الفصل الثامن

فن الحب

قد يبدو سخيفاً أن أشير على النساء الراشدات بأى شيء عن فن الحب وطرائقه : فمن المحقق أنه حين تصل المرأة إلى منتصف الحياة فلنا أن نتوقع معرفتها الكثير عن هذا الموضوع . بيد أن هذا ليس هو الحال فعلاً ، ذلك أننا كثيراً ما نجد المرأة – وربما الرجل أيضاً – على جهل مخيف به .

وتعنى عبارة « فن الحب » للغالبية من الناس – فنَّ ممارسة الحب ؛ أى فن الاتصال الجنسى وطريقته وهذا صحيح إلى حد ما ؛ لأن الإنسان بحاجة إلى قدر كبير من المهارة للوصول إلى أقصى درجات اللذة والسعادة التى يمكن أن تستمد من واحد من أهم ما يقوم به من ضروب النشاط . ولكن الكثيرين ممن يحاولون ممارسة الحب على نحو أفضل يغفلون الكثير من جوانبه غير الجسدية : فمثلا لنقف برهة قصيرة عند تعبير « ممارسة الحب » : هل خطر لك إطلاقا أن هذا التعبير يعنى فى الواقع صنع الحب ، أو خلق الحب ، حيث لم يكن له وجود من قبل !

ومن خلال كثرة الاستخدام فقدت هذه الكلمات الكثير من معناها مثل أغلب الكلمات الحية فى أى لغة فقد أصبحت كلمة « أحبك » عادية جداً وكادت تفقد كل معنى لها ، ومع ذلك فإن الحقيقة الباقية تقضى بأنه لابد للنجاح فى فن الحب من ممارسة الحب فى أصدق وأدق معنى حرفى لهذا التعبير ؛ إذ يجب أن تخلق الحب فى قلبك ، كما يجب أن تخلقه فى قلب شخص آخر ، ويجب أيضا أن تعطى الحب ، كما يجب أن تستقبليه .

وفى الواقع أن كل شيء نعمله فى هذه الحياة تعبير عن الحب بصورة ما ، حتى فى عملنا اليومى فإننا نعبر عن حبنا : أى إذا كنا نقوم بالعمل الذى نحبه ؛ فليس هناك شيء نفعله بدون أن يعكس بطريقة ما حالتنا الانفعالية الداخلية سواء أكانت حبًّا أم كراهية أم عدم اكتراث .

والكراهية ليست فى واقع الأمر إلا حباً معكوسا !

ويمكن النظر إلى الحياة من حيث إنها مكونة من أربعة عناصر : العمل ، واللعب ، والعبادة ، والحب ، ولكن الحب يتخللها جميعاً : فالعمل مثلاً حب مرئى ، واللعب عمل شىء تحبينه ، وحين تتعبدين فإنك تحبين الله ، فالحب ، الحب الحقيقى القوى الذى ليس مجرد جنس — هو حب البشر جميعاً ، ولتحقيق الحياة الكاملة المتوازنة التى ناقشناها فى هذا الكتاب فلابد من توافر هذه العناصر الأربعة : العمل واللعب والعبادة والحب ومن الممكن أن يعيش المرء باثنين أوثلاثة منها ، ولكن الأمر فى هذه الحالة يشبه السيارة التى تعوزها بعض اسطواناتها ، فمن الأفضل إذن وجود العناصر الأربعة جميعاً .

وعلى حساب التكرار : دعينى أشدد مرة أخرى على أهمية النواحى الانفعالية والروحية فى أية علاقة حب ناجحة ، فإنه لا معنى للتحدث عن فن الحب ما لم تذكر هذه النقطة على الدوام ؛ إذ إن الجسم والروح يجب أن يسيرا معاً دائماً .

وفى هذه السنوات الأخيرة تردد الحديث كثيراً عن الطب الجسمى النفسى وكيف يمكن للعقل أن يُحدث أمراضاً جسمية بدون وجود أى خلل عضوى . ويمكن أن يتلخص علم هذا النوع الخاص من الطب وفنه كله فى هذه الجملة الواحدة « **لابد أن يكون العقل والجسم صديقين** ، وكذا أيضاً لا بد من وجود رباط وثيق بين الحب الجسمى والروحى ؛ لأنه بدون أحدهما يظل الآخر ناقصاً ، غير مثمر ، وغير مشبع ، وفى الحقيقة لن يتيسر وجود هذا الشىء الذى يسمى الحب إذا افتقد هذا العنصر أو ذاك .

قابل صديقٌ لى يدعى جيمس برمنهام فتاة جميلة فى إحدى حفلات عطلة نهاية الأسبوع أثناء الصيف ، وكان لهذه الفتاة « روث جيفرس » — شعر أحمر رائع الجمال ، وعينان خضراوان وقوام يبهر الأنظار . أما جيمس فقد كان رجلاً لامع الذكاء ، وكان حاصلاً على درجة الدكتوراه فى الفلسفة وكيمياوياً مشهوراً ، وشخصاً واسع الثقافة وموسيقياً هاوياً موهوباً . وأما (روث) من جهة أخرى فلم يكن لديها سوى جمالها ، وقد افتتن جيمس بشعرها الأحمر الجميل وتكوينها المنسق ، وبعد علاقة قصيرة تزوجا ، ولكنهما اكتشفا بعد شهرين الحقيقة المروعة : وهى أنه لم يكن هناك بينهما شىء مشترك على الإطلاق : فى حالتهما يمكن القول بأن الجسم والروح لم يكونا صديقين وحسب ، بل كانت تنقصهما حتى مجرد معرفة

أحدهما للآخر ، ومن ثم فلم يدهش أحد حين انتهى زواجهما بالطلاق !

وإنه لمن الواضح ضرورة وجود اهتمامات مشتركة بين الاثنين لتساعد على ربطهما معاً ، بيد أنه من جهة أخرى لا يمكن الاستغناء عن الجاذبية الجسمية والرغبة والإشباع بوصفها أموراً ذات أهمية حيوية مماثلة لعلاقة الحب السعيدة . وكما قال ستوك فى هذا الشأن « إن الدافع الوحيد والسليم للزواج السعيد هو أن يكون بين الزوجين حب غامر على أساس جنسى صريح » . وكما أنه سوف يتبين بعد قليل من الزواج أن الناحية الجنسية غير كاملة وغير مشبعة – فالحب الروحى الخالص البعيد عن أى جاذبية جسمية حالة يمكن الوصول إليها فقط بصورة بالتدريج جداً ، ولا يمكن أن يصل إليها إلا عدد محدود من الرجال والنساء . من هنا فإن على معظمنا أن يقنع بنوع أكثر واقعية من الحب ، تختلط فيه النواحى الجسمية والروحية معاً .

ومن ثمة فينبغى أن يكون واضحاً – والأمر كما أسلفنا – أنه من أهم الأمور أن يكون فن الحب معروفاً ، أى طريقة الأداء الفعلية عند ممارسة الحب .

وعادة حين نصل إلى هذه النقطة فى المناقشة تبتسم المريضة وتقول : « ولكن يا دكتورة أنا أعرف كل شىء عن ذلك ، فلا تنسى أنى متزوجة منذ عدة سنوات » .

ولكن الحقيقة المؤلمة أن المرأة فى المتوسط ، والرجل أيضاً – لا يعرفان إلا القليل جداً عن هذا الأمر ، والواقع أن مقدار الجهل بموضوع له كل هذه الأهمية الحيوية أمر مفزع ؛ فقد كان التحفظ الشديد والتحشم الزائف والارتباك فى الماضى يحد من التحدث عنها إلا بين الرجال وحدهم ، وهمساً بين النساء ، أما أن يكون موضوع حديث بين الرجال والنساء معاً فلا . أما فى السنوات العشرين الأخيرة فقد أخذ هذا الاتجاه غير الواقعى وغير الصحى يفسح الطريق للاتجاه الأمين نحو المصارحة ، وأصبح المراهقون يعطون منهجاً مدرسياً فى المدارس فى الصحة الجنسية ، كما أصبح « العرائس والعرسان » يعطون معلومات عملية عن طرائق الاتصال الجنسى . بالأطباء ومستشارى الزواج . إلا أنه مازال هناك الكثير مما يمكن قوله فى سبيل التوجيه فى هذا المجال ، ولكن من الغريب أن المتقدمين فى السن نوعاً من الرجال والنساء على السواء الذين وصلوا إلى الأربعينيات أو الخمسينيات – هم الذين يحتاجون إلى هذا التوجيه أكثر من الشباب ؛ فقد تمكن الجيل الحديث من الإفادة من الاتجاه المستنير إزاء الجنس

حاليا ، وتعلم أن هناك مكاناً واحداً على الأقل تكون الأمانة فيه حقاً خير سياسة تتبع .

وهناك ثلاثة خطوات أو مراحل يتكون منها فن الحب :

١ – التقارب

٢ – الإعداد .

٣ – الذروة .

١ – التقارب :

ليس فى وسع كل إنسان أن يكون جميلاً وحلواً ، ومع ذلك ففى وسع كل امرأة أن تبدو جميلة وحلوة إذا رغبت فى أن تكون جذابة ، وبذلت ما يلزم من جهد لكى تكون مرغوبة لأحد أفراد الجنس الآخر . وليس ثمة عذر فى هذه الأيام لأى امرأة تبدو مزرية المظهر ؛ إذ فى وسع كل امرأة أن تكون أنيقة الملبس بنفقات قليلة نسبياً ، كما أن مجال التجميل والمستحضرات القليلة الثمن يمكن أن تساعدها على الظهور بأحسن صورة ممكنة ، ثم هناك أيضاً الطب الحديث وعقاقيره التى تحدث « العجائب » ؛ فإنها كلها يمكن أن تساعد على احتفاظها بالقوة والصحة واليقظة ، وليس هناك سبب يدعو امرأة الأربعين أن تفقد جمالها وجاذبيتها ، وهذا ينطبق على المرأة المتزوجة أكثر من انطباقه على غير المتزوجة ، وإن كانت المرأة فى كثير من الأحيان تنزع إلى الإهمال والكسل بمجرد أن تتزوج ، وسرعان ما يبدأ زوجها يفقد اهتمامه بها فينصرف بعيداً عنها ، ويبحث عن صحبة « المرأة الأخرى » . **ومن ثم ينبغى على كل امرأة متزوجة أو غير متزوجة – أن تحاول فى كل الأوقات وتحت كل الظروف أن تبقى نفسها مشرقة وجميلة ومرغوبة بقدر ما تستطيع .**

وهذا أيضاً مثله مثل أى شىء آخر – لا ينبغى أن يكون مقصوراً على الجانب الجسمى فقط ؛ إذ يجب على المرأة أن تجعل نفسها جذابة عقلياً وذهنياً أيضاً ، وربما لا تكون قد منحت ذهناً لامعاً ، أو ربما لم يكن تعليمها كافياً ، أو ربما لايكون زوجها لامع الذهن أو حسن التعليم ، أو لا يرغب هو نفسه أن تكون زوجته رشيقة وأديبة ، ولكن أياً كانت الحال فإنه ينبغى على المرأة أن تحاول أن تكون مشرقة وجذابة إلى أقصى ما تستطيع ، وألا تسمح لنفسها أن تصبح كليلة أبداً . وفى بعض الحالات قد يقتضى ذلك جهداً أكثر مما تقتضيه قراءة

الصفحات الأولى من الجرائد أو قراءة القصص المسلية وأنباء الرياضة ، وفى حالات أخرى قد يقتضى الأمر قراءة بعض الكتب والمجلات والذهاب إلى المسارح والاستماع إلى الموسيقى ، وهذا يتوقف على نوع الرجل الذى ترغب المرأة فى أن تربط نفسها به ؛ لأنها فى هذه الحالة يجب أن تحاول التوفيق بين خطوها وخطوه حتى تتجنب التأخر عنه أو التقدم عليه على حد سواء .

ولكن لا تنسى أن هناك دائماً خطر ظهورك بمظهر « المهارة » الزائدة ، ودعينا فى ذلك نواجه الواقع ؛ فعظم الرجال ينفرون من النساء اللاتى يتفوقن عليهم ، وهذه استجابة سوية ، فكما قال كارلايل عن فولتير « الرجال الأذكياء طيبون ، ولكنهم ليسوا أحسن الرجال [1] » فبدلا من أن تحاول المرأة العاقلة التفوق على زوجها فلتحاول أن تساعد زوجها على الظهور حتى يبدو ماهراً فى نظر نفسه وفى نظر غيره أيضاً . وهى فى هذه الحالة ستشجعه على أن يتكلم بدلاً من أن تتكلم هى نفسها ، وستنمى فى نفسها القوة على الاستماع والتوجه بالأسئلة الذكية فى الوقت الملائم ؛ كما أنها ستتعلم ألا تقاطعه أو تحقر من شأنه . وهذه كلها أمور أهم بكثير مما تدرك معظم النساء ؛ فإن الكثيرات من النساء قد حكمن على أنفسهن بحياة الوحدة ، لأن هذه المعلومات كانت تعوزهن .

وإحدى مريضاتى ، وهى أرملة تدعى السيدة روث براون – حضرت إلىّ تعانى من حالة شديدة من حالات مرحنة انقطاع الطمث ، ولم تكن أعراضها البدنية شديدة السوء ، ولكنها اشتدت بسبب ظروف نفسية سيئة ، فكانت لا تزال شابة فى أوائل الأربعينات وجذابة جداً ، شقراء جميلة ذات قوام رائع وحسن أخاذ . وفى أول الأمر حيرنى أنها كانت تجد كل هذه المشقة فى العثور على رجل . ولكنى بعد عدة زيارات بدأت أدرك الأساس الصحيح لمشكلة السيدة براون : إنها كانت كثيرة الكلام ، فقد كانت تصر على أن تعرض على العالم مهارتها وثقافتها وسعة اطلاعها ، ولم يكن يكفيها أن تقنع بجمالها وإنما شاءت أيضاً أن تؤثر على كل الناس جميعاً بما لها من ذهن لامع واطلاع واسع ، فكانت ما تكاد تلقى إنساناً حتى تعرض

---

(١) كارلايل (توماس) ١٧٩٥ – ١٨٨١ كاتب ومؤرخ إنجليزى درس اللاهوت ثم القانون ، ثم تفرغ للبحث فى الأدب والفلسفة واعتنق المذهب الرومانتيكى وآمن بالبطولات وبالقيادة السياسية والفردية الواعية لإصلاح المجتمع . أما فولتير (فرانسوا) ١٦٩٤ – ١٧٧٨ فإنه فيلسوف ومفكر فرنسى ، كرس حياته للدفاع عن ضحايا رجال الدين والسياسة ، ويعد ممن مهدوا فكريا للثورة الفرنسية (المشرف) .

عليه آراءها فى السياسة والفلسفة والدين والعلوم والأدب أو أى موضوع آخر تحت الشمس . وبهذا كان من السهل أن نرى سبب فشلها فى أن تحوز إعجاب الرجال الذين قابلتهم ؛ إذ كانوا يفزعون منها ، ولا يمكن أى أحد أن يلومهم على ذلك ؛ فمن ذا الذى يرغب الزواج من دائرة معارف ؟

وابتدأ الحديث بيننا وثيقاً لعدة ساعات ، فقلت لها : إن مهارتها كانت تجافى مصلحتها ، وإنها يجب أن تتعلم إعطاء الرجل الفرص لكى يظهر . وقد اقتضى إقناعها بذلك وقتاً طويلا ؛ فقد ظلت تصر على أنه « ليس هناك من يرغب فى زوجة مقفلة الذهن » ؛ وظللت أنا أقول : إنه ليس هناك رجل يرغب فى امرأة تجعله يشعر بالنقص ! وأخيراً نجحت فى إغرائها بمحاولة تجربة الإنصات بدلاً من الكلام فى أول مرة تتواعد فيها على اللقاء ورجل ، ولدهشتها (وليس لدهشتى) أفادت هذه الطريقة ، حتى إن الرجل بدأ يتودد إليها قبل أن تلتفت هى إلى ذلك ، وبعد انقضاء عام تزوجت . وفى كل عيد ميلاد أرسل لها بطاقة عليها صورة لأبى الهول وأكتب فى أسفلها « لقد نجح فى البقاء عبر القرون » .

٢ – الإعداد :

إذا كان الاقتراب ناجحاً ، ووضحت رغبة الطرفين فى الدخول فى علاقة وثيقة معاً – فالخطوة التالية هى الإعداد لها إعداداً سليماً . وهذه هى النقطة التى يتجرع عندها كثيرٌ من المتزوجين الأسى ولا سيما أولئك الذين تزوجوا لفترة غير مقيدة فى الزمن ، إذ أنهم يسمحون للقاء الجنسى بأن يصل إلى الرتابة المملة ويصبح أمراً مسلماً به . وليس هناك ما هو أخطر على الزواج من ذلك . فإنه لابد للاستمتاع باللذة والإشباع الكاملين من العملية الجنسية أن تؤدى بدقة . ولحظة النشوة الجنسية تسمى « الذروة » وهذا ما يجب أن تكون عليه تماماً ، ذروة هائلة هازة تشبع الروح ، وليست مجرد النهاية المائعة لأداء آلى . وللوصول إلى هذه الذروة فلابد أن يتحقق أمران :

الأول : يجب على الرجل أن يكسب المرأة ويغازلها فى كل مرة حتى لو كانا متزوجين من سنوات عدة وفى ذلك قالت دكتورة مارى ستوبس : « يجب أن يكون معروفاً أن الرجل لا يكسب المرأة مرة واحدة حين يتزوجها ، ثم ينتهى الأمر ، بل يجب أن **يخطب ودها قبل كل**

لقاء جنسي . حيث إن كل لقاء يعادل الزواج » ، وأنا أسلم بأن هذا قد لا يكون من السهل أن يتحقق دائماً ، فإن الرجل الذى يعود إلى المنزل متعباً بعد يوم عمل طويل شاق لايكون مستعداً ذهنياً أو جسمياً ليقوم بدور العاشق الكبير . ومن ثم يقع على الزوجة أن تشجعه فيما يقوم به من جهد فى هذا السبيل ، ولكن هذا لا يعنى دفعه إلى ذلك ؛ لأنه من الواضح أن الدفع فى هذا الأمر لن يؤدى إلى أية نتيجة أبداً ، فإنه ليس فى الوسع أن تحث إنساناً على أن يكون عاشقاً .

ومن ثم يجب على المرأة نفسها أن تكون حارة العاطفة ومشتهاة ، ويجب أن تزود الرجل بالشعلة التى تلهبه ، لأنها لا يمكن أن ترقد فى غير اكتراث وتقول ما معناه : « هأنذا أمامك ! هلم وتودد إلى ! » ، بل يجب أن تجعله يشعر بأنه الرجل الوحيد فى العالم الذى يهمها وأن اللقاء معه جنسياً هو أروع منحة يمكن أن تعرفها ، ثم إنها يجب ألا تخشى أن تكون هى صاحبة الخطوة الأولى ، صاحبة المبادأة . فإنه حتى أكثر الرجال عدوانية يميلون فى بعض الأحيان إلى أن تهاجم المرأة لكى يشعروا بأنهم مرغوبون ممن يحبون ، ولا تخشى أن يُصْدَم الرجل بذلك أو ينفر منه أو يبرم بك لخروجك على السلوك الجدير « بسيدة » ، وتذكرى أنكما بمجرد أن تكونا وحدكما فى الفراش فلستما بسيدة وسيد ، ولكنكما مجرد رجل وامرأة ، زوج وزوجته ، عاشقين . وكما قالت مرجريت ميد : « إذا اقتصرت المبادأة على أحد الجنسين وخاصة فى العلاقات الجنسية نفسها فإن عدداً كبيراً من الزيجات ستنحرف أو حتى تتحطم ! » .

فكل عملية جنسية ولاسيما بعد انتهاء الدفعة الأولى للزواج – يجب أن تتم وفقاً لتخطيط وإعداد دقيقين . ولربما يبدو هذا أمراً محسوباً فى هدوء بارد ، ولكن دعونى أكرر مرة أخرى أن الحب فن ، وكأى فن آخر ينبغى بذل كل جهد ممكن فى سبيل إتقانه . وقد تقولين إن النتائج سوف تنقصها الحيوية والتلقائية ، ولكن هذا ليس صحيحاً : فهنا كما هو الشأن فى أى فن آخر يكمن السر فى فن إخفاء الفن ، ذلك أن النتيجة النهائية للعمل الفنى حين يؤدى بمهارة وتفهم تبدو وكأنها تحققت بغير جهد أو سبق ترتيب ولو إننا استمعنا إلى موسيقى هينفتز أو شهدنا (لوحة) لرامبراندت لخلنا أنه ليس هناك فى العزف على الكمان أو الرسم جهد يذكر ، وأنه بوسع أى إنسان أن يقوم بمثل هذا العمل فى يسر . وبطبيعة الحال ليس فى وسع أى إنسان أن يفعل ذلك فيما عدا الفنانين الكبار الذين تكون أعمالهم الفنية من التلقائية بحيث تبدو سهلة ،

وعلى نحو مماثل ، فإن الرجل ، أو المرأة التى تكون على قدر كاف من المهارة فى فن الحب لن تجعله يبدو كأنه عمل أو جهد .

وأهم عنصر يؤدى إلى الذروة أو النشوة الجنسية هو ما يعرف « بالمداعبات الجنسية » أو « المداعبات التمهيدية » ، وإلى وقت قريب نسبياً لم يكن الكلام فى مثل هذه الأمور يعد عملا « مهذباً » ، بل إن السيدات المحترمات لم يكن يجرؤن حتى على مجرد التفكير فيها ، فضلا عن تناولها بالحديث والنقاش ، وحمداً لله فقد انقضى هذا العهد وأصبح فى وسع النساء اليوم التفكير والكلام عما يعد وظيفة من أهم الوظائف الحيوية لوجودهن .

ولنسرد بعض الخطوات التى يمكن عن طريقها الوصول إلى الذروة التى تتيح أقصى مراتب لإشباع للطرفين :

(ا) ينبغى أن يسبق اللقاء الجنسى الفعلى فترة مداعبات تمهيدية طويلة ، ولكن هذا لا ينبغى أن يكون مقصوراً على مداعبة الرجل للمرأة فقط ، إذ يجب على المرأة أن تشارك فى مداعبته كذلك . كما يجب أن يكون هناك تنبيه مستمر لما يسمى المناطق الشهوية عن طريق التقبيل والملاطفة والمداعبة ، والربت أو أى شىء غير ذلك يمكن أن يثير الطرف الآخر . والمناطق الشهوية هى تلك الأجزاء من الجسم التى تكون فيها الأطراف العصبية الحساسة قريبة من سطح الجلد ، والتى يمكن لذلك تنبيهها بسهولة ، ويختلف عددها ومكانها من فرد لآخر . وغير خاف أن المناطق التى تحيط بالأعضاء التناسلية هى أسرعها إثارة ، ولكن أى جزء تقريباً فى جسم الإنسان ينطوى على إمكان التنبيه الجسمى . والمناطق المكونة من اتصال الجلد بالغشاء المخاطى هى أكثر المناطق الشهوية المعروفة مثل الفتحات أو الفجوات المختلفة للجسم — الشفاه والفم وخياشيم الأنف وحلمات الثدى والسرة وفتحة الشرج والفرج وفتحة مجرى البول أو رأس القضيب . ثم بالإضافة إلى ذلك فإن لكل فرد منطقته أو مناطقه الخاصة التى كونتها بعض الخبرات المشروطة فى أثناء مرحلة الطفولة الأولى ، فقد تكون عند أحد الناس قمة الأنف ، وقد تكون عند آخر الأذن أو الأرداف أو مؤخرة الرقبة .

ومن ثم يمكن أن تؤدى ملامسة أو مداعبة أو تقبيل إحدى هذه المناطق إلى استجابة ولذة ، كما يمكن أن تؤدى إلى إثارة جنسية عنيفة .

وتبعاً لذلك فإنه من المرغوب فيه أن يعرف كل من الطرفين فى وقت مبكر المناطق الحساسة

لدى كل منهما ، حتى يتاح لها بذلك أكبر قدر من اللذة والاستمتاع من عملية المداعبة التمهيدية . ويمكن تحقيق ذلك بطبيعة الحال عن طريق المحاولة والخطأ ، ولكن من المستحسن أن ينوخى الطرفان الصراحة ، فيخبر أحدهما الآخر عما يؤدى به إلى أكبر قدر من التنبيه واللذة .

وبعض الناس ، وخاصة النساء ، يشمئزون من هذه الأمور ، وينظرون إلى المداعبات الجنسية بوصفها عملاً خاطئاً ينبغى تحريمه بالقانون ، كأن القانون لم يشغل نفسه على نحو كاف بمحاولة قمع بعض الغرائز الإنسانية الأخرى . إن أى اتجاه ينظر إلى أى عمل طبيعى أو وظيفة سوية بوصفه مثيراً للاشمئزاز أو مناهضاً للخلق أو إجرامياً – ليس غير واقعى وحسب ، بل إنه ، شر من ذلك ، غير صحى بتاتاً ومحطم لرفاهية الإنسان وسعادته .

والمبرر الوحيد اللازم لأى نوع من المداعبة الجنسية التمهيدية ، وكذلك لأى لون من اللقاء الجنسى – هو أنه مشبع للطرفين . وهذا بطبيعة الحال مع افتراض أن كلا من الشريكين يقبلان عليه بكامل الحرية ، ولا يُقْسران على شىء لا يرغبان فى القيام به .

ولا حاجة بنا إلى تأكيد قيمة المداعبة التمهيدية فى دفع العملية الجنسية إلى ذروة مشبعة للطرفين ؛ فبدونها ينحدر اللقاء الجنسى إلى أحط درجاته ، ويهبط الرجال والنساء إلى مستوى الحيوانات ، ومع ذلك فإنه حتى بين بعض الحيوانات قدر معين من مداعبة الريش وتلاحم الأطراف والتدلل كتمهيد قبل بدء الاتصال الجنسى الفعلى . والواقع أنه من المستحيل وجود علاقة حب حقيقية بدون المداعبة التمهيدية ، فإنه من خلال التقبيل والاحتضان والتدليل والمداعبة والهمس بكلمات جميلة فى أذن المحبوب يستطيع المحبان أن يعبرا عن حبهما كل منهما للآخر ، وليس من الضرورى الاستطراد فى هذه المداعبة التمهيدية على نحو ما يفعل أفراد قبائل منداوجومور الذين قالت ميد فى وصفهم إنهم : « فى الفترة اللاحقة من الحياة يمارس الحب كما لو كان الحلقة الأولى فى معركة حول جائزة ، ويصبح العض والخربشة من المكونات للمداعبة الأولى » . ولكن من جهة أخرى يجب ألا تكون هناك أية محرمات أو قيود أو روادع من أى نوع تفرض على المحبين : فأى شىء يسّهويهم ويسرهم يجب أن يحاولوا تجربته إذا كان يحقق لهم الرضا واللذة ولا يؤذى أحدهما ؛ لأنه يجب أن نذكر دائماً أن اللقاء الجنسى أسمى صور التعبير عن الطبيعة الإنسانية وأكثرها جلباً للاستمتاع والنشوة والسبيل الوحيد الذى يجعله «مملاً»

إنما يكون بالسماح له بأن يتدهور حتى يصبح أداء كليلا رتيبا آليًّا أو قسريًّا .

(ب) لابد للقاء الجنسى أن يتم فى عزلة وخفاء كاملين ؛ لأنه كوظيفة من وظائف الإنسان علاقة شخصية وثيقة إلى أبعد مدى ، ومن الواضح أنه لايمكن ، ولا ينبغى أن يكون للاستهلاك العام .

وقد تبدو هذه النصيحة وكأنه لا لزوم لها ، بيد أنه يدهشنى إلى أبعد حد أن أجد أن اللقاء الجنسى كثيراً ما يحدث علانية وخاصة بين سكان المدينة الذين يعيشون فى شقق صغيرة ؛ ففى هذه الحالة يصعب تحقيق العزلة والخفاء إذا كان على اثنين من الكبار وعدد من أطفال أن يعيشوا مكدسين فى مكان ضيق ، ولكن مهما تكن الصعوبة فلابد من إيجاد طريقة ما لتحقيق العزلة الكاملة .

(حـ) وبالإضافة إلى العزلة والخفاء لابد أن يتيقن الطرفان أن لقاءهما جنسيًّا لن يقاطعه شىء ، وإذا لزم الأمر يجب إقفال الباب ورفع سماعة التليفون ، فليس فى استطاعة كل إنسان أن يتحكم فى الموقف بمثل ما تحكم فيه ممثل معروف فى أثناء شهر العسل : ففى ليلة زواجه بمجرد أن بدأ يمارس الحب مع عروسه دق جرس التليفون وكان المتكلم وكيله الذى أخذ يناقش معه بتطويل كبير شروط عقد جديد ، وقضى العريس نصف ساعة فى الحديث التليفونى ، وبعد نهاية الحديث التفت إلى عروسه قائلا : « والآن أين كنا ! » .

ولكن ليست المقاطعة الخارجية هى التى ينبغى أن تتجنب بقدر المقاطعات الداخلية التى تصدر منك أنت . ولتذكرى أن اللقاء الجنسى ليس عملية جسمية وحسب ، ولكنه عملية ذات شحنة انفعالية قوية ، والواقع أنه كلما زاد قدر هذه الشحنة أصبح اللقاء أكثر نجاحا . وهذا يصدق بصفة خاصة على الرجل ؛ لأنه يبذل جهداً كبيراً لكى يقوم بدور « المهاجم » وحين تصل المداعبة التمهيدية إلى مرحلة معينة فمن المحتم تجنب عمل أو قول شىء يمكن أن ينال من المزاج أو يحطمه . وإذا كان لابد من كلام يقال فينبغى أن يكون مقصوراً على التعبير عن الهيام والحب ولا يكون فيه شىء يحتاج إلى تفكير ذهنى بارد . ولا توجهى إلى شريكك أى أسئلة ، ولا تستفسرى هل لديه غطاء كاف ، أو كان مستريحا فى الفراش وهو يقترب من الذروة ، وفوق هذا كله تجنبى الشكوى من الحر أو البرد أو الفراش أو أى شىء آخر فلا شىء يمكن أن يخمد من حرارة الإنسان قدر اكتشافه أن شريكه ظل هادئا ولم تتحرك فيه شعرة حتى

لو كنت غير مستريحة فلا تدعى رفيقك يشعر بذلك !

(د) كثيرون من الناس عندهم حساسية للروائح الكريهة ، فلا تأكلى البصل أو الكراث أو الطعام المطهى بالثوم قبل اللقاء الجنسى ، فإذا كان لابد من تناولك هذا الطعام أو كان تناولك إياه من قبيل المصادفة فيجب أن تستخدمى بعض مزيلات الرائحة المتوافرة حالياً فى الأسواق ، إذ لا شىء يمكن أن يحطم المزاج الرومانسى أكثر من رائحة النفس الكريهة ، حتى إذا لم تكونى قد تناولت شيئاً من هذه الأطعمة فمن الحكمة دائماً استخدام بعض لمسات العطر أو فى حالة الرجل قليل من ماء الكولونيا قبل النوم ؛ فإن ذلك لن يساعد على مقاومة روائح الجسم غير السارة وحسب ، بل سيجعلك أكثر جاذبية أيضاً .

(هـ) لا توافقى تحت أى ظروف على أن يكون اللقاء الجنسى أمراً عارضاً أو مفروضاً عليك ؛ فهذه هى الخطيئة الكبرى ، فإذا كنت متعبة أو منحرفة المزاج فلتذكرى ذلك بوضوح ولترجئيه ولا تقبليه لمجرد الشعور بالواجب أو لكسلك عن أن تقولى « لا » أو لخشيتك الرفض . وتذكرى هذا : « إن العملية الجنسية لا تعنى شيئاً ما لم تؤد بحماس وانغماس كاملين ؛ فكل من الطرفين ينبغى أن يعطيها نفسه بكليته وبغير أية تحفظات أو اشتراطات . حتى إذا قيلت كل الكلمات التى ينبغى أن تقال وأديت كل الأعمال التى ينبغى أن تؤدى فإنه إذا كان لدى أى منهما أقل شك أو تردد فإن الآخر سوف يلاحظ ذلك ويشعر به على التو . إن الجنس يجب أن يكون إما كل شىء أو لا شىء ! فإما أن تكون عندك الرغبة فى أن تعطى نفسك كلية إنساناً آخر أو لا تعطى شيئاً إطلاقاً . وإذا كان الأمر مجرد حركات تؤدينها فإنك إنما تقومين بعمل من أعمال البغاء حتى لو لم يكن هناك مقابل مادى لقاء ما تقومين به .

(و) من المهم أن تشعرى شريكك دائماً بأنك لا تستمتعين باللقاء الجنسى وحسب ، ولكنك بصفة خاصة تستمتعين به معه هو . وأكثر من هذا يجب أن تنقلى إليه الشعور بأنه الإنسان الوحيد فى العالم القادر على إشباعك . وليس معنى هذا أنه لابد لك من التمثيل والادعاء . فليس هناك ما هو خليق بأن يؤدى إلى كارثة **لكل من الطرفين** أكثر من ذلك ، حتى إذا كان الدافع إلى التمثيل والادعاء أسمى العواطف ؛ لأن مثل هذا الادعاء لن يؤدى إلى غير الشر . فإذا كنت تهتمين فعلا بإنسان آخر فلا تمتنعى عن إظهار عواطفك بالقوة أو بالفعل . وأهم من ذلك أعطى العملية الجنسية نفسك بكامل الحرية والحماس . فإنه كثيراً ما تكبح المرأة

نفسها لاعتقادها بأن الانطلاق ليس هو السلوك الجدير « بسيدة » وأنه سيفقدها احترام الرجل ولكن هذا خطأ محزن ، ففى قول الدكتور ستوكس : « إن الطريقة المثالية للاستجابة المتبادلة فى اللقاء الجنسى هو استمرار العملية حتى يصل الزوج والزوجة إلى أعلى درجات الإثارة ، فتثير النشوة الجنسية لدى أحدهما النشوة عند الآخر . ولكن تحقيق ذلك يقتضى قدراً كبيراً من الخبرة ودرجة عالية من التقدير والتفهم المتبادلين » .

(ز) لا تمارسى اللقاء الجنسى على حسب نظام ثابت أو تاريخ محدد ، فلا تحددى مثلا مساء كل يوم ثلاثاء أو جمعة لهذا الغرض ، ولا تصرى ، مثل امرأة أعرفها على أن يكون ذلك قبل منتصف الليل حتى لا يفسد جمالها ، كما لا تصرى مثلما يفعل الكثيرون من الناس على أن يقتصر اللقاء على الليل فقط عازفة عنه فى أى وقت آخر . والواقع أن اللقاء الجنسى فى الصباح الباكر بعد أن تستيقظى من نومك منتعشة مستريحة – من أفضل أنواع الاستمتاع الجنسى .

وهنا أيضاً لا ينبغى أن يغيب عنك أمر هام هو أن التلقائية والحماس لهما أهمية أقصى لتحقيق علاقة جنسية سعيدة . ففى اللحظة التى يظهر فيها القسر أو الواجب أو الرتابة أو العادة فى الصورة – فإن الحب والعاطفة الحقيقين يختفيان .

٣ – الذروة :

المثل القديم القائل – « بأن الوضع هو كل شىء فى الحياة » – يصدق حرفياً على اللقاء الجنسى ، وفى كل الأوقات يجب أن يكون للراحة الجسمية الاعتبار الأول ، فأى وضع يسبب التعب أو الألم لأحد الطرفين سيعوق الاستمتاع الكامل بالعملية الجنسية .

بيد أنه من جهة أخرى ينبغى ألا يمنع هذا التجربة المستمرة للوصول إلى التنبيه والإثارة اللذين يحدثهما التجديد . ولا تسمحى لنفسك بالفزع من بعض الكلمات مثل « شاذ » أو « غير طبيعى » ؛ لأن كل شىء طبيعى وعادى فى الجنس مادام لا يتضمن قوة أو عنفاً أو لا يؤذى أحداً ، وأعظم ما يهدد سعادة المتزوجين لفترة طويلة أن يصبح اللقاء الجنسى هزيلاً ومبتذلاً وضعيفاً وغير مشبع لأن التنويع يعوزه ، فالوضع الشائع وهو الوضع الذى يعده كثير من الناس الوحيد السائغ الذى يبيحه القانون والعادة والدين – كثيراً ما يصبح كليلاً رتيباً ويقتضى الأمر تغييره بوضع آخر من الأوضاع الكثيرة المعروفة ، ولكن أيًّا كان الوضع الذى يختاره الطرفان

فإن الاعتبار الوحيد الذى ينبغى أن يراعى فى اختياره أن يحقق الراحة والاستمتاع لكل منهما وأن يتيح المداعبة النشيطة والمستمرة بينهما فى أثناء اللقاء الجنسى .

ودعينى أتحدث بصراحة مماثلة عن موضوع آخر له علاقة بموضوعنا هذا هو ما يسمى « الطرق غير الطبيعية للقاء الجنسى » . فالقانون الجنائى وبعض التعاليم الدينية تحذر منها وتمنعها . ولكن حتى على حساب المخاطرة اصطداماً بهذه السلطات فلابد أن أقرر مؤكدة – كما أنه لا يوجد هناك وضع واحد فى اللقاء الجنسى – ليس هناك طريقة واحدة له فقط ، وأنه لما يناهض كل الحقائق المعروفة أن يزعم أحد أن هناك وضعاً واحداً فقط أباحه الله للإنسان ؛ ومن ثم فإن أى تنويع فيه يعد شذوذاً يدخل فى نطاق الخطيئة[1] . وفى هذا المعنى قال رينيه جيو : « إن اللقاء الجنسى ليس شيئاً عاماً ؛ إذ إن النشاط الجنسى علاقة شخصية تخص الشخصين اللذين يمارسانه مباشرة ، وما دام الشخصان اللذان يمارسانه على جانب الصواب فى كل النواحى الشرعية والاجتماعية والأخلاقية الأخرى – فليس من حق أى إنسان أن يحاسبهما على ما يفعلان فى نشاطهما الجنسى » .

ويجب أن نتذكر جيدا أن فن الحب هو فى الواقع فن خلق السعادة ، وأن كل شىء يهم فى ذلك دون أن يؤذى غيرهما أمر مرغوب وجميل .

---

(١) كان الوضع الحضارى الغربى ، اجتماعيًا ودينيًا الى عهد قريب – ولعل رواسب هذا الوضع لا تزال باقية حتى الآن – لا يسمح بالتنوع فى أوضاع وطرق اللقاء الجنسى فى الزواج ويقيدها بقيود صارمة ، ويعد الخروج عليها خطيئة أكبر . ولا شك أنه كان للكنيسة الأثر الأكبر فى ربط الجنس بالدنس والخطيئة ، وقد انعكست مفاهيمها فى هذا الشأن على تفكير الناس وحياتهم فى عالم الغرب إلى عهد غير بعيد . ولم يخل الشرق أيضا من هذه النظرة إلى الجنس ومن ربطه بالدنس ، وخاصة فيما يتعلق بالمرأة (المشرف) .