

سوال در مورد رسیدن به ارگاسم

یکی از سوالات خیلی ناچوری که بعد از داشتن یک رابطه عشقی ممکن است از یک زن پرسیده شود اینست که از او خواسته شود که بگوید آیا به ارگاسم رسیده یا نه؟ یک زن به احتمال زیاد در پاسخ به این سؤال خواهد گفت که "بلی به ارگاسم رسیدم" و یا اینکه بگوید "اگر خوب مراقب من بودی می فهمیدی". عکس العمل او به این سؤال ممکن است خیلی منفی باشد، صرفنظر از اینکه او واقعاً به ارگاسم رسیده و یا تظاهر می کند. علت آن به دلیل انتظارات اجتماعی است که از وی می رود. جامعه ما را رهبری می کند که اعتقاد داشته باشیم که او باید بطور طبیعی به ارگاسم برسد، زیرا برای او لازم است، اگر او بعنوان یک زن طبیعی و امروزی مطرح شده است

درحالی که در گذشته از ارگاسم چشم پوشی می شد و یک امر متروک بود، امروزه همه زنان به داشتن آن وانمود می کنند. در حقیقت، امروزه شاید آنها به داشتن آن بیش از یک بار و سریعتر رسیدن به آن نیاز دارند. همچنین از آنان انتظار می رود که ارگاسمیک باشند، صرفنظر از نوع آماده سازی شریکشان و یا مهارت و دانش او در مورد برانگیختگی آنان. همه زنان در تلوزیون و فیلمها این کار را می کنند، بخصوص در فیلمهایی که برای بزرگسالان است و در آنها سکس واقعی را نشان می دهد. داستانها و رمانها عاشقانه نیز مانند فیلمها، ملو از زنازی است که ارگاسمیک هستند و بمحض اینکه زن یا مردی با آنها تماس پیدا می کند، به ارگاسم می رسند. یک زن ممکن است معتقد باشد که همه دوستانش در هنگام سکس با شریکشان به ارگاسم می رسند و تا زمانی که احتمالاً این موضوع را جداگانه از آنها سؤال نکنند و یا اینکه به خود اجازه سؤال در این مورد را ندهد بر عقیده خود می ماند. به زنان در مورد اینکه ارگاسم چگونه است، چیزی یاد داده نمی شود، بنابراین ممکن است ارگاسم بطور غریزی رخ بدهد. زنان باید به سادگی دراز بکشند و ارگاسم واقعی داشته باشند. اگر آنها ارگاسم نداشته باشند، آنها وظیفه خود در مقابل جامعه و شریکشان را کامل ادا نکرده اند

با وجود انتظار ما، راحت نیست که همیشه به یک زن بگوئیم که آیا ارگاسم داشته یا نه. تعداد کمی از زنان علامتهای کلاسیکی که در مورد برانگیختگی و ارگاسم در کتابها و وب سایتها آمده را ارائه می کنند. حتی اگر این کار را هم بکنند، آگاهی از وضعیت آنها در حین اشتیاق سکسی، خیلی سخت خواهد بود. این نشانهها از ارگاسم بر پایه دیدن تعداد زیادی زن که در شرایط آزمایشگاه به ارگاسم رسیده اند بیان شده است، نه در تختخواب و در زیر روتختی در شرایطی که چراغ هم خاموش است. دادههای جمع آوری شده برای کامل کردن پاسخهای عمومی فیزیکی بدن گردآوری شده اند. تنها راهی که می توان فهمید که آیا یک زن به ارگاسم رسیده یا نه اینست که خود او این موضوع را به شما بگوید، به این دلیل که واقعیت آن چیزی است که او می گوید و نه آن چیزی که به نظر می رسد و یا احساس می شود

راه مصون از اشتباهی حتی برای خود زنان نیز وجود ندارد که بتوان فهمید که آیا زن به ارگاسم رسیده یا نه. کیفیت فیزیکی ارگاسم زنان و درک آنان از آن، احتمالاً از ارگاسمی که ارگاسم دیگر تغییر می کند. در برابر لذت شدید سکسی که یک زن تجربه می کند، دفعات زیادی وجود دارد که زن نمی داند که واقعاً به ارگاسم رسیده یا نه. بعضی از این دفعات ممکن است از ارگاسم هم لذت بخش تر باشند. اگر یک زن به ارگاسم برسد، این به آن معنی نیست که بطور اتوماتیک او لذت هم ببرد. ارگاسم می تواند خسته کننده باشد، یک ارگاسم زنانه ممکن است احساس فیزیکی ایجاد کند که زن تعجب کند که آیا واقعاً به ارگاسم رسیده است. بتی دادسون بیان می دارد که زنان وقتی که خود درک نمی کنند، به ارگاسم می رسند. بقیه زنان فقط نمی دانند که آیا آن رخ داده یا نه و آگاهی مطمئن از آن ندارند، اما فقط فکر می کنند که آن رخ داده است. موارد زیادی وجود دارد که خود زنان نمی دانند که آیا به ارگاسم رسیده اند یا نه و در اینصورت اینکه شریک متوجه آن بشود منطقی نیست

این حقیقت که تعداد زیادی از زن و مردهای جوان نظری در مورد اینکه در هنگام ارگاسم، سیمای زن به چه شکل می شود و چه صداهایی از خود صادر می کند و اینکه چه احساسی دارد، را با موضوع فوق تلفیق کنید که دلیل آن نیز عدم اطلاعات کافی در این مورد است. دلیل دیگر آن تلاش جامعه برای ممانعت از آگاهی مردم در این مورد است. ما تصور می کنیم که خیلی ناهنجار و مضر است که یک کودک و یا نوجوان یک زنی را که به ارگاسم رسیده را ببیند. جامعه در مورد لذت سکسی زنان و ارگاسم آنان یا چیزی آموزش نمی دهد و یا اینکه خیلی کم بیان می دارد. چرا ما به مردم می گوئیم که مثالهای واقعی از حقایق را یاد نگیرند

آیا تا بحال از شریک خود پرسیده اید که آیا به ارگاسم رسیده است یا نه؟ اگر چه این سؤال بدی نیست ولی بهترین هم برای پاسخ دادن نیست. این احتمالاً به آن دلیل است که شما در موقعیتی هستید که اگر او به ارگاسم هم نرسیده باشد، قادر به انجام کاری نیستید. منظور من اینست که شما نمی توانید از نظر زمانی به عقب برگردید و فرصتها و تمایلاتی که او از سکس از شما طلب می کند را برآورده کنید. اگر این اتفاق نیافتاده باشد، شما کمی احساس ناراحتی می کنید و این موضوع برای خودتان یا شریکتان و یا هر دو ناخوشایند خواهد بود. بنابراین سؤالی که لازم است پرسیده شود اینست که "آیا می خواهی به ارگاسم برسی یا نه؟" و جواب این سؤال در ابتدای سکس لازم است که داده شود. شما نیاز دارید که بصورت حرفه ای فعال باشید به جای اینکه واکنش نشان دهید

اولین چیزی که باید رخ دهد اینست که یک زن باید نسبت به لذت و خوشی سکسی مسؤول باشد. هر زنی باید تصمیم بگیرد که چقدر لذت سکسی برایش مهم است. هرچه برایش بیشتر مهم باشد، بیشتر تلاش می کند. زن باید مشخص کند که چه چیزی برایش لذت بخش است، نباید خودش را به شکل شخصی که نیست در آورد. تا زمانی که صداها سرد و غیر رمانتیک هستند، او باید به شریکش بعنوان یک وسیله برای لذت بردن خودش نگاه کند، بعنوان یک وسیله که در دسترسش است تا برای منافع خود از آن استفاده کند. این به همانگونه است که مردان در گذشته به زنان نگاه می کردند. تا زمانی که هر دو شریک به اینصورت به یکدیگر نگاه کنند، هیچکدام از آنان بعنوان اشیاء سکسی نیستند، به دلیل اینکه در فرآیند تکمیل آرزوهای یکدیگر، آنها آرزوهای شریک خود را کامل خواهند کرد. این امکان پذیر است اگر هر دو آنها صادق باشند و به اندازه مساوی خودخواه

بعد از آن زن باید تصمیم بگیرد که آیا می خواهد و یا قادر است که در ابتدای تجربیات سکسی به ارگاسم برسد یا نه. زنها اغلب تظاهر به ارگاسم می کنند زیرا آنها نمی خواهند ارگاسم داشته باشند. آنها بیشتر در سکس شرکت می کنند و از صمیمیت فیزیکی و خوشی سکسی لذت می برند، اگر امکان ارگاسم وجود نداشته باشد. اگر یک زن بخواد که به ارگاسم برسد و آن نیز برایش ممکن باشد، او باید رو در روی شریک در این باره صحبت کند. او می تواند بصورت رک به شریکش بگوید که "من می خواهم که ارگاسم داشته باشم". و یا او می تواند روش و فرمی از سکس را انتخاب کند که در آن احتمال ارگاسم بیشتر است. او می تواند بگوید که "به من لذت دهانی بده". اگر او نمی خواهد ارگاسم داشته

باشد و یا احتمال آن کم باشد می‌تواند بگوید "امشب برای تو است" و یا "من می‌خواهم به تو لذت بدهم" همچنین او قادر است که بگوید "نه" و یا "لطفاً بسه" اگر در هنگام تحریک چوچوله و مهبل با دهان او تشخیص دهد که نمی‌خواهد به ارگاسم برسد، لازم است که بگوید "اگر دوست داری می‌تونی ادامه ندی" و یا به راحتی بگه "لطفاً ادامه نده". من فکر می‌کنم که این صحبتها نمی‌تواند باعث هیپوت شریاطی بشود که ما به آن سکس رمانتیک می‌گوئیم، بلکه باعث جلوگیری از تظاهر به ارگاسم می‌شود. یک زن لازم است که با خود و شریکش واقعاً صادق باشد اگر می‌خواهد از سکس لذت واقعی ببرد، بدون توجه به اینکه آیا ارگاسم رخ داده یا نه. یک زن باید کاملاً روشن و شفاف بیان کند که چه می‌خواهد و چه نیاز دارد، حتی اگر شامل آن باشد که به وضوح بیان کند که نمی‌داند که چه می‌خواهد. خانمها، شریک شما یک فکر خوان نیست و شما هم نمی‌توانید با مقررات خودتان به او برسید

شریک یک زن چه باید بکند؟ او باید ببیند که لذت جنسی و ارگاسم او به نفع زن است. بطور افزایش زنان و مردان انتظار دارند که زنان به ارگاسم برسند. آنها می‌خواهند که زن در هنگام هر تجربه سکسی خیلی سریع و بطور مکرر به ارگاسم برسد. این به سادگی نیست زیرا شما می‌خواهید به شریکتان لذت جنسی بدهید اما مهارتها و دلوریهای خود را هم به او نشان دهید. آنها می‌خواهند به درستی به خود ببالند، حتی اگر نتوانند به دوستان و اقوام فخر بفروشند. آنها می‌خواهند احساس خوبی داشته باشند و به هدف خود برسند. به دلیل فهم این چیزهاست که زنان به خود فشار می‌آورند که به ارگاسم برسند، شریک خود را شاد کنند و برآورده کنند انتظارات شریک و جامعه را. تا وقتی که این انتظارات خیالی وجود دارند، زنان بطور مکرر تظاهر به ارگاسم می‌کنند. برای جلوگیری از این موضوع، زنان باید به خود این اجازه را بدهند که ارگاسم نداشته باشند و از خود بخواهند که تظاهر به ارگاسم نکنند

شاید شریک یک زن بتواند به او بگوید "من می‌دانم که زنان برخی اوقات تظاهر به ارگاسم می‌کنند و تو نیز گاهی این کار را می‌کنی. اگر تو در گذشته احساس می‌کردی که نیاز به تظاهر به ارگاسم داری و یا در آینده احساس کردی که به این تظاهر نیاز داری، من ترجیح می‌دهم که این کار را انجام ندهی. من می‌خواهم که این را بدانی که من به خودم اجازه نمی‌دهم که تو را مجبور به ارگاسم کنم اگر که تو نمی‌توانی و یا دوست نداری که به ارگاسم برسی. اگر که تو می‌خواهی به ارگاسم برسی، به من بگو و بگو که بهترین کمکی که برای رسیدن به ارگاسم می‌توانم بکنم، چیست." رابطه باز و روشن داشتن ضروری است

بعلاوه، شریک زن باید به تجربیات سکسی که در آنها زن در ابتدا به ارگاسم رسیده، خوب بنگرد. این به آن دلیل است که شما دقیقاً نمی‌دانید که او به چه چیزی برای رسیدن به ارگاسم نیاز دارد تا خودش به شما نگوید. بعد از اینکه او موارد مورد نیاز خود را به شما گفت، شما تا وقتی که آن موارد را امتحان نکنید، نمی‌دانید که آیا آنها او را خرسند می‌کند یا نه، اینکه برخی کارها در دفعه‌ها و زمانهای قبلی خوب بودند به این معنی نیست که هم‌اکنون نیز مؤثر باشند. اگر شما با یکدیگر بیست سال است که زندگی می‌کنید، آیا این انتظار را دارید که مکرراً یک کار را انجام دهید و مؤثر باشد؟ اگر یک کار صد بار نتیجه می‌دهد دلیل آن نیست که برای بار صدویکمین بار نیز خوب باشد. زنان و مردان، ماشین نیستند که با یکدسته برنامه کار بکنند و نیازها و پاسخهای آنان تغییر نکنند. در بیشتر اوقات ما نسبت به آنچه شریکمان نیاز دارد و آرزو می‌کند، دید محدودی داریم، اگر با شریک صحبت نکنیم. جامعه به ما می‌گوید که او به چه چیز نیاز دارد و ما تصور می‌کنیم که آنها همان است که او نیاز دارد. انجام این کار، اشتباه بزرگی است. شریک یک زن باید قابل همخوان شدن باشد و نیازهای او را قبول کند. برای کامل کردن واقعی نیازهای یک زن، شریک یک زن باید عملیات را اگرچه بی‌ارزش می‌داند، انجام دهد و درخواستهای زن در مورد امیال و آرزوهای او را بدون هیچ قید و شرطی قبول کند

بعد از اینکه شما این موضوع را قبول کردید، شما نمی‌دانید که او به چه چیز نیاز دارد، شما باید پیدا کنید آنچه را که نیاز دارید. چطور باید این کار را بکنید؟ بهترین کار اینست که یک کتاب در مورد سکسوالیتی زنان بخوانید و یا به مطالب سایتی مانند این سایت مراجعه کنید. مشکلی که وجود دارد اینست که کتابها و سایتها بر اساس بدن شریک شما نوشته نشده‌اند. اگرچه این موضوع صادق است و مطالب ممکن است دقیقاً صدق نکنند، ولی حداقل یک راهنمایی کامل است از آنچه که او نیاز دارد، اگرچه بعضی از این مطالب سعی می‌کنند که شما را قانع کنند که آنچه که می‌گویند است و لاغیر. اگر شما واقعاً می‌خواهید بدانید که یک زن به چه چیز نیاز دارد، باید از خود او بپرسید. ممکن است که او بداند یا نداند. هرچه زنی در سطح بالا تری از دانش، تجربیات و پذیرش سکسوالیتی باشد، او ممکن است نظریات بهتری در مورد نیازهایش داشته باشد. ممکن است که او انتظار داشته باشد که چیزی او را به لذت برساند که در واقعیت آن مورد او را به لذت نرساند و آن چیزی نباشد که او انتظار دارد. چونگه زنان به مرور زمان تغییر می‌کنند، که این تغییرات به دلیل تغییر در فکر و بدن آنها مانند دوره قاعدگی، حاملگی و فراز و نشیب‌های زندگی آنان است، آنها همیشه نمی‌دانند که چه چیزی می‌خواهند و نیاز دارند. این موضوع دقیقاً برای مردان نیز صادق است. شما می‌توانید به آنها بعنوان حوادث بنگرید

اگر شما بخواهید که معشوقه بزرگتری باشید، در ابتدا نیاز دارید که کاوشگر بزرگی باشید. برای اینکه کاوشگر بزرگی باشید باید به کتابها و مطالبی که در آنها تحقیقات کافی صورت گرفته است مراجعه کنید. شما باید سوال بپرسید و ایده‌هایتان را امتحان کنید. اگر شما در هنگام کاوشتان اشتباهاتی نداشتید و احساس نکردید که زمان را از دست داده‌اید، شما نباید که دیگر به کاوشتان ادامه دهید. اگر شما نا امید باشید و عجله داشته باشید، هرگز نمی‌توانید خودتان را تغییر بدهید. اگر شما در تجربیاتتان اشتباهی نداشته باشید، ممکن است که شما یک معشوقه عالی باشید، اما شما هرگز نمی‌توانید شریکتان را بعنوان یک معشوقه گر می‌بدارید. زن یا مردی که اصلاً اشتباه نمی‌کند، هرگز بزرگی را تجربه نمی‌کند

وقتی که ارگاسم اتفاق افتاد باید چه کرد؟ اگر زنی بخواهد که ارگاسم داشته باشد، نیاز دارد که آنرا از طریق ارتباط با شریک بدست آورد و نباید انتظار داشته باشد که آنرا مستقیماً درک کند. او می‌تواند به راحتی بیان کند که "من به ارگاسم رسیدم" و یا بگوید "از بابت این ارگاسم عالی سپاسگزارم". او نباید انتظار داشته باشد که شریک خودش این موضوع را بفهمد، حتی اگر فکر کند و یا احساس کند که این موضوع کاملاً روشن است. همچنین یک نظر خوبی که وجود دارد اینست که زوجین از یکدیگر بخاطر لذت دادن به یکدیگر تشکر کنند، حتی اگر ارگاسم اتفاق نیفتاده باشد

زن و شوهرها باید امکان پیش آمدن شریاطی را در نظر بگیرند که در آن شریک زن احساس می‌کند که او به ارگاسم رسیده ولی در واقع این اتفاق نیفتاده است. بعد از تجربه سکسی بین زن و شوهر، شوهر ممکن است احساس خشنودی بکند و این اتفاق در حالی بیفتد که زن احساس ناراحتی و یاس بکند بخاطر این برداشت غلطی که اتفاق افتاده است. این موضوع ممکن است اتفاق بیفتد زیرا برای زنان ارائه کردن نشانه‌ها و علامتهای متعارف از ارگاسم در حین سکس، غیر عادی نیست. شریک یک زن نباید به داد و گریه‌های ناگهانی زن گوش بدهد و نباید معتقد باشد که سفت شدگی ناگهانی رانها و مهبل زن او را راهنمایی می‌کند که زن به ارگاسم رسیده و تحریک سکسی خود را متوقف کند. یک راه برای جلوگیری از این موضوع آنست که زن در حین سکس بوسیله کنترل آنچه که شریکش می‌کند، بر او مسلط باشد و به شریکش اجازه توقف ندهد

تا وقتی که او به ارگاسم نرسیده است. به شریکتان بگوئید که متوقف نشود، و از اعمال نیروی فیزیکی برای رسیدن به آنچه نیاز دارید، نترسید. اگر احساس کردید که او متوقف شده و با آرام کار می‌کند، از اینکه به او بگوئید این کار را نکند، نترسید. اگر شما واقعاً به چیز دیگری نیاز دارید، به اجازه دهید که آنرا بداند. با وجود این از شریکتان سواستفاده نکنید

اگر بعد از سکس یک زن در حالی که می‌خواست به ارگاسم برسد ولی نرسید، لازم است که در این مورد با شریکش صحبت کند. زوجین در صورت امکان، نیاز دارند که راهی را بروند که این اتفاق در آینده تکرار نشود. شاید در حین شام و یا بعد از آن در شب بعد، زن به شوهرش بگوید که اگر موافق باشی در مورد سکس قبلی در شب گذشته صحبت کنیم. او می‌تواند شرح دهد که چگونه او می‌خواهد به ارگاسم برسد ولی قادر به آن نیست، و سپس دلیل این عدم توانایی را نیز توضیح دهد. زن نیاز دارد که نسبت به احساسات شریکش حساس باشد، اما همیشه باید با او صادق باشد. زن و شوهر نیاز دارند که از یکدیگر سؤال بپرسند تا بفهمند که هرکدام چه می‌گویند. عدم این کار به راحتی باعث این مورد می‌شود که شریک زن نداند که او برای برانگیخته شدن به چه چیز نیاز دارد و یا حتی ممکن است که زن برای ادامه دادن خیلی خسته باشد و شریک این را نداند. آنها نیاز دارند که در مورد امکان استمنای وقتی که این شرایط دوباره تکرار می‌شود، صحبت کنند. اگر یک زن در مورد آرزوهایش برای ارگاسم نتواند صحبت کند، احتمالاً او هرگز آرزوهایش را کامل در نمی‌یابد

زوجین باید با دید باز با این موضوع روبرو شوند که ارگاسم می‌تواند سد راه لذت جنسی باشد. بعضی از زن و شوهرها به ارگاسم بعنوان چرخ قرمز سکس نگاه می‌کنند و آنرا علامت توقف می‌دانند. این به آن معنی است که لذت سکسی فقط قبل و یا در حین ارگاسم اتفاق می‌افتد. چه اتفاقی می‌افتد اگر هردو شریک ظرف مدت پنج دقیقه به ارگاسم برسند؟ این را با زوجی مقایسه کنید که یکی از آنها یا هردو آنها برای رسیدن به ارگاسم مشکل دارند و حدود سی تا شصت دقیقه به امور سکسی می‌پردازند. چه زوجی پتانسیل بیشتری برای تجربه لذت سکسی دارند؟ این کاملاً مشخص است که زوجی که زود به ارگاسم نمی‌رسند این پتانسیل را بیشتر دارند. ارگاسم مانند نمایش آتش بازی می‌باشد، شما را خیر می‌کند ولی این موضوع خیلی زود تمام می‌شود. به ارگاسم به عنوان هدف اصلی سکس نگاه نکنید

ارگاسم به سادگی یک جنبه از لذت سکسی است و الزاماً فرم ایده‌آل آن نیست. داشتن ارگاسم به این معنی نیست که شما آنرا بجای لذت سکسی تجربه کنید. اینکه شریک خود را به ارگاسم برسانید بیانگر آن نیست که شما معشوقه بزرگی هستید. اگر ارگاسم بعنوان هدف اصلی سکس باشد، سکس برای شما خیلی خسته کننده و نامطلوب می‌شود. وقتی که انتظار ارگاسم وجود داشته باشد، آند بعنوان یک محروم سازی است و نتیجه آن ریلکس شدن نیست