

الرجل والمرأة و..الجنس

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

دكتور كمال مرعي



الجديد في العقم.. والتلقيح الصناعي.. وطفل الأنابيب



الدكتور كامال مرعي
مستشار العقم والتلقيح الصناعي

وفي مركز الإنجاب - العرب بمصر
الدعمه التقنيا بالمشور كمال مرعي
مستشار العقم وحصر التلقيح



المؤلف ...

وعديد من المقالات في كل الصحف
والمجلات العربية والاجنبية ...

دعوة مجانية للقراء حول موضوع العقم والتلقيح الصناعي



رئاسة مدينة لـ:

مركز التلقيح الصناعي

قائمة تجيب بـ

كله يكمن ررع الموضوع الفية في

موضوع التلقيح
الاصناف على
والاستعدادات حول
مستوى رعاية حميد
الموضوع
وق مركز الاطباء
مرعي مستشار الع

وهذا له
• ان موضوع
المعاصر به
الدولة



المرعي
بشاع
ع تعالينا وبنشع
والدكتور كمال مرعي
ابدى استعدادا مشكورا
بدون مقابل ، بشرط الا
بالاصحاح
ترسل الاسئلة والاسف
الاطباء العرب - المركز
٩ شارع الامام علي -
القاهرة
تليفون: ٦٦٠٨٧٩
مع اطيب تمنياتنا للجميع

الدكتور كامال مرعي
التلقيح الصناعي
وطفل الأنابيب



الرجل والمرأة والجنس



د . كمال مرعى

الطبعة الخامسة عشر - أبريل ١٩٨٨

الغلاف بريشة الفنان - وجيه وهبة

بسم الله الرحمن الرحيم

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

روشتة

R /

اقرأ هذا الكتاب بعقلك أكثر من مرة...

د. كمال مرعي

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

مقدمة

● لا يختلف إثنان في أن موضوع الجنس بكل أبعاده ومشاكله . . من الموضوعات التي تهم الرجل والمرأة منذ المراهقة وحتى الكهولة . . وقد قصدت بهذا الكتيب أن يكون هداية ومرشدا للجميع لا أن يكون وسيلة للتسلية أو الاثارة . . فهو يلقي الضوء بشكل علمي على الموضوع من أوله لآخره . . متضمنا آخر ما وصل إليه العلم في هذا المجال . .

● ولا شك أن هناك قصور شديد في الفهم والمعرفة لموضوع الجنس . . يتساوى في ذلك المتعلمون وما دونهم . . الكل في خوف من السؤال . . ومن الحديث حول هذا الموضوع . . والنتيجة عقد وخاوف واضطرابات نفسية . . وقصور جنسى شديد . . يشتد كلما أطبق الجهل والخوف عليه . .

وقد يلجأ البعض إلى السحر والشعوذة . . وقد يلجأ البعض الآخر إلى الوصفات البلدية في كتمان وسرية شديدة ولا بد أن نعترف أيضا . . ان هذا الكتيب برغم شموله . . لا يمكن أن يستوعب كل مشاكل الجنس بالتفصيل . . لكنه بداية على طريق المعرفة . .

● وبعد

إلى الذين يعانون من كل هذه المخاوف . . وإلى الذين يريدون معرفة حقيقة الجنس ومشاكله وفق أحدث النظريات والتطبيقات العلمية . . أقدم هذا الكتيب . . عسى أن أكون قد وفقت . .

المؤلف

الباب الأول

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

الجنس . . ؟ ومراحل النشاط الجنسي ؟



ما هو الجنس . . ؟ !

لا شك أن الجنس هو فلسفة الخالق في استمرار الحياة بأنماطها المختلفة ولولا قوه الجذب بين الذكر والأنثى في الانسان والحيوان والنبات لما حدث الالتقاء ثم الاخصاب ثم التكاثر . . ! ! وإذا كان الالتقاء يحدث في الحيوان والنبات بصورة مختلفة إلا أن النتيجة واحدة لكن الخالق جل وعلا قد خص الانسان بنوع مختلف من الالتقاء حيث تتصاعد العواطف كى تجعل اللقاء أكثر حرارة . . وأكثر انسجاما . .

وإذا رجعنا إلى تاريخ الجنس عند البشر نجد أنه بدأ مع آدم وحواء منذ أن تركا الجنة ونزلا إلى الأرض ومنذ هذا الوقت والجنس يأخذ أشكالا متعددة بين النظرة الواقعية إلى النظرة الدينية إلى النظرة المتطرفة وأحيانا نرى الجنس هو رمز الاخصاب . كما عند الفراعنة له إله . . وله تماثيل . . وله نقوش تؤكد وتمجد هذه العلاقة . وفي أحيان أخرى نراه كما في الشرق الأقصى حيث قمة الترويض الروحي لاختضاع النفس والسيطرة على الجنس وهم بهذا يؤكدون أن في استطاعة الانسان أن يكبح جماح الغريزة الجنسية إذا صمم على ذلك . . ثم ظهرت الديانات السماوية لتحرم العلاقة غير الشرعية في الجنس وحولتها إلى علاقة أساسها الاخصاب والانجاب قبل اللذة والمتعة الجسدية . . وفي عصر الرومان وجدنا أن الشذوذ الجنسي أصبح شديد الصراحة . .

ثم أتت الديانة المسيحية لتوقف هذا الفكر الاباحى ولترسى قواعد وأصول العلاقة بين الرجل والمرأة . . بل ان الرهبة والانعرالية كان الهدف منها هو كبح جماح الغرائز بما فيها غريزة الجنس . .

ثم جاء الاسلام ليعطى المرأة حقوقا كثيرة تحافظ بها المرأة على كرامة جسدها .
 ففُتن العلاقة الجنسية وحرم الزنا وعاقب الزانى والزانية وهنا قمة العدالة التى تساوى
 الدافع الجنسى عند الرجل والمرأة ولا تلقى باللوم على طرف دون آخر . .
 ثم جاءت المدنية والتطور العلمى والحضارى ليحدث التحول الخطير فى المفهوم
 الجنسى ويصبح ميدانا خصبا للاستمتاع واللذة الحيوانية بين الرجل والمرأة فتنتشر
 الاباحية . . وتنتشر المخدرات ويحدث الانهيار فى قدسية العلاقة بين الرجل والمرأة
 ونقترب من حياة الغاب بكل ملامحها . . مما كانت نتيجته انصراف الشباب عن
 الزواج وتفكك الروابط الأسرية وكثرة الأبناء غير الشرعيين . .
 وهكذا برزت صورة الجنس الكريه لتعطى للحياة صورة أكثر قتامة وأكثر يأسا فى
 عيون الانسان السوى المكافح الشريف . .



النشاط الجنسي فى الطفولة . . ؟

منذ أكثر من مائة عام أعلن « فرويد » أن الطفل يمارس نشاطا جنسيا فى سن مبكرة . وقال انه من الجهل الاعتقاد بأن الطفل ليس لديه إحساس باللذة الجنسية وإلا فما سر نشوة الطفل عندما يعيث بأعضائه التناسلية . ولقد ذكر بعض العلماء الفرنسيين فى القرن التاسع عشر مثل « بيريه » و « مارو » انهم شاهدوا أطفالا يمارسون العادة السرية فى سن الرابعة . . . ولقد ذكر العالم « رويين » أن الحساسية الجنسية أو ما يطلق عليه اللذة الجنسية تبدأ فى الذكور بين الخامسة والرابعة عشر من العمر وفى الاناث بين الثامنة والتاسعة عشرة ولكن من الخطأ أن نعتبر ذلك قاعدة يمكن أن تنطبق على كافة الأطفال .

ولقد أعلن « هلفوك الس » أن الطفل يتأثر بوالديه عن طريق الوراثة . . . فالأبوان الملهبان جنسيا يكون نضوج ابنهما مبكرا . . . وقال أيضا انه كلما تأخر الطفل فى نشاطه الجنسي كان أنجح فى الزواج .
وإذا عدنا إلى « فرويد » فإننا نجد فى آرائه أن الجنس فى الأطفال هو الذى يتحكم دائما فى السلوك بل ويحدد شخصيته فى المستقبل . . .

ولقد استطاع « فرويد » تقسيم مراحل الطفولة من الناحيتين النفسية والجنسية إلى المراحل التالية :

١ - المرحلة الفموية :

وتستمر حتى يبلغ الطفل سنتين من عمره حيث يميل الطفل إلى وضع الأشياء فى فمه . مثل حلمة الثدي أو الأصبع أو أى شئ تقع عليه يده . . . ويفسر « فرويد » ذلك بأنها تمنحه نوعا من اللذة الجنسية . . .

٢ - المرحلة الشرجية :

وتستمر هذه المرحلة حتى نهاية الثلاث سنوات الأولى حيث يتجه انتباه الطفل إلى

التحكم في عضلات الشرج . ويفسرها « فرويد » بأنها أيضا تعطى الطفل لذة من نوع خاص . .

٣ - المرحلة القضيبية :

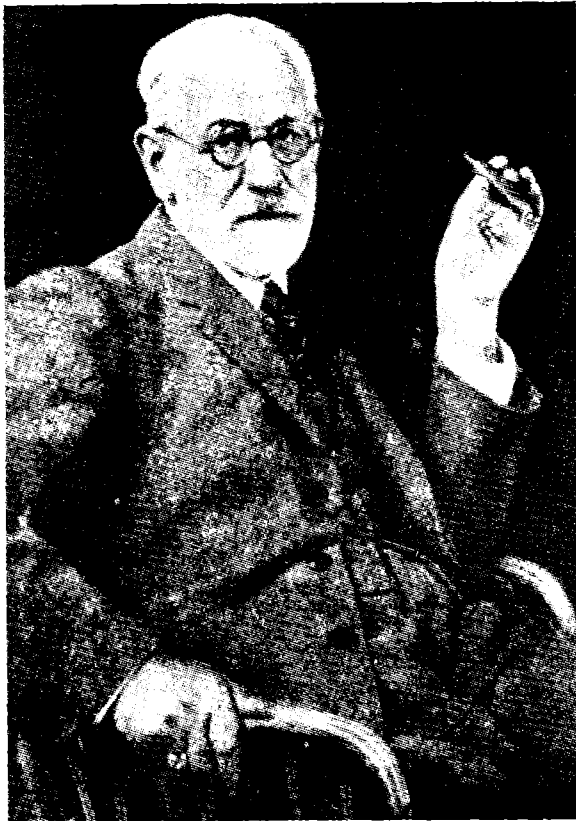
وتبدأ من نهاية السنة الثالثة إلى سن خمس سنوات حيث يجد الطفل متعة كبيرة في العبث بأعضائه التناسلية . .

٤ - المرحلة الجنسية :

حيث تتصاعد تدريجيا الغرائز الجنسية وتشتد الرغبة في الاستقلال برغباته ونزواته . .

ولقد هاجم العلماء كل نظريات « فرويد » بعد ذلك وقالوا انها نظريات صعبة الاثبات وأن قياس الحس الجنسي أو اللذة الجنسية عند الأطفال أمر شديد الصعوبة ولا يمكن إرجاع كل هذه الظواهر إلى موضوع الجنس . . لكن ما أجمع عليه العلماء أن معظم الأطفال في سن الثلاث سنوات يدركون بعض المعاني الجنسية ثم تتصاعد تدريجيا مع مشاهدة الأبوين . . ولا شك أن معاملة الأسرة للأطفال هي التي تثير إنتباههم إلى موضوع الجنس . . فتحذير الطفلة بعدم العبث بأعضائها التناسلية أو بعدم الالتصاق بالأطفال الذكور ثم التحدث بغموض حول هذا الموضوع أمام الأطفال . كل هذا يزيد من رغبة الطفل في التصرف والشوق إلى الخوض في مجاهل الجنس . .

ويظهر ذلك جليا عندما يختلط الطفل بأقرانه الأطفال في المدرسة . . وتبدأ الأسئلة والاستفسارات والغوص في متهات الجنس . .



العالم الكبير . . فرويد

● مهما كان الخلاف حول بعض آرائه ونظرياته فإن له الفضل في هذا
الفيض من الأبحاث والدراسات حول موضوع الجنس . . . !!

البلوغ والمراهقة والجنس

تعتبر فترة البلوغ مرحلة هامة جدا في حياة الذكر والأنثى . والأنثى تصل عادة لمرحلة البلوغ في سن ١٢ . والذكر في سن ١٤ . . ولكن هناك بعض الحالات التي قد تشذ عن ذلك . .

وقد تكون مشكلة تأخر البلوغ عند الأولاد ذات أثر سيء على نفسيتهم . خاصة عندما يتأخر ظهور الشعر أو يتأخر نمو الأعضاء التناسلية . . وكلها من وجهة نظرهم تعتبر مظهرا من مظاهر الرجولة الهامة التي يتباهون بها وسط أقرانهم . . أما عند الأنثى فإن تأخر البلوغ لا يسبب لها أى مشكلة . .

ومشكلة تأخر البلوغ مشكلة عارضة قد تنتهى تلقائيا دون أى علاج وإن كانت في بعض الأحيان قد يحتاج الأمر إلى علاج هرمون إذا تبين بالتحليل وجود خلل في الغدد الصماء . مما يؤثر على نمو وتكوين الأعضاء التناسلية . .

والمراهقة والجنس موضوع يشغل بال العلماء في كل التخصصات لأنه يترتب على نتائجه أضرارا جسمانية ونفسية كثيرة إذا لم يتم تداركه في الوقت المناسب . . وكل البحوث تؤكد أن ثلثي المراهقين من الذكور يمارسون العادة السرية وقلة منهم يمارسون الجنس بشكله الطبيعي . .

وبالنسبة للإناث فإن ٣٠ ٪ منهن قد مارسن العادة السرية في سن الخامسة عشرة و ٥٠ ٪ منهن قد مارسنها في سن التاسعة عشرة !

ولا شك أن ظهور وسائل منع الحمل قد ساعدت المراهقين على الممارسة الجنسية غير الشرعية . . وهذه حقيقة لا بد أن نعترف بها . .

لا بد أن نقرر أن هناك أعراض للمراهقة تكون واضحة في الذكر أكثر من الأنثى . . فهو متوتر دائما . . عصبى المزاج . . سريع التأثر . . يغضب ويثور بسرعة . . لكنه أحيانا يميل إلى الانطوائية حيث الخيال والتخيل الذي يحتوى الحرمان . .

أما الفتاة فإنها في فترة البلوغ والمراهقة بحكم وضعها السلبي في الأسرة تميل أكثر

إلى الانطوائية والتأمل . وأول ما تتأمل الفتاة هو جسدها فتأخذها عاطفة الزهو والاعجاب بجسدها ويرأى لها جسدها أحيانا وكأنه يتمتع بأشياء سحرية .
لذا تبدأ فى التزين ثم تبدأ مناجاة جسدها أمام المرأة فهى معجبة بصدرها . . معجبة بساقها بل انها قد تقبل أجزاء من جسمها . . ونحن نراها تنشد العزلة كى تنعم بالتلذذ بمفاتيح جسمها وهى فى هذه المرحلة لا تحب أن تظل الابنة الخجولة التى لا يجب أن تعرف شيئا . . بل انها تهرب من جو الأمومة إلى حيث صديقات عمرها وتجمعهم ساعات طويلة وجميلة يتبادلون فيها المعلومات والأسرار عن الجنس . . ثم انهن يجدن فى هذا المجال الحرية للتأمل من بعد على عالم الرجال . .

والفتاة فى هذه السن تحب أن تثير إعجاب الشباب . . فنظراتهم تشبع رغباتها وإن كانت أحيانا تجرح مشاعرها لأنها لا تريد أن تقع العين على جسمها إلا بالقدر الذى تود إظهاره . . فهى تختار الملابس الضيقة أو التى تظهر مفاتيح صدرها مثلا . لكنها لا تلبث أن تحمر خجلا وتثور غضبا حين ينظر إليها الرجال بشكل مثير . . فهى تود فقط اللهو بإثارة رغبة الرجل لكنها سرعان ما تتراجع بحكم الحياء والخجل الذى يستولى عليها فى هذه السن . .



الباب الثاني

أوجه الخلاف بين الرجل والمرأة

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

طبيعة الرجل . . وطبيعة المرأة

خطأ . . القول بأن الرجل والمرأة في طباعهما وأمزجتهما وميولهما سواء . . لا شك انها يتفقا في كثير من نواحي النشاط البدن والعقل لكنها يختلفان في أمور كثيرة . . وفي مجال الجنس ألوان متعددة من الخلاف بين الرجل والمرأة . فهما يختلفان من الناحية العضوية أو التشريحية . . ويختلفان في الزمن الذي تشتد فيه الرغبة الجنسية . . يختلفان في أنواع الاثارة . . ويختلفان في التطور الجنسي . كما سئين ذلك تفصيلا . وقد يجهل الكثيرون أن النشاط الجنسي عند الذكر يبدأ منذ سنواته المبكرة ويسير بلا توقف قبل أن يبلغ مرحلة المراهقة وما بعدها .

والذكور يجدون متفسا لنشاطهم الجنسي بوسائل كثيرة مثل . الاحتلام أثناء النوم إلى ممارسة العادة السرية إلى مباشرة العملية الجنسية إذا أتيح لهم الفرصة لذلك . . أما الأنثى فميولها ورغباتها الجنسية لا تظهر إلا متأخرة . .

وتقول الأبحاث إلى أن الفتاة المراهقة يشغلها الجنس بقدر ضئيل جدا إذا ما قورنت بالفتى في مثل سنها . .

والذكر يبلغ الذروة الجنسية في سن العشرين وأحيانا قبلها . لكن يستمر نشاطه الجنسي إلى ما بعد السبعين إذا حافظ على أن يظل معتدلا في هذا النشاط . . وبشرط أن يحافظ على مستوى معقول من صحته العامة . .

أما المرأة فهي لا تبلغ الذروة إلا إذا اقتربت من الخامسة والعشرين ثم تحافظ على هذا المستوى حتى سن الخامسة والأربعين أو الخمسين . .

ولا شك أن الرجل والمرأة أو الزوج والزوجة يجب أن يتفهمان هذه الحقيقة حتى يبقيا على الرغبة والنشاط في الوقت المناسب والعمر المناسب أيضا . .

نأتى بعد ذلك إلى الفرق في الاثارة عند الرجل والمرأة وسنجد أن الفروق متعددة وواسعة . . فالرجل بطبعه يستجيب جنسيا بعدد لا يحصى من المثيرات . . ويخيل إليه أن الزوجة كذلك في حين انها لا تستجيب إلا لقلّة منها . . بل ان الزوجة أحيانا تصيها الدهشة إذا ما رأت زوجها يثار لمجرد رؤيتها بالملابس الداخلية في حين أن رؤيتها لزوجها بالملابس الداخلية لا يحرك فيها شيئا . .

وعندما تمر سنوات الزواج بسرعة ويبدأ الفتور الجنسي نسمع شكوى الزوجة من الزوج . . والزوج من الزوجة . . فهو يتهمها بأنها لم تعد مثيرة كما كانت وأنها نسيت ما كانت تفعله في السنوات الأولى لزوجها . . أما هي فتتفى ذلك تماما وتلقى بكرة الاتهام إليه وانه لم يعد يحرك فيها أى مشاعر جنسية لمشاغله الكثيرة أو لأن امرأة أخرى في ذهنه أو طريقه . .

وتشتد الخلافات . . ويعلو صوت الاتهامات . . وتنتهى العاصفة إما بالصمت أو بفك الاشتباك !!

أليس هذا ما يحدث وما نشاهده في معظم الحالات التى ترد إلينا تشكو من الفتور الجنسي . . !!



الاثارة الجنسية :

تختلف الوسائل التي تثير المرأة جنسيا باختلاف الطبائع والأمزجة . ثم باختلاف الزمان والمكان . وغير ذلك .

فالمرأة قد تثار بلمسة خفيفة على يدها . . أو قبلة عابرة . . وأحيانا تحتاج إلى مداعبة طويلة قبل أن تثار . . والمعروف أن المرأة تثار بسرعة من الرجل الذي تحبه . . ولهذا يؤكد علم الجنس أن المرأة لا يمكن أن تحون زوجها طالما أن رباط الحب بينها متينا . والمرأة لا تثيرها الصور العارية . أو الأفلام الفاضحة مثل ما تفعل ذلك في الرجل لأن الاثارة عندها لا تحدث من الخيال لكن تحدث من المداعبة والاتصال الشخصي . .

أما عن أكثر الأوقات إثارة عند المرأة فهي عادة بعد الحيض مباشرة وأقل الأوقات إثارة هي أثناء فترة التبويض الذي يحدث عادة بعد انتهاء الحيض بأسبوع أو عشرة أيام تقريبا . .

والروائح والطور تلعب دورا في موضوع الجاذبية والاثارة الجنسية . . والمرأة تعرف أهمية العطور بل انها أحيانا تحتفظ بسر العطر الذي تنتقيه . . والذي وجدت انه يشد انتباه رجلها . . بل ان هذا هو السر الذي يجعل المرأة وفيه لنوع معين من العطور ولا ترضى عنه بديلا . . وأحيانا تجدد شركات العطور مشقة كبيرة في اقناع المرأة بنوع جديد من العطر . .

وكما أن المرأة تشد انتباه الرجل بجماها وأناقته وعطرها فإن الرجل يشد انتباه المرأة برجولته وشخصيته ورائحته . . ومن المعروف أن الرجال كالنساء يتفرد كل منهم برائحته في شعره وبشرته . . بل ان المرأة أحيانا تميز رائحة الرجل عن بعد . . وليس المهم أن تكون رائحة الرجل آتية من عطر جذاب . . ولكنها مجرد رائحة مميزة . ومن الممكن أن تكون رائحة عرقه . . المهم انها تثير عندها أحاسيس مثيرة . . الأغرب من ذلك ان بعض النساء تنجذب لرائحة الغليون . . ومن أقوال جان جاك روسو . . « أن الشم رائحة الخيال » . .

قرب رائحة عابرة لأنف الرجل أو المرأة تسبب الكثير من الانفعالات وتنبه أرق الأحاسيس . .

والرائحة التي تثير الشهوة عند الرجل أو المرأة يطلقون عليها « رائحة الحب » وتظل عالقة طالما أن الحب ممتد بينها . .

وما زالت بعض الشعوب العربية والافريقية تستعمل الحنة أو المسك للاثارة . . وكلنا يعلم أن العنبر والمسك يستخرج من خلاصة الغدد الجنسية لبعض الحيوانات . .

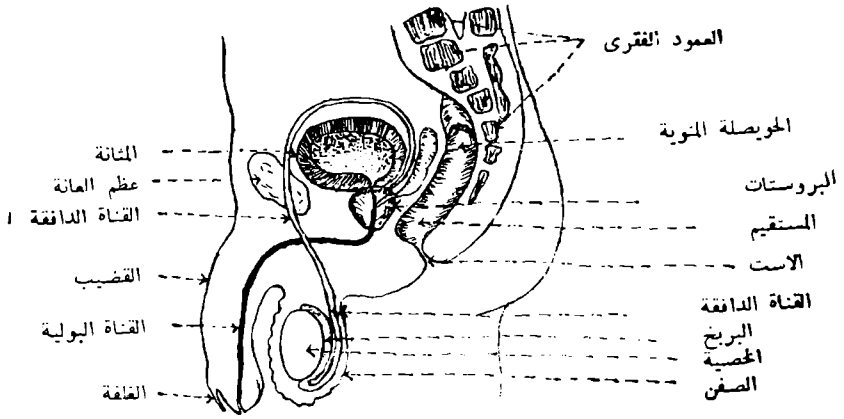
واستعمال العطور يحتاج إلى خبرة وذوق وفن . . فعطر الصباح غير عطر المساء . . وعطر الرجل غير عطر المرأة . . أيضا الأماكن التي تضع فيها المرأة العطر وهي تنحصر في خمس مناطق :

وراء الأذنين - والجزء من العنق أسفل الفك . . وعلى عظمة الترقوة - وتحت الأنف - وعند الرسغين . . وقد اختيرت هذه المناطق لأنها في مواجهة أنف الرجل وحتى لا يذهب العطر هباءا دون فائدة !!!

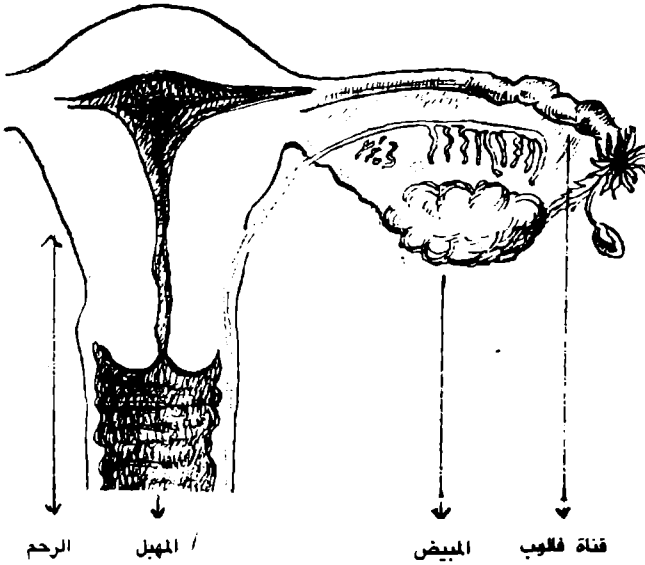
وفي موضوع الاثارة الجنسية تأتى حاسة السمع بعد حاسة الشم . وقد ثبت أن الهمس والكلمات الرقيقة والموسيقى الدافئة تحرك عند الرجل والمرأة كل الأحاسيس الجنسية . .

ثم تأتى بعد ذلك حاسة البصر . . والبعض يتصور خطأ أن التطلع إلى جمال ومفاتن الجسم عند المرأة تثير جنسيا أو أن التطلع إلى جسم الرجل وإلى أعضائه التناسلية تثير المرأة جنسيا . . فلقد سبق أن ذكرنا مثل ذلك أن المرأة لا يستهويها جسم الرجل العارى بل انها تنفر من التطلع إلى أعضائه التناسلية . .

أما الرجل فإن المرأة في ملابسها الداخلية أو حتى الخارجية تصبح مثيرة له أكثر من منظرها عارية الجسد . .



الجهاز التناسلي للرجل



الجهاز التناسلي للمرأة

الباب الثالث

الجهاز التناسلي للرجل . . والمرأة

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

الجهاز التناسلى للرجل

يتكون الجهاز التناسلى للرجل من أعضاء خارجية هى . . الخصيتان والبربخ والقضيب (العضو الذكرى) وأعضاء داخلية هى القناة الناقلة للمنى والحويصلة المنوية . . كما يشتمل على أعضاء مساعدة مثل غدة البروستاتا وقناة مجرى البول . .

● الخصيتان :

هما العضو الأساسى فى تكوين الخصوبة . . وفيهما يتكون الحيوان المنوى . . وتوجد الخصيتان جنبا إلى جنب فى كيس جلدى يسمى الصفن معلق فى أسفل القضيب بين الفخذين . . وهى تنكمش فى حالة البرودة الشديدة وتمدد عندما ترتفع درجة الحرارة . كما يحدث فى الصيف مثلا . .

والخصية تحتاج دائما إلى بعض البرودة والتهوية كى تساعد على إنتاج الحيوانات المنوية من أجل هذا خلقها الله سبحانه وتعالى خارج الجسم بخلاف جميع الأعضاء الأخرى كى تأخذ نصيبا من التهوية والبرودة لتظل درجة حرارة الخصية أقل بدرجتين على الأقل من درجة حرارة الجسم . .

ولقد اتضح من الأبحاث التى أجريت أخيرا أن بعض الذين يلبسون الملابس الداخلية الضاغطة (السليبات) مثل الرياضيين وخاصة أثناء التدريب الذى قد يمتد ساعات طويلة . . اتضح ان انتاج الحيوانات المنوية يقل بشكل ملحوظ . . كذلك سائقى التاكسى أو النقل الذين يجلسون فترات طويلة أمام عجلة القيادة معرضين الخصية للسخونة الدائمة هؤلاء أيضا يقل عندهم انتاج الحيوانات المنوية . .

لهذا فأنا أنصح دائما المرضى الذين يتضح من تحاليل السائل المنوى لهم قصورا في عدد أو حركة الحيوانات المنوية . . . أنصحهم بعدم ارتداء الملابس الداخلية الضيقة . . . ويفضل إرتداء الجلباب أثناء النوم . . . كما أنصحهم أيضا بعمل كمادات باردة على الخصية كل مساء لمدة ساعة على الأقل . . .

وهناك اعتقاد خاطيء لدى البعض من أن الكمادات الساخنة على الخصية تنشط الخصية أو تنشط الناحية الجنسية وهذا خطأ وحذار من تكراره فقد يؤدي إلى حالة من العقم يصعب علاجها بعد ذلك . . .

أما نصيحتي لسائقي التاكسي أو النقل أو الرياضيين ولكل من تحتم عليه الوظيفة الجلوس ساعات طويلة . . . أقول لهم عليهم أن يقوموا كل ثلاث ساعات لمدة نصف ساعة على الأقل لتهوئة الخصية والعمل على تبريدها . . . ويفضل عمل الكمادات الباردة على الخصية قبل النوم . . .

وحجم الخصية حوالى ٤ سم طولا وحوالى ٢,٥ سم عرضا وغالبا ما تكون الخصية اليسرى متدلية بعض الشيء وهذا أمر طبيعى وليست حالة مرضية . . . والخصية تضم داخلها العديد من الخلايا المنتجة للحيوانات المنوية . . . وأيضا الخلايا المنتجة للهرمون الذكري (التستسترون) وهذا الهرمون هو الذى يساعد على إبراز مميزات الرجل مثل شعر الذقن والشارب وخشونة الصوت وصغر الثديين ونمو الأعضاء التناسلية . كما يساعد هذا الهرمون أيضا على تنشيط الرغبة الجنسية . . . والبريخ يقع على الجانب الخلفى للخصية ويتكون من رأس وجسم وذيل وهو بالإضافة إلى أنه مخزن للحيوانات المنوية فهو هام جدا بالنسبة لاكتمال نمو الحيوانات المنوية ولهذا فإن الحيوان المنوى يقضى جزءا من حياته فى البريخ كى يكتمل نموه . . . والخصية المعلقة هى نوع من الضعف الخلقي حيث انها تظل فى التجويف البطنى ولم تنزل إلى كيس الصفن . . .

وإذا كانت الخصيتان معلقتان داخل البطن وكيس الصفن خالى تماما فإن العملية الجراحية لانزاهما يجب أن تتم فى سن مبكرة وإلا فإن بقائهما داخل البطن يؤدي إلى

تليف وتآكل الخلايا الداخلية للخصية نتيجة ارتفاع درجة الحرارة داخل التجويف البطني مما ينتج عنه توقف انتاج الحيوانات المنوية . . ثم العقم . .

● العضو الذكري (القضيب) :

وظيفته أثناء الجماع إيصال السائل المنوي إلى الجهاز التناسلي للمرأة . . والجزء الظاهر منه يتكون من جسم ومن رأس (حشفة) تعلوها فتحة القضيب . وهذا العضو مغلف بطبقة رقيقة فضفاضة مطاطة من الجلد مزدوج في نهايتها لتحتضن الحشفة ويسمى الجزء البارز فيها الغلفة وهي التي تستأصل عند الختان . . ومن طبيعة هذا العضو انه رخو لين في حالة الاسترخاء . . أما في حالة الانتصاب فإنه يتصلب ويرجع ذلك التغير إلى تكوينه الأسفنجي . . فعندما تكون الفراغات الأسفنجية خالية يكون رخوا . . وعندما تمتلئ بالدم تنتفخ ويتصب القضيب . .

ويبلغ طول القضيب الطبيعي في المتوسط في حالة الارتخاء نحو ٩ سم ويصل الطول عند الانتصاب إلى ما يقرب من ١٥ سم وتختلف هذه المقاييس باختلاف الأفراد بغض النظر عن أحجام أجسامهم إذ لا توجد علاقة بتاتا بين حجم العضو وجسم صاحبه . . كذلك لا توجد علاقة بين الحيوية والكفاءة الجنسية وحجم العضو . . وبعض الناس كثيرا ما تسأل عن طول العضو وعلاقته بالكفاية الجنسية أو بعبارة أصح هل لطول العضو أو قصره علاقة بوصول المرأة إلى ذروة الشهوة ؟ !

والاجابة هنا . . لا . . فحجم العضو أو طوله لا يعتبر عاملا أساسيا في نجاح المباشرة الجنسية . . فالعبرة بدرجة الانتصاب أولا . . ثم الخبرة أثناء العملية الجنسية . . فالضغط على بظر المرأة هام جدا كى تصل إلى ذروة الشهوة . .

● البروستاتا :

هي غدة عضلية توجد أسفل المثانة وتنقسم من الداخل إلى فصوص أهمها الفص الأوسط وهو الذي يتضخم مع كبر السن ويتطلب الأمر أحيانا عملية جراحية له . .

إفراز البروستاتا يكون حوالى ٤٠٪ من السائل المنوى ويحتوى على كثير من المعادن والأحماض التى تساعد على حركة وحيوية الحيوانات المنوية . .

والتهابات البروستاتا تؤثر على إفرازها لهذا السائل ويؤثر أيضا على مكوناته وبالتالي يؤثر على حيوية وحركة السائل المنوى . لهذا كان من الواجب علاج التهابات البروستاتا كى يسير فى خط متوازى مع علاج العقم . .

وتساهم البروستاتا فى عملية الانتصاب وعملية قذف السائل المنوى إلى الخارج فإنه أثناء عملية الانتصاب يحتقن الفص الأوسط للبروستاتا كى يقفل مجرى البول ويمنع ارتداد السائل المنوى إلى المثانة وبالتالي يجد طريقه إلى قناة مجرى البول ثم إلى الخارج . . أما إذا فشلت هذه العملية فإن السائل المنوى بدلا من أن يقذف للخارج فإنه يقذف للداخل تجويف المثانة . وهذا ما نطلق عليه « بالقذف المرتد » وفيه تكون العملية الجنسية كاملة لكن لا يشاهد أى سائل منوى بعد الانتهاء منها . .

الجماز التناسلى للأنثى

يطلق على الأعضاء الخارجية التناسلية فى المرأة إسم « الفرج » . ويتكون من البظر وفتحة مجرى البول والشفرتان الكبيرتان والشفرتان الصغيرتان وغشاء البكارة وبعض الغدد . . وسوف نتناول بالتفصيل أهم هذه الأجزاء . .

● البظر :

عضو صغير قادر على الانتصاب ويبلغ طوله ١,٥ سم وهو يقابل القضيب عند الذكر ويمثله فى التركيب وإن كان هو صورة مصغرة له . . ويوجد بين الشفرتان أعلى فتحة المهبل وهو شديد الحساسية من الناحية الجنسية وله دور كبير فى تمام ونجاح العملية الجنسية . .

ومن أسوأ عادات الشرق العربى عادة طهارة أو ختان البنات . . وتم نيل إزالة جزء كبير من البظر بطريقة بدائية ولا أحد يعلم حتى الآن المنطق أو المفهوم الذى قامت

عليه عملية طهارة البنت . اللهم لا إذا كان يقصدون إخماد الاثارة لديهم . .
لكنهم نسوا أن البظر خلقه الله تعالى من يريح الرجل والمرأة على السواء . . إذ أن
العملية الجنسية تتم بسهولة ويسر ويصل تلامها إلى ذروة النشوة في دقائق . أما في
حالة الطهارة فقد تتأخر ذروة النشوة عند المرأة إلى أكثر من عشر دقائق مما يلجأ
الرجل إلى المخدرات أو المفيات كى نظون العملية الجنسية . .
لهذا نقول إن طهارة البنت جريمة يرتكبها الآباء في حق بناتهم . إتركوه كما
أراد الله أن يكون . .

● الشفران الكبيران والشفران الصغيران :

هما عبارة عن ثنات جلدية تحتوى على كمية كبيرة من الدهن وهما يحميان
الأعضاء التناسلية الداخلية . كما أن في باطن الشفران الكبيران توجد غدد تفرز مادة
مخاطية تساعد على إتمام العملية الجنسية وتسهل عملية دخول القضيب داخل
المهبل . .

● غشاء البكارة

يقفل فتحة الفرج عند العذارى وهو غلالة هلالية الشكل بها ثقب صغير يخرج
منه دم الحيض . كما انه يتمزق أثناء إدخال القضيب لأول مرة داخل المهبل . .
وهناك أنواع كثيرة من غشاء البكارة منها الغشاء المطاطى وهو عبارة عن حلقة
مطاطية تنكمش وتمدد أثناء العملية الجنسية وبالتالي لا تتمزق ولا ينزل منها دم أثناء
عملية الدخول الأولى . . ومنها أيضا الغشاء الغربالى الذى توجد به فتحات
كثيرة . . أو الهلالى . . أو الدائرى . . أو المشرشر . .

وقد يتصور الجهلاء ان وجود غشاء البكارة سليما هو دليل العفة . وهذا خطأ مائة
في المائة . فالغشاء المطاطى لا يتهتك أثناء العملية الجنسية مع انه سليم تماما . .
أيضا يمكن أن يتمزق الغشاء من الصغر بسبب الرياضة العنيفة أو نتيجة لحادث معين
أو بسبب ممارسة العادة السرية . . وكل هذه الأسباب تؤدي إلى تهتك غشاء البكارة
ولا تمت إلى موضوع العفة بصلة . .

● الثديى :

من أهم الأعضاء الخارجية التى تتميز بها المرأة . . وهما من الأصل جهاز عذرى لتغذية الوليد ولكنها فوق ذلك من أجل ما تتحلى به المرأة . . ولها فوق ذلك وظيفة أخرى هامة فى النشاط الجنسى لما زودتها به الطبيعة من حساية وسرعة استجابة للاثارة لاسيما الحلمة التى تنتصب لأقل رغبة أو إثارة . .

والجدير بالذكر أن الأنسجة التى تتكون منها الحلمة هى نفس الأنسجة التى يتكون منها البظر . وعضو الذكر وهى الأنسجة القابلة للانتصاب عند الاثارة . . وهذه الظاهرة تزيد من رغبة الأم فى إرضاع وليدها لما يبعثه فيها من ارتياح ولذة . .

● الأعضاء الداخلية للمرأة :

تتكون من المهبل - الرحم - البوقين - المبيضان . .

● المهبل :

هو القناة التناسلية عند المرأة فهو الممر الموصل بين فتحة الفرج الخارجية وبين الجهاز التناسلى الداخلى للمرأة . .

والمهبل قناة عضلية مبطنة بغشاء مخاطى وتنتجه إلى أعلى مع ميل إلى الخلف . . ولهذا فإن طول جدارها الأمامى يبلغ ٨ سم والخلفى ١٢ سم . . لكن عضلات المهبل قابلة للتمدد (مثل الأوكوردبون) لهذا فإنه قد يطول ويتسع خاصة أثناء العملية الجنسية أو عند الولادة حيث يتحتم على الطفل أن يمر من هذه القناة . .

ويحتوى المهبل على أوعية دموية ولیمفاوية تغذى جداره كى يظل رطبا باستمرار بفعل المادة البيضاء (التى تشبه بياض البيض أى زلاله) وهى حمضية كى لا تساعد الجراثيم على التكاثر . .

● الرحم :

كمثرى الشكل يبلغ فى حجمه حوالى قبضة اليد . . ويقع بين المستقيم والمثانة

وهو سهل الحركة ينتقل قليلا من مكانه إذا إمتلأت المثانة مثلا . . وله وظيفتان .
الأولى نزول الطمث الشهري حيث يتهتك جزء من جداره الداخلى ثم يعود
ويصلحه بعد انتهاء الدورة . . والوظيفة الثانية الهامة هى حمل الجنين واحتوائه كى
ينمو بداخله حتى الشهر التاسع من الحمل . .

● قناة فالوب (البوقين أو الأنابيب) :

هى قناة دقيقة يبلغ طولها ١٠ سم وهى تمتد من الرحم إلى المبيض على كل
جانب . ووظيفة كل قناة إيصال البويضة من المبيض حتى الرحم . .
وفى حالة انسداد القناتين أو الأنبوبتين فإن البويضة لن تجد طريقها للرحم وبالتالي
لا يحدث حمل . .

وتلقح البويضة بالحيوان المنوى يحدث فى قناة فالوب وعندما يتم الاخصاب
تتحرك البويضة الملقحة إلى داخل الرحم كى تستقر فى جداره الداخلى ويبدأ
الحمل . .

والأنابيب معرضة للالتهابات نتيجة أمراض داخلية مثل إلتهاب الزائدة الدودية
أو مرض السيلان أو الدرن وغير ذلك . . ويتبع عن ذلك إلتصاقات ثم انسداد
جزئى أو كلى للأنابيب . .

● المبايض :

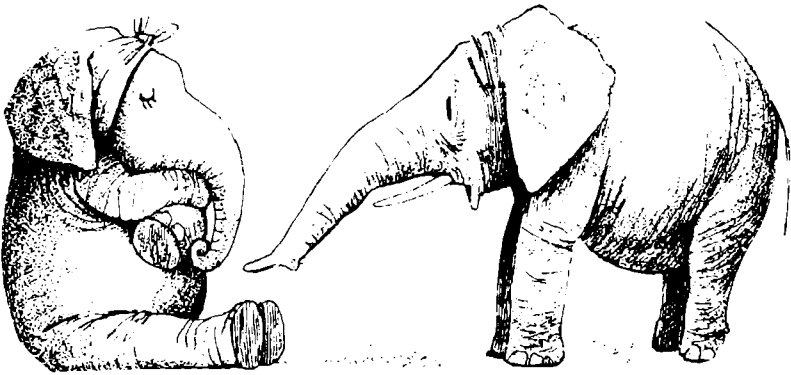
لكل امرأة مبيضان . . واحد فى كل جانب أسفل البطن . . ويبلغ طول كل
مبيض ٣ سم وعرضه ٢ سم وهو جسم أبيض اللون متعرج السطح وهو يعتبر إحدى
الغدد الصماء الموجودة بالجسم وإذا كان المبيض هو الذى يفرز البويضة فإن له
وظائف أخرى ترتبط بوجودان المرأة وعاطفتها . .

وبويضة تفرز من المبيض بعد اسبوعين تقريبا من بدء الدورة الشهرية وتظل
٤٨ ساعة على الأكثر فإذا لم تلقح بالحيوان المنوى تذوب وتلاشى . .

وموعد نزول البويضة من الأمور الهامة التى يتوقف عليها موضوع الانجاب . .
لأنه لا بعدها ولا قبلها يمكن أن يؤدى الاتصال الجنسى بالزوجة إلى الانجاب . .

الباب الرابع

الرغبة الجنسية



الرجل . . والجنس

● لماذا يتزوج الرجل ؟ !

يجب أن نعترف أن الزوج في معظم الأحيان يتزوج لأسباب غير التي تتزوج من أجلها المرأة . . بالرغم من الحب الشديد الذي وصل بهما إلى الزواج . . ففي فترة ما قبل الزواج يتصاعد الحديث بين المحيين عن المنزل والأثاث والبنين والبنات . . ثم عن الاستقرار والأمان وغير ذلك . .

وفي هذا المجال نجد المرأة صادقة كل الصدق فهي تنشد الأمان والاستقرار فعلا وهي تنشد البنين والبنات فعلا . أما الرجل فإن كل هذه الاهتمامات تأتي في الدرجة الثانية لديه بعد موضوع الجنس . . فهو قد اختارها زوجة كي تكون ملكا له ثم لا بد وأن تكون قد حركت عنده بعض الرغبات الجنسية ولو من النظرة الأولى . . لكن لا حيلة له بعد ذلك إلا أن يسلك طريق الزواج . . والمرأة الذكية تفهم ذلك جيدا وتظل مطبقة على ورقة الجنس حتى تتم كل اجراءات الزواج وعندما كانت ممارسة الجنس مباحة قبل مجيء الأديان لم يكن يفكر الرجل إطلاقا لا في الاستقرار ولا غيره . . وجاءت الأديان بتحريم الممارسة الجنسية بدون زواج . . وبهذا تطور الزواج ليصبح نظام اجتماعي يحترمه الرجل كي يحقق كل رغباته الجنسية . . ثم يحقق للمرأة الأمان والاستقرار . .

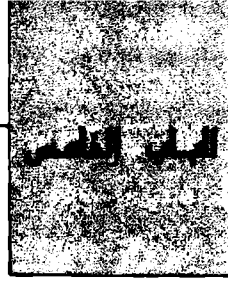
● الرجل والاثارة الجنسية :

أوضحنا قبل ذلك أن الجهاز التناسلي للرجل يختلف كلية عن الجهاز التناسلي

للمرأة . . ونضيف هنا أن هناك اختلاف كبير أيضا في موضوع الاثارة الجنسية . .
 فما يثير المرأة قد لا يثير الرجل . . والمراكز الحساسة عند الرجل تختلف كلية عن
 المراكز الحساسة عند المرأة . . ولأن إثارة الرجل لا بد وأن تنتهى بانتصاب القضيب
 ثم القدرة على القيام بالعملية الجنسية كاملة دون أن يرتجى القضيب في أى وقت من
 الأوقات فإن هذه الاثارة تحتاج إلى مشهيات أو محركات للاثارة تفوق بكثير تلك التى
 تحتاجها المرأة . . وبهذا نجد الرجل يحتاج إلى الكلمة الساخنة . . والمداعبة الرقيقة
 الناعمة ثم إلى المنظر المثير والنفحات المثيرة . . بشرط أن يأتى كل ذلك فى الوقت
 المناسب . . وهذا هو دور المرأة لأنه لا فائدة من المداعبة ومحركات الاثارة والرجل
 مرهق . . أو متعب أو مريض . . أو غير مهيا نفسيا للعملية الجنسية . .







الفتور الجنسي

عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

الفتور الجنسى عند الرجل

الفتور الجنسى أو القصور الجنسى شكوى دائمة من الرجال لا ترتبط نسبة معينة أو حالة اجتماعية معينة أو باستقرار عائلى أو غير ذلك . . فالشاب يمكن أن يشكو من الفتور الجنسى بعد الزواج بأيام أو سنين قلائل . . والرجل المسن يمكن أن يشكو من الفتور الجنسى برغم العقاقير والأدوية المنشطة . .

الفقير يشكو . . والغنى يشكو . . المبتهج يشكو . . والمكتئب يشكو . . هكذا نجد الفتور الجنسى فى كل زمان ومكان . . فهل هو مرض أم حالة طارئة . . أم ماذا ؟ !

والفتور الجنسى قد يبدأ بعدم الرغبة الجنسية . . أى يقول الرجل أنا لا أكاد أشعر بأى ميل للناحية الجنسية . . وآخر يقول أنا أكاد لا أحس بأن شيئاً ما يجانبى . . وثالث يقول أن الميل للمرأة قد برد عندى تماماً . . وكل هذه التعبيرات تتساوى فى مدلولها وكلها تترجم عدم الرغبة الجنسية . .

والآن سنبحث الحالات التى يمكن أن يحدث فيها الفتور الجنسى . . ضع نفسك فى الحالة التى تقترب من حالتك ولا تتعجل الأمور . . فسوف نتحدث عن العلاج فيما بعد . .

١ - هل هناك إمراة أخرى فى حياتك . . وجدت عندها الاشباع الجنسى ولم تجده عند الاقتراب من زوجتك ؟ !

٢ - هل كنت تمارس العادة السرية قبل الزواج . . ومازلت تمارسها بعد الزواج ؟ !

٣- هل أشعرتك زوجتك في إحدى المرات أنك تعانى من بعض القصور الجنىسى . . . وانك لا بد أن تعالج مثل هذه الحالة ؟ !

٤- هل تشعر بالخوف من الفشل عندما تقترب من زوجتك ؟ ! . . . الفشل من حدوث الانتصاب . . . أو الفشل من عدم إكمال العملية الجنسية . . . أو الفشل من عدم إرضائها حتى تبلغ قمة الشهوة عندها ؟ !

٥- هل قرأت أو هل سمعت أن صغر العضو الذكرى يمكن ألا يشبع المرأة ؟ ولهذا انشغلت بمقاييس القضيب مرتجيا ومتصبيا . . .

٦- هل أنت لا تستطيع أن تمارس العملية الجنسية بالعدد الذى كنت تمارسه بها من قبل ودائما تسأل نفسك لماذا ؟ . . . وأنا سليم البنية وصحى عال العال ؟ !

٧- هل أنت لا تشكو من أى مرض آخر مثل الارهاق والضعف الجسمانى مثلا وأنت لا تريد أن تشعر زوجتك بذلك ؟ !

٨- هل يحدث عندك انتصاب فى الصباح ؟ !

٩- هل يحدث الفتور أو الارتخاء عندما تقترب من زوجتك فقط أم قبل أن تفكر فى الاقتراب منها ؟ !

١٠- هل الخلافات الزوجية وشكاوى الزوجة الدائمة من الأولاد تحدث عندك هذا النوع من الفتور أو البرود الجنىسى ؟ !

والآن وقبل أن ندخل فى مجال العلاج . . . دعنى فى إيجاز أخص لك أسباب الفتور الجنىسى من وجهة نظر العلم والخبرة :

● **عوامل نفسية :** وهى تمثل ٨٠٪ من أسباب الفتور الجنىسى ولها العديد من الأسباب منها جهل الزوجة وتلقيقاتها الجارحة التى قد تسبب اضطرابات نفسية شديدة الأثر على الناحية الجنسية . . . ومنها خوف الرجل من الفشل والاحباط . خاصة إذا كانت الزوجة تبنى رغبتها أو احتياجها إلى ممارسة الجنس . . . ومنها الخوف من سرعة القذف . . .

● **عوامل شخصية :** مثل الفشل والاحباط في العمل .
وعدم تحقيق النجاح الذى كان يرجوه . . ومثل الخلافات الزوجية المستمرة . .
ومثل مرض الزوجة أو أحد أفراد الأسرة . . وغيرها من الأسباب والعوامل التى
تتعلق بالشخص وعمله وعلاقاته الأسرية . .

● **عوامل سلوكية :** مثل الجهل في موضوع الجنس . .
والخبرة الضحلة في هذا الموضوع . . والمعلومات الغير صحيحة التى قد تأتى من
الأصدقاء والصديقات والذى يتضح فيما بعد أنهم أكثر جهلا . .

أعراض الفطور الجنسى :

الفطور الجنسى موضوع نسي في معظم الحالات . . فالذى يتصوره البعض فتورا
قد لا يتصوره البعض الآخر كذلك . . تختلف الكفاءة الجنسية من شخص إلى آخر
وأىضا من وقت إلى آخر . . فهناك من يشكو من الفطور أثناء الليل ولا يشكو فتورا
أثناء النهار . .

لكن ما نريد أن نؤكد أنه الفطور الجنسى ليس مرضا في معظم الأحيان لكنه
يتعاطم بالجهل أحيانا وبالمزيد من الفشل وتكرار الاحباط أحيانا أخرى . .

تشخيص الحالة :

كى يتم تشخيص الحالة تشخيصا سليما لا بد أن تمر في الخطوات التالية :

١ - وصف الحالة بدقة . . ولا عيب أن تحضر الزوجة هذا اللقاء الهام لتصحيح
معلومات قد تكون السبب في حدوث الاحباط . .

٢ - التأكد من عدم وجود مرض السكر بفحص البول الصائم ثم بعد ساعتين من
الأكل . .

٣ - تحليل هرمونات الم خاصة هرمون التستسترون والبرولاكتين .

٤ - فحص البروستاتا للتأكد من عدم وجود التهابات أو تضخم .

٥ - التأكد من أن المريض لا يدخن بشراهة ولا يتعاطى مخدرات مثل الخمور والحشيش وغير ذلك . .

٦ - التأكد من أن المريض لا يتعاطى أدوية مهدئة أو منومة لأنها تحدث فتورا جنسيا . .

علاج الضعف أو القصور الجنسي :

● **العلاج النفسي والسيكولوجي** : ويبدأ بشرح العلاقة الجنسية السليمة بين الزوج والزوجة . . وكيفية ممارسة الجنس بأسلوبه الصحيح . . ثم تصحيح المعلومات التي قد تكون خاطئة عن الجنس . . وقد يحتاج هذا النوع من العلاج النفسي والسلوكي عدة جلسات حتى يبدأ التحسن . .

٢ - **العلاج الجراحي** : مثل تركيب بعض المواد الصلبة في القضيب ونحن لا ننصح بهذا الأسلوب لأنه كثيرا ما يسبب إزعاجا وإحباطا لدى الزوجة . . كما يصيب الرجل بحالة من العصبية أو الاكتئاب . . لأن الموضوع هنا مرتبط بالرجولة . .

٣ - **العلاج بالأدوية** : مثل البارلوديل والتونوفان والبازوما والبروكوميل والأفرو والبروفرون وغيرها . .

لكننا لا ننصح المريض بتعاطي أى دواء بمجرد أن يسمع أن مفعوله أكيد من أحد الأصدقاء . . لأن الدواء الذى يعالج حالة . . لا يعالج حالة أخرى . .

٤ - **علاج البروستاتا** : بالتدليك والأشعة القصيرة . . قد يفيد في بعض الحالات خاصة وأن غدة البروستاتا تلعب دورا كبيرا في موضوع الرغبة الجنسية . . لهذا فإن علاجها أمر لا ينبغي تجاهله . .

أما عن موضوع المخدرات . . فإنها وإن كانت تعالج بعض حالات التوتر العصبي والقلق النفسى إلا أنها مع التكرار والادمان تفقد هذه الخاصية . . لهذا

نحن نقول لمرضى الفتور الجنسي الذين يلجأون إلى الخمر أو الحشيش أو ما شابه ذلك إن كل هذا لن يفيد في كثير أو قليل . .

نأتى بعد ذلك إلى موضوع التدخين فنقول بأن الشيء المؤكد أن التدخين الشره (أكثر من عشرين سيجارة في اليوم) يؤدي إلى الخمول الجنسي . . وهناك حالات تحسنت بسرعة بمجرد التوقف عن التدخين . .

أما موضوع الأطعمة المنشطة والتي يتداول المعلومات عنها الكثير من الشباب والشيوخ على حد سواء مثل الجمبرى والكبد والحمام والمخاضى . . وغير ذلك فإننا نؤكد لهم جيما أن الطعام لا دخل له بموضوع الجنس . . بل إن العشاء المتخم للمعدة قد يسبب برودا جنسيا شديدا برغم دسامة هذا العشاء !!!

سرعة القذف :

وكما أن ضعف الانتصاب ليس مرضا يستحق كل هذا الفزع من الرجل . . فإن سرعة القذف أيضا ليست مرضا يثير أى نوع من القلق . . يجب أن نعرف أن سرعة القذف لا تعنى ضعف كفاءة الرجل الجنسية . . لكنها قد تعوق احساس المرأة بالنشوة الجنسية . . حيث انه من المعروف أن الانتصاب عادة ما ينتهى بعد القذف مباشرة . .

إن سرعة القذف قد تكون مصحوبة بضعف في الانتصاب وقد لا تكون مصحوبة بهذا الضعف . . وعادة ما تبدأ سرعة القذف منذ الصغر وقبل الزواج بسنوات طويلة مثل ممارسة العادة السرية . . وسرعة الانتهاء منها . . ثم تأتى بعد ذلك فترة الخطوبة أو فترة ما قبل الزواج وقد يكون هناك نوع من الاتصال الجنسي بين الرجل والمرأة لا بد أن يتم بسرعة لعدم ملائمة المكان والزمان مما يستدعى سرعة القذف والذي قد يستمر شهورا أو سنوات إلى أن تأتى ليلة الزفاف ويقابها الزوج بسرعة القذف والتي تعود عليه خلال فترة الخطبة . . وتبدأ المشكلة حيث تكون الزوجة مستعدة تماما لاشباع نشوتها الجنسية فتفاجأ بانتهاء الزوج من العملية الجنسية في دقائق ويبدأ الرجل يفكر جديا في موضوع سرعة القذف عندما تتكرر شكوى المرأة

من هذا الموضوع حيث انها تشعر باحتقان شديد وألم في منطقة المبيض بالإضافة إلى الإرهاق الجسماني العام . . مما يجعلها تبدأ في الابتعاد عن الزوج أو انتحال الأعذار لعدم اتمام العملية الجنسية خوفا من المتاعب التي تشكو منها . . بعد ذلك يصاب الزوج بحالة من الاحباط نتيجة الفشل وتبدأ بعد ذلك مرحلة الفتور الجنسي أو ضعف الانتصاب لتصبح المشكلة بعد ذلك مزدوجة بسرعة قذف وضعف انتصاب . . وهذا ما نسمعه كثيرا من المرضى . وسرعة القذف تأخذ أشكالا كثيرة . . فمنها القذف الذي يحدث بعد الملامسة أو مجرد المداعبة . . ومنها القذف الذي يحدث بمجرد اقتراب القضيب من المرأة . . ومنها ما يحدث بمجرد دخول القضيب في مهبل المرأة . .

أما العلاج فلا بد أن يبدأ بالخطوات التالية :

- ١ — شرح الموقف بالتفصيل أمام الزوج والزوجة لازالة حاجز الحياء بالنسبة لهذا الموضوع ثم لكسب ثقة الزوجية ببعضهما البعض . . وبالطبيب المعالج . .
 - ٢ — تعطى بعض الأدوية التي تنشط حالة الانتصاب . .
 - ٣ — معالجة البروستاتا إذا كانت متضخمة أو بها أى نوع من الالتهابات . .
 - ٤ — تدريب الزوجة على طريقة عصر القضيب أثناء العملية الجنسية . .
- والطريقة المثلى للقاء الزوجى لمن يعانون من سرعة انقذف أن تتم العملية بأن تكون الزوجة فوق الزوج كي يقلل الزوج من الحركات التي قد تعجل بالقذف . . وإذا أحس الزوج باقترابه من لحظة القذف لا بد أن ينبه الزوجة لذلك فتضغط الزوجة على القضيب بيدها بضعة ثوان ثم تتركه ويعاودا الممارسة الجنسية . . وتكرر ذلك إلى المدى الذي يلائمها وتشعر عنده بالنشوة . .
- وطريقة العصر هذه من أنجح الطرق لعلاج سرعة القذف وكلما طاللت مدة الممارسة الجنسية ولولبضع دقائق كلما ثبت نجاح العلاج . .



المرأة والجنس

خطأ من يعتقد أن المرأة ليس لها استمتاع جنسى بل انه إلى عهد قريب لم يكن هناك أحد يتحدث عن كفاية المرأة الجنسية أو عن ضعفها أو عن برودها أو فتور ميولها الجنسية . . ذلك لأن هذا لم يكن حقا من حقوقها . .

ولا شك أن كل زواج لا تتوافر فيه الكفاية الجنسية عند الزوج والزوجة . . فإن هذا الزواج قد ينتهى بتماس كثيرة قد تنتهى بالطلاق . . ولكم من زوج برر خيانه الزوجية بقصور زوجته أو عدم استجابتها له . . وكم من زوجة بررت فشلها في الحياة الزوجية بقصورها الجنسي الذى لا تعرف له سببا . .

والآن تعالوا نتأمل مشوار الجنس مع المرأة منذ طفولتها :

تبدأ مشاكل المرأة مع الجنس منذ الطفولة بموضوع الطهارة . . والمعروف أن البظر عند المرأة هو أهم عضو حساس للشهوة واللذة الجنسية وهو يشبه قضيب الرجل رغم انه صغير الحجم . . وهو ينتصب ويكبر حجمه عند التهيج . . والطهارة عند المرأة ممنوعة في كل الدول المتحضرة محافظة على أعضاء المرأة التناسلية . . ومحافظة على كفايتها الجنسية وحتى تصل بشهوتها الجنسية إلى القمة في أقصر وقت دون إرهاق للزوج . والمرأة لا تنسى عملية الطهارة إذا أجريت لها لأنها عملية وحشية تحس فيها المرأة بالاهانة لأن المجتمع يتر جزءا من أعضائها التناسلية بدون مبرر أو داع . .

بعد الطهارة . . يأتى في الأهمية الحيض أو الدورة الشهرية في حياة المرأة . . وهو حدث يعتبر ولا شك حدثا سعيدا في حياة المرأة . . والفئة يمهأ في هذه الفترة أن تعرف كل شيء عن هذا الحدث . . كيف ؟ ولماذا ؟ ! ودائما ما تسأل عن علاقة الدورة الشهرية بالجنس . . وهل إذا توقفت الدورة في سن اليأس تنتهى رغبة المرأة الجنسية ؟ !

الدورة الشهرية عبارة عن نزول كمية من الدم من المهبل لمدة تتراوح بين ثلاثة وخمسة أيام بصورة دورية منتظمة كل ٢٨ يوما . . وقد تقل أو تزيد هذه المدة لبضعة

أيام بسبب القلق النفسى أو اضطراب أو زيادة نشاط الغدد والمبايض وتبدأ الدورة منذ سن البلوغ (من ١٠ - ١٦ سنة) ثم تستمر بانتظام حتى سن (٤٥ - ٥٠) وهو ما يطلق عليه سن اليأس وقد تصاحب الدورة الشهرية بعض الآلام قبل نزولها أو أثناء نزولها . . ويجب على المرأة أن تعتبر أيام الدورة الشهرية أياما عادية لا تستحق أى تدخل أو اهتمام وهى ليست مرضا يستحق أن تمنع الرياضة أو الاستحمام بسببه . وتلعب الحالة النفسية دورا هاما في موضوع الدورة الشهرية من حيث انتظامها أو من حيث الآلام التى تصاحبها . .

نأتى بعد ذلك إلى غشاء البكارة . . وهو غشاء رقيق عند مدخل المهبل يبدو وكأنه حارس عليه . . وهو الدليل الوحيد على بكارة البنت وغذريتها . . وتوجد في هذا الغشاء فتحة صغيرة تسمح بمرور الدم أثناء الدورة الشهرية . . والغشاء له أشكال كثيرة منها الهلالى . . أو الدائرى . . أو المشرشر . . ولكن كل هذه الأشكال تتمزق أثناء الاتصال الجنسي الأول . .

على أن هناك نوع من غشاء البكارة يسمى بالغشاء المطاطى وهو يتمدد أثناء العملية الجنسية دون أن ينزل منه أى كمية من الدم . وهذا النوع يثير القلق والفزع لدى الزوج الذى لا يعرف شيئا عن طبيعته ويتصور أن زوجته قد مارست الجنس قبل ذلك مما أفقدها غذريتها . . وهى بريئة من ذلك كل البراءة . وكثيرا ما تسأل المرأة عن كمية الدم التى يجب أن تنزل عند فسخ غشاء البكارة بعد الزواج ؟ ! ونحن نقول أن كمية الدم تختلف من حالة إلى حالة . . فقد لا تزيد عن نقطتين أو ثلاثة . . وقد تزيد لتأخذ شكل الزيف الذى أحيانا يتطلب تدخل الطبيب لايقافه . .

أما عن أفضل الطرق لفض غشاء البكارة في ليلة الدخلة فهو الاتصال الجنسي الطبيعى . . ولا يجب استعمال الأصبع أو أى شكل آخر . . كما أن الفتاة لا ترتاح عادة إلى أن يتولى الطبيب ذلك . .

• نحن ننصح الأزواج بعدم الاستعجال في فسخ غشاء البكارة في ليلة الدخلة

إذ يمكن أن يتم ذلك في أحد الأيام التالية وبعد أن تكون الحالة النفسية قد هدأت وتهيأت كل الظروف لاتمام ذلك . .

نأتى بعد ذلك إلى الافراز المهبلى . . وهل هو طبيعى أم غير طبيعى ؟ !

للمهبل إفرازه الطبيعى . وهو عبارة عن خليط من مخاط . وظيفته ترطيب ثنايا المهبل والافراز العادى يشبه إلى حد كبير زلال البيض وبلا أى رائحة . . أما إذا كانت له رائحة أو أن لونه يميل إلى الاصفرار . . أو كان مصحوبا بلام أو هرش فى منطقة الفرج . . فإن كل ذلك يدل على انه غير طبيعى وقد يحتاج إلى عمل مزرعة ثم وصف المضاد الحيوى المناسب . .

والافراز المهبلى يزيد بشكل طبيعى فى فترة المراهقة . كذلك يزيد الافراز فى حالات التهاب عنق الرحم وكذلك فى حالات الضعف العام وسوء التغذية . .

ونحن ننصح كل أنثى بأن تلاحظ باستمرار موضوع الافراز المهبلى لأنه يرتبط بسلامة الجهاز التناسلى للمرأة . . ويجب عليها مداومة الغسيل المهبلى بالماء الدافىء (دوش مهبلى) على الأقل مرتين يوميا . . كما ننصح بعدم لبس الملابس الداخلية الخشنة أو الضيقة . .

أما إذا كان الافراز غزيرا لدرجة انه يبيلل ملابسها الداخلية فعليها أن تستعمل غسول الخل الأبيض (ملعقة خل أبيض على ١/٢ لتر ماء دافىء) ويستعمل هذا الغسول مرتين يوميا . . فإذا لم يأت بنتيجة فعليها استشارة الطبيب . .

الفتور الجنسى عند المرأة

عادة ما تشعر المرأة فى بدء حياتها الزوجية بعدم الارتياح فى علاقتها الجنسية مع زوجها . . ولكنها على مدى الأيام تأخذ المسألة قضية مسلما بها . . فإذا صارحها زوجها بقوله انها مصابة بفتور جنسى قبلت حكمه مستسلمة . . وتتحول العملية الجنسية بعد ذلك إلى شىء روتينى مثل الأشياء المنزلية الأخرى . .

وقد وجد بالخبرة ان المرأة التى تشكو من تصرفات زوجها وانصرافه لممارسه أشياء تافهة فى نظرها . . كاستمتاعه مثلا ببعض الهوايات كالقراءة أو مشاهدة التلفزيون أو غير ذلك . . أو عدم التحدث معها إلا قليلا . . أو السهر خارج المنزل مع الأصدقاء . . وجد بالاختبار أن مثل هذه المرأة كثيرة الشكوى غير مرتاحة فعلا فى علاقتها الجنسية مع زوجها . . وما الشكوى إلا تبرير لموقف أو تفرغ لكبت شديد ومع استمرار هذه الحالة تصبح الحياة الزوجية شديدة الوطأة على الزوجين فالصراع مستمر فى كل شئ والخلاف دائم على أى شئ وقد يستمر الوضع إلى ما لا نهاية وقد لا يستمر وينتهى بالانفصال . .

بمكس ذلك فإن الارتياح فى العلاقة الجنسية بين الزوجين تجعل كل الأخطاء يمكن التغاضى عنها والعيوب الكبيرة صغيرة جدا . . وتسير عجلة الحياة هادئة مستقرة . .

وإذا ما تركنا الأسباب النفسية التى تقف حائلا دون استمتاع المرأة بالعلاقة الجنسية على الوجه الأكمل فإن هناك عوامل جسمانية منها مثلا أن تكون مصابة بأحد الأمراض العضوية التى قد تسبب لها ألما فى أى مكان من جسمها أو أن تكون مصابة بأحد أمراض الجهاز التناسلى مثل التهاب عنق الرحم أو وجود أورام بالمهبل أو الشفرتين أو وجود ضيق بفتحة المهبل مما يسبب ألما شديدة أثناء العملية الجنسية . .

وفى هذا المجال ننصح الأزواج دائما بعدم الاقتراب من الزوجات فى حالة شكواهن من أى ألم . . لأن مجرد وجود الألم يضعف الرغبة الجنسية ويبعد الشهوة وقد يصيبها بفتور جنسى إذا ما تكرر ذلك . .

ولا شك أن جهل الزوج بطبيعة المرأة يؤدى دوما إلى أشد المآسى فى العلاقات الزوجية . . فالمرأة التى تخاف من الحمل تضعف رغبتها الجنسية وأيضا التى تستعمل بعض طرق الوقاية من الحمل . . خصوصا الواقى الذكري . . فالمرأة تحس بكرهية شديدة لهذا الواقى الذكري . .

من ناحية أخرى المرأة التي تنشد طفلاً . . لا تركز اهتمامها من الناحية الجنسية على الإطلاق لأنها تهتم فقط بفترة التبويض والناحية التناسلية . . لذا تجدها في غير هذه الفترات في حالة من البرود أو الفتور الجنسي وهو يرجع إلى الحالة النفسية التي عليها الزوجة . .

أيضاً الزوجة التي تشاهد زوجها وهو يحاول ممارسة طبيعية للعملية الجنسية ولا يستطيع ذلك . . تنعكس خيبة أمله عليها في شكل خيبة أمل في قدرتها على إثارة هذا الزوج . . وتكرار المحاولة والفشل تؤدي إلى حالة من البرود الجنسي لدى المرأة لهذا نحن ننصح الأزواج المصابين بحالة من الفتور الجنسي بعدم تكرار محاولة الاقتراب من الزوجة إلا إذا كان واثقاً على الأقل من نصف فرصة النجاح (نصف انتصاب) لأنه يمكن بتدخلها إكمال الباقي . .
نأتي بعد ذلك إلى ممارسة العادة السرية . .

المعروف أن ٨٠٪ على الأقل من النساء قد مارسن العادة السرية في وقت من الأوقات . . خاصة في فترة المراهقة ومن الخطأ أن نقول انها شذوذ طالما انها لا تصل إلى حد الادمان . . وطالما انها لا تؤثر على الممارسة الجنسية الطبيعية . . وأضرار العادة السرية واضحة في الذكور أكثر منها عند الاناث لأنها مرتبطة بالقدرة والرجولة . . والاحساس بالذنب وغير ذلك . . أما المرأة فإن العادة السرية عندها لا تمثل أى شيء أكثر من راحة جسدية . . وإن كان الشعور بعقدة الذنب يتبع كل مرة يمارسن فيها العادة السرية مما يؤدي بالتالي إلى الفتور الجنسي خاصة في العلاقة الطبيعية مع زوجها إذا لم تصل إلى قمة الشهوة في عملية الجماع . .

وقد يعتقد البعض أن الزوجات لا يمارسن العادة السرية وهذا أيضاً خطأ . . فهناك نسبة لا تقل عن ١٥٪ من الزوجات يمارسن العادة السرية إما من باب التعود أو انها تصل بهن إلى قمة الشهوة التي لا يصلون إليها أثناء الاتصال الجنسي العادي مع الأزواج . .

ومن أسباب الفتور الجنسي عند المرأة أيضاً . . سرعة القذف عند الرجل

أو يعتمد الرجل القذف خارج المهبل . . فالمرأة تشعر بنشوة كبيرة في حالة قذف السائل المنوي داخل المهبل وعكس ذلك يشعرها بالاحباط والفتور . .

نأتى بعد ذلك إلى دور الهرمونات في موضوع الكفاية الجنسية . فالمعروف أن فشل المبيض في إفراز هرمون الأستروجين قد يسبب صغر حجم الثديين وفتور في الناحية الجنسية . . ومثل هذه الحالات ينجح الاستروجين في علاجها . .

وهناك حالات أخرى يلعب فيها هرمون الغدة الدرقية دورا كبيرا إذا نقص إفراز هذه الغدة يؤدي إلى اضطراب الحيض . كما يعطل نمو الجهاز التناسلي وأيضا يؤدي إلى خمول الناحية الجنسية . . وتعالج هذه الحالات بخلاصة الغدة الدرقية . .

والمعروف أن هناك ارتباط شديد بين إفراز الغدة الدرقية والمبايض . . بل يقال أن الغدة الدرقية هي متممة للمبيضين والمرأة عموما أكثر عرضة لأمراض الغدة الدرقية من الرجل . . وفي النهاية نقول ان الفتور الجنسي عند المرأة قد يكون سببه نفسى منعكس عادة من الزوج . . وهو القادر على اصلاحه . . وقد يكون عضوى وفي هذه الحالة فإن استشارة الطبيب واجبة لازالة الآلام والأسباب التى قد تعد هامة للغاية . .

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

الباب السادس

الأمراض . . والجنس

التهابات الجهاز التناسلى للمرأة وأثرها على القدرة على الانجاب

لا بد أولاً أن نستعرض - فى عجلة - موضوع الالتهابات التى قد تصيب الجهاز التناسلى للمرأة والتى قد يسبب بعضها فى مضايقات للمرأة والبعض الآخر له نتائج على موضوع الانجاب . .

هناك التهابات سطحية تسببها بعض الميكروبات مثل الميكروبات العنقودية . . أو قد يكون عند المرأة حالة هرش يتسبب عن وجود بعض الفطريات أو الافرازات ويؤدى الهرش إلى تسلخات ثم التهابات . أيضا الالتهابات السطحية قد تأتى من عدم النظافة الخارجية للجهاز التناسلى خصوصا فترة الصيف وخصوصا أيضا فى حالة وجود شعر كثيف فى هذه المنطقة . .

أما الالتهابات الداخلية للجهاز التناسلى والتى قد يتعرض لها المهبل أو عتق الرحم أو الرحم والبوقين أو المبايض . فلها أسباب كثيرة وقد تسببها أنواع كثيرة من الميكروبات . . لكن قد تعطينا الأعراض أكثر عما تعطينا المسببات . . ففى المراحل الأولى للالتهابات تشكو السيدة من ارتفاع فى درجة الحرارة مع صداع وزغللة وألم فى أسفل البطن مع بعض الافرازات المهبلية وأحيانا نزيف مهبل . وإذا لم تعالج الحالة علاجاً صحيحاً تتحول إلى حالة مزمنة بمعنى أن السيدة تشكو بين حين وآخر من ألم بأسفل البطن أو من جهة واحدة من البطن ثم نزول بعض الافرازات بين حين وآخر . وقد يشتد الألم قبل نزول الدورة الشهرية . . كذلك لا ننسى أن آلام الظهر كثيراً ما يكون سببها التهابات مزمنة فى الجهاز التناسلى . . ولا يجب أن نغفل أيضا

الآلام التي قد تحدث عند الجماع أو اضطرابات الدورة الشهرية . . وكلها تأتي نتيجة التهابات المزمة للجهاز التناسلي . .

أما عن العقم . . فالتهابات المزمة للجهاز التناسلي قد تحدث أولاً تغييراً في طبيعة الإفرازات المهبلية فتتحول إلى إفرازات حمضية تقتل الحيوانات المنوية . . ثم أنها أيضاً قد تحدث قرحاً أو تليفاً أو أمراضاً خبيثة بعنق الرحم أو بجوار الرحم . . ثم قد تحدث التصاقات بالبوقين تتحول بعد ذلك إلى انسداد يحول بين لقاء البويضة بالحيوان المنوي . .

وهكذا يأسدق لا تهمل أى شيء غير طبيعى يحدث للجهاز التناسلي . . فآلم البطن من أسفل المصحوب ببعض الإفرازات المهبلية والذي قد يصحبه أحياناً آلام في الظهر واضطراب في دورة الطمث . . يجب أن تبادري بعلاجه ليس فقط من أجل العقم ولكن من أجل صحتك العامة ثم سعادتك الزوجية !!!

والآن تعالى نستعرض معا بإيجاز أهم أنواع التهابات التي تصيب المرأة والتي لها علاقة بموضوع الجنس أو العقم :

١ - التهابات الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة :

ويظهر عادة على شكل ورم بالشفرتين أو احمرار مصحوب أو غير مصحوب بهرش وقد تكون هناك بعض التقرحات وأحياناً تكون التهابات مصاحبة لإفرازات من المهبل وقد لا تكون هناك إفرازات على الإطلاق . .

وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى هذه الالتهابات منها الفطريات مثل فطر المونيليا أو التريكو موناس أو نشاط ميكروبات موجودة فعلاً في المهبل أو تأتي مع البول في حالة وجود التهاب في المثانة أو مجرى البول ولكن كيف تحدث هذه الالتهابات :

— إما عن طريق العدوى بعد الاتصال الجنسي إذا انتقلت الفطريات أو الميكروبات من الرجل للمرأة . .

— إما عن نشاط ميكروبات موجودة في الجهاز التناسلي للمرأة نتيجة ضعف

المناعة أو تناول المضادات الحيوية أو حبوب منع الحمل أو أن تكون المريضة مصابة بمرض البول السكرى . . كما أنه أحيانا ما تحدث هذه الالتهابات أثناء فترة الحمل . .

والتهابات الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة تسبب ضيقا شديدا للمرأة كما أنها تضعف الرغبة الجنسية علاوة على الآلام الشديدة التي قد يسببها الاحتكاك أو ممارسة العملية الجنسية . .

وقد تسألني إحدى المريضات عن علاج سريع لمثل هذه الحالات . . وأنا أقول لها اتبعي ما يلي :

- ١ — لا بد من إيقاف الاتصال الجنسي فورا مع زوجك ولحين شفائك تماما . .
- ٢ — دوش مهبل صباحا ومساء بماء دافئ ويمكن اضافة ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا أو بودرة بيدالكين . .
- ٣ — يستعمل كريم مهبل مثل مثل جين داكترين صباحا ومساء . .
- ٤ — في حالة الهرش الشديد يستعمل مرهم الليجنوكاين . .
- ٥ — يتم تعاطى حبوب الفلاجيل ٢٥٠ مللجم . قرصين يوميا لمدة عشرة أيام ولا بد أن يتعاطى الزوج هذه الحبوب ولنفس المدة ويمنع الاتصال . . ويوقف العلاج أثناء نزول الدورة . .

على أنه يجب أن نفرق بين الافراز العادى والافراز غير العادى فالافراز العادى يمكن أن يتزايد في فترة التبويض (بعد الدورة بأسبوع) - وأيضا يتزايد قبل نزول الدورة الشهرية وأيضا أثناء الحمل . كما ان الافراز المهبلى يزيد بشكل ملحوظ في حالة الاثارة الجنسية وقبل عملية الاتصال الجنسي . وكل هذه الظواهر أو الحالات ليست حالات مرضية طالما ان الافراز غير مصحوب بأى أعراض أخرى مثل الآلام أو الهرش أو أن يكون افراز يميل إلى اللون الأصفر أو له رائحة . وفي هذه الحالة لا بد من العلاج . .

٢ - التهابات الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة :

مثل التهاب المهبل . . . والتهاب عنق الرحم . . . والتهاب البوقين وغيرها وكل هذه الالتهابات تحدث إما نتيجة عدوى تأتي من الاتصال الجنسي أو نشاط لميكروبات موجودة فعلا في المهبل . وكل هذه الالتهابات تكون عادة مصحوبة بآلام في منطقة أسفل البطن أو على جانبي البطن أو آلام أثناء عملية الاتصال الجنسي وقد تكون مصاحبة أيضا لافرازات مهبلية لها رائحة كريهة والعلاج في مثل هذه الحالات يبدأ بإيقاف عملية الاتصال الجنسي ثم تعاطى مضادات حيوية مثل الاميسلين بالإضافة إلى الدوش المهبلي وكريم الجينو داكرين الذي سبق أن نوهنا عنه . .

وهنا يأتي سؤال عن التهابات مجرى البول وعلاقتها بالتهابات الأعضاء التناسلية . . . والواقع أنه في المرأة يوجد ارتباط شديد بين التهاب مجرى البول والتهاب المهبل لأن فتحة مجرى البول قريبة جدا من فتحة المهبل وقد تنتقل الجراثيم من هنا أو من هناك . لهذا فإن المرأة التي تشكو من آلام في الكلى أو المثانة أو من حرقان أثناء التبول لابد أن تعالج حتى لا تنتقل الجراثيم إلى الجهاز التناسلي . . وإذا انتقلنا إلى الأمراض التي قد تصيب الجهاز التناسلي للرجل فإنه يمكن إيجازها فيما يلي :

١ - التهابات الخصية والبربخ . .

حيث تكون عادة مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة وتورم في الخصية على ناحية أو ناحيتين مع آلام شديدة . . . ولابد من العلاج الفوري حتى لا تسبب انسدادا في القناة الحاملة للسائل المنوي . .

٢ - التهاب البروستاتا . .

عادة ما تحدث في سن النشاط الجنسي عند الذكور ويحدث الالتهاب من ميكروبات متعددة أهمها ميكروب السيلان وقد يتحول الالتهاب الحاد للبروستاتا إلى التهاب مزمن وتكون أعراضه :

- نزول إفراز من فتحة البول خاصة في الصباح .
- الشعور بالألم داخل فتحة الشرج .
- كثرة عدد مرات التبول واستمرار نزول نقط بولية بعد انتهاء البول مع ضعف تيار البول وأحيانا ينقسم تيار البول إلى فرعين أو أكثر .
- سرعة القذف .
- الضعف الجنسي .
- يؤثر على حركة الحيوانات المنوية وبالتالي قد يؤدي إلى العقم . . والعلاج المبكر في التهابات البروستاتا هام جدا لمتجنب حدوث المضاعفات ويشمل العلاج تعاطى المضادات الحيوية بعد عمل سرعة لسائل البروستاتا وقد يضاف إلى ذلك بعض جلسات التدليك والأشعة القصيرة للبروستاتا لتنشيط الدورة الدموية بها والعمل على تقليل الاحتقان . .

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

الباب السابع

الكفاءة الجنسية

الضعف الجنسي لم يعد مشكلة !

من الثابت أن الضعف الجنسي قد يكون سببه عضويا . . لكنه في أكثر الحالات يكون سببه نفسيا . . ويخلط الكثيرون بين « القدرة على الانتصاب » والقدرة على الانجاب . .

فالزوج قد يكون قادرا جنسيا وناجحا في أداء واجباته الجنسية وبالرغم من ذلك يكون عقيما وغير قادر على الانجاب وذلك لوجود نقص أو عيب في الحيوانات المنوية أو لعدم وجودها على الإطلاق . .

لكن عندما يكون الزوج غير قادر على الانتصاب أو الاحتفاظ بالانتصاب حتى نهاية عملية الجماع فإنه يكون « عنتينا » أو كما نقول مصابا بحالة من الضعف الجنسي . .

والارتخاء قد يكون أوليا أي أن الرجل لم يشعر بالانتصاب طوال الفترة الماضية من حياته وقد يكون ثانويا أي أن الرجل كان طبيعيا ثم جد عليه شيء سواء كان عضويا أو نفسيا أدى إلى فقدانه القدرة على الانتصاب . .

والارتخاء المؤقت قد يحدث لأي رجل عادي من وقت لآخر نتيجة الارهاق الشديد في العمل أو القلق أو الافراط في تعاطي المخدرات أو شرب الخمر . . وعادة ما تمر هذه الفترة ويعود الرجل إلى حالته الطبيعية . .

وهناك نوع من الارتخاء يحدث فجأة . . فمثلا قد يكون الانتصاب قويا أثناء المداعبة الجنسية وهي الفترة التي تسبق العملية الجنسية ثم فجأة يحدث ارتخاء ولا تنفع بعد ذلك أي محاولة أو مداعبة من أي شكل . .

وهذه الحالة تحدث نتيجة الاستعجال في اللقاء الجنسي خاصة عندما تكون المرأة من النوع المثير . . فيتضخم خيال الرجل وتحدث نتيجة عكسية أو احباط شديد . . وليس هناك تخوف من هذه الحالة على الاطلاق لأن الرجل يجب أن يهمل هذا الحدث ولا يحاول أن يضغط على نفسه كي يحدث الانتصاب . . و ببعض المداعبة الخفيفة وعدم المغالاة فيما حدث سيعود كل شيء لمجراه الطبيعي . . ولا شك أن الارتخاء يهز الرجل بعنف لأنه يحس بأنه قد طعن في رجولته . . ويزداد القلق والتوتر النفسى ويدخل في حلقة مفرغة من الفشل الذى يؤدى إلى مزيد من الفشل وأحيانا يصاب الزوج بالارتخاء عند ممارسة الجنس مع زوجته لكنه قد يكون قادرا على ممارسة الجنس بنجاح مع امرأة أخرى فيؤدى ذلك إلى برود في زوجته أو أحيانا لا يتصب مع زوجته ويتصب أثناء النوم أو من ممارسة للعادة السرية . . كل هذه الحالات يطرقها علم التحليل والعلاج النفسى بنجاح وتعود إلى حالتها الطبيعية ويعود الرجل إلى ممارسة حياته بابتهاج وسعادة . لقد طرقتنا موضوع القدرة الجنسية لارتباطها الشديد بموضوع الانجاب فهما يسيران جنبا إلى جنب على طريق واحد فلن يحدث الانجاب بغير ممارسة قادرة للجنس . .

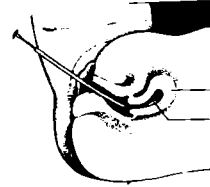
مركز الأطباء العرب - القاهرة التلقيح الصناعي ؟

يحتاج إلى :

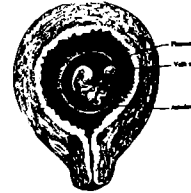
- اختبار دقيق للحالات حتى ترتفع نسبة النجاح . . .
- تحديد وقت التبويض هام جدا قبل إجراء التلقيح الصناعي . . .
- الحقن يجب أن يتم داخل الرحم Intra uterine وداخل عنق الرحم Endo cervical
- الخبرة تزيد من فرصة النجاح



□ التلقيح الصناعي . وباب كبير من الامل □



أحدث طرق التلقيح الصناعي



البويضة الملقحة ثم
الجنين في الأسبوع العاشر

مركز الأطباء العرب - القاهرة أحدث مركز بالقاهرة لفحص وعلاج حالات العقم

بمواعيد مسبقة :

● لفحص الزوج والزوجة

وإجراء التحاليل

اللازمة

● اجراء عمليات التلقيح

الصناعى من الزوج

للزوجة وفق أحدث

الاساليب العلمية ويقوم

بها شخصيا الدكتور / كمال

مرعى خبير علاج العقم

والتلقيح الصناعى



□ المركز التخصصى للعقم
للجنسين □

الحجز

والاستعلام :

٩ ش الامام على - ميدان

الاسماعيليه مصر الجديدة

فيلا اطباء العرب امام

محل موبيليات الاسمرت :

٦٦٠٨٧٩



■ مع عمليات التلقيح الصناعى ■

■ الفحوص تسير جنباً إلى جنب

كيف يتم التلقيح الصناعي بمركز الأطباء العرب بالقاهرة

بالنسبة للزوج :

- يجري تحليل للسائل المنوى ولا بد أن تكون هناك نسبة معقولة من الحيوانات المنوية من حيث العدد والحركة كذلك لا يجب أن تكون هناك حيوانات منوية مشوهة أو غير طبيعية بنسبة كبيرة .
- إذا لم يكن السائل المنوى مقنعا فيجب أن يعطى الزوج فترة من العلاج بعد تحديد السبب ويفضل اجراء فحص لهرمونات الدم .

بالنسبة للزوجة :

- يتم التأكد من التبويض من حيث قوته ومن حيث موعده وذلك باجراء العديد من الفحوص والاختبارات .
- يتم فحص الجهاز التناسلى من حيث صلاحية الرحم والأنابيب .
- يتم فحص افرازات عنق الرحم والمهبل .
- تعطى الزوجة منشطات للتبويض مثل حبوب الكلوميديد أو حقن البرجوناال ولكن يجب أن تعطى بحذر حتى لا تحدث تكيس بالمبايض .
- وبعد الانتهاء من كل الفحوص والاختبارات يحضر الزوج والزوجة فى المواعيد المحددة حيث تجرى عادة ثلاث جلسات من التلقيح ولاشك أن الأمر يحتاج إلى كثير من التأني وكثير من الخبرة كي ترتفع نسبة النجاح .

الكتاب الحسن

مشكلة عدم الانجاب

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

هل أنت رجل طبيعى ؟ !

هذه هى الموصفات التى يجب أن تتوفر كى تصبح والدًا لطفل . . ولكن فى نفس الوقت يجب أن تتأكد من أن زوجتك سليمة وخالية من أى معوقات تمنع حدوث الحمل . . فالطريق الذى يؤدى إلى انجاب طفل يجب أن يبدأ بفحص شامل للزوجة وفحص شامل للزوج . .

والآن هل أنت رجل طبيعى ؟ !

ان أول اختبار يجرى لك هو فحص السائل المنوى وموصفات السائل المنوى السليم هى أن تتراوح كمية بين اثنين وأربعة ستيترات (ملعقة صغيرة تقريبا) وألا تقل عدد الحيوانات المنوية السليمة عن عشرين ألف حيوان منوى فى المليمتر المكعب الواحد . . ويجب أيضا أن تكون ٦٥٪ من عدد هذه الحيوانات فى حالة حركة عند بدء الفحص وبعد ثلاث ساعات يجب ألا تقل النسبة المتحركة عن النصف . ويعتبر السائل المنوى ضعيفا إذا كان أقل من هذا المستوى ويعتبر الرجل عقيما إذا كان السائل خاليا من الحيوانات المنوية تماما . .

لا بد أن تنتبه إلى انه قبل تحليل السائل المنوى يجب الامتناع عن اللقاء الجنسى لفترة تتراوح بين ثلاثة وخمسة أيام وذلك لاعطاء الجهاز التناسلى الفرصة كى يعبر طبيعيا عن حالته ويبدأ فحص السائل المنوى بعد ١/٤ إلى ١/٢ ساعة من الحصول عليه . والآن إذا قالت الأرقام ان السائل المنوى طبيعى فهذه خطوة طيبة . . وإذا قالت الأرقام أن السائل المنوى ضعيف فيجب إعادة التحليل للتأكد ويستحسن أن يتم ذلك بعد اسبوعين . فأحيانا يكون الضعف مؤقتا ثم يعود كل شئ إلى مساره الطبيعى . .

تأتى بعد ذلك الخطوة التالية من الفحص وهى الفحص الطبى الدقيق للجهاز التناسلى للرجل لاكتشاف ما يمكن أن يؤثر على السائل المنوى أو القدرة الجنسية . .
ثم يتحتم أيضا إجراء فحص طبى عام . . فأحيانا يكون الضعف الجنىسى أو ضعف الحيوانات المنوية نتيجة مرض عام مثل مرض السكر أو الأنيميا الحادة أو مرض من أمراض الهرمونات وعندئذ يكون طريق العلاج ميسورا . .
أخيرا لا تقلق إذا اتضح انه لا توجد حيوانات منوية فى السائل المنوى فقد يكون السبب انسدادا فى الحبل المنوى أو قد يكون السبب وجود كمية كبيرة من الصديد فى السائل المنوى وكلها أمور تعالج وتصبح بعد ذلك رجلا طبيعيا . .
أيضا لا تقلق إذا طرأت حالة من الضعف الجنىسى عليك إتركها تمر دون أى تعقيد أو إرهاب وسوف تعود طبيعيا . .

هرمونات الاخصاب

نعلم ان الخصية هى المكان الذى يتم فيه انتاج الحيوانات المنوية وهى حجر الزاوية فى موضوع الانجاب . .
أيضا الخصية تفرز هرمونات تنشط كل مظاهر الرجولة ومنها القدرة الجنسية . .
أما دور البروستاتا فليس أكثر من إفراز السائل الذى يختلط بالحيوانات المنوية ليكون السائل المنوى . لكن من الذى ينظم عمل الخصية كى تقوم بدورها فى انتاج الحيوانات المنوية بكفاءة . . انها الغدة النخامية . . وهى غدة هامة جدا . . فهى العقل المحرك والمدير للمصنع الذى يتواجد فى الخصية والذى لا يتوقف فى أى لحظة عن انتاج ملايين الحيوانات المنوية . .
وعن طريق الغدة النخامية تتحرك هرمونات الاخصاب فى توازن عجيب أى ان نسبة تواجد كل منها فى الدم لا بد أن تكون عند مستوى معين وإلا اضطرب كل شىء . . أما الزيادة التى لا فائدة منها فتفرز فى البول . . ولهذا نجد فى البول نسبة من هذه الهرمونات تعطى مؤشرا من نسبة هذه الهرمونات فى الدم . .

في حالات العقم الكامل لا بد من تحديد نسبة هرمونات الاخصاب لأن إحداث التوازن بينها في كثير من الحالات يؤدي إلى أن تبدأ الخصية نشاطها ونتاجها للحيوانات المنوية . .

ان قياس هرمونات الاخصاب يتم إما عن طريق الدم بواسطة أجهزة معينة ومعقدة . . وأيضاً يتم عن طريق البول بواسطة أجهزة ومعاليل معينة وفي كل الحالات يجب التأكد من أن نسبة هرمونات الاخصاب في المستوى الطبيعى وانها أيضاً في حالة توازن كى يسير كل شىء في مساره الطبيعى !!!

حكاية عدم التوافق !!!

تتردد أحيانا قصة زواج الأقارب . . أو زواج الحب . . أو الزواج بلا حب . . ثم قصة الزوج الذى يبدو طبيعياً والزوجة التى تبدو طبيعية ومع هذا لم يحدث حمل فنعلمو نعمة « عدم التوافق » . بمعنى أن الحيوان المنوى ينفر من البويضة أو أن البويضة لا تميل لسبب أو لآخر إلى نوع من أنواع اللقاء أو الالتحام مع الحيوان المنوى . . ويعلمو التساؤل . . هل هو عدم التوافق !!

الحقيقة ان هناك ما يسمى فعلاً « عدم التوافق » لكن لا علاقة له اطلاقاً بزواج الأقارب أو زواج الحب أو غيره . .

الأبحاث أكدت ان هناك بعض الحالات التى تفرز فيها المرأة أجساماً مضادة للحيوانات المنوية وتتواجد هذه الأجسام المضادة في دم المرأة وفي سائل عنق الرحم فعندما تدخل الحيوانات المنوية إلى عنق الرحم يحدث تفاعل بينها وبين الأجسام المضادة تؤدي إلى إضعاف الحيوانات المنوية أو حتى إلى قتلها وهناك اختبار يجرى عادة في حالات العقم ويسمى « اختبار ما بعد الجماع » وهو أن تؤخذ عينة من عنق الرحم خلال ثلاث ساعات بعد الجماع ويشترط ألا تكون المرأة قد استعملت أى نوع من الدوش المهبلى أو حتى الماء . . ويقصد بهذا الاختبار معرفة تواجد الحيوانات المنوية في عنق الرحم وطبيعة حركتها وحيويتها ومدى تأثير سائل عنق الرحم عليها فقد يكون ذلك هو السبب الوحيد في العقم . .

والسؤال الآن . . هل يمكن إجراء فحوص خاصة بالمناعة والأجسام المضادة ؟ !
والاجابة . . نعم . . لقد يسر العلم ذلك وأصبح من السهل تحديد ذلك . .
وعلاجه أيضا . .

كى يحدث إنجاب . . .

لا بد من ممارسة جنسية صحيحة !!!

المعروف علميا أن التبويض عند المرأة ينزل بعد اسبوعين تقريبا من بداية الطمث . . وتبقى البويضة ٤٨ ساعة على الأكثر فإذا لم تتم ممارسة جنسية خلال هذين اليومين فلن يحدث الحمل ولن يتحقق الانجاب . . وهناك أزواج يحددون أياما معينة لممارسة الجنس مع زوجاتهم . . فبعضهم يخصص الاثنين والخميس من كل اسبوع وبعضهم الخميس فقط أو الأحد فقط . . المهم ان كل ذلك خطأ لأنه قد يصادف نزول البويضة يوم الثلاثاء لىتهى الأربعاء ثم يأتي الزوج كعادته يوم الخميس لممارسة الجنس وهو يجهل تماما انه لا توجد بويضة في الرحم وأن البويضة التالية ستأتى في الشهر القادم . . !!!

يجب أن يعلم الزوج أن الممارسة الجنسية من أجل المتعة يمكن أن تحدث في أى وقت . . لكن الممارسة الجنسية من أجل إنجاب طفل يجب أن تتم بصفة منتظمة من اليوم الثانى عشر لبدء الدورة الشهرية . . ولمدة خمسة أيام على الأقل كى تضمن وجود البويضة في الرحم في هذه الفترة . .

بعض الأزواج يسألون عن أحسن الأوضاع التى يمارسون فيها الجنس مع زوجاتهم ليضمنون بها دخول الحيوانات المنوية في طريقها الصحيح إلى البويضة ؟ ! والاجابة على هذا السؤال تتلخص في أن الوضع الذى تستلقى فيه المرأة على ظهرها يكون جهازها التناسلى في وضعه الطبيعى وأيضا الرحم يكون قد أخذ وضعاً مناسباً لتلقى الحيوانات المنوية . .

تبقى كلمة واحدة لا بد أن نقولها . . تلك ان جميع الأوضاع الغير مألوفة في

مارسة الجنس لها آثار جانبية ضارة على الجهاز التناسلي للرجل والمرأة . . كما انها أيضا لا تساعد على حركة السائل المنوي الصحيحة وهو في طريقه إلى الرحم أما إذا وجد من فحص المرأة أن رحمها مقلوب . . في هذه الحالة يلزمها أخذ وضع معين أثناء الجماع على حسب وضع الرحم . وهذا يشرحه الطبيب على حسب نتيجة الفحص . .

كيف يحدث الحمل ؟ ؟

عندما تخرج البويضة (عادة من اليوم الثانى عشر إلى اليوم الرابع عشر من بداية الطمث) تدخل إلى الأنبوبة الموصلة للرحم (توجد أنبوبة على كل جانب) وأثناء تواجدها في هذا الطريق (داخل الأنبوبة) يندفع إليها حيوان منوى واحد ليتم اللقاح والتلقيح . . بعد ذلك تبدأ الأنبوبة في الانقباض تلقائيا لتحرك البويضة الملقحة إلى تخويف الرحم وتأخذ هذه الرحلة حوالى ثلاثة أيام وما أن تصل البويضة الملقحة إلى جدار الرحم حتى تجده مستعدا لاستقبالها أو لاحتضانها . . وهكذا تنزرع البويضة ويبدأ مشوار تكوين الجنين . .

والبويضة تفرز مرة واحدة كل شهر وتفرز بويضة واحدة من كل مبيض وقد يتم تلقيح بويضة واحدة (طفل واحد) وقد يتم تلقيح بويضتين (طفلان) . . أما إذا لم يتم تلقيح البويضة لسبب أو لآخر . . فإنها تتلاشى في فترة أقصاها ٤٨ ساعة . . وعلى من يرغب في الانجاب الانتظار للشهر القادم في نفس الموعد لنزول بويضة أخرى . .

لماذا لم يحدث الحمل ؟ ؟ ؟

هناك أكثر من سبب . .

● عدم وجود حيوانات منوية قادرة على التلقيح . . أو وجود حيوانات ضعيفة أو قليلة العدد والحركة . .

- عدم وجود بويضة لكسل أضعف في المبايض . .
- هناك عائق في طريق الحيوان المنوى أو طريق البويضة . .
- ضعف الغشاء المبطن للرحم بحيث لا يسمح بانزراع البويضة الملقحة .
- وجود مناعة تمنع لقاء البويضة بالحيوان المنوى وهو ما سمي بعدم التوافق .

التلقيح الصناعي

في حديثنا عن العقم لابد أن نتعرض لموضوع التلقيح الصناعي ، والتلقيح الصناعي هو إدخال الحيوانات المنوية الخاصة بالزوج إلى داخل رحم الزوجة أثناء فترة نزول البويضة .

أى اننا نتجاوز وجود عائق في عنق الرحم أو المهبل كان يقتل أو يضعف الحيوانات المنوية . . كما اننا نضمن وجود الحيوان المنوى مع البويضة يوم نزولها . . الأمر الذى لا يتكرر إلا مرة واحدة كل شهر . .

وقد نسأل . . لماذا نتجه إلى التلقيح الصناعي بالرغم من أن الظروف التى أمامنا تؤكد أن الزوج طبيعى جدا والزوجة طبيعية جدا ؟

نحن نلجأ إليها إذا لم يفلح علاج بعض المتاعب الجنسية عند الرجل بشرط أن يكون رحم المرأة سليما . . وأيضا بشرط أن تكون هناك بويضة . .

أيضا نتجه للتلقيح الصناعي عندما تكون المرأة قد جاوزت من الأربعين والفرصة في اتمام عملية التلقيح بالطريق الطبيعى ضئيلة والخوف من اقتراب سن اليأس وانقطاع الطمث يجعلنا نسرع في إجراء التلقيح الصناعي . .

طفل الأنابيب

الموضوع هنا أكثر تعقيدا . . فهناك بعض الحالات التى لا يتم فيها التلقيح بين البويضة والحيوانات المنوية لا بالأسلوب الطبيعى ولا بالأسلوب التلقيح الصناعي . .

وهناك بعض الحالات لا يساعد الرحم على انزراع البويضة الملقحة في جداره . . وهنا تأتي أهمية إجراء التلقيح بين البويضة والحيوان المنوي في جهاز خاص له ظروف خاصة يتم بعد ذلك وضع البويضة الملقحة في جدار رحم الزوجة كي يأخذ مساره الطبيعي . .

والتسمية بطفل الأنابيب تسمية غير صحيحة لأن ما يتم فعلا هو عملية تلقيح البويضة بالحيوان المنوي أما مراحل النمو كلها فإنها تتم في رحم المرأة الأم والزوجة . . وحتى الآن لم يتوصل العلم إلى طريقة أخرى . .

عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة



مشكلات جنسية

الكبت . . هل يؤدي إلى الضعف الجنسي . . ؟ وهل يؤدي إلى المقم . . ؟

الكبت عبارة عن غرائز طبيعية محبوسة . . أحيانا لأنها لا تجد الطريق كى تنطلق وأحيانا أخرى يتم سجنها ذاتيا بواسطة الضغط النفسى أو أى أسلوب من أساليب الترويض وعادة ترتبط كلمة الكبت بالغريزة الجنسية . . وإذا جاز لنا أن نشاهد الكبت الجنسي فى سن المراهقة أو ما قبل الزواج فلا يجوز أن نشاهده بعد الزواج . . وإلا دفعنا ذلك للقاء ممل فى العلاقة التى تربط بين الزوجين . . ونحن نعلم أنه إذا سارت الأمور طبيعية فلا يجب أن يحدث كبت على الإطلاق لا فى سن المراهقة ولا فى أى سن . .

فهرمونات الاخصاب والجنس كلها فى مستوى معين بحيث لا يحدث كبت وأيضا من توازن معين بحيث لا يحدث إثارة أو تهيج فالمراهقة يمكن أن تمر هادئة بلا متاعب إذا لم يبحث الفتى أو الفتاة عن طرق للإثارة أو طرق للمتاعب . .

إذن ليس هناك ما يسمى كبتا بالمعنى الدقيق العلمى . . ذلك لأن الطبيعة قد أوجدت الاحتلام مثلا للتخلص من الكبت لكن لو أننا ركزنا الذهن على الغريزة الجنسية بالذات فإن كل شئ يتحرك في هذا الطريق تماما مثل الحالة التى نركز فيها على الطعام فإن المعدة والجهاز الهضمى يتهيأ لاستقبال الطعام فينزل اللعاب وتفرز المعدة عصارتها مع أن الطعام لم يتواجد بعد . .

والغرائز كلها وفي مقدمتها الغريزة الجنسية تبدأ بالتفكير ثم التخيل والتركيز ثم الاثارة الذاتية ويأتى بعد ذلك مرحلة التحرك لاشباع الغريزة عن طريق العادة السرية أو عن طريق الممارسة مع الزوجة .

وأحيانا نسمع أن الكبت يؤدي إلى أضرار في الجهاز التناسلى للرجل والمرأة . . وهذه أكذوبة لأن كل ما يحدث هو احتقان ونشاط في عمل الجهاز التناسلى لكن عدم إكتماله لا يسبب أى ضرر من بعيد أو من قريب . . وقد يحدث في بعض الحالات التهابا في الأعضاء التناسلية نتيجة لاحتقانها . . ولكن ليس بالأمر الخطير . . كلمة أخيرة . . إن الكبت في شتى صوره لا يؤثر على القدرة الجنسية ولا يؤثر على القدرة على الانجاب . . والأفضل هو أن نروض النفس كي نبتعد عن طريق الكبت حتى لا تحدث الاثارة ثم نتجه إلى العادة السرية في أغلب الأحوال . .

العادة السرية . . ؟

يمارس الذكور والاناث هذه العادة بالعبث بعضو التناسل باستعمال اليد أو أى احتكاك آخر مثل الاحتكاك بوسادة أو دراجة أو أثناء ركوب الخيل . .

والبنت قد تمارسها بفرك فخذيها معا . . وتعد الدراسات حول هذا الموضوع أن نسبة من يمارسون العادة السرية أثناء فترة المراهقة أكبر بكثير من نسبة البنين الذين يمارسون هذه العادة في مثل هذه السن . . لكن تزداد نسبة الاناث في ممارسة هذه العادة بعد فترة المراهقة لأنه من الطبيعى أن المرأة لا تتاح لها فرصة الاتصال الجنسي الطبيعى مثل الذكور . .

ومن الخطأ القول بأن العادة السرية هى نوع من الشذوذ أو الانحراف الجنسي ما لم يؤثرها صاحبها على ممارسة الجنس الطبيعى . .

وقد يبدأ الشاب في ممارسة هذه العادة لمجرد محاكاة زملائه أو بعد سماعه الحديث عنها . . لكن نسبة كبيرة منهم تلجأ إليها من تلقاء نفسها وقد يقضون سنوات وهم يمارسونها سرا . . ولأنها تتم في جو من السرية والكتمان فان الشباب أحيانا

يصدقون ما يقال عن مضاعفاتها ومن أنها قد تؤدي إلى الجنون وفقدان البصر أو فقدان الذاكرة أو فتور الناحية الجنسية وهكذا . . . وأحيانا يردد الشباب أن نقطة واحدة من السائل المنوي تساوي عشرة ستمترات مكعبة من دم الانسان ويستولى عليهم الذعر لأنهم ينسبون عدد مرات ممارستهم للعادة السرية على مدار الشهر فيجدون أنها قد إستنزفت دمهم ! ! وطبعاً هذه خرافة لا أساس لها من الصحة . .

نأتى بعد ذلك إلى الافراط في العادة السرية والواقع أن الافراط في هذه العادة مثل الافراط في ممارسة العملية الجنسية الطبيعية تماماً . . فالافراط عموماً يصيب الجسم بالضعف والارهاق وكما قلنا سابقاً الجنس ليس عملية إستعراضية فوق طاقة البشر . . لكنه غريزة مثل الطعام إذا زادت عن حدها تحولت إلى تحمة ثم إلى أضرار كثيرة لا طاقة للجسم بها . .

إن العادة السرية في حد ذاتها ليست لها أضرار إذا تمت باعتدال لكن أضرارها تنتج من شعور الشخص الذى يمارسها بضعف الارادة والهزيمة عند تكرارها . . وهكذا تحدث عنده في كل مرة نوعاً من الاحباط واليأس الذى يؤدي إلى الانطوائية والكتئاب وضعف الشخصية . .

إن العادة السرية مكروهة ما في ذلك شك . . لكنها ليست جريمة تجعل صاحبها يشعر دائماً بالاثم وعقدة الذنب وكراهية الذات إن التخلص من العادة السرية سيأتى في حينه عند الزواج إذا لم تستطيع أن تقلل من ممارستها تدريجياً . . ولا تيأس إطلاقاً إذا فشلت . . فكلنا قد مارسناها في فترة ما من حياتنا . .

إن العادة السرية تأتى عادة وليده الخيال والتركيز الجنسي حيث تقوى الاثارة وتشتد وتنتهى بالعادة السرية . . فلا تستسلم للخيال والتأمل فيها يحرك الطاقة الجنسية . . وإذا حدث فدعها تمر لتحاول مرة ثانية وثالثة دون يأس .

أثر العادة السرية على الانجاب

عرفنا أن العادة السرية هي أن يمارس الرجل الجنس بمفرده بمعنى أن يتصب عضو الذكور ثم باستعمال يده أو أى أسلوب آخر - غير المرأة - يأتى إلى الاشباع الجنسي ثم

قذف السائل المنوى . . واستعمال اليد هو الأسلوب المألوف لدى الرجل . .
أما العادة السرية عند المرأة فتم أيضاً باستعمال اليد بالضغط أو الاحتكاك في منطقة
الشفرتين والبطر حتى تأتى إلى نقطة الاشباع الجنسي . .

وقد يتصور البعض أن العادة السرية قاصرة على الفتى والفتاة وهما في سن
المراهقة . . لكن ثبت أن ٢٥ ٪ من الأزواج يمارسون العادة السرية في مراحل
متفرقة من حياتهم وبالرغم من أنهم سعداء مع زوجاتهم ولا يوجد بينهما ما يدعو إلى
ذلك . .

كذلك ثبت أن ١٠ ٪ من الزوجات يمارسن العادة السرية لكن تبين أن المرأة
لا تمارس العادة السرية عادة إلا في حالات الكبت والاحباط الجنسي . .

ولابد أن نؤكد بداية أنه لا يوجد أى ضرر من ممارسة العادة السرية . . بدليل أن
بعض الشيوخ يمارسونها في سعادة بالغة . . ولكن لما كان الشعور بعقدة الذنب
وتأنيب الضمير هو الذى يؤدى إلى الشعور بالاجهاد والارهاق وكان هو السبب في
تحليل المرأة والرجل لأضرار قد تحدث من ممارسة العادة السرية . . أو أنها قد تؤثر
على القدرة الجنسية أو الاشباع الجنسي عندما يلتقى كل منهما بالجنس الآخر . . وفى
لحظة يقران التوقف ويعودان . . ثم يقران التوقف ويعودان . . وكلها مواقف
من الاحباط . . وتعذيب الضمير الذى لا مبرر له على الاطلاق . . والبعض
يتصور أن الاجهاد والضعف العام والزغللة والدوخة كلها نتيجة العادة السرية . .

ويجزم العلم أنها ليست السبب . . لكن فترات المحاسبة النفسية وتأنيب الضمير
تؤدى إلى الشعور بالحجل . . وعدم الثقة إلى الارهاق النفسى الذى يؤثر بالتالى على
الحالة الصحية العامة . .

والآن وبعد أن وضحت الصورة الحقيقية للعادة السرية يأتى السؤال . . هل تؤثر
العادة السرية على القدرة الجنسية أو على القدرة على الانجاب ؟ . .

والاجابة . . لا بالتأكيد . . لكن لا يجب أن تتحول إلى إنسان إنطوائى خجول
فاقد الثقة ثم تشكو بعد ذلك من ضعف جنسى ثم لا يجب أن تمارس العادة السرية

حتى لا تؤدي إلى سرعة القذف وكمية . . كما أن زيادة عدد مرات ممارسة العادة السرية يؤدي إلى احتقان البروستاتا وإلتهابها . .

وأخيرا نسأل . . إذا كانت ممارسة الجنس مع زوجتك مشبعة لك ولها . . فلم العادة السرية ؟ !

إن العادة السرية ستجعلك تتخيل امرأة غير زوجتك . . والخيال مع امرأة أخرى سيقذف بالحب الذي يربطك بزوجتك من النافذة ويصبح الحصول عليه بعد ذلك أمرا صعبا وبعيد المثال . . ومن هنا تبدأ الشكوى من الضعف الجنسي !!!

قوة الجسم . . لا تعنى قدرة جنسية فائقة . . !

بعض الناس يعتقدون خطأ أن الجنس أو القدرة الجنسية مرتبطة بالقوة الجسمية والعضلات المفتولة وطول القامة وعرضها ولكن هذا غير صحيح بدليل العجز عند بعض الرياضيين أقوى البنية وتفوق بعض الضعفاء مرهفي القوام والחס أيضا . . إذن أين تكمن القدرة الجنسية . . ؟ !

العلم يقول أن القدرة الجنسية تعتمد على عاملين أساسيين . .

أولهما . . التركيب النفسى للشخص . . وثانيهما . . البناء الهرمونى للغدد الصماء . . أما ضخامة الجسم وقوة العضلات فليس لها أى دور فى موضوع القدرة الجنسية . .

ولقد ازدادت معرفتنا بالبناء الهرمونى للأشخاص خلال نصف القرن الماضى . . فأصبحنا نتحدث عن الشخصية التى تتحكم فيها الغدة الدرقية والغدة فوق الكلوية . . وكلما مرت السنين وازدادت دراساتنا للهرمونات استطعنا أن نحدد تماما علاقة هذه الهرمونات بالعواطف الانسانية . .

فمثلا . . أثبتت التجارب أن الجنس أقوى عند الفنانين والفنانات الذين يتمتعون بحاسة فنية وتلعب العواطف فى حياتهم دورا كبيرا كذلك أثبتت التجارب أن الجنس

عند رجال القانون والقضاء والفلاسفة أضعف من فئات أخرى كثيرة !! وإنه لغريب أيضا أن يكون إحساس الرياضيين واللاعبين وخاصة الدوليين بالجنس أضعف بكثير مما نتصور بل أنهم أقل الناس عناية بالجنس . . ويبدو أن القلق هو السبب فيما يعانون من عجز جنسى . . ذلك بالإضافة إلى التعليم الخاطئ من المدرسين . .

أخيرا . . نقول أن ممارسة الجنس في شكله الطبيعي يأتي محصلة لنفسية مستريحة ومناخ ملائم ثم لنشاط هرموني في الحدود الطبيعية واضمحك معنا على الذين يعتقدون أن عشاءا فاخرا ومشروباً معتقاً قد يؤدي إلى ممارسة جنسية ساخنة . . ولكن إذ أنك لو تحققت لتبين لك أنهم راحوا في سبات عميق .

إذ أنك لو تحققت لتبين لك أنهم راحوا في نوم عميق !!!

الحواس والجنس . . !

الحواس التي لها علاقة مباشرة بالجنس هي . . اللمس . . الشم . . السمع . . النظر . . والذوق . .

اللمس معروف منذ القدم . . فعناق الأحبة هو إشباع لحاسة اللمس وقد تصل أولا تصل إلى درجة الاثارة . . والقبلة نوع من اللمس في منطقة الشفاه . . وهي منطقة شديدة الحساسية . . والمرأة يثيرها اللمس أثناء العملية الجنسية . . بل أنها تطلب من زوجها دائما أن يلقي بملابسه بعيدا كي تلمس أكبر مساحة من جسمه . . وهو ما يؤكد بأن اللمس يثير الرغبة الجنسية . . وأحيانا يتطور اللمس فيصبح نوعا من الشذوذ كمن يعتمد الاحتكاك بالمرأة في الأماكن العامة لدرجة أنه أحيانا مجرد لمس ملابس المرأة يحرك رغبته الجنسية . . وكل يوم نسمع عن قضايا بسبب ما يحدث في الأماكن المزدحمة أو المحلات العامة . . والأغرب أن الكثير من هؤلاء الرجال ذوو مراكز مرموقة أو ممتازة . . لكنها حالات مرضية . .

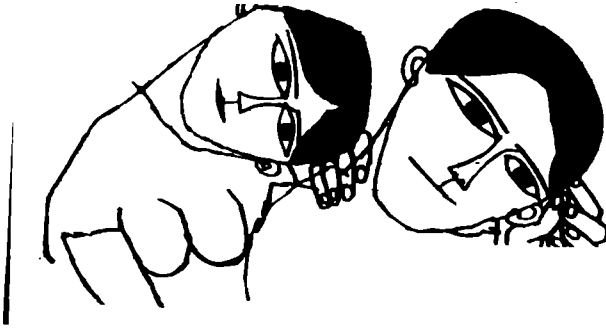
وفي اليابان فتيات مدربات على تدليك الجسم . . والتدليك ما هو إلا دغدغة

لجميع عضلات الجسم . . ولاشك أنه أيضا يثير الرغبة الجنسية . . وإذا كانت القبلية قد اكتشفها الانسان كدليل للحب والعاطفة ثم مبعثا للاثارة الجنسية فانها أيضا موجودة في الحيوانات وفي القبلية تشترك حاسة اللمس والشم وحاسة الشم لها أهمية عظيمة بل إنه أطلق عليها حاسة الخيال . . وكثيرا ما يألف أحد الجنسين رائحة الآخر فترتبط في ذهنه بالمؤثرات الجنسية . . ومن هنا نشأت قيمة العطور وأثرها على الناحية الجنسية . . ويعتقد البعض أن المرأة تستعمل العطر لتخفى رائحة العرق . . وهذا خطأ كبير والواقع أن المرأة تدرك تماما أثر العطر في إثارة الرجل وشد انتباهه . . وهنا تتفنن كل واحدة في اختيار العطر الخاص بها . .

ويقال إن العطور ذات الأصل الحيواني مثل العنبر والمسك شديدة الاثارة للشهوة الجنسية عن العطور ذات الأصل النباتي ومع هذا فان المرأة بذكااتها وفطرتها تعرف جيدا نوع العطر المفضل لدى رجلها . . وليس لديها . .

ومن أقوال كازانوف « لم أجد أشهى وألذ من رائحة المرأة التي أحبها » نأتى بعد ذلك إلى حاسة السمع . . وكلنا يعرف أثر الموسيقى الخفيفة في دغدغة الجسم واسترخائه . . وكلنا يعرف أثر الكلمات الرقيقة في أذن المرأة والتي تسرى مثل السحر في كل أجزاء جسمها . . بل إن عينيها تدمع أحيانا من شدة التأثير . . وهذا يعنى أنها وصلت إلى قمة الانفعال . . نأتى بعد ذلك إلى حاسة البصر وهي أقوى الحواس لأنها هي التي تتطلع وتأمل وتتخيل . . وقد يتصور البعض أن رؤية الأعضاء التناسلية للرجل والمرأة مثيرة لكليهما . . وهذا خطأ . . فالرجل تثيره المرأة وهي تكشف عن بعض جسمها وليس جسمها كله . . وأكثر الأماكن إثارة في جسم المرأة هو الصدر . . والأرداف والساقين واليدين والشفتين . . وهذا لا يعنى أن الأماكن الأخرى لا تدخل في مجال الاثارة لكنها نأتى في المراتب المتأخرة . . فالعين الجميلة تشد إنتباه الرجل . . لكنه سرعان ما يتحول إلى أماكن أخرى أشد إثارة . . بل إن الرجل أحيانا لا يعنيه وجه المرأة بقدر ما يعنيه صدرها وأردافها ولا تأخذك الدهشة إذا رأيت رجلا جميلا يتزوج امرأة دميعة فبالقطع هناك ما حرك لديه الشهوة الجنسية في هذه المرأة . . وربما كان صوتها مثلا !!!

وأخيرا . . نقول لأولئك الذين يشكون من البرود الجنسي أو الفتور الجنسي بعد
الزواج . . نقول تذكروا ما كان يثيركم قبل الزواج وحاولوا بقدر الامكان
استعادته . . فالرائحة الجميلة والصوت الهادى الجميل . . والملابس الأنيقة . .
وبعد ذلك كله المداعبة . . كل هذا يزيل البرود الجنسي . . وهو أقوى من أى
علاج !!





الباب العاشر

شدود . . أم ماذا ؟

الانحرافات الجنسية . . ؟

هناك فرق كبير بين الشره الجنسي والانحراف الجنسي والشذوذ الجنسي . . . فالممارسة الجنسية إذا زادت عن مألوفها تعتبر شرها جنسياً يجب أن يعالج حتى لا يتفاقم ويدمر العلاقة بين الرجل والمرأة . . أما الانحراف الجنسي فهو سلوك غير طبيعي تجاه الجنس الآخر . . فإذا ما أصبح متأصلاً تحول إلى نوع من أنواع الشذوذ الجنسي . . .

تتردد أسئلة كثيرة حول عدد مرات الممارسة الجنسية بين الزوج وزوجته في مراحل العمر المختلفة . . ثم تتلوها أسئلة حول الزمن الذي يجب أن تستغرقه كل ممارسة جنسية . . والموضوع لا يمكن أن يكون له قواعد ثابتة . . إذ يختلف من شخص إلى آخر ومن علاقة إلى أخرى . . فالمعروف أن في بداية الزواج يكون هناك نوع من الشره الجنسي خاصة في مرحلة العشرينات . . وبعضهم يقول أن الممارسة الجنسية كانت تتم في شهر العسل بمعدل ثلاث أو أربع مرات يومياً . . ثم بدأت في التناقص بعد ذلك . . .

ونصيحتي للأزواج أنه لا داعي لهذا التحمس الغير طبيعي لإظهار القدرة أو الكفاءة الجنسية . . وأقول للفتيات الصغيرات لا داعي للإثارة أكثر من اللازم ويكفى مرة واحدة أو مرتين على الأكثر يومياً في الشهر الأول من الزواج حتى لا تصبح مبدأ أو قاعدة تحدث إحباطاً في حالة التناقص ! !

وإذا ما مر شهر العسل فيجب أن تأخذ شكلها الطبيعي بعد ذلك فيكفى مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً من السنة الأولى والثانية ثم تترك بعد ذلك للحالة النفسية

والجسمانية ودرجة تهيئة الزوج والزوجة لهذه العملية . . وحذارى من الاستعراض في البداية أقولها وأكررها لأننى شاهدت حالات بدأت متوهجة ثم انطفأت تماما بعد سنة واحدة فقط من بدء الزواج . . وراح كل واحد يلقي باللوم على الآخر . .

ويسأل البعض عن بعض الأمور التى تسبق أو تصاحب العملية الجنسية مثل الإفراط فى المداعبة باللمس أو الضرب الخفيف أو التفوه ببعض الألفاظ الغير مألوفة . . أو مطالبة طرف للطرف الآخر باتباع وضع جنسى معين . .

وأنا أقول أن كل ذلك يدخل فى حدود الممارسة الطبيعية طالما أنها لا تحدث ألما نفسيا أو جسمانيا لأحد الطرفين كما أنها تنتهى بانتهاء الممارسة . .

نتقل بعد ذلك إلى موضوع الانحراف الجنسى . . وهو أنواع وأشكال كثيرة منها : -

١ - تبادل الفكت الجنسية ومشاهدة الصور والأفلام

الجنسية . . وهنا يجب أن نعرف أن هذا النوع من الانحراف غير قاصر على سن معين أو مركز معين . . فالشباب مثل الشيوخ . . والفقراء مثل الأغنياء وذوى المراكز . . وكثيرا ما نشاهد معركة أخلاقية بين الأب وابنه عندما يجد الابن يشاهد خفية أحد الأفلام الجنسية وبعد أن يعطى الأب ابنه درسا فى الأخلاق . . نجد الأب يبحث عن مكان خفى لمشاهدة نفس الفيلم ! !

ويدخل فى هذا الباب معاكسات الشوارع والمكالمات التليفونية الجارحة . . وكلها أمراض نفسية كثيرا ما تدل على كبت أو على تفكك فى الأسرة والمجتمع . .

٢ - السادية والماسوشيه :

وهنا يتلذذ الشخص بعذاب أو تعذيب الآخرين . . فالسادية هى الاثارة الجنسية التى تحدث نتيجة تعذيب الطرف الآخر سواء باللفظ أو التعذيب أو ما أشبه ذلك . .

أما الماسوشييه فهي الاثارة الجنسية التي تحدث نتيجة تعذيب الشخص لنفسه . .
وقد يسأل سائل . . أليس ما يحدث في العملية الجنسية هو نوع من السادية مثل
شد الشعر . . وقضم الأسنان وعض الشفاه وتبادل الألفاظ الجارحة وأحيانا بعض
الضرب . .

ونحن نقول . . إن السادى أو السادية لا يهمه في كثير أو قليل أن تتم العملية
الجنسية لكنه يتلذذ من الألم وقد يصل إلى قمة الشهوة دون جماع . . أما الذى
يستعمل بعض ألوان الاثارة السابق ذكرها لاحماء العملية الجنسية فانها لا تصل إلى
درجة السادية بأى شكل من الأشكال . . وهذا النوع من الايلام أو الألم موجود عند
الحوانات فالقط والكلب والذئب وغيرهم لا بد وأن يحدثوا ببعضهم نوعا من الألم
أثناء العملية الجنسية .

٣ - الفتشية :

وهنا نجد أن الاثارة الجنسية مرتبطة بشيء معين فقد تكون مرتبطة بحذاء المرأة
أو نوعا من ملابسها . . أو بشيء ما تستعمله . . وقد تكون مرتبطة بالمكان
أو بموجودات المكان . . مثل محتويات حجرة النوم مثلا . . وقد يتحول هذا التعلق
الجنسى إلى نوع من التعود إذا غاب عنها ذهبت الاثارة والعكس صحيح . .

٤ - الميول الجنسية بين الجنس الواحد . .

ولابد أن نوضح أن الميل الجنسي بين الانثى والانثى . . أو بين الذكر والذكر قد
لا يصل بالضرورة إلى ممارسة العملية الجنسية بينها . . فكثيرا ما يسمع أن هناك
صداقة شديدة أو حب شديد بين فلانة وفلانة وقد يتطور هذا الحب إلى التلذذ
بالأحضان والقبلات وغير ذلك . . دون أن يصل إلى السحاق أو ممارسة العملية
الجنسية بينها وهذا أيضا يحدث بين الرجال أحيانا . . وإذا ما تطورت العلاقة إلى
الممارسة الجنسية فاننا سنواجه حالة اللواط (بالنسبة للذكور) أو حالة السحاق
(بالنسبة للاناث) وهذه من أشد الانحرافات أو الأمراض الجنسية تعقيدا . . إذ أن
التخلص منها مثل التخلص من المخدرات صعبة وألما . .

هل الافراط فى الجنس شذوذ . . ؟ !

كثير ما نسأل عن عدد مرات الاتصال الجنسي الكافية لاشباع المرأة ؟ ! بل وهناك الكثير من الرجال الذى يتصور بأنه كلما زاد عدد الاتصال يوميا كلما تعلقت به المرأة وكأن الرجولة مرتبطة بعدد مرات الاتصال الجنسي ؟ ! !

لقد سبق أن اتفقنا على أن الجنس غريزة يحتاج الجسم إليها تماما مثلما يحتاج الى الماء والطعام . . لكنها تختلف لأن الجنس يحتاج الى فترة تحضير ذهني ونفسي ثم الى درجة عالية من نشاط الغدد التى تفرز هرمونات الجنس والتى تترجم بالانتصاب . . ثم هو يحتاج الى لياقة هرمونات النس والتى تترجم بالانتصاب . . ثم هو يحتاج الى لياقة بدنية وصحة عامة جيدة كى تتم العملية الجنسية فى وقت معقول دون ارهاق . .

وقد يتصور الرجل احيانا انه هو الذى يجب أن يقود معركة الجنس بمعنى انه يجب ان يكون قائد اللقاء الجنسي أو المايسترو دون سواء وهذا خطأ . . لان المرأة لها دور ايجابي . . واذا تعاونت مع الرجل لأصبح اللقاء اكثر استمتعا . . لكن يجب عليها أن تختار الوقت المناسب الذى يكون فيه الرجل مستعدا للمداعبة بغير ذلك لن يتجاوب الرجل مع أى نوع من المداعبة . .

نأتى بعد ذلك الى موضوع الافراط . .

الافراط هو الرغبة الجنسية التى لا تشبع أو ترتوى وحيانا يطلق عليها الشبق الجنسي . . وقد يكون الافراط الجنسي شىء طبيعى عند الرجل أو المرأة وقد يتطور ليصبح حالة مرضية . .

وبعض الذكور خاصة الشباب يتفاخر بعدد مرات الاتصال الجنسي وكأن ذلك موهبة خارقة . . وهؤلاء عادة يلجأون إلى المخدرات والادوية التى تحقق لهم مثل هذا الافراط . .

وبعض الاناث يتفاخرن عن جهل ايضا بأنهن يستطعن تحقيق الارتواء أو قمة اللذة اكثر من مرة فى العملية الجنسية الواحدة . . وعادة ما يحدث هذا لهؤلاء الاناث

اللاق لم يجز لهن عملية الختان . . . والتي تؤثر على سرعة الوصول الى قمة النشوة في وقت معقول . . .

وكثيرا ما نسأل عن عدد مرات الاتصال اللازمة لعملية الانجاب . . ؟ !
والاجابة هي انه يكفى جدا ان يمارس الجماع ثلاث مرات اسبوعيا خاصة في فترة التبويض والتي تبدأ بعد انتهاء الدورة الشهرية بأسبوع تقريبا وتمتد لمدة اسبوع . .
(من اليوم ١٢ من بدء الدورة الى يوم ١٨ من بدء الدورة ايضا)

وليس صحيحا أبدا ما يشاع من أن ممارسة العملية الجنسية يوميا لازمة لاشباع المرأة . . فالمرأة لها فترات تكون فيها غير مهية تماما لهذه العملية خاصة الفترة التي تسبق نزول الدورة الشهرية . .

وأخيرا نقول . . إن الاتصال الجنسي يحتاج الى ان يكون الاثنان في قمة اللياقة النفسية والبدنية لهذا الاتصال . . بغير ذلك يتحول إلى عملية أقرب ما تكون الى الحيوانية سرعان ما تنفر منها المرأة بل وتصيها بالغثيان أحيانا . .

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة

**الباب
الحادي عشر**

أشياء مرتبطة بالجنس

الغيرة . . والجنس . . !

نحن في داخلنا جميعا حب المنافسة . . وأيضا حب الامتلاك ! !
والتنافس دائما يسبق الامتلاك وليس بالضرورة أن يكون التنافس بين شخصين
أو أكثر . . فمجرد الحصول أو الفوز بالشئ الذى تسعى إليه أو قررت أن تسعى
إليه يعتبر فوزا . . لأنك تشعر أنك قد سبقت غيرك وهذا نوع من التنافس . .
وطبيعى جدا أن يأتى بعد ذلك الخوف على الشئ الذى حصلت عليه وهذا ما نطلق
عليه حب الامتلاك . .

والتنافس والامتلاك لا يمكن أن يتم إلا على شئ نجه ونخطط أو نكافح من أجل
الوصول إليه . . وقد يكون هذا الشئ عملا أو وظيفة . . أو كسبا من أى
نوع . . وطالما أننا بصدد موضوع الحب والجنس فإن التنافس والامتلاك يكونان في
أشد وأقصى مراحلهما . . وهو ما نسميه بالغيرة . .

لكن لماذا تكون الغيرة قاسية بل ومدمرة أحيانا في موضوع الجنس ؟ لأنها تتعلق
بالغريزة الجنسية التى يكمن في داخلها نزعة حيوانية لاحيلة لنا فيها لأنها
لا إرادية . . فلهذا نجد الجميع يتساوون في التصرف تجاه موضوع الغيرة . .
ونادرا ما يتدخل العقل أو الحكمة لتوقف التصرف الأحق في موضوع الغيرة . .

وقد سألتني واحدة من مريضاتي . . هل تصور أن زوجي يغار على من أحد
أقاربي وهو في مرتبة وسن الوالد ؟ ! ! قلت لها . . ليس هناك غرابة في ذلك فقد
يفار أيضا من أخيه وحتى من أخيك وبعد أن زالت دهشتها قلت لها . . العلم يقول
إن الجنس أعمى ! ! وهناك مثل إنجليزي يقول « الكل يتساوون في الظلام » وقديما

وقبل نزول الأديان التي نظمت العلاقة بين الرجل والمرأة . . قديما كان الأخ يتزوج أخته . . والفراغة هم أقرب إلى ذلك إذن لا تتدهشين. عندما يثور خطيبك أو زوجك إذا قلت له : -

بأه أنا معقول حابص لواحد زى والدى . . أوزى أخويا ؟ ! لا ياسيدى الحب والجنس ليس فيه زى والدى أوزى أخويا . . لأنه جنس والجنس لا يفرق بين الغنى والفقر . . أويين الوزير والخفير أو بين الشاب والعجوز . .

إن الجنس لا يخضع لقياس أو منطق . . لأنه لو كان يخضع لمنطق لما رأينا رجلا يتزوج أو يرتبط بامرأة منحرفة . . أو أن تكون هناك علاقة بين رجل ورجل أو امرأة وامرأة . .

الجنس دائما بلا منطق . . ولا يخضع لقياس . .

أيعنى هذا أن الغيرة مطلوبة في الحب وفي الجنس ؟ ! نعم مطلوبة . . لكن بقدر . . لأن الغيرة المعقولة تشمر الطرف الآخر بالكبرياء والثقة والعزة . . وكل هذه الصفات مطلوبة في الحب والجنس على السواء . . أما الغيرة التي تزيد عن هذا الحد وهى ما نطلق عليه بالغيرة المجنونة . . فانها ليست مطلوبة على الإطلاق بل إن لها نتائج عكسية لأن الخوف على الشيء الذى نحبه مطلوب لكن أن نحيط هذا الشيء بالرعب والقلق فإن الشك سوف يتسرب حتما إلى هذا القلق ليضيف عنصرا مدمرا يصعب التحكم فيه . . والغيرة المجنونة حالة مرضية يصعب معالجتها لكن هذا النوع من الغيرة عادة ما يكون عند طرف واحد وليس عند الطرفين فإن الطرف المعقول أو الهادئ هو الذى يتوقف عليه العلاج إذ لابد أن يبتعد عن موطن الغيرة أيا كان نوعها . . هذا إذا كان حريصا على أن يستمر الحب مع هذا الشخص وإلا فلا داعى لاستمراره .

نأتى بعد ذلك إلى سؤال آخر . . هل الغيرة تقوى الحب أم تقتله ؟ الغيرة المعقولة تقوى الحب والجنس لأنها كما قلت تعطى الثقة والكبرياء للطرف الآخر وهذا يزيد من الترابط والانفعال . .

أما الغيرة المجنونة فانها تقتل الحب وتقتل الجنس أيضا . .

إذ كيف يمارس الجنس مع طرف يشك في ميله إلى شخص آخر حتى لو كان هذا
وهما . .

ومعظم حالات الفتور الجنسي تبدأ بمجرد التفكير في أن الطرف الآخر لا يجبه كما
ينبض أو أنه لا يتجاوب معه كما يجب ثم يفسر لنفسه كل ذلك بأن هناك من يعكر
هذا الصفو . . أو هناك من يشد انتباه الطرف الآخر أو يستحوذ على اهتمامه
وعندئذ يبدأ الفتور الجنسي الذي قد يصل إلى العجز الجنسي أحياناً والذي قد ينتهي
بتدمير الحب أو بالانفصال . . ننتهي من هذا إلى القول بأنه ليس هناك جنس معقول
بلا غيرة معقولة !!!



الحب .. عاطفة .. أم عطف ..

مصلحة .. أم جنس ؟

أعلم مقدما أن هذا الموضوع سوف يزعج المرأة .. بل وقد تثور ولا تكمل قراءته ..

لكنني أجزم بأنها ستعود ونقرأه مرة ومرتين وثلاث .. هل الحب عاطفة أم مصلحة أم جنس ؟ !!

هو كل ذلك !!! .. وقبل أن ندخل في الموضوع تعالوا بنا نتفق على تعريف كلمة حب .. الحب في معناه العام هو شعور بالسعادة تجاه شيء ما !! فالرجل يحب عمله لأنه يحقق فيه ذاته وشخصيته ورجولته ويصل إلى النجاح وهو قمة السعادة .. والمرأة تحب أولادها لأنهم خرجوا منها وهم نتاج تعبها ومعاناتها .. وهم أيضا يعطونها نوعا من الأمان .. حتى لو غدر بها الرجل .. وهناك أشخاص يعشقون الهوايات لدرجة الحب فهناك من يعشق الموسيقى وهناك من يعشق الرسم وغير ذلك .. كل هذه ألوان من الحب لا تشد انتباهنا لأننا تعارفنا على أن الحب هو الشيء الذي يجمع الرجل بالمرأة !! العاطفة هي الشعور بالميل والانحياز تجاه شيء ما ولا بد أنها تدخل على النفس والراحة والسعادة .. وإلا لما تعاطف الانسان مع هذا الشيء وعندما يقول الرجل .. إنه ارتاح لقلانة عندما نظر إليها أو تحدث معها .. معنى ذلك أنه قد تعاطف معها .. والعكس صحيح عندما تقول المرأة أنها من النظرة الأولى قد إرتاحت لهذا الرجل .. فالراحة تعنى الاسترخاء والشعور بالنشوة .. وهذه الكلمات لا بد أن ندخل في دائرة الجنس لأنه لا جنس بغير استرخاء وشعور بالنشوة .. معنى ذلك أن الحب من أول نظرة ليس إلا حب الجنس للجنس الآخر ولا بد أن أكرر مرة أخرى وحتى لا أثير البعض .. إن المشوار الجنسي بين الرجل والمرأة يبدأ بالميل والشعور بالنشوة وينتهي بالعملية الجنسية لكن ليس بالضرورة أن ينتهي بهذه العملية .. لأن لها ظروفها ومناخها وملابسها وحساباتها .. لكنها على أية حال تأتى في ختام مشوار الجنس ..

وقديما عندما كان الرجل يلجأ إلى الخاطبة أو إلى واحدة من أقاربه كي تختار له شريكة حياته . . هل كان يطلب منها ثقافة معينة أو فكرا معيناً !! وهل كانت الخاطبة تهتم بذلك عندما تذهب لخطبة فتاة ؟ !! إن كل إهتمامها أولا وأخيرا كان ينصب على الناحية الجمالية من تقاطيع وأجزاء جسم . . مثل السيقان والأرداف وغير ذلك . .

أعتقد الآن إننا قد اتفقنا . . أن الحب من النظرة الأولى ليس حبا لذكاء المرأة أو ثقافتها أو مركزها أو حتى سمعتها وأخلاقتها لكنه بالدرجة الأولى حب للجنس مجردا من أى شيء آخر وتأتى بعد النظرة الأولى كل الصفات التى ذكرت عن المرأة وهى قد تغير من وجه حماس الرجل لهذه المرأة . . وقد لا تغير شيئا لأننا كثيرا ما نسمع أن فلانا قد تزوج فلانة برغم علمه بأنها كذا وكذا وقد يقول قائل . . هذا الشخص يعتبر شخصا مريضا . . وأنا أقول له . . لو كان الأمر كذلك لكانت فرص الزواج متاحة فقط أمام أفضل النساء خلقا وثقافة ومعرفة . . لكن الحقيقة للأسف عكس ذلك تماما . .



بل إننى من تجاربى أستطيع أن أقول للشخص الذى يتزوج المرأة لشخصيته وفكره وثقافته . . بغير أن يكون للجنس دور فى هذا الموضوع أقول لهذا الشخص : عليك أن تؤجل هذا الزواج بعض الوقت حتى تعالج وعندئذ أقبل على المرأة بشخصية متفوقة قادرة ولا يمكن للرجل أن يخاله بقدرته وتفوقه أمام المرأة والجنس غائب لسبب بسيط ذلك هو أن الجنس هو الذى يعطى الرجل الأرض التى يخال عليها أمام المرأة . . لكننا نسمع أن الرجل الفلان أو الزعيم أو العالم النابغة . . وصل إلى قمة التفوق برغم ضعف قدرته الجنسية . . والرد على ذلك . . أن التفوق هنا نوع من التمويه وهو يخال بهذا التفوق أمام الشعب أو أمام المجتمع وليس أمام المرأة . . لكن إذا بحثت فى أعماق هذا الشخص ستجد ألوانا من التعاسة والحقد . . والكراهية . . والانتقام . . لأنه فقد عنصر الجنس الذى يعطيه الاسترخاء والعطف والتعاطف بل وحب الناس جميعا . .

نأتى بعد ذلك . . إلى العطف . . والعطف يحمل معنى المساعدة والرحمة ونحن لا يمكن أن نبعده عن دائرة الحب وإلا فكيف نفسر الكلمات التى تقال بأن الحب موقف والحب شهامة . . والحب تضحية وغير ذلك . .

والمرأة تكره كلمة العطف لأنها تشعرها بالضعف وتسعد بأن تستبدل كلمة العطف بكلمات الشهامة والتضحية والكرم . . وغير ذلك . .

وإذا كان عطف الرجل على المرأة مقبولا بعض الشيء . . إلا أن عطف المرأة على الرجل غير مقبول بالمرءة . . حتى لو كان هذا الرجل فى حاجة ماسة إلى هذا العطف . . وهنا لابد أن نخرج العطف من دائرة الحب . . لأن العطف هو عنوان الشيء الذى يجمع هذا الرجل بتلك المرأة . . حتى لو تفاخرت المرأة بأنها تبذل جهدها لتعطف على هذا الرجل . . أو أنها فقدت شبابها من أجله فنقول لها . . إن كل ما تفعلينه يأسيدنى بثوابه . . لكن لا يمكن أن نطلق عليه كلمة الحب . .

نتهى من ذلك إلى أن العطف فى الحب مطلوب بقدر . . وهو مطلوب من الرجل للمرأة . . وليس عكس ذلك تماما . .

نأتى بعد ذلك إلى موضوع شائك جدا وهو . . هل فى الحب مصلحة ؟
 أولا . . لماذا تزعجتنا كلمة مصلحة ؟ ! ولماذا نفكر فى المصلحة المادية فقط . .
 فالمرأة عندما تسمع كلمة مصلحة تتورث ثورة عارمة بل أنها تعتقد أن المصلحة معناها
 أن هناك شىء يباع وشىء يشتري وبالتالي مكسب وخسارة ؟ ! !

تعالوا نناقش الموضوع بهدوء . . إذا لم يكن فى الحب مصلحة للرجل والمرأة
 فلماذا إذا الزواج . . عندما يحب الرجل فهناك على الأقل مصلحة عاطفية ثم
 مصلحة جنسية تعود عليه بالسعادة والنشوة وغير ذلك . . أليست هذه
 مصلحة ؟ ! . .

وعندما تحب المرأة أليس فى حسابها الأمان والاستقرار والبيت والأسرة والجنس
 وكل ذلك ؟ ! أليس هذا كله مصلحة ؟ !

والمصلحة فى معناها الواسع تعنى كسب شىء ما . . فما بالك إذا كان هذا
 الكسب . . عاطفى جنسى ؟ ! ثم تعالوا بنا نتأمل علاقة الزوج وزوجته . . نحن
 أحيانا نقول أنه مشاركة . . وهى كلمة صحيحة تماما . . لكن هل يمكن لفرد ما أن
 يدخل فى شركة خاسرة الشخص العاقل يدخل فى شركة يتوقع منها ربحا أو عائدا
 ويمكن أن تسير الشركة بنجاح سنة أو اثنين أو أكثر ثم نفاجأ بأن الشركة بدأت تخسر
 وهنا يختلف تصرف مساهمو الشركة فالبعض ينسحب من الشركة . . والبعض يؤثر
 الانتظار بعض الوقت لعل الأمور تأخذ طريقا أحسن . . والبعض الآخر يستمر فى
 الشركة حتى ينهار معها تماما . . وهكذا الزواج . . وسوف لا نتحدث بتوسع عن
 موضوع الزواج لأننا فى صدد موضوع الحب . . لأن الحب قد ينتهى بزواج وقد
 لا ينتهى بزواج . . والقواعد التى تحكم موضوع الحب غير القواعد التى تحكم
 موضوع الزواج . .

وفى نهاية حديثنا عن الحب نأتى إلى موضوع الجنس وهو بطل روايتنا وأكرر
 مرة . . وثانية . . وللعشرين . . بأن الجنس حالة تبدأ باسترخاء وهو حالة المحين
 أثناء المجالسة والحديث . . ثم تتدرج إلى المداعبة والملاسة . . وتلك حالة المحين

أيضا الذين تسمح لهم ظروف المكان والزمان بذلك . . ثم تتطور المداعبة والملامسة إلى الهياج الجنسي المشوب بالخذر والخوف كالقبلات والأحضان . . ثم يتدرج بعد ذلك إلى العملية الجنسية سواء كانت من الخارج أو من الداخل حسب إستعداد وموافقة الطرفين . .

أعلم أن هذا الحديث سيزعج بعض المحبين . . لكني أقول لها إذا كنتما في مكان يسمح بالضغط على اليدين أو ملامسة الشعر أو بقبلة . . هل تترددان في القيام بذلك ؟ !

وأضيف . . إذا تكرر التردد على هذا المكان في نفس المناخ الذي بدأتما فيه مشوار الجنس فلا بد وأن ينتهي مشوار الجنس بالعملية الجنسية . . وليست القضية هنا في كيفية اتمام العملية من الخارج أو من الداخل . . فالمهم أن مسرحية الجنس قد إنتهت أحداثها وأقربنا من نزول الستار . .

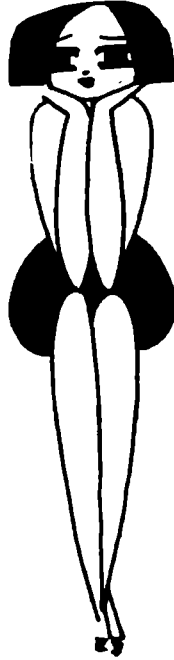
بعد كل ما قدمت من تحليلات نفسية للجنس . . لا بد من أن نخرج منه بالآتي :

إذا كان الجنس حالة . . وهو أيضا نجم رواية الحب فلا يمكن أن نفصل موضوع الجنس عن الحب . . ولا يجب أن يزعجنا ذلك . . لكن على المحبين أن يعيدوا حساباتهم مع الجنس فالراحة . . والمداعبة . . والكلمات الهامسة الناعمة ثم الملامسة والاحتكاك يمكن أن يؤدي ذلك إلى العملية الجنسية إذا سمح المكان وسمحت الظروف بذلك وعلى المرأة أن تدرك جيدا أن مجرد قبولها للزمان والمكان قبول لممارسة الجنس بأشكاله المختلفة . .

ويقول بعض العلماء إن الجنس يبدأ بأسلوب إرادى وينتهي بأسلوب لا إرادى . . بمعنى أن موعد اللقاء وترتيبات اللقاء ثم برنامج اللقاء كل هذا أمور إرادية تتوقف على موافقة الرجل والمرأة . . أما ما يحدث بعد ذلك فانه يمكن أن ينزلق من الموافقة الارادية إلى الموافقة اللا إرادية . . حيث الغريزة الجنسية والشهوة . .

أخيرا . . إذا أصابك بعض الانزعاج من هذا الحديث فهل أطمع في دقائق من الهدوء . . ثم العودة إلى الموضوع من أوله . .

أما أنت يا عزيزي الشاب فأنا أعلم مقدما أنك ستعيد قراءة هذا الموضوع أكثر من مرة وسوف تتمنى من أعماقك ألا تقع عين حبيبتك على هذا الكلام أبدا ! !



الجنس في فترة الخطوبة . . ! ؟

سألتنى . . ما دور الجنس أثناء فترة الخطوبة ؟ !

قلت . . طالما أن السؤال جاء صريحا جريئا فسأعطيك إجابة أكثر صراحة ! !

نحن نعارفنا على أن فترة الخطوبة هي الفترة التي تلى موافقة الطرفين على المشاركة في مشوار الزواج وهي كذلك الفترة التي تسبق الاتفاق الرسمي أو الاجراء الشرعى لمشروع الزواج . . وقبل أن ندخل في موقف الطرفين أثناء هذه الفترة . . تعالوا نتفق على أن الخطوبة إجراء عرفي أو إجتماعي . . لكن الخطوبة ليست زواجا . . بمعنى أن فترة الخطوبة قد تنتهى أحيانا بزواج وأحيانا لأسباب كثيرة قد لا تنتهى بالزواج . . وفي هذه الحالة الأخيرة ينتهى الاتفاق بين الطرفين دون أى التزام مادي أو أدبي طالما أن الأمر بهذه الخطورة بالنسبة للفتاة فلماذا الاصرار على فترة الخطوبة ؟ !

الواقع أن فترة الخطوبة وقبل سنوات قليلة لم تكن تمتد لأكثر من بضعة أشهر قليلة يتم فيها استعداد الطرفين لاتمام عملية الزواج . . لكن نظرا لأن امكانيات الزواج أصبحت معقدة للغاية . . لدرجة أن الحصول على الفتاة الملائمة للزواج أصبح ميسورا عن الحصول على الشقة الملائمة لهذا الزواج . .

من أجل هذا طالت فترة الخطوبة لدرجة أننا أصبحنا نسمع عن خطوبة امتدت ثلاث وأربع سنوات ! !

إذن الخطوبة هنا تحولت إلى زواج مع إيقاف التنفيذ وأنت عندما تسأل أى شاب أو فتاة عن السبب في إطالة فترة الخطوبة سيقولون لك أن السبب هو أننا مازلنا نتعارف على بعضنا البعض أو مازلنا نتعرف على ظروفنا . . وهذا غير صحيح لأن التعارف أو التعرف لا يتطلب أكثر من بضعة لقاءات أما إذا امتد التعارف أو التعرف لأكثر من ذلك فلا بد أن يقفز موضوع الجنس ليصبح شريكا في موضوع التعارف أو التعرف . .

لكن لماذا يحدث ذلك ؟ ! لأنه في بداية فترة الخطوبة تكون هناك مادة حديث تتناول أحلام المستقبل ثم طموحات الرجل كى يحقق السعادة لفئاته . . ويمكن أن يتكرر ذلك في بضعة لقاءات حتى يصبح تكرار الحديث في هذا الموضوع مملاً . . عندئذ يتسرب الجنس وفي البداية يأخذ شكل الاعجاب المتبادل ثم يمتد الاعجاب لبعض أجزاء الجسم ولا مانع من دخول الغيرة . . كى تلهب العاطفة أو كى تتصاعد موضوع الجنس إلى درجة أعلى . . وعندما يبدأ الكلام في الجنس . . لن يتوقف . . لسبب بسيط هو أن هناك حالة كبث عند الطرفين . . ثم أن هناك موافقة مبدئية من الأهل والمجتمع كى تتم بعض اللقاءات المفردة والتي لا يمكن الموافقة عليها قبل الخطوبة . .

وفي البداية تخاف الفتاة من الشريك الثالث - وهو الجنس - لأنه قد يكون تجربة جديدة بالنسبة لها لكن يكفى أن يدعى الشاب الغضب أو أن يقول لها إننى أصبت بحالة شديدة من الكبث وإذا طالت فترة الخطوبة فلا بد أن أعالج هذا الكبث مع امرأة أخرى أو على الأقل أمارس العادة السرية . .

ثم يضيف على ذلك قبل أن تفيق من صدمة الحديث . . ألسنا إتفقنا على أن نصبح أزواجاً . . وأن المسألة مسألة وقت . . بل نحن متزوجون فعلاً أمام الله . . بدليل أننا قد قرأنا الفاتحة . . والأهل قد باركوا هذا الزواج . .

وتتقدم الفتاة حذرة في موضوع الجنس . . وليس لها خيار إلا أن تتقدم خوفاً من الفشل أولاً ثم خوفاً من اتجاه الرجل إلى طريقة أخرى يعالج بهذا الكبث . . وعندما يجد الفتى أن فئاته قد بدأت تتنازل تدريجياً من الملامسة إلى التقبيل يبدأ في الضغط على أعصابها كى تتقدم في مشوار الجنس خطوات أكثر . .

بعد كل هذه المقدمة التى لا بد منها نأتى إلى السؤال :

ما دور الجنس في فترة الخطوبة وإلى أى مدى يمكن أن يتوقف ؟ وأنا يا فتاتي أرد عليك بقولى . . إذا بدأ مشوار الجنس فلن يتوقف أبداً . . وإذا طالت فترة الخطوبة إلى حيث تبدأ القبلات والأحضان فإن ما بد ذلك يصبح مسألة وقت ومكان . . لهذا

أقول لك . . لا بد أن تضعي أمامك هدفا واضحا منذ بداية فترة الخطوبة . . فإذا كانت ستمتد سنوات فلا بد أن يبدأ الاتفاق بعقد القران إلى أن تتأخر الظروف بانتهاء الزواج أما إذا كانت قصيرة فلا مانع من بضعة لقاءات . . لكن حذارى من التنازل في موضوع الجنس . . ولا تضعين تعليقات أو مبررات لكل ذلك . . وأنا أقول هذا لعدة أسباب . . أولها أنه لا أحد يضمن أن هذه الخطوبة يمكن أن تنتهي بالزواج ثانيا . . إن الرجل سيفكر كثيرا في فتاته التي رضيت بالتدرج في موضوع الجنس دون أى اتفاق رسمي على الزواج وأخيرا إن ممارسة الجنس بشكل أو بآخر في فترة الخطوبة يجعل موضوع الجنس يأتي فاترا أو باردا عندما يأتي موعد الزواج أخيرا أقدم أسفى لأن الاجابة قد لا ترضى الرجال وأيضا قد لا تشجع البنات . . لكن خبرتي وعلمي وضميري يدفعونني كي أقول لك . . حذارى من فترة الخطوبة إذا طالت . . ثم حذارى من مشوار الجنس مهما كان الحذر ثم أقول مشددا . . إن الجنس إذا بدأ فلن يتوقف إلا بعقد القران ، إذا لم تقع أحداث غير سارة في الطريق . .

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامة



● يادكتور ..

شوف حاجة .. اى حاجة !!!

**الباب
الثاني عشر**

أنواع من الجنس

هل هناك جنس صادق . . وجنس كاذب !!!

الجنس اتفقنا قبل ذلك - يمر في مرحلتين - مرحلة ارادية وهى مرحلة الشاعر الارادية . . ثم تأتى مرحلة تكذب تكون لا إرادية عندما تبدأ العملية الجنسية . . وهناك فرق بين المشاعر وبين كلمات الحب . . أو الكلمات العاطفية . .

ولأن المشاعر احساس داخلى فانت قد تحس بنشوة داخلية دون ان تتكلم أما اذا حكمنا على المشاعر بانها كلمات تقال فهنا يمكن لعامل التمثيل أو الخبرة دور يمكن أن يتدخل فى الوقت المناسب . . فالحيبة الغير مهيأة لكلمات الحب الساخنة أو المندفعة من الحبيب قد يضطرها الموقف الى ان تبادله بعض الكلمات وان كانت مشاعرها غير مهيأة تماما لهذا الموقف . . كذلك الحبيبة التى لا تختار الوقت المناسب لتبادل العواطف قد تفاجأ بكلمات باردة لا تعبر عن حقيقة الحب الذى يجمعها . .

تأتى بعد ذلك الى العملية الجنسية . . هل هناك عملية جنسية صادقة وعملية جنسية كاذبة ؟ ! ! بلا تردد نقول انه ليست هناك عملية جنسية كاذبة أو صادقة لاننا طالما اتنا قلنا انها عملية . . فهذه تحمل معنى الاداء أو التأدية تماما مثل اى عملية اخرى بدليل انها عادة ما تؤدى فى الظلام وعادة ما تؤدى وكل مقفل عينيه ويبدو كل منهما وكأنه مكتفيا بحاسة السمع فقط . . وهذه كافية جدا لمواصلة الاداء أو التأدية فى العملية الجنسية لكن هل يعنى هذا ان المشاعر المتأججة والعواطف الملتهبة تنتهى بمجرد البدء فى العملية الجنسية ؟ ! ! نعم . . فالمشاعر التى تسبق العملية الجنسية تختلف تماما عن المشاعر اثناء العملية الجنسية . .

أما لو استمرت المشاعر الساخنة التي سبقت العملية الجنسية الى العملية نفسها فان ذلك يؤدي الى سرعة القذف وهذا ما يشكو الكثير من الأزواج منه خاصة في السنة الأولى للزواج . . فهو يتصور أن تبادل العواطف الساخنة لابد وأن يمتد الى بعد أن تبدأ العملية الجنسية وهذا خطأ يدل على قلة الخبرة . . لأن نتيجة ذلك أن تصل الزوجة إلى قمة الشهوة في سرعة غير طبيعية تاركة الرجل بعد ذلك ينهى العملية الجنسية بالطريقة التي يراها . . وقد تكون قد استغرقت في نوم عميق . . والعكس ايضا يمكن ان يحدث فالرجل يمكن أن يصل الى قمة الشهوة ثم القذف تاركا زوجته بعد ذلك لآلام شديدة نتيجة احتقان المبايض . . وهو نوع من العذاب يجعلها بعد ذلك تنفر بل تكره هذه العملية بالذات . .

ونحن نسمع أحيانا عن امرأة تبكى بعد العملية الجنسية دون أن نعرف سبب هذا البكاء . . لكن العلم يقول ان سبب البكاء في هذا الموقف اما من شدة النشوة والوصول لحاد الى قمة النشوة . . واما من شدة الاحباط لعدم الوصول الى قمة الاسترخاء وهو الذي تعاني منه المرأة كثيرا !!!

سألتني مرة إحدى الزوجات : هل يمكن ان اعرف ان كان زوجي يخونني مع امرأة ثانية ام لا ؟ ! ثم اضافت وقبل أن اجيب مع العلم ان زوجي يتصل بـ جنسيا بنفس الحماس ونفس النظام الذي بدأ به زواجنا ؟ !

قلت . . واضح هنا انك تقيسين الموضوع من زاوية العملية الجنسية فقط لكن كما قلت وأوضححت من قبل أن المشاعر التي لا ترتبط بالعملية الجنسية لا يمكن أن تكذب وهي المقياس الحقيقي لصدق المشاعر . . وفي نهاية هذا الحديث - لي رجاء - هو الا نزعج انفسنا بموضوع الصدق والكذب في المشاعر أو الجنس لانه لابد أن نحكم على الاشياء بمجموعها وليس ببعض منها . .

فالرجل شهامة . . وحنان . . وجرأة . . وطموح . . وتضحية . . والمرأة وداعة ورقة وعذوبة وامان . . وهي ايضا الدواء لكل هموم الحياة ومتاعب الدنيا . . وكل هذه المعان تحتوى الجنس في داخلها . . وكلها تؤكد صدق الجنس أو كذبه . . وبغيرها يصبح الجنس بلاى معنى على الاطلاق !!!

الجنس . . وفارق السن

فارق السن بين الرجل والمرأة . . موضوع يشغل بال الكثيرين ولا يمكن ان يتفق عليه اثنان - لسبب بسيط هو أن اللاعبين في ارض الملعب يختلفون تماما في تصرفاتهم ووجهة نظرهم عن المتفرجين خارج الملعب . . فما بالك والموضوع يتعلق بالجنس . .

البعض يتساءل بدهشة . . أمن المعقول ان تزوج هذه الفتاة رجلا في سن ابيها ؟ ! ! . . الم يفكروا في المستقبل بالنسبة لهم وبالنسبة لابنائهم فيما بعد ؟ ! الم يفكروا في اختلاف انطباع التصرفات بين السن الصغير والسن الكبير . . ومن منهم سيبدأ في التنازل ؟ ! ولسوف يأتي الرد من الفتاة حادا وقاطعا . . ! انى احبه ! ! اما الرجل فيقول . . انها المرأة التى كنت انتظرها طول حياتى وهكذا نجد انفسنا فى محاوره لا جدوى من الاستمرار فيها لانه فى هذا الوقت سيكون كل شىء قد تم والست اصبحت زوجة ويمكن حامل ! ! ! !

لماذا يحدث التقارب بين الفتاة الصغيرة والرجل الذى هو فى سن ابيها ؟ ! سيسرع البعض ويقول . . انها الطمع فى ثروة الرجل التى تتطلع اليها كل فتاة فى مثل هذا السن . !

والواقع اننى التقيت بحالات ابعد ما تكون عن موضوع الطمع . . وعندما بدأت اتعرف عليهما اكثر واكثر اتضح لى ان هذا الرجل يتمتع بشخصية أخاذة بالاضافة الى تمتعه بكمية هائلة من الحنان الى جانب صفات اخرى كثيرة أسرة تجعل كل فتاة تتطلع اليه تنجذب اليه . . !

وحتى الآن لم نجب على التساؤل الذى طرحناه آنفا . . لماذا يحدث التقارب برغم فارق السن ؟ ! وقبل ان نصل الى الاجابة المباشرة نقول إن اى لقاء بين الرجل والمرأة له وجهان أو جانبان فى مثل هذه الحالات . .

الجانب الأول . . عبارة عن قضية اجتماعية لها حساباتها التى يتناولها المجتمع مجردا من أى عاطفة . .

فالمجتمع عندما ينظر إلى هذا الالتقاء الذى قد يصل إلى الزواج سوف يضع في حساباته مصير الفتاة وأولادها بعد عشرة سنوات أو عشرين سنة أو أكثر مع الافتراض بأن الزوج سيتهى عمره قبل الزوجة . . ثم تتوالى الحسابات عن المصدر الذى ستعول منه الأسرة اليتيمة وهل ستزوج هذه الأرملة بعد ذلك أم انها ستستمر لتربية الاولاد وكلها مسائل لا يمكن أن نضع لها نهاية محددة . . وإذا كان الزوج له زوجة أولى . . وعنده اولاد منها - فالحسابات ستصبح اشد تعقيدا وسوف لا تجد هذه الفتاة المسكينة واحدا من الأقارب أو الأعراب يقف بجوارها وستواجه أحد أمرين . . اما أن تسير وحدها في هذا الطريق مهما كانت وعورته . . واما أن تراجع عن حبها لهذا الرجل وهى عادة ستسلك الطريق الاول باصرار وعناد لان الحب عندها أقوى من كل الحسابات . .

هذا عن الجانب الاجتماعي . . وهو كما قلنا مرفوض تماما من المجتمع نأتى بعد ذلك إلى الجانب العاطفى . . أو الجانب الجنىسى . . وهو ما تعبر عنه الفتاة بقولها . . انا احبه . . ومايعبر عنه الرجل بقوله اننى احبها ولا يستطيع ان اعيش بدونها . .

ما معنى عبارة . . اننى لا استطيع ان ابتعد عنه . . أو عنها ؟ ! لا يمكن أن نأتى هذه العبارة الا تحت عنوان الجنس . . ونعود نكرر بأن الجنس لا يعنى بالضرورة العملية الجنسية . . أذن هناك حالة استرخاء عقلى . . وجسمى للفتاة عندما تجلس مع هذا الرجل . . وهذا الارتواء . . والاسترخاء . . هو مقدمة لموضوع الجنس ومثل هذا يحدث عند الرجل عندما يلتقى بفتاته الصغيرة . . لكنه أشد في انفعالاته من الفتاة . . لان الرجل في هذا السن محتاج الى شعلة متوقدة لتصحو كل الغدد التى همدت أو هى على وشك ذلك . . ولا شك ان الفتاة في مثل هذه السن لديها هذه الشعلة . .

لكن لماذا تنوهج هذه الشعلة في السن الصغير ؟ ! لان كل شىء مازال متوهجا لم تمتد اليه بعد اصابع الايام بثقلها وهمومها كى تأخذ منه هذا الوهج ويتحول الجنس الى شىء بارد لا طعم له ! إخلاصة القول . . إن الجنس لا يعترف بموضوع فارق

السن . . كما انه لا يلتفت إلى انتقادات المجتمع لأن كل متقد يود في اعماقه ان تتاح له مثل هذه الظروف أو مثل هذا الموقف . .

ولا يعني بعد ذلك الكلمات التي قد تصدر من الفتاة أو من الرجل مثل كلمات الأمان والحنان والشهامة والشخصية وغير ذلك فكلها ايضا تلعب في ملعب الجنس . .

وكثيرا ما أسأل . . ما رأيك في موضوع فارق السن !!

ودائما اقول . . إن الموضوع أولا وأخيرا يتوقف على درجة اقتناع الاثنين لهذه العاطفة أو هذا الحب ولا بد أن تكون المشاعر صادقة لأن لا وقت للتمثيل أو الكذب . .

يأتى بعد ذلك موقفهم من المجتمع أو موقف المجتمع منهم . . ورأى انهم اقدر الناس على اقناع المجتمع مع العلم ان نجاح هذا الزواج يحتاج الى كثير من الجراة وإلى كثير من التحدى وإلى كثير من الامكانيات التي تنتج معيشة مستقرة هادئة . . بغير ذلك يصبح الزواج نهاية مؤسفة لحب جارف . .

اما رأى فيما يقوله الناس عن المستقبل وعن احتمالات وفاة هذا أو ذاك أو احتمال الخلاف الذى قد ينشب أو غير ذلك من الاحتمالات . . فانا اقول . . ومن يضمن ان كل هذا لا يحدث في الزواج المتكافئ ؟ !

إن هناك آلاف من الزيجات المسترة نتيجة رفض المجتمع لفارق السن فهل من المنطق أن نرفض ما يبيحه الدين والشرع ؟ ! ! . . اننى لا اشجع زواج فارق السن لكنى اقول ان الزواج يعطى نهاية لحب قد يصل الى نوع من أنواع الحب المحرم وإذا كان الله قد قبل وشرع هذا الزواج . . وإذا كان النبی عليه الصلاة والسلام قد اعطانا المثل والقدرة بزواجه من السيدة عائشة رضى الله عنها بفارق سن يصل الى اربعين عاماً . . فلماذا يرفض المجتمع ما احله الله ورسوله . . واما عن المضاعفات والاحتمالات فأتركوها لهما فهما أقدر الناس على فهمها وتقييمها والتصدى لتائجها . . ونحن مهما وضعنا من ضمانات لأى نوع من الزواج . . فقد تأتى الرياح بما لا تشتهي السفن !!!

الباب
الثالث عشر

أوضاع صحية .. وأوضاع غير صحية

أوضاع صحية . .

في ممارسة العملية الجنسية تدور أسئلة كثيرة حول الأوضاع الصحية الأكثر متعة وراحة للطرفين . ولاشك أن وضع الرجل والمرأة أثناء العملية الجنسية هام جدا في حالات كثيرة مثل حالات المرأة البدينة أو الرجل البدين أو في بعض الأمراض مثل مرض القلب أو ضغط الدم أو في حالات الاستعداد للحمل خاصة عندما لا يكون الرحم في وضعه الطبيعي .

من أجل هذا نقول أن تفهم أوضاع الممارسة الجنسية الصحيحة نوع من الثقافة الجنسية كي تحقق الهدف سواء كان هو المتعة أو الانجاب وأيضا تفادى حدوث مضاعفات نتيجة هذه الممارسة .

● وضع الرجل فوق . . !

وهذا هو الوضع الشائع أو المألوف وفيه تنام المرأة على ظهرها ثم تفتح ساقيها ويفضل أن تضع وسادة عند أسفل المظهر وألا تضع وسادة تحت رأسها وعندما يقترب منها الرجل يجب ألا ينزل بثقل جسمه عليها ولكن لابد أن يرفع جسمه قليلا بارتكاز الكوعين على الفراش . وهذا الوضع هو أنسب الأوضاع للرجل العادي والمرأة العادية وهو أيضا يساعد على حدوث الحمل لكن ننصح الزوجة التي تتشد الحمل بأن تظل في وضعها هذا نصف ساعة على الأقل بعد انتهاء العملية الجنسية وألا تستعمل الدوش المهبل أو الغسيل حتى الصباح . .

● وضع المرأة فوق . .

في هذا الوضع تتم العملية الجنسية عكس الوضع الذى ذكر سابقا بمعنى أن المرأة هى التى تأتى فوق الرجل . وهذا الوضع وان كان يرضى المرأة فى كثير من الأحيان إلا أنه يسبب لها الكثير من الاجهاد لكنه مناسب للرجل المرهق أو المتعب صحيا مثل مرضى القلب أو ضغط الدم لأن الجهد هنا يقع على عاتق المرأة .

● ● وهناك أوضاع كثيرة ننصح بها فى حالات معينة مثل الوضع الخلفى وهو مفيد جدا فى حالات الرحم المقلوب لأن هذا الوضع يعدل الرحم ويجعل طريق الحيوانات المنوية أكثر اعتدالا - فقط يجب أن تضع الزوجة وسادة تحت أسفل البطن .

كذلك الوضع جنبا إلى جنب - وهذا الوضع وان كان يعتبر من الأوضاع الغير مألوفة إلا أنه يريح المرأة الحامل لأنه لا يسبب أى ضغط على بطن المرأة . إلى جانب هذه الأوضاع التى ذكرت والتى يمكن أن نقول أنها أوضاع صحية - نأتى إلى كثير من الأوضاع الغير صحية مثل الوضع جالسا (يجلس الرجل على كرسى ثم تأتى المرأة لتحتضنه فى هذا الوضع) - أو الوضع واقفا وغيرها وغيرها من الأوضاع التى لها مضاعفات كثيرة والتى لا يمكن وصفها بالمداعبة لكننا سنضعها فى بداية طريق الشذوذ .

تبقى كلمة أخيرة لابد أن نهمس بها فى اذان الجميع . . ان العملية الجنسية ليست نوعا من أنواع الرياضة العنيفة فهى تحتاج إلى كثير من الرقة وكثير من الحنان ولا يجب أن ينتج عنها أى ضرر جسمانى .

الاحتلام صحة ام مرض . . ؟

المعروف أن أكبر فترة تحدث فيها الأحلام الجنسية والاحتلام في الذكور هي سن المراهقة والشباب المبكر (١٦ - ٢٥ سنة) وهو ظاهره صحية إذا كان عدد مرات حدوثها في حدود المعقول . ولاشك أن اهم العوامل المسببة لهذه الظاهرة هي كثرة التفكير في الجنس أثناء النهار أو قبل النوم كذلك مشاهدة الصور والأفلام التي سعت على الاثارة الجنسية . والأحلام الجنسية يمكن حدوث للمرأة عند النوم ويمكن أن تصل بين هذه الأحلام إلى درجة من النشوة الجنسية .

وهناك معتقدات وأفكار خاصة عند الشباب وهي أن الحلم الجنسي وما يتبعه من قذف يحدث نتيجة لوجود فائض من المني مخزن في الخصية وهذا غير صحيح على الإطلاق - أيضا قد تظن المرأة أن الحلم الحسى نتيجة مباشرة للكت أو عدم الوصول إلى قمة النشوة مع الزوج وهذا غير صحيح لكنه يحدث نتيجة التفكير أو الاهتمام بموضوع الجنس وكثيرا ما يحلوا للمرأة أن يحدث امرأة أخرى في تفاصيل الجنس أو تبادل النكت الجنسية وهذا يؤدي إلى محزون من الرغبة الجنسية التي سرجم إلى أحلام جنسية

والاحتلام ليس له أضرار فالفنى الذى يقذفه يرحل أثناء الاحتلام هو أساسا افرازات من البروستاتا مع كمية قليلة جدا من الحيوانات المنوية أما في المرأة فلا توجد سوى بعض الافرازات المخاطية التي لا تشكل ضررا

وأخيرا أن الاحتلام ظاهرة صحية أما الاجهاد الذى تشكو منه بعد الاحتلام فهو وهم . . مجرد وهم !

الباب
الرابع عشر

أريد أن أعرف ؟ ؟



هل يجب ان نعلم كل شيء عن الجنس ؟ ! !

الثقافة الجنسية سلاح ذو حدين . . يجب أن تؤخذ بمبتهى الحذر . . فنحن نخاطب اشخاص عاديين وايضا اشخاص مرافقين واشخاص مرضى لهذا يجب اختيار السن الذى توجه اليه المعلومات الجنسية ويجب ايضا اختيار نوع المعلومات التى تقدم لكل مرحلة من السن . . قلنا فى مجال آخر ان الغريزة الجنسية تولد مع الطفل لكنه لا يعرف كيف ؟ ولماذا ؟ ثم ما الذى يحدث بين امه وابيه ؟ !

وعندما يكبر قليلا يسأل نفسه فى صمت عن الذى يحدث امامه فى شاشة التلفزيون أو السينما من قبلات واحضان ومظاهر متعددة للاثارة وممارسة الحب بكل أنواعه بل أن بعض المدعين بالتححرر الفنى يعرضون انواعا من الشذوذ الجنسى على انها شريحة من المجتمع يجب ان يتناولها الفن المسرحى أو الفن السينمائى وهذا خطأ لأن الفن يخاطب مجموع الناس العقلاء ولا يخاطب الشواذ ثم انه لا يسعى كى يحول العقلاء الى شواذ . . . !

ثم نأتى الى السؤال . . ما الذى نقوله للطفل عن الجنس فى مراحل عمره المختلفة ؟ وقبل ان اجيب على هذا السؤال لابد ان اقول كلمة صريحة للأباء والأمهات . . ان مناقشة موضوعات الجنس بين الزوج وزوجته هام جدا قبل الاجابة على أسئلة الأبناء أو مناقشة موضوعات الجنس معهم . . إذ انه من غير المعقول أن تعيش الزوجة فى غموض وجهل بالنسبة لموضوعات الجنس فى الوقت الذى يتصدى فيه الزوج للاجابة على أسئلة الأبناء .

ليس هناك خجل بين الزوج وزوجته فى مناقشة موضوعات الجنس بل إن المناقشة

أحيانا تكون سبيلا لتصحيح مفاهيم خاطئة وأحيانا تكون سبيلا للعلاج في حالات الاحباط أو الفشل شيء آخر هام جدا هو انه لابد ان يكون هناك اتفاق بين الزوجين على الاجابة عن أسئلة الأبناء وايضا على موضوعات المناقشة لانه في الغالب سيتجهون الى الأم كي توضح بعض النقاط التي لم يستوعبوها جيدا أو كي تزيل بعض الغموض في نقاط أخرى توقفت عندها المناقشة اذا لم يجدوا الاجابة عند الام أو الاب سيتجهون الى الاصدقاء والصديقات عليهم يجدون هناك ما يشفى حب استطلاعهم نحو هذا الموضوع الغامض والشيق في الوقت نفسه والآن نعود الى اسئلة الاطفال . .

الاطفال ابتداء من سن الخامسة أو السادسة حسب درجة نضج الطفل يشغلهم موضوع . . كيف جئنا ؟ !

والاجابة هنا يجب ان تكون مقنعة بمعنى انهم جاءوا من بطن الام بعد أن مكثوا بها تسعة اشهر . . وبالقطة هذه الاجابة لن تزيل كل الدهشة أو الاستغراب . . إذ سيظل السؤال التالي يحتاج الى اجابة كيف نشأنا في بطن الام . . وهل ينشأ ذلك بعد الزواج وكيف ؟ ! ولابد ان تترك الاجابة على هذا السؤال حتى يصل الطفل الى سن المراهقة وحتى يمكن ان يفهم اعضاء الجهاز التناسلي للرجل والمرأة ثم كيف يحدث اتصال وكيف يدخل الحيوان المنوى ليلقح البويضة ويتكون الجنين . . كل هذا يجب ان يصل اليه واضحا صريحا بلا اى تردد أو غموض . .

ثم تاتي فترة المراهقة وما تنشأ فيها من اضطرابات وتحيل ثم بدء ممارسة العادة السرية . . وهنا لابد ان يفهم الابناء في هذا السن . . لماذا يحدث كل ذلك وكيف ان ممارسة الرياضة والهوايات تساعد الجسم على ان يسترخى ثم لابد من افهامهم ان العادة السرية ليست لها اضرار لكن يجب ان تتم بشكل معقول دون اى ارهاق . . واذا مرت فترة المراهقة واقترب الابناء من موضوع الزواج . . يجب ان تصل الثقافة الجنسية اليهم كي توضح كل غموض . .

فالبنات يجب ان يعلمن كل شيء عن الجهاز التناسلي والدورة الشهرية والتبويض

والحمل والولادة . . كذلك يجب ان يعلمن كل شيء عن البكارة والاماكن الحساسة في الجسم وكيفية التعامل مع الزوج في ليلة الدخلة وما بعدها . . كذلك اسباب الفتور الجنسي وعلاجه وغير ذلك من المشاكل . . ولا خوف اطلاقا من ان هذه الموضوعات قد تثير البنت او قد تدفعها الى الانحراف . . لانها بالقطع ستسأل صديقاتها وسوف يتبادلون المعلومات الخاطئة وما يتبعها من آراء . .

أما الأولاد فالثقافة الجنسية تريحهم الى حد بعيد بل وتعطيهم تفسيراً لكل الظواهر التي يجدون لها تفسيراً مثل فائدة المخدرات والادوية المشطة والتدخين والافلام الغامضة وغير ذلك وهكذا يعيشون في الحقيقة بدل التخبط في غياهب الجهل والظلام ثم يأتي فترة الزواج وكما سبق ان قلت انه لا حياة بين الزوج وزوجته فيما يتعلق بموضوعات ومشاكل الجنس . . فكل منها عنده تساؤلات ومشاكل ولا بد من مناقشة الموضوع بصراحة كي يسير مشوار الجنس بلا متاعب أو أشواك !!!



الكتاب
الخامس عشر

منشطات الجنس .. ؟



أغذية وأدوية . . . منشطة للجنس . . .

في كل مكان أذهب إليه . . . وعندما يتعرف الحاضرون على أنني طبيب متخصص في مشاكل الجنس . . . لا بد أن يهمس واحد أو أكثر في أذني بقوله . . . ما هو أحسن طعام منشط للجنس ؟

ويقرب أكثر من واحد ليسأل . . . يا ترى ايه الأدوية الجديدة المقوية للباه ؟ !
والباه يعني الجنس !!!

وبادئ ذي بدء نقول ان الحالة النفسية والحالة العاطفية والحالة الصحية العامة تلعب ادوارا هامة في موضوع الجنس بشرط أن تكون الاعضاء التناسلية سليمة وافراز الغدد للهرمونات متكافئ . . . بمعنى انه اذا حدث نوع من الفطور الجنسي فلا يجب ان تؤخذ ذلك على أن الموضوع قد انتهى ولم يبق سوى ان يسلم النمر . . . كما يتفكه البعض . . .

كل شخص كما سبق أن أوضحنا رجلا كان أو امرأة . . . معرض في حياته لأكثر من فترة لا بد وأن يحدث فيها هذا الفطور الجنسي لعديد من الأسباب التي تخرج من ارادته . . . وقبل أن يلجأ الى الغذاء الدسم بنهم أو إلى الادوية المنشطة بنهم أيضا لا بد أن يعطى نفسه فترة من الراحة والتأمل حتى يستعيد نشاطه العاطفي والجنسي ايضا . . . ولابد وكما سبق أن قلنا ان تفهم المرأة هذا الموقف جيدا . . . حتى لا تصيب الرجل باحباط ينتهي بالفشل . . . لا بد ان تفهم المرأة ذلك ولا تلجأ الى مضاعفة كميات الطعام الدسم أو الى الوصفات البلدية التي قد تصيب جهلها المطبق في موضوع الجنس أو جهل الست فلانة التي سألتها عن هذا الموضوع وكيف انها

عاجلت زوجها بهذه الطريقة . . . وكانت النتيجة أن ربنا جبر بخاطره في أيام قليلة . . . كذلك أقول للزوج . . . وقد سبق أن قلته في مكان آخر . . . أقول للزوج إذا وجدت زوجتك في حالة من الفتور الجنسي فلا تجعل ذهنك يشرد في مسائل بعيدة أو احتمالات لا وجود لها . إنها أيضا بشر ومعرضة لنفس الفتور ولا تفزعها بعباراتك القاسية مثل . . . ما خلاص راحت عليك . ! !

والخلاصة إن الجنس لا يعالج بالتهكم أو النقد على جهل فكل ذلك يزيد من الاحباط ويحدث فجوة لا علاج لها بين الرجل والمرأة . . . لنعود إلى موضوع الأغذية . . .

لا يوجد شعب في العالم الا عنده تراث ومعتقدات عن الاغذية المنشطة للجنس والوصفات التي تساعد على اطالة العملية الجنسية وفي رأيي قبل ان نفوص في هذا الموضوع انه لا توجد اغذية منشطة للجنس بشكل مباشر . وحتى الطعام الغني بالفوسفور مثل السمك والجمبرى والاستاكوزا وغيرها يمكن أن تبعث على النوم العميق والاحلام السعيدة . . . اذا التهم منها كميات كبيرة . . . أو اذا كان الشخص غير مهيا نفسيا لمثل هذا اللقاء . . .

والايماء يلعب دورا كبيرا في موضوع التنشيط فهو قد سمع عن عصير الجزر والحمام المتبل بجوزة الطيب . . . وفي عملية الانتظار لما سيسفر عنه هذا الاعجاز تنشيط الهرمونات وتزداد كمية التستسترون في الدة وتبدأ الاثارة . . . اما اذا حدث ما يشبه التخمة فان جميع اجهزة الجسم ستتكاثر . . . وتتحول الدورة الدموية الى الجهاز الهضمي كى تساعد على هضم ما وصل اليه . . . وتكون النتيجة السبات العميق . . .

ولقد اجريت تجارب على اشخاص منع عنهم الطعام بتاتا لمدة ثلاثة ايام فما عدا الماء وقليل من الجلوكوز . . . وتبين ان نشاطهم الجنسي لم يفتر أو يجمد كما كان متوقعا . . .

هذا لا يعنى ان الطعام ليس له دور في موضوع الجنس . . . لكن لا بد أن نكون

بالقدر الذى يحتاجه الجسم ولا بد ان يمر وقت لا يقل عن ساعتين بعد الاكل لممارسة الجنس دون أرهاق لان عملية الهضم تكون قد انتهت وتتحول الدورة الدموية الى باقى اجهزة الجسم لمواجهة ما سيحدث بعد ذلك . .

وأحد الأيام جاء لى أحد الشباب ليشكو انه منذ ليلة زفافه لم يستطع مقاومة النوم . . ويشعر بحالة خمول شديد . ولم يستطع الاقتراب من عروسة طوال هذه الفترة . . ولما سأله عن مدتها قال ثمانية أيام بالتنام والكمال . . وبدأت أسأله عن الاحداث التى مرت طوال هذه الفترة . . وخرجت منها بأن هذا الفتى المسكين كان يأكل ثلاثة ازواج من الحمام المحشى كل يوم بالاضافة الى طبق من الجمبرى والمخاضى الى جانب بعض الفاكهة والحلوى . . وطبعاً قام بذلك بناء على نصيحة والدته وتأييد اصدقائه . . وسوف نغفل هنا القليل من المخدرات التى دسها اصدقاؤه مساهمة منهم فى شحن الموضوع وتسخينه على حد قولهم . . وكانت النتيجة ان الفتى قد وصل الى هذه الحال . . قلت له بعد الفحص . . انت يلزمك فترة ماثلة على الاقل لا تتناول فيها شئاً سوى اللبن وخذ عروسك وابعد عن الجهلاء مدة عشرة أيام وستجد كل شئ قد عاد الى سيره الطبيعى . . وقد كان . . وعاد الفتى والبسمة على شفتيه وكانت كافية لترجم تماماً ما حدث . .

الخلاصة . . انه لا مانع من الاغذية الغنية بالفوسفور أو الخضروات مثل الكرفس والجزر . . وحتى لا مانع من دكك العصص (نهاية العمود الفقرى) بالنوم الطازج كما يفعلون فى تركيا . . لا مانع من كل ذلك بشرط الا تأكل بنهم متصوراً بأنها ستأتى بالمعجزات وبشرط ان يكون جسمك متقبلاً لهذا النوع من الطعام حتى لا يحدث عسر هضم أو حساسية . . لا مانع من كل ذلك فاذا لم تأت بنتيجة فلا تلقى باللوم كل اللوم على الصنف أو على الذى أشار لك به فالمسألة كلها ايجاء لا أكثر ولا أقل . .

نأتى بعد ذلك الى موضوع الادوية . .

لاشك ان هناك ادوية تضعف الكفاءة الجنسية . . وهذا يحدث بطريقة

المصادفة . . فالادوية التي تستعمل لادرار البول أو العلاج ارتفاع ضغط الدم وهبوط القلب تضعف القدرة الجنسية اذا استعملت لفترة طويلة المهدئات أيضا والمسكنات . . تضعف القدرة لكن في حالات التوتر والحجل الشديد المصاحب أحيانا لليلة الزفاف مثلا يمكن تعاطي المهدئات بجرعات قليلة بشرط ألا تستمر فترة طويلة . .

ولا شك أيضا أن هناك أدوية منشطة للجنس . . فمثلا نبات الجنسانا المعروف في كوريا والذي استخرجت منه مادة اطلق عليها اسم الجنسانا . . يطلقون عليه اسم الترياق في الشرق الاقصى . . وهو نستخلصه من جذور النبات وثبت ان له بعض التأثيرات في رفع الكفاءة الجنسية . . تأتي بعد ذلك إلى الادوية التي تحتوي على منبهات للأعصاب مثل الافرو- والتونوفان . . والبروكوميل وغيرها وهي بالقطع تحدث هذا التنبه لكن لا بد من تعاطيها تحت اشراف الطبيب المتخصص حتى لا تفقد تأثيرها مع الاستعمال الطويل . . ومن الادوية الحديثة ايضا دواء يطلق عليه اسم البروكربتيت (معروف باسم بارلودل تجاريا) وهو مضاد هرمون يعرف باسم الهرمون المدر للبن (برولاكتين) . . وقد وجد أنه في حالة ارتفاع نسبة هذا الهرمون في الدم عند الرجال يحدث حالة الارتخاء وعندما يعود الى وضعه الطبيعي تعود حالة الانتصاب الى ما كانت عليه قبل ذلك . .

وفي هذا المجال لا بد في عجالة ان نلقى بعض الضوء على اثر التدخين والخمور والمخدرات في موضوع الجنس . .

التدخين والجنس :

عند المرأة ثبت بالقطع ان التدخين يجعل يبلوغ سن اليأس وهو اثناء الحمل يجعل بحدوث الاجهاض . . اما عند الرجل فهو بالتأكيد يقلل من الرغبة الجنسية ويساعد على سرعة القذف كما انه يؤثر على خصوية الرجل حيث انه يضعف عدد حيوية الحيوانات المنوية . .

المخدرات والجنس :

المخدرات عموما (الخمر - الحشيش - الهيزوين - الكوكايين وغيرها) تلعب الدور الايجابي الذي سبق ان تحدثنا عنه في موضوع الاغذية لكنها بالقطع تؤثر على افرازات الغدد الصماء فتقلل من هرمونات الجنس وكلما زادت كلما ضعفت القدرة الجنسية وتحول الشخص الى انسان خامل كسول متبلد العواطف ولا تصدقون ما يدعونه مدمني هذه المخدرات . . فكلهم بعد سهرة ساخنة ينامون اما في بيوت اصداقائهم أو ينامون في الطريق أو ينامون بمجرد الوصول الى منازلهم واسألوا زوجاتهم وستجدون الحقيقة كاملة . . وفي المستشفيات التي تعالج مدمني المخدرات اتضح انهم جميعا يشكون من الارخاء واتضح ان نسبة كبيرة منهم يعانون من حالة عقم شديدة بسبب توقف الخصية عن انتاج الحيوانات المنوية . .

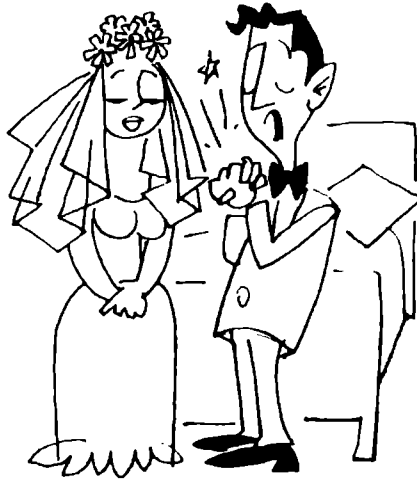
وإذا كان لي أن أختم هذا الموضوع بكلمة فإن أقول : لا الأغذية ولا المشروبات ولا الأدوية ولا المخدرات يمكن أن تصنع المعجزات ابحثوا أولا عن العاطفة ولماذا خمدت وهي إن عادت وأطلت برأسها مرة أخرى فسوف تصنع وحدها المعجزات بغير مساعدة من طعام أو أدوية . . أو أفلام مثيرة . . وصور مثيرة وغير ذلك !!!



المخدرات ... والجنس ...

الباب
السادس عشر

ليلة الزفاف



الجنس . . فى ليلة الزفاف . .

لماذا تشعر المرأة بالخوف . . بل بالرهبة . . من ليلة الزفاف بالرغم من انها قد سمعت وعرفت الكثير عنها . . ؟ !

لماذا يعمل لها الرجل الف حساب بل انه فى كل لحظة من لحظات الفرح والزفاف يفكر فيها سياتى بعد ذلك . . ؟ !

لماذا باتى الفشل احيانا فى أولى ليالى الزواج ؟ !

أحد أمرين . . إما أن الرجل عديم الخبرة مع امرأة اكثر منه جهلا ! ! وإما رجل له خبرة وامرأة فى حالة خوف بغض النظر عن الخبرة . .

* * فى الحالة الاولى . . نحن امام زواج لا يعرف شيئا عن الجنس بل لا يكاد يدرى كيف سيمارس الجنس . . بل احيانا لا يعرف فى اى مكان سيدخل هذا العضو المتصعب ! !

ولا تصيكم الدهشة من ذلك . . فقد سمعتها صراحة من احد الازواج واكدتها زوجته . .

ونحن امام عروس لا تعرف اكثر مما سمعته من أمها أو من صديقتها من أن ما عليها الا أن تسلم نفسها فقط والرجل سيقوم بكل شيء ! ! ! ويظل الزوج يتخبط فى متاهات كثيرة والزوجة تدور معه فى هذا التخييط وهم إما أن يصلوا لما هو مطلوب . . وإما أن يخرجوا من هذه المعركة كما دخلوها تماما . . وعندئذ تبدأ أولى مراحل الفشل . . ثم يتكرر الفشل وتبدأ المأساة التى قد تنتهى بالذهاب الى الطبيب

بعد ان تكون قد فشلت كل الوصفات البلدية بما فيها فك الرباط بواسطة السحر أو العمل أو غير ذلك من الخرافات . .

وانا لا اشجع الممارسة الجنسية قبل الزواج . . لكن قليل من الثقافة الجنسية يجنب الكثير من المتاعب . .

**** أما الرجل ذو الخبرة . . فانه يدخل المعركة بفتونة وكأنه متأكد من النصر والمصيبة الكبرى تنزل اذا انهزم هذا الأسد . . فهو ينزل اللوم على زوجته ويصفها بالبرود وان درجة الانوثة والجاذبية لديها تحت الصفر . . وفي الواقع هي بريئة كل البراءة من هذا الاتهام وكل الموضوع انه شحن نفسه اكثر من اللازم وتعاطى من الطعام وغير الطعام اكثر من اللازم . . ثم انه اراد ان يثبت فتوته من اللحظة الاولى والمسكينة تتطلع أولا بإعجاب الى هذا الهرقل ثم يتحول الإعجاب الى اشفاق وهنا الطامة الكبرى . . فهو لا يقبل الهزيمة بأى شكل من الاشكال . . وهذا الزوج عندما يعاود الاتصال بزوجته يحدث ما حدث في المرة الاولى . . لان التحضير . . والتجهيز للمعركة الثانية سيكون مضاعفا والاحباط في حالة الفشل سيكون مدمرا ولقد شاهدت حالات كثيرة انتهت بالطلاق في الشهر الاول أو الثانى من الزواج وكان الجنس وراء كل ذلك . . اقول لهذا الزوج المستأسد . . رفقا . . بهذه المسكينة التى اخترتها زوجة ثم انه ما الداعى لهذه الفتونة والتحضير غير العادى لهذا الموضوع . إن الجنس من اول المشوار الى آخره لابد أن يسير معتدلا حتى لا تجعل زوجتك في حالة من الرعب والخوف منك خصوصا اذا كانت لا تعلم شيئا عن موضوع الجنس . . واول درس تتعلمه منك هي هذه المعركة التى تدور بين اسد وقطة . . وباللهول لو انهزم الاسد ! !**

**** إلى كل هؤلاء أقول :**

إن ليلة الزفاف يجب ان تؤخذ على انها ليلة عادية جدا لا تحتاج الى اى تحضير أو تجهيز . . وانا افضل الا يبدأ الاتصال الجنسى في هذه الليلة لانها ليلة مرهقة . . ويجب ان تختم ببعض المداعبة ويمكن ان يؤجل موضوع الاتصال الى اليوم التالى

أواحد الايام التالية . . . ولا داعى للمعجلة ولا داعى للانزعاج ولا داعى للالكل والشرب بنهم . . . واخيرا . . . ولا داعى للبلاييع . . . والمخدرات وغير ذلك . . . !! ان زوجتك ليست متعجلة كما تتوقع ولا تعتقد ان حبها سيزداد لانك هرقل فى العملية الجنسية والدليل على ذلك حالات الطلاق التى تحدث برغم انهم جميعا هرقليون . . . !!!

زواج بلا جنس .. ! ؟

قالت : مضى على زواجى عام كامل دون أن يحدث اى اتصال جنسى كامل بينى وبين زوجى . . . فهل يمكن أن يستمر هذا الوضع دون حدوث متاعب من اى نوع . . . ؟ !

قلت : إن قرار الاستمرار من عدمه يتوقف على عوامل كثيرة . . . فاذا ما نظرنا اليها من جانب الزوج لابد أن نسأل :

— هل ذهب الزوج إلى الطبيب المختص للعلاج ام انه يرفض ذلك حياء أو غرورا ؟ !!!

— هل اوقف الزوج التدخين اذا كان مدخنا ام انه يرفض ذلك ؟ !

— هل تصرفات الزوج تحولت الى تصرفات غصبية ام انه مازال فى هدوئه الذى عرف عنه منذ بداية الزواج . . .

— هل يمارس الزوج العادة السرية وراء ظهر زوجته ويخشى ان يصارحها بذلك ؟ ! كما يخشى ان يصارح الطبيب بها ؟ !!!

*** اذا نظرنا اليها من جانب الزوجة لابد ان نسأل . . .

— هل انت السبب فى الوصول الى هذه الحالة . . . عن جهل وليس عن قصد واذا كنت بريئة من ذلك . . . هل تقفين الى جانب زوجك ليجتاز هذه المرحلة الصعبة بشرط الاتجعليها حكاية عند الست والدتك وعند صديقاتك وعند الجيران وكل من يهمه الامر ؟ !!!

— هل تعلمين ان زوجك سيصبح اكثر عصبية . . واكثر غيرة . . وهذه نتيجة طبيعية للحالة التى يمر بها . .

* * * اخيرا . . فانى اقول لكما . .

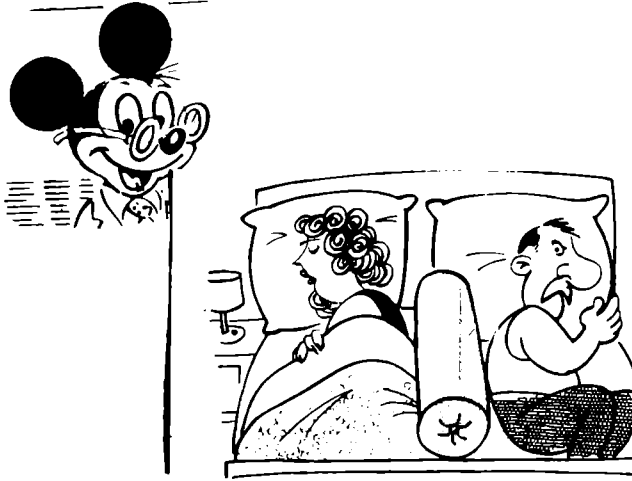
إن الجنس هام بغير شك فى موضوع الزواج . . لكن يجب أن نعلم وكما سبق ان كررنا كثيرا فى هذا الكتاب ان الجنس ليس العملية الجنسية والا لتحولنا جميعا من بشر الى حيوانات . .

الجنس مشوار بين الرجل والمرأة مملوء بالعواطف الميلة فالشعور بالثقة والامان يعطى الجسم حالة من الاسترخاء الجميل . . الاعزاز المتبادل مطلوب . . والحنان المتبادل مطلوب . . والرقه المتبادلة مطلوبة . . كل هذا يولد الشعور بالكبرياء وبذل الجهد للتغلب على كل المصاعب . . اما العملية الجنسية فى حد ذاتها فالمقصود منها انهاء هذا المشوار من المتعة الحسية فى هذا الوقت بالذات حتى تهدا الغريزة وتأخذ الحياة سيرها الطبيعى بعد ذلك . .

وبقليل من الثقافة الجنسية يمكن الوصول الى قمة الشهوة والارتواء والراحة بالتدريب على اتمام الاتصال الجنسى السطحي على البظر ويمكن ان يصل الرجل إلى حالة القذف وتصل المرأة الى قمة النشوة كل هذا بشرط ان يقتنع الاثنان بما يفعلان وان يتم بحب لا ان تقوم به المرأة وهى تضرمر المرارة والحسرة على بختها الذى مال أو فى صدر الرجل مرارة لان رجولته قد ضاعت على يد هذه الزوجة فان كان الامر كذلك فلا فائدة من اى شئ ولا بد من الانفصال . . ايضا هناك اكثر من زوجة فى مثل هذه الحالة تأتى لتتشدد الانجاب عن طريق التلقيح الصناعى على أن يؤخذ السائل المنوى من الزوج بطريقة العادة السرية أو بطريق الشفط من الخصية . .

ودائما اقول لهم . . فكروا اكثر من مرة قبل الاقدام على مثل هذه الخطوة . . ودائما انصح الزوج بأن يتم علاجه من الحالة الجنسية أولا . . وبعد أن يعود الى حالته الطبيعية يأتى موضوع الانجاب بالطريق الطبيعى أو بالطريق الصناعى . . لا يهم . .

٩٠٪ من حالات العجز الجنسي قابلة للعلاج . . . والشفاء ايضا لكن بشيء
 لصبر والسير في الطريق الصحيح للعلاج اما بالنسبة القليلة التي لا تستجيب
 لها والتي قد تكون مصاحبة لمرض السكر أو القلب احيانا فالامر هنا يتوقف على
 لزوجبة بشرط ان تبعد موضوع العطف على الزوج . . . لانه لا عطف في
 . . . لكن هناك تعاطف ومشاركة . . . وايدي وقلوب متشابكة يمكنها ان تجتاز
 صعوبات . . .



الكتاب
السابع عشر

نصيحتي لها .. ونصيحتي له ... !



للشباب أقول . .

- قبل أن تسأل أصدقائك عن أسرار الجنس حاول أن تقرأ عن الجنس بشرط أن تأخذه من زاوية الثقافة . . !!
- الجنس لا علاقة له بضخامة الجسم . . بل ان السمنة الزائدة والعضلات المفتولة قد تعطى صورة هزيلة عن الجنس . .
- ليس هناك عضو ذكر كبير وعضو ذكر صغير . . برغم أن الطول قد يختلف من شخص إلى شخص لكن العبرة بقوة الانتصاب وكيفية الضغط على مكان البظر عند المرأة كى تصل إلى قمة الارتواء . .
- سرعة القذف تأتى أحيانا من الحماس الزائد والاثارة الزائدة فقليل من الهدوء في المداعبة وقليل من الهدوء أيضا أثناء الاتصال ومع هذا فالعلاج سهل وميسور . .
- لا تلجأ إلى الوصفات البلدية مثل البلاييع والدهانات وإحليل التمساح . . وغير ذلك . . فكلها قد تعطى بعض المفعول لكن رد الفعل عكس ذلك تماما مثل المخدرات . .
- لا تصدق أن الخمور تنشيط الجنس ولا تصدق أن الحشيش ينشط الجنس . . ولا تصدق أن شم الكوكايين يفعل المعجزات . . ان فعل هذه المخدرات لا يزيد عن إحداث التوهان واللامبالاة التى يدعى البعض انها تطيل العملية الجنسية مع انها أحيانا تأخذ صاحبها إلى سبات عميق . .
- العادة السرية ليست مضرّة ولا تحدث فقدان للذاكرة أو العمى أو الضعف

العام كما سمعت . . كل ما في الأمر هو أن الاعتدال مطلوب ولا داعي للادمان والارهاق . . ثم أضيف هامسا بضرورة التوقف عنها بعد الزواج لأن هناك البديل !!!

● حذارى من الجنس في فترة الخطوبة لأن المسكينة التي هي خطيبتك لا تدرى إن كنت تختبر نفسك معها أو تختبرها هي . . والنتيجة مهما كانت ليست في مصلحتك على الإطلاق . . وكى تمنع حدوث ذلك حاول ألا تأخذها إلى مكان يسمح بالانارة ثم المداعبة ثم الجنس . .

● في ليلة الزفاف لا تأخذ الموضوع بفتونة أو بحماس زائد فالمسألة لا تحتاج إلى كل ذلك . .

● إياك والنهم في الطعام بحجة انه منشط للناحية الجنسية أو كى يعطيك مزيدا من القوة . . لأن كل ما أخشاه هو عسر الهضم والتلبك المعوى ثم النوم العميق . .

● الصور الفاضحة وأفلام الفيديو الفاضحة كلها مقرزة ولا تصدق انها مثيرة جنسيا لأن أبطلها من الشواذ . . والنتيجة إما مفهوم خاطيء عن الجنس أو حالة من الاحباط لأنك لست مثلهم . .

وللشيخ أقول . . .

● الجنس ليس له سن معين ينتهى عنده . . فكلما حافظت على لياقتك الصحية وكلما كنت معتدلا في ممارسة الجنس كلما امتد نشاطك الجنى إلى الثمانين أو التسعين . .

● لا تتق كثيرا في موضوع الأدوية المقوية أو في موضوع تدليك البروستاتا إلا إذا كان هناك ما يدعو إلى ذلك . . فقط أنت محتاج إلى العاطفة وليس العطف . لأنك أصبحت رجلا متقدما في السن . . العاطفة ستشعرك بالحب والتقدير والاعزاز والثقة بالنفس وكل ذلك سيشعل موقد الجنس مرة أخرى . .

● لا تجعل الاحباط يتسرب إليك لأنك فشلت أو أنك لا تستطيع أن تفعل

ما كنت تفعله سابقا فكل مرحلة لها ملامحها وصفاتها التي تثير المرأة بشرط ألا تفقد قدرتك على العطاء والتضحية

● لا تفقد نشاطك ولا طموحك لأنك ما زلت رجلا في كامل لياقته ولك من النضج والخبرة ما يجعلك محط الأنظار والأسماع ولن يجاريك في ذلك شاب في العشرين . . فقط بالعقل والاعتدال . .

وإلى المرأة أقول :

سواء كانت صغيرة أم كبيرة .

● في مشوار تربيتك أخطاء كثيرة . . لا ذنب لك فيها . . فقد تربيت على الخوف والانطوائية وانه لاحق لك في المناقشة أو الرأي في كل شيء . . ليكون ذلك . . لكن الآن أنت لك شخصية مستقلة . . تزودي بالقراءة . . فالثقافة ستضيء معالم الطريق أمامك ثم استمعي جيدا لنصائح الآخرين بشرط أن يكونوا عقلاء وعلى مستوى من العلم والخبرة . .

● لست في معركة مع الرجل لأن الحياة والجنس مشاركة . .

● مشوار الحب والجنس يحتاج إلى بعض الحساب حتى لا يقع المحظور ولا يبقى سوى اللوم والبكاء والحسرة ثم السخط على الرجال جميعا . .

● لا تصدقي انك كبرت في السن وأن قطار الزواج سيفوتك فترضين بأى رجل . . أو أى كلام كما تقول البعض . . انك بذلك تدمرين حياتك تماما . .

● ان فترة المراهقة فترة قاسية بالنسبة للولد والبنت لكنها تحتاج إلى القراءة والمناقشة والرياضة وممارسة أى هواية حتى تمر بسلام . .

● الاتصال الجنسي ليس مجرد أن تستسلمى للرجل كى يستمتع . . فالرجل يريد أن يصبح معك طفلا مدلا فله تخليين عليه بذلك . .

● إذا كنت غير مهيةة للاتصال الجنسي فأخبري زوجك بصراحة بذلك حتى

لا تساوره الشكوك بأن هناك رجل آخر . . ويبدأ مشوار الفتور الجنسي عند الطرفين . .

● إذا وجدت زوجك في حالة من الفتور الجنسي فليس هذا هو نهاية العالم ولا تقولى له . . جرى إيه ؟ ! ما كنت كويس ! ! ! . . أحسن روح اتعالج ! ! كلها عبارات تسبب الاحباط وهولن يهب للعلاج . . لكنه سيذهب إلى امرأة أخرى ليثبت انه عكس ذلك . . وعندئذ ستقولين كل الرجالة لا أمان لهم .

● الدورة الشهرية تأتى كل ٢٨ يوما بما فيها فترة نزول الدم وإذا تقدمت أو تأخرت بضعة أيام فلا داعى للقلق . . لأن الحالة النفسية تجعل الدورة غير منتظمة . . أما إذا تأخرت عن اسبوعين فلا بد أن تذهى لاستشارة الطبيب فقد يكون كسلا في عملية التبويض وعلاجه سهل . .

● إذا كان عندك إفرازات مهبلية فلا داعى للقلق . . فهى إن كانت بيضاء زلالية (مثل زلال البيض) فلا خطر منها . . وأما إذا كانت كثيرة فالغسيل المهبلى بواسطة الماء المذاب فيه الشبة يعيد كل شئ إلى وضعه الطبيعى . . أما إذا كانت إفرازات صفراء أو لها رائحة أو مصاحبة بهرش فلا بد أن تستشيرى طبيبك . . والعلاج سهل أيضا . .

● غشاء البكارة يمكن أن يتمزق من حادث في الصغر مثل ركوب دراجة أو حادث من أى نوع كما انه يمكن أن يتمزق إذا كنت تمارسين العادة السرية بأصبعك وفي حالة إثارة شديدة يدخل الأصبع ويمزق الغشاء . .

لا تنزعجى فعملية إعادة غشاء البكارة إلى وضعه الطبيعى لا تستغرق دقائق ويمكن إجراؤها في عيادة أى طبيب متخصص ولا تحاولى أن تشرحى للزوج أى شئ عن هذا الموضوع فإنه في معظم الأحوال لا يصدق حتى لو تأكد من ذلك . .

● إذا لم ينزل دم من غشاء البكارة أثناء دخول القضيب بالرغم من أنك متأكدة من عدم حدوث حادث . . لا تنزعجى فقد سبق أن شرحنا للرجل أن هناك نوع يسمى الغشاء المطاطى . . وهو يتسع وينكمش أثناء العملية الجنسية ولا ينزل منه دم على الاطلاق . .

● لا بالنفى لغرض إثارة الرجل قبل أو أثناء الاتصال الجنسي بذلك ستهين العملية بسرعة مذهلة . . وسوف يشكو زوجك من سرعة القذف وسوف تشكين من انه يتركك متعبة مرهقة .

● سن اليأس ليست نهاية مشوارك مع الرجل . . فكل مرحلة من السن لها جمالها . . فقط لا تبالغين فى الماكياج ولا فى التبرج . . واستعملى كل امكانياتك بحكمة واعتدال . .

● التدخين يقلل من كفاءة المرأة الجنسية ويؤثر على التبويض ويجعل لفمك رائحة كريهة . . والرجل عموما لا يحب المرأة التى تدخن بشراهة . .

● لا تقلقين من تأخر عملية الانجاب . . فالعلاج أصبح سهلا ميسورا . . بل إننا وصلنا إلى موضوع التلقيح الصناعى . . وطفل الأنابيب بعد أن كان ذلك حلما منذ سنوات قليلة . .

● الشكوى المستمرة . . والثروة المستمرة . . تضعف من الحماس العاطفى للرجل بل انها قد تنسف مشوار الجنس من بدايته . . قللى من الشكوى . . والثروة . . واختارى لها وقتا مناسباً وإلا ستندمين بعد فوات الأوان . .



وفى الختام . . .

إلى كل من قرأ هذا الكتاب وخرج منه بمعلومة أضاءت له معالم الطريق .
إلى كل من قرأ ولم تعجبه بعض النظريات أو الآراء . أقول :
لقد قدمت لكم العلم والخبرة . . بكل أمانة وبكل صراحة أيضا . . فالموضوع
صعب . . والمناقشة فيه أصعب ! !
ومع هذا
سوف نظل أصدقاء على الطريق الصعب وإلى أن نلتقى على صفحات كتاب
آخر . . لكم منى أجل الأمنيات . .

المؤلف

د . كمال مرعى

أبريل ١٩٨٨

عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

دعوة مجانية للقراء

نحو مزيد

من الاسئلة والاستفسارات



يقول الدكتور : كمال مرعى مستشار أمراض العقم وخبير التلقيح الصناعي
إننى أعلم أنه مازالت هناك الكثير من الاسئلة والاستفسارات حول موضوع
الجنس وايضا موضوع العقم خاصة فيما يتعلق بالتلقيح الصناعي وطفل
الانابيب . . . لهذا فلن الطريق بينى وبين القراء مازال مفتوحا لمزيد من الاسئلة
بشرط الا يكون قد تناولها هذا الكتاب بالايضاح .

ترسل الاسئلة والاستفسارات على العنوان التالى :

الاطباء العرب - المركز التخصصى للعقم

٩ ش الامام على - ميدان الاسماعيليه - مصر الجديدة - ت : ٦٦٠٨٧٩

ملحوظة :

- تم توزيع هذا الكتاب في كل انحاء العالم .
- اذا اردت الحصول على نسخة بسبب نفاذ الأعداد الموجودة في السوق انتظر الطبعة السادسة عشر أو اطلبها من المؤلف على العنوان التالي
مركز الأطباء العرب
٩ ش الإمام علي - مصر الجديدة ت : ٦٦٠٨٧٩

د . كمال مريعي



ثمن النسخة في مختلف الدول :

- جمهورية مصر العربية ٢٠٠ قرش - السعودية ٢٠ ريال -
- الكويت ٢ دينار - قطر ٢٠ ريال - البحرين ٢ دينار - الإمارات ٢٠ درهم -
- عمان ٢ ريال العراق ٤ دينار لبنان ٢٠ ليرة - الأردن ٢ دينار . الولايات المتحدة ٦ دولار - انجلترا وباقي دول العالم مايعادل ٥ دولار أمريكي .

المحتويات

صفحة	مشتكلات جنسية	٦٥
٥	شذوذ .. أم ماذا ؟	٧٥
١٣	أشياء مرتبطة بالجنس	٨١
١٩	أنواع من الجنس	٩٥
٢٧	أوضاع صحية .. وأوضاع غير صحية ...	١٠١
٣١	أريد أن أعرف ؟ !	١٠٥
٤٥	منشطات للجنس	١٠٩
٥١	ليلة الزفاف	١١٥
٥٧	نصحتي لها . ونصحتي له !	١٢١
	الجنس ... ؟ ومراحل النشاط الجنسي	
	أوجه الخلاف بين الرجل والمرأة	
	الجهاز التناسلي للرجل . والمرأة	
	الرغبة الجنسية	
	الفقر الجنسي	
	الأمراض والجنس	
	الكفاءة الجنسية	
	مشكلة عدم الإنجاب	

رقم الايداع بدار الكتب والوثائق القومية

٨٥ / ٧٠٩٣

٩٧٧ - ١٢٤ - ١١٧ - ٦

مطابع الأخبار



دكتور

كمال مرعى

مستشار امراض العقم

وامراض الجنس

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإنسامة

إقرأ فى هذا الكتاب :

- اسباب الضعف الجنسى عند الرجل وعلاجه ؟
- اسباب البرود الجنسى عند المرأة وعلاجه ؟
- الملل بعد الزواج .. اسبابه وعلاجه !
- الجنس فى فترة المراهقة وسن اليأس !
- دور الجنس فى مشوار الحب !
- اغذية وادوية منشطة للجنس !
- الجنس فى فترة الخطوبة .. ليلة الزفاف !
- الجنس وفارق السن !
- زواج بلا جنس ... !
- الافراط ... والشذوذ ؟
- العادة السرية فى الجنسين ... !
- المخدرات والجنس ... !
- دور الجنس فى موضوع العقم ... ؟
- ثقافة جنسية للجميع !

مصرياته



www.ibtesama.com