

Женская сексуальная

реакция

на эротические стимулы

1

2

3

4

5

6

7

8 **Автор :** 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 **Сайт автора:** <https://www.nosper.com>

13 **Адрес электронной почты :** jane@nosper.com

14 **Местоположение:** Соединенное Королевство

15 **Раскрытие информации:** все исследования финансируются из личных средств автора.

16 **Благодарности:** выражаю благодарность моему мужу Питеру за его техническую и

17 моральную поддержку, а также моим преданным подписчикам в социальных сетях за их

18 неустанную поддержку на протяжении многих лет.

19 **Краткое содержание**

20 **Введение:** Нам не хватает точного объяснения того, как сексуально восприимчивые
21 женщины возбуждаются от эротических стимулов и какие методы стимуляции они
22 используют для достижения оргазма.

23 **Цель:** Предоставить объяснение тому, как женщина достигает оргазма собственными
24 усилиями.

25 **Метод:** Новый исследовательский подход дает описание женской сексуальной реакции,
26 сопоставимое с мужской. В данной статье предпринимается попытка ответить на
27 следующие вопросы:

28 Какую роль играет эротизм в сексуальной восприимчивости?

29 Чем отличаются триггеры возбуждения у женщин от мужских?

30 Каковы ключевые характеристики человеческой сексуальной реакции?

31 Каково значение связи между клитором и женской мастурбацией?

32 Какие методы стимуляции используют восприимчивые женщины для достижения
33 оргазма?

34 Почему методы женской мастурбации игнорируются при определении женской
35 сексуальной реакции?

36 **Сильные и слабые стороны:** Данный подход дает описание сексуальности,
37 отражающее реальность. Однако интерес мужчин к женской сексуальности и
38 соответствующее отсутствие интереса у женщин означают, что необходима
39 значительная работа по обновлению существующих представлений о женской
40 сексуальной реакции.

41 **Вывод:** Женская мастурбация предполагает идентификацию женщины как физически
42 (путем стимуляции клитора), так и психологически (путем использования эротических
43 фантазий) с проникающим мужчиной.

44 **Ключевые слова:** сексуальная реакция, стимуляция клитора, эротические фантазии,
45 женская мастурбация.

46 **Преобладающий язык:** В случае любых расхождений или несоответствий между
47 данным переводом и оригиналом приоритет будет иметь версия на английском языке.

48	Оглавление	
49	Введение	1
50	Оргазм зависит от реакции мозга на эротику	2
51	Необходимо сосредоточиться на имеющихся эротических стимулах	4
52	Положение, используемое для имитации ритмичных толчков	5
53	Анатомические особенности, влияющие на женскую сексуальную реакцию	7
54	Техника стимуляции, вызывающая оргазм	8
55	Женская мастурбация до оргазма, должно быть, встречается редко	10
56	Заключение	12
57	Ссылки	13
58		

59 Введение

60 Зигмунд Фрейд придумал термин «вагинальный оргазм», который он считал
61 превосходящим клиторальный оргазм от женской мастурбации. Хотя мало кто из
62 женщин комментирует женскую сексуальную реакцию, я обнаружила, что сексологи
63 проявляют мало интереса к техникам женской мастурбации. Исследования (Розмари
64 Бассон, 2000) показывают, что большинство женщин не считают оргазм жизненно
65 важным для своего сексуального удовлетворения. Поэтому я пришла к выводу, что
66 женская мастурбация встречается редко и что некоторые женщины принимают
67 эмоциональные реакции за оргазм во время мужского полового акта.

68 Мастурбация включает в себя массаж полового члена или тела клитора рукой.
69 Мастурбация также включает стимуляцию со стороны партнера (реже до оргазма).
70 Большинство женщин не любят эротизм и считают мастурбацию пустой тратой времени.
71 Отсутствие ответной реакции объясняет, почему некоторые женщины мастурбируют, не
72 достигая оргазма (Кинси и др., 1953). Большинство женщин сексуально активны только
73 в ответ на инициативу мужчины. Бассон обнаружил, что женщины реагируют на
74 любовника из-за потребности в близости. Но эмоциональная связь не имеет значения,
75 когда мастурбация происходит в одиночестве.

76 В подростковом возрасте я читал о женской мастурбации, но описания были лишены
77 конкретики. Позже, когда у меня случился оргазм, я был удивлен характером своих
78 техник. Незнание женской сексуальной реакции усугубляется изображениями женщин,
79 якобы испытывающих оргазм, в эротической литературе.

80 Я знаю, что я не одинок в своем опыте, поскольку Кинси пришел к выводу, что женский
81 оргазм наиболее надежно достигается посредством мастурбации. Но его открытие было

82 крайне непопулярным по сравнению с политическими преимуществами продвижения
83 предполагаемой женской реакции на половой акт. Тот факт, что результаты его
84 исследования были проигнорированы, свидетельствует о том, что женская мастурбация
85 до оргазма встречается редко.

86 Учитывая редкость женского оргазма, я описываю свои техники мастурбации для пользы
87 ученых, чтобы исправить ошибочные представления о женской сексуальной реакции и
88 задокументировать, как восприимчивая женщина достигает оргазма от мастурбации.
89 Мой многолетний опыт показывает, что оргазм возникает от самостимуляции, но никогда
90 не с партнером. Я годами просил женщин объяснить, как они достигают оргазма с
91 партнером. Поскольку они не могут этого сделать, я скептически отношусь к этим
92 предполагаемым оргазмам.

93 **Оргазм зависит от реакции мозга на эротику**

94 Любой взрослый, регулярно мастурбирующий до оргазма, должен использовать свое
95 воображение для достижения надежного психического возбуждения. Мужчины
96 полагаются на эротические фантазии во время мастурбации (Кинси и др., 1948), и
97 нелогично предполагать, что женщины могут достичь возбуждения без использования
98 эквивалентных эротических стимулов. Эротизм — это понятие, связанное с гениталиями
99 и проникающим сексом. Эротические стимулы — это зрительные и слуховые образы, а
100 также сексуальное предвкушение и абстрактные фантазии, которые воздействуют на
101 органы чувств и мозг таким образом, что вызывают физическое и психическое
102 возбуждение. Мужчины возбуждаются от реальных триггеров, связанных с
103 возможностями для полового акта, таких как присутствие готового к сексу партнера.

104 Мужчины также испытывают значительное влечение, мужское половое влечение, к
105 половому акту. Это влечение усиливается после того, как мужчина испытал прилив

106 адреналина от проникновения в тело партнерши. Большинство мужчин в
107 постподростковом возрасте мастурбируют (в качестве замены полового акта), чтобы
108 снять свое регулярное возбуждение. Некоторые мужчины регулярно мастурбируют на
109 протяжении всей жизни ради разнообразия, как способ получить удовольствие от
110 возбуждения или потому, что фантазии лучше воспринимаются в одиночестве. Женская
111 мастурбация не заменяет половой акт. Женщина мастурбирует, чтобы насладиться
112 удовольствием от своих сексуальных реакций.

113 В то время как мужчины говорят об удовольствии, которое они получают от визуальных
114 стимулов, вызывающих их возбуждение, порнография подвергается цензуре для защиты
115 женской чувствительности. Мозг женщин не реагирует на эквивалентные эротические
116 стимулы в реальном мире, которые вызывают мужское возбуждение. Кинси (1953)
117 отмечает:

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

124 [Женщины создают другую, более обширную литературу, которая
125 называется эротической, и рисуют эротические рисунки; но
126 большинство из них посвящено более общим эмоциональным
127 ситуациям, отношениям привязанности и любви. Эти вещи не
128 вызывают у мужчин специфически эротического отклика, и мы
129 не можем обнаружить, что они вызывают у женщин что-либо,
130 кроме минимального отклика.] (p. 672)

131 Некоторые женщины утверждают, что используют порнографию для возбуждения, но,
132 как и в случае с хвастовством оргазмами, они занимают оборонительную позицию и
133 проявляют гнев, когда их просят подробно рассказать о том, что именно вызывает у них
134 психическое возбуждение.

135 **Необходимо сосредоточиться на имеющихся** 136 **эротических стимулах**

137 Даже отзывчивые женщины не реагируют на реальные раздражители или визуальные
138 стимулы, которые возбуждают мужчин. Женщина должна сознательно генерировать свое
139 психическое возбуждение. Когда женщина отзывчива, ее мозг положительно реагирует
140 на концептуальные эротические стимулы (например, эротическую литературу).
141 Женщина использует сюрреалистические эротические фантазии, отождествляя себя с
142 ролью проникающего мужчины. Этот механизм возбуждения является косвенным,
143 поскольку женщина, как принимающая сторона в реальной жизни, должна представлять
144 себе, что испытывает мужчина. Отзывчивая женщина одновременно отождествляет себя
145 с принимающей стороной (как с объектом сексуального желания) и с возбуждением
146 мужчины при проникновении и эякуляции в тело любовника. Фантазии женщины не
147 связаны ни с одним из знакомых ей мужчин или с ее сексуальными отношениями.

148 Женское возбуждение гораздо менее интенсивно, чем мужское. Первый этап включает в
149 себя выбор явного сценария (воображаемого или взятого из книги), кульминацией
150 которого является проникновение. На этом начальном этапе оценивается возможность
151 возбуждения. Женщина мягко покачивает бедрами из стороны в сторону, при этом
152 указательный и средний пальцы обеих рук лежат на лобковой кости. Я мысленно
153 прорабатываю различные сценарии, пока не почувствую, как головка клитора реагирует
154 на возбуждение. Я сосредотачиваюсь на мужском удовлетворении, получаемом от
155 проникновения и эякуляции.

156 Во время мастурбации я часто ощущаю вагинальную смазку, особенно после
157 достижения оргазма, но при этом не испытываю эротического удовольствия.

158 Вагинальная смазка также может появляться у партнера в предвкушении сексуальной
159 активности, но это не является признаком возбуждения. Вагинальный фистинг (партнер
160 использует пальцы, чтобы растянуть вход во влагалище) и анальный секс (оба
161 сопровождаются легким прикосновением партнера к головке клитора) могут привести к
162 физическому оргазму, который, без возможности использования фантазий для
163 возбуждения, не является сексуальным освобождением.

164 Социальная природа секса совершенно отличается от секса наедине. Это не имеет ничего
165 общего с застенчивостью. Женская мастурбация позволяет женщине наслаждаться своей
166 сексуальной восприимчивостью без риска беременности. Кроме того, находясь наедине,
167 она не отвлекается на более высокую сексуальную восприимчивость мужчин или на их
168 биологическое стремление к половому акту. Мастурбация доставляет личное
169 удовольствие благодаря воображаемым эротическим сценариям, которые рождаются в
170 нашем собственном сознании и вызывают наше возбуждение.

171 **Положение, используемое для имитации** 172 **ритмичных толчков**

173 Если я не мастурбирую, я никогда не осознаю психического возбуждения или
174 потребности в сексуальной разрядке. Иногда я мастурбирую просто для того, чтобы
175 проверить, могу ли я достичь оргазма. Обычно я мастурбирую перед сном или после
176 пробуждения. Обстоятельства, благоприятствующие женской сексуальной реакции,
177 крайне ограничены. Условия, позволяющие возбудиться, включают в себя ситуацию,
178 когда женщина находится одна (без риска быть прерванной) и лежит на животе с
179 закрытыми глазами (или читает описания откровенных сценариев проникновения),

180 положив руки по обе стороны от вульвы. Это удобное положение облегчает ручную
181 стимуляцию внутреннего клитора.

182 Сексуальная реакция зависит от реакции мозга на эротизм, которая мотивирует
183 восприимчивого человека к инстинктивным действиям, таким как толчки. Эти
184 подсознательно мотивированные действия включают учащенное дыхание,
185 сердцебиение, стоны и движения бедрами. Женская мастурбация предполагает
186 использование восприимчивой женщиной инстинктивных толчков, напоминающих
187 движения проникающего мужчины. Это контрастирует с сознательным поведением
188 женщины, например, когда она приглашает мужчину проникнуть в ее влагалище
189 (демонстрируя свои гениталии). Влияние порнографии, вероятно, объясняет результаты
190 исследований, согласно которым большинство женщин говорят, что мастурбируют, лежа
191 на спине (Хайт, 1976). Эти женщины не испытывают оргазмов.

192 Я пробовала мастурбировать на спине, но это не работает. Женская мастурбация скорее
193 успокаивает, чем носит откровенно сексуальный характер. Положение имеет решающее
194 значение. С закрытыми глазами я погружаюсь в мир собственного воображения.
195 Эротические ассоциации носят психологический характер, а ритм стимуляции
196 медленнее, чем у мужчин. Достижение психического возбуждения является основой
197 мастурбации. Сознательное решение сосредоточиться на эротической фантазии — это
198 всего лишь механизм для получения удовольствия от оргазма. Без него оргазм
199 невозможен. Я прекращаю попытку без чувства разочарования. Мастурбация
200 привлекательна лишь время от времени, когда оргазм можно надежно достичь.

201 **Анатомические особенности, влияющие на** 202 **женскую сексуальную реакцию**

203 Если бы я не знала о клиторе и его расположении, у меня не было бы названия для
204 анатомического органа, который я стимулирую. Никто не должен рассказывать
205 мальчикам о удовольствии от стимуляции их пениса. Но клитор — это внутренний орган,
206 и, учитывая, что женское возбуждение в значительной степени подсознательно, даже
207 отзывчивая женщина большую часть времени не осознает существования клитора.
208 Клитор может быть набухшим, но в нем отсутствуют мышцы у основания пениса,
209 которые задерживают кровь и вызывают эрекцию.

210 Исследователи сосредотачиваются на физической стимуляции. Психическое
211 возбуждение женщин либо предполагается, либо игнорируется. Термин «стимуляция
212 клитора» обычно используется для обозначения стимуляции головки. Рейчел Полс
213 (2015) подтверждает: “Histological studies have demonstrated that the glans has many more
214 small nerves than the other clitoral components, supporting its role in sensation. Furthermore,
215 it bears the smallest proportion of erectile tissue among the structures of the clitoris”
216 {Гистологические исследования показали, что головка клитора содержит гораздо больше
217 мелких нервов, чем другие его компоненты, что подтверждает её роль в ощущении.
218 Кроме того, она содержит наименьшую долю эректильной ткани среди всех структур
219 клитора.] (p. 378). Отсутствие эректильной ткани объясняет, почему стимуляция головки
220 полового члена не вызывает оргазм. Эректильная ткань (*cura* и *corpora cavernosa*)
221 находится внутри тела клитора.

222 Клитор является табуированной темой из-за очевидных мужских ассоциаций.
223 Сексуальный орган, который стимулирует отзывчивая женщина, клитор, является

224 женским эквивалентом пениса. Аналогично, Альфред Кинси отмечал, что некоторые
225 методы мастурбации у женщин имитируют половой акт у мужчин. Это противоречит
226 интуиции, поскольку мы предполагаем, что женщины всегда принимают сексуальную
227 роль принимающей стороны полового акта, независимо от того, знают ли они, как
228 достигается оргазм. Отзывчивая женщина инстинктивно совершает толчки из-за
229 психического возбуждения (которое она иначе никогда не осознает), которое мотивирует
230 ее стимулировать внутренний клитор. Эта техника стимуляции применяется
231 инстинктивно (не копируется и не усваивается) и всегда одна и та же.

232 **Техника стимуляции, вызывающая оргазм**

233 Техники женской мастурбации, включая использование эротических фантазий и точную
234 технику стимуляции клитора, не были задокументированы. Поэтому предполагается, что
235 практически любая физическая стимуляция может быть достаточной для объяснения
236 заявлений женщин об оргазме как в одиночестве, так и с партнером. Я много лет
237 ежедневно расспрашивал женщин об оргазме в интернете. Лишь немногие предоставили
238 какие-либо подробные сведения о своих техниках достижения оргазма. Обычно они
239 отражают то, что мы видим в порнографии, а именно демонстрацию женских гениталий,
240 направленную на возбуждение мужчин.

241 Вначале я массирую пальцами лобковую кость (вульву), вдавливая головку полового
242 члена в полость тела. По мере того, как я полностью погружаюсь в свою фантазию, мое
243 физическое и психологическое возбуждение усиливается. Когда я чувствую это усиление
244 возбуждения, я твердо и ритмично (как при разминании) надавливаю пальцами обеих
245 рук вниз, ниже лобковой кости, на мягкую губчатую ткань по обе стороны от половых
246 губ (по обе стороны от входа во влагалище). Одновременно я сжимаю ягодицы,
247 используя технику сжатия, чтобы максимально усилить давление на клитор. Через

248 несколько секунд ощущения оргазма быстро достигают пика, и сексуальное напряжение
249 спадает.

250 Во время мастурбации у восприимчивой женщины учащается температура тела,
251 сердцебиение и дыхание. В момент оргазма она сосредотачивается на воображаемом
252 удовольствии мужчины во время эякуляции. Стоны являются частью ее непроизвольного
253 выражения сексуального возбуждения и удовлетворения. Ключевой мотивацией для
254 мастурбации является получение удовольствия от сексуального удовлетворения, а не
255 возбуждение, которое делает это возможным. Последствия оргазма слегка приятны,
256 мышцы пульсируют. Она чувствует насыщение и расслабление.

257 Хайт (1976) задал вопрос: “If women know how to have orgasms, why don’t they use this
258 knowledge during sex with men?” [Если женщины умеют испытывать оргазм, почему они
259 не используют эти знания во время секса с мужчинами?] (р. 432) Женщины не
260 возбуждаются при наличии любовника, поэтому физическая стимуляция неэффективна.
261 При мастурбации внутренний орган стимулируется (1) внешним давлением спереди,
262 когда пальцы обеих рук надавливают на губчатую ткань по обе стороны половых губ, и
263 (2) внутренним давлением сзади путем сжатия ягодиц. Ни один из этих видов
264 стимуляции невозможен при проникновении пениса во влагалище. Но независимо от
265 стимуляции, оргазм невозможен без психического возбуждения. Социальная обстановка
266 с любовником делает невозможным интенсивное сосредоточение на фантазиях и
267 исключает использование фантазий.

268 **Женская мастурбация до оргазма, должно быть,**
269 **встречается редко**

270 Сексуальное удовольствие обычно ассоциируется с половым актом, а не с мастурбацией.

271 Это может объяснить, почему некоторые женщины определяют сексуальное

272 удовольствие с точки зрения эмоционального вознаграждения от близости с партнером,

273 а не с точки зрения ответной реакции. “At its core, we define ... sexual pleasure as the

274 experience of positive affect (‘feeling good’) during sexual activities. ...” [По сути, мы

275 определяем сексуальное удовольствие как переживание положительных эмоций

276 («приятных ощущений») во время сексуальной активности.] (Werner et al, 2023, p. 314)

277 Но сексуальное удовольствие — это гораздо больше, чем просто приятные ощущения;

278 сексуальная реакция имеет важное эмоциональное значение.

279 Некоторые женщины предполагают, что эмоциональные стимулы вызывают женский

280 оргазм с партнером. Но я была влюблена. Психическое возбуждение, как реакция на

281 эротизм, отличается. Оно включает в себя чувство психического возбуждения и

282 соответствующую приятную реакцию в области таза. Когда женщины говорят об

283 оргазме, они часто имеют в виду сокращения мышц таза. Спазмы при оргазме

284 доставляют удовольствие. Но также происходит высвобождение сексуальных эмоций,

285 когда стимуляция доводит наше психическое возбуждение до пика.

286 Мы можем сделать вывод, что женский оргазм встречается редко в популяции, потому

287 что большинство женщин:

288 • Проявляют мало интереса к любым формам эротизма или фантазий;

289 • Проявляют мало интереса к клитору; и

290 • Не говорят о сексуальном удовольствии или разнице между половым актом и
291 мастурбацией.

292 Калечение женских гениталий (КЖГ) совершается женщинами и является частью
293 спектра способов повышения привлекательности, самоповреждения и демонстрации
294 себя, к которым женщины прибегают, чтобы угодить мужчинам. Ни один мужчина не
295 стал бы поощрять калечение, если бы женщины реагировали на стимуляцию клитора с
296 помощью любовника.

297 Женщины считают, что они должны испытывать оргазм во время полового акта.
298 Мужчины принимают это предположение, потому что оно соответствует их опыту:
299 половой акт приносит больше удовлетворения, чем мастурбация. Тем не менее,
300 некоторые женщины знают, как они испытывают оргазм (с помощью мастурбации), а
301 многие другие знают, когда они не испытывают оргазм (с помощью любовника).
302 Чувствительная женщина принимает тот факт, что ее сексуальная жизнь и сексуальная
303 реакция — это отдельные виды деятельности. Несмотря на исследования,
304 подтверждающие этот опыт, утверждения женщин об оргазме с помощью любовника
305 продвигаются в соответствии с эротической литературой и мужскими фантазиями о
306 женской реакции.

307 **Заключение**

308 (1) При оценке описаний женской сексуальной реакции исследователи должны
309 установить, что женщина восприимчива (что её разум положительно реагирует на
310 концептуальные эротические стимулы).

311 (2) Сексологам необходимо получить подробные сведения о техниках достижения
312 оргазма у женщин, чтобы оценить, могут ли они вызвать психическое возбуждение и
313 сексуальное удовлетворение.

314 (3) Женская мастурбация является табу из-за мужских ассоциаций с фаллосом, а также
315 из-за использования эротических фантазий и стимуляции гениталий, которые
316 ассоциируются с мужской сексуальностью.

317 (4) Восприимчивая женщина использует эротические фантазии для достижения оргазма,
318 психологически отождествляя себя с проникающим лицом и сочетая стимуляцию
319 клитора с инстинктивными толчками.

320 ССЫЛКИ

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

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

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

327 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.

328 Pauls, Rachel. Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy* 28.3
329 (2015): 376-384.

330 Werner, Marlene, Michèle Borgmann & Ellen Laan. Sexual pleasure matters—and how to define
331 and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response.
332 *International Journal of Sexual Health* 35.3 (2023): 313-340.

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

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

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

339 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
340 2025.

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