

# بدون عنوان!

محمد حامد

الناشر الدولي



الحمد لله رب العالمين و الصلاة والسلام على أشرف المرسلين ،  
سيدنا ونبينا محمد ، صلى الله عليه وسلم .

ثم أما بعد .....

حقيقة لم أكن أتوقع يوماً ما أن أكتب في مثل هذا الموضوع ، وذلك  
لصعوبة تناوله ، ولأنني لم أكتب من قبل في مثل هذه الأمور .

لكن الذي دفعني إلى الكتابة فيه : هو تفشي الجهل بمثل هذه الأمور ،  
وعلى الطرف الآخر شدة التفريط فيه بما لا يليق من أخلاقيات ، أو دين و  
أو حتى عرف عام .

ولما يجهل المرء شيئاً فعليه أن يسأل أهل العلم المختصين به ، أو  
يرجع إلى كتابات علمية في هذا الأمر حتى يزيل عن نفسه صفة الجهل  
هذه، ويقف على كنه الأمر حقيقة .

من هنا رأيت أن أضع كل ما يدور في ذهن المقبلين على الزواج ، أو  
المتزوجين ويتخرجون من الاستفسار عنه . وأقدم لهم مادة علمية ثرية ،  
تفي بالغرض ، وتكشف عنهم الجهل به ، مع عدم الإحراج أو الخجل من  
السؤال .

فجاء هذا الكتاب .

ثم كانت المشكلة الثانية : ماذا يكون عنوانه ؟

فمعظم الكتابات في هذه الأمور ، تكون عناوين الكتب فيها فجة أحياناً،  
و محرجة أحياناً أخرى .

فاحترت في عنوان كتابي هذا ، فجعلته " بدون عنوان " .

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات .

المؤلف

## الإسلام و الجنس

إن الإسلام لم يهمل هذا الجانب من جوانب الحياة، الذي قد يحسبه بعض الناس أبعد ما يكون عن الدين واهتماماته، بل قد يتوهم بعض الناس أنه ينظر إلى الجنس وما يتصل به على أنه " رفس من عمل الشيطان " وأن نظرة الإسلام إلى الجنس كنظرة الرهبانية إليه .

والواقع أن الإسلام قد عني بهذا الجانب الفطري من حياة الإنسان، ووضع فيه من القواعد والأحكام والتوجيهات ما يضمن أداءه لوظيفته، في غير غلو ولا كبت ولا انحراف .

وحسبنا ما جاء في سورة البقرة حول هذا الموضوع في قوله تعالى: ( وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنِي سَعْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلْقَوُهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٢٣﴾ ) [البقرة: ٢٢٢، ٢٢٣]

وقد حفلت كتب التفسير والحديث والفقه والآداب وغيرها بالكثير مما يتصل بهذا الجانب، ولم ير علماء المسلمين أي بأس في الحديث عن هذا الموضوع ما دام في إطار العلم والتعليم، وقد شاع بين المسلمين كافة هذا القول: لا حياة في الدين، أي في تعلمه وتعليمه، أيًا كان موضوعه .

والإسلام قد جاء لكل الأجناس، ولكل الطبقات، ولكل البيئات، ولكل العصور ولكل الأحوال، فلا ينبغي أن تتحكم في فقهه وفتاويه وتوجيهه أحكامه أذواق أو تقاليد أقوام معينين، في بيئة معينة، كهيئة المسلمين العرب

أو الشرقيين، فنحجر بذلك ما وسع الله، ونعسر ما يسر الدين، ونمنع الناس مما لم يمنعهم الشرع منه، بنصوصه الثابتة المحكمات... ..

ومن هنا أطلب الإخوة الغيورين الذين يسارعون إلى الإفتاء بالمنع والتحریم فيما لم يألّفوه، أو تستشعنه أنفسهم بحكم نشأتهم وتربيتهم الخاصة، أن يتبينوا ويتثبتوا قبل الجزم بالحكم، وخصوصاً عند الإيجاب أو التحريم، وألا يأخذوا الأحكام من كتب الوعظ والرقائق، ولا من السنة أهل الوعظ والترغيب والترهيب، فكثيراً ما ينقصها التحقيق والتدقيق، وقلما تخلوا من التهويل والمبالغات إلا من رحم ربك .

كما لا ينبغي عند اختلاف العلماء أن يلتزموا المذهب الأشد في ذلك أخذاً بالأحوط، فقد يكون الأخذ بالأيسر هو الأولى، لأنه الأقوى دليلاً، أو لأنه الأوفق بروح الشريعة، وحاجات الناس.

وذكر في متن "تنوير الأبصار" وشرحه "الدر المختار" من كتب الحنفية جواز أن ينظر الرجل من امرأته إلى ما ظهر منها وما بطن، ولو إلى فرجها، بشهوة وبغير شهوة .

قال في "الدر": (والأولى تركه، لأنه يورث النسيان، وأضاف آخرون أنه يضعف البصر).. فعملها بتعليلات غير شرعية، إذ لم يجئ بها نص من كتاب ولا من سنة، وهي مردودة من الناحية العلمية، فليس هناك أي ارتباط منطقي ولا واقعي بين السبب والنتيجة .

واستدل في "الهداية" لألوية الترك بحديث "إذا أتى أحدكم أهله فليستتر ما استطاع، ولا يتجردان تجرد العيرين" .

قال: وكان ابن عمر يقول: "الأولى أن ينظر ليكون أبلغ في تحصيل اللذة." .

قال العلامة ابن عابدين :

لكن في " شرح الهداية " للعيني: أن هذا لم يثبت عن ابن عمر بسند صحيح ولا ضعيف .

قال: وعن أبي يوسف: سألت أبا حنيفة عن الرجل يمس فرج امرأته، وهي تمس فرجه، ليتحرك عليها، هل ترى بذلك بأسًا؟ قال: لا، وأرجو أن يعظم الأجر . (حاشية رد المحتار على الدر المختار ٢٣٤/٥) .

ولعله يشير إلى الحديث الصحيح: " وفي بضع أحدكم صدقة " . قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته، ويكون له فيها أجر؟ قال: " نعم، أليس إذا وضعها في حرام كان عليه وزر، فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر. أتحتسبون الشر، ولا تحتسبون الخير؟! " . رواه مسلم.

فرضي الله عن أبي حنيفة ما كان أفقهه !.

أما الحديث الذي استدل به في " الهداية " فلا حجة فيه، لأنه ضعيف. رواه ابن ماجة في النكاح (١٩٢١) وضعفه البوصيري في الزوائد، وضعفه الحافظ العراقي أيضًا لضعف أسانيده كلها، وكذلك وضعفه الألباني في " إرواء الغليل " (حديث ٢٠٠٩).

وحتى لو قبلنا تساهل السيوطي الذي رمز للحديث السابق بالحسن في جامعه الصغير لكثرة طرقه، فإنه لا يفيد أكثر من الكراهة التنزيهية التي تزول لأدنى حاجة .

وفي مجتمع مثل المجتمع الأمريكي وغيره من المجتمعات الغربية نجد أن لهم عادات في اللقاء الجنسي بين الزوجين، تخالف ما درجنا عليه في أوطاننا مثل التعري عند الجماع، أو نظر الرجل إلى فرج امرأته، أو لعب المرأة بذكر زوجها وتقبيله ونحو ذلك مما قد يدفعهم إليه ما أصيبوا به من برود جنسي نتيجة لانتشار الإباحية والتحلل والعري، مما يجعل الرجل

وربما المرأة أيضاً في حاجة إلى مثيرات غير عادية. فهذه أشياء قد تنكرها أنفسنا، وتنفر منها قلوبنا، وتستسخفها عقولنا، ولكن هذا شيء وتحريمها باسم الدين شيء آخر .

ولا ينبغي أن يقال في شيء: حرام، إلا أن يوجد في القرآن والسنة الصحيحة، النص الصريح على حرمة، وإلا، فالأصل الإباحة .

وهذا ما ذهب إليه، وشدد النكير على من خالفه الإمام ابن حزم، حيث لم يصح لديه نص يمنع من ذلك، ولهذا لم يجد فيه أي كراهة أصلاً. فقال في "المحلى": "وحلال للرجل أن ينظر إلى فرج امرأته، وزوجته وأمته التي يحل له وطؤها، وكذلك لهما أن ينظرا إلى فرجه، لا كراهية في ذلك أصلاً .

برهان ذلك الأخبار المشهورة من طريق عائشة، وأم سلمة، وميمونة أمهات المؤمنين رضي الله عنهن أنهن كن يغتسلن مع رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، من الجنابة من إناء واحد. (انظر المحلى ١/٢٦٧ و ٢٨٣ و ٢٨٩)

وفي خبر ميمونة بيان أنه عليه الصلاة والسلام كان بغير مئزر، لأن في خبرها أنه عليه الصلاة والسلام أدخل يده في الإناء، ثم أفرغ على فرجه وغسله بشماله (انظر المحلى ١/٢٦٧ و ٢٨٣ و ٢٨٩)، فبطل بعد هذا أن يلتفت إلى رأي أحد .

ومن العجب أن يبيح بعض المتكلفين من أهل الجهل وطء الفرج ويمنع من النظر إليه، ويكفي في هذا قول الله عز وجل: ( وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٦٠﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٦١﴾ ) [ المؤمنون ٥ - ٦ ] .

فأمر عز وجل بحفظ الفرج إلا على الزوجة، وملك اليمين، فلا ملامة في ذلك، وهذا عموم في رؤيته ولمسه ومخالطته .

وما نعلم للمخالف تعلقًا إلا بأثر سخيّف عن امرأة مجهولة عن أم المؤمنين: " ما رأيت فرج رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قط ."

والحديث الذي استدل به ابن حزم في صحيح البخاري عن ابن عباس عن ميمونة أم المؤمنين قالت: " سترت النبي -صلى الله عليه وسلم- وهو يغتسل من الجنابة فغسل يديه، ثم صب بيمينه على شماله، فغسل فرجه وما أصابه..". (الحديث رقم (٢٨١) ٣٨٧/١ من البخاري مع فتح الباري ط السلفية). الحديث .

وفي الصحيح أيضًا عن عائشة قالت: " كنت أغتسل أنا والنبي -صلى الله عليه وسلم- من إناء واحد من قدح يقال له: الفرق ". (انظر: الحديث رقم ٢٥٠ من المصدر السابق وأطرافه في: ٢٦١، ٢٦٣، ٢٧٣، ٢٩٩ وغيرها).

وذكر الحافظ في " الفتح " استدلال ببعض العلماء بالحديث المذكور على جواز نظر الرجل إلى عورة امرأته وعكسه .

قال: (ويؤيده ما رواه ابن حبان من طريق سليمان بن موسى: أنه سئل عن الرجل ينظر إلى فرج امرأته فقال: سألت عطاء، فقال: سألت عائشة، فذكرت هذا الحديث بمعناه، وهو نص في المسألة. والله أعلم). (الفتح ٣٦٤/١).

مما لفت الإسلام إليه النظر ألا يكون كل هم الرجل قضاء وطره هو دون أي اهتمام بأحاسيس امرأته ورغبتها .

إن العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية. وقد يؤدي عدم الاهتمام بها، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة. وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد. وربما يظن بعض الناس أن



الدين أهمل هذه الناحية برغم أهميتها. وربما توهم آخرون أن الدين أسمى وأطهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه، أو بالتشريع والتنظيم، بناء على نظرة بعض الأديان إلى الجنس "على أنه قذارة وهبوط حيواني".

والواقع أن الإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس من حياة الإنسان، وحياة الأسرة، وكان له في ذلك أوامره ونواهيه، سواء منها ما كان له طبيعة الوصايا الأخلاقية، أم كان له طبيعة القوانين الإلزامية. وأول ما قرره الإسلام في هذا الجانب هو الاعتراف بفطرية الدافع الجنسي وأصلته، وإدانة الاتجاهات المتطرفة التي تميل إلى مصادرتة، أو اعتباره قذرا وتلوثا. ولهذا منع الذين أرادوا قطع الشهوة الجنسية نهائيا بالاختصاص من أصحابه، وقال لآخرين أرادوا اعتزال النساء وترك الزواج: "أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له، ولكنني أقوم وأنام، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء. فمن رغب عن سنتي فليس مني". كما قرر بعد الزواج حق كل من الزوجين في الاستجابة لهذا الدافع، ورغب في العمل الجنسي إلى حد اعتباره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء في الحديث الصحيح: "وفي بضع أحدكم (أي فرجه) صدقة. قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: نعم. أليس إذا وضعها في حرام كان عليه وزر. كذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر، أتحتسبون الشر ولا تحتسبون الخير؟". رواه مسلم.

ولكن الإسلام راعى أن الزوج بمقتضى الفطرة والعادة هو الطالب لهذه الناحية والمرأة هي المطلوبة. وأنه أشد شوقا إليها، وأقل صبرا عنها، على خلاف ما يشيع بعض الناس أن شهوة المرأة أقوى من الرجل، فقد أثبت الواقع خلاف ذلك.. وهو عين ما أثبتته الشرع .

أ- ولهذا أوجب على الزوجة أن تستجيب للزوج إذا دعاها إلى فراشه، ولا تتخلف عنه كما في الحديث: "إذا دعا الرجل زوجته لحاجته، فلتأته وإن كانت على التنور".

ب- وحذرنا أن ترفض طلبه بغير عذر، فبييت وهو ساخط عليها، وقد يكون مفرطاً في شهوته وشبقه، فتدفعه دفعا إلى سلوك منحرف أو التفكير فيه، أو القلق والتوتر على الأقل، "إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فأبت أن تجيء، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح".

وهذا كله ما لم يكن لديها عذر معتبر من مرض أو إرهاق، أو مانع شرعي، أو غير ذلك .

وعلى الزوج أن يراعي ذلك، فإن الله سبحانه -وهو خالق العباد ورازقهم وهاديهم- أسقط حقوقه عليهم إلى بدل أو إلى غير بدل، عند العذر، فعلى عباده أن يقتدوا به في ذلك .

ج- وتتمة لذلك نهانا أن نتطوع بالصيام وهو حاضر إلا بإذنه، لأن حقه أولى بالرعاية من ثواب صيام النافلة، وفي الحديث المتفق عليه: "لا تصوم المرأة وزوجها شاهد إلا بإذنه" والمراد صوم التطوع بالاتفاق كما جاء ذلك في حديث آخر .

والإسلام حين راعى قوة الشهوة عند الرجل، لم ينس جانب المرأة، وحقها الفطري في الإشباع بوصفها أنثى. ولهذا قال لمن كان يصوم النهار ويقوم الليل من أصحابه مثل عبد الله بن عمرو: إن لبدنك عليك حقا، وإن لأهلك (أي امرأتك) عليك حقا. قال الإمام الغزالي: "ينبغي أن يأتيها في كل أربع ليال مرة، فهو أعدل، إذ عدد النساء أربع (أي الحد الأقصى الجائز) فجاز التأخير إلى هذا الحد. نعم ينبغي أن يزيد أو ينقص بحسب حاجتها في التحصين. فإن تحصينها واجب عليه".

ومما لفت الإسلام إليه النظر ألا يكون كل هم الرجل قضاء وطره هو دون أي اهتمام بأحاسيس امرأته ورغبتها. ولهذا روي في الحديث الترغيب في التمهيد للاتصال الجنسي بما يشوق إليه من المداعبة والقبلات ونحوها، حتى لا يكون مجرد لقاء حيواني محض. ولم يجد أئمة الإسلام وفقهاؤه العظام بأسا أو تأثما في التنبيه على هذه الناحية التي قد يغفل عنها بعض الأزواج. فهذا حجة الإسلام، إمام الفقه والتصوف، أبو حامد الغزالي يذكر ذلك في إحيائه -الذي كتبه ليرسم فيه الطريق لأهل الورع والتقوى، والسالكين طريق الجنة- بعض آداب الجماع فيقول: (يستحب أن يبدأ باسم الله تعالى و الدعاء . قال عليه الصلاة والسلام: "لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال: اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا. فإن كان بينهما ولد، لم يضره الشيطان". (وليغظ نفسه وأهله بثوب... وليقدم التلطف بالكلام والتقبيل. قال صلى الله عليه وسلم: "لا يقعن أحدكم على امرأته، كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول. قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: القبلة والكلام". وقال: "ثلاث من العجز في الرجل.. وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها (أي يجامعها) قبل أن يحدثها ويؤانسها ويضاجعها فيقضي حاجته منها، قبل أن تقضي حاجتها منه". قال الغزالي: (ثم إذا قضى وطره فليتمهل على أهله حتى تقضي هي أيضا نهمتها، فإن إنزالها ربما يتأخر، فيهيح شهوتها، ثم القعود عنها إيذاء لها. والاختلاف في طبع الإنزال يوجب التنافر مهما كان الزوج سابقا إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألد عندها ولا يشتغل الرجل بنفسه عنها، فإنها ربما تستحي).

وبعد الغزالي، نجد الإمام السلفي الورع التقي أبا عبد الله بن القيم يذكر في كتابه "زاد المعاد في هدي خير العباد" هديه صلى الله عليه وسلم في الجماع. ولا يجد في ذكر ذلك حرجا دينيا، ولا عيبا أخلاقيا، ولا نقصا اجتماعيا، كما قد يفهم بعض الناس في عصرنا. ومن عباراته :

"أما الجماع والباء فكان هديه فيه أكمل هدى، يحفظ به الصحة، ويتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها. فإن الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور، هي مقاصده الأصلية: أحدهما: حفظ النسل، ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التي قدر الله بروزها إلى هذا العالم .

الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن .

والثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة. وهذه وحدها هي

الفائدة التي في الجنة .

قال: ومن منفعه: غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة، فهو ينفع نفسه، في دنياه وأخراه، وينفع المرأة. ولذلك كان صلى الله عليه وسلم يتعاهده ويحبه، ويقول: حبيب إلى من دنياكم النساء والطيب ..

وفي كتاب الزهد للإمام أحمد في هذا الحديث زيادة لطيفة وهي: "أصبر عن الطعام والشراب ولا أصبر عنهن". وحث أمته على التزويج فقال: "تزوجوا فإنني مكاثر بكم الأمم..". وقال: "يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج.."، ولما تزوج جابر ثيبا قال له: "هلا بكرا تلاعبها وتلاعبك".

ثم قال الإمام ابن القيم: "ومما ينبغي تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلهها ومص لسانها. وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يلاعب أهله، ويقبلها. وروى أبو داود: "أنه صلى الله عليه وسلم كان يقبل عائشة ويمص لسانها" ويذكر عن جابر بن عبد الله قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن المواقعة قبل المداعبة".

وهذا كله يدلنا على أن فقهاء الإسلام لم يكونوا "رجعيين" ولا "متزمتين" في معالجة هذه القضايا، بل كانوا بتعبير عصرنا "تقدميين" واقعيين. وخلاصة القول:

إن الإسلام عني بتنظيم الناحية الجنسية بين الزوجين، ولم يهملها حتى إن القرآن الكريم ذكرها في موضعين من سورة البقرة التي عنيت بشئون الأسرة:

أحدهما: في أثناء آيات الصيام وما يتعلق به حيث يقول تعالى: (أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَدَشْرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى الْيَلِّ وَلَا تَبَدَّشْرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾ [البقرة ١٨٧]

وليس هناك أجمل ولا أبلغ ولا أصدق من التعبير عن الصلة بين الزوجين من قوله تعالى: (هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ) بكل ما توجهه عبارة "اللباس" من معاني الستر والوقاية والدفع والملاصقة والزينة والجمال.

الثاني: قوله تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنْى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلْقَوُهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٢٣﴾ [البقرة: ٢٢٢ - ٢٢٣]

وقد جاءت الأحاديث النبوية تفسر الاعتزال في الآية الأولى بأنه اجتناب الجماع فقط دون ما عداه من القبلة والمعانقة والمباشرة ونحوها من ألوان الاستمتاع، كما تفسر معنى (أنى شئتم) بأن المراد: على أي وضع أو

أي كيفية اخترتموها مادام في موضع الحرث، وهو القبل كما أشارت الآية  
الكريمة. وليس هناك عناية بهذا الأمر أكثر من أن يذكر قصدا في دستور  
الإسلام وهو القرآن الكريم .

## فسيولوجيا الجنس الإنسان و الجنس

أولت البشرية عناية متميزة للجنس إذ أنه كان الوسيلة الوحيدة للمحافظة على وجود الجنس البشري واستمراريته. واستمرت هذه العناية لأسباب إضافية أخرى فيما بعد تتعلق بالإرث والميراث وانتقال الملكيات وتوارثها، ناهيك عما تقدمه العملية الجنسية بحد ذاتها، من راحة وشعور بالانتشاء والثقة والصحة.

من المرجح - استناداً للمتوفر من المعلومات حول تاريخ الجنس - أن الممارسة الجنسية قد بدأت في المجتمعات البشرية الأولى بشكل مشاعي، ثم مرت بمراحل كانت فيها طقوس الجنس مقدسة تُمارس في المعابد. ثم تطور مفهوم الجنس باتجاه تنظيمه ليصبح متاحاً بشكل شرعي ضمن مؤسسة الزواج فقط. وأصبحت ممارسة الجنس خارج مؤسسة الزواج انتهاكاً لقوانين المجتمع وقيمه وجريمة يحاسب عليها القانون. ولكن هذا التنظيم الصارم لم يمنع خروقات كثيرة كانت تتم ضمن معظم إن لم يكن كل المجتمعات الملتزمة بتلك القيم، وذلك لأسباب لا مجال للتفصيل بها.

ثم جاء وقت سمح فيه بممارسة الجنس في دور البغاء في بعض المجتمعات، فأصبحت هذه العملية منظمة إلى حد ما. وكانت المومسات يخضعن لفحوص طبية دورية ومراقبة صحية لصيقة. وفي صدر الإسلام تم التشريع لعلاقات جنسية مرخصة خارج إطار الزواج التقليدي تحت اسم زواج المتعة. ثم ألغت بعض المذاهب الإسلامية هذا النوع من الزواج بينما احتفظت به مذاهب أخرى. ولكن يجب الاعتراف بأن البغاء على تنوع أساليبه وممارساته والزواج بأنواعه وطقوسه المختلفة لم يكونا الطريقتين

الأوحدين للممارسة الجنسية إذ كانت هناك دون شك علاقات جنسية في الخفاء ولم يكن بوسع أحد أن ينظمها أو يراقبها.

وجاء العصر الحديث حاملاً معه حريات فضفاضة بل تحللاً مشروعاً من القيم المنضبطة والمنظمة للجنس، فاجتاحت الحريات الجنسية والإباحية أوروبا وأمريكا الشمالية وروسيا ومن هذه البلدان انتشرت بعض هذه التحللات بنسب متفاوتة إلى بقية أنحاء العالم. ثم ظهرت الشذوذات الجنسية وظهر من يدافع عنها دون تستر أو خجل أو خوف. وأصبح لهؤلاء مريدين ومؤيدين ومنظمين ومنظرين يطرحون قيماً مغايرة لمؤسسة الزواج المنظمة القائمة بين الجنسين. وكان لهذا المد من الإباحية و الفوضى ثمن باهظ ألا وهو انتشار الأمراض المنقولة جنسياً وقد لا يكون الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسبة) آخرها وأخطرها ولذلك بدأ الوعي الصحي بالجنس وخطورته يتنامى من جديد باتجاه الضبط والتنظيم والمراقبة واحترام أساليب جديدة للعلاج والوقاية من شرور هذه الأمراض. ولاشك أن أحد الخيارات المهمة في هذا الصدد هو تكريس مؤسسة الزواج كمصدر آمن من مصادر الممارسة الجنسية. فالجنس كالطعام ضروري للبقاء ولإرواء الغرائز ولكن من الحكمة والعقل أن يتم تنظيمه بحيث يبقى الفرد سليماً فلا يكثر من السم ليشبع أو يستمتع!

### كيف يكون الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية مشبعاً ومرغوباً؟

يصعب علينا تصور حياة زوجية هادئة ومستقرة بعيداً عن وجود تكافؤ جنسي بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة وممتعة. فالجوع الجنسي والكبت وإخفاق أي من الزوجين في الاستجابة إلى نداء الجنس بشكل متكرر سينعكس دون شك على فيزيولوجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية والعقلية والملكات الإبداعية لكل منهما. وتراكم مثل هذه التأثيرات سيزعزع مؤسسة الزواج وقد يؤدي بها تماماً.



ويجب دائماً على كلا الزوجين أن لا يقلدا من أهمية الدافع الجنسي وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والإشباع الجنسي لدى الشريك. وملفات المحاكم مليئة بإضبارات الطلاق والفراق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسي أو وجود مشاكل جنسية انبثقت في سرير النوم ثم كبرت وتراكت إلى أن جعلت أبغض الحلال إلى الله هو المخرج الوحيد من هذه المخمصة المحبطة للجسد وللعقل.

ولقد أكدت مشروعية الدافع الجنسي وأهميته وأدواره الفيزيولوجية والنفسية كل الحضارات والأديان، فهو حافز قوي، محبب ومغري ويبعث لذة ونشوة في أوصال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى. ويروى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أن امرأة جاءتته شاكية: إن زوجي يا رسول الله في النهار صائم وفي الليل قائم وقد عنت أن زوجها لا يقربها نهراً بسبب صيامه ولا ليلاً بسبب صلاته. فأرسل في طلب الزوج وقال له: (إن لربك عليك حقاً ولزوجك عليك حقاً)). وهذه دعوة صريحة إلى الاعتناء بالشهوة الجنسية لدى الزوجة وإشباعها.

ولكي يكون الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية مشبعاً ومرغوباً، لا بد من التزود بثقافة جنسية رصينة تعطي كلا الزوجين مفاتيح مفيدة لفهم طبيعة الجنس كدافع غريزي ضروري، ومفاتيح أخرى لمعرفة عوامل الإثارة الجنسية وكيفية تفعيلها لإنجاح العملية الجنسية. بالإضافة إلى محاولة فهم أطوار الجماع الفيزيولوجية، ووضعيات الجماع المختلفة بحيث يمكن اجترار أساليب وطرق للتجديد في وسائل المتعة الجنسية. وذلك لكي يصبح الحب والجنس والتعاون في سرير الزوجية عنواناً لتحويل هذه المتعة من عملية روتينية يفرضها أداء الواجب إلى لذة متجددة منتظرة لم تستنفذ أفاقها من قبل الزوجين بعد. وهو ما نحاول بيانه في كتابنا هذا .

## الفحص الطبي قبل الزواج

فحوصات ما قبل الزواج .... أين تبدأ وأين تنتهي ؟

الفحص المعمول به حاليا للمقبلين على الزواج وهو إجباريا يقتصر على فحص نسبة الهيموجلوبين في الدم وحجم كريات الدم الحمراء ومن هذين الفحصين البسيطين إن كانا طبيعيين يفترض أن المريض خال من مرض الثلاسيميا . أما إذا كان فيهما خلل فيطلب منهما عمل فحص آخر وهو عمل تحاليل الدم المفصلة لأنواع الهيموجلوبين عن طريق الفصل الكهربائي .

هذا هو ملخص الفحص الذي يطلب من المقبلين على الزواج عمله . لكن هل هذا الفحص كافي لتجنب جميع نتائج الرباط الزوجي ؟ بالطبع لا . ففحوصات ما قبل الزواج تبدأ بهذا الفحص ولكنها في الحقيقة تمتد إلى أكثر من ذلك بكثير .

فيمكن أن تقسم فحوصات ما قبل الزواج إلى ثلاثة أقسام رئيسة :

١. فحوصات لتجنب الأمراض الوراثية .
  ٢. فحوصات لمعرفة قدرة المقبلين على الزواج على إنجاب الأطفال .
  ٣. فحوصات لمعرفة إن كان أي من الطرفين يحمل أمراضا قابلة للنقل من طرف إلى آخر عن طريق الاتصال الجنسي أو المخالطة اللاصقة .
- وللتوضيح يجب مناقشة كل موضوع على حدة :

١. القسم الأول: الفحوصات الوراثية التي يجب عملها إلى جانب الثلاسيميا هي باقي فحوصات الدم و تكسرها ، فثلاسيميا الدم هو مرض ينقل عن طريق الوراثة ويؤثر على عمر الكريات الدم الحمراء. ففي مرض

الثلاسيميا تحصل طفرة في مكونات الهيموجلوبين مما يسبب إلى تكسر في خلايا كرات الدم الحمراء فيحاول الجسم أن يعوض هذا النقص عن طريق زيادة تكاثر كرات الدم الحمراء و بالتالي تصبح كثير من عظام الجسم و أعضاؤه هي مصنع للنخاع العظمي مما يؤدي إلى انتفاخ جمجمة الرأس و كبر الطحال و الكبد ، و لكن كل هذا الإنتاج الكبير من كرات الدم الحمراء يفشل في تعويض الهلاك الذي تتعرض له كرات الدم الحمراء ، فيضطر الطبيب إلى نقل الدم إلى المريض بصفة مستمرة . و نقل الدم عادة ما يكون مصحوبا بازدياد الحديد في جسم المصاب مما يسبب له ضررا بالغاً على الكبد و القلب أو الفرصة للإصابة بالتهابات فيروسية للكبد . وغالبا ما ينتهي الأمر بالمصابين بهذا المرض إلى الوفاة عادة في العقد الثالث من العمر إلا إذا أجريت لهم عملية زرع نخاع جديدة.

٢. ولعل مرض الثلاسيميا ليس هو المرض الوحيد الذي يصيب الدم ولكنه الأكثر انتشاراً في الأردن ، وبعض بلاد الشام .

٣. و لكن هناك مرض لا يقل عنه انتشار خاصة في دول الخليج العربي و هو الأنيميا المنجلية ، وهو كذلك ينتج عن طفرة جينية للهيموجلوبين مما يؤدي إلى تقريبا نفس أعراض مرض الثلاسيميا .

أما الأمراض الوراثية الأخرى فيكون الفحص عادة انتقائيا طبقا لظروف كل عائلة ، فينصح المقبلين على الزواج أن يفتشوا في أمراض العائلة فإن وجدوا أن هناك مرضا وراثيا موجودا بالعائلة فينصح باستشارة أخصائي وراثية عن الطرق الوراثية لنقل هذا المرض و كيفية فحصه.

٤. القسم الثاني: الفحوصات اللازمة لمعرفة إن كان هناك قدرة على الإنجاب من الطرفين ، و ينصح بهذه الحالة بشدة إن كان الطرفين يرغبان بالإنجاب . وحتى لا يصاب أي من الطرفين بكآبة تنغص عليه حياته إن وجد قرينه لا يستطيع الإنجاب أو يستطيع ولكن عن طريق أطفال الأنابيب .

و يجب أن تشمل هذه الفحوصات فحص الحيوانات المنوية عند الرجل لمعرفة عدد الحيوانات المنوية ونسبة الحيوانات المنوية السليمة و نسبة الحركة الفاعلة فيها.

كما ينصح بعمل هرمونات الذكورة للاطمئنان على الوضع الصحي للإنجاب . أما للأنثى فينصح بشدة عمل هرمون FSH في اليوم الثالث من الدورة الشهرية بالإضافة إلى فحوصات الهرمونات الأخرى المنظمة للدورة.

و إن كانت الأنثى تعاني من زيادة الشعر فينصح لها أن تعمل مجموعة من فحوصات الشعر الزائد .

٥. القسم الثالث: فحوصات الأمراض القابلة للانتشار عن طريق الاتصال الجنسي فهي من حق كل طرف يريد الارتباط بالطرف الآخر أن يكون على علم مسبق وكامل بمجموع حالة هذه الأمراض عند قرينه قبل الاتصال به حتى لا يشعر بالغبن أو أن حياته في خطر مستمر ، ومن هذه الفحوصات هي عمل وظائف الكبد و التهاب الكبد الوبائي B و C ج و التهابات الجنسية بالإضافة إلى أمراض الكلى المزمنة . فإن كان أحدهما مصاب بالتهاب الكبد الفيروس B فينصح بشدة للطرف الآخر أن يأخذ مطعوم التهاب الكبد للفيروس B و المتوفر حاليا و بأسعار زهيدة في معظم الصيدليات وذلك إذا أراد الارتباط بالطرف المصاب . أما إن كان أحد الطرفين مصابا بالتهاب الفيروسي للكبد C فعليه أن يعلم الطرف الآخر أنه لا يتوفر الآن طعم مضاد للفيروس C .

أما الالتهابات الجنسية الأخرى فأكثر هذه الأمراض هي مرض الزهري ومرض الهربس الجنسي . فينصح إن كان أحدهما يشك أن الطرف الآخر يحمل أحد هذين المرضين يطلب من قرينه الفحص لهما خاصة أن الانتشار بين الطرفين لهذين المرضين أسرع بكثير من أي أمراض أخرى.

من كل هذا يتبين لنا أن فحوصات ما قبل الزواج تبدأ بفحص الدم لمرض الثلاسيميا ولكنها تمتد إلى أكثر من ذلك بناء على رغبة المقبلين على الزواج لمعرفة الكثير عن يودون الاقتران بهم .

### الفحص الطبي قبل الزواج.. هل هو ضرورة؟!

التعرف على المرض أو الداء قبل الحمل أو الزواج سيمكن في حالات كثيرة معالجته أو تجنب عواقبه ومضاعفاته أو على الأقل سيكون الزوجان على علم بتبعاته وأخطاره.

كما أن لقاء راغبي الزواج أو الحمل بالطبيب يكون فرصة للإجابة عن كافة استفساراتهم وإعطائهم النصح والإرشادات المناسبة بناء على التاريخ المرضي والعائلي لكل منهم ، كذلك إعطاء النصح عن الفهم الصحيح لطبيعة الدورة الشهرية ووقت حدوث الحمل وكذلك تنظيم الأسرة للراغبين في ذلك.

ودواعي الفحوصات والاستشارات كثيرة نوجز منها فيما يلي:

١. تقدم سن الزوجة لأكثر من ٥٣ سنة عند الحمل تصحبه زيادة نسبة تسمم الحمل ووفيات الأطفال وزيادة نسبة الولادات القيصرية وكذلك نسبة الأطفال المولودين بخلل بالكوروموسومات مقارنة بمن هن في سن العشرين.

٢. أمراض طبية للأم مثل السكري حيث يجب الوصول إلى معدل طبيعي للسكر في الدم قبل الحمل وإلا ازدادت نسبة حدوث تشوهات الجنين ، كما أن بعض حالات مرض القلب يجب أن تكون مستقرة تماما قبل حدوث الحمل ، وفي بعضها قد لا ننصح بالحمل على الإطلاق حيث يهدد حياة الأم.

وفي أمراض أخرى مثل زيادة إفراز الغدة الدرقية أو الصرع أو مع استعمال أدوية ضد تخثر الدم فيجب الوصول إلى نوعية العلاج الملائم للحمل حيث إن بعض هذه الأدوية تلحق ضررا شديدا بالجنين.

كما أن أمراض فقر الدم المنجلي و التلاسيميا قد تورث للجنين في صورتها الشديدة إذا كان كلا الزوجين مصابا بالمرض نفسه أو حاملا له.

٣. من المهم التأكد من عامل روسوس (فصائل الدم السالبة) عند الزوجة والتي قد تحتاج إلى علاج ومتابعة معينة أثناء الحمل وبعد الولادة.

٤. بعض أمراض جهاز المناعة أو الإصابة ببعض الفيروسات أو أمراض الجهاز التناسلي للزوجين.

٥. إعطاء بعض النصائح التي تتعلق بالنظام الغذائي وخصوصا لمن يمارسن الرياضة بشكل عنيف أو من يتبعن حمية غذائية شديدة أو الملتزمات بالغذاء النباتي ، كما ينصح بإعطاء حمض الفوليك قبل الحمل حيث يقلل من نسبة تشوهات الأنبوب العصبي للجنين ، والإقلاع عن التدخين والإقلال من تناول القهوة لما لها من آثار سيئة على الإخصاب ونمو الجنين.

٦. تقييم التاريخ العائلي لزوجي المستقبل من وجود بعض الأمراض أو التشوهات الخلقية والوراثية التي قد تنتقل إلى أطفالهم مثل فقر الدم المنجلي، والتلاسيميا، وضمور العضلات و الهيموفيليا وكذلك بعض تشوهات القلب والأنبوب العصبي والشفة الأرنبية والسكري والصرع.

وفي كثير من الحالات يمكن اكتشاف المرض من تحاليل الزوجين أو مبكرا أثناء الحمل بالحصول على عينة من خلايا المشيمة أو السائل المحيط

بالجنين أو باستخدام الموجات فوق الصوتية، وفي أحيان أخرى لا يتم اكتشاف العيب إلا متأخرا.

ما أهم الفحوصات التي تجرى للعروسين؟!

أهم الفحوصات التي تجرى للعروسين هي:

١. صورة دم لتشخيص أمراض فقر الدم مع تحديد نوع الهيموجلوبين في بعض الحالات للتعرف على فقر الدم المنجلي أو التلاسيميا.
٢. التعرف على كمية الأجسام المضادة للحصبة الألمانية مع إعطاء التطعيم قبل الحمل في حالة عدم وجود مناعة.
٣. الكشف عن التهاب الكبد بالفيروس (ب) والنصح بإعطاء اللقاح في حالة عدم وجود مناعة.
٤. الكشف عن مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) في بعض الحالات وإقرار من طالب الفحص.
٥. الكشف عن بعض الأمراض الجنسية مثل الزهري و السيلان في حالات مختارة.
٦. فحص خلايا عنق الرحم لمن سبق لهن الزواج أو المتزوجات.
٧. فحص الثدي مع عمل أشعة لحالات مختارة.
٨. فحص اختياري لمرض السل.
٩. فحص انتقائي لطفيل التوكسوبلازما.
١٠. فحص لحالات مختارة للكشف عن فيروسات الهربس والسيتوميكالفالوفيروس والفاريسيللا.

١١. فحوص للكروموسومات عند الضرورة.

١٢. فحص للسائل المنوي للزوج وعمل مزرعة إذا وجد ما يستدعي ذلك.

١٣. فحص بعض الهرمونات إذا وجد ما يستدعي.

في حالة اكتشاف خلل وراثي في أحد العروسين هل يتم مكاشفتها بالسر؟ أم تتم مكاشفة أحدهما فقط حرصا على شعور الطرف الآخر؟

في رأيي ربما أن الهدف من إجراء الفحوصات والحصول على الاستشارة هو تجنب أخطار أو تبعات قد تحدث للجنين أو تؤثر في قدرة أحد الزوجين على الإنجاب ، وحيث إن الزواج يجب أن يبنى على صراحة وثقة من الطرفين وأن بعض التحاليل تجرى بموافقة وإقرار مسبق لذلك أرى أنه من الواجب شرح الأمر للطرفين عند حضورهم مجتمعين أما إذا أراد كل طرف منهما أن يحضر على حدة ورغب في أن يحتفظ بتفاصيل تحاليله بنفسه وعدم إطلاع الطرف الآخر عليها فلا أعتقد أنني يجب إفشاء أسراره وذلك لا يمنع أن أعلمه بتبعات تلك الفحوصات وعمّا إذا كان هناك خطر أو مانع من إتمام هذا الزواج.

في حال اكتشاف خلل وراثي عند كلا الزوجين هل ينصح الطبيب بعدم إتمام الزواج أم يترك الموضوع لله المتدبر في كل أمر؟

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: اختاروا لنطفكم.. والقاعدة الشرعية أنه لا ضرر ولا ضرار، وحيث إن العلم الذي بين أيدينا هو بعض مما علمنا الله إياه فيجب توظيفه بما يحقق رخاء الإنسان ، وقد ثبت أن بعض الأمراض الوراثية مثل مرض فقر الدم المنجلي على سبيل المثال وهو صفة سائدة فإذا



كان أحد الزوجين مصابا والآخر سليما فإن خمسين في المائة من الأطفال يكونون مصابين بالمرض والنصف الآخر حاملين للمرض ، أما إذا كان الطرف الآخر أيضا مصابا بالمرض فجميع الأطفال يولدون مصابين بالمرض ، فيجب علي الطبيب أن يحيط الطرفين علما بخطورة هذا المرض واحتمالات انتقاله للأطفال وفرص التشخيص المبكر له والعلاج إذا وجد مع طرح الخيارات المتعددة والنصيحة الطبية بناء على المعلومات الموجودة بين يديه ، ثم عليهما أن يقررا استمرارهما في الزواج مع ما يحمله ذلك من أخطار على صحة أطفالهما أو أن يجد كل منهما طريقه مع شريك آخر قد لا يحمل المرض نفسه.

وهناك بعض الحالات النادرة التي قد تبدو الزوجة في صورة أنثوية كاملة بل في الواقع رائعة الجمال مع عدم نزول الدورة الشهرية وقد يثبت فحص الكروموسومات (الصبغيات) أن التركيب الكروموسومي لها في الواقع ذكر ولكن لعدم قدرة المستقبلات الموجودة في الخلايا على الاستجابة للهرمون الذكري فتنشأ كأنثى ولكن من دون مبيضين ولا رحم وتكون الخصية موجودة بداخل البطن ، وفي هذه الحالة يجب استئصال الخصية لتحويلها في نسبة الربع تقريبا إلى أورام سرطانية ثم يجب إعطاء هرمونات تعويضية وليس لهذه الأنثى شكلا والذكر موضوعا قدرة على الإنجاب ، والمتعارف عليه طيبا أنه يجب أن تعيش كأنثى حيث إنها مؤهلة لذلك تماما نفسيا وجسديا ولا ذنب لها على الإطلاق فيما هي عليه.

ويمثل إخبار الزوجين تحديا كبيرا للطبيب.. ناهيك عن أصحاب المشكلة.

## العلاقة الجنسية قبل الزواج

يعتقد بعضهم بأن الدعوة لعدم ممارسة الجنس إلا بعد الزواج لا تساير العصر والتطور. ولكن هناك ما لا يقل عن عشرة أسباب علمية من أجلها يجب أن نبقى العلاقة الجنسية مقصورة على الرجل وزوجته فقط. فالزواج هو حالة من المشاركة الدائمة بين الرجل والمرأة بموافقة الله ثم الدين والدولة والمجتمع.

١. العلاقة الجنسية قبل الزواج تؤدي إلى الإفراط فيها بعد الزواج: العلاقة الجنسية غير المشروعة تؤدي وتضر بالعلاقات القائمة بين الناس. والعلاقة الجنسية تتطلب تفهما وضبطا للانفعالات واعتدالا. وحتى في الزواج فإن هذه العلاقة يجب أن يحكمها العقل النابه المتزن الذي لا يسير وراء الأهواء والإثارة ولا يخضع للأنانية. وعلى الشبيبة أن يتعلموا كيف يسيطرون على انفعالاتهم وشهواتهم .

٢. العلاقة الجنسية قبل الزواج تعرقل نموالمشاركة المتبادلة حول مواضيع أخرى:

أثناء سني المراهقة تكون الانفعالات الجنسية على أشدها. ولو سمح لها بالانطلاق فهي ستتحكم في كل من الصداقات بين الشبان والشابات. ولكن الصداقات التي يرجى لها أن تستمر وتدوم دون أن يعكر صفوها التأنيب تتطلب المشاركة الفعالة للآراء والطموح. وأن الانخراط في علاقة جنسية غير مشروعة في تلك السن من شأنه أن يفسد مثل هذه الصداقة والمشاركة .

٣. العلاقة الجنسية قبل الزواج تؤدي إلى اتخاذ قرارات غير حكيمة: التعبير الجنسي قد يؤدي لأن تسلم الفتاة ذاتها لشاب (أو بالعكس) دون أن تكون قد درست كل الأمور المتعلقة بهذا التسليم وخطورته. هذا التسليم ينبغي ألا يعطى إلا للزوج الذي تخضع له الزوجة وتسلم له ذاتها في ثقة ومحبة. لهذا السبب يجب التشديد على ضرورة إبقاء العلاقة الجنسية في نطاق الزوجية حتى تكون عوناً على إخضاع حياة الزوجين لبعضهما في رابطة مقدسة تدوم دوام حياتهما. وما فترة الخطوبة إلا لدراسة طباع الرفيق الآخر وتقرير ما إذا كان الشخص المقدم على الزواج سيقدر أن يسلم ذاته لرفيقه أم لا. فإذا اكتشف أحد الطرفين أن الطرف الآخر لا يناسبه ولا يوافق طباعه وميوله فالأفضل أن تفصم الخطوبة من أن يقدم على الزواج ويتحملاً عواقب عدم انسجامهما معاً. وهناك حالات زواج فصمت بعد ٢٤ ساعة فقط من عقد النكاح إذ يمارس الشاب الجنس مع فتاة (أو بالعكس) يشعر بأنه قد سلم نفسه لتلك الفتاة ولا يعود يشعر بقديسية رابطة الزواج.

آخرون ينخرطون في العلاقات والممارسات الجنسية أثناء فترة الخطوبة للدرجة التي يشعرون معها بأنهم قد تمادوا في هذا الطريق الشائك ولا يستطيعون التراجع وفك الخطوبة، حتى بعد معرفتهم بأن زواجهم قد لا يكون ناجحاً.

#### ٤. الجنس قبل عقد النكاح خطر:

قد يظن بعضهم أنه لا ضير من التعبيرات الجنسية السطحية كالملامسة والمداعبة والتقبيل والغزل أثناء فترة التعارف. ويعتقدون بأن هذه الممارسات لا ضرر منها ما دام الشريك قد اختار شريكه الدائم وأنهما سوف يعلنان الخطبة والزواج وشيكاً. وهم يعتقدون أن لا فرق بين ممارسة الجنس قبل الزواج بيوم واحد أو بعده بيوم. ولكنك إذا تخطيت هذا الحد فستجد أن هناك فارق كبير بين الممارسة غير الشرعية للجنس والممارسة

التي أقرها الله تعالى. فالذين فعلوا ذلك تعلموا الفارق الكبير عن طريق  
تفريع ضمائرهم وبيوتهم المفككة وعدم الوفاق بين الزوج والزوجة وما إلى  
ذلك من أمور أدت بهم إلى الانفصال .

٥. مراسم عقد النكاح لها أهميتها:

يعتقد البعض أن الزواج هو مجرد التوقيع على شهادة بذلك من رجل  
دين وبعض الشهود. وهم يتسائلون كيف تجعل هذه التوقعات من العمل  
المحرم قبل عقد النكاح عملا محللا بعده؟ ولكن الحقيقة أن هذه الشهادة  
ليست مجرد قطعة ورق فهي لها قيمتها الكبيرة. والذين جازوا في اختبار  
الطلاق يعلمون أهمية شهادة الزواج. فهذه الشهادة تمثل رأي المؤسسة  
الدينية التي ينتمي لها الطرفان ورأي الدولة والحاكم والأصدقاء. والأطفال  
الذين سيولدون للزوجين، ومراسيم الزواج تضيف إلى كل ذلك الأمن  
والثقة. أما التكيف الجنسي في رابطة الزواج فيتوقف إلى حد كبير على  
مدى الحماية والأمن الذي يشعر به كل طرف تجاه الآخر .

٦. هل الخوف من الحمل هو أساس عدم ممارسة الجنس قبل الزواج؟  
ينبغي ألا نبتعد عن ممارسة الجنس قبل الزواج لمجرد الخوف من الحمل  
وإلا لكانت حبوب منع الحمل هي الإجابة لهذا الخوف. فليست الخطورة  
في الحمل بقدر ما هي في انتهاك قانون الله الطبيعي الذي يحكم العلاقات  
بين الجنسين. تشير الإحصاءات إلى تزايد عدد المصابين بالأمراض الجنسية  
من إيدز وزهري وسيلان.. الخ. وكلها نتيجة العلاقة الجنسية قبل الزواج.  
ولا نقصد هنا أن هذه الأمراض لا وجود لها في المتزوجين. ولكن احتمال  
وجودها يكون أكبر في الذين يمارسون الجنس مع آخرين قبل الزواج. لأن  
هذه الأمراض تنتقل من شخص لآخر عن طريق الممارسة الجنسية. وقد  
تبدو هذه الإحصاءات غير واقعية بالنسبة لك إلى أن يصاب بتلك الأمراض  
أحد أصدقائك أو أحبائك .

## ٧. العلاقة الجنسية قبل الزواج تولد عدم الثقة:

فالشاب الذي استهوى فتاة ومارس الجنس معها سرعان ما يستفيق لنفسه ويتساءل: ترى كم من شاب آخر سلمت هذه الفتاة نفسها له قبلي؟ ومن ثم يعتبر الشاب أنه في نظر حبيبته لا يختلف كثيرا عن بقية الشباب الذين أوقعوها في شركهم من قبل. والفتاة أيضا تراودها أفكار عدم الثقة والشك في حبيبها الذي استهواها وتساءل ترى كم من فتاة سلمت نفسها له قبلي؟ وإذا كان قد مارس الجنس مع أخريات قبل الزواج فما الذي يمنعه عن ذلك بعد الزواج؟ هذه الشكوك تزايد في عقول الذين يمارسون الجنس قبل الزواج وتستمر بعد أن يتزوجوا فتصبح العلاقة الجنسية مجرد روتين ممل .

٨. العلاقة الجنسية قبل الزواج غالبا ما يكون منشأها البواعث المريضة: فهناك الشاب الذي يود أن يثبت رجولته، والفتاة التي تسعى لشراء الاكتفاء العاطفي بتقديم جسدها. آخرون يسعون نحو الإثارة بدافع الشهوة. والذي يتخاذل أمام شهواته وانفعالاته الغريزية سيقع فريسة الزنى. فالعلاقة الجنسية قبل الزواج تجمع رفقاء السوء وتحطم الصداقات الحقيقية بين الشباب. ومخطئ من يظن أنه عن طريق الجنس يستطيع الاحتفاظ بالطرف الآخر حتى يتزوجا .

## ٩. التجربة لا تفيد في هذا المجال:

يوجد اعتقاد خاطئ مفاده على الذين يزعمون الزواج أن يمارسوا الجنس حتى يقرروا فيما إذا كانوا يتلائمون مع بعضهم جنسيا أم لا. ولكن هذا الاعتقاد خاطئ من أساسه. فهل سيمارس الشاب الجنس مع كل الفتيات حتى يرى التي تناسبه قبل أن يتزوجها؟ والخطأ الفادح الذي يقع فيه هؤلاء المفكرون السقماء هو اعتقادهم بأن الانسجام الجنسي يجب اكتشافه قبل الزواج. وهذا ليس حقيقيا، فالتوافق والانسجام الجنسي يتولد في نطاق

الرابطه الزوجية المقدسة التي تجد الحماية والأمن في ظل القانون والعرف الذي يصادق على علاقتهما الشرعية. فالتقدير الكامل الواعي لعطية المحبة هذه التي حباها بها الخالق المحب لا يتم اكتشافه أو اختباره إلا في نطاق الرابطه الزوجية .

١٠. العلاقة الجنسية قبل الزواج تعرقل قدرتك على التمتع بجمال تلك العلاقة بعد الزواج:

أكبر حجة في صالح إبقاء العلاقة الجنسية إلى ما بعد الزواج هي أن تلك العلاقة لا يمكن اكتشاف جمالها التام إلا في الزواج. ففي اختبارات البشرية لا يوجد ما هو أعمق وأجمل من الوحدة الجنسية المتكاملة والصحية بين الزوج وزوجته. ففي رابطه الزواج يجتمع شخصان ترعرا في بيئات مختلفة ولم يعرف أحدهما الآخر من قبل ويتحدا في علاقة وثيقة وشركة متبادلة.

هذا الاختبار الرائع أساسه إعطاء الذات بكاملها للآخر. فالزوج لا يطالب بشيء لنفسه بل يعطي ذاته. والزوجة تكون لها مطلق الحرية أن تقدم ذاتها أيضا في محبة مشتركة ومتبادلة دون أن يكون لها أدنى شك في أنها قد أجبرت على شيء أو قد استغلت. في هذه العلاقة يتعهد الاثنان بالإخلاص لبعضهما فيعطي كل واحد نفسه للآخر. وبموجب هذا الوعد يكون كل طرف حرا من المنافسة أو من طلب أية ميزات لنفسه على حساب رفيقه.

المؤمن الحقيقي يدرك أن الله قصد أن يكون الزواج جميلا ودائما دوام حياة من يقدمون عليه. ولهذا فمن حق الله علينا أن يطلب منا الامتناع عن كل ما من شأنه أن يعكر صفو هذه العلاقة الوثيقة، إذ أنه يأمرنا بإبقاء العلاقة الجنسية مقصورة على الزواج .

## مراحل العملية الجنسية ومظاهر الضعف الجنسي

تمر العملية الجنسية سواء بسواء لدى الرجل أو المرأة بمراحل كل منها تؤدي للأخرى وما يؤثر في مرحلة سلبا أو إيجابيا ليس بالضرورة يؤثر مباشرة في المرحلة التالية .

١. فالمرحلة الأولى: هي الرغبة وبدونها لا معنى للمراحل التالية ومما يزيدا ويؤثر عليها إيجابيا هو الشغف بالرفيق ، صفاء الذهن من المعكرات، وتوازن حالة الهرمونات والحالة النفسية .ومما يضعفها أو يعدمها عكس ما ذكرنا .

٢. ويختلف رد الفعل للرغبة في المرحلة التالية بين الرجل والمرأة فبالنسبة للرجل تتدفق دماء في العضو الذكري بمعدل أكبر محدثة له انتصابا ومهياة له لأداء الوظيفة المنوطة به شأنه في ذلك شأن أي عضو آخر.

وعلى سبيل المثال : تدفق كمية أكبر من الدماء إلى المعدة بعد الأكل وإلى القلب المقدم على مجهود رياضي مثلا وهكذا ... وبالنسبة للمرأة يحدث التدفق انتفاخا في الحلمتين وشفتي المهبل ويزيد من إفرازاته لتهيئته للوظيفة التالية وهي تقبل الإيلاج .

٣- في المرحلة الثالثة: بالنسبة للرجل يتجمع المنى ( وهو في معظمه سائل غدة البروستاتا الذي تسبح فيه الحيوانات المنوية الآتية من الخصيتين) في مؤخرة مجرى البول تمهيدا لقذفه ، حتى إذا بلغ الرجل ذروة إحساسه تقلصت عضلات الحوض العاصرة لمجرى البول لتقذف المنى (تماما كقذيفة تخرج من ماسورة مدفع من حيث التشبيه وليس من حيث القوة) إلى مؤخرة المهبل ليلقى مصيره المقدر من رب العزة .

أما بالنسبة للمرأة فيتولد عندها بفعل الاحتكاك المتكرر تصاعد مستمر في الإحساس بلذة المعاشرة حتى تبلغ أيضا ذروة خاصة بها تختلف شكلا عن ذروة قرينها ، واختلاف شكل الذروتين يفسر بعض المشاكل الجنسية كما سيأتي بيانه.

فذروة إحساس الرجل كقمة جبل ليس بعدها إلا السقوط من الناحية الأخرى وبسرعة ، أما ذروة إحساس المرأة كسطح هضبة يمكن الوقوف عليها لفترة أطول والتجول ويمكن أن يوجد عليها عدة مرتفعات ومنخفضات أي عدة ذروات .

وترجمة لهذا الوصف فإن إحساس الرجل ببلوغه الذروة طالت هذه الفترة أم قصرت يكون مؤشرا بانتهاء الانتصاب ( ولكل قاعدة شواذ )، أما إحساس المرأة ببلوغ ذروتها لا يمنع من إحساسها بذروة أخرى وذروات طالما استمر الجماع ولديها الرغبة .

وتقع في هذه المرحلة مشكلة كثيرة الحدوث جداً . وهي مشكلة سرعة القذف الذي يشكو منه العديد من الرجال والنساء على حد سواء ، فما أن يقذف الرجل حتى يتلاشى الانتصاب وتتوقف العملية برمتها بالنسبة للطرفين سواء بلغت المرأة تلك الذروة أم لا . وبتكرار حدوث ذلك يصبح الرجل هو الطرف الوحيد المستمتع وتزيد المشاكل النفسية والعضوية ، فالرجل يحس بتقصيره والمرأة تحس بأنها ضحية من يمنيها بشيء ولا يعطيها إياه .. وتلك قصة أخرى.

٤. وعند انتهاء تلك المرحلة تبدأ المرحلة الأخيرة وهي عودة كل شيء إلى حالته الأولى وذلك بعودة الدم إلى باقي الجسم كسابق عهده .



وبهذا الوصف السابق تختلف مظاهر الضعف الجنسي كثيرا شكلا وموضوعا :

- كأن يكون ضعفا في الرغبة وبالتالي اختفاء كل المراحل التالية .
- قلة الإفرازات لدى المرأة .
- أو ضعف الانتصاب لدى الرجل من حيث شدته أو قصر وقته (سرعة القذف) .
- عدم الإحساس بالذروة لدى الطرفين .
- عدم القذف لدى الرجل .

وأحب في هذا السياق أن أنوه بأن المواد التي تؤثر في الرغبة سواء أغذية أو أدوية. مغايرة لتلك التي تؤثر في المراحل التالية وقد بقيت عدم التفرقة سببا لأخطاء كثيرة جدا ارتكبت خلال عشرات السنوات السابقة بسبب عدم معرفة كنهه وفسولوجية تلك المراحل منفصلة.

### الاضطرابات الجنسية :

يعتمد الأداء الجنسي الملائم لدى الرجال والنساء على :

1. الاستعداد العقلي المتوقع. الدافع الجنسي أو حالة الرغبة dsire
2. تنبه واستيقاظ arousal الأوعية الدموية "الانتصاب عند الرجل" erection والاحتقان swelling والتزليق lubrication عند الأنثى .
3. رعشة أو هزة التهييج الجنسي أو رعشة الجماع orgasm

يشتمل الشعور برعشة الجماع عند الذكور على الابتعاث أو الإنطلاق emission الذي يتبع بالقذف أو التدفق. ejaculation الابتعاث يؤدي إلى الشعور بحتمية القذف الذي يحدث بسبب تقلصات البروستات

والحويصلين المنويين والإحليل. أما رعشة الجماع عند الأنثى فتتوافق بتقلصات - لا تشعر بها المرأة دائما - في العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل. يحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

خلال هذه المرحلة لا يستطيع الذكور الحصول على انتصاب جديد ورعشة جماع ، وذلك لفترة زمنية تختلف من شخص إلى آخر ومن عمر إلى آخر ، في حين تستطيع الإناث الاستجابة للتنبيه من جديد مباشرة تقريبا. تتأثر حلقة الاستجابة الجنسية هذه بتوازن دقيق بين أجزاء الجهاز العصبي المختلفة. فيتم التحكم بالاحتقان بواسطة جزء من أجزاء الجهاز العصبي ويتم التحكم بالقذف بواسطة جزء آخر. أما الانبعاث فيتم بواسطة تحكم متوازن للجزئين معا.

ومن السهل تأثر هذه الاستجابات الانعكاسية بواسطة اضطرابات هرمونية أو عصبية أو وعائية. فيإمكان بعض الأدوية مثل حاصرات الفا وبيتا الأدرينالية alpha & beta-adrenergic blocking agnets أن تؤدي إلى اضطراب في التزامن بين الانبعاث والقذف وتقلص العجان الذي يحدث أثناء الرعشة الجنسية.

ويذكر في الطبعة الثالثة المعدلة لمرجع رابطة أطباء النفس الأمريكية للتشخيص بأن تثبيط حلقة الاستجابة الجنسية ربما يحدث في مرحلة أو أكثر من مراحل حلقة الاستجابة الجنسية ، إلا أن تثبيط مرحلة الإنحلال أو الانصراف ينذر أن يكون هاما . وبصفة عامة فإنه بالإمكان اضطراب كلا من البعد الشخصي للرجبة والتنبيه والاستيقاظ والرضى ، والبعد الموضوعي

المدرک بالحواس (للأداء والاحتقان الوعائي والرغشة) ، إلا أنه من الممكن أحيانا اضطراب أي من هذه العناصر منفردا.

قد تكون الاضطرابات أولية أي تبقى مدى الحياة ولا يتسطيع المصاب الوصول إلى أداء جنسي فعال في أي حالة بسبب صراع نفسي داخلي. أو تكون الاضطرابات ثانوية (بسبب ما) بعد أن كان هناك أداء وظيفي طبيعي. وفي هذه الحالة تكون الاضطرابات إما معممة، أو تقتصر على موقع، أو حالة معينة، أو على شركاء معينين. وتكون درجة الاضطراب أو تكراره إما كاملة أو جزئية. يعاني معظم المرضى من القلق ، الشعور بالذنب ، الخجل والحياء ، ويصاب الكثير منهم بأعراض جسدية .

قد تكون أسباب خلل الوظيفة الجنسية سواء الأولية أو الثانوية متماثلة. ودائما يكون هناك ضعف في وسائل الاتصال (سواء بالمخاطبة أو التلميح). وتشتمل العوامل النفسية المسببة على:

- الغضب من الشريك.
- الخوف من الأعضاء التناسلية للشريك.
- انعدام الخصوصية أو الخوف من العلاقات الغير شرعية.
- الخوف من فقدان السيطرة على النفس.
- الخوف من الاعتماد والتبعية .
- الخوف من الحمل .
- الشعور بالذنب بعد تجربة سارة .
- الاكتئاب .
- القلق الناجم عن الخلافات الزوجية .
- الأوضاع المعيشية الصعبة .

- التقدم بالعمر.
- الجهل الجنسي (مثلا تكرار الجماع ومدته ، الجماع الفموي ، طرق ممارسة الجماع)
- الخرافات الجنسية .

#### وأسباب اضطرابات الوظيفة الجنسية بسبب القلق تشمل:

- الخوف من الفشل في العملية.
  - الالاحاح على حسن الأداء.
  - الانشغال بمراقبة الاستجابات الجسدية للشريك.
  - الرغبة المفرطة بإرضاء الشريك.
  - تجنب الجنس والتحدث عن الشؤون الجنسية.
- هذه العوامل تساعد على زيادة الاضطراب في الأداء والرضى، ومن ثم المزيد من التجنب للنشاط الجنسي ، وبوجود خلل في وسائل الاتصال (سواء بالمخاطبة أو التلميح) يتم الدخول في دائرة اختلال.

#### والعوامل المثبطة الأخرى تشمل:

- الجهل بالأعضاء التناسلية ووظيفتها (نتيجة عن القلق، الخجل أو الشعور بالذنب).
- حوادث الطفولة والمراهقة المؤذية (سفاح المحارم أو الاغتصاب).
- الشعور بعدم الكفاية.
- المعتقدات الدينية.

• التواضع الشديد.

• الكره المتزمت للجنس.

والعوامل الشخصية والظرفية تشمل الخلافات الزوجية والضجر من العلاقة وربما تعزى للمكان ، الزمان أو الشريك.

### اضطراب فتور الرغبة الجنسية

هذا الإضطراب عبارة عن غياب أو نقص في الاهتمام الجنسي والرغبة بالممارسة الجنسية لدى المرأة أو الرجل بشكل مستمر أو متكرر.

ما هي الأسباب؟

الرغبة الجنسية عبارة عن عملية نفسية جسدية تعتمد على الفعالية الدماغية أو المحرك والتخطيط الذي يشتمل على الطموح الجنسي والحافز. وعدم تزامن ذلك يؤدي إلى فتور الرغبة . وينجم فتور الرغبة المكتسب عادة عن الضجر من العلاقة الجنسية أو الاكتئاب (الذي عادة ما يؤدي الى نقص في المتعة الجنسية بدلا عن العناية عند الذكور وتثبيط الاستثارة عن الإناث) أو الأدوية النفسية وبعض الأدوية التي تعالج ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات هرمونية. وربما يكون فتور الرغبة ثانويا بسبب إضطراب في الوظيفة الجنسية.

أما النقص الدائم في مستويات الرغبة الجنسية فهو يرتبط بأحداث الطفولة أو المراهقة ، أو بكبت التخييلات الجنسية ، أو أحيانا بنقص مستوى الأندروجينات androgens (هرمونات الذكورة) ، ويعد نقص مستويات التستستيرون testosterone عن ٣٠٠ ملغ / ١٠٠ ملغم في الذكر وعن ١٠ ملغ / 100 ملغم في الأنثى من الأسباب المحتملة .

## ما هي الأعراض؟

شكوى المريض تكون من نقص المتعة الجنسية حتى في حالات الانتصاب الطبيعي ، وعادة يترافق الاضطراب مع نقص في الفعالية الجنسية. وغالبا يؤدي هذا إلى خلافات زوجية ، لكن بعض المرضى غالبا ما يرضون بفعاليتهم الجنسية شركاءهم ، وقد لا يبدون أي صعوبة في الأداء ، ولكن تستمر معاناتهم من الخمول الجنسي .

أما إن كان السبب في ذلك ناتج عن الضجر فإن تكرار الممارسة مع الشريك المألوف ينقص ، ولكن تكون الرغبة الجنسية طبيعية أو حتى أشد (بشكل حقيقي أو خيالي) مع شريك آخر .

## كيف تتم المعالجة؟

الإتجاه في المعالجة يكون بإزالة السبب أو تحسينه (مثل الخلافات الزوجية ، الإكتئاب ، الخلل الوظيفي ، أو تغيير الأدوية) وأحيانا إعطاء التستستيرون في حالات نقص الأندروجينات.

## اضطراب التيقظ الجنسي عند النساء

هو عبارة عن قصور أو عجز مستمر أو متقطع في الوصول إلى التزليق (المفرزات المزلقة) والاحتقان أو المحافظة عليهما استجابة للاستثارة الجنسية ، بما يكفي لإتمام العملية الجنسية . ويحدث هذا التثبيط رغم كفاية التنبه الجنسي من حيث تركيزه وشدته ومدته ، وقد يكون هذا الاضطراب :

- أوليا؛ أي يبقى مدى الحياة ولا تستطيع المصابة الوصول إلى أداء جنسي فعال في أي حالة بسبب صراع نفسي داخلي .
- أو يكون الاضطراب ثانويا - لسبب ما - وهو الأكثر شيوعا .

## الأسباب:

تؤدي العوامل النفسية المكتسبة إلى معظم الحالات ، مثل التنافر بين الزوجين في حوالي ٨٠% من الحالات تقريبا ، الاكتئاب ، الظروف الحياتية الصعبة . ومن الشائع وجود الجهل بتشريح أعضاء التناسل ووظيفتها لدى المريضة ، لاسيما وظيفة البظر . ونماذج التيقظ الفعال وطرائقه ، وقد يكون الربط بين الإثم والخطيئة والجنس ، وبين النشوة الجنسية والإثم أمرا دائما ، كما قد يساهم في ذلك الخوف من العلاقات الجنسية غير الشرعية .

تشتمل الأسباب العضوية على الأمراض الموضعية مثل الانتباز البطاني الرحمي endometriosis والتهاب المثانة والتهاب المهبل ، وأمراض أخرى مثل قصور الغدة الدرقية والسكري. رغم أن تأثيرها أكبر لدى الرجال.

والاضطرابات العصبية ، مثل التصلب المتعدد. والاضطرابات العضلية والأدوية ( مثل مانعات الحمل الفموية وخافضات الضغط والمهدئات) والجراحة الاستئصالية (مثل استئصال الرحم واستئصال الثدي) ، اللذين قد يكون لهما تأثير سلبي في رؤية المرأة لصورتها الأنثوية الجنسية .

الكبر أو الشيخوخة :رغم أن الإناث قد يحتفظن برعشة الجماع طوال حياتهن ، فإن فعاليتهن الجنسية غالبا ماتنقص بعد الستين من العمر بسبب التغيرات الفيزيولوجية غير مثل ضمور المخاطية المهبلية .

## التشخيص والعلاج:

تساعد القصة المرضية والفحص السريري على إثبات:

- الأساس النفسي أو العضوي أو المشترك للاضطراب.
- وتعيين درجة الخلل الوظيفي.

وينبغي على الطبيب أن يناقش بشكل لبق الأمور الجنسية، وأن يحصل على معلومات دقيقة ، ويكون ذلك عادة بطرح أسئلة تنتقل تدريجيا من النواحي العامة أكثر من حيث حساسيتها الزائدة وصولا إلى الشؤون الخاصة أكثر .

ويتم تقصي العوامل العضوية بالفحص السريري والدراسات المخبرية المناسبة . وتتجه شكاوى المريضة عادة نحو نقص الإحساس بالرعشة أو عدم الوصول إليه . لأن تثبيط الاستثارة الجنسية تؤدي بشكل أكيد تقريبا إلى تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى . ولذلك فمعالجتهم متماثلة.

### تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى

#### ما هي هزة الجماع؟

هزة أو رعشة الجماع orgasm عند الأنثى تترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) في العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل. ويحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

#### ما المقصود بتثبيط رعشة الجماع؟

تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى هو عبارة عن حدوث تأخر أو انعدام مستمر أو متكرر لهزة الجماع بعد مرحلة إثارة طبيعية سليمة خلال العملية الجنسية والتي يمكن اعتبارها (العملية الجنسية) كافية من ناحية التركيز والشدة والمدة . وعادة تعاني المرأة من تثبط كل من :



١. الاستشارة الجنسية.

٢. وهزة الجماع .

ويكون هذا التشييط :

١. أوليا (حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية) أو

٢. ثانويا (بسبب اضطراب آخر) أو

٣. ظرفيا (بسبب مكان أو زمان أو ظرف محدد).

يقدر أن ١٠% من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهما كان مصدر التنبيه أو ظروفه . ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تنبيهه (استشارة) البظر ، إلا أن أكثر من ٥٠% منهن يكن عاجزات عن الحصول بشكل منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع . وفي حالة استجابة المرأة للتنبيه البظري من دون جماع، ولكنها لا تصل إلى الهزة عن طريق الجماع يصبح من الواجب إخضاعها لتقييم جنسي شامل بهدف معرفة إن كان ذلك بسبب اختلاف في الاستجابة أو بسبب مرض نفسي ما .

ما هي الأسباب؟

يكاد يكون الجهل بأجزاء الأعضاء التناسلية ووظائفها، وبالذات البظر من الأسباب الشائعة بالإضافة إلى الجهل بكيفية وطرق الإثارة الفعالة من قبل الزوجين.

- أسباب نفسية: تعتبر العوامل النفسية السبب الرئيسي لذلك . مثل :
  - التنافر بين الزوجين . وهذا يقدر بـ ٨٠% من الأسباب النفسية
  - الاكتئاب والقلق.
  - الظروف الحياتية الصعبة (وهذا يشمل الإرهاق والتعب كسبب جسدي) .

- الربط بين الجنس والنشوة وبين الإثم والخطيئة . في هذه الحالات قد تستمر الحالة مدى الحياة .
  - أسباب عضوية مرضية مثل :
    - انتباز بطانة الرحم endometriosis ، التهاب المثانة أو المهبل .
    - قصور الغدة الدرقية والسكري (هذه الأسباب تكون أكثر في الاضطرابات الجنسية لدى الذكور) .
    - اضطرابات الجهاز العصبي الطرفية أو المركزية . مثل التصلب المتعدد ( multiple sclerosis ) .
    - الاضطرابات العضلية .
    - بعض الأدوية (مثل أقراص منع الحمل ، الأدوية الخافضة لضغط الدم والمهدئات ومضادات الاكتئاب).
    - العمليات الجراحية الاستئصالية (مثل استئصال الرحم أو الثدي - ويكون ذلك فقط بسبب إحساس المرأة بقصور ذاتي).
- إذا كان الجماع ينتهي دائما قبل وصول الزوجة إلى هزة الجماع مثلا بسبب عدم كفاية المداعبة ، الجهل بتشريح البظر والمهبل وعدم المبالاة بوظائفهما ، أو بسبب القذف المبكر ، عندها قد تؤدي الخيبة الناتجة عن ذلك إلى الاستياء والامتعاض وإلى خلل وظيفي . وبالنسبة للنساء اللواتي لا يجدن صعوبة في الوصول إلى احتقان وعائي في الأعضاء التناسلية قد يكون السبب الخوف من فقدان السيطرة على النفس بالذات أثناء الجماع ، والذي قد يكون ناجما عن الشعور بالذنب بعد تجربة سارة (النشوة) أو الخوف من الاعتماد والتبعية على الشريك.

## كيف تتم المعالجة؟

أولا يجب معالجة الأسباب العضوية إن وجدت . عندما تكون الأسباب الرئيسية نفسية ، فيجب العمل على إزالة هذه الأسباب الثانوية . وعادة يتم ذلك من خلال إرشادات الطبيب للزوجين .

وبصفة عامة تستفيد جميع النساء من تمارين ماسترز وجونسون Masters and Johnson مهما كان مستوى التثبيط لديهن . وهي تعتمد على ٣ مراحل من تمارين التركيز الحسي التي يجب أن يشترك الزوجين بها، وتتألف من :

١. نشوة غير تناسلية متدرجة (لا تشمل أعضاء الجهاز التناسلي).

٢. نشوة تناسلية (تشمل أعضاء الجهاز التناسلي).

٣. الجماع الغير ملح أو الأمر .

بالنسبة للنساء اللواتي اعتدن على الوصول للهزة بواسطة استثارة البظر وليس من خلال الجماع تكون الاستجابة لديهن أقل بواسطة طريقة المعالجة هذه . وربما يستفدن من المعالجة النفسية

ويجدر التنويه إلى أن معرفة المرأة (والرجل أيضا) بأجزاء أعضائها التناسلية ووظائفها، بالإضافة إلى معرفة طرق الإثارة الفعالة يعتبر ضروري . وهذا يشمل فهم أفضل الطرق لاستثارة البظر وتعزيز الأحاسيس المهبلية . وتستفيد النساء اللواتي يجدن صعوبة في الوصول إلى هزة الجماع بالتركيز على البظر أكثر ومحاولة استثارته مدة أطول سواء بطريقة يدوية أم بواسطة اللعق (بواسطة الزوج) . فبالنسبة للمرأة التي تعاني من تثبط هزة الجماع وتحتاج لاستثارة البظر تحتاج إلى مدة طويلة من تلك الاستثارة تصل إلى ٣٠ - ٤٥ دقيقة من الاستثارة المباشرة للبظر باستخدام الطرق السابقة الذكر أو عن طريق استثارة البظر أثناء الجماع باختيار أوضاع تساعد على احتكاك

العضو الذكري أو جسم الرجل بالبظر ويتم ذلك بواسطة الجماع في وضع  
Coital Alignment Technique يمكن تسميته طريقة استثارة البظر  
بمساعدة الرجل (وجه لوجه والرجل أعلى - ليس سهلا ويحتاج إلى تعود)  
أو المرأة (وضع الفارس - وجه لوجه والمرأة أعلى وبالتالي هي تتحكم في  
احتكاك البظر أيضا وهذا أسهل).

في بعض الحالات التي تحتاج إلى مدة طويلة من استثارة البظر فربما  
تنجح طريقة تدعى (السيدات أولا) والتي تعتمد على حقيقة أن بإمكان  
النساء الوصول لعدة هزات جماع بوجود فاصل زمني قصير بين كل هزة .  
في هذه الطريقة تصل الزوجة أولا للرعشة عن طريق استثارة البظر سواء  
بطريقة يدوية أم بواسطة اللعق ويتبع ذلك الإيلاج والجماع المهبلي .

من الممكن في هذه الحالة أن تصل الزوجة إلى رعشة أخرى أثناء  
الإيلاج لأن البظر يكون منتصبا وحساسا بشكل أكبر بعد الرعشة الأولى .  
ربما لا تحدث الرعشة الثانية ولكن في هذه الحالة يصل الطرفان للرعشة  
ولكن ( السيدات أولا).

بالإمكان تعزيز الأحاسيس المهبليّة عن طريق تقوية التحكم الإرادي  
بالعضلة العانية العصعصية pubococcygeus التي تحتوي على نهايات  
عصبية تسبب أحاسيس سارة في الثلث الخارجي للمهبل (هذه العضلة أيضا  
تتحكم في جريان البول وتقويتها تساعد على تحسين أو منع سلس البول  
عند النساء والرجال).

تمارين كيجل Kegel تفيد في تطوير التحكم في هذه العضلة . وتتم  
هذه التمارين بالتحكم في تقلص العضلة ١٠ إلى ١٥ مرة تباعا ، يكرر ذلك  
٣ مرات يوميا . بعد شهرين إلى ثلاثة شهور تتحسن القوة العضلية المحيطة  
بالمهبل وإحساس المرأة بالتحكم بها.

بالنسبة للنساء المصابات بتثبيط مزمن ودائم في الوصول للهبزة سواء كان ذلك مصحوبا أو خاليا من تثبط الرغبة الجنسية أو الاستثارة فيجب عليهن استشارة طبيب أمراض نفسية.

### أسباب الألم أثناء الاتصال الجنسي عند المرأة

يقصد بالألم أثناء الاتصال الجنسي ؛ الألم التي تشعر به المرأة أثناء أو بعد الاتصال الجنسي، ورغم إن هذا الألم قد يصيب الرجال أيضا إلا أنه أكثر حدوثا عند المرأة . وتشعر المرأة بالألم إما في المهبل أو في المنطقة المحيطة بالمهبل .

أسباب الألم أثناء الاتصال الجنسي عند المرأة :

١. جفاف المهبل نتيجة لنقصان الإفرازات الطبيعية المساعدة أثناء الجماع .
٢. التهاب المهبل الضموري ويحصل عادة مع دخول المرأة سن اليأس .
٣. حساسية المهبل أو المنطقة المحيطة به لبعض الملابس أو الأدوية أو بعض المركبات الكيميائية في الصابون مثلا .
٤. الالتهاب البكتيري أو الفطري للمهبل والمنطقة المحيطة به .
٥. التهاب الجلد في منطقة ما حول الفرج .
٦. التهاب المجاري البولية .
٧. جفاف المهبل نتيجة للمضاعفات الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الهستامين التي تستخدم لعلاج الحساسية .

الأعراض :

تشعر المرأة بالألم أثناء الجماع إما في بداية فتحة المهبل، أو من داخله  
قد يصاحبه تقلصات لعضلات المهبل .

التشخيص:

يتم تشخيص سبب الألم باستعراض تاريخ المرأة الطبي ونوعية الأعراض  
وبالفحص السريري للبطن، ومنطقة الحوض والمهبل والفحص المختبري  
لعينه من إفرازات المهبل وربما فحص البول أيضا .

وعادة ما تقوم الطبيبة بسؤال المرأة عدة أسئلة تساعد على تشخيص  
الحالة مثل :

١. إذا كان الألم أثناء الجماع حديث العهد أم أنه ابتداءً من بداية زواج  
المرأة .

٢. إذا كانت الإفرازات المائية الطبيعية أثناء الجماع كافية أم إنها قليلة  
تسبب جفاف المهبل .

٣. إذا كان هناك إفرازات غير طبيعية ذات لون أبيض أو اصفر .

٤. إذا كان سن المرأة قارب على الخمسين وبدا عليها أعراض مثل  
عدم انتظام الدورة الشهرية ، وجفاف المهبل وغيرها من أعراض دخول  
المرأة سن اليأس. وسبب هذه الأعراض انخفاض مستوى هرمون  
الإستروجين في الدم .

٥. إذا كانت المرأة ترضع ؛ وذلك لأن الرضاعة قد تؤدي إلى جفاف  
المهبل .

## العلاج :

١. إفرازات المهبل الطبيعية للمرأة أثناء الجماع :

خلق الله عز وجل غدد في جانبي المهبل تفرز سائل مائي لزج يساعد الزوجين على بلوغ حاجتهما بسهولة ودون مشقة أو ألم. وبدون هذا السائل تكون عملية الجماع عملية مؤلمة وشاقة وخاصة على المرأة، وقد يؤدي ذلك إلى تقرحات وتهتك في جدار المهبل الرقيق. وقد يقل إفراز هذا السائل طبيعيا في الحالات التالية:

- الأيام التي تسبق موعد العادة الشهرية (الحيض).
- عندما تكون المرأة غير مستعدة نفسيا للجماع .
- عندما لا يعطي الرجل زوجته حقها في إطالة المداعبة قبل الجماع .

وعلاج مثل هذه الحالات هي مسؤولية الزوج وتقديره لزوجته ولنا في رسول الله أسوة حسنة في الرفق بالنساء وأن لا يأتي الرجل امرأته دون مقدمات .

٢. في حالة التهاب المهبل أو منطقة ما حول الفرج بالفطريات (تكون الأعراض عادة إفرازات بيضاء وإحمرار في الجلد المحيط بالفرج وحكة شديدة) فيتم العلاج بإعطاء الأدوية المضادة للفطريات .

٣. في حالة التهاب المهبل بالتهابات بكتيرية، يعطى مضادات حيوية للعلاج كالتهاب المهبل السيلاني .

٤. في حالة التهاب المهبل بالتركمونس فجنالس، يعطى الأدوية الخاصة بذلك مثل حبوب الفلاجيل كما يفضل معالجة الزوج أيضا والذي عادة ما يكون مصدر نقل هذا الطفيلي .

٥. إذا كان سبب الحالة التهابات الجلد الغير بكتيرية والغير فطرية كالتحسس مثلا من كريمات الحلاقة ،أو بعض الملابس أو الصابون فيتم العلاج باستخدام مضادات الحساسية كاستعمال كريمات الاسترويد الموضوعية .

٦. لعلاج التهاب المهبل الضموري قد تعطى أدوية الأستروجين .إلا أن ذلك يجب أن يكون بإشراف طبي كامل كما تستخدم الدهانات المهبلية الصناعية للمساعدة في التخفيف من جفاف المهبل الذي يكون عادة موجود مع بداية سن اليأس أو بعده عند المرأة .

٧. في حالة التهابات المثانة والمجاري البولية البكتيري تعطى المضادات الحيوية كعلاج .وعلامات هذا الالتهاب مثل ( التكرار على الحمام للتبول - حرقه البول - ألم اسفل البطن).

#### الوقاية :

للحد من ظهور الأمراض المسببة للألم أثناء الاتصال الجنسي ينصح بالآتي :

١. تجنب التهاب المثانة والمجاري البولية، وذلك من خلال التنزه من البول والاستنجاء قبل وبعد الجماع ، ويكون الاستنجاء الصحي باستخدام الماء وليس باستخدام المناديل الورقية، ويكون الاستنجاء الصحي من القبل إلى الدبر وليس العكس .

ولا ننسى في هذا المقام التذكير بالإرشادات النبوية لنبينا ومعلمنا محمد صلوات الله عليه وسلم والتي كانت لنا عبادة ووقاية ؛ فقد أوصانا المصطفى صلوات الله عليه وسلم بالوضوء وما يتبعه من التنزه من البول والاستنجاء عندما نأتي فراشنا للنوم كل ليلة. ففي صحيح البخاري عن



البراء بن عازب قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم: " إذا أتيت مضجعك ، فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن).

ويعتبر الأمر الإلهي بغسل الجنابة بعد الجماع برنامج وقائي عظيم . و إذا كان أطباء المسالك البولية والتناسلية ينصحون بالتنزه من البول والاستنجاء بعد الجماع، فقد سبقهم إلى ذلك سيدنا محمد صلوات الله عليه وسلم والذي لم يعطي للمسلم رخصة في أن ينام دون أن يتنزه من البول إذا أحب تأخير غسل الجنابة ، ففي صحيح البخاري عن ابن عمر : أن عمر بن الخطاب : سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم : أيرقد أحدنا وهو جنب ؟ قال (أي رسول الله) : ( إذا توضأ أحدكم فليرقد وهو جنب ) .

٢. الأمراض الجنسية المنتقلة عبر العلاقات الجنسية الغير شرعية كإحدى أسباب التهابات المهبل، والألم أثناء الاتصال الجنسي كما ذكرت أيضا مشاكل الاتصال الجنسي أثناء العادة الشهرية ، وبالطبع ما كان لي الإسهاب أو حتى ذكر مثل هذه الأمور في موضوع موجه لأمة ضمن لها دينها ونبينا العفة والنظافة و أصبحت مثل هذه الأمور مستحيلة الحدوث بين أوساطها .

٣. للحد من الإصابة بالتهابات المهبل الفطرية تنصح المرأة بالابتعاد عن لبس الملابس الداخلية الضيقة ، والاعتناء بنظافة منطقة القبل وذلك من خلال تغيير الملابس الداخلية في اليوم اكثر من مرة وخاصة في فصل الصيف . ولعل انتظام المسلمة بالصلاة خمس مرات في اليوم والليلة وما يتبعه من النظافة وطهارة الملابس كشرط للصلاة برنامج تجد فيه المسلمة العبادة والوقاية. ولا ننسى سنة الاستحداد ( وهي إزالة شعر القبل والدبر للرجل والمرأة) والذي أوصانا بها نبينا محمد صلوات الله عليه وسلم.

وتضمن المواظبة على سنة الاستحداد تفويت الفرصة على الجراثيم الصغيرة الاختباء كما تضمن هذه السنة إيصال الماء أثناء الطهارة إلى جميع

الأماكن في هذه المنطقة من الجسم. ففي حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " الفطرة خمس : الختان ، والاستحداد ، وقص الشارب ، وتقليم الأظافر ، ونتف الإبط " متفق عليه .

٤. بينما يعتبر إتيان المرأة في دبرها واللواط بين الرجل والرجل أمر عادي ومستحب في الدول الغربية، أو كما تسمى نفسها بالدول المتحضرة يعتبر في الدول الإسلامية من الأمور التي حرمها الإسلام ويشمئز منها المسلم ويرفضها الإنسان العاقل . وكما تقول دراستهم فإن أكثر الجرائم المسببة لالتهاب المجاري البولية ، وبالتالي الألم أثناء الاتصال الجنسي هي جرثومة " الأشريشيا كولاي " ، والتي توجد في البراز والتي تجد طريقها إلى المجاري البولية والمهبل بإتيان المرأة في دبرها .

كما يعتبر التهاب المهبل البكتيري السيلاني نتيجة أخرى لهذه العادة السيئة . ويعتبر إتيان المرأة في دبرها من الأمور التي حرمها الإسلام تحريماً كاملاً وواضحاً ولم يعطي للمرأة الرخصة في ذلك حتى وإن ألزمها زوجها. ففي الحديث الذي رواه ابن ماجه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إن الله لا يستحي من الحق . لا تأتوا النساء في أعجازهن). وفي سنن أبي داود عن أبي هريرة ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : ملعون من أتى امرأته في دبرها.

## الاتصال الجنسي أثناء الحمل

هل الاتصال الجنسي أثناء الحمل صحي؟ ما هي الحالات التي يكون فيها الاتصال الجنسي أثناء الحمل مضر؟ ما هي الأوضاع المناسبة للاتصال الجنسي أثناء الحمل؟

لعل أكثر الأسئلة التي تعرض على الأطباء هي حول صحة الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل وما قد يسببه من مضاعفات صحية للمرأة وجنينها. وقد خلصت العديد من الدراسات العلمية إلى أن الاتصال الجنسي أثناء الحمل هو من الأمور العادية والتي لا تحمل أي أضرار للمرأة أو جنينها. وأجمعت هذه الدراسات على أن هناك بعض الحالات التي يكون فيها الاتصال الجنسي مضرًا لصحة المرأة وجنينها ومن هذه الحالات:

١. عندما تكون المرأة قد عانت مسبقًا من إجهاض متكرر أو ولادة مبكرة .

٢. وجود المشيمة (البلاستا) في غير وضعها الطبيعي .

٣. ظهور نزيف أثناء الحمل .

٤. ظهور ماء الولادة .

إذا كان الزوج مصابًا بأمراض جنسية معدية مثل : الهربس والكلاميديا الأمر الذي قد تنتقل فيه هذه الأمراض للزوجة وبالتالي للجنين مسببًا أمراض خطيرة .

أما في حالة عدم وجود أي حالة من هذه الحالات، أو سبب آخر يقرره الطبيب المختص فإن الخوف من الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل لا مبرر له وقد يسهم في التباعد العاطفي وبعض التوترات بين الزوجين .

وتختلف صحة الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل باختلاف أشهر الحمل: ففي الأشهر الثلاثة الأولى تعاني المرأة الحامل عادة من أعراض مثل الغثيان والقيء والتعب وعدم الرغبة في الطعام الأمر الذي لا يظهر الرغبة الجنسية لديها فعلى الزوج أن يكون مقدرًا ومتفهمًا لحالة زوجته.

مع بداية الشهر الرابع تكون الأعراض السابقة قد انتهت ويكون مهبل المرأة أكثر احتقانًا ولزوجة، الأمر الذي يزيد الرغبة الجنسية لديها ويكون الاتصال الجنسي أكثر سهولة وتصل المرأة عادة إلى نشوة الجماع. لذلك تعتبر الأشهر من الرابع حتى السادس من أنسب الشهور للاتصال الجنسي بين الزوجين.

انقسمت الدراسات العلمية حول صحة الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل في الأشهر الثلاثة الأخيرة؛ فمنهم من يقول بعدم صحة الاتصال الجنسي ومنهم -وهي الأكثر قبولًا- يقول بصحة الاتصال الجنسي حتى الأيام الأخيرة من الحمل. إلا أنه ينصح ببعض الوسائل التي من شأنها أن تمنع ظهور أي مضاعفات ومنها:

- اختيار الوضع الجانبي أو الخلفي للجماع بدلًا من الوضع البطني وهذا سوف يساعد على تجنب الضغط على بطن الحامل .
- يفضل عدم إيصال المرأة إلى نشوة الجماع لما يسببه من انقباض في عضلات الرحم .
- يجب أن يكون الزوج لطيفًا أثناء الاتصال الجنسي ، حيث أن التعمق الكثير للعضو الذكري قد يكون مضر للحامل .

- استعمال الزوج للعازل المطاطي والذي يساعد في الإقلال من حدوث العدوى وعدم نزول المنى في المهبل، حيث ذكرت بعض الدراسات علاقة المنى بالولادة المبكرة في الأشهر الأخيرة من الحمل .
- ويبقى العامل الرئيسي لضمان صحة الاتصال الجنسي أثناء الحمل ألا وهو المصارحة الحقيقية بين الزوجين، وأن لا تخجل أو تتردد المرأة في مصارحة زوجها بما تشعر به وأن يكون الزوج أكثر تفهما وتقديرا وأن يحرص كلا الزوجين بمراجعة طبيهم المختص .

## أمراض الجهاز التناسلي الذكري مشاكل الانتصاب

تشكل مشاكل الجنس عموماً سبب مراجعة الكثير من الرجال للطبيب، وقد تصيب هذه المشاكل الجنسية الرجل والمرأة على حد سواء، كما أنها قد تصيب الزوجين معاً.

إذا كانت بداية هذه الأعراض قد ظهرت فقط عند أحد الزوجين فإنه من الضروري البحث عن عجز الزوجين معاً.

### ١- عجز العضو الذكري على الانتصاب

وهي عدم القدرة على ممارسة الجنس، أو بالأحرى استحالة تحقيق انتصاب العضو الذكري بالرغم من وجود المؤثرات الجنسية (مقدمات الجماع)، أو بتعبير مبسط عدم قدرة الذكر (القضيب) على البلوغ مرحلة الصلابة تؤهله لولوج المهبل حتى حصول عملية القذف. يجب أن نميز بين:

- عجز ابتدائي: في حالة غياب أي انتصاب يؤهل لممارسة العملية الجنسية .

- عجز ثانوي: يتمثل في فقدان الانتصاب اللازم لممارسة العملية الجنسية .

يتكون عضو الانتصاب (الذكر) من:

- جسمان كهفيان محاطان بغلاف قاس.
- جسم إسفنجي يحيط بالحالب وينتهي بالحشفة معصب جيداً من الناحية الحسية.

• كما يتكون النسيج الذكري في حد ذاته من شرايين صغيرة محاطة بألياف عضلية ملساء تشكل ما نسبته ٥٠ في المائة من حجم الجسم الكهفي. تحدث عملية الانتصاب عند تمدد هذه الألياف العضلية تحت تأثير الجملة العصبية الحيوية .

• الجهاز العصبي القرب ودي: مركزه بعظم العجز، ويعتبر من أهم محركات الانتصاب .

• الجهاز العصبي الودي: مركزه صدر/ قطني مسئول عن الارتخاء .

يمكن أن نتصور الجسم الكهفي كإسفنجة عضلية ملساء، في حالة الارتخاء توجد حيوية ودية ألفا - أدرينارجيك Alpha-adrenergique مثبطة لتقلص الألياف العضلية الملساء وتؤدي إلى الارتخاء .

في الحالة العكسية عند رفع هذه الحيوية المثبطة تحل محلها حيوية قرب ودية تساعد على تمدد الألياف العضلية واحتقانها بالدم الشرياني وبالتالي زيادة صبيب الدم داخل الجسم الكهفي . كما أن ارتفاع الضغط داخل الجسم الكهفي هو أصل انتصابه وصلابته التي تأتي بعد نقصان عملية استرجاع الدم بالضغط على الأوردة الواقعة تحت جلد الذكر. كما أن رقابة المخ لمثل هذه العمليات غير معروفة بالتدقيق لحد الساعة، لكن يمكن إرجاع سبب الانتصاب إلى:

• أصل رد فعل انطلاقاً من مؤثر موضعي .

• أصل نفسي بتكامل مؤثرات حسية وبصرية .

وتعتبر الهرمونات الذكرية المراقب للعملية الجنسية بواسطة الأندروجينات، ومن أهمها التستسترون ودورها أساساً في تنظيم الانتصابات المفاجئة (في الليل والصباح خصوصاً) ، وكذلك دور مسهل للاحتلام.

## مسببات عجز الانتصاب:

يظهر العجز في انتصاب العضو الذكري إذا كان هناك تلف على مستوى أحد هذه العوامل على الأقل: الشهوة، الأعصاب، الشرايين، الأوردة، الهرمونات أو التوازن النفسي.

• الشهوة: إن العجز الهرموني وخاصة في إفراز التستسترون قد يؤدي إلى نقص الرغبة عند الرجل مصاحبة لارتخاء الذكر. إذا استثنينا نقص إفراز الهرمونات المرتبطة بصغر حجم الخصيتين متلازمة كلينفلتر Klinefelter فإن السبب يعود إلى نقص كمية التستسترون مرتبطة بالشيخوخة .

• الأعصاب: قد تكون إصابة مركزية (ورم في المخ، تصلب طبقي...) أو إصابة جانبية (اعتلال عصبي مرتبط بداء السكري أو بالإدمان على الكحول).

• الشرايين: إصابة الشريان الخشلي, Hypogastrique آثار إصابة أو جراحة على مستوى الحوض، وقد تكون الإصابة كهفية (داء السكري والتدخين).

• الأوردة: عجز الوردة الذكرية على التقلص وبالتالي تعيق الانتصاب .

• العمر: إنه مع التقدم في العمر ترهل الألياف العضلية الملساء المشكلة للجسم الكهفي، مصاحبة للتغيرات الهرمونية، وبالتالي نقص أو عجز انتصاب العضو التناسلي الذكري .



## الفحص السريري " الإكلينيكي "

المحاورة: نحدد بواسطتها

- المشكل الجنسي: عدم القدرة على ممارسة الجنس، سرعة القذف ...
- وجود خلل جنسي بسيط: خاصة عند المتزوج حديثا والذي قد يزول مع مرور الوقت .
- خصائص العجز في الانتصاب :
  - تحديد الحد الأدنى لانتصاب الذكر .
  - البحث عن وجود مسببات نفسية أو عضوية تعيق عملية الانتصاب (مشاكل عائلية، مشاكل العمل أو عدم تناسق مع رغبة الزوجة).
  - وجود أو غياب انتصاب الذكر بالليل وفي الصباح؟ فإذا كان الجواب إيجابيا فقد يكون سبب عدم الانتصاب أثناء العملية الجنسية يعود إلى سبب نفسي .
  - اضطراب الشهوة: قد يرتبط ذلك بخلل هرموني أو بالشيخوخة .
  - تحديد نوع العجز :
  - عدد الانتصابات: كم هي محاولات الجماع؟ كم عدد المرات التي نجح فيها في إتمام العملية الجنسية؟ آخر مرة احتلم فيها؟
  - نوعية الانتصاب: تستطيع أن نضع سلم للتنقيط من ٠ إلى ٥ نقاط
  - نقطة صفر: غياب كلي للانتصاب.
  - نقطة واحدة: زيادة طفيفة في حجم الذكر مع غياب المساواة اللازمة للولوج إلى المهبل.
  - نقطتان: زيادة معتبرة في حجم الذكر مع غياب المساواة اللازمة.

- ٣ نقاط: قساوة غير كافية لولوج المهبل.
- ٤ نقاط: العملية الجنسية ممكنة لكن الذكر سريع الارتخاء.
- ٥ نقاط: انتصاب عادي .
- وقت الانتصاب: قبل العملية الجنسية، تطور الانتصاب في الزمن "ثابت، أم ينقص مع مرور الوقت ."
- اضطرابات القذف: قذف متأخر مع اضطراب الشهوة توحى بالأساس إلى خلل نفسي كما أنه قد تكون سرعة القذف غطاء لعجز الذكر على الانتصاب .

### "القساحة" الانتصاب المستمر والمؤلم

وتعرف بأنها انتصاب مستمر لمدة طويلة في غياب الرغبة الجنسية. من المهم التوصل إلى تشخيص سريع للقساحة لأنه في غياب العلاج قد يفضي الانتصاب إلى تليف الأجسام الكهفية؛ وبالتالي عجز جنسي ثانوي غير قابل للشفاء. إذن نحن أمام حالة استعجالية (طوارئ) تفرض علينا التكفل التام بالمريض والتدخل الجراحي في الست ساعات الأولى.

#### التشخيص:

القساحة سهل التشخيص، فعند الفحص السريري نجد انتصاب وصلابة الأجسام الكهفية بمقابل حشفة مرتخية. ومن خلال المحاور يمكن تحديد مدة الانتصاب، الأسباب التي قد توجهنا إلى التشخيص "تناول أدوية، رضوض، أمراض الدم وبخاصة حالياً أخذ حقن موضعية بالجسم الكهفي". أما الفحص السريري فيبحث عن وجود ألم عفوي، أو عند جس العضو الذكري والذي يوحي ببداية معاناة أوعية العضو الذكري.

## العلاج :

يختلف العلاج بحسب نوع القساحة "قساحة الاحتقان، وقساحة متعلقة بصيبب عالي".

بالنسبة للنوع الأول: يجب علاج الحالة مستعجلا في وسط متخصص نقوم أولا ببضع الأجسام الكهفية نظرا لسهولة ذلك، ومن خلالها يمكن تشخيص المرض بجذب دم أسود غير متخثر. في أغلب الحالات عند تفريغ أو سحب من ١٠ - ١٥ مل من الدم قد تعيد العضو الذكري إلى حالته الطبيعية، مع الضغط على موضع البضع لمنع حدوث تجمع الدم تحت جلد الذكر. بالتوازي يمكن لنا أن نغسل الأجسام الكهفية بمصل فيزيولوجي. في حالة الفشل يمكن معاودة عملية البضع مرة ثانية.

أما في حالة معاودة القساحة فإنه من الضروري حقن الأجسام الكهفية بمادة "ألفا- محرصة" من أجل تقلص الألياف الملساء للجسم الكهفي، والدواء المستعمل حاليا هو Effortil مع ضمان مراقبة ضغط الدم ودقات القلب.

تأتي الجراحة في المرحلة الثالثة في حالة فشل العلاجين السابقين وتعتمد أساسا على تكوين تفمم بين الجسم الكهفي والإسفننجي لضمان تفريغ دم الجسم الكهفي.

أما بالنسبة للنوع الثاني من القساحة: فيمكن اللجوء لعملية القسطرة.

## سن يأس الرجل (ضعف الذكورة)

لسنوات عديدة يفرض هذا الموضوع نفسه في الأوساط الطبية، ويعرف هذا الضعف بأنه هبوط تدريجي في إفرازات الخصيتين؛ أي هبوط تدريجي في نسبة التستسترون في الدم بعد سن الستين. يعود السبب في أغلب الحالات على خلل على مستوى أوعية الخصيتين مع تناقص حاد في خلايا "لايديق".

المظاهر السريرية لهذا الضعف هي :

- النقص التدريجي في الرغبة الجنسية.
- مشاكل في الانتصاب خاصة بالليل.
- نقص في كمية المنى المقذوفة.
- اتساع المدة الزمنية الفاصلة بين انتصاب وآخر
- حالة من الإعياء والتعب .
- في بعض الحالات انهيار عصبي "أرق، غياب الشهية"، ضعف الذاكرة.

أما من الناحية البيولوجية فنلاحظ هبوط في نسبة التستسترون "المعيارية يجب أن تكون ساعة واحدة بعد الاستيقاظ من النوم"، مع ارتفاع في أل.أش و أف.أس.أش .

### العلاج:

يعتمد العلاج على الأدوية الأندروجينية ومن المهم التأكد من خلو الرجل من سرطان البروستاتا قبل البدء في أي علاج مع الجس الشرجي ومعايرة نسبة ال. PSA

والدواء المستعمل هو Androtardyl عن طريق العضل لتفادي أي تسمم كبدي.

وهناك مرهم موضعي Andractim gel مع الإشارة إلى أن دخوله الخلايا يختلف من شخص لآخر.

### مشاكل القذف والنشوة الجنسية

نظرة فيزيولوجية:

يعرف القذف بأنه تصريف المنى عبر الإحليل، وذلك بالتقلصات المتتالية للحويصلات المنوية، ويصاحب ذلك نشوة جنسية، لكن من الناحية الفيزيولوجية يتزامن الإحساس بالنشوة مع بداية تقلصات عضلات العجان "المنطقة الفاصلة بين فتحة الشرج والذكر".

سرعة القذف:

على عكس الحيوان فإن للإنسان القدرة على تأخير القذف ليتزامن مع شهوة المرأة، ويمكن اعتبار سرعة القذف كمرض جنسي يجب معالجته.

خصائصه:

- قد يكون ابتدائي أو ثانوي.
- قد يكون مع زوجة واحدة، أو مع الزوجات الأخريات.
- قد يتم القذف قبل الولوج أو قد يحدث قبل نشوة المرأة.

بعض الأدوية لها تأثير جيد على تأخير القذف منها: الأنفراويل،  
التوفراويل، والبروزاك. لكن العلاج الأساسي يعتمد على إعادة التأهيل  
الجنسية.

### القذف المتأخر:

ويدخل تحت هذا العنوان القذف المتأخر أو عدم حدوث القذف  
أصلاً، وتعود الأسباب إلى مشاكل نفسية أو إلى الشذوذ أو الشخصية  
العصبية.

## المداعبات الزوجية في الشريعة والطب

المتدبر للقرآن والسنة يجد الاهتمام بالعلاقات الأسرية واضحاً ، بما فيها العلاقات الزوجية على الفراش.

من ذلك قوله تعالى (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (٢٢٨) ) [ البقرة: ٢٢٨ ] .

وفي هذه الآية وجوب أن يتمتع الرجل زوجته كما استمتع هو أيضا ويوصلها للنشوة كما يريد أن يصل هو ، ولا يكون أنانيا همه نفسه فقط.

وكثير من الأطباء المتخصصين يعلمون أهمية أن يعكس الزوجين وضعيتهما بحيث يكون الزوج مستلقيا على ظهره والزوجة فوقه أثناء الجماع ،حتى تقضي وطرها فهذه الطريقة تؤخر النشوة عند الرجل بينما تسرعها عند المرأة.

فإذا قضت وطرها يعكسان الوضعية بحيث تصير الزوجة مستلقية على ظهرها والزوج فوقها.

### بعض مفاتيح الجماع الطيب

أولا : أهم وصفة للسعادة الزوجية الحقيقية هي تقوى الله على علم من قبل كلا الزوجين : ( إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ) [ فاطر: ٢٨ ] .  
الْأَحْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ (67) [ الزخرف: ٢٧ ]

ثانيا : القيلولة مهمة جدا في هذا الجانب؛ فقد وردت آثار في الحث عليها وهي من أحسن الأمور المعينة على كمال الاستمتاع والانسجام والنشاط والصفاء الذهني في هذا الأمر خاصة لمن يريدون أن يقوموا بهذا الأمر بعد صلاة العشاء . على أنه لم يسمح للحليلة أن تتمنع ولو قليلا في

أي وقت من نهار أو ليل [ في غير الصوم الواجب ] عن دعوة حليلها لها إلى الفراش حتى ولو كانت مشغولة في إنضاج الطعام.

يدل على هذا ما ورد في الحديث الصحيح " وإن كانت على رأس تنور".

ثالثا : أن تكون وجبة العشاء خفيفة وقبل أذان العشاء . تقوم الأم بإنامة أطفالها قبل صلاة العشاء يوميا فذلك مهم جدا لنفسية الرجل ونفسيته هي .

رابعا : أن يبدأ في وقت مبكر فإن كان الرجل يريد ذلك بعد صلاة العشاء بدأ بعد الصلاة مباشرة وسيعلمنا ميزة البدء المبكر إذا جرباه .

خامسا : ( وَقَدِّمُوا لَأَنْفُسِكُمْ ) [ البقرة: ٢٢٣ ] قال ابن عباس وغيره من المفسرين بأن من التقديم للنفس ( التسمية قبل الجماع ) .

سادسا : يستحسن أن لا يكون النور مطفئا لأن ذلك يسبب النعاس وبالتالي قلة النشاط والاستمتاع .

سابعا : من حق الحليلة أن لا يعجلها زوجها ولكن يداعبها بالكلام الجميل الصادق و... و... ، ويستحسن أن يشمل ذلك كل موضع من ... بلا استثناء لمدة ساعة أو أكثر حتى تصل إلى ما وصل إليه هو أو أكثر منه وإن استطاع أن يوصلها للذروة عدة مرات بالمداعبة فذلك أحسن وأحفظ للمرأة وأعف لبصرها وأدوم للمودة والألفة والمحبة وأعظم أجرا له إن شاء الله .

أورد ابن قدامة في المغني عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال " لا توقعها إلا وقد أتاها من الشهوة مثل ما أتاك لكي لا تسبقها بالفراغ" قلت وذلك إلي قال " نعم إنك تقبلها وتغمزها وتلمزها فإذا رأيت أنه قد جاءها مثل ما جاءك واقعتها".



فإن قضى بعض حاجته قبلها لم يجز له أن يتولى عنها ولكن يداعبها حتى تقضى حاجتها.

فعن النبي صلى الله عليه وسلم " إذا جامع الرجل أهله فليصدقها ثم إذا قضى حاجته فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها " .

وعند الجماع ( أثناء الإيلاج ) يستحسن عدم كثرة الكلام لما ورد عن النبي في النهي عن الإكثار.

وإن أراد أن يجامعها أكثر من مرة فعليه أن يوضئ فرجه بين كل جماعين لما ورد أن أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بذلك.

أما إن كان عنده أكثر من حليلة وأراد أن يأتي الأخرى في نفس الليلة اغتسل قبل ان اتيانها لما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم في ذلك.

تنبيه:

لا يجوز للزوجين أن يظهرأ صوتيهما بما يجعل غيرهما يسمع " والحياء شعبة من الإيمان " .

ولا يجوز أن يتحدثا بما كان بينهما فقد ورد أن النبي صلى الله عليه وسلم شبه من يفعل وتفعل ذلك بالشیطان يأتي الشيطانة في الطريق.

بالإضافة إلى ما ورد عن أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " الشیاع حرام " .

الشیاع : هو الافتخار بالجماع.

عن قيس بن طلق عن أبيه قال سأل رجل النبي صلى الله عليه وسلم قال أرأيت الرجل يكون له في امرأته حاجة قال " ليس لها منعة وإن كانت على رأس تنور " .

وعن قيس بن طلق عن أبيه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا جامع أحدكم أهله فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها كما يجب أن يقضي حاجته ".

وعوداً إلى الكلام عن مفاتيح النشوة، فإن جسد المرأة بلا استثناء يتحقق فيه هذا الأمر إلا أنه هناك مواضع هي من أشد المواضع بهذا الخصوص:

منطقة البطن - خلف الرقبة - اليدين - الشفتين.

ومن هنا

عليك أيها الرجل أن تستمتع بزوجتك في كل جسمها ما عدا الدبر أما الزوجة فلها أن تستمتع بجسد زوجها في كل مواضعه، وأن يفعل أي شيء يثير شهوتها فكل الجسم حلال إلا الإيلاج في الدبر .

### كيف تتحقق النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية

لتحقيق حدوث النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتي:

- ١- إشباع الزوجة عاطفياً والاهتمام بمشاعرها.
- ٢- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول، حتى يتم الترطيب المهبل الذي يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجي.
- ٣- معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعاني منها مثل:
  - أ- طريق ماسترز وجونسون - طريقة الضغط المتقطع بأيدي الزوجة.
  - ب- طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة ٩٠% .

- ج- طريقة العد العكسي من ٥٠٠-٤٩٩-٤٩٨..... حتى الصفر
- د- شغل الذهن بأمور غير جنسية. كالتفكير في حل مشاكل حسابية أو اجتماعية .
- ذ- تغير وضعية الجماع بالوضع العكسي، أو الزوجة في وضعية الفارسة .
- هـ- استخدام مراهم مخدرة موضعيا، مثل زيلوا كايين قبل الجماع بربع ساعة .

### و- معرفة الزوجين بطريقة جي سبوت G Spot

- ٤- عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسي والتفاهم العقلي والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها في العلاقة الزوجية، وهي علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة بهيمية جسدية فقط مراحل الاستجابة الجنسية الفسيولوجية بأربعة مراحل هي:

### ١- دورة الاستثارة - أو الشهوة - Sex Libido

### ٢- دورة الهياج الفسيولوجي - Excitement

### ٣- دورة الذروة (الأورجازم) أو النشوة القصوى - Orgasm

- ٤- دورة الانتهاء (الانحلال) Resolution ، والميل للنوم في الزوج يجب على الزوج علاج أي مشاكل عضوية أو نفسية تقلل فترة الانتصاب أو تعجل بالقذف مثل مشكلة سرعة القذف لإطالة فترة الجماع بما يتماشى مع دورات الذروة عند الزوجة.

### المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجه :

- تأخذ في النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويزيد الهياج قبل الذروة من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق. وفترة الذروة في المرأة تتراوح ما بين ٣-

١٥ ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من ١٠ - ١٥ دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من ١٢ ساعة إلى يوم كامل مما يؤدي إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبي، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.

### العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القسوى لدى الزوجه:

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء زوجته بحيث ينسجم التفاعل العاطفي والزوجي بينهما، حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدي وتتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدي ويزداد حجمه بحوالي الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهري والأحمر الخمرى، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجي الداكن، وتظهر الإفرازات خلال ١٠-٣٠ ثانية بعد بدء العلاقة والتهييج الجنسي ويستطيل الفرج ويتنفخ الثلث الأسفل، وفي الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من ٣ - ١٥ انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات ٨ أعشار الثانية.

ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة في فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة وتتوقف هذه التقلصات في فترة الانحلال ويعود الرحم لموضعه الأول.

ويحدث توتر عضلي كامل ويحدث إفراز من غدد بارثولين خلال فترة التهييج لتسهيل الإيلاج وترطيب المهبل، وأثناء الجماع تحدث زيادة في معدلات التنفس. وزيادة في معدلات النبض. وفقدان السيطرة العضلية الإرادية أثناء الذروة والرجوع للحالة الطبيعية بعد الذروة.

## شروط العلاقة الزوجية المثالية:

- يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.
- يجب توفر جو شاعري مثل إضاءة الشموع. والحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والألوان دورا بارزا.
- يجب تقوية الدافع الجنسي لدى الزوجات وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية من الزوج والإثارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق استثارة الجهاز العصبي المستقل، وتعتبر نواة الهيپوتلاموس هي المنظم الأعلى له.
- يجب علاج أي مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق - اكتئاب - إحباط)
- علاج أي التهاب أو ألم عضوي أو حوضي أو بولي لعلاج عسر وآلام الجماع.
- يجب وجود انسجام عاطفي ونفسي وجسدي وانفعالي بين الزوجين
- يجب إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التي ترسب شعورا بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعورا بالحرمان الجنسي.
- يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها نفسيا وفسولوجيا للعلاقة الزوجية.
- علاج الزوج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التي تؤدي لسرعة القذف والعجز الجنسي مما يترك أثره على برودة الزوجات.

## لتحقيق النشوى القصوى في الزوجات:

أولاً: يجب تغيير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التي تؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء وقد تؤدي للبرودة الجنسية.

ثانياً: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهي الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن والشفرتين والبظر. أما المهبل فهو قناة عضلية خالية من الأعصاب الحساسة فيما خلا بقعة جرفن برك - جي سبوت التي يقال إنها تحقق النشوة القصوى في ٥٠% من النساء على حسب الدراسات السكسلوجية الحديثة مع أن هناك شكوك كثيرة حول موقعها الدقيق في جسد الزوجة.

ثالثاً: والزوجة تثار عاطفياً ومزاجياً قبل أن تثار جسدياً وعلى الزوج أن يتحكم في مشاعره وأنانيته.

رابعاً: يجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجي؛ فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدي لشعور الزوجة بالملل والألم أو الفتور والنفور الجنسي. وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمري ١٦، ١٥، ١٤ من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دوراً كبيراً.

## يجب الإقلاع عن العوامل المبردة لشهوة الزوجة:

وهي العوامل المنفرة في الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو لنظافة الفم والأسنان والملابس.

- إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفافه العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.

- نفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.

- إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها واستمتاعه الجنسي السريع، تاركا إياها كإناء يفرغ فيها شهوته مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده.

- يجب إجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سويا ومشاهدة الأفلام معا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعور بالتوحد العاطفي.

- إذا كانت الزوجة تشعر بالجفاف المهبلي يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعي K-y-gelly وإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف يمكن استخدام كريم مخدر موضعي Xylo caine cream.

## فن القبلة

فن القبلة.. الطريق للانسجام الجنسي

القبلة هي ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزوج واستمر، وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيلين رولاند: القبلة بالنسبة للمرأة هي نهاية البداية، وبالنسبة للرجل هي بداية النهاية.

وبنظري فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق .. فالحب في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات .

وتقول الأمثال الفرنسية : القبلة هي الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام ، وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديما احتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبله واستراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكسجين التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفي والحياة والإنعاش.

ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول: إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب ، فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوي عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل. ويقول كلارك جييل أن اللذة التي يحسها عندما يقبل امرأة هي نفس اللذة التي يحسها وهو يصفعها.

وبعد فالقبلة هي جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الزوجات بأنها ستترك زوجها الذي يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبلها. فهي تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتبهها



والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة، أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر.

والقبلة - بنظر انوريه دي يلزات - فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات. وقديما قال نابليون: أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكنني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة .

وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

وكثيرا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة، سواء قبلات الشفاة للشفافة، ومصم للسان وقبلات النهود والبظر والشفران.

ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية فهي ضرورية في بداية الجماع ولقد جاء في كتاب " الزواج المثالي " لفان دان فيلد : أن الرجل الذي يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم آثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية ؛لأن إهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماسة في الرجل بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحي والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بضم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بضمها.

اعترافات زوجة تعيسة

واعترفت إحدى الحسنات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت: "دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلني زوجي أريد أن يقبلني ويقبلني ويقبلني ويداعبني ثم يقبلني مرة أخرى بلمي ويمص لساني ويمص شفتاي ويلامس لسانه لساني وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلني ويمسك يداي ويعانقني ويحضني مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقني يا دكتور أنني أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملاسة".

لم أعتب على طلبها فالقبلة هي مطلب جميع النساء على وجه الأرض ودليل على الحب الصادق.

والمرأة ترغب في التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف أذنيها وحلمات ثدييها وشفتي مهبلها وقمة بظرها ودهليز فرجها، واتضح من تقرير الفرد كنيسي العالم الجنسي الأمريكي في الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن ٩٩.٤% من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨% يداعبون أعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣% يثرون نهدي المرأة بالقبلة والفم و٩١% يثرون الفرج والقبل باليد و٨٧% يثرون المرأة بالقبلة باللسان في التقبيل العميق و٥٤% من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أي يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩% من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

لا تهمل القبلة في ليلة الزفاف

وأقصى ما تتمناه العروس في ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوبة، لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهي لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملاامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كي تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاه .

وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥% من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسي وينبغي أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التي تستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كي يهيئها للإنعاز لهذا، فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التي تظهر الرجل وهو يمص شفتي البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هي موضع البطلة كي تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهي أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

### القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية

قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحي الذي يمتع النساء وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة، وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية، وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبالات سطحية طويلة في

وجهاها وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

وهناك التقبيل العميق وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج ، وتشمل لمس اللسان للسان والشفة للشفة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضاً رقيقاً .

واعترفت عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ؛ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل وترغب ٩٠% من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإنعاز الشديد ويهوى أكثر من ٩٠% من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

### الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب "اللياقة الجنسية Fit for sex" الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم واللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحي سليم خالي من المرض وتأكد بأن قبلك من الحفيف السطحي إلى العميق الطويل .. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم

والتذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة في المرأة أكثر من أي شيء  
آخر، ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة..

طول العضو الذكري

نظرا لكثرة الأسئلة الطبية التي تثار بخصوص صغر مقاس العضو التناسلي الذكري وما يشعر به البعض من قلق تجاه صغر المقاس وإمكانية تعرضهم لمعاناة قد تؤثر عليهم نفسيا وبالتالي جنسيا ، فقد وجدنا أنه من المناسب الحديث عن هذا الموضوع للتوعية الضرورية للصحة الجنسية.

العضو التناسلي الذكري أو ما يسمى بالقضيب هو أحد أعضاء الجهاز التناسلي عند الرجل والذي له وظيفتان أولهما: نقل البول من المثانة لخارج الجسم. وثانيهما كونه يعتبر عضو الاتصال الجنسي بالمرأة عند الرجل. وللقضيب المقدرة على الانتصاب من حالة الارتخاء نتيجة لاحتوائه على ثلاثة أجسام تمتلئ بسرعة بالدم فتصبح قوية وممتدة للأمام فتعطي القضيب شكل الجسم الممتد القوي المنتصب للأمام، وبين هذه الثلاث القنوات يوجد مجرى البول والمني والذي ينتهي بفتحه خارجية في مقدمة القضيب. ويتكون القضيب من جزئين:

جزء الرأس: وهو الجزء الصغير الأمامي والذي يحتوي معظم الأعصاب المسؤولة على التحفيز و الاستمتاع الجنسي ويشبه في تركيبه البظر عند المرأة .

والجزء الثاني هو جسم القضيب : وهو الجزء الممتد من رأس القضيب وحتى بداية اتصال القضيب بالجسم. ويغلف القضيب طبقة رقيقة من الجلد يتم إزالة جزء منها عند منطقة رأس القضيب أثناء عملية الختان ويترك رأس القضيب دون جلد يغطيه .

والختان سنة نبوية أوصى بها رسول الرحمة محمد صلوات الله عليه وسلم وقد دلت عدد من الأبحاث فوائد الختان كوقاية من سرطان القضيب وكذلك التهابات القضيب البكتيرية.

وتغذي القضيب شرايين الدم والذي تزيد ضخ الدم إليه بسرعة عندما يستثار الرجل جنسيا فتملئ القنوات الإسفنجية الثلاثة فتجعل القضيب قويا وممتدا وتسمى هذا العملية بالانتصاب، حيث يحبس الدم في هذه القنوات إلى حين انتهاء فترة الانتصاب عندها يعود الدم عبر شبكة من الأوردة إلى داخل الجسم فتنتهي عملية الانتصاب ويرتخي القضيب ويصبح رخوا وصغيرا.

حدد أحد الأطباء المتخصصين في مجال الصحة الجنسية على أن متوسط طول العضو التناسلي الذكري المنتصب هو ١٤ سم. وكسائر أعضاء الجسم يوجد اختلاف بين البشر ، فعند غالبية الذكور يتراوح ذلك بالنسبة للعضو الذكري بين ١٠ و ١٨ سم. ويلاحظ أن نسبة تمدد العضو الغير منتصب القصير تكون أكبر من العضو الغير منتصب الأطول.

يجب أن لا نهتم كثيرا بطول العضو الذكري، فعلى عكس الخرافات والأساطير فطول العضو لا يؤثر على الاستمتاع الجنسي سواء للرجل أو الأنثى؛ لأن المهبل في الأنثى يتراوح طوله عند النساء اللواتي لم يلدن بين ٦ و ٨ سم ، ويزداد قليلا بعد الولادة. ويجدر التنويه إلى أن عدد النهايات العصبية الحسية في الثلثين الداخليين من المهبل يكون قليل مقارنة بالثلث الخارجي من المهبل. والمهبل عبارة عن نسيج عضلي قادر على التمدد والتقلص بشكل كبير. وفي الوضع الطبيعي تكون جدرانه مرتخية ومتلامسة، ولكن أثناء الإثارة الجنسية يتم تمدد الجزء الداخلي من المهبل (الثلثين الداخليين). وبسبب القدرة الإلهية على مقدرة تمدد المهبل (بالذات أثناء الولادة) فأثناء الجماع تستطيع الأنثى استيعاب أي عضو ذكري تقريبا.

ما هو طول العضو المناسب؟

ليس من السهل الإجابة على هذا السؤال. فربما يكون الفرق في السمك وليس في الطول. فعادة تشتكي النساء من كبر العضو الذي يؤلم

وليس من الأعضاء الصغيرة. وإذا أخذنا بالاعتبار طول المهبل (٦-٨ سم) فطول العضو الذكري المنتصب البالغ ٧.٥ سم يعتبر مناسباً أيضاً ، والمهم هو كيفية استعمال العضو وليس حجمه .

## غشاء البكارة



تعددت وكثرت الأسئلة حول غشاء البكارة مما أوجب شرح الموضوع على النحو التالي :

هو عبارة عن غشاء رقيق من الجلد يزداد قوة مع زيادة السن وكان في وقت من أوقات النمو الجنيني مكتملاً ويفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل ، وفي مرحلة لاحقة من ذلك النمو كان لابد وأن يختفي منه جزء أو أجزاء كي يسمح لدم الدورة الشهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج . وهذا ما حدث بالفعل ونتيجة لذلك تعددت أشكال غشاء البكارة المتبقي وأطلقت تسميات وصفية مختلفة لتلك الأشكال: كالحلقي والهلامي والمثقب الخ ...

أما إذا لم يختفي أي جزء وبقي الغشاء كاملاً ، فسوف يفصح عن نفسه ويسبب مشكلة مع أول دورة شهرية حيث تتراكم الدماء خلف الغشاء ولا بد وقتها من فض ذلك الغشاء بواسطة الطبيب ، أما إذا كان أغلب الغشاء قد اختفى فربما كان المتبقي قليلاً جداً لدرجة مشككة .

وموضع ذلك الغشاء فهو حسب الشرح السابق يكون على بعد ٢-٢.٥ سم من الخارج أي نهاية الثلث الخارجي محاطاً ومحافظاً عليه بالشفيتين الصغرى والكبرى ، أما فض غشاء البكارة عند الزفاف شيء يسير لا يسبب ألماً كبيراً كما تتصور البنات ولا يحتاج لمجهود شاق كما يتصور الشباب وكل منهم يهول الأمور ويصعبها، ثم يبقى أسيراً لتأثيرها النفسي ويحمل الأمور أكثر مما تحتمل ، وكلما كبر سن الفتاة وقوي ذلك الغشاء سبب ألماً أشد بالطبع ، وليس ضرورياً نزول كمية كبيرة من الدماء عند فض الغشاء بل أحيانا لا يحدث بالمرّة .

وبمراجعة الشرح السابق فإن فض الغشاء لا يعدو كونه إحداث جرح بتمزيق قطعة من الجلد وإن رقت وتتناسب كمية الدماء الناتجة مع حجم الغشاء المتبقية وكيفية سده للمهبل . فإن كان الموجود قليل ولا يسد الطريق

أو كان من النوع المطاطي الذي يتمدد مع الضغط ثم يعود مرة أخرى ربما لم ينزل دم بالمرة . وللأسف كم من بنات أطهار أهدرت دماءهن بسبب جهل الأهل بتلك المعلومات البسيطة.

ولابد في هذا السياق أن ننوه أن غشاء البكارة رغم أهميته ، لا يمثل وحده دليلاً قاطعاً على عذرية الفتاة من عدمه فربما أصابها اتهام كاذب بسببه ، كما ربما برئت خطأً بسببه أيضاً .

### أسباب تهتك غشاء البكارة

- الجماع الجنسي .. حدوث علاقة جنسية غير شرعية مع الفتاة.
- السقوط على شئ بارز .
- ركوب الخيل والدراجة والأرجوحة والوثب العالى والعوارض وماشابه ذلك من الأنشطة والرقص .
- العادات السرية التي يستخدم فيها أشياء داخل المهبل.
- الفحص المهبلى .
- استخدام الدش المهبلى فى النظافة الشخصية .
- استخدام ماء الشطاف المندفع أثناء استعمال دورات المياه .

ويمكن للطبيب المتخصص معرفة تمزق غشاء البكارة الناتج عن حادث أو اغتصاب بسهولة، إذ أن التمزق في هذه الحالة يكون حديثاً ومصحوباً بكدمات وإصابات أخرى بمنطقة الفرج وما حولها.

وينتج عن فض البكارة نقاط من الدماء نتيجة تهتك الشعيرات الدموية التي تلتصق الغشاء بفتحة المهبل، وبذلك فلا نتظر أن نجد كميات من الدماء

تسيل نتيجة فض هذا الغشاء، ولكن تزداد هذه الكمية نتيجة اختلاط بقع الدماء هذه بالسائل الذى تم إفرازه أثناء العملية الجنسية.

من الممكن أن يحدث حمل للفتاة العذراء إذا تسرب السائل المنوى عبر الثقب الموجود فى غشاء البكارة، فحذار من الممارسة الجنسية المحرمة - حتى وإن كانت سطحية إذ أن بعض الحالات حدث بها حمل بوجود غشاء البكارة.

### نظرة الشعوب المختلفة لغشاء البكارة:

تختلف نظرة شعوب العالم المختلفة إلى غشاء البكارة وأهميته كدليل على عذرية الفتاة. ففي المجتمعات الغربية يعتبر كمجرد حاجز تشريحي عند فتحة المهبل ليس له وظيفة أو فائدة. بل إن عدم سلامته عند الزواج هو القاعدة السائدة في تلك المجتمعات، حيث يتقبل الرجال حدوث الاتصال الجنسي للفتيات قبل الزواج كأمر طبيعي وفسولوجي بل وعلى العكس فإن وجوده يعتبر حالة شاذة.

أما في المجتمعات الإسلامية فإن وجود غشاء البكارة سليما عند زواج الفتاة أمر هام وضروري للتدليل على عذريتها.

ويصاحب فض غشاء البكارة في ليلة الزفاف الألم والنزيف الذي يختلف من فتاة لأخرى ويعتمد إلى حد كبير على درجة تمزق الغشاء والذي يعتمد بدوره على نوع الغشاء ومدى سمكه ومرورته. وقد يكون النزيف في بعض الأحيان شديدا إلى درجة تستدعى سرعة إسعاف الفتاة والتدخل الجراحي لوقف النزيف بربط الشرايين النازفة وخياطة مكان التمزق.

## المشاكل الطبية المتعلقة بغشاء البكارة :

هناك بعض المشاكل الطبية المتعلقة بغشاء البكارة والتي قد تواجهها طبيبة أمراض النساء المتخصص فنذكر منها:

١ - في حالة وجود غشاء بكارة من النوع المطاطي المتمدد قد لا يحدث إلا ألم بسيط أثناء أول جماع بعد الزواج ، وقد لا يحدث نزول دم إطلاقاً وذلك لمرونة الغشاء وتمدده وعدم تمزقه. وقد يظن الزوج في هذه الحالة أن زوجته ليست عذراء وكذلك أهلها مما قد يؤدي إلى عواقب وخيمة إلا إن يقنعه الطبيب بالحقيقة.

٢ - عند بعض الفتيات يكون غشاء البكارة سميكاً بدرجة كبيرة مما لا يمكن للزوج معه فضه رغم تكرار محاولاته.

في هاتين الحالتين يمكن للطبيب الأخصائي تشخيص الحالة وتطمين الزوج وأهل الزوجة إلى سلامة غشاء البكارة، ويقوم بإجراء جراحة بسيطة في الحالة الثانية لفض الغشاء السميك لإمكان بدء العلاقة الزوجية.

٣ - في بعض الأحيان تحضر فتاة إلى الطبيب وحدها أو مع والدتها لمعرفة حالة غشاء بكارتها لقرب زواجها. وعادة ما يساق العذر بأن الفتاة قد سقطت على الأرض على مؤخرتها أو من على دراجتها وهي طفلة وأن الأم تريد الاطمئنان على عذرية ابنتها في هذه الحالة يمكن للطبيب الأخصائي معرفة هل الغشاء سليم أم متمزق ودرجة تمزقه.

٤ - في حالة غشاء البكارة المصمت لا علاج له إلا إجراء جراحة حيث يقوم الطبيب بعمل فتحة في الغشاء لنزول دم الحيض المتجمع في المهبل والرحم. وفي المجتمعات المهتمة بغشاء البكارة يجب أن يتنبه الجراح إلى ترك جزء كاف من الغشاء حول الفتحة التي يفتحها ليفض عند الزواج.

فنون الإمتاع في أوضاع الجماع

يعتبر الجماع الجنسي من أشهى لذات الحياة الزوجية وما لم يحقق الزوجان النشوة الجنسية فإن حياتهم تنقلب إلى جحيم. فقد يخون الزوج زوجته، وقد يتزوج امرأة أخرى سرا تتقن فنون الإمتاع في تغيير الأوضاع. فهناك أوضاع ممتعة، وأوضاع مؤلمة، وأوضاع مملّة، وأوضاع محرمة (جماع الدبر) شرعا، وأوضاع ممنوعة طبيا خاصة على النساء الحوامل في أثناء الحيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقة لمرضى القلب وآلام الظهر.

والكثيرات يسألن من المتزوجات عن أفضل وضعيات الجماع.. وما هي الوضعيات الحديثة التي تحقق النشوة الجنسية؟ وما هي الأوضاع الممنوعة على المرأة الحامل؟ وهناك نساء يسألن عن مواقع تنشر الوضعيات المختلفة للجماع الجنسي - ونساء يشكين من البرود الجنسي ويستفسرن عن وضعية G-Spot لتحقيق الأورجازم، ورجال يشكون من سرعة القذف ويمكن علاج مشكلتهم بتغيير الوضعيات من الوضعية العادية إلى وضعية الفارسة... ومرضى آلام الظهر والعمود الفقري تناسبهم الوضعية ذاتها وكذلك مرضة القلب، والإرهاق والضغط.

وهناك بالحقيقة أكثر من ١٥٠ وضعية للجماع الجنسي ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية. فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج والبضع... وفوائده هو التناسل والإنجاب وتحقيق قدر من الإشباع الجنسي والشعور بالسعادة، والتخلص من التوتر النفسي والأمان عند النساء. والحماية من الأمراض التناسلية. ويختلف التجاوب الجنسي بين الذكر والإثني، ويلزم لتحقيق النشوة البدء بالتقبيل والأحضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة في جسم المرأة كالثديين والبظر ومص اللسان. و٩٩% من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و٨٧% تهوى التقبيل بعد الجماع مباشرة؛ ولأن الانعاز

في النساء بظري وليس مهبلي في غالبية الأحوال لهذا ننصح تقبيل ومداعبة البظر. واستثارة بظرها خارجيا سواء يدويا أو بالعضو أو باللمس أو بالتقبيل بالشفافة واللسان والذة التي تستشعرها المرأة تأتي من هذه الحركات للبظر وما يتصل به من أجزاء مجاورة للفرج وليست من الإيلاج للقضيب للمهبل دون البظر. ولذا كانت أفضل وضعيات الجماع التي تتلو مداعبة البظر سواء بالأصابع أو اللبس بالشفاه وباللسان وقد ثبتت أن ٦٠% من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر في المرأة كنوع من التغيير في ممارسة الجماع وأن ٤٧% من الزوجات قديما يمارسن لعق القضيب.

وتقول الموسوعة الجنسية أن تكرار لحس الفرج أو مص القضيب دليل لواطه كامنة بالزوجين معا والمرأة التي تطلب لعق فرجها على الدوام بها ميول ذكرية وقد تطلب بعض الزوجات الطلاق بسبب استحياؤها من طلب زوجها أن تمص قضيبه وقد تضطرب إذا لعق فرجها بسبب الهياج الجنسي الذي يصيبها من الملامسة باللسان والفم..

### أنواع الأوضاع الجنسية

هناك الوضع الطبيعي حيث الرجل فوق المرأة وهو الوضع الذي يتحالف فيه الزوجان بأن تستلقي المرأة بوجهها إلى الأرض كأنها ساجدة وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف. ويسمى هذا الوضع الفرنسي الذي يتقوس فيه الظهر وكان العرب يسمونه المخافة

وهناك أوضاع يتواجه فيه الزوجان وهو مناسب للإنجاب وهو الوضع الذي يعلو فيه الرجل المرأة ويبدأ الرجل الجماع بحركات عنيفة أو رقيقة وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف. ووضعية المرأة على ظهرها وساقها لأعلى فوق كتفي الزوج، أو رفع ساق واحدة أو جماع مع المرأة على بطنها أو على الكرسي أو على حافة السرير، أو الوضعية المرأة أعلى وهي وضعية الفارسة وهي تناسب الرجل سريع القذف والمصاب بآلام

الدسيك بالظهر أو القلب؛ وفيه تنعظ المرأة بسهولة وتصل لقمة النشوة عندما يداعب الزوج بظر الزوجة بيديه والمرأة تحتوي الزوج بأسفلها ممتددا بين فخذيها وتقوم هي بالدور النشط في الجماع وكأنها فارسة فوق الحصان وهي تجلس فوق وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئا فشيئا، وهذا الوضع يساعد إدخال القضيب بكامله. لهذا فهذا الوضعية ملائمة للرجال ذوات القضيب القصير.

### الوضعية المريحة للحامل..

الجماع الجانبي Side Position وتفضله حوالي ٣٠% من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته وتحتوي المرأة جسم الزوج بين فخذيها ودخول القضيب لا يكون كاملا، وهذا يريح المرأة الحامل وبإمكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج والزوج فوق زوجته أو العكس.

وهناك أوضاع الجماع في الوقوف - الزوجان متقابلان أو متخالفان - ووضعية الجماع على الكرسي بحيث يجلس الزوج أولا ثم تجلس الزوجة على فخذه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقها إلى الأمام أو تلفها حول فخذه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقها إلى الأمام أو تلفهما حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها حركة دائرية.

وهناك وضعية الوضع الطولي.. أو الرجل بكامل ثقله على المرأة ووضع الوسادة مع ثني الركبتين إلى الصدر ووضع الزوجة ساقها على الأرض وتكون هي فوق السرير، أو على الأرض والرجل يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضها. وهو الوضع الأفضل للحامل. حتى لا يهبط ثقله على بطنها الممتلئ.



وهناك وضعيات الدخول من الخلف ، ولكن بالفرج بينما المرأة ترقد على ظهرها على بطن الرجل أو صدره ، ووضعية القرفصاء، ووضعية الدخول والرجل واقف والمرأة نصف منبטה للأمام والرجل من خلفها وهناك وضعيات يتبادل الزوجان فيها اللعق أو المص للقضيب والفرج وهو وضع ٦٩ - بحيث يكون فرج الزوجة وبظرها في فم الزوج وقضيب الزوج في فم المرأة ولكن هذا الوضع ممنوع للمرأة الحامل.

وهناك وضعيات أخرى للإهاجة باليد أو العادة السرية المتبادلة وهو وضع يمارسه ٩٩% من الأزواج حسب تقرير كينسي الشهيرة بأمريكا.

وللإنعاض أو النشوة القصى ٤ مراحل أساسية هي الإهاجة بعد ١٠ ثواني من الجماع حيث ينتصب البظر ثم هضبة الجماع وتدوم ٣٠ ثانية ثم مرحلة الإنعاض حيث تنعظ الزوجة وقد تقذف الزوجة قبل أو مع أو بعد الزوج ثم مرحلة الارتخاء التي تلي الإنعاض.

وهناك بعض النساء قد يصلن للنشوة بوضعية دون أخرى ووضعيات حديثة هي ملامسة الزوج بيده أو لسانه أو قضيبه لمنطقة جي سبوت داخل الفرج وتحقق الإنعاض السريع والمتكرر لنسبة ٥٠% من النساء كن يشتكين من البرودة الجنسية، وهناك الجماع الجنسي والجماع النفسي والجماع الخيالي والجماع التلفوني والجماع الإلكتروني وأفضل أنواع الجماع هو ما يحقق النشوة الكاملة للزوجين معا ابتداء من الملاعبة والملاطفة والمداعبة لفترات طويلة ثم الإيلاج للقضيب بالمهبل بعد ملامسة البظر حتى تتهيج الزوجة وتتهيأ للوصول للأورجازم الشديد.

ما هي وضعية ٦٩؟؟

هي وضعية تبادلية للمداعبة الفموية.. بين الزوج والزوجة يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هي بلعق القضيب، وهي ضرورية للمداعبة والتهيج الجنسي للاستعداد قبل الجماع ، وهي تساعد الزوجة على سرعة الوصول للاورجازم والنشوة الزوجية العارمة، وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضعف الإثارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب ..

ولهذه الوضعية شروط:

- أولاً: الرغبة المتبادلة بين الزوجين.
  - ثانياً: النظافة التامة - الاستحمام .
  - ثالثاً: الخلو من الأمراض التناسلية والأفرازات المرضية.
- وتظل هذه الطريقة حسب رغبة الزوجين فلا يحاول أحد الزوجين إقناع الطرف الآخر بفعلها إذا لم يكن مقتنعاً بها .

## فوائد العملية الجنسية

الحرمان الجنسي عند النساء يسبب اضطرابات صحية وعاطفية ونفسية. والممارسة الجنسية شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد من الفوائد الصحية النفسية حسب ما أكدته آخر الأبحاث الجنسية الأمريكية العالمية - ويقول مدير المعهد الصحي الجنسي بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها:

١- علاج الأرق ليلاً؛ فالجماع أحسن قرص منوم.

٢- تهدأ القلق وتشفي الإحباط.

٣- النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسي وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة.

٤- الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها.

٥- الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون البرومسترون الذي يزيد من خصوبة الزوجة العاقر.

٦- يشفي الجنس الآلام العضلية لأنه يؤدي للاسترخاء العضلي العميق.

٧- الممارسة الجنسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم أفضل من الأسبرين، و سر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة الجنس أن الأورجازم يساعد على الإسترخاء العضلي النوم العميق الشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم.

٨- ممارسة الجنس أحسن من ممارسة الرياضة أو الحمية للرجيم - فهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات.

٩- النشاط الجنسي يعزز وظائف جهاز المناعة مما يسرع بالشفاء من الأنفلونزا ونزلة البرد.

١٠- الجنس يقوي الجهاز العضلي؛ فهو يقي من هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين والجنس أيضا يؤخر الشيخوخة الشكلية لدى النساء في سن الأربعين.

١١- الجنس يساعد الجسم في إفراز هرمونات ومواد كيماوية .مما يعزز خلايا مقاومة للسرطان الثدي والرحم.

إن ممارسة الجماع والإشباع الجنسي الكامل يشفي جميع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداع أو شقيقة أو عسر هضم أو قرحة بالمعدة أو آلام بالعنق، ومشاكل الخصوبة أو أمراض القلب لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الاسترخاء العضلي والعصبي ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفي العنيف بعدما فشلت جميع العقاقير المسكنة.. وبهذا فهناك نصيحة طبية: وهي إذا شعرت بالضيق أو التوتر فاخلع ملابسك ومارس الجنس فتنحس حالتك.

## طبيعة المرأة الجنسية

طبيعة المرأة الجنسية أكثر تعقيداً وأكثر تركيباً من طبيعة الرجل، ولقد أحاط بهذه الطبيعة الكثير من الغموض، ويمكن أن يرجع هذا الغموض للتركيب والتعقيد الموجود في هذه الطبيعة، إضافة لما أحاطت به المرأة نفسها. هذه الطبيعة من سكوت لترضي موروثات المجتمعات التي أقنعتها بأنها لا ترغب في الجنس ولا تريده ولا تستمتع به، وأنها إنما تفعله إرضاء للزوج وتلبية لرغبته وإطفاء لشهوته، وإن ادعت غير ذلك فهي امرأة شهوانية لا يؤمن جانبها.

المهم أن هذا الغموض قد استمر لعقود طويلة، ولم يبدأ الغرب في فك طلاسمه إلا مع بداية الثمانينيات؛ حيث حدثت طفرة علمية في فهم طبيعة المرأة الجنسية وفنون إثارتها.. فهل لنا أن نستفيد مما وصلوا إليه؟ ألسنا مأمورين بنص الحديث الشريف بالحرص على أن تقضي المرأة حاجتها؟ ألا تعتبر دراستنا لكل علم وإحاطتنا بكل وسيلة تمكنا من تحقيق هذا الهدف وهذه الغاية أمراً ضرورياً ولازماً؟

وهل يكون لنا وعي وفقه خليفة رسول الله الفاروق عمر الذي سمع امرأة تشكو غياب زوجها في الحرب؛ فلم يتحرج وذهب سائلاً ابنته زوج رسول الله وأم المؤمنين قائلاً: كم تصبر المرأة على غياب زوجها؟ وإجابتها جعلته يغير نظام الخدمة في الجيوش مراعاة لظروف المرأة وطبيعتها.

وهذه أخرى تأتيه شاكية زوجها فتقول: "يا أمير المؤمنين إن زوجي يصوم النهار ويقوم الليل، وأنا أكره أن أشكوه وهو يعمل بطاعة الله عز وجل"، فقال لها: "نعم الزوج زوجك"، فجعلت تكرر قولها ويكرر عليها الجواب، حتى قال له كعب الأسدي: "يا أمير المؤمنين هذه المرأة تشكو زوجها في مبادئه إياها عن فراشه"، فقال له عمر: "كما فهمت كلامها فاقض بينهما"، فطلب كعب زوجها، فأتي به، وقال له: إن امرأتك هذه

تشكوك، فقال: هل تشكوني في طعام أو شراب؟! فقال له كعب: لا، وقالت المرأة:

يأيها القاضي الحكيم رشده      ألهى خليلي عن فراشي مسجده  
زهده في مضجعي تعبه      فاقض القضاء، كعب ولا ترده  
نهـاره وليله ما يرقده      فلست في أمر النساء أحمده

فقال زوجها:

زهاني في النساء وفي الحجل      أني امرؤ أذهلني ما نزل  
في سورة النحل في السبع الطوال      وفي كتاب الله تخويف جلل

فقال له كعب:

إن لها عليك حقا يا رجل      يصيبها في أربع لمن عقل  
فأعطها ذاك      ودع عنك العلل

ووضح كلامه بقوله: "إن الله عز وجل قد أحل لك من النساء مثنى وثلاث ورباع؛ فلك ثلاثة أيام ولياليهن تعبد فيهن ربك"، فتعجب الفاروق عمر من قدرة كعب على الفهم وعلى القضاء، وولاه قضاء البصرة، وبالطبع لا يمكن فهم كلام كعب على أن يأتي الرجل زوجته على أي وضع سواء نالت وطرها أم لم تنله!؟

وسوف نحاول في السطور القادمة سبر أغوار الغموض الذي أحاط بطبيعة المرأة الجنسية؛ لتتعرف على الفروق بينها وبين الرجل، وكذلك لتتعرف على أسباب الخلل في الاستجابة الجنسية وكيفية التغلب على أسباب هذا الخلل، آمليين أن ينفع الله بذلك كل من يحاول أن يتقي الله في زوجته.

وفي البداية يجب أن نؤكد على أن كل امرأة تعتبر كياناً متفرداً نفسياً وجسدياً، وأنها وإن اشتركت مع بنات جنسها في كثير من السمات؛ فإن التعرف على الفروق الفردية باعتماد المصارحة الدائمة والمتصلة بين الزوجين يعتبر أمراً مهمًا وضروريًا.

ودورة الاستجابة الجنسية عند المرأة تنقسم إلى مرحلة الإثارة، وهي أطول عادة من مرحلة الإثارة عند الرجل، ويحدث فيها زيادة إفرازات الغدد المحيطة بالمهبل (Bartholin gland) والتي تعمل على ترطيب قناة المهبل بسائل لزج يسهل عملية الجماع، ويمنع حدوث الآلام الناتجة عن الاحتكاك.

وغني عن الذكر أن عدم الحرص على الإثارة الكافية قبل الإيلاج يؤدي إلى غياب تلك الإفرازات؛ وهو ما يسبب آلامًا ومضايقات لكلا الزوجين وبالذات للمرأة؛ لأن الغشاء المبطن لقناة المهبل أكثر رقة من الجلد المغطي للقضيب، وتتصاعد مرحلة الإثارة لتنتهي بحدوث قمة المتعة أو ما يعرف بالشبق (orgasm).

ولقد وجد العلماء أن للمرأة نوعين مختلفين من الشبق: الشبق البظري الذي ينتج عن استثارة البظر (clitoris) (وهو الزائدة الموجودة عند التقاء الشفرين الصغيرين الذي يعادل العضو الذكري)، والشبق المهبلي الذي ينتج عن استثارة المناطق شديدة الحساسية، والموجودة بقناة المهبل، وهذه المناطق تتركز في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وهذا الجدار يقع خلف قناة مجرى البول.

والدراسات تؤكد على وجود منطقة شديدة الحساسية للضغط في الجدار الأمامي عند غالبية النساء، وهذه المنطقة تقع على بعد حوالي بوصتين من فتحة المهبل الخارجية، ولقد أطلق عليها العلماء منطقة ج (G crest) نسبة إلى العالم الذي اكتشفها، وهذه المنطقة تقع في مقابلة نسيج

غدد ي يحيط بقناة مجرى البول، ويسمى غدة سكينز (s gland'Skene)، وهي تقابل غدة البروستاتا عند الرجل، ويمكنك الأطلاع على "نقطة ج..". قمة الإشباع الجنسي لدى المرأة" لتوضيح مكان هذه الغدة وعلاقتها بباقي أعضاء الجهاز التناسلي للمرأة.

وقمة المتعة عند المرأة هي رعشة الشبق، وهي عبارة عن انقباضات متتابعة في عضلات الحوض وجدار المهبل والرحم، ويصاحبها ارتفاع في سرعة التنفس وضربات القلب، وكذلك يصاحبها أو يسبقها ما يعرف بإنزال المرأة، وهو دفقات من سائل رقيق يخرج من غدة سكينز والغدد المحيطة بقناة مجرى البول، ويتدفق هذا السائل عبر قناة مجرى البول، وهذا السائل ليس له وظيفة في ترطيب جدار المهبل.

وتختلف كمية هذا السائل من امرأة إلى أخرى، كما تختلف في كل مرة من مرات الجماع، ومن هذا يتبين للزوج الذي يشكو من غياب الإنزال عند زوجته أنه يجب ألا يعتبر الإنزال هدفاً في حد ذاته، وأن الهدف الأولى بالاعتبار هو أن تشعر المرأة بالمتعة.

المدقق يلاحظ أن الوضع الشائع للجماع الذي يعلو فيه الرجل زوجته لا يتيح الإثارة الكافية لأكثر المناطق حساسية في جسد المرأة (البظر والجدار الأمامي لقناة المهبل)، وقد يفضل الزوجان أن يختارا من الأوضاع ما يكفل الإثارة لهذه المناطق، وأفضل هذه الأوضاع الوضع العلوي للمرأة أو إتيان المرأة من الخلف، وقد يكون الأفضل بالنسبة لهما أن تتم إثارة هذه المناطق يدويا بواسطة الزوج قبل أو بعد أن يقضي الزوج وطره.

ولا يوجد أي قلق من أن تصل المرأة إلى قمة متعتها قبل الزوج؛ لأن الله سبحانه وتعالى لم يجعل لها فترة خمول كالتى تصاحب إنزال الرجل، واستمرار الإثارة قد يمكنها من الوصول لقمة المتعة مرات متعددة؛ وهو ما يعني متعة أكثر لكلا الزوجين.



من المفيد أن أكرر ثانية أن إنزال المرأة وإن كان أمرًا يُحتفى به فإنه يجب ألا يصبح هدفًا في حد ذاته، والهدف الأولى بالاعتبار هو أن تتحقق متعة المرأة، مع ملاحظة أنه لكل امرأة خريطة خاصة بمناطق المتعة، وهذه الخريطة تختلف حتى في المرأة نفسها في كل مرة من مرات الجماع، والزوج الفطن هو الذي يتلمس هذه المناطق، ويبحث عما يمتع زوجته، وعلى الزوجة أن تعينه وترشده، وعليهما معًا أن يدركا أن الإنجاز يعين على إنجاز أكثر، وأن الصبر على المرأة حتى تتعلم وتتذوق طعم اللذة ييسر لها أن تصل بسهولة أكثر في المرات التالية.

ولنلاحظ أن رسولنا الحبيب قد أوصى الأزواج بأن يجعلوا بينهم وبين زوجاتهم رسول، ولخص معنى الرسول في القبلية (التي تشير لكل أنواع التلامس الجسدي)، والكلمة (التي تشير لاستخدام حاسة السمع في الإثارة عن طريق كلمات الحب والتعبير عن الشوق واستخدام التعبيرات المثيرة، والزوج الذي لا تثار زوجته إلا بسماع القصص الجنسية يمكنه التركيز على استخدام التعبيرات المثيرة أثناء اللقاء، كأن يشرح لها شعوره ويصف لها متعته أو أن يصاحب الفعل بوصف ما يفعله)، وعموما الأمر متروك لكل زوجين ليبدعا ويتفننا في صنوف وطرائق المتعة التي تروق لهما.

أرى أنه من المفيد أن نتعرف على أسباب الخلل في هذه العلاقة عند المرأة؛ حيث قسم العلماء أسباب الخلل إلى مجموعة أسباب مجمعة، ولكل سبب طرق تشخيصه ووسائل علاجه، وهذا دور الطبيب المعالج، وعموما فقد تم حصر هذه الأسباب فيما يلي:

١. الخلل الناتج عن اضطراب الرغبة.

٢. الخلل الناتج عن اضطراب الإثارة.

٣. اللاشبقية.

#### ٤. الخلل الناتج عن الألم أثناء الجماع.

وقد يكون من المفيد أن نشير إلى أن الخلل الأكثر شيوعاً بيننا - وخصوصاً بعد فترة الزواج الأولى - قد لا يعتبر خللاً في ميكانيكية العلاقة، ولكنه خلل يتعلق بغياب الوعي ببيولوجية العلاقة، وقد يكون من أهم الاختلافات بين الرجل والمرأة أن الرغبة الجنسية عند المرأة شديدة الحساسية والرقّة، وما أسهل أن تتعرض للانكسار؛ فهي تشبه الزجاج الرقيق في قابليتها للكسر.

وأكثر ما يؤثر على هذه الرغبة أن تشعر أن زوجها يتعامل مع جانب الأنثى فيها مغفلاً جانب الإنسان (فلا يتورع عن إهانتها والتحقير من شأنها والاستهزاء بعيوبها سواء الجسدية أو الشخصية، فإذا احتاجها أقبل عليها راغباً وطالبا)، أو أنه يعتبرها جسداً خلق لمتعته بغض النظر عن اعتباراتها هي، فلا يهم أن تكون مريضة أو متعبة أو غير راغبة ومستمتعة أو حتى متألمة، أو تتوقع الضرر الصحي من هذه الممارسة، والمهم هو أن يحصل هو على ما يعتبره حقاً ومتعّة خالصة لنفسه.

فأخطر ما يضر بهذه الرغبة أن تشعر المرأة أن زوجها أناني لا يهتم إلا بنفسه وبمتعته؛ فتتكسر الرغبة الجنسية عند المرأة، وتصاب بحالة من النفور من ممارسة الجنس، وهذا النفور يمنعها من الاستمتاع؛ وهو ما يزيد نفوراً على نفور، وتدور المرأة في حلقة مفرغة من عدم الاستمتاع والنفور المتزايد مرة بعد مرة.

#### نقطة ج.. قمة الإشباع الجنسي لدى المرأة

إن الهدف والعائد من العلاقة الحميمة بين الزوجين أعمق من مجرد الإشباع الجسدي، فقد يكون اللقاء بين الزوجين متناغماً وشديد الحميمية مما يؤدي إلى حدوث الارتواء بين طرفي العلاقة رغم أن أحدهما أو

كلاهما قد لا يصل إلى قمة المتعة، فاشغل نفسك واهتم بأن تسعد زوجتك وأشعرها بأنك تهتم بذلك، ولا تجعل عدم وصولها للإرجاز في بعض المرات يسبب لك قلقاً؛ لأن معظم الدراسات تؤكد أن نسبة كبيرة من النساء قد لا تصل إلى الإرجاز إلا في حوالي ٣٥% من مرات الجماع.

نقطة ج هي النقطة أو المنطقة المسؤولة عن الإرجاز (الشبق) المهبلية وتتواجد في الجدار الأمامي لقناة المهبل في مقابلة نسيج غددي يحيط بقناة مجرى البول ويسمى غدة سكينز (Skene's gland)، وهي تقابل غدة البروستاتا عند الرجل، وهذه المنطقة شديدة الحساسية للضغط، وتقع على بعد حوالي بوصتين من فتحة المهبل الخارجية، ولقد أطلق عليها العلماء نقطة ج (G point) نسبة إلى العالم الذي اكتشفها.

وإثارة هذه النقطة بالضغط يجعل الدم تدفق بها مما يؤدي لتضخمها وحدوث ما يشبه الانتصاب بها، وهذا يجعلها أكثر قابلية للإثارة، مما يؤدي لحدوث الإرجاز المهبلية.

## في بداية الزواج.. تدريبات التوافق الجنسي

بعض الأزواج عند بداية الزواج يشعر أنه أمام تحدٍ حقيقي لإثبات ذكورته وفحولته (التي تعارفنا للأسف الشديد على أنها مرادفة ومساوية تماما للرجولة، مع أن الفارق بينهما كبير!)، يصاب بالقلق والتوتر الشديد؛ خوفا من الفشل، وهذا التوتر يعيق إتمام عملية الدخول بزوجته، وهذا الفشل الأولي يصيبه بتوتر وقلق أشد؛ مما يؤدي إلى مزيد من الفشل، ومزيد من القلق والتوتر، وكأن الزوج يدور في حلقة مفرغة من الفشل المتكرر والقلق والتوتر.

وللأسف فإنه مما يزيد الطين بلة ألا تتفهم الزوجة هذا الأمر، وتنقل قلقها لزوجها ولو بطريقة غير مباشرة، وأن يتدخل الأهل من الطرفين بغية الاطمئنان على ابنهم أو ابنتهم، وقلق الزوجة يصيبها أيضا بالتوتر، ويعيق استمتاعها بالممارسة الجنسية، ويضاعف من هذا غياب خبرة الزوج وتوتره. وغياب استمتاع الزوجة بالممارسة الجنسية يؤدي إلى غياب الإفرازات المرطبة وجفاف المهبل، وهذا الجفاف يشعرها بآلام شديدة أثناء الإيلاج، وقد يؤدي إلى جراح تقطر نقاطا من الدماء.

الحل أن نكسر الدائرة المفرغة التي يدور فيها الزوجان، ولكن كيف يمكن الخروج من هذه الدائرة المفرغة؟

- يمكن تجربة عقار الفياجرا لثبات أنه ليس هناك سبب عضوي.
- إذا كانت الأمور على ما يرام، وذلك ثابت بما كان للفياجرا من مفعول مؤثر، ويحدث الاحتلام، فعلى الزوجة أن تنقل هذا الاطمئنان إلى زوجها.
- عليكما معاً أن تتجنبنا كل ما يثير القلق والتوتر، ودور الزوجة هنا أن تبث الطمأنينة في قلب الزوج، وأن تشعره أنها بجواره حتى تنتهي هذه

الأزمة، مع تجنب تدخل الأهل من الطرفين بأي صورة، وذلك بإخبارهم أن الأمور تسير على ما يرام ولا يوجد ما يدعو للقلق.

• لا يوجد أي مبرر للاستعجال؛ فالعمر ممتد بإذن الله لتمتعا سويا بممارسة ترضيكما، وتحقق لكليكما الارتواء والرضا.

يمكنكما البدء في العلاج الجنسي أو التدريبات الجنسية، وهذه التدريبات ابتكرها العالمان "ماسترز وجونسون"، وتسمى نقطة الإحساس أو "Sensate Focus" وتعتمد هذه الطريقة على رفع الوعي بإحساسات الجسد عند طرفي العلاقة، بعيدا عن أي ممارسات جنسية، وهذه تتيح لزوجك أن يهدأ؛ لأنه غير مطالب بإتمام العملية الجنسية؛ مما يعيد له الثقة في قدراته على الأداء، وتتيح لكليكما التعرف على خريطة مناطق الإحساس في جسد الآخر، كما تتيح أيضا تواصلا أكثر حميمية ودفئا، يمكن كلا منكما من فهم لغة الآخر العاطفية والجسدية، ولا بد أن تسير التدريبات بالخطوات التالية مع تجنب أي مخالفة:

مهم جدا إعداد المكان والجو المناسبين للتدريبات؛ وهو ما يساعد على التركيز؛ وذلك بالحرص على إغلاق المكان، والحرص على توافر الوقت الكافي، والإضاءة الخافتة (أو أضواء الشموع) التي تساعد على التركيز وتقلل من حدة التوتر، والعلاج ينقسم إلى عدة مراحل، تستمر كل منها حوالي أسبوعين، وهي كالتالي:

١. المرحلة الأولى من التدريبات، ويتم فيها تحسس كل طرف من الطرفين لجسد الآخر (من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين) بالتبادل، أو فلنقل هو نوع من المساج أو التدليك لكل أجزاء الجسم (ويمكن أن يتم الاستعانة بسائل مرطب في عملية التدليك هذه) مع تجنب المناطق الجنسية تماما، ومع تجنب محاولة إتمام عملية الاتصال الجنسي؛ لأن أي محاولة لفعل ذلك تعيق عملية العلاج، وتعيدنا إلى الدائرة المفرغة من جديد، وعلى

الطرف المستقبل لعملية التدليك أن يقود المدلك ويوجهه لما يمتعته من طرق اللمس ومناطقه.

٢. المرحلة الثانية من العلاج، وفيها يتم عمل جلسات التدليك المتبادل مثل المرحلة الأولى، ولكن التدليك في هذه المرحلة يشمل المناطق الجنسية والثديين.

٣. المرحلة الثالثة، وفيها يتم التقاء الختانين (مع أو بدون إيلاج) وبغض النظر عن حالة الانتصاب، على أن تعلق الزوجة زوجها.

٤. وبانتهاء هذه المراحل سيصبح الزوجان أكثر قدرة على التواصل سوياً، ولن تكون هناك مشكلة - بإذن الله - في إتمام عملية الجماع.

وتعتمد فكرة هذه الطريقة العلاجية على التركيز على الاستمتاع بأحاسيس اللمس، مع صرف الذهن عن التفكير في أي أمر آخر، والتركيز على اللحظة الحالية بما فيها من متعة وصرف الذهن عن التفكير في الماضي بما يثيره من كآبة، وعن المستقبل بما يشوبه من قلق. وكل طرف في هذه العلاقة مسئول عن نفسه؛ فليطلب ما يمتعته، ويطلب من الآخر تجنب ما يضايقه أو يؤلمه.

وتصلح هذه الطريقة أيضاً لعلاج ضعف الرغبة عند المرأة، ورغم أنها طريقة علاجية.. فإنه من الممكن استخدامها أيضاً كنوع من التجديد بين الزوجين.

## مراحل الاستجابة الجنسية عند الرجل والمرأة

مراحل دورة الاستجابة الجنسية عند الرجل والمرأة كما حددها تقسيم العلوم النفسية تتكون من أربعة مراحل:

### المرحلة الأولى:

هي الرغبة والتي تتولد نتيجة ورود الاهتمامات الجنسية على ذهن الإنسان، وهذه الاهتمامات تختلف من إنسان لآخر، وقد تكون تخيلات أو صوراً، أو أصوات، أو كلمات أو غير ذلك.

### والمرحلة الثانية:

مرحلة الإثارة، والتي إما أن تكون إثارة نفسية وهي وجود الشخص المحبب، أو إثارة جسمانية عن طريق تنبيه بعض أجزاء الجسم، سواء بالتلامس أو التقبيل أو المداعبة، وخلال هذه المرحلة يحدث الانتصاب عند الرجل وبعض الإفرازات داخل قناة المهبل، والتي تؤدي نوع من الترطيب داخل هذه القناة. كما يحدث تصلب في حلقة الثدي عند الأنثى والذكر، وهذا الأمر أكثر شيوعاً ووضوحاً عند الأنثى، ويصبح البظر عند الأنثى جامداً أو أكثر سمكاً، وينقبض ويرتد خلف المفصل الأمامي لعظمة الحوض.

كما تزداد سمكاً بعض أجزاء الجهاز التناسلي الخارجية عند المرأة، ويزداد حجم الثدي عند المرأة بنسبة ٢٥%، كما تحدث تغيرات في اللون في بعض أجزاء الفرج لدى الرجل والمرأة، حيث تصطبغ هذه الأجزاء بلون أكثر حمرة نتيجة ازدياد ورود الدم إليها، وتتضخم الخصية عند الذكر بمقدار ٥٠%، وترتفع إلى أعلى، كما قد تحدث بعض الانقباضات الإرادية في العضلات الكبرى بالجسم، خاصة عضلات الحوض والفخذين، ويزداد النبض ومعدل التنفس ويرتفع ضغط الدم.

### المرحلة الثالثة:

وهي رعشة الشبق والتي تمثل قمة المتعة الجنسية، ويحدث بعدها الشعور باختفاء الضغط والارتياح الجنسي، وهي تتراوح من ٣-٢٥ ثانية، وفيها تحدث انقباضات متناسقة لا إرادية في عضلات الحوض والأعضاء التناسلية، كما تحدث انقباضات لا إرادية في الجزء الخارجي من قناة المهبل من ٣-١٥ انقباضا، كما في انقباض عضلات فتحة الشرج عند الذكر والأنثى.

ولذلك كان الجماع الزائد أحد أسباب الإصابة بالشرخ، كما يحدث انقباض في عضلات الرحم، يبدأ من الجزء العلوي وينتهي بعنق الرحم، وانقباضات أخرى إرادية وغير إرادية في عضلات الوجه واليدين، ويرتفع ضغط الدم بمقدار ٢٠-٤٠ سم زئبق، ويزداد معدل ضربات القلب إلى ١٦٠ ضربة في الدقيقة.

كما يحدث خلال هذه المرحلة اضطراب خفيف في حدة الوعي ومستواه عند الرجل والمرأة.

### المرحلة الرابعة:

مرحلة الارتخاء وفيها يعود الجسم إلى حالته الطبيعية، وتكون هناك حالة من الارتياح والثقة بالنفس، وقد يصاحبها شعور بالذنب في حالة الممارسات الخاطئة، كالعادة السرية أو العلاقات غير الشرعية، وخلال هذه المرحلة يكون الرجل غير قابل للاستثارة مرة أخرى، أما في حالة المرأة فتكون مستجيبة للإثارة بصفة مستمرة.

## وصفات طبيعية للضعف الجنسي



العجز الجنسي "العنة" هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح.

أما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة أشهر. وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي.

والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص سواء الزوج أو الزوجة للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو النفور منها كلية وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة.

- وإليك بعض ما قيل في الأعشاب التي تساعد على التخلص من الضعف الجنسي :

\* يؤخذ البصل ويسحق ليصير ماؤه ثم يضاف قليل من هذا العصير مع غسل النحل ويمزجان معا ثم يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويبقى العسل الذي ينزل من على النار ليبرد ويوضع لوقت الحاجة وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يوما وليلة ثم يشرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم يقوى الانتصاب عند الرجل ويزبد من قواه الجنسية..

\* المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزد من القوة الجنسية بدرجة مدهشة..

\* إذا أخذ من البيض لدر ما يشبع الرجل ثم يوضع فى طاجن ويوضع عليه سمن بلدي أو زبده ويغلى مع البيض حتى يستوى البيض فى السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل ويخلطه ببعضه ويأكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية . .

\* شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل ٢٠ حبة من اللوز ومائة حبة من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مدهشة . .

\* اذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقرى وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية . .

\* وصفه لتقوية الجماع . . أن تأخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعما ويوضع فى الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية . .

\* يؤخذ الحمص وبنقع فى ماء الجرجير حتى يربو ( ينفش ) . . ويجفف ويغلى بسمن بلدي على نار هادئة ويؤخذ منه ٥ أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنوبر من كل واحد ٣ أجزاء وتجمع هذه مسحوقة منخولة وتعجن بعسل نحل ويلقى عليه وهو ساخن دارصيني - موجود عند العطارين - وقرفة وقرنفل ومستكة من كل واحد جزء ويخلط خلطا جيدا ويرفع ليشرب منه مقدار جزئين بالماء الساخن عند اللزوم . .

\* يؤخذ ماء البصل المعصور وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله أجزاء متساوية تجمع وتترك فى الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب بعضها ببعض ( يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر نفسه ) . . وعندما تخلط جيدا يشرب منها أوقيتان كل يوم فإنه أبلغ ما يكون للجماع . .

\* يؤخذ بذركرفس درهمين ومثله سكر يخلط بالسمن ويستعمل ٣ أيام متتالية فإنه جيد للجماع . . كما أن أكل رأسين من الكرفس يوميا ولمدد طويلة يفيد جدا للجماع ..

\* يوضع صفار سبع بيضات فى أناء نظيف ويفرغ عليه عسل أسود ومثله زبد بقرى وبوضع الجميع على النار ويحرك حتى ينعقد البيض ويؤكل بالخبز فإنه يزيد القوة الجنسية ..

\* يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلى بدهنه ويرمى فيه دار صينى ثم يطبخ جيدا حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية . .

\* يؤخذ من لبن الماعز ويصب عليه رطل ماء ثم يطبخ حتى يذهب الماء ويبقى اللبن ثم يجعل عليه ملعقتان من سمن بقرى وملعقتان من عسل نحل ويشرب منه ثلاثة أيام متوالية ويؤكل على أثره الجوز كما يشرب مع الجوز من لبن الأبل ( الجمال ) .. كل يوم ويستمر ذلك لمدة ٢٠ يوما متتالية .

وطالما أننا نتحدث عن دور الأعشاب والنباتات في تحفيز النشاط الجنسي فلا بد من الإشارة إلى أن المواد الطبيعية مثل نبتة الناردین والدردق وخصخاش كاليفورنيا ولفل كاوة والشوفان الطازج، وعكس المستحضرات العقارية، يمكن أن تحرر الرجل من التوتر النفسي والكآبة دون أن تعيق قدراته الجنسية. بل يعتقد البعض أن فلفل كاوة والشوفان يحفزان الإنسان جنسيا بشكل طفيف، كما يمكنهما إضافة إلى الناردین مقاومة الكآبة التي قد تكون سببا للعجز الجنسي عند الرجل المعني.

وللعلم فقد كان علماء «معهد سان فرانسيسكو للدراسات الجنسية البشرية المتقدمة» بحاجة إلى بضعة أشهر فقط لعلاج الرجال العننين بمواد الشوفان الطازج ومستحضرات نبات القراص والطحالب البحرية كي يحفزوا لديهم الرغبة الجنسية والأداء الجنسي.

ويتم تناول الناردين والشوفان وحشخاش كاليفورنيا وفلفل كاوة بصورة خلاصات صبغية Tincture في حين يمكن إضافة الطحالب البحرية إلى الغذاء اليومي.

وقد استخدم الصينيون القدماء أعشاب الجنسة الطبية جين سينج «تعني كلمة جين سينج الصيني: جذور الإنسان» منذ آلاف السنين ليس لتحسين خصوبة الرجل فحسب، وإنما لتعزيز قدراته وإطالة فترة نشاطه بالمفهومين الحياتي والجنسي. وما انفك الصينيون حتى يومنا هذا يصفون هذه الأعشاب لكافة الرجال الذين تعدت أعمارهم الأربعين.

ولو دققنا جيدا في هذه الأعشاب لوجدنا أنها تعمل قبل كل شيء، على تحسين مستوى التستوستيرون في جسم الإنسان. لا غبار إذن على مقولة: ارفع نسبة التستوستيرون في دمك كي ترفع فاعليتك الجنسية. ولهذا فإن أفضل علاج لحالات العجز الجنسي بواسطة الأعشاب هو العلاج الذي يعتمد على النباتات التي تؤدي الى زيادة هذا الهرمون المهم.

ويستخدم الصينيون في علاجهم لحالات الاضطراب الجنسي إغشابا أخرى يطلق عليها في شمال أميركا اسم «فو - تي» وهي أعشاب تعمل كعقار نباتي لا طالة فترة الممارسة الجنسية.

ويعتقد الصينيون القدماء بقوى جنسية خارقة لهذه النبتة فيقولون منذ القدم أن جذر نبتة (فو تي) عمرها ٥٠ عاما قادرة على منح شعر الشايب

سواده الأصلي، وأن جذر نبتة منه عمرها ١٥٠ عاما قادرة على غرس الأسنان من جديد في فكي المسن.

وتتردد شائعات حول اعشاب «جنسية» أخرى يجري تداولها في وسط وجنوب اميركا ويعتقد بفاعليتها على علاج العنة منها مويرا بواما *muiria* و *puama* والداميانا *damiana* والسارساباريللا *sarsaparilla*. ويستخدم أطباء الأعشاب البرازيليون أخشاب نبات مويرا بواما، التي يطلق عليها اسم «أخشاب الفحولة» كدواء مقو ومحفز للجنس عند الرجال.

واستطاع الباحثون الألمان التوصل إلى قناعة باحتمال صلاحية هذه النبتة لعلاج حالات الاضطراب الجنسي بعد ملاحظتهم لتأثيراتها في الهورمونات. وكانت نبتة الداميانا المكسيكية الأصل تباع منذ عام ١٨٧٤ في الولايات المتحدة كنبات مقو للقابليات الجنسية عند الرجال. حتى أن المكسيكيين صنعوا منه شرابا مسكرا يعترف الكثيرون في هذا العالم بقدراته على الإثارة الجنسية.

وتباع أقراص السارساباريللا في المكسيك وجنوب أميركا كعقار لتحسين الخصوبة وإثارة الحوافز الجنسية عند الرجال والنساء رغم عدم وجود اية دراسات تؤكد مثل هذه المزاعم.

أخيرا، لا يجدر بنا أن ننسى، ونحن نتحدث عن العنة عند الرجال، أن للصحة العامة تأثيرا مباشرا في قابلية الرجل الجنسية. فالكبد السليم مهم جدا وذو أهمية حيوية فائقة في الحفاظ على التوازن الهورموني في جسد الرجل، وأن أي مرض خطير قد يصيبه، مثل تشمع الكبد الناجم عن إدمان الكحول، يمكن أن يؤدي الى العجز الجنسي ويصاب العديد من الذكور بالعجز الجنسي نتيجة الضرر البالغ الذي تعاني منه أكبادهم. أن من المؤشرات الظاهرة على انخفاض التيستوستيرون عند الرجل جراء الإفراط بالكحول هي: نمو الثديين، تقلص حاجته لحلاقة ذقنه وانخفاض نشاطه

الجنسي. وتفيد هنا أعشاب مثل الشوك **Thistle** والشيزاندرا **Shizandra** في إعادة بناء الخلايا الكبدية في كبد لم يتحطم تماما بعد.

## تمرين "كيجل" لتحسين الحياة الزوجية

في الحوض توجد أعضاء عديدة، منها الرحم والمثانة والشرح والمهبل، وهذه الأعضاء تُمَلَأ وتُفْرَغ وتَتَعَرَّضُ إلى متغيرات مع الوقت، مثل الحمل والولادة والإخراج والتبول والالتهابات. ويحمل هذه الأعضاء ويدعمها عضلات تسمى عضلات أرضية الحوض، وترتبط هذه العضلات بعظمة العُضْعُض من الخلف، وعظمة العانة من الأمام. مع الوقت؛ ولأسباب عديدة، قد تصبح عضلات أرضية الحوض رخوة، فتهدب معها الأعضاء التي تحملها، فتسبب مشكلات صحية مثل التبول اللاإرادي والالتهابات الموضعية.

إن عضلات أرضية الحوض هي نفسها التي تنقبض عند الوصول للنشوة، وإنَّ عمل تمرين (كيجل) قد يعيد المتعة الجنسية لمن فقدتها من الزوجات بسبب ارتخاء عضلات أرضية الحوض. والرجل هو الآخر يمكنه الاستفادة من تمرين (كيجل) في التحكم في زمن القذف؛ مثلما يستطيع التحكم في إيقاف ودفق البول.

### كيفية التعرف على عضلات أرضية الحوض .

يمكنك التعرف على أي العضلات هي عضلات أرضية الحوض أثناء عملية التبول، وذلك بإيقاف التبول أثناء جريان البول ثم تركه يجري مرة أخرى. من هذه العملية يمكنك التعرف على العضلات التي شعرت بها تعمل لإيقاف ودفق البول.

### كيفية معرفة قوة عضلات أرضية الحوض.

يمكنك معرفة قوة عضلات أرضية الحوض بإدخال إصبعك داخل المهبل، والقبض عليه، فكلما كان الضغط عليه شديدا كانت العضلات قوية.

## كيفية تمرين كيجل:

قومي بقبض أو سحب العضلات التي تعرفت عليها أثناء عملية إيقاف التبول، وابقى على هذه الحالة عدة ثوان من ٣ إلى ١٠. ثم قومي بالاسترخاء ببطء زمنا مشابهها لزمق القبض. قومي بذلك ١٠ مرات تقريبا في المرة الواحدة وثلاث مرات يوميا. استغلي أي فرصة انتظار وقومي بالتمرين.

وهناك طرق عدة قد تحتاج إليها بعض النساء (بعد استشارة الطبيب) ومنها وضع ثقل مخروطي الشكل داخل مجرى الولادة والقبض عليه ومنعه من السقوط مدة من الزمن، وكلما زاد وزن المخروط مع التمرين زادت قوة عضلات أرضية الحوض. الأمر الذي يبشر بصحة جيدة مهما تقدم السن لاحقا. ويقيك من الإصابة بالتبول اللاإرادي المحرج لكثير من النساء، واضطرابات في الأجهزة التناسلية والبولية والشرجية قد لا يصلح بعضها إلا العمليات الجراحية إن هي سقطت.



## ليلة الزفاف

أول شيء يجب أن يعلمه العريس والعروس أن هذه الليلة بالرغم مما حولها من هالة وتضخيم لأحداثها هي ليلة عادية جداً، كل ما زاد عليها أنكما قد أغلق عليكما باب واحد، ولكن لم يتغير شيء في المسألة أكثر من ذلك، فلا أنت قد تحولت إلى وحش كاسر، ولا هي تنتظر منك أن تفعل الأفاعيل.. إن كلاكما يجب أن يهدأ هو أولاً ويهدئ الطرف الآخر.. وأهم نقطة في هذا الهدوء أننا لسنا بصدد معركة حربية أو موقعة مصيرية يجب إنجازها في هذه الليلة، خاصة وأنه في كثير من أجزاء وطننا العربي ما زالت هناك العادة الجاهلية لرؤية الفراش أو الغطاء وقد تلوث بالدماء دلالة الشرف والعفة..! مما يضغط على أعصاب الزوجين في ضرورة إنجاز المهمة وإلا حدثت الفضيحة، وتحدث الناس عن فشلها الذريع.

يجب أن يفهم العروسان أننا بصدد لقاء طبيعي بين زوجين متحابين، إذا تركا الأمر لمشاعرهما الطبيعية، ولتتابع الأحداث دون أي توتر أو تكلف فإن النتيجة الطبيعية المؤكدة هي تمام اللقاء بحب دون الانشغال بالنصر أو الهزيمة فيما يبدو كمعركة حربية!

ويجب أن يتعلم الشاب التركيب التشريحي لأعضاء المرأة التناسلية، وذلك لأن غياب هذه المسألة يؤدي لعدم إدراكه ماذا يفعل وكيف وأين؟ وهي شكوى متكررة من كثير من الشبان، -بل ومن الشابات- الذين فشلوا في أول يوم وهي أنهم لا يعرفون المكان الصحيح للجماع لعدم درايتهم بالصفة التشريحية حيث إنه في الغالب يذهب إلى مكان خاطئ فيلقى مقاومة، وتشعر الزوجة بالآلام شديدة لا علاقة لها بالعملية الجنسية ذاتها، ولكن بالخطأ في الممارسة نفسها.

ويرتبط بذلك أن يعرف الطرفان الوظائف الفسيولوجية لأعضائه وأعضاء الطرف الآخر؛ حيث يجهل كثير من الشباب ماهية الدورة الشهرية، وأسباب حدوثها، وفترة الإخصاب والتبويض، وفترة الأمان في النكاح، وكذلك الفتاة لا بد أن تعلم ما هو الانتصاب والقذف وكيف ومتى يحدث، وهذا يحتاج في فترة ما قبل الزفاف لقراءة علمية أو سؤال طبيب متخصص. وهي أمور مهمة جدًا لحدوث حياة جنسية ناجحة.

وفي هذه النقطة نؤكد للشابة أنه لا ألم ولا نزيف بالشكل الشائع في الثقافة المتداولة؛ لأن مسألة الألم والنزيف أكثر ما يقلق البنات في هذه الليلة.. سواء لأنها سمعت ذلك من زميلاتها اللاتي سبقنهن في هذا المضمار، ويردن أن يضيفن جوًّا من الإثارة على أحداث الليلة فتحدث عن الألم الذي شعرت به، والدماء التي نزلت بغزارة و... و... والمسكينة الجديدة ترتعد فزعًا، وهي لا تعلم أن صاحبها تبالغ وتختلق، أو تكون الوقائع التي حدثت لبعض جاراتها أو مثيلاتها لا يُقاس عليها؛ حيث تكون هناك أسباب مرضية غير طبيعية هي التي أدت إلى حدوث النزيف الحاد أو الألم غير المحتمل.. أما في الحالات الطبيعية فلا ألم ولا نزيف.

وموضوع النزيف من الأمور التي يجب أن يفهمها العريس حيث إن كثيرًا من الشبان يتخيل مسألة فض البكارة.. مذبحه بشرية ينتج عنها دماء كثيرة وينتظر صاحبنا الدم أو يبحث عنه فلا يجد؛ فتثور ثائثرته أو على الأقل تثور شكوكه!! وهنا يجب أن يتعلم الشاب ماهية غشاء البكارة؟ وما معنى الفض؟ وما كمية الدم المتوقعة؟ وكيف يكون شكلها؟ فلا بد أن يعلم أنه غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عملية الفض تؤدي إلى تمزق هذا الغشاء جزئيًا مع انفجار بعض هذه الشعيرات الدموية الدقيقة، وعليه تكون كمية الدماء المتوقعة نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت إليها الإفرازات الطبيعية التي تفرزها المرأة فإن الناتج في أغلب الحالات هو بقعة

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

إننا نطلب من العريس عدم التعجل في هذه الليلة خاصة، وبصورة عامة وأن هناك مرحلة مهمة يغفلها كثير من الشباب في علاقتهم الجنسية وتؤدي إلى الفشل، وهي عملية التهيئة النفسية والجسمية قبل الشروع في العملية الجنسية الكاملة، وهي ما نسميه "بالمداعبة" سواء اللفظية أو الحسية، وأنها يجب أن تأخذ وقتها الكافي دون نقص أو زيادة، لأن النقص: يجعل المرأة غير مهيأة لعملية الجماع، وهذا خاصة في أيام الزواج الأولى حيث لم تتعود المرأة بعد على الممارسة الجنسية، وتغلب عليها مشاعر التوتر والاضطراب، وربما الخجل أو الألم أكثر من الاستمتاع والإثارة، ولكن بعد فترة تعتاد الأمر وتبدأ في الاستمتاع به. ولذلك لم يغفل القرآن الكريم هذه العلاقة فيقول الله تعالى: ( نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَاتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلْقَوُهُ <sup>١١٣</sup> وَدَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ) [البقرة: ٢٢٣].

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول: قيل وما الرسول؟ قال: "القُبلة والكلام"، وقال: " ثلاث من العجز في الرجل وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدثها ويؤانسها فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها منه" جزء من الحديث السابق .

أما الزيادة: فتؤدي إلى الإثارة التي قد تؤدي إلى تعجل الرجل ماءه قبل استكمال عملية التواصل الكامل، أو وصول المرأة إلى قمة متعتها، مما يسبب لها آلاماً عضوية ونفسية تجعلها تحمل ذكريات سيئة للعملية الجنسية قد

تصل إلى النور التام منها مع الوقت. وهذا أمر يتعلمه الطرفان بحيث يتعرف كل طرف على ما يحب ويسعد الطرف الآخر.

ونذكر في هذا الصدد مسألة الحوار والتفاهم في هذا الموضوع لأهميتها البالغة، فيجب أن يتعود الزوجان قبل وبعد وأثناء اللقاء التكلم في هذا الموضوع، بمعنى أن يسأل كل طرف الآخر عما يسعده ويثيره، ويسأله إن كان له طلبات خاصة في هذه المسألة.. خاصة الزوجة التي تحتاج من الزوج أن يتفهم حالتها، حيث إن بعض النساء يتأخرن في قضاء وطرن، ويحتاج الأمر إلى تفاهم وحوار حتى يصل الزوجان إلى الشكل والوقت المناسب لكل منهما.

#### شفاء الجهل السؤال..

وكثير من أمور الليلة الأولى تحتاج للسؤال وطلب المعرفة السليمة، والبعض يلجأ إلى وضع وسادة تحت ظهر الزوجة لتسهيل عملية الفض والجماع، وهي مسألة غير طبيعية تجعل الزوجة في وضع غير طبيعي مما يجعلها تتوتر وتشعر بحدوث شيء غريب يستدعي ترتيبات خاصة.. بل إن هذا الوضع قد يسبب لها آلاماً فيزداد التوتر، ويترسخ في ذهنها، وتستدعي ذكريات الألم التي سمعتها مما قد يجعلها في رد فعل غير إرادي للمقاومة، ومن ثم تفقد التهيئة النفسية التي حدثت لها، لذا فالوضع الطبيعي التلقائي بدون تكلف يصل إلى النتيجة المرجوة.

وأيضاً هناك اعتقاد خاطئ لدى كثير من المتدينين عن كراهة النظر إلى عضو المرأة، وهذا الرأي رفضه كثير من العلماء، فإن حدوث العلاقة الزوجية يستدعي النظر فلا يعقل أن تتم بغيره.

إن هذه النقاط التي ذكرتها يفضل أن يتدارسها الزوجان سوياً قبل الزفاف بأسبوع أو أسبوعين ويتحاورا فيها ويتفاهما بصددها حتى يصلا إلى فهم مشترك حتى إذا أشكلت عليهما مسألة لا يتحرجا أن يسألا المتخصص حتى يصلا سوياً إلى تصور لهذه الليلة، وما يحدث فيها دون مشاكل.

ونختصر ما قلناه في كلمات قليلة:

اللقاء الطبيعي.. لا ألم ولا نزيف ولا أوضاع خاصة. التهيئة والمداعبة.. الفهم لتركيب ووظيفة الأعضاء.. الرفق والحب.. ولا تنس الدعاء وذكر الله. فإن من هدي النبي - صلى الله عليه وسلم- في هذه الليلة أن يبدأ الزوج بالدعاء فيضع يده على رأس زوجته ويقول (اللهم إني أسألك من خيرها ومن خير ما جبلت عليه وأعوذ بك من شرها ومن شر ما جبلت عليه) رواه أبو داود وابن ماجه، ثم يصلي بها ركعتين، وهذا يجعل الطمأنينة والهدوء يسود جو هذه الليلة.

### العادات السيئة في ليلة الزفاف

أولاً : فض غشاء البكارة باليد :

وهى عادة قديمة توارثناها وظلت مستمرة بيننا فى بعض القرى وبعض الأحياء الشعبية ظنا منا أن هذا هو الدليل على طهارة العروس وشرفها ونسبنا أو تناسبنا ما سيتركه هذا الفعل من أثر نفسى بالغ على العروس التى تجد نفسها فجأة كالذبيحة .

ثانياً : المنديل الملوث بالدماء:

وهى عادة أخرى من العادات السيئة القديمة التى توارثناها والتى تهدر كرامة المرأة وتجعلها كحيوان التجارب الذى ينتظر الجميع نتيجة التجربة عليه ،وكأن هذا هو شعار الشرف الذى يرفعه أهل العروس فى وجه الجميع

ويغفل هؤلاء الأهل عن أنهم يحطون من كرامة ابنتهم ويقللون من شأنها .  
ويجب علينا أن نقلع عن هذه العادات السيئة لما لها من أثر سيئ فى الحالة  
النفسية للعروس .

ثالثا : الخمر والمخدرات :

تناقل الناس على مر السنين أن للخمر والمخدرات فائدة عظيمة فى  
ليلة الزفاف إذا ما تعاطاها الزوج . وهذا خطأ شائع لما له من أسوأ الأثر على  
الزوجين ؛ فالحقيقة أن تعاطى الخمر والمخدرات يؤدى إلى الفتور العضلى  
والإحساس بالخمول وعدم القدرة على القيام بأى مجهود مما يؤدى إلى  
عدم مقدرة العريس على ممارسة العملية الجنسية بكفاءة .

لو أضفنا إلى هذا التأثير الذى تحدثه الخمر والمخدرات فى  
سلوكيات الأفراد لوجدنا أن متعاطيها قد يخرج عن حدود اللياقة والرقه فى  
تعامله مع عروسه فى ليلة الزفاف فقد يتعامل معها بخشونة ووحشية تترك  
معها أسوأ الأثر فى نفسيتها منذ الليلة الأولى للزواج .

رابعا : التباهى بالقدرة الجنسية .

### مظاهر الإخفاق فى ليلة الزفاف

هناك العديد من مظاهر الضعف الجنسى التى تحدث فى ليلة الزفاف .  
نريد أن نشرح كل منهما على حدة حتى يمكننا بعد هذا أن نحدد أسباب كل  
حالة من الحالات .

أولاً عدم الانتصاب من البداية :

وهو من الحالات النادر حدوثها فى ليلة الزفاف؛ لأن عدم الانتصاب  
من البداية غالبا ما يعنى مرض عضوى قديم عند العريس أدى إلى عدم  
حدوث الانتصاب نهائيا .

ولكن مثل هذه الحالات النادرة تدل على تعرض العريس لضغط نفسى شديد قاهر منعه حتى من الاستجابة لأولى مؤثرات الرغبة الجنسية وهو أيضا ما يمكن أن نطلق عليه أنه مرض نفسى قديم عند العريس ، كان يحتاج إلى علاج قبل الزواج حتى لا يتعرض لمثل هذا الموقف الذى سيزيد من حالته النفسية سوءا ويضاعف من صعوبة العلاج .

#### ثانيا : الانتصاب ثم الارتخاء عند محاولة الايلاج

وهذا هو المظهر الشائع من مظاهر الإخفاق فى ليلة الزفاف؛ إذ أنه بعد أن ينفرد العريس بعروسه ثم يبدأ فى مداعبتها يجد أن حالة الانتصاب قد حدثت بصورة طبيعية فيشرع فى ممارسة العملية الجنسية بالايلاج لفض غشاء البكارة .هنا يجد أن الانتصاب قد انتهى فجأة وحل محل ارتخاء مستمر يرفض معه العضو أن يعود لحالة الانتصاب مرة أخرى برغم كل المحاولات التى يبذلها العريس من أجل أن يعود الانتصاب لاتمام العملية الجنسية .

#### ثالثا : تكرار الانتصاب والارتخاء

وهذه صورة أخرى من صور الإخفاق فى ليلة الزفاف، فبعد أن يحدث الانتصاب ويهم الرجل بممارسة العملية الجنسية يحدث ارتخاء لا يمكنه من ذلك فيعود العريس مرة أخرى إلى مداعبة عروسه من جديد فى محاولة لإثارة الرغبة فى نفسه لعل الانتصاب يحدث مرة أخرى .

هذا ويحدث الانتصاب فيحاول العريس أن يبدأ فى الممارسة إلا أنه يفاجأ بأن الارتخاء قد حدث مرة أخرى .

وهكذا تتكرر المحاولات وكل محاولة منها تنتهى بالفشل .

#### رابعاً : القذف مع الارتخاء

إذا ما استمر العريس في محاولاته لاتمام العملية الجنسية بالرغم من حالة الارتخاء؛ فإن استمرار المداعبة ومحاولات الإثارة . كل هذا يؤدي في النهاية إلى حدوث القذف بالرغم من أن العضو مرتخى تماماً وهذا القذف الذى يحدث فى هذه الحالة لا تصاحبه اللذة المفروضة فى حالات القذف العادية .

كما أنه يشعر بالخجل من عروسه، لذا فإن هذه الصورة من صور الإخفاق والفشل فى ليلة الزفاف تعد أسوأ الصور .

#### لماذا تزداد الحالة سوءاً مع تكرار المحاولة ؟

إن شعور الرجل بالإخفاق يجعل تفكيره ينصب أساساً على هذا الإخفاق، وهل سينجح فى المحاولات القادمة أم لا ؟ وماذا سيحدث له أنه أخفق مرة أخرى ؟ كل هذه الأسئلة تلح على العريس وتسيطر على تفكيره فى هذه اللحظات . بحيث لم يعد فى إمكانه أن يفكر فى العملية الجنسية يشعر فى الرغبة الحقيقية فيها؛ بل إنها أصبحت بالنسبة له اختيار قاس يريد أن يجتازه بأى طريقة من الطرق .

إذن لا بد له أن ينجح فى المحاولة القادمة، وإلا كانت النتيجة سيئة جداً . هذا هو ما يلح على تفكير العريس فى هذه اللحظات فيحوله من الطمأنينة إلى القلق، ومن الفرحة إلى الحزن ، ومن الواقعية إلى الخيال، ومن لذة النشوة إلى مرارة التجربة ؛ فيتحمول من رجل مقبل على العملية الجنسية برغبة ولهفة وشوق ، إلى رجل مقبل على العملية الجنسية كاختيار صعب لا بد له أن ينجح فيه وإلا كانت العواقب وخيمة .



وكيف لهذه العملية أن تتم والذهن مشغول، والأعصاب مضطربة  
والنفس قلقة؟! قطعاً إن ما حدث فى التجربة الأولى هو ما سيحدث فى  
التجربة الثانية والثالثة والأخيرة . ومع تكرار المحاولة أكثر من مرة تقل  
احتمالات النجاح . تجعل من حدوث الانتصاب فى لحظة من اللحظات  
أمراً مستحيلاً .

### حالة العريس عند الإخفاق

الزوج الذى أخفق فى ليلة الزفاف تتميز تصرفاته عند لحظة الإخفاق  
بسمات معينة ، كما تتميز تصرفاته خلال أيام الزواج الأولى بسمات أخرى .

يحاول العريس أن يجد لنفسه من المبررات ما يخفف من وقع هذا  
الإخفاق، فنجده يعزى هذا إلى الإرهاق من المجهود الذى بذله فى يوم  
الفرح، والأيام السابقة له وأنه لم يحصل على قسط كاف من الراحة، وأن  
العملية الجنسية لكى تتم لا بد أن يكون الجسم مستريحاً .

أو يعزى العريس هذا الإخفاق إلى سبب آخر، وهو أنه لم يحصل على  
قسط كاف من التغذية . وعريس آخر يبرر ما حدث بأن مرجعه إلى الإرهاق  
والضغط النفسى والعصبى الذى تعرض له طوال الأيام الماضية لإنهاء  
مراسم الزواج .

كل هذه المبررات وغيرها يبرر بها العريس لنفسه ولزوجته أسباب  
إخفاقه .

وللحقيقة نقول: إن لهذه المبررات جانب كبير من الصحة، وهى فعلاً  
من الأسباب التى أدت إلى الإخفاق وإن كانت ليست كل الأسباب .

وعلى العروس تقتنع بها اقتناعاً كاملاً وتقتنع عريسها باقتناعها هذا فإن  
ثقة من اقتناعها سيزيح عن كاهله حملاً كبيراً .

هكذا يستعيد العريس ثقته فى نفسه وهم أهم عنصر نريد أن نحافظ عليه فى هذه اللحظات الحرجة .

### اتهام العريس لعروسه

بعض الأزواج فى لحظات الفشل يعمد إلى مهاجمة العروس واتهامها بأنها هى السبب لما وصل إليه من الفشل، فهى التى لم تساعده أو هى التى أصابته بالفشل من كثرة تمنعها وتخوفها، أو هى التى لا تستطيع أن تتفهمه . كل هذه الاتهامات يبدأ بعض الأزواج فى اتباعها كوسيلة لاسقاط مسئوليتهم عن الفشل على زوجاتهم .

فى جميع الحالات يجب أن تتفهم العروس دورها جيدا فى التعامل مع هذا الهجوم المفاجئ عليها . والذى لم تكن تتوقعه فحذار أن تحتد على عريسها وتبادله الهجوم بالهجوم أو الاتمام بالاتمام عليها أن تعرف جيدا أنه فى مآزق يريد الخروج منه وعليها أن تساعده على هذا وتأخذ بيده فى هدوء وثقة لكى تمر هذه اللحظات فى سلام .

فلو أنها وافقته على أنها هى المخطئة وأنها ستحاول فى المرة القادمة أن تصحح خطأها؛ فإن هذا الشعور سيعيد إليه ثقته بنفسه ويجعله يثق فى أنه سليم ولولا أخطاء عروسه لما حدث له هذا الإخفاق .

### الاكتئاب

فريق آخر من العرسان الذين يصيبهم الفشل فى ليلة الزفاف عند المحاولة الأولى أو بعد عدة محاولات يصابون بنوع من الاكتئاب، فنجد أن العريس قد نأى جانبا وأحجم عن الحديث مع عروسه وبدا شارد الذهن عميق التفكير ومهما حاولت عروسه إخراجه من هذه الحالة بالحديث معه فإنه سرعان ما يعود لحالة الشرود .

هنا يكون دور العروس فى الأخذ بيد عريسها لإخراجه من هذه الأزمة قبل أن تستفحل وتترك أثرها السئ على نفسه، فيجب على العروس أن تساعد عريسها على إيجاد المبررات لما حدث، وأن ما حدث شئ كثيرا ما يحدث للأزواج فى ليلة الزفاف .

إذا نجحت العروس فى إقناع عريسها بهذا؛ فإنها فى الواقع تكون قد نجحت فى الخروج به من الأزمة. وغالبا ما سيكون أحسن حالا وأكثر توفيقا فى اليوم التالى ، لكن إذا مرت ليلة الزفاف والعريس لم يجد من عروسه عوناً على فشله؛ فإنه غالبا ما يصاب بأزمة نفسية ربما يحتاج إلى فترة طويلة للعلاج .

كما أن العريس الذى تمر عليه الأيام الأولى من الزواج دون أن ينجح فى إتمام العملية الجنسية مع عروسه، يصاب بإحباط شديد يؤثر على أخلاقياته وينعكس على تصرفاته؛ فنجدته عصبى حاد الطباع سريع الغضب لأنفه الأسباب، غيور على زوجته غير شديدة كما تظهر عليه مظاهر الإنطواء .

ويجب على الزوجة أن تكون متفهمة له وتساعدته على التخلص منه بحسن التصرف وبالمنطق والحوار الصادق وليس بالرفض والاستنكار حتى لا تزداد حالته سوءا ويزداد فى العناد .

## أطوار الجماع الفيزيولوجية

يقسم علماء فيزيولوجيا الجنس آلية الجماع إلى أربعة أطوار أساسية هي :

طور التهيج الجنسي، الطور الهضبي، طور الإيغاف، وطور الميز.

### طور التهيج الجنسي Excitement phase

يبدأ هذا الطور في القشرة المخية ، وذلك عندما يفكر الشخص بالجنس، وبالطبع فإن وجود الشريك أو الشريكة المناسبة يسرع من آليات تطور المراحل المختلفة من هذا الطور. وباختصار، يزداد ورود الدم إلى الأنسجة الكهفية للقضيب، فتتفخ جيوبه الوريدية بالدم، ويتصب القضيب وتتصلب بنيته، ويزداد حجم الخصيتين لزيادة ورود الدم إليهما أيضاً وترتفع الخصيتان إلى الأعلى كنتيجة مباشرة لتقاصر الحبل المنوي Spermatic cord.

أما في الأنثى، فيزداد ورود الدم إلى المهبل والفرج، وزيادة ورود الدم إلى المهبل تسبب احتقان وعائي ينجم عنه إفرازات مهبلية غزيرة تسهل وجود طريق زلق لولوج القضيب، ويزداد ورود الدم إلى البظر Clitoris وإلى شفري الفرج فتمتلئ أوعيتهما الدموية ويحتقان بالدم ويزداد حجمهما وتتصلب حلمة الثدي وتتصب، وفي كلا الجنسين يزداد معدل خفقان القلب ويزداد معدل ضغط الدم.

ويساهم في الوصول إلى قمة هذا الطور من التهيج الجنسي الاستحضارات الذهنية والمداعبات الفيزيائية مع الشريك، ويتم تنظيم هذا الطور والإشراف على آلياته من قبل الجهاز العصبي الذاتي وتنبهه للأعضاء التناسلية المختلفة.

## الطور الهضبي Plateau phase

وفي أثناء هذا الطور تزداد كثافة التهيج الجنسي مع استمرار وجود المشاعر الجنسية المتنامية، ويزداد الاحتقان في الأعضاء التناسلية، ويزداد التوتر في العضلات Myotonia، ويرتفع الضغط الدموي أكثر من ذي قبل، ويرتفع أيضاً كل من معدل التنفس ومعدل خفقان القلب، وفي الأنثى يتم توسع الثلثين الأماميين من المهبل كما يستطيل المهبل قليلاً، ولكن الثلث الأخير من المهبل يضيق، أما في الذكر فيصل حجم القضيب إلى أقصى حد فيزيولوجي له.

## طور الإيغاف Orgasim phase

في أثناء الجماع يتم إيلاج القضيب في المهبل، ويتم تتابع عملية الإيلاج والانسحاب بحركات إيقاعية تزيد من درجة احتكاك حشفة القضيب مع جدران المهبل، الأمر الذي يوصل عملية التهيج الجنسي إلى ذروة يتوجها حدوث الإيغاف Orgasim حيث تبلغ النشوة الجنسية ذروتها ويزول التوتر الجنسي فجأة، وفي الذكر يحدث الإيغاف لحظة انقباض القنوات الناقلة للسائل المنوي ولحظة دفع هذا السائل في مهبل الأنثى وهي فترة تمتد لبضع ثواني، وفي أثناء الإيغاف يتضاعف كل من عدد مرات التنفس ومعدل خفقان القلب كما يصل ضغط الدم إلى قيمة ذروية، وفي المرأة يحدث الإيغاف Orgasim بطريقة مماثلة لما يحدث عند الرجل، إذ تحدث انقباضات إيقاعية في جدران المهبل ولاسيما العضلة العانية العصصية Pubococcygeus وكذلك عضلات الرحم والقناة الرحمية، وكما هي الحال عند الرجل يرتفع معدل التنفس ومعدل خفقان القلب وضغط الدم بشكل حاد.

و يشير علماء الجنس إلى أن تنبيه البظر يعتبر أحد مفاتيح وصول المرأة إلى حد الإيغاف، كما دلت الأبحاث على أن الانتباضات العضلية عند المرأة في أثناء الجماع تساعد في نقل النطف باتجاه الرحم، ولكن وصول المرأة إلى ذروة الإيغاف ليس ضرورياً لعملية الإخصاب و الحمل، بل في الواقع يمكن أن تحمل المرأة حتى ولو كانت كارهة تماماً للجماع.

### طور الميز Resolution phase

وفي هذا الطور تتراجع الأعضاء المتتصبية ويزول التوتر العضلي، ويعقب هذه الفترة فترة استعصاء واضحة عند الذكر إذ يصعب عليه الدخول في مرحلة تهيج جنسي جديد، و تختلف فترة الاستعصاء هذه من شخص لآخر ومن حالة لأخرى، ولم تسجل عند النساء مثل هذه الفترات من الاستعصاء إذ يمكن استجابة المرأة للدخول في تجربة جديدة للممارسة الجنسية تقود إلى الإيغاف بشكل متكرر طالما تكون هي راغبة بذلك.

## العناية بصحة الجهاز التناسلي الأنثوي

تختلف الأعضاء التناسلية الأنثوية تشريحياً عن تلك الموجودة في الذكر . فهي تحتوي على غدد كثيرة تفرز كثيراً من المواد القابلة للتفسخ والتي إذا لم تزل بشكل يومي يمكن أن يصيبها التنت وتصدر عنها روائح كريهة غير مستحبة. فالبظر يفرز مواداً دهنية تتجمد بسرعة والمهبل يفرز مفرزات حمضية تحرق الجلد وتخرشه، كما أن فوهة البول الموجودة بشكل خفي تحت الشفرين الصغيرين تعطي فرصة لبقاء بضع قطرات منه بشكل دائم تقريباً في هذه المنطقة فيحدث تخمر لهذا البول وتصدر منه روائح نشادرية نفاذة . لذلك كله فإن نظافة الأعضاء التناسلية للمرأة تعد شرطاً أساسياً لصحتها ومقدمة جد هامة لحياة جنسية طبيعية، فلا يكفي أن تتعطر المرأة وتزين ظاهرياً بينما تكون أعضاؤها التناسلية نتنة، فنظافة هذا المكان أهم وأجدي من التقنع بمظاهر زينة خارجية خادعة، فلا شيء ينفر الرجل أكثر من فرج نتن وامرأة مهملة لطبيها وروائها التي يجب أن تكون دائماً آسرة وفواحة.

ومن واجب كل سيدة أن تغسل - وبشكل يومي - فرجها بالماء الفاتر والصابون، ويستحسن أن يتم ذلك بعد التبول، ويمكنها استعمال إسفنجة لينة نظيفة مشبعة بالماء والصابون فتغسل المنطقة الخارجية من الفرج ثم ثنايا المكان وبعد ذلك بتيار من الماء الدافئ لإزالة آثار الصابون، فالصابون يهيج الغشاء المخاطي. ويستحسن أيضاً تجفيف المكان بمنشفة ناعمة. وكان ينصح في السابق بعد ذلك برش طبقة رقيقة من مسحوق التالك، إلا أن الابحاث الأخيرة تشير إليه بإصبع الاتهام في بعض حالات سرطان عنق الرحم، لذا تنصح كل سيدة باقتناء محارم ناعمة توضع في محفظتها بشكل دائم لتمسح بها فرجها بعد كل تبول وتزيل عنه آثار البول.

ويجدر بالسيدة العاقل أن تعلم طفلتها المراهقة هذه الوصايا الصحية وأن لا تتهيب أو تخجل من تدريبها على ذلك.

وهناك مسببات كثيرة لحدوث احتقانات فرجية أو مهبلية، فالإمساك الذي يبطئ الدورة الدموية في حوض المرأة يؤدي إلى حدوث احتقانات في الفرج والمهبل فيزداد حدوث السيلانات والتخرشات في جدران المهبل، واستعمال الحبوب المانعة للحمل وقطع القطن المبللة بعصير الليمون أو بحمض البوريك مخرشة نموذجية لجدار المهبل. كما أن الإفراط في المقاربات الجنسية يؤدي إلى احتقان المهبل، وفي مثل هذه الحالات تنصح المرأة باستعمال الحقن المهبلية (الدهن المهبلي)، ويفضل أن تتم هذه العملية تحت إشراف طبي، لكن بوسع المرأة المثقفة صحياً أن تقوم بهذه المهمة، لكن يحذر دائماً من الإفراط باستعمال هذه الحقن حفاظاً على الجهاز الدفاعي التناسلي الطبيعي الذي زودت به المرأة. فكثرة استعمال الحقن المهبلية يعطل العمل الطبيعي للمهبل فتضعف حاسته التناسلية وتتبدل حواسه ومجساته التناسلية ويصبح الغشاء المخاطي للمهبل جافاً قاسياً بعد أن كان طرياً مرناً الأمر الذي يقلل استجاباته للملامسات الجنسية وبالتالي يسلب العملية الجنسية رونقها وبهاءها وإثارتها.

وتنصح السيدة بعدم إجراء الحقنة وهي واقفة بل وهي في وضع القعود أو القرفصاء، فتؤمن بهذا الوضع تنظيف مهبلها نظافة تامة وتؤمن عدم تلوث فخذيهما وساقيهما، ويستحسن أن يكون الماء دافئاً لا هو بالحرار جداً ولا بالبارد. ويحظر إضافة أية مادة معقمة أو مطهرة إلى ماء الحقنة إلا بإشراف طبي. لكن من الممكن للسيدة أن تضيف ملعقة صغيرة أو ملعقتين من ملح الطعام العادي إلى ماء الحقنة فتكون بذلك قد حضرت سائلاً ملحياً شبيهاً بالدموع التي تغسل العين أي سائل ملحني فيزيولوجي لا خطر من استعماله. ولهذا السائل الملحني فوائده جمة، إذ أنه ينشط الدورة الدموية في الغشاء



المهبلّي فتزداد الحساسية الجنسية عند صاحبتّه. وبالتالي فإن استعماله يحد من البرودة الجنسية.

ويجب أن نحذر من الإفراط في تركيز الملح في سوائل الحقن المهبلية؛ لأن زيادة تركيز الملح تخرش الغشاء المخاطي للمهبل فتجعله محتقناً وقد ينجم عن ذلك التهابات. ويجب التوقف عن استعمال هذه المحاليل بمجرد ظهور الحكّة والاحمرار أو حس الاحتراق.

يستعمل منقوع البابونج كحقن مهبلية مسكنة ومضادة للتهيج ومهدئة للثورات الجنسية لاسيما عند المطلقات والمهجورات والتي يكون أزواجهن على سفر. وتتم طريقة تحضير حقنة منقوع البابونج بوضع حفنة أو حفتين من البابونج في لتر من الماء الفاتر ويترك المحلول ليُشرب المواد الموجودة في البابونج لفترة ١٢-٢٤ ساعة. وإذا كانت السيدة تشكو من سيلانات مخاطية غزيرة، فينصح بإضافة ملعقة كبيرة من الخل لماء الحقنة إذ أن الخل يزود بطانة المهبل بوسط حامضي شبيهة بالسوائل الحامضية الموجودة في المهبل بشكل طبيعي، وتلجأ بعض النسوة لاستعمال حقن مهبلية تحتوي مادة ((الشبة)). ومن خواص هذه المادة أنها مقبضة و تنشف الغشاء المخاطي وتضيّق فرجة المهبل ويدوم تأثيرها هذا لساعة أو لساعتين. ولا ضرر من استعمال مثل هذه الحقن لا سيما عند النساء اللواتي تشققت مهابلهن وتوسعت نتيجة تكرر الولادات، لكن شريطة عدم الإكثار من كمية الشبة في الحقنة إذ تكفي ملعقة صغيرة لكل لتر ماء.

إن استعمال حقن مهبلية من مغلي أوراق الجوز له نفس تأثير الحقن المحتوية على الشبة دون حدوث التأثيرات السلبية لهذه الحقن ولذا يفضل استعمال مثل هذه الحقن.

تجب الإشارة أخيراً إلى أن استعمال تلك الحقن المهبلية يجب أن لا يمنع من التزام السيدة بفحوصات دورية وإشراف طبي صارم. فالطبيب هو

الأقدر على كشف طبيعة الحالة ووصف العلاج المناسب وإسداء النصائح السديدة في هذا المجال. وقد يشير الطبيب على السيدة باستعمال حقن مهبلية تحتوي على مطهرات دوائية قوية مثل اليزول الذي يستعمله الأطباء قبل العمليات الجراحية، كما يستعملونه في حالات الوضع. وينصح دائماً بعدم استعمال هذه المطهرات للنظافة الصحية اليومية إلا بطلب من الطبيب وللفترة الزمنية التي يقررها هو بالذات. ويجب تجنب إجراء الحقن المهبلية في أيام الطمث لتوسع عنق الرحم في هذه المرحلة وتفتح الأوعية الدموية، التي تتقبل الجراثيم الطارئة الداخلة مع الحقن بسهولة. أما المرأة الحامل فيجب عليها عدم إجراء الحقن المهبلية إلا بتوصية من الطبيب وتحت إشرافه المباشر.

## الجنس والأدوية المنشطة والمخدرات والكحوليات

بيّنت الدراسات أن المنشطات مثل الكوكايين والفيتامينات تسبب تنشيطاً جنسياً عند بداية استعمالها، ولكنها تسبب الإصابة بالضعف الجنسي بعد إدمانها بالإضافة إلى الأمراض العضوية والعصبية والنفسية التي تسببها، ونفس الشيء ينطبق على الأفيون والحشيش والهروين والمورفين التي تسبب تنشيطاً وزيادة في الرغبة الجنسية عند بداية استعمالها، ولكن تعاطيها بصفة مستمرة يؤدي إلى الإدمان والعجز الجنسي.

أما الكحوليات فقد تم إيجاز تأثيرها الجنسي في العبارة التالية: "إن الكحوليات توظف الرغبة الجنسية ولكنها تقضي على الأداء الجنسي".

### التدخين شديد الضرر بالحياة الجنسية

أكدت دراسة بريطانية حديثة، أعدها خبراء من الجمعية الطبية البريطانية، أن التدخين شديد التأثير على الحياة الجنسية بجميع أوجهها، خاصة القدرة على الإنجاب.

وتوصلت الدراسة إلى أن ما يقرب من ١٢٠ ألف بريطاني، تتراوح أعمارهم بين ٣٠ إلى ٥٠ عاماً، يعانون من المشاكل الجنسية التي سببها لهم التدخين.

ونصحت د. فيفيان ناانسون، عضو الجمعية الطبية البريطانية، جميع الرجال الراغبين في الاستفادة من حياتهم الجنسية بتجنب التدخين، كما ذكرت أن التبغ يعتبر من الأسباب الأساسية للعجز الجنسي.

وأضافت الدراسة أن التبغ يسبب ١٢٠٠ إصابة بسرطان الرحم، يتم إحصاؤها سنوياً، كما أن النساء اللاتي يدخن أثناء الحمل معرضات لإنجاب رضيع غير مكتمل النمو.

وأكدت الدراسة أن التدخين السلبي يسبب من ٣ إلى ٥ آلاف حالة إجهاض في بريطانيا سنوياً.. كما أن التدخين السلبي يضر بالأطفال بصورة كبيرة.

وأشارت الدراسة إلى أن أكثر من ١٧ ألف بريطاني تقل أعمارهم عن خمس سنوات، يدخلون سنوياً إلى المستشفى لمشاكل في الجهاز التنفسي. وذكرت الدراسة أيضاً أن نسبة حدوث العقم بين النساء بسبب التدخين تصل إلى ٤٠%.

## الملل الجنسي في الحياة الزوجية

يعتبر الملل الجنسي في الحياة الزوجية ظاهرة مألوفة ومعروفة منذ القدم.. وقد ابتكرت الشعوب والمجتمعات وسائل عديدة لتحسين الشهية والمتعة الجنسية بما يتناسب مع أحوالها الخاصة وبما يضمن استقرار الحياة الزوجية واستمرارها .

ومن المعروف أن الأساليب والمشهيات الجنسية يمكن أن يكون لها مفعول إيجابي في كثير من الحالات ..مثل الثياب الخاصة والعطور والأجواء والوضعية الخاصة .. وأيضاً الأثاث الجديد لغرفة النوم واستعمال الورود والإضاءة والمرايا ، إضافة إلى أساليب التدليك والمسّاج والرقص واستعمال الأعشاب والأطعمة والأدوية وغير ذلك ..مما هو شائع ومتنوع ومعروف .

ويمكن أن ينشأ الملل الجنسي عن تغيرات في الجسم وعن أمراض جسمية متنوعة بعضها عارض ومؤقت وبعضها مزمن ..وتلعب الأساليب الصحية والتجميلية بمختلف أشكالها ووسائلها مثل الحمية والرياضة واستعمال العلاجات الدوائية والجراحية دوراً مفيداً في عدد من الحالات .

ومن الناحية النفسية لا بد من التأكيد على أن الملل الجنسي يعكس في كثير من أسبابه عوامل نفسية داخلية.. حيث تؤدي مشاعر الإحباط المتكررة والانزعاج والتوتر والمخاوف والقلق إلى تكوين ردود مزاجية وسلوكية سلبية تتسم بالشكوى والملل وعدم الرضا عن الطرف الآخر ..واضطراب الوظيفة الجنسية نفسها بمظاهرها الجسمية والفيزيولوجية مثل عدم الرغبة الجنسية أو ضعفها ، إضافة إلى صعوبات الانتصاب والإثارة الجنسية يمكن أن تعكس اضطراباً في العلاقة الزوجية الإنسانية ، واضطراباً في التفاهم والحوار وحل المشكلات الحياتية اليومية .

وتعكس هذه الحقيقة ضرورة النظر إلى ما خلف الأعراض والشكاوى ..أي إلى العلاقة نفسها بين الرجل والمرأة وصعوباتها ومشكلاتها ..وبالتالي توجيه النظر نحو حلها وتعديلها أو السير في الطريق الصحيح المؤدي لتخفيف الصراع والتوتر وتعديل أساليب التفاهم وتحقيق الذات الإيجابي ضمن العلاقة الزوجية ..ويمكن للحوار والتعبير عن الانفعالات وعن الغضب والإحباط أن يلعب دوراً إيجابياً في التنفيس عن المشاعر السلبية المتركمة والحبيسة ومن ثم تعديلها وتفهمها وتبديلها .

ومن الناحية العملية يمكن أن يهرب بعض الأزواج تخفيفاً عن الملل الزوجي ( أو المشكلات الزوجية والجنسية ) إلى أساليب شاذة متعددة كالإدمانات المتنوعة أو إقامة العلاقات الخاطئة أو الاهتمام بالعمل بشكل مبالغ فيه ..وبعضهم يبحث عن زوجة ثانية أو أكثر ..وبعضهم يصبر ويتحمل أوضاعه ..وأما الزوجات فبعضهن يصبرن ويدارين الأمور ..وبعضهن يلجأن إلى التعويض عن الإحباطات والمشاعر السلبية بشراء الأشياء والحاجيات أو بالاهتمام بالأطفال أو العمل أو الانحراف بمختلف أشكاله ودرجاته .

ولا بد من التأكيد على وجود مخارج إيجابية للرجل والمرأة ..وأولها تعديل المشكلات والسير في طريق إغتناء العلاقة وغناها من النواحي الروحية والعاطفية والجسمية ..وقد يصعب ذلك أو يتعثر ولا بد من المحاولة مراراً ، وعندما تستحيل الحياة المشتركة وتتفاقم المشكلات لا بد من البحث عن الحلول الأقل ضرراً بما يتناسب مع الظروف الخاصة لكل أسرة ، كالتعدد أو الانفصال أو الطلاق أو غير ذلك .

وأخيراً .. فالملل الجنسي ربما كان موضوعاً مبالغاً فيه من الناحية الجسمية والفيزيولوجية .. فالزوج والزوجة يمكن أن يعيشا حياة طويلة مديدة وطبيعية من الناحية الجنسية يشتهي أحدهما الآخر ..والاشتهاء الجنسي بالمعنى العضوي الكيميائي تحكمه أمور متنوعة ويلعب الخيال

الشخصي دوراً في ذلك ، ويختلف الأفراد في تكوينهم وحساسيتهم وردود أفعالهم الجسمية وفي مخيلتهم أيضاً، وتنمية الخيال وتنويعه وما يصاحب ذلك من أحاسيس يمكن أن يكون مفيداً وإيجابياً مادام ضمن الحدود الطبيعية بعيداً عن السلوك الجنسي المضطرب أو الشاذ .

والحياة الجنسية يمكن أن تتجدد وتزدهر ولا بأس بفترات من الملل المؤقت والعابر وعندما يطول لا بد من بحث المشكلة فيما خلفها.

## سيلين وجيم

أعرض بعض الأسئلة التي قد تخطر على بال القارئ، وكثيراً ما يستفسر عنها مراجعو عيادات الأمراض التناسلية والعمم، بالإضافة إلى مواضيع أخرى متنوعة راجياً الله أن يعم بنفعها الجميع.

س: هل ظهور سائل من مجرى البول يعني الإصابة بمرض تناسلي؟  
ج: السيلان بصفة عامة يعني ظهور سائل من مجرى البول. قد يكون ذلك شفاف اللون، صافياً، أو يظهر عن التهيج الجنسي أو نتيجة حساسية داخلية بمجرى البول، وتلك لا تعتبر بالحالات المرضية. أما إذا كان السائل أصفر اللون يشبه الصديد ويترك أثراً ولوناً على الملابس الداخلية فإن هذه الحالة هي مرضية، وليس بالضرورة أن يكون سبب ذلك نتيجة اتصال غير مشروع فقد يكون نتيجة التهابات بالمجاري البولية أو بالبروستاتا.

س: كيف يمكن التفريق بينهما؟

ج: يمكن تمييز ذلك حسب نوع المادة التي تخرج من مجرى البول ورغم هذا فإن الطبيب هو الذي يستطيع أن يُحدد ذلك بأخذ عينة من السائل بالضغط على مقدمة مجرى البول وعلى شريحة زجاجية ويتم فحصها بالمجهر فتظهر الخلايا الصديدية.

وأود أن أشير هنا بأنه من الضروري جداً أن تكون هذه خطوة مهمة في فحص الشخص الذي يشكو من السيلان، ومن ثم يقوم الطبيب بإجراء المزيد من الفحوصات في المختبر، مثل طلب زراعة السائل حتى يحدد نوع الجرثومة المسببة والمضاد الحيوي المناسب.



س: هل إجراء التحاليل بالمختبر ضروري قبل البدء في معالجة السيلان؟

ج: أود أن أوضح أولاً بأن تقييم الإحصائي هو في الأساس يعتمد على وضع المصاب. فمثلاً قد يشكو من حرقان بالبول أو من أعراض مختلفة نتيجة التهابات بالمجاري البولية أو من التهابات بالبروستاتا. وفي كثير من الأحيان تُظهر المختبرات نتائج متفاوتة، فلو اعتمد الإحصائي على تلك النتائج قد لا يُعطي العلاج النتيجة المرجوة. وفي جميع الأحوال يجب أن يتأكد الطبيب من خلو المصاب بمرض السيلان من الزهري، إذ أن كثيراً من المضادات الحيوية لو تناولها المريض قد تُخفي مرض الزهري ولا تُظهر النتائج المخبرية ذلك، مما يُسبب مضاعفات خطيرة للمريض.

ولهذا السبب يجب عدم تناول المضادات الحيوية بدون استشارة الطبيب.

س: هل إصابة الحامل بمرض السيلان يؤثر على الجنين؟  
ج: إصابة الحوامل بمرض السيلان نتيجة العدوى بجرثومة السيلان دون المعالجة في الوقت المناسب قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة للجنين خاصة أثناء عملية الولادة. لقد كان مرض السيلان في السابق يُعتبر من أهم أسباب العمى عند الأطفال حديثي الولادة.

س: كيف يمكن معرفة أن الحامل مصابة بمرض السيلان؟  
ج: الفحص الدوري للحوامل ضروري جداً وذلك لمتابعة وضع الجنين ومعالجة أي حالة مرضية تظهر أثناء فترة الحمل، خاصة الالتهابات الفطرية والجرثومية. أما إذا كان الزوج مصاباً بمرض السيلان فلا بد من أن يُبلغ الطبيب المعالج للزوج من يشرف على علاج الزوجة بذلك حتى يقوم بعمل ما يلزم.

س: هل يجب الامتناع عن الاتصال الجنسي أثناء إصابة أحد الطرفين بمرض السيلان؟

ج: بالتأكيد يجب التوقف عن الاتصال، وحتى الملامسة الخارجية للأعضاء التناسلية وأدوات الطرف المصاب الملوثة، مثل الملابس الداخلية أو الفوط أو كراسي الحمامات الرطبة الملوثة بالسيلان لأن هذه قد تكون مصدراً للعدوى.

س: إلى متى يستمر ذلك؟

ج: إلى أن يحدد الطبيب المعالج للطرفين شفاءهم التام من المرض التناسلي.

س: هل الاتصال الجنسي هو الطريقة الوحيدة لنقل الأمراض التناسلية؟  
ج: تنتقل الأمراض التناسلية بطرق مختلفة وذلك إما عن طريق الاحتكاك مع المصابين كما هو الحال في مرض الزهري خاصة عند التقبيل أو ملامسة المناطق المصابة المتقرحة حول الفم والجهاز التناسلي. ويحدث ذلك تحت ظروف معينة أو عن طريق إفرازات للمصاب مثل المنى أو نقل الدم في حالات مرض فقدان المناعة المكتسبة (AIDS).

س: هل مرض السيلان من الأمراض الخطيرة؟

ج: إذا لم يعالج بالطرق السليمة وفي الوقت المناسب فإنه قد يُسبب مضاعفات خطيرة.

س: كم يستغرق فترة علاج مرض السيلان؟ وهل هناك أنواع يتأخر علاجها؟

ج: في العادة إذا عُولج مرض السيلان مبكراً قد لا يحتاج العلاج أكثر من أسبوع إذا لم تصحبه مضاعفات. أما بعض الأنواع من مرض السيلان فقد يتأخر علاجها ويستغرق وقتاً أطول خاصة إذا لم يُعط المضاد الحيوي

المناسب وبالجرعة المناسبة، أو كانت الجراثيم المسببة غير حساسة للعلاج أولها المقطرة على إفراز مضادات تبطل مفعول المضادات الحيوية. س: هل تختلف درجات الإصابة بمرض السيلان من شخص لآخر؟ وهل هناك تحصينات ضد المرض؟

ج: تختلف الإصابة بمرض السيلان من شخص لآخر حتى ولو تعرضوا لنفس الظروف. ويبدو أن الاستعداد الشخصي وحالة الشخص العامة خاصة إذا كان مصاباً بتشوهات خلقية بمجري البول.

لا يوجد تطعيم ضد مرض السيلان ولا للأمراض التناسلية الأخرى حتى الآن.

س: هل استعمال الكبود الواقي يمنع الإصابة بمرض السيلان؟ وهل لذلك من أضرار؟

ج: ليست الإجابة دائماً نعم، إذ قد تحدث الإصابة بالأمراض التناسلية رغم استعمال الكبود الذي قد يتمزق أثناء العملية. أما الأضرار التي يسببها فإنه قد يؤدي إلى الحساسية وتسلخات بالعضو.

س: هل يُصيب مرض السيلان المجاري البولية والتناسلية فقط؟

ج: يصيب مرض السيلان بالإضافة إلى الجهاز البولي التناسلي مناطق مختلف مثل الفم والشرج. وقد تنتقل الجرثومة عن طريق الدورة الدموية وتحدث مضاعفات خطيرة على القلب والعين والمفاصل.

س: هل يُسبب مرض السيلان العقم والضعف الجنسي؟

ج: إذا حدث وأن وصلت جرثومة السيلان إلى البربخ أو قنوات المنى أو الخصيتين في الذكور أو قنوات "فالوب" بالإناث فقد ينتج عن ذلك حدوث عقم. وقد يؤدي مرض السيلان إلى الضعف الجنسي كذلك.

س: هل من الممكن إصابة الأطفال بمرض السيلان؟ وكيف يتم ذلك؟  
ج: يُصاب الأطفال أحياناً بمرض السيلان نتيجة عدوى من ملامسة الأدوات الملوثة مثل الفوط وكراسي الحمامات والملابس، إما من أحد الوالدين المصاب أو من مصادر أخرى.

س: هل كل حالات السيلان في الأطفال مصدرها عدوى خارجية؟  
ج: ليس كل حالة سيلان في الأطفال يكون مصدرها العدوى من المصابين. فقد تحدث التهابات بالمجاري البولية التناسلية خاصة من عدوى ذاتية بمرض الفطريات العنقودية من الشرج، أو من الأم المصابة بمرض الفطريات. ويُسبب ذلك خروج سيلان من المهبل مع حكة شديدة وتسلخات في منطقة الفخذين.

س: يشتكي البعض من التهابات وتسلخات بالعضو خاصة بعد الاتصال الجنسي. ما سبب ذلك؟ وكيف يمكن معالجته؟

ج: هذه الظاهرة تحدث كثيراً وتكرر نتيجة عوامل مختلفة أهمها احتكاك العضو أو نتيجة إصابة الزوجة بالالتهابات خاصة بمرض الفطريات العنقودية التي تنشط أثناء فترة الحمل، أو نتيجة حساسية من استعمال الكبود. وهناك مسببات أخرى مثل الحساسية التي تحدث من الملابس الداخلية الضيقة التي تحتوي على البولي أستر أو الحرير. وسبب آخر مهم لحدوث تلك التسلخات هو من رواسب صابون الغسيل على الملابس الداخلية خاصة إذا لم تُشطف جيداً بعد غسلها.

أما إذا كانت الحالة أكثر من تسلخ على العضو خاصة مع وجود تقرح، فيجب الاشتباه بمرض الزهري أو القرحة الآكلة، خاصة بعد الاتصال غير المشروع، لهذا لا بد من مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة.

س: كيف يمكن تمييز قرحة الزهري عن غيرها؟

ج: هناك عُرف متفق عليه: بوجود الشك بمرض الزهري في حالة وجود قرحة على الجهاز التناسلي إلى أن يثبت عكس ذلك خاصة بعد الاتصالات الخارجية. لهذا يجب إجراء التحاليل اللازمة لذلك. قرحة مرض الزهري تكون عادة واحدة في العدد، محاطة بهالة حمراء اللون، دائرية الشكل، وناعمة الملمس، ويخرج منها سائل أصفر وغير مؤلمة عادة إلا إذا غزتها جراثيم أخرى، وغير مصحوبة بحكة، كما يصاحبها تضخم بالغدة الإربية على أعلى الفخذين.

س: هل تظهر قرحة الزهري على أماكن أخرى غير المنطقة التناسلية؟

ج: تظهر على الشفاه والدبر وعلى أماكن أخرى من الجسم.

س: هل مرض الزهري يُعتبر من الأمراض الخطيرة؟

ج: إذا لم يُعالج مرض الزهري فإنه قد يشكل خطورة بالغة لما يُسببه من مضاعفات خطيرة بالجهاز الدوري الدموي والجهاز العصبي والهضمي وقد يؤدي إلى الشلل والوفاة أحياناً.

س: ما هو أثر مرض الزهري على الحوامل؟

ج: يُسبب مرض الزهري مضاعفات خطيرة على الجنين مع حدوث تشوهات أو عاهات مستديمة تظهر آثارها إما بعد الولادة مباشرة أو بعد فترة طويلة.

وكثيراً ما يؤدي مرض الزهري في الحوامل إلى الإجهاض المتكرر بالإضافة إلى مضاعفاته الأخرى على الحامل نفسها.

س: يشتكي البعض من بثور صغيرة تآكل وتسلخات على العضو مصحوبة بحرقان وألم شديد تظهر وتختفي من وقت لآخر. ما طبيعة ذلك المرض؟ وهل هو مرض تناسلي؟ وما هي طرق الوقاية والعلاج؟

ج: هذا المرض هو مرض الهربس التناسلي. ينتقل عن طريق الاتصال مع المصابين. وهو من الأمراض الجنسية التناسلية المزمنة الذي يُسبب آلاماً عضوية ونفسية واجتماعية للمصاب، إذ تظهر تلك التقرحات وتختفي في موجات متعاقبة وهي مُعدية للزوجة وقد تسبب لها مضاعفات خطيرة وقد تؤدي إلى سرطان الرحم.

طرق الوقاية من مرض الهربس: بعدم الاتصال الجنسي الغير مشروع. علاج مرض الهربس التناسلي بمركبات السايكلوفير (ACYCLOVIR) ويُسمى بمركبات الزوفيركس (ZOVVIRAX) تحت إشراف الطبيب وقد يستغرق العلاج مدة طويلة والنتيجة ليست دائماً إيجابية.

س: ما هي الأمراض المختلفة التي قد توجد مضادات بالدم وتسبب النتائج الإيجابية لمرض الزهري عند إجراء تحليل الدم الروتيني لمرض الزهري مثل تجربة (V.D.R.L)؟

ج: هذه الأمراض كثيرة أهمها:

- بعض أمراض الحميات مثل التيفوئيد، الملاريا، الأنفلونزا، نزلات البرد.

- كذلك أمراض الكبد ومرض الجذام ومرض الذئبة الحمراء وبعض أمراض الروماتويد.

- كما أن فساد الأمصال التي تستخدم في إجراء التجربة أو خطأ ما أثناء إجراء التجارب الروتينية.

لهذا يجب إجراء التجارب التأكيدية إذا أظهرت التجارب الروتينية لمرض الزهري الإيجابية.

س: جرى تشخيص إحدى الحالات بأنها مرض الزهري نتيجة التحاليل، وقد أعطي العديد من الحقن والعلاجات وكلما يراجع عيادة من العيادات يطلب منه الطبيب تحليلاً جديداً لمرض الزهري فتظهر معه النتيجة إيجابية ويقوم بإعطائه علاجاً جديداً وفي كل مرة لا تتغير نتيجة التحليل؟  
ج: إذا عولج مرض الزهري من البداية فإن علاجه قد لا يستغرق أكثر من عشرة أيام ويشفى المريض تماماً فأربع حقن من البنسلين ذات المفعول الطويل المدى عادة كافية للقضاء على مرض الزهري ويتم ذلك تحت إشراف الطبيب ولا داعي مطلقاً لتناول أي علاج بعد ذلك حتى ولو كان التحليل إيجابياً. ولكن هناك نقطة هامة جداً إذ لا بد من علاج الزوجة كذلك أن ثبت أنها مصابة.

أما لماذا يظهر تحليل الدم إيجابياً لمرض الزهري؟ فإن بعض الأشخاص تبقى في دمهم مضادات تظهر إيجابية في التجارب المخبرية لمرض الزهري مهما تناول من العلاجات.

س: ما المقصود بمرض الزهري المستوطن؟

ج: مرض الزهري المستوطن من الأمراض التي تستوطن بمناطق جغرافية معينة ولا ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي كما هو الحال في مرض الزهري المعروف رغم أن الجرثومة المسببة للمرض واحدة في النوعين.

تحدث العدوى بمرض الزهري المستوطن عن طريق ملامسة الإفرازات من القروح التي تحدث للمصاب. ويلعب الذباب دوراً في نقل المرض. ورغم أن مرض الزهري المستوطن قد يسبب تشوهات وتآكل في المناطق المصابة إلا أنه لا يسبب مضاعفات خطيرة بالجهاز الدوري أو الجهاز العصبي كما هو الحال في مرض الزهري التناسلي.

وطرق الكشف عن مرض الزهري المستوطن تتم بنفس التجارب المخبرية التي تجري لمرض الزهري التناسلي وذلك بتجارب (T.P.H.A) و (V.D.R.L) ولذلك يلاحظ ارتفاع نسبة إيجابية التجربة في المناطق الموبوءة لمرض الزهري المستوطن. ولهذا السبب يجب عدم التسرع بالحكم على أن الشخص الذي تظهر تحاليل الدم له إيجابية لمرض الزهري بأنه مصاب بمرض الزهري التناسلي.

يعالج مرض الزهري المستوطن مثل الزهري التناسلي بمركبات البنسلين أو الأرتروسين أو الدوكسي سيكلين تحت إشراف الطبيب.  
س: ما هي أنواع مرض الزهري المستوطن؟

ج: أنواع مرض الزهري المستوطن هي:

- مرض الياوز ويستوطن جزر الكاريبي وسريلانكا وإندونيسيا والفلبين وتايلاند وجنوب أفريقيا.

- مرض البنتا يستوطن أميركا الجنوبية وشمال أفريقيا والمكسيك.  
- مرض البيجل يستوطن في بادية الشام والعراق وخاصة في مناطق بين النهرين وكان يسمى "بيجل العراق" كذلك يستوطن الجزيرة العربية وإيران.  
س: أظهرت التحاليل التأكيدية لمرض الزهري الإيجابية للزوج وكانت سلبية بالنسبة للزوجة ما تفسير هذه الظاهرة؟

ج: من الممكن أن يكون الزوج قد أصيب بمرض الزهري وعولج قبل الزواج، أو أنه أصيب بمرض الزهري المستوطن الذي ينتقل بطرق أخرى غير الاتصال الجنسي.

س: ما هي مضاعفات الهربس التناسلي؟



ج: يؤدي مرض الهربس التناسلي إلى تسلخات وآلام حادة بالعضو التناسلي، وقد يتبعه ندبات خاصة وأن المرض يظهر مرة ومرات ويؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية وعضوية للمصاب وقد يسبب سرطاناً بالعضو.

أما في الأنثى فإن مرض الهربس التناسلي قد يؤدي إلى سرطان الرحم. وفي الحوامل قد يؤدي إلى تشوهات بالجنين والى موت الجنين خاصة إذا وصل الفيروس إلى المخ والكبد، ويسبب كذلك الإجهاض، كما أنه يؤدي إلى فقدان المناعة بالجسم.

س: راجع أحد المرضى عيادة الطبيب يشكو من بثور حول الفم وأخبره بأن ذلك هو مرض الهربس هل ذلك هو نفس الهربس التناسلي وما سبب ذلك؟ وما هي مضاعفاته؟

ج: مرض الهربس يختلف حسب نوع الفيروس المسبب للمرض فالهربس التناسلي يسببه نوع من الفيروس يسمى (HSVII) وهو أخطر الأنواع وينتقل عن طريق الاتصال الجنسي والاحتكاك بالمصابين أو أدواتهم الملوثة. أما الأنواع الأخرى فمنها النوع الذي يتكون حول الفم ويسببه فيروس من نوع (HSVI) ويظهر على شكل بثور تتحول إلى فآليل ثم تنشف بعد وقت قصير وتسبب بعض الآلام الخفيفة ويحدث عندما تقل مقاومة الشخص مصاحباً لبعض أمراض الحميات مثل الأنفلونزا أو الاضطرابات المعوية وأحياناً مع الدورة الشهرية للإناث وتحدث العدوى عند التقبيل أو ملامسة إفرازات البثور حول الفم وهذا النوع من الهربس ليس خطراً كالنوع الأول ولا يسبب مضاعفات خطيرة. وهناك نوع آخر من الهربس يسمى هربس زoster (HERPS SOSTER) أو الحزام الناري يصيب هذا النوع الأعصاب والعقد العصبية ويؤدي إلى آلام شديدة.

س: هل إصابة الحامل بمرض الهربس يستدعي عملية الإجهاض؟  
ج: إذا ثبت أن الجنين مصاب بتشوهات أو أنه ميت، فيلزم إجراء عملية إجهاض. أما إذا كان الطفل سليماً فتجرى عملية قيصرية عند الولادة إذا كانت الأم مصابة بالهربس التناسلي وكان المرض في حالته النشطة.

س: ما هي الأمراض التي تنتشر عن طريق الشذوذ الجنسي (اللواط)؟  
ج: الأمراض كثيرة أهمها مرض الإيدز (فقدان المناعة المكتسبة) ومرض الهربس والزهري والسيلان وأمراض الكبد الفيروسية.

س: ما أثر المخدرات على انتشار الأمراض الجنسية والتناسلية؟

ج: إن للمخدرات آثاراً مدمرة، فالذي يستعملها يفقد السيطرة على شهواته ونزواته ويتصرف دون وعي أو واعز، وقد يرتكب الجرائم المختلفة. كما أن للمخدرات دوراً هاماً في انتقال مرض فقدان المناعة المكتسبة (AIDS) وذلك عن طريق الحقن الملوثة بالفيروس.

س: ما دور نقل الدم في الإصابة بمرض الإيدز؟

ج: نقل الدم الملوث بالفيروس الناقل لمرض الإيدز (HIV) من المصادر الهامة التي تسبب العدوى لمن ينقل إليهم الدم الملوث.

س: ما هي طرق العدوى لمرض الإيدز؟

ج: ينتقل المرض عن طريق الاتصال الجنسي أو عن طريق نقل الدم من المصابين، أو عن طريق الحقن الملوثة أو بملامسة إفرازات المصاب مثلمني أو اللعاب.

س: ما هو سبب الوفاة من الإيدز؟

ج: أهم الأسباب المؤدية للوفاة هي: أن مناعة الجسم تنهار كلية وتغزوه الجراثيم المختلفة التي تفتك به. وسبب آخر للوفاة هو مرض السرطان.

س: ما هي طرق الوقاية من مرض الإيدز؟

ج: أهمها الامتناع عن الاتصال الجنسي الغير مشروع وعدم استعمال المخدرات وعدم ملامسة المصابين أو أدواتهم الملوثة والتأكد من خلو الدم من الفيروس عند نقله لشخص آخر.

س: راجعت سيدة عيادة الطبيب تشكو من سيلان من المهبل وحكة شديدة بالمنطقة التناسلية .. ما سبب ذلك؟ وما هي طرق العلاج؟

ج: قد يكون سبب هذه الظاهرة هو مرض السيلان المعروف أو التهابات فطرية عنقودية أو مرض الترايكومونس أو نتيجة عوامل أخرى. والعلاج يعتمد على المسبب، ويجب أن يُعالج الزوج والزوجة معاً حتى ولو لم تظهر أي أعراضاً بأحدهما.

س: يشكو البعض من حكة شديدة أحياناً بالمنطقة التناسلية والعانة، ما سبب هذه الظاهرة؟ وما هي طرق العلاج؟

ج: قد يكون سببها مرض الجرب أو القمل الذي ينتقل عادة عن طريق الاتصال الجنسي. وعلاجه باستعمال مركبات قاتلة للقمل مثل مركبات الجامابنزين هكساكلورايد أو مركبات كول (KWELL) أو أوراكس (EURAX) ويجب بالإضافة لذلك غلي الملابس الداخلية وأغطية الأسرة وكيها.

ومن الأسباب الأخرى للحكة بالمنطقة التناسلية هي أمراض الحساسية أو الفطريات الجلدية.

س: لاحظت الأم عدم وجود الخصيتين أثناء تنظيف طفلها فراجعت إحدى العيادات تبحث عن المشورة وأسباب هذه الظاهرة؟

ج: أحياناً لا تغادر الخصيتان تجويف البطن إلى موطنها في كيس الصفن وتبقى هناك. ونتيجة لتأثير الحرارة الزائدة على خلاياات الحصبه تصاب بالضمور والتليف.

لذلك يجب عدم التواني في إنزال الخصيتين إما بحقن الجونادوتروفين أو بالعملية الجراحية. ويجب عدم الانتظار ويجب ألا يتعدى ذلك إلى ما بعد سن السادسة من العمر.

س: هل هنالك من ميزة لوجود الخصية في كيس الصفن وخارج تجويف البطن؟

ج: نعم هناك ميزة كبيرة: إذ أن الخصية لو لم تنزل في الكيس فإنها لا تستطيع انتاج الحوينات المنوية والهرمون المذكر، وتصاب بالضمور ويصبح صاحبها عقيماً. يرجع ذلك إلى أن الحرارة تكون مرتفعة وبالتالي تؤدي إلى ضمور الخصيتين، إذ أن درجة الحرارة بالصفن أقل ٣-٤ درجات عن درجة حرارة الجسم.

س: ما هي وظائف الخصية؟

ج: تنتج الخصية الحوينات المنوية من أنابيب معقدة بها تسمى أنابيب (SEMI NEPHROUS)، وقد يصل عدد هذه الأنابيب في كل خصية حوالي خمسمائة أنبوب وطول كل منها حوالي ستون سنتيمتر.

كما أن للخصية وظيفة أخرى هي إفراز الهرمون المذكر "التستوستيرون" من خلايا "ليدج".

س: ما هو دور الهرمون المذكر؟

ج: الهرمون المذكر "التستوستيرون" مسؤول عن نمو الأعضاء التناسلية ونشاطها بالذكور والغدد التناسلية مثل غدة البروستاتا والحويصلة المنوية،

كما أنه مسؤول عن إحداث صفات الذكور مثل ظهور شعر الوجه والجسم والعانة.

س: متى تبدأ الخصية في إفراز الهرمون المذكور؟

ج: يتم ذلك عند البلوغ بعد سن الخامسة عشرة تقريباً، وتستمر في نشاطها ولكن يقل الإفراز عادة بعد العقد السادس.

س: ما هي المراحل التي تمر بها عملية تكوين الحيوان المنوي؟  
ج: تُكون الخلايا التناسلية في قنوات الخصية الحيوانات المنوية، وذلك بتحول تلك الخلايا خلال أربع مراحل حتى يتكون الحيوان، ومن ثم يظهر له ذيل، وقد تستغرق مدة تحول خلايا الأنايب التناسلية حتى يتكون الحيوان المنوي شهرين.

س: متى تبدأ الخصية في إنتاج الحيوانات المنوية؟

ج: يتم ذلك بعد البلوغ أي في حوالي سن الخامسة عشرة عادة، ويستمر ذلك حتى العقد السادس تقريباً. ولكن وُجد أن نسبة ٣٠% من الذكور يستمر إنتاج الحيوانات المنوية لديهم بعد ذلك ولهم المقدرة على الإنجاب حتى سن السبعين.

س: ما هو عدد الحيوانات المنوية التي يجب توفرها في السائل المنوي الذي يُعتبر صالحاً لعملية الإنجاب؟

ج: ليس هناك رقم ثابت لعدد الحيوانات المنوية، بل إن ذلك تقريبي ويعتمد على ظروف مختلفة. عدد الحيوانات المنوية يجب أن تكون حوالي ٤٠ مليون في السنتيمتر المكعب للنطفة. ويجب أن تكون ذات أشكال طبيعية والحركة جيدة، بحيث لا تقل نسبة المتحرك منها بعد ٣ ساعات من القذف عن ٥٠%.

وكما ذكرت فهناك حالات حدث بها الحمل بعدد أقل من ذلك، وقد لاحظت أكثر من حالة حدث بها الحمل بعدد ٢٠ مليون حيوان منوي في السنتيمتر المكعب مع وجود حركة جيدة وأشكال طبيعية.

س: تظهر أحياناً بثور لؤلؤية الشكل مختلفة الأحجام على المنطقة التناسلية .. ما طبيعة هذا المرض؟

ج: هذا المرض يسمى المرض الرخوي المعدي، يُسببه نوع من الفيروسات التي قد تنتقل بالاحتكاك مع المصابين أو بملامسة أدواتهم الملوثة، بالإضافة إلى مصادر أخرى من العدوى. ويؤدي ذلك إلى ظهور بثور لؤلؤية الشكل على المنطقة التناسلية أو على مناطق أخرى من الجسم، وتحتوي تلك البثور على مادة بيضاء متجمدة.

س: ما هي أسباب تورم العضو والحشفة؟

ج: قد يكون سبب ذلك الحساسية الحادة وقد يصاحبها أعراض أخرى مثل تورم بالشفاه والعيون وطفح جلدي نتيجة عوامل مختلفة أهمها الحساسية من العقاقير الطبية ولدغات الحشرات مثل البعوض أو من مرض الجرب. كما أن الالتهابات المختلفة مثل الالتهابات الجرثومية والفطريات ومرض الهربس والإصابات والاحتكاك الشديد للعضو قد تؤدي هذه إلى تورم وانتفاخ العضو التناسلي.

س: في بعض الحالات يستمر الانتصاب لمدة طويلة قد يمتد ذلك لعدة ساعات وأيام ويصاحبه ألم بالعضو، ما سبب ذلك؟

ج: هذا النوع من الانتصاب غير مصحوب بالإثارة أو الرغبة الجنسية، ويكون مؤلماً ويُسبب الكثير من المتاعب خاصة وأنه يستمر حتى بعد عملية القذف. ومن مسبباته أمراض الجهاز العصبي أو إعاقة حركة الدم في أوردة العضو نتيجة لعوامل مختلفة منها: إصابات العضو وبعض أمراض الدم

والتجلط بالأوردة والتسمم بمركبات الحديد. كذلك يسببه مرض الزهري في مراحل المتأخرة.

كما أن التهابات البروستاتا والحويصلة المنوية قد تؤدي إلى هذه الظاهرة.

س: ما هي أسباب نزول الدم مع النطفة؟

ج: يجب الإشارة بأن لون النطفة يكون مائلاً إلى الاصفرار نتيجة المركبات المختلفة خاصة الدهنيات، وقد يتغير لون النطفة خاصة إذا لم يحدث قذف لمدة طويلة أو من الالتهابات بالغدد التناسلية، وقد لا يعني ذلك هو اختلاطها بالدم.

ظهور الدم مع النطفة غالباً ما يكون واضحاً إما مختلطاً بالسائل المنوي، أو على شكل قطرات من الدم تظهر خاصة بعد القذف. ومن أسباب ذلك الالتهابات المختلفة بالبروستاتا والحويصلة المنوية والمجاري البولية أو الاحتقان أو نتيجة الجروح أو الإصابات بالجهاز البولي والتناسلي، أو قد يكون مصدر ذلك الدم التلوث من المهبل. كما أن الإسراف في استعمال العادة السرية وأمراض الدم ومرض البلهارسيا بالغدد التناسلية من الأسباب الهامة كذلك.

س: أصيب شخص ببقع داكنة اللون على الأعضاء التناسلية لم تلبث وأن تسلخت مصحوبة بحكة وألم ما سبب ذلك؟

ج: غالباً ما يكون السبب حساسية دوائية من مركبات السلفا، وتظهر بقعة داكنة اللون على العضو أو على المهبل تتسلخ بعد ذلك ويخرج منها سائل. وأود أن أشير هنا بأنه لا بد من الامتناع عن تناول المركب الذي أدى إلى ظهور الحساسية إذ لو استعمل مرة أخرى فإنه قد يسبب الحساسية مرة أخرى، وقد يكون على نفس المكان السابق.

لهذا لا بد من تنبيه المريض للطبيب بعدم صرف ذلك المركب له، ويفضل أن تسجل ملاحظة تحفظ مع بطاقة فصيلة الدم التي يحملها تشير بأن لديه حساسية دوائية من المركب الذي يؤثر عليه.

س: ما سبب ظهور بقع بيضاء اللون على المنطقة التناسلية؟ وما وهو

العلاج؟

ج: سبب ذلك هو ما يسمى بالبهاق، وهو غير معدٍ ولا يؤثر على الحالة الصحية للمصاب، وكل ما يحدث هو أن الخلايا الملونة للجلد تتوقف عن نشاطها لسبب أو لآخر ولا تُعطي الجلد اللون الطبيعي؛ لذلك تظهر تلك البقع خالية من اللون أي بيضاء. وقد تظهر هذه على أماكن أخرى من الجسم وإذا ما أصابت فروة الرأس فإن الشعر يبدو أبيض اللون. وسبب البهاق غير معروف تماماً، وقد يكون للعامل الوراثي والتوترات النفسية والقلق المستمر والصدمات العصبية أثر على ذلك.

علاج البهاق بمركبات السورالين مع التعرض لأشعة الشمس أو الأشعة فوق بنفسجية بعد ساعتين من تناول حبوب مركبات السورالين، وتستعمل كذلك بعض العلاجات الموضعية. وهنا لا بد من الحذر من استعمال تلك المركبات على المنطقة التناسلية، إذ يجب أن تكون تلك مخففة وإلا فإنها قد تسبب تسلخات ومضاعفات لها، وقد تحدث البقع البيضاء بعد اندمال الجروح أو الحروق أو الالتهابات المختلفة.

يجب أن يتم العلاج تحت إشراف الطبيب ولا بد من الصبر والمثابرة، إذ أن فترة العلاج قد تستمر لمدة طويلة.

س: تظهر أحياناً بقع مختلفة الألوان على الملابس الداخلية يميل لونها إلى الأصفر أو الأزرق وأخرى على شكل بقع دموية دقيقة .. ما سبب ذلك؟ وهل تعني تلك البقع وجود مرض تناسلي؟



ج: تختلف تلك البقع في اللون والمسبب، فالبقع الصفراء التي تظهر على السروايل الداخلية قد تعني الإصابة بمرض السيلان خاصة في الحالات الحادة، أما في الحالات المزمنة فإن الصديد قد لا يظهر إلا في الصباح وعند عدم التبول لفترة طويلة وتكون هذه البقع عادة على الجزء من الملابس الملامس لمجرى البول والأعضاء التناسلية.

وسبب آخر لظهور البقع على الملابس الداخلية هي إفرازات العرق خاصة عند عدم الاستحمام لفترة طويلة وتكون هذه واضحة على جوانب السروايل الملامسة للفخذين.

ومن الأسباب الأخرى، ظهور الالتهابات الجرثومية والفيروسية على المنطقة التناسلية مثل الحصف الجلدي.

أما البقع الدموية فقد يكون سببها إما نتيجة الحكمة الشديدة، كما هو الحال في مرض الجرب، فيؤدي ذلك إلى خدوش نازفة بالجلد .. ومن الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بقع دموية دقيقة على المنطقة التناسلية قمل العانة حيث يُعتبر ذلك من الأمراض التناسلية الذي ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي أو بملامسة أدوات المصاب.

ومن الأسباب الأخرى نزول الدم من المجرى البولي إما نتيجة التآليل التناسلية بمجرى البول أو من جرح داخلي بالمجرى.

س: تظهر مناطق صلبة على العضو يكون ملمسها كالحجارة المترسبة على عضلة الذكر الخلفية أو الوسطى، ما سبب ذلك؟ وما هي مضاعفاتها وطرق العلاج؟

ج: هذا المرض يُسمى مرض (بايرون) غير معروف السبب ويُعتقد بأن الإصابات المتكررة للعضو أو ثني العضو بعنف أثناء الانتصاب قد تلعب

تلك دوراً في حدوث المرض، ومضاعفاته هي الألم أثناء الجماع، وقد يُصاحب ذلك انحناء في العضو عند الانتصاب.

يعالج مرض بايرون بمركبات فيتامين ي (VIT.E) وحقن الكورتيزون الموضعية في الأماكن المتصلبة تحت إشراف الطبيب.

س: ما هي أسباب ميلان العضو؟

ج: أهم أسباب ذلك العادة السرية وتكرار ثني العضو عند الانتصاب، وكذلك مرض (بايرون) الذي ذكر سابقاً.

س: يلجأ البعض أحياناً إلى هرش المنطقة التناسلية دون وجود مرض ظاهر بها، ما سبب ذلك؟

ج: في كثير من الأحيان لا يكون هناك سبب ظاهر يفسر هذه الظاهرة التي قد تحدث لا شعورياً عند بعض الأشخاص حتى تصبح عادة، وقد يكون للتوترات الجنسية المستمرة أثر على ذلك. كما أن القلق والإجهاد النفسي والعصبي قد يكون له دور كذلك. ونتيجة للهرش المتكرر الذي يشمل المنطقة التناسلية بأكملها وحدث خدش بها قد تغزو الجراثيم أو الفطريات المنطقة التناسلية وتؤدي إلى التهاب بها.

س: يشكو البعض من آلام غامضة وإحساس بعدم الراحة على المنطقة التناسلية وأسفل البطن والخصية مع آلام بالظهر .. ما سبب ذلك؟

ج: تحدث هذه كثيراً بين العُزاب والذين يتعرضون للإثارة الجنسية المستمرة. كذلك فإن العادة السرية والإسراف بها وركوب الدراجات لفترة طويلة والحياة الرتيبة الخالية من التمارين الرياضية والترويح عن النفس، كل تلك تلعب دوراً هاماً، إذ قد تؤدي إلى احتقان الجهاز التناسلي خاصة غدة البروستاتا التي تُسبب مثل تلك الأعراض.

س: هل يؤثر البرود الجنسي في الزوجة على عملية الإنجاب؟

ج: البرود الجنسي ظاهرة منتشرة في كثير من الزوجات نتيجة أسباب متعددة أهمها التوتر والقلق والانفعالات العصبية والشعور بالخوف وعدم الاطمئنان. وقد يكون للظروف الاجتماعية والبيئية خاصة أثناء فترة المراهقة أثر على ذلك، وفي أغلب الحالات قد لا يصاحب ذلك أي مرض عضوي وبالتالي لا يؤثر البرود الجنسي على الإنجاب طالما أن المبايض والأعضاء الأخرى ذات العلاقة تقوم بوظائفها.

س: ما هي أسباب عدم ظهور شعر الذقن والشارب والعانة بعد البلوغ؟ وهل هذه ظاهرة مرضية؟ وهل يؤثر ذلك على الإنجاب والقدرة الجنسية؟

ج: يجب أولاً الإشارة بأن كثافة شعر الذقن والشارب تعتمد على عوامل كثيرة منها:

العامل الوراثي: فبعض الأجناس والعائلات يكون الشعر لديهم غزيراً، وقد يكون خفيفاً في البعض الآخر دون وجود ظواهر أو أعراض مرضية. ومن الأسباب الأخرى: تليف الخصى قبل البلوغ من أثر الإصابات أو عدم نزول الخصيتين في كيس الصفن أو الأمراض التي تدمرها.

وسبب آخر لذلك نتيجة عملية الخصي عند البلوغ أو اضطراب في وظائف الغدة النخامية أو اضطراب في الكروموسومات، وقد تؤدي إلى العقم وضعف في القدرة الجنسية.

س: ما سبب ظهور الروائح الكريهة من المنطقة التناسلية؟

ج: غالباً ما يكون سبب ذلك عدم العناية بنظافة المنطقة وتجمع الإفرازات التناسلية أو العرق خاصة مع وجود شعر العانة.

كما أن الإسراف في تناول المواد البروتينية مثل اللحوم أو البصل والثوم قد يؤثر على ذلك، ويلاحظ أن بعض الأجناس تكون لهم روائح ظاهرة رغم الاستحمام المتكرر.

س: ما فائدة الختان؟

ج: الختان في الذكور له فوائد كثيرة أهمها: منع تجمع الجراثيم والإفرازات تحت الحشفة، وبالتالي قد تؤدي تلك إلى حدوث التهابات بالمنطقة وأحياناً تليف بجلد الحشفة لدرجة أنها قد تُسبب حصاراً بالبول.  
س: يشكو البعض من وجود فتحة مجرى البول خلفية أو جانبية بدلاً من وجودها في مقدمة العضو .. ما سبب ذلك؟ وما هي المضاعفات؟

ج: سبب ذلك خلقي؛ وقد يكون الشخص معرضاً للإصابة بالالتهابات أكثر من غيره، وفي حالات نادرة قد تسبب العقم.

س: ما أثر الديدان على المنطقة التناسلية؟

ج: تؤثر بعض الديدان والحشرات بدرجة كبيرة على المنطقة التناسلية وتسبب الكثير من الأعراض والمضاعفات ومن أمثلة تلك المضاعفات: البعوض:

لدغات البعوض قد تؤثر مباشرة فتؤدي إلى الحساسية والالتهابات نتيجة الهرش خاصة بين ذوي الاستجابة الزائدة كما يحدث في الأطفال، وقد ينقل البعوض بعض الأمراض مثل مرض الفلاريا.

تعيش ديدان الفلاريا في الأوعية اللمفاوية والأنسجة الطلائية، إذ تؤدي إلى قفل الأوعية اللمفاوية وتسبب خرايج وتقرحات بكيس الصفن وتضخماً بالغدد اللمفاوية الإربية أعلى منطقة الفخذين. وتسبب كذلك تضخماً بكيس الصفن الذي قد يصل وزنه إلى عدة كيلو غرامات ويتدلى،

وقد يصل الركبة أو ما دون ذلك، والتهاباً بالخصية، وتسبب كذلك خروج البول مخلوطاً بالدم أو بلون الحليب.

الذباب:

ينقل بعض أنواع من الذباب الكثير من الأمراض التي قد تؤثر على المنطقة التناسلية، ومن تلك الأمراض ما يلي:

- مرض الدودة الخيطية الخراطية (اللوالوا): ينقل المرض نوع من الذباب المنتشر في غرب وجنوب إفريقيا. يلدغ هذا النوع من الذباب ضحيته بالنهار فقط وينقل نوعاً من الديدان الخيطية التي تسبب تورم مكان اللدغة بحجم بيضة الدجاجة، ولا يصاحب ذلك ألم ولكن قد تسبب حكة شديدة، وقد تؤدي إلى تورم مع خراييج وتقرحات بكيس الصفن وتسبب ألماً شديداً عندما تتجول تلك الديدان بمجرى البول.

- مرض الاونكوسيركس: ينقل ذلك المرض نوع من الذباب الأسود الذي يتواجد حول نهر النيل وعلى ضفاف بحيرة فكتوريا، فإذا ما لدغ الذباب الأسود المنطقة التناسلية فإنه يؤدي إلى تورم بها خاصة كيس الصفن.

تدويد الجلد:

بعض أنواع الذباب يضع بيضه مباشرة على الجروح والتقرحات، إذا ما فقس خرجت اليرقات على شكل الدود الذي يتغذى على إفرازات الجروح، والبعض الآخر من الذباب يستغل أنواعاً من الحشرات مثل القراد والبعوض ويحملها بيضه فإذا ما لدغت تلك الحشرات فإن يرقات الذباب تندفع إلى داخل الجلد مكان اللدغة. ونوع ثالث يضع بيضه مباشرة على الأرض، فإذا ما فقس خرجت اليرقات وهاجمت الجلد. وقد تؤثر تلك على المنطقة التناسلية خاصة بين الأطفال العراة أو أولئك الذين يرتادون الشواطئ

وُتسبب هذه تورماً وتقرحات على المنطقة التناسلية حيث تخرج يرقات الذباب على شكل الدود من القروح خاصة من منطقة المهبل أو الخصية.

-مرض الزهري المستوطن: قد يلعب الذباب دوراً في نقل جرثومة مرض الزهري المستوطن من تقرحات المصابين إلى الآخر تحت ظروف معينة.

- دودة المدينة:

سميت بهذا الاسم نسبة إلى يثرب حيث كان المرض يتواجد بكثرة في المناطق المحيطة بالمدينة المنورة، وينتشر كذلك في مناطق أخرى من الجزيرة العربية واليمن وإيران وأفريقيا.

تحدث العدوى نتيجة شرب المياه الملوثة خاصة مياه الآبار التي يتواجد فيها برغوث الماء الذي يعتبر الوسيط لنقل الديدان. تخترق اليرقات (بعد تركها لبرغوث الماء في المعدة) جدار المعدة إلى الغشاء اليرتوني حيث تكبر اليرقات وتتزاوج هناك وبعد حوالي عام من الإصابة تشق الأنثى المحملة باليرقات طريقها إلى أنسجة الجسم. فإذا ما وصلت إلى المنطقة التناسلية فإنها تؤدي إلى تورم بالمهبل وكيس الصفن وتسبب قرحة يظهر منها طرف الدودة مثل الخيط حيث تقوم بإخراج اليرقات إلى خارج الجلد خاصة عند تعرضها للماء أو الرطوبة وبعدها تموت الدودة وتسبب بعد ذلك تورماً وخراجاً وحكة شديدة بالمنطقة التناسلية.

العناكب:

رغم أن كثيراً من العناكب غير ضار ويتغذى على البعوض، إلا أن هناك أنواعاً تُعتبر خطيرة وتسبب الكثير من المضاعفات عند مهاجمتها الإنسان خاصة على المنطقة التناسلية، ومن هذه الأنواع:

- أنثى العنكبوت الأسود: تعيش في الأماكن الجافة المظلمة ولا تهاجم إلا عند مضايقتها وتسبب ألماً شديداً مكان اللدغة مع القيء ورعشة وشلل جزئي بالجسم وآلام حادة بالبطن تشبه ألم الزائدة الدودية أو التسمم الغذائي.

- العنكبوت البني: يُسبب غرغرينا ونزيفاً تحت الجلد مع ارتفاع درجة حرارة المصاب وآلم بالمفاصل وقد يتبع تلك الأعراض نزيف مع البول. الديدان والحيوانات المائية:

- الأسماك: يتواجد في المياه الضحلة نوع من الأسماك تهاجم الإنسان أحياناً وتسبب جروحاً وتقرحات مكان الإصابة.

- قنديل البحر: يعيش في المحيطات عادة ولونه أزرق ويتصل به العديد من الأرجل، وعند ملامسته للجلد يُسبب حساسية حادة ونزيفاً تحت الجلد مع ألم شديد مكان المنطقة التي يلامسها، كما أنه قد يؤدي إلى تقلصات وآلام بالبطن مع القيء والتوتر الشديد.

تُعالج تلك الأعراض بغسل المنطقة جيداً لإزالة الأشواك ويمكن حلقتها بسكين حاد أو بموسى حلاقة أو فرك المنطقة جيداً بالرمال وغسلها بعد ذلك بالماء، وقد يلزم استعمال مراهم الكورتزون للتخفيف من الأعراض المصاحبة خاصة الحكة الشديدة.

البق:

حشرة طفيلية طولها حوالي نصف سم حمراء اللون. تهاجم الحشرة جسم الإنسان خاصة المناطق الدافئة مثل المنطقة التناسلية والبطن والإبط، وتتغذى على الدم. ومن الأعراض التي تُسببها طفح جلدي أحمر اللون مع حكة وتسليخات بالجد.

مصادر العدوى من الحشائش والطيور الأليفة مثل الحمام والدجاج وعصافير الزينة مثل البيغاوات وكذلك من بعض أنواع الثمار مثل البلح والتين والجميز أو من الحبوب مثل القمح والشعير، كما أن بعض أنواع من الفئران تنقل حشرات البق.

القراد:

يعيش القراد على الأشجار والحشائش ومتطفلاً على بعض الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب.

تلتصق القرادة بالجلد وتمتص الدم إلى أن تمتلئ بعد حوالي أسبوعين وبعدها تترك الجلد تلقائياً من نفسها.

ومن الأعراض التي تُسببها الحكة الشديدة ونزيف تحت الجلد وصداع شديد مع ارتفاع بدرجة الحرارة. كما أنها قد تسبب الشلل بالأطراف خاصة بين الأطفال، ويحدث الشفاء السريع بعد إزالة القرادة من على سطح الجلد، ويجب الحذر جيداً عند إزالتها حتى لا ينكسر خرطومها تحت سطح الجلد. تتم طريقة إزالة القرادة باستعمال ملقط وتمسك الحشرة مقابل فمها وتُرفع بالتدريج وبرفق إلى أعلى وإلى الأمام، وتستعمل إبرة توضع بين الجلد والحشرة حتى يسهل إزالة القرادة مع خرطومها من تحت سطح الجلد. الخنافس:

قد تُسبب بعض الأنواع من الخنافس حساسية بالجلد وظهور البثور والفآليل وذلك لوجود مادة كاوية هي (الكانثريدس) على مفصل وجهاز الخنفس التناسلي ويحدث ذلك عند الضغط على الخنفس خاصة إذا جلس الشخص عليها مصادفة أو ضغط عليها على سطح الجلد.

القمل:

جرى شرح ذلك سابقاً.



## البراغيث:

تنتشر البراغيث في الأماكن المزدحمة خاصة في المخيمات، كما أن الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب تنقل البراغيث. البرغوث حشرة صغيرة بنية اللون، لا أجنحة له وهو منبسطة من الجانبين ويقفز بسرعة.

تتغذى البراغيث كما هو الحال في القمل على الدماء التي تمتصها من الشعيرات الدموية من تحت سطح الجلد خاصة على المنطقة التناسلية والبطن والإبط، وتسبب بقعة صغيرة حمراء مكان اللدغة ويتبعها الحكّة. بعض أنواع من البراغيث يضع بيضه تحت سطح الجلد حيث يفقس وتخرج اليرقات وتتجمع تحت الجلد وتسبب تورماً وحكة شديدة خاصة على الركبة والمنطقة التناسلية.

## النمل:

معظم أنواع النمل لا يسبب أي أعراض تذكر عند لدغه ولكن بعض الأنواع يسبب ألماً وحكة مكان اللدغة.

أما النمل المسمى "نمل النار" فهو متوحش ويهاجم الإنسان أحياناً، فإذا ما لدغ المنطقة التناسلية سبب ألماً شديداً وحساسية حادة وقد يؤدي إلى نزيف دموي مع ظهور الفآليل على المنطقة التناسلية.

## مرض الجرب:

جرى شرح ذلك سابقاً.

## البلهارسيا:

ينتشر المرض في إفريقيا والشرق الأوسط، الوسيط الناقل للمرض هو نوع من القواقع التي تعيش في المياه.

يعيش الطفيلي في هذه القواقع حيث يصل إليها عند تبول المصابين بمرض البلهارسيا البولية في البرك والمستنقعات والأنهار.

من أعراض مرض البلهارسيا البولية نزول الدم في نهاية البول. وقد يظهر سيلان بلون الحليب من مجرى البول حيث يمكن رصد بويضات الطفيلي في البول.

ومن مضاعفات مرض البلهارسيا البولية التهاب بالجهاز البولي التناسلي خاصة غدة البروستاتا والحويصلة المنوية، وقد يؤدي ذلك إلى نزول الدم مع النطفة، وقد يُسبب العقم والضعف الجنسي في بعض الحالات.

وقد تسبب هذه كذلك ناسوراً في المنطقة التناسلية وأسفل كيس الصفن مع التهاب بالبريخ.

أما في الإناث فإنه قد يؤدي إلى خراج حول مجرى البول أو تليف في المبايض وقنوات فالوب والتهاب بالمهبل وعنق الرحم.

س: هل وجود الخصيتين معاً ضروري لإنتاج الحيوانات المنوية؟  
ج: ليس من الضروري توفر الخصيتين معاً، فمن نعم الله على الإنسان أن خصية واحدة وأحياناً لو أن ربع الخصية تعمل بطريقة سليمة كافية لإنتاج حيوانات منوية قادرة على عملية التلقيح، وكذلك إنتاج ما يكفي من الهرمون المذكور.

س: هل تنتقل الحيوانات المنوية من الخصية مباشرة إلى الخارج بعد عملية القذف؟

ج: تنتج الخصية الحيوانات المنوية وتنتقل هذه بطريقة الدفع إلى البريخ ثم إلى الحويصلة المنوية، وتبقى مخزنة هناك حتى تحدث عملية القذف لتخرج إلى الخارج سابحة في السائل المنوي.

س: كم من الزمن تستطيع أن تعيش الحيوانات المنوية داخل الرحم؟  
ج: تستطيع أن تبقى حية لمدة ٤٨ ساعة.

س: إذا كان ما يلزم لعملية التلقيح للبويضة حيوان منوي واحد فإذاً لماذا يتطلب وجود الملايين من الحيوانات؟

ج: رغم وجود تلك الملايين من الحيوانات لا يصل أنابيب "فالوب" بالزوجة إلا عشرات منها، إذ يموت معظمها ويبقى الحيوان الذي يخترق البويضة ويسبب عملية التلقيح.

ووجود مثل هذه الأعداد من الحيوانات ضروري رغم موتها. إذ أن الأنزيمات التي تخلفها تلك الحيوانات والمواد الأخرى ضرورية لتغذية ما يبقى من حيوانات حية وبدونها لا تستطيع إكمال المسيرة.

س: ما هي سرعة الحيوان المنوي في الرحم؟ ومتى يصل الأنابيب؟  
ج: سرعة الحيوان المنوي حوالي ٢٥ ماكرون في الثانية. ويصل أنابيب فالوب خلال ساعتين. وتعتمد السرعة على نسبة حموضة المهبل ووجود التهابات من عدمها أو التشوهات الخلقية أو ميلان المهبل.

وقد وجد أن السرعة تزداد في الوسط القلوي للمهبل، لذلك يُنصح أحياناً بعمل دوش مهبلي بيكربونات الصوديوم الذي يعطي وسطاً قلويًا.

س: بما أن الخصية تنتج الحيوانات المنوية إذن من أين يتكون السائل الذي يخرج عند عملية القذف؟

ج: تفرز البروستاتا ٣٠-٦٠% من السائل المنوي والباقي في الحويصلة المنوية.

س: هل تؤثر الالتهابات بالبروستاتا والحوبيصلة المنوية على الحيوانات المنوية؟

ج: تؤثر الالتهابات بدرجة كبيرة على الحيوانات المنوية، وذلك من تأثير السموم التي تفرزها الجراثيم، أو لآثار تلك الالتهابات على السائل المنوي الذي يفقد كثيراً من صفاته الضرورية، أو من الأثر المباشر على الغدد التناسلية مثل البروستاتا أو الحويصلة المنوية التي قد لا تستطيع من إفراز العناصر الهامة جداً لتغذية الحيوانات المنوية.

س: هل تؤدي الالتهابات التناسلية إلى العقم؟

ج: بعض الأمراض التناسلية خاصة مرض السيلان والزهري قد يسبب العقم. إذ قد يؤثر على القنوات المنوية ويؤدي إلى قفلها أو إلى تليف وتدمير الخصية بحيث لا تستطيع القيام بوظائفها وبالتالي يؤدي ذلك إلى العقم، كما أن بعض الأمراض التناسلية قد تؤثر على المبايض أو قنوات (فالوب) فتؤدي إلى تليفها وقفلها وبالتالي تسبب العقم في الإناث.

س: قد يشكو البعض من أن إحدى الخصيتين ليست على نفس مستوى الأخرى في كيس الصفن، هل هذه ظاهرة مرضية؟

ج: الخصية اليسرى تكون عادة متدلّية أكثر من اليمنى لأنها أثقل نسبياً، وذلك لأن كمية الدم التي تصلها أكثر من التي تصل الخصية اليمنى، يبلغ وزن الخصية من ١٢-٢٠ غم وطولها حوالي ٤ سم وعرضها ٢ سم.

س: هل تؤثر دوالي الخصية على الحيوانات المنوية؟

ج: ترفع الدوالي بالخصية درجة حرارة الخصية وبالتالي يؤثر ذلك على حركة الحيوانات المنوية كما قد يؤدي إلى موتها.

### س: ما هو علاج دوالي الخصية؟

ج: ينصح المصاب باستعمال كيس خاص لرفع كيس الصفن ووضع كمادات من الثلج أو باستعمال جهاز خاص لذلك على منطقة الدوالي بمعدل مرتين يومياً لمدة ربع ساعة خاصة في اليوم الرابع عشر والخامس عشر من بداية العادة الشهرية للزوجة (وهي الفترة المحتملة لنزول البويضة) إذ أن هذه الفترة التي يحدث فيها الإخصاب. إذا لم يتحسن وضع الحيوانات المنوية بعد ذلك فيُنصح بإجراء عملية للدوالي. وغالباً ما يحدث الحمل خلال عام بإذن الله.

### س: ما هي وظيفة الحويصلات المنوية؟

ج: الحويصلات المنوية ليست فقط مستودع تخزن به الحيوانات المنوية بعد وصولها من الخصية، بل إنها مصدر هام جداً لإنتاج سكر الفواكه (الفراكتوز) الذي يعتبر عنصراً لا غنى عنه لتغذية الحيوانات المنوية.

إذ تصل نسبة تركيز ذلك السكر من ١٢٠-٢٠٠ مجم في المائة من السائل المنوي، وتعتبر هذه الكمية من السكر كافية لإعطاء طاقة لحوالي مائة مليون حيوان منوي لمدة عشرين ساعة. لذلك إذا قلت نسبة الفركتوز في السائل المنوي عن المعدل الطبيعي (كما يحدث أحياناً في التهابات الحويصلات المنوية) تؤدي تلك إلى ظواهر غير طبيعية على الحيوانات المنوية من ناحية العدد أو الحركة أو الأشكال. وقد يكون ذلك سبباً للعقم.

### س: هل هناك فرق بين التهاب البروستاتا وتضخم البروستاتا؟

ج: التهابات البروستاتا يحدث في أي فترة بعد البلوغ خاصة قبل العقد الخامس نتيجة غزو البروستاتا بالجراثيم أو الفيروسات أو الفطريات، فتؤدي تلك إلى التهاب بها قد يكون حاداً أو مزمناً. وقد تتضخم البروستاتا أو قد يقل حجمها خاصة في الالتهابات المزمنة.

أما تضخم البروستاتا، الذي يحدث بعد العقد الخامس: فهو نتيجة تلف خلايا البروستاتا، إذ تفقد الخلايا مرونتها وتكون البروستاتا صلبة عند لمسها وغير مؤلمة عادة، وقد تؤدي إلى مضاعفات نتيجة ضغطها على مجرى البول الخلفي، وقد ينشأ عن ذلك حصر بالبول، وقد يستدعي الأمر إجراء جراحة لاستئصالها.

س: هل يستغرق علاج التهاب البروستاتا وقتاً طويلاً؟

ج: بعض حالات التهاب البروستاتا المزمن يحتاج إلى فترة طويلة من العلاج، وذلك لأن أثر المضادات الحيوية يكون أحياناً محدوداً خاصة إذا كانت الحويصلات مغلقة ومليئة بالصديد.

س: هل تدليك البروستاتا ضروري لعلاج التهاب المزمن؟

ج: يجب ملاحظة أن التهابات البروستاتا الحادة لا يُجرى لها تدليك للبروستاتا إذ أن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات كثيرة.

أما في التهابات البروستاتا المزمن فإن التدليك هو أنجح وسيلة في العلاج، ويُعتبر أحياناً أهم من المضادات الحيوية، لأن ذلك يعمل على إخراج الصديد من حويصلات البروستاتا إلى الخارج عبر مجرى البول.

س: لماذا لا ينزل البول أثناء عملية قذف السائل المنوي؟

ج: لأن غدة البروستاتا تنقبض عند عملية القذف فتقفل مجرى البول الخلفي المتصل بالمثانة البولية وبذلك يكون منفذ المنى وحده سالكاً لمرور المنى في مجرى البول إلى الخارج.

س: هل يستطيع من استؤصلت له غدة البروستاتا من القذف أو

الإنجاب؟ وهل يؤثر ذلك على الانتصاب؟

ج: إن استئصال غدة البروستاتا يؤدي إلى مرور المنى مع البول ولا تتم

بذلك عملية القذف لهذا فإنه لا يستطيع الإنجاب.

ويمكن أحياناً فرز الحيوانات المنوية من البول وإجراء تلقيح صناعي للزوجة. ولا يؤثر استئصال البروستاتا على القدرة الجنسية.

س: ما أثر التدخين والمشروبات الكحولية على الحيوانات المنوية؟ وهل يؤدي التدخين والمشروبات الكحولية إلى العقم والضعف الجنسي؟  
ج: إن ارتفاع نسبة النيكوتين في الدورة الدموية يؤدي إلى ضعف الحركة في الأنابيب التناسلية التي تنتج الحويونات المنوية وبالتالي لا تندفع تلك بسهولة إلى البريخ والحويصلات المنوية. كما أن للنيكوتين أثراً مباشراً على تسمم الحويونات المنوية وبالتالي تضعف حركتها، وقد يؤدي إلى موتها. كما أن التدخين قد يضعف الانتصاب وذلك لأثره السلبي على مركز الانتصاب العصبي وينطبق ذلك أيضاً على المشروبات الكحولية.

س: ما أثر العقاقير الطبية على الحويونات المنوية؟

ج: بعض العقاقير يؤثر على نشاط خلايا الخصية التي تكون الحويونات المنوية، فقد تؤدي بعض مركبات السلفا والعقاقير المهدئة والكلوروكين (التي تستعمل في علاج الملاريا) وبعض العقاقير التي تستعمل لعلاج أنواع من أمراض السرطان إلى أثر سلبي وتقلل من نشاط الخصية.

س: هل للغذاء أو أنواع معينة من الفيتامينات أثر على نشاط الخصية؟  
ج: إن الغذاء المتوازن الذي يحتوي على العناصر الرئيسية له أثر هام، فسوء التغذية قد يؤدي أحياناً إلى العقم. كما أنه ثبت بأن فيتامين أ، ي (A.E)، إذا استعمل لمدة طويلة قد يساعد على نشاط خلايا الخصية.

س: متى تتم عملية نزول البويضة؟ وما هي أنسب الأوقات للاتصال؟  
ج: تتم عملية التبويض عادة في منتصف العادة الشهرية أي في اليوم الرابع عشر أو الخامس عشر من بداية العادة، ويُحدد موعد ذلك بطريقة تسجيل درجة حرارة الزوجة. ومن المعروف بأن المبيض ينتج بويضة واحدة كل

شهر تصبح صالحة للتلقيح بعد ١٢-٢٤ ساعة من خروجها وأن الحيوان المنوي يعيش داخل الرحم بحالته النشطة لمدة ٤٨ ساعة تقريباً.

وينصح أن تسبق عملية التبييض بالامتناع عن الاتصال لمدة أربعة أيام وذلك من اليوم العاشر حتى اليوم الرابع عشر من بداية العادة الشهرية حتى يتسنى تجميع المنى، وفي الفترة التي يحتمل فيها نزول البويضة ينصح بأن يكثر الزوج من الاتصال.

س: كيف يتحدد جنس الجنين بعد عملية تلقيح البويضة من الحيوان المنوي؟

ج: من المعروف بأن أنبوبة أي خلية داخلية أو خارجية بالأنثى تحمل صفات مميزة تحملها الكروموسومات من نوع (XX). أما في الذكور فإن هذه الكروموسومات تكون من نوع (XY).

فلو صادف وأن تلقحت البويضة بحيوان منوي يحمل الصفات (X) فإن الجنين يحمل كروموسومات من نوع (XX)، فيكون المولود في هذه الحالة أنثى. أما إذا كان التلقيح بواسطة حيوان منوي يحمل كروموسومات من نوع (Y) فإن الجنين يحمل كروموسومات من نوع (XY) ويكون ذكراً.

س: اختلف الزوج مع الزوجة وأراد أن يطلقها ويتزوج غيرها لأنها لا تنجب إلا إناثاً معتقداً بأنها هي السبب..! هل فعلاً تتحمل الزوجة مسؤولية ذلك؟

ج: إن تحديد جنس المولود مسؤول عنه الزوج وليس الزوجة، فالبويضة يلقحها الحيوان المنوي. فإذا صادف الحيوان المنوي الذي يحمل الصفة الكروموسومية (X) البويضة ولقحها فإن المولود يكون أنثى. أما الحيوان الذي حمل صفات (Y) فهو الذي يكون الجنين الذكر عند تلقيح البويضة بإذن الله.



لذلك نرى أن الدور الرئيسي في تحديد جنس المولود هو الأب. وما  
الأم إلا المكان الأمين الذي يحافظ على وجود الجنين حتى تتم الولادة.

س: ما هي الطريقة المثلى للحصول على المنى لإجراء التحليل  
المخبري؟

ج: هناك شرط أساسي مهم قبل الحصول على العينة، إذ لا بد من أخذ  
العينة بعد انقطاع عن الاتصال الجنسي أو الاحتلام أو الاستمناء لمدة لا  
تقل عن ٤ أيام. ويمكن تجميع النطفة في زجاجة نظيفة إما بعد الاتصال مع  
الزوجة أو بطريقة الاستمناء.

ومن الضروري وصول العينة في مدة أقصاها ساعة من خروجه وأثناء  
ذلك يمكن وضع الزجاجة في مكان درجة حرارته معتدلة.

س: ما هي الفحوصات التي تجرى عادة للزوج في حالات العقم؟  
ج: تجرى تجارب مختلفة، أهمها: فحص السائل المنوي، وكذلك عمل  
تحليل وزراعة لإفرازات البروستاتا والنطفة في حالة وجود التهابات بالمني،  
كما تحدد نسبة الفراكتوز بالنطفة.

فحص الزمرة الدموية.

يجب أن يتم هذا الفحص قبل الزواج حتى لا يحدث المحذور بعد  
فوات الأوان. من المعروف بأن أنواع الزمر الدموية هي (O.AB.B.A).  
وقد وجد أن ٨٥% من الكريات الدموية الحمراء تحتوي على مادة تسمى  
(RHESUS) (نسبة إلى نوع من القرود التي تسمى ريزوس واكتشفت هذه  
المادة فيها) وتسمى في هذه الحالة الزمرة التي تحوي ذلك العامل بالزمرة  
الموجبة، وتشكل هذه النسبة ٨٥% من البشر. أما النسبة الباقية (١٥%) فإن  
دمها يخلو من عامل الريزوس وتسمى بالزمرة السالبة.

فلو حدث وأن نقل دم من فصيلة (A+VE) مثلاً إلى شخص يحمل نفس الفصيلة ولكن يخلو دمه من عامل ريزوس (A-VE) فيحدث تحلل بالدم وقد يؤدي ذلك إلى الوفاة.

نفس الشيء يحدث تقريباً أثناء الحمل. فمن المعروف أن الجنين يحمل صفات الوراثة من الأب والأم، فإن كان دم الأم لا يحتوي على عامل ريزوس (RH-VE) وكان الأب يحمل ذلك (RH+VE) فقد تتكون مضادات بعد تكوين الجنين تمر من الحبل السري إلى الجنين الذي يحمل عامل ريزوس من الأب، وقد يؤدي ذلك إلى موت الجنين نتيجة تحلل دمه، وبالتالي إلى الإجهاض. لذلك يجب أن يكون هناك توافق بين دم الزوج والزوجة سلباً أو إيجاباً.

- فحص لدم للتأكد من خلو الزوج والزوجة من مرض الزهري أو أي مرض تناسلي.

- فحص الهرمونات التي لها علاقة بعملية تكوين الحويئات المنوية.

- قد يلزم أحياناً بأخذ عينة من الخصية للتأكد من نشاط خلاياها.

- فحص نوع الكروموسومات.

س: ما هي الفائدة من إجراء تحديد الكروموسومات؟  
ج: من المعروف أن أنوبة أي خلية داخلية أو خارجية بالانثى تحمل صفات جنسية خاصة مميزة وهي من النوع (XX). أما الذكور فإن هذه الكروموسومات تكون من نوع (XY).

بعض حالات العقم في الذكور تكون نتيجة اضطرابات في تلك الصفات الجنسية، فبدلاً من النوع السائد الكروموسومات في الذكور (XY). يحمل البعض كروموسومات (XXY) وفي هذه الحالة يكون الشخص عقيماً.

س: إذا لم تظهر حيوانات منوية في النطفة، هل تكون تلك حالة عقم مطلقة؟ أو يمكن معالجتها؟

ج: يجب أولاً البحث عن سبب هذه الظاهرة:

إذا كانت الخصيتان ضامرتين ومتليفتين فلا أمل يرجى من العلاج. أما إذا كانت الخصيتان تبدوان سليمتين ظاهرياً بالكشف، فهناك عدة احتمالات:

- قد تكون مجاري المني مقفلة أو غير متصلة بالخصية.

- أو تكون الخصيتان معطلتين نتيجة أمراض أو إصابات سابقة.

س: كيف يمكن معرفة أن خلايا الخصية في حالة جيدة؟

ج: وذلك بأخذ عينة من الخصية وعمل تحليل للأنسجة:

فإذا ثبت أن الأنابيب التناسلية بالخصية تنتج حويئات منوية فمعنى ذلك أن الخصية سليمة والمشكلة في القنوات التي تنقل المني. لذا تجرى عملية جراحية لتوصيل الأنابيب، أو يمكن أخذ الحيوانات المنوية من البربخ أو من كيس صناعي يعمل بالبربخ لتجميع الحيوانات المنوية هناك حيث تجرى عملية تلقيح صناعي من هذه الحويئات.

أما إذا كانت خلايا الخصية متليفة ولا تُنتج حويئات منوية فلا أمل

يرجى من العلاج.

س: هل توصل الطب إلى عمل زراعة للخصية كما هو الحال في زراعة

الأعضاء الأخرى بالجسم؟

ج: لقد أجريت بعض العمليات لنقل الخصية من شخص لآخر، وقام

فريق من الأطباء مؤخراً بنقل خصية من أخ إلى أخيه وكانت العملية ناجحة،

إذ قامت الخصية المنقولة بواجبها وأنتجت حيوانات منوية أمكن رصدها

بتحليل نطفة الشخص المنقولة إليه بعد أن كانت نطفته خالية تماماً من الحيوانات المنوية نتيجة تليف الخصية.

س: هل نقل الخصية من شخص لآخر أمر مقبول من الناحية الشرعية والاجتماعية؟

ج: في رأيي بأن هذا غير مقبول لأن الخصية المنقولة تنتج حيوانات منوية هي أصلاً تخص الشخص الأول. لذلك فإن الحيوانات المنوية التي تتكون في نطفة الشخص الآخر غريبة عنه. ويكون الحال مثل التلقيح الصناعي من شخص أجنبي للزوجة.

لذلك فإن هذا حمل سفاح والأب الشرعي هو الذي نقلت منه الخصية وليس الذي نقلت إليه.

س: ما هي أضرار العادة السرية؟

ج: العادة السرية أو الاستمناء باليد قد تؤدي إلى أضرار كثيرة أهمها الضعف الجنسي وضعف الغدد التناسلية وسرعة الإنزال وميلان العضو كما أنها قد تؤدي إلى العقم عند الإسراف باستعمالها بالإضافة إلى اعتلال بالصحة مع عدم التركيز، وقد تؤدي إلى تأثيرات نفسية ضارة.

س: هل يؤدي مرض النكاف إلى العقم؟

ج: مرض النكاف: هو مرض فيروسي يُصيب عادة الأطفال ويُسبب التهاباً وتورماً بالغدد الأذنية مع ارتفاع بدرجة حرارة المصاب واعتلال عام بالصحة. من مضاعفات مرض النكاف أنه قد يؤدي إلى العقم بنسبة ٣٠% من المصابين، وذلك لأثر سموم الفيروس المسبب للمرض على قنابات الخصية التي تنتج الحيوانات المنوية ويؤدي إلى تدميرها، لذلك يجب تطعيم الأطفال في سن مبكرة ضد مرض النكاف.

س: ما هو أثر الحصبة الألمانية على الحمل؟

ج: يختلف مرض الحصبة الألمانية عن الحصبة العادية المعروفة بأن أعراض الأولى أخف، وقد تمر دون أن تترك أعراضاً تلفت انتباه الوالدين. من مضاعفات الحصبة الألمانية على الحوامل أنها قد تسبب تشوهات بالجنين والإجهاض. لذلك يجب تطعيم الإناث ضد مرض الحصبة الألمانية في سن الطفولة وعلى الحوامل الحذر من الاحتكاك بالمصابين حتى لا تحدث تلك المضاعفات الخطيرة.

س: ما المقصود "بسن اليأس"؟ وهل هناك مرحلة سن اليأس بالنسبة للذكور؟ وما هي أعراضها؟

ج: المعروف بالنسبة لسن اليأس بأنها مرحلة تبدأ في الإناث بعد سن الأربعين، نتيجة تغيرات فسيولوجية تحدث في هذه السن، حيث تنقطع العادة الشهرية ويتبعها أعراض مثل الصداع والأرق والتوتر وشعور بحرارة داخلية بالجسم، أما بالنسبة للذكور فإن هذه المرحلة تبدأ عادة بعد العقد السادس ومن أهم أعراضها: القلق والإنهاك الجسماني والتوتر والصداع واضطرابات الدورة الدموية والقلب.

س: هل من الممكن أن يحدث الحمل رغم وجود غشاء البكارة؟

ج: نعم من الممكن ذلك، إذ أن بعض الحالات حدث بها حمل بوجود غشاء البكارة. وفي بعض الأنواع من الأغشية وهو "النوع المطاطي" قد لا يتمزق ذلك إلا بعد الولادة الأولى.

س: ما هي مضاعفات الاتصال الجنسي أثناء الدورة الشهرية؟

ج: إن الاتصال الجنسي أثناء العادة الشهرية له مضاعفات على الزوج والزوجة، فقد يسبب ذلك التهابات حادة للزوج. أما الزوجة فقد يسبب لها

مضاعفات أشد كذلك، خاصة وأن جدار الرحم يكون متسلخاً من الداخل والأوعية الدموية تكون مفتوحة.

س: هل هناك علاقة بين طول العضو التناسلي والحمل؟

ج: ليس هناك علاقة المهم أن تكون النطفة مستوفية للشروط نوعاً وكماً.

س: هل يؤدي الضعف الجنسي إلى العقم؟

ج: قد يؤدي الضعف الجنسي إلى العقم إذا لم يستطع الزوج القيام بالعملية الجنسية.

س: يشكو البعض من فترات مؤقتة يصابون بها بالضعف الجنسي، ما سبب هذه الظاهرة؟ وهل تحتاج إلى علاج؟

ج: قد يكون سبب ذلك الإرهاق النفسي والجسمي والجنسي، وهذه ظاهرة غالباً تمر وبعدها يعود إلى وضعه الطبيعي وقد لا تستدعي العلاج.  
س: هل يسبب مرض السكري والبواسير الضعف الجنسي؟

ج: في بعض الأحيان، خاصة إذا كان المرض مزمنًا، قد تُسبب الضعف الجنسي، لذلك يجب التركيز على معالجة السبب وليس صرف الهرمونات المنشطة التي قد تزيد من سوء الحال.

س: ما هي الأسباب الأخرى للضعف الجنسي؟

ج: هناك أسباب كثيرة منها نفسية وعضوية. إذ قد يكون الضعف الجنسي مؤقتاً أو دائماً، وقد جرى شرح ذلك في فصول الكتاب السابقة.  
س: يتناول كثير من المصابين بالضعف الجنسي الهرمونات المذكورة "التستوستيرون" إما من الصيدليات مباشرة أو من مصادر أخرى. ما أثر هذه؟ وما هي مضاعفاتها؟

ج: تناول أي دواء دون استشارة الطبيب لاشك بأنه قد سبب الكثير من المتاعب. فالهرمون المذكور يصرف بجرعة محدد لبعض حالات الضعف الجنسي وليس لكل حالة، إذ قد يسبب تدهوراً في حالة المصاب، وقد يؤثر على الكبد ويؤدي إلى أضرار بالغة أخرى. كما أنه قد يسبب مضاعفات خطيرة للمصابين بسرطان البروستاتا.

س: هل للتغذية دور في علاج الضعف الجنسي؟

ج: لاشك بأن التغذية المتوازنة التي تحتوي على المواد الغذائية الكاملة لها أثر على الجسم وأعضائه بصفة عامة، وكذلك على القوى الجنسية. فبعض المواد الغذائية مثل الأسماك واللحوم والبيض لها أثر إيجابي على ذلك.

س: ما المقصود بالضعف الجنسي في شهر العسل؟

ج: هذه حالة مؤقتة من الضعف الجنسي تحدث في الأيام الأولى للزواج ويكون سببها عوامل نفسه لا تلبث أن تزول. لذلك ينصح أن تؤخر عملية الاتصال حتى تستقر الأمور وأن يسود التفاهم وتتوفر الراحة النفسية والاطمئنان بين العروسين.

س: يشكو البعض من نزول سائل يشبه النطفة من مجرى البول. هل هذه ظاهرة مرضية وتحتاج إلى علاج؟

ج: هذا الإفراز غالباً ما يكون من غدة البروستاتا، وقد يحدث مصاحباً لالتهابات البروستاتا أو في بعض الحالات يظهر دون وجود مرض في الجهاز التناسلي خاصة بين أولئك المغتربين عن زوجاتهم أو العُزاب حيث يتجمع إفراز البروستاتا وينزل مع الاحتلام أو أحياناً مع البول.

س: يشكو البعض من كثرة الاحتلام .. هل يسبب ذلك مضاعفات  
وضرراً على الجسم؟

ج: الاحتلام عملية فسيولوجية تحدث عندما تمتلئ الغدد التناسلية  
بإفرازاتها فيحدث القذف أثناء النوم ولا ضرر من ذلك. ولكن إذا تعرض  
الشخص إلى المثيرات الجنسية مثل الأفلام والصور الجنسية وتكرر ذلك،  
فإنها تسبب إنهاكاً بالجسم وعدم المقدرة على التركيز، وقد يسبب ذلك  
التهاباً مزمناً بالبروستاتا.

س: يشكو البعض من سرعة القذف .. ما سبب هذه الحالة؟ وما هي  
طرق العلاج؟

ج: أسباب سرعة القذف كثيرة، أهمها الإسراف في العادة السرية  
واحتقان والتهابات بالبروستاتا وكذلك حساسة الحشفة الزائدة أو الإثارة  
الجنسية القوية.

أما العلاج فيعتمد على معالجة المسبب. ويمكن استعمال طريقة  
الضغط القوي على مقدمة العضو من الأمام إلى الخلف عند الرغبة في  
الإنزال وإشغال الفكر بعيداً عن الوضع الجنسي.

س: يستعمل البعض أنواعاً من المراهم والبخاخ لعلاج سرعة القذف ..  
هل هنالك جدوى من ذلك؟ وهل لها من مضاعفات؟

ج: بعض هذه العقاقير الموضعية قد لا تفيد في بعض الأحيان وغالباً ما  
يكون أثرها مؤقتاً مثل المراهم المخدرة للجلد. ولكن استعمال هذه  
المركبات لا يخلو من المضاعفات، إذ قد تسبب حساسية موضعية بجلد  
العضو.



س: يشكو البعض من عدم القذف رغم توفر الانتصاب .. ما أسباب ذلك؟ وما هي طرق العلاج؟

ج: عدم القذف قد ينشأ نتيجة عوامل نفسية أو فسيولوجية أو عضوية. فالإرهاق والإجهاد الجسمي والجنسي والنفسي تلعب هذه دوراً مهماً. أما الناحية الفسيولوجية فتحدث عند الإسراف وتكرار عملية الاتصال بحيث لا تعطى فرصة للغدد التناسلية لتجميع النطفة. أما الأسباب العضوية فهي كثيرة وجرى شرحها سابقاً.

والعلاج يكون عادة بالانقطاع عن الاتصال الجنسي لفترة محددة، إذ قد يعود الحال إلى سابق عهده. أما علاج العوامل العضوية فيعتمد على المسبب.

س: ما هي الفحوصات التي يجب أن تُجري قبل الزواج؟  
ج: أهم هذه الفحوصات هي تحديد فصيلة الدم مع عامل ريزوس (RH)، كذلك إجراء التحاليل لمرض الزهري (V.D.R.L) والتأكد كذلك من عدم وجود الأمراض التناسلية المعدية. وكذلك عمل فحص للسائل المنوي. ومن المفيد كذلك إجراء أشعة للصدر أو كشف عام للجسم وبذلك يمكن تفادي الكثير من الأمور التي قد تُسبب المزيد من المضاعفات.

س: هل الإصابة بالحكة بالمنطقة التناسلية تعنى الإصابة بمرض تناسلي؟ وما سبب ذلك؟

ج: غالباً ما يكون مصدر الحكة بالمنطقة التناسلية هو الحساسية، نتيجة عوامل مختلفة منها: الملابس الداخلية، خاصة إذا كانت من النايلون أو من رواسب الصابون التي تبقى عالقة بالملابس نتيجة عدم شطفها جيداً بعد الغسيل. وإذا كان من الضروري تنظيف المنطقة التناسلية إلا أن الإسراف في ذلك قد يؤدي إلى جفاف الجلد وبالتالي يُسبب الحكة، خاصة إذا لم

يُستعمل الصابون المناسب. كما أن المطهرات المختلفة ومركبات العطور وفوط الدورة الشهرية خاصة إذا كان الجزء الملامس للمنطقة مصنوعاً من مركبات النايلون. هذا وإن تجمع الإفرازات المختلفة والعرق وعدم المحافظة على نظافتها لها دور مهم كذلك. وقد تكون تلك بيئة جيدة لنمو الجراثيم والفطريات المختلفة. ويجب الحذر من استعمال السروايل الضيقة لما لها من آثار ضارة.

في حالات أخرى يكون سبب الحكّة هو مرض الجرب أو قمل العانة الذي قد ينتقل عن طريق الاتصال مع المصابين أو باستعمال أدواتهم الملوثة.

# المحتويات

٥	مقدمة المؤلف
٧	الإسلام والجنس
١٨	فسيولوجيا الجنس
٢١	الفحص الطبي قبل الزواج
٢٩	العلاقة الجنسية قبل الزواج
٣٤	مراحل العملية الجنسية ومظاهر الضعف الجنسي
٥٤	الاتصال الجنسي أثناء الحمل
٥٧	أمراض الجهاز التناسلي الذكري
٦٦	المداعبات الزوجية
٧٥	فن القبلة
٨١	طول العضو الذكري
٨٤	غشاء البكارة
٨٩	فنون الإمتاع في أوضاع الجماع
٩٤	فوائد العملية الجنسية
٩٦	طبيعة المرأة الجنسية
١٠٣	تدريبات التوافق الجنسي

- ١٠٦ مراحل الاستجابة الجنسية عند  
الرجل والمرأة
- ١٠٨ وصفات طبيعية للضعف الجنسي
- ١١٤ تمرين " كيجل "
- ١١٦ ليلة الزفاف
- ١٢٧ أطوار الجماع الفزيولوجية
- ١٣٠ العناية بصحة الجهاز التناسلي  
الأنثوي
- ١٣٤ الجنس والأدوية المنشطة  
والمخدرات والكحوليات
- ١٣٦ الملل الجنسي في الحياة الزوجية
- ١٣٩ سين وجيم



- ١- أسرار الحب والزواج والجنس ، ناصر أبو الحمد ، مكتبة النافذة  
٢٠٠٦
- ٢- تحفة العروس ومنتعة النفوس محمد بن أحمد التيجاني ، نشر رياض  
الريس ١٩٩٢
- ٣- الجنس عند العرب ابن طيفور ، منشورات الجمل ١٩٩٩
- ٤- جوامع اللذة على الكاتب القزويني، تالة للطبع والنشر ٢٠٠٢
- ٥- الحياة الجنسية عند العرب صلاح الدين المنجد ، دار الكتاب  
الجديد ١٩٧١
- ٦- رجوع الشيخ إلى صباه أحمد بن سليمان/ابن كمال باشا سمر  
للطباعة والنشر ١٩٩٤
- ٧- رشد اللبيب إلى معاشره الحبيب أحمد اليميني، تالة للطبع والنشر  
٢٠٠٢
- ٨- الروض العاطر في نزهة الخاطر تأليف الشيخ النفزاوي ، تحقيق:  
جمال جمعة ، رياض الريس للنشر ١٩٩٣
- ٩- الزنا والشذوذ في التاريخ العربي محمد صالح بن السيج عدنان  
الموسوي مؤسسة الانتشار العربي ١٩٩٩
- ١٠- الزواج والعلاقات الجنسية في الإسلام ، عادل عبد المنعم  
أبو العباس ، مكتبة القرآن
- ١١- سري للنساء فقط ، غادة محمد سعيد ، مكتبة الصفا ٢٠٠٥
- ١٢- الصمت الزوجي ، نادية منصور ، هلا للنشر والتوزيع ٢٠٠٥
- ١٣- الضعف الجنسي اسبابه وعلاجه ، إبراهيم الشراوي ، مكتبة  
الصفا ٢٠٠٢
- ١٤- العلاقات الجنسية والشذوذ عبر التاريخ تأليف: الفريد بو

- كانان ترجمة : كاتيا مراد مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر، دار  
الحضارة للطباعة والنشر ١٩٩٨
- ١٥- فن التعامل مع الأزواج ، عبد الجبار أحمد عبد الجبار ، دار  
الطلائع
- ١٦- القاموس الجنسي عند العرب علي عبد الحلیم حمزة،  
رياض الريس للنشر ٢٠٠٢
- ١٧- للمتزوجات فقط، د/ أيمن الحسيني ، دار الطلائع .
- ١٨- المتعة المحظورة - الشذوذ الجنسي في تاريخ العرب إبراهيم  
محمود نشر رياض الريس ٢٠٠٠
- ١٩- المسئولية الجنسية للمرأة ، د/ ماهر يسري ، مكتبة النافذة
- ٢٠- مشاكل المرأة الجنسية د/ سمير يحيى الجمال ، مكتبة النافذة  
٢٠٠٥
- ٢١- موسوعة الجنس عند العرب مجموعة مؤلفين منشورات  
الجمال ٢٠٠٣
- ٢٢- النصائح الذهبية في أسرار السعادة الزوجية ، علاء المهدي ،  
دار الطلائع
- ٢٣- وجيز علم الجنس الهندي تأليف : فاطميا يانا ترجمة، تحقيق:  
كاستون فاتول تالة للطبع والنشر ١٩٨٤