



الفصل الرابع

الرغبة الجنسية ومشكلاتها

المرحلة الأولى الرغبة الجنسية

ترتكز العلاقة الزوجية على ركيزتين أساسيتين هما العاطفة والغريزة (الجنس).

فالأولى: تندرج تحتها كل معاني العشرة بالمعروف، والمعاملة بالتي هي أحسن والمودة والرحمة.. إلخ.

أما الركيزة الثانية: فهي الغريزة وقضاء الوطر والشهوة والجماع والجنس ومنها وهو الأساس للتكاثر.

الأمور التي تحرك الغريزة، وتدبم علاقة المحبة والرغبة بين الزوجين:

(١) اتباع وسائل الغزل التي كانت في الخطبة:

أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة،

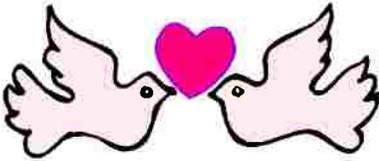
وكانا يتبادلان عبارات الشوق

واللهفة والإعجاب، وبمرور

الزمن ومع زيادة المشاغل

ومسئوليات الحياة اليومية تقل

عبارات الغزل، وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته، لهذا كان من



الضروري عودة المياه إلى مجاريها، والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدي الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع، وتضفي جواً من الرومانسية على العلاقة، وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

(٢) الاهتمام بالزوج من على بعد أحياناً!

الاهتمام بالطرف الآخر مع وجود مسافة بين الاثنين (الحفلات، الزيارات) يولد الشوق والتجاذب، ويعمق مشاعر الإعزاز والمودة، وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر، وربما لجأ إلى مغالته، وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلاً جذاباً معها إلى العش السعيد.

(٣) الانفرد بالزوج والخروج سوياً:



الاتصال بالزوج وهو في العمل أو في أي مكان آخر، وتحديد موعد للالتقاء به، والخروج معه في نزهة عملية ممتعة، وفي هذه الحالة تشعر المرأة أن زوجها ملكها وحدها، ويمكن أن يجلس الزوجان في كافتريا أو على شاطئ البحر، وأن يتناولوا مشروباً، وتتشابك أيديهما ويتلامسان، ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

(٤) استعادة الذكريات :

ينبغي العودة إلى حياة الرومانسية السابقة، واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى؛ ففي تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة

طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق، وبإمكان الزوجين أيضاً أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغاني التي كانا يسمعانها في تلك الفترة.

(٥) التوجه إلى فندق مريح أو كازينو جميل :

أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة، ويقضيان أوقافاً رائعة معاً.. في الفندق أو الكازينو أو النادي، وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة، ويشعران بالسعادة والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد، وتصبح ممارسة الحبّ عملية أكثر إمتاعاً ونشوةً.

(٦) نظرة جديدة إلى شريك الحياة :

في بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج في اجتماع ما أو في حفلة، وتظلمُ ترمقه باهتمام مثلما سبق، وإن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثنائها، هذا الإعجاب الذي قد يجده الزوج

من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التي كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع حقاً أن تعامل الزوجة زوجها، وكأنه صديق «بوي فريند» جديد، وتتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة، في مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس في إذن زوجها، وتطلب منه العودة إلى البيت مبكراً ليكونا معاً، وليقضيا ليلتهما سوياً، وكأنهما عروسان جديان!!

(٧) الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة!

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة، والشعور بإمكان ممارسة الحب في أي وقت، إلا أن الخبراء يقولون: أنه لكي يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس، وهذه الفترة قد تصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين.

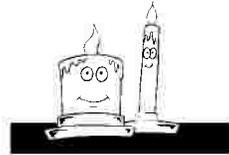
هذا الامتناع يثير الخيال، ويؤجج الرغبة، وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة -على سبيل المثال- أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعاً جديداً أو تحلم بوصال جميل.. إلخ، وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر، ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

(٨) لمسة رومانسية جديدة:

في بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماماً خاصاً، ويدخل البيت فيراها في أحسن صورة، وقد ترتدي له من الملابس ما

تنعشه ويشيره، إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة في إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر - ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات.. إلخ، إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجديد اللقاءات، الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام العطور.. إلخ.

إنّ الزوج يجب أن يجد شيئاً خاصاً ينتظره، وهذا الشيء يدلُّ على أنه إنسان «خاص»، وله مكانة «خاصة»، ووضع «مميز»، إنه إنسان يستاهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة، ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة وإغراء!



(٩) مزيد من المداعبة والمرح:

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصراً ذهبياً جميلاً، وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة، واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثاني، وبالتدرج تدهور مستوى المرح والانصراف، وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل وتبعات الحياة اليومية، إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة، وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئاً يحبه أو معروفًا يسعده.

(١٠) الابتعاد قليلاً يشعل الלהفة ويزيد المبهة:

أثناء الخطة وفترة التعارف الأولى كانت الלהفة متقده والخيال جامحاً، والرومانسية هي طابع العلاقة السائد، وهذا الخيال الجامح والرومانسية هي طابع العلاقة السائد، وهذا شيء طبيعي بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذي يكون فيه اللقاء دائماً أو شبه دائماً؛ لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية في لهفة وشوق، وبدافع الحب والحنين، فمثلاً يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة، أو تقوم بنشاط اجتماعي، ويتجه الزوج إلى النادي لممارسة الرياضة التي يحبها، أو يلتقي في جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. إلخ.

وهناك مثل مصري يقول: «ابعدوا حبة تزدادوا مبهة»، وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفاً إلى لقاء الآخر.

(١١) التعبير عن الرغبة:

التعبير عن الرغبة تعدُّ من أولى العوامل الأولية الهامة لبدء وتطوير وتحفيز اللقاء بين الزوجين، وهي تختلف من زوج لآخر؛ ففي الوقت الذي تحب فيه معظم الزوجات -إن لم يكن كلهن- أن يدعهن أزواجهن بشكل أو بآخر للفراش إلا أنه وعلى الجانب الآخر فإن

بعض الأزواج قد لا يفضل، ولا يجب أن تستدعيه زوجته لذلك، وهنا يجب أن يتم التفاهم أو استتاج من أي النوعين شريكك، وبناءً عليه تكون حركات الاستدعاء، والتي قد تكون بالإشارة أو بالتصريح أو بالتفاهم الضمني.

(١٢) اختيار الوقت المناسب:

يأتي الزوج منهكاً متعباً بعد يوم شاق واجه فيه ضغوط نفسية وجسدية، وربما مشاكل مع رئيسه أو زملائه أو مرؤوسيه، وغير ذلك، فيجد زوجته التي كانت نائمة طوال يومها، وهي في غاية الراحة والاستعداد البدني والنفسي، وقد تزينت وعرضت له تريد منه المعاشرة.. قد يجامل الزوج ويبدى استعداداً، ولكنه استعداد كاذب؛ ففاقد الشيء لا يعطيه، فإذا أبدى تكاسلاً أو عدم نشاط للممارسة أخذت على خاطرها وغضبت، بل وقد تتمادى إلى الشعور بأنه لا يحبها، وأنها لا تحرك مشاعره وغير ذلك..

ونفس الأمر عندما تكون الزوجة في إنهاك جسدي ونفسي كاملين تارة مع الأبناء، وأخرى مع البيت وتجهيزه، وخاصة إذا كانت زوجة عاملة؛ فهي معرضة لنفس الضغوط التي أشرنا إليها مع الزوج، وبعد كل ذلك يريد الزوج منها أن تكون قمة في الجمال والنضارة والاستعداد للمعاشرة.

ومن هنا كان اختيار الوقت عاملاً مهماً جداً في تنشيط وتحريك الرغبة، ولا بأس من أن يتأخر الاثنان عن المعاشرة أياماً إلى أن يتوفر

الوقت الذي يتحقق فيه الاستعداد الكامل خير من أن يجامل الاثني بعضهما بحجة أنهما لا بدَّ وأن يفعلا ذلك؛ فيترتب على ذلك فتور متراكم المرة تلو المرة.

(١٣) المكان المناسب:

المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيباً، وهذا يختلف باختلاف الأذواق، والمقصود ألا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

(١٤) أن يكون هدف الاتصال الجنسي هو الاستمتاع بالجنس:

وإشباع الغريزة لكلا الزوجين، وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي؛ فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

(١٥) الروائح المنبعثة ودور حاسة الشم:

من العوامل المؤثرة والمحركة للغريزة الجنسية بين الزوجين هي الروائح، والتي بها إما أن يحدث جذب كل منهما للآخر، وإما أن يحدث العكس بالنفور والفتور، وربما يستغرب البعض إذا قلنا بأن موضوع الرائحة كان سبباً في كثير من حالات الانفصال، حيث ينتج منها نفور متراكم، ثم فتور وبعد، ومن ثم كره وانفصال.

وإن كانت الرائحة الجميلة من طيب أو عطور أو خلافه مطلب هام؛ فإن الأهم منها هو الرائحة الطبيعية المنبعثة من الجسم،

ولاسيما من الأماكن الثلاثة المهمة (الفم والإبط والعانة) حيث يستلزم أن يتعهد كل من الزوجين هذه الأماكن بالتنظيف بالماء الذي يعد أحسن الطيب، ولم يرى خير منه في إزالة الروائح، وتنقية المخلفات، والجدير بالملاحظة أنه إذا كان معظم الأزواج تقريباً يكرهون الروائح المنبعثة من جسم المرأة إلا أنه في المقابل نجد أن فئة من النساء تشدها رائحة الرجولة والعرق وتثيرها، ولا تحقق لها كرها أبداً؛ فمن أي الفريقين زوجتك؟ عليك أن تعرف.

(١٦) النظر ودور حاسة البصر:



يختلف الأزواج والزوجات ويتباينا تبايناً ملحوظاً، حيث إن منهم من يميل إلى الرؤية المجردة، ومنهم من لا يجب ذلك، ويفضل الاعتماد على

حاسة اللمس والخيال، ولا يستطيع أن يمارس شيئاً إلا في الظلام، ومن هنا كان على الزوجة والزوج أن يتعرفا على طبيعة كل منهما، ومحاولة فعل ما يريان أنه وسيلة يفضلها شريكه الآخر، فإن كان الزوج من النوع الذي يفضل الاستعراض والنظر إلى مفاتن زوجته، ويجب أن يعاشرها وسط الإضاءة، فلتقم بكل ما يحرك فيه هذه الخصال، وترتدي له كل الوسائل المغرية التي إن نظر إليها تحققت له الإثارة المطلوبة، وتجدر الإشارة هنا إلى ضرورة التنوع حتى في طريقة اللبس والألوان؛ فالمهم هو التجديد وعدم الثبات على نمط واحد.

أما إن كان من النوع الذي لا يحب النظر الصريح، ويفضل الظلام أو الضوء الخافت؛ فالأفضل عدم معارضة تلك الرغبة أو الفرض عليه بما قد يحدث أثراً عكسياً، حيث إن هناك من الرجال من إذا تعرض لمنظر عار ربما تنكمش أحاسيسه الجنسية، وتبرد شهوته، (وربما يكون ذلك حتى من دون أن يعلم هو أو هي عن طبيعتهما)، ويمكن كشف ذلك بالتجربة والمحاولة مرة بهذا الوضع ومرة بآخر حتى يتم التوصل إلى الأفضل.

(١٧) دور حاسة اللمس، وتشتمل على:

١- العناق:

من الوسائل المهمة، وفيه من شعور الأمان والطمأنينة للمرأة والحنان والمودة للرجل والدفء والحب للاتنين معاً الشيء الكثير، لذلك فهو من أفضل ما يقرب بين الزوجين، ويزرع بينهما المحبة والمودة، وينصح به كثيراً حتى في أوقات البعد الجنسي كفترات الحيض والنفاس للمرأة، بل وحتى في حالات التعب والإرهاق؛ فليس أقل من عناق أو نوم في حضن كليهما، ففي ذلك خير كثير من تقرب الأواصر، وزيادة الألفة والمودة والتعويض بقدر كبير عن حاجة الاثنين للمعاشرة الكاملة.

٢- التقبيل:

والذي يعدُّ خير وسيط ورسول بين الرجال وزوجاتهم قبل المعاشرة لما فيه من أثر عظيم للتهيئة والإعداد للأجهزة التناسلية

للزوجين، ومن المعلوم أن المرأة تحب كثيراً هذا العامل لما فيه من دلالة على العاطفة والحب من زوجها، وحيث إن الزوجة ربما تحتاج إلى وقت أطول من الرجل لعملية التهيئة والإعداد للمعاشرة؛ فإنها تحب أن تطول فترة التقبيل، وعلى عكس الرجل الذي ربما لا يستطيع الإطالة فيها حيث بمجرد أن تتحرك مشاعره الجنسية يشعر بالرغبة للانتقال إلى خطوة تالية، وربما يترك التقبيل سريعاً، ولذلك ينصح بالتركيز وإطالة فترة التقبيل والانتقال بالقبلات إلى أكثر من موضع من مواضع الإثارة الجسدية، وقد يصاحبها بعض من الممارسات المساعدة.. وغير ذلك، ومع الخبرة بين الزوجين يستطيع كل منهما أن يدرك مواطن الإثارة للطرف الآخر، وبتركيزه عليها يحدث المطلوب.

٣- لغة الجسد والمداعبة:

وهي اللغة التي تكون مجهولة وغير واضحة في بداية الزواج، وشيئاً فشيئاً تتضح معالمها، ويبدأ كل جسم في التكيف مع الجسم الآخر، والغالب أن الزوجة هي التي تتكيف أسرع وأفضل من الزوج، ولكن أيضاً يكون هناك تقارباً تدريجياً بين الاثنين يؤدي إلى أن يصير كل منهما يفهم لغة جسم الآخر؛ فيعلم كل منهما متى وكيف وبماذا يثار الآخر، ومتى يحدث العكس.

وأيضاً نظرية عدد المرات والأوقات ونظرية المد والجزر:

يخطئ من يظن بأن هناك عدداً معيناً أو أوقاتاً معينة للقاء

الزوجين ومعاشرتهما، فإذا تغير ذلك المعدل أو الوقت ظنَّ الطرف الآخر بأن هناك قصوراً أو إعراضاً من شريكه، والواقع أن العملية وكما ذكرنا إنما تخضع لعدة مقاييس كالحالة النفسية والصحية والجسدية والضغط المحيطة والسهر والإرهاق والطعام وغير ذلك من المسببات التي من شأنها أن ترفع المعدل أو تخفضه، وقد يكون نفس الزوج الذي تزيد رغبته في فترة من الفترات تجدها تقل عنده، بل وقد تنعدم في فترات أخرى، ولا يجب أن نهمل بأي حال من الأحوال العامل النفسي والراحة الذهنية للطرفين ولا سيما الزوج كعامل قوي ومؤثر جداً على الأداء الجنسي، والذي بلا شك يفوق في تأثيره العامل الجسدي والإرهاق البدني، والدليل على ذلك هو حال أزواج الماضي، والذين كانوا يمتهنون مهناً قويةً وشاقةً، ويتكبدون المشاق، ولكن لم يكونوا يعانون من حالات العجز الجنسي الذي باتت تغص بها عيادات الأطباء اليوم، وفي المقابل نجد موظفي اليوم، وقد هيئت لهم كل وسائل الراحة والرفاهية في مكاتبهم، ولكن بالرغم من ذلك يعاني البعض منهم من هذه الأعراض، ولا شك من أن السبب يعود إلى الإجهاد الذهني والنفسي.



غياب أو نقص في الاهتمام الجنسي أو نقص الرغبة بالممارسة الجنسية لدى المرأة أو الرجل بشكل مستمر أو متكرر. تشير الدراسات إلى أن أكثر من ثلثي الرجال يمارسون الجنس أقل من مرة واحدة كل أسبوعين.

يشكو الأزواج والزوجات من مشكلة ضعف الرغبة الجنسية بصورة متساوية تقريباً، إلا أن الإناث أكثر رغبةً في طلب المساعدة والعلاج، والمرأة هي التي تسعى إلى استشارة الطبيب أكثر من الرجل في الغالب حتى وإن كان الرجل هو سبب المشكلة.

إن الميل للجنس يزداد أحياناً وينقص أحياناً أخرى، فهناك مراحل من عمرنا يكون فيها ميلنا للجنس قليلاً، ومراحل يسيطر فيها الجنس علينا تماماً، ومعظم الأحيان نكون فيما بين وبين.

لذلك يعتبر فقدان المتعة في العملية الجنسية أو البرود الجنسي مرحلة مؤقتة وشائعة، وليست كارثة.

من المهم أيضاً أن نتذكر أن معظم الأشخاص يمارسون الجنس أقل بكثير مما يظنه الآخرون كما أظهرت الإحصائيات.

أسباب البرود الجنسي عند الرجل والمرأة:

أولاً: العمر

تقلُّ الرغبة الجنسية وعدد مرات الجماع مع تقدم العمر، وخاصةً عند بلوغ المرأة سن انقطاع الدورة الذي يتراوح بين ٤٥ و ٥٥ سنة، لكن لا يعني هذا أن المرأة تفقد اهتمامها بالجنس، بل إنها تستمر راغبةً فيه لكنها تحتاج في تلك السن للحبِّ والرفقة أكثر من حاجتها لمجرد المتعة.

كذلك فإن حدوث بعض التغيرات التشريحية بعد سن اليأس



يجعلها تعاني من صعوبة في الجماع بسبب ضيق المهبل، ونقص إفرازاته المليئة لعملية الجماع بسبب غياب هرمون الأستروجين، وهو الهرمون الأنثوي الذي أصبح من الممكن تعويضه موضعياً على شكل كريم أو عن طريق تعويضه دورياً بشكل شهري.

ثانياً: الأمراض النفسية

(١) الاكتئاب:

• واحد من أهم الأسباب، حيث تظهر الدراسات أن حوالي ٢ من كل ٣ مصابين بالاكتئاب يعانون من فقدان المتعة نتيجة عدم التوازن في كيميائية الدماغ الحيوية، لذلك يجب ألا تلوم نفسك.

(٢) أمراض نفسية أخرى مثل القلق، الفصام.

ثالثاً: الأمراض العضوية

- ١- بعض الأمراض الحادة كاحتشاء العضلة القلبية.
- ٢- بعض الأمراض المزمنة كمرض الكلى أو التهاب المفاصل.
- ٣- بعض الأمراض العصبية كالتصلب المتناثر.
- ٤- الأمراض الهرمونية كالسكري، ونقص نشاط الغدة الدرقية.
- ٥- العقم قد يؤثر على نفسية المرأة والرجل لشعورهما بالإحباط واليأس.
- ٦- العمليات الجراحية في الجهاز التناسلي كاستئصال الرحم أو إزالة البروستاتا.
- ٧- الأمراض السرطانية في الثدي أو في الأعضاء التناسلية سواء وجودها أو علاجها.

رابعاً: الأدوية

أ- مضادات الاكتئاب

حيث تسبب فقدان الرغبة الجنسية والجفاف المهبلية وصعوبة الوصول إلى النشوة عند المرأة، أما عند الرجل فتسبب مشاكل في الانتصاب وقذف متأخر، وأيضاً فقدان للرغبة الجنسية.

ب- المهدئات والمخدرات

ت- أدوية القلب (مضادات البيتا) أدوية الضغط ومدرات البول.

ج- حبوب منع الحمل.

خامساً: العوامل النفسية

١- المعتقدات الدينية الخاطئة، وأن الجنس شيء دنس يجب التطهر منه أو ما يسمّى بعقدة الذنب من الجنس.

٢- الكبت النفسي في الطفولة، حيث يمنع الطفل من التعبير عن رغباته، فيكبر وهو غير قادر عن التعبير عن نفسه.

٣- الخوف من الحمل أو الأمراض المنتقلة بالجنس.

٤- وجود ميول سحاقية أو مثلية سابقة للزواج.

٥- وجود تجربة جنسية مصحوبة بالخوف والرغبة كاغتصاب أو اعتداء جنسي.

٦- وجود صعوبة في الجماع أو عدم الوصول إلى الذروة.

٧- بعض الرجال أو النساء يخافوا من فقدان التحكم بالرغبة الجنسية؛ فيضغطونها إلى الحد الأقصى.

٨- اختلاف المشاعر بين الزوجين من ناحية المحبة والحاجة، حيث يرغب طرف بالقرب دائماً بينما يفضل الطرف الآخر وجود مسافة بعد أكبر.

٩- عدم اختيار التوقيت المناسب للجماع أو حدوثه في جو نفسي غير مناسب.

١٠- الختان عادة سيئة تقلل من شعور المرأة بالمتعة الجنسية، كما أنها كثيراً ما تؤدي إلى صعوبات في الولادة، وهي عادة لإنسانية ناتجة عن جهل كبير؛ إذ كانوا يظنون أن قطع بعض الأعضاء الجنسية للمرأة تقلل من رغبتها، فيحرمون المرأة من الوصول إلى اللذة، وتبقى الرغبة كما هي.

أسباب الفتور الجنسي عند المرأة:

(١) استعمال طريقة غير مريحة لمنع الحمل أو الخوف من

عدوى جرثومية:

إن جبوب منع الحمل التي تحتوي على نسبة عالية من البروجسترون يمكن أن تخفف الرغبة الجنسية.

(٢) الانشغال بالطفل الجديد:

إن المولود الجديد يتطلب وقتاً وطاقته كبيرين، فالتوازن الهرموني عند المرأة يتغير، وربما يكون هناك بعض النوبات المؤلمة، لذلك ليس من العجيب أن ٥٠% من النساء لا يملكن الرغبة الجنسية الكبيرة لعدة شهور بعد الولادة.

إن الرضاعة تسبب جفافاً مؤقتاً في المهبل وانزعاجاً بسبب ارتفاع هرمون الحليب (البرولاكتين)، وهذا ما يجعل الجنس أقل

جاذبية.

وعلى الرغم من ذلك تشير دراسة أن ١ من بين ٥ نساء تشعر بميل جنسي أكثر مما كانت من قبل.

(٣) صعوبات العلاقة الزوجية:

لوحظ أن المشكلات العاطفية تؤثر على الإناث أكثر مما تؤثر على الذكور فيما يتعلق بالرغبة الجنسية، واتضح أيضاً أن الرجال أكثر ميلاً إلى الفصل بين العواطف والجنس في مسائل العلاقة.

(٤) العلاقة الجنسية المؤلمة:

وهذا يعتبر من أهم العوامل، ونذكر هنا أهم أسباب الآلام أثناء الجماع أو الاتصال الجنسي:

- ١- جفاف المهبل (نتيجة نقص في الإفرازات المهبلية).
- ٢- تقلصات في عضلات جدار المهبل بشكل لإرادي عند البدء في العملية الجنسية (تشنج المهبل المؤلم).
- ٣- التهاب المهبل الضموري، ويحصل عادةً مع دخول المرأة سن اليأس.
- ٤- حساسية المهبل أو المنطقة المحيطة به لبعض الملابس أو الأدوية أو بعض المركبات الكيميائية في الصابون مثلاً.
- ٥- الالتهاب البكتيري أو الفطري للمهبل والمنطقة المحيطة به.

- ٦- التهاب الجلد في منطقة ما حول الفرج.
- ٧- التهاب المجاري البولية.
- ٨- جفاف المهبل نتيجة للمضاعفات الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الهستامين التي تستخدم لعلاج الحساسية.
- ٩- البطان الرحمي (الاندومتريوس).
- ١٠- السرطان المبيضي.
- ١١- الأورام الليفية بالرحم.
- ١٢- الأكياس المبيضية.
- ١٣- تدلي الرحم.
- ١٤- المرض الالتهابي الحوضي.
- (٥) اقتراب سن اليأس:**

حيث تنخفض مستويات هرمون الأندروجين (التي تولد الدافع الجنسي بشكل طبيعي في النساء كما يحدث عند الرجل).

نودُ أن نذكر أن هرمون الأندروجين (هرمون ذكري)، ولكنه موجود بشكل طبيعي عند المرأة، ولكن بمستويات أقل مما هو في الرجل.

ويمكن علاج هذا النقص الحاصل في سن اليأس بتناول العلاج الهرموني.

أسباب فقدان الرغبة الجنسية عند الرجل :

(١) الضغوط بهدف إعطاء أداء جيد في السرير:

هذه الضغوط تتزايد، وذلك مشحون بواسطة الإعلام عند



إعطاء صورة الرجل القوي والجاهز دومًا، وذلك يُتوقع من الرجل أن يكون قادرًا دائمًا على الأداء الجنسي الرائع، وفي نفس الوقت يتوقع المجتمع الحديث منه جهودًا متزايدة في موقع عمله، وإنجاز مهماته البيتية، وأن يكون رقيقًا مثقفًا وحنونًا تجاه شريكته، وأبًا مثاليًا لأولاده؛ فلا عجب أن يجد الزوج نفسه غير قادر على الأداء الجنسي.

(٢) شرب الكحول:

إنَّ الخمر وما يحتويه من كحول يسبب اضطرابات في الانتصاب، وفي النهاية يقلل من إنتاج التستوستيرون (الهرمون الذكري) من قبل خلايا الجسم، ويؤثر أيضًا على أجزاء الدماغ المنظمة للتوازن الهرموني.

- انخفاض معدل التستوستيرون: وهو سبب نادر، ويستطيع الطبيب التأكد منه بسهولة عن طريق التحاليل.

الأسباب الطبية للبرود:

أولاً: تشنج المهبل

هو عبارة عن تقلص العضلات المحيطة بالثالث السفلي للمهبل بشكل دائم أو متكرر عندما تتم محاولة الإدخال في المهبل، سواء بعضو الزوج أو الإصبع أو الفحص النسائي بالمنظار خاصة.

معظم النساء اللاتي يعانين من تشنج المهبل تكون لديهن الرغبة الجنسية طبيعية، ويصلن إلى الرعدة لكن دون جماع، وقد يكون تشنج المهبل أولياً، وذلك في النساء اللاتي لا يسمحن بالإدخال من البداية، أو ثانوياً ناجماً عن عوامل في الجماع.

أسبابه:

- ١- تجربة جنسية مؤلمة كالاغتصاب مثلاً.
- ٢- فحص حوضي مؤلم.
- ٣- محاولة إدخال أولي مؤلمة.
- ٤- قد يكون السبب مفهوم ديني مرتبط بقذارة العملية الجنسية.
- ٥- مفاهيم جنسية خاطئة عن تشريح أعضاء التناسل.
- ٦- هناك أسباب صحية كالأندومتريوز (بطانة الرحم المهاجرة)، أو داء الحوض الالتهابي، أو انسداد غشاء البكارة الكلي،

أو ضيق المهبل الخلفي.

ثانياً: عسر الجماع

هي الألم الذي يحدث قبل الجماع أو أثناءه أو بعده مع غياب تشنج المهبل.

أسبابه:

- ١- التهابات نسائية أو فرط الحساسية.
- ٢- صعوبة في فض غشاء البكارة.
- ٣- تندب مكان الخياطة بعد الولادة.
- ٤- تشوهات خلقية في المهبل.
- ٥- عدم كفاية المداعبة لجعل الغدد في المهبل تقوم بعملها الإفرازي المزلق.
- ٦- ضمور المهبل الناجم عن نقص الأستروجين.
- ٧- الداء الحوضي الالتهابي والأندومتريوز والارتخاء الحوضي أو ما يعرف بهبوط جدران المهبل، ويحصل غالباً مع تكرار الولادات.

العوامل النفسية لعسرة الجماع:

- ١- العوامل التربوية: النظر إلى الجنس كنوع من الذنب نتيجة لتربية خاطئة.

٢- صدمة ما بعد الرضح PTSD: اغتصاب أو تحرش جنسي سابق.

٣- عامل الرضا والغضب من الزوج.
