الفصل الثاني

انفعالات الجسد وأحاسيسه وأثرهما في نجاح العلاقة الزوجية

تمهيد: انفعالات الجسد .. بين المرأة والرجل

المبحث الأول: الغايات الأساسية للعلاقة المشروعة بين الزوجين

المبحث الثاني:المعرفة ودورها في تحقيق السعادة الزوجية

المبحث الثالث: وقدموا لأنفسكم

تمهيد:

انفعالات الجسد .. بين المرأة والرجل

الجسد لغة لا ينكر اثرها احد من الجنسين، وهذا يؤكد أن تأثيره ليس ناجمًا من فراغ، وإنما هو دليل عملي على قوة اللغة التي يتحدث بها الجسد. وتختلف اللغة التي يتحدث بها الجسد؛ فلغة الحب تختلف عن لغة الرغبة والشهوة، وعن لغة العناد، وعن لغة الانتقام، فلغات الجسد متعددة لتتناسب مع الهدف.

وتختلف الانفعالات بين الجنسين، فالمرأة كائن يعشق لغة الجسد بكل ما تحمله من أهداف، فهي تعشق لغة الجسد حبًا، ورغبة، فالمرأة لا تعشق الرجل الصامت جسديًا، بل تعشق في زوجها أن يحاور جسدها، ويثيره بمداعبة، بلمسة، بأسلوب ما.

في حين أن بعض الرجال يتجاهلون لغة الجسد التي تصدرها المرأة وينظرون الى لغتها بازدراء، فتقع المرأة في حيرة من أمرها، كما قيل عنها فهي ترغب في إرضاء لغة جسدها وتغضب من نظرة الرجل إليها، في حين أن الرجل يقوم بمحاورة جسده ليبيح لنفسه ما يحرمه عليها، خصوصًا في المجتمعات الشرقية التي تترجم لغة الجسد الصادرة من المرأة، وتحصرها في الرغبة فقط، وتتجاهل باقي الأغراض والأهداف التي تدفع المرأة الى محاورة الآخر بلغة الجسد.

ولغة الجسد ليست مجرد إشارات ولمسات، يقال عنها إنها لغة معقدة تحتاج إلى فهم صحيح من الطرفين، وإذا افتقد أحدهما الفهم الصحيح للغة الجسد، لصار التفاهم صعبًا وضاعت وصلة التفاهم بينهما.

ولغة الجسد من جانب المرأة ليست جنسًا فقط، ومن الغريب الذي تم رصده عن المرأة، أنها لا تستطيع نسيان لغة الجسد من رجل وصل معها لأعلى درجات الفهم الحقيقي، في محاورة جسدها. فهناك من يتفق مع المرأة في لغة الجسد ويختلف

معها في باقي الطرق، قد تكون لغة الجسد وسيلة للتفاهم. وقد يحدث العكس، فالمرأة تحييها لغة الجسد ويقتلها التجاهل.

والرجل هو الآخر يعشق هذه اللغة، ولكنه يحاول تجاهلها إرضاءً لأفكار اقتنع بها ناجمة عن أفكار هذا المجتمع الذي يسبب له صراعًا، فهو بحاجة حقيقية للمرأة التي تداعب جسده بلغتها، ولكنه اعتاد على أنَّ هذه اللغة تُنقص من قدر المرأة، فلغة الجسد التي تصدر من الأم نحو طفلها يرغبها، وتسبب له سعادة. وبرغم أنه اعتاد على لغة الجسد منذ الصغر، فهذا يولد لديه احتياجًا طبيعيًا لنمو هذه اللغة مع المرأة في مراحل حياته.

وليس معنى ذلك أنَّ معظم رجال المجتمع منغلقون على أنفسهم ورافضون للغة ومحاورة المرأة لأجسادهم، فهناك بعض الرجال يطلقون العنان للمرأة ويعجبون بمحاورتها لأجسادهم، وقد لا ينسى الرجل لغة امرأة تحاورت بها مع جسده، وقد تكون نقطة عالقة لا يستطيع التخلص منها عندما يقارن بين لغاتها ولغات باقي النساء اللائي تحاورن معه بلغات جسدية مختلفة.

والمرأة هي أكثر عيشًا في لغةٍ من رجل تحدث إليها، ولكنه أفقدها باقي المحاورات مع الرجال الآخرين في حياتها؛ فتظل في حيرة من أمرها وربما تصل الحيرة حد العذاب الذي يراودها كلما تحدث إليها رجل آخر، فهي مازالت متعلقة باللغة التي أثارتها وأثرت فيها سواء كانت جنسية أو عاطفية.

ويُقال إن المرأة في هذه النقطة تحديدًا أكثر تأثرًا من الرجل، وقد يتسبب الصمت الجسدي في العديد من المشاكل التي يسقط فيها الفرد، عندما يعجز عن التعبير والتصريح باللغة التي تناسب جسده؛ لأن للجسد لغة يصفها البعض بأنها قد تتفوق على باقي اللغات التي يتحدث بها الفرد في حياته بصفة عامة. وقد تُظهِر لغة الجسد ما يخفيه الفرد بداخله، وقد تكون هي اللغة القادرة على إقناع الآخر بذاتك وبأفكارك.

وهناك فارق كبير يشعر به الرجل عندما تتحاور المرأة بجسدها معه، فهي بعيدة عن النفاق وكل فعل تخرجه ولفظ جسدي له دلالات نفسية تريد أن يستوعبها الرجل الذي يختلف استيعابه وفقاً لتربيته ونفسيته، ومدى تقبّله وقربه من المرأة التي تطلق لجسدها العنان كي يحاور الرجل بالطريقة التي يرغبها، أو التي تتخيل أنها أفضل الطرق لاقتحامه.

ربما يصمت الرجل في كل اللغات، إلا لغة الجسد التي لا تحتاج إلا للصدق والرغبة الحقيقية في الإفصاح عما يحمله الفرد بداخله من أفكار تجاه الآخرين يعكسها بلغة الجسد. وربما تأتي لغة الجسد بطريقة يشوبها التهور، وهنا يكون الخطأ لا يحتمل التصويب مهما حاول القائم بالتحاور مع المتلقي.

ولغة الجسد قد تيسر العديد من المشكلات وقد تكون سبباً في تعاسة صاحبها؛ لتسرعه في الانطلاق بها. إلا أنها في النهاية مثل أية لغة يجدها الفرد أو يفشل في توصيلها للآخر، وقد تسبب نجاحاً منقطع النظير في حالة تقبّل الآخر لها وإجادة القائم بها، وقد يتمناها البعض ولا يجيد التحاور بها.

وصفتْ بأنها لغة سلسة وجذابة وتؤدي أغراضًا كثيرة في لحظات، وقد يكون لها صدى أكثر من جانب الأنثى التي ترغب في أن يحاورها بها رجل تتمنى البقاء إلي جواره، وربما تفتقده، ولكن يظل صدى لغته يتكرر في جسدها مهما طال الأمد عليها، ومهما كان عمر الفراق ومهما بلغ الشخص من قسوة في تحاوره فيما بعد معها، فهي أثيرة اللغة التي أثارتها وداعبتها سواء كانت حبًّا أو رغبة. ويقال إن البعاد لا يزيل أثر اللغة، بل قد يكون سببًا في أن يظل الحوار قائمًا بين طرفيه، مهما اختلفا فيما بعد.

هل تَخاطُب المرأة بلغة الجسد لا ينحصر إلا في زاوية الجنس؟ وما السبب في ذلك؟ ما الذي يدفع الرجل لأن يضع المرأة في هذه الزاوية فقط؟ هل ثقافة المجتمع السائدة هي السبب؟ أم أنه لا يرغب في انتشار هذه اللغة أساساً؟ وما السبب في أن تظل هذه اللغة سرية يتحاور بها الجميع في الخفاء؟ وإلى متى سيظل

المجتمع متجاهلاً لهذه اللغة التي قيل عنها إن تأثيرها فعّال مهما بلغ رد فعل الآخرين.

تمكّن لغة الجسد متلقّيها من التعرف على الآخرين، فضلاً عن أنها تساعده على ترجمة أفكارهم، ولكنها لاتزال مجهولة برغم أهميتها في حياة الأفراد. والدليل القاطع على أهميتها ونجاحها أن السينما بدأت تخاطب الجماهير من خلال لغة الجسد في أفلامها، وكانت الحركات التي يجسدها إفصاحا عما يريده الممثل، فالنظرة قد تتحدث بألف عبارة ينطق بها اللسان.

وقد تتحول لغة الجسد الى فن يجيده البعض ويعجز عنه البعض الآخر، وقد يتمكن الفرد من كشف الآخرين عن طريق لغة الجسد التي قد يحاول من خلالها أن يطوي ما يكنه، ولكنها تفضحه. وخير دليل أن أي فرد يلقي محاضرة يستجمع حكمه على مدى فهم الآخرين من لغة أجسادهم وحركتها.

وتشير الآراء إلى أن النساء أكثر قدرة على فهم حركات الجسد من الرجال. فالمرأة لديها مهارة فطرية على التقاط الإشارات الجسدية، وفك رموزها أكثر من الرجل الذي قد يسيء الفهم في بعض الأحيان، ولكن المرأة لديها فراسة خاصة، والدلالة الحقيقية على ذلك فهم الأم للغة أطفالها الجسدية والتي تستطيع من خلالها التوصل لما يحبون وما يكرهون.

وبالنسبة للمرأة ، فقد تتمكن من خلال لغة الجسد كشف كذب ادعائه بلغة آخرى، إلا أن لغة الجسد هي الأصدق في تعبيرها مها اختلفت الأسباب. وقد تعكس لغة الجسد بدلالاتها العديد من المواقف التي يرفض الشخص الاعتراف بها ويحاول إخفاءها ولكن مهما بلغت مهارته، فلن يتمكن من مداومة الادعاء والتضليل طويلاً.

ولغة الجسد يتهرب منها البعض لعدم قدرتهم على استيعابها، ويعجب بها البعض الآخر لقدرته على التعامل بها بحرفية، والتعامل معها كفن يحتاج الى

مزيد من الإبداع؛ كي يصل بصدق الى الغاية التي يرغب فيها الطرفان المتلقي والمتحدث.

وفي النهاية، فهي لغة قد يصيب صاحبها وقد يحيد، ولكنها أكثر اللغات وضوحًا في التعبير عن صدق أو ادعاء صاحبها الذي يتحاور بها.

وكثير من الرجال لا يجيدون قراءة لغة جسد المرأة، بل والأكثر من ذلك أن معظمهم قد يفسرون أية إشارة منها بطريقة خاطئة وغير سليمة ، مثلاً ابتسامة رقيقة من امرأة قد تترجم في بعض الأوقات على أنها إشارة إغراء منها.

وقد أكدت دراسة حديثة أن الرجال لا يعرفون ترجمة إشارات المرأة ، وبالتحديد أكثرهم لا يجيدون التواصل غير اللفظي معها ، وأجريت الدراسة على شباب ووجدوا أنه من الصعب التفريق بين وجه المرأة اللطيفة والمرأة التي تريد أكثر من ذلك .

وذكرت «كورين فاريس» من قسم علم النفس وعلوم الدماغ بجامعة إنديانا أن عدم قدرة الرجل على ترجمة إشارات وسلوك المرأة أصبح ظاهرة في مجتمعنا الحديث ، مضيفة أن٧٠ ٪ من النساء اللواتي شاركن في الدراسة قلن إنهن لمسن خلط الرجال بين السلوك اللطيف والإغراء ، حسب ما ورد بجريدة " القبس " .

وقال الباحثون إن الرجال لديهم مشكلة في ملاحظة وتفسير تصرف المرأة بلطف، وبين التلميح للرجل وإعطائه الضوء الأخضر.

ترجمة خاطئة لانفعالات الجسد:

ولمعرفة تفسيرات الرجل الخاطئة عن إشارات المرأة اختبرت كورين وطلابها التواصل غير اللفظي على مجموعة من ٢٨٠ طالباً من الذكور والإناث الذين تبلغ أعمارهم عشرين عاماً، عرضت عليهم صوراً لنساء على شاشة كمبيوتر لتصنيفهن في أربعة مجموعات ، وهن الودودات، المهتمات بالجنس، الحزينات و الرافضات.

الإناث صنفن الصور بشكل صحيح أكثر من الذكور فالذكور صنفوا الصور بشكل عكسي فقاموا بوضع الودودات في خانة المهتمات بالجنس، والعكس ، وكانت لديهم مشكلة أيضا في التمييز بين تعبير الحزن والرفض على وجوه النساء.

وأشارت كورين إلى أن أحد أسباب تفسير الرجال لود النساء على أنه دعوة إلى الجنس هو أنهم ورثوا الاهتمام بالجنس من تكوينهم البيولوجي وتنشئتهم الاجتماعية، لذلك يعتبرون أي تصرف لطيف نداء إلى الجنس، بينما تتمهل النساء ويفكرن قبل أن يعتبرنه كذلك.

وفسرت البروفيسورة "باميلا ماكوسلان" - أستاذة علم النفس في جامعة ميتشيجان ديربورن- عدم امتلاك الرجال لمفاتيح إيماءات وإشارات المرأة باختلاف الأدوار في المجتمع، فعلى سبيل المثال يفترض أن تكون المرأة هي المهتمة بالعلاقات الاجتماعية، بينما يفترض أن يكون الرجال أقل اهتماما بالتواصل لكنهم أكثر وعياً باستمرار بالفرص الجنسية ، وهذا يعني أن الرجال عموماً اقل حساسية بالسلوك غير اللفظي.

ورغم ذلك هناك فوارق فردية بين الرجال، وبعضهم ماهر في ترجمة إشاراتها ، لذلك حاول عزيزي الرجل أن تترجم جيداً إيماءاتها وحركاتها قبل أن تخطو خطوة إلى الأمام .

مفهوم لغة الجسد في نظرة الرجل للمرأة:

وقبل أن تتوهم عزيزي الرجل وتعتقد أن كل ابتسامة من امرأة هي نداء لك ولغريزتك ، فربما آن الأوان لأن تصحو من أحلامك الوهمية ، وتعرف أولًا المفهوم الصحيح للغة الجسد وتتعلم القراءة الصحيحة لحركات وإشارات الشخص الذي أمامك .

فلغة الجسد هي أسلوب لتوصيل معلومة أو فكرة لشخص آخر دون تحريك اللسان ، وتستطيع هذه اللغة توصيل معلومة دون علم صاحبها وإن أراد أن يخفيها بلسانه فإنه لا يستطيع أن يمسك جسده كي لا يبوح بها ، كما أنها أبلغ وأقوى من كل اللغات الشفهية .

لذا إذا كنت تريد أن تعرف هل هذه المرأة تحبك أو هل هي فقط معجبة بك ؟ فلا تقطف أوراق الوردة على طريقة " تحبني أو لا تحبني " ولا تترجم إشارتها معك بصورة خاطئة ، فكل ما عليك هو مراقبة لغة جسدها عندما تتحدث إليك ، وجرب أن تغير وضعية جسدك أثناء الحديث لها ، فإذا قلدتك فإنها مهتمة بك ، فالنساء يقلدن حركات من يعجبن به بشكل لا شعوري ، كما ذكرت دراسة ألمانية.

وقد راقب العلماء مجموعة من الرجال والنساء الذين يلتقون بعضهم ببعض لأول مرة ، ووجدوا أنه كلما كانت المرأة منجذبة للشخص الذي أمامها، قلدت بشكل لا شعوري حركات تململه وتغير وضعية جسمه أو طريقة جلوسه ، فتقليدنا لإيماءات حركات شخص هو استجابة اتوماتيكية عندما نحبه ، وهكذا تستطيع أن تجاوب على سؤالك دون الشك فيما داخلها .

وذكر العلماء أنه يمكن للرجل الاستفادة من عملية التقليد بشكل عكسي إذا شعر أن المرأة غير مهتمة به ، بحيث يحاول أن يدير اللعبة ويقلدها بحركاتها وإيماءاتها فربما تشعر بانجذاب نحوه.

أسرارها وخفاياها:

ولتتجنب المواقف المحرجة مع المرأة تقدم الاختصاصية ليلي شحرور صاحبة كتاب " أسرار لغة الجسد " طرق عديدة للقراءة الصحيحة للغة الجسد :

يجب أن تدع الأشخاص يشعرون بالطمأنينة وبسهولة التعامل معك ، والخطوة الأولى تبدأ بك وعندما تصبح أنت والشخص الآخر في حالة سلام وراحة، تستطيع أن تستعمل الإشارات القوية غير المحكية لجذب الانتباه ولكسب الثقة والاحترام.

والإشارات هي:

الاتصال المناسب بالعين، ووضعية صحيحة للجسد والابتسام وهز الرأس ووضعية الجلوس ، واستعمال أسلوب "المرآة والربط"، أو ما يسمى بالنسخ الكريوني والذي يعتني بقراءة الأفكار والكلام غير المحكي بواسطة فهم الإشارات للتقدم والعمل على إنجاح الأهداف.

وهناك طرق عدة في لغة جسد الآخرين تساعدك وتمكنك من قراءة ما يدور في خاطرهم طبعاً، إن قدرتك على التحليل تصبح أكثر فعالية عندما تأخذ الصورة بكاملها، أي أننا نمزج كل الإشارات معاً لنحدد مواقف وأفكار الآخرين وسنكتشف أكثر ما يجول في خاطرهم عند مراقبة كل الإشارات العفوية وأي جزء من الجسد يقوم بهذه الإيماءات.

النظرات:

الطريقة التي يجب أن تتحرك أو لا تتحرك بها لتؤثر تأثيرًا فعالًا وإيجابيًا عندما تدخل غرفة مليئة بالأشخاص ، الطريقة الصحيحة للاتصال بالعين مع الأشخاص وماذا يجب أن نعرف عن فعالية النظرات.

أولاً : يجب النظر إلى العينين .

ثانيًا: يجب الإبحار في عين الآخر، أي محاولة اكتشافها.

ثالثًا: راقب عن كثب التغييرات التي تطرأ على لون العين كنموذج أيضاً ، ولكن حاذر من أن تبالغ في ذلك، حاول أن تبعد النظر قليلاً من وقت إلى آخر، ثم عاود "الاتصال العيني" وكلما كنت تتكلم مع الآخر حاول أن تبقي عينيك محدقتين به وعند إراحة النظر حاول أن تتأنى أو تبعد النظر تدريجاً.

قراءة الإشارات:

أما قراءة الإشارات ، فقد انشغل الباحثون عبر التاريخ بأسرار العيون وتأثيرها على تصرفات الإنسان، "الاتصال بالعين" ينظم الحوار، ويعطيك مفتاح السلطة ، لذا فإن إشارات العين هي جزء مهم وحيوي في قراءة تصرفات الشخص وأفكاره.

وعندما يقابل الناس بعضهم أول مرة فإنهم يبنون معطيات عدة ويكون أساسها من خلال النظر (العين)، غالبًا ما نسمع عبارات تصف إشارات العيون، بشكلها أو مضمونها "لديها عيون تقتل"، "بريق في عينيه"، "عيون حمراء"، "لديها عيون أسبانية"، حزينة، سعيدة، غاضبة، باردة، غيورة، وعيون "ثاقبة" وعند استعمال هذه الجمل فإننا بدون شك نشير بذلك إلى "حجم البؤبؤ" في نظرة الشخص فالعيون هي أكبر دليل ومصرح دقيق عن تصرفات الإنسان، والأبحاث تشير إلى علاقة بين حركة العين والتفكير الشخصي.

انفعالات الجسد والاحترام بين الزوجين:

١- الاحترام في الحوار بين الزوجين:

الحوار هو وسيلة التواصل والتقارب اليومي بين الزوجين سواء كان حوارًا منطوقًا ام لفظيًا(Verbal communication) ، وهو كل ما يدور بين الزوجين من حوارات وأحاديث شاملة موضوعات الحياة اليومية ومشاكل الأولاد والخلافات الزوجية، وكذلك أحاديث الحب والرومانسية.

أو حوارًا غير منطوق أو غير لفظي (Non verbal communication) وهو كل وسائل التواصل والتعبير غير المنطوق بين الزوجين مثل النظرة واللمسة والإيماءة وحركات الأيدي وتعبيرات الوجه والابتسامة ونظرة الغضب.

ويحتاج هذا الحوار بنوعيه (اللفظي وغير اللفظي) إلى درجة عالية من الاحترام في اللفظ والإشارة والكلمة والتعبير والنظرة وإيماءة العين، وألا يتحول إلى طلقات رصاص تقتل الحب وتقضي على الحياة الزوجية ونصل للنتيجة المحتومة عندما ينقطع الحوار وتتوقف الكلمات وتنعدم النظرات واللمسات.

وليس هناك عذر لأي من الطرفين في النزول بمستوى الحوار إلى الإهانات والإساءات مهما كانت الأسباب من غضب أو مشاحنات أو اختلافات، فمن يجد في نفسه غضبًا ورفضًا لما يقال أو يحدث فليتحل بالصمت ويأخذ هدنة حتى تهدأ النفوس، ثم نعود ونواصل حوارًا هادئًا محترمًا يحافظ على الحب والاحترام.

٢- احترام الخصوصيات والاهتمامات والهوايات:

إنَّ أنجح العلاقات الزوجية هي التي يتقارب ويتمازج فيها الزوجان في كل شيء في الحياة ويعيشان معًا كل أحداث حياتهم بتواصل دائم، وفي نفس الوقت يعطي كل طرف شريكه مساحة من الوقت والحرية يكون فيها نفسه، ويمارس هواياته ويتابع اهتماماته أو يقابل أصدقاءه دون أن يشعره الطرف الآخر أن هذا إهمال أو تقصير في حقه أو في واجباته، ولا بد أن تفهم الزوجة أنه مهما كان

الزوج مشغولًا، ويؤدي مسئولياته بالكاد فإن ذلك لا يعني حرمانه من حقه في ممارسة ما يحب ولو لفترات قصيرة، وكذلك لا بد أن يدرك الزوج أنه مهما كانت مسئوليات الزوجة في البيت والأولاد فإنه من الضروري والمفيد جدًا لها أن يتعاون ويتفهم الزوج حقها في بعض الحرية والخصوصية والمساحة الخاصة بها.

٣- احترام الأسرار والخصوصيات:

ليس أصعب في الدنيا على الزوج من أن يجد خصوصيات حياته مع زوجته من ماليات أو خطط أو مناقشات أو خلافات أو حتى قصة أو معلومة كان قد رواها لزوجته، ثم يجد هذه المعلومة قد وصلت إلى أمها أو أختها أو صديقتها المقربة ولا حتى أمه هو، وكذلك الزوجة لا يمكن أبدًا أن تتقبل أو تسامح في أن تجد زوجها يروي مناقشاته أو خلافاته معها إلى أمه أو أخته أو أحد أصدقائه.. فهذا يشعر الزوجين بعدم الأمان بينهما ويجرح أقدس ما في الحياة الزوجية وهو الخصوصية وما ينغلق عليه باب البيت فلا يعلمه سواهما، والله تعالى قبلهما؛ لأنه بطبيعة الحياة الزوجية يطلع كل طرف على أسرار الآخر الشخصية والعائلية والسلوكية، بل وحتى الجسمية، وهنا تكون الأمانة واحترام الأسرار.

ومع تكرار هذه المواقف تنعدم الثقة بين الزوجين وتبدأ هوّة خطيرة في الظهور بينهما، ثم تتسع وتزداد عمقًا مع الأيام، وقد وضع الرسول صلى الله عليه وسلم كل هذه المعاني في تحريم إفشاء تفاصيل أقدس وأخص ما في الحياة الزوجية وهو العلاقة الحميمية؛ ليتسحب معنى الخصوصية وحفظ الأسرار على كل ما هو بين الزوجين.

٤- احترام المشاعر والأحاسيس:

مهما اعتاد الزوجان على بعض ومهما طال الوقت فلا يستغني أي إنسان عن احتياجه لمراعاة مشاعره وأحاسيسه، ومراعاة الكلمة التي تضايقه والتعبير الذي يجرحه والحب الذي يحتاجه والنظرة الحانية واللمسة الدافئة.. وما أروع أن يضع الإسلام هذه المشاعر والأحاسيس في ميزان حسنات الإنسان، فتتحول الكلمة الطيبة إلى صدقة ولمسة اليد إلى ثواب، بل حتى اللقمة يضعها الرجل في فم زوجته صدقة، ثم يأتي تتويج الحب في الإسلام في أرقى صوره عندما يتحدث القرآن عن أعلى صور احترام المشاعر "وقدموا لأنفسكم."

فالقرآن يأمر الرجل باحترام مشاعر زوجته وحقها في الحب والاستمتاع ومراعاة استعدادها وتهيئتها للعلاقة الخاصة مع زوجها، وتأتي الأحاديث النبوية لتعلم الرجل كيف ينتظر زوجته حتى تقضي وطرها وتستمتع بزوجها وكيف تلبي الزوجة نداء زوجها، وليكون في بضع أحدكم صدقة فهل هناك احترام للمشاعر أكثر من هذا، وهكذا يدوم الحب ويستمر.

٥- احترام الأهل:

لا بد أن يدرك الزوجان أن أهل الإنسان هو جزء لا ينفصل منه وحبهم وتواصله معهم وإعطاؤهم حقوقهم فضلاً عن أنه فرض ديني فهو كذلك احتياج نفسي وإنساني، ولا بد لمن يريد أن يراعي شريك حياته ويساعده على أداء واجباته نحو أهله أن يحترم هو أهله.. يحترمهم باللفظ والإشارة والمجاملة والمساعدة والزيارة وتفقد أحوالهم، وسواء يستطيع المساعدة في أداء هذه الواجبات أو مجرد مساندة الطرف الآخر وإتاحة الفرصة له لأداء هذه الواجبات، فلا بد أن نعرف أن هذه مساحة مهمة جداً من الاحترام مهما كان مستوى الأهل المادي أو الاجتماعي أو الثقافي أو سلوكهم وتصرفاتهم فليس الواصل بالمكافئ.

٦- الاحترام.. رغم الخلاف.. رغم العيوب.. رغم الإمكانيات:

إذا كان كل ما تحدثنا عنه هو صورة من صور الاحترام في الرخاء فماذا عن الاحترام وقت الشدة.. وقت الخلافات والمشاكل بين الزوجين.. وقت الأزمات المادية.. عند وجود عيوب أو اختلاف.. إن الاحترام في هذه الحالات هو من شيم النبلاء وأخلاق الفرسان.. فمهما كانت درجة الخلاف أو سببه أو موضوعه .. ومهما كانت الأزمة المادية أو مهما كان ضعف الإمكانيات أو العيوب، فطالما أن الزواج مستمر ومادام أن الحياة بينهم لا يزال فيها أيام فلا بد من استمرار الاحترام والحفاظ عليه.. فلنختلف كما نريد، ولكن لماذا لا يكون ذلك باحترام ورقي ودائمًا نقول لكل زوجين مختلفين إما أن تستمروا مع الاحتفاظ بكل مقدسات الزواج من احترام وأداء للحقوق وإخلاص وإلا فالانفصال الراقي والمحترم أيضًا قد أحله الله تعالى رغم البغض.

٧- احترام الأهداف والطموحات:

من المؤكد أن لكل من الزوجين أهدافًا وطموحات وأحلامًا في الحياة يتمنى تحقيقها ويحاول ذلك رغم الصعوبات والانشغال بمسئوليات الحياة فلماذا لا يعيش كل من الزوجين، وأؤكد كل من الزوجين وليس الزوجة وحدها مع الآخر في أحلامه وطموحاته، ويحاول كل من الزوجين احترام هذه الأحلام ومساعدته في تحقيقها بدلاً من تسفيهها والاستهزاء بها تحت مدعاة مسئوليات الحياة وعدم وجود وقت أو أموال أو أن البيت أولى بالوقت والمال.

وبعد كل هذا هل هذه الصورة من الاحترام بين الزوجين ممكنة وقابلة للتنفيذ أم أن ضغط الحياة لم يَعُد يترك لنا مساحة، وإذا أردنا أن نضع وصفة سحرية لحياة زوجية سعيدة يمكن أن نقول: (كثير من الاحترام + قليل من الرومانسية + كثير من التسامح والتغافر والتغافل + قدر ما تستطيعون من الحب)

المبحث الأول

الغايات الأساسية للعلاقة المشروعة بين الزوجين

ينظر الإسلام إلى الإنسان نظرة شاملة ، ينظر إليه جسمًا وعقلًا وروحًا ، وذلك من خلال تكوينه الفطري، ثم هو ينظم حياته ويعالجه على أساس هذه النظرة .

فالإسلام لم ينظر إلى الإنسان نظرة مادية لا تتعدي هيكله الجسدي ومتطلباته الغريزية شأن المذاهب المادية في حين لم يحرمه حقوقه البدنية وحاجاته العضوية فالإسلام حين يضع للغريزة ضوابط أخلاقية معينة فإنما يفعل ذلك في ضوء تقديره لطبيعة الكائن البشري ولطبيعة احتياجاته العضوية والنفسية ، ولطبيعة متطلباته الروحية والبدنية ، تمامًا كما يفعل بالنسبة لغرائزه الأخرى مثل الأكل والشرب ولم يسمح الإسلام بإطلاق الغرائز والشهوات من غير تنظيم ولا تكييف ، ولم يفرض المثاليات وإعدام المتطلبات الحسية في الإنسان .

والإسلام بناء على تصوره لطبيعة الإنسان ولاحتياجاته الفطرية ولضرورة تحقق التوازن في إشباعاته النفسية والحسية يعتبر الغريزة الجنسية إحدى الطاقات الفطرية في تركيب الإنسان التي يجب أن يتم تصريفها والانتفاع بها في إطار الدور المحدد لها شأنها في ذلك شأن سائر الغرائز الأخرى .

ولا شكَّ أنَّ استخراج هذه الطاقة من جسم الإنسان أمر ضروري جداً ، وبالعكس فإن اختزانها فيه مضر جدًّا وغير طبيعي ولكن بشرط الانتفاع بها وتحقيق مقاصدها الإنسانية .

وحين يعترف الإسلام بوجود الطاقة الجنسية في الكائن البشري ، فإنه يحدد لهذا الكائن الطريق السليم لتصريف هذه الطاقة وهو طريق الزواج الذي يعتبر الطريق الأوحد المؤدي إلى الإشباع الجنسي للفرد من غير إضرار بالمجتمع .

ويتصور الإسلام وجود علاقة بين الرجل والمرأة على أنها الشيء الطبيعي الذى ينبغي أن يكون . فهو يقر بأن الله قد جعل في قلب كل منهما هوي للآخر وميلاً إليه . ولكنه يذكرهما بأنهما يلتقيان لهدف هو حفظ النوع . وتلك حقيقة لا نحسبها موضع جدال . فمن المسلم به لدي أهل العلم أن للوظيفة الجنسية هدفًا معلومًا ، وليست هي هدفًا بذاتها .

وربما خطر في فكر سائل أن يقول : « إن هدف الحياة من هذه الشهوة يتحقق سواء تيقظ إليه الفرد او كان غارقًا في الشهوة العمياء فما الفرق إذن بين هذا وذاك؟ »

ولكن الحقيقة أن هناك فارقًا هائلًا بين النظرتين في واقع الشعور . فحين يؤمن الإنسان بأن للعمل الغريزي هدفًا أسمي منه وليس هو هدفًا في ذاته ، يخفف سلطان الشهوة الطاغية في شعوره ، فلا يتخذ تلك الصورة الجامحة التي تعذب الحس أكثر مما تتيح له المتعة والارتياح . وليس معنى ذلك أنه يقلل من لذتها الجسدية ، ولكنه على التحقيق يمنع الإسراف الذي لا يقف عند الحد المأمون.

لماذا العلاقة بين الزوجين؟

يقول الإداريون: « لكي ينجح الإنسان فيما يفعله عليه أن يعرف ماذا يفعله ويحدد ما الذي يريده مما يفعله » .

دعونا نسأل أنفسنا لماذا الجنس وما الفائدة من ممارسته ؟

هل نحن نمارس الجنس من أجل المتعة، أم طلبًا للذرية أم ماذا؟

وما الغاية من الجنس ؟

العلاقة بين الزوجين علاقة جسدية ممتعة لأقصى ما تكون درجات المتعة، ولكنها لا تتوقف عند حدود الجسد، وإنما هي علاقة لها امتدادات عاطفية وإنسانية وروحية هائلة؛ لأنها علاقة حميمة توضع فيها بذرة الحب وتوضع فيها بذرة الإنسان. ولننظر إلى ما قاله احد المفسرين عن قوله تعالى : (هن لباس لكم وانتم لباس لهن) : «في هذه الكلمات القليلة تصوير بليغ لعلاقة الجسد بالروح فاللباس أهم شيء ببدن الإنسان، وهو الستر الذي يستتر به، وهو مفصل على قده لا ينقص ولا يزيد.

والرجل و المرأة ألصق شيء بعضهما لبعض بالتقيان ، فإذا هما جسد واحد وروح واحدة وفي لحظة يذوب كل منهما في الأخر: فلا تعرف لهما حدودًا، وهما أبدًا يهفوان لهذا الاتصال الوثيق الذي يشبه اتحاد اللباس بلابسه، ثم هما ستر كل واحد للآخر ، فهما من الناحية الجسدية ستر وصيانة، وهما على الدوام ستر روحي ونفسي . وهما كذلك وقاية تغني كلا منهما عن الفاحشة وأعمال السوء كما يقي الثوب لابسه عن الأذى.»

للعلاقة الزوجية ثلاث غايات مهمة :

١. الوصول إلى الحب :

الحب شعور مقدس، والجنس مجردًا من الحب ليس مقدسا. الحب يخلق الرغبة في الاقتراب الجميل والتلامس الرقيق والتلاقي المشروع تحت مظلة السماء، ويأتي الجنس كتعبير عن أقصى درجات القرب.

الحب هو التقاء إنسان "بكل صفاته" بإنسان آخر "بكل صفاته"، عبور للحواجز التي تفصل بين البشر، أما الجنس المجرد من الحب فهو التقاء جسد محدود بجسد محدود، وأحيانا لا يكون التقاء جسد بجسد بل التقاء عضو جسدي بعضو جسدي آخر.

وفي ظل الحب تتجاوز العلاقة كثيرًا من التفاصيل؛ فتصبح وسامة الرجل أو فحولته غير ذات أهمية، ويصبح جمال وجه المرأة أو نضارة جسدها شيئًا ثانويًا، الأهم هنا هو الرغبة في الاقتراب والالتقاء والذوبان.

٢. طلب الذرية :

وهو من أسمى مقاصد العلاقة الجنسية وأهمها والتناسل نتيجة طبيعية لالتقاء الزوجين الذكر والأنثى وهو أمر فطري عند البشر للمحافظة على الجنس البشري و لإستمرار حياة الكائنات من الانقراض والزوال ، وقد أمرنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم بالإكثار من الذرية بقوله عليه الصلاة والسلام " تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم يوم القيامة" .

٣. التعفف عن الحرام :

إعفاف النفس عن الحرام وكبح جماحها حتى لا تورد صاحبها مواد الهلكة مطلب شرعي وهو مقصود لذاته في العلاقة الجنسية بين الزوجين ، ولعل هذا مفهوم قول النبي صلى الله عليه وسلم:

«يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»

وأمر الرجل أن ينظر إلى مخطوبته ليطمئن إلى أن هذه هي التي تسره إن نظر إليها ، وتكون سببًا في أن يغض بصره، ويحصن فرجه، فقال صلى الله عليه وسلم: «انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما » .

فوائد العلاقة الزوجية :

أثناء العلاقة الزوجية تحدث في جسم كلٍّ منهما تغيرات تعود بالنفع والفائدة عليهما، فلهذه العملية فوائد كثيرة توصل لها العلماء والباحثون منها النفسي، ومنها الجسدي، فتأمل أخي الكريم في نعم الله عز وجل علينا .

الفوائد النفسية :

١. إحداث عملية الإشباع كغريزة إنسانية، وهو الفائدة النفسية الأساسية مما يحقق للفرد نموًّا ونضجًا وصعودًا على سلم هرم ماسلو للاحتياجات، حيث يؤدى إشباع الجنس إلى بدء شعور الفرد باحتياجاته العُليا، مثل التفكر ، والتأمل، والبحث، والاختراع، وإثبات الذات، والمعرفة وخلافه من اهتمامات عُليا تخدم الفرد والمجتمع.
٢. تؤدى العلاقة إلى تحسين النوم حيث يقوم الجنس بإطلاق هرمون الإندروفين ، التي تعتبر بمثابة دواء منوم طبيعي، وتساعد على القضاء على التوتر والقلق .
٣. العلاقة تعتبر صورة من صور العطاء، لما لها من تأثير على إسعاد الطرف الآخر ، فينمي في الفرد طاقات أخلاقية وعطاءه للغير، ويؤدى إلى الإحساس بالرضا عن النفس وعن الغير وعن الحياة والمجتمع.

٤. يقول الدكتور جاكوب تيتلباوم: « تسبب هزة الجماع إطلاق هرمون (أوكسيتوكين) ، الذي يطلق مشاعر الراحة، والطاقة الكامنة، و يجعل الذهن متقداً، كما تخفض العلاقة مشاعر الخوف، و الرهاب الاجتماعي التي يصاب البعض بها قبل الوقوف أمام الجمهور".

٥. ترفع العلاقة بانتظام من عامل الثقة بالنفس ، فإن دورة جيدة من العلاقة الجيدة ستخلق مشاعر من الثقة و السرور، و تملؤك بالحيوية، و النشاط، و الأفكار الإيجابية، كما تعزز الروابط والألفة مع الشريك، و تبث روح المودة في المنزل.

٦. العلاقة تساعد على علاج أمراض العصاب الناتجة عن الحرمان والإحباط والاكتئاب.

الفوائد العضوية :

١. العلاقة الزوجية تنظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون البرومسترون الذي يزيد من خصوبة الزوجة غير القادرة على الإنجاب.

٢. تعتبر العلاقة الزوجية صورة من صور التمرين الرياضي ويحسن اللياقة البدنية والصحية ويقوى عضلة القلب السليمة ويحافظ على شبابها وصلاحيتها للعمل.

٣. العلاقة الزوجية تؤدى إلى تقوية جهاز المناعة وتحسين الصحة العامة.

٤. تقول ويندي ألين، معالجة الأزواج:«العلاقة تحسن الدورة الدموية ، وتمنح الجسم مرونة. و لها دور أكبر في تحسين اللياقة القلبية، و المرونة بشكل عام».

٥. العلاقة لها تأثير هرموني وكيميائي بالغ الأثر على جميع أعضاء الجسم . وعلى سبيل المثال لا الحصر ، فإنها تؤدى إلى إفراز هرمون الأندرفين

القاتل للألم، حيث يؤدى ذلك إلى علاج ألم العضلات والمفاصل والصداع وغيرها، ويؤدى إلى إحداث عملية انتعاش للنفس والعقل والجسم ، ويزيد ذلك من قدرة الجسم الذاتية على تجديد خلاياه وعلاج أمراضه ذاتيًا.

٦. تقول الدكتورة ديبورا آنابول، مؤلفة كتاب «قوانين الطبيعة السبعة للحب»: « أظهرت الدراسات الحديثة بأن العلاقة المنتظمة تجعلك أقل عرضة للزكام و الأنفلونزا ».

فسبحان الخالق الذي جعل من العلاقة الزوجية مليئة بالفوائد النفسية والجسدية ، بل أنه أكرمنا بالمثوبة و الأجر عليها كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم " وفي بُضع أحدكم صدقة".

المبحث الثاني

المعرفة ودورها في تحقيق السعادة الزوجية

تمثل العلاقة الزوجية المباشرة ٣٪ تقريبًا من الحياة الزوجية، ويعتبر وجود هذه العلاقات السليمة بين الزوجين أمرًا أساسيًا في كل زواج سعيد ناجح؛ ذلك أنه إذا كان السكن هدفًا من أهداف الزواج كما ورد في الآية الكريمة من قوله تعالى:

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً). (الروم: ٢١)

والمشكلات في هذه العلاقة منغص كبير لهذا السكن على المستويين النفسي والجسدي. وقد أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين تزداد قوة بوجود توافق جنسي بينهما ، وذلك لأن العلاقة الزوجية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة ، فهي تشبع حاجة ملحة لدى الرجل والمرأة على السواء ، واضطراب إشباع هذه العزيزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفورًا بين الزوجين إلى الحد الذي جعل كثيرًا من المتخصصين يفصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع .

الجهل أساس المشكلة :

يشكو كثير من الرجال والنساء بعد الزواج من الفتور والملل في العلاقة الزوجية، والبعض يتساءل:

كيف نحقق ما حلمنا به من توافق وتناغم في علاقتنا ؟

بل وصل الأمر أن بعض المتزوجين حديثًا لا يعرفون المكان الصحيح للجماع . وقد وُجد أن هناك السبب الأساسي لذلك هو أن الزوجين يجهلان ما الذي يحدث لهما من تغيرات في وقت الجماع ، ولا كيف يتفاعلان معًا ليحققا توافقًا زمنيًا

ونفسيًا لمراحل الجماع ، ولا كيف يساعد أحدهما الآخر ليصلا معًا إلى ذروة الجماع ويستمتعا معًا بما أحله الله لهما من متعة نفسية وجسدية .

لذا أصبح من المهم أن يتعلم الإنسان حقيقة جسده، وكيف يمكن العناية به وحقيقة جسد شريكه، وكيف تتحقق المتعة لطرفي العلاقة الزوجية، فلا يليق بنا أن نستمر في مسلسل الجهل بتفاصيل أجسادنا و أجساد شركاء الحياة.. فلا نعرف ما يثير، وما يُفقد اللذة، ثم نُقبل علي حياة زوجية جديدة بها من الضغوط والمشاكل ما يعكر صفوها بعض الشيء، فنزيدها بجهلنا أكثر لعدم إتقاننا للعلاقة الحميمة .

ما الذي يجب أن يعرفه الزوجان ؟

حتى ينجح الزواج وتنجح العلاقة الجسية لتحقيق مقاصدها وجب على الطرفان التسلح بالعلم وتعلم كل ما يساعدهما للوصول لإنجاح هذه العلاقة .

ومن أهم الأمور التي يجب عليهما تعلمها :

١. التركيب التشريحي لأعضاء المرأة التناسلية؛ وذلك لأنَّ غياب هذه المسألة يؤدي لعدم إدراكه ماذا يفعل؟ وكيف ؟ وأين؟

٢. أن يعرف الطرفان الوظائف الفسيولوجية لأعضائه وأعضاء الطرف الآخر؛ حيث يجهل كثير من الشباب ماهية الدورة الشهرية، وأسباب حدوثها، وفترة الإخصاب والتبويض، وفترة الأمان في النكاح، وكذلك الفتاة لا بد أن تعلم ما هو الانتصاب، والقذف، وكيف ومتى يحدث؟

وهذا يحتاج في فترة ما قبل الزفاف بقراءة علمية، أو سؤال طبيب متخصص. وهي أمور مهمة جدًا لحدوث حياة زوجية ناجحة .

٣. أن يعرف الطرفان الفروقات الجنسية بينهما من ناحية الرغبة والاستثارة .

٤. أن يتعلم الطرفان مهارات وفنون الوصول إلى التوافق والانسجام.

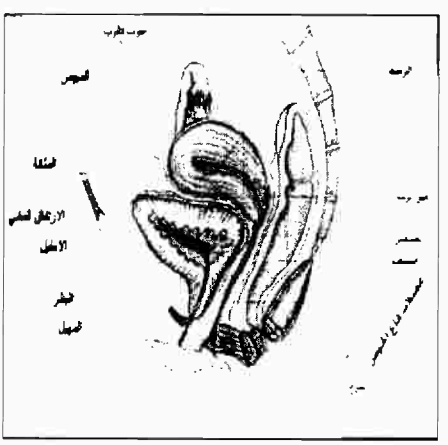
٥. كيفية التعامل مع الليلة الأولى (ليلة الدخلة).

اعرف الفرق:

تختلف نظرة الرجل عن نظرة المرأة للعلاقة الزوجية، ومن اختلاف هذه النظرة تختلف ردة الفعل فعلهما تجاه العلاقة، فالإحساس الجنسي عند الرجل يختلف عنه عند المرأة ، فالرجل سريع بطبعه أما المرأة فالأمر مختلف وتحتاج إلى وقت كافٍ حتى تصل إلى الإحساس الجنسي المشابه لمتعة الرجل لحظة القذف.

و لأن الاختلافات بين البشر واسعة فكل زوجين في بدايات الزواج عليهما أن يدرسا خريطة المتعة الخاصة بهما، وما هي أهم الفروقات بينهما.

و قبل أن نخوض في معرفة الفروقات لا بد لنا من معرفة مكونات الأجهزة الجنسية عند الطرفين بشيء من التفصيل، وذلك من أجل الوصول لعلاقة زوجية ناجحة، فتعالوا لنتعلم بداية الفحص التشريحي لجسد كل من الرجل والمرأة ومعرفة وظيفة كل جزء فيه وكيفية العناية به.



أولًا : جهاز المتعة الجنسية للأنثى.. أجزاء ووظائف :

وهو مكون من الأعضاء الداخلية والأعضاء الخارجية، والأعضاء الخارجية تبدو للعين إذا استلقت المرأة علي ظهرها وباعدت ما بين قدميها وبين الشفرين الكبيرين.

العضو التناسلي الأنثوي الخارجي :

١. الشفران الكبيران:

لحميان سميكان يحيط بهما الشعر، وإذا أبعد ما بينهما بالأنامل ظهر الفرج واتضحت باقي أجزاء القبل.

٢. الشفران الصغيران:

هما أول ما نلاحظه من هذه الأعضاء وهما صغيران عادة ويضمر الشفران بالتدريج حتى يختفيا عند الجلد الممتد بين الفرج والشرج بعد تكرار الملامسة الجنسية.

٣. البظر:

و هو أبرز عضو في الأخدود الممتد بين الوركين، وقمته تبرز قليلا للأمام بين الطرفين العلويين للشفريين الخارجين، وتنتشر فيه شبكة من الأعصاب لها القدرة علي تلقي المؤثرات المهيجة، ونقلها للمخ لتحدث لذة حسية شديدة، وهو يشبه عضو الرجل ويماثله في التركيب فيه شبكة من الأوعية الدموية التي تتضخم وتتصلب حين تمتلئ بالدم، فينتصب البظر تمامًا مثل الذكر وذلك عند التهيج الجنسي، أو الحسي ويكون طوله وهو منتصب مرة ونصف طوله عند الارتخاء .

٤. الممر (المهبل):

وهو بين الشفرين الصغيرين، وفي داخل هذا التجويف فتحة المهبل وفوقه فتحة مجري البول وفتحتان لغدتي الممر لها إفراز مخاطي مهم جدًّا عند الإثارة، لترطيب المهبل، وتسهيل دخول الذكر إليه، أما إذا كان إفراز هذه الغدد مفرطًا فإنَّ ذلك يعوق الإحساس والتهيج بالاحتكاك، فثمة التهاب يكون قد أصابها.

٥. البكارة:

هو الغشاء الذي يغلق فتحة المهبل جزئيًّا ويزول الغشاء عند أول ملامسة بين الرجل والمرأة، ودخول الذكر. ويختلف شكل الغشاء وحجمه بين امرأة وأخري ويتمزق الغشاء عند الملامسة الأولي عادة أو يثقب ثقبين في العادة ويزول تمامًا مع تكرار الملامسة. ويصحب الإدخال فقدان قليل من الدم وقد يكون كثيرًا في بعض الأحيان، وفي الغالب يصحب التمزق ألم قد يكون شديدًا أو خفيفًا، علي حسب حجم الغشاء وسمكه، وعدم مرونته أو بعض الأخطاء التي تفعلها المرأة مثل الفزع العصبي والتشنج، أو خشونة الرجل وتوجد أشكال مختلفة لغشاء البكارة مثل (الغشاء المطاطي ،الغشاء الصلب و الغشاء الغربالي) .

٦. فتحة المهبل:

هذه الفتحة مغلقة دائمًا بسبب مرونة حافتها ودعمها بعضلات قوية، ولا تنفتح إلا إذا حدث ضغط يباعد بين الجدارين المهبليين، كأن يكون شيء داخل من الخارج كعضو الرجل، أو الإصبع أو آلة صلبة، أو شيء من الداخل (الرحم)، كرأس الطفل وجسمه أثناء الولادة ، أو خروج الإفرازات والدورة الشهرية.

الأعضاء الجنسية الداخلية :

١. المهبل وعضلاته:

المهبل هو العضو النَّسَوي الخاص بالملامسة، وهو المسئول عن إخراج محتويات الرحم في فترة الولادة والطمث، وهو مزود بعضلات قوية تحيط بالجدار المهبلي ترفعه إلي أعلي وإلي الأمام، ولها دور هام في الملامسة وغيرها ويحيط بالمهبل عضلة داخلية مخروطية وظيفتها رفع الجزء الأسفل من الشرج. وهذه العضلات لها دور مهم في فن الاستمتاع والإمتاع، ويغطي المهبل من الداخل غشاء مخاطي قابل للامتداد والاتساع، وهو جهاز لمعانقة عضو الذكر واعتصاره وحكه عند إدخاله وبعد الإدخال في المهبل ، وهو يساعد علي إحداث القذف، وذروة اللذة لكل من الرجل والمرأة.

٢. الرحم:

عضو عضلي أجوف، كمثري الشكل، عضلاته لا إرادية ويبطنه من الداخل غشاء مطاطي. والجزء العريض الأعلى يُسمي جسم الرحم. والجزء الضيق الأسفل يسمي عنق الرحم، وعنق الرحم يختلف في المرأة التي لم تلد عن شكله في المرأة التي ولدت.

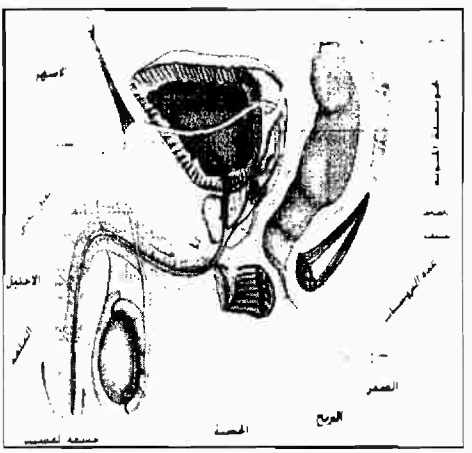
٣. المبيضان:

للمرأة قناتان ومبيضان لنقل البويضة بصورة دورية، ومستمرة ويحوي المبيض أكياسًا بها مادة سائلة، وكل كيس يحوي بيضة واحدة، وينمو الكيس ويكبر في الحجم حتى يقرب من السطح الأعلى للمبيض، ثم ينفجر وتخرج منه البويضة في تجويف البطن قرب فتحة قناة المبيض التي فتحتها للداخل، ويصبح ذلك الكيس شديد الاصفرار، ويسمي الجسم الأصفر، ويفرز مادة تسير في الدم تحدث تأثيرًا في الجسم كله ، وفي بطانة الرحم، وإذا حدث حمل تضخم الجسم

الأصفر، ونما خلال بضعة أشهر، حتى تتكون المشيمة، فإن لم يحدث حمل ذاب واندثر.

ثانيًا : جهاز المتعة الجنسية للرجل.. أجزاء ووظائف :

يتكون من القضيب و الخصيتان وغدة البروستاتا والحويصلات المنوية وهو أقل تعقيداً من الجهاز التناسلي الأنثوي :



١. الخصية:

وهي التي تنتج الحيوانات المنوية وتفرز هرمون الذكورة التيستسترون. توجد الحيوانات المنوية في قنوات دقيقة تدعى الأنابيب المنوية والتي تكون منحنية على بعضها ومتجمعة .

٢. البربخ :

و يكون أيضًا ملتويًا، وتمر الحيوانات المنوية من خلاله، وعندما تصل الحيوانات المنوية نهايته تكون قد نضجت تمامًا، ولديها القدرة على الحركة والإخصاب. يتحد البربخ مع قناة تدعى القناة الناقلة، وهي عبارة عن أنبوب سميك يمكن إحساسه في كيس الخصية عند معظم الرجال. هذه القناة الناقلة تتحد مع الحويصلة المنوية (التي يتم فيها صناعة قسم من السائل المنوي) ويتم نتيجة لذلك الاتحاد ما يُسمى بقناة القذف .

٣. القضيب:

ويتكون من جسم إسفنجي وهو المسئول عن القدرة على الانتصاب، وبداخل القضيب يوجد قناة تدعى قناة البول، يمر من خلالها البول، وكذلك الحيوانات المنوية.

الفرق بين الرجل والمرأة :

وبعد أن تعرفنا على الفحص التشريحي للأجهزة التناسلية لطرفي العلاقة الجنسية ننتقل إلى فسيولوجية هذه العلاقة وأهم الفروقات الجنسية بين الطرفين . تمر العملية الجنسية بأربعة مراحل هي:

١. مرحلة الإثارة.

٢. مرحلة الانتصاب الكامل.

٣. القذف وما يصاحبه من قمة المتعة.

٤. مرحلة الاسترخاء.

إن المراحل الأربعة المذكورة هي مراحل يمر بها الرجل أمّا المرأة، فلا توجد عندها المرحلة الرابعة (أي مرحلة الركود وعدم الاستجابة)، لذلك فإن المرأة عندها

القدرة على أن تتكرر معها المرحلة الثالثة عدّة مرّات إذا استمرت الإثارة، أما الرجل فيتوقف تماما بعد العسلية الأولى (القذف).

في الجدول أدناه بعض الحقائق والفروقات المهمة يجب للزوجين معرفتها :

١- الهدف من الجنس.	الجنس عنده غاية وينتهي بالقذف.	وسيلة لغاية أكبر فهو بداية لتغيرات جذرية.
٢- الرغبة الجنسية .	ليس لها أوان ولا تخضع لأي شيء.	تختلف من وقت لآخر نتيجة لوجود الدورة الشهرية والهرمونات .
٣- الاستثارة الجنسية.	سهل الاستثارة.	تحتاج إلى الإثارة الذهنية والمقدمات.
٤ - الوصول للنشوة .	مثل الكبريت يثار سريعًا و ينطفي سريعًا.	مثل الفرن الكهربائي تحتاج لوقت أطول للوصول للنشوة .

فن الإمتاع والاستمتاع:

المقصود بفن الزواج والحب هو كيف يجعل كل طرف هذه المشاعر والأحاسيس واللغة، وجميع أدواته لوحة فنية جميلة، يعبر عنها بكل ما يملك من عناصر الطبيعة التي حباه الله إياها.

والمقصود بفن الإمتاع والاستمتاع هو كيفية استخدام كل طرف لأدواته وأفكاره ومشاعره كي يُمتع الطرف الآخر ويشعره بالبهجة ويستمتع هو أيضًا المتعة التي يتمناها عقله في تلك العلاقة الحميمة التي تجمع الزوجين .

عوامل تساعد على الإمتاع والاستمتاع:

إنَّ التواصل الجنسي الناجح يتطلب زوجين متفاهمين، يقدر ويحترم كل منهما الآخر ولذلك من الضروري أن يدرك كل طرف المشاعر النفسية للطرف الأخر ويتعرف على صفاته من جديد وينظر إلى كيفية التعامل مع تلك الصفات ويضع السيئ منها في حجمه دون أن يجعله يسيطر على بقية الصفات الشخصية، كل هذا من أجل الوصول إلى تواصل جيد يفتح قنوات من الحب والحوار الطيب الذي يفيض على جوانب النفس فيجعلها تقبل على اللقاء بقلب نابض وروح هائمة، هذا هو الجانب النفسي المهم في إنجاح اللقاء وجعله مثاليًّا.

وهناك عوامل أخرى تساعد في الإمتاع منها:

١- الجو الهادئ ومنع التشتت:

إنَّ العلاقة الجنسية تعتمد أساسًا على الإشارات التي يصدرها المخ لمركز الإحساس بالأعضاء التناسلية؛ حتى تتم عملية الإنزال وخروج الشهوة، لذلك تركيز المخ في إرسال تلك الإشارات يعتمد اعتمادًا كليًّا على الأجواء المحيطة بالزوجين، وعلى التشتت الداخلي أيضًا عندما تكون النفس تضج بالأشياء أو المشاكل التي تشتت التركيز في ذلك اللقاء؛ لذلك يكون تهيئة الجو المناسب داخليًّا وخارجيًّا عاملا مهمًّا لإنجاح اللقاء، ويأتي هذا عندما يحاول الزوجان ترك كل ما يشغل النفس ويوترها خارج حجرة النوم.

ومن الأفضل أن يبتعدا عن اللقاء الذي حدثت قبله مشاكل كبيرة أو توترات داخلية شديدة؛ حتى لا يكون اللقاء فاشلا، ثم تهيئة الجو الخارجي من منع الأسباب التي تقطع التركيز، مثل جرس التليفون، وصياح الأبناء وانتظار قدوم ضيف ووجود أشياء على النار.

كل تلك العوامل من شأنها جعل اللقاء متوترًا ، لا يصل إلى المتعة الكاملة، وإن كان من عوامل التواصل الناجح بين الأشخاص هو توصيل رسالة في جو هادئ خالٍ من الضجة الداخلية أو الخارجية، فالأولى أن تكون رسالة الحب المتنقلة بين الزوجين في مثل ذلك الجو، خاصة إذا أضافت الزوجة بعض الأجواء الرومانسية عليه مثل العطر الجميل والضوء الخافت والسرير الناعم النظيف وعبارات الغرام الهادئة.

٢- الرائحة:

روائح الأشخاص عامل مهم في التواصل الجيد، وعلى كل طرف الحرص على مراقبة الروائح التي تنبعث منه والتعرف على أماكن وجودها وإزالتها ثم إضافة عطر جميل يبهج النفس والأماكن التي تكثر فيها الروائح المنفرة: الفم – الإبط – ثنايا الجلد – وخاصة في البدناء – تحت الثديين- الأعضاء التناسلية وخاصة إذا لم يزل منها الشعر – رائحة الشعر(إذا كان مغطى لفترة طويلة،) والحرص على إزالة الروائح الكريهة من تلك الأماكن أهم من إضافة العطر.

٣- تفريغ المثانة والمستقيم قبل اللقاء إفراغا جيدًا:

إن الأعضاء التناسلية تقع داخل الحوض بجوار المثانة من الأمام والمستقيم من الخلف، وغالبية الأعصاب التي تغذى الجهاز التناسلي على اتصال بتلك الأعضاء، كما أن الوضع التشريحي للجهاز التناسلي بين المستقيم من الخلف والمثانة من الأمام يجعل وجود أي فضلات داخلها عائقًا في تمام المتعة، والحرص على إفراغ تام لتلك الأعضاء يهيئ الفرصة لعمل الجهاز التناسلي بمرونة دون ضغط من الأجهزة الأخرى المحيطة به.

٤- الحرص على أخذ حمام دافئ قبل اللقاء

ولهذا أثر هام في عملية الإمتاع، فإلى جانب ضمان النظافة العامة والرائحة الطيبة وخاصة الأعضاء التناسلية غير أنه ينشط الجسم بشكل جيد ويرغبه في اللقاء.

٥- التخفيف من تناول الأطعمة الدسمة والوجبات الثقيلة قبل اللقاء:

إن ملء المعدة بالطعام الكثير والثقيل يجعل الجسد خاملا كسولا، وذلك لورود أكبر كمية من الدم للمعدة لتسهيل عملية هضم هذا الطعام وهذا بالطبع يؤثر على أداء الجهاز التناسلي لوظيفته بشكل جيد، ومن الأفضل تناول وجبات سكرية خفيفة قبل اللقاء ثم تأجيل الوجبة الثقيلة لما بعد اللقاء .

هذه بعض المفاهيم التي يجب تغييرها وبعض العوامل التي تساعد في الوصول للقاء مثالي وهكذا يظل كل من الزوجين في سعة من أمرهما لينالا من فنون الاستمتاع المشروع ما يحل لهما، وينالا منها ما يحل لهما ذوقهما، وعليهما أن يكونا على بينة بالابتعاد عن المحظور، وذلك بناء على القاعدة الأصولية الجليلة الأصل في الأمور الإباحة إلا ما ورد الشرع بتحريمه.

مفاهيم خاطئة:

لكي يستطيع الإنسان الوصول للمتعة عليه أولا أن يتخلص من القيود التي ربما تقف عائقًا وحاجزًا أمام رغباته، وهناك بعض المفاهيم الخاطئة التي يتوارثها من جيل إلى جيل وتشكل جزءًا من تفكيره وأدائه في تلك العلاقة. وللأسف فإن معظم تلك المفاهيم يظن الكثير أنها من الدين، ولذلك لابدَّ أولا من تصحيح تلك المفاهيم، وكسر تلك القيود حتى يتضح لنا مفهوم المتعة، ومن أشهر تلك المغالطات :

١- الشهوة أو الرغبة الجنسية قذارة :

و أنها تعبر عن دناءة الأخلاق وغرائز الحيوان وهذا المفهوم إن كانت بعض الزوجات لا تقوله تصريحًا، ولكنها تعتقده وتستشعره تمامًا أثناء ممارستها لتلك العلاقة، وهناك من تستقذر تلك العلاقة، وتحتقرها، وكل ذلك يأتي من التربية الخاطئة التي تتربى عليها المرأة.

٢- خروج الشهوة لا يكون إلا للإنجاب فقط:

وهذا المفهوم أسهم فيه بعض المتشددين في الدين عندما فسروا قوله تعالى:

(نساؤكم حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ). (البقرة: ٢٢٣)

على أن الهدف من تلك العلاقة هو الإنجاب لأن النساء كالأرض ووضع البذر فيها لا يكون إلا للإثمار فقط، وشددوا أكثر عندما حرموا إنزال الرجل لمائه بأي طريقة غير مكان الفرج، وهو المقصود بالحرث في نظرهم؛ ولذلك رأوا أن إنزاله في أثناء الحيض مع زوجته ينبغي تجنبه، وإذا تأملنا معًا تلك المفاهيم نجد التشدد

الأعمى الذي يقيد رغبات النفس الطبيعية، ويضيق الحصار على متعة وظيفية من ضروريات الحياة.

٣- التمتع بالجنس مضيعة للوقت :

ويقولون إن إخراج الشهوة والتفنن في التمتع بها هو أسلوب غربي ينكره الإسلام، مستنكرين على المسلم الذي يتقي الله أن يضيع وقته وجهده في التمتع بتلك العلاقة مع أن الاستمتاع والإبداع في تلك العلاقة الزوجية التي تجمع طرفي الحياة يساعد في دوام الألفة والعشرة : (قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق).

٤- عدم التعري:

اتباعًا للحديث الذي يقول: «ولا تجرَّدا تَجَرُّدَ العيرين». ولن نناقش صحة الحديث وثبوته من عدمه فليس هذا دورنا، ولكن لننظر فقط للهدف الذي ذكر من أجله هذا الحديث إن كان صحيحًا ، فالعاقل يفهم أن الغرض من هذا هو الستر حتى لا يرى أحد من الدار عورة الزوجين، وخاصة أن البيوت قديمًا كانت من الصعب أن تغلق حجراتها، ولكن إذا كان الزوجان يستطيعان ممارسة العلاقة والباب مغلق تمامًا، فهل لا يجوز أيضا التعري؟" ثم إن وصف الله تعالى للزوج والزوجة على أن كلا منهما لباس للآخر يعني أن جسد كل منهما ملتصق تمامًا بجسد الأخر، مثل الثياب الذي يرتديها. وهل يوجد وقت لذلك التلاصق واللباس خير من الوقت الذي يجمعهما في علاقة حميمة ؟

٥- عدم النظر إلى عورة الطرف الأخر:

قيد وعائق نفسي هائل يقف أمام المتعة التامة وكيف يستشعر الزوجان تمام الاتحاد والانصهار، وكل منهما ينظر للآخر بتحفظ وإذا كان الله حرَّم رؤية العورة المغلظة على الآخرين، فإنه لا يعني أنها محرمة على الشخص نفسه. والزوج والزوجة ما هما إلا اتحاد واحد، يجمع بين جسدين وقلبين وروحين، وتمام الاستمتاع لا يأتي إلا بالنظر، واللمس، والشم، والإحساس الكامل بكل طرف للآخر.

إنَّ علاقة الجسد بالجسد فيها الكثير من الجوانب التي تُذكي اللقاء وتزيده بهجة، فلماذا نقيد أنفسنا بعوائق نفسية وبدنية تمنع التواصل التام الذي هو أسمى أهداف تلك العلاقة.

الأساس في العلاقة الزوجية أنه لا حدود:

قد يسأل الزوجان: ما هو المباح في العلاقة الجنسية ؟ مع أن السؤال الصحيح ما هو الحرام في تلك العلاقة؟! لأن الأصل في كل شيء الإباحة ما لم يرد نص بتحريم، وبالتالي يكون كل شيء مباح في تلك العلاقة ماعدا «الحيض والدبر» والحيض مقصود به الفرج أثناء الحيض، فإدراك ذلك المعنى يبيح للنفس المتعة بأجمل صورها.

آية عظيمة :

يقول الله تعالى: (نساؤكم حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (البقرة:٢٢٣)

هذه الآية من أجلّ القواعد في العلاقة الزوجية، ونزلت بعد الهجرة ؛ حيث تزوج بعض المهاجرين بالأنصاريات، وكان من عادات الأنصار أن يأتوا زوجاتهم على حرف، بينما المهاجرون يفترشون نساءهم ويأتونهم مقبلين ومدبرين . وحصل اختلاف بين زوجين، مهاجري و انصارية، فقالت له: إما أن تأتيني على حرف أو تهجرني، وانتشرت القصة، فأنزل الله سبحانه وتعالى هذه الآية تبيانًا للناس .

تقول الدكتورة هبة قطب : « أنَّى» هذه الكلمة الصغيرة في الحجم، عملاقة في المعنى والدلالة ، وهي ظرف «بلغة النحو والقواعد اللغوية»، ولكنها تتمتع بمعانٍ أكثر عمقًا بكثير مما قد نتخيل..

فهذا الظرف لغويًا يفيد أكثر من معنى :

المعنى الأول: "وقتما" وفي ذلك حثٌّ على تنويع توقيت القيام بالعلاقة الجنسية، فللزوجين إقامة العلاقة في أي وقت من أوقات اليوم، مادام ليس صائمين .والآن في العلوم الجنسية الحديثة وخصوصًا في علم النفس الجنسي، نجد العلماء ينادون بهذا التنويع في توقيت أداء العلاقة الجنسية، لما في ذلك من إسهام من كسر الملل الذي أحيانًا ما يحيط بالعلاقة الزوجية، وخصوصًا بعد السنوات القلائل الأولى من الزواج.

المعنى الثاني: "أينما" أى في أى مكان وفي ذلك حث على تغيير مكان إقامة العلاقة، ومكان العلاقة هنا ليس معناه المنزل، أو البلد فقط، ولكن أيضًا على حدود أضيق بمعنى تغيير الغرفة، أو حتى تغيير مكان الأداء داخل الغرفة نفسها وقد أثبت البحث في علم النفس الجنسي أيضًا أن لذلك دخلًا كبيرًا وإسهامًا جيدًا في كسر حدة الملل، التي تتسرب إلى نفس الزوجين، من جراء القيام بالعلاقة دائمًا في المكان نفسه، وبالسيناريو نفسه مما يقلل من البهجة المصاحبة لها.

المعنى الثالث: "كيفما" وهنا يجب أن تكون هناك وقفة، وهذه الوقفة هي تلك الدلالة العظمة لهذا المعنى الكامن الذي يمثل فقط ثالث المعاني المتضمنة في كلمة "أنى" .. أتعرفون هذه الدلالة؟! إنها "الأوضاع الجنسية" تلك الأوضاع التي لم يبدأ الاهتمام بها، وبمساهمتها في زيادة المتعة الجنسية وتحقيق التشبع النفسي والعاطفي إلا منذ عقود قليلة ، وفتح باب الابتكار فيها حتى وصلت الأوضاع الجنسية المعروفة الآن إلى بضع مئات.

وأتحدث – بالطبع - عن الغرب وعلمائه الذين اهتموا بمسألة الأوضاع الجنسية تلك ، ونسبوا إلى أنفسهم ما ليس لهم من فضل في ابتداع هذه المسألة وتأثيرها العظيم في أنفس شركاء العلاقة الجنسية.

تأتي بعد ذلك كله كلمة "شئتم" لتصير الجملة "أنَّى شئتم"، وفي هذا أيضًا دلالة، تلك الدلالة هي أن تبديل وتوفيق كل المتغيرات السابق الإشارة إليها "بلغة الرياضيات" هي حرية بحتة ومكفولة للزوجين، وإذا تفكرنا قليلًا في نتائج هذه التباديل، وتلك التوافيق لوجدنا أن احتمالات التغيير في طريق أداء العلاقة هي احتمالات تربو على العشرات، وربما المئات مما يتنافى قطعًا مع الشعور بالملل الجنسي .

فلماذا نحدد للعلاقة دائما شكلًا معينًا، وهو بالليل، وفي الظلام، وبأوضاع محددة ثابتة مع أن الأمر أوسع من هذا بكثير جدًا؟

فالقيام بالعلاقة الجنسية لا يخضع لقانون معين، ولم تأت مفرداته في "كتالوج" يجب اتباع خطواته، ولكن تغلب عليه البصمة الفردية التي تعطيه شكلًا معينًا خاصًا بكل شخص، ومن ثم تجديد ليس له حدود.

فإذا كان المقصود هو إخراج الشهوة فقط لما وسع الشرع المعنى حتى يناسب جميع الأذواق ويرضي جميع الرغبات. وتأمل قول رسول الله (صلى الله عليه وسلم): « أحفظ عورتك إلا عن زوجتك وما ملكت يمينك »، وقوله تعالى: **(والذين هم لفروجهم حافظون . إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين)** .

إذن فالأمر متروك لحس الزوجين وذوقهما ورغباتهما ما داما قد ابتعدا عن حدود الحرام؟

الصراحة متعه وراحة :

يقول العالمان "ماستر" و"جونسون" بأن العملية الجنسية تتم في العقل أولاً قبل أن تتم بين الأجساد، وأن الحضور النفسي والعقلي والتصورات الفكرية عن الجنس أثناء العملية الجنسية هي التي تهيئ النجاح لإتمام العملية الجنسية الواقعية بين شريكي الحياة. و العملية الجنسية كجزء من الزواج إذا لم تتم بين النفوس والقلوب أولاً فستتحول إلى عذاب متبادل، يعذب فيه كل طرف الآخر بدلاً من أن يمتعه ؛ لأن تزاوج القلوب والنفوس يحول الجنس إلى لغة للتعبير عن الحب بين الزوجين يعبر فيها كل طرف للآخر بلغة الجسد عن حبه عندما

تعجز لغة الكلمات عن التعبير أو استكمالاً للغة العيون، أو تسهيلا للغة الآمال والأحلام والأفعال.

و يقول خبراء العلاقات الزوجية: استخدام الصراحة في الكلام بين الزوجين له مميزات خاصة. وهو وسيلة قوية من وسائل الربط بين الزوجين ، فالرجل يشعر بالإثارة عندما يعرف بصراحة ما الذي تريده المرأة وكيفية إعطائه لها.

الكتمان :

من أخطاء بعض الأزواج في غرفة النوم ، الكتمان والذي هو عدو المتعة و أكبر عامل مساعد على بناء الحواجز بين الزوجين ، وسأعرض بالتفصيل أنواع الكتمان

١ - كتمان المشاعر :

وفي مقدمتها مشاعر الحب، الحب الذي قد لا يستطيع الزوجان التعبير عنه في ساعات النهار، وأمام الأبناء، ووسط زحمة العمل.. فتكون غرفة النوم هي المكان الأنسب للبوح بهذه المشاعر والكشف عنه حتي ولو كان هذا الحب قليلاً، أو ضعيفًا، فإن إظهاره ومحاولة تكبيره ، أمر مهم ونافع ، مهم في كونه يزيد في ارتباط الزوجين، ونافع في إشاعة أجواء تحتاجها المعاشرة الجنسية لتكون ناجحة ومتناغمة.

٢ - كتمان الرغبات :

ما زالت كثيرات من الزوجات يكتمن رغباتهن في المعاشرة، ويتحرجن من الإفصاح عنها، ويتركن ذلك للزوج وحده، وهُنَّ بذلك ينسين أو يتناسين أنَّ المعاشرة

والاستمتاع بها لهنَّ كما أنَّ فيها حقًّا للزوج، ومن ثم فلا حرج من إبداء رغبتها لزوجها الذي يفرح لذلك ويسعد حين يعلم أن زوجته راغبة فيه.

٣ - كتمان الأحاسيس :

الإحساس بالمتعة في أثناء المعاشرة من الأمور التي يكتمها بعض الأزواج ، وكتمان هذا الإحساس يدفع إليه الحياء أحيانًا، والمكابرة أحيانًا أخري، مع أن الإفصاح عنه وإظهاره ، مما يزيد في رغبة الزوجين واستمتاعهما وتحقيق أقصي ما يمكن من اللذة الجسدية والنفسية.

٤ - كتمان الملاحظات :

قد يضيق أحد الزوجين من أمر معين في أثناء المعاشرة ، ويكتم ضيقه هذا في نفسه، ولا يبديه لشريكه علي الرغم من تكراره عدة مرات، وهذا الكتمان خطأ بالغ، وذلك لأنَّ الضيق من ذاك الأمر يرتبط بالمعاشرة فيضيق منها دون أن يشعر، بينما كان يمكنه أن يبوح لشريكه بما يضايقه فيعملا معًا علي معالجته . ومن ذلك علي سبيل المثال، ضيق الزوجة من وزن زوجها الزائد، حيث يكاد يكتم أنفاسها ويخنقها أثناء المعاشرة، فيحسن هنا أن تخبر الزوجة زوجها بهذا ليحرص علي أن يتبع طرقًا أخري تخفف من وطأة ثقله فوق أنفاسها .

٥ - كتمان الاقتراحات :

قد يرغب أحد الزوجين في أن يقوم شريكه بحركة معينة ، وقد يجد متعته في عمل قاما به في إحدي المعاشرات، ولم يفعله ثانية، ويتحرج من أن يطلب من شريكه فعل ذلك ثانية ، وذلك إما حياءً، أو حرجًا، أو خشيةً من الرفض، والنصيحة ألا يتردد في طلب ما يرغب ويحب، واقتراح ما يسعدهما ويمتعهما، فهما كما وصفهما القرآن ، كاللباس ، وما دام يختار تفصيل اللباس الذي يسعده ويريحه فعليه ألا تتردد في ذلك .

٦ - كتمان الآثار :

يبخل الزوجان بالحديث عن معاشرات سابقة تركت في نفوسهم آثارًا إيجابية طيبة، فهم لا يتحدثون بتلك الآثار، وتختلف دوافع هذا الكتمان، فمنهم من يري الحديث عنها شيئًا معيبًا لا يجوز، ومنهم من لا يفطن إلي أهمية ذلك الحديث ، إنَّ الحديث عن الآثار الحسنة التي خلقتها معاشرة سابقة يشوق إلي معاشرات جديدة ناجحة أيضًا ، ويزيد في أواصر المحبة بين الزوجين ويمنح كلاً منهما شعوراً بالثقة.

أراد زوج مرة أن يطلق زوجته بسبب عدم استمتاعه في غرفة النوم معها ، فلما سأله المختص عن ذلك قال إنها لا تفهمني ، وأنا لا أريد أن أخبرها ، فقال له المختص : فما ذنبها هي ، إذا كنت أنت ترفض أن تخبرها بما يسعدك ، ثم إن كان هذا طبعك ، فإنك لو تزوجت أخرى ، فستأتي كذلك لتطلقها ، لأنك كذلك لن تخبرها وهي لن تفهمك .

ثم التفت إليه المختص وقال له : يا فلان أرجع إلى زوجتك وصارحها بما في نفسك وستجد السعادة في بيتك ، وفي غرفة نومك ، وستكون أنت سعيداً وهي أسعد .

المبحث الثالث

وقدِّموا لأنفُسِكم

يقوم العديد من الأزواج بالعلاقة بطريقة روتينية تكاد تكون أقرب لتناول الطعام أو قراءة الصحيفة اليومية.

فالزوجة لا تُتعب نفسها بالاستعداد ، والزوج لا يكلف نفسه عناء تجهيز نفسه أو تجهيز زوجته ، على الرغم من أن هذه العلاقة هي أرقى أنواع العلاقة الإنسانية بين المحبين .

وهناك مرحلة مهمة يغفلها كثير من الأزواج في علاقتهم الجنسية وتؤدي إلى الفشل، وهي عملية التهيئة النفسية والجسمية قبل الشروع في عملية العلاقة الكاملة، وهي ما تسمى "بالمداعبة" سواء اللفظية أو الحسية، وأنها يجب أن تأخذ وقتها الكافي دون نقص أو زيادة، لأن النقص: يجعل المرأة غير مهيأة لعملية الجماع، وهذا خاصة في أيام الزواج الأولى حيث لم تتعود المرأة بعد على العلاقة، وتغلب عليها مشاعر التوتر والاضطراب، وربما الخجل أو الألم أكثر من الاستمتاع والإثارة ولكن بعد فترة تعتاد الأمر وتبدأ في الاستمتاع به . ولذلك لم يغفل القرآن الكريم ولا السنة النبوية هذه العلاقة فيقول الله تعالى:

(نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (البقرة: ٢٢٣)

ويقول الرسول - صلى الله عليه وسلم:

«لا يقعنَّ أحدُكم على امرأته كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول» قيل وما الرسول؟ قال: «القُبلة والكلام».

وقال: « ثلاث من العجز في الرجل، وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدثها ويؤانسها، فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها منه » .

أما الزيادة: فتؤدي إلى الإثارة التي قد تؤدي إلى تعجل الرجل ماءه قبل استكمال عملية التواصل الكامل، أو وصول المرأة إلى قمة متعتها، مما يسبب لها آلامًا عضوية ونفسية، تجعلها تحمل ذكريات سيئة للعملية الجنسية قد تصل إلى النفور التام منها مع الوقت. وهذا أمر يتعلمه الطرفان، بحيث يتعرف كل طرف على ما يحب ويسعد الطرف الأخر .

فنون المداعبة :

إنَّ « مداعبة ما قبل الجماع» هي مقدمة مهمة، ربما يترتب عليها .فشل أو نجاح العلاقة الجنسية كلها . و تتركز المداعبة على الأماكن والمواضع الجسدية الغنية بالأحاسيس الجنسية .. ولكن قبل ذلك طبعًا لا ينبغي أن ننسى دور التعبير بكلمات الحب والمودة .. فالكلمات لها دور حيوي .. حتى لا تتحول العملية الجنسية إلى عمل جسدي فقط .فاللقاء الجنسي ينبغي أن يكون موزعًا بين عواطف الروح وعواطف الجسد .

١ - دور الفم والشفتين في تمهيد اللقاء بين الزوجين :

توجد علاقة وثيقة بين الأعضاء الجنسية وبين الفم ، ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة ، أو تقف عند مرحلة معينة ، فقد لوحظ أن الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع . لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب ، وكوسيلة تسبق اللقاء بل لازمة وضرورية في كل مراحل اللقاء، ومن الأفضل أن تكون الخاتمة بين الزوجين بعد الوصول إلى مرحلة الذروة .وتمر القبلة بمرحلتين :

أولًا - التقبيل السطحي والذي لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاه ، وكأنه تمهيد للمرحلة التالية .

ثانيًا - التقبيل العميق والذي يكون عن طريق الاندماج الكامل والشديد بين الشفاه واللسان وداخل الفم وأيضاً بين الأسنان بالعض اللطيف ، ثم ببعض الشدة الخفيفة تعبيرًا عن تصاعد الرغبة الحارة في الاندماج التام .

٢ - مداعبة الأذنين :

إنَّ مداعبة الأذنين بالفم ، سواء باللمس أو الهمس , تزيد الإثارة الجنسية ولذلك لا ينبغي إهمالها فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد ملامسة الأذن بفن ولطف .

٣ - الرقبة والكتفان :

إنَّ مداعبة الرقبة والكتفين بالقبلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التي لا تقدر بثمن ، وأي زوج ماهر يضعهما في أجندته الزوجية وضعاً أساسياً في التمهيد قبل اللقاء . فضلاً عن كونه يلجأ إليها من وقت لآخر أثناء اللقاء ذاته .... وبطبيعة الحال ينبغي على المرأة سلوك المسلك نفسه مع زوجها .

٤ - الثـــديان :

للثديين شهرة كبيرة في مجال الجنس والتمهيد له , ولا يطاولهما في هذه الشهرة إلا الأعضاء التناسلية ، ولكن هناك خمس حقائق لا بد من معرفتها:

- الحقيقة الأولى : أن مداعبة الرجل للثدي يزيد من احساسة بالإثارة الجنسية ، وهذه المداعبة تكون بالملامسة باليد أو الفم .
- الحقيقة الثانية : أن الرجل هو الكائن الوحيد بين الكائنات الذي يداعب ثدي الزوجة بهدف جنسي .
- الحقيقة الثالثة : أن رؤية الرجل لثدي الزوجة له مفعول السحر على خيالة الجنسي .
- الحقيقة الرابعة : أن المرأة غالبًا ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة ، ولكن لا شك أن لهذا دورًا في عملية التمهيد .

❖الحقيقة الخامسة : أن الإحساس الجنسي في ثدي المرأة ليس مركزًا كله في الحلمة ، بل قد يمتد إلى الثدي كله، وهنا لا بد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدي .

٥ - الأرداف والفخذان :

تعد مداعبة الأرداف والفخذين من الداخل عند الزوجة من أساليب وضروريات التمهيد للقاء . وهي مسالة بالغة الأهمية ينبغي أن يراعيها الرجل ، فهي ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة له ، بل كذلك للمرأة .

٦ - الأعضاء الجنسية وفنون المداعبة :

يختلف الإحساس الجنسي في الأعضاء الجنسية من مكان لآخر ، سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة ففي المرأة توجد قمة الإحساس في الأماكن التي تغذيها أعصاب اللمس بوفرة ، وهي :منطقة البظر ... والشفرتين الصغيرتين للمهبل ، ثم الفتحة الخارجية للمهبل ، كما توجد مناطق عند المرأة أقل حساسية ، ولكنها أيضاً ذات أهمية وهي : منطقة العانة ، والشفرتين الكبيرتين ، أما المهبل نفسه ، فإن الإحساس داخله باللمس يكاد يكون منعدماً ، وان كان الإحساس بالضغط أو الشد العميق هو الإحساس الأساسي ، وأما الرجل يتركز الإحساس في العضو الذكري ، وخاصة القمة وما تحت القمة مباشرة . وهذه مناطق هي اغني الأماكن التي تغذيها أعصاب اللمس كما أن العضو الذكري يحتوي على أعصاب عميقة تحس بالضغط وينبهها العصر والضغط العميق .

والهدف من عملية التمهيد هو أن تشترك جميع الوسائل التي ذكرناها في أنها ترسل من الإحساسات إلى الجهاز العصبي والمخ ، فتتصاعد بالتدريج وتتراكم على شكل شحنات ، هذه الشحنات هي التي تفرغ أثناء لقاء العضو الذكري مع العضو الأنثوي .. حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة.

منغصات العلاقة الجنسية بين الزوجين:

يقول الخبراء أن هناك منغصات وعوائق تحمل التهديد لكل علاقة جنسية ، وهذه المنغصات قد تكون قاتلة وتؤدي إلى فشل العلاقة الجنسية وعلي الزوجان أن ينتبها لها ويتخذا الخطوات السريعة لتلافيها إن أرادا لعلاقتهما أن تستمر وللاتحاد أن يتواصل :

١. انشغال الذهن :

انشغال ذهن الزوج وقلقه أو حزنه لأمور خارجة عن الجماع، وهذا يؤثر عليه في استحضار قوته للجماع، فيجد صعوبة في الانتصاب، وإتمام العملية.

٢. الأمراض النفسية :

في كثير من الحالات التي يعاني الزوجين أو أحدهما من أمراض نفسية تؤثر في القوة الجنسية أو يتناولان أحدهما نوعا من العقاقير المهدئة .

٣. الخجل والحياء :

أن يصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج والحياء تمنعه من مباشرة الجماع

٤. عدم الاهتمام :

عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة في مظهرها، فلا تهتم بمظهرها ولا تقابل زوجها مقابلة حارة بل تقابله مقابلة باردة وفي ملابس المطبخ والغسل والكنس ثائرة الشعر . فيؤدى ذلك كله أو بعضه إلى عزوف الزوج عن الإقبال على معاشرة زوجته .

٥. التعب والإجهاد :

أن يكون عمل الزوج شاقا مجهدا يستنفذ معظم طاقاته البدنية والعقلية .

٦. الإحباط واليأس :

الإحباط الناتج عن فشل عملية الجماع في ليلة أو ليال سابقة فيبقى معه أثر الفشل فيما يليه من اللقاءات .

٧. إهمال المداعبة :

إقبال الزوج على الجماع مباشرة دون تقديم مداعبة وتقبيل مباشرة مما يمهد للجماع .

٨. الهجران :

تباعد فترات الجماع فيكون بين المرة والأخرى أيام كثيرة أو أسابيع أو شهور وهذا التباعد يؤدى إلى الزهد ..

٩. الأنانية :

الأنانية في العلاقة وعدم إعطاء فرصة للطرف الآخر لإشباع لذته .

١٠. إطلاق النظر في المحرمات :

وهذا يؤثر على الذوق ويولد المقارنات التي يكون لها أثر سلبي على علاقتهما .

ليلة زفاف سعيدة:

هي ليلة تعددت أسماؤها، فهي: ليلة العمر، وهي ليلة الزفاف، وهي ليلة البناء، وهي الليلة الموعودة وهي .. وهي .. يتشوق إليها العريس والعروس، ويتقدمان نحوها بمزيج من السعادة والدهشة والخوف والقلق والتوتر، ومع كل هذا خلفية كل واحد منهما وأفكاره عن تلك الليلة وما يحدث فيها.. كل قد استمدها من حياته الحافلة بما سمع وما تناقلته الألسنة، وبما أسرّ به الأصدقاء، وبما باحت به بعض الكتب المتاحة، ثم بالخيال الخاص وطبيعة شخصية كل منهما في مواجهة الأمور.. أشياء كثيرة بعضها إيجابي وأكثرها سلبي تسهم في صناعة تلك اللحظة، وما يمر فيها من مشاعر ، وما يكتنفها من أحداث.

وليلة الزفاف هي ليلة تتلاقى فيها الأجساد بعد أن تلاقت الأرواح . ليلة الزفاف هي ليلة العمر التي لا تنسى ومنذ آلاف السنين والروايات تناقلها الألسن عن ليلة الزفاف وما يمكن أن يحدث فيها من إخفاق أو عدم توفيق بين الزوجين .

والسؤال المهم هو: كيف نصل إلى ليلة زفاف سعيدة وناجحة؟ وكيف نتقي حدوث الفشل؟ أو قل كيف نعد العروسين لاستقبال هذه الليلة؟ وذلك بخصوص المسألة الجنسية على وجه التحديد.

١. ليلة عادية :

أول شيء يجب أن يعلمه العريس والعروس أن هذه الليلة بالرغم مما حولها من هالة وتضخيم لأحداثها هي ليلة عادية جدًا، كل ما زاد عليها أن هذه الفتاة أو هذا الفتى الذي كنت تحلم أن تكون بقربه قد أغلق عليكما باب واحد، ولكن لم يتغير شيء في المسألة أكثر من ذلك فلا هو قد تحول إلى وحش كاسر، ولا هي تنتظر منك أن تفعل الأفاعيل.. إن كلاكما يجب أن يهدأ؛ هو أولاً ويهدئ الطرف الآخر.. وأهم نقطة في هذا الهدوء أننا لسنا بصدد معركة حربية أو موقعة مصيرية يجب إنجازها في هذه الليلة، خاصة وأنه في كثير من أجزاء وطننا العربي ما زالت هناك العادة الجاهلية لرؤية الفراش أو الغطاء وقد تلوث بالدماء دلالة الشرف والعفة..! مما يضغط على أعصاب الزوجين في ضرورة إنجاز المهمة وإلا حدثت الفضيحة وتحدث الناس عن فشلهما الذريع.

يجب أن يفهم العروسان أننا بصدد لقاء طبيعي بين زوجين متحابين، إذا تركا الأمر لمشاعرهما الطبيعية، ولتتابع الأحداث دون أي توتر أو تكلف فإن النتيجة الطبيعية المؤكدة هي تمام اللقاء بحب و نجاح.

٢. لا آلام :

وفي هذه النقطة نؤكد للشابة أنه لا ألم ولا نزيف بالشكل الشائع في الثقافة المتداولة،لأن مسألة الألم والنزيف وجدتها أكثر ما يقلق البنات في هذه الليلة.. سواء لأنها سمعت ذلك من زميلاتها اللاتي سبقنها في هذا المضمار، ويردن أن يضفين جوًا من الإثارة على أحداث الليلة فتتحدث عن الألم الذي شعرت به، والدماء التي نزفت بغزارة و ... و ... والمسكينة الجديدة ترتعد فزعًا وهي لا تعلم أن صاحبتها تبالغ وتختلق، أو تكون الوقائع التي حدثت لبعض جاراتها أو مثيلاتها لا

يُقاس عليها؛ حيث تكون هناك أسباب مرضية غير طبيعية هي التي أدت إلى حدوث النزيف الحاد أو الألم غير المحتمل.. أما في الحالات الطبيعية فلا ألم ولا نزيف.

٣. وقدموا لأنفسكم :

وقد تقدَّم الحديث عنها في هذا المبحث.

٤. شفاء الجهل السؤال:

فكما ذكرنا سابقًا ان كثيرًا من أمور الليلة الأولى تحتاج للسؤال وطلب المعرفة السليمة، وبذلك يكون السؤال أوجب في هذه الحالة .

إن هذه النقاط يفضل أن يتدارسها الزوجان سويًا قبل الزفاف بأسبوع أو أسبوعين ويتحاورا فيها ويتفاهما بصددها حتى يصلا إلى فهم مشترك حتى إذا أشكلت عليهما مسألة لا يتحرجا أن يسألا المتخصص حتى يصلا سويًا إلى تصور لهذه الليلة، وما يحدث فيها دون مشاكل.

ولكي تمر هذه الليلة بسلام ودون ما يعكر صفوها ينصح المختصون بما يلي :

١ - يجب أن يبدأ الرجل ليلته الأولى مع زوجته حنونًا عطوفًا وأن يمنحها عواطفه وألا يكون قاسيًا حتى تعطيه ما يريد راضية مختارة، وليست مكرهة لأنها تكون خائفة بسبب ما تسمع عن فض العذرية، ومن الخطأ أن يخاف الرجل من فض غشاء البكارة لأن ذلك يؤدي إلى فشل ذريع في عملية الانتصاب .

٢ - على الزوج أن يكون مرتاحًا جسميًّا وخالي البال، وألا ينظر إلى الانتصاب والعملية الجنسية كوظيفة عليه القيام بها بسرعة وإن كان مرهقًا فعليه أن يؤجل اللقاء الجنسي لليالي التالية، لأنه قد يكون غير قادر على القيام بالواجب الجنسي أو قد لا يشبع رغبة شريكته.

٣ - أن يبدأ الزوج ليلته بالحديث عن حبه لزوجته وانتظاره لهذه الليلة التي يجمعهما فيها بيت واحد وعن سعادته بوجودها معه، وأن يبدي إعجابه بجمالها وهي ترتدي فستان زفافها وأنها بنفس الدرجة من الجمال بعد أن تخلت عن فستان

زفافها وارتدت ملابس نومها، ويستمر بمداعبتها وتقبيلها أثناء الحديث وأن يكون حانيًا لطيفاً معها وتكون هي طائعة له .

٤ - أن يؤجل كل من الزوجين أي حديث بينهما عن مستقبل حياتهما الزوجية في الأيام الأولى، وألا ينظر الزوجان إلى الحياة الزوجية كأنها معركة لابد أن يكسبها أحدهما من بدايتها .

٥ - على الزوج ألا يجرح شعور زوجته بتسرعه ورعونته، وأن يكون متأكداً من أنه سيحصل على كل ما يريد بالتروي، وللعروس أن تأخذ حريتها في التحرر من ملابسها وألا يدخل عليها العريس الزوج، وأن يتحرر هو أيضًا من ملابسه في غرفة مجاورة، فإن رؤية المرأة بجسدها المثير تحت الملابس الشفافة تخلق جاذبية ورغبة للمغازلة الجنسية وكذلك الرجل الذي يكون مرسومًا في مخيلة المرأة .

٦ - نزيف البكارة لا يتجاوز بعض قطرات تلوث الملاءة، وليس كمية كبيرة من الدم، أما إذا كان الغشاء صلبًا فلا يجوز اللجوء إلى العنف ونادرًا ما يجد الرجل مقاومة في تمزيق غشاء البكارة، وكما قال بلزاك: ليس من المستحب أن نبدأ الزواج بالاغتصاب . والأفضل أن يؤجل فض البكارة إلى الليلة التالية وفيما لو صعبت العملية يجب استشارة الطبيب.

٧ - قد يترك غشاء البكارة بعد تمزقه أجزاء تؤلم المرأة عند الاتصال- حيث لا يختفي غشاء البكارة كليًا إلا بعد الولادة، وفي هذه الحالة يجب الذهاب إلى الطبيب لإزالة هذه الأجزاء وغالبًا ما تزول هذه الأجزاء بطبيعتها بعد عدة أسابيع .

٨ - لا تنسَ الدعاء وذكر الله. فإنَّ من هَدي النبي - صلى الله عليه وسلم - في هذه الليلة أن يبدأ الزوج بالدعاء فيضع يده على رأس زوجته ويقول:

(اللهم إني أسالك من خيرها ومن خير ما جبلت عليه وأعوذ بك من شرها ومن شر ما جبلت عليه)، ثم يصلي بها ركعتين، وهذا يجعل الطمأنينة والهدوء يسود جو هذه الليلة .