الفصل الثاني

العروسين والصحة الجنسية

" تزوج .. دون ان تفكر في هذه المسألة ؟ "

كثير من الاوهام والخرافات مازالت تعشش في الاذهان عن العلاقات الجنسية، ومن المهم ان تضاء بخصوصها أضواء عميقة، ومركزة، حتى تكون الصورة صحيحة، سليمة، علمية. ومن بين هذه الاوهام ما يدور في رأس بعض الشباب قبل الزواج عن حجم عضو التناسل عند الرجل، والصلة بينه وبين امكانية العلاقة بين الزوجين .

فما هي الحقيقة العلمية في هذا الموضوع ؟ ..

حضر الي شاب على قدر لا بأس به من الثقافة، تخرج من الجامعة ويعمل حاليا مهندسا زراعيا، وكان الشاب يروي مشكلته وهو يكاد يبكي ويتقطع من الألم. فهو قد بلغ من العمر السابعة والعشرون ولم يتزوج بعد، رغم ان مرتبه لا بأس به لبناء أسرة وقد لاحت له اكثر من فرصة للزواج ولكنه كان يتهرب بحجة أو بأخرى، وأخذ الأهل يضغطون عليه، فالأم تريد ان تفرح به والأب يريد ان يفخر، والكل لا يحس بمشكلته، وقد ساءت حالته النفسية فلم يعد يجد طعما للأكل، وهجره النوم .. وفكر أخيرا في طلب العون النفسي. لكن ما هي المشكلة التي سببت له كل هذه المتاعب ؟

كان يشعر بأنه قاصر من الناحية الجنسية .. كيف ؟ انه يحس بأن طول العضو أقصر مما ينبغي، وخاصة قبل حدوث الإنتصاب وقد اتضح انه كان يعقد مقارنات بينه وبين اقرانه، وخاصة عند التقائه بهم في حمامات السباحة، وقال وكله مرارة وألم ان ذلك قد حطمه، وانه لا يريد ان يخوض تجربة الزواج حتى لا ينكشف أمره ويثبت عجزه. فهل هذا حقا صحيح ؟ وهل طول العضو او قصره على حد قوله يسبب عجزا او يعوق الممارسة الجنسية ؟

***بحوث هامة ..**

لقد كانت الفحولة والرجولة منذ القدم بمقياس الضخامة والعضلات المفتولة والقوة الهرقلية. وانتقل هذا المفهوم الى حجم الأعضاء التناسلية، وطول عضو الذكر وقد قام بعض الباحثين بدراسة طريفة في هذا المجال فزار عشرة آلاف من الحمامات التركية حيث الدراسة ممكنة. وكانت هذه الدراسة عن طول عضو الذكر قبل حدوث الإنتصاب وبعده. وقد وجدوا ان الأطوال تختلف قبل الإنتصاب بين الطول والقصر، ولكنها عند الإنتصاب تكاد تتقارب في الطول الى حد كبير. وقد خرجوا من هذه الدراسة بأن العضو الذكري الأطول قبل الإنتصاب يزداد طوله بنسبة قليلة. بينما العضو الذكري الاقصر قبل الإنتصاب يتضاعف طوله، بحيث ان الفروق النهائية بينهما لا تذكر.

وفي دراسات أخرى عن العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة، وجد ان مهبل المرأة التي تستطيع ان تتفاعل في الموقف الجنسي يمكنه ان يتشكل تبعا لحجم العضو الذكريز والذي نود ان نوضحه هنا ان جوهر العلاقة الجنسية يمكن في قدرة الزوجين على التفاهم والتوافق .. في فهم الزوج لتكوين أعضائه وأعضاء زوجته من الناحيتين التشريحية والوظيفية، وفي قدرة الزوجين. وأيضا في فهمهما لدورهما في العلاقة الجنسية المشتركة وفي ازالة الكثير من المفاهيم الخاطئة التي تروج لها كثير من الكتب والمجلات الجنسية بغرض الاثارة الرخيصة. وأخيرا .. في فهم دور الجنس في حياتنا عموما، من حيث انه قمة التعبير عن الحب والفهم والمشاركة والصداقة الحقيقية بينهما.

ان كلا من الزوجين لابد وان يجد الاطمئنان من ناحية الآخر حتى تنطلق طاقاته فليس الجنس قوة وعضلات واحجاما، ولكنه قوة الإحساس وقدرة التغيير، وكثير من مشاكل الجنس بين الذكور والاناث ترجع الى ذلك الفهم المفقود.

أما عن صديقنا الذي اتى باكيا شاكيا، فقد تزوج الان، ومارس الجنس، بل مارس الحياة في أعمق وأنبل صورها .

" الحالة النفسية .. تنعكس على لقاء الزوجين

كثيرا ما يحدث هذا .. يصاب الزوج ببعض " الحالات " التي تؤثر على علاقته بزوجته .. فيقلق ويشك في وجود اسباب عضوية. وقد ينعكس الأمر على حياته مع زوجته: خناقات ومشاكل .. بل قد يصل الأمر الى الانفصال. وفي الوقت الذي يكون فيه الوصول الى حل شيء ممكن جدا .. فالحالة أساسها نفسية وعصبية، تؤثر بشكل او بآخر على الناحية العضوية .. ولا يكون على الزوج بدلا من حياة الاوهام، الا ان يطرق باب الأخصائي النفسي ليخلصه من الحالة التي يشكو منها.

إن تأثير العامل النفسي والعصبي في حالات اللقاء الزوجي واضح، وملموس .. ويؤدي الى كثير من الحالات التي لا يكاد يصدقها الشخص نفسه، فهو عندما يصاب بضعف في الانتصاب، او سرعة قذف، بل وعندما تصاب الزوجة نفسها بألم اثناء الدورة، وببرود اثناء علاقتها الخاصة بزوجها فإن مرد ذلك كله قد يكون الى عوامل نفسية .. صحيح ان بعض الحالات يكون سببها عضويا، ولكن ما القول بالنسبة لحالات كثيرة لا يكون فيها قصور عضوي واضح ؟.. ان الأمر عندئذ نفسي مائة في المائة.

ولنأخذ مثلا ضعف الإنتصاب او عدم حدوثه تماما، ان هذه الحالة قد ترجع الى خوف الزوج من الفشل مع زوجته، الأمر الذي يعمل على زيادة الضعف شيئا فشيئا، ومن ثم يصبح حقيقة بمرور الوقت .. وخلال الممارسة نفسها .. فإن هذه الممارسة تتحول بالنسبة له الى امتحان حقيقي يعتقد انه لابد من اجتيازه حتى يكون ناجحا في نظر نفسه .. ومع رهبة الموقف .. موقف الامتحان فإن احتمالات الفشل تكون أقوى من احتمالات النجاح. وهنا يلقى الزوج اللوم على سبب عضوي، ويظل يبحث عن علاج دون جدوى. هذه الحالة ايضا ممكن ان تنجح من عدم فهم الزوج لنفسية زوجته، وطريقة معاملتها المعاملة الواجبة التي تقود الزوجين الى اللقاء الكامل. فبعض الأزواج لا يفهمون الجانب النفسي في اللقاء الزوجي فيكون هذا اللقاء جافا ينفر الزوجة .. وتستجيب له وكأنه واجب ثقيل .. ثقيل جدا .. ومن هنا يحدث للزوج ما أشرنا اليه من قبل .. احتمال الفشل.

حالة اخرى وهي سرعة القذف .. انها قد ترجع الى سبب نفسي .. فما دام انه لا يوجد سبب عضوي كالتهاب مجرى البول او احتقان البروستاتا، فانه على الزوج ان يبحث في نفسه عن السبب . وقد يكون عدم حدوث التجاوب المطلوب بين الزوجين، وكراهية الزوج لزوجته، واحساسه بأن اللقاء واجب ثقيل على نفسه .. او غير ذلك من الأسباب التي يمكن للزوج ان يصل اليها بعد لقائه مع الأخصائي النفسي، فهو قادر على مساعدته اذا ما توفرت الرغبة لدى الزوج.

نفس الشيء بالنسبة للزوجة .. ان لآلام الدورة الشهرية التي تحدث عند العديد من الزوجات " وهذا امر طبيعي عندهن او عند اغلبهن " قد تكون، وبخاصة لدى الفتيات، اعلانا واضحا عن الرغبة في اللقاء الزوجي لدى السيدة .. وفي الزواج لدى الفتيات منهن. صحيح ان هذه حالات نادرة .. ولكنها في حقيقة الأمر موجودة .. ويمكن للأخصائي النفسي ما دام لا يوجد سبب عضوي واضح للوصول الى أساسها، وعلاجه العلاج السليم. كذلك الحال بالنسبة للبرود لدى الزوجة ان التربية المتزمتة في الصغر، والنشأة على ان الجنس امر قبيح، وان الرجل وحش بغيض، واحيانا الخوف من حدوث حمل اخر، كل ذلك قد يؤدي الى حدوث هذه الحالة. وقد يكون الألم هنا عضوي " التهابات موضعية " او نفسيا " الهروب من اللقاء الزوجي. والواجب هنا ان يقنع الزوج بالصبر، ويحاول تخليص زوجته من الحالة التي تعاني منها لدى الأخصائي النفسي ما دام لا يوجد سبب عضوي ..

" ليلة زفاف ناجحة وسعيدة .. "

انها تجربة جديدة في حياة الزوجية، وعلى الزوج ان يتصرف بهدوء، حتى لا يكون لتصرفه أثر ضار. في ليلة الزفاف يجب ان يكون التصرف وبخاصة من جانب الزوج وفق أصول وقواعد معينة، حتى تمر هذه الليلة بسلام وأمان، ولا تترك أيه أثار ضارة على الحياة الزوجية في المستقبل فمن المؤكد ان زيجات كثيرة كتب لها النجاح نتيجة التصرف السليم في ليلة الزفاف، وأخرى قدر لها الفشل لان الزوج او حتى الزوجة لم يعرفا الاصول الواجب اتباعها . فكيف يحسن الطرفان التصرف من أجل ليلة زفاف سعيدة .. وحياة زوجية اكثر سعادة؟

يجب على الزوج اولا ان يتجنب اي اتصال جنسي في هذه الليلة بقدر الامكان، وان يلم بالناحية النفسية والفسيولوجية لزوجته الماما واعيا، حتى يتصرف تصرفا من شأنه ان يؤثر عليها تأثيرا ضارا. فمن المؤكد ان ممارسة الزوجة لحياتها الجديدة في هذه الليلة، ومرورها ببداية تجربة تخشاها وتعمل لها ألف حساب، كل هذا يجب ان يكون في حساب الزوج. ومن هنا يجب ان يكون كل شيء بالتدريج وفي هدوء شديد، بدلا من ان يتصور الزوج انه يدخل " معركة " وان عليه ان يكسبها حتى ولو تصرف تصرفا "عدوانيا" .. فإن ذلك يؤدي الى اصابة الزوجة بآثار عضوية ونفسية سيئة للغاية.

هذه الآلام ..

ومن ناحية اخرى فإنه من المألوف ان تحدث .. جروح عضوية في الغالبية العظمى من الجنس اللطيف في هذه الليلة وهي تتركز في الأعضاء التناسلية، وتختلف درجاتها من سيدة الى اخرى. يضاف الى ذلك ان هناك آلاما قد تنتج عن أول اتصال بين الزوجين، وهي تختلف من سيدة الى اخرى ايضا، فقد تكون " حرقان " في الأعضاء التناسلية لعدة أيام او احساسا بأنه قد حدث نوع من التمزق . وعلى اية حال فإن هذه الآلام سرعان ما تنتهي بعد مدة تقصر او تطول حسب الاستعداد النفسي للزوجة، وحسن التصرف. فمن الواضح ان السيدات العصبيات بالذات يزداد احساسهن بهذه الأعراض، حيث ينظرن الى هذه الليلة نظرة مليئة بالمخاوف والتصورات غير الحقيقية. وعلى هذا فقد يطول شعورهن بتلك الآلام، وقد يؤثر ذلك على مدى التجاوب المطلوب خلال الاتصال مع الزوج. وفي العادة

فإن فض غشاء البكارة عن طريق الاتصال الأول بين الزوجين تنتج عنه بضع قطرات من الدماء، تغطي جزءا من فوطة او منديل، وقد تختلف هذه القطرات من حالة الى اخرى، ففي حالة الغشاء المتماسك او الصلب تكون الكمية اكثر، اما في حالة الغشاء اللين فإن الأمر يأخذ صورة أقل .. وهكذا .. وعموما اذا كانت الكمية من الدماء في حالة زيادة غير طبيعية، فإنه يجب استشارة أخصائي في أمراض النساء وقد لا يستطيع الزوج القيام بهذه المهمة نتيجة سوء تصرفه او لان الغشاء في حالة صلابة أزيد من اللازم.

وفي الحالة الأولى يحتاج الزوج الى هدوء نفسي يقوده الى التصرف السليم، وربما احتاج الى مشورة أخصائي نفسي او تناسلي. اما في الحالة الثانية فإن الأمر يحتاج الى تدخل أخصائي امراض النساء، ليجري جراحة يتم عن طريقها الى فض الغشاء. لذلك فإن طريق الزوج كما قلت من قبل ان يتصرف تصرفا واعيا لا يؤثر على نفسية زوجته، ولا يطبع حياته الزوجية معها بطابع الكره والنفور . فإن خروج الزوج على الاصول واتسام محاولاته بالعدوانية قد يؤديان الى جروح واضحة عند الزوجة .. قد تكون بسيطة في المهبل وكبيرة في المنطقة المجاورة له. وقد تستدعي الجراحة ناهيك عن الجروح النفسية فالزوجة وبخاصة اذا لم تكن بينها وبين زوجها تعارف سابق، وفترة خطبة طويلة، قد ينتابها الخوف وتساورها الاوهام مما يحدث في هذه الليلة، وقد يترك هذا عليها بعض الآثار السيئة: لا تتمتع بحياتها الزوجية كما يجب، ولا تشعر الشعور المفروض بالمتعة، وتتصور انها "أفترست" واعتدي عليها. يضاف الى ذلك ويغذيه بطبيعة الحال الأفكار الخاطئة عن الجنس سواء من الأسرة او من الصديقات وتصوير هذه الليلة وكأنها مرتبطة بالألم و"الدم" وعدم الشعور بأي متعة .. ولا شك ان هذا يقودنا الى ضرورة التركيز على تقديم الثقافة الجنسية المطلوبة بالتدريج للبنت قبل الزواج، حتى يكون لها دور ايجابي في هذه الليلة، وتتصرف وزوجها التصرف السليم الذي يقودهما الى بر الامان، حياة زوجية سليمة بلا أية متاعب جنسية او نفسية.

زواج الناجح:

فمن المؤكد ان اصابة الزوجة بجروح في هذه الليلة " مثل ضيق المهبل " من أنها ان تؤدي الى شعورها بالألم أثناء الإتصال الجنسي بصفة دائمة، وهذا صال الزوجي كراهية واضحة. ويقودها إلى محاولة ايجاد بديل ذاتي يشكل نوعا

من التطرف . بل انها قد تكره زوجها لاعتقادها انه لا يريد سوى الاستمتاع فقط، ولو على حساب شعورها بالألم الأمر الذي يؤدي الى "تعقيدات" نفسية في العلاقة بين الزوجين ولعل هذا هو ما يدعونا الى تكرار ضرورة ان يلم الزوجان قبل الزفاف الماما معقولا ومدروسا بأصول الحياة الجنسية وكيفية التصرف السليم في هذه الليلة .. ليلة العمر. ولا يعني هذا بطبيعة الحال ان الحياة الزوجية هي جنس فقط، فلابد من توفر شروط اخرى هامة: الحب المتبادل والتفاهم المشترك والانسجام الفكري والعقلي. فكل هذه أساسيات هامة من اجل زواج ناجح .

obeikandl.com

" الارتخاء الجنسي ليلة الزفاف "

كان رجلا في التاسعة والثلاثين من عمرة حاصلا على شهادة عليا، ويعمل في وظيفة على مستوى فني مرتفع، يعلو وجهه الخجل، وينظر الى الارض في انكسار الخاضع الذليل، وما ان جلس حتى بدأ يروي حكايته. فيقول:

كنت شابا في فترة المراهقة، أمارس العادة السرية احيانا، وكنت أثناءها اتخيل صورا معينة لبعض مفاتن جسد المراة، وظل هذا حالي الى ان تخرجت من الجامعة والتحقت بوظيفة محترمة وأعددت بيتا وبحثت عن من تشاركني سكناه بالزواج على سنة الله ورسوله، وبعد جهد من البحث وجدتها، كان منظرها الخارجي يوحي بأنوثة فياضة يصاحبها درجة عالية من الجمال، ولم يكن يهمني تعليمها او عملها او درجة ثقافتها، فما أبحث عنه هو الجمال والمفاتن الانثوية وخاصة انني أعرف ان ما يثيرني في المرأة ويشدني اليها هو مفاتنها، وتزوجنا، وفي أول ليلة (ليلة الزفاف) خلعت زوجتي ثيابها بعدما خلونا الى بعضنا، ولم استطع ان اقربها كما يقرب الازواج زوجاتهم، بل سيطر علي الارتباك وطلبت منها ان نؤجل المباشرة الزوجية الجنسية حتى تهدأ اعصابنا يوما او يومين، وامتد اليومان الى اسابيع وشهور، وأنا لا استطيع معاشرة زوجتي جنسيا، رغم وجود الرغبة عندي .. وعندما أقربها افقد كل شيء الا خجلي وارتباكي فيتزايدان، وعندئذ طلبت مني زوجتي وكانت جريئة ان اذهب الى الطبيب، ولا أكتمك، فقد كنت في غاية الخجل عندما ذهبت الى طبيب أمراض تناسلية وعرضت عليه مشكلتي، ولكني كدت أموت خجلا عندما تعريت امامه على منضدة الفحص، ووضع أصبعه في فتحة الشرج، انها عملية مؤلمة، ولم يلبث الطبيب ان اخبرني بأن غدة البروستاتا ملتهبة، وهي سبب ارتخائي الجنسي .. وطلب لي تحليلا كتب بعده مضادات حيوية، وقرر جلسات لتدليك البروستاتا، وحسب الطبيب عدد الجلسات ثمانية جلسات .. وبعد الجلسات لم يتغير شيء في حالتي المرضية كل هذا وزوجتي الفاتنة الجريئة تتقلد في ضيق وصمت، ويئست من الاطباء بعدما تكرر نفس الشيء مع اثنين آخرين من الاطباء المختصين بالأمراض التناسلية، وطلبت الى زوجتي ان اكرر المحاولات معها، فكان يتم القذف دون انتصاب يذكر، ودون ممارسة جنسية أكون راضيا عنها، وزاد ضيق زوجتي وتبرمها، وفي خلاف بسيط بيننا استفزتني، الى ان وجهت اليها بعض السباب، فعايرتني بأنني لست رجلا .. فطلقتها. وعدت الى حياتي منفردا لمدة عام .. أحسست بعدها ان لدي قوة جنسية عادية من خلال

انتصاب الصباح الباكر . ومن خلال العادة السرية التي عدت لممارستها احيانا. فكرت في الزواج من جديد . وركزت هذه المرة على التعليم والثقافة والاخلاق والعمل، فهي حاصلة على شهادة عليا، مهذبة، ومن أسرة طيبة وفي وظيفة محترمة، وتزوجتها وتكرر ما حدث مع الأولى، حيث مضت خمس شهور ولم استطع مباشرتها، وما زالت عذراء، وكررت خبرتي مع طبيب للأمراض التناسلية، ولكنه قال: اني سليم عضويا، وان الأمر قد يكون من الجان . واخبرت زوجتي بذلك، ولم تضيع هي الوقت، حيث صحبت احدى قريباتها وتوجهتا الى أحد المشعوذين الذين يدعون الاتصال بالجان وكشف الغيب، واخبرها هذا المشعوذ ان هناك جني(ذكر) مرتبط بها ويحبها، ولذلك يحرمها زوجها، ويجعل العلاقة الجنسية بينهما في حكم العدم، واقنعها المشعوذ بذلك، وعادت الي تخبرني بذلك وهي حزينة، فطيبت خاطرها وافهمتها اننا نستطيع ان نعيش معا دون ممارسة الجنس.

هذا الموقف اراحني بعض الشيء .. ولكني اعرف انني انا المريض واريد ان اصبح سويا مثل الاسوياء، فتوجهت الى صديق طبيب اخبرني ان حالتي كان يلزم لعلاجها من اول الأمر الى طبيب نفساني، وهذا ما جعلني آتي الى الطبيب النفسي للعلاج. وفعلا تم العلاج وشفيت.

لعلك تتسائل الآن ايها القارئ العزيز قائلا اذا كان تدليك البروستاتا علاجا خاطئا لحالة الإرتخاء الجنسي ، وطرق المشعوذين خاطئ ايضا .. فما العلاج؟ وللإجابة عن هذا السؤال يلزم طرح عدة اسئلة قبل معرفة العلاج وهي:

* ما مراحل العملية الجنسية؟.
* وماذا يحدث في كل مرحلة من مراحل العملية الجنسية ؟.
* وكيف يحدث الإنتصاب ؟.
* وكيف يحدث الإرتخاء ؟.

والوظيفة الجنسية لكل من الرجل والمرأة تمر بمراحل هي كالتالي:

١- الرغبة الجنسية: وهذه عبارة افكار وخيالات، وقصد داخلي تجاه الممارسة الجنسية .

٢- مرحلة الاثارة الجنسية: وفيها يحدث احساس ذاتي بالمتعة مصاحبا بتغيرات فسيولوجية لكل من الرجل والمرأة، فالرجل يحدث له انتفاخ في العضو الذكري

نتيجة اندفاع الدم اليه فيحدث الإنتصاب، ويتبع ذلك افراز لزج من غدة خاصة. واما المرأة .. فيحدث احتقان الحوض والجهاز التناسلي خاصة الأجزاء الخارجية التي يندفع الدم اليها فيتورد لونها وتحتقن فيزداد حجم البظر .. ويضيق الثلث الخارجي من الفرج لزيادة توتر العضلات المحيطة والاحتقان مع استطالة واتساع الثلثين الداخليين من الفرج.

٣- مرحلة الذروة الجنسية: وهي اعلى درجة للمتعة الجنسية والإنقباضات الإيقاعية لعضلات الحوض والأعضاء التناسلية، حيث يصاحبه في الرجل الإحساس المحتم بالقذف ويتبعه دفق المني بسبب انقباضات غدة البروستاتا والحويصلات المنوية وقناة الإحليل (Urethera)، وفي الانثى تحدث الانقباضات من جدار المهبل بالاضافة الى الإنقباضات الإيقاعية السابقة .

٤- مرحلة الإنحلال: وفيها يحدث الشعور بالإسترخاء العام والراحة، وفي الرجل يقل حجم العضو الذكري، ويبدأ الاحتقان يزول وخلال هذه الفترة لا يمكن الإستجابة بالإنتصاب. لكن المرأة قد تستطيع الإستجابة لمزيد من المثيرات مباشرة.

ومن خلال عرضنا لمراحل الوظيفة الجنسية لاحظنا ان الإنتصاب يحدث بسبب اندفاع الدم الى العضو الذكري فما سبب هذا الاندفاع؟ ان المسؤول عن ذلك هو الجهاز العصبي المستقل خاصة الشق الذي يطلق عليه جار السميثاوي (Para Sympathetic)، اما شقه الآخر فهو السميثاوي (Sympathetic) المسؤول عن احداث القذف .. وهذا الجهاز العصبي المستقل تسيطر عليه الإنفعالات بالدرجة الاولى، ويتميز بتوازن بين شقيه، فإذا زاد احدهما وسيطر على مجريات الأمور في الجسم فإن الشق الآخر يتناقص نشاطه تبعا لذلك.

هذه احدى قصص المرضى الذين يضلون طريقهم، فهذا المريض قد توجه في طريق خاطئ اول الأمر، ثم عاد فتوجه في طريق خاطئ، فما نتائج الاستمرار في كل من الطريقين؟

ان الطريق الاول الخاطئ هو ذهاب مريض الإرتخاء الجنسي لطبيب الأمراض الجلدية والتناسلية (ونقصد بالإرتخاء الجنسي عدم القدرة للعضو الذكري على الإنتصاب لدى الذكر بما يجعله غير قادر على القيام بالممارسة الجنسية) Impotence، والخلط لدى المريض سببه اقتراب كلمة التناسلية من تسمية الممارسة الجنسية، ولكن هناك فارق لغوي بينهما.

فالعلاقة الجنسية هي الاتصال الشهواني بين الذكر والانثى، بينما التناسل هي عملية التوالد، ومنها النسل اي الأبناء والذرية، وترتب على هذا الخلط ذهاب مريضنا الى أخصائي الأمراض التناسلية الذي بدأ يعالج له غدة البروستاتا، رغم عدم مسئوليتها عن الإرتخاء الجنسي، وبرائتها براءة الذئب من دم يعقوب وأخذ يجري له تدليك لغدة البروستاتا. وعملية التدليك هذه في بدايتها مؤلمة، ولكن بعض المرضى قد يشعرون بعد فترة من بدء التدليك بلذة من هذه العملية،بل قد يعتادونها او يدمنونها، ولا انسى ذات مرة عندما قال لي احد الاطباء المختصين بالأمراض التناسلية ان احد المرضى يشكو من ضعف جنسي، وطلب من الطبيب ان يدلك له البروستات، ورفض الطبيب لان ذلك ليس علاجا لحالته، واخذ المريض يتوسل الى الطبيب ويعرض عليه أغراء المال مقابل هذا التدليك .. تماما كما يفعل المدمن عندما يتوسل طالبا جرعة من المادة المخدرة التي يدمنها مقابل اي شيء، اي ان التدليك للبروستاتا يحول هؤلاء المرضى الى ممارسين للجنسية المثلثية تحت ستار طبي.

اما الطريق الثاني الخاطئ فكان توجيه المريض زوجته لمن يدعون الاطلاع على الغيب والتعامل مع عالم الجن، حيث ذهبت الى المشعوذ الذي افهمها ان هناك جنيا مغرما بها، ويمنع زوجها من ممارسة الجنس معها، والأسف فإن هذا المفهوم تردد في بعض الأفلام الخالية، وهذا المشعوذ جعل الخيال حقيقة، ولكن مريضنا يعلم (ويعلم معه القارئ ايضا) ان هذا كذب وبهتان، وان هذه السيدة (العذراء) لا تربطها بالجن أية علاقة، كما انها ليست مريضة جنسيا ولكن المريض هو زوجها، ان هذا المشعوذ بكذبه يلبس هذه السيدة (العذراء) قضية ليست هي صاحبتها، بل يجعلها تتهم نفسها وهي البريئة، وهذا قد يجعلها تحرم على نفسها الزواج اذا طلقت من زوجها.

اذن فالأمر يتعلق بزوجات شابات قد يحرمهن مثل هذا المشعوذ من حقهن في الحياة والانجاب، بل ويجعلهن اسرى هذا الوهم الذي لا يشبع في الواقع، فيكون الواقع محيطا والخيال ثريا مما قد يدفع بها الى دائرة المرض العقلي. وحينئذ سوف تلجأ الى المشعوذ طلبا للمساعدة، ولكنها سوف تكون كالمستجير من الرمضاء بالنار، وهكذا تفقد نفسها ومستقبلها جزاء طريق خاطئ، وللأسف الذي نصح الزوج بهذا الطريق طبيب يؤمن بالخرافات، وهذا من بقايا الخرافات التي يعيشها مجتمعنا والتي يطول الحديث عنها.

فإذا كان الانسان هادئ الإنفعالات عند الممارسة الجنسية فإن هذا يعطي فرصة لسيطرة الشق الجار سميثاوي الذي يدفع الدم الى العضو الذكري فيحدث الإنتصاب ثم عند زيادة الاثارة نتيجة للإحتكاك بين العضو الذكري والفرج وزيادة حساسية العضو الذكري تحدث الذروة الجنسية المصحوبة بالقذف، والذي يسيطر فيها الشق السميثاوي. اما اذا كان الانسان منفعلا (خائفا مثلا) فإن هذا الانفعال سوف يزيد من نشاط الشق المسؤول عن التغيرات المصاحبة للخوف وهو السميثاوي، فيقل نشاط الشق جار السميثاوي تبعا لذلك فلا يحدث الإنتصاب وهذا ما حدث لمريضنا صاحب القصة المذكورة، فلقد كانت لديه الرغبة، ولكن خوفه الشعوري (على مستوىالعقل الظاهر) او خوفه اللاشعوري (على مستوى العقل الباطن) زاد من نشاط الشق السميثاوي فنقص تبعا لذلك نشاط الشق جار السميثاوي ولم يحدث الإنتصاب، فكان الفشل في الممارسة الجنسية، وفي المحاولات التالية كان الخوف اكثر وتوقع الفشل ايضا، وزيادة الخوف تزيد من النشاط السميثاوي الذي يقلل من نشاط نظيره (جار السميثاوي)، فيحدث الفشل مرة اخرى، وبتكرار الفشل يزداد الخوف ويتبعه الفشل ويظل المريض في دائرة مفرغة سالبة لا نهاية لها الا بمساعدة من يخرجه منها، بتقليل الخوف (القلق) الذي هو منشأ الدائرة، فإطمئنان المريض يعطي فرصة لزيادة نشاط جار السميثاوي الذي يحدث الإنتصاب، وينتج عنه نجاح العملية الجنسية، فيزيد هذا من ثقة الشخص بنفسه واطمئنانه، وهذا يعطي زيادة من نشاط جار السميثاوي فينجح الشخص، والنجاح يؤدي الى المزيد من النجاح، وبذلك تتكون دائرة موجبة من النجاح والثقة بدلا من الدائرة السالبة .

" زواج .. وجنس .. وطلاق "

يتزوج الانسان حين يشعر بحاجته الى الإرتباط الدائم بالجنس الآخر ويحدث ذلك بعد مرحلة معينة من النضوج العضوي والنفسي تكتمل فيه صفات الرجولة وأحاسيسها ويرتبط الجنس بالحب وتتضح فيه الرؤيا للإختيار المناسب لشريك العمر. بمعنى آخر تأتي مرحلة الزواج بعد فترة المراهقة وما يصحبها من معاناة جنسية ونفسية حيث يمر فيها المراهق ثم الشاب بمختلف التجارب منها الفاشل ومنها الناجح، ومنها المفيد ومنها الضار وقل من يخرج من هذه الفترة سويا منتصرا بدون اصابات او ندوب. وفي هذه الفترة ومن هذه التجارب يزداد النضوج العضوي ويربط الشاب بين العاطفة والجنس ويرغب في الجنس لا كفاية في حد ذاته بل كوسيلة لاسعاد من يحب ولتكوين اسرة.

وحين يبحث الشاب الناضج عن زوجة فهو يبحث عن شريكة كاملة يتقاسم معها حلو الأيام ومرها، تقف بجانبه ولا تتخلى عنه وقت الشدة او المرض، تعينه وتشجعه على ان يصعد سلم الحياة حتى يصلان معا الى الحياة المستقرة السعيدة وأسرة جديدة تساهم في بناء المجتمع بكل سماته من المحبة والرفاهية التي نسعى اليها جميعا. وقد يتحطم حلم الزواج السعيد على اكثر من صخرة نتيجة عدم النضوج الفكري او الجنسي، او الاختيار غير الموفق، او تحديات العصر الاقتصادية من قلة المعايش وندرة المسكن الخاص المستقل او الإرتباط غير الصحي بين اي من الزوجين بأسرته بعد الزواج. ومن ذلك ترى انه عند الزواج برغم توفر البنات الحسنة والآمال الكبيرة فهناك ايضا بذور الشك والهدم، وهذه يجب ان نتعرف عليها حتى نتفاديها ونسير بسفينة الزواج الى بر الامان.

ومن بذر الشك، عدم المعرفة الجنسية عند العروسين نتيجة تقاليد المجتمع القديم الذي يعتبر الجنس موضوعا غير لائق للخوض فيه سواء في البيت او المدرسة ووسائل الاعلام مما يضطر معظم الشباب الى اخذ هذه المعلومات من مصادر أمينة وغير صحيحة. وعدم توفر الخبرة الجنسية قبل الزواج يسبب للشاب شكوكا على غير أساس في قدرته الجنسية وخوفا من الفشل في أول لقاء جنسي. مما يؤدي الى عدم التوفيق في اللقاء الأول مما يتيح فرصة للآخرين للتدخل المسيء الذي يزيد الأمر تعقيدا. والنصيحة هي التعرف على طبيعة الجهاز التناسلي

والطريقة السليمة لمزاولة الجنس وذلك قبل الزواج عن طريق طبيب وليس عن طريق مدعي العلم من الأصدقاء الذين يضرون اكثر مما يفيدون. كذلك ان يحاول الطرفان في فترة الخطوبة ان يتقاربا وان يتفهما وان يتعرفا الى بعضهما. ومن الأمور المستحبة والتي تخدم اكثر من غرض مفيد فهي شهر العسل التقليدي في أول الزواج بمعناه الحقيقي اي ان ينفرد الزوجان ببعضهما بدون تدخل الأهل وان يحلا مشاكلهما الأولى بنفسيهما في مكان بعيد لا يصل اليه الأهل والأصدقاء تفاديا للسؤال التقليدي في صباحية يوم الزفاف من الشرف الدامي المسفوك ودليل الرجولة .. لانه في الواقع يكون اللقاء الأول بين العروسين غير مثمر في معظم الأحوال لعدم خبرة الزوج ولعدم تعاون الزوجة لتخوفها ويحتاج الأمر الى بعض الوقت لتهدأ الأعصاب. وقلما يتيح الأهل للزوجين هذه الفرصة في حين انه لو اعطيت لهما هذه الفرصة في شكل شهر العسل لتمت العملية بكل نجاح ومحبة.

وبعد الخطوة الأولى قد يحتاج الزوج الى ان يخطو مرة ثانية ليتغلب على سرعة القذف – وما اكثر الشكوى من هذه الناحية – في حين ان العلاج ميسور ويتوقف على الزوج والزوجة وليس على الطبيب او العلاج بالعقاقير. القذف السريع هو الأصل في أول الممارسة الجنسية الى ان يعتاد الزوجان الاتصال الجنسي ويمارس الزوج التحكم عن طريق الإبطاء في العملية الى ان يتم له ذلك وهذا ما يحدث لأغلب الناس .. فسرعة القذف طبع وليست مرضا والعلاج بالتطبع عن طريق ممارسة التحكم. واذا استقر الزوج جنسيا وعاطفيا يبدأ التفكير في الانجاب وقد يكون هناك سبب مانع لدى أحد الطرفين نجد قابل للعلاج ولكن يحدث في القليل النادر، وفي أغلب الاحيان يكون هناك اكثر من سبب بسيط موزع بين الزوجين وعلاجه متيسر. والنصيحة الانتظار على الأقل مدة عام من الإتصال الجنسي المنتظم لإعطاء الطبيعة فرصتها ومنها قبل البدء في مشوار الابحاث والاطباء والعلاج .. وان كان ذلك لا يمنع في خلال تلك السنة من اكتساب بعض المعرفة عن طريق الحمل وأهمية الإنتظام في الإتصال الجنسي وخصوصا في وسط الشهر الحيضي للزوجة لأن الانثى تفرز بويضة واحدة كل شهر مقابل ملايين الحيوانات المنوية في كل قذفة للذكر. وهذه البويضة ميعادها موقوت وتحدث قبل موعد الحيض التالي بأسبوعين، كذلك عدم التشطيف بمطهرات قبل الاتصال لان هذه المطهرات تعلق بجدار المهبل وتقتل بعد ذلك الحيوانات المنوية، وايضا ان ترقد

الزوجة بعد الاتصال لفترة ولا تتعجل الحركة او التشطيف لان بذلك تطرد الحيوانات المنوية وتعوق الحمل بدلا من ان تساعده.

واذا استقر الزواج وشرفت الأنجال فإن الزواج في اغلب الاحوال يستقر والصعوبات الجنسية التي تحدث في هذه الفترة قد يكون منشأها الزوج او الزوجة، وهذه المشاكل اذا تفاقمت فقد تؤدي الى فتور وربما الى طلاق. فقد تنشغل الزوجة بأطفالها وتنس زوجها مما قد يدفعه الى البحث عن التفاهم والاثارة خارج المنزل، وينشغل الزوج بعمله اكثر من اللازم فيهمل زوجته لا عن عمد ولكن عن اعتقاد خاطئ بأنه يعمل ليعول عائلته، وان زوجته يجب ان تدرك ذلك وتقدره ولكنه ينسى طبيعة الانثى في زوجته .. وان هذه الطبيعة تتطلب منه الإهتمام والإلتفاف لها فهي ايضا تقوم بواجباتها المنزلية وترعى الأولاد وتعتبر بنفسها زوجه لها حقوقها وليست خادمة او رفيقة فراش .. وكثيرا ما يثور النزاع والشقاق بين الزوجين حول هذه المفاهيم ويكون رد الفعل عند الزوجة هو الضد .. وعند الرجل النفور من حياته الزوجية وما يتبعها من ضعف الرغبة الجنسية. والنصيحة هي التفاهم المسامر بين الزوجين والتعاون الكامل داخل وخارج المنزل، وان يكون للزوجين وقت خاص لهما وان يراعي كل طرف متطلبات الآخر جنسيا، وان يكون للزوجين غرفتهما الخاصة بعيدا عن الأنجال الأعزاء.

- عوائق:

ومن الصخور التي قد يتحطم عليها فهو اختلاف السن. ليس فقط لان الجنس يقل مع السن ولكن لان كل من الزوجين ينتمي الى جيل مختلف وتفكير مختلف ومن الصعب على الزوج بعد ان يبلغ من العمر عتبا ان يعود شابا من الناحية الجنسية او ان يأخذ بطرق الحياة الجديدة التي تنتمي اليها زوجته الصغيرة السن. اننا بذلك لا ندعو الى عدم زواج كبار السن فالزواج بالنسبة للكثيرين منهم يعني اشياء اخرى مهمة بخلاف الجنس والانجاب لعل أهمها تفادي الوحدة القاتلة. والزواج في السن الكبيرة لا مأخذ عليه بل ربما كان ضروريا ولكن مع من يتماثل في السن والظروف والمتطلبات. وختاما نقول .. ان الحياة تطور مستمر في الجنس والفكر والمتطلبات تتغير مع السن ومع التجربة وعلى كل من الرجل والمرأة ان يتطور مع الزمن ويعيش وقته وعصره وسنه وان يملأ حياته ويثريها بالحب

والتفاهم بدلا من الشقاق والغضب والتحسر على ميلة البخت وخيبة الأمل وبالتالي خيبة الأزواج .

obeikandl.com

" كيف تتحقق الألفة الجنسية بين الزوجين ؟ "

المشاكل التي تعكر صفو الحياة الزوجية كثيرة، وأغلبها ينتج من فقدان الحب، وعدم التوافق الجنسي .. والسؤال الذي يثورهنا: كيف يمكن التغلب على هذه المشاكل بالوسائل المناسبة لنضمن حياة زوجية يسودها التفاهم، وترفرف عليها أجنحة السعادة ؟!. والإجابة تحتاج الى تفصيل نقدمة هنا:

الحب والجنس يثيران كثيرا من التساؤلات، فما هي العلاقة بين كل منهما ؟!.

الحب عاطفة مركبة لها جوانب كثيرة من شعور بالألفة والإحترام والإشتياق. وقد يكون الجنس جزءا منها ولو ان كثيرين خصوصا ممن يؤمنون أساسا بوجود الحب يفترضون ان كل حب جنسي. اما الجنس فهو أساسا غريزة ما زال البحث العلمي يحاول ايجاد الدافع الأساسي لها: هل هي حاجة عضوية كالطعام مثلا حينما ينقص يهبط مستوى السكر في الدم فيؤدي الى الشعور بالجوع ثم البحث عن الطعام؟ ام ان الجنس يشبه عملية التبول اذا يشعر الشخص بالحاجة الى التخلص من الآلام الزائدة نتيجة انتفاخ المثانة فتولد عندنا الرغبة بالتبول؟ ام ان الرغبة الجنسية نفسية المصدر أولا وأخيرا؟ ام ان لها مراكز معينة في المخ تحتاج لعمليات دقيقة للتحكم فيها؟

كل البحوث التي اجريت في هذا المجال لم تجد ما يؤكد اي اتجاه يلقي الضوء على سر تولد الطاقة الجنسية كما انه لا تحدث اضرار عضوية معينة نتيجة الحرمان من الجنس فترة طويلة فالأنسجة لا تضمر، وكل ما يحدث هو ان الانشغال النفسي بالجنس يقل بعد العملية فيشعر الشخص بالراحة بعد ذلك لتعود الدورة من جديد وهكذا.

والحب يأخذ أشكالا عديدة وله درجات متفاوتة وقد يكون الجنس غالبا في بعض موضوعات وقد يكون غير ذي موضوع في بعضها الآخر .

اختلافات كثيرة:

والحب يعطي الحياة الزوجية دفئا وحرارة واحتراما وصداقة بين الزوجين مما يجعل التقارب في كثير من العادات والأخذ والعطاء سهلا وميسورا. اذ لابد من

التضحية احيانا في سبيل من نحب ولا يتأتى هذا الا اذا كان هناك غلاف عام من العاطفة. والعملية الجنسية ليست مجرد عملية جنسية حيوانية ولكنها تبدأ بمقدمات من الملاحظة والمداعبة تجعل التهيئة الجنسية متقاربة للطرفين، وتزيل كثيرا من الحوائل وأسباب التشتت، وهذا سهل بطبيعة الحال طالما كان الحب موجودا. والجنس رغم انه أساسا من العمليات الضرورية، غير انه في الانسان يأخذ صورا وأشكالا متغيرة حسب الثقافة الجنسية وسمات الشخصية التي تختلف من شخص لآخر.

وهنا أحب ان اوضح ان الجنس في الحيوان يورث مائة بالمائة على هيئة ثابتة دون تغير في المثيرات وطريقة الإتصال الجنسي، بحيث تكون العملية دائما ثابتة في بني الجنس الواحد ولكن في الانسان بما انه يحمل اكبر قشرة مخية في الحيوانات والمخلوقات فالخبرات والتعلم تدخل كثيرا من الاضافات والتغيرات التي تؤدي بدورها الى اختلاف في المثيرات والمنبهات بحيث ان لكل شخص تفاصيل سلوكه الخاص في هذه الناحية. هذا الى جانب الإختلاف النوعي في المثيرات والإستجابات للنشاط الجنسي بين كل من الرجل والمرأة، وهذه نقطة لا يتنبهه لها الكثيرون. فالرجل عادة ينشط جنسيا من رؤية المناظر الجنسية بينما تتأثر المرأة اكثر من المناظر العاطفية وكلمات الحب.

مشاكل جنسية:

ولكي تحدث الألفة الجنسية بين الزوجين لابد من التوافق وهذا يحتاج احيانا الى وقت يطول او يقصر بالنسبة لأي زوجين. واذا وجد الحب كان هذا التوافق اسهل لان التقارب يحتاج الى التضحية حيث يكون الأخذ متبادلا من الناحيتين، اما اذا حدثت مشاكل جنسية فأحيانا يكون سببها عدم التقارب العاطفي الذي لا أقول انه كراهية. ولكن ربما لانعدام وجود الدافع من أحد الطرفين او كلاهما للتوافق من نواح كثيرة ومنها الناحية الجنسية كجزء من حياتهما معا .

" شيء من الصراحة ..يضيء السعادة الزوجية "

ليست هناك حياة زوجيـة دون مشاكل او خلافات بين الزوجين. ولكن .. تفادي هذه المشـاكل والخلافـات لا بـالغضب ، لكن برحابـة الصـدر والوعـي والفهم وحسن التقدير.

- الغيرة:

وهذه المشاكل " الغيرة " .. وهي من أخطر اعداء الحيـاة الزوجيـة .. ولكن ليس معنى ذلك ان ننفيها تماما .. فـلا مـانع مـن ان تكـون هنـاك مشـاعر للغيرة .. ولكن في حدود معقولة بحيث يكون لها أساس من الواقـع .. " الغيرة الفسيولوجية " او الطبيعية. كذلك من مخاطر الحياة الزوجية وقوع احد الزوجين في حبال " الشك " المستمر في تصرفات شريكه .. فتلجـأ الزوجـة الـى البحـث دائمـا فـي خصوصيـات زوجها .. ومراقبته في حركاته وسكناته .. والإكثـار مـن الأسـئلة الحرجـة .. حتـى تضطره الى الهرب من البيت اذا استطاع .. او الهـرب مـن الحيـاة الزوجيـة كلهـا. كذلك الزوج يشك في زوجته .. فإن حياته وحياتها تنقلب الى جحيم لا يطاق. وربمـا تكون دوافع الشك او الغيرة لا ترجع لاسباب حقيقية .. بل ربما كـانت دوافـع نفسية ترجع اسبابها الى الماضي .. او نتيجة تجارب مؤلمة في الحياة العائلية السابقة .. او كـانت تنتـج عـن بعـض التصرفـات التـي قـد تصـدر عنـه او عنهـا بغير .. "الغـيرة الباثولوجية" او المرضية.

- الصراحة واجبة ..

وللحد من آثار هذه المشاعر المدمرة على الزوج والزوجـة ان يصـارح كـل منهما الآخر بكل التصرفات التي سببتها .. وان يعاون كل منهما الآخـر علـى ازالـة اسبابها لتعود البسمة والثقة بينهما ويعود الأمن والإستقرار الـى حياتهمـا الزوجيـة. وقد يقبل الفتى والفتاة على الحياة الزوجية ومعهما متاعبهما في الحيـاة مـع أسـرتهما السابقة .. ومعهما همومهما وقلقهما واضطراباتهما النفسية .. ظنا منهمـا ان الـزواج سيخلصهما منها .. وهذا ظن خـاطئ .. فعلى كـل منهمـا ان يحـاول التخلـص منهـا تدريجيا بالإرادة والمعاونة حتى يساعدا نفسيهما على تخطي الأزمات الناتجة عنها .

" حتى لا تؤثر وسائل منع الحمل على صحتك وجمالك "

حديثات الزواج : لا يداومن على استعمال الحبوب وفي حالات الاكتئاب والصداع وارتفاع ضغط الدم: يفضل عدم استعمالها. ماهي احتمالات الحمل عند استعمال الزوجة اللولب والأقراص الموضعية والعجلة المطاطة؟ وسائل تصل فاعاليتها الى اكثر من تسعين في المائة ولا تؤثر على الصحة والجمال، ولكنها للأسف غير متوفرة عندنا لماذا.

مطلوب منك وانت تختارين وسيلة منع الحمل المناسبة، ان تفكري في صحتك .. وجمالك .. ومن هنا يجب ان تدققي في الاختيار، لتصلي في النهاية الى غرضك المنشود.. حتى لا تحدث لك مضاعفات او اضرار انت في غنى عنها .. وهذا هو دليلك العلمي في الاختيار نقدمه لك ليكون لك في النهاية الصحة والجمال والراحة النفسية.

تقتضي الأمانة العلمية ان نعلن انه حتى يومنا هذا لم يصل الطب الى الوسيلة المثالية امنع الحمل فكل الوسائل المتاحة لها بعض الميزات وبعض العيوب وعند اختيار احدى الوسائل يجب توضيح ذلك للسيدات اللاتي يستعملنها. فضلا عن ان الظروف الاجتماعية لبلد ما تختلف إختلافا كليا عنها في بلد آخر، وعلى سبيل المثال فبالرغم من ان أقراص منع الحمل هي اكثر الوسائل فاعلية الا ان استعمالها كما يحدث حاليا في بلد نام أبعد ما يكون عن التوقع للسلامة منها .. فهذه الأقراص تحتوي على مواد فعالة لها تأثير مباشر على كل جهاز من اجهزة الجسم، وما لم يتم فحص شامل للمرأة قبل استعمالها مع اجراء تحاليل دورية للمواظبات عليها ففي رأيي اننا نجني عليهن.

والوسائل المتاحة لمنع الحمل طبقا لمدى الاقبال عليها وفعاليتها هي كالآتي:

اولا: الأقراص .. ويحدث الحمل مع استعمالها بنسبة حوالي ١٪ .

ثانيا: اللولب ويحدث الحمل مع استعمالها بنسبة حوالي ٢٪ الى ٣٪ .

ثالثا: الأقراص الموضعية .. ويحدث الحمل مع استعمالها بنسبة حوالي ٣٪ .

رابعا: العجلة المطاطية النسائية والغلاف الواقي الذكري .

خامسا: فترة الامان .

والطريقة الأخيرة رغم قلة فعاليتها فإنها تحتاج الى نوعية خاصة بين مستعمليها فهي تتطلب قياس درجة الحرارة يوميا كل صباح، فعند خروج البويضة تنخفض درجة الحرارة بعض كسور الدرجة لترتفع مرة اخرى في اليوم التالي، ولذلك يجب تجنب المعاشرة لمدة ثلاثة أيام منذ خروج البويضة. فضلا عن ان أي ارتفاع في درجة الحرارة نتيجة برد على سبيل المثال يجعل هذه الوسيلة غير عملية على الاطلاق .. وسنورد فيما يلي نبذة مختصرة عن كل وسيلة من هذه الوسائل المستخدمة لمنع الحمل:

* **الأقراص:**

تمنع الحمل بوقف خروج البويضة فضلا عن انها تحدث تغيرا في نوعية السوائل التي يفرزها عنق الرحم وبطانته. كما انها تقلل من فعالية البوقين في نقل البويضة ان خرجت وللأقراص تأثير واضح على كل أجهزة الجسم تقريبا، ولها أعراض جانبية عديدة.

اما المضاعفات الخطيرة فهي لحسن الحظ نادرة الحدوث ويمكن تقسيم تأثيرها على الجسم الى ثلاث مجموعات:
اولا: تأثيرها على الأعضاء التناسلية:

*- المبيض: تحدث تليفا مؤقتا في معظم الاحوال ودائما في النادر من الحالات لذلك لا انصح بدوام استعمالها لحديثي الزواج .

*- الرحم: تؤدي الى زيادة حجم الأورام الليفية مما يتعين عدم استعمال هذه الأقراص في هذه الحالات، كما لها تأثير مباشر على بطانة الرحم، فتؤدي الى انقطاع مؤقت في الطمث او نزيف رحمي بين الدورات.

*- عنق الرحم: تعمل الأقراص على تنشيط غدد عنق الرحم تنشيطا شديدا مع حداث تغيرات ملموسة في خلاياه وحتى يومنا هذا لا يمكن الجزم بامكان حدوث سرطان العنق مع دوام الاستعمال.

*- المهبل: غالبية الباحثين يعتقدون في انها " أي الأقراص " تزيد من الالتهابات الفطرية.

*- الثدي: تحدث بعض آلام في الثدي كما انها تقلل من افراز اللبن وتغير من نوعيته فهي تقلل نسبة البروتينات والدهنيات في اللبن، فضلا عن تواجدها فيه مهما كانت الأقراص المستعملة مما يحتم عدم اثناء الرضاعة. وفي النادر من الحالات يزيد افراز اللبن. اما علاقة الأقراص بسرطان الثدي، فليست دراسة قاطعة تثبت او تنفي زيادة حدوثه. ولا ينصح باستعمال الأقراص لمدة طويلة لمن يعانين من قلة او انقطاع الطمث.

ثانيـ. تغيرات في التمثيل الكيميائي:

أمكن حصر حوالي خمسين تغيرا في هذا المضمار .. فإن للأقراص تأثيرا مباشرا على انسجة الكبد لا يصل في معظم الأحوال الى حد الضرر، ونظرا الى انها تحدث تغيرا مؤكدا في تمثيل البروتينات فهي بالتالي تؤثر تأثيرا واضحا على نتيجة التحاليل الطبية وخاصة تحاليل الغدة الدرقية، وان كان لا يوجد ما يثبت تأثيرها المباشر على هذه الغدة .. كما انها تحدث تغيرات على بلازما الدم ينجم عنه صداع وارتفاع ضغط الدم وبعض التغيرات النفسية. وليس هناك ادنى شك في انها تزيد زيادة طفيفة من نسبة انسداد الأوردة نتيجة التأثير المباشر على العوامل التي تساعد على تجلط الدم. وأحب ان ألفت النظر الى ان انسداد الوريد قد يحدث حتى مع عدم وجود دوالي بالساقين.

يعتبر الإستعداد الوراثي لإرتفاع ضغط الدم من موانع استعمالها.. ففي هؤلاء الأفراد يرتفع ضغط الدم ولكن لحسن الحظ فهو ارتفاع مؤقت يزول بوقوف استعمالها. كما انها تؤثر على تمثيل سكر الدم " الجلوكوز " ويجب تجنبها في حالة وجود السكر. كما يجب إجراء منحنى السكر في الدم قبل استعمالها في الحالات الآتية:

- اصابة الأب او الأم بالسكر .
- في حالة ولادة طفل يزيد وزنه عن ٥ كغم .
- وفاة الجنين داخل الرحم دون سبب ظاهر .
- والسمنة المفرطة .

وفي بعض الحالات يزيد كوليسترول الدم، وحتى الان لم يثبت ان لها تأثيرا في احداث تصلب الشرايين او جلطة القلب. وفي بعض الحالات يزيد الوزن زيادة فعلية بالاضافة الى احتجاز الماء بالجسم .. لذلك يجب وقف استعمالها ان زاد الوزن على حوالي خمسة كيلو جرامات سنويا.

ونتيجة لنقص مادة السيروتونين وفيتامين (B6) تصاب بعض السيدات بالإكتئاب واضطراب النوم، واحيانا يحدث تغير في السلوك نتيجة نقص الدورة الدموية وقد يستمر الغثيان او القيء لفترات طويلة وقد يحدث الصداع وخاصة الصداع النصفي في بعض الحالات .. والملاحظ ان الصداع النصفي الذي يصيب النساء قبل الدورة يكثر حدوثه اثناء الأسبوع الذي تتوقف فيه السيدة عن أخذ الأقراص.

* الجلد: تحدث الأقراص ما يشبه كلف الحمل وخاصة بالأماكن المعرضة للشمس، وفي بعض الحالات يزيد حب الشباب وفي حالات اخرى تقل حدته.

* الجهاز الهضمي: لا ينصح بها في حالات قرح القولون.

* العين: تختلف الآراء بالنسبة لتأثير الأقراص عليها.

وبالرغم مما ذكر من المضاعفات فلقد اثبتت الإحصائيات ان أخطار عمليات الأجهاض اكثر من أخطار استعمال الأقراص، ولقد استقر الرأي في الهيئة الطبية المسؤولة بأمريكا على ان الأقراص يمكن استعمالها بأمان فقط اذا وضعنا في الاعتبار ان هناك حالات يتحتم عدم استعمالها للأقراص وحالات اخرى يفضل عدم استعمال الأقراص فيها .. أما التي تحتم عدم استعمال الأقراص فهي:

- في حالات سرطان الثدي والرحم .
- في حالات أمراض الكبد النشطة .
- وفي حالات احتمالات وجود الحمل .
- وفي زيادة دهنيات الدم .
- ووجود مرض السكر حتى اثناء حمل سابق .
- الانسداد الوريدي او الشرياني .

اما الحالات التي يفضل او يستحسن عدم استعمال الأقراص فيها فهي:

- في حالات الإكتئابات النفسية .
- وفي حالات الصداع او الصداع النصفي " الشقيقة "
- وحالات ارتفاع ضغط الدم .
- وحالة الصرع .
- وفي حالات انقطاع الحيض او قلته .

ويلزم فحص شامل قبل استعمالها، ثم بعد ثلاثة أشهر ثم مرة كل سنة، كما لا ينصح باستعمالها بعد سن اليأس.

* اللولب:

بالرغم من ان الحمل يحدث مع استعمالها بنسبة ٢٪ الا ان لها مميزات عديدة فتأثيرها لا يتعدى الجهاز التناسلي، فضلا عن انها لا تحتاج لفحوص مكثفة بعد تركيبها وهي تناسب البلاد النامية اكثر من الأقراص .

- عيوبها:

أمكن حدوث بعض التقلصات الرحمية وزيادة في كمية الدم وفي بعض الحالات يحدث طرد للولب. وفي حالة من بين (٢٥٠٠) حالة أمكن حدوث ثقب الرحم اثناء تركيبه .. كما يجب تجنب وضعها في حالة وجود أورام او حتى التهابات اللولب. وللولب النحاسي ميزات طفيفة بالمقارنة مع اللولب البلاستيكي المستعمل حاليا في كثير من دولنا العربية .. وهذه الميزات لا توازي فرق السعر الذي يباع به حاليا والذي لا يقدر عليه غالبية الناس .

* الأقراص الفوارة الموضعية:

يوجد منها انواع حديثة وللأسف فهي غير متوفرة في كثير من الدول النامية مثل مصر وغيرها من البلدان .. رغم ان فعاليتها تصل الى ٩٧٪ ولا ضرر اطلاقا من استعمالها.

* الكريم الموضعي والعجلة المطاطة:

رغم ان فاعلية كل منهما تصل أيضا الى ٩٧٪ الا انهما غير متوفرين في الصيدليات ويوجدان على فترات متقطعة في وحدات تنظيم الأسرة .

وعلى العموم في حالة اختيار وسيلة لمنع الحمل يجب التوضيح الكامل لمستعمليها بمضار وفائدة كل وسيلة آخذين في الإعتبار رغبتهم الشخصية في اختيار الوسيلة طالما لا تتعارض مع حالتها الصحية فالعبرة بدوام الاستعمال اما فرض وسيلة او اكثر فلا يتوقع له أي نجاح .

obeikandl.com

" حتى نطمئن على كفائتنا الجنسية قبل الزواج "

البرود الجنسي يعني ان المرأة تأخذ القليل من اللذة الجنسية .. وفي الواقع فهي معدومة الإحساسات الجنسية، ومن ناحية فسيولوجية فإن هذه المرأة لا يحدث لها احتقان في الأغشية المخاطية (اي زيادة في كمية الدم) في الأعضاء التناسلية اذا ما حدث لقاء جنسي، وبالتالي فإن المهبل يبقى جافا او قريبا من ذلك. وبعض النساء اللاتي يشكين من البرود الجنسي يتحملن اللقاء الجنسي حتى يحافظن على زواجهن، والبعض الآخر لا يطقن الإتصال الجنسي، بل وقد يعملن على عدم حدوثه. وهناك مجموعة ثالثة من المرضى، وهذه المجموعة بالرغم من انها لا تثار جنسيا الا انها تستمتع من اللمسات والتقارب الجسدي الذي يحدث في عملية الجماع.

ومن الاشياء النادرة الحدوث هي وجود امرأة ليس لها مشاعر او أحاسيس جنسية، ولكن هذه المرأة قادرة على الوصول الى قمة اللذة اذا ما تم اللقاء الجنسي. وبعض النساء اللاتي يشكين من البرود الجنسي لا يرفضن العملية الجنسية بل قد يستخدمن حركات أجسامهن حتى يصل الأزواج الى قمة اللذة وبسرعة، وبهذه الطريقة يتم الزواج. والبعض الآخر يجدن من هذه العملية الجنسية التي ليس فيها استمتاع لهن نوع من الإحباط، وبذلك يعملن على عدم حدوثها .. وذلك باللجوء الى بعض الحيل بدلا من القول بصراحة أنهن لا يردن هذا اللقاء .. ومن هذه الحيل الإدعاء بأنهن مريضات او متعبات، او العمل على اثارة مشاجرة قبل الذهاب الى السرير. وانفعالات الرجال تجاه هذه المواقف متغيرة. فأما ان الرجل يرضى بهذا الموقف بل وقد يعتبره شيئا حسنا وفي صالحه، او ان الرجل يعتبر امرأته لا تثار جنسيا وذلك لوجود عيبا فيه وانها ترفضه، ونتيجة لذلك فإن الرجل يضغط على امرأته حتى تثار جنسيا، والنتيجة هي مزيد من البرود.

والبرود في المرأة يقابله عدم الإنتصاب في الرجل ولكنه يختلف عنه، ففي كثير من المجتمعات فإن الرجل مطالب بأن يقوم بالعمليةالجنسية وحده اما دور المرأة فهو ثانوي .. حتى انه في كثير من المجتمعات فإن المرأة يجب الا تثار جنسيا. وهناك شريحة من المجتمع الأمريكي تعتبر ان وظيفة المرأة هي اعطاء اللذة للرجل وحمل الأطفال. ونتيجة لذلك فإن كثير من الأطباء يقول للمرأة الباردة انها طبيعية ويجب ان تبقى كذلك وهذا هو ايضا رأي رجال الدين وهذه المجتمعات .

وكثيرا من السيدات اللاتي يبدو أنهن في تمام الصحة النفسية والجسدية والمتزوجات منذ زمن بعيد .. كثيرات منهن لم يجرين اللذة الجنسية ولم تثرن جنسيا ولو لمرة واحدة. وعندما تثار المرأة فإنه يحدث كثير من الاشياء منها ان كمية الدم الذاهبة الى الأعضاء التناسلية تزداد، ونتيجة لذلك فإن حجم الشفرين يكبران وكذلك الأنسجة المحيطة بالمهبل، كذلك يصبح حجم المهبل اكبر، ويرتفع الرحم الى الأعلى. وهذه التغيرات الفسيولوجية تقع تحت تأثير الجهاز العصبي اللاإرادي، وهذا الجهاز يتحكم ايضا في عمليات كثيرة منها الهضم والتنفس .. الخ. وكما يحدث اضطراب في الهضم اذا كان الانسان مضطربا او خائفا، كذلك يحدث اضطراب في الإنفعالات الجنسية اذا كانت المرأة خائفة او مضطربة، بمعنى ان المرأة قد تصاب بالبرود الجنسي اذا كانت خائفة من انها لن تصل الى قمة اللذة، او انها غير قادرة على توصيل مشاعرها الجنسية الى زوجها خائفة من عدم استطاعتها مواصلة العملية الجنسية.

وفي هذه الحالات يجب على الطبيب المعالج ان يعمل على خلق حالة توافق بين الرجل وامرأته باعتبارها علاقة اعمق من الجنس وحده، وبذلك تحرر المرأة من الخوف من الإتصال الجنسي، واذا ما تحررت من هذا الخوف فإنها تستطيع ان تتجاوب مع الأحاسيس الجنسية. بمعنى ان الرجل يتوقف عن مزاولة العملية الجنسية بالطريقة المعروفة ويستبدل بها طريقة اخرى كأن يستلقي عاريا وتبدأ امرأته بلمس كل جزء من جسمه وبذلك تتخلص المرأة مما قد تتخيله من انها ترتكب معصية اذا لمست زوجها وحتى تتعود الزوجة على الاستمتاع بلمسات زوجها وتركز عليها. وقد يكون لهذا التمرين تأثير عظيم فالمرأة وقد أصبحت غير ملزمة بالوصول الى قمة اللذة تصبح قادرة على ان تستمتع بلمسات زوجها، والمرأة وقد أصبحت مطمئنة الى انها غير مطالبة بأي اثارة جنسية .. عندئذ تستطيع ان تنفعل مع الإثارات الجنسية .

" أدوية الجنس .. وهم خداع "

لأدوية الجنس سوق رائجة في كل انحاء العالم، وهي .. للأسف .. اكثر انتشارا في البلاد الشرقية، اذ تلقى اقبالا لا مثيل له .. وليس هنا مجال تفسير هذه الظاهرة، وانما نحن بسبيل بيان الحقيقة والخطأ في هذه الأدوية، انها تقريبا تنقسم الى قسمين:

الأول: يتكون من هرمونات الذكورة وهرمون الغدة النخامية، وهي مبنية على أساس علمي سليم لعلاج حالات العقم والقصور الجنسي.
الثاني: يحتوي على أدوية مثيرة للغرائز ومنبه للجنس، وقد اضيف اليها أخيرا غذاء ملكات النحل بقصد تجديد خلايا الجسم عامة، والخلايا التناسلية خاصة.

والواقع ان الاقبال على هذه الأدوية بقسميها يزداد بعد سن الخامسة والأربعين .. ومن الجنسين معا .. وقد وصلت المنافسة بين الشركات في مجالها درجة كبيرة، حتى انها تحشد فيها اكبر عدد من العناصر المنبهة للغرائز بالاضافة الى الهرمونات والفيتامينات والخلاصات المقوية وغذاء ملكات النحل. وتعززها بدعاية ضخمة ترمز الى مفعولها القوي .. الساحر .. العجيب. والحقيقة ان أغلب هذه الأدوية لا يفيد في شيء اطلاقا .. انها مجرد اوهام .. وبحث عن السراب. ومن هنا فإنني انادي بالإنصراف عنها، اختصارا للجهود المالية والجسمية التي تضيع في سبيلها .. والاكتفاء بما هو أجدى وأهم وهو كثير جدا. ومثال ذلك:

* يجب الاعتدال وعدم الإسراف في هذه الناحية .. ناحية الممارسة .
* ممارسة اسهل نوع من الرياضة بقدر الامكان مثل المشي مثلا .
* اللجوء الى الأخصائي عند الشعور بأي ضعف، فهو قادر على تشخيص الحالة، ووصف العلاج المناسب لها .
* عدم استخدام اي وصفات او عقاقير وأدوية منشطة للجنس من غير استشارة أصحاب العلم والدراية بها .. فربما يكون لها تأثيرا سلبيا على الناحية الجنسية بدلا من ان يقويها .. وهذا كثير الحدوث .
* وأخيرا فإنني مع القول بأن صفاء البال وانشراح النفس .. من أهم العوامل في تقوية هذه الرغبة .

" التجربة الجنسية الأولى .. تحدد مستقبل الزوجين "

ان التجربة الجنسية الأولى تبدأ مع الطفل، اذا انه يزاول الجنس منذ سن صغيرة قد تصل الى ما دون الخامسة. واذا تغاضينا عن جميع نظريات التطور الجنسي عند الطفل التي تغزو اي تصرف له على ان وراءه شيئا من الجنس كالرضاعة ومص ابهام اليد واللعب في ارنبة الأذن فإن الصغار يكونون عادة مولعين بأعضائهم التناسلية ويتلذذون من اللعب بها او اظهارها للغير، او مداعبة أعضاء الآخرين ومحاولة استكشاف. وقد تكون هذه الاعمال جنسية او من داعي الفضول، ولكن سرعان ما يتعلم الطفل ان لهذه الأعضاء صلة بالناحية الاجتماعية.

نلاحظ كذلك انه حتى قبل سن البلوغ فإن الإنتصاب واللذة عند الأطفال سهل بلوغها، ونجد ان الإنتصاب يحدث بمجرد الولادة وهو كثير المشاهدة مع اي لمس للأعضاء التناسلية او مع التبول او مع اي تغيير عاطفي للطفل كالبكاء او الضحك.

التجربة الحقيقية:

اما التجربة الحقيقية فهي التي يشعر بها الشاب عند سن البلوغ من العبث بأعضائه التناسلية التي قد تكون نتيجة لولع الشاب حتى قبل سن البلوغ بأعضائه التناسلية هذه. ويؤدي به ذلك الى الإنتصاب والقذف والشعور باللذة الجنسية او قد يكون ذلك عن طريق الاحتلام الليلي وهناك توافق بين المصدر الأول للذة الجنسية والسن التي يبلغ فيها المراهق الحلم فالشاب الذي يبلغ به الحلم مبكرا من ١١-١٢ سنة تكون العادة السرية هي الطريق الأول للإمناء، وذلك في حوالي ٧١،٦٪ من الشبان .. ولكن الشبان الذين يبلغون متأخرا فإن العادة السرية تكون الطريق الأول للإمناء في ٥٢٪ منهم فقط . ويكون الاحتلام الليلي في ٧٣٪ منهم . وذلك لان الذين يبلغون مبكرا يبحثون دائما عن مخرج للجنس، ولكن الذين يبلغون متأخرا فإن التطور الطبيعي والتفاعل يأتيان من المخرج الجنسي الأول.

ويزاول الشباب العادة السرية بالمداعبة باليد او قد يستعمل وسائل أخرى للضغط على العضو التناسلي كالوسادة، اما الشابات فقد يستعملن اليد او يداعبن وسائل اخرى قد تصل الى استعمال قضيب صناعي او اشياء اخرى صلبة .

وهناك خطورة من استعمال هذه الوسائل على الأعضاء الحساسة الرقيقة من جروح وقطوع او التهابات. وليس هناك اي ضرر من مزاولة العادة السرية في حدود المعقول، اذ انها قد تكون الوسيلة الطبيعية للتخلص من الإحتقان والضغط الجنسي. ولكنها كأي عملية جنسية اذا تمادينا فيها بكثرة فإنها تسبب احتقانا بالبروستاتا والحويصلة المنوية، وزيادة في حساسية مجرى البول الخلفي. وهذا بدوره يجعل الشاب يشعر بالتهيج الجنسي المستمر في بادئ الأمر مما يدعوه للزيادة في مزاولة العادة السرية وقد يؤدي ذلك الى اجهاد شديد في الأعضاء التناسلية والمراكز الحسية للإنتصاب والقذف. وفي ذلك الخطورة الشديدة على عملية الإنتصاب . اما أولئك الذين يعزون اي هبوط في القوة الجنسية نتيجة لمزاولة العادة السرية، فقد يكون ذلك نتيجة لشعور بالألم من مزاولة شيء خاطئ بينهم وبين أنفسهم ويكون هؤلاء الأشخاص مهزوزين نفسيا ويزيد هذا من تعبهم، ولكن ليس لمزاولة العادة السرية بالطريق المعتدل اي أثر من هذا الذي يفكرون فيه.

- المداعبة!.

أما التجربة الجنسية التالية للشاب والفتاة فهي المداعبة .. والمداعبة هي غير التقبيل والاحتضان، ورغم ان كثيرا من الشبان والشابات يشعرون باللذة الجنسية بمزاولتها فهي ليست بالضرورة منبهات جنسية، مع عدم انكارنا بأنها فعالة في بعض الأحيان. ولكنها تختلف اختلافا كاملا عن المداعبات الجنسية الاخرى التي قد تخرج عن قدرات تحكم المشاركين فيها وقد تؤدي بعد ذلك الى اتصال جنسي كامل نتيجة ما تجلبه عن ذوبان في الجنس والشعور اللاإرادي وضرورة الوصول الى منتهى النشوة، وعلى ذلك فأهم أخطار هذه العملية هي فقدان الشابة لعذريتها زيادة عن اصابتها عموما بالتهابات مختلفة في الأعضاء التناسلية نتيجة الاحتكاك الشديد، كما ان هذه الوسيلة قد تنقل العدوى للإنسان، ولا ننسى انها قد تسبب حملا في بعض الاحيان. اما الشاب فإن هذه المداعبات قد تسبب له ضغطا مؤذيا على الأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية، ونتيجة لهذا الإحتقان بالأعضاء التناسلية يشعر بألم شديد وافرازات قد تكون مخاطية او حتى صديدية تشبة الى حد كبير الالتهاب السيلاني.

ومن الناحية النفسية فإن هذه المداعبات الجنسية مهما بلغت من وصولها الى منتهاها من اللذة الجنسية فهي غير حقيقية. وغير مكتملة .. ولا تعني الاشباع

الجنسي الكامل مثل الطريقة المعتادة، وهذا يؤدي الى كثير من التوتر العصبي والكبت وهناك خطر حقيقي من ان يستمد المزاول لهذه العملية لذته الجنسية بهذه الطريقة غير المتكاملة جنسيا، مستعصيا بها عن الجماع العادي. ونحن لا نتكلم هنا عن المداعبات البسيطة التي تسبق العملية العادية ولكننا نعني بهذا كله الإدمان على هذه الطريقة الجنسية اذ ان اي شيء في الإتصال الجنسي لا يعتبر شذوذا جنسيا اذا زاولناه بطريقة بسيطة وخفيفة ومقدمة لاكتمال العملية، ولكننا نعتبر ان الشخص شاذ جنسيا اذا كان لا يحصل على اللذة الجنسية الا عن طريق عمل شاذ.

- خيبة الأمل:

ولا ننسى ان هناك وسيلة اخرى في السن المبكرة من أجل الحصول على اللذة الجنسية وهي طريقة الكلام عن الجنس او مشاهدة الأفلام الجنسية اذ ان كثيرا من الشبان قد يتعلمون الحصول على اللذة الجنسية اذا تكلموا عن الجنس او اذا سمعوا حديثا عن الأعضاء الجنسية او اذا قرأوا كتابا او مجلات جنسية .. وهؤلاء يكونون مرضى نفسيا، ولا يتكلمون الا بألفاظ جنسية بذيئة، وقد تشملهم عقدة أوديب ثم تأتي في آخر المطاف الى الإتصال الجنسي المتكامل بواسطة الشبان ونلاحظ حاليا ان النشاط الجنسي في السن المبكرة في ازدياد مستمر وهذه حقيقة لا يمكن انكارها. والإتصال الجنسي ليس شيئا بسيطا يتمثل في اشباع الرغبة او الانبساط .. ويتبعه نسيان كل شيء دون ان يفكر الشاب والشابة بعد ذلك في شيء. فالجهل بموانع الحمل .. والجهل بالطرق المثلى لإشباع الرغبة الجنسية وكذلك الجهل بالتأثير النفساني للإتصال الجنسي المبكر، تكون كلها مخاطر جمة. الحمل قبل الزواج شيء خطير في جميع المجتمعات.

ومن الناحية النفسية فإن محاولة الجنس الأولى دون العلم بالقواعد الجنسية قد تسبب في كثير من الاحيان خيبة أمل في الجنس عموما .. ولكن اكثر من ذلك عند الزواج فإن الرجل اذا تزوج بمن لها سابق خبرة قبل الزواج فإنه يعتقد في قرارة نفسه مقارنة دائما بينه وبين من سبقه اليها. وقد تفكر الزوجة نفس هذا التفكير .. ومما يزيد الأمر صعوبة ان ذلك الشخص السابق كان اكثر حنكة ودراية بوسائل الإثارة الجنسية .

ومن الملاحظ ان مزاولة الجنس قبل الزواج هي اكثر بكثير في الرجل منها في المرأة .. ومضارها في ان الجنس يفقد أهميته الخاصة ولا تصبح المعاشرة

الزوجية ذات طعم او أهمية خاصة. ومع ان العروس في ليلة زفافها تفترض ان زوجها لدية من الخبرة الجنسية اكثر مما عندها ليأخذ بيدها في هذه الليلة ويكون هو الجانب النشيط ومع ان علم الزوج بالثقافة الجنسية وخبرته بها قد تتخطى به كثيرا من العقبات في ليلة الزفاف. الا ان خبرته هذه قد تكون سببا في عدم شعوره بالإشتياق اللازم للجنس والجماع في ليلة العمر. ولا ننسى ان الشاب يحب دائما ان يكون هو الفارس الأول لفتاته ويحترم ويقدر شعوره اي فتاة لا تمنحه نفسها محتفظة بها لزوجها.

وعلى العموم .. فإننا نجد في مجتمعات الشبان ان القبلات البسيطة تبدأ ما بين الثالثة عشرة والخامسة عشرة .. وهذه العادة تكون قبلات سطحية، فالقبلات العميقة تبدأ في حوالي سن السابعة عشرة وتكون في العادة مصحوبة بالعبث في بعض الأعضاء الجنسية الاخرى كالثدي مثلا وكل هذا يتعلمه الفتى او الفتاة في نفس الوقت. اما ما بعد ذلك من مداعبات جنسية فإن الفتى يكون ايجابيا فيها اما الفتاة فتكون في العادة السلبية، وفي العادة فأي اتصال بالنسبة للفتاة يكون سببه رجلا اكبر منها، وقد تكون مرغمة عليه . ولكن لا يبدو عليها اثر مقاومة ملحوظة. اما الشاب فإن اقرانه غالبا هم الذين يساعدونه على البدء في مزاولة العملية الجنسية .. ولكننا لا ننكر ان بعض كبار السن من النساء قد يحاولن مزاولة الجنس مع أطفال صغار دون سن البلوغ .. وخصوصا الشغالات والخدم في المنازل وقد حدثت حالات " سيلان " في أطفال في سن السابعة والثامنة نتيجة لاغتصابهم بواسطة من هن اكبر منهن سنا. وغالبا فإن الفتاة تزاول النشاط الجنسي بدافع الحب، ولكن الفتى يزاوله بدافع الغريزة الجنسية او بدواعي فضولية.

- الخوف والعنة ؟!

وفي التجربة الأولى فإن غالبية الشباب لا يتمتعون بمزاولة الجنس لأول مرة. والخجل والخوف هما التفاعل الأول للفتاة، وخيبة الأمل هي التفاعل الأول للفتى. وفي العادة فإن الفتى يصل الى لذته ولكن القذف يكون سريعا في هذه الحالة، وقد يحدث قبل بدء العملية الجنسية ولكن هذا لا يعني ان الشاب غير عادي. واذا ذهب عنه الخوف والقلق وعادت اليه ثقته بنفسه فإن حالة القذف تكون بعد ذلك طبيعية. اما الفتاة فإنها لا تشعر بأي لذة جنسية في التجربة الأولى ولا تصل اليها الا في حالات ضئيلة ثم تتعلم الجنس بعد ذلك بمعاودة التجربة واستمرار المعاشرة.

وفي النهاية فإننا لا ننسى ليلة الزفاف كتجربة اولى حقيقية في عمر الشاب وننصحة بألا يكون الإتصال الجنسي هو الهدف الأساسي للزواج .. ولكن يجب ان يكون شعورا بالإتحاد بين اثنين .

وعلى ذلك فإنه اذا كان الشعور بالحب هو الغالب فسيكون هناك شعور بالأمان والإطمئنان الى ان العملية الجنسية ستكون سهلة وبناءة وألا يكون هناك اي خوف في ليلة الزفاف. اذ ان اي خوف من منطقة الأعضاء التناسلية وخصوصا من هؤلاء الذين ليس لديهم ثقافة جنسية كاملة او اللذين يربون جنسيا بطريقة خاطئة قد تصور لهم ان منطقة الأعضاء التناسلية غير نظيفة ومؤلمة. وقد يكون هناك عند البعض شعور بأنه مصاب بالعنة او بارد جنسيا، او قد لا يكون على مستوى الامتاع للجنس الآخر او ان المشارك له ستكون متطلباته اكثر من قوته الجنسية، وهذا شعور يؤدي به الى الإحساس بالنقص او الهروب من العملية الجنسية. ولأنها تكون مختزنة اختزانا عميقا في العقل الباطن فإن الخوف في هذه الحالة يكون مسيطرا ومتسلطا ويؤدي به غالبا الى العنة.

وعلى العموم فإن بدء الحياة الجنسية مع عروس صغيرة ليس أمرا سهلا فإنه يحتاج الى الروية والهدوء والثقة بالنفس وعدم النظر الى الإتصال الجنسي على انه شيء غير طبيعي وعادة فإن الفتى يلقى مقاومة لداعي الخوف واخرى بدنية في غشاء البكارة. اما المقاومة النفسية، فإن الفتاة تكون معرضة لها مهما بلغ حبها الشديد لعريسها، ومهما بلغت معلوماتها النظرية عن أمور الزواج. وهذا لا يقارن بمحاولة المرأة المجربة التهرب من عريسها لتزيدة ولعا وشوقا اليها وزيادة في وقت متعتها الخاصة فإن الفتيات المحدثات يظهرن أعراضا مختلفة تماما، فهروبهن يكشف معركة عميقة بين الرغبة في الاستسلام والرغبة في الإتحاد مع من تحب كل منهن، وايضا بين الخجل والخوف الطبيعيين. وهذا يخفي مقاومة لا تدركها الفتاة، فإن ازالة " العذرية " معناه الانتقال من حال الى حال وبدء حياة جديدة هي حياة النساء.

وعلى اي حال فإن كان هذا الخوف غير إرادي او غير شعوري او حتى اذا كان شعوريا فهو يجب ادراكه واحترامه ولا يعني ذلك ان يقابل الفتى عروسه بالخضوع او العطف المفرط المنطوي على الضعف والغباء او الشفقة الزائدة التي

في غير موضعها اذ ان كثيرا من الشفقة او الحب او الخوف الزائد على العروسة قد يؤدي به الى العنة. ولكن يجب عليه اظهار رقة في المعاملة ودقة في التقدير .. اذ ان باقي أمور الحياة الزوجية تحدده ليلة الزفاف. ومن ناحية اخرى فإن العريس يجب الا يدخل في معارك دفاعية او حركات اشمئزاز او نفور من عروسه فإذا ظهرت هذه الأعراض فإنها تدل على ان العروس لم تستعد استعدادا نفسيا كاملا، وانه يجب الا يحاول الفتى مطلقا مزاولة الجنس في أول ليلة بطريقة بربرية مع عروسه بل يجب ان يكون هناك استعداد كامل بعد تذليل مقاومتها كما يقول المثل المشهور الا تبدأ زواجك بحالة اغتصاب فإن ذلك لو حدث لانتقم الزواج لنفسه انتقاما يدوم سنوات كثيرة .

obeikandl.com

" العادة السرية غير ضارة .. ولكنها حالة مرضية بعد الزواج "

كلام كثير يقال عن العادة السرية عند الرجل. فما هو الصحيح والخطأ فيه ؟ ماهي أضرار ممارسة العادة ؟ ومتى تكون ممارستها في حدود المعدل الطبيعي ؟ وما هو الحل اذا مارسها الرجل بعد الزواج، ووجد فيها بديلا للمعاشرة الزوجية الطبيعية؟ انها الأسئلة التي تشغل الأذهان عن العادة السرية، وهذه هي الإجابات الدقيقة عنها .. بتركيز شديد.

تعتبر العادة السرية وسيلة لإشباع الرغبة الجنسية قبل الزواج عند الجنسين ويمارسها الغالبية من الذكور، وبعض الإناث في سن المراهقة، ولا تعتبر ممارسة العادة السرية في هذه الحالة نوعا من انواع الشذوذ الجنسي حينما يكون الإتصال الجنسي غير ممكن او غير مسموح به.

غير طبيعي ..

وتعتبر مزاولة العادة السرية في المعدل المناسب وبدون افراط طريقة لاشباع الغريزة الجنسية ليتخلص الشاب او الفتاة من أعراض الكبت الجنسي، والذي يحدث نتيجة التعرض لعوامل الاثارة الجنسية المختلفة دون اشباع للرغبة مما يؤدي الى الاضطراب النفسي والشعور بالقلق وعدم القدرة على التركيز عند الشاب او الفتاة. ولكن قد يلجأ الأزواج الى ممارسة العادة السرية في الظروف التي لا تسمح بالإتصال الجنسي كما يحدث في حالة مرض الطرف الآخر او السفر او الإنفصال اذا تعرض أحد الزوجين لظروف نفسية لفترة ما، وبذلك تكون ممارسة العادة السرية في مثل هذه الظروف وسيلة لإشباع الرغبة الجنسية، وهي بالطبع أفضل كثيرا من ممارسة الجنس خارج نطاق الزواج. اما اذا استمر الزوج في ممارسة العادة السرية بعد الزواج ولم ينقطع عنها او اذا كانت ممارستها تمثل وسيلة اشباع للرغبة الجنسية دون الإتصال الجنسي في حالة عدم وجود الظروف السابق ذكرها، فالأمر عندئذ غير طبيعي، ويحتاج الى دراسة وتحليل نفسي لمعرفة السبب، ويكون غالبا نتيجة عوامل نفسية تستلزم الإهتمام والمتابعة للوصول الى العلاج الذي قد يستغرق وقتا طويلا في بعض هذه الحالات.

- معدل الممارسة ..

ولا تنتج عن ممارسة العادة السرية اية اضرار صحية كما هو معتقد، ولكن الإفراط في ممارستها يؤدي الى اضطرابات وظيفية في الغدد التناسلية، تؤدي بدورها الى قلق والاضطراب النفسي. ويختلف معدل ممارستها من شخص لآخر ولكن في المتوسط يكون مرة او على اكثر تقدير مرتين أسبوعيا. والملاحظ ان الإفراط في مزاولة العادة السرية يكون نتيجة لعوامل نفسية كمحاولة للتخلص من القلق النفسي. ولكن الإفراط في ذلك يؤدي الى احتقان بالغدد التناسلية مثلما يحدث في البروستاتا وينتج عنه اضطراب وظيفي، وأعراض تتمثل في بعض الآلام، وحرقان اثناء التبول مع كثرة مرات التبول، مما ينتج عنه زيادة في التوتر العصبي والقلق النفسي وفي مثل هذه الحالات ينصح بالإقلال من ممارسة العادة السرية ومحاولة الانشغال في الأنشطة المختلفة خاصة النشاط الرياضي والابتعاد عن عوامل الاثارة الجنسية، وذلك حتى يزول احتقان الأعضاء التناسلية وتختفي أعراضه ..

obeikandl.com

" الفتور الجنسي في الحياة الزوجية "

يمكن تقسيم الفتور الجنسي تبعا لطبيعة الاستجابة او بمعنى آخر درجة الفتور. فنجد ان هناك نساء يدعين أنفسهم غير قادرات على الوصول الى اشباع من اي نوع في المهبل دون اعتبار لأي وسيلة اتبعت لاستثارتهن. ان لديهن ما يسميه علماء النفس " تخدير المهبل " وهو غياب اي إحساس بالمتعة اثناء الجماع . مثل هذه المرأة فقد تظهر عدم اهتمامها بالجنس وحتى انها قد تظهر رغبة في انهاء الجماع بأسرع ما يمكن .. وفي بعض الاحيان قد يحدث ان تنظر الى الجنس بإشمئزاز . ويكون المهبل عادة جافا وقد تظهر في عضلات المهبل كتعبير لا إرادي عن رفض مباشرة الجماع أصلا ومنذ البداية. وهناك نوع آخر من الفتور الجنسي تجد فيه المرأة متعة في العملية الجنسية ولكنها لا تستطيع بلوغ الذروة. وليس من النادر وجود امرأة لديها الفتور الجنسي وقد وضعت في التصنيف في النوع المصاب " بالشبعة " .. هذا النوع من النساء يجدن ان العلاقات الجنسية ممتعة للغاية ويظهر به دلائل سرعة التأثر والاستجابة ولكنهن لا يصلن أبدا الى درجة الاشباع اثناء الجماع.

بينما قد يصلن الى الاشباع من وسائل اخرى مثل ممارسة العادة السرية عن طريق البظر. والإصابة بالشبعة تعني الإشتياق الشديد للعلاقات الجنسية في النساء ذوات الشهوة الجنسية الحادة اللاتي لا يستمتعن بطريقة كافية . وهذا اشتهاء للجنس من أجل الجنس. والمرأة التي تعاني من الشبعة يقال انها تعاني من " الميسالينا المعقدة " وهذا الاسم مشتق من المرأة السيئة السمعة المسماة " ميسالينا " والتي عاشت ايام الأمبراطورية الرومانية .. وقد ثبت انها تعطي نفسها لعدد من الرجال لان شهوتها الجنسية غير مستقرة.

ولقد قال أحد الاطباء انه عالج ذات مرة امرأة صغيرة السن، كانت متزوجة ثم طلقت، واصبحت تشتهي العلاقة الجنسية مع اي رجل. وكانت تعتقد ان ذلك ضعفا وارادت ان تتسلح بقدر كاف من قوة الإرادة. لكي تتحكم في شهوتها فلم تستطع. ولقد كشف تاريخها البكر عن الافراط في ممارسة العادة السرية من خلال مداعبة البظر بأصبعها، فتعودت على عدم القدرة على الوصول الى اشباع خلال الجماع الطبيعي، ولم تمارس اي احساس بالمتعة في المهبل "المهبل المخدر" وهي

بعبثها وشبقها هذا تدل على محاولتها الاهتداء الى الرجل الذي يمكنها من الاشباع اثناء الجماع. وعالج نفس الطبيب امرأة اخرى كانت تعاني من الفتور الجنسي وقد اعتادت ان تغير عشاقها لأنها كانت تعتقد انهم هم وليست هي المسؤولة عن الفتور الجنسي. وكانت تعيد على كل واحد منهم بعد الجماع "انت لا تستطيع اشباعي مثل الآخرين".

وهنالك ايضا نوع من الفتور الجنسي شائع لدى النساء اللاتي يستثرن جنسيا بواسطة مقدمات الجماع التحضيرية ويبدين ابتلالا جنسيا عقب الاستشارة ولكنهن يفترن بسرعة بمجرد بدء الجماع. وهذا النوع يقابل نوعا من العجز الجنسي عند الذكور يتميز بأن الرجل لديه انتصاب جيد ولكنه يفقده بمجرد ان يدخل عضوه التناسلي الى المهبل .. نفسيا وعاطفيا هؤلاء النساء يكن زوجات عذراوات قد حملن معهن الحالة والوسائل التي كن يشبعن بها شهوتهن قبل زواجهن مثل التقبيل والعناق والعادة السرية الى داخل العلاقة الزوجية ويرفضن مباشرة الجماع، وقد فشلن في ان يفهمن ان هذه الوسيلة في ممارسة الجنس يجب ان يتخلين عنها بمجرد دخولهن في العلاقة الزوجية.

obeikandl.com

" التهاب البروستاتا .. تخلص منها قبل الزواج "

التهاب البروستاتا الحاد، شائع من سن العشرين حتى الأربعين، وقد تهاجم عدة ميكروبات البروستاتا من مصادر عدة، منها:

- التهاب اللوزتين .
- الدمامل .
- التهاب القولون .
- عدوى الأمراض التناسلية.

وتسلك هذه الميكروبات طريق الدم او مجرى البول الخلفي. وهنا يشعر المريض بالأعراض التالية:

- إرتفاع في درجة الحرارة .
- وجود رعشة بالجسم .
- وآلام بالجسم عامة. خصوصا الظهر .
- ويشكو من آلام من ألم بالعجان خصوصا عند التبرز .
- وإزدياد ملحوظ في عدد مرات التبول .

وبفحص المريض شرجيا، يكتشف الطبيب ان الضغط على البروستاتا يؤلم المريض وان البروستاتا متضخمة قليلا .. كما قد يجد ان الحويصلات المنوية مصابة ايضا. وعند السؤال للمريض للتبول في كأس فقد يجد خيوطا رفيعة في التبول. والعلاج يتطلب عمل:

- زراعة لعينة من البول او من السائل المفرز من غدة البروستاتا .. لمعرفة نوع البكتيريا المسببة للإلتهاب في هذه الغدة .
- إجراء فحص حساسية للبكتيريا .. وذلك لمعرفة نوع المضاد الحيوي الذي يؤثر في البكتيريا وتتجسس منه، ومن ذلك نعرف نوع المضاد الحيوي المناسب للقضاء على هذه البكتيريا فيوصف للمريض لكي يتم شفاؤه بأسرع وقت .
- كذلك فإن الراحة الجسمانية لمدة أسبوعين والراحة الجنسية بعدم ممارسة الجنس في مرحلة الالتهاب مع الامتناع إطلاقا عن المشروبات الروحية لمدة ستة أسابيع على الأقل .

obeikandi.com

التهاب البروستاتا المزمن: وهو ينجم عن العلاج غير الكافي او غير السليم لإلتهاب البروستاتا الحاد .. وبالتالي فإن نفس الميكروب المسببه للإلتهاب الحاد نجدها في الالتهاب المزمن بالاضافة الى "التريكوموناس" الذي ينتقل من جنس الى جنس آخر ويعتبر الرجل هو الناقل لطفيل التريكوموناس. وقد يشكو المريض من أعراض التهاب مزمن بمجرى البول الخلفي .. او التهاب البربخ .. او ألم في المستقيم .. او الظهر والساقين. وقد يشكو المريض من أعراض تبدو وكأنها لا تمت للمريض بصلة كالتهاب المفاصل او القزحية، او الملتحمة. هؤلاء المرضى يترددون على الطبيب ايضا لأسباب جنسية كالقذف المبكر .. او العنة ..

ويمكن التأكد من التشخيص بالنظر الى بول المريض في ثلاث كئوس ووجود خيوط رفيعة في الكأس الأول تظهر بوضوح. وفحص المريض شرجيا يظهر البروستاتا متضخمة او منكمشة .. او لينة او صلبة .. وترجع الى خبرة الطبيب. وأخذ عينات من عصير البروستاتا او افرازاتها وذلك لفحصها وعمل مزرعة وحساسية يكشف عن الكثير، كذلك الكشف بالمنظار على مجرى البول الخلفي يظهر احتقانا وصديدا خارجا من قنوات البروستاتا.

العلاج:

والعلاج يتمثل في المضاد الحيوي المناسب .. كذلك اخذ المضاد الحيوي من قبل المريض حسب إرشادات الطبيب المعالج لكي يتم العلاج والشفاء بأسرع وقت وأضمن حال. يضاف الى ذلك جلسات التدليك للبروستاتا وتوسيع مجرى البول الخلفي، فإن ذلك من أهم وسائل العلاج .

openkandil.com