

1

基于女性性反应实证研究的

2

方法

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.thomas@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 概括

18 **背景：**当前的观念对女性性反应抱有不切实际的期望，导致对女性性功能障碍的误诊

19 和对夫妻无益的建议。

20 **目的：**确定需要实证证据来支持对女性性反应的理解。

21 **方法：**一种新的研究方法通过确定夫妻在性生活中面临的现实来挑战先入为主的观念

22 。本文试图回答以下问题：

23 对女性性反应做出了哪些假设？

24 哪些政治和情感因素影响了性研究？

25 为什么女性性高潮受到争论，而男性性高潮却从未被提及？

26 谁有资格为我们理解女性性行为做出贡献？

27 什么是反应性的经验证据？

28 如何改进对女性性反应的研究？

29 **优点和局限性：**这种方法提供了对女性性行为的现实描述。然而，男性对女性反应性

30 的兴趣和女性相应的缺乏兴趣意味着需要进行大量工作来更新当前对女性性反应的观

31 念。

- 32 **结论**：女性应该通过性交达到性高潮的观点并没有得到研究的支持，而且也无助于夫妻理解性欲的不匹配。
- 34 **关键词**：女性性功能障碍、轶事证据、女性性反应、实证证据。
- 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 目录

37	介绍	1
38	男性的经历为女性设定了期望	2
39	色情和幻想给男性设定了期望	3
40	不切实际的期望如何影响人际关系	4
41	我们需要挑战信念并提供证据	5
42	当前的概念模型设定了错误的预期	7
43	对性反应的更现实的理解	8
44	结论	10
45	参考	11
46		

47 介绍

48 近年来，治疗师记录到女性性功能障碍的发生率很高，通常与性欲缺乏有关。这引起
49 了人们对误诊的担忧，以及女性性反应的定义可能需要更新。本文重点介绍了与女性
50 性反应有关的普遍观念所造成的问题。

51 “it is time for the field to come together and resolve the differences
52 about models of female sexual response and diagnostic consequences.
53 We need to come to some consensus to move research and treatment
54 forward. Scientific theories and theoretical models need to be probed
55 and validated”

56 [现在是时候让这个领域团结起来，解决关于女性性反应模型和
57 诊断后果的分歧了。我们需要达成某种共识，以推动研究和治疗
58 向前发展。科学理论和理论模型需要探索和验证] (Balon, 2022,
59 pp. 3-4)

60 性学仍需确立其作为现代科学的可信分支的地位。性学家使用微小样本提出概念模型
61 和推测理论，但这些模型和理论从未得到证实。我们必须挑战这些假设和矛盾。就连
62 《时尚》杂志也站出来谴责 G 点 (Kiefer, 2020) 是一种骗局。性交有助于男性达到性高
63 潮，但这并不意味着它应该导致女性达到性高潮 (Hite, 1976)。男性想要性交，而女性
64 感到有义务满足男性的需求，想知道性交如何能更有回报。这就解释了为什么只有那
65 些将性交宣传为女性乐趣的耸人听闻的理论 (如 Masters 和 Johnson 的研究) 才能引起公
66 众的注意。

67 女性利用性高潮的说法来增强自己的吸引力，而男性则利用女性性高潮的说法来增强
68 自己的自尊心。然而，人们并没有接受人们并不总是完全真诚的事实，而是从表面上
69 理解这些说法。女性性高潮的轶事证据来自媒体描述和未经证实的性高潮说法。我们
70 需要解释我们在现实中观察到的情况，而不是依赖理论模型。我们必须区分促使女性
71 享受自己对性爱的反应的活动和使她怀孕的交配活动。

72 男性的经历为女性设定了期望

73 性学应该提供不同的视角。男性期望女性想要性交，但女性往往要对男性性欲的后果
74 负全部责任。例如，女性因卖淫而感到羞耻，而男性顾客则是匿名的。男性很少为意
75 外怀孕和堕胎负责。然而，新生命是由两个人创造的。为了避免这种性现实，大多数
76 成年人从媒体描述和色情小说中获取对性快感的认识，导致期望与现实之间存在差距
77 。女性应该与情人达到性高潮的信念被用来向女性推销性交，而女性则受到男性对性
78 事更感兴趣的影响。但自然发生的事并不需要宣传。

79 女性性功能障碍的高水平（源于目前对女性性反应的定义）似乎与女性通过性交达到
80 性高潮的假设相矛盾。Les Margolin (2022) 指出：“The sexual response model appears to
81 treat a husband's interest in sex as inherently normal and functional, and a wife's relative lack
82 of sexual interest as inherently abnormal and dysfunctional” [性反应模型似乎将丈夫对性的

83 兴趣视为天生正常和功能性的，而将妻子相对缺乏性兴趣视为天生不正常和功能失调

84 的] (pp. 1211-1212). **女性天生反应迟钝**，但尽管缺乏逻辑和科学的解释，她们还是被归

85 类为功能障碍，并因性功能不足而受到羞辱。由于女性在性交中处于被动地位，她们

86 缺乏自信，但女性通过性交达到高潮的说法却导致无尽的挫败感。

87 **阳痿会让男人觉得生活毫无价值**。我个人从未与情人达到过高潮，并得出结论，性主

88 要是男性的乐趣。但我从未觉得我的生活没有价值，因为性被宣传为一种乐趣，但实

89 际上只是一种责任。然而，我很生气，科学家们出于政治原因忽视了强调阴蒂刺激和

90 女性自慰背景下女性高潮的研究。性学家不应该拒绝有效的研究结果，而应该以一种

91 基于科学结论的方式对它们进行解释，为公众提供一致且公正的性行为解释。

92 色情和幻想给男性设定了期望

93 男性的期望受到社会信仰和色情女演员表演的影响。如果女性伴侣没有像他们希望的

94 那样做出反应，这些影响会导致男性认为女性伴侣功能失调。尽管男性从未有过阴蒂

95 或阴道，也从未成为性交的接受者，但他们控制着女性性欲的定义。然而，男性很少

96 知道他们的伴侣是否自慰，也无法说出任何女性的性刺激。可靠的避孕措施给人的印象是，女性和男性一样想要性交。男人可以注意到女人的行为和她说的话，但他无法

98 知道她的想法和感受。年轻男性的性欲使他们无法接受女性较低的性兴趣，但更有经

99 验的男人可能愿意寻找超越神话的答案。抱有不切实际的期望的男性难以实现自己的
100 表现目标，并感到有责任让女性感到快乐。

101 性高潮是中枢神经系统的反应（Kinsey 等人，1953 年）。它不是有意识的选择。没人
102 需要告诉男人如何达到性高潮，因为对于一个反应灵敏的人来说，达到性高潮是一个
103 可靠的过程。性高潮是积极主动地参与性活动的结果。如果女人和情人一起达到性高
104 潮，她们就能解释她们的心理唤起、解剖学和刺激。男人也会熟悉这些事实。男人的
105 性欲使他们专注于关系中的性回报。但是，男人是想要从符合对他们的期望的女人那
106 里得到性高潮，还是更喜欢一个对性有积极态度、为了伴侣而投入性爱的情人？

107 只要有男人喜欢听女人的性高潮故事，就总会有女人告诉他们。但这些性高潮的说法
108 对任何人都没有用。它们无法得到充分的解释，甚至无法得到足够详细的描述。它们
109 也不能帮助男人理解女人有情感需求，而不是性需求。当女人无法从一段关系中获得
110 她所希望的情感回报时，她将停止对男人的性需求的投入。

111 不切实际的期望如何影响人际关系

112 性交是男性生殖功能的核心，有助于男性的情绪健康。男性性功能的定义取决于性交
113 · 因为生殖依赖于男性的性唤起（勃起）和性高潮（射精）。女性性功能的定义也取
114 决于性交，尽管女性可以在没有性唤起或性高潮的情况下怀孕。尽管女性可能享受做

115 爱带来的情感安慰，但她们的情绪健康并不依赖于生殖器刺激。男性比女性更多地谈论女性性高潮，他们认为这对女性的性意愿至关重要。

116 即使你有勇气问女性关于性高潮的问题（就像我做的那样），她们也无法给出合理的解释。那些按照社会信仰吹嘘性高潮的女性，在被要求解释她们的性高潮时会感到被冒犯。女性觉得有义务说她们的性高潮是为了满足男性的期望。甚至女性性学家也建议我看书，而不是提供个人见解。我没有看到任何证据表明女性无法用逻辑向另一个女性解释这些性高潮。相信这些性高潮的决心似乎压倒了所有理性的反对意见。

117 男性性高潮几乎是不可避免的，但男性并没有将其作为进行性交的主要动机。认为任何人的性高潮对于拥有充实的性生活都至关重要的假设是无益的，而且没有研究支持这一假设。通过促进无法实现的性高潮，治疗师会让女性及其伴侣感到性生活不足。

118 不切实际的期望会使关系紧张，当夫妻未能实现他们被告知应该可能实现的目标时，会引起怨恨和不满。这会导致尴尬和羞耻感，使夫妻难以就性交频率进行沟通。

127 我们需要挑战信念并提供证据

128 女性与爱人发生性高潮这一假设是理解女性性行为的基础，但这一假设从未受到质疑。没有人区分普通女性和那些以促进性高潮为生的女性。对性的诚实看法包括讨论所有可能的情况，而不是将讨论限制在做爱上。女性可能会在恋爱关系中接受性交，但

131 如果男性在未经她们同意的情况下与她们发生性关系，她们会感到被侵犯。教育工作
132 者需要解释为什么女性在某一场合会因性交的前景而兴奋，而在另一场合却不会，即
133 使与一个有吸引力的伴侣发生性关系。我们对性反应的描述需要保持一致。例如，男
134 性性高潮依赖于直接的阴茎刺激，而女性被认为会选择间接的阴蒂刺激（根据目前为
135 性交辩护的理论）。威廉·马斯特斯等人（1995 年）证实：“certainly, it is easier for most
136 women to be orgasmic during masturbation than during intercourse. [...] For most women,
137 masturbation involves some form of stimulation of the clitoris, whereas with intercourse, the
138 clitoris is only stimulated indirectly” [当然，对于大多数女性来说，自慰比性交更容易达
139 到高潮。 [...] 对于大多数女性来说，自慰涉及某种形式的阴蒂刺激，而性交只会间接
140 刺激阴蒂] (p. 587). 然而，很少有女性评论性交与自慰的区别。对于大多数女性来说，
141 性交是她们生殖器受到刺激的唯一时机。她们提到做爱，而不是展示任何专注于性高
142 潮的性技巧（色情和身体刺激）。女性喜欢做爱，将其作为表达感情的方式，而不是
143 达到性高潮。

144 我发现自慰每次都有效（从 17 岁开始），但与伴侣一起做爱却无效（从 18 岁开始）
145 。专家告诉我，我完全正常。我对期望与现实之间的差距感到愤怒。专家们没有解释
146 ，所以我向公众宣传，任何能达到性高潮的人都能解释导致他们兴奋的性刺激、性高
147 潮所涉及的解剖学和刺激技术。

148 当前的概念模型设定了错误的预期

149 我们仍然缺乏教育材料和自助信息，无法提供现实、公正的人类性行为观点，也无法
150 解释其在人际关系中的作用。如果我们更看重女性与情人在一起时的性高潮，而不是
151 独自一人时的性高潮，我们就应该为这种偏好提供科学依据。我们可以接受一系列女
152 性的性经验，但如果科学家以唤醒和性高潮的形式记录下来，那么这些经验必须是可
153 信的。

154 科学家研究女性性反应是因为，与色情小说相反，在现实生活中，女性的性高潮并不
155 像男性那样可靠。但我们应该区分理解女性性反应和将性交视为女性的乐趣。谢尔·海
156 特 (1976) 指出：“We have arrived at a point in our thinking as a society where it has become
157 acceptable for women to enjoy sex, as long as we are fulfilling our roles as women – that is,
158 giving pleasure to men...” [在我们的社会观念中，我们已经达到这样的程度：只要女性
159 履行自己作为女性的职责，即给男性带来快乐，那么女性享受性爱就是可以接受的
160] (p. 61). 从历史上看，男性定义了女性的反应能力，但近年来，许多女性性学家也
161 参与了这项研究。此外，据推测，数十亿女性每天都会经历性高潮。然而，女性的性
162 反应仍然知之甚少。
163 人们认为，女性需要有学术资格才能就性高潮提供建议，但性学专业应该欢迎拥有各
164 种性经验的女性做出贡献。女性研究女性性行为所需的唯一资格是决心为女性的行为

165 和反应提供解释。女性性反应的证据应该来自那些有信心谈论她们的性唤起（作为对
166 色情刺激的反应）和由她们自己发起的活动导致的性高潮的女性。并不是所有的女性
167 都熟悉性高潮（Kinsey 等人，1953 年），所以我们无法知道女性是否有相关经验。要
168 就性高潮提供建议，女性应该知道如何自慰达到性高潮。为了就性快感提供建议，她
169 还应该具有性关系的经验，她和她的伴侣已经探索过各种性爱游戏，并就性快感技巧
170 进行过交流。

171 对性反应的更现实的理解

172 “The history of science is part of the history of the freedom to observe, to reflect, to experiment,
173 to record, and to bear witness” [科学史是观察、反思、实验、记录和见证自由的历史的一
174 部分] (Kinsey et al, 1948, p. v). 好奇心是科学的基础，但许多人拒绝接受解释性反
175 应的推理和研究成果。科学涉及提出难题和挑战情感信念。科学家应该揭示真相，说
176 明大众信仰中的误解和无知，而不是提出支持传统女性性角色信仰的理论。

177 鉴于资金稀缺，采用具有成本效益的方法会有所帮助。我们可以使用逻辑推理从以下
178 经验证据来源得出结论：

179 （1）通过提出可能的政治偏见和错误假设，解释与女性性反应有关的先前研究结果。

180 (2) 通过了解性交的性质以及性反应的产生方式，解释提供女性性反应证据的生物学

181 先例。

182 (3) 通过区分表明性反应高和性反应低的行为，讨论反映反应性的男女性行为。

183 (4) 通过详细分析男性性反应并将其与女性性反应进行比较，确定人类性反应的主要特

184 征。

185 (5) 通过具体说明女性的性高潮技巧并将其与男性性反应进行比较，将女性性反应定义

186 为对色情刺激的心理反应。

187 (6) 通过倾听女性对做爱和性高潮的看法，将女性性反应视为对情人的情感反应。

188 这种方法的好处是，它提供了全面而一致的性描述，将现实生活与神话和一厢情愿区

189 分开来。我们必须通过确定女性了解性反应所涉及的内容来证实性高潮的说法。我们

190 必须考虑女性声称自己达到性高潮所面临的政治和情感压力。这并不是说女性一定

191 在撒谎；只是没有充分定义性反应所涉及的内容。也没有任何研究确定女性性反应的

192 事实：它何时发生、如何发生以及在人群中有多普遍。人们在性话题上保持沉默，是

193 因为他们对自己的理解缺乏信心，而这种理解是建立在不存在的东西之上的。他们无

194 法用逻辑来证明自己的情感信念。我的工作得到了支持，甚至得到了男性的支持，因

195 为有些人想要他们能理解的逻辑解释。

196 结论

197 (1) **女性性反应的轶事证据**包括性虚张声势和色情内容，这甚至让科学家也难以接受

198 女性性行为的现实。

199 (2) **不切实际的建议**无法帮助夫妻通过接受男女享受不同的情感和性回报来了解如何

200 充分利用他们的性关系。

201 (3) **女性性反应的经验证据**包括解释先前的研究、生物学先例、性行为和性反应的特

202 征。

203 (4) 现实的性行为需要明确描述性反应，并为我们在成人文化和夫妻性关系中观察到

204 的情况提供解释。

205 參考

- 206 Balon, Richard. Is Basson's model of sexual response relevant? A commentary. *Journal of Sex & Marital Therapy* 48.1 (2022): 1-4.
- 208 Kiefer, Elizabeth. *Debunking the G-spot myth: the G-spot doesn't Exist*. Accessed June 4th, 209 2024. <https://www.cosmopolitan.com/interactive/a32037401/g-spot-not-real/>
- 210 Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'. 211 *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- 212 Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins. 213 1995.
- 214 Hite, Shere. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 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.