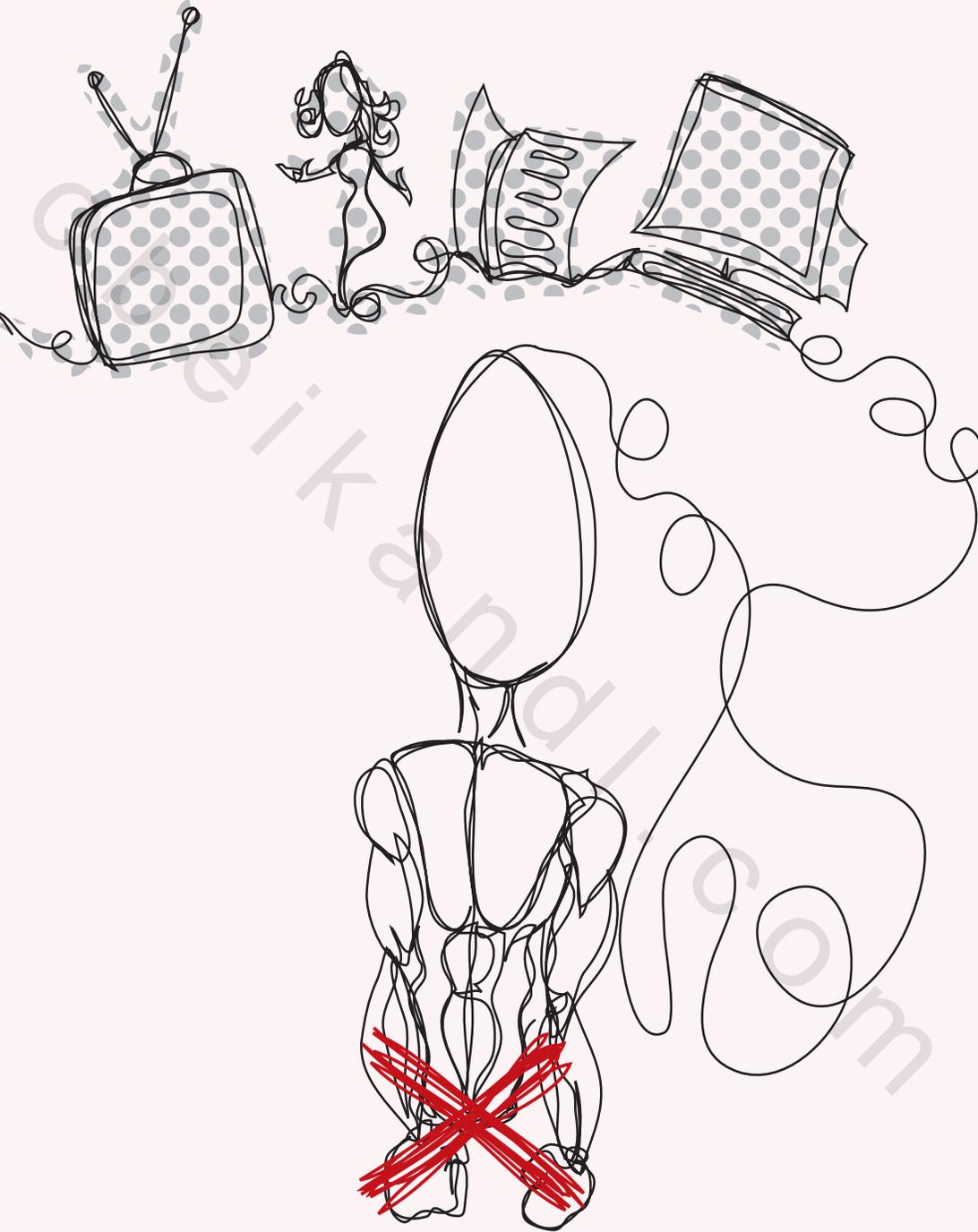




6

**العالم السري للعادة**  
[العادة السرية Masturbation]  
**وإدمان المواقع الإباحية**

obeikandi.com



obeikandi.com



**هكذا** أحب أن أسميه العالم السري للعادة، فهي عادة لأن الإنسان ( ذكرًا كان أم أنثى، يجد فيها لذته ومتعته، مارسها مرة وجدها. حاجة لطيفة. كررها، زود العدد، مفيش مانع، لأ. حرام. ممكن أعشى، ممكن أتعب ويتهد حيلي، أفقد الذاكرة، لأ بلاش، وهكذا دواليك، دائرة مفرغة من العادة والتعود، تزيد وتنقص حسب الظروف والمفاهيم).

هي نشاط جنسي فطري إنساني خاص جدًا (لكنه ليس مقصورًا على البني آدميين، فبعض الحيوانات يمارسه مثل القرود)، يقوم به الإنسان بينه وبين نفسه معروفة أكثر بين الذكور والحديث عنها بين الإناث يكاد يكون محدودًا غير أن نسب الممارسة تكاد تكون متساوية (يمكن أكثر شوية في الولاد عشان عضوهم ظاهر للخارج كما إن البنات عندها مخاوف مرضية، فوبيا يعني من الاقتراب من المنطقة التناسلية خشية جرح أو إيذاء غشاء البكارة الرمز الأعظم والأوحد للشرف والعذرية). يقوم بها الإنسان معتمدًا على خياله مستعيرًا صورًا شاهدها أو اخترعها أو تفنن فيها، وقد يساعده في ذلك مجالات البورنو (الإباحية) زمان والآن في عصر التكنولوجيا البديع كل حاجة متوفرة، نت وCD's وموبايلات وبلوتوث ودش وفضائيات

وقمر أوروبي وكروت فك شفرة وفك الكبت وفك كل حاجة.

هناك من يقوم بها وهو مرتديًا ملابسه، وهناك من يصر على القيام بالمسألة عاريًا، البعض يعملها في أي مكان (صحراء إن كان أو بستان) لكن أكثر الأماكن شيوعًا هي الفراش والحمام وعلى كرسي الكمبيوتر وكنبة الصالة أمام الفضائيات أو في أماكن أخرى تخص كل واحد على حدة.

الخيال والاحتكاك أهم عاملين في الموضوع ويتلامس الخيال مع خيال العقل الباطن في عملية الاحتلام غير أن الأخير يكون كثيرًا وغيريًّا. بعض الشيء وقد يكون إباحيًا أكثر من اللازم وأحيانًا ما يكون محرّمًا. بمعنى اشتهاه آخر محرّم عليك جنسيًّا. مما يؤدي إلى اضطرابات شديدة في الوعي.

العالم السري للعادة، عالم مثير معتم لا يمكن لأحد غير الشخص المعني الدخول إليه وحتى الآن فإن البحث العلمي لم يزل مجتهدًا في فهمه وما زال هذا السلوك محتاج لتفسيرات أكثر. أحادي وذاتي دون وجود زوج أو زوجة لكن في بعض الأحيان ما يحدث هذا بين الأزواج عندما تكون هناك موانع مثل الحيض أو الالتهابات أو غيرها.

ويقوم الشخص بإثارة نفسه بالقراءة أو الرؤية أو الاستمتاع (مثلما حالة الفون سكس أي الاستمناء باليد أثناء سماع طرف آخر على التلفون) وتحدث الإثارة بلمس مناطق الرغبة والإثارة

كلها وليس منطقة التناسل وحدها «الثديين» مثلاً.

وهي تحدث لإحداث حالة من التلذذ وليس بالضرورة الوصول إلى مرحلة القذف أوالرغبة في كل من الجنسين.

العادة السرية قد تبدأ منذ المراحل الأولى للطفولة خاصة في البنات فقد تبدأ في سن الثالثة.

ولقد عاين المؤلف حالات لفتيات صغيرات في الرابعة والخامسة، كان الأمر مرضياً مرتبطاً بهزات واحتكاكات في إطار تشنجات صدعية.

## ال Chat

محمود بن الحاج مسعود قعد يتشات Chat مع زياد بن الحاجة سعاد، قاله الجوازده نوعين، يعني لازم تتجوز اتنين .. واحدة للإنتاج (الأسرة والأولاد) .. وواحدة للمزاج (المتعة الجنسية يعني)..دخلت ع الخط نوسه بنت الست بسبوسه، وصرخت يا دى التفرقة البشعة، يعني هي اللي بتخلف لازم تبقى وحشة وما فيهاش متعة، واللا الحكاية زي الفراخ، فراخ بيض فقط، وفراخ أكل وشورية وشوى وتحمير، قام أيوب ابن عمّ يعقوب وقال: إن زواجك بذات الأخلاق والأدب مهم، هنا سأل محمود بن الحاج مسعود الحاج سلامة أبو البت حمامة (يا حاج مش شرط

مالها، ولا جمالها ولا أدبها، ومهم طبعاً أخلاقها ودينها، لكن مش هو برضه مهم لو عامت على عومي وهوها بقى هوايا؟.

يبقى فيه كمستري Chemistry يعنى يا حاج، الأغمها وتلاغيني لا تراضيني ولا تضحك علىّ، وتشغلي الوهم آهات وتهدات، مش بس نوم وحمل وعيال .. الدنيا مليانة حاجات حلوة والتوفيق بينها مطلوب.. والآ إيه يا حاج الله ؟. حصلت هيصة وزيطة في غرفة التشات بعدين النور قطع وكل واحد راح لحاله.

## مركب (عقدة) العادة السرية complex Masturbation

مصطلح جديد نسبياً على قراء العربية، منتشر عالمياً، وموجود في الرجال والنساء، الذكر لا ينكر ممارسته العادة السرية إلا نادراً .. أما الأنثى فدائماً ما تنكر ونادراً ما تبوح، ربما لأن الأنثى (تعتقد) أن العادة السرية (فعل ذكوري بحت)، وأنها إذا مارستها فلسوف تعاني من أضرار أهمها وأخطرها الإحساس المضخم بالذنب.

إذا دخل رجل أو امرأة إلى العالم السرى للعادة (طواعية أو قسراً)؛ يعرف أنه سيتسبب في إزعاج الآخرين (زوجته) أمه، أبوه، (شيخ الجامع) ..

الإحساس المضخم بالذنب المتقوي ببعض الخزعبلات  
والأحاديث غير الصحيحة<sup>(١)</sup>.

منذ أدركت أن لكل مدينةٍ الليل الذي تستحق، الليل  
الذي يشبهها، والذي وحده يفضحها، ويعريها في العتمة  
ما تخفيه في النهار، قررت أن أتحاكى النظر ليلاً من هذه  
النافذة.

كل المدن، تمارس التعري ليلاً دون علمها، وتفضح  
للغرباء أسرارها، حتى عندما لا تقول شيئاً، وحتى عندما  
توصد أبوابها، ولأن المدن كالنساء، يحدث لبعضهن أن  
يجعلننا نستعجل قدوم الصباح، ولكن... كيف تذكرت  
هذا البيت للشاعر "هنري ميشو" ورحت اردده على نفسي  
بأكثر من لغة.. "أمسيات.. أمسيات، كم من مساء لصباح  
واحد"

كيف تذكرته، ومتى تراني حفظته؟.. تراني كنت أتوقع  
منذ سنين، أمسيات بأئسة كهذه، لن يكون لها سوى صباح  
واحد؟.

أحلام مستغاني. رواية ذاكرة الجسد.

(١) نسبة من يمارسون العادة السرية بين المتدينين، أقل منها بين غير المتدينين  
والذين لا تربطهم بالدين علامات وثيقة.

## متى تتحول العادة السرية إلى إدمان ؟

عندما يحدث إفراط في ممارستها، وليس هناك قانون أو قاعدة تنظم ذلك ما هو معقول معقول لهذا الشخص في تلك السن في تلك الظروف حسب بنية جسمه، حياته، نشاطاته، ما يأكله، درجة تحمله، وما هو معقول معقول، بمعنى أن البعض يرى أن مرة واحدة يوميًا لبعض الناس ماشي وللآخرين مرة أسبوعيًا، بينما يرى البعض الآخر أن مرتين يوميًا لا ضرر.

طبعًا تعتمد المسألة كذلك عن مدة ممارستها، فإذا بلغ الشاب البلوغ عند سن ١٤ وظل يمارسها بإفراط حتى سن ٢١ سنة وسيزوج في سن ٢٢ سنة فستكون هناك مشكلة.

إذن فالمسألة نسبية (كالمالح للطعام) أنت الذي تحدد الكمية وأنت الذي ستأكل، وأنت الذي سيعرف ما هو الزائد وما هو المعقول، عملاً بالمثل الإنجليزي القائل :

One is too many and twenty is not enough.

وهي تطلق أساسًا على شارب الخمر، حيث كأس واحدة ستكون كثيرة وعشرون منها لن تكون كافية، بمعنى أن بعض الناس (من المدمنين) قد لا يستطيعوا التوقف إذا ما بدأوا.

في الإسلام أيضًا إختلفت الآراء، فالاستمناء أو جلد عميرة (الإسم الذي يطلق على العادة السرية) يراه البعض حرامًا مطلقًا، ويراه

البعض حرامًا في بعض الحالات وواجبًا في بعضها الآخر، والبعض الآخر ذهب إلى القول بمجرد كراهته، ولكل منهم قياساته وحججه. أما الذين ذهبوا إلى تحريم الإستمناء فهم المالكية والشافعية والزيدية، وحجتهم في التحريم أن الله، سبحانه وتعالى، أمر بحفظ الفروج في كل الحالات إلا بالنسبة للزوجة وملك اليمين، فإذا تجاوز المرء هاتين الحالتين واستمنى كان من العادين المتجاوزين ما أحل الله لهم إلى ما حرمه عليهم، واعتمدوا في ذلك التحريم على قول الله تعالى في سورة المؤمنون: «والذين هم لفروجهم حافظون. إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين. فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون». نأتى إلى الفريق الثانى الذى حرم فى بعض الحالات وأوجبها فى البعض الآخر، وهذا الفريق هو فريق الأحناف فقد قالوا: إنه يجب الإستمناء إذا خيف الوقوع فى الزنا بدونه جريًا على قاعدة إرتكاب أخف الضررين. أما الحنابلة فقد قالوا إنه حرام إلا إذا استمنى خوفًا على نفسه من الزنا أو خوفًا على صحته ولم تكن له زوجة أو أمة ولم يقدر على الزواج فلا حرج عليه.

أما ابن حزم فيرى أن الاستمناء مكروه ولا إثم فيه، لأن مس الرجل ذكره بشماله مباح، وإذا كان مباحًا فليس هناك زيادة على المباح إلا التعمد لنزول المنى؛ فليس ذلك حرامًا أصلًا لأن القرآن لم يفصل لنا تحريمه. كان ممن كرهه «ابن عمر» و«عطاء» وممن أباحه ابن عباس والحسن وبعض كبار التابعين، وقد قال الحسن

«كانوا يفعلونه في المغازي». إذن في الإسلام أيضًا الأمر مختلف عليه وليست فيه الكلمة اليقين بالنسبة للعادة السرية أو الاستمناء.<sup>(١)</sup>

أما الكنيسة الكاثوليكية الحديثة والتي ظلت متمسكة بالرأى القديم ففي إعلان الفاتيكان لأخلاقيات الجنس والذي صدر في ٢٩ ديسمبر ١٩٧٥ أعلن أن «العادة السرية اضطراب داخلي خطير وإثم عظيم»، وقد نظر قادة الكنيسة إلى هذه العادة على أنها فعل غير طبيعي لأن هدف التكاثر أو غاية التناسل ليست متوافرة، ووصفوها على أنها امتهان للنفس أوتدنيس للجسد وتلويث للروح.<sup>(٢)</sup>

## أضرار العادة السرية ؟

إن أكبر ضرر هو تهويل الخوف منها ومن أضرارها لأن هذا يصيب الإنسان بالفزع والخوف والتوتر.

يؤكد بعض العلماء وعلى رأسهم «دى مارتينو» أن نقص هذه الخبرة «العادة السرية»، ستؤدي إلى مشاكل جنسية كثيرة مثل الضعف الجنسي عند الرجل، والبرود الجنسي عند المرأة، وأكثر من ذلك استخدم بعض الباحثين هذه الخبرة وعلى رأسهم دكتورة «كابلان» في برامجهم العلاجية بالإضافة إلى الفوائد العلاجية السابقة أصبح واضحًا الآن أن العادة السرية من الممكن أن تكون

(1) <http://forum.z4ar.com>

(٢) نفس المرجع السابق

لها فوائد أخرى في نظر هؤلاء العلماء المعاصرين، فمثلاً أنها تمثل «مخرجاً جنسياً متاحاً وممتعاً في نفس الوقت في حالة عدم وجود شريك حياة أو رفيقة درب، خاصة في كبار السن»، وأيضاً «تحل مشكلة من يملكون طاقة جنسية أو رغبة جامحة في وقت لا يستعد فيه الطرف الآخر لتلبية مثل هذا الجموح في هذه اللحظة»، وبما أننا في عصر الإيدز اللعين فقد اعتبرت «كابلان» هذه العادة وسيلة من الوسائل المهمة جداً لممارسة جنس آمن بدون إيدز. العادي وغير العادي في ممارسة العادة السرية

يذكر عالم الجنس المعروف كمرجع يُستند إليه (كينزي) Kinsey أن معدل الممارسة للعادة السرية للرجل غير المتزوج بين سن الـ ١٥ والـ ٢٠ هو ٥٦ مرة سنوياً، تقل إلى ٤٢ بين سن الـ ٢١ والـ ٢٥، أما في المرأة ٢١ مرة ما بين ١٨ و ٢٤ سنة.

أما عن الأضرار فهي تنحصر في أمور الإفراط في ممارستها والإدمان عليها، أو ممارستها بعد الزواج، غير ذلك فهي تعمل كمخرج جنسي معقول يسمح بتصريف الطاقة الجنسية العادية والزائدة لدى الإنسان.

يذكر جونسون Johnson عالم الجنس المعروف « الإفراط في العادة السرية هوزيادة الإنسان وتجاوزه لمعدله الطبيعي» أي كما ذكرنا سابقاً، إذن فالأمر شخصي بحث.

تبدأ الأضرار حينما يشكو الممارس للعادة السرية من التعب،

الإرهاق، الصلح، عدم القدرة على العمل، الاحساس المبهمن  
والمسيطر بالذنب والخوف من الآخرة وعواقب الدنيا.

يعتقد الكثيرون من علماء النفس وأطبائها وكذلك علماء  
النفس أنه لا أحد لم يمر بتجربة العادة السرية، حتى لو أنكروه  
ذلك، ومن لم يمارسها قط فهو إما (يمسك نفسه) تمامًا لمعتقدات  
دينية أو أخلاقية أو لأموار تخصه أو لأنه لم يتعرف عليها بالصدفة  
أو من زملاء المدرسة أو أصدقاء الحي.

من أهم الأضرار حدوث ارتباط شرطي ما بين الانتصاب،  
والقذف وما بين ملامسة اليد وحركتها من فوق الملابس، فإذا ما  
واجه الشخص زوجته عاريًا ربما فقد انتصابه، بمعنى أن عملية  
الانتصاب أصبحت مرتبطة بعملية الإمساك باليد مباشرة أو (من  
فوق الهدوم).

من أهم الأضرار أيضًا حدوث حساسية في رأس القضيب وفي  
جسمه مما يؤدي إلى (سرعة القذف) بعد الزواج. وكذلك استغراب  
الرجل (إلى حد ما) وفي حالات معينة لأنه سيعقد مقارنات ما بين  
(اللقاء الجنسي Intercourse) وما بين ممارسة العادة السرية؛  
فالجنس مع الزوجة له خصوصية، له طلبات ومتطلبات وتطورات،  
ربما كان هناك خوف من الفشل، لكن في العادة السرية يتحرر  
الانسان من كل شيء ويكون مع نفسه فقط دون إجبار أو تصور  
أوتوقع.

## كيفية التخلص من العادة السرية

١. لازم ولا بد من معرفة السبب وليس العرض. لماذا تريد أن تأخذ هذا القرار وتعمل على دوافعك للتوقف، بمعنى أنك لا تقوم من النوم فجأة وتقول (خلاص أنا هابطل وبس)، هل أفرطت فيها، هل أثرت على نشاطاتك اليومية؟.

٢. بعد ما عرفت السبب، ابدأ بالتعامل مع مشاعرك ومع المواقف المختلفة بمهارة، تذكر أن العادة السرية مرتبطة بمواقف معينة وأماكن معينة، من أفكار وانفعالات دون كلام مرسل عن قتل وقت الفراغ (العدو الأول) لأي إدمان مخدرات أو الجنس أو العادة السرية (بمعنى إن الفاضي يعمل قاضي) الفاضي بيروق نفسه بأسهل شيء وربما أكثر شيء (ممکن يؤذيه أو يضره).

٣. درجة تكرار العادة السرية تحتاج منك إلى شغل وقتك نهاراً وليلاً، الوقت الذي تكون فيه أقل قدرة على ملئه بما هو مختلف.

٤. اقض وقتاً خاصاً مع نفسك (الصباح كويس) تخيل (أنت، الجديد) أغمض عينيك لدقائق (ولا تظن أن هذه الأمور لعب عيال أو ضحك على الدقون .. لأ.. دي أمور مدروسة)، تخيل نفسك مقاوماً لإدمان العادة السرية. كرر هذا كثيراً وستجد أن (صورتك) الجديدة ستحفر في ذهنك ولن تتركه.

٥. فلتكن هناك خطة طوارئ تخرج بها من أي هجمة ذهنية جنسية شرسة، تنفس في عمق وهدوء، تذكر صورة نفسك تغني بأغنية قديمة أو حديثة تحبها.
٦. لا تتوقع الكمال. كن نفسك في صدق. لا تجلد ذاتك إذا لم تلتزم مرة (يعني مش نهاية العالم)، إبعد عن الكمبيوتر، ابتعد عن البورنو.
٧. لا تنتظر فرج (الاحتلام) بسرعة لأنها مسألة فسيولوجية (تتعلق بوظائف الأعضاء).
٨. لا ترتبك ولا تتوقع المعجزات، (جسمك زي موتور العربية لما تغير له الزيت، لازم يلف ويدور ويشغل نفسه ويزين تروسه، المسألة هتاخذ وقت لكن العربية هتبقى بتجري لوحدها).
٩. لا تكره نفسك ولا تعذبها.
١٠. أحب نفسك (ودلعيها) بما تحب (ممارسة الرياضة، نزهة خلوية، فيلم يحمل معنى، كتاب شيق .. هكذا ..)
١١. نعم الجنس غريزة قوية لن تستبدل بالنشاطات السابق ذكرها لكن (كل حاجة بتساعد) وليس القصد إلغاء غريزتك الجنسية إطلاقاً، لكن الهدف هو تنظيمها وتوفيرها واحترامها.
- فمركب الذنب (العقدة) الابن الشرعي للاكتئاب وليد ممارسة

العادة السرية بشكل عادى أوعند الإفراط فيها، مما يؤدي إلى ردود فعل أهمها:

- تسخير كل الدفاعات، الاتهامات، والتحديات لمواجهة الموضوع.
  - احمرار في الوجه (لا إرادى)، ربما لأن في ذلك محاكاة للفعل الجنسى الحقيقى.
  - إحساس مضخم بالذنب (عقدة) و(مركب) (أنا مش كده) .. أنا معملش كده).
  - إحساس بقله القيمة وانخفاض الاعتبار الذاتى.
- التخوف من الاختلاط بالناس والإحساس بالإحراج والخجل، قد يصل إلى (الرهاب الاجتماعى – الفوبيا).

١. أن عملية الافكار المبالغ فيها لممارسة العادة السرية قد تؤدي إلى تحويلها إلى نوع من (الهاجس) أو (الوسواس) القهرى) – في الحالات التى تقدم نفسها للعيادة النفسية يتمركز اضطراب الوسواس القهرى حول الدين والجنس، مفهوم النجاسة والطهارة، والإحساس بالذنب، إنهاك الجسد، وإغضاب ربنا.

٢. إذا ما اكتشف أحد الزوجين الآخر وهو يمارس العادة السرية فإن الموقف يكون مزعجاً مليئاً بالاحباط والضيق.

## النوم والإثارة الجنسية

توصل العلماء في أبحاثهم على فسيولوجية الجنس إلى أن الرجل ينتصب حوالي ٦ مرات أثناء النوم، ويستغرق كل إنتصاب ما بين خمس وعشر دقائق، والمرأة تحدث بها إفرازات التي تبلى جدار المهبل بنفس المعدل تقريبًا، هذا الإنتصاب وتلك الإفرازات تحدث مهما كان محتوى الحلم، أي أنها ليست رد فعل أوتوماتيكي بل فعل إيجابي.

## الاحتلام

في تقرير «كينزي» سجل أن ٨٣٪ من الرجال مروا بخبرة الاحتلام أثناء النوم والذي يصل لأقصى معدل له في سن المراهقة قبل العشرين، ويبلغ طبقًا لهذا التقرير مرة كل شهر ويقل بعد العشرين والثلاثين، وقد سجل كينزي حالات متعددة لرجال يحتلمون وقد تجاوزوا الثمانين! يعد العلماء الاحتلام صمامًا للأمان ضد التوترات الجنسية المتراكمة التي لا تجد لها متنفسًا أثناء اليقظة، إنه حل فسيولوجي جيد وطبيعي.

## النشوة الجنسية للمرأة أثناء النوم

«كما يستيقظ الرجل على السائل المنوى وهو يبلى ملابسه»

الداخلية أثناء النوم، تستيقظ المرأة على انقباض العضلات بعد الوصول لقمة النشوة»... كذا كتب كينزي في دراسته ١٩٥٣، ذكر فيها أن ٣٧٪ من النساء خبرن هذه الانقباضات، ومنهن ٨٪ أحسن بها خمس مرات في السنة و ٣٪ فقط أحسن بها أكثر من مرتين في الشهر.

كما ذكرت دراسات أخرى أن العادة السرية عند السيدات لا تؤثر على معدل النشوة أو orgasm لديهن، ولنقرأ من ملفات «ماسترز وجونسون» حديث هذه السيدة المدعورة من هذا الأورجازم الليلي الذي يهاجمها أثناء النوم: «منذ شهر استيقظت على أورجازم أو إنقباضات شديدة أربع أو خمس مرات، بالرغم من أن لدى حياة جنسية ناجحة مع زوجي، ولا أمارس تقريباً العادة السرية، وأتساءل لماذا يحدث هذا لي؟، هل أصبحت هائجة إلى هذا الحد جنسياً (نيمفومانيا)؟، هل صرت لا أشبع من الجنس أبداً؟» كان الرد على هذه السيدة أن ذلك طبيعي جداً أن يحدث، ولا تسارعى باتهام نفسك وإدانتها.

## مراجع الفصل الأساسية

- Journal of the American Psychoanalytic Association, Vol. 56, No. 1, 123-146 (2008).
- Liberalization and Masturbation: The Story of Eve's Garden.

- <http://hdl.handle.net/1813/12305>.
- **Journal of the American Psychoanalytic Association, Vol. 56, No. 1, 123-146 (2008).**
- <http://hamza-psy.maktoobblog.com>
- **Weill Cornell Medical College, New York Psychoanalytic Institute, Columbia Psychoanalytic Clinic, [tshapiro@med.cornell.edu](mailto:tshapiro@med.cornell.edu).**
- **Masturbation, Sexuality, and Adaptation: Normalization in Adolescence**

