

الفصل السادس

الصحة الجنسية

✿ آداب ليلة الزفاف.

✿ المرأة البكر وأسباب الألام المصاحبة للجماع عندها.

✿ البرود الجنسي لدى المرأة.

oboeikandi.com

آداب ليلة الزفاف:

عزيزتي الأم:



إن ليلة الزفاف آدابها وعليك تعريف ابنتك بهذه الآداب قبل ليلة الزفاف بوقت كاف. إن الفطرة التي جبل عليها الإنسان تستطيع التغلب على كل ما يدور بذهن العروسين من حرج أو خوف.

أما بالنسبة للفتاة فإن الخوف يصيبها بمجرد إمعان التفكير بالآتي:

✿ ترك بيت أهلها الذي تعودت عليه لسنين طويلة من عمرها قضتها بين أحضان أسرته، فكيف بها اليوم تضحى وتترك أفراد أسرته كافة من أجل رجل واحد.

✿ توقع حدوث الرهبة والألم عند الاتصال الأول بزوجها، وأيضاً الخوف من عدم صبره عليها أو تسرعه في القيام بهذه التجربة.

✿ القلق مما قد يصاحب ليلة الزفاف من حرج أو خيبة أمل و فشل في القيام بالتجربة الجنسية الأولى، خاصة فيما يتعلق بفض غشاء البكارة.

ولكن من حق الأنثى معرفة بعض من التفاصيل عن هذه الليلة وبشكل طبيعي لا يدعو للقلق، وبإمكانها الإنصات لنصيحة والدتها أو أختها، فلقد أصبحت الفتاة اليوم ناضجة بما فيه الكفاية، كما لا يوجد من الأهل من ينصب نفسه وصياً عليها بعد أن استقرت في عصمة زوجها. إن من آداب ليلة الزفاف أن يشعر العروسان بالهدوء وبخصوصية تامة بعيداً عن عيون الآخرين حتى وإن كانوا من المقربين.

إن العروسين يشعران بالطمأنينة عندما تبتعد عنهما الأضواء بعد منتصف ليلة الزفاف بعدما يغلق عليهما القفص الذهبي ويدخل العصفوران

بداخله ليغردان معاً ويعزفان سوياً السيمفونية الخاصة بهما التي تعبر عن دفء العاطفة والوصول إلى بر الأمان. وليس من الضروري حدوث المراد منذ ليلة الزفاف، بل عليهم التحلي بالصبر والتأني. كما ينبغي على أهل العروس عدم التدخل في حياة الابنة وترك هذا الأمر سراً خاصاً بين العروسين، فهذا حق لهما، كما يجب منحها الفرصة للشعور بالانتماء لزوجها ولعائلته، وعلى الصعيد الآخر عليهم القيام بتبني زوج الابنة وإدخال السرور إلى نفسه وقلبه باحتضانه ليس كصهر فحسب بل كأحد أبنائهم.

أما "الحماة" أم الزوج على وجه الخصوص فيجدد بها الابتعاد عن الساحة تماماً، ولتمنح زوجة ابنها "الكنة" مكانتها وتقبل بالدور الجديد الذي سوف يناط بالعروس ولتبعد شبح الغيرة وتدع الأمور تسير طبيعياً دون إحداث ما يكدر الصفو. وليبتعد الجميع عن القيل والقال فليس من حق أحد السؤال عما حدث وجرى في تلك الليلة.

وأهمس في أذن العروس إذا كنت خائفة من الشعور بالآلام وخلافه فلنناقش ذلك سوياً.

المرأة البكر:

تختلف المرأة البكر عن الشيب، فإن البكر تحتفظ على بعد أقل من سنتيمتر واحد من مدخل جهازها التناسلي الأنثوي بغشاء رقيق يسمى (غشاء البكارة)، وهو قابل للتمزق بسهولة، ومع ذلك فهناك نوع صلب لا يتمزق بسهولة، وآخر مطاط يصعب تمزقه ويحتاج لعرض الحالة على الطبيبة المختصة، فقد يحتاج إلى تدخل جراحي أو قد يصبر الزوج حتى يتمزق حسب الظروف المحيطة بالزوجين، أما بالنسبة لأشكال الغشاء فهو في الغالب يشبه شكل هلال القمر من يومه السادس، وله فتحة صغيرة للسماح بخروج دم الحيض وخلافه، ومن الملاحظ أن النوع المطاط تتمدد فتحته عند الاتصال دون أن تتمزق أطرافه؛ لذا فقد لا يصحب الاتصال الأول نزول ولو بضع قطرات من الدم.

وعلى البكر أن تكون واثقة من نفسها وعلى الأسرة أخذ ذلك في عين الاعتبار وعدم السماح للقليل والقال. وعموماً فإن هناك حالات لا يصحبها سوى كمية قليلة جداً من الدم، بينما أخرى يحدث فيها نزف كمية من الدم ولكنها قليلة لا تحتاج لعناية طبية، أما في بعض الأحيان - خاصة في الفتيات الصغيرات أو ضعيفات البنية - فيتمزق الغشاء والجدار الخلفي للمهبل وما حول فتحة الشرج محدثاً آلاماً ونزفاً.

وينبغي على الزوج أن يكون رقيقاً وصبوراً ويعطي هذا الأمر اهتماماً، فقد يحتاج إلى رعاية طبية، كما أن النزف قد يستمر خلال العمليات الجنسية القليلة التالية.

أسباب الآلام المصاحبة للجماع عند المرأة البكر:

قد تبدأ المعاناة منذ ليلة الزفاف وتستمر فيما بعد، وقد يبدأ الشعور بالألم عند المرأة بعد مرور مدة وجيزة على معاشرة الزوج أو قد يحدث ذلك بعد الإجهاد أو الولادة أو العمليات الجراحية النسائية، وتعزى هذه المعاناة لأسباب قد تكون نفسية أو عضوية.

♦ الأسباب العضوية:

هناك أسباب أولية، أي منذ ليلة الزفاف وتستمر لما بعد ذلك، كما قد تكون ثانوية، أي يبدأ الألم بعد مدة طويلة من المعاشرة الزوجية. وقد يظهر الألم بعد الولادة أو بعد إجراء عملية جراحية نسائية أو نتيجة لحدوث بعض الالتهابات في الجهاز الأنثوي. ومن بعض الأسباب العضوية المهمة التي تجعل الأنثى تشعر بالألم عند الجماع هو وجود ضيق خلقي بالمهبل أو حاجز أوسط في قناة المهبل.

وكذلك التهابات عنق الرحم والالتهابات التي تصيب الأبواق. كما أن هبوط المبيضين يتسبب في ظهور الآلام في أثناء الجماع، وأيضاً وجود الأورام

الليفية و بطانة الرحم المهاجرة "الأندومتريوزيس"، والتهاب القولون والتهاب المثانة، بالإضافة إلى ذلك فإن أي سبب يؤدي إلى حدوث احتقان في الأنسجة المحيطة بالمهبل وعنق الرحم يتسبب في حدوث تلك الآلام. وفي بعض الحالات يكون ميل الرحم إلى الخلف عند المرأة سبباً في حدوث الآلام في أثناء الاتصال الجنسي، وكذلك أخذ وضعيات جنسية معينة غير مناسبة للمرأة.

الأسباب النفسية:

وجود عامل الخوف الراسخ في الأعماق من الاتصال الجنسي بسبب قراءة القصص أو سماع الحكايات من الصديقات أو الجهل التام بالحياة الجنسية أو تهديد الزوج لها ومعاملتها بقسوة وعنف. كما قد تكون قد رأت في الصغر منظراً ما قد ترك أثراً سيئاً في نفسيتها أو قد تعرضت وهي طفلة إلى موقف خطير مازالت تذكره في عقلها الباطن. كما وأن ممارسة المرأة للعادة السرية قبل الزواج أمر خطير يؤدي إلى إصابتها بالفطور تجاه زوجها وعدم محاولة تقبلها للحياة الزوجية بطقوسها التي تختلف تماماً عما عرفته من قبل. وبذلك تفوّت على نفسها فرصة الانسجام العاطفي مع الزوج منذ ليلة الزفاف. ونحذر الفتاة من الاقتراب من هذه العادة التي قد تؤدي بها إلى الإصابة بالبرود الجنسي مع زوجها.

البرود الجنسي لدى المرأة:

إن عملية الجماع بين الزوجين يتخللها ما يسمى بحصول "الشبق" أو الإشباع الجنسي، والمرأة التي لا تصل إلى ذلك الهدف تكون لديها نوايا للإعراض عن ممارسة الجنس، وهناك عضو صغير في الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية يسمى "البظر".

وهو عضو صغير ضامر مسترخ موجود في أعلى الجهاز التناسلي للأنثى، وهو صورة مصغرة عن العضو التناسلي الذكري، ويتمدد في أثناء الاستعداد للعملية الجنسية، ففيه تتركز شهوة الأنثى. وقد يكون البظر ضخماً عند بعض

فتيات المناطق الحارة مما يدعو إلى إلزامية إجراء عملية لقطع ما زاد منه لتسهيل عملية الجماع، وعلى الزوج تفهم أهمية هذا العضو بالنسبة للمرأة فإليه يُعزى نجاح العملية الجنسية.

وإذا حصلت على بعض الإشباع فيكون البرود الجنسي جزئياً؛ لأنها لم تصل إلى ذروة الإشباع، وإلا فقد يكون كلياً حيث إنها لا تصل مطلقاً إليه، وتبدأ في الشعور بالضيق في أثناء الاتصال الجنسي. إذاً ينبغي أن تنظر المرأة للعملية الجنسية من زاوية أخرى وتصحح نظرتها إلى الجنس. كما أن اللقاء الجنسي الأول بينها وبين زوجها في ليلة الزفاف لا يمكن اعتباره حكماً؛ لأن العذراء تكون خجولة ومتوترة وخائفة من المجهول!! كما أن على الزوجة إبعاد شبح الخوف والرهبة من حصول الحمل، وعليها عدم الاستسلام للاضطرابات النفسية بسبب كثرة مسؤولياتها في الحياة الأسرية أو بسبب اعتلال في صحتها الجسدية، ومن المفروض أن تروض زوجها على الطريقة التي تعتبرها مثالية في نظرها، وتصل معه إلى حل وسط يرضيهما معاً؛ لأن هناك بعض الأزواج ممن لا يجيدون فن التعامل مع النساء بصفة عامة ومع الزوجة بصفة خاصة وينقصهم تعلم اللباقة وحسن المعشر.

إن التوافق الروحي بين المرأة والرجل عامل أساسي يأتي على رأس قائمة العوامل التي ينشدها الفرد في شريك حياته، وإذا اعتبرنا هذا العامل من الأهمية بمكان فسوف تجد المرأة سبيلاً في التقرب من زوجها لحصول الانسجام الجنسي الذي يوصلهما إلى السعادة الزوجية الحقيقية.

إن لفقدان الرغبة عند الزوجة عدة أسباب منها عضوية كنقص الهرمونات الذكرية والأنثوية ومنها نفسية بسبب نفورها من الجنس وعدم الاستمتاع به، وفي حالة وجود النقص الهرموني يمكن معالجتها بالهرمونات الأنثوية والذكرية.

والمهم أن يقوم الزوج بكل محبة وحنان واحترام ورفق ببذل الجهد لإثارته جنسياً وعاطفياً قبل الجماع.