

میل جنسی زنان

در دوران پرئود

مریم جلالی

میل جنسی زنان در دوران پرئود

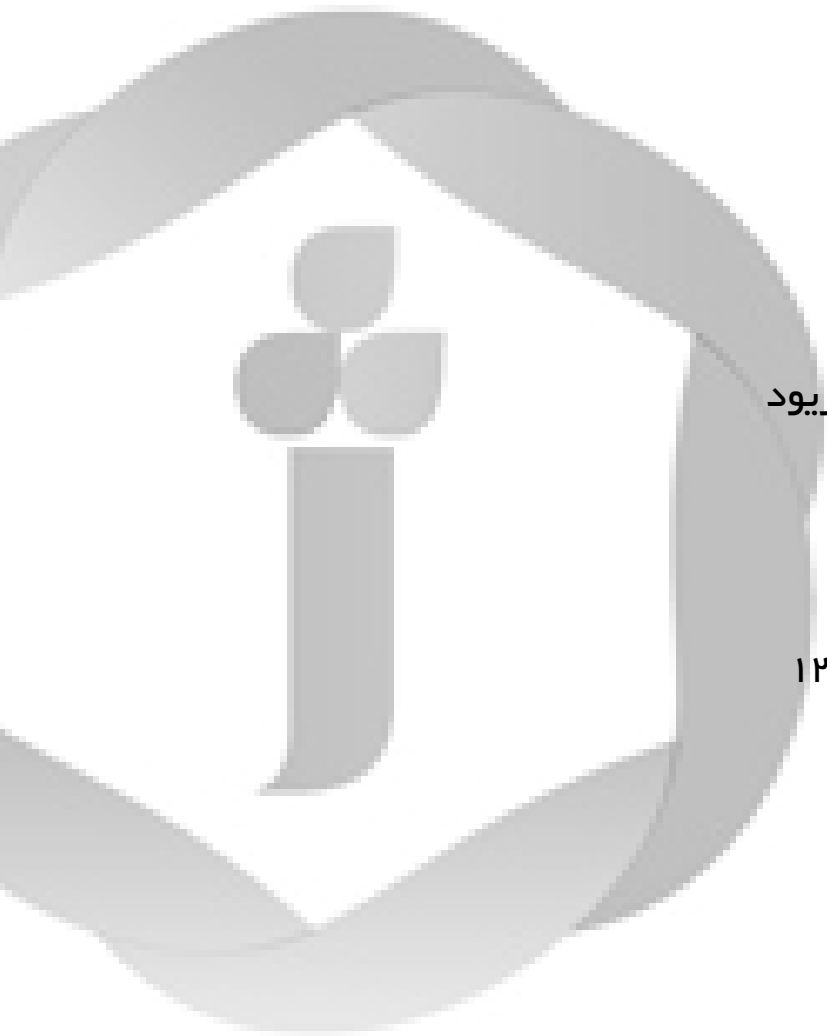


کارگاه خبر
JOOPEV

پرونده‌ی لذت جنسی زنان – کارگاه خبر ژوپی‌آ

مارس ۲۰۱۸ – اسفند ۱۳۹۶

<https://joopea.news>



نام مقاله: میل جنسی زنان در دوران پریود

نویسنده: مریم جلالی

انتشارات: کارگاه خبر ژوپی‌آ

تاریخ نشر: مارس ۲۰۱۸ - اسفند ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۴-۹۲۹۵۵-۰۵-۰



<https://joopea.news>

حق چاپ و بازنشر کل و یا قسمتی از مقاله با ذکر منبع مجاز است.



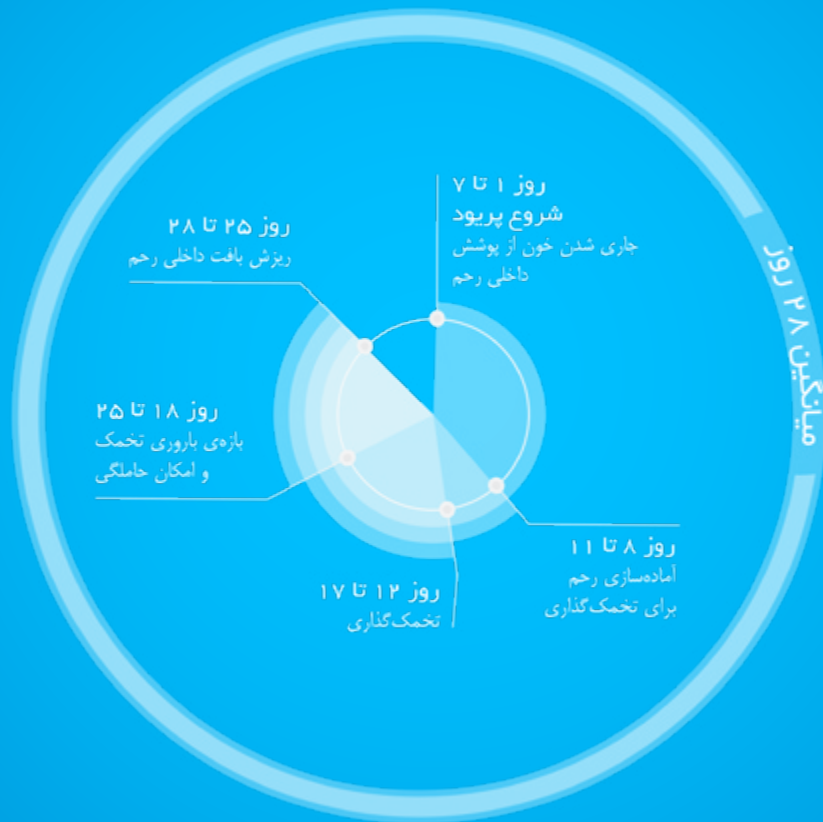
در زبان فارسی دوران پریود را با نام‌های مختلفی چون قاعدگی، عادت ماهانه، حیض و رِگل^۱ می‌شناسند. در دوره‌ی پریود از دیواره‌ی داخلی رحم در بازه‌های زمانی مشخصی خون‌ریزی اتفاق می‌افتد و این خون از دهانه‌ی واژن خارج می‌شود.^۲ از آنجایی که ما یا خودمان تجربه‌ی پریود را داریم یا به‌هرحال با بخشی از جامعه در ارتباط هستیم که این تجربه را در بازه‌های زمانی مشخصی دارند، بهتر است بیشتر راجع به این موضوع اطلاعات داشته باشیم تا بتوانیم در مواجهه با آن، بهتر عمل کنیم.

تجربه‌ی لذت جنسی در دوران پریود می‌تواند تجربه‌ی متفاوتی نسبت به زمان‌های دیگر باشد، چراکه ممکن است فرد در این دوران، وضعیت جسمی و روانی متفاوتی داشته باشد. در طول سالیان بسیار، دوران پریود با نظرها، باورها و خرافه‌های گوناگونی هم پیوند خورده است. چه این باورها و خرافه‌ها در سطح شخصی و چه در سطح اجتماعی باشند، می‌توانند بر روی حس جسمی و روانی افراد در طول تجربه‌ی جنسی اثرهایی داشته باشند. از آنجایی که کیفیت زندگی هر فرد بر تعاملش با اطرافیان (به‌طور خاص شریک(های) جنسی آن فرد) اثرگذار است، این بحث با تمرکز بر موضوع «لذت جنسی زنان در دوران پریود» به‌صورت مختصر به بعضی از ابعاد این لذت می‌پردازد.

پریود چیست و چگونه اتفاق می‌افتد؟ آیا افراد در این دوران تمایل به رابطه‌ی جنسی دارند؟ برای این که فرد و شریک(های) جنسی او در این دوران از سکس لذت ببرند، چه کارهایی می‌توانند انجام دهند؟ آثار وضعیت جسمی فرد در لذت جنسی او در این دوران چیست؟ باورها و خرافه‌های مربوط به این دوران چه اثری بر لذت جنسی می‌گذارند؟ تمایل به برقراری رابطه‌ی جنسی در دوران یائسگی و همین‌طور در زمان بارداری چگونه است؟ تاثیر سلامت عمومی بدن در دوران پریود بر عملکرد جنسی چیست؟

۱ ما در این مطلب از این دوران با نام پریود استفاده می‌کنیم که در جامعه‌ی امروز ایران متداول است.

۲ در بخش نخست بیشتر درباره‌ی پریود توضیح داده خواهد شد



پرسش‌های فراوانی بر گرد پریود و سکس در این دوران وجود دارند چراکه هم سکس و هم پریود همواره جزو تابوها قرار داشته‌اند.

اولین تجربه‌ی پریود معمولن بین سن نه تا شانزده‌سالگی اتفاق می‌افتد. پریود با تغییرهای هورمونی بدن در دوران نوجوانی آغاز می‌شود و در میانسالی با تغییرهای هورمونی آرام‌آرام کم‌رنگ می‌شود (ان.اچ.اس^۳، ۲۰۱۵). این خون‌ریزی ماهیانه به‌طور متوسط هر ۲۸ روز یک‌بار اتفاق می‌افتد. با این وجود، این عدد می‌تواند در بین افراد مختلف متفاوت و در بعضی‌ها بین ۲۰ تا ۳۵ روز باشد.

محتویات این خون‌ریزی علاوه بر خون، بافت داخلی رحم را هم شامل می‌شود؛ این بافت، آماده‌ی پرورش جنین است. بنابراین، در صورت عدم لقاح از رحم جدا می‌شود و از بدن خارج می‌شود (گرلزهلث^۴، ۲۰۱۴). پریود به‌صورت میانگین بین سه تا پنج

روز ادامه دارد و میزان آن در بدن‌های مختلف به‌طور میانگین حدود ۳۵ میلی‌لیتر است (زیپورین^۵ و همکاران، ۲۰۰۴).

گروهی از افرادی که پریود را تجربه می‌کنند، با نشانه‌های جسمی و روحی/روانی روبه‌رو می‌شوند که با نام «سندروم پیش از قاعدگی^۶» شناخته می‌شود. از جمله‌ی این نشانه‌ها می‌توان به افسردگی، احساس خستگی، سردرد، گرگرفتگی و نشانه‌های دیگری از این دست اشاره کرد که در دوران پریود می‌توانند بر عملکرد جنسی اثر بگذارند (نیویدین^۷، ۲۰۱۷). به گفته‌ی وبسایت ویمن‌هلت^۸ (۲۰۱۷)، درد، شایع‌ترین مساله در میان زنان در زمان پریود است پس می‌توان گفت که درد در حالت معمول نشانه‌ای طبیعی در این دوران تلقی می‌شود، ولی اگر فرد پریودی نامنظم، با درد و/یا خون‌ریزی زیاد دارد این‌ها می‌توانند نشانه‌هایی از عارضه‌ای جسمی باشند. در این شرایط بهتر این است که فرد به پزشک مراجعه کند چراکه اگر این درد مانعی برای لذت جنسی او و شریک(های) جنسی‌اش بوده باشد با برطرف کردن عامل اصلی، لذت بیشتری را تجربه خواهند کرد.

انگیختگی جنسی در دوران پریود

در این دوره با توجه به عامل‌های محیطی، روانی و شرایط زیست‌شناختی بدن، افراد به نسبت‌های مختلف به سکس تمایل دارند، برای نمونه، میل جنسی فرد با افزایش/کاهش هورمون‌های استروژن و پروژسترون بالا/پایین می‌شود (دروئت^۹، بدون تاریخ). بنابراین، افراد حس‌های مختلفی را تجربه می‌کنند. مثلن مونا (که ۲۸ساله و خانه‌دار است، در پنجمین سال ازدواج، دومین فرزندش را باردار است) می‌گوید: «وقتی پریود

می‌شوم، آنقدر عصبی هستم که گاهی دلم نمی‌خواهد بهروز حتا به من دست بزند، بیشتر وقت‌ها الکی داد و بیداد می‌کنم». فرزانه (که هفت سال از ازدواجش می‌گذرد و در یک آرایشگاه کار می‌کند) اما حسی متفاوت از مونا دارد. او می‌گوید: «من سکس را خیلی دوست دارم و در دوران پریود گاهی حتا دلم بیشتر سکس می‌خواهد. روزهای اول پریود، با وجود این که درد دارم و همسرم دلش نمی‌خواهد توی آن روزها سکس داشته باشیم، من خیلی دلم می‌خواهد. اگر خیلی درد داشته باشم، سکس مقعدی را ترجیح می‌دهم و به هر حال باید حتمن رابطه‌ی جنسی هر هفته توی برنامه‌ام باشد». شادی (که خود را کوئیر می‌داند) می‌گوید: «من قبل از شروع خون‌ریزی خیلی دلم سکس می‌خواهد؛ آن قدر که ممکن است گاهی صبح با یکی از شریک‌هایم سکس داشته باشم و شب با یکی دیگر. وقتی هم که خون‌ریزی دارم با شریکی که زن است سکس بهتری دارم».

رابطه‌ی بین شریک‌های جنسی

برای این که شریک‌های جنسی از چالش‌های رابطه، راحت‌تر عبور کنند لازم است با هم گفت‌وگو کنند و از شرایط جسمی، روانی و علاقه‌های هم آگاه شوند. پریود چرخه‌ای تکرارشونده است و به همین دلیل، در رابطه‌هایی که شریک‌های جنسی پریود را تجربه می‌کنند، صحبت درباره‌ی آن و تمایل‌ها و عادت‌های همدیگر بسیار ضرورت و اهمیت دارد. هم‌چونین باعث می‌شود که در صورت تمایل به داشتن سکس، خود و شریک(های)شان بتوانند از آن لذت ببرند.

مونا در این باره می‌گوید: «ما توی این مدت سکس نداریم. اگر بهروز هم دلش بخواهد، به‌طور دیگری ارضا می‌شود، یعنی من تلاش می‌کنم با دستم او را به



پریود چرخه‌ای تکرارشونده است و به همین دلیل، در رابطه‌هایی که شریک‌های جنسی پریود را تجربه می‌کنند، صحبت درباره‌ی آن و تمایل‌ها و عادت‌های همدیگر بسیار ضرورت و اهمیت دارد. هم‌چنین باعث می‌شود که در صورت تمایل به داشتن سکس، خود و شریک(های)‌شان بتوانند از آن لذت ببرند.

ارگاسم برسانم. او هم برای من این کار را می‌کند چون من دلم نمی‌خواهد که سکس داشته باشیم، ولی بعد از گذشت این چند سال هر دویمان فهمیدیم که توی این موقعیت باید چه کار کنیم».

حرف‌های مونا بیان‌گر این موضوع است که او «سکس» را هم‌معنی با دخول واژنی می‌داند، درحالی‌که افراد می‌توانند به روش‌های دیگری

چون بوسیدن، داشتن فانتزی جنسی، سکس دهانی، سکس مقعدی، معاشقه، خودارضایی و روش‌های فراوان و گونه‌گون دیگری هم آن را تجربه کنند (هلثی‌ریسپکت^{۱۰}، ۲۰۱۷). بر پایه‌ی نظر «لوس ایریگاری» فیلسوف، جامعه‌شناس و زبان‌شناس معاصر «زنان در همه‌جای بدنشان اندام جنسی دارند. نقطه‌های لذت‌گرایی زنان متفاوت‌تر، پیچیده‌تر و دقیق‌تر از چیزی است که با تفکر کیرمحور تصور می‌شود»^{۱۱}.

سحر (که ۳۴ساله و مهندس شیمی است) می‌گوید: «در ابتدا چون فکر می‌کردم که بهاره (شریکم) ممکن است از دست‌زدن به کس خونی‌ام در زمان پریود خوش‌اش نیاید، ترجیح می‌دادم که کلن به کسم دست نزنند ولی همدیگر را لمس کنیم و ببوسیم و لذت ببریم، اما بعد از گفت‌وگو با او متوجه شدم که با این موضوع هیچ مساله‌ای ندارد و خب، از آن‌به‌بعد می‌توانستیم از طریق لمس کس هم لذت ببریم».

رابطه‌ی بین شریک‌های جنسی در دوره‌های مختلف تحت‌تاثیر عامل‌های مختلفی

است. بارداری و یائسگی از جمله دوره‌هایی هستند که با موضوع پریود ارتباط پیدا می‌کنند.

در دوران بارداری به علت شکل‌گیری جنین در فضای رحم، پریود قطع می‌شود. این دوره جزو دوره‌هایی از چرخه‌ی زندگی جنسی است که در آن، میزان سکس کم می‌شود. بر پایه‌ی پژوهش جاوید

وِصل و سِویک^{۱۲} (۲۰۱۷)، زنان باردار با وجود تمایل به داشتن سکس، اغلب به دو دلیل عمده‌ی ترس و تصویرهای غلط درباره‌ی پیامدهای منفی آن، از سکس پرهیز می‌کنند. از دلیل‌های بازدارنده‌ی سکس در زمان بارداری می‌توان به ترس از سقط جنین و آسیب رساندن به آن، ترس از زایمان زودرس و همین‌طور ترس از ابتلا به عفونت اشاره کرد. علاوه‌براین، در برخی فرهنگ‌ها، زن بودن و مادر بودن اغلب به‌صورت جداگانه‌ای تعریف می‌شوند. این موضوع می‌تواند باعث شود که زنان پیش از بارداری باور داشته باشند که جذابیت جنسی بیشتری دارند اما پایداری این حس در دوران بارداری به دلیل تغییرات بدنی برایشان دشوار است. این نگاه، ناخودآگاه باعث می‌شود که این زنان کم‌تر به داشتن سکس تمایل داشته باشند (جاوید وِصل و سِویک، ۲۰۱۷).

یائسگی هم دورانی از زندگی است که می‌تواند بر عملکرد جنسی اثر بگذارد. در دوران پیش از یائسگی تغییرهایی در میزان هورمون‌های استروژن، پروژسترون و تستوسترون ایجاد می‌شود (شیفرن و هنفلینگ^{۱۳}، ۲۰۱۰). بر اثر این تغییرهای هورمونی، خون‌ریزی

بر پایه‌ی نظر «لوس ایریگاری» فیلسوف، جامعه‌شناس و زبان‌شناس معاصر «زنان در همه‌جای بدنشان اندام جنسی دارند. نقطه‌های لذت‌گرایی زنان متفاوت‌تر، پیچیده‌تر و دقیق‌تر از چیزی است که با تفکر کیرمحور تصور می‌شود».

در چند ماه نسبت به گذشته کم می‌شود یا ناگهان در یک ماه قطع می‌شود. متوسط سن یائسگی ۵۱ سالگی است (ان.اچ.اس، ۲۰۱۵) و نشانه‌های آن ممکن است شامل قطع پرپود یا خون‌ریزی‌های غیرمعمول، گرگرفتگی، تغییرهایی در واژن و ادرار و کاهش احتمال بارداری باشد.

فرهنگ و جامعه‌ای که در آن رشد می‌کنیم و زندگی می‌کنیم در باورهای ما راجع به پرپود می‌توانند اثر بگذارند و در پی آن، می‌توانند در ارتباط میان شریک‌های جنسی هم تاثیرگذار باشند.

تغییرهای جسمی و روانی‌ای که زنان در این دوره تجربه می‌کنند می‌تواند بر میزان رغبت و لذت جنسی آن‌ها اثر بگذارد. بسیاری از زنان در طول سال‌های پیش از یائسگی و در هنگام آن، تغییرهایی در عملکرد جنسی‌شان تجربه می‌کنند. این‌ها می‌توانند شامل ازدست‌دادن میل

جنسی، کاهش فراوانی فعالیت جنسی، سکس دردناک، کاهش تحریک‌های جنسی و همچنین اختلال‌هایی در عملکرد شریک جنسی آن‌ها در بین زنان یائسه باشد (سیلوا و پتروسکی^{۱۴}، ۲۰۱۲).

با وجود این‌که در بسیاری از افراد تمایل به رابطه‌ی جنسی و فراوانی آن با شروع سن یائسگی کاهش می‌یابد، اما سکس تابو نیست و فعالیتی مهم و قابل قبول برای بیشتر افراد است. شریک‌های جنسی در این دوران به طبع انتظار دارند که رابطه‌ی جنسی‌شان ادامه پیدا کند، اما چون بیشتر آن‌ها دخول واژنی را شکل مشروع رابطه می‌دانند، بقیه‌ی شکل‌های رابطه را انجام نمی‌دهند.

آگاهی از شکل‌های مختلف سکس و تغییرهای زیست‌شناختی بدن در این دوران

می‌تواند راهگشای لذت بیشتر و رهایی از کلیشه‌ها باشد. این آگاهی می‌تواند از طریق مطالعه یا مشاوره‌ی حرفه‌ای منتقل شود.

فرهنگ و جامعه‌ای که در آن رشد می‌کنیم و زندگی می‌کنیم در باورهای ما راجع به پریود می‌تواند اثر بگذارند و در پی آن، می‌توانند در ارتباط میان شریک‌های جنسی هم تاثیرگذار باشند. از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به نجس‌بودن خون (یا بدن زن)، پرهیز از ورزش، فعالیت بدنی، شستن سر و بدن، سکس و حامله‌نشدن زنان در این دوره (احتمال آن کم اما ممکن است) که جنبه‌ای فردی دارند اشاره کرد. برای نمونه می‌توان به حرف‌های مونا اشاره کرد آن‌جا که می‌گوید «برای بهروز سخت است که توی آن مدت با هم سکس نداشته باشیم، اما خودش هم دوست ندارد. می‌گوید: خون است، نجس است، چندش‌ام می‌شود». هم‌چونین باورهایی هم هستند که بیشتر جنبه‌ی اجتماعی دارند^{۱۵}، اما می‌توانند اثرهایی غیرمستقیم بر لذت جنسی شریک‌های جنسی داشته باشند که از آن میان می‌توان به باور به زایل‌شدن عقل زنان در این دوران یا فرهنگ‌هایی که مانع حضور زنان در میان مردم در هنگام پریود می‌شوند اشاره کرد. با این وجود، آگاهی از لذت‌بردن و کام‌جویی در دوران پریود می‌تواند به فرد و شریک(های) جنسی‌اش یاری رساند.

منابع

Clue. (n.d.). 36 Superstitions About Periods from Around the World. Medium.com. [online]. Available at: <https://medium.com/clued-in/36-superstitions-about-periods-from-around-the-world-da2945ee6b1b>.

Druet, Anna. (n.d.). Medium.com. [online]. Available at: <https://medium.com/clued-in/sex-sensation-and-the-menstrual-cycle-bcdf1ee597e4>.

Girlshealth. (2014). Getting Your Period. Girlshealth.gov. [online]. Available at: <https://www.girlshealth.gov/body/period/>.

Healthyrespect. (2017). Types Of Sex. Healthyrespect.co.uk. [online]. Available at: <http://www.healthyrespect.co.uk/SexualHealthEssentialGuide/Pages/TypesOfSex.aspx>

Jawed-Wessel, S. & Sevick, E. (2017). The Impact of Pregnancy and Childbirth on Sexual Behaviors: A Systematic Review. The Journal of Sex Research, doi: 10.1080/00224499.2016.1274715.

Miller, Korin. (2017). How Stress Affects Your Sex Life – And What To Do About It. Self.com. [online]. Available at: <https://www.self.com/story/how-stress-affects-sex-life>.

NHS. (2015). Menopause. Nhs.uk. [online]. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/menopause>.

Nividin, Todd. (2016). Does Exercise Help with PMS?. WebMD.com. [online].

Available at: <https://www.webmd.com/women/pms/does-exercise-help-pms>.

Nividin, Todd. (2017). What Is PMS?. WebMD.com. [online]. Available at: <https://www.webmd.com/women/guide/what-is-pms>.

Silva. DA, & Petroski. EL. (2012). The Simultaneous Presence of Health Risk Behaviors in Freshman College Students in Brazil. The Journal of Community Health. doi: 10.1007/s10900-011-9489-9.

Shifren JL, Hanfling S. (2010). Sexuality in Midlife and Beyond: Special Health Report. Harvard Health Publications, Boston, Harvard University.

WomenHealth. (2017). Premenstrual Syndrome. WomenHealth.gov. [online]. Available at: <https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome>.

Ziporyn, Karen J. Carlson, Stephanie A. Eisenstat, Terra (2004). The new Harvard guide to women's health. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. ISBN 0-674-01343-3.



لذت جنسی زنان چیست؟ برای لذت بردن و لذت بخشیدن در رابطه‌ای که یک طرفش خودش را زن می‌داند چه باید کرد و چه کارهایی را بهتر است انجام ندهیم؟ وقت پریود یعنی که سکس تعطیل؟ لذت جنسی زنان تراجنسی و بیناجنسی چگونه است؟ آن‌هایی که خود را کویر می‌دانند چطور؟

پرسش‌ها زیاد هستند و نقطه‌های مبهم هم کم نیستند. دلیلش هم این است که ما آدم‌ها پیچیده و مبهم هستیم و از سویی هم سکس و هرچه به سکس ربط پیدا کند، حرف مگو به حساب می‌آید.

برای همین، ژوپی‌آ دست‌به‌کار تهیه‌ی پرونده‌ای با نام «لذت جنسی زنان» شده است تا چندتایی از این سوال‌ها را جواب بدهد. برای پاسخ به سوال‌هایی که در کتابچه‌های این پرونده مطرح کرده‌ایم، به سراغ اهل کار رفتیم و خواستیم تا ما را نسبت به این مقوله روشن کنند.

این مجموعه شامل مقاله‌ها، مصاحبه‌ها و ترجمه است که در هفت کتابچه‌ی مجزا بر روی وبسایت کارگاه خبر، در این‌جا در دسترس همگان هستند.

اگر نقد، پیشنهاد و یا سوالی دارید، می‌توانید از طریق آدرس زیر با ما تماس بگیرید: fsp.project@joopea.com



ISBN 978-94-92955-05-0



9 789492 955050