

Ученые назвали четыре фактора, повышающие вероятность женского оргазма



Дата публикации: 26.08.2026

Женский оргазм остается одной из активно изучаемых тем сексуальной физиологии и психологии. Несмотря на десятилетия исследований, между мужчинами и женщинами сохраняется так называемый оргазмический разрыв: при сексуальном контакте мужчины в среднем сообщают об оргазме чаще. Новая научная работа позволила определить четыре типа сексуального поведения, которые статистически наиболее тесно связаны с вероятностью оргазма у женщин.

Исследование, представленное в Journal of Sexual Medicine, выделило своеобразную «золотую четверку»: мануальная стимуляция гениталий, использование секс-игрушек, получение оральной стимуляции, глубокие поцелуи. Ранее исследователи говорили о «золотой тройке», включавшей все перечисленное, кроме секс-игрушек. Новые данные позволили добавить четвертый фактор.

Ученые проанализировали ответы более 1500 участников. В выборку вошли

люди различной сексуальной ориентации, что позволило сравнивать не только мужчин и женщин, но и отдельные группы женщин. Это важно, поскольку предыдущие работы неоднократно обнаруживали различия в частоте оргазма в зависимости от пола и сексуальной ориентации.

Наиболее интересным результатом стало расхождение между женскими ответами и представлениями мужчин о сексуальных реакциях партнерш. Мужчины значительно чаще связывали женский оргазм непосредственно с половым актом. Однако в ответах самих женщин половой акт не оказался столь же значимым статистическим предиктором, как четыре фактора из выявленной исследователями группы.

С физиологической точки зрения такой результат не выглядит неожиданным. Женская сексуальная реакция зависит от взаимодействия нервной системы, кровоснабжения органов малого таза, гормональных факторов, характера стимуляции и психологического состояния. Поэтому сводить вероятность оргазма к одному типу сексуальной активности было бы чрезмерным упрощением.

Особое значение имеет стимуляция клитора, который представляет собой значительно более крупную анатомическую структуру, чем его внешняя видимая часть. Он содержит большое количество чувствительных нервных окончаний и играет центральную роль в формировании сексуального удовольствия у большинства женщин. Различные виды сексуальной активности могут обеспечивать такую стимуляцию непосредственно или косвенно.

Исследование также помогает объяснить ранее обнаруженные различия между женщинами разной сексуальной ориентации. В научной литературе неоднократно отмечалось, что женщины, имеющие сексуальные отношения с женщинами, в среднем чаще сообщают об оргазме, чем женщины в гетеросексуальных контактах. Одной из возможных причин может быть различие в наборе и продолжительности используемых сексуальных практик.

Однако четыре выявленных фактора нельзя воспринимать как универсальную формулу. Исследование показывает статистические связи на уровне групп людей, а не гарантированный результат для конкретного человека. Сексуальная чувствительность индивидуальна, поэтому одна и та же форма стимуляции может восприниматься совершенно по-разному.

Кроме физиологии существенную роль играет психологическая составляющая. Другая научная работа показала связь между интенсивностью женского оргазма, эмоциональной близостью и ощущением интимности с партнером. Женщины в стабильных отношениях в среднем сообщали о более

выраженной эмоциональной составляющей сексуального удовольствия и более высокой удовлетворенности.

Это соответствует современному представлению о сексуальной реакции как о комплексном процессе. На нее могут влиять доверие к партнеру, стресс, тревожность, чувство безопасности, способность концентрироваться на ощущениях, ожидания и качество коммуникации. Даже физиологически подходящая стимуляция не существует отдельно от психологического контекста.

Интерес представляет и проблема объективного определения женского оргазма. В отличие от мужского оргазма, который часто сопровождается эякуляцией, женская кульминация не имеет одного внешнего признака, позволяющего достоверно установить ее наличие. Стоны, движения тела и другие заметные реакции могут сопровождать удовольствие, но сами по себе не являются надежными диагностическими критериями.

Исследователи Оттавского университета ранее пытались сформировать более точное научное описание женского оргазма. Их работа показала, что субъективное ощущение удовольствия и завершенности может быть информативнее некоторых внешних проявлений. Это имеет значение не только для фундаментальной науки, но и для исследований сексуальной функции и разработки методов помощи людям, испытывающим связанные с ней трудности.

Новые данные одновременно показывают ограничения распространенного представления, согласно которому половой акт должен автоматически быть главным условием женского оргазма. Для многих женщин существенную роль играет сочетание различных форм стимуляции, а психологическая близость и комфорт способны дополнительно влиять на субъективное качество сексуального опыта.

При этом ученые изучают вероятности и закономерности, а не создают инструкцию, одинаково работающую для всех. Наиболее важный вывод исследования заключается в другом: женская сексуальная реакция гораздо сложнее традиционной модели, ориентированной преимущественно на половой акт. Ее понимание требует учитывать анатомию, характер стимуляции, индивидуальные предпочтения и эмоциональный контекст.