

Женская сексуальная реакция на ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СТИМУЛЫ

Автор : 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>

Сайт автора: <https://www.nosper.com>

Адрес электронной почты : jane@nosper.com

Местоположение: Соединенное Королевство

Раскрытие информации: все исследования финансируются из личных средств автора.

Благодарности: выражаю благодарность моему мужу Питеру за его техническую и моральную поддержку, а также моим преданным подписчикам в социальных сетях за их неустанную поддержку на протяжении многих лет.

19 Краткое содержание

20 **Введение:** Влияние художественной литературы с 1950-х годов привело к недооценке
21 значимости репродуктивных ролей, определяющих различия в сексуальности мужчин и
22 женщин.

23 **Цель:** Предложить альтернативную, более четкую и конструктивную информацию для
24 пар, испытывающих несоответствие сексуальных желаний.

25 **Метод:** Новый исследовательский подход предполагает, что парам необходимы более
26 реалистичные ожидания от своей сексуальной жизни. В данной статье предпринимается
27 попытка ответить на следующие вопросы:

28 Почему стимуляция клитора не всегда является частью гетеросексуальных сексуальных
29 отношений?

30 Что мотивирует женщину отвечать на желание мужчины к половому акту?

31 Почему половой акт является ключевым элементом гетеросексуальных сексуальных
32 отношений?

33 Почему женский оргазм так много обсуждается, в то время как мужской оргазм
34 упоминается редко?

35 Почему женская сексуальная дисфункция определяется относительно полового акта?

36 Какую пользу могут извлечь пары из понимания эмоциональных и сексуальных
37 потребностей полов?

38 **Сильные и слабые стороны:** Данный подход дает описание сексуальности,
39 отражающее реальность. Однако интерес мужчин к женской сексуальности и
40 соответствующее отсутствие интереса у женщин означают, что необходима

41 значительная работа по обновлению существующих представлений о женской
42 сексуальной реакции.

43 **Вывод:** Чтобы помочь в решении распространенной проблемы несоответствия
44 сексуальных желаний между полами, парам следует рекомендовать понимать и
45 принимать различные потребности противоположного пола.

46 **Ключевые слова:** сексуальная реакция, оргазм, половой акт, женская сексуальная
47 дисфункция.

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

50	Оглавление	
51	Введение	1
52	Предвзятость в изображении сексуального удовольствия	2
53	Определение женского оргазма как реакции на партнера	4
54	Проникающий секс является частью сексуальных отношений с мужчиной	5
55	Никто не хвастается мужским оргазмом и не обсуждает его	6
56	Женская сексуальная дисфункция против законов о сексуальном согласии	8
57	Улучшение информированности женщин и их возлюбленных	9
58	Заключение	12
59	Ссылки	13
60		

61 Введение

62 С семнадцати лет я обнаружила, что интенсивное погружение в эротические фантазии
63 порождает психическое возбуждение, которое инстинктивно побуждает меня к
64 самостимуляции до оргазма. Поэтому, когда у меня впервые был половой акт в
65 восемнадцать лет, я была шокирована полным отсутствием физических ощущений и
66 психического возбуждения. Я предполагала, что половой акт вызовет аналогичное
67 психическое возбуждение и кульминацию. Я сразу поняла, какой обман таится в
68 эротической литературе, а также почему только мужчины платят за секс.

69 В двадцать с лишним и снова в тридцать лет мы с партнером обращались к
70 психотерапевтам. Они не спрашивали о моих методах мастурбации и не уточняли, какие
71 психические и физические стимулы используют женщины для достижения оргазма с
72 партнером. Они не упоминали о том, что женщины имитируют оргазм. Они
73 предполагали, что другие женщины испытывают оргазм с партнером. Моя проблема
74 оставалась загадкой без решения.

75 Моя обязанность предлагать партнеру половой акт также предполагалась, но никогда не
76 оправдывалась. Учитывая, что половой акт решал сексуальную фрустрацию моего
77 партнера, я не чувствовала, что у меня есть большой выбор. Сначала я старалась
78 доставить удовольствие своему партнеру, но отсутствие собственного возбуждения
79 привело к тому, что моя готовность прилагать усилия постепенно снизилась, и половой
80 акт до достижения мужского оргазма стал нормой.

81 В возрасте 35 лет, в последней решительной попытке понять свою проблему, я
82 обратилась в сексологическую клинику на Харли-стрит в Лондоне. Их клинический
83 психолог пришел к выводу, что я нормальна. Объяснений моему опыту не было. Его

84 совет подразумевал, что оргазмы зависят исключительно от физической стимуляции.
85 Моя обязанность предлагать половой акт была ясна, независимо от моей реакции на
86 него.

87 Я решила провести собственное исследование. Но, несмотря на подробное описание
88 того, как я достигаю оргазма самостоятельно, и несмотря на многолетние ежедневные
89 просьбы к женщинам (через интернет) объяснить, как они достигают оргазма с
90 партнером, я обнаружила, что лишь немногие женщины готовы обсуждать техники
91 достижения оргазма. Женщины-терапевты направляют меня к книге или к так
92 называемому эксперту по женскому оргазму.

93 **Предвзятость в изображении сексуального** 94 **удовольствия**

95 Мужчины испытывают сексуальное влечение, поэтому они предполагают, что женщины
96 должны быть столь же заинтересованы в половом акте. Но бессмысленно определять
97 женскую восприимчивость с точки зрения полового акта, который способствует
98 мужскому оргазму, но приводит к беременности женщины как получателя мужской
99 эякуляции. Надежные методы контрацепции позволили женщинам легче предлагать
100 половой акт, поскольку они могут защитить себя от беременности и детородного
101 возраста. Но эта сексуальная восприимчивость обусловлена желанием женщин
102 доставить удовольствие любовнику и укрепить эмоциональную связь, а не сексуальным
103 влечением.

104 Работа Мастерса и Джонсона (1966) популярна среди сексологов и общественности,
105 потому что, основываясь на небольшой выборке, они предположили, что женщины
106 испытывают оргазм от полового акта. Они согласились с тем, что источником женского

107 оргазма является клитор, но предложили теорию (никогда не доказанную), что
108 проникновение пениса косвенно стимулирует клитор. Эта предполагаемая стимуляция
109 контрастирует с прямой стимуляцией, которую женщины используют для мастурбации,
110 а также с прямой стимуляцией пениса, которую предпочитают мужчины.

111 У учёных есть веские основания оспаривать заявления женщин об оргазме по
112 следующим причинам:

113 (1) ошибочное представление о том, что женщины реагируют на секс так же, как
114 мужчины на партнёра;

115 (2) значительные преимущества для женщин, которые заявляют об оргазме с мужчиной-
116 партнёром;

117 (3) огромное табу на отнесение их к категории сексуально дисфункциональных; и

118 (4) отсутствие биологических прецедентов женского оргазма.

119 Мужчины могут думать, что, пропагандируя половой акт как источник женского
120 сексуального удовольствия, они могут убедить женщин чаще заниматься сексом. Точно
121 так же женщины могут думать, что, хвастаясь оргазмом, они повышают свою
122 сексуальную привлекательность для мужчин. Но кого здесь обманывают? Заявления
123 женщин об оргазме интерпретируются мужчинами как признак женского энтузиазма к
124 половому акту. Однако Кинси (1948) обнаружил, что заявления женщин об оргазме не
125 влияют на частоту половых актов. Хайт (1976) также пришёл к выводу: "...women who
126 did not orgasm with their partners were just as likely to say they enjoyed sex as women who
127 did." [...женщины, которые не испытывали оргазм со своими партнерами, с такой же
128 вероятностью заявляли, что им нравился секс, как и женщины, которые его испытывали.]
129 (p. 420)

130 **Определение женского оргазма как реакции на** 131 **партнера**

132 Розмари Бассон подвергла сомнению модель Мастерса и Джонсона, которая
133 предполагала, что мужчины и женщины одинаково реагируют на сексуальные стимулы.
134 Вместе с Кинси и Хайтом она пришла к выводу, что сексуальное удовлетворение женщин
135 зависит от эмоционального вознаграждения, а не от оргазма.

136 “women’s motivation (or willingness) to have a sexual experience
137 stems from a number of ‘rewards’ or ‘gains’ that are not strictly
138 sexual, these rewards being additional to, and often of far more
139 relevance than, the women’s biological neediness or urge.”
140 [Мотивация (или готовность) женщин к сексуальному опыту
141 происходит из ряда «вознаграждений» или «выгод», которые не
142 являются строго сексуальными; эти вознаграждения являются
143 дополнительными и зачастую гораздо более значимыми, чем
144 биологическая потребность или влечение женщины.] (Basson,
145 2000, p. 52)

146 Бассон ссылается на исследование (Кавуд, 1996), в котором только 2 из 50 женщин в
147 пременопаузе сообщали о сексуальных мыслях чаще одного раза в неделю, а 23 из них
148 — реже одного раза в месяц или никогда. В то время как мужчины говорят о наслаждении
149 эротикой и удовольствием от проникающего секса, женщины говорят о чувстве долга.
150 Основываясь на собственной работе, Бассон пришла к выводу:

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

155 [...осознание физического сексуального возбуждения партнера.
156 Вместо того чтобы быть эротическим стимулом (как это обычно
157 бывает у мужчин), это может восприниматься негативно, если
158 женщины чувствуют себя в какой-то мере ответственными за это
159 и считают, что они обязаны обратить на это внимание.] (Basson,
160 2000, p57)

161 Некоторые женщины считают эмоциональную связь критически важной для
162 сексуальной реакции. Я обнаружил, что женщины часто не понимают, что возбуждение

зависит от положительной реакции мозга на эротические стимулы. Они считают, что любовь и чувственное удовольствие равнозначны оргазму. Следовательно, для них умственная и физическая стимуляция не имеют значения. Я был влюблен, но эти эмоции, романтические фантазии и чувственные удовольствия не вызывают умственного возбуждения. Когда я мастурбирую, нет ни партнера, ни романтики, ни эмоциональной связи. Чтобы вызвать умственное возбуждение, необходимое для сексуальной разрядки, мне приходится каждый раз использовать эротические фантазии. Я пришел к выводу, что умы большинства женщин не реагируют на эротические стимулы, поэтому мастурбация для них бессмысленна. Половой акт — единственная сексуальная активность, в которой они когда-либо участвуют.

Проникающий секс является частью сексуальных отношений с мужчиной

Мужская сексуальная реакция последовательна и надежна. Мужчины, независимо от ориентации, сосредотачиваются на проникающем сексе (вагинальном или анальном). Несмотря на наличие влагалища, лесбиянки не стремятся к вагинальному проникновению, даже с использованием дилдо. Как отсутствие так называемых вагинальных оргазмов, определяющее женскую сексуальную дисфункцию, так и сексуальное желание, определяемое с точки зрения проникающего секса, не имеют отношения к лесбиянкам. Женщины, независимо от ориентации, сосредотачиваются на эмоциональных реакциях и любовных играх. Но считается, что только гетеросексуальные женщины возбуждаются от проникновения пениса во влагалище. Определение женского оргазма с точки зрения взаимодействия с половым актом затемняет смысл сексуальной реакции. Женщинам говорят, что оргазм легко получить,

186 поэтому некоторые женщины предполагают, что испытывают оргазм от полового акта с
187 любовником, но если их не мотивирует та же активность с привлекательным
188 незнакомцем, то именно вознаграждение за более широкие отношения, а не сам акт,
189 мотивирует их к взаимодействию. Финансовая выгода от пропаганды полового акта как
190 женского удовольствия является препятствием для улучшения советов,
191 предоставляемых женщинам.

192 Большинству пар нет причин обращаться за помощью в вопросах сексуальной жизни.
193 (1) Большинство женщин никогда не мастурбируют и не питают больших надежд на
194 оргазм, (2) мужское половое влечение гарантирует половой акт независимо от желания
195 женщины, и (3) пары редко обсуждают сексуальное удовольствие. Большинство женщин
196 никогда не имитируют оргазм, потому что большинство мужчин сосредоточены на
197 собственном удовольствии от полового акта.

198 Ажиотаж вокруг женского оргазма — это всего лишь часть игры, в которую играют
199 мужчины и женщины. В нашей так называемой взрослой культуре женщины
200 демонстрируют свою готовность к сексуальному взаимодействию (обычно подразумевая
201 проникающий секс), обеспечивая мужское возбуждение в обмен на вознаграждение,
202 которое мужчины предлагают за половой акт. Большинство женщин не затронуты
203 вымыслом, окружающим женский оргазм. Они не обращают внимания на разговоры о
204 сексуальной дисфункции, понимая, что заявления об оргазме — это всего лишь бравада.

205 **Никто не хвастается мужским оргазмом и не** 206 **обсуждает его**

207 Сексуальная реакция инициируется мозгом, и мужской мозг гораздо более восприимчив,
208 чем женский. Существует гораздо больше эротических стимулов, которые вызывают

209 мужское возбуждение. Это логично, поскольку сексуальная реакция жизненно важна для
210 репродуктивной функции мужчин. Мужская сексуальная реакция определяется циклом
211 возбуждения от эрекции до эякуляции. Мужчины получают удовольствие от: (1)
212 психологического вознаграждения: чувства доминирования, эмоционального принятия
213 и проникновения; и (2) физической стимуляции: проникновения, толчков и эякуляции.
214 Для женщин все эти удовольствия приравниваются к оргазму.

215 Мужской оргазм происходит часто и надежно, особенно во время полового акта. Тем не
216 менее, мужчины не хвастаются своим оргазмом, потому что это ограничивает их
217 способность к сексуальной активности. Сексуальная реакция заканчивается оргазмом.
218 Таким образом, оргазм прекращает удовольствие мужчин от возбуждения, а также
219 физическое и эротическое удовольствие, которое они получают от полового акта.
220 Женская сексуальность вызывает восхищение, потому что она не имеет этого
221 ограничения. Женщины могут заниматься сексом бесконечно, потому что нет момента,
222 когда влагалище больше не может быть проникнуто эрегированным пенисом. Поэтому
223 время женского оргазма от полового акта не является четко определенным. Только
224 имитированный оргазм может совпасть с мужской эякуляцией.

225 Изначально секс составляет относительно небольшую часть времени, которое пара
226 проводит вместе. Женщина воспринимает сексуальный интерес мужчины к ней и его
227 благодарность после полового акта как знак преданности. Но постепенно мужчина все
228 больше сосредотачивается на сексе и меньше — на развитии отношений в целом.
229 Женщина приходит к выводу, что она всего лишь сексуальная отдушина для мужчины, а
230 не личность со своими собственными реакциями и потребностями, которые она ожидает
231 от партнера. Женщины перестают проявлять привязанность, потому что мужчина
232 интерпретирует любую форму физической близости как сексуальное приглашение. Как
233 только привязанность угасает, секс становится механическим действием, направленным

на удовлетворение потребностей мужчины, которое в конечном итоге не удовлетворяет ни одну из сторон. Любовь — одна из причин, по которой женщина может быть готова предложить половой акт. Ее также может мотивировать желание сохранить партнера, сохранить семью или деньги.

Женская сексуальная дисфункция против законов о сексуальном согласии

В викторианскую эпоху, если женщины не проявляли энтузиазма по поводу полового акта, их называли фригидными (что отражало мужское восприятие женщины, отвергающей половой акт, как нелюбящей или холодной). Сегодня отличается только терминология. Мужчина может оплодотворить другую женщину каждый раз, когда вступает в половую связь. Но женщина может забеременеть только раз в девять месяцев. Вместо того чтобы быть дисфункциональными, это нормальные женщины, которые не реагируют сексуально так, как мужчины.

Советы по сексу не должны никого обвинять или классифицировать как дисфункциональных. Мы должны поощрять женщин делиться своим опытом и учиться на нем, а не говорить им, чтобы они соответствовали ожиданиям общества. Отсутствие женского оргазма НИКОГДА не может быть дисфункцией, потому что:

(1) женский оргазм не имеет репродуктивной или сексуальной функции;

(2) у женщин нет потребности в половом акте или в оргазме; и

(3) желание некоторых мужчин получить эротическую обратную связь легко удовлетворяется путем имитации.

255 “A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their
256 wives were more interested.” [Очень многие мужья хотели бы, чтобы их половые
257 отношения были более частыми, и считают, что так бы и было, если бы их жены
258 проявляли к этому больше интереса.] (Kinsey et al, 1948, p. 571) С тех пор, как появились
259 законы, мужчины пользовались законным правом на половой акт со своими женами.
260 Мужчину нельзя было обвинить в изнасиловании жены. Лишь сравнительно недавно
261 стало учитываться меньшее желание женщин к половому акту. В Великобритании даже
262 замужние женщины теперь имеют законное право отказать мужу в желании вступить в
263 половую связь (Закон о сексуальных преступлениях 2003 года). Но отношение к этому
264 меняется медленнее, чем законы. Общество по-прежнему воспринимает традиционную
265 роль женщины как сотрудничество с желанием мужа вступить в половую связь. Лесли
266 Марголин (2022) отметила, что сегодня сексологи и терапевты, даже женщины,
267 предполагают, что желаемая частота половых контактов у мужчин должна естественным
268 образом иметь приоритет над частотой, которую предпочитает большинство женщин..
269 “Sexual decisions, in the final analysis must be personal.” [В конечном счете, решения,
270 касающиеся сексуальной жизни, должны быть личными.] (Masters, Johnson & Kolodny,
271 1995, p. 412)

272 **Улучшение информированности женщин и их** 273 **возлюбленных**

274 Пропаганда женских оргазмов приносит деньги, но также и вредна. Вера в то, что
275 половой акт сам по себе вызывает женский оргазм, может подорвать уверенность
276 мужчин в собственной сексуальной состоятельности, что приводит к эректильной
277 дисфункции. Женщины могут чувствовать себя сексуально неполноценными, когда
278 никогда не испытывают оргазмов, которыми хвастаются другие женщины.

279 Предполагается, что эти эмоциональные неуверенности в себе можно лечить.
280 Консультанты по вопросам отношений должны обращать внимание на нереалистичные
281 ожидания, создаваемые эротической литературой, и давать парам более конструктивные
282 советы.

283 Мужчины, особенно в молодости, испытывают сильное влечение к половому акту.
284 Поэтому мужчина, как правило, инициирует и направляет половой акт, в то время как
285 миссионерская поза позволяет женщине пассивно сотрудничать с мужчиной в любовных
286 ласках. Проблемы возникают, когда романтическая и эротическая страсть угасает. Парам
287 необходимо понимать, что долгосрочные отношения предполагают компромисс.

288 Мужчины подходят к сексу, надеясь на эротическое удовольствие. Женщине следует
289 стараться скрывать свой меньший интерес и не отвлекать от эротического контекста
290 полового акта, который доставляет удовольствие мужчине. Нет необходимости заявлять
291 о своих оргазмах. Нежные ласки и поцелуи демонстрируют готовность к сотрудничеству.
292 Ей не нужно имитировать оргазм. Она может двигаться в ритме партнера или ласкать его
293 во время занятий любовью.

294 Женщины подходят к сексу, надеясь почувствовать себя ценными. Мужчинам нужно
295 проявлять привязанность, не ожидая секса каждый раз. Им следует вкладываться в роль
296 обаятельного партнера. Мужчина должен уважать потребность женщины в общении,
297 будучи готовым выслушать, скрывая при этом свой сдержанный интерес. Иногда делясь
298 своими мыслями или чувствами, он демонстрирует уважение к потребности женщины в
299 построении доверия.

300 Чтобы понять динамику сексуальных отношений, терапевтам необходимо учитывать: (1)
301 если пара занимается прелюдией, насколько эта деятельность ценится каждым
302 партнером; (2) частоту половых актов, которую ожидает мужчина; и (3) готовность

каждого партнера реагировать на сексуальные предпочтения другого. Гетеросексуальные мужчины считают естественным, что женщины должны быть сексуально привлекательными для мужчин. Они редко признают, что сексуальное желание работает в обе стороны. Мужчина должен стараться представлять себя привлекательным и быть социально приемлемым (вкладываясь в отношения). Пара может менять место для полового акта, чередуя быстрые половые акты с более длительными сеансами, включающими сексуальные игры. Прелюдия добавляет разнообразия, но также увеличивает время и усилия, которые должна вложить женщина. Может быть полезно составить список желаний для обоих партнеров (Крамер и Данауэй, 1994). Гетеросексуальные пары могут быть уверены, что их опыт является частью широкого спектра сексуальной нормальности..

314 **Заключение**

315 (1) Были установлены нереалистичные ожидания, но, учитывая, что мужчины не
316 считают оргазм жизненно важным аспектом мужского удовлетворения, нет оснований
317 полагать, что оргазм определяет женское удовлетворение.

318 (2) Несмотря на отсутствие объяснений или решений проблемы отсутствия реакции у
319 женщин на половой акт, терапевты подразумевают, что женщины должны принимать
320 половой акт независимо от своей реакции на него.

321 (3) Даже замужняя женщина (по крайней мере, в Великобритании) больше не обязана по
322 закону предлагать половой акт, однако общество по-прежнему ожидает от нее
323 выполнения своего долга путем удовлетворения сексуальных потребностей мужчин.

324 (4) Гетеросексуальным парам необходима реалистичная информация, чтобы помочь им
325 понять последствия очень разных сексуальных и эмоциональных потребностей мужчин
326 и женщин.

327 ССЫЛКИ

- 328 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 329 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
330 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 331 Cawood, Elizabeth HH and John Bancroft. Steroid hormones, the menopause, sexuality and
332 well-being of women. *Psychological Medicine* 26.5 (1996): 925-936.
- 333 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
334 Indiana University Press. 1948.
- 335 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
336 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 337 Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'.
338 *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- 339 Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins.
340 1995.
- 341 Kramer, Jonathan & Dunaway, Diane. *Why men don't get enough sex and women don't get*
342 *enough love*. Virgin Publishing Limited. 1994.
- 343 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
344 *Response*. Nosper.com. 2024.
- 345 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
346 *Response*. Nosper.com. 2025.

- 347 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
348 Nosper.com. 2025.
- 349 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
350 2025.
- 351 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.
- 352 Thomas, Jane. *Female Sexual Response to Erotic Stimuli*. Nosper.com. 2026.