



الفصل السادس

الإشباع الجنسي





ما يقرب من ثلثي النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm، ولا يشعرن بالإشباع satisfaction عند ممارسة الحب.

كما أنه ليس من السهولة التعرف على حصولهن أو عدم حصولهن عليها كما هو الحال بالنسبة للرجل الذي يملك حزمة من العضلات ليس من السهل إخفاؤها إذا ما تحركت واستقامت.

وجدت الدراسات أن أكثر من ٤٣٪ من النساء مصابات بمشاكل جنسية تصل إلى حالة العجز، كما أن النساء عادة ما ينجلن من طرح مشكلتهن الجنسية مع أي كان، ولا يلجأن إلى المختصين في هذا المجال، كما أن الكثير من السيدات يتظاهرن بأنهن راضيات جنسياً أمام أزواجهن؛ لأنها تشعر بأن عليها أن تكون رقيقة ودافئة مع زوجها، وأنها لا يجب أن تبين له عدم تمتعها بمعاشرته، كما أن الكثيرات من الزوجات لا يرغبن بالتصريح بأن لديهن عجز جنسي.

كما بينت الإحصاءات أنه قد تكون نسبة اللائي يكذبن في هذا المضمار سبعة من بين كل عشرة من النساء (٧٠٪ من النساء)، ويعزي ذلك إلى أن مثل هؤلاء السيدات يلجأن إلى الكذب عن حالتهن؛ لأنهن يعلمن تماماً أهمية أن تكتمل شهوتهن أمام زوجها

الذي سيشعر برجولته أكثر إذا ما شعر أنه قد أرضى زوجته تماماً من الناحية الجنسية.

تعريف النشوة أو الذروة الجنسية:

هي قمة اللذة المتصاعدة أثناء الممارسة الجنسية، وتختلف شكل هذه القمة بين الرجل والمرأة.

شكل النشوة الجنسية عند الرجل:

الجماع عند الرجال يشبه جبل من المتعة يصعده الزوج أثناء الممارسة الجنسية، وعندما يبلغ قمته (النشوة) تحدث عدة انقباضات سريعة ومتتابعة في القضيب ومجرى البول والبروستاتا يصاحبها متعة نفسية خاصة، وهذه الانقباضات تسبب قذف السائل المنوي فوراً، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات يحدث في بعض الرجال «تعبيرات أعلى» مثل أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لاإرادية أو كلاهما، وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة تطول أو تقصر بعد القذف.

شكل النشوة الجنسية عند المرأة:

العملية الجنسية عند النساء تشبه عدة هضاب متتالية في الارتفاع تصعدها الزوجة أثناء الممارسة الجنسية؛ فعندما تبلغ سطح إحدى هذه الهضبات تحدث انقباضات متتالية في عنق الرحم والعضلات الخارجية للمهبل، ويصاحبها متعة خاصة.

وهذه الانقباضات وظيفتها امتصاص الحيوان المنوي، وتسهيل دخول القضيب إلى الداخل، ويمكنها أن تقف عند هذا الحد أو تتابع صعودها إلى هضبة أعلى وهكذا.

الخلاصة:

١- في اللقاء الجنسي الواحد تبلغ المرأة عدة نشوات بعكس الرجل الذي يبلغ فقط نشوة جنسية واحدة.

٢- المرأة لا تقذف أبداً مثل الرجل عند إحساسها بالنشوة.

٣- سرعة القذف فيه ظلم للزوجة خاصة إذا لم تبلغ إحدى قمم النشوة.

وأيضاً في حالة وصول الزوجة إلى إحدى هذه القمم يجب على الزوج عدم تأخير الوصول إلى نشوته؛ لأن هذا يؤدي إلى جفاف إفرازات المهبل، وتسليخات في جلدها، ومن ثم إلى حدوث ألم أثناء الجماع.

المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجة:

تأخذ النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويزداد الهياج قبل الذروة من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق، وفترة الذروة في المرأة تتراوح ما بين (٣-١٥ ثانية)، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبليّة عدة مرات تصل المدة فيها من نصف دقيقة إلى دقيقتين، وهنا تأخذ مرحلة التصريف (الانحلال) من (١٠ - ١٥ دقيقة)، وإذا لم تحدث الذروة

فإنها قد تستغرق من ١٢ ساعة إلى يوم كامل، مما يؤدي إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبي، والآلام بالبطن وأسفل الظهر، وغزارة الطمث، واضطرابات الحيض.

كيف تحصل المرأة على النشوة؟

إن المرأة المتزوجة تستطيع أن تحصل على النشوة القصوى بواسطة:

- ١- الخيال الجنسي.
- ٢- المداعبة البظرية.
- ٣- استعمال يد ولسان وفم وقضيب الزوج، وبالأجهزة المساعدة الهزازة؛ فالمهم هو استثارة النقاط الحسية الغنية بالخلايا العصبية في المرأة - الشفاه، اللسان، حلمة الأذن، الرقبة، حلمات الثدي، البظر، ونقطة جي سبوت.

العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجة:

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء زوجته حيث يحدث تورّد البشرة بالجسم كله، ويحتقن الثدي، وتنتصب الحلمات، وتتوسع هالة الثدي، ويزداد حجمه بحوالي الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهري والأحمر الحمري،

ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجي الداكن، وتظهر الإفرازات خلال (١٠-٣٠ ثانية) بعد بدء العلاقة، والتهيج الجنسي، ويستطيل الفرج، وينتفخ الثلث الأسفل، وفي الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من (٣-١٥) انقباضة عضلية لاإرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات ٨ أعشار الثانية.

ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة في فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحيمة خلال الذروة.

آليات الوصول إلى النشوة:

من السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة، وأحياناً تجد نفسها في حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها في الجنس الشفوي حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع.

ومن الممكن، بل ومن السهل أيضاً أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها، واستخدامه فقط عضوه الذكري (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليدين أو الشفتين..إلخ)، وذلك على النحو التالي:

(١) معرفة النقاط الحساسة hot Spots في الجسم

هناك نقاط حساسة تعرفها المرأة في جسمها، وأهمها البظر (وهو يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقي

الشفرتان الصغيرتان في عضو التأنيث)، ونقطة جي G-spot (التي اكتشفها العالم الألماني إرنست جرافينبورغ (Ernst Grafenberg)، وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها)، وهي عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار الأمامي للمهبل).

ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم، وإدخالهما برفق في فتحة مهبل الزوجة، بحيث يكون كفه لأعلى، (ويمكن استخدام القضيب بدلاً من الإصبعين)، ويقوم الزوج بالضغط قليلاً بالإصبعين، أو برأس القضيب على الجدار الأمامي للمهبل عند ثلثه السفلي إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أحشن قليلاً من المنطقة الجلدية المحيطة به.

كما يوجد في الناحية المقابلة (على السطح الخلفي لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخراً عالم من كوالالمبور، وتسمى منطقة AFE، (وهي الأحرف الأول من التعبير الإنكليزي Anterior Fornix Erotic Zone التي تعني «منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستشارة»)، وأخيراً اكتشف منطقة أخرى حساسة في مهبل المرأة تسمى U-spot (نقطة يو)، وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر).

وبالنسبة للرجل هناك نقاط حساسة أيضاً أهمها رأس العضو الذكري والحشفة (الجلد الرخو الرقيق حيث تلتقي الرأس بالقضيب)، والخط المار بمنتصف الخصيتين، والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة.

(٢) في حالة وضعية الرجل أعلى المرأة:

ترقد المرأة على ظهرها، وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها)، ويأتيها الرجل من أعلى، وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة في جسم المرأة بدرجة كافية، ولهذا يستحسن وضع وسادة أو اثنتين تحت الجزء السفلي من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظر بجسم الذكر أثناء الإيلاج والاختراق، ويمكن -بدلاً من استخدام الوسادة- قيام الأنثى برفع ساقها ولفهما حول وسط الذكر أو حول عنقه، ويمكن وضع قدمي المرأة على كتفي الرجل، كما يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لأعلى، وتضع قدميها المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها.

وهذا الوضع -كما تقول معظم النساء اللاتي جربنه- يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر دون استعمال الأيدي أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى، كما أن لهذا الوضع ميزة أخرى، وهي تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر، كما أنه يحقق زاوية مناسبة للإيلاج حتى تمكن القضيب من الاحتكاك بالبظر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الرجل، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه بالكامل يخترق المهبل كله.

(٣) وضعية المرأة فوق الرجل:

هذا أفضل وضع للمرأة التي تريد الوصول إلى قمة النشوة orgasm بسرعة؛ لأنها تستطيع السيطرة في هذا الوضع على

الزاوية، وعلى مقدار اختراق الذكر للمهبل.

ولاستثارة الأجزاء الحساسة في جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهي فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها، وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البظر بالقضيب، وذكر كثير من الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى، ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.

(٤) وضعية الرجل والمرأة جنباً إلى جنب:

هذا الوضع (الذي يسمى «بوضع الملعقة» Spoon Position) مفيد جداً للمرأة الحامل، وللزوجين المتعبين.

ترقد المرأة أولاً على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساق الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين ساقيه (وتعطي ظهرها)، وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقاً بعض الشيء، وأكثر انقباضاً على قضيب الذكر، كما تكون الزوجة أقل حرجاً وخجلاً من وضعها «كفارسة» (فوق الزوج)، واسترخاء الزوجة يعجل بوصولها إلى الذروة.

(٤) وضع الجلوس:

ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج، يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش، ويحيط كل من الزوجين الآخر

بساقيه بحيث تجلس المرأة على فخذي الزوج، ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضاً بينما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث احتكاك قوي ببظر المرأة، يستمر الزوجان في الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة، وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين حتى يستطيع الذكر استثارة «نقطة جي» G-Spot والبظر، وذكرت الزوجات والأزواج الذين جربوا هذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفي والجنسي.

كيف تتحقق النشوة الزوجية

لتحقيق حدوث النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتي:

- ١- إشباع الزوجة عاطفياً والاهتمام بمشاعرها.
- ٢- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترتيب المهبلي الذي يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجي.
- ٣- قيام الزوج بعلاج سرعة القذف إذا كان يعاني منها.
- ٤- عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة؛ لأن التواصل النفسي والتفاهم العقلي والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها في العلاقة الزوجية، وهي علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة جسدية فقط.

أشياء قد تمنع تحقيق النشوى القصوى في الزوجات:

أولاً: نوع حبوب منع الحمل الذي تستخدمه الزوجة، والذي قد يحتوي على هرمونات تؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء، وقد تؤدي للبرود الجنسي.

ثانياً: عدم استعمال طريقة آمنة لمنع الحمل قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى.

ثالثاً: عدم معرفة الزوج بمصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهي: الشفاه، والرقبة، وخلف الأذن، والنهدين، والحلمات، ومنطقة البطن، واللسان، ومنطقة السرة، وباطن القدم، والسطح الداخلي من الفخذين واليدين والشفرتين والبطر، بقعة جرفن برك - جي سبوت.

رابعاً: عدم معرفة الزوج بالأوقات المناسبة للجماع مع زوجته، فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت، وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمري (١٤، ١٥، ١٦) من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة، وبعض الزوجات قد تفضل الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرةً، وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف، وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دوراً كبيراً.

خامساً: إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفافه العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله مادياً وعاطفياً ونفسياً عليها.

سادساً: نفور الزوجة من رائحة جسد الزوج أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.

سابعاً: وجود أمراض لدي الزوجة مثل الجفاف المهلي (يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعي (K-y-gelly)، أو إذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف (يمكن استخدام كريم مخدر موضعي Xylo (caine cream).

تمرينات خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية، وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب:

فيما يلي ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنسبة للمرأة في المعاشرة الزوجية:

١ - تقوية عضلات التحكم في المهبل (عضلات كيجل)

هي مجموعة من العضلات تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها، وهي تحيط بفتحتي المهبل والشرج، وكلما قويت هذه العضلات، كلما زادت حدة النشوة أثناء بلوغ الذروة (أورجازم orgasm)، وهذه العضلات تسمى عضلات كيجل، أو عضلات PC.

ولتقوية هذه العضلات تتخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول

وهي في الحمام، في هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان، ثم تعود للانبساط، وتكرر المرأة عملية الانقباض التي تتمثل في السحب لأعلى وإلى الداخل، وبعد ذلك تلجأ المرأة إلى بسط هذه العضلات، وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان، وتكرر عدة مرات لتصل إلى (٢٥-٣٠ مرة)، ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الاضطجاع مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

٢- تنشيط عضلات الرحم

الرحم عضو مجوف كمثري الشكل في بطن المرأة، وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لدى الأنثى، وإذا استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم؛ فإن بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع، مما يكشف الجزء الخلفي لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط للقضيب، ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائي للمهبل جزء حساس جداً بالنسبة للمرأة، وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه المنطقة أثناء الجماع.

ولتقوية عضلات الرحم الطريقة الكلاسيكية هي أن تتخذ المرأة وضع الرقود العادي؛ فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل، هذا هو الشعور الذي تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية، وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من خلال المهبل، وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجزء

الخلفي من المهبل cul de sac أثناء الجماع، وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يومياً، مع ملاحظة أن أي وضع (الجلوس، الوقوف، الاضطجاع) يعتبر مناسباً، إلا أن الاضطجاع هو الأكثر راحةً.

٣- التنفس الجيد

يقول الخبراء: إنه من المستحيل الشعور بالإثارة الجنسية إذا حدث توقف أو بطء في عملية التنفس، وهذا للأسف ما تفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحبّ دون وعي، إنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة، لهذا ينبغي على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجياً من قمة النشوة، كما أن تغيير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر.

ولفعل ذلك على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها، وتبدأ في الشهيق ببطء حتى يمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ في الزفير ببطء أيضاً، ولا بدّ من ملاحظة اليد، وهي تعلو وتهبط على البطن، وتستمر عملية التنفس البطيء مع ملء البطن بالهواء، ثم العودة إلى التنفس العادي لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

٤- تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر

إن تقوية ومدّ عضلات البطن والجزء السفلي من الظهر والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق أفضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة.

ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها، وتثني ساقها، وهما مرفوعتان، وفي هذه الحالة تقصر قناة المهبل، إذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلي من الظهر؛ فإن الجزء الأمامي من جدار المهبل سينخفض ليلتقي بالقضيب، وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة نقطة جي، وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة على معرفة الوقت الذي تكون فيه مشدودة، والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر.

ولتنشيط ذلك تقوم المرأة بالنوم على ظهرها مع ثني ساقها، وترك مسافة بين قدميها يساوي المسافة بين الكتفين، وترفع المرأة الحوض إلى الأعلى ثم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض، وتكرر هذا التمرين ٢٠ مرة، ويستحسن تحريك الوركين يميناً ويسرة، وكأن المرأة تلعب «الهولا هوب»، (وهي قرص دائري يمكن إبقاؤه في مكانه حول الوسط بتحريك الخصر والوركين)، ويمكن أداء هذا التمرين مرة أو مرتين في اليوم.

٥ - تنشيط العضلة رباعية الرؤوس (في مقدمة الفخذ)

تلعب العضلات رباعية الرؤوس في مقدمة الفخذ دوراً رئيسياً في أوضاع جنسية معينة بالنسبة للمرأة «كوضع الفارسة»، وهو أفضل وضع لإثارة نقطة جي G-spot في المهبل، وغير ذلك من الأجزاء الحساسة في عضو التأنث كالبظر والجزء الخلفي من المهبل.

cul de sac

ولتنشيط العضلة رباعية الرؤوس يتم الوقوف على مسافة قدمين من الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط)، وتنحني المرأة بعد ذلك بحيث يلمس ظهرها الحائط، وينزلق الظهر تدريجياً على الحائط مع ثني الركبتين إلى أن يتوازي الفخذان مع أرضية الغرفة، وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، وتطول المدة تدريجياً، إلى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين في وضع «الجلوس».

٦ - مزيد من المرونة في الأعضاء السفلية

كلما تمتعت المرأة بمزيد من المرونة في الحوض والساقين والفخذين والجزء السفلي من الظهر كلما زادت قدرتها على الانثناء والتقلب والاستدارة من أجل تحقيق أقصى درجات اللذة في الوصال مع الزوج، وهذا البرنامج القائم على المدّ والثني يعمل على استرخاء مجموعة العضلات الرئيسية التي تلعب دوراً حيوياً في العلاقة الحميمة، والمرأة وحدها هي التي ستكشف أن متعة المعاشرة والنشوة القصوى لها صلة وثيقة بالمرونة الجسمية.

مناطق لدى الرجال تزيد الشبق:

هناك ثلاث مناطق حساسة في جسم الرجل، وهذه المناطق تصبح حساسة، بل وحساسة للغاية (فقط) قبل قذف الرجل بقليل، وأثناء فترة القذف أيضاً، وإذا عرفت الزوجة كيف تستثير هذه المناطق قبل قذف زوجها بثوانٍ (ثلاث أو أربع ثواني)، وأثناء قذفه؛ فإن ذلك يزيد من قوة القذف والنشوة عند الرجل إلى الضعف

تقريباً، وهذه المناطق هي:

المنطقة الأولى: هي منطقة المقعدة، ويتم استثارته بعصرهما بقوة قبل القذف بثلاث أو أربع ثواني، وأثناء فترة القذف أيضاً، مع ملاحظة أن مجرد اللمس الخفيف لا يأتي بأي نتيجة تذكر لذا يجب أن تستثار المنطقة بالعصر والضغط القويين.

المنطقة الثانية: هي منطقة العجان (perenium)، وهي المنطقة الممتدة ما بين فتحة الشرج وأصل القضيب، ويتم استثارته تماماً مثل منطقة المقعدة، وذلك بالضغط والعصر القويين على المنطقة قبل وأثناء القذف.

المنطقة الثالثة: هي كيس الصفن (الكيس الحامل للخصيتين)، حيث يصبح حساساً قبل القذف بثوان، وأثناء القذف، وتتم استثارة كيس الصفن باللمس الخفيف له بدون أي قوة أو عنف، اللمس الخفيف فقط لأن الضغط (حتى المتوسط القوة) يؤدي إلى ألم شديد كما هو معروف.

ولأن هذه المناطق الثلاث تصبح في غاية الحساسية الجنسية قبل

القذف بثوانٍ وأثنائه، لذا يجب على الزوج إعلام وإبلاغ زوجته حين يوشك على القذف، وذلك بإعطائها إشارة معينة يتم الاتفاق عليها مسبقاً فيما بينهما.

فاستشارة هذه المناطق، في الوقت الصحيح، وبالشكل الصحيح أيضاً يعطي الرجل نشوة لم يعدها من قبل في حياته أبداً.

تشبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى

ما هي هزة الجماع؟

هزة أو رعشة الجماع orgasm عند الأنثى تترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائماً) في العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل، ويحدث عادةً في كلا الجنسين توتر عضلي شامل، وتقلص في العجان، ودفع لاإرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريباً، يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

ما المقصود بتشبيط رعشة الجماع؟

هو عبارة عن حدوث تأخر أو انعدام مستمر أو متكرر لهزة الجماع بعد مرحلة إثارة طبيعية سليمة خلال العملية الجنسية، والتي يمكن اعتبارها (العملية الجنسية) كافية من ناحية التركيز والشدة والمدة، وعادةً تعاني المرأة من تثبط كل من:

١ - الاستشارة الجنسية.

٢- وهزة الجماع.

ويكون هذا التثبيط:

١- أولياً (حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية).

٢- ثانوياً (بسبب اضطراب آخر).

٣- ظرفياً (بسبب مكان أو زمان أو ظرف محدد).

معدل الانتشار:

يقدر أن ١٠٪ من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهما كان مصدر التثبيط أو ظروفه، ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تثبيط (استثارة) البظر، إلا أن أكثر من ٥٠٪ منهن يكن عاجزات عن الحصول بشكل منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع.

وفي حالة استجابة المرأة للتثبيط البظري من دون جماع، ولكنها لا تصل إلى الهزة عن طريق الجماع يصبح من الواجب إخضاعها لتقييم جنسي شامل بهدف معرفة إن كان ذلك بسبب اختلاف في الاستجابة أو بسبب مرض نفسي ما.

كيف نصل إلى نقطة جي؟

نقطة جي هي مجموعة من النهايات العصبية والغدد بجانب مجرى البول بحجم نصف ريال معدني، ويصعب بعض الشيء أن تجده؛ لأن الوقت الوحيد الذي يمكنك أن تجده هو وقت الإثارة الذي يتسبب في أن يبرز من المهبل قليلاً.

إذا أردت المرأة أن تستكشفها وحدها؛ فعليها أن تجلس على مقعد دورة المياه، وتدهن المهبل ثم تضع كف يدها في مدخل المهبل، وتدخل سبابتها، وتحنيها حتى تلمس الحائط الأمامي لمهبلها بالداخل في المنطقة بين عظمة العانة وسرتها، ثم تربت على هذه المنطقة برقة، ذهاباً وإياباً أو في حركة دائرية، حتى تشعر بالمنطقة المرفوعة والأكثر خشونة بالمقارنة مع نعومة باقي السطح داخل المهبل.

كما يجب أن تعلم المرأة أن النساء اللاتي يجربن الأورجازم عن طريق الجي سبوت يقذفن بمقدار ملعقة صغيرة من السائل النقي، وهذه الإفرازات ليست ببول.

كيف يكتشف الزوج نقطة جي؟

تستلقي المرأة على ظهرها مع وضع وسادتين أو ثلاثة تساند أردافها، ثم ترفع المهبل حيث يمكن أن تسمح للزوج بالدخول بطريقة سهلة، وعليه أن يتبع نفس الطريقة لاستكشاف منطقة جي سبوت.. إذا أراد الزوج أن يستثير منطقة جي سبوت أثناء الجماع؛ فالوضعية المناسبة هي أن تكون المرأة في الأعلى.

