

人类性反应的关键特征

1

2

3

4

5

6

7

8 **作者:** 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 **作者网站:** <https://www.nosper.com>

13 **电子邮件:** jane@nosper.com

14 **地点:** 英国

15 **披露:** 所有研究均由作者自己的私人资源资助。

16 **致谢:** 感谢我的丈夫彼得在技术和精神上的支持，以及我在社交媒体上的忠实粉丝多

17 年来不懈的鼓励。

18 概括

19 **背景：**目前尚无关于男性性反应的详细描述，因此我们无法以此来评估关于女性性反
20 应的说法。

21 **目的：**描述男性性反应的关键要素，以帮助定义与之对应的女性性反应。

22 **方法：**一种新的研究方法是，通过特定的心理和生理机制来定义男性性反应，以便与
23 女性的相应反应进行比较。本文试图回答以下问题：

24 是什么导致个体产生性反应？

25 心理唤起在性反应中扮演什么角色？

26 阴蒂在女性性高潮中的作用是什么？

27 什么样的环境有利于性反应？

28 男性性欲扮演什么角色？

29 性反应的关键特征是什么？

30 **优势与局限性：**这种方法对性行为的描述反映了现实。然而，男性对女性性行为的关
31 注以及女性对女性性行为的相应缺乏关注意味着，我们需要做大量的工作来更新目前
32 关于女性性反应的认知。

- 33 **结论**：性反应的关键特征包括对特定解剖部位的刺激，以及以达到性高潮为目标的性
- 34 行为。
- 35 **关键词**：性反应，性刺激，刺激技巧。
- 36 **统治语言**：如果本翻译与原文之间存在任何差异或不一致，则以英语版本为准。

37 **目录**

38 **介绍** **1**

39 反应能力对男性生殖功能至关重要 2

40 只有男性才会对现实世界中的性刺激做出反应 3

41 性敏感的女性可以通过独自自慰达到性高潮 5

42 即使是性反应灵敏的女性，也无法在与爱人性交时达到性高潮。 6

43 只有男性才有性欲进行性交 8

44 人类性反应的关键特征 9

45 **结论** **12**

46 **参考** **13**

47

48 介绍

49 性反应是中枢神经系统的一种现象（Kinsey等人，1948）。性反应性是大脑对性刺激
50 做出反应的本能能力。我们的反应性越强，达到性高潮的频率就越高。平均而言，男
51 性比女性的反应性强得多（Kinsey等人，1953）。如果一个人从未被唤起性欲，那么
52 他只是性反应迟钝，而不是性功能障碍。女性性反应迟钝是完全正常且常见的。

53 性反应性适用于青春期后的个体。男婴可能会出现勃起，但男性的性唤起周期只有在
54 青春期（首次射精的年龄）之后才会变得规律。男性的性反应性包括心理唤起（表现
55 为阴茎勃起）和性高潮（表现为精液射出）。女性在青春期并没有相应的性反应性增
56 强。青春期时，女孩乳房发育（乳腺发育），并开始每月排卵。这些变化与女性生殖
57 功能密切相关。

58 性反应是由大脑对性刺激的反应引发的。精神唤起会导致阴茎勃起（大脑增加流向生
59 殖器的血流量），并驱使我们本能地刺激阴茎。当一个人专注于眼前的性刺激时，性
60 紧张感会不断累积，直至以性高潮的形式释放，性高潮包括盆底肌肉痉挛和精神上的
61 满足感。性高潮技巧包括能够稳定地诱发性高潮的心理和生理刺激。性唤起和性高潮
62 带来的愉悦感会驱使我们重复这种行为。

63 当我们享受性刺激带来的性唤起，而与任何关系无关时，就会产生本能行为。当接受
64 者（男性或女性）为了获得情感、政治或经济回报而参与性交时，就会产生有意识的
65 行为。女性对爱人的情感反应并不等同于男性的性反应，但这种情感反应可能会激励
66 女性提供规律的性生活，从而激励男性建立相互支持的关系。

67 反应能力对男性生殖功能至关重要

68 男性性反应对物种生存至关重要，因为男性性高潮会触发精子射出。女性性反应对繁
69 殖没有影响。无论女性是否有性反应（性唤起和性高潮），都可以通过性交受孕。
70 子宫内发育和青春期发育并不利于女性产生性反应。最初，每个胚胎都具有外生殖器
71 （这就是为什么在怀孕初期无法确定胎儿性别的原因）。之后，女性的外生殖器会逐
72 渐被身体吸收，只留下龟头可见。由于阴蒂是内部器官，因此女性很难确认其勃起状
73 态（可能是心理唤起的证据）。正如男性无法控制自己的性反应一样，女性也无法控
74 制自己的性冷淡状态。即使是性反应正常的女性，如果通过自慰达到性高潮，也只有
75 在自慰时才能意识到自己的性唤起。由于女性缺乏维持阴茎勃起的相应肌肉，因此阴
76 蒂始终处于勃起状态（不像阴茎那样坚硬）。女性不会经历“睾丸疲劳”（即男性维持
77 勃起的肌肉疲劳）。

78 女性在性行为中扮演被动的角色，配合性交。她们唯一的主动角色是促进男性达到性
79 高潮，这减少了女性需要投入的时间。鉴于女性的角色是提供男性射精的通道，她们
80 几乎可以无限期地进行性活动。女性比男性更常因性行为获得报酬，因为她们不会受
81 到自身性兴奋的干扰，可以专注于促进男性达到性高潮。男性由于与伴侣的性兴奋程
82 度较高，无法长时间享受性爱。

83 男性性欲具有关键优势。首先，男性性高潮会引发射精，这对繁衍后代至关重要。其
84 次，男性性欲能够促进成年人之间的亲密关系。通常情况下，女性会对男性的性兴趣
85 做出回应（因为男性会被她的身体所吸引）。第三，男性性欲为女性提供了一种激励
86 男性承担家庭责任的手段。

87 只有男性才会对现实世界中的性刺激做出反应

88 性欲意味着与生殖器或插入式性行为相关。性刺激可以通过感官感知或想象获得。唤
89 起性欲的触发因素可以是现实世界的（例如暗示插入式性行为的生殖器刺激），也可
90 以是概念性的（幻想、性记忆或预期）。男性性唤起可能由于激素而自发发生（例如
91 晨勃和遗精）。但男性最主要的性唤起因素是视觉性刺激（例如伴侣的出现，暗示着
92 性交的机会）。与女性分居的异性恋男性很少体验到性唤起（Kinsey等人，1948）。

93 现实世界的触发因素对男性非常有效，但对女性无效，因为它们与男性插入式性行为
94 的机会相关。

95 **我们无法选择什么样的性刺激会唤起我们的性欲。青春期男孩不会选择对女孩产生性**
96 **欲。它要么发生，要么不发生，没有任何解释。男性在性交发生前很久就已经有了心**
97 **理上的兴奋，因此女性（通过观察男性）会认为性高潮完全依赖于生理刺激。生理刺**
98 **激确实可能引发男性的性兴奋，因为男性对这种刺激本身就存在心理反应。但即使是**
99 **口交或手淫（这些并不依赖于勃起），也需要男性在阴茎对刺激做出反应之前就已**
100 **达到心理兴奋的状态。鉴于男性性高潮的普遍性，我们预期任何女性的性反应都会与男**
101 **性的性体验具有共同的特征。**

102 **异性恋男性或许会认为，接受男性精液（无论是口交还是肛交）并不会让他们感到兴**
103 **奋。但他们认为女性的性功能是满足男性对性交的需求（无论阴道是否处于无反应状**
104 **态）。接受男性精液本身并没有任何情色意味。只有插入的男性角色才具有情色意味**
105 **，这也是为什么男性比女性更容易受到更多情色刺激的原因。女性的性唤起很大程度**
106 **上是潜意识的。有反应的女性会通过超现实的性幻想，在生理和心理上认同插入的男**
107 **性，从而产生精神上的唤起。**

108 性敏感的女性可以通过独自自慰达到性高潮

109 女性如何能通过**与男性不同的方式**达到性高潮（女性的性刺激方式是情感联结和间接
110 的阴蒂刺激，而男性则是性唤起和直接的阴茎刺激）？不同女性以完全不同的方式达
111 到性高潮，或者同一个女性在不同场合以不同的方式达到性高潮，这都难以置信。性
112 高潮并非“自然而然”发生的。我们之所以了解它的发生机制，是因为我们发现了可靠
113 的性高潮技巧——**包括性唤起和生殖器刺激**。

114 **男性性反应的特征**包括：(1) **通过性刺激**引发精神唤起；(2) **有节奏地按摩**阴茎；(3) **本**
115 **能的有节奏的**骨盆前冲；以及 (4) **通过精神集中和**前冲实现的一次性性释放，并在达到
116 性高潮时结束。这些特征也体现在有反应的女性通过自慰达到性高潮的技巧中。骨盆
117 前冲在哺乳动物中很常见。一个有反应的女性会本能地采取有利于骨盆前倾的姿势，
118 直到达到性高潮。

119 “the techniques of masturbation usually offer the female the most
120 specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason
121 masturbation has provided the most clearly interpretable data which
122 we have on the anatomy and the physiology of the female’s sexual
123 responses and orgasm.” [自慰技巧通常为女性提供最直接、最快捷
124 的达到性高潮的方式。因此，自慰为我们提供了关于女性性反应
125 和性高潮的解剖学和生理学方面最清晰易懂的数据。] (Kinsey et
126 al, 1953, p. 132)

127 当男性性欲高涨却无法进行性交时，可能会感到极度性挫败。然而，男性并不认为对
128 阴道插入的依赖，以及由此产生的对伴侣的依赖是一种局限，因为他们能从性交中获
129 得最佳的性唤起和性释放。阴道插入能同时唤起男性的身心。男性的性欲使他们依赖
130 于社交性行为。女性则没有这种依赖性。

131 即使是性欲旺盛的女性也无法通过性交达到性高潮，因为她无法采取正确的体位，从
132 而无法进行达到性高潮所需的骨盆前倾。阴道插入会阻碍她正确刺激阴蒂内部器官。
133 伴侣的存在也会妨碍她集中精力进行性幻想，而这种幻想对于从零开始唤起性欲至关
134 重要。

135 即使是性反应灵敏的女性，也无法在与爱人性交时
136 达到性高潮。

137 人们普遍认为女性会对各种直接和间接的刺激做出反应。所有这些刺激都由伴侣提供
138 ，因为大多数女性不喜欢触摸生殖器（即使是自己的），她们认为生殖器既丑陋又有
139 异味。通常情况下，男性必须插入阴茎才能开始性交。谈到插入式性交（阴道性交和
140 肛交）以及口交时，我们可以区分插入方（男性）和接受方（男性或女性）的角色。
141 对于接受方而言，其解剖结构会根据插入方射精的部位而有所不同。如果女性能够获

142 得性高潮，那么所涉及的解剖结构和刺激技巧应该是一致的，女性也应该能够理解性
143 唤起在性反应中的作用。

144 “Female sexuality has been seen essentially as a response to male
145 sexuality and intercourse. There has rarely been any
146 acknowledgement that female sexuality might have a complex nature
147 of its own which would be more than just the logical counterpart to
148 (what we think of as) male sexuality.” [女性性欲基本上被视为对男
149 性性欲和性交的一种反应。人们很少承认女性性欲本身可能具有
150 复杂的本质，而不仅仅是（我们所认为的）男性性欲的逻辑对应
151 物。] (Hite, 1976, p. 11)

152 其他文献中提出的女性性反应特征包括：(1) 由情绪反应引起的性唤起；(2) 阴茎抽插
153 时阴蒂头有节奏地牵拉，或阴茎隔着阴道壁撞击阴蒂；(3) 女性保持静止状态，男性进
154 行抽插；(4) 性高潮不影响女性继续进行性活动的能力。

155 性高潮是一种自发的释放，与性唤起的高峰期相吻合。但女性无法控制性交刺激的持
156 续时间（即男性勃起到射精的时间）。要证明接受者无法通过性交达到性高潮，最好
157 的方法是探讨其机制。如果男性先达到性高潮，那么被认为会引起女性性高潮的刺激
158 就会停止。如果女性先达到性高潮，她也会希望刺激停止。只有假装的性高潮才能与
159 伴侣的性高潮同步。

160 只有男性才有性欲进行性交

161 在自然界中，雄性是繁衍的主动者。但仅凭男性的性唤起（勃起）和性高潮（射精）

162 并不能确保繁衍成功。男性还需要有性欲才能将精液射入阴道。男性享受性交带来的

163 身心愉悦，但他们也清楚地意识到，需要通过性交来完成性唤起周期。男性性高潮是

164 插入和抽插动作的结果，它结束了男性的性快感。

165 性欲是男性进行性交的重要生物本能。性欲取决于男性（天生拥有阴茎的人）特有的

166 性心理。男同性恋者也有类似的插入伴侣的欲望。Rosemary Basson (2000) 指出：

167 “To some degree, men experience their desire as independent of context - often choosing to use

168 the word ‘drive.’” [在某种程度上，男性认为自己的欲望与情境无关——他们常常选择用

169 “欲望”这个词来表达。] (p. 52)

170 男性的性欲确保男性特定的生理结构得到持续刺激。女性在自慰时也能刺激男性特定

171 的生理结构。与男性伴侣发生性关系时，女性的生理结构会有所不同，因为男性会刺

172 激那些能唤起自身性欲的部位。女性由于缺乏精神上的唤起，因此在与伴侣发生性关

173 系时，她们缺乏获得性刺激的动力。哺乳动物通常采用后入式（狗爬式）进行交配。

174 这种体位（男性站在女性身后）能给男性带来视觉上的刺激，但也强调了女性作为男

175 性精液接受者的从属地位。

176

177 传教士式（女性仰卧，男性在上）是性爱中的默认体位。男性可以控制自身的性刺激
178 和抽插，而女性只需付出极少的努力。然而，这种体位会让女性缺乏性反应的情况更
179 容易被伴侣察觉。男性关注的是性交带来的性快感，而女性则更享受上身爱抚（亲吻
180 和爱抚）带来的情感满足，将其作为长期关系中建立情感纽带的一种方式（因为性交
181 无法为接受者提供身体和性刺激）。

182 女性没有性欲。没有人会渴望被阴茎或其他物体插入。我们也不会渴望他人对我们做
183 什么。巴松（2000）指出：“compared to men whose responses are influenced more by
184 testosterone, women have a lower biological urge to be sexual for release of sexual tension” [
185 与受睾酮影响较大的男性相比，女性释放性紧张的生理需求较低，性冲动也较弱。] (p.
186 52)。成功的生育不仅取决于性交，也取决于女性养育子女的能力。女性对伴侣缺乏反
187 应以及性欲低下，使她在选择受孕环境时更加客观。她会选择一位能够在她抚养孩子
188 成长的几十年里给予她支持的伴侣，从而最大程度地提高生育成功率。

189 人类性反应的关键特征

190 男性或许会觉得难以置信，许多女性自慰却从未达到性高潮（Kinsey等人，1953）。
191 然而，熟悉性反应本质的男性，却能持续数十年刺激那些从未达到性高潮的女性。同

192 样，男性或许会接受女性谈论性爱并用情感因素来描述她们的性唤起，但男性也明白
193 性唤起取决于性刺激，而一段关系与性反应本身并无关联。

194 引发性高潮的心理和生理刺激必须持续到性高潮为止，但最好不要超过性高潮，原因
195 有以下几点。首先，如果性行为的目标是性高潮，那么我们已经达到了目标。其次，
196 由于由此产生的性唤起已经消退，幻想或其他心理刺激不再有效。第三，导致阴茎勃
197 起的血流量增加也已消退，继续刺激不再舒适或有意义。基于这些原因，在尝试下一
198 次性高潮之前，需要一段休息时间。

199 我提出以下关键要素定义了性反应（从最初的心理唤起到最终的性高潮的唤起周期）

200 其中性反应性是前提条件：

201 (1) **性反应性**：性反应性个体的大脑会对性刺激做出积极反应，将血液输送到勃起器官
202 从而促使其刺激阴茎。

203 (2) **心理唤起**：当大脑对性刺激（人、物体或幻想）做出反应时，心理唤起就会增强。
204 男性的唤起是自发的；女性的唤起则需要人为诱导。

205 (3) **解剖结构的一致性**：在享受身体和心理刺激带来的唤起时，阴茎内的血液流动会随
206 着有节奏的抽插而得到按摩。

- 207 (4) **性高潮结束性行为**：累积的心理和生理唤起会以愉悦的盆底肌肉收缩的形式释放出
- 208 来。性高潮的质量因人而异。理想情况下，我们会感到放松和满足。

209 结论

210 (1) 详细描述男性性反应 (包括性刺激、一致的解剖结构和刺激技巧) 有助于识别女
211 性的对应反应。

212 (2) 性反应是达到性高潮的首要条件，性高潮是一种可靠且可重复的身心反应，与性
213 别和性取向无关。

214 (3) 性高潮会终止性行为，成年人需要休息一段时间才能再次达到性高潮。

215 (4) 认为女性性反应普遍或频繁发生，因为它与女性的生殖功能无关，这种假设是没
216 有道理的。

217 参考

- 218 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
219 Indiana University Press. 1948.
- 220 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
221 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 222 Shere Hite; *The Hite report*; Macmillan Publishing Company; 1976.
- 223 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
224 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 225 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
226 *Response*. Nosper.com. 2024
- 227 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
228 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 229 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
230 Nosper.com. 2025.
- 231 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
232 2025.