الفصل الثاني

مقدمات جنسية

obeikandl.com

هناك العديد من النصائح يخبرنا بها متخصصون في علاج المشاكل الزوجية خاصةً تلك المتعلقة بالعلاقة الحميمة الجنسية منها:

١ - **تدليك القدمين:** ثبت أن تدليك بطن القدم له فاعلية كبيرة في تحفيز المراكز العصبية التناسلية نظرًا لأن بطن القدم متصل عصبيًّا وبطريقة مباشرة بالأعضاء التناسلية.. ووجد أن تدليك القدمين يزيد من التقارب الشعوري بين الزوجين.

٢ - **التنفس المشترك:** عندما يكون الزوجان متقاربين، ويتنفسان بعمق وبطء، بحيث يتنفس كل منهما بعض الهواء الذي يتنفسه الآخر؛ فإنه يعمق مشاعر الحب والتقارب بينهما، ويزيد من الإشباع العاطفي والنفسي والجسمي لكلٍّ منهما.

٣- **تبادل كلام الحبِّ:** ثبت أن تبادل كلمات الحبِّ والتعبير عن الإعجاب بكلمات صريحة، يزيد من التقارب العاطفي للزوجين.

٤ - **تناول الكريز والكمثرى:** أكد الباحثون أن الكريز والكمثرى يقويان أعضاء الجهاز التناسلي لاحتوائهما على فيتامين (أ) الذي يحفز إفراز الجسم للهرمونات الجنسية، واحتوائهما على (الزنك) الذي يزيد من إنتاج الحيوانات المنوية.

٥ - **النظام الغذائي:** يجب تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع

المواد التي يحتاجها الجسم؛ فالرجيم القاسي والسمنة يسببان الكآبة.

٦- الاستمتاع بالرياضة الخفيفة: وجد أن المشي كل يوم لمدة نصف ساعة في الهواء الطلق، يحقق الرضا الداخلي والارتياح النفسي، ويجب تجنب التمارين الشاقة.

٧- تغميض العينين: أغمضوا أعينكما وابدءوا باللمسات الخفيفة على مناطق الأذنين والجفنين وخلف الركبتين والكوعين والرقبة والفكين والإبطين، ويفضل أن تكون اللمسات قوية عند مناطق الكتفين والظهر والردفين والقدمين؛ لأن هذه المناطق تتركز فيها مشاعر الضغوط.

٨- الوصول إلى قمة الذروة الجنسية يزيد من المحبة: حيث يتم إفراز هرمون يسمى (oxytocin)، وهذا الهرمون يشعر الشخص بأنه محبوب وقريب عاطفيًّا من الآخر.

٩- التدليك بواسطة الزيوت العطرية: ثبت أن تدليك الجسم بواسطة زيت اللافندر والصندل تقوي الرغبة الجنسية.

١٠- الامتناع عن الإيلاج (الإدخال)، والاكتفاء بالمداعبة بين الفترة والأخرى: حيث وجد أن الامتناع عن الإيلاج لعدة أيام تطرد الملل من الحياة الزوجية، خاصةً لمن مرَّ على زواجه أكثر من ٥ سنوات.

١١- إحداث وابتكار تغيرات في الشكل الخارجي: وجد أن التغيير في تصفيف الشعر أو لبس ملابس جديدة مغرية...إلخ، يطرد الملل.

١٢- النوم لفترة كافية: ثبت أن النوم المريح لساعات كافية يزيد من إقبال كل من الزوج والزوجة على ممارسة الجماع والاستمتاع به.

obeikandi.com

١٣ - ضوء أو مصباح أحمر في الغرفة: وجد أنه يشعل الأحاسيس، كما يزيد من حساسية الجلد للمس، ويزيد من الإقبال على ممارسة العلاقة الزوجية.

١٤ - ممارسة الجماع في فترة اكتمال القمر: حيث ترتفع معدل الهرمونات الجنسية بالجسم في هذه الفترة.

١٥ - ممارسة تمارين الحوض: وتفيد هذه التمارين في زيادة انقباض العضلات الموجودة في منطقة الحوض والمهبل، وتساعد في زيادة تحكم الزوجة في عضلات المهبل.

١٦ - رائحة الفم: تأكد دائمًا أن راحة فمك زكية، حتى لا ينفر منك الطرف الآخر.

١٧ - فن التقبيل: القبلة هي ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية، كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر، وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة، فالمرأة تهوى القبلات أكثر من مما تهوي الجنس والجماع؛ لأنها دليل صادق.. فالحبُّ في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات، وتقول الأمثال الفرنسية: القبلة هي الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام، وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديمًا احتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرًا واحدًا لقبلة واستراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء؛ فهي بمثابة الأوكسجين التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت،

obeikandl.com

كلما قبَّلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفي والحياة والانتعاش.

وتعدُّ القبلة بمثابة جسر المحبة بين الزوجين، عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه، كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحبِّ والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج، لذلك فالمرأة تعتقد أن زوجها الذي يريد ممارسة الجنس معها، ولا يهوى تقبيلها أنه لا يحبها، ولكن يشتهيها، والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة، أما الزواج القائم على الحب؛ فإنه يستمر، والقبلة فن لا يجيده إلا الرجل الخبير، والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات، وقديمًا قال نابليون: أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة، وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى، وتثور للثانية، وتهوى الثالثة، وتنتظر الرابعة.

وكثيرًا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالاقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة، سواء قبلات الشفاه للشفاه، ومص اللسان، وقبلات النهود والبظر والشفرتين، ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية؛ فهي ضرورية في بداية الجماع.

ولقد جاء في كتاب «الزواج المثالي» لفان دان فيلد أن الرجل الذي يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية؛ لأن إهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة، ويثير اشمئزازها، ويؤذي مشاعرها، وهو دليل الغباء والحماقة في الرجل

بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها، والبعض الآخر يحلم بها، ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة، والقبلات فن غزير اللذات، ولا تقل عن لذة الملامسة، وتشمل القبلات التقبيل السطحي، والتقبيل العميق، وتقبيل الصدر والعنق، وتقبيل النهدين، ومداعبة البظر بفم الرجل، ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

أنواع القبلة:

(١) **التقبيل السطحي:** وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة، وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل، ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية، وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة في وجهها، وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة، وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

(٢) **التقبيل العميق:** وهي قبلة اللسان للسان، وتسمى القبلة الفرنسية، وتشمل لمس اللسان للسان، والشفاه للشفاه الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والاتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب، واعتصار اللسان والشفتان، وعضهما عضًا رقيقًا، والعديد من النساء قد يصلن لقمة الشهوة عن طريق القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة، ذلك لأن الفم واللسان والشفتين تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل معًا.

* * *