

Les caractéristiques clés de la réponse sexuelle humaine

Auteure: 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>

Site web de l'auteure: <https://www.nosper.com>

Adresse électronique: jane@nosper.com

Emplacement: Royaume-Uni

Divulgations : toutes les recherches sont financées par les ressources privées de l'auteur.

Remerciements : tous mes remerciements à mon mari Peter pour son soutien technique et moral ainsi qu'à mes fidèles followers sur les réseaux sociaux pour leurs encouragements incessables depuis de nombreuses années.

19 **Résumé**

20 **Contexte :** Il n'existe actuellement aucune description détaillée de la réponse sexuelle
21 masculine permettant d'évaluer les affirmations concernant la réponse sexuelle féminine.

22 **Objectif :** Décrire les éléments clés de la réponse sexuelle masculine afin de définir une
23 réponse féminine équivalente.

24 **Méthode :** Une nouvelle approche de recherche consiste à définir la réponse sexuelle
25 masculine en termes de techniques psychologiques et physiques spécifiques, permettant ainsi
26 une comparaison avec l'équivalent féminin. Cet article tente de répondre aux questions
27 suivantes :

28 Qu'est-ce qui provoque la réponse sexuelle ?

29 Quel est le rôle de l'excitation mentale dans la réponse sexuelle ?

30 Quelle est l'importance du rôle du clitoris dans l'orgasme féminin ?

31 Quel environnement est propice à la réponse sexuelle ?

32 Quel est le rôle du désir sexuel masculin ?

33 Quelles sont les caractéristiques principales de la réponse sexuelle ?

34 **Forces et limites :** Cette approche offre une description de la sexualité qui reflète la réalité.
35 Cependant, l'intérêt des hommes pour la sexualité féminine et le désintérêt correspondant des
36 femmes impliquent qu'un travail important est nécessaire pour actualiser les croyances
37 actuelles sur la réponse sexuelle féminine.

38 **Conclusion :** Les caractéristiques essentielles de la réponse sexuelle comprennent la
39 stimulation de zones anatomiques spécifiques et une activité orgasmique ciblée.

- 40 **Mots-clés :** réponse sexuelle, stimuli érotiques, techniques de stimulation.
- 41 **Langue dominante :** En cas de divergence ou d'incohérence entre cette traduction et l'original,
- 42 la version anglaise prévaudra.

43 **Table des matières**

44	Introduction	1
45	La réactivité est essentielle à la fonction reproductive masculine	2
46	Seuls les hommes réagissent aux stimuli érotiques du monde réel	3
47	Les femmes sensibles atteignent l'orgasme en se masturbant seules	5
48	Même les femmes réceptives n'atteignent pas l'orgasme avec leur partenaire	6
49	Seuls les hommes ont une libido les poussant à avoir des rapports sexuels	7
50	Les caractéristiques clés de la réponse sexuelle humaine	9
51	Conclusion	11
52	Références	12
53		

54 Introduction

55 La réponse sexuelle est un phénomène du système nerveux central (Kinsey et al., 1948). La
56 réactivité sexuelle est une capacité instinctive du cerveau à répondre aux stimuli érotiques. Plus
57 nous sommes réceptifs, plus nous atteignons fréquemment l'orgasme. Les hommes sont en
58 moyenne beaucoup plus réceptifs que les femmes (Kinsey et al., 1953). Si une personne n'est
59 jamais excitée, on parle d'absence de réactivité plutôt que de dysfonctionnement. Il est tout à
60 fait normal et courant que les femmes soient peu réactives.

61 La réactivité concerne les individus post-adolescents. Les nourrissons de sexe masculin
62 peuvent avoir des érections. Cependant, le cycle d'excitation masculin ne se régularise qu'à
63 partir de l'adolescence (âge de la première éjaculation). La réactivité masculine implique une
64 excitation mentale (mise en évidence par la tumescence du pénis) et un orgasme (mis en
65 évidence par l'éjaculation du sperme). Il n'y a pas d'augmentation correspondante de la
66 réactivité féminine à l'adolescence. À la puberté, les filles développent leurs seins (glandes
67 mammaires) et l'ovulation mensuelle commence. Ces changements sont liés à la fonction
68 reproductive féminine. La réponse sexuelle est déclenchée par la réaction de l'esprit à des
69 stimuli érotiques. L'excitation mentale provoque la tumescence (l'afflux sanguin vers les
70 organes génitaux augmente grâce au cerveau) et nous incite à stimuler le phallus
71 instinctivement. En se concentrant sur les stimuli érotiques présents, la tension sexuelle monte
72 jusqu'à se libérer sous forme d'orgasme, caractérisé par des spasmes des muscles pelviens et
73 une sensation de satisfaction mentale. Les techniques orgasmiques consistent en des stimuli
74 mentaux et physiques permettant d'atteindre l'orgasme de manière fiable. Les sensations
75 agréables de l'excitation et de l'orgasme nous incitent à répéter l'activité.

Les comportements instinctifs apparaissent lorsque nous éprouvons du plaisir à être excités par des stimuli érotiques, indépendamment de toute relation. Les comportements conscients apparaissent lorsqu'une personne (homme ou femme) consent à un rapport sexuel en échange de récompenses émotionnelles, politiques ou économiques. Les réponses émotionnelles des femmes envers leur partenaire ne correspondent pas aux réponses érotiques des hommes, mais elles peuvent les inciter à avoir des rapports sexuels réguliers, ce qui encourage les hommes à s'engager dans des relations affectives et de soutien.

La réactivité est essentielle à la fonction reproductive masculine

La réponse sexuelle masculine est essentielle à la survie de l'espèce car l'orgasme masculin déclenche l'éjaculation. La réponse sexuelle féminine, quant à elle, n'a aucun impact sur la reproduction. Une femme peut être fécondée lors d'un rapport sexuel, indépendamment de sa réponse sexuelle (excitation et orgasme).

Le développement intra-utérin et à l'adolescence ne favorise pas la réactivité sexuelle féminine. Initialement, chaque embryon possède un phallus externe (c'est pourquoi le sexe du bébé ne peut être déterminé durant les premières semaines de grossesse). Plus tard, le phallus féminin est rétracté, ne laissant visible que le gland. Le clitoris étant un organe interne, la tumescence (signe possible d'excitation mentale) est difficile à confirmer chez la femme. De même qu'un homme ne peut contrôler sa réactivité, une femme ne peut contrôler son absence de réactivité. Même une femme réceptive, qui se masturbe jusqu'à l'orgasme, n'a conscience de son excitation que pendant la masturbation. Le clitoris est seulement tumescent (et non rigide comme le pénis) car la femme ne possède pas les muscles équivalents à ceux qui maintiennent l'érection du

98 pénis. Les femmes ne souffrent pas de « congestion testiculaire » (due à la fatigue des muscles
99 masculins responsables de l'érection).

100 Leur rôle sexuel est passif : elles coopèrent à la pénétration. Leur seul rôle actif est de favoriser
101 l'orgasme masculin, ce qui réduit le temps qu'elles doivent y consacrer. Puisque leur rôle
102 consiste à offrir un orifice pour l'éjaculation, les femmes peuvent prolonger l'activité sexuelle
103 presque indéfiniment. Elles sont plus souvent rémunérées pour le sexe que les hommes car,
104 libérées de la distraction de leur propre excitation, elles peuvent se concentrer sur l'orgasme
105 masculin. Les hommes, quant à eux, ne peuvent pas passer des heures à profiter de l'activité
106 sexuelle en raison de leur forte excitation avec leur partenaire.

107 La sexualité masculine présente des avantages clés. Premièrement, l'orgasme masculin
108 déclenche l'éjaculation, essentielle à la reproduction. Deuxièmement, la libido masculine initie
109 l'intimité entre adultes. Généralement, une femme répond à l'intérêt sexuel que lui porte un
110 homme (car il est excité par son corps). Troisièmement, la libido masculine offre à la femme
111 un moyen d'inciter l'homme à fonder une famille.

112 **Seuls les hommes réagissent aux stimuli érotiques du** 113 **monde réel**

114 L'érotisme implique une association avec les organes génitaux ou la pénétration. Les stimuli
115 érotiques sont perçus par les sens ou imaginés. Les déclencheurs de l'excitation peuvent être
116 concrets (comme la vue d'organes génitaux évoquant la pénétration) ou conceptuels (fantasmes,
117 souvenirs érotiques ou anticipation). Chez l'homme, l'excitation peut survenir spontanément
118 sous l'effet des hormones (érections matinales et éjaculations nocturnes). Cependant, les
119 hommes sont principalement excités par des stimuli érotiques visuels (comme la présence d'une

120 partenaire, signalant une opportunité de rapport sexuel). Les hommes hétérosexuels vivant
121 séparément des femmes ressentent peu d'excitation (Kinsey et al., 1948). Les déclencheurs
122 concrets sont très efficaces chez les hommes, mais inefficaces chez les femmes, car ils sont liés
123 à des situations propres à la pénétration masculine.

124 Nous ne choisissons pas le type de stimuli érotiques qui nous excitent. Un adolescent ne choisit
125 pas d'être excité par les filles. Cela arrive, tout simplement, sans explication. L'excitation
126 mentale chez l'homme est bien présente avant la pénétration, ce qui peut donner à la femme
127 l'impression (en observant les hommes) que l'orgasme repose uniquement sur la stimulation
128 physique. La stimulation physique peut effectivement provoquer l'excitation masculine en
129 raison de la réponse mentale de l'homme à cette stimulation. Cependant, même la fellation ou
130 la masturbation (qui ne nécessitent pas d'érection) requièrent une excitation mentale préalable
131 chez l'homme avant que son pénis ne réagisse à la stimulation. Étant donné la prévalence de
132 l'orgasme masculin, on pourrait s'attendre à ce que toute réponse sexuelle féminine présente
133 des caractéristiques communes avec l'expérience masculine.

134 Les hommes hétérosexuels admettent peut-être que recevoir du sperme (dans la bouche ou
135 l'anus) ne serait pas excitant pour eux. Mais ils supposent que la fonction sexuelle féminine
136 consiste à répondre au besoin de pénétration des hommes (indépendamment de l'inertie du
137 vagin). Recevoir du sperme n'a rien d'érotique en soi. Seul le rôle de l'homme pénétrant est
138 érotique, ce qui explique pourquoi l'esprit masculin réagit à beaucoup plus de stimuli érotiques
139 que l'esprit féminin. L'excitation féminine est en grande partie inconsciente. Une femme
140 réceptive génère une excitation mentale à partir de fantasmes érotiques surréalistes en
141 s'identifiant (physiquement et psychologiquement) à l'homme pénétrant.

142 **Les femmes sensibles atteignent l'orgasme en se** 143 **masturbant seules**

144 Comment les femmes peuvent-elles atteindre l'orgasme avec des stimulations différentes
145 (connexion émotionnelle et stimulation clitoridienne indirecte) de celles utilisées par les
146 hommes (stimulations érotiques et stimulation pénienne directe) ? Il est peu crédible que des
147 femmes différentes atteignent l'orgasme de manières totalement différentes, ni qu'une même
148 femme puisse atteindre l'orgasme de différentes manières selon les occasions. L'orgasme ne
149 survient pas par hasard. Nous savons comment il se produit grâce à la découverte de techniques
150 efficaces pour y parvenir, qu'il s'agisse de stimulations érotiques ou de stimulation génitale.

151 Les caractéristiques de la réponse sexuelle masculine incluent : (1) l'excitation mentale par des
152 stimuli érotiques ; (2) le massage rythmique de la verge ; (3) les mouvements de va-et-vient
153 rythmiques et instinctifs du bassin ; et (4) une éjaculation unique résultant de la concentration
154 mentale et des mouvements de va-et-vient, l'activité cessant une fois l'orgasme atteint. Ces
155 caractéristiques se retrouvent dans les techniques utilisées par une femme réceptive pour se
156 masturber jusqu'à l'orgasme. Les mouvements de va-et-vient du bassin sont courants chez les
157 mammifères. Une femme réceptive adopte instinctivement une position qui facilite ces
158 mouvements jusqu'à l'orgasme.

159 “the techniques of masturbation usually offer the female the most
160 specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason
161 masturbation has provided the most clearly interpretable data which
162 we have on the anatomy and the physiology of the female’s sexual
163 responses and orgasm.” [Les techniques de masturbation offrent
164 généralement à la femme le moyen le plus précis et le plus rapide
165 d'atteindre l'orgasme. C'est pourquoi la masturbation a fourni les
166 données les plus clairement interprétables dont nous disposons sur
167 l'anatomie et la physiologie des réponses sexuelles et de l'orgasme
168 féminins.] (Kinsey et al, 1953, p. 132)

169 Lorsqu'un homme est excité mais qu'un rapport sexuel n'est pas possible, il peut éprouver une
170 frustration sexuelle importante. Cependant, les hommes ne perçoivent pas leur dépendance à
171 la pénétration, et par conséquent à un partenaire, comme une limitation, car le rapport sexuel
172 leur procure une excitation et une satisfaction sexuelle optimales. La pénétration stimule
173 l'homme mentalement et physiquement. Le désir sexuel masculin le rend dépendant de l'activité
174 sexuelle sociale. Les femmes, quant à elles, n'éprouvent pas cette dépendance.

175 Même une femme réceptive ne peut atteindre l'orgasme lors d'un rapport sexuel, car elle ne
176 peut adopter la position adéquate permettant les mouvements de va-et-vient nécessaires à
177 l'orgasme. La pénétration vaginale l'empêche de stimuler correctement le clitoris. La présence
178 d'un partenaire l'empêche d'atteindre la concentration nécessaire à l'excitation mentale pour la
179 générer.

180 **Même les femmes réceptives n'atteignent pas**

181 **l'orgasme avec leur partenaire**

182 On suppose que les femmes réagissent à diverses stimulations directes et indirectes. Ces
183 stimulations sont généralement fournies par leur partenaire, car la plupart des femmes
184 n'apprécient pas le contact physique avec les parties génitales (même les leurs), qu'elles jugent
185 laides et malodorantes. En règle générale, l'homme doit pénétrer pour initier un rapport sexuel.
186 Lorsqu'on parle de rapports sexuels avec pénétration (vaginale et anale) et de fellation, on peut
187 distinguer les rôles de l'homme pénétrant et de la personne recevant le sperme (homme ou
188 femme). Chez cette dernière, l'anatomie varie selon l'orifice où l'éjaculation a lieu. Si les
189 femmes atteignaient l'orgasme, l'anatomie impliquée et la technique de stimulation seraient les
190 mêmes, et elles comprendraient le rôle des stimuli dans la réponse sexuelle.

191 “Female sexuality has been seen essentially as a response to male
192 sexuality and intercourse. There has rarely been any
193 acknowledgement that female sexuality might have a complex nature
194 of its own which would be more than just the logical counterpart to
195 (what we think of as) male sexuality.” [La sexualité féminine a
196 longtemps été perçue comme une simple réponse à la sexualité
197 masculine et aux rapports sexuels. On a rarement reconnu que la
198 sexualité féminine puisse avoir une nature complexe qui lui soit
199 propre et qui dépasse le simple pendant logique de ce que l'on
200 considère comme la sexualité masculine.] (Hite, 1976, p. 11)

201 Les caractéristiques proposées ailleurs pour la réponse sexuelle féminine incluent : (1)
202 l’excitation résultant de réponses émotionnelles ; (2) la stimulation rythmique du gland
203 clitoridien par les mouvements de va-et-vient du pénis ou la stimulation du clitoris par le pénis
204 à travers les parois vaginales ; (3) l’immobilité de la femme pendant la pénétration ; et (4)
205 l’orgasme n’affectant pas la capacité de la femme à poursuivre l’activité sexuelle.

206 L’orgasme est une libération spontanée qui coïncide avec le pic de l’excitation. Cependant, la
207 femme ne peut contrôler la durée de la stimulation lors de la pénétration (le temps entre
208 l’érection et l’éjaculation chez l’homme). La meilleure façon de démontrer qu’une femme ne
209 peut pas atteindre l’orgasme lors de la pénétration est d’aborder les mécanismes sous-jacents.
210 Si l’homme éjacule en premier, la stimulation censée provoquer l’orgasme féminin cesse. Si la
211 femme éjaculait en premier, elle souhaiterait que la stimulation cesse. Seul un orgasme simulé
212 peut être synchronisé avec celui du partenaire.

213 **Seuls les hommes ont une libido les poussant à avoir** 214 **des rapports sexuels**

215 Dans la nature, l’homme est l’acteur principal de la reproduction. Cependant, l’excitation
216 (érection) et l’orgasme (éjaculation) ne suffisent pas à eux seuls à garantir la reproduction.
217 L’homme doit également être motivé à éjaculer dans le vagin. Les hommes apprécient le plaisir

218 mental et physique des rapports sexuels, mais ils sont aussi pleinement conscients de la
219 nécessité de recourir à ces rapports pour achever leur cycle d'excitation. L'orgasme masculin
220 résulte de la pénétration et des mouvements de va-et-vient, et met fin au plaisir érotique de
221 l'homme.

222 Le désir sexuel est une pulsion biologique masculine importante qui pousse à avoir des rapports
223 sexuels. Ce désir dépend de la psychologie sexuelle propre à l'homme (personne née avec un
224 pénis). Les hommes homosexuels éprouvent un désir équivalent de pénétrer leur partenaire.
225 Rosemary Basson (2000) a déclaré : “To some degree, men experience their desire as
226 independent of context - often choosing to use the word ‘drive’.” [Dans une certaine mesure,
227 les hommes perçoivent leur désir indépendamment du contexte, choisissant souvent le terme «
228 pulsion ».] (p. 52)

229 La libido masculine assure la stimulation constante de l'anatomie masculine. Une femme
230 réceptive stimule également l'anatomie de manière constante lors de la masturbation.
231 L'anatomie féminine est différente avec un amant, car l'homme stimule les parties du corps qui
232 l'excitent. Les femmes ne sont pas motivées à rechercher la stimulation avec un partenaire en
233 raison de leur manque d'excitation mentale. Les mammifères utilisent la position du chien
234 (pénétration par l'arrière) pour l'accouplement. Cette position (l'homme debout derrière la
235 femme) procure une excitation visuelle à l'homme, mais souligne le rôle soumis de la femme
236 en tant que réceptrice du sperme.

237 La position du missionnaire (la femme sur le dos, l'homme au-dessus) est la position de
238 référence pour les rapports sexuels. L'homme contrôle sa propre stimulation et ses mouvements
239 de va-et-vient, tandis que la femme n'a besoin que d'un minimum d'effort. Cependant, cette
240 position rend son manque de réaction évident pour son partenaire. Alors que les hommes se
241 concentrent sur les plaisirs érotiques de la pénétration, les femmes apprécient les bienfaits

242 émotionnels des caresses (baisers et effleurements) comme activité de renforcement du lien
243 affectif dans les relations à long terme (en raison de l'absence de stimulation physique et
244 érotique lors de la pénétration pour la personne qui reçoit).

245 Les femmes n'ont pas de libido. Personne ne peut avoir le désir d'être pénétré par un pénis ou
246 un autre objet. De même, nous ne pouvons pas avoir le désir qu'une autre personne nous fasse
247 quoi que ce soit. Basson (2000) a déclaré : “compared to men whose responses are influenced
248 more by testosterone, women have a lower biological urge to be sexual for release of sexual
249 tension” [Comparativement aux hommes, dont les réactions sont davantage influencées par la
250 testostérone, les femmes ont un besoin biologique moindre d'être sexuelles pour libérer la
251 tension sexuelle] (p. 52). La réussite de la reproduction dépend non seulement des rapports
252 sexuels, mais aussi de la capacité de la femme à fonder une famille. L'absence de désir sexuel
253 chez une femme lui permet d'être plus objective dans le choix des circonstances de sa
254 conception. Elle optimise ainsi ses chances de succès reproductif en choisissant un partenaire
255 susceptible de la soutenir financièrement pendant les décennies nécessaires à l'éducation d'un
256 enfant jusqu'à sa maturité.

257 **Les caractéristiques clés de la réponse sexuelle** 258 **humaine**

259 Les hommes peuvent trouver incroyable que de nombreuses femmes se stimulent sans jamais
260 atteindre l'orgasme (Kinsey et al., 1953). Pourtant, des hommes, familiers avec la nature de la
261 réceptivité, stimulent des femmes qui n'ont jamais d'orgasme, et ce, pendant des décennies. De
262 même, les hommes peuvent accepter que les femmes parlent de leurs rapports sexuels et
263 décrivent leur excitation en termes de facteurs émotionnels, alors qu'ils savent que l'excitation
264 dépend de stimuli érotiques et qu'une relation n'a rien à voir avec la réponse sexuelle.

265 La stimulation mentale et physique qui provoque l'orgasme doit se poursuivre jusqu'à
266 l'orgasme, mais de préférence pas au-delà, pour plusieurs raisons. Premièrement, si le but de
267 l'activité était l'orgasme, ce but est atteint. Deuxièmement, le fantasme ou tout autre stimulus
268 mental n'est plus efficace car l'excitation qui en résulte s'est dissipée. Troisièmement, l'afflux
269 sanguin accru qui a provoqué la tumescence du pénis s'est également dissipé et la poursuite de
270 la stimulation n'est plus agréable ni pertinente. Pour ces raisons, une période de repos est
271 nécessaire avant de tenter un nouvel orgasme. Je propose que les éléments clés suivants
272 définissent la réponse sexuelle (le cycle d'excitation, de l'excitation mentale initiale à l'orgasme
273 final), la réceptivité sexuelle étant une condition préalable :

274 (1) **Réceptivité sexuelle** : Le cerveau d'une personne réceptive répond positivement aux stimuli
275 érotiques en envoyant du sang vers l'organe érectile, ce qui l'incite à stimuler le pénis.

276 (2) **Excitation mentale** : L'excitation psychologique se développe lorsque le cerveau réagit à
277 des stimuli érotiques (une personne, un objet ou un fantasme). L'excitation masculine est
278 spontanée ; l'excitation féminine doit être provoquée.

279 (3) **Anatomie cohérente** : La circulation sanguine dans le pénis est stimulée par des
280 mouvements de va-et-vient rythmiques, tandis que la personne éprouve du plaisir grâce à la
281 stimulation physique et mentale.

282 (4) **L'orgasme met fin à l'activité** : L'excitation mentale et physique accumulée est libérée par
283 des contractions pelviennes agréables. La qualité de l'orgasme est variable. Idéalement, on se
284 sent détendu et comblé.

285 **Conclusion**

- 286 (1) Une description détaillée de la réponse sexuelle masculine (incluant les stimuli érotiques,
287 l'anatomie et les techniques de stimulation) permet d'identifier un équivalent féminin.
- 288 (2) La réceptivité est la première condition pour atteindre l'orgasme, une réponse fiable et
289 reproductible du corps et de l'esprit, indépendamment du sexe et de l'orientation.
- 290 (3) L'orgasme met fin à toute activité sexuelle ; une période de repos est nécessaire avant qu'un
291 adulte puisse en atteindre un autre.
- 292 (4) Il est illogique de supposer que la réponse sexuelle féminine est courante ou fréquente, car
293 elle n'interviendrait pas dans la fonction reproductive des femmes.

294 **Références**

- 295 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
296 Indiana University Press. 1948.
- 297 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
298 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 299 Shere Hite; *The Hite report*; Macmillan Publishing Company; 1976.
- 300 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
301 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 302 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
303 *Response*. Nosper.com. 2024
- 304 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
305 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 306 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
307 Nosper.com. 2025.
- 308 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
309 2025.