



الطريقة السابعة

فهم حقيقة الجنس

قد تكون تقرأ هذا الكتاب على أمل أنك إذا نفذت جميع النصائح التي أقدمها فإن ذلك سيضمن لك علاقة جنسية أكثر تواتراً وإثارة مع زوجتك. فقد قمت، حتى الآن، بجهد كبير بغية تحسين حياتك الزوجية - من حيث تطبيق مهاراتك في العمل على علاقتك مع زوجتك والمحاولة الجادة للتوصل إلى معرفة زوجتك، والبقاء في المنزل وقتاً أطول، والتعامل مع النزاع، والعمل على إدخال السرور على قلب زوجتك - لذا فأنت تتصور أن كل هذا يعطيك الحق بأن تتوقع المكافأة الكبرى في نهاية المطاف، أليس كذلك؟

أقول لك الحق: لا... لا... ليس بالضبط. لو أنني كنت أرمي لتأليف كتاب عن هذا النوع من الضمان، لحاولت اختيار عنوان فرعي أكثر إغراءً. وكان من شأن هذا العنوان الفرعي أن يكون في منتهى الذوق، بالطبع، ولكن أكثر بدهاءة، مثل «ثماني طرق لإثارة زوجتك وإزعاجها والاستمتاع بجماع القرودة غير المتناهي».

ولكن لا. إن على غيري أن يؤلف كتاباً من هذا النوع.

للرجال الذين يريدون المزيد من الجنس

لنبدأ بما قد يكون حقيقة تتطوي على المفاجأة بالنسبة للعديد من الرجال. فخلافاً للمعتقدات الشعبية، ليس الجنس عاملاً طاغياً في

السعادة الزوجية أو التعاسة الزوجية. نحن معشر الرجال. ليس الجنس بالضرورة الجانب الأكثر أهمية للزواج الصالح، ليس الشيء الأول الذي تسعى إلى تحقيقه إذا كنت ترغب في أن تكون أكثر سعادة مع زوجتك، وليس كامل جوهر العلاقة الزوجية. قد يكون مقياساً يبين كيف تسير الأمور، ومن المؤكد أنه يمكن أن يكون مصدراً للرضا العاطفي والمادي والمتعة وحتى الإثارة - لكنه ليس المكان الذي نريد أن نبذل فيه طاقتنا في الوقت الراهن.

تذكر هذا



الجنس يلعب دوراً أكبر حين تكون الحياة

الزوجية تعرضت للمشكلات

تقد اظهرت الأبحاث أنه حين تسير الحياة الزوجية سيراً حسناً، فإن الجنس لا يسهم بأكثر من 15 إلى 20 بالمائة لجعل العلاقة الزوجية مرضية، ولكن عندما تكون الحياة الزوجية غير سعيدة، فإن الرجال يقولون بأن الحياة الجنسية مسؤولة بنسبة 50 إلى 75 بالمائة عن تعاستهم. تيريزا فوي ديجيرونيمو⁽¹⁾ وهذا يثبتنا على أنه رغم أن الجنس هو مجرد عامل واحد من عدة عوامل في العلاقة الزوجية، فإذا كانت لديك مشكلات في مجرى حياتك الزوجية، فعندئذ ربما سيكون لديك مشكلات جنسية.

كما أنه من الصعوبة بمكان مناقشة قضية الجنس في كتاب كهذا لأنه ما من زوجين يتشابهان في غرفة النوم. أو قد يكون الوضع أن التوتر والمشاحنة في كل من الغرف الأخرى في المنزل قد جعلتا الأداء في غرفة النوم متعذراً. وقد يكون الأمر، أيضاً، أن الجنس جزءاً بسيطاً من حياتك الزوجية وأن هذا يناسبك ويناسب زوجتك كلياً. ومن المحتمل أن زوجتك تستخدم الجنس، على ما يبدو، كمكافأة عن الأعمال الصالحة. أو - وهذا أفضل - قد تكون تشتهي جسمك؛ لأنها تحب وترغب في الجنس والمودة، أيها الشخص المحظوظ. أو قد تشتهي

بأن الجنس هو كل ما تفكر به. وقد تكون راضياً عن النوعية، ولكن يخيب أملك من حيث الكمية. أو من المحتمل أنك تفضل التواصل الجنسي الإلكتروني مجهول الهوية في غرفة معادئة بغير كلفة بدلاً من أن تتحدث إلى أي شخص في أي مكان وأي وقت عن احتياجاتك الجنسية. هل تفهم ما أعني؟ فلتغطية جميع السيناريوهات أتصور أن كتاباً عن حب القردة من شأنه أن يحتاج إلى كتاب يتضمن حوالي عشرة آلاف صفحة.

لكن ترك الجنس في كتاب لمساعدة الذات ويستهدف الرجال المتزوجين من شأنه أن يشبه ترك مونيكا ليوينسكي في كتاب عنوانه «بيل كلينتون»: الرجل. لذا فقد قررت أن أغامر وأتصدى إلى الشكوى الأكثر شيوعاً التي يفصح عنها الرجال بشأن حياتهم الجنسية.

استناداً إلى تحليل إحصائي عميق ومستفيض للإسهامات التي ترد إلى موقعي على الإنترنت (لقد أحصيتها وقسمتها)، أجد أن 77 بالمائة من الرجال يرون أن دافعهم الجنسي أقوى من دافع زوجاتهم. وقد توصل خبراء عديدون في الميدان إلى نتائج مماثلة. إليك تعليقاً نموذجياً من أسوتن، وهو رجل في الثامنة والأربعين يصف حياته الزوجية التي امتدت إلى ثلاث وعشرين سنة.

إن دافعي واحتياجاتي الجنسية أقوى من دوافع واحتياجات زوجتي الجنسية. وهي تمر في حالات يزداد فيها اهتمامها بالجنس، لكنها في معظم الأحيان تكون أكثر من راضية عن ممارسة الجنس مرتين في الشهر. وبالطبع في بعض الأحيان تكون في حالة مزاجية تتطلب الجنس ولا أكون مثلها أميل لذلك، لكن إقناعي سهل إذا بذلت زوجتي جهداً على الإطلاق. ولسوء الحظ أنها تتردد على أعقابها بسهولة بالغة.

بما أني لا أستطيع تغطية مشكلات الجنس المحتملة كافة في فصل واحد، فإني سأراهن على هذه المشكلة الواحدة التي تؤثر على معظم الرجال المتزوجين: إنهم يريدون المزيد من الجنس أو ممارسة أفضل في حياتهم الزوجية.

في جميع أجزاء هذا الكتاب سوف أُبثُّ تلميحات صغيرة بحيث إذا أطلعت زوجتك على هذا الكتاب فإنها ستعلم أن ممارسة الجنس سوف تحسن ارتباطك العاطفي بها (وهو ما تحبه زوجتك بالفعل) وأن بوسعها القيام بدور إيجابي نشط في تحقيق ذلك الارتباط. ولكنها ما لم تختلس نظرة إلى صفحات هذا الكتاب، فإنها لن تفهم أنك وهي كثيراً ما تنظرون إلى الجنس بطرق مختلفة وأن رجولتك ودافعك الجنسي، يستحق المحافظة عليه بدلاً من مجرد احتقاره لمجرد أنه مختلف عن دافعها.

لذا، أقول لك، إن حاجاتك جديرة بالاحترام وليس لأنها مجرد وسيلة للترويج البيولوجي. فالجنس واحد من أعمق الطرق التي تستطيع بواسطتها التعبير عن ارتباطك العاطفي بزوجتك. فإذا طبقت التوصيات الواردة في هذا الفصل وفي ثنايا هذا الكتاب، فمن المؤكد أنك سوف تحسّن نوعية حياتك الزوجية، وهذا لا بد أن يؤدي إلى حياة جنسية أفضل وأكثر.

على أن وضع قائمة الوصايا في نهاية هذا الفصل لن ينتج حياة زوجية «مثالية» أكثر مما ينجم عن العمل ليلاً ونهاراً من أعمال تدار بشكل «مثالي». كما أن قراءة هذا الكتاب ربما لن تؤدي إلى حصولك على لقاءات جنسية رائعة مساء السبت والأحد، على الأقل ليس على الفور. لكنني أعرف حقاً أنه سوف يحسّن حياتك الزوجية. ففي اليوم الأول من تطبيق الطرق الثماني، قد نجد العشاء أكثر بهجة. وفي

الأسابيع اللاحقة، ربما ستشعرون بمزيد من متعة الصحبة دون مشاجرات. وفيما تزداد مهارتك في كسب قلبها، فإن عاطفتها سوف تنمو. فجميع تفاعلاتكما - حتى الجدل كل ستة أشهر عما إذا كانت غسالة الصحون تعبأ بالشكل الصحيح - سوف تمر بقدر أكبر من السلام. فسوف تتقن القيام بدور الزوج، وسوف تلاحظ زوجتك ذلك. وتلك خطوة كبيرة لإرضاء احتياجاتك العاطفية - والجنسية.

تذكر هذا



ما كل الرجال يتمتعون بدوافع جنسية قوية

هذا الفصل يتوجه إلى الرجال الذين يشعرون بأن دوافعهم الجنسية أقوى من دوافع زوجاتهم. ولكن من المؤكد أنه يوجد رجال تكون دوافعهم الجنسية أقل من ذلك. ويمكن أن يحدث هذا لمجرد أنهم انسحبوا وكبتوا دوافعهم بعد المعاناة من الرفض المرة تلو المرة. أو قد تكون حاجتهم للجنس، لأسباب بيولوجية أو وراثية، أقل من الشغل الشاغل لمدة أربع وعشرين ساعة في الأسبوع. إذا كنت من هؤلاء الزمرة، لا تيأس. استخدم نصائح هذا الفصل لتساعدك على الشعور بمزيد من الأمل بشأن الآثار الإيجابية التي يمكن لتعلم فهم زوجتك أن تفعل مفعولها على حياتك. ويمكن لتدني الدوافع الجنسية أن ينجم عن مشكلات طبية، لا سيما إذا كنت تستخدم عقاقير طبية وقد تجاوزت منتصف العمر. في تلك الحالة، قد يفيد هذا الفصل بصفة عامة، لكنه ربما لن يكفي لتحقيق أي تغييرات ذات شأن من دون مساعدة طبيب.

فإذاً، بعد هذا التحذير، أستطيع القول إنك سوف تتعلم في هذا

الفصل هذين الشيئين على الأقل:

- (1) الرجال والنساء ينظرون إلى الجنس بطرق مختلفة.
- (2) بوسعك استخدام هذه المعلومة لتحسين حياتك الزوجية وربما حياتك الجنسية أيضاً.

إن برمجة النساء الجنسية مختلفة عن برمجة الرجال

نحن جميعاً نعرف أن مستويات الهرمونات وكيميائيات الدماغ التي تجري في الأجسام تختلف لدى الرجال عما هي عليه لدى النساء. ولكن هل كنت تعرف أن هذه الاختلافات هي التي تجعلها في أكثر الأحيان غير ذات مزاج؟

الفرق في مادة التيستوستيرون

نبدأ بالقول بأن مستويات التيستوستيرون أعلى لدى الرجال. هذه هي المادة الكيميائية التي تمكننا من بناء عضلات أكبر من عضلات النساء وتجعلنا أكثر عدوانية. إنها الوقود الذي يدفعنا إلى البحث عن القوة الاجتماعية والطموح والاستقلال، وهي المسؤولة عن إعطائنا دافعاً جنسياً أقوى من دافع زوجاتنا.

لذا من منطلق بيولوجي بحت، لا تملك زوجتك تلك الشهية الجنسية الجامحة التي لديك لأن مستوى التيستوستيرون لديها هو عشرة بالمائة من مستواه لديك. وللذين يطلبون البرهان على ذلك، وجد الباحثة أن النساء اللواتي أجريت عليهن تجارب إعطائهن مزيداً من تلك المادة أصبحن أكثر عدوانية وأكثر جموحاً جنسياً في غرفة النوم⁽²⁾. وإذا كنت تعود بذاكرتك إلى أيام الخطبة وتظن أنها كانت من فئة ذوات «العدوانية الجنسية» فإنك على صواب. فمستويات التيستوستيرون تنخفض مع تقدم النساء في السن، لا سيما بعد الإنجاب.

وخلال دورتهن الشهرية ترتفع مستويات التيستوستيرون قليلاً لديهن وتزيد من رغبتهم بالجنس. هذا يحدث مرة كل شهر عند نزول البويضات إلى الرحم خلال مدة أربعين ساعة تقريباً. وفي الواقع فإن

معدل الجماع لدى النساء يزداد 24 بالمائة في الأيام الستة المحيطة بالإباضة(3).

لنتريث لحظة وننظر في تلك الحقيقة الشيقة، يا معشر الرجال. يحدث مرة في الشهر زيادة بنسبة 24 بالمائة في الدافع الجنسي لدى النساء. هذه أخبار طبية، غير أنه في الوقت نفسه، إذا كانت النساء يشعرن بهذا الدافع الجنسي القوي للإنجاب مدة أقل من أسبوع في الشهر، وكان الرجال يشعرون بهذا الدافع القوي طيلة الوقت، فلا بد من أن يحصل بعض التوتر في مجال الجنس.

إليك نصيحة. إذا كنت تريد المزيد من الجنس، إبدأ بإضافة شيء آخر إلى قائمة «السعي لمعرفة زوجتك» الواردة في الفصل الرابع: انتبه إلى دورتها الشهرية. فبعد حوالي أربعة عشر يوماً من دورتها الشهرية، فإن موعد الإباضة سيحل وسوف يزداد دافعها الجنسي. وقبل أن تقفز إلى حبل النجاة، فإن عليك أن تعرف بأنه في هذا الوقت أيضاً يزداد كثيراً احتمال الحمل حيث تكون البويضة التي لا تلوي على شيء تنتظر حيواناً منوياً لتلقيحها. لذا ما لم تكن في مرحلة تريد فيها طفلاً، كن حذراً وخطط إلى المستقبل. يجب أن تشعر بالمسؤولية، أيضاً، لا تعتمد على زوجتك لتدبر التفاصيل. عليك بتعبئة مهارتك كمُنظم وقائد في مجال منع الحمل.

تذكّر هذا



لقد كان جدك ذا حظ عظيم

أظهرت دراسة قامت بها مجلة بريما على أربعة أجيال من النساء المتزوجات اليوم أن الدافع الجنسي لديهن أقل من دافع جداتهن. وقد وجدت عملية المسح التي أجرتها المجلة أن النساء في خمسينيات القرن العشرين كن يمارسن الجنس وسطياً مرتين في الأسبوع. لكن ثلثي الزوجات الشابات اليوم قلن إنهن

لا يستطيعن مجازاة هذا المستوى من النشاط الجنسي بسبب ما يشعرون به من إرهاق.

قد يكون السبب الأساسي هو أن محطة التلفاز الوحيدة التي كانت متاحة قبل خمسين سنة كانت تتوقف عن البث في الساعة العاشرة مساءً. لكن المحررة روث تيرني تقول: «منذ ذلك الحين بدأنا نعمل ونسارع إلى المنزل للاعتناء بالأطفال. فمن الصعب إيجاد الوقت من أجل الجنس، وعندما نأوي إلى الفراش يكون قد غلب علينا التعب فلا نستطيع سوى النوم».

أوكسيتوسين: عامل الترابط

حتى عندما يرتفع مستوى التيستوستيرون لدى النساء فإنهن لا يرغبن ولا يقدرن على الأداء عند الطلب، مثلما يفعل الرجال. ذلك لأن لدى النساء ما يمكن أن يسمى دافع المودة، في حين أنه لدى الرجال دافع الأداء. وهذه هي تركيبة النساء - المسؤول عن ذلك هو مادة الأوكسيتوسين الكيميائية التي تتحكم بالأمومة والصلة العاطفية - اللفظية والارتباط العاطفي. إن مستوى هذه المادة الدماغية لدى النساء هي عشرة أضعاف ما هي عليه لدى الرجال. ففي حين أن التيستوستيرون تدفع الرجل لأن يرغب في استعجال التماس المادي، فإن الأوكسيتوسين يعطي التواصل العاطفي أولوية قصوى لدى زوجتك. فهذا هو نوع القرب الذي ترغب به أكثر من أي شيء آخر.

ومن الغريب أن مستوى الأوكسيتوسين (عامل الارتباط) لدى الرجال يرتفع إلى نفس مستواه لدى المرأة عند نقطة واحدة في العلاقة - عندما يبلغ ذروة الجماع. فبعد انتهاء العملية نشعر بأننا على استعداد للشعور بالترابط⁽⁴⁾!

النساء بحاجة إلى المساعدة لبلوغ المزاج اللازم

إليك إحصائية قد تدهشك: أظهرت عملية مسح الكتاب الأحمر لخمسة آلاف من الأزواج أن 55 بالمائة من الزوجات قلن إنهن يرغبن

في أزواجهن جنسياً في تلك اللحظة مثلما كن يرغبن بهم لدى أول لقاء. ومن المدهش أن 24 بالمائة من الزوجات قلن إنهن كن يرغبن في أزواجهن أكثر حتى من اللقاء الأول⁽⁵⁾. ومع ذلك فقد أظهرت معظم الاقتراعات أن أكثر من 60 بالمائة من الرجال قالوا بأنهم يريدون معاودة الجماع. للوهلة الأولى نجد أن الأرقام غير متوافقة. فأكثرية النساء يرغبن في أزواجهن على ما يبدو. وأكثرية الرجال يقولون بأنهم لا يحصلون على الكفاية. فما هي الحقيقة؟

لتفسير الأحجية علينا أن ننتبه إلى المعاني الدقيقة للكلمات التي يستخدمونها. قالت الزوجات إنهن يرغبن في أزواجهن جنسياً - فبالنسبة لك ولي قد يفهم من ذلك نفس الشيء، ولكن بالنسبة للنساء ليس الأمر كذلك. لكي يرغبن بالجنس فيجب أن يشعرن بالإثارة الجنسية. فقد يقلن: «لا يوجد لدي مزاج لذلك» أو «لدي صداع»، لكن ماذا يعني هذا من وجهة نظرهن هو: «لا أريد ممارسة الجنس. أريد أن أدنو منك طلباً للدفع العاطفي. أريد أن أشعر بذراعيك وهي تطوقني. أريدك أن تقبلني وكأنك ترغب في ذلك وبعيدئذ، حين أشعر بالإثارة، أرغب في ممارسة الحب». عندما يفكر الرجال بالجنس، فإنهم يعنون الجماع. وعندما تفكر النساء بالجنس، فإنهن يقصدن المودة والقرب والرومانسية والعلاقة الحميمة.

لقد أكد بحث، أجري في مختبرات بفيزر، عاملاً هاماً في السبب الذي يجعل كلمة الجنس لا تعني الشيء ذاته بالنسبة للرجال والنساء. لقد وجد الباحثون الذين كانوا يختبرون الفايغرا في حالة الاستجابة الجنسية الأنثوية الضعيفة أن الفايغرا، كما هو كان متوقعاً، تزيد تدفق الدم إلى مناطق المرأة التناسلية، مثلما يحصل لدى الرجال. ولكن بعد أبحاث أجريت طويلة ثماني سنوات على ثلاثة آلاف من النساء، توقف

العلماء عن القيام بالتجارب. لماذا؟ قالت الدكتورة ميترا بوليل، الباحثة الرئيسية في مختبرات بفيزر: «لا يوجد اتصال لدى الكثيرات من النساء بين التغيرات التي تحدث في المناطق التناسلية والتغيرات التي تحدث في الدماغ. هذا الانفصال لا يوجد لدى الرجال. فالرجال يحصل لديهم انتصاب بشكل ثابت في وجود النساء العاديات ويثير ذلك الرغبة لديهم في ممارسة الجنس. أما لدى النساء فإن الأمور تعتمد على عدد لا يعد ولا يحصى من العوامل». ويضيف الدكتور جو يركزو، رئيس التنمية العالمية لدى بفيزر: «إن تشخيص اختلال الإثارة الجنسية لدى الإناث يتضمن عوامل مادية وعاطفية وعلائية، وهذه العوامل المعقدة والمتراصة تجعل قياس أثر العقار الطبي في غاية الصعوبة»⁽⁶⁾. يبدو أن الجنس السليم مسألة عاطفية بقدر ما هو مسألة مادية.

ولعل إحصائية أوضح مغزى تتمثل بتلك التي جمعتها الموجهة الصحفية «أبي العزيزة». فقد وضعت استبياناً للقارئات حول هذا السؤال: «هل تفضلين ممارسة الجنس مع الرجل الذي تحبينه أم أن تجلسي على أريكة وتتجاذبين معه أطراف الحديث المجدي؟» أجابت أكثر من 80 بالمائة من النساء بأنهن يفضلن الحديث على ممارسة الجنس⁽⁷⁾. هذا يبدو سخفاً بالنسبة للرجل، لكن المسألة كلها تتعلق بالتوقيت. فغالباً للرجال، فإن النساء يشعرن بالحاجة إلى التواصل قبل ذروة الجماع.

تحدث عن الموضوع

إذا كان الحديث هو ما تريده زوجتك فأعطها الحديث. فحديث ذو مغزى يمكن أن تجريه مع زوجتك هو عن الموضوع الذي يدور برأسك كثيراً - ألا وهو الجنس. استخدم الحديث لتعرف احتياجاتها. إذا فتحت باب الموضوع، فقد تجد أنها تريدك أن تفهم عدم وجود

الدافع الجنسي لديها وقد تقدم لك تفسيراً لذلك بأن تلقي اللائمة على العمل أو على الأطفال أو حتى عليك.

والآن إليك الجزء الصعب: لا تأخذ موقفاً دفاعياً ولا تصلح أو تتقدم ما تقوله زوجتك. اجعلها تعرف فقط بأنك تريد أن تفهم مشاعرها عن الجنس. وما لم تبادر هب إلى دعوتك إلى الفراش بعد هذا الحديث القصير، إياك، وأكرر، إياك أن تحاول إغراءها بعد هذه المناقشة. فهذا من شأنه أن يجعلها تفكر أنك لم تفتح باب هذا الحديث إلا لكي تجمعتها. (اقرأ الفصل السابع للاطلاع على المزيد بشأن الإصغاء إلى زوجتك).

SecretsofMarriedMen.com



حاول أن تفهم ما يدور في رأس زوجتك وما يدور في جسمها. فإذا كانت تريد أن تنفس عن بعض المشاعر، دعها تفعل ذلك. فهي ستشعر براحة عاطفية جراء ذلك وبعد ذلك فإنه ثمة احتمال كبير بأن تستفيد من ذلك جنسياً. فسوف تشعر زوجتك بأنها مهمة لدرجة كافية لكي تحظى باهتمامك واهتمامك فضلاً عن وجودك المادي. فإذا كانت قد حلت مشكلاتها قبل أن يبدأ شعوركما بالمودة، فإنها سوف تكون حتماً أكثر استجابة لك.

- ريببكا، 31 سنة، متزوجة للمرة الثانية منذ 7 سنوات

قم بالعمل

في غضون ذلك، بينما تتحدثان عن الجنس وتحاول تفهم احتياجات زوجتك الجنسية، فإن توقك إلى الجنس سوف يتصاعد، وأنت تعرف حق المعرفة أن الحديث عن الجنس لا يلبي هذه الدوافع. ويمكن أن يصبح ذلك مزعجاً جداً بالنسبة لك، وإذا أصبح الدافع أقوى مما يجب دون أمل في الاستجابة، فإن هذا سيجعل علاقتك بزواجك أكثر توتراً. إن أفضل مهاراتك الرجولية التي تساعدك على الحفاظ

على حياتك الزوجية - وضع الاستراتيجيات والتخطيط بعيد المدى وابتكار الحلول - كل هذا سيفشل إن لم تستطع الوصول إلى القذف لمدة من الزمن.

في عالم مثالي، من المفروض أن يتم القذف داخل زوجتك، لكن إلى أن تصبح زوجتك مستعدة، فلا بأس أن تتولى الأمر بنفسك. ففي بعض الأحيان يكون الاستمناء مناسباً - هذه الدوافع القوية هي جزء من الخصائص التي يتميز بها الرجل. ولكن تذكر، إن التوقيت أمر بالغ الأهمية. في بعض الحالات، من الأنسب أن تتذرع بالصبر. انتظر وتعايش مع التوتر والرغبة.

دافع الجنس لدى المرأة قابل للتشتت

إن ما نراه في التلفاز في الأفلام الفكاهية صحيح. الرجال يريدون الجنس والنساء يردن التجربة الرومانسية.

فالفرق ليس مجرد تفضيل شخصي أو حتى هورمونات جنسية؛ إنه يكمن في الطريقة التي ينظر فيها دماغ الذكر والأنثى إلى الأنشطة الحياتية. يميل الرجال أكثر من النساء إلى تقسيم الأشياء إلى فئات مستقلة. هذا يبدو وكأنه مصطلح يخترعه علماء النفس لإبقاء المرضى في حالة من الارتباك. لكنه مصطلح مفيد لعله انبثق من علبه عدة صياد السمك. تصور كيف أن مختلف الأقسام تحتفظ بالأشياء في مكانها الخاص. فإذا فتح كيس الأثقال فجأة فإنها تظل في القسم المخصص لها. و لن تتشابك صنابيرك مع الطعام. فكل قسم يتضمن شيئاً مستقلاً ويعمل بمعزل عن الآخر.

إن دماغ الرجل يعمل بالطريقة نفسها إلى حد كبير. فهو أكثر ميلاً من المرأة لوضع كل قسم من حياته ضمن حجرة منفصلة في دماغه

ويركز كل انتباهه على المهمة الراهنة. ويعد الدافع الجنسي القوي لدى الرجل أحد هذه الأقسام. فهو لا يحتاج إلى كامل التجربة الرومانسية لكي يثار. فيمكن أن يتلقى اتصالاً هاتفياً صعباً، أو يكون أمامه طفل كسحطت ركبته، وحتى شعور بالانزعاج من زوجته - ثم ينسى بسرعة كل هذا إذا وجد شيئاً في بيئته يثيره جنسياً. فاستعداده الدائم للاستجابة المادية لدى أول بادرة مثل طرفة عين أو منظر فخذ يسمح له بإغلاق جميع الأشياء التي تصرف انتباهه عن الموقف الراهن. لكن دماغ المرأة مختلف تماماً.

لقد أظهرت كمية كبيرة من التجارب النفسية العصبية كيف أن النساء، بخلاف الرجال، يربطن بين الأحداث ويجعلن منها معاناة كلية. لقد سبق أن تحدثنا عن الكتلة العصبية التي تصل بين نصفي الدماغ التي تسمح للمرأة بأن تدمج في كل متكامل المعطيات كافة التي تدخل دماغها. لذا فإن الجوانب الدقيقة هامة بالنسبة للنساء. فهن بالتأكيد يرين ظلالاً أكثر من الألوان. فهن يسمعن بشكل مرهف أكثر من الرجال، كما نلمس جلدهن ومستقبلات الألم لديهن أكثر حساسية. فهن يبصرن الصورة الكبيرة ويشعرن بالغابة قبل أن يكون بوسعهن الإشارة إلى أي شجرة محددة. ومما لا شك فيه أن فكرة حدس النساء انبثقت عن مهارة الإدراك لديهن. وعلى نقيض ذلك، نجد أن الرجال يولون انتباههم لتفاصيل محددة الواحد بعد الآخر، لأن كتلتهم العصبية التي تصل بين قسمي الدماغ أقل تطوراً. فهم يرون كل شجرة على حدة، لكنهم يحتاجون إلى وقت أطول لكي يدركوا أنهم ينظرون إلى غابة.

هذا الاختلاف في الإدراك يتيح للرجال إبقاء أفكارهم في تلك الحجرات الصغيرة حيث لا تتداخل أو تتراكب مع بعضها بعضاً، في حين أن أفكار المرأة المتعلقة بموضوع ما تندلق وتتدفق وتلون مشاعرها بشأن مواضيع أخرى.

قواصل الإدراك

إليكُم مثلاً عن اختلاف أثر الأفكار المتعلقة بذات الموضوع في دماغ ذكر ودماغ أنثى على مشاعر كل منهما إزاء الجنس.

قد يحدث رجل نفسه قائلًا: «نحن نتفق على طريقة تأديب أطفالنا في معظم الأوقات. وأشعر بالغضب عندما تسرف زوجتي في الشراء مثلما فعلت اليوم، لكن الواقع هو أنها لن تتفق أقل من ذلك في أي وقت قريب، ما لم أفقد عملي. غير أنني متأكد بنسبة 90 بالمائة بأن القسم الذي أعمل فيه لن يتعرض إلى تسريح بعض الموظفين. لا أظن أنها تعرف كم أشعر بالانزعاج عندما تمزح مع أصدقائنا حول شعري الآخذ في التساقط. في بعض الأحيان، أعود إلى المنزل ومزاجي معكر. في مثل هذه الأحوال قد أصبح فظاً غليظ القلب. وزوجتي تتصرف تصرفاً رائعاً إزاء تدخل أُمي في شؤوننا كما أنها عضت لسانها عندما أقرضت أخي 5000 دولار. أظن أنه يجب أن لا أتذمر إزاء دعوتها آل شتاينبرغ للعشاء. إن زوجتي تحسن صنعاً. فالأطفال في فراشهم والساعة لا تزيد عن 9.20. لقد كان يوم السبت هادئاً. فمن المؤكد أن ليلتنا ستكون ليلاء».

وقد يدور في ذهن زوجته: «نحن متفقان على كيفية تأديب أولادنا في معظم الأوقات. إنه مجاني للمعقول حين يظن أنني أسرف في الشراء. وأنا أقدر وضعه حين يعود إلى المنزل وهو في مزاج سيئ وهذا لا يحدث كثيراً في واقع الأمر. أتمنى أن تمتطي أمه مكنسة الساحرة وتعود إلى مدينتها أوز. ماذا أجهز لطعام العشاء لشيلي شتاينبرغ وزوجها اللذين دعوتهما للعشاء؟ لقد عانت شيلي الكثير بشأن أمها في المستشفى. يجب علي الاتصال بها وأجهز لهما فخذاً مشوياً لذيداً، إذا كان لدي متسع من الوقت للذهاب إلى الجزار. لقد كان ينظر إلي

شذراً، ولكن بعد أن تشاجرنا حول الأشياء التي اشتريتها وفي الوقت الذي ينصرف فيه ذهني إلى دعوة العشاء، كيف يستطيع مجرد التفكير بأن يمارس الحب الآن؟ لا بد لي من الاتصال بشيلي».

لاحظ تفكير الزوج الذي يصنف الأشياء ويضع كل شيء في القسم الخاص به - انزعاجه بشأن إسراف زوجته، واحتمال تسريح الموظفين في عمله، وتناقص شعره، كل هذا لا يتسرب إلى القسم الخاص بالجنس. انظر الاختلاف في نظرته إلى فرادى التوترات مقارنة بمدركات زوجته لـ «كامل» حياتها. لاحظ كيف أن كل سيناريو ينتهي في مكان مختلف كل الاختلاف. فهذا الشخص لا يتصور على الإطلاق أن هذا الاختلاف في عمليات التفكير هو السبب الذي يجعل زوجته تقول إنها «ليست في المزاج المناسب».

لماذا ترفض ممارسة الجنس إذا كانت تشكو من صداع

من الطبيعي أنك لا تستطيع سماع أفكار زوجتك، لذا فإنك لا تستطيع مجرد تتبع خط تفكيرها، لكنك تكون صورة واضحة عن الكيفية التي يتم فيها عمل هذا التدخل والتراكب إذا قالت شيئاً مثل: «لقد كنت أعمل بلا توقف طيلة اليوم، وأنا أعنتي بالأطفال. إنني أشعر بالهانة ويمدى أناثيتك حين تفكر بأنني أشعر بممارسة الجنس».

وفي الوقت نفسه لا أستطيع أن أتصور أي زوج يقول: «بالطبع لن أكون رومانسياً معك. لقد قضيت اليوم كله وأنا أعمل. والساعة الآن هي السادسة، ورغم أنني منهك فإنك تضعين طفلاً في حجري وتطلبين مني مساعدتك في إعداد الطعام. آمل أن لا تتوقعي مني أن أضاجعك أيضاً».

نحن معشر الرجال لا نقول ذلك لأننا نصنف الأشياء ونضع كلاً منها في قسم خاص. وإذا استثنينا وجود أزمة خطيرة وجارية، فإننا

عادة لا نترك ما يجري في أقسام أخرى في حياتنا تذهب بمزاجنا فيما يتعلق بالجنس في المنزل. لكن النساء يقحمن كل جزء من العمل اليومي وجميع مشاعرهن بشأن تلك الأحداث ويحملنها معهن إلى غرفة النوم.

إن هذه الطريقة في إما فصل أحداث اليوم عن الرغبة الجنسية أو في إقحامها بها هي نقطة اختلاف رئيسة بين الرجال والمرأة وأحد الأسباب المزمنة للمشكلات الزوجية. إذا كنت تأمل على الإطلاق في أن تعيش حياة جنسية رائعة، فإن عليك أن تفهم هذا الجانب من دماغ زوجتك وتقبله وتتعامل معه.

ليس من الصعب جداً أن تقلص الأقسام المتراكمة من طريقة تفكير زوجتك لجعل ذهنها يتفرغ لأشياء أخرى (مثل الجنس). لقد أظهرت إحدى الدراسات، على سبيل المثال، أن الرجال الذين يقومون بمزيد من العمل المنزلي يتمتعون بحياة جنسية أكثر نشاطاً⁽⁸⁾. فالرجل الذي ينظف سجادة غرفة المعيشة ويقوم بطهي وجبة طعام من حين لآخر أو يصل إلى المنزل وهو يحمل وجبة طعام جاهزة، ويأخذ الكلب للنزهة أو يغير فوط الطفل الرضع، هذا الرجل يقلل من احتمال تصاعد توتر زوجته جراء العمل اليومي وانتشاره ليشمل مجالات أخرى ويثبط دافعها الجنسي. فأى شيء تقوم به لإراحة بال زوجتك سوف يسهل عليها تحويل أفكارها إلى احتياجاتك في السرير.

أطفئ الأضواء!

يتجادل كثير من الأزواج حين يحين موعد الجماع: هل تبقى الأضواء مشتعلة أم هل تطفأ؟ صدق أو لا تصدق، إن هذا التفضيل كثيراً ما يعتمد على النوع الاجتماعي (gender) إن 76 بالمائة من الرجال يرغبون في الجماع وإبقاء الأضواء مشتعلة مقابل 36 بالمائة من

النساء(9). قد يكون هذا أن النساء يبصرن بشكل أفضل في الضوء الخافت بينما يبصر الذكور بشكل أفضل في الضوء الساطع. لكني أعتقد أن المسألة تتعلق بالجنس أكثر من الضوء الخافت أو الساطع، اعتقد أن الأمر يتعلق بما يثير الرجال وبما يثير النساء.

لقد أظهرت الدراسات المسحية أن الرجال يثارون بالأشياء المحسوسة التي يستطيعون رؤيتها (لذا فإنهم يحتاجون إلى الضوء)، مثل رؤية الزوجة العارية وملابسها الداخلية. أما النساء فهن بخلاف ذلك يشعرن بالإثارة من الأشياء المجردة العاطفية التي لا يستطعن رؤيتها بالضرورة لكنهن يشعرن بها بالتأكيد داخلهن - العواطف والمشاعر التي يمكن الإحساس بها بشكل أسهل في الظلام، مثل الرومانسية والوفاء والمودة(10).

إن الخلاف حول الأضواء المشتعلة والأضواء المطفأة هو ذلك النوع من الجدل الذي يمكن أن يثير حنق الأزواج بشكل خاص لأنه يبدو أنه مسألة عناد. فهي تريد إطفاء الأضواء وهو يريد إشعالها. فمن الذي سيفوز؟ إلا أنه، مثل الخلافات الأخرى التي تبدو بسيطة والتي تتصاعد لتصبح مصادر رئيسية للاستياء، فإن الاختلافات البيولوجية بين الذكور والإناث تكون هي بدورها السبب الأساسي للمشكلة.

النساء لا يرغبن في إصلاح سريع

إن الطريقة النمذجية التي يستجيب بها الرجل لشكوى المرأة من أنه يفتقر إلى الرومانسية، هذه الطريقة عادة تجعل الأمر أكثر سوءاً. في ممارستي لعملي، لاحظت أنه حين يسمع الزوج زوجته تقول: «لو أنك كنت أكثر رومانسية، فإني أشعر بأني أريد المزيد من الجماع»، فإنه يستنتج بسرعة أنه أصبح يعرف الآن كيف يصلح المشكلة. فدماعه مجهز لاتباع طريقة محددة ومتوجهة نحو الغاية لحل المشكلات. عندما ترى المشكلة - قم بإصلاحها.

لكنه ينسى أن ما تريده النساء ليس بالضبط ما تعنيه. لذا فإنه يعود في اليوم التالي ومعه باقة من الزهور ويقبل زوجته ثم تظهر على وجهه طيلة الأمسية نظرة تقول: «ما رأيك الآن بعملية جماع رائعة؟» قبل أن يحصل ذلك، فإن من المحتل أن ترمي زوجته الزهور وتتهمه بأنه تظاهر بالرومانسية فقط من أجل المضاجعة. وبالطبع فهي مصيبة تماماً.

تلك هي المشكلة. حين طلبت منه أن يكون أكثر رومانسية، فإنها كانت تعني أن يكون رومانسياً بصفة عامة، لا عندما يريد الجماع فقط. المشكلة هي أن عقل الرجل الذي يجعله يدرك أن ما يقوله المرء هو ما يعنيه يجعله يخطئ فهم الرسالة الكاملة وراء الكلام المرة تلو المرة. فهو يحاول ثانية ويواجه بالرفض. ويعاود المحاولة مرات عديدة ولكن يبدو أنه لا ينجح في محاولته. فبعد أن يعييه الرفض، فإنه يتوقف عن الطلب في خاتمة المطاف. أما زوجته فإنها تتنفس الصعداء حين يقلع زوجها ويتخلى عن الطلب. ليس هذا ما يجب أن تكون عليه الحياة الزوجية.

مشكلة النصح المبتذل

يحاول بعض هؤلاء الأزواج الذين زال عنهم الوهم اللجوء إلى الاستشارات المتعلقة بالزواج على أمل إعادة الحياة إلى جانب الحب في حياتهم. وقد جرى شرح السبب الذي يمكن أن يجعل ذلك ينتهي بكارثة بصفة عامة في الفصل الثاني، لكنه يمكن أيضاً أن يلحق الضرر في مجال الجنس. ثمة أعداد كبيرة من المعالجين وعلماء النفس المدعين الذين يحاولون تبسيط مشكلة معقدة عبر تقديم نصائح مبسطة: وفر احتياجات زوجتك فتصبح راغبة في ممارسة الجنس معك.

النساء تحب هذه النصيحة. فعندما يسمعنها في التلفاز، فإنهن يشرن إلى التلفاز ويقلن لأزواجهن: «انظرا! انظرا! هذا كل ما عليك

فعله». فتحاول وتحاول. فتتودد إلى زوجتك وتفقد عليها الهدايا وتستمتع باهتمام إلى وصفها الكامل لأحداث اليوم، وكل ذلك محاولة منك أن تصل إلى مستوى غير محدد ولا يمكن بلوغه على ما يبدو لجعل زوجتك تشعر بالحاجة إلى مضاجعتك. وإذا نجحت بهذه الطريقة، فإني أراهن على أن اليوم الذي تشعر فيه زوجتك بالرغبة في المضاجعة فإنه سيكون اليوم الرابع عشر في دورتها الشهرية!

وحتى عندما تنجح هذه الطريقة، ما هي الاحتمالات في أن يؤدي كل هذا التودد إلى جولات متواصلة من النشوة الجنسية؟ فهل سيتوجب عليك فعل ذلك طيلة حياتك في كل مرة تريد ذلك؟ لقد سمعت من عدد لا يحصى من الرجال بأنهم تعبوا من التودد إلى زوجاتهم ليتمكنوا من جذبهم إلى الفراش. مثال على ذلك هو جاك البالغ من العمر تسعاً وثلاثين سنة ومتزوج منذ عشر سنوات، وهو رومانسي الطبع، على ما يبدو، ويظل يحاول ويحاول لكنه لا يزال أبعد ما يكون عن نعيم جنس القردة.

علي أن أُلح قبل ثلاثة إلى سبعة أيام قبل أن أحصل على أي شيء. أنا دائماً الذي يهين المشهد الرومانسي ويقوم بالمبادرة في الجنس. لكنني أتمنى فقط أن تأتي هي إلي في بعض الأحيان دون أن اضطر إلى فعل العجائب لأحظى بها.

إن نصيحة المعالجين المبتدلة من أجل تحسين حياة الحب من خلال كون الزوج أكثر رومانسية لا تنجح تلقائياً لأنها تجمع في آن واحد المودة (الشعور بالقرب) مع الشيق (الشعور بالدغدغة الجنسية). فكلاهما مهمان من أجل حياة زوجية حافلة بالجنس الرائع، لكنهما جوادان بألوان مختلفة.

لنفحص الآن الفكرة القائلة بأن إقامة رابطة عاطفية أوثق سوف يحسن تلقائياً مسألة الجنس. إن هذا خطأ. لقد برهنت الدراسات

المتعلقة بالسلوك الجنسي أن الأزواج الذين يركزون فقط على التواصل العاطفي يصبحون أصدقاء تربطهم أواصر صداقة متينة لكنهم يصبحون عشاقاً تربطهم علاقات حب أضعف⁽¹¹⁾. وأود أن أنبه بأنه لا يوجد لدي اعتراض على المودة والألفة. فلا بد في خاتمة المطاف من أن تشعروا بقرب شديد من بعضكم البعض لكي تتمكنوا من خوض غمار الجنس. لكن إذا بالفتم في أن تكونوا مثل الإخوة والأخوات دون أن تركزوا تركيزاً كافياً لإشعال نار بعضكم البعض، فمن المحتمل أن تتضرب حياة الجنس عندكم.

ولهذا فإن الرومانسية بالغة الأهمية، ليس بالضرورة لأنها تزيد التقارب بينكم - كما تحب الزوجة أن تفكر - ولكن لأن إغداق الهدايا، وزيادة المساعدة في الأعمال البيتية وقضاء الوقت في مجرد الإصغاء يمكن أن يشعل نار الشهوة لدى زوجتك. ولكني قلت أيضاً منذ البداية: إن هذه الأشياء لن تحسن حياتكم الجنسية تلقائياً.

وثمة خطأ آخر في النصيحة التي تقول إن الرومانسية هي الحل وهي أنها تشجع الزوجة على الامتناع عن الجنس إلى أن يلبي الزوج توقعاتها الرومانسية. للوهلة الأولى، يبدو هذا ضمن حدود المعقول من أجل إزالة المشاعر السلبية التي تصاعدت، فالزوجة تتوقع أن يبذل زوجها جهداً لجعلها تشعر بالارتياح. والواقع هو أن جزءاً كبيراً من هذا الكتاب مخصص لذلك على وجه الدقة. فالأزواج الذين يساعدون زوجاتهم يجعلون الأشياء تبدو أفضل. لكن إذا انسحبت المرأة من الانخراط في الجنس والرومانسية إلى أن تصبح الأمور تماماً على ما يرام، فإن قضايا مودة الأزواج لن تتحسن عندما يعاودون الكرة أخيراً. ولقد دلت الدراسات على أنه كلما ازدادت المدة التي يتجنب فيها الأزواج الجنس، كلما ازدادت الصعوبة في توليد علاقة جنسية إيجابية

عندما يعاودون الكرة من جديد. إن المثابرة على رفض الجنس يؤدي إلى أكثر العوائق إشكالية في وجه الحياة الجنسية السليمة، ألا وهي الاجتناب المزمّن. كثيرون من الأزواج الذين يجتنبون الجنس يجدون من الأسهل الذهاب إلى مكتب المحامي (للتشروع في معاملة الطلاق) من العودة إلى الفراش معاً. هل هذا يعني أنني أنصح الأزواج بالاستمرار على ممارسة الجنس حتى إذا لم يكونوا يشعرون بالضرورة «بالرابطة العاطفية» في الوقت الراهن؟ نعم هذا ما أنصح به.

قد تسأل زوجتك: «كيف يمكنك أن تقول ذلك؟ أليس من الصعب قليلاً على الأقل ممارسة الجنس دون رابطة عاطفية، وأنه من غير التروي أن تتصح بذلك؟» ربما، ولكن قد يكون هناك أشياء في حياتكما تقوموا بها في الوقت الذي تشعران كلاكما بعدم الرغبة في ذلك. هل ذهبتما إلى أمسية شعرية من درجة ثانية للاستماع إلى اثنين وعشرين طفلاً آخرين يلقون هذه الأشعار؟ هل هذا هو حقاً ما كنتم تحبون فعله؟ وما رأيك في مباراة كرة القدم في المطر، عندما تعرفان بأن طفلكم البالغ من العمر خمس سنوات لا يكاد يعرف بأي اتجاه يركض؟ أنا لا أظن أنه من غير المعقول الطلب إلى شخص ما يحب شخصاً آخر بأن يبذل شيئاً من نفسه، حتى حين لا يشعر ذلك الشخص بالرغبة في فعل ذلك. و... حتى عندما لا يكون لديك مزاج لذلك في أول الأمر، من المحتمل جداً أن تجد نفسك تتمتع بذلك في نهاية الأمر. ثمة أبحاث تتسف الخرافة القائلة: «إذا لم تشعرأ أنتما الاثنان برغبة متساوية في الجماع، فيجب أن لا تتقدما عليه» (12).

لنكن واضحين. أنا لا أدعو إلى الإكراه الجنسي. إنني أوصي بإيقاع منتظم للرابطة الجنسية على أساس أن بعض الأنشطة الجنسية ستكون أفضل بالنسبة له والبعض الآخر أفضل لها، لكن الحياة

الجنسية هي تلك التي تحقق التكامل بين المودة والسرور والشبق لكلا الطرفين. عليك أن تكون أنت وهي إيجابيين وواقعيين بشأن الانضمام إلى بعضكم كزوجين. ويرى الكثيرون أن هذا الموقف هو وسيلة حاسمة لاستعادة الرابطة.

خطة ذات خمس مراحل

ثمة شيء واحد يكاد يجمع عليه جميع المعالجين وهو أنه إذا كانت زوجتك عاشقة مترددة، فلا مجال لإصلاح الأمر خلال عشر دقائق. على أن هذا لا يعني بأن تستسلم باشمئزاز، وتقول بأنه لا يمكن إرضاؤها. فإذا وضعت نصب عينك أن استجابة زوجتك الجنسية تتطوي على جميع حواسها وعواطفها، فإنك تستطيع أن تتعلم كيف تتمتع بالصورة الأكبر لعلاقتكما الجنسية عبر توسعة تعريفك للجنس.

يمكنك القيام بذلك عبر خمس مراحل مختلفة تسمى «علبة السرعة»⁽¹³⁾ وكل سرعة تطرح شكلها التام والمُرضي للجنس - إذا استطعت أن تتخلص من الفكرة التي مفادها أن الجنس يجب أن يتضمن الجماع وأن ما من شيء آخر يجدي. في هذه النظرة الأوسع للجنس، تؤدي كل سرعة شكلها التام والمُرضي للجنس، كما هو الحال في السرعات اليدوية في السيارة، حيث كل سرعة يمكن أن تؤدي إلى السرعة التالية، لكن كل واحدة من السرعات يمكن أن تحقق الغرض وحدها.

السرعة الأولى

إن قيادة السيارة على السرعة الأولى تمكّنك من الوصول إلى المدى الذي وصلت إليه عند اللقاء الأول والوقوع في الحب. هذه مرحلة تشابك الأيدي والتقبلات والعناق. قد يبدو هذا شيئاً زهيداً، لكنك سوف تدهش حين تجد أنك إذا فعلت ذلك أمام أطفالك فإنهم

سيقولون لك: «إلى الغرفة». ولكن لا تفعل، بعد. في بعض الأحيان تكون السرعة الأولى هي المنتهى. وهذا يمكن أن يكون مقبولاً.

إن السرعة الأولى مختلفة جداً عن المداعبة المبدئية التي تتطوي على قبل سريعة والانتقال بسرعة إلى الجماع. هذه فرصة لكي تسير الهوينى. فمعرفتك بأنك لن تنتقل من هذه السرعة إلى السرعة التالية على الإطلاق تسمح لك بالإبطاء والاستمتاع بالسفر.

السرعة الثانية - حسية

مع تزايد السرعة قليلاً تفضي السرعة الثانية إلى متعة متبادلة دون لمس الأعضاء التناسلية. هذا يعطيكما الوقت للتواصل العاطفي، ربما على ضوء الشموع واستكشاف جسم بعضكما بعضاً. ودون الإسراع إلى الهدف النهائي، يمكنكما الاستمتاع بالتضام والمغازلة أو تدليك الجسم أثناء الاستلقاء على الأريكة أو في السرير. في هذه السرعة الثانية يمكن أن تكونا في ثيابكما كاملة أو شبه كاملة، أو عراة - أي وضع يجعلكما تشعران بالراحة ولكن دون توقعات بالممارسة.

في عالم المعالجة الجنسية، يُسمى ذلك لذة عدم الطلب. وهذا شيء أساسي، حيث أنه يعني: «أقوم بما يبعث السرور في نفسك ولا أتوقع أي شيء أكثر من المشاعر الجميلة التي تتابني لدى رؤيتك سعيدة. وإذا شئت أن تبادليني ذلك فأني مستعد لكني لا أتوقعه أو أطالب به». حاول ذلك في بعض الأوقات، لأن العطاء هو أفضل أنواع الأخذ.

السرعة الثالثة - المداعبة

هذه فرصة لمزج لمس الأعضاء التناسلية وغيرها. في هذه السرعة لا يوجد حد أقصى لأنها مرحلة انتقال بين الإحجام والانطلاق بكامل السرعة. هذه السرعة لا تتطوي على «الجنس» بالطريقة نفسها حين

تصعدان إلى السرير، لكنها قد تكون أكثر متعة بكثير وأكثر إشعاراً بالرضا إذا سمحتما لها بذلك.

لا تضيع فرصة الاستمتاع بهذه السرعة التي توفر لك ما توفره من المداعبة. ومع ذلك فإنها تحقق دوراً في غاية الأهمية من حيث إنها تتيح لكما الاستمتاع المتبادل بوصفكما كائنين لهما حاجات جنسية. في هذه السرعة قد تختاران الاستحمام معاً أو الرقص أو لعب البوكر. وليس المهم أن تريح أو تخسر ولكن كيف تمارس اللعبة.

السرعة الرابعة - شهوانية

نحن لم نعد في غمار اللعب الآن. فبعد خلع الملابس وقبل حدوث الجماع، تتاح لكما فرص عديدة. لا تفوت فرصة الاستمتاع إلى أقصى حد في السرعة الرابعة - حتى لو لم يحدث الجماع. فقد تظل أروع ليلة جنسية مع زوجتك.

عندما أتحدث مع الأزواج عن اتصالاتهما الجنسية، فإنهما يقولان بأن هذه السرعة هي المرحلة الأكثر تحدياً. في هذه المرحلة، تتضمن الديناميات الجنسية العراء مع إثارة يدوية أو شفوية لا تصل إلى مرحلة الجماع ولكنها تنتهي بحالة إثارة عالية أو ذروة الجماع لأحد الشريكين أو لكليهما.

بعض الأزواج يعتبرون هذه الأنشطة مثيرة للاشمئزاز ويحول الكبت دون الاستمتاع بهذه السرعة بالقدر الممكن. ولكن إذا بدت زوجتك متمنعة عن الجماع المتكرر الحدوث بالقدر الذي تريده، جرب السرعة الرابعة. فقد تجد أن التوقعات الأدنى أكثر متعة من الجماع التقليدي.

السرعة الخامسة - الأوج

هذه السرعة التي يكون الأزواج أكثر اعتياداً عليها - الجماع. بعض الرجال يمرّون بالسرعات السابقة بسرعة ليصلوا إلى هذه النقطة. وإذا كانت زوجتك نفسها تحب القيادة السريعة، فقد تشعران أنهما الاثنان بدرجة عالية من الرضا إزاء علاقتهما ذات السرعة العالية. لكن الغالبية العظمى من النساء (ومعظم الرجال الذين يبطنون مدة طويلة كافية للدخول) يجدون الجنس أكثر مدعاة للرضا الشخصي عندما يتعلمون النظر إلى الجنس بأنه سرعة جنسية واحدة فقط بين سرعات أخرى.

عندما كنت في المدرسة الثانوية كنا ندعو هذه «قواعد». لكني أميز السرعات عن القواعد لأن المتسابق إذا وصل مباشرة إلى القاعدة الثالثة دون أن يسجل هدفاً، فإن هذا لم يكن يحتسب على الإطلاق. إن للفكرة التي مفادها أن الهدف الوحيد هو قطع المسافة كاملة لا مكان لها في العلاقات الجنسية الزوجية الناجحة. فعندما تسمح أنت وزوجتك لحياتكما الجنسية بأن تتطور من المودة والألفة إلى بحث السرور ثم إلى التدفق الشهواني وأخيراً إلى الجماع، فإنكما تزيلان الوصمة التي تجعل الجنس مسابقة نجاح أو فشل. إن النظر إلى التعريف الأوسع للجنس يتيح لكما «النجاح» إذا قمتما بالجماع و«النجاح» إن لم تقوما به. وفي أي سرعة، فإنك تفوز أنت وشريكك.

الخلايا الدماغية والإباحيات

نعم الصور الإباحية. قد ترى أن هذا قد تجاوز الحدود، وينطوي على الخزي وغير مناسب سياسياً. ولكن لنكن واقعيين. إن الصور

الإباحية تجارة بمئات مليارات الدولارات لأن معظم الرجال يعرفونها وقد يبحثون عنها.

لنتحدث إذًا عن الموضوع. من خبرتي، تتضمن الإباحيات طيفاً واسعاً جداً من المواد المصورة عادة والتي تتراوح بين تصوير يجري تنفيذه بذوق رفيع، وحتى بشكل فني (أو يدعي أنه فني على الأقل) للحب الشهواني وآخر يثير الاشمئزاز وسادي وشاذ وشريـر. وفي رأبي أعتبر أن المادة التي تبعث على الاشمئزاز تحط من شأن الجنس والرجال والنساء إلى درجة تحول دون حصول أي علاقات إنسانية حقيقية. هذا العمل يمكن أن يكون عن الماعز أو الجراد. ولا علاقة له بالواقع. أما المادة العميقة الفكر والتي تقوم المديرات بإعدادها عادة فهي أقل مدعاة للاعتراض و، في بعض الأحيان، يمكن أن تكون عظيمة الفائدة.

المفيد والضار

هل تذكر المشهد في فيلم «شيء ما عن ماري» حين يقرر بن ستيلر القيام بعملية الاستمناء قبل مواعدة ماري للمرة الأولى؟ لقد أوصاه أصدقائه بذلك حتى لا يسيطر الجنس عليه (هذا قبل المشهد الهزلي عندما يقذف على شحمة أذنه - وتستخدم المقذوف كمادة لغسيل شعرها). إن قذف شخص الفيلم في قسم الملابس الداخلية للصحيفة قبل مواعده هو مثال عن الكيفية التي قد يستخدم فيها الرجل الصور المشبعة بالجنس بغية تجنب حصول الإثارة الجنسية لديه لاحقاً. أعتقد أن هذا مثال لاستعمال مفيد وصحي للصور الإباحية.

لكني لا أريد أن أوحى بأن الصور الإباحية هي دائماً مؤذية كلياً. فحتى الأشياء الإباحية الخفيفة يمكن أن تكون مدمرة للحياة الزوجية إذا كان المشاهد يولي أهمية للعلاقات المصطنعة مع فتيات المجلة أو

الإنترنت أكثر من علاقته الواقعية مع زوجته. إن الانغماس في عالم الإباحيات مشكلة مستفحلة مع مجيء مواقع الإنترنت على النطاق العالمي. ولا يوجد تعريف واضح كلياً للإدمان على الإباحيات، لكنك إذا كنت تقضي الساعات الطوال كل أسبوع في مشاهدة الإباحيات، وتتفق المال كل شهر، أو إذا كنت تجد نفسك متلهفاً إلى «موعد» إباحي على الإنترنت في الوقت الذي يفترض أن تكون منخرطاً فيه في العمل أو الأنشطة العائلية، فإن هذا يشير إلى احتمال كبير أنك وقعت في المصيدة - وأنت بحاجة إلى المساعدة.

وهنا أشير إلى أن كون الرجال يثارون أكثر من النساء بالأشياء المحسوسة التي بإمكانهم رؤيتها يفسر ازدياد اهتمام الذكور بالصورة الإباحية. وكما بين الباحث في حبوب الفياغرا، فإن الرجال يثارون على الفور لدى رؤية صورة امرأة عارية. وغالبية النساء لا ينطبق عليهن ذلك لدى رؤية صورة للأعضاء التناسلية الذكورية فقط. قد تثار المرأة لدى رؤية مشهد يمارس فيه زوجان الجنس، لكن ذلك يعود إلى أنها تشاهد علاقة جارية أمامها. ثم إن النساء أقل تأثراً بالمؤثرات البصرية لكنهن قد يثرن لدى ملامسة ملءات الساتان، نغمة صوتك، أو رائحة العطر الذي تستعمله بعد الحلاقة.

الاختلافات في ردود الأفعال

بما أن النساء لا يستجبن للصورة الإباحية مثل الرجال، فإنهن أحياناً يشتكين (وكثيراً ما يبكين) إذا وجدن أزواجهن يشاهدون صوراً عارية. فبما أن جميع الخبرات تتداخل وتتراكب في دماغ المرأة، فإنها تجد صعوبة كبيرة في فهم كيف يستطيع الرجل الاستمتاع بإحساس الإثارة دون وجود تفاعل عاطفي. أما الرجل الذي لديه أقسام منتظمة في دماغه، فإنه يستطيع بسهولة وضع استمتاعه بمشاهدة الصور

الإباحية في قسم خاص وحيه لزوجته في قسم آخر ويشعر بحيرة كبيرة إزاء انزعاجها من ذلك (14).

المسألة هي: أن ذلك يزعجها بالفعل. لذا رغم أنك قد تستمتع بمشاهدة الصور الإباحية وتشعر أنها طريقة مسلية لتلوين حياتك الجنسية، عليك أن تدرك بأن زوجتك قد لا تفهم سبب محبتك لتلك الصور وقد تشعر حتى أن هذا نوع من الخيانة الزوجية. هذا هو نوع اختلاف وجهات النظر الذي يتعين عليك إدراكه والتعامل معه فيما تتابع ما يقال في هذا الكتاب. فمع ازدياد معرفتك بزوجتك، فإنك سوف تعرف كيف تطلب منها ما تريده بالضبط بطريقة تتناغم مع حاجتها إلى المودة والحب. وذلك هو سر الحياة الجنسية الرائعة.

أفضل ما تراهن عليه من أجل الجنس الرائع

نحن نبذل جهداً كبيراً بالتأكيد للحصول على الجنس المناسب، وحتى في تلك الحالة لا يوجد وعود. لكن بوسعي أن أعددك بأنك إذا بذلت جهداً كبيراً للفوز بقلب زوجتك مثلما حصل حين قلت في مراسم الزواج «أقبل بها»، فإن حاجتها العاطفية للقرب والاتصال والحب ستعيدها إلى ذراعيك. هنا يزداد احتمال إشعال نار قوية جداً لديها.

SecretsofMarriedMen.com



لقد نضجت في حياتي الزوجية. إن سلوكي الجنسي الآن مركز على إسعادها والمشاركة العاطفية التي نحصل عليها من الحياة الجنسية الرائعة حقاً التي نعيشها حقاً. فعندما تحتاج زوجتي إلى وقت أطول لكي تثار، فأني أكتفي بالمساعدة والاستمتاع بالسرور الذي أحصل عليه في هذا المسعى. فالיום الرائع بالنسبة لنا يقود إلى ممارسة جنسية رائعة. إنني حريص على لمس زوجتي ومماقتها عندما أعود إلى البيت من العمل، وأشركها في القرارات التي أتخذها وأقوم بأشياء أخرى تؤكد لها أنها جزء حيوي أساسي في حياتي.

- ميكى، 41 سنة، متزوج منذ 15 سنة.

القائمة

- ⊗ ضع نصب عينك أن الطاقات الجنسية تستند إلى البيولوجيا والتوقعات الاجتماعية.
- ⊗ لا تعتبر المسألة مسألة شخصية إذا لم تكن زوجتك تهيم بالجنس.
- ⊗ تذكر أن توقعك الشديد ينطوي للجنس ليس بالأمر البشاذ أو المرضي. فهو من أكثر الطرق صحية للتقرب من زوجتك. لا تخجل من محبتك للجنس.
- ⊗ كن إيجابياً في إعادة حياتك الجنسية إلى قواعدها، بما في ذلك جعل زوجتك تقرأ هذا الفصل. الانصراف عن الجنس قد يؤدي إلى جعل نوعية الممارسة الجنسية أسوأ مع الزمن.
- ⊗ لا تتوقف عن التصرفات الرومانسية. لكن يجب أن تدرك أنه لا يوجد بالضرورة حل سريع لمشكلة تناقص الدافع الجنسي لدى الأنثى. فهي بحاجة لأن تعرف أنك تحبها، من أعماق نفسك.
- ⊗ أسهم في أعمال البيت. هذا سوف يساعدها على تنظيف خزانها العاطفية وإفساح المزيد من المجالات لك.
- ⊗ خذ وقتاً كافياً للتحدث إلى زوجتك عما يعينه الجنس لها.
- ⊗ أعد التفكير بتعريف الجنس واستمتع بكافة المستويات الحسية للمودة والألفة.
- ⊗ كن صبوراً. فالمكافآت لا تأتي كلها على الفور. ولكن في سعيك لإقناعها بأنها رقم واحد في حياتك لا تشعر بالدهشة إذا كان رد فعلها أن ترمش بجفونها أو أن تظهر المزيد من مفاتها.

