



الحياة الزوجية السعيدة والثقافة الجنسية

د. طرفه عبد الله المعمر
استشارية نساء و ولادة





اهداء

اهداء إلى ابنائي وبناتي وإخواني وأخواتي وكل من هو مقبل على الحياة الزوجية

ولكل عروس تطرق باب حياتها الجديدة

بارك الله لكم وبارك عليكم وجمع بينكم بخير



تنبيه خاص

هذا جهد متواضع جمعته من بعض المواقع الإلكترونية واجريت عليه بعض التعديلات ليتناسب مع فهم وذوق العامة و الخاصة و أتمنى ان يتقبل الله هذا الجهد صدقة جارية عني و عن اسرتي وعن من استقطعت من مقالاتهم وجهدهم في هذا الخصوص و الله اعلم بهم فإن اصبحت فمن الله وان اخطئت فمن نفسي و الشيطان وللجميع الحق في طباعة هذا الكتيب او التعديل فيه بما ترونه مناسباً لنشر الخير. هذا الكتيب لا يباع ابداً ولا اتحمل مسؤولية من يتاجر بهذا الكتيب المتواضع.

المدقق اللغوي

المستشار عبدالمحسن الرشود

المقدمة

تعتبر الثقافة الجنسية جزءاً من الثقافة العامة والمهمة في ذات الوقت بالنسبة للشباب من الجنسين. وهي ترتبط بالثقافة الاجتماعية السائدة والقيم الفكرية والتربوية والدينية في المجتمع؛ ومن ثم تختلف طريقة التثقيف الجنسي وكذا طريقة تناولها من مجتمع لآخر حسب هذه المؤثرات.

إن العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة هي علاقة خاصة جداً وتتأثر بالعديد من العوامل النفسية والعضوية والاجتماعية فالثقافة في هذا الموضوع من أهم العوامل لبناء وصيانة العودة في الحياة الزوجية ولأهمية هذه العلاقة في العلاقات الأسرية وما قد ينجم عنها من خلل ومشاكل اجتماعية وأخلاقية، فقد أكد الدين الإسلامي من قديم الزمان عليها وتبعته العلوم الحديثة في هذا المجال. وفي السنوات الأخيرة وبعد ظهور العديد من الأبحاث عن الضعف الجنسي للرجال، تشكلت أول جمعية عالمية لدراسة الصحة الجنسية للنساء للبحث ومناقشة الاضطرابات الجنسية لهن. وبالرغم من خصوصية العلاقات الجنسية الحميمة بين الزوجين، فالحوار فيها ليس الهدف منه التشويق الإعلامي أو إثارة الغرائز وإنما الحرص على إيصال ثقافة جنسية حقيقية لتكون ذريعة لإقامة علاقات زوجية سليمة تصمد أمام الثقافات المنحرفة وإثارة الغرائز والحث على الرذيلة وخاصة التي تصل إلى شبابنا وفتياتنا عن طريق شبكة الإنترنت أو القنوات الفضائية الإباحية. وتعتبر الصحة الجنسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة لأي شخص و لا يعتبر الشخص سليم صحياً أو يتمتع بصحة جيدة لمجرد أنه لا يعاني من أي من الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الدهون، الإصابة بمرض السكري، تصلب الشرايين وغيرها من الأمراض العضوية و لكن يعتبر الشخص سليماً صحياً تبعاً لتعريف منظمة الصحة العالمية في حالة أنه لا يعاني من خلل في الناحية العضوية للجسم و الناحية النفسية وكذلك الناحية الاجتماعية و التي تعكس تفاعل الشخص مع الآخرين كنتاج لسلامة الصحة العضوية ولذلك فإن الاهتمام بالصحة الجنسية في المجتمع العربي والاسلامي يجب ان يأخذ الرعاية الكافية لضمان رقى الوعي الفكري حول الصحة الجنسية بالصورة التي تؤدي في النهاية إلى ضمان الاستمتاع بالصحة الجنسية للرجل و المرأة في ظل المبادئ السامية التي يحظى بها الفرد بل و حمايته من المفاهيم و الاعتقادات الخاطئة والتي قد تؤدي إلى حدوث أمراض مرتبطة بالصحة الجنسية و أمراض نفسية كنتيجة ثانوية لهذه المفاهيم الخاطئة بل قد يمتد هذا التأثير السلبي للمفاهيم الخاطئة إلى خلل اجتماعي قد يؤثر على سلامة و استمرار مسيرة الكثير من الأسر في مراحلها الأولى أو بعد استمرارها لفترة طويلة .



همسات للسعادة الزوجية

يجب التأكيد بأن السعادة الزوجية قائمة على عدة جذور؛ صحية ونفسية وفكرية واجتماعية وليست قائمة فقط على اللذة الجنسية، فيجب:

أولاً: الاهتمام بصحة الزوج والزوجة. واهتمام الزوجة بالطعام والشراب والبيت الصحي المنظم النظيف.

ثانياً: الاحترام المتبادل والثقة المتبادلة والحوار المتبادل من أسس السعادة لزوجية لأن إساءة العشرة والأنانية والشكوك والغيرة والغرور والديكتاتورية من أكثر عوامل هدم السعادة الزوجية.

ثالثاً: الحوار. يجب تعلم قواعد الشجار الزوجي الذي يجب أن يكون داخل حجرة النوم بعيداً عن الجيران والأهل ويكون قصيراً ومثمراً بالإضافة الى معرفة طرق تصفية العلاقات والقضاء على الأحقاد وتلاشي رواسب العداوة.

رابعاً: على الزوجة أن تحاذر من الاعتراف لزوجها بماضيها العاطفي أو علاقاتها السابقة حتى لو كانت مجرد علاقة رومانسية أو خيالية أو هاتفية لأن هذا كفيل لزرع بذور الشك والكراهية وعدم الثقة.

خامساً: يجب تعلم التسامح والإغضاء عن الأخطاء فالزوجة ليست ملاكاً دائماً وليست ممثلة إثارة طوال الوقت وليست خادمة مطيعة على الدوام لكنها إنسانة تشعر بالتعب والملل والإرهاق وبحاجة للراحة.

سادساً: يجب التعود على الصراحة التامة وعدم إخفاء أي أسرار بين الزوجين

سابعاً: يجب على الزوجة مساعدة ونصح زوجها على الادخار والإنفاق قدر الحاجة ولا تضطره للاستدانة لكي تشتري كل يوم أحدث الأزياء وكل شهر عشاء في أغلى الفنادق وكل عام السفر لأجمل الشواطئ.

ثامناً: التهديد بالطلاق ممنوع لأنه يهدم المودة والمحبة المرجوة من التعايش الزوجي

أو التكبر على الزوجة بالمفهوم الخاطئ بأن الرجل مفضل عليها من جميع النواحي أيضاً لا ينبغي أن تحرم الزوجة من زيارة أهلها ولا يحرم الأولاد من رعاية الأم وحبها وحنانها ولا تحرمهم وجودك بحجة أعمالك المستمرة أو أنك الأمر الناهي في عيش الزوجية وحدك.

تاسعاً: يجب تعلم فنون الترفيه والتسلية البريئة وعدم الإفراط في الاختلاط بالغرباء وعدم ذكر مساوئ الزوج أو محاسنه للصديقات أو للأهل وعدم الاستماع للنصائح من الجهلاء.

عاشراً: الزواج ليس منفعة أو تجارة أو متعة جنسية مستمرة ولكن مشاركة ومسؤولية مشتركة وعندما يتحول الزواج لمنفعة أو صفقة يفقد رومنسيته وأهدافه الإنسانية من المودة والرحمة والسكن النفسي.

الحادي عشر: يجب الحذر من عداوة الأقارب وتدخل الآخرين في أمور الزواج و قد تنطفئ شعلة الحب بالشجار أو الملل أو الخلافات المستمرة بين الزوجين بسبب تدخلات الاقارب.

الثاني عشر: ضرورة مراعاة ظروف الطرفين لبعضهما البعض وعدم المغامرة بالزواج السريع. وأن يتوفر شرط التكافؤ في المستوى الثقافي والاجتماعي؛ والعلاقة الزوجية مزيج من الواقعية والمثالية والعاطفية والعقلانية والمادة والروحية والمتعة النفسية والجنسية.

إن علاقة الحب بين الزوجين يحكمها القلب والمشاعر والعقل والمنطق. الحب عاطفة حسية روحية يخلق بها المحبوبان فوق السحاب مع أحلام وردية جميلة وهي تتولد بعد الزواج وتنمو مع طول العلاقة الزوجية، المبنية على الاحترام المتبادل بين الزوجين، لتصبح شجرة كبيرة ذات جذور عميقة لذلك الحب وقد أثبتت بعض الدراسات المجتمعية أن الحب قبل الزواج ليس شرطاً للسعادة بعد الزواج. ولكن العكس صحيح زواج العقل والمنطق القائم على التكافؤ في كل شيء التكافؤ العمري والثقافي والاجتماعي والصحة الجسدية هو من شروط السعادة الزوجية.

الثالثة عشر: يجب اجراء الفحوص الطبية الكاملة قبل الزواج للتأكد من خلوها من الأمراض ومن العاهات الخفية والأمراض النفسية والعلل العقلية وعادات الإدمان السيئة والأمراض التناسلية.



المرأة وحقوقها الفطرية

إن لكل امرأة حقوقها التي منحها الخالق سبحانه وتعالى لها وذلك للاستمتاع باللذة والنشوة الجنسية بكل بهجة وهناء وأي خلل في قدرتها الجنسية بسبب بعض الاعتلالات النفسية أو البيولوجية المنشأ أو بسبب اهمال أو أنانية أو جهل أو استهتار الزوج قد يؤدي إلى أن تفقد العملية الجنسية رونقها وحلاوتها وتغدو مملة وباهتة وخالية من كل لذة وعاطفة وحب متبادل واحترام وتقدير وتسبب أيضا الكثير من المشاكل الزوجية التي قد تقود الزوجين نحو الطلاق. وأملنا أن ينجح الخبراء في ابتكار أساليب مبتكرة ومتقدمة في معالجة تلك الحالات الجنسية المنغصة لجودة حياة الزوجين ليتمكننا بعون الله عز وجل من الاستمتاع بحياة زوجية براقاة قوامها الحياة الجنسية السليمة والممتعة.

وقد مرت الثقافة الجنسية بمراحل وتطورات عديدة وفقاً لتركيبية المجتمع وظروفه وثقافته. ولا تزال النظرة إلى هذا الموضوع مشوهة ومجانبة للصواب في أكثر مجتمعاتنا. كما أنها تحوي كثيراً من الخرافات والمعلومات الخاطئة. والتي تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في عدد من الاضطرابات الجنسية والنفسية والاجتماعية لدى الشباب. ويعتقد البعض أن الثقافة الجنسية تتعارض مع الدين أو أنها تشجع الإباحية والانفلات الأخلاقي. وهذا بالطبع غير صحيح على إطلاقه. فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يعلم الصحابة كيف يختارون أزواجهم، وكيف يتعاملون مع نسائهم، بل وأيضا كيف يأتون أهليهم، وماذا يقولون عند الجماع، وربما في أكثر من ذلك كما في حديث المستحاضة وغيرها من المواقف المشهورة. والفقهاء الإسلامي يتناول القضايا الجنسية بصراحة ووضوح وبشكل منطقي وعملي وأخلاقي وتربوي في آن واحد.

إن الثقافة الجنسية في حد ذاتها أمر لابد منه؛ لأنه يتعلق بأمر فطري وبحاجة عضوية ونفسية ملحة، والإنسان إذا ما وصل إلى مرحلة معينة سيبدأ بالبحث سواء علم من معه أو لم يعلموا، ولكن الذي ينبغي أن يقال هو أن مسؤولية المجتمع بداية من الأسرة والمدرسة والجامعة والمجتمع ككل هي في وصول تلك الثقافة الهامة والخطيرة في نفس الوقت بطريقة مدروسة ومرتبطة يراعى فيها حال الشباب أو الشابة بحيث يتدرج فيها تدرجا يسمح له بالمعرفة والإدراك مع الحفاظ عليه من التشتت والانحراف، والعجيب أن ديننا الكريم يسمح بهذا ويعرضه في أنقى ثوب وأطهره، وهو ماثوث في كتب العلم وأبواب الفقه والتي كان يتعلمها أبناء المسلمين في سن مبكرة جدا. لكن يلاحظ في كتب أهل العلم ما يلاحظ في القرآن الكريم والسنة المطهرة من محافظة على الألفاظ



والتلميح دون التصريح قدر الطاقة واستعمال عبارات غاية في الأدب ومؤدية للغرض في نفس الوقت، من مثل "أو لامستم النساء"، "فأتوا حرثكم" و"وقدموا لأنفسكم"... ومن مثل قول النبي صلى الله عليه وسلم: "أقبل وأدبر واتق الحیضة والدبر"... إلى آخر هذه العبارات المغلفة بغلاف الأدب والوقار. ومن هنا أحببنا أن نبه كل ذي صلة على بعض النقاط المتعلقة ومنها:

أولاً: من يتحدث في مثل هذه الأمور مع من يحتاجها، فقبل وصول الابن ذكراً كان أو أنثى لسن التمييز لا قيمة للكلام معه في مثل هذه الأمور.

ثانياً: عرض هذه المسائل لكل إنسان بحسب حالته واحتياجه، فليس من يبدأ سن المراهقة مثلاً كمن هو مقبل على الزواج بعد أيام... هذا إذا كان عند أحدهم ما يحتاج للسؤال عنه أصلاً، لأن القنوات والنت لم يدعاً لأحد شيئاً إلا من رحم الله، ولكن يا للأسف معظم المواقع الإلكترونية تحتوي على معلومات إما مغلوطة أو مبالغ فيها.

ثالثاً: تقديم جرعات مناسبة للأبناء تتناسب مع أعمارهم واحتياجاتهم من خلال مؤسسة الأسرة والمدرسة، لاسيما أن هذه المرحلة في التثقيف مناسبة حتى يجد الابن رداً على تساؤلاته المتعلقة بهذا الأمر وإلا سيطلبها من مصادر غير آمنة أو من خلال طرق غير مشروعة. لإعطائهم جرعات مناعة وحماية من خطوات الشياطين ومن إغواء المارقين.

رابعاً: التمسك بأداب القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة بالكلام في هذه الأمور قدر الطاقة، للوصول للغاية المطلوبة بأكثر الطرق أدباً وتهذيباً فيتعلم الإنسان الجنس والأدب جميعاً. وما زال الحياء شعبة من الإيمان إلى أن تقوم الساعة.

خامساً: الحذر من أن يكون هذا الموضوع هو كل هم الإنسان ومحور تفكيره، فالإفراط في مثل هذا له أضرار كثيرة ربما تخرج بصاحبها عن حد الاعتدال، بل وربما جره ذلك إلى البحث في مواطن الداخل فيها مفقود والخارج منها مولود، ومن سلم له دينه فقد أحسن الله به صنعا وأراد به خيراً، وإلا فما أكثر الهالكين فيها والضائعين، وكثير منهم إنما دخلها أول مرة إما خطأ وإما على سبيل التثقيف وأحياناً من باب الفضول فكانت العاقبة خسرًا.

سادساً: أدب الجنس بكل ما فيه موجود في كتاب ربنا وسنة نبينا صلى الله عليه وسلم وكتب السلف والتفسير وشروح الحديث، أو الخاصة كآداب العشرة وعشرة النساء واللقاء بين الزوجين على ضوء الكتاب والسنة، وغيرها كثير. لاسيما من قرأ ما في المكتبة



الإسلامية أغناه ذلك عن غيرها وحفظه عن الوقوع فيما حرم الله ووهبه ثقافة كاملة وطرراً.

العلاقة الجنسية في القرآن الكريم

(من مقال د هبة قطب)

هذه دعوة صادقة من أخت حريصة لتصحيح مفاهيم مجتمعاتنا العربية والإسلامية بما عندنا من الكنوز العلمية في هذا المجال والذي يا للأسف علقت به بعض الرواسب الاجتماعية وتلبست باسم الدين الإسلامي والدين منها براء. فلنصح مجتمعنا بالنظرة الفاحصة المتدبرة لما عندنا من آيات محكمات من خالقنا ومن سنة نبينا والتابعين من بعده ثم والعالم اجمع باحتياجاتنا الفطرية كبشر والتي سنها الخالق سبحانه وتعالى بما يضمن صحة نفسياتنا وسكونها.

إن عالم الجنس في الإسلام عالم أقل ما يقال عنه إنه جميل، بل شديد الجمال والروعة وأيضاً هو عالم مدهش بل مذهل لدرجة أنه يحتوي على كل هذه التفاصيل الدقيقة والجانب السحري لذلك العالم المذهل يظهر ويتكشف شيئاً فشيئاً وهنا من إعجاز بلاغي في اختصار أكثر معان ممكنة في أقل ألفاظ ممكنة، وكيف أن هناك آية في القرآن الكريم لخصت برتوكول الحياة الزوجية والمعاملة بين الزوجين، وآية أخرى وضحت العلاقة الجنسية بما يتفق تماماً مع ما جاء في العلم الحديث من وسائل إنجاح لهذه العلاقة وتأمين الحد الأقصى من العوامل لضمان كم من النجاح أقل ما يقال عنه إنه يضمن سعادة دنيوية مباشرة وأخروية غير مباشرة إذا سبقت النية باتباع أوامر الله وسنة رسوله -صلى الله عليه وسلم- ولنعرض سوياً بعض هذه التفاصيل ولنتجول في عظمتها:

يقول الله -سبحانه وتعالى- في كتابه العزيز: "نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم وقدموا لأنفسكم واتقوا الله واعلموا أنكم ملاقوه وبشر المؤمنين" سورة البقرة ٢٣٣. بدأ الله تعالى بتوضيح من يريد توجيه الحديث إليه، وأراد أن يبين بشكل ليس فيه شك أنه يخاطب الرجال ولذلك بدأ حديثه للرجال قائلاً: "نساؤكم" وفي ذلك أكثر من دلالة:

الدلالة الأولى هي الجنس الموجه له جميع الكلام الذي سيأتي في هذه الآية وهو جنس الرجال.

والدلالة الثانية هي إبراز الانتماء لهذا الجنس "الجنس الذكري" باستعمال الكلمات: "نساؤكم، حرث، لكم" وهو مثل ضرب عصفورين بحجر فهو في المقام الأول مخاطبة لغريزة التملك والشعور بالسمو الذي يثلج صدر الرجال ويرضي غرورهم وفي المقام الثاني تذكير لهم بأن في ذلك مسئولية عن هؤلاء النساء بصفتهن ينتمين للرجال وعلى ذلك يجب المحافظة عليهن كما هي الحال في أي شيء يكون الرجل مسئولاً عنه.

أما **الدلالة الثالثة** فهو تعظيم لشأن المرأة من خلال بداية الآية بالحديث عنها وبما تحتويه الآية الكريمة من حقوق فسيولوجية ونفسية لها ربما يغفل عنها البعض وبجهل البعض الآخر وضعها في مصافها الصحيح. كل هذه المعاني العميقة والجميلة تقع في هذه الكلمة الصغيرة.

أما الكلمة الثانية في هذه الآية المعجزة فهي كلمة "حرث" والغرض من اختيار تلك الكلمة تحديداً في هذا الموقع هو ربط العلاقة الجنسية في هذه المقاطع الخاصة بالرجال وتذكير الرجال بأن هؤلاء النساء أو هؤلاء الزوجات هن السبب في وجود الذرية أو ثمار الحرث، والغرض الثاني من اختيار كلمة حرث "أو ربما هو الغرض الأول" هو تحديد مكان القيام بالعلاقة الجنسية وهو مكان الولادة أو إنجاب الحرث وفي هذا تخصيص من ناحية واستبعاد لكل احتمال آخر من ناحية أخرى وتأتي كلمة "لكم" لصيقة بكلمة "حرث" أيضاً لتذكير الرجال أن الأمر يخصهم أولاً وأخيراً وأن الحرث هو منهم وإليهم مما يثير غريزة التملك في النفس البشرية والتي هي أكثر حدة في الرجل عن المرأة ويذكر الرجل أن النساء أهل للمكانة الرفيعة بصفتهن أمهات الأبناء الذين هم قرة الأعين وغاية المعنى ومدعاة التباهي والفخر للجنس البشري كذلك بالمقطع الثاني في الآية الكريمة وهو: "فأتوا حرثكم". والدلالة العظيمة هنا ترتقي إلى مستوى الحروف، فحرف "الفاء" في اللغة العربية يفيد السرعة والترتيب ودلالة ذلك هو تفضيل الإسراع بالزواج والتبكير به لما في ذلك من تحصيل وعفاف للطرفين، وخاصة للرجال -الذين قصدت إليهم المخاطبة في هذه الآية كما سبق - بحكم أن الرغبة الجنسية لديهم أكثر إلحاحاً وشدة وقد أكد الرسول -صلى الله عليه وسلم- على هذا المعنى في حديثه الشهير "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج"، أما ما جاء بعد هذا الحرف القيم فهو فعل الأمر "أتوا" هو فعل أمر، وفي هذا معنى جميل ورائع قد يكون أيضاً غائباً عن الأذهان وهذا المعنى هو حفظ شديد، ودفاع صريح عن حق المرأة في علاقتها الحميمة بزوجها، وليس كما يظن بعض الرجال أن هذه المسألة خاضعة لاحتياجاتهم وحدهم أو لأمزجتهم الشخصية أو ظروف حياتهم المختلفة والتي قد تنقص عن مستوى احتياج المرأة لهذه العلاقة، مما يعد تقصيراً في حقها كإنسان له احتياجاته الفطرية



وبما أن الله هو فاطر الرجل والمرأة ولأنه يعلم ما تتصف به من حياء قد يمنعها أحياناً من طلب هذه العلاقة أو السعي وراءها فقد حمل الله سبحانه وتعالى- عنها هذا العبء ووجه هذا الأمر المباشر للزوج لحفظ حقها في الأداء الجنسي الحلال الذي يعصمها من الوقوع في الفتن وشروورها...

وهنا قد يتطرق إلى ذهن القارئ أن القاعدة العامة تقول إن رغبة الرجل أكثر وأشد بطبيعة الحال من رغبة المرأة؛ فكيف إذن تكون هناك مشكلة عدم إقبال الرجل على العلاقة مما يتعارض مع حق المرأة واحتياجها؟! وهنا يقال إن ذلك بالقطع صحيح كقاعدة عامة، ولكن لكل قاعدة شواذ ومن هذه الشواذ هي تلك الحالات التي تكون رغبة الرجل في الإقدام على العلاقة محدودة أو أن يكون وقته ليس فيه متسع كاف لإيجاد الوقت اللازم لامراته "كزوجة" فيه، ولذلك كان هذا الأمر الموجه للرجال حتى ينتفي كون المسألة خاضعة للمتغيرات مثل اتساع الوقت، والحالة المزاجية، أو الأمزجة الشخصية...

وكما كفل الله للرجل حقه في امرأته وأمرها أن تجيب له مأربه فيها وإن كانت على التنور "في الحديث الشريف" على لسان سيد الخلق -صلى الله عليه وسلم- أيضاً كفل الله سبحانه وتعالى- نفس الحق بأمر رباني قرآني مباشر للرجل ألا يدعها حتى تطلب هي إليه هذه العلاقة "وإن كان لا شيء في ذلك كما ورد عن السيدة عائشة -رضي الله عنها-؛ لأن بعض النساء قد يمنعهن حيائوهن من ذلك كما سبقت الإشارة.. أما الكلمة التالية في الآية الكريمة فهي "حريكم" وفيها تأكيد بال تكرار عن دلالة إتيان الزوجة لأنها أم للذرية المحببة لدى الرجل والتي تخاطب غريزته كرب أسرة وأب للأولاد..."

تأتي بعد ذلك كلمة صغيرة في الحجم، عملاقة في المعنى والدلالة، وهي ظرف "بلغة النحو والقواعد اللغوية" ولكنها تتمتع بمعان أكثر عمقاً بكثير مما قد تتخيل هذه الكلمة هي "أنى" فهذا الظرف لغوياً يفيد أكثر من معنى:

المعنى الأول: وقتما وفي ذلك حث على تنويع توقيت القيام بالعلاقة الجنسية فللزوجين إقامة العلاقة في أي وقت من أوقات اليوم ما داما ليسا صائمين.. أما الآن في العلوم الجنسية الحديثة وخاصة علم النفس الجنسي فنجد أن العلماء ينادون بهذا التنويع في توقيت أداء العلاقة الجنسية لما في ذلك من مساهمة في كسر الملل الذي أحياناً ما يحيط بالعلاقة الزوجية وخاصة بعد السنوات القلائل الأولى من الزواج.

المعنى الثاني: أينما، أي في أي مكان وفي ذلك حث على تغيير مكان إقامة العلاقة، ومكان العلاقة هنا ليس معناه المنزل أو البلد فقط ولكن أيضاً على حدود أضيق بمعنى تغيير الغرفة أو حتى تغيير مكان الأداء داخل نفس الغرفة وقد أثبت البحث في علم النفس الجنسي أيضاً أن لذلك دخلاً كبيراً ومساهمة جيدة في كسر حدة الملل التي تتسرب إلى نفس الزوجين من جراء القيام بالعلاقة دائماً في نفس المكان وبففس السيناريو مما يقلل من البهجة المصاحبة لها.

المعنى الثالث: كيفما، وهنا يجب أن تكون هناك وقفة وهذه الوقفة هي تلك الدلالة العظيمة لهذا المعنى الكامن والذي يمثل فقط ثلث المعاني المتضمنة في كلمة "أنتي" تُعرفون هذه الدلالة؟ إنها الأوضاع الجنسية تلك الأوضاع التي لم يبدأ الاهتمام بها وبمساهمتها في زيادة المتعة الجنسية وتحقيق التشبع النفسي والعاطفي إلا منذ عقود قليلة، وفتح باب الابتكار فيها حتى وصلت الأوضاع الجنسية المعروفة الآن إلى بضع مئات والحديث بالطبع عن الغرب وعلمائه الذين اهتموا بمسألة الأوضاع الجنسية تلك، ونسبوا إلى أنفسهم ما ليس لهم من فضل في ابتداء هذه المسألة وتأثيرها العظيم في أنفس شركاء العلاقة الجنسية.

للأسباب السابق ذكرها وأوليس أولى بنا أن نفخر ونفاخر بديننا الذي لم يترك تفصيله -ولو بهذه الدقة- إلا وعرض لها ما يكفيها ويزيد من تفسير وتعريض وتفصيل وجدير بالذكر أن الرسول -صلى الله عليه وسلم- سئل ذات يوم: "يأتي الرجل امرأته من دبرها؟ فأجاب -صلى الله عليه وسلم- قائلاً: "من دبرها في قبلها" والوضع المقصود هنا هو الوضع المسمى حالياً بالوضع الفرنسي فيا للعجب!! حتى نحن -العرب والمسلمين- نسميه بالوضع الفرنسي!! أليس من الأحرى بنا أن ننسب الفضل لأصحاب الفضل؟!

تأتي بعد ذلك كلمة "شئتم" لتصير الجملة: "أنتي شئتم"

تلك الدلالة هي أن تبديل وتوفيق كل المتغيرات السابق الإشارة إليها "بلغة الرياضيات" هي حرية بحتة ومكفولة للزوجين وإذا تفكرنا قليلاً في نتائج هذه التبديلات وتلك التوافيق لوجدنا أن احتمالات التغيير في طريقة أداء العلاقة هي احتمالات تريبو على العشرات وربما المئات مما يتنافى قطعاً مع الشعور بالملل الجنسي، ذلك الملل الذي هو قبيلة موقوتة تهدد الحياة الزوجية أياً كان مقدار الاستقرار فيها فالعلاقة الجنسية هي إكمال واستكمال لنسيج العلاقة الزوجية وهي كالمرآة التي تعكس الحالة المزاجية العامة وأيضاً في حالة المعاملات -إذا جاز التعبير- لما يجري بين الزوجين، هي على الجانب



الآخر المبعث أو المصدر لحالة الراحة الزوجية والمناخ الصحي وسلام الأُنفس وهو ما يزين العلاقة الحياتية بين الزوجين فيربحون من خير الدنيا راحة البال والقدرة على العمل والإنتاج وهدوء النفس ومن خير الآخرة أجر الطائعين العابدين إذا سبقوا نية الطاعة لله سبحانه وتعالى- والتأسي برسوله الكريم صلى الله عليه وسلم.

أما الجزء المتبقي من الآية فهو "وقدموا لأنفسكم واتقوا الله واعلموا أنكم ملاقوه وبشر المؤمنين".

الأمر الثاني في هذه الآية والموجه أيضاً للرجال وهو "وقدموا" ولكن مهلاً فهناك حرف قبل هذا الفعل أيضاً وله دلالة عظيمة إنه "و". نعم. إن حرف الواو هنا ليس مجرد ذلك الحرف الذي نستعمله في الجملة الواحدة أكثر من مرة أو في المصادفة الواحدة أكثر من عشرات أو ربما مئات المرات، إنه هنا لفظ قرآني وكما نعلم أن ليس في القرآن زيادة ولا نقصان، فسبحان منزل القرآن أن يزيد أو ينقص منه القرآن ولو في حرف، إذن فوضع هذا الحرف هنا لابد وأن يكون مقصوداً. نعم إنه بالفعل كذلك إنه حرف الواو في اللغة العربية وقواعدها هو حرف عطف يفيد المعية أي أن ما يأتي قبله لا بد أن يأتي مع ما بعده إذن وجود هذا الحرف في هذا المكان من الآية تحديداً لا بد أن يثير انتباه القارئ المتدبر للقرآن أن ينتبه لما جاء قبله أي أنها دعوة للتوقف ومناظرة ما جاء قبله، قبل الالتفات إلى ما سيحيي بعده لأن كلا الحديتين لا بد أن يأتيا معاً.

بالنظر سريعاً الى ما جاء قبل الواو: وأن الله سبحانه وتعالى- يوجه حديثه للرجال متحدثاً عن نسائهم ويذكرهم أن هؤلاء النساء هن لهم بحلال الله وهن موضع الإتيان بالولد أو الذرية التي تصبو كل نفس إليها وذكرهم بخصوصية هذا الأمر لهم وأمرهم أمراً مباشراً بالزواج المبكر وحثهم على العلاقة الجنسية بشكل واضح مع كفل حرية المكان والزمان والكيفية في أدائها مما يزيد من مقدار الاستمتاع والإشباع الجنسي "".

أما وجود حرف "الواو" بعد كل هذا فهو بمثابة دعوة للتوقف والتنبيه وهو أيضاً بمثابة شرط أن ينتبه المتفكر في الإسلام إلى أن كل هذه الحريات قبل الحرف معلقة على ما سيأتي بعده بسبب شرط المعية الذي يتطلب وجود حرف الواو فماذا يكون هذا الشرط الذي علق الله سبحانه وتعالى- عليه كل هذه الحقوق المكفولة للمرأة على الرجل أما فيما يختص بالعلاقة الجنسية والتي أتت قبل "الواو"؟ هذا الأمر هو فعل الأمر الذي أتى بعد الواو وهو "قدموا لأنفسكم".

وهنا أيضاً يجب تقسيم هذا المقطع إلى قسمين:

القسم الأول: "قدموا" والمقصود هنا مداعبة ما قبل الجماع والملاطفة التي تسبقه أي "الرسول" الذي أمر به سيد الخلق "صلى الله عليه وسلم" في حديثه الشهير: "لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول.. قيل وما الرسول يا رسول الله؟ قال: القبلة والكلام" والمقصود هنا الكلام المعسول والغزل اللطيف الذي عادة ما يبدأ به الزوج "والقول عادة وليس دائماً" ربما لشدة حياء الزوجة ولذلك جاء هذا الأمر المباشر للرجال في سياق الحديث النبوي الموجه لهم في هذه الآية، هذا الأمر بالتقديم للعلاقة، إذن فما بال الكلمة "لأنفسكم"؟

إن هذه الكلمة أيضاً لها دلالتان:- الدلالة الأولى هي المعنى اللغوي المحتمل الأول وهو المعنى الذي يفيد ما سبق من التقديم قبل الإقدام على الفعل وهو يقال بالصيغة اللغوية "التقديم للنفس".

أما الدلالة الثانية، وهي دلالة معجزة في المعنى، والمحتوى العميق، لقد ثبت بالأبحاث العلمية فيما يتعلق برد الفعل النفسي في أثناء الدورة الجنسية كل مراحل الاتصال الجنسي وهي:

1- الرغبة.

2- الإثارة

3- بلوغ الذروة.

4- العودة.

إن المرحلة الثانية من الدورة الجنسية -وهي مرحلة الإثارة الجنسية- يرتفع فيها مقدار الإثارة بمقدار الاستعدادات السابقة للعلاقة الفعلية أي التقديم للعلاقة حيث إنها مرحلة تحضيرية نفسية وعضوية، مما يتيح تجهيز الغدد الجنسية للأداء المثالي ولترطيب العجى التناسلي عند الرجل والمرأة كليهما، فتكون العلاقة أكثر سلاسة وأكثر سهولة مما يحسن من النتائج ويزيد من الإشباع النفسي والحسي الناتجين عن العلاقة.. أي أن الله قد وضع هذا الشرط وهو شرط التقديم لمصلحة كل من المرأة "ليتم تحضيرها نفسياً



وعضوياً، والرجل أيضاً "حيث يعود هذا التقديم عليه بالنفع الشديد". وهنا أيضاً يخاطب الله تعالى غريزة حب الذات لدى الرجل الذي يحب نفعه الشخصي أكثر من نفع الآخرين، وهي غريزة متأصلة في الجنس البشري وخاصة الرجال منهم فيكون ذلك لهم بمثابة طمأنينة واستزادة من المتعة - سبحانه الخالق العظيم فاطر الرجل والأعلم بغرائزه واحتياجاته، وفاطر المرأة والأعلم بطباعها واحتياجاتها. وفي ذلك لم يكتف رب العالمين بالإشارة إلى ما فيه صالحنا ولكن أراد توكيد ذلك بإعادة تذكير الرجال من خلقه بأن عليهم تنفيذ ما جاء في هذه الآية من أوامر في قوله تعالى: "واتقوا الله"، وهو أمر بالتقوى والتذكير بوجودها في صورة السمع والطاعة، ثم هناك توكيد وتذكير آخران في المقطع التالي من الآية وهو قوله تعالى "واعلموا أنكم ملاقوه" والتذكير هنا هو بلقاء الله سبحانه وتعالى أمام عرشه، وبالتالي سؤاله لعباده عن الأوامر الواردة في مستهل الآية مما يتضمن أيضاً أن الحرية في اتباع هذه الأوامر أو عدمها غير مكفولة لأبناء آدم من الرجال ولكن عليهم الطاعة؛ حيث أمروا أيضاً بتقوى الله وذكروا ببقائه لحسابهم عن هذه الأوامر، وعن طاعتهم من عدمها، وفي ذلك حفظ أكبر من السابق لحقوق الزوجة لدى زوجها، ويصل هذا الحفظ إلى أدق التفاصيل وحتى تلك التي تخص علاقتها الجنسية بزوجها فسبحان الله العظيم. ثم تختتم الآية الكريمة الجميلة بل الرائعة بقوله تعالى "وبشر المؤمنين" يا للعظمة والجمال فهذا هي البشرية فقد جاءت من رب العالمين لمن ينفذ ما جاء في هذا "الكتالوج" الجنسي الرباني وهي بشرى لم تحدد بكونها دنيوية أم أخروية مما يدل على أنها تخص الاثنين معاً. الدنيا على المستوى النفسي والجسدي، والآخرة على كون المنفذ مؤمناً وطائعاً فهل هناك ما هو أعظم من ذلك؟

الآن ظهرت الرؤية. اتبع الأوامر القرآنية وذلك بأن تحصن نفسك بالزواج وتهتم بزوجتك وتحافظ عليها. انظر بعين الاعتبار إلى أداء العلاقة الجنسية بشكل منتظم دون انقطاع طويل للقيام بذلك على أكمل وجه. اهتم بالمداعبات والملاطفات الخاصة بمرحلة ما قبل الجماع. قم بالعلاقة الجنسية وتجنب المحرم منها. ادع الله أن يأتيك منها بالذرية الحسنة الصالحة. واعلم أنك مراقب في كل هذه الأحوال من قبل الله عز وجل فمن أطاعه أفلح ونجا.

في الختام آيتان من آيات الذكر الحكيم يجب العمل بهما في قوله تعالى: "ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدكر"

وقوله تعالى: "أفلا يتدبرون القرآن أم على قلوب أقفالها"

هل نحن في حاجة إلى ثقافة جنسية؟

قد يكون هذا هو السؤال المهم. حيث إن إدراك وجود المشكلة هو نصف الحل، بينما تجاهلها يمكن أن يؤدي إلى تفاقمها بصورة لا يصلح معها أي حل عند اكتشافها في توقيت متأخر... فما بالنا ونحن نحوم حول الحمى.. و لا نناقش الأمور المتعلقة بالصلة الزوجية و كأنها سر و لا يسمح حتى بالاقتراب لمعرفة ما إذا كان هناك مشكلة أم لا؟ لأن ذلك يدخل في نطاق "العيب" و"قلة الأدب"، فالمراهقين والمراهقات يعانون أشد ما يعانون من وطأة هذه الأسئلة وهذه المشاعر!!

ونحن نسأل: كيف إذن يتم إعداد الأبناء لاستقبال هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم بكل ما تحويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسولوجية، وحتى مظهرية؟.. فالأم تقول: إني أصاب بالهرج من أن أتحدث مع ابنتي في هذه الأمور. وطبعًا يزداد الهرج إذا كان الابن ذكرًا.. وهكذا يستمر الموضوع سرًا غامضًا تتناقله ألسنة المراهقين فيما بينهم، وهم يستشعرون أنهم بصد فعل خاطئ يرتكبونه بعيدًا عن أعين الرقابة الأسرية، وفي عالم الأسرار والغموض تنشأ الأفكار والممارسات الخاطئة وتنمو وتتشعب دون رقيب أو حسيب. ثم تأتي الطامة ويجد الشاب والفتاة أنفسهما فجأة عند الزواج وقد أصبا في مواجهة حقيقية مع هذا الأمر، ويحتاجان إلى ممارسة واقعية وصحيحة، وهما في الحقيقة لم يتهيأوا له. ويواجه كل من الزوجين الآخر بكل مخزونه من الأفكار والخجل والخوف والممارسات المغلوطة، ولكن مع الأسف يظل الشيء المشترك بينهما هو الجهل وعدم المصارحة الحلال بالرغبات والاحتياجات التي تحقق الإحصان، ويضاف لهذا الخوف من الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة، وعدم طرق أبواب المكاشفة بما يجب أن يحدث...وكيف يحدث!..

هناك العديد من الحالات لمراهقين أوقعهم جهلهم في الخطأ وأحياناً الخطيئة، و مواجهة حقيقية مع هذا الأمر أو العجز عن القيام بعلاقة كاملة، أو غير قادرين على إسعاد زوجاتهم، و زوجات لا يملكن شجاعة البوح بمعاناتهن من عدم الإشباع لأن الزوج لا يعرف كيف يحققها لهن، و غالباً لا يبالي.. ومع الأسف يشارك المجتمع في تفاقم الأزمة بالصمت الرهيب، حيث لا تقدم المناهج التعليمية -فضلاً عن أجهزة الإعلام- أي مساهمة حقيقية في هذا الاتجاه رغم كل الغناء والفساد على شاشاتها والذي لا يقدم بالضرورة ثقافة بقدر ما يقدم صور خليعة.



ويزداد الأمر سوءاً حينما يظل أمر هذه المعاناة سراً بين الزوجين، فتتلاقى أعينهما حائرة متسائلة، ولكن الزوجة لا تجرؤ على السؤال، فلا يصح من امرأة محترمة أن تسأل وإلا عكس هذا أن عندها رغبة في هذا الأمر (وكأن المفروض أن تكون خلقت دون هذه الرغبة) والزوج -أيضاً- لا يجرؤ على طلب المساعدة من زوجته، أليس رجلاً ويجب أن يعرف كل شيء.. وهكذا ندخل الدوامة، الزوج يسأل أصدقاءه سراً؛ وتظهر الصفات العجيبة واللاقتراحات الغريبة والنصائح المشينة، حتى يصل الأمر للاستعانة بالعفاريت والجان، لكي يفكوا "المربوط"، ويرفعوا المشكلة.

و عادة ما تسكت الزوجة طاوية جناحيها على آلامها، حتى تتخلص من لوم وتجريح الزوج، وقد تستمر المشكلة شهوراً طويلة، ولا أحد يجرؤ أن يتحدث مع المختص أو يستشير طبيبياً نفسياً، بل قد يصل الأمر للطلاق من أجل مشكلة ربما لا يستغرق حلها نصف ساعة مع أهل الخبرة والمعرفة، ورغم هذه الصورة المأساوية فإنها أهون كثيراً من الاحتمال الثاني، وهو أن تبدو الأمور وكأنها تسير على ما يرام، بينما تظل النار مشتعلة تحت السطح، فلا الرجل ولا المرأة يحصلون على ما يريدون أو يتمتعون، وتسير الحياة وربما يأتي الأطفال معلنين لكل الناس أن الأمور مستتبة وهذا هو الدليل القاطع -وإلا كيف جاء الأطفال!!

وفجأة تشتعل النيران وينهدم البيت الذي كان يبدو راسخاً مستقراً، ونفاجأ بدعاوى الطلاق والانفصال إثر مشادة غاضبة أو موقف عاصف، يسوقه الطرفان لإقناع الناس بأسباب قوية للطلاق، ولكنها غير السبب الذي يعلم الزوجان أنه السبب الحقيقي، ولكن كلاً منهما يخفيه داخل نفسه، ولا يحدث به أحداً حتى نفسه، فإذا بادرت به بالسؤال عن تفاصيل العلاقة الجنسية نظر إليك مندهشاً، مفتشاً في نفسه وتصرفاته عن أي لفتة أو زلة وشت به وبدخيلة نفسه، ثم يسرع بالإجابة بأن هذا الأمر لا يعثل أي مساحة في تفكيره!

أما الاحتمال الثالث -ومع الأسف هو السائد- أن تستمر الحياة حزينة كئيبة، لا طعم لها، مليئة بالتوترات والمشاحنات والملل والشكوى التي نبحت لها عن ألف سبب وسبب إلا هذا السبب.

هل بالغنا؟ هل أعطينا الأمر أكثر مما يستحق؟ هل تصورنا أن الناس لا هم لهم إلا الجنس وإشباع هذه الرغبة؟، أم إن هناك فعلاً مشكلة عميقة تتوارى خلف أستار من الخجل والجهل، ولكنها تطل علينا كل حين بوجه قبيح من الكوارث الأسرية، وإذا أردنا العلاج والإصلاح فمن أين نبدأ؟ إننا بحاجة إلى رؤية علاجية خاصة بنا تتناسب مع ثقافتنا حتى لا يقاومها المجتمع، وأن نبدأ في بناء تجربتنا الخاصة وسط حقول الأشواك والألغام، ونواجه هذه الثقافة الغريبة التي ترفض أن تتبع سنة رسول الله في تعليم وإرشاد الناس لما فيه سعادتهم في دائرة الحلال، وتعرض عن أدب الصحابة في طلب الطول من أهل العلم دون تردد أو ورع مصطنع، هذه الثقافة التي تزعم "الأدب" و "الحياء" و "المحافظة" وتخالف السنة والهدى النبوي الشريف فتوقع الناس في الحرج الحقيقي والعنت وتغرقهم في الحيرة والتعاسة. وهذا يحتاج إلى فتح باب للحوار على مختلف الأصعدة ويبين كل المهتمين، نبراسنا السنة وسياجنا التقوى والجدين والعلم الرصين وهدفنا سعادة بيوتنا والصحة النفسية لأبنائنا. وهذا ما سنناقشه تباعاً.

أولاً: الإسراف في الحياء

لقد توارثنا تصوراً خاطئاً مؤداه أن خلق الحياء يمنع المسلم من أن يخوض في أي حديث يتصل بأمر الجنس، وتربينا على اجتناب التعرض لأي أمر من هذا القبيل، سواء بالسؤال إذا اشتدت حاجتنا إلى سؤال أم بالجواب إن طلب منا الجواب، أو بالمشاركة في مناقشة هامة وجادة، إن الجنس وكل ما يتعلق به من قريب أو بعيد يظل في إطار هذا التصور الخاطئ. وراء حجب كثيفة لا يستطيع اختراقها إلا من كان جسوراً إلى درجة الوقاحة أو كان ماجناً، أو كان من الدهماء الذين حرموا كل صور التهذيب. أما الأسوياء والمهذبون فشأنهم عندنا عجيب، إذا أثير حديث جاد وبصورة عرضية فيه رائحة الجنس تراهم وقد تضرع وجههم من الخجل، وارتج عليهم في المسلك والقول، وكأنهم وقعوا في مأزق حرج، وربما لاذوا بالفرار بعيداً، وإذا فرضنا أن تجرأ أحد الكبار (والد أو مدرس) وفتح حديثاً يقصد به تقديم نصيحة في أمر من أمور الجنس فإنك ترى المستمعين قد استقبلوه بامتعاض، وقالوا لأنفسهم: ليته سكت، وربما انصرفوا بعيداً أو حاولوا توجيه الحديث وجهة أخرى، وإذا حوصروا واضطروا للإنصات طلوا على مضمض وكان آذانهم ونفوسهم لا تطيق احتمال سماع مثل هذا الكلام الثقيل!! وإذا كان لا بد من حديث الجأت إليه ضرورة ملحة فلا بد أن يكون همساً وبين جدران مغلقة بل محكمة الإغلاق، وكأنهم يأتون أمراً خبيئاً منكراً، ينبغي إخفاؤه عن أعين الناس وعن آذانهم، ثم لا بد أن يهدوا للحديث تمهيداً طويلاً ثم يلجون في الموضوع على استحياء وفي حرج بالغ، ولا يكادون معه يفصحون عما يريدون إلا بعد عناء شديد



ومجاهدة مضيئة، وإذا عرضت للشباب أو الشابة مشكلة تتصل بالأمور الجنسية أو الأعضاء الجنسية حار في التماس التصرف الملائم، والجهة التي يمكن أن يقصدها بحثًا عن حل أو علاج، هل يتحدث مع الوالد أو الوالدة أم مع الخادم أو الخادمة، مع المدرس أو المدرسة، أم مع الزميل أو الزميلة، وغالبًا ما يكون الحديث مع الخادمة أو الخادم، ومع الزميل أو الزميلة أهون منه مع الوالد أو الوالدة ومع المدرس أو المدرسة، والسبب هو الحاجز النفسي الذي أقامه هؤلاء الكبار بينهم وبين أبنائهم وتلاميذهم، أقاموه بصورة غير مباشرة بصمتهم عن كل ما يتعلق بالأمور الجنسية سنوات طوال، وبصدهم للصغار حين يثيرون أسئلتهم الساذجة البريئة في مجال الجنس. وهذا مما ألقى في روع الأبناء منذ الصغر أن كل ماله صلة بالأمور الجنسية يعتبر عيبًا لا يجوز الخوض فيه، وأمر يحسن من باب الحياء أو الواجب البعد عنه بعد المشرقين وهكذا صار من شأن المهذبين أن يفضلوا الصمت، ويتحملوا آثاره مهما كانت مزعجة مؤلمة، على معاناة الحديث، مع أن الحديث يمكن أن يسهم في علاج المشكلات، بل قد يكون فيه البلسم لجراح نفسية عميقة، وخلاصة الأمر أن ذلك الحياء المسرف ما هو إلا وضع نفسي نشأ ونما وتمكن منا، حتى ليستعصي علاجه إذا حاولنا العلاج، وذلك نتيجة أوهام وتقاليد بالية ما أنزل الله بها من سلطان لكننا توارثناها جيلًا بعد جيل، وكأنها دين نستمسك به ونلقى الله عليه، وما عرفنا أننا أسرفنا على أنفسنا، واتبعنا أهواءنا، وخالفنا شرع الله الحكيم، وهدى نبينا الكريم وسيرة أصحابه الأطهار.

ثانياً: الحياء السوي على هدي الكتاب والسنة

نعتقد أن هناك وهمًا كبيرًا قد أحاط بمعنى الحياء نريد مستعينين بالله أن نحاول إزالة هذا الوهم الذي أدى إلى بناء سد منيع هائل بين المسلم وبين معرفة تقاليد دينه في جانب خطير من حياة كل إنسان رجلاً كان أو امرأة، وهذا الجانب يشمل كل ما له صلة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعفة الجنسية، حقًا أنه قد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أحاديث عديدة ترفع من شأن الحياء. فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه مر على رجل من الأنصار وهو يعظ أخاه في الحياء فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "دعه فإن الحياء من الإيمان" رواه البخاري ومسلم. وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى: إذا لم تستح فاصنع ما شئت" رواه البخاري ومسلم. وعن عمران بن حصين قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: "الحياء لا يأتي إلا بخير"، فقال بشير بن كعب: مكتوب في الحكمة، إن من الحياء وقارًا، وإن من الحياء سكينه فقال له عمران: أحدثك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وتحديثني عن صحيفتك، رواه البخاري ومسلم. قال الحافظ ابن

حجر: قوله: "والحياء شعبة من الإيمان" الحياء في اللغة تغير وانكسار يعتري الإنسان من خوف ما يعاب به، وفي الشرع خلق يبعث على اجتناب القبيح، ويمنع من التقصير في حق ذي الحق، لهذا جاء في الحديث الآخر: "الحياء خير كله" ولكن استعماله وفق الشرع يحتاج إلى اكتساب علم ونية، فهو من الإيمان لهذا، ولكونه باعثاً على فعل الطاعة، وحاجراً عن فعل المعصية، ولا يقال: رب حياء يمنع عن القول الحق أو فعل الخير، لأن ذلك ليس شرعياً. وقال الحافظ أيضاً: "قال عياض وغيره: إنما جعل الحياء من الإيمان وإن كان غريزة، لأن استعماله على قانون الشرع يحتاج إلى قصد واكتساب علم، وأما كونه خيراً كله ولا يأتي إلا بخير فأشكك حمله على العموم، لأنه قد يصد صاحبه عن مواجهة من يرتكب المنكرات ويحمله على الإخلال ببعض الحقوق، والجواب أن المراد بالحياء في هذه الأحاديث ما يكون شرعياً، والحياء الذي ينشأ عنه الإخلال بالحقوق ليس شرعياً بل هو عجز ومهانة. وينبغي أن نتأمل هذا البيان من الحافظ ابن حجر ومن القاضي عياض، وتمييزهما بين الحياء السوي وبين الحياء المريض، أولهما يقول: "ولا يقال رب حياء يمنع عن قول الحق أو فعل الخير، لأن ذلك ليس شرعياً" وثانيهما يقول: والحياء الذي ينشأ عنه الإخلال بالحقوق ليس حياء شرعياً بل هو عجز ومهانة". ونخلص من هذا الكلام الرصين إلى أن الحياء السوي الذي يجلبه الإسلام، ويأمر به كل مسلم ومسلمة، هو ذلك الخلق الذي يبعث على اجتناب القبيح من الفعال، وهو غير الحياء الأعوج، والأفضل أن نسميه بالخلج المرضي، حتى يظل لفظ الحياء له جلالة الذي يسبغه عليه الإسلام، ولا يختلط بأوهام تخرجه تمامًا عن معناه الشرعي، هذا الخجل المرضي هو الذي يحول بين الفرد رجلاً كان أو امرأة وبين قول الحق في موقف، أو يصرفه عن فعل الخير في موقف آخر، وذلك لأدنى ملامسة عارضة يحيط بها الموقف أو ذلك، كأن يكون هناك حشد كبير أو يكون الفرد حديث عهد بالأشخاص الحضور أو يكون أصغرهم سناً أو مكانة، أو يكون الحضور من الجنس الآخر بعضهم أو كلهم، أو يكون موضوع قول الحق أو عمل المعروف له علاقة بالجنس الآخر، أو أن يكون الموضوع نفسه له صلة بالثقافة الجنسية أو ما إلى ذلك من ملابسات ضئيلة الشأن في ميزان الحق والواجب. فإذا حدث أي من هذه الملابسات فينبغي أن نسميه ضعفاً عن فعل الواجب، أو جبناً عن قول الحق، وهكذا نسمي الأشياء بأسمائها، ونميز الحياء الشرعي عن الخجل المرضي، ولننظر الآن كيف صح أنس رضي الله عنه فهم ابنته للحياء الشرعي: فعن ثابت البناني قال: "كنت عند أنس وعنده ابنة له. قال أنس: جاءت امرأة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم تعرض عليه نفسها، قالت: يا رسول الله، ألك بي حاجة؟ فقالت بنت أنس: ما أقل حياءها!! واسوأناها. واسوأناها. قال: هي خير منك، رغبت في النبي صلى الله عليه وسلم فعرضت عليه نفسها". رواه البخاري. ولدينا في القرآن والسنة نماذج ترسم لنا كيف لا يمنع الحياء من قول الحق أو فعل الخير، وإن كان الحق والمعروف لهما صلة بالأمور الجنسية أو بالجنس الآخر، صحيح أنه يمكن أن يحدث داخل النفس نوع من التوتر يصاحب القول أو الفعل، وهذا أمر محمود، وكثيراً ما



يلازم الحياء السوي. وهذا نموذج من القرآن عن الحياء السوي في قوله تعالى: "فجاءته إحداهما تمشي على استحياء قالت إن أبي يدعوك ليجزيك أجر ما سقيت لنا" سورة القصص الآية: ٢٥. فهنا فتاة تخرج للقاء رجل غريب، ومن الطبيعي بل ومن المحمود أن يصيها قدر من الحياء، لكن أن يبلغ بها الحياء درجة تمنعها من الخروج لهذا اللقاء وتحقيق مصلحة واجبة أو مندوبة فهذا هو المرفوض المذموم. ونماذج أخرى لكن من السنة عن الحياء السوي: - عن عائشة أن أسماء بنت أبي بكر سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن غسل المحيض فقال: تأخذ إحداكن ماءها وسدرتها فتطهر فتحسن الطهور، ثم يصب على رأسها فتدلكه دلكاً شديداً حتى تبلغ شؤون رأسها، ثم تصب عليه الماء ثم تأخذ فرصة مُفَسَّكة فتطهر بها، فقالت أسماء: وكيف تُطهر بها؟ قال: سبحان الله تطهريين بها، فقالت عائشة - كأنها تخفي ذلك - تتبعين أثر الدم، وسألته عن غسل الجنابة فقال: تأخذ ماء فتطهر فتحسن الطهور أو تبلغ الطهور، ثم تصب على رأسها فتدلكه حتى تبلغ شؤون رأسها ثم تفيض عليها الماء. فقالت عائشة: نعم النساء نساء الأنصار، لم يكن يمنعهن الحياء أن يتفقهن في الدين. رواه مسلم. وصدقت عائشة أم المؤمنين إذ تصف نساء الأنصار بالحياء، ذاك الحياء السوي الذي لم يمنعهن من قول الحق وعمل المعروف، وهو هنا في صورة طلب العلم والفقه في الدين. لكن لا حرج في أن يستجيب المؤمن لما يصيبه من حياء سوي، فلا يواجه الموقف بنفسه، ويلجأ إلى وسيلة أخرى تحقق المصلحة دون مواجهة، وهذا ما فعله صحابي جليل: - فعن علي بن أبي طالب قال: "كنت رجلاً مذاءً فاستحييت أن أسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم (وفي رواية: لمكان ابنته) فأمرت المقداد بن الأسود فسأله فقال: فيه الوضوء. رواه البخاري ومسلم. وفي رواية عن أبي داود عن علي قال: "كنت رجلاً مذاءً، فجعلت أغتسل حتى تشقق ظهري" وفي رواية لابن حبان: عن المقداد بن الأسود "أن علي بن أبي طالب أمره أن يسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الرجل إذا دنأ من أهله فخرج منه المذي ماذا عليه؟ فإن عندي ابنته، وأنا استحيي أن أسأله. قال المقداد: فسألت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: "إذا وجد ذلك أحدكم فليضح فرجه، وليتوضأ وضوءه للصلاة." ورد في فتح الباري: قال ابن دقيق العيد: كثرة المذي هنا ناشئة عن غلبة الشهوة مع صحة الجسد. وقال الحافظ ابن حجر، في الحديث استعمال الأدب في ترك المواجهة لما يستحي منه المرء عرقاً، وحسن المعاشرة مع الأصهار، وترك ذكر ما يتعلق بجماع المرأة ونحوه بحضرة أقرابها، وقد تقدم استدلال المصنف (أي البخاري) به في كتاب العلم لمن استحيا فأمر غيره بالسؤال، لأن فيه جمعاً بين المصلحتين: استعمال الحياء وعدم التفريط في معرفة الحكم ثم إنه أحياناً يلجأ الإنسان صاحب الحياء السوي إلى التخفيف مما يحسه من توتر (أي حياء) وذلك بأن يقدم بين يدي حديثه عن أمر من أمور الجنس - أو يعقب عليه - فيصرح بما يخالجه من حياء وهذه نماذج لهذا السلوك السوي: - عن أم سلمة قالت: جاءت أم سليم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله، إن الله لا يستحي من الحق فهل على المرأة

من غسل إذا احتلمت؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إذا رأته الماء، فغطت أم سلمة تعني وجهها وقالت: يا رسول الله، أو تحتلم المرأة؟ قال: نعم، تربت يمينك. فبم يشبهها ولدها؟ رواه البخاري ومسلم. وقد أورد البخاري هذا الحديث تحت باب "الحياء في العلم" وقال مجاهد: لا يتعلم العلم مستحج ولا مستكبر" عن أبي موسى قال: اختلف في ذلك رهط من المهاجرين والأنصار فقال الأنصار: لا يجب الغسل إلا من الدفق أو من الماء، وقال المهاجرون: بل إذا خالط فقد وجب الغسل، قال أبو موسى: فأنا أشفيكم من ذلك، فقامت فاستأذنت على عائشة رضي الله عنها فأذن لي، فقلت لها: يا أمه أو يا أم المؤمنين إني أريد أن أسألك عن شيء وإني أستحييك، فقالت: لا تستحيي أن تسألني عما كنت سائلاً عنه أمك التي ولدتك، فإنما أنا أمك، قلت: فما يوجب الغسل؟ قالت: على الخير سقطت، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا جلس بين شعبها الأربع ومس الختان الختان، فقد وجب الغسل. رواه مسلم. ولننظر هنا كيف يظن رجل أن طلب العلم من امرأة في أمر من الأمور الجنسية، يعتبر من الرفث، الذي ينبغي أن ينأى عنه الرجل الحي، فتد عليه عائشة في صراحة ووضوح، دونما حرج، بأن يدفع ذلك الظن الخاطئ. على أن هناك مجالين لها علاقة بالأمور الجنسية يفرض الحياء السوي الصمت الكامل فيهما: المجال الأول: هو مجال أسرار المباشرة الزوجية. والمجال الثاني: هو مجال العبث واللهو والتندر بأمر تتعلق بالمتعة الجنسية، مما يزيح عنها رداء الصون والعفاف ويعرضها للابتذال، هذا فضلاً عما قد يثيره من الشهوة، لا سيما عند غير المتزوجين.

ثالثاً:

لا حياء في تقديم الثقافة الجنسية المشروعة أو طلبها وينبغي أن نكون على علم أن الله سبحانه وتعالى أنزل في كتابه الكريم من أمور الجنس شيئاً كثيراً، وفيه شواهد تطبيقية على أن ذكر الأمور الجنسية في مناسبتها لا يتعارض مع الحياء بوجه من الوجوه، وقد أنزل الله كتابه نوراً لعباده، وبسره لهم ليطلوه جميعاً ويتدبره الرجل والمرأة والشباب والشيوخ، فقال تعالى: "ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدكر" (سورة القمر الآية: ٤٠) كما ينبغي أن نكون على علم أيضاً من أنه ورد في السنة: عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "كان النبي صلى الله عليه وسلم أشد حياء من العذراء في خدرها". رواه البخاري ومسلم. ولم يمنع هذا الحياء الجم. بل البالغ أقصى درجات الكمال، لم يمنع رسول الله صلى الله عليه وسلم من أن يعلم الناس أمور الجنس، ويستمتع إلى أسئلتهم وشكاوهم المتعلقة بالجنس في سماحة ويسر، حتى وإن كانت بعض تلك الأسئلة والشكاوى صارخة التعبير. ونؤكد أنه ينبغي أن تكون لنا القدوة الحسنة في آيات كتاب الله العزيز وفي سنة رسوله



الأميين فنتعلم منهما النهج السوي في الحديث عن أمور الجنس نهجًا يتسم بسمو في التعبير-مما يتوافق مع الحياء السوي، كاستعمال الكناية والمجاز، حيث يغنيان عن الحقيقة، والإشارة حيث تغني عن العبارة، والتلميح حيث يغني عن التصريح، والإجمال حيث يغني عن التفصيل، على أن الحياء السوي لا يتعارض مع نوع من التصريح أحيانًا، أو مع شيء من التفصيل أحيانًا، حتى يكون البيان أكمل بيان. وسنعرض هنا مجموعة شواهد تبين كيف عالج القرآن الكريم، في أدب، كثيرًا من القضايا التي لها علاقة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية، فقدم بذلك للمؤمنين والمؤمنات ثقافة جنسية رصينة، ثم نعرض شواهد أخرى تبين كي تأتسى رسولنا صلى الله عليه وسلم بالقرآن العظيم، وكذلك صحابته الكرام ثم بعده، فعالجوا جميع تلك القضايا في وضوح، وهو على أتم الحياء وأكمله في الوقت نفسه، فبدافع من الحياء كانوا يقفون من الحديث عند قدر الحاجة لا يتجاوزونها، وكانوا يتحرون الجد ويجتنبون الهزل وكانوا يقصدون المصلحة لا المفسدة، رائدهم دائماً العفاف والطهر لا المجون ولا الفجور. إن أعضاء البدن كله تشمله الطهارة والكرامة سواء كانت ضمن الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي أو الجهاز التناسلي، وكذلك أعمال الإنسان كلها تشمل الطهارة والكرامة، إذا تمت وفق شرع الله، سواء أكانت أعمال التجارة، أو أعمال القتال أو أعمال المباشرة الجنسية، لذا! كان من الطبيعي أن تذكر أعضاء التناسل، وأعمال المباشرة الجنسية، وما يؤدي إليها وما ينتج عنها عندما تأتي المناسبة، كما تذكر أعضاء الأكل والشرب أو أعمال القتال عندما يأتي مناسبتها. وكما أنه لا حرج في ذكر اليدين والفم أو في ذكر الدم والدمع، فلا حرج في ذكر السوأتين والفرج أو في ذكر النطفة والمني، وكما أنه لا حرج في ذكر الجوع والظمأ، أو في ذكر أكل الطعام وشرب الماء، فكذا لا حرج في ذكر المحيض والظهر وفي ذكر الرفث إلى النساء ومس النساء، ما دامت المناسبة مشروعة، وبالأسلوب الراقى، والهدف هو مصلحة المؤمنين والمؤمنات في دينهم وديناهم.

تتعدد المواقف التي يجد فيها الزوجان أن لكل منهما رغبات واحتياجات لا تتفق مع ما يريده الآخر وتواجه الحياة الزوجية أزمات حادة حين يصر كل طرف على ما يريد، كما أن فوز طرف وخسارة الآخر لا تعني مرور الأزمة بسلام بل تأجيل الانفجار لوقت لاحق، لشعور طرف بالغبن وتجاهل رغباته أو احتياجاته.

التربية الجنسية.. متى وكيف؟

يلاحظ المرء بكل سهولة ويُسر الاضطراب الذي ينتاب الأهل حينما يكتشفون - فجأة - أن عليهم الإجابة عن أسئلة الأولاد "المحرجة" حتى أن بعض الآباء يصف مواجهة هذه الأسئلة "بالورطة"، ويعتمد الكذب في محاولة التخلص من الحرج الذي تسببه له، ويرجع هذا الارتباك إما إلى أن معظم الأهل أنفسهم تم تعرفهم على الأمور الجنسية عن طريق الصدفة، ولم يتعرضوا لأي نوع من أنواع "التربية الجنسية"، أو أن الوالدين يشعران بأن عملية "التوعية" والخوض في الموضوع قد يتعرض في آخر المطاف إلى حياتهما الجنسية الخاصة "الحميمة"، مما يثير لديهما التحفظ.

أما على الجانب الآخر، فالأبناء لديهم ميل طبيعي وفطري لاكتشاف الحياة بكل ما فيها، فتأتي أسئلتهم تعبيراً طبيعياً عن يقظة عقولهم، وبالتالي ينبغي على المربي ألا تتركه كثرة الأسئلة أو مضمونها، وألا يزعجه إلحاح الصغار في معرفة المزيد، بل على المربين التجاوب مع هذه الحاجة.

ولا أعتقد أن الأخوائية الألمانية "مارلين ليست" أخطأت حينما قالت: "إن استعدادنا لتقبل الحديث عن الجنس مع أبنائنا أكثر فائدة من أوضح الكتب المصورة عن الأعضاء الجنسية". فإن استعدادنا للتعامل مع هذا الفضول - نحن الآباء والأمهات - واجب أساسي وليس هامشياً، ولا بديل عنه في هذا الأمر؛ لأنه يحدد موقف الابن/ الابنة من الجنس، وبالتالي يحكم على حياته الجنسية المستقبلية بالنجاح أو الفشل.

لذا كان لا بد من رفع اللتباس لدى الأكثرية من أولياء الأمور بين "الإعلام الجنسي" و "التربية الجنسية"، فالإعلام الجنسي هو إكساب الفتى/ البنت معلومات معينة عن موضوع الجنس، أما التربية الجنسية فهي أمر أشمل وأعم؛ إذ إنها تشمل الإطار القيمي والأخلاقي المحيط بموضوع الجنس باعتباره المسؤول عن تحديد موقف الولد/ البنت من هذا الموضوع في المستقبل.

وحتى تتم التربية الجنسية لأبنائنا وبناتنا على أتم وجه يوصى باتباع الآتي:



أولاً: المحاذير

١- التهرب من الأسئلة مهما كانت محرجة أو مُربكة، مهما كان سن الابن/ الابنة صغيراً كان أو كبيراً، مهما كانت دلالة السؤال أو محتواه؛ لأن ذلك يشعر الأبناء أن ميدان الجنس ميدان مخيف وآثم، فتتولد لديه مشاعر القلق والاضطراب والرفض، وهذا ما يسميه البعض بـ "الكبت"، وقد يتعدى الأمر بالتأثير على نظرة الفتى / الفتاة إلى الجنس الآخر.

وللكبت نتائج أخرى كثيرة منها تأجيل الفصول الجنسي ليتحول الصغير إلى مفتش ومتحري دقيق عن الأمور الغامضة، يبحث عن إجاباته في كل حديث، في كل مجلة، وفي المراجع وعند الأقران والخدم، وإذا واجهه الفشل في الوصول إلى إجابات مقنعة يفقد الصغير ثقته في قدرته العقلية، وقد يؤدي ذلك إلى تعطيل رغبة المعرفة لديه فيلجأ إلى اللامبالاة المعرفية فيبدو الفتى/ الفتاة كالمختلف عقلياً ؛ لأن هناك عوامل انفعالية كَبَلت قدراته العقلية، كما يفقد الصغير ثقته بوالديه اللذين يفشلان في مواجهة أسئلته العفوية، ويؤكد علماء النفس أن من توابع الكبت .. الاضطراب السلوكي، فالاهتمام الزائد والمفرط للأبناء بموضوع الجنس قد يؤدي إلى الشرود والكذب والسرقة، بالإضافة إلى القلق والعدوان، وفي بعض الأحيان قلة الانضباط المدرسي.

٢- تنجيس الجنس وتأثيمه أو اعتبار هدفه الأوحده هو الإنجاب، ولكن هناك مرحلة من المراحل لا بد أن يتم تعريف الفتى/الفتاة معنى الحديث الذي جاء في سؤال الصحابة الكرام له (صلى الله عليه وسلم): "آياتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: رأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر" (رواه مسلم) فالجنس يعبر الزوجين من خلاله عن الحب، والمودة و الرحمة التي تجمع بينهما والشوق الذي يشد أحدهما إلى الآخر، ويمكن تقريب هذا الأمر من تصور الأولاد بالاستناد إلى خبرتهم الذاتية، بحيث يُقال لهم مثلاً، ألا يسرّكم أن تعبروا عن حبكم لإخوتكم بالهدايا، والكلمة الطيبة، والابتسام، ألا تعبر الأم عن حبها لأولادها باحتضانهم وتقيلهم، كذلك الأزواج يملكون وسائل أخرى للتعبير عن مشاعرهم.

ثانياً: شروط الإجابة:

يجب ان تكون:

1- مناسبة لسن وحاجة الابن/ الابنة

وبما أن الأسئلة سوف تتيقظ وفق سرعة النمو العقلي لكل طفل، ووفق الظروف التي تحيط به فولادة طفل تثير تساؤل الصغار ٣ - ٤ - ٥ سنوات، مناظر الحب في التلفاز تثير نوعاً آخر من الأسئلة، سماع آخر أخبار: قضية تأجير الأرحام يثير أسئلة أطفال بدءاً من سن الثامنة... إلخ).

المطلوب التجاوب مع أسئلة الابن/ الابنة في حينها وعدم تأجيلها لما له من مضرة فقدان الثقة بالسائل، وإضاعة فرصة ذهبية للخوض في الموضوع، حيث يكون الابن متحمساً ومتقبلاً لما يقدم له بأكثر قسط من الاستيعاب والرضى. ولا داعي إطلاعاً لإعلامه دونما دافع منه؛ لأنه في هذه الحالة سيكون استعداده للاستيعاب والتجاوب أقل بكثير ولذا؛ تكون الإجابة من منطلق تصور الطفل نفسه، الذي علينا بدورنا توضيحه، أو تصحيحه، أو إكمال النقص فيه وبلورته.

*مثال: لأطفال من 3 - 6 سنوات

الطفل: من أين يخرج الأطفال يا ماما؟

المربي: ماذا تعتقد؟

الطفل: الطبيب يشق بطن الأم بالسيف.

المربي: هل رأيت طبيباً أبداً يحمل سيفاً؟

الطفل: لا.

المربي: الله سبحانه وتعالى يخلق للأم فتحة معينة تساعد المولود على الخروج من بطن الأم.

الطفل: أين هي؟

المربي وببساطة: بجوار فتحة البول، ولكنها ليست نفس الفتحة.



إذن الانطلاق يكون من تصورات الابن، مستدرجين إياه إلى التفكير والتحليل على ضوء ما يملكه من خبرة ومنطق، ثم تقديم ما يحتاجه من معلومات بصورة مبسطة متناسبة لاستيعابه الذهني دون تطويل أو تعقيد في التعبير وتكون نبرة الحديث عادية مثل المستخدمة في أي إعلام آخر، حتى يفهم الابن أن مجال الجنس هو جزء من الحياة الطبيعية.

2 - متكاملة

بمعنى عدم اقتصار التربية هنا على المعلومات الفسيولوجية والتشريبية؛ لأن فضول الابن يتعدى ذلك، بل لا بد من إدراج أبعاد أخرى كالإعْد الديني كما أشرنا وذلك بشرح الأحاديث الواردة في هذا الصدد من أمثلة سؤال الصحابة الكرام له (صلى الله عليه وسلم): "أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: أُرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر" (رواه مسلم)

بمعنى لا نغفل بُعد اللذة في الحديث، ولكن يُربط ذلك بضرورة بقاء هذه اللذة في ضمن إطارها الشرعي (الزواج) حتى يحصل الأجر من الله تعالى. فالابن يدرك في سن مبكرة جدًا اللذة المرتبطة بأعضائه التناسلية وما يحتاجه هومن الشعور بالأمان، الشعور باعتراف الأهل بوجود اللذة وهذه الطاقة الجنسية، ولكن مع إيضاح وتوجيه أن اللذة عليها بالضرورة أن تبقى في إطارها الشرعي- النكاح الحلال - و هنا يمكن ذكر حديث الرسول (صلى الله عليه وسلم): "... أما والله إنني لأخشاكم لله وأتقاكم له لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني" (رواه البخاري)

3 - مستمرة

هناك خطأ يرتكب ألا وهو الاعتقاد بأن التربية الجنسية هي عبارة عن معلومات تُعطى مرة واحدة دفعة واحدة وينتهي الأمر، وذلك إنما يشير إلى رغبة المرشد في الانتهاء من واجبه " المزعج " بأسرع وقت، لكن يجب إعطاء المعلومات على دفعات بأشكال متعددة (مرة عن طريق كتاب - شريط فيديو - درس ... إلخ)، كي تترسّخ في ذهنه تدريجيًا ويتم استيعابها وإدراكها بما يواكب نمو عقله.



4. في ظل مناخ حوارى هادئ

المناخ الحوارى من أهم شروط التربية الجنسية الصحيحة، فالتمرس على إقامة حوار هادئ مفعم بالمحبة، يتم تناول موضوع الجنس من خلاله، كفيل في مساعدة الأبناء للوصول إلى الفهم الصحيح لأبعاد " الجنس " والوصول إلى نضج جنسى.





الاستعدادات اللازمة قبل الزواج

ملاحظات طبية قبل الزواج

1. تجنب الزواج من الأقارب: وخصوصاً أقارب الدرجة الأولى حيث أثبتت الدراسات العديدة أن المشاكل الصحية والتغيرات الخلوية تزداد بنسبة كبيرة كلما صار الزوجين أقرب نسباً إلى بعضهما. وإن كان ولا بد فيجب التأكد من الخلو من الأمراض الوراثية: حتى ولو كان الزوجين سليمين فإن الصفات الوراثية المتنحية قد تظهر بصورة واضحة لدى الأطفال، لهذا فإنه ينصح بعدم التزاوج بين العوائل التي تشترك في وجود مرض وراثي مثل الأنيميا المنجلية.

2. التقارب في السن: أو أن يكون الزوج أكبر قليلاً من الزوجة. فكلما قل فارق السن كلما كان التفاهم الذهني والثقافي والاجتماعي أفضل.

3. الكشف الطبي قبل الزواج ويتضمن ذلك السجل التاريخي المرضي، الكشف السريري، تحليل الدم وأي فحوصات أخرى للكشف عن الأمراض المعدية: مثل التهاب الكبد الوبائي والأمراض الجنسية وفحوصات مخبرية للتأكد من صحة الزوجين وقدرة المرأة الجسمانية على تحمل أعباء الحمل والإنجاب ويمكن إجراء بعض الاختبارات مثل الامواج الصوتية للاطمئنان على حالة الأجهزة التناسلية وسلامتها ملخص الفحوصات المخبرية فحص كريات الدم والهيموجلوبين والترسيب والأنيميا المنجلية وظائف الكلى والكبد وأملاح الدم فحص فصيلة الدم فحص الالتهاب الكبدي الوبائي والزهري وأي فحوصات أخرى يراها الطبيب بعد استعراض التاريخ لمرضي للزوجين وعائلتيهما.

الثقيف الكامل عن ليلة الدخلة

تتخوف الكثير من الفتيات من ليلة الدخلة بسبب ما سمعن سابقاً عن بعض المفاهيم الخاطئة وأنها ليلة الم ونزف دماء وغير ذلك.

لما لهذه النقطة من أهمية عظيمة، نؤكد للفتاة أنه لا ألم ولا نزيف بالشكل الشائع في الثقافة المتداولة؛ لأن مسألة الألم والنزيف أكثر ما يقلق البنات في هذه الليلة.. سواء لأنها سمعت ذلك من زميلاتها اللاتي سبقنها في هذا المضمار، ويردن أن يضمنن جوا من الإثارة على أحداث الليلة فتتحدث عن الألم الذي شعرت به، والدماء التي نزلت بغزارة وغيره. والمسكينة الجديدة ترتعد فرجاً، وهي لا تعلم أن صاحبها تبالغ وتختلق، أو تكون الوقائع التي حدثت لبعض جاراتها أو مثيلاتها لا يُقاس عليها؛ حيث تكون هناك أسباب مرضية غير طبيعية هي التي أدت إلى حدوث النزيف الحاد أو الألم غير المحتمل. أما في الحالات الطبيعية فلا ألم ولا نزيف مجرد شد وضغط بسيط محتمل حول فتحة المهبل. وموضوع النزيف من الأمور التي يجب أن يفهمها العريس حيث إن كثيراً من الرجال يتخيل مسألة فض البكارة.. مذبحه بشرية ينتج عنها دماء كثيرة وينتظر الدم أو يبحث عنه فلا يجد؛ فتثور ثأثرته أو على الأقل تثور شكوكه!! وهنا يجب أن يتعلم الزوجين

ما هو غشاء البكارة؟

وما معنى الفض؟

وما كمية الدم المتوقعة؟

وكيف يكون شكلها؟

فلا بد أن يعلم أن غشاء البكارة جزء من الغشاء المخاطي المبطن للمهبل وهو غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عملية الفض تؤدي إلى تمزق هذا الغشاء جزئياً مع انفجار بعض هذه الشعيرات الدموية الدقيقة وعليه تكون كمية الدماء المتوقعة نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت إليها الإفرازات الطبيعية التي تفرزها المرأة فإن الناتج في أغلب الحالات هو بقعة من الإفرازات تتلون



بلون وردي خفيف قد يحتاج إلى جهد لرؤيته إذا لم يكن لون الفرش أبيض.

عملية التهيئة النفسية والجسمانية قبل الشروع في العملية الجنسية الكاملة

قال تعالى (وقدموا لأنفسكم) إننا نطلب من العريس إطاعة أمر الله بعدم التعجل في الإيلاج في الزوجة في هذه الليلة خاصة، وبصورة عامة أن هنا كمرحلة مهمة يغفلها كثير من الرجال في علاقتهم الجنسية مع زوجاتهم وقد ينتج من إغفالها الفشل الكامل في اتمام العلاقة الجنسية والرضى الكامل بعد اتمامها وهي:

عملية التهيئة النفسية والجسمانية قبل الشروع في العملية الجنسية الكاملة، وهي ما نسميه "بالمداعبة" سواء اللفظية أو الحسية، وأنها يجب أن تأخذ وقتها الكافي دون نقص أو زيادة، لأن النقص يجعل المرأة غير مهياة لعملية الجماع، وهذا خاصة في أيام الزواج الأولى حيث لم تتعود المرأة بعد على الممارسة الجنسية، وتغلب عليها مشاعر التوتر والاضطراب، وربما الخجل أو الألم أكثر من الاستمتاع والإثارة ولكن بعد فترة، تعتاد الأمر وتبدأ في الاستمتاع به.

ولذلك لم يغفل القرآن الكريم هذه العلاقة فيقول الله تعالى: "نَسَاؤُكُمْ حَزْنٌ لَّكُمْ فَأَتَوْا حَزْنُكُمْ أَتَىٰ سُنَّتُمْ وَقَدَّمُوا لِأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مَلَائِقَةٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ" البقرة: ٢٢٣. ويقول الرسول - صلى الله عليه وسلم " لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول: قيل وما الرسول؟ قال: "القُبلة والكلام"، وقال: ثلاث من العجز في الرجل وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدثها ويؤنسها فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها منه- جزء من الحديث السابق - أما الزيادة في التهيئة: فتؤدي إلى الإثارة التي قد تؤدي إلى تعجل الرجل ماءه أو القذف السريع قبل استكمال عملية التواصل الكامل أو وصول المرأة إلى قمة متعتها، مما يسبب لها آلاماً عضوية ونفسية تجعلها تحمل ذكريات سيئة للعملية الجنسية قد تصل إلى النفور التام منها مع الوقت. وهذا أمر يجب أن يتعلمه الطرفان بحيث يتعرف كل طرف على ما يحب ويسعد الطرف الأخر.

سؤال يتردد دائماً من الفتيات المقبلات على الزواج: متخوفة من ليلة الزفاف أو الخوف الشديد والتشنج المهبلي ما النصيحة؟

لا داعي للخوف أبداً ليلة الزفاف ليلة عادية وهي مناسبة سعيدة للاستمتاع الجنسي مع الزوج بشرط الهدوء والاسترخاء والاهتمام بالمقبلات والملامسات والملاطفات والمداعبات الحسية واللمسات الذكية بمناطق الاستثارة الجنسية مثل الشفتان الرقية والنهدان وحلمات الاذن والثدي والأسطح الداخلية للفخذين والبظر والشفرات وعدم الإيلاج مباشرة من الزوج حتى لا يسبب آلام وعسر الجماع لزوجته إلا بعد إطالة التمهيد بالمداعبات كي يترطب المهبل ويسمح بدخول القضيب كي تتحقق النشوة المشتركة. لاسيما أن مخاوف العروس الشديدة تمنعها من الاستمتاع الجنسي مع الشريك الزوجي مما قد يسبب لها تقلصات مهبلية وحوضية لا إرادية قد تعوق الجماع لمدة طويلة. واطمئنك فإن النزيف المهبلي في ليلة الدخلة يكون عبارة عن نقاط قليلة من الدم على حسب نوعية غشاء البكارة وقد لا يحدث نزيف بالمرّة إذا كانت العروس ذات غشاء مطاطي يسمح بالإيلاج دون أن يتمزق

لذا؛ اطمئني الهدئي استرخي لكي تستمتعي وبذكائك الأنثوي أرشدي عريسك على مناطق الشهوة العارمة كي تحققا الانسجام والمتعة المنشودة ولكي تهدأ مخاوفك فعليك وعلى زوجك تثقيف نفسيكما بالنواحي التشريحية، التركيبية والوظيفية للجهاز التناسلي الانثوي كما سيأتي لاحقاً



المعلومات المهمة عن الجهاز التناسلي

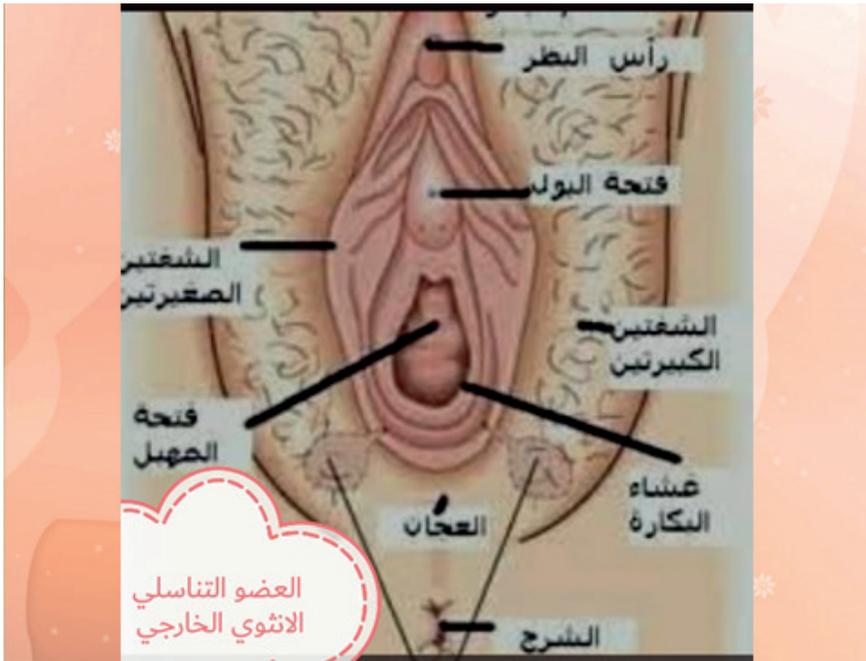
مما يتكون الجهاز التناسلي الانثوي؟

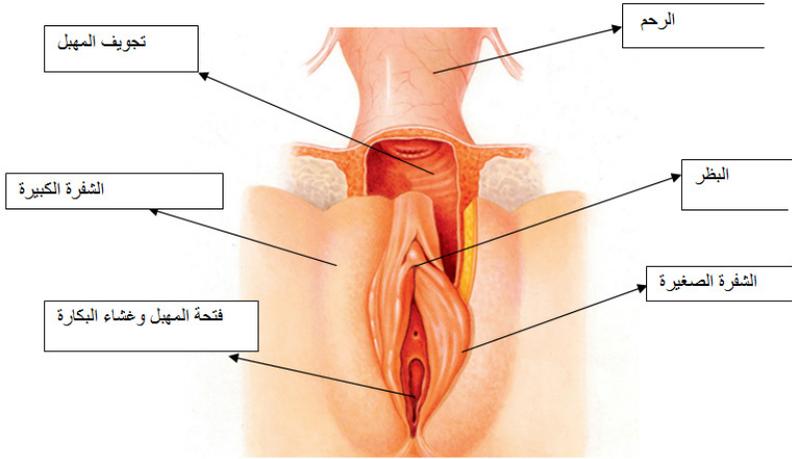
(انظر الصور الملحقة)

يتكون من جزأين

-أعضاء خارجية:

وهي الأعضاء التي يمكن رؤيتها خارجياً.





2. أعضاء داخلية

تتكون من:

1- المهبل (vagina) وهو عبارة عن قناة تمتد بشكل طولي من عنق الرحم وتنتهي بالفتحة الخارجية للمهبل والتي يحيط بها غشاء البكارة في الفتاة التي لم يسبق لها ممارسة اي اتصال جنسي.

طول المهبل تقريباً عشرة سنتيمتر وهو مرن تحيط به عضلات الحوض من الخارج ومتعرج من الداخل.

للمهبل خاصية عجيبة في القدرة على التمدد والتوسع حسب الحاجة حتى انه في لحظة الولادة يسمح بمرور الطفل عبر طريقه ثم يعود الى حجمه الطبيعي.

ومن الأشياء المهمة لتطمين الفتيات أثناء التفكير في ليلة الزواج وخوف بعضهن من حدوث تمزق للمهبل أو نزيف بعد الجماع الأول وذلك لاعتقادهم الخاطئ بصغر حجم المهبل لديهم الله سبحانه وتعالى جعل في هذه المنطقة خاصية التوسع والتمدد لاستيعاب اي حجم ممكن.



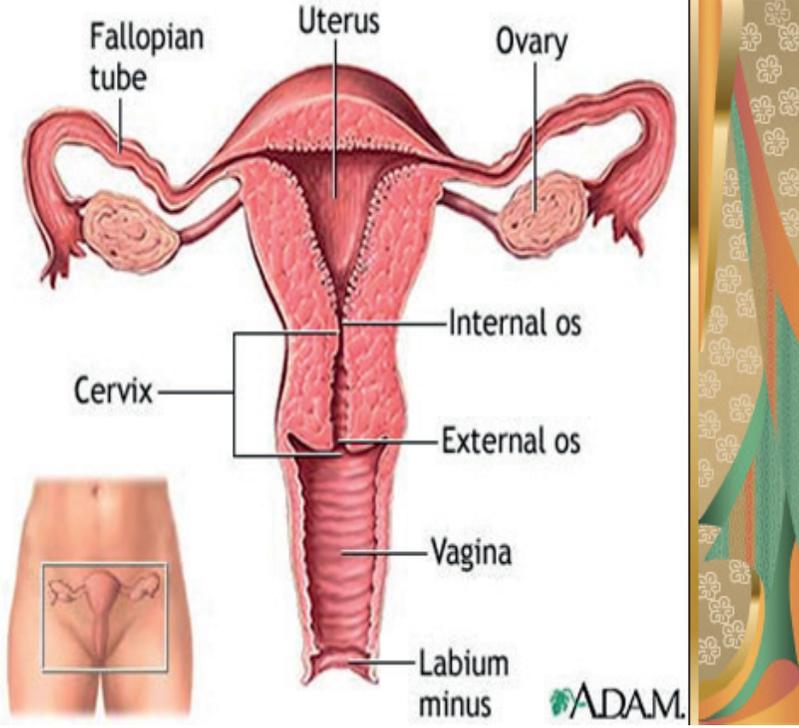
2- الرحم: وهو على شكل كمثرى مقلوبه في تجويف الحوض طوله 6-8 سنتيمتر وعرضه 4-5 سنتيمتر ويبدأ بعنق الرحم (cervix)، ثم جسم الرحم وهو مبطن بغشاء يسمى بطانة الرحم هذه البطانة لها دور كبير في الحمل والدورة الشهرية.

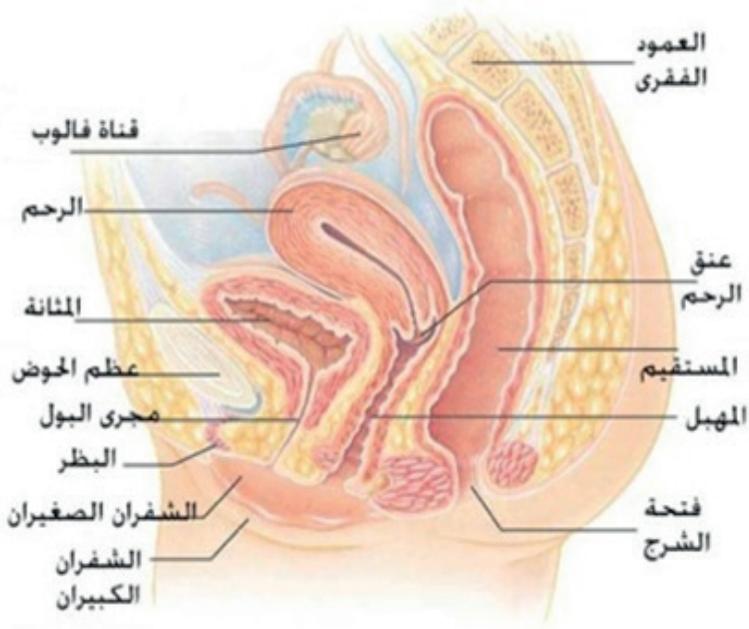
3-قناتا فالوب: وتمتدان على جانبي الرحم مثل ممرين وتنتهي بأهداب خارجية تصل إلى المبيضين طولهما حوالي عشرة سنتيمتر يحدث فيها إخصاب البويضة وتلقيحها عند حدوث الحمل. بعد ذلك تتحرك البويضة المخصبة إلى جسم الرحم لتتغرس في بطانة الرحم.

4-المبيضان: هما جسمان بيضاويان على جانبي الرحم في منطقة الحوض وهي مليئة بالبويضات وبعد البلوغ يبدأ كل مبيض بإنتاج عدد من البويضات واحده منها فقط تصل مرحلة النضج وينفجر الكيس المحيط بها وتنتقل لقناة فالوب انتظاراً للتلقيح بالحيوان المنوي.



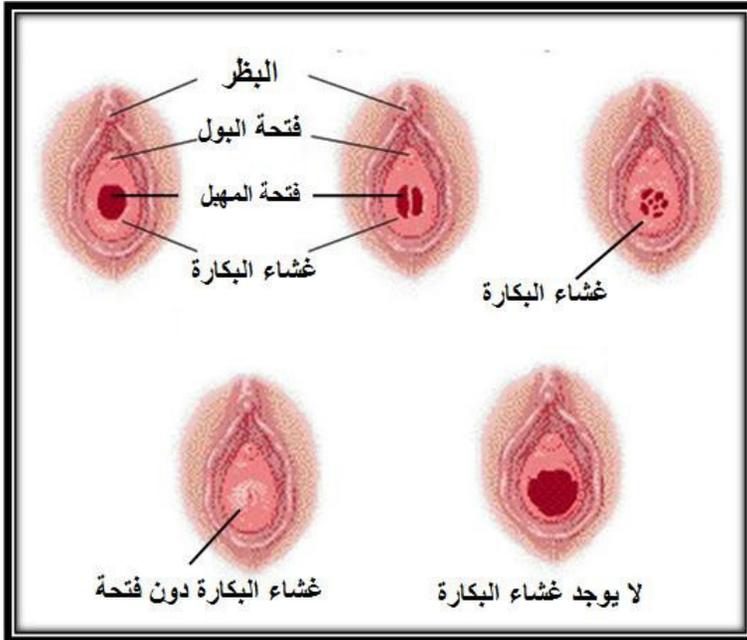
الجهاز التناسلي للمرأة (مقطع طولي)





غشاء البكارة

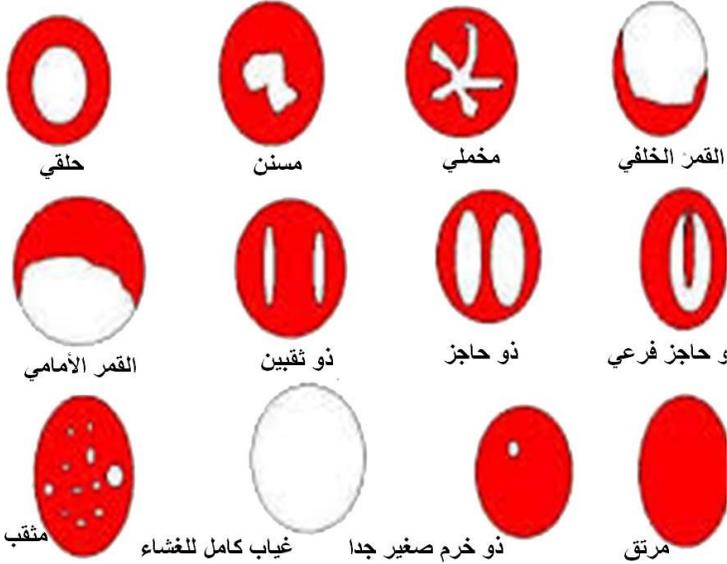
غشاء البكارة هو غشاء يوجد لدى الفتيات العذراوات ويحيط بالفتحة الفرجية بصورة كاملة، وأشكال الغشاء وسماكته تختلف من عذراء لأخرى (كما في الشكل)، ونادراً ما تولد الفتاة بدون غشاء بكارة، وقد يتمزق بسبب مرض أو عبث أو حادث وهناك أغشية لها من الرقة والمرونة بحيث لا يتمزق بسهولة أثناء الممارسة الجنسية، وقد يبقى سليماً حتى مولد الطفل الأول برغم تكرار العملية الجنسية والغالب أن يتمزق هذا الغشاء مع أول اتصال جنسي كامل، ويحدث تمزقه ألماً خفيفاً، وتنزف منه كمية قليلة من الدم وهذا الغشاء تولد به الأنثى فهو يتكون في جسمها وهي لا تزال في رحم أمها، وينمو مع نمو الجسم كحال باقي الأعضاء.





أشكال غشاء البكارة المختلفة

يختلف شكل غشاء البكارة أيضاً من فتاة لأخرى، فتكون فتحته إما دائرية أو بيضاوية الشكل، وفي أغلب الفتيات فإنه يأخذ شكلاً هلالياً، وهناك غشاء مشرشر أو مسنن الشكل، وآخر به فتحتان، وفتحات الغشاء هذه تسمح بنزول دم الحيض، وفي بعض الأحيان تولد الفتاة وغشاؤها مسدود تماما مما يمنع نزول دم الحيض وهنا لابد من التدخل الجراحي بمعرفة أخصائي لإحداث ثقب صغير لتصريف دم الحيض المتراكم داخل الفتاة وتزيد صلابة غشاء البكارة وعدم مرونته (قساوته) بتقدم السن، فإذا جاوزت الفتاة الثلاثين وهي عذراء لم تمس ازدادت بكارتها صلابة ومثانة.



فض غشاء البكارة

يتخيل بعض الرجال أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة، فيدخل أحدهم على عروسه متوهماً بأنه يحتاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء، فيعاملها وكأنه في معركة حربية!!

والواقع أن فض غشاء البكارة من السهولة بحيث أنه بمجرد انتصاب قضيب الرجل وتصلبه فإنه بإدخال القضيب وبلا عنف يتم فض هذا الغشاء وكثير من الفتيات يتملكهن الرعب والفزع من هذه العملية في الليلة الأولى، من كثرة ما سمعن وما تردد على مسامعهن من حكايات وأوهام مزعومة من آلام فض البكارة والواقع أن فض البكارة لا يصعب إلا ألم طفيف جداً.

. وهذه وصية للزوج في أول لقاء جنسي بينهما:

اليوم هو يومك والليلة ليلة الاحتفال بالحب الأبدي إن شاء الله بارك الله لكم وبارك عليكم وجمع بينكم بخير. وصية مثبتة علمياً ومجربة لتمام اللقاء الجنسي الأول بكل هدوء: ابني الحبيب في يوم أو ليلة الدخلة والإيلاج الأول إن أردت أن يتم بكل سلاسة وهدوء ورضا منك ومن عروسك وصدقني ستكون ذكرى جميلة تتذكرها أنت وحببتك كل أيام العمر. كما هو معروف بناتنا يعانين من رهبة شديدة من أول إيلاج مهبلي من زوجها وأنت من سيساعدها للتغلب على هذا الرعب حتى لا يتطور الخوف إلى مشكلة مزمنة وتسمى التشنج المهبلي اللاإرادي. اليك النصيحة المجربة لتفادي هذه المشكلة. لا تفكر أبداً بالايلاج من أول لقاء جنسي يجب الصبر والتصبر ودع عروسك تحس بعدم اهتمامك بهذه المرحلة من إكمال العلاقة الجنسية. كل ما عليك هو برنامج مكون من 6 مراحل تطبق في كل يوم مرحلتين فقط والأولى والثانية يجب إعادتها في البداية لمدة 3 أيام. إلى العريس المبارك المحب العاشق لعروسه الرقيقة الخائفة.

البرنامج المنزلي للتدرج في العلاقة الجنسية للتحكم في حالة الخوف من إيلاج القضيب في المهبل في أول إيلاج مهبلي.

بسموا وقرأوا الدعاء المستحب قبل الجماع. يتم الاتفاق بين الزوجين بعد المداعبات المطولة بين الحبيبين بالاستمرار بالعلاقة الجنسية السطحية وهي عبارة عن وضع مزلق زيتي على شفرتي العروس وتفريش القضيب من غير محاولة أي إيلاج حتى لو صار عندك الاستثارة العظيمة للإيلاج أصبر حتى تفوز باللقمة الكبرى والتي تتقاسمها مع عروسك الجميلة بعد جوع وطول انتظار لهذا اللقاء الجميل يجب اتباع ست مراحل خلال الأسبوع الأول من الزواج. من غير أي محاولة للإيلاج خلال المراحل الأربع الأولى والتأكد من قدرة الزوجة وتقبلها لذلك وذلك باتباع الست مراحل بالتدرج البطيء حيث يتم فيها التلامس الجسدي بين الزوجين والتركيز فقط على الأحاسيس والمشاعر المنبعثة من غير القلق على اتمام العلاقة بالإيلاج أو بلوغ الشبق فقط الاكتفاء بالتلامس الخارجي إلى الانتهاء بالاسترخاء



الكامل للزوجين وإعادة ثقة كل منهما بقدراته الجنسية ودراسة كل منهما لجسد الآخر ومعرفة النقاط المثيرة في شتى أنحاء الجسم عند الوصول إلى هذه الحالة سيتم بسهولة إن شاء الله الإيلاج الذكري في المهبل بكل سهولة ويسر. والمراحل كالتالي:

المرحلة الأولى:

عمل مساج ومداعبة لكل أنحاء الجسد باستثناء المنطقة التناسلية والثديين من الزوج للزوجة بما فيها من التقبيل والضم ويفضل أن تكون هذه الملامسات في البداية من فوق الملابس حتى يخف الحياء العذري.

المرحلة الثانية:

تفعل الزوجة بزوجه كما سبق في المرحلة الأولى ثم بالتناوب أو في نفس الوقت في هذه المرحلة ويفضل التركيز فقط على الأحاسيس وليس الأداء.

المرحلة الثالثة:

تعاد المرحتين السابقتين ويمكن خلع الملابس تدريجياً بإعطاء الزوجة التحكم بذلك بالإضافة إلى لمس الثديين والمنطقة التناسلية بين الزوجين بالتناوب مع التشديد على عدم محاولة الإيلاج أو الوصول للشبق. ويسمح للزوج باستخدام الأصابع لمداعبة البظر ومدخل المهبل بحيث تكون الزوجة هي المتحكمة في أصابعه و مع تمارين الشد والإرخاء لعضلات المهبل ويمكن محاولة إيلاج أصبع واحد في مدخل المهبل بعد وضع الجل المخدر والمزلق عليه ويجب ترك الأصبع في المهبل من غير حركة أطول مدة حتى العد إلى العشرين مثلاً.

المرحلة الرابعة:

تعاد بالترتيب وبرفق جميع التمارين في المراحل السابقة ويتم في هذه المرحلة تفريش القضيب على الشفرتين برفق حتى تصل الزوجة لمرحلة الرعشة الجنسية وتستمر أنت بالتفريش إلى أن تصل إلى الرعشة اللذيذة تشارك المرأة زوجها بالتمارين السابق ذكرها في استكشاف الأعضاء الجنسية و التدريب على التحكم في انقباض وانبساط العضلات وإعطائها الفرصة وتشجيعها للمس القضيب وتقريبه للمهبل لتفريش البظر والشفرتين حتى تتذوق احتكاكه الناعم المغري لأعضاء الاستثارة وترغبها في محاولة إيلاجه في المهبل بيدها للاستمتاع أكثر وينصح بشدة في كثير من الأحيان استخدام المزلاقات الجيلاتينية المعدة لمثل هذه الأعمال.

المرحلة الخامسة:

مع ما سبق تكون الزوجة في وضع الفارسة عند استلقاء الزوج على ظهره بحيث تمسك القضيب وتداعب به البظر ومدخل المهبل مساجاً من الأعلى للأسفل وبالعكس ويسمح في هذه المرحلة الوصول للشبق من غير إيلاج فقط بالاحتكاك الخارجي ومقاربة رأس القضيب لفتحة المهبل.

المرحلة السادسة: والاخيرة

بعد التأكد من قدرة الزوجة على الاستمتاع بالقضيب ولمسه بيديها واستخدامه بيديها للوصول لمرحلة اللذة بمساعدة الزوج. عندما تتقبل الزوجة ذلك وتكون مستعدة نفسياً وجسدياً وتذهب عنها رهبة و رؤية ولمس المناطق التناسلية من قبل زوجها ، سوف تقتنع بإيلاج قضيب زوجها خلال العملية الجنسية، حيث أحست من خلال الجلسات المتكررة أن المهبل قادر على استيعاب القضيب من دون ألم أو تمزق وتعلمت أنها متى ما استرخت استطاعت تدريجياً على إعطاء الزوج التحكم في الإيلاج و يفضل أن تكون الزوجة في وضع الفارسة خلال كل هذه المحاولات.

عزيزي الزوج الحنون: في حال وجود بعض الألم أو عدم الارتياح عند محاولة الإيلاج. أعطي زوجتك هذه التعليمات لإتمام الإيلاج الأول وفض غشاء البكارة من غير ألم أو تمزق شديد

يوضع بنج موضعي في مدخل المهبل بخاخ أو جل وليكن أربع أو خمس بخات على مدخل المهبل وانتظري ١٠ دقائق حتى يتم امتصاص المخدر ثم استلقي وألصقي أفخاذك ببطنك (يمكنك أن تختاري أي وضع جنسي آخر مريح) ضعي المزلق على عضو زوجك وامسكيه وحاولي إيلاج بدايته ثم ضعي أصابعك تحته حتى لا ينزلق للخارج أثناء المحاولة. ثم قولي له يبدأ الإيلاج ولكن بهدوء طبعاً وأنت تدفعين لتفتحي المهبل وترخي العضلات المنقبضة والبنج سيجعلك لا تحسي بدخوله. متى ما تم إيلاج قضيب الزوج بواسطة دعيه داخل المهبل وتحت تحكمك الكامل فاحمدي الله ولا تتحركوا كثير حتى يتم الإنزال في الداخل. عندما يتم ذلك بنجاح عدة مرات ستثقين بقدراتك وتستطيعين تدريجياً اعطاء زوجك التحكم في الإيلاج وأولاً واخيراً الأمر كله بيد الله فلا تنقطعوا عن الدعاء طوال فترة المراحل واحمدو الله على كل تقدم تحرزونه (ولئن شكرتم لأزيدنكم) أسأل الله أن يوفق ويسعد الزوجين ويبنى بينهما المحبة والمودة طول العمر وأن يهب لنا ولكم ذرية طيبة.



جرح فض غشاء البكارة

في أغلب الأحيان يتمزق الغشاء تمزقاً اعتيادياً، ولكنه يترك آلاماً بسيطة تحتاج معها المرأة ليومين أو ثلاثة للشفاء منها، ويستحسن ترك الجماع في اليومين التاليين لفض غشاء البكارة ويمكن عمل كمادات باردة على المنطقة وعمل مغاطس ماء بارد لزيادة الارتياح

التهابات شهر العسل

يصيب التهاب المثانة الإناث أكثر من الذكور حيث تكون قناة مجرى البول فيهن قصيرة ومكشوفة للخارج، وتكثر بعد الزواج مباشرة إثر الجماع الأول (جماع ليلة الزفاف)، وتسمى "التهابات شهر العسل"، وينشأ التهاب المثانة في هذه الحالة من تهيجها نتيجة لكثرة الجماع والاحتكاك بمخرج البول والمثانة في الأيام الأولى للزواج

الوقاية من التهابات شهر العسل

ينصح بعد فض غشاء البكارة التوقف عن الجماع ليوم أو يومين حتى تلتئم الجروح الطفيفة الناجمة عن ذلك، مع عمل حمام دافئ

ويجب العناية بتشطيف المهبل بالطريقة الصحيحة، حيث يبدأ التشطيف من الأمام من عند فتحة البول، وينتهي إلى الخلف (الشرح)، وذلك بعد كل تبول، أو بعد إتمام العملية الجنسية، ويلاحظ أن إجراء التشطيف من الأمام ينقل الجراثيم الموجودة بالشرح إلى مجرى البول فيصاب المهبل بالالتهابات بفعل هذه الميكروبات وقد يحدث التهاب بالمهبل في بداية فترة الزواج نتيجة لوجود تمزقات ملتهبة من جراء فض غشاء البكارة، وهنا ينصح بالامتناع عن الجماع عدة أيام حتى يزول الالتهاب واستشارة الطبيب.

الأعشاب وعلاج الالتهابات

هناك وصفات عديدة للعلاج بالأعشاب من حالات التهابات المهبل والمثانة ومنها

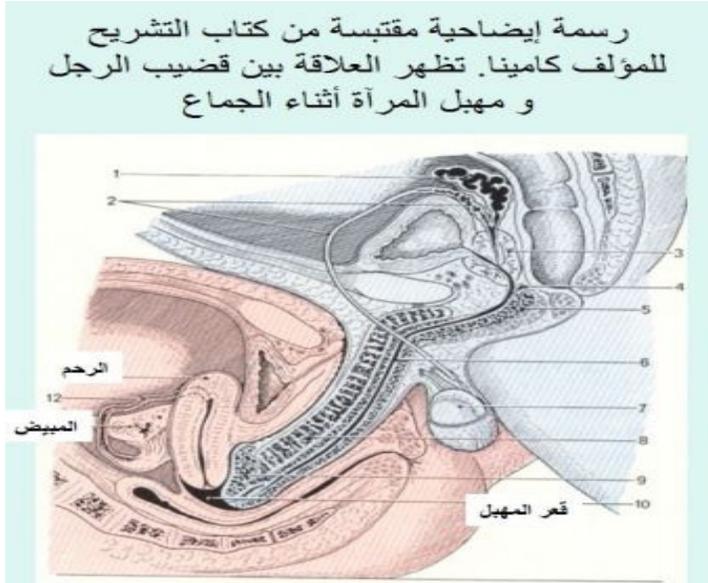
شرب مغلي الشمر شرب فنجان واحد يومياً من مستحلب زهر البابونج عمل حمام تشطيف مهبلي بنقع ثلاث ملاعق كبيرة من البابونج في لتر ماء مغلي يترك حتى يصبح فاتراً، ثم يصفى، وتجلس فيه الزوجة أو مغلي قشر الصفصاف أو مغلي بذر الكتان، ويستعمل كما سبق مع البابونج.

اللذة والاستمتاع

للوصول إلى قمة اللذة والإثارة يجب أن تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل:

أولها الملاعبة التمهيدية

وثانيها الاتحاد الجنسي الفعلي (إيلاج الذكر داخل الفرج)





وثالثها الملاعبة النهائية

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائماً، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل أن تستسلم للزوج في ابتهاج، فهي تحتاج إلى الحب والرقعة من جانب الزوج، وتحتاج أيضاً إلى تمهيد جسدي عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذي يحب زوجته فعلاً يحس بحاجة إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما في العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيراً للمس والضغط والرجل الذي يغفل هذه المداعبة نتيجة جهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العملية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعاً لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الإتحاد الجنسي.

اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته

يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة في اللحظة التي تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على الزوج أن يروض نفسه، و ينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بذلك الانسجام الجنسي أما الرجل الذي لا ينتظر فإنه يحطم اللحظة الغرامية دون أن يدري، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هي المدرسة التي تقضي على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر في نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التي يحسها إذا ما فكر في رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسي هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

المداعبات النهائية ضرورية

أما عن الملاعبة النهائية التي تعقب العملية الجنسية فهي شيء ضروري رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب ألا يفصل الزوجين مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى في حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة أي أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها في تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً.

الطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة"

الطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذي أرجو أن يكون دليلاً متكاملًا للزوجات والأزواج:

هناك تنوع في أشكال تحقيق "اللذة الجنسية"، وبالتالي ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع مثل:

. الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير في الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: [المكان، الإضاءة، التهيؤ.

. نوع وكَمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضاً.

. مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام. ٧ع

* بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذي يعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث في بعض الرجال- "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما. وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة . تطول أو تقصر . بعد القذف.

* بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين . كما سنرى لاحقاً . حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة:



- بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث في "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم.. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد في بعض النساء تسمى نقطة ج وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل "حوالي الثلث" وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث "الرغبة" التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

- في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، وينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير في تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى في الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم في استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

ترتيبات الجماع الممتع

١. التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

٢. المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" في الرجل، و"البظر" في الأنثى. لا سيما أن هذه المداعبة جزء أساسي في تحقيق اللذة، بل وحدث "الشبق" عند المرأة، والرجل.

٣. مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة. في أغلب الأحيان؛ لذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى. حتى لو قذف. ويستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبة

والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمأن أن هذا قد حدث.

٤. إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذي يكون هنا مذموماً لأنه في غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه.

٥. لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى - بعد وقت معقول - يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، والرسول - صلى الله عليه وسلم - أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه مما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.

إذن: الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول، فالوصول إلى الشبق عند الرجل والمرأة قائم على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدي (في المرأة)، والأعضاء التناسلية (في الرجل) وبحسن الإعداد والممارسة - نضمن إن شاء الله - أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف) فالمرأة التي لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة، وهكذا. لا سيما أن التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدي الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، والاستمتاع والامتاع بين كل منهما.



منفرات الجنس بين الأزواج

هناك عدة أسباب تؤدي إلى نفور الزوجين من العلاقة الزوجية الجنسية وأهمها:

إهمال النظافة الشخصية: إهمال النظافة الشخصية، وخاصة في المناطق الحساسة سواء من الزوج أو الزوجة، من أهم الأسباب التي قد تسبب نفور الزوجين من العلاقة الحميمة، ولا يقتصر الأمر على الاستحمام فقط بل استخدام مزيلات العرق والعطور، والاهتمام بنظافة الملابس الداخلية، وكذلك نظافة الفم والأسنان.

إهمال الملابس والأناقة والاهتمام بالنفس: لا يتوقف الأمر عند الاهتمام بالنظافة الشخصية فقط، فاهتمام الزوج والزوجة بمظهرهم الخارجي داخل وخارج المنزل من عوامل الجذب بين الزوجين، وإهمال التزين والتأنق من أحدهما أو كليهما قد يصيب الآخر بالفتور أو النفور من العلاقة الحميمة وافتقاد عامل الجاذبية بينهما.

عدم الاهتمام بالطرف الآخر نفسياً وقت العلاقة: يقع العديد من الأزواج في خطأ شائع، وهو عدم الاهتمام بالناحية النفسية للطرف الآخر قبل وفي أثناء العلاقة، والتركيز فقط على الجانب الجسدي، مما يتبعه رفض ونفور من الطرف الآخر. لذا يجب قبل البدء في العلاقة الاهتمام في الجاني النفسي، خاصة الزوجة التي تتعرض لضغط شديد بسبب المهام اليومية، مما قد يدفعها لرفض العلاقة، لذا يجب على كل طرف اقتطاع ولو وقت بسيط للتحدث والاستماع للطرف الآخر قبل بدء العلاقة، فالرفض المتكرر للعلاقة، إما بسبب الإرهاق أو الفتور أو انعدام الرغبة، سيؤدي في النهاية إلى الشعور بالنفور، وإشعار الطرف الآخر بالنبذ والرفض.

عدم الاهتمام بالمداعبة: المداعبة والمقدمات التي تسبق العلاقة الحميمة قد تكون أهم من العلاقة نفسها، فهي تزيد الرغبة في العلاقة، وعلى كل الزوجين محاولة إرضاء الطرف الآخر والاهتمام بالمداعبة، خاصة مناطق الإثارة التي تلبى حاجة الزوجين العاطفية والجسدية.

عدم اختيار الوقت المناسب: قد يظن البعض أن العلاقة الحميمة لا ترتبط بتوقيت، والحقيقة أن في الأمر بعض الصحة، فالأمر لا يجب أن يكون بجدول زمني أو مرتبط بأيام في حد ذاتها حتى لا تفقد العلاقة عنصر الرغبة والتلقائية، إلا أنه يجب مراعاة التوقيت المناسب. فأحياناً يكون التوقيت الخاطئ سبب النفور من العلاقة، مثل الأيام التي تسبق

الدورة الشهرية للزوجة التي تشعر فيها المرأة بتقلب المزاج أو انشغال الزوج في عمل ما عدم الاهتمام بكلمات الحب والغزل والإعجاب: يحتاج الزوجين لتبادل بعض كلمات الحب والإعجاب حتى بعد مرور بعض الوقت، والتي تساعد على إضفاء المزيد من الحميمية والرغبة، وإهمال كلمات الحب قد يفقد العلاقة روحها ويؤدي في النهاية إلى الشعور بالنفور.

تولي أحد الطرفين إبداء الرغبة في العلاقة دائماً على كلا الطرفين أن يبدي رغبته في العلاقة ليشرح كلاهما بأنه مرغوب، وتولي أحد الطرفين مهمة إبداء الرغبة في العلاقة دائماً سيشره في النهاية بالنفور وعدم الاهتمام.

النوم بعد العلاقة مباشرة: من الطبيعي أن يشعر الزوجان بالإرهاق بعد العلاقة، وهو ما قد يدفعهما للنوم بعدها، وعدم إبداء بعض الحب والعناق أو حتى التحدث بحميمية بعد العلاقة، مما يجعلها فقط علاقة جسدية ويفقدها العاطفة.

الأناية في الحصول على المتعة: اهتمام أحد الزوجين برغباته وحاجاته دون الاهتمام بالطرف الآخر، وخاصة الرجل، والذي غالباً ما يصل للنشوة أسرع من المرأة، يشعر الزوجة بأنها وسيلة للمتعة، وأن احتياجاتها العاطفية والجسدية مهملة، وينتهي الأمر بنفورها من العلاقة.

أسباب البرود الجنسي عند النساء

أما عدم الاستمتاع بالجنس فهو مختلف عن عدم الرغبة في هذه الحالة ترغب المرأة في الجنس ولكنها لا تستمتع به، وتكمن الأسباب عادة في طبيعة العلاقة بين الزوجين، فهي علاقة تنقصها التواصل والتفاهم والمودة والرحمة فالرجل يقوم بالجنس من طرفه ويعتبر المرأة جهاز استقبال وهي تخاف التواصل معه وايضاح ما يرضيها، وتتم العملية الجنسية بشكل روتيني ممل لا تجديد فيه ولا ابتكار.

عدم وصول الذروة في الجنس هو أمر آخر تصفه العامة ايضاً بالبرود الجنسي وفي هذه الحالة تقبل المرأة على الجنس وتستمتع به ولكنها لا تصل الى مرحلة النشوة وهي ضرورة للإحساس الكامل بالجنس والشعور بالرضا والسكينة من بعده، ومن أسباب ذلك:



- **عدم علم المرأة بعلامات النشوة،**

- **الاستعجال في العملية الجنسية خاصة مرحلة المداعبة،**

- **سرعة القذف في الرجل،**

- **عمليات التطهير أو الختان النسائي الشديدة،**

- **خوف المرأة من الجنس وعدم التلقائية في أدائها.**

وبعض الناس يعتبر البرود الجنسي هو سلبية المرأة في الجنس فالمرأة لا تطلب الجنس ولا تبادر إليه، وقد يكون ذلك صحيحاً ولكن قبل أن تتهم المرأة بالبرود نحاسب المجتمع في نظرته للجنس على أنه مذكر وليس مؤنثاً ومن المفاهيم المجتمعية الخاطئة أن البنت لها الرومانسية والحب العذري والرجل له الجنس والرغبة فتكبت الرغبة في الأنثى وتتعلم أنها عيب وليست حراماً تسقط حرمانيتها بعقد الزواج.

كما أن الاختيار في الزواج وما فيه من القبول الذي يكفل علاقة جنسية صحيحة كما يريد الله سبحانه وتعالى جعل في بعض المجتمعات من العيب وألصق الزواج بتقاليد عقيمة اهلكت الزواج ومن ثم المجتمع بأسره.

وللبرود الجنسي في المرأة أسباب كما في الرجل، ففي مجتمعنا الشرقي تزهد المرأة الجنس ولا تبغضه. فدائماً تشكو المرأة من زهداها في الجنس لأنها لم تجد فيه أي لذة وأنها قبل الزواج كانت تتوقع أنه غريزة

وللاختصار هناك عوامل عديدة تمنع النساء من الحصول على النشوة القصوى في الجماع، مما يجعلها بارده جنسياً والتالي هو سرد لمعظم الأسباب المتفق عليها علمياً للاعتلالات الجنسية لدى النساء كما يلي:



العوامل المرضية العضوية

مثل:

١- الالتهابات الحوضية، الختان (الطهارة)، وبتر البظر والشفرتين، والاضطرابات الهرمونية.

٢- المشاكل النفسية: قلق، توتر عصبي، اكتئاب، إحباط، ملل، ضيق، عصبية.

٣- الذكريات المؤلمة عن العلاقات الجنسية والتجارب الجنسية الصادمة، مثل التعرض للاغتصاب في سن مبكرة.

٤- الإدمان على العادات السرية ومشاهدة الافلام الاباحية الكاذبة في المشاعر والتصرفات خاصة قبل الزواج.

٥- تعاطي بعض العقاقير الكيميائية مثل: المهدئات، المنومات، مضادات الاكتئاب، حبوب منع الحمل، الأدوية الهرمونية.

٦- الشعور بالألم أثناء الجماع.

٧- العلاقة العائلية المضطربة من سوء التفاهم بين الزوجين وانعدام فرص الحوار الزوجي أو الخيانة الزوجية أو قسوة الزوج، وإساءة التصرف، أو الإدمان على الخمر والمخدرات.

٨- عدم الخبرة الجنسية، الجهل الجنسي وعدم القيام بالمداعبة الزوجية والتمهيد الفسيولوجي الجيد قبل الإيلاج.

٩- تقدم العمر، أو الفشل العشوائي.



المشاكل الجنسية عند المرأة

تقدر بعض الدراسات بأن المشاكل الجنسية تصيب نحو 50% من النساء، ولكنها تصبح أكثر شيوعاً مع تقدم النساء في العمر. ويمكن أن يشمل خلل الوظيفة الجنسيّة فقدان الرغبة، وفقدان التهيج، ومشاكل التثوية الجنسيّة، والألم في أثناء ممارسة الجنس.

وللتعرف على الأسباب الكامنة وراء العجز الجنسي أو خلل الوظيفة الجنسيّة، تنصح هذه الدراسات بالتفكير بكلّ من العوامل الجسدية والنفسية، والاجتماعية بما في ذلك علاقتك المرأة مع زوجها. والبحث فيها لإيجاد الأسباب وعلاجها لأن العلاج ليس فقط بدني جسدي بل يعم العلاج الاجتماعي والزوجي والنفسي.

أنواع الاعتلالات الجنسية لدى المرأة:

افقدان الرغبة:

يصيب فقدان الرغبة، أو غياب الدافع الجنسي بعض النساء في أوقاتٍ معينة من الحياة (مثل الحمل أو أوقات الشدّة). لكنّ بعضهن يعانين من ذلك في جميع الأوقات. ويمكن أن يكون لفقدان الدافع الجنسي مجموعة من الأسباب الجسدية أو النفسية، بما في ذلك:

- مرض السكري

-الاكتئاب،

-مشاكل العلاقة الزوجيّة

-اضطرابات الهرمونات

-تعاطي الكحول والمخدرات

-التعب

-التجربة الجنسيّة المؤلمة سابقاً

كما قد ينخفض الدافع الجنسي إذا كانت المستويات الطبيعيّة لهرمون التستوستيرون عند المرأة منخفضة؛ حيث يجري إنتاج هرمون التستوستيرون في المبيض والغدّتين الكظريتين، ولذلك يمكن أن تنقص مستوياته بعد استئصال هذه الأعضاء أو بسبب عدم قيامها بعملها بشكل صحيح ويمكن أن تساعد المعالجة النفسية المرأة على التغلب على مشاكل النّشوة الجنسيّة، وهي تقوم على استكشاف مشاعرها حول الجنس وعلاقتها الزوجيّة، فضلاً عن استكشاف جسمها.

مشاكلُ النّشوة الجنسيّة:

قسم أطباء الاختصاص هذه المشاكل إلى نوعين: أوّلية (عندما لا تكون المرأة قد سبق أن شعرت بهزّة الجماع من قبل) وثانوية (عندما تكون المرأة سبق لها أن شعرت بالنشوة الجنسيّة في الماضي، ولكن لا تشعر بها الآن). ولا تحتاج بعض النساء إلى الحصول على النّشوة الجنسيّة للاستمتاع بالجنس، ولكنّ عدم القدرة على الوصول إلى هزّة الجماع يمكن أن يكون مشكلةً بالنسبة لبعض النساء وأزواجهن ويمكن أن تشمل الأسباب التي تجعل المرأة لا تشعر بالنّشوة الجنسيّة على:

-الخوف

-نقص المعرفة عن الجنس

-عدم القدرة على التفاعل بحرية مع الزوج

-نقص التّحفيز بما فيه الكفاية من قبل الرّوج



مشاكل العلاقة الزوجية

-اضطرابات المزاج (مثل الاكتئاب)

-التجارب الجنسية المؤلمة السابقة.

ويجري البحث حالياً عن بعض الحالات الطبية التي تؤثر في الإمداد الدموي والعصبي للبظر، لمعرفة ما إذا كان ذلك يؤثر في النشوة الجنسية. ويمكن أن تساعد المعالجة النفسية المرأة على التغلب على مشاكل النشوة الجنسية، وهي تقوم على استكشاف مشاعرها حول الجنس وعلاقتها الزوجية، فضلاً عن استكشاف جسمها.

آلم الجماع:

الألم في أثناء ممارسة الجنس (أو ما يُسَمَّى عسر الجماع) أمراً شائعاً وله عدة أسباب أكثرها شيوعاً يكون بعد انقطاع الطمث (سن اليأس)، وانخفاض مستويات هرمون الأستروجين وجفاف المهبل؛ حيث يمكن أن يؤثر ذلك في رغبة المرأة بممارسة الجنس، ولكن هناك كريمات (جل او مزقات) قد تفيد، ويُسأل عنها الطبيب أو الصيدلاني.

وثانيهما شيوعاً في مجتمعنا المحافظة التشنج المهبلي اللاإرادي ويحدث تشنج المهبل vaginismus عندما تُظهر العضلات حوله شدةً أو توتراً لاإرادياً بمجرد محاولة الإيلاج (خلال الجماع) أو دخول شيء فيه (الإصبع). ويجعل تشنج المهبل الجماع صعباً أو مُتَعَذِراً (يمكن أن ينغلق المهبل تماماً)، وقد يكون مؤلماً ولكن، يمكن أن تختلَف الأعراض من امرأة إلى أخرى. وقد يكون تشنج المهبل ناجماً عن صورة خاطئة أو مؤلمة عن الجنس، أو عن رض مهبلي (الولادة، عمليات المهبل والفرج)، أو مشاكل العلاقة الزوجية، أو الخوف من الحمل، أو حالات مؤلمة في المهبل والمنطقة المحيطة به. ويعد تشنج المهبل حالة قابلة للمعالجة تماماً؛ فإذا كان السبب نفسياً، يمكن معالجته بالمداواة الجنسية، حيث تجري مساعدة المريضة على التغلب شيئاً فشيئاً على المشكلة باللجوء إلى وسائل التدريب المهبلي وتقنيات الاسترخاء. كما يمكن أن تحتاج المريضة إلى النصح أو المعالجة السلوكية المعرفية عند الضرورة. وتقوم معالجة تشنج المهبل على تحديد السبب؛ فإذا وُجد سبب عضوي واضح، مثل الإصابات والرضوض أو العدوى، يمكن معالجته هذا السبب بالطريقة المناسبة. وإذا لم يكن السبب واضحاً، ينصح الأطباء بتدريب المريضة على بعض طرق المساعدة الذاتية في

مُحاولةٍ لحل المشكلة، حيث يحيل الطبيب العام المريضةً إلى الشخص المؤهل في الصحة الجنسية، والذي يُدرب المريضة على بعض التقنيّات التي تُعيد إلى المهبل استجابته الطبيعيّة تجاه الإيلاج، فضلاً عن النصح أو المعالجة السلوكيّة المعرفيّة عند الصّورة، حيث تُقدّم للمريضة مشورة حول التكيّف مع المسائل النفسيّة الخفيّة (مثل الخوف أو القلق)، كما أنّ المعالجة السلوكيّة المعرفيّة تسعى إلى تغيير أيّة معتقدات غير منطقيّة أو غير صائبة حول الجنس (تثقيف جنسي)، وقد يُشمل الرّوَج بهذه المعالجات حسب الصّورة.

أما في الاضطرابات الجنسية الأخرى ولتحديد سبب خلل الوظيفة الجنسيّة، يمكن أن يطرح الطبيب، أو المعالج أسئلةً حول التاريخ الطبي الجنسي والاجتماعي للمرأة. كما قد يطلب إجراء بعض الاختبارات لمعرفة الحالات الطبية الكامنة وراء هذه المشكلة. وإذا كانت المشكلة مرتبطةً بنقص الهرمونات (مثل هرمون التستوستيرون أو هرمون الأستروجين)، يمكن علاج الحالة بالهرمونات المعیضة كما أنّ معالجة الحالات الأخرى، مثل مرض السكري أو الاكتئاب، يمكن أن تؤدي إلى تخفيف أعراض خلل الوظيفة الجنسية أيضاً وفي كثيرٍ من حالات خلل الوظيفة الجنسية، يمكن أن يفيد العلاج الجنسي، ولذلك، يُفضّل التحدّث مع الزوج عن المشكلة، ومراجعة الطبيب المعالج معاً إن أمكن. ولا مبرّر للشعور بالحرج؛ فالكثير من الناس يعاني من مشاكل جنسيّة، وهناك طرق للحصول على المساعدة فيها.



الألم المصاحب للعلاقة الحميمة

إن الألم المصاحب للعلاقة الحميمة، عادة ما يخص النساء دون الرجال، وهي تشمل الألم وقت الجماع. وهذه الشكوى شائعة إلى درجة أن 10% من مريضات عيادات النساء، يشكين منها في وقت أو آخر منذ بداية الزواج.

ألم الجماع وتشخيصه:

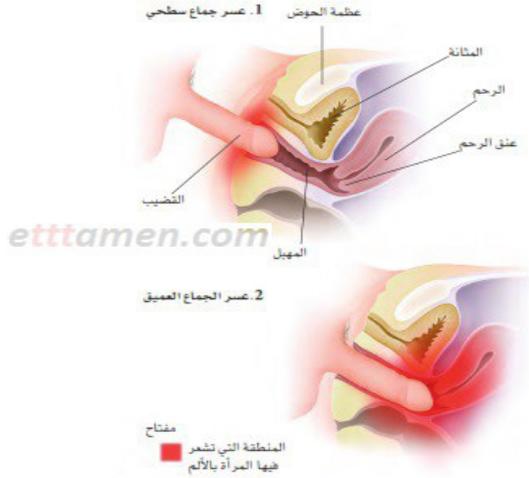
إن أنواع الألم وقت الجماع ثلاثة أنواع وهي:

١- ألم في بداية الجماع، ويشمل عدة حالات مثل الالتهابات المهبلية المتكررة، خاصة الفطرية، كذلك بعض الأمراض الجلدية، وزيادة حساسية مدخل المهبل، وكل هذه الحالات تندرج تحت ما يسمى ألم العانة.

٢- الألم النابع من المهبل، الذي ينتج من ضمور جدار المهبل، خاصة ما قبل وبعد انقطاع الطمث، كذلك قلة الإثارة والاستجابة للزوج، مما ينتج عنه جفاف في المهبل، وبالتالي الألم وقت الجماع.

وقلة الإثارة لها أسباب كثيرة، منها المشاكل الزوجية والحالة النفسية للزوجة، ومنها أمراض عضوية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الدهون في الدم، كذلك الأنيميا الحادة.

٣- الألم الداخلي في الحوض، وهو أيضاً له أسباب عديدة، مثل مرض البطانة المهاجرة أو الأورام الليفية في الرحم، انقلاب الرحم، وجود التصاقات في الحوض، كذلك في حالات القولون العصبي والتهاب المثانة.



إن التعامل مع حالات الألم وقت الجماع، يستدعي الانتباه إلى عدة تفاصيل لمعرفة إذا كان هناك سبب عضوي أو مرض عام عند المرأة، كما يجب تحديد نوع الألم ومعرفة إذا كانت هناك شكاوى جنسية أخرى، كما يجب معرفة الحالة الاجتماعية والنفسية للزوجة.

إن أخذ التاريخ المرضي هو أهم خطوة في معالجة مثل هذه الحالات، إلى درجة أنه من الأفضل أن تكون أول زيارة للطبيب مجرد أخذ هذه التفاصيل دون اللجوء إلى الكشف السريري، مما يجعلها تشعر بالراحة والطمأنينة أكثر، فتقوم بوصف التفاصيل الكاملة للشكوى من دون القلق وترقب الكشف، ولزيادة الثقة في الطبيبة والراحة النفسية لها و انها لن تؤلمها فترتاح أكثر. أما الغرض من الكشف السريري، فهو لمعرفة السبب وراء هذه الشكوى خاصة ان كان عضوي كالالتهابات الجلدية او التشوهات الخلقية لمدخل المهبل، كذلك موقع الألم بالضبط، والأهم هو تثقيف المريضة جنسياً، وتعليمها تفاصيل جهازها التناسلي. بعد أخذ التاريخ الطبي الكامل، وفحص المريضة عادة ذا ما تم الكشف عن السبب العضوي للألم سوف يختفي بعد معالجة السبب العضوي المسؤول بإذن الله لاسيما أن التاريخ المرضي يعد مطلباً مهماً لتدارك الأمر وإيجاد حل مناسب.



ما هو التشنج المهبلي:

* عبارة عن صعوبة في إيلاج أي شيء داخل المهبل، رغم وجود رغبة عند الزوجة للإيلاج، ويكون مسؤولاً عن الألم المصاحب للعلاقة الحميمة، وهي حالة من الخوف الشديد حتى الهلع والقلق تصيب الفتاة قبل الشروع أو بمجرد التفكير في الجماع، هذا القلق يؤدي إلى توتر عام وشد في عضلات الجسم، وخصوصاً عضلات الفخذين والحوض والمهبل مما يؤدي إلى إحساس بالألم والحرقان في الحالات البسيطة، أو عدم قدرة الزوج أن يبدأ العملية نفسها أو يحصل إيلاج في الحالات الشديدة. ويجب التأكيد هنا على أن الشد المهبلي الحاصل مع الزوجة نتيجة لخوفها وقلقها هو شد غير إرادي في عضلات الحوض التي تحيط بالمهبل، والزوجة عادة لا تستطيع أن تتحكم في هذا الشد أو تتخلص منه بإرادتها، وذلك لأن الشد الحاصل في عضلات الحوض نتيجة لخوفها وقلقها غير المحسوس ولا تعلم بأثره على جسمها وهو الضيق الشديد في فتحة المهبل وبالتالي صعوبة الإيلاج من قبل الزوج أو منعه تماماً من ممارسة العملية. الألم الشديد الذي يحصل عادة بسبب هذا الأمر يؤدي إلى إحساس بالخوف من الجماع وهذا الخوف يؤدي إلى توتر أكثر في عضلات الحوض وبالتالي يدخل الموضوع في حلقة مفرغة مما يؤدي إلى التوقف تماماً عن محاولات الجماع والدخول في متاهة كلام المحيطين بين قائل إن هذا مس أو سحر أو ربط أوعين ومتاهة العيادات النسائية غير المتخصصة والمعالجين الشعبيين والمشعوذين.. وكان الله في عون الزوجين.

أنواع الشد أو التشنج المهبلي: وهي نوعان:

أولوي: يقصد به الشد المهبلي الذي يحدث مع المرأة التي لم يسبق لها الزواج ولم يحصل معها جماع طبيعي سابقاً وهذا يلاحظ في النساء المتزوجات حديثاً ويكون سبباً في بقاء الزوجة عذراء حتى يتم حل المشكلة.

ثانوي: ويحدث لدى المرأة التي سبق لها الزواج ومارست جماع طبيعي سابقاً وربما يحدث حتى بعد سنوات طويلة من الزواج الطبيعي ثم تحصل هذه المشكلة وعادة يكون بعد جراحة في الحوض- ولادة متعسرة، حوادث لمنطقة الحوض، أمراض عضوية، وبعد انقطاع الدورة الشهرية وذلك نتيجة لتغيرات هرمونية وقلت الإفرازات المهبلية.



مهبل متشنج

التشنج المهبلي

Vaginismus



أعراض الشد المهبلي: ❁

هذه تعتمد على حدة الشد ودرجته ويتراوح عادة من إحساس بالألم البسيط أو الحرقان ويزداد ويتصاعد حتى يصل إلى درجة الإغلاق الكلي لفتحة المهبل مع عدم القدرة على الإيلاج من قبل الزوج.

الأعراض أو الشكاوى المعهودة:

- ألم أو حرقان أثناء الجماع.

- إحساس بالشد.



- إحساس الزوج بالصعوبة أثناء الإيلاج.
- عدم القدرة على الإيلاج بتاتاً.
- الزوجة ما تزال عذراء وبعد فترة من الزواج.
- صعوبة في عمل فحوصات للحوض أو المهبل.
- إحساس بالخوف والقلق والتوتر عند محاولة الجماع أو مجرد التفكير فيه.
- تسارع في دقات القلب، صعوبة في التنفس.
- إحساس بالشد في عضلات الجسم خصوصاً الفخذين وأسفل الظهر.
- ألم أسفل الظهر برودة في الأطراف، تعرق، وأحياناً غثيان أو استفراغ أو بكاء هستيري.

النساء المعرضات لهذه الحالة

أي امرأة معرضة لهذه الحالة- صغار وكبار السن. في بداية الزواج وحتى بعد سنوات الزواج- مختلف المستويات التعليمية والاجتماعية- مختلف المجتمعات. ففي الغرب أشارت أحد الدراسات إلى أن نسبة ٤ ~ ٦% من النساء لديهن هذه المشكلة وهذا يوضح لنا أن التحرر الجنسي لم يمنع حصول هذه المشكلة وبالمقابل فإن الكبت الجنسي كما يسمونه ليس سبباً فيها وللأسف لا يوجد لدينا دراسات احصائية وافية على هذه الحالة حتى الآن. وقد نشرت بعض الدراسات في العالم العربي والإسلامي عن الكثير من هذه الحالات التي تم علاجها بكل نجاح.

هل كل النساء اللاتي لديهن مشكلة الشد المهبلي يحسسن بنفس درجة الأعراض من المشكلة؟ الجواب هو: لا، فدرجات الإحساس بهذه المشكلة تختلف وتدرج حدتها كالتالي:

١- البعض لا تستطيع أن تسمح بدخول أي شيء في المهبل أبداً.

٢- البعض لديهم قدرة على وضع التحاميل المهبليّة وعمل الفحص المهبلي ولكن لا يستطيع أو لا تسمح لزوجها بعمل أي ممارسه معها.

٣- البعض يحدث معهم إيلاج جزئي عند الجماع بالرغم أن العملية تكون مؤلمة جداً.

٤- البعض يحصل معهم إيلاج كامل ولكن يحصل شد في عضلات الحوض والمهبل مع إحساس بعدم الراحة والألم مما يؤثر على الإحساس بالمتعة المطلوبة.

٥- البعض ممكن أن يحصل معهم إيلاج كامل ومصاحب بألم بسيط ويكون محتمل لكن تزداد حدته مع مرور الزمن.



أسباب ظهور شكوى التشنج المهبلي

ولظهور شكوى التشنج المهبلي أسباب عديدة، أهمها على الإطلاق هو الجهل وعدم وجود تثقيف جنسي سليم في مجتمعاتنا الشرقية، كذلك المعلومات الخاطئة والاعتقادات الكاذبة، حيث تقوم النساء بتحويل ليلة الزفاف وتحويل الألم المصاحب لفض غشاء البكارة. كما أن هناك بعض من اللاتي يشعرن بألم حاد بالفعل بعد أول مرة، فبالتالي تخاف الواحدة منهن من ممارسة العلاقة ثانية، ويظهر عندها التشنج المهبلي. يضاف الى هذا وجود مشكلات مع زوجها، خاصة أنه حتى الآن أحياناً تجبر الفتاة على الزواج من شخص لا ترغبه. وأخيراً حدوث تحرش جنسي لها من قبل (وهي فتاة صغيرة)، ويعتبر ذلك هو السبب الأول لظهور التشنج المهبلي في البلاد الغربية.

وأما علاج مثل هذه الحالات، فيعتمد على التثقيف الجنسي السليم وشرح ما يجب توقعه من العلاقة الحميمة، ومن فض غشاء البكارة، وشرح تركيبية الجهاز التناسلي للزوجة، كذلك بعض الجلسات العلاجية الخاصة واستخدام بعض الأدوات الخاصة لعلاج التشنج المهبلي (كما في الشكل)، ثم شرح الطريقة الأفضل والأقل ألماً وقت حدوث الجماع، بحيث تكون الزوجة هي المتحكمة في العلاقة، وبالوقت نترك التحكم للزوج بعد أن تتغلب على الخوف.



المدرجات المهبلية



علاج التشنجات المهبلية اللاإرادية الأولية

(المطوية التعليمية المختصرة من تجارب د طرفة المعمر الناجحة)

اختي أو ابنتي وزوجك العزيز:

مشكلتكم أيها الافاضل منتشرة وشهيرة جداً، واسمها "التشنج العصبي المهبلية اللاإرادي" إن ما يحدث لك عزيزتي من صعوبة والام عند محاولة الإيلاج انما هي التشنجات المهبلية التي لا تعدو الا أن تكون تقلصا لا إراديا للعضلة الدائرية المحيطة بفتحة المهبل ويجب التوقف والتفكير عند كلمة "اللاإرادي". أنها لا تعني فشلكم كأزواج. بل ستزيد من تقاربكم وحبكم ونجاح زواجكم خلال وبعد العلاج بإذن الله باتباع نظام علاجي معين

عزيزتي الزوجة:

إن من ضمن المآسي التي تتعرض لها هذه العينة من الفتيات أمثالك هي اتهامها المستمر بأنها تتدلل، وأنها لا بد أن تتحمل هذه العملية البسيطة، التي حدثت للأمهات والجدات من قبل والتي تحدث يومياً لآلاف، الفتيات، وأنها إنما تبدي الدلال والحياء المبالغ فيه. ويزيد الامر سوء أن يتبنى بعض الاطباء، الجهلة هذا الرأي، في هذه المشاكل الحساسة والخاصة في العلاقة الجنسية، ويستمررون في ترديد ما يردده العامة من الناس عندما يلجأ لهم الزوجين ثم ترفض الزوجة الفحص النسائي وتوصف بهتاناً بأنها تتدلع وربما يعطون الزوج نصائح غير مبنية على اي سند علمي بان يحاول إجبار زوجته على إتمام العملية الجنسية بالقوة أو الزواج من أخرى وعلى مسمع من المسكينة العاجزة عن التحكم في تفاعلاتها عند محاولة اتمام العملية الجنسية. هذه النصائح تزيد الأمر تعقيداً وتؤدي إلى الإحباط لكلا الزوجين وقد حدثت حالات طلاق محزنة بسبب الجهل من الأزواج والمعالجين من الأطباء لما يصدر عنهم من الاستهزاء واتهام هذه الزوجة أمام زوجها بالدلع والخوف الذي ليس له داعي بسبب عمليه فطريه بسيطة او ممن ساقهم الجهل أو الأطماع المادية للإجراءات الجراحية غير المقننة لعلاج هذه الحالات، من استئصال لغشاء البكارة أو توسيع للمهبل تحت التخدير العام، ثم يا للأسف لا شفاء. متناسين بذلك أن هذه الحالة في أكثر الزوجات إنما هي نفسية وليست عضوية وبعد هذا الفشل الذريع قد يلجأ الكثير من الأزواج إلى العلاج الشعبي الروحاني وما يدور فيه من خرافات عن تلبس الجان والسحر.

إن أهم سبب للتشنج المهبلي هو سبب نفسي بحت تراكمي للكثير من المفاهيم الخاطئة عن الأعضاء التناسلية وطريقة عملها و وظيفتها خلال العلاقة الجنسية الحميمة بين الزوجين وذلك مثلاً من خلال الحرص المبالغ فيه من بعض المرين على سلامة غشاء البكارة في الصغر إلى ما يحدث في مجتمعاتنا العربية والإسلامية من الخرافات لكثرة ما يدور من روايات وقصص مخيفة مبالغ فيها عن غشا البكارة وكيفية فضه خلال أول لقاء جنسي بين العروسين، فيتكون لديها تصور خاطئ كونه مما سمعته عن ليلة الزفاف، وما يحدث فيها من آلام ودماء وتهويل من بعض النساء،

وقد يكون لقسوة الزوج ليلة الزفاف دور كبير في تكوين هذه الحالة التي تحدث لها أول مرة تجرب الاتصال الجنسي فيتكون في نفس الزوجة من الرعب الشديد عند محاولة إعادة الكرة، وللتحريشات والابتزازات الجنسية السابقة أو ضايا الاغتصاب الجنسي خلال مرحلة الطفولة أيضاً أثر كبير لتكون هذه الحالة، أو مثلاً قراءة قصص أو مشاهدة أفلام مخيفة لعمليات اغتصاب، فالخ مع هذه التجارب يبرمج الامر فتتكون في العقل الباطن ذاكرة سيئة ومخيفة عن العملية الجنسية، فبمجرد أن تبدأ عملية الجماع يوجه العقل الباطن أوامره لا إرادياً بقفل المهبل خوفاً من الألم المتوقع ومن ثم تبدأ التفاعلات الأخرى والتي تصاحب الخوف عادة من سرعة في دقات القلب والتنفس وجفاف في الريق إلى غير ذلك من التقلصات الأخرى في عضلات الفخذين والوركين والبطن ويتلو ذلك في بعض الحالات الشديدة نوبات من البكاء والصراخ الهستيري والرجفان.

إن وجود هذه الحالة لا ينقص من أنوثة الزوجة أو رجولة الزوج شيء مع أنه بالإضافة إلى ذلك قد تتكون بعض التفاعلات النفسية المتوقعة من بعض الأزواج بسبب الرفض المتكرر من الزوجة لإتمام العملية الجنسية بالإيلاج مما قد يسبب للزوج الغضب والاحباط أو عدم الرغبة في الممارسة الجنسية أو ضعف الانتصاب الثانوي أو القذف المبكر.



علاج التشنجات المهبلية

يتم شرح مفصل عن ماهية التشنجات المهبلية اللاإرادية للزوجين وأن مصدرها نفسي بحث وشرح وتصحيح بعض المعتقدات الخاطئة عن العملية الجنسية وغشاء البكارة ومن ثم محاولة كسر حاجز الخوف والحياء من الخوض في هذا الموضوع الشائك في حياتهما الزوجية. فإن الاستماع والتعاطف الكلامي من الطبيب يعتبر أهم السمات المعينة على العلاج حيث يطمئن الزوجان ويستوعبا أن مشكلتهما لسيت صعبة الحل ولسيت غريبه كما صور لهما بعض المعالجين من أطباء ونحوهم وما قد يصحب ذلك من سوء التعامل والجهل من بعضهم مما يرسخ بعض المعتقدات الخاطئة عن الحالة المرضية وطريقة علاجها.

خطوات العلاج

1- استكشاف الخوف:

وهذا يعد أصعب خطوة في العلاج وتحتاج إلى معالج نفسي للوصول إلى تعيين الأسباب، مثل تجربته قاسية في الطفولة، لتحليلها وإخراج المشاعر السلبية المصاحبة لها من العقل الباطن أيضاً هناك أسباب أخرى في بعض الأحيان ويكون نتيجة لما حدث في ليلة الزفاف الأولى؛ حيث يكون بعض الأزواج على غير دراية وخبرة؛ فيسببوا آلاماً للزوجة تؤدي إلى حدوث هذه الحالة من رد الفعل في الأيام التالية، وفي معظم الأحيان يكون سبب الحالة هو التصور الخاطئ عن عملية الجماع وعملية الإيلاج وفض غشاء البكارة؛ حيث يكون لدى الفتاة تصور خاطئ كونه مما سمعته عن ليلة الزفاف، وما يحدث فيها من آلام ودماء، تجعل الفتاة المسكينة تتصور عملية الإيلاج وكأن رصاصة ستخترقها؛ فيكون دفاعها النفسي هو إحساسها بهذه الآلام، وإغلاقها لفخذيها لمنع هذا الإيلاج المؤلم، من وجهة نظرها المتكونة سلفاً، والتي ليست لها علاقة بالواقع. والعلاج غالباً بتغيير هذه المفاهيم لدى الزوجة بإعادة تدريب (برمجة) كلا العقل والجسم.

2- زيادة المعلومات عن الجهاز التناسلي ووظيفته:

يتم شرح التركيب التشريحي لأعضاء المرأة التناسلية والتركيز على شرح موقع العضلات

الدائرية المحيطة بالفتحات: المهبلية، البولية والشرجية وأن هذه العضلة الدائرية تستخدم عدة مرات في اليوم لإخراج الفضلات بقبضها وإرخائها ولكنها تتقلص وتنقبض لإرادياً في حالة الخوف من الإيلاج حيث تتحول إلى ما يشبه حلقة حديدية في قوتها لتكون مثل حزام حديدي محيط بالمهبل يمنع أي جسم من الدخول في المهبل ويتم ذلك بسرعة كبيرة بعد بداية العملية الجنسية وإرادة اتمامها بالإيلاج للخوف الشديد من هذه العملية وقد يصفه الكثير من الأزواج بالدفع على جدار صلب مؤلم حول فتحة المهبل.

٣-التثقيف الجنسي:

يشرح التركيب التشريحي للجهاز التناسلي للزوج والزوجة وكيفية عملهما معاً وشرح وظائف وسلوك الأعضاء التناسلية باستخدام بعض الرسوم التوضيحية. ثم إجراء جولة إرشادية واستكشافية تفحصه للأعضاء التناسلية وعملها باستخدام مرآة كبيرة للنظر معاً إلى الجهاز التناسلي ومراقبة التشنجات اللاإرادية من قبل الزوجين في وضع ومكان مريح وخاص.

٤-التدريب على التحكم في انقباض وانبساط العضلات:

العضلات القابضة للفخذين بقبض الركبتين ثم محاولة فتحهما بقوة حتى تتعلم الزوجة القدرة على قبض وإرخاء تلك العضلات إرخاء وقبض العضلات المحيطة بالمهبل وفتحة البول والشرج (تمارين كيجل)

٥- التمارين السلوكية بين الزوجين للتدرج في التلامس الجسدي إلى أن يتم تقبل اتمام العملية الجنسية بالإيلاج المهبلية.

يتم العلاج عادة بعد عدد من الجلسات العلاجية والتمارين. والهدف من هذه الجلسات العلاجية هو جعل التحكم في هذه العضلة إرادياً وتعليم المخ أن الأمر سهل وليس مخيف ويزول التحكم اللاإرادي تدريجياً.

وقد يحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى إعطاء بعض المطمئنات (أدوية مهدئة) قبل هذه التمارين وقبل الجماع، تهدئ الزوجة وتقلل من توترها؛ حتى تحدث عملية الإيلاج أيضاً مرات متكررة، ثم تستغني عن هذه المطمئنات، ويفضل أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب لتقدير الجرعة المناسبة، والبحث وراء الجذور النفسية للمسألة سواء بوجود حادث سابق أو



مفاهيم مغلوبة؛ حيث يكون الطبيب النفسي في بعض الأحيان هو الأقدر على التعامل مع الأمر حسب أسبابه ومعالجته، سواء نفسياً بالجلسات، أو دوائياً بالمطمئنات. يكون العلاج غالباً بتغيير هذه المفاهيم لدى الزوجة، والأمر ميسور وسهل إذ يتم التعامل معه بسرعة وبدون تردد حتى لا يترك فيتفاهم؛ لأن الفشل المتكرر في حدوث الإيلاج مع طول المدة يجعل العلاج أكثر صعوبة، لذلك يفضل الإسراع بمراجعة الطبيب ومن الضروري جداً الاتفاق بين الزوجين طول مدة التمارين ألا تكون هناك محاولة للإيلاج نهائياً فقط ممارسة سطحية.

يستحب كثيراً استخدام التخدير الموضعي حول المهبل بواسطة البخاخات أو المزلقات الجيلاتينية المعدة خصوماً لمثل هذه الأعمال قبل البدء بالتمارين.

ما المطلوب اتباعه بعد الاستشارة وفهم طريقة العلاج؟

في غرفة هادئة ومريحة قومي بالتالي:

1) استكشاف الأعضاء الجنسية

- اكتشفي جسدك لأن المهم فيه أن تمتلكي جسدك لا أن يسيطر هو عليك ولأن الإنسان عدو ما يجهله فإن هدف التمرين أن تكتشفي المنطقة الحساسة عندك وتتعاملي معها كأبي جزء في الجسم المهم أنك لا تخافي منها المطلوب منك أن تجلسي القرفصاء أمام المرأة عارية من الجزء الأسفل وتري المنطقة الحساسة جيداً مع ضوء قوي وتتعرفي عليها ثم تمرين بيدك على كل جزء فيها بداية من منطقة العانة الى الشفرين الكبيرين ثم الصغيرين والبطر ثم حول فتحة المهبل من الخارج فقط وتمسكي كل جزء على حدة وتكتشفيه بنفسك إلى أن تطمئني أنه لا إحساس بالألم فيأتي زوجك ويفعل المثل لك وأنت ترين ما يفعله ثم تنامين على السرير وتتركي له المهمة لكن بدون الدخول في فتحة المهبل. هدف التمرين إزالة الحاجز النفسي بينكما فيجب مشاركته حتى لو لبعض المرات حسب ظروفه.

كرري هذه العملية حتى تتعودي على ذلك.

٢) التدريب على التحكم في انقباض وانبساط العضلات

يتم التدريب على التحكم في انقباض وانبساط العضلات:

أ- العضلات القابضة للفخذين بقبض الركبتين ثم محاولة فتحهما بقوة حتى تتعلمي القدرة على قبض وإرخاء تلك العضلات

ب- إرخاء وقبض العضلات المحيطة بالمهبل وفتحة البول والشرح (كيجل)

إن العضلة التي تقوم بقفل المهبل هي تعمل بنفس الوقت مع عضلة التحكم في إخراج البول والبراز يعني أن الثلاث عضلات تنفتح مع بعض وهذه معلومة مهمة جداً فإذا أردت فتح المهبل ما عليك إلا العمل وكأنك تدفعين البراز أو البول.

- لتتعرفي أكثر وتتشعري انقباض وانبساط هذه العضلة التي تحيط بفتحة البول وفتحة المهبل، يجب أن تقومي أثناء التبول بقبس البول أكثر من مرة إلى أن تستشعري أي عضلة تقوم بذلك وعندما تعرفيها تقومين بشد وإرخاء العضلة عدة مرات ومارسي التمرين حتى تتقنيه وقومي بتحسسها هناك في منطقتها تسمى العجان وهي المسافة التي بين فتحة الشرج والمهبل، ضعي اصبعك عليها وجربي اقبضي عضلاتك وارخيها سترين ان فتحة المهبل تضيق وتنغلق عند القبض وترتخي وتنفتح وتتسع عند الدفع أو إرخاء العضلة .

إزالة التحسس المهبلي

ويتم ذلك في عدد من الجلسات تكتشف فيها المريضة قدرتها على الاسترخاء والتجاوب مع التعليمات والتوجيهات. ثم إزاله التحسس المهبلي بترتيب ونظام مصوغ في مجموعة متماسكة من التمرينات (التوسيع أو التدريب المهبلي التدريجي المنظم) للتغلب على الخوف من الاختراق المهبلي وذلك بمجموعة متتالية من الجلسات العلاجية تتراوح مدتها حسب الاستجابة من ٢ إلى ١٠ جلسات أو أكثر. ولإزاله التحسس المهبلي يتم إيلاج أدوات التدريب المهبلية والتي تتراوح أقطارها ما بين حجم الأصبع ثم التغيير تدريجياً إلى أن تصل إلى حجم عضو الزوجة التناسلي، وفي كثير من الاحيان يتم استخدام التخدير الموضعي حول المهبل بواسطة البخاخات أو المزلقات الجيلاتينية المعدة خصوماً لمثل هذه الأعمال. وقد



نلجأ إلى إن نعطي السيدة مضادات التشنج العضلي أو مرخيات العضلات وأيضاً أدوية ضد القلق في الحالات الشديدة. ويستخدم الأزواج عادة أصابعهم لهذا الغرض كبداية ثم باستخدام الشموع ذات المقاسات المختلفة أو موسعات تجارية صنعت خصوماً لهذا الغرض ويستحب تشجيع الزوجة على هذا التدريب بعمل مجسمات اسطوانية بيديها باستخدام العجائن الجاهزة مثل عجائن السيراميك أو الفخار ثم تلبس بغطاء أو واقي ذكري وتدخل في المهبل تدريجياً، وذلك لزيادة ثقتها بقدراتها وإشراكها مباشرة بالعلاج. ويتم ذلك ببطء وتلطف ولين وتشجيع شديد وإطراء لكل تقدم بإشراف الطبيبة أولاً في العيادة ثم في بيتها حيث تنصح باستخدام الموسعات بنفسها لإدخالها داخل مهبلها ثم إخراجها وإدخال ما هو أكبر منها حجماً ويتم ذلك بمصاحبة جلسات علاج نفسي وتدريبات معينة تقوم بها الزوجة ويستحب مشاركة الزوج وتشجيعه لكل تقدم وإنجاز من زوجته.

3- البرنامج السلوكي للتدرج في العلاقة الجنسية الزوجية

يتم الاتفاق مع الزوجين بالاستمرار بالعلاقة الجنسية السطحية من غير أي محاولة للإيلاج خلال العلاج و حتى تمام الجلسات العلاجية والتأكد من قدرة الزوجة وتقبلها لذلك وذلك باتباع ست مراحل يتم فيها التلامس الجسدي بين الزوجين والتركيز فقط على الأحاسيس والمشاعر المنبعثة من غير القلق على إتمام العلاقة بالإيلاج أو بلوغ الشبق فقط الاكتفاء بالتلامس الخارجي إلى الانتهاء بالاسترخاء الكامل للزوجين وإعادة ثقة كل منهما بقدراته الجنسية ودراسة كل منهما لجسد الآخر ومعرفة النقاط المثيرة في شتى أنحاء الجسم عند الوصول إلى هذه الحالة سيتم بسهولة إن شاء الله الإيلاج الذكري في المهبل بكل سهولة ويسر. والمراحل كالآتي:

المرحلة الاولى:

عمل مساج ومداعبة لكل أنحاء الجسد باستثناء المنطقة التناسلية والتديين من الزوج للزوجة بما فيها التقبيل والضم ويفضل في البداية أن يكون فوق الملابس ثم يتم خلعها تدريجياً خلال عدة أيام.

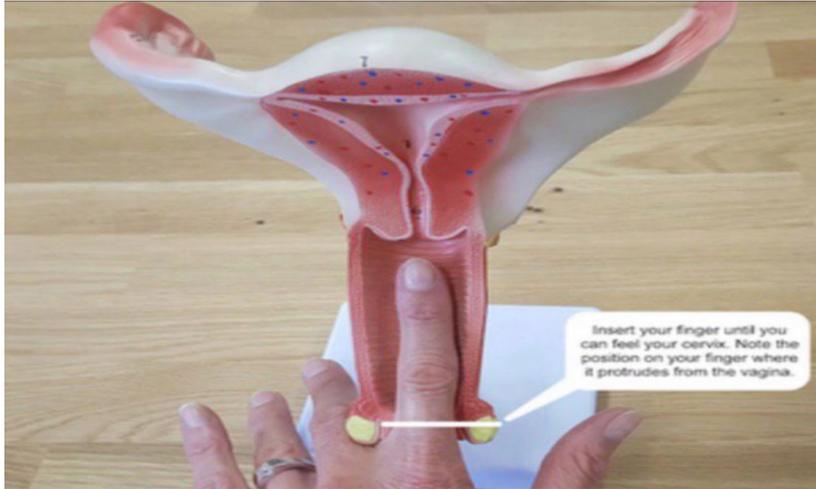


المرحلة الثانية:

تفعل الزوجة بزوجها كما سبق في المرحلة الأولى ثم بالتناوب أو في نفس الوقت

المرحلة الثالثة:

تعد المرحتين السابقتين بالإضافة إلى لمس الثديين والمنطقة التناسلية بين الزوجين بالتناوب مع التشديد على عدم محاولة الإيلاج أو الوصول للشبق. ويسمح للزوج باستخدام الأصابع لمداعبة البظر ومدخل المهبل بحيث تكون الزوجة هي المتحكمة في أصابعه ومع تعارين الشد والارخاء لعضلات المهبل يمكن محاولة إيلاج أصبع واحد في مدخل المهبل بعد وضع الجل المخدر والمزلق عليه ويجب ترك الأصبع في المهبل من غير حركة أطول مدة حتى العد إلى العشرين مثلاً.





المرحلة الرابعة:

تعاد بالترتيب و برفق جميع التمارين في المراحل السابقة مع محاولة إدخال أصبعين في المهبل أو استخدام المدرجات المهبلية والتي تتراوح أقطارها ما بين حجم الأصبع ثم التغيير تدريجياً إلى أن تصل إلى حجم عضو الزوج التناسلي. وفي كثير من الأحيان يتم استخدام التخدير الموضعي حول المهبل بواسطة البخاخات او المزقات الجيلاتينية المعدة خصوصاً لمثل هذه الأعمال.

المرحلة الخامسة:

مع ما سبق تكون الزوجة في وضع الفارسة عند استلقاء الزوج على ظهره بحيث تمسك القضيب وتداعب به البظر ومدخل المهبل مساجاً من الأعلى للأسفل وبالعكس ويسمح في هذه المرحلة الوصول للشبق من غير إيلاج فقط بالاحتكاك الخارجي ومقاربة رأس القضيب لفتحة المهبل.

المرحلة السادسة: والأخيرة

بعد التأكد من قدرة الزوجة على إيلاج أصابعها أو بعض المدرجات بثقة واسترخاء يبدأ برنامج إدماج الجلسات باستخدام الأدوات بمساعدة الزوج عندما تتقبل الزوجة ذلك وتكون مستعدة نفسياً وجسدياً وتذهب عنها رهبة و رؤية ولمس المناطق التناسلية من قبل زوجها. وعندما يتم إدخال أكبر الموسعات حجماً بسهولة وقبول في المهبل من قبل الزوجة والزوج. سوف تقتنع بإيلاج قضيب زوجها بيدها خلال العملية الجنسية، حيث أحست من خلال الجلسات المتكررة أن المهبل قادر على استيعاب القضيب من دون ألم أو تمزق وتعلمت أنها متى ما استرخت استطاعت تدريجياً على إعطاء الزوج التحكم في الإيلاج ويفضل أن تكون الزوجة في وضع الفارسة خلال كل هذه المحاولات.

العلاج الجراحي

نادراً ما يحتاج إليه إلا أنه قد يكون هناك بعض التشوهات الولادية في غشاء البكارة والتي تحتاج بعض التدخل الجراحي البسيط. وقد يكون العلاج المبدئي في بعض الحالات الشديدة حيث تحتاج المريضة إلى فحص تحت التخدير العام وحقن مادة مرخية للعضلات مثل البوتوكس مع توسيع لغشاء البكارة ومدخل المهبل

البرنامج المنزلي لإزالة التحسس المهبلي

استرخي بأخذ نفس عميق إذا اعتدت على ما ذكر سابقاً قومي بفتح المنطقة ما بين الشفرين الصغيرين وبخفي فيها بختين من البنج ثم ارتدي القفاز وضعي على أصبعك السبابة كمية من المزلق الطبي واسترخي وضعي أصبعك على منطقة العجان حتى تتأكدي من ارتخاء العضلة ثم حاولي إدخاله بشكل بسيط حيث ستفاجئين بدخول أصبعك كله فإذا دخل الأصبع فلا تخرجه لمدة ٣ دقائق واسترخي بأخذ شهيق وزفير بهدوء وببطء وفي هذه المدة كذلك حاولي إرخاء وقبض العضلات المحيطة بالمهبل حتى تتعرفي عليها وعند إخراج الأصبع أرخي العضلة بهدوء. قد تستعملين الشموع أو المدرجات المهبلية إن أردت لهذا الغرض. حاولي تكرار هذه التمارين أكثر من مرة في اليوم إذا أرت أن تنهي المشكلة بسرعة استمري حتى تحسي أن الأمر أصبح سهل ولا يصاحبه أي خوف.

ثم حاولي إدخال الأصبع الأوسط مع السبابة بهدوء وفي كل مرة تضعين البنج والمزلق وتكرري حتى تعتادي ثم تزيدي أصبع مع ملاحظة جمع رؤوس الأصابع مع بعض أثناء الإدخال والمكوث عشر دقائق في كل مرة إذا وصلت إلى أربع أصابع وستصلين إن شاء الله. أما إذ أردت استخدام الشموع فأبداي باستخدام الشمعة الصغيرة ولا بد أن يكون رأسها محدب وقصي فتيلتها وبنفس وضعيتك -مستلقية ورافعة رجليك استعيني بالله واسترخي بأخذ نفس وبهدوء وأدخلي أربع سنتمتر منها أو خمس سنتمتر ولا تزيدي المهم أن تتعدي العضلة وتركيها عشر دقائق حتى تتعودي عليها ثم انتقلي إلى الحجم الأكبر وحاولي تكرار التمارين أقل شيء ثلاث مرات في اليوم. إذا استطعت إدخال الشمعة أو المدرجات بحجم عضو زوجك أو أعرض أستطيع أن أقول لك أن المشكلة انتهت إن شاء الله ويلي هذه التمرين بمشاركة زوجك تضعين البنج والمزلق وتطلبين منه أن لا يقوم بشيء فأنت من سيدخل إصبعه وأخبريه عن منطقة العجان بوضع أصبعه عليها وقومي بشد العضلات المحيطة بالمهبل وإرخائها حتى يعرف متى تكون عضلتك مرتخية. استرخي وابدئي بإدخال إصبعه واطريه ١٠-٥ دقائق ستجدين أن الأمر أسهل مما توقعت والمرة الثانية إصبعين طبعاً مع تمارين زوجك تكوينين مستمرة في إدخال الشمعة الكبيرة.



موعد الممارسة الزوجية

إذا ذهب منك الخوف فأخبري زوجك بأنك ستحاولين إيلاج عضوه بشرط أن تقومي أنت بذلك وتكونين انت المتحكمة في العملية وتخبريه أن أي تصرف يتصرف به بنفسه قد يهدم كل ما بنيته. وقولي له أن يكتفي بتنفيذ ما تطالبن منه. سمو بالله واقراءوا الدعاء المستحب قبل الجماع. ضعي البنج وليكن أربع أو خمس بخات ثم استلقي وألصقي أفخاذك ببطنك (يمكنك أن تختاري أي وضع جنسي آخر مريح) ضعي المزلق على عضو زوجك وامسكيه وحاولي إيلاج بدايته ثم ضعي أصابعك تحته حتى لا ينزلق للخارج أثناء المحاولة. ثم قولي له يبدأ بالإيلاج ولكن بهدوء طبعاً وأنت تدفعين لتفتحي العضلة والبنج سيجعلك لا تحسي بدخوله متى ما تم إيلاج قضيب الزوج بواسطةك وتحت تحكمك الكامل فاحمدي الله ولا تتحركوا كثيراً حتى يتم الإنزال في الداخل عندما يتم ذلك بنجاح عدة مرات ستثقين بقدراتك وتستطيعين تدريجياً إعطاء زوجك التحكم في الإيلاج.

وأولاً وأخيراً الأمر كله بيد الله عز وجل فلا تنقطع عن الدعاء طوال فترة التمارين واحمدي الله على كل تقدم تحرزينه (لئن شكرتم لأزيدنكم) أسأل الله أن يفرج للجميع وأن يهب لنا ولكم ذرية طيبة.

الاضطرابات الجنسية لدى الأزواج

قد يظهر لدى الزوج مشاكل واضطرابات نفسية ناجمة عن عدم قدرته في مصارحة الزوجة بوجود خلل لديه في الأداء الجنسي، وقد ينجم عن هذا الصمت تراكم المشاكل والمشاحنات التي قد تدمر الحياة الزوجية. فكيف يمكن تمييز هذه المشاكل الجنسية؟

اضطراب الأداء الجنسي عند الرجال منتشر كثيراً وخاصة في أيام وأسابيع الحياة الزوجية الأولى وسنناقش هنا أهم الاضطرابات وهي القذف المبكر و ضعف الانتصاب وطرق حلولاها

أولاً القذف المبكر:

أولاً: ما هو تعريف القذف؟؟

القذف هو ردة فعل وانعكاس من الجسم يتكون من مجموعة من الانقباضات العضلية القوية لعضلات أسفل الحوض يتبع ذلك الوصول إلى نقطة في عملية الإثارة للرجل لا يمكن معها العودة إلى الوراء وهي قمة المتعة في العملية الجنسية، ويحدث معها خروج المنى متدفقا بشدة مصحوباً بلذة قوية جداً تستمر لثواني معدودة، بعدها يحدث خمول تام ورغبة قوية في النوم والراحة.

هناك القليل من الرجال يعانون من سرعة شديدة في القذف، فبعضهم قد يتمكن من الإيلاج لثواني ولا يملكون أن يتحكموا في أنفسهم وتنتهي العملية فور بدايتها، وهناك من هم أسوأ من ذلك فقد يقذف بعضهم قبل ملامسة الزوجة أصلاً!!!!!! فإذا كنت من هؤلاء فالتمارين التي سأشرحها الآن ربما تكون مفيدة جداً لك لتحصل على قدر أكبر من التحكم في عملية القذف على الوقت الذي تريد



البرنامج السلوكي للتدرج في العلاقة الجنسية الزوجية للتحكم بسرعة القذف

التدريب على التحكم في انقباض وانبساط العضلات ومعرفة هذه العضلة...

قبل التبول يتم الاتفاق مع الزوجين بالاستمرار بالعلاقة الجنسية السطحية من غير أي محاولة للإيلاج خلال العلاج و حتى تمام الجلسات العلاجية والتأكد من قدرة الزوج وتقبله لذلك وذلك باتباع ست مراحل يتم فيها التلامس الجسدي بين الزوجين والتركيز فقط على الأحاسيس والمشاعر المنبعثة من غير القلق على إتمام العلاقة بالإيلاج أو بلوغ الشبق فقط الاكتفاء بالتلامس الخارجي إلى الانتهاء بالاسترخاء الكامل للزوجين وإعادة ثقة كل منهما بقدراته الجنسية ودراسة كل منهما لجسد الآخر ومعرفة النقاط المثيرة في شتى أنحاء الجسم عند الوصول إلى هذه الحالة سيتم بسهولة إن شاء الله الإيلاج الذكري في المهبل بكل سهولة ويسر. **والمراحل كالتالي:**

المرحلة الاولى:

عمل مساج ومداعبة لكل أنحاء الجسد باستثناء المنطقة التناسلية والثديين من الزوج للزوجة بما فيها من التقبيل والضم.

المرحلة الثانية:

تفعل الزوجة بزوجها كما سبق في المرحلة الاولى ثم بالتناوب أو في نفس الوقت في هذه المرحلة تشارك المرأة زوجها بالتمارين السابق ذكرها في استكشاف الأعضاء الجنسية والتدريب على التحكم في انقباض وانبساط العضلات للتحكم بدفق العني والتي هي مثل العضلات الأخرى في جسم الإنسان ضع إصبعين في المنطقة التي خلف خصيتك مباشرة (بين الخصيتين وفتحة الشرج) في حال التبول أوقف نزول البول عندها ستحس بهذه العضلة وأن خصيتك قد ارتفعتنا قليلاً عندما قبضت العضلة تبول مرة أخرى واقبض حتى تميز العضلة جيداً هذه العضلة هي المسؤولة عن تدفق العني وهي رأس حل مشاكل سرعة القذف للمعلومية لست بحاجة لأن يكون القضيب منتصب الآن تأتي لعملية تمرين هذه العضلة: والله الحمد تمرين هذه العضلة لا يحتاج جهد ولا مكان خاص لتمارينها



فقط في أي مكان ١. قبض العضلة من ٣ إلى ٥ دقائق في اليوم حاول أن تقبض العضلة لمدة ثانيتين وتريحها لمدة ثانيتين عشرين مرة كرر هذه العملية ٣ مرات كرر هذه العملية ٣ مرات يوميا لمدة ٣ أسابيع

ملاحظات:

لا يحتاج أن تضع أصابعك على المنطقة نفسها فقط أن تقبضها لكن يجب أن يكون لديك الإحساس بأن العضلة تنقبض.

لا تحبس أنفاسك.. تنفس براحتك.

أعمل هذا التمرين وأنت جالس على مكتبك في الدوام أو وأنت تنتظر حاجة معينة أو في السيارة أو قبل النوم. ميزة التمرين أنه لا أحد يحس بك حال عمله.

هناك أخطاء شائعة تتم حال عمل التمرين:

الأول: الكثير من الناس في بدء التمارين يكون متحمس جداً ومن ثم يقبض على العضلة بشدة وهذا يضر بها مثلها مثل أي عضلة أخرى تحتاج تمرين.

الثاني: الكثير من الناس حال شد العضلة يقبض جميع العضلات المجاورة كعضلات الفخذ أو المعدة أو أنفاسه وهذا سوف يتعبك كثيراً.. فقط العضلة

٢. قبض العضلة من ٢ إلى ٣ دقائق في اليوم: بعد عملية التمرين الأول لمدة ثلاث أسابيع الآن العضلة قوية وتحكمها أحسن تأتي لتمرين القبضة الطويلة مع الاستمرار أيضا في التمرين الأول أضف إلى تمرينك السابق ١٠ قبضات طويلة ٣ مرات باليوم اقبض لمدة ٥ ثواني ثم ريح لمدة ٥ ثواني اعمل ذلك عشر مرات قد يكون صعب في البداية لكن ما يهمك هي النتيجة حاول مع الوقت زيادة الخمس ثواني إلى خمس عشرة ثانية

حاول أن تأخذها بسهولة وسوف ترى نتائج مبهرة في التحكم التمرين الأخير: قبض العضلة الطويل حاول أن تقبض لمدة ٦٠ ثانية وتريح لمدة ٦٠ ثانية على قدر استطاعتك الآن أنت جاهز لكي تكون أنت الرابع في لعبة الجماع هذه العضلة تمرنت بشكل جيد ورائع



المرحلة الثالثة:

تعد المرحتين السابقتين بالإضافة إلى لمس الثديين والمنطقة التناسلية بين الزوجين بالتناوب مع التشديد على عدم محاولة الإيلاج أو الوصول للشبق حال الجماع نستطيع أن نقسم حالة الجماع من بدايتها إلى نهايتها إلى تسع مستويات تقديرية المستوى التاسع هو نقطة ألا عودة أي لا يمكن التحكم بخروج المنى (القذف) المستوى الأول بداية الجماع عند وصولك تقريباً إلى المستوى السابع

اقبض العضلة - والعضلة الآن عندك قوية وتحكمك فيها رائع - والأفضل أن تتوقف عن عملية الإيلاج وتشد العضلة ويكون التوقف مثلاً لتغيير الوضعية أو لكلمات جميلة للزوجة أو تقبيل أو غيره حتى لا تتضايق زوجتك وذلك لمدة قصيرة تحس فيها أنك رجعت فيها إلى المستوى الثالث أو الرابع وهكذا على المدة المرغوب بها تقوم بتعديل حركاتك أثناء عملية الجماع أن طريقة (توقف - ابدأ) لها قدرة هائلة على مساعدة الكثير من الرجال الذين يعانون من مشكلة القذف السريع، والذي يصبح الجماع بالنسبة لهم ليس إلا خيبة أمل كبيرة وكذلك الحال عند زوجاتهم.

معظم الرجال الذين مارسوا هذه التمارين استطاعوا الحصول على تحكم جيد في القذف خلال ١٠٦ أسابيع

الشرح:

أولاً قم بشرح خطوات التمارين بدقة لزوجتك، ثم بعد ذلك أطلب منها أن تقوم بإثارة القضيب بيدها جافة بدون استخدام أي مواد بينما أنت مستلقٍ على ظهرك مغمض العينين وتركز بذهنك فقط على الإثارة التي يحصل عليها القضيب لا تلك الناتجة عن التفكير في زوجتك أو تخيل أي شيء مما يعتاد الرجال في هذا الوقت، إنما فقط إثارة القضيب ليس إلا، وبمجرد شعورك بأن القذف على وشك الحدوث أطلب من زوجتك أن تتوقف قليلاً حتى يزول ذلك الشعور وتهدأ ثم لتبدأ زوجتك من جديد وعند تكرار قرب ميعاد القذف أطلب منها التوقف وهكذا حتى تستطيع أن تطيل هذه العملية لمدة ١٥ دقيقة ثم بعد ذلك أترك زوجتك تكمل حتى يحدث القذف ولكن ليس قبل مرور ١٥ دقيقة.

قد تفشل في المحاولات الأولى في الصمود لمدة ١٥ دقيقة فلا تيأس ولكن عاود المحاولات في أيام أخرى بمعنى ألا تتم محاولتين في نفس اليوم للحصول على أفضل

نتيجة، واستمر في هذا التمرين حتى تستطيع أن تؤجل القذف مدة ١٥ دقيقة لثلاث أو أربع مرات متتالية وكما أسلفت ليست في نفس اليوم.

كرر الخطوة رقم ١ ولكن هذه المرة لتستخدم زوجتك مادة مساعدة أخرى لها نفس الوظيفة، ولا حظ هنا أن الإثارة ستكون أقوى وسيصبح التحكم في القذف أصعب، فإذا أحسست أن القذف سيحدث أيضا بسرعة فاطلب من زوجتك التوقف قليلا، وهكذا حتى تنجح في تأخير القذف ١٥ دقيقة لثلاث أو أربع مرات متتالية وأكرر ليست في نفس اليوم

ثلاث أو أربع مرات متتالية من النجاح في الخطوة السابقة تشير إلى أنك أصبحت تمتلك القدرة الكافية على التحكم التي تسمح لك بممارسة هذا التمرين أثناء الجماع الفعلي مع زوجتك. وإن أفضل وضع للجماع يحسن البدء به لممارسة التمرين هو وضع (الفارسة) أو المرأة تعلو الرجل، فعندما يحدث الإيلاج ضع يدك على حوض زوجتك وأرشدها واطلب منها التحرك ببطء لأعلى ولأسفل، وكما تعلمت أوقف زوجتك حينما تشعر بقرب القذف ولتبدأ ثانية حينما يزول هذا الشعور وهكذا، وهنا ملحوظة مهمة وهي أنك ينبغي ألا تحرك حوضك لأعلى ولأسفل لتقابل تحركات زوجتك ولكن على العكس فقط كن ساكنا و فقط ركز في مستوى الإثارة، وحاول أن تستمر هكذا لمدة ١٥ دقيقة قبل أن تبدأ بالحركة مع زوجتك والقذف في النهاية. كرر هذا التمرين حتى تنجح في تأجيل القذف ١٥ دقيقة لأربع مرات متتالية على أن تزيد من مدة حركتك مع زوجتك في كل مرة مع مراعاة التوقف حين شعورك بقرب القذف قبل مرور ١٥ دقيقة دائما. إذا حدث وتم القذف سريعا ولم تستطع أن تتحكم فيه، فلا تعتبر هذا نهاية الأمر وأنتك حصلت على الصفر الكبير ولكن ببساطة استرح قليلا ١٥ - ٣٠ دقيقة ثم كرر الجماع بنفس الطريقة مرة أخرى.

٤. مارس الجماع بأوضاع مختلفة بنفس الأسلوب المتبع لتستمر في كل مرة ١٥ دقيقة أو أكثر، وليكن مثلا الجماع بوضع الجنب إلى الجنب وغير ذلك من الأوضاع، ذلك قبل أن تصلا في النهاية إلى الوضع الأشهر وهو (الرجل يعلو المرأة) لأن هذا الوضع هو الذي سيكون تأخير القذف فيه أصعب من كافة الأوضاع الأخرى.

طريقة الضغط أو العصر: المرحلة الخامسة

هذه تتطلب أن تقوم الزوجة بالضغط أو عصر القضيب بطريقة تمنع حدوث القذف عندما تشعر أنه على وشك الحدوث جداً، فعند هذه اللحظة تقوم الزوجة بالضغط على القضيب



بقوة مستخدمة الإبهام وأصبعين آخرين أو أكثر من نفس اليد، فتضع إبهامها على المنطقة من سطح القضيب السفلي التي يلتقي عندها جسم القضيب بالحشفة، ثم تضع السبابة على الجهة المقابلة للإبهام على السطح العلوي ثم بقية أصابعها حول جسم القضيب، وينبغي أن تضغط بأصابعها على القضيب بشدة بدون أن تحرك أصابعها أثناء الضغط، حيث أن أقل مقدار من الحركة أو التغيير في قوة الضغط قد يؤدي إلى حدوث القذف فوراً بدلاً من أن يمنعه.

الشرح

تقوم الزوجة بالاستمناة لزوجها كما في الخطوة ١ (بيدها جافة) ثم كما في الخطوة ٢ من طريقة توقف - ابدأ التي سبق الكلام عنها، ولكن بدلاً من رفع يدها عند إشارتك لها بقرب القذف فإنها بدلاً من ذلك تقوم بعصر القضيب لمدة ١٥ - ٢٠ ثانية بالطريقة التي أشرنا إليها، مما يؤدي إلى ضعف الانتصاب شيئاً فشيئاً، ثم لتبدأ في إثارتك ثانية ولتكرر نفس الأمر مرتين أو ثلاثة قبل السماح بالقذف. ٣ عندما تكتسب درجة من التحكم بواسطة هذا التمرين فأنت جاهز الآن للتدريب أثناء الجماع، ولكن أثناء وضع معين بذاته من أوضاع الجماع.

تقوم الزوجة بالجلوس فوقك في وضع الفارس ويتم الإيلاج ولكن يبقى كلاكما بدون حراك، نعم بدون أدنى حركة منكما ويستمر الوضع هكذا حتى تخبر زوجتك في الوقت المناسب بأنك على وشك القذف، فتقوم فوراً برفع نفسها بعيداً عنك ولكن بهدوء لأن الحركة العنيفة أو كثيرة الإثارة كفيلة بإنهاء الموضوع فوراً!! ثم تقوم بعملية عصر القضيب كما سبق، وتكرر هذا الأمر مرتين أو ثلاث قبل السماح بحدوث القذف. عندما تصبح متأكداً من تحسن قدرتك على التحكم في القذف (وذلك غالباً يكون بعد ممارستك للخطوة رقم ٢ لثلاث أو أربع مرات متتالية) فينبغي أن تبدأ بالقيام بتحريك حوضك حركات هادئة بسيطة أثناء الجماع في نفس الوضع السابق (المرأة فوق) وكذلك لتبدأ زوجتك بتحريك حوضها حركات بسيطة هادئة في نفس الوقت، ولكن يجب أن تكون مستعدة تماماً أن تنسحب وتقوم بعملية العصر عندما تعطيها الإشارة.

في غضون أسابيع قليلة من المفترض أن تكون اكتسبت قدرة كافية على ممارسة هذا النوع من الجماع المصحوب بالتوقف والعصر لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة قبل أن يحدث القذف.

المرحلة السادسة:

الآن قم بممارسة الجماع بأوضاع أخرى، ولعلك قد تجد أنه مازال من الصعب التحكم في القذف أثناء الوضع الأشهر التقليدي (الرجل فوق المرأة)، ولكن إذا استطعت أن تواظب على ممارسة الخطوة رقم ١ من هذا التمرين (العصر) ولو مرة واحدة في الأسبوع على الأقل وذلك خلال الثلاثة أشهر التالية، ستحصل في النهاية إن شاء الله على القدرة الكاملة على التحكم في القذف والتي ستفعلك في ممارسة كافة أنواع النشاط الجنسي مع زوجتك.

تعلم أن تطيل مدة الجماع

تأكد أولاً أن زوجتك قد وصلت إلى أقصى درجة ممكنة من الإثارة قبل أن تبدأ بعملية الإيلاج وذلك عن طريق عملية مداعبات ما قبل الجماع والتي يجب ألا تقل بحالٍ عن ٦٠ دقيقة، وذلك لتضمن أنه حتى لو استغرقت عملية الإيلاج فترة قصيرة فإن عملية الجماع ككل (مداعبات ما قبل الجماع + الإيلاج + مداعبات ما بعد الجماع) سوف تستغرق وقتاً كافياً تماماً لتصل الزوجة إلى هزة الجماع وتحصل على متعتها كاملة مثلك!!

ثم عندما تبدأ بعملية الإيلاج فحاول في البداية أن تكون حركاتك أقل إثارة من الحركات المعتادة لعملية الإيلاج؛ مثلاً تقوم بحركات دائرية بواسطة الحوض لتحرك العضو بهدوء داخل مهبل زوجتك بدون إثارة كبيرة، فذلك يساعدك على إطالة المدة بعض الوقت

ثانياً ضعف الانتصاب

يشغل بال الرجل عادةً كميّة تقوية الانتصاب خلال العلاقة الحميمة للتمتع بعلاقة ناجحة مع زوجته. لابد من اتباع نظام علاج سلوكي معرفي تحت الإشراف بالإضافة للأدوية الموضعية او التي تتناول عن طريق المعدة او العضل.

بعض النصائح المفيدة التي تحقّق تقوية الانتصاب للرجل خلال العلاقة الحميمة.

ممارسة الرياضة صباحاً يُنصح بممارسة بعض التمارين الرياضيّة كلّ صباح، وفي حال عدم الرغبة في ممارسة التمارين يُمكن ممارسة رياضة المشي، من أجل تقوية الانتصاب وتعزيز الأداء الجنسي.



وتُعتبر رياضات الرّكض والقفز والسباحة الأكثر فعالية في الحصول على انتصابٍ جيّد؛ لأنّها تنشّط الدورة الدمويّة كما أنّها تُساعد على تدفّق الدم والأوكسجين إلى الجهاز التناسلي. وحين يتدفّق الدم بشكلٍ كافٍ إلى أنسجة الأوعية الدمويّة الخاصة بالعضو الذكري يحدث انتصابٌ قويّ، لذلك لا بدّ من الحرص على ممارسة أيّ نوعٍ من أنواع التمارين الرياضيّة بهدف تقوية الانتصاب خلال العلاقة.

اتباع نظامٍ غذائيّ صحيّ وسليم إنّ تناول الأطعمة الغنيّة بالفيتامينات والبروتينات والمعادن الرئيسيّة من أهمّ الأساسيات التي تركز عليها الحياة الجنسيّة الجيدة وهي تساهم في تقوية الانتصاب عند الرّجل. لا بدّ من التنوّع في تناول الأطعمة لأنّ ذلك مهمّ جداً لعلاقةٍ جنسيّة ناجحة وسعيدة. ويشار إلى أنّ هناك بعض الأطعمة الغنيّة بعنصر الفسفور والحديد مثل المأكولات البحريّة والتي تُساعد بشكلٍ أكبر في تقوية عضلات العضو الذكري وتُساهم في تعزيز صحّة الأداء الجنسي أثناء ممارسة العلاقة الحميمة.

الابتعاد عن السلبية والتوتّر الدائم من المعروف أنّ الحالة النفسيّة السيئة تؤثر سلباً على كلّ نواحي الحياة الجنسيّة أبرزها الرغبة والانتصاب. من هنا، لا بدّ من الابتعاد عن التفكير بسلبية والتوتّر بشكلٍ دائم خصوصاً قبل وأثناء ممارسة العلاقة الحميمة؛ لأنّ من شأن ذلك أن يؤدي إلى ضعف الانتصاب. وإذا كانت الحالة النفسيّة السيئة تحول دون تمتّع الزوجين بحياتٍ جنسيّة وعلاقةٍ حميمة ناجحة وسعيدة، لا بدّ من استشارة طبيبٍ نفسيّ يساعد على استعادة السعادة والرغبة وبالتالي التمتع بحياتٍ جنسيّة طبيعيّة.

هذه العوامل الـ٣ أساسيّة جداً وضروريّة لتقوية الانتصاب عند الرّجل خلال ممارسة العلاقة الحميمة، كما أنّها تحلّصه من مشاكل جنسيّة عديدة.

◆ التهابات المهبل وطرق الوقاية منها:

- ◆ التهابات شهر العسل
- ◆ الالتهابات الفطرية
- ◆ طرق الوقاية من التهابات المهبل

مبادرة
تأهيل
صحة من الزواج

برنامج تأهيل المقدمات على الزواج



توجد افرازات طبيعيه تخرج من المهبل وتكون عادة شفافة رقيقه
لا رائحه لها وتظهر عادة في منتصف الدوره الشهرية أو أثناء الحمل
أو نتيجة لاستعمال حبوب منع الحمل وتعمل على حماية المهبل من الجفاف
وتحميه من الجراثيم





جدول توصيحي لأنواع الإفرازات المختلفة



لون الإفرازات	ماذا يعنى!!!	أعراض أخرى للمرض
بنى أو رموى	عدم انتظام الدورة الشهرية وأحتمال ضعيف سرطان المهبل	الأم في الحوض
أصفر	السيان	سلس البول ونزيف بين الدورة الشهرية والأخرى
أصفر أو أخضر مع وجود رائحة كريهة	داء المشعرات (التراكوما)	الم وحكة أثناء التبول
وردي	نزف من بطانة الرحم بعد الولادة	
أبيض وسميك (مثل قطع الجبنة)	مرض عدوى الخميره (نوع من أنواع العدوى)	ألم أثناء الجماع وحكة وآلم في المهبل
أبيض أو رمادى أو أصفر مع رائحة تشبه رائحة السمك	التهاب المهبل البكتيرى	احمرار وتورم في المهبل وحكة شديده وحرقان

من مقال الإفرازات المهبليّة .. ماهو الطبيعي و ما هو غير الطبيعي؟؟ على
مدونة كل يوم معلومة طبية

Facebook/DailyMedicalInfo | Twitter/DMedicalInfo

الأعراض الاتهابات المهبليّة

يمكن أن تتضمن علامات الاتهاب المهبلي وأعراضه:

- تغيراً في لون إفرازات المهبل، أو رائحتها، أو كميتها
- تهيجاً أو حكةً بالمهبل
- ألم أثناء الجماع
- الشعور بالألم عند التبول
- التبقع أو النزيف المهبلي الخفيف



أمراض الجنس والتهابات المهبل

الأمراض الجنسية و التناسلية
أشهرها وأكثرها شيوعاً
طرق العدوى

الأمراض الجنسية و التناسلية

التهاب الكلى المزمن
 التهاب المثانة
 التهاب الزمري
 التهاب الرحم
 التهاب عنق الرحم
 التهاب المبيضين
 التهاب البويضات
 التهاب الغدد الكظرية
 التهاب الغدد الكظرية
 التهاب الغدد الكظرية

عن طريق الدم
 عن طريق الحواشي
 عن طريق الاتصال الجنسي
 عن طريق الحواشي
 عن طريق الدم
 عن طريق الحواشي



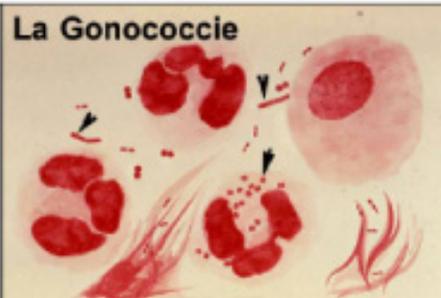


مقدمة:

الأمراض المنقولة جنسياً تعني : انتقالها من شخص مصاب إلى آخر سليم أثناء الإتصال الجنسي بين هذين الشريكين.
هناك أمراض منقولة جنسياً خطيرة وكثيرة الإنتشار أهمها :

مرض السيلان:

عند الرجال	عند المرأة	
		مدة الحضارة يومان إلى خمسة أيام
		أعراض المرض - حكة و احمرار على مستوى فتحة القضيب - حرقنة حادة عند التبول - خروج قيح من الإحليل
		تطور المرض في غياب العلاج - قيح انتقل المرض إلى المسالك التناسلية و الغدد التناسلية المتحقة - قد تؤدي إصابة الخصيتين إلى العقم
		جراثومة المرض - بكتيرية تدعى مكورة السيلان - لا تعيش هذه الجرثومة إلا في المسالك التناسلية
		كيفية العدوى عن طريق الاتصال الجنسي بالضرورة
		الوقاية - تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة - استعمال العازل الطبي - الخضوع للمراقبة الطبية
		العلاج بواسطة المضادات الحيوية وفقاً لوصفة طبية





مرض السيفيليس:

مدة الحضانة	ما بين 3 أسابيع و 5 أسابيع
تطور المرض في غياب العلاج	<p>المرحلة الأولى : شهر واحد</p> <ul style="list-style-type: none"> - ظهور قرحة على شكل فرج قطره حوالي 1cm : * على القضيب غالباً * أحياناً على شفة الفرج و غالباً في عنق الرحم * انتفاخ بعض العقد اللمفاوية في مستوى العانة
	<p>المرحلة الثانية : 3 سنوات</p> <ul style="list-style-type: none"> - اختفاء القرحة - تطور المرض ببطء : * ظهور طفح وردية في مختلف أنحاء الجسم، مما يدل على انتشار جرثومة السيفيليس في سائر أعضاء الجسم * ظهور طفح حمراء ثم بيضاء في مستوى الأعضاء التناسلية و حول الشرج * سهولة العدوى، لأن الطفح أصبحت تشكل خزانا لجرثومة السيفيليس
	<p>المرحلة الثالثة : 5 سنوات إلى 15 سنة</p> <ul style="list-style-type: none"> - اختفاء أعراض المرض - استمرار تطور المرض في الكون - بعد مرور 5 إلى 15 سنة على العدوى، ظهور إصابات في مستوى الجند، و العظام، و الجهاز الدوري، و الجهاز العصبي، الشيء الذي يؤدي إلى الشلل و الأمراض العقلية و أحياناً إلى الموت.
جرثومة المرض	اللولبية الشاحبة و هي بكتيرية لا تعيش خارج الجسم
كيفية العدوى	عن طريق الاتصال الجنسي في أغلب الحالات
الوقاية	<ul style="list-style-type: none"> - تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة - استعمال العازل الطبي - الخضوع للعناية الطبية
العلاج	<ul style="list-style-type: none"> - يكون العلاج بالمضادات الحيوية فعالاً في المرحلتين الأولى - تنقص فعالية المضادات الحيوية في المرحلة الأخيرة - ينبغي استشارة الطبيب بمجرد ظهور الأعراض الأولى للمرض



الوثيقة 14: مضاعفات مرض السيفيليس (الزهري)

الوثيقة 13: جرثومة مرض السيفيليس (الزهري)

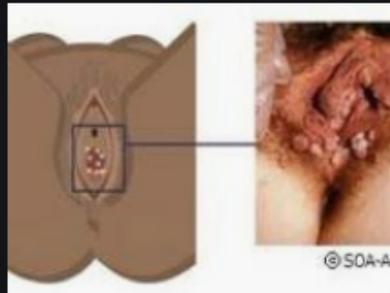


Healthgate4all.gr- فيروس الورم الحليمي البشري

Images may be subject to copyright. Learn More

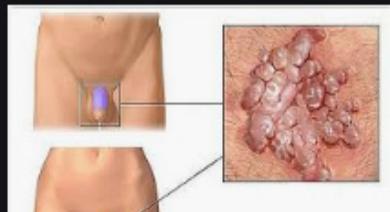
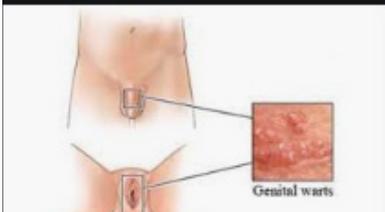
Related images

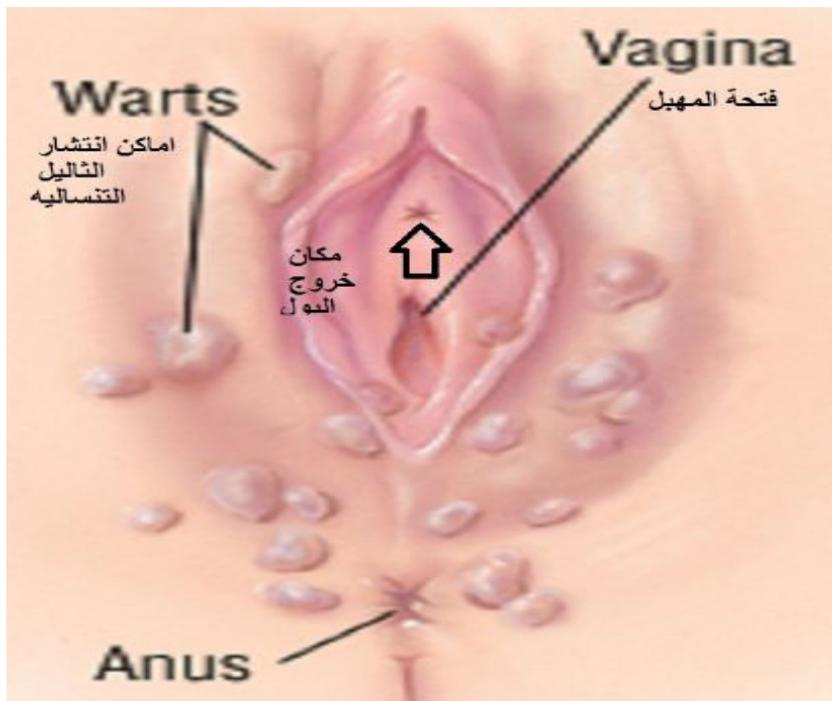
[See more](#)



التآليل التناسلية | Genital warts | الحب ثقافة
lmarabic.com

التآليل التناسلية | Genital warts | الحب ثقافة
lmarabic.com







مضاعفات تأليل الأعضاء التناسلية: ❁

السرطان: لقد ارتبط سرطان عنق الرحم ارتباطًا وثيقًا بعدوى فيروس الورم الحليمي البشري التناسلي. وترتبط أيضًا بأنواع معينة من فيروس الورم الحليمي البشري بسرطان الفرج، وسرطان فتحة الشرج، وسرطان القضيب، وسرطان الفم والحنك. لا تؤدي عدوى فيروس الورم الحليمي البشري دائمًا إلى الإصابة بالسرطان، ولكن من المهم بالنسبة إلى النساء أن يقمن بإجراء اختبارات عنق الرحم بشكل منتظم، وخاصةً إذا تمت الإصابة من قبل بأنواع عدوى فيروس الورم الحليمي البشري فتكون بذلك أكثر عرضة للمخاطر.

المشكلات في أثناء الحمل. قد تسبب تأليل الأعضاء التناسلية المشكلات أثناء الحمل. يمكن أن تتضخم التأليل، الأمر الذي يجعل التبول صعبًا. قد تحد التأليل على الجدار المهبلي من قدرة أنسجة المهبل على التمدد أثناء الولادة. يمكن أن تنزف التأليل كبيرة الحجم على

الفرج أو في المهبل عند التمدد أثناء الولادة.

ونادرًا ما يصاب طفل مولود لأم تعاني من تأليل الأعضاء التناسلية بهذا المرض في الحلق. فقد يحتاج الطفل إلى إجراء جراحة للتأكد من عدم انسداد المجرى الهوائي. استخدام الواقي الذكري كل مرة تمارس فيها الجنس يمكن أن يحد من خطر الإصابة بتأليل تناسلية. بالرغم من أن الواقي الذكري يمكن أن يقلل من خطر الإصابة، ليس فعالاً بنسبة ١٠٠ في المئة. فلا يزال يمكن احتمالية الإصابة بالتأليل التناسلية.

التطعيمات

يحمي اللقاح المعروف باسم جارداسيل من أربع سلالات من فيروس الورم الحليمي البشري التي تسبب السرطان، ويستخدم لمنع التأليل التناسلية. في عام ٢٠١٤، وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على لقاح يسمى جارداسيل ٩، والذي يحمي ضد تسع سلالات من فيروس الورم الحليمي البشري.

هناك تطعيم آخر يسمى سيرفاريكس، يقي من سرطان عنق الرحم وليس بثور الأعضاء التناسلية. توصي اللجنة الاستشارية الوطنية لأنشطة التطعيم بإعطاء الأولاد والبنات في سن ١١ و١٢ من العمر تطعيمات ضد فيروس الورم الحليمي البشري. إذا لم يتم تطعيم الطفل بهذا العمر بشكل كامل، فإنه يوصى بإعطاء التطعيم للبنات والنساء خلال سن ٢٦ عامًا والصبيّة والرجال خلال سن ٢٦ عامًا. مع ذلك، قد يتلقى الرجال تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري حتى سن ٢٦ عامًا إذا رغبوا في ذلك.

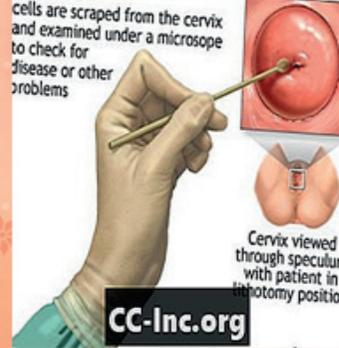
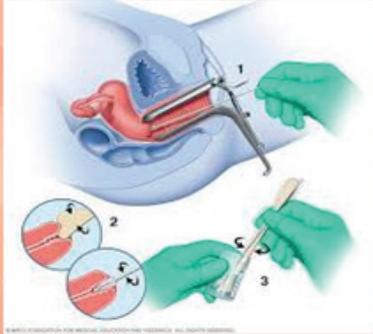
هذه التطعيمات تكون غاية في الفاعلية إذا تم إعطاؤها للأطفال قبل أن يصبحوا ناشطين جنسيًا. وأوضحت الأبحاث أن الأشخاص المتلقين للتطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري دون سن ٢١ ومن سن ٢١ إلى ٣٠ قد تقل لديهم خطورة الإصابة بثور الأعضاء التناسلية بنسبة تصل إلى ٥٠ بالمائة. غالبًا ما تكون الآثار الجانبية الناجمة من التطعيمات خفيفة وتشمل حدوث تقرح بمكان الحقن (الجزء العلوي من الذراع)، أو صداعًا أو حمى خفيفة أو أعراضًا تشبه الإنفلونزا. أحيانًا يحدث دوار أو إغماء بعد الحقن، خاصةً مع المراهقين.



أخصري سرطان عنق الرحم
يفحص عنق الرحم كل 3 سنوات

التشخيص

اختبار عنق الرحم



الوقاية من

الثآليل التناسلية



- اللقاح المعروف باسم جارداسيل
- استخدام الواقي الذكري





مع تمنياتنا لكم بحياة زوجية سعيدة وهادئة
(ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما)

همسات للسعادة الزوجية



دكتورة/ طرفه المعمر

استشارية نساء وولادة



☎ **0114162336**

☎ **0554162336**

☎ **0114661626**

✉ **drtarfahm@gmail.com**

