

الفصل الثامن

فن الحب

قد يبدو سخيفاً أن أشير على النساء الراشديات بأى شيء عن فن الحب وطرائقه : فن المحقق أنه حين تصل المرأة إلى منتصف الحياة فلنا أن نتوقع معرفتها الكثير عن هذا الموضوع . بيد أن هذا ليس هو الحال فعلاً ، ذلك أننا كثيراً ما نجد المرأة - وربما الرجل أيضاً - على جهل مخيف به .

وتعني عبارة « فن الحب » للغالبية من الناس - فن ممارسة الحب ؛ أى فن الاتصال الجنسي وطريقته وهذا صحيح إلى حد ما ؛ لأن الإنسان بحاجة إلى قدر كبير من المهارة للوصول إلى أقصى درجات اللذة والسعادة التي يمكن أن تستمد من واحد من أهم ما يقوم به من ضروب النشاط . ولكن الكثيرين ممن يحاولون ممارسة الحب على نحو أفضل يغفلون الكثير من جوانبه غير الجسدية : فمثلاً لنقف برهة قصيرة عند تعبير « ممارسة الحب » : هل خطر لك إطلاقاً أن هذا التعبير يعنى في الواقع صنع الحب ، أو خلق الحب ، حيث لم يكن له وجود من قبل !

ومن خلال كثرة الاستخدام فقدت هذه الكلمات الكثير من معناها مثل أغلب الكلمات الحية في أى لغة فقد أصبحت كلمة « أحبك » عادية جداً وكادت تفقد كل معنى لها ، ومع ذلك فإن الحقيقة الباقية تقضى بأنه لا بد للنجاح في فن الحب من ممارسة الحب في أصدق وأدق معنى حرفي لهذا التعبير ؛ إذ يجب أن تخلق الحب في قلبك ، كما يجب أن تخلقه في قلب شخص آخر ، ويجب أيضاً أن تعطى الحب ، كما يجب أن تستقبله .

وفي الواقع أن كل شيء نعمله في هذه الحياة تعبير عن الحب بصورة ما ، حتى في عملنا اليومي فإننا نعبر عن حبنا : أى إذا كنا نقوم بالعمل الذي نجهه ؛ فليس هناك شيء نفعله بدون أن يعكس بطريقة ما حالتنا الانفعالية الداخلية سواء أكانت حباً أم كراهية أم عدم اكتراث .

والكراهية ليست في واقع الأمر إلا حباً معكوساً !

ويمكن النظر إلى الحياة من حيث إنها مكونة من أربعة عناصر: العمل ، واللعب ، والعبادة ، والحب ، ولكن الحب يتخللها جميعاً : فالعمل مثلاً حب مرئى ، واللعب عمل شىء تحببته ، وحين تتعبدن فإنك تحبين الله ، فالحب ، الحب الحقيقي القوى الذى ليس مجرد جنس - هو حب البشر جميعاً ، ولتحقيق الحياة الكاملة المتوازنة التى ناقشناها في هذا الكتاب فلا بد من توافر هذه العناصر الأربعة : العمل واللعب والعبادة والحب ومن الممكن أن يعيش المرء باثنين أو ثلاثة منها ، ولكن الأمر في هذه الحالة يشبه السيارة التى تعوزها بعض اسطواناتها ، فن الأفضّل إذن وجود العناصر الأربعة جميعاً .

وعلى حساب التكرار : دعني أشدد مرة أخرى على أهمية النواحي الانفعالية والروحية في أية علاقة حب ناجحة ، فإنه لا معنى للتحدث عن فن الحب ما لم تذكر هذه النقطة على الدوام ؛ إذ إن الجسم والروح يجب أن يسيرا معاً دائماً .

وفي هذه السنوات الأخيرة تردد الحديث كثيراً عن الطب الجسمى النفسى وكيف يمكن للعقل أن يحدث أمراضاً جسمية بدون وجود أى خلل عضوى . ويمكن أن يتلخص علم هذا النوع الخاص من الطب وفنه كله في هذه الجملة الواحدة « لا بد أن يكون العقل والجسم صديقين ، وكذا أيضاً لا بد من وجود رباط وثيق بين الحب الجسمى والروحي ؛ لأنه بدون أحدهما يظل الآخر ناقصاً ، غير مشعر ، وغير مشبع ، وفي الحقيقة لن يتيسر وجود هذا الشىء الذى يسمى الحب إذا افتقد هذا العنصر أو ذلك .

قابل صديقى لى يدعى جيمس برمنهام فتاة جميلة في إحدى حفلات عطلة نهاية الأسبوع أثناء الصيف ، وكان لهذه الفتاة « روث جيفرس » - شعر أحمر رائع الجمال ، وعينان خضراوان وقوام يبهر الأنظار . أما جيمس فقد كان رجلاً لامع الذكاء ، وكان حاصلاً على درجة الدكتوراه في الفلسفة وكيمياء وياً مشهوراً ، وشخصاً واسع الثقافة وموسيقياً هاوياً موهوباً . وأما (روث) من جهة أخرى فلم يكن لديها سوى جاهها ، وقد افتتن جيمس بشعرها الأحمر الجميل وتكوينها المنسق ، وبعد علاقة قصيرة تزوجا ، ولكنها اكتشفا بعد شهرين الحقيقة المروعة : وهى أنه لم يكن هناك بينها شىء مشترك على الإطلاق : ففي حالتها يمكن القول بأن الجسم والروح لم يكونا صديقين وحسب ، بل كانت تنقصهما حتى مجرد معرفة

أحدهما للآخر، ومن ثم فلم يدهش أحد حين انتهى زواجهما بالطلاق !
وإنه لمن الواضح ضرورة وجود اهتمامات مشتركة بين الاثنین لتساعد على ربطهما معاً ، بيد
أنه من جهة أخرى لا يمكن الاستغناء عن الجاذبية الجسمية والرغبة والإشباع بوصفها أموراً
ذات أهمية حيوية مماثلة لعلاقة الحب السعيدة . وكما قال ستوك في هذا الشأن « إن الدافع
الوحيد والسليم للزواج السعيد هو أن يكون بين الزوجين حب غامر على أساس جنسى
صريح » . وكما أنه سوف يتبين بعد قليل من الزواج أن الناحية الجنسية غير كاملة
وغير مشبعة - فالحب الروحي الخالص البعيد عن أى جاذبية جسمية حالة يمكن الوصول إليها
فقط بصورة بالتدرج جداً ، ولا يمكن أن يصل إليها إلا عدد محدود من الرجال والنساء . من
هنا فإن على معظمنا أن يقنع بنوع أكثر واقعية من الحب ، تختلط فيه النواحي الجسمية
والروحية معاً .

ومن ثمة فينبغى أن يكون واضحاً - والأمر كما أسلفنا - أنه من أهم الأمور أن يكون فن
الحب معروفاً ، أى طريقة الأداء الفعلية عند ممارسة الحب .

وعادة حين نصل إلى هذه النقطة في المناقشة تبسم المريضة وتقول : « ولكن يا دكتورة أنا
أعرف كل شيء عن ذلك ، فلا تنسى أنى متروجة منذ عدة سنوات » .

ولكن الحقيقة المؤلمة أن المرأة في المتوسط ، والرجل أيضاً - لا يعرفان إلا القليل جداً عن
هذا الأمر ، والواقع أن مقدار الجهل بموضوع له كل هذه الأهمية الحيوية أمر مفرح ؛ فقد كان
التحفظ الشديد والتحشم الزائف والارتباك في الماضي يحذ من التحدث عنها إلا بين الرجال
وحدهم ، وهمساً بين النساء ، أما أن يكون موضوع حديث بين الرجال والنساء معاً فلا . أما
في السنوات العشرين الأخيرة فقد أخذ هذا الاتجاه غير الواقعى وغير الصحى يفسح الطريق
للاتجاه الأمين نحو المصارحة ، وأصبح المراهقون يعطون منهنجاً مدرسياً في المدارس في الصحة
الجنسية ، كما أصبح « العرائس والعرائس » يعطون معلومات عملية عن طرائق الاتصال
الجنسى . بالأطباء ومستشارى الزواج . إلا أنه مازال هناك الكثير مما يمكن قوله في سبيل
التوجيه في هذا المجال ، ولكن من الغريب أن المتقدمين في السن نوعاً من الرجال والنساء على
السواء الذين وصلوا إلى الأربعينيات أو الخمسينيات - هم الذين يحتاجون إلى هذا التوجيه
أكثر من الشباب ؛ فقد تمكن الجيل الحديث من الإفادة من الاتجاه المستنير إزاء الجنس

حاليا ، وتعلم أن هناك مكاناً واحداً على الأقل تكون الأمانة فيه حقاً خير سياسة تتبع .
وهناك ثلاثة خطوات أو مراحل يتكون منها فن الحب :

١ - التقارب

٢ - الإعداد .

٣ - الذروة .

١ - التقارب :

ليس في وسع كل إنسان أن يكون جميلاً وحلواً ، ومع ذلك ففي وسع كل امرأة أن تبدو جميلة وحلوة إذا رغبت في أن تكون جذابة ، وبذلك ما يلزم من جهد لكي تكون مرغوبة لأحد أفراد الجنس الآخر . وليس ثمة عذر في هذه الأيام لأى امرأة تبدو مزرية المظهر ؛ إذ في وسع كل امرأة أن تكون أنيقة الملبس بنفقات قليلة نسبياً ، كما أن مجال التجميل والمستحضرات القليلة الثمن يمكن أن تساعد على الظهور بأحسن صورة ممكنة ، ثم هناك أيضاً الطب الحديث وعقاقيره التى تحدث « العجائب » ؛ فإنها كلها يمكن أن تساعد على احتفاظها بالقوة والصحة واليقظة ، وليس هناك سبب يدعو امرأة الأربعين أن تفقد جلالها وجاذبيتها ، وهذا ينطبق على المرأة المتزوجة أكثر من انطباقه على غير المتزوجة ، وإن كانت المرأة في كثير من الأحيان تنزع إلى الإهمال والكسل بمجرد أن تتزوج ، وسرعان ما يبدأ زوجها يفقد اهتمامه بها فينصرف بعيداً عنها ، وبيحث عن صحبة « المرأة الأخرى » . ومن ثم ينبغى على كل امرأة متزوجة أو غير متزوجة - أن تحاول في كل الأوقات ونحت كل الظروف أن تبقى نفسها مشرقة وجميلة ومرغوبة بقدر ما تستطيع .

وهذا أيضاً مثله مثل أى شيء آخر - لا ينبغى أن يكون مقصوراً على الجانب الجسمى فقط ؛ إذ يجب على المرأة أن تجعل نفسها جذابة عقلياً وذهنياً أيضاً ، وربما لا تكون قد منحت ذهنًا لامعاً ، أو ربما لم يكن تعليمها كافياً ، أو ربما لا يكون زوجها لامع الذهن أو حسن التعليم ، أو لا يرغب هو نفسه أن تكون زوجته رشيقة وأدبية ، ولكن أياً كانت الحال فإنه ينبغى على المرأة أن تحاول أن تكون مشرقة وجذابة إلى أقصى ما تستطيع ، وألا تسمع لنفسها أن تصبح كليلة أبداً . وفي بعض الحالات قد يقتضى ذلك جهداً أكثر مما تقتضيه قراءة

الصفحات الأولى من الجرائد أو قراءة القصص المسلية وأنباء الرياضة ، وفي حالات أخرى قد يقتضى الأمر قراءة بعض الكتب والمجلات والذهاب إلى المسارح والاستماع إلى الموسيقى ، وهذا يتوقف على نوع الرجل الذى ترغب المرأة فى أن تربط نفسها به ؛ لأنها فى هذه الحالة يجب أن تحاول التوفيق بين خطوها وخطوه حتى تتجنب التأخر عنه أو التقدم عليه على حد سواء . ولكن لا تنسى أن هناك دائماً خطر ظهورك بمظهر « المهارة » الزائدة ، ودعينا فى ذلك نواجه الواقع ؛ فعظم الرجال ينفرون من النساء اللاتي يتفوقن عليهم ، وهذه استجابة سوية ، فكما قال كارلايل عن فولتير « الرجال الأذكياء طيبون ، ولكنهم ليسوا أحسن الرجال (١) » فبدلاً من أن تحاول المرأة العاقلة التفوق على زوجها فلتحاول أن تساعد زوجها على الظهور حتى يبدو ماهراً فى نظر نفسه وفى نظر غيره أيضاً . وهى فى هذه الحالة ستشجعه على أن يتكلم بدلاً من أن تتكلم هى نفسها ، وستسمى فى نفسها القوة على الاستماع والتوجه بالأسئلة الذكية فى الوقت الملائم ؛ كما أنها ستتعلم ألا تقاطعه أو تحقر من شأنه . وهذه كلها أمور أهم بكثير مما تدرك معظم النساء ؛ فإن الكثيرات من النساء قد حكمن على أنفسهن بحياة الوحدة ، لأن هذه المعلومات كانت تعوزهن .

وإحدى مريضاتي ، وهى ^١ ملة تدعى السيدة روث براون - حضرت إلىّ تعاني من حالة شديدة من حالات مرحلة انقطاع الطمث ، ولم تكن أعراضها البدنية شديدة السوء ، ولكنها اشتدت بسبب ظروف نفسية سيئة ، فكانت لا تزال شابة فى أوائل الأربعينات وجذابة جداً ، شقراء جميلة ذات قوام رائع وحسن أخاذ . وفى أول الأمر حيرنى أنها كانت تجد كل هذه المشقة فى العثور على رجل . ولكنى بعد عدة زيارات بدأت أدرك الأساس الصحيح لمشكلة السيدة براون : إنها كانت كثيرة الكلام ، فقد كانت تصر على أن تعرض على العالم مهارتها وثقافتها وسعة اطلاعها ، ولم يكن يكفياً أن تقنع بجمالها وإنما شاءت أيضاً أن تؤثر على كل الناس جميعاً بما لها من ذهن لامع واطلاع واسع ، فكانت ما تكاد تلتقى إنساناً حتى تعرض

(١) كارلايل (توماس) ١٧٩٥ - ١٨٨١ كاتب ومؤرخ إنجليزى درس اللاهوت ثم القانون ، ثم تفرغ للبحث فى الأدب والفلسفة واعتنق المذهب الرومانتيكى وآمن بالبطولات وبالقيادة السياسية والفردية الواعية لإصلاح المجتمع . أما فولتير (فرانسوا) ١٦٩٤ - ١٧٧٨ فإنه فيلسوف ومفكر فرنسى ، كرس حياته للدفاع عن ضحايا رجال الدين والسياسة ، وبعد من مهلوا فكراً للثورة الفرنسية (المشرف) .

عليه آراءها في السياسة والفلسفة والدين والعلوم والأدب أو أى موضوع آخر تحت الشمس . وهذا كان من السهل أن نرى سبب فشلها في أن تحوز إعجاب الرجال الذين قابلتهم ؛ إذ كانوا يفزعون منها ، ولا يمكن أى أحد أن يلومهم على ذلك ؛ فن ذا الذى يرغب الزواج من دائرة معارف ؟

وابتداً الحديث بيننا وثيقاً لعدة ساعات ، فقلت لها : إن مهارتها كانت تجافى مصلحتها ، وإنما يجب أن تتعلم إعطاء الرجل الفرص لكي يظهر . وقد اقتضى إقناعها بذلك وقتاً طويلاً ؛ فقد ظلت تصر على أنه « ليس هناك من يرغب في زوجة مقفلة الذهن » ؛ وظلت أنا أقول : إنه ليس هناك رجل يرغب في امرأة تجعله يشعر بالنقص ! وأخيراً نجحت في إغرائها بمحاولة تجربة الإنصات بدلاً من الكلام في أول مرة تتواعد فيها على اللقاء ورجل ، ولدهشتها (وليس لدهشتي) أفادت هذه الطريقة ، حتى إن الرجل بدأ يتودد إليها قبل أن تلتفت هي إلى ذلك ، وبعد انقضاء عام تزوجت . وفي كل عيد ميلاد أرسل لها بطاقة عليها صورة لأبي الهول وأكتب في أسفلها « لقد نجح في البقاء عبر القرون » .

٢ - الإعداد :

إذا كان الاقتراب ناجحاً ، ووضحت رغبة الطرفين في الدخول في علاقة وثيقة معاً - فالخطوة التالية هي الإعداد لها إعداداً سليماً . وهذه هي النقطة التي يتجرع عندها كثير من المتزوجين الأسى ولا سيما أولئك الذين تزوجوا لفترة غير مقيدة في الزمن ، إذ أنهم يسمحون للقاء الجنسي بأن يصل إلى الرتبة المملة ويصبح أمراً مسلماً به . وليس هناك ما هو أخطر على الزواج من ذلك . فإنه لا بد للاستمتاع باللذة والإشباع الكاملين من العملية الجنسية أن تؤدي بدقة . ولحظة النشوة الجنسية تسمى « الذروة » وهذا ما يجب أن تكون عليه تماماً ، ذروة هائلة هازة تشبع الروح ، وليست مجرد النهاية المائعة لأداء آلى . وللوصول إلى هذه الذروة فلا بد أن يتحقق أمران :

الأول : يجب على الرجل أن يكسب المرأة ويغازلها في كل مرة حتى لو كانا متزوجين من سنوات عدة وفي ذلك قالت ذكورة ماري ستوبس : « يجب أن يكون معروفاً أن الرجل لا يكسب المرأة مرة واحدة حين يتزوجها ، ثم ينتهى الأمر ، بل يجب أن يخطف ودها قبل كل

لقاء جنسى . حيث إن كل لقاء يعادل الزواج » ، وأنا أسلم بأن هذا قد لا يكون من السهل أن يتحقق دائماً ، فإن الرجل الذى يعود إلى المنزل متعباً بعد يوم عمل طويل شاق لا يكون مستعداً ذهنياً أو جسدياً ليقوم بدور العاشق الكبير . ومن ثم يقع على الزوجة أن تشجعه فيما يقوم به من جهد فى هذا السبيل ، ولكن هذا لا يعنى دفعه إلى ذلك ، لأنه من الواضح أن الدفع فى هذا الأمر لن يودى إلى أية نتيجة أبداً ، فإنه ليس فى الوسع أن تحت إنساناً على أن يكون عاشقاً .

ومن ثم يجب على المرأة نفسها أن تكون حارة العاطفة، ومشتهاة ، ويجب أن تزود الرجل بالشملة التى تلهبه ، لأنها لا يمكن أن ترقد فى غير اكترات وتقول ما معناه : « هأنذا أمامك ! هلم وتودد إلى ! » ، بل يجب أن تجعله يشعر بأنه الرجل الوحيد فى العالم الذى يهتمها وأن اللقاء معه جنسياً هو أروع منحة يمكن أن تعرفها ، ثم إنها يجب ألا تخشى أن تكون هى صاحبة الخطوة الأولى ، صاحبة المبادرة . فإنه حتى أكثر الرجال عدوانية يميلون فى بعض الأحيان إلى أن تهاجم المرأة لكى يشعروا بأنهم مرغوبون ممن يحبون ، ولا تخشى أن يصدّم الرجل بذلك أو يفرمته أو يبرم بك لخروجك على السلوك الجدير « بسيدة » ، وتذكرى أنكما بمجرد أن تكونا وحدكما فى الفراش فلسماً بسيدة وسيد ، ولكنكما مجرد رجل وامرأة ، زوج وزوجه ، عاشقين . وكما قالت مرجريت ميد : « إذا اقتصرتم المبادرة على أحد الجنسين وخاصة فى العلاقات الجنسية نفسها فإن عدداً كبيراً من الزيجات ستتحرف أو حتى تنحطم ! » .

فكل عملية جنسية ولاسيما بعد انتهاء الدفعة الأولى للزواج - يجب أن تتم وفقاً لتخطيط وإعداد دقيقين . ولربما يبدو هذا أمراً محسوباً فى هدوء بارد ، ولكن دعونى أكرر مرة أخرى أن الحب فن ، وكأى فن آخر ينبغى بذل كل جهد ممكن فى سبيل إتقانه . وقد تقولين إن النتائج سوف تنقصها الحيوية والتلقائية ، ولكن هذا ليس صحيحاً : فهنا كما هو الشأن فى أى فن آخر يكن السرفى فن إخفاء الفن ، ذلك أن النتيجة النهائية للعمل الفنى حين يودى بمهارة وتفهم تبدو وكأنها تحققت بغير جهد أو سبق ترتيب ولو إننا استمعنا إلى موسيقى هينشتر أو شهدنا (لوحة) لرامبراندت لخلنا أنه ليس هناك فى العزف على الكمان أو الرسم جهد يذكر ، وأنه بوسع أى إنسان أن يقوم بمثل هذا العمل فى يسر . وبطبيعة الحال ليس فى وسع أى إنسان أن يفعل ذلك فيما عدا الفنانين الكبار الذين تكون أعمالهم الفنية من التلقائية بحيث تبدو سهلة ،

وعلى نحو مماثل ، فإن الرجل ، أو المرأة التي تكون على قدر كاف من المهارة في فن الحب لن تجعله يبدو كأنه عمل أو جهد .

وأهم عنصر يؤدي إلى الذروة أو النشوة الجنسية هو ما يعرف « بالمداعبات الجنسية » أو « المداعبات التمهيدية » ، وإلى وقت قريب نسبياً لم يكن الكلام في مثل هذه الأمور يعد عملاً « مهذباً » ، بل إن السيدات المحترمات لم يكن يجرؤن حتى على مجرد التفكير فيها ، فضلاً عن تناوُلها بالحديث والنقاش ، وحمداً لله فقد انقضى هذا العهد وأصبح في وسع النساء اليوم التفكير والكلام عما يعد وظيفة من أهم الوظائف الحيوية لوجودهن .

ولنسرده بعض الخطوات التي يمكن عن طريقها الوصول إلى الذروة التي تتيح أقصى مراتب لإشباع للطرفين :

(١) ينبغي أن يسبق اللقاء الجنسي الفعلي فترة مداعبات تمهيدية طويلة ، ولكن هذا لا ينبغي أن يكون مقصوداً على مداعبة الرجل للمرأة فقط ، إذ يجب على المرأة أن تشارك في مداعبته كذلك . كما يجب أن يكون هناك تنبيه مستمر لما يسمى المناطق الشهوية عن طريق التقبيل والملاطفة والمداعبة ، والربت أو أى شيء غير ذلك يمكن أن يثير الطرف الآخر . والمناطق الشهوية هي تلك الأجزاء من الجسم التي تكون فيها الأطراف العصبية الحساسة قريبة من سطح الجلد ، والتي يمكن لذلك تنبيهها بسهولة ، ويختلف عددها ومكانها من فرد لآخر . وغير خاف أن المناطق التي تحيط بالأعضاء التناسلية هي أسرعها إثارة ، ولكن أى جزء تقريباً في جسم الإنسان ينطوي على إمكان التنبيه الجسدى . والمناطق المكونة من اتصال الجلد بالغشاء المخاطي هي أكثر المناطق الشهوية المعروفة مثل الفتحات أو الفجوات المختلفة للجسم - الشفاه والفم وخياشيم الأنف وحلمات الثدي والسرة وفتحة الشرج والفرج وفتحة مجرى البول أو رأس القضيب . ثم بالإضافة إلى ذلك فإن لكل فرد منطقتيه أو مناطقه الخاصة التي كونتها بعض الخبرات المشروطة في أثناء مرحلة الطفولة الأولى ، فقد تكون عند أحد الناس قمة الأنف ، وقد تكون عند آخر الأذن أو الأرداف أو مؤخرة الرقبة .

ومن ثم يمكن أن تؤدي ملامسة أو مداعبة أو تقبيل إحدى هذه المناطق إلى استجابة ولذة ، كما يمكن أن تؤدي إلى إثارة جنسية عنيفة .

وتبعاً لذلك فإنه من المرغوب فيه أن يعرف كل من الطرفين في وقت مبكر المناطق الحساسة

لدى كل منها ، حتى يتاح لها بذلك أكبر قدر من اللذة والاستمتاع من عملية المداعبة التمهيدية . ويمكن تحقيق ذلك بطبيعة الحال . عن طريق المحاولة والخطأ ، ولكن من المستحسن أن ينوحى الطرفان الصراحة ، فيخبر أحدهما الآخر عما يؤدي به إلى أكبر قدر من التنبه واللذة .

وبعض الناس ، وخاصة النساء ، يشمئزون من هذه الأمور ، وينظرون إلى المداعبات الجنسية بوصفها عملاً خاطئاً ينبغي تحريمه بالقانون ، كأن القانون لم يشغل نفسه على نحو كاف بمحاولة قمع بعض الفرائث الإنسانية الأخرى . إن أى اتجاه ينظر إلى أى عمل طبيعى أو وظيفة سوية بوصفه مثيراً للاشمئزاز أو مناهضاً للخلق أو إجرامياً - ليس غير واقعى وحسب ، بل إنه ، شر من ذلك ، غير صحى بتاتاً ومحطم لرفاهية الإنسان وسعادته .

والمرر الوحيد اللازم لأى نوع من المداعبة الجنسية التمهيدية ، وكذلك لأى لون من اللقاء الجنسى - هو أنه مشبع للطرفين . وهذا بطبيعة الحال مع افتراض أن كلا من الشريكين يقبلان عليه بكامل الحرية ، ولا يُفسران على شىء لا يرغبان فى القيام به .

ولا حاجة بنا إلى تأكيد قيمة المداعبة التمهيدية فى دفع العملية الجنسية إلى ذروة مشبعة للطرفين ؛ فبدونها ينحدر اللقاء الجنسى إلى أحط درجاته ، ويهبط الرجال والنساء إلى مستوى الحيوانات ، ومع ذلك فإنه حتى بين بعض الحيوانات قدر معين من مداعبة الريش وتلاحم الأطراف والتدليل كتمهيد قبل بدء الاتصال الجنسى الفعلى . والواقع أنه من المستحيل وجود علاقة حب حقيقية بدون المداعبة التمهيدية ، فإنه من خلال التقبيل والاحتضان والتدليل والمداعبة والتمسك بكلمات جميلة فى أذن المحبوب يستطيع المحبان أن يعبرا عن حبهما كل منهما للآخر ، وليس من الضرورى الاستطراد فى هذه المداعبة التمهيدية على نحو ما يفعل أفراد قبائل مندوجومور الذين قالت ميد فى وصفهم إنهم : « فى الفترة اللاحقة من الحياة يمارس الحب كما لو كان الحلقة الأولى فى معركة حول جائرة ، ويصبح العض والخرشنة من المكونات للمداعبة الأولى » . ولكن من جهة أخرى يجب ألا تكون هناك أية محرمات أو قيود أو روادع من أى نوع تفرض على المحبين : فأى شىء يستهويهم ويسرهم يجب أن يحاولوا تجربته إذا كان يحقق لهم الرضا واللذة ولا يؤدي أحدهما ؛ لأنه يجب أن نذكر دائماً أن اللقاء الجنسى أسمى صور التعبير عن الطبيعة الإنسانية وأكثرها جلباً للاستمتاع والنشوة والسبيل الوحيد الذى يجعله « مملأً »

إنما يكون بالسماح له بأن يتدهور حتى يصبح أداءه قليلاً رتيباً آلياً أو قسرياً .
(ب) لابد للقاء الجنسي أن يتم في عزلة وخفاء كاملين ؛ لأنه كوظيفة من وظائف الإنسان علاقة شخصية وثيقة إلى أبعد مدى ، ومن الواضح أنه لا يمكن ، ولا ينبغي أن يكون للاستهلاك العام .

وقد تبدو هذه النصيحة وكأنه لا لزوم لها ، بيد أنه يدعشني إلى أبعد حد أن أجد أن اللقاء الجنسي كثيراً ما يحدث علانية وخاصة بين سكان المدينة الذين يعيشون في شقق صغيرة ؛ ففي هذه الحالة يصعب تحقيق العزلة والخباء إذا كان على اثنين من الكبار وعدد من أطفال أن يعيشوا مكدمسين في مكان ضيق ، ولكن مهما تكن الصعوبة فلا بد من إيجاد طريقة ما لتحقيق العزلة الكاملة .

(ح) وبالإضافة إلى العزلة والخباء لابد أن يتيقن الطرفان أن لقاءهما جنسياً لن يقاطعه شيء ، وإذا لزم الأمر يجب إقفال الباب ورفع سماعة التليفون ، فليس في استطاعة كل إنسان أن يتحكم في الموقف بمثل ما تحكم فيه ممثل معروف في أثناء شهر العسل : ففي ليلة زواجه بمجرد أن بدأ يمارس الحب مع عروسه دق جرس التليفون وكان المتكلم وكيله الذي أخذ يناقش معه بتطوير كبير شروط عقد جديد ، وقضى العريس نصف ساعة في الحديث التليفوني ، وبعد نهاية الحديث التفت إلى عروسه قائلاً : « والآن أين كنا ! » .

ولكن ليست المقاطعة الخارجية هي التي ينبغي أن تتجنب بقدر المقاطعات الداخلية التي تصدر منك أنت . ولتذكرى أن اللقاء الجنسي ليس عملية جسمية وحسب ، ولكنه عملية ذات شحنة انفعالية قوية ، والواقع أنه كلما زاد قدر هذه الشحنة أصبح اللقاء أكثر نجاحاً . وهذا يصلق بصفة خاصة على الرجل ؛ لأنه يبذل جهداً كبيراً لكي يقوم بدور « المهاجم » وحين تصل المداعبة التهديدية إلى مرحلة معينة فمن المحتم تجنب عمل أو قول شيء يمكن أن ينال من المزاج أو يحطمه . وإذا كان لابد من كلام يقال فينبغي أن يكون مقصوداً على التعبير عن الهيام والحب ولا يكون فيه شيء يحتاج إلى تفكير ذهني بارد . ولا توجهي إلى شريكك أي أسئلة ، ولا تستفسري هل لديه غطاء كاف ، أو كان مستريحاً في الفراش وهو يقرب من الذروة ، وفوق هذا كله تجنبي الشكوى من الحر أو البرد أو الفراش أو أي شيء آخر فلا شيء يمكن أن يجمد من حرارة الإنسان قدر اكتشافه أن شريكه ظل هادئاً ولم تتحرك فيه شعرة حتى

لو كنت غير مسرّيجة فلا تدعى رفيقك يشعر بذلك !

(د) كثيرون من الناس عندهم حساسية للروائح الكريهة ، فلا تأكل البصل أو الكراث أو الطعام المطهى بالثوم قبل اللقاء الجنسى ، فإذا كان لا بد من تناولك هذا الطعام أو كان تناولك إياه من قبيل المصادفة فيجب أن تستخدمى بعض مزيلات الرائحة المتوافرة حالياً فى الأسواق ، إذ لا شيء يمكن أن يحطم المزاج الرومانسى أكثر من رائحة النفس الكريهة ، حتى إذا لم تكونى قد تناولت شيئاً من هذه الأطعمة فمن الحكمة دائماً استخدام بعض لمسات العطر أو فى حالة الرجل قليل من ماء الكولونيا قبل النوم ؛ فإن ذلك لن يساعد على مقاومة روائح الجسم غير السارة وحسب ، بل سيجعلك أكثر جاذبية أيضاً .

(هـ) لا توافقى تحت أى ظروف على أن يكون اللقاء الجنسى أمراً عارضاً أو مفروضاً عليك ؛ فهذه هى الخطيئة الكبرى ، فإذا كنت متعبة أو منخرقة المزاج فلتذكرى ذلك بوضوح ولترجيئيه ولا تقبله بمجرد الشعور بالواجب أو لكسلك عن أن تقولى « لا » أو لحشيتك الرفض . وتذكرى هذا : « إن العملية الجنسية لا تعنى شيئاً ما لم تؤد بحماس وانغماس كاملين ؛ فكل من الطرفين ينبغي أن يعطيا نفسه بكلية وبغير أية تحفظات أو اشتراطات . حتى إذا قيلت كل الكلمات التى ينبغي أن تقال وأديت كل الأعمال التى ينبغي أن تؤدى فإنه إذا كان لدى أى منها أقل شك أو تردد فإن الآخر سوف يلاحظ ذلك ويشعر به على التو . إن الجنس يجب أن يكون إما كل شيء أو لا شيء ! فإما أن تكون عندك الرغبة فى أن تعطى نفسك كلية إنساناً آخر أو لا تعطى شيئاً إطلاقاً . وإذا كان الأمر مجرد حركات تؤدينها فإنك إنما تقومين بعمل من أعمال البغاء حتى لو لم يكن هناك مقابل مادى لقاء ما تقومين به .

(و) من المهم أن تشعرى شريكك دائماً بأنك لا تستمتعين باللقاء الجنسى وحسب ، ولكنك بصفة خاصة تستمتعين به معه هو . وأكثر من هذا يجب أن تنقلى إليه الشعور بأنه الإنسان الوحيد فى العالم القادر على إشباعك . وليس معنى هذا أنه لا بد لك من التمثيل والادعاء . فليس هناك ما هو خليق بأن يؤدى إلى كارثة لكل من الطرفين أكثر من ذلك ، حتى إذا كان الدافع إلى التمثيل والادعاء أسمى العواطف ؛ لأن مثل هذا الادعاء لن يؤدى إلى غير الشر . فإذا كنت تهتمين فعلاً بإنسان آخر فلا تمتنعى عن إظهار عواطفك بالقوة أو بالفعل . وأهم من ذلك أعطى العملية الجنسية نفسك بكامل الحرية والحماس . فإنه كثيراً ما تكبح المرأة

نفسها لاعتقادها بأن الانطلاق ليس هو السلوك الجدير « بسيدة » ، وأنه سيفقدها احترام الرجل ولكن هذا خطأ محزن ، ففي قول الدكتور ستوكس : « إن الطريقة المثالية للاستجابة المتبادلة في اللقاء الجنسي هو استمرار العملية حتى يصل الزوج والزوجة إلى أعلى درجات الإثارة ، فشير النشوة الجنسية لدى أحدهما النشوة عند الآخر . ولكن تحقيق ذلك يقتضى قدراً كبيراً من الخبرة ودرجة عالية من التقدير والتفهم المتبادلين » .

(ز) لا تمارسى اللقاء الجنسي على حسب نظام ثابت أو تاريخ محدد ، فلا تحدى مثلاً مساء كل يوم ثلاثاء أو جمعة لهذا الغرض ، ولا تصرى ، مثل امرأة أعرفها على أن يكون ذلك قبل منتصف الليل حتى لا يفسد جهازها ، كما لا تصرى مثلاً يفعل الكثيرون من الناس على أن يقتصر اللقاء على الليل فقط عازفة عنه في أى وقت آخر . والواقع أن اللقاء الجنسي في الصباح الباكر بعد أن تستيقظى من نومك منتعشة مسرّحة - من أفضل أنواع الاستمتاع الجنسي . وهنا أيضاً لا ينبغي أن يغيب عنك أمر هام هو أن التلقائية والحامس لها أهمية أقصى لتحقيق علاقة جنسية سعيدة . ففي اللحظة التي يظهر فيها القسر أو الواجب أو الرتابة أو العادة في الصورة - فإن الحب والعاطفة الحقيقيين يختفيان .

٣ - الذروة :

المثل القديم القائل - « بأن الوضع هو كل شيء في الحياة » - يصدق حرفياً على اللقاء الجنسي ، وفي كل الأوقات يجب أن يكون للراحة الجسمية الاعتبار الأول ، فأى وضع يسبب التعب أو الألم لأحد الطرفين سيعوق الاستمتاع الكامل بالعملية الجنسية . بيد أنه من جهة أخرى ينبغي ألا يمنع هذا التجربة المستمرة للوصول إلى التنبه والإثارة اللذين يحدّثهما التجديد . ولا تسمحى لنفسك بالفزع من بعض الكلمات مثل « شاذ » أو « غير طبيعي » ، لأن كل شيء طبيعي وعادى في الجنس مادام لا يتضمن قوة أو عنفاً أو لا يؤذى أحداً ، وأعظم ما يهدد سعادة المتروجين لفترة طويلة أن يصبح اللقاء الجنسي هزلاً ومبتذلاً وضعيفاً وغير مشبع لأن التنوع يعوزه ، فالوضع الشائع وهو الوضع الذى يعده كثير من الناس الوحيد السائع الذى يبيحه القانون والعادة والدين - كثيراً ما يصبح كليلاً رتيباً ويقتضى الأمر تغييره بوضع آخر من الأوضاع الكثيرة المعروفة ، ولكن أياً كان الوضع الذى يختاره الطرفان

فإن الاعتبار الوحيد الذى ينبغى أن يراعى فى اختياره أن يحقق الراحة والاستمتاع لكل منها وأن يتيح المداعبة النشيطة والمستمرة بينهما فى أثناء اللقاء الجنسى .

ودعيني أتحدث بصراحة مماثلة عن موضوع آخر له علاقة بموضوعنا هذا هو ما يسمى « الطرق غير الطبيعية للقاء الجنسى » . فالقانون الجنائى وبعض التعاليم الدينية تحذر منها وتمنعها . ولكن حتى على حساب المخاطرة اصطداماً بهذه السلطات فلا بد أن أقرر مؤكدة - كما أنه لا يوجد هناك وضع واحد فى اللقاء الجنسى - ليس هناك طريقة واحدة له فقط ، وأنه لما يناهض كل الحقائق المعروفة أن يزعم أحد أن هناك وضعاً واحداً فقط أباحه الله للإنسان ؛ ومن ثم فإن أى تنوع فيه يعد شذوذاً يدخل فى نطاق الخطيئة^(١) . وفى هذا المعنى قال رينيه جيرو : « إن اللقاء الجنسى ليس شيئاً عاماً ؛ إذ إن النشاط الجنسى علاقة شخصية تخص الشخصين اللذين يمارسانه مباشرة ، وما دام الشخصان اللذان يمارسانه على جانب الصواب فى كل النواحي الشرعية والاجتماعية والأخلاقية الأخرى - فليس من حق أى إنسان أن يحاسبهما على ما يفعلان فى نشاطهما الجنسى » .

ويجب أن نتذكر جيداً أن فن الحب هو فى الواقع فن خلق السعادة ، وأن كل شئ يهم فى ذلك دون أن يؤذى غيرها أمر مرغوب وجميل .

(١) كان الوضع الحضارى الغربى ، اجتماعياً ودينيًا الى عهد قريب - ولعل رواسب هذا الوضع لا تزال باقية حتى الآن - لا يسمح بالتنوع فى أوضاع وطرق اللقاء الجنسى فى الزواج ويقيدها بقيد صارمة ، وبعد الخروج عليها خطيئة أكبر . ولا شك أنه كان للكثيسة الأثر الأكبر فى ربط الجنس بالدنس والخطيئة ، وقد انعمت مفاهيمها فى هذا الشأن على تفكير الناس وحياتهم فى عالم الغرب إلى عهد غير بعيد . ولم يزل الشرق أيضا من هذه النظرة إلى الجنس ومن ربطه بالدنس ، وخاصة فيما يتعلق بالمرأة (المشرف) .