



الفصل الأول

لماذا الثقافة الجنسية؟





هل يجب أن نتحدث عن الجنس؟
ولماذا يجب التركيز عليه؟ الإجابة
بسيطة، وتتلخص في العديد من النقاط
وهي:

١- الجنس جزء أساسي في حياتنا، ورغم ذلك فنحن على استعداد للحديث عن كل شيء إلا عن سبب أغلب المشكلات الزوجية ألا وهو الجنس، وذلك لأن مجتمعنا يعتبر أن الحديث عن الجنس عيب، وأن حدوث الخلاف بين الزوجين بسببه عيب ثان، وأن الحديث عن سبب الخلاف هذا عيب ثالث، وأن مجرد الثقافة الجنسية لأي من الزوجين، ولو بينه وبين نفسه عيب رابع.

ورغم أنه لا الدين يمنعنا ولا العلم والطب يمنعنا من هذا الحديث؛ فالخرج يبدأ يرتفع، ويستمر الحديث بتحفظ، ومن هنا تأتي أهمية الثقافة الجنسية.

٢- أنزل الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم الكثير من أمور الجنس، وفيه شواهد تطبيقية على أن ذكر الأمور الجنسية في مناسبتها لا يتعارض مع الحياء بوجه من الوجوه، كما

أن رسول الله ﷺ كان يعلم الناس الكثير من أمور الجنس، ويستمع إلى أسئلتهم وشكاويهم المتعلقة بالجنس في سماحة ويسر، حتى وإن كانت بعض تلك الأسئلة والشكاوي صارخة التعبير.

وهناك شواهد كثيرة تبين كيف عالج القرآن الكريم في أدب كثيراً من القضايا التي لها علاقة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية، فقدّم بذلك ثقافة جنسية رصينة.

إنّ أعضاء البدن كله تشمله الطهارة والكرامة، سواء كانت ضمن الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي أو الجهاز التناسلي؛ لذا كان من الطبيعي أن نذكر أعضاء التناسل، وأعمال المباشرة الجنسية، وما يؤدي إليها، وما ينتج عنها عندما تأتي المناسبة.

٣- فرق بين أن نتحدث عن الجنس بكلام بذيء فاحش، وأن نتحدث عن الجنس بألفاظ مؤدبة يحكمها العلم والدين والطب، وفرق كذلك بين أن نتحدث عن الجنس بدون ضرورة، وبين أن نتحدث عنه من أجل ضرورة التعلم، أو من أجل ضرورة طلب النصيح والتوجيه، أو من أجل ضرورة العلاج، أو من أجل ضرورة حل مشكلة من المشكلات.

٤- إنّ المراهقين والمراهقات يعانون أشد ما يعانون من وطأة الكثير من الأسئلة والكثير من المشاعر؛ فكيف يتم إعداد

الأبناء لاستقبال هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم بما تحويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسولوجية وحتى مظهرية؟! ولن يتم ذلك بالتأكيد إلا بالتربية الجنسية شئنا أم أبينا، وفي عالم الأسرار والغموض تنشأ الأفكار والممارسات الخاطئة، وتنمو وتتشعب دون رقيب أو حسيب، ثم تأتي الطامة، ويجد الشاب والفتاة نفسيهما فجأة عند الزواج، وقد أصبحا في مواجهة حقيقية مع هذا الأمر، ويحتاجان إلى ممارسة واقعية وصحيحة، وهما في الحقيقة لم يتأهلوا له، ويواجه كل من الزوجين الآخر بكل مخزونه من الأفكار والخجل والخوف والممارسات المغلوطة، ويضاف لكل ذلك الخوف من الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة، وعدم طرق أبواب المكاشفة بما يجب أن يحدث وكيف يحدث.

٥- العديد من العلماء أكدوا على أهمية نشر الثقافة الجنسية بين المسلمين.

أ- الشيخ عبد الحليم أبو شقة مؤلف الموسوعة الرائعة «تحرير المرأة في عصر الرسالة» يقول: «لقد توارثنا تصورا خاطئا مؤداه أن خلق الحياء يمنع المسلم من أن يخوض في أي حديث يتصل بأمور الجنس، وتربيننا على اجتناب التعرض لأي أمر من هذا القبيل، سواء بالسؤال إذا اشتدت حاجتنا إلى

سؤال أم بالجواب إن طلب منا الجواب، أو بالمشاركة في مناقشة هامة وجادة، إن الجنس وكل ما يتعلق به من قريب أو بعيد يظل - في إطار هذا التصور الخاطئ - وراء حُجب كثيفة لا يستطيع اختراقها إلا من كان جسوراً إلى درجة الوقاحة أو كان ماجناً، أو كان من الدهماء الذين حرموا كل صور التهذيب».

ب- الشيخ يوسف القرضاوي في لقاء له بقناة الجزيرة في «الشرعة والحياة»: «إنَّ العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية، وقد يؤدي عدم الاهتمام بها أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة وإصابتها بالاضطراب والتعاسة، وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد، وربما يظنُّ بعض الناس أن الدين أهمل هذه الناحية برغم أهميتها، وربما توهم آخرون أن الدين أسمى وأظهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه أو بالتشريع والتنظيم بناءً على نظرة بعض الأديان إلى الجنس على أنه «قذارة وهبوط حيواني»، والواقع أن الإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس

من حياة الإنسان وحياة الأسرة، وكان له في ذلك أوامره ونواهيه سواء منها ما كان له طبيعة الوصايا الأخلاقية، أم كان له طبيعة القوانين الإلزامية...».

٦- يجب أن نفرّق بين الحياء والخجل المرضي (الذي يقول لنا: لا تتحدثوا عن الثقافة الجنسية)، فلفظ الحياء له جلاله ولا يختلط بأوهام خارجة تماماً عن معناه الشرعي، بينما الخجل المرضي هو الذي يحول بين الفرد رجلاً كان أو امرأة، وبين قول الحق في موقف، أو يصرفه عن فعل الخير في موقف آخر، أو أن يكون الموضوع نفسه له صلة بالثقافة الجنسية، أو ما إلى ذلك من ملابسات ضئيلة الشأن في ميزان الحق والواجب، فإذا حدث أي من هذه الملابسات؛ فينبغي أن نسميه ضعفاً عن فعل الواجب، أو جبناً عن قول الحق.

ولننظر الآن كيف صحح أنس رضي الله عنه فهم ابنته للحياء الشرعي: عن ثابت البناني قال: «كنت عند أنس وعنده ابنة له، قال أنس: جاءت امرأة إلى رسول الله ﷺ تعرض عليه نفسها، قالت: يا رسول الله، ألك بي حاجة؟ فقالت بنت أنس: ما أقل حياءها!! واسوأها، واسوأها. قال: «هي خير منك، رغبت في النبي ﷺ؛ فعرضت عليه نفسها». رواه البخاري ومسلم.

٧- يوجد أكثر من مائة كتاب إسلامي كلها تتحدث عن الجنس

وبتفاصيل أكثر وبأسلوب راقٍ، وهم علماء الدين.

٨- إننا إذا تركنا الناس جاهلين بالجنس كأننا نقول لهم: «لا تؤدوا واجباً، وافعلوا الحرام!!»، أو كأننا نقول لهم: «اتركوا مشاكلكم بلا حلول!!».

فوائد العملية الجنسية:

من الفوائد الصحية النفسية حسب ما أكدته العديد من الأبحاث العالمية - ويقول مدير المعهد الصحي الجنسي بجامعة «هارفارد»: إن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها:

١- تساعد على التخلص من الأرق ليلاً؛ فالجماع أحسن قرص منوم.

٢- تساعد على التحكم في القلق، وتقليل الإحباط.

٣- النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسي، وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة.

٤- الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها.

٥- الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية، ويفرز هرمون الاستروجين الذي يزيد من خصوبة المرأة.

٦- يشفي الجنس الآلام العضلية؛ لأنه يؤدي للاسترخاء العضلي العميق، وسر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة

الجنس حيث إن الأورجازم يساعد على الاسترخاء العضلي والنوم العميق.

٧- الممارسة الجنسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم؛ فالشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم.

٨- ممارسة الجنس أحسن من ممارسة الرياضة أو الحمية للرجيم؛ فهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات.

٩- النشاط الجنسي يعزز وظائف جهاز المناعة، مما يسرع بالشفاء من الأنفلونزا ونزلة البرد.

١٠- الجنس يقوي الجهاز العضلي، فهو يقي من هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس؛ لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين، والجنس أيضاً يؤخر الشيخوخة الشكلية لدى النساء.

١١- الجنس يساعد الجسم في إفراز هرمونات ومواد كيميائية مما يزيد من الخلايا المقاومة لسرطان الثدي والرحم.

١٢- إن ممارسة الجماع والإشباع الجنسي الكامل يشفي جميع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداع أو شقيقة أو عسر هضم أو قرحة بالمعدة أو آلام بالعنق؛ لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الاسترخاء العضلي والعصبي، ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع

النصفي، وبهذا فهناك نصيحة طيبة، وهي إذا شعرت بالضيق أو التوتر؛ فاخلع ملابسك وممارس الجنس، ففتحسن حالتك.

١٣- عندما تمارس المرأة الجنس ينتج جسمها كمية مضاعفة من هرمون الأستروجين، والذي يجعل شعرها لامع وبراق وجلدها ناعم.

١٤- ممارسة الجنس بطريقة هادئة مسترخية يقلل من نسبة التعرض إلى الأمراض الجلدية عمومًا، والالتهابات الجلدية والنمش خاصة.

١٥- العرق المنتج في عملية الجنس ينظف فتحات الغدد العرقية، ويجعل الجلد لامعًا.

١٦- عملية الجنس تحرق السعرات الحرارية مما يمنع السمنة.

وبعد كل ما سبق نرجع لنفس السؤال:

هل الجنس مهم ؟

لقد اهتمت كل الحضارات والأديان بالجنس، فهو حافز قوي محب، ويبعث لذة ونشوة في أوصال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى، ويروى عن رسول الله ﷺ أن امرأة جاءتته شاكية: إن زوجي يا رسول الله في النهار صائم، وفي الليل قائم، وقد عنت أن

زوجها لا يقربها نهاراً بسبب صيامه، ولا ليلاً بسبب صلاته؛ فأرسل في طلب الزوج، وقال له: «إن لربك عليك حقاً، ولزوجك عليك حقاً».

وهذه دعوة صريحة إلى الاعتناء بالشهوة الجنسية لدى الزوجة وإشباعها، وقد وصف نبي الشرق الأقصى المتبتل «بوذا» هذا الدافع وصفاً يشير بوضوح إلى قوته وأهميته حيث قال: (آه.. إن هذا لمحرق أكثر من النار التي تتلظى، إن هذه الغريزة تكوي الأجساد وتؤلمها بأكثر مما تكوي أجساد الفيلة بالحديد المحمى).

وها هو أيضاً أحد رهبان (مارتن لوتر) مؤسس المذهب البروتستانتي يبسط اعترافاته حول نفس الموضوع؛ فيقول: (يرى بعضهم أن الواجب يقضي على المرء أن يجحد عن طريق الشهوة ويتجاهلها، فمثل هذا الإنسان كمثل من ينكر وجود العقل ووجود الطبيعة، أو ينكر أن النار تحرق، وأن الماء يبلل، وأن الإنسان يأكل ويشرب).
