इंसानी सेक्सुअल रिस्पॉन्स की खास बातें

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।

सारांश

बैकग्राउंड: अभी मेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स का कोई डिटेल्ड डिस्क्रिप्शन नहीं है जिसका इस्तेमाल हम फीमेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स के दावों को इवैल्यूएट करने के लिए कर सकें।

मकसद: मेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स के खास एलिमेंट्स को बताना ताकि एक जैसी फीमेल रिस्पॉन्स को डिफाइन करने में मदद मिल सके।

तरीका: एक नए रिसर्च अप्रोच में खास साइकोलॉजिकल और फिजिकल टेक्नीक के हिसाब से मेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स को डिफाइन करना शामिल है ताकि फीमेल जैसी रिस्पॉन्सिव रिस्पॉन्स से तुलना की जा सके। यह पेपर इन सवालों के जवाब देने की कोशिश करता है:

किसी इंसान के सेक्सुअली रिस्पॉन्सिव होने का क्या कारण है?

सेक्सुअल रिस्पॉन्स में मेंटल अराउज़ल का क्या रोल है?

फीमेल ऑर्गेज्म में क्लिटोरिस के रोल का क्या महत्व है?

सेक्सुअल रिस्पॉन्स के लिए कौन सा माहौल अच्छा है?

मेल सेक्स ड्राइव का क्या रोल है?

सेक्सुअल रिस्पॉन्स की खास खासियतें क्या हैं?

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

निष्कर्ष: सेक्सुअल रिस्पॉन्स की खासियतों में ऑर्गेज्म खत्म करने वाली एक्टिविटी के साथ लगातार एनाटॉमी का स्टिम्युलेशन शामिल है, जो इसे पाने पर फोकस्ड है।

कीवर्ड: सेक्सुअल रिस्पॉन्स, इरोटिक स्टिम्युलाई, स्टिम्युलेशन टेक्नीक।

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

विषयसूची

परिचय 1

पुरुषों के रिप्रोडक्टिव फंक्शन के लिए रिस्पॉन्सिवनेस बहुत ज़रूरी है 2

सिर्फ़ पुरुष ही असल दुनिया की कामुक उत्तेजनाओं पर प्रतिक्रिया देते हैं 3

रिस्पॉन्सिव महिलाएं अकेले हस्तमैथुन करके ऑर्गेज्म प्राप्त करती हैं 5

रिस्पॉन्सिव महिलाएं भी अपने लवर के साथ ऑर्गेज्म तक नहीं पहुंच पातीं 6

सिर्फ़ पुरुषों में ही सेक्स करने की इच्छा होती है 8

मानव यौन प्रतिक्रिया की मुख्य विशेषताएं 9

निष्कर्ष 12

संदर्भ 13

परिचय

सेक्सुअल रिस्पॉन्स सेंट्रल नर्वस सिस्टम का एक फेनोमेनन है (किन्से एट अल, 1948)। सेक्सुअल रिस्पॉन्सिवनेस दिमाग की एक नैचुरल एबिलिटी है जो इरॉटिक स्टिमुलस पर रिस्पॉन्स करती है। हम जितने ज़्यादा रिस्पॉन्सिव होते हैं, उतनी ही बार हमें ऑर्गेज़्म होता है। एवरेज तौर पर, मर्द औरतों के मुकाबले ज़्यादा रिस्पॉन्सिव होते हैं (किन्से एट अल, 1953)। अगर कोई इंसान कभी अराउज़ नहीं होता, तो वह डिसफंक्शनल होने के बजाय अनरिस्पॉन्सिव होता है। औरतों का अनरिस्पॉन्सिव होना पूरी तरह से नॉर्मल और आम बात है।

रिस्पॉन्सिवनेस पोस्ट-एडोलेसेंट लोगों पर लागू होती है। लड़के बच्चों को इरेक्शन हो सकता है। लेकिन मर्दों का अराउज़ल साइकिल सिर्फ़ एडोलेसेंस (पहले इजैक्युलेशन की उम्र) के बाद ही रेगुलर होता है। मर्दों की रिस्पॉन्सिवनेस में मेंटल अराउज़ल (लिंग के फूलने से पता चलता है) और ऑर्गेज़्म (स्पर्म के इजैक्युलेशन से पता चलता है) शामिल है। एडोलेसेंस में औरतों की रिस्पॉन्सिवनेस में कोई वैसी बढ़ोतरी नहीं होती है। प्यूबर्टी में, लड़कियों के ब्रेस्ट (मैमरी ग्लैंड्स) डेवलप होते हैं और हर महीने ओव्यूलेशन शुरू होता है। ये बदलाव फीमेल रिप्रोडक्टिव फंक्शन से जुड़े होते हैं।

सेक्सुअल रिस्पॉन्स तब शुरू होता है जब दिमाग इरॉटिक स्टिम्युलाई पर रिस्पॉन्ड करता है। मेंटल अराउज़ल से ट्यूमेसेंस होता है (दिमाग जेनिटल्स में ब्लड फ्लो बढ़ाता है) और यह हमें अपने आप लिंग को स्टिमुलेट करने के लिए मोटिवेट करता है। जैसे ही कोई व्यक्ति हाथ में मौजूद इरॉटिक स्टिम्युलाई पर फोकस करता है, सेक्सुअल टेंशन तब तक बढ़ता है जब तक कि यह ऑर्गेज्म के रूप में रिलीज़ न हो जाए, जिसमें पेल्विक मसल्स में ऐंठन और मेंटल सैटिस्फैक्शन का एहसास शामिल है। ऑर्गेज्म टेक्नीक में मेंटल और फिजिकल स्टिम्युलाई होती हैं जो हमें भरोसेमंद तरीके से ऑर्गेज्म तक पहुंचाती हैं। अराउज़ल और ऑर्गेज्म का सुखद एहसास हमें एक्टिविटी को दोहराने के लिए मोटिवेट करता है।

जब हम किसी भी रिश्ते की परवाह किए बिना इरॉटिक स्टिम्युलाई से अराउज़ल का आनंद लेते हैं तो इंस्टिंक्टिव बिहेवियर पैदा होते हैं। कॉन्शियस बिहेवियर तब पैदा होते हैं जब कोई रिसीवर (पुरुष या महिला) इमोशनल, पॉलिटिकल या इकोनॉमिक रिवॉर्ड के बदले में इंटरकोर्स में कोऑपरेट करता है। लवर के साथ महिलाओं के इमोशनल रिस्पॉन्स पुरुषों के इरोटिक रिस्पॉन्स के बराबर नहीं होते हैं, लेकिन वे महिलाओं को रेगुलर इंटरकोर्स के लिए मोटिवेट कर सकते हैं, जिससे पुरुषों को सपोर्टिव रिलेशनशिप बनाने के लिए बढ़ावा मिलता है।

पुरुषों के रिप्रोडक्टिव फंक्शन के लिए रिस्पॉन्सिवनेस बहुत ज़रूरी है

मेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स किसी भी स्पीशीज़ के ज़िंदा रहने के लिए बहुत ज़रूरी है क्योंकि मेल ऑर्गेज्म से स्पर्म का इजैक्युलेशन होता है। फीमेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स का रिप्रोडक्शन पर कोई असर नहीं पड़ता है। एक महिला अपने सेक्सुअल रिस्पॉन्स (उत्तेजना और ऑर्गेज्म) के बावजूद इंटरकोर्स से प्रेग्नेंट हो सकती है।

गर्भ में और टीनएज में डेवलपमेंट फीमेल रिस्पॉन्सिवनेस के लिए सही नहीं होता है। शुरू में, हर एम्ब्रियो में एक एक्सटर्नल लिंग होता है (इसीलिए प्रेग्नेंसी के शुरुआती हफ़्तों में बच्चे का सेक्स पता नहीं चल पाता)। बाद में फीमेल लिंग शरीर में समा जाता है और सिर्फ़ ग्लान्स ही दिखता है। चूंकि क्लिटोरिस एक अंदरूनी अंग है, इसलिए महिलाओं के लिए ट्यूमेसेंस (मानसिक उत्तेजना का संभावित सबूत) कन्फर्म करना आसान नहीं है। जैसे एक पुरुष रिस्पॉन्सिव बने बिना नहीं रह सकता, वैसे ही एक महिला भी अनरिस्पॉन्सिव बने बिना नहीं रह सकती। यहां तक कि एक रिस्पॉन्सिव महिला, जो ऑर्गेज्म तक मास्टरबेट करती है, उसे भी अपने अराउज़ल का पता सिर्फ़ मास्टरबेट करते समय ही चलता है।

क्लिटोरिस हमेशा सिर्फ़ ट्यूमेसेंट (पेनिस की तरह सख़्त नहीं) होता है क्योंकि एक महिला में पेनिस को इरेक्ट रखने वाली बराबर मसल्स नहीं होती हैं। महिलाओं को 'ब्लू बॉल्स' (पुरुषों की मसल्स के थक जाने की वजह से जो इरेक्शन बनाए रखती हैं) नहीं होता।

महिलाओं का पैसिव सेक्सुअल रोल पेनिट्रेशन में सहयोग करना होता है। उनका एकमात्र प्रोएक्टिव रोल पुरुषों के ऑर्गेज़्म को बढ़ावा देना है, जिससे महिला को कम समय देना पड़ता है। चूंकि महिला का रोल पुरुष को इजैक्युलेट करने के लिए एक छेद देना होता है, इसलिए महिलाएं लगभग हमेशा सेक्सुअल एक्टिविटी जारी रख सकती हैं। महिलाओं को पुरुषों की तुलना में सेक्स के लिए ज़्यादा पैसे मिलते हैं, क्योंकि उन्हें अपने अराउज़ल से ध्यान भटकने की ज़रूरत नहीं होती, इसलिए वे पुरुषों के ऑर्गेज़्म को आसान बनाने पर अपना ध्यान लगा सकती हैं। पुरुष अपने प्रेमी के साथ तेज़ अराउज़ल के कारण सेक्सुअल एक्टिविटी का मज़ा लेने में घंटों नहीं बिता सकते।

पुरुषों की सेक्सुअलिटी के खास फायदे हैं। पहला, पुरुषों का ऑर्गेज़्म इजैक्युलेशन को ट्रिगर करता है, जो रिप्रोडक्शन के लिए ज़रूरी है। दूसरा, पुरुषों की सेक्स ड्राइव बड़ों के बीच इंटीमेसी शुरू करती है। आमतौर पर, एक महिला पुरुष की उसमें सेक्सुअल दिलचस्पी पर रिस्पॉन्ड करती है (क्योंकि वह उसके शरीर से अराउज़ होता है)। तीसरा, पुरुषों की सेक्स ड्राइव एक महिला को परिवार चलाने के लिए पुरुष को बढ़ावा देने का ज़रिया देती है।

सिर्फ़ पुरुष ही असल दुनिया की कामुक उत्तेजनाओं पर प्रतिक्रिया देते हैं

इरॉटिक का मतलब है जेनिटल्स या पेनिट्रेटिव सेक्स से जुड़ाव। इरॉटिक स्टिमुलस को सेंस से महसूस किया जाता है या कल्पना की जाती है। अराउज़ल ट्रिगर्स असल दुनिया के हो सकते हैं (जेनिटल्स जैसे

स्टिमुलस जो पेनिट्रेटिव सेक्स का इशारा करते हैं) या कॉन्सेप्चुअल (फैंटेसी, इरॉटिक यादें या उम्मीद)। पुरुषों में अराउज़ल हॉर्मोन्स (सुबह-सुबह इरेक्शन और गीले सपने) की वजह से अपने आप हो सकता है। लेकिन पुरुषों को सबसे ज़्यादा विज़ुअल इरॉटिक ट्रिगर्स (जैसे पार्टनर का होना जो इंटरकोर्स के मौके का इशारा दे) से अराउज़ल होता है। हेट्रोसेक्सुअल पुरुष जो महिलाओं से अलग रहते हैं, उन्हें बहुत कम अराउज़ल महसूस होता है (किन्से एट अल, 1948)। असल दुनिया के ट्रिगर्स पुरुषों के लिए बहुत असरदार होते हैं लेकिन महिलाओं के लिए बेअसर होते हैं क्योंकि वे पेनेट्रेटिंग पुरुष के लिए ज़रूरी मौकों से जुड़े होते हैं।

हम यह नहीं चुनते कि हमें किस तरह की इरॉटिक स्टिमुलस अराउज़ करती है। एक टीनएज लड़का लड़कियों से अराउज़ होना नहीं चुनता। यह बस होता है, या नहीं, इसका कोई मतलब नहीं है। पुरुष इंटरकोर्स से बहुत पहले ही मेंटली अराउज़ हो जाते हैं, इसलिए एक महिला को (पुरुषों को देखकर) यह इंप्रेशन होता है कि ऑर्गेज्म सिर्फ़ फिजिकल स्टिम्युलेशन पर डिपेंड करता है। फिजिकली स्टिम्युलेट होने से पुरुषों में अराउज़ हो सकता है क्योंकि पुरुषों का स्टिम्युलेशन पर मेंटल रिस्पॉन्स होता है। लेकिन फ़ेलाटियो या मास्टरबेशन (जो इरेक्शन पर डिपेंड नहीं करते) भी इस बात पर डिपेंड करते हैं कि पुरुष का पेनिस स्टिम्युलेशन पर रिस्पॉन्ड करने से पहले मेंटली अराउज़ हो। मेल ऑर्गेज्म के आम होने को देखते हुए, हम उम्मीद करेंगे कि किसी भी फीमेल सेक्सुअल रिस्पॉन्स में पुरुषों के एक्सपीरियंस जैसी ही खासियतें होंगी।

हेट्रोसेक्सुअल पुरुष यह मान सकते हैं कि मेल इजैक्युलेट (मुंह या एनस में) लेना उनके लिए अराउज़िंग नहीं होगा। लेकिन वे मानते हैं कि महिलाओं का सेक्सुअल फंक्शन पुरुषों की इंटरकोर्स की ज़रूरत पर रिस्पॉन्ड करना है (वजाइना के इनर्टनेस की परवाह किए बिना)। मेल इजैक्युलेट लेने में कुछ भी इरॉटिक नहीं है। सिर्फ़ पेनिट्रेट करने वाले मेल का रोल ही इरॉटिक होता है, इसीलिए मेल माइंड फीमेल की तुलना में ज़्यादा इरॉटिक स्टिम्युलेशन पर रिस्पॉन्ड करता है। फीमेल अराउज़मेंट ज़्यादातर सबकॉन्शियस होता

है। एक रिस्पॉन्सिव महिला, पेनेट्रेटिंग पुरुष के साथ (फिजिकली और साइकोलॉजिकली) पहचान बनाकर, अजीब कामुक कल्पनाओं से मेंटल अराउज़ल पैदा करती है।

रिस्पॉन्सिव महिलाएं अकेले हस्तमैथुन करके ऑर्गेज्म प्राप्त करती हैं

औरतें अलग-अलग इनपुट (इमोशनल कनेक्शन और इनडायरेक्ट क्लिटोरल स्टिमुलेशन) से ऑर्गेज़्म कैसे कर सकती हैं, जबकि मर्द (इरोटिक टर्न-ऑन और डायरेक्ट पेनाइल स्टिमुलेशन) इस्तेमाल करते हैं? यह भरोसे लायक नहीं है कि अलग-अलग औरतें बिल्कुल अलग-अलग तरीकों से ऑर्गेज़्म करें, और न ही एक ही औरत अलग-अलग मौकों पर अलग-अलग तरीकों से ऑर्गेज़्म करे। ऑर्गेज़्म 'बस ऐसे ही नहीं हो जाता'। हम जानते हैं कि यह कैसे होता है क्योंकि हमने भरोसेमंद ऑर्गेज़्म टेक्नीक खोज ली हैं - इरोटिक टर्न-ऑन और जेनिटल स्टिमुलेशन दोनों।

पुरुषों के सेक्सुअल रिस्पॉन्स की खासियतों में शामिल हैं: (1) इरोटिक स्टिमुलेशन से मेंटल अराउज़ल; (2) लिंग के शाफ्ट की रिदमिक मसाज; (3) इंस्टिंक्टिव रिदमिक पेल्विक थ्रस्ट; और (4) मेंटल फोकस और थ्रस्टिंग से होने वाला एक बार का सेक्सुअल रिलीज़, जिसमें ऑर्गेज़्म मिलने पर एक्टिविटी खत्म हो जाती है। ये खासियतें एक रिस्पॉन्सिव औरत द्वारा ऑर्गेज़्म तक मास्टरबेट करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली टेक्नीक में दिखती हैं। पेल्विक थ्रस्टिंग मैमल्स में आम है। एक रिस्पॉन्सिव महिला अपने आप ऐसी पोज़िशन अपना लेती है जो ऑर्गेज्म तक पेल्विक थ्रस्टिंग को आसान बनाती है।

> "the techniques of masturbation usually offer the female the most specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason masturbation has provided the most clearly interpretable data which we have on the anatomy and the physiology of the female's sexual responses and orgasm." [हस्तमैथुन की तकनीकें आमतौर पर महिलाओं को ऑर्गेज़्म पाने का सबसे खास और तेज़ तरीका देती हैं। इसी वजह से

हस्तमैथुन ने महिलाओं के सेक्सुअल रिस्पॉन्स और ऑर्गेज़्म की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी पर सबसे साफ़ तौर पर समझने लायक डेटा दिया है।]
(Kinsey et al, 1953, p. 132)

जब कोई आदमी उत्तेजित होता है लेकिन इंटरकोर्स नहीं हो पाता, तो उसे बहुत ज़्यादा सेक्सुअल फ्रस्ट्रेशन हो सकती है। लेकिन आदमी पेनिट्रेशन पर अपनी निर्भरता और इसलिए, अपने लवर पर निर्भरता को कोई लिमिटेशन नहीं मानते क्योंकि उन्हें इंटरकोर्स से सबसे अच्छा टर्न-ऑन और सेक्सुअल रिलीज़ मिलता है। एक आदमी पेनिट्रेशन से मेंटली और फिजिकली उत्तेजित होता है। आदमियों की सेक्स ड्राइव उन्हें सोशल सेक्सुअल एक्टिविटी पर निर्भर बनाती है। औरतों में यह निर्भरता नहीं होती।

एक रिस्पॉन्सिव औरत भी इंटरकोर्स से ऑर्गेज़्म तक नहीं पहुँच पाती क्योंकि वह सही पोज़िशन नहीं अपना पाती जिससे ऑर्गेज़्म के लिए ज़रूरी पेल्विक थ्रस्टिंग हो सके। वजाइनल पेनिट्रेशन उसे अंदरूनी क्लिटोरल ऑर्गन को सही ढंग से स्टिम्युलेट करने से रोकता है। पार्टनर की मौजूदगी उसे ज़ीरो से मेंटल अराउज़ल पैदा करने के लिए ज़रूरी फैंटेसी पर फोकस करने से रोकती है।

रिस्पॉन्सिव महिलाएं भी अपने लवर के साथ ऑर्गेज्म तक नहीं पहुंच पातीं

ऐसा माना जाता है कि औरतें कई तरह के डायरेक्ट और इनडायरेक्ट स्टिम्युलेशन पर रिस्पॉन्ड करती हैं। यह सारा स्टिम्युलेशन उसका पार्टनर देता है क्योंकि ज़्यादातर औरतों को जेनिटल्स (यहां तक कि अपने भी) को छूना पसंद नहीं होता, जिन्हें वे बदसूरत और बदबूदार मानती हैं। आमतौर पर, इंटरकोर्स शुरू करने के लिए एक आदमी को अपना पेनिस डालना पड़ता है। जब पेनेट्रेटिव सेक्स (वजाइनल और एनल इंटरकोर्स) के साथ-साथ फेलाटियो की बात आती है, तो हम पेनेट्रेट करने वाले मेल और रिसीवर (मेल या फीमेल) के रोल में फर्क कर सकते हैं। रिसीवर के लिए, एनाटॉमी उस ओरिफिस के हिसाब से अलग-अलग होती है जिसमें पेनेट्रेटर इजैकुलेट करता है। अगर औरतों को ऑर्गेज्म हो रहा होता, तो इसमें

शामिल एनाटॉमी और स्टिम्युलेशन टेक्नीक एक जैसी होती और औरतें सेक्सुअल रिस्पॉन्स में टर्न-ऑन के रोल को समझतीं।

> "Female sexuality has been seen essentially as a response to male sexuality and intercourse. There has rarely been any acknowledgement that female sexuality might have a complex nature of its own which would be more than just the logical counterpart to (what we think of as) male sexuality." [फीमेल सेक्सुअलिटी को असल में मेल सेक्सुअलिटी और इंटरकोर्स का रिस्पॉन्स माना जाता है। इस बात को शायद ही कभी माना गया है कि फीमेल सेक्सुअलिटी का अपना एक कॉम्प्लेक्स नेचर हो सकता है जो मेल सेक्सुअलिटी (जिसे हम समझते हैं) का लॉजिकल काउंटरपार्ट होने से कहीं ज़्यादा हो।] (Hite, 1976, p. 11)

महिलाओं के सेक्सुअल रिस्पॉन्स के लिए दूसरी जगहों पर बताई गई खासियतों में शामिल हैं (1) इमोशनल रिस्पॉन्स से होने वाला अराउज़ल; (2) लिंग के आगे बढ़ने से क्लिटोरल ग्लान्स का रिदम में खिंचना या लिंग का वजाइना की दीवारों से क्लिटोरिस को धक्का देना; (3) जब पुरुष आगे बढ़ता है तो महिला का शांत पड़ा रहना; और (4) ऑर्गेज्म का महिला की सेक्सुअल एक्टिविटी जारी रखने की क्षमता पर असर न पड़ना।

ऑर्गेज्म एक अपने आप होने वाला रिलीज़ है जो हमारे अराउज़ल के पीक के साथ होता है। लेकिन एक महिला यह कंट्रोल नहीं कर सकती कि इंटरकोर्स का स्टिम्युलेशन कितने समय तक रहता है (पुरुष के इरेक्शन और इजैक्युलेशन के बीच का समय)। यह दिखाने का सबसे अच्छा तरीका कि रिसीवर इंटरकोर्स से ऑर्गेज्म नहीं कर सकता, मैकेनिक्स के बारे में बात करना है। अगर पुरुष पहले ऑर्गेज्म करता है, तो महिला के ऑर्गेज्म का कारण बनने वाला स्टिम्युलेशन बंद हो जाता है। अगर महिला पहले ऑर्गेज्म करती है, तो वह चाहेगी कि स्टिम्युलेशन बंद हो जाए। सिर्फ़ एक नकली ऑर्गेज्म को ही प्रेमी के ऑर्गेज्म के साथ मैच करने के लिए टाइम किया जा सकता है।

सिर्फ़ पुरुषों में ही सेक्स करने की इच्छा होती है

पूरी प्रकृति में, पुरुष रिप्रोडक्शन में प्रोएक्टिव एजेंट होता है। लेकिन सिर्फ़ पुरुषों का अराउज़ल (इरेक्शन) और ऑर्गेज्म (इजैक्युलेशन) यह पक्का नहीं कर सकता कि रिप्रोडक्शन हो। एक पुरुष को वजाइना में इजैक्युलेट करने के लिए भी मोटिवेट होना चाहिए। पुरुष इंटरकोर्स के मेंटल और फिजिकल प्लेज़र का मज़ा लेते हैं, लेकिन वे अपने अराउज़ल साइकिल को पूरा करने के लिए इंटरकोर्स का इस्तेमाल करने की ज़रूरत के बारे में भी बहुत ज़्यादा जागरूक होते हैं। पुरुषों का ऑर्गेज्म पेनिट्रेशन और थ्रस्टिंग एक्टिविटी का नतीजा होता है और पुरुषों के इरोटिक प्लेज़र को खत्म करता है।

सेक्स ड्राइव इंटरकोर्स में शामिल होने की एक ज़रूरी बायोलॉजिकल पुरुष इच्छा है। सेक्स ड्राइव एक पुरुष (पेनिस के साथ पैदा हुआ व्यक्ति) की खास सेक्सुअल साइकोलॉजी पर निर्भर करती है। गे पुरुषों में भी पार्टनर में पेनिट्रेट करने की वैसी ही ड्राइव होती है। रोज़मेरी बैसन (2000) ने कहा: “To some degree, men experience their desire as independent of context - often choosing to use the word ‘drive’.” [कुछ हद तक, पुरुष अपनी इच्छा को संदर्भ से स्वतंत्र रूप से महसूस करते हैं - अक्सर 'ड्राइव' शब्द का उपयोग करना चुनते हैं।] (p. 52)

मेल सेक्स ड्राइव यह पक्का करती है कि मेल एनाटॉमी लगातार स्टिम्युलेट होती रहे। एक रिस्पॉन्सिव महिला मास्टरबेट करते समय भी लगातार एनाटॉमी स्टिम्युलेट करती है। मेल लवर के साथ अलग फीमेल एनाटॉमी शामिल होती है क्योंकि एक पुरुष उस एनाटॉमी को स्टिम्युलेट करता है जो उसे अराउज़ करती है। मेंटल अराउज़ल की कमी के कारण महिलाएं लवर के साथ स्टिम्युलेशन पाने के लिए मोटिवेटेड नहीं होती हैं। मैमल्स मेटिंग के लिए डॉगी पोज़िशन (पीछे से एंट्री) का इस्तेमाल करते हैं। यह पोज़िशन (पुरुष का महिला के पीछे खड़ा होना) मेल को विज़ुअली टर्न-ऑन देती है लेकिन मेल इजैक्युलेट को रिसीवर के तौर पर महिलाओं की सबजुगेटेड भूमिका पर ज़ोर देती है।

मिशनरी पोज़िशन (महिला पीठ के बल और पुरुष ऊपर) लवमेकिंग के लिए डिफ़ॉल्ट है। एक पुरुष अपने स्टिम्युलेशन और थ्रस्टिंग पर कंट्रोल रखता है जबकि महिला को बहुत कम कोशिश करनी पड़ती है। हालांकि, इस पोज़िशन में उसके लवर को उसकी रिस्पॉन्स की कमी साफ़ दिखती है। जहां पुरुष इंटरकोर्स के इरोटिक रिवॉर्ड्स पर ध्यान देते हैं, वहीं महिलाएं लंबे समय के रिश्तों में एक इमोशनल बॉन्डिंग एक्टिविटी के तौर पर अपर बॉडी लवमेकिंग (किसिंग और सहलाना) के इमोशनल रिवॉर्ड्स का मज़ा लेती हैं (रिसीवर के लिए इंटरकोर्स से मिलने वाली फिजिकल और इरोटिक स्टिम्युलेशन की कमी के कारण)। महिलाओं में सेक्स ड्राइव नहीं होती। किसी में भी पेनिस या किसी दूसरी चीज़ से पेनिट्रेट होने की ड्राइव नहीं हो सकती। न ही हममें यह ड्राइव हो सकती है कि कोई दूसरा इंसान हमारे साथ कुछ करे। बैसन (2000) ने कहा: “compared to men whose responses are influenced more by testosterone, women have a lower biological urge to be sexual for release of sexual tension” [पुरुषों की तुलना में, जिनके रिस्पॉन्स टेस्टोस्टेरोन से ज़्यादा प्रभावित होते हैं, महिलाओं में सेक्सुअल टेंशन को रिलीज़ करने के लिए सेक्सुअल होने की बायोलॉजिकल इच्छा कम होती है।] (p. 52). सफल रिप्रोडक्शन सिर्फ़ इंटरकोर्स पर ही नहीं, बल्कि एक महिला के परिवार को पालने पर भी निर्भर करता है। एक महिला का अपने लवर के साथ रिस्पॉन्स की कमी और उसकी सेक्स ड्राइव की कमी उसे उन हालात को चुनने में ज़्यादा ऑब्जेक्टिव होने देती है जिनमें वह प्रेग्नेंट होगी। वह एक ऐसे साथी को चुनकर अपनी रिप्रोडक्टिव सक्सेस को ऑप्टिमाइज़ करती है जो बच्चे को बड़ा होने तक पालने के लिए ज़रूरी दशकों तक उसका साथ दे सके।

मानव यौन प्रतिक्रिया की मुख्य विशेषताएं

पुरुषों को यह अजीब लग सकता है कि कई औरतें बिना ऑर्गेज़्म तक पहुँचे खुद को स्टिम्युलेट करती हैं (किन्से एट अल, 1953) और फिर भी, जो पुरुष रिस्पॉन्सिवनेस के नेचर से परिचित हैं, वे दशकों तक उन

औरतों को स्टिम्युलेट करते हैं, जिन्हें कभी ऑर्गेज़्म नहीं होता। इसी तरह, पुरुष यह मान सकते हैं कि औरतें लवमेकिंग की बात करती हैं और अपने अराउज़ल को इमोशनल फैक्टर्स के हिसाब से बताती हैं, फिर भी पुरुष जानते हैं कि अराउज़ल इरोटिक स्टिमुलेशन पर निर्भर करता है और रिश्ते का सेक्सुअल रिस्पॉन्स से कोई लेना-देना नहीं है।

ऑर्गेज़्म पैदा करने वाला मेंटल और फिजिकल स्टिम्युलेशन ऑर्गेज़्म तक जारी रहना चाहिए, लेकिन बेहतर होगा कि उससे आगे न हो, इसके कई कारण हैं। पहला, अगर एक्टिविटी का मकसद ऑर्गेज़्म था; तो हमने अपना मकसद हासिल कर लिया है। दूसरा, फैंटेसी या दूसरा मेंटल स्टिम्युलेशन अब असरदार नहीं है क्योंकि उससे होने वाला अराउज़ल निकल चुका है। तीसरा, बढ़ा हुआ ब्लड फ्लो जिससे लिंग में सूजन आई थी, वह भी निकल चुका है और लगातार स्टिम्युलेशन अब आरामदायक या काम का नहीं रहा। इन कारणों से, किसी व्यक्ति को दूसरा ऑर्गेज़्म करने से पहले आराम करने की ज़रूरत होती है। मेरा सुझाव है कि ये खास बातें सेक्सुअल रिस्पॉन्स (शुरुआती मेंटल अराउज़ल से लेकर आखिरी सेक्सुअल रिलीज़ तक का अराउज़ल साइकिल) को बताती हैं, जिसमें सेक्सुअल रिस्पॉन्स एक ज़रूरी शर्त है:

(1) **सेक्सुअल रिस्पॉन्स:** एक रिस्पॉन्सिव व्यक्ति का दिमाग इरॉटिक स्टिम्युलाई पर पॉज़िटिव तरीके से रिस्पॉन्स करता है, इसके लिए वह इरेक्टाइल ऑर्गन में खून भेजता है, जिससे वे लिंग को स्टिमुलेट करने के लिए मोटिवेट होते हैं।

(2) **मेंटल अराउज़ल:** साइकोलॉजिकल अराउज़ल तब बनता है जब दिमाग इरॉटिक स्टिम्युलाई (कोई व्यक्ति, कोई चीज़ या कोई फैंटेसी) पर रिस्पॉन्स करता है। पुरुषों में अराउज़ल अपने आप होता है; महिलाओं में अराउज़ल पैदा होना चाहिए।

(3) **एक जैसी एनाटॉमी:** लिंग के अंदर खून का बहाव रिदमिक थ्रस्ट के साथ मसाज होता है, जबकि व्यक्ति फिजिकल और मेंटल स्टिमुलेशन से अराउज़ल का मज़ा लेता है।

(4) **ऑर्गेज्म एक्टिविटी को खत्म करता है:** जमा हुआ मेंटल और फिजिकल अराउज़ल मज़ेदार पेल्विक कॉन्ट्रैक्शन के रूप में रिलीज़ होता है। ऑर्गेज्म की क्वालिटी अलग-अलग होती है। आइडियली, हम रिलैक्स और सैटिस्फाइड महसूस करते हैं।

निष्कर्ष

(1) पुरुषों के सेक्सुअल रिस्पॉन्स की पूरी जानकारी (जिसमें इरॉटिक स्टिम्युलाई के साथ-साथ एक जैसी एनाटॉमी और स्टिमुलेशन टेक्नीक शामिल है) महिलाओं के बराबर की पहचान करने में मदद करती है।

(2) किसी व्यक्ति के लिए ऑर्गेज़्म पाने के लिए रिस्पॉन्सिवनेस पहली ज़रूरत है, जो सेक्स और ओरिएंटेशन की परवाह किए बिना मन और शरीर का एक भरोसेमंद और बार-बार होने वाला रिस्पॉन्स है।

(3) ऑर्गेज़्म सेक्सुअल एक्टिविटी में शामिल होने की क्षमता को खत्म कर देता है, और एक एडल्ट को आगे ऑर्गेज़्म पाने से पहले आराम करने की ज़रूरत होती है।

(4) यह मानने का कोई लॉजिक नहीं है कि महिलाओं का सेक्सुअल रिस्पॉन्स आम तौर पर या अक्सर होता है क्योंकि यह महिलाओं के रिप्रोडक्टिव फंक्शन में कोई भूमिका नहीं निभाता है।

संदर्भ

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.

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

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.