कामुक उत्तेजनाओं के प्रति महिला की यौन प्रतिक्रिया

लेखक: Jane Thomas, BSc

Twitter: https://x.com/LrnAbtSexuality

LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/learn-about-sexuality/

ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Jane-Thomas-18

लेखक की वेबसाइट: https://www.nosper.com

मेल पता : jane@nosper.com

स्थान: यूनाइटेड किंगडम

खुलासे: सभी शोध लेखक के अपने निजी संसाधनों से वित्त पोषित हैं।

आभार: अपने पति पीटर को उनके तकनीकी और नैतिक समर्थन के लिए धन्यवाद, साथ ही सोशल मीडिया पर मेरे वफादार अनुयायियों को कई वर्षों से उनके अथक प्रोत्साहन के लिए धन्यवाद।

संक्षेप

बैकग्राउंड: हमारे पास इस बात का सही जवाब नहीं है कि सेक्सुअली रिस्पॉन्सिव महिलाएं इरॉटिक स्टिमुलस से कैसे उत्तेजित होती हैं और अकेले ऑर्गेज़्म पाने के लिए वे कौन सी स्टिमुलस टेक्नीक इस्तेमाल करती हैं।

मकसद: यह बताना कि एक महिला अपनी कोशिशों से ऑर्गेज़्म कैसे पाती है।

तरीका: एक नया रिसर्च अप्रोच महिलाओं के सेक्सुअल रिस्पॉन्स का ब्यौरा देता है जो पुरुषों के सेक्सुअल रिस्पॉन्स जैसा ही है। यह पेपर इन सवालों के जवाब देने की कोशिश करता है:

सेक्सुअल रिस्पॉन्सिवनेस में इरॉटिज़्म का क्या रोल है?

महिलाओं के अराउज़ल ट्रिगर पुरुषों से किस तरह अलग होते हैं?

इंसानी सेक्सुअल रिस्पॉन्स की खासियतें क्या हैं?

क्लिटोरिस और महिला मास्टरबेशन के बीच संबंध का क्या महत्व है?

रिस्पॉन्सिव महिलाएं ऑर्गेज़्म पाने के लिए कौन सी स्टिमुलस टेक्नीक इस्तेमाल करती हैं?

महिला सेक्सुअल रिस्पॉन्स को डिफाइन करते समय महिला मास्टरबेशन टेक्नीक को क्यों नज़रअंदाज़ किया जाता है?

ताकत और कमियां: यह अप्रोच सेक्सुअलिटी का ऐसा ब्यौरा देता है जो असलियत को दिखाता है। लेकिन, फीमेल सेक्सुअलिटी में पुरुषों की दिलचस्पी और महिलाओं की उसी हिसाब से दिलचस्पी की कमी का मतलब है कि फीमेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स के बारे में मौजूदा सोच को अपडेट करने के लिए काफी काम करने की ज़रूरत है।

नतीजा: फीमेल मास्टरबेशन में एक महिला, पेनिट्रेट करने वाले पुरुष के साथ फिजिकली (क्लिटोरिस को स्टिमुलेट करके) और साइकोलॉजिकली (इरोटिक फैंटेसी का इस्तेमाल करके) खुद को जोड़ती है।

कीवर्ड: सेक्सुअल रिस्पॉन्स, क्लिटोरल स्टिमुलेशन, इरोटिक फैंटेसी, फीमेल मास्टरबेशन

शासकीय भाषा: इस अनुवाद और मूल के बीच किसी भी विसंगति या असंगति की स्थिति में, अंग्रेजी भाषा संस्करण को प्राथमिकता दी जाएगी।

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना **1**

ऑर्गेज्म कामुकता के प्रति मस्तिष्क की प्रतिक्रिया पर निर्भर करता है 2

कामुक उत्तेजनाओं पर ध्यान देने की ज़रूरत 4

लयबद्ध जोर लगाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली स्थिति 5

महिला यौन प्रतिक्रिया में शामिल शारीरिक रचना 6

उत्तेजना तकनीक जो ऑर्गेज्म का कारण बनती है 8

महिलाओं का हस्तमैथुन से ऑर्गेज्म तक पहुँचना दुर्लभ होना चाहिए 9

उपसंहार **11**

संदर्भ **12**

प्रस्तावना

सिगमंड फ्रायड ने 'वजाइनल ऑर्गेज़्म' शब्द बनाया था, जिसे वे फीमेल मास्टरबेशन से होने वाले क्लिटोरल ऑर्गेज़्म से बेहतर मानते थे। भले ही कुछ ही महिलाएं फीमेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स पर कमेंट करती हैं, मैंने पाया है कि सेक्सोलॉजिस्ट फीमेल मास्टरबेशन टेक्नीक में बहुत कम दिलचस्पी दिखाते हैं। रिसर्च (रोज़मेरी बैसन, 2000) से पता चलता है कि ज़्यादातर महिलाएं ऑर्गेज़्म को अपनी सेक्सुअल सैटिस्फैक्शन के लिए ज़रूरी नहीं मानतीं। इस वजह से, मैंने यह नतीजा निकाला है कि फीमेल मास्टरबेशन बहुत कम होता है और कुछ महिलाएं मेल लवमेकिंग के दौरान इमोशनल रिस्पॉन्स को ऑर्गेज़्म समझ लेती हैं।

मास्टरबेशन में पेनिस के शाफ्ट या क्लिटोरिस के शरीर की हाथ से मालिश करना शामिल है। मास्टरबेशन में लवर द्वारा स्टिम्युलेशन (ऑर्गेज़्म के मुकाबले कम) भी शामिल है। ज़्यादातर महिलाओं को इरोटिकाज़्म पसंद नहीं है और वे मास्टरबेशन को समय की बर्बादी मानती हैं। रिस्पॉन्स की कमी बताती है कि कुछ महिलाएं बिना ऑर्गेज़्म हासिल किए मास्टरबेशन क्यों करती हैं (किन्से एट अल, 1953)। ज़्यादातर महिलाएं सिर्फ़ मेल इनिशिएटिव पर रिस्पॉन्स देकर ही सेक्सुअली एक्टिव होती हैं। बैसन ने पाया कि औरतें अपने लवर को इंटिमेसी की ज़रूरतों की वजह से रिस्पॉन्ड करती हैं। लेकिन अकेले मास्टरबेट करते समय इमोशनल कनेक्शन का कोई मतलब नहीं होता।

अपनी टीनएज में, मैंने फीमेल मास्टरबेशन के बारे में पढ़ा था लेकिन उसमें डिटेल्स की कमी थी। बाद में जब मुझे ऑर्गेज़्म हुआ, तो मैं अपनी टेक्नीक के नेचर से हैरान रह गया। फीमेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स के बारे में जानकारी न होना, इरॉटिक फिक्शन में औरतों को ऑर्गेज़्म होते हुए दिखाने से और बढ़ जाता है।

मुझे पता है कि मैं अपने एक्सपीरियंस में अकेला नहीं हूँ क्योंकि किन्से का यह नतीजा था कि फीमेल ऑर्गेज़्म सबसे ज़्यादा भरोसेमंद तरीके से मास्टरबेशन से मिलता है। लेकिन इंटरकोर्स के लिए एक मानी

हुई फीमेल रिस्पॉन्स को बढ़ावा देने के पॉलिटिकल फायदों की तुलना में उनकी फाइंडिंग बहुत अनपॉपुलर थी। यह बात कि उनकी रिसर्च फाइंडिंग को इग्नोर किया गया, यह इस बात का सबूत है कि फीमेल मास्टरबेशन से ऑर्गेज़्म मिलना रेयर है।

फीमेल ऑर्गेज़्म के रेयर होने को देखते हुए, मैं साइंटिस्ट्स के फायदे के लिए अपनी मास्टरबेशन टेक्नीक बता रहा हूँ, ताकि फीमेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स के बारे में गलतफहमियों को ठीक किया जा सके और यह डॉक्यूमेंट किया जा सके कि एक रिस्पॉन्सिव औरत मास्टरबेशन से ऑर्गेज़्म कैसे पाती है। मेरा ज़िंदगी भर का अनुभव है कि ऑर्गेज्म खुद को उत्तेजित करने से होता है; लेकिन कभी भी लवर के साथ नहीं। मैंने सालों तक महिलाओं से पूछा है कि वे लवर के साथ ऑर्गेज्म कैसे करती हैं। क्योंकि वे नहीं कर सकतीं, इसलिए मुझे इन कहे जाने वाले ऑर्गेज्म पर शक है।

ऑर्गेज्म कामुकता के प्रति मस्तिष्क की प्रतिक्रिया पर निर्भर करता है

कोई भी एडल्ट, जो रेगुलर ऑर्गेज्म तक मास्टरबेट करता है, उसे भरोसेमंद मेंटल अराउज़ल पाने के लिए अपनी इमैजिनेशन का इस्तेमाल करना चाहिए। पुरुष मास्टरबेट करते समय इरोटिक फैंटेसी पर भरोसा करते हैं (किन्से एट अल, 1948) और यह मानना बेतुका है कि महिलाएं बराबर इरोटिक स्टिमुलस का इस्तेमाल किए बिना अराउज़ल पा सकती हैं। इरॉटिज्म एक कॉन्सेप्ट है जो जेनिटल्स और पेनिट्रेटिव सेक्स से जुड़ा है। इरोटिक स्टिमुलस में नज़ारे और आवाज़ें होती हैं, साथ ही सेक्सुअल एंटीसिपेशन और एब्स्ट्रैक्ट फैंटेसी भी होती हैं जो सेंस और ब्रेन पर इस तरह असर डालती हैं जिससे फिजिकल और मेंटल अराउज़ल होता है। पुरुष इंटरकोर्स के मौकों से जुड़े रियल-वर्ल्ड ट्रिगर्स से अराउज़ होते हैं, जैसे कि एक तैयार सेक्सुअल पार्टनर की मौजूदगी।

पुरुषों में भी इंटरकोर्स करने की एक खास इच्छा, मेल सेक्स ड्राइव, महसूस होती है। यह इच्छा तब और बढ़ जाती है जब कोई पुरुष अपनी लवर के शरीर में पेनेट्रेट करने के एड्रेनालाईन रश का अनुभव कर लेता है। ज़्यादातर पोस्ट-एडोलेसेंट पुरुष अपने रेगुलर अराउज़ल को दूर करने के लिए (इंटरकोर्स के सब्स्टीट्यूट के तौर पर) मास्टरबेट करते हैं। कुछ पुरुष अपनी उत्तेजना का आनंद लेने के लिए या इसलिए कि अकेले में कल्पनाओं का बेहतर आनंद लिया जा सकता है, जीवन भर रेगुलर हस्तमैथुन करते हैं। महिला हस्तमैथुन संभोग का विकल्प नहीं है। एक महिला अपने यौन प्रतिक्रियाओं का आनंद लेने के लिए हस्तमैथुन करती है।

जबकि पुरुष उन विज़ुअल टर्न-ऑन से मिलने वाले आनंद का उल्लेख करते हैं जो उन्हें उत्तेजित करते हैं, पोर्नोग्राफ़ी को महिलाओं की संवेदनशीलता की रक्षा के लिए सेंसर किया जाता है। महिलाओं का दिमाग पुरुषों की उत्तेजना पैदा करने वाली समान वास्तविक दुनिया की कामुक उत्तेजनाओं पर प्रतिक्रिया नहीं करता है। किन्से (1953) नोट करते हैं।

> "Females do produce another, more extensive literature which is called erotic, and do drawings which are called erotic; but most of these deal with more general emotional situations, affectional relationships, and love. These things do not bring specifically erotic response from males, and we cannot discover that they bring more than minimal responses from females."
>
> [औरतें एक और, ज़्यादा बड़ा लिटरेचर लिखती हैं जिसे इरॉटिक कहा जाता है, और ड्रॉइंग बनाती हैं जिन्हें इरॉटिक कहा जाता है; लेकिन इनमें से ज़्यादातर आम इमोशनल सिचुएशन, प्यार भरे रिश्तों और प्यार से जुड़ी होती हैं। इन चीज़ों से मर्दों में खास तौर पर इरॉटिक रिस्पॉन्स नहीं आता, और हम यह नहीं देख पाते कि इनसे औरतों में बहुत कम से ज़्यादा रिस्पॉन्स आता है।] (p. 672)

कुछ औरतें अराउज़ल के लिए पोर्नोग्राफ़ी इस्तेमाल करने का दावा करती हैं, लेकिन जैसे वे ऑर्गेज्म के बारे में शेखी बघारती हैं, वैसे ही जब उनसे उनके मेंटल अराउज़ल के कारणों के बारे में साफ़-साफ़ पूछा जाता है, तो वे बचाव करने लगती हैं और गुस्सा हो जाती हैं।

कामुक उत्तेजनाओं पर ध्यान देने की ज़रूरत

रिस्पॉन्सिव औरतें भी असल दुनिया के ट्रिगर्स या विज़ुअल टर्न-ऑन पर रिस्पॉन्ड नहीं करतीं जो मर्दों को अराउज़ करते हैं। एक औरत को अपनी मेंटल अराउज़ल होश में पैदा करनी चाहिए। जब कोई औरत रिस्पॉन्सिव होती है, तो उसका दिमाग कॉन्सेप्चुअल इरोटिक स्टिम्युलाई (जैसे इरोटिक फिक्शन) पर पॉजिटिव रिस्पॉन्ड करता है। एक औरत पेनिट्रेट करने वाले मर्द की भूमिका से खुद को जोड़कर सररियल इरोटिक फैंटेसी का इस्तेमाल करती है। यह अराउज़ल मैकेनिज्म इनडायरेक्ट होता है क्योंकि असल ज़िंदगी में एक रिसीवर के तौर पर एक औरत को यह सोचना चाहिए कि मर्द क्या अनुभव करता है। एक रिस्पॉन्सिव औरत एक ही समय में रिसीवर (सेक्सुअल डिज़ायर की ऑब्जेक्ट के तौर पर) और अपने लवर के शरीर में पेनिट्रेट करने और इजैक्युलेट करने पर मर्द के अराउज़ल से खुद को पहचानती है। एक औरत की फैंटेसी किसी ऐसे मर्द से जुड़ी नहीं होती जिसे वह जानती हो या उसके सेक्सुअल रिलेशनशिप से।

औरत का अराउज़ल मर्द के बराबर के मुकाबले बहुत कम इंटेंस होता है। पहले स्टेज में एक एक्सप्लिसिट सिनेरियो (या तो इमैजिन किया हुआ या किसी किताब से लिया गया) चुनना शामिल है जो पेनिट्रेशन पर खत्म होता है। इस शुरुआती स्टेज में यह असेसमेंट करना शामिल है कि क्या अराउज़ल पॉसिबल है। एक औरत अपने हिप्स को धीरे-धीरे एक तरफ से दूसरी तरफ हिलाती है, जबकि उसके दोनों हाथों की इंडेक्स और मिडिल फिंगर्स प्यूबिक बोन पर टिकी होती हैं। मैं अपने दिमाग में अलग-अलग सिनेरियो सोचती हूँ, जब तक मुझे महसूस नहीं होता कि मेरा क्लिटोरल ग्लान्स मेंटल अराउज़ल के रोमांच पर रिस्पॉन्ड कर रहा है। मैं अपना ध्यान पेनिट्रेशन और इजैक्युलेशन से मिलने वाले मेल सैटिस्फैक्शन पर फोकस करती हूँ।

मास्टरबेट करते समय, मुझे अक्सर वैजाइनल लुब्रिकेशन का एहसास होता है, खासकर जब ऑर्गेज्म मिल जाता है, लेकिन इससे कोई जुड़ा हुआ इरोटिक प्लेज़र नहीं होता है। वैजाइनल लुब्रिकेशन पार्टनर

के साथ सेक्सुअल एक्टिविटी की उम्मीद में भी हो सकता है, लेकिन यह मेंटल अराउज़ल का सबूत नहीं है। वैजाइनल फिस्टिंग (एक लवर वैजाइना के एंट्रेंस को फैलाने के लिए उंगलियों का इस्तेमाल करता है) और एनल इंटरकोर्स (दोनों में पार्टनर का क्लिटोरल ग्लान्स पर हल्का सा टच) एक फिजिकल क्लाइमेक्स पैदा कर सकता है, जो अराउज़ल के लिए फैंटेसी का इस्तेमाल करने की संभावना के बिना, सेक्सुअल रिलीज से कम हो जाता है।

सेक्स का सोशल नेचर अकेले रहने से बिल्कुल अलग है। इसका इनहिबिशन से कोई लेना-देना नहीं है। फीमेल मास्टरबेशन से एक महिला प्रेग्नेंसी के रिस्क के बिना अपनी रिस्पॉन्सिवनेस का मज़ा ले सकती है। साथ ही, जब वह अकेली होती है तो पुरुषों की ज़्यादा रिस्पॉन्सिवनेस या इंटरकोर्स के लिए उनकी बायोलॉजिकल ड्राइव से उसका ध्यान नहीं भटकता। मास्टरबेशन एक फायदेमंद पर्सनल प्लेज़र है क्योंकि इसमें इमैजिनेटेड इरोटिक सिनेरियो होते हैं, जो हमारे अपने दिमाग से आते हैं और हमारी अराउज़ल पैदा करते हैं।

लयबद्ध जोर लगाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली स्थिति

जब तक मैं मास्टरबेट नहीं कर रहा होता, मुझे कभी भी मेंटल अराउज़ल या सेक्सुअल रिलीज़ की किसी ज़रूरत का एहसास नहीं होता। कभी-कभी मैं सिर्फ़ यह देखने के लिए मास्टरबेट करता हूँ कि मुझे ऑर्गेज्म मिल सकता है या नहीं। आमतौर पर, मैं सोने से पहले या जागने पर मास्टरबेट करता हूँ। महिलाओं के सेक्सुअल रिस्पॉन्स के लिए सही हालात बहुत कम होते हैं। जिस माहौल में अराउज़ होना मुमकिन होता है, उसमें एक महिला अकेली होती है (बिना किसी रुकावट के) और आँखें बंद करके पेट के बल लेटी होती है (या साफ़ पेनिट्रेटिव सिनेरियो के बारे में पढ़ रही होती है) और उसके हाथ उसकी

वल्वा के दोनों ओर रखे होते हैं। यह आरामदायक पोज़िशन अंदरूनी क्लिटोरल ऑर्गन को मैन्युअल रूप से स्टिम्युलेट करने में मदद करती है।

सेक्सुअल रिस्पॉन्स इरॉटिकिज़्म के प्रति दिमाग के रिस्पॉन्स पर निर्भर करता है, जो एक रिस्पॉन्सिव व्यक्ति को इंस्टिंक्टिव बिहेवियर, जैसे थ्रस्टिंग करने के लिए मोटिवेट करता है। इन सबकॉन्शियसली मोटिवेटेड बिहेवियर में भारी साँस लेना, हार्ट रेट बढ़ना, कराहना और हम्पिंग शामिल हैं। महिला मास्टरबेट में एक रिस्पॉन्सिव महिला पेनेट्रेटिंग पुरुष की याद दिलाने वाले इंस्टिंक्टिव थ्रस्टिंग बिहेवियर का इस्तेमाल करती है। यह उन सोच-समझकर किए जाने वाले कामों से अलग है जो एक औरत तब करती है, जैसे, जब वह किसी आदमी को अपनी वजाइना में डालने के लिए बुलाती है (अपने प्राइवेट पार्ट दिखाकर)। पोर्नोग्राफ़ी का असर शायद इस रिसर्च के नतीजे की वजह है कि ज़्यादातर औरतें कहती हैं कि वे पीठ के बल लेटकर मास्टरबेट करती हैं (हाइट, 1976)। इन औरतों को ऑर्गेज़्म नहीं हो रहा है।

मैंने पीठ के बल मास्टरबेट करने की कोशिश की है लेकिन यह काम नहीं करता। औरतों का मास्टरबेट करना ज़्यादा सेक्सुअल होने के बजाय आरामदायक होता है। यह पोज़िशन बहुत ज़रूरी है। आँखें बंद करके, मैं अपनी ही कल्पना की दुनिया में होती हूँ। कामुक जुड़ाव साइकोलॉजिकल होते हैं और उत्तेजना की लय मर्दों के मुकाबले धीमी होती है। मानसिक उत्तेजना पाना मास्टरबेट करने का मुख्य हिस्सा है। कामुक कल्पना पर पूरी तरह से ध्यान देने का सोच-समझकर लिया गया फ़ैसला पूरी तरह से ऑर्गेज़्म का मज़ा लेने का एक तरीका है। इसके बिना, ऑर्गेज़्म नामुमकिन है। मैं बिना किसी निराशा के कोशिश छोड़ देती हूँ। मास्टरबेटरी एक्टिविटी कभी-कभी अच्छी लगती है, जब ऑर्गेज़्म भरोसे के साथ मिल सकता है।

महिला यौन प्रतिक्रिया में शामिल शारीरिक रचना

अगर मुझे क्लिटोरिस और उसकी जगह के बारे में पता नहीं होता, तो मेरे पास उस शरीर की बनावट का नाम नहीं होता जिसे मैं स्टिमुलेट करता हूँ। किसी को लड़कों को उनके पेनिस को स्टिमुलेट करने के मज़े

के बारे में बताने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन क्लिटोरिस एक अंदरूनी अंग है और क्योंकि महिलाओं में उत्तेजना काफी हद तक अनजाने में होती है, इसलिए एक रिस्पॉन्सिव महिला भी ज़्यादातर समय क्लिटोरिस के बारे में नहीं जानती। क्लिटोरल अंग फूला हुआ हो सकता है लेकिन इसमें पेनिस के बेस पर वे मसल्स नहीं होतीं जो खून को रोककर इरेक्शन पैदा करती हैं।

रिसर्चर्स फिजिकल स्टिमुलेशन पर फोकस करते हैं। महिलाओं की मेंटल उत्तेजना को या तो मान लिया जाता है या नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है। 'क्लिटोरल स्टिमुलेशन' शब्द का इस्तेमाल आमतौर पर ग्लान्स के स्टिमुलेशन के लिए किया जाता है। रेचल पॉल्स (2015) कन्फर्म करती हैं। “Histological studies have demonstrated that the glans has many more small nerves than the other clitoral components, supporting its role in sensation. Furthermore, it bears the smallest proportion of erectile tissue among the structures of the clitoris” [हिस्टोलॉजिकल स्टडीज़ से पता चला है कि ग्लान्स में क्लिटोरल के दूसरे हिस्सों के मुकाबले ज़्यादा छोटी नसें होती हैं, जो सेंसेशन में इसके रोल को सपोर्ट करती हैं। इसके अलावा, क्लिटोरिस के स्ट्रक्चर में इसमें इरेक्टाइल टिशू का सबसे कम हिस्सा होता है।] (p. 378). इरेक्टाइल टिशू की यह कमी बताती है कि ग्लान्स के स्टिम्युलेशन से ऑर्गेज्म क्यों नहीं होता है। इरेक्टाइल टिशू (क्यूरा और कॉर्पोरा कैवर्नोसा) क्लिटोरिस के शरीर के अंदर होता है। क्लिटोरिस पर बात करना मना है क्योंकि इसका मतलब साफ़ तौर पर मर्दाना होता है। एक रिस्पॉन्सिव औरत जिस सेक्सुअल एनाटॉमी को स्टिम्युलेट करती है, क्लिटोरिस, वह औरतों के पेनिस के बराबर है। इसी तरह, अल्फ्रेड किन्से ने बताया कि कुछ औरतों की मास्टरबेशन टेक्नीक सेक्स करने वाले मर्द की नकल करती हैं। यह उल्टा है क्योंकि हम मान लेते हैं कि औरतें हमेशा इंटरकोर्स पाने वाली की सेक्सुअल भूमिका निभाती हैं, भले ही उन्हें पता हो कि ऑर्गेज्म कैसे मिलता है। एक रिस्पॉन्सिव औरत मेंटल अराउज़ल (जिसका उसे कभी होश नहीं होता) की वजह से अपने आप ज़ोर लगाने का व्यवहार करती है, जो उसे अंदरूनी क्लिटोरल ऑर्गन को स्टिम्युलेट करने के लिए मोटिवेट करता है। यह स्टिम्युलेशन टेक्नीक अपने आप लागू होती है (कॉपी या सीखी नहीं जाती) और हमेशा एक जैसी होती है।

उत्तेजना तकनीक जो ऑर्गेज्म का कारण बनती है

रिस्पॉन्सिव महिलाओं की मास्टरबेशन टेक्नीक, जिसमें उनकी इरोटिक फैंटेसी का इस्तेमाल और उनकी सटीक क्लिटोरल स्टिमुलेशन टेक्नीक शामिल है, को डॉक्यूमेंट नहीं किया गया है। इसलिए, यह माना जाता है कि लगभग कोई भी फिजिकल स्टिमुलेशन अकेले और लवर के साथ महिलाओं के ऑर्गेज़्म के दावों को समझाने के लिए काफी हो सकता है। मैंने कई सालों तक इंटरनेट के ज़रिए रोज़ाना महिलाओं से ऑर्गेज़्म के बारे में पूछा है। केवल कुछ ही ने अपनी ऑर्गेज़्म टेक्नीक के बारे में कोई साफ जानकारी दी है। ये आम तौर पर वही दिखाते हैं जो हम पोर्नोग्राफी में देखते हैं, जो पुरुषों को उत्तेजित करने के लिए महिला के प्राइवेट पार्ट का प्रदर्शन होता है।

शुरू में, मैं अपनी उंगलियों से पब्लिक बोन (वल्वा) पर मसाज करती हूँ, ग्लान्स को बॉडी कैविटी में धकेलती हूँ। जैसे-जैसे मैं अपनी फैंटेसी में पूरी तरह डूबती जाती हूँ, मेरी फिजिकल और साइकोलॉजिकल उत्तेजना बढ़ती जाती है। जब मुझे उत्तेजना में यह बढ़ोतरी महसूस होती है, तो मैं दोनों हाथों की उंगलियों को मजबूती से और रिदम में (जैसे गूंध रहे हों) पब्लिक बोन के नीचे लेबिया (वजाइनल एंट्रेंस के दोनों तरफ) के दोनों तरफ नरम स्पंजी टिशू में धकेलती हूँ। उसी समय, मैं अपने हिप्स को निचोड़ने की टेक्निक में भींचती हूँ, ताकि क्लिटोरल ऑर्गन पर ज़्यादा से ज़्यादा प्रेशर पड़े। कुछ ही सेकंड में, ऑर्गेज्म का एहसास तेज़ी से पीक पर पहुँच जाता है और सेक्सुअल टेंशन रिलीज़ हो जाता है।

मास्टरबेट करते समय, एक रिस्पॉन्सिव महिला के शरीर का टेम्परेचर, हार्टबीट और साँसें बढ़ जाती हैं। ऑर्गेज्म पर, वह इजैक्युलेट करते समय पुरुष के मन में आए प्लेज़र पर फोकस करती है। कराहना उसके सेक्सुअल रिलीज़ और सैटिस्फैक्शन के इनवॉलंटरी एक्सप्रेशन का हिस्सा है। मास्टरबेट करने का मेन मोटिवेशन सैटिस्फाइंग सेक्सुअल रिलीज़ का मज़ा लेना है, न कि वह अराउज़ल जो इसे पॉसिबल बनाता है। ऑर्गेज्म के बाद का माहौल हल्का-फुल्का अच्छा होता है क्योंकि मसल्स फड़कती हैं। वह सैटिस्फाइड और रिलैक्स्ड महसूस करती है।

हाइट (1976) ने पूछा "If women know how to have orgasms, why don't they use this knowledge during sex with men?" [अगर महिलाओं को पता है कि ऑर्गेज्म कैसे प्राप्त किया जाता है, तो वे पुरुषों के साथ सेक्स के दौरान इस ज्ञान का उपयोग क्यों नहीं करतीं?] (p. 432) औरतें लवर के साथ उत्तेजित नहीं होतीं, इसलिए फिजिकल स्टिम्युलेशन बेअसर होता है। मास्टरबेट करते समय, अंदरूनी अंग को (1) दोनों हाथों की उंगलियों से लेबिया के दोनों तरफ स्पंजी टिशू को दबाकर सामने से बाहरी दबाव से और (2) पीछे से हिप्स को भींचकर अंदरूनी दबाव से उत्तेजित किया जाता है। जब पेनिस वजाइना में डाला जाता है, तो दोनों तरह का स्टिम्युलेशन मुमकिन नहीं होता। लेकिन स्टिम्युलेशन के बावजूद, मेंटल अराउज़ल के बिना ऑर्गेज्म नहीं होता। लवर के साथ मिलनसार माहौल, फैंटेसी पर बहुत ज़्यादा फोकस करना नामुमकिन बना देता है और फैंटेसी के इस्तेमाल को खत्म कर देता है।

महिलाओं का हस्तमैथुन से ऑर्गेज्म तक पहुँचना दुर्लभ होना चाहिए

सेक्सुअल प्लेज़र आम तौर पर मास्टरबेशन के बजाय इंटरकोर्स से जुड़ा होता है। शायद यही वजह है कि कुछ औरतें सेक्सुअल प्लेज़र को रिस्पॉन्स के बजाय लवर के साथ इमोशनल रिवॉर्ड के तौर पर देखती हैं। "At its core, we define … sexual pleasure as the experience of positive affect ('feeling good') during sexual activities. …" [असल में, हम सेक्सुअल प्लेज़र को सेक्सुअल एक्टिविटीज़ के दौरान पॉज़िटिव असर ('अच्छा महसूस करना') के अनुभव के तौर पर डिफाइन करते हैं। …] (Werner et al, 2023, p. 314) लेकिन सेक्सुअल प्लेज़र सिर्फ़ अच्छा महसूस करने से कहीं ज़्यादा है; सेक्सुअल रिस्पॉन्स इमोशनली ज़रूरी है।

कुछ औरतें कहती हैं कि इमोशनल स्टिम्युलाई से लवर के साथ फीमेल ऑर्गेज़्म होता है। लेकिन मुझे प्यार हुआ है। इरॉटिकिज़्म के रिस्पॉन्स के तौर पर मेंटल अराउज़ल अलग होता है। इसमें मेंटल

एक्साइटमेंट का एहसास होता है और पेल्विक रीजन में उससे मिलता-जुलता एक मज़ेदार रिस्पॉन्स होता है। जब औरतें ऑर्गेज़्म की बात करती हैं, तो वे अक्सर पेल्विक कॉन्ट्रैक्शन की बात करती हैं। ऑर्गेज़्म के स्पैज़्म मज़ेदार होते हैं। लेकिन जब स्टिमुलेशन हमारे मेंटल अराउज़ल को पीक पर ले जाता है, तो सेक्सुअल इमोशन भी रिलीज़ होते हैं।

हम यह नतीजा निकाल सकते हैं कि फीमेल ऑर्गेज़्म आबादी में कम होता है क्योंकि ज़्यादातर औरतें:

· किसी भी तरह की इरॉटिकिज़्म या फैंटेसी में बहुत कम दिलचस्पी दिखाती हैं;

· क्लिटोरिस में बहुत कम दिलचस्पी दिखाती हैं; और

· सेक्सुअल प्लेज़र या इंटरकोर्स और मास्टरबेशन के बीच के अंतर के बारे में बात नहीं करती हैं। फीमेल जेनिटल म्यूटिलेशन (FGM) औरतें करती हैं और यह आकर्षण बढ़ाने, खुद को नुकसान पहुँचाने और मर्दों को खुश करने के लिए औरतों द्वारा किए जाने वाले प्रदर्शन का हिस्सा है। अगर औरतें अपने लवर के साथ क्लिटोरल स्टिम्युलेशन पर रिस्पॉन्ड करती हैं, तो कोई भी मर्द म्यूटिलेशन को बढ़ावा नहीं देगा।

औरतें मानती हैं कि उन्हें लवमेकिंग से ऑर्गेज्म होना चाहिए। मर्द इस सोच को इसलिए मानते हैं क्योंकि यह उनके अनुभव से मेल खाता है: कि इंटरकोर्स मास्टरबेशन से ज़्यादा फायदेमंद होता है। फिर भी कुछ औरतें जानती हैं कि उन्हें ऑर्गेज्म कैसे होता है (मास्टरबेशन से) और कई दूसरी जानती हैं कि उन्हें ऑर्गेज्म कब नहीं होता (लवर के साथ)। एक रिस्पॉन्सिव औरत यह मानती है कि उसकी सेक्स लाइफ और सेक्सुअल रिस्पॉन्स अलग-अलग एक्टिविटी हैं। इस अनुभव को सपोर्ट करने वाली रिसर्च के बावजूद, लवर के साथ औरतों के ऑर्गेज्म के दावों को इरॉटिक फिक्शन और औरतों के रिस्पॉन्स के बारे में मर्दों की फैंटेसी के हिसाब से प्रमोट किया जाता है।

उपसंहार

(1) महिलाओं के सेक्सुअल रिस्पॉन्स की बातों का आकलन करते समय, रिसर्चर्स को यह पक्का करना होगा कि महिला रिस्पॉन्सिव है (कि उसका दिमाग कॉन्सेप्चुअल इरोटिक स्टिम्युलाई पर पॉजिटिव तरीके से रिस्पॉन्ड करता है)।

(2) सेक्सोलॉजिस्ट को महिलाओं की ऑर्गेज्म टेक्नीक की साफ जानकारी लेनी होगी ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या इनसे मेंटल अराउजल और सेक्सुअल रिलीज होने की संभावना है।

(3) महिलाओं का मास्टरबेशन इसलिए टैबू है क्योंकि लिंग के मेल मतलब के साथ-साथ इरोटिक फैंटेसी और जेनिटल स्टिमुलेशन का इस्तेमाल होता है, जो मेल सेक्सुअलिटी से जुड़े हैं।

(4) एक रिस्पॉन्सिव महिला पेनिट्रेटर के साथ साइकोलॉजिकली पहचान बनाकर और क्लिटोरल स्टिमुलेशन को इंस्टिंक्टिव थ्रस्टिंग के साथ मिलाकर ऑर्गेज्म के लिए इरोटिक फैंटेसी का इस्तेमाल करती है।

संदर्भ

Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. Journal of Sex &Marital Therapy 26.1 (2000): 51-65.

Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male.* Indiana University Press. 1948.

Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the Human Female.* W.B. Saunders Company. 1953.

Shere Hite. *The Hite report.* Macmillan Publishing Company. 1976.

Pauls, Rachel. Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy* 28.3 (2015): 376-384.

Werner, Marlene, Michèle Borgmann & Ellen Laan. Sexual pleasure matters–and how to define and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response. *International Journal of Sexual Health* 35.3 (2023): 313-340.

Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual Response*. Nosper.com. 2024

Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual Response*. Nosper.com. 2025.

Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*. Nosper.com. 2025.

Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com. 2025.

290 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.