

الباب الثالث

obeikandi.com

الباب الثالث

سرعة القذف

يمكن تعريف سرعة القذف* بأنها إنزال السائل المنوى خلال ثلاث دقائق، أو أقل من بدء العملية الجنسية، وقد يحدث الإنزال أيضاً قبل الإيلاج (إدخال العضو).

(١.٣) أسباب سرعة القذف ● :

يمكن إجمال أهم أسباب سرعة القذف فيما يلي:

١ - أسباب نفسية: كالقلق، والتوتر، وحادثة العهد بممارسة الجنس، والجهل به والخوف منه.

٢ - اعتلال عام فى الصحة أو الإصابة ببعض الأمراض المنهكة، أو الإحساس بالتعب لأقل مجهود.

٣ - تحديد يوم للاتصال الجنسي، مما يجعله روتينياً مزعجاً، وواجباً ثقيلاً.

* د. محمد خليل صلاح «الهرمونات».

مطبعة نهضة مصر - القاهرة ١٩٦١م.

● - مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية»..

الكتاب الطبى - دار الهلال - القاهرة - ١٩٨٤م.

- داود الأنطاكي «تذكرة أولى الألباب» - الأجزاء ١، ٢، ٣.

مكتبة عبد الحميد حنفي - القاهرة - ١٣٤٠ هـ.

- سعد مسيحه «مشكلات الرجال» ..

منشورات اقرأ - بيروت.

٤ - إهمال مداعبة الزوجة وتهيتها قبل الجماع.

٥ - وجود حساسية شديدة بالحشفة أو احتقان أو التهاب

بالبروستاتا. ٦ - الانقطاع الطويل عن الجنس، كما فى حالة المغتربين.

٧ - أسباب ترجع للمرأة كبرودها الجنسى وعدم تجاوبها، أو انبعاث روائح كريهة من عضوها أو كثرة إفرازاته إلى حد مقزز، أو الشك فى كونها مصابة بمرض تناسلى معد.

(٢-٣) كيفية تأخير القذف:

ينبغى على الإنسان معالجة نفسه أولاً من أمراض تأخير القذف.. فإن عاجلها وآنس فى نفسه سرعة القذف، يمكنه اتباع ما يلى:

١ - فى حالة القلق والتوتر والتعب لأقل مجهود.. يمكن مراجعة بند (٣ - ٧) بهذا الباب (كيفية التغلب على التعب).

٢ - ينبغى عدم الاتصال بالزوجة إلا حين اشتهاها، مع ضرورة عدم تحديد يوم لذلك؛ حتى لا يتحول الجنس إلى عبء ممل. ومن الضرورى تهيتها الزوجة للجماع، وذلك بمداعبتها، ويمكن مراجعة الباب السادس فى كيفية المداعبة.

٣ - فى حالة برود المرأة الجنسى، أو وجود صفات غير مستحبة فى عضوها.. يمكن مراجعة الباب الخامس.

٤ - يتبع البرنامج الموصوف بالباب الثانى (بند ٢ - ٢) ، تحت عنوان: (كيفية مجابهة الضعف الجنسى ومحاربتة) بالإرشادات والأطعمة المقوية للجنس، وخميرة البيرة، والبصل والتمر والحمامات، وتمرين «أسفينى مودورا» ، مع إهمال الصفات المذكورة هناك، وإمكان الأخذ بوصفة من تلك الصفات المذكورة فى هذا الباب. ومرة أخرى.. أركز على أهمية تمرين أسفينى مودورا (بند ٢ - ٧) وفائدته فى إكساب ممارسيه القدرة على التحكم فى العضلات التناسلية والسيطرة عليها.

٥ - هذا .. ويمكنك استشارة طبيبك فى مدى ملاءمة هذا لك من عدمها.

(٣-٣) طريقة مقترحة لتأخير القذف:

هذه الطريقة موصوفة فى كتاب: د. محمود حجازى «الأمراض الجنسية والتناسلية» ، وهى كما يلى:

١ - عند الشعور بالرغبة فى القذف.. أخرج العضو، ثم اضغط بالإبهام على مقدمته (فتحة البول) من الأمام للخلف بينما باقى الأصابع أسفل العضو.

٢ - استمر فى الضغط حتى تزول الرغبة فى القذف، وأثناء ذلك.. اشغل نفسك وفكرك بموضوع آخر، لا علاقة له بالجنس (عملك - مسألة رياضية..).

٣ - كرر هذه العملية كل جماع، وقد تحتاج للصبر والمثابرة، وقد تفشل مرة أو أكثر، ولكنك فى النهاية ستتحكم فى عملية الإنزال.

(٤٠٣) طريقة أخرى مقترحة لتأخير القذف:

وهى مذكورة فى كتاب: د. سبيرو فاخورى «العقم عند الرجال، أسبابه وعلاجه»، وتنسب للعالمين «ماستر» و«جونز»، وهى تعتمد على تفهم وتعاون الزوجة، ويمكن وصفها كما يلى:

١ - ينام الرجل على ظهره وتأتى الزوجة من فوقه وتمسك قضيبه وترفعه نحو مهبلها (دون إدخال)، ثم تدفع بحوضها للأمام وببطء ويرفق ويحيث يلامس مهبلها القضيب. وعند شعور الرجل بقرب القذف.. تضغط الزوجة الحشفة بين إبهامها وسبابتها بضع ثوان لتمنع القذف، ويكرر ذلك قدر المستطاع ولعدة أيام.

٢ - بعد هذه الأيام، وإذا أحس الزوج أنه يستطيع إدخال قضيبه دون قذف.. تقوم الزوجة بإدخاله وتبقيه منتصباً ولا تقوم بحركات مثيرة تسرع فى عملية القذف، وهكذا حتى تمر فترة من الوقت، تجعل الرجل يطمئن أن القذف تأخر عنده ولازال عضوه منتصباً، ويدرك أن القذف يمكن تأخيره حسب الإرادة، ودون فقد الانتصاب.

٣ - يكرر ذلك مرة كل أسبوع لستة أشهر (إدخال العضو دون حركات مثيرة من الزوجة).

ويذكر نفس الكتاب السابق أن الأكثرية المطلقة من الرجال يتم شفاؤهم، إذا طبقوا هذه الطريقة بالتعاون والتفاهم الكلى مع زوجاتهم.

(٣=٥) وصفات لتأخير القذف:

لم أجد فى المصادر التى وقعت تحت يدي سوى عدد قليل من الوصفات، التى يمكن تحضيرها. وقبل اختيار وصفة منها.. ينصح بالرجوع للباب الثامن؛ لمعرفة مدى ملاءمة مكوناتها لحالة المستخدم الصحية. ولزيادة الفائدة.. يمكن بالإضافة للوصفة المختارة تناول ٥٠ مليجرام يومياً من الغذاء الملكى (على هيئة أقراص، أو مذاب فى عسل نحل) على أن يتوقف على تناوله لفترة أسبوعين، وذلك بعد استخدامه لفترة ستة أسابيع، وهكذا.. وفيما يلى هذه الوصفات:

رقمى ١ ، ٢ * :

١ - يحلى ١٠ جم لبان دكر فى ١٠٠ جم زيت زيتون على نار هادئة حتى يذوب اللبان، مع مراعاة الحرص على ألا يحترق الزيت أو تتصاعد أبخرته نتيجة لزيادة التسخين، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الجماع بثلاث ساعات على الأقل، مع دهن البطن

* داود الأنطاكي: «تذكرة أولى الألباب - ج ١، ٢، ٣».

بزيت السمسم (أو حتى الطحينية) ودهن العانة بدهن الزعفران أو القسط الشامى، وقبل الجماع مباشرة تغسل البطن والعانة أو يؤخذ حماماً، ويمكن صنع دهن الزعفران أو القسط (كما ورد فى كتاب الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة») بطحن أى منهما، ثم عصره فى كمية من الماء، تكفى لتغطيته، ويرفع على نار هادئة، حتى يتبقى نصف الماء، ثم يرفع ويصفى وتضغط العشبة فى المصفاة أو قماش التصفية؛ لاستخراج ما بها من سائل، ويضاف إلى السائل المصفى زيت الزيتون أو زيت السمسم، وبما يساوى ضعف وزن العشبة، ويرفع على نار هادئة حتى يتبخر الماء ويبقى الدهن.

٢ - يدهن العضو بالعنبر المحلول فى زيت الزيتون (أجزاء متساوية) قبل الجماع بساعتين، ثم يغسل قبل الجماع مباشرة.

رقم ٣* :

لتأخير القذف.. يشرب قدر ملعقة صغيرة من دهن العاقر قرحاً (عود القرح)، قبل الجماع بساعتين مع دهن العضو بنفس الدهن لتحريك شهوة الجماع، على أن يغسل قبل الجماع مباشرة، ويصنع دهن العاقر قرحاً بطبخ كمية منه فى خمسة أمثالها ماء، على نار هادئة حتى

* - الشيخ ابراهيم الأزرق «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة»..

مكتبة ومطبعة على صبيح وأولاده - القاهرة - ١٩٦٤م..

- عبدالرحمن الشيرزى «الإيضاح فى أسرار النكاح» - تحقيق محمد سعيد الطريحي..

دار القارىء - بيروت - ١٩٨٦م.

يتبخر نصف الماء، ثم تضاف إليها كمية من زيت الزيتون، مساوية لنصف كمية الماء، ويستمر الطبخ على النار الهادئة، حتى يتبخر الماء، ويبقى الدهن الذى يصفى ويستخدم.

ملحوظة :

وجد أيضاً بالتجربة أن استحلاب جرام واحد من خشب العاقر قرحاً بالفم، قبل الجماع بحوالى من ساعة لساعتين يساعد على تأخير القذف، ويتم الاستحلاب بطحن العشبة فى الفم، ثم مصها لحوالى ثلاث دقائق، ثم بلعها بعد ذلك.

(٦٠٣) كيفية التغلب على التعب * :

قد يكون التعب أحد أسباب سرعة القذف، وقد يرتبط بأسباب مرضية أو غذائية. ولا بد من مراجعة الطبيب فى حالة الأسباب المرضية، أما أسبابه الراجعة إلى نقص غذائى وكيفية التغلب عليها.. فسوف تناقش فى هذا البند بإيجاز، مع بعض الإضافات الطفيفة التى استعنت فيها بالمراجع المذكورة بالهامش، وفيما يلى هذه المناقشة:

* - د. أمين رويحه «أخطاء التمدن فى التغذية» ..

دار القلم - بيروت - ١٩٨٠م.

- د. جيلورد هاووزر «الغذاء يصنع المعجزات: لماذا نأكل، وماذا يجب أن نأكل؟».

- د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك» ..

مكتبة الحياة - بيروت - ١٩٨٣م.

- د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب» ..

الطبعة السابعة - دار القلم - بيروت - ١٩٨٣م.

١ - ينشأ التعب بوجه عام عن نقص فيتامينات (ب) مثل (ب١، ب٢، ب٦، وحمض النيكوتينيك، والبيوتين..)، وذلك لأن غيابها أو نقصها يوقف أو ينقص إنتاج النشاط ويحوّله إلى سكر، وتظهر على الأشخاص الذين يتغذون بصورة عادية، وتنقصهم فيتامينات (ب) - أو بعضها - أعراض مرضية، أهمها البلادة، وقد تظهر عليهم أعراض عصبية: كالأرق والصداع والنرفزة والقلق، وضعف الذاكرة، وتنميل الأيدي والأطراف، وللتغلب على هذا النوع من التعب.. يداوم على تناول ملعقة كبيرة يومياً من خميرة البيرة، ولفترة أسبوعين أو ثلاثة، كما يفيد أيضاً معها تناول طبقاً كبيراً من القمح المسلوق (بليلة) بالحليب كل صباح.

٢ - وقد يكون التعب ناجماً عن نقص فيتامين (ج)، الذى يمكن ملاحظته بوضوح عند أداء تمرين عضلى أو ممارسة رياضة بدنية؛ حيث يتولد النشاط على حساب السكر المخزون فى الجسم (الدهون)؛ فيؤدى إلى تكون مركب الأستون السام، الذى يسبب وجوده تعباً سريعاً وشديداً، ويعمل وجود فيتامين (ج) على عزل الأستون، وإفرازه مع البول، ويوجد فيتامين (ج) بوفرة فى البرتقال، والليمون، والفلفل الأخضر، والملوخية، والكرنب والطماطم، كما يمكن الحصول عليه من أقراص بالصيدليات (على ألا تزيد جرعته عن ٧٥ مليجراماً يومياً)، ولا بد من المداومة على

تعاطى فيتامين (ج)، لأن الجسم لا يخزن الزيادة منه ويفرزها مع البول.

٣ - وقد يكون التعب ناتجاً عن قلة الأكل؛ مما يقلل من إمداد الخلايا بالوقود الكافى لانتاج النشاط، وعادة ما يشعر الأشخاص الذين لا ينالون كفايتهم من الأكل، بأنهم أكثر تعباً بعد الأكل منهم قبل الأكل، وللتغلب على هذا النوع من التعب.. ينبغى على هؤلاء الأشخاص أن يأكلوا خمس وجبات يومياً، بحيث تكون هناك وجبتان خفيفتان بين الإفطار والغذاء، وبين الغذاء والعشاء، ويمكن فيهما تناول الفواكه، أو الخضار الطازج، أو العصائر، أو الشاي والكيك أو السندويشات الخفيفة.

٤ - وقد يكون انخفاض ضغط الدم أحد أسباب التعب، وذلك لأن ضغط الدم العادى يؤمن ارتشاح البلازما من خلال الشرايين إلى خلايا الجسم؛ أى إن قوة ضغط الدم هى التى تدفع بالعناصر الغذائية والأكسجين إلى الخلايا، ويانخفاض الضغط.. يقل الغذاء والأكسجين الواصلين إلى الخلايا؛ فتعجز عن إنتاج النشاط الكافى، ويحدث التعب لأقل مجهود. والعلامة المميزة لانخفاض ضغط الدم، هى: ازدياد الشعور بالتعب فى الصباح، والشعور بانحطاط القوى، والإحساس بصعوبة مغادرة الفراش؛ لأن ضغط الدم يهبط أثناء النوم. ويتسبب نقص كل من فيتامين (ب٦)

والبروتين في انخفاض ضغط الدم؛ ولذلك ينبغي المداومة على تعاطي خميرة البيرة (ملعقة كبيرة) يومياً، كما يجب ألا تقل كمية البروتين في الغذاء اليومي عن ٧٥ جراماً (راجع الملحوظة في بند ٢ - ٤ بالباب الثاني)، مع ملاحظة أن البروتين الحيواني يرفع الضغط بسرعة أعلى من البروتين النباتي، كما يمكن رفع ضغط الدم أيضاً بزيادة نسبة ملح الطعام في الأكل؛ خاصة في الصيف، بعد العرق الغزير.

٥ - وقد يكون فقر الدم أحد أسباب التعب، حيث ينقص في دم المصابين الخضاب الأحمر أو كليهما معاً، فتقل كمية الأكسجين الواصلة للخلايا، فلا تستطيع إنتاج النشاط بالمعدل المطلوب، ومن ثم يحدث التعب. وعادة ما يعلو الاصفرار اللثة والشفيتين والأذنين والحدود عند الأشخاص المصابين بفقر الدم، وينقص في غذاء مثل هؤلاء الأشخاص الحديد والنحاس والكالسيوم وفيتامين (ب٦). ومن الممكن الحصول على الكالسيوم والنحاس والحديد بسخاء من العسل الأسود، بتناول ملعقتين كبيرتين يومياً منه، أما فيتامين (ب٦) وباقي فيتامينات (ب) المفيدة في مثل هذه الحالة.. فيوجد في خميرة البيرة، كما أن فيتامينات (أ) و(ج) واليود والبروتينات تفيد في مكافحة فقر الدم، ويوجد فيتامين (أ) واليود بوفرة في الجزر، حيث يمكن أكل ثلاث جزرات يومياً، ويستحسن شرب العصير؛ لتسهيل مهمة المعدة، كما يوجد فيتامين (أ) أيضاً في

البلح والتمر وزيت كبد السمك، ويتوافر اليود فى الأغذية البحرية.

٦ - وقد ينتج التعب أيضاً عن قلة النوم؛ ففي النوم الطبيعى.. تجرى فى الجسم إجراءات بنائية هائلة لتخزين طاقات عمل جديدة، عوضاً عن تلك التى استهلكت أثناء الصحو. وينبغى التفرقة بين النوم الطبيعى والنوم باستخدام العقاقير المنومة؛ فالنوم بالعقاقير المنومة يعوق عملية تعويض الطاقة بالجسم، وتصاحبه غالباً قلة النشاط والتعب، وعدم القدرة على التركيز بعد الصحو. ويختلف الأمر بالنسبة للغذاء؛ حيث توجد بعض العناصر الغذائية، التى إن تزود الجسم بها بالمعدل الطبيعى، لساعدت العضلات والأعصاب على التجهيز للنوم الطبيعى، ويسبب غيابها الأرق وقلة النوم، وأهم هذه العناصر، هى: الكالسيوم وفيتامين (ب٦)؛ فالكالسيوم يحل تشنج العضلات ويسهل النوم، ويمكن الحصول عليه بسخاء بتناول ملقعتين كبيرتين يومياً من العسل الأسود، كما يوجد أيضاً فى الحليب والبيض والزبادى ومرقة اللحم بالعظم؛ إلا أنه ينبغى إضافة عصير الليمون للمرق ليذيب الكالسيوم، ويجعل المرق غنياً به. ولكى يستطيع الجسم امتصاص وتمثيل (استخدام) الكالسيوم.. لابد أن يكون معه فيتامين (د)، وهذا يوجد بكثرة فى الأسماك والحليب والكبد والبيض، وإذا عز الحصول على فيتامين (د) فى صورة غذاء.. يمكن شراء أقراصه من الصيدليات، على ألا تزيد جرعته اليومية عن ٦٠٠ وحدة دولية، أما فيتامين (ب٦) الذى له

فعالية مهدئة كبيرة.. فيمكن الحصول عليه - كما سبق من خميرة البيرة - ويلاحظ أن ضمان هذه العناصر بالغذاء يعطى الفرصة لقراءة الصحيفة بالفراش، قبل غلق العينين والدخول فى عالم الأحلام، كما أن هناك أيضاً بعض الوصفات التى يمكن بها جلب النوم، وهى:

(أ) شرب فنجان صغير من عسل النحل، قبل النوم بوقت كاف.

(ب) شرب الحليب الدافىء قبل النوم، ويمكن تحليته بعسل النحل لزيادة فعاليته.

(ج) شرب فنجان كبير من مستحلب الناعمة المخزنية (فنجان كبير

ماء يغلى لكل ملعقة صغيرة من العشبة، ويترك مغطى لفترة

عشر دقائق) يكافح الأرق والكآبة، ويجلب النوم، وذلك بشربه

قبل النوم بوقت كاف.

٧ - وأخيراً.. قد يكون التعب ناجماً عن ازدياد القلق والتوتر، اللذان

يجعلان العضلات والأعصاب فى حالة تشنج ودون راحة، مما يؤدى

إلى إجهادها، وسرعة تعبها لأقل مجهود، بل وربما إلى قلة النوم.

وللتغلب على القلق والتوتر.. لا بد من توافر الكالسيوم وفيتامين

(ب٦) بالغذاء. وفى حالة الإحساس بالتعب الشديد - الناجم عن

التوتر - يمكن تناول المغنيزيوم، وهذا يتوافر بكثرة فى السبانخ

والكرب واللفت والبنجر، ولا ينبغي الاستهانة بهذه الخضراوات، وإنما ينبغي المداومة عليها، أو على أى مصدر آخر يؤمن المغنيزيوم. وبعد فترة من الوقت .. سيلاحظ كيف يشع الهدوء والسكينة فى الوجه، كما أن تناول كوب من الحليب والتمر كل يوم فى الصباح يقضى على التوتر، ويجعل الهدوء والسكينة الطابع الغالب على الإنسان.

ملحوظة هامة:

صفات للتغلب على التعب :

إذا اتبع الإنسان نظاماً غذائياً متزناً، يمد جسمه بكافة العناصر الضرورية، ولم تكن لديه أسباب مرضية.. فلن يعرف أى من التعب أو الإجهاد طريقاً إليه، وهناك عديد من المراجع التى تتناول موضوع الغذاء المتزن، ومنها على سبيل المثال لا الحصر كتاب: د. جايلورد هوزر «الغذاء يصنع المعجزات»، وكتاب د. سليمان عزمى «على هامش الطب»؛ حيث يمكن للقارىء الرجوع إليهما فى هذا الخصوص، كما أن هناك بعض الصفات العشبية، التى يمكن التغلب بها على الإجهاد، إلا أنها لا تغنى بحال من الأحوال عن الغذاء المتزن (أنظر كتاب: د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب»)، ومنها ما يلى:

١ - الثوم النيء، الذى ينشط الجسم عند تعرضه لأداء مجهود كبير من عمل، أو من السير الطويل، على ألا يزيد ما يتناوله الفرد

يوميأ عن ٣ - ٤ فصوص، ويمكن فرمه ويلعه ببعض الماء تجنباً لمضغه.

٢ - يكسب مستحلب النعناع الجسم المنهوك المتعب نشاطاً وحيوية، ويحضر بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة كبيرة من الأوراق، ويشرب بعد تغطيته لفترة عشر دقائق، ويمكن شرب من ٢ - ٣ فنجاين يوميأ، ويمكن مزجها بالحليب وتحليتها بعسل النحل.

٣ - صبغة الشوفان تفيد للتقوية بعد الإجهاد، وكمنوم وملطف للحاسة الجنسية، ولعلاج صداع الطلاب وضعفهم، نتيجة للإجهاد المدرسى أثناء الإمتحانات (انظر بند ٤ - ٢ بالباب الرابع).

كما لا ينكر أحد أهمية الغذاء الملقى فى منع التعب والإحساس به، على ألا يزيد ما يتناوله الفرد السليم منه عن ٥٠ مليجراماً يوميأ، مع التوقف عن تناوله لفترة أسبوعين بعد ستة أسابيع من استخدامه، و... هكذا.

وكما ورد فى مرجع (٤).. فإن طبيخ خشب الصنوبر يزيل التعب والإعياء، وهذا يمكن تحضيره بنقع ملعقة صغيرة من مطحون الخشب، فى فنجان كبير ماء بارد، لفترة ٣ - ٤ ساعات، ثم يغلى على النار لفترة دقيقتين، ويصفى ويستخدم.

وورد أيضاً فى مرجع (٣١) أن هناك بعض الوصفات المجرية فى المجال الرياضى، التى تعطى للاعب على هيئة مشروب قبل المباريات (أو بين الأشواط)، لمساعدته على مجابهة التعب والإرهاق، ولتزيد حيويته وانتعاشه، ومنها ما يلى:

١ - خليط من كميات متساوية من عصير الطماطم، والجزر والرمان، والبرتقال، والليمون، وعسل النحل والماء. (بما يكفى لفرد واحد).

٢ - خليط مكون من نصف كوب عصير رمان، ونصف كوب عصير طماطم، وملعقة خل صغيرة وثلاث ملاعق كبيرة عسل نحل.

٣ - خليط مكون من نصف كوب ماء، وملعقتين كبيرتين عسل نحل، وملعقة صغيرة ملح طعام، ونصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو رمان.

كما ورد المشروب التالى (مشروب جيلورد هاوزر) فى كتابه: «عش مرحاً تعمر طويلاً»، وينصح بشربه كلما أحس الإنسان بالتعب، ويحضر بصب فنجان كبير ماء مغلٍ فوق ملعقة كبيرة من اللبن المجفف خالى الدسم (ويمكن أن تكون الكمية أكثر من ملعقة كبيرة، كما يمكن استخدام اللبن المجفف كامل الدسم) ويقلب بشوكة حتى الذوبان، ثم يضاف إليه قليل من الملح المضاف إليه اليود (أو الملح العادى إن لم يتوفر الملح المضاف إليه اليود)، وملعقتين صغيرتين من العسل الأسود، ويمكن إضافة قليل من الحليب الطازج المغلى، عند الرغبة فى ذلك.