مشكلات جنسية

الضعف الجنسي .. المشكلة والعلاج :

أنا متزوج منذ ١٤ سنه أنجبت خلالها ثلاثة أطفال . وقد بدأت أعاني منذ ثلاث سنوات من حالة لم أتعود عليها من قبل وتكاد تدمر حياتي . فعند ممارسة الجنس مع زوجتي لا أستطيع إكمال الجنسية كالسابق نظراً لضعف انتصاب العضو لدى . وأكون طبيعيا في البداية لكنني بمجرد الاقتراب من زوجتي يضعف الانتصاب ولا يمكنني إتمام الجماع . إن ذلك يسبب لي الكثير من الضيق والحرج ورغم أن زوجتي تحاول التخفيف عني لكنني أشعر بالقلق والكآبة بسبب هذه المشكلة وأكتب إليكم لعلي أجد لديكم حلاً .. مع الشكر.

* وللسيد الزوج صاحب هذه الرسالة نؤكد أن الحالة التي يشكو منها وهي الضعف الجنسي قد تكون أسبابها نفسية . فالقلق والاكتئاب والتوتر أو استخدام بعض العقاقير قد يكون وراء ضعف الرغبة أو الممارسة الجنسية . لكن هناك أيضاً بعض الأسباب العضوية للضعف الجنسي عند الرجال منها علي سبيل المثال مرض السكر وأمراض الأعصاب والروستاتا وغير ذلك .

والحقيقة أن حالتك يا عزيزي ليست غريبة أو نادرة ولا تدعو إلي كل هذا الحرج والقلق . بل إن اهتمامك الشديد قد يزيد من وطأة الحالة ويضاعف من معاناتك . كل ما عليك هو أن تقوم باستشارة الطبيب حيث يتم إجراء بعض الفحوص والتحاليل للتأكد من عدم وجود أى مرض عضوى . وإذا ثبت ذلك فإن السبب يكون نفسياً . ومن المؤشرات التي تدل علي أن السبب في الضعف الجنسي يعود إلي عوامل نفسية حدوث الانتصاب تلقائياً في غير وقت الجماع أو عند

ممارسة العادة السرية مثلاً ، أو في الصباح وأثناء النوم ، ومن حالتك هذه بصفة خاصة فإن احتمال أن تكون الحالة نفسية يظل هو الأرجح .

أما خطوات العلاج فإنها تعتمد علي تحديد الأسباب المحتملة للضعف الجنسي سواء كانت نفسية أم عضوية ، ففي الحالات النفسية فإن العلاج النفسي وحل المشكلات الزوجية يؤدى إلي تحسين سريع في الممارسة الجنسية ، أما في الحالات العضوية مثل مرض السكر وأمراض الأعصاب فإن هناك من الطرق والأدوات ما يساعد علي علاج هذه الحالة .

مشكلات المرأة الجنسية .. والحل :

مشكلتي حرجة وحساسة جداً وقد ترددت في الكتابة إليكم لأني لا أعرف هل يستطيع الطبيب النفسي مساعدتي في حلها أم لا ، فأنا ربة منزل عمرى ٢٣سنة ومتزوجة منذ عام تقريباً ، والمشكلة أنني منذ بداية الزواج وحتي الآن لم يتم بيني وبين زوجي أى لقاء جنسي كامل وأنا السبب في ذلك ، فحين يقترب مني في الفراش أجد نفسي في حالة خوف وتوتر وتحدث رعشة وشد في كل جسمي لدرجة التشنج ويستمر ذلك حتي يبتعد عني ، ولقد تكررت منذ أول أيام الزواج محاولات زوجي حتي بدأ صبره ينفد ، وهو لا يعلم أن ذلك يحدث رغماً عني ، حتي إنه يظن أشياء أخرى وبدأ بعض أقاربنا في التدخل في هذا الموضوع مما يزيد من حرج موقفي ، أنا لا أعرف ماذا أفعل حتي أكون " طبيعية " مثل غيرى ، فهل لديكم حلّ لمشكلتي ؟.

* وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نؤكد أن الحالة التي تشكو منها هي إحدى المشكلات الجنسية المعتادة لدى المرأة ، وهي حالة التشنج المهبلي الذى قد يكون

مصحوباً في بعض الأحيان بنوع من البرود الجنسي،وتعود أسباب هذه الحالة إلي عوامل نفسية وقد ترجع إلي فترة الطفولة والمراهقة المبكرة حيث تتكون لدى البنات والفتيات فكرة غير واقعية عن الجنس علي أنه أمر معيب يدعو إلي الخجل أو يعتقدن بأن ممارسة الجنس تتسبب في الكثير من الألم . فتكون النتيجة هي الرفض الداخلي للعملية الجنسية عند الزواج . وهذا هو ما حدث في حالتك تقريباً .

ويعتبر التشنج وانقباض العضلات خصوصاً في الساقين رد فعل تلقائي يحدث كلما بدأت محاولة الممارسة الجنسية . ويحول ذلك بالطبع دون دخول عضو الرجل أو إتمام اللقاء الجنسي . وقد يصاحب ذلك الموقف الكثير من التوتر والقلق لدى كلا الطرفين . الزوج والزوجة . كما قد ينعكس ذلك سلبياً علي العلاقة الزوجية عموماً .

ولعلاج هذه المشكلة يتطلب الأمر تعاوناً فيما بين الزوجين . وتستجيب الحالة لجلسات العلاج النفسي حيث يتم تغيير المفاهيم الخاطئة عن العملية الجنسية وأسلوب ممارستها . ويفيد في هذا المجال أيضاً جلسات الاسترخاء . كما أن بعض الإرشادات البسيطة مثل استخدام الزوجة لبعض الأدوات للتعود علي موقف الجماع والتخلص من الخوف والتوتر المصاحب له يؤدى إلي نتائج طيبة ثم يتم البدء تدريجياً في الممارسة الجنسية مع مقدما من جانب الزوج قبل الجماع يكون من شأنها بث الاطمئنان في نفس الزوجة حتي يتم التخلص من هذه الحالة نهائيا مع الوقت . وجدير بالذكر أن العلاج بالأدوية لا مكان له في الغالب في مثل هذه الحالات.

المشكلات الجنسية.. الحرجة:

اكتب إليكم بعد أن وصلت إلي طريق مسدود لم أجد فيه أي حل لمشكلة خاصة أعاني منها ، ويؤسفني أن الموضوع يدعو للخجل فهو يتعلق بأمور جنسية لا يمكنني الكلام فيها ، ويتعلق أيضاً بأسرار شخصية جداً لا أستطيع أن أبوح بها إلي أي شخص ، وسؤالي هو : أين يذهب من يعاني من مشكلة حرجة مثل مشكلتي لا يستطيع أن يتكلم فيها مع أحد ؟.. وأرجو أن أجد الإجابة عند الطبيب النفسي حتي أتخلص من هذه المعاناة الشديدة.

* المشكلات الصحية والنفسية كثيرة ومتنوعة ، وكل منا يمكن أن يتعرض للإصابة باعتلال عضوي أو نفسي يتطلب العلاج لدى المتخصصين من الأطباء حسب الحالة ، لكن هناك بعض المشكلات حين تصيبنا فإنها تكون محاطة بقدر من الحرج والغموض مما يجعلنا لا نعلم إلى أين نذهب وكيف نصل إلى المكان المناسب للعلاج ، والمثال على ذلك المشكلات الجنسية، وقد يضل المريض في هذه الحالات طريقه ويبحث عن العلاج لدى الأطباء من تخصصات مختلفة وتكون الحالة في الأصل نفسية ، وقد رأيت بنفسي إن كثيراً من الذين يعانون من مشكلات جنسية قد ساءت حالتهم بعد العلاج بالأدوية بسبب الآثار الجانبية للدواء وعدم الإهتمام بالجانب النفسي ، وقد ثبت أن العوامل النفسية لها أي تأثير أساسي على الحالة الجنسية ، وخلاصة القول أننا ننصح كل من يعانى من مشكلة جنسية بأن لا يجد أي حرج في عرض حالته على الطبيب النفسي أولاً قبل ضياع الوقت مع المعاناة الطويلة والعلاج الذي لا يجدي .. مع تمنياتي للجميع بصحة نفسية دائمة.

نعم .. التدخين قد يكون السبب في الضعف الجنسي!!:

أنا عامل عمري ٣٢ سنة تزوجت منذ ٦ سنوات من زميلة لي وتأخر الإنجاب حتى الآن،وقد عرضت حالتي علي الأطباء المتخصصين كما عرضت زوجتي حالتها علي أطباء أمراض النساء،ولاتعاني من أي أمراض ، المشكلة الوحيدة أنني مدخن وقد أخبرني بعض الأصدقاء بأن التدخين يؤثر علي الحالة الجنسية ، فما حقيقة ذلك ؟

* في دراسات حديثة عن العلاقة بين الضعف الجنسي والتدخين ثبت أن نسبة ٦٠ ٪ من الذين يترددون على العيادات للعلاج من ضعف الممارسة الجنسية من الرجال هم من المدخنين ، وأكدت دراسة أخرى إن عدد الحيوانات المنوية التي تمثل نسبة الخصوبة في الرجل يقل في التدخين بمقدار أكثر من ٥٠٪ مقارنة بغير المدخنين ، وخلال هذه الدراسة تم ملاحظة عدد الحيوانات المنوية لبعض المدخنين فكان المتوسط ٥,٢ مليون لكل سنتيمتر مكعب وهى كمية قليلة لا تساعد على الإنجاب ومعظمها مشوهة التركيب ، وبعد الامتناع لمدة ٦ شهور عن التدخين زاد متوسط العدد إلى ٤٨ مليون تقريباً .

وفى تجربة أجريت على عدد من الكلاب تم تعرضها لدخان السجائر تأثر تدفق الدم في شرايين هذه الحيوانات وامتنع حدوث الانتصاب في الذكور نتيجة لتأثير النيكوتين على دوران الدم في أعضائها .. ولذلك خرجت توصيات لكل من يعانى من الضعف الجنسي بأن يجب أولا الامتناع نهائياً عن التدخين إذا كان من المدخنين ثم يفكر فيما بعد في العلاج واستشارة الأطباء وهذه رسالة إلى كل المدخنين.

الإشباع الجنسي للرجل والمرأة .. كيف!؟ :-

في رسالتين مختلفتين وردت استفسارات حول الإشباع أثناء الممارسة الجنسية بالنسبة للرجل وبالنسبة للمرأة، وتشترك الرسالتان في السؤال عن طول مدة اللقاء الجنسي وكيفية تحقيق الرضا والإشباع المطلوب للطرفين.. وهنا نقدم الرد على الرسالتين.

* الذروة في اللقاء الجنسي هي أساس الإشباع الذي يتحقق من الممارسة الجنسية لكلا الطرفين الرجل والمرأة، وبالنسبة للرجل فإن القمة هي النشوة التي تحدث قبيل وأثناء القذف، أما بالنسبة للمرأة فإن الأمر يختلف من سيدة إلى أخرى . وتحدث النشوة بالاسترخاء والارتياح . وعلاقة ذلك في المرأة قد تكون واضحة بشدة خلال اللقاء الجنسي أو قد تكون متعددة لأكثر من مرة خلال اللقاء الواحد.. المهم في هذا الموضوع هو أن يكون هناك نوع من التفاهم بين الطرفين في هذا الأمر،ولا مانع من المصارحة حتى يتحقق الإشباع والارتياح لكلا الطرفين معاً حتى يكون العائد ايجابياً، ويسهم رضاء كل من طرفي العلاقة الزوجية عن الممارسة الجنسية في تحقيق التقارب النفسي ، بين الطرفين وتدعيم الألفة والمودة في الحياة الزوجية .. مع تمنياتي الطيبة.

البنات و " العادة السرية " :

تلقينا استفسارات عديدة حول هذا الموضوع وبعضها يتضمن معلومات غير دقيقة وكثير من الأفكار والأوهام غير الصحيحة حول ممارسة البنات للعادة السرية خصوصاً في مرحلة المراهقة قبل الزواج ، وهذه الرسالة من إحدى الطالبات

هي نموذج للمخاوف التي ترتبط في أذهان الفتيات بممارسة العادة السرية وتطلب حلاً لهذه المشكلة.

* الإفراط في العادة السرية بالنسبة للفتيات في مثل سنك من الحالات التي تتطلب ضرورة العمل علي التخلص من هذه المشكلة .. ورغم ما ورد في رسالتك من أن هذه الممارسة تسبب لك شعوراً مؤقتا بالارتياح إلا أن مشاعر الندم التي تعقب ذلك لها تأثير سلبي علي الصحة النفسية ، وفي الغالب فإن الإثارة الجنسية المستمرة والفراغ والاستغراق في أحلام اليقظة وراء الإفراط في ممارسة العادة السرية وخاصة في هذه المرحلة من العمر ، والنصيحة التي نتوجه بها إليك هي الاهتمام بالهوايات البدنية والذهنية مثل ممارسة الرياضة والمشاهدة والقراءة ويمكن مع الوقت شغل الاهتمام بأشياء أخرى من خلال القيام بأنشطة بديلة .

زيادة الرغبة والإثارة .. هل هي حالة نفسية؟!:

في رسالة زوج وردت شكوى من زيادة الرغبة الجنسية وطلب ممارسة الجنس بصورة مستمرة من جانب زوجته ، وتلقينا مجموعة كبيرة من الرسائل تتحدث عن نفس المشكلة في الرجل والمرأة علي حد سواء وتطلب التفسير والحل لهذه المشكلة .

* المشكلات الجنسية متعددة ومتنوعة وتحدث لمعظم الرجال والسيدات من وقت لآخر. والرغبة الجنسية عادة ما تتغير من وقت إلى آخر وتختلف من شخص إلى أخر في تقلبها بين التراجع أو الزيادة. وهنا نشير إلى مشكلة زيادة الرغبة الجنسية بصورة مرضية لدى بعض السيدات والأسباب تكون في الغالب نفسية حيث يصعب السيطرة والتحكم فى الميل المستمر والمتزايد للممارسة

الجنسية. وقد يكون السبب هو الإثارة الزائدة نتيجة لاضطراب عضوى أو هرمونى.. ويجدر الإشارة هنا إلى أن حالة مشابهة يصاب بها الرجل فتزيد رغبته بصورة مبالغ فيها تؤدى إلى الإفراط فى ممارسة الجنس بطريقة غير مقبولة.

- والحل فى مثل هذه الحالات هو محاولة تفهم أسبابها بالنسبة لأطراف العلاقة الزوجية حتى لا تتفاقم وتؤدى إلى نتائج سيئة على الزواج ويفيد كثيراً اهتمام بالجوانب النفسية وراء بعض هذه الحالات المرضية التى تعود جذرها أحياناً إلى خبرة سابقة ربما فى مرحلة الطفولة أو المراهقة وننصح بممارسة الجنس فى الحدود المناسبة فى جو من الود والتفاهم دون التركيز على الأعضاء الحسية فقط والاتجاه إلى الهوايات الملائمة والأنشطة المختلفة كبدائل جيدة للتنفيس عن الطاقات الإنسانية .

قلق الرجال .. حول حجم العضو:

كثير من الرجال من مختلف الأعمال يشتركون في شكوى واحدة هي عدم الرضا عن حجم العضو الذكرى لديهم،ويعتبرون أن صغر حجم العضو مشكلة هامة تتسبب لهم في القلق،وكل أصحاب هذه المشكلة يطلبون توضيحات لما يمكن أن يترتب عليها من آثار علي حياتهم الجنسية.

* لا داعي لكل هذا القلق حول حجم العضو في الذكور من مختلف الأعمار والحقيقة أن طول اوصغر العضو لا علاقة له مباشرة بالقدرة الجنسية . ومهما كان حجم العضو فإن الممارسة الجنسية الزوجية يمكن ان تتسم بصورة طبيعية للغاية طالما أن الانتصاب المعتاد يحدث عند اللقاء الجنسي ، والمشكلة الحقيقية في هذا الموضوع _ من وجهة النظر النفسية _ هي انشغال الكثيرين به إلى حد الوهم .

ونحن في نشر هذا الرد إنما نهدف إلي بث الاطمئنان في نفس كل من يساوره القلق ويشغل باله بهذه المسألة .. وبوضوح شديد فإنه لا داعي للقلق حول حجم العضو .. فإن ذلك لا يؤثر علي الممارسة السليمة والحياة الزوجية الطبيعية .

سرعة القذف .. مشكلة لها حل :

يسأل أصحاب هذه الرسائل عن الحل لمشكلة سرعة القذف أثناء اللقاء الجنسي ويشكو جميعهم من ان مدة الجماع لا تزيد علي ثوان أو دقائق معدودة مما يتسبب في عدم الإشباع بالنسبة للطرفين . ويطلبون الحل لهذه المشكلة .

* السبب في حالة سرعة القذف قد يكون في بعض الحالات نتيجة لعوامل موضعية مثل احتقان البروستاتا ، أو وجود حساسية زائدة في العضو . غير أن الغالبية العظمي من هذه الحالات تعود لأسباب نفسية،ويتم علاجها أيضا بالوسائل النفسية .

ومن الوسائل العلاجية التي تستخدم في علاج سرعة القذف في حالة عدم وجود سبب عضوى استخدام بعض العقاقير التي تؤخر القذف مثل دواء "انافرانيل" أو بعض الدهانات الموضعية التي تقلل حساسية الملامسة ، وهناك وسائل أخرى بسيطة يمكن اللجوء إليها قبل استخدام الأدوية مثل اختيار وضع اللقاء الجنسي المناسب ، أو التعود علي عدم تركيز الإحساس ولفت الانتباه بعيداً في الدقائق الأولي للجماع ، وتفيد مثل هذه الوسائل في حل المشكلة اذا استخدمت بصورة صحيحة .. دراسات حديثة إلى أن مشكلة سرعة القذف تتجه الي التحسن تدريجيا مع تقدم السن ليحل محلها حالة تأخر القذف وطول مدة اللقاء الجنسي .. فلا داعي إذن للقلق ..

الحب .. والجنس .. والعلاقة الزوجية ..

تسأل مجموعة من الرسائل عن إمكانية استمرار العلاقة الزوجية حين تتوقف الممارسة الجنسية بين الزوجين لسبب أو لآخر..والسؤال هنا هل ممارسة الجنس بانتظام ضرورية لاستمرار الزواج أم أن الزواج يمكن أن يستمر بدون الجنس ، وهل يترتب علي ذلك آثار معينة أم لا ؟

* علي الرغم من أن الزواج يمكن أن يستمر بدون العلاقة الجنسية بين الزوجين إلا أننا نؤكد - من وجهة النظر النفسية- علي أهمية الإشباع الجنسي كأحد العوامل الرئيسية لتحقيق الانسجام والتوافق في العلاقات الزوجية،وعندما يحدث خلل في العلاقة الجنسية بين الزوجين نتيجة لإصابة أحدهما(غالباً الزوج)بالضعف فإن ذلك يؤدى ظهور المشكلات في مناطق أخرى من العلاقة الزوجية حيث تكثر المشاجرات وتتزايد الأزمات فيما بين الزوجين لأسباب تافهة .

والارتباط بين الحب وممارسة الجنس بالنسبة للزوجين وثيق هام جداً من الناحية النفسية،وللممارسة الجنسية دور هام في تدعيم الزواج وتيسير التفاهم وإزالة الحواجز النفسية بين أطراف الزواج،ويشترك كل من الحب والجنس في تأثيرهما الإيجابي علي الحالة النفسية للزوجين بما يساعد علي استمرار ونمو علاقة+الزواج..مع خالص تمنياتي الطيبة لكل الأزواج والزوجات .

زواج " الجن " .. و المشكلات الجنسية:

وردت رسائل متعددة تدور حول موضوع واحد هو زواج الجن من الإنس إحداها تذكر زواج سيدة من واحد من الجن ، وأخرى عن زواج بين رجل وجنية

ورسائل أخرى تنسب بعض الإضطرابات الجنسية إلى تأثير الجن والعفاريت على الرجال والنساء، وهنا نقوم بتقديم إجابة شاملة حول هذا الموضوع .

* من وجهة النظر النفسية فإن كل ما يقال عن زواج الجن سواء بين الرجال من الناس والجنيات،أو بين السيدات من الإنس والجن .. كل ذلك خرافات لا يوجد دليل واحد علي صحتها،وبحكم عملي كطبيب نفسي فقد شاهدت الكثير من القصص المأساوية نتيجة لهذه الأفكار والمعتقدات.وتقع هذه الحالات ضمن الاضطرابات النفسية مثل الوسواس القهرى أو الهستيريا أو الوهم المصاحب لمرض الفصام والهوس،وكثيراً ما يكون الهياج الجنسي واضطراب الرغبة الجنسية هي من الأعراض المرضية للمشكلات النفسية . ولا علاقة لهذا الموضوع بالسحر أو تأثير الجن ويتم علاج هذه الحالات بالوسائل النفسية بعد تقييم الحالة وفحص كل خلفياتها وتشخيص المرض النفسي . وهنا نتوجه إلى الجميع بأن لا ينساقوا وراء هذه المعتقدات الخرافية وأعمال الشعوذة التي يروج لها البعض،ونؤكد أن المشكلات الجنسية . وضعف الممارسة لدى الرجل أو المرأة تعود غالبيتها إلى أسباب نفسية والنسبة القليلة الباقية لأسباب عضوية . ولا علاقة للجن بذلك من قريب أو بعيد . والعلاج ممكن بالوسائل الطبية والنفسية في كل هذه الحالات بإذن الله.

لا للمنشطات الجنسية .. والحل المودة والتفاهم :

أنا موظف أبلغ من العمر ٤٠ عاماً لاحظت هبوطاً فى حالتي الجسدية فى الفترة الأخيرة وضعفاً فى الممارسة الجنسية مقارنة بالحالة التى كنت عليها منذ بداية الزواج قبل ١٥ سنة من الآن. وقد نصحني البعض باستعمال المنشطات وأريد الرأي الطبي فى هذه المسألة والحل المناسب لمثل حالتي.

* لا يوجد دليل علي أن استخدام المنشطات والمنبهات يزيد من القدرة الجنسية ، والمواد التي تستخدم بكثرة في هذا المجال هي اليوهمبين *Yohambine* وخلاصة نبات الجنسنج *Ginsing* الذى يوجد في شرق آسيا،وبعض الهرمونات مثل التستوستيرون *Testoterne* وهو هرمون الذكورة، والميلاتونين، وغير ذلك من الأدوية التي لا يخلو استخدامها في بعض الأحيان من آثار جانبية ضارة لا تفيد الحالة الجنسية بأى حال ، ونحن ننصح بأن نعتمد علي تقوية العواطف ، واختيار الظروف المناسبة للقاء الجنسي بدلا من البحث عن دواء يقوى الجنس ، فالنواحي النفسية في الممارسة الجنسية أساسية للغاية في تحقيق الإشباع من الممارسة الجنسية الطبيعية في جو من المودة والحب والتفاهم ،مع خالص تمنياتي .

سيدتي .. هذه المشكلات لها حل :

اكتب إليكم عن حالة زوجتي والمشكلة هنا حرجة جداً فقد لاحظت منذ بداية الزواج من حوالي سنة تقريباً أنها لا تقبل علي الممارسة الجنسية وتتهرب دائما من المعاشرة الزوجية وتختلق الأعذار لتمتنع كلما طلبت منها ذلك ، وفي البداية كانت تمنعني نهائياً من الاقتراب منها وإذا حاولت ذلك تصاب بالتشنج فلا تتم المعاشرة وبعد ذلك كنت اشعر أنها تفعل ذلك فقط مجاملة لي دون أي مشاركة من جانبها فهل هذه حالة نفسية مرضية ؟ وما الحل لمثل هذه المشكلة ؟

* يتصور كثير من الناس أن المرأة طرف سلبي في الممارسة الجنسية دون اهتمام بدورها الايجابي وحالة الإشباع التي يجب أن تحققها في اللقاء الجنسي تماماً مثل الرجل ، ولعل تردد الكثير من السيدات في الشكوى من هذه النقطة بسبب الحرج من عرضها علي الأطباء هو السبب في أننا لا نستطيع أن نعرف

حجم هذه المشكلة وعدد السيدات اللاتي يعانيه بالفعل منها لكن انطباعي أنه ليس بالعدد القليل .

• وتعالج هذه الحالات بأساليب تشبه إلي حد كبير علاج الضعف الجنسي لدى الرجال ، وهناك مراكز متخصصة في الدول المتقدمة لعلاج مثل هذه الاضطرابات حيث يشرف معالجين علي جلسات للزوجين معاً حتي يتم مساعدتهم في الوصول إلي الممارسة الطبيعية .

وتشنج المهبل من الحالات الغريبة لكنها ليست نادرة الحدوث حيث يأتي الزوج مع زوجته في الأيام أو الأسابيع الأولي للزواج وتكون الشكوى أنه إذا هم بالاقتراب منها في الفراش يحدث تقلص في كل عضلاتها وتنقبض الأرجل معاً إلي حد التشنج بحيث يصعب بل يستحيل إتمام أى ممارسة جنسية . وقد تحدث نفس الحالة عند الفحص بواسطة أخصائي أمراض النساء ، وهنا يتم تحويل الحالة إلي الطب النفسي لعلاجها .

ويقوم العلاج علي محاولة التغلب علي هذا الانقباض دون البحث العميق في جذور المشكلة التي قد تعود إلي الطفولة المبكرة أو إلي تصور معين بالنسبة للعملية الجنسية أو خبرة أليمة سابقة ولكن قد يتطلب الأمر استخدام بعض الأدوية المهدئة مما يساعد في الكثير من هذه الحالات .

مخاوف وأوهام.. جنسية:

أنا شاب في مرحلة الدراسة الثانوية ، وأرجو العذر منكم لتوضيح بعض الحقائق عن الثقافة الجنسية التي تهم الشباب في مثل مرحلة العمر التي نمر بها فكثير من الزملاء يقولون بأن العادة السرية تسبب الضعف والجنون ، ومنهم من

يردد أفكاراً غريبة حول احتمالات عدم القدرة علي الزواج نظراً لأن تكوينه يمكن أن يكون أقل من الطبيعي . فنرجو من الطبيب النفسي توضيح حقيقة ما يقوله هؤلاء عن النواحي الجنسية التي تسبب لنا القلق ولكم الشكر.

* والمثال علي هذه الأوهام والمخاوف فكرة كثير من الشباب عن العادة السرية ، من أنها تسبب الهزال والجنون ، وهذا غير صحيح كما أن حالات كثيرة من الاضطرابات الجنسية ترجع إلي المخاوف التي تتملك بعض الناس بخصوص الممارسة الجنسية ، وكلها أوهام غير واقعية ، فهناك من يقلق لأنه يتصور أن العضو لديه حجمه صغير ، ومن يخشي أن تنظر إليه الزوجة علي أنه أقل كفاءة منها فتسخر منه ، وهناك من يخشي ممارسة الجنس فيحدث الحمل الذى لا يرغب في تبعاته ، ومنهم من يضطرب الأداء الجنسي لديه لأنه يخاف أن يتسبب في الضرر للطرف الآخر أو أن ينتقل إليه مرض معد ، والنتيجة في كل هذه الحالات هي الفشل في إتمام العملية الجنسية الذى يؤدى إلي مزيد من الخوف والقلق ويؤثر علي الثقة بالنفس .

ومن المخاوف والأوهام التي يبدى كثير من الناس قلقه بشأنها الرجال الذين يعتقدون أن قوتهم الجنسية أقل من الشخص " الطبيعي " ، وإذا سألته ماذا يعني بذلك نجد إجابات متباينة حيث يختلف الناس في تصورهم ما هو الطبيعي بالنسبة للقوة الجنسية ، والواقع أنه لا يوجد مستوى معين من الممارسة الجنسية يمكن أن يوصف بأنه هو " الطبيعي " وما عداه غير ذلك ، لأن الناس كما تختلف في ملامحها وطباعها فإنها تختلف في أسلوب ممارستها للجنس ، لكن الممارسة التي تحقق الإشباع للطرفين يمكن أن تعتبر هي الوضع الطبيعي في كل حالة علي حدة دون مقارنة بالآخرين .