

女性の性的反応（情動刺激 に対する反応）

著者: Jane Thomas, BSc

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

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

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

著者のウェブサイト: <https://www.nosper.com>

電子メールアドレス: jane@nosper.com

所在地: イギリス

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。

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**：1950年代以降のフィクション作品の影響により、男女のセクシュアリティの
20 違いを決定づける生殖役割の重要性が過小評価される傾向にある。

21 **目的**：性欲の不一致を経験するカップルに対し、より明確で建設的な代替情報を提
22 供すること。

23 **方法**：新たな研究アプローチでは、カップルは性生活においてより現実的な期待を
24 持つ必要があると示唆されている。本稿では、以下の問いに答えることを試みる。

25 なぜクリトリス刺激は異性愛の性行為に必ずしも含まれないのか？

26 女性が男性の性交欲求に応じる動機は何なのか？

27 なぜ性交は異性愛関係の中核をなすのか？

28 なぜ女性のオーガズムは頻繁に議論される一方で、男性のオーガズムはほとんど言
29 及されないのか？

30 なぜ女性の性的機能障害は性交との関連で定義されるのか？

31 カップルは男女の感情的および性的ニーズを理解することでどのような恩恵を受け
32 ることができるのか？

33 **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描写を提供する
34 。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は
35 、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る
36 ことを示している。

- 37 **結論：**男女間の性的欲求の不一致という一般的な問題に対処するためには、カップ
38 ルは異性のニーズの違いを理解し、受け入れるよう助言されるべきである。
- 39 **キーワード：**性的反応、オーガズム、性交、女性の性機能障害。
- 40 **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
41 ます。

42	目次	
43	紹介	1
44	性的な快楽の描写における偏り	2
45	女性のオーガズムを恋人への反応と定義する	3
46	挿入を伴う性行為は、男性との性的な関係の一部である。	5
47	男性のオーガズムについて自慢したり議論したりする人はいない。	6
48	女性の性的機能障害と性的同意に関する法律	8
49	女性とその恋人のための情報改善	9
50	最後	11
51	参考文献	12
52		

53 紹介

54 17歳の頃から、私は性的な空想に没頭することで、本能的にオーガズムに達するた
55 めの刺激を求める精神的な高揚感を得られることに気づいていました。そのため、
56 18歳で初めて性交を経験した時、肉体的な感覚も精神的な高揚感も全く感じられな
57 かったことに衝撃を受けました。性交は、同じような精神的な高揚感と絶頂感をも
58 たらしてくれるものだとはばかり思っていたからです。私はすぐに、エロティックな
59 フィクションに潜む欺瞞、そしてなぜ男性だけがセックスにお金を払うのかという
60 理由を悟りました。

61 20代、そして30代の頃、パートナーと私はセラピストに相談しました。セラピスト
62 は私の自慰行為の方法について尋ねることもなく、女性が恋人とオーガズムに達す
63 るために用いる精神的・肉体的な刺激についても具体的に説明しませんでした。女
64 性がオーガズムを偽るという話も一切出ませんでした。彼らは、他の女性は恋人と
65 オーガズムに達するものだとは決めつけていたのです。私の問題は、解決策のない謎
66 のままでした。

67 パートナーに性交を提供する義務があるという前提も置かれていましたが、正当化され
68 ることはありませんでした。性交が恋人の性的欲求不満を解消する手段だったため
69 、私には他に選択肢がないように感じていました。当初はパートナーを喜ばせるこ
70 とに力を注いでいましたが、私自身の性的興奮の欠如から、努力する意欲は徐々に
71 薄れ、男性のオーガズムを目的とした性交が当たり前になってしまいました。

72 35歳になり、自分の問題を理解しようと最後の決意を固め、ロンドンのハーレー・
73 ストリートにある性クリニックを受診しました。その臨床心理士は、私の状態は

74 正常だと結論づけました。私の経験には説明がつかなかったのです。彼の助言は、
75 オーガズムは純粹に身体的な刺激に依存するというものでした。私の反応に関わら
76 ず、性交を提供する義務は明確でした。

77 そこで私は独自に調査を行うことにしました。しかし、一人でオーガズムに達する
78 方法を詳細に説明し、長年にわたり（インターネットを通じて）毎日女性に恋人と
79 のオーガズムの方法を尋ねてきたにもかかわらず、オーガズムのテクニックについ
80 て語ってくれる女性はほとんど見つかりませんでした。女性セラピストは私に本や
81 いわゆる女性のオーガズム専門家を紹介する。

82 性的な快楽の描写における偏り

83 男性は性欲を感じるため、女性も性交に同じように熱心であるはずだと考えがちで
84 す。しかし、男性のオーガズムを促す一方で、男性の精液を受け取る女性を妊娠さ
85 せる性交という観点から女性の反応性を定義するのは無意味です。確実な避妊法に
86 よって、女性は妊娠や出産から身を守ることができるため、より気軽に性交に応じ
87 られるようになりました。しかし、この性的な受容性は、性欲によるものではなく
88 、恋人を喜ばせ、感情的な絆を深めたいという女性の願望によるものです。

89 マスターズとジョンソンの研究（1966年）は、少数のサンプルに基づいて女性が性
90 交によってオーガズムを感じると仮定したため、性科学者や一般の人々の間で広く
91 知られています。彼らは、クリトリスが女性のオーガズムの源であることに同意し
92 つつも、挿入するペニスが間接的にクリトリスを刺激するという理論（未だ証明さ
93 れていない）を提唱しました。この刺激方法は、女性が自慰行為で用いる直接的な
94 刺激や、男性が好むペニスの直接的な刺激とは対照的です。

95 科学者が女性のオーガズムに関する主張に異議を唱えるには、以下の理由から十分
96 な根拠がある。

97 (1) 女性は男性と同じように恋人と性的に反応するという誤解。

98 (2) 男性の恋人とオーガズムを経験すると主張する女性にとっての大きな利点。

99 (3) 性機能障害と分類されることへの大きなタブー。

100 (4) 女性のオーガズムに関する生物学的な根拠が全くないこと。

101 男性は、性交を女性の性的快感の源として宣伝することで、女性に性交の回数を増
102 やせると考えているかもしれない。同様に、女性はオーガズムを自慢することで、
103 男性に対する性的魅力を高められると考えているかもしれない。しかし、ここで騙
104 されているのは誰だろうか？男性の解釈では、女性のオーガズムに関する主張は、
105 性交に対する女性の熱意の表れと解釈される。しかし、キンゼイ（1948）は、女性
106 のオーガズムに関する主張は性交の頻度に影響を与えないことを発見した。ハイト
107 （1976）も同様の結論を下している：“...women who did not orgasm with their partners
108 were just as likely to say they enjoyed sex as women who did.” [...パートナーとの性行為
109 でオーガズムに達しなかった女性は、オーガズムに達した女性と同様に、性行為を
110 楽しんだと答える可能性が高かった。] (p. 420)

111 女性のオーガズムを恋人への反応と定義する

112 ローズマリー・バソンは、男性と女性が性的刺激に対して同様に反応するというマ
113 スターズとジョンソンのモデルに異議を唱えた。キンゼイとハイトと同様に、彼女
114 は女性の性的満足はオーガズムではなく感情的な報酬に依存すると結論づけた。

115 “women’s motivation (or willingness) to have a sexual experience
116 stems from a number of ‘rewards’ or ‘gains’ that are not strictly
117 sexual, these rewards being additional to, and often of far more
118 relevance than, the women’s biological neediness or urge.”

119 [女性が性体験をしたいという動機（または意欲）は、厳密に
120 は性的ではない多くの「報酬」や「利益」に由来する。これら
121 の報酬は、女性の生物学的な欲求や衝動に加えて、そして多く
122 の場合、それらよりもはるかに重要な意味を持つ。] (Basson,
123 2000, p. 52)

124 バソンは、閉経前の女性50人のうち、週に1回以上性的な考えを抱くと答えたのはわ
125 ずか2人で、23人は月に1回未満、あるいは全く抱かないと答えたという研究（
126 Cawood 1996）に言及している。男性はエロティシズムや挿入セックスの快樂につい
127 て語る一方、女性は義務感について語る。バソンは自身の研究に基づき、次のよう
128 に結論づけた:

129 “... the awareness of their partner’s physical sexual arousal. Rather
130 than being an erotic stimulus (as it usually is for men), this can be
131 negatively perceived if women feel somehow responsible for it and
132 feel that they have some responsibility to attend to it.”

133 [...パートナーの身体的な性的興奮を意識すること。男性にと
134 っては通常性的刺激となるのだが、女性にとっては、それが何
135 らかの責任を感じ、それに応える義務があると感じると、否定
136 的に捉えられる可能性がある。] (Basson, 2000, p57)

137 一部の女性は、性的反応において感情的なつながりが重要だと考えています。しか
138 し、女性はしばしば、性的興奮は脳が性的刺激に肯定的に反応することによって生
139 じるということを理解していないようです。彼女たちは、恋をしていることや官能
140 的な快樂がオーガズムにつながると信じています。そのため、彼女たちにとって精
141 神のおよび肉体的な刺激は無関係なのです。私も恋をしたことがあります、こう
142 した感情、ロマンチックな空想、官能的な快樂は精神的な興奮を引き起こしません
143 。自慰行為をする際、パートナーもロマンスも感情的なつながりもありません。性
144 的解放を得るために必要な精神的興奮を生み出すには、毎回必ず性的空想を用いな

145 ければなりません。私は、ほとんどの女性の心は性的刺激に反応しないため、自慰
146 行為は彼女たちにとって無意味であると結論づけました。彼女たちが参加する唯一
147 の性的活動は性交なのです。

148 挿入を伴う性行為は、男性との性的な関係の一部
149 である。

150 男性の性的反応は一貫性があり、信頼性が高い。男性は性的指向に関わらず、挿入
151 を伴う性行為（膣性交または肛門性交）に重点を置く。レズビアンは膣を持ってい
152 るにもかかわらず、ディルドーを使っても膣への挿入を求めない。女性の性的機能
153 障害とされるいわゆる膣オーガズムの欠如も、挿入を伴う性行為によって定義され
154 る性的欲求も、レズビアンには無関係である。女性は性的指向に関わらず、感情的
155 な反応と愛撫に重点を置く。しかし、膣にペニスが挿入されることで興奮するのは
156 異性愛者の女性だけだと考えられている。

157 性交への協力という観点から女性のオーガズムを定義することは、性的反応の意味
158 を曖昧にする。女性はオーガズムは容易だと教えられているため、恋人との性交で
159 オーガズムに達すると考える女性もいるが、魅力的な見知らぬ人との同じ行為でオ
160 ーガズムを感じない場合、性交に協力する動機となるのは行為そのものではなく、
161 より広い関係性から得られる報酬なのである。性交を女性の快楽として宣伝するこ
162 とで得られる金銭的利益は、女性へのアドバイスの質の向上を阻害する要因となっ
163 ている。

164 ほとんどのカップルにとって、性生活に関する相談は不要である。(1) ほとんどの
165 女性は自慰行為をせず、オーガズムへの期待も低い。(2) 男性の性欲によって、女
166 性の欲求に関わらず性交が行われる。(3) カップルは性的な快楽について話し合う
167 ことはほとんどない。ほとんどの女性はオーガズムを偽装しない。なぜなら、ほと
168 んの男性は性交における自身の快楽に集中しているからである。

169 女性のオーガズムに関する誇張は、男女が繰り広げるゲームの一部に過ぎない。い
170 わゆる大人の文化では、女性は男性が性交の見返りとして提供する報酬と引き換え
171 に、男性を興奮させるものを提供することで、性的な交流（通常は挿入を伴う性交
172 ）への意欲を示す。ほとんどの女性は、女性のオーガズムを取り巻く虚構に影響さ
173 れない。彼女たちは性機能障害の話には無関心であり、オーガズムに関する主張は
174 単なる虚勢だと認識している。

175 男性のオーガズムについて自慢したり議論したり
176 する人はいない。

177 性的反応は脳によって引き起こされ、男性の脳は女性よりもはるかに反応しやすい
178 。男性の性的興奮を引き起こす性的刺激は女性よりもはるかに多い。これは、性的
179 反応が男性の生殖機能にとって不可欠であることを考えると当然のことである。男
180 性の性的反応は、勃起から射精までの男性の興奮サイクルによって定義される。男
181 性は、(1) 心理的な報酬：支配感、感情的な受容、挿入、そして(2) 肉体的な刺
182 激：挿入、突き上げ、射精を楽しむ。女性にとって、これらの快感はすべてオーガ
183 ズムと同義である。

184 男性のオーガズムは、特に性交において、一般的かつ確実に起こる。しかし、男性
185 はオーガズムを自慢しない。なぜなら、オーガズムは性行為を行う能力を制限する
186 からである。性的反応はオーガズムで終わる。つまり、オーガズムは男性の興奮の
187 喜び、そして性交から得られる肉体的・性的快感を終わらせる。女性のセクシュア
188 リティは、このような制限がないため、賞賛されるのである。女性は、勃起したペ
189 ニスが膣に挿入できなくなる時点がないため、性交を無期限に提供することができます。
190 したがって、性交による女性のオーガズムのタイミングは明確ではありません。
191 ん。男性の射精とタイミングを合わせることは、偽のオーガズムのみ可能です。

192 当初、セックスはカップルが共に過ごす親密な時間の比較的小さな部分を占めます
193 。女性は、男性の自分への性的関心と性交後の感謝を、愛情の証として受け入れま
194 す。しかし、徐々に男性はセックスに重点を置き、より広い関係性への投資を減ら
195 していきます。女性は、自分はパートナーに満たしてほしい独自の反応やニーズを
196 持つ人間ではなく、男性の単なる性的はけ口に過ぎないと考えようになります。

197 男性があらゆる形の身体的な親密さを性的な誘いと解釈するため、女性は愛情を示
198 さなくなります。愛情がなくなると、セックスは男性の欲求を満たすことに焦点を
199 当てた機械的な行為となり、最終的にはどちらの側も満足しません。女性が性交を
200 提供する理由の一つとして、恋をしていることが挙げられます。彼女はパートナー
201 との関係を維持するため、家族と一緒に保つため、あるいは金銭的な動機で行動し
202 ている可能性もある。

203 女性の性的機能障害と性的同意に関する法律

204 ビクトリア朝時代、女性が性交に消極的だと「冷淡」と呼ばれていました（これは
205 、性交を拒否する女性を愛情がない、あるいは冷たいと男性が認識していたことを
206 反映したものです）。今日では、用語が異なるだけです。男性は性交のたびに異な
207 る女性を妊娠させることができますが、女性は9ヶ月に1回しか妊娠できません。機
208 能不全ではなく、男性のように性的に反応しない女性はごく普通の女性です。

209 性に関するアドバイスは、誰かを責めたり、機能不全と決めつけたりするべきでは
210 ありません。女性が社会の期待に合わせるよう促すのではなく、自身の経験を共有
211 し、そこから学ぶことを奨励すべきです。女性のオーガズムの欠如は決して機能不
212 全ではありません。なぜなら、

213 (1) 女性のオーガズムには生殖機能も性的機能もないからです。

214 (2) 女性は性交やオーガズムを必要としません。

215 (3) 一部の男性は、オーガズムを偽装することで、性的刺激への欲求を容易に満たす
216 ことができます。.

217 “A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their
218 wives were more interested.” [多くの夫は性交の頻度がもっと高ければいいのにと思っ
219 ており、妻がもっと性的に関心を持ってくればそうなるだろうと考えている。]

220 (Kinsey et al, 1948, p. 571) 法律が存在する限り、男性は妻との性交を求める法的権利
221 を享受してきた。男性は妻を強姦したとして起訴されることはなかった。女性の性
222 交への関心が低いことが尊重されるようになったのは、比較的最近のことである。

223 英国では、既婚女性でさえ、夫の性交の要求を拒否する法的権利を持つようになっ

224 た（2003年性犯罪法）。しかし、人々の意識は法律よりもゆっくりと変化する。社
225 会は依然として、女性の伝統的な役割は夫の性交の要求に協力することだと考えて
226 いる。レスリー・マーゴリン（2022）は、今日では性科学者やセラピスト（たとえ
227 女性であっても）が、男性が望む性交頻度が、ほとんどの女性が望む頻度よりも当
228 然優先されるべきだと考えていると指摘している。“Sexual decisions, in the final
229 analysis must be personal.” [性的な決断は、最終的には個人的なものでなければならな
230 い。] (Masters, Johnson & Kolodny, 1995, p. 412)

231 女性とその恋人のための情報改善

232 女性のオーガズムを宣伝することは金儲けにはなるが、同時に有害でもある。性交
233 によって女性がオーガズムに達すると信じることは、男性の性行為に対する自信を
234 損ない、勃起不全につながる可能性がある。女性は、他の女性が自慢するようなオ
235 ーガズムを経験できないと、性的に不十分だと感じるかもしれない。こうした人々
236 の感情的な不安は治療可能であると示唆されている。カウンセラーは、エロティッ
237 クなフィクションによって生み出される非現実的な期待に対処し、カップルに建設
238 的なアドバイスを提供するべきである。

239 男性、特に若い頃は、性交への強い欲求を感じる。そのため、男性が性交を開始し
240 、主導する傾向があり、正常位の性交では、女性は男性の愛撫に受動的に協力する
241 。問題は、ロマンチックでエロティックな情熱が薄れるときに生じる。カップルは
242 、長期的な関係には妥協が必要であることを理解する必要がある。

243 男性は、性的快感を期待してセックスに臨む。女性は、自分の性的欲求が低いこと
244 を隠し、男性が楽しむ性交のエロティックな文脈を損なわないように努めるべきで

245 ある。オーガズムを主張する必要はない。愛情のこもった撫で方やキスは、受け入
246 れの意思を伝える手段です。女性はオーガズムを偽る必要ありません。パートナ
247 ーのリズムに合わせて動いたり、愛撫したりすれば良いのです。

248 女性は、愛されていると感じたいと思ってセックスに臨みます。男性は、毎回セッ
249 クスを期待するのではなく、愛情を示す必要があります。魅力的なパートナーにな
250 ることに力を注ぐべきです。男性は、女性が話したいという欲求を尊重し、自分の
251 性的な興味を隠しながらも、耳を傾ける姿勢を示すべきです。時折、自分の考えや
252 感情を話すことは、女性が信頼関係を築きたいという欲求を尊重していることを示
253 します。

254 性的な関係の力学を理解するために、セラピストは、（1）カップルが前戯を行う場
255 合、それぞれのパートナーがどの程度前戯を高く評価しているか、（2）男性が期待
256 する性交の頻度、（3）それぞれのパートナーが相手の性的嗜好にどれだけ応えよう
257 としているか、を考慮する必要があります。異性愛者の男性は、女性が男性にとっ
258 て性的に魅力的であることは当然だと考えがちです。彼らは、性欲が双方向のもの
259 であることを認めることはほとんどありません。男性は魅力的に振る舞い、社会的
260 に協調性のある態度をとるよう努めるべきです（関係に投資することで）。

261 カップルは性交の場所を変えたり、クイックセックスと、性的な遊びを取り入れた
262 長時間のセックスを交互に行うと良いでしょう。前戯は変化をもたらしますが、女
263 性が費やす時間と労力も増えます。お互いの希望リストを作るのも効果的かもしれ
264 ません（Kramer & Dunaway, 1994）。異性愛カップルは、自分たちの経験が性的に正
265 常な範囲の広い範囲に含まれることを知って安心できるでしょう。.

266 最後

267 (1) 非現実的な期待が抱かれているが、男性はオーガズムを男性の満足の重要な要
268 素とは考えていないため、オーガズムが女性の満足を決定づけると考える理由はな
269 い。

270 (2) セラピストは、女性が恋人に対して反応を示さない理由を説明も解決策も持ち
271 合わせていないにもかかわらず、女性は性交に対する反応に関わらず性交を受け入
272 れるべきだと示唆している。

273 (3) 既婚女性でさえ（少なくとも英国では）、もはや性交に応じる法的義務はない
274 が、社会は依然として、男性の性的欲求を満たすことで義務を果たすことを期待し
275 ている。

276 (4) 異性愛カップルは、男女の性的・感情的なニーズが大きく異なることによる影
277 響を理解するために、現実的な情報を必要としている。.

278 参考文献

- 279 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 280 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
281 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 282 Cawood, Elizabeth HH and John Bancroft. Steroid hormones, the menopause, sexuality and
283 well-being of women. *Psychological Medicine* 26.5 (1996): 925-936.
- 284 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
285 Indiana University Press. 1948.
- 286 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
287 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 288 Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'.
289 *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- 290 Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins.
291 1995.
- 292 Kramer, Jonathan & Dunaway, Diane. *Why men don't get enough sex and women don't get*
293 *enough love*. Virgin Publishing Limited. 1994.
- 294 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
295 *Response*. Nosper.com. 2024.
- 296 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
297 *Response*. Nosper.com. 2025.

- 298 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
299 Nosper.com. 2025.
- 300 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
301 2025.
- 302 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.
- 303 Thomas, Jane. *Female Sexual Response to Erotic Stimuli*. Nosper.com. 2026.