

Le caratteristiche chiave della risposta sessuale umana

Autrice: Jane Thomas, BSc

Twitter: <https://x.com/LrnAbtSexuality>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/learn-about-sexuality/>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Jane-Thomas-18>

Sito web dell'autrice: <https://www.nosper.com>

Indirizzo e-mail: jane@nosper.com

Posizione: Regno Unito

Divulgazioni: tutte le ricerche sono finanziate da risorse private dell'autrice.

Ringraziamenti: un ringraziamento speciale a mio marito Peter per il suo supporto tecnico e morale, nonché ai miei fedeli follower sui social media per il loro instancabile incoraggiamento nel corso degli anni.

19 Riassunto

20 **Contesto:** Attualmente non esiste una descrizione dettagliata della risposta sessuale maschile
21 che possiamo utilizzare per valutare le affermazioni sulla risposta sessuale femminile.

22 **Obiettivo:** Descrivere gli elementi chiave della risposta sessuale maschile per aiutare a definire
23 una risposta femminile equivalente.

24 **Metodo:** Un nuovo approccio di ricerca prevede la definizione della risposta sessuale maschile
25 in termini di specifiche tecniche psicologiche e fisiche per consentire il confronto con
26 l'equivalente femminile. Questo articolo cerca di rispondere alle seguenti domande:

27 Cosa spinge una persona ad essere sessualmente reattiva?

28 Qual è il ruolo dell'eccitazione mentale nella risposta sessuale?

29 Qual è l'importanza del ruolo del clitoride nell'orgasmo femminile?

30 Quale ambiente favorisce la risposta sessuale?

31 Qual è il ruolo dell'impulso sessuale maschile?

32 Quali sono le caratteristiche chiave della risposta sessuale?

33 **Punti di forza e limiti:** Questo approccio fornisce una descrizione della sessualità che riflette
34 la realtà. Tuttavia, l'interesse degli uomini per la sessualità femminile e la corrispondente
35 mancanza di interesse da parte delle donne richiedono un notevole lavoro per aggiornare le
36 attuali convinzioni sulla risposta sessuale femminile.

37 **Conclusione:** le caratteristiche chiave della risposta sessuale includono la stimolazione di
38 un'anatomia coerente con un'attività finalizzata al raggiungimento dell'orgasmo.

39 **Parole chiave:** risposta sessuale, stimoli erotici, tecniche di stimolazione.

40 **Lingua di riferimento:** in caso di discrepanze o incongruenze tra questa traduzione e
41 l'originale, preverrà la versione in lingua inglese.

42 **Sommario**

43 **Introduzione** **1**

44 La reattività è fondamentale per la funzione riproduttiva maschile 2

45 Solo gli uomini rispondono agli stimoli erotici del mondo reale 3

46 Le donne reattive raggiungono l'orgasmo masturbandosi da sole 4

47 Anche le donne reattive non raggiungono l'orgasmo con un amante 6

48 Solo gli uomini hanno la pulsione sessuale per avere rapporti sessuali 7

49 Le caratteristiche chiave della risposta sessuale umana 9

50 **Conclusione** **11**

51 **Riferimenti** **12**

52

53 **Introduzione**

54 La risposta sessuale è un fenomeno del sistema nervoso centrale (Kinsey et al, 1948). La
55 reattività sessuale è una capacità istintiva del cervello di rispondere agli stimoli erotici. Più
56 siamo reattivi, più frequentemente raggiungiamo l'orgasmo. Gli uomini sono in media molto
57 più reattivi delle donne (Kinsey et al, 1953). Se una persona non è mai eccitata, è insensibile
58 piuttosto che disfunzionale. È del tutto normale, e usuale, che le donne siano insensibili.

59 La reattività si applica agli individui post-adolescenziali. I neonati maschi possono avere
60 erezioni. Ma il ciclo di eccitazione maschile diventa regolare solo dall'adolescenza (l'età della
61 prima eiaculazione) in poi. La reattività maschile coinvolge l'eccitazione mentale (evidenziata
62 dalla tumescenza del fallo) e l'orgasmo (evidenziato dall'eiaculazione dello sperma). Non vi è
63 un corrispondente aumento della reattività femminile durante l'adolescenza. Durante la pubertà,
64 le ragazze sviluppano il seno (ghiandole mammarie) e inizia l'ovulazione mensile. Questi
65 cambiamenti sono correlati alla funzione riproduttiva femminile.

66 La risposta sessuale è innescata dalla mente che risponde agli stimoli erotici. L'eccitazione
67 mentale provoca la tumescenza (il cervello aumenta il flusso sanguigno ai genitali) e ci spinge
68 a stimolare il fallo istintivamente. Concentrandosi sugli stimoli erotici, la tensione sessuale
69 aumenta fino a sfociare nell'orgasmo, che include spasmi muscolari pelvici e un senso di
70 appagamento mentale. Le tecniche di orgasmo consistono in stimoli mentali e fisici che ci
71 portano a raggiungere l'orgasmo in modo affidabile. Le sensazioni piacevoli dell'eccitazione e
72 dell'orgasmo ci spingono a ripetere l'attività.

73 I comportamenti istintivi si manifestano quando proviamo eccitazione da stimoli erotici,
74 indipendentemente da qualsiasi relazione. I comportamenti consapevoli si manifestano quando
75 un ricevente (uomo o donna) collabora al rapporto sessuale in cambio di ricompense emotive,

politiche o economiche. Le risposte emotive delle donne con un amante non equivalgono alle risposte erotiche degli uomini, ma possono motivare le donne a offrire rapporti sessuali regolari che incentivano gli uomini a impegnarsi in relazioni di supporto.

La reattività è fondamentale per la funzione riproduttiva maschile

La risposta sessuale maschile è vitale per la sopravvivenza della specie, poiché l'orgasmo maschile innesca l'eiaculazione dello sperma. La risposta sessuale femminile non ha alcun impatto sulla riproduzione. Una donna può essere fecondata attraverso un rapporto sessuale indipendentemente dalla sua risposta sessuale (eccitazione e orgasmo).

Lo sviluppo nell'utero e nell'adolescenza non favorisce la reattività femminile. Inizialmente, ogni embrione ha un fallo esterno (motivo per cui il sesso del bambino non può essere determinato nelle prime settimane di gravidanza). Successivamente, il fallo femminile viene inglobato nel corpo, lasciando visibile solo il glande. Dato che il clitoride è un organo interno, la tumescenza (possibile prova di eccitazione mentale) non è facile da confermare per le donne. Proprio come un uomo non può fare a meno di essere reattivo, una donna non può fare a meno di essere insensibile. Persino una donna reattiva, che si masturba fino all'orgasmo, è consapevole della propria eccitazione solo durante la masturbazione. Il clitoride è sempre tumescendo (non rigido come il pene), poiché la donna non possiede i muscoli equivalenti che mantengono il pene eretto. Le donne non soffrono di "palle blu" (dovute all'affaticamento dei muscoli maschili che mantengono l'erezione).

Le donne hanno un ruolo sessuale passivo di cooperazione alla penetrazione. Il loro unico ruolo proattivo è quello di incoraggiare l'orgasmo maschile, il che riduce il tempo che una donna

98 deve investire. Dato che il ruolo femminile implica offrire un orifizio in cui l'uomo possa
99 eiaculare, le donne possono continuare l'attività sessuale quasi all'infinito. Le donne vengono
100 pagate per fare sesso più spesso degli uomini perché, senza la distrazione della propria
101 eccitazione, possono concentrare i loro sforzi nel facilitare l'orgasmo maschile. Gli uomini non
102 possono trascorrere ore a godere dell'attività sessuale a causa della loro intensa eccitazione con
103 un'amante.

104 La sessualità maschile ha vantaggi chiave. In primo luogo, l'orgasmo maschile innesca
105 l'eiaculazione, che è vitale per la riproduzione. In secondo luogo, l'impulso sessuale maschile
106 avvia l'intimità tra adulti. In genere, una donna risponde all'interesse sessuale di un uomo nei
107 suoi confronti (perché lui è eccitato dal suo corpo). In terzo luogo, l'impulso sessuale maschile
108 fornisce alla donna i mezzi per incentivare un uomo a mantenere una famiglia.

109 **Solo gli uomini rispondono agli stimoli erotici del** 110 **mondo reale**

111 Erotico implica un'associazione con i genitali o il sesso penetrativo. Gli stimoli erotici sono
112 percepiti dai sensi o immaginati. I fattori scatenanti l'eccitazione possono essere reali (stimoli
113 come i genitali che suggeriscono un sesso penetrativo) o concettuali (fantasie, ricordi erotici o
114 anticipazioni). L'eccitazione maschile può verificarsi spontaneamente a causa degli ormoni
115 (erezioni mattutine e sogni erotici). Ma gli uomini sono eccitati principalmente da fattori
116 scatenanti erotici visivi (come la presenza di un partner che segnala un'opportunità di rapporto
117 sessuale). Gli uomini eterosessuali che vivono separati dalle donne provano scarsa eccitazione
118 (Kinsey et al., 1948). I fattori scatenanti reali sono molto efficaci per gli uomini ma inefficaci
119 per le donne perché sono correlati a opportunità rilevanti per un uomo penetrante.

120 Non scegliamo che tipo di stimoli erotici ci eccitano. Un adolescente non sceglie di essere
121 eccitato dalle ragazze. Succede e basta, o no, senza alcuna spiegazione in entrambi i casi. Gli
122 uomini sono eccitati mentalmente ben prima del rapporto sessuale, quindi una donna ha
123 l'impressione (osservando gli uomini) che l'orgasmo si basi esclusivamente sulla stimolazione
124 fisica. Essere stimolati fisicamente può causare eccitazione maschile a causa della risposta
125 mentale dell'uomo alla stimolazione. Ma anche la fellatio o la masturbazione (che non
126 dipendono da un'erezione) si basano sull'eccitazione mentale dell'uomo prima che il suo pene
127 risponda alla stimolazione. Data la prevalenza dell'orgasmo maschile, ci si aspetterebbe che
128 qualsiasi risposta sessuale femminile abbia caratteristiche in comune con l'esperienza maschile.

129 Gli uomini eterosessuali possono accettare che essere il destinatario dell'eiaculato maschile (in
130 bocca o nell'ano) non sia eccitante per loro. Ma presumono che la funzione sessuale delle donne
131 sia quella di rispondere al bisogno maschile di rapporto sessuale (indipendentemente
132 dall'inerzia della vagina). Non c'è nulla di erotico nell'essere il destinatario dell'eiaculato
133 maschile. Solo il ruolo dell'uomo che penetra è erotico, motivo per cui la mente maschile
134 risponde a molti più stimoli erotici rispetto a quella femminile. L'eccitazione femminile è in
135 gran parte inconscia. Una donna reattiva genera eccitazione mentale da fantasie erotiche
136 surreali identificandosi (fisicamente e psicologicamente) con l'uomo penetrante.

137 **Le donne reattive raggiungono l'orgasmo**

138 **masturbandosi da sole**

139 Come possono le donne raggiungere l'orgasmo con input diversi (connessione emotiva e
140 stimolazione clitoridea indiretta) rispetto a quelli utilizzati dagli uomini (eccitazione erotica e
141 stimolazione peniena diretta)? Non è credibile che donne diverse raggiungano l'orgasmo in
142 modi completamente diversi, né che la stessa donna raggiunga l'orgasmo in modi diversi in

143 occasioni diverse. L'orgasmo non "accade e basta". Sappiamo come avviene perché abbiamo
144 scoperto tecniche di orgasmo affidabili, sia per l'eccitazione erotica che per la stimolazione
145 genitale.

146 Le caratteristiche della risposta sessuale maschile includono: (1) Eccitazione mentale da stimoli
147 erotici; (2) Massaggio ritmico dell'asta del fallo; (3) Spinte pelviche ritmiche e istintive; e (4)
148 Una liberazione sessuale una tantum derivante dalla concentrazione mentale e dalla spinta, con
149 attività che termina al raggiungimento dell'orgasmo. Queste caratteristiche si riflettono nelle
150 tecniche utilizzate da una donna reattiva per masturbarsi fino all'orgasmo. La spinta pelvica è
151 comune tra i mammiferi. Una donna reattiva adotta istintivamente una posizione che facilita la
152 spinta pelvica fino all'orgasmo.

153 “the techniques of masturbation usually offer the female the most
154 specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason
155 masturbation has provided the most clearly interpretable data which
156 we have on the anatomy and the physiology of the female’s sexual
157 responses and orgasm.” [Le tecniche di masturbazione offrono
158 solitamente alla donna il mezzo più specifico e rapido per raggiungere
159 l'orgasmo. Per questo motivo, la masturbazione ha fornito i dati più
160 chiaramente interpretabili che abbiamo sull'anatomia e la fisiologia
161 delle risposte sessuali e dell'orgasmo femminile.] (Kinsey et al, 1953,
162 p. 132)

163 Quando un uomo è eccitato ma non ha rapporti sessuali, può provare una significativa
164 frustrazione sessuale. Tuttavia, gli uomini non considerano la loro dipendenza dalla
165 penetrazione e, di conseguenza, da un amante come un limite, a causa dell'eccitazione e del
166 rilascio sessuale ottimali che traggono dal rapporto sessuale. Un uomo è eccitato mentalmente
167 e fisicamente dalla penetrazione. Il desiderio sessuale degli uomini li rende dipendenti
168 dall'attività sessuale sociale. Le donne non hanno questa dipendenza.

169 Persino una donna reattiva non può raggiungere l'orgasmo durante il rapporto sessuale perché
170 non riesce ad assumere la posizione corretta che consente la spinta pelvica necessaria per

171 l'orgasmo. La penetrazione vaginale le impedisce di stimolare correttamente l'organo clitorideo
172 interno. La presenza di un partner le impedisce di raggiungere la concentrazione sulla fantasia
173 necessaria per generare la sua eccitazione mentale da zero.

174 **Anche le donne reattive non raggiungono l'orgasmo** 175 **con un amante**

176 Si presume che le donne rispondano a una varietà di stimolazioni dirette e indirette. Tutta questa
177 stimolazione è fornita dal partner perché la maggior parte delle donne non ama toccare i genitali
178 (nemmeno i propri), che considerano brutti e maleodoranti. In genere, l'uomo deve inserire il
179 pene per iniziare il rapporto. Quando si parla di sesso penetrativo (rapporti vaginali e anali) e
180 di fellatio, possiamo distinguere tra i ruoli dell'uomo che penetra e del ricevente (uomo o
181 donna). Per il ricevente, l'anatomia varia a seconda dell'orifizio in cui il penetratore eiacula. Se
182 le donne avessero orgasmi, l'anatomia coinvolta e la tecnica di stimolazione sarebbero coerenti
183 e le donne comprenderebbero il ruolo dell'eccitazione nella risposta sessuale.

184 “Female sexuality has been seen essentially as a response to male
185 sexuality and intercourse. There has rarely been any
186 acknowledgement that female sexuality might have a complex nature
187 of its own which would be more than just the logical counterpart to
188 (what we think of as) male sexuality.” [La sessualità femminile è stata
189 vista essenzialmente come una risposta alla sessualità maschile e ai
190 rapporti sessuali. Raramente si è riconosciuto che la sessualità
191 femminile potrebbe avere una natura complessa, che sarebbe più della
192 semplice controparte logica di (quella che consideriamo) la sessualità
193 maschile.] (Hite, 1976, p. 11)

194 Le caratteristiche proposte altrove per la risposta sessuale femminile includono (1) Eccitazione
195 derivante da risposte emotive; (2) Il glande clitorideo tirato ritmicamente dal pene che spinge
196 o il pene che colpisce il clitoride attraverso le pareti della vagina; (3) Una donna che giace

197 inerte mentre un uomo spinge; e (4) L'orgasmo non influisce sulla capacità della donna di
198 continuare l'attività sessuale.

199 L'orgasmo è un rilascio spontaneo che coincide con il picco della nostra eccitazione. Ma una
200 donna non può controllare la durata della stimolazione del rapporto (il tempo tra l'erezione
201 maschile e l'eiaculazione). Il modo migliore per dimostrare che un ricevente non può
202 raggiungere l'orgasmo durante il rapporto è parlare di meccanica. Se un uomo raggiunge
203 l'orgasmo per primo, la stimolazione che si presume causi l'orgasmo femminile cessa. Se una
204 donna raggiunge l'orgasmo per prima, vorrebbe che la stimolazione cessasse. Solo un orgasmo
205 simulato può essere sincronizzato in modo che coincida con l'orgasmo di un amante.

206 **Solo gli uomini hanno la pulsione sessuale per avere** 207 **rapporti sessuali**

208 In natura, il maschio è l'agente proattivo nella riproduzione. Tuttavia, l'eccitazione maschile
209 (erezione) e l'orgasmo (eiaculazione) da soli non possono garantire che la riproduzione
210 avvenga. Un uomo deve anche essere motivato a eiaculare in vagina. Gli uomini apprezzano il
211 piacere mentale e fisico del rapporto sessuale, ma sono anche profondamente consapevoli della
212 necessità di utilizzare il rapporto per completare il loro ciclo di eccitazione. L'orgasmo
213 maschile è il risultato della penetrazione e della spinta e pone fine al piacere erotico maschile.

214 L'impulso sessuale è un importante impulso biologico maschile a impegnarsi in un rapporto
215 sessuale. L'impulso sessuale dipende dalla psicologia sessuale specifica di un maschio (una
216 persona nata con un pene). Gli uomini gay hanno un impulso equivalente a penetrare una
217 partner. Rosemary Basson (2000) ha affermato: "To some degree, men experience their desire
218 as independent of context - often choosing to use the word 'drive'." [In una certa misura, gli

219 uomini vivono il loro desiderio in modo indipendente dal contesto, scegliendo spesso di usare
220 la parola "pulsione".] (p. 52)

221 L'impulso sessuale maschile garantisce che venga stimolata un'anatomia maschile coerente.
222 Una donna reattiva stimola anche un'anatomia coerente durante la masturbazione. Un'anatomia
223 femminile diversa è coinvolta con un amante maschio, perché un uomo stimola l'anatomia che
224 lo eccita. Le donne non sono motivate a ottenere stimolazione con un amante a causa della loro
225 mancanza di eccitazione mentale. I mammiferi usano la posizione del cagnolino (entrata
226 posteriore) per l'accoppiamento. Questa posizione (l'uomo in piedi dietro la donna) fornisce
227 un'eccitazione visiva maschile, ma enfatizza il ruolo subordinato della donna come ricevente
228 dell'eiaculato maschile.

229 La posizione del missionario (donna sulla schiena con l'uomo sopra) è la posizione predefinita
230 per fare l'amore. Un uomo ha il controllo della propria stimolazione e della propria spinta,
231 mentre alla donna è richiesto uno sforzo minimo. Tuttavia, la posizione rende evidente la sua
232 mancanza di risposta al suo amante. Mentre gli uomini si concentrano sulle gratificazioni
233 erotiche del rapporto sessuale, le donne apprezzano le gratificazioni emotive del rapporto
234 sessuale con la parte superiore del corpo (baci e carezze) come attività di legame emotivo nelle
235 relazioni a lungo termine (a causa della mancanza di stimolazione fisica ed erotica fornita dal
236 rapporto sessuale per il ricevente).

237 Le donne non hanno pulsione sessuale. Nessuno può provare pulsione a essere penetrato da un
238 pene o da un altro oggetto. Né possiamo provare pulsione a che un'altra persona ci faccia
239 qualcosa. Basson (2000) ha affermato: "compared to men whose responses are influenced more
240 by testosterone, women have a lower biological urge to be sexual for release of sexual tension"
241 [rispetto agli uomini le cui risposte sono maggiormente influenzate dal testosterone, le donne
242 hanno un minore impulso biologico ad avere rapporti sessuali per liberare la tensione sessuale]

243 (p. 52). Il successo riproduttivo non dipende solo dai rapporti sessuali, ma anche dalla capacità
244 della donna di crescere una famiglia. La mancanza di risposta da parte di una donna con un
245 amante e la sua mancanza di desiderio sessuale le consentono una maggiore obiettività nella
246 scelta delle circostanze in cui rimanere incinta. Ottimizza il suo successo riproduttivo
247 scegliendo un compagno che probabilmente la sosterrà nei decenni necessari a crescere un
248 figlio fino alla maturità.

249 **Le caratteristiche chiave della risposta sessuale** 250 **umana**

251 Gli uomini potrebbero pensare che sia incredibile che molte donne si stimolino senza mai
252 raggiungere l'orgasmo (Kinsey et al., 1953) e tuttavia, pur avendo familiarità con la natura della
253 reattività, stimolino donne che non raggiungono mai l'orgasmo per decenni. Allo stesso modo,
254 gli uomini possono accettare che le donne parlino di fare l'amore e descrivano la loro
255 eccitazione in termini di fattori emotivi, eppure sanno che l'eccitazione dipende da stimoli
256 erotici e che una relazione non ha nulla a che fare con la risposta sessuale.

257 La stimolazione mentale e fisica che causa l'orgasmo deve continuare fino all'orgasmo, ma
258 preferibilmente non oltre, per diverse ragioni. In primo luogo, se l'obiettivo dell'attività era
259 l'orgasmo, abbiamo raggiunto il nostro obiettivo. In secondo luogo, la fantasia o altro stimolo
260 mentale non è più efficace perché l'eccitazione risultante è stata rilasciata. In terzo luogo, anche
261 l'aumento del flusso sanguigno che ha causato la tumescenza del fallo è stato rilasciato e una
262 stimolazione continua non è più confortevole o rilevante. Per questi motivi, è necessario un
263 periodo di riposo prima di tentare un altro orgasmo.

264 Propongo che i seguenti elementi chiave definiscano la risposta sessuale (il ciclo di eccitazione
265 dall'eccitazione mentale iniziale alla liberazione sessuale finale), con la reattività sessuale come
266 prerequisito:

267 (1) **Reattività sessuale:** il cervello di un individuo reattivo risponde positivamente agli stimoli
268 erotici inviando sangue all'organo erettile, motivandolo a stimolare il fallo.

269 (2) **Eccitazione mentale:** l'eccitazione psicologica aumenta quando il cervello risponde a
270 stimoli erotici (una persona, un oggetto o una fantasia). L'eccitazione maschile è spontanea;
271 quella femminile deve essere generata.

272 (3) **Anatomia coerente:** il flusso sanguigno all'interno del fallo viene massaggiato in
273 combinazione con spinte ritmiche mentre la persona gode dell'eccitazione derivante dalla
274 stimolazione fisica e mentale.

275 (4) **L'orgasmo conclude l'attività:** l'eccitazione mentale e fisica accumulata viene rilasciata
276 sotto forma di piacevoli contrazioni pelviche. La qualità dell'orgasmo varia. Idealmente, ci
277 sentiamo rilassati e appagati.

278 **Conclusione**

279 (1) Una descrizione dettagliata della risposta sessuale maschile (che includa stimoli erotici,
280 nonché un'anatomia coerente e una tecnica di stimolazione) aiuta a identificare un equivalente
281 femminile.

282 (2) La reattività è il primo requisito affinché una persona raggiunga l'orgasmo, che è una
283 risposta affidabile e ripetibile della mente e del corpo indipendentemente dal sesso e
284 dall'orientamento sessuale.

285 (3) L'orgasmo pone fine alla capacità di impegnarsi in attività sessuali, con un periodo di riposo
286 necessario prima che un adulto possa raggiungere un ulteriore orgasmo.

287 (4) Non ha senso supporre che la risposta sessuale femminile si verifichi comunemente o
288 frequentemente, perché non svolge alcun ruolo nella funzione riproduttiva delle donne.

289 **Riferimenti**

- 290 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
291 Indiana University Press. 1948.
- 292 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
293 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 294 Shere Hite; *The Hite report*; Macmillan Publishing Company; 1976.
- 295 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
296 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 297 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
298 *Response*. Nosper.com. 2024
- 299 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
300 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 301 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
302 Nosper.com. 2025.
- 303 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
304 2025.