الاستجابة الجنسية الأنثوية للمؤثرات العاطفية

مؤلف: 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

الموقع الإلكتروني للمؤلف: https://www.nosper.com

عنوان البريد الإلكتروني: jane@nosper.com

الموقع: المملكة المتحدة

الإفصاحات.: تم تمويل جميع الأبحاث من موارد المؤلف الخاصة

الشكر: مع الشكر لزوجي بيتر على دعمه الفني والمعنوي وكذلك لمتابعيني المخلصين على وسائل التواصل الاجتماعي لتشجيعهم المستمر على مدار سنوات عديدة

نظري

الخلفية: أدى تأثير وسائل الإعلام الخيالية منذ خمسينيات القرن الماضي إلى التقليل من شأن أهمية الأدوار الإنجابية التي تحدد الاختلافات في الميول الجنسية بين الرجال والنساء.

الهدف: اقتراح معلومات بديلة، أكثر وضوحًا وبناءً، يمكن تقديمها للأزواج الذين يعانون من تباين في الرغبة الجنسية.

المنهج: يشير منهج بحثي جديد إلى أن الأزواج بحاجة إلى توقعات أكثر واقعية لحياتهم الجنسية. تحاول هذه الورقة الإجابة على الأسئلة التالية:

لماذا لا يُعد تحفيز البظر جزءًا أساسيًا من العلاقة الحميمة بين الرجل والمرأة؟

ما الذي يحفز المرأة على الاستجابة لرغبة الرجل في الجماع؟

لماذا يُعد الجماع عنصرًا أساسيًا في العلاقات الجنسية بين الرجل والمرأة؟

لماذا يُناقش النشوة الجنسية لدى المرأة بكثرة بينما نادرًا ما يُذكر النشوة الجنسية لدى الرجل؟

لماذا يُعرّف الخلل الجنسي لدى المرأة نسبةً إلى الجماع؟

كيف يمكن للأزواج الاستفادة من فهم الاحتياجات العاطفية والجنسية لكلا الجنسين؟

نقاط القوة والقصور: يقدم هذا المنهج وصفًا للجنسانية يعكس الواقع. مع ذلك، فإن اهتمام الرجال بالجنسانية الأنثوية، وقلة اهتمام النساء بها، يستلزمان جهودًا كبيرة لتحديث المفاهيم السائدة حول الاستجابة الجنسية لدى المرأة.

الخلاصة: لمعالجة مشكلة تباين الرغبة الجنسية بين الجنسين، يُنصح الأزواج بفهم وتقبّل الاحتياجات المختلفة للجنس الآخر.

الكلمات المفتاحية: الاستجابة الجنسية، النشوة، الجماع، الخلل الجنسي لدى المرأة.

للغة الحاكمة: في حالة وجود أي اختلاف أو تناقض بين هذه الترجمة والأصل، فإن النسخة الإنجليزية ستكون لها الأولوية

37 # جدول المحتويات

38 **تمهيد** **1**

39 التحيز في تصوير المتعة الجنسية 1

40 تعريف النشوة الجنسية الأنثوية بأنها استجابة للحبيب 3

41 الجماع الإيلاج هو جزء من العلاقة الجنسية مع الرجل 4

42 لا أحد يتباهى أو يتحدث عن النشوة الجنسية عند الرجال 4

43 الخلل الجنسي لدى النساء مقابل قوانين الموافقة الجنسية 5

44 تحسين المعلومات للنساء وعشاقهن 6

45 **نتيجة** **8**

46 **مراجع** **9**

47

تمهيد

منذ أن بلغت السابعة عشرة، لاحظتُ أن التركيز الشديد على الخيالات الجنسية يُولّد لديّ الإثارة الذهنية التي تدفعني غريزيًا إلى تحفيز نفسي للوصول إلى النشوة. لذا، عندما مارستُ الجنس لأول مرة في الثامنة عشرة، صُدمتُ بانعدام الإحساس الجسدي والإثارة الذهنية تمامًا. كنتُ أظن أن الجماع سيُوفر إثارة ذهنية ونشوة مماثلة. أدركتُ حينها الخداع الكامن في القصص الإباحية، وكذلك سبب اقتصار دفع المال مقابل الجنس على الرجال.

في العشرينات، ثم في الثلاثينات، استشرتُ أنا وشريكي معالجين نفسيين. لم يسألوا عن أساليب استمنائي، ولم يُحددوا التحفيز الذهني والجسدي الذي تستخدمه النساء للوصول إلى النشوة مع الحبيب. لم يُذكر شيء عن تظاهر النساء بالنشوة. افترضوا أن النساء الأخريات يصلن إلى النشوة مع الحبيب. بقيت مشكلتي لغزًا بلا حل.

كما افترضوا التزامي بممارسة الجنس مع شريكي، لكن لم يُبرروا ذلك أبدًا. بما أن الجماع كان وسيلةً لتخفيف الإحباط الجنسي لشريكي، لم أشعر أن لديّ خيارًا آخر. في البداية، كنتُ أحرص على إرضاء شريكي، لكن افتقاري للإثارة الجنسية جعل رغبتي في بذل الجهد تتضاءل تدريجيًا، وأصبح الجماع حتى النشوة الجنسية للرجل هو الوضع الطبيعي.

في سن الخامسة والثلاثين، وفي محاولة أخيرة وحازمة لفهم مشكلتي، استشرتُ عيادةً متخصصةً في الصحة الجنسية في شارع هارلي بلندن. خلص أخصائي علم النفس السريري هناك إلى أنني طبيعية. لم يكن هناك أي تفسير لتجربتي. أشارت نصيحته إلى أن النشوة الجنسية تعتمد كليًا على التحفيز الجسدي. كان واجبي في تقديم الجماع واضحًا، بغض النظر عن ردة فعلي.

قررتُ إجراء بحثي الخاص. ولكن على الرغم من تقديمي شرحًا مفصلًا لكيفية وصولي إلى النشوة الجنسية بمفردي، وعلى الرغم من سنوات عديدة من سؤال النساء يوميًا (عبر الإنترنت) عن كيفية وصولهن إلى النشوة الجنسية مع شريكهن، لم أجد سوى عدد قليل من النساء على استعداد لمناقشة تقنيات النشوة الجنسية. تُحيلني المعالجات إلى كتاب أو إلى ما يُسمى بخبيرة النشوة الجنسية لدى النساء.

التحيز في تصوير المتعة الجنسية

يشعر الرجال بدافع جنسي، لذا يفترضون أن النساء يجب أن يكنّ متحمسات بنفس القدر للجماع. لكن من غير المنطقي تعريف استجابة المرأة من خلال الجماع، الذي يُسهّل وصول الرجل إلى النشوة الجنسية ولكنه يُؤدي إلى حمل المرأة

باعتبارها متلقية السائل المنوي. لقد سمحت وسائل منع الحمل الموثوقة للنساء بتقديم الجماع بسهولة أكبر، حيث يُمكنهن حماية أنفسهن من الحمل وحياة الإنجاب. لكن هذه الاستجابة الجنسية تعود إلى رغبة المرأة في إرضاء شريكها وتعزيز الترابط العاطفي، وليس إلى دافع جنسي.

يحظى عمل ماسترز وجونسون (1966) بشعبية بين علماء الجنس والجمهور، لأنهما افترضا، بناءً على عينة صغيرة، أن النساء يصلن إلى النشوة الجنسية من الجماع. وقد اتفقا على أن البظر هو مصدر النشوة الجنسية لدى المرأة، لكنهما اقترحا نظرية (لم تُثبت قط) مفادها أن إيلاج القضيب يُحفز البظر بشكل غير مباشر. يتناقض هذا التحفيز المقترح مع التحفيز المباشر الذي تستخدمه النساء للاستمناء، وكذلك مع التحفيز المباشر للقضيب الذي يُفضله الرجال.

هناك أسباب وجيهة تدفع العلماء إلى التشكيك في مزاعم وصول المرأة إلى النشوة الجنسية، وذلك للأسباب التالية:

(1) الاعتقاد الخاطئ بأن استجابة المرأة الجنسية مع شريكها مماثلة لاستجابة الرجل؛

(2) المزايا الكبيرة التي تتمتع بها المرأة التي تدّعي الوصول إلى النشوة الجنسية مع شريكها؛

(3) المحظورات الاجتماعية الكبيرة المرتبطة بتصنيف المرأة على أنها تعاني من خلل وظيفي جنسي؛

(4) غياب أي دليل بيولوجي يدعم فكرة وصول المرأة إلى النشوة الجنسية.

قد يعتقد الرجال أن الترويج للجماع كمصدر للمتعة الجنسية لدى المرأة سيشجعها على ممارسة المزيد من الجماع. وبالمثل، قد تعتقد النساء أن التباهي بالوصول إلى النشوة الجنسية يعزز جاذبيتهن الجنسية للرجال. ولكن من المخدوع هنا؟ يفسر الرجال مزاعم وصول المرأة إلى النشوة الجنسية على أنها دليل على حماسها للجماع. ومع ذلك، وجد كينزي (1948) أن مزاعم وصول المرأة إلى النشوة الجنسية لا تؤثر على وتيرة ممارسة الجماع. كما خلص هايت (1976) إلى ما يلي:

"…women who did not orgasm with their partners were just as likely to say they enjoyed sex as women who did." [...النساء اللواتي لم يصلن إلى النشوة الجنسية مع شركائهن كنّ بنفس القدر من الاحتمالية أن يقلن إنهن استمتعن بالجنس مثل النساء اللواتي وصلن إليه.] (p. 420)

تعريف النشوة الجنسية الأنثوية بأنها استجابة للحبيب

تحدّت روزماري باسّون نموذج ماسترز وجونسون، الذي افترض أن الرجال والنساء يستجيبون بشكل مماثل للمثيرات الجنسية. وخلصت، على غرار كينزي وهايت، إلى أن الرضا الجنسي لدى النساء يعتمد على المكافآت العاطفية وليس على النشوة الجنسية.

> "women's motivation (or willingness) to have a sexual experience stems from a number of 'rewards' or 'gains' that are not strictly sexual, these rewards being additional to, and often of far more relevance than, the women's biological neediness or urge."
>
> [إن دافع المرأة (أو رغبتها) في خوض تجربة جنسية ينبع من عدد من "المكافآت" أو المكاسب" التي ليست جنسية بشكل صارم، وهذه المكافآت تضاف إلى، وغالبًا ما تكون أكثر أهمية بكثير من، حاجة المرأة البيولوجية أو رغبتها.] (Basson, 2000, p. 52)

تشير باسون إلى بحث (كاوود، 1996) حيث أفادت امرأتان فقط من أصل 50 امرأة في سن ما قبل انقطاع الطمث بأفكار جنسية أكثر من مرة في الأسبوع، بينما أفادت 23 امرأة بأفكار جنسية أقل من مرة في الشهر أو لم يفكرن بها مطلقًا. وبينما يتحدث الرجال عن استمتاعهم بالإثارة الجنسية ولذة الجماع، تتحدث النساء عن شعورهن بالالتزام. واستنادًا إلى عملها، خلصت باسون إلى:

> "… the awareness of their partner's physical sexual arousal. Rather than being an erotic stimulus (as it usually is for men), this can be negatively perceived if women feel somehow responsible for it and feel that they have some responsibility to attend to it."
>
> [إدراك المرأة للإثارة الجنسية الجسدية لشريكها. وبدلاً من أن يكون هذا الأمر مثيراً... للشهوة الجنسية (كما هو الحال عادةً بالنسبة للرجال)، يمكن أن يُنظر إليه بشكل سلبي إذا شعرت المرأة بطريقة ما بالمسؤولية تجاهه وشعرت بأن لديها بعض المسؤولية تجاهه.] (Basson, 2000, p57)

تعتبر بعض النساء أن التواصل العاطفي أساسي للاستجابة الجنسية. وقد وجدتُ أن النساء غالباً لا يُدركن أن الإثارة تعتمد على استجابة الدماغ الإيجابية للمثيرات الجنسية. يعتقدن أن الحب والمتعة الحسية يُؤديان إلى النشوة. وبالتالي، بالنسبة لهن، فإن التحفيز الذهني والجسدي غير ذي صلة. لقد عشتُ تجربة الحب، لكن هذه المشاعر، والخيالات الرومانسية، والمتعة الحسية لا تُسبب لي إثارة ذهنية. عندما أمارس العادة السرية، لا يوجد شريك، ولا رومانسية، ولا تواصل عاطفي. ولتوليد الإثارة الذهنية اللازمة للوصول إلى النشوة الجنسية، يجب عليّ استخدام الخيالات الجنسية في كل مرة. لقد استنتجتُ أن عقول معظم النساء لا تستجيب للمثيرات الجنسية، وبالتالي فإن العادة السرية لا معنى لها بالنسبة لهن. الجماع هو النشاط الجنسي الوحيد الذي يُمارسنه.

الجماع الإيلاج هو جزء من العلاقة الجنسية مع الرجل

الاستجابة الجنسية لدى الرجال ثابتة وموثوقة. يركز الرجال، بغض النظر عن ميولهم، على الجماع الإيلاج (المهبلي أو الشرجي). على الرغم من امتلاكهن مهبلًا، لا تسعى النساء المثليات إلى الإيلاج المهبلي حتى باستخدام الديلدو. إن كلًا من غياب ما يُسمى بالنشوة المهبلية، الذي يُعرّف الخلل الجنسي لدى النساء، والرغبة الجنسية المُعرّفة بالجماع الإيلاج، لا ينطبق على النساء المثليات. تركز النساء، بغض النظر عن ميولهن، على الاستجابات العاطفية والعلاقة الحميمة. ولكن يُفترض أن النساء غيريات الجنس فقط هنّ من يُثرن جنسيًا بإيلاج القضيب في المهبل.

إن تعريف النشوة الجنسية لدى النساء، من حيث المشاركة في الجماع، يُخفي معنى الاستجابة الجنسية. يُقال للنساء إن النشوة الجنسية سهلة، لذا تفترض بعضهن أنهن يصلن إليها من خلال الجماع مع الحبيب، ولكن إذا لم يكن لديهن دافعٌ من نفس النشاط مع شخص غريب جذاب، فإن مكافآت العلاقة الأوسع، وليس الفعل نفسه، هي التي تحفزهن على المشاركة في الجماع. تُشكل المكاسب المالية المُتحققة من الترويج للجماع كمصدر للمتعة الأنثوية عائقًا أمام تحسين النصائح المُقدمة للنساء.

لا يوجد سبب يدفع معظم الأزواج لطلب المساعدة في حياتهم الجنسية. (1) لا تمارس معظم النساء العادة السرية، وتوقعاتهن بشأن النشوة الجنسية منخفضة، (2) تضمن الرغبة الجنسية لدى الرجال ممارسة الجماع بغض النظر عن رغبة المرأة فيه نادرًا ما يناقش الأزواج المتعة الجنسية. لا تتظاهر معظم النساء بالنشوة الجنسية لأن معظم الرجال يركزون على (3) استمتاعهم الشخصي بالجماع.

إن الضجة المُثارة حول النشوة الجنسية الأنثوية ليست سوى جزء من اللعبة التي يلعبها الرجال والنساء. تتضمن ثقافتنا، التي تُسمى ثقافة البالغين، إشارة النساء إلى استعدادهن لتقديم التفاعل الجنسي (والذي يُشير عادةً إلى الإيلاج) من خلال إثارة الرجال مقابل المكافآت التي يُقدمها الرجال مقابل الجماع. لا تتأثر معظم النساء بالخرافات المُحيطة بالنشوة الجنسية الأنثوية. إنهن غافلات عن الحديث عن الخلل الجنسي، مُدركات أن ادعاءات النشوة الجنسية ليست سوى تباهٍ..

لا أحد يتباهى أو يتحدث عن النشوة الجنسية عند الرجال

يبدأ الاستجابة الجنسية من الدماغ، وعقول الرجال أكثر استجابةً من عقول النساء. هناك العديد من المحفزات الجنسية التي تثير شهوة الرجل. وهذا أمر منطقي لأن الاستجابة الجنسية ضرورية لوظيفة الإنجاب عند الرجل. تُعرَّف الاستجابة الجنسية

عند الرجل بدورة الإثارة من الانتصاب إلى القذف. يستمتع الرجال بـ: (1) مكافآت نفسية: كالشعور بالسيطرة، والقبول العاطفي، والإيلاج؛ و(2) تحفيز جسدي: الإيلاج، والدفع، والقذف. أما بالنسبة للنساء، فتُعادل كل هذه المتع النشوة الجنسية.

تحدث النشوة الجنسية عند الرجال بشكل شائع ومضمون، خاصةً أثناء الجماع. ومع ذلك، لا يتباهى الرجال بنشوتهم لأنها تحد من قدرتهم على ممارسة النشاط الجنسي. تنتهي الاستجابة الجنسية بالنشوة الجنسية. لذا، تُنهي النشوة الجنسية استمتاع الرجال بإثارتهم، وكذلك المتعة الجسدية والجنسية التي يحصلون عليها من الجماع. تُحظى الحياة الجنسية للمرأة بالإعجاب لأنها لا تعاني من هذا القيد. تستطيع المرأة ممارسة الجنس بشكل متكرر دون انقطاع، إذ لا توجد نقطة زمنية محددة لا يمكن عندها اختراق المهبل بقضيب منتصب. لذا، فإن توقيت النشوة الجنسية لدى المرأة أثناء الجماع ليس واضحًا. فقط النشوة المصطنعة هي التي يمكن ربطها بقذف الرجل.

في البداية، يُمثل الجنس جزءًا صغيرًا نسبيًا من الوقت الذي يقضيه الزوجان معًا. تتقبل المرأة اهتمام الرجل الجنسي بها وامتنانه بعد الجماع كدليل على إخلاصه. لكن تدريجيًا، يُركز الرجل أكثر على الجنس وأقل على بناء علاقة أعمق. تستنتج المرأة أنها مجرد منفذ جنسي للرجل، وليست إنسانة لها احتياجاتها الخاصة التي تتطلع إلى شريكها لتلبيتها. تتوقف المرأة عن إظهار المودة لأن الرجل يُفسر أي شكل من أشكال الحميمية الجسدية على أنه دعوة جنسية. بمجرد أن تتلاشى المودة، يصبح الجنس فعلًا آليًا يركز على إشباع رغبات الرجل، وهو في النهاية لا يُرضي أيًا من الطرفين. الحب أحد الأسباب التي قد تجعل المرأة مُستعدة لممارسة الجنس. وقد يكون دافعها أيضاً هو الاحتفاظ بشريك، أو الحفاظ على تماسك الأسرة، أو المال.

الخلل الجنسي لدى النساء مقابل قوانين الموافقة الجنسية

في العصر الفيكتوري، كانت المرأة التي لا تُبدي حماسًا للجماع تُوصف بالبرود الجنسي (وهو ما يعكس نظرة الرجل للمرأة التي ترفض الجماع على أنها غير مُحبة أو باردة). أما اليوم، فالاختلاف الوحيد يكمن في المصطلحات. يستطيع الرجل أن يُخصب امرأة مختلفة في كل مرة يمارس فيها الجماع، بينما لا تستطيع المرأة أن تحمل إلا مرة واحدة كل تسعة أشهر. هؤلاء النساء طبيعيات، ولا يُعتبرن مُختلات، فهنّ لا يستجبن جنسيًا كما يفعل الرجال.

لا ينبغي أن تُلقي النصائح الجنسية باللوم على أحد أو أن تُصنفه على أنه مُختل. بل يجب أن نشجع النساء على مشاركة تجاربهن والتعلم منها، بدلًا من مطالبتهن بالامتثال لما يتوقعه المجتمع منهن. إن عدم وصول المرأة إلى النشوة الجنسية لا يُمكن أن يُعتبر مُختلًا أبدًا، للأسباب التالية:

النشوة الجنسية لدى المرأة ليس لها وظيفة تناسلية أو جنسية؛ (1)

لا تحتاج المرأة إلى الجماع أو إلى النشوة الجنسية؛ (2)

(3) يُمكن إشباع رغبة بعض الرجال في الحصول على ردود فعل جنسية بسهولة عن طريق التظاهر..

"A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their wives were more interested." [يتمنى الكثير من الأزواج أن تكون ممارسة الجنس أكثر تكراراً، ويعتقدون أنها ستكون كذلك إذا كانت زوجاتهم أكثر اهتماماً.] (Kinsey et all, 1948, p. 571) لطالما تمتع الرجال، منذ فجر التاريخ، بالحق القانوني في ممارسة الجنس مع زوجاتهم، دون أن يُتهم الرجل باغتصاب زوجته. ولم يُحترم انخفاض رغبة المرأة في ممارسة الجنس إلا مؤخرًا. ففي المملكة المتحدة، باتت حتى النساء المتزوجات يتمتعن بالحق القانوني في رفض رغبة أزواجهن في ممارسة الجنس (قانون الجرائم الجنسية لعام ٢٠٠٣). إلا أن تغير المواقف أبطأ من تغير القوانين، إذ لا يزال المجتمع ينظر إلى دور المرأة التقليدي على أنه التعاون مع رغبة زوجها في ممارسة الجنس. وقد أشارت ليزلي مارغولين (٢٠٢٢) إلى أن أخصائيي علم الجنس والمعالجين، حتى من النساء، يفترضون اليوم أن وتيرة ممارسة الجنس التي يرغب بها الرجل يجب أن تُعطى الأولوية على وتيرة ممارسة الجنس التي تفضلها معظم النساء.. "Sexual decisions, in the final analysis must be personal." [في التحليل النهائي، يجب أن تكون القرارات الجنسية شخصية.] (Masters, Johnson & Kolodny, 1995, p. 412)

تحسين المعلومات للنساء وعشاقهن

الترويج للنشوة الجنسية لدى النساء يدرّ أرباحًا، ولكنه ضار أيضًا. فالاعتقاد بأن الجماع يُوصل المرأة إلى النشوة قد يُضعف ثقة الرجل بنفسه في أدائه الجنسي، مما قد يؤدي إلى ضعف الانتصاب. وقد تشعر النساء بنقص جنسي عندما لا يختبرن النشوة التي تتباهى بها أخريات. ويُقترح معالجة هذه المخاوف العاطفية لدى الكثيرين. ينبغي على مستشاري العلاقات معالجة التوقعات غير الواقعية التي تُرسّخها الروايات الإباحية، وتقديم نصائح بناءة للأزواج.

يشعر الرجال، وخاصة في سن الشباب، برغبة قوية في ممارسة الجماع. لذا يميل الرجل إلى المبادرة والقيادة في الجماع، بينما يسمح الجماع التقليدي للمرأة بالتعاون بشكل سلبي مع الرجل. وتنشأ المشاكل عندما يخبو الشغف الرومانسي والجنسي. يحتاج الأزواج إلى إدراك أن العلاقات طويلة الأمد تتطلب تنازلات

يسعى الرجال إلى ممارسة الجنس بحثًا عن المتعة الجنسية. ينبغي على المرأة محاولة إخفاء رغبتها الأقل، وعدم التقليل من متعة الجماع التي يستمتع بها الرجل. لا داعي لادعاءات النشوة. تُعبّر المداعبة والتقبيل الحنون عن التجاوب. ولا داعي لأن تتظاهر المرأة بالنشوة، بل يمكنها أن تتناغم مع إيقاع شريكها أو تداعبه أثناء العلاقة الحميمة.

تتطلع النساء إلى العلاقة الحميمة رغبةً في الشعور بالتقدير. يحتاج الرجال إلى إظهار المودة دون توقع ممارسة الجنس في كل مرة، وعليهم أن يحرصوا على أن يكونوا رفقاء جذابين. ينبغي على الرجل احترام رغبة المرأة في الحديث من خلال الإصغاء إليها مع إخفاء اهتمامه الأقل. إن مشاركة أفكاره أو مشاعره من حين لآخر تُظهر احترامًا لحاجة المرأة إلى بناء الثقة.

لفهم ديناميكيات العلاقة الجنسية، يحتاج المعالجون إلى مراعاة ما يلي: (1) إذا كان الزوجان يمارسان المداعبة، فما مدى تقدير كل منهما لهذه الممارسة؟ (2) عدد مرات الجماع التي يتوقعها الرجل؟ (3) مدى استعداد كل من الشريكين للاستجابة للرغبات الجنسية للآخر؟ يعتقد الرجال من ذوي الميول الجنسية المغايرة أن من الطبيعي أن تكون المرأة مرغوبة جنسيًا لديهم، ونادرًا ما يُقرّون بأن الرغبة الجنسية متبادلة. ينبغي على الرجل أن يسعى إلى تقديم نفسه بشكل جذاب وأن يكون متجاوبًا اجتماعيًا (من خلال الاستثمار في العلاقة). يمكن للزوجين تغيير مكان الجماع، والتناوب بين الجماع السريع والجماع المطوّل الذي يتضمن المداعبة. تُضفي المداعبة تنوّعًا على العلاقة، لكنها تزيد أيضًا من الوقت والجهد الذي تبذله المرأة. قد يكون من المفيد إعداد قائمة رغبات لكلا الشريكين (كريمر ودونواي، 1994). يمكن للأزواج من جنسين مختلفين أن يطمئنوا إلى أن تجربتهم جزء من نطاق واسع من السلوك الجنسي الطبيعي..

نتيجة

(1) وُضِعت توقعات غير واقعية، ولكن بما أن الرجال لا يعتبرون النشوة الجنسية جانبًا أساسيًا من جوانب الرضا الجنسي، فلا يوجد ما يبرر الاعتقاد بأن النشوة الجنسية تُحدد رضا المرأة.

(2) على الرغم من عدم وجود تفسيرات أو حلول لعدم استجابة المرأة للشريك، يُلمّح المعالجون إلى أنه ينبغي على المرأة قبول الجماع بغض النظر عن استجابتها له.

(3) حتى المرأة المتزوجة (في المملكة المتحدة على الأقل) لم تعد مُلزمة قانونًا بممارسة الجماع، ومع ذلك لا يزال المجتمع يتوقع منها أداء واجبها بتلبية الاحتياجات الجنسية للرجل.

(4) يحتاج الأزواج من جنسين مختلفين إلى معلومات واقعية تُساعدهم على فهم تبعات اختلاف الاحتياجات الجنسية والعاطفية بين الرجال والنساء.

مراجع

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

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

Cawood, Elizabeth HH and John Bancroft. Steroid hormones, the menopause, sexuality and well-being of women. *Psychological Medicine* 26.5 (1996): 925-936.

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.

Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'. *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.

Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality.* HarperCollins. 1995.

Kramer, Jonathan & Dunaway, Diane. *Why men don't get enough sex and women don't get enough love.* Virgin Publishing Limited. 1994.

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.

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

232 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
233 2025.

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

235 Thomas, Jane. *Female Sexual Response to Erotic Stimuli*. Nosper.com. 2026.