

## خود ارضائی در خانمها

خود ارضائی عبارت از تحریک دستگاه تناسلی برای بدست آوردن لذت جنسی است. در اکثر موارد هر موقع حرف از خود ارضائی به میان می آید همه نگاهها معطوف به مردان می شود، ولی خودارضایی در میان خانمها نیز به فور یافت می شود، منتهی خانمها حتی با دوستان نزدیک خود نیز کمتر در مورد این عمل صحبت می کنند.

اکثر خانمها (Women) مثل مردان حداقل یک بار خودارضایی (Masturbation) را در طول زندگی تجربه کرده اند. اینکه از نظر علمی چه میزان از خودارضائی طبیعی و چه میزان آن غیر طبیعی است، هنوز مشخص نشده است. میزان شیوع خود ارضائی ما بین خانمها بصورت دقیق مشخص نیست، ولی در نقاط مختلف دنیا متفاوت است. میزان شیوع گزارش شده از ۵۰-۹۰ درصد متفاوت است. در یک بررسی در ایندیانا در آمریکا از ۲۰۰۰ خانم ۶۰-۱۸ ساله در مورد خود ارضائی پرسیدند، بیش از ۵۰ درصد آنها پاسخ دادند که خودارضایی می کنند.

برای خودارضایی مرز سنی خاصی وجود ندارد. خانمها ممکن است در دهه ۸۰ زندگی نیز خود ارضائی داشته باشند. خود ارضائی همیشه در خانمهای مجرد دیده نمی شود، وقتی همسر در دسترس نباشد و یا اظهار خستگی نماید، ممکن است یک خانم نیازهای جنسی خود را با خودارضایی برطرف نماید. **یکی از دلایل مهم خود ارضائی در خانمهای متاهل عدم رسیدن به ارضاء جنسی یا ارگاسم در یک رابطه جنسی طبیعی است.**

**به دو دلیل بزرگ یک زن ممکن است در یک رابطه جنسی طبیعی به ارضاء جنسی نرسد:**

- لذت نبردن از رابطه جنسی طبیعی که خود آن دلایل بسیار زیادی از جمله نداشتن رابطه عاطفی خوب با همسر، ازدواجهای اجباری، تحت فشار قرار گرفتن جهت نزدیکی و غیره دارد.
- عدم مهارت و اطلاع کافی همسر از چگونگی ارضاء شدن خانمها.

**یکی از دلایل مهم خود ارضائی در خانمهای متاهل این است که رابطه جنسی در این زوج مختص برطرف کردن نیازهای جنسی مرد می باشد.** مرد اصلاً یا نمی داند که یک خانم نیز باید به ارضاء جنسی برسد و یا اینکه چگونه یک خانم باید به ارضاء جنسی برسد را نمی داند. اکثریت قریب به اتفاق مردها فکر می کنند که رابطه واژینال مهمترین قسمت یک رابطه جنسی است در صورتیکه آن برای اکثر خانمها اهمیت چندانی ندارد. اکثر خانمها برای رسیدن به ارگاسم نیاز به رابطه واژینال ندارند و در حقیقت برقرار کردن رابطه واژینال با خانم بدون آمادگی وی سبب درد شدید و از بین رفتن میل جنسی می شود. اکثر مردان ظرف دو دقیقه رابطه واژینال دچار انزال می شوند، در صورتیکه خانمها برای رسیدن به ارگاسم نیاز به ۱۵-۱۰ دقیقه تحریک با کیفیت مناسب دارند، بنابراین اگر یک زوج اطلاع کافی از نحوه ارضاء جنسی در خانم نداشته باشند، خانم ممکن است جهت برطرف کردن نیازهای جنسی خود، اقدام به خودارضایی نماید.

یکی دیگر از دلایل مهم خودارضایی در خانمها رها شدن خانم در رابطه جنسی قبل از رسیدن به ارگاسم است. یک سیکل جنسی از ۴ مرحله تشکیل می شود و مرد و زن باید از این ۴ مرحله عبور کرده و به ارضاء جنسی برسند. گاهی در یک رابطه جنسی هم مرد و هم زن وارد این سیکل جنسی می شوند ولی مرد بعلت ارضاء شدن رابطه را قطع می کند در صورتیکه خانم هنوز سیکل جنسی را کامل نکرده است، در این موارد ممکن است خانم با خودارضایی سیکل جنسی را کامل کرده و به ارگاسم برسد.

برخلاف مردان، برای خودارضایی در خانمها روشهای مختلفی وجود دارند، یکی از این روشها استفاده از ویبراتور است. **استفاده بیش از حد از ویبراتور سبب می شود که از دستگاه تناسلی رفع حساسیت شده و فرد در یک رابطه جنسی طبیعی نتواند به ارگاسم برسد.**

علاوه از آن، استفاده بیش از حد از ویبراتور سبب کرختی و کاهش حس دستگاه تناسلی می گردد. باید توجه داشت که **تحریکی را که**

**دستگاه ویبراتور ایجاد می کند هیچوقت قابل ایجاد توسط انسان نیست** و اگر بعلت تداوم استفاده از آن سیستم عصبی به تحریکات

ناشی از ویبراتور عادت کند، دیگر این خانم در حین رابطه جنسی طبیعی، ارگاسم را تجربه نخواهد کرد. خانمهاییکه بطور مداوم دارای

سابقه خودارضایی بوده اند، یاد می گیرند که دقیقا چه چیزی برای آنها خوب و یا بد است و در طول زمان مهارت زیادی در رسیدن به

ارگاسم پیدا می کنند، و بدین ترتیب چون شوهر به هیچ وجه از دانش همسر خود آگاه نیست و در یک رابطه جنسی طبیعی خانم

نمی تواند به انتظارات خود برسد، کم کم رابطه جنسی برا خانم بصورت یک تکلیف جهت برآورد کردن نیازهای جنسی شوهر در می

آید و در تعدادی از موارد نیز کار به اختلافات شدید می کشد. چون خانم در رابطه طبیعی ارضاء نمی شود، بنابراین برانگیختگی

جنسی پیدا نکرده و رابطه جنسی برای وی دردناک می شود و کم کم دچار سرد مزاجی شده و از برقرار کردن رابطه جنسی اجتناب

می کند. تعدادی نیز چون با رابطه جنسی طبیعی ارضاء نمی شوند، دوست ندارند اقدام به کار یکطرفه بکنند.

آموزش رسیدن به ارگاسم در مردان بسیار ساده و در زنان بسیار مشکل و پیچیده است. خانمهاییکه سابقه خودارضایی زیاد دارند، در

رسیدن به ارگاسم مهارت پیدا می کنند و دقیقا نیازهای خودشان را می دانند و چون شوهر از این نیازها بی خبر است، اختلافات

شروع می شود. **یک نفر خانم حتما باید نیازهای خود در یک رابطه جنسی طبیعی را به شوهر خود گوشزد و حتی وی را آموزش دهد**

این باعث می شود که با گذشت زمان طرفین به نیازهای همدیگر پی برده و مهارت کافی پیدا کنند، بدون اینکه اختلاف جدی پیش

بیاید. یکی دیگر از دلایل تداوم به خودارضایی در خانمها این است که در بعضی موارد خانمها برطرف شدن و یا تخفیف بعضی از

مشکلات خود را به عمل خودارضایی نسبت می دهند، مثلا می گویند که خودارضایی سردرد میگری آنها را تسکین یا کاهش می دهد.

**چون خودارضایی سبب ارگاسم شدید می شود، در صورت تداوم آن، ارگاسم ناشی از رابطه جنسی ممکن است نیازهای یک خانم را**

**برآورد نکند، و وی در ضمن اینکه رابطه جنسی طبیعی با شوهر خود دارد، برای تجربه ارگاسم شدید اقدام به خودارضایی بکند.**

نه تنها در جامعه ما بلکه در اکثر جوامع دیگر نیز زوایای خودارضایی در خانمها بخوبی آشکار نیست. خانمهاییکه خودارضایی می کنند،

با استفاده از رسانه های زرد و در راس آن اینترنت اقدام به تهیه وسایل مختلف جهت خود ارضائی می کنند تا اینکه مناسبترین را

برای خود پیدا می کنند، غافل از اینکه اگر وسیله خاصی در ابتدا سبب ارگاسم با کیفیت خوب می شود، ولی بعلت مصنوعی بودن این

ارگاسم و عادت کردن سیستم عصبی، آنها مجبور هستند که روش خود ارضائی را تغییر دهند. گاهی خانمی که وارد این سیکل می شود، نمی تواند از آن رهایی پیدا کند، مثلاً اگر قبلاً یک بار خودارضایی (Masturbation) در روز با یک روش بخصوص نیازهای وی را برطرف می کرد، اکنون بعثت عادت کردن سیستم عصبی به ناچار باید برای بدست آوردن همان میزان رضایت جنسی تعداد موارد خودارضایی را زیاد کند، و ممکن است این روند افزایش تعداد موارد خودارضایی رفته رفته به رقم خطرناکی برسد که به آن اعتیاد به خودارضایی گفته می شود.

### خودارضایی در خانمها (Masturbation in Women) چندین تفاوت عمده با خودارضایی در مردان دارد:

- خانمها در مقایسه با مردان، خودارضایی را در سنین بالاتری شروع می کنند.
  - برخلاف مردان در بسیاری از موارد اجباری برای انجام آن ندارند، در صورتیکه در بیشتر مردانیکه خودارضایی می کنند یک نیاز درونی آنها را وادار به خودارضایی می کند.
  - وقتی یک خانم یاد گرفت که چگونه خودارضایی بکند، معمولاً این عمل را کمتر از مردان انجام می دهد.
  - خانمها کمتر از مردان بطور منظم اقدام به خودارضایی می کنند، مثلاً ممکن است یک خانم بدون مشکل شش ماه خودارضایی را ترک کند، در صورتیکه آن بندرت در مردان اتفاق می افتد.
  - بر خلاف مردان روشهای خودارضایی (Masturbation) در خانمها بسیار زیاد است طوریکه یک خانم هنگام انجام کار منزل و یا تماشای تلوزیون و یا حتی در حین رانندگی نیز می تواند خودارضایی کند.
- یکی از دلایلی که خانمها در سنین بالاتر و کمتر از مردان اقدام به خودارضایی می کنند این است که عضو جنسی مرد کاملاً مشخص و بیرون از بدن وی است و مرد به راحتی در سنین پائین به حساسیت عضو جنسی خود پی می برد، در صورتیکه **اعضاء جنسی منجر به ارگاسم در خانمها زیاد و اکثراً پنهان هستند** و تشخیص آنها تا مدتها برای یک خانم مشکل است. مثلاً پیدا کردن محل کلیتوریس و حساسیت آن برای بسیاری از خانمها ساده نیست.
- برخلاف مردان که هدف از خودارضایی (Masturbation) در آنها ارضاء جنسی است، دلایل خانمها برای خودارضائی فراوان و تعدادی از آنها به شرح زیر می باشند، یعنی اگر از یک خانم سؤال شود که چرا اقدام به خودارضایی می کند ممکن است یکی از پاسخهای زیر را بدهد:

۱. تسکین احساس ناخوشایند در واژن: چون حین ارگاسم واژن منقبض شده و ترشحات خود را بیرون می ریزد.
۲. حفظ قدرت باروری
۳. تجربه احساس خوشایند: یکی از دلایل اعتیاد به مواد مخدر آزاد شدن هورمون دوپامین با مصرف مواد مخدر است، حین ارگاسم نیز مقداری ماده دوپامین ترشح می شود.
۴. استفاده از مواد پورنوگرافی که منجر به خودارضایی می شود.

۵. بدنبال رویا و یا فانتزی جنسی

۶. بهبود خلق و ایجاد آرامش: تعداد قابل ملاحظه از خانمهاییکه خودارضایی می کنند هیچگونه لذت جنسی از آن نمی برند، بلکه معتقد هستند که خودارضایی سبب بهبود استرس و خلق آنها می شود.

۷. تعدادی از خانمها معتقد هستند که ارضاء جنسی در یک رابطه جنسی طبیعی دارای ملزومات زیاد و طولانی است و آنها حوصله آنرا ندارند و ترجیح می دهند خودارضایی کنند.

۸. تعدادی از خانمها مدعی هستند که خودارضایی سبب تسکین دردهای دوران پریرود در آنها می شود.

۹. با خودارضایی خطر حاملگی و یا ابتلا به بیماریهای مقاربتی وجود ندارد.

۱۰. کنجکاوی جهت کشف نقاط پنهان بدن

به عنوان نکته پایانی بسیاری از خانمهاییکه اقدام به خودارضایی (Masturbation in Women) می کنند از عمل خود شرمسار هستند و دوست دارند که آنرا ترک کنند. اگر دلیل خودارضایی میل جنسی زیاد باشد، امروزه داروهای موثری وجود دارند که بدون آسیب زدن به قدرت باروری و زنانگی، میل جنسی را به مقدار زیادی تعدیل و آنرا قابل کنترل می کنند، طوریکه با مصرف این داروها دیگر میل جنسی برای خانم آزاردهنده نخواهد بود.

**دکتر محمد رضا صفری نژاد**

**جراح و متخصص بیماریهای کلیه و مجاری ادراری – استاد دانشگاه**