

女性の性的刺激に 対する反応

1

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 抜粋

19 背景：性的反応性の高い女性が性的刺激によってどのように興奮し、どのような刺
20 激法を用いて自力でオーガズムに達するのか、そのメカニズムは明確に説明されて
21 いません。

22 目的：女性が自力でオーガズムに達するメカニズムを説明すること。

23 方法：新たな研究アプローチにより、男性の性的反応に匹敵する女性の性的反応を
24 記述します。本稿では、以下の問いに答えることを試みます。

25 性的反応性において、エロティシズムはどのような役割を果たすのか？

26 女性の性的興奮の引き金は、男性のそれとどのように異なるのか？

27 人間の性的反応の主な特徴は何か？

28 クリトリスと女性の自慰行為との関連性はどのような意義を持つのか？

29 性的反応性の高い女性は、オーガズムに達するためにどのような刺激法を用いるの
30 か？

31 女性の性的反応を定義する際に、なぜ女性の自慰行為は無視されるのか？

32 長所と短所：本アプローチは、現実を反映したセクシュアリティの記述を提供しま
33 す。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無関心
34 は、女性の性的反応に関する現在の認識を刷新するために、相当な努力が必要であ
35 ることを示している。

36 結論：女性の自慰行為は、女性が（陰核刺激によって）身体的にも（性的空想によ
37 って）心理的にも、挿入する男性と同一化する行為である。

38 キーワード：性的反応、陰核刺激、性的空想、女性の自慰行為。

39 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
40 ます。

41	目次	
42	紹介	1
43	オーガズムは、脳の性的刺激に対する反応に依存する	2
44	目の前の性的刺激に集中する必要性	4
45	リズムカルな突き出しを模倣するために用いられる体位	5
46	女性の性的反応に関わる解剖学的構造	6
47	オーガズムを引き起こす刺激方法	8
48	女性が自慰でオーガズムに達することは稀であるに違いない	9
49	最後	12
50	参考文献	13
51		

52 紹介

53 ジークムント・フロイトは「膣オルガズム」という用語を考案し、女性の自慰によ
54 るクリトリスオルガズムよりも優れていると考えました。女性の性的反応について
55 コメントする女性は少ないものの、性科学者も女性の自慰のテクニックにはほとん
56 ど関心を示していないことが分かりました。研究（ローズマリー・バツソン、2000
57 年）によると、ほとんどの女性はオーガズムを性的満足に不可欠なものとは考えて
58 いません。このことから、女性の自慰は稀であり、一部の女性は男性との性行為中
59 に感情的な反応をオーガズムと勘違いしていると結論付けました。

60 自慰とは、陰茎の軸部またはクリトリスの本体を手でマッサージすることです。自
61 慰には、恋人による刺激（オーガズムに至ることは稀）も含まれます。ほとんどの
62 女性はエロティシズムを嫌い、自慰は時間の無駄だと考えています。反応性の欠如
63 は、一部の女性がオーガズムに至らずに自慰を行う理由を説明しています（キンゼ
64 イら、1953年）。ほとんどの女性は、男性の働きかけに応じてのみ性的に活動的に
65 なります。バツソンは、女性が恋人に反応するのは親密さを求めるためだと結論づけ
66 た。しかし、一人で自慰行為をする場合、感情的な繋がりはない。

67 10代の頃、女性の自慰行為について読んだが、具体的な描写は不足していた。後に
68 オーガズムを経験した時、自分のテクニックの性質に驚いた。女性の性的反応に関
69 する無知は、エロティックなフィクションで女性がオーガズムに達する様子が描か
70 れていることによってさらに助長されている。

71 キンゼイが女性のオーガズムは自慰行為によって最も確実に得られると結論づけた
72 ことから、私の経験は私だけのものではないと確信している。しかし、キンゼイの
73 研究結果は、女性が性交に反応するという前提を広めることによる政治的な利点に
74 比べて、非常に不評だった。彼の研究結果が無視されたという事実は、女性が自慰
75 行為によってオーガズムに達することが稀であることの証拠である。

76 女性のオーガズムが稀であることを踏まえ、私は科学者の役に立ち、女性の性的反
77 応に関する誤解を正し、反応の良い女性が自慰行為によってオーガズムに達する方
78 法を記録するために、自分の自慰行為のテクニックを説明する。私の人生経験から
79 言えば、オーガズムは自己刺激によって起こるものですが、恋人と一緒にいる時には一
80 度も経験したことがありません。私は長年、女性たちに恋人といる時にどのように
81 オーガズムを感じるのか説明を求めてきましたが、彼女たちはそれができないため
82 、こうしたオーガズムの主張には懐疑的です。

83 オーガズムは、脳の性的刺激に対する反応に依存 84 する

85 定期的にオーガズムに達するまで自慰行為を行う成人は、確実に精神的興奮を得る
86 ために想像力を駆使する必要があります。男性は自慰行為の際に性的空想に頼って
87 おり（キンゼイら、1948年）、女性が同等の性的刺激を用いずに興奮を得られると
88 考えるのは非論理的です。エロティシズムとは、性器や挿入を伴う性行為に関連す
89 る概念です。性的刺激とは、視覚や聴覚、性的期待、抽象的な空想など、感覚や脳

90 に作用して身体的・精神的な興奮を引き起こすものです。男性は、性交の機会、例
91 えば性交を望むパートナーの存在など、現実世界の刺激によって興奮します。

92 男性はまた、性交を行いたいという強い衝動、すなわち男性性欲を経験します。こ
93 の衝動は、恋人の体に挿入する際のアドレナリンラッシュを経験するとさらに強ま
94 ります。思春期以降の男性の多くは、日常的な興奮を解消するために（性交の代わ
95 りとして）自慰行為を行います。男性の中には、変化を求めて、あるいは性的興奮
96 を楽しむ手段として、または一人で空想をより深く味わうために、生涯にわたって
97 定期的に自慰行為を行う人もいます。女性の自慰行為は性交の代替となるものでは
98 ありません。女性は、自身の性的反応から得られる快感を楽しむために自慰行為を
99 行います。

100 男性は、性的興奮を引き起こす視覚的な刺激から得られる快感について言及します
101 が、ポルノグラフィは女性の感受性を保護するために検閲されています。女性の
102 脳は、男性の性的興奮を引き起こすような現実世界の性的刺激に反応しません。キ
103 ンゼイ（1953）は次のように述べています

104 “Females do produce another, more extensive literature which is
105 called erotic, and do drawings which are called erotic; but most of
106 these deal with more general emotional situations, affectional
107 relationships, and love. These things do not bring specifically erotic
108 response from males, and we cannot discover that they bring more
109 than minimal responses from females.”

110 [女性は、エロティックと呼ばれる、より広範な文学作品や絵
111 画も制作しますが、それらのほとんどは、より一般的な感情的
112 な状況、愛情関係、そして愛を扱っています。これらの作品は
113 男性から特にエロティックな反応を引き出すことはなく、女性
114 からもごくわずかな反応しか引き出せないことがわかっています。
115 す。] (p. 672)

116 ポルノグラフィーを性的興奮のために利用すると主張する女性もいるが、オーガズ
117 ムを自慢する一方で、性的興奮を引き起こす具体的な詳細を尋ねられると、防御的
118 になったり怒ったりする。

119 目の前の性的刺激に集中する必要性

120 反応性の高い女性でさえ、男性を興奮させる現実世界の刺激や視覚的な刺激には反
121 応しません。女性は意識的に精神的な興奮を生み出す必要があります。反応性の高
122 い女性は、概念的な性的刺激（例えばエロティックな小説）に脳が肯定的に反応し
123 ます。女性は、挿入する男性の役割に自分を重ね合わせることで、非現実的な性的
124 空想を利用します。この興奮メカニズムは間接的です。なぜなら、現実世界では受
125 け手である女性は、男性が経験することを想像しなければならないからです。反応
126 性の高い女性は、受け手（性的欲望の対象）と、恋人の体に挿入し射精する際の男
127 性の興奮に同時に同一化します。女性の空想は、彼女が知っている男性や彼女自身
128 の性的な関係とは関係ありません。

129 女性の興奮は、男性のそれに比べてはるかに弱いものです。最初の段階では、挿入
130 に至る明確なシナリオ（想像したもの、あるいは本から引用したもの）を選択しま
131 す。この最初の段階では、興奮が可能かどうかを判断します。女性は両手の人差し
132 指と中指を恥骨に当てながら、腰を左右に優しく揺らします。私は頭の中で様々な
133 シナリオを想像し、陰核の亀頭が精神的な興奮に反応するのを感じます。挿入と射
134 精によって得られる男性の快感に意識を集中させます。

135 自慰行為中、特にオーガズムに達した後は、膣の潤滑を意識することがよくありま
136 すが、それに伴う性的快感はありません。パートナーとの性行為を予期して膣の潤

137 滑が起こることもありますが、これは精神的な興奮の証拠ではありません。膣フィ
138 スト（恋人が指を使って膣の入り口を広げる行為）やアナルセックス（どちらもパ
139 ートナーが陰核の亀頭を軽く触れる行為）は、肉体的な絶頂をもたらすことがあり
140 ますが、性的興奮のために空想を用いることができないため、性的解放には至りま
141 せん。

142 セックスの社会的性質は、一人で行うセックスとは全く異なります。これは抑制と
143 は何の関係もありません。女性の自慰行為は、妊娠のリスクなしに女性が自身の性
144 的反応を楽しむことを可能にします。また、一人でいるときは、男性の高い性的反
145 応性や性交を求める生物学的衝動に気を取られることもありません。自慰行為は、
146 自分自身の心から生まれる想像上の性的シナリオによって興奮が高まり、満足感を
147 得られる個人的な快樂となります。

148 リズミカルな突き出しを模倣するために用いられ 149 る体位

150 自慰行為をしていない限り、私は精神的な興奮や性的欲求を感じることはありません。
151 時々、オーガズムに達することができるかを確認するために自慰行為をします
152 。通常、寝る前か起きた直後に自慰行為をします。女性の性的反応を促す状況は極
153 めて限られています。興奮を誘発する環境としては、女性が一人で（邪魔される心
154 配がない状態で）、うつ伏せになり、目を閉じ（または露骨な性交描写を読みなが
155 ら）、両手を陰部の両側に置くことが挙げられます。この楽な姿勢は、陰核への手
156 による刺激を容易にします。

157 性的反応は、脳がエロティシズムに反応することによって生じ、反応しやすい人は
158 、突き出すなどの本能的な行動をとるようになります。こうした無意識的な行動に
159 は、荒い呼吸、心拍数の増加、うめき声、腰を振る動作などが含まれます。女性の
160 自慰行為は、男性が挿入する様子を彷彿とさせる本能的な突き出し動作を、女性が
161 反応的に行う行為です。これは、例えば女性が性器を見せることで男性に膣への挿
162 入を促すといった、意識的な行動とは対照的です。ポルノグラフィーの影響は、多
163 くの女性が仰向けで自慰行為をしていると答えるという研究結果（Hite, 1976）を説
164 明するかもしれません。これらの女性はオーガズムに達しているわけではありませ
165 ん。

166 私も仰向けで自慰行為を試してみましたが、うまくいきませんでした。女性の自慰
167 行為は、露骨に性的というよりは、むしろ心地よさを求める行為です。体位が非常
168 に重要です。目を閉じると、私は自分の想像の世界に入り込みます。性的連想は心
169 理的なものであり、刺激のリズムは男性の場合よりもゆっくりです。精神的な興奮
170 を得ることが、自慰行為の核心です。性的空想に集中するという意識的な決断は、
171 オーガズムを楽しむためのメカニズムにすぎません。それがなければ、オーガズム
172 は不可能です。私は何の悔しさも感じずにその試みを諦める。自慰行為は、確実に
173 オーガズムに達することができる場合に限り、散発的に魅力的に感じられる。.

174 女性の性的反応に関わる解剖学的構造

175 もし私が陰核とその位置を知らなかったら、自分が刺激している部位に名前をつけ
176 ることすらできなかったでしょう。男性に陰茎を刺激する快感を教える必要はあり
177 ません。しかし、陰核は内臓であり、女性の性的興奮は大部分が無意識的なもので

178 あるため、たとえ反応の良い女性でも、ほとんどの場合、陰核の存在に気づいてい
179 ません。陰核は勃起することがありますが、陰茎の根元にあるような血液を閉じ込
180 めて勃起を引き起こす筋肉はありません。

181 研究者は身体的な刺激に焦点を当てています。女性の精神的な興奮は、当然のこと
182 とみなされるか、あるいは見過ごされています。「陰核刺激」という用語は、一般
183 的に亀頭の刺激を指すのに使われます。レイチェル・ポールズ（2015）は、
184 “Histological studies have demonstrated that the glans has many more small nerves than the
185 other clitoral components, supporting its role in sensation. Furthermore, it bears the smallest
186 proportion of erectile tissue among the structures of the clitoris” [組織学的研究により、陰
187 核亀頭には他の陰核構成要素よりもはるかに多くの小さな神経が存在することが示
188 されており、感覚におけるその役割が裏付けられている。さらに、陰核の構造の中
189 で勃起組織の割合が最も小さい。] (p. 378). 陰核亀頭への刺激ではオーガズムに至ら
190 ないのは、陰核に勃起組織が存在しないためです。陰核の勃起組織（陰核膜と陰核
191 海綿体）は陰核本体に存在します。

192 陰核は、男性的なイメージが強いことからタブー視されがちです。しかし、女性が
193 刺激する陰核は、男性器に相当する女性器官です。アルフレッド・キンゼイは、女
194 性の自慰行為のテクニックが、男性の性交を模倣している場合があると述べていま
195 す。これは直感に反する事実です。なぜなら、女性はオーガズムの仕組みを知って
196 いても、常に性交の受け手という役割を担うものだと考えられているからです。女
197 性は、普段は意識しない精神的な興奮によって、陰核内部を刺激する本能的な動き
198 をします。この刺激方法は本能的に行われ（模倣や学習によるものではなく）、常
199 に同じです。

200 オーガズムを引き起こす刺激方法

201 女性の自慰行為のテクニック、例えば性的空想の活用や、正確なクリトリス刺激法
202 などは、これまで記録されていません。そのため、ほぼあらゆる身体的刺激が、女
203 性が一人でも恋人と一緒にでもオーガズムに達するという主張を説明するのに十分で
204 あると考えられています。私は長年、インターネットを通して毎日女性にオーガズ
205 ムについて尋ねてきました。オーガズムのテクニックについて具体的な詳細を語っ
206 てくれたのはほんの一握りです。それらは概して、男性を興奮させることを目的と
207 した女性器の描写であるポルノグラフィーに見られるような内容です。

208 まず、私は指で恥骨（外陰部）をマッサージし、亀頭を体腔内に押し込みます。空
209 想に完全に没頭するにつれて、身体的、心理的な興奮が高まります。この興奮の高
210 まりを感じたら、両手の指を恥骨の下、陰唇（膣口の両側）の両側にある柔らかい
211 海綿体組織に、しっかりとリズムカルに（揉むように）押し込みます。同時に、私
212 は臀部を締め付けるようにして、クリトリスへの圧力を最大限に高めます。数秒の
213 うちに、オーガズムの感覚は急速にピークに達し、性的緊張が解放されます。

214 自慰行為中、感受性の高い女性は体温、心拍数、呼吸数が増加します。オーガズム
215 の瞬間、彼女は射精する男性の快感を想像することに集中します。うめき声は、性
216 的解放と満足感の無意識的な表現の一部です。自慰行為の主な動機は、それを可能
217 にする興奮ではなく、満足のいく性的解放を享受することです。オーガズム後の筋
218 肉の脈動は、穏やかな快感をもたらします。彼女は満たされ、リラックスした気分
219 になります。

220 ハイト（1976）は問いかけました。“If women know how to have orgasms, why don’t they
221 use this knowledge during sex with men?” [女性がオーガズムの感じ方を知っているなら
222 、なぜ男性とのセックスの際にその知識を使わないのだろうか？] (p. 432) 女性は恋
223 人がいる状態では興奮しないため、肉体的な刺激は効果がありません。自慰行為で
224 は、内臓は（1）両手の指で陰唇の両側の海綿体組織を押し下げる前方からの外部圧
225 力と、（2）臀部を締め付ける後方からの内部圧力によって刺激されます。ペニスが
226 膣に挿入されている状態では、どちらのタイプの刺激も不可能です。しかし、刺激
227 の種類に関わらず、精神的な興奮なしにオーガズムは起こりません。恋人との社交
228 的な環境では、空想に集中することは不可能であり、空想を用いることもできませ
229 ん。

230 女性が自慰でオーガズムに達することは稀である 231 に違いない

232 性的快感は一般的に、自慰行為よりも性交と関連付けられる。このことが、一部の
233 女性が性的快感を、相手との感情的なつながりによる報酬として捉え、相手の反応
234 性として捉えない理由を説明しているのかもしれない。“At its core, we define ...
235 sexual pleasure as the experience of positive affect (‘feeling good’) during sexual activities.
236 ...” [本質的に、私たちは性的快感を、性行為中に感じるポジティブな感情（「気持
237 ちが良い」という感覚）の経験と定義します。] (Werner et al, 2023, p. 314) しかし、
238 性的快感は単に気持ちが良いというだけではありません。性的反応は感情的に重要
239 な意味を持ちます。

240 恋人との性行為において、感情的な刺激が女性のオーガズムを引き起こすと考える
241 女性もいます。しかし、私は恋をしたことがあります。性的興奮に対する反応とし
242 ての精神的な興奮は、それとは異なります。それは精神的な高揚感と、それに伴う
243 骨盤領域の快感反応を伴います。女性がオーガズムについて語る時、しばしば骨盤
244 の収縮に言及します。オーガズムの痙攣は快感をもたらします。しかし、刺激によ
245 って精神的な興奮が最高潮に達した時、性的感情の解放も起こります。

246 女性のオーガズムが人口の中で稀である理由は、ほとんどの女性が以下の点に当て
247 はまるからだと推測できます。

248 ・あらゆる形態の性的興奮や性的空想にほとんど関心を示さない。

249 ・クリトリスにほとんど関心を示さない。

250 ・性的快感や、性交と自慰の違いについて語らない。

251 女性性器切除（FGM）は女性自身によって行われ、女性が男性を喜ばせるために行
252 う、魅力向上、自傷行為、そして自己顕示といった行為の一環を成す。もし女性が
253 恋人との性交でクリトリス刺激に反応するなら、男性は誰も切除を奨励しないだろ
254 う。

255 女性は性交でオーガズムに達するべきだと考えている。男性はこの考えを、性交が
256 自慰よりも快感をもたらすという自身の経験と一致するため受け入れている。しか
257 し、一部の女性は自慰によってオーガズムに達する方法を知っており、多くの女性
258 は恋人との性交でオーガズムに達しない時を知っている。反応の良い女性は、自身
259 の性生活と性的反応は別々の行為であると認識している。この経験を裏付ける研究
260 があるにもかかわらず、恋人との性交における女性のオーガズムに関する主張は、

- 261 エロティックなフィクションや男性の女性の反応に関する空想に沿って広められて
- 262 いる。 .

263 最後

264 (1) 女性の性的反応に関する記述を評価する際、研究者はまず、その女性が性的反
265 応を示す（つまり、概念的な性的刺激に対して精神的に肯定的に反応する）ことを
266 確認しなければならない。

267 (2) 性科学者は、女性のオーガズムのテクニックが精神的興奮と性的解放を引き起
268 こす可能性が高いかどうかを評価するため、その具体的な詳細を把握する必要があ
269 る。

270 (3) 女性の自慰行為は、男性器の持つ男性的なイメージ、そして男性のセクシュア
271 リティと関連付けられる性的空想や性器刺激の使用といった理由から、タブー視さ
272 れている。

273 (4) 性的反応を示す女性は、挿入者と心理的に同一化し、クリトリスの刺激と本能
274 的な挿入を組み合わせることで、性的空想を用いてオーガズムに達する。

275 参考文献

- 276 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
277 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 278 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
279 Indiana University Press. 1948.
- 280 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
281 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 282 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 283 Pauls, Rachel. Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy* 28.3
284 (2015): 376-384.
- 285 Werner, Marlene, Michèle Borgmann & Ellen Laan. Sexual pleasure matters—and how to define
286 and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response.
287 *International Journal of Sexual Health* 35.3 (2023): 313-340.
- 288 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
289 *Response*. Nosper.com. 2024
- 290 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
291 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 292 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
293 Nosper.com. 2025.
- 294 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
295 2025.

296 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.