

1 人間の性的反応の主な特徴

2

3

4

5

6

7

8 **著者:** Jane Thomas, BSc

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

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

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

12 **著者のウェブサイト:** <https://www.nosper.com>

13 **電子メールアドレス:** jane@nosper.com

14 **所在地:** イギリス

15 **開示事項:** すべての研究は著者自身の私的資金から資金提供されています。

16 **謝辞:** 技術的、精神的サポートをしてくれた夫ピーターと、長年にわたりたゆまぬ励

17 ましをくれたソーシャル メディアの忠実なフォロワーに感謝します。

18 要約

19 **背景**：現在、女性の性的反応に関する主張を評価するために使用できる、男性の性的反応の詳細な記述は存在しない。

21 **目的**：男性の性的反応の主要な要素を記述し、同等の女性の性的反応を定義する。

22 **方法**：新しい研究アプローチでは、男性の性的反応を特定の心理的および身体的技術の観点から定義し、女性のそれとの比較を可能にする。本論文は、以下の問い合わせの答えを探る。

25 人はなぜ性的に反応するのか？

26 性的反応における精神的興奮の役割とは？

27 女性のオーガズムにおけるクリトリスの役割の重要性とは？

28 性的反応を促す環境とは？

29 男性の性欲の役割とは？

30 性的反応の主要な特徴とは

31 **長所と短所**：このアプローチは、現実を反映したセクシュアリティの記述を提供する。しかし、男性の女性のセクシュアリティへの関心と女性のそれに対する関心の欠如は、女性の性的反応性に関する現在の考え方を刷新するためには、多大な研究が必要であることを意味する。

35 結論：性的反応の主要な特徴には、一貫した解剖学的刺激と、それを達成すること

36 に焦点を当てたオーガズムを導く活動が含まれる。

37 キーワード：性的反応、性的な刺激、刺激技術。

38 準拠言語: この翻訳と原文との間に矛盾や不一致がある場合には、英語版が優先され

39 ます。

40 目次

| | | |
|----|-------------------------------|-----------|
| 41 | 導入 | 1 |
| 42 | 反応性は男性の生殖機能にとって不可欠である | 2 |
| 43 | 現実世界の性的刺激に反応するのは男性だけ | 3 |
| 44 | 反応的な女性は一人で自慰行為をすることでオーガズムに達する | 5 |
| 45 | 反応の良い女性でも恋人とオーガズムに達することはできない | 6 |
| 46 | 性交を行う性欲があるのは男性だけである | 8 |
| 47 | 人間の性的反応の主な特徴 | 9 |
| 48 | 結論 | 12 |
| 49 | 参考文献 | 13 |
| 50 | | |

51 導入

52 性的反応は中枢神経系の現象です (Kinsey et al, 1948)。性的反応とは、脳が性的な刺
53 激に反応する本能的な能力です。反応が高ければ高いほど、オーガズムに達する頻
54 度も高くなります。平均して、男性は女性よりもはるかに反応が高いです (Kinsey et
55 al, 1953)。まったく興奮しない人は、機能不全ではなく無反応です。女性が無反応で
56 あることは全く正常で、普通のことです。

57 反応性は思春期以降の人に当てはまります。男児は勃起を経験することがあります
58 。しかし、男性の興奮周期が規則的になるのは思春期 (最初の射精年齢) 以降です。
59 男性の反応性には、精神的興奮 (陰茎の勃起によって証明される) とオーガズム (精子
60 の射精によって証明される) が含まれます。思春期における女性の反応性の増加はこ
61 れに該当しません。思春期になると、女子の乳房 (乳腺) は発達し、毎月の排卵が
62 始まります。これらの変化は女性の生殖機能に関連しています。

63 性的反応は、性的刺激に対する精神の反応によって引き起こされます。精神的な興
64 奮は勃起を引き起こし (脳が性器への血流を増加させます) 、本能的に陰茎を刺激
65 する動機となります。人が目の前の性的刺激に集中するにつれて、性的緊張が高ま
66 り、骨盤筋の痙攣と精神的な満足感を含むオーガズムとして解放されます。オーガ
67 ズムテクニックは、確実にオーガズムに導く精神的および肉体的刺激で構成されて
68 います。興奮とオーガズムの快感は、私たちにその行為を繰り返す動機を与えます
69 。

70 本能的な行動は、関係性に関係なく、性的刺激による興奮を楽しむときに生じます
71 。意識的な行動は、受け手（男性または女性）が感情的、政治的、または経済的な
72 報酬と引き換えに性交に協力するときに生じます。恋人に対する女性の感情的な反
73 応は男性の性的反応と同じではありませんが、女性が定期的な性交をするように動
74 機付け、男性が支え合う関係を築くよう促す可能性があります。

75 反応性は男性の生殖機能にとって不可欠である

76 男性の性的反応は種の存続に不可欠です。男性のオーガズムは精子の射精を誘発す
77 るからです。女性の性的反応は生殖には影響しません。女性は性的反応（興奮とオ
78 ーガズム）に関わらず、性交によって妊娠する可能性があります。

79 子宮内および思春期の発達は、女性の反応に有利ではありません。最初は、すべて
80 の胎児は外部に陰茎を持っています（これが妊娠初期の数週間で胎児の性別を判定
81 できない理由です）。後に女性の陰茎は体内に吸収され、亀頭だけが見えるよう
82 なります。クリトリスは内臓であるため、勃起（精神的な興奮の証拠となる可能性
83 があります）を女性で確認することは容易ではありません。男性が反応せずにはい
84 られないのと同様に、女性は反応せずにはいられません。オーガズムに達するため
85 に自慰行為をする反応的な女性さえ、自慰行為をしているときだけ自分の興奮に
86 気づいています。クリトリスは、女性にはペニスを勃起させるのに必要な筋肉がな
87 いため、常に勃起している状態（ペニスのように硬くなっている状態）にあります
88 。女性は「ブルーボール」（勃起を維持する男性の筋肉が疲労することによる）に
89 悩まされることはありません。

90 女性の性的役割は、挿入に協力するという受動的なものです。女性の唯一の能動的
91 な役割は、男性のオーガズムを促すことであり、これにより女性が費やす必要のある
92 時間が短縮されます。女性の役割は、男性が射精するための開口部を提供するこ
93 とであるため、女性はほぼ無限に性行為を続けることができます。女性は男性より
94 も頻繁に性行為の対価を得ますが、それは自身の興奮に邪魔されないため
95 、男性のオーガズムを促すことに集中できるからです。男性は恋人との激しい興奮
96 のため、何時間も性行為を楽しむことはできません。

97 男性の性行為には重要な利点があります。第一に、男性のオーガズムは射精を誘発
98 しますが、これは生殖に不可欠です。第二に、男性の性欲は大人同士の親密さの始
99 まりとなります。典型的には、女性は男性の性的関心に反応します（男性が女性の
100 身体に興奮するため）。第三に、男性の性欲は女性に、男性に家族を支える動機を
101 与える手段を与えます。

102 現実世界の性的刺激に反応するのは男性だけ

103 エロチックという言葉には、性器や挿入を伴うセックスとの関連が暗示される。エ
104 ロチックな刺激は感覚によって知覚されるか、想像によって知覚される。興奮の引
105 き金は現実世界のもの（挿入を伴うセックスを連想させる性器などの刺激）または
106 概念的なもの（空想、エロチックな記憶、期待）である。男性の興奮はホルモンの
107 影響（早朝の勃起や夢精）によって自然に起こることもある。しかし、男性は主に
108 視覚的なエロチックな引き金（性交の機会を知らせるパートナーの存在など）によ
109 って興奮する。女性と離れて暮らす異性愛者の男性は、ほとんど興奮しない（
110 Kinsey et al, 1948）。現実世界の引き金は男性にとっては非常に効果的だが、女性に

111 は効果がない。なぜなら、それは男性の挿入に関する機会に関するからで
112 ある。

113 私たちは、どのようなエロチックな刺激に興奮するかを選んでいるわけではない。
114 思春期の少年は、女の子に興奮することを選んでいるわけではない。それはただ起
115 こるか起こらないかであり、どちらにしても説明のつかないことである。男性は性
116 交が起こるずっと前から精神的に興奮しているので、女性は（男性を観察すること
117 から）オーガズムは肉体的な刺激だけに依存しているという印象を受けます。肉体
118 的な刺激は、刺激に対する男性の精神的反応のために、男性の興奮を引き起こす可
119 能性があります。しかし、フェラチオや自慰（勃起を必要とせず）でさえ、男性の
120 ペニスが刺激に反応する前に精神的に興奮していることに依存しています。男性の
121 オーガズムの普及を考えると、女性の性的反応は男性の経験と共通の特徴を持つと
122 予想されます。

123 異性愛者の男性は、男性の射精（口や肛門への）の受け手になることは興奮しない
124 ことを認めるかもしれません、彼らは女性の性機能は男性の性交の欲求に応える
125 ことであると想定しています（膣の不活性に関係なく）。男性の射精の受け手にな
126 ることにエロティックな点はありません。挿入する男性の役割だけがエロティック
127 であり、それが男性の精神が女性よりもはるかに多くのエロティックな刺激に反応
128 する理由です。女性の興奮は大部分が潜在意識によるものです。反応の良い女性は
129 、挿入してくる男性と（肉体的にも心理的にも）同一視することで、超現実的なエ
130 ロティックな空想から精神的な興奮を生み出します。

131 反応的な女性は一人で自慰行為をすることでオーガズムに達する

132 ガズムに達する

133 女性は、男性が用いるもの（性的な興奮と直接的な陰茎刺激）とは異なる刺激（感情的なつながりと間接的なクリトリス刺激）で、どのようにしてオーガズムに達することができるのでしょうか？女性によって全く異なる方法でオーガズムに達することや、同じ女性が異なる状況で異なる方法でオーガズムに達することは信じられません。オーガズムは「ただ起こる」ではありません。私たちは、性的な興奮と性器刺激の両方という信頼できるオーガズムテクニックを発見したからこそ、オーガズムの仕組みを知っているのです。

140 男性の性的反応の特徴には、(1) 性的な刺激による精神的覚醒、(2) 陰茎の軸のリズミカルなマッサージ、(3) 本能的なリズミカルな骨盤の突き上げ、(4) 精神集中と突き上げによって生じる一回限りの性的解放（オーガズムに達すると活動は終了）などがあります。これらの特徴は、反応の良い女性がオーガズムに達するために自慰行為で用いるテクニックに反映されています。骨盤の突き上げは哺乳類によく見られます。反応の良い女性は、オーガズムに達するまで骨盤を突き出す姿勢を本能的に取ります。

147 “the techniques of masturbation usually offer the female the most
148 specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason
149 masturbation has provided the most clearly interpretable data which
150 we have on the anatomy and the physiology of the female’s sexual
151 responses and orgasm.” [マスターべーションのテクニックは、女性にとって通常、最も具体的かつ迅速なオーガズム達成手段となります。そのため、マスターべーションは、女性の性的反応とオーガズムに関する解剖学的および生理学的データの中で、

155 最も明確に解釈可能なデータを提供してきました。】(Kinsey et
156 al, 1953, p. 132)

157 男性は興奮しているのに性交ができない場合、深刻な性的欲求不満を経験すること
158 があります。しかし、男性は性交から得られる最高の興奮と性的解放感ゆえに、挿
159 入、ひいては恋人への依存を制約とは考えません。男性は挿入によって精神的にも
160 肉体的にも興奮します。男性は性欲から社交的な性行為に依存します。女性はこの
161 ような依存がありません。

162 たとえ反応の良い女性であっても、性交でオーガズムに達することができません。

163 オーガズムに必要な骨盤の突き出しを可能にする正しい体位をとれないからです。

164 膣への挿入は、彼女が内部のクリトリス器官を適切に刺激するのを妨げます。パー
165 トナーの存在は、彼女が精神的な興奮をゼロから生み出すために必要な空想に集中
166 するのを妨げます。

167 反応の良い女性でも恋人とオーガズムに達するこ
168 とはできない

169 女性は様々な直接的・間接的な刺激に反応すると考えられています。こうした刺激
170 はすべてパートナーから与えられるのは、多くの女性が性器（たとえ自分の性器で
171 あっても）に触れることを嫌うためです。女性は性器を醜く臭いと感じています。

172 一般的に、男性は性交を始めるためにペニスを挿入しなければなりません。挿入性
173 交（膣性交および肛門性交）とフェラチオにおいては、挿入する男性と受け手（男
174 性または女性）の役割を区別することができます。受け手は、挿入者が射精する開
175 口部によって解剖学的構造が異なります。女性がオーガズムに達する場合、関連す

176 る解剖学的構造と刺激のテクニックは一貫しており、女性は性的反応における興奮
177 の役割を理解するでしょう。

178 “Female sexuality has been seen essentially as a response to male
179 sexuality and intercourse. There has rarely been any
180 acknowledgement that female sexuality might have a complex nature
181 of its own which would be more than just the logical counterpart to
182 (what we think of as) male sexuality.” [女性のセクシュアリティは
183 、本質的に男性のセクシュアリティや性交への反応として捉え
184 られてきました。女性のセクシュアリティが、（私たちが考
185 る）男性のセクシュアリティの単なる論理的対応物以上の、独
186 自の複雑な性質を持っている可能性について、認識されること
187 はほとんどありませんでした。] (Hite, 1976, p. 11)

188 女性の性的反応について、他の文献で提唱されている特徴としては、(1) 感情的な反
189 応から生じる興奮、(2) ペニスの突き込みによってクリトリス亀頭がリズミカルに引
190 っ張られること、またはペニスが膣壁を通してクリトリスを叩くこと、(3) 男性が突
191 き入れる間、女性が動かずに横たわっていること、(4) オーガズムが女性の性行為継
192 続能力に影響を与えないことなどが挙げられます。

193 オーガズムは、興奮のピークと一致する自発的な解放です。しかし、女性は性交の
194 刺激が持続する時間（男性の勃起から射精までの時間）を制御できません。受け手
195 が性交でオーガズムに達することができないことを示す最良の方法は、メカニズム
196 について話すことです。男性が先にオーガズムに達すると、女性のオーガズムを引
197 き起こすと推定される刺激は止まります。女性が先にオーガズムに達した場合、女
198 性は刺激が止まることを望むでしょう。恋人のオーガズムとタイミングを合わせる
199 ができるのは、偽のオーガズムだけです。

200 性交を行う性欲があるのは男性だけである

201 自然界において、生殖は男性に主導権を握られています。しかし、男性の興奮（勃
202 起）とオーガズム（射精）だけでは、生殖が確実に起こるわけではありません。男
203 性は膣内に射精する動機も必要です。男性は性交による精神的・肉体的な快楽を享
204 受しますが、同時に、興奮サイクルを完了させるために性交を必要とすることを強
205 く意識しています。男性のオーガズムは挿入と突き上げによってもたらされ、男性
206 の性的快楽は終結します。

207 性欲は、性交をしたいという男性の重要な生物学的衝動です。性欲は、男性（ペニ
208 スを持って生まれた人）特有の性的心理に依存します。ゲイの男性も、パートナー
209 に挿入したいという同様の衝動を持っています。ローズマリー・バッソン（2000）
210 は次のように述べています。“To some degree, men experience their desire as independent
211 of context - often choosing to use the word ‘drive’.” [ある程度、男性は自分の欲望を文脈
212 とは無関係に経験しており、しばしば「衝動」という言葉を使うことを選択します
213 。] (p. 52)

214 男性の性欲は、男性の一貫した解剖学的構造を刺激することを保証します。反応の
215 良い女性は、自慰行為の際にも一貫した解剖学的構造を刺激します。男性の恋人に
216 は、男性が自分を興奮させる解剖学的構造を刺激するため、女性の解剖学的構造は
217 異なります。女性は精神的な興奮がないため、恋人から刺激を得ようという意欲が
218 ありません。哺乳類は交尾に後背位（後背位）を用います。この体位（男性が女性
219 の後ろに立つ）は、男性に視覚的な興奮を与えますが、男性の射精液の受容者とし
220 ての女性の従属的な役割を強調します。

221 正常位（女性が仰向けになり、男性が上にのる）は、愛撫のデフォルトです。男性
222 は自身の刺激と突きをコントロールでき、女性からの努力は最小限で済みます。し
223 かし、この体位は恋人に女性の無反応を明らかにします。男性が性交による性的満
224 足を重視するのに対し、女性は長期的な関係において、上半身の愛撫（キスや愛撫
225 ）による感情的な満足感を、感情的な絆を深める行為として享受します（性交は受
226 け手にとって肉体的・性的刺激をほとんど提供しないため）。

227 女性には性欲がありません。ペニスやその他の物体で挿入されたいという欲求を持
228 つ人はいません。また、他人に何かをしてもらいたいという欲求も持ちません。
229 Basson (2000) は次のように述べています。“compared to men whose responses are
230 influenced more by testosterone, women have a lower biological urge to be sexual for release
231 of sexual tension” [反応がテストステロンの影響をより強く受ける男性と比較して、
232 女性は性的緊張を解放するために性的に行動する生物学的衝動が低い。] (p. 52). 生
233 殖の成功は性交だけでなく、女性が子供を育てているかどうかにも左右されます。
234 恋人に反応せず、性欲も低い女性は、妊娠する状況をより客観的に選択することができます。
235 女性は、子供を成人まで育てるために必要な数十年にわたって自分を支
236 えてくれる相手を選ぶことで、生殖の成功を最大限に高めます。

237 人間の性的反応の主な特徴

238 男性は、多くの女性がオーガズムに達することなく自ら刺激している (Kinsey et al,
239 1953) という事実に驚愕するかもしれない。しかし、反応の性質を熟知している男
240 性は、オーガズムに達しない女性を何十年も刺激し続けている。同様に、男性は女
241 性が愛撫について語り、興奮を感情的な要因で説明することを認めるかもしれない

242 が、興奮は性的な刺激に依存しており、関係は性的反応とは無関係であることを知
243 っている。

244 オーガズムを引き起こす精神的および肉体的刺激は、オーガズムに達するまで継続
245 する必要があるが、それ以上は継続しないことが望ましい。その理由はいくつかあ
246 る。第一に、行為の目的がオーガズムであった場合、その目的は達成されている。
247 第二に、結果として生じた興奮が解放されているため、空想やその他の精神的刺激
248 はもはや効果的ではない。第三に、陰茎の勃起を引き起こした血流増加も解放され
249 ているため、継続的な刺激はもはや快適ではなく、意味もなくなる。これらの理由
250 から、人が次のオーガズムに達する前には休息期間が必要となる。

251 性的反応（最初の精神的興奮から最終的な性的解放までの興奮サイクル）は、以下
252 の重要な要素によって定義され、性的反応性は必須条件であると提案します。

253 (1) **性的反応性**：反応性の高い人の脳は、性的刺激に対して積極的に反応し、勃起器
254 官に血液を送り、陰茎を刺激する動機を与えます。

255 (2) **精神的興奮**：脳が性的刺激（人物、物体、または空想）に反応すると、心理的興
256 奮が高まります。男性の興奮は自然発生的ですが、女性の興奮は誘発される必要が
257 あります。

258 (3) **一貫した構造**：人が肉体的および精神的な刺激による興奮を味わう間、陰茎内の
259 血流はリズミカルな突き上げと相まってマッサージされます。

260 (4) オーガズムが活動を終結させる：蓄積された精神的および肉体的興奮は、快感を
261 もたらす骨盤収縮として解放されます。オーガズムの質は様々です。理想的には、
262 リラックスして満足感を得られます。

263 結論

264 (1) 男性の性的反応（性的な刺激だけでなく、一貫した解剖学的構造と刺激技術を含む）の詳細な説明は、女性のそれと同等の反応を特定するのに役立ちます。

266 (2) 反応性は、性別や性的指向に関わらず、心身の確実かつ反復的な反応であるオーガズムを達成するための第一の要件です。

268 (3) オーガズムに達すると性行為を行う能力は終了し、成人がさらなるオーガズムに達するには休息期間が必要です。

270 (4) 女性の性的反応は女性の生殖機能に何ら影響を与えないため、女性の性的反応が一般的または頻繁に発生すると想定することには根拠がありません。

272 參考文献

273 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
274 Indiana University Press. 1948.

275 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
276 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.

277 Shere Hite; *The Hite report*; Macmillan Publishing Company; 1976.

278 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
279 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.

280 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
281 *Response*. Nosper.com. 2024

282 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
283 *Response*. Nosper.com. 2025.

284 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
285 Nosper.com. 2025.

286 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
287 2025.