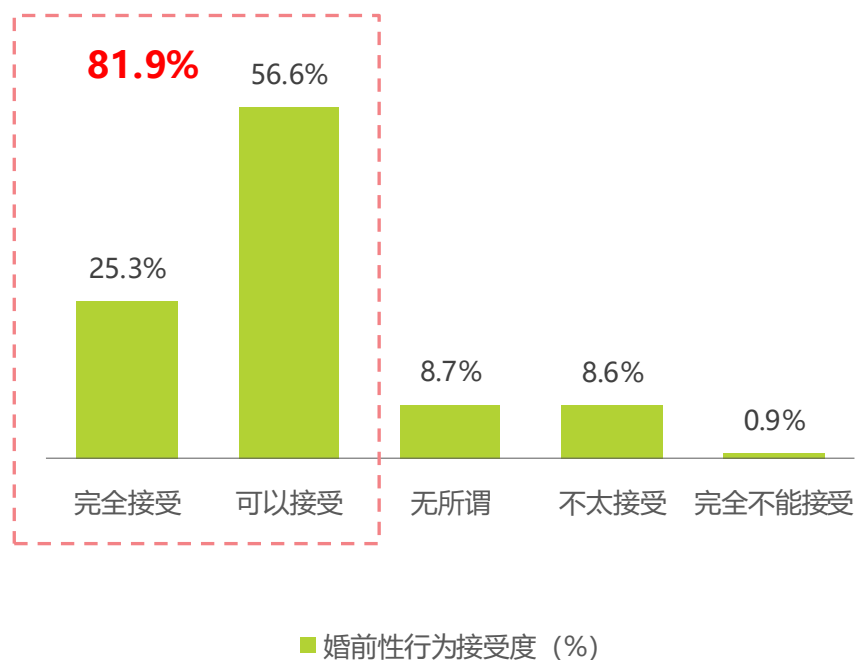
# 性知识与性观念：婚前性行为接受度

## 超过八成青年接受婚前性行为，恋爱中人群接受度最高

25.3%的青年表示“完全接受”婚前性行为。9.5%的受访者表示不太接受/完全不能接受。显示当代青年对性观念的开放程度和包容度逐渐提升。也提示性教育和服务应更加注重科学性、全面性和个性化，以满足不同观念和需求的群体。

恋爱中人群对于婚前性行为的接受度最高，已婚人群接受度最低，这说明“关系阶段”显著影响性观念表达。这一差异提示性健康产品应针对不同关系状态分层设计，方可有效提升全人群的性福。

### 2025年青年婚前性行为接受度



### 恋爱中人群对于婚前性行为的接受度最高

(完全接受 + 可以接受的人群占比)

单身人群: **83.4%**

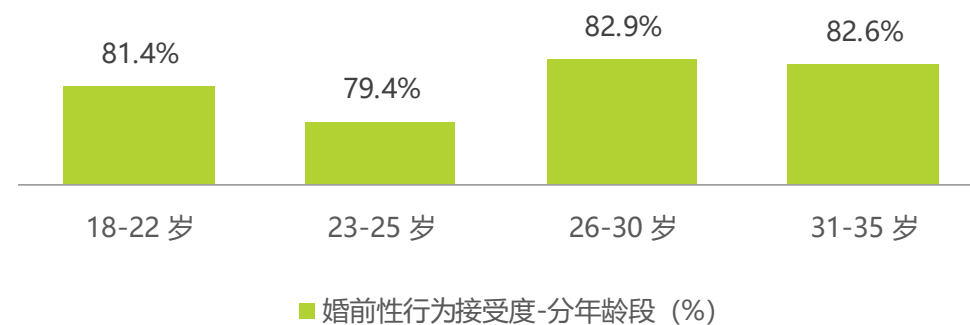
已婚人群: **78.3%**

恋爱中人群: **86.1%**

离异或丧偶: **84.3%**

### 26-30岁青年对于婚前性行为的接受度高于其它群体

完全接受 + 可以接受的人群占比-分年龄段



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。  
样本：您如何看待婚前性行为？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

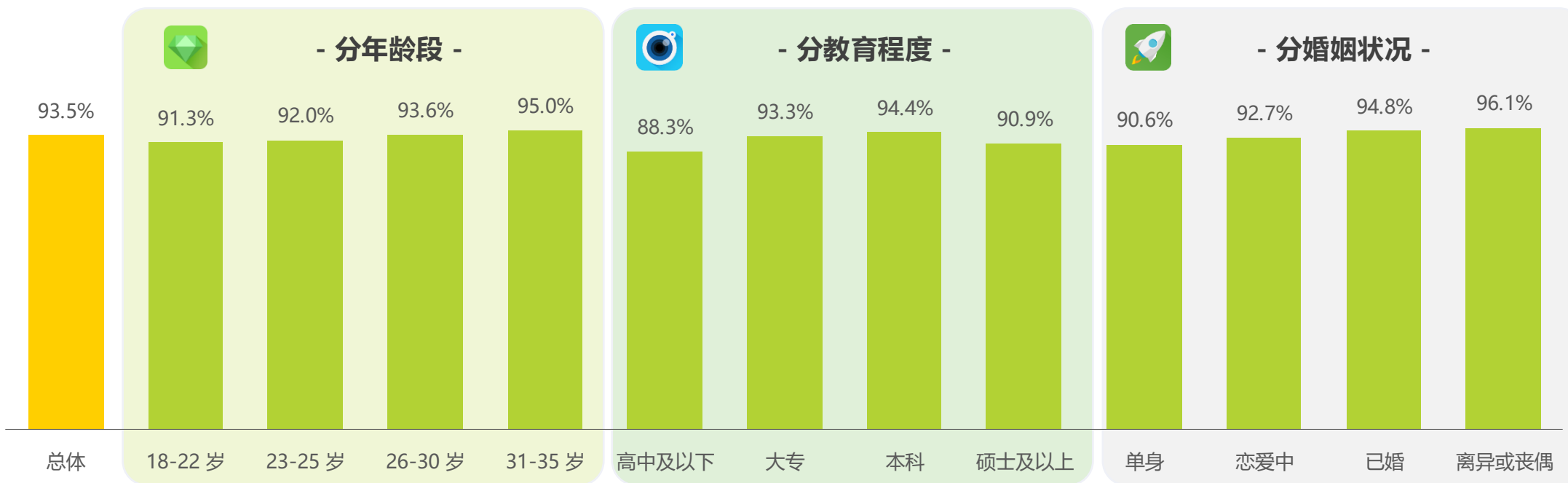
# 性知识与性观念：性生活的重要性

## 超过九成青年认为性生活在亲密关系中非常重要，性福评估及提升任重道远

随着年龄及受教育程度的增长，认可理想性生活在亲密关系中的重要性的人群占比呈上升趋势。显示性与情感满意度在成人生命周期中具有持续且递增的价值。科学、隐私、系统化的两性关系课程、智能硬件、性健康服务等，可满足高需求人群对于品质亲密生活的长期需求。

同时，离异/丧偶人群相比其它婚姻状况人群的认可度更高。对于此类人群的关注及性健康服务有助于他们在新的亲密关系中重建性福，享受安全、愉悦且双方满意的性福生活。

### 2025年青年认为性生活在亲密关系中的重要性（至关重要+比较重要的占比）



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：您认为理想的性生活在一段亲密关系中的重要性如何？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 性知识与性观念：性自尊

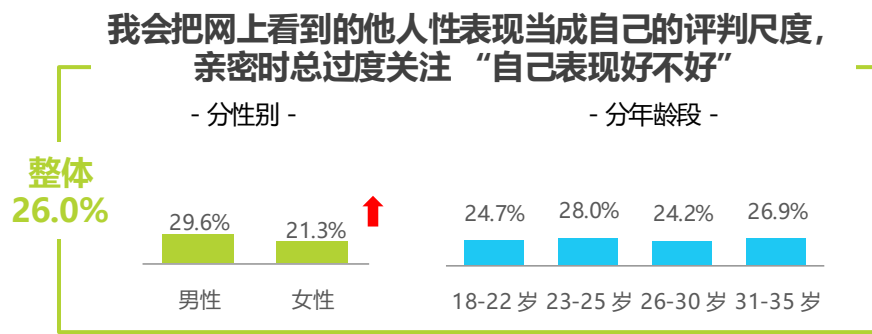
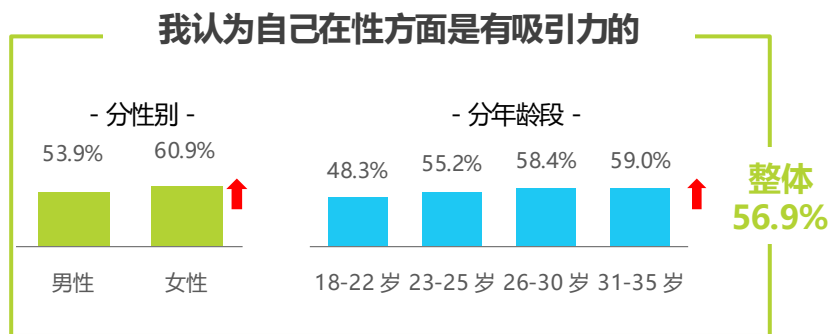
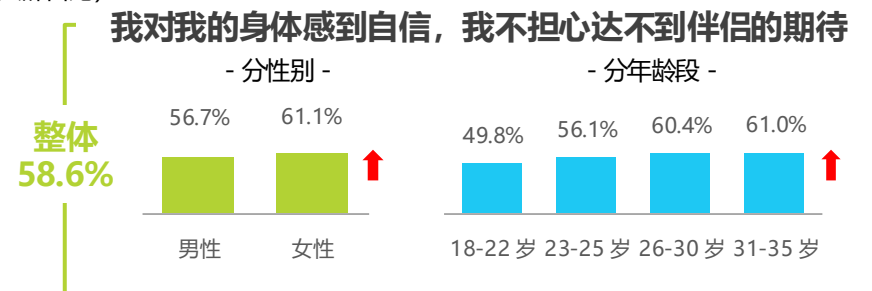
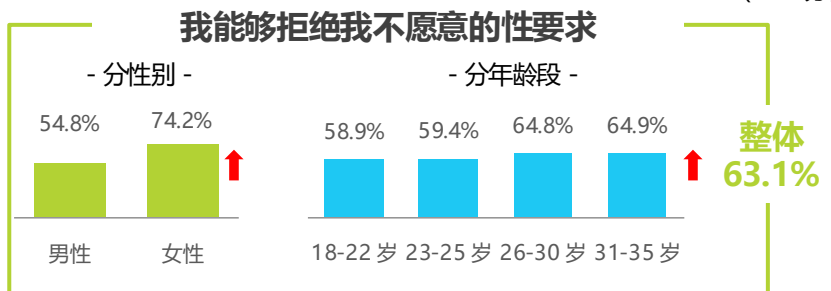
## 超过五成青年认可自己的性吸引力，性自尊与性自信初具规模，为高性福打下基础

56.9%的青年认可自己的性吸引力，并且63.1%的青年能够拒绝不愿意的性要求，这显示当代青年的性自尊与性自信已初具规模：他们既肯定“我值得被渴望”，也能在压力情境下守住“我可以不想要”，标志着性意识从“被动顺从”转向“主体掌控”；后续性福提升应把重点从“知识补缺”升级为“赋能体验”。

从细分人群来看，女性人群以及熟龄人群的性自尊及性自信表现更好。

### 2025年青年的性自尊情况

(1-10分，1分为非常不同意，10分为非常同意。选择8-10分的人群占比)



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。  
样本：请问以下哪些描述吻合您在性生活情况（（1-10分，1分为非常不同意，10分为非常同意。））？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

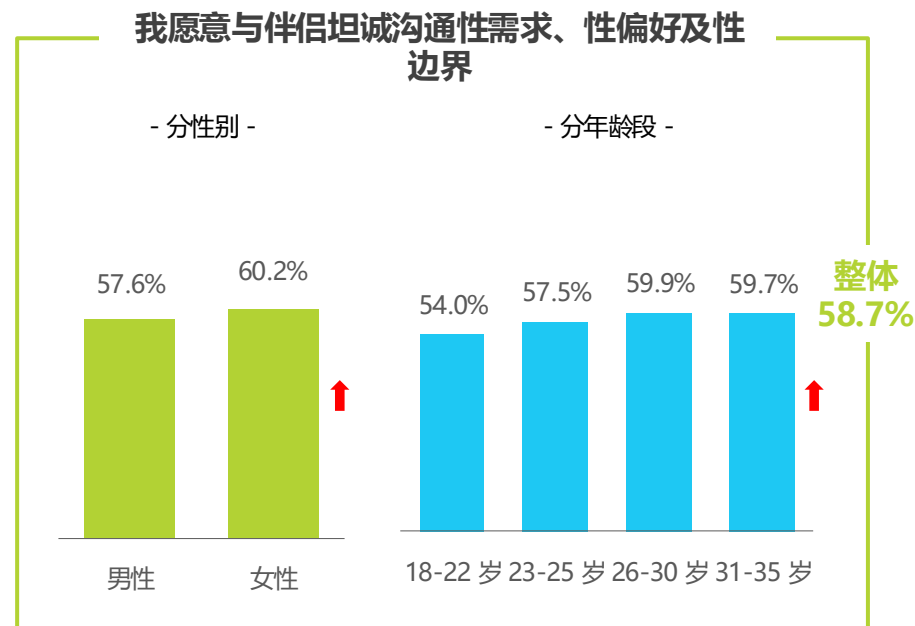
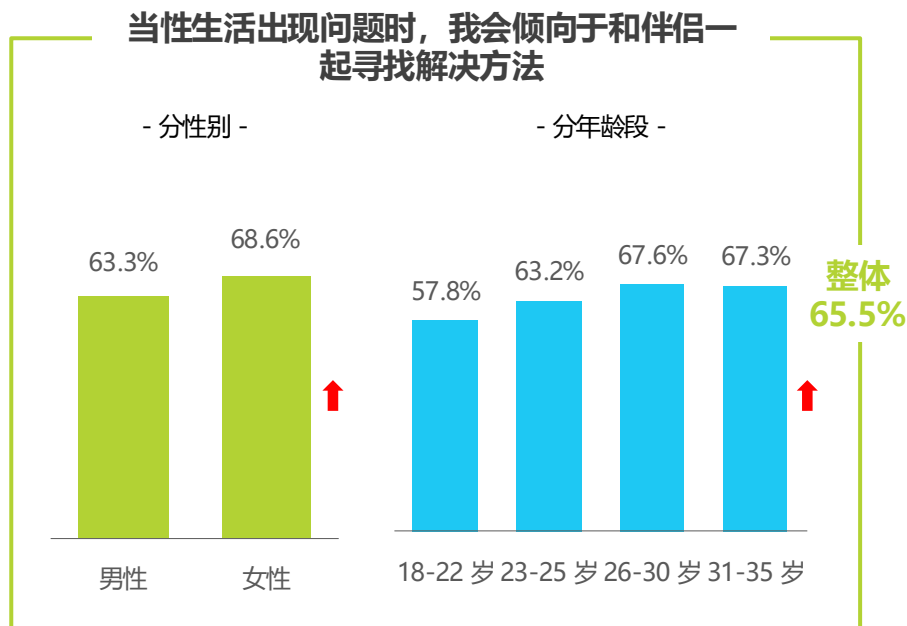
# 性知识与性观念：性沟通

## 半数以上青年选择积极与伴侣沟通性需求及性偏好，有助于双方性福共同提升

超过六成的青年倾向于和伴侣一起沟通性问题及寻找解决办法。这说明当代年轻人已将“对话”视为解决性困扰的第一路径，性沟通意识从“羞于启齿”升级为“共同面对”；对服务方而言，可考虑将“伴侣联合”嵌入产品设计——如双人问诊通道、情侣互动训练APP、同步使用的智能硬件等，让科普、咨询和干预都能以“一对”而非“单人”为单位，实现男女双方性福的共同提升。

### 2025年青年的性沟通情况

(1-10分，1分为非常不同意，10分为非常同意。选择8-10分的人群占比)



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：请问以下哪些描述吻合您在性生活情况（（1-10分，1分为非常不同意，10分为非常同意。））？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

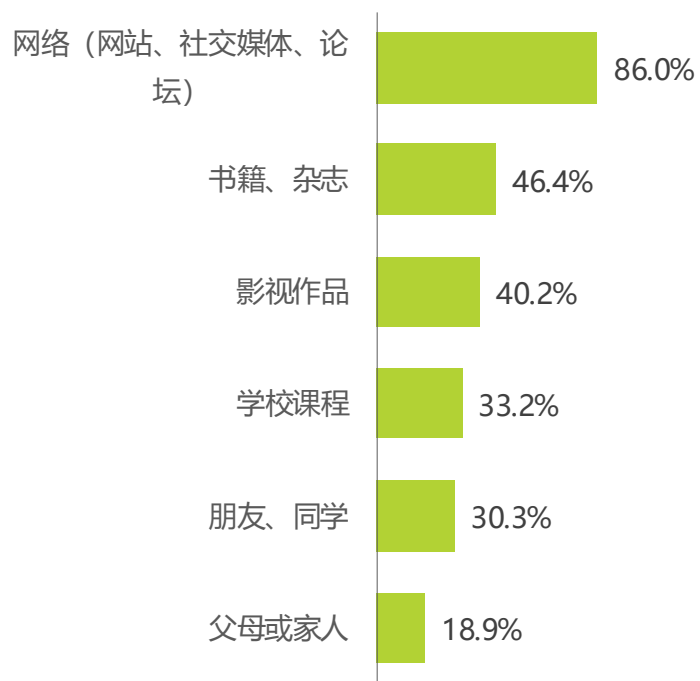
# 性知识与性观念：性知识获取渠道

## 网络是最主要的性知识获取渠道，性福提升需重视网络渠道并搭建传播矩阵

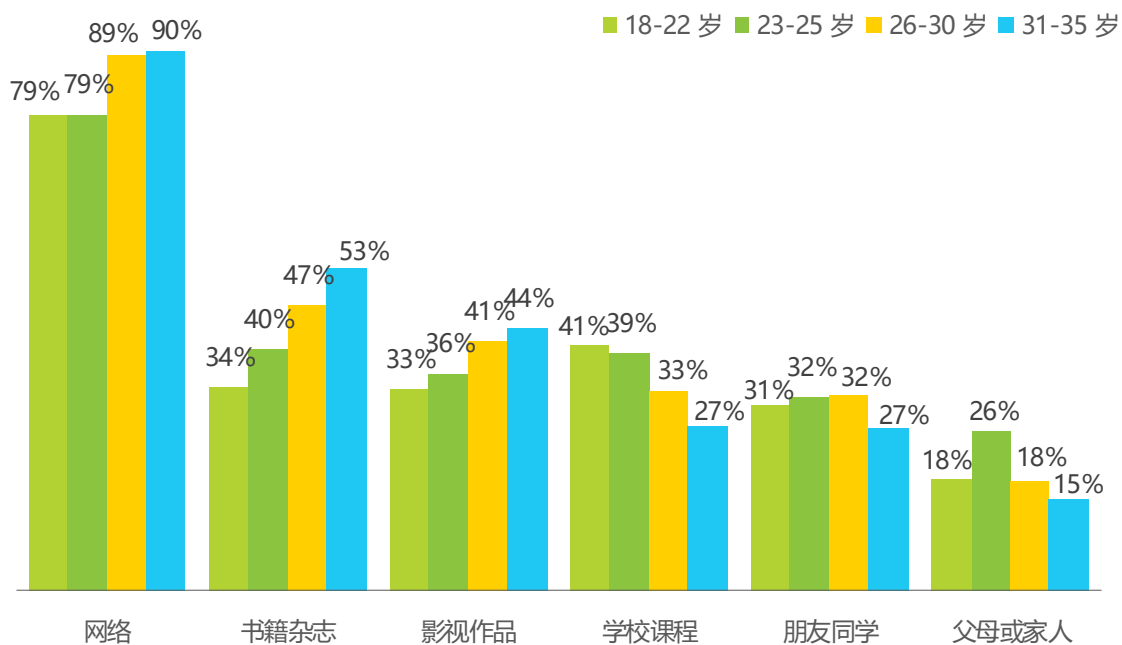
超过八成的青年通过网络获取性知识。书籍和影视作品的占比超过四成。显示网络已成为性健康信息的主渠道。短视频、弹幕、社群、播客等多元形态让知识触达“零门槛”、话题讨论“去中心化”。后续需持续的监管及引导。

随着年龄增长，选择网络、书籍、影视作品作为知识渠道的人群占比呈上升趋势。这说明对于职场人群而言，需关注“通勤+夜间”两大高频场景的性健康主流传播矩阵。高效触达这批时间碎片化、又需隐私保护的劳动者。

### 2025年青年性知识获取渠道



### 2025年青年性知识获取渠道-分年龄段



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。  
样本：您主要通过哪些渠道获取性知识？N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 性行为与性实践：性生活目的

## 生理需求和增进感情是青年性生活的主要目的，需兼顾性力和心力的双重提升

68.5%的受访者表示生理需求是性生活的主要目的，男性占比高于女性。63.2%的消费者通过性生活增进感情，女性占比高于男性。

随着年龄增长，因生理需求进行性生活的人群呈上升趋势。

生育目的排在末位，这显示青年的性观念已从“义务式”和“生殖式”转向“愉悦-亲密”双核心，把性视为自我满足与伴侣情感维护的正当权利；这种成熟认知要求性教育、产品和服务进一步提供沟通方法和情绪修复工具，帮助年轻人在平等、尊重的关系里实现身体与情感的双重健康。

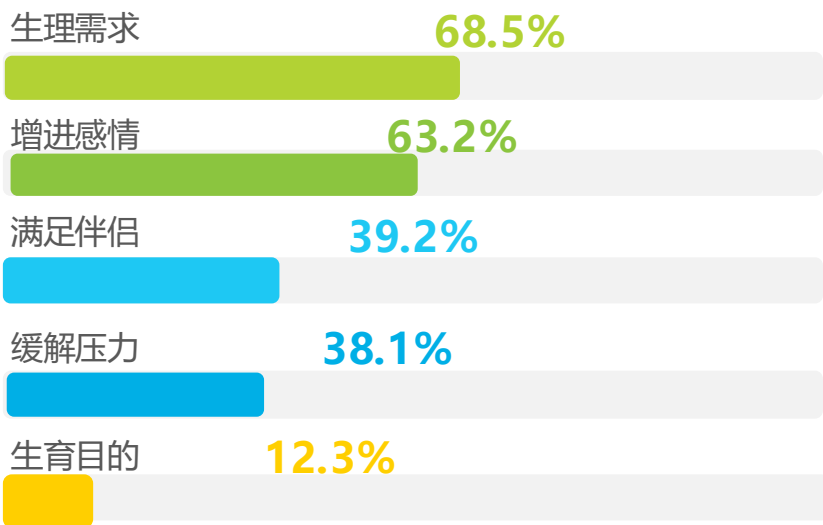
### 首次性行为平均年龄

20.9岁

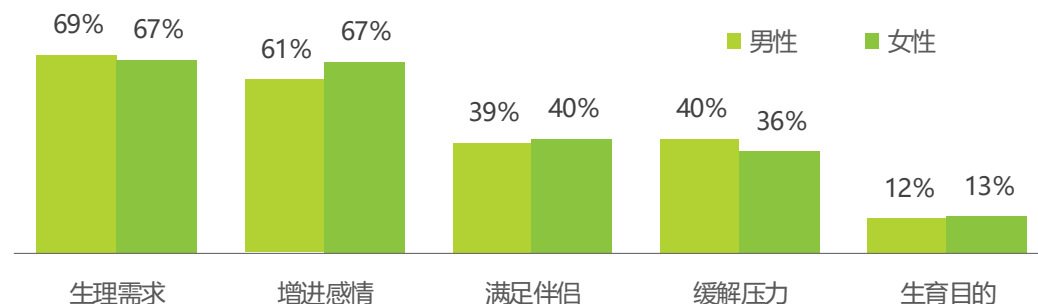
### 平均性伴侣数量

3位

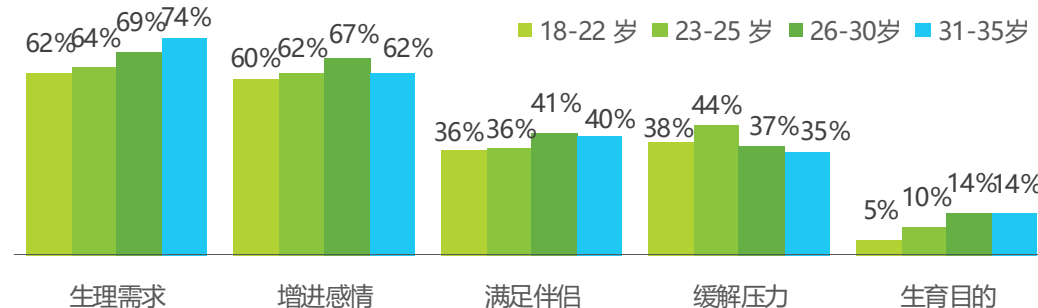
### 2025年青年的性生活目的



### 2025年青年的性生活目的-分性别



### 2025年青年的性生活目的-分年龄段



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。  
样本：您目前或最近一次性生活的主要目的是？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

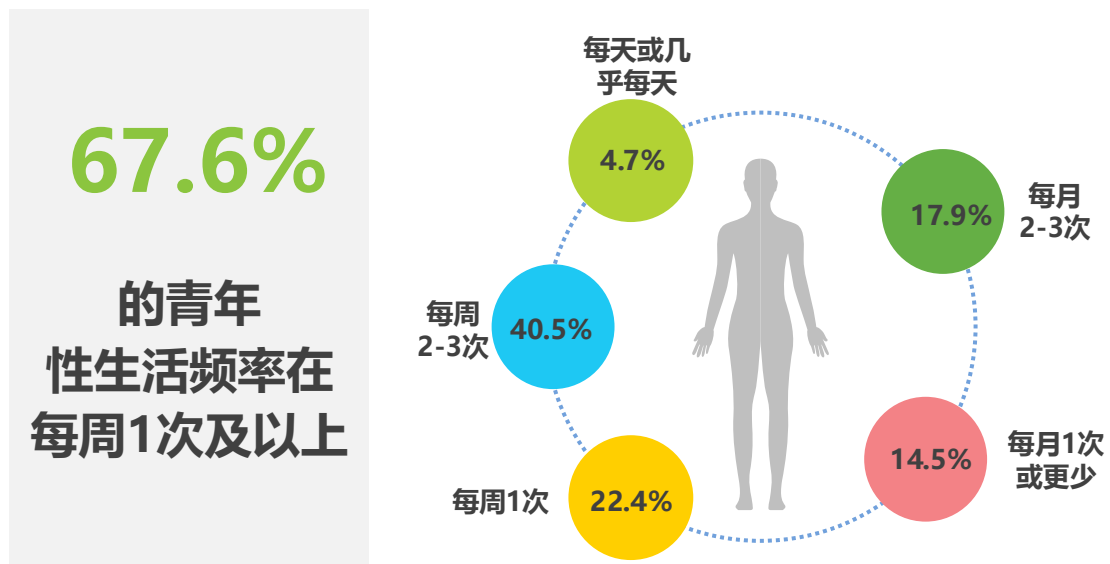
# 性行为与性实践：性生活频率

## 近七成青年性生活频率在每周1次及以上，熟龄人群和一二线城市频率更高

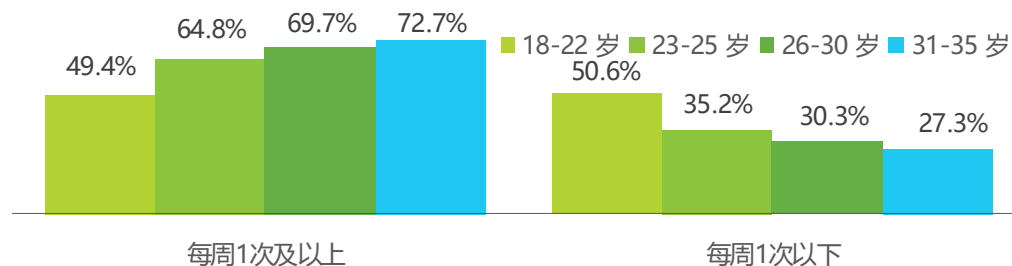
40.5%的青年（18-35岁）性生活频率为每周2-3次。这与国内外研究中该年龄段人群的性生活频率相对吻合。随着年龄增长及城市级别的提高，性生活频率呈上升趋势。

14.5%的受访者表示性生活频率为每月1次或更少。这提示部分青年或已进入“低欲望-低满足”循环，性福呈现下降趋势。亟需通过多种手段提升性生活质量。如通过科普、智能硬件、性健康咨询等多种方式，从心力和性力两方面整体提升青年的性福。

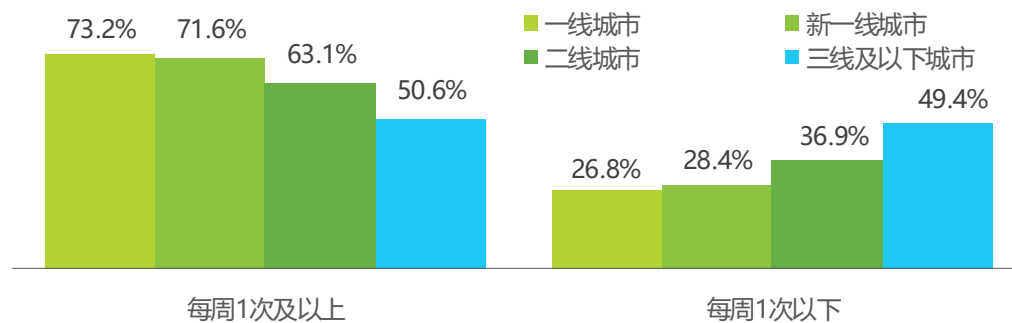
### 2025年青年的性生活频率



### 2025年青年的性生活频率-分年龄段



### 2025年青年的性生活频率-分城市级别



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。  
样本：在过去的3个月中，您平均的性生活频率大约是？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

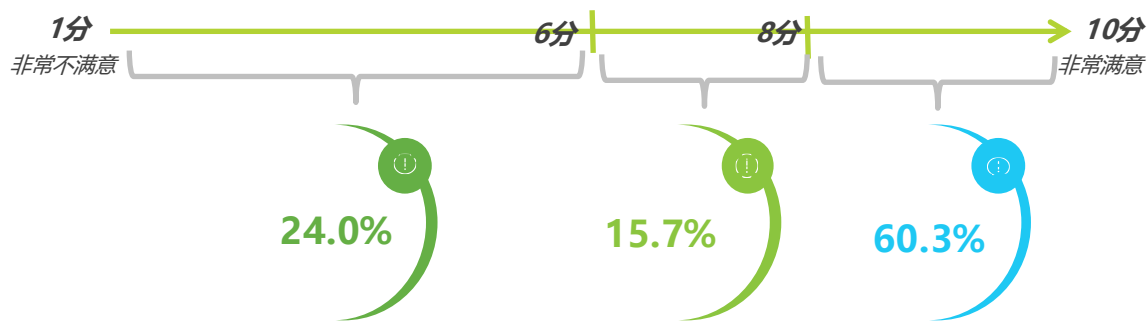
# 性行为与性实践：性生活满意度

## 超过六成青年对于性生活较为满意，性福仍有提升空间

以10分作为满分来评价，60.3%的青年对于性生活的满意度在8分及以上，显示了较高的满意度。同时还有24.0%的受访者评分在6分及以下，满意度不高。性表现的焦虑以及性欲减退在男性和女性群体的不满意方面中均排名靠前。

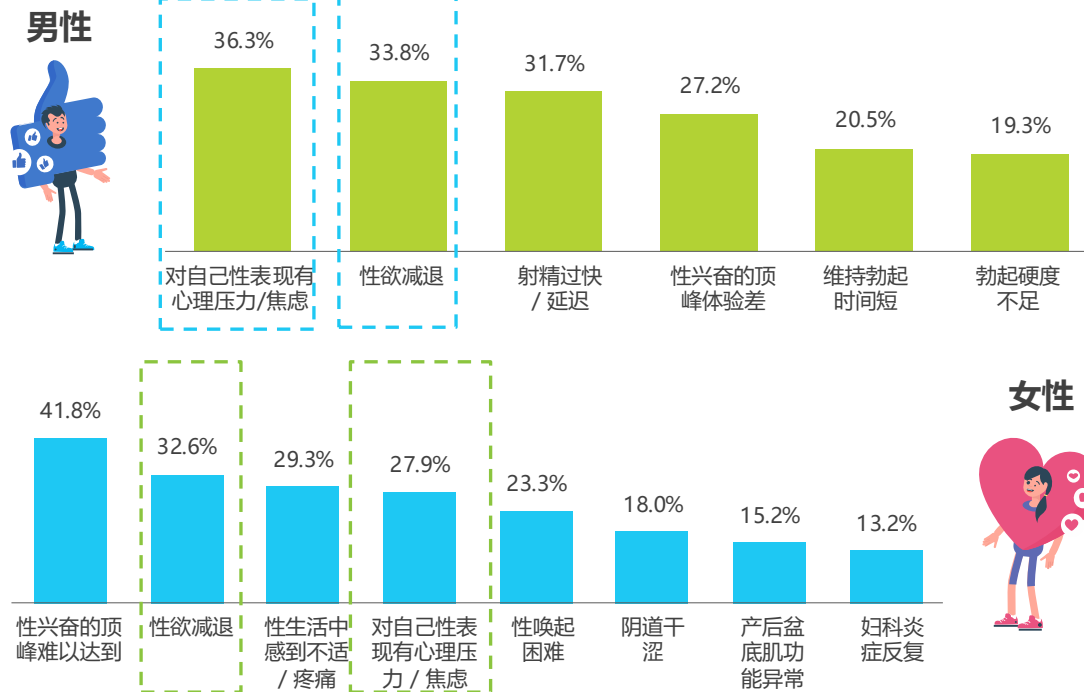
这说明需要运用科学的方法进行分层干预。针对高性福人群可提供进阶服务，针对低性福人群则通过心理与生理的多维度科学支持，帮助人群持续提升性生活满意度。

### 2025年青年的性生活满意度



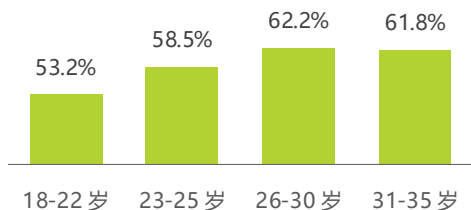
### 2025年青年性生活不满意的方面

(10分满分，满意度7分及以下的方面)



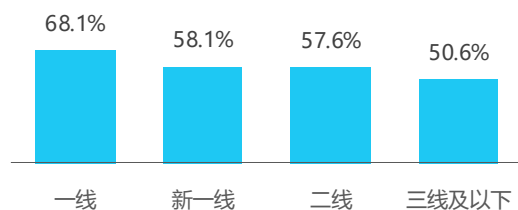
### 2025年青年的性生活满意度-分年龄段

(选择8-10分的人群占比)



### 2025年青年的性生活满意度-分城市级别

(选择8-10分的人群占比)



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：总体而言，您对您目前的性生活满意度如何？（1-10分，1分为非常不满意，10分为非常满意。）请问您这样评价的原因是？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

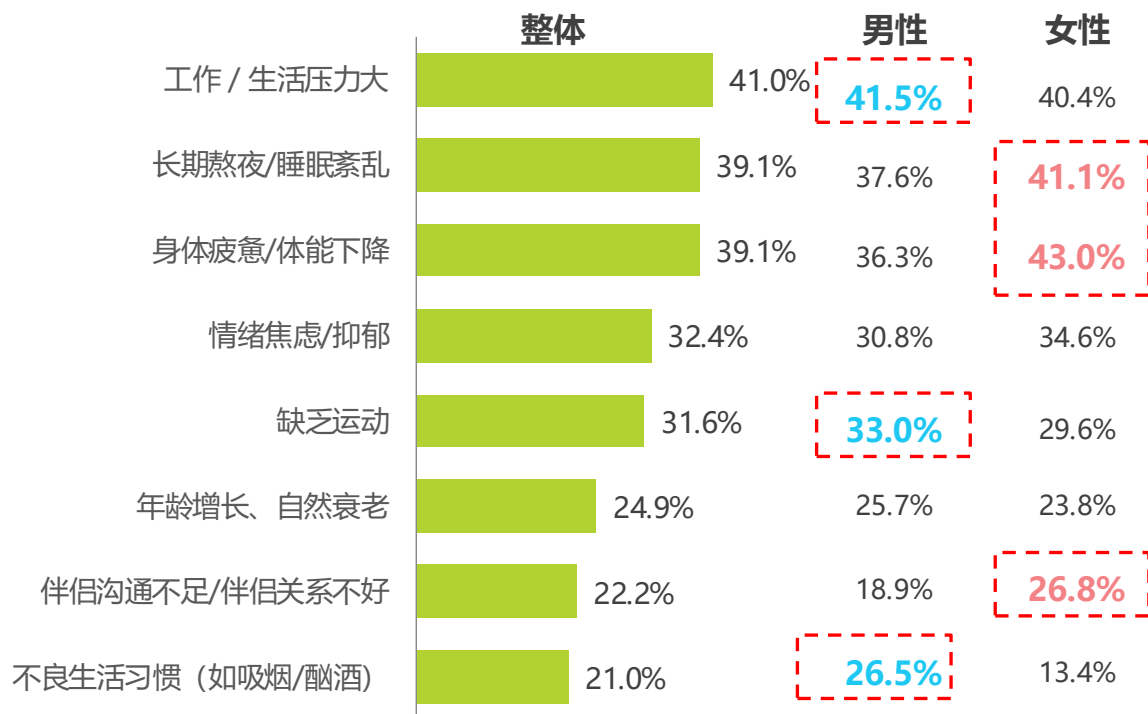
# 性行为与性实践：性生活缺憾的原因

## 压力和紊乱作息引起的疲惫和焦虑，心力不足，是性生活缺憾的主要诱因

数据显示，影响青年性生活质量的因素集中在压力、作息、运动、自然衰老等引发的疲惫感、身体机能下降、情绪焦虑等。显示心力和性力均不足的情况。男性更容易受到生活压力的影响，女性则更多因为身体机能下降。同时，随着年龄的增长，以上影响因素的占比提升。31-35岁青年生活压力、身体机能下降的占比最高。

这也提示要提升青年的性福，需通过多种方式同步提升心力和性力。打破“疲惫-焦虑-低表现”循环，实现性生活满意度的整体回升。

### 2025年青年性生活缺憾的原因 (TOP8)



### 2025年青年性生活缺憾的原因 (TOP8) -分年龄段

性生活缺憾原因	18-22岁	23-25岁	26-30岁	31-35岁
1 工作 / 生活压力大	26.0%	39.1%	41.5%	47.3%
2 长期熬夜 / 睡眠紊乱	31.7%	40.3%	38.3%	41.7%
3 身体疲惫 / 体能下降	30.1%	34.5%	38.6%	46.2%
4 情绪焦虑 / 抑郁	27.6%	32.8%	31.8%	34.6%
5 缺乏运动	25.2%	28.6%	36.2%	31.4%
6 年龄增长、自然衰老	6.5%	11.8%	26.1%	39.6%
7 伴侣沟通不足/伴侣关系不好	27.6%	24.8%	18.1%	22.5%
8 不良生活习惯 (如吸烟 / 酗酒)	22.0%	23.5%	18.1%	21.9%

来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。  
样本：请问您认为导致这一现象的原因有哪些？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

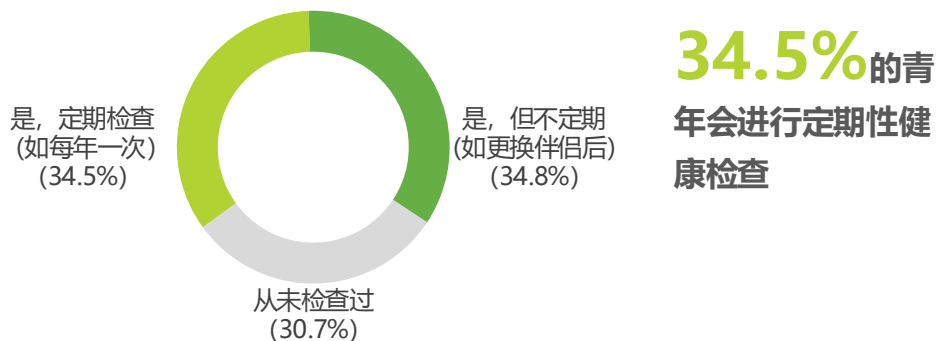
# 性健康服务使用情况：性健康检查

## 仅34.5%的青年会定期进行性健康检查，需建立定期检查意识，加速性力提升

近七成青年进行过性健康检查，30.7%的受访者从未检查过。这显示青年对于性健康检查的重要性认识不足。需通过多渠道强化“早发现、早干预、零羞耻”的主动筛查意识。增加定期检查人群占比，帮助青年更好的提升性力能量水平。

女性人群及一二线城市人群对于定期检查的意识较强。在怀疑感染性病时，绝大多数青年选择“立即去正规医院检查”。

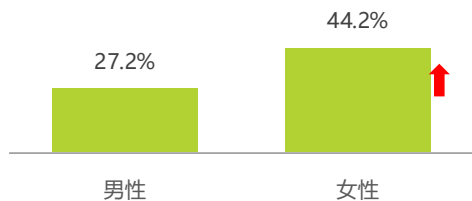
### 2025年青年性健康检查情况



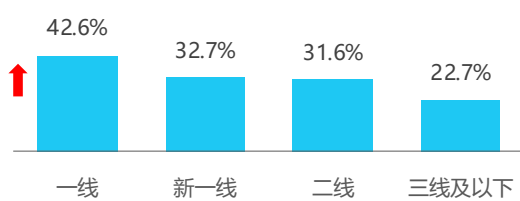
### 2025年青年性传播疾病确诊情况



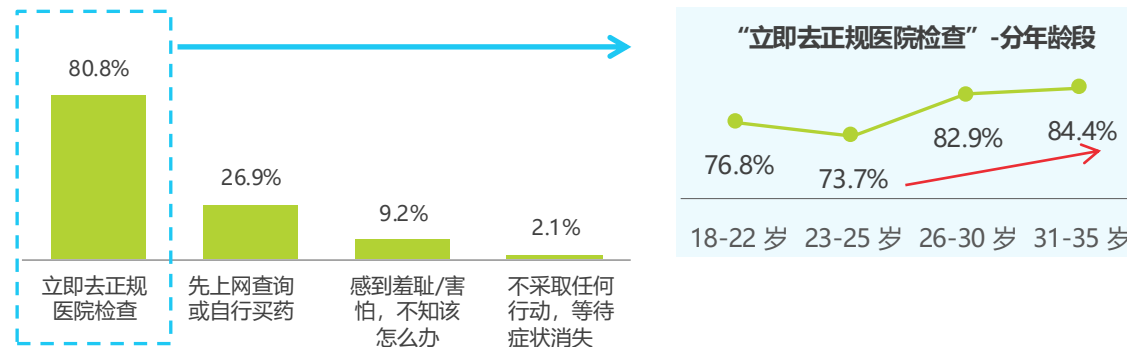
### 2025年定期进行性健康检查的青年占比-分性别



### 2025年定期进行性健康检查的青年占比-分城市级别



### 2025年青年怀疑感染性病时的处理方式



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：您是否进行过与性健康相关的检查（如HIV、梅毒等）？您是否曾被诊断患有性传播疾病（如HPV、衣原体、淋病、生殖器疱疹等）？如果怀疑自己可能感染性病，您会如何做？N=2612。

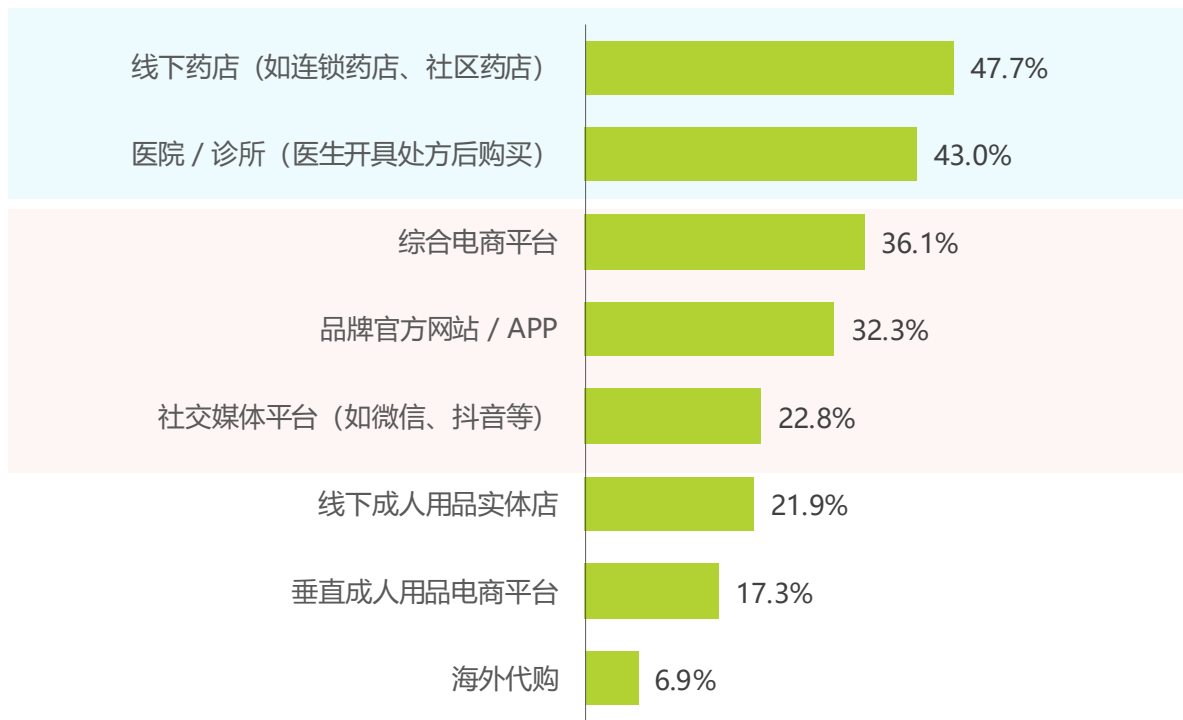
文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 性健康服务使用情况：性健康药品购买渠道

大部分青年在线下药店/医院购买性健康药品，这同时也是提升其心力和性力的重要渠道

线下药店是青年购买性健康药品的首选渠道，其次是医院/诊所；在线上，综合电商平台与品牌官方网站/APP位居前列。这反映出消费者更愿意选择有资质背书、售后可追溯的“权威端口”——综合电商平台的旗舰店和药企自营平台可提供正品保障与隐私配送，线上比价便捷。也提示厂商须重视官方旗舰和自营APP的公信力、专业客服及循证内容，方可承接消费者“先查真伪、再比价格、更看服务”的理性购买习惯。

### 2025年青年性健康药品购买渠道



### 2025年青年性健康药品购买渠道-分年龄段

	性健康药品购买渠道	18-22岁	23-25岁	26-30岁	31-35岁
1	线下药店 (如连锁药店、社区药店)	40.7%	47.0%	47.8%	50.1%
2	医院 / 诊所 (医生开具处方后购买)	45.6%	43.7%	43.5%	41.1%
3	综合电商平台	29.3%	30.7%	38.8%	38.9%
4	品牌官方网站 / APP	28.9%	32.1%	32.9%	32.8%
5	社交媒体平台 (如微信小程序、抖音、小红书等)	19.8%	26.1%	23.6%	20.8%
6	线下成人用品实体店	22.1%	17.6%	23.2%	23.2%
7	垂直成人用品电商平台	15.2%	17.1%	16.9%	18.6%
8	海外代购	4.9%	8.9%	6.7%	6.2%

来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：如果要去购买性保健或性健康药品时，您会通过哪些渠道购买？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

## 02 / 现状扫描：青年“心力”及“性力”洞察

- 青年心力指数模型及人格细分
- 青年性力表现：典型性力人群画像
- 细分人格画像：枯壤人群、磐石人群

# 青年心力指数模型

## 艾瑞咨询与金戈健康共同搭建青年心力指数模型

艾瑞咨询与金戈健康基于生活心力、情感心力、责任心力三大维度，搭建青年心力指数模型。

### 2025年青年心力指数模型



类型	特质	表述
磐石	生活+情感+责任+	坚如磐石，全面强大而积极的精神力量
燃烛	生活-情感-责任+	我不向世界索取，我只奉献给世界
清风	生活+情感+责任-	“活出真性情”为人生第一要义
枯壤	生活-情感-责任-	命运摧残，心灵荒芜，万念俱灰
孤岛	生活-情感+责任+	情感丰富，责任高尚，生活失能
高士	生活+情感-责任+	治大国、烹小鲜、独无私情
闲云	生活-情感+责任-	若为爱情故，两者皆可抛
笼鸟	生活+情感-责任-	安于享乐，封闭吝啬

来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# 青年心力指数模型-测量问题

## 艾瑞咨询与金戈健康共同搭建青年心力指数模型

通过受访者在22道心力问题下各选项的得分情况评估青年心力得分，并进行人格细分。

### 2025年青年心力指数模型测量问题

通过**22**道生活压力、情感需求、物质状态、性自尊、价值观方面的问题得分，评估并计算心力指数

	心力指数测量问题 (1-10分)		心力指数测量问题 (1-10分)
1	当一项你投入巨大热情的项目，最终却失败了，你通常会...	12	一段对你非常重要的感情结束了，你会...
2	面对日常琐事（如家务、通勤、缴费），你感觉...	13	你如何对待自己的兴趣爱好...
3	当你的家人身患重病需要长期照护时，你的内心想法是...	14	看到社会上不公正的事件，你的普遍反应是...
4	你如何规划你的周末或假期...	15	当你感到疲惫或情绪不佳时，你通常如何恢复...
5	当你和伴侣或挚友发生激烈争吵后，你通常会...	16	作为团队负责人，当项目出现重大失误时，你的第一反应是...
6	对于工作中“不属于你分内”但团队急需有人承担的任务，你通常...	17	与伴侣日常相处时，你体验到的更多是...
7	当你精心准备的旅行计划因意外（如天气、航班取消）而泡汤时，你会...	18	你如何面对那些“应该做但不想做”的事（如体检、看牙医）...
8	你如何看待“赡养父母”这件事...	19	当你陷入“工作倦怠期”，对每天的任务都感到极度厌倦和疲惫时，你会...
9	当你向亲友倾诉烦恼时，多数情况下你希望...	20	突然遭遇失业，且经济压力不小，你的第一反应和后续行动更接近...
10	你如何处理自己的财务状况...	21	在长期恋情或婚姻中（例如“七年之痒”），当你感到激情消退，关系变得平淡甚至摩擦不断时，你会...
11	当你承诺的一件事，做起来却发现远比想象中困难时，你会...	22	面对一个你明知正确却极其耗费心力、且可能不被理解的责任（如为家人争取医疗资源、长期为某事维权），你会...

来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

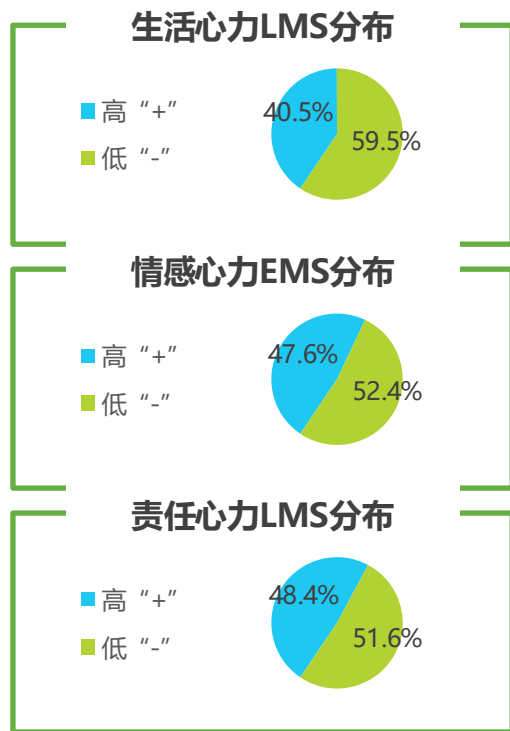
文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 青年心力指数模型：八类心力人格

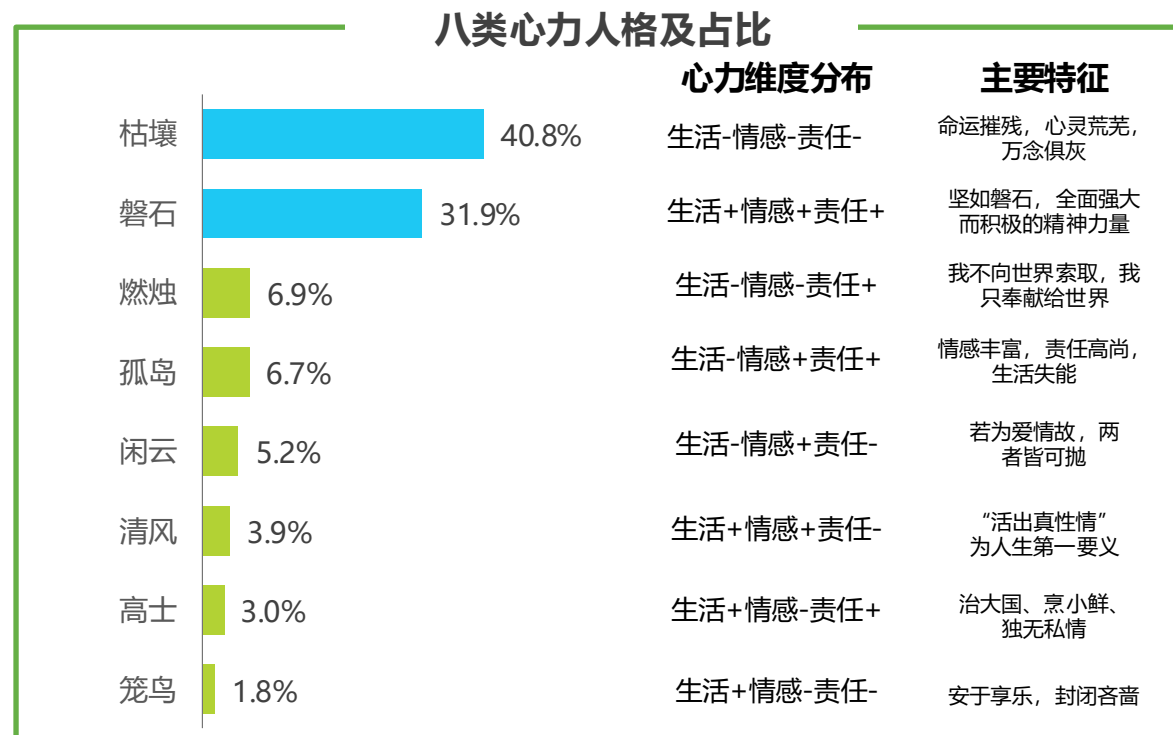
## 青年心力呈明显的两极化，超过四成青年心力倦怠，另有三成强大而积极

基于2612名受访青年在生活心力、情感心力、责任心力三个维度上的得分，将受访者划分为八个细分人格。三力指标均为负向的人格（枯壤人群）占比最高，为40.8%，该人群对于生活、情感、责任三个方面的心力均较弱，呈现出心力倦怠的特征。同时，三力均较强的人格（磐石人群）占比排名第二，为31.9%。两类细分人群已占整体调研样本的七成以上，呈现出明显的两极化特征。

### 2025年青年心力人格细分



基于受访者  
生活心力LMS  
情感心力EMS  
责任心力LMS  
得分情况进行  
心力人格细分



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 青年性力指数计算模型

## 性力指数计算模型综合考虑有氧运动体能和性相关表现进行计算

有氧运动体能与性相关表现各占50分，其中成年男性运动，采用各项运动对照表取高值。性相关表现则以凯格尔运动能力为数值，以硬度与早泄等器质性表现为打分系数。

### 2025年青年性力指数模型

$$\text{性力指数} = (A+B) \times C \times D$$

**性力指数最终得分：100分**

### A

#### A. 成年男性运动能力对照表 (50分) 各项运动，取最高分。

得分	1分钟跳绳	1分钟俯卧撑	1分钟仰卧起坐
50分	220	55	70
48分	200	45	65
45分	180	35	58
40分	150	25	50
35分	130	20	44
30分	110	15	38
25分	90	10	32
20分	70	5	26
15分	50	2	20
10分	30	1	15
5分	<20	0	<10
0分	无法完成	无法完成	无法完成

### B

#### B. 盆底肌力量分

盆底肌是控制射精和勃起硬度的“动力肌”。  
测试方法 (凯格尔运动)

得分	测试表现
50分	可连续、有力地收缩并保持 ≥ 15秒
40分	可连续、有力地收缩并保持 10 - 14秒
30分	可连续、有力地收缩并保持 5 - 9秒
20分	可识别并收缩，但保持 < 5秒
0分	无法准确识别或收缩肌肉

### C

#### C. 阴茎硬度指数

系数	表现
一级硬度 (系数25%)	完全疲软，硬度如豆腐，无法插入亦无法进行手淫
二级硬度 (系数50%)	有轻微勃起，硬度稍微增加，如剥了皮的香蕉，但仍无法插入亦无法手淫。
三级硬度 (系数75%)	阴茎变硬，有一定的硬度，能够插入，但不够坚挺，可能在过程中软掉或在手淫过程中疲软失败
四级硬度 (系数100%)	完全勃起，阴茎非常坚挺，如小黄瓜，能够持久进行性生活。

### 性力指数得分区间&能量等级

总分区间	能量等级	评价与建议
86 - 100分	A (能量优秀)	有氧能力和性功能均表现优秀，是健康的典范
71 - 85分	B (能量良好)	处于良好水平，仍有提升空间，可针对性强化。
56 - 70分	C (能量达标)	达到基础标准，但在耐力和强度上有明显提升空间。
41 - 55分	D (能量待提升)	生理“能量”储备不足，建议从有氧运动和盆底肌训练入手改善。
≤ 40分	E (能量匮乏)	多个核心指标偏低，建议咨询医生并开始系统性健康管理。

### D

#### D. 早泄判定

系数	表现
几乎秒射 (系数10%)	一接触就射精
小于1分钟 (系数25%)	性交时间少于1分钟
1-3分钟 (系数60%)	性交时间只能维持1-3分钟。
正常 (系数100%)	无以上无早泄问题

# 青年典型性力人群画像：体能与满意度双高的优秀型

该类型人群运动体能优秀，性力指数86分以上。性生活频率及满意度均较高。

该类型人群认为性生活“至关重要”，性生活目的以“增进感情”为主。对于性健康的了解程度较高，并且信息渠道多样。这显示优秀型人群已将性生活视为高品质生活的核心组件，对“体验深度、情感浓度与健康精度”提出更高要求。

## 性能量优秀



### 基础信息

- 年龄：33岁
- 学历：大专
- 城市等级：二线城市
- 婚姻状况：恋爱中
- 职级：中层管理者
- 家庭月收入：10001-15000元

### 性力模型得分：88分

- 运动能力得分：48
- 盆底肌力量分：40
- 阴茎硬度指数：四级硬度（系数100%）
- 早泄判定：正常（系数100%）

### 性行为与性实践

- 性生活目的：增进感情
- 性生活频率：每周2-3次
- 避孕措施：安全套
- 性生活满意度：比较满意

### 性知识与性观念

- 性健康知识了解程度：比较了解
- 性健康知识了解渠道：网络、书籍杂志、朋友同学、影视作品
- 性生活重要性：至关重要
- 性教育课程接受情况：接受过，但内容非常有限

### 性健康服务使用

- 性健康相关的检查：从未检查过
- 性传播疾病：未被确诊过
- 怀疑感染性病后的处理方法：立即去医院检查
- 性健康药品购买渠道：线下药店

来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。性力人群画像选择典型样本描绘。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# 青年典型性力人群画像：体能中等，因疲惫引发的待提升型

该类型人群运动体能处于中等水平，性力指数41~55分之间。身体疲惫、性欲减退

“待提升型”人群需同步强化体质与精准用药：除通过运动提升身体机能外，协同临床评估后按需使用低剂量抗ED药物。既用科学锻炼提升心肺与血流，也让药物在关键节点快速唤醒勃起与性欲，实现“体质-表现”双轮驱动，让疲惫不再成为亲密生活的绊脚石。

## 性能量待提升



### 基础信息

- 年龄：35岁
- 学历：大专
- 城市等级：三线及以下城市
- 婚姻状况：已婚
- 职级：基层员工
- 家庭月收入：5001-10000元

### 性力模型得分：41分

- 运动能力得分：25
- 盆底肌力量分：30
- 阴茎硬度指数：三级硬度（系数75%）
- 早泄判定：正常（系数100%）

### 性行为与性实践

- 性生活目的：生理需求
- 性生活频率：每周1次
- 避孕措施：安全套
- 性生活满意度：一般
- 性生活不满意的方面：身体疲惫
- 性生活不满意的原因：性欲减退

### 性知识与性观念

- 性健康知识了解程度：一般
- 性健康知识了解渠道：网络
- 性生活重要性：比较重要
- 性教育课程接受情况：从未接受过

### 性健康服务使用

- 性健康相关的检查：从未检查过
- 性传播疾病：未被确诊过
- 怀疑感染性病后的处理方法：立即去医院检查
- 性健康药品购买渠道：线下药店、医院/诊所

来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。性力人群画像选择典型样本描绘。

# 青年典型性力人群画像：体能、性力、情绪三低的匮乏型

该类型人群运动体能较差，性力指数40分以下。身体疲惫、压力大、情绪焦虑

“三低匮乏型”是最需重点干预的群体：应为其建立“评估-咨询-追踪”一站式服务体系。短期以低剂量抗ED药物帮助恢复勃起成功体验、重建信心，通过心理疏导缓解焦虑，叠加体能训练；把药物、心理、体能三条线串成持续正向循环，逐步提升性力指数与整体生活质量。

## 性能量匮乏



### 基础信息

- 年龄：28岁
- 学历：高中及以下
- 城市等级：二线城市
- 婚姻状况：单身
- 职级：基层员工
- 家庭月收入：5001元以下

### 性力模型得分：9分

- 运动能力得分：20
- 盆底肌力量分：0
- 阴茎硬度指数：三级硬度（系数75%）
- 早泄判定：性交时间维持1-3分钟（系数60%）

### 性行为与性实践

- 性生活目的：生理需求，缓解压力
- 性生活频率：每周2-3次
- 避孕措施：安全套
- 性生活满意度：非常不满意
- 性生活不满意的方面：勃起硬度不足、维持勃起时间短、射精过快/延迟、对自己性表现有心理压力/焦虑
- 导致性生活不满意的**原因**：身体疲惫/体能下降、长期熬夜/睡眠紊乱、工作/生活压力大、情绪焦虑/抑郁、伴侣沟通不足/伴侣关系不好、不良生活习惯、缺乏运动

### 性知识与性观念

- 性健康知识了解程度：非常了解
- 性健康知识了解渠道：学校课程
- 性生活重要性：至关重要
- 性教育课程接受情况：是，但内容非常有限

### 性健康服务使用

- 性健康相关的检查：从未检查过
- 性传播疾病：未被确诊过
- 怀疑感染性病后的处理方法：立即去医院检查
- 性健康药品购买渠道：综合电商平台

来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。性力人群画像选择典型样本描绘。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 细分人格画像：枯壤人群、磐石人群

## 枯壤

三线以下城市，性健康教育薄弱  
性能量较低，面临的性困扰较为突出

- 枯壤人群呈现**年轻、单身、中等学历、基层员工、三线以下城市**常驻的特征
- 枯壤人群在性教育、性关注、性自尊等方面的表现均低于整体人群
- 枯壤人群存在射精过快/延迟、勃起时间短、硬度不足、阴道干涩等性生活相关问题，导致该群体性生活满意度低于整体人群



## 磐石

一二线城市，积极自信。对于性生活有更高阶的要求。性福程度高。性生活频率和满意度均较高

- 磐石人群呈现**熟龄、已婚、高学历、管理层、高收入**特征
- 82.1%的磐石人群对于性生活较为满意，男性群体希望**持续提升性兴奋体验**。女性人群的**性焦虑**占比高于整体。
- 46.1%的磐石人群会进行定期的性健康检查。磐石人群的性传播疾病的确诊率也低于整体人群。



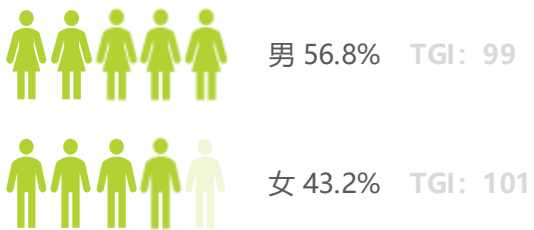
# 细分人群画像： 枯竭人群的基本属性

枯竭人群呈现年轻、单身、中等学历、基层员工、三线以下城市常驻特征，性福程度低

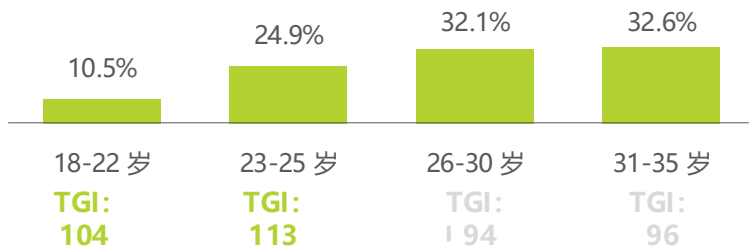
将枯竭人群与整体群体对比分析发现，该人群18-25岁年龄段占比高于整体人群，学历在大专及以下占比高于整体人群。三线及以下城市常驻占比高于整体人群。家庭收入在2万元及以下的占比高于整体人群。

枯竭人群显示出“低龄、低学历、三线以下、低收入”四重下沉特征——他们多为刚步入社会的县镇青年，教育与社会资本有限。支付能力与隐私获取手段双重受限，亟需本地化、去羞耻化的性健康服务，提升其性福程度。

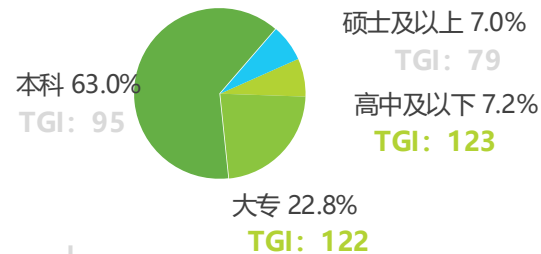
枯竭人群：性别分布



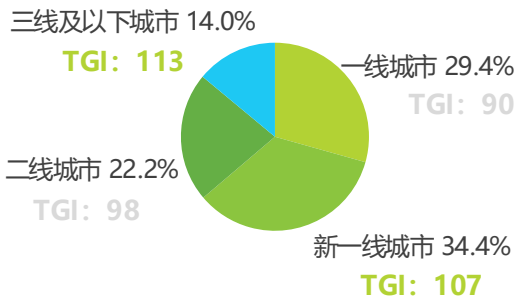
枯竭人群：年龄段分布



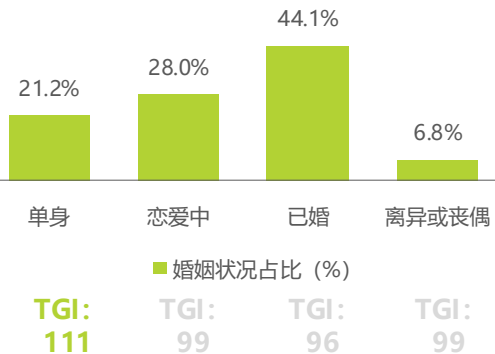
枯竭人群：学历分布



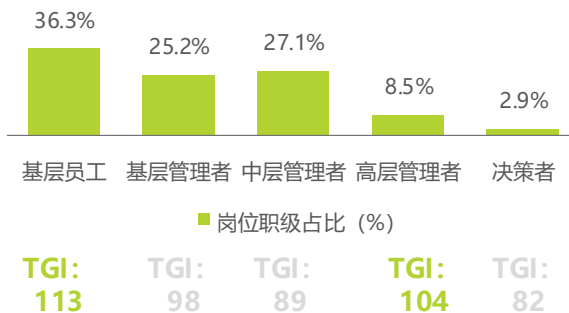
枯竭人群：城市分级



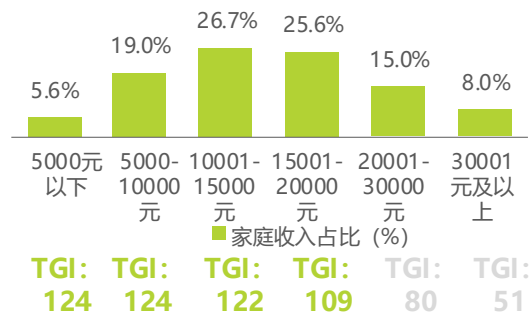
枯竭人群：婚姻状况



枯竭人群：岗位职级



枯竭人群：家庭收入



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：您的性别是？您的年龄段是？您的最高教育程度是？您目前常驻城市是？您目前的婚姻状况是？请问您的岗位职级是？请问您家庭月收入是？？ N=2612。

注释：1.TGI表示分组人数占比/整体人数占比 \* 100，TGI值大于100表示分组在指定标签上有特征偏向。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

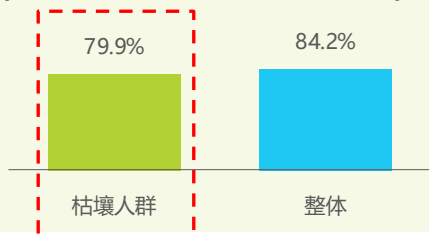
# 细分人群画像： 枯竭人群的性知识与性观念

## 枯竭人群的性知识储备、性自尊、性沟通表现不积极，需重点关注及提升其心力水平

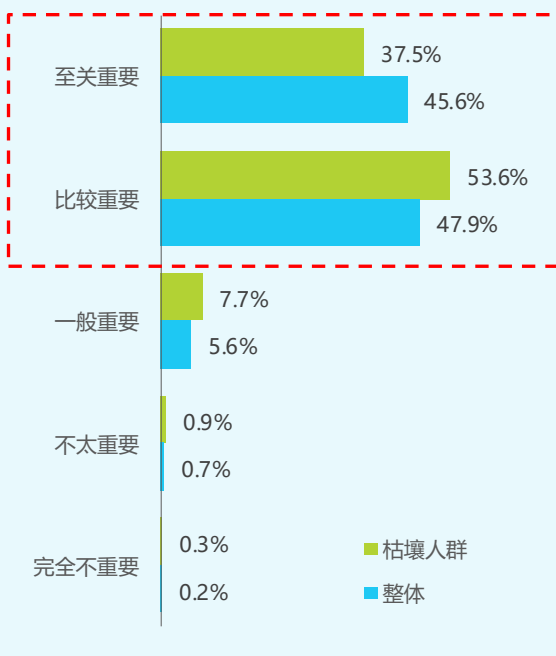
枯竭人群在性教育、性关注、性自尊等方面的表现均低于整体人群，这显示枯竭人群的性知识、性自信与沟通技巧仍待“补位”：可通过下沉式科普补全性知识、正向赋能训练提升自信，提供全面而私密的性健康服务等方式，降低门槛，逐步把“提升空间”转为“掌握空间”。给予该人群科学、尊重、安全的心力提升通道。

### 枯竭人群：性健康知识了解程度

(非常了解 + 比较了解的人群占比)



### 枯竭人群：性生活重要性

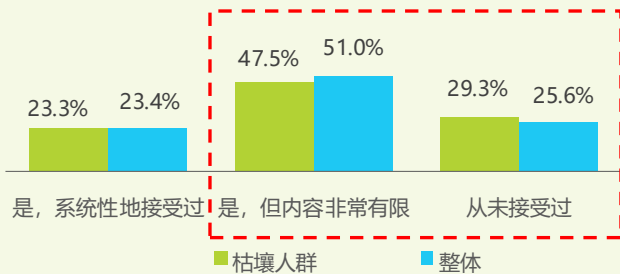


### 枯竭人群：性自尊表现

(1-10分, 1分为非常不同意, 10分为非常同意。选择8-10分的人群占比)

性自尊表现	枯竭人群	整体
1 我能够拒绝我不愿意的性要求	49.9%	63.1%
2 我对我的身体感到自信, 我不担心达不到伴侣的期待	41.5%	58.6%
3 我认为自己在性方面是有吸引力的	38.4%	56.9%
4 我会把网上看到的他人性表现当成自己的评判尺度, 亲密时总过度关注“自己表现好不好”	26.5%	26.0%

### 枯竭人群：性教育课程接受情况



### 枯竭人群：性沟通表现

(1-10分, 1分为非常不同意, 10分为非常同意。选择8-10分的人群占比)

性沟通表现	枯竭人群	整体
1 当性生活出现问题时, 我会倾向于和伴侣一起寻找解决方法	46.8%	65.5%
2 我愿意与伴侣坦诚沟通性需求、性偏好及性边界	42.2%	58.7%

来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：您认为自己对于性健康知识（如生理结构、避孕、性传播疾病等）的了解程度如何？您是否接受过正式的性教育课程或讲座？您认为理想的性生活在一段亲密关系中的重要性如何？ N=2612。

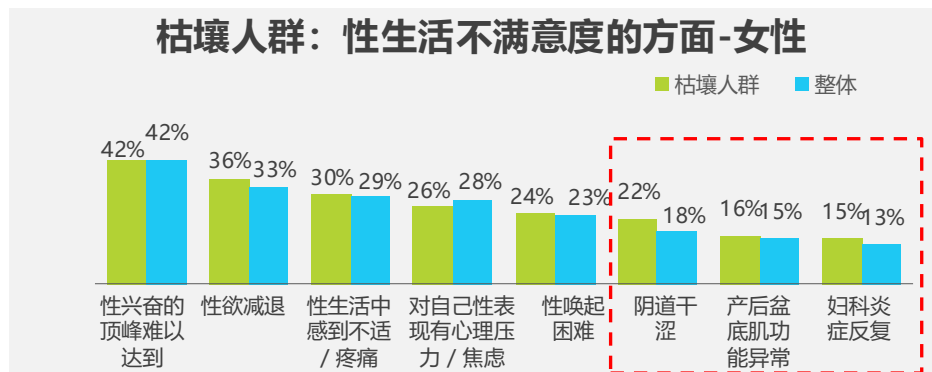
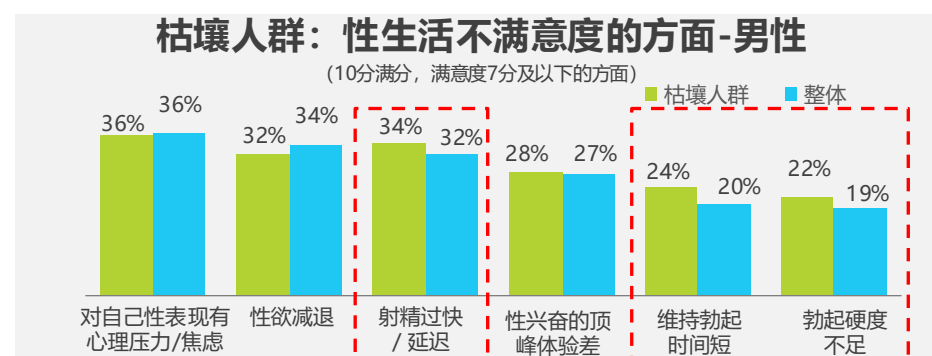
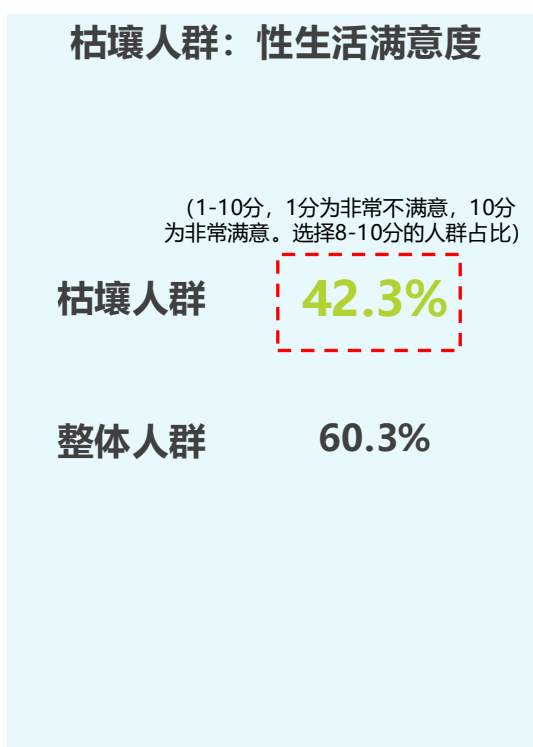
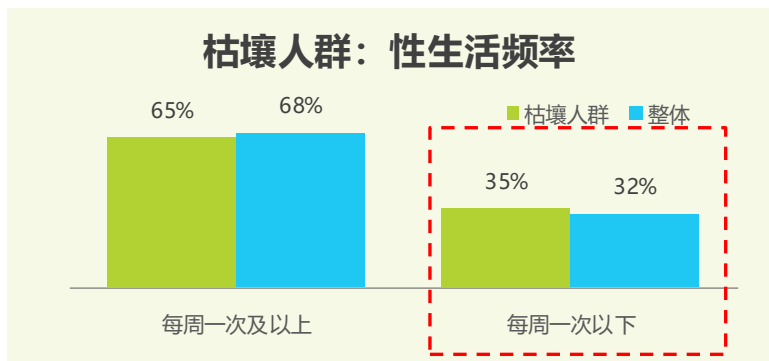
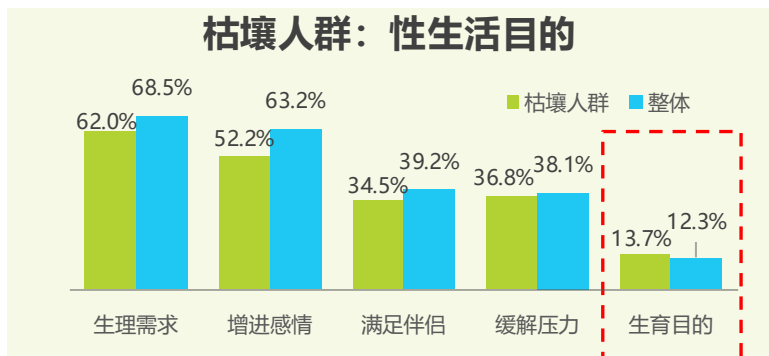
文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# 细分人群画像： 枯竭人群的性行为与性实践

## 枯竭人群性生活频率略低， 满意度不高， 性生活困扰较为突出， 性力亟需提升

枯竭人群存在射精过快/延迟、勃起时间短、硬度不足、阴道干涩等性生活相关问题，导致该群体性生活满意度低于整体人群。这些困扰横跨“生理-心理”两大维度：与血管、神经、激素或盆底肌的器质性变化相关，也常与情绪焦虑、性观念、伴侣互动等心理因素互为因果。后续面向该群体，需综合考虑心力和性力同步提升的方案。



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

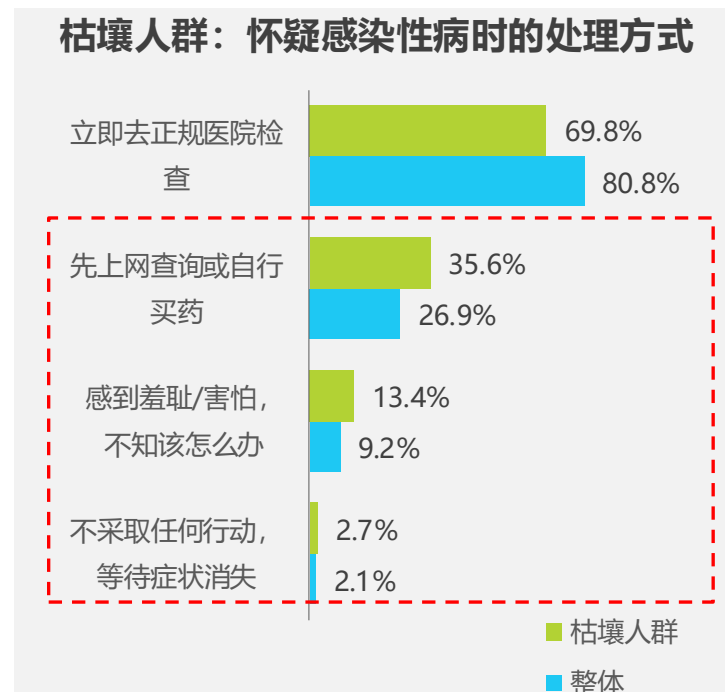
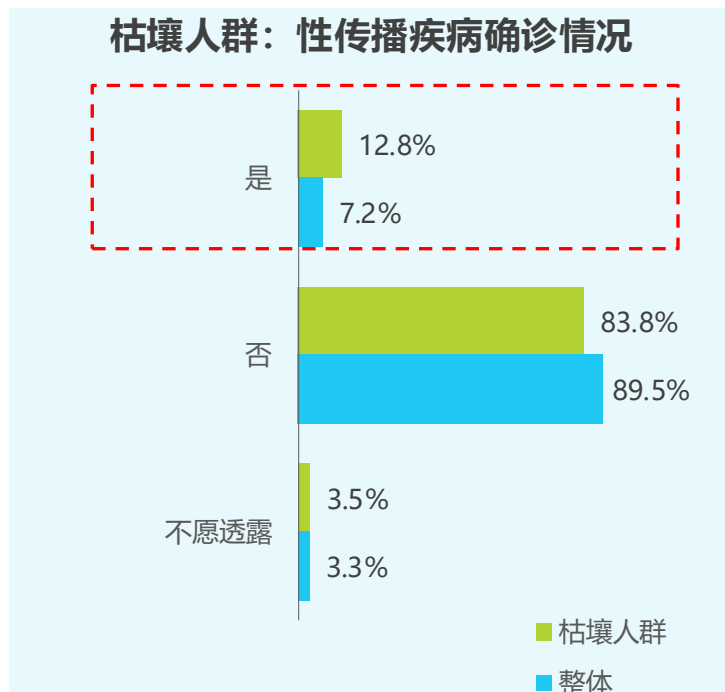
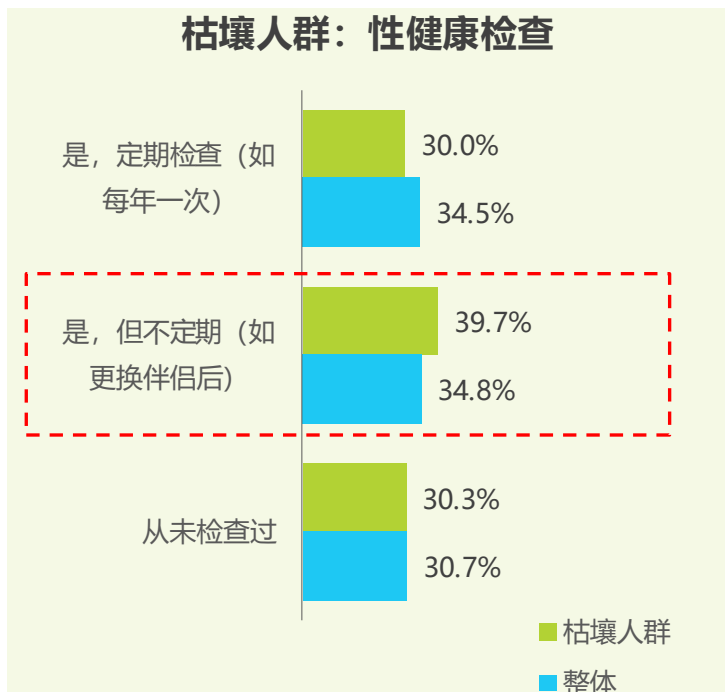
样本：您目前或最近一次性生活的主要目的是？在过去的3个月中，您平均的性生活频率大约是？总体而言，您对您目前的性生活满意度如何？（1-10分，1分为非常不满意，10分为非常满意）请问您这样评价的原因是？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 细分人群画像： 枯壤人群的性健康服务使用情况

枯壤人群性传播疾病确诊率高于整体人群，对于疑似性病的消极处理人群也高于整体

近四成的枯壤人群会进行不定期的性健康检查。12.8%的枯壤人群曾被确诊性传播疾病。在怀疑感染性病时，选择自行买药、不采取行动、茫然的用户占比亦高于整体。这说明面向枯壤人群亟需从扭转观念出发，提供“可及筛查+匿名问诊”，让“早检-早诊-规范治”成为该人群的默认选项。品牌可考虑与医疗机构合作，面向枯壤人群提供药物+心理咨询、药物+远程监测等心力和性力共同提升的诊疗方式。



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：您是否进行过与性健康相关的检查（如HIV、梅毒等）？您是否曾被诊断患有性传播疾病（如HPV、衣原体、淋病、生殖器疱疹等）？如果怀疑自己可能感染性病，您会如何做？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

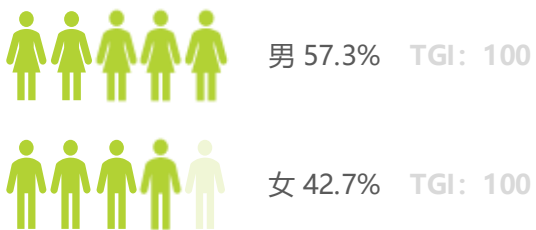
# 细分人群画像：磐石人群的基本属性

磐石人群呈现熟龄、已婚、高学历、管理层、高收入特征。性福程度高

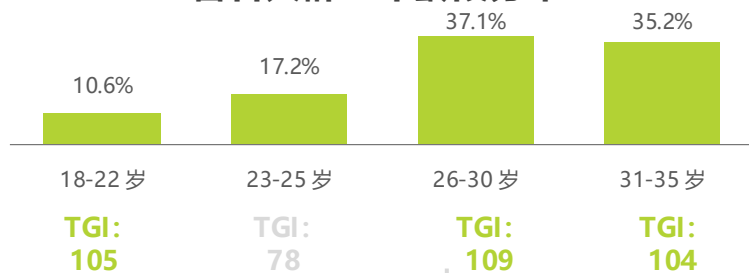
磐石人群与枯燥人群呈现明显的差异。与整体群体对比分析发现，该人群26岁-35岁年龄段占比较高，硕士及以上学历人群占比高。主要集中在一线城市。中层及以上管理者较多，家庭收入3万元及以上人群占比高。

磐石人群呈现出“四高”特征——他们多为一线城市里事业稳、学历高的中坚层，时间稀缺、信息过载，对性福的诉求从“有得用”升级为“用得精”，愿意为定制化及场景化体验支付溢价，需要的是即时、定制、无痕的性福高阶提升方案。

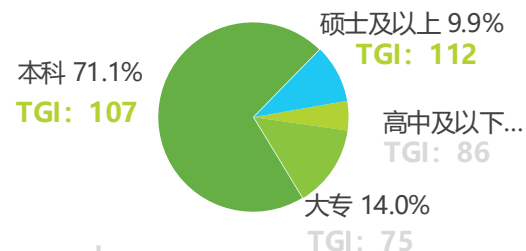
### 磐石人群：性别分布



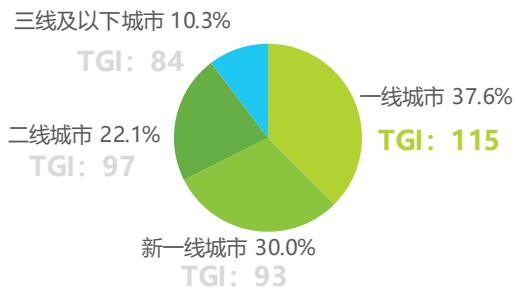
### 磐石人群：年龄段分布



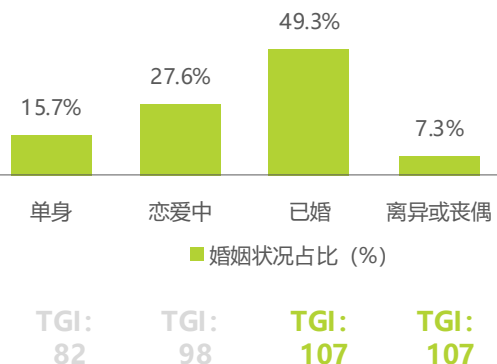
### 磐石人群：学历分布



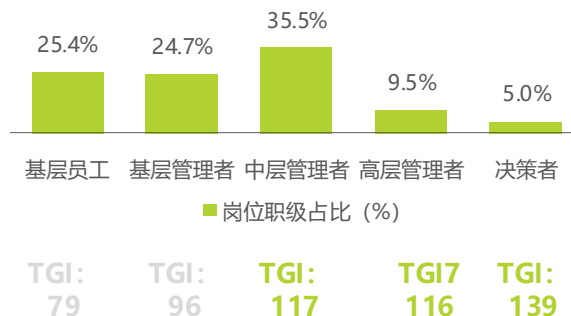
### 磐石人群：城市分级



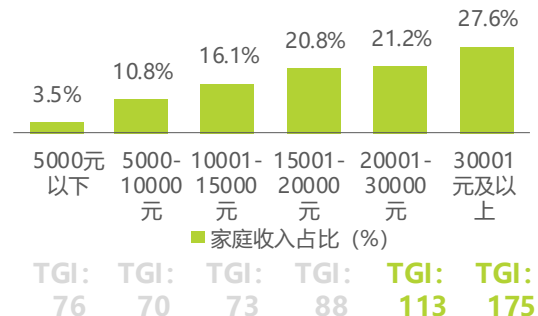
### 磐石人群：婚姻状况



### 磐石人群：岗位职级



### 磐石人群：家庭收入



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：您的性别是？您的年龄段是？您的最高教育程度是？您目前常驻城市是？您目前的婚姻状况是？请问您的岗位职级是？请问您家庭月收入是？？ N=2612。

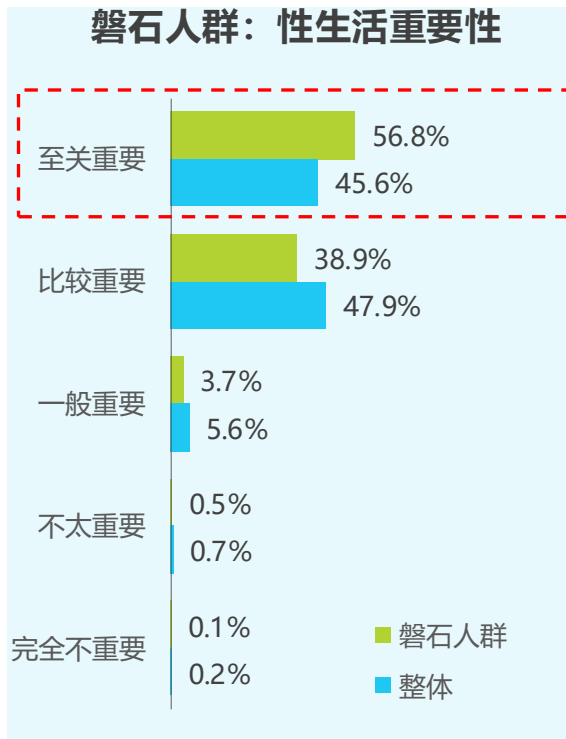
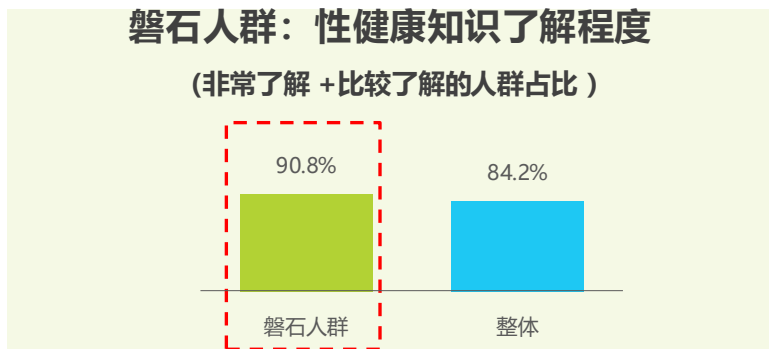
注释：1.TGI表示分组人数占比/整体人数占比 \* 100，TGI值大于100表示分组在指定标签上有特征偏向。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 细分人群画像：磐石人群的性知识与性观念

## 磐石人群在性健康教育、性自尊及性沟通方面的表现积极自信，心力表现优秀

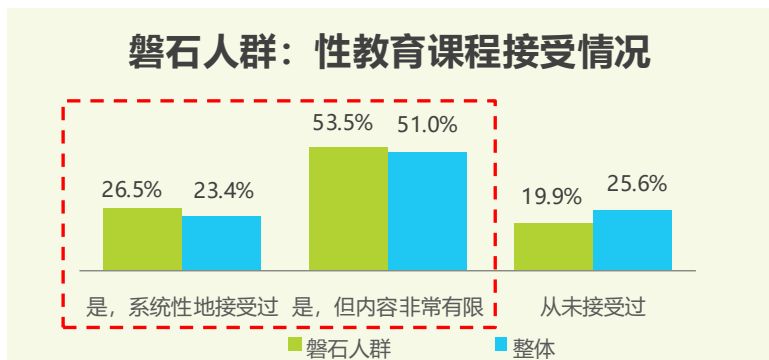
56.8%的磐石人群认为性生活对于亲密关系至关重要。同时该人群对于性健康知识了解程度高，在性自尊及性沟通方面呈现自信及积极的态度。对于该人群，通过“深度+专属”路线或可释放增量需求。如专家高阶解读、情趣方案定制、叠加数据化追踪，满足其对专业度与隐私的双重要求，逐步提升“高性福感”与持续复购。



### 磐石人群：性自尊表现

(1-10分, 1分为非常不同意, 10分为非常同意。选择8-10分的人群占比)

性自尊表现	磐石人群	整体
1 我能够拒绝我不愿意的性要求	77.1%	63.1%
2 我对我的身体感到自信, 我不担心达不到伴侣的期待	79.0%	58.6%
3 我认为自己在性方面是有吸引力的	80.0%	56.9%
4 我会把网上看到的他人性表现当成自己的评判尺度, 亲密时总过度关注“自己表现好不好”	25.3%	26.0%



### 磐石人群：性沟通表现

(1-10分, 1分为非常不同意, 10分为非常同意。选择8-10分的人群占比)

性沟通表现	磐石人群	整体
1 当性生活出现问题时, 我会倾向于和伴侣一起寻找解决方法	85.0%	65.5%
2 我愿意与伴侣坦诚沟通性需求、性偏好及性边界	77.7%	58.7%

来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：您认为自己对于性健康知识（如生理结构、避孕、性传播疾病等）的了解程度如何？您是否接受过正式的性教育课程或讲座？您认为理想的性生活在一段亲密关系中的重要性如何？ N=2612。

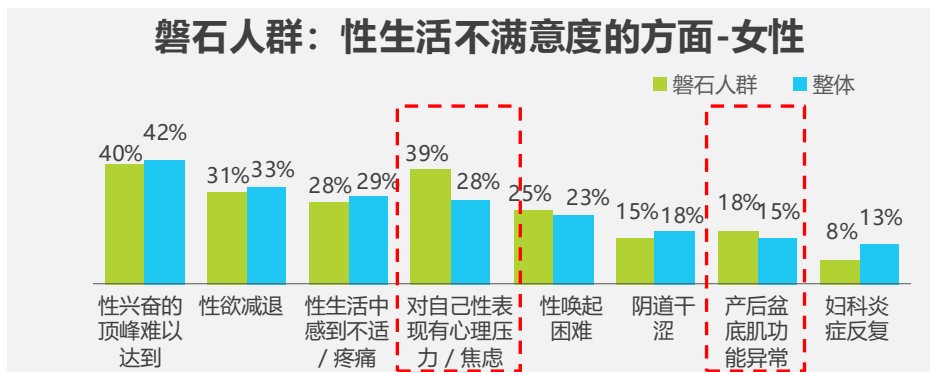
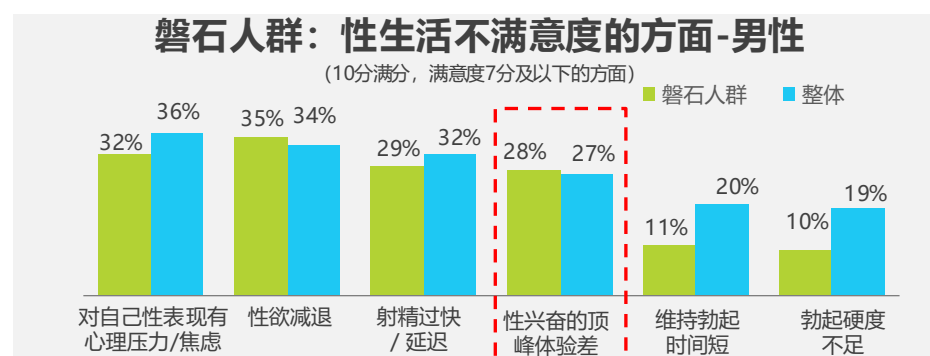
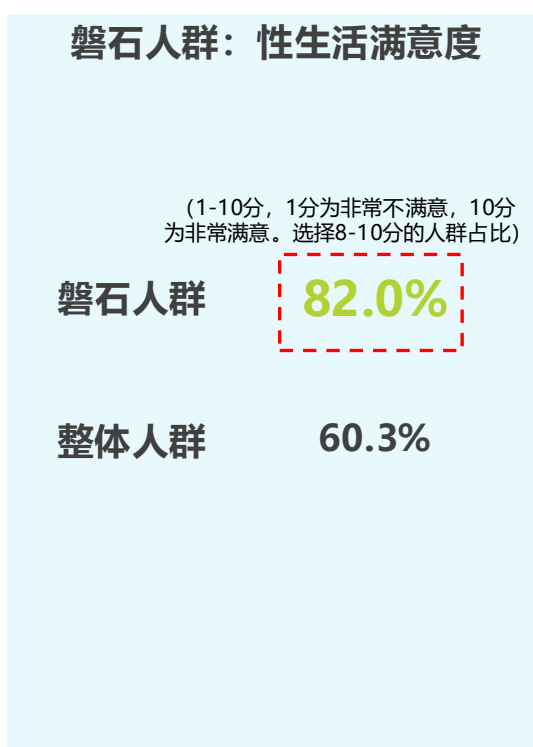
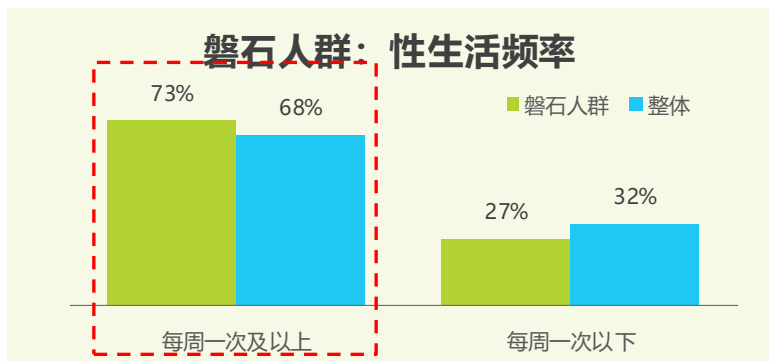
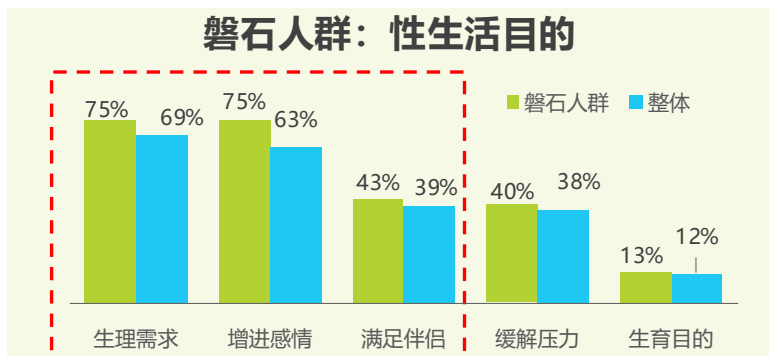
文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 细分人群画像：磐石人群的性行为与性实践

## 磐石人群对于性生活有更高阶的要求，可聚焦于性福体验提升

82.0%的磐石人群对于性生活较为满意，男性群体希望持续提升性兴奋体验。女性人群的性焦虑占比高于整体。18%的女性人群由于“产后盆底肌功能异常”，对于性生活满意度产生影响。

针对该类人群可聚焦于“性福体验提升”。尤其可关注针对女性群体的心理疏导和盆底肌修复方案，帮助她们重拾自信与快感。



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

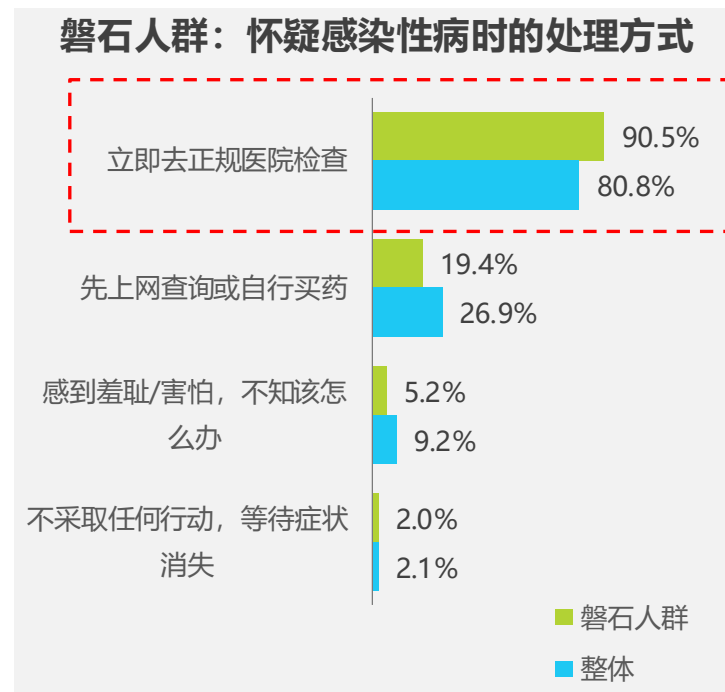
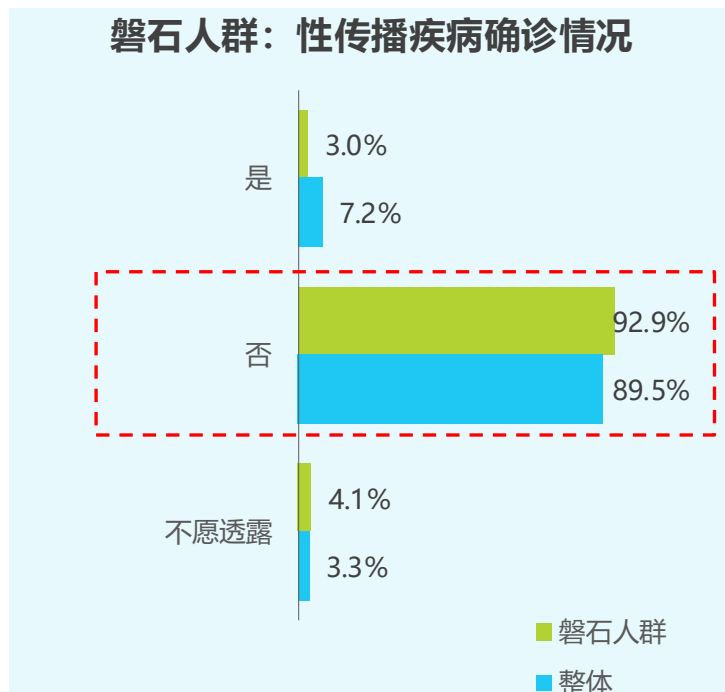
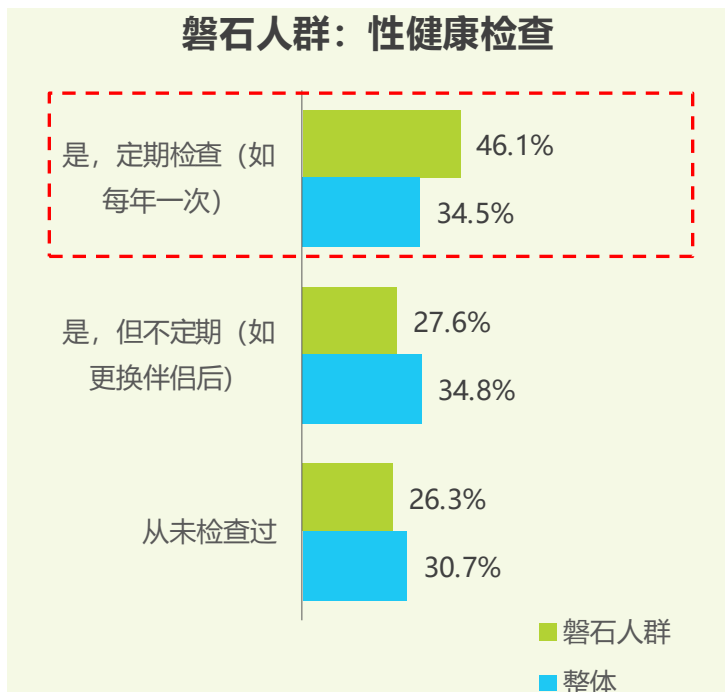
样本：您目前或最近一次性生活的主要目的是？在过去的3个月中，您平均的性生活频率大约是？总体而言，您对您目前的性生活满意度如何？（1-10分，1分为非常不满意，10分为非常满意）请问您这样评价的原因是？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 细分人群画像：磐石人群的性健康服务使用情况

磐石人群拥有良好的性健康检查及诊疗习惯，可通过尊享服务保持并强化其性力水平

46.1%的磐石人群会进行定期的性健康检查。磐石人群的性传播疾病的确诊率也低于整体人群。90.5%的磐石人群在在疑似性病时会选择去正规医院检查。针对有着高阶性福需求的磐石人群，可考虑将“防-筛-治”升级为“预测-优化-尊享”，满足其对专业前沿、隐私安全和时间效率的三重期待。



来源：于2025年11月通过艾瑞调研获得。

样本：您是否进行过与性健康相关的检查（如HIV、梅毒等）？您是否曾被诊断患有性传播疾病（如HPV、衣原体、淋病、生殖器疱疹等）？如果怀疑自己可能感染性病，您会如何做？ N=2612。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

## 03 / 行业展望：中国性健康市场的机遇与挑战

- 中国性健康市场规模与驱动因素
- 中国性健康市场产业链图谱
- 中国性健康市场的发展趋势

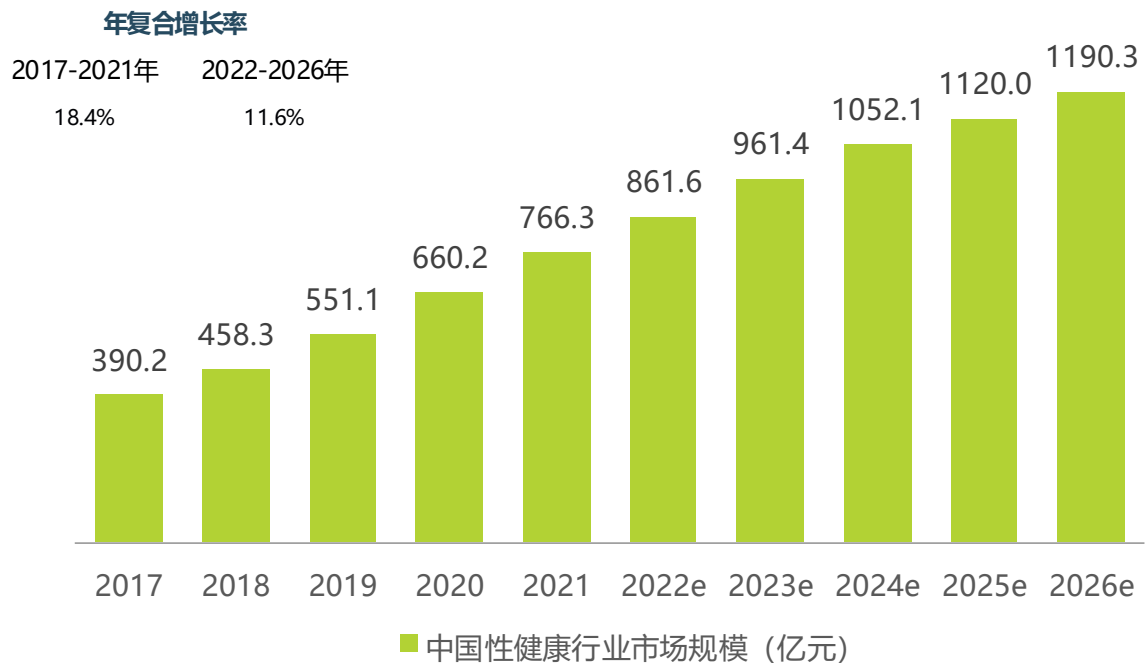
# 中国性健康市场规模及驱动因素

## 中国性健康市场保持10%以上的年复合增长率，观念、渠道和技术革新推动市场发展

随着性健康观念解禁、技术革新与消费升级浪潮的叠加，性健康市场持续增长，年复合增长率保持在10%以上。

性健康行业伴随着行业监管放松，公众性健康意识觉醒，逐渐走向行业规模化、成熟化。性教育普及度提高，年轻消费者对性用品的接受度和需求度不断提高，行业生产技术水平提升，销售渠道多元化。共同驱动中国性健康市场的蓬勃发展。

### 2017年-2026年中国性健康行业市场规模



### 中国性健康市场的驱动因素

#### 政策利好

多数情趣器具、润滑剂等已进入一类医疗器械备案。“健康中国2030”持续把生殖健康纳入基本公共卫生服务。可加快新品迭代速度，推动市场繁荣发展。

#### 观念革新与“悦己”消费升级

随着性教育普及和“悦己”风潮兴起，消费者更愿意为“品质亲密”买单：男性付费集中在“提升表现”；女性更愿为“舒适与享受”埋单。

#### 线上渠道与私域蓬勃发展

电商平台为消费者提供了便捷、私密的购物环境，突破了传统销售渠道的时空限制，成为推动性健康市场发展的重要因素。私域社群可助力消费场景重构，同时帮助品牌对于用户消费行为及习惯进行数据化追踪，持续提升服务体验

#### 技术创新重构产品逻辑

元宇宙+硬件融合、生物传感突破、隐私保护升级等，通过技术创新满足消费者健康化、智能化、私密化需求。

来源：弗若斯特沙利文报告。网络公开资料。艾瑞咨询自主研究绘制。

说明：性健康产业主要包括计生类（如避孕套）、护理类（如润滑剂）、器具类、服饰类、药物类、智能硬件、远程医疗等。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

# 中国性健康市场产业链图谱

## 本土品牌逐渐壮大，持续提升品牌力和影响力

产业链生产端代加工模式较为普遍，产品同质化明显；中游为品牌商，目前本土品牌尚未出现具有垄断能力的规模化企业，国际品牌仍占领主导地位。下游销售端以线上B2C/O2O平台为代表的销售模式快速发展，广受消费者欢迎。

### 2025年中国性健康行业产业链图谱



来源：公开资料整理、艾瑞咨询自主研究绘制。

# 中国性健康市场发展趋势

## 趋势一：性福意识强化，消费者从“被动医疗”向“主动健康”提升

消费者性教育程度及重视度提升，推动其由治疗向体验升级，将性福体验作为持续的健康保障路径之一。

### 性福意识成熟及重视度提升，推动消费者向“主动健康”成长

**消费者意识提升：性观念和性福意识逐渐成熟，性生活的重要性得到认可。悦己消费主流下，青年将有意识的进行性健康管理，通过体能改善，心理管理等方式提升性福感**



**93.5%**的消费者认可性生活在亲密关系中的重要性。但仅**60.3%**的消费者对于性生活比较满意。**24.0%**的消费者满意度在及格线以下。



消费者认为**压力、熬夜、体能下降、情绪焦虑**是影响性生活状态的主要原因。

**医生观点：性表现与身体机能、心理状态、疾病等密切相关，是全面的身体管理和提升过程**



现代工作和生活带来的**压力**，从而引发的**心理焦虑**，是影响性生活质量的重要因素。



**不良生活习惯引起的肥胖、三高疾病**等对于性生活也有较大影响。

#### | 专家之声——

“除了器官本身的情况外，性生活和心理状态相关性很大。像压力、情绪会产生影响。同时**肥胖、熬夜、不良生活习惯也对性生活有影响。所以这个治疗需要全方位考虑。**”

——某生殖医院泌尿外科主任

#### 主动健康概念：

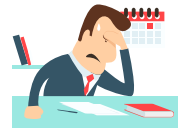


围绕《“健康中国2030”规划纲要》提出的从以治病为中心向以健康为中心转变的目标，利用物理、心理等非药物手段，提高人体自我修复和自组织能力，实现低成本可持续的健康保障新路径

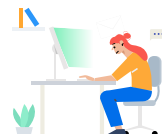
#### 不良生活习惯



熬夜修仙



长期焦虑紧张



久坐不动



来源：艾瑞咨询自主研究及绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# 中国性健康市场发展趋势

## 趋势二：性福管理由“单向治疗”转向“共病共治”

重视伴侣在性生活中的作用，通过“男女同治”、“共病共治”多管齐下。协同提升治愈率、降低复发，提升性福水平。

### 将伴侣纳入性福管理中，落实“共病共治”的治疗理念

#### 共病共治

重视伴侣在治疗过程中的影响和价值，通过‘男女同治’达到更好治疗效果

65.5% 的消费者认同“当性生活出现问题时，我会倾向于和伴侣一起寻找解决方法”

58.7% 的消费者表示“我愿意与伴侣坦诚沟通性需求、性偏好及性边界”



男性困扰	女性困扰
对性表现有心理压力	性兴奋顶峰难以达到
性欲减退	性欲减退
射精过快/延迟	性生活不适
性兴奋顶峰体验差	对性表现有心理压力
维持勃起时间短	性唤起困难
...	...



#### | 专家之声——

“伴侣对他的一些反馈，其实也比较影响他的一些表现。比如出现问题后是沟通、训斥还是鼓励，这些都有影响。”

——某生殖医院主任医师

“有些产品可以作成情侣套装。因为性生活属于双方配合的事情。双方情绪互动都会影响到性生活体验”

——某医科大学附属生殖医院主任

“男性通常出于面子因素，有些**虚报和回避**的情况，我是倡导夫妻共同就诊” ——某医科大学附属医院男科主任

来源：艾瑞咨询自主研究及绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# 中国性健康市场发展趋势

## 趋势三：性福管理由“工具型”转向“全生命周期服务”

青年在心力和性力上均存在提升空间。本次研究中占比最大的枯竭人群，存在心力倦怠，进而影响性力的情况。将心力与性力共同纳入诊疗范围，通过药物+心理疏导、药物+远程智能监测、药物+虚拟影像等方式，共同提升青年性福水平。

### 将心力、性力共同纳入性福管理，提供全生命周期服务

性福管理是包括心力、性力的融合管理



青年的心力及性力均有提升空间

心力

高生活心力人群占比：40.5%

高情感心力人群占比：47.6%

高责任心力人群占比：48.4%

能量优秀

能量良好

能量达标

能量待提升

能量匮乏

性力



#### | 专家之声——

“药物是治疗方式之一。包括心理咨询、心理课程，健康生活的指导，以及AI应用，这些都是后续可以考虑的方向。”——某医科大学附属生殖医院主任

“睡眠问题、血管问题，这些跟激素水平息息相关，它反过来也会影响性生活质量，所以我们建议是做全方位的管理”

——某生殖医院主任医师

“现在可以通过蓝牙来远程收集硬度数据，这就解决了患者夜间不便来医院的问题。类似这些技术手段的升级，可以提供更长期的追踪，帮助患者做长期的管理”——某医科大学附属第一医院男科主任

来源：艾瑞咨询自主研究及绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# 04 / 结论与行动倡议

- 主要结论总结
- 多方行动倡议

# 主要结论总结

## 青年已建立良好的性健康意识，性福持续升级中

### 青年性健康意识逐渐成熟，对性顶峰体验存在高阶需求



性教育课程覆盖面较广，但内容有限

- 性教育课程及性健康知识的了解度均较高。但五成青年表示教育内容有限。
- 主要通过网络获取性健康相关知识。



性健康检查覆盖面较广，但定期检查频率低

- 仅34.5%青年有定期进行性健康检查的习惯，后续需加以提升。
- 青年性传播疾病确诊率为7.2%。但枯壤人群（三线以下城市）的确诊率达到12.8%。



性健康意识  
逐渐成熟



性生活重要度提升

- 九成以上消费者认可性生活对于亲密关系非常重要。
- 半数以上青年拥有良好的性自尊，并且能积极主动进行性沟通。



性生活较为满意，但存在高阶需求

- 青年对于性生活较为满意。
- 男性和女性均对于性顶峰体验存在高阶需求。

来源：艾瑞咨询自主研究及绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# 主要结论总结

## 青年性满意度未达优秀水平，需通过情绪缓解、药物与物理干预加以改善

现代社会节奏加快，职场竞争、社交压力持续叠加；同时熬夜、外卖、缺乏运动使血管弹性与激素节律受损，影响性体验及性满意度提升，配合低剂量抗ED药物、情绪疗法与生活习惯调整，有助于提升勃起硬度与高潮感受，减少焦虑与早泄，获得“身心同频”的性福生活。

### 青年性福及格未达优秀，情绪、药物、生活方式调整需“三管齐下”



来源：艾瑞咨询自主研究及绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# 多方行动倡议

在全社会共同努力下，推动性福服务水平提升，实现心力和性力的双重跃迁

## 性福管理意识及能力持续提升

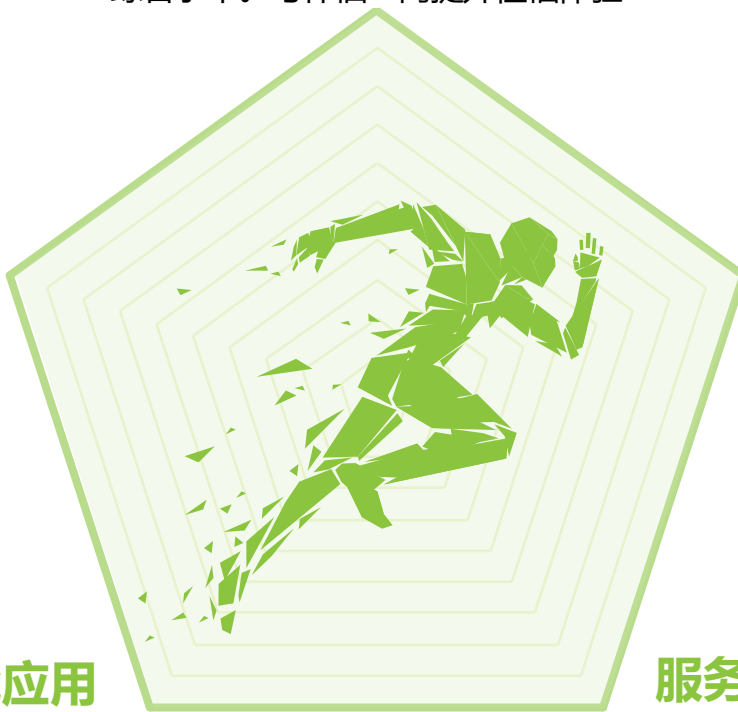
在全社会及青年自身的努力下，持续提升性健康知识及管理能力，提升心力和性力的综合水平。与伴侣一同提升性福体验

### 社会关注

社会对于性健康的认知及讨论逐渐走向公开化、常态化。更多普惠性健康内容得到传播。使得两性的性福需求不再被压抑，而是更加积极地寻求释放与满足。

通过智能硬件与可穿戴设备为消费者提供更加科学的健康管理手段，增加产品的互动性与趣味性，满足人们对个性化健康监测的需求

### 智能应用



### 定制化服务

性健康行业将更加注重个性化与定制化服务。针对不同年龄段、不同性别的消费者，企业将推出更具针对性的生殖健康产品、性健康护理用品以及心理健康辅导课程等。在产品设计上，也会更加注重用户体验，追求高品质、安全可靠、舒适便捷的产品特性。

线上线下融合的服务模式将进一步深化，线上平台提供便捷的信息咨询、预约挂号、远程诊疗等服务，线下机构则专注于提供专业的检查诊断、治疗康复等体验，为消费者打造全方位、无缝衔接的健康服务体系。

### 服务融合

来源：艾瑞咨询自主研究及绘制。

文档中的全部内容属艾瑞咨询所有，未经允许，不可全部或部分发表、复制、使用于任何目的

©2026 iResearch Inc  
www.iresearch.com.cn

# THANKS

艾瑞咨询致力成为领先的数智化全栈能力提供商