इमोशनल स्टिमुलस पर फीमेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स

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: 1950 के दशक से फिक्शनल मीडिया के असर ने हमें उन रिप्रोडक्टिव रोल की अहमियत को कम आंकने पर मजबूर किया है जो पुरुषों और महिलाओं की अलग-अलग सेक्सुअलिटी तय करते हैं।

मकसद: उन कपल्स को दूसरी, ज़्यादा साफ़ और कंस्ट्रक्टिव जानकारी देना, जो सेक्सुअल इच्छा में अंतर महसूस करते हैं।

तरीका: एक नए रिसर्च तरीके से पता चलता है कि कपल्स को अपनी सेक्स लाइफ़ के लिए ज़्यादा रियलिस्टिक उम्मीदों की ज़रूरत है। यह पेपर इन सवालों के जवाब देने की कोशिश करता है:

क्लिटोरल स्टिम्युलेशन हमेशा हेट्रोसेक्सुअल लवमेकिंग का हिस्सा क्यों नहीं होता?

एक महिला को पुरुषों की इंटरकोर्स की इच्छा पर रिस्पॉन्ड करने के लिए क्या मोटिवेट करता है?

इंटरकोर्स हेट्रोसेक्सुअल सेक्सुअल रिश्तों का मेन हिस्सा क्यों है?

फीमेल ऑर्गेज्म पर इतनी चर्चा क्यों होती है जबकि मेल ऑर्गेज्म का ज़िक्र बहुत कम होता है?

फीमेल सेक्सुअल डिसफंक्शन को इंटरकोर्स के रिलेटिव क्यों बताया जाता है?

कपल्स को सेक्सुअलिटी की इमोशनल और सेक्सुअल ज़रूरतों को समझने से कैसे फ़ायदा हो सकता है?

ताकत और कमियां: यह तरीका सेक्सुअलिटी का ऐसा डिस्क्रिप्शन 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: दोनों जेंडर के बीच बेमेल सेक्सुअल इच्छा की आम समस्या में मदद के लिए, कपल्स को सलाह दी जानी चाहिए कि वे दूसरे जेंडर की अलग-अलग ज़रूरतों को समझें और स्वीकार करें।

कीवर्ड: सेक्सुअल रिस्पॉन्स, ऑर्गेज्म, इंटरकोर्स, फीमेल सेक्सुअल डिसफंक्शन.

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**

यौन सुख के चित्रण में पक्षपात 2

फीमेल ऑर्गेज्म को लवर के प्रति रिस्पॉन्स के तौर पर डिफाइन करना 4

पेनिट्रेटिव सेक्स एक पुरुष के साथ यौन संबंध का हिस्सा है 5

कोई भी पुरुष संभोग के बारे में डींगें नहीं हाँकता या चर्चा नहीं करता 6

महिला यौन रोग बनाम यौन सहमति कानून 8

महिलाओं और उनके प्रेमियों के लिए जानकारी में सुधार 9

उपसंहार **11**

संदर्भ **12**

प्रस्तावना

सत्रह साल की उम्र से, मैंने पाया था कि इरोटिक फैंटेसी पर बहुत ज़्यादा ध्यान देने से मेंटल अराउज़ल पैदा होता है, जिसने मुझे अपने आप ऑर्गेज़्म तक स्टिम्युलेट करने के लिए मोटिवेट किया। इसलिए जब मैंने अठारह साल की उम्र में पहली बार इंटरकोर्स किया, तो मैं फिजिकल सेंसेशन और मेंटल अराउज़ल की पूरी कमी देखकर हैरान रह गई। मैंने मान लिया था कि इंटरकोर्स से भी वैसा ही मेंटल अराउज़ल और क्लाइमेक्स मिलेगा। मुझे तुरंत इरोटिक फिक्शन में शामिल धोखे का एहसास हुआ और यह भी कि सिर्फ़ मर्द ही सेक्स के लिए पैसे क्यों देते हैं।

अपने बीसवें और फिर तीसवें दशक में, मैंने और मेरे पार्टनर ने थेरेपिस्ट से सलाह ली। उन्होंने मेरी मास्टरबेशन टेक्नीक के बारे में नहीं पूछा और न ही यह बताया कि औरतें अपने लवर के साथ ऑर्गेज़्म के लिए किस मेंटल और फिजिकल स्टिम्युलेशन का इस्तेमाल करती हैं। औरतों के ऑर्गेज़्म का नाटक करने का कोई ज़िक्र नहीं था। उन्होंने मान लिया कि दूसरी औरतें अपने लवर के साथ ऑर्गेज़्म करती हैं। मेरी प्रॉब्लम एक मिस्ट्री थी जिसका कोई सॉल्यूशन नहीं था।

अपने पार्टनर को इंटरकोर्स ऑफर करने की मेरी ज़िम्मेदारी भी मानी जाती थी लेकिन कभी सही नहीं ठहराया गया। यह देखते हुए कि कोइटस मेरे लवर की सेक्सुअल फ्रस्ट्रेशन से निपटता था, मुझे नहीं लगा कि मेरे पास ज़्यादा चॉइस है। शुरू में, मैंने अपने पार्टनर को खुश करने में इन्वेस्ट किया, लेकिन खुद के अराउज़ल की कमी का मतलब था कि कोशिश करने की मेरी इच्छा धीरे-धीरे कम हो गई और इंटरकोर्स-टू-मेल-ऑर्गेज़्म नॉर्मल हो गया।

35 साल की उम्र में, अपनी प्रॉब्लम को समझने की आखिरी पक्की कोशिश में, मैंने लंदन के हार्ले स्ट्रीट में एक सेक्स क्लिनिक से सलाह ली। उनके क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट ने यह नतीजा निकाला कि मैं नॉर्मल हूँ। मेरे एक्सपीरियंस के लिए कोई एक्सप्लेनेशन नहीं था। उनकी सलाह का मतलब था कि ऑर्गेज़्म

पूरी तरह से फिजिकल स्टिम्युलेशन पर निर्भर करता है। इंटरकोर्स ऑफर करना मेरा फ़र्ज़ साफ़ था, चाहे मेरा रिस्पॉन्स कुछ भी हो।

मैंने अपनी खुद की रिसर्च करने का फ़ैसला किया। लेकिन अकेले ऑर्गेज़्म कैसे मिलता है, इसकी डिटेल में जानकारी देने और कई सालों तक रोज़ाना (इंटरनेट के ज़रिए) महिलाओं से यह पूछने के बावजूद कि वे अपने लवर के साथ ऑर्गेज़्म कैसे पाती हैं, मुझे बहुत कम महिलाएं ऑर्गेज़्म टेक्नीक पर बात करने को तैयार मिलीं। फीमेल थेरेपिस्ट मुझे किसी किताब या तथाकथित फीमेल ऑर्गेज़्म एक्सपर्ट के पास भेजती हैं।

यौन सुख के चित्रण में पक्षपात

पुरुषों में सेक्स ड्राइव होती है, इसलिए वे मान लेते हैं कि महिलाओं को भी सेक्स के लिए उतना ही जोश होना चाहिए। लेकिन महिलाओं की रिस्पॉन्सिवनेस को इंटरकोर्स के हिसाब से डिफाइन करना बेवकूफी है, जो पुरुषों के ऑर्गेज्म को आसान बनाता है लेकिन पुरुषों के इजैक्युलेट को रिसीवर के तौर पर महिला को प्रेग्नेंट करता है। भरोसेमंद कॉन्ट्रासेप्शन ने महिलाओं को ज़्यादा आसानी से इंटरकोर्स करने की इजाज़त दी है, क्योंकि वे खुद को प्रेग्नेंसी और बच्चे पैदा करने की ज़िंदगी से बचा सकती हैं। लेकिन यह सेक्सुअल एमेनिटी महिलाओं की सेक्स ड्राइव के बजाय अपने लवर को खुश करने और इमोशनल बॉन्डिंग को बढ़ावा देने की इच्छा के कारण है।

मास्टर्स और जॉनसन का काम (1966) सेक्सोलॉजिस्ट और आम लोगों के बीच पॉपुलर है क्योंकि, एक छोटे से सैंपल के आधार पर, उन्होंने यह मान लिया था कि महिलाओं को इंटरकोर्स से ऑर्गेज्म होता है। वे इस बात पर सहमत थे कि क्लिटोरिस महिलाओं के ऑर्गेज्म का सोर्स है, लेकिन उन्होंने एक थ्योरी (कभी साबित नहीं हुई) बताई कि आगे बढ़ने वाला पेनिस क्लिटोरिस को इनडायरेक्टली स्टिम्युलेट करता है। यह प्रपोज़्ड स्टिम्युलेशन महिलाओं द्वारा मास्टरबेट करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले डायरेक्ट

स्टिम्युलेशन के साथ-साथ पुरुषों द्वारा पसंद किए जाने वाले डायरेक्ट पेनाइल स्टिम्युलेशन के बिल्कुल उलट है। साइंटिस्ट के पास फीमेल ऑर्गेज़्म के दावों को चुनौती देने के अच्छे कारण हैं क्योंकि:

(1) यह गलतफ़हमी है कि महिलाएं भी अपने लवर के साथ पुरुषों की तरह ही सेक्सुअली रिस्पॉन्ड करती हैं;

(2) उन महिलाओं के लिए बड़े फ़ायदे जो मेल लवर के साथ ऑर्गेज़्म का दावा करती हैं;

(3) सेक्सुअली डिसफंक्शनल के तौर पर कैटेगरी में रखे जाने पर बहुत बड़ा टैबू; और

(4) किसी भी तरह से फीमेल ऑर्गेज़्म के लिए बायोलॉजिकल मिसालों की कमी।

पुरुष सोच सकते हैं कि, इंटरकोर्स को फीमेल सेक्सुअल प्लेज़र के सोर्स के तौर पर प्रमोट करके, वे महिलाओं को और ज़्यादा इंटरकोर्स के लिए मना सकते हैं। इसी तरह महिलाएं सोच सकती हैं कि ऑर्गेज़्म के बारे में शेखी बघारकर, वे पुरुषों के लिए अपनी सेक्सुअल अट्रैक्टिवनेस बढ़ाती हैं। लेकिन यहां किसे धोखा दिया जा रहा है? फीमेल ऑर्गेज़्म के दावों को पुरुष इंटरकोर्स के लिए महिलाओं के जोश का संकेत मानते हैं। फिर भी किन्से (1948) ने पाया कि महिलाओं के ऑर्गेज़्म के दावों का इंटरकोर्स फ्रीक्वेंसी पर कोई असर नहीं पड़ता। हाइट (1976) ने भी यही नतीजा निकाला।: "…women who did not orgasm with their partners were just as likely to say they enjoyed sex as women who did." […जिन महिलाओं को अपने साथी के साथ ओर्गास्म नहीं हुआ, उन्होंने भी सेक्स का उतना ही आनंद लिया जितना कि जिन महिलाओं को हुआ।] (p. 420)

फीमेल ऑर्गेज्म को लवर के प्रति रिस्पॉन्स के तौर पर डिफाइन करना

रोज़मेरी बैसन ने मास्टर्स और जॉनसन के मॉडल को चुनौती दी, जिसमें माना गया था कि पुरुष और महिलाएं सेक्सुअल स्टिमुलस पर एक जैसा रिस्पॉन्स देते हैं। किन्से और हाइट की तरह, उन्होंने यह नतीजा निकाला कि महिलाओं की सेक्सुअल सैटिस्फैक्शन ऑर्गेज्म के बजाय इमोशनल रिवॉर्ड्स पर निर्भर करती है।

> "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."

> [महिलाओं में यौन अनुभव प्राप्त करने की प्रेरणा (या इच्छा) कई 'पुरस्कारों' या 'लाभों' से उत्पन्न होती है जो कड़ाई से यौन नहीं होते हैं, ये पुरस्कार महिलाओं की जैविक ज़रूरत या आग्रह के अतिरिक्त होते हैं, और अक्सर उनसे कहीं अधिक प्रासंगिक होते हैं।] (Basson, 2000, p. 52)

बैसन ने रिसर्च (कावुड 1996) का ज़िक्र किया, जिसमें 50 प्रीमेनोपॉज़ल महिलाओं में से सिर्फ़ 2 ने हफ़्ते में एक बार से ज़्यादा बार सेक्सुअल विचार आने की बात कही और उनमें से 23 ने महीने में एक बार से भी कम या कभी सेक्सुअल विचार नहीं आने की बात कही। जहाँ पुरुष कामुकता और पेनिट्रेटिव सेक्स के सुख का मज़ा लेने की बात करते हैं, वहीं महिलाएँ मजबूर महसूस करने की बात करती हैं। अपने काम के आधार पर, बैसन ने यह नतीजा निकाला।:

> "… 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."

> [… अपने पार्टनर की फिजिकल सेक्सुअल अराउज़ल के बारे में पता होना। एक इरोटिक स्टिमुलस होने के बजाय (जैसा कि आमतौर पर पुरुषों के लिए होता है), इसे नेगेटिव तरीके से देखा जा सकता है अगर महिलाएं इसके लिए किसी तरह ज़िम्मेदार महसूस करती हैं और उन्हें लगता है कि इस पर ध्यान देना उनकी कुछ ज़िम्मेदारी है।] (Basson, 2000, p57)

कुछ औरतें इमोशनल कनेक्शन को सेक्सुअल रिस्पॉन्स के लिए बहुत ज़रूरी मानती हैं। मैंने पाया है कि औरतें अक्सर यह नहीं समझतीं कि अराउज़ल इरॉटिक स्टिम्युलाई पर दिमाग के पॉज़िटिव रिस्पॉन्स पर निर्भर करता है। उन्हें लगता है कि प्यार में होना और सेंसुअल प्लेज़र ऑर्गेज्म के बराबर है। इसलिए, उनके लिए मेंटल और फिजिकल स्टिमुलेशन बेमतलब हैं। मुझे प्यार हुआ है लेकिन ये इमोशन, रोमांटिक फैंटेसी और सेंसुअल प्लेज़र मेंटल अराउज़ल पैदा नहीं करते। जब मैं मास्टरबेट करता हूँ, तो कोई पार्टनर नहीं होता, कोई रोमांस नहीं होता और कोई इमोशनल कनेक्शन नहीं होता। सेक्सुअल रिलीज़ पाने के लिए ज़रूरी मेंटल अराउज़ल पैदा करने के लिए, मुझे हर बार इरॉटिक फैंटेसी का इस्तेमाल करना पड़ता है। मैंने यह नतीजा निकाला है कि ज़्यादातर औरतों का दिमाग इरॉटिक स्टिम्युलाई पर रिस्पॉन्ड नहीं करता और इसलिए मास्टरबेशन उनके लिए बेकार है। इंटरकोर्स ही एकमात्र सेक्सुअल एक्टिविटी है जिसमें वे कभी हिस्सा लेती हैं।

पेनिट्रेटिव सेक्स एक पुरुष के साथ यौन संबंध का हिस्सा है

पुरुषों का सेक्सुअल रिस्पॉन्स एक जैसा और भरोसेमंद होता है। पुरुष, चाहे किसी भी तरफ हों, पेनिट्रेटिव सेक्स (वजाइनल या एनल इंटरकोर्स) पर फोकस करते हैं। वजाइना होने के बावजूद, लेस्बियन डिल्डो के साथ भी वजाइनल पेनिट्रेशन नहीं चाहतीं। तथाकथित वजाइनल ऑर्गेज़म की कमी, जो महिलाओं के सेक्सुअल डिसफंक्शन को बताती है और पेनिट्रेटिव सेक्स के मामले में बताई गई सेक्सुअल इच्छा, दोनों ही लेस्बियन के लिए बेमतलब हैं। महिलाएं, चाहे किसी भी तरफ हों, इमोशनल रिस्पॉन्स और लवमेकिंग पर फोकस करती हैं। लेकिन सिर्फ़ हेट्रोसेक्सुअल महिलाओं को ही वजाइना में पेनिस डालने से उत्तेजित माना जाता है।

इंटरकोर्स में सहयोग करने के मामले में फीमेल ऑर्गेज़म की परिभाषा, सेक्सुअल रिस्पॉन्स के मतलब को धुंधला कर देती है। महिलाओं को बताया जाता है कि ऑर्गेज़म आसान है, इसलिए कुछ महिलाएं मान लेती हैं कि उन्हें लवर के साथ इंटरकोर्स से ऑर्गेज़म होता है, लेकिन अगर वे किसी आकर्षक अजनबी के साथ उसी एक्टिविटी से मोटिवेटेड नहीं होती हैं, तो यह एक्ट के बजाय बड़े रिश्ते का रिवॉर्ड होता है जो उन्हें कोइटस में सहयोग करने के लिए मोटिवेट करता है। इंटरकोर्स को फीमेल प्लेज़र के तौर पर प्रमोट करने से मिलने वाले फाइनेंशियल रिवॉर्ड महिलाओं को दी जाने वाली सलाह को बेहतर बनाने में एक रुकावट हैं। ज़्यादातर कपल्स को अपनी सेक्स लाइफ़ में मदद लेने की कोई वजह नहीं होती। (1) ज़्यादातर औरतें कभी मास्टरबेट नहीं करतीं और उन्हें ऑर्गेज़्म की उम्मीदें कम होती हैं, (2) मेल सेक्स ड्राइव यह पक्का करती है कि औरत की मर्ज़ी के बावजूद कपल्स सेक्स करें और (3) कपल्स सेक्सुअल प्लेज़र के बारे में बहुत कम बात करते हैं। ज़्यादातर औरतें कभी नकली ऑर्गेज़्म नहीं दिखातीं क्योंकि ज़्यादातर मर्द सेक्स के अपने मज़े पर ध्यान देते हैं।

फीमेल ऑर्गेज़्म को लेकर जो हाइप है, वह बस उस खेल का हिस्सा है जो मर्द और औरतें खेलते हैं। हमारे सो-कॉल्ड एडल्ट कल्चर में औरतें सेक्सुअल इंटरेक्शन (आमतौर पर पेनिट्रेटिव सेक्स का मतलब) देने की अपनी मर्ज़ी दिखाती हैं, इसके लिए वे मर्दों को इंटरकोर्स के बदले में मेल टर्न-ऑन देती हैं। ज़्यादातर औरतों पर फीमेल ऑर्गेज़्म से जुड़ी मनगढ़ंत बातों का कोई असर नहीं होता। वे सेक्सुअल डिसफंक्शन के बारे में बात करने से अनजान होती हैं, यह जानते हुए कि ऑर्गेज़्म के दावे सिर्फ़ दिखावा हैं।

कोई भी पुरुष संभोग के बारे में डींगें नहीं हाँकता या चर्चा नहीं करता

सेक्सुअल रिस्पॉन्स दिमाग से शुरू होता है और पुरुषों का दिमाग महिलाओं के मुकाबले ज़्यादा रिस्पॉन्सिव होता है। और भी कई इरॉटिक स्टिम्युलाई हैं जो पुरुषों में अराउज़ल को ट्रिगर करती हैं। यह

बात समझ में आती है क्योंकि सेक्सुअल रिस्पॉन्स पुरुषों के रिप्रोडक्टिव फंक्शन के लिए बहुत ज़रूरी है। पुरुषों का सेक्सुअल रिस्पॉन्स इरेक्शन से लेकर इजेकुलेशन तक के मेल अराउज़ल साइकिल से तय होता है। पुरुषों को ये चीज़ें पसंद हैं: (1) साइकोलॉजिकल रिवॉर्ड: डॉमिनेशन का एहसास, इमोशनल एक्सेप्टेंस और पेनिट्रेशन; और (2) फिजिकल स्टिमुलेशन: पेनिट्रेशन, थ्रस्टिंग और इजेकुलेशन। महिलाओं के लिए, ये सभी प्लेज़र ऑर्गेज्म के बराबर हैं।

पुरुषों का ऑर्गेज्म आम तौर पर और भरोसेमंद तरीके से होता है, खासकर इंटरकोर्स से। फिर भी पुरुष अपने ऑर्गेज्म पर घमंड नहीं करते क्योंकि इससे उनकी सेक्सुअल एक्टिविटी में शामिल होने की क्षमता सीमित हो जाती है। ऑर्गेज्म के साथ सेक्सुअल रिस्पॉन्स खत्म हो जाता है। इसलिए ऑर्गेज्म पुरुषों के अराउज़ल के साथ-साथ इंटरकोर्स से मिलने वाले फिजिकल और इरॉटिक प्लेज़र का मज़ा भी खत्म कर देता है। महिलाओं की सेक्सुअलिटी की तारीफ़ की जाती है क्योंकि इसमें यह लिमिटेशन नहीं है। औरतें हमेशा इंटरकोर्स के लिए ऑफर दे सकती हैं क्योंकि ऐसा कोई पॉइंट नहीं है जब इरेक्ट पेनिस वजाइना में पेनिट्रेट न कर सके। इसलिए इंटरकोर्स से औरतों के ऑर्गेज़्म का टाइम साफ़ नहीं होता। सिर्फ़ नकली ऑर्गेज़्म को ही मर्द के इजैक्युलेशन के साथ मैच करने के लिए टाइम किया जा सकता है।

शुरू में, सेक्स उस समय का एक छोटा सा हिस्सा होता है जो कपल साथ बिताते हैं। औरत मर्द की उसमें सेक्सुअल दिलचस्पी और सेक्स के बाद उसके शुक्रगुज़ार होने को समर्पण की निशानी मानती है। लेकिन धीरे-धीरे मर्द सेक्स पर ज़्यादा फोकस करता है और बड़े रिश्ते में इन्वेस्ट करने पर कम। औरत यह नतीजा निकालती है कि वह मर्द के लिए सिर्फ़ एक सेक्सुअल आउटलेट है, न कि अपनी प्रतिक्रियाओं और ज़रूरतों वाली इंसान जिसे वह पूरा करने के लिए पार्टनर पर निर्भर करती है। औरतें प्यार दिखाना बंद कर देती हैं क्योंकि मर्द किसी भी तरह की फिजिकल इंटिमेसी को सेक्सुअल इनविटेशन समझता है। एक बार प्यार खत्म हो जाने पर, सेक्स मर्दों की ज़रूरतों को पूरा करने पर फोकस करने वाला एक मैकेनिकल काम बन जाता है जो आखिर में किसी भी पार्टी को संतुष्ट नहीं करता। प्यार में होना एक कारण है कि

औरत इंटरकोर्स के लिए ऑफर देने के लिए तैयार हो सकती है। वह पार्टनर को बनाए रखने, परिवार को साथ रखने या पैसे से भी मोटिवेटेड हो सकती है।.

महिला यौन रोग बनाम यौन सहमति कानून

विक्टोरियन ज़माने में, अगर औरतें इंटरकोर्स को लेकर उत्साहित नहीं होती थीं, तो उन्हें फ्रिगिड कहा जाता था (यह पुरुषों की उस सोच को दिखाता है कि जो औरत इंटरकोर्स को मना करती है, वह प्यार न करने वाली या ठंडी होती है)। आज सिर्फ़ टर्मिनोलॉजी अलग है। एक आदमी हर बार इंटरकोर्स करने पर एक अलग औरत को प्रेग्नेंट कर सकता है। लेकिन एक औरत हर नौ महीने में सिर्फ़ एक बार प्रेग्नेंट हो सकती है। डिसफंक्शनल होने के बजाय, ये नॉर्मल औरतें हैं जो मर्दों की तरह सेक्सुअली रिस्पॉन्ड नहीं करतीं।

सेक्स एडवाइस में किसी को दोष नहीं देना चाहिए या उन्हें डिसफंक्शनल की कैटेगरी में नहीं डालना चाहिए। हमें औरतों को अपने अनुभव शेयर करने और उनसे सीखने के लिए बढ़ावा देना चाहिए, न कि उन्हें यह कहना चाहिए कि समाज उनसे क्या उम्मीद करता है। फीमेल ऑर्गेज़्म की कमी कभी भी डिसफंक्शनल नहीं हो सकती क्योंकि:

(1) फीमेल ऑर्गेज़्म का कोई रिप्रोडक्टिव या सेक्सुअल फंक्शन नहीं होता;

(2) औरतों को इंटरकोर्स या ऑर्गेज़्म की ज़रूरत नहीं होती; और

(3) कुछ मर्दों की इरोटिक फीडबैक की इच्छा आसानी से दिखावा करके पूरी हो जाती है।

"A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their wives were more interested." [बहुत से पति चाहते हैं कि उनका सेक्स ज़्यादा बार हो, और उनका मानना है कि अगर उनकी पत्नियाँ ज़्यादा दिलचस्पी लें तो ऐसा होगा।] (Kinsey et all, 1948, p. 571)

जब से कानून बने हैं, पुरुषों को अपनी पत्नियों से संबंध बनाने का कानूनी अधिकार मिला है। किसी पुरुष

पर अपनी पत्नी के साथ रेप करने का आरोप नहीं लगाया जा सकता था। हाल ही में महिलाओं की संबंध बनाने में कम दिलचस्पी का सम्मान किया गया है। UK में, अब शादीशुदा महिलाओं को भी अपने पति की संबंध बनाने की इच्छा को मना करने का कानूनी अधिकार है (सेक्सुअल ऑफेंस एक्ट 2003)। लेकिन कानूनों की तुलना में सोच धीरे-धीरे बदलती है। समाज अभी भी महिलाओं की पारंपरिक भूमिका को अपने पति की संबंध बनाने की इच्छा में सहयोग करने के रूप में देखता है। लेस्ली मार्गोलिन (2022) ने कहा कि आज सेक्सोलॉजिस्ट और थेरेपिस्ट, भले ही वे महिला हों, यह मान लेते हैं कि पुरुषों की पसंद की संबंध बनाने की फ्रीक्वेंसी को स्वाभाविक रूप से उन फ्रीक्वेंसी से पहले रखा जाना चाहिए जिन्हें ज़्यादातर महिलाएं पसंद करती हैं।. “Sexual decisions, in the final analysis must be personal.” [सेक्स से जुड़े फैसले, आखिर में पर्सनल होने चाहिए।] (Masters, Johnson & Kolodny, 1995, p. 412)

महिलाओं और उनके प्रेमियों के लिए जानकारी में सुधार

फीमेल ऑर्गेज़्म को बढ़ावा देने से पैसे तो मिलते हैं लेकिन यह नुकसानदायक भी है। यह मानना कि इंटरकोर्स से फीमेल ऑर्गेज़्म होता है, पुरुषों का अपनी सेक्सुअल परफॉर्मेंस पर भरोसा कम कर सकता है, जिससे इरेक्टाइल डिस्फंक्शन हो सकता है। जब दूसरी महिलाएं उन ऑर्गेज़्म का अनुभव नहीं करतीं, जिनके बारे में वे डींगें हांकती हैं, तो महिलाएं खुद को सेक्सुअली अधूरा महसूस कर सकती हैं। यह सुझाव दिया जाता है कि लोगों में इन इमोशनल इनसिक्योरिटी का इलाज किया जा सकता है। रिलेशनशिप काउंसलर को इरॉटिक फिक्शन से जुड़ी अवास्तविक उम्मीदों पर ध्यान देना चाहिए और कपल्स को ज़्यादा कंस्ट्रक्टिव सलाह देनी चाहिए।

पुरुष, खासकर जब जवान होते हैं, तो इंटरकोर्स करने की बहुत ज़्यादा इच्छा महसूस करते हैं। इसलिए पुरुष इंटरकोर्स शुरू करता है और उसे आगे बढ़ाता है, जबकि मिशनरी स्टाइल इंटरकोर्स में महिला पुरुष के प्यार में पैसिवली सहयोग करती है। समस्या तब होती है जब रोमांटिक और इरॉटिक पैशन कम हो जाता है। कपल्स को यह समझने की ज़रूरत है कि लंबे समय के रिश्तों में समझौता करना पड़ता है।

पुरुष इरॉटिक प्लेज़र की उम्मीद में सेक्स करते हैं। एक महिला को अपनी कम दिलचस्पी छिपाने की कोशिश करनी चाहिए और इंटरकोर्स के उस इरॉटिक कॉन्टेक्स्ट से ध्यान नहीं हटाना चाहिए जिसका पुरुष आनंद लेता है। ऑर्गेज़्म के दावों की कोई ज़रूरत नहीं है। प्यार से सहलाना और किस करना सहूलियत का संदेश देता है। न ही उसे ऑर्गेज्म का नाटक करना पड़ता है। वह अपने पार्टनर की लय के साथ चल सकती है या प्यार करते समय उसे सहला सकती है।

औरतें सेक्स के लिए इस उम्मीद से जाती हैं कि उन्हें तारीफ़ मिलेगी। मर्दों को हर बार सेक्स की उम्मीद किए बिना अपना प्यार दिखाना चाहिए। उन्हें एक आकर्षक साथी बनने में इन्वेस्ट करना चाहिए। एक मर्द को अपनी कम दिलचस्पी छिपाते हुए सुनने को तैयार रहकर औरत की बात करने की ज़रूरत का सम्मान करना चाहिए। कभी-कभी अपने विचार या भावनाएँ शेयर करना औरत की भरोसा बनाने की ज़रूरत का सम्मान दिखाता है।

सेक्सुअल रिश्ते के डायनामिक्स को समझने के लिए, थेरेपिस्ट को यह सोचना होगा कि (1) अगर कोई कपल फोरप्ले करता है, तो हर पार्टनर को यह एक्टिविटी कितनी पसंद आती है; (2) एक मर्द कितनी बार इंटरकोर्स की उम्मीद करता है; और (3) हर पार्टनर दूसरे की सेक्सुअल पसंद पर रिस्पॉन्ड करने को तैयार है। हेट्रोसेक्सुअल मर्द सोचते हैं कि यह नेचुरल है कि औरतें मर्दों को सेक्सुअली डिज़ायरेबल लगें। वे शायद ही कभी यह मानते हैं कि सेक्सुअल डिज़ायर दोनों तरफ से काम करती है। एक मर्द को खुद को अट्रैक्टिव तरीके से दिखाने और सोशली अच्छा बनने की कोशिश करनी चाहिए (रिश्ते में इन्वेस्ट करके)। एक कपल सेक्स के लिए जगह बदल सकता है और सेक्स प्ले वाले लंबे सेशन के साथ क्विकीज़ को बदल सकता है। फोरप्ले से वैरायटी आती है लेकिन इससे महिला को ज़्यादा समय और मेहनत लगानी पड़ती है। दोनों लवर्स के लिए एक विश लिस्ट बनाने से मदद मिल सकती है (क्रेमर और डुनावे, 1994)। हेट्रोसेक्सुअल कपल्स को भरोसा हो सकता है कि उनका अनुभव सेक्सुअली नॉर्मल होने की एक बड़ी रेंज का हिस्सा है।

उपसंहार

(1) अनरियलिस्टिक उम्मीदें रखी गई हैं, लेकिन यह देखते हुए कि पुरुष ऑर्गेज्म को मेल सैटिस्फैक्शन का एक ज़रूरी हिस्सा नहीं मानते, यह मानने का कोई कारण नहीं है कि ऑर्गेज्म फीमेल सैटिस्फैक्शन को डिफाइन करता है।

(2) महिलाओं के लवर के साथ रिस्पॉन्स न देने के लिए न तो कोई एक्सप्लेनेशन है और न ही सॉल्यूशन, थेरेपिस्ट का कहना है कि महिलाओं को इंटरकोर्स को स्वीकार करना चाहिए, चाहे उनका रिस्पॉन्स कुछ भी हो।

(3) यहाँ तक कि एक शादीशुदा महिला (कम से कम UK में) भी अब कानूनी तौर पर इंटरकोर्स ऑफर करने के लिए मजबूर नहीं है, फिर भी समाज अब भी उससे उम्मीद करता है कि वह पुरुषों की सेक्सुअल ज़रूरतों को पूरा करके अपना फ़र्ज़ पूरा करे।

(4) हेट्रोसेक्सुअल कपल्स को पुरुषों और महिलाओं की बहुत अलग सेक्सुअल और इमोशनल ज़रूरतों के नतीजों को समझने में मदद के लिए रियलिस्टिक जानकारी की ज़रूरत होती है।

संदर्भ

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.

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.

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

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