

# 1                   **Основные характеристики**

## 2                   **сексуальной реакции**

### 3                   **человека**

4

5

6

7   **Автор :** 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 **Сайт автора:** <https://www.nosper.com>

12 **Адрес электронной почты :** [jane@nosper.com](mailto:jane@nosper.com)

13 **Местоположение:** Соединенное Королевство

14 **Раскрытие информации:** все исследования финансируются из личных средств автора.

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

## 18 **Краткое содержание**

19 **Введение:** В настоящее время отсутствует подробное описание мужской сексуальной  
20 реакции, которое можно было бы использовать для оценки утверждений о женской  
21 сексуальной реакции.

22 **Цель:** Описать ключевые элементы мужской сексуальной реакции, чтобы помочь  
23 определить эквивалентную женскую реакцию.

24 **Метод:** Новый исследовательский подход предполагает определение мужской  
25 сексуальной реакции с помощью конкретных психологических и физических методов,  
26 позволяющих сравнивать ее с женской. В данной статье предпринимается попытка  
27 ответить на следующие вопросы:

28 Что вызывает сексуальную восприимчивость человека?

29 Какова роль психического возбуждения в сексуальной реакции?

30 Каково значение роли клитора в женском оргазме?

31 Какая среда способствует сексуальной реакции?

32 Какова роль мужского полового влечения?

33 Каковы ключевые характеристики сексуальной реакции?

34 **Преимущества и ограничения:** Этот подход дает описание сексуальности, которое  
35 отражает реальность. Однако интерес мужчин к женской сексуальности и  
36 соответствующее отсутствие интереса у женщин означают, что требуется значительная  
37 работа для обновления текущих представлений о женской сексуальной реакции.

38 **Заключение:** Ключевые характеристики сексуальной реакции включают стимуляцию  
39 соответствующих анатомических структур с завершающей активностью, направленной  
40 на достижение оргазма.

41 **Ключевые слова:** сексуальная реакция, эротические стимулы, техники стимуляции.

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

44	<b>Оглавление</b>	
45	<b>Введение</b>	<b>1</b>
46	Чувствительность имеет решающее значение для репродуктивной функции мужчин	2
47	Только мужчины реагируют на эротические стимулы из реального мира	4
48	Женщины, способные к самоудовлетворению, испытывают оргазм, мастурбируя в	
49	одиночестве	5
50	Даже отзывчивые женщины не испытывают оргазм с любовником	7
51	Только у мужчин есть половое влечение к половому акту	8
52	Ключевые характеристики человеческой сексуальной реакции	10
53	<b>Заключение</b>	<b>12</b>
54	<b>Ссылки</b>	<b>13</b>
55		

## 56 Введение

57 Сексуальная реакция — это феномен центральной нервной системы (Кинси и др., 1948).

58 Сексуальная отзывчивость — это инстинктивная способность мозга реагировать на

59 эротические стимулы. Чем более отзывчивы мы, тем чаще испытываем оргазм.

60 Мужчины в среднем гораздо более отзывчивы, чем женщины (Кинси и др., 1953). Если

61 человек никогда не возбуждается, он невосприимчив, а не страдает дисфункцией. Для

62 женщин совершенно нормально и обычно быть невосприимчивыми.

63 Отзывчивость относится к людям постподросткового возраста. У младенцев мужского

64 пола могут возникать эрекции. Но цикл возбуждения у мужчин становится регулярным

65 только начиная с подросткового возраста (возраст первой эякуляции). Мужская

66 отзывчивость включает в себя психическое возбуждение (проявляющееся в набухании

67 полового члена) и оргазм (проявляющийся в эякуляции спермы). У женщин в

68 подростковом возрасте соответствующего увеличения отзывчивости не наблюдается. В

69 период полового созревания у девочек развиваются молочные железы, и начинается

70 ежемесячная овуляция. Эти изменения связаны с женской репродуктивной функцией.

71 Сексуальная реакция инициируется мозгом, реагирующим на эротические стимулы.

72 Психическое возбуждение вызывает эрекцию (мозг увеличивает приток крови к

73 половым органам) и побуждает нас инстинктивно стимулировать половой член. По мере

74 того, как человек сосредотачивается на эротических стимулах, сексуальное напряжение

75 нарастает, пока не высвобождается в виде оргазма, который включает в себя спазмы

76 мышц таза и чувство психического удовлетворения. Техники достижения оргазма

77 состоят из психических и физических стимулов, которые вызывают у нас стабильный

78 оргазм. Приятные ощущения возбуждения и оргазма побуждают нас повторять это  
79 действие.

80 Инстинктивное поведение возникает, когда мы получаем удовольствие от возбуждения  
81 от эротических стимулов независимо от каких-либо отношений. Сознательное  
82 поведение возникает, когда принимающая сторона (мужчина или женщина)  
83 сотрудничает в половом акте в обмен на эмоциональное, политическое или  
84 экономическое вознаграждение. Эмоциональные реакции женщин на любовника не  
85 равны эротическим реакциям мужчин, но они могут мотивировать женщин к  
86 регулярным сексуальным отношениям, которые, в свою очередь, побуждают мужчин к  
87 поддержанию доверительных отношений.

## 88 **Чувствительность имеет решающее значение для** 89 **репродуктивной функции мужчин**

90 Мужская сексуальная реакция жизненно важна для выживания вида, поскольку мужской  
91 оргазм вызывает эякуляцию спермы. Женская сексуальная реакция не влияет на  
92 размножение. Женщина может забеременеть в результате полового акта независимо от  
93 своей сексуальной реакции (возбуждения и оргазма).

94 Развитие в утробе матери и в подростковом возрасте не способствует женской  
95 восприимчивости. Первоначально каждый эмбрион имеет внешний половой член  
96 (поэтому пол ребенка нельзя определить на ранних неделях беременности). Позже  
97 женский половой член поглощается телом, оставляя видимой только головку. Учитывая,  
98 что клитор является внутренним органом, эякуляцию (возможное свидетельство  
99 психического возбуждения) женщинам подтвердить непросто. Точно так же, как

100 мужчина не может не быть восприимчивым, женщина не может не быть  
101 невосприимчивой. Даже восприимчивая женщина, которая мастурбирует до оргазма,  
102 осознает свое возбуждение только во время мастурбации. Клитор находится в состоянии  
103 эрекции лишь частично (не в таком же состоянии, как пенис), поскольку у женщины  
104 отсутствуют мышцы, поддерживающие эрекцию. Женщины не страдают от «синих  
105 яичек» (из-за усталости мужских мышц, поддерживающих эрекцию).

106 Женщины играют пассивную сексуальную роль, сотрудничая с проникновением. Их  
107 единственная активная роль — это стимулирование мужского оргазма, что сокращает  
108 время, необходимое женщине для этого. Учитывая, что женская роль заключается в  
109 предоставлении мужчине отверстия для эякуляции, женщины могут заниматься сексом  
110 практически бесконечно. Женщины получают деньги за секс чаще, чем мужчины,  
111 потому что, не отвлекаясь на собственное возбуждение, они могут сосредоточить свои  
112 усилия на достижении мужского оргазма. Мужчины не могут часами наслаждаться  
113 сексом из-за сильного возбуждения во время полового акта с партнершей.

114 Мужская сексуальность имеет ключевые преимущества. Во-первых, мужской оргазм  
115 вызывает эякуляцию, которая жизненно важна для размножения. Во-вторых, мужское  
116 половое влечение инициирует интимность между взрослыми. Как правило, женщина  
117 реагирует на сексуальный интерес мужчины к себе (потому что его возбуждает ее тело).  
118 Во-третьих, мужское сексуальное влечение предоставляет женщине средство для того,  
119 чтобы побудить мужчину содержать семью.

## 120 **Только мужчины реагируют на эротические** 121 **стимулы из реального мира**

122 Эротическое подразумевает ассоциацию с гениталиями или проникающим сексом.  
123 Эротические стимулы воспринимаются органами чувств или являются воображаемыми.  
124 Триггеры возбуждения могут быть реальными (стимулы, такие как гениталии, которые  
125 намекают на проникающий секс) или концептуальными (фантазии, эротические  
126 воспоминания или предвкушение). Мужское возбуждение может возникать спонтанно  
127 из-за гормонов (утренние эрекции и поллюции). Но мужчины возбуждаются в первую  
128 очередь от визуальных эротических триггеров (например, присутствие партнера,  
129 сигнализирующее о возможности полового акта). Гетеросексуальные мужчины,  
130 живущие отдельно от женщин, испытывают слабое возбуждение (Кинси и др., 1948).  
131 Триггеры реального мира очень эффективны для мужчин, но неэффективны для женщин,  
132 потому что они связаны с возможностями, актуальными для проникающего мужчины.  
133 Мы не выбираем, какие эротические стимулы нас возбуждают. Подросток не выбирает,  
134 возбуждаться ли ему от девочек. Это просто происходит или нет, без объяснения ни того,  
135 ни другого. Мужчины испытывают психическое возбуждение задолго до полового акта,  
136 поэтому у женщины складывается впечатление (наблюдая за мужчинами), что оргазм  
137 зависит исключительно от физической стимуляции. Физическая стимуляция может  
138 вызывать возбуждение у мужчин из-за их психической реакции на стимуляцию. Но даже  
139 фелляция или мастурбация (которые не зависят от эрекции) требуют психического  
140 возбуждения мужчины до того, как его пенис отреагирует на стимуляцию. Учитывая  
141 распространенность мужского оргазма, можно ожидать, что любая женская сексуальная  
142 реакция будет иметь общие черты с мужским опытом.

143 Гетеросексуальные мужчины могут считать, что быть получателем мужской эякуляции  
144 (в рот или анус) для них не будет возбуждающим. Но они предполагают, что сексуальная  
145 функция женщин заключается в удовлетворении потребности мужчин в половом акте  
146 (независимо от инертности влагалища). В том, чтобы быть получателем мужской  
147 эякуляции, нет ничего эротического. Эротична только роль проникающего мужчины,  
148 поэтому мужской разум реагирует на гораздо больше эротических стимулов, чем  
149 женский. Женское возбуждение в значительной степени подсознательно.  
150 Чувствительная женщина вызывает психическое возбуждение сюрреалистическими  
151 эротическими фантазиями, идентифицируя себя (физически и психологически) с  
152 проникающим мужчиной.

## 153 **Женщины, способные к самоудовлетворению,** 154 **испытывают оргазм, мастурбируя в одиночестве**

155 Как женщины могут испытывать оргазм при различных воздействиях (эмоциональная  
156 связь и косвенная стимуляция клитора) по сравнению с теми, которые используют  
157 мужчины (эротические возбуждения и прямая стимуляция полового члена)? Невероятно,  
158 что разные женщины испытывают оргазм совершенно по-разному, или что одна и та же  
159 женщина испытывает оргазм по-разному в разных ситуациях. Оргазм не «просто  
160 случается». Мы знаем, как он происходит, потому что открыли надежные техники  
161 достижения оргазма — как эротические возбуждения, так и стимуляцию гениталий.

162 Характеристики мужской сексуальной реакции включают: (1) Психическое возбуждение  
163 от эротических стимулов; (2) Ритмичный массаж полового члена; (3) Инстинктивные  
164 ритмичные тазовые движения; и (4) Единичный сексуальный разряд, возникающий в  
165 результате концентрации внимания и движений, с прекращением активности при

166 достижении оргазма. Эти характеристики отражены в техниках, используемых  
167 восприимчивой женщиной для мастурбации до оргазма. Тазовые движения  
168 распространены среди млекопитающих. Чувствительная женщина инстинктивно  
169 принимает позу, которая облегчает движения тазом до достижения оргазма.

170 “the techniques of masturbation usually offer the female the most  
171 specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason  
172 masturbation has provided the most clearly interpretable data which  
173 we have on the anatomy and the physiology of the female’s sexual  
174 responses and orgasm.” [Техники мастурбации обычно  
175 предоставляют женщине наиболее специфический и быстрый  
176 способ достижения оргазма. По этой причине мастурбация  
177 предоставила наиболее понятные данные об анатомии и  
178 физиологии женских сексуальных реакций и оргазма.] (Kinsey et  
179 al, 1953, p. 132)

180 Когда мужчина возбужден, но половой акт невозможен, он может испытывать  
181 значительную сексуальную фрустрацию. Однако мужчины не считают свою  
182 зависимость от проникновения и, следовательно, от партнера ограничением, поскольку  
183 половой акт приносит им оптимальное возбуждение и сексуальное удовлетворение.  
184 Проникновение возбуждает мужчину как умственно, так и физически. Мужское половое  
185 влечение делает их зависимыми от социальной сексуальной активности. У женщин  
186 такой зависимости нет.

187 Даже отзывчивая женщина не может достичь оргазма от полового акта, потому что она  
188 не может принять правильную позу, позволяющую совершать необходимые для оргазма  
189 движения тазом. Вагинальное проникновение препятствует правильной стимуляции  
190 внутреннего клитора. Присутствие партнера мешает ей сосредоточиться на фантазии,  
191 необходимой для того, чтобы вызвать умственное возбуждение с нуля.

## 192 **Даже отзывчивые женщины не испытывают** 193 **оргазм с любовником**

194 Предполагается, что женщины реагируют на различные прямые и непрямы  
195 стимуляции. Вся эта стимуляция обеспечивается партнером, поскольку большинство  
196 женщин не любят прикасаться к гениталиям (даже к своим собственным), которые они  
197 считают некрасивыми и неприятно пахнущими. Как правило, для начала полового акта  
198 мужчина должен ввести свой пенис. Говоря о проникающем сексе (вагинальном и  
199 анальном), а также о фелляции, можно различать роли проникающего мужчины и  
200 принимающего (мужчины или женщины). У принимающего анатомия варьируется в  
201 зависимости от отверстия, в которое проникающий эякулирует. Если бы женщины  
202 испытывали оргазмы, задействованная анатомия и техника стимуляции были бы  
203 одинаковыми, и женщины понимали бы роль возбуждающих факторов в сексуальной  
204 реакции.

205 “Female sexuality has been seen essentially as a response to male  
206 sexuality and intercourse. There has rarely been any  
207 acknowledgement that female sexuality might have a complex nature  
208 of its own which would be more than just the logical counterpart to  
209 (what we think of as) male sexuality.” [Женская сексуальность  
210 рассматривалась, по сути, как ответ на мужскую сексуальность и  
211 половой акт. Редко признавалось, что женская сексуальность  
212 может иметь свою собственную сложную природу, которая  
213 представляет собой нечто большее, чем просто логический  
214 аналог (того, что мы считаем) мужской сексуальности.] (Hite,  
215 1976, p. 11)

216 К характеристикам женской сексуальной реакции, предложенным в других источниках,  
217 относятся: (1) возбуждение, возникающее в результате эмоциональных реакций; (2)  
218 ритмичное потягивание головки клитора при толчках пениса или удары пениса о клитор  
219 через стенки влагалища; (3) женщина, лежащая неподвижно, пока мужчина совершает

220 толчки; и (4) оргазм, не влияющий на способность женщины продолжать сексуальную  
221 активность.

222 Оргазм — это спонтанное высвобождение, совпадающее с пиком нашего возбуждения.  
223 Но женщина не может контролировать продолжительность стимуляции во время  
224 полового акта (время между эрекцией мужчины и эякуляцией). Лучший способ  
225 продемонстрировать, что принимающая сторона не может испытать оргазм во время  
226 полового акта, — это поговорить о механике. Если мужчина испытывает оргазм первым,  
227 стимуляция, предположительно вызывающая женский оргазм, прекращается. Если бы  
228 женщина испытала оргазм первой, она бы захотела, чтобы стимуляция прекратилась.  
229 Только имитированный оргазм может быть синхронизирован с оргазмом партнера.

## 230 **Только у мужчин есть половое влечение к** 231 **половому акту**

232 В природе мужчина является активным участником процесса размножения. Однако  
233 одного лишь возбуждения (эрекции) и оргазма (эякуляции) недостаточно для  
234 обеспечения размножения. Мужчина также должен быть мотивирован на эякуляцию во  
235 влагалище. Мужчины получают удовольствие от умственного и физического аспектов  
236 полового акта, но они также остро осознают необходимость использовать половой акт  
237 для завершения цикла возбуждения. Мужской оргазм является результатом  
238 проникновения и толчков и завершает эротическое удовольствие мужчины.

239 Половое влечение — это значимый биологический мужской инстинкт, побуждающий  
240 мужчин к половому акту. Половое влечение зависит от сексуальной психологии,  
241 уникальной для мужчины (человека, родившегося с пенисом). У геев существует

242 аналогичное влечение к проникновению в партнершу. Розмари Бассон (2000) сказала:  
243 “To some degree, men experience their desire as independent of context - often choosing to use  
244 the word ‘drive’.” [В некоторой степени мужчины воспринимают свое желание как  
245 независимое от контекста, часто выбирая для этого слово «влечение».] (p. 52)

246 Мужское половое влечение обеспечивает постоянную стимуляцию мужского полового  
247 органа. Чувствительная женщина также стимулирует постоянную анатомию во время  
248 мастурбации. Женская анатомия задействована в отношениях с мужчиной, поскольку  
249 мужчина стимулирует ту часть тела, которая его возбуждает. Женщины не мотивированы  
250 на получение стимуляции от партнера из-за отсутствия у них психического возбуждения.  
251 Млекопитающие используют позу «собачка» (вход сзади) для спаривания. Эта поза  
252 (мужчина стоит позади женщины) обеспечивает визуальное возбуждение у мужчин, но  
253 подчеркивает подчиненную роль женщины как получателя мужской эякуляции.

254 Миссионерская поза (женщина лежит на спине, мужчина сверху) является стандартной  
255 для занятий любовью. Мужчина контролирует свою стимуляцию и движения, в то время  
256 как от женщины требуется минимальное усилие. Однако эта поза делает ее  
257 невосприимчивость очевидной для ее партнера. В то время как мужчины  
258 сосредотачиваются на эротических удовольствиях от полового акта, женщины  
259 наслаждаются эмоциональными удовольствиями от ласки верхней части тела (поцелуи  
260 и ласки) как способом эмоционального сближения в долгосрочных отношениях (из-за  
261 отсутствия физической и эротической стимуляции, которую обеспечивает половой акт  
262 для принимающей стороны).

263 У женщин нет полового влечения. Никто не может испытывать влечение к  
264 проникновению пениса или другого предмета. Также у нас не может быть влечения к  
265 тому, чтобы другой человек что-то с нами сделал. Бассон (2000) сказал: “compared to men

266 whose responses are influenced more by testosterone, women have a lower biological urge to  
267 be sexual for release of sexual tension” [В отличие от мужчин, чьи реакции в большей  
268 степени зависят от тестостерона, у женщин биологически снижено сексуальное  
269 влечение для снятия сексуального напряжения.] (р. 52). Успешное размножение зависит  
270 не только от полового акта, но и от того, насколько женщина способна создать семью.  
271 Отсутствие ответной реакции со стороны партнера и снижение полового влечения  
272 позволяют женщине более объективно выбирать условия для зачатия. Она оптимизирует  
273 свой репродуктивный успех, выбирая партнера, который, вероятно, сможет обеспечить  
274 ей поддержку на протяжении десятилетий, необходимых для воспитания ребенка до  
275 зрелости.

## 276 **Ключевые характеристики человеческой** 277 **сексуальной реакции**

278 Мужчинам может показаться невероятным, что многие женщины стимулируют себя, так  
279 и не достигнув оргазма (Кинси и др., 1953), и тем не менее мужчины, знакомые с  
280 природой ответной реакции, стимулируют женщин, которые никогда не испытывают  
281 оргазма, на протяжении десятилетий. Аналогично, мужчины могут принимать тот факт,  
282 что женщины говорят о сексе и описывают свое возбуждение с точки зрения  
283 эмоциональных факторов, но при этом знают, что возбуждение зависит от эротических  
284 стимулов и что отношения не имеют ничего общего с сексуальной реакцией.

285 Психическая и физическая стимуляция, вызывающая оргазм, должна продолжаться до  
286 оргазма, но предпочтительно не после него, по нескольким причинам. Во-первых, если  
287 целью деятельности был оргазм, мы достигли своей цели. Во-вторых, фантазия или  
288 другой психический стимул больше неэффективны, поскольку вызванное ими

289 возбуждение высвободилось. В-третьих, усиленный приток крови, вызвавший эрекцию  
290 полового члена, также высвободился, и дальнейшая стимуляция больше не является  
291 комфортной или актуальной. По этим причинам перед попыткой следующего оргазма  
292 необходим период отдыха.

293 Я предлагаю, чтобы следующие ключевые элементы определяли сексуальную реакцию  
294 (цикл возбуждения от первоначального психического возбуждения до окончательного  
295 сексуального высвобождения), при этом сексуальная отзывчивость являлась  
296 необходимым условием:

297 (1) **Сексуальная отзывчивость:** Мозг отзывчивого человека положительно реагирует  
298 на эротические стимулы, направляя кровь к эректильному органу, что мотивирует его к  
299 стимуляции полового члена.

300 (2) **Психическое возбуждение:** Психологическое возбуждение нарастает, когда мозг  
301 реагирует на эротические стимулы (человека, объект или фантазию). Мужское  
302 возбуждение спонтанно; женское возбуждение должно быть сгенерировано.

303 (3) **Постоянная анатомия:** Кровоток внутри полового члена массируется в сочетании с  
304 ритмичными толчками, в то время как человек получает удовольствие от возбуждения  
305 от физической и психической стимуляции.

306 (4) **Оргазм завершает активность:** Накопленное психическое и физическое  
307 возбуждение высвобождается в виде приятных сокращений тазовых мышц. Качество  
308 оргазма варьируется. В идеале мы чувствуем себя расслабленными и удовлетворенными.

## 309 **Заключение**

310 (1) Подробное описание мужской сексуальной реакции (включая эротические стимулы,  
311 а также анатомические особенности и технику стимуляции) помогает определить  
312 женский эквивалент.

313 (2) Реактивность — первое требование для достижения оргазма, который является  
314 надежной и повторяемой реакцией разума и тела независимо от пола и ориентации.

315 (3) Оргазм прекращает способность к половой активности, и перед достижением  
316 следующего оргазма взрослому человеку необходим период отдыха.

317 (4) Нет никакой логики в предположении, что женская сексуальная реакция встречается  
318 часто или повсеместно, поскольку она не играет никакой роли в репродуктивной  
319 функции женщин.

320 **ССЫЛКИ**

- 321 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.  
322 Indiana University Press. 1948.
- 323 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*  
324 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 325 Shere Hite; *The Hite report*; Macmillan Publishing Company; 1976.
- 326 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*  
327 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 328 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*  
329 *Response*. Nosper.com. 2024
- 330 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*  
331 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 332 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.  
333 Nosper.com. 2025.
- 334 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.  
335 2025.