الزواج هو الرباط المقدس الذي على أساسه يعيش الرجل والمرأة معاً في علاقة شرعية يقرها المجتمع ، وهو النظام السوي الذي أُستخدم في الكتاب المقدس والذي يُشير للعلاقة بين الله وشعبه في القديم ، وبين المسيح والكنيسة في العهد الجديد ، والعلاقة الجنسية هي مقياس نجاح العلاقة الزوجية وتأثرها ببعض الإضطرابات والمشاكل تؤثر سلباً على الزواج .

الجنس نعمة وهبها الله للإنسان ليستمتع بها فهي كنز يستحق التعامل معه بكل رقة وتقدير واحترام .

وفي بداية تناولنا لموضوع الجنس الذي بحسب قلب الله كما أعلنه في كلمته لابد أن نطرح تساؤلاً هاماً وهو : لماذا خلق الله الجنس ؟

لقد أعطى الله الإنسان هذه النعمة للأسباب التالية :

إشباع الجسد

فالإنسان يسعى دائماً إلى إشباع هذه الرغبة الملحة ولا يهدأ حتى يصل إليه ، والعلاقة الجنسية المشبعة للطرفين تُسدد هذا الاحتياج ، أما عدم إشباع تلك العلاقة يسبب كثيراً من المشاكل قد تصل إلى عدم النجاح في الزواج ، بينما الإنشغال بها يعيق تقدم الإنسان وتحقيق ذاته سواء في العمل أو في العلاقة .

الإستمتاع

السبب الثاني لوجود هذه النعمة هو الحصول على الإستمتاع . هذه العلاقة تؤدي إلى إمتاع قد يفوق باقي السبل في تحقيق المتعة الشخصية الأخرى ، فمن الواضح أن العلاقة الجنسية المشبعة تؤدي إلى الإستمتاع الذي يقوي الرابطة بين الزوجين ، ويضفي على الأسرة جو من الهدوء والسلام والتقدير والاحترام وهذا بدوره يؤدي إلى النجاح في باقي جوانب الحياة .

التناسل

لقد خلقنا الله على صورته ومثاله ، ليس على الصورة المادية ولكن الصورة الأشمل والأبقى من الفكر والمشاعر والإرادة الحرة ، وكما أن الله هو الخالق فقد أراد أن يشاركه الإنسان في هذا الخلق أيضاً ، إذن نحن لنا صورة الله في تلك القدرة ، على الرغم من أن الله غير محدود فكل ما له غير محدود ولكن يبقى الإنسان محدوداً ، وقدرته أيضاً محدودة .

الإثمار

هناك مسئوولية أخرى منحها الله للإنسان ، هذه المسئوولية هي الإثمار والإكثار ، فبعدما بارك الله الإنسان حين خلقه ، قال لهم : " أثمروا وأكثروا واملأوا الأرض وأخضعوها " (تكوين 1 : 28).

والواقع أن الكتاب المقدس يطالعنا بحقيقة أهمية التصاق الرجل بإمرأته ، فيذكر في سفر التكوين :

" لذلك يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته ويكونان جسداً واحداً " (تكوين 2 : 24) .

ونلاحظ في هذه الآية ثلاث أفعال هامة جداً هي : يترك ، يلتصق ، يكونان جسداً واحداً .

يترك

فكرة أن يترك الرجل أباه وأمه مرتبطة بالواقع الإجتماعي والبيئي والزمني . حيث أن الرجل عندما يتزوج يأخذ إمرأته من بيت أبيها ليعيشا معاً في منزل عائلته . فإذا كان عليه أن ينفصل عن عائلته التي نشأ فيها ، فمن باب أولى يجب عليه أن يترك كل شئ أقل من ذلك وبالذات كل لذة خاصة كانت تمتعه بذاته ، وهذا المبدأ ليس للرجل فقط لكن للطرفين .

يلتصق

الإلتصاق بين الأشخاص لابد أن يكون متوجاً بالأمانة والإخلاص والذي يؤكد عمق وتأصل هذه العلاقة وصعوبة الفصل بين الطرفين تحت أي ظرف ولا يمكن أن نصف أي علاقة بين شخصين بأنها علاقة إلتصاق إذا كانت تفتقد الحب العملي والانتماء بينهما .

يكونان جسداً واحداً

فهل في الجسد الواحد يستطيع نصف الجسد الأيمن أن يؤذي النصف الأيسر أو لا يهتم به أو يتركه للإهمال والتعرض للإيذاء ؟ هذا تصور غير معقول لأنه إذا تألم نصف الجسد سيتألم النصف الآخر أيضاً .

ويكتب الرسول بولس بالروح القدس قائلاً :" ليوف الرجل المرأة حقها الواجب وكذلك المرأة أيضاً الرجل . ليس للمرأة تسلط على جسدها بل للرجل وكذلك الرجل أيضاً ليس له تسلط على جسده بل للمرأة " (1 كورنثوس 7 : 3 ، 4) .

وكون الآية تبدأ بالرجل له مدلول هام ، فعلى الرجل أن يقدم لشريكته كل احتياجها الذي تدركه ، ويساعدها في كشف ما لا تدركه وذلك لقلة خبرة وعلم المرأة في مجتماعتنا الشرقية .

ولأن المرأة أكثر خجلاً فقد بدأ الجزء الثاني من الآية بطلب من المرأة أولاً أن تقدم جسدها لزوجها ولكن بشرط أن يكون ذلك بطيب خاطر وهذا لا يعني أنه لا توجد حدود في تسلط أي من الطرفين على جسد الآخر ، فالحدود هي :

الإيذاء : لا يحق لأي طرف أن يؤذي شريكه سواء كان هذا الإيذاء مادياً ، أي بأن يحدث له أي ألم أومعنوياً بأن يتلفظ بكلمات قد تكون مؤذية لمشاعرالشريك مثل التهكم على جسده أومقارنته بغيره ، أو أن يتمتع بغيره .

الإستيلاء : حيث يستخدم طرف الطرف الآخر لمتعته الشخصية فقط دون النظرإلى احتياجه ومتعته معه وبالتالي فهو يستولى عليه من أجل نفسه .

الإلغاء : وهو أن يلغي طرف الآخرفلا ينظرإلى احتياجه ويبحث عن اللذة لشخصه فقط سواء بإستغلاله أو اللذة مع الذات والعادة السرية ، الأفلام الجنسية ... أو مع غيره سواء شخص مادي موجود فعلاً أو معنوي في خياله هو فقط .

ومن أهم المبادئ الكتابية عن العلاقة الجنسية

ـ مبدأ تبادل ملكية الأجساد : أي أنا من أجل الآخر وهذا قمة الخروج عن الذات والتركيز على الآخر وهو لب المفهوم المسيحي الأشمل .

ـ مبدأ استمرارية العلاقة باتفاق الشريكين تحت كل الظروف

ـ مبدأ أن هذه العلاقة مقدسة ومكرمة وتتطلب الحكمة في التعامل: هنا تأكيد على أن هذه العلاقة مرتبطة بالزواج وهي خاصة جداً بين رجل واحد وامرأة واحدة ، وغير ذلك يعتبر زنا .

ـ مبدأ علاقة خاصة بين رجل واحد وامرأة واحدة : كما أن الله منذ البدء خلق إمرأة واحدة لآدم ، ولأنه هو الصانع ويعرف ما يحتاجه الإنسان في الإطار المقدس الذي خلقه من أجله .

ولكن هل هناك اختلافات جنسية بين الرجل والمرأة ؟

مهم جداً معرفة الفرق بين الرجل والمرأة من عدة جوانب لكي يعرف كل طرف إمكانياته وكذا إمكانيات الشريك فلا تطلب منه ما هو أكثر من قدراته . وبالتالي يكون توقع كل طرف من الآخر مبنياً على مفهوم الإختلاف سواء هذا الإختلاف موروثاً أو مكتسباً من البيئة المحيطة ، وهنا سنقوم بسرد بعض الاختلافات ذات القيمة من الجانب الخاص بالعلاقة الجنسية .

الاختلافات التشريحية

وسوف نُركز هنا على الاختلافات ذات القيمة من الجانب الخاص بالعلاقة الجنسية :

*الثديان

بالنسبة للرجل قد يبدوان بدون وظيفة وصغيرا الحجم ، لكن لكثرة عدد الشعيرات الحسية بالذات عند الحلمتين والمنطقة المحيطة بها . لذلك قد يكون هذا الجزء من الأماكن المثيرة جنسياً عند الرجل (في مرحلة المداعبة) .

بالنسبة للمرأة حجمهما أكبر ولهما وظيفة افراز اللبن لتغذية الطفل بعد الولادة حتى مرحلة الفطام ، وعند مداعبتهما في فترة المداعبة قبل واثناء الجماع برفق يكونان عاملاً هاماً في تهيئة المرأة للممارسة الجنسية .

*توزيع الشعر على الجسم

عند الرجل يكون الشعر أغزر وأكثر انتشاراً ، الشعر أكثر غزارة في الحاجبين وفتحتي الأنف والأذن ويوجد شعر في منطقة الصدر كما أن شعر العانة يتجه إلى منطقة السرة أي على شكل مثلث رأسه لأعلى . ومداعبة شعر الصدر وخلافه يكون جزءاً من الإثارة .

عند المرأة الشعر أقل غزارة ولا يوجد في الغالب عندها دخول جانبي في شعر فروة الرأس . وشعر منطقة العانة يمثل خطاً أفقياً ونادراً ما يتجه نحو السرة أي على شكل مثلث مقلوب رأسه لأسفل وقاعدته لأعلى .

*توزيع الدهون

تتركز الدهون في جسد المرأة خلف الثديين وأسفل البطن والأرداف وأعلى الفخذين وتحت الإبط وإذا زادت تركزت أسفل خط الوسط ، عند الرجل الدهون أقل وإن زادت فهي تتركز أعلى خط الوسط .

* الجهاز العضلي

العضلات أكثر نمواً وقوة عند الرجل لكنها أقل قدرة على التحمل . فالرجل يستطيع أن يبذل جهداً عضلياً أكبر بكثير من المرأة لكن لوقت قصير نسبياً ، والمرأة تستطيع بذل جهد عضلي أقل لكنها تستطيع الاستمرار فيه لمدة أطول .

*طريقة المشي

يوجد اختلاف في طريقة المشي عند الرجل عنها عند النساء والسبب هو التركيب التشريحي لعظام الحوض والطرفين السفليين لكل منهما .

*تفاحة آدم

هي نتوء عظمي في منطقة الحنجرة عند الرجال ولا توجد عند النساء ووجودها يسبب الخشونة الموجودة في الصوت . وهذا التمييز يجعل صوت كل منهما مصدر جذب للجنس الآخر.

الاختلافات النفسية

تتأثر المرأة بصفات نفسية وراثية وأخرى مكتسبة من الأسرة والمجتمع وهذه تدفعها للإحتياج للأمومة وتجعلها تبحث عن الحمل دائماً بما يسببه لها من تغيير في نفسيتها ومشاعرها وسلوكها ، على النقيض الرجل الذي تربى وعاش على أن يكون الحامي والمدافع عن زوجته وأولاده ومنزله هذه الاختلافات جعلت المرأة أكثر حساسية وولعاً بالحب والرقة والعاطفة من الرجل .

الرجل عادة يتمتع " بذات عليا " أقوى من المرأة ، فإن لم يكن رجلاً في عيني نفسه ، فهو لا شئ . وبشكل من الأشكال هناك نوع من الارتباط بين نزعة الرجل الجنسية وذاته العليا . فلا يوجد رجل عاجز أو محبط جنسياً يتمتع بثقة في نفسه في جوانب حياته الأخرى . ومعظم الرجال لا يربطون بين اهتزازهم النفسي واحباطهم الجنسي إما بسبب كبريائهم ، وإما بسبب عدم معرفة العلاقة التي تربط الاثنين معاً ، الرجل يستطيع تحمل الفشل العلمي أو المهني أو الاجتماعي طالما هو وزوجته على علاقة جنسية قوية . الرجل المطمئن يصبح أباً أفضل ويستطيع أن يزيد من قدرته على حب عائلته كلها .

مفاتيح الاختلافات التي تبني الأمان

الرجال يميلون لحب الاكتشاف والتعبير عن الحقائق بينما النساء يعبرن بحدس بديهي عن مشاعرهن .
الرجال يبحثون عن الحلول والنساء يبحثن عن المشاعر الدافئة والتفهم .
الرجال موضوعيون أكثر بينما النساء أكثر شخصية .
عندما ينشغل أغلب الرجال يستطيعون أن ينعزلوا عما حولهم بينما المنزل هو امتداد للمرأة .
الرجال يركزون على الأساسيات بينما النساء يركزن على التفاصيل الكثيرة التي في النهاية تصنع صورة أكبر.

لابد أن تحترم هذه الاختلافات وهذا يمنع زيادة الفضول وحب البحث من كل طرف للآخر فهذا في ذاته يثري ويقوي العلاقة ويساعد على تكوين توقعات أقرب إلى الواقع ، كما يجب أن يسدد الرجل احتياجات المرأة التي تختلف عن احتياجاته والعكس مطلوب أيضاً .

ولا يجب أن يفوتنا أن نتناول بأستفاضة التركيب التشريحي للجهاز التناسلي الجنسي ، حيث يختلف التركيب التشريحي لكل من الرجل والمرأة ، من ناحية الجهاز التناسلي الجنسي، ومن الأهمية إلقاء نظرة للتعرف على الأعضاء المكونة لكل جهاز سواء عند الرجل والمرأة .

أولاً : التركيب التشريحي للجهاز التناسلي الجنسي عند الرجل

إن الأعضاء الجنسية التناسلية للرجل أغلبها خارجية وتتكون من :

كيس الصفن
وهو كيس عضلي مغطى بالجلد كثير التعرج ليعطي فرصة للعضلات للانقباض والانبساط حسب الحاجة . موجود بين الفخذين خارج الجسم لأن الخصيتين الموجودتين داخله لا تعملان جيداً إلا في درجة حرارة أقل من حرارة الجسم بنصف درجة مئوية .
الخصية
وهي الغدة الأساسية للذكورة وتشبه اللوزة ويصنع فيها الحيوانات المنوية حتى تنضج فتنتقل وتخزن في البربخ وتفرز أيضاً مادة كيماوية تسمى هرمون الذكورة (التستوسيرون) وهذه لها تأثير على جسم الرجل لأنها تنتشر عن طريق الدم فهي التي تعطي السمات الثانوية للذكورة مثل توزيع الشعر ولها دخل كبير في التأثير على حجم العضو الذكري وتساعد على نمو الحيوانات المنوية وتزيد من الرغبة الجنسية عند الرجل ويكون أعلى نسبة لها في الدم قبل الظهيرة وبعد ذلك فهي متغيرة على مدار اليوم .
البربخ
هو الجسم الذي يغطي الجزء الخلفي للخصية وينتهي من أسفل بالوعاء الناقل وهو المحطة الأولى التي يتجمع فيها الحيوانات المنوية وتبقى فيها 2 ـ 3 أيام(في المرحلة العمرية 19 ـ 20 سنة) وتزيد مع التقدم في العمر وفيه يتم نضج الحيوانات المنوية .

الوعاء الناقل

وهو أنبوبة عضلية تبدأ من الجزء السفلي للبربخ وتنتهي داخل تجويف البطن خلف غدة البروستاتا (كل أنبوبة على الطرف) بأنتفاخ الحوصلة المنوية .

الحوصلة المنوية

فيها يتم تخزين الحيوانات المنوية وتفرز أيضاً جزءاً هاماً من السائل المنوي وهو خاص بتغذية الحيوانات المنوية هو بلازما السائل المنوي وهو أيضاً المكون الرئيس للسائل المقذوف في نهاية العلاقة الجنسية وتنتهي بأنبوبة قاذفة تفتح بدورها في الجزء الخلفي الداخلي من قناة مجرى البول المحاط بغدة البروستاتا .

البروستاتا هي غدة موجودة في مركز الحوض حول الجزء الداخلي من قناة مجرى البول الموجودة أسفل المثانة البولية وتخترق بالقنوات القاذفة .

وهي تفرز جزءاً من السائل المنوي مع مواد كيماوية هامة (هرمونات) تسمى البروستاجلاندينز التي يتم تنشيطها بتعادل السائل المنوي مع سائل المهبل الحمضي ثم تمتص عن طريق جدار المهبل في النساء وقناة مجرى البول عند الرجال وهي لها دور هام في إعادة الجهاز الجنسي التناسلي للوضع الذي كان موجوداً عليه قبل الإثارة الجنسية وهي أيضاً تساعد على علاج بعض الآلام المصاحبة للعلاقة الجنسية .

قناة مجرى البول الخلفية

هي أول جزء من قناة مجرى البول الخارجية من المثانه البولية تحاط بغدة البروستاتا وتحتوي على صمامين ، الأول موجود بينهما وبين المثانة وهو غير إرادي ووظيفته مرتبطة بالجنس والأخصاب فعند الإثارة يغلق تماماً هذا الجزء من قناة مجرى البول ويفصله تماماً عن المثانه . والصمام الثاني موجود أسفل الجزء المحصور داخل غدة البروستاتا وهو إرادي وهو الذي يتحكم في إخراج البول في عملية التبول .

العضو الذكري

يوجد في مركز الجزء الأسفل من قناة مجرى البول وهو يتكون من نسيج خاص أسفنجى يتحول إلى عضو صلب يمكنه اختراق المهبل فيما يسمى بعملية الإنتصاب ، وينتهي برأس مدبب يساعد في هذا الاختراق وتسمى بالحرشفة ويغطيها جلد مكون من طبقتين : الطبقة الخارجية عادية مثل باقي الجلد المغطى للعضو الذكري والطبقة الداخلية أكثر حساسية وخصوصاً من الجزء الأسفل والاحتكاك بها يزيد من الإثارة والرغبة الجنسية ويتم قطع جزء من طبقة الجلد الخارجية في عملية الختان .

ولابد من الأشارة هنا إلى ما يعرف بالإحتلام وهو أمر طبيعي يتكرر كثيراً خاصة في فترة المراهقة . فإذا استيقظ الشاب من نومه يجد ملابسه الداخلية مبللة وبها بقعة من مادة لزجة أو بقعة

جافة ذات قوام نشوي هذا نتيجة لإزدياد إنتاج الحيوانات المنوية والسائل المنوي لدرجة التشبع ، الأمر الذي ينشئ ضغطاً داخل الحوصلة المنوية وبالتالي قذفه للخارج وأثناء النوم نتيجة لحلم ينتصب العضو الذكري وتنقبض العضلات والقناة القاذفة ويدفع السائل المنوي للخارج ، هذا الإنتاج الدائم للسائل والحيوانات المنوية هو أحد الأسباب التي تجعل الرجل عادة هو المبادر جنسياً . غير أنه لا يجب النظر لهذه المبادرة فقط على إنها وسيلة لاشباع غريزته الجنسية الملحة بل أيضاً كوسيلة للإستمتاع الجنسي المتبادل بين الرجل وزوجته .

ثانياً : التركيب التشريحي للجهاز التناسلي الجنسي عند المرأة

يتكون الجهاز التناسلي الأنثوي من :

ـ الأعضاء التناسلية الخارجية

ـ الأعضاء التناسلية الداخلية

1) الأعضاء التناسلية الداخلية

إن غالبية الأعضاء التناسلية الجنسية عند المرأة داخلية وتتكون من :

المبيض

يوجد المبيضان على جانبي عظمتي الحوض وهما يعادلان الخصيتين عند الرجال وكل واحد له شكل اللوزة . ويقومان بعملية التبويض بالتبادل بويضة من كل مبيض كل شهر تكون جاهزة للإخصاب . كما يقومان أيضاً بإفراز مادتين كيماويتين يعرفان بهرمونات الأنوثة ،الهرمون الأول يسمى استروجين ويكون ذلك في النصف الأول من الدورة الشهرية وهو مسؤول عن السمات الأنثوية الثانوية مثل توزع الدهن على الجسم وكبر حجم الثديين . الثاني يسمى البروجسترون وهو الذي يساعد على تجهيز الرحم لإستقبال البويضة وله دور هام في الإخصاب واستمرار الحمل وإعداد الثديين لصناعة اللبن .

الأقماع

كل قمع يكون مقابلاً لكل مبيض وهو مزود بأهداب تساعد على إلتقاط البويضة الناجحة ودفعها داخل الأنابيب وهو انتفاخ في الطرف الخارجي للأنابيب.

الأنابيب

هما انبوبتان تمتدان من الأقماع إلى جسم الرحم وهما عضلتان يبلغ طول الواحدة 4 بوصات وتسميان بأنابيب فالوب وعن طريقها تصل البويضة من القمع إلى تجويف الرحم .

الرحم

هو ذلك العضو الأجوف الذي على شكل الكمثرى ويتكون من طبقات من العضلات تتيح له الفرصة للتحرك والتمدد ليستوعب نمو لجنين داخله وهو يحتل الجزء الأوسط من تجويف الحوض ومائل عند أغلب النساء للأمام ويتكون من جسم وعنق هو الجزء الأعلى من قناة المهبل (السقف) ويحتوي على عدد من الغدد العنقودية وهي تفرز مادة لزجة تمنع وصول الميكروبات والفطريات إلى داخل الرحم وتحتفظ بالرطوبة داخل قناة المهبل .

المهبل

هو قناة تمتد من عنق الرحم إلى الخارج ويوجد أمامها قناة مجرى البول . وقبل النهاية بحوالي 2,5 سم يوجد ثنية من غشاء مخاطي يسمى غشاء البكارة وله عدة أشكال ويفض جزئياً عند اللقاء الجنسي وبالكامل عند الولادة الطبيعية حيث أن خروج الجنين وخصوصاً الرأس فالإتساع يمزقه حتى محيطه .

الجزء الأعلى ينتهي بجدارين بإتجاه البطن بالنسبة لعنق الرحم واتجاه الخلف وهو الأكثرعمقاً فالجدار الأمامي للمهبل طوله 6 ـ 8 سم ، والخلفي طوله 9 ـ 11 سم ، وهي تتكون من نسيج عضلي ليفي قابل للتمدد ولا يوجد بها أي غدد لكنها تحتفظ برطوبتها بإفراز شفاف من الخلايا المبطنة وافراز غدد عنق الرحم .

وأعلى غشاء البكارة بإتجاه البطن خلف الجزء الأعلى من قناة مجرى البول توجد بقعة حساسة جداً للإحتكاك وللتمدد والإنكماش وهي أكثر جزء يعطي متعة جنسية ويوصل المرأة للشبق .

2)الأعضاء التناسلية الخارجية

الأعضاء التناسلية الخارجية لها ثلاثة وظائف رئيسية :

ـ تمكين الحيوانات المنوية للدخول إلى الرحم وحدوث الحمل أثناء العلاقة الزوجية .

ـ حماية الأعضاء التناسلية الداخلية من الميكروبات .

ـ شعورالزوجة بالنشوة الجنسية أثناء العلاقة الزوجية .

وتتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة من :

الشفتان الكبيرتان

هما ثنيتان جلديتان منتفختان لوجود تجمع دهني خلفهما وتحيطان الجزء الخارجي من فتحة المهبل وهذا الجلد مغطى بالشعر لزيادة الحساسية ويحتوي على غدد عرقية ودهنية وهما يمثلان كيس الصفن عند الرجال .

الشفتان الصغيرتان

تتكونان من ثنيتين من نوع مختلف من الجلد في الجهة الداخلية من الشفتين الكبيرتين وفي الأمام يكونان البظر . لهما أحجام مختلفة فقد يكونان صغيرتين ويختفيان داخل الشفتين الكبيرتين أو كبيرتين ويخرجان خارج الشفتين الكبيرتين وهما الحاميتان المباشرتين لمدخل المهبل وفتحة قناة مجرى البول وقنوات غدد بارثولن.

البظر

عضو يمثل العضو الذكري موجود أمام طرفي الشفتين الصغيرتين ويتكون من نسيج أسفنجي قابل للإنتصاب . مقدمته (الرأس) تحاط بثنية جلدية من الشفتين الصغيرتين تغطيه حين يكون غير منتصب ، وهو حساس جداً للإحتكاك الخارجي وهو ما يتم استئصاله مع جزء من الشفتين الصغيرتين في عملية الطهارة.

فتحة البول

يمكن رؤيتها مع أبعاد الشفتين الصغيرتين في الجزء الأمامي من فتحة الفرج تحت وخلف البظر.

غدد بارثولين

موجودتان على الجانبين في الثلث الخلفي من الشفتين الكبيرتين وكل غدة لها قناة طولها حوالى 2 سم وتفتح بين غشاء البكارة والشفة الصغرى . هذه الغدد تفرز مادة مخاطية اثناء الإثارة الجنسية مما يخدم عملية التزييت والتليين لتقليل الإحتكاك .

غشاء البكارة

هو عبارة عن ثنية في الغشاء المخاطي الذي يبطن قناة المهبل . يفصل الجزء الخارجي عن الداخلى من قناة المهبل ، ويتنوع بين غشاء كامل يغلق المهبل تماماً وبين غياب كامل لهذا الغشاء .

والجدير بالأشارة أن حجم وشكل الغشاء متنوع :

ـ الهلالي ـ الحلقي ـ المهدب ـ المسنن

ـ الغربالي ـ نصف مقسوم ـ المقسوم ـ غير المفتوح

هذا النوع الأخير غير المفتوح يستلزم إجراء جراحة مبكرة عند بداية البلوغ لعمل فتحة تسمح بخروج الدم أثناء الدورة الشهرية .

يمكن تشخيص النوع غير المفتوح عند البلوغ عندما تعاني الفتاة من آلالام الحادة أثناء الدورة الشهرية مع عدم نزول دم وعند مناظرة الغشاء ونجده غير مفتوح ومشدوداً وقد يكون ممتداً للخارج ولونه أحمر داكن .

المنطقة الدهنية فوق العانة

تجمع دهني مغطى بالجلد والشعر وتغطي اتصال عظمتي العانة ، وهو إضافة لجمال المرأة ومصدر جذب جنسي لرجلها وهي تزيد من المتعة بالنسبة لها عند ملاطفتها .

والجدير بالأشارة أن العلاقة الجنسية تقوم على أربعة أعمدة أساسية يؤثر غياب أي منها تأثيراً سلبياً على مردود العلاقة تماماً كالمنضدة لا تستقيم دون أربع أرجل وإذا لم يتوفر ذلك تفقد اتزانها ، وهذه الأعمدة الأربعة هي : الرغبة الجنسية ، الإثارة ، الممارسة ، الإشباع .

الرغبة الجنسية

الرغبة ، أي العوز الشديد لممارسة الجنس دون أي مؤثرات خارجية ، خاصة جداً بالإنسان وغير موجودة في باقي المخلوقات . وهذا يوضح أن السلوك الجنسي للإنسان عملية معقدة وليست بسيطة والجدير بالأشارة أن الرغبة الجنسية هامة لكل من الرجل والمرأة إلا أنها أكثر أهمية عند المرأة إذ أنها لا تصل للشبق (الإشباع) بدونها . وقد يتولد عند المرأة شعور بالإحباط نتيجة عدم اشباعها خصوصاً في أول الزواج وذلك لعدم خبرتها أو الخبرة السيئة التي تصلها من الزواج ففي كثير من المرات يصل زوجها للشبق وهي لا تصل فتصلها رسالة بأنها للإستخدام وليست شريكاً وبالتالي تفقد الرغبة بالإضافة إلى العامل النفسي والإرهاق البدني .

***العوامل المؤثرة في الرغبة الجنسية**

ـ العامل النفسي: يلعب هذا العامل الدور الرئيسي في الرغبة الجنسية وهو يأخذ اشكالاً عدة منها الأحلام ، التخيلات وحتى مجرد التفكير في الجنس .

ـ اختلاف الفصول : بالرغم من أن الرغبة الجنسية لدى الإنسان متواجدة على مدار العام . إلا أنه لوحظ انها تزيد بقدر ما خلال فصل الربيع .

ـ النشاط الهرموني : الرغبة الجنسية لدى النساء تصل إلى القمة مرتين خلال الدورة الشهرية : الأولى تكون في الفترة قبل حدوث الطمث (مع ارتفاع مستوى هرمون البروجسترون) والثانية تكون في مرحلة التبويض أي في منتصف المدة بين دورتين (بداية افراز البروجسترون ونزول مستوى الاستروجين) . وهذا يعزي إلى التغيير الهرموني كما هو موضح .

الرغبة الجنسية عند الرجال لا تتغير بطريقة واضحة نظراً لأن مستوى هرمون الذكورة لا يمر بما يشبه الدورة الشهرية عند الإناث . لكن مستوى هرمون الذكورة له تغيير يومي فنسبته تزيد في وقت الظهيرة .

ـ المستوى العام للصحة : التحسن العام للصحة وازدياد اللياقة الجسدية يساعد على زيادة الرغبة الجنسية لدى الزوجين . لذلك من المهم جداً لكل من الرجل والمرأة أن يعطيا جسديهما قسطاً وافراً من الراحة حتى يستطيعا أن يمارسا العلاقة الجنسية بنجاح يوصلهما للإشباع .

ـ تأثير البيئة : للبيئة تأثير واضح على الرغبة الجنسية . ففي المناطق الحارة تزداد الرغبة الجنسية بشكل كبير عنها في المناطق ذات الطقس البارد.

كلما زاد المستوى التعليمي والثقافي والأخلاقي والاجتماعي للإنسان كلما زادت قدرته على استحضار الرغبة الجنسية وبالتالي الوصول إلى الإشباع المنشود كذلك أيضاً فهو يستطيع احباطها إذا كانت الظروف غير مناسبة .

ـ الدين والرغبة الجنسية : العقيدة السوية غيرالمتطرفة لها نفس تأثير المستوى الثقافي المتقدم من القدرة على التحكم في الرغبة فيستطيع الإنسان أن يطلقها ، أو يحبطها حسب الوقت والظروف أما التطرف الديني الشديد فقد يصل بالإنسان إلى إماتة الرغبة وبالتالي يصعب جداً احضارها .

الإثارة

بعد أن تصل الرغبة الجنسية إلى مستوى عالٍ تبدأ الإثارة وهي مختلفة في الرجال عنها في النساء:

في النساء : هناك منبهات للإثارة ويمكن أن تحدث بالرغم من عدم استحضارالرغبة من هذه المنبهات :

ـ منبهات مشروطة: مثل المحثات البصرية وهي أكثر فاعلية لدى الرجال فالرجال يثارون جنسياً عند رؤية جسد المرأة عارياً على عكس النساء الذين يثارون بمحثات سمعية فاللغة والحوار العاطفي واللمسات الحانية لها تأثير قوي في إثارة المرأة .

ـ منبهات نفسية : إن شحذ الفكر بالتخيلات الجنسية واستحضار أحلام يقظة بمناظر سبق مشاهدتها سواء كانت طبيعية ، أو من خلال الميديا لها تأثير قوي في الإثارة وهذا متساوٍ لكل من الرجال والنساء ، لكن النساء تثار أكثر بالأفلام الرومانسية ، وقد ترفض وتكره أفلام الجنس الصارخ عكس الرجال .

ـ المنبهات الميكانيكية : الإحتكاك والتلامس مع أجزاء معينة من الجسد مثل الجزء الداخلي من جلد الحرشفة خصوصاً الجزء الأسفل من العضو الذكري تسبب إثارة شديدة كذلك الإحتكاك الرقيق بالبظر والشفتين الصغيرتين يسبب إثارة قوية لدى النساء .

ومن مظاهر الإثارة عند المرأة أنها تبدأ بالتراخي في العضلات مع خفقان وارتعاش خفيف مع نزول إفراز مخاطي لزج من فتحة المهبل قد يصل إلى درجة البلل ، أما الإثارة عند الرجل فهي أكثر وضوحاً منها عند المرأة ، فعند إثارة الرجل يحدث انتصاب للعضو الذكري ، فالعضو الذي كان طوله في حالة الإرتخاء يتراوح بين 3 ـ 9 سم ، بداية من عظمة الحوض حتى طرفه وقطره حوالي 2,8 سم ، رخو والجلد به ثنيات كثيرة يتحول إلى عضو صلب طوله يتراوح بين 9 ـ 18 سم ، وقطره 3 ـ 5 سم ، والجلد مشدود وقادر على اختراق قناة المهبل . مع الإثارة أيضاً يحدث إفراز لسائل شفاف لزج له دور هام في عملية التزييت والتليين أثناء العلاقة الجنسية .

والجدير بالذكر هو أن عدم القدرة على الإختراق تسمى **" عنه "** أو **" عجز "** أو **" ضعف "** في القدرة الجنسية .

الممارسة

بعد أن تصل الإثارة إلى مستوى معين لا يكون هناك رجوع بل لابد من الممارسة ، لذلك يجب التنويه والتحذير لكل خطيبين أن يبتعدا عن الإثارة التي قد تزيد وتصل بهما إلى ما لا يحمد عقباه فالإثارة لابد أن تكون تحذيراً لهما حتى لا يتماديان .

في الممارسة يدخل العضو الذكري كاملاً داخل المهبل ويبدأ الرجل بدفع منطقة الحوض بحركة ترددية أملاً في زيادة الإختراق وهذا يؤدي إلى الإحساس باللذة والرضا لكل من الطرفين .
وتستطيع المرأة بعد فترة من اكتساب الخبرة من مشاركة الرجل في هذه الحركة الترددية مكونين وحدة تناغم حتى يصلا إلى الشبق سوياً .

الشبق (الإشباع)

هو هذا الإحساس الموضوعي الشخصي بالرضا أو الإشباع الجنسي والمعبر عنه عضوياً في نهاية عملية الجماع .

الشبق عند النساء : ينقسم إلى ثلاث مراحل متداخلة:ـ

ـ المرحلة الأولى : تصف المرأة إحساسها في هذه المرحلة بالتعلق وهي تستمر لحظات قصيرة تنتهي بإحساس شهواني شديد وتنبيه للبظر يمتد إلى منطقة الحوض .

ـ المرحلة الثانية : يوصف إحساس المرأة بالغمر الدافئ الذي يبدأ من منطقة الحوض وينشر سريعاً في باقي أجزاء الجسم .

ـ المرحلة الثالثة : في هذه المرحلة النهائية تشعر المرأة بخفقان في منطقة الحوض ولكنها تبدأ من المهبل أو المنطقة السفلية للحوض وتمتد إلى أعلى .

الشبق عند الرجال : هو إحساس حتمي يأتي قبل القذف ويستمر من 2 ـ 3 ثوان . ويصاحب هذا الإحساس فقد للسيطرة على النفس ، وعدم القدرة على إرجاع القذف وتسمى هذه نقطة اللا عودة وفيها يشعر الرجل بخروج السائل المنوي عبر قناة مجرى البول . هنا يشعر بلذة قوية تبدأ من منطقة الحوض ثم تنتشر في باقي جسده .

إن العلاقة الجنسية لا تبدأ بغرفة النوم ولكنها تكون ثمرة علاقة انسانية متكاملة تأخذ فيها الحميمية النصيب الأكبر وهذا لا يتأتى دون توافر الإحساس بالأمان بين الطرفين الذي يتوج حياة الاحترام المتبادل بين الزوجين . الله هو الذي صمم العلاقة الجنسية بين الزوج والزوجة لذلك فمن المهم جداً أن يعامل كل فرد شريكه كأنه كنز حقيقي مختلف كثيراً عنه فالرجل يُثار أكثر بالنظر ، والمرأة

بالمشاعر فعليهما أن يتعلما كيف يصلان إلى صناعة لغة مشتركة تثري هذه العلاقة دون وضع توقعات بعيدة تصل بهما إلى الإحباط .

ومن المفاهيم الخاطئة ذات التأثير الضار بالعلاقة الجنسية :

ـ أن أقدم الحب والمشاعر بطريقتي ولا أهتم أن يفهمها الشريك .

ـ المشاعر هي كل شئ ، المشاعر تهزم كل شئ ، المشاعر ثابتة دائماً .

ـ على الشريك أن يسعدني دائماً .

مستويات الحميمية في العلاقة الجنسية :

الرغبة والإنجذاب ، حميمية التلامس باليد ، حميمية التلامس بالفم ، حميمية التلامس الجسدي الكامل ، حميمية العمق والعهود ، بناء أسس الأمان .

التحضير للعلاقة الجنسية :

ـ اهتما بتحضير غرفة النوم بتنظيفها وترتيبها .

ـ اعملا على عمل جو من الهدوء .

ـ استخدما اضاءة قابلة للتخفيض لحجرة نومكما .

مراحل العلاقة الجنسية :

إن الإعداد للممارسة الجنسية هام جداً ولابد أن يعرف كل طرف ما يسعد شريكه ليؤديه له . على كل طرف أن يقبل السلوك الجنسي للطرف الآخر بشرط ألا يكون هناك إيذاء أو انانية واستغلال فالحب والعطاء يستطيعان أن ينجحا العلاقة الجنسية كلها .

ـ مرحلة المداعبة :

ملاطفة الرجل للمراة

*الملاطفة العامة : تبدأ عند الشعور بالرغبة الجنسية بالملاطفة العامة من الرجل لجسد المرأة كله ويعتمد ذلك على مدى تجاوب المرأة وقبولها وانتقالها من الحالة العادية إلى الإثارة واشتعال الرغبة

*المداعبة الشفوية

* مداعبة الثديين

*مداعبة الجهاز الجنسي التناسلي للمرأة

*مداعبة البظر

* مداعبة الشفتين الغليظتين

*مداعبة فتحة البول

*مداعبة الأعضاء الجنسية عن طريق الفم

ملاطفة المرأة للرجل

تبدأ عادة بالقبلات والملاطفة الرقيقة للفم مداعبة الحلمات عن طريق التلامس الرقيق يمكن أيضاً مداعبة الصفن والخصيتين والعضو الذكري ، هذه المرحلة تأخذ من 5 - 15 دقيقة في المتوسط وقد تطول إلى نصف ساعة أو عدة ساعات قبل الممارسة الكاملة .

ـ مرحلة الإثارة :

مع التقدم في الملاطفة تبدأ الإثارة وتزيد تدريجياً حتى تصل إلى الدرجة التي لابد معها أن تتم الممارسة الفعلية ، والإثارة لها مظاهر عدة تختلف من المرأة للرجل .

مظاهر الإثارة لدى النساء

*يحدث احمرار وتورد بالوجه مع إحساس عام بالدفء.

*انتصاب في الحلمتين .

*زيادة افرازات المهبل وهي تساعد على منع الألم الناتج عن الإحتكاك والتليين الذي يصحبه زيادة في الإثارة .

*استطالة وانتفاخ في المهبل .

*انتصاب البظر فيصبح أكثر وضوحاً وأكثر حساً وقرباً من منطقة الإحتكاك .

مظاهر الإثارة لدى الرجال

كما حدث عند النساء يحدث عند الرجال ولكن لا يكون هناك احمرار في الوجه أو إحساس بالدفء والتأثير على الحلمتين يكون أقل ولكن يحدث انتصاب كامل للعضو الذكري مع خروج سائل لزج يساعد في عملية الإختراق ويسهل الحركة الترددية التي تزيد من مستوى الإثارة ، ارتفاع الخصيتين داخل كيس الصفن نتيجة لإنقباض عضلات الكيس المحيطة بهما وهذا حتى لا تصابا أو تتأثرا بالحركة الترددية مما قد يسبب لهما ألماً يقلل من مستوى الإمتاع .

ـ مرحلة الثبات :

يزداد مستوى الإثارة والمتعة مع التقدم في المرحلتين السابقتين حتى يصل إلى مستوى لا يزيد بعدها ويكون ثابتاً لمدة ولهذا تسمى بمرحلة الثبات .

مظاهر هذه المرحلة لدى النساء

*تغييرات الثديين تصبح أكثر وضوحاً .

*الثلث الخارجي من المهبل يصبح أكثر انتفاخاً نتيجة لزيادة تدفق الدم إليه .

*ازدياد احتقان الشفتين الكبيرتين والصغيرتين .

مظاهر هذه المرحلة لدى الرجال

*استمرار انتصاب العضو الذكري حتى يصل إلى اقصى درجة ومعها ازدياد في افراز السائل الشفاف .

*ازدياد حجم رأس القضيب .

*استمرار ارتفاع الخصيتين داخل الكيس مع ازدياد في حجمهما نتيجة لإزدياد تدفق الدم في هذه المنطقة .

ـ مرحلة الشبق :

في هذه المرحلة تحدث طفرة في مستوى الإثارة تتميز بإزدياد شديد في المتعة والإثارة وهي غير إرادية لذا يصعب التحكم فيها وهي التي تحدث الإشباع والرضا في العلاقة الجنسية ولها تأثير إيجابي على باقي أنشطة الإنسان لذلك فهي مرحلة هامة جداً ويجب التأكد من أن الطرفين وصلا إليها . عدم الوصول إلى هذه المرحلة عند طرف من الطرفين لو تكرر كثيراً يوصله إلى حالة من الإحباط تؤدي به إلى عدم الرغبة في إقامة العلاقة كلياً . وفي هذه الحالة يلزم اللجوء إلى المشورة حتى يحدث التوافق بين الطرفين .

مظاهر هذه المرحلة لدى النساء

*زيادة في كل الأعراض السابقة .

*انقباض في كل العضلات الإرادية وغير الإرادية .

*زيادة الإحساس بالنشوة الجنسية .

مظاهر هذه المرحلة لدى الرجال

*انقباض في كل العضو الذكري .

*قذف السائل المنوي .

ـ مرحلة الرجوع :

هذه المرحلة هامة جداً وهي جزء من العلاقة الجنسية وليست نهايتها وفيها يقل مستوى الإثارة بحوالي 50 % وهي مرحلة طويلة نسبياً تنتهي بالرجوع الكامل إلى مرحلة ما قبل المداعبة ثم الحالة الطبيعية الساكنة قبل حدوث أي إثارة .

المظاهر لدى النساء

*يكون الجسم كله مغطى بالعرق .

*ارتخاء سريع في العضلات .

*الوصول إلى حالة من الراحة التامة .

*يبقى عنق الرحم مفتوحاً ليمتص السائل المنوي .

*يحدث انغلاق في كل العضلات .

*العودة ببطء إلى حالة السكون .

المظاهر لدى الرجال

تحدث في خطوتين :الأولى 50 % من الأنتصاب يفقد سريعاً ، الثانية تأخذ فترة أطول وبعدها يعود العضو الذكري إلى حالة إرتخاء كامل .

ومن الخطأ الاعتقاد أن الممارسة الجنسية تنتهي بمرحلة الشبق دون مرحلة الرجوع . واذا حدث هذا يسبب كثيراً من المشاكل والمتاعب لبتر العلاقة الجنسية بطريقة مفاجئة .

ـ مرحلة الكمون :

هذه المرحلة خاصة بالرجال فقط ، وهي مرحلة بعد الرجوع والتي لا يمكن أن تحدث فيها الإثارة والإنتصاب ، وعند المحاولة فيها قد يصل الرجل إلى حالة من الإحباط ومهم أن تفهم ذلك زوجته فلا تحاول هي إثارته وهي مختلفة جداً فقد تكون بضع دقائق قليلة عند البعض وعند آخرين قد تصل إلى ساعات وأحياناً أخرى عدة أيام . وهي تختلف حسب الحالة العمرية والصحية للشخص فما يحدث في مرحلة ما قد يتغير في مرحلة اخرى .

أوضاع الجماع :

هناك عشرات وقد تصل إلى مئات الأوضاع المختلفة للعلاقة الجنسية تعتمد على رغبة الطرفين والمستوى الثقافي لهما واللياقة الرياضة والنفسية التي تسمح ببعض الأوضاع وليس كل الأوضاع لكننا سنعرض هنا بعض الأوضاع الأكثر شيوعاً :

الوضع وجهاً لوجه ، وضع ركوب الخيل ، الوضع جنباً لجنب ، وضع الأرجل حول الخصر ، وضع الجلوس ، وضع الوقوف ، الوجه للخلف .

وما لا يجب أن نغفل عن ذكره هنا هو أن الليلة الأولى للزواج في مجتمعنا الشرقي تحتل مكانة هامة جداً لفض غشاء البكارة . وقد يسبب هذا الأمر الكثير من المشاكل للزوجين . فالمرأة تواجه مشكلة فقد عذريتها والألم المصاحب لذلك . والرجل يواجه عدة مشاكل منها الإرهاق الناتج عن الأحتفال بالزواج وتجهيز منزل الزوجية . والخوف من عدم اشباع شريكة حياته جنسياً وصغر حجم عضوه الذكري وعدم انتصابه كاملاً والقذف المبكر ومقاومة غشاء البكارة للفض .

كل هذا يسبب ألماً نفسياً للزوجين . لذلك اذا كانت الظروف لا تسمح بهذا فلا مانع من تأجيل فض الغشاء إلى يوم آخر ويكفي قضاء وقت في المداعبة والتمتع بالشريك .

الطريقة المثلى لفض غشاء البكارة تكون عن طريق العضو الذكري ، بشرط أن يكون الدخول بالتدريج حتى يسمح للغشاء أن يمتد ثم يحدث الفض محدثاً أقل ألم للمرأة ، ولابد أن تكون المرأة مقتنعة بأن الألم الذي يحدث هو ألم محتمل ، ومن المفضل عدم السماح لخبرات سيدات أخريات بالتأثير عليها وإخافتها خاصة إذا كن يبالغن فيما حدث لهن .

ومن الواجب ملاحظته أن نزول الدم ليس علامة على عذرية المرأة ، لأنه قد يكون ناتجاً عن جرح لقناة مجرى البول ، أو أي مكان في المهبل ، أو عن طريق استخدام بعض البدائل . كذلك العذرية ليس من الضروري أن يصاحبها نزول دم كما في حالة الغشاء المطاطي . كما يمكن أن يكون الدم قليلاً جداً نتيجة للخوف الزائد ثم يزداد بعد ذلك .

والسؤال الذي يطرح نفسه: هل يختلف دور الجنس عند الرجل منه عند المرأة ؟

اللذة الجنسية لا غبار عليها أن كانت عنصراً من عناصر اللقاء ، فمن الخطأ أن يسلك أحد الزوجين اتجاهاً خاصاً منعزلاً عن الآخر فيسعى منفرداً لتحقيق لذته الذاتية ، فيتخذ من الآخر وسيلة لبلوغ هذه اللذة فيثير عند الآخر الشعور بأنه مجرد شئ وأنه وسيلة تؤدي لإمتاع الآخر وأن هدف هذا الآخر هو الجنس واللذة فقط دون اعتبار لمشاعر الشريك وهذا يباعد بين الزوجين بل قد يحدث مشكلات وانفجارات مدمرة للحياة الزوجية ، لذلك على الزوج أن يدرك أن الجنس بالنسبة للمرأة هو : مُشبع لأنوثتها ، يطمئنها على حب زوجها ، يعطيها الإحساس بالأمان .

أما بالنسبة للرجل فالجنس من خلاله يُشبع الغريزة ، يُشبع الرجولة ، يزيد محبته لزوجته ، يقلل المنازعات بين الزوجين ، وهو مصدر الإثارة والمتعة .

وفي إطار تناولنا للعلاقة الجنسية لا يمكن أن نغفل عن تناول جانبين هامين في هذا الصدد وهما الممارسة الجنسية أثناء الحمل وبعد الولادة والممارسة الجنسية والتقدم في العمر فعن الممارسة الجنسية أثناء الحمل نقول أنه في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل تكون الممارسة الجنسية آمنة للشريكين ، ويمكنهما استخدام أي وضع يرغبان فيه ، لكن لقلة الرغبة عند المرأة في هذه الفترة على الزوج أن يعمل بكل طاقته على تحفيزها وترغيبها مستخدماً لغة الحب التي تفهمها الزوجة ، كذلك الأهتمام بالحالة الصحية العامة لها خصوصاً التغلب على الوحم ومشاكله بأن يدعمها ويساعدها في بعض الأمور المنزلية ، في الثلاثة أشهر التالية تزداد رغبة المرأة نظراً لإختفاء أغلب الأعراض المصاحبة للوحم لكن لبداية زيادة حجم الرحم قد تعاني عند الضغط عليها أثناء الممارسة ، ولذلك ينصح باستخدام أوضاع معينة غير الوضع الذي تكون فيه الزوجة مستلقاه على ظهرها وزوجها فوقها ،وفي الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل تقل رغبة المرأة في الممارسة الجنسية وذلك لنزول رأس الطفل إلى الحوض وهذا يسبب بعض الألم لها في الحوض والبطن عند دخول العضو الذكري في المهبل . لذا ينصح بتقليل معدل الممارسة الجنسية في آخر شهر من الحمل .

أما عن الممارسة الجنسية بعد الولادة فنقول أن عودة الرغبة الجنسية للزوجة بعد الولادة تحتاج لبعض الوقت وهذا يختلف من سيدة إلى أخرى ، قد يصاحب الولادة ضعف في العضلة القابضة للحوض مما يجعلها أقل إحساساً للحركة الترددية للعضو الذكري أثناء الممارسة الجنسية ولذلك ينصح في هذه الحالة ممارسة تمرين " كيجل " .

اما عن الممارسة الجنسية والتقدم في العمر فنقول أن تقدم العمر لدى الزوجين يؤدي إلى كثير من التغيرات الجسدية والنفسية والجنسية وكل هذه تسبب الكثير من المشاكل في العلاقة الجنسية لذلك يجب العمل على حلها أو علاجها .

التغييرات الجنسية التي تحدث للمرأة نتيجة تقدم العمر :

أ- التغييرات التي تحدث في مرحلة الإثارة

إفراز المهبل يقل ويتأخر وياخذ دقائق بعد أن كان يحدث في ثوان وهذا يسبب الجفاف في المهبل وبالتالي ألم في عملية الجماع ، انتصاب الحلمتين يصبح أقل استجابة للإثارة الجنسية ، الإحمرار الناتج عن الإثارة يقل ، استجابة البظر تظل كما هي (لا تتاثر بالسن) .

ب - في مرحلة الثبات

انتفاخ الجزء الداخلي من المهبل يتأخر حتى هذه المرحلة .

ج - في مرحلة الشبق

الإنقباضات المصاحبة للشبق تقل في العدد وفي الشدة ، طول فترة الشبق تقل .

د ـ في مرحلة الرجوع

رجوع المهبل والبظر إلى الحالة السابقة للإثارة يكون أسرع من ذي قبل ، انتصاب الحلمتين يستمر لفترة زمنية أطول .

التغييرات الجسية التي تحدث للرجل نتيجة تقدمه في العمر :

أ ـ في مرحلة الإثارة

انتصاب العضو الذكري يحتاج لفترة أطول من الإثارة حتى يصير كاملاً ، استجابة كيس الصفن تكون أقل ، الشد في العضلات يكون أقل ، التحكم في القذف يكون أفضل بكثير من ذي قبل .

ب ـ في مرحلة الثبات

الإنتصاب الكامل قد يتأخر حتى هذه المرحلة ، الإحمرار يكون نادراً ، ارتفاع الخصيتين يكون أقل.

ج ـ في مرحلة الشبق

الإحساس الموضوعى العميق بالشبق يقل ، إنقباض القضيب اثناء القذف يقل ، حجم السائل المنوي المقذوف يقل .

د ـ في مرحلة الرجوع

فقد الإنتصاب يكون سريعاً ، نزول الخصيتين يكون أسرع ، المرحلة بين فقد الأنتصاب وحدوث انتصاب آخر جديد تطول مع التقدم في العمر ، فترة الكمون تصبح أطول من ذي قبل .

ومن المنطقي أن تُحدث هذه التغييرات كثيراً من المشاكل عند الممارسة الجنسية :

فعند المراة تُحدث ألم الجماع الذي يكون نتيجة للضمور في الغشاء المخاطي المبطن للمهبل بجانب الألم النفسي من الإحساس بالتقدم في العمر ، ولتجنب هذا يلزم الممارسة الجنسية بإنتظام وعلى فترات قريبة لأن قلة الممارسة يساعد أكثر على حدوث هذا الضمور.

أما عند الرجل فتؤدي لقلة الرغبة الجنسية ، ضعف قوة الإنتصاب ، تغيير الإحساس بالشبق ، أيضاً حدوث بعض الأمراض العامة مثل (السكر ، الضغط وأمراض القلب أو علاجاتها) قد يكون لها تأثير سلبي على الحياة الجنسية .

*لابد من ملاحظة أن التقدم في السن لا يؤثر سلباً بطريقة كبيرة على النشاط الجنسي اذا كان الزوجان متفاهمين ويشجع بعضهما البعض .

والجدير بالذكر هنا أن العلاقة الجنسية مثلها مثل باقي العلاقات تواجه كثيراً من المشاكل خصوصاً أثناء الممارسة . لهذا يحتاج الزوجان لمعرفتها ليكونا على استعداد لمواجهتها فكل ما يمنع وصول الزوجين معاً إلى الذروة أو الشبق يلزم تفاديه ، ويمكن تقسيم المشاكل الجنسية إلى : ـ

أولاً : مشاكل خاصة بالمرأة

ثانياً : مشاكل خاصة بالرجل

ثالثاً : مشاكل خاصة بالرجل والمرأة معاً

ـ المشاكل الخاصة بالمرأة:

1) الخوف من الممارسة : عادة ينشأ الخوف من خبرات الآخرين والمعلومات المستقاه من غير ذوي العلم وقد يكون الخوف ناتج لنظرتها غير السليمة لنفسها بسبب صغر حجم ثديها (مثلاً) ، إن فشل الممارسة الجنسية شئ محزن جداً للزوجين وهو غير محدود الأسباب ويعتمد على الرجل والمرأة معاً ولكن قد تتدخل عوامل أخرى كالوضع الصحي لكليهما أو الظروف البيئية المحيطة بهما ، ولكن المشورة في مثل هذه الحالات تلعب دوراً هاماً فعلى المشير أن يكتشف كل هذه العوامل حتى يستطيع أن يفصح عنها لكل من الزوجين ويصل بهما إلى الحل الأمثل لهذه المشكلة.

2) عدم القدرة على الوصول إلى الشبق : تعتبر هذه من أكبر المشاكل الجنسية شيوعاً لدى النساء ، قد تكون أسباب عدم الوصول للشبق مرضية أو نفسية . ولكن أكثر الأسباب شيوعاً هو عدم اهتمام الرجل بالمرأة وخصوصاً أثناء الممارسة وتجاهله لاحتياجاتها واهتمامه بما يسعده هو فقط ويؤدي هذا إلى استمرار الزوجة في مرحلة الثبات دون الوصول إلى مرحلة الشبق .ومن أهم طرق العلاج البحث في تاريخ الحالة في الماضي والحاضر عن تفاصيل العلاقة الجنسية مع الزوج ولابد للزوجين من معرفة طبيعة الشبق والتدريب على كيفية الوصول إليه .

3) آلام وصعوبة الجماع : قد تعاني المرأة من آلام عند الإتصال الجنسي وهذا يؤدي إلى تقلص في عضلاتها وبالتالي صعوبة في الممارسة وخصوصاً في بدايات الزواج .

4) تشنج المهبل : في هذه الحالة يكون هناك توتر وتقلص شديد في عضلات الحوض الخارجية والثلث الخارجي من المهبل وكذلك العضلات الضامة للفخذين .

5) البرود الجنسي : في هذه الحالة تفقد المرأة الرغبة الجنسية تماماً وقد يكون سببها اصابة عضوية بالأعضاء الجنسية التناسلية(مثل الختان المجوف) أو أسباب نفسية كالخوف الشديد ، الجهل واعتبار الجنس خطية أو اعتياد ممارسة العادة السرية أو فقد الانجذاب نحو الزوج نتيجة لسوء معاملته لها . قد يكون السبب مشكلة صحية عامة أو اضطرابات في الغدد .

ولكن العلاج لا يأتي بالتوتر والقلق بل بالهدوء والإيجابية ، المرأة لا تقبل ولا تغفر لمن يسئ إلى أنوثتها ، كما أن الرجل لا يقبل الإساءة إلى رجولته ، فلا يجوز للرجل أن ينظر إلى امرأته باحتقار أو إهانة بسبب مشكلة البرود الجنسي فالمشكلة مشكلة الطرفين معاً ، ولهما إمكان حلها بعد مواجهتها الإيجابية السليمة البناءة أن اعطاء المرأة الأحساس بأنها مرفوضة جنسياً جريمة في حقها.

6) الولع الجنسي : هذا عكس البرود الجنسي وفيه لا يُسدد احتياج المرأة لولعها واشتياقها الشديد للممارسة الجنسية .

ويكون ذلك مصاحباً لبعض الأمراض النفسية مثل العصاب ، وبعض هؤلاء السيدات يعانين من عدم السعادة الزوجية والنفور من الزوج ويبحثن عن هذا الجنس خارج نطاق الزواج ، أو الفشل المستمر والدائم في الوصول إلى الشبق ، أن هذا الولع الجنسي من المشاكل الجنسية العويصة لأنه قد يصل بالمرأة إلى ممارسة العهارة .

ويعتمد العلاج على أكتشاف السبب وعلاجه ، تجنب الكحوليات ، بعض المهدئات النفسية والعصبية قد يكون لها تأثير ايجابي ، وأهم شئ هو محاولة ملء الفراغ الفكري الذي تحياه المرأة بشئ آخر تهواه غير الجنس وقد يحتاج هذا للعلاج النفسي .

7) الشبق المبكر : في هذه الحالة تصل المرأة إلى الشبق مبكراً جداً حتى قبل الجماع ، مع أن هذه الحالة نادرة جداً . وتعالج بأن يتجنب الزوج المداعبة قبل الجماع وينهي بأسرع ما يمكن .

ـ المشاكل الخاصة بالرجال :

1)القذف المبكر : من أكثر المشاكل شيوعاً عند الرجال . وهي تعني أن القذف يتم قبل أن تصل الزوجة إلى حالة الشبق الكامل في أغلب مرات اللقاء الجنسي .وسرعة القذف لها أكثر من شكل

ـ نوع يقذف قبل بدء اللقاء الجنسي الكامل أي قبل الدخول إلى المهبل .

ـ النوع الأخر يقذف أثناء العلاقة الجنسية لكن قبل وصول الزوجة إلى الشبق .

ـ البعض (القليل) يتأخر في القذف حتى بعد بلوغ الزوجة للشبق .

ـ عدم القذف بالمرة .

ليس من السهل معرفة كل أسباب القذف المبكر أو سرعة القذف ، إلا أنه من المرجح أن يكون أسباب بعضها نفسية وقد تكون متأصلة في الرجل منذ بدء معرفته بالجنس ، أو أنها ترجع لشعور الرجل بالذنب تجاه الفعل الجنسي ذاته ، أو تجاه المرأة .

من أسباب سرعة القذف أيضاً ، ممارسة الجنس قبل الزواج (مع زانية) ، ربما يكون قد تعود الرجل على أن متعته أهم من متعة المرأة ، وأن لا قيمة لوصولها إلى نشوتها ، وقد يكون ادمان ممارسة العادة السرية أيضاً له نفس النتيجة .

ولهذا القذف المبكر عدة نتائج منها إصابة الزوجة بخيبة أمل ، فتور العلاقة الزوجية في كل جوانبها ، إتهام المرأة لزوجها بالأنانية لأنه يتجاهل حاجتها وأنوثتها ، إصابة الرجل بالقلق نتيجة إحساسه بأنه غير قادر على إشباع زوجته .

ومن أهم وسائل العلاج أنه يجب الوصول للتشخيص السليم لمعرفة السبب عن طريق مختص لاستبعاد الأسباب الموضوعية ووصف العلاج ، الخاص والمناسب لكل حالة ، العلاج التعليمي وهو تعلم احترام العلاقة الجنسية ، إعطاء العلاقة مع الزوجة أهميتها وكرامتها ، تقدير أنوثة المرأة ، تدريب العضلة القابضة أسفل الحوض قد يكون له تأثير إيجابي في التحكم في سرعة القذف لكن في حدود ، معاونة الزوجة لرجلها في كل هذه المراحل بأن تعيد له ثقته في نفسه ولا تنتقده ، هذا يساعده في التخلص من أسباب القلق ويساعد على ذلك العلاج السليم .

2) العنة ضعف الانتصاب : وتعني أن يكون الإنتصاب للعضو الذكري غير كاف للدخول في قناة المهبل .

العنة (العجز الجنسي) نوعان : نوع أولي فيه لا يحدث الإنتصاب في أي مرحلة عمرية للرجل .

نوع ثانوي : وفيه لا يحدث الانتصاب لرجل طبيعي ، كان في مرحلة سابقة لا يعاني من ضعف الانتصاب ، لكن لأسباب عديدة قد يتعرض لضعف الانتصاب أو عدم الانتصاب كلياً .

غالباً ما تكون أسباب العنة عند الرجل نفسية (عاطفية وعقلية) ، الأسباب النفسية التي تسبب العجز الجنسي عديدة منها الخوف من العلاقة الجنسية ، الشعور العدائي للمرأة ، وجود خبرة خاطئة سابقة ، أو في بدء الحياة الزوجية ، التربية الدينية المتزمته والتي تعلم احتقار الجنس تسئ إلى صاحبها ، ومن أهم الأسباب العضوية إصابة الشريان المغذي للقضيب ، إصابة الوريد الراجع من القضيب خصوصاً منطقة صمام التحكم في رجوع الدم (التسرب الوريدي) ، إصابة اعصاب الحوض المغذية للعضو الذكري ، إصابة النسيج الأسفنجي للقضيب فلا يتحقق الانتصاب .

ولكي يتم العلاج يلزم أن يتعاون الزوجان معاً لتحقيق الشفاء ، فالمشكلة ليست مشكلة الرجل وحده فمن الواضح كما سبق أن المشكلات النفسية لكل من الرجل والمرأة دور فيها ، لابد في مثل هذه الحالات الرجوع إلى الطبيب المختص لمساعدة الزوجين في الوصول إلى حل لمشكلتهما وقد يحتاج الأمر إلى علاج طبي باستخدام عقاقير معينة تساعده على التغلب على هذا الضعف .

3) الإنتصاب المستمر المؤلم : هذه الحالة لها أسباب كثيرة ، من أهمها إصابة النسيج الإسفنجي للعضو الذكري ، كذلك إصابة الأوعية الدموية الخاصة به ، أمراض الدم مثل اللوكيميا قد تكون سبباً لهذا العرض .

4) كسر العضو الذكري : يمكن أن يحدث كسر كما في حالات كسر العظام اذا تعرض العضو الذكري للثني أو اللي وهو في كامل انتصابه مما ينتج ألماً شديداً مع تورم في منطقة الكسر وتشوه في شكل العضو .

ـ مشاكل خاصة بالزوجين معاً :

الجهل : عدم معرفة كل طرف لطبيعة الطرف الآخر ، عدم فهم وإدراك طبيعة العلاقة الجنسية وممارستها .

الأنانية : يجب أن يعلم كل طرف أن من أهم واجباته إمتاع الشريك وليس التركيز على إمتاع نفسه فقط .

الخوف : وهو ناتج عن الثقافة المجتمعية والتربية الأسرية غير السوية ، وقد يكون الخوف من الألم الجسدي ، أو العاطفي ، أو نتيجة لخبرات كان فيها أحد الطرفين يستخدم القسوة مع الطرف الآخر ، هذا يدفع الطرف المجني عليه إلى التهرب من الممارسة .

التربية والنشأة الخاطئة : يلعب فيها الأهل والمدرسة والمجتمع دوراً هاماً .

مفهوم ارتباط الجنس بالخطية : كثيراً ما ترتبط المتعة بالخطية ولأن الجنس به متعه يرى البعض أنه خطية وبه نجاسة .

والمتعة هنا وسيلة لا هدف ، فإن الذي يجري وراء المتعة لتحقيق المتعة ذاتها يسلك طريقاً خاطئاً ؛ فالممارسة الجنسية في الزواج ليست مجرد عقد ورق مكتوب بين اثنين ، لكنها تعبير عن اتفاق وتحالف بين اثنين لهما القدرة على ايجاد علاقة صحيحة بينهما ، فإن إصلاح المفهوم الخاطئ هام جداً لإصلاح العلاقة وبنائها على أساس سليم .

وضع حدود للعلاقة : إن وضع حدود للعلاقة أو شكل معين لها من أحد الطرفين والتزام الآخر به حتى إن لم يوافقه يصنع خلافاً بينهما حتى لو لم يكن معلناً .

كل شئ مباح في العلاقة الجنسية طالما لم يتعد أحد الحدود التالية : الإيذاء ، الإستغلال ، الإلغاء .

الخجل المفرط : غالباً ما يكون هذا ناتجاً عن التربية غير السليمة ، أو نتيجة لتعرض الشخص لنقد لاذع لشكله ، أو لأحد أعضائه ، الخجل أيضاً مرتبط بعدم الثقة في النفس .

عدم التواصل : عدم التفاهم على مستوى المشاعر والمفاهيم يولد توقعات عالية لا يمكن تلبيتها ، فكيف لطرف أن يعرف احتياجات الشريك أو ما يسعده أو ما يؤلمه أو ما يقلقه ؟ وكيف يشاركه ما يحتاجه . وكيف يصلان إلى حلول وطرق مشتركه تؤدي إلى المتعة المشتركة دون التواصل بينهما؟.

العادات السيئة : خصوصاً الإفراط في ممارسة العادة السرية .

الخبرات السابقة : لها تأثير سلبي جداً على العلاقة الجنسية لأنها غالباً ما تكون بين طرف وآخر محترف ، أو معتاد على هذه الممارسة ، فيُعطي الأول مفاهيم خاطئة لن يجدها في شريكه في الزواج فيبدأ في لومه وإلقاء تهمة الفشل عليه .

تولد الرغبة الجنسية عند الزوج وعدم تولدها عند الزوجة : ليس نادراً أن تشعر الزوجة بتوهج رغبة زوجها الجنسية وعدم استطاعتها مجاراته ، لكن إن كان لديها ولدى زوجها الحب والمشاعر الكافية لبعضهما البعض ، فسوف يعملان سوياً على جعل حياتهما الجنسية أكثر إثارة ومتعة .هذا سيزيد بالتدريج من رغبة الزوجة الجنسية ويجعلها راغبة في زوجها كما هو راغب .

عدم توافق الميول الجنسية بين الزوجين : لقد قصد الله أن يكون الجنس تجربة مشتركة ممتعة للزوج والزوجة معاً . كلنا نتأثر بخلفيتنا البيئية والإجتماعية سواء إيجابياً أو سلبياً . ولابد من التجربة والتدريب حتى نصل إلى توافق مشترك يحقق المتعة والإشباع لكل من الطرفين .

الممارسة الجنسية أثناء فترة الطمث : تشير معظم مراكز البحوث الطبية إلى أنه لا يوجد ضرر من الجماع أثناء الطمث ، لكن لا يفضل أن تستغرق الممارسة وقتا طويلاً حيث أن أعضاء المرأة الجنسية التناسلية تكون أكثر حساسية في هذه الفترة ، ومن المثير للإنتباه أن المرأة في هذه الفترة يمكن أن تنقل من حالة الإثارة الجنسية الشديدة إلى حالة من البرود الجنسي فجأة ، كما أن المرأة قد تكون في هذه الفترة أكثر استعداداً للإثارة الجنسية .

وبعد التقدم العلمي والطبي فلا توجد أدنى مشكلة على المستوى الصحي لممارسة الجنس أثناء الدورة الشهرية ، لكن من الأفضل أن تكون الزوجة لها نفس الرغبة الجنسية في هذا الوقت حتى لا تُدفع إليه وهي متقلبة المزاج ، فالممارسة الجنسية تعبير عن الحب والرغبة والانجذاب وليس القهر والإرغام لطرف على الآخر .

عدم الوصول إلى الشبق سوياً دائماً : الشبق بالتأكيد هو أكثر تجارب الإنسان إثارة ومتعة على الأرض ، لكن هذا لا يمنع ـ أحياناً ـ اختبار مستوى أقل من المتعة ، وتبقى المشاركة الجنسية في إطار إعطاء كل زوج جسده للآخر تعبير عن قبوله ورغبته في إسعاد شريكه حتى بالرغم من عدم إشباعه هو كاملاً في كل مرة يحدث فيها اللقاء الجنسي .

في كل الأحوال تعتبر الحياة الجنسية للزوجين رائعة إن حققت 60 - 70 % شبق عميق ، و 15 - 20 % شبق متوسط ، و 10 - 15 % تمتع بلا شبق وعدم توافق أحياناً .

والجدير بالذكرهو أنه تتعدد مفاتيح التواصل الجنسي ، والتي بدونها لا يستطيع أن يعرف كل شريك ما يحتاجه الآخر مما يؤدي إلى توقعات غير موجوده على أرض الواقع ، وبالتالي يُحبط لعدم حصوله على ما يريد ، ومن أهم تلك المفاتيح :

ـ الحوار

هو أهم مفاتيح التواصل عامة ، لكنه أيضاً هام جداً في الممارسة الجنسية ، إن نجاح الحوار يقوم على قدرة المتحدث على أن ينقل قصده بوضوح ودقة بالغين ، وأن يتمكن المستمع من أن يفهم ويستوعب هذا القصد .

ولكي ينجح الحوار يجب اختيار الميعاد والمكان المناسبين والطريقة التي لا يكون فيها إدانة للآخرين بل التعبير الصادق عن الإحتياج والرغبة الجنسية وكيفية ممارستها من وجهة نظره وكل ما يحلم به ، ويُنصح بتحديد ميعاد أسبوعي وليكن لمدة ساعتين في مكان هادئ ويستحسن خارج المنزل ، بشرط ألا يصل الحوار إلى شجار يفسد ود اللقاء ، بل يؤدي إلى الإتفاق على التعبير عن المشاعر والإحتياجات والرغبات الملحة وكل ما يحلم به كل طرف .

ـ الإنصات والإستماع

إن نجاح أي حوار يقوم على قدرة الزوجين على الإصغاء أي الاستماع من أجل الفهم . الإصغاء فن ومهارة تحتاج إلى تدريب مستمر وهذا يساعدنا على فهم نفس المعنى والمضمون الذي يقصده المتكلم وبالتالي يشعر بمشاعره واحتياجه .

معوقات الإصغاء :

*عدم القدرة على الإصغاء للنفس .

*عدم القدرة على مواجهة النفس .

*عدم النضوج .

*عدم الثقة بالنفس .

*الأنانية .

مبادئ الإصغاء الجيد :

*الصمت الداخلي .

*الإصغاء إلى التعبير غير اللفظي .

*تجنب سرعة الإستنتاج .

*التأكيد على ما تم فهمه .

*كل يرى بعيون الآخر .

*تجنب التوقعات المبنية على الإحساس الشخصي .

*التخلص من المفاهيم الخاطئة .

*الاقتناع العقلي .

*الإهتمام والحماس للتنفيذ .

*اعادة التقييم .

والنقطة التي تُثير الأنتباه هي أن الإنسان عندما يشعر بألم ما في جسده فإنه يتحرك سريعاً للذهاب إلى الطبيب ، ولكن هل الجنس أيضاً نحتاج لأجله أن نذهب إلى الطبيب ؟ في الحقيقة هذا التساؤل يقودنا لطرح سؤالاً آخروهو :

متى يلجأ الزوجان إلى مشير أو طبيب متخصص ؟

ـ عندما يفهم أي طرف الرسالة السالبة التي يحملها له الشريك بعدم الإستجابة في اللقاء . وعندما يستمر هذا الإتجاه السلبي وينمو ويتحول ليظهر في تعبيرات الغضب والعدوان والمرارة ، أحياناً يعاقب أحد الطرفين الطرف الآخر بالإمتناع عن العلاقة وكأن العلاقة الجنسية وسيلة ثواب وعقاب في هذه الحالة لابد من الذهاب لتلقي المشورة .

ـ قد تكون المشكلة بسبب رفض أحد الزوجين الإعتراف بأن الجنس هبة من الله لإمتاع الإنسان . في هذه الحالة على المشير القيام بالشرح والتعليم .

ـ قد يكون عند أحد الطرفين أفكار خاطئة ومخاوف غامضة ، مثل الخوف من الألم أو الخوف من التعبير عن الرغبة في التمتع بالجنس أو الخوف من صغر عضو التناسل أو كبره .

ـ اذا ما اصيب أحد الشريكين بالاحباط نتيجة خيالاته عن الجنس والتي لا تتحقق مع شريكه .

ـ اذا كان هناك مشكلة في الماضي تلقي بظلالها على الحاضر .

ـ فشل أحد الأطراف ، أو الطرفين معاً ، في الوصول إلى الشبق أو الاشباع في كل مرات التلاقي حتى بعد مدة محددة يتم الإتفاق عليها .

المشورة والجنس

التعليم : مقارنة طريقة تفكير الرجل والمرأة هي إحدى الطرق لفهم نفسية كل طرف لشريكه وكيفية التعامل معها .

التحليل النفسي : استخدام التحليل النفسي لمعرفة ما اذا كان هناك مشكلة في الماضي تؤثر على الحاضر .

العلاج المعرفي : يستخدم للوصول للفكر الصحيح ورفض الأكاذيب .

العلاج السلوكي : يستخدم لعلاج بعض التصرفات غير الصحيحة .

ولأن الجنس في مجتماعتنا الشرقية جانباً من جوانب الحياة الغامضة ، والذي ليس من السهل الوصول لإجابات واضحة عن الكثير من التساؤلات التي تدور في أذهاننا ، وكثيراً ما تكون هذه الإجابات خاطئة أو غير واقعية لذلك حرصنا في دراستنا هذه على تناول بعض الأسئلة الشائعة محاولين تقديم الأجابه عليها كما وضحها الكتاب المقدس .

لماذا يعتبر الزنا انحرافاً ؟ وما مدى تأثيره على العلاقة الزوجية ؟

يُعتبر الزنا شركاً بالرفيق ، أي إقامة علاقة جسدية مع شخص آخر غير شريك الحياة سواء كانت هذه العلاقة قبل أو بعد الزواج ، فالإنسان مرتب له علاقة خاصة في إطار الزواج الذي صنعه الله.

الجنس المفروض هو بين زوجين : رجل وامرأة وهي علاقة مستمرة والمتعة هي من أجل الآخر ، الرجل من أجل المرأة ، والمرأة من أجل الرجل .

ـ الأسباب التي لأجلها يعتبر الزنا انحرافاً :علاقة مؤقتة ، علاقة جسدية فقط ، علاقة تجارية ، علاقة في غير ظروفها الطبيعية ، هدفها اللذة الشخصية .

ـ تأثير الزنا على الحياة الروحية :*" أم لستم تعلمون أن من التصق بزانية هو جسد واحد لأنه يقول :يكون الاثنان جسداً واحداً . وأما من التصق بالرب فهو روح واحد . اهربوا من الزنا . كل خطية يفعلها الإنسان هي خارجة عن الجسد لكن الذي يزني يُخطئ إلى جسده . أم لستم تعلمون أن جسدكم هو هيكل للروح القدس الذي فيكم الذي لكم من الله وأنكم لستم لأنفسكم " (1 كورنثوس 6 : 16 - 19) .*

ـ الزنا هو خطية إلى الجسد :*" ألستم تعلمون أن أجسادكم هي أعضاء المسيح ؟ أفآخذ أعضاء المسيح وأجعلها أعضاء زانية ؟ حاشا ! " (1كورنثوس 6 : 15)* ، إذاً فالزنا هو خطية ضد شخص الرب يسوع .

حينما ينحرف الفرد بتيارات الشهوات الجسدية في الزنا فهو يحرم نفسه من الإستفادة من طاقته الجنسية في مجالها الصحيح . وبذلك يتوقف عنده نضوج الحب فيعيش في عزلة داخلية وانانية مفرطة ويحرم نفسه من الله الذي يبغض الزنا جداً .

ـ التأثير النفسي للزنا : لأن الزنا مبني أساساً على مبدأ اللذة الحسية الذاتية فالزاني يبحث باجتهاد عن إرضاء ذاته وينغمس بكل فكرة ومشاعره وعواطفه بحثاً عن اللذة الوقتية فهو يسعى للحصول على اللذة بكل جوارحه ويظن أنها سوف تمنحه كل ما يحتاجه وأنها سوف تروي ظمأه الشديد وتهبه الإستقرار الداخلي ، وبعد أن يحصل على اللذة يشعر بفراغ داخلي عميق ثم يعاني من إحباط شديد فاللذة التي ظنها مشبعة اتضح أنها عاجزة تماماً عن أن تمنحه السعادة التي كان يبحث عنها . لهذا فهو يكرر المحاولة ولكن بلا فائدة ودون جدوى .

فالزاني له تركيبة نفسية مشوهة ، ذاتي ، أناني ، حسي ، مادي ، شهواني ، وهو لا يعطي أهمية للمشاعر الإنسانية (جسدي حسي) ولا يضع في الإعتبار القيمة الشخصية للآخرين ، بل القيمة المادية والحب عنده حب أناني ، شهواني ، طفولي ، وهو ما يسمى حب الأيروس وينعكس هذا السلوك الأناني على الجوانب الأخرى من حياته .

ـ تاثير الزنا على الحياة الزوجية : حياة الزنا كثيراً ما تجعل الشخص مغرماً بتغيير الطرف الآخر فإن ممارسات ما قبل الزواج لا تقدم الخبرات السليمة للحياة الزوجية إنما تحول الطرف الزاني إلى شخص أناني وشكاك ، غالباً ما يكسب الزنا شخص مرتكبه خبرات وأساليب حسية خاطئة يتعلمها من خلال حياة الخطيئة مما يتنافى مع قدسية الحياة الزوجية المسيحية ، الأمراض التي يمكن أن يتعرض لها الزاني من خلال هذه الممارسة وهي عديدة وأخطرها مرض فقد المناعة المكتسب الإيدز .

العادة السرية

أسباب لجوء الشباب لممارستها :

ـ البحث عن اللذة الحسية بحد ذاتها .

ـ التعويض عن رغبة لم تتحقق أو هروباً من مواجهة موقف صعب .

ـ ضعف الثقة بالنفس من إنجاز علاقة جنسية كاملة في إطار الزواج .

ـ كنوع من التعويض عن الفشل في إنجاز عمل ما .

ـ الفراغ وعدم الإستفادة من الوقت المتاح بطريقة إيجابية .

ـ الصداقات غير النقية وتبادل الأحاديث الحسية المعثرة أو مشاهدة مناظر مثيرة من خلال الميديا .

ـ بعض الأفكار المغلوطة مثل أن هذه العادة تخفف من حدة الضغوط الجنسية .

أضرار ممارسة العادة السرية :

سرعان ما تتحول إلى الإدمان أي أن هذه العادة تصبح مؤثرة ومسيطرة على سلوك الإنسان فتؤثر على باقي انشطة الحياة كالدراسة والعلاقات الإنسانية بما فيها علاقة الزواج .

فهي تُعطل النضج النفسي والعاطفي ، تُسبب الشعور بالضيق والكآبة ، شعور بالعزلة والإنغلاق والتقوقع حول الذات ، التأثير السلبي على الحياة الزوجية .

الأثار الجسمانية الضارة : يؤدي الإفراط في ممارسة هذه العادة عند الشباب الذكور إلى احتقان مزمن في غدة البروستاتا والحويصلات المنوية مما يعرضهما للإلتهابات المزمنة وهذا يؤثر سلباً على حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ، أو تشويهها مما يؤدي في بعض الحالات إلى ضعف القدرة على الإنجاب ، إن التهاب البروستاتا المزمن أحد اهم أسباب مشكلة القذف المبكر عند الرجال .

يؤدي إفراط بعض الإناث في ممارسة هذه العادة إلى الإحتقان المزمن بالأنسجة المحيطة بالرحم والأنابيب والمبايض وكل الأعضاء الداخلية في الحوض ، مما يؤدي إلى الآلام المزمنة بالظهر وتكون الأعضاء الجنسية (المهبل والشفاة الصغرى والبظر) أكثر عرضة للإلتهابات وفي بعض الحالات تعرض غشاء البكارة للجروح .

كيفية تجنب الوقوع في العادة الشبابية :

تكوين اتجاه نفسي سلوكي سليم تجاه الجنس الآخر : لو اننا هيأنا للشاب والفتاة فرصاً للتعارف في إطار جماعي وتحت رقابة واعية ومنفتحة من الكنيسة ، فإننا نكون قد أشبعنا الاحتياج الطبيعي عند الشباب من الجنسين للتعارف والتفاهم وتحقيق الذات ، بهذا نكون أيضاً قد ساهمنا في تربية إتجاه سليم نحو الجنس الآخر فنُشعر الشباب بأن الفتاة إنسان مثله له كرامة وحرية وأنها ليست مخلوقاً

غامضاً كما كان يتصور . ويدرك أن الأختلافات بينهما أمر طبيعي ولازم لتحقيق قصد الله ، في تكوين الأسرة ، كما أن الاختلافات البيولوجية بينهما لا تصبح مصدراً للإثارة ، بعد أن زال الغموض عنهما بالتعارف بين الجنسين فيتغلب الجانب الشخصي على الجانب الحسي .

ويمكن تكوين اتجاه روحي سليم نحو الجنس الآخر من خلال :

ثقافة جنسية مسيحية ، التركيز على التعرف الشخصي بالرب يسوع ، تحويل الطاقة الجنسية إلى الرياضة والفن ، التواجد في جماعة المؤمنين ، وضع الجنس في مكانه الصحيح ، قد نحتاج إلى المشورة المتخصصة .

الميديا والجنس

الميديا هي أهم وسائل التواصل الحديثة ، وأكثرها أثراً ، وتلعب دوراً هاماً في الانفتاح المعرفي على كل العالم .

الميديا وإدمان مشاهدتها : ليس كل من يشاهد أفلام البورنو ، مدمناً ، فالبعض سوف يكتسب بعض الإفكار الخاطئة ، وهذا في حد ذاته يمثل ضرراً كبيراً جداً .

مراحل الإدمان :

التعرض المبكر : معظم الذين أصبحوا مدمنين تعرضوا في وقت مبكر لمشاهدة الإباحية وهم صغار وبالتالي وضعت البذرة في وقت مبكر جداً .

الإدمان : يأتي في فترة لاحقة ، فيتعود الشخص على مشاهدة هذه المواد ويصبح هذا بالنسبة له نشاطاً متكرراً ومنتظماً في حياته .

التصاعد : بعد فترة يبدأ التصاعد فيبحث الشخص أكثر وأكثر عن الصور الإباحية ويبدأ في مشاهدة مواد إباحية كان يشعر بالإشمئزاز منها في السابق ولكنها الأن تصبح مثيرة بالنسبة له .

تبلد الحس : في النهاية يصبح الشخص متبلد الحس حتى الصور والأفلام المثيرة جداً لا تحركه كما في السابق ، فيلهث يائساً ليشعر بنفس النشوة السابقة ولكنه لا يجدها .

النشاط الجنسي : في هذه المرحلة يقوم معظم الذكور بتصرفات خطيرة فيبدأون في محاولة ممارسة الجنس ، فهم يتحركون من التعامل مع الصوره إلى التعامل مع الواقع ، فقد يبدأ في التخيل في اغتصاب امرأة بشكل فعلى ، ثم يحاول تنفيذ ذلك فيتعرض لأشد العقوبات .

وسوف نقوم الأن بعرض أمور يجهلها الكثيرون مما يعرضهم للمشاكل التي قد تصل إلى العقم والسبب هو عدم المعرفة أو الإطلاع على ما يحدث في هذا الزمن من تطور وعلم ومعرفة .

كثيرون يفكرون بعد الزواج في إنجاب الأطفال وهنا يجب الاهتمام بتوافق الفكر بين الزوجين من جهة هذا الأمر . وربما يبدأ البعض في استخدام حبوب منع الحمل في بداية الزواج دون الرجوع إلى طبيب متخصص مما قد يؤدي إلى كثير من المشاكل التي لا تحمد عقباها .

1)الطريقة الأولى : حبوب منع الحمل ثنائية الهرمون

حبوب منع الحمل المزدوجة (ثنائية) الهرمون : تحتوي على هرمونين ، الإستروجين والبروجسترون ، هذان الهرمونان يوقفان خروج البويضة من المبيض كل شهر أي هذه الحبوب تمنع عملية التبويض .

والإستعمال الدقيق لها يؤدي إلى نسبة نجاح تفوق ال 99 % .

ميزاتها : لا تؤثر على عملية الجماع ، تقلل من فترة نزول الحيض وآلامها وتحمي المبايض من الأورام السرطانية وبعض الإصابات ، وهي مناسبة للمرأة ذات الصحة الجيدة .

مساوئها : لا تناسب بعض النساء لآثارها الجانبية عليهن مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن وزيادة نسبة احتمال الإصابة بسرطان الثدي للمرأة التي تحمل الإستعداد الوراثي لذلك .

2) الطريقة الثانية : حبوب منع الحمل وحيدة الهرمون

حبوب منع الحمل وحيدة الهرمون ، هذه الحبوب تحتوي على هرمون واحد وهو البروجسترون الذي يعمل عل تغيير مخاط عنق الرحم فيمنع دخول السائل المنوي إلى جسم الرحم وبالتالي يمنع حدوث الإخصاب كما أنه يوقف عملية التبويض أيضاً .

نسبة نجاح هذه الحبوب 99 % عند الإستخدام الصحي .

ميزاتها : لا تؤثر على عملية الجماع وتصلح للسيدات المرضعات حيث أن تأثيرها على إدرار اللبن قليل .

عيوبها : عدم انتظام الدورة الشهرية ، لا تصلح للسيدات البدينات ، لا تستخدم مع حالات القئ لانها سوف تفقد تأثيرها المرجو .

3) الطريقة الثالثة : حقن موانع الحمل

الحقن عبارة عن هرمون البروجسترون الذي يتم امتصاصه ببطء وعلى فترات فيعمل على منع الحمل .

ميزاتها : لا تؤثر على العلاقة الجنسية ، يستمر تاثيرها لعدة شهور ، قد تقي من سرطان الرحم .

عيوبها : الدورة الشهرية غير منتظمة أو قد تتوقف . لا يمكن بالتخلص من تاثيرها متى حُقنت ، إذا رغبت السيدة في الإنجاب قبل إنتهاء مفعولها .

4) الطريقة الرابعة اللولب

وهو عبارة عن آداة فيها زمبرك توضع داخل تجويف الرحم تعمل على عدم تهيئته لاستقبال البويضة المخصبة ، نسبة نجاحه أقل من الطرق السابقة تصل إلى 97 % .

ميزاته : لا يؤثر على العلاقة الجنسية . يبدأ في العمل حال تم تركيبه داخل الرحم . يمكن استخدامه لمدد طويلة تصل إلى عدة سنوات حسب نوع اللولب المستخدم .

عيوبه : زيادة كمية الطمث وقد يصاحب ذلك بعض الألم خصوصاً عند بداية الإستخدام ، قد يسبب بعض المشاكل فى الرحم .

5) الطريقة الخامسة : الواقي الذكري

هو عبارة عن أنبوبة رقيقة جداً كالبالونة تلبس فوق العضو الذكري أثناء الجماع فقط فتمنع دخول السائل المنوي داخل المهبل .

بالإستخدام الدقيق والنوعية الجيدة لهذه الوسيلة قد تصل نسبة منع الحمل من 3 - 15 % .

مميزاته : لا يحتاج إلى مراجعة طبيب متخصص ، متوفر في معظم الأماكن .

عيوبه : يقلل من اللذة الجنسية ، قد ينزلق اثناء الجماع فيبطل تأثيره لابد من التأكد من صلاحيته وحجمه بالنسبة للعضو الذكري حتى لا ينزلق ، ولا يستخدم لأكثر من مرة .

تأثيره السلبي على مرحلة الرجوع حيث لا يحدث تنشيط لهرمونات البروستاتا المفرزة مع السائل المنوي .

6) الطريقة السادسة : الواقي الأنثوي

يشبه الواقي الذكري فهو عبارة عن انبوبة رقيقة الجدار جداً تدفع للداخل لتبطن جدار المهبل فتغطي تجويفه من الداخل .

مميزاته : مثل الواقي الذكري .

عيوبه : يقلل من اللذة الجنسية . يجب التأكد من انه غطى كل تجويف المهبل .

7) الطريقة السابعة : فترة الأمان

الطريقة الطبيعية ، وعلى المرأة معرفة موعد التبويض لديها بواسطة قياس درجة حرارة الجسم اليومية وتغيرات مخاط عنق الرحم لكي تتحاشى الجماع في الأيام الخصبة التي تكون فيها البويضة مهيأة للإخصاب . الأستخدام الدقيق لهذه الطريقة يؤدي إلى نجاح منع الحمل بنسبة تصل إلى 80%

مميزاتها : ليس لها آثارجانبية ، لا تستخدم أي مواد أو أدوات ، تحافظ على جسد المرأة ، غير مكلفة ، متوفرة في أي وقت وأي مكان . لا تحتاج إلى إعداد مسبق .

عيوبها : قد تجد بعض النساء صعوبة في معرفة موعد التبويض . لا تصلح للنساء اللاتي لديهن دورة شهرية غير منتظمة .

8) الطريقة الثامنة : القذف الخارجي

فيها يقوم الرجل بإخراج عضوه الذكري من داخل الرحم عند الإحساس بقرب القذف فيتم القذف خارج الرحم .

مميزاتها : طريقة سهلة ، يمكن استخدامها أي وقت فهي لا ترتبط بمدة معينة مثل فترة الأمان ، لا تكلف شيئاً .

عيوبها : قطع المتعة أو اللذة لكل من الزوجين ، غير آمنة فقد تخرج بعض نقاط من السائل المنوي داخل الرحم فتسبب الحمل ، بتر مرحلة الرجوع في العلاقة الجنسية بما تسببه من آلام ومشاكل لدى كل من المرأة والرجل من آلام الظهر وتضخم البروستاتا .

تعتبر الغريزة الجنسية من أقوى الدوافع المؤثرة في سلوك الفرد وشخصيته ، ومن أكثرها أثراً على صحته النفسية ، ولكن الإنحراف الجنسي والذي يعني التمتع الجنسي بطرق ترفضها القيم الأخلاقية والدينية وتدينها الأعراف والتقاليد والقوانين الاجتماعية يؤدي في الغالب إلى تفقد الشخص توازنه النفسي والاجتماعي .

وسوف نختتم دراستنا بنظرة سريعة على الأنواع المختلفة للإنحرافات الجنسية وذلك حتى يتم تجنب الوقوع فيها حيث أن أغلبها يحدث نتيجة للفضول وحب التجربة وينتهي بمأساة كبيرة قد يكون علاجها أصعب ما يمكن .

انواع الإنحرافات الأكثر شيوعاً

ـ المثلية الجنسية :

تعتبر المثلية الجنسية حالة واضحة من حالات الشذوذ الجنسي ، فهناك ما يُعرف باللواط وهو نوع من الاشتهاء الجنسي بين رجل وآخر ومن ثم يمارسان الجنس معاً .

وهناك أيضاً ما يُعرف بالسحاق وهو ممارسة الجنس بين امرأة وأخرى ، تأخذ إحداهما دور الرجل حتى في الشكل والعضلات والتصرفات ، في حين تلعب الأخرى دور الأنثى .

وتتراوح نسبة المثليين في العالم 4 % على الأقل من التعداد الكلي لسكان العالم ، أي ما يعادل 240 مليون مثلي ومثلية من مجموع 6 مليار إنسان على كوكب الأرض .

ـ الفتيشية :

فيها يصل الشخص إلى الإثارة واللذة والإستمتاع الجنسي اذا ما استخدم بعض أدوات أو ملابس شخص من الجنس الآخر يريده جنسياً .

الفتيشية أكثر أنتشاراً بين الرجال عنها عند النساء وغالباً المصاب بهذا النوع من الإنحراف يكون عنده اكتئاب ومتقلب المزاج أو مدمن خمر ولا يستطيع أن يمارس الجنس بالطريقة الطبيعية وغالباً ما يكون غير راض عن جنسه ولا طريقة حياته .

ـ ارتداء ملابس الجنس الآخر :

هنا يحصل الشخص على الإستمتاع الجنسي اذا ما ارتدى ملابس خاصة بالجنس المخالف له خصوصاً الملابس الداخلية وسلك سلوكه أيضاً .

هذا الإنحراف أيضاً أكثر شيوعاً في الرجال عنه عند النساء بالرغم من أن الشخص في هذا النوع من الإنحراف يتشبه بالجنس الآخر إلا أنه يحاول أن يثبت جنسه مراراً من خلال ممارسة العادة السرية .

ـ الماسوشية :

فيها يشعر الشخص اللذة والنشوة الجنسية من خلال ايذاء نفسي ، أي أنه عندما يشعر بالألم تحدث له النشوة الجنسية عادة ما يعاني هذا الشخص من الإكتئاب الشديد مع الشعور بالذنب وضعف في الشخصية وهو اكثر عرضة للإدمان .

ـ السادية :

عكس السابق ففيها يشعر الشخص باللذة والنشوة الجنسية من خلال إيذاء الآخر (الشريك) .

ـ التعري :

فيها يصل الشخص للإثارة الجنسية واللذة اذا ما عرى أعضاءه التناسلية لنفسه ، وعادة يصل إلى الشبق بعد أن يمارس العادة السرية ، هذا النوع أكثر شيوعاً بين النساء عنه بين الرجال .

ـ التلصص :

هنا يصل الشخص للإثارة واللذة الجنسية إذا رأى امرأه أو رجلاً عارياً أو عند مشاهدة العملية الجنسية بين شخصين (رجل وامرأة) آخرين ، هذا النوع يحدث غالباً لدى الأشخاص الذين شاهدوا والديهم يمارسون الجنس أو عرايا في الحمام .

ـ زنا المحارم :

هو ممارسة العلاقة الجنسية بين محرمين ، مثل الأخ وأخته ، أو بين امرأة وأبنها ، أو بين أخوين ، أو بين أختين .

أنماط زنا المحارم : أكثر الأنماط شيوعاً هو علاقة الأب بابنته حيث يشكل هذا النمط نسبة 75 % من حالات زنا المحارم .

النمط المرتبط بالظروف ، النمط المصحوب باضطراب مرضي شديد ، النمط الناتج عن عشق الأطفال ، النمط الناتج عن الإضطراب المرضي الشديد في العلاقة الأسرية ، النمط الغاضب ، النمط الحزين ، النمط المختلط .

الوقاية : إذا كانت الوقاية مهمة في كل المشكلات والأمراض فإنها هنا تحظى بأهمية استثنائية حيث أن وقوع زنا المحارم سوف يترك آثاراً ربما يصعب تماماً معالجتها ، لذلك يصبح من الضروري العمل على منع حدوث مثل هذه الإنتهاكات من خلال :

* الإهتمام بالمجموعات الهشة : مثل الأماكن المزدحمة والفقيرة والمحرومة .

* اشباع الإحتياجات الأساسية من مسكن مناسب وملبس واحتياجات جنسية مشروعة

* مراعاة الآداب العامة داخل الأسرة ، مثل الإستئذان قبل دخول الغرف المغلقة ومراعاة الخصوصية والتفرقة بين الأولاد والبنات في النوم .

* تقليل عوامل الإثارة مثل التبرج داخل البيوت ، وتجنب الفضائيات أو القنوات أو المواقع الإباحية التي تثير الغرائز .

ـ ممارسة الجنس مع الأطفال ، سواء مع نفس الجنس أو بين جنسين مختلفين

ـ ممارسة الجنس مع الحيوانات :

وفيها يُمارس الجنس كاملاً مع الحيوانات ، وأكثر شيوعاً في الأماكن غير الحضارية (الريف مثلاً) تصيب الذكور والأناث على حد سواء .

ـ ممارسة الجنس مع الموتى

ـ الممارسة الجنسية مع الإناث من فتحة الشرج :

هذا التصرف أناني وفيه تحطيم لدور الأنثى .

والجدير بالذكر هو أن الإنحرافات الجنسية ليست موروثة ، ولا هي نتيجة عوامل طبيعية في نفس الإنسان ، بل هي نوع من الهروب اللاشعوري أو لون من ألوان التكيف الخاطئ في حياة الإنسان تدفعه إلى الخطأ السلوكي .

تكمن مشكلة مجتمعاتنا في أنها تواجه من يخطئ جنسياً باحتقار وإزدراء ، وبالاساءه إليه وتشويهه ونحن نحتاج أن ننظر إليه كإنسان ونحاول أن نعاونه على تصويب مسيرة حياته والتوبة عما هو خاطئ ، وهذا ليس سهلاً لكنه في الغالب يحتاج إلى مشورة طبيب متخصص ، وغالباً ما يكون هذا مكلفاً جداً لذلك فالوقاية خير وسيلة لعدم الوقوع في مثل هذه الإنحرافات .

إن التربية الجنسية الصحيحة للإنسان تحميه من الخوف ومن المعلومات الخاطئة وتعاونه على النجاح في حياته الروحية والعاطفية كما تدفعه إلى بناء حياة زوجية سليمة وصحيحة عند زواجه .

وتتم التربية بكل صنوفها بالحوار والمعايشة فإن الحوار يفتح الآفاق الفكرية على مجالات عديدة والمعايشة يتم بالتعاون على مشاركة الأبناء حياتهم فينتج عن هذا نموهم ونضوجهم فكرياً وعاطفياً وروحياً مما يساعدهم على صياغة حياتهم وشخصياتهم بالأسلوب الأمثل لمواجهة الحياة وقيمها ومشاكلها .

وبعد هذه الدراسة نتمنى أن يتضح أنه ليس كل مرغوب مفروض ، فالرغبة عند الإنسان خصوصاً في الجنس غير محدوده ولا يمكن الإطلاع عليها فهي غالباً ما تكون مدفونه في أعماقه والمعلن له منها ليس بكاف وهو لا يستطع أن يفصح عنها حتى لأقرب المقربين إليه لكن بالتجربة والإنفتاح على شريك الحياة والإحساس بالأمان معه وأنه هو سنده ودعمه في هذه الحياة كل هذا يجعله يستطيع أن يبحث ويفتش عما يجول في نفسه ويعرضه على شريكه ومن ثم يعملان معاً على الوصول إلى ما يرضى ويلذذ الطرفين وهنا ستصبح الرغبة مفروضة لأنها استخدمت ليس من أجل المتعة الشخصية ولكن لأنها أصبحت جزءاً هاماً من إمتاع الشريك وهنا تتحقق فكرة تبادل ملكية الأجساد فأنا من أجل شريكي برغبتي وليس بإخضاع طرف لآخر وهكذا تحدث التكاملية وهذا لب الزواج المسيحي .