

Исследовательский подход, основанный на эмпирических данных о женской сексуальной реакции

6 **Автор** : Jane Thomas, BSc

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

⁸ LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/learn-about-sexuality/>

⁹ ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Jane-Thomas-18>

10 Сайт автора: <https://www.nosper.com>

11 Адрес электронной почты : jane.thomas@nosper.com

12 Местоположение: Соединенное Королевство

13 Раскрытие информации: все исследования финансируются из личных средств автора.

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

17 Краткое содержание

18 **Предыстория:** Текущие убеждения устанавливают нереалистичные ожидания
19 относительно женской сексуальной реакции, что приводит к неправильной диагностике
20 женской сексуальной дисфункции и бесполезным советам для пар.

21 **Цель:** Установить необходимость эмпирических доказательств для поддержки
22 понимания женской сексуальной реакции.

23 **Метод:** Новый исследовательский подход бросает вызов предвзятым идеям,
24 устанавливая реалии, с которыми пары сталкиваются в своей сексуальной жизни. В этой
25 статье делается попытка ответить на следующие вопросы:

26 Какие предположения делаются относительно женской сексуальной реакции?

27 Какие политические и эмоциональные факторы влияют на исследования секса?

28 Почему женский оргазм обсуждается, а мужской оргазм никогда не упоминается?

29 Кто имеет право внести свой вклад в наше понимание женской сексуальности?

30 Что представляет собой эмпирическое доказательство отзывчивости?

31 Как можно улучшить исследования женской сексуальной реакции?

32 **Сильные стороны и ограничения:** Этот подход дает реалистичное представление о
33 женской сексуальности. Однако интерес мужчин к женской отзывчивости и
34 соответствующее отсутствие интереса у женщин означают, что требуется значительная
35 работа для обновления текущих убеждений о женской сексуальной реакции.

36 **Вывод:** Убеждение, что женщины должны испытывать оргазм от полового акта, не
37 подтверждается исследованиями и не помогает парам понять несоответствие

38 сексуального желания. Ключевые слова: женская сексуальная дисфункция,

39 анекдотические данные, женская сексуальная реакция, эмпирические данные.

40 **Ключевые слова:** женская сексуальная дисфункция, отдельные факты, женская

41 сексуальная реакция, эмпирические данные.

42 **Преобладающий язык:** В случае любых расхождений или несоответствий между

43 данным переводом и оригиналом приоритет будет иметь версия на английском языке.

44	Оглавление	
45	Введение	1
46	Опыт мужчин формирует ожидания для женщин	2
47	Порнография и фантазии формируют ожидания для мужчин	4
48	Как нереалистичные ожидания влияют на отношения	5
49	Нам нужно бросить вызов убеждениям и предоставить доказательства	6
50	Текущие концептуальные модели устанавливают неверные ожидания	8
51	Более реалистичное понимание сексуальной реакции	9
52	Заключение	12
53	Ссылки	13
54		

55 **Введение**

56 В последние годы терапевты зафиксировали высокий уровень сексуальной дисфункции
57 у женщин, часто связанной с отсутствием сексуального желания. Это вызвало опасения
58 относительно потенциальной неправильной диагностики и возможности того, что
59 определение женской сексуальной реакции должно быть обновлено. В этой статье
60 освещаются проблемы, созданные преобладающими убеждениями, касающимися
61 женской сексуальной реакции.

62 “it is time for the field to come together and resolve the differences
63 about models of female sexual response and diagnostic consequences.

64 We need to come to some consensus to move research and treatment
65 forward. Scientific theories and theoretical models need to be probed
66 and validated”

67 [пришло время для поля объединиться и разрешить разногласия
68 относительно моделей женской сексуальной реакции и
69 диагностических последствий. Нам нужно прийти к какому-то
70 консенсусу, чтобы продвигать исследования и лечение вперед.

71 Научные теории и теоретические модели должны быть
72 проверены и подтверждены] (Balon, 2022, pp. 3-4)

73 Сексологи еще предстоит утвердиться в качестве заслуживающей доверия отрасли
74 современной науки. Сексологи используют крошечные образцы, чтобы предлагать
75 концептуальные модели и спекулятивные теории, которые никогда не доказываются. Мы
76 должны оспорить предположения и противоречия. Даже журнал Cosmopolitan занял
77 позицию и осудил точку G (Kiefer, 2020) как мошенничество. Половой акт способствует
78 мужскому оргазму, но из этого не следует, что он должен вызывать женский оргазм (Hite,
79 1976). Мужчины хотят полового акта, а женщины, чувствуя себя обязанными
80 удовлетворять мужские потребности, хотят знать, как половой акт может быть более
81 полезным. Это объясняет, почему только сенсационные теории, приводящие половой
82 акт как женское удовольствие (например, исследования Мастерса и Джонсона),
83 привлекают внимание общественности.

84 В то время как женщины используют утверждения об оргазме для повышения своей
85 привлекательности, мужчины используют утверждения о женском оргазме для
86 укрепления своего эго. Однако вместо того, чтобы признать, что люди не всегда
87 полностью искренни, эти утверждения принимаются за чистую монету. Анекдотические
88 свидетельства женского оргазма исходят из изображений в СМИ и необоснованных
89 заявлений об оргазме. Нам нужно объяснить, что мы наблюдаем в реальности, а не
90 полагаться на теоретические модели. Мы должны различать активность, которая
91 мотивирует женщину наслаждаться собственной реакцией на эротизм, и активность
92 спаривания, которая оплодотворяет ее.

93 **Опыт мужчин формирует ожидания для женщин**

94 Сексология должна предлагать альтернативные перспективы. Мужчины ожидают, что
95 женщины захотят полового акта, но женщины часто несут исключительную
96 ответственность за последствия мужского полового влечения. Например, женщин
97 стыдят за проституцию, в то время как мужчины-клиенты анонимны. Мужчины редко
98 несут ответственность за нежелательную беременность и аборты. Тем не менее, новая
99 жизнь создается двумя людьми. Чтобы избежать этой сексуальной реальности,
100 большинство взрослых людей черпают свои знания о сексуальном удовольствии из
101 изображений в СМИ и эrotической литературы, что приводит к разрыву между
102 ожиданиями и реальностью. Убеждение, что женщины должны испытывать оргазм с
103 любовником, используется для продвижения полового акта среди женщин, которые
104 руководствуются большим интересом мужчин к сексуальным вопросам. Но ничто из
105 того, что происходит естественным образом, не нуждается в продвижении. Высокий
106 уровень женской сексуальной дисфункции (вытекающий из текущего определения
107 женской сексуальной реакции), по-видимому, противоречит предположению, что

108 женщины испытывают оргазм от полового акта. Лес Марголин (2022) отмечает: “The
109 sexual response model appears to treat a husband’s interest in sex as inherently normal and
110 functional, and a wife’s relative lack of sexual interest as inherently abnormal and
111 dysfunctional” [Модель сексуальной реакции, по-видимому, рассматривает интерес мужа
112 к сексу как изначально нормальный и функциональный, а относительное отсутствие
113 сексуального интереса у жены — как изначально ненормальное и дисфункциональное.]
114 (pp. 1211-1212). Женщины по своей природе невосприимчивы, но, несмотря на
115 отсутствие логических и научных объяснений, их относят к категории
116 дисфункциональных и унижаемых подразумеваемой сексуальной неадекватностью.
117 Женщинам не хватает уверенности в себе из-за их пассивной роли в половом акте, но
118 утверждение, что женщины испытывают оргазм от полового акта, вызывает бесконечное
119 разочарование.

120 Импотенция может заставить мужчину почувствовать, что жизнь едва ли стоит того,
121 чтобы жить. Я лично никогда не испытывал оргазма с любовником и пришел к выводу,
122 что секс — это в первую очередь мужское удовольствие. Но я никогда не чувствовал, что
123 моя жизнь не стоит того, чтобы жить, потому что секс, продвигаемый как удовольствие,
124 является всего лишь обязанностью. Однако я зол на то, что исследования,
125 подчеркивающие женский оргазм в контексте стимуляции клитора и женской
126 мастурбации, были проигнорированы учеными по политическим причинам. Вместо
127 того, чтобы отвергать достоверные результаты исследований, сексологи должны
128 интерпретировать их таким образом, чтобы предоставить общественности
129 последовательное и беспристрастное описание сексуальности, основанное на научных
130 выводах.

131 **Порнография и фантазии формируют ожидания**

132 **для мужчин**

133 Ожидания мужчин зависят от убеждений в обществе и поведения порноактрис. Эти
134 влияния заставляют мужчин воспринимать партнершу как неблагополучную, если она
135 не реагирует так, как они надеются. Мужчины контролируют определение женской
136 сексуальности, несмотря на то, что у них никогда не было клитора или влагалища и они
137 никогда не были получателем в половом акте. Тем не менее, мужчины редко знают,
138 мастурбируют ли их партнерши, и не могут назвать никаких женских эротических
139 возбуждений. Надежная контрацепция создает впечатление, что женщины хотят
140 полового акта так же, как и мужчины. Мужчина может заметить, как ведет себя женщина
141 и что она говорит, но он не может знать, что она думает и чувствует. Сексуальное
142 влечение молодых мужчин не позволяет им принять более низкий сексуальный интерес
143 женщин, но более опытный мужчина может быть готов искать ответы за пределами
144 мифов. Мужчины с нереалистичными ожиданиями борются со своими собственными
145 целями и чувствуют себя ответственными за доставку женского удовольствия. Оргазм —
146 это реакция центральной нервной системы (Кинси и др., 1953). Это не осознанный
147 выбор. Никто не должен рассказывать мужчинам, как достичь оргазма, потому что
148 достижение оргазма — это надежный процесс для отзывчивого человека. Оргазм
149 возникает в результате активного умственного и физического вовлечения в сексуальную
150 активность. Если бы женщины испытывали оргазм с любовником, они бы смогли
151 объяснить свое умственное возбуждение, анатомию и сопутствующую стимуляцию.
152 Мужчины также были бы знакомы с этими фактами. Мужское половое влечение
153 фокусирует их на эротических вознаграждениях отношений. Но хотят ли мужчины
154 заявлений об оргазме от женщин, которые соответствуют тому, что от них ожидают, или

155 они предпочли бы любовницу, которая положительно относится к эротизму и
156 вкладывается в секс ради своего партнера?

157 Пока есть мужчины, которым нравится слушать истории об оргазме женщин, всегда
158 найдутся женщины, которые их рассказывают. Но эти заявления об оргазме никому не
159 нужны. Их нельзя объяснить или даже описать достаточно подробно, чтобы они были
160 полезны. Они также не помогают мужчинам понять, что у женщин есть эмоциональные,
161 а не сексуальные потребности. Женщина перестает вкладываться в сексуальные
162 потребности мужчины, когда она не получает эмоционального вознаграждения, на
163 которое надеется от отношений.

164 **Как нереалистичные ожидания влияют на**
165 **отношения**

166 Половой акт занимает центральное место в мужской репродуктивной функции и
167 способствует чувству эмоционального благополучия мужчин. Мужская сексуальная
168 функция определяется в терминах полового акта, потому что воспроизведение зависит
169 от мужского возбуждения (эрекции) и оргазма (эякуляции). Женская сексуальная
170 функция также определяется в терминах полового акта, хотя женщина может быть
171 оплодотворена, не будучи возбужденной или не испытывая оргазма. Хотя женщины
172 могут наслаждаться эмоциональным успокоением от занятий любовью, их
173 эмоциональное благополучие не зависит от генитальной стимуляции. Мужчины говорят
174 о женском оргазме больше, чем женщины, считая, что он жизненно важен для
175 сексуальной готовности женщин.

176 Даже если у вас есть смелость спросить женщин об оргазме (как это сделала я), у них
177 нет логических объяснений. Те женщины, которые хващаются оргазмом в соответствии

178 с убеждениями общества, оскорбляются, когда их просят объяснить свои оргазмы.
179 Женщины чувствуют себя обязанными сказать, что они испытывают оргазм, чтобы
180 оправдать мужские ожидания. Даже женщины-сексологи отсылают меня к книге, а не
181 дают личных идей. Я не вижу никаких доказательств этих оргазмов, которые женщины
182 не могут логически объяснить другой женщине. Решимость верить в эти оргазмы,
183 кажется, перевешивает все рациональные возражения.

184 Мужской оргазм почти неизбежен, но мужчины не называют его своей основной
185 мотивацией для вступления в половой акт. Предположение, что оргазм любого человека
186 имеет решающее значение для полноценной сексуальной жизни, бесполезно и не
187 подтверждается исследованиями. Пропагандируя недостижимые оргазмы, терапевты
188 способствуют тому, что женщины и их партнеры чувствуют себя сексуально
189 неполноценными. Нереалистичные ожидания напрягают отношения, вызывая обиду и
190 неудовлетворенность, когда пары не достигают того, что им говорят, должно быть
191 возможным. Это приводит к смущению и чувству стыда, что затрудняет общение пар по
192 поводу частоты половых актов.

193 **Нам нужно бросить вызов убеждениям и** 194 **предоставить доказательства**

195 Предположение, что женщины испытывают оргазм с любовником, является
196 основополагающим для понимания женской сексуальности, однако оно никогда не
197 оспаривается. Никто не делает различий между среднестатистической женщиной и теми
198 женщинами, которые пропагандируют оргазм, чтобы зарабатывать на жизнь. Честный
199 взгляд на секс подразумевает обсуждение всех возможных сценариев, а не ограничение
200 обсуждения занятиями любовью. Женщины могут принимать половой акт в любовных

201 отношениях, и все же они чувствуют себя оскорбленными, если мужчина добивается от
202 них полового акта без их согласия. Педагогам необходимо объяснить, как женщина
203 может возбудиться от перспективы полового акта в одном случае, но не в другом, даже с
204 привлекательным партнером.

205 Наше описание сексуальной реакции должно быть последовательным. Например,
206 мужской оргазм зависит от прямой стимуляции пениса, в то время как женщины, как
207 предполагается, выбирают косвенную стимуляцию клитора (согласно современным
208 теориям, оправдывающим половой акт). Уильям Мастерс и др. (1995) подтвердили:
209 “certainly, it is easier for most women to be orgasmic during masturbation than during
210 intercourse. [...] For most women, masturbation involves some form of stimulation of the
211 clitoris, whereas with intercourse, the clitoris is only stimulated indirectly” [конечно,
212 большинству женщин легче достичь оргазма во время мастурбации, чем во время
213 полового акта. [...] Для большинства женщин мастурбация подразумевает некоторую
214 форму стимуляции клитора, тогда как при половом акте клитор стимулируется лишь
215 косвенно] (р. 587). Однако очень немногие женщины комментируют, чем половой акт
216 отличается от мастурбации. Для большинства женщин половой акт — это единственный
217 раз, когда стимулируются их гениталии. Они ссылаются на занятия любовью, а не
218 показывают какие-либо знания о сексуальных техниках (эротических и физических
219 стимулах), ориентированных на оргазм. Женщины наслаждаются занятиями любовью
220 как средством выражения привязанности, а не достижения оргазма. Я обнаружила, что
221 мастурбация работает каждый раз (с семнадцати лет), но ничего не работает с партнером
222 (с восемнадцати лет). Эксперты сказали мне, что я совершенно нормальна. Меня
223 возмутил разрыв между ожиданиями и реальностью. У экспертов не было объяснений,
224 поэтому я обратилась к публике, исходя из того, что любой, кто может испытывать

225 оргазм, сможет объяснить эротические возбуждения, которые вызывают их
226 возбуждение, анатомию, участвующую в оргазме, и технику стимуляции.

227 **Текущие концептуальные модели устанавливают**
228 **неверные ожидания**

229 Нам по-прежнему не хватает образовательных материалов и информации по
230 самопомощи, которые дают реалистичный, беспристрастный взгляд на человеческую
231 сексуальность и объясняют ее роль в отношениях. Если мы ценим женские оргазмы
232 больше, когда они происходят с любовником, чем когда они происходят в одиночку, мы
233 должны предоставить научное обоснование этого предпочтения. Мы можем принять ряд
234 женских сексуальных переживаний, но если они регистрируются учеными с точки
235 зрения возбуждения и оргазма, они должны быть достоверными. Ученые исследуют
236 женскую сексуальную реакцию, потому что, вопреки эротическим выдумкам, в реальной
237 жизни женщины не испытывают оргазм так же надежно, как мужчины. Но мы должны
238 различать понимание женской сексуальной реакции и продвижение полового акта как
239 женского удовольствия. Шер Хайт (1976) отметила: “We have arrived at a point in our
240 thinking as a society where it has become acceptable for women to enjoy sex, as long as we
241 are fulfilling our roles as women – that is, giving pleasure to men...” [Мы как общество
242 достигли точки в мышлении, когда для женщин стало приемлемым получать
243 удовольствие от секса, пока мы выполняем свою роль как женщины, то есть доставляем
244 удовольствие мужчинам...] (р. 61). Исторически мужчины определяли женскую
245 отзывчивость, но в последнее время многие женщины-сексологи также вносят свой
246 вклад в исследования. Более того, предполагается, что миллиарды женщин ежедневно
247 испытывают оргазм. Тем не менее, женская сексуальная реакция остается плохо
248 изученной.

249 Предполагается, что женщине нужна академическая квалификация, чтобы
250 консультировать по оргазму, но сексологическая профессия должна приветствовать
251 вклад женщин с различным сексуальным опытом. Единственная квалификация,
252 необходимая женщине для исследования женской сексуальности, — это решимость
253 предоставить объяснения поведению и реакциям женщин. Доказательства женской
254 сексуальной реакции должны исходить от женщин, которые уверенно говорят о своем
255 возбуждении (как ответ на эротические стимулы) и оргазме, возникающем в результате
256 активности, которую они инициируют сами. Не все женщины знакомы с оргазмом
257 (Кинси и др., 1953), поэтому мы не можем знать, есть ли у женщины соответствующий
258 опыт. Чтобы консультировать по оргазму, женщина должна знать, как мастурбировать до
259 оргазма. Чтобы давать советы по сексуальному удовольствию, она также должна иметь
260 опыт сексуальных отношений, в которых она и ее партнер исследовали различные
261 сексуальные игры и общались о методах получения сексуального удовольствия.

262 **Более реалистичное понимание сексуальной 263 реакции**

264 “The history of science is part of the history of the freedom to observe, to reflect, to experiment,
265 to record, and to bear witness” [История науки — это часть истории свободы наблюдать,
266 размышлять, экспериментировать, фиксировать и свидетельствовать.] (Kinsey et al,
267 1948, p. v). Любопытство имеет основополагающее значение для научных исследований,
268 однако многие люди отвергают рассуждения и результаты исследований, объясняющие
269 сексуальную реакцию. Наука подразумевает постановку сложных вопросов и
270 оспаривание эмоциональных убеждений. Ученые должны раскрывать истины,
271 иллюстрирующие заблуждения и невежество в популярных верованиях, а не предлагать
272 теории, поддерживающие традиционные верования о сексуальной роли женщин.

273 Учитывая нехватку финансирования, экономически эффективный подход полезен. Мы
274 можем использовать логическую дедукцию, чтобы сделать выводы из следующих
275 источников эмпирических доказательств:

276 (1) Интерпретация предыдущих результатов исследований, касающихся женской
277 сексуальной реакции, путем предположения о возможной политической предвзятости и
278 ошибочных предположениях.

279 (2) Объяснение биологических прецедентов, которые предоставляют доказательства
280 женской сексуальной реакции, путем понимания природы полового акта и того, как
281 возникает сексуальная реакция.

282 (3) Обсуждение сексуального поведения мужчин и женщин, которое отражает реакцию,
283 путем различия поведения, которое указывает на высокую и низкую сексуальную
284 реакцию. (4) Определение ключевых характеристик сексуальной реакции человека
285 путем детального анализа мужской сексуальной реакции и сравнения ее с женским
286 эквивалентом.

287 (5) Определение женской сексуальной реакции как ментальной реакции на эротические
288 стимулы путем указания явных техник оргазма у женщин и сравнения их с мужским
289 эквивалентом.

290 (6) Рассмотрение женской сексуальной реакции как эмоциональной реакции на
291 любовника путем выслушивания того, что женщины говорят о занятиях любовью и
292 оргазме.

293 Преимущество этого подхода в том, что он дает всестороннее и последовательное
294 описание сексуальности, которое отличает реальную жизнь от мифов и желаемого за-
295 действительное. Мы должны обосновать утверждения об оргазме, установив, что
296 женщины понимают, что вовлечено в сексуальную реакцию. Мы должны учитывать

297 политическое и эмоциональное давление на женщин, чтобы они говорили, что они
298 испытывают оргазм. Дело не в том, что женщины обязательно лгут; просто нет
299 адекватного определения того, что вовлечено в сексуальную реакцию. Также нет
300 никаких исследований, которые устанавливают факты женской сексуальной реакции:
301 когда она происходит, как она происходит и насколько она распространена среди
302 населения. Люди молчат о сексуальных темах, потому что им не хватает уверенности в
303 своем понимании, которое основано на чем-то, чего не существует. Они не могут
304 логически обосновать свои эмоциональные убеждения. Моя работа получила поддержку,
305 даже от мужчин, потому что некоторые люди хотят логических объяснений, которые они
306 могут себе позволить.

307 **Заключение**

308 (1) Анекдотические доказательства женской сексуальной реакции включают
309 сексуальную браваду и порнографию, из-за которых даже ученым трудно принять
310 реальность женской сексуальности.

311 (2) Нереалистичные советы не помогают парам понять, как извлечь максимальную
312 пользу из своих сексуальных отношений, принимая, что мужчины и женщины получают
313 разные эмоциональные и сексуальные вознаграждения.

314 (3) Эмпирические доказательства женской сексуальной реакции включают
315 интерпретацию предыдущих исследований, биологических прецедентов, сексуального
316 поведения и характеристик сексуальной реакции.

317 (4) Реалистичное описание сексуальности должно явно описывать сексуальную реакцию
318 и давать объяснения тому, что мы наблюдаем в нашей взрослой культуре и сексуальных
319 отношениях пар.

320 **Ссылки**

- 321 Balon, Richard. Is Basson's model of sexual response relevant? A commentary. *Journal of Sex & Marital Therapy* 48.1 (2022): 1-4.
- 322 Kiefer, Elizabeth. *Debunking the G-spot myth: the G-spot doesn't Exist*. Accessed June 4th, 2024. <https://www.cosmopolitan.com/interactive/a32037401/g-spot-not-real/>
- 323 Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'.
- 324 *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- 325 Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins.
- 326 1995.
- 327 Hite, Shere. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 328 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press. 1948.
- 329 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.