

ارگاسم در زنان

برانگیختگی سکسی و رسیدن به ارگاسم برای زنان يك موضوع كاملاً پیچیده است که فکر و بدن زنان را گرفتار می‌کند. ذهن انسان پیامهای تحریک آمیز از بدن انسان دریافت می‌کند، آنها را پردازش می‌کند و بر اساس آموخته‌ها و تجربیات گذشته بدن را وادار می‌کند که به آنها پاسخ دهد. مغز ممکن است شروع به پاسخ به فرآیند برانگیختگی‌ای که در خیال وجود دارد-مانند فانتزی سکسی-، یا محرک‌های دیداری-مانند دیدن شریک لخت-، یا محرک‌های شنیداری-مانند شنیدن صدای شریک-، یا محرک‌های بویایی-مانند بو کشیدن بدن شریک- و یا محرک‌های چشایی-مانند چشیدن بدن شریک- بنماید. بدن ممکن است در اثر لمس کردن اندام‌های تناسلی یا پستانها توسط يك زن یا شریک، وزش باد و هوا بر روی پوست لخت و نمایان و یا برانگیختگی اندام تناسلی و پستانها توسط البسه، شروع به فرآیند برانگیختگی بنماید. در حالی که فکر و بدن هر دو قادر به تجربه برانگیختگی جنسی بطور جداگانه هستند ولی قادر به رسیدن به ارگاسم بطور جداگانه نیستند. ارگاسم نیازمند آن است که فکر و بدن با یکدیگر عمل کنند. خیالات ذهنی به تنهایی می‌توانند باعث ارگاسم بشوند، اما شما همیشه ارگاسم را با بدنتان باید احساس کنید. همه برانگیختگی‌های سکسی و تحریکات ممکن است از یکی از آنها سرچشمه بگیرد، اما ارگاسم در هر دوی آنها اتفاق می‌افتد

در هنگام تولد، ما به برانگیختگی‌های سکسی بطور غریزی پاسخ می‌دهیم. اگر ما احساس کنیم که ایمن هستیم و کل موادی که نیاز داریم بیابیم، به احتمال زیاد ما به محرک‌ها راحتتر پاسخ می‌دهیم. در هنگام تولد ما نسبت به برانگیختگی سکسی خیلی حساس هستیم و مغز ما هنوز برای پاسخ دادن به محرک‌های سکسی آموزش ندیده است. بنابراین، در بدو تولد، ارگاسم بیشتر توسط محرک‌های فیزیکی کنترل می‌شود تا محرک‌های مغزی. در هنگام تولد، ارگاسم يك عکس‌العمل فیزیکی ساده است

به مرور زمان، بلوغ باعث می‌شود که ما یاد بگیریم که به محرک‌های سکسی پاسخ بدهیم. شاید ما بدانیم که کدام نوع از پاسخ‌های سکسی بد هستند. ممکن است که ما را از حالات فیزیکی سکسی که حتی در هنگام برانگیختگی از آنان آگاهی نداریم، دور کنند. این موضوع برای دختران بیشتر از پسران صدق می‌کند، چونکه پسران شوق شدگی آلتشان را درک می‌کنند. ما می‌دانیم که چه کسی دختر خوب و چه کسی دختر بد است. ما می‌دانیم که همسر مناسب کیست، حتی اگر نتوانیم به سکس با آنها فکر کنیم. دختران جوان و زنان بالغ به خودشان اجازه نمی‌دهند در شرایطی قرار گیرند که احساسات سکسی داشته باشند، اگر این مقوله از احساس را بد بیندارند. ممکن است آنان برانگیختگی سکسی را وقتی در حالت معاشقه قرار دارند درک کنند. ممکن است آنان با هر احساس سکسی خود را وفق دهند، آنرا حاشا کنند، و یا اینکه به سکس وقتی که برایشان غیر ممکن است پاسخ منفی بدهند

اکثر زنان نسبت به سکس احساس منفی ندارند و آزادانه آنرا انجام می‌دهند. آنان از بودن در حالت تحریک آمیز لذت می‌برند و آزادانه تحریک سکسی را جستجو می‌کنند. آنها دقت نمی‌کنند که چه کسی و یا چه چیزی آنها را برمی‌انگیزاند، آنان فقط از آن لذت می‌برند

ارگاسم برای زنان بیشتر درک ذهنی دارد تا درک فیزیکی، بدلیل اینکه محدودیت‌های سکسی بیشتری نسبت به مردان برای زنان وجود دارد. توانایی مرد برای شوق کردن و انزال منی يك نشانه برای مردانگی است، برانگیختگی و لذت سکسی يك زن ممکن است غیر قابل کنترل و سرکش بنظر برسد

سیکل پاسخ دهی به محرک‌های سکسی

دو تغییر فیزیکی باید در بدن زن رخ بدهد اگر بخواهد که ارگاسم را تجربه کند. اولین چیز گشاد شدن عروق است، عروقی که در پستانها و اندام تناسلی وجود دارند. در نتیجه این امر، اندام تناسلی و پستانها بزرگتر شده، در صورت لمس بدن احساس گرمی یا داغی می‌شود، رنگ پستانها و اندام تناسلی تغییر می‌کند و مهبل شروع به روانسازي و ترشح ماده روانساز می‌کند. دومین امر کشیدگی در ماهیچه‌های عصبی و ستون فقرات است که باعث افزایش انرژی در پایانه‌های عصبی و عضلات کل بدن می‌شود

باید دقت کرد که بیماری‌هایی که در گردش خون یا عضلات یا اعصاب اختلال ایجاد می‌کنند، ممکن است مانع افزایش انرژی عضلات یا گشاد شدن عروق بشوند. اگر شما نتوانید کشیدگی در عضلات و یا گشاد شدگی در عروق بوجود بیاورید، قادر به برانگیختگی سکسی و رسیدن به ارگاسم نیستید. اگر شما بیماری‌ای در سیستم گردش خون، عضلات و یا اعصاب داشته باشید، ارگاسم را خیلی بد تجربه خواهید کرد. اگر شما احساس می‌کنید که قادر به برانگیختگی سکسی نیستید و یا اینکه فقط بصورت محدود آنرا درک می‌کنید به يك پزشک مراجعه کنید

متخصصین سکس، سیکل پاسخ دهی به سکس را به چهار فاز تقسیم می‌کنند: تهییج، سطح یکنواخت، ارگاسم و نتیجه. این تعاریف بصورت قراردادی هستند و هر شخص احتمالاً ممکن است از يك يك فازها در بدن خود اطلاع نداشته باشد. مقدار زمانی که هر فرد در هر يك از این فازها صرف می‌کند و حتی شیوه‌ای که هر فرد هر يك از آنها را درک می‌کند ممکن است متفاوت باشد. يك زن ممکن است در يك زمان چندین بار از نظر سکسی برانگیخته بشود و حتی متوجه آن نشود، بدون اینکه به فاز سطح یکنواخت دسترسی داشته باشد. او ممکن است برانگیختگی و فاز سطح یکنواخت را در يك جلسه رقص پر شور تجربه کند، اما وقتی که در حال برگشت به خانه است به حالت غیر برانگیخته بازگردد. یکبار به خانه ممکن است که حالت برانگیختگی و ارگاسم را در اثر تحریک مستقیم اندام تناسلی بسرعت تجربه کند، بدون اینکه فاز سطح یکنواخت را تجربه کرده باشد. شیوه‌ای که هر شخص، هر فاز را تجربه می‌کند، برای آن فرد يك امر منحصر به فرد است و ممکن است بستگی به حالت فرد و یا اینکه چه کسی با او است، بستگی داشته باشد

برانگیختگی ممکن است با پاسخ‌های فیزیکی زیر به محرک‌های ذهنی یا فیزیکی باشد:

در ابتدا به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه فرج شروع به تراوش ماده روانکار می‌نماید

دو سوم لبه‌های داخلی مهبل منبسط می‌شوند

گلوپي رحم به طرف بالا کشیده مي‌شود

لبه‌هاي اصلي شل شده و از هم جدا مي‌شوند

اندازه‌هاي لبه‌هاي فرعي افزايش مي‌يابد

اندازه چوچوله بزرگ مي‌شود

در اثر انقباض عضلات، نوک پستانها بصورت شق شده در مي‌آيند

وقتي ميزان برانگيختگي خيلي زياد شود اندازه پستانها نيز افزايش مي‌يابد

همانطور که در بالا ذکر شد، تراوش مایع روان کننده از فرج در اثر گشاد شدن رگهای دیواره مهبل است. این رطوبت در اثر افزایش میزان خون در رگهای دیواره مهبل تراوش می‌شود. در اثر این فرآیند قطرات کوچک از دیواره مهبل چکه می‌کند. این قطرات کوچک ممکن است که با یکدیگر جمع شوند و از فرج جریان پیدا بکنند، که در اثر این امر مهبل مرطوب می‌شود. مقدار، غلظت و بوی مایع تراوش شده از مهبل در زنان مختلف متفاوت است و در هر زن بستگی به فاکتورهایی چون حالت قاعدگی در آن زمان در زن و به غذایی که زن خورده است، دارد. همانطور که حضور مایع روان کننده فرج، بیان کننده آن نیست که زن آمادگی کامل برای دخول در مهبل دارد، عدم حضور آن نیز معرف این نیست که زن برانگیخته نشده است. بعضی از زنان رطوبت مهبل بسیار کمی دارند و برای دخول نیاز به استفاده است روان کننده‌هایی با پایه آب (مانند ژل کاوای) دارند. (استفاده از روان کننده‌های نفتی باعث بروز بیماری در فرج و مهبل می‌شود). درحالیکه ممکن است این رطوبت کاملاً طبیعی و یا موقتی باشد، اگر شما در هنگام دخول با مشکلاتی مواجه می‌شوید بهتر است که زن را حتماً تحت توجه دکتر نگاه دارید. زنان دیگری هستند که آنقدر از خود رطوبت ساطع می‌کنند که همه چیز را خیس می‌کنند که ممکن است وقتی که رطوبت روی موهای شرمگاهی آنان را خیس می‌کنند باعث شرمساری آنان شود. هر دوی این موارد کاملاً طبیعی است و بستگی به تنوع آفرینش در بدن زنان دارد



در حين فاز سطح يک‌نواخت يك زن ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

افزايش يك کشش مشخص بسوي سکس

افزايش گردش خون در مهبل که باعث می‌شود که يك سوم مهبل متورم و باد کرده بشود، که نتیجه آن کاهش حدود سي درصدی اندازه باز بودن فرج خواهد بود

بیرون زدن دو سوم از بالونهای درونی فرج

در این مرحله ممکن است تراوش مایع روان کننده از فرج کاهش بیابد، بخصوص اگر این مرحله طولانی باشد
افزایش میزان شق شدگی چوچوله، حرکت قسمت بلوطی شکل چوچوله بسوی استخوان شرمگاهی و پنهان شدن آن
توسط کلاهک چوچوله

افزایش قابل توجه در پهنای لبه‌های اصلی، شاید حدود ۲ تا ۳ برابر

افزایش اندازه لبه‌های داخلی، ممکن است که باعث از هم باز شدن لبه‌های خارجی شوند که این امر باعث باز شدن
قابل توجه فرج می‌شود

رنگ لبه‌های اصلی به مقدار قابل توجه تغییر می‌کند. این تغییر رنگ در زنانی که بچه دار نشده‌اند از صورتی تا
قرمز و در زنانی که بچه‌دار شده‌اند از قرمز روشن تا شرابی سیر بروز می‌کند

محموطه اطراف نوک پستان شروع به ورم کردن و باد کردن می‌کند

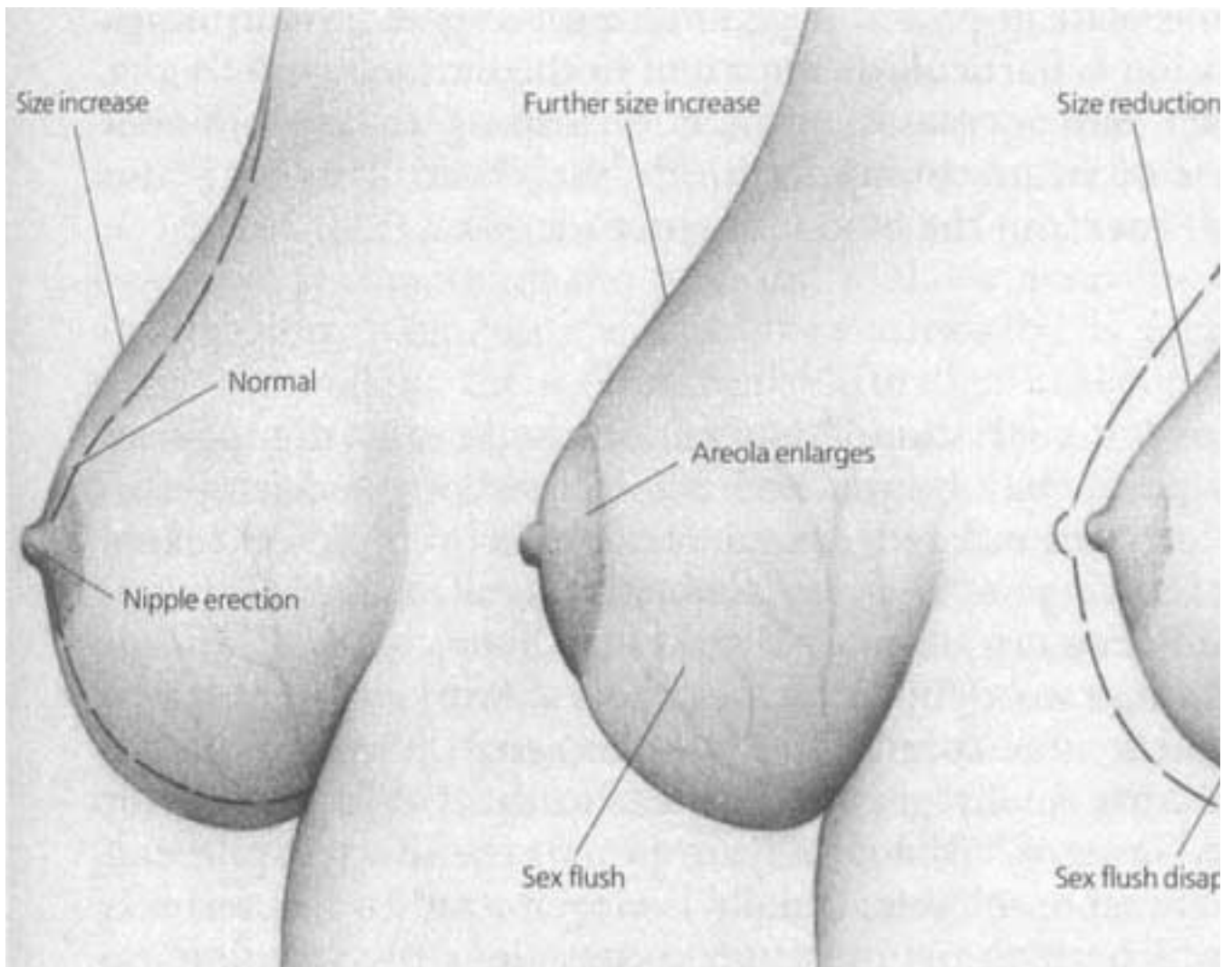
در زنانی که به بچه شیر نمی‌دهند، اندازه پستانها حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد افزایش می‌یابد ولی در زنانی که بچه
شیرخوار دارند ممکن است پستانها کوچک شوند و یا تغییری در اندازه‌شان بوجود نیاید

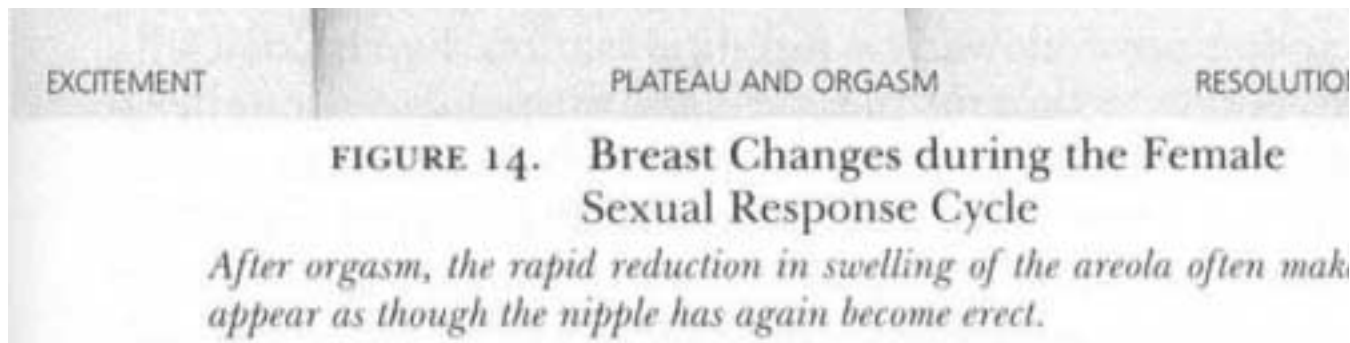
پنجاه تا هفتاد درصد زنان هیجان ناگهانی سکسی را در قفسه سینه و در دیگر نقاط بدنشان که جریان خون در
نزدیکی پوستشان وجود دارد، تجربه کرده‌اند

تپش قلب افزایش می‌یابد، بطوری که ممکن است که تپش آن قابل توجه و مشهود بشود

مقدار قابل توجهی کشش سکسی در رانها و کفها بوجود می‌آید

بدن زن در این حالت آمادگی کامل برای آمیزش مهلبی و دخول دارد





در هنگام فاز ارگاسم، يك زن ممكن است موارد زير را تجربه كند:

اتفاق افتادن يك انقباض ريثميك در يك سوم مهبل، رحم و مقعد. اولين عطله خيلي سريع منقبض مي‌شود و اين انقباض در کمتر از يك ثانيه رخ مي‌دهد. همين طور كه ارگاسم ادامه پيدا مي‌كند، شدت انقباض كم مي‌شود و بصورت تصادفي اتفاق مي‌افتد. يك ارگاسم ملايم ممكن است بين ۳ تا ۵ انقباض و يك ارگاسم شديد ممكن است بين ۱۰ تا ۱۵ انقباض داشته باشد

هيجان ناگهاني در سكس ممكن است بيشتر روي بدهد و مي‌تواند در بيشتر نقاط بدن اتفاق بيافتد

در هنگام ارگاسم همه عضلات بدن ممكن است منقبض شوند و اين موضوع فقط مخصوص عضلات لگني نيست

بعضي از زنان ممكن است در هنگام ارگاسم مایعي از مجاري خود به بيرون بپاشند كه آن را انزال زن مي‌نامند

حالاتي ممكن است در زن بخصوص در صورت، دستان و پاها ظاهر بشود. سيماي ظاهري زن ممكن است بصورتي باشد كه گويي او در حال احساس درد است وقتي كه يك ارگاسم لذت بخش داشته باشد

در نقطه اوج ارگاسم ممكن است يك سفت شدگي آني در كل بدن زن بوجود بيايد

در حين فاز نتيجه، زن موارد زير را تجربه مي‌كند:

اگر تحريك سكسي ادامه يابد، زن ممكن است يك يا چند بار ارگاسم را تجربه بكد

فرج و دهانه باز شده آن به حالت شل و راحت طبيعي باز مي‌گردند

پستانها، لبه‌هاي مهبل، چوچوله و رحم به اندازه و رنگ طبيعي خود باز مي‌گردند

چوچوله و نوک پستانها ممكن است خيلي حساس باشند، بطوري كه تحريك آنها ممكن است ناراحت كننده باشد

هيجان ناگهاني در سكس ديگر ظاهر نمي‌شود

ممكن است دچار تعرق شديد و نفس زدن شديد بشويم

قلب ممكن است خيلي سريع بتپد

اگر يك زن يكبار ارگاسم را تجربه كند، او مي‌تواند كه بيش از يكبار ارگاسم در همان بخش داشته باشد اگر تحريك به اندازه كافي ادامه يابد. بعضي از زنان مي‌توانند يك ارگاسم ديگر را مانند ارگاسم اول بعد از آن تجربه كنند، تا زماني كه برانگيختگي ادامه مي‌يابد. تمرين كردن احتمال اين موضوع را بيشتر مي‌كند. چوچوله ممكن است بعد از ارگاسم اول خيلي حساس بشود، در اينصورت بايد آنرا خيلي آرام و يا بصورت غير مستقيم لمس كنيم. يك زن ممكن است نياز به كمی لغزيدن به طرفين داشته باشد بعد از ارگاسم اول و قبل از ارگاسم دوم. در اين مورد نفس عميق كشيدن زن مي‌تواند به بازباني او براي ارگاسم ديگر به سرعت كمك بكد. بيشتر ارگاسمهاي چندگانه در هنگام استمنا كه كسي حواس زن را پرت نمي‌كند اتفاق مي‌افتد. يك شريك مرد وقتي خودش به ارگاسم رسیده باشد، ديگر قادر به ادامه تحريك براي ارگاسم شريكش نخواهد بود. اگر يك شريك بخواهد كه شريك جنسي زنش را به ارگاسم چندباره برساند احتمالاً بايد لذت و خوشي خود را نادیده بگيرد، حداقل به طور موقت

آيا ارگاسم براي شادي زنان لازم و ضروري است؟ درحاليكه ميليونها زن وجود دارند كه با شادماني زندگي كرده و آن را به پايان مي‌رسانند در حاليكه هرگز آنرا تجربه نكرده‌اند، آنها زندگي لذت بخش تري مي‌داشتند اگر ارگاسم را تجربه مي‌كردند. ارگاسم يك عمل طبيعي بدن است. اگر يك زن قادر به تجربه ارگاسم نباشد، بعد از سكس احساس ناراحتي زيادي مي‌كند، و دليل آن فزوني جريان خون در اندام لگني مي‌باشد. در برخي موارد دردهايي در پشت و بعضي مشكلات ديگر در سلامتي در زناني كه سكس خوب نداشته‌اند گزارش شده است. اگرچه ارگاسم يك الزام براي شادماني زنان نيست، آن مي‌تواند زندگيشان را لذت بخش تر بكد

براي زناني كه يك ارگاسم ابتدائي دارند و يا آنهايي كه ارگاسم را خيلي به سختي و با مشكل تجربه مي‌كنند، دست يافتن به تعادل بين ارگاسم مورد آرزويشان و شادي و لذت از سكس خيلي به سختي اتفاق مي‌افتد. اين روزها فشارهاي اجتماعي زيادي به زنان براي داشتن ارگاسم اعمال

می‌شود. زنان نه تنها برای لذت خود، بلکه برای لذت بردن شریک و جفت خود دوست دارند به ارگاسم برسند، در بعضی از مواقع، ارگاسم برای بعضی زنان به یک کار روزمره تبدیل می‌شود، بجای اینکه فقط یک لذت باشد. وقتی که یک زن سعی و تلاش سختی برای رسیدن به ارگاسم می‌کند، سکس برای خود زن و شریکش به یک امر نامطلوب و ناامید کننده تبدیل می‌شود. شما نباید به خود و شریکتان برای تجربه کردن ارگاسم زور اعمال کنید

برای یک زن راحت‌تر خواهد بود اگر که تجربه ارگاسم را در هنگام استمنا بیاموزد تا اینکه بخواهد در سکس با شریکش ارگاسم زود هنگام داشته باشد. دلیل این موضوع آنست که برای زنانی که ارگاسم کم دارند، بیشتر لذت بردن از سکس با شریک جنسیشان مطلوب است تا تجربه کردن ارگاسم در حین سکس با شریک. آنها سعی و تلاش خود را برای وقتی که تنها هستند و فقط به خود فکر می‌کنند و استمنا می‌کنند، حفظ می‌کنند. زنان نه قادرند و نه مایلند که در هنگام سکس با شریک، بطور خودخواهانه مرکز توجهشان را به خود معطوف کنند. آنها سعی می‌کنند که به همان اندازه که می‌خواهند نیاز خود را تکمیل کنند، نیاز شریکتان را هم کامل کنند، اما در آخر، تکمیل کردن نیاز خودشان در حاشیه قرار می‌گیرد

تظاهر کردن به ارگاسم یک نظر خیلی بد است. این کار معمولاً در مواقعی چون حفظ کردن ظاهر خود در برابر شریک تازه و یا کمک کردن عاطفی به شریک شروع می‌شود. زنان برای هر چیزی که باعث اشتباه در رابطه‌شان می‌شود، خود را سرزنش می‌کنند بنابراین ناتوانی در رسیدن به ارگاسم را از اشتباه خود می‌دانند و می‌خواهند بهای آنرا بپردازند. زنان می‌ترسند که به شریکتان بگویند که آنها به ارگاسم تظاهر می‌کردند چون آنها را آشفته می‌کند، به همین دلیل این کار را نمی‌کنند. وقتی که شما تظاهر به ارگاسم می‌کنید و تصمیم می‌گیرید آنرا به شریکتان نشان بدهید، نه تنها شما می‌پذیرید که ارگاسم نداشته باشید، بلکه شما به شریکتان دروغ هم می‌گوئید، و چیزهایی را از او پنهان می‌کنید و او را احق می‌پندارید. زنانی که تظاهر به ارگاسم می‌کنند، از توانایی خود برای رسیدن به ارگاسم ناامید می‌شوند و مهارت‌ها و تجربیات سکسی شریک را هم از او می‌گیرند، این موضوع باعث می‌شود که آنها بزودی از داشتن سکس با یکدیگر خودداری بکنند. وقتی که یک زن ارگاسم را تجربه می‌کند، واقعی و یا ظاهری، به شریکش اعلام می‌کند که او کار خوبی را انجام می‌دهد و نیازی نیست که شریک کار متفاوت دیگری را در دفعات بعدی انجام بدهد. زنی که تظاهر به ارگاسم می‌کند به تریکش می‌گوید که نیاز نیست که او از تکنیک‌های دیگر سکسی استفاده بکند و آن روش را تغییر بدهد، و این برخلاف آن چیزی است که باید به شریکش بگوید

مطالعات مجله گلامور در اکتبر سال ۲۰۰۰

این آمارها بر اساس نظر سنجی اینترنتی از ۱۵۰۰ زن در پاسخ به این سؤال که “چند بار تظاهر به ارگاسم کرده‌اید؟” بیان شده است

پاسخ‌ها به قرار زیرند:

چهل و پنج درصد هرگز این کار را نکرده‌اند

سی و چهار درصد بین یک تا بیست و پنج درصد مواقع اینکار را کرده‌اند

ده درصد بین بیست و شش تا پنجاه درصد مواقع اقدام به این کار کرده‌اند

هفت درصد بین پنجاه و یک تا هفتاد و پنج درصد اوقات تظاهر به ارگاسم نموده‌اند

چهار درصد بین هفتاد و شش تا صد درصد مواقع مرتکب این کار شده‌اند

وقتی که مقدار عمده‌ای از زنان یعنی حدود پنجاه درصد آنان می‌پذیرند که کاری را انجام دهند که تصور می‌کنند باید آنرا انجام دهند، یعنی تظاهر به ارگاسم می‌کنند، این یک مشکل جدی است. در این مورد، مشکل این است که اجتماع زنان را رهبری می‌کند که آنها باید به داشتن ارگاسم در هنگام سکس با شریک پایبند باشند و در غیر اینصورت نتیجه منفی خواهد داشت. ارگاسم به خودی خود آنقدر مهم نیست. ارگاسم یک محک برای اندازه گیری کیفیت سکسی بودنمان و حتی ایستادگی اجتماعی در ارتباطات ما می‌باشد. جامعه ما را اینطور راهنمایی می‌کند که یک زن طبیعی و نرمال حتماً باید همیشه به ارگاسم برسد، و شریک او همیشه باید او را برای رسیدن به ارگاسم تحریک کند. ما می‌خواهیم از ارگاسم زنانه چشم پوشی کنیم. امروز شاید به آن خیلی تاکید می‌شود. برای زنان اینکه درک کنند که این موضوع یک قضیه اجتماعی است و نه یک موضوع شخصی، خیلی مهم است. هیچ زنی نباید حتماً هر وقت که به سکس با شریک می‌پردازد و یا هر موقع که استمنا می‌کند به ارگاسم برسد. اینها فقط یک راه برای آن هستند. به ارگاسم رسیدن یک هدف منحصر به فرد است که در حقیقت باعث می‌شود که سکس لذت کمتری داشته و یا حتی خسته کننده هم باشد، اگر به شدت نا امید کننده نباشد. اگر شما می‌خواهید که لذت سکسی قوی و طولانی مدت داشته باشید، سعی کنید که ارگاسم نداشته باشید