الباب السابع

المرأة والجنس

obeikandl.com

obeikandl.com

مقدمة

المرأة مخلوق حساس لأبعد الحدود، ومن السهل التأثير عليه سواء بالسلب أو بالإيجاب، فهي دوما تحلق بخيالها وترفض أى واقع بلا خيال.

ولذا فالحب والجنس وجهان لعملة واحدة فى قاموس المرأة، وللوصول لأعماق المرأة وامتلاك زمام عواطفها لابد من التوجه لأذنيها أولا.. فبفعل الكلمات الحنونة الرقيقة الهامسة يذوب الجليد وتشرق شمس الأحاسيس..

وقد أثبتت التجارب النفسية التى أجريت على سيكولوجية المرأة الجنسية إنها تعتبر الجنس نوعا من العاطفة، وأن أكثر ما يسعدها ويمتعها جنسيا اللمسات الحالمة والأسلوب الرقيق الناعم فى المعاشرة والكلمات المعبرة عن الحب والرغبة والإحساس.

إن سماع المرأة لعبارات العشق والحب والتحدث عن جمالها وجاذبيتها وأنوثتها ينقلها لعالم آخر.

فالكلام المعسول بمثابة مخدر لأحاسيس المرأة، فهى تلتقط المعانى الرومانسية وتستشعرها وتتجول داخلها دون أن تدرى لنشوة جنسية.

ومهما كانت المرأة سواء قوية الشخصية أو ضعيفة أو عنيفة أو قاسية كما يصفها البعض، فهي فى حاجة للدفء والحنان والشعور بالحب والود والاحترام.

والغريب والذى لا يفطن له الرجال الذين يتحدثون عن الفحولة والقوة والخشونة أن المرأة لا يهمها فى العلاقة الجنسية الممارسة نفسها بقدر ما تهمها البدايات والنهايات وأنه من الممكن من لمسة حانية أو قبلة ساخنة أن تصل المرأة لنشوتها الجنسية دون أى اتصال جنسى مباشر.

وقد لا يفطن أيضا البعض أن المرأة مهما مر عليها من زمن فسيكولوجيتها لا تتغير وفي أي سن، ودائما تتشوق لسماع الكلمات المشتاقة التى تشعرها أن رجلها يفضلها على الأخريات، ويرغبها بصفة مستمرة وأنها لازالت فى عينيه فتاة أحلامه التى تمناها ويسعده وجودها بجانبه.

وما يجب أن نعرفه إنه ربما تكبر المرأة سنيا لكن العواطف لا تكبر ولاتشيخ والحب لا يموت -كما نسمع- بل هو يكبر وينمو مع الوقت وخاصة إذا راعيناه، والعواطف أيضا لا تذبل إذا اهتممنا بها وأشبعناها.

والوصفة السحرية للسعادة الزوجية:

- **كثير من الحب والعواطف.. قليل من النكد والقلق.**
- **شعور بالأمان والصدق والالتصاق والثقة المتبادلة.**
- **مشاركة على جميع الأصعدة وأن يترك كل منهما دور المتفرج ويلعبان معا دورى البطولة.**
- **تفاهم وود وحنان ومرح وتجاوب.**
- **إبداء رأى ومصارحة وتقدير كل منهما لدور الآخر.**
- **ومن هنا يمكننا أن نفك ألغاز تلك المعادلة الصعبة.**

معادلة السعادة الزوجية

obeikandl.com

المرأة والحرمان العاطفى

إن حرمان المرأة من العواطف أشد خطرا من حرمانها من الجنس.. فمتعة الإشباع الجنسى بدون عواطف ليس لها أى تأثير لدى المرأة علـى الإطـلاق، بينما الكلمة الرقيقة واللمسة الحانية تثيرها أكثر بكثير من ذلك وتجعلهـا تـنعم بالإشباع الجنسى، بل وتزداد لديها حرارة اللقاء كما قلنا فى المقدمة.

فأذن المرأة هى مفتاح السر لفتح الأبواب المغلقة.. والحرمان العاطفى هو الطريق السريع للانحراف والانفصال وأيـضا للبـرود الجنـسى، بالإضـافة للأمراض الجسدية والنفسية وغيرها.. وهذا ما أكده معظم علماء النفس.

والمرأة تنشد من الرجل دوما الحب والحماية ، ويسعدها أن تجد منه التقدير والكلمة الطيبة.. وللأسف بعض الرجال يتصورون أن العلاقة الزوجيـة هـى توفيرهم المأكل والمشرب،ويقومون بدور الممول فقط ولاتعنيهم بعد ذلك إقامـة علاقة حميمة مع زوجاتهم، وكثير من الزوجات يعانين من هذه المعاملـة فـى صمت وألم، وفى بعض الأحيان يفيض الكيل وتتمرد المرأة على هذه المعاملـة لتبدأ المتاعب.

- **والنتائج المترتبة على ذلك هى:**

– قد تتعامل المرأة المحرومة عاطفيا مع زوجها بنفس طريقتـه وتـصبح الحياة جافة ولا تطاق.

– قد تتوقف عن الإحساس به حتى فى العلاقة الجنـسية وتـصبح غيـر متجاوبة معه.

قد تضع كل همها فى أولادها وتهمله.

– قد تنحرف وتنشد العاطفة عند الآخرين.

فالمرأة العاطفية لا تستطيع الصبر كثيرا على البرود الزواجى فتنهار قلعتها الحصينة وتصبح ضعيفة واهنة أمام سماع الكلمات الرقيقة ونعومة التعامل الذى قد تجده حولها فتزداد الفجوة وتتسع بينها وبين زوجها، وقد يصل الأمر للفراق والقطيعة.

وبعض النساء يعانين نتيجة لذلك من آلام الصداع النصفى واضطرابات الدورة الشهرية وآلام المعدة والقيء العصبى، واضطرابات القولون العصبية، وقد تزداد الأمور سوءا فتظهر أمراض أخطر مثل ارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم،وفقدان الشهية ، وقد تضع المرأة همها فى الطعام فتلتهم منه كميات كبيرة وتصاب بالتخمة وزيادة الوزن وتصاب بمرض البوليميا.

والخلاصة: أن افتقاد المرأة للعواطف يسلبها متعة الإشباع الجنسى ويصبح تعاملها مع الرجل يتسم بالبرود، فهى لا يسعدها أن يكون التعامل معها جنسيا فقط لأن مقدمات الحب عندها أفضل من الفعل نفسه.. ولذا فهى لا تحصل على متعة جنسية بلا متعة وجدانية.

* * *

ولكى نتعرف على كل ما يخص المرأة بيولوجيا وفسيولوجيا وسيكولوجيا لابد من دراسة التغيرات النفسية والجسدية التى تمر بها المرأة منذ مرحلة البلوغ لسن اليأس وما يعتريها من قلق أو سعادة أو متاعب، وسنتناول أيضا الأمراض التى يمكن أن تصيبها عن طريق العدوى الجنسية وطرق الوقاية منها، وبصفة عامة كل ما يخص المرأة خلال رحلتها الحياتية النفسى منها والجسدى.. ولنبدأ بدراسة الجهاز التناسلى للمرأة من الناحية التشريحية.

* * *

الجهاز التناسلى للمرأة

يتكون من :

١- المبيض (ovary) ، وعلى جدران المبيض توجد جيوب (follicles) المليئة بالبويضات. وعند البلوغ تأخذ هذه البويضات فى النضج بمعدل بويضة (Egg or ova) واحدة كل ٢٨ يوما . ويتناوب المبيضان هذا ــ من حيث إعدد بويضة للتلقيح ــ وذلك يحدث كل فترة من فترات الدورة الشهرية وعندما تنضج البويضة تدفع خارج الرحم.

٢- الرحم (uterus) وهو المكان المَعد ليستقر به الجنين.

٣- يتصل الرحم بكل مبيض عن طريق قناة فللوبيوس (fallopian tube)، وتمر البويضة الناضجة عادة فى اليوم ١٤ من بدء الدورة الشهرية وتبقى فى قناة "فللوبيوس" مدة تتراوح ما بين(٢:٥ أيام)، وفى هذه الفترة تتعرض البويضة لعملية الإخصاب من الحيوانات المنوية الذكرية (spermatozoa) . °

٤- يتصل الرحم بالمهبل (vagina) عن طريق عنق الرحم.. أما الجزء الخارجى من الرحم، فمعروف باسم الفرج، وهو يتكون من البظر أى (clitoris) ، وفتحة القناة البولية ثم غشاء البكارة (Hymen) .

والمعروف أن أول مظهر لنضوج الفتاة هو نزول دم "الحيض" ويطلق على نزول الدم الأول اصطلاح "First" "Menstruation" ، ثم بعد ذلك ينقطع بعد ذلك ينقطع غالبا، وعند بعض الفتيات لا ينقطع، وتكون الفتاة فى تلك الفترة غير معدة لعملية الإخصاب التى لا تتم إلا بعد نزول الدم الأول بعدة شهور، وقد يصاحب هذا وخاصة فى الفترات الأولى بعض الآلام والضيق والصداع وأحيانا القىء والتهيج فى المثانة..

ولننتقل لمرحلة البلوغ لشرحها بالتفصيل.

تغيرات مرحلة البلوغ

البلوغ (Puberty): هو مرحلة الانتقال من طور الطفولة إلى طور الأنوثة وهى ما بين العاشرة والثانية عشرة، وأبرز ما يميزها ظهور الحيض وتمتد حوالى خمس سنوات، ولا يعتبر البلوغ كاملا إلا عندما تكتمل علامات النضج النفسى والجسدى للفتاة.

كيفية حدوث البلوغ:

يبدأ البلوغ مع بداية العمل الهورمونى للقسم السفلى من الدماغ المسمى " تحت المهاد" وتوجد غدة تدعى الهيبوثالاموس(Hypothalamus) التى تفرز هورمون (LH RH).

ومع اندفاع هذا الهورمون تبدأ الغدة النخامية (Hypophysis) بإفراز هورمونين آخرين هما (FSH) و(LH).

هذه الإفرازات الهورمونية تكون ضعيفة فى البداية ــ وهى التى تنبه المبيضين، كما تسمح بظهور الخصائص الثانوية للفتاة كنمو الثديين وظهور الشعر فى أماكن متفرقة من الجسم، ويصبح أكثر طولا وسماكة.

ونلاحظ أنه فى بداية مرحلة البلوغ يقتصر إفراز المبيضين على هورمون الاستروجين(Oestrogen)، وخصوصا الاستراديول (Estradiol) الذى يساعد على نمو الأعضاء التناسلية.

الخصائص الجنسية الثانوية للبلوغ:

نمو الثديين :

ويحدث هذا النمو بفعل الاستروجين قبل سنتين من بداية التبويض، وهذا الهورمون يؤدى لتلون المنطقة المحيطة بالحلمة.

بعد ذلك تتوالد وتتكاثر القنوات الثديية، وبالطبع تغيب الغدة الحليبية فى هذا الوقت.

فى تلك الأثناء يتسارع نمو الأنسجة العضدية والدهنية التى تمنح الثدى شكله الذى سيكون عليه.

ملحوظـــة: لا ينمو الثديان بنفس النسبة والسرعة، فغالبا ما يكـــون الثـــدى الأيسر أسرع نموا من الأيمن. والملاحظة هنا أن البنت تخجل أثنـــاء لعبهـــا أو جريها من الاهتزازات التى تصحب ذلك، وتحاول جاهدة التقليل من طعامها أو القيام بريجيم غذائى متخيلة أن هذا يساعدها على عدم زيـــادة حجـــم الثـــديين والردفين اللذين يعوقان حركتها.

- **نمو الشعر:**

ينمو الشعر تدريجيا من عمر ١٢:١٣ سنة.. فنجد أنه يبـــدأ ينبـــت بتـــأثر هورمونات ذكرية تفرزها بشكل خاص الغدة الكظرية (فوق الكلية) ويفرزهـــا المبيضان بنسب قليلة، ويبدو جليا فى أماكن معينة كالإبطين والعانـــة ويتغيـــر شكل الشعر الموجود بالذراعين والساقين، فتصبح الشعيرات طويلة وسميكة عن ذى قبل وتعمل الفتاة جاهدة على إزالة ذلك، أو تحاول إخفاءه مثلا بلبس جورب طويل.. ونجدها تطيل النظر فى المرآة فى تلك الفترات.

والملاحظ أيضا أنها تنظر على أنفها الذى يكبر بعض الـــشىء فـــى هـــذه المرحلة وعلى يديها اللتين تتضخمان قليلا وأيضا قدميها مستنكرة هـــذا، ممـــا يجعلها تفكر طويلا، وتحاول أن ترتدى حذاء لا يوضح كبر قدميها ولا تستخدم يديها كثيرا فى العمل اليدوى وخاصة المدرسى.

- **تغير الصوت:**

نجد أنه فى تلك الفترات يزداد صوت البنت حدة ونعومة أيضا.

- **العرق:**

تنشط الغدد العرقية بقوة فى تلك الفترة، مما يؤدى لتغير ملحوظ فى رائحة الجسم، مما يجعلنا نحث البالغين دوما على النظافة فى تلك الفترة.

- **تغير الوزن والقوام:**

نلاحظ أن الفتاة تبدأ فى زيادة جرعة الأكل قبل سن البلوغ بحـــوالى ســـنة فتكبر بشكل ملحوظ، ثم يأخذ هذا النمو فى التباطؤ بعد الحيضات الأولى.

وتكتسب الفتاة شكلا أنثويا بفعل هورمـــون الأســـتروجين الـــذى يفـــرزه المبيضان، مما يجعل غضاريف المفاصل أكثر التحاما، ويـــساهم فـــى توســـيع

الحوض وتقوس الخصر، وتوزيع الكتل الشحمية على الوركين والحوض والفخذين، وهكذا تكتسب الفتاة شكلها الأنثوى كما سبق وقلنا.

وهكذا تنمو الأعضاء التناسلية وتكتسب خصائصها النهائية على نحو تدريجى غير ملحوظ.وكل ذلك يتم بتأثير الأستروجين الذى يفرزه المبيضان، وتعبر الفتاة بعد هذا من مرحلة الطفولة لمرحلة الأنوثة أو المراهقة كما يطلقون عليها.

المراهقة بالنسبة للأنثى

المراهقة هى المرحلة العمرية للأنثى التى تحدث لها فيها تغيرات فسيولوجية ونفسية وجسدية، حيث تتحول خلالها الأنثى من طفلة صغيرة إلى فتاة مكتملة الأنوثة، وهذه المرحلة تبدأ فى سن الثانية عشرة من بداية حدوث الدورة الشهرية إلى اكتمال الأنوثة فى سن ١٨:١٦ سنة.

وخلال هذه السنوات تبدأ عدة تغيرات فسيولوجية ونفسية وجسمانية متوازية بعضها مع البعض الآخر فنرى نموا سريعا فى الطول والعرض واستدارة النتوءات العظمية التى تكتسى بطبقة من الدهون، ويظهر النهدان نتيجة زيادة نمو الغدد اللبنية والأوعية اللبنية، وكذلك زيادة الخلايا الدهنية فى هذه المنطقة.. أماالأرداف فتظهر واضحة هى الأخرى استجابة لهورمون الأنوثة "الأستروجين" الذى يفرز بكثرة من خلال المبيضين فى هذه السن.

ويعتبر هورمون "الأستروجين" (oestrogen) هو المتسبب فى ظهور علامات الأنوثة فى مرحلة المراهقة كنمو ونضج الأعضاء التناسلية الظاهرة والداخلية .. وبصفة عامة يتم هذا النضج استجابة لإفراز هذا الهورمون مع بعض الهورمونات الأخرى، حتى تتكيف الأجهزة التناسلية للأنثى مع الوظائف المنوطة بها كالزواج والحمل والولادة .

وتصاحب هذه العلامات أعراض نفسية مثل حب الظهور والميل للجنس الآخر، ومحاولة الخوض فى علاقات سواء تليفونية أو نتية ...إلخ.

ومع ذلك فقد تنتاب الفتاة مظاهر الخجل والانطواء بسبب ظهور علامات الأنوثة عليها.. وفى هذه الحالة لدور الأم أهمية كبرى فى شرح وتوضيح

مايحدث لها.. لأن الفتاة حين تفهم ما يحدث لها من تغيرات بطريقة صحيحة نجنبها مصادر المعلومات الخاطئة وحينها لا خوف عليها من الاختلاط بالجنس الآخر لأنها ستعرف كيف تتعامل معه.

ولكن لا ننسى أن هذه المرحلة الانتقالية من طور الطفولة إلى طور الأنوثة قد تكون صعبة لأنها حافلة بالمواجهات مدرسيا ومنزليا وتشعر خلالها الفتاة أنها غير مفهومة من ذويها فتكون أكثر تمردا رافضة للتسلط من حولها ومنعها من ممارسة بعض التصرفات والتى غالبا ما تكون خاطئة فى نظر المحيطين وصحيحة فى نظرها هى فقط، وقد تلجأ أحيانا للتعبير عما تريد بعدائية وغالبا ما تنتهى حالتها بالبكاء وتؤثر العزلة.

وحين تستيقظ أحاسيسها الجنسية ترتبك وتقلق وتصبح متحفظة مع أقاربها، وتشعر بحاجة ماسة لصديقة تبوح لها بأسرارها ومشاعرها.. وتميل للخيال والأحلام، ومن الممكن أن تتجه لكتابة الأشعار أو الخواطر أو تكتب مذكراتها بشىء من السرية لتعبر عن مكنون نفسها.

فى تلك الفترة غالبا مالا تكون الفتاة راضية عن شكلها الخارجى والتغيرات الجديدة التى حدثت لها.. ولكنها مع ذلك تسعى للفت الأنظار وجذب انتباه الآخرين. وتبدأ فى إطالة النظر فى المرآة واستخدام بعض مستحضرات التجميل، وتميل للبس الملابس التى تظهر أنوثتها والحلى.

وإذا كانت هناك مشكلات نفسية تواجهها الفتاة فهناك أيضا مشاكل فسيولوجية تواجهها وتؤلمها كزيادة وزنها وشراهتها فى الأكل، مما يؤدى لتراكم الشحوم فى بعض أجزاء الجسم،وقد يصعب التخلص من ذلك مستقبلا.

والملاحظ أن هذا الخلل ليس فسيولوجيا فى الغالب، وإنما بسبب المشكلات النفسية التى تعانيها الفتاة فى تلك الفترة، فتلجأ للإكثار من تناول الأكل والسكريات كتعويض عما يعتريها.. وعلى العكس فقد تصبح الفتاة نحيفة نتيجة لفقدانها الشهية بسبب رفضها لتلك الأنوثة وتمردها وعدائيتها للأهل.

ومن المشاكل التى تؤرق الفتاة فى تلك المرحلة مشكلة ظهور "حب الشباب" الذى يشوه جمال وجهها وبشرتها وينتج هذا بسبب الحساسية المفرطة لدى الغدة

الدهنية تجاه الهورمونات الذكرية التى يفرزها المبيضان والغدة الكظرية "فوق الكلوية"، أو بسبب عدم اتباع طرق النظافة للوجه، وخاصة لمن تستخدم المساحيق التجميلية. وبالطبع ممكن علاج كل هذا إذا انتبهنا له من البداية.

ولابد فى تلك المرحلة أن يتفهم الأهل وخاصة المقربين كالأم والأب مثلا سيكولوجية الفتاة ويعملوا على مصادقتها وتفهم وضعها النفسى والجسدى ومشاعرها وأحاسيسها وتوجيهها بحب وود، والوقوف على أهم مشكلاتها ومحاولة حلها.. لأنه كما سبق وقلنا أن نجاح أية مرحلة فى حياتنا متوقف على نجاح ما قبلها من مراحل.

ولننتقل بفتاتنا الجميلة من طور المراهقة لمرحلة الرشد، متمنين أن نكون وفقنا معها فيما سبق.

* * *

الحياة الجنسية للمرأة الراشدة

الحياة الجنسية بصفة عامة حتى تتولد لدى أى شخص لابد أن تكون لديه رغبة فى ذلك، تلك الرغبة تنشأ عن إثارة عاطفية وفكرية وجسدية.

وتشترك الحواس سواء البصرية منها أو السمعية أو الشمية أو اللمسية أو حتى الذوقية فى تلك الرغبة الجنسية.

وكذلك الهورمونات كهورمون التستوسترون (Testostersonehe) وهورمون الاستراديول(Estaradiol) وغيرهما تساعد على تنشيط هذه الرغبة، ولا ننسى أن تلك الرغبة الجنسية تزداد فى فترة خروج البويضة لزيادة النشاط الهورمونى.

وبصفة عامة الرغبة الجنسية تتولد أولا من الرأس ومن خلال المخ وسنتناول هذا بالإيضاح فى الصفحات التالية.

والجدير بالذكر أن آلية المتعة الجنسية لدى جميع النساء واحدة تقريبا ولكن الفرق بينهن يتوقف على الحالة الصحية للمرأة ونسبة الهورمونات فى الدم وسن المرأة وظروفها الاجتماعية واستعدادها النفسى.

فنجد أن كل امرأة تنفعل أثناء تلك الممارسات بطريقة تختلف عن الأخرى، فمنهن من تستجيب لأية إثارة حسية أو عاطفية وتكون واثقة من نفسها وتكون أكثر إمتاعا وإحساسا من غيرها، ولكن هذا ليس معناه أن الأخريات لا يمتلكن تلك الأدوات، ولا يستطعن تحقيق المتعة الجنسية، على العكس تماما فكل امرأة تستطيع أن تشعر بالمتعة الجنسية وهذا فقط يتوقف على قدرتها فى أن تطلق العنان لرغباتها وتعيش فطرتها وتتقبل المداعبات وتستجيب لها حتى تصل للإثارة القصوى التى تأملها، وإذا لم تستطع تنطلق بخيالاتها الجنسية لتنشط شهوتها فتستجيب.

ولا ننكر أن الحصول على المتعة الجنسية حق لكل فرد وهو أمل تسعى دوما لتحقيقه المرأة قبل الرجل.. والحصول على تلك المتعة الجنسية شىء متاح لكل

إنسان، ولكن لا يمكن الوصول لتلك المتعة دون امتلاك مفاتيح ممارسة تلك العملية وإزالة كل المعوقات من طريقها وخاصة النفسية منها.

ففى مجتمعاتنا الشرقية هناك من تخجل من الملامسة ولا تتقبل المداعبات الجنسية، وتخشى أن تستجيب لها .. وعلى مثل هذه المرأة أن تسعى لإزالة هذه العوائق وتحاول تثقيف نفسها بالتعرف على بواطنها ومكنونات نفسها وعلى جسدها وكيفية توظيفه بطريقة صحيحة وخاصة أثناء تلك الممارسات.

وإذا كانت هناك مفاتيح تمتلكها المرأة لإسعاد الرجل والوقوف على مايسعده، فالرجل أيضا يمتلك أدواته التى تثير لديها الرغبة بمعاملته وحسن عشرته وكلماته ومداعباته. لأن تحول العلاقات الجنسية لشىء روتينى يفقد تلك العملية رونقها ويميت الرغبة تدريجيا.

والجدير بالذكر أيضا أن النشاط الجنسى عند المرأة أكثر عمومية وغموضا من الرجل، فالغرائز الجنسية عند المرأة تستيقظ ببطء، وما يمكن أن نتحقق منه هو أن الملايين من النساء المتزوجات واللاتى أنجبن أطفالا لم يحظين فى يوم ما بالإشباع الجنسى الحقيقى المرجو من تلك العلاقة، حيث إن الجنس لدى المرأة مرتبط دائما بالأحاسيس والوجدانيات، ويستند جزء كبير من الحياة الأنثوية لغرائز مكبوتة، وهناك اختلاف بين تناول المرأة للجنس وتناول الرجل له.. فدائما الرجل يتناوله بشكل غريزى والمرأة بشكل وجدانى، وهى تعطى للعملية الجنسية اهتماما أقل وتهتم بما قبلها من مداعبات واستعدادات وما بعدها أيضا.. وهذا من أسباب تعاسة الكثير من البيوت حيث لا يفهم الرجل شيئا عن طبيعة المرأة.

ومن الأشياء السيئة والتى مازالت مترسبة فى نفسية المرأة على مرور الأجيال مهما كانت درجة تعلمها أو ثقافتها أن الرجل هو المسئول الأول عن تلقينها للجنس، وتعتقد أنه إذا كان يحبها فهو يستطيع توصيلها لقمة نشوتها والعكس، وهذا بالفعل منطق مغلوط وخاطئ.. فالمرأة شريكة فى أى ممارسة جنسية ولابد أن تخرج عن صمتها ولا تلعب دور المتفرج باستمرار.. فالرجل أيضا يشعر ويحس ويريد من تشعر به وتتجاوب معه، لا من تريد أن تستمع

وتتخيل وتنفعل دون أن تنبس بكلمة أو تقوم بأى فعل.. لابد لها من حل تلك المعادلة الصعبة.. فكيف تكون غامضة ومفهومة فى آن واحد لدى الرجل.

لابد لها من حل هذا اللغز حتى لا تتراكم حواجز نفسية تباعد بينهما وخاصة على الصعيد الجسدى.

لابد أن تتخلى المرأة بالفعل ــ كما سبق وقلنا ــ عن لعب دور الكومبارس ولا تهمش من وجودها وتشارك فى البطولة الحياتية بلا خجل إذا أرادت أن تحيا حياة سعيدة سوية بلا عقد ولا منغصات.

الرغبة الجنسية فى المرأة

الشهوة أساس الرغبة الجنسية وهى فطرية وتتشارك فيها جميع الكائنات الحية وهدفها التناسل واستمرارية الكون.

وقد طور الإنسان هذه الفطرة لتصبح من مصادر سعادته وارتياحه وأحيانا تكون سببا فى قلقه وكبته وتعرضه لإحباطات نفسية.

والرغبة الجنسية تنشأ عن خليط من الإثارات الشهوانية والعاطفية والفكرية التى ترتبط بأحاسيس جسدية حقيقية أو عن طريق التخيل.

ومن خلال تولد تلك الرغبة يحاول الزوجان تقاسم المتعة مما قد يعقد العملية الجنسية أحيانا إذا حدث ولم تكن هناك أحاسيس وانفعالات متبادلة.

ومن هنا نلاحظ أنه لا توجد وصفة سحرية للحصول على علاقة جنسية مثالية.. فكل امرأة تستمتع بطريقة تختلف عن الأخرى، وعلى كل امرأة أن تتعرف على مواطن أنوثتها وعن الإمكانات التى تتاح لاستمتاعها كما قلنا.

ولذا فالحياة الجنسية السعيدة بين الزوجين تتطلب من كل منهما جهداً كبيراً على جميع الأصعدة النفسى منها والعاطفى والجسدى.

والجدير بالذكر أن للحواس الخمس التى نمتلكها دورا واضحا فى إتمام الممارسات الجنسية باستمتاع، حيث إن هذه الحواس تساعد على نشوء الرغبة لدى الطرفين، بل تصعد وتدفع الإثارة الجنسية، فمثلا لو نظر شخص لمنظر

مثير ممكن يشعل الرغبة فيه، وإذا اشتم رائحة عطر معينة ممكن أن تثير شهيته وشهوته.. وهكذا.

وإذا رأى البعض منا أنه لاشتعال الرغبة لابد من تواجد عوامل نفسية فلا يمكننا إهمال دور الحواس ودور الهورمونات أيضا.

فمثلا هورمون التستوسترون "Testosterone" هو الأكبر تأثيرا على الطاقة الجنسية للمرأة والرجل على السواء.. وهذا الهورمون يفرز لدى المرأة بكميات بسيطة عن طريق المبيضين والغدد فوق الكلوية.

وهناك هورمون الأستراديول (Estaradiol)، وهو الآخر يؤثر على الشهوة الجنسية لدى المرأة ويساهم فى المحافظة على حيوية الغشاء المهبلى، ويفرز عن طريق المبيضين أيضا.

وهذه الهورمونات السابق ذكرها لا تعمل بمفردها، بل تتشارك مع مواد كيميائية عصبية تفرز عن طريق القسم الأسفل من الدماغ ـ تحت المهاد (Hypothalamus) .

وأهم هذه المواد مادة السيروتونين (Serstonine) ومادة الدوبامين (Dopamine) وهاتان المادتان بالاشتراك مع عوامل أخرى تساعد فى تنشيط إفراز التستوسترون الأكثر تأثيرا على الشهوة الجنسية كما سبق وقلنا.

ومن الملاحظ أن الرغبة الجنسية تتزايد لدى المرأة فى وقت الإباضة، وهذا شىء طبيعى لأن غاية ممارسة الجنس التناسل فى جميع الكائنات فما بالك بالإنسان.

التطرف فى الرغبة الجنسية

إن ضبط إيقاع نغمة الاتصال الجنسى وعدد ومدة الاتصال غالبا مايتوقف على الزوج، وإذا كان هناك توافق وانسجام بين الطرفين فسيتم هذا بما يتناسب مع الحالة النفسية والوجدانية والجسدية بينهما، وسيستقران عند معدل معين وتوقيتات معينة ترضيهما ويعتادانها وتكون لهما طقوس وتوقيتات متعارف عليها، أما إذا كان الزوج شديد الرغبة للدرجة التى لاتستطيع الزوجة التأقلم

معها، فبالطبع سيحدث نفور وتباعد وإذا لميتفاهما من الممكن أن يؤدى هذا للانفصال.

أما إذا كانت الرغبة الجامحة من جانب الزوجة فإن عدم الإشباع الجنسى يمكن أن يصل بها للطبيب على هيئة مزاج عصبى متفاقم فى التعامل مع الأبناء وضربهم واختلاق المعارك مع الآخرين، فضلا عن الآلام المختلفة فى المعدة وأسفل البطن وفى الرأس، وكذلك نوبات الاكتئاب النفسى بل اختلال التصرفات أحيانا، ومن الممكن أيضا أن يؤدى للانفصال.

المرأة والزواج

الزواج باتفاق كل علماء النفس والاجتماع هو أكثر الروابط الإنسانية إثراء للزوجين وللأسرة والمجتمع ، بما يعود على الجميع من مزايا على كافة المستويات النفسية والاجتماعية والإنسانية، ولكنه فى نفس الوقت أكثر هذه الروابط تعقيدا وألزمها للجهود المضنية لكى ينجح ويؤتى ثماره، وقد يستغرق تحقيق التوافق الجنسى بين الزوجين مدة طويلة وخاصة أن هذا التوافق يتطلب علاقة حميمة بين الزوجين تتجاوز مجرد اللقاء الجسدى..

ولإنجاح العلاقات الزوجية لابد من وجود مشاعر مشتركة ورغبة مشتركة أيضا والإمساك بزمام الأمور لكل منهما، وكل واحد يدرس مفاتيح شخصية الآخر مع التنوع فى طرق الممارسة الجنسية والظروف التى تتم فيها والاهتمام بالنظافة واتباع سبل الإغراء والإثارة بين الطرفين.

والجنس بمفهوم الرغبة والممارسة لايختلف فى الأنثى عنه فى الذكر فكلاهما يكتشف ميوله الجنسية فى سن مبكرة ويدرك الرغبة الطبيعية فى إشباعها.. ورغم مايتيحه الجنس من سعادة، فإن المرأة تسعد بالتمهيد له أيما سعادة، وهى تحتاج لهذا التمهيد كضرورة فسيولوجية سابقة لممارسة الجنس.

والمرأة بصفة خاصة تهتم اهتماما كبيرا بموضوع الجنس وما يتصل به، بل إن اهتمامها بالحديث فى الجنس واستكشاف جوانبه قد يفوق اهتمام الرجل، والنساء قد يتحدثن عن الموضوعات المتصلة بالجنس فيما بينهن أكثر ممايفعل

الرجال، ويفهمن النكات التى تشير إليه، ومن العسير أن تكتم المرأة أسرارها الجنسية إذا وجدت الجو مشجعا على الإفصاح عنها سواء بين الصديقات أو القريبات أو زملاء العمل.

والجنس الطبيعى عند الأنثى يرتبط ببعض "الماشوسيزم" أى الشعور بالألم، كذلك الجنس الطبيعى عند الرجل يرتبط ببعض "السادزم" أى لذة الإيلام.

ولنرافق هذه المخلوقة الحساسة الرائعة فى رحلتها عبر الحياة، ولنبدأ معها منذ ليلتها الأولى للزواج، ولن نتركها إلا حين نصل بها لمرحلة الشيخوخة ونستسمحها أن تغفر لنا فضولنا وتلصصنا عليها.

العلاقة الجنسية الأولى

العلاقة الجنسية الأولى تجربة ليست بسهلة كما يتخيل البعض.. وغالبا ما تكون تلك العلاقة مرغوبة وخاصة إذا كان هناك حب بين الطرفين ولكنها مخيفة فى نفس الوقت بسبب شدة الانفعال والرعب مما سيحدث فى تلك الليلة وخاصة بالنسبة للفتاة ــ بالطبع بسبب الجهل بالأمور أو تفهمها بطريقة خاطئة ــ وهذا فى الغالب سيحيل دون بلوغ المرأة متعتها الجنسية الكاملة.

وفى الحقيقة العلاقة الجنسية الأولى فى أحوال كثيرة تكون محبطة للفتاة وخاصة إذا كان الزوج شابا فى مثل عمرها، فعدم خبرته الجنسية وجهله بالمرأة وبجسدها ونفسيتها وتسرعه وضعف سيطرته .. كل ذلك يجعل تلك التجربة غير سارة.. ولكن إذا كانت تلك التجربة صادرة عن شعور بالحب، وحتى لو فشلا فى إتمامها على أكمل وجه فلن تترك أثراً سيئا.. ولذا يجب أن يكون الاتصال الأول ناجما عن الحب وليس الجنس.. والضغط فى هذه التجربة قد يترك أثره مع الأيام.

فالتجربة الجنسية الأولى ليست شيئا عاديا ولا تافها بل مهم بالنسبة للطرفين ويجب أن تتم بالتدرج وبوعى وبحب وبترك الأحاسيس تتحدث أولا.. فبمقدار ما تكون الرغبة شديدة بمقدار ما تكون المتعة قوية.

وقد تعانى المرأة من الحرمان الجنسى منذ تلك الليلة وقد تخشى اقتراب زوجها منها ــ وخاصة إذا أساء التصرف وتعرضت لنزف أو ما سواه.

وعموما فالمرأة الشرقية تفتقر للكثير من المعلومات الجنسية وإلى الخبرة في التعامل مع الرجل وخاصة في ليلتها الأولى، وكثيراً من الأمهات يخجلن أن يخوضن في الحديث في هذا الموضوع مع بناتهن وتركهن لخيالهن أو لزميلاتهن فتكون النتيجة في الغالب سيئة لأن خيالهن يصطدم بواقع لم يعملن له حسابا.

والكثيرات يتصورن أن العلاقة الزوجية الجنسية لابد أن تنجح منذ اللقاء الأول.. والحقيقة إن هذا لا يتحقق بالضرورة.. فأزواج كثيرون لا يستطيعون الوصول للممارسة الكاملة في تلك الليلة.. وقد تستمر هكذا لا تشعر بالإشباع الجنسي لعدة شهور مثلا حتى يحدث التوافق والانسجام الجسدي.

ويحدث هذا في الغالب نتيجة للمناخ الديني والأخلاقي الذي يحافظ على عفة المرأة وعذريتها حتى لحظة الزواج، فمن الصعب على من نلقنها دوما دروس العفة والمحافظة على نفسها.. إلخ أن نقول لها فجأة أتركي نفسك لزوجك ولفطرتك ولا تهتمي بما سيحدث فهذا حقك وحقه!.. فالفتاة مهما حاولت أن تتجاوب من الصعب عليها أن تحول تفكيرها وأحاسيسها بتلك السرعة ومرة واحدة ولابد لها أن تأخذ وقتها حتى تعتاد وضعها الجديد.. وحتى لوكانت تشعر وفي إمكانها أن تتجاوب مع زوجها في تلك الليلة تخجل من هذا وتخشى أن يتهمها فيما بعد أنها صاحبة تجارب وما إلى ذلك فللأسف الرجال الشرقيون عموما يرتدون قشرة الحضارة ولكن الروح جاهلية فتضطر لكبت أحاسيسها ومشاعرها وقد تعتاد هذا فيما بعد، ولابد من أن تسلح المرأة بالثقافة الجنسية عن طريق الأسرة أو دور التعليم لأن هذا مهم جدا، ولقد وصلت كثيرات لحد الانفصال والطلاق بسبب هذه القضية المهمة الشائكة، وعموما لابد من توازن العلاقة بين الرجل والمرأة، وأن يدرك كل منهما ما له وما عليه.

ولإنجاح العلاقة الزوجية لابد من وجود مشاعر مشتركة ورغبة مشتركة وأن يدرس كل منهما مفاتيح شخصية الآخر وأن يدعم علاقته بالمودة والحب، ولابد أن يعلم الرجل أن استجابة جسم المرأة للجنس واحدة لدى الجميع من الناحيتين الفسيولوجية والتشريحية والفرق هو في الاستجابة الحسية والانفعالية التي تختلف من امرأة لأخرى.

تغير المرأة بعد الزواج

قد يشكو بعض الأزواج من تغير امرأته بعد الزواج شكلا وموضوعا متناسين أن المرأة تمر بحالة نفسية سيئة مهما أظهرت من سعادة وخاصة فى الفترة الأولى للزواج، ففقدها لعذريتها التى حافظت عليها لسنوات طويلة وترسب داخلها أن فقد هذه العذرية نهاية المطاف وأنه إهانة لها ولسلوكياتها وأخلاقياتها.. كما أنها حين كانت فتاة، كانت فارغة اليدين، ولكنها كانت تمتلك ناصية أمورها، وكان لها آمالها وأحلامها التى تسعى لتحقيقها، أما بعد الزواج فلها زاوية محددة فى التفكير.. تفكر فى قلق وترى أنها وصلت لطريق مسدود.. وصلت للنهاية.. فليس لها سوى هذا للأبد، فهى فجأة تشعر بالبرودة تسرى فى أوصالها حين تجد نفسها وحيدة فى منزلها الزوجى.. مرتبطة برجل غريب عنها لحد ما ــ حتى لو كانت بينهما قصة حب سابقة مودعة حياتها كطفلة لتصبح زوجة كتب عليها أن تصير أما بدورها ! مكتشفة سطحية الحياة حين رأت نفسها منفصلة انفصالا تاما عن كنف والدتها وذويها، ضائعة فى عالم لا يصور لها أى غاية أو هدف.

ويحدث هذا مع تغير معاملة الزوج لها أيضا حيث تخفض حدة اهتمامه بها وبثه شوقه وغرامه لها متحججا بأعباء الحياة والظروف.. وإذا استمرت الحياة على تلك الوتيرة حينها تصبح المرأة فاترة عاطفيا.. باردة إحساسيا فيشكو الزوج منها ومن عدم استجابتها له متناسيا أنه السبب فى فقدانها لتلك العواطف التى هى خير وسيلة للقاء جنسى ممتع.

كما أن انشغال زوجها عنها يشعرها بعدم الأمان ويؤثر على الناحية الجنسية لديها، فعدم ثقة المرأة فى رجلها يجعلها تفشل فى اتصالها الجنسى معه. نتيجة خوفها من ارتباطه بأخرى مثلا.

وإذا كان البعض يشكو من جفاف امرأته وعدم استجابتها له وإصابتها بالفتور الجنسى، فغالبا ما يكون العيب فيه هو حيث إن المرأة تؤثر فيها وفى رغبتها وفى إثارتها الجنسية كلمات الإطراء والحب .. وسنتعرض لموضوع الفتور والبرود الجنسى فى الصفحات التالية لذلك.

ويرد بعض الرجال على هذا الادعاء بأن النساء قبل الزواج دائما مايحرصن على جمالهن وأناقتهن ويستخدمن أجسادهن كأداة للسيطرة عليهم والتحكم فيهم ولكن ما أن يتزوجن حتى يتحولن وينشغلن بأمور الحياة ولا يهتممن بمظهرهن أو بملابسهن المنزلية أو بتسريحتهن أو بعطورهن كسابق عهدهن، ومع ذلك يطلبن من أزواجهن أن ينعشوا مشاعرهن بكلمات الحب والهيام باستمرار.. كيف؟

بالفعل عندما تتزوج المرأة – ليس الكل ولكن معظمهن – ترى أن من حقها على زوجها أن يحبها ويعشقها ويحييها ويمدها بالهدايا دون أن تقدم شيئا بالمقابل فيكفى فخرأنها زوجته.. وتنسى أنها لابد أن تهيئ جوا عاطفيا ونفسيا يسمح لها بالحصول على ما تريد.

يجب أن تتذكر أية زوجة أن أنوثة المرأة أكثر ما يجذب الرجل لها وعليها أن تهتم بمظهرها الأنثوى بلا شك ولكن الأنوثة أيضا ليست فى المظهر فقط – كما يعتقد البعض– فالأنوثة سلوك.. سلوك تمارسه الزوجة مع زوجها، فالزوجة المحبة لزوجها التى تتحرق شوقا للرومانسية عليها أن تشعره بذلك بأسلوبها الناعم ومظهرها الجذاب المثير، ولا تنظر إليه كممول للأسرة فقط ولا ينظر هو إليها كمربية أطفال فقط أيضاً.. ولابد من تودد كل منهما للآخر.. فالرومانسية طريق ثنائى الاتجاه وليس انفراديا.. ولابد أن يسعى إليه الاثنان معا ولا يجلس كل منهما مكانه ينتظره من الآخر.. فالرجال يقدرون اهتمام زوجاتهم بطبيعتهم الذكرية، ومعظمهم الجهد الذى تقوم به زوجاتهم يترك أثره عليهم.. واهتمام الزوجة بمظهرها وجسدها وأنوثتها يرضى الرجل ويشعره أنه محبوب كزوج، مرغوب كرجل.

الكثيرات من النساء يتذمرن من أن أزواجهن يريدون منهن أن يكن دائما جميلات مثيرات ويتهمنهم بالسطحية ويرين أن أمور الحياة أعمق من ذلك، ويتهمن أزواجهن أيضا بالأنانية وأنهم لا يهتمون إلا بالأمور الجنسية.. وبالطبع هذا غير صحيح لأن اهتمام المرأة بنفسها يعبر عن مدى حبها لزوجها ورغبتها فيه.. وأيضا العلاقة الجنسية هى الامتداد الطبيعى لهذه المواقف والتصرفات الإيجابية.

وإذا امتنعت الزوجة عن إشباع رغبات زوجها الجنسية فهى بهذا تدفعه إلى توجيه نظره للخارج لإشباع حاجاته، فغالبا النقص فى هذا الجانب الحسى أو العاطفى أو التفاهم يدفع الرجل لذلك.. والذى يجب أن تتفهمه المرأة أن الرجل يتحد بزوجته من خلال الاتصال الجنسى، وهو بدوره يعطى من نفسه عاطفيا لها، وأن امتناعها يجعله ينظر إليها كشخص يشاركه مسكنه فقط ولا إحساس له.

إن الحياة الجنسية السليمة بين الزوجين تشعرهما بالسعادة حيال علاقتهما وحيال عائلتهما.. ولابد أن تعرف الزوجات أن معظم الرجال لا يقيمون علاقات جنسية لمجرد بلوغهم اللذة والنشوة، ولكنهم تحدوهم رغبة بأن يشعروا بوجود قرب عاطفى بينهم وبين زوجاتهم، وبالتالى لابد أن تشعر الزوجة أن ممارسة زوجها الجنس معها ليقترب منها وليس لمجرد إشباع حاجته الجنسية فقط ولكن لإشباعها هى أيضا.

ومما يسعد معظم الرجال أن تبادر زوجته بأن يطارحها الغرام وتشعره بسعادتها معه وتعزز غروره، فهذا يساهم لحد كبير فى الإمتاع الجنسى.. فالجنس مثله مثل أى شىء آخر فى الحياة بحاجة لرعايتنا واحترامنا واهتمامنا..

وقد يحرص البعض على وجود جهاز تليفزيون فى حجرة النوم، وعلى عكس ذلك تماما يرى النفسيون أنه من الأشياء المهمة للإبقاءعلى قدسية الحياة الزوجية عدم وجود تليفزيون بحجرة النوم، فالحياة الزوجية فى حاجة للهدوء والراحة والاحترام.. وغرفة النوم لالتقاء الزوجين وسكينتهما بعد يوم حافل بالمشاكل والصراعات والتوترات..

وقد يتبادر لذهن الكثيرات سؤال مهم وخاصة فى بداية زواجهن.. ماذا يحدث إذا أهانها الزوج هل تسامحه وهل حقا ليست هناك كرامة بين الزوج وزوجته؟

الحقيقة هناك كرامة للزوجة وأيضا للزوج ولا يصنع ذلك سوى الاحترام المتبادل.. ولكن للأسف معظم النساء اللاتى يتعرضن لإهانة الأزواج هن اللاتى يسمحن بذلك من البداية .. فهناك بعض النساء يستمررن فى حوارهن المستفز مع أزواجهن إلى أن يصلن لهذه النتيجة، وقد تعطى أحيانا تعبيرات وجهها

الإشارة للزوج لصفعها مثلا وعليها أن تتجنب ذلك بذكائها.. وعليها أيضا بإنهاء الحوار قبل تطوره.. وبالطبع هذا بالنسبة للأزواج العاديين.. أما الأزواج الهمجيون المشتعلون غضبا فلسنا بحاجة لمعاملتهم هكذا، ولكنهم فى حاجة لوقفة أسرية تساند الزوجة وتساعدها على الاستمرار.. ولابد أن يعلم الآباء أن هناك بالفعل كرامة بين الزوجة وزوجها، وأن تلك الكرامةهى كرامتهم أيضا وألا يتركوها تتخبط بمفردها إذا كان بالفعل هناك إهانات توجه لها حتى لا تتسع رقعة الخلاف، وتحت مسمى لا كرامة بين زوجة وزوجها وخاصة فى بداية الحياة لابد من وضع النقط فوق الحروف حتى لايتمادى الزوج فى غية إذا كان هكذا ويعتاده وتتفاقم المشاكل بعد وجود الأبناء والذى منه.. وعلى الزوجة أيضا أن تحترم زوجها وتعطيه وضعه ليقوم بالدور المنوط به

البرودة الجنسية

لقد كثرت حالات الطلاق فى الآونة الأخيرة، والغريب أن معظمها لصغيرى السن، ولو بحثنا فى أسبابها لوجدنا معظمها إن لم يكن كلها – بسبب الجنس– .. فإما بسبب عجز الرجل عن إسعاد زوجته، وإما بسبب تقصيرها هى فى الأداء نتيجة جهلها بمثل تلك الأمور أو بسبب تركيبتها النفسية والجسدية، وقد يطلق بعض الرجال على المرأة التى لا تبدى استعدادها لإسعادهم فى هذا الجانب إنها "باردة جنسيا" فما حقيقة ذلك؟ وهل الزوج هو المتسبب فيما يحدث أم هذا مرض يصيب المرأة ولا دخل للزوج فيه.

قد يحكم البعض على امرأة معينة بأنها باردة جنسيا وقد حاذر علماء النفس والجنس وخاصة فى هذه الأيام من الحكم السريع فى ذلك لأن البرودة تعنى عند البعض عدم وجود الرغبة من أساسه، وعند البعض الآخر استحالة الوصول للذروة، وقد تكون تلك البرودة نفسية، وقد تكون طارئة نتيجة ظروف معينة هنا يستطيع الزوج المتفهم التغلب عليها، ، وقد تكون تامة وفى هذه الحالة لابد من اللجوء لطبيب متخصص سواء نفسيا أو جسديا.

وتتجلى البرودة الجنسية فى شيئين: فقدان الرغبة الجنسية وضعف الثقة بالنفس.

وفقدان الرغبة من الممكن أن يكون بسبب المرض أو بسبب الإرهاق والضغط العصبى، أو بعد الولادة أو بسبب اختلال فى التوازن الهورمونى أو بسبب تناول أدوية مؤثرة على الجهاز العصبى مثل الأدوية المنومة مثلا.

وقد ينتج هذا بسبب فتور العلاقة الزوجية بفعل مرور الزمن ولابد لكل طرف أن يعمل جاهدا لاستعادة شريكه.

وأحيانا يكون السبب فى الرجل نفسه حينما لا يبالى بإظهار عواطفه فلايثير رغبتها والمرأة بطبيعتها فى حاجة لأن تكون محبوبة ومرغوبة فإن غياب الحنان والحب وتحول العملية الجنسية لعملية آلية يفقدها حيويتها وجاذبيتها ويقتل الرغبة الجنسية لديها.

وأيضا وجود خلافات مستمرة بين الزوجين ينهك العلاقة ويطفئ الرغبة، ولذلك فكل فترة لابد من الهدوء واستئناف الحوار بين الزوجين حتى يستعيدان اكتشاف رغبتهما من جديد.

ومن أسباب برودة المرأة أيضا عدم ثقتها بنفسها وخوفها من ألا تكون فى المستوى المطلوب، وهذا يحبطها فى العلاقة الجنسية، وغالبا ما يكون هذا بسبب التربية الخاطئة أو بسبب إهمال الزوج لها وابرازه لعيوبها على الدوام.

ويمكننا أن نعتبر البرودة هى ظاهرة العجز النسائى..ولكنه عجز لايشبه العجز فى الرجل، حيث إنه يمكن للجماع أن يتم مع برودة المرأة فهذا لايسبب عائقا.. ولكن هذا الجماع يتم دون مشاركتها للرجل فتكون فى واد والمتعة فى واد آخر، فهى لا تتأثر نفسيا بهذا الجماع ولا تتأثر أجهزتها التناسلية أيضا.

ومن الغريب أن نجد كثيرا من السيدات الشريفات اللاتى يتمتعن بعاطفة جنسية قوية يحاولن إخفاءها وعدم إظهارها ظنا منهن أن الأزواج ممكن أن يعتقدن بسوء أخلاقهن، فيبدون أثناء الجماع بحالة برودة لا يتحملها الأزواج مع الوقت مما يدفعهم للابتعاد والبحث عن البديل ، على الرغم من أن إظهار هذه العاطفة من جانب هؤلاء السيدات من الممكن أن يجعلهن يسعدن أزواجهن ويحصلن على السعادة الجسدية والنفسية.

إن كثيرا من المتزوجات للأسف أيضا لا يعلمن الفائدة التى تعود عليهن من الممارسة الجنسية على طبيعتها، ولا يعرفن العيوب الجسيمة التى ربما تؤدى للحرمان منها.

وما يجهله الرجل أحيانا أن طبيعة المرأة التناسلية دورية، أى أنها تجىء وتذهب فى أوقات منتظمة، وهو ما يجعلها أيضا تماشيه فى رغباته وتتغاضى عن رغباتها مهما ثارت فى أعماقها حتى تمتعه بحقه الشرعى حين يشاء .

ولذا نجد بعض الرجال يشكون من مزاجها المتقلب، فساعة يجدونها متجاوبة وفى قمة الأنوثة وأخرى فاترة باردة لا تعبأ بما يحدث متناسين تركيبتها الفسيولوجية التى فرضتها الطبيعة عليها.

وطبيعة المرأة الشرقية الخجول تجعلها لا تصارح زوجها فى هذه الشئون، ولا أن تكون البادئة فى المداعبة مثلا خشية أن ترفض مداعباتها، وتشعر بالمهانة وخاصة إذا أظهرت بعض شوقها وتجاهل هو ذلك، فإنها ستشعر بكراهية لهذا الرجل الذى وضعها فى هذا الموقف والذى يتحدث بعد ذلك عما يكن لها من حب وغرام.

ناهيك عمن يمارس حقوقه بلا مراعاة لأحاسيسها من حنان وحب وعواطف ومقدمات تمهد له الطريق نفسيا وجسديا بل يهتم بما يشبع رغباته هو فقط، مما يؤثر على اللقاءات فيما بعد ويؤثر على حالتها الصحية، وقد يتهمها – بجهله فيما بعد – بأنها مزاجية أو هوائية المزاج مع العلم بأنه هو الذى يخنق أنوثتها.

إن الارتواء الجسمانى يتحرك غالبا بسرعة عند الرجل وقد تتسامح المرأة بفطرتها فى حقها الطبيعى المتبادل ولكنها فى داخلها تكتم النفور والاشمئزاز وذلك لحرمانها من اللذة المتبادلة بينها وبين زوجها.

ومما سبق يمكن القول إن أسباب البرودة عديدة ويمكن أن نختصرها فى:

نقص متواصل فى متعة المرأة نتيجة عدم فهم الرجل لسيكولوجيتها.

تنشأ بسبب النضوج غير الكامل للمرأة الناشئ عن نقص فى الوظائف الجنسية والجسمانية فى الأجهزة وهذا يتمثل فى النقص فى نضوج الأعضاء التناسلية.

تنشأ عن موانع نفسية تقطع متعة الاتصال الجنسى الطبيعى.

تنشأ عن أخطاء فى المضاجعة ناجمة عن التربية.

ومن هنا نرى أنه لابد من الوقوف على تلك الأسباب حتى نجد العلاج لها، إما عن طريق توضيح المفاهيم الجنسية الصحيحة للمرأة، أو بتفهم الزوج لسيكولوجيتها، والتعامل معها بالطرق السليمة سواء النفسية أو الجسدية أو الوجدانية وإذا لم يحدث تحسن فى حالتها لابد من عرضها على الإخصائى النفسى أو الطبيب المتخصص إذا كان هناك ما يدعو لذلك.. وننادى أيضا فى هذا الصدد بوجوب الثقافة الجنسية لكلا الطرفين.

وقد يتساءل البعض عن استئصال الرحم وهل له آثار فى برودة المرأة أو له أثر على العلاقة الزوجية الجنسية بصفة عامة؟

والحقيقة الطبية أن استئصال الرحم لا يعنى توقف العلاقة الجنسية لأن المهبل هو مكان الجماع وليس الرحم، والرحم يؤثر على الإنجاب فقط حيث وجود الجنين بداخله فترة الحمل، وغيابه لا يؤثر مطلقا فى العلاقة الجنسية لأنه أساسا لاعلاقة له بها بل علاقته بالدورة الشهرية التى ستختفى بغيابه.

ويرى البعض أن ختان البنات وما يحدث فى الختان من قطع الشفرين الصغيرين، والبظر يعتبر سببا مهما من أسباب برودة المرأة، حيث إنهما من أشد الأجزاء حساسية فى جهاز الأنثى التناسلي.

وهذا الختان قد يكون جزئيا أو كاملا . ويزيد عليه الختان المسمى بالسودانى الذى يمارس فى أقصى جنوب مصر والسودان بأن يلحم الشفران الكبيران لحاما يكاد يكون تاما. وبالطبع الغرض من الختان هو كبح جماح البنت جنسيا لحين الزواج.

فهل هذا فعلا يتسبب فى إصابتها بالبرود مستقبلا؟

على الرغم أن تلك العادة الوحشية تمتهن الأنثى جسمانيا ونفسيا إلا أنها تدل على جهل بحقائق الجنس. إذ إن الختان لم يمنع العهر، كما أن عدم الختان

لم يمنع الفضيلة، فالتربية والظروف الاجتماعية هما الأساس.. وقد يزداد موقف البنات المختونات ضعفا فى المستقبل فى ظل المفاهيم الجديدة، وبعد أن أصبح يشار إلى مركز الجنس فى الرأس وليس فى أسفل.

فجانب الإثارة فى الجنس يكاد يخضع خضوعا تاما للمخ. وما ترسب فيه من تفاعلات خلال مراحل الطفولة والشباب إلى جانب التكوين النفسى الموروث، ولذلك فلم تكن أكثر الاختلالات الصحية للجهاز التناسلى للمرأة مانعا للممارسة الجنسية.

وقد نلاحظ أن الرغبة الجنسية أحيانا قد تستمر مشتعلة بعد ما يسمى سن اليأس وانقطاع الطمث وتوقف عمل المبيضين، وعلى جانب آخر قد تتواجد ظروف تؤدى لانطفاء جذوة الجنس فى الأنثى قبل سن الأربعين وأثناء عنفوان الخصوبة ولا تعليل لهذا إلا بأن المخ هو الذى يمسك بناصية الجنس ويحركها كيفما يشاء، ولتوضيح هذا سنتناول الختان بالتفصيل وأيضا مرحلة سن اليأس للمرأة بالتفصيل، ولكننا سنتناول الآن بإيجاز نبذة صغيرة عن نظام التربية الأسرية وأثره على الزوجية.

نظام التربية الأسرية وأثره على الزوجية

على الرغم مما يتيحه الجنس من سعادة إلا أن المشاكل الزوجية وخاصة التى تصاحب السنوات الأولى من الزواج تعود أساسا للجهل بالمعلومات الجنسية الأساسية وطبيعة العلاقة بين الذكورة والأنوثة حتىأن كثيرا من الرجال لا يعلمون أن للمرأة ذروة ونشوة، ويتعين أن تصل إليها فى العملية الجنسية بل إنها يمكن أن تصل إليها عدة مرات أثناء الاتصال الواحد، بالطبع لا يلزم أن تصل المرأة لهذا فى كل لقاء وذلك لطبيعتها المختلفة عن الرجل.. ولكن يجب أن يكون الوصول بالمرأة لتلك المرحلة هدفا يضعه الرجل نصب عينيه فى كل اتصال لأن معظم النساء وخاصة فى بداية زواجهن يخجلن من الإعلان عن ذلك أو الإشارة إليه.

والواقع أن الخلفية التربوية الأسرية للزوج والزوجة لها أشد الأثر فى توافقهما الجنسى، أو عدم إشباعهما لرغباتهما والذى قد يصل أحيانا للأطباء فى

صورة عنة كاملة أو جزئية أو قذف سريع من الزوج لا يتيح للزوجة الوصول للذروة.. أو يكون السبب من ناحية الزوجة خوفا حقيقيا وعميقا من الألم في ممارسة الجنس أو برود.

وفى كلتا الحالتين لابد من تتبع نظام التربية الخاص بهما في مرحلتى الطفولة والشباب، فأحيانا يكون القذف السريع مثلا بسبب القسوة المفرطة على الطفل والمصحوبة بالضرب أحيانا من الأب أو الأم فى بعض الأحوال مما يجعله غير مطمئن باستمرار حتى لو أغلق عليه الباب هو وزوجته.

أما الزوجة التى تشكو من الخوف العميق والحقيقى من الممارسة الجنسية فيدفعها رعبها بعد الزواج لتقلص نصفها الأسفل لدرجة تجعل الاقتراب منها ضربا من المستحيل ، وقد تستمر على هذه الحال شهورا رغم علمها بأن هذا يهدد حياتها الزوجية.. وقد تحدث هذه الحالة رغم وجود عاطفة متبادلة بين الزوجين ودرجة حب عالية ولو استقصينا نجد أن نسبة كبيرة من آباء وأمهات هؤلاء الإناث قد تتبعوا أيضا خط الشدة والقسوة فى التربية، مع التحذير الذى لايهدأ من الجنس الآخر.

وقد يكون خوف الزوجة نابعا من قصص رهيبة يتبرع بعض الزميلات والصديقات بحكايتها لها عما يحدث فى ليلة الزفاف من الألم والنزيف المحتمل، وهى قصص يلعب فيها الخيال والمبالغة الدور الأكبر، فضلا عن سوء النية أحيانا.. وبالطبع لكل هذا علاج حينما نتمكن من معرفة الأسباب.

"ختان البنات" وأثره فى الجنس والزواج

- على الرغم من اختفاء هذه العادة فى معظم البيوت المصرية إلا أنه مازال البعض يرتكب هذه الجريمة.. فما الأسباب؟

أسباب إصرار البعض على ذلك كثيرة منها:

- اعتقاد البعض فى أن هذا يقلل الرغبة الجنسية عند البنات ويحفظهن من الانحراف، وبالطبع هذا اعتقاد خاطئ لأن تلك الرغبة معروف علميا أنها تبدأ من المخ.
- البعض يعتقد أن هذا يزيد من أنوثة البنت، على الرغم من أن هذا يثير متاعب للزوج والزوجة فيما بعد.
- يعتقد البعض أيضا أن هذا يرضى الأزواج مع إن البعض يعكف عن الارتباط بفتاة أجريت لها تلك الجراحة.
- البعض يأخذ الموضوع دينيا.. على الرغم أن هذا غير صحيح.
- وبالطبع هناك من يجرى هذا كعادة موروثة.

- **لكن هل الختان عادة إسلامية كما يعتقد البعض؟**

لا.. فليس هناك أى دليل على ذلك، فمثلا فى مصر نجد أنها تمارس فى بعض العائلات سواء مسيحية أم إسلامية.. كما أنه فى بلاد كالسعودية وإيران والعراق مثلا لا تمارس هذه العادة ونجدها تمارس بشدة فى السودان.

وهناك من الأدلة ما يشير إلى وجود هذه العادة قبل الإسلام والمسيحية.

- **هل يحمى الختان البنت من الانحراف حقا؟**

إن انحراف أى بنت يرجع لبيتها وتمسكها بدينها وعاداتها وتقاليدها، فالختان لا يقلل الرغبة الجنسية ولا يحمى البنت من الانحراف، فالرغبة الجنسية مركزها المخ ولا فائدة من إجراء هذا.

- **هل هناك ضرر فى ختان الذكور أيضا؟**

على العكس تماما فالجزء الذى يتم اقتطاعه يتجمع فيه رواسب قد تضر بالذكر إذا لم نتخلص منه.

- **هل للمسيحية علاقة بختان البنات؟**

لا لم يرد بالكتاب المقدس أى حديث عن هذا وهذه العادة قد سادت بين المصريين القدماء قبل المسيحية بعدة قرون وتوارثتها الأجيال.. فمثلا المسيحيون فى أوروبا وأمريكا ومعظم البلاد الآسيوية لم يمارسوا هذا من قبل.

- **كيف يتم الختان؟**

الختان لا يتم بصورة واحدة فالبعض يكتفى باستئصال الشفرين الصغيرين والبعض يستأصل بجانبهما البظر.. والأخطر من ذلك من يستأصل الصغيران والكبيران بالكامل، بالإضافة للبظر ويسمى بالختان السودانى..

- **ما أضرار الختان؟**

هناك ضرر نفسى يؤذى مشاعر الفتاة ويترك آثاره فى المستقبل لا شك، وهناك ضرر عضوى كالتعرض للألم عند إجراء هذا، والتعرض للنزف أيضا فى أحيان كثيرة قد يؤدى للوفاة ووجود التهابات قد تمتد للجهاز التناسلى الداخلى أو المثانة والجهاز البولى.. وأخيرا تشوه المظهر الخارجى وخاصة إذا حدث تليف للأنسجة.

- **هل يؤثر الختان على الحياة الزوجية؟**

بالفعل يؤثر على الحياة الزوجية، حيث يكون من الصعب ارتواء الزوجة التى تعرضت لهذا جنسيا، وهذا بدوره يؤدى لحدوث احتقان مزمن فى الحوض مع إحساس الزوجة بألم فى الظهر وأسفل البطن مع وجود الإفرازات المهبلية وقد يتصاحب مع هذا توتر عصبى ونفسى مما يتسبب فى رفض الزوجة لممارسة الجنس أو انعدام رغبتها فيما بعد.

- **هل يمكن أن يحدث عقم بسبب إجراء الختان؟**

من الممكن أن يحدث هذا أحيانا بسبب هذه الجراحة حيث تسد الأبواق.

- **هل يمتد أثر تلك العملية للزوج؟**

نعم بالفعل فمن أجريت لها هذه الجراحة تعانى برودا يشكو منه معظم الأزواج مما يدفعهم لطريق المخدرات وغيرها لإطالة فترة اللقاء اعتقادا منهم أن هذا يشبع الزوجة ويجعلها تتجاوب معه مع أن هذا لا يفيد بصفة عامة.

* * *

الحياة الجنسية للمرأة فى سن الأربعين

إن سن الأربعين يشهد قمة تفتح المرأة الجنسى حيث تتمتع بالخبرة فلا تعود تخجل من التعبير عن رغباتها لذلك يصبح دورها أساسيا فى هذه المرحلة لأن الرجل غالبا ما يصاب بفتور فى تلك الأثناء بسبب ارتباطاته المهنية ومشاغله الكثيرة، وهى التى تستطيع جعل حياتها الجنسية مع زوجها ممتعة ومتكاملة، وبالطبع فى مثل هذه السن عليها ألا تتردد في المبادرة لإثارة زوجها الذى هو بدوره تحل الخبرة لديه مكان الاندفاع الشبابي ولذا فيقال عن تلك الفترة هى قمة الانتعاش الزوجى بالنسبة للزوجين إذا تناولاها بطريقة صحيحة.

الحياة الجنسية للمرأة في سن الخمسين

هذه السن لا تعنى بتاتا نهاية العلاقة الجنسية بالنسبة للمرأة وخاصة إذا بقيت الاندفاعات الجنسية نشطة وتدعمها المداعبات، وإن كانت رغبة المرأة الجنسية تقل مع التقدم فى السن إلا أن أنوثتها لا تتوقف بعد سن اليأس، أى أنه إذا كانت طاقتها الشهوانية قد ضعفت نتيجة توقف الإفرازات الهورمونية فهى لديها عاداتها الجنسية وعاطفتها وأحاسيسها التى تدعمها لتنعم بمتعتها.. والمرأة التى عاشت حياة جنسية موفقة تظل تحتفظ برغباتها فى هذه السن أكثر من السابق، وبالطبع هناك دور كبير يقع على عاتق الشريك .

فمثلا إذا كانت في السابق حياتها روتينية مملة، ففى هذه السن تجد فرصتها للابتعاد عن هذه الممارسات.

كما نرى أن المرأة إذا شعرت بابتعاد زوجها عنها في تلك المرحلة السنية وعدم رغبته فيها فتأخذ تلقائيا موقفا انسحابيا من تلك الممارسات.

وهكذا نجد أن الوضع النفسى هو الذى يؤثر على حالة المرأة من حيث انخفاض طاقتها الجنسية أو ارتفاعها.. أما الذى لا نستطيع أن ننكره أن المرأة تتعرض دونا عنها لمشكلات جسدية.. فأعضاؤها التناسلية تفقد نضارتها، وتصبح أقل استجابة للإثارة الجنسية فتتطلب الإثارة وقتا أطول من ذى قبل،

وتتعرض لجفاف مهبلى أحيانا يسبب لها الآلام.. وهناك حقيقة مهمة ألا وهى أن العلاقة الجنسية المنتظمة المتوازنة تساهم لحد كبير فى المحافظة على نداوة المهبل، حيث إنها تنشط عمل الجهاز الهورمونى.. وليعلم كل رجل يؤثر الابتعاد عن امرأته فى تلك الفترة أن المتعة الجنسية، وتلك الممارسات ضرورية لتوازن المرأة النفسى لأنها على أقل تقدير تشعرها بأنها مرغوبة.

سن اليأس

يطلقون تسمية "سن اليأس" على مرحلة انقطاع الحيض نهائيا أى توقف العمل المبيضى لدى المرأة.

ويكون توقف الحيض لدى بعض النساء فجائيا، بينما يحدث لدى الأخريات بشكل تدريجى مع تزايد فى التباعد بين حيضة وأخرى.

وهذه المرحلة لا يمكن التحدث فيها إلا بعد مرور سنة على الأقل من توقف الحيض.

ويحدث هذا فى حوالى سن الخمسين.. ومن الممكن أن يحدث قبل هذا بكثير، أى قبل الأربعين ويطلقون عليه " يأس مبكر".

أما إذا حدث بعد الخامسة والخمسين فيطلقون عليه " يأس متأخر".

وسن اليأس لدى كثير من النساء وراثى، فمن الممكن معرفة السن التقريبى لأى امرأة إذا عرف متى تعرضت لهذا والدتها.

وهناك عوامل غير وراثية تؤثر فى ذلك كالتدخين مثلا لأن التبغ يساعد على تناقص إنتاج الأستروجين، وأيضا الأغذية غير المتوازنة والضغوط النفسية والظروف المحيطة السيئة.. كل هذا له تأثير فى تحديد موعد سن اليأس.

أما اليأس المبكر وهو ما يحدث قبل الأربعين، فأحيانا تكون له ظروف خاصة، ويكون مثلا ناتجا عن استئصال المبيضين بالجراحة.. أو تناول بعض الأدوية كالخضوع للعلاج الكيميائى.. أو بسبب صدمة نفسية نتيجة حادث مثلا أو موت أو طلاق.. إلخ. وهذا نادرا ما يحدث. وهذه الحالة المبكرة الأخيرة

تحتاج لعلاج تعويضى بواسطة مركبات البروجسترون لتفادى النقص الهورمونى.

وفى هذه المرحلة يتوقف عمل المبيضين تماما، وبالتالى لن توجد أى خلية تناسلية فى أى مبيض. ويتوقف أيضا إفراز البروجسترون ولكن يستمر إفراز الأستروجين لبعض الوقت ثم يتوقف.

نلاحظ أن هناك اضطرابات جسدية ونفسية تحدث فى تلك الفترة الانتقالية، فما أسبابها؟

تحدث الاضطرابات الجسمية بسبب زيادة إفراز الهورمونات النخامية.. فنجد أن الغدة النخامية تستمر فى إفراز هورمونى LH &FsH لتنشيط الجريبات المبيضية ــ جمع جراب ــ وهو كيس يغلف البويضة حتى تنمو وتخرج منه جاهزة للتلقيح ــ ولكن بالطبع المبيض لا يستجيب لهذا لأنه لم يعد يحوى بويضات وينجم عن هذا زيادة فى نشاط الغدة النخامية وارتفاع نسبة هورموناتها في الدم والبول.

وهذا الإفراز المفرط يؤثر بدوره على غدد أخرى مثل الغدة الدرقية مثلا، ويسبب الاضطرابات المختلفة.

هذه الاضطرابات الجسدية أو النفسية فى تلك المرحلة الانتقالية لن تستمر للأبد، ولكن سرعان ما تتكيف الأعضاء مع فقد هذه الهورمونات وتتوازن من جديد.

- ومن الملاحظ أن هذه الهورمونات لا تؤثر على الأعضاء التناسلية فقط بل تؤثر على مجمل وظائف الجسم ومن ذلك:

هبَّات الحرارة.. وهى من العلامات الأولى لبداية مرحلة سن اليأس، وهذه الهبات ليست لها عواقب فسيولوجية مهمة ولكنها تعوق نشاط المرأة الطبيعى لأنها ليس لها وقت معين، بل يمكن أن تحدث نهاراً أو ليلا، ونجد أنه خلال دقيقتين يحمر الوجه والعنق ويتصبب عرقا.

وهذه الهبات تختلف من امرأة لأخرى من حيث شدتها وبصفة عامة هى هبات خفيفة مع معظم النساء، وقد تحدث دون احمرار في الوجه لدى بعض

النساء، وقد تكون قوية تصاحبها حالة من التصبب في العرق ليلا مما يـزعج البعض.

وأحيانا تحدث هذه الهبات قبل توقف الحيض بصورة نهائية، وأحيانا تستمر من سنتين لخمس إذا لم تأخذ المرأة أدوية تعويضية.

وهذه الهبات الحرارية أحيانا تكون غير متوقعة، إذ يكفى لحدوثها انفعـال بسيط أو ضغط نفسى.

ولكى نقلل من تلك الهبات الحرارية ينبغى أن نتجنب المنبهات والأطعمـة المضافة لها البهارات وتناول الأطعمـة الغنيـة بفيتـامين (c) و (E) وهمـا موجودان بوفرة في الثمار الطازجة من الخضر والفواكه.

وإذا كانت تسبب هذه الهبات الحرارية معاناة شديدة فلا مانع مـن تنـاول بعض المسكنات، بالإضافة للعلاج الهورموني.

- وينتج عن هذا أيضا الشعور بالتعب ويتمثل في عدة أشكال منها:

الإحساس الشديد بالتعب صباحاً.. تصلب العضلات والمفاصل مـع إحـساس بالألم عند النهوض من النوم.. نوبات من التعب المفاجئ طوال اليوم.. انخفـاض الحيوية بوجه عام مع الاحتياج لوقت طويل لاستعادة النشاط.

- ومن المشكلات التى تصاحب تلك الفترة أيضا زيادة وزن المرأة ممـا يزعج بعض النساء لشعورهن بالاقتراب من سن الـشيخوخة.. ولكـن هل لذلك أسباب؟

نعم يحدث ذلك بسبب اختلال التوازن ما بين البروجسترون والأسـتروجين في فترة ما قبل سن اليأس، وهذا يؤدى لاحتباس الماء في خلايا الجسم.. ومـن الملاحظ أن الأدوية التى توصف لعلاج هذه الحالة تزيد الشهية للطعام مما يزيد من الوزن، ومع حلول تلك الفترة الانتقالية يتضاعف الوزن الزائد لأن المـرأة تكثر من تناول السكريات وتميل لذلك كنوع من التعـويض عـن المـشكلات المرتبطة بسن اليأس.

فزيادة الوزن المزعجة في تلك الفترة تكون بفعل عوامل هورمونية وترتبط بعامل التقدم فى السن إذ يحتاج الجسم للحراريات مع تناقص النشاط.

ولتجنب هذا يجب اتباع نظام غذائى صحى والإكثار من تناول الماء لأنه يساعد على ترطيب الجلد وطرد الفضلات وممارسة بعض التمارين الرياضية بصفة منتظمة، وممارسة رياضة المشى ولو ربع ساعة فى اليوم، وبهذا ستنتهى مشكلة السمنة وزيادة الوزن التي تشكو منها الكثيرات.

- ومن الأشياء المزعجة أيضا التى تتعرض لها المرأة في سن اليأس " انتفاخ البطن" وهذا يحدث نتيجة انخفاض نسبة الأستروجين في الدم..
- وكذلك ظهور بعض التجاعيد بسبب نقص الأستروجين أيضا لأنه يساعد فى ترطيب الجلد ونقصه يتسبب فى جفافه، وبالتالي يصبح أكثر استعدادا للتجعد.. كما أن مادتى الكولاجين (collagene) والإلستين (Elastine) اللتين تشكلان الطبقة المطاطية للجلد لا تتجددان بسرعة وهذا ما يؤدى لترهل الجلد وخصوصا الوجه.

هذه التغيرات تكون سريعة في بعض الأحيان مما يؤدى لصدمة الشيخوخة.

- وأحيانا اضطراب عمل الخلايا الملونة للجلد يسمح بظهور بقع باهتة عليه، مما يدفع البعض للجوء لمؤسسات التجميل في محاولة لاستعادة بريق الوجه ثانية.

ولكن المفروض ألا ننزعج من هذا لأنه شيء طبيعى وماعلينا إلا بالذهاب لصيدلى متمرس فيحضر لنا مرهما أو كريما يحتوى على مادة الأستروجين ليرطب الوجه وأن نكثر من شرب المياه ونتناول الفواكه والخضروات الطازجة، ونتجنب التعرض للشمس طويلا، وإذا اضطررنا لهذا نستخدم كريما واقيا يحمى البشرة من الشمس. ونلجأ لطبيب متخصص لإعطائنا علاجا هورمونيا تعويضيا وهذا دوما يأتى بنتائج سريعة ومتميزة.

- وفى بعض الأحيان تظهر على المرأة بعض العلامات الذكورية (استرجال) مثل غزارة الشعر على الجلد، أو تساقط شعر الرأس أو خشونة الصوت قليلا، وهذا لتوقف المبيضين عن إنتاج الهورمونات الأنثوية، ولكنهما يظلان ينتجان الهورمونات الذكورية وبالطبع ما يحدث يكون نتيجة لتأثيرها.

ولكن إذا كانت هذه هى التغيرات الفسيولوجية ، فهل هناك تغيرات نفسية تترتب على ذلك؟

التغيرات النفسية

بعد كل ما قلناه فيما سبق عما يحدث في تلك المرحلة الانتقالية التى تعنى للكثيرات نهاية مرحلة الشباب والحيوية والتى قد تؤدى للبعض منهن بالاضطرابات النفسية إذا لم يستوعبها الطرف الآخر، ويحاول الوقوف بجانب زوجته، وألا يفقد اهتمامه بها بل يزيده لو استطاع حتى تتخطى كل هذه التغيرات وتتكيف.. وعموما هذه الاضطرابات تختلف حدتها من امرأة لأخرى حسب شخصية المرأة وظروف حياتها.. **وأعراض الاضطرابات النفسية التى تمر بها المرأة في هذه المرحلة:**

- التوتر العصبى والقلق والتعب وسرعة الغضب، ويكون مزاجها متقلبا وأحيانا بلا سبب، وتتأثر بأى سبب عارض من حولها.
- ضعف ذاكرتها.. فنجد التركيز والانتباه يصبحان أكثر صعوبة حتى أن البعض يشعرن أنهن في طريقهن لفقد الذاكرة.
- الأرق.. ويبدأ الأرق قبل بداية مرحلة اليأس وغالبا ما يطرد هذا الأرق النوم مما يسبب الإرهاق والتعب.
- انخفاض الشهوة الجنسية.. وهذه الحالة تنجم بصفة عامة من فقد الثقة بالنفس لعدة أسباب زيادة الوزن وفقد الجلد لحيويته مع وجود جفاف بالمهبل مما ينمى لدى المرأة إحساسا بأنها غير مهيأة للاتصال الجنسى .. وهذا الإحساس غالبا خاطئ لأن الإقبال على العلاقة الجنسية والعاطفية في هذه المرحلة يخفف من أية اضطرابات نفسية مصاحبة لتلك المرحلة، فسن الخمسين لا يعنى مطلقا نهاية الأنوثة بل على العكس تماما إنه سن الخبرة والتفتح للمرأة إذا تناست كل هذه الأحاديث وعاشت مع شريكها حياة سعيدة بلا منغصات ولا أوهام أو مخاوف.

- بعد عدة سنوات من تلك المرحلة يطرأ على الأعضاء التناسلية سواء الخارجية أو الداخلية تراجع صحى نتيجة غياب الأستروجين وتغدو العلاقة الجنسية أقل متعة وخاصة إذا كانت المرأة بطبيعتها لا تستثار بسهولة فإنها ستنفر تدريجيا من تلك العلاقة .. وخاصة أن المهبل سيصبح أكثر حساسية تجاه المهيجات والأمراض لأنه سيصبح أقل حموضة بسبب قلة الإفرازات **فكيف نتفادى هذا؟**

من الممكن أن نتفادى هذا بفضل الأستروجين العلاجى، فهو يعيد للخلايا كل قابلياتها.

أو بالعلاج الموضعى، الذى من الممكن أن يساعد مع العلاج الهورمونى كاستخدام مراهم مهبلية أساسها الأستروجين أو مواد مرطبة.. والأفضل الاستمرار النشط المنتظم فى العلاقة الجنسية، فهو سيكفى في الغالب للحفاظ على نداوة الخلايا.

- **العلاج الهورمونى وتأثيراته:**

يزيل العلاج الهورمونى الاضطرابات المباشرة مثل الهبَّات الحرارية ويتيح للمرأة الاحتفاظ بحيويتها ويقيها من مشكلات ممكن أن تتعرض لها على المدى الطويل.. وأيضا يحافظ على طراوة ومرونة الأغشية التى تغطى الأعضاء التناسلية فيتيح للمرأة الاستمتاع بالعلاقة الجنسية ثانية. ولكن أحيانا هذا العلاج لا يسمح به فى بعض الحالات المرضية.

وهناك شائعة تتردد بين النساء أن هذا العلاج يتسبب في حدوث سرطانات وخاصة سرطان الثدي أو الرحم فما مدى صحة هذه الشائعة؟

بالفعل العلاج بالأستروجين فقط دون موازنته مع البروجسترون قد يساعد على حدوث ذلك، ولكن هذا كان فى الفترة الماضية حيث إن مع غياب البروجسترون ووجود الأستروجين تنمو بطانة الرحم، ولكنها لاتنفصل عنه فى وقت الحيض لعدم وجودها من الأساس فتظل فى الرحم وتصبح عرضة للتسرطن.

ولكن فى الوقت الحاضر فالعلاج بهذه الهورمونات الطبيعية إذا أخذ بكميات متوازنة، فمن الممكن أن يسمح للمرأة بالحصول على دورات شهرية شبه حقيقية.

والجدير بالذكر أن العلاج الهورمونى لا يسبب السرطان، ولكن يمكن أن ينشط سرطانا كان موجودا قبل العلاج، ولهذا يجب ضرورة إجراء فحوص دورية مرتين فى السنة للاطمئنان.

ويجب البدء فى العلاج الهورمونى فى مرحلة ما قبل اليأس عندما تنقطع الدورة ثم تعود، ويتم العلاج في البداية بهورمون البروجسترون، أما العلاج الهورمونى الكامل بإضافة الأستروجين، فهذا يتم بعد مرور سنة على الأقل من توقف الحيض.

وهذا العلاج هدفه الأساسى منع الأضرار التى تحدث على المدى الطويل مثل ضمور الأعضاء التناسلية وأمراض الشرايين والقلب وهشاشة العظام، ولذلك المفروض أن تتناوله أية امرأة وصلت لتلك المرحلة حتى لو لم يكن هناك إزعاج من أى نوع.

* * *

الشذوذ فى النساء

الشذوذ الجنسى فى النساء أقل بكثير من الشذوذ الجنسى الرجالى، ولذا فهو لا يثير الجدل مثلما يحدث فى الرجال.. والغريب أن هذا النوع من الشذوذ مازال محرما فى بعض الدول التى تعترف به للرجال.. وأحيانا ينظر المجتمع لهذا النوع من الشذوذ بالاحتقار، مما يجعل هؤلاء النسوة يشعرن بالذنب أكثر من الرجال الذين يمارسون هذا.

ونجد أن العلاقة وثيقة بين إحساس الحب والإثارة الجنسية فى هذه العلاقة، فعندما ترتبط فتاة بعاطفة قوية نحو مثيلتها، وتشتد هذه العاطفة وتتأجج نارها من الممكن أن تتحول لإثارة جنسية، ومن الممكن أن تنتهى بعلاقة شاذة، ولذلك يجب على كل أسرة أن تنتبه للميول العاطفية لبناتها وتحاول فرملة أى علاقة زائدة عن اللزوم بالود والحب حتى إذا اضطر الأمر لشرح مدى خطورة العلاقة للبنت ونحصنهن دوما بتعاليم ديننا الحنيف والأديان الأخرى التى تحرم هذا تحريما باتا.

وإذا نظرنا للشذوذ بصفة عامة نجد أن الإنسان يشارك الحيوان فى مقدرته على الاشباع الجنسى مع مثيله إذا لم يتوافر لديه الجنس الآخر، وهذا يوضح لنا لماذا ينتشر الشذوذ فى المدارس الداخلية والسجون مثلا.

وكذلك فنقص الرجال في بعض المجتمعات قد يؤدى لذلك، وأحيانا يحدث بسبب الحروب مثلا أو زيادة تعداد النساء عن الرجال فى بعض المجتمعات أو العزوف عن الزواج بسبب الظروف الاقتصادية.

وقد أثبتت الأبحاث أن النساء يقبلن على هذا كلما تقدم بهن العمر وليس فى عمر صغير.

هناك بعض العوامل التى تساعد على هذا الشذوذ والتى يجب علينا أن نفطن لها ومنها:

- **أولاً: الانجذاب لأشخاص يمثلون لنا النقيض:-**

كثيرا ما نرى شخصا ينجذب لنقيضه فمثلا نجد رجلا وقورا وملتزما قد ينقاد لامرأة متحررة وغير ملتزمة ويتزوجها أحيانا وسط دهشتنا.. والحقيقة

أن كل إنسان يبدو بصورة أمام الناس وبداخله أخرى يريد أن يكونها، فإذا وجد هذا النقيض الذى يريده انجذب له ليشبع بواسطته تلك الرغبة المكبوتة داخله والتى لا يستطيع إبرازها أمام الآخرين.. فنجد مثلا فتاة عائدة من مدرستها وهى سعيدة جداً بصداقة من نوع جديد سواء لطالبة مثلها، أو لمدرسة مثلا فهذا طبيعى ولا يلتفت إليه الأهل باعتبارها مشاعر عابرة، ولكن ماذا لو امتدت هذه المشاعر وازدادت مع الوقت؟ من الممكن أن تتحول لشذوذ فكرى ثم جسدى، حيث إن العاطفة من الممكن أن تغذى هذا حيث تميل الفتاة لمعايشة النقيض وتصبح هنا المشاعر ليست عابرة وخاصة إذا وجدت استجابة مقابلة.. ولذا على الأهل تتبع تلك المشاعر ليقفوا على الحدود التى ستصل إليها.

- **ثانيا: ظاهرة " الافتتان":-**

وهى أن تفتتن الفتاة برمز معين تجد فيه ما يسعد نفسها، وتتمنى أن تكون مثله كإحدى ممثلات السينما أو الرياضيات مثلا وتنمو الصورة بخيالها وقد تصل لدرجة عالية من الحب وهذا أمر طبيعى ومؤقت فى حياة أى فتاة ينتهى تلقائيا بالنضج العاطفى وتتحول مشاعرها لعاطفة تربطها برجل معين.. ولكن لو استمرت ولم تستطع الأنثى التخلى عن تلك المرحلة لتعبر بشعورها للجنس الآخر فهذا ممكن يعرضها للشذوذ.

- **ثالثا: الأمومة:-**

تلعب الأم دوراً مهما في حياة الابنة وإذا لم تكن عطوفة وحنونة وتعاملها بقسوة تبحث الابنة عن البديل فى امرأة أخرى قد تصبح عشيقتها فى يوم من الأيام لو كانت الرغبة الجنسية لديها مرتبطة أو ملتصقة بهذا الحب.

- **رابعا: اكتشاف الذات:-**

عندما تصل الفتاة لمرحلة ثقتها بنفسها وتنضج عاطفيا وتشعر برغبة الآخرين فيها وتبدأ تشعر بأمومتها وتتحول لفتاة ناضجة بالطبع ستنخفض لديها حدة الافتتان بالغير، وستجد الحياة عادية. أما الفتاة التى لا تشعر بذلك ويصبح من الصعب وصولها لاكتشاف ذاتها ونضجها العاطفى، وتظل واقفة عند تلك المرحلة وتظل أسيرة لعالم الطفولة ولا تشعر بأنوثة كاملة بل تظل مبهورة

بأنوثة غيرها والتى لاتجدها فى ذاتها من وجهة نظرها حتى لو كانت كاملة الأنوثة.. فهذه الفتاة تشعر بإحباط جنسى يؤدى دائما لهروبها من الجنس الآخر لعدم ثقتها بأنوثتها بل الغريب إنها تبحث عن شريك أنثوى يشاركها عاطفيا وليس جنسيا فى بادئ الأمر.

وفى معظم العلاقات الشاذة النسائية نجد أحد الطرفين يكون المسيطر أى يمثل دور الرجل وهؤلاء يلبسن بالفعل ملابس رجالية ويقصصن شعورهن ولا يحببن وضع المساحيق ويلجأن للتدخين أحيانا.

وقد أكد علماء النفس ومنهم "فرويد" أن كل فتاة فى فترة معينة من عمرها تميل لتقليد الرجال وهو ما علله فرويد بأن هذا يرجع لغيرتهن منهم ولرفضهن تفوق الرجال عليهم وتسلطهم.. فالفتاة فى داخلها تشعر إنه الجنس الأقوى.

ويرى البعض أن هذا الشذوذ يكون نتيجة لعوامل نفسية مختلفة غالبا ما تكون الأسرة لها دور فيه دون أن تدرى.

ويرى البعض الآخر أن هذا الشذوذ هو نتيجة لخلل هورمونى وعوامل وراثية أدت إليه.. لكن الأدلة العلمية فى هذا النحو غير دالة على ذلك.

وعلى غير المتوقع من الممكن أن نجد تلك العلاقة النسائية الشاذة مشبعة للطرفين، وإن كان البعض يشعرن بالإحباط لعدم استطاعة المرأة القيام بدور الرجل كاملا على الرغم من أنهن يصلن للنشوة عن طريق ممارسة العادة السرية.

ومعظم الشاذات يرين أن تلك العلاقة أفضل من علاقتهن بالرجال وأنهن أكثر استقراراً وإرضاء لبعضهن البعض إذا ما قورنت علاقتهن بالعلاقات الأخرى كالرجال الشواذ مثلا.. وهؤلاء ينسين أنهن يفتقدن أهم الأشياء وهى الراحة النفسية لممارسة الحياة السوية التى فطرن عليها والتى نادت بها جميع الأديان.

* * *

الأمراض التى تنتقل بالعدوى الجنسية

هذه الأمراض أصبحت منتشرة بصورة فائقة بين النساء والرجال على حد سواء، وقد تكون هى المسئولة فى معظم الأحيان عن وجود حالات عقم.

وأسباب انتشارها: ممارسة علاقات جنسية عابرة مع أكثر من شخص.. أو بدء النشاط الجنسى فى سن مبكرة، أو عدم وجود وقاية صحية كافية أو بسبب بعض الممارسات غير السوية، وأيضا بسبب إدمان المخدرات.

والخطير فى هذه العدوى الأمراض التى تبقى مجهولة لفترة طويلة ولايعلم عنها الشخص الذى يحملها شيئا، ومع ذلك يكون مصدر عدوى.

ومن الأعراض التى تصاحب المرض المنتقل بالعدوى الجنسية التهاب غير حاد أو التهاب حاد.

الالتهاب غير الحاد يلاحظ أنه يصاحبه سيلان مهبلى أكثر من المعتاد، له رائحة كريهة، ولون مختلف وإحساس بحرقان عند التبول وزيادة الرغبة فى ذلك.. حساسية تسبب حكا فى المهبل والفرج وانتفاخ الغدة اللمفاوية الموجودة فى الفخذ.. وأحيانا ظهور تقرحات وبثور على الأعضاء التناسلية.. وأخيراً الإحساس بألم أثناء الممارسة الجنسية.

أما الالتهاب الحاد فيبدو واضحا فى آلام أسفل البطن أو فى الخاصرتين مع ارتفاع فى درجات الحرارة.. وفى بعض الأحيان وجود نزيف فى غير وقت الحيض.

ولكن إذا حدث لا سمح الله- وتعرضت إحدى النساء لهذا فكيف تتصرف؟!
أولا: تمتنع عن أية ممارسة جنسية.. **ثانيا:** تنبه الزوج ليتفادى العدوى.. **ثالثا:** الذهاب للطبيب المتخصص فى أسرع وقت للوقوف على الحالة المرضية ومحاولة علاجها قبل أن تتفاقم.. **رابعا:** يجب أن يشمل هذا العلاج كلا من الزوجين.. **خامسا:** اتباع طرق العلاج بدقة وعدم إهمالها حتى لو اختفت الأعراض إلى أن يسمح الطبيب بذلك.

وكل الأمراض يمكن شفاؤها بسهولة إذا أسرعنا فى العلاج باستثناء مرض نقص المناعة المكتسبة فهو مرض من الصعب الشفاء منه.

وللوقاية من هذه الأمراض يجب تجنب العلاقات الجنسية خارج الزواج.. والحذر من الزوج المعروف بمغامراته الجنسية.. النظافة والعناية الصحية قبل وبعد الممارسة.. تجنب العلاقة الجنسية "الشرجية" لأنها تساهم فى انتقال الجراثيم.. أما إذا كان هناك خوف من بعض الأمراض المعدية فلا مانع من استخدام الزوج للواقى الذكرى.

ومن أبرز الجراثيم والفطريات المسببة للأمراض الجنسية:

- فطر :كانديدا ألبيكان(Candida albicans) ويسبب من الفُطار(Mycoses).
- الطفيلية السوطية(TrichomonasVaginalis) وتسبب مرض التريكوموناز التناسلى.
- بكتيريا(Gonocoque de Neisser) وتسبب مرض السيلان المخاطى (Gonorrhea).
- البكتيريا الغمدية(ChlamydiaeTrachomatis)وتسبب مرض الكلاميديوز(chlamydiose).
- الميكو بلازما وتسبب مرض الميكوبلاسموز.

ومن الفيروسات:

- فيروس الحلاء البثرى (Herpes Simplex) يسبب مرض الحلاء البثرى المهبلى (Herpes genital).
- فيروس(Papillomavirus) يسبب مرض التورم الثؤلولى (Condylomes).
- فيروس(Hiv) ويسبب مرض "الإيدز" أو نقص المناعة المكتسبة.

وبالطبع توجد الكثير من الطفيليات والجراثيم التى تسبب الأمراض الجنسية، والتى لا يمكن حصرها ولكن هذه أبرزها.

يختلف علاج الأمراض الناتجة عن الطفيليات عن الناتجة عن البكتيريا أو الفيروس مثلا، ولذا لابد من اللجوء للطبيب وعمل الاختبارات والتحاليل المعملية اللازمة.

وسنعطى نبذة مختصرة عن الأمراض التى تنتج عن طريق العدوى وبعض طرق علاجها والوقاية منها بحسب المعلومات المتاحة.

أولا: الفُطار المهبلى(My coses):

وهذا المرض واسع الانتشار ويسببه فطر من فصيلة الخمائر، وقد نوهنا عنه ويسمى "كانديدا ألبيكان" وهذا الفطر يعيش فى القنوات الهضمية ومصدر هذا الفطر غالبا ما يكون معويا ويساعد على تكاثر هذا الفطر حموضة المهبل التى تسمح بتكاثره، وكذلك الالتهابات المهبلية الناتجة عن العلاقات الجنسية تساعد على بقائه.

وأهم أعراض هذا المرض:

- حساسية شديدة وحكه غير محتملة فى الفرج والمنطقة الشرجية.
- حرقان أثناء التبول.
- التهاب شديد فى الفرج.
- سيلان مهبلى له رائحة ولون.

وبالطبع لابد من اللجوء للطبيب وخضوع الزوجين معا للعلاج والاستجابة للعلاج مهما طال الأمر، لأن هذا النوع من الفطريات شديد المقاومة .

وتنصح المرأة التى تتعرض لذلك بأن تستخدم الماء المضاف إليه بيكربونات الصودا بوضع ملعقة صغيرة للتر ماء فى التنظيف الداخلى للمهبل لأن هذا يخفف من حموضة المهبل ويمنع تكاثر الفطريات.

- **وللوقاية من هذا المرض هناك بعض الطرق منها:**

- تناول مشتقات الحليب وخاصة اللبن الرائب والزبادى.
- التقليل من تناول المضادات الحيوية التى تفسد البكتيريا المهبلية.

- إجراء التنظيف المهبلى والتنظيف الخارجى واستخدام منشفة نظيفة وقفازات.

- عدم الإفراط فى الممارسة الجنسية.

ثانيا : مرض التريكوموناز المهبلى(Trichomonase)

ينتقل هذا المرض من خلال العلاقة الجنسية، ويمكن أن تسببه الثياب الداخلية الرطبة غير النظيفة.

وهو مرض شائع ولكنه ليس بخطير لأنه ينحصر فى المهبل وتتسبب فيه طفيلية مجهرية يطلق عليها :(TrichomonasVaginalis)

وأعراض هذا المرض:

- إحساس بحرقان فى الفرج ومدخل المهبل، ومن الممكن أن يمتد لباطن الفخذين.
- سيلان مهبلى له رائحة كريهة.
- الإحساس بألم أثناء الممارسة الجنسية.

وفي مثل هذا المرض لابد من التوجه للطبيب ليصف العلاج المناسب سواء المضادات الحيوية أو المراهم الموضوعية، وغالبا مايصف الطبيب علاجا ضد الفُطار المهبلى(Antimycasique).. ولابد للزوج من تلقى العلاج هو الآخر، ويجب الامتناع عن الممارسة الجنسية طوال فترة العلاج.

ثالثا :الكلاميديوز(chlamydiase).

هذا المرض يعتبر الأكثر انتشاراً بين الأمراض الجنسية وتتسبب فيه بكتيريا صغيرة تسمى (chlamydiae Trachomatis). وخطورة هذا المرض تكمن فى أنه يصيب الشابات ما بين٢٠:٣٠ سنة وهو المسئول الأول عن التهابات القنوات، وغالبا ما يؤدى لعقم.

- **أهم أعراضه:**

فى بداية المرض لا تظهر له أعراض، ومع ذلك تكون العدوى موجودة من المرأة للرجل دون أن تدرى شيئا، ومع الوقت تظهر الأعراض وهى عبارة عن:

- سيلان مهبلى.
- حرقان أثناء التبول.
- إحساس بالألم أثناء الجماع.
- آلام فى المفاصل والتهاب في الغشاء المخاطى الذى يغطى كرة العين ويبطن الأجفان ويسمى "الملتحمة".

ملحوظة: أعراض هذا المرض تكون خفية عند الرجل أيضا، وهى عبارة عن سيلان خفيف ليس له لون ولزج قليلا وغير مؤلم يخرج من القضيب بين الحين والحين وترافقه آلام والتهاب الملتحمة كما قلنا من قبل.

ملحوظة أخرى: يمكن الكشف عن هذا المرض من خلال الفحص المعملى لعينات مأخوذة من المهبل وعنق الرحم ومجرى البول.

وقد توجد عند تحليل الدم جسيمات مضادة (Anticorps) تجزم بوجود المرض، وهذه الجسيمات يولدها الجسم ليدافع بواسطتها عن نفسه ضد الاعتداءات الجرثومية.

وبالطبع ستلجأ المريضة للطبيب المختص الذى غالبا ما سيصف لها بعض المضادات الحيوية الخاصة بالبكتيريا، وخلال فترة العلاج التى يحددها الطبيب يجب أن يخضع الزوج للعلاج ويمتنعان عن الجماع.

رابعا: الميكوبلاسموز (Mycoplasmoses)

لا توجد معلومات كافية عن هذا المرض، ولكن المتاح يقول إنه ينتج عن نوعين من البكتيريا يعيشان فى المهبل وهما :

(Mycoplasma hominis , Ureaplasma urealyticum)

وهذه البكتيريا تنمو عند حدوث التهابات، أو بسبب بعض الأنواع من الأدوية وتصبح مسببة للمرض.

- **أعراض المرض:**

- تبقى الأعراض مختفية ومجهولة فى حوالى ٤٠% من الحالات.
- ويكون لدى المرأة سيلان مهبلى قليل مع حرقان خفيف أثناء التبول.

- وأيضا إذا أصاب هذا المرض الرجل يحدث له سيلان قضيبى خفيف وخاصة عند الصباح.

وكما قلنا فى السابق لابد من الذهاب للطبيب المختص بمجرد الشعور بأى عرض من هذه الأعراض، ولابد أن يتناول الزوج العلاج مع زوجته والالتزام به وتوخى الدقة فى أخذه لأن هذا المرض عواقبه وخيمة فقد يؤدى لالتهاب القنوات، فيحدث إجهاض متكرر يليه عقم، وأيضا فى الرجال يحدث عقم نتيجة التهاب البربخ ــ وهو القناة التى تقع خلف الخصية.

خامسا: السيلان المخاطى (Blnn orrhca)

وهذا المرض ينجم عن بكتيريا تسمى (Gonococci) وتنتقل العدوى به بواسطة الاتصال الجنسى، وخاصة عندما يكون مع أشخاص عديدين، وينتقل أيضا بواسطة المناشف للشخص المصاب.

أعراضه:

غالبا لا تظهر علامات المرض على المرأة، ولكنه ينتقل بواسطتها للشريك بسهولة، واللاتى تظهر عليهن الأعراض لا تكون مزعجة، فهى عبارة عن:

- سيلان مهبلى أكثر من المعتاد لونه يميل للصفرة.
- حرقان خفيف أثناء التبول.
- ألم أسفل البطن.

- **والملاحظ أن الأعراض التى تصيب الرجل تكون أقوى بكثير من المرأة وهى:**

- خروج سيلان متقيح من القضيب.
- يكون لون البول عكرا.
- ألم شديد أثناء التبول.

ويكتشف المرض عن طريق التحاليل المعملية المأخوذة من المهبل وعنق الرحم ومجرى البول ومن خلال فحص عينة من الدم.

ويجب ألا يهمل علاج هذا المرض لأن هذا سيترتب عليه بالنسبة للمرأة امتداد الالتهاب للرحم والقنوات مما يؤدى للعقم .. وبالنسبة للرجل قد يمتد الالتهاب للجهاز البولى والتناسلى، وتكون عواقبه وخيمة، فيجد صعوبة فى التبول لضيق مجرى البول والتهاب الجهاز التناسلى وقد يؤدى به للعقم أيضا.

ومن الأفضل أن يعرض المريض على الطبيب المختص لوصف العلاج والشفاء منه يكون سريعا، ولكن تجب مراقبة المرض حتى تزول آثاره سريعا.

سادسا: السفلس أو الزهرى (Syphilis).

هذا المرض له تاريخ طويل ومعروف منذ القدم وتتسبب فيه بكتيريا حلزونية الشكل تسمى (Treponema pallidum) .

وهو يتسم بأنه شديد العدوى، ولا يلاحظ فى بداياته وينمو ببطء على سنوات طويلة وإذا لم يكتشف فى وقت مناسب ويحصل المريض على العلاج المناسب من الممكن أن يؤدى لوفاته.

وأعراض هذا المرض :

ينتقل المرض عن طريق علاقة جنسية معدية، بعد حوالى ثلاثة أسابيع من حدوثها يظهر تقرح صغير فى المهبل أو عنق الرحم فى معظم الأحيان.

هذا التقرح يكون صلب القاعدة يصاحب وجوده ظهور غدد لمفاوية متصلبة فى ثنية الفخذ ويكون غير مؤلم.

وجود هذا التقرح من الصعب أن يلاحظه الشخص المصاب وخاصة إذا كان في عنق الرحم، ومع ذلك يكون شديد العدوى وينقل المرض دون أن يدرى.

يمكن ظهور التقرح فى أماكن أخرى غير الأعضاء التناسلية كالفم أوالأصبع.

مع العلم أن اكتشافه أسهل بالنسبة للرجل إذ يظهر بشكل دائم على رأس القضيب.

بعد مرور من ستة لثمانية أسابيع تختفى القرحة الظاهرة، وكذلك الغدد اللمفاوية المتصلبة.. وتظل جرثومة السفلس موجودة، بل تتوغل فى أعماق الأعضاء التناسلية.

وبعد شهرين أو ثلاثة من الإصابة يصل المرض للجلد والأغشية المخاطية فيظهر طفح جلدى وردى اللون فى جميع أنحاء الجسم، ويمكن أن يصاحبه ظهور بقع رمادية أو شديدة الاحمرار فى المهبل وعلى الشفتين وأحيانا داخل الفم كذلك تنتشر بثور صغيرة فى الكف وباطن القدم أو حول الفم .

هذه البثور والتقرحات شديدة العدوى، ويمكن أن تستمر لشهور وفى تلك الأثناء تصاب الأعضاء الداخلية كالكبد أو الكلى بالمرض دون ظهور أية أعراض أو علامات تدل عليه.

بعد ذلك تختفى تماما تلك الظواهر الجلدية لعدة سنوات.. والغريب أن نتائج فحص الدم فى تلك الأثناء تكون عادية جدا، بينما يواصل المرض فتكه بالأعضاء الداخلية للجسم، ومن هنا تكمن خطورته وخاصة أنه قد يصل للرأس والنخاع الشوكى والعينين، وقد ينتهى بالمريض إما مشلولا أو مجنونا وهذه الحالات الشديدة قد قلت كثيرا عن ذى قبل لتطور طرق العلاج وطرق الوقاية.

كيفية الكشف عن هذا المرض:

يتم تحليل عينة من الدم بحثا عن الجسيمات المضادة (Anticorps) التى يشير وجودها إلى الإصابة بجرثومة السفلس.

وأيضا تؤخذ عينة من التقرح وتفحص بالمجهر بحثا عن الجرثومة الحلزونية .

ولكن من الملاحظ أنه خلال الفترة الطويلة التى لا تظهر فيها أعراض المرض، لا تبين التحاليل وجود الجسيمات المضادة على الرغم من وجود الجرثومة.

وخطورة هذا المرض تزداد مع الحوامل، حيث تستطيع هذه الجرثومة اختراق المشيمة (مشيمة الجنين) بداية من الشهر الرابع للحمل والوصول للجنين، ويؤدى هذا إما لإجهاض أو لولادة طفل مصاب بنفس المرض.

وعلى الرغم من كل ما مر بنا نستطيع أن نقول إنه إذا كان المرض فى أوله وحصل المريض على العلاج السليم فنسبة شفائه تكون عالية، ولكن لو بدأ فى مرحلة متأخرة فسيحتاج لوقت أطول، ولكنه سيحصل على شفاء تام فى النهاية.

سابعا: التهاب الكبد (ب) ("Hepatite "B).

ينجم هذا الالتهاب عن فيروس ينتقل فى أكثر من ٥٠% من الحالات بواسطة اللعاب أو الدم أو الحيوانات المنوية أو الإفرازات المهبلية، لذلك فهو من الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس.

- **أعراض المرض:**

- إحساس بالتعب.
- درجة حرارة مرتفعة.
- إصفرار الجلد.

يعالج حسب حالة المريض والراحة ضرورية جداً للشفاء.

وللوقاية من هذا المرض يوجد تطعيم خاص به وهو ضرورى للأشخاص المعرضين للعدوى مثل العاملين بالمستشفيات أو المتعاطين للمخدرات.. إلخ.

ثامنا: القُوباء أو العُقْبول التناسلى (Herpes Genital).

هذا المرض من الأمراض المنتشرة جداً وينجم عن فيروس يسمى الحلاء البثْرى (Herpes Simplex) ، وينتقل من خلال الاتصال الجنسى.. وهناك أيضا عدوى غير مباشرة عن طريق الأشياء المستخدمة للحمام وهى نادرة.

وهذا المرض غير قابل للشفاء، سواء كان في الفم أو في الأعضاء التناسلية، فحين يدخل الفيروس للجسم لا يخرج منه ثانية، وبعد انقضاء فترة الالتهاب يستوطن الغدد الليمفاوية القريبة منه ويكمن فيها.

وينشط مجدداً مع أى إرهاق نفسى أو تعب أو مع اقتراب فترة الحيض، فنجده يترك مكمنه ويبدأ فى ممارسة عمله.. ولذا فنجد أن المرض يظهر من وقت لآخر، ويستمر مع المريض مدى الحياة.

والعدوى فى هذا المرض تتم فى فترة الالتهاب فقط، لذلك ينبغى تجنب العلاقات الجنسية فى تلك الفترة.. واستعمال الواقى الذكرى لا يمنع انتقال المرض.

- **أعراض المرض:**

-بداية يشعر المريض بوخز فى مكان محدد من الجلد أو الأغشية المخاطية.

-سرعان ما تظهر فى مكان الوخز مساحة حمراء تنمو فيها حويصلات صغيرة متجمعة وممتلئة بالماء.. ثم تنفتح فيما بعد هذه الحويصلات وتنتج عنها جروح صغيرة مؤلمة، ولكنها تشفى فى خلال أسبوع ولا تترك أثراً.

-وفى الحالات الشديدة من المرض ممكن أن تظهر "دمامل" مع ارتفاع قليل فى درجة الحرارة.

وتعالج "القوباء" باستعمال الحبوب أو المرهم الموضعى للتخفيف من الألم، أو كما يصف الطبيب المعالج.. والعلاج هنا كل هدفه تخفيف الألم والعمل على شفاء الجروح فقط.. أما الشفاء التام فلا ينفع معه علاج لأنه لم يكتشف علاج يقضى على هذا الفيروس نهائيا.

- **ملحوظة:**- أكبر خطر تواجهه المرأة الحامل فى لحظة الولادة إذا كانت تحمل هذا الفيروس لأنه يمكن أن ينتقل للطفل لحظة ولادته فيعرضه للإصابة بالتهاب السحايا أو التهاب الدماغ هذا الأمر الذى قد يؤدى لوفاته.

ولذا إذا تعرضت المرأة لفيروس القوباء قبل الولادة بحوالى شهرين عليها أن تعلم طبيبها بالضرورة .. وفى هذه الحالة من الأفضل أن تلد بعملية قيصرية حتى تتفادى المشاكل التى قد تضر بها وبوليدها.

تاسعا: الورم الثؤلولى (Condylomes).

هذا المرض يطلق عليه أيضا " عُرْف الديك" ويتسبب عن فيروس ينتمى لفصيلة الحليميات (Papillonavirus) . وهذه الفصيلة بها أيضا فيروسات قد تتسبب في سرطان عنق الرحم، ولذا يجب عدم التساهل فى علاج هذا الورم وخاصة أنه شديد العدوى ولا يتم انتقاله إلا خلال العلاقة الجنسية.

- **أعراض هذا المرض:**

فى معظم الأحيان لا تظهر أعراض له ولا يكتشف إلا من خلال الفحوص المجهرية، أو من خلال الاختبار بمحلول حمض الخل (Aciticaid acticaid) وفحص عنق المهبل بالمنظار المهبلى.

وإذا كانت الأورام والجروح كبيرة يمكن رؤيتها بالعين المجردة فتظهر على شكل " ثآليل" صغيرة زهرية اللون أو رمادية فى الجوانب الداخلية للشفرين الكبيرين أو الصغيرين، وفى مدخل المهبل وعلى عنقه، ويمكن أن تظهر على فتحة الشرج.

ولعلاج هذا الورم يجب إزالة الزوائد الثؤلولية لمنع تكاثرها، وتستخدم في هذا أساليب متنوعة سواء كيميائية أو بأشعة ليزر أو بالثلج الكربونى أو التخثير الكهربائى والآزوت السائل.

بعد العلاج يبقى المريض تحت المراقبة الدورية لعدة أشهر تحسبا لعودة المرض ثانيا. وأيضا يجب أن يخضع الزوج للفحص والعلاج تجنبا للعدوى.

عاشرا: السيدا " Sida" الإيدز.

هذا المرض يصيب بالدرجة الأولى اللوطيين ومدمنى المخدرات لأنه ينتقل بواسطة سائلى الحياة: الدم والمنى! وعلى الرغم من الجهد الذى بذله العلماء والباحثون لاكتشاف علاج يقضى على هذا المرض أو لقاح يمنع الإصابة به، إلا أنه لم يتم أى اكتشاف حتى الآن وكل ما تمكنوا منه اكتشاف المرض نفسه ومحاولة إطالة عمر المريض ليس أكثر.

وكلمة " Sida" ما هى إلا اختصار للعبارة الفرنسية:

(Syndrome d'Immuno – Deficience Acquise)

وترجمتها: " أعراض نقص المناعة المكتسب". وعندما يصاب الشخص بهذا المرض تظهر عليه اضطرابات ناتجة عن ضعف دفاعاته المناعية، وهذا الضعف يكتسبه المريض نتيجة مهاجمة الفيروس له.

وهذا الفيروس يقتل جزءاً من الكريات اللمفاوية (T٤) وهى نوع من الكريات البيضاء التى تحمى الجسم من الاعتداءات الجرثومية فيصبح المصاب فريسة للالتهابات التى تعرضه للموت.

وهى نوع من الكريات البيضاء التى تحمى الجسم من الاعتداءات الجرثومية.

وهذا الفيروس (Hiv) يتسم بقدرته على دمج جزيئاته الوراثية بالجزيئات الوراثية للخلية المصابة.. فتنتج خلية جديدة ناشئة عن انقسام الخلية السابقة المريضة فتكون حاملة الجزيئات الوراثية لفيروس الإيدز، لهذا السبب يبقى الفيروس متمكنا فى خلايا الجسم.

يظل الفيروس كامنا فى الكريات اللمفاوية لعدة سنوات دون أن تظهر على المريض أية أعراض تدل عليه.. وفى هذه الحالة يطلق عليه " حامل للفيروس" ، ويكون معديا فى تلك الأثناء.

ثم يتكاثر الفيروس بعد بضع سنوات، ويغزو كل الكريات اللمفاوية بالتدريج إلى أن يفقد الجسم كل دفاعاته المناعية ويبدأ المرض مرحلة جديدة.

وينتقل فيروس " الإيدز " بشكل أساسى من خلال الدم والمنى والإفرازات المهبلية التى تحتوى على كريات لمفاوية.. وتلك الكريات اللمفاوية هى الكريات البيضاء التى تستضيف الفيروس.

والانتقال عن طريق المسالك الدموية يتم هنا بعدة طرق، منها تبادل الإبر الملوثة بالمرض وخاصة ما بين مدمنى المخدرات، وهذا المصدر يعتبر أساسا لانتشار المرض وخاصة لدى النساء.

أما انتقاله عن طريق نقل الدم للمرضى، فقد اتخذت السلطات الصحية إجراءه تجرى على أى متبرع للتأكد من خلوه من الأمراض. وللتأكد من سلامة الدم يخضع لمعالجة حرارية تقتل فيروس " الإيدز "، وذلك قبل نقله للمريض.

أما الانتقال بالمسالك الجنسية فيتم من خلال المنى أو الإفرازات المهبلية عندما تتقابل بالدم فيدخل الفيروس للجسم من خلال الدورة الدموية ويتمركز فى

الكريات البيضاء للدم.. ثم ينتقل بعد ذلك من خلال أى اتصال جنسى حينما يلتقى المنى أو الإفرازات المهبلية بالغشاء المخاطى للمهبل أو الحشفة.

ويكفى لانتقال الفيروس وتسلله للدم وجود خدش ولو بسيط فى هذه الأغشية.. لذلك فإن الممارسة الجنسية الشرجية تسهل انتقال الفيروس للدم لأنها أكثر عنفا من غيرها، وينتج عنها بالضرورة خدوش بسيطة.. ولذا يكثر انتشار الإيدز فى الأوساط اللواطية.

وهكذا وبعد ما أوضحناه نجد أن انتقال المرض من الرجل للمرأة أسهل من العكس لأن الغشاء المهبلى للمرأة أضعف من غشاء حشفة الرجل.

ومن المؤسف انتقال فيروس " الإيدز " من الأم المصابة لجنينها، ويحدث هذا فى الأسبوع الثالث عشر من الحمل من خلال المشيمة (Placenta) .

وقد ينتقل أيضا الفيروس من المرأة المصابة للرجل أثناء إثارتها للقضيب بواسطة الفم.. وأيضا من الرجل المصاب إلى المرأة إذا قذف فى فمها.. وقد عرفنا من قبل أن هذا الفيروس ينتقل من دم لدم أو من منىّ الرجل لدم المرأة، أو من الإفرازات المهبلية لدم الرجل.

وتعرف المرأة أنها تحمل هذا الفيروس من خلال فحص مخبرى خاص به.. ويهدف هذا الفحص إلى اكتشاف وجود الجسيمات المضادة لفيروس (Hiv) في الدم. وإذا كانت النتيجة إيجابية يجرى اختبار آخر أكثر دقة للتأكد من النتيجة.

أما إذا كانت النتيجة سلبية فهذا ليس معناه عدم وجود فيروس لأن الجسيمات المضادة لا تظهر إلا بعد شهرين أو ثلاثة من تواجد الفيروس، لذلك يجب إجراء اختبار ثان بعد ثلاثة أشهر من الفحص الأول للتأكد.

ومعنى أن شخصا "حاملا للفيروس(Seropositive)لا يعنى أنه مريض بالإيدز وإنما هو مجرد مضيف للفيروس، ويطلق عليه " حامل سليم" أى غير مصاب. ولكن هذا الشخص ممكن أن يصير مريضا فى وقت لاحق لأن الجسيمات المضادة لهذا الفيروس تصبح غير قادرة على قتله .

فعندما يصاب الجسم بأى نوع من الفيروسات يبدأ بإنتاج جسيمات صغيرة مضادة (Anticsrps)، وهذه الجسيمات مهمتها أن تقضى على هذا الفيروس.. ومعنى التشخيص الإيجابى فى هذه الحالة يعنى أن الشخص قد التقط هذا الفيروس (Hiv)، وأن الجسم أنتج هذه الجسيمات لمهاجمته.

ولكن ما يهمنا في هذا الصدد أن الشخص الحامل لهذا الفيروس فقط أو الذى لم يستطع مقاومته وأصبح مريضا أى في جميع الأحوال يمكن نقل المرض لغيره.

ومن هنا نرى أن على أية امرأة الخضوع للفحص الطبى كل ستة شهور حتى لو لم تشعر بأية أعراض وقاية لها لأنه فى بعض الحالات يمكن مباشرة العلاج قبل ظهور المرض.

ولا توجد أية احتياطات أو سلوكيات واجب اتخاذها خلال فترة احتضان الفيروس لأنه لا ينتقل بالاحتكاك العادى ولا حتى بالتقبيل، ولكنه ينتقل بالممارسة الجنسية، وعلى أية امرأة تعلم أنها تحمل هذا الفيروس أن تخبر زوجها حتى يخضع للفحص هو الآخر واستعمال الواقى الذكرى أثناء الممارسة.

- **أعراض المرض:**

فى البداية يمكن أن تحمل المرأة الفيروس لسنوات عديدة دون أن تظهر له أعراض، ولكنها فيما بعد تظهر حيث يتكاثر الفيروس وتضعف الدفاعات المناعية للجسم، وتظهر اضطرابات مختلفة منها:

-إسهال يستمر لفترات طويلة.

-الإحساس بالإرهاق والتعب الشديد.

-إرتفاع فى درجة الحرارة.

-تحول فى الجسم فيبدأ فى الضعف والوهن.

-ظهور أنواع مختلفة من الالتهابات الصغيرة .

وهكذا يبدأ الجسم فى فقد كل دفاعاته المناعية تدريجيا تحت تأثير فيـــروس (Hiv) الذى يكون قد تكاثر وقضى على جميع الكريات اللمفاوية من نوع (T٤) وهى كريات بيضاء.

وبالطبع فى هذا الحال يصبح الجسم غير قادر على مقاومة تلك الاعتداءات الجرثومية، فيصاب بعدد من الأمراض الإضافية يطلق عليها اســم " أمــراض استغلالية أو انتهازية" لأنها تستغل ضعف الجسم وتغزوه.

وأيضا يصبح الجسم غير قادر على مقاومة التكــاثر الفوضــوى للخلايــا فيصاب بأنواع مختلفة من السرطانات .. وعندما تصبح كل الأعضاء مــصابة: الجلد والأغشية والرئتان.. والجهاز الهضمى.. إلخ يتعرض المريض للموت.

والخلاصة أن فيروس (Hiv) ينجح فى القضاء على الجهاز المناعى تماما، ويصبح المريض فريسة للأمراض الانتهازية كمــا ســبق وقلنــا والأمــراض العصبية والسرطانية.

ولا توجد سبل علاج فى الوقت الحاضر تقضى على هذا الفيروس، وهناك محاولات كثيرة من الباحثين فى هذا المجال نتمنى أن تصل لنتيجة ولكن محاولة العلاج تقتصر على معالجة بعض الأمراض الانتهازية أو إعطاء علاج مــضاد للفيروس ليبطئ تطوره وعلاجه لمحاولة تقوية جهاز المناعة.

- وفى النهاية ربما أسهبنا فى شرح وتوضيح هذا المرض بالذات، وذلك لخطورته على المرأة وجنينها إذا كانت حاملا، ولابد من تواجد وعى وتوعيــة حول هذا المرض وطرق العدوى والوقاية منه من أجهزة الدولــة الإعلاميــة، ومن الجمعيات التى تتولى مثل هذه الأمور الماثلة نظراً لخطورته وصــعوبة علاجه، ودائما نقول الوقاية خير من العلاج.