

الباب الثالث  
الجنس  
والتوافق الزوجي

obeikandi.com

## التوافق الزوجي

### التوافق في الحب والزواج Adjustment in love & Marriage

نعنى به علاقة التكيف بين الأزواج أو المحبين وإشباع كل منهما حاجة الآخر، ومواجهتهما للظروف المحيطة معا بتكاتف، ومحاولة كل منهما أن يعدل من سلوكياته حتى يتحقق هذا التوافق.

فالتكيف هو الإحساس بالآخر وتفهمه وتقبله.. التكيف هو تضاول الصراع إلى أدنى حد.. التكيف هو تحقيق أكثر درجات الاقتراب.

التكيف هو الرضا ليس الرضا، عن تسليم واستسلام ، ولكنه الرضا عن قناعة واقتناع.. الرضا عن حب.

والزوجان أو اللذان يعيشان في توافق نفسى، جنسى Psycho-Sexual Adjustment نجدهما في سعادة يحسدهما عليها كل المحيطين، فشعور الزوجة أو الحبيبة إنها تثق في الطرف الآخر وتعيش معه فى أمان، ويصبح إحساس كل منهما أنه صار أفضل مما كان ، وأن احترام الناس له قد زاد، وتقديره لنفسه قد كبر وزادت كفاءته.. هذا هو التوافق الذي ننشده.

وهذا التوافق يدفعهما للاهتمام بأهداف بعضهما البعض، وتكون لهما معتقدات وأعراف واحدة أيضا، ولا بد من وجود تفاهم مستمر بينهما.

والفشل فى تحقيق ما سبق يعتبر عدم توافق ويترتب عليه دوما سوء التصرف والعصبية واضطرابات نفسية وجسمية.

وقد لا يفشل المحب أو الزوج، ولكنه يحقق نجاحا محدودا، وتظل العلاقة فائرة، فنقول إن هذه العلاقة تتسم بسوء التوافق.. وسوء التوافق هذا قد يؤدي أيضا لاضطرابات سلوكية ونفسية تجعل التصرفات غير سوية.

وتعبير "التوافق واللا توافق" يتردد علينا كثيرا فى هذه الأيام وخاصة مع زيادة حالات الطلاق والفشل الزوجي الذى يعانى منها الكثيرون وبصفة خاصة الشباب.

ونحن نعلم أن "التوافق والالتوافق" يكونان بسبب أساليب التعامل التي تنشأ بين الزوجين المكونان للأسرة منذ حداثة عهدها، وهذه الأساليب إما أن تبقى على كيان الأسرة أو تؤدي لانحلالها.

وهذه الأساليب أيضا قد تتخذ طابع التصارع والتنازع والتشاحن - وخاصة في الأيام الأولى للزواج - كمحاولة للتكيف ومحاولة كل من الزوجين أن يسيطر على الآخر.. وبالتالي يتحدد موقف كل طرف من البداية.. وقد تصبح هذه الأساليب عادية للزوجين فيما بعد.

ولكن على الجانب الآخر يوجد من يستخدمون أساليب التعاون والتآزر والتماسك، ويكونون أسرا سعيدة متوافقة تقوم علاقتها على أساس من المحبة والتعاطف والمشاركة.. وهذا كله يتحدد حسب نشأة وتربية الزوجين.

ولن يتحقق هذا التوافق إلا بوجود زوجين لديهما ميل لتجنب المشاكل وتقبل المشاعر المتبادلة والمشاركة في المهام والأنشطة المألوفة، وهو ما يتضمن التحرر النسبي من الصراع والاتفاق النسبي أيضا على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة.

وليس معنى ذلك ألا تخلو الحياة الزوجية السعيدة من الاختلافات التي تتحول بالتفاهم والمصارحة لنجاح حياتي بينهما.. فالتوافق الزوجي يقوم على أساس علاقة متبادلة بين زوجين لكل منهما تنظيمه الخاص لشخصيته.

ودائما ما نجد أن الأزواج المتوافقين زوجيا يتسمون بالانتران الإنفعالي والموضوعي والاجتماعي بعكس غير المتوافقين.. وأيضا الزوجات المتوافقات يتسمن بالثبات الإنفعالي والموضوعي وقلة الصديقات.

### ولكن ماذا عن أساليب المعاملة الزوجية؟

أساليب المعاملة الزوجية تنقسم إلى قسمين: أساليب سيوية. وأساليب غير سيوية.

**الأساليب السيوية تتمثل في:**

- أساليب المودة والرحمة..

- المعاملة على أساس من الاحترام المتبادل والالتزام بإداء الحقوق والواجبات..

- مراعاة كل طرف لمشاعر الآخر واحترام خصوصياته..

وكل هذا يدعم الثقة والتوافق والتفاهم فيما بينهما، وأيضا يصبح هناك تواصل فكري ووجداني.

أما الأساليب غير السوية فتتمثل في:

- أسلوب التسلط والقسوة: ويقصد به فرض أحد الزوجين آرائه على الآخر، وعدم إتاحة الفرصة له ليعبر عن نفسه واستخدام أساليب العقاب النفسي والبدني في المعاملة.

- أسلوب النبذ والإهمال: ويقصد به ترك أحد الزوجين الآخر يفعل مايلو له دون محاسبة أو عتاب، وعدم الاهتمام بمطالبه وحاجاته، ومشكلاته وعدم الاكتراث بوجوده.

- أسلوب التبدليل والحماية الزائدة: ويقصد به تحقيق أحد الزوجين لرغبات الآخر ولو على حساب نفسه ومصالحته ومصحة الأسرة والقيام بالتزاماته نيابة عنه.

ولو نظرنا لهذه الأساليب بعين الاعتبار لعرفنا مدى تأثر الحياة الزوجية بها، فمثلا لو كان بين الزوجين مودة ورحمة فسنجد كلا منهما يعتبر الآخر شريكا وليس تابعيا، ويسود المشاركة الوجدانية والانسجام وتنمو العواطف وتتعمق المشاعر وتستقيم الحياة ويسود التوافق.

ولكن لو حدث العكس وأصبح هناك تسلط وقسوة، فهذا الأسلوب يهدد أمن الشخص ويهدر ادميته ويكون مشاعر عدائية بداخله، وبالتالي تقطع أو اصر المحبة، ومع الوقت يستحيل التفاهم بينهما.

ومادما قد تطرقنا لموضوع التوافق بين الأزواج لابد لنا من تناول دور "الجنس" في هذا التوافق - حيث هو موضوع كتابنا خاصة أن القدرة الجنسية من أهم أركان الزواج السعيد.. وترتبط هذه القدرة بالرغبة في التوافق الجنسي بين الزوجين، وما من شك أن الجنس دافع من أهم الدوافع للزواج، وتحقيق الإشباع الجنسي غاية أي زوج أو زوجة.. وقد يستغرق تحقيق هذا التوافق فترة طويلة ربما تصل لشهور أو سنوات، وذلك لأن التوافق الجنسي لا يتأتى دون

علاقة حميمة بين الزوجين تتجاوز مجرد اللقاء الجسدى، وتشمل كل النواحي النفسية والاجتماعية والذهنية والانفعالية والاقتصادية والثقافية والبيولوجية وهو شىء قد يتعذر بالنسبة لصغار السن من الأزواج.

وقد يرجع اللاتوافق الجنسى عند الزوجين أو أحدهما للخوف أو الكبت أو القمع الذى يترتب على تجارب من الطفولة أو نتيجة المعلومات الخاطئة ونقص التعليم الجنسى والتعجل، وتحفظ الزوج بحيث لا يبدى لزوجته حبه وبيئتها عواطفه، أو ربما كانت لأحد الزوجين تجارب قبل الزواج تستثير قلقه، ولربما يحسب أحد الزوجين أن السعادة الزوجية والتوافق يأتيان تلقائيا وبشكل طبيعى ولا ضرورة للسعى لإيجادهما.

والخلاصة أن التوافق الزوجى هو درجة التواصل الفكرى والوجدانى والعاطفى والجنسى بين الزوجين واتخاذ ما يناسب هذا من أساليب لتحقيق السعادة والرضا.

ولأهمية الدور الذى يلعبه الجنس فى "التوافق أو اللا توافق" بين الزوجين حيث إنه من أهم دعائم فشل أو نجاح الزواج سندلى بدلونا فى هذا الموضوع قليلا علنا نستشف بعض نواقصنا وننلمسها هادفين النجاح والكمال فى حياتنا.. وسنستهل هذا الموضوع بتعريف بالرغبة الجنسية.. ثم نغوص قليلا أيضا فى بئر الجنس السحيق للتعرف على بعض مفاهيمه.

## الرغبة الجنسية

الرغبة هى المحرك الأساسى للسعى وراء ممارسة الجنس، وهى بداية الإعلان عن ذلك.. وتلك الرغبة تتفاوت شدتها ودرجة إلحاحها حسب العوامل الخارجية والمثيرات البيئية وأيضا حسب العوامل الداخلية المتعلقة بصاحبها، ومدى احتياجه وقدرته على التحكم فى ذاته أو تحويل الرغبة وكبت جماها.

والرغبة شىء لا يبد منه وهى مكملة للأداء، ولكن فى حدود الموقف الجنسى والظروف الملائمة كما قلنا .. فأحيانا ما يتعرض أحد الزوجين لرغبة إنفرادية،

ويضطر الطرف الآخر لتلبية تلك الرغبة بطريقة روتينية لأنه غير مهياً لذلك .. وبالطبع الأفضل أن تقوم العلاقة على وجود رغبة ثنائية واحتياج متبادل.

لا بد أن نعرف أن الرغبة الجنسية والاستعداد للممارسة موجود لدى الرجل والمرأة ولكن بدرجات متفاوتة وحسب الفترات العمرية، ومن العوامل التي تستحث الرغبة الهدوء والاستقرار النفسي بما يشمل من ود وحسن تفاهم واستعداد للمجاملة والشعور المتبادل بإسعاد كل منهما للآخر نتيجة للحب الشديد. بالإضافة لعامل آخر وهو الجانب الجسدي حيث يكون كل من الطرفين في أحسن صورة جسدية على كافة المستويات الشكلية والجوهرية، وأن يمارسا الجنس بحرية وبانطلاق، وأن يستمتعا بثتى الطرق دون خجل أو قيود .. ولا ننسى في هذا الصدد عامل المناخ والمكان والزمان.

## الجنس والمناخ المناسب

إن العلاقة الجنسية علاقة خاصة لا بد أن يكون لها طقوسها التي يستمتع بها الزوجان، فيجب أن تتم في مكان خاص آمن من كل احتمالات التعرض للرؤية وخاصة من جانب الأبناء لأنهم إذا تقبلوا أن يتبادل الأبوان عبارات الحب فيما بينهما لن يتقبلوا مشاهدة علاقة جنسية بينهما، وخصوصاً في سن الطفولة، وإذا حدث هذا يؤثر على الوالدين لدرجة الإصابة بالعقد النفسية الجنسية، أو الضعف الجنسي، وأيضاً يضر بالأبناء بصورة كبيرة.

ولذا يجب أن يكون المناخ الذي تتم فيه العملية الجنسية متوافراً فيه كل عوامل ومقومات الرقة والعذوبة والشاعرية، وقد يخلط البعض بين توافر الناحية المادية والمعيشية والحالة النفسية ..

والحقيقة أن المكان لا يهم ما به.. المهم أن يكون نظيفا تنبعث منه رائحة زكية، وبعض الموسيقى الهادئة والإضاءة الخفيفة مع بعض التنسيق، وبالطبع حسب إمكانيات كل أسرة..

ولا ننسى التهيؤ الشخصي لكلا الطرفين والظهور أمام الطرف الآخر في أحسن وأجمل صورة.

## المبادرة في طلب الجنس

يسأل ويتساءل البعض هل المبادرة في طلب الجنس واجبة على الرجل أم المرأة؟

والحقيقة أننا في الشرق نظراً للتربية الجنسية المغلقة يعتبر البعض أن المبادرة من حق الرجل دون المرأة، وللأسف تظل المرأة راضية بدورها الثانوي، وبأنها مجرد أداة للتنفيذ ورهن إشارة الرجل وتتوهم أنها بذلك ترضيه وتؤدي ما عليها ولا تقصر في حقوقه، ولكن في الحقيقة هي تؤثر في حق نفسها لأن هذا قد يحرّمها إعلان حاجتها إذا أرادت ذلك وقد يجعلها مكبوتة تكبت مشاعرها وأحاسيسها الجنسية في حالة احتياجها دون رغبة منه.

فمن المفاهيم الخاطئة أن تتصور المرأة أن دورها سلبي ودور الرجل يجب أن يكون إيجابياً متسماً بالقوة، والواقع أن دور المرأة لا يقل أهمية عن دور الرجل في العلاقة الجنسية لأن المرأة لا بد أن تكون إيجابية بنفس القدر لإيجابية الرجل في تفاعلها الجنسي الذي يرضيها، وينعكس على زوجها بالإثارة والاستمتاع المتكامل، ولا يجوز أن يفسر هذا تفسيراً خاطئاً من قبل الرجل لأن ذلك ما هو إلا نوع من الحق في التعبير عن الذات وحق مشروع في الأداء السليم.. فما المانع من أن يلعب كل منهما دوراً حيويًا ويتبادل كلاهما دوره بطريقة أو بأخرى لأن كلا منهما له نفس قيمة الدور الإيجابي الفعال والمحرك والمتمم للعملية الجنسية.

والعلاقة الجنسية لا تعتمد على طرف دون الآخر، ولكن لا بد من التجاوب والنجاح الثنائي.. ولتحقق الغرض المنشود من هذه العلاقة لا بد أيضاً من

المصارحة والحوار المكشوف بين الطرفين حتى يقفا على أفضل الطرق وأنسب الأساليب لإشباع تلك الغريزة وتعديل مسار العلاقة إذا كان هناك خطأ لأن الخجل أو الصمت عن الحديث فى تلك الموضوعات الحساسة قد يسبب الألم والضيق.. وعلى ذلك فالمبادرة ليست حكراً على طرف دون الآخر، ويجب أن تتخذ أساليب متغيرة وجديدة دوماً.

## عدد مرات الجماع

بالطبع لا توجد قاعدة تحدد عدد مرات اللقاءات الجنسية، وهذا يختلف بحسب سنوات العمر والظروف النفسية والاجتماعية والحالة الصحية، كما أن لكل فرد أسلوبه وطريقته التى تعود عليها فى الممارسة.. المهم أن يرضى الطرف الآخر.. وبصفة عامة الاعتدال مطلوب وواجب فى تلك الممارسة حتى لا تؤدى لنتائج عكسية.. فالعبرة بكيفية الممارسة وليس بعدد المرات.

وقد يعتقد البعض أن كثرة عدد مرات الممارسة الجنسية فى بداية مرحلة الشباب يؤثر على القدرة الجنسية فى الكبر.. وهذا اعتقاد خاطئ لأنه ليس هناك ارتباط بين مرحلة وأخرى من العمر، وإنما لكل مرحلة قدرتها ونشاطها الجنىسى الذى تحكمه عوامل بيولوجية وتغيرات فسيولوجية داخل الجسم.

## القدرة الجنسية

ليست هناك قاعدة علمية ثابتة يستند إليها الأداء الجنىسى من حيث طرق الممارسة، أو عدد المرات أو التوقيت المناسب لأن الجنس يخضع أولاً وأخيراً لعامل الاحتياج المتبادل بين الشريكين، ويتحرك داخل الفرد تحت تأثير نفسى وعصبى وتغيرات فى الغدد وإفرازاتها من الهرمونات الجنسية.. وقد يزداد الاحتياج أو يضعف فى فترات مختلفة وتحت ظروف الإنسان المتغيرة.

ولكن ما يجب أن نعرفه أن القدرة الجنسية قدرة أداء وهى من القدرات التى تتدهور بتأثير الشيخوخة وليست هناك سن معينة تبدأ عندها هذه الشيخوخة فأحياناً تبدأ مبكراً فى الثلاثينيات مثلاً، وهذا غالباً يكون نتيجة لما يصيب البدن

ككل ووظائفه الفسيولوجية.. كما أن الإنهاك النفسى نتيجة الجهد الذى يبذله الشخص فى تحصيل الكسب يقلل من تلك الرغبة بسبب التعب والإجهاد.

كذلك الملل وما يستحدثه من الانصراف عن الجنس.. فالبعض يصيبه الملل نتيجة العلاقة الجنسية الواحدة وعدم التغيير فى نمط الفعل الجنى واستنفاد كل أسباب التجديد فى الجماع أو فى نمط الحياة.. وإنما لنجد البعض من كبار السن يكون قد عزف عن الجنس كلية ثم يتعرف إلى شريك جديد فيوقف فيه تلك الرغبات ثانية.. ويكون أدأؤه الجنى فيها متكافئا.

ولا ننكر أن القدرة الجنسية قد تضعف لدرجة معينة مع التقدم فى العمر مثلها مثل كل الأشياء العضوية، ولذا لابد من التكافؤ عند الزواج وخاصة فى السن التى يجب أن تكون متقاربة، فغالبا ما يحدث تفاهم فى كل شىء عند الزوجين المتقاربين نسبيا بنفس القدر والمستوى. ومن الممكن للزوجين أن يستمتعا بحسب ظروفهما الصحية والنفسية، وأن يتبادلا الاستمتاع المصحوب بالإشباع العاطفى والوجدانى بأى صورة كانت.

ومن الخطأ أن نعبر عن المرحلة التى تمر بها المرأة من بداية سن الخامسة والأربعين وتستمر للخامسة والخمسين تقريبا بمرحلة "سن اليأس" لأنه لا يوجد بأس فى حياة المرأة إطلاقا إنما هى تغيرات طبيعية تحدث لها تفقدها القدرة على الإنجاب فقط حيث يتوقف عندها إفراز بعض الهرمونات والبويضات أيضا.. وهذا لايعنى أنها غير قادرة جنسيا بل تصبح غير قادرة على الإنجاب فقط كما ذكرنا، ولكن قدرتها وعطاءها الجنى يظلان مرتبطين بحالتها الصحية والنفسية.. والعطاء الجنى يستمر طوال حياتها بقدرة وكفاءة مثل الرجل تماما.

والضعف قد يصيب الرجل ويصيب المرأة أيضا نتيجة للشيخوخة ولضعف القوة الجسدية، وقد يكون هناك بعض القصور فى درجة الاستمتاع مع بعض التغييرات فى طريقة الممارسة الجنسية وبعض جوانب الضعف فى الأداء وأيضا مدة المعاشرة.. ..... إلخ.

والفرق الوحيد بين الرجل والمرأة فى الكبر أن الرجل ممكن أن ينجب فى أى سن إذا كان بصحة جيدة أما المرأة فلا.

ومن هنا نرى أن نجاح العلاقة الجنسية بالنسبة للمتقدمين في العمر من الممكن أن يظل قائما إذا كان الاستمتاع النسبي متوافرا.. أما إذا كانت العلاقة قد وصلت لدرجة من الضعف الشديد فإن التعويض يكون بتبادل المشاعر والعواطف واستمرار المحبة والود لأنه مثل هذه السن المتقدمة تحتاج دوماً التبادل لهذا، والغريب أن البعض يشعرون بأن حياتهم العاطفية والجنسية قد انتهت، وأنه لا داع لمثل هذه العلاقة ولا التبادل المشاعري، وبالطبع هذا خطأ كبير لأن الإنسان مهما طال به العمر هو في حاجة للحب والحنان والأنس وإشباع الوجدان.. وستتناول هذا بإسهاب في الجزء المنوط به والذي سنتناول فيه " سن اليأس" للمرأة والرجل وما يترتب عليه.

## مراحل ممارسة الجنس

هذه العملية تمر بعدة مراحل:

١- مرحلة الرغبة والإثارة بين الطرفين عن طريق المداعبات المختلفة التي توصل كل منهما لحالة الاستعداد القصوى لبدء الممارسة.

وهذه المرحلة تعتمد على الملاطفة والمداعبة الحسية وتبادل العواطف والأحاسيس النفسية الرقيقة، وهذه المرحلة أيضا تهيئ الطرفين لإنجاح الممارسة في المراحل التالية.

٢- مرحلة الممارسة الفعلية والاستمرار في العملية الجنسية بعد بدء الجماع الفعلي، وهذه المرحلة تستغرق حوالي ربع ساعة تقريبا وبالطبع من الممكن أكثر حسب الحالة الشعورية والحيوية لكلا الطرفين.

٣- مرحلة الوصول للذروة والإشباع الجنسي والتي يتم إعلانها عن طريق قذف الرجل وبلوغ المرأة ذروتها، ويحدث في كل من الجنسين تقلصات متكررة لعضلات الجسم وأعضائه كلها بصورة عامة.

٤- مرحلة استعادة الجسم لحالته الطبيعية الهادئة وهي تحدث بعد انتهاء حالة الإشباع والوصول للذروة عند الجنسين.. أما إذا لم يحدث إشباع فتنتهى هذه العملية بالتوتر والآلام الشديدة في الأعضاء التناسلية.

## الشهوة الزائدة

إن كل إنسان له فترات من حياته قد تزداد درجة إحساسه الجنسية للدرجة القصوى، كما يحدث في مرحلة المراهقة مثلا وبداية الشباب.. وهى تتفاوت من شخص لآخر وسرعان ما تضعف تدريجيا مع تقدم العمر خاصة بعد سن الخمسين.

ولكن هناك من يتصفون بالشهوانية وزيادة الرغبة للحد التى تسيطر فيه على كل جوانحهم الجسدية والعقلية، فنرى أن شاغلهم الشاغل هو اجترار الفكر الجنسى والتلذذ بأحلام اليقظة الجنسية، وهؤلاء من يتعاملون مع غيرهم من الجنس الآخر من منطلق جنسى بحث، وقد يتسبب هذا فى إعاقتهم اجتماعيا وزواجيا.

وهذه الشهوانية ما هى إلا درجة من اليقظة الجنسية الزائدة ويبدو صاحبها ضعيف الإرادة فى تطويع رغباته.. فأحيانا يشعر أنه صاحب شخصية جنسية قادرة، وإنه مرغوب من الجنس الآخر.. وعلى العكس أيضا قد يصاب بالإحباط والرفض.

وغالبا ما يصيب صاحب هذه الشخصية الفهم الخاطئ لقدراته لأن العلاقات الإنسانية ليست جنسا بحثا.

وكثيرا ما نجد أن أصحاب الشهوة الزائدة يفخرون بذلك، ويتباهون وسط أقرانهم ويستشهدون بقدرة وقوة الممارسة، أو درجة اللذة التى يشعرون بها وطول مدة اللقاء وقوة التحكم فى هذه المدة أو بكثرة عدد مرات الجماع فى فترات متقاربة وعدم الشعور بالتعب.

وهناك من يقيس درجة القوة بحجم الأعضاء التناسلية أو بدرجة الجمال الجسمانى والإثارة الذاتية.. ولكن من الغريب فى أمر هذه الشخصية أننا قد نجدها أحيانا مصابة بالعجز فى الممارسة والضعف فى الأداء، وذلك لأن الرغبة الملحة تصبح عادة والعادة تقلل من قيمة وأهمية الشيء وخصوصا فى الجانب الجنسى، ومن هنا يشعر صاحبها بالفطور كلما واجه موقفا جنسيا بشيء من الثقة الزائدة لإثبات كيانه.

وهذه الشخصية لا شك تحتاج لعلاج لأنها مريضة وتحتاج أيضا لإعادة مفاهيم الجنس لديها والخروج من هذا الفكر إلى فكر وشعور اجتماعي أسرى وجنسى سليم.

وفى الحالات الشديدة تعالج بالعقاقير لخفض مستوى الرغبة.

## ترشيد الغريزة الجنسية

غرائز الإنسان فطرية كما نعمم وغير إرادية ولكن يمكن تهذيبها وتقنينها إذا كان الشخص ناضجا والغريزة الجنسية إحدى هذه الغرائز فهل يمكن ترشيدها؟! بالطبع يمكن هذا فالشخص الناضج هو من يستطيع ترشيد غريزته ولا يجب أن تطغى الجوانب الجنسية على تكوين الفرد وخط سيره فى الحياة .. فترشيد الغريزة ووضعها تحت السيطرة شىء مهم فى حياة كل إنسان، وتلك الغريزة إن لم تخضع للقوانين والأعراف الدينية والمبادئ البيئية والاجتماعية من الممكن أن تقضى على الفرد وتؤدى به للانهييار التام لأن هذا الإنسان سيصبح فاقداً لإرادته ولا يقوى على التحكم فى ذاته وكبت انطلاقه نحو الملذات.

وهل يمكن بعملية تحويل الطاقة الجنسية لطاقات أخرى، سواء أكانت رياضية أو فنية.. إلخ أن تخفى الأحاسيس الجنسية الزائدة بالترجيح حتى يحل محلها تلك الطاقات ؟

بالطبع هذا لا يحدث لأن مثل هذا التحويل يكون حلا مؤقتا وليس كليا، حيث إن الطاقات والأنشطة لا يمكن لها أن توقف النشاط والدوافع البيولوجية فى الجسم بصورة مطلقة.

إذن ما معنى التسامى والاستعلاء بالغريزة؟

التسامى بالغريزة يعنى ما سبق أن قلناه من تحويل الطاقة الجنسية لأنشطة وطاقات أخرى.. وقد يلجأ البعض لأنشطة الدينية والعبادات كالصوم وما إلى ذلك مما يساعده على التحمل.

أما الاستعلاء بالغريزة الجنسية فهو من أهم صفات الإنسان التي تميزه عن بقية الكائنات الأخرى، ومن الأمور المهمة جداً أن يستطيع الفرد التحكم في ذاته وإثبات مدى نضجه، وأن يسير غرائزه ولا يجعلها تسيره.

وما إذا الاختلاط بين الجنسين، هل ممكن أن يثير تلك الغريزة ويشعلها؟!

على العكس تماماً إن التعامل والاختلاط مع الجنس الآخر مطلوب ويساعد على التخفف من حدة ذلك على أن يكون هذا الاختلاط مشروطاً - وخاصة في المراهقة- فيكون اختلاطاً جماعياً ومعلنًا وليس ثنائياً في الظلام.. لأن هذا الاختلاط يعطى لكل جنس فكرة حقيقية واقعية عن طبيعة الجنس الآخر لأنه سيكون على المستوى الفكري والوجداني الموجه.

\* \* \*

## الجنس والحالة النفسية

إن العلاقة الجنسية المتكاملة والناجحة بين رجل وامرأة تعكس مدى قوة الرابطة بينهما وتخضع لعوامل ومؤثرات متعددة، ولكن هناك اعتقادا سائدا بأن الوظيفة الجنسية يجب أن تستمر بنفس معدلها وبنفس كفاءتها وتحمل نفس تأثيرها على الدوام.. وبالطبع هذا الاعتقاد خاطئ من الناحية العلمية.. حيث يجعل العملية الجنسية أشبه بالروتين وتصبح ميكانيكية ووظيفية..

فالجنس كغيره من الأمور الأخرى التي تتعرض للهبوط والصعود بحسب الحالة النفسية، ومن الممكن أن يتعرض أى طرف للفشل فى هذه الناحية فى أى فترة من حياته نتيجة للضغوط الحياتية التي تحول دون التواصل الوجداني وفقدان عوامل الإثارة والترغيب فى الجنس عند كلا الطرفين.

كما أن هناك أسبابا جسيمة متعددة قد تحول دون إنجاح هذه العملية، مثل الأمراض العضوية أو الإجهاد والتعب والإرهاق .. ولكن هذا لا يعنى بالضرورة أن هناك عجزا قد أصاب أحد الطرفين ولكنه شىء عابر قد يحدث لأى إنسان وتحت أية ظروف ولن يستمر فكل إنسان معرض أن يمر بفترات ضعف وفتور جنسى حتى لو كان شابا فى ريعان شبابه وذلك تبعا للمؤثرات الخارجية ودرجة الانشغال الداخلى وعموما هذا يخضع لتغيرات من الصعب على الفرد تحديدها ولكنها عدة عوامل مجتمعة.

وتتولد عن ذلك مشكلة مهمة وهى الخوف من الفشل فى إتمام العملية الجنسية، وقد يتخيل أحد الطرفين وخاصة الذى كان سببا فى هذ الفتور إنه فشل دائم ويتوتر لدرجة القلق النفسى، ثم يتطور الأمر للكآبة ويبدأ يتصرف بالسوء مع الطرف الآخر، وتزداد المسألة تعقيدا حيث يلقى كل منهما باللوم على الآخر وخاصة إذا تكرر الفشل الذى يكون نتيجة للخوف منه واضطراب العلاقة ويتساءل البعض هل هناك من حل؟

نعم الحل فى ألا يلتفت الفرد لهذا العجز المؤقت وألا يعيره اهتماما لأن هذا شىء طبيعى قد يحدث لأى فرد وتحت أى ظرف.. ويجب أن يبحث فى أسباب ما يحدث ودوافعه ثم يعمل على علاج هذه الأسباب.

والأفضل أن يعطى لنفسه قسطا من الراحة ولا يفكر فى الجنس أو ممارسته ولو لفترة قصيرة حتى يستجمع قواه ثانية، ويشعر بالتلقائية فى الاحتياج، ثم يكرر ذلك مرة أخرى وستعود إليه قدرته وكفاءته الجنسية المعهودة ويتعدى مرحلة الفشل المؤقت.

ولابد من أن ينحى الرجل الخوف من عدم إتمام العملية الجنسية وعدم إنجاحها جانبا .. ولابد للمرأة أن تثق بنفسها وتتحى إحساسها بأنها ليست كفؤا، وليست لديها القدرة التى تستطيع أن تثير الرجل من خلالها جانبا، وأن تستمر فى محاولاتنا حتى تصل بالطرف الآخر للنهاية ولدرجة الإشباع، فدور المرأة كما قلنا من قبل ليس سلبيا والعلاقة الجنسية الناجحة هى القائمة على التجاوب والنجاح الثنائى.

وإذا لم تنجح هذه الحلول فى هذه الحالة تجب المعالجة النفسية الثنائية لتصحيح المفاهيم الجنسية لديهما وخاصة إذا كانا صحيحان جسديا.

والغريب فى هذا الموضوع والذى يشغل بال الكثيرين إنه أحيانا يكون الرجل ناجحا فى علاقته الجنسية بامرأة معينة ويفشل مع أخرى، ويحدث هذا لعدة أسباب كعدم التجاوب والتواصل، وعدم اكتمال صورة التبادل الثنائى للمتعة بين الطرفين، وربما بسبب الافتقار للحوار الصامت.. أى باختصار عدم وجود لغة للإشباع والاستمتاع.

والخلاصة أن العلاقة الجنسية يجب ألا تخضع لقوانين أو شروط أو روتين معين بحيث يبتعد الجنس من حيز التلقائية إلى النمطية المملة، لأن هذا يفقد الإنسان المتعة ويصيبه بحالة من الإحباط.

فالجنس هو حالة احتياج ورغبة بين طرفين ولا يخضع لقوانين زمانية أو مكانية وإنما تتولد الرغبة ويظهر الاحتياج دون أية ضوابط وإلا فقد يريقه ورونقه والدور المنوط به.

والعلاقة الجنسية دوماً شعارها العطاء المتبادل، ولا يجب أن يستخدمه أحد الطرفين في معركة الحياة وإنما هو أداة تصالح ومودة وتواصل مستمر.

والقدرة أو القوة الجنسية لا تقاس إلا بمدى الاستمتاع الثنائى والإحساس باللذة ومدى الوصول لدرجة الرضا والشبع الجنسى بين الطرفين، وهذا هو المحك الأساسى فى قياس مدى صلاحية العلاقة الجنسية لأن هذه القدرة الجنسية والممارسة الفعلية تعمل على تأكيد الذات وارتفاع قدر ومكانة كل من الرجل والمرأة أمام نفسه وأمام الآخر، وتعطيه الثقة وتحدد ملامحه النفسية والجسدية.

ولا ننسى بالطبع أن الإنسان وحدة متكاملة من الحس الجسدى والنبض العاطفى والفكر العقلانى.. والعلاقة الجنسية الصحيحة هى الطريق الأمثل لتحقيق الإشباع لكل هذه الجوانب الإنسانية .. وكما قلنا من قبل فمراكز العاطفة ومراكز الإحساس والتعبير الجنسى كلها تنشأ من مصدر واحد وكلها كامنة فى المخ.. كما أن هناك اتصالاً وتشابكاً ولغة حوار بين كل هذه الخلايا العصبية التى تحرك هذه المراكز.

\* \* \*

## الجنس والشرعية

إن إضفاء الشرعية على العلاقة الجنسية شيء مهم للغاية لأنه عن طريق هذه الشرعية يتحقق الأمان والأطمئنان والاستقرار الجسدى والنفسى والعصبى.. فإذا خرجت العلاقة عن حدود الشرعية دائما ما يصاحبها الخوف الذى قد يؤدي أحيانا للضعف الجنسى، وحالات الخوف لها أشكال متعددة منها:

- قد يكون خوفا من الله وعقابه يؤدي لحالة من التوتر تصاحبها اضطرابات بالجهاز العصبى اللاإرادى ويؤدي بالعملية الجنسية إلى الفشل.

وهذا النوع من الخوف قد يصاحبه حالة غير محتملة من الشعور بالذنب خاصة بعد إنهاء العملية الجنسية، وقد يتراكم هذا الشعور ويتحول لحالة من الاكتئاب النفسى العميق مما يؤدي لزيادة كراهية الرجل أو المرأة فى الجنس، وقد تبدو هذه الكراهية فى شكل الإحساس بالاشمئزاز ويصاحبها أعراض مرضية كالغثيان والصداع والإحساس بالقىء وبعض الأوجاع خاصة أسفل البطن وأماكن الأعضاء التناسلية.

- وقد يكون خوفا من اكتشاف سرية العلاقة مما يخلق جوا من التوتر ويزيل الإحساس بالانسجام ويخلق حالة من التبعاد النفسى ويصبح التلاحم الجسدى ماديا بحثا خاليا من العواطف والأحاسيس وتتحول لعلاقة فاشلة لمجرد إفراغ الطاقة الجنسية بصورة آلية، وقد يريح هذا الإشباع الرجل بعض الشئ ولكنه فى كثير من الأحيان لا يؤثر فى المرأة ولا يشبع حاجتها الجنسية بصورة كاملة، وإنما هو نوع من الإثارة دون إفراغ طاقتها مما يزيد من ألمها وتوترها ويؤدي لمشاعرها.

- وقد يكون الخوف من حدوث الحمل وما يتبعه من مشاكل نفسية واجتماعية وإفشاء سر العلاقة.

## الهجر فى فراش الزوجية "هجر الزوج"

كثيرا ما نجد الخلافات الظاهرية والغضب على أتفه الأسباب مع الانفعال الشديد الذى يصاحب الزوجين وتوسع الخلافات لأبسط الأسباب ونجد الحالة النفسية للزوجة تسوء وينتابها إحساس بالاكتئاب وسرعة التعب والإجهد لأقل عمل تقوم به.. وعندما نبحث وندقق فيما وراء هذه الحالة نجد حالة من الكبت الجنسي قد أدت للتوتر نتيجة لعدم الالتقاء الجنسي والهجر وخاصة إذا كان متمدداً، ودائماً ما نرى كثيراً من الزوجات يخفين هذا ولا يبحن بالسبب الأساسى لحالتهم، وهذا بسبب الخجل أحياناً.. وأحياناً أخرى بسبب الجهل بمعرفة دور الإثبات الجنسي فى استقرارها النفسى ، أو يخفين هذا كنوع من الكبرياء، وكثيراً أيضاً ما يرددن أن الجنس لا يشكل بالنسبة لهن إلا شيئاً ثانوياً وأنهن لا يحتجن إلا لبعض العواطف ولمسات الحب والتقدير ولكن فى الواقع مهما اخفين مشاعرهن فمعروف أن الاحتياج الجنسي هو السبب.

ولكن السؤال هنا لم يحدث الهجر فى الأساس من الزوج ؟

أحياناً يكون بسبب أمراض عضوية أو نفسية ويسعى الزوج فى هذه الحالة للعلاج.

وأحياناً أخرى يكون الهجر لغرض تأديب زوجته أو الانتقام منها، وهذا مالا يرتضاه شرع أو يقره دين، وخاصة إذا استمر لفترات طويلة لأنه قد يدفع إلى نتائج عكسية تماماً ويمكن أن يصل بالزوجين لطريق مسدود وخاصة إذا انقطع التواصل المعنوى وتلاشت المودة وفقد الحب.

وإذا كنا تحدثنا عن هجر الزوج لفراش الزوجية فماذا عن الزوجة .. وهل يمكن أن تهجره هى الأخرى؟

\* \* \*

## هجر الزوجة

هجر الزوجة لزوجها دوما ما يكون بسبب نفسى أو عضوى أو بسبب مطالب لها تريد أن يحققها زوجها - وليس بالطبع بسبب إصلاح حال الزوج لأن ذلك قد يزيد الطين بله وخاصة لو زاد عن حده ولم يحتمله الزوج فينتج له لأخرى لتشبع احتياجاته وخاصة لو كان ميسور الحال- وهذه الاحتياجات أو المطالب غالبا ما تكون مادية، وللأسف هذه الظاهرة سائدة بعض الشيء لدى نوعية معينة من الزوجات، ويكون السبب فيها طبيعتها المادية أو بخل الزوج وهى ظاهرة سيئة للغاية ولها مضاعفاتها الخطيرة، لأن هذا يفقد العلاقة الجنسية كل معانى التواصل والحب، وتصبح علاقة مادية بحتة وتخرج العملية الجنسية عن نطاق العطاء المتبادل، وتؤذى الزوجة نفسها بهذا السلوك، حيث إنها لا تستمتع بالممارسة الجنسية الطبيعية، فالممارسة يجب ألا تكون مشروطة بشروط لأنها ستصبح بالنسبة للزوج مجرد أداة يفرغ فيها طاقته الجنسية حين يريد وبمجرد أن يلبي لها طلبا ويعودا كما كانا ثانية.

أما لو كان الهجر بسبب نفسى كإهانة الزوج لها أو معاملتها معاملة سيئة مثلا فلا بد له أن يفطن لذلك ولا يتمادى ويحاول أن يعيد المياه لمجاريها. ولو كان هذا بسبب رواسب نفسية منذ الطفولة فهى فى حاجة لعلاج نفسى. وإذا كان الهجر عضويا فليتحملها الزوج حتى تشفى وتعود كسابق عهدها. ولابد من اتساع رقعة الحوار بينهما وبلا خجل لأن الصمت قد يفاقم الأمور ويصعدها، ولابد من معرفة أسباب الهجر لكل منهما وبوضوح والوقوف عليها.

\* \* \*

## الحوار فى الجنس

من أهم أسباب نجاح العلاقات الجنسية المصارحة بين الطرفين بما يرضى كل طرف بلا خجل أو انفعال لأن هذا حقاً من حقوقه وللأسف يعانى الكثيرون من الاضطراب والتوتر حيث يتحدثون فى هذه الأمور، وهم لهم كل العذر لأنهم لم يعتادوا على ذلك فقانون العيب الذى يمارسه الكبار منذ الصغر لا يمكن أن نتلافاه بسهولة، فنحن منذ الطفولة نستخدم أسماء وهمية للأعضاء التناسلية يملئها علينا الآخرون ونتعرف على غيرها من لغة الشارع وزملاء المدرسة فنشعر أن الأمر بعد خطير.

وحيثما نكبر ونأخذ بعداً آخر فى النمو لا يصارحنا أحد ولا يحاول أن يتعايش معنا فيما نحن فيه، بل على العكس يتخذون حيالنا كل الحيطة والحذر وتزداد قائمة الممنوعات مما يكون بداخلنا عقدة تجعلنا نشعر بالخجل والتوتر إذا وجه إلينا أى حديث من هذا النوع حتى مع أقرب الناس كالزوج والزوجة اللذين تربطهما أقدس علاقة فكيف سينفاهمان إذا لم يتصارحاً بشأن هذه العلاقة التى شأنها مثل غيرها من العلاقات.

ولكى يتحدث الزوجان فى الجنس لابد أن تراعى عدة أمور منها:

- أن تكون هناك مرونة ولا تتخذ الأمور بحساسية.
- تخير الوقت المناسب للحديث والذى يعرفانه من خبرتهما الحياتية معاً حتى يجد كل طرف من الآخر آذاناً صاغية ومستوعبة لما يقول.
- تجنب لوم أحدهما للآخر على ممارسته أو طريقة استجابته حتى لا يحدث له إحباط ويأتى بنتائج عكسية .. وإذا اعترض طرف منهما على أى نمط أو فعل فى الممارسة الجنسية يجب ألا يأخذه الآخر على أنه رفض لشخصه، بل يجب أن يعدل من مساره حتى يسعد شريكه ويسعد معه..
- كما أن التنوع فى الأحاديث مطلوب حتى لا يحدث الملل من تكرار نفس النغمات، فما نحتاج إليه اليوم ربما لا نريده غداً فلكل مقام مقال..
- لا يجب الخجل من إعلان أحاسيس كل طرف للطرف الآخر ويطلعاه على ما يريده منه وكيفية أدائه، وأن تتعرف منه على أحاسيسه هو أيضاً..

وأخيراً يجب ألا تنسى أن المصارحة بين الطرفين من الأشياء المهمة جداً، ولا يتوقع أيهما الكمال في العلاقة الجنسية ويجب أن يكونا واقعيين، ومع ذلك يمكن أن يتحقق الكمال المستطاع وليس المستحيل، ويجب ألا يستمعا لكلام الشعارات الزائفة كالفحولة الكاملة والأنوثة الطاغية والجنس الشهي الأسطوري الذي لا تنقطع أواصره وغيرها.. فنحن بشر تشغلنا أمور حياتية كثيرة ونحيا بأعباء ثقيلة وليس علينا إلا أن نحاول وألا تنقطع لغة الحوار بيننا وألا ننشغل عن دواخلنا وخصوصياتنا حتى نحقق ولو قدرا من السعادة المرجوة، وأن يتواصل الحوار بيننا وإذا كان السكوت من ذهب فالكلام هو لغة الأحياء.

## الجنس والسعادة الزوجية

كيف تتحقق السعادة الجنسية للزوجين!؟

لقد قدم العالمان " ماسترز وجونسون " فى كتابهما " الجنس عند الإنسان " بعض النصائح للوصول بهما لقمة السعادة الجنسية ومنها:

- إن كل طرف مسئول عن سعادة نفسه، ولا يجب أن يلقي العبء على الطرف الآخر، وفى هذه الحالة لا بد أن يكون دور المرأة إيجابيا وليس سلبيًا حتى تتمتع وتستمع.

- ألا يتحول الجنس لعمل روتينى ممل له أوقات محددة وأماكن خاصة وطقوس لا تتغير حتى لا يصيبه الملل والفتور والتباعد.

- التعبير عن الاحتياجات والأحاسيس الجنسية لكلا الطرفين أمر مهم للغاية والتزام الصمت دائما ما يفجر المشاكل ولاننسى أن الكلام لغة الأحياء كما ذكرنا قبالا.

- لا مانع من استخدام خيالنا لتنعش متعتنا الجنسية.

- يجب أن يترك كلانا مشاكله خلف باب حجرة نومه وإن استطاع على باب الشقة وقبل دخوله..

- التعامل مع الجنس على أنه شيء لإسعادنا وترفيهننا وليس مهمة وظيفية واجبة نقوم بها.

- لا تخضع لمزاجك الخاص ولا تتركه يتحكم فيك فاقبل لإرضاء الطرف الآخر، ربما تبدلت أحاسيسك وتغير مزاجك.. فقط أعط نفسك الفرصة.. ولا تنس إنك حين ترفض الطرف الآخر متعللا بمزاجك المعتل إنك ستواجه نفس المصير فى وقت من الأوقات فكن مرنا.

- كن واقعيًا دوما فى توقعاتك الجنسية، فالجنس ليس له قواعد ثابتة ولا قوانين جامدة واترك نفسك للفترة.

- وهناك جانب مهم ويعتبر من أهم الجوانب وهو العاطفة الحميمية فالعاطفة والأحاسيس والمشاعر هي السبيل لممارسة جنسية شيقة وممتعة، وهذا الجانب هو المكمل للجانب الميكانيكى فى الممارسة إن لم يتفوق عليه.

وقد تناول كتاب " اكتشاف السعادة الزوجية" للدكتورة "لورا شلسنجر" العديد من الجوانب لتحقيق السعادة الزوجية ومنها الجانب الجنىسى.

وترى الدكتورة "لورا" أن الجنس من أهم دعائم فشل أو نجاح الزواج، وأن الرومانسية والحب طريق تثنائى الاتجاه وليس انفراديا ولا بد منه لإقامة علاقة جنسية سوية.. وأنه لا سبيل فى أن يجلس كل منهما ينتظره من الآخر.. فلا بد أن تهتم الزوجة بمظهرها وجسدها وأثوثها لأن هذا يرضى الرجل ويجعله يشعر أنه مرغوب كرجل ومحبوب كزوج.

والكثيرات يعتبرن مطالبة الأزواج لهن بالاهتمام بمظهرهن نوعا من الاهتمام الجنىسى الأنانى.. وبالطبع هذا غير صحيح لأن اهتمام المرأة بنفسها يعبر عن مدى حبها لزوجها ورغبتها فيه.. فالعلاقة الجنسية هى الامتداد الطبيعى لهذه المواقف والتصرفات الإيجابية.

ولكن لكى ترضى المرأة عن الرجل وتشعر هى أيضا مرغوبة لا بد أن ينعش الرجل مشاعرها بكلمات الحب والإطراء والهيام باستمرار، وهى تنتظر هذا من زوجها الذى أحبته وعشقتة وتزوجته.

وترى الدكتورة "لورا" أيضا أن امتناع الزوجة عن إشباع رغبات زوجها الجنسية يدفعه لتوجيه نظره للخارج لإشباع حاجاته.. فغالبا النقص فى هذا الجانب الحسى أو العاطفى أو التفاهم يدفع الرجل لذلك..

والذى يجب أن تتذكره المرأة أن الرجل يتحد بزوجته من خلال الاتصال الجنىسى وهو بدوره يعطى من نفسه عاطفيا لزوجته، ولكن امتناعها يجعله ينظر إليها كشخص يشاركه مسكنه فقط ولا إحساس له.

وأن الحياة الجنسية السليمة بين الزوجين تشعرهما بالسعادة حيال علاقتهما وحيال أسرتهما.. ولا بد أن تعرف الزوجات أن معظم الرجال لا يقيمون علاقات جنسية لمجرد بلوغهم اللذة والنشوة ولكنهم تحوهم رغبة بأن يشعروا بوجود قرب عاطفى بينهم وبين زوجاتهم، وبالتالي لا بد أن تشعر الزوجة أن ممارسته الجنس معها ليقترب منها، وليس لمجرد إشباع حاجاته الجنسية فقط.

ويوجه الدكتور عادل صادق - أستاذ الطب النفسي- النصح للرجل والمرأة فى كتابه "متاعب الزواج" فيعرف الرجولة والأنوثة قائلًا: الرجولة معنى متكامل، وتحقيقها يعنى تحقيق الذات " ذات الرجل" الذات الرجولية.. وهى القدرة على الارتباط والإحساس بامرأة وحبها والزواج منها ورعايتها والمحافظة عليها وإكرامها واحترامها.. وهذا المعنى للرجولة لا يمكن أن يتحقق بصورته المتكاملة إلا من خلال امرأة. إذن هناك امرأة تسهم فى تحقيق رجولة الرجل .. وهناك امرأة تساعد على الانتقاص من هذه الرجولة.

فالدور العظيم للمرأة فى حياة الرجل أن تحقق إحساسه بذاته الرجولية.. والرجل بدوره ودون أن يدري يبتعد عن امرأته إذا كانت تؤثر عليه سلبيا وعلى إحساسه برجولته وتسهم فى الانتقاص من هذا الإحساس.

الأنثى الحقيقية هى التى تدعم وتبنى وتعمق إحساس الرجل بذاته.. ولذا يظل الرجل مشغولاً إليها طوال حياته وفى كل لحظة.

**وعلى الجانب الآخر يرى الدكتور عادل صادق:**

إن الأنوثة معنى متكامل، وتحقيقها يعنى الذات.. ذات المرأة.. الذات الأنثوية.. وهذه الأنوثة بجوانبها المختلفة لا تتماسك ولا تترابط ولا يكتب لها هذا التحقيق إلا من خلال رجل.

والمرأة تظل مشغولة طوال حياتها فى كل لحظة لهذا الرجل الذى حقق لها أنوثتها أى حقق لها ذاتها، فهو استطاع أن يكتشفها، وأن يظهر كنوزها، وأن يجعلها قادرة على العطاء بكل جوانبه.

**ويتجه للرجل ناصحاً:**

" أيها الرجل" إذا أردت أن تحافظ على حبيبتك أو زوجتك فساعدتها على تحقيق أنوثتها، ساعدتها أن تكتشف نفسها، ساعدتها على أن تهيك حياتها وأن تكون محور حياتها، ستفقدتها إذا فقدت أنوثتها معك وبسببك ستبتعد عنك نفسها، ثم تبتعد عنك جسدياً".

" أيها الرجل" اهتم بالأشياء الصغيرة قبل الكبيرة وخاصة الأشياء المرتبطة بأنوثتها: جمالها، عطرها، شعرها، أنفاسها، لمساتها، خطواتها، ملابسها، ألوانها، صوتها. ثم ضع يدك على منطقة العواطف فتتفجر عين صافية عذبة،

عين أنثوية، وهنا تكتمل سعادة المرأة، إن المرأة كالنهر المتدفق الذى لا يبد أن يجد مصبا، فبدون مصب يتوقف النهر ويموت، ثم تحسس أفكارها، رؤاها، فلسفتها، عمقها. ستجد أنك أنت نفسك ستكتمل بها، أنت تحتاج إلى هذا النبض الفكرى الأنثوى الذى فجرته بيدك لتصبح إنسانا كاملا.

**ويكمل نصحه قائلا:**

لا ترتبط امرأة برجل لا يحقق لها أنوثتها.

حين تفقد المرأة إحساسها بأنوثتها مع الرجل فإن هذا الرجل يموت داخلها وتموت هى من بعده.

"حافظ على أنوثة امرأتك".

"حافظى على رجولة رجلك".

**ويقول بالنسبة للجنس:**

الجنس أحاسيس طبيعية وتلقائية دعها تتحرك بتبادلية وحساسية ورقة ورقى.. ليس من العيب وليس من الخطأ أن تعبر عن شوقك الجسدى لرفيق حياتك ، فهذا الشوق الجسدى ينطوى أساسا على شوق روحى أنت تشناق إليه كله، والجسد أحد وسائل التعبير، أحد وسائل التواصل، أحد وسائل الالتصاق والالتحام والذوبان.

وبعد النصائح الرائعة الذى وجهها د. عادل صادق لكلا الطرفين وحثنا عليها الدكتورة "لوراشلسنجر" وقدماها لنا العالمان "ماسترز وجونسون" نستطيع القول بأن العلاقة الجنسية بين الزوجين هى التى تحقق الترابط والإحساس بالمشاركة الاجتماعية.. وأن هناك دوما لغة مشتركة بين الأزواج يفهما كل منهما لأن هناك حاسة وذبذبات يستشعراها معا تجاه الآخر وقد تحقق تلك اللغة نوعا من الاتصال الصامت، وتختلف هذه اللغة عن اللغة الجنسية الصامتة لأى زوجين وهى لغة ترابط وتآلف ذات طابع خاص، وهذه اللغة تتكون بالتعود وتتمو مع مرور الزمن.

إن سرية هذه اللغة ضرورية، فلا يجب أن يطلع عليها أى شخص مهما كانت درجة قرابته حتى لا يفقد أحد الطرفين الثقة فى الطرف الآخر، ويجب ألا تستغل فى العقاب، بل يجب أن تكون العملية الجنسية هى صمام الأمن ولغة التسامح.