



ارگاسم در مردان

نویسنده : David Strovny

از سری مقالات سایت AskMen

ترجمه و تنظیم از مجید (E-mail: majidarticle@yahoo.com)

بنظر میرسد همین که صحبت از نکات سکس میشود، معمولا راضی کردن زنان و اینکه چگونه او را در تختخواب دیوانه کنید مدنظر قرار میگیرد----- که این تصور را ایجاد میکند که تنها هدف اغلب مردان همین است و بس. اما شما چطور؟ آیا شما هیچ نشانه‌ای از ارگاسم خودتان سراغ دارید؟ این درست است که وقتی انزال داشتید و آلت شما سست و شل میشود، معمولا عمل جنسی پایان می‌یابد (چون شق بودن آلت جزء مهمی از معادله جنسی را شامل میشود). اما باور کنید یا نه، این امکان وجود دارد که به ارگاسم برسید و همچنان در حالت نعوظ (شق شدگی) باقی بمانید... اما سوال این است که آیا واقعا این را میخواهید؟

ارگاسم مردانه چیست؟

از نظر پزشکی، ارگاسم در مردان شامل انقباض و جهشی است که اغلب آقایان در آلت، پروستات، و ناحیه لگن احساس میکنند. این تحریکات با افزایش نرخ ضربان قلب، تنفس سریع، تنش عضلانی، انقباض ماهیچه‌های باسن، باسطه (چالنه) و PC، و افزایش فشار خون که باعث آزاد شدن ناگهانی تنشها میگردد، همراه است. بسیار خوب، یک کم تخصصی شد، میدانم. قطعا اتفاقات دیگری نیز برای بدن می‌افتد. اما صبر کنید. آیا میدانید که انزال و ارگاسم دو مقوله جدا از هم هستند؟ باور کنید. درست قبل از ارگاسم، مایعات منی (seminal fluids) تا پایه آلت در لوله ادراری بالا می‌آیند. این باعث همان احساس آشنائی است که شما از انزال دارید، میگردد. سپس، ضمن رسیدن به ارگاسم، بیضه‌های شما به طرف بدنتان جمع شده، و سیستم ادراری از کار می‌افتد تا منی

شما از آلتان خارج گردد بدون آنکه با ادرار همراه باشد. و البته، تمام آن انقباضهای ماهیچه‌ای دلالت بر این دارد که ارگاسم رخ داده است. انزال، اگرچه، تشنج غیر ارادی ماهیچه‌ای است: انعکاسی که در انتهای ستون فقرات پیش می‌آید و سبب خروج منی میگردد (بطور متوسط، از یک مرد سالم حدود ۳ تا ۵ میلی‌لیتر منی در هر بار خارج میگردد و در هر میلی‌لیتر، ۱۵۰ تا ۵۰۰ میلیون اسپرم وجود دارد). از شانس شما، این "تشنج" احساس بسیار قوی ایجاد میکند. اما چون اغلب آقایان یاد گرفته‌اند که ارگاسم و انزال را با هم داشته باشند، بسیار مشکل، اما امکانپذیر، است که بتوانند آن دو را جدا از هم بپذیرند.

بیاد داشته باشید که تمام آن احساس‌های شگفت‌انگیزی که بمحض آمادگی برای انزال احساس میکنید از ارگاسم شما ناشی میشود و نه از انزال شما. میدانم، شاید احساس میکنید وقتی به ارگاسم میرسید که احساس عبور منی از آلتان را داشته باشید، اما باور کنید این فقط یک حس اکتسابی است: شما یاد گرفته‌اید که این دو مقوله را یکی بدانید چون فکر میکنید یکی بدون دیگری امکان‌پذیر نیست. اما امکانپذیر است.

ولی بیاد داشته باشید که اغلب محققین معتقدند با اینکه مردان میتوانند بدون انزال حتی به چند بار ارگاسم برسند، این امر جریان طبیعی ارضای مردان را متوقف میکند. بنابراین اگرچه ارگاسم و انزال از نظر پزشکی منفک از یکدیگرند، برخی محققین استدلال میکنند این تلاش ارزشمندی نیست. علاوه بر این، زنانی که به چند ارگاسم میرسند بدون چنین تلاشی اینکار را میکنند. من میگویم، تصمیم با شماست—این بدن خودتان است.

امروزه، فقط یک گزارش وجود دارد که مردی به چندین ارگاسم همراه انزال واقعی دست یافته است (۱۵ ژانویه ۱۹۹۵، دانشگاه روتگرز). بنابراین این امکان وجود دارد که آقایان نیز مانند خانمها اینکار را انجام دهند، ولی اجازه بدهید از اینجا شروع نکنیم.

چه چیزی ارگاسم شما را کنترل میکند؟

خیلی از مردم مایلند باور کنند که واکنش جنسی یک مرد ساده است، اما از طرف دیگر برای زنان آنقدر پیچیده که از یکی به دیگری متفاوت است. اما تمامی آقایان نیز در این امر متفاوتند و باور کنید یا نه، ارگاسم شما پیرو مغز شماست درست مثل آلت شما. (کی فکرش را میکرد).

باور کنید یا نه، مغز شماست که تعیین میکند چه نوعی از ارگاسم را داشته باشید و بسیار طبیعی است که بعضی وقتها ارگاسمی غیر قابل کنترل و حیرت‌آور دارید و بعضی وقتها هم ارگاسم شما چیزی شبیه یک باد گذرا بیشتر نیست. چرا؟ خوب، دلایلی وجود دارد:

شرایط بیرونی

همانطور که قبلاً گفتیم، مغز شما نقش اساسی در احساسات از ارگاسم دارد، بنابراین اگر ذهن شما مشغول موضوعات کاری، مسائل پولی، بی‌اعتمادی شریکتان، و هر نوع استرس در این زمینه باشد، شما لذت زیادی از ارگاسمتان نخواهید برد.

خستگی بدنی

درست مانند اشتغالات ذهنی، اگر بدنتان خسته، صدمه دیده، بیش از اندازه شل یا امثال اینها باشد، ارگاسمتان پایان میرسد در حالیکه احساس ضعف یا حتی بدتر، عدم موجودیت میکنید. از آمادگی بدن و ذهنتان اطمینان حاصل کنید.



به معاشقه و نوازش پردازید

بسیاری از مطالعات (که احتمالاً توسط زنان ترتیب داده شده) اشاره میکند که مردان تمایل زیادی به معاشقه و نوازش نشان نمیدهند اما من نظر دیگری دارم. تقریباً تمامی آقایانی که میشناسم گفته‌اند که از بازی قبل از بازی لذت میبرند. بگذارید زنتان تمام بدن شما را لمس کند و بدنتان را برای مراحل بعدی آماده کند.

فانتزی پرداز نیستید

بسیار خوب، در حال حاضر راهی ندارم جز اینکه پیشنهاد کنم شما باید تصور کنید که زنتان "کارمن الکتر" است، اما فرض کنید که او کاملاً قویتر و بهتر است، و اینکه اولین باری است که معاشقه میکنید. کیفیت ارگاسم شما ده برابر میشود.

کیفیت مالش

لازم است که مقدار مناسبی از مالش برای امکان ایجاد ارگاسم فراهم گردد، خواه خیلی نرم باشد یا تند و خشن. وقتی احساس کردید به ارگاسم نزدیک میشوید رفتارتان را عوض کنید: یکبار به آهستگی فرو کنید و دفعه بعد به سرعت اینکار را انجام دهید. این تغییرات بشما کمک میکند تا در مورد نوع احساساتی که شما را به لذت بالاتری میرساند بیشتر بدانید.

روانکاری را فراموش نکنید

روانکاری بمنظور راحتی نفوذ و اطمینان از اینکه شما و خانمتان احساس راحتی میکنید لازم و ضروری است. اما مراقب باشید، روانکاری بیش از حد میتواند احساس را از بین برده و منجر به بی حسی گردد. در صورت امکان، از همان مایعات واژن زن استفاده کنید و در غیر این صورت مقدار کمی روانکار بکار ببرید.

خودتان را نگه ندارید

بسیار خوب، فرض کنیم بتوانید انزال خود را ۲۰ یا ۳۰ دقیقه به تاخیر بیندازید، اما آیا واقعا از این کار لذت میبرید؟ شما مجبورید سکس با زنتان را کاملاً متوقف کنید و شروع به لذت بردن از احساساتی کنید که تمرین کرده‌اید. مرا به اشتباه نیندازید؛ اگر جلوی خودتان را میگیرید چون واقعا احساس خوبی دارید، خوب اشکالی ندارد. اما اگر با ارگاسمی وحشتناک تمام میکنید یا حتی بدتر، اصلاً ارگاسم نمیشوید، پس آیا واقعا ارزش اینکار را دارد؟

عاشق شریکتان نیستید

باور کنید یا نه، از ۱۰۰ مردی که من از آنها سؤال کردم، بیشتر از ۸۰ نفر گفتند که وقتی عاشق شریکشان بودند ارگاسم بسیار شدیدتر و رضایتبخشتری داشتند تا وقتی که درگیر یک سکس اتفاقی میشوند. پس اگر به کسی که با او هستید عشق نمی‌ورزید، شانس ارگاسم کمتری دارید.

دخول مطمئن

در توافق با مطلب قبلی، ابتلا به بیماریهای ناخواسته و یا بدتر از آن، اینکه ندانی آلوده هستی یا نه، باعث می‌گردد نتوانید از سکس لذت کامل ببرید. امروزه کاندومها لازمه سکس هستند، اما اگر از زنی که با شماست اطمینان کامل دارید، عمل جنسی همراه با آزادی عمل بیشتری خواهد بود.

شما مردی شهوانی هستید!

خوب حالا که یاد گرفتید ارگاسم و انزال شما چگونه عمل میکنند، متوجه باشید که نمیتوانید همیشه برای سکس سرحال باشید، قدر سکسی که دارید بدانید و همیشه به توپهایتان برای خشنودی زنتان آزار نرسانید. تا دفعه بعد، از ارگاسم لذت ببرید.

یادداشت مترجم مقاله: حال که به خود زحمت خواندن این مقاله را داده‌اید، بسیار خوشحال خواهم شد که مرا از نظرات سازندهتان از طریق ایمیل بالای مقاله مطلع سازید. پیشاپیش از توجه شما متشکرم.