حياتنا الزوجية

بين العلم والواقع

حياتنا الزوجية بين العلم والواقع
الكاتب: د. سامح السيد الصيني
تصميم الغلاف: عمرو أنور
تدقيق وإخراج فنيّ: الباشا عبدالباسط
رقم الإيداع: 11585/ 2018
الترقيم الدولي: 0 - 663 - 776 - 977 - 978

دار الزيات للنشر والتوزيع :Facebook Page
E_mail: bentelzayat1@gmail.com
Website: www.bentelzayat.tk

رئيس مجلس الإدارة / د. شاهندة الزيات

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©
لدار الزيات
المشهرة قانونًا بسجلّ تجاريّ رقم / 49351

حياتنا الزوجية

بين العلم والواقع

د. سامح السيد الصيني

دار الزيات للنشر والتوزيع
مدق حلمك يتحقق

إلى الروح التي ذهبت إلى بارئها

ولكني أشعربها ترفرف حولي

صديقي ومعلمي..

أبي

إلى والدتي العزيزة الحبيبة

إلى رفيقة الدرب وحب العمر كله

زوجتي

إلى بناتي وفلذة كبدي

إلى كل من دعمني لإخراج هذا العمل إلى النور

أهدي هذا الجهد المتواضع

سامح السيد مصطفى الصيني

* * *

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين وعلى الله نتوكل وإليه المنقلب وبعد، فيقول الله تعالى في محكم كتابه العزيز وهو أصدق القائلين (شَرَعَ لَكُم مِّنَ الدِّينِ مَا وَصَّىٰ بِهِ نُوحًا وَالَّذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ وَمَا وَصَّيْنَا بِهِ إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَىٰ وَعِيسَىٰ ۖ أَنْ أَقِيمُوا الدِّينَ وَلَا تَتَفَرَّقُوا فِيهِ) (الشورى13) وقال أيضًا (فَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبْدِيلًا ۖ وَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَحْوِيلًا) (فاطر43).

فمن حكمة الله في خلقه وسنته أن جعل الناس شعوبًا وقبائل كثيرة من لدن آدم إلى اليوم وقامت الدنيا منذ القدم على التكاثر لحفظ الجنس البشري من الانقراض (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ (32) وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ) (إبراهيم 32-33-34) ولما كانت هذه الخاصية الموجودة في الإنسان وهي التكاثر من الأهمية بمكان في حياته فقد غلفها الله سبحانه وتعالى برغبة كبيرة ولذة عالية يشعر بها كل مَن يقدم على ممارسة الجنس، ولكن الله سبحانه وتعالى لحكمته ومنعًا لاختلاط الأنساب وضعها في إطارٍ شرعي ألا

وهو الزواج الذي يحافظ بدوره على كيان الأسرة وبالتالي المجتمع كله وحتى مع وجود بعض المنغصات بين الأزواج والزوجات وضع لها حل الطلاق والتفريق بين الزوجين إذا استحال العيش بينهما فقال تعالى (فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ) (البقرة 229).

ومن الخبرة العملية وجدنا أن الحياة الجنسية للإنسان من الأهمية بمكان لإلقاء الضوء عليها بطريقة صحيحة محاولًا كشف اللبس وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عند البعض رجالًا كانوا أو نساءً وما بين أيديكم الآن محاولة بسيطة مني لتحسين الثقافة العامة من هذه الناحية بالذات لشعوري بما تعانيه مجتمعاتنا الشرقية والإسلامية من قصور شديد في فهم وإدراك صحيح ومتوازن وعقلاني في نفس الوقت لهذه الموضوعات وبخاصة عند النساء؛ حيث نستقى هذه الثقافة رجالًا كنا أو نساءً من الأقارب والأصحاب والمعارف ومن هنا تتأصل فينا المفاهيم الخاطئة وتنتقل جيلًا بعد جيل.

والله أسأل أن يكون هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم وأن ينفع به الإسلام والمسلمين.

المؤلف

حكمة الزواج في ضوء الكتاب والسنة

مما لا شك فيه أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان لعمارة الأرض وكان لابد لهذه العمارة من أناس كثيرين وهؤلاء الناس لابد أن يتناسلوا لكي يكثروا فقال الله تعالى (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً) (النساء 1).

وقد اتفق الفقهاء وعموم المفسرين على أن النفس الواحدة هي آدم عليه السلام وزوجها ترمز إلى حواء.

ولما كان لعملية التكاثر من الأهمية بمكان في حياة الإنسان للحفاظ على نوعه من الانقراض وتحقيق سنة الله في الأرض - فهو خليفة الله فيها حيث قال تعالى (وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً) (البقرة 30) - جعل لها غلافًا جميلًا ألا وهو الرغبة الجنسية، وهي هذا الإحساس الجياش المتدفق اللذيذ الذي يسيطر على الإنسان - رجلًا كان أو امرأة - عند ممارسة الجنس وحتى لا تختلط الأنساب وضع لها إطارًا شرعيًّا ألا وهو الزواج وأثاب عليه ودعا إليه وحبب فيه لأنه الطريقة المثلى لتصريف الغريزة الجنسية، ولإخراج سلالة ونشء طيب يقوم على تربيته الزوجان ويتعهدانه بالرعاية وغرس عواطف الحب والود والطيبة والرحمة والنزاهة والشرف والإباء وعزة النفس ولكي يستطيع هذا النشء أن ينهض بتبعاته ويسهم بجهوده في رقي الحياة وإعلائها.

كما وضع الإسلام وزرًا على الذي يخالف هذا الشرع ويواقع امرأة من غير زواج وجعل الزنا من الكبائر، واعتبره الإنسان جريمة قانونية تستحق أقصى وأقسى العقوبة لأنه وخيم العاقبة ومفض إلى الكثير من الشرور والآثام، فالعلاقات الماجنة والخليعة والاتصال الجنسي غير المشروع فيها من الرذائل المحقرة ما يكفى لتهديد المجتمع بالفناء والانقراض قال تعالى (وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا ۖ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا) (الإسراء 32) والزنا يفسد نظام البيت ويهز كيان الأسرة ويقطع أواصر المحبة والعلاقة الزوجية ويعرض الأولاد لسوء التربية مما يترتب عليه التشرد والانحراف والجريمة، وهذه الرذيلة لم يحرمها الإسلام وحده بل حرمتها كل الديانات السماوية الأخرى كاليهودية والنصرانية.

ونحن هنا لسنا بصدد الكلام عن الزنا والعلاقات الجنسية المحرمة ولكننا هنا وكل هدفنا أن نتكلم ونوضح بعض الحقائق عن العلاقة الجنسية المشروعة في إطار الزواج الشرعي، فالزواج سنة من سنن الله فى الخلق والتكوين وهى عامة مطردة لا يشذ عنها عالم الإنسان أو عالم الحيوان أو عالم النبات (وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ) (الذاريات 49)، (سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ) (يس 36)، ولم يشأ الله أن يجعل الإنسان كغيره من العوالم فيدع غرائزه تنطلق

دون وعي ويترك اتصال الذكر بالأنثى فوضى لا ضابط له، بل وضع النظام الملائم لسيادته والذي من شأنه أن يحفظ شرفه ويصون كرامته فجعل اتصال الرجل بالمرأة اتصالا كريمًا مبنيًّا على رضاها، وعلى إيجابٍ وقبولٍ كمظهرين لهذا الرضا وعلى إشهار على أن كل منهما قد أصبح حلًّا للآخر، وبهذا وضع للغريزة سبيلها المأمون وحمى النسل من الضياع وصان المرأة من أن تكون كلأ مباحًا لكل راتع.

والزواج هو الأسلوب الذي اختاره الله للتوالد والتكاثر واستمرار الحياة بعد أن أعد كلا الزوجين وهيأهما بحيث يقوم كل منها بدور إيجابي لتحقيق هذه الغاية ووضع نواة الأسرة التي تحوطها غريزة الأمومة وترعاها عاطفة الأبوة فتنبت نباتًا حسنًا وتثمر ثمارها اليانعة.

هذا النظام هو الذي ارتضاه الله وأبقى عليه الإسلام وهدم كل ما عداه (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى)(الحجرات 13)، وقد رغب الإسلام في الزواج بصور متعددة فتارة يذكر أنه من سنن الأنبياء وهدى المرسلين وأنهم القادة والقدوة الذين يجب أن نقتدي بهم وبهداهم (وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً)(الرعد 38)..وفى حديث الترمذي عن أبى أيوب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال:(أربع من سنن المرسلين :الحناء والتعطر والسواك والنكاح).وقال بعض الرواة الحياء (بالياء)...وقال الله تعالى (وَاللَّهُ

جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ)(النحل 72)... وقال أيضًا (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (الروم 21)...وروى الطبري بسند جيد عن بن عباس رضي الله عنهما إن النبي ﷺ قال: (أربع من أعطيهن فقد أعطى كل الدنيا والآخرة : قلبا شاكرًا، ولسانًا ذاكرًا، وبدنًا على البلاء صابرًا، وزوجة لا تبغيه حوبًا في نفسها وماله). وروى مسلم عن عبد الله بن عمرو بن العاص أن رسول الله ﷺ قال: (الدنيا متاع؛وخير متاعها المرأة الصالحة).

من هنا ومن كل ما تقدم نجد أن الحياة الزوجة بما فيها الحياة الجنسية لابد وأن يتقاسمها الزوجان بنسبة متساوية لكل من الزوجين وفي هذا الصدد لابد وأن نوضح الحقوق الزوجية في الإسلام وهي تنقسم إلى ثلاثة أقسام

1. حقوق واجبة للزوجة على زوجها.
2. حقوق واجبة للزوج على زوجته.
3. حقوق مشتركة بينهما.

وقيام كل من الزوجين بواجبه والاضطلاع بمسؤلياته هو الذي يوفر أسباب الاطمئنان والهدوء النفسي وبذلك تتم السعادة الزوجية.

والعشرة الزوجية واستمتاع كل من الزوجين بالآخر من أهم وأقدس هذه الحقوق جميعها، وهذا الاستمتاع مشترك بينهما فيحل للزوج من زوجته ما يحل لها منه وهو حق للزوجين ولا يحصل إلا بمشاركتهما معًا لأنه لا يمكن أن ينفرد به أحدهما دون الآخر وإلا كانت العملية الجنسية ناقصة من ناحية من النواحي مما يقلل الإحساس بهذا الاستمتاع الجنسي والذي يؤدى إلى بعض المشاكل الزوجية وتنغص على الزوجين حياتهما.

والمعاشرة يجب أن تكون بين الزوجين بالمعروف يقول الله تعالى (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ)(النساء 19)

ومعاشرة الزوج لزوجته بالمعروف تتمثل في إكرامها وأن يتجنب إيذاءها حتى ولو بكلمة نابية فعن معاوية بن حيدة رضي الله عنه قال: قلت يا رسول الله: ماحق زوجة أحدنا عليه؟ قال: (أن تطعمها إذا طعمت وتكسوها إذا اكتسيت ولا تضرب الوجه ولا تقبح ولا تهجر إلا في البيت).

والمرأة لا يتصور فيها الكمال وعلى الإنسان أن يتقبلها على ما هي عليه. يقول الرسولﷺ:(استوصوا بالنساء خيرًا فان المرأة خُلقت من ضلع أعوج

وإن أعوج ما في الضلع أعلاه فان ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أعوج).رواه البخاري ومسلم.

ومن حسن المعاشرة أيضًا أن يصون الرجل زوجته ويحفظها من كل ما يخدش شرفها وحياءها ويثلم عرضها ويمتهن كرامتها ويعرض سمعتها لقالة السوء وهذا من الغيرة التي يحبها الله. روى البخاري عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (إن الله يغار وإن المؤمن يغار وغيرة الله أن يأتي العبد ما حرم عليه).

وللرجل أن يأتي زوجته أي يجامعها متى شاء وأدنى ذلك مرة في كل طهر إن قدر على ذلك وإلا فهو عاص لله تعالى حيث يقول تعالى (فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ) (البقرة222).

وقد ثبت في السنة الشريفة أن جماع الرجل وزوجته من الصدقات التي يثيب الله عليها. روى مسلم أن رسول الله ﷺ قال:(و لك في جماع زوجتك أجر. قالوا يا رسول الله: أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجرا؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر).

ومن أساسيات الجماع الناجح أن يبدأ بالمداعبة والملاطفة والتقبيل والانتظار حتى تقضى المرأة حاجتها؛ روى أبو يعلى عن أنس بن مالك، أن

رسول الله ﷺ قال:(إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها، فإذا قضى حاجته قبل أن تقضى حاجتها فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها).

ويسن ويستحب التسمية عند الجماع؛ روى البخاري ومسلم وغيرهما، عن ابن عباس أن رسول الله ﷺ قال:(لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال: بسم الله... اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا فإن قدر بينهما في ذلك ولد، لن يضر ذلك الولد الشيطان أبدًا).

ومن تكريم الإسلام للإنسان رجلًا كان أو امرأة أن حرم التكلم بما يجرى بين الزوجين أثناء المباشرة (الجماع)، ومن يفشى سر الجماع فهو مخالف للمروءة ويعد من اللغو الذي لا فائدة منه فعن أبى سعيد رضي الله عنه إن النبي ﷺ قال:إن شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة؛ الرجل يفضى إلى المرأة،وتفضي إليه،ثم ينشر سرها).رواه أحمد.

وعن أبى هريرة رضي الله عنه (أن رسول الله ﷺ مر بأناس فلما سلم، أقبل عليهم بوجهه فقال: مجالسكم هل منكم الرجل إذا أتى أهله أغلق بابه وأرخى ستره، ثم يخرج فيحدث فيقول: فعلت بأهلي كذا وفعلت بأهلي كذا؟! فسكتوا، فأقبل على النساء فقال: هل منكن من تحدث؟ فجثت فتاة كعاب على إحدى ركبتيها وتطاولت حتى يراها الرسول ﷺ وليسمع كلامها، فقالت: أي والله. إنهم يتحدثون، وإنهن ليتحدثن. فقال: هل تدرون ما مثل من فعل

ذلك؟ إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانه لقي أحدهما صاحبه بالسكة فقضى حاجته منها – والناس ينظرون إليه).رواه أحمد وأبو داود.

ومن هنا نجد أن الرسول الكريم ﷺ شبه من يفعل مثل ذلك الفعل المشين بالشيطان ومن تفعل ذلك بالشيطانية من فرط بشاعة هذا القول وهذا الفعل المنكر، ومن عظمة الإسلام أيضًا وتقديسه لهذه العملية الجنسية وحرصه على سلامتها من كل عيب وشائبة تشوبها حرم إتيان المرأة في دبرها (أي في فتحة الشرج) لأن في هذه الفعلة ما ينافي الفطرة السليمة ويأباه الطبع المستقيم ويحرمه الشرع الحكيم. فعند أحمد وأصحاب السنن عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (ملعون من أتى امرأة في دبرها). وروى أحمد والترمذي وبن ماجة أن النبي ﷺ قال: (لا تأتوا النساء في أعجازهن أو قال في أدبارهن).

وقد أثبت العلم الحديث هذا الحديث الشريف من خلال الأبحاث وما اكتشفه علم الأنسجة فمن عظمة الله في الخلق أن جعل نسيج الفرج عند السيدات مكون من عدة طبقات من الخلايا أما الغشاء المخاطي المبطن للقولون والمستقيم الذي ينتهي بفتحة الشرج فهو مكون من طبقة واحدة من الخلايا مما ينتج عنه تمزق شديد به عند الممارسة الجنسية عن طريق الدبر مما يجعله عرضة للأمراض الخطيرة التي تنتقل عن طريق الممارسة

الجنسية ومن أخطر هذه الأمراض مرض الإيدز. ولكننا نجد من بعض المدعين للمعرفة من يقول إن الله سبحانه وتعالى يقول (نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ) (البقرة 223). فنقول وبالله التوفيق:

أن الحرث هو موضع الغرس والزرع وهو هنا محل الولد إذ هو المزروع فالأمر بإتيان الحرث أمر بالإتيان في الفرج خاصة.

قال ثعلب: إنما الأرحام أرضون لنا محترثات فعلينا الزرع فيها وعلى الله النبات وهذا كقول الله تعالى: (فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ) (البقرة 222). وقوله أنى شئتم أي كيف شئتم وفي سبب نزول هذه الآية ما رواه البخاري ومسلم أن اليهود كانت على عهد رسول الله ﷺ تزعم أن الرجل إذا أتى امرأته من دبرها في قبلها جاء الولد أحول وكان الأنصار (في المدينة) يتبعون اليهود في هذا فأنزل الله عز وجل هذه الآية. أي أنه لا حرج في إتيان النساء بأية كيفية، ما دام ذلك فى الفرج، وما دمتم تقصدون الحرث.

قال عبد في تفسيره: حدثنا إبراهيم بن الحاكم عن أبيه عن عكرمة قال: جاء رجل إلى بن عباس وقال: كنت آتى أهلي في دبرها وسمعت قول الله (نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ) (البقرة 223) فظننت أن ذلك لي حلال

فقال: يا لكع إنما قوله (فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ) قائمة وقاعدة ومقبلة ومدبرة في أقبالهن لا تعدو ذلك إلى غيره.

ومن عظمة الإسلام أيضًا أن منع الجماع بين الزوجين أثناء الحيض فقال الله تعالى :(وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ). (البقرة 222). ولقد أثبت العلم الحديث أن دم الحيض به ما به من الميكروبات والأوبئة التي تسبب من الأمراض الخطيرة والفتاكة الكثير وتؤثر على صحة الرجل والمرأة في آن واحد.

وروى الإمام أحمد وأهل السنن من حديث حماد بن سلمه عن حكيم الأثرم عن أبى تميمة الهجيمى عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال(من أتى حائضًا أو امرأة في دبرها أو كاهنًا فصدقه فقد كفر بما أنزل على محمد). وقال الترمذي: ضعف البخاري هذا الحديث والذي قاله البخاري في حديث الترمذي عن أبي تميمة لا يتابع على حديثه. وعن الحديث الذي رواه مسلم من حديث حماد بن زيد بن سلمة فقوله (فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ) (البقرة 222) يعنى الفرج لقوله ﷺ (اصنعوا كل شيء إلا النكاح) ولهذا ذهب كثير من العلماء أو أكثرهم إلى أنه يجوز مباشرة الزوجة الحائض فيما عدا الفرج.

ومن تقديس الإسلام لهذه العلاقة الحميمة أيضًا أن ذكرها في كتابه العزيز في قوله تعالى (وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنكُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا) (النساء 21)؛ أي وكيف تأخذون الصداق من المرأة وقد أفضيت إليها وأفضت إليك قال بن عباس ومجاهد والسدى وغير واحد: يعنى بذلك الجماع – وقال أبى جعفر الرازي عن الربيع بن أنس في الآية هو قوله (أخذتموهن بأمانة الله واستحللتم فروجهن بكلمة الله) وفي صحيح مسلم عن جابر في خطبة الوداع أن النبي ﷺ قال فيها (واستوصوا بالنساء خيرًا فإنكم أخذتموهن بأمانة الله واستحللتم فروجهن بكلمة الله). وبعد كل هذا ومن كل ما تقدم نجد أن الإسلام والأديان السماوية الأخرى حرصت حرصًا شديدًا على إقامة هذه العلاقة الحميمة بين الرجل والمرأة في إطارها الشرعي وفي إطار من السرية والتي تزيد من قدسية هذه العلاقة ولذلك كان من أدعية الشيخ الشعراوى رحمه الله للزوجين - اللهم اجعل سر الاختلاف كسر اللحاف - وكلما وصلنا إلى الإشباع والرضا الجنسي بين الزوجين وصلنا بالأسرة إلى الهدوء والانسجام والتناغم بين الزوجين وبالتالي منعنا الأسرة من معظم المشاكل التي تؤدى إلى تفككها وبالتالي تفكك المجتمع.

* * *

الزواج والجنس

كما أسلفنا في الفصل السابق فإن الإسلام وضع الجنس في إطاره الصحيح والشرعي وهو الزواج وهذا الزواج إنما جعل ليحافظ على الأسرة والمجتمع من الممارسات السيئة والقبيحة كالزنا وكذلك من اختلاط الأنساب.

ولما كان للجنس من الأهمية بمكان في حياة الزوجين وعدم الوصول للإشباع الجنسي بين الزوجين يسبب كثيرًا من المشكلات الزوجية كما أكدته كثير من البحوث الاجتماعية والنفسية والتي تؤكد كل يوم أن الكثير من المشكلات الزوجية تعود إلى فشل الزوجين في المحافظة على معاشرة زوجية ناجحة، فكان لابد من الوقوف في وجه هذه المشكلات والتصدي لها من كل من الزوجين ومن واجبنا نحن أن نبين بعض النقاط الغائبة على أذهان البعض في هذا الموضوع.

إن المعاشرة الجنسية بين الزوجين من أهم العلاقات الإنسانية ولها تأثير مباشر على استمرار الحياة الزوجية سعيدة ناجحة. وللأسف الشديد فإن المجتمع الشرقي بالذات يعتبر الحديث في هذه الأمور درب من الأمور المحرجة لكلا الزوجين فيلزم كل منهما الصمت ومع مرور الوقت تزداد المشكلة تعقيدًا وتستفحل ويعلو الصدأ فراش الزوجية بل الحياة الزوجية كلها بكل أركانها ويتفرغ الزوجان للمشاكل وتبادل الاتهامات فيما بينهما وتتحول

الحياة الزوجية إلى جحيم بعد أن تخلو من الحب و العواطف والرومانسية المتبادلة بينهما.

ومن هنا نبدأ بالقول أن من أهم الحلول لهذه المشاكل الجنسية هي المصارحة والمكاشفة والشفافية بين الزوج والزوجة:

أولًا: حتى يضع الزوجين أيديهما على السبب الحقيقي وراء هذه المشكلة وأيًّا كان السبب فيها لابد من أن يتفهم كل طرف حقيقة موقف الآخر ويصبر حتى تحل المشكلة من جذورها.

وثانيًا: ولأن المرأة بطبيعتها حريصة على بيتها كما أن شبح الزوجة الثانية يطاردها دائمًا فقد تلجأ لاستشارة طبيب أمراض النساء ولو دون علم زوجها.

ولكننا نرى أن المشكلة تكمن في طريقة تفكيرنا نحن كشرقيين فإذا غيرنا من طريقة تفكيرنا وفكرنا بطريقة علمية صحيحة وسليمة لوصلنا لحل لهذه المشكلات من أقصر الطرق ولتجنبنا الدخول في هذه الدوامة التي لا تنتهي، ولكن إذا كان فشل المعاشرة الزوجية يرجع لمشكلة في الزوج كضعف الانتصاب مثلًا ففي هذه الحالة يرفض الرجل المناقشة في هذا الأمر مع أي شخص حتى الطبيب والأكثر من ذلك يستمع لأحاديث جانبية لغير المتخصصين من الأصدقاء (كما نقول نحن جلسة المصاطب) والتي ما أنزل

الله بها من سلطان ولا تفيد أبدًا بل تضر كثيرًا جدًّا. كما أن الزوجة وبالذات الشرقية منهن لا تجرؤ على مناقشة زوجها في مثل هذه الأمور ويتبع ذلك مشاكل اجتماعية كثيرة من شأنها هدم سعادة الأسرة تنتج من إحباط الرجل وفقد ثقته بنفسه وربما يصل به الأمر إلى أن يشك في زوجته معتقدًا أنها تحاول البحث عن السعادة بعيدًا عنه بحكم أنها لا تشتكي ولا تتكلم في مثل هذه الأمور، فإلى هذا الحد فإن اختفاء المصارحة والمكاشفة يصل بالأمور إلى هذه الدرجة من التعقيد.

وتعالوا بنا نثبر أغوار أنفس الرجال في هذا الموضوع وطرق تفكيرهم فيه لعلنا نقدم بعض الحلول لذلك؛ حيث توجد أسباب كثيرة تجعل الرجل المصاب بضعف الانتصاب يلزم الصمت ولا يعلن عن معاناته للأطباء المعالجين له، فإنه يعتقد أنه ضمن أقلية من الرجال الذين يعانون نفس القصور وهنا خطأ فادح فعدد الرجال الذين يعانون من مشكلة ضعف الانتصاب يصل إلى 152 مليون شخص على مستوى العالم وهذا العدد قابل للزيادة.

وفي أحيان أخرى يلزم الرجل الصمت لإحساسه أن هذا المرض لا علاج له ولهذا يستسلم لليأس والإحباط وأحيانًا يشعر الرجل أن الطبيب لن يعطيه فرصة لمناقشة هذا الأمر معه ولن يرحب بهذا الحديث الميؤوس منه؛ وهذا

أيضًا غير صحيح لأن الضعف الجنسي عند الرجل تقدمت طرق علاجه بشكل مذهل في الأعوام القليلة الماضية وبصدد تقدم أكبر في الأعوام القادمة ومن هذه الطرق العلاجية أدوية تؤخذ عن طريق الفم أو عن طريق الحقن أو بعض العمليات الجراحية والأجهزة التعويضية وعمومًا فمناقشة الصحة الجنسية مع الطبيب أمر طبيعي جدًّا وهو يساعد الطبيب على تشخيص بعض الأمراض الكامنة وراء هذا الضعف لكي يحدد الطريقة المناسبة للعلاج، وجدير بالذكر هنا أن الضعف الجنسي للرجل له عدة مراحل لكل مرحلة أسلوب طبي واجتماعي ونفسي في العلاج:

فالمرحلة الأولى وهو الضعف الجنسي البسيط ويعنى الفشل في القيام بالعملية الجنسية (العلاقة الحميمة) في بعض الأحيان.

والمرحلة الثانية وهو الضعف الجنسي المتوسط ويعنى الفشل في القيام بالعلاقة الحميمة في كثير من الأحيان.

والمرحلة الثالثة وهو الضعف الجنسي الشديد ويعنى الفشل في القيام بالعلاقة الحميمة فى معظم الأحيان أو نهائيًّا.

وكلما كان اكتشاف الضعف الجنسي مبكرًا كلما كان من الأسهل عودة الأداء إلى طبيعته بصورة سريعة وكاملة وكلما تمكن الطبيب من اكتشاف بعض الأمراض المصاحبة والسيطرة عليها.

أسباب الضعف الجنسي عند الرجال:

أما بالنسبة للأسباب التي تؤدى للضعف الجنسي عند الرجال فهي كثيرة منها عضوي ومنها نفسي ومعظمها يمكن السيطرة عليها وعلاجها:-

وأول هذه السباب وأكثرها شيوعًا في مجتمعاتنا هو التوتر العصبي الذي يسببه ضغط العمل ومشاكل الحياة العائلية والمالية والاكتئاب الذي يحدث نتيجة ظروف طارئة في حياة الفرد مثل فقدان شخص عزيز أو نصب (مرض) أو خسارة مالية.

كما أن بعض الأمراض المزمنة يمكن أن تؤدى إلى الضعف الجنسي مثل مرض السكر (البول السكري)، وأمراض القلب كارتفاع ضغط الدم والسمنة وارتفاع نسبة الكوليستيرول، وأمراض الكلى، وإصابات العمود الفقري والحوض، علاوة على بعض الأدوية والتي يؤدى استخدامها لفترات طويلة إلى حدوث ذلك القصور الجنسي مثل بعض أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم، وبعض أدوية علاج قرحة المعدة وبعض أدوية علاج الاكتئاب.

وقد تؤدى بعض العادات السيئة وعلى رأسها التدخين وشرب الكحوليات إلى ذلك الضعف الجنسي؛ وبالطبع فإن اكتشاف أي من هذه الأسباب سالفة الذكر وبيان ارتباطها بالضعف الجنسي يعد من الأسباب المهمة في تبسيط المرض وإمكانية اكتشافه وعلاجه.

أسباب الضعف الجنسي عند النساء:

وبما أن العلاقة الجنسية قائمة على الرجل والمرأة فإنه من الواجب أيضًا بيان أن المرأة يمكن أن تكون سببًا في عدم إتمام العلاقة الحميمة بين الزوجين حيث أن قلة اهتمام المرأة بنفسها وعدم توجيه الاهتمام للزوج وخاصة بعد إنجاب الأطفال وتوجيه كل اهتمام الزوجة برعاية أطفالها فقط دون توجيه ولو جزء يسير من اهتمامها بالزوج ولو بحسن المظهر وظهورها بمنظر جميل ومظهر جذاب يعد من أهم الأسباب النفسية لعدم إتمام العلاقة الحميمة وعدم الوصول للإشباع الجنسي والذي يفتقده كثير من الأزواج، حيث يحس الرجل أن زوجته تقوم بعمل شيء لا أهمية له بالنسبة لها فهو واجب عليها فقط تجاه الزوج مما يفقد هذه العلاقة جاذبيتها ورونقها وروعتها بالنسبة للزوجين.

كما أن هناك بعض الأمراض العضوية والتي يمكن أن تكون في الزوجة وتعانى منها مثل جفاف المهبل والبرود وتأخر الاستجابة وكثرة الشكوى من ألم يصاحب العلاقة الحميمة (الجماع) نتيجة بعض الالتهابات (وهي بعض المشكلات التي يمكن أن تهملها بعض الزوجات لخجلهن أو قلة ثقافتهن) يمكن أن تؤثر بدورها على الزوج وعلى العلاقة الجنسية من ناحية، كما تؤثر على الزوجة أيضًا نفسيًّا من ناحية أخرى حيث يؤدى إلى إحباطها وقلة

رغبتها في ممارسة العلاقة الحميمة. ومثل هذه الحالات تحتم وجود الزوجين معًا في وجود طبيب متخصص في المشكلات الجنسية حتى يمكن الوصول للعلاج المجدي.

ومن هنا ومن كل ما تقدم يجدر بنا أن نذكر بعض الفوائد للمعاشرة الجنسية السليمة والكاملة:

- المعاشرة الجنسية تزيد من إفراز هرمون الإندورفين في الدم وبالتالي تزيد السعادة ويزول الضيق والاكتئاب والألم.
- المعاشرة الجنسية قبل النوم تساعد على النوم الهادئ المريح.
- المعاشرة الجنسية تساعد على التخفيف من أمراض الشرايين نتيجة تدفق الدم في جميع أجزاء الجسم.
- المعاشرة الجنسية تقوي جهاز المناعة نتيجة زيادة تدفق الدم في جميع أجزاء الجسم فتخفف أمراض الحمى والإنفلوانزا وغيرها.
- المعاشرة الجنسية تقلل من الأزمات القلبية وذلك بزيادة تدفق الدم للقلب.
- وأخيرًا فإن المعاشرة الجنسية تعيد الإحساس بالشباب وتخفف كثيرًا من أمراض الشيخوخة المبكرة وتزيد ثقة الإنسان بنفسه

فترتفع روحه المعنوية وتؤدى إلى اختفاء بعض الأمراض منها الصداع والأمراض النفسية ويزول الهم والضيق من النفوس وتخفف من الكوليستيرول وتحرق السعرات الحرارية الزائدة.

وبما أننا تكلمنا عن الضعف الجنسي لابد وأن نوضح نقطة مهمة جدًّا وهي العلاقة بين الضعف الجنسي والعقم.أو بمعنى آخر يمكن أن نسأل سؤالًا:- هل الضعف الجنسي يسبب العقم؟

أعتقد أن هناك بعض الناس الذين يعتقدون هذا الاعتقاد الخاطئ ونحن نجد بل وكثيرًا جدًّا نستمع إلى بعض المرضى يخلطون بين الضعف الجنسي والعقم لدرجة قد تجعل شكواهم غير محددة وغير واضحة للطبيب المعالج وقد تؤدى إلى سوء الفهم والتباس الأمر ولذلك وجب أن نوضح الفرق بينهما، وكما قلنا سابقًا أن الضعف الجنسي هو عدم قدرة الشخص على ممارسة العملية الجنسية ممارسة طبيعية حتى نهايتها.

فإن العقم يعنى أن الحيوانات المنوية الموجودة بالسائل المنوي ذات قدرة أضعف من القدرة الطبيعية لإحداث الحمل. وبالتالي فإن الشخص المصاب بالضعف الجنسي يمكن أن يكون ذا قدرة على إحداث الحمل حيث تكون الحيوانات المنوية بالعدد اللازم والحيوية اللازمة الطبيعية

بحيث إذا وصل هذا السائل المنوي إلى رحم الزوجة فإنه سيحدث الحمل. كما أن بعض الأشخاص الذين يعانون من عدم القدرة على الإنجاب يستطيعون إتمام العملية الجنسية بشكل رائع، ولذلك يجب أن نقول أن الزوج الضعيف جنسيًّا قد يكون قادرًا على الإنجاب بصورة طبيعية لكن ما يمنع حدوث الحمل في مثل هذه الحالات هو عدم قدرة الحيوانات المنوية الموجودة في السائل المنوي على الوصول إلى رحم الزوجة نتيجة لوجود الضعف الجنسي الذي يحول دون إتمام العملية الجنسية بصورة طبيعية كاملة،إلا أن هذا الضعف الجنسي قد يكون غير كامل بمعنى أنه يوجد ضعف في الانتصاب ولكنه ليس بالدرجة التي تحول دون إتمام العملية الجنسية حتى نهايتها (القذف) ولذلك فإن الحمل يحدث دون أي تدخل طبي على الرغم من وجود الضعف الجنسي.

أما إذا كان الضعف الجنسي كبيرًا لدرجة لا تمكن من إتمام العملية الجنسية فإن الأمل في حدوث الحمل قائمًا طالما أن السائل المنوي يحتوى على حيوانات منوية سليمة وذلك من خلال تدخل طبي بسيط للطبيب المعالج الذي يأخذ السائل المنوي للزوج ويقوم بحقنه داخل الأعضاء التناسلية حتى عنق الرحم وبالتالي يمكن أن يحدث الحمل أو عمل ما يسمى بأطفال الأنابيب أو عمل ما يسمى بالحقن المجهري وهذه عمليات تقدمت كثيرًا لمساعدة الأزواج الذين لا يستطيعون الإنجاب بالطريق الطبيعي (وهي

الممارسة الجنسية) فهذه العمليات الطبية تكمل ما عجزت عنه الطبيعة في إنجاب الأطفال.

ومن هذا كله يتضح لنا أن الضعف الجنسي لا يعنى العقم كما هو مترسخ في كثير من الأذهان، ولكن في نفس الوقت لا نغفل العلاقة الوطيدة لبعض الأسباب التي تؤدى إلى الضعف الجنسي وفي نفس الوقت تسبب العقم، أو تكون من قريب أو بعيد مؤثرة على القدرة على الإنجاب أي أنها تكون من الأسباب المؤدية إلى نقص عدد الحيوانات المنوية أو إلى إضعاف حيويتها أو قدرتها على الإخصاب؛ ومن أهم هذه الأسباب التي تؤدى إلى الضعف الجنسي هو وجود خلل في الهرمونات مثل ارتفاع نسبة هرمون البرولاكتين أو انخفاض نسبة هرمون التستوستيرون والواقع أن مثل هذه الحالات من الخلل الهرموني إذا ما وجدت بصورة كبيرة فإنها بجانب تأثيرها على القدرة الجنسية فإنها أيضًا تؤثر على القدرة على الإنجاب إذ أن هذا الخلل يؤدى إلى ضعف تكوين الحيوانات المنوية سواء من ناحية العدد أو الحيوية والقدرة على الحركة والإخصاب كما أنه يؤدى ارتفاع نسبة تكوين الحيوانات المنوية المشوهة والتي ليس لها القدرة على الإخصاب.

ومن أهم أسباب الضعف الجنسي أيضًا هو قصور في الدورة الدموية للعضو الذكري سواء كان هذا بالنسبة للشرايين وعدم قدرتها على ضخ

كمية كافية من الدم اللازم للانتصاب أو كان هذا قصورًا وريديًّا والذي يؤدى بدوره إلى التسرب الوريدي الذي يضعف الانتصاب كما يؤدى إلى نوع من الاحتقان وتراكم الدم الوريدي بمنطقة الحوض كما هو الحال في دوالي الخصية والواقع أن هذا القصور في الدورة الدموية للعضو الذكري قد يصاحبه نفس القصور في الدورة الدموية بالنسبة للخصيتين مما يؤثر على كفاءتهما وقدرتهما على إنتاج وتكوين الحيوانات المنوية السليمة وبالعدد اللازم لإمكانية حدوث الإخصاب (الحمل).

يتضح لنا من هذا أن هناك علاقة قد تكون موجودة تربط بين وجود ضعف جنسي يصاحبه عقم مع أنها لا يلزم أن تكون موجودة بالضرورة ولكنها قد تتواجد في بعض الحالات الخاصة ولذا يجب ألا يرتبط في أذهاننا أن العقم يصاحب الضعف الجنسي فلكل منهما أسبابه الخاصة التي يجب البحث عنها وعلاجها على حده.

* * *

الدورة الجنسية عند الرجل والمرأة

على مدى تاريخ الإنسانية لم تدرس الدورة الجنسية للإنسان بطريقة علمية متخصصة وصحيحة وبالتالي كان علاج حالات عدم القدرة على أداء الوظيفة الجنسية غير متخصص وغير فعال لعدم فهم طبيعة الدورة الجنسية وما يتبعها من تغيرات فسيولوجية ونفسية حتى تتم هذه العملية المهمة والتي تقوم عليها حياة الفرد والمجتمع وبالتالي كنت تجد هناك مصطلحًا واحدًا بالنسبة للرجل لعدم القدرة الجنسية وهي العنة وأما بالنسبة للمرأة تجد هناك مصطلح البرود الجنسي إلى أن جاءت الدراسات الرائدة للعالمين ماسترز وجونسون عام 1966-1970 من القرن الماضي وقلبت هذه الموازين رأسًا على عقب ووضعت حدًّا لهذا الجهل العلمي بماهية العملية الجنسية ووضعا أساسًا لمعلومات علمية حقيقية عن الدورة الجنسية عند الرجل والمرأة على السواء فقد قسما الدورة الجنسية إلى أربع فترات انتقالية يتنقل بينها الإنسان فترة بعد فترة لحين الوصول لنقطة النهاية.

وهذه الفترات

1. فترة الإثارة (Excitation)
2. فترة الثبات (الاستقرار Plateau)

3. فترة الشبق (Orgasm)

4. فترة الراحة (Resolution)

وجاء العالم كابلان عام 1979 وقسم هذه الدورة الجنسية من الناحية الفسيولوجية إلى فترتين وهما:

1. فترة الاحتقان congestion وهي تقابل فترتي الإثارة والثبات عند ماسترز وجونسون

2. فترة الانكماش contraction وهي تقابل فترتي الشبق والثبات عند ماسترز وجونسون

كما أضاف العالم كابلان مصطلحًا جديدًا لهاتين الفترتين وهو مصطلح الرغبة الجنسية (Sexual Desire) لكي يقدم ما يسمى (بالمعنى الثلاثي) للدورة الجنسية (Triphasic Concept) وفي هذا الفصل سنستعرض بطريقة مبسطة وميسرة لقارئنا العزيز ماهية ومراحل الدورة الجنسية عند الرجل والمرأة على حد سواء والفرق بينهما لكي يتضح في أذهاننا ما التبس علينا ونصحح بعض من مفاهيمنا الخطأ عن هذا الموضوع الحيوي والذي بفهمه نحل كثيرًا من المشاكل الجنسية إن شاء الله تعالى.

نبدأ أولا: بالرغبة الجنسية (Motivational Aspect)

ثانيًا: بيان الأربعة فترات أو مراحل الدورة الجنسية من الناحية الفسيولوجية (Physiological Aspect)

ثالثًا: الناحية السلوكية للدورة الجنسية (Behavioral Aspect) وما يتبعها من

1. نشاط غير جماعي أي قبل وبعد الجماع (Non Coital Activity)
2. نشاط جماعي (Coital Activity)

وببساطة شديدة نجد أن الرغبة الجنسية هي إحساس خاص يدفع الشخص للقيام بالعملية الجنسية أو يقوم بالنشاط الجنسي ويتحكم فيها:

أولًا: عن طريق المخ في صورة أفكار جنسية تراود الإنسان والحالة المزاجية والشعورية والتي يكون فيها الإنسان مستعدًا ومهيئًا للحب والجنس.

ثانيًا: عن طريق الأعضاء التناسلية والتي تستجيب بدورها إلى هذه الأفكار والمؤثرات الجنسية والتي تؤدى إلى الإثارة الجنسية وما يتبعه من انتصاب للعضو الذكري في الرجل وإفرازات وانتصاب البظر في المرأة استعدادًا للقيام بالعملية الجنسية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الاستجابة للأعضاء التناسلية يمكن أن تحدث بدون إثارة خارجية للأعضاء التناسلية فنجد أن انتصاب العضو

الذكري يحدث في أثناء النوم كما يحدث قذف أيضًا كما في الاحتلام. وزيادة في التواضع فإن الرغبة الجنسية تتحكم فيها الهرمونات التي تفرز في الجسم كهرمون التستوستيرون وهرمون البرولاكتين وهو هرمون إدرار اللبن.

فهرمون التستوستيرون يزيد من الرغبة الجنسية عند كل من الرجل والمرأة حيث يفرز كمية صغيرة جدًّا منه في المرأة مقارنة بالرجل ولكن مستقبلات هذا الهرمون في السيدات حساسة جدًّا لهذا الهرمون مما يجعل تأثيره قويًّا وملحوظا في زيادة الرغبة الجنسية عند المرأة.

أما هرمون البرولاكتين فهو يثبط الرغبة الجنسية فإفراز هذا الهرمون بصورة كبيرة ومرضية يؤدى إلى تثبيط الرغبة الجنسية. وهنا أيضًا تجدر الإشارة إلى أن هناك علاقة وثيقة جدًّا بين حاسة الشم والرغبة الجنسية فقد وجد بالبحث العلمي أن هناك بعض المواد التي تفرزها الحيوانات لجذب الجنس الآخر تسمى هذه المواد (الفرمونات phermones) ولو أن دور هذه الفرمونات في السلوك الجنسي للإنسان على خلاف جدلي إلى الآن ولكن دعونا نضع أساسًا وهو: (أن الرائحة الكريهة تثبط الرغبة الجنسية وأما الرائحة الذكية كرائحة البرفان وخلافه مثيرة للرغبة الجنسية) فيمكن للمرأة والرجل معًا زيادة الاستمتاع بالعلاقة الحميمة بينهما وجذب كل منهما للآخر بشيء بسيط كهذا لن يكلفهما شيئًا وهي زجاجة عطر.

وهناك بعض المواد التي تفرز في المخ وتؤثر على العملية الجنسية حيث أنها تزيد من إثارة مراكز السعادة والمتعة في المخ وتثبط مراكز الألم وهذه المواد تسمى الإندورفينات (Endorphins) ولذلك فأي ظروف أو أحوال يتبعها شعور الإنسان بالألم تؤدى بدورها إلى تثبيط العملية الجنسية وتقليل الرغبة الجنسية فيجب على الزوج إن وجد أي تعب أو آلام بزوجته ألا يصر على القيام بالعملية الجنسية في حينها ويرجئها لوقت آخر حتى يستطيع الاستمتاع بها أكثر ويترك فرصة لكي تستمتع الزوجة أيضًا عندما يذهب الألم ومن هنا نتجنب بعض المشاكل التي تنتج من إحساس الزوجة بأنانية الزوج في هذه الحالات.

وبعد عزيزي القارئ بعد أن أوضحنا بشكل مبسط الرغبة الجنسية في الإنسان وما يتحكم فيها ويزيدها ويثبطها تعالَ معي في رحلة قصيرة ولكنها مثيرة لبيان الدورة الجنسية عند كل من الرجل والمرأة وما يتبع كل مرحلة من تغيرات فسيولوجية في جسم الإنسان لكي تتم هذه العملية على أكمل وجه كما سنبين الفرق بين كل من الرجل والمرأة في هذه المراحل ومدة كل مرحلة على حدة وفي هذا المضمار سوف تتضح لنا كثير من الحقائق الغائبة عن أذهاننا في هذه العملية وكيف نستمتع بكل مرحلة على حدة وكيف نزيد هذه المرحلة ويعرف كل من الرجل والمرأة أي المراحل يكون فيها الآخر في قمة الإثارة الجنسية فيحاول زيادة هذه الإثارة أو الحفاظ عليها بهذا المستوى

حتى نصل في النهاية إلى ما يسمى بالإشباع الجنسي وهي الغاية التي إذا وصلنا إليها لاختفت كثير من المشكلات الاجتماعية في بيوتنا ومجتمعاتنا كالزنا والتحرش الجنسي والزواج العرفي وشكوى الأزواج من بعضهم البعض بعدم الاهتمام كل واحد منهم بالآخر أو بعدم الاهتمام بنفسه أمام الآخر.

- **الدورة الجنسية عند الرجل:**

كما ذكرنا سالفًا فإن الدورة الجنسية عند الرجل تنقسم إلى أربعة مراحل:

أولًا مرحلة الإثارة (excitation phase): وتتراوح مدتها ما بين 10-30 ثانية تقريبًا من بداية الإثارة الجنسية والتي عادة تكون إما بتخيل وضع مثير أو رؤية منظر مثير جنسيًّا أو بالإثارة الحسية واللمس للأعضاء التناسلية ما يسمى بالمداعبة الأولية (fore play).

وأهم هذه التغيرات في هذه المرحلة هي انتصاب العضو الذكري والذي يتكون ببساطة من بعض الكهوف الدموية والتي لابد أن تمتلئ بالدم لكي يبدأ الانتصاب والذي يتكون بدوره من شقين أو مرحلتين :-

- مرحلة الانتفاخ و التضخم وفيه يندفع الدم إلى الكهوف الدموية حتى تمتلئ بالدم فيكبر حجم العضو ويتضخم.

- مرحلة الصلابة وهي التي تعطى الرجل القدرة على ممارسة العملية الجنسية والإيلاج داخل المهبل وتأتى هذه الصلابة عن طريق زيادة ضغط الدم داخل الفراغات الكهفية هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تعتمد على هذه الطبقة الخارجية الليفية السميكة وتسمى تيونيكا ألبيوجينيا (Tunica Albuginea) والتي تقاوم زيادة تمدد الفراغات الكهفية بالدم وبالتالي تزيد من ضغط الدم داخل هذه الفراغات الكهفية فتزيد الصلابة؛ وهذه الصلابة تزيد أيضًا بانقباض عضلات العجان وعضلات الجدار الأمامي للبطن.

وجدير بالذكر هنا إلى بيان أن جدر هذه الفراغات الكهفية تتكون من عضلات ملساء وزيادة انبساطها يجعلها تستوعب كمية دم أكبر وبالتالي يزيد الانتصاب وهذه الفكرة هي التي قامت عليها فكرة عمل أقراص الفياجرا والتي سببت نقلة في علاج الضعف الجنسي وضعف الانتصاب عند الرجل. ومن خبرتي العملية أسمع مفهومًا خاطئًا عند بعض الناس العاديين الذين تناولوا الفياجرا واعتقادهم الخاطئ أنها تزيد من ضغط الدم وتسبب ارتفاع في ضغط الدم لإحساسهم بالأعراض الجانبية مثل احمرار الوجه والأذنين والصداع وفي بعض الأحيان زغللة في العينين وهذا اعتقاد خاطئ فقرص الفياجرا يسبب انخفاض بالضغط وليس ارتفاع الضغط لأنه يوسع

الأوعية الدموية ومن هما يأتي احمرار الوجه وإحساس بالحرارة فيه وفي الأذنين. وفي هذه المرحلة أيضًا نجد كبر حجم الخصيتين وارتفاعهما لأعلى لانقباض عضلات كيس الصفن الموجودة به الخصيتين. كما يتبع هذه التغيرات في الأعضاء التناسلية تغيرات في أعضاء الجسم جميعا كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب وزيادة معدل التنفس وعدد مراته.

ثانيًا: مرحلة الثبات والاستقرار (Plateau phase): وتستمر هذه المرحلة من30 ثانية إلى ثلاث دقائق وفي هذه المرحلة يستمر ارتفاع وزيادة التغيرات التي حدثت في مرحلة الإثارة مع ثبات هذا الارتفاع وهذه الزيادة فيستمر انتصاب العضو الذكري مع صلابته وزيادة حجم رأس العضو الذكري مع نعومة كيس الصفن كما يزيد حجم الخصيتين بنسبة 50% ويزيد ارتفاعها داخل كيس الصفن ويزيد معدل ضربات القلب وسرعة التنفس بالإضافة إلى ما يسمى بالاحمرار الجنسي(sex flash) وهي عبارة عن احمرار بالجلد يبدأ على جلد البطن ويمتد للصدر والوجه والزراعيين ويكون ظاهرًا أكثر في الأشخاص ذوى الجلد الأبيض ويحدث في 25% من الرجال.

ثالثًا: مرحلة الشبق (orgasm phase) : وهي المرحلة التي يحدث فيها إحساس شديد وعالي بالمتعة الجنسية متزامنا مع عملية القذف والتي يخرج فيها السائل المنوي من العضو الذكري. وهي تستغرق بضع ثوان ولذلك تعتبر

أقصر مراحل الدورة الجنسية عند الرجل. والقذف عند الرجل في هذه المرحلة يقع تحت تأثير مراكز القذف في المخ وقال بعض العلماء أنه يمكن للرجل أن يقذف بدون إثارة للأعضاء التناسلية مباشرة كما يحدث في بعض الشباب شديدي الإثارة ببعض الفانتازيا فقط، على الجانب الأخر الخوف والتعب النفسي يمكن أن يثبط عملية القذف. الشيء الآخر المهم في عملية القذف ويتحكم بها هو الإثارة المنتظمة للعضو الذكري بالتلامس مع جدار فرج الزوجة بعد الإيلاج وأثناء الجماع.

وعند الوصول لمرحلة الشبق هذه يندفع السائل المنوي من غدة البروستاتا والحويصلة المنوية والقناة الدافقة إلى قناة مجرى البول الخلفية مع انقباض في العضلة العاصرة حول المثانة لمنع دخول السائل المنوي إليها واختلاطه بالبول في حالة مرضية تعرف بالقذف الارتجاعى (Retrograde ejaculation) وهذه المرحلة يمكن للإنسان التحكم فيها وتعتمد على انقباض عضلات البروستاتا والحويصلة المنوية والقناة الدافقة ولكن بمجرد وصول السائل المنوي إلى قناة مجرى البول الخلفية أصبحت العملية أو الجزء الثاني من عملية القذف لا إرادية ولا بد أن يندفع السائل المنوي إلى الخارج بدون أي تحكم من الإنسان.

أما المرحلة الثانية من عملية القذف وهي مرحلة القذف الحقيقي وخروج السائل المنوي من العضو الذكري وهي تعتمد على انقباضات عضلات الحوض والعجان ولك أن تتخيل عظمة الله الخالق في هذه الانقباضات فهي تحدث بانتظام كل 0.8 جزء من الثانية وهي المرحلة الثانية تكون مصاحبة للمتعة الشديدة لعملية الشبق أثناء الإنزال أو القذف.

رابعًا: مرحلة الراحة (Resolution phase): وتستغرق هذه المرحلة من 10-15 دقيقة مع إحساس بالقوة والنشاط إذا تمت عملية الشبق بنجاح أما إذا لم تتم عملية السبق فإنها تستغرق من 10-15 ساعة مع إحساس بالإرهاق وضيق الصدر مع بعض الآلام في الحوض. وفي هذه المرحلة والتي تبدأ مباشرة بعد عملية الإنزال أو القذف ترجع فيها كل التغيرات التي حدثت في العمليات السابقة إلى أصلها أو إلى حالتها الطبيعية واهم هذه المظاهر هي رجوع العضو الذكري إلى حالة عدم الانتصاب وإلى الارتخاء مرة ثانية إضافة إلى ظاهرة مهمة جدًّا في الرجل وتسمى فترة التشدد أو التصلب (Refractory period) وسميت بهذا الاسم لأنها الفترة الزمنية التي تحدث بعد الشبق والإنزال والتي يكون فيها أي إثارة جنسية أو شبق آخر مستحيل. وهذه الفترة تختلف من شخص لآخر وتتراوح بين عدة دقائق إلى عدة ساعات ويمكن أن تمتد إلى أيام في بعض الحالات المرضية أو كبار السن وبعد فإن هذا تبسيط شديد للدورة الجنسية عند الرجل بمراحلها الأربعة

ثم بعد ذلك نأتي إلى الدورة الجنسية عند المرأة والتي تختلف اختلافات بسيطة عن دورة الرجل الجنسية ولكن لها نفس المراحل الأربعة الموجودة عند الرجل وبمعرفتنا بهذه المراحل تكون قد أزلنا بعض الغموض ونفضنا بعض الغبار عن هذه الناحية المظلمة عند البعض ولكن قبل الدخول في هذا العالم المثير تعالوا معي لذكر أكثر الأماكن حساسية من ناحية الجنس عند الرجل والتي يثار عندما يتم التلامس لها بشكل لطيف وناعم أثناء الجماع وهذه الأماكن تثير الرجل جدًّا وهي: العضو الذكري وخاصة الرأس- منطقة العانة- منطقة كيس الصفن ومنطقة العجان وأعلى الفخذين ومنطقة الثدي وحول حلمة الثدي وأكثر إذا قامت الزوجة بلمسها بطرف اللسان فإنها تشعل الرغبة الجنسية عند الزوج كثيرًا.

- **الدورة الجنسية عند المرأة:**

تنقسم الدورة الجنسية عند المرأة تمامًا كما في الرجل إلى أربعة مراحل:

أولًا:مرحلة الإثارة (Excitation phase): وهي كما في الرجل تمامًا وتتراوح مدتها من 10-30 ثانية من بداية الإثارة الجنسية ولكن الاختلاف المهم هنا أن المرأة تثار أكثر بالمثيرات النفسية أكثر من المثيرات الحسية فيمكن لك كزوج أن تثير زوجتك بكلمة أو إيماءة؛ وأعظم كلمة تحب أن تسمعها المرأة

هي كلمة (أحبك) كما أن علماء النفس وجدوا أن المرأة تنجذب جنسيًّا لرجل بعينه ولكن الرجل يمكن أن ينجذب لعدة نساء جذابات جنسيًّا.

فنجد أن الأعضاء التناسلية في هذه المرحلة يحدث لها احتقان دموي لزيادة ورود الدم إليها؛ فيتضخم البظر فى الحجم للضعف علاوة على الطول كما أن الشفرتين الصغيرتين للفرج تنتفخان وتنبسطان ويحدث تباعد للشفرتين الكبيرتين.

كما يحدث كبر لحجم الثدي وظهور الأوردة على سطح الجلد وانتصاب في الحلمة للثديين.

ومن أهم وأكثر المظاهر والتي تدل على اكتمال هذه المرحلة عند المرأة هو بداية ظهور الإفراز المهبلي والذي يكون مصاحبًا لمرحلة الإثارة هذه في خلال 10-30 ثانية من بداية الإثارة الجنسية للمرأة وهذا الإفراز المهبلي يساعد كثيرًا على الإيلاج للعضو الذكري داخل المهبل بدون أي صعوبة ويوضح أن المرأة في هذه الحالة في قمة الإثارة الجنسية ومندمجة كامل الاندماج في العملية الجنسية.

ومن هنا لابد أن نشدد على أهمية المداعبة والملاطفة قبل الجماع وصدق الرسول الكريم ﷺ والذي لم يترك صغيرة ولا كبيرة إلا وأرشدنا إليها فقال: (لا يقعن أحدكم على امرأته - زوجته - كالبهيمة) وكما أشرنا في الدورة

الجنسية للرجل يحدث أيضًا سرعة في معدل النبض وسرعة في عدد مرات التنفس وارتفاع طفيف في ضغط الدم كما أن الاحمرار الجنسي (sex flush) يكون أكثر من الرجل ويحدث في 50-75 % من النساء ويلاحظ في هذه المرحلة قبل الرجل حيث يحدث في الرجل في مرحلة الاستقرار(plateau phase)

ثانيًا: مرحلة الاستقرار أو الثبات (plateau phase): وهذه المرحلة تعتبر تكملة وزيادة للتغيرات التي تحدث في مرحلة الإثارة (excitation) حيث يزداد البظر في الكبر كما أنه يرتد إلى الداخل قليلًا وهنا بعض الأزواج يأخذون انطباعًا خاطئًا على أنه لا توجد إثارة عند المرأة ولكنه انطباع خاطئ حيث أن البظر في هذه المرحلة يكون حساس جدًّا لأي نوع من أنواع الاحتكاك وبالتالي فالاحتكاك المباشر له يسبب للمرأة بعض الضيق ولكن الأفضل له الاحتكاك الغير مباشر عن طريق الانضغاط بواسطة منطقة العانة لدى الزوج أثناء الجماع كما أن الدخول والخروج للعضو الذكري أثناء الجماع يسبب اهتزازات للشفرتين الصغيرتين ينتقل بدوره إلى البظر حيث تلتحم الشفرتين فوق البظر مكونة غطاء البظر وفي هذا الاحتكاك الغير مباشر إثارة أكبر للبظر ومتعة أكبر للمرأة أثناء هذه الفترة من الدورة الجنسية. وفي هذه الفترة أيضًا تزداد الشفرتان الكبيرتان في التباعد وتكبر الشفرتان الصغيرتان بمقدار الضعف أو ثلاث مرات عن حجمهما الطبيعي

ولكن الأهم من ذلك هو تغيرات اللون في الشفرتين الصغيرتين فتصبح باللون القرنفلي أو الأحمر الزاهي في المرأة التي لم تحمل على الإطلاق. وتتحول إلى اللون الأحمر الداكن في المرأة التي سبق لها الحمل.

وهذا التغير في لون الشفرتين الصغيرتين يحدث قبل مرحلة الشبق مباشرة والذي وجد أنه لا يحدث إلا إذا سبقه هذا التغير في لون الشفرتين الصغيرتين.

الثديان يستمران في الكبر وخاصة في المرأة التي لم يسبق لها الرضاعة بالإضافة إلى بعض التورم البسيط في المنطقة حول الحلمة المنتصبة.

ثم نأتي للمهبل فنجد أن الثلثين العلويين منه يحدث لهما توسعة واستطالة مع ارتفاع الرحم في عملية يطلق عليها (بالتخييم) أي يصبح الرحم مع الثلثين العلويين من المهبل كالخيمة (Tenting) أما الثلث السفلى من المهبل فيضيق بنسبة حوالي (30%) وهذا يساعد المهبل على التشبث بالعضو الذكري أثناء الجماع مهما كان حجم العضو الذكري، وهنا نذكر خطأ شائعًا لدى كثير من الرجال حيث الاعتقاد الخاطئ بأن حجم العضو الذكري الكبير يثير النساء أكثر أثناء الجماع ولكن الحقيقة العلمية تقول أن حجم العضو الذكري ليس مهمًّا في عملية الإثارة أثناء الجماع.

ثالثًا: مرحلة الشبق (Orgasm phase): هذه المرحلة بالذات من الدورة الجنسية عند المرأة لابد وأن نتوقف عندها كثيرًا فإنه من المذهل أن يعرف القارئ أنه لعهد قريب كان الاعتقاد السائد أن المرأة لا يحدث لها شبق وأن العملية الجنسية يقوم بها الرجل من أجل نفسه ومتعته الذاتية فقط وأن هذه العملية تقوم بها الزوجة كجزء من واجباتها الزوجية فقط ولا يحدث لها أي متعة. فلنا أن نتخيل مدى معاناة المرأة في هذه الرحلة الطويلة الشاقة الخالية من المتعة في عصور ظلام الجهل والتخلف.

وفي هذه المرحلة نرى مدى إعجاز الله سبحانه وتعالى فى خلق الإنسان ونرى ما وضحه العلم الحديث لنا في هذا المضمار حيث نجد أن الشبق عند المرأة يوصف بانقباضات متتالية ومنتظمة من (5-15)بين كل انقباضه والتي تليها 0.8 جزء من الثانية وهذه الانقباضات تحدث في عضلات العجان والشرج والمهبل والرحم ويمكننا أن نلخص ما يحدث في عملية الشبق عند المرأة في بعض النقاط :

1- الشبق له بدايته الخاصة بوقف مؤقت ولحظي عن الإدراك والإحساس يعقبه مباشرة إحساس مضاعف وقوى جدًّا بالبظر ثم ينتشر هذا الإحساس ويمتد ليشمل الحوض كله مصاحبًا بإحساس آخر وهو الطرد للخارج (Expelling)أو كما نقول باللغة العامية (الحزق).

2- وبعد ذلك يحدث إحساس بالدفء والحرارة تسري من الحوض لتشمل جميع البدن.

3- وجود إحساس بانقباضات في عضلات المهبل والحوض ويطلق عليها اسم الاختلاط أو الارتباك الحوضي (Pelvic Throbbing) وتكون كل هذه التغيرات مصحوبة بإحساس قوى لا إرادي بالقرب والمودة والضم والاحتضان وصوت واضح ما يطلق عليه (الشهقة الشبقية).

وهنا لابد أن نبين اختلاف جوهري بين عملية الشبق عند الرجل والمرأة في أن عملية الشبق في الرجل تعتمد بالدرجة الأولى على عوامل جسمانية أو بدنية وهي الاحتكاك واللمس للأعضاء التناسلية، أما الشبق عند المرأة يعتمد على عوامل نفسية أكثر من العوامل البدنية أو الجسمانية كما أن الرجل يحدث له الشبق مرة واحدة فقط في الجماع الواحد تسمى (Uniorgasm) يدخل بعدها في مرحلة التشدد أو التصلب (Refractory Period).

ولكن المرأة يمكن أن يحدث لها شبق عدة مرات بدون فترة تصلب أو تشدد كما في الرجل ومن هنا لابد أن نقول للرجال أن لا ينهوا العملية الجنسية بمجرد أن ينتهي من الإنزال أو القذف حتى تنتهي المرأة من هذه المرحلة أيضًا وتقضى وطرها منه كما قضى وطره منها وفي هذا فائدة عظيمة فهو يعطى إحساس عميق للمرأة بالخوف عليها وعلى شعورها ويقضي على

إحساسها بأنانية زوجها وحرصه على متعته فقط ولكنه حريص على متعتها أيضًا أكثر منه وبذلك تصل المرأة إلى الإشباع الجنسي والذي تفتقده كثير من الزوجات اللاتي يحرص أزواجهن على إنهاء العلاقة فور القذف مباشرة وسوف نبين بعض هذه التصرفات والممارسات فيما بعد.

رابعًا: مرحلة الراحة (Resolution phase): وفي هذه المرحلة تعود كل المتغيرات التي حدثت في الثلاث مراحل السابقة إلى وضعها الطبيعي وأهم ما يميز هذه المرحلة بالنسبة للمرأة هي عدم وجود فترة التصلب أو التشدد (Refractory period) كما في الرجل؛ بمعنى أن فترة الشبق يمكن أن تستمر في المرأة طالما وجدت الإثارة النفسية والجسمية؛ وإذا لم تتم مرحلة الشبق هذه بالنسبة للمرأة ولم تصل إليها يمكن أن تطول مرحلة الراحة وتكون مصحوبة بآلام واحتقان في الحوض.

وبعد عزيزي القارئ بعد أن استعرضنا مراحل الدورة الجنسية عند الرجل والمرأة حري بنا أن نذكر المناطق الأكثر حساسية للإثارة الجنسية عند المرأة كما ذكرناها في الرجل سابقًا.

بداية لا بد وأن يعلم كل رجل أن جسد المرأة كله من شعر رأسها إلى أخمص قدميها حساس جدًّا جدًّا ويمكن لأي جزء من أجزاء جسمها أن يكون مدخلًا لإثارة المرأة الإثارة اللازمة للوصول إلى الشبق الجنسي بل إلى كامل الإشباع

الجنسي؛ ولكن هناك بعض المناطق التي تثير المرأة جنسيًّا أكثر من غيرها وهي:

- اللمس الخفيف والناعم للشعر وتخليل الأصابع داخله ولمس الشفاه بأطراف الأصابع.
- منطقة شحمة الأذنين والمنطقة المثلثة خلف الأذنين نزولًا إلى عظمة الترقوة على العنق.
- الثديين والمنطقة الداكنة حول الحلمة بالإضافة لحلمة الثدي ذاتها.
- المنطقة حول السرة ومنطقة العانة وأعلى الفخذين ومنطقة العجان.
- الشفرتان الكبيرتان والصغيرتان في المهبل والبظر.
- نقطة(جي) (G-spot)هذه المنطقة تقع داخل المهبل في الثلث الأول من الجدار الأمامي للمهبل مقابل عظمة العانة مباشرة وأول من وصفها هو العالم جرافنبرج عام 1950.

وبعد استعراضنا لهذه المناطق الحساسة في جسد المرأة تعالوا بنا في الفصل القادم نستعرض الناحية السلوكية للدورة الجنسية ولقد آثرت أن أضعه في فصل منفصل لأهميته القصوى لكل رجل وامرأة.

* * *

الناحية السلوكية للدورة الجنسية

وهي تشمل كما ذكرنا في الفصل السابق على:

أ- النشاط الغيرِجماعي (ليس متعلق بعملية الجماع) (Non-coital Activity).

ب- النشاط الِجماعي (متعلق بعملية الجماع) (Coital Activity).

وهنا لابد أن نؤكد على أن اللقاء الجنسي ليس فقط عملية الجماع والتي تستحوذ على تفكير 99% من بعض الرجال والنساء قليلي الثقافة ولكن النشاطات والأفعال الأخرى أثناء وقبل وبعد عملية الجماع تسير جنبًا إلى جنب مع عملية الجماع والتي هي أساس اللقاء الجنسي.

وهذه النشاطات والأفعال من شأنها تقوية عملية الجماع والوصول بالرجل والمرأة لدرجة الإشباع الجنسي وهي مبتغى كل إنسان.

أ- ونبدأ بالنشاط الغيرِجماعي ونقصد به الملاعبة والملاطفة والمداعبة قبل وأثناء وبعد عملية الجماع ومن أهم هذه الأشياء اللمس؛ ولمس الرجل لجسد المرأة يعد من أهم وسائل الاتصال ورسائل الحب والجنس بينهما، وتبدأ من لمسة خفيفة للشعر والشفتين إلى تحسس كل أجزاء الجسم إلى العناق والأحضان المتبادلة بين كلا الزوجين وهو عامل مهم جدًّا في زيادة الإحساس

بالنشوة الجنسية والتي تعطى إحساسًا لكلا الزوجين بأنه ودود ومحبوب ومرغوب فيه من الطرف الآخر، فعندما تتقارب الأجساد وتلتصق بعضها ببعض تذوب الفوارق وتتصدع الحواجز ويخلو المحب إلى حبيبه، كل ذلك قبل الجماع؛ فسمو المشاعر وعدم الاهتمام فقط بالجماع سيوصلنا إلى قمة النشوة وإتمام اللقاء الجنسي بطريقة مرضية لكلا الطرفين.

وأريد أن أوضح هنا أهمية الجلد في العلاقات الجنسية فالجلد عضو أساسي من أعضاء الجسم مثله مثل الأعضاء الحيوية الأخرى كالمخ والقلب والكبد...وغيرهم.

ويتفوق الجلد على بقية الأعضاء الحيوية في أنه مرآة لها كلها تظهر على سطحه علامات تميز أمراض الأجهزة الداخلية وتعبر عن وجودها بأشكال وأعراض ثابتة ومعروفة مثل الاصفرار (اليرقان) والاحمرار (الاحتقان) والالتهابات (الحساسية) وآلاف أخرى من العلامات التي تمثل ركنًا أساسيًّا في تشخيص هذه الأمراض الداخلية وتحديد أسبابها.

كما يتميز الجلد دون سواه بوجود أصناف متعددة من الأعصاب الحسية منها حاسة اللمس وأعصاب الإحساس بالبرودة والسخونة وهي تشكل في مجموعها مصدرًا أساسيًّا ومهمًا للاتصال وإعطاء الصورة الصحيحة عن

البيئة المحيطة بالجسم بشكل يساعد على حمايته واجتناب ما يعرضه للضرر والدمار.

ولقد ارتقت حاسة اللمس بصورة كبيرة ووصلت إلى حد الكمال تقريبًا عند الإنسان حيث أصبح لها وضعًا مميزًا تعددت فوائده ما بين نقل الأحاسيس إلى ممارسة الفنون كالرسم والموسيقى إلى الاستمتاع الحسي والجنس مع الطرف الآخر.

وهنا نجد أهمية الجلد كعضو في جسم الإنسان والذي يعتبر من أهم الأعضاء في العلاقة الجنسية لا يقدره إلا من يعرف قدره من الرجال بينما تعرفه النساء حق المعرفة وتقدره حق قدره. إن تفكير الرجل وتركيزه أثناء اللقاء الجنسي ينصب عادة وبطريقة مباشرة على الأعضاء الجنسية المباشرة مثل الثدي والمهبل والأعضاء التناسلية الخارجية كالعانة والبظر.

وإذا لامس جسم المرأة سرعان ما يتجه إلى هذه الأعضاء ظنًّا منه أنها هي الأساس في الاستمتاع عند الطرفين وهذه الأعضاء مع أهميتها في العملية الجنسية لابد وأن تعضد بأشياء مساعدة وهي باقي أجزاء الجلد فالحقيقة العلمية المؤكدة أن جلد الجسم كله خاصة عند المرأة له قدرات جنسية فائقة إذا أحسن استثمارها بالرقة اللازمة والتصعيد المتناغم. وهناك قائمة طويلة للعزف الجنسي على هذا العضو المهم جدًّا....أولها ولعل أكثرها

جاذبية الاستحمام المشترك بما يصاحبه من مداعبة وتدليك وإطلاق الحرية للملامسة دون خجل مثل استعمال الصابون والشامبو واللوسيونات الحديثة للجسم وجل الاستحمام في تدليك الجسم تحت رذاذ الماء الدافئ المنهمر من الدش أو في حوض البانيو وقد يصل الأمر أحيانًا إلى اللقاء الجنسي الكامل بين الزوجين.

ومن الطرق الفعالة المؤثرة استعمال ريشة طائر في مداعبة الجلد خاصة في المناطق الحساسة المستجيبة مثل الظهر في مناطق العمود الفقري والرقبة وأسفل القدمين والفخذين. والواقع أن الإحساس كما بينَّا سابقًا يختلف ويتفاوت من شخص لآخر وعلى كل طرف استكشاف المناطق الحساسة في جلد الطرف الآخر ويقوم كل طرف كما بينَّا بتوجيه الطرف الآخر للمناطق الأكثر حساسية وكيفية التعامل معها بما يسعده ويشعل الرغبة الجنسية عنده. ويمكن مداعبة الجلد أيضًا بالشفتين ورموش العينين والتقبيل والفرك بخفة ورقة أو الشفط الرقيق على الأماكن سالفة الذكر في عزف رقيق متناسق متصاعد إلى قمة الألحان وأحلاها. ويبقى أن نقول أن الاهتمام بصحة الجلد وجماله ركن أساسي في معزوفة الاستمتاع فالجلد المريض عبء على صاحبه ومصدر نفور للطرف الآخر ولعل اهتمام شركات التجميل بهذا العضو يكمن في داخله إحساس بأهميته الجنسية، ويزيد من جماله وجاذبيته استعمال العطور ومزيلات الرائحة ولكن استعمالًا معتدلًا

دون إسفاف وإلا أصيب الجلد بالالتهابات والحساسية وانقلبت الآية وضاع الجمال والبهجة وحلت الآلام. وكما ننصح الرجل بفعل هذه الأشياء قبل الجماع ننصح المرأة أيضًا بهذا فالعملية الجنسية لا تقع على عاتق الرجل فقط فهي عملية مشتركة بين الزوجين لابد وأن تشارك فيها الزوجة بنسبة 50% منها كما يشارك الرجل.

وأريد أن أؤكد أنه لا يوجد هناك أية غضاضة في أن تبدأ الزوجة هي ممارسة الجنس وطلب اللقاء الجنسي وأن نزيل هذا الاعتقاد الخاطئ في أذهان الزوجات أن الرجل يقلل من شأن زوجته التي تبدأ بطلب اللقاء الجنسي أو يقول أنها ليست متصفة بالحياء فلا حياء بين الزوجين، فالله تعالى يقول (وَأَخَذْنَ مِنكُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا) فالرجل والمرأة كلاهما كيان واحد واللقاء الجنسي يجعلهما جسدًا واحدًا لا يفترقان أبدًا؛ بل على العكس تمامًا فالرجل الفطن لابد أن يفرح ببداية زوجته اللقاء الجنسي ويحس بأنه مرغوب فيه ومحبوب من قبل زوجته، علاوة على ذلك عندما يلتقي الرجل زوجته جنسيًا يرى منها ما تستحي المرأة من أن يراه أبوها أو أخوها وحتى أمها التي هي أقرب الناس إليها فهي علاقة سامية بين الرجل والمرأة ولا بد وأن نضعها في هذا الإطار حتى تصلح حياتنا ومن بعدها حياة أولادنا الذين هم نتاج هذا اللقاء الجنسي- إذا أراد الله سبحانه وتعالى- ومن بعده صلاح

المجتمع (لِّلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۚ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا ۖ وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا) صدق الله العظيم (الشورى 49، 50).

والمناطق الحساسة التي أشرنا إليها تختلف من إنسان لآخر بل تختلف في نسبة استجابتها من منطقة لأخرى في نفس الشخص ولذلك وجب على كلا الزوجين توجيه الآخر إلى المناطق الأكثر حساسية لديهما بواسطة إمساك كل طرف بيد الآخر ومحاولة لمس هذه المناطق وبالطريقة الأكثر إثارة لكلا الطرفين ولابد أن يتحرر كل طرف من أي قيود لكي يتم هذا اللقاء بنجاح.

ب- ثم نأتي للنشاط الجِماعي (Coital Activity): ونقول إن فترة الجماع الطبيعية تتراوح بين 20 - 50 دقيقة وتختلف من شخص لآخر حسب العمر، العِرق، والحالة البدنية لكلا الزوجين، وما إذا كانت هناك أدوية تُعطى للزوجين أم لا، ومدى الارتباط العاطفي والتوافق بينهما؛ كل هذه العوامل تؤثر في فترة الجماع وأهم هذه العوامل هو الارتباط العاطفي والتوافق بين الزوجين لأنه إذا كان هذا العامل قويًّا جدًّا فإن كلا منهما لا يريد أن يترك الآخر وتجعل كل طرف يتغاضى عن أي نقص حدث أثناء العلاقة الحميمة بينهما بل ويحاول أن يكمله في الآخر حتى يصلا إلى منتهى اللذة والشعور بالرضي والإشباع الجنسي.

وجدير بالذكر هنا أن عدد الممارسات الجنسية بين الزوجين في الأسبوع تختلف من بلد لآخر ولكننا نذكر هنا الإحصاءات الأمريكية حيث أن أمريكا من أكثر بلدان العالم تسجيلًا وتدوينًا للإحصاءات في شتى مجالات الحياة فنجد أن عدد الممارسات الجنسية في الأسبوع للشعب الأمريكي بين الزوجين (4.8) لقاء في الأسبوع ولكن هذه النسبة تقل بارتفاع العمر لدى الزوجين فنجده (1.8) لقاء في الأسبوع في الخمسينات من العمر، (1.3) لقاء في الأسبوع في الستينات من العمر، ونجد هذه المعدلات أعلى في الأفارقة عن الأمريكان.

ولكي نرصد النشاط الجماعي للإنسان لابد وأن نذكر وبالشرح الأوضاع المختلفة للجماع وشرح كل وضع على هيئته ومميزات وعيوب كل وضع أثناء الجماع والذي من شأنه أن يبعد بعض الملل عن الحياة الجنسية عن الزوجين من اتخاذ الزوجة وضع معين ثابت أثناء الجماع لا يتغير...

1) الوضع العادي أو الشائع: وفيه ترقد الزوجة على ظهرها وتباعد بين فخذيها ويكون الرجل أعلى الزوجة، ومن أهم مميزات هذا الوضع يكون الزوج والزوجة في ارتباط مباشر ويمكن لهما التقبيل والاحتضان كل منهما للآخر كما يوفر هذا الوضع أعلى فرص الحمل حيث يقذف المنى أقرب ما يكون إلى عنق الرحم وبالذات عندما تعقد الزوجة رجليها خلف ظهر الزوج

مما يسهل دخول العضو الذكري في أعمق مكان من المهبل ومن عيوب هذا الوضع هو عدم القدرة على إثارة البظر باليدين حيث يستخدمها الزوج للتحميل عليها كما أن وزن الزوج يسبب بعض الضيق وعدم الراحة بالنسبة للزوجة إذا كان وزن الزوج زائدًا بعض الشيء أو مصاب بالسمنة.

2) الوضع المعكوس: هذا الوضع عكس الوضع الأول وفيه الزوج هو الذي يرقد على ظهره وتكون الزوجة في الأعلى راقدة أو جالسة على الزوج ومن أهم مميزات هذا الوضع أنه يتيح للزوجة أن تكون أكثر حرية وقدرة على السيطرة على حركة الحوض لديها مع قدرتها على إثارة البظر والأعضاء التناسلية والأحسن أن تكون بمساعدة الزوج والذي تكون يداه حرتين في الحركة عكس الوضع السابق مما يتيح له فرصة إثارة الزوجة بكلتا يديه اللتين تستطيعان الوصول إلى كل مناطق جسم الزوجة في هذا الوضع كما أن هذا الوضع يكون مناسبًا جدًّا للزوجات في أواخر شهور الحمل كما أنه مفيد للزوج الذي يعانى من سرعة القذف لأنه يتيح للزوج فرصة أكبر للتحكم في القذف أكثر من الوضع السابق. والعيب الوحيد في هذا الوضع هو عيب نفسي فقط فبعض الأزواج لا يطيقون فكرة أن تكون الزوجة في الأعلى والزوج أسفل منها فالفكرة المترسخة أن الرجل لابد أن يكون فوق الزوجة وليس تحتها.

3) الوضع الجانبي: وفي هذا الوضع يستلقى الزوجان في مواجهة بعضهما البعض على جانبيهما ومميزات هذا الوضع أنه يتيح لكلا الزوجين حرية الحركة باليدين ويكون كل منهما في اتصال مباشر بالآخر ولكن من عيوبه صعوبة إيلاج العضو الذكري داخل المهبل بالإضافة إلى صعوبة حركة العضو الذكري وبالضغط المطلوب داخل المهبل.

4) الوضع الخلفي: وفي هذا الوضع يكون الزوج مواجهًا لمؤخرة الزوجة ويكون الإيلاج داخل المهبل من الخلف ويمكن للزوجة الرقود على وجهها أو أعلى أحد جانبيها. ومن مميزات هذا الوضع قدرة الزوج على استخدام اليدين الحرتين في الحركة لاستثارة الثديين أو الأعضاء التناسلية للزوجة كما أنه مناسب للزوجة في الشهور الأخيرة من الحمل. ومن عيوبه قلة الاتصال المباشر بين الزوجين بالوجه.

ملحوظة:

من المهم أن نعرف بأن العضلات الملساء حول المهبل من الأهمية بمكان أن تكون قوية بما فيه الكفاية للحصول على متعة جنسية عالية عند الالتقاء الجنسي بين الزوجين فكلما كانت هذه العضلات قوية تكون قبضتها على القضيب قوية بما يوفر متعة جنسية لكلا الزوجين. وللأسف تتأثر هذه العضلات بالولادة المتكررة وتؤدى إلى ارتخاء ولو

بسيط في هذه العضلات مما يؤثر على انقباضاتها أثناء العلاقة الجنسية وبالتالي تؤدى إلى تقليل المتعة الجنسية.

لذلك وجدت من الضروري أن أذكر بعض التمارين البسيطة والتي لابد لكل سيدة بالقيام بها لكي تحافظ على هذه العضلات وتقويها في نفس الوقت وتسمى هذه التمارين بتمارين كيجيل (kegel) وهو عالم النساء والتوليد الأمريكي الذي وصف هذه التمارين:

بداية يمكن للسيدات القيام بهذه التمارين في أي مكان ولكن في البداية لكي تعرف السيدة ما هي العضلات التي تقوم بإجراء التمارين لها لا بد من القيام بها في الحمام فأثناء التبول تقوم السيدة بحبس سريان البول ثم تركه عدة مرات؛ هذه العضلات التي تقوم بحبس البول هي نفس العضلات الموجودة حول المهبل والتي تجعله مشدودًا وغير مرتخٍ أثناء اللقاء الجنسي مما يزيد المتعة الجنسية.

بعد ذلك تقوم السيدة بعمل انقباضات لهذه العضلات كما لو كانت في الحمام أثناء التبول وذلك لمدة ثلاث ثوان ثم تبسطها لمدة ثلاث ثوان وهكذا عدة مرات في اليوم وبالتالي مع مرور الأيام تؤدى هذه التمارين إلى تقوية العضلات حول المهبل.

5)وضع الرفع: وهو وضع معدل من الوضع العادي وفيه تستلقي الزوجة على الظهر ثم تقوم برفع الرجلين على كتفي الزوج الذي يجلس على الركبتين في مواجهتها. وهذا الوضع يتيح إيلاج عميق للقضيب داخل المهبل وإذا قامت الزوجة بضم الفخذين تتيح احتكاك قوى للقضيب مع جدار المهبل مما يزيد المتعة الجنسية.

ولكنه في بعض الأحيان يسبب بعض الضيق بالنسبة للزوجة حيث تكون عضلات الفخذ الخلفية مشدودة مما يسبب بعض الآلام.

6) الوضع نصف الضغطي: وفيه تقوم الزوجة بالاستلقاء على الظهر مع تمديد أحد الأرجل بجانب الزوج، والِرجل الأخرى تقوم بثنيها عند الركبة مع وضع باطن القدم على صدر الزوج.

وهذا الوضع يجعل المهبل مشدودًا وضيقًا مما يتيح احتكاكًا قويًّا مع القضيب ويعطى البظر فرصة للاحتكاك أثناء العملية الجنسية ولكننا ننصح الزوج بعدم الضغط القوى أثناء الإيلاج حتى لا يسبب آلامًا شديدة للزوجة.

7) الوضع الضغطي الكامل: وفيه تقوم الزوجة بضم فخذيها على صدرها مع ثني الركبتين ووضع باطن القدمين الاثنتين على صدر الزوج. وهذا

الوضع يجعل المهبل قصيرًا فعلى الزوج توخي الحذر في الضغط أثناء الجماع حتى لا يسبب ألم للزوجة.

8) وضع الفيل: وهو مثل الوضع الخلفي ولكنه يختلف في أن الزوجة تكون مستلقية كليًّا على الثديين والصدر والبطن والفخذين و القدمين مباعدة بين الفخذين مسافة صغيرة ويجلس الزوج بينهما على ركبتيه ثم يستلقى على ظهر الزوجة بعد الإيلاج ويمكن للزوجة بعد ذلك التقريب بين الفخذين وإذا كان وزن الزوج ثقيلًا يمكن استخدام يديه لرفع نصفه العلوي عن الزوجة حتى لا يسبب لها ضيقًا. ومن عيوب هذا الوضع أنه لا يسبب تواصل بين الزوجين حيث يكون وجه الزوج تجاه ظهر الزوجة.

9) وضع العجلة: وفي هذا الوضع يجلس الزوج ممددًا رجليه ومباعدًا بينهما وتجلس الزوجة واضعة فخذيها على فخذيه وتقوم بثني ركبتيها خلف الزوج، وفي هذا الوضع يكون الإيلاج للقضيب عميقًا داخل المهبل كما يتيح للزوجين استخدام اليدين لإثارة كل منهما الآخر.

10) وضع الفم المفتوح (وضع الانفراج): وهذا الوضع يشبه الوضع العادي بأن تستلقي الزوجة على الظهر ولكن مع وضع وسادة تحت أسفل الظهر مما يسبب ارتفاعًا بسيطًا للحوض في مواجهة الزوج وهذا الوضع

يسبب أقصى اتساع للمهبل مما يسبب إيلاج عميق للقضيب داخله ويعطى فرصة لإثارة البظر مما يزيد من الاستمتاع باللقاء الجنسي.

11) وضع الدائرة:- وفي هذا الوضع تقوم الزوجة وهي مستلقية على الظهر بمقابلة القدمين مع بعضهما ومباعدة الرجلين بثني الركبتين في وضع أفقي لعمل شكل المعين. وفي هذا الوضع يكون الحوض واسعًا والبظر مكشوفًا يعطى الفرصة لإثارته باليد أو بحركة الجماع ويعطى الفرصة للإيلاج العميق داخل المهبل.

12) الوضع العكسي ويمكن تسميته (وضع النحلة الكبيرة): وفيه يكون الزوج تحت الزوجة حيث تجلس الزوجة القرفصاء على فخذي الزوج وتقوم هي بإيلاج القضيب داخل المهبل ثم تغلق الرجلين على بعضهما ثم بعد ذلك يكون لها حرية الحركة مثل حركة خض اللبن. وهذا الوضع يستخدم عندما يحل التعب على الزوج أو عندما يعجز الزوج بالوصول بزوجته لحالة الإشباع الجنسي أو لمجرد تغيير الأوضاع.

ومن مميزات هذا الوضع -بفضل حرية حركة الزوجة فيه- إتاحة الفرصة لها بالتحكم في سرعة الحركة وزاويتها من اليمين إلى اليسار أو من الأمام للخلف أو حركة دائرية كما تشاء، كما يمكنها التحكم بنسبة إيلاج القضيب داخل المهبل وبالتالي يزيد من نسبة الاستمتاع الجنسي لديها. وهذا الوضع

مفيد أيضًا للزوج الذي يعانى من سرعة القذف ففي هذه الحالة يكون اتجاه القذف عكس الجاذبية الأرضية.

13) الاحتضان المقلوب(العكسي):- وفيه يرقد الزوج على الظهر وتعلوه الزوجة راقدة عليه بكل جسدها، ضاغطة نهديها بينها وبين صدره وتحافظ على ثباتها بالتشبث بخصره ثم تتحرك في كل الاتجاهات كما تشاء. وهذا الوضع يعطيها إحساس بالقوة حيث تكون متحكمة في حركتها فوق الزوج وبالتالي يتضاعف عندها الإحساس بالإثارة الجنسية. وكذلك الزوج حيث يكون المهبل مطبِق على القضيب مما يزيد الاحتكاك وبالتالي يزداد الإحساس بالمتعة الجنسية للرجل.

14) وضع الجناح الطائر: وفي هذا الوضع تستلقي الزوجة على الظهر وتجعل أسفل الظهر على حافة السرير وتُنزل رجليها لتستقران على الأرض ويقف الزوج على ركبتيه في مواجهتها وهو مستقيم الظهر ثم يقوم بالإيلاج. وفي هذا الوضع يكون اتجاه القضيب موازيًا لاتجاه المهبل وتكون يدا الزوج حرتين يمكن أن يقوم بإثارة الزوجة بهما.

* * *

نبذة عن الانحرافات الجنسية

بما أننا بصدد الحديث عن العلاقات الجنسية وتأثيرها على الفرد والأسرة وبالتالي على المجتمع بحكم أن الأسرة هي نواة المجتمع فحري بنا أن نتحدث ونلقي الضوء بشيء من الإيجاز عن بعض الانحرافات الجنسية حتى تتضح لنا جليًّا أمام أعيننا وبالتالي نتقيها ونقي أنفسنا من تأثيرها السلبي المدمر؛ وأول هذه الانحرافات الجنسية (Sexual Perversion):

1) المثلية (Homosexuality): وتعني الانجذاب الجنسي تجاه الأشخاص من نفس الجنس سواء كان باتصال جسماني أو بدني أو بدونه.

والمثلية في الرجل وتسمى (سودومي) نسبة إلى بلدة (سودوم) والتي كانت مشهورة على مر التاريخ بهذا الفعل المنحرف وهو اللواط.

والمثلية فى الأنثى وتسمى بالسحاق يمكن أن نطلق عليها (لسبيانزم) أو (سابفزم) نسبة إلى جزيرة (ليسبوز) التي كانت تعيش فيها الشاعرة السحاقية (سابفو).

وبعد هذه النبذة التاريخية عن المثلية الجنسية تجد -ولعلها من عجائب هذا الزمان- من يدعو إلى حقوق هؤلاء الفئة من البشر وتجد من يتزوجون من بعضهم البعض فتجد رجل يتزوج برجل وفتاة تتزوج بفتاة ونحمد الله أن الإسلام نهانا عن مثل هذه الأفعال والتي تكون ضد الطبيعة البشرية

وضد كل التقاليد والأعراف وضد سنة الله في الخلق حيث خلق الرجل والمرأة - الجنس والجنس الآخر-.

وهذا الانحراف الجنسي سببه الرئيسي نفسي للشخص الذي يعاني منه كما أنه قلة إيمان بالله عز وجل وقلة الوازع الديني عند هذا الشخص، حيث أنه لم يثبت أي سبب عضوي أو وراثي أو عصبي أو هرموني يسبب هذا النوع من الانحراف الجنسي.

2) البارافيليا (Paraphilias): وهي مجموعة من الانحرافات الجنسية والتي تتميز ببعض الخصائص منها وجود عشق أو توهم عشق أشياء جنسية خاصة وهذه الأشياء الجنسية الغير عادية الثابتة بالنسبة لهذا الشخص يمكن أن تؤدى به إلى الوصول لدرجة الشبق عند اللعب بها أو ممارسة الجنس معها وتكون هذه الممارسات متكررة ويرتاح معها الشخص أكثر من الزوجة أو الزوج على الرغم من كونها غير عادية وهذه الأشياء يمكن أن تكون غير آدمية ويمكن أن تأذي الشخص المريض وإليك بعض من هذه الانحرافات:

أ) فيتيشزم (fetishism): ويحدث أكثر بين الرجال بعد سن البلوغ وفيه يكون العشق الجنسي متجهًا إلى جماد وأشياء غير حية كالأحذية والجوانتي والكورسيهات(مشدات الجسم) والتي تكون لها صلة وثيقة بالجسم البشرى

والنشاط الجنسى يوجه في هذه الحالة لهذه الأشياء بذاتها وعلى سبيل المثال يمارس العادة السرية في داخل هذه الأشياء أو يربط ممارسة الجنس مع الطرف الآخر بلبس بعض هذه الأشياء كطلب ممارسة الجنس والطرف الآخر يلبس مثلًا أحذية برقبة طويلة.

ب) ترانسفيزيتزم (Transvestism) (انحراف الملبس) (التزَيّى المُغاير): وغالبية أصحاب هذا الانحراف رجال وفيه يشعر الرجل بالراحة إذا لبس لبس المرأة وفي بعض الحالات المتقدمة يصل الرجل إلى درجة الشبق عند لبس هذه الملابس وفي هذه الحالة نضيف عليه الحالة السابقة كتشخيص له. ومعظم الرجال في هذه الحالة يكونون متزوجين ولهم التكوين الجسماني للرجل الكامل واهتمامات الرجال وأحلامهم ولكنهم تعرضوا في الصغر للأهل الذين يلبسون الأطفال الذكور ملابس للإناث مما يؤثر على تطورهم ونموهم كأولاد ذكور.

ج) زووفيليا (Zoophilia)(عشق الحيوانات): وفي هذا الانحراف الجنسي تُفضل الحيوانات عن الإنسان في ممارسة الجنس معها وتسمى أيضًا (البستيالية) (Bestiality) ويمكن أن يحدث هذا الانحراف الجنسي في بعض الأماكن في العالم التي تحرم الاتصال الجنسي والعلاقات الجنسية مع وفرة الحيوانات الأليفة على الرغم من أن هذا السبب لا يكفي بمفرده لوجود

هذا الانحراف إذا لم يكن هناك استعداد من الشخص نفسه قوي جدًّا للاتصال الجنسي بالحيوانات.

د) بيدوفيليا (Pedophilia) (الولع بالأطفال): وفيه يُفضل الأطفال للحصول على المتعة الجنسية أو ممارسة الجنس الفعلي معهم سواء كان هذا الطفل من نفس الجنس أم من الجنس الآخر للشخص المنحرف جنسيًّا ويكون هذا الانحراف مصحوبًا دائمًا بالعدوانية والسادية ومتعة الشعور بتملك هذا الطفل والقدرة عليه. وهذا الشعور الشيق والمثير -من وجهة نظره- يتغلب به الشخص المنحرف على مخاوفه المرضية من ممارسة الجنس مع الكبار.

ت) إكسبشنيزم (Exhibitionism)(التعري أو الإستعراء)أو بمعنى آخر حب الظهور عاريًا: يصيب هذا الانحراف الرجال فقط من دون النساء وفيه يكون جل تركيز الشخص المصاب هو إظهار الأعضاء التناسلية لإنسان غريب عنه في عمل غير متوقع منه كظهوره لامرأة لا تشك به. وبالتالي يحصل على المتعة الجنسية وقوة انتصاب للعضو الذكري من رؤيتها والإحساس بتفاعلها مع الموقف من خوف أو تفاجؤ أو ضيق شديد من فعله هذا وبالتالي إحساسه يتعاظم بأنه أعلى أو أقوى منها بملاحظة هذا التفاعل الذي يصدر عنها أيًّا كان ويمكن أن يكمل هذا الفعل بالعادة السرية.

و) فويارزم (Voyeurism) استراق النظر الجنسي أو بمعنى آخر التلصص - شكازة – التنظر الجنسي – التلذذ الجنسي بالمشاهدة، وكلها أسماء بالعربية لتقريب المعنى:

وهو عكس الانحراف السابق ويصيب الرجال أيضًا وفيه يحصل الرجل المنحرف جنسيًّا على متعته الجنسية باستراق النظر على امرأة غريبة عنه أو غير مرتابة من أحد يتلصص عليها عند خلع ملابسها أو ممارسة أي نشاط جنسي سواء كان ممارسة العادة السرية أو حتى ممارسة الجنس الفعلي، فهو يشعر بأفضلية أنه رآها على طبيعتها ويكمل هذه المتعة بممارسة العادة السرية أيضًا كما في المثال السابق.

م) نيمفومانيا (Nymphomania) الشهوانية النسوية أو هوس(جنون) الجنس عند النساء:- هذا الانحراف الجنسي لا يحدث إلا للنساء فقط وفيه تشترك الأنثى في علاقات جنسية متعددة مع العديد من الرجال بدون حب ولا الوصول للرضا أو الإشباع الجنسي ومعظم هؤلاء النساء يعانون من عدم الوصول لمرحلة الشبق في الدورة الجنسية عند ممارسة الجماع.

ن) السادية والماسوشية (Sexual Sadism &Masochism): في هذين الانحرافين يحصل المنحرف جنسيًّا على الشهوة الجنسية بإحداث ضرر ما سواء كان معنويًّا (Emotional) أو جسديًّا (Physical) للطرف الآخر في

حالة السادية ولنفسه في حالة الماسوشية أي يكون طرفًا موجبًا في حالة السادية وطرفًا سالبًا في حالة الماسوشية؛ وهما يقدمان نموذجين متضادين للخوف الشخصي الغير مبرر من الإصابة أو الجروح.

ويمكن أن يحدثان في الرجل والمرأة، كما يمكن للسادي أن يتحول إلى ماسوشي والعكس صحيح.

ي) الانحرافات الجنسية الغير تقليدية أو الغير نمطية: وتكون من النادر حدوثها لغرابتها فى ذاتها حيث يحصل المنحرف على الشهوة الجنسية من التبرز(التغوط) أو التبول على الطرف الآخر أو حوله وتسمى كوبروفيليا (Coprophilia) فى حالة البراز، ويورولوفيليا (Urolophilia) في حالة البول.

ومن هنا وبعد أن أوضحنا باختصار معظم الانحرافات الجنسية يتضح لنا أهمية الزواج فى حياتنا وما ينطوي عليه من ممارسة جنسية شرعية بين الزوج والزوجة وما نرمي له من الوصول للإشباع الجنسي بين الطرفين حتى لا نصل إلى هذه الانحرافات ونقي الفرد والأسرة والمجتمع من هذه الشرور والأسقام والأوجاع التي تنخر في عظام المجتمع وتتركه مجتمع هزيل مفكك مليء بالأمراض النفسية والعضوية والأحقاد فلا تستقيم له حياة ولا يعتدل له قوام والله أسأل أن يحمينا ومجتمعاتنا الإسلامية من كل هذه الشرور والآثام إنه سميع مجيب.

* * *

الصراعات النفسية والزوجية

يتعرض كل منا في حياتنا اليومية إلى بعض الصراعات والأزمات والمشاكل منها ما يكون في العمل ومنها في المنزل سواءً كانت مشاكل مادية أو معنوية والتي من شأنها أن تدخل الفرد في صراعات نفسية كثيرة والإنسان الفطن رجلًا كان أو امرأة هو الذي ينأى بهذه الصراعات عن بيته وزوجه أو زوجته وأولاده حتى تستقيم الحياة ويصل المرء بمن هم مسؤولون منه إلى بر الأمان. ونحن لا نقول أن نتجنب هذه الصراعات النفسية بدفن رؤوسنا في الرمال والتغاضي عنها فإنها بذلك تؤدي إلى تفاقم المشاكل وعدم الخروج من دائرة هذه الصراعات النفسية وبالتالي تؤدى إلى تدمير حياة الفرد والأسرة والمجتمع فمثلًا عندما تنازعك الرغبة في نوعين من الطعام أو التردد في اختيار وظيفة من وظيفتين أو التفكير في عمل يتنافى مع ضميرك فأنت في موقف صراع نفسي موضوعي وهنا يتغلب الإنسان الفطن على هذه الصراعات وذلك بمواجهة الحقائق وأهمها: أن المشاعر والعواطف لا إرادية ولا يختار أحدنا أن يحب أو يكره شخصًا ما لذلك ففشلنا في هذا لا يجب أن يشعرنا بالذنب.

أهم شيء للصحة النفسية أن يفهم الإنسان نفسه ويكون أمينًا معها.

الخطوة الأولى نحو الحقيقة قد تكون مؤلمة لكن الألم يخف بالتدريج ويحل محله ارتياح بعد مرور الصدمة الأولى.

والمفهومات غير الواقعية عن الطبيعة البشرية وعن الحق والباطل تؤدي إلى صراعات في الأسرة ونعطي مثلًا صغيرًا في هذا فقد يشعر المراهق بالذنب لإدمان العادة السرية مثلا ويشعر-خطأ- أنه سيؤذي صحته بسببها وهذا الصراع لا يقوم على حقيقة علمية ومع ذلك قد يسبب له شعور بالذنب لسنين طويلة. وقد يجهل الطفل في بداية المراهقة حقائق الجنس ويلتقط عنها كلمات من هنا وهناك كالخدم والأصدقاء أو الزملاء وكان الأفضل أن يسأل والده أو معلمًا يثق فيه فيقدم له المعلومات السليمة فيخلو موقفه من الجنس من الصراعات النفسية.

وتؤدي الصراعات النفسية في معظم الأحيان إلى التوتر والقلق ولذلك تعبر الصراعات عن وجودها بحالات العصبية والنرفزة وعض الأظافر والأرق وضعف الذاكرة والتركيز والاستجابات المبالغ فيها وإذا كانت هذه الصراعات شديدة فهي تؤثر بشكل واضح على حياة الفرد وفي مجال حديثنا هنا عن الحياة الجنسية وتأثرها بالصراعات النفسية فإن هناك ما يسمى بالأعراض التحولية فالطاقة النفسية يمكن في بعض الظروف أن تتحول إلى أعراض جسمانية والمثل في ذالك الرجل الذي يتعرض لضغوط نفسية شديدة في

عمله أو في حياته العامة وذهنه وتفكيره مشتتين بين هذا وذاك لا يستطيع ممارسة الجنس بطريقة كاملة مع زوجته مما يدخله في مشكلة عدم القدرة على الانتصاب ثم يدخل في حلقة مفرغة من خوفه من عدم قدرته الجنسية فتزداد الحالة سوءًا وبالأخص إذا كانت الزوجة قليلة الثقافة الجنسية ولا تساعده على تخطي هذه المحنة مع أن علاج هذه الحالة من أبسط ما يمكن وهو إزالة أي توتر وصراع نفسي للزوج فتزول كل الأعراض، فهذا الضعف الجنسي ليس عضويًّا بل هو نفسي لا شعوري. وحتى بين الأزواج المتوافقين تحدث بعض الاختلافات في الخلفيات والعادات والتقاليد والتطلعات مما يؤدي إلى بعض المتاعب فالفتاة التي نشأت في العاصمة تزوجت رجلًا من الريف قد تجمعهما آراء وميول مشتركة لكن بعض الأمور تباعد بينهما فالزوج الريفي تربى في بيت كان الأب فيه الحاكم بأمره أما الزوجة فكانت والدتها تسيطر على كل نواحي البيت، طبيعي أن يحاول الزوج فرض نظامه في كل صغيرة وكبيرة فيكون الصدام بإرادة زوجته. وكذلك الزوج الطموح مهنيا واجتماعيًّا وزوجته تسخر من تصوراته عن المستقبل كل ما يهمها أن تحصل على شقة نظيفة وتستمتع بحياتها اليومية وتربي أطفالها كل هؤلاء عرضه للصراعات الزوجية والتي تنعكس على حياتها الجنسية معًا وعلى الرغم من ذلك تستمر هذه الزيجات فالملاحظ أنه لا أحد منهم يستمر كما كان عليه قبل الزواج وهو الواجب على كل منهما حيث أن كل منهما غير

أفكاره وسلوكه ليتكيف مع شريكته فلقد اتسعت وجهات النظر فكل منهم يشترك في صفات نقض النفس... احترام حقوق الآخر... التسامح مع وجهات النظر الأخرى... مع الاعتقاد الواقعي أنه لا يوجد أحد كامل في هذه الحياة ولذلك كل منهم يتسامح حيث يجب التسامح ويتغير عندما يكون التغير مرغوبًا فيه فالزوج الذي ظن أنه سيكون (سي السيد) في بيته يراجع نفسه ويأبى أن تكون زوجته مثل (أمينة) في خضوعها وذلها وانكسارها.

الكلمة الأخيرة له بعد أن يناقش معها الأمور بهدوء وروية، فكل زوج لابد أن يضع نفسه في مكان زوجته ويقرر ظروف تربيته وعاداته وتقاليده ويناقش الأمور بهدوء مع شريكة حياته يقل توتره وتمسكه بالتفاصيل ويشعر أن زوجته تحب له ما تحب لنفسها فيكون مستعدًا للتضحية والتنازل عما تعود عليه ويرى أن استقراره العائلي يستمر طالما أخذ الأمور ببساطة لا سيما إذا اتفق الزوجان منذ بداية الزواج على طريقة إدارة الأسرة من كافة النواحي المتعلقة بالحياة.

* * *

الأمراض التناسلية

وتأثيرها على القدرة الجنسية والإنجاب

من المهم جدًّا بل والخطير ونحن بصدد التكلم عن اللقاء الجنسي بين الرجل والمرأة أن نذكر بعض الأمراض التناسلية ويقصد بالأمراض التناسلية بالأمراض التي تنتقل من الرجل إلى المرأة والعكس خلال اللقاء الجنسي بينهما والتي يمكن أن تنتقل إلى الجنين أيضًا إذا كانت المرأة حاملًا أو حملت بعد إصابتها بهذه الأمراض بدون أخذ علاج أو عدم اكتشافها مبكرًا.

ويمكن تقسيم هذه الأمراض إلى:

1. أمراض تناسلية: مثل السيلان والزهري.
2. أمراض باطنية: مثل الالتهاب الكبدي ومرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)
3. أمراض جلدية: مثل الجرب والقمل والأمراض الفيروسية والفطرية.

وجدير بالذكر هنا أن هناك بعض الأمراض في أحيان كثيرة تنتقل عن طريق التلامس قبل إتمام اللقاء الجنسي مثل مرض الزهري وكذلك تنتقل عن طريق الفم واللعاب عند التقبيل كأمراض الجهاز التنفسي مثل الأنفلونزا

والدرن وكذلك مرض الإيدز حيث وجد الفيروس المسؤول عنه في جميع سوائل الجسم كاللعاب والدم واللبن (في الأم المرضع) والمني.

وتعالوا معي في رحلة سريعة بإيجاز لسرد بعض هذه الأمراض لكي نتقيها ونتلافاها في المستقبل ولكنى في البداية أقول وأؤكد أن تجنب العلاقات الجنسية الغير شرعية فيها كل الوقاية من هذه الأمراض وصدق الله العظيم إذ يقول(وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا) ويقول أيضًا (وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ) (الأنعام 151) صدق الله العظيم.

مرض السيلان: وهذا المرض تناسلي ينتقل عن طريق اللقاء الجنسي ويسببه ميكروبات توجد في الجهاز التناسلي للجنسين وأحيانًا عن طريق الشرج في علاقات الشذوذ الجنسي وميكروب السيلان(جونوريا) ضعيف جدًّا ويمكن القضاء عليه بسهولة إذا تم العلاج في الوقت المناسب وبالطريقة السليمة وأحيانًا يصعب علاجه يطول إذا أهمل علاجه، والسيلان يحدث إذا أصيب أحد الطرفين به وينقله إلى الطرف الآخر وأحيانًا ينتقل المرض بنسبة 1% عن طريق الترمومتر في الأطفال أو عن طريق الملابس المشتركة أو قواعد الحمامات، وفترة الحضانة لمرض السيلان تتراوح بين يومين إلى سبعة أيام من الجماع عندها تبدأ الأعراض في الظهور حيث يظهر إحساس بحرقان عند التبول مع ظهور نقط من إفراز يخرج من العضو

الذكري وتزداد هذه الكمية حتى تصبح كثيرة كالسيل وتكون في أول الأمر مخاطية ثم تتحول بسرعة كبيرة إلى إفرازات صديدية، وإذا أهمل العلاج فإن المرض يصيب قناة مجرى البول الأمامية ثم الخلفية ويشكو المريض من تكرار مرات التبول وإذا لم يعالج المريض في هذه المرحلة فإن مرات التبول تزداد بصورة رهيبة ويقل نزول الصديد قليلًا ثم تصاب الغدد الموجودة حول قناة مجرى البول بالتهاب وتحدث خراج وبالتالي يزيد الألم والتورم وإذا طالت مدة الالتهاب بلا علاج فإن المريض يصاب بضيق في قناة مجرى البول وبعد ذلك يصيب الميكروب غدة البروستاتا والحويصلة المنوية مع حدوث ألم شديد في منطقة الحوض وإذا وصلت الإصابة للحبل المنوي فإن النتيجة تكون العقم بسبب الانسداد الذي يمنع مرور الحيوانات المنوية والسائل المني.

وعلى هذا لابد من التفرقة بين مرض السيلان الحاد والمزمن ففي الحالة الحادة يصاحب المريض إفرازات صديدية كثيرة مع وجود حرقان شديد وألم عند التبول في حين أن الحالة المزمنة يكون التأثير كبيرًا على غدة البروستاتا والحويصلة المنوية مع نزول قطرة صديد يوميًّا وتحدث التهابات في مجرى البول تكون نتيجتها حدوث سرعة في قذف السائل المنوي (وهذا المرض أيضًا يسببه ميكروب آخر غير السيلان) مع حدوث ألم شديد يجعل اللقاء الجنسي مؤلمًا للغاية، ويمكن أن تنتقل العدوى بمرض السيلان إلى

الأطفال الصغار عن طريق الأم المصابة بالسيلان وذلك عند الولادة حيث تصاب عيني المولود مسببة احمرار ونزول صديد كثير من العينين وكذلك يمكن انتقال العدوى إلى الأطفال عند قياس درجة حرارتهم عن طريق الشرج باستخدام ترمومتر ملوث بسبب الإهمال أو عن طريق اغتصاب الأطفال بواسطة شخص مصاب بالسيلان.

ومن الممكن كذلك أن يصيب السيلان أجزاء أخرى من الجسم مثل الفم والشرج أما إذا كانت الإصابة عن طريق الدورة الدموية فإن المرض يصيب المفاصل مسببًا ارتشاحًا بها وبثور على الجلد وخاصة حول المفاصل المصابة، ونفس الشيء يحدث عند المرأة التي تصاب بالسيلان من رجل مريض حيث يسبب التهابات في جهازها التناسلي ويحدث انسدادًا في قناتي فالوب والتي تلتقي خلالها البويضة بالحيوانات المنوية لكي يحدث التلقيح فتحدث تليفًا بتلك القناتين فيمنع مرور البويضات خلالها وبالتالي يحدث العقم.

مرض الزهري: يحدث مرض الزهري نتيجة ميكروب ينتقل من الرجل المريض إلى المرأة وبالعكس نتيجة اللقاء الجنسي أو الملامسة بين المريض والسليم مثل تبادل القبلات أو استعمال أدوات وملابس المريض مثل الأكواب والأطباق والمناشف أو عن طريق الوراثة حيث تنقله الأم المصابة

إلى أبنائها أو عن طريق تبرع شخص مريض بالزهري بدمه إلى شخص سليم فيصاب به، ويسبب مرض الزهري قرحة وحيدة على العضو الذكري عند الذكر وتكون غير مؤلمة ويصاحبها تضخم في الغدد الليمفاوية الموجودة في أعلى الفخذين ولا يحدث الألم إلا إذا أصيبت هذه الغدد بالالتهاب، وأحيانًا تكون هناك أكثر من قرحة على العضو الذكري وذلك راجع إلى الإصابة بميكروب مرض تناسلي آخر وتحدث آلامًا شديدة ويكون التضخم في الغدد الليمفاوية مؤلمًا (والتضخم في جانب واحد غالبًا والغدد المتضخمة ملتصقة) وأحيانًا تكون القرحة قد حدثت نتيجة الإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية، ومرض الزهري يصيب أعضاء أخرى من جسم المريض مثل تضخم في الكبد والطحال مع حدوث اضطراب في وظائف الكبد ويحدث كذلك التهاب مزمن في اللسان مع حدوث تورم كبير وتصاب العين بالتهاب شديد وكذلك عظام المفاصل حيث يحدث المرض ترسيبًا للكالسيوم بدرجة كبيرة ويؤثر كذلك على أوردة وشرايين الجسم وبالتالي يصاب القلب بالذبحة الصدرية ثم قد يحدث شللًا بالمخ في المراحل المتأخرة من المرض قد ينتهي بالموت السريع.

وفي أول مراحل الإصابة بمرض الزهري فإن ذلك لا يؤثر على قدرة الرجل على الإنجاب وإن كانت العدوى ستنقل بالطبع إلى الزوجة ثم إلى الجنين وإذا أهمل علاج المرض فإنه يشكل خطرًا كبيرًا على الخصية حيث تصاب

بالتهاب يؤدي إلى تليفها وبالتالي يتوقف إنتاج الحيوانات المنوية ويصاب الرجل حينئذ بالعقم وكذلك يؤثر على الحويصلة المنوية والبروستاتا وقناة مجرى البول أما المرأة المصابة بمرض الزهري فإن ذلك الالتهاب يؤدي إلى حدوث إجهاض متكرر وموت الجنين داخل الرحم ويصاب الجهاز التناسلي كله بالتهاب شديدة تؤدى في النهاية إلى العقم. وفي كلتا الحالتين فعند المراحل النهائية للمرض يتأثر الجهاز العصبي بشكل واضح مما يقلل من القدرة على الانتصاب عند الرجل، ثم نأتي إلى بيان بعض الأمراض الجلدية والتي تصاحب اللقاء الجنسي ونتناولها باختصار فهناك مثلًا:

- الجرب: يُحدث الجرب حبوبًا على رأس العضو التناسلي مع وجود حكة شديدة فيه وكذلك في البطن والذراعين وبين الأصابع وتزداد هذه الحكة أثناء الليل وسرعان ما ينتقل المرض إلى باقي أفراد الأسرة إذا لم تعالج الشخص المريض بسرعة ولذلك لابد أن يعالج كل الأفراد الموجودين في المنزل في وقت واحد حتى نقضي على المرض تمامًا.

- الالتهاب المحاري: ويسببه فيروس وهو مرض معدٍ جدًّا وسريع الانتشار ويظهر أكثر في البطن والوجه ويحدث حبيبات حول العضو دالتناسلي والعانة ويجب علاجه بسرعة بالكي الكهربي أو الكيميائي.

- **السنط: ويسببه فيروس وهو مرض يسبب ظهور بعض الحبيبات الخشنة على العضو التناسلي دون ظهور أية أعراض أخرى ويعالج بالكي الكهربي أو بالتبريد.**
- **الهربس: ويسببه فيروس ويحدث فقاقيع على العضو التناسلي ويسبب حرقانًا على الجلد وينتقل هذا المرض أثناء اللقاء الجنسي وخاصة عن طريق العلاقات الجنسية الشاذة.**
- **التهاب العانة: يحدث هذا المرض نتيجة دخول حشرة القمل السوداء ذات الحجم الصغير جدًّا تحت الجلد وخاصة عند منطقة العانة نتيجة التلامس بين شخص سليم وشخص مريض خلال اللقاء الجنسي محدثةً حكة شديدة، وأحيانًا تحدث العدوى نتيجة استعمال أدوات الشخص المريض من ملابس داخلية أو مناشف.**

* * *

الجنس استمتاع

وليس واجبًا على المرأة تجاه الرجل أو العكس

يخطئ خطأً فادحًا من يظن من الرجال أن المرأة لم تخلق إلا لكي يستمتع بها الرجل فحسب وهي أداة للاستمتاع فقط فالأنوثة ليست جسدًا فحسب، بل هي قبل ذلك تجسد للحب المقدس والجمال والرقة والروح المهذبة والتعلق النبيل. وكذلك تخطئ من النساء من تظن أن العلاقة الجنسية بينها وبين زوجها من واجبات الزواج فقط.

ولكننا نؤمن ونجزم بأن العلاقة الجنسية هي علاقة تكافلية سامية يشترك فيها الرجل والمرأة بنسب متساوية لا يحق لأي طرف فيها التخلي عن دوره ولابد لكل منهما بذل قصارى جهده فيها لكي يمتِّع الآخر ويجعل كل لقاء جنسي كأنه أول لقاء جنسي بينهما حتى يصل كل طرف إلى الارتواء والإشباع الجنسي، ولكي يكون الاتصال الجنسي طبيعيًّا وجميلًا ومستحبًا لابد أن تساهم الزوجة بدورها مع الرجل (كما أسلفنا) في الوصول بهذا العمل إلى القمة التي ينشدها الرجل والتي يجب أن تنشدها هي أيضًا.

وهذا يستدعي منها أن لا تكون شريكًا سلبيًا! بل عليها أن تندمج في دورها اندماجا كليًّا وروحيًّا وجسديًّا ونفسيًّا،إذ أنّ هذا الاندماج وهذا الاندفاع من كلا الزوجين الواحد نحو الآخر بشوق وحنين ورغبة وتفاهم، يضفي على الاتصال الجنسي لونًا زاهيًا وجذابًا من ألوان المتعة واللذة المنشودة.

أما في حالة بقاء الزوجة سلبية التصرف -كما تفكر بعض النساء أن يتصرفن في مثل هذه الحالات- وإذا تركت زوجها وحده في أتون هذا العمل، فإن كثيرًا من الاعتبارات تُفقد وتذهب سدًى لأن التعبير عن الحب يكون ناقصًا إذا لم يكن هناك الشوق والرغبة المشتركة بين الزوجين.

كما أن الاتصال الجنسي نفسه يفقد روعته وكماله ومتعته لأن جمود الزوجة وعدم تفاعلها مع الزوج يقضي على أجمل ما فيه، ويبلغ هذا الاتصال ذروة روعته ومتعته عندما يشترك الاثنان في العملية الجنسية بطريقة إيجابية؛ وأهم ما ينبغي أن يراعيه الزوج مراعاة فائقة هي عواطف زوجته ومشاعرها وبالذات -والكلام هنا للمتزوجين حديثًا والمقبلين على الزواج- في أوائل ليالي الزواج فقد تركت الزوجة عشها الذي درجت فيه إلى عش جديد لم تألفه بعد، فقد تشعر بالوحشة والحياء وهذا إحساس طبيعي ومظهر لابد وأن يُتوقع حدوثه في مجتمعنا الشرقي الإسلامي، ولهذا كله يجب على الزوج أن يكون لبقًا جدًّا، فيجعل من كل ليلة فيها اتصال جنسي ليلة تقوية روابط الصداقة والمحبة - (وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) - لا ليلة إزعاج وإظهار المقدرة والرجولة؛ وعليه ألا يقدم على العملية الجنسية إلا إذا وجد استعدادًا ورغبة وتعاطفًا من رفيقة حياته وإلا أجلها إلى وقت آخر.

ففي الزواج المثالي يجب أن يكون الجماع منسجمًا أثناء فعله والاستجابة له ولمقدماته، ومن ضرورات هذه المشاركة كما ذكرنا المساواة في الحقوق، وفي الاستمتاع فيما يسمى بالاتحاد الجنسي، ولكي يستمتع الزوجان بهذا الاتحاد الجنسي لابد من المداعبة (الملاعبة) أولًا فإهمال الملاعبة يضايق المرأة، ويثير اشمئزازها بل ويؤذيها إيذاءً بدنيًا ونفسيًّا وإهمال المداعبة دليل الغباء والحماقة، لأن المداعبة فنٌ غزير اللّذات ولذاته لا تقل عن لذات الجماع!!!

والألفاظ والنظرات لها أهمية عظمى في التمهيد لأنها دليل على الإفصاح عن المشاعر والأحاسيس في هذا الدور الباكر حين تكون النفس أكثر من الجسم استعدادًا للتأثر والإثارة. ومهما بدت هذه الأمور تافهة وصغيرة فإنها هامة جدًّا.

فمثلا ارتباط حاسة الشم بالناحية الجنسية فقوة العطر في حجرة النوم كبيرة جدًّا في إثارة الرغبة عند كل من الزوجين سواء الزوجة أو الزوج.

إن المداعبة هي تنفيذ الأعمال اللازمة للتمهيد للعلاقات الجنسية في الزواج وهنا تصير المداعبة بين الزوجين شيئًا منعشًا جميلًا يجدد المشاعر الجنسية فيجب أن لا يخلو الجانب الفني العملي في الزواج المثالي من الاهتمام بالمداعبة وإثارة الإعجاب والوله بالقدر المناسب وفي الوقت المناسب، وقد قال أحد علماء النفس الأخصائيين والمعنيين بقضايا الجنس تحت عنوان

(المغازلة والمداعبة) وأعلم أنه لا يكفي أن يستهوى الرجل زوجته ويستعطفها حتى تذعن له مرة واحدة فقط حين يتزوجها بل يجب أن يلاطفها ويستعطفها ويستهويها عند كل وصال، لأن كل وصال يمثل زواجًا جديدًا. فعلى الإنسان واجب مزدوج عليه أن يثير الغرام في نفس محبوبته وأن يفتن لبها ويشغف قلبها حتى يثير عواطفها إلى حد الاستعداد التام للمضاجعة.

وهنا لابد من إعادة التنبيه لما تقدم من القول أن غرام المرأة يتحمس مبتدئًا بوساطة قلبها وعقلها، فالزوج القدير لا يهمل غرامها وعواطفها حتى يحلق الحب في سماء عقليتهما. ليس جعل المرأة متأهبة للوصال عملًا إنسانيًّا فقط يراد منه تلافي تألمها بل هو أمر ذو فائدة عظمى للرجل نفسه لأنه يحصل به على منتهى اللذة بسبب الإحساس المتبادل بين الجانبين. وقبل الانتهاء من الكلام على فن الملاعبة والمداعبة والتي أمر بها رسول اللهﷺ نلفت الانتباه إلى شيء من الأهمية بمكان أن نذكره في هذا الصدد وهو فترة الملاعبة بعد الجماع فإن لهذه الملاعبة أهمية كبرى في العلاقة الجنسية ومن المؤسف أنها لا تنال إلا الإهمال ولا يلتفت إليها كثير من الأزواج.

فمن عادة كثير من الأزواج أن يتباعدا بعد الجماع مباشرة ولا سبب لذلك إلا الجهل أو الإهمال فيدير الرجل وجهه ويستغرق في النوم بينما تشعر الزوجة بهبوط تلهفها تدريجيًّا فيحرم الزوج نفسه من أعظم الفترات

العاطفية كما يفسد على زوجته استمتاعها بمشاركته تلك اللحظة وحنانها الجميل وحاجتها الأكيدة إلى المداعبات والقبل والكلمات الحلوة التي تطلبها المرأة أكثر من الاستمتاع الجسدي.

لذلك يجب على الزوج الاستمرار في إمتاع زوجته ومداعبتها بعد الجماع ويكفي أن يمنحها كلمة حب أو قبلة أو لمسة رقيقة أو عناقًا حارًا.

* * *

الطعام والجنس

إن الطعام لابد وأن نضعه جميعًا في أوائل اهتماماتنا بالنسبة للناحية الجنسية فهو هام جدًّا للسلوك الجنسي للرجال والنساء ولذا يجب الاهتمام ببحث هذه الناحية بكل حرية لأن الضعف الجنسي كما أسلفنا سابقًا يلعب دورًا محزنًا في الزواج فهو يؤدى إلى كثير من المشاكل الزوجية ويمكن أن يقضي على السعادة الزوجية أيضًا والتي قد تكون رفرفت في سماء هذه الأسرة في يوم من الأيام.

والضعف الجنس يمكن التغلب عليه بالطعام الجيد النوعية وليس الكمية والصحة الجيدة تتمثل بعودة الشهوة والقدرة الجنسية القوية.

ومن أهم العناصر الغذائية التي يمكن أن نشير إليها هو فيتامين ب المركب والذي بدوره يزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر الغذائية الأخرى، والأشخاص الذين يعانون ضعفًا في الناحية الجنسية يجب أن يتبعوا نظامًا غذائيًا غنيًا بفيتامينات (ب) المتعددة لأن نقص أحد هذه الفيتامينات من شأنه أن يضعف الغدد الجنسية.

إن اللبن الرائب ينتج الجرثومة الثمينة التي تصنع هذه الفيتامينات والبلغاريون الذين يعتمدون في جزء كبير من غذائهم على اللبن الرائب (الزبادي) معروفون باحتفاظهم بقوتهم الجنسية الدائمة حتى الشيخوخة

فبتناول نصف قدح من حبوب القمح وثلاث أو ستة ملاعق من خميرة البيرة، وثلاث أقداح من اللبن الرائب يوميًا تتغلب على الضعف الذي يحدثه نقص فيتامينات (ب)؛ وبما أن جميع الهرمونات قائمة في تركيبتها على أساس البروتينات (ومنها الهرمونات الجنسية)، فيجب زيادة حصة الأشخاص الذين يشكون نقصًا في القدرة الجنسية منها، والبروتينات المأخوذة من مصدر حيواني تعطي قيمة أكبر من البروتينات ذات المصدر النباتي.

وفيتامين (أ) هام بصورة خاصة للبروستاتا والخصيتين...وهو الذي ينظم العادة الشهرية للمرأة... ولذا يجب تناول كميات مناسبة منه عن طريق الخضراوات والفاكهة والعصائر الطازجة وزيت كبد الحوت (السمك).

والنساء اللواتي ينقصهن اليود لا يشعرن برغبة جنسية، ويعاني اضطرابًا في موعد الدورة الشهرية والتي تكون عادة مصحوبة بالصداع وآلامًا شديدة بالبطن والظهر؛ والأغذية المشبعة باليود تُصلح حالتهن بسرعة كبيرة.

وفيتامين (ج) ضروري جدًّا فنقصه عند النساء يؤدى على نزيف مفرط وألم.

أما فيتامين (هاء) فهو يسمى بفيتامين الإخصاب، ولا يظهر تأثيره في تهيج الرغبة الجنسية إلا إذا كانت الكمية المتناولة منه كبيرة، وهو ضروري جدًّا

في تكوين المني،أما عند النساء فإنه يجنبهن الولادة المتعسرة، والطلق المبكر، ويوجد بكثرة في حبوب القمح وخاصة زيت حبوب القمح (زيت جنين القمح)، وفي الخس، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، وفي الحبوب الكاملة ولذلك يجب تناول هذه الأغذية باستمرار والامتناع عن تناول الأغذية المنخولة والمُصفَّاة لأنها فقيرة بفيتامين (هاء).

وعلى هذا لابد للإنسان منا أن يدرك أن الضعف الجنسي دليل على التغذية الناقصة والغير سليمة وليس على التقدم بالعمر، بل إنَّ هناك من يرى أن القدرة الجنسية دليل على قوة الجسم ونشاطه بصفة عامة وهذا هو الذي دعا طبيبًا مثل (والت ويتمان) إلى وضع دستوره الشهير: لا قوة بدون قوة جنسية !!

وإذا كان الأمر كذلك، فلابد من شيء من التفصيل في تأثير الغذاء على الصحة الجنسية؛ ونبدأ بالدهون فهي مصدر هام من مصادر الطاقة في الجسم وهي تسبب الكثير من المخاوف والقلاقل التي تعترى الإنسان في الوقت الحاضر نظرًا لما أثير حولها من حيث ارتباطها بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وأمراض الأوعية الدموية وبالتالي على القدرة الجنسية مما جعلها محور اهتمام الأطباء والمتخصصين في مجال التغذية في وقت واحد.

وبجانب أنها مصدر للطاقة فهي تعمل كوسط مساعد لسهولة امتصاص بعض الفيتامينات والتي لا تذوب في الماء وتذوب في الدهون وهذه الفيتامينات مهمة جدًّا في العملية الجنسية كفيتامين (أ، د، هاء، ك).

وهذه الدهون تحتوى على بعض الأحماض الدهنية الأساسية الضرورية لسلامة الجهاز التناسلي بجانب أجهزة الجسم الأخرى، ولذلك ينصح الأطباء بإضافة المواد الدهنية للطعام بما لا يقل عن 15% من كمية الطعام اللازمة يوميًّا.

ثم نأتي إلى مكون مهم جدًّا من مكونات الدهون وهو الكوليستيرول وهو مادة أساسية في إنتاج الهرمونات الجنسية ومعدله الطبيعي في الدم للشخص البالغ فيتراوح بين (250 - 150 مجم لكل 100مل) فإذا زادت نسبة الكوليستيرول في الدم عن هذا المعدل يؤدي إلى أمراض بالقلب وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ومع مرور الزمن يقل الدم الذي يصل إلى العضو الذكري اللازم لعملية الانتصاب أثناء الجماع فيؤدي إلى الضعف الجنسي.

أما الفيتامينات فكما أوردنا سابقًا فإن الفيتامينات مركبات عضوية تدخل في تنظيم عمليات التمثيل الغذائي في الجسم وهي لا تحتوي على طاقة فلا تمد الجسم بأي طاقة ولكننا يمكن أن نمثلها بشرارة الاحتراق الذي يخرج

من بوجيه السيارة فيعمل على تشغيلها ولا تمدها بأي طاقة. ومن أهم الأطعمة التي تمد الجسم بالفيتامينات الخضراوات والفاكهة الطازجة.

ومن أهم الفيتامينات التي تدخل من قريب أو بعيد في الناحية الجنسية:

- فيتامين (أ):- فهو مهم جدًّا بالنسبة للمرأة حيث يحافظ على نضارة الجلد وحيويته ونقصه يؤدى إلى جفاف الجلد وتشققه وجفاف المهبل مما يؤثر بالسلب على العملية الجنسية التي تعتمد على الاحتكاك والملامسة كما وجد أنه ضروري لنمو نسيج عنق الرحم، وبالنسبة للرجل؛ فهو مهم جدًّا لنشاط الحيوانات المنوية وضروري جدًّا لسلامة البروستاتا والخصيتين، ومن أهم مصادره والأطعمة الغنية به: الكبد، صفار البيض، الزبد، الجبن، الجزر، البطيخ، الشمام، الطماطم، الخس، السبانخ.
- فيتامين (د):- وهو مهم جدًّا في تكوين العظام وبالتالي له دور غير مباشر في العملية الجنسية حيث كيف ننشد جنسًا صحيحًا وجيدًا مع كساح ولين عظام والذي يصيب الإنسان من نقص فيتامين (د)، وأهم مصادره صفار البيض، والكبد، وبعض أنواع الأسماك والبطارخ.
- فيتامين (هاء):- وهو من أهم الفيتامينات التي تدخل في العملية الجنسية فيطلق عليه هرمون المانع للعقم ومن أهم مصادره

الخضراوات الورقية مثل الخس والجرجير والسبانخ وقد عرف المصريون القدماء مدى أهمية نبات الخس قبل آلاف السنين إذ أن نبات الخس عندهم يرمز إلى التناسل كما يوجد به فيتامين(هاء) أيضًا بوفرة في زيت جنين القمح، والفول السوداني وكذلك في صفار البيض واللبن.

- فيتامين (ب)المركب: وهو يتكون من مجموعة من الفيتامينات عرفت بالتالي: فيتامين (ب1) أو الثيامين و فيتامين (ب2) أو الريبوفلافين والنياسين أو حمض النيكوتينك وفيتامين (ب3) أو حمض البانتوثينيك وفيتامين (ب6) أوالبيريدوكسين والبيوتين وفيتامين (ب9) أو حمض الفوليك وفيتامين (ب12) وهذه الفيتامينات مهمة جدًّا في العملية الجنسية حيث يؤدى نقصها إلى خلل في الوظائف الحيوية للجسم واختلال في الجهاز العصبي واختلال في دورة الشبق عند الأنثى وفقدان الرجل للرغبة الجنسية والتهابات بالفم واللسان كما يصيب الجلد بالجفاف والتشقق ويميل لون الجلد إلى السمرة وبالذات في المناطق المعرضة للشمس كالوجه والصدر والرقبة واليدين ويؤثر كذلك على الشعر ويؤدى إلى فقدان الشعر للمعانه ونعومته ويؤدى إلى تساقطه وكل هذه الأعراض تؤدى إلى اختلال العملية الجنسية وبالتالي فهو مهم جدًّا ومن أهم مصادره: الحبوب الكاملة أو المطحونة -مع

الالتزام بعدم فصل القشرة الخارجية- والبقول والمكسرات والكبد والخميرة والسمك واللبن ومعظم الخضروات الورقية الطازجة والفول السوداني وصفار البيض والسبانخ والكلاوي.

- فيتامين (ج): وهو من الفيتامينات المهمة للحفاظ على كفاءة الأوعية الدموية ومقاومة الالتهابات وسلامة اللثة ونقصه يؤدى إلى ضعف الأوعية الدموية وكذلك الأنسجة والغضاريف كما يلعب فيتامين (ج) دورًا هامًا في حماية المرأة من الأورام خاصة أورام الثدي والرحم ومن أهم مصادره: الحمضيات مثل الليمون والبرتقال والطماطم والبقدونس والجزر والفراولة والموز والجوافة والتفاح واللبن والكبد.

ونأتي بعد ذلك لـ

- الأملاح المعدنية: ومن أهم هذه الأملاح المعدنية الزنك واليود والكالسيوم والفسفور والحديد والماغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم. ومن الأملاح المعدنية الهامة في العملية الجنسية نذكر الزنك فهو مهم جدًّا في تكوين الإنزيمات الهامة التي تدخل في عملية تكوين الحيوانات المنوية في الخصيتين كما يساعد في تمثيل المواد البروتينية في الجسم ونقصه يؤدي إلى تشوهات في الحيوانات المنوية وعدم اكتمال نموها الطبيعي وبالتالي إلى العقم كما أن اليود مهم جدًّا في عمل الغدة

الدرقية ونقصه يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وضعف الرغبة الجنسية خاصة لدى النساء كما يسبب اضطرابًا في الدورة الشهرية وهو عنصر تحريض وإغراء وإثارة بالنسبة للمرأة كما أن اليود يزيد من تكوين المني ويزيد من القدرة الجنسية عند الرجال، ويكثر اليود في المنتجات البحرية كالأسماك البحرية وزيت السمك وفي البصل والجزر والجرجير والمكسرات.

- الفسفور: غذاء لا غنى عنه للمخ في عملياته الغذائية حيث يساعد على توصيل الإشارات الكهربائية من المخ للأعصاب ومنها إلى العضلات المشاركة في العملية الجنسية ومما لا شك فيه أن العملية الجنسية ليست أداءً عضليًا فقط بل هي تفكير وإثارة وصفاء ذهني أولا ثم يأتي الأداء العضلي.
- بعض الأطعمة الوثيقة الصلة بالجنس:

التمر: فهو غذاء متكامل به كل العناصر الغذائية وبالتالي فهو مقو للجنس وقد قال عنه بن القيم أنه يزيد في الباه (وهي القدرة على المعاشرة الجنسية) ولا سيما مع حب الصنوبر، ووصف التمر في الطب الشعبي القديم بأنه مع الحليب والقرفة يزيد في القدرة الجنسية ويخصب البدن ويسخنه كما أن التمر مقو للأعصاب الجنسية ومهم في تجديد الخلايا

الجنسية عند كل من الرجل والمرأة (في الحيوانات المنوية والبويضات) كما أنه يحتوي على الحامض الأميني، الأرجنين، وهو من الأحماض الأمينية الهامة والتي تدخل في تركيب السائل المنوي وسائل غدة البروستاتا كما أن هذا الحمض يدخل بنسبة مرتفعة في تكوين البروتينات المكونة لنواة الخلية وهو غني بعنصر الفسفور وهو بجانب أهميته فى خلايا المخ والأعصاب فهو يعد واحدًا من أهم مكونات السائل المنوي وسائل البروستاتا.

ولا شك أن وجود السائل المنوي بكثرة يزيد من القوة الجنسية لدى الرجال كما يزيد من شدة العملية الجنسية، ومن الحقائق العلمية أن التمر أو الرطب مثل أصناف الزغلول والسمانى والأمهات والحياني وبنت عيشة تصل نسبة الرطوبة بها 30%، ولا تحتوي هذه الأنواع على السكروز بل تحتوى على الفركتوز بنسبة عالية وهذا السكر يفوق فى حلاوته الجلوكوز بمقدار 1.5 مرة ويفوق السكروز 1.7 مرة وهذا السكر(الفركتوز) لا يحتاج إلى الإنسولين عند استخدامه في إنتاج الطاقة داخل الجسم وبالتالي فإنه لا يمثل عبئًا على مرضى السكر وبالتالي يعتبر أفضل علاج للضعف الجنسي لمرضى السكر، ويجدر الإشارة هنا إلى طلع النخل وهي حبوب اللقاح وهي خلايا التذكير الجنسية في النخل وهي تشبه الحيوانات المنوية أو يشابه الإفرازات الجنسية في الإنسان وقد ذكر في كتاب تذكرة داود للعلَّامة داود

الأنطاكي عن طلع النخل: (إنه لا نظير له في تهيج الباه ولا لرائحته في تهيج شهوة النساء، حتى رائحته مثل رائحة المني).

- ومن الأطعمة الأخرى المهمة والتي تؤدى إلى تقوية الجنس رغبة وأداء:

الجرجير والجزر والبقدونس والكرفس وهو من النباتات العطرية المعروفة ويستخدم مطهوًا مع الحساء أو طازجًا مع السلطة الخضراء وقد جاء في كتاب الطب النبوي أن الكرفس (حار، يابس، يهيج الباه للرجال والنساء). والخس فهو غني بفيتامين هاء.

والسمك والمأكولات البحرية لغناها بعنصري اليود والفسفور، والعنب وجوز الطيب ويجدر الإشارة هنا إلى أن البعض يستخدم ثمرة جوز الطيب كمنشط جنسي إلا أنها في حقيقة الأمر تعتبر من المنبهات الوقتية وإدمان استخدامها يؤدي إلى الضعف الجنسي بالإضافة إلى اضطرابات كبيرة في الجهاز العصبي وأفضل شيء هو الاعتدال في استخدامها.

وأبو فروة (الكستنة) وقد وضعها داود الأنطاكي في تذكرته فقال (إن أُكل مشويًا بالسكر، وأُخذ فوقه الأشربة المنفذة هيج تهيجًا عظيمًا وقوى البدن وغزر الماء وإدمانه يهيج الباه).

والبصل وقد وصفه ابن سينا في كتابه القانون في الطب فقال (جميع أنواع البصل مهيجة للباه وماء البصل يدر الطمث ويلين الطبيعة).

وقال داود الأنطاكي في تذكرته (البصل يزيد الشهوة إذا قطع ونقع في الخل) ومن أسراره أنه ثبت أن مفعول البصل لا يبطل مهما كان البصل مشويًّا أو مسلوقًا أو مقليًّا وذلك بالإضافة إلى الصورة الطازجة، ويمكن نقع البصل في الخل حينًا من الوقت للتخلص من رائحته.

حبوب القمح غير المنخولة -أي غير منزوعة القشرة- والزنجبيل والقرفة والفول السوداني والحمص وحب العزيز ويسمى حب الزلم وهو يزيد المني جدًّا، و السحلب فتوصف جذور النبات الدرنية بأنها مغذية ومقوية جنسيًّا ومحرضة للشهوة.

والينسون أيضًا يهيج الباه وقال داود الأنطاكي في تذكرته (الينسون يهيج الباه) والقرع العسلي ويسمى باليقطين وجاء ذكره في القرآن الكريم في (سورة الصافات الآية 46): (وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ)، وقال أنس (كان رسول الله ﷺ يحب الدباء) و الدباء بمعنى القرع (المعجم الوسيط) كما أنه يعالج ويخفف من التهاب واحتقان غدة البروستاتا..

ومسك الختام دعونا نلقي الضوء على عسل النحل وغذاء ملكات النحل فهو منشط جنسي عالي القيمة وهو الغذاء المفضل في شهر العسل وإذا

أضيف العسل لتحلية كوب من الماء المغلي به كمية مناسبة من نبات حشيشة الدينار ويترك لينقع مدة 15 دقيقة ويشرب مثل هذا الشراب قبل كل وجبة طعام يزيد جدًّا من رغبة الزوجة واستجابتها للجنس لأن هذا النبات منشط جنسي.

وغذاء ملكات النحل مهم جدًّا في إعادة الحيوية والشباب فهو مضاد للشيخوخة سواء للجسم كله أو لخلايا الجلد والبشرة وهو منشط جنسي ذو مستوى عال؛ لما يحتويه من مجموعة هائلة من الهرمونات والفيتامينات المنشطة للغدد التناسلية كما له أثر فعّال في علاج مظاهر الشيخوخة ويساعد على زوال متاعب غدة البروستاتا عند كبار السن.

ويمكن استعمال الغذاء الملكي بأخذه قبل الفطور على حالة نقية بمعدل 4-5 مجم يوميًا أو مخلوطًا بالعسل بنسبة 1% ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة على الريق أو يمكن استحلابه تحت اللسان أو بداخل كبسولة تحتوي على 1-5 مجم من الغذاء الملكي الجاف.

- بعض الوصفات المقوية للجنس من الأطعمة الطبيعية:

- ✓ البلح (التمر) واللبن والقرفة: إذا أضيف اللبن إلى البلح وأضيف عليه بعض القرفة كانت وصفة ممتازة لزيادة الكفاءة الجنسية.

- ✓ طبق سلاطة خضراء يوميًّا يدخل فيها الجزر والجرجير مع عصير الليمون غني جدًّا بالفيتامينات مع درجة عالية من الكفاءة الجنسية.
- ✓ وصفة من البقدونس:

أ) المنقوع: ينقع مهروس الأجزاء الغضة من النبات في الماء المغلي بمعدل ملعقة لكل كوب ماء مغلي ويترك المنقوع لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب حسب الحاجة.

ب) المغلي: يغلي مسحوق البذور في الماء بمعدل نصف ملعقة لكل كوب ماء وذلك لفترة وجيزة بعدها يترك المغلي ليبرد ثم يصفى ويشرب منه نصف إلى كوب في اليوم.

- ✓ عصير الكرفس: تضرب أوراق النبات وكذلك الأجزاء الغضة منه في الخلاط ثم تصفى ويؤخذ من هذا العصير مقدار ملعقة مرتين أو ثلاث مرات يوميًّا، ويفضل أن يحلى هذا العصير بكمية مساوية له من عسل النحل أو عصير الجزر.
- ✓ زيت الكرفس: يؤخذ من 6-8 نقاط على كوب ماء مرتين في اليوم وينصح باستخدام زيت الكرفس الضارب للصفرة والمستخلص من البذور كمقو جنسي.

- ✓ وصفة من الزنجبيل والعسل: يستخدم الزنجبيل وعسل النحل لعمل مربى لهذا الغرض ويستخدم لعمل شراب يحضر كالآتي: يضاف نصف ملعقة من مسحوق الزنجبيل إلى ملعقة عسل النحل ويخلط جيدًا ثم يضاف كوب من الماء الساخن لهذا المخلوط ويشرب من هذا المزيج حسب الحاجة.
- ✓ خلطة قوية للنشاط الجنسي: هذه الخلطة تزيد الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة:

- عدد 2 ملعقة من اللبن البودرة ومقدار مناسب من الماء (حسب إرشادات نوع اللبن المستخدم)، أو كوب من اللبن الطازج.
- ربع ملعقة كبيرة من الزنجبيل.
- ثمن ملعقة كبيرة من القرفة.
- 4 ملاعق كبيرة عسل نحل.
- قليل من عصير الليمون.
- ثمرة واحدة من أي نوع من الفاكهة.

تخلط هذه المكونات ويؤخذ الخليط الناتج يوميًّا أو عند اللزوم.

وفي النهاية لابد من دق ناقوس الخطر في وجه كل مدخن حيث يسبب التدخين نسبة أكبر من 50% من حالات الضعف الجنسي ويرجع ذلك إلى حدوث قصور في الشرايين المغذية للقضيب بالإضافة للشرايين المغذية للجسم كله حيث تزيد نسبة النيكوتين وأول أكسيد الكربون في دم المريض مما يعمل على انقباض هذه الشرايين وكذلك تصلب في جدرانها وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن المواد الناتجة عن احتراق السيجارة يظل تأثيرها مدة لا تقل عن عشر سنوات مما يشير إلى أن أخطار التدخين التي يواجهها المدخن تظل حتى بعد إقلاعه عن التدخين ناهيك عن الرائحة الكريهة للمدخن والتي يمكن أن تكون سببًا مباشرًا للنفور بين الرجل والمرأة ويؤثر على استجابة الزوجة أثناء الجماع مما يفقد العملية الجنسية هدفها من استمتاع الزوجين.

* * *

تقييم ذاتي في السلوك الجنسي

لكل من الزوج والزوجة

ونحن بصدد هذا الموضوع المهم في حياة كل من الزوجين الجنسية يجب أن نلفت الانتباه إلى بعض النقاط والتي لابد وأن تكون نصب أعيننا وفي بؤرة اهتمامنا من ناحية السلوك الجنسي لكل من الزوجين للآخر.

فأولًا: بالنسبة للزوجة لابد وأن نوضح بعض النقاط منها:

1. لابد وأن تدرك الزوجة جيدًا أنه ليس شرطًا أن الزوج هو البادئ دائمًا بطلب وبداية الممارسة الجنسية مع الزوجة فيكون من الأشياء التي تروق للزوج أن تشعره زوجته بأنه مرغوب فيه وجذاب من ناحيتها ولو بالإشارة إلى أنك راغبة فيه.
2. لا تكوني أبدًا سيئة التصرف إذا لم تسر الأمور على ما يرام فالغضب واللوم وإظهار الضيق من شأنه هدم وإتلاف هذه العلاقة السامية ولكن مع العطف والحنان والصبر يمكن الرجوع بالعلاقة إلى جادة الصواب مرة أخرى.
3. حتى ولو كان الرجال عمومًا يهتمون بالمنظور البدني أو الجسماني فليس هناك مانع من لفت نظرهم إلى الناحية العاطفية (المنظور العاطفي) للعلاقة الجنسية، فمثلًا يمكن إضاءة بعض الشموع على مائدة العشاء مع بعض الموسيقى الهادئة الناعمة هذه عوامل

بسيطة من شأنها أن تضفى جوًّا رومانسيًّا خلاقًا يزيد من متعة اللقاء لكلا الزوجين.

4. اعلمي أن زوجك يريدك أن تستمتعي بالقرب والألفة والمودة أثناء العلاقة الجنسية ولكنه لا يستطيع قراءة أفكارك وما يدور بخلدك وبالتالي لابد لك بالاتصال المباشر بينك وبينه وحرصك الدائم على عدم قطع هذا الاتصال بدوام التحدث إليه وتعريفه بما تريدين وما تحبين.

وبعد ذلك إذا أردت معرفة كيف تسير الأمور في علاقتك الزوجية بينك وبين زوجك أجيبي عن الأسئلة الآتية بكل أمانة على قدر المستطاع وكل سؤال على حسب إجابتك أعطى لنفسك نقاط من 1- 5

- 1 يعنى لا أبدًا ---------- 5 تعني دائمًا وبذلك سيساعدك هذا التقييم لتحسين أدائك في العلاقة الزوجية.

السؤال الأول: هل تتقبلين عادة مداعبات زوجك؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

السؤال الثاني: هل تحسين بالراحة أو الاسترخاء بين يدي زوجك وقت الألفة والمودة؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

السؤال الثالث: هل تكوني صريحة وواضحة مع زوجك عندما تريدين أنت ممارسة الجنس؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

السؤال الرابع: هل يحاول زوجك إسعادك أثناء العلاقة الجنسية؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

السؤال الخامس: هل تتواصلين أو تخبري زوجك ماذا يعجبك في العلاقة الجنسية؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

لو أجبت على كل الأسئلة وحصلت على نقاط من 4 - 5 فتهانينا لك.

أما إذا كانت إجاباتك من 1 أو2 أو3 فلابد من ملاحظة هذه الأسئلة والعمل على تحسين هذه النقاط وبالتالي سوف يتحسن أدائك الجنسي.

ثم نأتي للزوج فلابد وأن يضع كل زوج نصب عينيه بعض النقاط بالنسبة للزوجة:

1) المرأة هي المرأة عاطفية بطبعها فدع زوجتك تسمع منك باستمرار مقدار حبك لها ومدى سعادتك بقربها فالمرأة لا تمل من سماع هذا الإطراء وتحس

دائمًا بالإشباع العاطفي كما يزداد إحساسها كم هي جذابة بالنسبة إليك وفي هذا زيادة لسعادتها ورضاها النفسي وبالتالي الجنسي أيضًا.

2) المرأة يجب أن تكون ملتصقة عاطفيًا بزوجها وخاصة أثناء اللقاء الجنسي والأكثر من ذلك عليك الاعتراف بالخطأ إذا حدث أثناء حياتكما ما يعكر صفوها سواء كان ذلك أثناء العلاقة الحميمة أو خارجها حتى ولو كان من وجهة نظرك أنك لم ترتكب أي خطأ أو بمعنى آخر هل أنت مستعد للتنازل عن شيء من كبريائي كإثناء منازعاتكما في سبيل الوصول إلى التفاهم المنشود؟ فإن الحب الناضج بهذا الشكل يركز على دعم الحياة الزوجية، أكثر مما يركز على دعم شخصية أحد الزوجين باستمرار.. من شأن هذا رفع درجة المودة والالتصاق والتلاحم بينكما.

3) لا تصب جل تركيزك أثناء الجماع على المهبل فقط والإيلاج داخله، فإن الزوجة يمكن لها الاستمتاع جسديًا وبدنيًا بدون ممارسة صريحة للجنس، ففي بعض الأحيان تفضل الزوجة الاحتضان والشعور بالقرب والمودة مع الزوج بدون ممارسة الجنس ويدخل هذا من باب الإشباع العاطفي.

4) لا تأخذ الجنس على أنه معركة لا بد من انتصار الرجل فيها ولكن اجعله شيئًا ممتعًا لك ولزوجتك وليس معنى إخفاقك في مرة من المرات أنها نهاية العالم فإن زوجتك تحبك فعليك بالاسترخاء والمحاولة مجددًا.

5) هل تفكر بمعنى(نحن)؟ عندما تخطط للمستقبل فهل تخطط لمستقبلكما أنتما الاثنين؟

وعليك بعد توضيح كل هذه النقاط إجابة هذه الأسئلة بكل أمانة:

السؤال الأول: هل تتقبل عادة مداعبات زوجتك؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

السؤال الثاني: هل تفكر في احتياجات زوجتك الجنسية؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

السؤال الثالث: هل تخلق جوًّا من الرومانسية عندما تريد ممارسة الجنس مع زوجتك؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

السؤال الرابع: هل تحاول زوجتك إسعادك أثناء العلاقة الجنسية؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

السؤال الخامس: هل تتواصل مع زوجتك بإخبارها ماذا تحب أثناء العلاقة الجنسية؟

1 - 2 - 3 - 4 - 5

إذا أجبت على الأسئلة السابقة وحصلت من كل سؤال على 4 أو 5 فتهانينا لك.

أما إذا كانت إجاباتك من 1أو2 أو 3 فلابد من ملاحظة هذه الأسئلة والعمل على تحسين هذه النقاط وبالتالي سوف يتحسن أداؤك الجنسي.

وفي النهاية أود أن أقدم نصيحة لكل زوجة وأقول:

- (مهما تزينت الزوجة لزوجها لابد وأن تعلم أن الجمال والفتنة لا يستطيعان أن يلهبا غريزة الزوج ما لم يتوجهما قلب حانٍ مليء بالمشاعر الدافئة).

- (المرأة الجميلة تسلب القلوب لكن المرأة الفاضلة تملك بل وتسيطر تمامًا على العقول والقلوب والمشاعر والجوارح).

- (ثلاثة أشياء تسقط قيمة المرأة؛ حب المال، والأنانية، وحب السيطرة.

وثلاثة ترفعها؛التضحية، والوفاء، والفضيلة).

كما أريد أن أهمس في أذن كل زوج وأقول:

- (الزوج الصالح أبٌ بعد أب)

- (ليس بكاف أن تكونا رفيقين لطيفين، بل لابد لك أن تجعل لزواجك هدفًا ومعنًى، إن أردت له الدوام. إذ كانت هي تلك الفتاة التي تحب أن تكون

أمًّا لأطفالك، إذًا فإن حبك لم يعد هدفًا في حد ذاته، بل طور نفسه إلى أهداف أبعد من، إن الحب الدائم هو ذلك الحب الذي يهدى المحبين إلى إنجاز أعمال أكبر بكثير مما عرفاه من قبل، وبسبب حبهما المتبادل يصبح كل منهما يرى في صاحبه شخصًا أفضل، شخصًا أسعد، شخصًا أكثر إبداعًا)

- (مهما كان الزوج قويًّا، غنيًّا، موفرًا لزوجته كل احتياجاتها المادية لابد وأن يعلم أن المادة لا تستطيع أن تشبع رغبات زوجته العاطفية فلابد أن يشملها بحبه وعطفه ورعايته وحنانه).

تم بحمد الله

المراجع

أ) العربية:

1) تحفة العروس "محمود مهدي الإستانبولي"
2) الجنس والشباب الذكي "كولن ولسون ترجمة أحمد عمر شاهين"
3) 77سؤال وجواب عن الضعف الجنسي "د/أيمن الحسيني"
4) الغذاء والجنس "د/محمد كمال زين الدين"
5) مجلة طبيبك الخاص "العدد (310) أكتوبر 1994"
6) نشرة الصحة والجمال "عن الجمعية العربية للصحة الجنسية -العدد الثالث- السنة الثانية يونيو- يوليو 2004"

ب) المراجع الأجنبية

-Simplified Textbook Of :
ANDROLOGY "Hamed Abdalla Hamed"
v..W. & Johnson.- Human Sexuality: Masters
-The different ways spouses view sex ----
http://Life.Familyeducation.com/Marrage/sex-counseling/45598.html

* * *

الفهرس

المقدمة 6

كلمة الزواج في ضوء الكتاب والسنة 8

الزواج والجنس 20

الدورة الجنسية عند الرجل والمرأة 32

الناحية السلوكية للدورة الجنسية 51

نبذة عن الانحرافات الجنسية 66

الصراعات النفسية والزوجية 73

الأمراض التناسلية وتأثيرها على القدرة الجنسية والإنجاب 78

الجنس استمتاع وليس واجبًا على المرأة تجاه الرجل أو العكس 86

الطعام والجنس 92

تقييم ذاتي في السلوك الجنسي لكل من الزوج والزوجة 108

المراجع 116