

女性对性刺激的性反应

1

2

3

4

5

6

7 **作者:** Jane Thomas, BSc

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

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

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

11 **作者网站:** <https://www.nosper.com>

12 **电子邮件:** jane@nosper.com

13 **地点:** 英国

14 **披露:** 所有研究均由作者自己的私人资源资助。

15 **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

16 年来不懈的鼓励。

17 摘要

18 **背景：**我们目前尚缺乏对性敏感女性如何被性刺激唤起以及她们如何通过自慰达到性
19 高潮的精确解释。

20 **目的：**解释女性如何通过自身努力达到性高潮。

21 **方法：**本文采用一种新的研究方法，对女性性反应进行描述，使其与男性性反应相媲
22 美。本文试图回答以下问题：

23 **性欲在性反应中扮演什么角色？**

24 **女性的性唤起触发因素与男性有何不同？**

25 **人类性反应的关键特征是什么？**

26 **阴蒂与女性自慰之间的关联有何意义？**

27 **性敏感的女性使用哪些刺激技巧来达到性高潮？**

28 **为什么在定义女性性反应时忽略了女性自慰技巧？**

29 **优势与局限性：**本文对性行为的描述反映了现实情况。然而，男性对女性性欲的关注
30 以及女性相应的漠视意味着，我们需要做大量工作来更新目前关于女性性反应的认知

31 。

- 32 结论：女性自慰是指女性在生理上（通过刺激阴蒂）和心理上（通过性幻想）与插入
- 33 的男性建立认同关系。
- 34 关键词：性反应，阴蒂刺激，性幻想，女性自慰。
- 35 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。

| | | |
|----|--------------------|-----------|
| 36 | 篇目 | |
| 37 | 绪论 | 1 |
| 38 | 性高潮取决于大脑对性刺激的反应。 | 2 |
| 39 | 需要专注于眼前的性刺激。 | 4 |
| 40 | 用于模拟有节奏的冲刺姿势 | 5 |
| 41 | 女性性反应所涉及的解剖结构 | 6 |
| 42 | 引起性高潮的刺激技巧 | 7 |
| 43 | 女性自慰达到性高潮的情况应该很少见。 | 9 |
| 44 | 结论 | 11 |
| 45 | 参考 | 12 |
| 46 | | |

47 绪论

48 西格蒙德·弗洛伊德创造了“阴道高潮”一词，他认为阴道高潮优于女性自慰带来的阴蒂
49 高潮。尽管很少有女性谈论女性的性反应，但我发现性学家对女性自慰技巧也兴趣寥
50 寥。研究（Rosemary Basson, 2000）表明，大多数女性并不认为高潮对她们的性满足
51 至关重要。因此，我得出结论：女性自慰并不常见，而且有些女性在与男性性交时会
52 将情绪反应误认为是高潮。

53 自慰是指用手按摩阴茎或阴蒂。自慰也包括伴侣的刺激（但很少达到高潮）。大多数
54 女性不喜欢性刺激，认为自慰是浪费时间。缺乏反应性可以解释为什么有些女性自慰
55 却无法达到高潮（Kinsey等人，1953）。大多数女性只有在回应男性的主动性时才会
56 进行性行为。巴松发现，女性对伴侣的性爱反应源于亲密需求。但独自自慰时，情感
57 联结则无关紧要。

58 十几岁时，我读过一些关于女性自慰的文章，但描述缺乏细节。后来，当我体验到性
59 高潮时，我惊讶于自己的技巧。情色小说中对女性性高潮的描写，加剧了人们对女性
60 性反应的无知。

61 我知道我的经历并非个例，因为金赛的结论是，女性最可靠的性高潮途径是自慰。但
62 与推广女性对性交的性反应这一假设所带来的政治利益相比，他的发现极不受欢迎。
63 他的研究成果被忽视，恰恰证明了女性通过自慰达到性高潮的情况十分罕见。
64 鉴于女性性高潮的罕见性，我在此描述我的自慰技巧，旨在为科学家们提供帮助，纠
65 正人们对女性性反应的误解，并记录一位性欲旺盛的女性如何通过自慰达到性高潮。
66 我毕生的经验是，性高潮只能通过自慰获得，而无法通过与伴侣的性爱获得。多年来
67 ，我一直询问女性她们如何与伴侣达到性高潮。鉴于她们无法解释，我对这些所谓的
68 性高潮持怀疑态度。

69 性高潮取决于大脑对性刺激的反应。

70 任何经常自慰达到性高潮的成年人，都必须运用想象力来产生可靠的性唤起。男性在
71 自慰时依赖于性幻想（Kinsey等人，1948），因此认为女性无需借助类似的性刺激就
72 能获得性唤起是不合逻辑的。性欲是一个与生殖器和插入式性行为相关的概念。性刺
73 激包括视觉和听觉刺激，以及性期待和抽象的性幻想，它们以某种方式影响感官和大
74 脑，从而引起生理和心理上的唤起。男性会被与性交机会相关的现实触发因素所唤起
75 ，例如有愿意的性伴侣在场。

76 男性也会产生强烈的性冲动，即男性性欲，渴望进行性交。一旦男性体验到插入伴侣
77 身体带来的肾上腺素激增，这种冲动就会得到强化。大多数青春期后的男性会通过自
78 慰（作为性交的替代方式）来缓解他们日常的性唤起。有些男性一生中会定期自慰，
79 以求获得不同的体验，享受性唤起，或者因为独自一人时，性幻想可能更能带来愉悦
80 。女性自慰并不能替代性交。女性自慰是为了享受性反应带来的快感。
81 男性会提及视觉刺激带来的性唤起快感，而色情作品则受到审查，以保护女性的感受
82 。女性的大脑对现实世界中能引起男性性唤起的同等刺激并不敏感。金赛（1953）指
83 出

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

90 [女性确实会创作另一种更为广泛的文学作品，即所谓的色情作
91 品，也会创作一些被称为色情的绘画作品；但这些作品大多探讨
92 的是更为普遍的情感情境、亲密关系和爱情。这些作品并不会直
93 接引发男性的性欲反应，我们也无法发现它们会引发女性的强烈
94 反应。] (p. 672)

95 有些女性声称她们会通过色情作品来获得性唤起，但就像她们吹嘘性高潮一样，当被
96 问及引发她们性唤起的具体细节时，她们会表现出防御和愤怒。

97 **需要专注于眼前的性刺激。**

98 **即使是性欲旺盛的女性，也不会**对现实世界中那些能唤起男性性欲的刺激或视觉刺激

99 做出反应。女性必须有意识地产生性唤起。当女性性欲旺盛时，她的大脑会对概念性

100 的性刺激（例如情色小说）做出积极的反应。女性通过认同插入的男性角色来运用超

101 现实的性幻想。这种唤起机制是间接的，因为女性在现实生活中作为接受者，必须想

102 象男性所经历的一切。性欲旺盛的女性会同时认同接受者（作为性欲的对象）以及男

103 性在插入并射精到爱人体内的性唤起。女性的性幻想与她认识的任何男性或她的性

104 关系无关。

105 **女性的性唤起强度远低于男性。**第一阶段是选择一个明确的场景（可以是想象的，也

106 可以来自书籍），最终以插入结束。这个初始阶段包括评估是否有可能唤起性欲。一

107 位女性轻轻地左右摇晃着臀部，双手食指和中指放在耻骨上。我在脑海中设想各种场

108 景，直到感觉到阴蒂头对精神唤起的快感做出反应。我将注意力集中在男性从性交和

109 射精中获得的满足感上。

110 **自慰时，**我经常注意到阴道润滑，尤其是在达到性高潮之后，但并没有伴随任何性

111 快感。与伴侣进行性行为时，阴道润滑也可能出现，但这并不能证明精神唤起。阴道

112 指交（伴侣用手指扩张阴道口）和肛交（两者都伴随着伴侣轻柔地抚摸阴蒂头）可能
113 会产生生理上的高潮，但如果没有幻想来唤起性欲，就无法达到真正的性释放。
114 性行为的社会性与独处截然不同。这与抑制无关。女性自慰可以让女性享受自身的性
115 兴奋，而无需担心怀孕的风险。此外，独处时，她不会受到男性更高的性兴奋或性交
116 欲望的干扰。自慰是一种令人愉悦的个人享受，因为它源于我们脑海中想象的性爱场
117 景，这些场景能够唤起我们的性欲。

118 用于模拟有节奏的冲刺姿势

119 除非自慰，否则我从不会意识到自己有性唤起或任何性需求。有时我自慰只是为了确
120 认自己能否达到性高潮。通常，我会在睡前或醒来后自慰。能够引发女性性反应的环
121 境极其有限。能够唤起性欲的环境包括：女性独自一人（不会被打扰），俯卧，闭上
122 双眼（或阅读露骨的性交场景描述），双手放在阴唇两侧。这种舒适的姿势便于手动
123 刺激阴蒂内部。

124 性反应取决于大脑对性刺激的反应，这种反应会驱使敏感的人做出一些本能行为，例
125 如抽插。这些潜意识驱动的行为包括呼吸急促、心跳加快、呻吟和扭动。女性自慰是
126 指敏感的女性做出类似于男性性交的本能抽插行为。这与女性有意识的行为形成对比
127 ，例如，当她邀请男性插入她的阴道（通过展示生殖器）时。色情作品的影响或许可

128 以解释一项研究发现：大多数女性表示她们在仰卧时自慰（Hite, 1976）。这些女性
129 并没有达到性高潮。
130 我尝试过仰卧自慰，但并不奏效。女性自慰更多的是一种安慰，而非露骨的性行为。
131 姿势至关重要。闭上双眼，我仿佛置身于自己的想象世界。这种性唤起是心理层面的
132 ，刺激节奏也比男性自慰要慢。达到精神上的唤起是自慰的核心。有意识地专注于
133 性幻想纯粹是为了享受性高潮。没有这种专注，就不可能达到性高潮。我放弃尝试，
134 并没有感到任何挫败感。自慰只有在能够稳定地达到性高潮时才会吸引我。

135 女性性反应所涉及的解剖结构

136 如果我不知道阴蒂及其位置，我就不会知道我所刺激的这个部位叫什么。男孩们无需
137 被告知刺激阴茎的快感。但阴蒂是内部器官，而且女性的性唤起大多是潜意识的，即
138 使是性敏感的女性，大多数时候也意识不到阴蒂的存在。阴蒂可以勃起，但它不像阴
139 茎根部那样拥有能够滞留血液并引起勃起的肌肉。
140 研究人员主要关注生理刺激。女性的心理唤起要么被想当然地认为是，要么被忽视。“
141 阴蒂刺激”一词通常指的是对阴蒂头的刺激。Rachel Pauls (2015) 证实了这一点：
142 “Histological studies have demonstrated that the glans has many more small nerves than the
143 other clitoral components, supporting its role in sensation. Furthermore, it bears the smallest
144 proportion of erectile tissue among the structures of the clitoris” [组织学研究表明，阴蒂头

145 比阴蒂其他部分含有更多细小的神经，这支持了其在感觉中的作用。此外，在阴蒂各
146 结构中，阴蒂头所含的勃起组织比例最小。] (p. 378). 由于缺乏勃起组织，刺激龟头不
147 会引起性高潮。勃起组织（阴蒂根部和阴蒂海绵体）位于阴蒂体内。

148 阴蒂之所以被视为禁忌，是因为它明显带有男性象征意义。对性刺激敏感的女性所刺
149 激的性器官——阴蒂，是女性版的阴茎。同样，阿尔弗雷德·金赛也注意到，一些女性
150 的自慰技巧模仿了男性的性交方式。这似乎有悖常理，因为我们通常认为，无论女性
151 是否了解如何达到性高潮，她们在性交中总是扮演接受者的角色。对性刺激敏感的女
152 性会出于本能地进行抽插行为，这是由于一种心理唤起（她们通常不会意识到）促使
153 她们刺激阴蒂内部器官。这种刺激技巧是出于本能（而非模仿或学习），并且始终如
154 一。

155 引起性高潮的刺激技巧

156 回应型女性的自慰技巧，包括她们如何运用性幻想以及精准的阴蒂刺激方法，目前尚
157 无文献记载。因此，人们普遍认为几乎任何身体刺激都足以解释女性独自或与伴侣共
158 同达到性高潮的说法。多年来，我每天都通过网络询问女性关于性高潮的问题。只有
159 极少数人详细描述了她们的性高潮技巧。这些技巧通常与我们在色情作品中看到的内
160 容相似，即展示女性生殖器以刺激男性。

161 起初，我用手指按摩耻骨（外阴），将龟头推入阴道。随着我完全沉浸在幻想中，我
162 的生理和心理唤起强度逐渐增强。当这种唤起增强时，我用双手手指用力且有节奏地
163 （像揉捏一样）向下按压耻骨下方阴唇两侧（阴道口两侧）的柔软海绵体组织。与此
164 同时，我收紧臀部肌肉，采用挤压技巧，以最大程度地刺激阴蒂。几秒钟之内，性高
165 潮的快感迅速达到顶峰，性紧张感也随之释放。

166 在自慰过程中，敏感的女性体温、心跳和呼吸都会加快。达到性高潮时，她会专注于
167 想象男性射精时的快感。呻吟是她不由自主地表达性释放和满足感的一种方式。自慰
168 的主要动机是享受令人满意的性释放，而不是引发性唤起的过程。性高潮后的余韵是
169 轻微的愉悦感，肌肉微微抽搐。她感到满足和放松。

170 Hite (1976) 问道：“If women know how to have orgasms, why don't they use this knowledge
171 during sex with men?” [如果女性知道如何获得性高潮，为什么她们在与男性发生性关系
172 时不运用这种知识呢？] (p. 432) 女性在与伴侣性交时不会产生性唤起，因此身体刺激
173 无效。自慰时，内部器官受到两种方式的刺激：(1) 用双手手指按压阴唇两侧的海绵体
174 组织，从前方施加外部压力；(2) 通过收紧臀部肌肉，从后方施加内部压力。阴茎插入
175 阴道时，这两种刺激方式都无法实现。但无论采用何种刺激方式，没有精神上的唤起

176 · 就无法达到性高潮。与伴侣性交时的社交环境，使得女性无法专注于幻想，也排除
177 了幻想在性高潮中的作用。

178 女性自慰达到性高潮的情况应该很少见。

179 性快感通常与性交而非自慰联系在一起。这或许可以解释为什么有些女性将性快感定
180 义为与伴侣之间的情感满足，而非性刺激。“At its core, we define ... sexual pleasure as
181 the experience of positive affect (‘feeling good’) during sexual activities. ...” [从本质上讲，
182 我们对性快感的定义是：在性行为过程中体验到的积极情绪（“感觉良好”）。]

183 (Werner et al, 2023, p. 314) 但性快感远不止于感觉良好；性反应具有重要的情感意义。

184 有些女性认为，情感刺激会导致她们与爱人发生性高潮。但我恋爱过。作为对性刺激
185 的反应，精神唤起有所不同。它包含一种精神上的兴奋感，以及盆腔区域相应的愉悦
186 反应。女性谈论性高潮时，通常指的是盆腔肌肉的收缩。性高潮的痉挛令人愉悦。但
187 当刺激使我们的精神唤起达到顶峰时，也会伴随着性情感的释放。

188 我们可以推断，女性性高潮在人群中较为罕见，因为大多数女性：

189 · 对任何形式的性刺激或性幻想都缺乏兴趣；

190 · 对阴蒂缺乏兴趣；以及

191 · 不谈论性快感，也不讨论性交和自慰之间的区别。

192 **女性生殖器切割（FGM）由女性实施**，是女性为了取悦男性而进行的一系列增强自身

193 吸引力、自残和展示行为的一部分。如果女性在与伴侣性交时能够对阴蒂刺激产生反

194 应，那么任何男性都不会鼓励这种切割行为。

195 **女性认为她们应该在性交中获得性高潮**。男性接受这种假设，因为它符合他们的经验

196 ：性交比自慰更令人愉悦。然而，有些女性知道如何获得性高潮（通过自慰），而许

197 多其他女性则知道何时无法获得性高潮（与伴侣性交）。一个有反应的女性会接受性

198 生活和性反应是两回事。尽管有研究支持这种经验，但女性在与伴侣性交时获得性高

199 潮的说法仍然受到色情小说和男性对女性反应的幻想的推崇。

200 结论

201 (1) 在评估女性性反应的描述时，研究人员必须确定女性具有性反应性（即其心理对
202 概念性性刺激有积极反应）。

203 (2) 性学家需要获取女性达到性高潮的具体技巧，以评估这些技巧是否可能引起心理
204 唤起和性释放。

205 (3) 由于阴茎的男性化含义，以及性幻想和生殖器刺激的使用与男性性欲相关，女性
206 自慰被视为禁忌。

207 (4) 具有性反应性的女性会利用性幻想达到性高潮，她们在心理上认同插入者，并将
208 阴蒂刺激与本能的抽插动作相结合。

209 参考

- 210 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
211 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 212 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
213 Indiana University Press. 1948.
- 214 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
215 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 216 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 217 Pauls, Rachel. Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy* 28.3
218 (2015): 376-384.
- 219 Werner, Marlene, Michèle Borgmann & Ellen Laan. Sexual pleasure matters—and how to define
220 and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response.
221 *International Journal of Sexual Health* 35.3 (2023): 313-340.
- 222 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
223 *Response*. Nosper.com. 2024
- 224 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
225 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 226 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
227 Nosper.com. 2025.
- 228 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
229 2025.

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