christianlib.com

روعة الجنس في الزواج

THE ACT OF MARRIGE



www.christianlib.com



تقديم

د.ق / منيس عبد النور

ترجمة

د/ شريف شاكر

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

روعة الجنس في الزواج

تأليف
تيم وبفرلي لاهاي

ترجمة
د. شريف شاكر

مراجعة وتقديم
القس الدكتور/ منيس عبد النور

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

اسم الكتاب: باللغة الإنجليزية: THE ACT OF MARRIAGE

الناشر في اللغة الإنجليزية: Zondervan Publication House



الناشر في اللغة العربية: *دار ومكتبة الحرية*

ت: ٢٣٥٧٨١٠٤٩ - ٢٣٥٧٨١٠٤٧ فاكس: ٢٣٥٧٦٣٧٣٨

٤ش محمد بك عاصم - أول شبرا - أمام مكتبة المحبة

Email:alhorriyiea_house@yahoo.com

المؤلف: تيم وبفرلي لاهاي

المترجم: د. شريف شاكر

الطبعة السادسة: ٢٠١٢

التصميم الغلاف: إنجي البير

رقم الإيداع: ١٩٩٨/٩٠٠٦

الترقيم الدولي: I.S.B.N : 977-19-6385-6

طبع بتصريح خاص من الناشر الأصلي

Zondervan Publication House

حقوق الطبع محفوظة ولا يجوز الاقتباس أو الطبع دون إذن الناشر، وإلا يُعرض للمساءلة القانونية.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

المحتويات

شكر	٥
تقديم	٦
مقدمة	٧
١- طهارة الجنس	١١
٢- ماذا يعني الجنس بالنسبة للرجل	٢١
٣- ماذا يعني الجنس بالنسبة للمرأة	٣٣
٤- ثقافة جنسية	٤٥
٥- فن ممارسة الحب	٥٩
٦- للرجال فقط	٧٧
٧- للنساء فقط	٨٥
٨- المرأة غير المشبعة	٩٧
٩- مفتاح استجابة المرأة	١٢٩
١٠- الرجل العاجز جنسياً	١٤٧
١١- كيف أنظم أسرتي	١٧١
١٢- البعد المفقود	١٨١
١٣- إجابات عملية لأسئلة شائعة	١٩٥

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

شكر

نحن مدينون لعدد كبير من الأشخاص في إعداد هذا الكتاب، بما في ذلك مئات من الأشخاص الذين أشركونا بقلب مفتوح في مشاكلهم وعثراتهم وبركاتهم، وأيضًا لأصدقائنا المتزوجين الذين من خلال مناقشتنا معهم أعطونا منظورًا كان له أثر مفيد جدًا في إخراج هذا الكتاب.

فالسيدة باري ليونز *Barry Lions*، وهي باحثة اجتماعية أعدت الكتاب للطبع. ود. جيمس دي سيجر *James De Saegher* رئيس قسم اللغة الإنجليزية بكلية *Christian Heritage College* نقح الكتاب. ود. إد هويت *Dr. Ed Wheat* طبيب من مدينة سبرنجدال – أركنساس – راجع الكتاب من الناحية الطبية وبوب فيلبس *Bob Philips* –من كاليفورنيا– أيضًا كانت له اقتراحات عديدة.

بالإضافة لهؤلاء فهناك ١٧٠٠ زوج وزوجة أجابوا على الاستجواب المكوَّن من ٩٢ سؤالاً عن العلاقات الجنسية، وقد أمدونا برؤية لم يكن من المتاح الحصول عليها بدون معاونتهم.

وأخيرًا تقديرنا لجميع المؤلفين الذين استمتعنا بمقتطفات من أعمالهم وكان لها دور فعال في اكتمال رؤية هذا الكتاب.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

تقديم

سيبدو هذا الكتاب في نظر كثيرين من القراء "المحافظين" المتعجِّلين أنه غريب عليهم. وربما حكموا أنه ما كان يجب أن يُكتب - فبماذا يحكمون يا تُرى على من يقدمه إليهم موصياً إياهم أن يقرءوه؟!

على أني من زاوية رؤية **"كتابية"** أقدم هذا الكتاب للقارئ، فقد كتبه رجل دين تقي متمَّرس في فن تقديم النُّصح الزوجي. وكتابنا المقدس يعلّمنا أن الجنس مقدس، فقد أمر الله به من قبل سقوط الإنسان (تكوين ١: ٢٨). ويدعو كتابُنا العلاقة الجنسية "معرفة" (تكوين ٤: ١) كما دعاها الرب "التصاقًا" واجبًا (تكوين ٢: ٢٤).

وأقدم هذا الكتاب للقارئ من وجهة نظر **"رعوية"**. فإني كراعٍ لكنيسة أقدّم النصح للمتزوجين أرى أن المنازعات الزوجية الأولى سببها الجنس. فلو قدمنا النصح السليم في هذا الميدان أبطلنا كثرةً من العِراك الزوجي الذي تنعكس آثاره السلبية على الأولاد، بل على أجيال قادمة!

وخيرُ ما أختم به تقديمي لهذا الكتاب للقراء هو اقتباسي قول أمير الواعظين القديس يوحنا ذهبي الفم: **"الحبُّ الزوجي هو أقوى حب، لأنه يعرف كل شيء، ويرى ما هو مختفٍ عن أعين الآخرين. إنه يملأ الأعماق الخفية نورًا وبهاءً".**

وهذا الكتاب ينير الطريق إلى هذا الحب الزوجي.

فشكرًا للمؤلف وتعبيره الدقيق،

وشكرًا للمترجم صاحب الأسلوب الأنيق،

وشكرًا للناشر الذي أتاح لنا في لغتنا الجميلة إنتاج الكاتب والمترجم.

عوَّض الله الجميع نعمةً وبركة.

الدكتور القس/ منيس عبد النور

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

مقدمة

هذا الكتاب ليس كأياً من الكتب التي ألفتها من قبل. وأنا أنصح بقراءتـــه فقـــط للمتزوجين والذين هم على وشك الزواج والمهتمين بالعلاقات الزوجية من المرشدين.

فهو في غاية الصراحة، ولطالما شعرت بهذا الاحتياج الـــشديد للكتابـــة بطريقـــة واضحة ومفصلة عن تلك العلاقة الحميمة التي تربط الزوج بزوجته. ومن خلال قراءاتي المتعددة في هذا المجال وجدت أن معظم الكتب الدينية التي تتناول هذا الموضوع تقترب على استحياء من المشاكل الرئيسية تاركة مساحة كبيرة للخيال ليستكملها، مع أن هذا لا يفيد كثيرًا.

وعلى النقيض الآخر وجدت الكتب غير "الدينية"، تعرض الموضوع بأسلوب منفّر للذين يحتاجون للمساعدة، بالإضافة إلى أنها غالبًا تشجع على أساليب لمعالجة مثل هـــذه المشاكل لا تتفق والمعايير الأخلاقية. ومع وعيِّ الكامل للفرق بين حاجة الأزواج للمعرفة وخجلهم بل نفورهم أحيانًا من الخوض في مثل هذه المواضيع، كتبت هـــذا الكتـــاب بالاشتراك مع بيفرلي ***Beverly***، زوجتي منذ ثمانٍ وعشرين عامًا. فبالإضـــافة إلى هـــذا الحس المرهف والمتوازن التي أضفته على هذا العمل، فقد اعتمدت كثيرًا على خبرتهـــا الواسعة في الإرشاد كزوجة لقس ومتحدثة في مؤتمرات وأيضًا مُوثّقة بكلية ***Christian Heritage College***.

كلانا أرشد عددًا كبيرًا وكافٍ من المتزوجين للخروج باقتناع أن نسبة كبيرة جدًا منهم لا يتمتع بجميع البركات التي هي أصلاً في متناولهم، والتي أراد الله لهم أن يتمتعوا بها. وآخرون كثيرون يرون في خصوصية العلاقة والحب بين الزوجين أمرًا منفـــرًا بـــل وغير مرغوب فيه. وعلى مر الأعوام استطعنا –أنا وبيفرلي– أن نبلوِّر مجموعة من المبادئ التي ساعدت كثيرين من هؤلاء الأزواج في التغلب على مشاكلهم في وقت قصير نسبياً.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ولقد اقتنعنا من خلال آراء المرشدين والآباء الروحيين والرعاة الدينيين أن نفس هذه المبادئ يمكن أن تساعد آلاف الأشخاص إن هي وضعت في صورة كتاب.

وقبل أن يتوفر لنا الوقت للبدء في هذا المشروع كنتُ وبيفرلي ضيوفًا على مائدة د. روبرت دي فريس ***Robert K. De Vries*** نائب المدير التنفيذي لدار زوندرفان للنشر ليقدم لنا الطبعة الأولى من كتابي الأخير "كيف تتغلب على الاكتئاب"* وعلق د.روبرت قائلاً: "إن الحاجة لشديدة حقًا اليوم لكتاب يؤلفه زوج وزوجة مسيحيان يتناول الانسجام الجنسي في الزواج"، ثم أضاف: "ونحن نريدكما أن تخرجا هذا الكتاب للوجود". فشكرناه ووعدناه أن نصلي لأجل هذا الموضوع.

في البداية كانت زوجتي مترددة للخوض في مثل هذا المشروع حتى أعطاها الرب علامة خاصة. ففي خلال الشهرين التاليين أرشدت على الأقل عشر زوجات ممن يعانون من البرودة الجنسية. ولقد أقنعها النجاح الذي أحرزته هؤلاء السيدات في حياتهن الجنسية بأن الرب يشجعها على المشاركة الإيجابية في هذا المشروع.

ومع بداية قراءتنا حول ما ينشر في هذا الموضوع، ومع اقتناعنا بأن الله خلق الجنس ليتمتع به كل من الزوج والزوجة، كنا نُصلي ليرشدنا الله كيف نُخرج هذا العمل مطابقًا لروح الكتاب المقدس وفي الوقت نفسه يكون عملياً قابلاً للتطبيق. ولقد ساعدنا الرب كثيرًا وأمدنا باقتراحات وإرشادات مفيدة عن طريق رعاة كنائس وأطباء وأصدقاء من بينهم د. إد هويت –وهو طبيب– أعد مجموعة رائعة من المحاضرات عن هذا الموضوع. ولقد قدم لنا عندما استقبلناه في مجموعتنا الدراسية عن الحياة العائلية بمدينة تولسا –أوكلاهوما– مجموعة كاملة من شرائطه المسجلة وأذن لنا مشكورًا باستخدام ما نحتاجه منها. ونحن ننصح بالاستماع لهذه الشرائط لجميع المتزوجين ومن

---

* تُرجم إلى العربية

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ينون الزواج قريبًا، فهي بلا جدال أفضل ما طالعناه في هذا الموضوع، بل أنهـا تحـوي معلومات لم نجدها في أي من الكتب الخمسين أو يزيد التي قرأناها في هذا الموضوع.

وحيث أن معظم من نقوم بإرشـادهم من المؤمنين المسيحيين، ومن خلال قراءتنا في هذا المجال خرجنا بانطباع أن الأشخاص الذين يتمتعون بحياة روحية جيدة مـع الله يختبرون عامة مستوى أعلى من المتعة الجنسية عن أولئك الذين ليس لهم هذا الامتيـاز، غير أننا لم نكن نملك الدليل لإثبات هذا الافتراض. وعلى ذلك، أعددنا استجوابًا دقيقًا وأجريناه على الأزواج الذين يحضرون الدراسة التي ننظمها عن الحياة العائلية. وبمقارنة نتائج الاستجواب هذا مع نتائج استجوابات أخرى أجريت على أشخاص غير متدينين تأكدت انطباعاتنا بل واكتشفنا أيضًا بعض الحقائق القيمة، والتي سيرد ذكـر بعـضها خلال فصول الكتاب المختلفة.

وأثنـاء كتابة الفصل الأخير من هذا الكتاب نشرت مجلة –الكتاب الأحمر– ***Red Book Magazine*** مسحًا اجتماعياً عن المتعة الجنسية، يوضح ما تفـضله ١٠٠,٠٠٠ مائة ألف امرأة، كتبه روبرت لوفان ***Robert J. Levin***، وهو أحد مـساعدي ماسـتر وجونسون –وهما من أشهر المتخصصين في علم الجنس– في تأليف كتاب رباط المتعـة ***The Pleasure Bond***.

وأكثر ما لفت الانتباه في هذا المسح كان "أن الإشباع الجنسي مرتبط إلى حد كبير بالمعتقدات الدينية. وكلما كانت لدى المرأة اقتناعات دينية عميقة، كان لديها فرصـة أكبر في الاستمتاع بعلاقتها الجنسية مع زوجها"، وبالطبع فقد شعرنا بالسعادة أن نجـد نتائج هذا المسح تؤيد ما توصلنا إليه. بل ويؤكد السيد لوفان في بحثه أن "المرأة العميقة التدين تبدو أكثر استجابة، وهي أقدر من السيدة غير المتدينة على الوصول إلى الـشبق في كل مرة تمارس فيها الجنس" مما أكد صحة افتراضنا.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

لن يؤلف الناس كتابًا يحوي الكلمة النهائية في أي موضوع وعلى ذلك نحن لا ندعي أن هذا الكتاب عن الحب الجنسي بين الأزواج نهائي. لكننا نؤمن أنه يحتوي على معلومات مفيدة جدًا لكل زوج وزوجة، وأن الكثير من وجهات النظر فيه غير متداولة في أي من الكتب من هذا النوع. لذلك نحن نصدر هذا الكتاب مشفوعًا بصلواتنا أن يستخدمه الله في إثراء الحب والحياة الجنسية لكل من يقرأه.

تيم لاهاي

سان دياجو - كاليفورنيا

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الأول

طهارة الجنس

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

العلاقة الجنسية في الزواج هي تلك العلاقة الجميلة الحميمة التي يتقاسمها الزوج والزوجة في خصوصية المحبة التي تجمعهما، وهى علاقة مقدسة بكل ما تعنى هذه العبارة من معنى فلقد صمم الله الرجل والمرأة بالشكل الذي هما عليه لأجل هذه العلاقة.

والدليل على قداسة وطهارة هذه العلاقة يظهر في وصية الله الأولى للإنسان كما جاءت في سفر التكوين (١: ٢٨) **"وباركهم الله وقال لهم: اثمروا واكثروا واملئوا الأرض"** .هذا التكليف أعطى قبل دخول الخطية إلى العالم. وعلى ذلك فإن ممارسة الحب والتناسل كانت متاحة ومُستمتعٌ بها بينما كان الإنسان في حالته الأصلية من البراءة والنقاء.

وهذا بالضروري يتضمن ذلك النزوع الطاغي والجميل الذي يشعر به الزوج والزوجة كلٍ تجاه الآخر وبلا شك فقد شعر آدم وحواء بنفس هذا الميل القوي وهما في جنة عدن –تماما كما قصد الله– ورغم أننا لا نملك أي دليل مكتوب، إلا أنه من المنطقي جدًا الاعتقاد أن آدم وحواء مارسا الحب قبل دخول الخطية إلى جنة عدن، (أنظر سفر التكوين ٢: ٢٥).

وتأتي فكرة أن الله خلق أعضاءنا الجنسية لمتعتنا، مفاجأة لبعض الناس. إلا أن الدكتور هنري براندت –وهو طبيب نفساني– يذكّرنا "خلق الله كل أعضاء الجسم البشري. وهو لم يخلق بعضها جيدًا والبعض الآخر سيئًا. بل خلقها جميعها جيدة، حتى أنه عند انتهائه من خليقته نظر إليها وقال: كل ما عمله فإذا هو حسنٌ جدًا".

وبعد سبعة وعشرين عامًا من إرشاد مئات الأزواج في أخص خصوصيات حياتهم الزوجية خرجنا باقتناع أن هناك كثيرين لديهم تلك الفكرة الغريبة عالقة بأذهانهم وهي أن هناك شيئًا ما خطأ أو غير طاهر في علاقتهم الجنسية. ولعل أحد أهم أسباب ذلك هو إحجام القادة الروحيين لسنوات طويلة عن التحدث في ذلك بصراحة، مما أثار شكوكًا وتساؤلات كثيرة حول نقاء وجمال هذا الجانب المهم من الحياة الزوجية. إلا أن انحراف الإنسان عن مقاصد الله ينكشف دائما عندما نعود إلى كلمته في الكتاب المقدس.

ولتفنيد تلك الفكرة الخاطئة نلاحظ أن الأقانيم الثلاثة للثالوث المقدس يباركون هذه العلاقة. فلقد رأينا أولاً الله الآب يبارك العلاقة (تكوين١: ٢٨). وأي شخص يحضر عقد قران

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

مسيحي غالبا ما يُذكّر أن الرب يسوع المسيح اختار عرسًا ليصنع فيه أولى معجزاته. ويتفق الرعاة على تفسير هذا الموقف بأنه رضى وبركة لهذه العلاقة المقدسة _ الزواج. بل أن المسيح صرح بوضوح شديد في متى١٩: ٥ بأن **"يكون الاثنان جسداً واحداً".**

بالتأكيد أيضا لم يلزم الروح القدس الصمت إزاء هذه العلاقة، بل باركها وقدسها في مواضع عديدة من الكتاب المقدس. وسوف نعرض معظمها في الفصول التالية، لكننا نعرض لأحدها الآن لتوضيح هذه البركة. ففي الرسالة إلى العبرانيين يقول الوحي الإلهي **"ليكن الزواج مكرمًا عند كل واحد والمضجع غير نجس"** (١٣: ٤). ليس أوضح من هذا! وأي شخص يعتقد بخطأ أو عدم لياقة العلاقة الجنسية بين الزوج وزوجته لا يفهم الكتاب المقدس. لقد كان من الممكن أن يكتفي الوحي الإلهي بعبارة "ليكن الزواج مكرما عند كل واحد"، ولكن حتى لا يلتبس القصد على أحد أضاف "والمضجع غير نجس". بالحقيقة هو غير نجس لأنه يبقى خبرة مقدسة.

لقد كنت مترددًا –بدون أن أشعر– في استخدام كلمة "جماع – *coitus*" لوصف ممارسة الجنس رغم علمي أنها كلمة دقيقة. إلا أن ذلك تغّير عندما اكتشفت أن الروح القدس استخدم كلمة (*koite*) في الأصل اليوناني التي ترجمت" المضجع" في عبرانيين١٣: ٤ وهي تعني (المعاشرة لوضع السائل المنوي للذكر) – وكلمة *koite* تأتي من أصل كلمة *(keimai)* وتعنى (الرقاد) وهي أيضًا قريبة من كلمة *(koimas)* وتعني (تجعله ينام). ورغم أن كلمة (*coitus* – الجماع) تأتى من الأصل اللاتيني *(coitio)* إلا أن لها نفس معنى الكلمة اليونانية *(koite)* – أي العلاقة التي يختبرها الزوجان في الفراش، أي المعاشرة الجنسية. وعلى هذا المعنى يمكن ترجمة عبرانيين ١٣: ٤ هكذا **"ليكن الجماع في الزواج مكرما عند كل واحد وغير نجس"** فالشريكان في الجماع يمارسان الامتياز الذي وهبه الله لهما لخلق حياه جديدة، إنسان آخر كنتيجة للتعبير عن حبهما لبعضهما

أكثر من مجرد التناسل:

كانت خبرتي الأولى في الإرشاد مخيبة تمامًا للآمال،كطالب في كلية اللاهوت، استوقفني أحد الزملاء في فريق كرة القدم ونحن نغادر الملعب إلى غرفة الملابس ولقد لاحظت خلال

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

المباراة أن هذا الشاب الرياضي الضخم لم يكن كعادته. فلقد مضى على زواجنا كلينا أكثر قليلاً من عام لكنه لم يكن تبدو عليه السعادة. فهو بطبيعته شخص بسيط، سهل التعامل ولكن بعد مرور بضعة أشهر على زواجه تحول إلى شخص متوتر وعصبي. وفي النهاية انفجر قائلاً لي: "إلى متى يمكنني تحمل حالة العزوبية هذه؟!!".فزوجته الشابة تعتقد اعتقادًا أكيدًا أن العلاقة الجنسية هي فقط "للتناسل وإنجاب الأطفال"! وحيث أنهما اتفقا على تأجيل الإنجاب حتى إتمام دراستهما الجامعية،فحتى ذلك الحين عليه أن يتحول إلى زوج شاب محبط! ثم سألني بجدية بادية:" هل هناك أي شيء في الكتاب المقدس يُعلِّم أن الجنس إنما أيضًا للاستمتاع؟".

للأسف الشديد لم يكن لديَّ في ذلك الوقت المعلومات الكافية لأقدم له جوابًا. فلقد باركني الله بزوجة لا تعتنق مثل هذه الأفكار الغريبة ولذلك لم أحتاج أن أُعير مشكلة كهذه أي اهتمام. ولكن منذ ذلك الوقت بدأت أبحث وأجمع آيات كتابية أثناء دراستي للكتاب المقدس تتحدث عن هذا الموضوع. وبالفعل وجدت عدة فقرات تتناول ممارسة الحب في الزواج، بعضها يتكلم أساسًا عن التناسل والإنجاب، لكن فقرات أخرى كثيرة تثبت أن الله قصد أن تكون العلاقة الجنسية بين الأزواج للمتعة المشتركة بينهما. والمؤكد أنه لو كانت هذه الحقيقة واضحة ومعروفة، لكانت قد أمدت الرجال والنساء بأعظم مصدر للمتعة الزوجية عرفه الإنسان منذ أيام آدم وحواء وحتى يومنا هذا، تمامًا كما قصد الله.

الكتاب المقدس والجنس:

يتكلم الكتاب المقدس في مواضع عديدة وبوضوح شديد ضد سوء استخدام أو استغلال الجنس واصفًا إياه "الزنا" أو "الفجور". إلا أن كثيرين من الناس –سواء عن عدم فهم أو لتبرير فساد أخلاقهم– فسروا هذا التعليم بطريقة خاطئة تمامًا، معتقدين أن الله يدين العلاقات الجنسية عمومًا. إلا أن الحقيقة هي عكس ذلك تمامًا. فالكتاب المقدس دائمًا يبارك العلاقات الجنسية طالما هي محصورة في إطار الزواج، والتحريم الوحيد في الكتاب المقدس بخصوص الجنس هو فيما يتعلق بالممارسة خارج إطار الزواج. وهو واضح بشدة في هذا الخصوص.

فالله هو الذي خلق الجنس، وهو الذي وضع فينا هذه الرغبة الإنسانية لا ليعذب الرجال والنساء بل ليهب لهم السعادة والرضا.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

دعونا نتذكر كيف بدأ الأمر برمته. كان آدم في جنة عدن، ورغم كل مظاهر الجمال المحيط به في أجمل بقاع الأرض لم يكن سعيدًا، فلقد كان وحيدًا ليس له معين نظيره. حينئذ أخذ الله جزءًا من جسمه وخلق معجزة أخرى –امرأة– شبيهة به في كل شيء ما عدا جهازها التناسلي. وبدلاً من أن يكونا متضادين، كانا مكملين لبعضهما البعض. فأي إله هذا الذي يؤهل خليقته الفريدة لفعل معين ويمدها بالرغبة اللازمة لممارسته ثم ينهيها بعد ذلك عن تلك الممارسة؟! بالتأكيد ليس هو الإله المحب الذي يعلن نفسه في الكتاب المقدس. والرسالة إلى رومية٨: ٣٢ تؤكد لنا هذا أيضًا *"الذي لم يشفق على ابنه بل بذله لأجلنا أجمعين، كيف لا يهبنا معه أيضًا كل شيء؟"* _ فلننظر إذًا للأمر نظرة موضوعية، فعلى الأقل جزء من الجنس وُهِبَ لتمتع الزوجين.

ولمزيد من الأدلة على مباركة الله للعلاقة الجنسية بين الأزواج دعونا نرجع للقصة الجميلة التي توضح ذلك. فمن بين كل خليقة الله، الإنسان هو الوحيد المخلوق "على صورة الله وشبهه" كما جاء في سفر التكوين ١: ٢٧، مما يجعله فريدًا بين كل مخلوقاته على الأرض. والآية التالية(٢٨) **تقرر "وباركهم الله وقال لهم اثمروا واكثروا واملئوا الأرض"**، ثم ها هو يعلق على كل خليقته: **"ورأى الله كل ما عمله فإذا هو حسن جدًا"** (آية٣١).

والإصحاح الثاني من سفر التكوين يوضح تفاصيل أكثر عن خلق آدم وحواء. الآية٢٢ تبين أن الله خلق امرأة **وأحضرها إلى آدم**،بالطبع ليقدمها له ويوصيهما أن يثمرا ويملئا الأرض. ثم ها هو يشرح بكلمات رقيقة حالة البراءة التي كانا يعيشانها **"وكانا كلاهما عريانين آدم وامرأته وهما لا يخجلان"** (٢٥). لم يشعر آدم وامرأته بالخجل أو الإحراج وهما في هذا الوضع لثلاثة أسباب:

١_ فلقد تعارفا بواسطة اله بار أمرهما أن يمارسا الحب.

٢_ لم يكن لديهما أي شعور بالذنب فلم يكن قد أعطى بعد أية حدود لممارسة علاقتهما الزوجية.

٣_ ثم أخيرًا لم يكن أحد آخر يراقبهما وهما يمارسان علاقتهما الحميمة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

آدم يعرف حواء:

وها هو يظهر دليل آخر على بركة الله لهذه العلاقة المقدسة في ذلك التعبير الرائع الذي يصف به الكتاب المقدس علاقة آدم وحواء الجنسية في تكوين ٤: ١ **"وعرف آدم حواء امرأته فحبلت....."**. ما أبرع هذا الأسلوب لوصف ذلك التلاحم الحميم والسامي للعقل والقلب والمشاعر والجسد في نشوة متفجرة رقيقة تغمر الشريكين في موجة من الاسترخاء الطاهر المعبر عن محبتهما لبعضهما. فهذه الخبرة إنما هي"معرفة" متبادلة لبعضهما البعض مقدسة وشخصية وحميمة. وكل هذا خلقه الله للتمتع والبركة المتبادلة للرفيقين

بعض الناس لديهم تلك الفكرة الغريبة أن كل ما هو روحي، مقبول لدى الله لا يمكن أن يكون ممتعًا!! في الأعوام الأخيرة صادفنا نجاحًا كبيرا في إرشاد الأزواج أن يصليا معًا بانتظام. وكتاب "كيف تصبح سعيدًا رغم كونك متزوجًا" ***How to be happy though married*** يشرح أسلوب معينًا من الصلاة العلنية وجدناها ذات نفع كبير وننصح بها مرارًا بسبب تنوعها وقابليتها للتطبيق. وخلال الأعوام السابقة جربها كثير من الأزواج وأحرزوا نتائج مشجعة جدًا.

ولقد عبرت إحدى الزوجات العاطفيات عن نجاح هذا الأسلوب في تغير علاقتها الجنسية مع زوجها قائلة "السبب الرئيسي الذي جعلني مترددة في الصلاة مع زوجي قبل الذهاب إلى الفراش هو تخوفي من أن ذلك قد يقلل من رغبتنا الجنسية. لكن ما أثار دهشتي، أننا أصبحنا أكثر قربًا بعد الصلاة مما أشعل حبنا أكثر". هذه التجربة ليست نادرة. وفي الحقيقة نحن لا نجد مبررًا يمنع أي زوجين من الصلاة قبل أو بعد وقت رائع أمضياه في الحب، ورغم أنه عادة يشعر الزوجان بعد ممارسة الحب بالاسترخاء التام مما يدفعهما فقط للنوم، نوم الرضا.

الحب المفتوح:

يحذر سفر الأمثال من الاستغراق مع" المرأة الأجنبية" -المقصود المومس- لكنه على النقيض يحث الزوج أن **"يفرح مع امرأة شبابه"**. كيف ؟ **هكذا "ليروِك ثدياها في**

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

كل وقت وبمحبتها اسكر دائمًا" (أمثال٥ : ١٨، ١٩) من الواضح أن هذا الحب المُسكِر يجعل الرجل يفرح، غامرًا إياه في نشوة رائعة.

السياق هنا يعنى بوضوح علاقة مقصود بها الاستمتاع المتبادل وأن ممارسة الحب ليس فقط للإنجاب والتناسل بل لمتعة الشريكين الكاملة. وإذا تمعنَّا أكثر -ونحن لفاعلون- نراها علاقة متأنية، غير متسرعة. ويؤكد الأطباء المتخصصون أن المداعبة قبل الجماع أساسية جدًا لعلاقة مُشبِعة للطرفين. ونحن لا نرى أي خطأ في ذلك بل نشير هنا أن سليمان الحكيم اقترح نفس الاقتراح منذ ثلاثة آلاف عام.

يجب أن تدرس كل أجزاء الكتاب في ضوء الغرض التي كتبت من أجله لتجنب لَيّ المعاني أو تحميلها بما ليس فيها. فالسياق السابق قوى بما فيه الكفاية، لكنه يصبح أكثر قوة عندما نفهم الغرض الذي كُتِبَ من أجله. فكلمات الوحي الإلهي في سفر الأمثال من الإصحاح الأول للتاسع تتضمن نصائح سليمان الحكيم -أحكم رجال الأرض- إلى ابنه، يعلمه كيف يتعامل مع رغبته الجنسية المتأججة ويتجنب استخدامها الخاطئ. يريد سليمان لابنة أن يتمتع كل أيامه بغريزته الجنسية المشروعة بأن يحفظها فقط لزوجته. وحيث أن هذا السفر مَعْنِي بالحكمة، فإن ممارسة الحب المشبع الممتع في الزواج هو أحد طرق الحكمة. أما الجنس خارج الزواج فهو طريق الحمقى، يعطي لذة وقتية قصيرة وينتهي بالندم والأسف والشعور بالذنب جالبًا الهلاك.

ولابد من ذكر(أمثال٥: ٢١) وألا نكون قد أغفلنا أمر مهم: **"لأن طرق الإنسان أمام عينيّ الرب وهو يزن كل سبله"** هذا أيضا يشمل ممارسة الجنس. فالله يرى علاقة الحب بين الزوجين ويباركها، ولكنه يحفظ دينونته لهؤلاء الذين يتعدون على مقاصده مدنسين أنفسهم بالعلاقات الجنسية خارج الزواج.

المداعبة في العهد القديم:

قد يكون من الصعب علينا أن نتخيَّل رجال الله في العهد القديم كعشاق متميزين، لكنهم كانوا حقًا كذلك. وربما لم يستوقفنا من قبل المكتوب في سفر التكوين ٢: ٧-

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

١١ عن علاقة اسحق بامرأته رفقة. فهذا الرجل –الذي هو أحد أبطال الإيمان في عبرانيين ١١– رآه الملك أبيمالك يداعب رفقة امرأته، الكتاب لم يخبر إلى أي حد تمادى اسحق، لكنه من المؤكد إلى الحد الذي جعل أبيمالك يعرف أنها امرأته وليست أخته كما أدعى قبلاً. ولقد أخطأ اسحق ليس لأنه داعب امرأته ولكن لأنه لم يفعل ذلك في خصوصيتهما. وحقيقة أنه شُهِدَ في هذا الفعل أنه كان شائعًا ومسموحًا في أيامه أن يداعب الزوج زوجته، فهكذا قصد الله.

أمر آخر يوضح موافقة الله على العلاقة الجنسية في الزواج يظهر في وصايا الله إلى موسى لشعب إسرائيل. فيعفى الرجل من القتال وكل المسئوليات الأخرى لمدة عام كامل بعد زواجه (تثنية ٢٤: ٥) حتى يستطيعا أن"يعرفا" بعضهما في عنفوان رغبتهما الجنسية، وفى ظروف تمكنهما من التجربة والتمتع. بالطبع هذا الأمر أيضًا كان لتمكين الشاب من الإنجاب قبل مواجهة الموت في ساحة القتال. وفى ذلك الوقت حيث لم تكن وسائل منع الحمل الحديثة معروفة، وحيث أن الزوجين يمضيان وقتًا طويلاً سوياً كان من السهل معرفة سبب الإنجاب المبكر بعد الزواج.

آية أخرى توضح مدى معرفة الله التامة بالرغبة الجنسية التي خلقها في الإنسان نجدها في رسالة كورنثوس الأولى ٧: ٩ **"لأن الزواج أصلح من التحرق"** . لماذا؟ لأن هناك طريقة واحدة مشروعة لإطلاق هذا الضغط الطبيعي في الإنسان وهى الزواج — فهذه هي طريقة الله في إشباع الرغبة الجنسية. فلقد قصد الله أن يكون الزوج والزوجة معتمدين تمامًا على بعضهما لإشباع رغبتهما الجنسية.

العهد الجديد والجنس :

يتضمن الكتاب المقدس وصفًا دقيقًا وبارعًا للسلوك الإنساني بجميع تنوعاته بما في ذلك الحب الجنسي. ولقد أوردنا فيما سبق بعض الأمثلة، إلا أننا نريد أن نعرض هنا لواحدة من أبرز فقرات الكتاب المتعلقة بالحب الجنسي

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

"ولكن لسبب الزنا ليكن لكل واحد امرأته وليكن لكل واحدة رجلها. ليوف الرجل المرأة حقها الواجب وكذلك المرأة أيضًا الرجل. ليس للمرأة تسلط على جسدها بل للرجل، وكذلك الرجل أيضًا ليس له تسلط على جسده بل للمرأة. لا يسلب أحدكم الآخر إلا أن يكون على موافقة إلى حين لكي تتفرغوا للصوم والصلاة ثم تجتمعوا أيضًا معًا لكي لا يجربكم الشيطان بسبب عدم نزاهتكم"

(١ كورنثوس٧: ٢-٥)

سوف نعرض للأفكار الواردة في هذه الآيات بتفصيل أكثر في سياق هذا الكتاب إلا أننا هنا نريد أن نبرز المبادئ الأربعة الرئيسية التي تُعلّمها هذه الآيات عن ممارسة الجنس:

١_ كل من الزوج والزوجة له احتياجات جنسية ينبغي أن تُشبَع في الزواج.

٢_ عندما يتزوج الإنسان فهو يهب شريكه حق التسلط على جسده.

٣_ كل من الشريكين مَنهيٌّ عن رفض إشباع احتياجات شريكه الجنسية.

٤_ ممارسة الجنس في الزواج أمر يُقره الله.

جاءت إليَّ أم شابة لثلاثة أطفال طالبة أن أرشّح لها طبيبًا نفسانياً. وعندما سألتها عن السبب أجابت مترددة أن زوجها يعتقد أن لديها عقدة نفسية متأصلة من الجنس، فهي لم تختبر أبدًا حالة النشوة الكاملة ولا تستطيع أن تسترخي أثناء ممارسة الجنس، وتشعر بالذنب من ممارسة الأمر برمته. ولما سألتها عن أول مرة شعرت بهذا الإحساس قالت أثناء المداعبات الثقيلة لزوجها خلال فترة الخطوبة (قبل الزواج)، مما جرح مبادئها المسيحية وتحذيرات والديها. وأخيرًا اعترفت: "فترة خطوبتنا التي استمرت أربع سنوات كانت تقريبًا منظرًا واحدًا يتكرر . لويس يريد أن يغريني وأنا أقاومه. بالطبع قدمت تنازلات كثيرة لكن –للعجب– لم نصل لنهاية الشوط قبل زواجنا. بعد الزواج يبدو لي الآن أن الأمر كما لو كان مزيدًا من نفس المنظر. أنا لا أدري لماذا أقحم الله هذا الأمر في الزواج؟!" .

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

هذه المرأة الشابة لا تحتاج لعلاج نفسي وسنين من الجلسات والأسئلة والعلاج. ما تحتاجه ببساطة هو أن تعترف بخطيتها، ثم تعرف ما يقوله الكتاب المقدس عن المحبة الزوجية . وفعلاً بمجرد أن تخلصت من شعورها بالذنب أدركت كيف أن مفهومها للجنس خاطئ تمامًا. وبعد دراسة الكتاب وقراءة عدة كتب عن الجنس مع إرشاد روحي عن جمال وقداسة الجنس في الزواج أصبحت زوجة جديدة !! . أما زوجها فقابلني أحد الأيام بعد العظة قائلاً لي "لا أدري ماذا قلت لزوجتي، إلا أن زواجنا قد تغير تمامًا" ومنذ ذلك الوقت وأنا ألاحظ نمو هذا الزوج روحياً بطريقة مثيرة للإعجاب، فقط لأن زوجته أدركت أن الله جعل الجنس للسعادة والتمتع المشترك للزوج والزوجة .

والآن هل تندهشون لماذا في أيامنا هذه نقصف قصفًا جنسياً شديدًا أينما ذهبنا؟ فأكثر الكتب رواجًا،وأشهر الأفلام، وأكثر المجلات انتشارًا كلها تتحدث عن الجنس، ولا جدال أن الجنس هو الرياضة الأكثر شعبية في العالم كله. وحمى"أعرضه كما هو " أخرجت إلى الملأ ما كان يسكن في قمة عقول الناس منذ آدم وحواء. إلا أننا يجب أن نعترف أن الله لم يقصد أبدًا أن يُعرض الجنس بهذه الطريقة الفاضحة الرخيصة التي نراها اليوم. لكنها طبيعة الإنسان الفاسدة التي تدمر الأشياء الجميلة التي وهبها الله للإنسان . فَقصْد الله أن يكون الجنس أسمى تجربة يشترك فيها شخصان على الأرض، اثنان فقط وفي شدة خصوصيتهما. ونحن نعتقد أن المؤمنين المسيحيين الممتلئين من الروح القدس رغم أنهم لا يلوثون عقولهم بمثل تلك المناظر وليست لديهم وساوس وإلحاحات جنسية معينة فهم يتمتعون بحياة جنسية جميلة ومُشبعة على امتداد حياتهم أكثر جدًا من كثيرين يمارسون مثل هذه الأمور. ونحن لم نتوصل لهذا الاعتقاد فقط من خلال مئات الأشخاص الذين أرشدناهم في هذا الأمر الخاص، والرسائل العديدة التي تلقيناها على مدار ٢٧ عامًا من الخدمة والمائة حلقة دراسية عن الحياة العائلية التي عقدناها، ولكن أيضًا بناء على حقيقة الله قصد في تكوين الإنسان أن يكون الجنس للمتعة المتبادلة بين الشريكين، وجعل ذلك واضحًا في كلمته المقدسة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الثاني

ماذا يعني الجنس بالنسبة للرجل؟

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

إن النظر للحياة بعيون الآخرين هو أحد أهم مفاتيح التواصل معهم وفهمهم. وفشل كثير من الزوجات في إدراك حقيقة ما يعنيه الجنس بالنسبة للرجل، يقودهن إلى نتائج خاطئة تُضعف من قدراتهن الطبيعية للاستجابة لمبادرات أزواجهن.

بدأت سوزي جلستنا بالسخط: "مشكلتنا أن وليم متَّوحش، إن كل ما يفكر فيه هو جنس، جنس، جنس! فمنذ أن تعارفنا وأنا أحاربه في هذا المضمار، أعتقد أن نشاطه الجنسي زائد عن الطبيعي!". كيف تتخيل وليم الآن بعد ما سمعت وصف زوجته له؟ غالبًا ستتخيَّله عملاقًا ذا بشرة نحاسية، كل مسام جلده تنضح بفحولة طاغية، وعينين تتوهجان مع كل امرأة جميلة تعبر أمامهما. إلا أنه ليس أبعد من ذلك عن الحقيقة! فوليم رجل عائلي، رقيق، دوؤب، هادئ، في أواخر العشرينيات من عمره لا يزال يشعر بقليل من عدم الأمان. وعندما سألت سوزي "كم مرة تمارسان الحب معًا؟ "أجابت" ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً" (اكتشفنا أن الزوجات عادة يذكرن عدد مرات أكثر من أزواجهن الذين عادة يذكرون عددًا أقل من الواقع. وبأخذ متوسط الرقمين تستطيع أن تحصل على رقم أقرب إلى الدقة). وفي الحقيقة، ليس وليم شخصًا غير طبيعي. فبحسب الدراسات التي أجريت، يعتبر سلوكه متوسطًا بالنسبة للأزواج في مثل سنه.

غير أن سوزي كان لديها ثلاث مشاكل. فهي لا ترغب في العلاقات الجنسية، ولا تفهم احتياجات وليم، وهي مهتمة بنفسها أكثر كثيرًا من اهتمامها بزوجها. وعندما اكتشفت ذلك واعترفت بأنانيتها وبدأت تتعلم ماذا يعني الجنس لزوجها، اختلفت حياتهما الخاصة تمامًا. واليوم تتمتع سوزي بعلاقتها الزوجية، ولقد بعثت لنا مؤخرًا رسالة تشكرنا فيها على الوقت الذي أمضيناه معها قائلة: " هل تتصوران أن وليم في تلك الليلة قال لي: حبيبتي،ماذا حدث لك؟ لسنوات طويلة وأنا أجرى وراءك، والآن أنت التي تفعلين ذلك!". وبالتأكيد لم يكن عليها أن تركض طويلاً لتلحق به.

يعنى الجنس الكثير جدًا للزوج. فهناك على الأقل خمسة أسباب مختلفة توضح تلك الأهمية القصوى:

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(١) يشبع غريزته الجنسية:

يتمتع الذكر في معظم الكائنات الحيَّة، بما في ذلك الإنسان، بغريزة جنسية أقوى. وهذا لا يعنى أن المرأة ليس لديها غريزة جنسية قوية، ولكن كما سنرى في الفصل التالي، أن غريزة المرأة غير متنبّهة على الدوام بعكس الرجل الذي تكون غريزته الجنسية متنبهة، تقريبًا، على الدوام. ولقد خلق الله الرجل ليكون المبادر والقائد لأسرته. وبشكل من الأشكال، هذا مرتبط بغريزته الجنسية. والمرأة التي تنفر من غريزة زوجها الجنسية في الوقت التي تتمتع فيه بقيادته، من الأفضل لها أن تواجه الحقيقة أنها لا تستطيع الحصول على واحدة منهما دون الأخرى.

للتوضيح دعنا نقدم هذه المعلومة العلمية "كل سنتيمتر مكعب من السائل المنوي يحتوي على ٦٠ مليون حيوان منوي" وحيث أن الرجل يقذف بين ثلاثة وخمسة سنتيمترات مكعبة في كل مرة، ويستطيع أن يمارس هذه العملية بين مرتين إلى خمس مرات في اليوم حسب سنّه، نستطيع أن ندرك كيف أن الجهاز التناسلي للرجل ينتج يومياً مئات الملايين من الحيوانات المنوية والتي إن لم تطلق من خلال الجماع يمكن أن تسبب له ضغطًا نفسياً وجسدياً.

وهناك عوامل كثيرة تتحكم في هذا الضغط الجنسي والشعور به. فمثلا وجود مشاكل نفسية أو عائلية تجعل الرجل غير مدرك لهذا الضغط كما لو كان مسترخياً. والدراسات التي أُجريت أظهرت أن الرجال الذين يعيشون في المدن يرغبون في الجنس ويمارسونه مرات أقل من الرجال في نفس السن ويحيون في المناطق الريفية.

وتفسير ذلك أن حياة المدينة تسبب ضغوطًا نفسية أكبر من تلك التي في الريف. تفسير آخر أن حياة الريفيين تكسبهم قوة وبنيانًا جسدياً أفضل من ساكني المدن الذين يتمتعون بحياة مرفهة نوعًا ما.

وعادة تكون احتياجات الزوج الجنسية أحد أهم المواضيع المشوَّشة في عقول الزوجات الشابات. فكثير من الزوجات، بسبب قلة الخبرة والأفكار الخاطئة المُسبَّقة والخوف الشديد من الحمل لا يشاركن أزواجهن حماسهم لممارسة الحب. ورغم أن هذا الوضع ينعكس مع تقدم الزواج، إلا أنه في السنين الأولى، كثيرًا ما يكون الجنس أحد أهم أسباب الصراع والتشاحن

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

بين الزوجين. بل إن بعض الزوجات الشابات قد يعادلن بين رغبة أزواجهن اليانعة والحيوانية، غير مدركات أن هذا التأجُّج شيء يميز معظم الرجال الطبيعيين. وأن هذه الرغبة إنما هي عطية الله لخلق الدافع للحفاظ على الجنس البشري والذي لا يزال الهدف الاجتماعي الأساسي للإنسان. وهذه العطية لا تؤثر فقط في سلوكه الجنسي بل أيضًا في شخصيته وعمله ودوافعه ومعظم نواحي حياته، وبدونها لن يكون الرجل الذي وقعت في حبه. إنها لامرأة حكيمة تلك التي تتعاون مع احتياج زوجها هذا بدلا من مقاومته.

(٢) يُشبع رجولته:

يتمتع الرجل عادة"بذات عليا" أقوى من المرأة فإن لم يكن رجلاً في عينَي نفسه، فهو لا شيء. وبشكل من الأشكال هناك نوعٌ من الارتباط بين نزعة الرجل الجنسية وذاته العليا. فأنا لم أقابل قط رجلاً عاجزًا أو محبطًا جنسياً ويتمتع بثقة في النفس أو شخصية قوية. أما الزوج المُشبَع جنسياً فيستطيع أن يبني ثقته في نفسه في جوانب حياته الأخرى. ومعظم الرجال لا يربطون بين اهتزازهم النفسي وإحباطهم الجنسي إما بسبب كبريائهم، وإما بسبب عدم معرفة العلاقة التي تربط الاثنين معًا. ولقد تعلمت بالخبرة أنه حيثما وجدت رجلاً منكسر الشخصية، أبحث عن الفشل الجنسي، فكثيرًا ما أجد السبب هناك. فالرجل يستطيع تحمل الفشل العلمي أو المهني أو الاجتماعي طالما هو وزوجته على علاقة جنسية قوية. وكل نجاح يحرزه في أي مجال آخر يتحول إلى نكته سخيفة إن هو انهزم في مخدعه. بالنسبة للرجل الفشل في المخدع يساوي الفشل في الحياة.

سألتني زوجة مُحبة كيف تستطيع أن تقف بجانب زوجها الذي انهارت أعماله مؤخَّرًا، فلقد كان في أشد حالات الاكتئاب لدرجة شعرت معها الزوجة أنها غير قادرة على الوصول إليه. وأضافت قائلة: "أنا واثقة أنه سيتخطى الأزمة فهو رجل عملي ونشيط ولن يترك فشلاً واحدا يفسد حياته كلها" وحيث أنهما صلياً سوياً مُسلِّمين للرب مستقبلهما، اقترحت عليها أن تُظهر حبها بقوة لزوجها مستخدمة كل ما لديها من أنوثة وجاذبية فردَّت: "ألا تعتقد أن هذا سيثير شكوكه؟ فلقد كان هو المبادر دائمًا في هذا الأمر". فأوضحت لها أن ذاته المنكسرة تحتاج للاطمئنان إلى ثبات محبتها وقت الفشل. فكثير من الأزواج لديهم خوف غير معلن من أن زوجاتهم يمارسن الحب معهم كواجب يجب تأديته. لكن ما يحتاجه كل رجل، خاصة في

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

أوقات الفشل، هو أن يعرف أن زوجته تحبه لشخصه وليس لأي شيء آخر يفعله من أجلها. ولقد كنت أعرف زوج هذه السيدة بدرجة تكفي للتنبؤ برد فعله على مبادرتها تجاهه. فهو شخص بسيط تدهشه وتسعده المفاجآت. فيما بعد قالت زوجته أنه ليس فقط لم يشك في الأمر، بل أنه بعد خمس دقائق من ممارسة الحب معا بدأ يشاركها في أفكار جديدة للعمل. ورغم أن هذه الأفكار لم تُحقق أبدًا، إلا أنها ساعدته على النهوض بمعنوياته وسرعان ما استعاد توازنه، وها هو اليوم يتمتع بعمل ناجح.

إن أحد الجوانب المفيدة في هذه الحالة، هو أن الزوج يدين لزوجته بالوقوف بجانبه وقت الشدة. بالطبع فهو لا يذكر علاقتهما الجنسية، لكن يعلق قائلاً: "زوجتي شخصية رائعة، في الوقت الذي أكون فيه مُحبطًا ومنكسرًا، لا تزال هي تثق بي. وثقتها هذه تشعل ثقتي في نفسي". وحقيقة، فلقد كانت تثق في زوجها وعبرَّت له عن هذا كثيرًا بكلمات مثل: "لا تدع الفشل يتملكك، فأنت تستطيع أن تبدأ من جديد". إلا أنه لم يفهم ذلك حتى مارست معه الحب مُعبّرة عن ثقتها فيه بأسلوب يستطيع هو –وكل رجل– أن يدركه. وبعد مضي وقت طويل على هذا الموضوع قالت لي أن زوجها كان يحتضنها بشدة في ذلك الوقت. بالطبع هذا شيء غير مستعصٍ على الفهم، فالرجال ما هم إلا أطفال كبروا. وفشل هذا الرجل هزَّ رجولته وأيقظ الطفل النائم في قلبه، غير أن الحب دائمًا ينجح حيث فشل الآخرون.

قد تفسر بعض النساء هذا المسلك لهذه الزوجة المحبة كنوع من "استغلال الجنس"، إلا أننا نفضل أن نعتبره "تعبيرًا عن الحب غير الأناني" فبسبب حبها لزوجها هيأت هذه الزوجة مناخًا مناسبًا لاحتياج زوجها للخروج من أزمته. فما أجمل هذا المسلك كما يقول الكتاب المقدس: "لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه (احتياجه) بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضًا".

شاركتنا إحدى السيدات قائلة: "بغض النظر عن حياتنا الخاصة، هناك ميعاد شهري أحاول دائما فيه أن أجعل زوجي يمارس معي الحب. وفى الليلة التالية يكون قد دفع كل فواتير العائلة. يبدو أن هذه هي الطريقة الوحيدة لإعادته لرشده". هذا الزوج يسقط بدرجة ضعيفة جدًا لفشله في تسليم مشاكله المالية لله. إلا أن زوجته تنجح بتقدير امتياز بسبب حكمتها ومحبتها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

هذه القصص تبدو في تناقض صارخ مع ما يحدث غالبًا عندما يُثقَّل الزوج بالفشل أو الديون أو المشاكل المختلفة، فتضطرب الزوجة -المنحصرة في ذاتها- عندما تنظر لهذا الزوج أثناء الأوقات العصيبة، فهي غير مستعدة أن تكون "مُعينة" في أوقات شدته. ولا تخدعنَّك تلك الطبقة الهشَّة من الرجولة القاسية التي يرتديها معظم الرجال. فتحتها الكثير جدًا من الاحتياج العاطفي التي تستطيع فقط زوجة محبة أن تسدده.

في العصر الفيكتوري -في القرن التاسع عشر- كانت الفكرة السائدة أن السيدة الفاضلة يجب ألاَّ تظهر استمتاعها بالجنس مع زوجها، غير أن هذا يتعارض تمامًا مع احتياج الزوج. فهو يحتاج أن يعرف أن زوجته تستمتع بممارسة الحب معه. ويبدو أن أهل العصر الفيكتورى لم يكونوا يفرّقون بين الجنس قبل وبعد الزواج، فالزوجة الفاضلة حقًا تحتفظ بهذا الأمر لزوجها فقط، فهو أمر شخصي ليس للعرض على الآخرين.

وهناك بعض السيدات اللواتي يعتقدن أنه يجب أن يتصرفن بطريقة مغرية أمام الآخرين. وهذا أمر يكشف عن عدم شعورهن بالأمان والحب. أما المرأة التي تشعر بالأمان، فتحتفظ بكل جاذبيتها ومتعتها لزوجها. وهذا يعطيه قدرًا أكبر من المتعة عندما يتأكد أنه استطاع أن يسعد زوجته. فالمرأة الحكيمة تدع زوجها يعرف أنه عاشق رائع وأنها تستمتع بعلاقتها معه، فهذا جيد لنظرته لنفسه كرجل، كما أنه يوّطد التواصل الصادق بينهما. أما المرأة الخبيثة فسوف تخفي هذه الحقيقة الحيوية عن زوجها. فالحب الأصيل الصادق ينمو ويزدهر في العطاء. لذلك يجد الزوج المخلص بهجة كبيرة في معرفة أن زوجته تستمتع بعلاقتها معه.

وفوائد هذا النوع من الحب لا تقتصر فقط على تدعيم أواصر المحبة بين المحبين بل تمتد لتبارك أطفالهما أيضًا. فالرجل المطمئن يصبح أبًا أفضل، ويستطيع أن يزيد من قدرته على حب عائلته كلها.

(٣) يزيد من محبته لزوجته:

نقرأ كثيرًا كلمة "أعراض". وغالبًا ما نستخدمها للدلالة على أمور سلبية مثل أعراض المرض، أعراض الاكتئاب، أعراض الخوف .. الخ، غير أننا أيضًا يمكن أن نستخدمها للدلالة على الحب؛ "أعراض الحب". وأعراض الحب هذه تنشأ بين الزوج والزوجة عندما تكون

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

علاقتهما الجنسية مشبعة لكليهما. فالرجل بما حباه الله من غريزة جنسية مُكثّفة، يتطلع إلى إشباع هذه الغريزة بما لا يُشعِر ضميره بالذنب ويؤنّبه. والشخص الذي يستطيع أن يساعده على ذلك، بلا شك سيكون موضع محبته وحنانه. وهناك شخص واحد فقط في العالم يستطيع ذلك – زوجته. دعنا نوضح أكثر. يصل الرجل لحالة الإشباع الجنسي فقط عند قذفه للسائل المنوي. وهذا يمكن تحقيقه بأحد الوسائل الآتية:

(١) الجماع
(٢) العادة السرية
(٣) الاحتلام
(٤) الشذوذ الجنسي

وبلا أدنى شك الجماع هو أكثر هذه الطرق إشباعًا للرغبة الجنسية إلا أن الجماع بدوره يمكن أن يُمارسَ بعدة طرق:

١- من خلال الزواج
٢- الدعارة
٣- الزنا، أي علاقات جنسية خارج إطار الزواج.

واحدة فقط من هذه الأسباب الثلاثة يصاحبها ضمير مستريح وطاهر وهي العلاقة الجنسية في الزواج.

وسوف نجيب في الفصل الأخير من هذا الكتاب على بعض الأسئلة المتعلقة بالعلاقات الجنسية غير المشروعة، إلا إننا هنا نريد أن نقرر حقيقة وهي أن كل الطرق التي ذكرناها تعطي إشباعًا بيولوجياً –أي على المستوى الجسدي فقط– لكنها لا تضمن المتعة والرضا الداخليين الذين توفرهما العلاقة الجنسية في إطار الزواج، وذلك بسبب بسيط هو أن الضمير الذي وضعه الله في الإنسان يدينه عندما يتعدّى على المعايير الأخلاقية الإلهية. لذلك عندما يقدم الجنس الإشباع الجسدي فقط مصحوبًا بالشعور بالذنب فهو يُفَرَّغ من كل مضمونٍ له كعلاقة مشبعة على المستوى الجسدي والنفسي والروحي أيضًا. ولأن الجنس أمر مهم جدًا في حياة الرجل، ومن خلال الزواج فقط يحتفظ الرجل بنقاء وطهارة ضميره في هذا الأمر، فالمرأة التي توفر له هذا تصبح بلا شك موضوع محبته وارتباطه.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

جاءت سالي، وهى امرأة بارعة الجمال، تطلب النصيحة عندما بدأت تشعر أن زوجها لم يعد يحبها كسابق عهده، واتهمته قائلة: "أنا واثقة أنه يقابل امرأة أخرى" غير أنه بدا لي من غير المنطقي لرجل أن ينظر لأخرى إن كان متزوجًا من امرأة بمثل جاذبية وجمال سالي. وبعد عدة أسئلة بدأ يتكشف أن سالي تستخدم الجنس في مكافأة وعقاب زوجها على نوعية سلوكه، وكأي رجل طبيعي وجد الزوج ذلك غير محتمل. لم يكن ممكنًا إطلاقًا التحقق من خيانة الزوج، لكن بعد تبادل الحديث بصراحة، رجعت سالي لبيتها وقد قررت أن تحب زوجها بلا شروط. في البداية اندهش من سلوكها الجنسي المُبادِر تجاهه، لكن سرعان ما تجاوب معها. فلقد وجد العلاقة المُشبعة المشروعة مع زوجته فلا يحتاج أن يتطلع إلى الخارج. وقد عَبّر أحد الأزواج عن هذا بقوله : "عندما تكون سيارتك المرسيدس قابعة في جراج بيتك، كيف تفكر في سرقة (السيات) التي على ناصية الطريق!!".

والحقيقة أنه في العقود الأخيرة، تغيرت نظرة نساء كثيرات للجنس فبعد أن كنَّ يعتبرنه "شرًا لابد منه" أو واجبًا يجب على الزوجة أن تقوم به، فإن كثيرات الآن يعتقدن أنه عطية من الله لإثراء علاقتهن بأزواجهن على مدى الأيام.

(٤) يقلّل من المنازعات في البيت:

وهذه نتيجة أخرى لعلاقة جنسية ممتعة بين الزوجين. فالرجل المُشبَع جنسياً رجل راضٍ. بالطبع هذا لا يحل المنازعات الكبيرة، لكنه يقلل جدًا من الاحتكاكات اليومية البسيطة بين الأزواج..وتعلق كثير من الزوجات قائلات:"عندما تكون علاقتنا الجنسية على ما يرام يصبح زوجي أسهل جدًا في التعامل. فشقاوة الأطفال في المنزل لا تثيره، وتعامله مع الآخرين يكون أكثر هدوءًا وصبرًا". ولا يدرك معظم الرجال أن بعضًا من انفعالاتهم لها علاقة برغباتهم الجنسية غير المُشبَعة. غير أن المرأة الحكيمة تضع هذا دائمًا في اعتبارها. فعندما يسود الانسجام الجنسي بين الزوجين تبدو الحياة أجمل والمشاكل تأخذ حجمها الطبيعي، وتصبح معاناته في العمل والضغوط المختلفة ذات معنى عندما يتشارك هو وزوجته المَحَبة والمُتعة.

إن الأمر يتعدى كونه مجرد إشباع للغدد. فالرجل يضحي بأشياء كثيرة عندما يقرر الزواج -أو على الأقل يعتقد ذلك- فهو كرجل أعزب ليس عليه مسئوليات، حر في قضاء

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وقته وإنفاق ماله بالطريقة التي تَعنّ له. غير مطالَب أن يقدم تقريرًا عن تصرفاته لأحد، ليس عليه أن يهتم بشخص آخر ويسهر على سعادته. كل هذا يتغير بالزواج. فالروح المنطلقة تُخلي مكانًا للمسئولية وللآخر. ويذهب لفراشه وفي ذهنه أنه عائل هذه الأسرة. ويستيقظ في الصباح وهو يفكر: "ينبغي أن أنجز عملاً جيدًا اليوم، فزوجتي وأطفالي يعتمدون عليَّ". وإن لم يتعلم أن يتكل على الرب منذ صغره فهذا الحمل يمكن أن يكون ثقيلاً جدًا عليه.

دخل أحد الأزواج الضعاف الشخصية منزله وفاجأ زوجته بقوله" إني راحل الليلة، لا أريد هذا الزواج بعد الآن!" وبعد تحري المشكلة تبين أنه ليس على علاقة بامرأة أخرى، لكنه اعترف قائلاً" أُفضّل أن أقضي أمسيتي فيما أحبه عن أن ابحث عن عمل آخر لأعول عائلتي". أما زوجته فاعترفت بسوء علاقتهما الجنسية وعدم تقديرها لأي من التضحيات التي كان الزوج يقوم بها من أجل الأسرة. وبدأت تتوسل إليه" اعطني فرصة أخرى وسأثبت لك أن زواجنا يستحق أن نبذل من أجله كل تضحية". قالت هذا وهي مقتنعة بضرورة تحملها لجزء من المسئولية. بعض السيدات يحصلن على هذه الفرصة الثانية، غير أن هذه السيدة لم تحصل عليها. ومضى الزوج في طريق أنانيته، وبقيا هما الاثنان في تعاستهما.

(٥) إنه أكثر خبرات الحياة إثارة ومتعة:

لا نكون قد جانبنا الصواب عندما نقول أن الانفجار الجسدي والعاطفي الذي يتوج الممارسة الجنسية عند الزوج هو أكثر تجاربه إثارة ومتعة على الإطلاق على الأقل على أساس متكرر –ففي تلك اللحظات تتوارى كل الأفكار من عقله ويدخل جسده كله في حالة من الانفعال، يشعر معها أنه يوشك أن يفقد السيطرة عليه. عندئذ يرتفع ضغط دمه وتزداد سرعة تنفسه ثم ينطلق في نشوة غامرة مع قذفه للسائل المنوي في داخل محبوبته. في الحقيقة إن الكلمات تعجز عن وصف هذه التجربة الرائعة. ورغم أن طبيعة الرجل المُغامِرة تدفعه لأنواع مختلفة من النشاطات المثيرة والخطرة– كالقفز بالمظلات وقيادة الطائرات النفاثة وسباقات الدراجات البخارية والرياضات العنيفة، إلا أن جميع الرجال يتّفقون على أن الجنس يتصدَّر القائمة بلا منازع.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وقد صور أحد مرضى القلب الأمر بطريقة في غاية الطرافة والدقة أيضًا. فرغم تحذير الأطباء له من أن أي مجهود زائد عن الحد قد يودي بحياته، إلا أنه استمر في ممارسة الحب مع زوجته. وأحيانًا كان يُصاب بحالة أشبه بالصدمة القلبية بعد ممارسة الجنس، فينتفض قلبه ويشحب وجهه وتبرد وتعرق أطرافه، ويحتاج الأمر منه لساعتين أو أكثر حتى يستطيع أن ينهض من سريره. وعندما حذرته أنه قد يقتل نفسه يومًا وهو يمارس الحب مع زوجته، ردَّ ببديهة حاضرة: "أنا لا أستطيع أن أتخيل طريقة أفضل من هذه للموت!!".

أما أجمل ما في هذا الأمر برمته فهو أن الله وهب الرجل كل هذه المتعة ليشاركها فقط مع زوجته.

فإن هو أحبها وراعاها كما يوصيه الله، تنشأ بينهما علاقة دافئة، حنونة، تُثري حياتهما الزوجية معًا. أما تلك التجربة المثيرة والفريدة لممارستهما الحب سوياً فتغمرهما بالسعادة لآلاف المرات يقتسمانها معًا خلال مشوار الحياة.

نابليون هيل، في كتابه العملي لرجال الأعمال (فكر وأغْتَنِ)، يقع في خطأ كبير عندما يحذر العاملين في مجال التسويق من التعبير عن ميولهم الجنسية لأنها -بحسب رأيه- تقلل من دوافعهم للعمل. غير أنه ليس أبعد عن الحقيقة من هذا. فالرجل المُشبَع جنسياً، رجلٌ لديه الدافع للنجاح. وغالبًا كان هيل أحد ضحايا الفكرة الخاطئة التي شاعت في الأجيال السابقة أن الجنس يستنفذ من الرجل طاقة هائلة تحد من قدرته وقوته. وقد يكون هذا الكلام صحيحًا إن كنا فقط نتكلم عن شخص يمارس الجنس بإفراط غير طبيعي يومياً. أما عدا ذلك فالفكرة ببساطة غير صالحة. فالرجل المُحبَط جنسياً لديه مشاكل في التركيز، يميل إلى الهامشية، والأهم من ذلك يصعب عليه أن يخطط لأهداف بعيدة المدى. وعلى العكس من ذلك الرجل المُشبَع جنسياً، فهو يرفض أن يضيع وقته في التوافه، لأنه يريد كل دقيقة أن تأتي بمكسب جديد، حتى عندما يعود في المساء لزوجته وعائلته يكون لديه ما يقدمه لهما فيضفيان عليه القيمة والمعنى الحقيقيين.

حادثة طريفة توضح أكثر وجهة نظرنا. فلقد وصل إلى العمود الصحفي اليومي الشهير "عزيزتي آبي" خطابان يفصلهما عشرة أيام. الأول من زوج متذمر على زوجته بسبب عدم

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

اهتمامها بأي شيء في الحياة بخلاف المطبخ وشئون المنزل، إلا أنه يذكر لها حسنة واحدة قائلاً: "لكنها دائمًا تذهب معي للفراش وقتما أريد". أما الخطاب الثاني فوصل من أحد المشتغلين في حقل التسويق يطلب من: آبي "أن تقول لهذا الرجل على لسانه" لو كان لي زوجة كهذه لكان لديَّ دافع قوي لأكسب بعض المال أكثر وأستأجر لها شخصًا ينظف لها المنزل!!".

وتعتقد مارابل مورجن –مؤلفة كتاب المرأة المتكاملة *(The Total Woman)*– أن الرجل عندما يعود لبيته في المساء لديه شيئان في رأسه –الأكل والجنس– كما أنهما ليسا دائما بهذا الترتيب.

الغريزة الجنسية والأفكار:

معظم المشاكل الروحية للرجال لها علاقة بالتفكير، خاصة الجنسي منها. فالغريزة الجنسية للرجل قوية لدرجة يحتل معها الجنس مكانًا متقدمًا جدًا في تفكيره.

وأي رجل خدم في الجيش يستطيع أن يؤكد أن ٩٥% من أحاديث الرجال في أوقات راحتهم تدور حول الجنس. وعندما يصبح الرجل مسيحياً حقيقياً يبدأ الروح القدس وكلمة الله في تغيير طريقة التفكير هذه. وبالتأكيد، يعرف الله هذه المشكلة العامة، لذلك حذر **"أن كل من ينظر إلى امرأة ليشتهيها، فقد زنى بها في قلبه"** (متى٥: ٢٨). وربما أن هذا الزنا العقلي قد أوقع كثير من الرجال المخلصين في الخطية أكثر من أي شيء آخر.

إلا أن نساءً كثيرات لا يدركن هذه المشكلة" الرجالية" وربما لذلك يلبسن تلك الملابس القليلة! ولو فهمت المرأة مشكلة الأفكار هذه لفضلت الملابس الأكثر احتشامًا. ولكن لأن هذه المشكلة ليس لها وجود عند المرأة –فالنظر إلى جسد رجل عار لا يثيرهن كثيرًا جنسياً– يصعب عليهن معرفة رد فعل الرجل لهذا الأمر. ولقد فهمت هذا الاختلاف عندما خدمت في إحدى القواعد الجوية في لاس فيجاس وطُلب مني أن أنظف عنابر النوم للعاملين والعاملات في القاعدة. فلاحظت أنه في عنبر السيدات لم تكن توجد صورة واحدة لرجل عار، في حين أنه في عنابر الرجال وجدت ١٩٣ صورة لامرأة من أصل ١٩٧ رجل يقيمون فيها. لكن ربما يكون الأمر اختلف بعض الشيء الآن بسبب الإلحاح الجنسي المكثف في المجتمع.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

مثال آخر يوضح ضآلة مشكلة" الشهوة بالنظر" عند النساء حدث مؤخرًا في منزلنا. فلقد كنت أتصفح إحدى المجلات الرياضية عندما طالعتني صورة أحد أبطال كمال الأجسام، فأخذت أتطلع إليه معجبًا بقوامه وعضلاته المتفرجة عندما أتت زوجتي من ورائي ونظرت إلى الصورة مُعلقَّة" أف، ما أبشعه!". النساء لديهن مشاكلهن الفكرية، ولكن نادرًا ما تكون الشهوة بالفكر إحداها.

لقد عرضنا كل هذا لتوضيح نقطة هامة: الزوجة المحبة المتجاوبة جنسياً يمكن أن تكون معينة كبيرة لزوجها ليحتفظ بفكره نقياً أمام الله. هذا لا يعني أن نقاء فكره متوقف على سلوك زوجته –فالأمر ليس كذلك على الإطلاق– فكثيرًا ما يبارك الله رجلاً عاطفياً، ذو غريزة جنسية قوية ليعيش مع امرأة باردة أو غير مكترثة. إلا أن كثيرًا من الرجال الجسدانيين يستخدمون ما يَلْقونه من رفض جنسي من زوجاتهم كمبرر للانغماس في الشهوة والزنا بالفكر.

أما الزوجة المحبة المتفهمة للإغراء الذي يتعرض له زوجها فسوف تساعده على التغلب عليه. ولأنها في احتياجه أكثر من متاعبها، فسوف تهبه حبها بلا شروط، أما مكافأتها، فهي استعداده للتجاوب مع احتياجاتها– ومعًا يتشاركان في هذه التجربة المذهلة التي هي "ممارسة الحب".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الثالث

ماذا يعني الجنس بالنسبة للمرأة؟

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

من حسن حظ نساء هذه الأيام أن الرجال والمجتمع تغيروا كثيرًا! فمنذ أجيال قليلة فقط، كان المجتمع يغذي في الرجل تلك النظرة المتعالية والأنانية التي تدفعه للتصرف كالحيوان في غرفة نومه واستخلاص اللذة الجنسية من هذا المخلوق الصغير المسَّمى" المرأة" باعتبار أن هذا حقه الإلهي، تاركًا في نهاية المطاف، تلك الزوجة المُستثارة نهبًا لمشاعر الإحباط بأنها قد استُعملت ولم تُحَبّ. كان هؤلاء الرجال -والبعض لا يزال حتى الآن- جهلاء جنسياً، غير قادرين إطلاقًا على فهم طبيعة واحتياج المرأة العاطفي والجسدي. وإن وُجد لدى البعض منهم قدر من المعلومات، فهو يخبر عروسه فقط بالمعرفة التي تشبع غريزته "هو" الجنسية.

ولا عجب بعدئذٍ أن نرى زوجات كثيرات وقد أصبحن باردات جنسياً وتحول الجنس لديهن إلى نوع من السُخرة. بل أسوأ من ذلك، فإن بعضهن أصبحن داعيات للبرودة الجنسية. وهكذا تتزوج الشابة الصغيرة وقد تلقت أن الأمومة والسمعة الطيبة وإدارة المترل كلها أمور بديعة، أما غرفة النوم فهي أسوأ ما في الزواج كله.

واليوم، يواجه الأزواج نداء. كلمة الله: **"أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح الكنيسة.. كذلك يجب علي الرجال أن يحبوا نسائَهم كأجسادهم"** (أفسس ٥: ٢٥-٢٨) -لذلك يُقْدِم الرجل على الزواج الآن وفي ذهنه احتياج عروسه للحب والإشباع. فهو يحترمها ويقبلها ويتفهمَّها كخليقة متميزة لله. وخلال العشر سنوات الماضية أخرجت المطابع عدة كتب عن الزواج تتناوله بصراحة، وتقدم للرجل فهمًا أعمق لطبيعة المرأة. وكلما عرف أكثر ساعده ذلك على تطويع محبته ورغبته لاحتياجات زوجته العاطفية.

قال أحد الحكماء (المرأة أعقد مخلوق على وجه الأرض)، بالطبع ليس هناك رجل منطقي يدَّعي أنه يفهم المرأة تمامًا. ومع ذلك، فبعد قضاء وقت طويل مع مئات الزوجات في خصوصية غرفة الإرشاد، استطعنا أنا وزوجتي -إلى حد بعيد- معرفة ماذا يعني الجنس بالنسبة للمرأة المتزوجة. ويستطيع كل رجل أن يستفيد من قراءة هذا الفصل. فكلما عرف الزوج

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

عن احتياجات زوجته الجنسية وماذا يعني الجنس بالنسبة لها، استطاعا سويا التمتع بعلاقتهما، ليس فقط الجنسية، بل في كل نواحي الحياة الأخرى.

دعونا الآن نعرض لخمسة جوانب مهمة توضح ما يعنيه الجنس بالنسبة للمرأة:

١- إشباع أنوثتها:

يحظى علم النفس اليوم بأهمية واسعة، حتى أن كتبًا كثيرة قد خرجت من المطابع في محاولة لمساعدة الناس أن يفهموا أنفسهم والآخرين، والكثير منها حقق مبيعات هائلة. ورغم عدم اتفاقنا مع كل ما جاء فيها من أفكار، إلا أننا بالتأكيد لا نستطيع إنكار الحقيقة الهامة بأنه إن لم يقبل الإنسان ذاته فلا يمكن أن يحيا في سعادة. ويسري الشيء نفسه على المرأة المتزوجة. فإن اعتبرت نفسها فاشلة في مخدعها، واجهت أوقات عصيبة لتتَقبَّل أنوثتها من الأصل.

ومن المعروف أن معظم الشابات عندما يقبلن على الزواج يكون لديهن إحساس بالخوف وعدم الأمان. فعمومًا بين الثامنة عشرة والخامسة والعشرين قليلون هم الذين يتمتعون بثقة في النفس وشعور بالأمان. وغالبًا ما ينقضي ثلث أو نصف العمر قبل أن يصل الشخص إلى هذه المرحلة من النضج النفسي. ويساهم التمتع بعلاقة روحية قوية مع الله في خلق هذه الثقة وتكوين الشخص صورة مقبولة لنفسه، غير أن الزواج يعتبر واحدًا من أهم القرارات المصيرية في الحياة التي ليس هناك من يُقدم عليها إلا وفي داخله بعض التهيُّب. فإن كان الإنسان غير راضٍ عن جانب مهم وأساسي في حياته الزوجية، فذلك بالتأكيد يعقِّد نظرته لنفسه. وليس مصادفة أننا لم نلتق بعد بامرأة باردة تتمتع بنظرة جيدة لنفسها.

ومقارنة طريقة تفكير الرجل والمرأة هي أحد الطرق لفهم نفسية المرأة وكيفية تفكيرها. فالله يأمر الرجل أن يكون العائل لأسرته. وعلى ذلك فهو يكتسب الكثير من احترامه لذاته من نجاحه المهني. ولعل ذلك أحد الأسباب التي توجه أحلام وأهداف الرجل وجهة عملية منذ حداثة سنّه. فإن سألت صبياً: ماذا تريد أن تكون عندما تكبر؟ يجيبك: أريد أن أكون طبيبًا أو مهندسًا أو محامياً أو طيارًا. ورغم أن رغبته هذه تتغير عدة مرات كلما نضج، إلا أنها تعبّر عن اتجاهه العملي. في المقابل اسأل فتاة صغيرة: ماذا تريدين أن تكوني عندما تكبرين؟ وسيأتيك

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الرد غالبًا " أم" أو" مثل ماما". وحتى بعد أن ينضجن ويمارسن مهنًا مختلفة، فلا تزال نساء كثيرات يعتبرن دورهن كربات بيوت أهم أهدافهن العملية.

عندما كنت في مدينة جاكسون –ولاية ميسيسيبي– لإلقاء بعض المحاضرات عن الحياة العائلية، جاءتني صحفية شابة لإجراء حديث معي. لم يستغرق مني الأمر أكثر من لحظات قليلة لأكتشف عدوانيتها النابعة –غالبا– من كونها تُجري حديثًا مع قس. فمعظم الصحف توكل أمر الصفحة الدينية لصحفييها المبتدئين، كما في حالتها. وبالتأكيد فلقد كانت تفضل إجراء هذا الحوار مع إحدى الشخصيات" المرموقة والمهمة". المهم، قَبِلْتُ عدوانيتها على سبيل التحدي، وقررت أن أخترق قشرتها الخارجية العملية هذه بأن أطرح عليها سؤالاً كثيرًا ما أطرحه أثناء جولاتي في المدن المختلفة –وكنت قد علمت قبلاً أنها درست الصحافة ومصممة على أن تصبح "أفضل صحفيّ الولاية". واكتشفت أيضًا أنه بسبب علاقة عاطفية فاشلة في سن الواحدة والعشرين" كرهت" الرجال. وأخيرًا عندما أصبحت أكثر ودًا بادرتها: "هل تمانعين أن أسألك سؤالاً شخصياً؟" وأي امرأة لديها بعض الفضول تستجيب دائمًا لهذا المدخل– فسألتها: "ما هو الشيء الذي تريدينه أكثر الكل في حياتك؟"، فكرت لحظة ثم أجابت" بيت وأسرة". وبقليل من الاستفزاز أضفت: "وزوج؟". خجلت قليلاً وردَّت: "أعتقد ذلك".

كان ذلك بالنسبة لي مفاجئًا قليلاً، أن أرى امرأة تبدو من الخارج مثال المرأة العملية، وها هي تعترف بالشوق الطبيعي الكامن في قلب كل امرأة: أن تكون ربة بيت.

هذا النزوع الفطري –في رأينا– هو الغريزة الرئيسية لدي المرأة، ولا ينبغي لها أن تخجل من ذلك، فالله خلقها بهذه الطبيعة وأكثر النساء إحباطًا في العالم هن أولئك اللواتي ينبذن فطرتهن لأجل أمور أقل أهمية. فإن كان افتراضنا هذا صحيح –ونحن نعتقد أنه صحيح– فتقييم المرأة لنفسها كزوجة أمر بالغ الأهمية بالنسبة لها.

ولعل القارئ يتساءل" ما علاقة هذا بحياة الزوجين الجنسية؟" كل شيء! فالزوجة ليست مجرد أم وربة منزل. هي أيضا شريكة جنسية لزوجها. وهي تشبه الرجل تمامًا في أنها لو أخفقت في مخدعها، ستفشل في جوانب أخرى من حياتها، لسببين:

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(١) قليلٌ هم الرجال الذين يقبلون الفشل الجنسي لزوجاتهم بدون أن يتحولوا إلى خائنين وغير محبين.

(٢) وهو الأهم، إن لم يستمتع الزوج بالجنس مع زوجته فسوف يعلن ذلك بوضوح. وتكتسب المرأة جزءًا كبيرًا من احترامها لذاتها من زوجها. وحقيقةً، لم نقابل بعد زوجة واثقة من نفسها وفي نفس الوقت ترفض دورها كزوجة.

وهذا في رأينا، أحد الأسباب التي تدفع بالمطلقات للزواج مرة أخرى. فلقد خذلهن أزواجهن مرة، وخسرن جانبًا غير قليل من قبولهن لأنفسهن، وهو الأمر الحيوي لكل شخص.

جاءت إليَّ سيدة تسألني، إن كانت هي أم زوجها على صواب:" أعتقد أن الجنس غير ضروري للزواج المسيحي وزوجي لا يتفق معي في ذلك" بالطبع كل النساء المتزنات جنسياً وكل الرجال سيؤيدون زوجها. غير أن الخبرة أوضحت أيضًا أن بعض النساء المحبطات جنسياً سيؤيدونها. هذه السيدة أعلنت بوضوح: "أستطيع أن أحيا بقية حياتي بلا جنس!". هل هناك أي مفاجأة إن قلنا إن نظرة هذه السيدة لنفسها كانت الأقل من بين كل السيدات اللواتي أرشدناهن على الإطلاق؟ لكن عندما واجهت هذه السيدة التحدي بأنها لن تستطيع تَقَبُّل نفسها كامرأة إن لم يقبلها زوجها كزوجة، رجعت إلى فراش الزوجية بدافع جديد. ومع مرور الوقت وبنعمة الله، غيّر هذا الدافع الجديد مسار علاقتها مع زوجها وشخصيتها أيضًا، واليوم ها هي امرأة ناضجة ذات نظرة جيدة لنفسها.

٢_ يطمئنها من جهة حب زوجها لها:

يجمع علماء النفس جميعًا على أن كل إنسان لديه احتياج أساسي أن يُحب. وهذا الاحتياج أكثر عمقًا في المرأة منه في الرجل. فالمرأة لديها طاقة هائلة للحب، أخذًا وعطاءًا. وهناك مئات الأمثلة من حب الأم وحب الزوجة وحب الأخت يعرفها الجميع بلا شك.

غير أن كثيرين لا يعرفون شيئًا عن أنواع الحب الخمسة التي تحتاجها المرأة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(أ) حب الرفيق :

قليلات هن النساء اللواتي يستمتعن بالوحدة لفترات طويلة. هل لاحظت مثلاً مدى قلة عدد الناسكات والمتوحدات من النساء؟ بالطبع قد نجد بعض الاستثناء بين كبار السن، خاصة إذا عمرت المرأة أكثر من كل أحبائها. وتنظر المرأة للزواج كعشرة أبدية، مما يفسر أحيانًا المشاكل الزوجية التي تنشأ نتيجة عمل الزوج لفترات طويلة خارج المنزل. وعادةً هو لا يفهم احتياج زوجته هذا للرفقة. فهو عندما يكون محاطًا دائمًا بالناس، نراه ينسحب من وسطهم ليخلو قليلاً إلى نفسه. عندما يعود للمنزل يجد من هو توَّاق لصحبته. ولو أدرك الرجال هذا الاحتياج لدى زوجاتهم، ربما شجعهم هذا على قضاء وقت أقل أمام التليفزيون أو الجرائد أثناء وجودهم بالمنزل. وتعلموا كيف يستمتعون بالجلوس مع زوجاتهم. كذلك الزوجات يفعلن حسنًا إن هن فتحن مواضيع تثير اهتمام رجالهن. فليس من الحكمة أن تتحدث المرأة فقط فيما يهمها. فإن هي صاحبت وصوله بمحادثة رقيقة تحمل رسالة حب وترحيب، فهذا يشجعه كثيرًا أن يشاركها معها أفكاره وأحداث يومه وتكشف له اهتمامها بما يقوم به، مما يجعلها في وضع يسمح لها بالتأثير الإيجابي عليه.

عادة يستمتع الخطيبان برفقتهما معًا، ولكن إن لم يرعيا هذه العلاقة فغالبًا أيضًا يفقدانها بعد الزواج. بعد زواج ابننا بتسعة أشهر بعث لأمه خطابًا قال فيه: "كاثي، هي صديقتي المفضلة" هو لم يدرك أنه بكلماته البسيطة تلك يعلن حبه لزوجته كرفيق.

من الصعب جدًا علي المرأة أن تهب حبها الجسدي لرجل لا يشبع احتياجها للرفيق. فمن الأسهل دائمًا تقديم الحب لشخص يحتاجه ويقدره. لكن على الزوجة أيضًا أن تعرف أن زوجها يحتاج لرفيقة بنفس القدر الذي تحتاج هي إليه، بغض النظر عن مدى مشغولياته ومسؤولياته. وعلى الجانب الآخر، كلما زاد نجاحه المهني زاد احتياجها لرفقته.

(ب) حب الاهتمام:

الاهتمام بالآخرين طبيعة لدى المرأة، نادرًا ما تجدها عند الرجال. فعندما يُصاب الطفل أو الزوج، من الذي يسرع للمساعدة ؟ من الذي يستيقظ في الثالثة صباحًا لمجرد صوت بسيط

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

أصدره الرضيع؟ نادرًا ما يكون الأب! والأم لا تبدي كل هذا الاهتمام لأنها أم بل لأنها امرأة. وعلى الرجال أن يتعلموا أن القدرة الكبيرة التي تبديها المرأة على الاهتمام تعلن أيضًا رغبتها واحتياجها لتلقّيها، خاصةً في أوقات المعاناة النفسية والجسمانية. ومن المؤسف حقًا أن الرجل الذي يستمتع باهتمام زوجته هذا، يكون بطيئًا في ردّه إليها. والقاعدة الذهبية **أن تعامل الآخرين كما تُحب أن يعاملوك**، تنطبق تمامًا في هذه الحالة.

(٤) الحب الرومانسي:

النساء عاطفيات! ولازالت صورة فارس الأحلام الآتي على حصانه الأبيض ليخطف الأميرة الجميلة ويُقبّلها قُبلة الحب الأولى كامنة في قلب كل فتاة، حتى بعد أن تكبر. لهذا السبب تحتاج للخيال، والزهور والموسيقى والأضواء الخافتة والعشاء خارج المترل في مكان رومانسي، إلى آخر هذه الأشياء. وللأسف، كثيرًا ما يفشل الرجل في تفهُّم هذا، وذلك لأن احتياجه لهذا النوع من الحب الرومانسي شبه معدوم. غير أن عليه أن يعرف أنه متزوج من مخلوق لديه احتياج شديد للرومانسية.

ويخطئ بعض الرجال الحكم على زوجاتهم بأنهن ذوات عقلية عملية بعكس النساء الأخريات. ولنكن صرحاء، هؤلاء الزوجات يحاولن أن يتغلبنَّ على"حلمهن" بالتصرف بطريقة عملية، فهذا أفضل لهن من الشعور بخيبة الأمل بسبب افتقار أزواجهن للرومانسية. والحقيقة أن دعوة للعشاء بالخارج دون اصطحاب الأطفال، أو هدية صغيرة غير متوقعة، أو كلمات عاطفية رقيقة يمكن أن تُدخل كثيرًا من السرور على قلبها.

وهذا الاختلاف بين الرجل والمرأة قد يساهم في الإحساس بعدم التوافق بعد الزواج، فالمرأة لا تفقد أبدًا احتياجها للرومانسية في حين أن الرجل ليس لديه هذا الاحتياج أصلاً، فعواطفه دائمًا على السطح وما أسهل إشعالها، في حين أن عواطفها عميقة وتحترق ببطء. والمرأة بسبب رومانسيتها تلك تستجيب لِلَفَتَات زوجها البسيطة والمعبّرة عن محبته، مثل فتح باب السيارة لها أو إمساك يدها أثناء عبور الشارع. أحيانًا سوف يشعر بأنه أحمق، لكن رد فعلها الجميل يستحق المعاناة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

أتذكر أحد أيام الآحاد عندما وصلنا إلى الكنيسة –وكان هناك خمسة رجال أمام الباب الخارجي– ونزلت من السيارة لأفتح الباب لزوجتي وهم ينظرون إلينا. صراحة، شعرت ببعض الحرج، غير أن ردَّ فعلها كان يستحق، ليس فقط بسبب الضغطة الرقيقة على ذراعي ونحن نهمّ بالدخول، لكن أيضًا تلك الليلة، فبعد خمس مرات من الوعظ في ذلك اليوم رجعنا إلى منزلنا حوالي الحادية عشرة مساءً وكان المطر خفيفًا وأنا في غاية الإجهاد. وبمجرد أن توقفت أمام جراج المنزل نزلت زوجتي من السيارة لترفع باب الجراج. ماذا دفعها لفعل ذلك؟ في الخامسة مساء كان لديها احتياج رومانسي أن تُكرَّم وتُفضَّل أمام أصدقائنا، وفي الحادية عشرة أَظْهَرَت تقديرها واستجابت لاحتياجي المُجهَد.

لا يخدعنك ما يُشاع عن أن النساء هذه الأيام يختلفن لمجرد ارتدائهن الجينز والملابس العصرية، أو أنهن لا يبالين بطريقة التصرف الرقيقة. فهناك شيء ما في أعماق قلب كل امرأة يتشوَّق للحب الرومانسي.

وها هي (ليلى) مثال على ذلك، شابة في الحادية والعشرين من عمرها جاءت للمسيح عن طريق إحدى صديقاتها في كنيستنا. عندما بدأت تحضر معنا كانت ترتدي ملابس عصرية. خارجياً، كانت تبدو خشنة ومستقلة إلى حد بعيد، ومع نموّها في الإيمان بدأت تلبس ملابس أنيقة وتهتم بشعرها مما أبرز جمالها وجاذبيتها. لم يمض وقت طويل حتى تقدم منها(لويس) طالبًا مقابلة والديها. بعد عام واحد جاءتني (ليلى) للاتفاق على ترتيبات حفل الزفاف. وعندما سألتها ماذا يعجبها في(لويس) أجابت: "أنه يعاملني كسيدة. فهو الوحيد الذي كان يأخذني من على باب البيت أو يفتح لي باب السيارة أو يجلسني على المائدة". وعندما سألتها: "وهل تحبين ذلك؟" لمعت عيناها قائلة أعشقه!". لقد تَعَرَّفت على كثيرين من قبل، إلا أن أول من عاملها كسيدة ربح قلبها. السبب ببساطة هو أن النساء يحتجن للحب الرومانسي.

(د) الحب العاطفي:

معظم النساء يعشقن قبلات التقدير و الحب. قد تصادف بعض الإستثناءات، لكن إذا فكرنا بعمق نجد أن هذا الجفاف العاطفي مكتسب وليس أصيلاً. أحيانًا يكون السبب زوج

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

يريد لقاءً جنسياً" سريعا" بدلاً من علاقة جنسية مريحة. بعض الرجال قد يفضلون هذا، غير أن معظم النساء لا يفضلنه. بالنسبة لهن، اللمسة الرقيقة والْحُضن الدافئ والقرب من المحبوب كلها أشياء لا تقل مُتعة عن العملية الجنسية ذاتها. وتتجاوب نساء كثيرات مع نظرة التقدير وكلمة الإطراء. والزوج الحكيم هو الذي يُسمع زوجته مرارًا تلك الكلمات. فهؤلاء الرجال نادرًا ما يشكون الجوع الجنسي، فلقد تعلموا أن زوجاتهم يستجبن للتعبير العاطفي الرقيق الذي عادةً ما يبدو بلا معنى للرجل.

أنا شخصياً لا أهتم كثيرًا بالورود، وعدم وجودها في المترل لا يلفت نظري إطلاقًا. لكني في كل مرة تقريبًا أعود من خدمة السبت مساءً أشتري باقة ورد لزوجتي. لماذا؟ لأني أحب ردَّ الفعل الذي يثيره فيها. وللأمانة، فلقد استغرق مني سنين لأستطيع أن أكيِّف سلوكي بحسب احتياجها العاطفي. وزوجتي لا تحب الزهور الصفراء فقط، بل أنها تشعر بالامتنان لأني كنت أفكر فيها في طريق عودتي.

(ها حب الرغبة:

هذا الحب يأتي طبيعياً لدى الرجل بسبب قوة غريزته الجنسية. غير أن معظم النساء يحتجن أن يتعلمنه، وليكن الرجل متأكدًا أن لديهن القدرة على التعلم! فالزوج الذي يوفر الحب العاطفي لزوجته يستطيع أن يعلمها حب الرغبة. وأي رجل فَعَلَ ذلك من قبل يؤكد أن هذا استثمار جيد جدًا للوقت.

وكما سنرى، فإن رغبة المرأة أقل انتظامًا من رغبة الرجل. لذلك فعند توفر المكان المناسب والخصوصية والعواطف الرقيقة يمكن للمرأة أن تستمتع بحب الرغبة. غير أننا يجب أن نذكر أمرًا مهمًا هنا: من الأسهل جدًا على المرأة أن تعبر عن حب الرغبة بعد أن تكون أنواع الحب الأربعة الأخرى قد أُشبعت لديها. فعندما يتم هذا، تتأكد المرأة من حب زوجها لها، وهو الأمر الذي يزداد أهمية في عالم اليوم حيث يختلط الرجال والنساء في دنيا الأعمال. فكثيرًا ما يحاط الرجل في عمله بالنساء كزميلات أو مرؤوسات وأفضل ما يحمي الرجل من التورط في علاقات نسائية أخرى هو علاقة الحب الدافئة بينه وبين زوجته. **فالرجل المُشبَع جنسياً**

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

داخل المنزل لا ينطلع للمزيد خارجه. ونفس الشيء صحيح بالنسبة للمرأة. وحيث أنها تحتاج أن تعرف أن زوجها يحبها ويحتاجها، تصبح ممارسة الحب وسيلة ضرورية لتأكيد هذا الحب.

حَكى لنا أحد أصدقائنا المُقربين قصة مؤثرة تُعبّر عن هذا الأمر. أُصيبت زوجته المحبوبة بمرض أقعدها عن الحركة وسبَّب لها آلامًا شديدة. وبسبب حُبه لها منع نفسه طواعية من ممارسة الحب معها. وفي إحدى الليالي وهما نائمان في الفراش سمعها تبكي بصوت خافت. سألها "حبيبتي، لماذا تبكين؟" فأجابته متردِّدة: "لأني أعتقد أنك لم تعد تحبني" فردّ مُندهشًا: "وهل فعلت أي شيء أغضبك؟" قالت: "بل ما لم تفعله، فأنت لم تعد تمارس معي الحب". فأطرق قليلاً ثم قال: "يا إلهي! وهل من دليل على حُبي أكثر من أن أحرم نفسي مما يصرخ كل عضو في جسدي طالبًا إياه؟". لكنه عندئذ أدرك أن زوجته في حاجة ماسة لتأكيد حُبهُ لها من خلال ممارسة الجنس معه. وكل النساء في حاجة لذلك.

٣_ يشبع غريزتها الجنسية:

برغم أن غريزة المرأة الجنسية ليست في قوة واستمرارية الغريزة الجنسية للرجل، فإن لديها رغبة جنسية واضحة. ولقد أظهرت الأبحاث أن المرأة تكون أكثر استثارة قبل وأثناء وبعد مباشرةً عادتها الشهرية وبالطبع في منتصف الدورة حيث إمكانية الإخصاب عالية جدًا. كما أن استمتاعها الجنسي يزداد مع مرور الوقت، فتتعلم ألا تكبت تجاوبها لمداعبات زوجها، وتختبر مرارًا حالة اكتمال النشوة مما يزيد من رغبتها الجنسية. والمرأة تتذكر اللحظات الجميلة التي قضتها مع زوجها في ممارسة الحب. لذلك كل مرة يمارسان فيها الحب ويرتويان، يزيد من رغبتها الجنسية. والعكس صحيح أيضًا، فكل مرة تنتهي بإحساس محبط تقلل من رغبتها الجنسية. وهكذا، تحتاج هذه الرغبة المتنامية إلى التعبير، والجنس بين الزوجين هو الطريق الذي قصد الله أن يُعبَّر عن هذه الغريزة من خلاله.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٤_ يريح جهازها العصبي:

لقد لاحظنا بطريقة منتظمة أن النساء الباردات جنسياً عصبيات المزاج. ليس معنى ذلك أن كل امرأة عصبية، باردة جنسياً، فهناك مَن هم بالطبيعة عصبيات. غير أن البرودة غالبًا تؤدي للعصبية. لذلك فمن المهم أن تتعلم الزوجة كيف تُعبِّر عن رغباتها الجنسية لزوجها. ولقد جعل الله في الزواج طريقًا تستطيع الزوجة من خلاله التمتع بعلاقة صحية ومريحة. فالعلاقة الجنسية خُلِقَت للتناسُل والتمتع الشخصي، وهي تزيد من الحب والإخلاص بين الشريكين، كما أنها أيضًا تساهم بفاعلية في الشعور بالاسترخاء العصبي.

٥_ أجمل التجارب:

عندما يُمارسْ الجنس بطريقة صحيحة، والوصول إلى حالة النشوة الكاملة، فإنه يزوِّد المرأة بأكثر تجارب حياتها إثارة ومُتعة.أحد الأمهات الشابات قالت إن الحمل أكثر إثارة من الجنس – غير أننا نتكلم على أساس من التجربة المتكررة والمنتظمة. فالجنس في حياة الزوج والزوجة لا يمكن مقارنته بأي شيء آخر، وهما يحتاجان لبعضهما البعض ليحصلا على جائزته الكبرى.

أجمل ما في الأمر كله:

فضلت أن أستبقي هذه النقطة المهمة لنهاية هذا الفصل، فإننا نعتقد أنها أجمل ما في الأمر كله. وهي اجتياز الزوج والزوجة لخبرة على مدى أيامهما معًا لا يُشاركهما فيها أي شخص آخر. ففي كل نشاطات الحياة الأخرى نحن مضطرون لمشاركة الآخرين. فإن كان الزوج طبيبًا أو مدرسًا فكثيرون ينتفعون بمواهبه هذه. وإن كانت الزوجة طاهية ماهرة أو شخصية جذابة، فزوجها ليس الشخص الوحيد الذي يتمتع بهذه المميزات. لكن خلف باب غرفة نومها المغلق، فقط هو وهي يختبران التوحُّد. تلك اللحظة المُتسامية التي تجمعهما معًا في وحدة وثيقة لا يُشاركهما فيها أي شخص آخر على وجه الأرض. والمعنى المنبثق من هذا التوحد نتيجة لممارسة الحب يفوق جدًا حجم الوقت المنصرف فيه. فإن كانا يقضيان نصف ساعة لثلاثة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

مرات أسبوعياً يمارسان فيها الحب معًا، فهذا يعني ساعة ونصف في الأسبوع، أي ٠,٩ % من الوقت. ومع ذلك ليس هناك أهم من هذا الوقت لهما. فالحبيبان اللذان يلتقيان في سعادة العلاقة الزوجية، يصرفان بعدها ساعات طوال في انسجام فكري وعاطفي ورضا ووحدة نتيجة لحبهما هذا. وفي اعتقادي أنه لا يوجد شيء يقدر الزوجان أن يفعلاه لترسيخ علاقتهما ببعض بقوة، أفضل من ممارسة الجنس معًا.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الرابع

ثقافة جنسية

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

لم يشجع الله أبدًا على الجهل، وهذا يشمل أيضًا الجهل بالجنس. وكلمته التي وردت في الكتاب المقدس: **"هلك شعبي لعدم المعرفة"** صحيحة تمامًا في هذا المجال كما في المجال الروحي! وبسبب هذا الجهل، يَقبَل ملايين الأزواج بعلاقات جنسية غير مُشبعة، لمجرد افتقارهم للمعلومات الأساسية عن أعضائهم الجنسية وكيفية عملها. فكثيرون ممن أتوا إلينا للمشورة في مشاكلهم الجنسية، لم يقرءوا كتابًا واحدًا في الموضوع، ولم يسبق لهم التحدث مع أحد يمكنه مساعدتهم.

غير أنه على النقيض الآخر، هناك من يدعون إلى تعميم الثقافة الجنسية منذ الطفولة المبكرة، ويُغرِقون الصغار في فيض هائل من المعلومات الجنسية التي لا تصلح لمثل هذه السن الصغيرة. وفي اعتقادي أن كلا الأسلوبين ينتهي إلى الإحباط والتعاسة الجنسية.

*** ولقد فقدت "المدرسة" تأثيرها الإيجابي في مجال الثقافة الجنسية بارتكابها خطأين:**

(١) الإصرار على تدريس الثقافة الجنسية بدون معايير أخلاقية، مبررين هذا الاتجاه بأهمية فصل التعاليم الدينية عن الحياة العملية مما يؤدي لتجاهل المعايير الأخلاقية. وهذا الافتراض ليس فقط سخيفًا بل أيضًا خطير! فتدريس الجنس بدون مبادئ أخلاقية، يشبه تمامًا صب الزيت على النار. ولقد أظهرت الأبحاث أن الغريزة الجنسية للرجل تكون في أوج عنفوانها بين السادسة عشرة والحادية والعشرين، وآخر ما يحتاجه الشاب في هذه السن، هو التعرض لما يمكن أن يثير فيه غريزته الجنسية التي لن يتمكن غالبًا من استخدامها قبل عدة سنوات قادمة. بل وأكثر من ذلك، فهو يحتاج إلى منطق أخلاقي ليستطيع السيطرة على غريزته هذه حتى يكبر ويكون قادرًا على تحمل تبعاتها.

(٢) اعتقاد هؤلاء "المتخصصين" أن مجرد المعرفة الجنسية تنشئ سعادة جنسية. وهو اعتقاد ناشئ من فكرة أن الإنسان ما هو إلا حيوان ناطق، ويجب عليه أن يعيش من هذا المنطلق. وللأسف فإن هذه الفلسفة شجعت كثيرًا على انتشار العلاقات الجنسية غير المشروعة قبل وبعد الزواج، مما أدى بدوره إلى انتشار كثير من الأمراض الجنسية والنفسية نتيجة للشعور بالذنب بعد الزواج.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

غير أن الجهل الجنسي ليس هو البديل. فالشباب يحتاج أن يتعلم أن الجنس علاقةً مقدسةً، وأن الله قد خصصه للزواج.

* يعبر المؤلف في الفقرة السابقة عن مشكلة تواجه المجتمعات الغربية بصورة أوضح من غيرها.(المترجم)

ويجب أيضًا أن يعرفوا المساوئ التي تنتج عن العلاقات الجنسية غير المشروعة، وخطورة الأمراض الجنسية والنفسية. وأن يعلموا أن أجسادهم هي هياكل للروح القدس، حتى عندما يتقابل الشباب والشابات يكونون على وعي تام بهذه الحقيقة فيستطيعون التواصل بطهارة ونقاء.

التعلُّم بالممارسة :

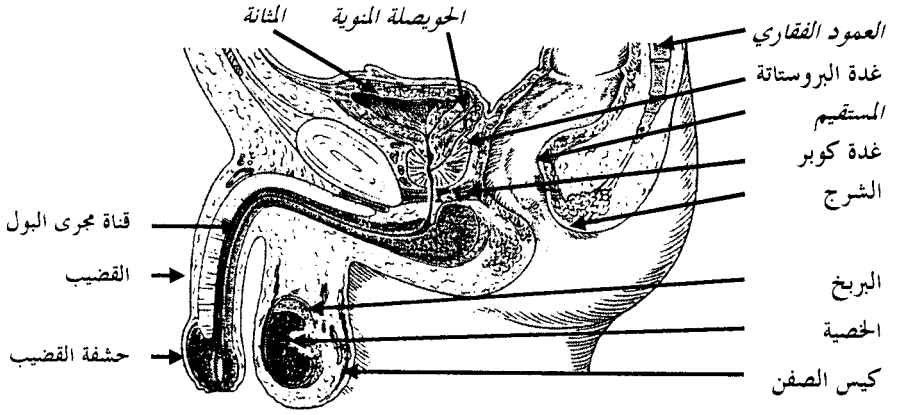
أعتقد أن أفضل وقت لعمل دراسة جنسية هو قبل الزواج مباشرة. وليس الأمر معقدًا إلى الحد الذي قد يظنه البعض. فالله لم يزوّد آدم وحواء بنشرة تفسيرية "كيف تمارسان الجنس معًا" !! فلقد تعلّما بالممارسة. ونحن مقتنعان بأن آدم وحواء القرن العشرين يستطيعان أيضًا فعل الشيء نفسه طالما أن لديهما الرغبة في الخروج من أنانيتهما والاهتمام باحتياجات وسعادة الشريك أكثر من احتياجات وسعادة كل واحد لنفسه. ودراسة متأنية لبعض الكتب الجيدة التي تتناول موضوع الجنس ثلاثة أو أربع أسابيع قبل الزفاف، بالإضافة إلى جلسة صريحة مع طبيب العائلة، مع بعض الإرشاد الروحي، عادة تكون إعدادًا كافياً قبل الزفاف.

كما أن حديثًا صريحًا للابن مع أبيه أو الابنة مع أمها يمكن أن يكون مصدرًا آخر للمساعدة. ولقد سعدنا أنا وزوجتي كوالدين بمشاركة اثنين من أولادنا في هذا الأمر قبل زواجهما. وبهذه المناقشة بالإضافة إلى بعض القراءات المقترحة يبدو أنهما قد حققا توافقًا جميلاً مع زوجيهما. والصفحات التالية تحتوي على بعض ما شاركناه معهما عن نفسيهما وعن زوجيهما، وكلها أمور رائعة، خاصة عندما يقرأها معًا المتزوجون والذين هم عل وشك الزواج. بل أن كل من يقرأ هذه المعلومات في ضوء الغرض المنشود منها في إطار الزواج لا يسعه إلا أن يعترف بأن الله خلق الإنسان بعبقرية مدهشة. ولا عجب إذن أن ينشد المرنم قائلاً: *"أحمدك من أجل أني قد امتزت عجبًا"* (مزمور ١٣٩: ١٤). ونحن ننصح بدراسة الصفحات التالية دراسة متأنية. وكل عضو مرتب بحسب تسلسله الوظيفي.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(١) الجهاز التناسلي للرجل:



١- كيس الصفن:

كيس صغير يحتوي على الخصيتين ويتدلى بين فخذي الرجل.

٢- الخصيتان:

عضوان بيضاويا الشكل معلقان داخل كيس الصفن، وظيفتهما إنتاج الحيوانات المنوية. طول الواحدة حوالي أربعة سنتيمترات وتحتوي على قنوات رفيعة جدًا قطرها تقريبًا مائتي ميكرون، وبطول خمسين سنتيمترًا للواحدة عند فردها. والخصيتان قادرتان على إنتاج خمسمائة مليون حيوان منوي يومياً. وعادة تكون الخصية اليسرى مدلاة أكثر قليلاً من اليمنى وهذا شيء طبيعي جدًا ولا يدعو للانزعاج. وأحيانًا يكون لدى الرجل خصية واحدة في كيس الصفن حيث تكون الأخرى معلقة داخل تجويف البطن- وهو ما يطلق عليه(الخصية المعلقة). والخصية المعلقة ليس لها تأثير على القدرة الجنسية للرجل سواء من حيث الخصوبة أو الذكورة. غير أن الخصية المعلقة تكون أكثر تعرضًا للإصابة بالأورام، لذلك ينُصح بعرض الأطفال الذين لديهم هذه المشكلة على الطبيب قبل سن العاشرة، وهناك علاج جراحي وهرموني لهذه الحالة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٣- الحيوان المنوي:

يُصنع داخل الخصية ويحتوي على الشفرة الوراثية التي تحدد الكثير من صفات الجنين عندما يتم تخصيب البويضة الأنثوية. طوله من ثمانية إلى عشرة ميكرون. وتُقذف الحيوانات المنوية عن طريق القضيب إلى داخل المهبل لدى الأنثى.

٤- البربخ:

وهو قناة صغيرة قابعة على الجانب الخلفي للخصية وتُتم فيها الحيوانات المنوية عملية نموها.

٥- القناة الناقلة للمنيّ:

وهي قناة تبدأ من البربخ حاملة الحيوانات المنوية حتى حجرة صغيرة حيث يتم تخزينها. وفي عمليات تعقيم الرجال يُستأصل جزء من هذه القناة على كلا الجانبين، الأيمن والأيسر، مما يمنع وصول الحيوانات المنوية إلى القضيب. وهي عملية بسيطة تجري تحت تأثير مخدر موضعي وليس لها أي ضرر على القدرة الجنسية للرجل.

٦- الحويصلة المنوية:

وهي العضو الذي يُنتِج السائل المنوي الذي تُحمَل فيه الحيوانات المنوية حتى غدة البروستاتة.

٧- القناة القاذفة:

وظيفتها قذف السائل المنوي بما يحتويه من حيوانات منوية عبر القضيب إلى داخل المهبل في الأنثى.

٨- غدة البروستاتة:

وهي غدة مهمة لها شكل ثمرة الجوز، تنقبض وتساعد على القذف، كما أنها تساعد أيضًا في إنتاج السائل المنوي. وهي تقع تحت المثانة مباشرة وتمر من خلالها قناة مجرى البول. ويحدث أحيانًا في الرجال المتقدمين في السن أن تتضخم هذه الغدة وتعوق جريان البول مما يستدعي عادة عملية جراحية لإزالتها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٩- غدة كوبر:

أول غدة تستجيب عند إثارة الرجل جنسياً فتفرز سائلاً خاصًا في قناة مجرى البول ليعادل الوسط الحمضي الذي يُخلّفه سريان البول والذي يمكنه قتل الحيوانات المنوية أثناء مرورها فيه.

١٠- قناة مجرى البول:

قناة يتم بواسطتها تصريف البول من المثانة إلى الخارج مرورًا بالقضيب. كما أنها تحمل أيضًا السائل المنوي من البروستاتة إلى القضيب.

١١- القضيب:

العضو الجنسي الذكري. يتم من خلاله إخراج البول والسائل المنوي. وينتصب القضيب بفعل أي مُهيِّج جنسي بأن تمتلئ أنسجته بالدم ويتحول إلى عضو صلب. ويتكون القضيب من ثلاثة حزم من الأنسجة الإسفنجية القابلة للانتصاب. وتحتوي الحزمة الوسطى على قناة مجرى البول. ويختلف طول القضيب المرتخي من شخص لآخر، غير أن القضيب المنتصب يبلغ طوله لدى معظم الرجال بين اثنى عشر وستة عشر سنتيمترًا. وأثناء الانتصاب يكون تاج رأس القضيب أكثر صلابة من مقدمة الرأس ليساعد على إثارة الأنثى أثناء الاحتكاك. كما أن الختان يساعد على بروز هذا التاج أكثر.

١٢- رأس أو (حشفة) القضيب:

أكثر مناطق القضيب حساسية واستثارتها نتيجة الاحتكاك يؤدي إلى قذف السائل المنوي

١٣- غلفة رأس القضيب:

وهي قطعة من الجلد تغطي رأس القضيب تتجمع تحتها إفرازات دهنية لها رائحة نفاذة. لذلك يجب العناية بنظافة القضيب يومياً. ولذلك أيضًا يُنصح بالختان لأسباب تتعلق بالنظافة الشخصية لكن ليس له تأثير على الحساسية الجنسية لرأس القضيب.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

مناطق حساسة جنسياً:

تعتبر الأعضاء الجنسية الخارجية للرجل –وتشمل القضيب وكيس الصفن والمنطقة المحيطة بهما– مناطق حساسة جدًا جنسياً، ولمسها برفق يولّد شعورًا جميلاً من الإثارة الجنسية يهيأ الزوج للجماع مع زوجته في خلال دقائق قليلة.

الاحتلام:

أمر طبيعي يتكرر كثيرًا خاصة في فترة المراهقة. فإذا استيقظ الشاب الصغير من نومه ليجد ملابسه وبها بقعة من مادة لزجة أو بقعة جافة ذات قوام نشوي فلا داعي للانزعاج. فما هذا سوى نتيجة لازدياد إنتاج الحيوانات المنوية والسائل المنوي لدرجة التشبع، الأمر الذي ينشئ ضغطًا داخل الجهاز التناسلي لقذفه للخارج. وأثناء النوم، نتيجة لحلم، ينتصب القضيب وتنقبض العضلات والقناة القاذفة دافعة بالسائل المنوي للخارج. وهذا الإنتاج المستديم للسائل والحيوانات المنوية، هو أحد الأسباب التي تجعل الرجل عادة هو المبادر جنسياً. غير أنه لا يجب النظر لهذه المبادرة فقط على أنها وسيلة لإشباع غريزته الجنسية الملحة، بل أيضًا كوسيلة لتحقيق مشيئة الله للاستمتاع الجنسي المتبادل بين الرجل وزوجته.

القذف:

وهو متزامن مع وصول الرجل إلى قمة النشوة الجنسية. وفيه يُدفَع السائل المنوي دفعًا للخارج نتيجة انقباض القناة القاذفة والعضلات الموجودة في جذر القضيب مع إضافة مزيد من السائل المنوي أثناء مروره في البروستاتة، ثم يأخذ طريقه عبر قناة مجرى البول في القضيب ليخرج منه مندفعًا لتخصيب الأنثى. وكمية السائل المنوي المندفعة (بعد الامتناع عن ممارسة الجنس لمدة ثلاثة أيام) تحتوي على حوالي ٣٠٠مليون حيوان منوي. والسائل المنوي يتكون أساسًا من مواد بروتينية وسكرية، وهو يشبه بياض البيض، وله رائحة مُمَيزة، وهو ليس إفرازًا قذرًا أو دنسًا بأي حال من الأحوال.

coptic-books.blogspot.com

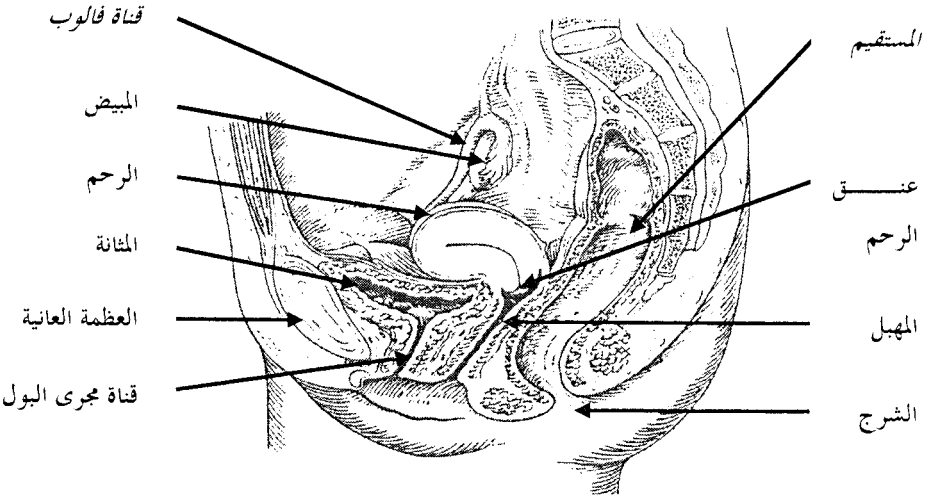
christianlib.com

(٢) الجهاز التناسلي للمرأة:

نستطيع أن نرى أحد إبداعات خلق الله في هذا التكامل الجميل بين جهازي الرجل والمرأة التناسليين. والأعضاء الجنسية للمرأة تنقسم لمجموعتين:

(١) أعضاء جنسية خارجية يسهل رؤيتها من الخارج.

(٢) أعضاء جنسية داخلية موجودة داخل تجويف الجسم وتتكون من مبيضين وقناتي فالوب والرحم والمهبل. ويبقى الجهاز التناسلي للمرأة خاملاً حتى سن البلوغ (عادة بين الحادية عشرة والرابعة عشرة) حين يتلقى الإشارة عن طريق هرمونات تفرزها الغدة النخامية في الرأس، فيبدأ في العمل والنضوج الجنسي.



١- المبيضان:

ويقعان في تجويف البطن، واحد في كل جانب، وهما يماثلان الخصيتين لدى الرجل. وظيفتهما إنتاج البويضات الأنثوية. وعند ولادة الفتاة، يحتوي كل مبيض ما بين ثلاثمائة وأربعمائة ألف بويضة غير تامة النضج ومع بدء عمل المبيض عند سن البلوغ، تصل بعض هذه البويضات لتمام نضوجها. غير أنه على مدى عمر المرأة كله لا يصل لهذه المرحلة سوى

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ثلاثمائة أو أربعمائة بويضة، حيث يُنضِج كل مبيض شهرياً بالتبادل بويضة واحدة يتم إطلاقها. كما يفرز المبيض أيضًا الهرمونات الأنثوية مما يُكسب الأنثى مظهرها الأنثوي. فيبرز الثديان وينمو الشعر تحت الإبط وفي منطقة العانة وتتوزع الدهون في الجسم بشكل يُكسب جسد المرأة تلك النعومة والاستدارة المميزة لها.

٢- قناتي فالوب:

وهي قناة متصلة بالمبيض، واحدة على كل جانب، عن طريق أغشية لكنها ليست خارجة منه، تتلقف البويضة التي يطلقها المبيض لتمر خلالها حتى تصل إلى الرحم والذي تدخل إليه هاتان القناتان. وتقطع البويضة هذه الرحلة في حوالي اثنتين وسبعين ساعة، فإن حدث الجماع خلال هذه الفترة كانت احتمالات تخصيب أحد الحيوانات المنوية لهذه البويضة عالية جدًا. فإذا تم ذلك فعلاً، فقد بدأت الحياة. أما إن لم تخصب البويضة فإنها تعبر إلى الرحم ثم تتحلل.

٣- الرحم:

عضو عضلي قوي، طوله حوالي أحد عشر سنتيمترًا تجويفه الداخلي ضيق، مثلث الشكل ومحاط بجدار عضلي سميك. تخترقه من أعلى قناتي فالوب، أما جزؤه السفلي فيضيق مكونًا ما يسمى قناة عنق الرحم. وفي داخل هذا الرحم، الذي له قدرة كبيرة على التمدد، ينمو الجنين ويكبر أثناء فترة الحمل.

٤- عنق الرحم:

يحيط نصفه العلوي بقناة عنق الرحم(في الجزء السفلي من الرحم) أما نصفه السفلي فيبرز داخل المهبل، حيث يمكن للطبيب أن يفحصه ويراه من خلال فتحة المهبل. وفتحة عنق الرحم على المهبل ضيقة للغاية لا تتعدى مليمترين مما يساعد على بقاء تجويف الرحم معقمًا. ويكون عنق الرحم أكثر تماسكًا قبل الحمل والولادة حيث يكتسب بعدهما بعض الرخاوة.

٥- المهبل:

وهو العضو الجنسي الرئيسي أثناء الجماع. مصمم ليستقبل قضيب الرجل. وهو عبارة عن قناة رقيقة في غاية المرونة تعمل كموصل بين الأعضاء الجنسية الخارجية والداخلية. طوله

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

حوالي خمسة عشر سنتيمترًا. ويتكون جداره من نسيج عضلي رقيق وبطانته الداخلية ملساء وبها ثنايا، ويحتوي جدار المهبل على غدد دقيقة جدًا تفرز باستمرار طبقة رقيقة من سائل منظف ومانع للاحتكاك (وهي تشبه العين في إفرازها المستمر للدموع). وتحتضن نهاية المهبل الداخلية الجزء السفلي من عنق الرحم، أما قرب فتحته الخارجية فهناك تَجَمُّع كثيف من النهايات العصبية الحسية. والفتحة الخارجية نفسها محاطة بعضلة دائرية يمكن قبضها وبسطها إرادياً. كما أن هناك غدتين صغيرتين على جانبيها تنتجان كمية بسيطة إضافية من السائل الملين خاصة عند الإثارة الجنسية. ولقد وجد أن أول رد فعل للإثارة الجنسية لدى المرأة هو إفراز هذا السائل الذي يغلف الجدار الداخلي كله للمهبل لتسهيل عملية استقبال العضو الذكري في داخله. ويمكن للرجل استخدام مادة خارجية مساعدة مثل (K-Y Jel) لتسهيل دخول القضيب وذلك بوضع كمية بسيطة منه على رأس القضيب أو على الفتحة الخارجية للمهبل.

٦- الفرج:

البوابة الخارجية للمهبل، ويتكون من عدة أجزاء تشمل الشفتين الخارجيتين ويدعيان "الشفرتين الكبيرتين" وهما من نفس نوع الجلد الذي يتكون منه كيس الصفن لدى الرجل. وبفعل الإثارة الجنسية تتورم هاتان الشفرتان وتنفرجان فتكشفان عما يسمى" الشفرتين الصغيرتين" وهما عبارة عن غشاء رقيق من نفس نوع الجلد الذي يتكون منه رأس القضيب.

٧- غشاء البكارة:

وهو غشاء موجود في مؤخرة الفتحة الخارجية للمهبل. وعدم وجوده ليس دليلاً على فقدان العذرية، فهناك بعض الحالات التي لا يكون فيها غشاء البكارة قد تكوَّن منذ الولادة. وغشاء البكارة به فتحة صغيرة لكنها عادة غير كافية لممارسة الجماع بشكل مريح. وخمسون بالمائة من الزوجات يقررن شعورهن ببعض الآلام عند الجماع للمرة الأولى، في حين أن عشرين بالمائة لم يشعرن بأي ألم وثلاثين بالمائة شعرن بآلام شديدة.

فض غشاء البكارة:

يجب على كل عروس شابة أن تذهب للطبيب قبل الزفاف، وهناك يمكن بإجراء جراحي بسيط فض غشاء البكارة. فإذا كان لدى العروس اعتراض من حيث التوقيت فيمكن تأجيل

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

هذا الأمر لبعد الزفاف. أما إذا كانت العروس ترغب في أن يفض زوجها بكارتها في ليلة زفافهما فيجب إتباع بعض الإرشادات:

١- يجب استخدام كمية كافية جدًا من مادة (K-Y Jel) على كل من القضيب والفرج لتقليل الاحتكاك.

٢-يفضل وضع للجماع يكون فيه القضيب متجها لأسفل وناحية الجدار الخلفي لفتحة المهبل.

٣-يجب أن تكون الزوجة (وليس الزوج) هي التي تقوم بالحركة الترددية أثناء الجماع، وذلك للتحكم في مدى الألم الذي تستطيع أن تتحمله نتيجة الضغط. قد يستغرق هذا الأمر عدة محاولات قبل أن ينجح، ولكن لا يجب الاستمرار فيه مدة طويلة حتى لا يُسبّب كدمات لهذه المنطقة الحساسة، مما يفقد الزوج والزوجة متعة وجودهما معًا نتيجة للألم. لذلك والحال هكذا، يُنصح الزوجان في تلك الليلة بالاكتفاء بالمداعبة الخارجية فقط حتى يرتويان جنسياً.

تجنُّب الألم:

طريقة أخرى يمكن اللجوء إليها لفض غشاء البكارة، وذلك باستخدام كمية كبيرة من المادة الملطفة للاحتكاك على أطراف أصابع الزوج مع مراعاة قص الأظافر جيدًا. يبدأ الزوج في توسيع الفتحة الخارجية للمهبل، ثم برفق يُدخل إصبع واحد في المهبل ثم يُتبعه بآخر. يضغط الزوج ضغطًا متدرجًا في اتجاه خلفي ولأسفل حتى تشعر الزوجة بألم ويمكن إدخال الإصبعين داخل المهبل حتى نهايتهما. إن كانت هذه الطريقة مؤلمة جدًا للزوجة فمن الأفضل الانتظار لليوم التالي قبل محاولة إدخال القضيب مرة أخرى. ومعظم الألم يأتي من محاولة الزوج الدخول بسرعة مما لا يسمح بوقت كاف للعضلات حول المهبل أن تسترخي، بل أحيانًا يمكن لهذا الزوج المضطرب المتسرع أن يتسبب في ألم شديد وتمزق في أنسجة المهبل نتيجة تَسَرُّعه واضطرابه هذا. ورغم أن هذه الجروح تُشفى بعد فترة، إلا أنها يمكن أن تترك مشاكل نفسية لدى العروس، فيقترن لديها الألم بإدخال القضيب في المهبل. وفي هذه الحالة، يكون الخوف الناتج من هذا الشعور سببًا في منع تدفق السائل الذي يفرزه المهبل تلقائياً تحت تأثير الانفعال الجنسي لتخفيف الاحتكاك، مما ينتج عنه آلامٌ لكلا الزوجين أثناء الجماع.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

بعد فض غشاء البكارة يحدث نزيف بسيط لا يتجاوز عادة خمسة مليمترات من الدم. فإن استمر هذا النزيف لبعض الوقت، فلا داعي للزوجة أن تنزعج، ما عليها إلا أن تحدد جيدًا مصدر النزيف ثم تستخدم لفافة نسائية نظيفة والضغط على مكان الترف. وفي معظم الأحوال يتوقف النزيف. ويمكن ترك اللفافة في موضعها لمدة اثنتي عشرة ساعة ولرفعها تبلل بالماء الدافئ لتجنب حدوث النزيف مرة أخرى. ويمكن للزوج والزوجة معاودة الجماع في اليوم التالي مباشرة. وإن تكرر النزيف تُعاد عملية الضغط مرة أخرى.

٨- قناة مجرى البول:

وتبدأ من المثانة وتفتح فوق فتحة المهبل الخارجية مباشرة. وهي قناة رقيقة، يسهل إصابتها، خاصة في الأيام الأولى بعد الزواج إن لم تستخدم كمية كافية من المادة الملطفة للاحتكاك. وإصابة مجرى البول يتسبب في حدوث التهاب في المثانة يظهر في صورة ألم في منطقة المثانة مع وجود دم في البول وشعور بالحرقان عند سريان البول. في هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب لوصف العلاج المناسب مع شُرب كميات إضافية من السوائل. وعادة تُشفى هذه الحالة في أيام قليلة. من هنا تنشأ أهمية استخدام مادة ملطفة للاحتكاك مثل (K-Y Jel) لتجنب مثل هذه المشاكل خاصةً في الأسابيع الأولى من الزواج.

٩- البظر:

أكثر الأعضاء حساسية في جسد المرأة، لذلك يُطلق عليه " مُطلق الرغبة الأنثوية". طوله بين واحد إلى اثنين سنتيمترًا ويقع فوق فتحة المهبل الخارجية بحوالي خمسة سنتيمترات ويغطيه الشفرتان الصغيرتان. طرفه الخارجي كروي الشكل في حجم حبة الحمص ويسمى رأس البظر. والوظيفة الوحيدة المعروفة حتى الآن للبظر هي الإثارة الجنسية. وإثارة البظر وحده، يمكن أن يصل بمعظم النساء لحالة النشوة الكاملة. وعندما يُداعَب بلطف يزداد في الحجم نتيجة اندفاع الدم في داخله، غير أن حجم البظر ليس له أية علاقة بالقدرة الجنسية أو الإشباع الجنسي للمرأة. **ولكي تصل المرأة للشبق لابد من استثارة البظر مباشرة أو عن طريق غير مباشر.**

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

١٠- الشفرتان الصغيرتان:

ثنيتان من نسيج طري وأملس وبلا شعر. تلتقيان فوق البظر مباشرة وتنتهيان أسفل فتحة المهبل الخارجية ويزداد حجمها أثناء الانفعال الجنسي لثلاثة أو أربعة أضعاف. ويكون أحيانًا مداعبة هاتين الشفرتين ممتعًا أكثر من مداعبة البظر نفسه. ولأنهما متصلتان فوق البظر مباشرة، فإن الشعور الناتج من احتكاك القضيب داخل المهبل بهما ينتقل بطريق غير مباشر للبظر مما يكثف من الإثارة والمتعة الجنسية. لذلك ينبغي على كل زوجة أن تخبر زوجها، بمحبة ووضوح، بالطريقة التي تسبب لها إثارة ومتعة أكثر للوصول لقمة النشوة الجنسية.

١١- الشفرتان الكبيرتان:

يقعان خارج وبمحاذاة الشفرتين الصغيرتين لكنهما ليستا بنفس حساسيتهما.

الأماكن الحساسة جنسيا:

لدى المرأة أماكن جنسية حساسة أكثر من الرجل. وبالتحديد الثديان ومنطقة الفرج كلها، ويعتبر ثدي المرأة من أكثر المناطق حساسية، ومداعبتهما بلطف يثيرها، ويجعل حلمتيها أكثر بروزًا وتماسكًا مما يهيئها للجماع. أيضًا الشفرتان الكبيرتان تزدادان في الحجم وفي الحساسية الجنسية. وكما لاحظنا فإن البظر والشفرتين الصغيرتين مناطق في غاية الحساسية. وعندما تستثار المرأة، تبدأ عشرات الغدد الصغيرة في جدار المهبل في إفراز سائل ملطف للاحتكاك يغمر المهبل ومنطقة الفرج لتسهيل دخول القضيب. وليس لهذا أية علاقة بالخصوبة، لكنه خليقة الله المدهشة لجعل دخول القضيب الجاف في المهبل عملية ممتعة للزوج وزوجته.

قمة النشوة أو الشبق:

هي أعلى ذروة عاطفية أثناء الجماع تصل إليها المرأة، يعقبها هبوط تدريجي في الانفعال الجنسي مصحوبًا بشعور دافئ من الرضا والامتنان. ورغم أنه ليس لدى المرأة ما تقذفه كالرجل، بل هي دائمًا في وضع مستقبل ليس فقط للعضو الذكري بل أيضًا للسائل المنوي، إلا أن الأبحاث الحديثة أوضحت أن المرأة تصل إلى قمة النشوة بنفس القوة والعنفوان التي يصل إليها الرجل. غير أن الاختلاف الرئيسي هو أن الرجل يصل إلى تلك القمة مع قذفه

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

للسائل المنوي بدون عناء أو احتياج لخبرة سابقة، في حين أنه في المرأة هو فن يحتاج أن يتعلمه معًا شريكان محبان، متفهِّمان لبعضهما ومتعاونان.

بجانب هذه النقطة، هناك اختلافان فسيولوجيان مُهمان بين الرجل والمرأة في هذا الأمر:

١-تستطيع المرأة أن تستعيد حالة الشبق بسرعة مرة أخرى إن هي استُثيرت ثانيةً قبل هبوط مستوى تهيجها الجنسي إلى المستوى الثابت.

٢-تستطيع المرأة الاحتفاظ بحالة الشبق لمدة أطول من الرجل.

التماثل التشريحي بين الرجل والمرأة:

من المفيد جدًا هنا توضيح حقيقة هامة وهي أن الأعضاء الجنسية المختلفة لدى كل من الرجل والمرأة تنشأ من نفس البدايات الجنينية. ومن أوضح الأمثلة على ذلك التماثل بين البظر والقضيب. فالبظر هو نموذج مصغَّر مع بعض التعديل للقضيب. فالنسيج الإسفنجي الذي يتكون منه ويمتلئ بالدم والرأس بما يحويه من نهايات عصبية كثيرة والحساسية الشديدة كلها أمور متماثلة. أيضًا العضلات حول جذر القضيب متماثلة مع العضلات العانية العصعصية المحيطة بالمهبل والشفرتان الكبيرتان تقابلان كيس الصفن لدى الرجل.

كما أن وظيفة الأعضاء الجنسية لا تقتصر فقط على التناسل بل أن الخصية لدى الرجل، والمبيض لدى الأنثى يفرزان هرمونات لها تأثير كبير على نمو كل منهما، ليس فقط جسدياً بل أيضًا نفسياً، فتجعل من الفتاة امرأة مكتملة الأنوثة ومن الصبي رجلاً يانعًا

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الخامس

فن ممارسة الحب

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

يتعلم الإنسان كل شيء في حياته بالممارسة، فلماذا لا يتعلم الجنس بنفس الطريقة؟ والإنسان البالغ لديه الرغبة والإمكانيات الضرورية ليمارس الجنس، أما فن ممارسة الجنس ذاته فشيء آخر يتعلمه، فهو ليس فطرياً ولا تلقائياً. خاطب الدكتور إد هويت -وهو طبيب من أركنساس- جمعًا من الرجال في إحدى المحاضرات قائلاً: "إن فعلت ما تشعر به طبيعياً أثناء الجنس، فأنت مخطئ في معظم الأحيان". وفي الحقيقة، لقد كان يحذر مستمعيه الرجال من أن كل ما هو "طبيعي" أو بعبارة أخرى"كل ما يؤدي لإشباع الرجل لغريزته الجنسية" سيكون غالبًا غير متوافق مع احتياجات زوجته الجنسية. لهذا السبب أنصح كل شابين مقبلين على الزواج أن يدرسا هذا الموضوع قبل زواجهما مباشرة حتى يبدأا بعد الزواج في تعلم ممارسة أساليب مشبعة لكليهما معًا.

وتَوَقُّع وصول شاب وشابة لم يمارسا الجنس من قبل إلى قمة النشوة الجنسية في ليلتهما الأولى معًا، أمر غير واقعي على الإطلاق. ولقد أظهرت الدراسات أن تسعين بالمائة من الزوجات لا يختبرن حالة الشبق الجنسي في أولى محاولتهن للجماع. وبالطبع سيكون من المضحك أن يشعر الزوجان أنهما خذلا بعضهما البعض لمجرد أنهما كانا من ضمن التسعين بالمائة!! لكن ما هو أكثر واقعية هو أن يعرف الزوجان أن عليهما "التعلم بالممارسة". أوليست هذه هي مهمة شهر العسل الرئيسية أن يطير عصفورا الحب لبقعة رومانسية ليتعلما عن بعضهما وعن طبيعتهما الجنسية؟

وعندما يكون الجنس تعبيرًا عن الحب فإنه يمكن أن يكون ممتعًا حتى وإن لم يصل أحد الشريكين أو كلاهما إلى اكتمال النشوة. فالعلاقة الحنونة الدافئة يمكن أن تكون مُشبعة في حد ذاتها. والطبيعي أن نتوقع حالة من الإثارة المكثفة تُتَوَج بالوصول لاكتمال النشوة لكلا الزوجين، غير أننا لا نبلغ لهذا الهدف تلقائياً، لكنه ثمرة دراسة وتجربة وتواصل حميم بين الزوج وزوجته.

وسوف نقدم للمتزوجين حديثًا في هذا الفصل فن ممارسة الحب، وإن كنت أتتوقع أن يقرأه المتزوجون منذ مدة باهتمام أكثر، لكن على أي حال الفرق بينهم في هذه النقطة ليس كبيرًا. نصح أحد المرشدين قائلاً: "إنْ تعامل الزوجان مع بعضهما بنفس الطريقة التي تعاملا بها في شهر العسل، فسيكون لديهما مشاكل جنسية قليلة جدًا، غير أن المشكلة عادة ما تكون أنه بعد فترة من الوقت يحاول الزوجان اختصار الطريق، وهذا ما يفسد قدرتهما على التمتع".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الهدف النهائي:

ينشأ عن الجنس فيض من الشعور الممتع، لكننا لا ينبغي أن نفقد الهدف النهائي، وهو وصول الزوج والزوجة لقمة النشوة. وعادة يكون هذا أمرًا بسيطًا بالنسبة للرجل تسهل ملاحظته. فعندما تُستثار النهايات العصبية في رأس القضيب، تبدأ سلسلة من الانفعالات تنتهي بقذف السائل المنوي بقوة إلى الخارج. ويشعر الرجل حينئذ أن كل عضو من أعضائه في قمة انفعاله. يعقب ذلك استرخاء تام ويُغمَر الرجل في شعور جميل من الرضا والراحة.

أما بالنسبة للمرأة، فالأمر أكثر تعقيدًا، وحيث أنها قادرة على بلوغ مستويات مختلفة من الشبق، فكثير من الزوجات الصغيرات لسن متأكدات إن كن قد وصلن إلى قمة النشوة أم لا. ومع تعلُّم فن الحب تستطيع المرأة من خلال تجربتها الشخصية تمييز هذه الحالة وما تتوقعه منها. وبمجرد أن تبلغ المرأة مستوى عالٍ من الشبق مرة، حينئذ تعرف ما هو ومتى يحدث.

لذلك، فعلى كل زوج وزوجة أن يسعيا سوياً للوصول إلى ذلك الهدف النهائي، مُتخذين كل ما يلزم من وقت وخطوات لتحقيقه.

ومع وجود الحب والصبر وعدم الأنانية

مع التركيز والمثابرة

يصبح هذا الهدف في متناول كل زوج وزوجة.

الاستعداد للحب:

قاطعتني إحدى الشابات المقبلات على الزواج أثناء حديثي عن العلاقة الجنسية معها هي وعريسها قبل زواجهما قائلة: "هل يجب أن نخوض هذا الأمر؟ إنه يخجلني، كل شيء سيسير تلقائياً". لا عجب بعد ذلك أن هذه الشابة القليلة الخبرة حبلت أثناء شهر العسل، وسأكون مندهشًا حقًا إن كانت قد تعلمت كيف تصل للإشباع الجنسي. لكن لحسن الحظ أن معظم الشابات الآن يتوقعن أن يتمتعن بعلاقاتهن الجنسية مع أزواجهن، ومقتنعات أن ذلك يلزمه بعض الإعداد قبل أن يبدأن تجربتهن الفعلية. ولكل هؤلاء أنصح بإتباع الخطوات القليلة القادمة كنوع من الإعداد:

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

١- دراسة الجهاز التناسلي لكل من الرجل والمرأة وطبيعتهما الجنسية. والفصل الرابع من هذا الكتاب وكتب أخرى تحتوي على معلومات قيّمة في هذا الصدد.ويجب على الشاب وعروسه التأكد من أنهما قد استوعبا هذا الموضوع. ونحن ننصح أن يدرس كل منهما على حدة قبل الزواج حتى إذا تزوجا يستطيعان أن يشتركا في القراءة سوياً. وهذا الكتاب ينشد مساعدة الزوجين خلال رحلة شهر العسل.

٢- يجب على كل عروس زيارة الطبيب قبل زفافها بعدة أسابيع لاستشارته في فض غشاء البكارة، سواء في ليلة زفافها أو بمعرفة الطبيب إن كان ذلك ضرورياً، لتجنب آلام ونزف لا لزوم لهما في ليلتهما الأولى. وفي عالم اليوم يجب ألا يكون هذا الأمر موضع حساسية زائدة، فكثير من العذارى فقدن غشاء بكارتهن في حوادث أثناء ركوب الدراجة أو الخيل، أو تم توسيعه نتيجة اضطرابات في الدورة الشهرية. غير أنه يبقى عدة بدائل بين الفض الجراحي أو اليدوي بمعرفة الزوج أو أثناء الجماع، وعلى الشابة أن تختار بين هذه البدائل بمعاونة الطبيب.

كما أن عليها أيضًا أن تناقش مع الطبيب موضوع منع الحمل وأي الوسائل مناسبة لها وسوف نعرض بتفصيل أكثر لهذا الموضوع في الفصل الحادي عشر- فالخوف من الحمل يمكن أن يكون عائقًا حقيقياً يحول دون استمتاع العروسين بعلاقتهما الجنسية. وعليه، يجب أن يقررا ما إذا كانا يرغبان في الإنجاب فورًا أم يؤجلانه لفترة وأية وسائل يستخدمان لذلك بمعاونة الطبيب.

٣- قليلات هن النساء اللاتي يفرزن قدرًا كافياً من السائل المهبلي لتلطيف الاحتكاك أثناء شهر العسل، لذلك يُنصح باستخدام إحدى المستحضرات الطبية التي تؤدي هذا الغرض، وهو أمر في غاية البساطة ويمكن مناقشته أيضًا مع الطبيب.

٤- يجب على كل عروس مقبلة على الزواج ممارسة برنامج التمرينات المهبلية الذي صممه د. كيجل - وهو موصوف في الفصل التاسع. فهذا يجعلها قادرة على التحكم العضلي لهذه المنطقة التي لا يعرف معظم النساء عنها شيئًا، ويزودها أيضًا بالقدرة على تكثيف إحساسها الجنسي أثناء الجماع بل وإثارة زوجها بطريقة لم يكن يحلم بها. كما أن تَعلُّم هذه التمرينات سيساعد الزوجين للوصول المتزامن إلى اكتمال النشوة. لذلك يجب على العروس دراسة الفصل التاسع بتأنٍ وتدقيق.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

اعتبارات مبدئية:

لاحظنا أن النساء أكثر رومانسية من الرجال. والزوج الحكيم هو الذي يساهم في إشباع هذا الاحتياج في قلب زوجته بدلاً من الوقوف ضده. ولأن شهر العسل هو تتويج لكل أحلام الفتاة، فالزوج المحب سوف يبذل كل ما في وسعه لتحقيق هذه الأحلام.

وعندما أعود بالذاكرة لأيام زواجنا الأولى، يجب أن أعترف أنني قد خططت كل شيء خطأ! فلقد تزوجنا مساء السبت في الكنيسة. وبعد حفل الاستقبال والتقاط الصور ثم تجهيز السيارة لرحلة الغد، قرر أحد الأصدقاء وزوجته أن يصحبانا إلى شقتنا وأخذ يلقي علي محاضرة لمدة ساعة كاملة عن "حقائق الحياة"! وذهبنا للنوم في الثانية إلا ربع من صباح اليوم التالي!! أما أول أيام زواجنا فقد قضيناه على الطريق، وبعد اثنتي عشرة ساعة من القيادة وصلنا الساعة الثامنة مساءً إلى فندق فوق الجبال، ثم تابعنا اليوم التالي حتى وصلنا إلى جنوب كاليفورنيا. وبعد أيام قليلة عُدْتُ مرة أخرى للعمل!! وربما يكون الشيء الوحيد المفيد الذي تعلمته زوجتي من هذه الرحلة المحمومة هو أن تبدأ في تكييف حياتها مع إيقاع حياتي المجنون الذي عاشته معي الثماني والعشرين سنة التالية!

غير أني لو كنت أعرف ما أعرفه اليوم، لكنت خططت كل شيء على نحو مختلف تمامًا. أولاً، كنا تزوجنا بعد الظهر، ثانياً كنا انسحبنا من كل أصدقائنا لنختلي ببعضنا، وأخيرًا كنا قضينا أسبوعًا على الأقل قبل أن نبدأ حياتنا العملية الجديدة معًا. وإحدى المميزات الرئيسة لعقد الزفاف بعد الظهر أنه يعطي الفرصة للزوجين ليستمتعا بليلتهما الأولى معًا بدون ذلك الصخب الذي ينتظر كل عروسين بعد حفلة الزفاف.

ولا يحظى معظم الأزواج في الأيام القليلة قبل الزفاف بقسط كاف من الراحة أو النوم، لذلك فأخذ قسط من الراحة والأكل ثم الجلوس معًا في هدوء، والاسترخاء من كل الصخب الذي عايشوه الساعات الماضية يصبح ذا أهمية قصوى لهما. ومنذ تلك اللحظة التي يختليان فيها معًا يجب أن يشعرا بالحرية في التقرب والتودد لبعضهما البعض. وعلى الزوج أن يبدأ بلطف وهدوء أن يعبّر لزوجته عن حبه لها من خلال لمساته الرقيقة وكلمات الحب الرقيقة. وهناك خيط رفيع بين حب الزوج ورغبة الرجل، الزوج المتسرع في لقائه الأول قد ينقل

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

لعروسه، ولو بدون أن يشعر، أنه يتحرك بدافع من الرغبة وليس بدافع من الحب والاهتمام بها. أما الاقتراب الهادئ اللطيف فسوف يكشف عن حبه لها من خلال ضبطه لنفسه.

ويجب هنا أن ننبه لأهمية الخصوصية الكاملة قبل بدء ممارسة الحب. والرجال عادة لا يهتمون بهذه النقطة مثل النساء. غير أن أي إزعاج يمكن أن يؤثر سلبياً على المرأة أثناء ممارسة الحب. وفي غرفة الفندق يمكن إحكام غلق الباب من الداخل، أما في المترل فيُفضَّل وضع قفل على باب غرفة النوم من الداخل. وهذا الإجراء مهم جدًا لضمان نجاح العلاقة الجنسية. والزوج الحساس سوف يتأكد أيضًا من أن الإضاءة مناسبة وغير مبهرة وربما يدير بعض الموسيقى الخفيفة إن أمكن.

الاكتشاف الكبير:

حتى ذلك الحد. يجب على الزوج أن يكون في غاية الحساسية لمشاعر زوجته الرومانسية. فبعض الزوجات يشترين لباس نوم جميل وجذاب يبرز مفاتنهن خصيصًا لهذه المناسبة، وقد تفضل العروس أن تنسحب قليلاً لتبدّل ثيابها. ولكن قد يرغب الزوجان في طريقة أفضل كثيرًا لإشعال حبهما ورغبتهما الجنسية وذلك بأن يساعد كل منهما الآخر في خلع ثيابه. وسوف يجد الحبيبان هذه الطريقة في غاية الإثارة بأن يجرد الحبيب حبيبه من ملابسه بنعومة ولطف. قد يشعر البعض في البداية بالخجل بأن يكون عارياً تمامًا وللمرة الأولى أمام حبيبه ولكن سرعان ما سوف يتلاشى هذا الإحساس إن تمت العملية ببطء وعلى مراحل، مع تعبير كل منهما للآخر عن حبه وحنانه. وعندما يؤكد الزوج لعروسه أنها أجمل النساء في نظره سرعان ما سوف تتجاوب معه بحضن دافئ عميق.

المداعبة:

تجمع كل الدراسات الجنسية على أهمية إتاحة وقت كاف للمداعبة. وهذا صحيح ليس في الليلة الأولى فقط بل في كل مرة يمارس الزوجان الحب. ولقد تعلم معظم الرجال الآن أهمية هذا الوقت بالنسبة لزوجاتهم واستمتاعهن بالجنس. ولكن أحيانًا يلجأ الرجال إلى اختصار هذا الوقت نتيجة انفعالهم الجنسي الشديد بسبب النظر لجسد الزوجة العاري. غير أن الأبحاث أكدت أن تحكُّم الرجل في قذفه يكون أفضل جدًا بعد وقت كافٍ من المداعبة عنه بعد استثارة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

جنسية سريعة. بالإضافة إلى أنه عندما يتعلم الرجل كيف يوقظ أحاسيس زوجته، فهو يجني لنفسه أيضًا استشارة جنسية شديدة جدًا تدفعه إلى مستوى عالٍ جدًا من النشوة.

وليس هناك وقت محدد يجب تمضيته في المداعبة، لكنه يتوقف على رغبة الحبيبين ومزاجهما الشخصي. **غير أنه لا ينصح أبدًا بالإسراع فيه.** وقد يستغرق في البداية حوالي ثلاثين دقيقة وربما مع التجربة والخبرة يتراجع لخمس عشرة دقيقة أو نحو ذلك.

وليس هناك أسلوب معين لإثارة المرأة جنسياً. فبعض النساء تثيرهن مداعبة ثدييهما والبعض لا. بل قد يكون ذلك مثيرًا في بعض الأوقات وغير مثير في أوقات أخرى بحسب اختلاف المزاج العاطفي والنفسي للمرأة أثناء دورتها الشهرية. لذلك يجب على المرأة أن تشعر بحرية كاملة في توجيه زوجها سواء بالكلام أو بوضع يده حيثما تريد هي أن يداعبها. وعمومًا منطقة العنق والكتفين والثديين تعتبر مناطق مثيرة للمرأة. وعند مداعبة الثديين. يندفع الدم في الحلمتين فينتصبان –ويجب مراعاة عدم التعامل معهما بعنف– كما أن التدليل الرقيق والقبلات في الجزء العلوي من الجسم يساعدان كثيرًا في إثارة المرأة. ثم تدريجياً يحرك الزوج يديه بلطف نحو الجزء السفلي من جسد زوجته حتى يصل لمنطقة الفرج. بالطبع يجب أن تكون الأظافر مشذبة وناعمة حتى لا تسبب ألمًا للزوجة مما يمكن أن يفقدها انفعالها الجنسي كله. وعادة يكون الزوجان في هذه المرحلة مستلقين في فراشهما والزوجة مستلقية على ظهرها. فإن هي باعدت بين رجليها وثنت ركبتيها، فسوف يرى الزوج في هذا الفعل المتعاون إثارة شديدة له، ويجعل أكثر مناطقها الجنسية حساسية مباحًا لأصابعه الرقيقة الحانية. ومن الأفضل للزوج أن يداعب المنطقة المحيطة بالبظر أولاً حتى لا يسبب أي تهيج غير مرغوب فيه الآن، حتى إذا ما بدأ الدم يندفع في المنطقة، يصبح البظر أكثر مناطق جسم المرأة حساسية، ويصبح مستعدًا لإثارته مباشرة.

في البداية، يمكن للزوج أن يتحسس البظر بين أصابعه، ثم مع ارتفاع مستوى الانفعال الجنسي للزوجة تبدأ سلسلة من التغيرات العضوية، فيزداد نبضها، ويصبح جسمها دافئًا وتنفسها أسرع، وقد يصدر منها بعض التنهيدات مما يراه الزوج في غاية الإثارة له. غير أن أكثر هذه التغيرات وضوحًا يحدث في منطقة الفرج ذاتها، حيث يُفرَز السائل الملطف للاحتكاك بكمية كبيرة، ويندفع الدم في الشفرتين الصغيرتين فيزدادان في الحجم عدة مرات ويخفيان البظر تحتهما فلا يستطيع الزوج عندئذ أن يتحسسه بأصابعه. وعند هذا الحد يصبح من غير

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الضروري إثارة البظر مباشرة، فأي حركة في منطقة الفرج تنتقل إلى البظر بطريقة غير مباشرة عبر الشفرتين المتضخمتين مما يزيد من رغبة المرأة ويرفع مستوى انفعالها الجنسي.

وعلى الزوجة أن تحدد لزوجها السرعة والقوة التي يداعب بها هذه المنطقة الحساسة من جسدها. فالبعض يفضلنها بنعومة وبطء، والبعض يفضلنها بسرعة وقوة، غير أن أهم ما في الأمر كله هو أن يكون الزوج في غاية الحساسية والتفهم لاحتياجات زوجته في هذا الوقت المهم.

ويشبه ارتفاع مستوى إثارة الزوجة دفع عربة لأعلى الجبل، وكلما ارتفعت أكثر شعرت بحدة انحدار الجبل. وكما أن الشخص الذكي لا يتوقف عن دفع العربة في منتصف الطريق لأعلى وإلا هبطت، هكذا أيضًا الزوج الذكي لا يتوقف عن المداعبة في منتصفها وإلا هبط مستوى انفعال زوجته الجنسي في الحال، وعندئذ عليه أن يدفع العربة من جديد لأعلى ليعوض ما فقدته زوجته. وربما يفسر هذا سبب هدوء نساء كثيرات بعض الشيء أثناء الوقت الذي يستغرقه الزوج بين التوقف عن مداعبة منطقة الفرج ووضع قضيبه داخل المهبل خاصة إن كان هناك ملابس عليه أن يترعها أولاً. لكن مع الخبرة يمكن للزوج أن يتعلم كيف يستمر في المداعبة أثناء وضع قضيبه في المهبل، فهذا يساعد زوجته كثيرًا على الاحتفاظ بمستوى إثارتها عالياً. وعندما يتعلم التحكم في قذفه جيدًا يمكنه أن يثير البظر بواسطة قضيبه، فبعض النساء يفضلن هذا الأسلوب. كما أن انتقال القضيب من البظر إلى داخل المهبل يكون أسهل عندما تكون الزوجة مستعدة لذلك.

بلوغ الذروة:

يعتقد كثير من الأزواج قليلي الخبرة، خطأً، أنه عند ازدياد إفراز السائل المهبلي فإن هذه هي العلامة على أن زوجته مستعدة للجماع. إلا أن هذا غير صحيح على الإطلاق!! فطالما أن الشفرتين الصغيرتين لم تتضخما بتدفق كاف للدم فيهما فإن الأجزاء الحساسة من المهبل لا تكون قد تنبهت بما فيه الكفاية بعد. فإن أدخل الزوج قضيبه قبل ذلك الوقت، فغالبًا سيصل إلى الشبق في الوقت الذي تكون زوجته قد أتمت استعدادها لدخول هذه المرحلة، فيتركها في هذه اللحظة الحرجة غير مُشبَعة، حيث أن قضيبه المرتخي لن يكون قادرًا على متابعة الحركة اللازمة للوصول بزوجته إلى الشبق. ولقد منعت هذه النقطة بالذات أكثر من أي أمر آخر أحباء كثيرين من الوصول متزامنين إلى حالة الشبق.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وعلى الزوج أيضًا أن يتذكر أن جفاف أصابعه أثناء مداعبة الفرج قد يسبب بعض الألم لزوجته، لذلك عليه أن يبللها بواسطة السائل المهبلي، فهذا يجعل مداعبة البظر أكثر متعة للزوجة. ويبقى دائمًا الحوار الحر والصادق بين الحبيبين في هذه المرحلة من الجنس مهمًا جدًا للحصول على أكبر قدر من المتعة والإعداد الجيد للجماع.

ويقترح كثير من المتخصصين في هذا الموضوع على الزوجين في ليلتهما الأولى أن يكتفيا بمداعبة بعضهما حتى يصلا إلى الشبق، وذلك لسببين:

١- لزيادة فرصة وصولهما لحالة الشبق في ليلتهما الأولى.

٢- حتى يكتشف كل منهما جسد الآخر وكيف يستجيب عند إثارته جنسياً.

ونحن نعتقد أنه ربما يكون صعبًا عليهما ضبط نفسيهما إلى هذه الدرجة، ونقترح بدلاً من ذلك أن يبدأ الزوجان المداعبة كما شرحنا سابقًا، وعندما تشعر الزوجة أنها مستعدة للجماع، وتأخذ قضيب زوجها بيدها لتضعه في مهبلها. وبناء على هذه الإشارة من الزوجة، يتناول الزوج المادة الطبية الملطفة للاحتكاك ليدهن قضيبه، وفي نفس الوقت يستمر في مداعبة منطقة البظر. ثم يدخل الزوج قضيبه إلى داخل المهبل ببطء - مع مراعاة ألا يترك ثقله كله يقع فوق زوجته بل يسنده بمرفقيه.

وبمجرد الدخول، يجب على الزوج أن يبقى ساكنًا بلا حراك لمدة دقيقة أو دقيقتين وإلا قذف في الحال منهياً الأمر كله. لذلك عليه أن يكتسب بعضًا من ضبط النفس ويسيطر على رغبته الشديدة في بدء حركته الترددية. وحتى لا تفقد الزوجة انفعالها خلال هاتين الدقيقتين يمكنها أن تحرك ردفيها قليلاً تحت زوجها مما يساعد على استمرار الاحتكاك بين البظر والمهبل والقضيب بدون إثارة الرجل أكثر من اللازم. وعندما تشعر برغبتها تتفجر، تحيط ردفي زوجها برجليها وتبدأ هي حركتها الترددية للأمام والخلف. وإن كانت قد تعلمت كيف تتحكم في عضلات المهبل -كما سيرد في الفصل التاسع- فسوف تحصل على متعة أكثر، وأيضًا تساعد زوجها بأن تضغط على قضيبه في داخلها. كما أن انقباض عضلات المهبل يساعد الزوجة على الاحتفاظ بانفعالها الجنسي أثناء سكون الزوج داخلها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وبمجرد أن يبدأ الزوج حركته الترددية، عليها أن تركز كل حواسها فقط في الإحساس الذي تشعر به، النابع من منطقة الفرج. ويجب على الزوج أن يستمر في هذه الحركة على قدر ما يستطيع.

ولن يخطئ الزوج أبدًا -مهما قلت خبرته- إشارة زوجته له بأن يبدأ حركته الترددية وذلك بأن تسرع هي في حركتها. وفي خلال مرات قليلة، يقذف الزوج سائله المنوي في المهبل ويصل إلى الشبق. لكن عليه أن يستمر في حركته الترددية على قدر ما يستطيع حيث أن زوجته تكون على بعد ثوانٍ قليلة من حالة الشبق.

بعد القذف بقليل، يفقد القضيب صلابته ولا يعود قادرًا على الاحتكاك بمنطقة الفرج كما في السابق. فإن لم تكن الزوجة قد وصلت إلى الشبق، فلا يجب على الحبيبين الصغيرين أن يشعرا بالأسف، بل يبدأ الزوج فورًا في إثارة منطقة البظر بأصابعه كما حدث في المداعبة، مساعدًا زوجته للوصول إلى حالة الشبق.

ورغم أن من الممكن للعروس اختبار الشبق في ليلتها الأولى إلا أن ذلك عادة لا يحدث، خاصة إذا كانت العروس عذراء.

بعد التوهج:

تجد معظم الزوجات أن محاولتهن الجنسية الأولى، خاصة عندما يسبقها وقت كاف من المداعبة، في غاية المتعة والإثارة حتى بدون أن يصلن إلى الشبق. فتجربة الجسد العاري المنطلق في حد ذاتها وتفجر الرغبة من تلك المناطق البكر التي لم يلمسها أحد قط ولم تبح بأسرارها من قبل، كل ذلك تجده المرأة ممتعًا ومثيرًا، حتى الألم الناتج من فض غشاء البكارة سرعان ما يتوارى خلف هذا الإحساس الطاغي من المتعة. وعندما يتلاصق جسدا الحبيبين ويتحدان ويتدفق السائل المنوي الدافئ إلى داخل المهبل، كل ذلك تجده المرأة في غاية الروعة وتصبح هذه التجربة أمتع تعبير عن حبهما لبعضهما البعض. بعد ذلك تهدأ المرأة تدريجياً، وتبدأ أعضاؤها الجنسية في الرجوع إلى حالتها الساكنة الأولى، تمامًا مثل زوجها.

ولا داعي للحبيبين أن ينسحبا مباشرة بعد انتهاء الجماع، بل من الأفضل أن يبقيا في أحضان بعضهما لبضع دقائق يتبادلان فيها العناق والقبلات. وينسحب القضيب المرتخي تدريجياً من المهبل، ويشعر الزوجان، نتيجة للجهد المبذول، برغبة عميقة في النوم الهادئ المريح.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وعادة، يحتاج الزوج من خمس وأربعين إلى ستين دقيقة حتى يستطيع ممارسة الحب مرة أخرى، أما الزوجة فشيء آخر. فلقد أظهرت الدراسات التي أجراها "ماستر وجونسون" أن المرأة يمكنها الوصول إلى حالة الشبق الجنسي عدة مرات متتالية، الواحدة تلو الأخرى مباشرة. ولذلك إذا أوصل الزوج زوجته إلى الشبق أثناء المداعبة، عليه ألا يتوقف بل يستمر في مداعبة منطقة الفرج، لأن زوجته سرعان ما تستعيد انفعالها الجنسي المتصاعد وتصل إلى الشبق مرة أخرى. وربما يكون من الصعب على الرجل أن يفهم كيف يمكن لزوجته أن تستمر في هذه الحالة، في الوقت الذي يبقى هو فيه عاجزًا عن استعادة رغبته الجنسية بدون أن يأخذ قسطًا من الراحة. غير أنه من المدهش حقًا قدرة المرأة المستمرة هذه على الوصول إلى الشبق الجنسي! بل أن بعض النساء قررن أن أقوى مرات شبقهن كانت أحيانًا المرة الرابعة أو الخامسة! ومع ذلك، فإن توقف الزوج عن إثارة منطقة الفرج لدى زوجته بعد الشبق الأول يجعلها تفقد تدريجياً انفعالها الجنسي وتتراجع إلى حالة الإجهاد الجسدي والعاطفي، تمامًا مثل زوجها بعد قذفه للسائل المنوي.

تجارب شهر العسل:

ليس شهر العسل مجرد وقت جميل يقضيه الحبيبان معًا، لكنه أيضًا وقت للتعلم والخبرة الجنسية. ولذلك يجب على الزوجين تجربة طُرق إثارة وأوضاع جنسية مختلفة في أوقات متعددة من اليوم وكل ما يجدانه ممتعًا لكليهما معًا. وأثناء شهر العسل، ننصح أحيانًا الزوجين أن يمارسا الجنس معًا ويصلا إلى قمة النشوة بدون جماع، أي عن طريق إثارة كل منهما للآخر يدوياً فقط. وهذا الأسلوب يتيح للزوجين أن يعرف كل منهما أكثر عن طبيعة الآخر الجنسية. وهذه التجربة يجب أن تتم في نفس الجو الشاعري الذي تحدثنا عنه سابقًا، وفي غرفة جيدة الإنارة مع تأمين كامل لخصوصية العلاقة، وبدون إسراع أو استعجال كما أسلفنا.

يبدأ الزوج أولاً في مساعدة زوجته الوصول إلى حالة الشبق. فتستلقي الزوجة على ظهرها ويرقد الزوج بجوارها على جنبه فيكون في مستوى أعلى منها قليلاً. ويبدأ في مداعبة منطقة الفرج بأصابعه برقة ولطف. وعندما تتضخم الشفرتان الصغيرتان ويفرز المهبل سائله مُشيرًا إلى استجابة الزوجة، يختفي البظر تحتهما ويمكن عندئذ مداعبة البظر والشفرتين الصغيرتين في نفس الوقت. وربما ترغب المرأة في أن يُدخِل رجلها أحد أصابعه في مهبلها محدثًا حركة ترددية في الوقت الذي فيه بقية أصابع يده تداعب منطقة الفرج من الخارج. وعلى

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

المرأة أن تشعر بمطلق الحرية في توجيه زوجها إلى كل ما يثيرها ويسعدها، وتركز كل مشاعرها فيما تحسه الآن، ولا تجد أي حرج في التعبير عن رغبتها سواء بالتنهد أو بالحركة الترددية أو ما إلى ذلك.

ولتكتشف المرأة قدراتها الجنسية بعد شبقها الأول، عليها أن تشجع زوجها أن يبطئ من حركته ولكن بدون أن يوقفها، حتى إذا ما بدأ مستوى انفعالها الجنسي في الارتفاع مرة أخرى. تشير إليه أن يسرع من حركته حتى تصل إلى الشبق مرة أخرى. وغالبًا ما يكون الوصول إلى الشبق مرتين كافياً في هذه المرحلة من الزواج.

بعد ذلك يتبادل الزوجان الأوضاع، فيرقد هو على ظهره وترقد هي بجواره على جنبها، وتبدأ في مداعبة كيس الصفن والفخذين وشعر العانة والقضيب. وعلى الزوجة أن تكون حريصة ألا تضغط على الخصيتين حتى لا يسبب ذلك ألمًا للزوج. ثم تتناول القضيب بيدها وتبدأ في حركة ترددية لأعلى ولأسفل. ويفضل استعمال أحد المستحضرات الطبية مثل K-Y Jel تلطيفًا للاحتكاك. وكلما زادت الزوجة من هذه الحركة، ارتفع انفعال الزوج الجنسي حتى يصل إلى لحظة الشبق فيقذف سائله المنوي. وتستطيع الزوجة بعد ذلك أن تلاحظ قضيب زوجها يعود سريعًا إلى حجمه المعتاد.

ويروي لنا د. هربرت ميلز القصة في كتابه الممتاز "السعادة الجنسية في الزواج":

"مارس زوجان الجنس في ليلة زفافهما فوصل الزوج إلى الشبق، غير أن زوجته لم تصل. بعد الجماع، حاول الزوج أن يساعد زوجته للوصول إلى الشبق عن طريق إثارتها مباشرة بيده. أثناء ذلك، بدأت تشعر بالعصبية وأنها غير قادرة على الاستمرار فطلبت منه التوقف. وبعد ثلاث ساعات من الحديث المتبادل والاسترخاء والهدوء طلبت الزوجة من زوجها أن يحاولا مرة أخرى. وفعلاً، بعد حوالي ربع ساعة حصلت الزوجة على شبقها الأول".

ما الذي حدث لهذه السيدة؟ لقد تعلمت كثيرًا عن نفسها في المرة الأولى، وعندما هدأت وحاولت مرة أخرى عرفت كيف تستسلم لمشاعر الرغبة داخلها، ونجحت في الوصول إلى الهدف.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ونحن نشجع كل زوجين على ألا يجدا أي حرج في التجربة، خاصة في شهورهما الأولى، حيث يؤسسان معًا علاقة ستدوم طويلاً وسيكون للجنس فيها دور فعال ومهم. لذلك يجب عليهما أن يعرفا عن جسديهما كل ما يستطيعان حتى يحققا في النهاية الهدف المنشود لعلاقتهما الجنسية وهو "الشبق المتزامن في معظم المرات". بل إن جزءً من العلاج الذي يوصي به "ماستر وجونسون" لبعض من يعانون من عدم التوافق الجنسي هو هذا الأسلوب من "التعلم بالممارسة".

ويقول د. ميلز: "هناك ثلاث خطوات للتوافق الجنسي على الأزواج تعلمها:

(١) الوصول إلى الشبق، ثم

(٢) الوصول إلى الشبق أثناء الجماع، ثم

(٣) الشبق المتزامن أثناء الجماع".

لكن على الزوجين ألا يأسفا لأنهما لم يبلغا الخطوة الثانية أو الثالثة مباشرة، فقد يستغرق ذلك عدة أسابيع أو ربما أكثر، ومع ذلك، يجب أن يُبقيا على هذا الهدف أمامهما دائمًا.

أمر آخر ينبه إليه د. ميلز يتعلق بمدى قرب العلاقة بين الزوجين فيقول: "إن كانت مراعاة التقاليد والأعراف بين أعضاء المجتمع فضيلة في بعض الأمور، فإنها ليست كذلك بين الزوج وزوجته في خصوصية غرفة نومهما المغلقة وفي وجود الحب يجمعهما معًا. فيجب عليهما أن يتصرفا بحرية تامة في كل ما يريانه ممتعًا لهما معًا لإظهار محبتهما لبعضهما والتمتع بعلاقتهما الجنسية، ولكن يجب التأكيد هنا على أن أية تجربة جنسية يجب أن يتفق عليها الزوج والزوجة، فلا يجبر أحدهما الآخر على فعل ما لا يريده. فلا إجبار في المحبة.

والحب واللطف من ثمر الروح القدس، لذلك يجب أن يُمارس الجنس دائمًا في محبة ولطف. أحيانًا تكون الحركة الانفعالية مطلوبة، لكنها دائمًا تُقدَم للشريك في لطف، مما يؤكد للآخر أن هذا الفعل هو في الحقيقة فعل محبة.

استثارة البظر:

إن تردد كثير من الأزواج في مداعبة البظر وإثارته، كجزء هام ورئيسي في المداعبة، قد حرم نساءً كثيرات من الوصول إلى حالة اكتمال النشوة. وربما يرجع ذلك إلى أن مداعبة البظر مرتبطة بقدرة المرأة على إثارة نفسها بنفسها، مما يدفع بعض الأزواج إلى تجاهله غير مدركين مدى أهميته الشديدة بالنسبة إليها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

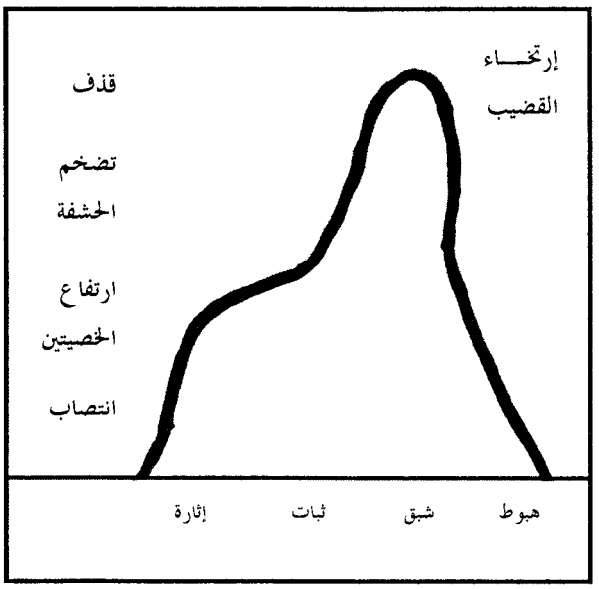
ولقد أظهرت دراسات عديدة كيف أن البظر لدى المرأة يعادل القضيب لدى الرجل. وأنه أكثر أعضاء المرأة الجنسية حساسية، بل أن كثيرون يعتبرونه "منبع اللذة الجنسية لدى المرأة". كما أن إثارته وحده كفيله بإيصال المرأة إلى حالة الشبق الجنسي. وحتى الآن تُجمع معظم الأبحاث أن وظيفة البظر الوحيدة هي الإثارة الجنسية. ويخبرنا بحث آخر أن عدد النهايات العصبية في البظر مساوٍ لعددها في القضيب، مع مراعاة أن حجم البظر عُشر (١٠/١) حجم القضيب. وعلى ذلك، فإن إهمال هذا العضو الصغير هو ضمان أكيد لعجز المرأة وفشلها جنسياً!!

كل هذا يدفعنا أن نؤكد أن الله خلق هذا العضو الصغير ليكون مصدر متعة للزوجة في علاقتها مع زوجها. ويجب على كل الأزواج قبول هذا النوع من المداعبة لإثراء حياتهم الجنسية.

المراحل الأربعة للانفعال الجنسي:

توضح الدراسات الحديثة، خاصة التي أجراها (ماستر وجونسون) وجود أربع مراحل للانفعال الجنسي لدى الرجل والمرأة:

١- مرحلة الإثارة
٢- مرحلة الثبات
٣- مرحلة الشبق، ثم
٤- مرحلة الهبوط

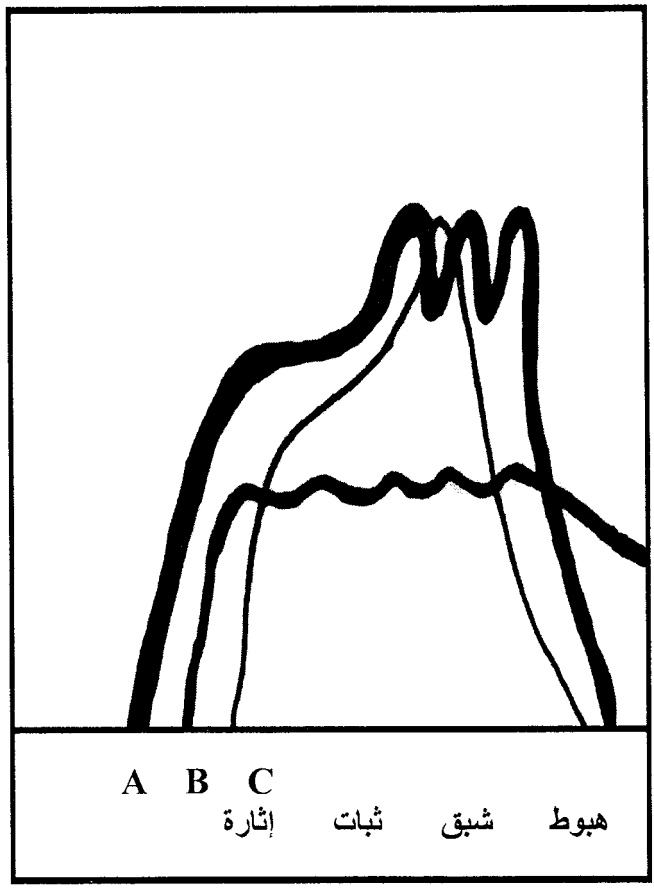


رسم بياني لمنحنى الاستجابة الجنسية للرجل

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

بالطبع هذا لا يمثل بدقة ما يحدث في الحقيقة والاختلافات بين شخص وآخر، لكنه بلا شك يعطينا أساسًا جيدًا يمكن أن نقيس عليه ما هو طبيعي. وكما يظهر في الرسمين البيانيين فإن الرجل يتميز، بمنحنى جنسي واحد في حين أن هناك ثلاثة منحنيات للمرأة، مما يظهر الاختلاف بين امرأة وأخرى. بل أن المرأة الواحدة يمكنها أن تختبر كلٍ من هذه المنحنيات على مدى حياتها الزوجية كلما تقدمت في تعلم فن ممارسة الحب.



رسم بياني لمنحنيات الاستجابة الجنسية للمرأة

ونلاحظ أن منحنيات المرأة الثلاثة كالآتي:

(١) شبق متتالٍ: وهل الحالة المثالية التي تصل إليها المرأة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(٢) شبق ضعيف أو فاشل: ويحتاج لمزيد من المداعبة والتفهم والرقة من جانب الزوج.

(٣) شبق فردي: وهي الحالة التي تصلها معظم النساء المتزوجات اللواتي ليس لديهن مشاكل جنسية. وربما يحتفظن بالحالة (١) عندما يكن في حالة نفسية وعاطفية مناسبة.

ويصحب كل مرحلة تغيرات عضوية معينة يجب على الزوجين معرفتها ومعرفة ما يتوقعانه في كل مرحلة.

بعض الأوضاع الجنسية:

منذ أقدم العصور والإنسان مهتم بهذا الموضوع. بل أن أحد الكتاب قال بأن هناك تسعة وتسعين وضعًا جنسياً مختلفًا. غير أن مشكلة هذه الأوضاع أن خمسة وتسعين منها لا يمكن أن يمارسها إلا الرياضيين!! وعملياً هناك أربع طرق منتشرة ومستخدمة على نطاق واسع هي:

١- الزوج لأعلى:

أظهر البحث الذي أجريناه أن ٩١% من الأزواج يستخدمون هذه الطريقة كل أو معظم الوقت. ٥٤% يجربون أوضاعًا أخرى لكنهم يعودون لممارسة هذه الطريقة، ٤% يمارسون أوضاعًا أخرى أكثر من نصف المرات التي يمارسون فيها الجنس و٥% يمارسون أوضاعًا أخرى كل الوقت.

من المهم في هذا الوضع أن تكون قدما الزوج مسنودة جيدًا لشيء صلب وثابت، مثل إفريز السرير جهة القدمين أو جهة الرأس. فهذا يساعده على التمتع الكامل بشبقه.

٢- المرأة لأعلى:

هذه الطريقة تعطي الزوج الفرصة للاسترخاء والتحكم في نفسه، وتسمح أيضًا للزوجة بالحركة المناسبة لها لتحصل على أكبر قدر من الإثارة وذلك بحك البظر فوق القضيب. أما عيوبها، فإن هذا الوضع عادة غير مريح للزوجة، كما يجعل من الصعب على الزوج التحكم في مستوى إثارته الجنسية. كما أنهما لا يكونان في وضع مريح أثناء الشبق. وتفوق مميزات هذا الوضع عيوبه بالنسبة لبعض الأزواج، خاصة الزوج الضخم مع زوجته الصغيرة الحجم.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٣- الاثنان على جنبيهما:

الاثنان في اتجاه واحد والزوج في ظهر زوجته. ويدخل القضيب المهبل من الخلف. عيوب هذا الوضع أن القضيب لا يستطيع ملامسة البظر، كما أن الزوجين لا يستطيعان تقبيل بعضهما. أما الميزات فهي: أنه وضع مريح لكليهما، ويمكّن الزوج من التحكم في مستوى إثارته، كما يستطيع إثارة البظر بسهولة بواسطة أصابعه.

٤- الزوج جالس:

وفيه يجلس الزوج على كرسي بلا ظهر، وتُنزِل الزوجة نفسها فوق قضيب زوجها بحسب ما تريد. وهذا الوضع مناسب للزوجات اللاتي يشعرن بألم أثناء دخول القضيب إلى المهبل حيث تستطيع أن تتحكم هي في دخول القضيب داخلها. لكن إن استمر وجود هذا الألم رغم استعمال قدرٍ كاف من المادة الملطفة للاحتكاك فيجب زيارة الطبيب.

ملخص:

ليس من الصعب تعلم فن ممارسة الحب لإسعاد شخصين، لكنه بالتأكيد ليس فطرياً. وليس هناك من هو بالطبيعة شريك جنسي جيد، بل كلما كان الشخص أكثر أنانية، كان أصعب عليه تعلُّم فن ممارسة الحب. لكن إن كان هناك شخصان يحبان بعضهما بلا أنانية، ولديهما الرغبة في تعلُّم كيفية إشباع الشريك الآخر جسدياً وعاطفياً، فسوف يتعلمانه بسهولة. لكنه أيضًا يحتاج للوقت والممارسة. وأي شخص صرف وقتًا في قراءة هذا الكتاب هو في الحقيقة يظهر اهتمامًا جيدًا بالأمر. ويقول د. إد هويت "إن أي اتحاد جسدي بين اثنين يجب أن يكون من منطلق إسعاد الآخر".

ومن هذا المنطلق أيضًا سأقص عليكم قصة حدثت وسمعتها أثناء وجودي في إحدى المدن الصغيرة للوعظ. فقد جاءني طبيب أسنان شاب متزوج منذ ثلاث سنوات، لكن زوجته لم تختبر الشبق أبدًا مما أحبط الزوجين جدًا. وكطبيب أسنان كان يعتقد أنه يعرف معلومات أكثر من الأشخاص العاديين بحكم عمله ودراسته، غير أن هذه المعرفة لم تحل المشكلة. وسرعان ما بدأت المشاحنات بين الزوجين. وكملجأ أخير لإنقاذ زواجهما، قررا الذهاب إلى الكنيسة لعلهما يجدان حلاً لمشكلتهما. ولم يمض وقت طويل حتى قَبِل الزوجان المسيح كسيد ومخلص شخصي لهما، غير أن ذلك أيضًا لم يحل مشكلتهما الجنسية.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وفي أحد أيام الأحد بينما كان راعي الكنيسة يعظ قائلاً: "ليس هناك مشكلة في حياتك لا تستطيع أن تأتي بها إلى الرب في الصلاة" نظر إلى زوجته، وبعد حديث قصير قررا أن يصليا لأجل مشكلتهما.

وفي أحد أيام الجمعة، كانا مدعوين لحفل استقبال فذهبا وجلسا في القاعة الكبيرة على مقربة من رجل وزوجته لم يلحظا وصولهما، وفيما هما جالسان إذا بالرجل الآخر يميل على زوجته ويقول لها مداعبًا: "ألم تتطور علاقتنا بشكل جميل منذ أن اكتشفنا كيفية إثارة البظر؟" نظر الطبيب الشاب إلى زوجته في هدوء وفكر "نحن لم نجرب هذا من قبل" وفي تلك الليلة جرباه، وكان ذلك بداية علاقة جديدة بينهما.

وفي انفعال ظاهر علق الطبيب قائلاً لي: "وهذا الأسلوب البسيط كان المفتاح الذي فتح لنا الباب لعلاقة جميلة استمتعنا بها خلال الثلاث سنوات الماضية".

أنا شخصياً أرى أن هذه القصة نعمة الله الغنية. ففي بلدة صغيرة بدون مرشد، فقط تحت رعاية واعظ شاب ليس لديه خبرة كبيرة، يرفع هذان الزوجان احتياجهما لأبيهما السماوي فيرشدهما للمكان والزمان المناسبين ليعرفا المعلومة التي أراد أن يخبرهما بها.

حقيقةً ليس هناك من لديه مشكلة ولا يستطيع أن يأتي بها إلى أبيه السماوي. وليس هناك مَن خُلق للتعاسة الجنسية. فعندما يُصلي أولاد الله طالبين إرشاده ومشيئته لحياتهم فإنه يعلنها لهم. وهذه العلاقة الحميمة بالله تُبارك حياة وتُشدِد إيمان كل من يثقون فيه من أجل العون.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل السادس

للرجال فقط

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

يكون الرجال عادة خلال العقد الأول من زواجهم أكثر رغبة في الجنس من زوجاتهم. وفي حين نرى الجنس ذا تأثير كبير في حياة الرجل خلال العقد الأول من زواجه، نجده لدى المرأة رغبة كامنة وشهية يمكن تنميتها. ولذلك يبذل الزوج الحكيم المحب لزوجته جهدًا لتعلم كل ما ينبغي أن يتعلمه عن هذا الموضوع، حتى يستطيع أن يغمرها بعلاقة جنسية رائعة لخيرهما معًا. وكلما سعى الزوج لإسعاد زوجته، ساعدها ذلك أكثر لخلق اتجاه مُرحِّب وراغب لهذه العلاقة. وكلما استمتعت بها أكثر سعت هي إلى هذه العلاقة وأسعدت زوجها.

وخلال هذا الفصل سنقدم بعض الاقتراحات لمساعدة الأزواج في خلق هذا الاتجاه الإيجابي والراغب في العلاقة الجنسية لدى زوجاتهم.

١- تعلم كل ما يمكنك أن تتعلمه:

لقد أشرنا في الفصل السابق إلى تنبيه د. إد هويت بأن كل ما يفعله الرجل تقريبًا مدفوعًا بغريزته الجنسية ليصل إلى الإشباع الجنسي ليس هو بالتأكيد ما يساعد امرأته للوصول إلى ذلك الإشباع الجنسي ذاته.

ولأن "مهارة" ممارسة الجنس ليست فطرية بل مكتسبة، فإن الزوج الذكي سيسعى جاهدًا لتعلُّمها واكتسابها، ولكن من مصدر علمي وأخلاقي يُعتمد عليه ويوثق فيه. ويستطيع كل زوج أن يحصل على معظم المعلومات الأساسية التي يحتاجها في هذا الشأن من خلال الدراسة المتأنية للفصلين الرابع والخامس. ويمكن للزوج والزوجة من خلال القراءة الفردية لهذا الكتاب قبل الزواج مباشرة، ثم القراءة الثنائية معًا بعد زواجهما، أن يمدا بينهما قنوات اتصال تساعدهما على مناقشة أمور كانت تبدو لهما في السابق مخجلة أو شخصية أكثر من اللازم.

٢- مارس ضبط النفس:

يقول الرسول بولس: **"لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه، بل كل واحد إلى ما هو للآخرين أيضًا"** (فيلبي ٢: ٤). وكما يرى مبدأ عدم الأنانية تجاه الآخرين فإنه بالتأكيد أيضًا يسري في العلاقة الجنسية للزوج بزوجته. فأنت كرجل، تستطيع أن تُشبع احتياجاتك الجنسية في ثوان قليلة، أما زوجتك فالعكس من ذلك تمامًا، فهي تبدأ ببطء ثم ترتفع تدريجياً حتى تبلغ ذروتها. ومعظم الرجال الذين يتهمون زوجاتهم بالبرودة الجنسية لعدم قدرتهن على

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

بلوغ الشبق، هم أنفسهم سبب المشكلة. ففي اللحظة التي تكون هي فيها قد أكملت استعدادها للدخول في حالة الشبق، يقذف زوجها سائله المنوي ويتركها مع قضيب مرتخٍ منكرًا عليها حقها في الاستمتاع بشبقها أثناء الجماع.

كيف نَحُل إذن هذه المشكلة؟ يجب أولاً أن يتعلم الزوج كيف يتحكم في قذفه، وهو ما يحتاج منه إلى ضبط للنفس وتمرين. ويقترح البعض أن يفكر الرجل أثناء الجماع في أمور لا تزيد من إثارته الجنسية مثل العمل أو الرياضة أو كما قال أحد الأزواج: "أنا أفكر في الفواتير التي يجب عليَّ سدادها". ولكن يجب الحذر من المبالغة في هذا، فالهدف هو فقط تأجيل القذف حتى تعطي زوجتك الفرصة الكافية لبلوغ شبقها. وتذكر دائمًا أنها تحتاج من عشر إلى خمس عشرة دقيقة من الإثارة سواء باليد أو عن طريق الجماع قبل أن تتمكن من بلوغ الشبق. فإذا أضفت إلى ذلك وقتًا كافياً ومثيرًا من المداعبة، فسوف تجد لديك متسعًا من الوقت لممارسة ضبط النفس. وسوف نتناول في الفصل العاشر بعض الأساليب التي تساعد الرجل على تأجيل قذفه.

٣- ركز على إشباع زوجتك:

تحتاج المرأة لوقت أطول من الرجل لتتعلم كيف تمارس الجنس لأن وصولها إلى الشبق أعقد كثيرًا من وصول الرجل إليه. لذلك عندما يعطي الزوج أهمية قصوى لإشباع زوجته جنسياً، خاصة في مراحل زوجهما الأولى، فهو في الحقيقة يهيئ لها الفرصة لتتعلم كيف تمارس الجنس، مما ينعكس بالفائدة عليهما وعلى علاقتهما الزوجية معًا.

ولقد أظهرت الدراسات الحديثة التي أجراها (ماستر وجونسون) بعض المعلومات القيمة التي يجب أن يعيها كل زوج جيدًا. فعلى سبيل المثال لا تعتبر المرأة فترة المداعبة الجنسية "فترة تسخين قبل المباراة" كما يعتقد معظم الرجال بل تعتبرها "جزء رئيسي من المباراة ذاتها". لذلك لا يجب على الزوج الإسراع في هذه الفترة لمجرد أن غريزته تدفعه إلى ذلك، بل على العكس، يجب أن يكون واعياً بالمراحل الأربعة التي تمر بها زوجته أثناء ممارستها للجنس، فيستطيع في كل مرحلة أن يساعدها لتعبر إلى المرحلة التي تليها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٤- تذكر ما الذي يثير المرأة:

في أحيان كثيرة، عندما ينظر الرجل لزوجته وهي تتهيأ للنوم، يكون هذا كافياً جدًا لإثارة رغبته في ممارسة الجنس معها. في حين أنها في تلك اللحظة بالذات قد لا تكون مستعدة لأكثر من النوم! لماذا الأمر هكذا؟ لأن الرجال يثارون بالنظر، في حين أن النساء تثيرهن أمور أخرى، كالحنان وكلمات الحب واللمسات الرقيقة. ويبدو أيضًا أن النساء لديهن استجابة خاصة للصوت الذكَري. خذ مثالاً على ذلك رد فعل الفتيات المراهقات لصوت مطرب مفعم بالرجولة ورد فعل المراهقين لصوت نفس المطرب. بل أنك نادرًا ما تسمع رجلاً يقول "إن صوتها يثيرني". في حين أنك كثيرًا ما تسمع امرأة تُصرح "إن صوته يوقظ مشاعري!". وبناءً على ذلك، يمكنك أن تستخدم صوتك بطريقة إيجابية جدًا، فأنت تستطيع أن توقظ مشاعر زوجتك بأن تُسمعها كلمات الحب والتشجيع منذ لحظة رجوعك إلى البيت. كما أنك أيضًا تستطيع أن تجمد مشاعرها بكلمات الانتقاد وعدم الرضا أو الإهانة، وفي هذه الحالة نستطيع أن نؤكد لك أنه كلما كان صوتك أكثر ارتفاعًا كان تجمد مشاعرها تجاهك أسرع. إنه لزوج فطين حقًا هذا الذي يستخدم صوته لإيقاظ أحاسيس زوجته منذ لحظة رجوعه إلى بيته من العمل حتى وقت ذهابه إلى النوم مستغلاً حساسية زوجته إلى هذا الصوت.

نساء كثيرات يتفقن مع ما قالته سوزان: "زوجي ينتقدني منذ لحظة دخوله من العمل حتى وقت ذهابنا للنوم، ثم بعد ذلك لا يستطيع أن يكتشف لماذا لا أبدي رغبة في الجنس". فقط لو اهتم الأزواج أكثر بذلك التأثير القوي الذي يحدثونه في مشاعر زوجاتهم لحصلوا على نتائج رائعة. فالمرأة لا تستجيب فقط لنوعية صوت الرجل ولكن أكثر للرسالة التي يحملها ذلك الصوت.

جاءنا زوج وزوجته يطلبان العون بسبب مشكلة البرودة الجنسية لدى الزوجة. وهما متزوجان منذ سبع سنوات ولديهما ثلاثة أطفال، ويظهران لبعضهما حبًا واحترامًا متبادلاً. ومع استمرار حديثنا معهما اكتشفنا أن الرجل يتكلم مع زوجته بطريقة لطيفة ويعاملها برقة وهي تستجيب لكل ذلك بحرارة حتى لحظة معينة، ثم فجأة تتجمد كل مشاعرها كقطعة من الثلج. وأخيرًا، استطعنا أن نتبين أن اللغة التي يستخدمها الرجل هي السبب في هذه المشكلة. ففي وسط حرارة اللقاء الجنسي وانفعاله، يستخدم الرجل لفظًا خشنًا أو تعبيرًا غير لائق من تلك التي تعلّمها أثناء خدمته في الجيش، متناسياً أن النساء بطبيعتهن يملن إلى اختيار الألفاظ

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الرقيقة، ولا يفهمن لماذا يستخدم الرجال تلك الألفاظ الخشنة لوصف الأشياء الجميلة. ولحل "مشكلة البرودة الجنسية" هذه، لم يكن عليه سوى أن يتعلم كيف ينتقي ألفاظه! فهذه الأمور مهمة جدًا للنساء.

٥- أحم خصوصيتها:

الرجال أكثر من النساء ميلاً للمبالغة في أمور الجنس، ولقد أفسد كثير من الرجال علاقاتهم بنسائهم بسبب إفشائهم لأسرارهن الخاصة جدًا بين أصدقائهم. فإن علمت الزوجة بذلك، تشعر بأنها قد غُدر بها. والحقيقة أن هذا التصرف غير اللائق لا يستحق المخاطرة، فجمال وقداسة العلاقة الحميمة التي تشترك مع زوجتك فيها، أمر بالغ السرية، فأبقه كذلك.

٦- أحذر من الروائح الكريهة:

الشم هو أحد الحواس الخمس المهمة جدًا للإنسان. وهناك بعض الأشخاص لديهم قدرة كبيرة على تمييز الروائح مما يسبب لهم بعض المشاكل. ولكن في عالم اليوم، حيث تتوفر الوسائل اللازمة لنظافة الجسم والفم من صابون ومعجون أسنان ومزيل لرائحة العرق، يجب على كل زوج أن يكون حريصًا على جسده والروائح المنبعثة منه. وأنا أنصح كل زوج أن يستعد لممارسة الجنس مع زوجته بالاستحمام وتنظيف أسنانه باستخدام معجون الأسنان.

وسأقص عليكم ملاحظة تتعلق بالرجال الحساسين للغاية لموضوع الروائح هذا لاحظتها أثناء تقديم المشورة لأحدهم. فهو رجل في غاية الحساسية، مثالي، ينشد الكمال في كل شيء، ومشكلته أنه يشعر "بهبوط جنسي" عندما يشم رائحة السائل المهبلي النفاذة أثناء معاشرته لزوجته. ولدى النساء هنا مشكلة خاصة بهن لا يشاركهن فيها الرجال. فالسائل المنوي للرجل برائحته القوية يبقى داخله حتى لحظة قذفه، فلا تُمَيَز رائحته إلا في مرحلة الهبوط الرابعة والأخيرة. في حين أن المرأة تفرز سائلها المهبلي لتسهيل دخول القضيب في وقت تكون فيه الرغبة الجنسية في تصاعد حاد. والحل الوحيد للزوج في هذه الحالة أن يتعلم ببساطة كيف يتجاهل هذه الرائحة إن كانت تعيقه جنسياً. وعودة إلى ذلك الرجل، فلقد كان يشتكي بشدة قائلاً "إن هذه الرائحة تُهْبطني جنسياً لدرجة لا أستطيع معها الإبقاء على قضيبي منتصبًا". ومع أخذ ثقافته الجنسية المحدودة في الاعتبار، بدأت أشرح له لماذا يتم إفراز ذلك السائل. وبعد

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

إقناعه بأن هذا أمر طبيعي، ليس لزوجته سيطرة عليه قلت له: "يجب أن تعتبر هذه الرائحة "رائحة الحب"، فاستجابة زوجتك لمداعبتك تجعل هذا السائل ينساب منها في انتظار الجماع، لذلك أنت هو الشخص المسئول عن انبعاث هذه الرائحة". وبضحكة خجولة رد قائلاً: "لم أفكر أبدًا في الأمر بهذه الطريقة". فيما بعد قال لي أن مفهوم "رائحة الحب" قد طوَّر كثيرًا من علاقته الجنسية بزوجته.

٧- لا تستعجل:

أحيانًا -وبسبب التغيرات النفسية والعضوية أثناء الدورة الشهرية- تكون المرأة في حالة عاطفية وجنسية عالية لدرجة أنها إذا مارست الجنس مع زوجها يصلان إلى حالة الشبق في وقت قصير جدًا لا يتعدى دقائق قليلة. عندما يحدث هذا، استمتعا به - ولكن لا تتوقعاه في كل مرة. ويجد معظم الأزواج في وقت المداعبة مفتاحًا رئيسياً لاستجابة المرأة، ولذلك فالزوج المحب لا يكون في عجلة من أمره، بل يتعلم كيف يستمتع بوقت المداعبة. ولا ينتظر فقط حتى تفرز امرأته السائل المهبلي بكمية كافية، بل يؤجل دخوله حتى تتضخم الشفرتان الداخليتان لضعف حجمهما الأصلي على الأقل.

ويختلف الوقت الذي يصرفه الزوجان في ممارسة الحب من شعب لآخر، ومن ثقافة لأخرى. وفي المتوسط تستغرق التجربة بين دقيقتين ونصف ساعة. ويعتقد الباحثون أنه كلما كانت الثقافة والمجتمع منحازين للرجال ويريان الجنس بالدرجة الأولى متعة (رجالية)، كان الوقت المنصرف في الجنس أقصر. وفي هذه الحالة ترى النساء في الجنس "واجبًا" أو "تكليفًا" عليهن أداؤه. أما في المجتمعات التي تحترم المرأة، فإن الجنس فيها فنًا يستهلك وقتًا ليس بقليل. ولذلك فسوف يتذكر الزوج المحب دائمًا أن زوجته تحتاج إلى خمس عشرة دقيقة أكثر منه لتصل إلى الشبق، وسوف يعتبر هذا الوقت وقتًا مفيدًا. وبمجرد أن يستوعب طبيعة المرأة الجنسية التي تبدأ ببطء ثم تتصاعد تدريجياً فإنه سيكون عونًا لها في إشباعها جنسياً.

٨- تواصَل بحرية:

تُقبل نساء كثيرات على الزواج ولديهن فكرة بسيطة للغاية عن الجنس، أو يعتقدن ذلك الاعتقاد الساذج بأن أزواجهن يعلمون كل شيء وسوف يعلّمونهن، غير متوقعات أن الرجال يمكن أن يجدوا صعوبة بالغة في الحديث عن الجنس خاصة مع النساء. وهذا الموضوع في

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الحقيقة ربما يكون أصعب الأمور التي يجب على الزوجين أن يتعاملا معها. ولذلك عادة ما يكون أكثر الأشخاص حاجة لهذا التواصل الحر هم أقلهم ممارسة له.

ولقد ذُهلت عندما اكتشفت أنه حتى الرجال ذوي الثقافة العالية قد يجدون حرجًا في مناقشة حياتهم الجنسية مع زوجاتهم بصراحة. ولعل هذا يفسر لنا سر الحرج الذي يقع فيه الأبوان عندما يسألهما أطفالهما عن الجنس، فهما لم يتعودا على الحوار في هذا الموضوع من قبل. قال لي مهندس متزوج من مُعلمة منذ عشرة أعوام: "بعد كل هذه السنين، لازالت زوجتي لا تعرف ماذا يثيرني". وعندما سألته: "وهل أخبرتها؟" رد متعجبًا: "لا، فأنا أجد حرجًا في ذلك، بالإضافة إلى أنه كان يجب عليها أن تعرف من تلقاء نفسها". ففوجئ الرجل بإجابتي عليه: "وكيف لها أن تعرف؟! فأنت مختلف عنها، تشعر وتتصرف بطريقة مختلفة عن النساء، ولديك جهاز تناسلي مختلف، فمن يا ترى تتوقع سوف يخبرها؟!".

وتتوقع معظم الزوجات الصغيرات من أزواجهن أن يخبرونهن باحتياجاتهم الجنسية، ولكن للأسف عادة لا يحدث هذا. ولقد وجدنا أن أفضل أسلوب لتعلم الجنس هو الحوار الحر بين الرجل وزوجته. فالزوجة في الحقيقة لا تحتاج أن تعرف كيف يستجيب الرجال جنسياً، لكنها تحتاج أن تعرف جيدًا كيف يستجيب رجلها جنسياً، ومَن أفضل منه يخبرها بذلك؟!

٩- أحب زوجتك كشخصك:

لا يقبل أي إنسان أن يُعامل كالأشياء. وهو في بحثه عن هويته وذاته يحتاج أن يُقبل كشخص، كإنسان. والشاب الصغير يربح قلب امرأته لأنه يحبها كشخص، فيغدق عليها من محبته واهتمامه. ولكن بعد الزواج، تبدأ المشكلة، فيغرق هو في دوامة عمله، وتغرق هي في تربية الأطفال والاهتمام بالمنزل. ويبدأ الاثنان في التباعد، والاهتمام بأمور لا يشترك فيها الآخر، وسرعان ما تشعر الزوجة بأن الشيء الوحيد الذي يجمعها بزوجها هو حجرة نومها، وهذا بالتحديد ما لا تقبله المرأة. وهذا أيضًا هو سبب الشكاوي التي كثيرًا ما تتردد أثناء الإرشاد: "إن زوجي لا يهتم بي إلا عندما يريد الجنس"، "أنا لم أعد إنسانًا في نظر زوجي؛ أنا فقط أداة جنسية"، "عندما أمارس الجنس مع زوجي لا أشعر بأن ذلك تعبير عن الحب الذي بيننا، بل على العكس أشعر كأني قد استُعملت". والمُلفت للنظر أنه عند مواجهة الأزواج بسخط زوجاتهم هذا، يعترف معظمهم بصحته ويندهشون كيف وصل الأمر إلى هذا الحد دون أن يتنبهوا، إلا أنهم في معظم الأحيان لا يعرفون ماذا يفعلون لتصحيح هذا الوضع.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

والحقيقة أن هناك الكثير يمكن للرجل عمله ليعبر لزوجته عن حبه لها كشخص. وعندما يفعله، سيجده شافياً لكليهما. فهذا التعبير لن يؤكد فقط لزوجته محبته لها، بل سيؤكد أيضًا هذا الحب في قلبه هو. فالأشياء الصغيرة المعبرة التي يفعلها الزوج أو يمتنع عنها لأجل زوجته تؤكد لها أن زوجها يحبها ويهتم بها كإنسان. فمثلاً، عندما يعود الزوج من عمله في المساء ويبدي اهتمامًا شخصياً بزوجته وكيف سارت أمور يومها وماذا فعلت خلال اليوم بدلاً من أن يهتم بالجرائد أو بما أعد للغذاء أو ماذا في التلفزيون .. وفي المساء، عندما يساعدها في ترتيب أمور الأطفال وإراحتها من بعض مسئولياتها التي أنهكتها طوال اليوم، أليس هذا تعبيرًا عن حبه لها. بل أن قضاء بعض الوقت مع أطفاله بدلاً من الاستعباد أمام التلفزيون يفعل الكثير ليس فقط للأطفال بل للزوجة أيضًا.

ودعوة على العشاء أو فسحة لطيفة بعيدًا عن الأطفال تعني الكثير للزوجة. ثم هناك تلك المناسبات من أعياد ميلاد أو زواج. وأهم من هذا كله، التعبير بالكلمات عن رضاه ومحبته لها.

والرجل الذي يعامل زوجته كشخص عزيز ومهم جدًا لديه سوف يجدها دائمًا توَّاقة للاستجابة لمحبته هذه. وعندما تقنعها أفعاله وكلماته بمحبته لها، فإن علاقتهما الجنسية ستكون التتويج الطبيعي لهذا الحب.

الله لديه خطة رائعة في تخصيص رجل واحد لامرأة واحدة، فمن المستحيل على الرجل أن يحب زوجته كإنسان عندما تكون هناك امرأة أخرى في حياته. عبر لي أحد الأصدقاء عن هذا الأمر بطريقة جميلة. فلقد كنا نتناقش عن داود الملك وقلت: "أنا لا أستطيع أن أفهم لماذا يزني رجل في الخمسين من عمره وله عشرين زوجة، مع امرأة رجل آخر؟" ففاجأني صديقي قائلاً: "أنا أفهم ذلك، كان لدى داود زوجات كثيرات لم يعرفهن قط، فماذا يضيره لو كان لديه حب حقيقي واحد!".

جعل الله الزواج تجربة حب حقيقي واحد على مدى العمر كله. وطالما أقنع الرجل زوجته أن علاقتهما الجنسية ما هي إلا تعبير عن ذلك الحب الحقيقي الذي يكنُّه لها، فسوف يجدها راغبة ومتعاونة معه.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل السابع

للنســـاء فقط

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

إحدى الملاحظات البارزة التي التقطتها خلال السنين الطويلة من ممارستي للإرشاد هي أن النساء عمومًا لديهن قدرة على الحب، أخذًا وعطاءً، أكبر من الرجال. وربما لهذا السبب تحاول النساء بجدية أكثر الاحتفاظ بعلاقات عاطفية جيدة. وملاحظة أخرى مهمة أيضًا هي أن عدد النساء اللواتي تجدهن مستعدات لقبول علاقة جنسية من الدرجة الثانية أكثر كثيرًا من الرجال المستعدين لقبول علاقة كهذه. ولحسن الحظ، ليس أحد الآن مضطرًا لقبول وضع كهذا.

ومن أكثر الأمور أهمية للمرأة المتزوجة لكي ترضى عن نفسها هو أن يكون زوجها راضيًا عنها كشريك جنسي.

بكت إحدى الزوجات قائلة "يعتقد زوجي أني طباخة ماهرة، ومدبرة، وأم ممتازة لأطفاله، لكنه تركني لأنني كنت فاشلة في حجرة النوم" معظم الرجال لديهم الاستعداد لتقبُّل ضعف زوجاتهم في أي مجال طالما كانت علاقاتهم الجنسية مشبعة. ولقد لاحظنا بانتظام أن معظم الزوجات لديهن رغبة أصيلة في النجاح في هذا الجانب المهم من الزواج، غير أن كثيرات منهن لا يعرفن كيف. لذلك فالاقتراحات التالية موجهة خصيصًا للزوجات على أمل أن تساعدهن على هذا النجاح اللواتي ينشدنه.

١- احتفظي باتجاه تفكير إيجابي:

كنت في طريقي مع زوجتي لقضاء إجازة قصيرة، وكنت اقرأ كتاب "المرأة المتكاملة" لمؤلفته مارابل مورجن. واندهشت زوجتي عندما رأتني فجأة أضحك، غير أنها شاركتني الضحك عندما أوضحت لها السبب. فالمؤلفة تؤكد أن المخ هو مركز التحكم لدى المرأة عند ممارسة الجنس. بالطبع كنت أعلم ذلك منذ زمن، لكني اندهشت عندما وجدت امرأة تعترف به وتُقرُّه.

يذكرنا سفر الأمثال ٢٣: ٧ **"لأنه كما شعر في نفسه هكذا هو"**. فالإنسان لا يرتفع أبدًا فوق توقعاته. فإن توقع الفشل، فلن ينجح أبدًا، لكن إن توقع النجاح فسوف يسعى لتحقيقه. لذلك فنجاح المرأة في علاقتها الجنسية لا يعتمد بالدرجة الأولى على مواهبها أو ذكائها أو حتى عمرها، فكل هذه الأمور تساهم فقط في إنجاح العلاقة. أما العامل الحاسم والرئيسي فهو اتجاهها وأسلوب تفكيرها في الجنس. وكلنا رأينا أشخاصًا حققوا إنجازات تفوق

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

قدراتهم الطبيعية. واعتقادنا الشخصي أن كل مسيحي ممتلئ من الروح القدس يستطيع تحقيق ما يفوق قدراته الطبيعية في أي موقف يجد نفسه فيه.

وكمرشد، اندهشت من هذا العدد الكبير من النساء الجميلات اللواتي لا تنقصهن الجاذبية يعترفن بعجزهن الكامل في حجرات نومهن. وفي المقابل نساء مستوى جمالهن متوسط وأقل من المتوسط أو بدينات ويتمتعن بحياة جنسية جميلة مع أزواجهن. وهذا يوضح أنه ليس شكل أو حجم المرأة هو الذي يحدد إن كانت شريكًا جنسياً جيدًا أم لا، بل إن أسلوب تفكيرها في الأمر هو الأكثر أهمية. ثلاثة أمور في أسلوب تفكير المرأة الجنسي لها أهمية قصوى:

١- كيف تفكر في الجنس؟

٢- كيف تفكر في نفسها؟

٣- كيف تفكر في زوجها؟

١- كيف تفكر في الجنس:

رغم أننا لا نؤيد "الثورة الجنسية" التي بدأت في الغرب في الستينات، إلا أنها ساهمت بقسط وافر في تعرية الأفكار الخاطئة "بنجاسة" الجنس بين الزوجين، أو أنه "فقط لمتعة الرجل". وبالتأكيد لم ينشأ هذا الانطباع الخاطئ من الكتاب المقدس بعهديه أو من الكنيسة الأولى، لكنه انبعث من "العصور المظلمة" عندما حاول اللاهوتيون الرومان مزج الفلسفة الصوفية بالأفكار المسيحية. وبدأت فكرة أن "كل ما هو ممتع لابد أن يكون شريرًا" تتغلب على الفكر المسيحي الكتابي **"ليكن الزواج مكرمًا عند كل واحد، والمضجع غير نجس"** (عبرانيين ١٣: ٤). بل إنه من الصعب وصف التشويه الفظيع والغبي الذي تعرضت له تلك العلاقة الجنسية المقدسة بين الزوجين. كتب أحد الكُتاب: "حُذِرَ المسيحيون أن الروح القدس يترك الغرفة عندما يشرع الزوجان في ممارسة الجنس، حتى ولو كان بغرض إنجاب الذرية! وأصرَّ بعض رجال الكنيسة في العصور المظلمة على أن الله يطلب من المؤمنين الامتناع عن الجنس في الأيام والمواسم المقدسة. ونصحوا الأزواج بالامتناع عن الجنس يوم الخميس إكرامًا ليوم القبض على يسوع، ويوم الجمعة في ذكرى صلبه، ويوم السبت إكرامًا للعذراء مريم، ويوم الأحد في ذكرى قيامة المسيح، ويوم الاثنين إكرامًا لأرواح المتوفين. تاركين فقط الثلاثاء والأربعاء!! فلقد اعتقدت الكنيسة في تلك العصور المظلمة أنها تستطيع التحكم في حياة الناس، غير تاركة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

لهم أي فرصة ليحددوا بأنفسهم ما هي مشيئة الله لحياتهم، ولا حتى للأزواج الحق في تنظيم أكثر أمورهم خصوصية؟؟"

ولحسن الحظ أعاد عصر التنوير المسيحيين لدراسة كلمة الله بدلاً من التصديق الأعمى لقوالب قديمة. ومع تلك النظرة الجديدة لله والخلاص والخطية واللاهوت، اكتشف المسيحيون أن الله هو خالق الجنس، وأن للرجل والمرأة احتياجات جنسية، وأنه يجب على كل منهما أن يشبع احتياجات الآخر (١ كورنثوس ٧: ١-٥) وأن هذا الإشباع مكرَّم وليس دنسًا. ولقد اكتشف المسيحيون الفاهمون لكلمة الله عبر كل العصور أن العلاقة الجنسية بين الزوجين هي أكثر تجارب الحياة إثارة ومتعة. وكل امرأة شابة تُقبل على الزواج بدون أن تعرف أن الجنس هو هبة ونعمة من الآب السماوي ينبغي التمتع بها بلا تحفظ، لا تفهم الكتاب المقدس جيدًا.

وليس رجال الدين في الماضي وحدهم هم الذين كانوا يدمرون فكر العذارى قبيل زواجهن، بل كان أيضًا في بعض المجتمعات من يُطلق عليهن وصف "المبشرات بالبرودة الجنسية". فهؤلاء العجائز كن يأخذن على عاتقهن مهمة زيارة العروس قبيل زفافها ليعلموها "حقائق الحياة" !! فنصيحتهن كانت: "الجنس أسوأ ما في الزواج، فهو فظيع ومقزز لكن يجب أن تجتازه كل زوجة". وهكذا لا تستطيع أي شابة صغيرة أن تتوقع أي متعة من علاقتها الجنسية بزوجها. وهذه الأكاذيب معدية. فهؤلاء العجائز لم يستمتعن أبدًا بالجنس، ويشعرن بواجب إبعاد الآخرين عن الاستمتاع به.

في غرفة الإرشاد، روت إحدى السيدات اللواتي يعانين من البرودة الجنسية هذه القصة: "زارتها خالتها قبيل زفافها بأسبوعين وحذرتها من الخمس سنوات الأولى للزواج. فهذه الخالة، الذي رتَّب والداها زواجها في الريف القديم، وجدت نفسها غير قادرة على ممارسة الجنس في ليلة زفافها. أما عريسها الخشن المضطرب، الذي لم يكن يتجاوز العشرين من عمره فقد أخذها إلى فراشها وهناك تقول الخالة: "نزع ملابسي واغتصبني في سريري. قاومته وصرخت لكن بلا جدوى. فقدت عذريتي وبكيت لثلاثة أيام. وكرهت الجنس من كل قلبي لخمسة وثلاثين عامًا". أما نصيحتها لابنة أختها فكانت: "على قدر تجربتي، الزواج ليس إلا اغتصاب قانوني". قد يشعر المرء بالأسف لتلك الخالة المسكينة وأيضًا لزوجها البائس، غير أننا لا يمكن الموافقة على حشو عقل تلك العروس الصغيرة بمثل هذه الأفكار الخاطئة. ولا عجب بعد ذلك أن تصرف هذه الصغيرة عدة سنوات والعديد من جلسات الإرشاد قبل أن تتمكن

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

من التغلب على تلك الأفكار الفظيعة. كم سيكون الأمر مختلفًا لو أن أم تلك العروس الشابة شاركت ابنتها كيف أن العلاقة الجنسية بين الزوجين علاقة جميلة ومثيرة وغنية وممتعة لكلا الطرفين. ولو أن الأم فعلت ذلك، لكونت تلك الشابة الصغيرة اتجاه فكري إيجابي يحميها من أفكار خالتها الخاطئة ونادرًا ما كانت ستتحول إلى البرودة الجنسية.

أما المثال التالي فيوضح كيف أن الاتجاه الفكري للمرأة هو مفتاحها للتعامل مع أعضائها الجنسية. فبعد الاستماع لمدة ساعة كاملة للزوجين الذين جاءا لمساعدتهما في حياتهما الجنسية البائسة، استأذنت الزوج لدقائق لأسأل الزوجة على انفراد لماذا يمارسان الجنس مرتين أو ثلاثة فقط كل شهر؟ فأجابت: "أنا لست قوية كباقي النساء؛ وأعتقد أن أعضائي التناسلية صغيرة جدًا ولا أستطيع أن أكون كبقية النساء". (أوضحت الدراسات الحديثة أن معظم السيدات، كمعظم الرجال، لديهن أعضاء تناسلية في نفس الحجم تقريبًا، بغض النظر عن حجم الشخص ذاته) وعندما أوضحت لي أنها تعاني من آلام في المفاصل شاركتها ببعض المعلومات التي قرأتها أخيرًا أن التوتر العصبي يزيد من تلك الآلام. وحيث أن العلاقة الزوجية هبة من الله لتقليل حدة التوتر العاطفي والنفسي، اقترحت عليها أن تمارس الجنس عددًا أكبر من المرات للمساعدة في تقليل آلام المفاصل. وبعد أسبوع تلقيت مكالمة سعيدة من زوجها ليقول لي: "لا أعرف ماذا قلت لزوجتي، لكنها مارست الجنس معي سبع مرات في السبعة أيام الماضية، وأنا لست متأكدًا إن كنت أستطيع الاستمرار على هذا المعدل!"

ماذا غيَّر تلك المرأة؟ أنا لم أقترح أية أدوية أو وسائل أخرى، فقط تغيير في طريقة تفكيرها، وهي أقوى طريقة لمقاومة الفشل الجنسي.

٢- كيف تفكر في نفسها:

"رفض الذات" هو أحد الأمراض النفسية المنتشرة بكثرة في أيامنا هذه فالرجل قلق ومتبرم لاعتقاده أن قضيبه أصغر مما يجب أو لا ينتصب كما ينبغي. والنساء قلقات من حجم صدورهن، أو يخشين أن يصبن بالبرودة الجنسية. وفي الحقيقة أن كل هذه المخاوف ليس لها أساس، فنسبة الأشخاص الطبيعيين جنسياً كبيرة جدًا، بل وأثبتت الاختبارات أنه حتى الأشخاص ذوي البنية الصغيرة يتجاوبون جنسياً بنفس الدرجة والحساسية كأي شخص آخر بل وأحيانًا أكثر.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وقلق الإنسان حول قدرته الجنسية عادة ما يكون أول الطريق للفشل الجنسي الفعلي. وهناك دراسات أوضحت قدرة الرجال على ممارسة الجنس بطريقة طبيعية تمامًا حتى بعد استئصال بعض أجزاء جهازهم التناسلي مثل الخصيتين أو غدة البروستاتا. كما أن النساء اللواتي أجريت لهن عملية استئصال للرحم لم يظهرن تراجعًا في قدراتهن الجنسية.بل إن بعضهن سجّلنَ ارتفاعًا واستمتاعًا أكثر بعلاقاتهن الجنسية. من كل ذلك نخرج بأن الأعضاء في حد ذاتها ليست العامل الحاسم، ولكن ما نظن نحن فيها وفي أنفسنا، فإن اعتبرنا أنفسنا شركاء جنسيين مُعبرين ومتجاوبين فنحن كذلك، أو على الأقل لدينا القدرة.

٣- كيف تفكر في زوجها:

"لا أستطيع أن أتحمل زوجي يلمسني؟" هكذا بدأت أم لخمسة أطفال اعترافها بتورطها في علاقة مع رجل آخر. "الخامسة إلا عشر دقائق هي أتعس أوقات يومي، ففي خلال دقائق قليلة سيرجع زوجي من العمل ويُقبلني". وبعد أن ناقشنا تلك العلاقة غير المشروعة كخطية يجب التوبة عنها، ركعت تلك السيدة على ركبتيها وبكت، ورفعت قلبها إلى الله معترفة بخطيتها. بعد أسبوعين، دق جرس التليفون في منزلي في الخامسة إلا خمس دقائق وكانت هي لتقول لي بسعادة "الله غير قلبي! فأنا في أبهى صوري وزوجي سيعود في خلال دقائق. اتصلت بك لأني أردت أن أعلمك أن هذا الوقت أصبح أفضل أوقات يومي".

ليس الحب رياحًا تهب وتذهب بلا سبب أو اتجاه، لكنه عاطفة حية تنمو وتموت حسب اتجاه تفكير الشخص وإرادته. فإن كان اتجاه الشخص اتجاه نقد وسخرية من شريكه، فسرعان ما سيموت الحب بينهما. أما إذا استبدلت تلك العادة القبيحة بالشكر على الجوانب الإيجابية الجميلة في شخص الحبيب فسرعان أيضًا ما ينمو ويزدهر الحب كنهار يعقب ليل. **"أما نحن الذين من نهار فلنَصْحُ لابسين درع الإيمان والمحبة، وخوذة هي رجاء الخلاص"** (١تسالونيكي ٥: ٨). فالحب هو النتيجة الطبيعية للتفكير الإيجابي في الآخر. **"أخيرًا أيها الأخوة كل ما هو حق، كل ما هو جليل، كل ما هو عادل، كل ما هو طاهر، كل ما هو مُسِر، كل ما صيته حسن، إن كانت فضيلة وإن كان مدح، ففي هذا افتكروا"** (فيلبي ٤: ٨). وكثيرًا ما رأينا الحب يعود بين الزوجين عندما كان أحدهما أو كلاهما راغبًا في إطاعة الكلمة: **"اشكروا في كل شيء. لأن هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهتكم"** (١تسالونيكي ٥: ١٨).

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

جاء إليّ زوجان كمحاولة أخيرة قائلين: "لدينا بعد غد ميعاد مع المحامي لترتيب إجراءات الطلاق، فهل لديك ما يمكن أن تساعدنا به لإنقاذ زواجنا فنحن لدينا ثلاثة أطفال؟" فأجبت: "لا ليس لدي ما أفعله، لكني أعرف شخصًا يمكنه ذلك". فقالا أنهما مسيحيان لكنهما لم يهتما بحياتهما الروحية في السنين الأخيرة. فبدأت أشرح لهما أن الله يأمر كل زوجين أن يحبا بعضهما وهو لا يطلب أبدًا أمرًا فوق طاقة الإنسان ولا يعطي معه القوة اللازمة له. لكنهما بقيا ساكنين. ومع إحساسي ببأسهما، رفعت قلبي لله ليرشدني، ثم وجدت نفسي أسألهما: " ما رأيكما في أن تقعا مرة أخرى في الحب في غضون ثلاثة أسابيع؟". فلمعت عيناهما، لكنهما شعرا باستحالة تنفيذها. فبدأت أوضح لهما أن الانتقاد والغيظ والسخرية والبحث عن نقائص الآخر كلها أمور مدمرة للحب، وإذا تحولت هذه المشاعر إلى كلمات فالأمور تتعقد أكثر. وأكدت لهما أن الله يدين هذا الأسلوب في التفكير ويأمرنا بدلاً من ذلك أن نفكر بطريقة شاكرة ومحبة في كل شيء. ثم أخذت ورقتين وأعطيت كلاً منهما واحدة، وطلبت منهما أن يكتبا عشرة أشياء يحبها كل واحد في الآخر. في البداية كانت هناك بعض الصعوبة، لكن سرعان ما تدفقت المحاسن في القائمتين. وبعد أن امتلأت القائمتان، اتفق الاثنان على مراجعتها كل صباح ومساء وأن يشكرا الله على هذه البركات. وفعلاً بعد ثلاثة أسابيع اتصلا بي ليخبراني أنهما قد ألغيا ميعاد المحامي قائلين: "نحن لا نحتاج الآن لمزيد من الإرشاد، فحبنا عاد أقوى مما كان في السابق". إن كان حبك قد فتر فعقلك هو العقبة الحقيقية. جربي التفكير الإيجابي مع الشكر فسوف يغير حياتك.

٢- استرخي! استرخي! استرخي!

ليس من الغريب أن تكون العروس العذراء متوترة في ليلتها الأولى مع رجلها. وكيف لا؟ فأي تجربة جديدة تسبب توترًا عصبياً، فهذا شيء طبيعي للغاية، ولكن كأي شيء في الحياة تكراره يُذهب رهبته. ولذلك من المهم جدًا للمرأة أن تتعلم كيف تسترخي في علاقتها الجنسية بزوجها، حيث أنها في هذه الحالة -المسترخية- أقدر على التجاوب والاستمتاع. وأهمية الاسترخاء تظهر أيضًا في قدرة المرأة على إفراز السائل المهبلي. فكل النساء تقريبًا لديهن الغدد القادرة على إفراز هذا السائل لجعل دخول القضيب المهبل سهلاً، لكن عندما تتوتر المرأة لا تعمل تلك الغدد كما ينبغي، فلا تفرز القدر الكافي من السائل المهبلي، مما يجعل دخول القضيب مؤلمًا بعض الشيء، والمشكلة يمكن أن تتعقد أكثر عندما يصبح الخوف من هذا الألم

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الذي حدث في المرة السابقة سببًا في توتر المرأة مما يعيق إفراز السائل بكمية كافية في المرات التالية. ولذلك ينصح معظم المتخصصين باستخدام أحد المستحضرات الطبية التي تقوم بهذه المهمة في الأسابيع الأولى من الزواج، مما يقلل من إمكانية حدوث ألم، ويساعد المرأة على الاسترخاء. وكلما كانت المرأة أقل توترًا كانت أقدر على الوصول إلى الشبق.

أيضًا استرخاء المرأة مهم لزوجها المحبوب، لأنه إذا شعر بتوترها وخوفها، فقد يفسر ذلك بأنها خائفة منه هو، ولكن استرخاءها يساعده هو أيضًا على الاسترخاء.

٣- انفضي خجلك:

رغم أن الحشمة فضيلة جميلة للمرأة أن تتحلى بها، إلا أنها ليس لها مكان في غرفة نومها مع زوجها. فالكتاب المقدس يعلمنا أن آدم وحواء قبل السقوط **"كانا عريانين ... وهما لا يخجلان"** (تكوين ٢: ٢٥). والمعنى واضح وصريح. قد يأخذ بعض الوقت من المرأة لتنفض عنها خجل وحشمة أيام ما قبل الزواج لتتعلم أن تكون منفتحة وغير خجولة مع زوجها، لكنه أمر في غاية الأهمية أن تتعلمه.

طلب زوجان لطيفان بعض المشورة فيما أسمياه "إحباط جنسي". فلا زالت الزوجة بعد اثنتي عشرة سنة تجد حرجًا في أن تدع زوجها يراها وهي تبدل ثيابها. وأوضحت: "علمتني أمي أن الزوجة المحترمة لا تفعل مثل هذه الأمور" فأجبتها: "ليس لمجرد أن والدتك ارتكبت خطأ طوال حياتها في ألا تجعل زوجها -الذي هو والدك- استثناء من قواعد الحشمة، أن هناك مبررًا يجعلك تكررين نفس الخطأ". واقترحت عليها أن تدع زوجها يساعدها في تغيير ثيابها وشجعتها على الاسترخاء والاستمتاع بذلك. بالطبع استغرق ذلك بعض الوقت. حتى أنها كانت في البداية تشعر بتأنيب الضمير لاستمتاعها به؛ لكنها تدريجياً استطاعت التغلب على خجلها وتكتمها هذا مع زوجها.

٤- تذكري أن الرجال يثارون بالنظر:

قال السيد المسيح: **"إن كل من نظر لامرأة ليشتهيها فقد زنى بها في قلبه"** (متى ٥: ٢٨) ألم يلفت نظرك لماذا وجه المسيح هذا التحذير للرجال ولم يوجهه للنساء؟ السبب واضح. فالرجال يثارون سريعًا عن طريق النظر، وأجمل ما في عالم الرجال هو المرأة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وتنصح كثير من المرشدات الزوجات بأن يجعلن وقت عودة أزواجهن إلى البيت وقتًا جميلاً مُعبرًا، وذلك بالاستعداد له بالشكل الملائم. فالزوج الذي يعود من عمله ليجد في استقباله زوجة نظيفة وجميلة ومهتمة بمظهرها لترحب به ترحيبًا حارًا، يشعر بسعادة غامرة ويجعل ميعاد عودته للمنزل وقتًا ممتعًا يتشوق إليه.

بعض النساء لا يعرن أي اهتمام لهذا الأمر، والبعض الآخر يفضلن استقبال أزواجهن بملابس العمل والشعر المتناثر في محاولة لإعطائه انطباعًا عن مدي معاناتها طوال اليوم في "بيته" ومع "أطفاله"!

قد يدفع منظر تلك الزوجة إلى التعاطف والشفقة –وإن كان هذا أمرًا غير مؤكد أيضًا– لكنه نادرًا ما يوحي بالحب.

لدى المرأة إمكانيات أكثر مما تعتقد ولذلك عليها أن تستفيد منها. "تجملي، تهندمي" نصيحة جيدة على كل امرأة محبة أن تتذكرها قبل عودة زوجها من عمله. ولقد لاحظنا أن النساء اللواتي يأخذن تلك الخطوة الإضافية ليس لديهن المشكلة التي تؤرق زوجات كثيرات: "ماذا أفعل لأجعل زوجي سعيدًا أن يقضي المساء في البيت مع العائلة؟". إن كان لديه دافع جيد للبقاء في المنزل، فعادة سيبقى.

٥- لا تسخري منه أبدًا:

أشرنا في فصول سابقة إلى أن معظم الشباب لديهم شعور بعدم الأمان، وأنهم يحتاجون بشدة لتشجيع ومحبة زوجاتهم. ونحن هنا لن نشرح هذه النقطة مرة أخرى، لكنه من المهم التذكير أنه لا شيء يُنفر الرجل أسرع من الانتقاد والسخرية من رجولته. أياً كان مدى انزعاج الزوجة، فلا يجب عليها الانزلاق إلى مثل هذا السلوك وإلا تكون قد بدأت في إفساد علاقة جميلة.

ترك طبيب لامع زوجته الجميلة المثقفة لأجل امرأة أخرى لا تضاهيها في أي شيء، بل إنه اعترف أن زوجته كانت أفضل حتى من الناحية الجنسية. وعندما طُلب منه تفسير سلوكه هذا قال: "إنها تجعلني أشعر بالراحة". عندئذ أدركت زوجته كيف أنها أصبحت تنتقد كل أفعاله وتعنفه من أجل الساعات الطويلة التي يقضيها في عيادته. ولأنه لم يكن يحسن الرد،

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

فضل البقاء بعيدًا طلبًا للسلام والهدوء. وكانت تلك المرأة الأخرى هي المكان الذي وجد فيه السلام الذي يتوق إليه.

٦- تذكري أنك الشريك المتجاوب:

وضع الله في قلب المرأة قدرة هائلة على الاستجابة لزوجها. وتقرر معظم النساء أن أجمل تجاربهن لم يكن من الممكن تمتعهن بها إلا كرد فعل لمبادرة من أزواجهن. وهذا صحيح تمامًا خاصة في حياتهن الجنسية.

وباستثناء الأوقات القليلة التي تكون فيها الزوجة ولهانة وتبادر بالجنس، فإن زوجها عادة هو الذي يأخذ الخطوة الأولى. ولأن الرجال يثارون بالنظر، فكثيرًا ما يقترب الزوج من زوجته ضامرًا نواياه الجنسية والعاطفية، في الوقت الذي يكون فيه هذا الأمر أبعد ما يكون عن فكرها. وطبيعة رد فعلها لهذا الاقتراب ستحدد النتيجة. فإن لم تبال وأظهرت عدم اهتمام بل وربما تثاءبت، فغالبًا سوف ينتهي الأمر كله عند هذا الحد. أما إذا اقتربت منه وتقبلت مبادرته فسوف يرتفع مزاجها تدريجياً ليتوافق مع مزاجه وتبدأ عواطفها في التوهج.

وكثيرًا ما أهدرت الزوجة فرصتها وفرصة زوجها في الاستمتاع بتجربة حب رائعة لمجرد أنها لم تستوعب القدرة الفريدة التي تمتلكها المرأة على الاستجابة لزوجها.

٧- احرصي على نظافتك الشخصية:

عندما كانت زوجتي في المدرسة الثانوية أخبرت مدربة الألعاب الرياضية بأن لدى الرجال حاسة شم أقوى من النساء، مما ترك أثرًا كبيرًا عليها كمراهقة، جعلها تحرص بشدة على نظافتها الشخصية. وأيا كان ما قالته المدربة صوابًا أم لا، فيجب على كل امرأة الحرص على نظافة جسدها والروائح المنبعثة منه وذلك لسببين"

(١) أحيانًا في بعض النساء يُطلق السائل المهبلي، خاصة الذي جف منه على خارج الجسم، رائحة نفاذة إذا لم تستحم المرأة بصفة منتظمة.

(٢) إن هي لم تعتن بهذا الأمر، فبعد فترة تفقد حساسيتها لرائحة جسدها ذاته.

وفي أيامنا هذه حيث تمتلئ المتاجر بأنواع الصابون ومزيلات العرق والروائح لا يجب أن يعود مثل هذا الأمر مشكلة لأي شخص.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٨- تواصلي بحرية:

أحد أكبر أخطاء النساء في الجنس هو اعتقادهن أن أزواجهن يعرفون "كل شيء عن الجنس"! مع أن هذا نادرًا، إن كان -أبدًا- صحيح. قد يهتم الرجال حقًا بالجنس منذ يوم تخرجهم من "الحضانة"، لكنهم عادة يخجلون من الذهاب إلى المصدر الصحيح للحصول على المعلومات الصحيحة ، بل إن المشكلة تتعقد أكثر، عندما يميل الرجال إلى المبالغة -وأحيانًا الكذب- عندما يتحدثون عن الجنس. وعندما كنت في الثامنة عشرة كنت أخدم في القوات الجوية وكنت أستمع للشباب يقصّون مغامراتهم الجنسية. وعندما استعيد تلك الحكايات الآن لا أملك نفسي من الضحك، فمعظمها إما أكاذيب أو مبالغات، لسبب بسيط هو كونها مستحيلة!!

وإن لم يكن الرجل قد قرأ الكتب الصحيحة واستقى معلوماته من مصدر موثوق فإن معظم أفكاره عن المرأة خاطئة. ولا يجب للمرأة أن تأسف لذلك، بل أن تتخذ منها فرصة ذهبية لتخبره عن المرأة الوحيدة في الأرض التي يجب أن يعرفها جيدًا. لذلك يجب أن تتعلم كيف تعبر عن نفسها بحرية. وإلى جانب إخباره كيف تشعر وتحس، يجب أن تقود يديه إلى حيث ما يثيرها ويمتعها. فإن لم تخبره هي، فقد لا يعرف أبدًا.

وعلى الزوجة عادة أن تُعلّم رجلاً واحدًا في حياتها كل شيء عنها. لذلك، فعليها أن تفعله بإتقان وتجعل منه تجربة مثيرة تعود بالنفع والسعادة عليها وعلى زوجها.

٩- عندما يفشل كل شيء، صلي:

قد يبدو ذلك غريبًا على رجل دين أن يقوله، لكن إن فهمت قصدي فأعتقد أنك سوف تعتبرينه اقتراحًا مفيدًا. أنا مقتنع تمامًا أن الله لا يريد أبدًا لأي زوجين مؤمنين البقاء في برية عدم الاندماج الجنسي والشبق المتزامن. ولقد وضع في كل امرأة القدرة الجنسية الذي أراد لها أن تستمتع بها. والتحذير الوحيد المتعلق بهذه الطاقة هو استخدامها خارج إطار الزواج. فعندما يُحفظ الجنس داخل هذا الإطار المقدس فإنه يُنشئ سعادة لكلا الشريكين. فإن لم يكن الأمر كذلك، فإن الله لديه شيء أفضل لك.

لذلك صلي وتوقعي أن يرشدك الله إلى حل ناجح. **"إلى الآن لم تطلبوا شيئًا باسمي. اطلبوا تأخذوا ليكون فرحكم كاملاً"** (يوحنا ١٦: ٢٤)

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الثامن

المرأة غير المشبعة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

جاءت إليَّ زوجة جميلة وأم لثلاثة أطفال، في التاسعة والعشرين من عمرها تطلب المشورة وقالت: "أنا أحب زوجي حقًا، لكني لاحظت في الفترة الأخيرة أن رفضي له بدأ يزداد بشكل غير طبيعي. فإذا استمرت الأمور على ما هي عليه الآن فسأنتهي بأن أكرهه!". ورغم صعوبة ا لأمر عليها، إلا أنها في النهاية اعترفت بأن المشكلة تتعلق بحياتهما الجنسية، وتستطرد قائلة: "إنه الوحيد الذي يحصل على المتعة! لقد كنت دائمًا أعتبر نفسي امرأة حساسة، ونادرًا ما رفضت ممارسة الجنس معه؛ ولكن في اللحظة التي أبدأ أشعر فيها بالإثارة فعلاً، يقذف سائله في داخلي وينتهي الأمر كله. ثم يستدير على جانبه ويغط في نوم عميق - وعندئذ أكاد أن أجن! ولا أستطيع أن أهدأ أو أنام قبل ساعة على الأقل. وهو يقول لي ربما كنت باردة جنسياً".

لم تكن تلك الزوجة باردة جنسياً. لكنها مثل كثير من النساء غير المشبعات تعرف القليل عن الجنس، وجزء كبير من معلوماتها خاطئ. وللأسف الشديد، لا يعرف زوجها عن الجنس أكثر مما تعرف هي، بل ربما أقل. ولقد بدأ هذان الزوجان حياتهما معًا بدون أي إرشاد جنسي قبل الزواج، وبالاعتقاد الساذج أن قوة حبهما ستجعل "كل شيء يسير تلقائياً على أكمل وجه". قد يكون ذلك صحيحًا في موضوع مثل (الحمل)، لكنه بالتأكيد ليس كذلك في "وصول المرأة للشبق". ومع قليل من التوجيه والتشجيع، استطاعت هذه الزوجة التغلب على مشكلتها في غضون شهرين، لتصبح امرأة جديدة.

بعد عملي لسنين طويلة كقسيس كنت أعقد فيها جلسات إرشاد لكل شابين مقبلين على الزواج، وبعد إتمام مراسم أربعمائة وخمسين زيجة توصلت إلى اقتناع تام بأنه رغم حرية تداول المعلومات، خاصة الجنسية منها، في عصرنا هذا، فلا زال كثير من الشباب يقبلون على الزواج وليس لديهم الحد الأدنى من المعلومات الجنسية الصحيحة. ولقد اندهشت حقًا من قلة عدد الأشخاص الذين يعرفون أساسيات العلاقة بين الزوج وزوجته. وكثير من النساء يتزوجن وهن على يقين من معرفة أزواجهن بكل هذه الأساسيات، ولكن نادرًا ما يكُنّ على صواب. أما الرجال -كما رأينا من قبل- فإنهم يستقون معظم معلوماتهم الجنسية من مصادر غير موثوق بها. والحقيقة أن جهلهم هذا يساهم بقدر كبير في الإحباط الجنسي الذي تعاني منه زوجاتهم، وهو أيضًا أحد الأسباب المباشرة لكثير من عدم التوافق بين الزوجين. ولكن إن

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

كان الجهل يخلق كل هذه المشاكل، فمن السهل إذًا حلها، وذلك بتقديم المعلومات الصحيحة المناسبة، طالما أن كلا الشريكين راغب في مواجهة المشكلة وحلها.

إن أغرب التناقضات في المحيط الجنسي هي تلك الفكرة الواسعة الانتشار بأن قدرة المرأة على الشبق أقل من الرجل، رغم أنها في الحقيقة قد تكون أكبر. ثم أيضًا من الأمور المستعصية على الفهم، لماذا أُخفيت هذه التجربة المثيرة -الشبق- عن نساء كثيرات، في حين يتمتع شركاؤهن الرجال حول العالم كله بجمالها أثناء القذف. ونحن لا نجد في أي حضارة أو مجتمع تشكيكًا في قدرة الرجل على الشبق، في حين لا يخلو شعب أو مجتمع من تلك القصة المأساوية للإحباط الجنسي لدى النساء تتردد في جنباته، تاركة،بدون أي مبالغة، ملايين النساء المتزوجات غير مشبعات جنسياً. ولحسن الحظ، ليس هناك الآن أي سبب يدعونا للسكوت والاستمرار في تلك المهزلة غير العادلة.

ولقد ترددت أفكار كثيرة في محاولة لتفسير سبب انتشار هذه الظاهرة. فصحيح أن وصول المرأة للشبق غير ضروري للتناسل، في حين أن القذف لدى الرجل أساسي لنمو الجنس البشري، إلا أن الاثنين يحتاجان للإشباع النفسي في علاقتهما الزوجية، والذي يساعد على تحقيقه توافق جنسي يصل بهما معًا إلى قمة النشوة والمتعة.

فالبعض ألقى باللائمة على الدين، والبعض الآخر انتقد الحضارة والمجتمع لانحيازهما للرجل. ورغم كل هذه التفسيرات والتبريرات فلا أحد يعرف حقًا لماذا تَقبَّل الناس تلك الخدعة الأحادية النظرة عبر قرون وقرون. حتى أن ماستر وجونسون -عالما الجنس المرموقين- أقرَّا: "لا يبدو أن الدين أو حتى الخرافات كانت هي السبب الوحيد الذي دفع بشدة لتجاهل قدرة المرأة على الشبق كرد فعل نفسي عضوي طبيعي ينبغي الوصول إليه".

ولقد أصبحت معظم النساء الآن بفضل انتشار المعرفة العلمية المبنية على الأبحاث التفصيلية، غير راغبات في الاستمرار في علاقات جنسية غير مشبعة بينما في مقدورهن التقدم نحو تجارب في غاية الإثارة والمتعة. ورغم أننا نجد أنفسنا مضطرين للاعتراف بأن بعض الأساليب التي انتهجت لإخراج تلك الأبحاث قد تبدو لبعض الناس غير مقبولة -(مثل استئجار بعض العاهرات وتثبيت أجهزة إليكترونية على أجسادهن لقياس التغيرات العضوية أثناء ممارسة الجنس)- إلا أن الحقائق هي الحقائق. ونحن نقبل قانون الجاذبية، ليس لأن اسحق نيوتن هو مكتشفه ولكن لأنه صحيح. واليوم، لدينا الكثير من المعلومات القيمة عن قدرة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

المرأة وتجاوبها الجنسيين - وقد يسيء البعض استخدام هذه المعلومات خارج إطار الزواج ولكن على مسئوليتهم الشخصية بالطبع- أما الزوجان المؤمنان الحكيمان فسوف يستخدمان تلك الحقائق لمعرفة أفضل لجسديهما وإثراءً لمتعتهما المتبادلة معًا.

ويتناول هذا الفصل بصراحة بعضًا من الجوانب الجنسية للمرأة والتي قد تكون محل خلاف. لكننا نأمل أن يكون نافعًا لكل الذين يعانون من الإحباط الجنسي أو أولئك الذين تعودوا قبول نوعية رديئة من العلاقات الجنسية. فإن كنتَ أو كنتِ ممن ينفرون من الصراحة فقد ترغب في تجاوز الصفحات التالية، رغم أن دفن الرأس في الرمال لم يساعد أحدًا قط - ولا حتى النعامة.

الخدعة الجنسية الكبرى

حتى أوائل هذا القرن، أُقصيت ملايين النساء من التمتع بقمة النشوة الجنسية الرائعة التي اختبرها الرجال بصفة منتظمة. واللواتي لم يتم إقصاؤهن تمامًا رضين بمستوى من المتعة أقل بكثير مما خُلقن ليتمتعن به. وبدلاً من "الثورة على هذا الانحياز الذكري" فلقد عانين في صمت. ومنذ ذلك الحين، يحمل إلينا كل عام معلومات جديدة في هذا الموضوع، عندما تستخدم بطريقة لائقة فإنها تساهم في تحرير ملايين النساء المتزوجات. ولكن للأسف سارت هذه العملية ببطء.

ويستشهد (رولاند دويتش) في كتابه الممتاز (مفتاح التجاوب الأنثوي في الزواج) بعدة أبحاث في حقل الإشباع الجنسي لدى المرأة. ويقتطف من تقرير (كِنْزي **Kinsey**) قائلاً:

"وبأخذ بعض المتوسطات العامة، يظهر أنه بنهاية العام الأول من الزواج يختبر ربما أكثر قليلاً من ثلث النساء شبقًا منتظمًا. وبنهاية العام العاشر من الزواج لا ترتفع هذه النسبة إلى أكثر من ٤٠%.

وفي دراسات أكثر حداثة، يقرر د. بول والين ود. ألكسندر كلارك أن ١٥% فقط من النساء الأمريكيات يتمتعن بحياة جنسية مشبعة. وأن أقلية كبيرة من النساء لم يختبرن الشبق إطلاقًا.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ويبدو أن معظم النساء الأمريكيات يعانين من بعض الفشل الجنسي. فقد قدر كروجر وفريد عام ١٩٥٠ في المجلة الأمريكية لأمراض النساء والولادة أنه ربما يكون ٧٥% من النساء لا يحصلن أو يحصلن على قدر ضئيل من المتعة الجنسية.

ولقد أجرى والين وكلارك استجوابًا لـ ٤١٧ امرأة معظمهن متزوج منذ سبعة عشر وتسعة عشر عامًا ولديهن أطفال. وأرادا أن يعرفا من خلال هذا الاستجواب إن كانت هؤلاء النسوة -رغم عدم حصولهن على شبق منتظم- لديهن استجابات طبيعية للجنس أم لا. ومن بين النساء اللاتي قلن إنهن لم يختبرن الشبق إطلاقًا أو نادرًا، نصفهن قررن استمتاعهن بالجنس إما (كثيرًا) أو (كثيرًا جدًا). أما اللواتي قلن إنهن اختبرن الشبق "أحيانًا"، فثلثيهن قررن الاستمتاع بالجنس (كثيرًا) أو (كثيرًا جدًا).

بعد قضاء سنين طويلة في الإرشاد وبصفة أساسية للأزواج المسيحيين، خرجت باقتناع أن الرجال والنساء الذين يتمتعون بحياة روحية منتعشة يختبرون مستوى أعلى من الاستمتاع الجنسي عن الآخرين. ولقد أكد د. هربرت ميلز -وهو مرشد اجتماعي لأكثر من عشرين عامًا- هذا الاقتناع في الاستجواب الذي أجراه لمائة وواحد وخمسين زوج وزوجة مسيحيين حديثي الزواج، وأمضوا بين سنة واحدة وأربع سنوات في إحدى الكليات المسيحية وتلقوا إرشادًا جيدًا على يد د. ميلز نفسه قبل زواجهم. وكانت النتيجة أن ٩٦,١% من الزوجات اختبرن الشبق بطريقة واضحة وهي نتيجة متقدمة بشكل كبير عن المتوسط الطبيعي.

أما المسح الذي أجريناه على ١٧٠٠ زوج وزوجة من الذين حضروا حلقاتنا الدراسية عن الحياة العائلية فقد أظهر نتائج أقل تشجيعًا، ولكن مع الأخذ في الاعتبار أن العينة التي أجرى عليها المسح ضمت مرحلة عمر أوسع ومستويات مختلفة من النضوج الروحي، كما أن أعضاء العينة لم يحصلوا أو حصلوا على قدر ضئيل من الإرشاد قبل الزواج، ورغم كل ذلك فإن ٨٩% من نساء العينة قررن أنهن قد اختبرن الشبق.

وبناءً على ذلك قد يمكن القول أنه باستثناء النساء اللاتي يتمتعن بحياة روحية منتعشة، فإن معظم النساء لا يتمتعن بالشبق في علاقاتهن الجنسية بأزواجهن بطريقة منتظمة، بل أن بعضهن لم يختبرنه على الإطلاق.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ما هو الشبق؟

معظم الكتب التي تتناول موضوع الجنس كتبها رجال، وبالتالي فإنها أقل من أن تكون دقيقة عندما تأتي لوصف الشبق الأنثوي. ولقد وصفت الدكتورة ماري روبنسون -طبيبة الأمراض النفسية وحاصلة على الدكتوراه، متزوجة، وعملها في الإرشاد منصب أساسًا على النساء- وصفت الشبق الأنثوي كالآتي:

"الشبق هو رد الفعل العضوي الذي يأتي بالجماع إلى نهايته الطبيعية الجميلة ... ففي اللحظات التي تسبق الشبق، يرتفع التوتر العضلي فجأة لدرجة لا يمكن احتمالها جسدياً بدون سيطرة الغريزة الجنسية على الجسم كله. وتزداد حركة الحوض لدى الرجل وحركة القضيب الترددية للأمام والخلف في السرعة والقوة. وتزداد أيضًا حركة حوض المرأة، ويحاول جسدها كله مع كل حركة، تكثيف الإحساس الممتع الذي تشعر به داخل مهبلها. ولقد قررت نساء كثيرات من اللواتي ناقشت معهن هذه التجربة أن أكثر ما يجلب لهن المتعة هو الشعور بامتلاء المهبل والضغط والاحتكاك بالجدار الخلفي له.

وفي اللحظة التي يصل فيها التوتر العضلي لقمته، تتنبه كل حواس الجسم بشدة، وتتوتر المرأة لدرجة تبدو أنه لا يمكن احتمالها للحظة واحدة أخرى. وحقيقةً أنه لا يمكن. ثم يبدأ الجسم كله فجأة في الدخول في سلسلة من الانقباضات العضلية التي تحدث في داخل المهبل ذاته وتهز الجسم كله بموجات من المتعة الغامرة تشعر بها المرأة في كل أنحاء جسدها: في الظهر، والوجه، والأطراف حتى الأقدام.

هذه الانقباضات التي تهز الجسد كله وتتركز في المهبل تُمثل وتُعَّرف الشبق الحقيقي. وفي هذه اللحظة تلقي المرأة برأسها للخلف وتوجه الحوض للأمام في محاولة للحصول على أكبر قدر ممكن من اختراق القضيب. وتستمر هذه الانقباضات في معظم النساء لثوان معدودة، رغم أن الوقت قد يختلف من امرأة لأخرى، وقد يستمر في بعض النساء إلى نحو دقيقة ولكن على مستوى انفعالي أقل.

وتستطيع كثير من النساء تكرار هذه الحالة مرتين أو ثلاث قبل أن يحصل رجلها على شبقه. وإن استمر رجلها في إثارتها، فبإمكانها الاستجابة له. وهناك مِنَ النساء مَنْ يقرر أن

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

آخر شبق أحيانًا يكون أكثر كثافة وإشباعًا من الأول. ولقد حُدد المسار العصبي للشبق داخل الجهاز العصبي للجسم.

وهكذا، عندما تصل المرأة إلى حالة الإشباع والرضا فإنها تدع انفعالها العضلي والعصبي الذي وصل لقمته أثناء شبقها يتداعى تدريجياً، فتكف حركتها ويقل ضغط دمها ونبضها وإفرازات غددها وتعود كل التغيرات العضوية التي حدثت أثناء الإثارة الجنسية إلى طبيعتها وأحيانًا أقل من الطبيعي.

ولقد أجريت دراسات تفصيلية عن الاستجابات العضوية لدى كل من الرجال والنساء أثناء ممارسة الجنس، أظهرت توازي تلك الاستجابات في معظم تفاصيلها بما في ذلك الشبق لدى الجنسين -بمعنى وجود مقابل لدى المرأة لكل ما يحدث للرجل أثناء ممارسة الجنس- أما الاختلافات الرئيسية فتتركز في أن المرأة أبطأ قليلاً من الرجل في الاستجابة للإثارة الجنسية، وأن شبق الرجل يتميز بقذف السائل المنوي في المهبل. ويعقب الإشباع الجنسي الكامل حالة من الهدوء والسكينة العميقة يشعر معها الجسد بالراحة التامة. كما يشعر الشخص بالرضا التام والسلام مع العالم وكل ما فيه. وتشعر المرأة خاصةً بحب جارف تجاه شريكها الذي وهبها كل هذه المتعة، وعادة ما ترغب في احتضانه والتمهل برقة في انزواء عاطفتها المتأججة.

وكما ترون من هذا الوصف، فإن الشبق تجربة رائعة. ولا توجد تجربة عضوية أو نفسية أخرى تعادل قوة ومتعة الشبق. إنها حقًا تجربة فريدة".

* برودة جنسية أم مصاعب في الوصول إلى الشبق؟

توصلت كثير من النساء إلى نفس النتيجة الخاطئة التي توصلت إليها (دينا): أنها باردة جنسياً. أما الأكيد فهو أن (دينا) لم تكن كذلك. ولقد مضى على زواجها ١٥ سنة عندما قالت لي: "رغم أني استمتع بالجنس إلا أنني لا أحصل منه على الكثير وما استمتع به حقًا هو قربي من زوجي".

للأسف، تصف كثير من المطبوعات المتداولة المرأة التي لديها صعوبة في الحصول على الشبق بأنها باردة جنسياً. وما هذه إلا كذبة! وتزودنا د. ماري روبنسون بتعريف جيد للبرودة الجنسية:

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

"إنها عدم القدرة على الاستمتاع بالجنس أو الرغبة في ممارسته. فالمرأة الباردة جنسياً لديها، بدرجة ما، تجمد في قدراتها الحسية. وهي عمومًا لا تستطيع اختبار الشبق وإن اختبرته مرة يكون ضعيفًا وغير مشبع. ولا تتميز النساء الباردات بعدم القدرة على الشبق فقط بل أن بعضهن يفتقرن إلى القدرة على الإحساس ببدايات الإثارة الجنسية. وبعضهن يشعرن بألم من ممارسة الجنس".

وعلى ذلك يمكننا تعريف البرودة الجنسية باختصار بأنها الافتقار إلى الرغبة لممارسة الجنس أو التمتع به.

ويتردد د. دافيد روبن -مؤلف ثلاثة من أكثر الكتب رواجًا عن الجنس- في استخدام اصطلاح (البرودة الجنسية) وبدلاً منه يستخدم اصطلاح (قصور شبقي):

"إن كثيرًا من النساء اللواتي تم تشخيصهن بأنهن "باردات جنسياً" هن فقط لم يستثَرْن بما فيه الكفاية. وبحسب المعتقدات القديمة، فبمجرد أن ينتصب قضيب الرجل داخل المهبل فإن مسؤولية شبق المرأة تتحملها المرأة نفسها والحقيقة أن الأمر ليس كذلك على الإطلاق. فلا ينبغي وصف أية امرأة بالبرودة الجنسية ما لم يوفر لها شريكها الجنسي قدرًا كافياً على الأقل من الإثارة لإطلاق رد فعلها الشبقي.

وفي المتوسط، يحتاج الزوجان إلى حوالي ثمان دقائق من الجماع -أي القضيب داخل المهبل- أو ٧٥ إلى ٨٠ حركة ترددية للحوض. وهذا بالطبع يفترض أن يسبقه وقت كاف من المداعبة -يكفي لإفراز السائل المهبلي- في أجواء عاطفية مناسبة. وتستطيع المرأة العادية تحت هذه الظروف الحصول على الشبق في معظم المرات.

ولكن ماذا إن لم تستطع؟ عندئذ فإنها قد تعاني بدرجة ما من القصور الشبقي (وهو اصطلاح توصيفي أكثر من اصطلاح البرودة الجنسية) نتيجة لصراعٍ عاطفي. أما أن يستعجل الرجل الدخول، ثم بضعة حركات ترددية قليلة، ثم قذف سريع، وفي النهاية اعتذار لا يعنيه كثيرًا، فإن المشكلة عندئذ مشكلته هو أكثر مما هي مشكلتها. وللأسف، فإن الرجل الذي لا يستطيع تأجيل قذفه، وبالتالي الإبقاء على قضيبه منتصبًا فترةً كافيةً لإشباع شريكته، يصرف وقتًا طويلاً ومجهودًا في محاولة إقناعها أنها هي الملومة. وحتى إن هي اقتنعت، فإن ذلك لا يحل مشكلته -فلا يزال لديه مشكلة القذف المبكر بلا علاج- ومن الأفضل له بل والمنطقي

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

أيضًا أن يأخذ على عـــاتقه مهمة علاج مشكلته بدلاً من اختراع مشكلة أخرى لدى زوجته ليثبت لنفسه أنه طبيعي".

ويقول د. روبن: "بالنسبة لملايين النساء اللواتي لا يختبرن الشبق بانتظـــام، يُعتبر القصور الشبقي كارثة حقيقية".

ولقد كان هناك يومًا يُحكَم على المرأة الباردة بالبقاء طيلة حياتهـــا في يـــأس إحباطهـــا الجنسي، أو في ما هو أسوأ -الدفاع عن نفسها. وتتحول تدريجياً إلى امرأة غير مستجيبة وغير مبالية بأحاسيس زوجها نحوها. وسواء اعترفت أم لا، فالبقاء في هذا الوضع يشوه أحاسيسها ونفسيتها: ولكن حمدًا لله أن ذلك اليوم انقضى بلا رجعة. فلقد أوضحت الدراســـات الحديثة بما لا يدع مجالاً للشك أن كل امرأة متزوجة لديهـــا القدرة على التمتع بالشبق.ولـــذلك لا يجب على أية امرأة قبـــول ما هو أقل من ذلك.

شبق عن طريق البظر أم عن طريق المهبل؟

يُعتبر هذا الموضوع من أكثر المواضيع التي اختلف حولها الأطبـــاء، وهو: إن كانت المرأة تحصل على شبقها عن طريق إثارة البظر فقط أم عن طريق المهبل أيضًا. ولقد عبَّر أصـــحاب وجهة النظر الأولى عن رأيهم بقوة عندما اكتشف بعض الباحثين أن النسيج الذي يتكون منه جدار المهبل يحتوي على عدد ضئيل من النهايات العصبية مما لا يؤهله للقدرة الكبيرة علـــى الإحساس، مما دفعهم إلى الإقرار بأن البظر هو مصدر الإثارة الجنسية الوحيد لدى المرأة.

ويصف رولاند دويتش المهبل على النحو التالي:

"يغطي جدار المهبل غشاء مخاطي رقيق به ثنيات، وتحوطها وتدعمها من الخارج أليـــاف عضلية بطول المهبل. وفي داخل هذا الجدار وجد الباحثون أنفسهم أمام أمـــرٍ محـــير، فلـــم يستطيعوا العثور -تقريبًا- على أية نهايات عصبية في جدار المهبل. ولقد بدا هذا العضو، رغم كونه مركز المرأة الجنسي، غير قادر على الإحساس.

وفي عام ١٩٦٢ وصف باروك وميلر -في كتابهما (الجنس والزواج: مفاهيم جديـــدة)- جدار المهبل بأنه لا يحتوي على بقع عصبية حساسة ... وأن المهبل مكون من نفـــس نـــوع

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

النسيج العضوي الذي تتكون منه الأمعاء. وتوصلا إلى النتيجة القائلة بأن المهبل لا يمكن أن يكون مصدر الشبق لدى المرأة.

ووصف دويتش البظر بالمعادل الأنثوي لقضيب الذكر:

"لقد كان البظر مصدرًا لعدم الوضوح في فهم كيفية استجابة المرأة جنسياً. ولأنه أكثر الأعضاء الجنسية حساسية في جسد المرأة كله، فلقد اعتُبِرَ لوقت طويل مصدر كل المتعة الجنسية. ولأن إثارة البظر وحده كفيلة بإيصال كل النساء تقريبًا إلى الشبق، فقد افترض كثيرون أنه بغض النظر عن كل ما يحدث أثناء ممارسة الجنس، فإن إثارة البظر مباشرة هي وحدها التي تدفع بالمرأة إلى القمة.

واعتقد أطباء كثيرون أن وجود البظر في مكان مناسب بحيث يلامس القضيب أثناء الجماع هو السبب في أن بعض النساء يتمتعن بعلاقات جنسية مشبعة دائمًا. واعتقد البعض أن حجم البظر مهم لنفس السبب، مما دفع بعض الأطباء إلى إجراء جراحات لجعل البظر أكثر ظهورًا أو اقترابًا من المهبل. ولم يُحل بعد الكثير من هذه البلبلة".

وتتفق الدراسات التي أجراها د. ميلز:

"بما أن البظر هو زناد الإثارة الجنسية لدى الزوجة، وبما أن القضيب لا يلامس البظر أثناء الجماع، ينصح مرشدي الزواج باتباع ما يسمى "الإثارة المباشرة" وفيها يداعب الزوج بلطف بواسطة أصابعه بظر زوجته لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة، أو أيا كان الوقت اللازم حتى يتأكد أن زوجته قد أثيرت تمامًا ومستعدة للجماع.

وليس هناك ما يعيب في ذلك. تذكر ثنائي البيانو والكمان. فيجب على الزوجين فعل الشيء المناسب في الوقت المناسب بالأسلوب المناسب ليحصلا على تناغم وتوافق جنسي تام. ومن الطبيعي للزوجين أثناء المداعبة ملامسة الأعضاء الجنسية للآخر، فهذا جانب ممتع من ممارسة الحب، ولقد صمم الخالق الإنسان على هذا النحو.

النقطة الجديرة بالذكر هنا هي أن البظر مفتاح الإثارة الخارجي، لذلك يجب أن تكون إثارة البظر والمنطقة المحيطة به مستمرة وغير متقطعة لتحصل المرأة على الشبق. أما طريقة الإثارة فهي ليست في غاية الأهمية، فأي أسلوب يمكن أن يكون ممتعًا. أما ما يجب تذكره فهو

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

أن البظر ينبغي إثارته. وإن استطاع الزوج إثارة زوجته بما فيه الكفاية أثناء الجماع لاختبار الشبق، فهذا جيد ورائع! والبحث الذي أجريناه أظهر أن ٤٠% من الزوجات بعد اعتيادهن الحياة الجنسية، قادرات على الوصول إلى الشبق عن طريق الجماع وحده، وإنهن لا يحتجن لإثارة البظر يدوياً. وتستغرق هذه الطريقة عدة أسابيع لتعلمها. ومن المناسب لكل زوجين السعي جاهدين لتحقيق هذا الهدف. وما أشرنا إليه هو أن (الإثارة المباشرة) أحد الأساليب الأكيدة التي تستطيع من خلالها العروس الشابة اختبار الشبق في أسابيع زواجها الأولى. كما يجب ألا ننسى أن ٦٠% من النساء يحتجن إلى هذه الطريقة في المداعبة قبل أن يحصلن على شبقهن. لذلك لا ينبغي على الزوجين التردد في اللجوء إلى أسلوب (الإثارة المباشرة) عندما يكون هناك احتياج لها".

أما د. ماري روبنسون فإنها تحاول في كتابها (قوة الاستسلام الجنسي) اتهام النساء اللواتي يختبرن فقط الشبق البظري، مُعادلة بينه وبين الطفولة الجنسية، في حين تعتبر الشبق المهبلي علامة على النضج الجنسي. واعتقد أنها قد أحبطت -بلا داع- كثيرًا من السيدات الطبيعيات تمامًا، لما دفعتهن إلى الاعتقاد بافتقادهن شيئًا ما نتيجة لاختبارهن الشبق البظري فقط. وحقيقةً، فلقد قابلت نساءً كثيرات يتمنين لو كنَّ حتى يستطعن الحصول عليه. وتعرض د. ماري وجهة نظرها كالآتي:

"لقد شرحت لكم ما يسمى بالمرأة البظرية، والآن يجب أن أخبركم بالمزيد عن تبعات هذه المشكلة. تتذكرون أن لدى المرأة عضوين جنسيين تستطيع من خلالهما اختبار الشبق. وهذه الحقيقة في غاية الأهمية بالنسبة لمشكلة البرودة الجنسية. لماذا؟ لأنه على مستوى اللاوعي، تستطيع نساء كثيرات "اختيار" أحد الطريقين للإشباع الجنسي مفضلة واحدًا على الآخر. وهذه القدرة على الاختيار غالبًا ما تؤدي إلى نتائج وخيمة، حيث أن أحد هذين الطريقين -الشبق البظري- يمثل عدم نضوج ومترادف مع العُصابية".

ولحسن حظ النساء، أثبتت الدراسات الحديثة خطأ وجهة النظر هذه. ولقد كان (لماستر وجونسون) الفضل في اكتشاف كثير من المعلومات في هذا المجال أكثر من أي باحث معاصر آخر.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وقد نتساءل عن مصدر سوء الفهم الرهيب هذا، والمتعلق بحقيقة أساسية ضرورية. ورغم أننا لا نستطيع أن نحمل سيجموند فرويد كل اللوم، إلا أنه يتحمل نصيبًا من المسئولية أكبر من أي شخص آخر. ولقد شرح دافيد روبن الوضع بأسلوبه الشائق كالآتي:

"اعتمدت النساء لفترة طويلة على الرجال كمصدر للمعلومات عن كيفية عمل واستجابة أجسادهن، والنتيجة كانت جيدة وسيئة في آن واحد. فلقد كان سيجموند فرويد أحد الباحثين الرئيسيين –وإن لم يكن الأول بالتأكيد– الذين أشاروا إلى ارتباط المخ بالأعضاء الجنسية ارتباطًا وثيقًا، مما ساعد على وضع كثير من المشاكل الجنسية في دائرة أوضح. ولكن للأسف، لم ينتبه فرويد إلى أن البظر مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالمهبل. ولهذين الأمرين يمكن اعتبار فرويد أبا الطب النفسي الحديث وأيضًا أبا أحدث خرافة تتعلق بالجنس لدى النساء. ولقد دفع فرويد جيلين على الأقل من النساء على تحمل تبعات خطئه باعتقادهن أن هناك فرقًا بين الشبق المهبلي والبظري، وأن الشبق المهبلي أرقى نوعًا.

ولكن، هل كان لفرويد أن يعرف أفضل من ذلك؟ كعالم كان يجب عليه أن يعرف أفضل. فدراساته المبكرة في التحليل النفسي قادته إلى معرفة أن البنات يمارسن العادة السرية. أكاديمياً، كان هذا الاكتشاف حاسمًا، ولكن واقعياً كان هذا شيئا تعرفه البنات وأمهاتهن لأجيال وأجيال. ولاحظ أيضًا أن العادة السرية لمعظم البنات (وفي كل الأعمار – وهو ما لم يلاحظه) تتركز حول البظر. وعندما تكبر البنات ويتزوجن، يستبدلن العادة السرية بالجماع ويبدين اهتمامًا (ظاهرياً) أقل بالبظر واهتمامًا أكثر بالمهبل. عندئذ قفز فرويد إلى النتيجة بأن هناك نوعين من الشبق: شبق بظري طفولي لا يصلح لأكثر من المراهقات، وشبق مهبلي ينبغي لكل امرأة ناضجة أن تركز كل تطلعاتها إليه وتهجر كل إحساس يأتيها من البظر. ولقد كانت حقًا نظرية رائعة ولكن كان لها عيب واحد –أنها خاطئة جملةً وتفصيلاً.

فإن كانت خاطئة، فلماذا لم يتقدم أحد ويصحح الوضع؟ للأسف الشديد كان الوحيدون المتأكدون أن فرويد مخطئ تمامًا هم النساء، ولم يكن أحد ليصغي إليهن – فالطب النفسي في تلك الأيام كان مجالاً مقصورًا على الرجال وحدهم، وكل القرارات الحاسمة المتعلقة بغريزة المرأة الجنسية اتخذها رجال!

ولكن كان هناك سبب مكمل آخر لانتشار خرافة الشبق المهبلي أم البظري هذه وهو "نفاق الرجال"!

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

يفقد كثير من الأطباء النفسيين موضوعيتهم عندما يلبسون بيجاماتهم، فيرحبون بكل نظرية تجعلهم أكثر راحة في الفراش!

وهكذا شد الرحال إلى فيينا -حيث كان يعيش فرويد- كل من استطاع من المحللين النفسيين الأمريكيين ثم رجعوا من هناك بالإعلان الجديد والمثير بأن النساء الأمريكيات يمارسن الجنس بطريقة خاطئة، وإن لم تجر الأمور مجراها الطبيعي فإنه ليس خطأ الرجال. وبحسب رأي المحللين النفسيين في ذلك الوقت، كل ما على الرجال فعله هو أن ينتصب قضيبه ثم يقذف، فإن لم تُشبَعْ المرأة فإن هذه مسئوليتها الشخصية".

ويواصل د. روبن حديثه واصفًا حالة مريضة كانت تختبر الشبق باستمرار ثم فقدت هذه القدرة بعد أن قرأت مقالاً في إحدى المجلات تقول إن المرأة التي لا تختبر الشبق المهبلي هي فعلياً لا تختبر شبقًا حقيقياً. وكلما حاولت أكثر، أُحبطت أكثر حتى أنها في النهاية فقدت قدرتها على الشبق البظري. وبعد ثلاث سنوات من العلاج مع اثنين من الأطباء النفسيين، جاءت إلى د. روبن والذي نصحها بالآتي كما يروي هو:

"بدلاً من أن أشرح لها لماذا فقدت قدرتها على الشبق، شرحت لها كيف يمكن أن تستعيد شبقها مرة أخرى. وأول خطوة كانت أن شرحتُ لها كيفية حدوث الشبق عند المرأة وهو يتم كالآتي: يرتبط البظر مباشرة بالحبل الشوكي والمخ عن طريق نفس حزمة الألياف العصبية التي تغذي المهبل. بالإضافة إلى أن جذر البظر يمتد إلى داخل جدران المهبل ذاته. فعندما يحتك القضيب بجدار المهبل فإنه في نفس الوقت يضغط على الجزء الداخلي من البظر أيضًا. والعنصر الثالث، وهو أهمهم جميعًا، يتمثل في أن الشفرتين الصغيرتين المحيطتين بفتحة المهبل تمتدان لأعلى حيث تلتقيان فوق البظر مباشرة. ورغم أن القضيب قد لا يلامس رأس البظر مطلقًا أثناء الحركة الترددية داخل المهبل إلا أنه يجذب ويرخي بالتتابع الشفرتين الصغيرتين مما ينشأ عنه احتكاك منتظم برأس وجسم البظر، فإن كان كل شيء آخر يسير على ما يرام فإنه لا مفر من حدوث الشبق. ولذلك، كل شبق تختبره المرأة هو في الأساس شبق بظري. والشبق الذي يحدث أثناء الجماع هو شبق بظري مهبلي، بمعنى أن القضيب يثير كلاً من البظر والمهبل في نفس الوقت. وبالطبع، فإن هذا الجانب أكاديمي بحت ولا يهم المريض في شيء. أما السؤال الحقيقي بالنسبة للمرأة هو: هل تستمتع بالجنس أم لا. وبالنسبة لهذه المريضة لم يتأخر الجواب،

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

فبمجرد أن فهمت أن كل شبقٍ متساو ويعتمد أساسًا على إثارة البظر، بـــدأت الأمـــور في التحسن".

وطبيعي أن تتســـاءل بعض السيدات: "ولكن أليس الشبق المهبلي أفضل بأي صورة من الصور عن الشبق البظري؟" ويجيب د. روبن:

"لا! فمن وجهة النظر الجنسية هناك (شبق). وكل شبق سواء أثناء المداعبة أو الجمـــاع يتبع نفس المســـار العصبي. البظر إلى الحبل الشوكي إلى المخ ثم يعود مـــن المـــخ إلى الحبـــل الشوكي إلى البظر. وصحيح أن كل عضو في الجسم يشارك في ذلك الإحساس الرائع، سواء كان المهبل أو القلب أو الرئة، ولكن مركز الاهتمام دائمًا هو البظر".

والكثير من تلك التناقضات والحيرة نشأت بسبب أن كثيرًا من النساء يصلن للـــشبق عندما يداعب الزوج البظر، ثم لا يستطعن ذلك مرة أخرى أثناء الجماع مما يُشعر الـــزوجين بعدم الكفاءة والإحباط. ولقد أحال فرويد وأتباعه سبب هذه المشكلة، مثل كـــل مـــشكلة صادفتهم، إلى "عقدة نفسية متأصلة" مما يحتاج إلى اختبارات نفسية عديدة وجلسات طويلة من التحليل النفسي، وكل ذلك باهظ التكاليف وعادة لا يؤدي في النهاية إلى شيء مفيد. ولكن يشير د. روبن إلى أنه حتى وقت قريب كان معظم الأطباء النفسيين من الرجال مما ساعد على استمرار الخدعة "بأنه ربمـــا يكون هناك مرض نفسي وراء المشكلة" في حين أنه غالبًا ما يكون الأمر على نحو مختلف تمامًا. ويشرح لنا د. رونالد دويتش هذا التناقض الظاهري:

"أتت الأبحاث الحديثة ببعض التساؤلات المهمة حول ذلك الرأي الذي اعتُمـــد لفتـــرة طويلة. هل القصور النفسي هو المشكلة الوحيدة التي تفشل بسببها المرأة جنسياً؟ وإن كـــان الرد بالنفي، فكم تبلغ نسبة النساء السويات نفسياً وعاطفياً ومع ذلك فاشلات جنسياً؟ ثم ما هي الأسباب الأخرى لهذا الفشل؟"

لقد أصبح معروفًا الآن وعلى نطاق واسع أن كثيرًا من النساء السويات نفسيًا يفشلن في إدراك المتعة الجنسية الكاملة. وها هو تقرير للدكتور بيتر مارتن -أستاذ الطب النفسي بجامعة واين بدترويت- يؤيد ذلك: (عندمـــا بدأت دراسة الطب النفسي عُلّمت أن الشبق لـــدى الأنثى مرتبط بمستوى نموها النفسي الجنسي. وأن المرأة الناضجة نفسياً وعاطفياً والتي بلغـــت مستوى النضج الجنسي، قادرة على اختبار الشبق المهبلي ... لكني رأيت نساءً محطمات نفسياً

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

يؤكدن حصولهن على شبق متتال، وأيضًا صادفت نساء ناضجات في معظم جوانب حياتهن وغير قادرات على الشبق المهبلي).

وعند مراجعة مؤلفات الطب النفسي القديمة يستطيع المرء أن يجد بعضًا من عمالقة التحليل النفسي لديهم أفكار مغايرة في كيفية معالجة النساء غير المستجيبات جنسياً. أحدهم هو د. ويلهلم ستكل *(Wilhelm Stekel)* -أحد أشهر مساعدي فرويد وأدلر- وقد كتب مجلدات عن المشاكل الجنسية. ففي عام ١٩٢٦ رأى ستكل أنه يجب تقسيم مشكلة البرودة الجنسية إلى ثلاثة مستويات مختلفة: المستوى الأول يشمل (النساء الباردات بطريقة مطلقة) أي اللواتي لا يختبرن الشبق إطلاقًا، ولا يتجاوبن مع أي مستوى من الإثارة الجنسية. والمستوى الثاني يشمل (النساء الباردات نسبياً) واللواتي لديهن استجابة ضعيفة أكثر قليلاً من المستوى الأول. والمستوى الثالث ويشمل (النساء الباردات الراغبات) وهن رغم اشتياقهن وحرصهن على الحصول على المتعة غير قادرات على بلوغها. وعن هذا النوع الأخير كتب ستكل "ومن هذا النوع من النساء يرى الطبيب النفسي معظم مرضاه".

وبالتأكيد تحتاج (النساء الباردات الراغبات) دراسة أفضل. فهن يرغبن في العلاقة ويتحركن تجاهها، لكنهن في النهاية يحبطن. فهل هن أيضا مريضات نفسيات؟وبالتأكيد فإن أحد العوامل المهمة التي أدت إلى إثارة التساؤلات حول مفهوم البرودة الجنسية كأحد الأعراض العصابية هو بلا شك العدد الكبير من النساء اللواتي يعانين منها. وقد كان ذلك أيضًا أحد الأسباب التي دفعت (ستكل)، على سبيل المثال، إلى البحث عن مسببات عضوية واجتماعية. ولقد كتب مطوَّلاً وبحماس عن الظلم الاجتماعي الواقع على النساء والذي دفعهن إلى رفض دورهن الأنثوي والافتراض البديهي بسلطة الرجل. ثم بدأ في دراسة أعمال (روهليدر)، أحد علماء الجنس في ذلك الوقت، والذي نصح بإجراء بعض الاختبارات للرجل والمرأة قبل زواجهما لمعرفة مدى ملاءمتهما الجنسية لبعضهما.

وربما تكون أولى الدراسات الجادة حول مدى اعتياد النساء على إدراك الشبق قد تمت في أوائل هذا القرن على يد أحد أطباء أمراض النساء المرموقين في ذلك الوقت د. روبرت ديكنسون. ولقد سأل د. ديكنسون (٤٤٢) من مريضاته إن كن اختبرن الشبق أم لا. امرأة واحدة من كل أربع أجابت (مطلقًا)، وفقط اثنتان من كل مائة أجابت (عادة). وبين هذين الطرفين تراوحت الإجابات وإن كانت في معظمها غير محدد. فأربعون في المائة أجبن (نادرًا)

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وأربعون في المائة أخرى قلن (نعم) بدون تحديد مدى الاستمرارية. واعتقد د. ديكنسون أن ثلث الجماعة الأخيرة هذه لم يدرك فعلاً شبقًا حقيقياً أثناء الجماع.

وتبع تلك الدراسة ثلاثة دراسات أخرى أُجريت في أوروبا. فقد وجد (أوتو أدلر) أن ٣٠% إلى ٤٠% من النساء لا يختبرن الشبق ويشعرن باستجابة ضعيفة أثناء ممارسة الجنس. وقال (جتسيت) أن ٤٠% من النساء لا يشعرن بأي شيء أثناء الجماع، ويشاركن فيه بدون أية متعة أثناء احتكاك أعضائهن الجنسية وبلا توقع للشبق من جانبهن. ثم (دبرونر) الذي قرر أن "أكثر من خمسين بالمائة من نساء شرق سويسرا يجهلن تمامًا الشهوة الجنسية" ولكن لم يحدد بالضبط ماذا يعني بذلك.

وحتى وقت قريب، درس (د. كارناي لنديس) حالات (٤٤) امرأة، (١٧) منهن فقط أعربن عن "شبعهن الجنسي" ولكن بدون تحديد نوعيته أو مدى استمراريته.

ورغم أن هذه الدراسات تمت في أوقات مختلفة، لكننا يمكن أن نستخلص منها نتيجة عامة، وإن لم تكن دقيقة، عن الاستجابة الجنسية لدى نساء النصف الأول من هذا القرن. أولاً أقلية قليلة من النساء أدركن شبقًا يُعتمد عليه. ثانياً ربع إلى نصف النساء لم يختبرن الشبق إطلاقًا".

إلى هنا ينتهي كلام د. دويتش. وبناء على تلك الإحصائيات وكثير غيرها يمكن الافتراض، بقليل جدًا من التحفظ ، إن معظم النساء المتزوجات لا يختبرن شبقًا منتظمًا. فإن كان عدد من الأطباء النفسيين يقترح علينا أن كل أولئك النسوة (مريضات نفسياً) أو في مرحلة (طفولة جنسية) أو (غير سويات) بأي شكل من الأشكال فذلك يعني أن معظم النساء غير سويات! وبصراحة فإن مثل هذا اقتراح يصعب جدًا بلعه أو هضمه، ويحسن بهؤلاء النفسانيين البحث عن أسباب أخرى أكثر إقناعًا!!

أسباب وعلاج عدم القدرة على الشبق :

يعتبر الشبق في أفضل صوره، تتويج لعملية معقدة ومتعددة الجوانب. لذلك، فإن أي فشل في أحد أو بعض هذه الجوانب يمكن أن يُبقي المرأة بعيدةً عن إدراك المتعة العظيمة التي أرادها الله لها. وسوف نناقش في الصفحات التالية أهم الأسباب التي تساهم في عدم بلوغ الشبق ونقترح لها بعض الحلول العملية.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

١- الجهل:

تعرف معظم النساء عن غسَّالتها أكثر كثيرًا عما تعرفه عن جهازها التناسلي! ولا عجب في ذلك، فالغسالة تباع ومعها دليل يوضح كيفية استخدامها؛ وعندما تتعطل، تستدعي ربة البيت عامل الصيانة لإصلاح العطل. ولكن للأسف الشديد، نادرًا ما نجد زوجة أو زوجًا قرأ كتابًا جيدًا عن الجنس. وعندما تقع المشاكل، عادة يمنعهم كبرياؤهم من طلب العون. وحتى عندما يطلبون إرشادًا أو عونًا، فعادة تكون المادة التي يقرأونها أو المرشد الذين يلجأون إليه غير ملائم أو كفء.

سأل أحد الكُتاب: "من أين تستقي المرأة معلوماتها عن الجنس؟ من أقل الناس قدرة على تعليمها، فتسعة وتسعون بالمائة من "خبراء" مشاكل النساء الجنسية لم تأتهم الدورة الشهرية مرة واحدة، ولم يحبلوا أبدًا، ولم يختبروا أبدًا مشاعر المرأة أثناء الجنس ولن يختبروها – لأنهم رجال!!

ما الذي يجعل هؤلاء الرجال مؤهلين لشرح الاستجابة الجنسية للنساء؟ لا شيء! فلقد بدأت الكتب عن المرأة وسلوكها الجنسي تُكتب منذ خمسمائة عام، أي في أواخر القرون الوسطى، حيث كانت المرأة في ذلك الوقت تحتل مكانة اجتماعية أعلى من الماشية، ولكن أقل من مجاذيب الرجال. وكما أنه لن يَسمح عَالِم محترم لنفسه أن يسأل بقرة (كيف تشعرين؟!)، كذلك لم يكن أحد من دارسي القرون الوسطى يكلف نفسه عناء سؤال امرأة. ثم جاء الجيل التالي من دارسي الجنس الذين بدءوا الإعداد لدراساتهم بقراءة ما كتبه سلفهم بتقدير وتبجيل شديدين، منساقين في نفس تيار الأفكار الغريبة التي أعلنها الأولون. وهكذا، مدعمون بكل جهل القرون الوسطى، تابعوا بهمة جعل الطينة (الجنسية) أكثر بلة! لم يسأل واحد فيهم امرأة واحدة: ماذا تشعرين أو لا تشعرين به في مجال الجنس؟ وما حاجتهم لذلك، فلديهم ما قاله جيل كامل من "الخبراء" الأُوَلْ الذين يستوي لديهم استجواب بقرة وامرأة.

هل أساء هؤلاء (الخبراء) لأحد؟ .. فقط للنساء. فمعظم ما أسموه "حقائق" عن السلوك الجنسي للأنثى ليس أكثر مما كان يتمنى الرجل أن تكون عليه الأمور. وهكذا بدأت أفكار، مثل عدم استطاعة المرأة التمتع بالجنس وتفوق الرجل جنسياً على المرأة، تأخذ طريقها إلى المجلدات الطبية وتتكرر بانتظام. ومع ترديدها مرارًا وتكرارًا بدأت تتخذ شكل الحقائق، ثم بدأت تتسرب إلى الصحف والمجلات وتتحول إلى جزء من التفكير الجنسي الأمريكي".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ويستطرد دويتش في نفس الموضوع:

" ... والحقيقة أن النساء غير المشبعات يمثلن إلى حد ما أغلبية بين النساء الأمريكيات. والفكرة القديمة بأنهن مريضات نفسياً بدأت تتلاشى، وأن علاج هؤلاء النساء عن طريق فهم صحيح لأجسادهن ودورهن الجنسي أصبح مقبولاً ومعترفًا به على نطاق واسع. وليس معنى كلامي هذا أن الاضطراب النفسي أو العاطفي لا يؤثران على الاستجابة الجنسية، أو أني أريد استبعاد الأساس الروحي والعاطفي للحب والعلاقة الجنسية أو التعامل معهما بطريقة ميكانيكية. على العكس تمامًا فهذا أبعد ما يكون عن الصواب ولكن رغم كل هذا، يبقى الجنس في الأساس نشاطًا جسمانياً، وأن كثيرًا من جوانبه، بحسب آراء معظم المتخصصين، ليست غريزية بل مكتسبة. وسوف نرى أيضًا أن الخرافة والغموض والأفكار الخاطئة لازالت تمثل الجانب الأعظم من إدراك معظم الرجال والنساء للجنس. وفي عصر يُفترض فيه دراسته المستفيضة للجنس، لا تتمتع إلا أقلية ضئيلة من الأزواج بعلاقة جنسية مُشبعة، كانت ينبغي أن تكون من نصيب كل زواج صالح. ورغم أن العلم في العشرين عامًا الأخيرة قد أنار لنا الكثير عن الجانب الجسماني في الجنس، فالقليل جدًا من تلك المعلومات قد تم تداولها بين الناس. وفي إجابة عالم الجنس المعروف د. وليم ماستر في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية على سؤال أحد الأطباء عن كيفية علاج المرأة غير المستجيبة جنسياً قال: "تستطيع أن تتوقع لدى أي زوجين كمية كبيرة من الفهم الخاطئ أو الجهل الجنسي بسبب المعلومات غير الكافية عن فسيولوجية الجنس". وقد يبدو هذا الرد غريبًا في وقت نتكلم فيه عن الجنس بانفتاح كامل بل ويُستخدم تجارياً على أوسع نطاق. ولكن المحزن حقًا، أن المعلومات المفيدة والصحيحة فقط هي التي استُبعدت من هذا الحوار الجنسي الهائل".

وحتى وقت قريب لم أكن أستطيع أن أوصي أي زوجين بقراءة كتاب واحد عن الجنس، فمعظم الكتب كانت تعكس مستوى أخلاقياً متدنياً، مما كان يدفع أي شخص يتمتع بعلاقة روحية مع الله لرفضها بكل ما فيها، بينما هؤلاء الرافضون هم أحوج الناس للمعرفة، كما أن السلوك بوحي الغريزة لا يؤدي أبدًا إلى النتائج المرجوة. وعندما خصصت خمسة وأربعين صفحة في كتابي (كيف تكون سعيدًا ومتزوجًا) عن العلاقات الجنسية قوبلت بتردد ورفض من الناشر، بحجة أن ذلك قد يؤذي مشاعر المتدينين. ولكن مع الإصرار تم نشره. ولكن نشكر الله أن المناخ قد تغير إلى الحد الذي لا يجب أن يبقى فيه أي زوجين غير مُطلعين على خصوصيات

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

العلاقات الجنسية، أو يحصران معرفتهما فيما يكتشفانه بنفسيهما، بل يجب دراسة بعض الكتب الممتازة المتوفرة الآن وتناقش هذا الموضوع مما يساعدهما كثيرًا على التواصل الحر لإقامة علاقة جنسية ممتعة للاثنين.

لم يعد عذرًا

منذ سنوات قليلة، كان الجهل بالجنس عذرًا مقبولاً لعدم القدرة على الشبق، ولكن تلك الأيام انتهت بلا رجعة. ولكن للأسف، لا زال بعض الرجال يتصرفون بعقلية القرون الوسطى مثل ذلك الزوج الذي قال لزوجته المحبطة "السيدات الفاضلات لا يتوقعن أن يستمتعن حتى الشبق".

والزوجة اليوم تعرف أفضل، فالأبحاث الحديثة أثبتت قدرة المرأة، بخلاف الرجل، على الشبق المتتالي أثناء ممارسة الحب. بالطبع هذا عسير جدًا على الرجل أن يفهمه، لأنه بعد القذف ينتهي أمره مع الجنس لمدة ساعة إلى أربع وعشرين ساعة (بحسب عمره وحيويته). بينما المرأة، إذا استمرت إثارتها، قادرة على الشبق أربع أو خمس مرات أو ربما أكثر وأحيانًا بقوة متزايدة. بل أن هناك بعض النساء لا يُشبعهن إدراك شبق واحد.

يجب أن يعدني كل زوجين أقوم بمراسم زفافهما بأن يأتيا إليَّ قبل أن ينفصلا ولو ليوم واحد. وربما كان ذلك أحد أسباب قلة حالات الطلاق بين من أقوم بتزويجهم (١٧ من بين ٤٥٠ زواج). وأكثر الأسباب تكرارًا التي تدفع هؤلاء الذين يعودون لرؤيتي هو عدم قدرة الزوجة على الشبق. أتاني أحد هؤلاء الأزواج بعد ستة أسابيع من زواجهما، وبعد مناقشتهما لمدة ساعة أعرتهما خمسة أرطال من الكتب التي أحتفظ بها في مكتبتي لمثل هذه المناسبات. وبعد ثلاثة أسابيع عادت إليَّ الزوجة حاملة الكتب، ضاحكة وشاكرة بحرارة قائلة لي: "لم نعد بعد في حاجة إلى هذه الكتب!". وأنا أصلي وأتمنى أن تكون قراءة هذا الكتاب نافعة وتقدم المعلومات الأساسية لإنشاء حياة جنسية صحِّية بما في ذلك روعة الشبق لكل من الزوج والزوجة.

٢- الرفض والانتقام:

في نهاية إحدى المحاضرات التي ألقيتها جاءت سيدة في السادسة والعشرين من عمرها وأم لثلاثة أطفال تسألني: "هل يمكن أن تفسر لي لماذا أنا عاجزة عن الاستجابة لزوجي بعد

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ست سنوات من زواجنا؟". أنها لم تصل للشبق مرة واحدة، بل وسرعان ما صرّحت "أنا أكره الجنس!". ولكن أغرب ما شد انتباهي هو وصفها لزوجها: "إنه رقيق ومتفهم حتى بعد انقطاع علاقتنا الجنسية في العامين الأخيرين!". لقد كنت أعتقد، ولمدة طويلة أن المرأة لابد أن تستجيب للرجل العطوف والمتفهم. ولقد كانت هذه السيدة، بالنسبة لي، الاستثناء الأول من نوعه.

لم يكن باق على آخر طائرة تقلع من تلك المدينة الصغيرة إلى سان دييجو حيث كان عليَّ أن أعظ اليوم التالي سوى ثلاثين دقيقة، لذلك دخلت مباشرة في الموضوع: "حدثيني عن علاقتك بأبيك" وفجأة تحولت ملامحها الرقيقة إلى غضب وسخط واصفة إياه: "إنه مثال مذري للإنسان، إنه أكبر سفيه رأيته في حياتي، لقد أفسد حياة أختي الصغرى بل وحاول أن يفسد حياتي أنا أيضًا".

ورغم شكوكي تجاه رد فعلها هذا وأنها لم تقل كل الحقيقة عن علاقتها بوالدها، ولكسب الوقت، سألتها: "هل تريدين حقًا حب زوجك بلا تحفظ؟"

- أجابت: بالتأكيد

- إذن، يجب أن تغفري لوالدك، اركعي على ركبتيك واعترفي بخطية الرفض والمرارة تجاهه، لأنك لا تستطيعين كره إنسان بدون أن تعكسي هذه الكراهية على الذين يحبونك وتفسدي علاقتك بهم.

- فردت بحزم: لكنه لا يستحق هذا الغفران.

- معك حق، ولكن زوجك يستحقه!

حاولت أن أطمئنها موضحًا لها أنها غير مسئولة عن تصرف والدها، ولكنها مسئولة عن رد فعلها. والله يأمرنا بأن نغفر للآخرين زلاتهم وخطاياهم وهو إن أعطانا وصية، يعطينا دائمًا معها القدرة على تنفيذها. فبدأت في البكاء، ثم سرعان ما جثت على ركبتيها مصلية واعترفت بخطيتها. والحمد لله، لحقت بطائرتي على آخر ثانية وصليت لله أن يساعد الزوجين، لكن سرعان ما نسيتهما. ومرت سنة عُدت بعدها لنفس المدينة لألقي محاضرة أخرى، فإذا بزوجين شابين يأتيان إليَّ وتسألني الزوجة: "ألا تتذكرني؟" ثم ذكرتني بحديثنا عن علاقتها بوالدها، ثم

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

أضافت بابتسامة عريضة: "لقد غفر لي الله وكان العام الماضي هو الأروع في زواجنا! وأريدك أن تقابل زوجي".

وعندما صافحني بحرارة، خشيت أن يسحق هذا الرجل الضخم الهادئ عظام يدي وهو يقول: "أشكرك بشدة فزوجتي امرأة أخرى الآن".

العدوانية تخرب

لا يقتصر التأثير التخريبي للانتقام والكراهية والرفض وكل أشكال النزعات العدوانية على حياة الشخص الروحية فقط، بل يمتد ليشمل معظم جوانب حياته بما ذلك حياته الجنسية. وهذه حقيقة، سواء كان موضوع كراهيتك وانتقامك يبعد آلاف الكيلومترات عن غرفة نومك، أو يرقد بجوارك في نفس الفراش.

أخبرتني زوجة أحد الخدام أنها على "علاقة" (يسميها الكتاب المقدس زنا) برئيس فريق الكورال. ما الذي يدفع زوجة وأم لثلاثة أطفال بعد تسعة عشر عامًا من الزواج أن تفسد حياتها ومبادئها المسيحية مع "دون جوان" طلق ثلاث مرات وتورط مرتين في علاقات غير مشروعة؟ إنه نفس السبب الذي أفقدها القدرة على الشبق العامين الأخيرين – الكره العميق لزوج عبوس متجهم غير مُتفهم للآخرين. وشكت قائلة: "إن ضربه المبرح لأطفالنا يثير اشمئزازي منه. منذ عامين ترك ابني البالغ من العمر سبعة عشر عامًا المنزل لأنه لا يستطيع فعل أي شيء يرضي والده".

ولكن في النهاية عندما توقفت عن التركيز على خطايا زوجها، استطاعت أن تواجه خطيتها البشعة، ثم تابت عنها طالبة من الله أن يعيد إليها حبها لزوجها. والزوج أيضًا اعترف بخطئه، وهما اليوم يتمتعان بحياة زوجية ممتازة، لأن الله انتزع جذور السخط والحقد التي أقامت حاجزًا بينهما.

يقول الكتاب المقدس: **"ليرفع بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث. وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضًا في المسيح"** (أفسس ٤: ٣١،٣٢).

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٣- الشعور بالذنب:

لا يعترف علم النفس الحديث أن كل إنسان يولد وبداخله ضمير يوجهه أو يوبخه. ولكن يشرح لنا الكتاب المقدس أن كل إنسان لديه هذا الضمير الذي "*يشتكي أو يحتج عليه*" (رومية ٢: ١٥). والاتجاهات الداعية إلى العلاقات المفتوحة تحاول استبعاد هذا الضمير أو إسكاته، خاصة أثناء فترتي المراهقة والشباب ولكني كثيرًا ما وجدت هذا الضمير المُستبعد يبعث حياً مرة أخرى بعد الزواج والإنجاب ويُطوّق صاحبه، وبالأخص لدى النساء. فالشعور بالذنب نتيجة خطايا جنسية اقترفت قبل الزواج أو بعده يمكن أن يعوق الاستمتاع الجنسي للشخص.

والشعور بالذنب أحد الأسباب الشائعة للفشل في إدراك الشبق. ومعظم الكتب التي قرأناها عن هذا الموضوع تشير إليه. وسواء كان ذلك بسبب حادث اغتصاب تشعر الضحية بمسئوليتها عنه، أو علاقة جنسية قبل الزواج أو حياة دعارة قبل أو بعد الزواج. فإن الشعور بالذنب سيد قاسٍ ينبغي مواجهته روحياً. وكقسيس ومرشد فلقد كان لي امتياز قيادة نساء كثيرات إلى نعمة الله الغافرة الغنية، سواء عن طريق قبول المسيح كمخلص (كما سيأتي في الفصل الثاني عشر) أو بتطبيق المبدأ التطهيري في يوحنا الأولى ١: ٩ **"إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم"**. إن وضع الأمور في نصابها الصحيح مع الله قد أراح كثيرين من شكاية ضمائرهم وأبطل عجزهم الجنسي.

وربما كانت حالة زوجين أتيا إلى الكنيسة لأول مرة وزواجهما على وشك الانهيار وبلا خلفية روحية قوية تحميهما، تشرح هذا.

فبعد أن سلما حياتهما للمسيح، أرشدتهما مرةً واحدةً بخصوص مشاكلهما الزوجية. وبعد مرور عام على ذلك قال لي الزوج: "لم أكن أحلم عندما قابلت المسيح كمخلص لحياتي أن يصل تأثيره ليغزو حياتنا الجنسية، فهي لم تكن تصل أبدًا للشبق حتى تجددت حياتنا، أما الآن فهي تدركه معظم المرات".

قد يجد هؤلاء الذين لم يختبروا الخلاص بالإيمان بيسوع المسيح هذا الأمر صعب قبوله وتصديقه، ولكني رأيته يحدث مرات ومرات حتى أني الآن أتوقعه في مثل هذه الحالات.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

والسبب بسيط فعندما تُغفر للإنسان خطيته، يتحرر ضميره، وبالتالي يزول أحد أكثر الأسباب شيوعًا للفشل في إدراك الشبق.

المحبط الأعظم

٤- الخوف:

إنه المحبط الأعظم والمعوّق النفسي الأكبر على امتداد كل العصور، وإن تمكن من الإنسان فترة كافية، يستطيع أن يدمر صحته وعلاقته الروحية بالله وبالتأكيد حياته الجنسية.

تتقدم كل عروس شابة إلى فراش الزوجية بقدر غير قليل من الخوف والتردد، وبالطبع بعض الإثارة والتوقع أيضًا. ولكن ربما يكون الخوف، أكثر من أي عامل آخر، يُبقي المرأة بعيدًا عن اختبار الشبق في ليلة زفافها.

وكما أشرنا سابقًا، إن الألم الذي تختبره العروس لدى جماعها الأول بزوجها قد يدفعها نفسياً إلى ربط الألم بالجنس، مما يحد من التدفق الطبيعي للسائل المهبلي ويجعل ممارسة الحب أصعب. وكلما خافت الألم، شعرت به أكثر. ولذلك، يجب أن تحتفظ الزوجة بأحد المستحضرات الطبية الملطفة للاحتكاك بجانب سريرها جاهزة للاستعمال حتى تتعلم كيف تسترخي تمامًا أثناء ممارستها للجنس فيتدفق سائلها المهبلي بكميات كافية. وأثناء الشهور الأولى للزواج حيث يكون معدل الممارسة الجنسية مرتفعًا يُنصح دائمًا باستخدام تلك المستحضرات الطبية لمنع أي كدمات قد تحدث بفتحة المهبل أثناء الدخول.

تذكري أن "المرة الأولى" لأي شيء تفعلينه تكون غالبًا مصحوبة ببعض الخوف. هل تتذكرين أول درس لتعلم القيادة؟ وكيف كنت تقبضين على عجلة القيادة بكلتا يديك والعرق يتصبب منهما، إنه الخوف. والآن بعد أن تمرست عليها أصبحت تفعلين نفس الشيء بهدوء وراحة. تمامًا، هذا هو ما تحتاجينه أثناء ممارسة الجنس: الاسترخاء.

ثم أيضًا الخوف من الفشل في الوصول إلى الشبق يجعل إدراكه أصعب. جاءت إلينا إحدى السيدات الخائفات بسبب هذه المشكلة. ففي أثناء الجنس تقول لنفسها: "لن أدركه هذه المرة أيضًا". ومنذ تلك اللحظة يبدأ توهجها وانفعالها في الهبوط بدلاً من مواصلة ارتفاعه، وتنتهي بالطبع إلى نهاية غير مشبعة. وبعد عدة جلسات معًا اقترحت عليها طريقة تفكير أفضل

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

حلت مشكلتها. مبدئياً اتفقنا على أنها تحب زوجها بل وتستمتع بقربه وحنانه أثناء الجنس رغم عدم وصولها للشبق. وهكذا اقترحنا عليها أن تركز تمامًا في زوجها وفي إمتاعه وتنسى تمامًا نفسها. وتكون أكثر إيجابية نحوه باحتضانه بقوة بكلتا يديها ورجليها وتزيد من حركة الحوض. وبعد أقل من ثلاثة أسابيع اتصلت بنا وهي متهللة لتقول: "لقد حدث!". والآن يحدث معظم الأوقات. لماذا؟ لأنها استبعدت الخوف من تفكيرها.

إن الشبق، وخاصة للمرأة، هو قمة التعبير عن الحب، ولكن الخوف يدمر الحب. يقول الكتاب المقدس: **"المحبة تطرد الخوف"**. وعندما تعطي المرأة نفسها بحب ورغبة لزوجها فإنها لا تدع فرصة للخوف أن يبقيها بعيدًا عن أروع إحساس، الشبق.

٥- السلبية:

كثير من النساء سلبيات جدًا أثناء الجماع. فأفكارهن الخاطئة عن الجنس والاحتشام تدفعهن للاستلقاء على ظهورهن ليدعن أزواجهن يمتعون أنفسهم، ثم يقنعن أنفسهن بأنه "يومًا ما سيحدث". حَمْل نعم، ولكن شبق لا! الجنس رياضة تحتاج لاعبين نشيطين. وكلما كانت المرأة إيجابية استطاعت أن تكتشف أي الأوضاع أو الحركات التي تثيرها وتدفعها لأعلى لتدرك القمة. ومن بين النساء اللواتي استُجوِبن وقررن استمتاعهن بالشبق معظم المرات، لم يكن بينهن واحدة سلبية أثناء الجماع.

ويختبر الرجال معدل شبق أعلى من النساء لأنهم أكثر إيجابية وبالطبع سيكررون كل ما يعطيهم أكبر قدرٍ من الإثارة والمتعة. وإن فعلت الزوجات نفس الشيء، فبالتأكيد سيختبرن معدلاً أعلى من الإشباع الجنسي مما هن عليه.

ويحدثنا د. دويتش مستعينًا بتجارب ماستر وجونسون قائلاً:

"يتفق الخبراء أن مراحل الشبق الأولى لدى معظم النساء هي في الأساس رد فعل تلقائي لإثارتها نفسياً وجسدياً. وإن استمرت الإثارة، خاصة للبظر ومنطقة الفرج، فإن الشبق هو النتيجة الحتمية. ولكن استمرار ارتفاع مستوى التهيج والإثارة الجنسية هذا بعد ابتداء الجماع -أي بعد الدخول- ليس تلقائياً بل يجب تعلُّمه.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

كما ينبغـــي على المرأة أن تسعى بإيجابية لإدراك مستوى متزايد من الانفعال الجنـــسي ولا تنتظره بسلبية لأن ذلك لن يجدي في معظم الأحوال مهما كانت مهارة الزوج وأسلوبه في ممارسة الجنس مثيرًا. فلا ينبغي للمرأة أن تستسلم ساكنة لزوجها بل بالأحرى لغريزتها الجنسية التي تدفعها لتنشد أكبر قدر من الإثارة العاطفية والجسدية حتى تُشبَع تمامًا.

وبالنسبة لبعض النساء، فإن مجرد تبني هذه النظرة في ممـــارسة الجنس يجعلهن قـــادرات على إدراك الشبق، ويعزو كثير من المتخصصين ذلك إلى أن المرأة تـــصبح أكثـــر اســـتجابة لشعورهـــا الجنسي، فتتعلم كيف تحرك جسدها لزيادة هذا الشعور. وبالنسبة لمعظم النســـاء، يبدو أن مجرد الفهم الواضح لكيفية حدوث الإثارة الجنسية والشبق أثناء الجماع هو المفتـــاح لعلاقة جنسية أكثر إشباعا".

وهكذا يتضح أن قيام الزوجة بدور إيجابي في ممارسة الحب يعود بالفائدة عليها وعلـــى زوجها. ولن يشكوا أبدًا رجل من استجابة زوجته المثيرة والمبدعة أثناء ممارسة الحب معه، بل إن الجانب الوحيد في الجنس الذي يستمتع به الرجل أكثر من القذف هو ذلك الشعور المُشبع الذي يحصل عليه من الاستجابة المثيرة الولهانة لزوجته، مؤكدة له كم هو مثير جنسياً لها.

٦- ممارسة الحب تستغرق بعض الوقت:

هناك علاقة قوية بين الوقت المنصرف في ممارسة الحب وإدراك المرأة لشبقها. فالرجـــال الذين يمارسون الجنس بسرعة، زوجاتهم غالبًا غير مشبعات. إن أي شيء له قيمة يستغرق وقتًا لإنجازه، والجنس ليس استثناء من هذه القاعدة.

وفي القرون الوسطى عندما كانت تسود فكرة أن دور المرأة الجنسي الوحيد هو الحمل، كان الجنس يستغرق من نصف إلى ثلاثة دقائق. واليوم وبعد أن عُرفت القدرة الجنسية الهائلة للمرأة، فلازال كثيرون لا يعيرون عنصر الوقت أهميته الواجبة.

في حديث مع بعض الرجال قال رئيس قسم علم النفس بإحدى الكليـــات المـــسيحية: "ليس هناك شيء اسمه امرأة باردة جنسياً، هناك فقط أزواج سخفاء!". ورغم عدم اتفاقي التام مع هذه المقولة، لكنها إلى حد ما جديرة بالاعتبار. ولأن الرجال يثارون بـــسرعة ويُـــشبَعون بسرعة، فلديهم اعتقاد غريب أن النساء لابد أن يكن كذلك أيضًا! وبالطبع هذا خطأ. ويتفق

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

معظم الباحثين على أنه في أفضل الظروف النفسية والجسدية تحتاج المرأة إلى خمس عشرة دقيقة لتصل إلى الشبق.

الجنس المُشبع يستغرق وقتًا، لذلك على الزوجة أن تحث زوجها على استهلاك الوقت اللازم؛ وحتى إن لم يكن محتاجًا إليه فهي تحتاج إلى هذا الوقت.

القذف المبكر

وفي هذا السياق يجب أن نشير إلى مشكلة القذف المبكر. فحوالي عشرون بالمائة من الأزواج يصادفون هذه المشكلة المحبطة جدًا لزوجاتهم، حيث يفقد القضيب انتصابه اللازم لإثارة المهبل والبظر بعد القذف، فلا تصل المرأة للشبق.

شرحت إحدى الزوجات المشكلة بقولها: "في ليلة زفافنا الأولى، أثارني وهيأني تمامًا للجماع، ولكن بمجرد أن لمس قضيبه مهبلي قذف". أما هو فقد شعر بالخجل، أما هي فبالإحباط. وبعد حوالي ساعة، حاولا مرة أخرى، وكانت النتيجة أفضل قليلاً ولكن بسبب عدم الخبرة فقد قذف قبل شبقها. وأخيرًا تقول الزوجة: "بعد تسعة أشهر من الزواج مارسنا فيها الحب أكثر من مائة مرة، لازلت امرأة غير مشبعة".

جزء من مشكلة هذا الزوج هو الخوف. كلما خاف أن يقذف مبكرًا، قذف مبكرًا! لذلك على الزوجين أن يدركا جيدًا أن هذه المشكلة لن تُحل تلقائياً، بل يجب التدريب على التغلب عليها، وهو أمر يستغرق وقتًا، لكنه وقت مفيد. وكثيرًا ما عقّدت الزوجة المُحبطة وغير المتعاطفة مشكلة زوجها بتعليقاتها الساخرة أو لا مبالاتها به، مُضخمة شعوره بالعجز، وبالتأكيد على حساب علاقتهما. لذلك فإن الزوجة الواعية سوف تتفهم مشكلة زوجها وتعمل معه لإيجاد حل لها. وسنتناول في الفصل القادم هذه المشكلة بالتفصيل ونعرض بعض الأساليب للتغلب عليها، لكننا هنا نود أن نذكر أحد هذه الأساليب والتي يقترحها (ماستر وجونسون) وتدعى "تمرينات العصر ***Squeezing exercises***" وفيها:

تداعب الزوجة الأعضاء الجنسية لزوجها حتى ينتصب قضيبه. ثم بحركة ترددية لأعلى وأسفل تمر بيدها على القضيب المنتصب، في هذه الأثناء يتجه الزوج بسرعة نحو القذف (ويجب أن يُعْلِم الزوج زوجته بمدى تقدمه). وعندما يصبح الزوج على وشك القذف يعطي إشارة لزوجته فتتناول قضيبه بين إبهامها لأسفل وإصبعين كل على أحد الجانبين في المنطقة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفـــاصلة بين رأس القضيب وبقية جسم القضيب ثم تعصره بقوة لمدة ثلاث أو أربع ثوان. ثم تنتظر حوالي ثلاثين ثـــانية حتى يهبط مستوى انفعال الزوج الجنسي قبل تكرار الإثارة بنفس الطريقة ثم عصر القضيب عند الإشارة بأنه على وشك القذف مرة أخرى. ينبغي تكرار هـــذا التمرين لمدة خمس عشرة إلى عشرين دقيقة. فإن حدث أن قذف الزوج أثناء إحدى المـــرات، ينبغي عندئذ الانتظار ساعة قبل أن يبدأ التمرين مرة أخرى.

وعندما يكتسب الزوج بعض القدرة على التحكم في قذفه، تجلـــس الزوجـــة فـــوق زوجهـــا وتضع قضيبه في مهبلها ولا تتحرك حتى يعتاد الزوج الإحساس الجديد. أحيانًا يحتاج الأمر إلى دقيقة أو اثنتين بلا حراك، وهذا يمد الزوج بقدر أكبر من ضبط الـــنفس. ثم تبـــدأ الزوجة الحركة بلطف لأعلى وأسفل دافعةً الزوج نحو القمة. وعندمـــا يشير إلى أنـــه علـــى وشك القذف ترفع الزوجة جسمها وتمارس طريقة عصر القضيب لمدة ثلاثة أو أربع ثوان كما في السابق. ويُترك الزوج ليهدأ قليلاً ثم يعاد التمرين مرة أخرى. وهكذا مع كثير من صـــبر الزوجة تستطيع أن تساعد زوجها على التحكم في قذفه مما يعود بأكبر فائدة عليهمـــا معًـــا. بالنسبة له فسوف يتعلم كيف يتغلب على أحد مصادر شعوره بالعجز وعدم الكفايـــة؛ أمـــا بالنسبة للزوجة فسوف يساعدها ذلك على إدراك الشبق.

وإن كانت بعض الزوجـــات يجدن ممارسة هذا التمرين غير مقبول لديهن، فيجـــب أن يعرفن أن القذف المبكر مشكلة مؤلمة للزوج والزوجة معًا. ولن تتحسن من تلقـــاء نفـــسها. لذلك تدرك الزوجة المحبة أن كل ما تفعله لمساعدة زوجها هو مجهود مـــستثمر في محلـــه. إن ممارسة هذا التمرين بين ثلاث وخمس عشرة مرة عادة يكفي ليكتسب الزوج قدرًا مناسبًا من التحكم في قذفه مما يساعد بشدة في إثراء علاقة الزوجين الجنسية. إن تعلم أي شيء يحتـــاج لوقت، وسوف يجد الزوجان أن الوقت الذي قضياه في تعلم هذه الخبرة وقت مفيد وممتع.

٧- الإجهاد:

تتأثر كل وظائف الجسم الحيوية عندما يكون الشخص مجهدًا. والاســـتجابة الجنـــسية للزوجة المجهدة لا تكون على المستوى المطلوب مما يؤثر على قدرتها في إدراك الشبق. ولهـــذا السبب، ينبغي ممارسة الجنس في تلك الأوقـــات التي يكون فيها الزوج والزوجة في حالة بدنية ونفسية مريحة، ولذات السبب أيضًا ينبغي أن يكون توقيت ممارسة الحب تلقائياً.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

إن قبلة دافئة من الزوجة لزوجها يمكن أن تنبئ عما سيحدث في المستقبل القريب. ومن خلال الكلمات واللمسات الرقيقة يستطيع الزوجان أن يبقيا في ألفة حميمة تصبح فيما بعد أفضل إعداد لعلاقتهما الجنسية معًا. ولكن من خلال تعاملي مع مئات الأزواج لاحظت أمرًا طريفًا وهو أن عادة يكون الزوجان متضادين فيما يتعلق بحيويتهما الجسدية. فهناك "الطيور المبكرة" وهم الأشخاص الذين يكونون في قمة نشاطهم بين السادسة صباحًا والثامنة مساءً عادة ما يتزوجون من "الليليين" وهم الأشخاص الذين يكونون في قمة نشاطهم بين العاشرة صباحًا ومنتصف الليل. وهكذا قد يجد الزوج "الليلي" نفسه في حالة بدنية جيدة جدًا في العاشرة والنصف مساءً في حين تكون زوجته التي كانت مشتاقة إليه في السابعة، نصف نائمة وغير قادرة على مبادلته الحب. وهناك اقتراحان قد يساعدان في معادلة هذا الاختلاف. الأول إن كان الزوج من "الطيور المبكرة" فيمكن له أن يأخذ قسطًا من النوم بمجرد عودته من العمل حتى يحتفظ بنشاطه في المساء. كذلك الزوجة يمكن أن تأخذ قسطًا من النوم في الظهيرة بينما أطفالها في المدرسة أو نائمين إن كانوا لم يبلغوا سن الدراسة بعد. وأنا شخصياً قد تعلمت منذ سنين عديدة المفعول السحري الذي يحدثه النوم على الأرض لمدة عشرين دقيقة أثناء الظهيرة مع رفع القدمين لأعلى لمساعدة تدفق الدم إلى الرأس. ولقد سألني كثيرون كيف أستطيع الوعظ خمس مرات متتالية يوم الأحد بعد مجهود ليس بقليل يوم السبت أيضًا؟ أما إجابتي فكانت دائمًا تشير إلى تلك العشرين دقيقة من نوم الظهيرة مع رفع القدمين لأعلى، فهي بالنسبة لي تعادل ثلاث ساعات من النوم أثناء الليل في فراشي.

أما الاقتراح الثاني، فهو أن تكوني تلقائية في ممارسة الحب. فما الخطأ في الاستمتاع بالحب عندما تشعرين برغبة في ذلك؟ بالتأكيد قد تضطرين إلى تسخين الطعام مرة أخرى أو حتى يؤكل باردًا، لكني لم أسمع قط عن زوج متبرم من برودة الطعام بسبب ممارسته الحب مع زوجته. ثم ما المشكلة في أن ينتظر الأطفال نصف ساعة على العشاء بينما بابا وماما في غرفتهما المغلقة؟

نادرًا ما سوف تكتشفين الحب في أوج إثارته إن أنت نظمت مواعيده وأوقاته مسبقًا، ولكنك في الحقيقة ستجدين أن أجمل تجارب الحب هي هذه اللقاءات التلقائية التي تجمعك بزوجك. وانظري إلى كل الأنشطة التي تعوق أو تؤخر ممارسة الجنس، فستجدينها عادة أقل أهمية من هذه العلاقة الجميلة والممتعة لك ولزوجك.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٨- المرض:

ليس الإجهاد فقط يؤثر على القدرة الجنسية ولكن المرض أيضًا. وهناك بعض الأمراض التي يمكن أن تعوق المرأة عن الوصول إلى الشبق مثل بعض الالتهابات المهبلية أو الخلل الهرموني. لذلك إذا أُصيبت المرأة بأي من هذه المشاكل فينبغي لها أن تزور طبيبها للكشف عليها ووصف العلاج اللازم.

٩- السمنة:

اشتركت في حديث على مائدة الغداء مع سيدة جذابة، رئيسة إحدى الجمعيات النسائية المسيحية، لكنها تعاني من سمنة مفرطة. فبعد عشر سنوات من الزواج، لازالت هذه السيدة تنفر من ممارسة الجنس. ومما أُثار انتباهي بخصوص هذه السيدة هي أنها اكتسبت القدرة على الشبق في سني زواجها الأولى، خمس سنوات قبل قبولها للمسيح. ثم قالت: "والآن وكلي شوق في علاقتي الروحية بالرب، أجدني فقدت هذا الشوق في علاقتي الجنسية بزوجي". لكنها اندهشت جدًا عندما أخبرتها أن الامتلاء بالروح القدس لا يُخمد رغبة الإنسان الجنسية الطبيعية المعطاة له من الله في الزواج بل على العكس يزيدها اشتعالاً.

واكتشفت من خلال حديثنا أنها لم تكن تعاني دائمًا من هذه السمنة، لكنها زادت ثلاثين كيلو جرامًا خلال حملها الأخير ولم تستطع التخلص منها بعد الولادة. وهكذا لم تكن مفاجأة أن تفقد الرغبة في ممارسة الجنس، وللمرة الأولى في حياتها الزوجية تجد نفسها غير قادرة على إدراك الشبق. وعندما سألتها : "هل يتضايق زوجك من زيادة وزنك هذه؟". أجابت: "لا يبدو ذلك، ولكنها بالتأكيد تضايقني أنا!". تلك كانت مشكلتها. فمع زيادة وزنها اهتزت صورتها الشخصية وتقبلها لنفسها. فللمرة الأولى تشعر بالحرج من خلع ملابسها أمام زوجها. وبعد أن أقنعتها بأن حياتها الجنسية وقدرتها على الشبق ستتحسن كثيرًا إن هي فقدت بعض وزنها (ناهيك عن الحيوية والصحة وتقبُّل الذات) قررت أن تتبع نصيحتي وتأخذ موعدًا مع أخصائي التغذية. وبعد تسعة أشهر تلقيت منها رسالة تخبرني فيها بتقدمها الرائع في الأربعة أشهر الماضية، وأن حياتها الجنسية قد عادت إلى طبيعتها، وبأنها فقدت خمسة وعشرين من تلك الكيلو جرامات المحبطة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

إن إنقاص الوزن عمل صعب، أنا أعرف ذلك شخصياً لأني أمضيت فترة طويلة من حياتي أجاهد في سبيله، لكنه يستحق الجهد المبذول فيه روحياً وذهنياً وجسدياً وأيضًا عاطفياً، ففوائده متعددة. وفي معظم الحالات يجب أن يعرف الشخص أن مشكلته الحقيقية ليست زيادة الوزن بل الإفراط في الأكل ويسميها الكتاب المقدس "الشراهة". ويبدو أن الكثيرين منا يهتمون بنتيجة هذه الخطية (زيادة الوزن) أكثر من الخطية ذاتها (الإفراط في الأكل). ويجب أن يدرك هؤلاء الأشخاص أن الإنسان لا يستطيع أن يأكل كل ما يشتهيه، ولذلك لابد من التوقف عن هذه الشراهة والثقة في الله والسماح له أن يجعل منهم أشخاصًا أكثر جاذبية لأنفسهم ولأزواجهم.

١٠- الاستسلام الجنسي في مواجهة الشخصية التسلطية:

إحدى طبائع الأمور في الممارسة الجنسية هو الاستسلام الأنثوي. (وهو مختلف تمامًا عن السلبية. فالرجل عادة هو المبادر جنسياً والمرأة هي المستجيبة، أي أن فعل الرجل يُنشئ عندها رد فعل، وهذا هو المقصود من الاستسلام الجنسي الأنثوي)*

ويأتي هذا طبيعياً لدى معظم النساء في مراحل زواجهن المبكرة وذلك نتيجة حبهن لأزواجهن والرغبة في إمتاعهم. بل أنه ضروريّ لتتعلم المرأة إدراك الشبق مع زوجها. ولكن بالنسبة للمرأة ذات الشخصية التسلطية، فإنها تجد الاستسلام في أي أمر من الأمور صعبًا للغاية. ولذلك كثيرًا ما تحاول مقاومة غريزتها الجنسية والتفاعل بأسلوب يجنبها الاستسلام الجنسي لزوجها. ولقد وجدت أن مثل هؤلاء السيدات يطلبن المساعدة فقط عندما تكون حياتهن الزوجية وعائلاتهن على وشك الانهيار.

زارتني في مكتبي واحدة من هؤلاء السيدات، متزوجةٌ من رجل سلبي، سهل القياد وأم لأربع بنات، ثم اشتكت شكوى غريبة بعض الشيء: "أنا لا أحتمل زوجي يداعب ثديّي. إنه يحب ذلك بشدة ولسنين تركته يفعله ولكني لا أستطيع الآن الاستمرار فيه. إنه يطفئ كل إثارتي الجنسية". ومع تقدمنا في الحديث، كشفت عن عدم إدراكها للشبق، ونادرًا ما تستمتع بالجنس، وكلما ابتعدت عن زوجها انسحب هو داخل قوقعته السلبية. ومخطئة في إدراك عدم اعتراضه كقبول للأمر الواقع، اعتقدت أن كل شيء إذن على ما يرام. حتى قال لها يومًا في

* توضيح للمترجم

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

هدوء: "سأتركك السبت القادم. من الواضح أنك لم تعودي تحبينني وأنا لا أستطيع الاستمرار في زواج بلا جنس". وقد حفزها هذا الإعلان المفاجئ على المجيء إلى مكتبي.

وتمامًا كمعظم النساء المتسلطات، كانت ترفض كونها امرأة. فهي تحب القيادة واتخاذ القرارات والسيادة على كل شيء. فلقد كان صعبًا عليها أن تفهم لماذا خلقها الله امرأة بدلاً من رجل. وفقط بعد أن واجهت خطية رفضها لنفسها استطاعت أن تتمتع بغفران الله. ثم تحدثنا عن احتياجها لتقبّل أنوثتها. وفي النهاية عندما تقبلت نفسها كأنثى، استطاعت أن تقبل ثدييها كعضوين جميلين ومثيرين من أعضائها الجنسية، بغض النظر عن صغرهما أو كبرهما. وبالتدريج بدأت تختبر الشبق وترى حب زوجها يعود مرة أخرى حتى أن زوجها السلبي أصبح أكثر إيجابية ومبادرة مما ساعدها أكثر على تقبّله واحترامه. ثم مكّنها تقبلها الجنسي لنفسها من الاستمتاع بالجنس معه، مما ساعده هو بدوره على تقبل ذاته.

وتشرح لنا د. ماري روبنسون الأمر جيدًا:

"يمكن وصف القدرة على بلوغ الشبق بأنها المُعادل العضوي للاستسلام النفسي. حتى أن كثيرًا من حالات البرودة الجنسية تُشفى عندما تتخلى المرأة عن سلوكها المتمرد الطفولي. فهذا الاستسلام النفسي هو علامة على تخلي المرأة عن كل مقاومة لطبيعتها الأنثوية واحتضانها لأنوثتها بكل نفسها وجسمها.

إن بلوغ الشبق عادة، هو الخطوة الأخيرة في نضوج المرأة الجنسي. وهو يحتاج إلى ثقة تامة في الشريك الجنسي، حيث أن عمق التجربة الجنسية والاستغراق فيها يتضمن، بمعنى من المعاني، الغياب عن الوعي لبعض الوقت. ولما كان الرجل عادة هو المبادر والمرأة هي المستجيبة أو المستقبل للفعل، فإن تسليم النفس والاستسلام لشخص آخر لاجتياز تجربة بمثل هذه القوة والعمق يحتم ضرورة الثقة التامة بالآخر. لذلك فإن أي تردد أو خوف أو عدوانية في سلوك أحد الشريكين أثناء التجربة الجنسية سوف يظهر بوضوح شديد وينعكس على العلاقة.

كما أن هناك أمرًا أهم من الثقة في الآخر والاستسلام له لبلوغ الشبق وهو الرغبة العميقة في الاستسلام له؛ فجزء مهم من روعة الشبق لدى المرأة تأتي من فعل الاستسلام هذا. فهناك موجة جبارة من النشوة الجنسية في تسليم النفس والشعور بالتمدد تحت الآخر

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

والاحتواء في ثورته وانفعاله كما تحتوي الريح أوراق الخريف". علقت إحدى النساء المجربات قائلة: "إن المرأة هي المخلوق الوحيد القادر على الانتصار عن طريق الاستسلام".

١١- ضعف عضلات المهبل:

سوف نبحث بالتفصيل في الفصل التالي ما اكتُشف حديثًا وأصبح يعد أحد الأسباب الأكثر شيوعًا لعدم القدرة على الشبق، وهو ضعف عضلات المهبل. وتشير التقديرات إلى أن ثلثي النساء اللواتي يعانين من عدم القدرة على بلوغ الشبق لديهن هذه المشكلة. ومن حسن الحظ أن العلاج بسيط ورخيص وفعال..ومن تجربتي الشخصية، فإن كل امرأة نصحتها بممارسة "تمارين كجل **Kegel exercises**" استطاعت أن تبلغ الشبق.

ولقد مارس (د. بول بوبينو **Dr. Paul Popenoe**) -من المؤسسة الأمريكية للعلاقات الأسرية- العلاج مستخدمًا هذا الأسلوب لسنوات عديدة وقرر أن ٦٥% من النساء غير المشبعات حققن تقدمًا ملحوظًا وكلهن تقريبًا تحسنت حالتهن. ويضيف قائلاً: "من النادر وجود امرأة لا تستطيع زيادة قدراتها الجنسية من خلال هذا الأسلوب، على الأقل إلى درجة مقبولة. ونحن نحاول الآن توعية كل امرأة تأتي إلينا بهذه التمارين التي نعتقد بأنها تساعد على تنمية علاقة جنسية أفضل". ويأتي تعليق آخر من أحد مشاهير أطباء النساء في العالم د. جرينهيل ***Dr. J.P. Greenhill*** من كلية الطب بجامعة شيكاجو والمشرف على الكتاب السنوي لأمراض النساء والولادة: "ليس هناك أي خطر على الإطلاق من ممارسة تمارين كجل بل تبدو فائدتها الجنسية والطبية لعدد كبير جدًا من النساء عظيمة حقًا".

ولذلك فإن كل امرأة لا تحصل على الإشباع الكامل في علاقتها الجنسية بزوجها سوف تجد الفصل التالي من أكثر المواد التي قرأتها في هذا الموضوع فائدة لها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل التاسع

مفتاح استجابة المرأة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ليس من المعتاد أن يضع الإنسان يده على مفتاح خاص ليجده قد فتح له الأبواب على مصراعيها لحل إحدى مشاكله المستشرية والمستعصية، غير أن هذا بالضبط ما حدث مع اكتشاف التأثير الباهر لتمرينات الدكتور كجل ***Kegel exercises*** على قدرة المرأة على بلوغ الشبق. وتَعتَبر ملايين النساء اللواتي مهدت تمرينات د. كجل أمامهن الطريق لبلوغ الشبق أنها أعظم الاكتشافات الجنسية التي حدثت خلال هذا القرن. ومن المفارقات العجيبة أن تأثير هذه التمرينات أُكتشفت بالصدفة. ويحكي لنا رونالد دويتش القصة في كتابه "مفتاح الاستجابة الأنثوية في الزواج" :

في عام ١٩٤٠ زارت مريضة تدعى (دوريس ويلسون) طبيب أمراض النساء د. أرنولد كجل ***(Dr. Arnold H. Kegel)*** لمعالجتها من مشكلة عدم القدرة على التحكم التام في البول والتي أصابتها بعد ولادة طفلها الثالث. وهي حالة تصيب ٥% من النساء، وغالبًا تكون نتيجة ضعف إحدى العضلات الرئيسية بالحوض. فعندما تكون المثانة ممتلئة فإن الضحك أو السعال أو الحركة المفاجئة يمكن أن تُسبب تسرب بعض قطرات البول إلى الخارج. ولعلاج هذه الحالة وقبل اللجوء إلى الجراحة، يجب أن تقوم المرأة بعمل بعض التمرينات لتقوية هذه العضلة، ويضيف د. كجل شارحًا: "تجري هذه العضلة العريضة القوية بين الفخذين من الأمام للخلف مكونة قاع الحوض ومدعمة للمثانة البولية وجزء من المستقيم والرحم وقناة المهبل. ولدى النساء، تخترق ثلاثة مسارات هذه العضلة لتصب في الخارج وهي: المستقيم وقناة المهبل وقناة مجرى البول. وبما أن قناة المهبل تخترق هذه العضلة فإن الولادة يمكن أن تضعفها مما ينعكس على قدرة التحكم في نزول البول، حيث أن هذه العضلة هي المسئولة عن إحكام غلق المسالك البولية. وهكذا قد تكون هذه العضلة قادرة على التحكم في نزول البول، تحت ظروف الضغط العادية، ولكن إن ارتفع الضغط داخل تجويف البطن بصورة فجائية نتيجة الضحك أو السعال مثلاً، فعندئذ لا تستطيع العضلة الضعيفة التحكم في البول، ويتسرب بعض منه للخارج بغير إرادة المريض" واعتقد د. كجل أن هذه العضلة يمكن تقويتها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وهكذا كانت السيدة ويلسون مع مريضات أخريات من بين اللواتي وافقن على تجربة تمرينات معينة لتقوية هذه العضلة. وكانت النتيجة مفاجأة؟ ففي أقل من شهرين اختفت مشكلة التسرب اللاإرادي للبول!!

واليوم تُعرف هذه التمرينات باسم تمرينات كجل وأصبحت إحدى الأساليب المعتمدة لعلاج تسرب البول اللاإرادي تحت الضغط *(Urinary Stress Incontinence)* وهي تعطي نتائج ممتازة في معظم المرضى.وبعد مضي وقت قصير على تغلب السيدة ويلسون على مشكلة التحكم في البول، أفضت إلى د. كجل بأمر آخر، فللمرة الأولى بعد زواج دام خمسة عشر عامًا، اختبرت السيدة ويلسون الشبق أثناء الجماع، وأرادت أن تعرف إن كان هذا له علاقة بالتمرينات التي مارستها أم لا؟ ثم سمع كجل نفس الشيء يتردد من مريضات أخريات مارسن نفس التمرينات، فبدأ هو نفسه يتساءل عن السبب وكيفية حدوث هذا الأمر؟ ولفهم ما كان يدور في ذهن د. كجل يجب أن نعرف بعض المعلومات عن العضلات التي تكوِّن قاع الحوض. فهي تتكون من عدة طبقات: الطبقة الخارجية عبارة عن عضلات دائرية عاصرة، مهمتها إغلاق الفتحات الخارجية لقناة مجرى البول والمستقيم وقناة المهبل. وهذه العضلات ضعيفة نسبياً، فمثلاً النساء اللواتي يعانين من تسرب البول اللاإرادي تحت الضغط يعتمدن أساسًا على هذه العضلات لغلق المسالك البولية.

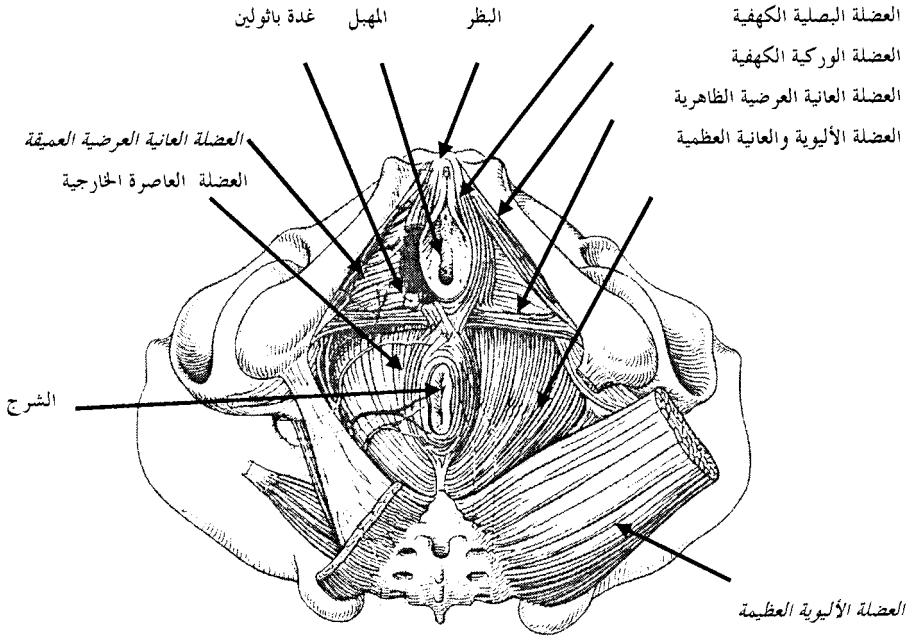
أما الطبقة الداخلية فتتكون من عضلة في غاية القوة بسمك ٤ سنتيمترات، وتعرف باسم العضلة العانية العصعصية *(Pubococcygeus)* حيث أنها تبدأ من الإرتفاق العاني *(Pubis)* في مقدمة الحوض حتى العصعص *(Coccyx)* في نهاية العمود الفقري. وهذه العضلة توجد لدى النساء والرجال على السواء، ولاختصار الاسم سوف نرمز لها بالأحرف (ع.ع)

ويخترق هذه العضلة، الثلاثة مسارات السالف ذكرهم (وهم المستقيم والمهبل وقناة مجرى البول)، كما أن الألياف العضلية تحيط بهذه المسارات طولياً لمسافة ٥ سنتيمترات، وأيضًا دائرياً كعضلة عاصرة لإحكام الغلق. وهذه الوظيفة الأخيرة في الجزء المحيط بقناة مجرى البول من العضلة (ع.ع) هي التي يصيبها الضعف في حالة "تسرب البول اللاإرادي تحت الضغط"،

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وهكذا لا تستطيع (ع.ع) إحكام غلق قناة مجرى البول تمامًا. وما تفعله التمرينات هو تقوية هذه العضلة لتؤدي وظيفتها بكفاءة.



العضلات الرئيسية المكونة لقاع الحوض
ويظهر اختراق قناة مجرى البول والمهبل والمستقيم

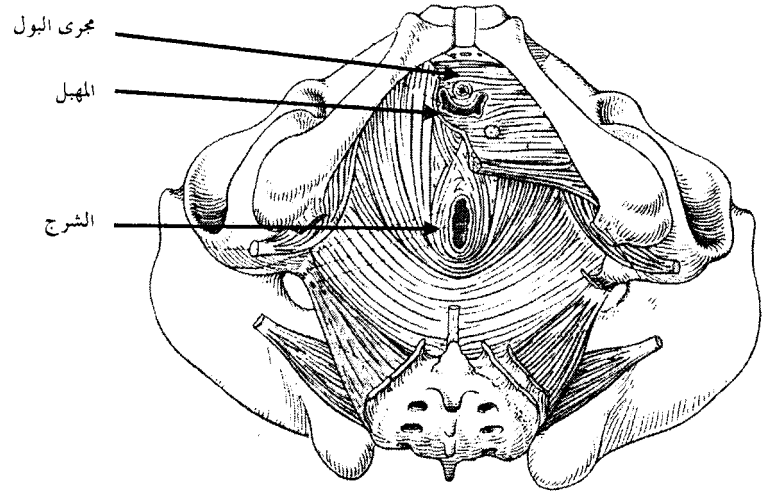
ولكن ما علاقة كل هذا بالإشباع الجنسي؟ لقد كان كجل يعلم أن (ع.ع) تحيط بالمهبل بنفس الطريقة التي تحيط بها قناة مجرى البول، وفوجئ بوجود عدد كبير من النساء لديهن ضعف في هذا الجزء أيضًا من العضلة (ع.ع) ففي أقل من ثلث النساء وُجدت هذه العضلة قوية وتعمل بكفاءة، كما أن نسبة الإصابة بتسرب البول اللاإرادي بينهن منخفضة جدًا (حيث أن لها أسبابًا أخرى بخلاف الضعف العضلي). أيضًا يلدن أسهل وقليلاً ما تصاب قناة المهبل بأضرار أثناء الولادة. كما أن استجابتهن الجنسية جيدة. ولكن وُجد لدى أكثر من ثلثي النساء أن (ع.ع) ضعيفة ومرتخية ولا تُدعم الأعضاء التي كان يُفترض أن تدعمها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وهكذا وُجد لدى هؤلاء النساء نسبة أكبر من التسرب اللاإرادي للبول وصعوبة أكثر عند الولادة ومستوى منخفض من الإشباع الجنسي.

ومن الغريب أن قوة العضلة (ع.ع) غير مرتبطة بالقوة العضلية العامة للشخص. فهناك من النساء الرياضيات من يعانين من ضعف (ع.ع)، كما أن امرأة ضعيفة البنية قد يكون لديها عضلة (ع.ع) قوية وتفسير ذلك أن هذه العضلة مثبتة بين عظمتين ثابتتين لا تتحركان، ولذلك فهي لا تتأثر بحركة العضلات الأخرى، لكنها تبقى منفردة!!



منظر علوي للعضلة العانية العصعصية -
لاحظ كيف تتداخل الألياف العضلية
وتحيط بفتحات الأعضاء التي تخترقها لتوفر لها الدعم اللازم.
وفي حالة ضعف العضلة، فإنها لا تستطيع تدعيم هذه الأعضاء بكفاءة.
وهذه العضلة تستجيب جيداً للتمرينات المناسبة.

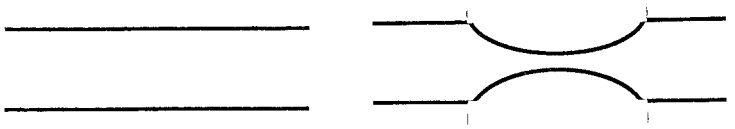
وهكذا بدأ د. كجل في تطوير أسلوب لتمرين وتقوية العضلة العانية العصعصية. وفي عام ١٩٤٧ أُنشئت له عيادة متخصصة ليستكمل فيها أبحاثه، وفي عام ١٩٤٨ فاز بحثه بالجائزة السنوية لجمعية لوس أنجلوس للولادة. ورغم أن اهتمام كجل الرئيسي لم يكن منصبًا على المشاكل الجنسية، إلا أنه وجد نفسه مدفوعًا لتعقب التأثير الجنسي لاكتشافه، فبدأ

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

يستقبل في عيادته حالات النساء غير المشبعات المُحولة له من المؤسسة الأمريكية للعلاقات الأسرية.

وكانت إحدى المريضات تعاني من عدم القدرة على بلوغ الشبق رغم رغبتها واستمتاعها بالجنس وإحساسها ببعض الإثارة عند بدء الجماع، كما أنها سوية نفسياً.



(أ) ع.ع قوية **(ب) ع.ع ضعيفة**

وبعد أن فحصها، شرح لها د. كجل المشكلة، فأراها قالبين من مادة لينة توضع داخل المهبل فتأخذ شكل التجويف الداخلي له. أحدهما أخذ شكل التجويف الداخلي لمهبل امرأة لديها عضلة (ع.ع) قوية (أ)، فكان واسعًا قرب فتحة المهبل ثم ضيقًا لمسافة ٥ سنتيمترات ثم واسعًا مرة أخرى.

وهذا الاختناق يُظهر انقباض العضلة (ع.ع) القوية. كما تظهر أيضًا، تموجات بطول الجزء المنقبض نتيجة ضغط الألياف العضلية المصطفة طولياً. وهذا التكوين هو ما يجعل المهبل عضوًا عضلياً قوياً.

أما القالب الثاني فقد أخذ شكل التجويف الداخلي لمهبل امرأة لديها عضلة (ع.ع) ضعيفة (ب) لم تختبر الشبق أبدًا، فكان أشبه بأنبوب مستقيم واسع في جميع أجزائه ولا تظهر على جوانبه أية تموجات. وهكذا أوضح د. كجل لمريضته بأن حالتها تشبه الحالة الثانية حيث لا يستطيع المهبل ممارسة الانقباض اللازم للممارسة الجنسية المُشبعة.

ولكن ما هي أهمية هذا الانقباض؟ لقد أوضحت إجابة هذا السؤال لكثير من الخبراء كيفية حدوث الشبق المهبلي في الوقت الذي فيه لا يحتوي المهبل على أية نهايات عصبية. والإجابة يشرحها لنا د. تيرنس ماكجير *(Dr. Terence F. McGuire)* ود. ريتشارد

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

شتاينهيلبر *(Dr. Richard M. Steinhilber)* من مستشفى مايو *(Mayo Clinic)* "بحسب المعلومات المتوفرة لدينا، فإن العضلات المحيطة بالمهبل غنية بنوع معين من النهايات العصبية الحساسة للضغط والحركة والتمدد *(Proprioceptive nerve endings)* وهذه النهايات هي التي تستثار أثناء الجماع وتبدأ الطريق إلى الشبق".

أو بعبارة أخرى، فإن العضلة المحيطة بالمهبل غنية بالنهايات العصبية، ولهذا السبب فشل الأطباء في العثور على نهايات عصبية في المهبل، لأن بحثهم اقتصر على الغشاء المبطن لجدار المهبل. وحيث أن هذه النهايات العصبية موجودة خارج المهبل نفسه فهي تحتاج لضغط قوي من الداخل لإثارتها. وفي حالة المهبل الواسع المحاط بعضلة (ع.ع) ضعيفة فإن قضيب الرجل لا يُحدث الضغط والاحتكاك المناسبين لإثارة تلك النهايات، بعكس الحال عندما يكون المهبل ضيقًا نتيجة انقباض العضلة (ع.ع) بقوة، فيحدث الاحتكاك والضغط المطلوبين لاستثارة النهايات العصبية بقوة. ويكون رد فعل العضلة على هذه الاستثارة مزيدًا من الانقباض، فمزيدًا من الاحتكاك مما يدفع بالمرأة إلى قوة نشوتها وشبقها.

ولقد أثارت هذه الظاهرة -(علاقة قوة عضلات قاع الحوض بالشبق لدى النساء)- تساؤلات الكثيرين. ففي بداية هذا القرن كتب د. روبرت ديكنسون أن باستطاعته تمييز النساء غير المشبعات عن طريق فحصهن، وقال: "إن حجم وقوة وقدرة عضلات قاع الحوض على الانقباض تعطي معلومات عن قدرة المرأة على الشبق المهبلي".

وفي إحدى ملاحظاته كتب "علّمها كيف تستخدم العضلة الرافعة الضعيفة" وأضاف "من الملاحظات المهمة أن كثيرًا من النساء قادرات على اختبار شيء يعتقد أنه شبق بعد ممارستهن لبعض التمرينات حيث فشلن في إدراكه قبل ممارسة تلك التمرينات".

وهناك بعض الشعوب البدائية التي اكتشفت أهمية التحكم ففي هذه العضلات وتقويتها. ففي إحدى القبائل الأفريقية لا يسمح للشابات بالزواج قبل أن يكن قادرات على قبض العضلات المحيطة بالمهبل بقوة. وفي بعض البلاد في الشرق تضع المرأة قطعًا من الملح في المهبل بعد الولادة لتجعل العضلات المحيطة تنقبض.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ولقد أوضح فورد وبيتش *(Ford and Beach)*، بعد دراسات عن الاستجابة الجنسية في مجتمعات مختلفة أن: "هناك أدلة تدعم الاعتقاد بأن شعور المرأة بامتلاء المهبل نتيجة دخول القضيب يلعب دورًا هامًا في الإحساس باللذة الجنسية".

واليوم تؤكد تقارير كثيرة هذا الاعتقاد. ويعلق د. دونالد هاستينج *(Dr. Donald Hasting)* من جامعة مينسوتا قائلاً: " إن انقباض العضلات المكونة لقاع الحوض التي تحيط بجزء من المهبل تُزيد من اللذة الجنسية. كما أن بعض العادات الجنسية السرية لدى بعض المجتمعات تعتمد على تنمية وتقوية هذه العضلات".

أما د. جون أوليفن *(Dr. John F. Oliven)* –من مستشفى كولومبيا الإنجيلي بنيويورك– فيكتب في مؤلفه عن المشاكل الجنسية: "إن عدم القدرة على الإحساس المهبلي له علاقة وثيقة بترهل المهبل. والمشكلة بالنسبة للمرأة قد تنحصر في عدم الاحتكاك الكافي بين القضيب وجدار المهبل. ولكن واقعياً، هناك أدلة على أن المهبل المترهل قليل الحساسية، وذلك لأن النهايات العصبية العميقة الموجودة تحت جدار المهبل *(Submucosal)* لا تُستثار بما فيه الكفاية عندما تكون العضلات المحيطة التي تحملها – وخاصة العضلة (ع.ع) – ضعيفة". ويختتم أوليفن كلامه قائلاً: "ولا يستطيع إدخال أي حجم التغلب على ضعف الإحساس هذا". أو بعبارة أوضح "عندما لا ينقبض المهبل يصبح الإحساس المهبلي محدودًا وضعيفًا بغض النظر عن حجم قضيب الذكر".

إن فوائد تقوية وانقباض العضلة العانية العصعصية كثيرة، فهي تحسن من قدرة المرأة على:

(١) الولادة

(٢) التحكم في البول

(٣) تقليل وجع الظهر

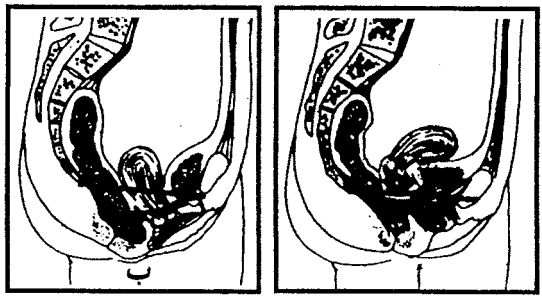
(٤) زيادة المتعة الجنسية لكل من الرجل والمرأة.

بالإضافة إلى أن انقباض (ع.ع) المتتالي يخفف من احتقان أوردة وشرايين الحوض عندما لا تستطيع المرأة بلوغ الشبق.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ويستكمل رونالد دويتش حديثه عن فوائد هذه التمرينات قائلاً: "إن تمرينات تقوية العضلة (ع.ع) مأمونة وبسيطة وغير مُجهِدة. وبجانب الفائدة الجنسية لها فإنها تساعد على إبقاء الأعضاء داخل تجويف الحوض في وضعها الصحيح، الأمر الذي يؤثر إيجابياً على تقليل نسبة إصابة الأم أثناء الولادة، كما أنه يقلل وقت عملية الولادة نفسها وهذا بالطبع في صالح الطفل.



(أ) منظر جانبي يظهر عضلة (ع.ع) قوية. لاحظ وضع المهبل الصحيح.
(ب) العضلة (ع.ع) ضعيفة ومرتخية وتؤدي إلى تدلي الأعضاء الداخلية بسبب ضعف الدعم.

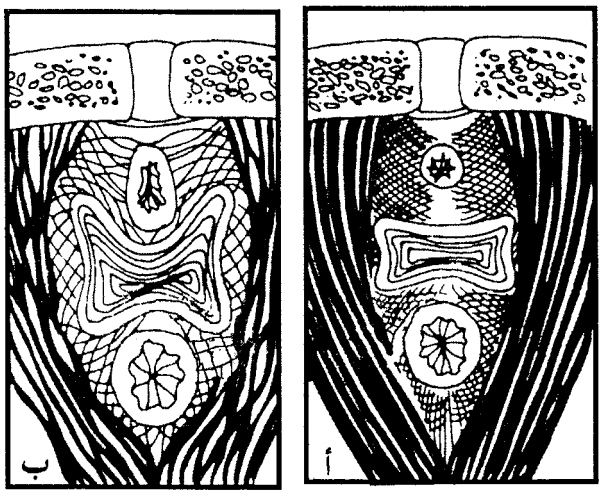
وقد تكون الولادة أصعب لدى هؤلاء السيدات كما أنهن أكثر عرضة للإصابة بوجع أسفل الظهر واضطرابات طمثية، كما أن الجماع أقل إمتاعًا لهن ولأزواجهن.

كما يرى مؤيدو "الولادة الطبيعية" في هذه التمرينات ضرورة قصوى. وحتى الأطباء الذين يفضلون التدخلات الطبية أثناء الولادة يرون فيها فائدة. كما يُدرج القائمون على دورات الإعداد للولادة التي تقيمها جمعية الشابات المسيحيات *(YWCA)* هذه التمرينات كجزء من البرنامج الذي يُدَّرِسونه للنساء الحوامل. كما جعلت الجمعية الدولية للولادة *(International Childbirth Education Associatin)* هذه التمرينات جزءًا من برنامجها التعليمي.

وبالنسبة للآلاف العديدة من النساء اللواتي تعلمن هذه التمرينات فإنها تعني لهن أكثر من مجرد الصحة والسلامة ...

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

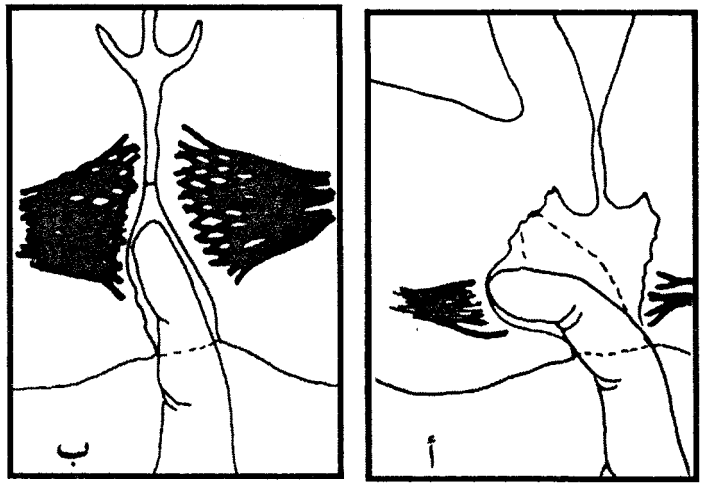


(أ) رسم توضيحي للمهبل يظهر العضلات قوية.
الخطوط السميكة تعبر عن قوة الألياف العضلية وسمكها
مما يجعل المهبل أكثر حساسية.
(ب) رسم توضيحي للمهبل يظهر العضلات ضعيفة.
الخطوط رفيعة ومتباعدة وتعكس ضعف عضلة (ع.ع)
المصحوبة بقلة الإحساس المهبلي.
لاحظ مدى اتساع المهبل وقناة مجرى البول.

تستطيع كثير من النساء قبض العضلة (ع.ع) إراديا بمجرد معرفتهن بوجودها. ولقد أشار د. كجل إلى أن هناك بعض النساء بلغن الإشباع الجنسي للمرة الأولى بمجرد وعيهن فقط بوجود هذه العضلة ودورها في العملية الجنسية. ولكن إن كانت العضلة ضعيفة أصلاً، كما هو الحال لدى معظم النساء، فإن التحكم الإرادي في العضلة غير كاف، بل يجب تقويتها بعمل تمرينات. وكما يقول د. كجل: "يندر أن توجد امرأة لا تستفيد من تقوية عضلتها (ع.ع)".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com



كيفية فحص الطبيب للعضلة (ع.ع)
(أ) في حالة العضلة الضعيفة، المهبل واسع وجداره رفيع
(ب) في حالة العضلة القوية، هناك مقاومة في جميع الاتجاهات

وقد يكون اكتساب القدرة على التحكم إرادياً في هذه العضلة صعبًا بدون مساعدة طبية، فمعظم النساء عندما يُطلب منهن تقليص عضلات المهبل يبدأن بالعضلات الصغيرة الضعيفة الخارجية، ويظهر ذلك على شكل غلق فتحة المهبل. وفي المحاولات التالية ومع تذكيرهن بأن عضلة (ع.ع) عضلة داخلية، فإنهن يبذلن مجهودًا أكبر وأكبر ويقلصن عضلات البطن وأسفل الظهر والأرداف، غير أن كل هذه العضلات ليست لها أية علاقة بالعضلة (ع.ع) بل تستطيع السيدة أن تتأكد بأنها تمارس هذه التمرينات بطريقة خاطئة إن هي شعرت بتعب أو إجهاد.

طريقة كجل لتقوية العضلة العانية العصعصية

صمم د. كجل أفضل أسلوب لتقوية العضلة (ع.ع) والتحكم الإرادي فيها، واستخدامها مع مساعديه لعلاج مئات النساء. وكان للنجاح الباهر الذي حققه والتحسن الملحوظ في الاستجابة الجنسية لدى النساء اللواتي أكملن البرنامج المكون من ستة إلى ثمانية

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

أسابيع باجتهاد أثره في انتشار أسلوبه وتبني كثير من الأطباء له في أماكن كثيرة حول العالم. ورغم أن هذه التمرينات تحتاج للتركيز والمثابرة، إلا أنها في مقدرة معظم النساء. ولقد قال أحد الأطباء: "تستطيع كل النساء تقريبًا تعلُّم التحكم في هذه العضلة".

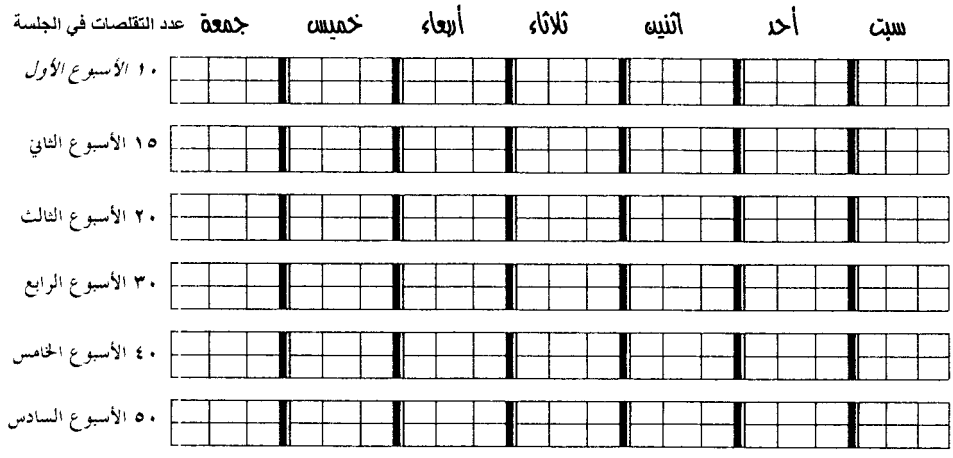
ولقد صمم د. كجل أسلوبه ليوفر أفضل وأبسط طريقة لتقليص العضلة والإحساس بها والتأكد من أداء التمرين بشكل سليم.

تذكري أن من بين وظائف العضلة (ع.ع) التحكم في التبول، فإن استطاعت المرأة وقف تدفق البول أثناء التبول فهذا معناه أن العضلة (ع.ع) قد تقلصت. غير أن العضلات الخارجية الضعيفة تستطيع أيضًا منع تدفق البول، ولإلغاء هذه الإمكانية تجلس المرأة في وضع تتباعد فيه الركبتان لأقصى ما يمكن، ففي هذا الوضع بمجرد بدء تدفق البول، لابد من بذل مجهود لوقفه، وفي كل النساء تقريبًا هذا الجهد المبذول يُقلص تلقائياً عضلة (ع.ع). غير أن هذا لا يعني الكثير بالنسبة لقوة العضلة، فمعظم النساء يستطعن وقف تدفق البول في ظروف الضغط العادية، لكن هذا يعلم المرأة الإحساس بالعضلة ذاتها والوعي بها أثناء تقلصها. وبعد محاولات قليلة، تستطيع معظم النساء اكتساب هذه الخبرة، ويصبحن قادرات على تقليص العضلة في أي وقت وفي أي مكان مع استخدام أسلوب اعتراض تدفق البول من آن لآخر فقط للتأكد من إجراء التمرين بصورة صحيحة.

ومع الاحتياج للتركيز في البداية، فإن الجهد المبذول قليل. وتقول د. ماري جين هانجرفورد (Dr. Mary Jane Hangerford) أخصائية الولادة: "بمجرد أن تتعلمي كيف تقلصين العضلة، فإن الجهد المبذول بعد ذلك لا يتعدى الجهد المبذول لإغماض العينين، بل يمكن تقليص العضلة بنفس سرعة فتح وغمض العين، رغم أنه من المفضل الاحتفاظ بالعضلة متقلصة كل مرة لمدة ثانيتين". وبمجرد أن تكتسب المرأة القدرة على التحكم في (ع.ع)، يطب منها البدء في التمرينات بعمل ٥ إلى ١٠ تقلصات قبل النهوض من الفراش صباحًا، ففي هذا الوقت تبدو القدرة على تقليص العضلة أسهل. كما يجب في البداية أيضًا إجراء التمرين في كل مرة تتبول فيها المرأة، وتقول د. ماري: "مع التحكم الجيد، تستطيع المرأة إرسال البول على دفعات قليلة جدًا".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com



جدول تمرينات (ع.ع) لمدة ستة أسابيع

- البرنامج لمدة ستة أسابيع
- كل يوم ست جلسات
- العدد على اليسار يوضح عدد التقلصات للعضلة (ع.ع) المطلوب عملها كل جلسة
- يكتب في المربع الخاص بكل جلسة عدد التقلصات التي تم عملها بالفعل

كم عدد التمرينات المطلوبة؟ ينصح عادة بالبدء بعشرة تقلصات في الجلسة، لست جلسات يومياً، أي بمجموع ستين انقباضة في اليوم. قد يبدو ذلك متعبًا، ولكن مع الأخذ في الاعتبار بأن كل انقباضة لا تستغرق أكثر من ثانيتين فإن الجلسة كلها لا تتعدى عشرين ثانية، أي دقيقتان يومياً.

ويزاد عدد الجلسات والانقباضات تدريجياً. فمثلاً عشرون انقباضة في الجلسة في ست جلسات يومياً يأتي بمجموع ١٢٠ انقباضة في اليوم أي ٤ دقائق. ويقترح د. كجل بأن يكون التبول فرصة لإجراء التمرين. فإذا كان هذا يحدث ثلاث مرات يومياً بالإضافة إلى جلسة قبل النهوض من الفراش وجلسة عند النوم، فتتبقى جلسة واحدة يمكن إتمامها في أي وقت تشاؤه المرأة. وهكذا يُستكمل البرنامج اليومي.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ومع التقدم في البرنامج يجب تجاوز هذه المعدلات، حيث تنقبض العضلة بدون مجهود تقريبًا. وتجد كثير من السيدات أن ثلاثين انقباضة في الجلسة معدل مريح جدًا، ويمكن إتمامه في دقيقة واحدة. وتصل معظم النساء إلى معدل ٢٠٠ إلى ٣٠٠ انقباضة يومياً بسهولة موزعة في أوقات مناسبة على مدار اليوم.

ويقول د. كجل أن معظم النساء يبلغن هذا المعدل في غضون ستة أسابيع.

وبهذه المرحلة يكون التحكم في التبول قد أصبح ممتازًا، غير أن بعض النساء قد يحتجن إلى عشرة أسابيع للوصول إلى هذه المرحلة، خاصة أولئك اللواتي يعانين من ضعف شديد في العضلة (ع.ع). وتستطيع معظم النساء بحلول الأسبوع الثالث ملاحظة التحسن الجنسي وغير الجنسي الذي يطرأ عليهن بسبب هذه التمارين، ولكن رغم ذلك فمن الضروري جدًا الاستمرار في البرنامج حتى نهايته. إلى متى؟ .. عادة بين ستة إلى ثمانية أسابيع، عند الوصول إلى معدل ٣٠٠ انقباضة يومياً. وذلك لأن الوضع الطبيعي للعضلة (ع.ع) ليس الارتخاء التام بل الانقباض الجزئي لتستطيع القيام بمهمتها في تدعيم الأعضاء الداخلية للحوض. وهذا الانقباض الجزئي يساعدهم على الاحتفاظ بقوتها. وبدون هذا الانقباض الجزئي مثلاً لا يمكن التحكم التام في منع نزول البول. لذلك فإن العضلة (ع.ع) ترتخي تمامًا فقط تحت تأثير التخدير.

وتقوي هذه التمرينات من هذا الوضع المتأهب للانقباض. وبعد أسابيع قليلة نجد القالب المأخوذ من المهبل قد تغير شكله تمامًا نحو الأفضل. بالإضافة إلى أن النشاط الجنسي يساعد العضلة على الاحتفاظ بقوتها المكتسبة الجديدة بعدة طرق:

أولاً، يبدو أن هذا الوضع المتأهب للانقباض يزداد أثناء الجماع.

ثانياً، تُنشئ الإثارة الجنسية رد فعل انقباضي في عضلات المهبل.

ثالثًا، ينصح كثير من المتخصصين؛ النساء بعمل بعض الانقباضات الإرادية كجزء من ممارسة الجنس، كما سنرى بالتفصيل لاحقًا.

وأخيرًا، تنقبض (ع.ع) لا إرادياً أثناء الشبق بقوة وتكرار من ٤ إلى ١٠ مرات في ٤/٥ من الثانية، يعقبها الشعور بالراحة وهبوط الانفعال الجنسي.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وتنصح النساء اللواتي لديهن صعوبة في التأكد من انقباض العضلة (ع.ع) بعمل التمرين في البداية فقط أثناء التبول. أما أولئك اللواتي لديهن وعي ضعيف بوضع ووجود العضلة فقد يحتجن إلى مساعدة الطبيب لتعلُّم كيفية إجراء التمرين.

وتُنصح النساء في المؤسسة الأمريكية للعلاقات الأسرية باستخدام القدرة الانقباضية الجديدة للعضلة، إرادياً في البداية، أثناء الجماع بالعصر بقوة وببطء. وكما أن مجموعة من هذه الانقباضات الإرادية مطلوبة قبل دخول العضو الذكري، فهو يساعد العضلة بعد ذلك على الاستجابة لرد الفعل الانقباضي التلقائي. كما يزيد من الانفعال الجنسي للمرأة مما يساعد على بلوغ القمة التي تطلقها إلى الشبق.

إن المشاركة الإيجابية للمرأة هي أحد أهم الاتجاهات الحديثة في العلاقة الجنسية الناجحة. ويعلق د. تشارلز لويد *(Charles Lloyd)* أحد أهم المتخصصين في العلوم الجنسية – على المجتمع الأمريكي قائلاً: "إن النساء عادة غير مبادرات جنسياً، ويتبنين دورًا سلبياً في علاقاتهن الجنسية، ولذلك فهن عادة لا يختبرن شبقًا واضحًا محددًا. كما أن المجتمعات التي تدرب أفرادها على أدوارهم الجنسية، لديها في العادة درجة أعلى من المبادرة الجنسية مع مشاركة شديدة وإيجابية للمرأة، والنتيجة الطبيعية شبقٌ أقوى وأعمق كثيرًا وأكثر انتظامًا وإشباعًا". إن استخدام العضلة (ع.ع) أثناء الجماع يقدم أسلوبًا محددًا لهذه المشاركة الإيجابية، وينقل المهبل من مجرد دور المستقبل السلبي إلى الدور المشارك الإيجابي الفاعل.

منذ أربعين عامًا كتب فان دو فلدي (Van De Velde) شارحًا هذا الاتجاه: "إن تركيب الأعضاء الجنسية للأنثى، بمساعدة العضلات، مصمَّم للتشبُّث والاحتكاك بالعضو الذكري أثناء وبعد دخوله المهبل للوصول إلى قمة الانفعال، فالقذف. وأيضًا توفير الشبق للمرأة عن طريق الضغط والاحتكاك".

إلى أي مدى يحدث هذا تلقائياً أثناء الجماع؟ تشير بعض التقارير إلى أنه يحدث لمجرد الوعي به مع تقوية عضلات المهبل.

وتقول د. ماري جين هانجرفورد"

"نُعلِّم النساء في فصول التوعية قبل الولادة ممارسة هذه التمرينات لتقوية المهبل ومساعدته على التمدد بسهولة أثناء الولادة مما يقلل من الألم وفرص إصابة الأم. في البداية لا

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

نذكر قيمتها الجنسية ولكن نركز فقط على فائدتها في الولادة. ثم يحدث مرارًا بعد عدة أسابيع من بداية الدورة أن تأخذني إحدى السيدات جانبًا لتقول لي أنها اختبرت الشبق أثناء الجماع للمرة الأولى في حياتها. وتعتقد كثير من السيدات أن هذا هو أهم ما استفادته من هذه الدورة، وكثيرًا ما يُعلّمن أُخريات ليحصلن على نفس النتيجة.

منذ عدة سنوات حضرت إحدى صديقاتي العاملات في مجال الإرشاد الزوجي أحد فصول التوعية هذه عندما كنت أشرح الفائدة الجنسية لتمرينات كجل، ثم سألتني عنها بعد ذلك. وعندما رأيتها بعد ذلك بشهر، قالت: للمرة الأولى منذ أربعين عامًا من الزواج أختبر شبقًا عميقًا كاملاً – وللأسف فقد كانت في الستين!".

وتساعد هذه التمرينات بشدة في استعادة التوافق الجنسي بين الزوجين، والذي عادة يُفقد بعد الولادة بسبب التمدد الشديد للعضلة (ع.ع) أثناء الولادة مما يفقدها قدرتها الانقباضية.

ويشرح د. جون أوليفن: "إن كانت هذه العضلة ضعيفة من الأصل، فإنها قد لا تستعيد قوتها حتى بعد ولادة طبيعية خاصة مع تكرار الولادة".

ولذلك يطلب بعد الأطباء من النساء الحوامل ممارسة هذه التمرينات قبل الولادة لتقوية القناة المهبلية، كما ينصحون أيضًا بها بعد الولادة لتستعيد العضلة قوتها ووظيفتها.

وإن كان ثلثا النساء لديهن العضلة (ع.ع) ضعيفة لدرجة تؤثر على أدائهن الجنسي، فيمكن أيضًا توقع مدى انتشار الإصابة أثناء الولادة بسبب ضعف العضلة (إلى جانب أسباب أخرى).

وهناك مؤشرات تؤكد حقًا صحة هذا التوقع.

لقد دفعت الفوائد العديدة لهذه التمرينات كثيرًا من الأخصائيين إلى الاعتقاد بأن هذه التمرينات مفيدة لمعظم النساء، خاصة أولئك اللواتي في سن الحمل. فإن كانت العضلة (ع.ع) القوية مرغوبة طبياً، فإن التمرينات التي تؤدى إليها بالتأكيد مُحبذة.

أما جنسياً، فلقد ساهم تقوية هذه العضلة وفهم كيفية عملها في حل كثير من أوجه القصور الجنسي لدى العديد من الأزواج. وأحيانًا أقابل بعض الزوجات اللواتي يرفضن ممارسة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

هذه التمرينات. قالت لي إحداهن – وهي أم لخمسة أطفال ومتزوجة منذ ٢٥ عامًا: "إنها تبدو لي غير طبيعية، إن كان الله يريد هذه العضلات قوية فلماذا لم يخلقها هكذا من البداية؟" فأجبتها: "لقد خلقها قوية فعلاً، لكن ولاداتك الخمس مع تقدمك في العمر أضعفها وكلما تقدّمت في العمر كلما احتجت لها أكثر قوة من خلال هذه التمارين".

ورغم ترددها وعدم اقتناعها التام بجدوى هذه التمارين بدأت في ممارستها، ثم قالت لي لاحقًا: "لقد شعرت في غضون شهر واحد بإحساس لم أشعر به طيلة حياتي. أما زوجي الذي كان يشكو بعض المتاعب في الانتصاب فقد لاحظ البعد الجديد الممتع في علاقتنا الجنسية. ونحن نعتقد أن الخمسة وعشرين عامًا القادمة من حياتنا الزوجية ستكون أروع من الخمسة وعشرين عامًا الأولى!". بعض النساء اللواتي رفضن ممارسة هذه التمرينات من أجل فائدتهن، مارسنها من أجل أزواجهن، وقبل انتهاء الأسبوع الثامن، اعترفت العديدات منهن بأنهن اختبرن أول شبق مشبع منذ سنين طويلة من الزواج.

إن ثمانية أسابيع مدة قصيرة للحصول على فائدة تستمر الحياة بطولها. جرّبيها فإن فرصتك أن تحبيها كبيرة حقًا.

ملحوظة:

ينصح أطباء كثيرون وأخصائيون أمراض نساء وجنس ومرشدو زواج بجهاز خاص يسمى **"Femogen"** "فيموجن" مصمم لتسهيل تمرينات كجل وتبسيطها، ويقال أنه يقلل المدة اللازمة إلى ٣ أو ٤ أسابيع وأثبت نجاحًا باهرًا مع كثير من النساء وثمنه غير مرتفع. للحصول على معلومات مجانية أخرى عن هذا الجهاز اكتبي إلى مكتب الخدمات العائلية:

P.O.Box 124 FRESNO
CA 93707-usa.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل العاشر

الرجل العاجز جنسياً

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

جلس رئيس أحد مراكز الأبحاث الطبية الشهيرة في مكتبه مع أحد أصدقائه الأطباء الذي بادره سائلاً: "تُرى هل هناك مشكلة طبية في تصاعد في أيامنا هذه؟". وبدون تردد ردَّ عليه صديقه: "نعم، العجز الجنسي لدى الرجال! فلا يكاد يمر يوم إلا ويأتي أحدهم مذعورًا يشكو: دُكتور، أعتقد أنني أصبحت عاجزًا جنسياً! بل لقد رأيت الكثيرين منهم ينفجر في البكاء".

وأعتقد أن هذا الكتاب لن يكتمل بدون التعرض الصريح والواضح لهذه المشكلة المتزايدة: العجز الجنسي لدى الرجال.

إن أهم أعضاء الرجل الجنسية بعد تجاوزه الأربعين هو عقله. فحجم أعضائه التناسلية ليس له أية علاقة بقدراته الجنسية، بل ما يعتقده هو في نفسه، فهكذا يكون! فإن اعتبر نفسه نشيطًا جنسياً ومكتمل الرجولة، فهو كذلك. وإن نظر لنفسه على أنه غير قادر أو غير كفء، فهو أيضًا كذلك! إن القول المأثور "أنت كما تعتقد في نفسك"، ينطبق تمامًا على قدرة الرجل الجنسية.

كانت أولى مواجهاتي مع هذه المشكلة بعد إحدى المحاضرات التي ألقيتها عن "التوافق الجنسي في الزواج" عندما أتى إليَّ زوج في الثامنة والأربعين من عمره ليسأل إن كنت أعتقد أن هناك أي أمل لرجل يعاني من العجز الجنسي منذ ثمانية أعوام. فسألته متعاطفًا ومهتمًا كيف تأخذ زوجته هذه المسألة فأجاب: "لقد تعودت أن تتعايش معها". كم هذا محزن! فلقد طردهما الجهل من جنة التمتع ببعضهما كل هذه السنين الطوال.

لماذا يصبح بعض الرجال عاجزين جنسياً؟

تُظهر الدراسات التي أجريت أن العجز الجنسي للرجال يتزايد بمعدلات مقلقة، بل ونحن نتوقع أن الأمور ستسوء أكثر ما لم يتعلم الرجال بعض الشيء عن أنفسهم، وتعرف زوجاتهم ما يمكن عمله لمساعدتهم.

تبلغ غريزة الرجل الجنسية أوّجها بين سن الثامنة عشر والثانية والعشرين؛ ومن هذه السن فصاعدًا تبدأ في الهبوط ببطء شديد جدًا لا يلحظه الرجل حتى نهاية الأربعينات وأحيانًا الستين من عمره. وعندما يواجه الرجل صعوبات لأول مرة في الاحتفاظ بانتصابه أو القذف،

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

سرعان ما تتحول شكواه إلى بلاء مهـول، وفي خلال وقت قصيرٍ يقنع نفسه بأنـه بـدأ في فقدان رجولته، وكلما أمعن في التفكير بهذه الطريقة فشل أكثر جنسياً.

قرر رجل في الخامسة والأربعين من عمره، ويتمتع بعلاقة جميلة بزوجته، أن يجري عملية تعقيم بعد أن أكد له ثلاثة أطباء بساطة العملية وأن ليس لها أي تأثير سـلبي علـى قدرتـه الجنسية. وانتظر الرجل الستة أسابيع بعد العملية حسب إرشادات الطبيب، ثم حدثت الكارثة عندما حاول أن يعطي عينة من السائل المنوي للتحليل بعد العملية. ففي ذلك اليـوم كـان مسـافرًا في رحلة عمل بعد الظهر، فاتفق مع زوجته على ممـارسة الجنس بعد عودته مـن مكتبه لأخذ العينة، بعدها توصّله للمطار ثم تمر على الطبيب في طريق عودتها لإعطائه العينـة. ولكن لسوء الحظ، رجع الزوج متأخرًا من مكتبه وبسرعة بدء في إعداد حقيبتـه وبـنفس السرعة في ممارسة الجنس، ليفاجأ أن انتصابه غير قوي، وللمرة الأولى أنه غير قـادر علـى القذف.

ورغم إبدائه عدم الانزعاج أمام زوجته إلا أنه كان فعلاً مترعجًا. وبعد أسـبوع مـن التفكير السلبي عاد من رحلته مقتنعًا بأنه أصبح عاجزًا جنسياً. إلا أن حب هذا الرجل لزوجته دفعه لطلب المساعدة. وبعد أن فهم أكثر عن جهازه التناسلي، بدأ يستعيد ثقتـه في قدرتـه الجنسية. وقادته أولى تجاربه الناجحة مع زوجته إلى تجارب أكثر نجاحًا، حتى أهمل تمامًا فكـرة "عجزه الجنسي" هذه، واليوم يتمتع وزوجته بحياة جنسية جميلة.

يمكن شفاء ٩٠% من حالات العجز الجنسي أو العنة (Impotence). وتذكروا "لأنه كما يشعر الرجل في نفسه، هكذا يكون"

فإن اعتقد الرجل أنه عنين، بدأ يشعر بالعنة، وإن شعر بها فهو كذلك فعلاً، ويمكن وضع هذه الصيغة في معادلة كالتالي:

تفكير عنين + شعور بالعنة = عنة حقيقية

وعادة يكون الأداء الجنسي السيئ هو الخطوة الأولى نحو العنة. فقد يجد الرجل نفسه، لأحد الأسباب العديدة، غير قـادر على القذف. وبعد التجربة السيئة الأولى يأتي خوفه مـن فشل ثانٍ ليقنعه بأنه بدأ يشيخ وبدأت قواه الجنسية تتهاوى. وهذا الخوف ذاته هو الذي يأتي

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

بالتجربة السيئة الثانية. ورغم عدم شكوى هذا الرجل من أية مشاكل في انتصابه من قبل، فإن لم يحل مشكلة خوفه فسوف تزداد الأمور تعقيدًا.

إن أكثر أشكال العنة انتشارًا هو (القضيب المرتخي)، وحتى وقت قريب كانت هذه مشكلة الرجال في منتصف العمر. واليوم وبسبب التركيز الجنسي المتزايد في المجتمع أصبحت هذه المشكلة تصيب رجالاً أصغر عمرًا. وبالطبع لا يمكن إرجاع هذه المشكلة إلى سبب واحد بذاته، فهي عادة نتيجة تفاعل عوامل متعددة تؤدي في النهاية إليها. وقد يكون الرجل ذو القضيب المرتخي، سواء قبل أو بعد دخول المهبل، غير واعٍ على الإطلاق إلى الأسباب المؤدية إلى ذلك. فقد تكون لديه الرغبة في ممارسة الجنس مع زوجته ولكن لديه صعوبة في الانتصاب. وقد يستطيع الدخول ويندفع وزوجته نحو الشبق حيث فجأة يرفض قضيبه الاستمرار ويرتخي، ومن المستحيل تقريبًا أن يقذف داخل المهبل بدون انتصاب جيد. ولكن قد يمكن للزوجة أن تداعب زوجها حتى الشبق رغم قضيبه المرتخي، وربما يسبب ذلك راحة جنسية مؤقتة ولكن لا يحل المشكلة.

ما هي أسباب العنة؟

من الصعب كما ذكرنا الإشارة إلى سبب معين على أنه "السبب" في الإصابة بالعنة، حيث غالبًا تتجمع عدة عوامل وتؤدي في النهاية إلى هذه النتيجة. ولكن أياً كان السبب، فالعنة تمثل ضغطًا نفسياً رهيبًا على أي رجل. ولذلك فهي تستحق عناية شديدة، خاصة وأن عددًا كبيرًا من الحالات يمكن شفاؤها لو اجتمعت رغبة الزوج والزوجة على ذلك. والخطوة الأولى لشفاء هذا الداء هي معرفة أهم أسبابه وأكثرها انتشارًا، وفيما يلي أهمها:

(١) فقدان الحيوية:

يعتزل معظم لاعبي كرة القدم في أوائل أو منتصف الثلاثينات من عمرهم، حيث تصبح العظام والعضلات أكثر عرضة للإصابة وأقل قدرة على الالتئام وتبدأ فورة شبابهم في الخمود. لكن هؤلاء الرجال بالطبع لا يكفّون أن يكونوا رجالاً بعد الاعتزال!! ومعظمهم يبدأ عملاً آخرًا ويستكمل حياة منتجة ومفيدة.

نفس الشيء يحدث للرجل العنين بسبب فقدان الحيوية، ولا ينبغي أن ينظر لمشكلته كنوع من "الإخصاء". ولكن حقيقة الأمر أن غريزته الجنسية في خمسينياته أضعف منها في

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

عشرينياته وهذا لا يعني أنه "انتهى جنسياً". كما يجب أيضًا الاعتراف أن احتياجه الجنسي في الخمسين ليس كاحتياجه في العشرين، وبالطبع لن يكون انتصابه قوياً كالسابق وسوف يفشل أحيانًا، ولكن كل هذا لا يعني أنه "انتهي". فإذا واجه الرجل وضعه الجديد بتفهم ومساعدة مناسبة وزوجة محبة متعاونة، يستطيع أن يختبر علاقة جنسية رائعة جدًا ومشبعة مع زوجته.

(٢) الغضب والمرارة والرفض:

لسنوات عديدة لم أملّ من توجيه سؤال جوهري لكل رجل عنين: "هل هناك شخص في حياتك تكرهه؟".

جاء إليَّ طيار شاب في الثلاثين من عمره مترددًا أن يحكي مشكلته، وبعد عدة محاولات انفجر قائلاً "أنا عاجز جنسياً!". وبالنظر إلى جسده الرشيد، الوسيم الرياضي لم أستطع تصديقه إلا بصعوبة. وسألته: "كيف تسير علاقتك مع والدتك؟" فأجاب بامتعاض: "أيجب أن نتكلم عنها؟" أجبته: "بما أن هذا هو شعورك نحوها يستحسن أن نتكلم إذًا".

ثم بدأ يتحدث عن تلك "الساحرة" التي "تدَّعي" أنها أمه. وعلى المستوى النفسي له كل الحق أن يشعر تجاهها بهذا الإحساس، لأنها لو كانت مذنبة فقط في نصف ما اتهمها به لكانت حقًا شيطانًا رجيمًا! لكن هذا الشاب لم يستطع ممارسة الجنس مع زوجته بصورة طبيعية حتى اعترف بخطيته ومرارته تجاه أمه. فأحيانًا تنتقل كراهية الأم بطريقة ما، لا شعورياً، لتُسقَط على الزوجة مدمرة الرغبة الجنسية الطبيعية. والعجز الجنسي ثمن مرتفع جدًا لمثل هذه الكراهية.

وليست الأم المتسلطة السبب الوحيد المؤدي إلى العنة عن طريق الكراهية، فالأب أو الجار أو الأخ أو الأخت وبالطبع الزوجة يمكن أن يؤدوا إلى نفس النتيجة. ولا تحرم مثل هذه الأفكار والمشاعر الخاطئة الرجل وزوجته من التمتع بعلاقة جنسية رائعة فحسب بل أنها تبقيه عاجزًا روحياً طول حياته. ويقول السيد المسيح: **"إن غفرتم للناس زلاتهم، يغفر لكم أيضًا أبوكم السماوي"** (متى ٦: ١٤).

إن التعامل الروحي مع الكراهية الشديدة يوفر العلاج الوحيد الناجح في مواجهتها. أحد الحكماء قالها ذات مرة **"أَحِبْ أو إهْلَكْ"**

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(٣) الخـوف:

نادرًا ما يكون الرجال في حقيقتهم كما يُظهرون، مملوؤن ثقة وسيطرة ورجولة. فقد يقبع تحت هذا القناع خوف من العجز الجنسي مثلاً. وقد أشرنا سابقًا إلى أن ثقة الرجل بنفسه مرتبطة بشدة بغريزته الجنسية. بل إن بعض الرجال أصيبوا بالعنة لخوفهم من عدم استطاعتهم إشباع زوجاتهم. ولهذا السبب ينبغي على الزوجة الحكيمة أن تساعد زوجها وتجعله يعرف ويشعر كم تستمتع بالعلاقة الجنسية معه. ولقد أوضحت كل الأبحاث التي أجريت في هذا المجال أن هناك خوفًا عامًا لدى الرجال من الإخصاء. معظمهم تمر عليه هذه الفكرة مرورًا عابرًا، لكنها تتحول لدى البعض إلى هلع. ولأن هذه الفكرة تقبل في اللاشعور، نستطيع أن نقدر لماذا تتضخم تجربته الجنسية السيئة الأولى عندما تهاجمه في منتصف عمره وتقوده إلى تعقيد المشكلة أكثر فأكثر. وبمجرد أن يتملّك الخوف من الفشل الرجل، فبصعوبة بالغة يستطيع التخلص منه؛ ولكن مع الصلاة والمعرفة والحب يمكنه التغلب عليه وطرده.

وتمامًا كما تقع قطعة من المعدن على تيار كهربائي ذي ضغط عالي فتحدث (قفلة) تعيق انسياب التيار، هكذا أيضًا يُحدث الخوف (قفلة) في غريزة الرجل الجنسية. وعندما يرتخي قضيب قوي صلب فجأة بدون سبب واضح، يمكننا الشك أن العقل به مشكلة؛ فلقد فعلها الخوف مرة أخرى!!

وبرغم صورة "الحاذق" و"العالم بكل خبايا الجنس" التي يحب الرجل أن يبدو بها، فإن لديه خمسة مخاوف جنسية كبيرة

(١) الخوف من أن يُرفَض:

يتقدم كل رجل نحو زوجته وفي داخله خوف متأصل من أن يرفض (مع الأخذ في الاعتبار حالته النفسية وتجاربه السابقة مع زوجته). بالطبع هناك أوقات تكون الزوجة فيها "مرهقة حقًا" أو أنها "لا تشعر براحة"، لكن يجب عليها أن تكون أمينة مع نفسها. وإن كان زوجها رجلاً حساسًا فعليها أن تتأكد إنه اقتنع بأن المشكلة لديها هي وليست متعلقة به، فخوفه اللاشعوري من الرفض يمكن أن يدفعه إلى تفسير عدم رغبتها على أنها لا تجده مثيرًا جنسياً، وهذا ما لا يمكن لرجل قبوله. وليس هناك ما هو أسوأ منه بالنسبة له. بل إن بعض الزوجات اعترفن أن هذا الرفض أبعد أزواجهن عنهن لأسابيع.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(ب) الخوف من إخفاقه في إشباع زوجته:

أوضحت الدراسات الحديثة أن الرجل يُحبط بشدة عندما يشعر بعدم رضا زوجته جنسياً، فهذا يهدد رجولته. لذلك تجعل الزوجة المحبة رضاها وشبعها الجنسي واضحًا لزوجها عن طريق الكلام وبكل وسيلة أخرى.

(ج) الخوف من مقارنته برجل آخر:

لا ينبغي أن يكون هذا الخوف مشكلة لكل الذين يحيون باستقامة أمام الله. والكتاب المقدس يعلمنا أن نحفظ أنفسنا طاهرين في كل أعمال حسنة. فإن حدث وكُسرت هذه الوصية فلا ينبغي أن نترك أنفسنا لمثل هذه المقارنات الهدّامة. أعرف رجلاً أخذ يحاصر زوجته حتى أقرّت له في النهاية بأن زوجها المتوفى كان أفضل منه جنسياً مما سبب له ألمًا نفسياً كبيرًا وانتهيا في مكتبي في محاولة لإصلاح ما قد خرب.

(د) الخوف من فقدانه لانتصابه:

يعتمد الجنس المشبع بدرجة كبيرة على قضيب منتصب. والقضيب المرتخي غير مشبع للاثنين كما أنه مهين للزوج.

(هـ) الخوف من عدم القدرة على القذف:

حتى يحدث للمرة الأولى، لا يتصور أي رجل أن ذلك يمكن أن يحدث له. والمرة الأولى تلك محبطة لدرجة أن الخوف من تكرارها قادر أن يجعل من رجل طبيعي تمامًا رجلاً عاجزًا جنسياً.

(٤) السخرية:

لا يستطيع الرجل تقّبل السخرية، خاصة إن كانت متعلقة برجولته، أو أكثر إن كانت متعلقة بأعضائه الجنسية، والمرأة الحكيمة لا تفعل هذا أبدًا. ومن إحدى غرائب الطبيعة أن تقريبًا كل قضيب منتصب طوله بين ١٥ و ٢٠ سنتيمترًا بغض النظر عن حجم الرجل. أما القضيب المرتخي فيختلف بين ٥ و ١٥ سنتيمترًا. غير أن الأبحاث أظهرت أنه كلما كان القضيب صغيرًا أثناء ارتخائه زاد خوف الرجل من الضعف الجنسي، رغم القضيب لا يحتاج

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

لأكثر من ٩ سنتيمترات ليؤدي وظيفته بإتقان، حيث أن الجزء الحساس من المهبل لا يتعدى هذه المسافة أبدًا.

ورغم وجود رجل طبيعي قضيبه قصير جدًا، إلا أن ملايين الرجال يخشون هذه الإمكانية!! لذلك من أكثر الأشياء تدميرًا أن تسخر الزوجة من حجم قضيب زوجها، لأنها بذلك تدفعه إلى الفشل الجنسي. أُهين أحد الأزواج في داخله بشدة لأن زوجته قالت له مرة: "هل أنت رجل بما فيه الكفاية هذه الليلة لتنام معي؟". للأسف لم تكن تسخر بل كانت متوترة قليلاً، ولم يخطر ببالها أن هذه الجملة العابرة يمكن أن تجرح زوجها لهذه الدرجة. رجل آخر يمر بأولى تجاربه الجنسية السيئة فتبادره زوجته قائلة: "ماذا دهاك يا رجل؟ ألم تعد كما كنت؟!".

السخرية سلاح طفولي، وعندما تستخدمها الزوجة فهي كالقتل تمامًا.

(٥) الشعور بالذنب:

من بين الأمور التي يحاول علم النفس الحديث تجاوزها في محاولته حل مشاكل الإنسان بمعزل عن الله هو حقيقة وجود الضمير. لذلك نادرًا ما يعترف علماء النفس بأن العلاقات الجنسية المفتوحة والمتعددة سواء قبل أو بعد الزواج يمكن أن تؤدي إلى شعور عميق بالذنب ينتهي بالشخص إلى العجز الجنسي. ومن المعروف أن النساء اللواتي يعشن حياة غير طاهرة قبل زواجهن يتولد لديهن شعور عميق بالذنب يؤثر سلبياً وبقوة على قدراتهن على الاستمتاع بالجنس بعد الزواج. ولا يختلف الأمر بالنسبة للرجال. عبَّر أحد الشباب عن حالة العنة التي أصابته بعد عام واحد من زواجه بقوله: "لقد كانت غريزتي الجنسية أقوى كثيرًا عندما كنا نعيش معًا قبل الزواج عنها بعد أن أصبحت زوجتي". وقال آخر: "منذ أن بدأت علاقة مع زوجة أعز أصدقائي، كل مرة أدخل فيها إلى غرفة نومي لا أقوى على الانتصاب". ويعترف أحد موزعي السلع بإصابته بالعنة للمرة الأولى بعد أن ضبطه زوج إحدى السيدات مع زوجته في الفراش! والشيء المشترك بينهم جميعًا هو الشعور بالذنب.

إن مزايا العفة والفضيلة عديدة ولكن معظمها جميعًا هي التمتع بضمير نقي. واحدة من أكثر القصص حزنًا تلك التي سمعتها من شاب ترك زوجته وأطفاله وخدمته في الكنيسة من أجل امرأة أخرى "أَحَبها ولم يستطع التخلي عنها". فبعد عشر سنوات من الشعور بالذنب أصيب بالعنة في سن السابعة والثلاثين، ويعترف قائلاً: "في كل مرة أعود للمنزل وأرى

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

زوجتي أتذكر زوجتي الأولى التي تركتها. وفي كل مرة أدخل غرفة نومنا أتذكر عدم إخلاصي وخيانتي، وفي كل مرة أعبر بالكنيسة أتذكر خدمتي التي كنت أتمتع بها في يوم من الأيام، والآن بالإضافة إلى شعوري بالذنب، ها أنا أيضًا عنين وزوجتي تدفعني بشدة لممارسة الجنس معها وكل شيء يسير من سيئ إلى أسوأ".

يعلمنا الكتاب المقدس: **"طريق الغادرين أوعر"** (أمثال ١٣: ١٥) وأيضًا **"فإن الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضًا"** (غلاطية ٦: ٧).

ولكن نشكر الله الذي هيأ لنا خلاصًا من عقدة الذنب بقبول يسوع المسيح كمخلص شخصي والاعتراف بخطايانا في اسمه لأنه **"إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم"** (١يوحنا ١:٩). ورغم أن الله يغفر لنا خطايانا بمجرد توبتنا إلا أننا نأخذ وقتًا أطول لنغفر لأنفسنا، لذلك فإن مشكلة العنة نتيجة الشعور بالذنب لن تختفي بين ليلة وضحاها.

(٦) توقعات غير واقعية:

من المهم جدًا أن يعرف الرجل أن الله خلقه بحيث تكون غريزته الجنسية في أوجها بين سن ١٨ و ٢٢. ففي هذه السن ينتج كميات كبيرة من هرمون الذكورة والسائل المنوي ويستطيع أن يقذف من مرة واحدة إلى خمس مرات في اليوم، ثم تبدأ قدراته في الهبوط تدريجياً وببطء مع تقدمه في العمر. وعندما يبدأ الرجل في تمييز هذا الهبوط في أواخر أربعينياته فإنه يضخم مشكلته بمقارنة قدراته الحالية بقدراته في أيام شبابه، متناسياً تمامًا أنه من غير المنطقي مقارنة قوة رجل في الخمسين بآخر في العشرين من عمره. وقد يكون من المفيد أن نتذكر أن قدرة الرجل في الخمسين على الحب والعطاء والمشاركة أكبر كثيرًا من تلك التي لشاب صغير لم ينضج بعد. فليس الجنس طاقة جسمانية فقط تتفجر فيها ذكورته.

ونشكر الله أن معظم الرجال يتوصلون لهذه الحقيقة ولكن يبقى بعضهم للأسف أسرى بعض تجاربهم الجنسية السيئة تسرقهم متعة الحياة. أما الزوج الناضج فعلى أتم استعداد للتضحية ببعض "الكم" في سبيل كيفٍ" أفضل.

ولنكن صرحاء؛ إن الرجل الذي يعد نفسه لقبول عدد معين من المرات يمارس فيها الجنس مع زوجته مع تقدمه في العمر تتراوح بين مرة وثلاث مرات أو ربما أكثر أسبوعياً.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

بحسب الظروف المحيطة به، فإنه في الواقع يُعد نفسه لمرات عديدة من التجارب الجنسية الرائعة لسنين طويلة قادمة. أما الذي يصر على الاحتفاظ بالمعدل "الماراثوني" للشباب فإنه لا يخدع سوى نفسه، بل ويعرضها أيضًا للإحباط والعجز الجنسي.

ولقد أوضحت الدراسات أن رجالاً كثيرين قادرون على ممارسة الجنس حتى آخر حياتهم، بالطبع بمعدل أقل في الثمانين عنه في السبعين! بل أن هناك من رزقوا بأطفال في التسعين!

ولقد أوضحت هذه الدراسات أن هؤلاء الرجال كان يجمعهم شيء مشترك ، ليس الشكل أو الحجم أو الوسامة ولكن أسلوب التفكير الإيجابي. إن الرجل الذي يمارس الجنس مع زوجته يتوقع أن يصل إلى نهايته. أما من يتوقع الفشل، فتأكد سوف يحصل عليه.

قال أحدهم: "هناك نوعان من الناس، الذين يعتقدون أنهم قادرون، والذين يعتقدون أنهم غير قادرين - والاثنان على صواب". وهذا صحيح بصفة خاصة في مجال الجنس.

(٧) السمنة:

ليس في السمنة أي عنصر جذاب سواء للآخرين أو للشخص البدين. فهذا الشحم الزائد لا يساهم على الإطلاق في زيادة الثقة بالنفس اللازمة للممارسة المشبعة للجنس. وعندما يترك الرجل نفسه للسمنة فإنه يفقد جزءاً من احترامه لنفسه، ويبدأ يشعر بالخجل في أن يرى نفسه عارياً.والأهم خجله من أن تراه زوجته عارياً. وكلما ازداد رفضه لمنظره ازداد اعتقاده برفض زوجته أيضًا له. وبدلاً من أن يناديها "بحبيبتي" كما كان معتادًا، تبدأ كلمات جديدة تأخذ طريقها إليه مثل "ماما"، وتهبط علاقتهما الجنسية إلى الصفر.

جاء إليَّ رجل في الخامسة والخمسين، بدين يزيد وزنه عن الوزن الطبيعي بخمسة عشر كيلو جرامًا يشكو من "عدم الرغبة في الجنس"وبالإضافة إلى احتياجه الاهتمام بحياته الروحية أكثر، من مواظبة على حضور الكنيسة ودراسة الكتاب المقدس والسلوك بالروح ومشاركة إيمانه مع الآخرين، فقد اقترحت عليه زيارة طبيبه ليرتب له برنامجًا لخفض وزنه. وفي زيارته الثانية مع زوجته بعد أسبوعين كان قد أظهر تقدمًا وفقد ٣ كيلو جرامات، لكنني لاحظت أنه ينادي زوجته "ماما"؛ ولتفسير ذلك قال : "لدينا ثلاث أبناء، لكني اعتدت أن أناديها هكذا".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

نادرًا ما يفطن الناس لدلالة الكلمات التي يستخدمونها. ويحدثنا العلماء أن اللغة تعكس تصورًا عقلياً معينًا لدى المتكلم تؤثر في العقل الباطن. وكلمة "ماما" أو "أم" تعكس الاحترام والتبجيل والنقاء والكثير من المعاني الرائعة، لكنها لا تعكس أبدًا بعدًا جنسياً في العلاقة. وأعتقد أن أحد أسوأ العادات التي يمكن التعود عليها أن ينادي رجل زوجته "ماما"، فهذا لا يساهم إطلاقًا في إشعال عواطف الزوجين نحو بعضهما. ورغم أنها قد تكون مجرد عادة لا شعورية تكوَّنت على مدار السنين إلا أنها تضع الزوج - لا شعورياً أيضًا- في موقع الابن بدلاً من موقع الرأس والقائد. ويبدأ الرجل لا شعورياً ينظر لزوجته في دور الأم وينظر لنفسه أيضًا في دور الابن. وأنا أنصح دائمًا أن يعود الزوج، لمناداة زوجته بنفس الألفاظ التي تعود عليها في فترة الخطوبة وأثمرت علاقة عاطفية جميلة جمعت بينهما.

في المقابلة الثالثة قال الرجل فرحًا "لقد حدثت المعجزة، لقد مارسنا الجنس مرتين!". بالطبع لم يكن رقمًا قياسياً، ولكن بعد خمس سنوات من (لا شيء) تعتبر هذه بداية رائعة. وفي مثل هذه الأحوال لا ينبغي أبدًا الاستعجال. فالأعضاء الجنسية مثل أي عضو آخر لها قدرة محدودة يمكن زيادتها بالتدريج مع التدريب وتكرار الاستعمال. وقد يكون من المفيد في البداية الاستمتاع بالجنس مرة واحدة في الأسبوع، ثم يقود النجاح إلى نجاح آخر. ثم أن مرة واحدة جيدة أفضل وأكثر تشجيعًا من مرتين أحدهما فاشلة.

وفي آخر مرة رأيته فيها تحدثنا عن حياته الجنسية (وهو الآن في الستين) وكان قد فقد معظم وزنه الزائد، وقال: "أشعر براحة عظيمة، وحياتنا الجنسية الآن أفضل مما كانت عليه منذ عشرين عامًا مضت". وسألته إن كان قد صادف مشاكل في الانتصاب فقال: "أحيانًا قليلة، لكني مدرك الآن أن هذه أمور تحدث بحكم السن فلا تصيبني بالإحباط، بل أحاول أن أكون أفضل المرة التالية". ولا أعتقد أن هناك طبيبًا نفسياً يمكن أن يقولها أفضل من ذلك! وأنا أنصح كل رجل بدين أكثر من اللازم أن يبدأ مع طبيبه برنامجًا لتخفيض وزنه، وعندما يدرك أن ذلك قد يؤثر على قدرته الجنسية، (رغم أنه ليس حتمياً) فسوف يكون لديه دافع كاف للالتزام بالبرنامج. فالسمنة تخفض من حيوية كل وظائف الجسم وضارة بالصحة العامة للإنسان ومن الطبيعي أن تؤثر سلبياً على غريزته الجنسية.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(٨) اللياقة البدنية الضعيفة

أمر الله الإنسان أن يأكل خبزه **"بعرق جبينه"** (تكوين ٣: ١٩). إلا أن الحياة في عصرنا الحديث ومع التقدم العلمي الكبير أصبحت أكثر راحة، وكلما ارتفع المستوى العلمي للشخص، كان عمله أقل مجهودًا من الناحية العضلية مما ينعكس على لياقته البدنية. وعندما يفقد الرجل لياقته البدنية فإنه يفقد معها جزءًا من ثقته بنفسه وهذا يؤثر بدوره في غريزته الجنسية. وأنا أنصح كل رجل صحيح أن يحافظ على لياقته البدنية بممارسة أي نوع من الرياضة ولكن بانتظام. فلقد عبّر كثير من الرجال عن أن ممارستهم المنتظمة لرياضة الجري مثلاً ساعدتهم جنسيًا، وأعتقد أن هذا السبب وحده كاف لتشجيع أي رجل على ممارسة الرياضة.

(٩) الإفراط في التدخين:

نشرت مؤخرًا مجلة (المختار) في إحدى مقالاتها بعنوان "هل تستمتع بحياتك الجنسية مع التدخين؟" إن التدخين يقتل سنوياً ٣٦٠,٠٠٠ شخصًا في الولايات المتحدة*. ولقد اكتشف أطباء ألمان أن التدخين يقلل من إنتاج هرمون الذكورة مما يؤثر على قدرة الرجل على الإخصاب، بل إن بعض الرجال استطاعوا الإنجاب بعد إقلاعهم عن التدخين.

ويضيف المقال على لسان د. ألتون أوكسنر ***Dr. Alton Ochsner*** كبير مستشاري مستشفى أوكسنر في (نيو أورليز) أن عشرات الرجال يشعرون بتحسن واضح في حياتهم الجنسية بعد إقلاعهم عن التدخين. ويقول د. أوكسنر: "أتاني رجل في الثالثة والسبعين من عمره ويدخن بإفراط منذ ٤٥ عامًا وكان لديه خُرَّاج في الرئة وأُزيل. فأخبرته بضرورة الإقلاع عن التدخين، وهكذا فعل. وبعد شهرين كانت رئتاه قد شُفيتا تمامًا، لكنه أسّر لي بأنه كان يمارس الجنس مرة كل أربعة شهور، أما الآن بعد إقلاعه عن التدخين فثلاث مرات أسبوعياً!".

أما د. جويل فورت ***(Dr. Joel Fort)*** مديرة "مركز سان فرنسيسكو لحل المشاكل الاجتماعية والصحية الخاصة" والذي يساعد الناس على الإقلاع عن التدخين وأيضًا في

* وفي مصر نحن لا نعرف على وجه الدقة عدد "القتلى" بسبب التدخين لقلة الإحصائيات، لكنه بالتأكيد ليس قليلاً نتيجة انتشار هذه العادة السيئة وما تسببه من سرطان الرئة وغيره من الأمراض – المترجم.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

مشاكلهم الجنسية، فإنها تُحوّل المدخنين المصابين بالعنة تلقائياً إلى عيادة الإقلاع عن التدخين. وتقول د. جويل أن الغالبية العظمى منهم يشعر بتحسن حياته الجنسية.

وتوضح أن التدخين يؤثر سلبياً على القدرة الجنسية بطريقتين أساسيتين:

١- يقلل أول أكسيد الكربون المُستَنشق أثناء التدخين من نسبة الأكسجين في الدم مما ينعكس على الغدد المنتجة لهرمون الذكورة فيقل إنتاجه.

٢- يتسبب النيكوتين في انقباض الأوعية الدموية والتي لابد لكي يحدث الانتصاب أن تمتلئ بالدم وتحتقن. بالإضافة إلى الآثار الجانبية للتدخين من ضعف لياقة المدخن البدنية عامة ورائحة أنفاسه الكريهة مما يقلل من جاذبية المدخن الجنسية لشريكه.

ويختتم د. أوكسنر المقال بهذه العبارة: "من العجيب أن كثيرًا من الرجال لا يدركون مشكلتهم الجنسية بسبب التدخين إلا بعد أن يقلعوا عنه، فيشعرون بالفارق الضخم في حياتهم الجنسية وما كانوا يفتقدونه طوال سنوات التدخين. إنه حقًا لشيء محزن أن تنتظر حتى الثالثة والسبعين لتكتشف هذه الحقيقة".

(١٠) الضغوط العصبية:

لا يستطيع كثير من الرجال الاهتمام بأكثر من أمر في وقت واحد، فقدراتهم العقلية قاصرة عن أكثر من ذلك.

لذلك فالرجل الذي يترك الضغوط التي تواجهه في العمل مثلاً، أن تهاجمه في وقت حرج أثناء ممارسة الجنس، يمكن لهذه الأفكار أن تقطع تركيزه دافعة قضيبه إلى الارتخاء. وربما يكون هذا السبب أحد أهم الأسباب التي تؤدي بالرجل إلى اجتياز أولى تجاربه الجنسية السيئة مع العنة. ومنذ تلك اللحظة لا يحتاج الرجل للاستمرار في فشله سوى خوفه من تكراره.

ولكن يجب ألا يعاني الرجل الذي يتمتع بعلاقة وشركة حية مع الله من مشكلة كهذه. فهو يتعلم أن يلقي بهمه على الرب بدلاً من أن يأخذه إلى فراش الزوجية. والعقل المستريح أكثر كفاءة في الجنس من العقل المحمل بالهموم. وربما يكون من المفيد جدًا أن يأخذ الرجل الذي لديه بعض المشاكل الجنسية زوجته ويقضيان إجازة بعيدًا عن كل ما يكدر صفوهما.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(١١) الاكتئاب:

يجمع علماء النفس أن الاكتئاب هو الوباء النفسي لهذا العصر، مما دفع أحد الكُتـاب لوصف عقد السبعينات بأنه "عقد الاكتئاب". وأحد مظاهر الاكتئاب هـو فقـدان الرغبـة الجنسية وفي كتابي كيف تتغلب على الاكتئاب – ***How to win over depression*** – تعرضت لهذه المشكلة بالتفصيل. فإن كنت تتعرض لفترات متكررة من الاكتئاب فيمكنك الرجوع إلى هذا الكتاب. وبمجرد أن يتخلص الشخص من الاكتئاب تعود رغبته الجنسية إلى طبيعتها.

(١٢) المخدرات والخمور:

منذ الخمسينيات من هذا القرن وانتشار المخدرات يزداد بصورة مقلقة. فبعض النـاس لديهم الاعتقاد الساذج والخاطئ معًا بأنه يمكن حل أية مشكلة بالهروب منها متناسـين أنهـم وحتى وإن صح حلهم لمشكلة، فهم يخلقون لأنفسهم مشكلة أكبر. وليس من الصدفة تزايـد عدد الرجال العاجزين جنسياً مع تزايد انتشار المخدرات. وقـد تجعـل الحبـوب المخـدرة والحشيش والهيروين الشخص يشعر ببعض الرضا لفترة، أو حتى تساعده في إحدى نـواحي حياته النفسية إلا أنها تدمر غريزته الجنسية. وقد لا تبدأ المشكلة في شبابه، لكن كثيرًا مـن الرجال العاجزين جنسياً في أواسط أعمارهم بدأت معاناتهم مع تناولهم للمخدرات. كمـا أن العجز الجنسي بين المدمنين من صغار السن أصبح معروفًا للجميع. بعض الجنود الأمـريكيين الذين أدمنوا الهيروين في حرب فيتنام عانوا من العجز الجنسي التام حتى بعد فترة طويلة مـن معالجتهم منه، لأنه بعد مدة من الوقت تتحول المشكلة نفسية أكثر منها عضوية.

تقول زوجة أحد المدمنين الذين سلموا حياتهم لله. وأقلعوا عن الإدمـان أن زوجهـا لم يلمسها منذ خمسة أعوام. إنه من الصعب حقًا على أولئك الذين يستمتعون بجمـال العلاقـة الجنسية أن يفهموا لماذا يضحي شخص ما بكل هذه الروعة من أجل رحلـة مـدمرة مـع المخدرات، فهذا وحده كفيل بجعلها شديدة المرارة!!

أما الكحوليات فهناك قدر كبير من التضارب حول تأثيرها علـى الغريـزة الجنـسية. فالبعض يعتبرها (مثيرًا) لأثرها الدافع للشخص إلى التحلل من قيوده النفسية والاجتماعيـة. ومن واقع تجربتي في الإرشاد قد يكون ذلك صحيحًا بالنسبة للنساء أكثر منه للرجال، غير أن الكحول من الناحية الكيميائية (مهدئ) **(Sedative)** وليست (مثيرًا) **(Stimulant)**. وهي قد

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

تزيد فعلاً رغبة الرجل الجنسية، لكنها تجعله أيضًا غير قادر على الانتصاب. كما أن الكمية ونوع الخمور التي يتناولها الشخص لها تأثير مهم، كما يختلف هذا التأثير من شخص لآخر. ولكن يبدو لي أن الإفراط في الشراب يؤدي إلى العنة، وأنا لم أقابل بعد مدمنًا للخمور ويتمتع بغريزة جنسية طبيعية.

تحدثت منذ سنوات عديدة مع شاب ناجح يعمل في أحد البنوك لكي يسلم حياته لله ويقبل المسيح كمخلص شخصي لكنه رفض، ولقد حاولت زوجته معه أيضًا لكنها خسرت المعركة مع زجاجة الخمر. واليوم وهو في الخمسين وبعد أن وصل لمنصب نائب رئيس البنك مدمنًا "مخلصًا" للخمر تقول زوجته "نحن ننام بناء على رغبته في حجرتين منفصلتين، ولم نمارس الجنس منذ عشر سنوات". حبه للخمر جعله خاسرًا في هذه الحياة وفي الحياة الآتية أيضًا.

كما تسبب أحيانًا بعض الأدوية العنة لدى الرجال كتأثير جانبي خاصة بعض أدوية معالجة ضغط الدم العالي. لذلك إن واجه الرجل أولى مشاكله الجنسية مع العنة بعد تناوله لهذه الأدوية فيجب عليه أن يسرع باستشارة طبيبه المعالج.

(١٣) العادة السرية:

أحد أهم الأسئلة التي أسألها لأي رجل عنين، إن كان يمارس العادة السرية أم لا؟ وليس من المستغرب أن يمارس الرجال الذين نادرًا ما يمارسون الجنس مع زوجاتهم هذه الطريقة غير الناضجة للحصول على الإشباع الجنسي.

وحتى وقت ليس ببعيد كانت تعتبر العادة السرية ضارة بالصحة، ويُحذَر الصبية من الأمراض الشيطانية التي ستصيبهم إن هم مارسوها. الآن أثبت الطب الحديث أنها غير ضارة بالصحة، إلا أن ضررها النفسي والروحي لا زال قائمًا، خاصة بين المتزوجين. فالزوج الذي يمارس العادة السرية يخدع زوجته ويعلمنا الكتاب المقدس *"إن الزواج خير من التحرق"* (١ كورنثوس ٧: ٩) وليس "العادة السرية أفضل من التحرق!!". ولا ينبغي أبدًا على الزوج أن يخدع زوجته ويحرمها وإياه من المتعة المشتركة في الجنس بأن يلجأ للعادة السرية. وهذا ينطبق بالأخص على الأزواج الذين يعانون من مشاكل جنسية، فهم أحوج في الحصول على كل عون يستطيعون الحصول عليه، وليس تصريف رغباتهم الجنسية بهذه الطريقة الأنانية.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وأي رجل قادر على ممارسة العادة السرية بنجاح غير عنين. صحيح أنه بهذه الطريقة لن يخشى الرفض، وقد يصل بنفسه أفضل إلى الشبق لمعرفته بمناطقه الحساسة. ولكن لازالت هذه الطريقة خاطئة، وهي فعل أناني.

والمرأة تحتاج أن تتأكد من حب زوجها لها، فإن هو ركز كل اهتمامه على شخصه، فسوف يكون هذا دائمًا على حسابها هي، وبدلاً من أن يعبر لها عن حبه من خلال علاقتهما الجنسية كما خلقها الله، فهو يعبر عن حبه لذاته من خلال العادة السرية.

(١٤) المهبل المترهل:

تعرضنا في الفصل السابق بالتفصيل لهذه المشكلة وكيف أن تكرار الحمل والولادة مع التقدم في العمر يؤثران في العضلات المحيطة بالمهبل وفي قدرتها على تدعيمه، الأمر الذي ينتهي به إلى الترهل والارتخاء.

وبدلاً من أن يوفر المهبل الاحتكاك والإثارة اللازمين لرأس القضيب لكي يحدث القذف، فإنه يصبح واسعًا وضعيفًا ومرتخياً. وقد تفسر هذه المشكلة لماذا يمارس بعض الرجال العادة السرية بنجاح في حين أنهم لا يستطيعون القذف أثناء ممارسة الجنس مع زوجاتهم. وهناك حلان لهذه المشكلة أولهما تمرينات كجل التي شرحناها في الفصل السابق، وثانيهما عملية جراحية بسيطة في المهبل أخذت طريقها إلى الانتشار الآن. ولكن على أية حال، إن شك الزوجان أن ترهل وضعف المهبل هما السبب في خلق مشكلة جنسية لهما، فعلى الزوجة مراجعة طبيبها الخاص. ولكن ينصح دائمًا باللجوء إلى تمرينات كجل لمدة ثلاثة شهور على الأقل قبل التحول إلى الحل الجراحي.

(١٥) الزوجة السلبية:

يحلم كل رجل بزوجته مثيرة ومبادرة جنسياً. وبغض النظر عن أفكاره الشخصية عن المرأة فهو يتمنى زوجته شعلة جنسية ملتهبة في فراشه!! ولكن للأسف لدى معظم النساء تصور خاطئ سلبي عن دورهن الجنسي، بل إن إحدى الزوجات قالت: "لقد كنت دائمًا أعتقد أنني سوف أفقد احترام زوجي لي إن أتيتُ أي فعل مبادر جنسياً تجاهه". ولكن الحقيقة أن الرجل يجد هذا الفعل في غاية الإثارة والمتعة له، فهذا يجعله يشعر بمدى رغبة زوجته فيه جنسياً، مما يزيد من إحساسه برجولته، في حين أن السلبية تقود إلى الملل والملل إلى العنّة!

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وقليل من النساء الإيجابيات جنسياً لديهن أزواج عنينين، والاستثناء الوحيد الذي رأيته هو عندما تبدأ الزوجة إيجابيتها بعد أن يكون الزوج قد أصيب بالفعل بالعنة، فعدم حصولهن على جنس مشبع يدفعهن أحيانًا إلى المبادرة، ولكن هذا لا يزيد الزوج إلا رفضًا، متذكرًا المرات العديدة التي تَقَرَّب فيها إلى زوجته ورُفض، أو سلَّمت له جسدها بلا روح كما لو كانت تجتاز طقوسًا زوجية لا مفر منها.

ومعظم الرجال يستمتعون بمبادراتهم الجنسية ولكن لا أحد يحب أن يمارس الجنس مع "جثة هامدة" بل أن يعرف أن زوجته تستمتع معه كما يستمتع هو معها أيضًا.

(١٦) الانتقاد:

لا شيء يفقد الرجل انتصابه أسرع من الانتقاد والملاحظات أثناء ممارسة الجنس. وهذه عادة في غاية السوء لا تؤدي سوى إلى تدمير العلاقة الجنسية بين الرجل وزوجته. وهناك بعض النساء اللواتي ينبغي عليهن ملاحظة هذا الأمر بتدقيق، خاصة المثاليات منهن اللواتي يرغبن في فعل كل شيء بإتقان شديد فيبدأن في إطلاق الانتقادات والملاحظات. وليست وسيلة أخرى أسرع من هذه لتحويل عواطف الزوج المشتعلة إلى كرة من الجليد!

صادف طبيب صديق إحدى هذه الحالات في عيادته. فالزوج العنين في السادسة والثلاثين، والأمر الوحيد الذي استطاع الطبيب التوصل إليه هو أن الزوجة تثرثر أثناء الجنس. فلديها بعض الصعوبات في بلوغ الشبق، بعدها تبدأ في الكلام وتوزيع الملاحظات مما يفقد الزوج تركيزه في انتصابه. وبدأ الخوف من تكرار الفشل يأخذ طريقه إلى الزوج. وكل ما لزم لحل هذه المشكلة هو أن تُبقي المرأة فمها مغلقًا!!

(١٧) المرأة المتسلطة:

إلى جانب الانتقاد، ليس هناك ما يزعج الرجل مثل المرأة المتسلطة. وتتنافى هذه الصفة تمامًا مع صفة الأنوثة. وعادة تتزوج النساء المتسلطات من رجال ليس لديهم هذه الصفة. وكثيرًا ما يفسرن صمت أزواجهن وخاصة إن كانوا بطيئي الكلام على أنه موافقة على ما يفعلنه، مما ينشئ رفضًا لدى الأزواج. ولقد عرضنا لإحدى هذه الحالات سابقًا. وتحتاج الزوجة من هذه النوعية أن تدرس جيدًا ما يقوله الكتاب المقدس في (أفسس ٥: ١٧-٢٤) و (١ بطرس ٣: ١-٧) ثم تصلي إلى الله أن يعطيها نعمة الخضوع لزوجها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

المشكلتان التاليتان ليستا من صور العنة لدى الرجال، ولكن من المفيد جـدًا هنـا أن نتعرض لهما حتى نكون قد أوفينا الموضوع حقه قدر الإمكان وهما: القذف المبكر والقـذف المتأخر.

القذف المبكر:

يُعرف بأنه عدم القدرة على تأجيل القذف مدة كافية لبلوغ المرأة شبقها في ٥٠% من مرات ممارسة الجنس. وبعبارة أبسط "القذف قبل الأوان". وعادة تصيب الشباب، وهـؤلاء الرجال شركاء جنسيين غير جيدين، كما أن زوجاتهم عادة غير مشبعات. فهم يقذفون لأقل احتكاك برأس القضيب، سواء قبل أو بعد دخول المهبل. وفي كثير من الأحيان يعود الـسبب إلى الممارسات الجنسية أثناء المراهقة والتي تنتهي بالقذف السريع بدون خلع الملابـس أو في أماكن يُخشى فيها المقاطعة.

علاج القذف المبكر:

إن أهم ما يجب على الزوج الذي يعاني من القذف المبكر تجنبه هو الاحتكاك والإثـارة الزائدة لرأس القضيب بعد الدخول مباشرة. وهذا بالطبع يحتاج إلى كثير من ضبط الـنفس، حيث أن في هذا الوقت بالذات تدفعه غريزته بشدة للبدء في الحركة الترددية العميقة حـتى يقذف بالسائل المنوي داخل المهبل، غير أن هذا الفعل الغريزي لا يسـاهم إطلاقًا في وصول الزوجة للشبق بل على العكس يضاده. فالمرأة تستجيب عادة أكثر للحركة الرقيقـة عنـها للحركة القوية العميقة. بل إن بعض النساء يقل مستوى انفعالهن الجنسي مع بدء الـزوج في الحركة الترددية السريعة، ولا يرتفع ثانية إلا عندما يُهدِّئ من حركته أو يتوقف. كما يمكـن للمرأة أن تُوصل نفسها إلى الشبق إن هي قلصت عضلتها (ع.ع) عدة مرات أثنـاء فتـرة السكون والقضيب داخل المهبل.

لذلك، إذا تعلم الزوج أن يبقى ساكنًا لمدة دقيقتين بمجرد دخوله، فسوف يكتسب قدرة أفضل على السيطرة على قذفه وتأجيله. فإن استخدمت الزوجة عضلتها (ع.ع) بتقليـصها عدة مرات أثناء فترة السكون هذه، فسوف يرتفع مستوى انفعالها الجنسي نحـو الـشبق في الوقت الذي يكتسب فيه زوجها السيطرة على قذفه متجنبًا أية إثارة غير مرغوب فيها في هذه

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

المرحلة. وبعد أن يكتسب الزوج هذه السيطرة يمكنه أن يبدأ في حركته الترددية التي تنتهي بهما معًا إلى الشبق.

ويجب على الزوج أيضًا أن يتجنب الدخول بعنف وقوة، وليتذكر دائمًا أن منطقة الفرج والمهبل منطقة في غاية الحساسية كما قد يكون الدخول بعمق غير مريح بل وغير مثير أيضًا للزوجة ما لم يصاحبه مداعبة رقيقة لمنطقة البظر.

كما يمتاز تركيز الحركة الترددية قرب فتحة المهبل على الدخول العميق بميزتين:

أ- أنه أكثر إثارة للزوجة.

ب- أقل إثارة للرجل مما يساعده أكثر على التحكم في قذفه في الوقت الذي تندفع فيه زوجته نحو الشبق.

كما أن هذا الوضع يسمح للرجل أن يسحب قضيبه من المهبل عندما يشعر بأنه قارب على القذف -ويستمر في مداعبة زوجته- حتى يستعيد سيطرته على قذفه مرة أخرى، فيعيد الدخول ثانية. أما في حالة الدخول العميق فقد يكون الاحتكاك أثناء سحب القضيب للخارج كافياً لإطلاق القذف.

قد تكون العقبة الرئيسية التي تواجه معظم الرجال في تعلم هذا الأسلوب للسيطرة على أنفسهم، والذي يساهم مساهمة فعالة في ازدياد المتعة المتبادلة بين الزوجين؛ هي البقاء سكونًا الدقيقتان الأوليتان. فغريزته تصرخ داخله مطالبه إياه بالحركة، ولكن يجب مقاومة هذه الرغبة حتى يكتسب السيطرة على نفسه، وسيكتشف مع الممارسة عدد السكنات التي يحتاجها للسيطرة التامة على قذفه.

إن الرجال الذين تمرسوا في هذا الأسلوب، استطاعوا أن يسيطروا على قذفهم لأكثر من ساعتين بكل ما يعكسه هذا من متعة يحصلون عليها لهم ولزوجاتهم.

وقبل أن أختم كلامي في هذا الموضوع أود أن أُذكّر بأسلوب ماستر وجونسون لعلاج القذف المبكر والذي سبق وصفه في الفصل الثامن.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

القذف المتأخر:

وهو عكس القذف المبكر، وفيه لا يواجه الرجل مشاكل في الانتصاب، ولكنه لا يستطيع القذف، مما يصيبه بالإحباط. أما بالنسبة للزوجة فليس لديها مشاكل في بلوغ الشبق بل على العكس أحيانًا تختبره ٤أو ٥ مرات متتالية، لكنها تخرج من التجربة منهكة القوى. وأحد أسباب هذه المشكلة لدى الرجل هو الخوف من حدوث الحمل نتيجة لعدم الثقة في وسيلة منع الحمل المستخدمة. كما أن الحياة الداعرة قبل الزواج يمكن أن تكون لها علاقة بهذا. أيضًا قد لا يستطيع الرجل في الستين أو السبعين القذف في كل مرة يمارس فيها الجنس وهذا طبيعي، بحسب رأي الأطباء، ويجب على الزوجين تفهم ذلك والاستمتاع بعلاقتهما بلا ضغوط.

علاج القذف المتأخر:

لا يوجد جهاز أو تكنيك لعلاج هذه الحالة، ورغم ندرتها إلا أنها بلا شك مصدر قلق للزوج المحبط والزوجة المنهكة، فبعد ساعة أو اثنتين من الجنس لا يستطيع الزوج إفراغ انفعاله الجنسي بالقذف.

ولأن المشكلة نفسية أكثر منها عضوية فينبغي حلها من هذا المنطلق. ويعتقد بعض الأطباء النفسيين أن الزوج يقاوم في اللاشعور إعطاء زوجته سائله المنوي. وقد يكون هذا نوعًا من الأنانية لدى الزوج، بل وقد يظهر أن الزوج أناني أيضًا في نواحي أخرى من حياته. فإن كان الأمر كذلك فعليه أن يتوب عن أنانيته هذه أمام الله ويُركز على إعطاء زوجته المتعة. وقد يكون السبب هو رفض الرجل للنساء عمومًا بسبب علاقة سيئة بأمه، وعلاج هذا قد بيّناه عند تناولنا لمشكلة الشعور بالذنب وعلاجها.

تلك هي معظم الأسباب الرئيسية التي تؤدي بالرجل إلى العنة. ونادرًا ما يكون السبب عنصرًا واحدًا، ولكن عادة تفاعل عدة عوامل معًا. ولابد للرجل قبل أن يستسلم للعجز الجنسي أن يفحص نفسه جيدًا إن كان لديه أيٌ من هذه الأسباب، والعمل على مواجهتها والتخلص منها.

ويبقى في النهاية أن نتحدث قليلاً عن الأسباب العضوية للعنة، وهي من الندرة بحيث لا يجب التفكير فيها للوهلة الأولى، رغم أن معظم الرجال يفعلون. ويعتقد الأطباء والأخصائيون

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الاجتماعيون والمحللون النفسيون بل ومرضى العنة الذين شُفوا منها، أن العنة تكمن أساسًا في العقل وليس في القضيب!!

فإن راجعت كل الأسباب النفسية التي تسبب العنة وكنت خالياً منها، راجع مع طبيبك إن كان هناك سبب عضوي للمشكلة. وهناك بعض الحالات التي صاحبت نقص هرمون الذكورة، وكان العلاج بجرعات منه ذا تأثير فعال في شفاء تلك الحالات.

هل هناك علاج للعنة؟

العنة مرض قديم، غير أن علاجه حديث بسبب الفهم الأكثر والرغبة المتزايدة في حل المشكلة. وبدون الصراحة والإخلاص لا يمكن حلها، ولكن إن توافرا فهناك فرصة عظيمة للشفاء التام وتجديد الحياة الجنسية تمامًا. بالطبع سيستجيب البعض للعلاج أفضل من البعض الآخر، ولكن مع العلاج المناسب، فإن لدى الغالبية العظمى فرصة ممتازة للشفاء.

علاج الشعور بالذنب:

لقد رأينا كيف أن الشعور بالذنب والخوف والغضب والاكتئاب وعدم الغفران والحقد يساهمون في الإصابة بالعنة. فإن كنت تعاني من واحدة من هذه المشاكل فما تحتاجه للشفاء ليس تكنيكياً جنسياً معينًا أو علاجًا نفسياً بل أن تتوجه إلى الله من خلال يسوع المسيح لتحصل على الغفران المجاني الذي يمنحه للخطاة. **"إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم"** (١ يوحنا ١:٩). والخطوة التالية هي الخضوع للروح القدس ليسيطر على تلك المشاعر السلبية تجاه الآخرين. وبهذا يزول حجر العثرة ليفسح الطريق لعلاقة مشبعة للزوجين. وبمجرد أن تحل مشكلتك الروحية وتتصالح مع الله تستطيع حينئذ حل مشاكلك الأخرى.

توقع النجاح:

يستطيع الرجل ضمان النجاح في معظم الأحوال فقط إن هو غيّر من طريقة تفكيره في المشكلة. فبدلاً من أن يحسب نفسه "كاميت" عليه أن يعرف أن مشكلته منتشرة ولها أيضًا علاج. يجب أولاً أن يراجع طبيبه الذي سيفحصه جيدًا، فإن لم يجد سببًا عضوياً فهذا أدعى إلى التفاؤل وتوقع النجاح. **وتوقع النجاح هذا في غاية الأهمية!** لأن الرجل الذي يرى نفسه

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

عاجزًا سيظل عاجزًا أما الرجل الذي يعتقد في قدرته على التغلب على المشكلة فسيحقق ذلك.

الخطوة التالية هي التحدث بإخلاص وصراحة مع الزوجة. ومعظم النساء يتجاوبن بشكل متعاون ومتفهم لمشكلة أزواجهن على عكس توقع معظمهم، فهم عادة يبخسون زوجاتهم حق قدرهن في التعامل بنضوج مع هذه المشكلة.

كيف يمكن للزوجة أن تساعد في الحل؟

إلى جانب النظرة الإيجابية لمشكلته، قد يجد الرجل زوجته المتعاونة أفضل علاج متاح للتغلب على عجزه.

ومن بين ما تستطيع الزوجة فعله لمساعدة زوجها ما يلي:

أ- أن تتقبل المشكلة كتحد يحتاج شخصين للتغلب عليه. فلا تنتقد أو تعلق أي تعليق من شأنه زيادة مخاوف زوجها الجنسية. وأن تكون حريصة جدًا في مزاحها معه. قال أحد الرجال مرة: "لا يستطيع الرجل تقبل المزاح تحت الحزام". وأعتقد أن هذا صحيح جدًا، خاصة إن كان يعاني من مشكلة جنسية.

ب- أن تأخذ زمام المبادرة الجنسية. فلسنين عديدة من زواجهما كان الرجل هو المبادر جنسياً، ولكن حان الوقت الآن لتأخذ هي أيضًا نصيبها من المسئولية. وعدم اكتراثها إنما يعكس أنانيتها واهتمامها بنفسها فقط دون زوجها.

ويحدث عادة أمران عندما تأخذ الزوجة زمام المبادرة: فهي تصبح أكثر إثارة لزوجها، كما أنها تزيد من استمتاعها الشخصي بالعلاقة.

فبعد مرور سنوات على الزواج قد تتحول العلاقة الجنسية بين الزوجين إلى روتين، فهما يبدآن بنفس الطريقة ويأخذان نفس الأوضاع ويصدران نفس الأصوات، ولكن حان الوقت للتمرد على هذا الملل وأخذ زمام المبادرة. فأي رجل هذا الذي يبقى عنينًا إذا دخل غرفة نومة ليجد الأضواء خافتة والفراش مفتوحًا والزوجة منتظرة بشوق لملاقاة زوجها؟ بل وإن ساعدته على خلع ملابسه فهذا يجعله يشعر أكثر بمدى رغبتها فيه.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

قد يتساءل بعض القراء: "ألا يبدو هذا مفتعلاً؟" – بالتأكيد لا! ربما تكوني قد تعودت على نمط سلوكي معين. دَفَنَ رغباتك الحقيقية، فنسيت كيف يكون التصرف الطبيعي، وهذا هو الافتعال الحقيقي الذي مارسته لسنين طويلة، ولكن قد حان وقت التغيير. وإن كنت حقًا تحبين زوجك فستسعدين برد فعله نحو مبادرتك، فهو سيفهم هذا على أنك تجدينه مثير جنسياً مما سوف يساعده كثيرًا على الثقة في نفسه وفي قدرته الجنسية.

بدأت زوجة محبة في منتصف العمر تحارب مع زوجها الذي أصابته العنة. ومع مبادرتها الجنسية بدأ زوجها يتحسن كثيرًا لكنها علّقت: "رغم سعادتي بتقدمه، إلا أنني أشعر بتأنيب الضمير". فأوضحت لها أن شعورها هذا ليس في محله إطلاقًا، وأن الله خلق الجنس ليشارك فيه شخصان وليس واحد. فأجابت "لكني كنت أعتقد أن السيدة المحترمة لا ينبغي لها أن تتصرف بهذا الأسلوب" فأجبتها: "حقًا السيدة المحترمة لا تتصرف هكذا في الشارع، ولكن في غرفة نومها مع زوجها الأمر مختلف تمامًا!". ولنتذكر ما جاء في (١ كورنثوس ٧: ١–٥) من أن لا سلطان للرجل على جسده بل للمرأة –أي زوجته– أي أنها تستطيع أن تفعل بجسده ما تريد بما في ذلك بالتأكيد إثارته جنسياً.

ولتتذكر الزوجة الذكية دائمًا أن الرجل يرى في المرأة السلبية عنصرًا محبطًا في حين يجد المرأة المتجاوبة في غاية الإثارة.

وربما تكون تمرينات كجل السابق ذكرها من أفضل الأشياء التي تستطيع الزوجة فعلها لمساعدة زوجها العنين. فعندما يبدأ في مواجهة مصاعب في الاحتفاظ بقضيبه منتصبًا يحتاج عندئذ لمزيد من الاحتكاك والإثارة التي توفرها عضلات مهبلية قوية تضغط على القضيب وتتشبث به، مما يساعد بشدة على الحفاظ على هذا العضو قوياً منتصبًا. وقد يكون هذا مفتاحًا لتحويل الفشل إلى نجاح، وإن بدأ النجاح فستتبعه نجاحات أخرى. وعندما يحدث هذا يكون قد شفي فعلاً.

لابد من الاعتراف بأن المجهود الذي ستبذله الزوجة لمساعدة زوجها العنين مجهود كبير ويحتاج للتركيز والإخلاص، ولكن إن كانت تحب زوجها حقًا فسوف تؤديه راضية وسيتقاسم الاثنان الفائدة المرجوة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الجهد الأكبر يقع على عاتق الزوج:

لا تستطيع زوجة أن تُشفي زوجها من العنة، فقط تستطيع أن تساعده، ولكن تظل العنة مشكلة الرجل بالدرجة الأولى ويستطيع هو حلها إن بذل جهدًا مخلصًا لذلك.

وفيما يلي بعض الإرشادات إضافة إلى ما سبق لمساعدة الرجل في حل مشكلته:

١- صل من أجل هذا الأمر ويفضل مع زوجتك، فالكتاب المقدس يعلمنا: **"أرشدك الطريق التي تسلكها، أنصحك، عيني عليك"** (مزمور ٣٢: ٨) فالله يساعد الناس بطرق عديدة فدعه يساعدك.

٢- راجع طبيبك واتبع إرشاداته.

٣- تكلم بصراحة مع زوجتك عن المشكلة.

٤- اقرأ كل ما تستطيع الحصول عليه من مصادر موثوقة عن هذا المرض.

٥- ابدأ تمرينات لزيادة لياقتك البدنية مع استشارة طبيبك المعالج، فهذا قد يكون له أثر إيجابي نفسياً وجسدياً.

٦- ابدأ نظام تخسيس إن كنت في حاجة إلى ذلك.

٧- تجنب ممارسة الجنس وأنت متعب، ولكن تخير أفضل وقت تكون فيه نشيطًا.

٨- لا تستعجل أثناء ممارسة الجنس، فكلما تمهلت كان الدخول والقذف أفضل.

٩- أخيرًا، لا تيأس أو تستسلم بل توقع النجاح والشفاء.

كتب د. دافيد روبن ***Dr. David Reuben*** بعد عشرين عامًا من الخبرة في مجال العلاقات الجنسية هذه الكلمات:

"يستطيع كل رجل تقريبًا التغلب على عنته. هناك أقلية صغيرة فقط مشكلتها عضوية وأقلية أخرى العنة سمة من سماتها ولن تتخلى عنها! ولكن بالنسبة للأغلبية فالشفاء الكامل والتمتع بعلاقة جنسية مشبعة تتوقف إلى اختيارهم الشخصي، فمع الإصرار والعمل الجاد والزوجة المتعاونة يستطيع كل رجل أن يبقى قادرًا جنسياً حتى الثمانين وبعد ذلك أحيانًا. ومعظم الرجال يرغبون في ذلك. أما الأخبار السارة فهي أن هذا الاختيار متاح للجميع، فقط اسع إليه فتحصل عليه".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الحادي عشر
كيف أنظم أسرتي؟

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

قبل أن أتعرض للحكمة وراء تنظيم الأسرة والوسائل المتاحة لتحقيقها أود أن أشارك القارئ بعض الأفكار المتعلقة بإنجاب الأطفال وتكوين عائلة كما يعلمنا الكتاب المقدس.

١- الأطفال قدرة فريدة على الإبداع:

أعطى الله الرجل والمرأة نعمة فريدة لم يعطها لأي من مخلوقاته؛ وهي القدرة على "خلق" إنسان ذا إرادة حرة ونفس أبدية خالدة، وإمكانية انتقال هذه النعمة الفريدة منه إلى ذريته من بعده. وبعبارة أبسط أن الرجل والمرأة قادران على خلق إنسان خالد. أما أين يختار هذا الإنسان أن يقضي حياته الأبدية فهذه مسئوليته هو وحده.

٢- الأطفال بركة للحياة:

يقول المرنم في سفر المزامير: **"هو ذا الميراث من عند الرب، ثمرة البطن أجرة (مكافأة)"** (مزمور ١٢٧: ٣). ينظر الرجل أحيانًا للأطفال كعبء ومسئولية غير مرغوب فيها لكن الكتاب المقدس يدعوهم "ميراثًا من عند الرب" أي بركة ونعمة. وقد نكون أنا وزوجتي آخر من يأسف بسبب الإنجاب، فلقد واجهنا حقًا مصاعب وأمراضًا وفشلاً وضغوطًا مادية، وكل مشكلة تقريبًا يمكن أن يواجهها الآباء بسبب أطفالهم. ولكن بعد ثمانية وعشرين عامًا من الزواج نستطيع بكل صدق أن نقول إن البركة والفرح بسبب أطفالنا كانت أكثر كثيرًا من كل ما واجهناه من صعاب. وأجمل هذه البركات جميعًا هو الفرح الغامر الذي يكتنفنا أنا وزوجتي عندما نرى أولادنا ينمون في معرفة الحق ويحيون في مخافة الله. وبلا أدنى شك فأولادنا وأحفادنا هم أعظم بركاتنا الأرضية.

الأطفال تعبير ملموس عن الحب:

إن إنجاب الأطفال ليس مجرد عملية بيولوجية، فعندما يصير الرجل والمرأة "جسدًا واحدًا" في الرب، فإنهما يخلطان موروثاتهما ليخلقا معًا شخصًا واحدًا، "جسدًا واحدًا" خرج من صلبهما معًا. إنها خطة الله إذن أن يكون الأطفال تعبيرًا عن حب والديهما لبعضهما. إنهم حقًا لمحظوظون أولئك الأطفال الذين يعتبرهم والدهم هكذا؛ فهم "ميراث" الرب الذي يجلب "البركة". وفي طفلهما فقط يستطيعان أن يريا جسديهما وقد اتحدا وصارا حقًا جسدًا واحدًا.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الأطفال يشبعون النفس:

لا يطلب الله من الإنسان شيئًا ضد طبيعته التي خلقها فيه، أو ما نسميه "الفطرة". وأفضل وسيلة لمعرفة فطرة الإنسان التي جبله الله عليها ليس أن نراقبه في سلوكه بل أن ندرس كلمة الله في الكتاب المقدس لنعرف كيف تكلم الله إلى الإنسان. لذلك عندما يحيا الإنسان في طاعة الله يحصل على السعادة الحقيقية، لأنه يحيا "بفطرته". و"بالفطرة" يتزوج الإنسان وينجب ويصبح جدًا. ولقد أعطى الله الإنسان غريزتي الأبوة والأمومة ليمارسهما ويستمتع بالحياة، أما أولئك الذين يختارون الحياة في أنانيتهم فسيحيون في فراغ وعدم إشباع.

إن عدو الإنسان الرئيسي أنانيته. وليس ما يحد من سعادة الإنسان ونضوجه أكثر من أنانيته، مثل عدم الإنجاب للهروب وعدم الرغبة في تحمل المسئولية.

تنظيم الأسرة

قد يبدو مما سبق أننا نناهض فكرة تنظيم الأسرة ولكن على العكس تمامًا. والكتاب المقدس مثلاً لا يتحدث عن عدد معين من الأطفال لابد للأبوين أن ينجباهم، كما أنه ليس ضد تحديد حجم العائلة فهذا اختيار شخصي لكل زوجين أن يقرراه معًا.

وبفضل التقدم الطبي أصبح ممكنًا لكل زوجين أن يقررا حجم عائلتهما. وأنا شخصياً أعتقد أنه يجب على الزوجين أن يصليا جيدًا ويقررا بموضوعية عدد الأطفال الذين يستطيعان أن ينجباهم ويوفرا لهم الرعاية المادية والنفسية والروحية الكافية ليعيشوا حياة جميلة في طاعة الله.

وسائل تنظيم الأسرة

سوف نعرض في الصفحات التالية أهم وسائل تنظيم الأسرة وأكثرها انتشارًا واستخدامًا مع نبذة عن كيفية عملها، وسوف نذكر أيضًا نسبة الحمل غير المرغوب فيه المصاحب لاستخدام كل وسيلة بطريقة صحيحة (أي نسبة الفشل).

١- حبوب منع الحمل:

- من أكثر وسائل تنظيم الأسرة كفاءةً.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

- نسبة الفشل ٠,١ % إلى ٠,٥ %.

تعتبر حبوب منع الحمل من أكثر وسائل تنظيم الأسرة انتشارًا، فرغم تردد النساء في استخدامها عند بداية ظهورها بسبب الآثار الجانبية التي كانت تصاحبها، إلا أنه مع تقدم البحوث العلمية تم تجنُّب معظم تلك الآثار غير المرغوب فيها.

وتعتبر حبوب منع الحمل اليوم وسيلة ممتازة وكافية ومأمونة للاستخدام الطويل المدى. وبحسب الإحصائيات التي أجريت في الولايات المتحدة فإن تناول حبوب منع الحمل أكثر أمانًا من أنشطة أخرى يمارسها الإنسان مثل التدخين بل والسباحة أيضًا! ويجب على المرأة أن تستشير الطبيب في نوع الحبوب الأكثر ملائمة لها. وهناك أنواع مختلفة تأخذها المرأة حبة واحدة لمدة ٢٠ يومًا أو ٢١ يومًا أو ٢٨ يومًا كل شهر.

وعندما تؤخذ الحبوب بانتظام فإنها تتحكم في عملية التبويض لدى الأنثى، حيث لا تصل البويضات لتمام نضجها فتصبح غير معدة للتلقيح بواسطة الحيوانات المنوية.

وبسبب بساطة هذه الوسيلة وكفاءتها تُنصح العروس باستخدامها في مراحل زواجها المبكرة. لذلك يجب عليها زيارة طبيبها شهرين قبل الزفاف لترتيب نوع الحبوب وكيفية استخدامها.

٢- الغشاء الذكري + كريم أو أقراص موضعية:

- عندما يُستخدم الغشاء الذكري مع جيلي أو كريم أو أقراص موضعية مانعة للحمل فإن نسبة الفشل لا تتعدى ١%.
- ويعتبر الغشاء الذكري أكثر وسائل تنظيم النسل انتشارًا في العالم.
- مميزاته:

أ- متوفر في الصيدليات بدون حاجة إلى روشتة طبية.

ب- ليس له أية أعراض جانبية.

جـ- يمكن التأكد من كفاءته مباشرة بعد الجماع.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

د- سهل الاستخدام جدًا.

هـ- يلقي بمسئولية تنظيم الأسرة على الزوج وهو ما تعتبره الزوجات ميزة عظمى!!

- هناك أيضًا بعض العيوب:

١- قد يقلل من حساسية القضيب - غير أن هذه ميزة لعديد من الأزواج لمساعدتهم في تأجيل قذفهم.

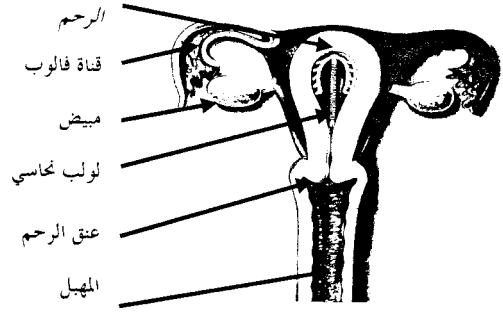
٢- يعد تركيبه مقاطعة للممارسة والمداعبة الجنسية - ولكن يمكن التغلب بسهولة على هذه المشكلة وذلك بأن تترك للزوجة مهمة وضعه على قضيب الزوج كجزء مثير من المداعبة الجنسية.

٣- قد يسبب بعض الألم للزوجة إن استخدم بدون مادة ملطفة للاحتكاك - وهذه يمكن ملافاتها باستخدام أغشية ملطفة بمادة تقلل الاحتكاك وقاتلة للحيوانات المنوية في نفس الوقت أو استخدام كريم له نفس الخاصتين مما يزيد من كفاءته كوسيلة لتنظيم النسل. وقد يكون من المفيد أيضًا وضع كمية صغيرة من الكريم داخل الغشاء ذاته لتقليل الاحتكاك مباشرة حول رأس القضيب.

٤- هناك أيضًا عيوب الصناعة فقد يكون هناك ثقبًا صغيرًا جدًا في الغشاء - غير أن نسبة حدوث الحمل لهذا السبب تقل عن ١ بين كل ٣ مليون حالة.

وقد لا يعرف كثير من الأزواج أنه يمكن استخدام الغشاء الذكري أكثر من مرة وذلك بغسله جيدًا بالماء والصابون ثم تجفيفه ورشه ببودرة (تلك) والتأكد من سلامته بنفخه والنظر إليه من خلال ضوء قوي فإن كان سليمًا يطوى كما كان قبل الاستعمال.

٣- اللولب:



coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

- نسبة الفشل ١,٥ % إلى ٣% في العام الأول ثم تقل في الأعوام التالية لوضعه.
- يعتبر من أكثر الوسائل الميكانيكية (أي غير الكيميائية) كفاءة باستثناء الغشاء الذكري عندما يستخدم مع الكريم الموضعي.
- يوضع في الرحم بمعرفة الطبيب ويمكن إخراجه بسهولة عند الرغبة في حدوث الحمل.
- يُثبت اللولب في الرحم في خلال الستة أسابيع التي تعقب الولادة أو أثناء أو مباشرة بعد نزول العادة الشهرية الطبيعية.
- يجب أن تتأكد المرأة أسبوعياً من وجود اللولب في مكانه وذلك بإدخال إصبعها في المهبل وتتحسس الخيط الرفيع الذي يتدلى من اللولب - وجود هذا الخيط يطمئن المرأة على بقاء اللولب في مكانه كما يسهل عملية إخراجه عند الحاجة.
- قد يسبب في البداية بعض الاضطرابات الطمثية التي سرعان ما تزول. ولكن إذا استمرت يجب مراجعة الطبيب.
- هناك أنواع مختلفة من اللوالب في الشكل والحجم إلا أن أسلوب عملها جميعًا واحد تقريبًا.

٤- الحاجز المهبلي:

- نسبة الفشل فيه ٢,٦ %.
- وهو عبارة عن غطاء مطاطي خفيف وقوي على شكل (قُبة) أصغر قليلاً من راحة اليد حول حافته لولب معدني مغطى بالمطاط لإعطائه المرونة اللازمة لتثبيته فوق عنق الرحم. وهو متوفر في أحجام مختلفة، لذلك يجب زيارة الطبيب أولاً للكشف على المرأة وتحديد الحجم المناسب لها.
- يجب تثبيت الحاجز المهبلي قبل بدء الممارسة الجنسية ويفضل بضع ساعات قبلها- وإذا ثُبت بطريقة صحيحة فلن تشعر به الزوجة أو الزوج.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

- يعمل الحاجز المهبلي كمانع للحيوانات المنوية من دخول الرحم، ولكن لابد من التنبيه أن الحاجز المهبلي ليس له فاعلية حقيقية إن لم يستخدم معه كريم أو جيلي قاتل للحيوانات المنوية حيث يدهن الحاجز بهذا الكريم أو الجيلي فيقتل الحيوانات المنوية التي تصل إليه. كما يمكن استخدام الجيلي كملطف للاحتكاك في نفس الوقت.

- يمكن استخدام الحاجز المهبلي مرات عديدة وذلك بغسله جيدًا والتأكد من خلوه من أية ثقوب أو تشققات.

- ليس للحاجز المهبلي مع الكريم القاتل للحيوانات المنوية أي تأثير ضار على خصوبة المرأة.

٥- الأقراص المهبلية:

وهي أقراص تضعها الزوجة داخل المهبل وتحتوي على مادة قاتلة للحيوانات المنوية. نسبة الفشل فيها ٧,٦ %.

وليس لهذه المادة القاتلة للحيوانات المنوية أي تأثير ضار على الغشاء المبطن للمهبل، كما أنها متوافرة في أشكال أخرى غير الأقراص المهبلية كالكريم والرغوة والجل وتستخدم أداة بلاستيكية خاصة لوضعها داخل المهبل.

ولا تحتاج المرأة لأكثر من قرص مهبلي واحد أو ملء الأداة البلاستيكية من الكريم أو الرغوة أو الجل قبل كل جماع، كما لا تحتاج المرأة للتشطيف بعد استعماله.

وتعتبر هذه الطريقة أكثر كفاءة من طرق أخرى لتنظيم النسل مثل الطريقة الحسابية أو التشطيف بعد الجماع.

٦- الطريقة الحسابية

هي أقدم وسائل منع الحمل وأقلهم كفاءة فنسبة الفشل فيها ١٤%! وفي محاضرات تنظيم الأسرة التي نلقيها. نداعب الأزواج الذين يستخدمون هذا الأسلوب بأن ندعوهم (بابا وماما)! أما تكلفة هذه الوسيلة لتنظيم النسل فحوالي ٣٠٠ جنيه عن كل ولادة !! غير أنها

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

تأتي ببركة جميلة من عند الله - طفل رائع. ونحن نعتقد أنها طريقة غير عملية لتنظيم الأسرة وتنفيذها بكفاءة شبه مستحيل. وتتلخص في الامتناع عن ممارسة الجنس في الوقت الذي تكون فيه احتمالات تلقيح البويضة عالية وهو الوقت التالي مباشرة لعملية التبويض.

ويمكن التنبؤ بميعاد التبويض بأسلوبين: أولهما عن طريق درجة حرارة جسم المرأة وفيه تقيس الزوجة حرارتها يومياً قبل نهوضها من فراشها صباحًا، وعادة يشير هبوط درجة الحرارة هبوطًا طفيفًا يعقبه ارتفاع طفيف إلى حدوث التبويض في أول يوم حدث فيه هبوط درجة الحرارة. ويجب اتباع هذه الطريقة بدقة لعدة شهور قبل أن تستطيع المرأة التنبؤ بوقت حدوث التبويض.

الأسلوب الثاني يعتمد على متابعة السيدة لدورتها الشهرية على مدار عام كامل من حيث انتظامها وعدد أيامها، ثم باستخدام معادلة معينة يمكن تحديد الأيام التي تكونت فيها احتمالات التلقيح عالية. ويحدث التبويض عادة أسبوعان قبل حدوث الطمث فإن كانت الدورة الشهرية ٢٨ يومًا فالتبويض يحدث إذن في اليوم الرابع عشر. ويضاف ثلاثة أيام قبل وبعد التبويض لاحتمال بقاء الحيوانات المنوية أو البويضة قادرين على التلقيح. وعلى ذلك تكون الأيام من الحادي عشر إلى الثامن عشر هي الأيام التي يجب الامتناع فيها عن ممارسة الجنس. وهكذا تطرح المرأة (١٨) من عدد أيام أقصر دورة مرت بها خلال العام وتطرح (١١) من عدد أيام أطول دورة أثناء العام، فتبقى الأيام بين هذين الرقمين غير مأمونة بالنسبة للحمل، مثال:

أقصر دورة ٢٤ يومًا ٢٤ - ١٨ = ٦

أطول دورة ٣١ يومًا ٣١ - ١١ = ٢٠

إذن الأيام التي ينبغي الامتناع فيها عن الجنس هي من اليوم السادس حتى اليوم العشرين من الدورة الشهرية.

هناك مشكلتان في هذه الطريقة أولهما عدم الالتزام بالامتناع عن ممارسة الجنس في الأيام المحددة وثانياً عدم معرفة اليوم الذي يحدث فيه التبويض بدقة حيث أن هذا اليوم يتأثر بعوامل كثيرة مثل المرض والحالة الذهنية والنفسية والجسمانية للمرأة، كما أن الدورة الشهرية لدى معظم النساء غير منتظمة انتظامًا دقيقًا مما يعرض كل الحسابات السابقة للخطأ!! ولكن

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

واقعيين فإن الأيام الخمسة الأولى بعد انتهاء الطمث والأسبوع السابق مباشرة لنزول الطمث هي فقط الأيام المأمونة. فيما عدا ذلك لابد من استخدام وسيلة فعالة لتنظيم النسل.

٧- الجماع المُقاطَع Coitus Interruptus:

وهي طريقة أخرى غير مجدية لتنظيم النسل وفيها يسحب الرجل قضيبه مباشرة قبل القذف داخل المهبل. ومساوئ هذه الطريقة عديدة، أولها إعاقة الاستمتاع الجنسي في أحرج أوقاته -قبل القذف مباشرة- ثانياً تحتاج البويضة لحيوان منوي واحد لتلقيحها قد يكون في طريقه إليها حتى قبل القذف حيث أن القطرات التي يفرزها القضيب قبل القذف تحتوي على عدد من الحيوانات المنوية التي قد يصل أحدها إلى البويضة ويلقحها. ثالثًا تجد المرأة صعوبة شديدة في بلوغ الشبق مع هذا الأسلوب. ولذلك لا ينصح عادة باستخدام هذه الطريقة في تحديد النسل.

والآن سوف نعرض لأكثر وسائل تعقيم الرجال انتشارًا وهي إرجاء عملية قطع القناة الحاملة للمني. وهذه العملية لا يمكن التراجع عنها بعد إتمامها وإن كانت لا تؤثر على قدرات الرجل الجنسية. وبعد هذه العملية لا يحتوي السائل المنوي للرجل على حيوانات منوية ولكن فقط على السائل المنوي.

والعملية بسيطة جدًا ولا تمثل أية خطورة وفيها يقطع الجراح جزءًا بين ٢ و٥ سم من القناتين الحاملتين للمنيّ، وهما تمتدان من الخصية حتى الحوصلة المنوية على الجانبين، وأكثر العوامل المؤثرة في نجاح هذه العملية هو طول الجزء المقطوع من القناة.

ويجب ألا يُقبِل أي زوجان على اتباع هذا الأسلوب لتنظيم النسل قبل أن يكونا متأكدين تمامًا من عدم رغبتهما في الإنجاب مرة أخرى. ورغم وجود بعض التقارير الطبية التي تقول بإمكانية إصلاح القناة الحاملة للمني مرة أخرى، إلا أنه يجب اعتبار هذه العملية قرارًا نهائياً بعدم الإنجاب.

ملخص:

نحن ننصح كل زوجين أن يحددا سوياً حجم عائلتهما، وأن يطلبا بإخلاص إرشاد الله في هذا الأمر، ويجب أن يكون عدد الأطفال الذي يقرران إنجابه مناسبًا لإمكانياتهما في توفير الرعاية الكافية لتربية أولاد صالحين يحبون أسرتهم ومجتمعهم ويحيون في مخافة حقيقية ومحبة لله.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الثاني عشر

البعد المفقود

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

يتكون الإنسان من أربعة مكونات:

١- الجسد

٢- الوجدان والشعور

٣- العقل

٤- الروح

وفي اعتقادنا أن اختزال الإنسان، بحسب نظرة الفلسفة الإنسانية الحديثة إلى جسد وشعور وعقل هو أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى عدم التوافق بين الأزواج في عالمنا اليوم.

ونحن نؤمن أن الجانب الروحي للإنسان، وهو عادة البعد المفقود فيه، هو أكثر الجوانب الأربعة تأثيرًا في تشكيله وصياغته سواء بالسلب أو بالإيجاب. ودعونا نلقي نظرة على كل جانب على حدة لنتعرف عليه ونتعرف أيضا على عمق تأثير الجانب الروحي على الجوانب الثلاثة الأخرى المكونة للإنسان:

١- الجسد:

كلنا واعون تمامًا لأجسادنا وطبيعتنا البيولوجية، وتبرز أهميته أكثر عندما يكون موضوع حديثنا "الجنس". فبدون جسد لا يوجد جنس.

٢- الوجدان:

" فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة " (أمثال ٢٣: ٤). الوجدان هو مركز المشاعر الطيب منها والخبيث، الحب والأنانية، الفرح والمرارة. وإن كانت مشاعر الإنسان مستقرة فليست لديه مشكلة في توجيه جسده.

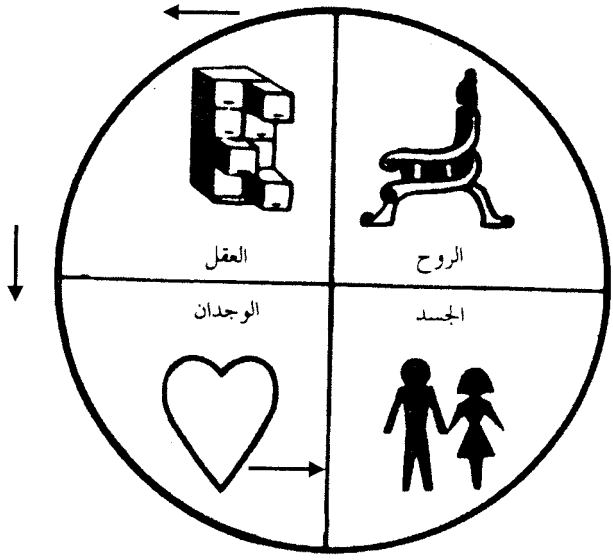
٣- العقل:

يقول البعض إن عقل الإنسان هو أعقد كومبيوتر في العالم، وهو هكذا بالفعل، وفي ذاكرته يحتفظ بملايين الانطباعات على مدى الحياة والتي تؤثر في أحكامنا وما نفضله وما لا نفضله. وهو لذلك يُشكّل بطريقة غير مباشرة وجداننا ومشاعرنا تجاه العالم الخارجي. فمثلا هؤلاء الذين يظهرون نفورًا من الجنس لا يعكسون خللاً عقلياً يؤثر بالتالي على مشاعرهم

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ويعيق التعبير عن هذه المشاعر جسدياً. وعدم التوافق، كمثال آخر، لا يبدأ أبدًا من الجسد بل دائما من العقل، ولذلك استبدال الصورة الذهنية السلبية بأخرى إيجابية تجاه الآخر يجعل الشخص قادرًا على تكوين مشاعر جيدة تجاه شريكه، وبالتالي يساعده على إنشاء علاقة جسديه صحيحة.



٤- الروح:

وهي أقل جوانب الإنسان وضوحًا له، كما أن الإنسان أقل وعياً بها. ولقد عبر الفيلسوف باسكال عن أهمية هذا الجانب في حياة الإنسان بقوله: **"في قلب كل إنسان فراغ يصبو إلي الله، ولا يستطيع أي شخص آخر سوى الله ذاته أن يملأه "**. لذلك إن لم يُملأ هذا الفراغ بعلاقة شخصية حية مع الله يتوه الإنسان عمره كله باحثًا عن أشياء يفعلها لملء هذا الفراغ دون جدوى. فيبدأ البعض بعقلنة عدم وجود الله، والبعض الآخر يتجاهل وجوده، ويبقى كثيرون يحاولون جاهدين إتيان أفعالاً إرضاءً لضمائرهم. ولا يأتي كل

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ما يحاولونه بأية نتيجة، بل أنهم يعقّدون الأمور أكثر بتجاهلهم لاحتياجهم الروحي الطبيعي لله متعدّين على القانون الروحي الإلهي فلا يحصدون سوى مزيد من الشعور بالفراغ والعبثية.

وكل من يتجاهل الجانب الروحي في تكوينه لابد له أن يتحمل تبعات اختياره هذا. فالله غرس هذا الجانب المهم في حياة الإنسان ليضمن لعقله وقلبه وجسده الاستقرار. فهو حين يتجاهل هذه القوة الكبيرة في داخله يصبح كالسيارة المصممة لتعمل بأربع سلندرات ولكن لا يعمل منها سوى ثلاثة فقط، فلن يكون أبدًا الشخص المتوازن، المستمتع بالحياة والمنتج الذي أراده الله أن يكون.

وكل إنسان ينشد السعادة لنفسه ولمن يحب، ولكني أؤمن إيمانًا عميقا أنه لن يستطيع إدراكها قبل أن يملأ فراغه الروحي، وهو ليس بالأمر الشاق أو المستحيل. ودعني أناقش معك خمس نقاط تجعل ملء هذا الفراغ ممكنًا وكذلك السعادة التي ينشدها الجميع.

١- الله يحبك ولقد خلقك بنزعة روحية فطرية قادرة على التمتع بعلاقة شخصية معه:

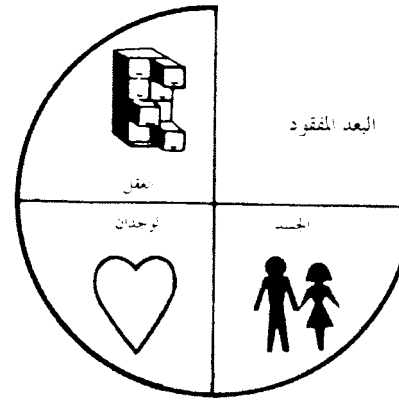
"لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية" (يوحنا ٣: ١٦). قبل كل شئ ينبغي للإنسان أن يعرف أن الله يحبه، بغض النظر عما تشير إليه ظروف الحياة المختلفة. وتبقى عطية الابن على صليب الجلجثة النَّصب التذكاري الشاهد على محبة الله للإنسان. ومن حقك بل من واجبك أن تخصص هذا الحب لنفسك وتقول: **"الله يحبني أنا ".**

الله يريد أيضا أن ندخل في علاقة شخصية معه. **"الله روح والذين يسجدون له فبالروح والحق ينبغي أن يسجدوا"** (يوحنا ٤: ٢٤).

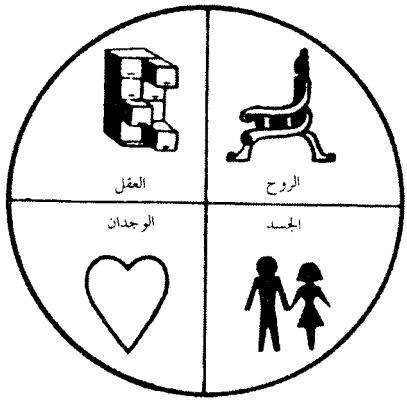
وكما أوضحنا سابقًا يظل الإنسان يشعر بالفراغ إن لم يتمتع بالاتحاد مع الله في علاقة شخصية – ويوضح الشكل صورتين للإنسان:

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com



أ – النظرة الحديثة للإنسان



ب – الإنسان كما خلقه الله

٢- إبادة الإنسان وخطيته دمرتا حياته الروحية وفصلته عن الله وجعلته بائسا:

"إن الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله" (رومية ٣: ٢٣) رسمنا في الربع الروحي من الإنسان عرشًا لنوضح أن الإنسان، بعكس الحيوان، أعطي إرادة حرة ليختار من الذي يسود حياته. هل يسلمها لله ويتمتع بشركة رائعة معه أم يختار ذاته وكبرياءه الشخصي (كما يفعل معظم الناس) ويحيا مستقلا عن الله. ومع هذا القرار الأخير تذبل حياته الروحية ومعها أيضا قدرته على إنشاء سعادة تدوم.

انفصل الإنسان عن الله

"لأن أجرة الخطية موت" (رومية ٦: ٢٣)، ولأن الله قدوس، فخطايا الإنسان التي يقترفها يوميا تفصله عن الله.

ويعلمنا الكتاب المقدس أن من يفعلون الخطية **"لا يرثون ملكوت الله"** (غلاطية ٥: ١٩-٢١). ويحاول الناس عادة إصلاح علاقتهم بالله من خلال أعمال جيدة أو التدين أو الذهاب لدور العبادة، ومع ذلك فكل هذا لا يستطيع أن يخلص الإنسان. **"لا بأعمالٍ في بر عملناها نحن بل بمقتضى رحمته خلصنا"** (تيطس ٣: ٥). فأفضل مجهودات الإنسان لا تستطيع إصلاح ما أفسده في علاقته بالله أو تعيد إليه السعادة المفقودة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ورغم تعدد صور الخطية من كذب، قتل، نجاسة الخ ... إلا أنها جميعًا تتلخص في: مشيئة الإنسان الأنانية في مواجهة مشية الله الصالحة.

الإنسان الخاطئ	الخطية تنفصل الإنسان عن الله	الله القدوس

٣- يسوع المسيح هو خلاص الله الوحيد للإنسان، ومن خلاله تستطيع أن تتصالح مع الله وتستعيد السعادة المفقودة التي لك عنده.

"كلنا كغنم ضللنا، ملنا كل واحد إلى طريقه، والرب وضع عليه إثم جميعنا" (إشعياء٥٣: ٦)

"ولكن الله بيَّن محبته لنا، لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا" (رومية ٥: ٨).

"الذي فيه لنا الفداء، بدمه غفران الخطايا حسب غنى نعمته" (أفسس ١: ٧).

يقول السيد المسيح: **"أنا هو الطريق والحق والحياة. ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي"** (يوحنا ١٤: ٦).

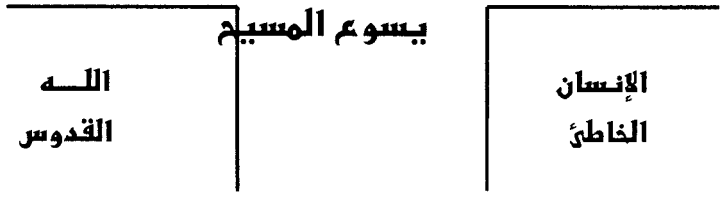
ويقول أيضا **"أنا هو الباب. إن دخل بي أحد فيخلص ويدخل ويخرج ويجد مرعى"** (يوحنا ١٠: ٩).

لقد مهد الله الطريق الوحيد ليأتي بالخطاة والبعيدين عنه ليتمتعوا بالشركة معه: صليب يسوع المسيح الذي صلب من أجل خطايا العالم أجمع – **"المسيح مات من أجل خطايانا**

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

حسب الكتب، وأنه دفن، وأنه قام في اليوم الثالث حسب الكتب" (١كورنثوس ١٥: ٣،٤).



٤- لابد أن تتوب وتقبل يسوع المسيح مخلصًا شخصياً لك لكي تتصالح مع الله وتستعيد شركتك معه والسعادة المفقودة:

هناك ثلاث خطوات يجب أن تأخذها لكي تتصالح مع الله:

أ- التوبة: **"إن لم تتوبوا فجميعكم كذلك تهلكون"** (لوقا ١٣: ٣).

والتوبة هي الرغبة الصادقة في التحوُّل من طريق أنانيتي وشهواتي إلى طرق الله ومشيئته.

هناك من يظن خطأ أن التوبة هي أن يُقلع عن خطاياه، ولكن هذا مستحيل حتى نرفع أعيننا نحو الله، حينئذ فقط هو يغيّرنا ويجعلنا قادرين على الإقلاع عن خطايانا.

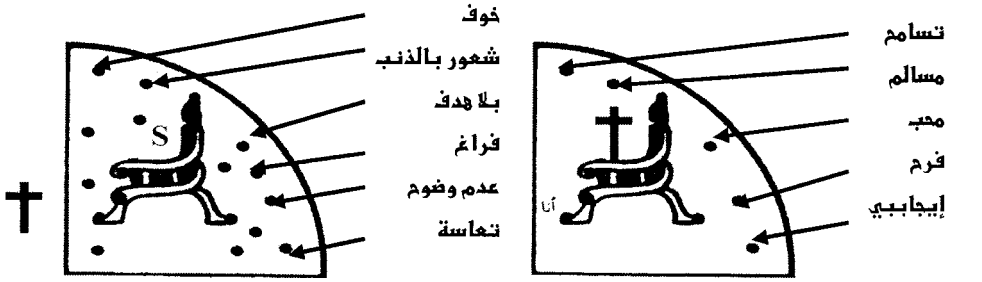
ب- الإيمان: **"أما كل الذين قبلوه فأعطاهم سلطاناً أن يصيروا أولاد لله أي المؤمنون باسمه"** (يوحنا ١: ١٢). والإيمان هو الثقة والاعتماد الكامل على صدق كلمته.

ج- القبول: **"هاأنذا (يقول المسيح) واقف على الباب واقرع. إن سمع أحد صوتي وفتح الباب أدخل إليه وأتعشى معه وهو معي"** (رؤيا ٣:٢٠).

إن قبول يسوع المسيح سيدًا ومخلصًا يعني تسليم قيادة حياتك إليه وجعله سيدًا عليها. فإذا دعوته ليأتي إلي حياتك ويسود عليها فسوف يأتي وينقيك من كل خطاياك السابقة ويقودك في طريق المستقبل.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com



يسوع يسود حياتي **أنا أسود حياتي**

ويوضح هذان الرسمان نوعيتين مختلفتين من الحياة: حياة تسودها الأنانية ولا يسودها الله. وقد يكون هذا الشخص متدينًا أو غير متدين، يصنع أعمال خيرية أو لا يصنع، لا فرق. ففي جميع الحالات مادامت (الأنا) تسود الحياة، فالله هو البعد المفقود في حياة ذلك الشخص مما يجعله غير قادر على السعادة الحقيقية. ولن ينتظر مثل هذا الشخص طويلاً قبل أن يجتاز في التعاسة والفراغ والشعور بالذنب والخوف واللاهدف.

لقد قابلت أناسًا كثيرين من بلاد ونوعيات مختلفة، وفي كل مرة كنت أواجههم بالنتيجة العبثية للحياة التي تسودها الأنانية كانوا في معظم المرات يوافقونني. والحق أقول إني لم أعرف بعد شخصًا تعدَّى الأربعين وعاش حياة تسودها (الأنا) ولم يكن هذا الشعور بعبثية الحياة إحساسه الشخصي. والقليلون الذين اختلفوا معي كانوا في سن الشباب، وهيأ لهم حماسهم ومثالياتهم بأنهم سيكونون الاستثناء. ولكني متأكد أن الزمن سوف يكشف لهم خطأ توهّمهم.

أما الحياة التي يسودها المسيح فهي النتيجة الطبيعية لقبول الشخص ليسوع المسيح ربًا ومخلصًا شخصياً لحياته. **"لأنك إن اعترفت بفمك بالرب يسوع وآمنت بقلبك أن الله أقامه من الأموات خلصت"**(رومية ١٠: ٩)- **"لأن كل من يؤمن باسم الرب يخلص"**(رومية ١٠: ١٣). وكل من لديه الإرادة الصادقة ليتوب عن أنانيته ويدعو يسوع المسيح ليخلّصه من خطاياه الماضية وربًا على حياته الآتية، يأتي المسيح إلى حياته ويسود عليها. وحينئذ تتحول **"الأنا"** إلى خادم للمسيح.

وعندما يأتي المسيح إلى الحياة يأتي معه بغفران عظيم لكل خطايا الإنسان السابقة، ويعطيه سلامًا في قلبه لم يعرفه من قبل، ويسكن فيه فيجعله قادرًا على هزيمة الخطية وعاداته السيئة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وضعفه، بل وأكثر من ذلك يهبه الفرح الذي من عند الرب ومحبة الله ليفيض بها على الآخرين أيضًا. هذه هي الحياة التي يسودها الروح ويسودها المسيح والتي تُنشئ السعادة الحقيقية الدائمة.

إن قبول المسيح تجربة شخصية جدًا، لا يستطيع أي إنسان أن يقوم بها نيابة عنك. وكما تدعو ضيفًا إلى بيتك، هكذا أيضًا ينبغي أن تدعو يسوع المسيح إلى حياتك بصفة شخصية من خلال الصلاة. والصلاة في عمقها هي التحدث إلى الله المهتم باتجاه قلبك أكثر من اهتمامه بالكلمات التي تقولها .فإن كنت تجد صعوبة في انتقاء الكلمات لكي تدعو يسوع المسيح إلى حياتك وتقبله ربًا ومخلصًا شخصياً فإليك الكلمات التالية كاقتراح، ولكن تذكر دائمًا أن الله ينظر إلى قلبك وليس إلى فمك :

"يا أبي السماوي، اعترف أمامك بأني خاطئ
ولا أستطيع أن أخلّص نفسي، وأنا طامع في غفرانك ورحمتك.
وأومن أن يسوع المسيح مات على الصليب
كفارة عن كل خطاياي وقام من بين الأموات.
والآن أقبل يسوع المسيح ربًا ومخلصًا شخصياً لحياتي
وأنه طريقي الوحيد للخلاص والحياة الأبدية.
يا رب أعطني فهمًا وإيمانًا في معرفة كلمتك،
وها أنا اسلّم نفسي وإرادتي لروحك القدوس
لتجعل مني الشخص الذي يُشبع قلبك.
أصلي هذا في اسم يسوع.آمين".

هل تعّبر هذه الصلاة عن أشواق قلبك ورغبتك؟ إن كانت كذلك، فارفع قلبك الآن لأبيك السماوي. ويؤكد لك الكتاب المقدس أن المسيح يستجيب لصلاتك ويأتي إلى حياتك (رؤيا ٣: ٢٠).

كيف تتأكد أنك قد قبلت المسيح في حياتك:

إن كنت قد سألت المسيح بصدق وإخلاص أن يأتي إلى حياتك، تستطيع أن تتأكد أنه قد جاء .فالله لا يكذب، حاشا. وهو وعد أن يأتي لكل من يدعوه (رؤيا ٣: ٢٠).

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

والكتاب المقدس يؤكد لك الوعد بالحياة الأبدية:

"وهذه هي الشهادة أن الله أعطانا حياة أبدية ،وهذه الحياة هي في ابنه. من له الابن فله الحياة، ومن ليس له ابن الله فليست له الحياة. كتبت هذه إليكم أنتم المؤمنين باسم ابن الله لكي تعلموا أن لكم حياة أبدية، ولكي تؤمنوا باسم ابن الله" (١يوحنا ٥: ١١-١٣). لذلك أشكر الله بانتظام على مجيئه لحياتك.

كيف أنمو في النعمة ؟

عندما ولدت جسدياً احتجت للطعام والحركة والمعرفة لكي تنمو وتصبح إنسان ناضجًا. ونفس الشيء ينطبق على ميلادك الروحي. وفيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعدك على النمو الروحي:

١- اقرأ الكتاب المقدس يومياً :

فهو كلمة الله ورسالته إليك، فقط إن قرأته بانتظام.

٢- صلِّ يومياً

الله هو أبوك السماوي وهو يريدك أن تناجيه باستمرار (متى ٢٦: ٤١)

٣- واظب على حضور الكنيسة :

وهناك تسمع كلمة الله بانتظام وتتعلم الكثير عن الحياة الروحية المستقيمة وتكوِّن صداقات روحية جديدة تساعدك على النمو في السلوك بالروح.

٤- اتحد بالمسيح :

وذلك من خلال المعمودية، فهي إعلان اتحادك بالمسيح. ولتكن عضوًا في الكنيسة التي تعمدت فيها وأيضًا خادمًا للرب فيها.

٥- شارك اختبارك الجديد مع الآخرين :

معلنًا ما فعله المسيح في حياتك مقوياً لإيمانك ومشجعًا لأصدقائك على الحصول على النعمة التي حصلت أنت عليها (١بطرس ٣: ١٥).

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٦- ادرس الكتاب المقدس :

وهناك الكثير من الدراسات الجيدة التي يمكن متابعتها .وتستطيع بالتأكيد أن تجد العون الذي تحتاجه لهذه الدراسة في كنيستك والمكتبات المسيحية.

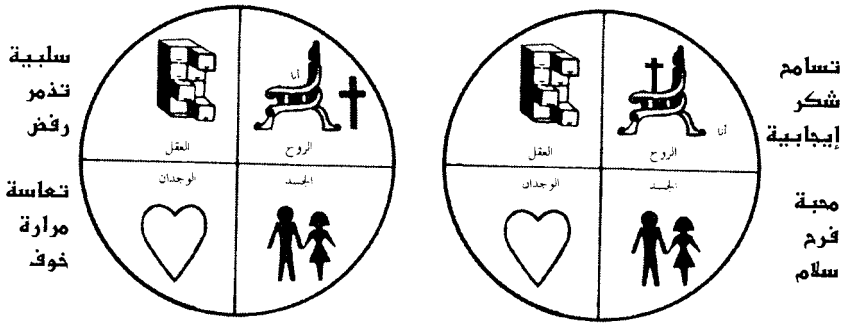
٧- دع المسيح يسوع يقود حياتك وقراءاتك اليومية لتتمتع بسعادة داخلية بغض النظر عن الظروف المحيطة بك :

"في طرقك اعرفه وهو يُقوِّم سُبلك" (أمثال ٣:٦).

أنت تحتاج أن تدعو يسوع المسيح لحياتك مرة واحدة ولكنك تحتاج لجهاد والتزام يومي لتجعله يسود حياتك ويوجهها الوجهة الصحيحة. وهو يريد أن يساعدك في كل ما تواجهه في حياتك حتى تختبر عمق السلام والسعادة التي لك عنده.

الحياة السعيدة حياة يسودها المسيح

الذين يؤمنون بالمسيح لا يجدون السعادة بطريقة تلقائية. ويوضح الشكلان أدناه نوعيتين من الحياة يمكن أن يحياهما المسيحي، إحداهما تعيسة والأخرى سعيدة.



حياة يسودها المسيح **حياة تسودها ((الأنا))**

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

والسبب واضح. فواحد يقود حيـــاته الروحية بمفرده، وتتربع ذاته على العرش مستقلة عن الله. وللأسف فإن هذا أصبح حال كثير من المؤمنين باسم المسيح، ونتيجتها الحتمية حيـــاة تعيسة. بل أنهم في وضع أسوأ من الآخرين، فبالإضافة إلى ما يحيونه من حياة أنانية مستقلة عن الله فانهم يحاولون إقناع أنفسهم بتديُّنهم الزائف.

أما الحياة التي يقودها المسيح، فتجعل المسيح مسيطرًا على قرارات الشخص الهامـــة في حياته، كعمله وزواجه وأصدقائه، وتجعل الشخص يطلب إرشاد الله وقيادته في كـــل الأمـــور الهامة في حياته بل وأيضًا تجعله راغبًا في أن يسلك بحسب مشيئة الله لحياته ،مما ينشئ فيـــضًا غامرًا من الحب والفرح والسلام يؤدي إلى السعادة الحقيقية التي ينشدها كل إنسان على وجه الأرض.

إن قيادة المسيح للحياة هي بحق البُعد المفقود في حياة كثيرين. فعندما يقود المسيح الحياة فإن الأفكار والمشاعر النقية التي يزرعها تنشئ ردود أفعال نقية تجاه الآخرين. ولذلك ،فأنـــا أعتقد أن الزوج والزوجة الخاضعين للمسيح يسوع يتمتعان بعلاقتهما الزوجية والجنسية على مدى حياتهما كلها أكثر من أي زوجين آخرين.

فالأفكار النقية تدفع إلى الأفعال النقية المُحبة التي يحتاجها كل زوجين، كلٌ تجاه الآخر. والشخص الذي يقوده المسيح لديه قدرة أكبر على الحب الذي هو أول ثمر الروح كما ورد في (غلاطية ٥: ٢٢،٢٣) وبالتالي يكون قادرًا على أن يحب شريكه بإخلاص، وأفضل وسيلة لتنمية هذا الحب هو ممارسته تجاه الآخر.

شفاء الله لعدم التوافق :

اصبح عدم التوافق بين الأزواج من أكثر أسباب الطلاق في السنوات الماضية. وبسبب كثرة الحالات التي صادفتني من هذه النوعية فقد كوَّنت وجهة نظر مبدئية في مواجهة هـــذه المشكلة. وسوف نأخذ أحد هذه الحالات كمثال: بعد أن أفاضت الزوجة في شرح مشكلتها مع زوجها أضافت: "لا أمل في استمرار زواجنا، فنحن لم نعد متوافقين على الإطلاق". وكان هذا أيضًا يعني توقف علاقتهما الجنسية تمامًا منذ خمسة أشهر.

سألتها: "هل كانت الأمور دائمًا على هذا المنوال؟ ". فأجابت بالنفي. ليس هناك مـــا يدفع شخصين يشعران بعدم التوافق على الزواج. ولكن العجب أن بعض ممن يشكون مـــن

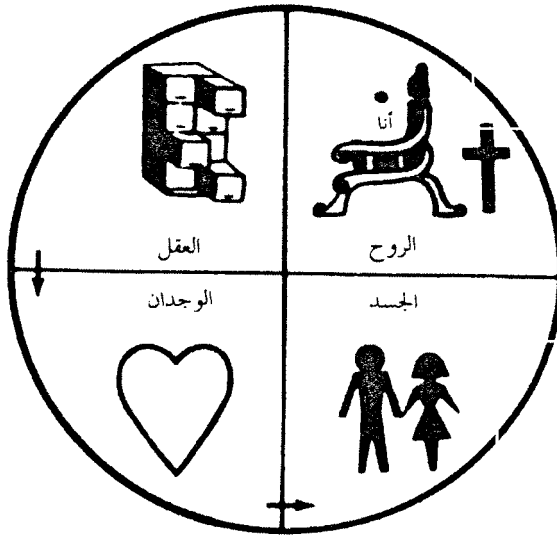
coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

عدم التوافق بعد الزواج كانوا في أيام الخطوبة لا يستطيعون الافتراق عن بعضهم. وهذا يعني أنهم تعلموا كيف يتفقوا، وأن ما يحدث بعد الزواج من عدم توافق ليس نتيجة حتمية أو بسبب بيولوجي مثلاً ولكن له علاقته الوثيقة بأسلوب التفكير والخطية الرابضة في الحياة.

إن معظم الزيجات اليوم تحدث نتيجة انجذاب الرجل والمرأة لبعضهما على المستويين الجسدي والعاطفي فقط، وبحكم تواجدهما في مكان واحد يضمهما كالعمل مثلاً. فالانجذاب الجسدي يلهب الانجذاب العاطفي، وهي تجربة مثيرة جدًا لكل فتى وفتاة. فإن كانا يفتقران للبعد الروحي في حياتهما يشتد تأثير انجذابهما الجسدي ويرتبطان. وكما أن لكل جديد رونقه، فبعد مضي بعض الوقت على ارتباطهما يبدآن في اكتشاف عمق اختلافاتهما الفكرية والنفسية والاجتماعية والثقافية، ويبدأ الصراع والإحساس بعدم التوافق يأخذ طريقه في شتى أمور الحياة: المال، تربية الأطفال، العمل، العادات ،الانتماء العائلي، الخ... . إلا أن هذه الاختلافات في حدّ ذاتها لا تنشئ شعورًا بعدم التوافق إن هي وجهت بعدم أنانية. أما إذا كانت الأنانية هي سيدة الموقف عندئذ يظهر التذمر والغضب بل والرغبة في الانتقام أحيانًا. كل هذا يحوّل الحب والفرح والسلام إلى مرارة وسخط وكراهية التي تنتهي دائمًا بالإحساس بعدم التوافق واستحالة استمرار الحياة سوياً.

وفي الوقت الذي أتى إليَّ هذان الزوجان لم يكن لديهما بعدًا روحياً في الحياة، والنتيجة أن أنانيتهما أوصلتهما إلى القرار باستحالة استمرار الحياة بينهما لعدم التوافق.



عدم تسامح
أنانية
بطر
عدوانية

تمرد
كراهية
مرارة
لا مبالاة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

عدم التوافق بين الأزواج

ولكن عندما قبلت الزوجة المسيح مخلصًا شخصياً وربًا على حياتها في ذلك اليوم، قررت إلغاء فكرة الطلاق وعادت لمنزلها زوجة محبّة، كريمة وخاضعة لزوجها بعد أن اقتنعت أن هذه هي مشيئة الله لحياتها.

وبناءً على توصيتي فلقد أخفقت الزوجة خبر قبولها المسيح عن زوجها حتى يشعر هو بنفسه بالفرق الذي حدث في حياتها. في البداية كان يشك أن سلوكها الجديد هذا لابد وأن يكون وراءه غرض ما في نفسها. ولكن قبل مضي وقت طويل تأكد من إخلاصها وتمسكها به. وفي خلال الشهرين التاليين كان الزوج أيضًا قد سلّم حياته للمسيح، وبدأ في الاستمتاع بحياة يسودها التوافق والانسجام لسنين امتدت طويلاً بعد ذلك.

لو كانت هذه الحالة نادرة لترددت كثيرًا في سردها، ولكني اكتشفت العكس، إن ما حدث لهذين الزوجين يمثل أفضل علاج لعدم التوافق بين الأزواج.

إن الزواج المنسجم زواج سعيد، ويهيئ أفضل الظروف لتنشئة الأطفال. ورغم أن الكل يتمناه، قليلون هم الذين يحصلون عليه بسبب الافتقاد للبعد الروحي للحياة، الذي هو جزء لا يتجزأ من طبيعتنا، والذي غالبًا ما نتجاهله. وعندما نبَّهنا المسيح أننا لا نستطيع أن نفعل شيئًا بدونه (يوحنا ١٥: ٦) كان يعلم أننا لا نستطيع تكوين عائلة سعيدة بدون إرشاده وقيادته.

إن أول ما يجب على الزوجين اللذان لا يتمتعان بحياة زوجية جميلة كما أراد لهما الله أن يفعلاه، هو أن يدعوا المسيح ليقود روحيهما وعقليهما وقلبيهما. عندئذ فقط سيحدث تطور كبير ورائع في علاقة كل منهما بالآخر.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الفصل الثالث عشر

إجابات عملية
على أسئلة شائعة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الجنس فن معقد يمارسه شخصان للحصول على المتعة والإشباع المتبادل. وكأي نشاط يتعاون فيه اثنان، فإن الأخطاء المقصودة أو غير المقصودة التي يقع فيها أحدهما تؤدي إلى عدم التوافق وبالتالي عدم الإشباع. ولقد حاولنا في هذا الكتاب التعرض بوضوح وصراحة لأهم جوانب العلاقة الجنسية بين الأزواج ولكن بدون إطالة غير ضرورية قد ترهق القارئ وتجعله غير قادر على متابعة الكتاب حتى آخره. ولقد أضفنا مجموعة من الأسئلة المتداولة والمتكررة عن جوانب متعددة من الجنس وأجبنا عليها في هذا الباب بتحديد ووضوح واختصار، ونأمل أن تشمل هذه الإجابات أهم الأسئلة التي تدور في ذهن قرائنا الكرام.

لقد ألقينا في الأربعة أعوام السابقة أكثر من مائة محاضرة عن الحياة العائلية حضرها أكثر من سبعين ألف شخص.

في كل مرة كنا نتيح للحاضرين الفرصة ليطرحوا تساؤلاتهم عن الجنس، وكان أكثر من ٥٠% منها يدور حول موضوع التوافق الجنسي بين الرجل والمرأة. وربما تكون تلك الأسئلة الكثيرة التي طرحت علينا هي الدافع الرئيسي الذي جعلنا نضيف إلى هذا الكتاب فصلاً نخصصه للأسئلة الجنسية.

وقد تكون بعض ردود الأسئلة مختلفة عما تعود الناس سماعه من إجابات، ونحن لا نعتذر عن ذلك. فلقد التزمنا منذ البداية بتقديم الجنس والعلاقات الجنسية بين الرجل والمرأة في ضوء الالتزام بتعاليم ومبادئ الكتاب المقدس. فنحن نؤمن أن مفتاح السعادة الحقيقية للإنسان هو أن يعرف مشيئة الله وفكره وأن يتبعه، فهو خليقة الله الفريدة والكتاب المقدس هو مرشده الإلهي للحياة في هذا العالم.

وهناك سببان يجعلاننا مقتنعين بأن السلوك بحسب تعاليم الكتاب المقدس في هذا الأمر الحساس يُنشئ سعادة أكبر وأعمق من أي تعليم آخر:

١- لأن هذه التعاليم آتية من إله محب، كلي المعرفة يعرف ما هو الأفضل للإنسان الذي هو خليقته الفريدة.

٢- أننا رأينا كثيرًا من التعساء بسبب أفكارهم الخاصة يتحولون إلى تعليم الكتاب المقدس، ويجدون السعادة التي كانوا يبحثون عنها، مما زاد من اقتناعنا بكفاءة هذه التعاليم.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

أمر أخير أحب أن أوضحه هو أن كلمة الله لا تغطي كل جزئية صغيرة في العلاقة الجنسية بين الأزواج مما يفتح الباب لاجتهادات قد لا يكون لها أساس كتابي وإنما أساسًا ثقافياً أو بيئياً. ولقد كنا في غاية الحرص عند التعرض لأسئلة من هذا النوع حتى لا نندفع إلى إصدار أحكام ليس لها سند في الكتاب المقدس.

لذلك حيثما كان الكتاب المقدس صريحًا بشأن أمر معين تكلمنا بوضوح وتحديد. وحيثما لم يشر الكتاب إلى شيء واضح، عرضنا رأينا الشخصي ونبهنا إلى ذلك.

ولقد رتبنا الأسئلة المختلفة تحت رؤوس مواضيع حتى يسهل للقارئ متابعتها.

١- الإجهاض:

س١- هل من الصواب إجراء عملية إجهاض؟

هناك نوعان من الإجهاض: إجهاض تلقائي؛ فيحدث أن بعض النساء لا يستطعن الاحتفاظ بحملهن حتى ميعاد الوضع. وله أسباب طبية بعضها معروف والبعض الآخر غير معروف، كما أن له علاجًا طبياً ينجح في بعض الحالات ولكن ليس في كلها. وبالطبع هذا النوع من الإجهاض ليس للمرأة أي دخلٍ فيه بل يعد حالة مرضية.

النوع الثاني هو الإجهاض الذي يقوم به الطبيب إما لضرورة طبية كإنقاذ حياة الأم مثلاً وحينئذ يسمى "إجهاض علاجي" *(Therapeutic Abortion)*، إما بناء على رغبة الأم لعدم زواجها أو عدم رغبتها في الطفل. وهنا ينبغي على من يُقدمون على مثل هذه الأفعال أن يتحملوا تبعاتها الأخلاقية. ويخبرنا د. كوب *(Dr. C. Everett Koop)* رئيس قسم الجراحة بمستشفى فيلادلفيا للأطفال أن حالات "الإجهاض العلاجي" نادرة الحدوث ومعظمها يحدث في مراحل متأخرة من الحمل حيث يمكن إنهاء الحمل بعملية قيصرية وإنقاذ حياة الأم والجنين معًا بوضعه في حضانة صناعية.

بل إن الإجهاض حتى في حالات الاغتصاب أصبح غير مُبرر أخلاقياً. فإجراء عملية "توسيع وكحت لجدار الرحم" "D & C" بعد الاغتصاب مباشرة وقبل الإخصاب عن طريق جهة طبية رسمية كافٍ جدًا لتجنب حدوث أي حمل وبالتالي اللجوء إلى قتل كائن حي له الحق في الحياة.

لقد أدى حكم المحكمة العليا في الولايات المتحدة الأمريكية بإباحة الإجهاض حسب رغبة الأم في خلال الستة أشهر الأولى من الحمل إلى ازدياد رهيب في معدلات الإجهاض

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وصلت إلى ١,٥ مليون عملية إجهاض سنوياً بكل ما يستتبع ذلك من تشجيع على الحياة الداعرة وعدم الإخلاص والأمراض الجنسية بل وأيضًا النفسية.

إن ما يعلمنا إياه الكتاب المقدس من احترام شديد للحياة الإنسانية ومعارضة كل ما من شأنه تشجيع الخطية وتدمير حياة الإنسان يجعلنا نقف بوضوح ضد إباحة الإجهاض حسب رغبة الأم.

س٢- أجريتُ عملية إجهاض قبل أن أتزوج. وبعد ذلك بسنوات سلمت حياتي للمسيح وبدأت حياة روحية مع الله، ثم تزوجت وكونت عائلة لكني لازلت أشعر بالاضطراب بسبب ما فعلته في السابق. فهل من طريقة للتغلب على شعوري بالذنب هذا؟

نادرًا ما يذكر المناصرون لإباحة الإجهاض الإحساس بالذنب العميق الذي يعقب الإجهاض. ولازلت حتى اليوم أتذكر جنازة شابة في الحادية والعشرين أقدمت على الانتحار بعد أن أجهضت. لكن شكرًا لله، فالكتاب المقدس يعلمنا أن دم يسوع المسيح يطهرنا من كل إثم (١ يوحنا ١: ٩). وأنا أقترح عليك أمرين سوف يساعدانك على التغلب على إحساسك بالذنب:

١- ادرسي في الكتاب المقدس أكثر عن غفران الله لنا.

٢- بعد أن تطلبي غفران الله لهذه الخطية بالتحديد أُشكريه بإيمان على غفرانه في كل مرة تتذكرين هذه التجربة الأليمة. وبالتدريج سوف تختفي مشاعرك بالذنب.

إن أحد مآسي الحياة هو أننا رغم قبولنا لغفران الله لخطايانا نجد صعوبة شديدة في غفراننا لأنفسنا، فنحن نعاني من عواقب الخطية. والمشاكل النفسية والجسدية التي تعقب الإجهاض هي أقسى شاهد على هذه الحقيقة. لكننا نستطيع أن نستفيد من تجاربنا المؤلمة إن نحن صبرنا وندمنا على الخطية وتقبلنا غفران الله الممنوح لنا.

٢- الزنا:

س٣- هل يمكن حقًا أن يغفر الله للإنسان زناه؟

يعتبر الكتاب المقدس الزنا والشذوذ الجنسي والقتل من الخطايا الخطيرة جدًا التي تهدد حياة الإنسان، ولا عجب في ذلك فالأولوية القصوى في الكتاب المقدس هي للحياة الإنسانية الطاهرة النقية السعيدة، وهذه الخطايا تؤثر سلبياً وبشدة على هذه الحياة الإنسانية. ولكن رغم ذلك فإن كفارة المسيح على الصليب كافية لتطهرنا من هذه الخطايا وأية خطايا أخرى

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

(١يوحنا ١: ٧-٩) كما تظهر أيضًا أدلة واضحة لغفران الله لهذه الخطية في غفران المسيح للمرأة التي أُمسكت في زنا (يوحنا ٨: ١-١١) وأيضًا للسامرية التي كانت تعيش مع رجل ليس زوجها (يوحنا ٤: ١-٤٢).

س٤- كيف أسامح نفسي عن خيانتي لشريك حياتي؟

تعتبر الخيانة الزوجية من أكثر الخطايا تدميرًا للزواج، بادئة سلسلة من النتائج البغيضة ليس أقلها الشعور بالذنب من قِبَل الشريك الخائن. بل لقد رأيت هذا الإحساس ينتهي بالشخص إلى الانهيار العصبي. والكتاب المقدس يعلمنا أن **"طريق الغادرين وعرة"** (أمثال ١٣: ١٥). وهذا ينطبق تمامًا على الخطايا الجنسية.

إن كل غفران للنفس يبدأ بغفران الله. فبمجرد ثقتك أن اعترافك بخطيتك في اسم يسوع المسيح يطهرك من كل إثم، فسوف تجد نفسك قادرًا على الغفران لنفسك. أمران يساعدانك على هذا:

١- اجمع من الكتاب المقدس الآيات التي تتحدث عن غفران الله لخطايانا والهج بها.

٢- على أساس (١ يوحنا ١: ٩)، في كل مرة تتذكر خطيتك أشكر الله بإيمان على غفرانه لك.

وسوف تتعلم بالتدريج كيف تقبل غفران الله لك كحقيقة واقعة بدلاً من أن تدين نفسك على خطية اعترفت بها وتبت.

س٥ كيف أغفر لزوجي خيانته لي؟

ليس من المستغرب أن يجد الزوج أو الزوجة نفسه غير قادر على غفران خيانة شريكه له. ورغم تفهم مشاعر الشريك المخدوع إلا أن الكراهية والرفض للشخص الآخر مع الألم لا يصلحان أساسًا لإقامة علاقة بين اثنين. وربما لذلك نرى زيجات كثيرة تُهدم بعد خيانة أحد الشركاء للآخر، حتى بعد أن يعترف الشريك الخاطئ بخطئه ويقلع عنه.

لكن يعلمنا الكتاب المقدس أهمية أن نغفر للآخرين (في متى ٦: ١٤،١٥ وأفسس ٤: ٣٢) وآيات أخرى كثيرة. والله لا يطلب منا أبدًا ما لا يعطينا القدرة على فعله. لذلك إن أردت أن تغفر وتسامح، ستستطيع. ولكن إن أردت أن تخبئ المرارة في قلبك وتحمل أحقادك فلن تستطيع أن تعبر أزمتك. اطلب من الله أن يعطيك هذه القدرة على الغفران. لقد تحدَّيتُ

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

يومًا إحدى الزوجات التي خانها زوجها قائلاً: "هل تريدين أن تقضي بقية حياتك سعيدة أم تعيسة؟ إن هذا يتوقف على اختيارك؟".

س٦ - لقد اعترفت بخيانتي الزوجية لله وتبت وليس عندي أي نية لتكرارها فهل يجب أن أخبر شريكي بها؟

رغم عدم احتواء هذا السؤال المختصر على عوامل أخرى يجب مراعاتها في هذه الأحوال، إلا أننا ننصح عادة بعدم إخبار الشريك المخطئ في حقه إن تحققت الشروط التالية:

١- اعتراف وتوبة حقيقية عن هذه الخطية أمام الله.

٢- قطع كل ما يمت إلى العلاقة الخاطئة بأية صلة تمامًا.

٣- إرساء خط دفاع روحي مثل الصلاة اليومية وقراءة الكتاب المقدس والذهاب بانتظام إلى الكنيسة.

س٧ - إن خانك شريكك مرة فهل تستطيع أن تثق فيه ثانية؟ أو ليس الخيانة مرة تجعل تكرارها أسهل؟

هذا يعتمد تمامًا إن كان الشريك قد اعترف وتاب عن خطيته وقطع كل صلة بها أم لا. فإن كان هذا قد حدث، فمن الحكمة إعطاء شريكك الفرصة كاملة لإثبات إخلاصه بمسامحته ونسيان الماضي ..

إن تجربة كهذه هي وقت مناسب لفحص حياتك بأمانة إن كان فيها ما يستوجب تعديله من اتجاهات أو سلوك تجاه شريكك. فبمعونة الله في تطبيق مبادئ الكتاب المقدس، يمكن أن تكون أفضل معين لشريكك في التغلب على خطيته روحياً ونفسياً وجسدياً. فالخيانة الزوجية تشير دائمًا إلى احتياجات غير مشبعة لدى الزوج أو الزوجة الذي يلجأ للخارج.

وفي أي زواج "روحي" يجب على الزوجين استنفاذ جميع الطرق لإصلاح ما قد فسد قبل أن يفكر أياً منهما في طلب الانفصال. فالانفصال لا ينبغي أن يكون إلا آخر بديل.

٣- تنظيم النسل:

س٨ - هل من الصواب استخدام وسائل تنظيم النسل؟

الفصل الحادي عشر يرد تفصيلاً على هذا السؤال. وعملياً يمارس كل زوجين نوعًا من أنواع تنظيم النسل سواء باستخدام الأساليب العلمية التي سبق شرحها أو على الأقل

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

الامتناع عن ممارسة الجنس أثناء فترة الإخصاب أو حتى أثناء الحمل. ولقد أوضحنا أن استخدام وسائل تنظيم الأسرة ليس ضد مشيئة الله بل يجب على الزوجين أن يحددا سوياً عدد الأطفال الذين يستطيعان تنشئتهم تنشئة سليمة وصالحة فهم "*ميراث من عند الرب*" (مزمور ١٢٧: ٣) ومصدر بركة ونعمة عظيمة للوالدين.

س٩ - رجاء ذكر بعض الآيات الكتابية عن تنظيم النسل، فلدىَّ صديقة على وشك وضع طفلها السابع وزوجها يعتقد في خطأ استخدام وسائل تنظيم الأسرة.

لا توجد آيات كتابية تشجع على تنظيم الأسرة كما لا توجد أيضًا آيات تحرمه. ولقد تغيرت وجهة النظر المسيحية نحو هذا الأمر في اتجاه أكثر قبولاً واستجابة. ولقد كُتب الكتاب المقدس قبل وقت طويل من ظهور هذه الوسائل وبالتالي لم يرد ذكرها ولا يمكن استخدام الكتاب المقدس لإثبات أو نفي ملاءمتها.

ولكني كمرشد روحي لا أستطيع تجاهل أنانية هذا الزوج وعدم تقديره لصحة زوجته وقدرتها على التحمل.

س١٠ - هل تعتبر عملية التعقيم سواء للرجل أو للمرأة من قبيل الثقة في الله أم أنها تعكس عدم ثقة في الله؟

خلقنا الله قادرين على الإنجاب، والسؤال هو متى نتوقف عنه؟ بعد طفلين، أربعة، ستة، أكثر؟ وهذا السؤال لابد أن يحدده كل زوجين معًا لنفسيهما. ونحن لا نتردد في استئصال زائدة دودية أو مرارة مريضة فهل هذا من قبيل الثقة في الله؟ نحن نستخدم العلم الحديث في أمور كثيرة فلماذا لا نستخدمه في تحديد عائلتنا بمجرد تحقيق العدد المناسب الذي نستطيع إعالته وتربيته بحب؟

٤- التواصل بين الأزواج:

س١١ - كيف أتعلم التحدث بحرية أكبر مع زوجي عن الأمور الجنسية؟

الجنس هو أكثر المواضيع إثارة ولذلك يجد الكثيرون أنفسهم خجولين من الخوض فيه. وهذا ينطبق أكثر على المتزوجين منذ وقت طويل إن لم يكونا قد بدءا الحوار منذ شهر العسل. فكلما انتظرت فترة أطول كان ذلك أصعب. وإليك بعض الإرشادات التي قد تساعدك في بدء حوار جيد مع زوجك:

١- اطلبي إرشاد الله وقيادته في الحديث.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٢- تخيري وقتًا مناسبًا لبدء الحديث.

٣- أكدي حبك أولاً ثم عبري عن مشاعرك بافتقاد شيء ما في علاقتكما الجنسية.

٤- إن أول مفاتيح النجاح هو مواجهة المشكلة بشجاعة وصراحة.

٥- حاولي أن تجعلي زوجك يقرأ هذا الكتاب وناقشاه سوياً.

٦- توقعي النجاح لا الإحباط فبمعونة وإرشاد الله نستطيع التغلب على كل مشكلة.

٧- إذا استمرت الصعوبات رتبي ميعاد لاستشارة متخصص يوثق فيه.

س١٢ - كيف أعبر عما أريد كزوجة حتى يفهم زوجي احتياجاتي؟

تكلمي معه بصراحة. إن كنت غير مُشبَعة، فقولي ذلك. معظم النساء يجدن صعوبة في التحدث مع أزواجهن عن الجنس وهذا يزيد إحباطهن إحباطًا.

س١٣ - معلومات زوجي الجنسية غير دقيقة وغير صحيحة وهذا يضايقني. ماذا أفعل؟ وعندما أسأله عن سبب امتناعه عن ممارسة الجنس لفترة قد تطول إلى شهر يقول إنه كان مشغولاً، فهل هذا طبيعي؟

أتمنى أن يساعده هذا الكتاب على تصحيح معلوماته الجنسية. أما بالنسبة لمعدل ممارسته للجنس فهو بالتأكيد أقل من الطبيعي. تكلمي معه بصراحة فإن لم يأت ذلك بنتيجة، يفضل عندئذ عرض نفسه على الطبيب.

س١٤ - كيف أقنع زوجي بأن رغبة المرأة الجنسية تتأثر بمشاكلها اليومية وتعبها وإن ذلك لا يعكس أي رفض شخصي له؟

بأن تخبريه بذلك بحب ولطف. وأن تفحصي نفسك جيدًا حتى لا تتخذي من التعب قناعًا للرفض. وإن كنت متعبة معظم الأوقات التي يرغب فيها زوجك في ممارسة الحب معك فأنت تحتاجين لكشف طبي وبعض المقويات أو تقليل لبعض مجهوداتك!!

س١٥ - إلى أي مدى يمكن للزوجين التحدث عن تجاربهما الجنسية السابقة للزواج؟

لا يجب على الإطلاق. والكتاب المقدس يعلمنا أن ننسى ما وراء (فيلبي ٣: ١٣) ونفكر في كل ما هو طاهر (فيلبي). درب عقلك على التفكير في كل ما هو نافع وجميل ونقي خاصة فيما يتعلق بحبك لشريك حياتك.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٥- العلاقة بين الجنسين:

س١٦ - هلا أوضحت لنا أهم المبادئ المسيحية التي تنظم حياة الشباب الجنسية قبل الزواج.

يجب على الكنيسة أن تقدم للشباب ثقافة جنسية رفيعة المستوى مقرونة دائمًا بالمبادئ الروحية التي تنظم هذه الغريزة وتسمو بها. ونحن نشارك الشباب في كنيستنا بالمبادئ التالية:

١- إن جسدك هو هيكل الروح القدس، لذلك عليك أن تحفظه مقدسًا. "أم لستم تعلمون أن جسدكم هو هيكل للروح القدس الذي فيكم الذي لكم من الله وأنكم لستم لأنفسكم. لأنكم قد اشتريتم بثمن. فمجدوا الله في أجسادكم. وفي أرواحكم التي هي لله" (١ كورنثوس ٦: ١٩، ٢٠).

٢- احفظ جسدك لشريك حياتك المستقبلي. "ألستم تعلمون أن أجسادكم هي أعضاء المسيح. أفآخذ أعضاء المسيح وأجعلها أعضاء زانية؟ حاشا! أم لستم تعلمون أن من التصق بزانية هو جسد واحد، لأنه يقول: يكون الاثنان واحدًا. اهربوا من الزنا. كل خطية يفعلها الإنسان هي خارجة عن الجسد. لكن الذي يزني يخطئ إلى جسده" (١ كورنثوس ٦: ١٥-١٨).

٣- ارتبط فقط بمن له علاقة روحية شخصية بالله مثلك. "*لا تكونوا تحت نير مع غير المؤمنين. لأنه أية خلطة للبر والإثم. وأية شركة للنور مع الظلمة*" (٢كورنثوس ٦: ١٤).

٤- تصرف دائمًا كما لو كان المسيح حاضرًا معك. **"فإذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئًا، فافعلوا كل شيء لمجد الله"** (١ كورنثوس ١٠: ٣١).

س١٧ - ماذا عن ممارسة الجنس الفمي قبل الزواج؟ إنه ليس جماعًا.

أجل إنه ليس جماعًا. لكنه علاقة لا ينبغي أن تنشأ إلا بين الرجل وزوجته فقط. فما لم يُعلن الرجل والمرأة زوجًا وزوجة فليس لهما شأن بالأعضاء الجنسية لكل منهما بالآخر. وكثيرًا ما تشعر الزوجة بالذنب والخجل بسبب تورطها في ممارسات كهذه قبل زواجها. "الحب أعمى" كما يقولون لدرجة لا ينتهي معها دائمًا بالزواج. ونحن نعرف أزواجًا اضطروا لترك كنيستهم وحيِّهم بسبب عدم استطاعة الزوجة مواجهة الشخص الذي كانت على "علاقة وثيقة معه" قبل فسخ خطبتهما.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٦- القذف:

س١٨ - كيف يمكن للرجل تأجيل قذفه حتى تستثار زوجته بما فيه الكفاية؟

أولاً، بتأجيل الدخول حتى تستعد هي وذلك بإفراز كمية كافية من السائل الملطف بالاحتكاك واحتقان الشفرتين الصغيرتين لثلاثة أضعاف حجمهما الأصلي. ثانياً، البقاء ساكنًا لمدة دقيقة أو اثنتين بعد الدخول مباشرة للسيطرة على القذف، مع استمرار استثارة البظر بلطف بأصابعك فهذا يضعها على حافة الشبق قبل أن تبدأ حركتك الترددية. تجنب الدخول بعمق زائد في المهبل حتى تسبب أقصى إثارة لزوجتك.

٧- التخيلات الجنسية:

س١٩ - هل من الخطأ إطلاق العنان للتخيلات الجنسية طالما لا أمارس الزنا؟ ورغم شعوري أحيانًا بالتأنيب إلا أني أجدها مثيرة. ولقد قال لي كثيرون أن هذا طبيعي وكل الناس تفعله.

إطلاق التخيلات الجنسية مع امرأة أخرى غير زوجتك هو بالضبط ما يطلق عليه "الشهوة" والتي جعلها المسيح كالزنا تمامًا (متى ٥: ٢٨). والكتاب المقدس لديه الكثير الذي يحدثنا به عن حفظ أفكارنا طاهرة (فيلبي ٤: ٨). والفكر باب العواطف، فإن كانت أفكارك شهوانية فستكون مشاعرك أيضًا شهوانية. والاتجاه الشهواني يجعلك "تستخدم" شريكك بدلاً من أن "تحبه". كما أنه يمكن أن يهيئك لتوقعات جنسية غير واقعية. وكونه مثيرًا فهذا لا يجعله صوابًا.

س٢٠ - كيف أتحكم في أفكاري الجنسية؟

ست خطوات للتحكم في أفكارك الجنسية:

١- اعترف بكل فكرة شريرة كخطية بحسب (١ يوحنا ١: ٩).

٢- اسلك في الروح (غلاطية ٥: ١٦-٢٥).

٣- اطلب نصرة من عند الله على هذه العادة (١ يوحنا ٥: ١٤،١٥).

٤- تجنب المشاهدات المثيرة، مثل الأفلام والمجلات الجنسية.

٥- إن كنت متزوجًا فاحصر تفكيرك في زوجتك. وإن كنت أعزبًا فادفع تفكيرك في اتجاه طاهر ونقي (فيلبي ٤: ٨).

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٦- ردد عبارات جنسية كلما شعرت بانزلاقك إلى الشهوة.

يستغرق تغيير نمط تفكيرك من شهر لشهرين، لذلك لا تتوقع النجاح بين ليلة وضحاها كما لا تترك تفكيرك أي محل للاستثناء. وبالتدريج ستجد نفسك قادرًا على التحكم في أفكارك. ولكنك بالطبع ستواجه من آن لآخر بعض الاغراءات الشديدة، وبنعمة المسيح ستتغلب عليها.

س٢١ - إن بدأ الشعور بالرغبة الجنسية، هل من اللائق للزوجة أن تزيدها اشتعالاً بالتخيلات الجنسية ولو مع رجل آخر غير زوجها؟

نعم ولا - نعم من حق الزوجة أن تتخيل نفسها محبوبة من زوجها وفي أحضانه. ولا يصح أن تتخيل نفسها في أحضان رجل آخر، فهذه هي "الشهوة". ولقد نهى عنها مخلصنا يسوع المسيح: "وأما أنا فأقول لكم إن كل من ينظر إلى امرأة ليشتهيها فقد زنى بها في قلبه" (متى ٥: ٢٨) وبالطبع هذا ينطبق أيضًا على النساء!!

س٢٢ - أنا أحب زوجي وليس لي أي علاقة بآخر ولكني أثناء ممارسة الجنس أتخيل نفسي مع رجل آخر (ليس شخصًا بعينه). وأنا أخشى إخبار زوجي بذلك فهل هذا خطأ؟ وهل هذا بسبب أن زوجي لا يثيرني بما فيه الكفاية، أم ماذا؟

لقد كونتِ عادة سيئة جدًا. حاولي أن تركزي أفكارك على زوجك. تذكري ممارستكما الجنسية السابقة ومارسا الجنس في غرفة ذات ضوء خافت وأبقي عينيك مفتوحتين وركزي فيما تفعلينه.

س٢٣ - ما هي حدود الشهوة المسموح بها أن تملأ فكر الشخص اليومي؟

لا شيء! الشهوة كالسرطان تتوّحش. اخضع فكرك لطاعة المسيح (٢ كورنثوس ١٠: ٥) واطرد كل فكر شرير. فإن كنت متزوجًا فالحب أساس علاقتك الجنسية مع شريكك، وإن كنت أعزبًا فاحفظ فكرك نقياً.

٨- المداعبة:

س٢٤ - لماذا الأزواج دائمًا على عجلة من أمرهم أثناء ممارسة الجنس؟ يبدو أن زوجي لا يفهم أنني أحتاج وقتًا أطول لأصبح مثارة مثله.

عندما تتحدث النساء نكتشف أن هذه مشكلة عامة. والله خلق الرجل والمرأة مختلفين جنسياً. ولكن للأسف معظم الرجال لا يدركون هذه الحقيقة. ولو يعرف الرجال أن الفرق

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

بين الزوج الغبي الأناني في الفراش وبين العاشق الرائع هو فقط هذا الوقت الذي تستغرقه فترة التحضير قبل الجماع لغيّر الكثيرون من سلوكهم.

ولا يدرك كثير من الرجال أن النساء يفضلن جنسًا طويلاً وبطيئًا عن جنس اللحظة المتفجرة. ولكن بسبب رغبة الرجل الجامحة فهو يقع في هذه الغلطة الشنيعة بأن يكيف زوجته على هواه بدلاً من إشباع رغبتها واحتياجاتها.

إنه لزوج حكيم ذاك الذي يبدأ الجنس مبكرًا بغمر زوجته بالحب والحنان طوال الأمسية، ثم بالتدريج يرفع مستوى انفعالها الجنسي، عندئذ ستصبح حساسة لكل لمسة وسيستمتع هو برد فعلها تجاه مداعبته وحنانه. والمثل القديم (في العجلة الندامة) ينطبق تمامًا على الجنس!!

س٢٥ - هل البظر دائمًا هو المكان الذي ترغب المرأة من زوجها مداعبته لإثارتها جنسيًا؟

بالطبع لا. فالمرأة ليست آلة بمجرد أن تضغط على أزرار التشغيل تدور. ولابد أن يكون الزوج حساسًا لمزاج زوجته واحتياجاتها. والطبيعي أن مرحلة مداعبة البظر هي آخر مراحل المداعبة بعد أن يكون الزوج قد داعب زوجته في أماكن كثيرة من جسدها حتى أصبحت مهيأة لمداعبة البظر. وتشكو زوجات كثيرات من أن أزواجهن بمجرد أن عرفوا تأثير البظر على الجنس تعاملوا معه بخشونة كما لو كان الزر الذي يدير "موتور" الرغبة لدى الأنثى، وبالطبع لم ينجحوا! بل على العكس أداروا "موتور" رغبتهم هم! إن المداعبة اللطيفة الحانية هي طريق إثارة رغبة المرأة الجنسية.

س٢٦- ماذا عن مداعبة الثديين بواسطة الفم؟

أسلوب معروف ومنتشر في المداعبة. تستمتع به نساء كثيرات لكن البعض لا يفضلنه. فإن كانت زوجتك لا تحبه فابحث عن أسلوب آخر لإثارتها.

٩- جنس بلا قيود:

س٢٧- لماذا يجب على الشباب الصغير انتظار سنوات طويلة قبل الزواج لممارسة الجنس؟ لماذا لا يمارسونه بحرية طالما الاثنين راغبان في ذلك؟ أليس هذا وسيلة طبيعية للتخلص من الكبت الجنسي؟

يدور هذا السؤال بكثرة الآن في عقول الشباب حتى بين بعض من يتمتعون بحياة روحية مع الله. وهو نتاج طبيعي لما تصبه على رؤوسنا كل يوم الفلسفات التي تمجد ذات الإنسان

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وتجعلها مركز الحياة. وسوف أطرح بعض الأسئلة التي توضح للشباب لماذا يجب عليه حفظ جسده ورغبته الجنسية لشريك حياته فقط:

١- كل الممارسات الجنسية خارج إطار الزواج مُدانة بوضوح في الكتاب المقدس ويسميها "زنا". ولن تكون أبدًا شخصًا روحياً ينمو بقوة في علاقته بالله إن مارست مثل هذه الممارسات. وحتى من الناحية الصحية، فهي خطرة. كما أنها تؤدي إلى الدعارة مع تعاقب الشركاء الجنسيين. ولذلك "الجنس بلا قيود" عمل خطر.

٢- ليس الجنس كممارسة كرة القدم أو السباحة، لكنه تجربة عاطفية عميقة جدًا. والجنس قبل الزواج يدمر مقدرة الشخص على ممارسة الجنس بعد زواجه كتعبير عن الحب بل يصبح في نظره "تدريب"لانتزاع المتعة.

٣- الجنس قبل الزواج يؤدي إلى مقارنات غير ضرورية وغير عادلة بعد الزواج، فربما يكون شخص رائعًا في الفراش لكنه غير قادر على تحمل مسئولية عائلة، وشخص آخر يكون زوجًا ممتازًا وأبًا رائعًا لكنه ليس جيدًا جدًا في الفراش. وأعرف نساء يقدرن أزواجهن في كل مجالات الحياة، ولكن بسبب علاقات جنسية سابقة يشعرن بعدم الإشباع الجنسي مع أزواجهن.

٤- عادة يغمر الشعور بالذنب الشخص بعد أن يتعدى الثلاثين، وخاصة النساء. مدمرًا التمتع بعلاقة حب عميقة بين الزوجين كان يفترض أن تستمر مدى الحياة.

٥- عادة تحرم هذه الممارسات الشخص من اختيار الزوج أو الزوجة المناسبة. فأسلوب حياة الإنسان يعكس أثره على اختياراته.

٦- الجنس بلا قيود ليس في حقيقته بلا قيود. فلقد بعثت فتاة في الحادية والعشرين برسالة تحث فيها إحدى الصحفيات المشهورات في الولايات المتحدة على تنبيه الشباب أن هناك ثمنًا يدفع مقابل هذه الحياة. ويبدو أنها عاشت حياة داعرة منذ الرابعة عشرة من عمرها. والآن مضطرة لإجراء عملية جراحية لإنقاذها من مرض جنسي انتشر في جهازها التناسلي وتقول: "لقد كلفني هذا حرماني من إمكانية أن أصبح أُمًا يومًا من الأيام".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وفي اليوم الذي قرأت فيه هذه القصة تذكرت أحد الجنود الذي مارس الجنس أثناء فترة خدمته في حرب فيتنام بلا ضوابط وقال وهو يبكي: "لقد تركتني الأمراض الجنسية عقيمًا تمامًا".

إن تجارب قليلة من المتعة لا تعادل أبدًا علاقة جنسية مبنية على أساس الحب تدوم طول الحياة وهذا بالطبع بخلاف متعتيّ الأبوة والأمومة اللتين لا تقارنان.

٧- الجنس خارج الزواج "خطأ". ومقاييس الله لا تتغير ولا تتبدل فلا زالت العفة والفضيلة هما حجر الأساس في إقامة حياة زوجية جميلة. وأنا لم أقابل في حياتي رجلاً أو امرأة تعاني من الشعور بالذنب لأنها تزوجت عذراء، ولكني أقابل عشرات يحتاجون للمساعدة لعكس هذا السبب.

إبليس يخدع الناس ولقد نعته السيد المسيح "بالكذاب" والجنس بلا قيود كذبة من إبليس، والذين ينساقون وراءها "ليسوا حكماء".

س٢٨- رجاء حدثنا عن ((الحياة معًا)) قبل الزواج. أصدقائي يعتقدون أنه من العدل للشاب والفتاة أن يختبرا بعضهما جيدًا إن كانا مناسبين لبعضهما - جنسياً أيضًا- قبل الإقدام على زواج يدوم مدى الحياة.

هذا منطق مرفوض تمامًا في الكتاب المقدس. ليس هناك أي ضمان أن حياة شخصين معًا أو حتى خطبتهما سوف تنتهي بالزواج. وفقط غير الفطنين هم الذين يتورطون في الجنس قبل الزواج، وهو في الحقيقة أهم أسباب تأنيب الضمير بعد الزواج. وفي بحث أجريناه سألنا هذا السؤال: "لو أعدنا أحداث زواجك مرة أخرى من البداية فما الشيء الذي تود تغييره فيه؟" وكان العدد الأكبر من الإجابات: "كنت أتجنب الجنس قبل الزواج". ولقد أوضح نفس البحث أن النساء العذارى وقت الزواج سجلن معدلاً أعلى من الإشباع الجنسي عن النساء اللواتي عشن حياة غير نقية قبل زواجهن.

١٠- معدل ممارسة الجنس:

س٢٩- ما هو المعدل المناسب لممارسة الجنس بين الأزواج؟

يتردد معظم الباحثون والمتخصصون في إعلان "معدل" معين لممارسة الجنس ليكون رقمًا محورياً، فالناس في موضوع حساس كهذا ليسوا "معدلات" بل "أفراد". بالإضافة إلى وجود عوامل كثيرة يجب أخذها في الاعتبار كالسن، ووجود أطفال وخصوصية غرفة النوم والحالة

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

النفسية ونوعية عمل الزوج والزوجة، ونظرتهما للجنس وهل هما سعداء مع بعضهما؟ وخلفيتهما العائلية، ومعتقداتهما الدينية ونمط شخصيتهما الخ ...

وهناك بعض الأبحاث التي أجريت في هذا الموضوع. فلقد أجرى د. هويت *Dr. Wheat* بحثًا على ٥٠٠٠ زوج وزوجة أظهر أن معدلهم مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. بحث آخر أجراه د. هربرت ميلز *Dr. Herbert J. Miles* على أزواج صغار في السن أظهر أن معدلهم مرتين أسبوعياً. إحدى المجلات أجرت بحثًا على ٦٠٠٠ زوج وزوجة يعملون أعمالاً إدارية ومن أعمار مختلفة أظهر معدل مرة واحدة أسبوعياً.

وعملياً، المعدل الذي يشبع الزوج وزوجته ويمتعهما جنسياً هو المعدل المناسب لهما. وممارسة الحب لا تحسب "بالنقاط"، بل يجب أن تكون تلقائية، معطية، مُشاركَة وممتعة للزوجين كل مرة يمارسان فيها حبهما.

س٣٠- كيف يتولد لدى الزوجة نفس الرغبة الجنسية التي لزوجها؟

ليس نادرًا أن تشعر زوجة بتوهج رغبة زوجها الجنسية وعدم استطاعتها مجاراته. وقد يكون وجود أطفال صغار ومسئولية رعايتهم عاملاً مساعدًا في ازدياد حدة المشكلة بسبب تعب أو ملل الزوجة. ولكن إن كان لديها ولدى زوجها حب يزداد لله ولبعضهما البعض، فسوف يعملان سوياً على جعل حياتهما الجنسية أكثر إثارة ومتعة، مما سيزيد بالتدريج من رغبة الزوجة الجنسية ويجعلها راغبة في زوجها كما هو راغب فيها.

س٣١- هل لابد للزوجة أن تكون متوافقة تمامًا مع زوجها جنسياً؟ أنا أشعر بتعاسة في هذا المجال لي ولزوجي ولا أدري ماذا أفعل.

لقد قصد الله أن يكون الجنس تجربة مشتركة ممتعة للزوج وزوجته معًا. وبما أن هذا السؤال من زوجة فغالبًا أنها لم تتعلم كيف تحصل على شبق مشبع بانتظام في علاقتها الجنسية بزوجها. وأنا أنصحهما أن يدرسا هذا الكتاب جيدًا ويجربا ما فيه، وسوف تتعلم الزوجة كيف تحصل على شبقها، وبمجرد أن تدركه فسوف تنفتح شهيتها للمزيد من التجارب الجنسية الرائعة.

س٣٢- بحسب أفسس ٥ : ٢٢ ينبغي للزوجة دائمًا أن تخضع (برغبة وفرح) لزوجها. فماذا لو كانت مجهدة؟ في المرات التي رفضت فيها معاشرته شعرت بالتأنيب وأنا أكره هذا الشعور.

إن كنت حقًا مجهدة فلا داعي إطلاقًا للتأنيب. والزوج المحب سيتفهم تعبك حتى لو أصيب بخيبة أمل. ولكن لا تدعي الإجهاد يصبح عادة، وتأكدي من أنه ليس مبررًا للهروب.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

فإن كان مبررًا للرفض أو الأنانية أو الانتقام أو شيء آخر فطبيعي أن تشعري بالتأنيب. فلنكن **"صادقين في المحبة"** (أفسس ٤: ١٥) ولنذهب بعد ذلك للنوم بضمير نقي.

س٣٣- أشعر بحاجة للجنس أكثر مما ترغب زوجتي، كيف أغير هذا؟ (نحن نمارس الجنس مرة كل أسبوعين).

في البداية يجب أن تفحص نفسك إن كنت "تحب" زوجتك أم "تستخدمها". لقد أوضح البحث الذي أجريناه أن معظم النساء اللواتي لم يختبرن الشبق إطلاقًا يستمتعن أيضًا بالجنس. فهن يستمتعن بالقرب والحنان والمحبة التي دائمًا تصاحب الجنس الحقيقي. لكن الرجل الأناني الذي يستخدم زوجته ليريح توتره الجنسي لن ينمي أبدًا في زوجته الرغبة في العلاقة. وباستثناء وجود مشكلة مرضية أو عقدة نفسية فإن رد فعل النساء للجنس يعكس معاملة أزواجهن لهن. فمن النادر أن تجد زوجين يحتاجان لمشورة جنسية لو أن الزوج يظهر حبًا أصيلاً لزوجته، وتعلم كيف يمارس فن الجنس ويأخذ وقتًا كافياً في المداعبة، وبعد القذف في احتضان زوجته وإظهار محبته لها.

ودعنا نرى تعليقات بعض النساء على ردود أفعالهن الجنسية:

- "بجانب وقت المداعبة، أحتاج بشدة لأن يضمني زوجي لحضنه بعد القذف فهذا يجعلني أهدأ بلطف ونعومة".
- "أرجوك شدد على أهمية معاملة الزوج لزوجته أثناء النهار وتأثير ذلك على حياتها الجنسية".
- "شجع الزوج على أن يقول لزوجته أثناء الجماع إنه يحبها، فحتى لو كانت تعرف حبه لها فمن الجميل أن تسمعها منه تكرارًا".

س٣٤- أنا وزوجتي مشغولان تمامًا في الكنيسة وحضور الاجتماعات ... الخ، لدرجة يصعب معها إيجاد وقت لعلاقة جنسية منتظمة. كيف يمكنه أن نتعامل مع هذا الوضع؟

لا شيء يجب أن يتعدى على هذا الجانب المهم من حياة الزوجين – ولا حتى الكنيسة. والله هو الذي أرسى هذين النظامين – الكنيسة والبيت. ولا ينبغي أبدًا أن يكونا متنافسين بل مكملين لبعضهما. لذلك عندما تستأثر الكنيسة بمعظم الوقت على حساب البيت فهناك خطأ في ترتيب الأولويات. وما تحتاجانه هو إعادة تقويم نشاطاتكما الأسبوعية واقتطاع جزء منها والبقاء في البيت وقت أطول.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س٣٥- كشخص روحي أتمثل بالمسيح في كل حياتي، ألا تقل أهمية الجنس في حياة الزوجين كلما ضمهما أكثر حب حقيقي قوي؟

الحياة بالروح في المسيح يسوع لا تغير من احتياجات الإنسان الجسدية. فالمؤمنون الممتلئون بالروح يجوعون ويعطشون ويتعبون وأيضًا لديهم رغبة جنسية. وقبل كل شيء الجنس علاقة مقدسة بين الزوجين. بالإضافة إلى أن الحب الحقيقي يبحث دائمًا عن فرصة ليعبر عن نفسه؛ والجنس بين الأزواج من أقوى الطرق التي خلقها الله للتعبير عن هذا الحب.

س٣٦- ماذا تفعل الزوجة التي لا يرغب زوجها في الجنس أكثر من مرة أو اثنتين كل شهر (في حين أنها ترغب فيه مرتين أو ثلاثة كل أسبوع)؟

تكلمي معه بلطف وصراحة، فقد يكون ممارسًا للعادة السرية، أو قد يكون غير شاعر برغبتك. افحصي أيضًا محبتك وخضوعك له، فإن كنت زوجة متسلطة فقد تكون هذه هي طريقته اللاشعورية في الابتعاد عنك. حاولي أن تكوني أيضًا أكثر إغراءً في الفراش فقليل من الرجال الذين يستطيعون مقاومة إغراء زوجاتهم الجنسي.

س٣٧ - زوجتي تستمتع بالجماع ولكن كيف أساعدها لكي ترغبه أكثر من مرتين كل شهر؟

قد تستمتع به ولكن هل تصل إلى الشبق؟ هناك فرق كبير إن الشبق هو أكثر شعور مثير يمكن للمرأة أن تختبره. ونادرًا ما تجد امرأة تكتفي منه بمرتين شهرياً. اقرأ الفصل الخامس جيدًا (فن ممارسة الحب) وتأكد أن زوجتك تحصل على الشيء المناسب؛ وسوف تعجب بعد ذلك من انفتاح شهيتها لعلاقتكما.

١١- البرودة الجنسية:

س٣٨- هل تولد نساء باردات جنسياً؟

في العالم اليوم خمسة بلايين شخص أكثر من نصفهم قليلاً من النساء، بلا شك هناك بعض ممن تسأل عنهم ولكن نسبتهن ضئيلة إلى حد بعيد جدًا يمكن تجاهلها.

ويقول د. دافيد روبن: "لا يوجد ما يمنع أية امرأة من التمتع بشبق منتظم إذا رغبت هي في ذلك". وليوضح أن المشكلة ذات جذور نفسية وليست عضوية يقول: "لم ير أي طبيب نفسي هذه المشكلة تعاني منها امرأة تربت في جو عائلي دافئ وسط أبوين حنونين، لكن معظم النساء اللواتي يعانون من هذه المشكلة تعرضن لحرمان عاطفي خطير في طفولتهن ومراهقتهن".

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

إن واحدة من أفضل الأمور التي يمكن الأب أن يقدمهـا لبناته هي أن يتسع صدره لهن في كل وقت يحتجن فيه إليه. فالعلاقة السوية الدافئة بين الأب وبناته تساعدهن كثيرًا في المستقبل ليكنَّ نساء وزوجات كاملات.

ليست البرودة الجنسية، في معظم الأحيان، مشكلة عضوية بل انسحابًا نفسياً من الجنس الآخر، من الممكن جدًا أن يكون قد تكوَّن لدى الطفلة في سن الست سنوات. إن الآباء القساة الأنانيين هم أحد أهم أسباب البرودة الجنسية لدى النساء.

س٣٩- ماذا يمكن للرجل أن يفعله مع زوجته الباردة جنسياً؟ أنا أحبها ولكني لا أعرف إلى متى أستطيع تحمل هذا الوضع.

تحتاج معالجة هذه المشكلة إلى كثير من حنان وحب وصبر الزوج وتصميم وإرادة الزوجة، ولكن في النهاية يمكن التغلب عليها. ادرسا الفصلين الثامن والتاسع جيدًا واتبعا إرشاداته بدقة. والرجل الناضج يتفهم أن مشكلة زوجته هي غالبًا تراكمات علاقة سيئة منذ الطفولة مع أبيها، ولذلك عليه أن يظهر لها "بصبر" أنه ليس من نفس عينة أبيها، ويعاملها بمحبة واحترام في السر والعلن، وبالتدريج سوف تتغير وتتغلب على المشكلة. بالإضافة إلى ذلك يمكن استشارة أحد المتخصصين الموثوق فيهم. وباختصار أن تحبها كما تحب جسدك (أفسس ٥: ٢٨).

س٤٠- لماذا تتزوج من الأصل النساء الباردات جنسياً؟

بلا شك هي لم تخدعك، فهي غالبًا لم تتوقع أبدًا أن تكون باردة جنسياً. ففي خضم تعاستها العائلية تقابلتما وتزوجتما. ولأن الجنس في أفضل الأحوال لا يستغرق أكثر من جزء واحد من ١٦٨ جزءًا من وقت الإنسان، كانت هي تفكر في الحياة معك كرفيق وأم وجوانب الزواج الأخرى المهمة أكثر من تركيزها في الجنس. هذا بخلاف أن الجنس نشاط غير بسيط ويحتاج لتركيز ومثابرة ليتوافق شخصان عضوياً ونفسياً، فما بالك لو أن هناك عوائق نفسية من الأصل ينبغي مواجهتها!

س٤١- لقد سمعت حديثك عن الجنس، وبصراحة لم يعجبني، فماذا يضير أنني لا أحب الجنس ولا أريد أن أحبه؟

أنت غالبًا مملوء بالرفض تجاه شخص قريب، والآن هذا الرفض انتقل إلى شريك حياتك. ولقد أحبَطَتْ قوقعتك النفسية التي تحمي ذاتك داخلها مشاعرك الطبيعية من الانسياب وجعلت منك شخصًا أنانياً.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

فإن لم تبادر بسرعة بمراجعة مسئولياتك تجاه رفيق حياتك فسوف تدمر زواجك. والتقوقع النفسي لا يحمي الشخص من الإيذاء. فهو يؤذي كل من يحبهم وبالتالي يؤذي نفسه. لقد قال المسيح: "أعطوا تُعطوا" وهو ما ينطبق خاصة في الحب. وليس المطلوب كثيرًا، فقط حب ورغبة في اتباع مشيئة الله، مع بعض المعلومات عن الجسم وكيف ممارسة الجنس، وبعدها ينفتح بُعد جديد جميل في حياتكما الزوجية.

١٢- الأعضاء الجنسية:

س٤٢- هل يمكن أن يصل عدم التوافق العضوي بين الزوجين حدًا يصعب معه إقامة علاقة جنسية جيدة؟

كثير من الرجال لديهم مخاوف غريبة بشأن حجم القضيب. ونساء كثيرات لديهن نفس المخاوف بشأن حجم الثديين. وللأسف يؤدي الجهل إلى الخوف، وهو ما يؤدي بدوره إلى حواجز ومصاعب جنسية وليس السبب كبر أو صغر الأعضاء الجنسية. وعملياً معظم الرجال لديهم قضيب يتراوح طوله منتصبًا بين ١٥ و ٢٠ سنتيمترًا بغض النظر عن حجم الرجل ذاته. كما أن ٩ سنتيمترات كافية جدًا لممارسة الجنس بكفاءة تامة. نفس الشيء بالنسبة لمهبل النساء، فمجال الاختلاف لا يتعدى ثلاث سنتيمترات. ولقد أوضحت الأبحاث أن الرجال الزائدي الطول المتزوجين من نساء قصيرات يتمتعن بنفس القدر من المتعة الجنسية كالأزواج ذوي الطول المتقارب. قد تكون هناك بعض المصاعب أثناء الجماع كالتقبيل مثلاً ولكن لا توجد أدلة تشير إلى أن هناك رجل حجم أعضائه كبير جدًا أو صغير جدًا على زوجته.

س٤٣- رغم استمتاعي بمداعبة زوجي للبظر، لماذا أشعر بالذنب وعدم اللياقة؟

كلنا نتأثر بخلفياتنا البيئية والاجتماعية سواء إيجابياً أو سلبياً. فربما تأثرت في وقت من الأوقات بتلك الفكرة السخيفة التي انتشرت في وقت ما: "إن كل ما هو ممتع خاطئ وغير مشروع". لقد خلق الله أمورًا رائعة في الحياة لنتمتع بها، من ضمنها الجنس بين الأزواج. ولا يوجد أي شيء في الكتاب المقدس يدين هذه الممارسة أو مداعبة البظر. بل أن البظر ليس له أي وظيفة أخرى معروفة سوى إعطاء المتعة الجنسية.

ولذلك أقترح عليك أن تشكري الله على زوجك وتستمتعي بمداعباته.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س٤٤- فقدت قدرتي على الشبق منذ أن أجريت عملية جراحية لاستئصال الرحم، كما زادت فترات اكتئابي.

أنت تعكسين مشكلتين صعوبة في الشبق واكتئاب والاثنان، غالبًا، ينبعان من أصل واحد – الخوف من عدم الكفاية.

تخاف معظم النساء من أن استئصال الرحم سيجعلهن غير قادرات على الإشباع الجنسي. ولكن ليس أبعد عن الحقيقة من هذا! فاستئصال الرحم يمنع العادة الشهرية ولكن ليس له أية علاقة عضوية بالمتعة الجنسية، بل إن بعض النساء أظهرن استمتاعًا أكبر بالجنس بعد هذه العملية. لذلك يجب عليك أن تعرفي الحقيقة وتطردي الفكرة الخاطئة بأن استئصال الرحم لا يجعلك تمارسين الجنس كما كنت، أو حتى يقلل من استمتاعك به. والأعضاء الجنسية المسئولة عن الإحساس بالمتعة هي البظر والشفرتان الصغيرتان والعقل، ولعل العقل أهمهما جميعًا! فطالما عقلك لا زال في رأسك تستطيعين ممارسة الجنس بكفاءة تامة. أما إن أقنعت نفسك أن استئصال الرحم "قاتل جنسياً"، فسيكون كذلك فعلاً. لذلك واجهي الحقيقة فلازال لديك وزوجك سنين من الجنس والمتعة.

أما الاكتئاب فهو مشكلة أخرى. وفي معظم الأحيان، ينبع من مشاعر الرثاء للذات لاجتياز عملية كهذه. لذلك اشكري الله بإيمان (١ تسالونيكي ٥: ١٨) وتشبثي به، وسوف تندهشين من مدى تحسن مشاعرك. إن لم تتحسني في خلال أسبوعين استشيري طبيبك فربما تحتاجين لبعض الهرمونات. بالطبع لابد من الاعتراف. إن هذه العملية تعد تجربة نفسية صعبة، ولكن رثاء الذات يعقد الأمور ويؤخر فترة الشفاء والنقاهة.

١٣- الشذوذ الجنسي:

س٤٥- هل اهتمام الطفل بأعضائه الجنسية هو من علامات الشذوذ الجنسي في المستقبل؟

الفضول سمة مميزة للطفولة. وتطلع الطفل بفضول لأعضائه الجنسية وأعضاء الآخرين الجنسية أيضًا أمر طبيعي في مرحلة نموه هذه، وعلى الوالدين ألا يتزعجا من هذا التصرف. ومن الأفضل ألا يعنفاه أو يعاقباه، فهو يجتاز مرحلة متوقعة من نموه، وسرعان ما يتخطاها بلا مشاكل إن هو لاحظ رد فعل أبويه الهادئ. ويستطيع الوالدان انتهاز مثل هذه المواقف للرد على تساؤلات الطفل الجنسية. ومن الضروري جدًا أن تكون الإجابات واضحة وبسيطة وصحيحة حتى يفهم ويتقبل الجنس كجزء طبيعي من الحياة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وأنا أنصح كل أبوين أن يدرسا هذا الموضوع ويعدا أنفسهما جيدًا لتساؤلات أطفالهما لأنهما إن تركاهم يأخذونهما على غرة فغالبًا ستكون إجابتهما غير صحيحة تجنبًا للإحراج.

س٤٦- ما هو السلوك المسيحي الصحيح تجاه الشذوذ الجنسي؟

الكتاب المقدس في غاية الوضوح بشأن الشذوذ الجنسي. فبحسب (رومية ١: ٢٧) يعد الشذوذ الجنسي ممارسة غير طبيعية ومنحرفة.ولا تكمن مشكلة الشاذ جنسياً فقط في ذاته بل أيضًا في محاولته لإغواء شباب صغير آخر لمشاركته أسلوب حياته غير المقدس. ويبدو من الكتاب المقدس أن إصرار الإنسان على حياة الشذوذ الجنسي هي الخطية التي بعدها يسلم الله الإنسان إلى ذهن مرفوض (رومية ١: ٢٧) ويبيده من الأرض كما حدث في سدوم وعمورة وفي أيام الطوفان.

ولكن رغم إدانتنا بشدة، كمسيحيين، لخطية الشذوذ الجنسي، إلا أننا لا يجب أن نكره أو نحتقر الشواذ جنسياً بل نحمل تجاههم قلبًا محبًا متعاطفًا كخطاة يحتاجون للتوبة، وأن نشارك معهم، كلما أمكن ذلك، إنجيل المسيح الذي هو القوة الوحيدة المتاحة اليوم لتحريرهم من المأساة التي يعيشونها.

س٤٧- ما هي أسباب الشذوذ الجنسي؟

لا يوجد سبب بعينه يؤدي إلى الشذوذ الجنسي، ولكنها مجموعة من العوامل والظروف تنتهي بالإنسان إلى هذه النتيجة المحزنة. أحد أهم هذه العوامل هو الكراهية الشديدة للجنس الآخر، بسبب أم متسلطة تتحكم في العائلة وأب خاضع، فتنعكس كراهية الصبي لأمه على الجنس الآخر كله. أيضًا نفور الابنة من أبيها بسبب قسوته الزائدة مثلاً، من أهم ما يهيئ الشابة ويدفعها لحياة الشذوذ الجنسي. ومن النادر وجود شاب أو فتاة تربيا في أسر يسودها الحب والدفء ولديه مشكلة جنسية كهذه.

سبب آخر هو الإفراط في الحب والعناية بالطفل بصورة خانقة مما يؤثر على استجابته الطبيعية للجنس الآخر. فالأم التعيسة في زواجها تعوض افتقادها الشديد للحب في العناية الشديدة والحب المبالغ فيه لابنها. ورغم أنها تفعل ذلك بحُسن نية تام، إلا أن هذا الحب غير الطبيعي يدفع الابن بعد ذلك لا شعورياً إلى اعتبار أن حبه لأي امرأة أخرى خيانة لحبه لأمه. ونفس الشيء يحدث للابنة التي تتعرض إلى هذا النوع من المحبة المدمرة من قِبَل أب محروم من حب زوجته.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ولقد أوضح د. هوراد هندريكس *(Dr. Howard Hendricks)* نقطة هامة في كثير من المحاضرات التي أقمناها عن الجنس، وهي: "يحتاج الأطفال إلى الحب، ولكن يجب دائمًا أن يدركوا جيدًا أنهم الأولوية الثانية في قلوب والديهم، وأن الأولوية الأولى هي للزوج أو الزوجة. لأنهم إذا كبروا معتقدين أنهم رقم واحد، فسيواجهون متاعب التكيف الطبيعي مع الجنس الآخر". كما أن من أكثر العوامل التي تساعد على تنمية سلوك جنسي سوي لدى الأطفال هو أن يروا والديهم يتبادلان العواطف في جو من المحبة الصادقة الدافئة. ليس هذا معناه إفشاء حياتهما الجنسية أمام أطفالهما ولكن من المفيد أن يرى الأطفال والديهم يتحاضنان ويقبلان بعضهما في حب وحنان.

عنصر أخر يؤثر في النمو الجنسي، فمعروف أن الصبية والصبايا في سني مراهقتهم الأولى ينجذبون إلى نفس جنسهم، فيميل المراهقون إلى تكوين (شلة) من الأصحاب ويظهرون احتقارًا ومضايقة للبنات، ونفس الشيء أيضًا بالنسبة للبنات، وهذه أيضًا مرحلة طبيعية في نمو الصغار الجنسي. وفي هذه الفترة قد يشعر فتى بجاذبية جنسية تجاه فتى أو ربما شاب آخر، وهنا تبرز أهمية تربيتهم في البيت والكنيسة على القواعد الإلهية الصحيحة للجنس، وهي أن الرغبة الجنسية بين الرجل والمرأة صحيحة وأن الرغبة بين رجل ورجل أو امرأة وامرأة خاطئة ويجب رفضها. وهذا التعليم يحميهم في واحدة من أحرج فترات نموهم ويساعدهم بعد ذلك على تكوين علاقات جنسية سوية.

عندما انتقلنا إلى كاليفورنيا لم أكن مهيئًا لإرشاد هذا العدد الضخم من الشواذ جنسياً الموجود هناك. ولقد لاحظت أن كل الحالات بدأت بداية متشابهة. صبي في احتياج شديد للحب يقابل شخصًا شاذًا جنسياً يقدم له هذا الحب، في البداية بطريقة لطيفة وبريئة كقضاء وقت ممتع أو اشتراك في رياضة، وبدون أن يلحظ تمامًا الرغبة الكامنة في الخفاء. وعندما يتعلق فتانا بصديقه ويعرض عليه ممارسة الجنس يخشى الصبي الصغير أن يرفض خوفًا من أن يفقد "الشخص الوحيد الذي أحبه". ويُقدم على الفعل وهو غير مدرك أنه بدأ طريقًا خطرًا سيكلفه فيما بعد سعادته وربما حياته.

وهنا يبرز تساؤل: "إن لم يكن الفتى يريد ممارسة الجنس مع صديقه من الأساس، فلماذا ينتهي به الحال أن يعيش حياة الشواذ جنسياً؟". والإجابة هي: لأن الشذوذ الجنسي سلوك مكتسب. فأنت تستطيع تكوين (عادة) لأي شيء تفعله تكرارًا. وعندما تفعله تبدأ في البحث عن مبررات تُسكت بها ضميرك وتغرق في خطيتك وتعيش حياتك كشاذ جنسياً.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س٤٨- هل يمكن شفاء الشواذ جنسياً (رجالاً أو نساءً)؟

الإجابة على هذا السؤال تتوقف على مدى استعداد الشخص لقبول المسيح كمخلص شخصي وسيد على الحياة. فإن توافرت هذه الإرادة، فالشفاء ممكن. أما جميع العلاجات النفسية الأخرى فقد أظهرت نجاحًا محدودًا للغاية، مما دفع أحد أطباء لوس أنجلوس النفسيين إلى الاعتراف: "بصراحة، أنا لم أستطع شفاء أي شاذ جنسياً ولا أعرف أحد استطاع". وللأسف كثير من النفسيين والمرشدين يشجعون الشواذ جنسياً على تقبل مشكلتهم كشكل بديل من أشكال التعبير الجنسي بدلاً من أن يساعدوهم على التخلص منها.

لكن هناك آية في الكتاب المقدس مشجعة جدًا للشواذ جنسياً. ولكل من هو مربوط بقيود أية خطية: **"عند الناس غير مستطاع، ولكن ليس عند الله، لأن كل شيء مستطاع عند الله".** لقد رأيت عديدين منهم يتحولون للمسيح وبقوته استطاعوا أن ينتشلوا أنفسهم من الدوامة القاتلة. ليس أبدًا بسهولة ولكن بقوة الله أمكن ذلك.

ولقد نجحت الطريقة التالية مع عديدين:

١- اقبل المسيح كرب ومخلص شخصي لحياتك.

٢- واجه الشذوذ الجنسي كخطية (رومية ١: ٢٦، ٢٧، ٣٢).

٣- اعترف به كخطية (١ يوحنا ١: ٩).

٤- اطلب من الله بصلوات حارة أن يكسر هذه العادة (١ يوحنا ٥: ١٤، ١٥).

٥- اسلك بالروح من خلال القراءة اليومية في كلمة الله، الكتاب المقدس، واخضع لتعاليمه (غلاطية ٥: ١٦-٢٥، أفسس ٥: ١٧-٢١، كولوسي ٣: ١٥-١٧).

٦- تجنب كل أصدقائك الشواذ جنسياً.

٧- تجنب أماكن تجمعهم.

٨- درب نفسك على طريقة تفكير طاهرة، ولا تسمح لها بتخيل علاقات جنسية شاذة أو غير مشروعة.

٩- ابحث عن صديق له علاقة روحية قوية بالرب وليست لديه هذه المشكلة على الإطلاق وشارك معه احتياجاتك، والجأ إليه وقت اشتداد التجربة عليك.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

كان أحد الرجال الذين أرشدتهم منذ سنوات يريد بإخلاص انتزاع نفسه من هذه الخطية البشعة. ووعدني ألا يذهب إلى أماكن تجمع الشواذ جنسياً مرة أخرى أبدًا. وزيادة في الحرص أعطاني حق سؤاله في أي وقت أشاء إن كان ذهب هناك أم لا. بعد فترة قال لي: "لقد كان عونًا حقيقياً لي عندما أضعف وأرغب في الذهاب هناك مرة أخرى أن أتذكر أنك سوف تنظر في عينيَّ وتسألني إن كنت ذهبت أم لا". من الممكن عدم الاستعانة بصديق كهذا للتغلب على هذه العادة ولكن في وجوده الأمر أسهل.

وبالتدريج سوف تقل الاغراءات والإلحاحات ولكن تذكر أنك في كل مرة تفكر في الشذوذ الجنسي أو تمارسه، سيكون التغلب على الخطية أصعب. **"فما يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضًا"**، فقط تحتاج للوقت. فأفكارك ومشاعرك واحتياجاتك الحالية هي نتاج ما زرعته من أفكار وأفعال في الستين يومًا الأخيرة. فإن كنت ترغب في محصول أفضل فبادر بمعونة الله ببذر حبوب أفضل في عقلك الآن.

س٤٧- هل ينمو الأطفال الذين يعيشون مع أحد والديهما فقط نموًا جنسياً سوياً؟

هذا السؤال قريب إلى قلبي لأني تربيت مع أمي الأرملة. فعندما مات أبي كنت في العاشرة وأختي في الخامسة وأخي الصغير عمره شهرين. وكوَّنا كلنا علاقات سوية مع الجنس الآخر. ونستطيع أن نفخر بثلاث زيجات سعيدة وثلاثة عشر من الأبناء، نصيب أخي الأصغر منهم خمسة. والكتاب المقدس يُعرفنا أن *"الله أبو اليتامى"* (مزمور ٦٨: ٥)، نحن بالتأكيد نشهد على ذلك. ويبدو أن الطفل الذي تربى بدون أحد والديه يستطيع التكييف مع الحياة والجنس الآخر بطريقة صحيحة أسهل من الطفل الذي ينشأ في بيت تسوده الصراعات والضغينة.

فإن كان على أرملة أو مطلقة أن تربي أطفالها بمفردها، فسوف تجد قبولاً طبيعياً لدورها القيادي. وطالما أنها تربيهم بأسلوب متزن ليس فيه تلك الرعاية والحماية الخانقة، فإنهم يكبرون أسوياء تمامًا جنسياً، خاصة لو كانت تؤمن بأن الله سيسدد احتياج أطفالها العاطفي للأب. فمن إيمانها سيثقون في ذلك، وهكذا سيكون. كما أن نظرتها الإيجابية لمستقبل أطفالها وتوقعها النجاح سيشجعهم ويضع أساسات متينة في بناء شخصياتهم إلى جانب وعد الله لهم بأنه أب من لا أب له.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

١٤- العنة:

س٥٠- هل صحيح أن العنة لدى الرجال في ازدياد هذه الأيام، ولماذا؟

رغم عدم وجود إحصائيات تقارن بين عدد الرجال المصابين بالعنة اليوم ومنذ ثلاثين أو خمسين عامًا مضت، إلا أن معظم الأطباء والمتخصصين يقررون أنهم يواجهون الآن هذه المشكلة مع مرضاهم أكثر كثيرًا عنها منذ عشرين عامًا مضت، فإن كانت تزداد، كما نشترك نحن أيضًا في الاعتقاد، فإن السبب عقلي ونفسي أكثر منه عضوي. فمعظم الأطباء يعتقدون أن المشكلة لا تكمن في اضطراب الغدد بقدر ما تكمن في الضغوط النفسية المتزايدة في عالمنا المعاصر. فالرجال في عالم اليوم يبذلون مجهودًا عضلياً أقل مما كانوا يبذلون منذ عشرين عامًا وفي نفس الوقت يتعرضون لضغوط نفسية أكبر. بالإضافة إلى أن الحياة في عالمنا المضطرب اليوم أصبحت أقل أمانًا واطمئنانًا. وكثير من رجال اليوم أقل ثقة في رجولتهم عما كان عليه الحال في الماضي بسبب طبيعة الحياة المضطربة التي نحياها.

أمر آخر له دور مهم في هذه المشكلة. في أعوام الزواج الأولى تعتمد قدرة الزوج الشاب الجنسية ٧٥% على قدرته الجسدية و٢٥% على قدرته النفسية والعقلية ولكن مع تقدم العمل تختلف هذه النسب حتى تصبح في سن الخمسين ٧٥% نفسية وعقلية و٢٥% فقط جسدية. ولذلك نقول إن ثقة الرجل في قواه الجنسية تجعله قادرًا جنسياً فعلاً، والعكس صحيح أيضًا. ولمزيد من التفصيل راجع الفصل العاشر في الكتاب.

س٥١- هل تساعد جرعات الهرمون الرجل في أواسط العمر جنسياً؟

هذا يتوقف إذا كانت مشكلته نقصًا في هرمون الذكورة أم لا والهرمونات لا تشفي رجلاً يعتقد أنه عاجز جنسياً. ولتحديد إن كان هناك نقص في الهرمونات أم لا يجب إجراء فحوص طبية تحت إشراف الطبيب.

س٥٢- هل حقًا يفيد فيتامين هـ في علاج العنة؟

ليس هناك رأي قاطع في هذا الصدد. فبعض الأطباء ينصحون ب ١٦٠٠ وحدة يومياً لعلاج العنة والبعض الآخر يعتبره بلا أية فائدة كما أن هناك فريقًا ثالثًا يعتقد في فائدة نبات يدعى جينسانا (Ginseng) .

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س٥٣- هل تؤثر عملية تعقيم الرجال بأية صورة على قدرة الرجل الجنسية؟

تناولنا هذا الموضوع في فصل تنظيم الأسرة. ويؤكد الأطباء أن العملية مأمونة ١٠٠% ولا تؤثر إطلاقًا على قوة الرجل الجنسية طالما لا يستغلها هو كذريعة لاعتبار نفسه عاجزًا. وأنا أعرف شخصياً خمسة أطباء أجروا هذه العملية ولو كانت تؤثر على رجولتهم لما كانوا أجروها.

س٥٤- أرجو إعطاء أساليب محددة لكيفية إثارة الزوجة عندما يكون زوجها عاجزًا عن الانتصاب.

يستطيع الزوج المحب أن يثير زوجته حتى الشبق رغم عدم قدرته على الانتصاب وذلك بمداعبة البظر حتى إشباع احتياج زوجته الجنسي. كما أنه سوف يجد ذلك مثيرًا وقد يدفعه إلى الانتصاب الذي يحتاجه. ارجع إلى الفصل العاشر عن العنة، وتذكر أن معظم المشكلة تكمن في عقلك. كما يمكن للزوجة أن تساعد زوجها على الانتصاب وذلك بمداعبة قضيبه وإثارته بلطف.

١٥- الحب:

س٥٥- هل يمكن الاستمتاع بالجنس بدون علاقة محبة حميمة بين الشريكين؟

أجل، يمكن الاستمتاع بالجنس بدون حب، وهذه هي تجربة الملايين من الرجال والنساء حول العالم، ولكنه ليس الجنس في أعمق وأجمل صوره. والحب عاطفة تُنمَّى في الشخص، ولا يجب على أي إنسان يتمتع بعلاقة روحية بالله أن يتزوج بلا حب. كما أن أولى ثمار الروح هي المحبة، فإن كنت لا تحب شريك حياتك فيجب أن تفحص نفسك وحياتك الروحية جيدًا.

س٥٦- هل هي أنانية مني أن أرغب في أن أكون أكثر من أداة متعة لزوجي؟ وهل هناك ما يعيب رغبتي في الاستمتاع مثله؟

بالتأكيد لا! فكل زوجة لها الحق الكامل في أن تُحب حتى الشبق. وربما يشعر زوجك بالعجز الشديد عن إشباعك وبدلاً من الاعتراف بذلك فإنه يخفيه تحت قناع السلوك كما لو أن هذا أمر غير مهم. لذلك تكلّمي معه، وشجعيه على قراءة هذا الكتاب. وأنا أومن أن كل رجل قادر أن يتعلم كيف يصبح عاشقًا رائعًا لزوجته، فقط إن اهتم بإشباع احتياجاتها. وفي مرات كثيرة لا يكلفه الأمر أكثر من استثارة جيدة للبظر مع بعض التأجيل لقذفه.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

١٦- التوافق بين الأزواج:

س٥٧- أنا وزوجتي غير متوافقين تمامًا. وعندما تزوجنا لم نكن قد سلمنا حياتنا للمسيح. واليوم ماذا نفعل بعد أن قبلنا المسيح كرب ومخلص شخصي؟

أولاً، اغلق باب الطلاق، فهو ليس أحد البدائل للذين يحيون للرب. يعلمنا الكتاب المقدس: **"أنت مرتبط بامرأة، فلا تطلب الانفصال"** (١ كورنثوس ٧: ٢٧). وهذا لا يعني أن تعيش بقية حياتك في مأساة. يأمرنا الله أن نحب بعضنا بعض وبالتالي فنحن لدينا هذه القدرة لأن الله لا يأمرنا بشيء لا نستطيعه. واليوم بعد أن قبلت المسيح، لديك نبع جديد للحب يستطيع أن يفيض على الآخرين. ولقد واجهت حالات كانت تبدو مستحيلة تحولت بقوة الروح القدس إلى حياة توافق ومحبة. وأنا أقترح عليك قراءة كتاب *How to be happy though married** وتطبيق ما جاء به عملياً.

١٧- العادة السرية:

س٥٨- هل ممارسة العادة السرية خطأ؟

هذه هي أحد المسائل المحاطة باختلاف شديد في الرأي. فمنذ سنين قليلة خلت لم يكن يختلف مسيحيان على خطأ هذه الممارسة، ولكن ذلك كان قبل الثورة الجنسية وقبل إعلان الأطباء أن العادة السرية لا تسبب أي ضرر بالصحة. واليوم لا يستطيع أي والد أن يحذر ابنه بأنها ستقوده إلى الضعف والصلع والصرع والعمى بل والجنون كما كان يقال للمراهقين في الماضي. ومع ذلك لازال البعض يعتبرها سلوكًا خاطئًا؛ ولكن على النقيض الآخر يعتبرها آخرون وسيلة ضرورية لإراحة الشاب الأعزب من ضغوطه الجنسي.

وفي استطلاع رأى خمسة وعشرين من الأطباء المسيحيين أقرها ٧٢% منهم بينما عارضها ٢٨% ولكن على النقيض، في استطلاع رأي بعض القسس، فقد أقرها ١٣% وعارضها ٨٣% وهم على أية حال يواجهون هذه الممارسة من خلال إرشادهم للشباب أكثر مما يواجهها الأطباء.

وللأسف لم يتعرض الكتاب المقدس لهذا الموضوع ولذلك من الخطورة فرض رأي معين على أنه الصواب. ورغم ميلنا إلى إهمال الخرافات القديمة ضد هذه الممارسة إلا أنني أحب أن أوضح عدة أسباب تجعلني شخصياً أشعر بعدم موافقة هذه الممارسة للشخص الروحي:

---

* غير مترجم إلى العربية

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

١- يصحب العادة السرية عادة أفكار وتخيلات جنسية ينهي عنها الكتاب المقدس بوضوح في (متى ٥: ٢٨).

٢- خلق الله الجنس ليشترك فيه ويستمتع به اثنان يعتمدان اعتمادًا صحياً وضرورياً على بعضهما في الوصول إلى المتعة.

٣- عادة يصحب هذه الممارسة شعور بالذنب، وهذا الإحساس يعوق نمو الإنسان الروحي وخاصة الشباب الصغير.

٤- تتعارض مع (١ كورنثوس ٧: ٩) "*لأن التزوج أصلح من التحرق*" فممارسة الشاب للعادة السرية قد تدفعه إلى استبدال حاجته إلى الآخر بهذه الممارسة

٥- تُكوِّن عادة قبل الزواج، يمكن بسهولة الرجوع إليها بعد الزواج في الأوقات التي يواجه فيها الشخص مصاعب جنسية بدلاً من مواجهتها.

٦- لا يجب على أي زوج أن يمارس العادة السرية لأنه عندما يفعل ذلك فهو يسرق حق زوجته، وستشعر هي بأنها غير محبوبة وغير مطمئنة وكثير من المشاكل الفرعية غير الضرورية سوف تنشأ بسبب هذه الممارسة وخاصة مع تقدم الزوجين في السن.

س٥٩- لديَّ كمطلق احتياجات جنسية تحتاج للإشباع، فهل من الأفضل استخدام أحد الأجهزة الجنسية (كالهزاز Vibrator) بدلاً من التحول إلى الزنا؟

الاختياران خطأ. وأنا أعتقد أن استخدام مثل هذه الأجهزة مؤذ للروح والنفس. إن الغريزة الجنسية غريزة أساسية في الإنسان لكن يجب أن تمارس في إطار الزواج وليس خارجه. بل إن الله وضعها في الإنسان ليدفعه للقاء الآخر. وعندما يلجأ الإنسان لإشباع غريزته عن طريق هذه الوسائل فهو يحبط قدرته على التحرك نحو الآخر.

مصدر آخر ومهم لخطورة هذه الأجهزة هو أنها تخلق إحساسًا في غاية الإثارة لا يمكن لأي شخص على الأرض أن يصل إليه؛ فإذا تزوج الرجل مرة ثانية، فلن تستطيع الزوجة إعطاءه نفس الإحساس مما قد يدفعه إلى اللجوء مرة أخرى لمثل هذه الأشياء وحينئذ فهو يخطئ في حق زوجته.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س٦٠- إن كانت العادة السرية خطأ فما الذي يفعله أعمى أو مطلق للتحكم في غريزته الجنسية؟

لقد واجهنا هذه المشكلة مع امرأة شابة جميلة فقدت زوجها فجأة في حادث سيارة وتساءلت: "ماذا تفعل امرأة تعودت على شبق عالٍ عشر مرات أسبوعياً عندما تجد نفسها فجأة بلا زوج". بالطبع كان لديها مشكلة، لكنها كانت تحتاج أن تعرف أن:

١- نعمة الله كافية لتسديد كل احتياج بما في ذلك احتياجها(٢كورنثوس١٢: ٩).

٢- رغبتها الجنسية المتأججة سوف تهدأ مع مرور الوقت.

٣- يجب عليها أن تحفظ فكرها بالصلاة وقراءة الكتاب المقدس.

٤- تصبح عضوًا عاملاً في كنيستها.

٥- تثق في الله أن يهبها زوجًا آخر يسدد احتياجها أو يهبها قدرة على التحكم في نفسها (١ كورنثوس ١٠: ١٣).

٦- تطلب من الله أن يخلصها من شهوتها (١ يوحنا ٥: ١٥،١٤).

ولقد كانت هذه الأرملة تتمتع بحياة روحية عميقة، ولقد سدد الله احتياجها فعلاً. وبعد عامين تزوجت، وهي تشهد اليوم أن الله قادر على تسديد **"كل"** احتياج كما وعد (فيلبي ٤: ١٩).

فقد أحد أصدقائنا زوجته بعد ١٧ عامًا من الزواج وواجه في البداية مشكلة جنسية صعبة، ولكن بالصلاة المخلصة استطاع الله أن يعينه لمدة ست سنوات، وبعدها أعطاه الله زوجة محبة فانفتحت شهيته للجنس مرة أخرى وبسرعة.

س٦١- إن فشل زوجي في إيصالي إلى الشبق، فهل هو الخطأ إثارة نفسي حتى الشبق أثناء نومه؟

عندما تتكون بين الزوجين علاقة حميمة تشجع الاثنين على التواصل بحرية، فإن الزوجة يجب أن تعبر لزوجها عن احتياجاتها وما ترغب فيه. والزوج المحب الذي لا يستطيع التحكم في قذفه حتى تصل زوجته للشبق، يستطيع على الأقل مداعبة بظرها حتى تشاركه إحساسه الرائع الذي وصل إليه قبلها ولم يستطع انتظارها، ألا وهو الشبق. كما تستطيع الزوجة أن تساعد بأن تتعلم تمرينات كجل (الموصوفة في الفصل التاسع) حتى تتمكن من عصر القضيب داخلها وقتًا كافياً حتى أنها يمكن أن تدرك الشبق قبل أن يبدأ زوجها حركته الترددية. وكل من تعلمت هذه التمرينات أقرت بأنها أدخلت على حياتها الجنسية بعدًا جديدًا لم تكن تحلم به.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

حتى النساء اللواتي ليس لديهن مشكلة في الوصول إلى الشبق أعربن عن ازدياد قوة شبقهن بعد ممارسة هذه التمرينات.

١٨- سن اليأس:

س٦٢- ما هو سن اليأس، وما سببه؟

هو السن الذي تبدأ وظائف المبيضين تقل تدريجياً خاصة إفراز هرمون الإستروجين (Estrogen)، وتبدأ معه المرأة تختبر اضطرابات في دورتها الشهرية مع منتصف الأربعينات ولكنها لا تتوقف تمامًا ربما حتى الخمسينات من عمرها. وتناقص إفراز هرمون الإستروجين يؤدي إلى تغيرات في جدار الرحم الداخلي وهذا بدوره يؤدي إلى اضطرابات الدورة الشهرية كما ذكرنا.

وفي بعض الحالات القليلة قد تشعر المرأة بنوبات من السخونة أو الاكتئاب أو العصبية، وفي هذه الحالة عليها أن تراجع طبيبها حيث أن كثيرًا من هذه الأعراض يمكن تجنبها بأخذ جرعات من الإستروجين.

س٦٣- لماذا هناك نساء يعانين أكثر من غيرهن أثناء فترة سن اليأس؟

يختلف الأفراد في شخصياتهم وأسلوب تفكيرهم وكيمياء أجسادهم. وهذا طبيعي أيضًا في النساء خاصة في مواجهة هذا التطور في أجسادهن. وهناك مشكلتان رئيسيتان في سن اليأس:

١- تناقص الإستروجين: والطبيب وحده هو القادر على تقويم هذه المشكلة.

٢- اتجاه التفكير السليم إزاء هذا التطور الطبيعي وهو أهم مما يظن معظم الناس. فالسيدة التي تواجه هذا الأمر كجزء طبيعي من دورة حياتها وليس كأنه نهايتها عادة تعبر هذه الفترة بنجاح. أما السيدة التي تريد أن تتحدى الزمن والطبيعة وتنكر مواجهة هذا التطور فغالبًا تصادف متاعب في التأقلم مع الوضع الجديد.

س٦٤- هل يقلل انقطاع الدورة الشهرية من رغبة المرأة الجنسية؟

هذا يتوقف على المرأة وزوجها. بالتأكيد وصول المرأة لسن اليأس يخلق مشكلة في العلاقة الزوجية الهشة، بل إنه أحيانًا يؤثر في العلاقات الزوجية الجيدة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

وهناك أبحاث حديثة أوضحت أن كثيرًا من النساء تزداد رغبتهن في ممارسة الجنس بعد الأربعين. ويرتبط هذا كثيرًا بخوف المرأة وخشيتها من أن انقطاع دورتها سيكون مصحوبًا بذبول أنوثتها تدريجياً. وعندما تدرك أن أنوثتها لا تتوقف على دورتها الشهرية تستطيع حينئذ أن تستمر في علاقة حب زوجية لسنين عديدة مقبلة.

وأحيانًا يكون الجماع بعد سن اليأس مؤلمًا بعض الشيء لأن مستوى الإستروجين المنخفض يؤثر على جدار المهبل ويجعله أقل مرونة.

ويمكن علاج هذه الحالة باستخدام كريم مهبلي يحتوي على الإستروجين الذي يُمتص من خلال جدار المهبل. كما يُنصح أيضًا باستخدام كريم ملطف للاحتكاك مثل (K-Y جل) أثناء الجماع. كما ثبت أيضًا أن النساء اللواتي يتمتعن بعلاقة جنسية مشبعة مرة أو اثنتين أسبوعياً يعانين أقل في فترة سن اليأس خاصة من العصبية والاضطراب العصبي ونوبات السخونة، كما أن التغيرات التي تحدث في جدار المهبل تكون أقل كثيرًا.

س٦٥- هل يمكن للمرأة أن تحبل أثناء سن اليأس؟

نعم يمكن. تعتقد بعض النساء خطأ أنه لمجرد انقطاع الدورة شهرين أو ثلاثة فباستطاعتهن التوقف عن استخدام وسيلة لمنع الحمل، غير أن المبيض قد يستمر في التبويض فترة من الزمن بعد انقطاع الدورة. بالطبع عدد النساء اللواتي يحبلن في هذه الفترة قليل إلا أنه لا يوجد وسيلة للتنبؤ بهن، لذلك ينصح الأطباء باستخدام وسيلة منع الحمل لمدة عام على الأقل من تاريخ آخر دورة، فبعد هذه الفترة من الممكن القول أن المبيض لم يعد يعمل.

س٦٦- كيف يمكن للزوج مساعدة زوجته أثناء فترة سن اليأس؟

في يوم الزفاف وعد الزوج أن يحب زوجته في السراء والضراء. وحتى إذا اعتبر الزوج أن هذه الفترة "ضراء" فالله يتوقع منه أن يحب زوجته على أية حال. وتشعر بعض النساء في هذه الفترة الحرجة بعدم الأمان وفقدان جاذبيتهن الأنثوية. وما يحتجن إليه هو حب أزواجهن وتوفير الاطمئنان والقبول لهن. ومَنْ غير الزوج يستطيع أن يقدم ما تحتاجه زوجته من حب وعاطفة ورفق وتحمل وتفهم؟ وليتذكر الزوج دائمًا أن الله لا يطلب منه أمرًا إلا ويعطيه القوة ليستطيع تحقيقه. فإن كان الزوج مهتمًا حقيقة بحب زوجته ومساعدتها، فسوف يعطيه الله القلب الذي يستطيع أن يحبها ويساعدها به. وبعد مرور هذه الفترة سوف تتذكر شاكرة حبه ومعونته لها.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

ومن الوسائل التي يمكن أن يساعد بها الزوج زوجته هو أن يشركها معه قدر الإمكان في نشاطاته، ففي هذه السن يكون الأولاد قد كبروا ومسئولياتها قد قلت ووقت فراغها زاد وإحساسها بأنها مازلت مفيدة ومطلوبة يساعدها كثيرًا على تجاوز هذا الوقت الحرج من حياتها بسلام.

١٩- الدورة الشهرية (الطمث):

س٦٧- هل هناك أي ضرر طبي من الجماع أثناء الطمث؟

تشير معظم مراكز البحوث الطبية إلى أنه لا يوجد ضرر من الجماع أثناء الطمث. لكن يفضل ألا يستغرق وقتًا طويلاً حيث أن أعضاء المرأة التناسلية في هذه الفترة تكون أكثر حساسية. ومن المثير للانتباه أن المرأة في هذه الفترة يمكن أن تنتقل من حالة إثارة جنسية شديدة إلى حالة البرودة الجنسية فجأة. كما أن المرأة في هذه الفترة تكون أكثر استعدادًا للإثارة الجنسية.

س٦٨- هل يحرم الكتاب المقدس الجماع أثناء فترة الطمث؟

تحتم قوانين الشريعة اليهودية في العهد القديم على المرأة أن تقضي سبعة أيام "تتطهر" من طمثها يُحرم فيها الجماع (لاويين ١٥: ١٩). وكان هذا لأسباب صحية وأيضًا روحية. لكن هذا كان قبل ٣٥٠٠ عامًا حيث لم تكن قد انتشرت بعد وسائل النظافة الحديثة ومطهرات ومنظفات ودورات مياه نظيفة صحية للاستحمام المنتظم. ولقد أبطل موت المسيح الكفاري الذي قدم نفسه مرة واحدة بروح أزلي كل هذه التشريعات والفرائض (عبرانيين ١: ٩ حتى ١٠: ٢٥).

ولذلك فنحن لم نعد مربوطون بمثل هذه الفرائض. ونحن لا نعتقد أن الجماع أثناء هذه الفترة خطية، ولكن من الأفضل أن تكون الزوجة هي المبادرة جنسياً حتى لا تُدفع إليه في وقت تكون فيه متقلبة المزاج.

٢٠- الجنس الفمي: (ORAL SEX)

س٦٩- ما هو الجنس الفمي؟

يتضمن الجنس الفمي ممارستين:

١- تستقبل المرأة القضيب في فمها بغرض إثارة رأس القضيب بواسطة لسانها وشفتيها ويدعى *(Fellatio)*.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٢- يستثير الرجل منطقة الفرج خاصة البظر بلسانه وشفتيه ويدعى *(Cunnilingus)*.

ويمكن أن تؤدي الطريقتين إلى الشبق إن هما استمرتا وقتًا كافياً.

س٧٠- هل من الصواب ممارسة الجنس الفمي؟

أصبحنا نتلقى هذا السؤال بصفة شبه منتظمة سواء من خلال الخطابات أو من خلال جلسات الإرشاد. وأصبح الرجال والنساء الذين يرغبون في ممارسة هذه التجربة في تزايد على الأقل من باب الفضول والتغيير. ويعتقد بعض المتخصصون أن ربما ٨٠% من الأزواج قد جربوا الجنس الفمي. ورغم أن الكثيرين يجدونه مثيرًا وممتعًا فهناك من يشعر بالخجل أو التأنيب بسببه.

ولا يوجد في الكتاب المقدس أية إشارة إليه، لكننا استطلعنا آراء عدد كبير من الناس. فمثلاً ٧٣% من الأطباء المسيحيين الذين سألناهم وافقوا على الممارسة طالما أن الشريكين يرغبان فيها، في حين عارضها ٢٧% ومن الغريب حقًا أن ٧٧% من الرعاة في الحقل الروحي أقروه في حين ٢٣% فقط عارضوه على عكس الموقف المعلن لمعظمهم. فمعظم من سألونا عن هذا الأمر قالوا إنهم سألوا أحد المرشدين الروحيين وكان معارضًا - ربما لاعتقادهم أن هذا هو الموقف الذي يجب أن يتخذوه! ويقول الأطباء إن هذه الممارسة ليس فيها ما يضر بالصحة. وعلى ذلك، على كل زوجين اتخاذ قرارهما بنفسيهما.

ونحن شخصياً لا نفضله أو نشجعه، ولكن بلا أي أساس من الكتاب المقدس يحرمه على الأزواج الذين يستمتعون به سوياً. كما نعتقد أنه لا ينبغي أن يحل محل الجماع. وأن مكانه يجب أن يقتصر على المداعبة. وتحذير أخير: الحب يستدعي ألا يجبر أحد الزوجين الآخر على ممارسة ما لا يحب أو يرغب فيه.

س٧١- لماذا الحديث عن الجنس الفمي في ازدياد في أيامنا هذه؟

هناك عدة أسباب:

١- انتشار الثورة الجنسية دفعت الناس أكثر للتجربة.

٢- تشجيع الناس من خلال الأفلام والمطبوعات الجنسية لممارسته.

٣- كثير من المراهقين يستخدمونه بديلاً عن الجماع تجنبًا للحمل وللحفاظ على العذرية.

٤- يبدو أنه "موضة" عصرنا - رغم أنه كان بلا شك يمارس منذ قرون عديدة!

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٢١- الشبق:

س٧٢- نحن نصل للشبق سوياً معظم المرات، لكن لماذا لا نصله سوياً دائمًا؟

ليس أعقد من الإنسان وعندما يعتمد نجاح أمر على شخصين مختلفين فمن غير المنطقي توقع نسبة نجاح ١٠٠%.

وعندما ندرك أن الجنس تفاعل حميم لعقلين وحالتين عاطفيتين وروحيتين ونفسيتين مختلفتين ومستوى إجهاد وحالة بدنية مختلفة وجهازين تناسليين يعملان بطريقة مختلفة، نستطيع عندئذ أن ندرك أن "اليوتوبيا الجنسية" مستحيلة!

والشبق بالتأكيد هو أكثر تجارب الإنسان إثارة ومتعة على الأرض ولكن هذا لا يمنع اختبار مستوى أقل من المتعة أحيانًا كأن تشارك جسدك بعمق مع الآخر. وفي كل الأحوال تعتبر الحياة الجنسية للزوجين رائعة إن هي حققت ٦٠% إلى ٧٠% شبق عميق و١٥% إلى ٢٥% شبق متوسط و١٠% إلى ١٥% تمتع بلا شبق وعدم توافق أحيانًا. فرغم محاولات طرد ضغوط العمل والمنزل والأطفال خارج غرفة النوم إلا أنها تنجح أحيانًا في التسلل. فقبل كل شيء نحن لازلنا بشرًا.

س٧٣- من يجب أن أستشير في حالة افتقادي للشبق أثناء الجماع؟

أولاً طبيب متخصص في الأمراض الجنسية أو طبيب أمراض نساء. فإن لم يفلح فهناك مرشدين عائليين. فإن فشلوا ابحثي عن شخص مؤهل وكفء آخر في نفس المجالين. واستمري في البحث حتى تعثري على الشخص المناسب لمساعدتك.

س٧٤- هل تختبر بعض النساء بصفة مستديمة شبقًا أعمق من خلال إثارة البظر عنه من خلال الجماع فقط؟

في أحيان كثيرة يكون الوضع هكذا فعلاً. لأنه من الأسهل توجيه الأيدي والأصابع إلى المكان الذي يُحدث أكبر قدر من الإثارة عنه توجيه القضيب. بالإضافة إلى أن ضعف عضلات المهبل تجعل من الصعب على المرأة بلوغ شبقًا مهبلياً. لكن يمكن التغلب على ذلك بممارسة تمرينات تقوية العضلات المهبلية (تمرينات كجل). ومن الشائع جدًا أن أول شبق تختبره المرأة يكون من خلال البظر وبعد ذلك، مع الممارسة، تختبر شبقًا متزامنًا مع زوجها من خلال الجماع. وبعض النساء يتعلمن ذلك ببطء والبعض لا يتعلمنه أبدًا، غير أن الممارسة تساعد على التعلم لذلك استمري في التدريب.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س٧٥- هل تشعر المرأة بضرورة إدراكها للشبق حتى تكون ممارستها الجنسية مشبعة؟

معظم النساء يرغبن في إدراك الشبق – فهو قبل كل شيء قمة المتعة الجنسية. ولقد خلقهن الله قادرات على ذلك، ولذلك عليهن أن يتعلمن كيف يدركنه. ومع ذلك، فملايين النساء اللواتي لا يعرفن ما هو الشبق يؤكدن أنهن يستمتعن بالجنس. بل لقد دهشت من العدد الكبير من النساء اللواتي لم يختبرن الشبق في حياتهن أبدًا ويصفن علاقتهن الجنسية بأنها جيدة جدًا.

س٧٦- هل هناك شيء غير طبيعي في امرأة تصل نادرًا إلى الشبق ومع ذلك راضية بحياتها الجنسية؟

لا، ويبدو أن إرضائها من الأمور اليسيرة. لكنها ربما لا تعرف ما تفتقده. ولو أنها اجتازت مرة واحدة شبقًا عميقًا وقوياً ربما لتغير الأمر وأصبحت لا ترضى عنه بديلاً.

س٧٧- هل حقًا تستمتع النساء بالجنس أم أنهن يمارسنه لأنهن لابد أن يمارسنه؟!

لا يمكن أن تسأل هذا السؤال إلا امرأة لم تعرف الشبق أبدًا. فالمرأة التي تصل إلى الشبق وتجده أكثر تجاربها إثارة ومتعة عادة ترغب فيه من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

٢٢- الفشل في إدراك الشبق:

س٧٨- كيف يمكن للشخص أن يتعامل مع الإحباط والفشل الجنسي بعد سبعة عشر عامًا من الزواج؟

بأن تجعليه أحد طلباتك في الصلاة. ادرسي الفصلين الثامن والتاسع جيدًا مارسي تدريبات كجل. وتذكري أن ٨٥% من النساء غير المشبعات وجدن عونًا كبيرًا في الوصول إلى الشبق بهذه الطريقة. ونحن نعتقد أنه لا ينبغي على أية امرأة أن تقبل الفشل في بلوغ الشبق.

س٧٩- ما أهمية أن تصل المرأة للشبق أثناء الجماع؟

هذا يتوقف على ما ترغبين فيه: "الجيد" أم "الأفضل". إن كنت تصلين للشبق من خلال إثارة البظر، فإنك تستطيعين تعلم الشبق المتزامن أثناء الجماع ولكن مع الممارسة والمثابرة. وربما يدخل زوجك قضيبه مبكرًا أو ربما يتوقف عن المداعبة اليدوية بعد الدخول. لذلك ناقشا الأمر سوياً واستمرا في المحاولة.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س٨٠- كيف تدرك المرأة الشبق أثناء الجماع؟

بألاّ يدخل الرجل قضيبه في المهبل حتى تكون قد استثيرت بما فيه الكفاية. وليست العلامة على ذلك هي إفراز السائل المهبلي بكمية كافية بل احتقان الشفرتين الداخليتين إلى ضعف حجمهما على الأقل. كما إنه أيضًا من المهم أن يستمر الرجل في إثارة البظر بأصابعه بعد الدخول لعدة لحظات أخرى. وأن يتعلم تأجيل قذفه. ومن الأمور المفيدة هو تجنبه للحركة الترددية العميقة بل أن يجعل رأس القضيب قريبًا من فتحة المهبل حيث أن الجزء الحساس من المهبل هو العشرة سنتيمترات الأولى فقط.

٢٣- المداعبات الجنسية بين غير المتزوجين: (Petting)

س٨١- هل تعتبر المداعبة الجنسية بين غير المتزوجين ممارسة جنسية؟

ربما لا تكون جماعًا لكنها بالتأكيد جنسًا! وهي من أخطر ما يكون. ومعظم البنات اللواتي حملن بدون زواج بدأن بتلك المداعبة الجنسية وانتهين بالجماع. فهي تثير المشاعر وتهيئها للجماع ولذلك فهي ممارسة يجب أن تقتصر فقط على المتزوجين. ولا تدرك معظم الفتيات أن أكثر الأوقات اللواتي يكن فيها راغبات في الجنس هي أيضًا أكثرها خصوبة واستعدادًا للحمل وأقلها قدرة على التحكم في المشاعر. ولذلك فإن أكثر أوقاته جاذبية هي أكثرها خطورة.

س٨٢- هل المداعبات الجنسية قبل الزواج تؤثر على إقامة علاقة جنسية جيدة بعد الزواج؟ (لقد كان الحال هكذا معنا)

يتفق معظم المرشدين الروحيين على أن تجربتك وزوجك شائعة ومتكررة بنفس النتيجة.

٢٤- الأوضاع الجنسية:

س٨٣- هل يجب دائمًا على الأزواج أن يمارسوا الجنس في الفراش؟

الفراش هو أكثر الأماكن ملائمة لممارسة الجنس و٩٠% منه يحدث في الفراش. لكن كل الأزواج تقريبًا يجربون أماكن وأوضاع مختلفة من آن لآخر عندما تسمح الظروف والمزاج أيضًا. ومن الجيد أن نكون مجددين من آن لآخر لكسر التعود. وأي مكان مقبول للزوجين ويحفظ خصوصيتهما يصلح لذلك.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٢٥- الخصوصية:

س٨٤- كيف يوفر زوجان لديهما أطفال الخصوصية لحياتهما الجنسية؟

ضع قفلاً داخلياً على باب غرفة النوم. ثم أن الأطفال يجب أن يُربوا على احترام خصوصية والديهم وأيضًا على احترام حقوق الآخرين. كما أن الأزواج يصبحون آباء أفضل عندما يمارسون حياتهم الجنسية بلا منغصات.

س٨٥- كيف تواجه قلة الخصوصية مع وجود ابن وابنة في عمر المراهقة؟

على الوالدين أن يربوا أطفالهم بطريقة صحيحة كما أشرنا في السؤال السابق. وعلى قدر الإمكان يُفضل أن تكون حجرة نوم الأولاد بعيدة عن حجرة نوم الوالدين. وأخيرًا، أرجو عدم الانزعاج، فعادة ينام الأولاد ولا يشعرون بشيء.

س٨٦- هل من اللائق أن يدع الوالدون أولادهم يرونهم عرايا؟ أوليس الحرص الزائد يجعلهم أكثر شغفًا بالجنس؟

هذا أمر لا يليق تمامًا ومنهي عنه في الكتاب المقدس أن يرى الأطفال والديهم عرايا. كما أنه غير ضروري على الإطلاق لنمو الطفل سواء النفسي أو الجنسي. لكن الحرص الزائد والتزمت أيضًا ضار وأصبح من الأفكار العتيقة. فلا يجب أن يتعلم الأطفال الخوف من الجنس أو حتى أن يخافوا إن هم رأوا أحد والديهم صدفة عارياً ولكن ألا يفعل ذلك عن قصد.

٢٦- الجنس والخريف:

س٨٧- في أية سن يتوقف الزوجان عن ممارسة الجنس؟

أثناء إعداد هذا الكتاب، تناولنا طعام الغداء مع اثنين من أصدقائنا المقربين. هو في السادسة والسبعين وهي في الثانية والسبعين وكانا دائمًا موضع إعجابنا بسبب علاقتهما الزوجية الرائعة على مدى سنين طويلة. وعندما أخبرته بموضوع الكتاب قال ضاحكًا: "لديَّ الكثير تستطيع أن تضيفه لهذا الكتاب". وجدت لديَّ الشجاعة لأسأله كم مرة يمارس الجنس مع زوجته في سنه هذا؟ فأجاب باسمًا: "على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً! فبعد أن تقاعدنا أصبح لدينا وقتًا أطول لمثل هذه الأمور". واضح أنه لم يخطر على باله أن "يتمهل" وهكذا لم يفعل! وهكذا يجب أن يكون.

فأي زوجين يتمتعان بصحة جيدة ، لديهما الفرصة للاستمتاع بالجنس حتى الثمانين وبعدها أيضًا. ولقد قابلنا أزواجًا قالوا إنهم احتفلوا بعيد زواجهم الخمسين بممارسة الحب معًا.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

معروف أنه مع التقدم في السن، تبدأ وظائف الجسم تضعف تدريجياً وحيويته تقل شيئًا فشيئًا، إلا أن هذه العملية تتم بطريقة لا يمكن التنبؤ بها، ولا تحدث بنفس الدرجة في كل وظائف الجسم. وللأسف عندما يكبر الشخص، خاصة الرجال، ويواجهون بعض التجارب الجنسية غير الناجحة يعتقدون أن النهاية قد حانت وحان وقت "التقاعد عن الحياة"، في حين أنهم لو دققوا النظر في الوضع لوجدوا جوانب تشجعهم على الاستمرار والمحاولة مرة أخرى.

وبعكس الاعتقاد السائد، لا يجب على الرجل أن يقذف ليستمتع بالجنس. فالإثارة والانتصاب والمداعبة والدخول وإيصال الزوجة للشبق كلها أمور ممتعة ومثيرة، حتى إذا فقد انتصابه بعد ذلك تدريجياً ولم يقذف. وكل ما سيفقده هو ذلك الانفجار في المشاعر الذي تعوده مع القذف. بالطبع ليس مشبعًا كالقذف، لكنه لازال ممتعًا له ولزوجته أيضًا، كما أنه يستطيع القذف ولكن ليس كل مرة. ولكن للأسف يغرق الكثيرون في أفكار سوداوية ويُفوِّتون على أنفسهم وعلى زوجاتهم أيضًا متعة جميلة ومتاحة.

س٨٨- ماذا تقترح لزوجين متقدمين في السن وثقافتهما الجنسية محدودة؟

مبدئيًا عليهما أن يتعلما نفس ما على الزوجين المبتدئين أن يتعلماه إضافة إلى التخلي عن الأفكار والممارسات التي كانت تضعف حياتهما الجنسية. وخبرتنا في الإرشاد تؤكد أنه ليس هناك سن يصعب فيه تعلم أمر جديد عن الجنس. وآمل أن يكون هذا الكتاب مشجعًا لهذين الزوجين أن يبدأا معًا حياة جنسية ممتعة.

س٨٩- كيف تصبح الحياة ممتعة ومثيرة عندما يصل الشخص إلى منتصف العمر ويجد نفسه غير قادر على ممارسة الجنس؟

تتوازى غريزة الإنسان الجنسية مع حالته الجسمانية بصفة عامة. والأشخاص في منتصف العمر الذين يواجهون هذه المشكلة عليهم بمراجعة الطبيب لمعرفة إن كانت لديهم عادات غذائية سيئة أو نقص في الفيتامينات أو أي مرض يستهلك حيويتهم. والذهاب للنوم ساعة واحدة مبكرًا يجعل الشخص قادرًا على الاحتفاظ بحيوية كافية لممارسة الجنس والتمتع. كما أن اتباع نظام غذائي يساعد بشدة على الاحتفاظ بالحيوية وبالتالي القدرة على ممارسة الجنس. وتجربة كثيرين تشير إلى أن إفطارًا جيدًا مع غذاء متوسط وعشاء خفيف يساعد الجسم على التخلص من شحومه الزائدة وبالتالي صحة أفضل.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س٩٠- لماذا تقل الرغبة الجنسية مع التقدم في العمر؟

تحدد الشيخوخة معظم نشاطات الإنسان بما في ذلك الجنس، لكنها لا تلغيها تمامًا. فلقد تمتعت على مدى أربعين عامًا بنظر حاد لكني تعودت في الأربع سنوات الأخيرة على النظارات. وهذه واحدة من التكيفات الطبيعية التي يجب أن نجتازها ونقبلها كلما تقدمنا في العمر. وبسبب ازدياد متوسط عمر الإنسان اليوم أصبحنا نواجه هذه الأعراض أكثر. ولكن يبقى الأهم دائمًا وهو اتجاه الإنسان الفكري. فإن اعتقد أن غريزته الجنسية انزوت فهي كذلك فعلاً. ومعظم الناس في أواسط العمر يستمتعون بالجنس كما يرغبون، كل ما في الأمر أنهم أصبحوا يرغبونه أقل. ومع تقدم السن يتعلم الإنسان كيف يحب ويمارس الجنس بطريقة أكثر عمقًا وغنى. ولا ضير من التضحية ببعض "الكم" في سبيل "كيف" أفضل.

٢٧- الغريزة الجنسية

س٩١- كيف أتعامل مع لامبالاة زوجي بحياتنا الجنسية؟

تكلمي معه بصراحة، فربما هناك شيء يحبط غريزته. حاولي أيضًا أن تثيريه بإظهار الحنان والحب وأيضًا بالإغراء. وفي خلوتكما داعبي قضيبه والمنطقة المحيطة به، فمن الصعب وجود رجل متردد حتى هذا الحد.

س٩٢- هل من الخطأ أن تكون رغبة المرأة الجنسية أقوى من رغبة رجلها؟

لا ليس هناك أي خطأ في ذلك. وطالما أنكما متفقان على أن تكوني أنت المبادرة فاستمتعا بذلك بلا حرج. فكثير من رجال اليوم مضغوطون نفسياً بسبب مسئوليات العمل والحياة لدرجة تؤثر على رغبتهم الجنسية، حتى تأتي زوجة محبة وتشعلها من جديد.

س٩٣- كيف تزيد المرأة من رغبتها الجنسية؟

بأن تغير نظرتها عمومًا للجنس وتسعى إلى إدراك الشبق، عادة هذا يفتح شهيتها للجنس أكثر من ذي قبل.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٢٨- الجنس أثناء الحمل:

س٩٤- أنا حامل لأول مرة وزوجي حريص عليَّ أكثر من اللازم مما أثر كثيرًا على حياتنا الجنسية فهل هذا طبيعي؟

أنت محظوظة بهذا الزوج المحب المتفهم رغم أن مخاوفه لا أســـاس لها من الصحة. يوضح معظم الأطباء أن الجنس مأمون تمامًا حتى ستة أسابيع قبل ميعـــاد الولادة المرتقب. شـــجعي زوجك أن يتحدث إلى الطبيب فهو أقدر الناس على تصحيح فكره في هذا الأمر.

٢٩- الإثارة:

س٩٥- هل على المرأة أن تثير نفسها قبل الجماع لتتهيأ له؟ يبدو لي هذا خطأ.

أنا لا أرى أي شيء خطأ في ذلك، رغم أنه قد يكـــون من الأفضل والأمتع أن تدعي زوجك يثيرك من خلال فترة مداعبة كافية. فالإثارة الذاتية لن تكون أبدًا ممتعة كإثـــارة مـــن تحبينه.

س٩٦- هل من المقبول استخدام أدوات جنسية أثناء ممارسة الحب؟

أعتقد أنك تقصد (الهزاز – Vibrator) لزيادة الإثارة. وقد تكون هذه الوسائل مفيدة بالنسبة لرجل لديه ضعف جنسي أو امرأة لا تستجيب لمداعبة البظر، ولكن فيمـــا عدا ذلك فلا لزوم لها. بل قد تكون مضرة للأشخاص الطبيعيين لأنهـــا تفتح شـــهية الـــشخص علـــى مستوى من اللذة لا يستطيع شريكه مهما بلغ من الإثارة أن يوفره له.

س٩٧- إلى أي مدى تستثار المرأة من رؤية رجل عار كما يستثار الرجل من رؤية امرأة عارية؟

ليس كثيرًا. فمسألة الإثارة بالنظر مشكلة الرجال بصفة رئيسية لمجرد أنهم رجال. أمـــا الزوجات اللواتي يقلن إن منظر أزواجهن العاري يثيرهن، فغالبًا بسبب اللذة التي يتوقعنها مما رأينه وجربنه من قبل.

س٩٨- تستمتع زوجتي بعلاقتنا الجنسية غير أن إثارة البظر يدوياً لا تدفعها إلى الشبق.

ربما تفعل ذلك بأسلوب خاطئ. فإن لم تكن أصابعك ملساء سواء باستخدام الـــ(جـــل K-Y) أو السائل المهبلي الطبيعي فأنت تسبب لها الألم بدلاً من الإثارة. ابدأ بحـــب وحنـــان وببطء ثم تصاعد تدريجياً مع ازدياد إثارتها. ناقش معها الأمر بصراحة لتعـــرف منـــها مـــاذا يثيرهـــا وما الذي ترغب فيه.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٣٠- التليفزيون:

س٩٩- سمعت أحد الأطباء ينصح حديثي الزواج بعدم شراء جهاز التليفزيون حتى نهاية عام زواجهما الأول. فهل توافق على هذه النصيحة؟

أعتقد أنك تشير إلى صديقي د. إد هويت (Dr. Ed Wheat) الذي كان له فضل غير قليل في إعداد هذا الكتاب. فلقد وجَّه هذه الملاحظة في أشرطة سجلها عن الثقافة الجنسية. وأنا أتفق معه تمامًا في هذا، ليس فقط لحديثي الزواج بل لكل الأزواج. فبسبب إيقاع الحياة السريع والمعقد وتزايد مسئوليات ومشغوليات معظم الناس اليوم أصبح لديهم وقت أقل يقضونه سوياً. ولذلك فالساعات التي يقضونها في المنزل يجب أن يستثمروها في الاقتراب أكثر من بعضهم والتواصل بعمق على جميع المستويات ولا يسمحون للتليفزيون بأن يمتص منهم الوقت بين العشاء والذهاب للنوم. فبدلاً من أن يمضوا سهرتهم يتكلمون ويضحكون ويحبون ويعبّرون عن أنفسهم بحرية تجدهم جالسين صامتين يتسلون أمام التليفزيون. وهذا التواصل العميق الحر مهم جدًا خاصة في العام الأول من الزواج. ولقد علق د. هويت أن كثيرين قد أتوا إليه فيما بعد شاكرين له هذه النصيحة. بل لقد لاحظنا نحن أن التوافق السريع الرائع الذي حققه ولدانا في زواجهما كان له علاقة بعدم قدرتهما على شراء تليفزيون، فلقد كانا بعد طالبين!

التليفزيون هو سارق الحب. فالزوجة والأولاد ينتظرون الزوج الأب لقضاء وقت سعيد في المساء فيجدونه منهمكًا في مشاهدة التلفزيون ويرد عليهم بإجابات وتعليقات مختصرة حتى لا يفوته شيء من البرنامج الذي يتابعه، ينقلبون رافضين مفتقرين لعمق الرباط الأسري. كما أن من مخاطر التليفزيون تحوُّل السهر أمامه إلى عادة يقوم بعدها الزوجان، أو أحدهما، متعبًا وبالطبع غير مقبل على ممارسة الحب، على الأقل بحماس. وأنا أقترح أن يُغلق التليفزيون ويذهب الزوجان إلى غرفة نومهما ساعة مبكرًا عن موعد نومهما المعتاد، فهذا بالتأكيد سيزيد من عدد مرات ممارستهما الحب معًا. وأعتقد أيضًا أنه سيحسن من نوعيته -وفي ضوء ما تقدم، لا أعتقد أن التليفزيون شيء رائع جدًا كما يتصور كثيرون بل يمكن الاستغناء عنه- ولو جزئياً!!

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٣١- طباع الشخصية:

س١٠٠- هل يؤثر طبع الشخصية على سلوكها وإحساسها بالجنس؟

كلما كان الشخص حاد الطبع كانت رغبته في الجنس أكثر. والعكس صحيح، فالشخصيات السلبية رغبتها الجنسية أقل. ولقد أوضح اختبار أجريناه أن الأشخاص "الحمراويين" *"Sanguines"* يتجاوبون بشدة مع الجنس أما الرجال "الصفراويين" "Cholerics" فعشاق "متعجلون" وقد لا يُشبعون زوجاتهم. أما النساء الصفراويات فينقسمن إلى نوعين:

(١) أولئك اللواتي تعلمن الشبق فيصبحن مبادرات جنسياً.

(٢) أولئك اللواتي لم يتعلمن الشبق فيصبحن رافضات للجنس.

أما "السوداويون" *"Melancholics"* فهم ذوو طبيعة حساسة ويمكن أن يكونوا عشاقًا رائعين بشرط ألا يتركوا نزعتهم المثالية تفسد عليهم تلقائيتهم الجنسية.

أما :النساء "البلغميات" *"Phlegmatics"* فقد أظهرن مستوى من الإشباع الجنسي أعلى من الرجال "البلغميين"؛ وربما يرجع هذا بسبب استعداد المرأة البلغمية التجاوب مع رغبات زوجها.

ومع ذلك، ليس مزاج الشخصية أو طبعها العامل الوحيد المؤثر في التجاوب الجنسي للإنسان بل هناك عوامل أخرى قد تكون أهم كالتربية والممارسة والفهم السليم للجنس.

وفي رأيي أن أهم عامل مؤثر على الإطلاق في نجاح علاقة الزوجين الجنسية هو رغبتهما في العطاء وعدم الأنانية، فالأنانية عدوة الحب أما العطاء فيُنشئ حبًا.

- **الحمراوي**: بسيط، عاطفي، اجتماعي، فضولي، غير منظم، ضعيف الإرادة، غير صبور، يريد أن يرضي الجميع بعض النظر عن إمكانياته.
- **الصفراوي**: نشيط، عملي، واثق من نفسه، ذو إرادة وتصميم قويين، استقلالي، ذو نزعة قيادية، لكنه متسرع وغير متعاطف مع الآخرين، قد يتحول إلى شخص محب للسيطرة ومن الصعب أن يعتذر عن خطئه.
- **السوداوي**: يميل إلى التفكير والتحليل، حساس، متحفظ وكتوم وينشد الكمال. لكنه يميل إلى التشاؤم ومتقلب، يتطلع كثيرًا إلى داخله وكثير الانتقاد للآخرين.
- **البلغمي**: هادئ، ورقيق، مخلص، لا يعبر عن مشاعره بسهولة كما أنه متحفظ ومتردد ويميل إلى البطء.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

٣٢- متنوعات:

س١٠١- هل يجب الاستحمام مباشرة بعد ممارسة الجنس؟

يقول د. ميلز (Dr. Miles) بناء على استجواب أجراه أن ٥٨,٨% من الناس يستحمون مباشرة بعد ممارسة الجنس وأن ٤١,٢% يفضلون قضاء بعض الوقت في جو من المودة أو حديث خفيف وحين يدع الزوجان في أحضان بعضهما وعادة يستطيع الرجل أن ينام بدون أن يستحم أما المرأة فقد تفضل الاستحمام. ولكن يبقى هذا دائمًا اختيار شخصي.

س١٠٢- لماذا تستخدم المرأة الجنس كسلاح؟

ربما لأنه أقوى "أسلحتها"! ولكن لماذا يحتاج الأحباء "لأسلحة" والمرأة عندما تستخدم الجنس كسلاح فهي كمن يتعلق بقشة ويؤدي في النهاية إلى "الانتحار الجنسي"، كما أنه يعكس عدم اطمئنانها لحب زوجها لها. وعلى الزوج الذي تعامله زوجته بهذه الطريقة أن يُقْدِم على أمرين:

(١) أن يتكلم معها بحب موضحًا لها تأثير ذلك السيئ عليه.

(٢) أن يراجع أسلوب معاملته لزوجته، فربما كان هذا التصرف منها هو صرختها لطلب المساعدة وإعلان عن احتياجها للحب والحنان والتفهم.

وهذان الاتجاهان المتعقلان لابد أن يؤديا إلى تحسن في العلاقة وحياة جنسية أروع.

س١٠٣- كيف يواجه الوالدان ابنًا أو ابنة يعيش مع شخص آخر بدون زواج؟

هذا حقًا أمر محزن ومن أسوأ التجارب التي يمكن للوالدين أن يواجهاها. ولكن ليكن واضحًا أن أياً كان ما يفعله الابن أو الابنة فهو يزال طفلكما ويحتاج لحبكما. ولذلك لا تقفلا أبدًا الباب في وجهه. فهو يعرف أنكما لا تُقران ما يفعله وربما لن تزوراه في بيته بدون أن تظهرا عدم رضائكما. لكن يجب أن ترحبا به وبصديقته أو صديقها في منزلكما، وتكفا عن المواعظ أو التأنيب طول الوقت -فالروح القدس سيتولى ذلك عنكما- وإن استمريتما في إظهار الحب (وليس الموافقة)، فستكونان قادرين وقت أن تنهار هذه العلاقة أن تلملما شمل حياته أو حياتها. وأنا أنصحكما بقراءة قصة الابن الضال في (لوقا ١٥).

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

س١٠٤- أهو الخطأ دائمًا مقاومة رغبات الزوج - حتى لو كان ذلك بلطف مع توضيح السبب؟

يمر كل زوجين بوقت يقاوم فيه أحدهما رغبة الآخر بسبب الإرهاق أو انحراف المزاج أو الانشغال أو لأي سبب آخر. ولكن لا يجب أن يحدث هذا كثيرًا (١كورنثوس ٧: ١-٥) كما أنه يجب أن يكون دائمًا مصحوبًا بتوضيح السبب وتأكيد على الحب حتى يعرف الآخر أن هذا ليس رفضًا شخصياً بل قصور بشري - ولا ينبغي أن تكون مثل هذه الأمور مشكلة بين زوجين يحبان بعضهما وحساسين لاحتياجات ورغبات بعضهما البعض.

س١٠٥- يريدني زوجي دائمًا المبادرة وهو المستجيب. كيف أشجعه أن يأخذ القيادة في حياتنا الجنسية؟

تكلمي معه بصراحة وعبري له عن احتياجك إلى تعبيره عن حبه لك. وربما تكون أمزجتكما هي السبب فهو غالبًا رجل "بلغمي" وأنت مبادرة في معظم الأمور. فإن كان الأمر كذلك، فاقبليه كما هو وافعلي أفضل ما تستطيعينه. وانظري إلى هذا الأمر كتحدٍ لإغرائه - فستكونان أنتما الاثنان رابحين!

س١٠٦- كيف يمكن للعلاقة الجنسية أن تصبح تجربة روحية أيضًا؟

كل ما يفعله الإنسان الذي يسود المسيح حياته هو تجربة روحية. بما في ذلك الأكل والنوم وتأديب الأطفال والذهاب إلى العمل. إذن فلماذا نعزل الجنس في إطار قائم بذاته؟ كثير من الذين يتمتعون بحياة روحية مع الله يصلون قبل الذهاب إلى الفراش، وبعد ذلك يبدءون في تجربة مثيرة رائعة مقدسة تنتهي بالشبق. ونحن نؤمن إيمانًا مبنياً على حالات كثيرة عرفناها أنه كلما كان الزوجان محبين لله خاضعين له كانا أكثر حبًا وحنانًا تجاه بعضهما وبالتالي أكثر نجاحًا في علاقتهما الجنسية. والحقيقة، أن الجماع يجب أن يكون تتويجًا لتجربة روحية غنية تستمر في إثراء علاقة الزوجين ببعضهما على مدى الأيام.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

Bibliography

Andelin, Aubrey P. Man of Steel and Velvet. Santa Barbara, Calif.: Pacific Press Santa Barbara, 1972.

Anthony, Catherine Parker. Textbook of Anatomy and physiology. St. Louis: C. V. Mosby Co., 1963.

Bird, Lewis P., and Reilly, Christopher T. Learning to love. Waco, Tex,: Word Books, 1971.

Caprio, Frank S. Sex and Love. New York: The Citadel Press, 1965.

_____. The Sexually Adequate Male. Greenwich, Conn.: Fawcett Publications, 1951.

Chandler, Sandra S. The Sensitive Woman. Pasadena: Compass Press, 1972.

Clark, LeMon. 101 Intimate Sexual problems Answered. New York: New American Library, 1968.

Cooke, Charles E., and Ross, Eleanore. Sex can Be an Art! Los Angeles: Sherbourne Press, 1964.

Curtis, Lindsay R. Sensible Sex (A Guide for Newlyweds). San Juan, Puerto Rico: Searle & Co., 1971.

Deutsch, Ronald M. The Key to Feminine Response in Marriage. New York: Random House, 1968.

Drakeford, John W. The Great Sex Swindle. Nashville: Broadman Press, 1966.

Ellzey, W. Clark. How to Keep Romance in Your Marriage. New York: Association Press, 1965.

Florio, Anthony. Two to Get Ready. Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell Co. 1974.

Greenblat, Bernard R. A Doctor's Marital Guide for Patients. Chicago: Budlong Press, 1964.

Hamilton, Eleanor. Sex Before Marriage. New York: Meredith Press, 1969.

Jones, H. Kimball. Toward a Christian Understanding of the Homosexual. New York Association Press, 1966.

Levin, Robert, and Levin, Amy. "Sexual Pleasure: The Surprising Prferences in 100.000 Women." Red-book 145 (September, 1970).

Masters, William H., and Johnson, Virginia E. Human Sexual Response. Boston: Little, Brown and Co., 1966.

Miles, Herbert J. Sexual Happiness in Marriage. Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1967.

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com

Mumford, Bob. Living Happily Ever After. Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell Co., 1973.

Petersen, J. Allan, ed,The Marriage Affair. Wheaton, Ill.: Tyndale House Publishers, 1971.

Piper, Otto A. The Biblical View of Sex and Marriage. New York: Charles Scribner's Sons, 1960.

Rainer, Jerome, and Rainer, Julia. Sexual Pleasure in Marriage. New York: Pocket Books, 1959.

Reuben, David Any Woman Can! New York: David McKay Co., 1971.

_____. Everything You Always Wanted to Know About Sex. New York: David McKay Co., 1969.

_____. How to Get More Out of Sex. New York: David McKay Co., 1974.

Rice, Shirley. The Christian Home: A Woman's View. Norfolk: Norfolk Christian Schools, 1965.

_____. Physical Unity in Marriage: A Woman's View. Norfolk: Norfolk Christian Schools, 1973.

Robinson, Marie N. The Power of Sexual Surrender. New York: New American Library, 1962.

Scanzoni, Letha. Sex and the Single Eye. Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1968.

_____. Sex Is a Parent Affair. Glendale, Calif.: Gospel Light Publications, 1973.

Sheridan, Edward P., and Sheridan, Kathleen, eds. 28 Experts View the Sexual Marriage. Huntington, Ind.: Our Sunday Visitor, 1974.

Smith, Bob. Love Story ... the Real Thing. Staff research at Peninsula Bible Church, Palo Alto, Calif., 1974.

Strong, James. "Dictionary of the Words in the Greek Testament" in Strong's Exhaustive Concordance of Words in the Greek Testament. New York: Abingdon-Cokesbury Press, 1890.

Subak-Sharpe, Genell J. "Is Your sex Life Going up in Smoke?" Reader's Digest, 106 (January, 1975).

Thayer, Joseph Henry. Thayer's Greek-English Lexicon of the New Testament. Marshalltown, Del.: National Foundation for Christian Education, 1885, revised edition, 1889.

Timmons, Tim. One Plus One. Washington, D.C.: Canon Press, 1974.

Vincent, M.O. God, Sex and You. Philadelphia: J.B. Lippincott Co., 1970.

****

coptic-books.blogspot.com

christianlib.com



الجنس كلمة صغيرة ذات ثلاثة حروف
لكنها على مر العصور ولازالت تخلب
ألباب الرجال والنساء وتلهب مشاعرهم

....

قليلون يهبطون على أرضها وينعمون بجمالها .
ولكن للأسف يبقى كثيرون لا يعرفون عنها سوى تهويمات
وأخيلة معظمها غير نافع بل وبعضها ضار .
ولكن الأكيد أن كلها غير حقيقية .
لذلك أقدم إلى القارئ العربى هذا الكتاب فى محاولة لمساعدته
على اكتشاف هذا الجانب الهام جداً والحيوي من نشاطه الجسدي (الجنس)
اكتشافاً علمياً ، حقيقياً ، أخلاقياً ليستمع وشريك حياته بما وهبهما الله
من غريزة مقدسة ليعيشا معاً حياة ملؤها السعادة والإشباع والحب المتبادل .
أعتقد أنه كتاب مفيد جداً لكل زوجين وشابين مُقبلين على الزواج فلقد
وضع فيه مؤلفاه خبرات أكثر من ربع قرن من إرشاد الأزواج ومساعدتهم فى
خصوصية حياتهم الجنسية ، بالإضافة إلى نتائج العديد من الأبحاث التى
تناولت هذا الموضوع بالفحص والتدقيق
قد لا تتفق مع كل ما جاء بهذا الكتاب
لكنك بالتأكيد ستستفيد استفادة عظيمة

الناشر
الحرية



coptic-books.blogspot.com