

女性对情绪刺激的性反应

作者: 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>

作者网站: <https://www.nosper.com>

电子邮件: jane@nosper.com

地点: 英国

披露: 所有研究均由作者自己的私人资源资助。

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

年来不懈的鼓励。

18 摘要

19 **背景：**自20世纪50年代以来，虚构媒体的影响使我们低估了决定男女不同性取向的生
20 殖角色的重要性。

21 **目的：**为性欲不匹配的伴侣提供更明确、更具建设性的信息。

22 **方法：**一项新的研究方法表明，伴侣需要对性生活抱有更现实的期望。本文试图回答

23 以下问题：

24 为什么阴蒂刺激并非总是异性性爱的一部分？

25 是什么促使女性回应男性的性交欲望？

26 为什么性交是异性性关系的核心？

27 为什么女性性高潮被广泛讨论，而男性性高潮却鲜少被提及？

28 为什么女性性功能障碍的定义与性交密切相关？

29 伴侣如何从了解两性的情感和性需求中获益？

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，男性对女性性欲的关注

31 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

32 。

- 33 **结论：**为了帮助解决两性性欲不匹配这一常见问题，应建议伴侣理解并接受异性不同
- 34 的性需求。
- 35 **关键词：**性反应，性高潮，性交，女性性功能障碍。
- 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	篇目	
38	绪论	1
39	对性快感的描述存在偏见	2
40	将女性性高潮定义为对爱人的回应	3
41	插入式性交是与男性发生性关系的一部分	5
42	没有人会吹嘘或讨论男性性高潮	6
43	女性性功能障碍与性同意法	7
44	改善女性及其伴侣的信息	8
45	结论	11
46	参考	12
47		

48 绪论

49 从十七岁起，我发现专注于情色幻想能激发我的精神兴奋，让我本能地自慰达到性高
50 潮。因此，十八岁第一次性交时，我震惊于完全缺乏身体感觉和精神兴奋。我原以为
51 性交也能带来类似的精神兴奋和高潮。我立刻意识到情色小说中的欺骗性，以及为什
52 么只有男人才会为性付费。

53 二十多岁和三十多岁时，我和伴侣都咨询过心理治疗师。他们没有询问我的自慰技巧
54 ，也没有具体说明女性在与伴侣性交时如何获得性高潮。他们没有提及女性假装性高
55 潮的问题。他们想当然地认为其他女性在与伴侣性交时都能达到性高潮。我的问题成
56 了一个无解的谜团。

57 他们也想当然地认为我有义务为伴侣提供性交，但从未给出任何合理的解释。鉴于性
58 交能解决伴侣的性挫败感，我感觉自己别无选择。起初，我努力取悦伴侣，但由于自
59 身缺乏性唤起，我付出的意愿逐渐下降，最终以男性高潮为主导的性交模式成了常态
60 。

61 35岁那年，为了彻底弄清自己的问题，我最终决定去伦敦哈利街的一家性诊所咨询。
62 他们的临床心理学家得出结论，我的状况正常。他无法解释我的经历。他的建议暗示
63 ，性高潮完全依赖于身体刺激。无论我对此有何反应，我都有义务提供性交。

64 我决定自己进行研究。尽管我详细描述了自己如何独自达到性高潮，并且多年来每天
65 都在网上询问女性如何与伴侣达到性高潮，但我发现很少有女性愿意讨论性高潮的技
66 巧。女性治疗师要么推荐我去看书，要么推荐我去咨询所谓的女性性高潮专家。.

67 对性快感的描述存在偏见

68 男性有性欲，因此他们想当然地认为女性也同样热衷于性交。然而，用性交来定义女
69 性的性反应是毫无意义的，因为性交虽然能帮助男性达到性高潮，但女性作为男性精
70 液的接受者，却会因此怀孕。可靠的避孕措施使得女性能够更积极地进行性交，因为
71 她们可以避免怀孕和生育。但这种性方面的开放态度并非源于性欲，而是出于女性取
72 悦伴侣和促进情感联结的愿望。

73 马斯特斯和约翰逊（1966）的研究之所以受到性学家和公众的欢迎，是因为他们基于
74 小样本假设女性可以通过性交获得性高潮。他们认同阴蒂是女性性高潮的来源，但提
75 出了一种理论（从未得到证实）：阴茎的抽插可以间接刺激阴蒂。这种刺激方式与女
76 性自慰时使用的直接刺激以及男性偏好的直接阴茎刺激都截然不同。

77 科学家质疑女性高潮的说法是有充分理由的，原因如下：

78 (1) 人们误以为女性在性方面与男性对伴侣的反应相同；

79 (2) 声称与男性伴侣达到高潮的女性拥有显著优势；

80 (3) 被归类为性功能障碍是一个巨大的禁忌；以及

81 (4) 没有任何生物学证据表明女性能够达到高潮。

82 男性可能认为，通过宣传性交是女性获得性快感的来源，他们可以说服女性增加性交

83 次数。同样，女性可能认为，通过炫耀高潮，她们可以提升对男性的性吸引力。但究

84 竟是谁被蒙蔽了呢？男性将女性高潮的说法解读为女性对性交充满热情的表现。然而

85 ，金赛（1948）发现，女性高潮的说法对性交频率没有影响。海特（1976）也得出了

86 类似的结论：“...women who did not orgasm with their partners were just as likely to say they

87 enjoyed sex as women who did.” [.....那些在性生活中没有达到性高潮的女性，与那些在

88 性生活中达到性高潮的女性一样，都表示她们享受性爱。] (p. 420)

89 将女性性高潮定义为对爱人的回应

90 罗斯玛丽·巴松对马斯特斯和约翰逊的模型提出了质疑，该模型假设男性和女性对性刺

91 激的反应相似。她与金赛和海特一样，得出结论：女性的性满足感取决于情感上的愉

92 悦，而非性高潮。

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

97 [女性获得性体验的动机（或意愿）源于许多并非严格意义上的
98 性“奖励”或“收益”，这些奖励是女性生理需求或欲望之外的额外

99 奖励，而且往往比生理需求或欲望更为重要。] (Basson, 2000, p.
100 52)

101 巴松引用了一项研究 (Cawood 1996)，该研究发现，50名绝经前女性中只有2人表示
102 每周有性幻想超过一次，而23人表示每月性幻想不到一次或从未有过。男性谈论的是
103 享受性爱和插入式性交的乐趣，而女性则谈论的是感到有义务。基于她自己的研究，
104 巴松得出结论：

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

109 [...对伴侣生理性唤起的感知。这种感知对女性而言并非像对男
110 性那样是一种性刺激，如果女性因此感到自己有责任去满足伴侣
111 的性唤起，则可能会产生负面情绪。] (Basson, 2000, p57)

112 有些女性认为情感联结对性反应至关重要。我发现，女性往往不明白性唤起取决于大
113 脑对性刺激的积极反应。她们认为恋爱和感官愉悦等同于性高潮。因此，对她们来说
114 ，精神和身体上的刺激都无关紧要。我曾恋爱过，但这些情感、浪漫幻想和感官愉悦
115 并不能引起精神上的唤起。当我自慰时，没有伴侣，没有浪漫，也没有情感联结。为
116 了产生获得性释放所需的精神唤起，我每次都必须借助性幻想。我的结论是，大多数
117 女性的大脑对性刺激没有反应，因此自慰对她们来说毫无意义。性交是她们唯一参与
118 的性活动。

119 插入式性交是与男性发生性关系的一部分

120 男性的性反应稳定可靠。无论性取向如何，男性都注重插入式性行为（阴道或肛交）

121 。尽管拥有阴道，女同性恋者即使使用假阳具也不会寻求阴道插入。所谓女性性功能

122 障碍所定义的阴道性高潮缺失，以及以插入式性行为来定义的性欲，对女同性恋者而

123 言都无关紧要。无论性取向如何，女性都注重情感反应和性爱体验。但人们普遍认为

124 ，只有异性恋女性才会因阴茎插入阴道而感到兴奋。

125 将女性性高潮定义为与性交的配合，模糊了性反应的真正含义。女性被告知性高潮很

126 容易获得，因此一些女性认为与爱人性交就能达到性高潮。然而，如果她们与一位有

127 吸引力的陌生人进行性交时并非出于同样的动机，那么促使她们配合性交的，并非性

128 行为本身，而是更广泛的关系所带来的益处。将性交宣传为女性愉悦的手段所带来的

129 经济利益，阻碍了对女性性建议的改进。

130 大多数伴侣没有理由寻求性生活方面的帮助。(1) 大多数女性从不自慰，对性高潮的期

131 望也很低；(2) 男性的性欲确保伴侣会进行性交，无论女性是否愿意；(3) 伴侣很少讨

132 论性愉悦。大多数女性从不假装高潮，因为大多数男性专注于自身在性交中的享受。

133 对女性高潮的炒作只是男女之间博弈的一部分。我们所谓的成人文化中，女性通过提

134 供男性性刺激来表明她们愿意提供性互动（通常指插入式性交），以此换取男性在性

135 交中给予的回报。大多数女性不受围绕女性高潮的种种虚构故事的影响。她们对性功能障碍的说法毫不知情，因为她们明白，所谓高潮的说法不过是虚张声势罢了。

137 没有人会吹嘘或讨论男性性高潮

138 性反应由大脑启动，男性的的大脑比女性更敏感。能引发男性性唤起的性刺激也更多。

139 这不难理解，因为性反应对男性生殖功能至关重要。男性性反应的定义是男性从勃起

140 到射精的整个性唤起周期。男性享受的是：(1)心理上的愉悦：支配感、情感上的接纳

141 和性交；(2)生理上的刺激：性交、抽插和射精。对女性而言，所有这些快感都等同于

142 性高潮。

143 男性性高潮很常见且稳定，尤其是在性交过程中。然而，男性并不以自己的性高潮为

144 荣，因为它限制了他们进行性活动的能力。性反应以性高潮结束。因此，性高潮不仅

145 结束了男性享受性唤起的过程，也结束了他们从性交中获得的生理和性快感。女性的

146 性魅力令人钦佩，因为它没有这种限制。女性可以无限期地提供性交，因为阴道没有

147 无法被勃起的阴茎插入的极限。因此，女性从性交中获得性高潮的时间并不明确。只

148 有假装的性高潮才能与男性射精的时间同步。

149 最初，性在伴侣相处的时间中只占很小一部分。女性会接受男性对她的性兴趣以及性

150 交后的感激之情，并将其视为爱意的体现。但渐渐地，男性会越来越关注性，而减少

151 对更广泛关系的投入。女性会觉得自己仅仅是男性的性发泄对象，而不是一个拥有自
152 身感受和需求、需要伴侣满足的个体。女性不再表达爱意，因为男性会将任何形式的
153 身体亲密解读为性邀请。一旦爱意消逝，性就变成了一种机械的行为，只关注满足男
154 性的需求，最终双方都无法获得满足。恋爱是女性愿意提供性交的原因之一。她的动
155 机也可能是为了留住伴侣、维持家庭完整或为了金钱。

156 女性性功能障碍与性同意法

157 在维多利亚时代，如果女性对性交缺乏热情，她们会被称为性冷淡（这反映了男性对
158 拒绝性交的女性缺乏爱意或冷漠的看法）。如今，仅仅用词有所不同。男性每次性交
159 都可能使不同的女性怀孕，而女性每九个月只能怀孕一次。这些女性并非性功能障碍
160 ，她们只是性反应与男性不同而已。

161 性建议不应指责任何人，也不应将她们归类为性功能障碍。我们应该鼓励女性分享和
162 学习她们的经历，而不是告诉她们要符合社会对她们的期望。女性缺乏性高潮绝不是
163 性功能障碍，因为：

164 (1) 女性性高潮不具有生殖或性功能；

165 (2) 女性不需要性交或性高潮；以及

166 (3) 一些男性对性反馈的渴望很容易通过假装来满足。

167 “A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their
168 wives were more interested.” [很多丈夫都希望自己的性生活更频繁一些，并且认为如果
169 妻子对性生活更感兴趣，性生活就会更频繁。] (Kinsey et al, 1948, p. 571) 只要有法律
170 存在，男性就享有合法地与妻子发生性关系的权利。男性不会被指控强奸妻子。直到
171 最近，女性对性交兴趣较低的情况才得到尊重。在英国，即使是已婚女性现在也拥有
172 拒绝丈夫性交请求的合法权利（2003年《性犯罪法》）。但观念的转变远比法律的改
173 变缓慢。社会仍然认为女性的传统角色是顺从丈夫的性交需求。莱斯利·马戈林（2022
174 ）指出，如今的性学家和治疗师，即使是女性，也往往认为男性期望的性交频率理应
175 优先于大多数女性偏好的频率。“Sexual decisions, in the final analysis must be personal.”
176 [归根结底，性方面的决定必须是个人行为。] (Masters, Johnson & Kolodny, 1995, p. 412)

177 改善女性及其伴侣的信息

178 宣扬女性性高潮虽然有利可图，但也有害。认为性交能带来女性性高潮的观点会削弱
179 男性对自身性能力的信心，导致勃起功能障碍。女性如果从未体验过其他女性所津津
180 乐道的性高潮，可能会感到性能力不足。建议可以治疗这种普遍存在的心理不安全感
181 。婚姻咨询师应该关注情色小说所营造的不切实际的期望，并为伴侣提供更具建设性
182 的建议。

183 男性，尤其是在年轻时，性欲旺盛。因此，男性往往主动发起并主导性交，而传教士
184 式性交则让女性被动地配合男性的性爱。当浪漫和情欲的激情消退时，问题就出现了
185 。伴侣需要明白，长期的关系需要妥协。

186 男性追求性快感。女性应该尽量掩饰自己性欲的降低，不要破坏男性享受的性爱氛围
187 。没有必要刻意强调性高潮。充满爱意的抚摸和亲吻传递着顺从的信息。她也不必假
188 装高潮。她可以配合伴侣的节奏，或在性爱过程中轻抚他。

189 女性在性爱中渴望被欣赏。男性需要表达爱意，但并非每次都期待性爱。他们应该努
190 力成为一位魅力十足的伴侣。男性应该尊重女性的倾诉需求，愿意倾听，同时隐藏自
191 己较低的兴趣。偶尔分享自己的想法或感受，体现了对女性建立信任需求的尊重。

192 为了理解性关系的动态，治疗师需要考虑以下几点：（1）如果伴侣进行前戏，双方对
193 前戏的重视程度如何；（2）男性期望的性交频率；以及（3）双方对彼此性偏好的回
194 应意愿。异性恋男性认为女性对男性具有性吸引力是理所当然的。他们很少意识到性
195 欲是双向的。男性应该努力展现自己的魅力，并在社交方面表现得体（通过投入到这
196 段关系中）。伴侣可以变换性交地点，交替进行快速性交和时间较长的性爱游戏。前
197 戏可以增加性爱的多样性，但也会增加女性需要投入的时间和精力。双方列一份愿望

- 198 清单或许会有帮助 (Kramer & Dunaway, 1994)。异性恋伴侣可以放心，他们的性经
- 199 历只是性正常性行为的众多表现形式之一。

200 结论

201 (1) 人们抱有不切实际的期望，但鉴于男性并不认为性高潮是男性性满足的关键因素
202 ，因此没有理由认为性高潮可以定义女性的性满足。

203 (2) 尽管治疗师既无法解释也无法解决女性对伴侣性交缺乏反应的问题，但他们却暗
204 示女性应该接受性交，无论她们对此有何反应。

205 (3) 即使是已婚女性（至少在英国）在法律上不再有义务提供性交，但社会仍然期望
206 她们履行满足男性性需求的义务。

207 (4) 异性恋伴侣需要获得现实的信息，以帮助他们理解男女截然不同的性需求和情感
208 需求所带来的后果。

209 参考

- 210 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 211 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
212 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 213 Cawood, Elizabeth HH and John Bancroft. Steroid hormones, the menopause, sexuality and
214 well-being of women. *Psychological Medicine* 26.5 (1996): 925-936.
- 215 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
216 Indiana University Press. 1948.
- 217 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
218 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 219 Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'.
220 *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- 221 Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins.
222 1995.
- 223 Kramer, Jonathan & Dunaway, Diane. *Why men don't get enough sex and women don't get*
224 *enough love*. Virgin Publishing Limited. 1994.
- 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.
- 233 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.
- 234 Thomas, Jane. *Female Sexual Response to Erotic Stimuli*. Nosper.com. 2026.