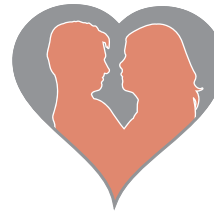
الباب الأول

الرجل والمرأة



obeikandl.com

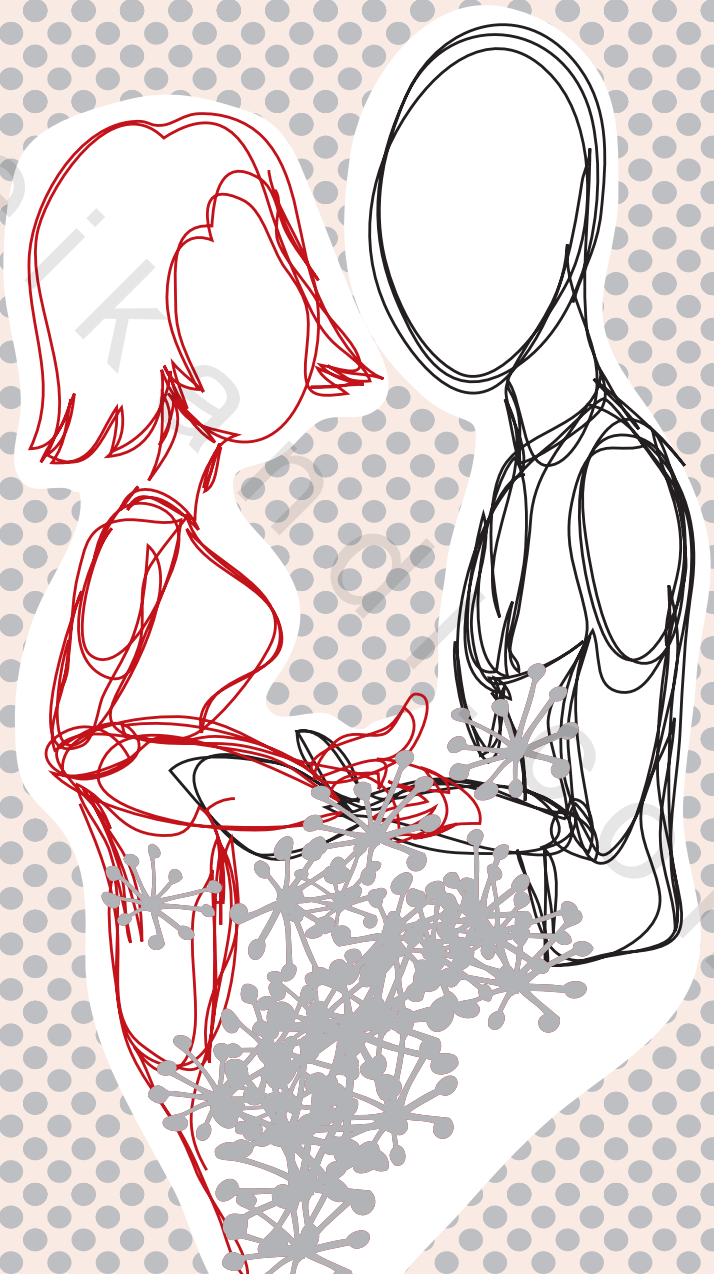
obeikandl.com

1

ممارسة الحب بين الزوجين ..
دليلك لتجربة جنسية لطيفة

obeikandl.com

obeikandl.com



obeikandl.com

سنستثنى ليلة الدخلة من الموضوع، لأنها تأتى بعد مجهود الفرح والبوفيه ودوشة الغناء وتوقعات الأهل والخلان وتدخلاتهم، ورهبة الموقف بين اثنين نفترض أنهما لا يعرفا بعضهما جنسيًا ولم يتعرفا على مدى وطبيعة اللقاء الجسدى بينهما.

إذن عندما نتكلم عن اللقاء الجنسى بين زوجين نفترض أن هناك نوعًا ما من الكيمياء التوافقية والرغبة فى أن يلتقى كل منهما بالآخر، لكن نسبة هذه (الكيمياء) وهذا التآلف هى التى تحدد درجة الإثارة، الاستجابة، الأداء أحيانًا .. وفوق كل ده طبعًا الاستمتاع ودرجته، لكن من الممكن وحسب مصادرنا الزوجية الاستثمار فى تلك (الكيميا) بين الزوجين، والارتفاع بنسبتها.

قبل اللقاء تحدث مجموعة من العمليات النفسية والجسدية والذهنية، الهرمونية .. تعدّ الساحة والفراش للقاء يتمنى كل من الزوجين أن يكون (سخيًا) وليس مجرد (أداء واجب) أو (إرضاء) أو (إنجز ياعم وخلّص) أو (ياللا يا ستى عشان عندى

obeikandl.com

شغل أو رايح القهوة أو هافتح اللاب توب بتاعى وأقفل الإنترلوب الجنسى فى دماغى).

من المتعارف عليه علميًا وشعبيًا أن نجاح اللقاء الجنسى بين الزوجين يتم (بإيلاج الذكر للأنثى، بدخوله إليها دون مشاكل، مشاكل بمعنى إذا تم ذلك فى نصف دقيقة أو أجهض فى النصف حتى لو استمر كثيرًا، أو سبب ألمًا عضويًا أو نفسيًا).

تغيرات شاملة تشمل كل الأجهزة التناسلية وأهمها (الدماغ).. تغيرات تشمل شكل ووظيفة الأعضاء التناسلية: القضيب، الحلمتين، البظر، المهبل، وكذلك الجهاز العصبى والهرمونى والعضلات، وقد يستحيل الجماع بين زوجين (بيمثلوا)، غير مستثارين جنسيًا (يعنى هو مرتخى وهى ناشفة)، نعم لأن اللقاء الجنسى بين الذكر والأنثى عملية فسيولوجية عاطفية انسانية تختلف عن الأكل والشرب والنوم .. قبل الحكاية ما تبتدى الجسم بيتكيف وبيتغير كيميائيًا ويستعد لنشاط مكثف.

تحتقن الأوعية، الدموية لأن القلب يضخ الدم ضخًا فى أوعيته، (وإذا لم يتم ذلك لا يحدث انتصاب وعشان كده الأدوية المنشطة مثل الفياجرا بتساعد القلب على ضخ الدم إلى المنطقة التناسلية، وعشان كده بتفشل لما المخ ميكونش راغب، وفيه فصل بين الجهازين العصبى والتناسلى) .. وكذلك الست اللى ما بترغبش جوزها أو لم يلاطفها كفاية قبل اللقاء لا تبللها الإفرازات فتكون

جافة المهبل مما يشكل صعوبة فى الإيلاج إن لم يكن استحالة.

عبر العصور التصقتْ صفاتٌ ومميّزاتٌ بالمرأة من جهة، وبالرجل من جهةٍ أخرى، وشكّلت الصورةَ التي يرى كلُّ واحدٍ منّا نفسَه والآخرَ من خلالها. وحين قسّم المجتمعُ البطريركيُّ المواصفات، فإنه قسّمها بشكلٍ ثنائيّ قاطعٍ وفقًا للمعادلة التالية: إذا كان الذكَرُ هو القويّ، فالأنثى هي الضعيفة؛ وإذا كان هو صاحبَ القرار والرأيِ الصائب، فهي المتقلّبةُ المزاج؛ وإذا كان هو العقلانيَّ، فهي العاطفية؛ وإذا كان هو المُعيلَ، فهي التي تتمّ إعالتُها. والمعجم الوسيط يعلن أنّ "الأنثى هي خلافُ الذكَر من كلّ شيء."

كارلا سرحان. موقع الأوان

الاستجابة للجنس عند الذكر والأنثى تمر بأربعة مراحل

- **الإثارة والهياج:** البداية التى تحسم كل شىء Arousal
- قمة الإثارة والهياج الجنسى Plateau (أفضل المراحل لممارسة الحب والعطاء الجنسى الجميل المتحقق السخي والرائع).
- قمة النشوة، الذروة، الرعشة أو التوتر الشديد CLimax

- الارتواء، الاسترخاء، ما بعد اللقاء، ما بعد الوهج الخاطف ذهنيًا وجسديًا. أو الاحساس بالمرارة Recovery

> من أشهر أجزاء الجسم المثيرة للرغبة الجنسية الإبط، ويتعامل الإنسان مع رائحة الإبط بشكل شعوري ولا شعوري، فشعورياً هناك بوح معلن بالإثارة من الإبط، وهناك رجال يطلبون من المرأة عدم الاستحمام فترة للحصول على شمة مثيرة من عرق الإبط
>
> د. فوزية الدريع. الرائحة والجنس
> منشورات الجمل ط ١ (٢٠٠٨)

الإثارة (البداية التى تحسم كل شىء)

فى المراحل الأولى لعملية ممارسة الحب يستطيع الإنسان أن يرى بوضوح كل الاختلافات بين الذكر والأنثى لدى استثارتهما. طرق مختلفة، أساليب شتى. الرجالة تُستثار بالعين (لازم يشوف) ريقه يجرى، تلتهب أعصابه، ينتفض وتلغى المسافة بين عينيه وعضوه التناسلى .. (هذه العيون ترى وهذا العضو تقوم قائمته وتستبد به الرغبة وتتمكن) .. رجاله كتير بتحب قوى تشوف جسم ستاتها وهى بتقلع قدامها، وهى عريانة وبعديها بثواني تبدأ مرحلة الإثارة، الرجالة بشكل عام (إلا إذا كانوا مشغولين، أو عندهم مشكلة

obeikandl.com

ضخمة، أو بيفضلوا أي حاجة تانية غير الستات زي الفلوس، الخمر، ربما نفس الجنس، أو حتى العادة السرية)، يُستثارون لكل شيء، وكذا مرة في اليوم.

ما الذى يهيج: اللى تشوفه العين واللى ما تشوفوش كمان.. (العطر الفواح، ريحة الجسم .. طريق مشية الست، نغشتها، دلعها،تمايلها، تقصيعتها.. وحتى صورة أو لبس لانجيرى.. ساعات الستات بتعبر عن انزعاجها من قدرة الراجل على الاستثارة السريعة، وطبعًا الست مش بتتضايق بس، دى بتغير لما تشوف راجلها بيهيج على أي حاجة وعلى كل حاجة حتى معاها.

تحكى إحدى الزوجات عن زوجها الذى لا (يعتقها) ... يمشى وراها فى المطبخ والصالة والحمام والسرير طبعًا (ما بيدينش فرصة أطلب أو اشتاق أو أعوز .. خلاص زهقت، مبقتش أحب الموضوع ده .. كتم عندى الرغبة، أصبح الأمر لدىّ كابوسًا) .. هو من ناحيته (فاضى يستغرب رد فعلها ويرد بسخرية (ستات كتير يا هانم بتحسدك على وضعك ده، ويتمنوا أزواجهن يبقوا كده).

والأمر معكوس، (يعني لما الست تبقى شبقة ومهووسة بالجنس لدرجة أنها تقلب الدنيا وتشقلبها فى اليوم اللى جوزها ماينامش فيه معاها).

من المهم أن نوضح إن فيه فرق بين الرجل الزائد الطاقة الجنسية، اللى الرغبة عنده عارمة، والراجل اللى ماشى على حلّ

شعره وما بيسيبش ست إلاّ وبيحاول يوقعها فى شباكه، كنوع من الوسواس، أولزيادة الثقة بنفسه، وربما لإرضاء غروره.

الإثارة بتحصل للراجل بسرعة ودون أي مشاكل فى الحالات الطبيعية، (وساعات بتحصل بشكل تلقائى، وتبقى مسألة محرجة تظهر أكتر إذا كان الراجل لابس بنطلون ضيق أو جلابية ماسكة .. فى مكان عمل أو عند ضيوف أو قدام الجيران أو حتى فى الأسانسير...).

ساعات الستات بتلاقى صعوبة فى فهم هذا الأمر، لأنهن يثرن بطريقة مختلفة خالص:

> تُثار الست بطريقة مركبة إرادية ولا تعتمد على الاستثارة بالمشاهدة .. على سبيل المثال لا الحصر الست اللى بتشوف صورة راجل شبه عريان بتضحك، بتعتبر الأمر فكاهى، الست العادية تُستثار بما تُستثار به، فالأمر يعتمد عليها، على تكوينها، تركيبتها، إحساسها، مزاجها، طريقة تفكيرها، وعلى حبها وعشقها للراجل ده دون غيره من الرجال على وجه الأرض.

الست تهمها المشاعر، الاهتمام، الانتباه لها وإليها، الحنان، الرقة، الحساسية (اللطافة واللذاذة) ... يعنى كل هذا إن مفيش طريقة أو (تكنيك) معين يستخدمه الرجل لإثارة المرأة.

obeikandl.com

تنظر المرأة فى عيني رجلها وتدرك كل الأشياء، فتدركها الأشياء، ترتمى فى حضنه فيحس بالدفء والأمان وتتطور معها الرغبة فى الالتصاق به أكثر، تقبله ويقبلها، يلمسها، يضغط عليها فتنمو إثارتها الجنسية لتتمنى التوحد معه جسديًا، وكما يقول المطرب الغربي الشهير براين آدامز.

To really love a woman
To understand her - you gotta know it deep inside
Hear every thought - see every dream
N' give her wings - when she wants to fly
لكي تحب امرأة حقيقة لابد وإن تفهمها وتعرفها في العمق،
تسمع منها كل فكرة، وترى كل حلم، وتعطيها أجنحة حينما تريد الطيران..
وعندما تجد نفسك راقدًا بلا مقاومة بين ذراعيها،
تعرف فعلًا أنك تحبها كامرأة، وإذا أحببتها، أخبرها أنها فعلًا مرغوبة،
وأنها الوحيدة، التي ستظل معك للأبد؛ فهل حقًا أحببت امرأة إلى هذا الحدّ؟؟
أعطها الثقة، ضمها إليك بشدّة، ولسوف تكون هناك ترعاك دائمًا

اللمسة الحنون، الرتبة على الظهر والكتفين تشابك الأيدى،

obeikandi.com

يكون عند المرأة أقوى وأفضل من رجل مفتول العضلات شديد الوسامة والأناقة (هتعمل به إيه إذا كان كذلك ولا يحس ملاطفتها ومعاملتها والتحدث إليها بهمس مجنون).

تنتبه المرأة نفسيًا، جنسيًا، وإنسانيًا للرجل الذى يقدرها ويحترمها ويعاملها كبنى آدم، لا كوعاء جنسى وأداة لتفريغ الرغبة، (تقول امرأة لصاحبتها فى النادى .. بالله كيف عليك أنام على ظهرى وأفتح ساقى فى الليل لرجل يُهنينى ولا يحترمنى ولا يعبرنى ولا يشاركنى بالنهار؟.

وأخرى قالتها فى رسالة موبايل بالإنجليزية sms يعنى:

No Talk, No Sex, No Love, No Life And Above All No Share Or Care And They Say Congratulations For Being Married !

تحتاج المرأة إلى رجل (يهنهنها) يدّلعها، ياخد باله منها يراعيها، وأن تكون (خاصة) له، فى عيونه وفى وجدانه.

من السهل جدًا على الرجل أن يثير امرأته، ويملك أيضًا أن يحبطها ويكتم رغبتها، وذلك بطريقة طلبه للقاء الجنسى، أو بطريقة لمسه لجسدها، حضنه، قبلته، ضمته، كل ذلك وأكثر من ذلك يرسل إشارات تنبه في رقة ورعاية حانية.

obeikandl.com

العاطفة والرعاية والاهتمام هى مفاتيح الرجل لإثارة زوجية جنسيًا.

وعندما تقتنع الزوجة بأن زوجها يكن لها تلك المشاعر الدافئة، وتلك الإمكانيات الرائعة فى التواصل؛ فإنها ترتمى فى حضنه تلقائيًا، وترتبط به جنسيًا (هناك حالات نادرة تنام فيها المرأة مع زوجها من باب أحسن ما يبص برّه، أو ده حقى ولازم آخده، وهكذا).

أما فى حالات العلاقات العاطفية خارج إطار الزواج (فغالبًا ما تجد المرأة حبيبها لا يقاوم، لأنه جدّ مختلف فمعه تجد الاهتمام والحنان وتدفق العواطف، أي كل ما تفتقده في الحالة الزوجية).

ولذلك ففي حالات الخيانة الزوجية، يكون السيناريو الشائع أن ترى المرأة فى (الرجل الآخر) طاغي المشاعر لطيف، ذو إحساس جنسى عالي، زائد في طاقته (ليس من باب الاختلاف، أو أن الممنوع مرغوب فقط .. لكن من باب الانجذاب بعنف إلى ذلك المعطاء السخى فى عطائه)، وهنا تكمن الخطورة، لأن ما يحدث بعد ذلك فى كثير من الأحوال هو انطفاء الوهج وإنتهاء التجربة) .. كما أن المرأة المحرومة إنسانيًا وعاطفيًا فى زواجها يصوّر لها خيالها رغبات محمومة، فتدخل إلى عالم الفانتازيا، وترى الرجل الذى تتمناه ملبوسًا فى ذلك الذى بدأ يغازلها ويعانقها ويطاردها فى ضحاها وعشاها، كالفارس النبيل ودون جوان العصر، بل كل العصور).

> المهم للمرأة هو كيف ترى زوجها؟ وكيف تستقبل توهجه الإنسانى والجنسى، وكيف يمكن أن تعيش هذا الجو الجميل من العاطفة والاهتمام.

إذا (قررت) المرأة (لا شعوريًا) أن تُستثار جنسيًا؛ فإنها ترسل وتستقبل كل ما ينبهها كضغطة على خصرها أو صدرها ومناطق شهوتها الأخرى، وإذا حاول الرجل تنبيه تلك المناطق نفسها لدى امرأة غير مهيئة؛ فإنها لن تستجيب إطلاقًا (بتقفل الباب والشباك بالضبة والمفتاح .. أي أنها تصم الآذان وتغلق العيون)، وعلى العكس كلما تمادى الزوج فى محاولته لإثارة زوجته (الزعلانة) اللى قافلة مشاعرها، «كلما ضايقها وأزعجها وإذا بدأ الجماع؛ فلا بد للمرأة

من تنبيه قوى لجسدها، حتى تنفتح المنطقة التناسلية وتتبلل بما يتيح إيلاجًا سهلًا، وعندما يتم تتحرك عضلات الحوض لتحقق انسجامًا مع زوجها يتراوح ما بين البطء والسرعة، وبعد كل ذلك تأتى المرحلة التالية:

قمة الإثارة الجنسية Plateau
(أفضل مرحلة لممارسة الحب)

تحتاج المرأة إلى تنبيه قوى حتى تصل إلى الذروة، الرعشة، وهي في ذلك عكس الرجل. الإيلاج فى حدّ ذاته كافٍ له. وكثير من الرجال المصابين بالقذف السريع لا يتمكنون من ضبط المسالة؛ فتخرج عن إطارها وتجهض العملية الجنسية وتترك الزوجة غير مشبعة، مشتاقة، تعانى من الإحباط والتوتر والضيق (راجع فصل السرعة فى اللقاء الحميم). يخلق هذا الموقف (الست بتعوز وقت أطول ومجهود أكبر لتحقيق النشوة، والراجل بيعوز وقت أقصر ومجهود أقل).. يمثل الأمر تركيبة صعبة، لأن المرأة فى هياجها تضغط بعضلات المنطقة التناسلية بقوة تكون أكبر من أن يحتمل الرجل؛ فيفقد أي سيطرة له على القذف الذي يتبعه ارتخاء وفقدان للانتصاب، وبالطبع انتهاء مبكر للعملية الجنسية، وهذا اضطراب نفسي جنسي ينتشر بكثرة بين الأزواج.

كذلك فإن الرجل الذى يتمكن من التحكم فى توقيت عملية

obeikandl.com

القذف قد يبتعد رويدًا عن مرحلة قمة الإثارة؛ فتنحسر الرغبة، ويخف ضخ الدم فى عضوه، فيضعف وتقل صلابته. ولرجال كثيرين يكون الأمر كله تحدى في تحدي.. الرجل يحتاج إلى خبرة وصبر وتمكن ودراية، وغالبًا ما يكون الحل أن يطيل فترة المداعبة والملاطفة، ويعمق إحساسه أكثر (عشان نسهل الموضوع.. الرجل العادى يحتاج إلى ١٠ دقائق فى المتوسط لبلوغ الذروة، والمرأة العادية تحتاج إلى متوسط ١٥ دقيقة، إذن فهناك عجز ٥ دقائق) .. تعويض هذه الدقائق الخمس على سبيل المثال لا الحصر يعنى كما ذكرنا سابقًا، مهارات لا بد أن يكتسبها الرجل ليصل إلى النشوة مع امرأته، لا قبلها ولا بعدها.

الذروة، الهزّة، Climax .... نشوة أو توتر

فى سباق محموم للوصول إلى قمة المتعة، ساعات ما تعمى بصيرة الزوجين عن حقيقة عملية ممارسة الحب كلها، وقد يترك ذلك آثارًا سلبية عليهما، أهمها القلق والتوتر والحسرة، لأنهما يضعان كل المجهود، وكل الوقت فى التركيز على ذلك الأمر، وليس على الاستمتاع باللحظة، بمعنى اكتشاف كل منهما لجسد الآخر، والتمتع به وإقناعه قدر الإمكان لأطول مدة.. (بمعنى أن الراجل والست كمان اللى بيركزوا على الطريقة والكفاءة والآداء وكأنهما فى سباق أو ماراثون؛ بيفقدوا اللحظات الحلوة التى تكون سحر وعطر،

ويكون أساس المتعة الزوجية الجنسية .. ببساطة لأنهما ليسا فى مباراة، لكنهما داخل لحظة خاصة جدًا الهدف منها الاستمتاع والإمتاع).

المرأة التى تدرك قمة الإثارة تكون قد خطت خطوة واحدة فقط تجاه تحقيق الهزة الـ Orgasm، وعلى فكرة نسوة كثيرون ما بيحبوش يتعبوا نفسهم ولا يجهدوا نفسهم لتحقيق ذروة النشوة، يعني ما بتفرقش معاهم، حصل حصل OK، ما حصلش برضه OK، يكن سعيدات فى كل الأحوال باللقاء الجنسى مع الزوج، ولا يرغبن فى ممارسة الضغط عليهم.

المرأة المالكة لطاقة كبيرة .. امرأة مركبة التكوين تختار التوقيت الذى تصل فيه إلى قمة النشوة orgasm، أما المرأة المتعبة ذات الطاقة المحدودة فتختار ألاّ تبذل مجهودًا فى محاولة الوصول إلى ذلك orgasm بعد شغل وطبيخ وإدارة بيت ودروس العيال وغسيل الهدوم وفض خناقات الأولاد ومنع تدخلات الأهل، ومحاولة الإنخراط فى النميمة، ثم محاولة التوقف عنها مع جاراتها أو صاحباتها أو أحيانًا رفيقاتها فى النادى.

خلاصة القول أن العلاقة الحميمة (الجنسية) المميزة، اللطيفة، قد تغسل أي آثار للخلاف والاختلاف أو التوقعات غير المحققة.

الرجل الحساس لن يضغط على زوجته التى يحبها لكى تصل

obeikandl.com

إلى الهزة الـorgasm لمجرد (فقط) الوصول إليها، رجل يدرك بحاسته وطبيعته ورجولته أنهما سويًا فى الفراش، جسدان متوحدان كفاية وخير.

العلاقة الجنسية بين الزوجين جزء من منظومة متكاملة، تبدأ بالكلمة الحلوة، الإحساس الحلو، تبادل الأفكار، واللمسات وربما الهدايا.

مرحلة الاستعادة .. ما بعد الوهج أو الإحساس بالمرارة

بعد اللقاء الجنسى، ما بعد الوهج، المفروض أن الزوجين يظلان على الفراش فى حضن بعض، يحسان بالإشباع والإرتواء (لكن فيه رجالة بتدّى ضهرها، ورجالة بتقوم تدخن، ورجالة بتلعب فى رجليها، وفيه ستات بتجرى ع الحمام، أوتكفى المخدة على وشها، وتغط فى نوم عميق، وفى أسوأ الأحوال تتخانق على حاجة تافهة أو تفتكر موضوع بايخ) ..

سنفترض أن ذلك لن يحدث، إذن سيظل الزوجان الحبيبان مستمتعان باللحظة، يضحكان، ويتبادلان كلمة حلوة أو تفاحة أمريكاني.

بعد الاسترخاء من الممكن للمرأة أن تستثار مرة أخرى، وأن

obeikandl.com

تصل لقمة النشوة إذا رغبت، أما إذا لم ترغب فتعود إلى حالة اللا إثارة، وطالما أن الزوجين منسجمين فإن مظلة الطمأنينة تظللهما.

تحتاج المرأة هنا، ربما أكثر من أي وقت إلى الحنان والحب، وتظل تلك المشاعر المطمئنة الجميلة حتى ساعة بعد اللقاء السخيّ.

في خلال فترة الاستعادة يختلف الرجل عن المرأة، لأن تحقيق ذروة اللقاء الجنسي. مرة ثانية. يحتاج من الرجل إلى مجهود أكبر من الأول، والوصول إلى الذروة لثالث مرة يكاد يكون لمعظم الرجال أمرًا صعبًا للغاية إن لم يكن مستحيلًا (رغم كل ما نسمعه عن البطولات والفتوحات والمسابقات التي يتباهى بها الرجال في جلساتهم الخاصة).

الرجل عكس المرأة، لا يعود إلى لإثارة بسرعة .. بعض الرجال يكون فاقدًا للرغبة .. بعد دقيقة واحدة من انتهاء اللقاء الجنسي بالنجاح.

وكما ذكرنا إما أن يدخن أو يعطي ظهره أو يخش ياخد دش Shower، أو يقعد بملابسه الداخلية على الكمبيوتر أو اللاب توب، وربما تحدث في الهاتف لإنهاء صفقة .. والأكثر شيوعًا أنه ينام.

المهم أن تمر الأمور طبيعية ولا يجبر أي طرف الطرف الآخر على حاجة هو مش عايزها.

كذلك فإن المرأة التي تظل محتاجة للقاء تاني، وتجد زوجها غير قادر أو غير راغب، لا يجوز أن تعتبر أن هذا رفض لها، لأن الموضوع جسدي بحت، بيولوجي، له علاقة بالتركيبة العصبية الجنسية، بالهرمونات وبالإشارات والاستجابات.

حَلّ المشكلات الجنسية

المشكلات الجنسية سبب رئيسي مهم لتوتر الزواج، بل تساهم فعليًا في تدميره، والموضوع يحتاج إلى تعليم وتنبيه وثقافة جنسية، واللي عاوز يتعلم بيتعلم وبيخطو أول خطوة في طريق الحل.

لابد للزوجة أن تتعلم وتعي وتدرك معنى الجنس ومفهومه، وإن المسألة مش ميكانيكية بتخلص مع انتهاء الموضوع، لازم ولابد تعرف مراحل اللقاء كلها.

> لابد للزوجين من إدراك مشاعرهما ومشاعر كل منهما. ولأن الرجل (فاعل) ومبادر في الموضوع؛ ففي يديه مفاتيح النجاح، إذا فشل في فهم دماغ وجسد امرأته فشل كل شيء، ويبدأ في الدوران حول نفسه يتسوق في عيادات الذكورة وخلافه، يتسول حلًا.

لابد أن يفهم الرجل أن الموضوع ليس فقط إطفاء الرغبة الجنسية .. لكنه أمر ثنائي، فيه اتنين، مش واحد بس بيستعمل

جسد التاني وخلاص.

والست التي تلاحظ إن جوزها مأزوم ومحتاج لمساعدة وفهم وتهيئة لابد وأن تفعل ذلك معه دون مشاكل.

كثير من النسوة لا يفهمن الجنس ولا يستمتعن به، ولا يرغبن فيه، وتعتبر المرأة نفسها مجرد واحدة بتديله حقوقه الشرعية حتى لا تغضب عليها الملائكة.

يجب أن يكون للزوج دور في تدريب زوجته وتوعيتها إذا كان قادرًا على ذلك .. أويدعوها إلى إخصائية نفسية لها تخصص جنسي تفهمها وتطورها.

الاستمتاع بالجنس غاية للوصول إليها، لابد من اليقظة والفهم والوعي والانتباه والحساسية.

ما الذي يحدث خلال مراحل الاستجابة الجنسية الطبيعية بين الذكر والأنثى

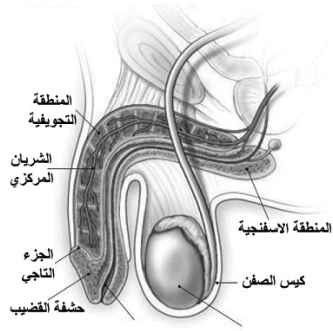
مرحلة الإثارة:

تبدأ بمشاعر شهوانية، ثم الانتصاب عند الرجل والاستعداد المهبلي عند المرأة (الإفرازات). يصحب ذلك توتر جنسي عام يشمل الجسم كله، في صورة احتقان في الأوعية الدموية وتوتر

في العضلات، وكلما زادت درجة استعداد الجسم للقاء الجنسي، زادت سرعة التنفس وضربات القلب، وزاد ضغط الدم .. الخ. يحدث الانتصاب عند الذكر يصاحبه ازدياد في سمك الخصيتين مع ارتفاعهما نظرًا لقصر الحبال المنوية. أما في المرأة فتحتقن الأوعية الدموية في الجسم عامة وفي المنطقة التناسلية خاصة، أما جلدها فيبدو (مرقش ـ منقط)، وينتفخ الثديين وتنتصب الحلمتان. كما تزيد إفرازات المهبل عند الهياج والاستثارة وتحتقن أنسجته العميقة.

يحدث كل هذا في خلال عشر إلى ثلاثين ثانية. كما يحدث احتقان نسبي في (البظر) والذي قد ينتصب لدى بعض النساء كما يتضخم الرحم نظرًا لتوسع الأوعية الدموية المغذية له، ويبدأ في الارتفاع قليلًا من وضعه النائم داخل حوض الأنثى، وفي نفس الوقت يزيد حجم المهبل ويتغير شكله ليستوعب عضوالرجل التناسلي.

الجهاز التناسلي للذكر من الداخل



مرحلة قمة الإثارة:

وهي المرحلة السابقة للهزّة، ذروة النشوةOrgasm حيث يصل رد الفعل الجنسي إلى ذروته عند الرجل والمرأة. يمتلئ قضيب الرجل بالدم ويتمدد إلى أقصى درجاته ويزيد حجمه وتزيد صلابته وتمتلئ الخصيتان بالدم ويزيد حجمهما بنسبة ٥٠٪ مع شد في عضلات كيس الصفن (الكيس الذي يحتوي بداخله الخصيتين) فترتفع الخصيتان لأعلى كما يفرز سائل مخاطي (المزي) من غدة كوبر Coopers Gland، ويبدأ الجلد في اتخاذ شكل مرقط وكأنها «قشعريرة الحب»، كما تنتفخ منطقة الشفرتين العظميين والصغيرين حول المهبل فيما يصطلح عليه «بالجلد الجنسي» ويتراوح لونه من الأحمر القاني إلى الأرجواني وتتكون طبقة من النسيج المحتقن، وكأنها «منصة الشبق» تحيط بالمهبل، كما يرتفع الرحم لأعلى وينتفخ الثلث الخارجي من المهبل ليأخذ شكل البالونة، وقبل الهزّة والذروة الجنسية يتخذ البظر (في حالة وجوده) وضعًا خلفيًا خلف عظم العانة.

مرحلة الهزّة «ذروة النشوة» Orgasm

تعد تلك المرحلة منتهى المتعة للرجل والمرأة، وأكثر النشاطات الجنسية استمتاعًا ونشوة، فيقذف الرجل من عضوه المنتصب السائل المنوي المحمل بالحيوانات المنوية في ثلاث إلى سبع دفقات بينها ٠,٨ ثانية.

وتتكون هزّة الرجل الجنسية من قسمين أساسيين:

الأول: انقباضات جنسية داخلية وإحساس بالرغبة الشديدة في القذف تتبعها الانقباضات المنتظمة في قناة مجرى البول وقاعدة القضيب وفي المنطقة المحيطة بالشرج.

المرحلة التالية: والتي تسمى «الهزّة الحقيقية» Proper Orgasm، بعدها يكون الرجل غير قادر على الاستثارة مباشرة لفترة محددة تختلف باختلاف الأشخاص.

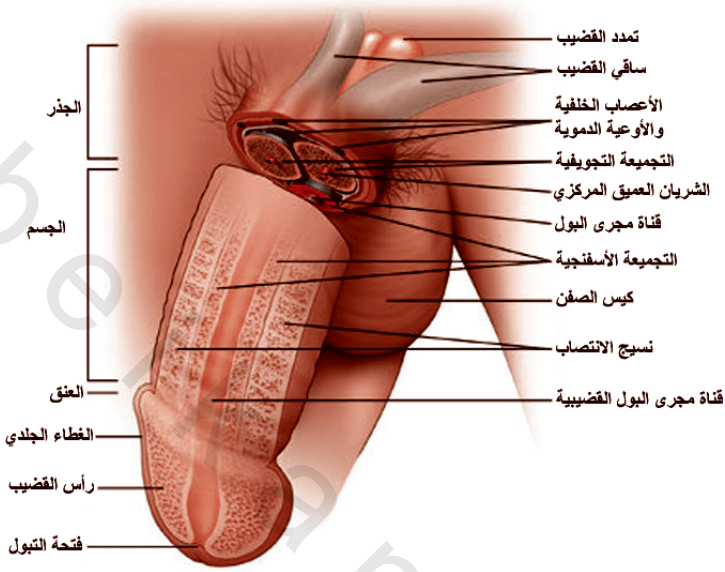
أما هزّة المرأة فتتكون من انقباضات منتظمة كل ٠,٨ ثانية في منطقة المهبل والعضلات المحيطة بالشرج، مع انتفاخ جميع الأنسجة الجنسية. وكما ذكرنا سابقًا فإن الرجل يحتاج إلى فترة قبل أن يهيج وينتصب مرة أخرى، وتطول هذه الفترة مع تقدم عمر الرجل، وعلى العكس فإن المرأة ـ من الناحية العضوية البحتة. لا تحتاج إلى أي فترة بعد وصولها للرعشة لكي تُستثار مرة أخرى، فإذا كانت المرأة عاشقة متناغمة مع زوجها؛ فبعد ثوان قليلة من قمة النشوة يمكنها أن تُستثار مرة ومرات .. حتى يصيبها التعب الجسماني وتصبح غير قادرة على ممارسة أخرى.

مرحلة الاسترخاء:

تعود فيها الحالة الجسدية العامة والجنسية الخاصة إلى قواعدها الأولى، وتبدأ ردود الفعل الجسدية لأي استثارات أوتنبيهات جنسية في الانخفاض بسرعة، وكذلك فإن ضربات القلب وضغط الدم والتنفس والتغذية الدموية للجلد تعود إلى طبيعتها الأولى، تعود إلى حالة الراحة بعد مجهود اللقاء الحميم.

هناك بعض الحالات النادرة لشباب صغار يتمكنون من القذف مرة أخرى بعد القذفة الأولى دون فقدان الانتصاب، ويكون ذلك على مرحلتين، فبعد القذفة الأولى يظل القضيب في حالة نصف انتصاب، ربما لأن بعض الدم قد انسحب من النسيج الإسفنجي، وفي خلال نصف ساعة يفرغ النسيج من الدم تمامًا، أما في الرجال المتقدمين في السن، فتحدث هذه العملية بسرعة، أي خلال دقائق معدودة، وغالبًا ما يفقد فيها الرجل قدرته على استعادة الانتصاب مرة أخرى وبسرعة. أما في الأنثى فيعود البظر إلى وضعه الأول خلال من خمس إلى عشرثواني بعد الهزّة الجنسية، لكن المهبل قد يستغرق من ١٠ إلى ١٥ دقيقة لكي يعود إلى وضعه الأول غير المُحتقن، أما عنق الرحم فيستمر في الانفراج لمدة تتراوح من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة بعد الهزّة الجنسية، ثم يعود الرحم إلى وضعه الأول في الحوض، ويفقد جلد الشفران الصغيران لونهما الوردي خلال ١٠ إلى ١٥ ثانية بعد انتهاء الجماع نتيجة انحسار الدم عن تغذية تلك المنطقة.

obeikandi.com



طبيعة الاستجابة الجنسية الثانوية:

الملاحظ أن الاستجابة الجنسية لدى الرجل والمرأة تتكون من شقين مستقلين ومتميزين تمامًا:

أولًا: رد فعل يحوي احتقانًا في الأوعية الدموية للمنطقة التناسلية يحدث انتصابًا في القضيب عند الذكر، وإفرازات وانتفاخًا في المهبل لدى الأنثى.

ثانيًا: رد فعل انعكاسي يتحدد في انقباضات عضلية تمثل

الوصول إلى ذروة المتعة الجنسية (الهزّة) عند كل من الزوجين.

هذا الفهم (الثنائي) للاستجابة الجنسية لدى الرجل والمرأة، ساعد على فهم الاضطرابات الجنسية لدى الرجل والمرأة.

الشق الأول يتعامل مع أعضاء مختلفة تشريحيًا عن الجزء الثاني الذي يتعامل مع أجزاء مختلفة من الجهاز العصبي، بمعنى أن الانتصاب يتم عن طريق الجزء (الباراسيمبثاوي) من الجهاز العصبي اللاإرادي، بينما يتبع القذف الجزء (السمبثاوي). إن اضطراب الانتصاب والقذف في الرجل واضطراب الإفراز والعجز عن الوصول إلى الرعشة لدى المرأة يؤدي إلى أعراض مرضية مختلفة، تستجيب بشكل مختلف للعلاج، بمعنى أنه في حالة حدوث اضطراب أو عطل لأحد هذين الشقين فإن الشق الآخر يستمر في وظائفه وعمله بشكل طبيعي جدًا، أي أن اضطرابات القذف والقوة الجنسية (الانتصاب) لدى الرجل تمثل حالة خاصة مستقلة تختلف من رجل إلى آخر، يماثلها في المرأة البرود الجنسي العام أو عدم القدرة على بلوغ الذروة الجنسية.

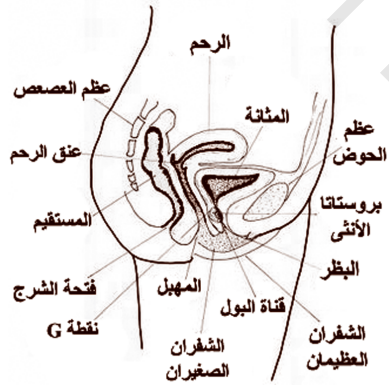
> إن الفهم الثنائي لردود الفعل الجنسية لدى الرجل والمرأة مازال غير واضح لدى الكثيرين، (فالعجز الجنسي) لم يعد محصورًا في مسألة تحقيق الانتصاب من عدمه فقط، وإنما تعداها إلى أمور أخرى أكثر ارتباطًا بالأداء الجنسي ككل، مثل القذف وردود الفعل والرغبة والنشوة وهكذا..

أما في الأنثى فالأمور أكثر وضوحًا لأن هناك أمرين: الأول، حدوث الإفرازات والانتفاخ المهبلي، والآخر الوصول إلى قمة النشوة الجنسية.

ويظل الأمر غامضًا فيما يخص البرود الجنسي لدى المرأة، بمعنى انخفاض الرغبة والشهوة والطاقة الجنسية، أي أنه ليس متعلقًا بالحالة الوظيفية للجهاز التناسلي.

إذًا فالمسألة لها ارتباط وثيق بالنفس والمخ والمزاج والتفكير، والعاطفة والوجدان.. وإن علاج الزوجة التي ترغب زوجها وتستجيب استجابة عادية وفي نفس الوقت لا تتمكن من الوصول للرعشة الجنسية، يختلف تمامًا عن علاج زوجة فاقدة الحس الجنسي العام، ولا ترغب في اللقاء الحميم وتعاني من البرود الجنسي العام.

الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى



رد الفعل الجنسي لدى الرجل:

الجزء الخاص بالانتصاب لدى الرجل يتمثل في تحويل القضيب من عضو مرتخ صغير يستخدم عادة في التبول إلى عضو ضخم صلب قادر على الإيلاج. هذا التحول لا يحدث طبيعيًا إلا نتيجة تهيج جنسي يؤدي إلى الانتصاب يتلوه الإيلاج ثم القذف .. بمعنى أن الحيوانات المنوية تزرع في المهبل بنجاح الإثارة الجنسية في الرجل الصحي السليم والناضج جنسيًا، والخالي من الصراع النفسي.

مواقف مستترة ومتخفية قد تثير الرجل للغاية مثل: الصوت الناعم الدافئ المغري، طريقة النطق والحديث لامرأة شبقة، والخيالات الجنسية والجو المثير جنسيًا.

الانتصـــاب

إن فهم عملية الانتصاب يتوجب فهم تشريح العضو الذكري (القضيب)، الذي يركز المراهقون والشباب على مختلف مشاربهم وأعمارهم عليه خاصة فيما يتعلق بحجمه، وعلاقة ذلك بإرضاء المرأة وإشباعها (خطأ عام شائع)، أو هم المرأة الأكبر في أن يكون رجلها ذا قضيب كبير الحجم .. فالقضيب ليس إلا عضلة، عضو سريع التهيج والصلابة الشديدة والقدرة على الحفاظ على حالة الانتصاب أو استعادته بعد القذف. الحدود الطبيعية لطول القضيب في

obeikandl.com

المتوسط بين ١٣ و١٨ سم (عادة ١٥سم) أو بما يتناسب مع الحجم العام لجسم الرجل. ويتكون من ثلاث اسطوانات اسفنجية محاطة بغلاف ليفي، وعندما يتدفق الدم في النسيج الاسفنجي ينتفخ القضيب وينضغط الغلاف الليفي المحيط بالأنسجة الاسفنجية، مما يؤدي إلى صلابته وارتفاع القضيب بزاوية حوالي ٤٥ درجة إلى أعلى ويتضاعف طوله وقطره ووضعه مما يسمح له بإيلاجه داخل مهبل المرأة.

الحشفة (رأس القضيب) هي أكثر الأماكن حساسية، والقذف يكون نتيجة انقباضات منتظمة للعضلات. يتم الانتصاب كما ذكرنا سابقًا كاستجابة لمثيرات عضوية (الاحتكاك واللمس)، أو نفسية (كالحياة في جو شهواني مثير) .. ومن خلال الجهاز العصبي المركزي في المخ تحديدًا في الجهاز الليمبي Limbic System، تنتقل الإثارة العصبية خلال النخاع الشوكي، الذي يرسل إشارات عصبية إلى القضيب، لتوسيعه ومرسلًا الدم ليتدفق في النسيج الاسفنجي، ومن ثم يحدث الإنتصاب، أي أنه يحدث على مستويين: مستوى عضوي محلي مباشر، ومستوى نفسي دماغي علوي غير مباشر.

يتحكم الجهاز العصبي الذاتي في التغذية الدموية للقضيب و(الجهاز الباراسمبثاوي) الآتي من المنطقة القطنية ٢، ٣، ٤، ويتحكم في عملية الانتصاب وهي أيضًا نفس المنطقة التي تغذي المثانة والمستقيم، ومن ثم فإن أي مرض في هذه المنطقة يؤثر سلبًا على الانتصاب، كما أن امتلاء المثانة ساعة الصباح يؤدي

إلى الانتصاب المعروف (بانتصاب الصباح) والذي يدل على صحة الشاكي من أي مشاكل جنسية عضوية، وهو أول ما يسأله الطبيب لمريض العجز الجنسي هل يتحقق لك انتصاب في الصباح؟ فإذا كانت الإجابة بلا فإن ذلك يدل على خلل عضوي ما، يجب أن يشخص ويكتشف ويعالج.

القــذف

في الذكر «الطبيعي» يتبع القذف مرحلتي الإثارة والانتصاب، ومرة أخرى نكرر أن هناك مرحلتين لرد الفعل الجنسي للرجل، منفصلتان ومستقلتان، بمعنى أنه يمكن للرجل القذف دون انتصاب، وبالطبع قد يحدث هذا في حالات غير طبيعية. كما أثبتت الدراسات الإكلينيكية - أنه في الظروف الطبيعية - يكون التنبيه بالاحتكاك لرأس القضيب ولجذعه أساسيًا لعملية ما قبل القذف، وأحيانًا ما تسمى بـ«الإحساس المنذر بالقذف»، وهكذا يمكن للرجل التحكم في عملية القذف أثناء تلك المرحلة، بعدئذٍ تتواصل الإثارة والتهيج والتنبيه الجنسي ويصل إلى أقصى حد مع ازدياد سيولة لعاب الفم، عندئذٍ غالبًا لا يتمكن الرجل من التحكم إطلاقًا في القذف وتمثل هذه النقطة، نقطة اللا عودة، ويكون الفارق الزمني بين الإحساس المنذر بالقذف، والقذف حوالي خمس ثواني. وتتكون عملية القذف نفسها بتقلص البروستاتا والغدد المنوية الأخرى ثم قذف السائل المنوي كنتيجة مباشرة لتقلص عضلات الحوض.

تختلف كمية السائل المنوي ودرجة لزوجته والقوة التي يقذف بها من رجل لآخر وحسب عمره، وعما إذا كان القذف في أول أو ثاني مرة وعلى عكس الانتصاب الذي يكون التحكم فيه لا إراديًا فإن القذف يمكن التحكم فيه بالتدريب والممارسة وضبط النفس، ويدلنا علماء النفس الجنسي على أن المتعة الجنسية التي تسبق القذف تتفوق على متعة القذف نفسها .. يحس بها الذكر كمتعة ممتدة قد لا يضيف إليها القذف شيئًا جديدًا، وبعض الرجال يتمكن من الاستمرار في النشوة بعد القذف حيث يستمر تقلص عضلات الحوض مما يمكنه من هزات متعة ونشوة دون حصول قذف يمكن تشبيهها بهزات الرعشة لدى المرأة.

ما الذي يمكن أن نستفيده من فهم وظائف الأعضاء الجنسية طبيًا؟

إذا لم يكن هناك اضطراب عضوي أو وظيفي لعملية القذف فإن التنبيه المؤثر للرجل خلال مرحلة Platue «الثبات» يمكن أن يؤدي إلى الرعشة الجنسية الكاملة، كما أن الرجل «الطبيعي» يمكنه ـ قدر الإمكان ـ التحكم في عملية القذف، وأن عدم التحكم فيها يتسبب فيما يصطلح عليه بعرض القذف المبكر بينما التحكم الزائد عن الحد قد يتسبب في القذف المتأخر أوالبطيء.

وقد يحس الرجل بالسائل المنوي يخلص دون عملية قذف صحيحة، (وهذا ما يسبب انزعاجًا شديدًا لدى بعض الشبان

والمراهقين الممارسين للعادة السرية ويتصور أن المني خلص) بمعنى عدم وجود انقباضات في عضلات الحوض، وعدم الإحساس بذروة النشوة أو المتعة الخالصة. كذلك فإن القذف المبكر يؤدي إلى التوتر والقلق الشديدين، وتوقع الفشل في الأداء الجنسي، مما يتسبب لاحقًا في عجز جنسي ثانوي. أما في الرجل «الطبيعي» فإن مرحلة الـ Platue أي أعلى درجة الاستثارة التي تسبق الرعشة الجنسية الخالصة قد يخلص لها الرجل إخلاصًا يفوق كل ما عداه في الدنيا ويكون استمتاعه بها كبيرًا.

الاستجابة الجنسية للأنثى

تعني تحويل منطقة المهبل الجافة المشدودة، إلى منطقة فيها إفرازات مفتوحة ومستعدة لاستقبال العضو الذكري، تبدأ بالاستثارة ولها شقين الأول موضعي باحتقان الأوعية الدموية (مشابه للانتصاب عند الرجل) والآخر: (الرعشة) المماثلة للقذف.

ولما كانت القماشة الثقافية والجسدية (إذا جاز التعبير) للرجل والمرأة مختلفة، فإن من المستحيل تحديد اختلافاتهما بين ثقافية وبيولوجية. إن انتصاب الرجل والرغبة في إيلاج المرأة أمر واضح لا يمكن إخفاؤه، بينما تكون ردود فعل المرأة داخلية، بمعنى أنها لا تدري ولا تدرك انتفاخ المهبل مثلًا أو ارتفاع الرحم خارج الحوض، لكنها قد تنتبه إلى (بلل) داخلي، وإلى استثارة جنسية، وقد تحس

obeikandi.com

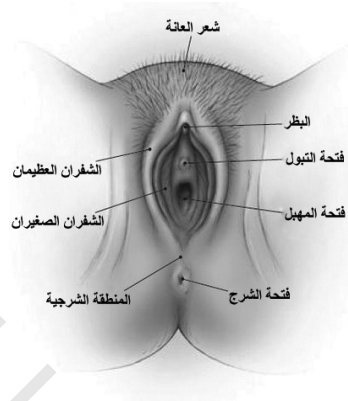
باحتقان في منطقة الحوض، بمعنى أن الأنثى لا تعي حالتها الجنسية ولا التحولات الفسيولوجية التشريحية داخل جسدها أثناء مرحلة الاستثارة.

مرحلة الإفرازات المهبلية والانتفاخ

عندما تثار المرأة جنسيًا تحدث تغيرات شاملة وكاملة في جهازها التناسلي، أهمها انقباض الأوعية الدموية المغذية لمنطقة الحوض مع انعكاسات وردود فعل من كل العضلات البسيطة. ولفهم التغيرات التي تحدث في جهاز المرأة التناسلي لابد من فهم تكوينه التشريحي. في الحالة العادية يكون المهبل في وضع مسترخ بلون شاحب مع إفرازات خفيفة، وعند الإثارة والتهيج يمتد وينتفخ وكأنها حالة (انتصاب داخلي) أوتهيؤ واستعداد فسيولوجي لاستقبال العضو الذكري المنتصب، مما يسهل عملية الإيلاج.

وعندما تزداد الأنثى إثارة، تمتلئ جدران الرحم بالدم فيتضخم ويرتفع من وضعه النائم ليهيئ عنق الرحم لاستقبال الحيوانات المنوية مما يزيد احتمالات الإخصاب والحمل.

يُزيد امتلاء الجهاز التناسلي للمرأة بالدم من إحساسها بالمتعة، أي أن الأنسجة والعضلات والأوعية الدموية في منطقة الحوض، وفي الشفرين العظميين وفي البظر تمتلئ بالدم ويزدهر لونها وتنتفخ وتزداد سمكًا.



تداعيات إكلينيكية

إذن يتضح أن حالة الانتصاب لدى الرجل توازيها حالة الانتفاخ والإفرازات لدى المرأة. الرجل أكثر تأثرًا بأي حالة سلبية (قلق، توتر، اكتئاب، خوف)، وقد يفقد انتصابه نتيجة لأي من تلك العوامل أوغيرها، أما المرأة فلا تتكون لديها إفرازات في حالة عدم رغبتها أو عند إصابتها ببرود جنسي عام، ومن ثم فهي لا تستجيب (عضويًا ونفسيًا) لأي استثارة في أي وقت.

هذه المرأة تكون كلوح الثلج أو كالحجر الصامت، وتكون (باردة) فعلًا. أي أنها تعاني من اضطراب جنسي وظيفي عام.

من ناحية أخرى فإن بعض النساء اللاتي يشكين من (إحساسهن

obeikandl.com

بلا شيء) قد تزيد إفرازاتهن وتبدو عليهن بعض العلامات الأخرى، لكنهن يتوقفن فجأة عن الاستجابة، ويُعتقد أن سبب ذلك من وجهة نظر الطب النفسي (حيلة نفسية دفاعية هستيرية)، بمعنى أن المرأة لسبب ما يتعلق بطفولتها أومراهقتها، بشخصيتها أوتجاربها، بأفكارها وأحزانها لا ترغب في الاستمرارفي المتعة ولا تبذل أي مجهود للحصول عليها.

تقول امرأة في معرض حديثها لامرأة أخرى: للأسف فقد زوجي كل جاذبيته لي كرجل، أصبحت أحس وأنني لا أرغبه (وهو عارف كده) أعتقد أن عجزه مرتبط بسرعة القذف عنده، وأنه سوف يسوق الحجج لتبرير اضطرابه الشديد، نتيجة عدم قدرته على التحكم إراديًا في القذف والعملية الجنسية، وكذلك لعيوب أخرى مهمة تتعلق بالانتصاب.كان يحاول أن يلومني قائلًا إنني أنام بجواره كما ينام صديقه! أو أنه من فرط اشتياقه لي قذف قبل الإيلاج، وتركني بلا روح. ولما تكرر الأمر برر مرة أخرى وقال إن نصف نساء البلد غير مُشبعات.

استنادًا إلى ما ذكرناه سابقًا عن انقسام ردود الفعل الجنسية إلى مرحلتين:

- **(الرعشة وذروة المتعة.والاحتقان)**، والمرأة ممكن ألا تستجيب في مرحلة واحدة أو اتنين، المرأة التي لا تتمكن من الوصول إلى الرعشة، التنبيه الجيد والاستثارة المحددة، قادرة على أن تصل بها إلى رد فعل جنسي ممتاز، غير أن الأبحاث تدل على أن نسوة كثيرات يبلغن قمة الإثارة دون الوصول إلى نهايتها

obeikandi.com

بالرعشة الجنسية، وذلك من خلال مراحل متعددة من التوتر الجنسي تختلف من امرأة لأخرى، وتتباين مع ردود الفعل المختلفة، كذلك الاستجابات، والفترة الزمنية التي تحتاجها المرأة للوصول إلى ذروة المتعة. كما تتدخل فيها عوامل نفسية أخرى تتعلق بالمرأة نفسها حاضرها وماضيها وتاريخها النفسي والجنسي، أي تطورها النفسي الجنسي.

- **الرعشة (الهزّة) الجنسية Orgasm:** مثلها مثل القذف عند الرجل. تمر الرعشة الجنسية عند المرأة بمراحل متتالية من الانقباضات المنتظمة اللاإرادية في كل ما يتعلق بالمتعة والجنس. أي أن العضلات والأنسجة السميكة المحيطة بالمهبل، وكذلك بعض عضلات الحوض تتوتر وتحتقن بالدم وتزداد استثارة. هناك مرحلتان للذروة عند الرجل، خروج السائل المنوي من مكان اختزانه، والأخرى هي قذفه إلى الخارج، أما في المرأة فهناك مرحلة واحدة فقط للهزّة الجنسية تماثل القذف. في المرأة تبدأ عضلات الحوض ومنطقة العانة والشرج وعضلات المهبل في الانقباض المنتظم كل ٠,٨ ثانية لتخلق ما يسمى بالـ«Orgasm» أوالرعشة والهزّة الجنسية، كذلك فإن الرحم ينقبض، لكن معظم النساء لا يشعرن بذلك، لكنهن يشعرن بإحساس عميق دفين ممتد في داخل الرحم أثناء الهزّة.

obeikandl.com

البظر والمهبل

لم يزل الجدل قائمًا، ووجهات النظر متباينة بخصوص الدور الذي يلعبه البظر (الذي يبتر جزء منه أو كله مع أو بدون الشفران الصغيران والكبيران فيما يسمى بختان البنات) والمهبل في العملية الجنسية مما أدى. وللأسف. إلى أخطاء طبية في التشخيص والعلاج لحالات كثيرة.

ويبرز هنا سؤال مهم ! هل متعة الأنثى ووصولها إلى ذروة النشوة مرتبطة بإثارة المهبل أم بإثارة البظر؟

يقول هؤلاء الذين يتبعون نظرية . فرويد . العالم والطبيب النفسي الأشهر. إن التنبيه والإثارة الجنسية إنما تأتي من المهبل، ولكن فرويد قال في نفس الوقت إن للمرأة منطقتين للشهوة هما البظر والمهبل، وأن البظر هو المسئول عن تلك الاستثارة في المراحل الأولى للنمو الجنسي ثم ينتقل بعد ذلك إلى المهبل . الذي يصير في حد ذاته، مركزًا مهمًا للاستثارة الجنسية، بمعنى أن المرأة تنقل أحاسيسها مع تطورها من البظر إلى المهبل بعدما يكتمل نضجها، أي أن المهبل يصبح هو الأساس وتلغي نظرية أن للبظر دور في العملية الجنسية.

ماسترز وجونسون (أشهر علماء الجنس) أكدا ضعف

obeikandl.com

تلك النظرية، بل قوضاها من أساسها وانضم لهما علماء كثيرون أكدوا جميعًا أن للبظر دورًا رئيسيًا، وأنه يمكن الحصول على رعشة الجماع والوصول إلى ذروة المتعة الجنسية، فقط بتنبيه البظر، لدى بعض النساء.

ونحن بدورنا نؤكد أهمية البظر في الاستمتاع الجنسي، وأن استثارته مسألة حيوية، لكنها ليست بديلة للإيلاج وتنبيه المهبل، وإن المرأة التي تشتعل بالرغبة من (رأسها لساسها، من كل مناطق الشهوة في مخها)، تعوض أي عملية ختان قد تؤثر عليها سلبًا، وهنا يمكن اعتبار البظر على أنه (موصل) و(مرسل) جيد للأحاسيس الشهوانية.

البظر هو مركز شهوة المرأة كما قلت، وهو مثل القضيب عند الرجل، ويحتاج إلى فن لمداعبته والتعامل معه.. يقع البظر في الجزء العلوي من مهبل المرأة، ومنظره الخارجي يختلف من امرأة لأخرى، فرأس البظر يظهر من بين الشفرات الداخلية وبعض النساء لا يظهر أي جزء منه. من الناحية العلمية والتشريحية، هو عبارة عن نسيج إسفنجي له أكثر من ٨٠٠٠ من نهاية الأطراف العصبية مما يجعله أكثر المناطق حساسية، ويتخذ شكل الرقم ثمانية ومكون من أنبوبتين طولها ٩ سم تقريباً بجوار عظمة العانة والحوض وتتشعب منها بصيلات تتفرع إلى جدار المهبل، ومداعبة البظر لا يجب أن تتم إلا بعد المداعبات الأولية البسيطة مثل

القبلات والأحضان ومداعبة الثديين، لأن مداعبة البظر من البداية دون تمهيد لا يكون مثيرًا ويكون مزعجًا للزوجة. ومداعبة البظر لمدة كافية يجعلها تصل إلى الرعشة الجنسية دون أن يبدأ الإيلاج، كما ان الاستمرار بالمداعبة يجعلها تحصل على أكبر قدر من الرعشات(١).
أما المهبل فهو حساس عند بداية الدخول إليه. وهو عبارة عن تجويف مرن مكون من عضلات ناعمة، مبطن بغشاء مخاطي، طوله يتراوح بين ٨ . ١٢ سم وخلال اللقاء الجنسي يأخذ حجم القضيب عند الإيلاج، وتحوي أنسجته العميقة نهايات أعصاب تستجيب للضغط والملامسة والاحتكاك وتقرر غالبية النساء استجابة كلية عند استثارة كل من البظر والمهبل أحدهما تلو الآخر، مع تأكيد الغالبية على أن استثارة البظر هي الأهم في الوصول إلى ذروة المتعة الجنسية.

وما يصطلح عليه (بالهزّة المهبلية) أي الحصول على قمة المتعة من تنبيه المهبل فقط، يمكن أن يكون لأسباب نفسية. في المقابل فإن تنبيه البظر يدويًا (العادة السرية)، يؤدي إلى الحصول على ذروة المتعة، لكن تنبيه المهبل لا يؤدي إلى ذلك إلا في حالات معينة.

يعتقد كثير من العلماء في هذا المجال اعتقادًا جازمًا أن تنبيه البظر، خلال الممارسة الجنسية عامل قوي ومؤثر، وأساسي في إيصال المرأة إلى هزّة الجماع. البظر محاط بقلنسوة من الجلد متصلة بالشفران الصغيران، أثناء الجماع يشد القضيب بشكل

(1) http://forums.graaam.com/125568.html

ميكانيكي منتظم الشفرين الصغيرين، منبهًا ومستثيرًا بذلك البظر مما يؤدي إلى رعشة الجماع والهزّة المرتبطة بذروة المتعة والتي تأتي بشكل شبه مطلق عن طريق تنبيه البظر من خلال عظم العانة، ومن خلال الشفران الصغيران وليس من خلال التنبيه الموضعي للمهبل.

ترى ماذا يفعل الجنس الرائع للجسم؟

تقريبًا، كل جزء من أجزاء جسمك من دماغك حتى قلبك، حتى معدتك ودمك، إما لإنه يتغير أو يتأثر بممارسة الحب أو أنه يتفاعل مع الموضوع.

ممارسة الحب وانطلاق الحياة الجنسية بانتظام مهمة للياقة النفسية والجسدية، واللقاء الجنسي الواحد يحرق ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ سعر حراري، تساعد على طرد الأمراض وتعزز الجهاز المناعي.

المخ

الإثارة الجنسية والتنبيه الحسي يشعل شرارة المرسلات والموصلات الكيميائية العصبية، داخل مخ الإنسان، الذي بدوره ينبه الغدة النخامية، التي تبدأ في شحذ كل طاقاتها للعمل أثناء ممارسة الجنس. والإحساس بالروعة والنشوة يوقف إنتاج هرمون الضغط العصبي (الكورتيزول) ويوقف كل الأفكار السلبية، كل الأحاسيس والمشاعر المؤلمة، كالإحساس بالمرارة أو الظلم، كلها

تختفي وتتبخر في لحظة اللقاء الممتع. كما يحسن النشاط الجنسي تدفق الدم إلى المخ على المدى البعيد.

الجهاز المناعي

ممارسة الحب بشكل مستمر ومنتظم تقوي الجهاز المناعي، من خلال إنتاج المادة الكيميائية IgA التي تحارب العدوى والالتهابات، كما إن المشاعر الحلوة التي تصاحب المتعة الجنسية الزوجية، تخفف من هرمونات الإجهاد والضغط العصبي، وتزيد من إنتاج الخلايا الليمفاوية أساس جهاز المناعة.

الجنس المنتظم يساعد الجسيمات المضادة داخل جسم الإنسان على أن تصل إلى أعلى نسبها، مما يعطي مناعة قوية ودائمة ضد الأمراض، تلك الجسيمات المضادة للعدوى، إذا ما أنتجها الجسم فإنها تظل كالقوات المحاربة المدافعة لا تنتهي ولا تختفي .. المهم أن لها ذاكرة قوية ضد الأمراض، وعلى سبيل المثال لا الحصر إذا أصبنا بالجديري مرة واحدة فلن نُصاب به مرةً أخرى.

الهرمونات

موصلات وسعاة ورسل كيميائية تغذي الطاقة الجنسية وتشعل الرغبة، الهرمونات تفرزها الغدد الصماء .. وكل هرمون له وظيفته الخاصة، يدور في الدم تلتقطه خلية محددة في هدف محدد لتوصيل الرسالة.

obeikandl.com

تجعل الهرمونات المهبل مبتلًا، وتدفع بالحيوان المنوي من خصية الرجل.

الجنس المنتظم يزيد من مستوى الهرمونات وحيويتها على المدى الطويل.

الهرمونات القليلة عند المرأة تكون وراء اكتئابها وتسبب أعراض ما بعد انقطاع الطمث، كالإحساس بالتعب والعصبية وسخونة في الجسم كصهد الصيف.

الدم

يتحول متركزًا في الحوض والمنطقة التناسلية. يُعِد العُدة للنشاط الجنسي، وهذه إحدى قدرات المخ العجيبة على تفضيل تدفق الدم بين الأعضاء، الأداء الجنسي يحسن من هذا التدفق، ويحسن الدورة الدموية عامة ويحافظ على الأوعية الدموية في حالة طيبة.

القلب

تزيد سرعة ضربات القلب جدًا قبل وأثناء الهزّة والقذف Orgasm، كما تزيد ضربات القلب ودفعاته بمعدّل يصل إلى ثلاثة أضعاف، بحيث يصل إلى ٢٠٠ ضربة في الدقيقة (لذلك فإن مرضى القلب وبعض كبار السن إذا ما تعاطوا المنشطات الجنسية التي تزيد تدفق الدم في الحوض، ومارسوا الجنس في نفس الوقت يكونوا

obeikandl.com

قد ضغطوا على الجهاز الدوري وعضلة القلب مما يؤدي إلى التعب الشديد وأحيانًا الموت).

ممارسة الحب (الجنس) من مرتين إلى ثلاث أسبوعيًا، لمدة تتراوح ما بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة تعطي حماية بعيدة المدى ضد الإصابة بأمراض القلب، كما أنها تساعد الإنسان على خفض درجة توتره.

ضغط الدم

يزيد بدرجة كبيرة أثناء ممارسة الحب (الجنس)، لأن القلب يضخ أسرع وأسرع لكل الأوعية الدموية التي تكون في حالة انقباض. ضغط الدم يتغير ويؤدي ذلك عند بعض الرجال إلى ما يسمى «بصداع الجنس»، لكن ممارسة الجنس المنتظم تؤدي إلى خفض سرعة النبض وتساعد القلب على أن يكون أكثر كفاءة.

الرئتين

أثناء ممارسة الجنس يبدأ الرجل (عادةً) في النهجان، بمعنى تنفس سريع وقصير وسطحي، هذا معناه زيادة مستوى (ثاني أكسيد الكربون) في الدم. والحل ممارسة الحب أكثر وأكثر لأن ده هيخللي التنفس أكثر انتظامًا وعمقًا، ويحمي ضد نوبات أي اكتئاب وإجهاد ذهني كما أن نسبة الأكسوجين في الدم تزيد وتنتظم.

العضلات

تؤدي زيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم والعضلات، إلى

تعب في العضلات بعد ممارسة الجنس، توترها في كل الجسم يزيد أثناء ممارسة الجنس، والحل، شوية رياضة بدنية وتمرينات لزيادة تدفق الدم في العضلات.

الصدر

تحرر الأدرينالين والهرمونات يمكن عند بعض الناس أن يؤدي إلى نوبات من الكحة (السعال) أو العطس، خلال مسيرة الجنس المتصاعدة، كثير من الناس يتنفسون بسهولة بعد انتهاء التلاحم الجنسي.

الأنف

تتصاعد حاسة الشم إلى أقصى مستوى لها أثناء ممارسة الحب، من أجل الإحساس بهرمونات الحب المسماة Pheromones .. أي (رائحة الجنس).. وهي خاصة جدًا لكل إنسان على حدة (زيها زي البصمة) .. رائحة مميزة تفرزها الغدد العرقية، وتعد من أهم عوامل الإثارة، تلك الهرمونات يحملها اللعاب والنفس، ويزيد إفرازها قبل وأثناء ممارسة الجنس. فإذا أصابت هدفها وحققت استجابة جميلة واستمتاعًا رائعًا (تبقى عرفت كده إنها هتفضل جزءًا من تركيبتك الجنسية وسلاحًا للإثارة وللإشارة لكل حتة فيك وفي مراتك) طول العمر.

obeikandl.com

الجلد

مقاومة الجلد الكهربية تزيد (عشان كده بيقولوا جتني مش مستحملة)، أو (أنا اتكهربت يا جدعان)، أو (أول ما لمسني حسيت بنفضة في جسمي) .. كل هذا يجعل الجلد بكل مساحاته أكثر حساسية، (مناطق الإثارة تحديدًا) ويتدفق الدم في الجلد،ويجعله أكثر نضارة وحيوية.

الغدة النخامية Pituitary Gland

غدة ترقد في قاع المخ وتعتبر المركز الرئيسي لعملية ممارسة الحب، لما تصلها رسالة الإثارة تبدأ في تنظيم موجات الهرمونات، وكأنها المايسترو لأوركسترا سيمفوني رائع يشرف على أداء جنسي (المفروض أن يكون رائعًا).

تحتوي الهرمونات المفرزة على هرمون LH المسئول في المرأة عن التبويض، وهرمون الاستروجين، وهرمون FSH في الذكر الذي ينظم إنتاج الحيوانات المنوية، كما أن الغدة النخامية ترسل دعوتها لتوقظ الغدة الكظرية على جانب الكلى.

الغدة الكظرية أو غدة الأدرينالين

خلال ثوان من بدء ممارسة الحب، تبدأ في هرمون الجنس في التحرر والانتشار، تفرز الغدة الكظرية (الأدرينالين) .. الذي يزيد من ضربات القلب، وضغط الدم وسرعة التنفس ويعد الجسم لما

obeikandl.com

هوآت.

المعدة

تفرز الحامض المعوي الذي يزيد أثناء ممارسة الجنس (يعتقد أن ذلك أثرًا ثانويًا لإفراز الأدرينالين)، زيادة هذا الحمض تؤدي إلى الإحساس بالجوع، الذي غالبًا ما يعقب الجنس (عشان كده الناس بتحب تحضر عشوة حلوة، غالبًا كيلو كباب .. تاكل وتنام .. وهكذا).

الإندروفين

مادة تشبه الهرمون يحررها المخ في الجسم عند ممارسة الجنس، والوصول إلى البلوغ، وعند أخذ حمام ساخن، أو التريض، وأكل الشيكولاتة والشطة وكذلك عند سماع الموسيقى العالية خصوصصا الأندروفين مسئول عن البهجة وعن إزاحة الألم.

obeikandl.com