

الإيمان في فن الاستمتاع

الإيمان

في فن الاستمتاع

أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

المدينة النبوية

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله وكفى، والصلاة والسلام على السيد المصطفى ﷺ أما بعد :

أولاً أن الكتب التي تتحدث عن الجنس أو فنون الجماع كانت منتشرة مشتهرة لدى من سبق ، وتحدث العلماء والفقهاء في مسائل الجنس وفنونه ، والكل كان يمارس الجنس زواجاً أو بملك اليمين (الإماء) ، وكثرت الاسئلة حوله ، فدون بعضهم كتباً تصول وتجول في هذا الفن ، وتمحو الجهل وتنشر الثقافة الجنسية ، فكانت تتحدث عن أحوال الرجال والنساء حال الممارسة الجنسية ، أو تصف لهم الأدوية المتعلقة بالقوة الجنسية ، أو تصف أخلاق الرجال المحببة لدى النساء ، أو العكس ، أو تتحدث عن أنواع وطرق الممارسة ، وقد تصدى بعض العلماء بعدهم لمثل هذه الكتب ، إما للغتها الفاضحة ، أو لألفاظها التي قد تخدش الحياء ، إلا أن الجميع اتفقوا على نبذ الجهل الجنسي لدى الأزواج .

— وكان ممن كتب في هذا الفن والباب : أحمد بن سليمان الشهير بابن كمال باشا (1) ، فصنف كتباً أسماه (رجوع الشيخ إلى صباه في القوة على الباه) بإشارة من السلطان سليم خان ، وقد دافع عن كتابه بقوله : "ولم أقصد بتأليفه كثرة الفساد ، ولا طلب الإثم ، ولا إعانة المتمتع الذي يرتكب المعاصي ويستحل ما حرم الله تعالى ، بل قصدت به إعانة من قصرت شهوته على بلوغ امنيته في الحلال ، الذي هو سبب لعمارة الدنيا بكثرة النسل" (2) .

— ومنهم أبو عبد الله محمد بن محمد النفزاوي قاضي تونس (1) ، وله كتاب (الروض العاطر في نزهة الخاطر) والذي أشار الوزير محمد بن عوانة الزواوي عليه بتصنيفه ، وله رسالة أيضاً بعنوان (تنوير الوقاع بأسرار الجماع) .

— ونلاحظ أن الدافع وراء تأليف الكتابين "السلطان والوزير" مما يلقي بظلاله إلى مدى اهتمام العامة والخاصة بتلك المسائل .

— منهم أيضاً : نعمة الله الجزائري (2) ، وله رسالة (الأيك) .

— ومنهم أيضاً : أبو الفرج الأزرق ، وله رسالة بعنوان (تسهيل المنافع في الطب والحكمة) .

— فإن قيل : لما كل هذه الإطالة وكان يكفيك التلميح دون التصريح كما في بعض الكتب الفقه ونحوها ؟

— الجواب : تقدم أن البعض إذا قرأ شرح الآية أو الحديث استعجمت عليه بعض ألفاظه ، ولا يفهم منها معنى وتفسير "مجبية" أو "مدبرة" أو "مقبلة" أو "من دبرها في قبلها" .

— فإن قيل : إنما نخاف عليك أن يقال أن هذا الكلام لا يحق له أن يحتويه كتاب إسلامي ، وأولى به كتب الجنس ؟

— الجواب : أقول : إذن هي دعوة لكل شاب يلتزم بدين الله تعالى قد صان نفسه عن "الدش" وأفلام الجنس أن يشتري تلك الكتب الجنسية (المصورة أو المرسومة ، التي عجت بها الأرصفة) ليتعلم منها فن المعاشرة الجنسية عند إقدامه على الزواج ! فهل يقول هذا قائل ؟ ، وهل كانت كتب الفقه كتبَ جنسٍ وقد حوت مثل هذا الكلام وأكثر ، وهل كان الإمام الشافعي أو القرطبي أو ابن القيم أو الإمام مالك والإمام الأعظم وغيرهم ليسودوا كتبهم بمثل هذا الكلام إلا لحاجة الناس إليه ، وما اتهمهم أحد بأن كتبهم جنسية ! ، إلا أنها منثورة فجمعت بعضها في مكان واحد لحاجة الكتاب إليه وصلته به .

— فإن قيل : إننا لم نر مثل هذا في كتب من تكلم في أحكام الزواج والزفاف من المعاصرين ؟

— الجواب : ولذلك عزف الشباب عن شراء مثل تلك الكتب التي عجت بها المكتبات وطفحت بها الأرصفة ، وإذا ابتاع أحدهم كتاباً يتحدث عن أحكام الزواج لم يجد فيه ما يشفى علته من بحث مستفيض في هذا الأمر ، وكم عانينا من مشكلات منشأها الفراش والجهل بهذا الفن في الحياة الزوجية ، وقد تقدم بيان من ألف في هذا الشأن ممن سبق ، وتقدمت بعض كلماتهم .

هذا وافتراد البعض للثقافة الجنسية ، واعتبار أن المسألة الجنسية من المسائل التي لا يجب الخوض فيها ، واعتبارها من المناطق المسورة المحرمة عند الكثير ، فلا يجب الاقتراب منها ، واستحياء الزوجين الرجل والمرأة (خاصة) من الحديث في هذا المسألة ، والخجل من الإفصاح عن المشكلة الجنسية عندهما أو أحدهما ، ومحاولة التكتم عليها ، فيظهر التوتر في العلاقة الجنسية بين الزوجين ، وتظهر بعض المشاكل على السطح دون الخوض في المسألة الجنسية بينهما ، كل هذا وغيره أدى بدوره إلى سقوط الزوجين في شباك الطلاق دونما أن يفصح أحدهما عن السبب الأصلي للمشكلة (فن الجنس) سواء كان للحرص أو لفقد الثقافة الجنسية .

— الله يعلم إنى استمعت إلى الكثير والكثير من شكاوى الرجال والنساء الزوجية ، وأكثرها أو جلها منشأها الفراش والحياة الجنسية بين الزوجين ، وهو ما حدا بي إلى الحديث بهذه الكيفية (1) ، وأنا لا أرى حرجاً في هذا ، وقد تقدم حديث عبد الله بن عباس — رضى الله عنهما — في بيان شرح الآية (1) ، إلا أنى زدت الأمر بيانا وتفصيلاً من كتب من تكلم في هذا الشأن .

— "وأحسن أشكال الجماع أن يعلو الرجل المرأة مستفرشاً لها بعد الملاعبة والقبلة وبهذا سميت المرأة فراشاً كما قال ؟ : "الولد للفراش" (2) وهذا من تمام قوامية الرجل على المرأة كما قال تعالى : (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ) (النساء : 34) ، وكما قيل :

إذا رمتها كانت فراشاً يقلنى \* وعند فراغى خادم يتملق

وقد قال تعالى : (هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ) (البقرة : 187) ، وأكمل اللباس وأسبغه على هذه الحال فإن فراش الرجل لباس له وكذلك لحاف المرأة لباس لها فهذا الشكل الفاضل مأخوذ من هذه الآية وبه يحسن موقع استعارة اللباس من كل من الزوجين للآخر ، وفيه وجه آخر وهو أنها تتعطف عليه أحياناً فتكون عليه كاللباس قال الشاعر :

إذا ما الضجيع ثنى جيدها \* تثنت فكانت عليه لباساً

لماذا الحديث عن الجنس ؟ ولماذا هذا التركيز عليه من خلال هذه الاستشارات ؟ ولماذا هذا الربط القوي في هذه الرسالة بين الزواج والجنس أو المرأة والجنس أو الرجل والجنس ؟ الجواب بسيط: إنني أتحدث عنه وأركز عليه وأربطه ربطاً قوياً بالإسلام وبالزواج لأهميته البالغة:

1- إن الجنس جزء أساسي من الحياة عموماً ومن الحياة الزوجية خصوصاً.

ومع ذلك أنا أتمنى ممن يعترض على الكتابة في الجنس أن يقدم دليلاً واحداً من أقوال طبيب أو نصف طبيب مسلم أو حتى غير مسلم في الدنيا كلها يقول بأن ما يُنشر في هذه الرسالة "الزواج والجنس" يتنافى مع القواعد العلمية أو الطبية.

2- ينبغي أن نكون على ذكر من أن الله سبحانه وتعالى، قد أنزل في كتابه الكريم من أمور الجنس شيئاً كثيراً، وفيه شواهد تطبيقية على أن ذكر الأمور الجنسية في مناسبتها لا يتعارض مع الحياء بوجه من الوجوه. كما ينبغي أن نكون على ذكر أيضاً من أنه ورد في السنة عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "كان النبي -ص- أشد حياء من العذراء في خدرها". رواه الشيخان. ولم يمنع هذا الحياء الجم -بل البالغ أقصى درجات الكمال- رسول الله صلى الله عليه وسلم من أن يعلم الناس أمور الجنس ويستمع إلى أسئلتهم وشكاوهم المتعلقة بالجنس في سماحة ويسر، حتى وإن كانت بعض تلك الأسئلة والشكاوي صارخة التعبير. ونؤكد على أنه ينبغي أن تكون لنا القدوة الحسنة في القرآن والسنة، فنتعلم منهما النهج السوي في الحديث عن أمور الجنس نهجاً يتسم بسمو في التعبير، مما يتوافق مع الحياء السوي كاستعمال الكناية والمجاز حيث يغنيان عن الحقيقة، والإشارة حيث تغني عن العبارة، والتلميح حيث يغني عن التصريح، والإجمال حيث يغني عن التفصيل. هذا مع وجوب التنبيه إلى أن الحياء السوي لا يتعارض أبداً مع نوع من التصريح حيناً أو مع شيء من التفصيل حيناً آخر حتى يكون البيان أكمل بيان.

وهناك شواهد كثيرة تبين كيف عالج القرآن الكريم في أدب كثيراً من القضايا التي لها علاقة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية، فقدم بذلك للمؤمنين والمؤمنات ثقافة جنسية رصينة، وشواهد أخرى تبين كيف تأسى رسولنا صلى الله عليه وسلم بالقرآن العظيم وكذلك صحابته الكرام بعده، فعالجوا جميع تلك القضايا بوضوح وبعياد تام في نفس الوقت. فبدافع من الحياء كانوا يقفون من الحديث عند قدر الحاجة لا يتجاوزونها، وكانوا يتحرون الجد ويجتنبون الهزل وكانوا يقصدون المصلحة لا المفسدة، رائدهم دائماً العفاف والطهر لا المجون ولا الفجور. إن أعضاء البدن كله تشملها الطهارة والكرامة سواء كانت ضمن الجهاز

التنفسى أو الجهاز الهضمى أو الجهاز التناسلى، وكذلك أعمال الإنسان كلها تشمل الطهارة والكرامة إذا تمت وفق شرع الله، سواء أكانت أعمال التجارة أو القتال أو المباشرة الجنسية، لذا كان من الطبيعى أن تذكر أعضاء التناسل، وأعمال المباشرة الجنسية، وما يؤدي إليها وما ينتج عنها عندما تأتي المناسبة، كما تذكر أعضاء الأكل والشرب أو أعمال القتال عندما تأتي مناسبتها. وكما أنه لا حرج في ذكر اليدين والفم أو في ذكر الدم والدمع، فلا حرج كذلك في ذكر السواتين والفرج أو في ذكر النطفة والمني. وكما أنه لا حرج في ذكر الجوع والظما، أو في ذكر أكل الطعام وشرب الماء، فكذلك لا حرج في ذكر المحيض والظهر وفي ذكر الرغبة في النساء والتلهف على الاستمتاع بهن، ما دامت المناسبة مشروعة، والأسلوب راقياً، والهدف هو مصلحة المؤمنين والمؤمنات في دينهم وديناهم. هذا هو الدين، ولا دين عندنا غير هذا الدين!!!. ومنه فإننا عندما نستحي أن نتحدث عن الجنس كأننا نعتبر أنفسنا كما يقال: "ملكين أكثر من الملك". لماذا نستحي من شيء فعله الله ورسوله صلى الله عليه وسلم!؟

3- فرق بين أن نتحدث عن الجنس بكلام بذيء فاحش - وهو ذكر ما يستقبح ذكره بألفاظ صريحة - فهذا حرام بطبيعة الحال ونسأل الله أن يعافينا من ذلك. فرق بين هذا وبين أن نتحدث عن الجنس بألفاظ مؤدبة يحكمها العلم والدين والطب، فهذا ما لا يجوز أن يناقش أحد في حله وجوازه. وفرق كذلك بين أن نتحدث عن الجنس بدون ضرورة، وبين أن نتحدث عنه من أجل ضرورة التعلم أو من أجل ضرورة طلب النصح والتوجيه أو من أجل ضرورة العلاج أو من أجل ضرورة حل مشكلة من المشكلات. وأتمنى ممن يعترض على الكتابة في الجنس من وجهة نظر إسلامية طبية علمية أن يقدم دليلاً واحداً من الكتاب أو السنة أو الإجماع أو القياس أو.. على أن الحديث عن الجنس بالشكل الذي كتبه في هذه الرسالة هو حرام أو مكروه أو حتى خلاف الأولى. إن فرض الكفاية يصبح للأسف عند بعض الجاهلين عيباً ويتناقض مع الحياء!.

4- إننا للأسف الشديد نحوم حول الحمى، ولا نناقش الأمور المتعلقة بالصلة الزوجية وكأنها سر دولة أو جيش، ولا يُسمح حتى بالاقتراب لمعرفة ما إذا كانت هناك مشكلة أم لا، لأن ذلك يدخل في نطاق "العيب" و"قلة الأدب". إن المراهقين والمراهقات يعانون أشد ما يعانون من وطأة الكثير من الأسئلة والكثير من المشاعر. إننا نسأل أنفسنا باستمرار: "كيف يتم إعداد الأبناء لاستقبال هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم بما تحويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسولوجية وحتى مظهرية؟ ولن يتم ذلك بالتأكيد إلا بالتربية الجنسية شئنا أم أبينا. إن الأم تقول: إنني أصاب بالحرج من التحدث مع ابنتي في هذه الأمور. وطبعاً يزداد الحرج إذا كان الابن ذكراً. وهكذا يستمر الموضوع سراً غامضاً تتناقله السنة المراهقين فيما بينهم، وهم يستشعرون أنهم بصدد فعل خاطئ يرتكبونه بعيداً عن أعين الرقابة الأسرية، وفي عالم الأسرار والغموض تنشأ الأفكار والممارسات الخاطئة وتنمو وتتشعب دون رقيب أو حسيب، ثم تأتي الطامة ويجد الشاب والفتاة نفسيهما فجأة عند الزواج وقد أصبحا في مواجهة حقيقية مع هذا الأمر ويحتاجان إلى ممارسة واقعية وصحيحة وهما في الحقيقة لم يتأهلوا له (هذا إذا لم يقترب كل منهما من سن الزواج وقد تعود على الزنا أو السحاق

أو العادة السرية و اللواط أو...) ويواجه كل من الزوجين الآخر بكل مخزونه من الأفكار والخجل والخوف والممارسات المغلوطة، ولكن مع الأسف يظل الشيء المشترك بينهما هو الجهل وعدم المصارحة الحلال بالرغبات والاحتياجات التي تحقق الإحسان، ويضاف لكل ذلك الخوف من الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة، وعدم طرق أبواب المكاشفة بما يجب أن يحدث وكيف يحدث، لأن الجاهلين منا سيقولون للسائل: "عيب. لا يجوز أن تسأل، ولا يجوز أن نجيبك".!

يقول الدكتور عمرو أبو خليل أخصائي الطب النفسي بالإسكندرية: "إنني كطبيب أواجه يومياً في مركز الاستشارات النفسية والأسرية العديد من الحالات لمراهقين أو قههم جهلهم في الخطأ وأحياناً في الخطيئة، وأزواج يشكون من توتر العلاقة أو العجز عن القيام بعلاقة كاملة أو غير قادرين على إسعاد زوجاتهم، وزوجات لا يمكن شجاعة البوح بمعاناتهن من عدم الإشباع لأن الزوج لا يعرف كيف يحققها لهن، وغالباً لا يبالي. ومع الأسف يشارك المجتمع في تفاقم الأزمة بالصمت الرهيب، حيث لا تقدم المناهج التعليمية -فضلاً عن أجهزة الإعلام- أي مساهمة حقيقية في هذا الاتجاه رغم كل الغناء والفساد على شاشاتها والذي لا يقدم بالضرورة ثقافة بقدر ما يقدم صور خليعة. ويزداد الأمر سوءاً حينما يظل أمر هذه المعاناة سراً بين الزوجين، فتتلاقى أعينهما حائرة متسائلة، والزوجة لا تجرؤ على السؤال، لأنه لا يصح من امرأة محترمة أن تسأل عن الجنس (!) وإلا اتهمت بأنها لا تستحي أو اتهمت بأن عندها رغبة في هذا الأمر (وكان المفروض أن تكون خلقت دون هذه الرغبة!). والزوج -أيضاً- لا يجرؤ على طلب المساعدة من زوجته لأنه رجل ويجب أن يعرف كل شيء!، ولا من الغير لأن السؤال عن الجنس عار!، وهكذا ندخل الدوامة: الزوج يسأل أصدقاءه سراً وتظهر الوصفات العجيبة والاقتراحات الغربية والنصائح المشينة، حتى يصل الأمر للاستعانة بالعارفين والجانب، لكي يفكوا "المربوط" ويتخلصوا من المشكلة. وقد يصل الأمر إلى أن الزوج قد يفعل الحرام أو الشذوذ أو.. من أجل إمتاع نفسه أو إمتاع زوجته. وعادة ما تسكت الزوجة طوية جناحيها على آلامها، حتى تتخلص من لوم وتجريح الزوج. وقد تستمر المشكلة شهوراً طويلة، ولا أحد يجرؤ أن يتحدث مع المختص أو يستشير طبيباً نفسياً، بل قد يصل الأمر للطلاق من أجل مشكلة ربما لا يستغرق حلها أكثر من نصف ساعة مع أهل الخبرة والمعرفة إما بنصيحة أو بدواء بسيط أو بعملية جراحية سهلة للغاية. ثم إن الأمور قد تبدو (مع جهل الزوجين وعدم السؤال) وكأنها تسير على ما يرام بينما تظلم النار مشتعلة تحت السطح، فلا الرجل ولا المرأة يحصلون على ما يريدون أو يتمنون من الإشباع الجنسي والاستمتاع الحلال الهنيء الطيب المبارك، وتسير الحياة السوداء وكأنها بيضاء. وربما يأتي الأطفال معلنين لكل الناس أن الأمور مستتبة وطبيعية، وإلا فكيف جاء الأطفال؟! وفجأة تشتعل النيران ويتهدم البيت الذي كان يبدو راسخاً مستقراً، ونفاجأ بدعاوى الطلاق والانفصال إثر مشادة غاضبة أو موقف عاصف، يسوقه الطرفان لإقناع الناس بأسباب قوية للطلاق، ولكنها غير السبب الذي يعلم الزوجان أنه السبب الحقيقي ولكن كلاً منهما يخفيه داخل نفسه ولا يحدث به أحداً حتى نفسه. فإذا بادرت به بالسؤال عن تفاصيل العلاقة

الجنسية-كنهها وأثرها في حدوث الطلاق-نظر إليك مندهشاً،مفتشاً في نفسه وتصرفاته عن أي لفتة أو زلة وشت به وبدخيلة نفسه،ثم يسرع بالإجابة بأن هذا الأمر لا يمثل أي مساحة في تفكيره!.وقد تستمر الحياة حزينة كئيبة،لا طعم لها،ملينة بالتوترات والمشاحنات والملل والشكوى التي نبحت لها عن ألف سبب وسبب...إلا السبب الحقيقي وهو السؤال عن الجنس أو الاستشارة الجنسية".إ.هـ.

هل بالغنا أم أعطينا الأمر أكثر مما يستحق؟.هل تصورنا أن الناس لا هم لهم إلا الجنس وإشباع هذه الرغبة أم إن هناك فعلاً مشكلة عميقة تتوارى خلف أستار من الخجل والجهل،ولكنها تطل علينا كل حين بوجه قبيح من الكوارث الأسرية.وإذا أردنا العلاج والإصلاح فمن أين نبدأ؟.إننا بحاجة إلى رؤية علاجية خاصة بنا تتناسب مع ثقافتنا الإسلامية حتى لا يقاومها المجتمع وأن نبدأ في بناء تجربتنا الخاصة وسط حقول الأشواك والألغام ونواجه هذه الثقافة الغريبة التي ترفض أن تتبع سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم في تعليم وإرشاد الناس لما فيه سعادتهم في دائرة الحلال.إننا باختصار بحاجة إلى الثقافة الإسلامية الجنسية.

5-لقد توارثنا تصوراً خاطئاً مؤداه أن خلق الحياء يمنع المسلم من أن يخوض في أي حديث يتصل بأمور الجنس، وتربينا على اجتناب التعرض لأي أمر من هذا القبيل،سواء بالسؤال إذا اشتدت حاجتنا إلى سؤال أم بالجواب إن طلب منا الجواب،أو بالمشاركة في مناقشة هامة وجادة.إن الجنس وكل ما يتعلق به من قريب أو بعيد يظل-في إطار هذا التصور الخاطئ-وراء حُجُب كثيفة لا يستطيع اختراقها إلا من كان جسوراً إلى درجة الوقاحة أو كان ماجناً،أو كان من الدهماء الذين حرّموا كل صور التهذيب".

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

كثير من الناس يعتبرون الحديث في مثل هذه الموضوعات من العيب أو المحرمات التي لا يجوز الاقتراب منها،في الوقت الذي تناولت فيه النصوص القرآنية والنبوية مثل هذه الأمور بشكل واضح للناس،حتى ينشأ الناس نشأة سوية بعيدة عن الانفلات الذي تعيشه المجتمعات الخالية من الضوابط،أو الكبت الناتج عن الموروثات الاجتماعية والتقاليد البالية في معظم مجتمعاتنا،مما يؤدي إلى صراعات نفسية،وكبت يؤدي في كثير من الأحيان إلى الانحراف،أو الحصول على معلومات من طرق ملتوية أو من رفاق السوء.وفي هذه الحلقة نحاول أن نطرح موضوع التربية الجنسية والصحية للأطفال والمراهقين من محاوره المختلفة،ليعرف

الأبوان تحديداً، بصفتهم المحضن الأساسي للطفل والمراهق دورهما في هذه القضية الشائكة، وكيف يتعاملان بأسلوب صحيح مع تساؤلات أو مع خجل أبنائهم.

6- إن هناك وهماً كبيراً قد أحاط بمعنى الحياء أدى إلى بناء سد منيع هائل بين المسلم وبين معرفة ما يقوله دينه في جانب خطير من حياة كل إنسان رجلاً كان أو امرأة، وهذا الجانب يشمل كل ما له صلة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية. لقد وردت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أحاديث عديدة ترفع من شأن الحياء ومن قيمته، منها ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه مر على رجل من الأنصار وهو يعظ أخاه في الحياء فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "دعه فإن الحياء من الإيمان" رواه الشيخان. والحياء السوي الذي يجله الإسلام، ويأمر به كل مسلم ومسلمة، هو ذلك الخلق الذي يبعث على اجتناب القبيح من الفعال، وهو غير الحياء الأعوج. والأفضل أن نسمي هذا الحياء الكاذب (الذي يقول لنا: لا نتحدثوا عن الثقافة الجنسية) الخجل المرضي، حتى يظل لفظ الحياء له جلاله الذي يسبغه عليه الإسلام ولا يختلط بأوهام خارجية تماماً عن معناه الشرعي. هذا الخجل المرضي هو الذي يحول بين الفرد رجلاً كان أو امرأة وبين قول الحق في موقف، أو يصرفه عن فعل الخير في موقف آخر، وذلك لأدنى ملابس عارضة يحيط بها هذا الموقف أو ذلك، كأن يكون هناك حشد كبير أو يكون الفرد حديث عهد بالأشخاص الحضور أو يكون أصغرهم سناً أو مكانة، أو يكون الحضور بعضهم أو كلهم من الجنس الآخر، أو يكون موضوع قول الحق أو عمل المعروف له علاقة بالجنس الآخر، أو أن يكون الموضوع نفسه له صلة بالثقافة الجنسية أو ما إلى ذلك من ملابس ضئيلة الشأن في ميزان الحق والواجب. فإذا حدث أي من هذه الملابس فينبغي أن نسميه ضعفاً عن فعل الواجب، أو جنباً عن قول الحق. وهكذا نسمي الأشياء بأسمائها ونميز الحياء الشرعي عن الخجل المرضي، ولنتنظر الآن كيف صحح أنس رضي الله عنه فهم ابنته للحياء الشرعي: عن ثابت البناتي قال: "كنت عند أنس وعنده ابنة له. قال أنس: جاءت امرأة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم تعرض عليه نفسها، قالت: يا رسول الله، ألك بي حاجة؟ فقالت بنت أنس: ما أقل حياءها! واسوأ أتاها، واسوأ أتاها. قال: "هي خير منك، رغبت في النبي صلى الله عليه وسلم فعرضت عليه نفسها". رواه البخاري.

ولدينا في القرآن والسنة نماذج ترسم لنا كيف لا يمنع الحياء من قول الحق أو فعل الخير، وإن كان الحق والمعروف لهما صلة بالأمر الجنسية أو بالجنس الآخر. صحيح أنه يمكن أن يحدث داخل النفس نوع من التوتر يصاحب القول أو الفعل، وهذا أمر محمود، وكثيراً ما يلزم الحياء السوي.

أ- قال تعالى: "فجاءته إحداهما تمشي على استحياء قالت إن أبي يدعوك ليجزيك أجر ما سقيت لنا" سورة القصص الآية: 25. هنا فتاة تخرج للقاء رجل غريب، ومن الطبيعي بل ومن المحمود أن يصيبها قدر من الحياء، لكن أن يبلغ بها الحياء درجة تمنعها من الخروج لهذا اللقاء وتحقيق مصلحة واجبة أو مندوبة فهذا هو المرفوض المذموم.

ب- عن عائشة أن أسماء بنت أبي بكر سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن غسل المحيض فقال: "تأخذ إحداكن ماءها وسدرتها فتطهر فتحسن الطهور، ثم يصب على رأسها فتدلكه دلماً شديداً حتى تبلغ شئون رأسها (أصول شعر الرأس)، ثم تصب عليه الماء ثم تأخذ فرصة (قطعة من قطن أو صوف أو خرقة) ممسكة (مطيبة بالمسك) فتطهر بها"، فقالت أسماء: وكيف تطهر بها؟ قال: "سبحان الله تطهرين بها"، فقالت عائشة - كأنها تخفي ذلك - "تتبعين أثر الدم. وسألته عن غسل الجنابة فقال: "تأخذ ماء فتطهر فتحسن الطهور أو تبلغ الطهور، ثم تصب على رأسها فتدلكه حتى تبلغ شئون رأسها ثم تفيض عليها الماء". فقالت عائشة: نعم النساء نساء الأنصار، لم يكن يمنعهن الحياء أن يتفقهن في الدين. رواه البخاري ومسلم وهذه رواية مسلم. وصدقت عائشة أم المؤمنين إذ تصف نساء الأنصار بالحياء، ذاك الحياء السوي الذي لم يمنعهن من قول الحق وعمل المعروف، وهو هنا في صورة طلب العلم والفقهاء في الدين وبالذات الفقه في مسائل الجنس والتربية الجنسية.

ج- لكن لا حرج في أن يستجيب المؤمن لما يصيبه من حياء سوي، فلا يواجه الموقف بنفسه، ويلجأ إلى وسيلة أخرى تحقق المصلحة دون مواجهة، وهذا ما يفعله صحابي جليل: فعن علي بن أبي طالب قال: كنت رجلاً مذاءً فاستحييت أن أسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم (وفي رواية: لكان ابنته) فأمرت المقداد بن الأسود فسأله فقال: "فيه الموضوع". رواه البخاري ومسلم. وكثرة المذي هنا ناشئة عن غلبة الشهوة مع صحة الجسد. وقال الحافظ ابن حجر: في الحديث استعمال الأدب في ترك المواجهة لما يستحي منه المرء عرفاً، وحسن المعاشرة مع الأصهار، وترك ذكر ما يتعلق بجماع المرأة ونحوه بحضرة أقاربها، ولقد استدل البخاري بالحديث في كتاب العلم لمن استحيا فأمر غيره بالسؤال، لأن فيه جمعاً بين المصلحتين: استعمال الحياء وعدم التفريط في معرفة الحكم.

د- ثم إنه أحياناً يلجأ الإنسان صاحب الحياء السوي إلى التخفيف مما يحسه من توتر (أي حياء) وذلك بأن يقدم بين يدي حديثه عن أمر من أمور الجنس - أو يعقب عليه - فيصرح بما يخالجه من حياء. عن أم سلمة قالت: جاءت أم سليم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله، إن الله لا يستحي من الحق فهل على المرأة من غسل إذا احتلمت؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا رأته الماء". فغطت أم سلمة تعني وجهها وقالت: يا رسول الله، أو تحتلم المرأة؟ قال: "نعم! تربت يمينك، فبم يشبهها ولدها؟". رواه البخاري ومسلم. وقد أورد البخاري هذا الحديث تحت باب "الحياء في العلم" وقال مجاهد: لا يتعلم العلم مستح ولا مستكبر.

هـ- عن أبي موسى قال: اختلف رهط من المهاجرين والأنصار في الغسل من الجماع، فقال الأنصار: لا يجب الغسل إلا من الدفق أو من الماء، وقال المهاجرون: بل إذا خالط فقد وجب الغسل، قال أبو موسى: فأنا أشفيكم من ذلك، ففقت فاستأذنت على عائشة فأذن لي، فقلت لها: يا أمه - أو يا أم المؤمنين - إنني أريد أن أسألك عن شيء وإنني أستحييك، فقالت: لا تستحيي أن تسألني عما كنت سائلاً عنه أمك التي ولدتك، فإنما أنا

أمك، قلت: فما يوجب الغسل؟ قالت: على الخبير سقطت، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا جلس بين شعبها الأربع ومس الختان الختان، فقد وجب الغسل". رواه مسلم. ولننظر هنا كيف يظن رجل أن طلب العلم من امرأة في أمر من الأمور الجنسية، يعتبر من الرفث (التصريح بكلام قبيح)، الذي ينبغي أن ينأى عنه الرجل الحي، فترد عليه عائشة في صراحة ووضوح، دونما حرج، بأن يدفع ذلك الظن الخاطئ.

7- حتى في الخلافات الزوجية التي يصل أمرها إلى المحاكم، يقول العارفون من القضاة والمحامين وغيرهم بأن نسبة لا بأس منها راجعة إلى خلافات متعلقة بالجنس والعلاقات الجنسية بين الزوجين، وإن كان الزوجان لا يصرحان بذلك في الغالب بسبب النظرة السائدة والمتخلفة عن الجنس في مجتمعاتنا. وإذا كانت للزوجين الجرأة على السؤال ووجدا من يجيبهما على تساؤلاتهما الجنسية فإن أكثر من نصف المشاكل تحل بإذن الله ويرجع الزوجان إلى بعضهما على أحسن حال وإلا وقع الطلاق الذي هو أبغض الحلال عند الله.

8- إننا إذا تركنا الناس جاهلين بالجنس كأننا نقول لهم: "لا تؤدوا واجبا وافعلوا الحرام!" أو كأننا نقول لهم "اتركوا مشاكلكم بلا حلول!". لأن أول طريق في الدين هو علم ثم عمل، وكيف نحب للناس أن يعملوا إذا لم يعلموا؟! . وإني أذكر أمثلة معينة هي غيض من فيض:

أ- المرأة التي تترك زوجها يفعل معها الشذوذ (في الدبر) لسنوات وهي تظن أنه يجوز له ذلك! .

ب- المرأة التي تركت الصلاة لسنوات في حال الاستحاضة التي طالَّت عندها لأنها مريضة، ظنا منها بأنه لا فرق بين حيض واستحاضة!

ج- الرجل الذي عانى مع زوجته الويلات والذي كاد أمره معها أن ينتهي بالطلاق، كل ذلك بسبب بسيط يتمثل في أن الزوج يطلب من زوجته بين الحين والآخر وفي فترات متباعدة جدا أن تقبل عضوه التناسلي وهي ترفض بشدة لا لأنها تعاف ذلك بل لأنها تظن أنه حرام وكبيرة من الكبائر!

د- المرأة التي يختلي بها راق (أو مشعوذ) ثم يزني بها والسبب هو أنها لا تعرف أن الخلوة بأجنبي حرام وأن الزنا يمكن أن يصدر من أي كان مادام ليس نبيا معصوما!

هـ- الشاب الذي بقي سنين طويلة وهو في صراع كبير مع كل أفراد أسرته (هو وحدها) بسبب أنهم يريدونه أن يتزوج وهو يرفض ولا يذكر السبب. ثم في يوم من الأيام عندما أعرف منه السبب وهو ظنه أن ذكره قصير جدا وأسمع منه وأطمئنه إلى أنه ليس قصيرا كما يتصور وأنه يسمح له أن يتزوج ويستمتع وينجب بإذن الله وبكل سهولة. والنتيجة أن يتزوج فجأة ويسعد، ويسعد أهله بزواجه وكأنه مات وأحياه الله.

والأمثلة المماثلة كثيرة جدا. وأنا أتساءل هنا وأسأل المعترضين: "ماذا يفعل المسؤول مع عشرات أو مئات الأسئلة التي ترد إليه من أشخاص كثيرين يرون بأن الأجوبة على أسئلتهم سوف تخرجهم من ورطات حقيقية وتحل لهم ما تحل من مشاكل وقد تخرجهم من دائرة الشقاء إلى دائرة السعادة؟! هل يكذب عليهم؟! أم هل يرمي أسئلتهم في سلة المحذوفات؟! أم يقول لهم بأن الدين جاء فقط ليدعوهم للصلاة والصيام ولا علاقة له بمشاكلهم اليومية، وأن شعاره: "ما لله الله وما لقيصر لقيصر؟!".

9- إن الذي ينكر الحديث عن الجنس من خلال جريدة أو كتاب أو مجلة كأنه يقول بأن الجنس ليس من الإسلام، وهذه لاتكفية وعلمانية مغلفة أرى أنها لا تختلف كثيرا عن لاتكفية من يقول بأن السياسة ليست من الإسلام. ومن المضحكات أن بعضهم يقول بأن النبي صلى الله عليه وسلم تحدث عن الجنس لكنه لم يتحدث عنه بالتفصيل الذي نتحدث به عنه نحن (!)، وهذه الحجة ضعيفة جدا لأننا إذا انطلقنا من هذا المنطلق فإننا لن نتحدث في شيء من السياسة أو الإقتصاد أو الإجتماع أو .. لأن الله ورسوله تحدثا في هذه المواضيع بإيجاز ونحن نتحدث عنها باستمرار (لأكثر من اعتبار) بالتفصيل. ومع ذلك فالإنصاف يقتضي مني القول بأن المعترضين على نشر التربية الأسرية ليسوا كلهم سيئين. إن منهم اللاتكبيين والشيوخيين والفرنكوفونيين الذين يريدون منا أن نتعلم من المصادر المتسخة أو المشبوهة لا من المصادر الطيبة والنظيفة : إنهم منحرفون ويريدون لنا أن نكون على مثلهم، أي منحرفين كذلك. ولكن منهم كذلك كثيرون نيتهم حسنة وطيبة وصادقة وهم مسلمون وكفى وأتباع لمحمد صلى الله عليه وسلم وكفى: لا علمانيون ولا شيوعيون ولا.. وأنا أخاطب الفريق الثاني بطبيعة الحال وأقول لهم كلمة صريحة جدا وجريئة جدا: "إنكم صادقون ! نعم، ولكنكم مُعقدون ومُتخلفون كذلك بآتم معاني الكلمتين! والذي عندكم هو بالتأكيد خجل ولكنه ليس حياء، ولو صدقتمكم في اعتبار أن الذي عندكم حياء فكأنني صدقت بأنكم تستحون أكثر من رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه وأزواجه رضي الله عنهم!".

10- يجب أن ننتبه إلى أنه إن سأل شخص سؤالا عن طريق الهاتف أو من خلال رسالة مكتوبة أو من خلال بريد إلكتروني أو .. فإنه يوجد بالتأكيد الكثيرون ممن يبحثون عن الجواب بدون أن يطرحوا السؤال، وهذا كلام نقوله حتى لتلاميذنا الذين يسألون في الفيزياء والرياضيات والعلوم الطبيعية و... وهو كلام واضح جدا ومفهوم جدا. إذن إذا أجب المسؤول عن سؤال شخص فهو يجب في الحقيقة عن سؤال مئات وآلاف الأشخاص. ويمكن أن يقاس على ذلك عشرات الأسئلة التي سأجيب عنها بإذن الله من خلال الجزء الثاني من "الزواج والجنس" إن بقيت الفرصة متاحة لي.

15- ويجب أن نعلم كذلك بأن الذين يطرحون الأسئلة من خلال الرسائل أو الهاتف كثيرون جدا لأنهم يستطيعون أن يتخطوا عنصر الخوف والخجل (لا الحياء) ويسألون "فلانا" لأنه لا يعرفهم، ولو كانت الفرصة المتاحة لطرح الأسئلة هي فقط عن طريق الاتصال الشخصي بالمجيب لقلَّ السائلون ولقلت الأجوبة، وهذا من منافع نشر الأسئلة وأجوبتها عن طريق جريدة أو كتاب أو مجلة أو ...

11- وأنا أقول في النهاية وبكل قوة بأنني أشارك بإذن الله من خلال ما أكتب في أداء فرض كفاية، إذا قام به البعض سقط الإثم عن الباقيين، وإذا لم يقم به أحد أثم الجميع.

وهذه مساهمة مني بسيطة ومتواضعة في نشر الوعي الجنسي والثقافة الجنسية أو التربية الأسرية في أوساط شباننا وشاباتنا، ورجالنا ونسائنا، وآبائنا وأمهاتنا، وأبنائنا وبناتنا، لا عن طريق الأسرة ولا عن طريق المؤسسة التعليمية ولكن عن طريق كتاب من خلال مئات الأسئلة- بإذن الله- وأجوبتها التي أتمنى أن تكون

صحيحة ومناسبة ومخلصة ومفيدة. وأنبه إلى أنني حرصت على أن تكون الأجوبة مختصرة جدا (لأن هذا الذي أكتبه ليس كتاب فقه ولا كتاب طب) ومكتوبة بأسلوب سهل بسيط حتى يسهل قراءتها وحتى تكون في متناول كل شخص مهما كانت ثقافته بسيطة.

# فائدة الزواج والحجاب

## فائدة الزواج والجنس من الناحية الشرعية والطبية:

ان ممارسة هذه العملية والتي هي في الحقيقة نعمة كبيرة من نعم الله على عباده اذا ما اتخذها الانسان كما اوامر الهية ويتعامل معها با لطريقة الإنسانية السليمة وليس بالطريقة الحيوانية الفاشلة فأن لكل شئ نظام في هذه الكون حتى في الممارسة الجنسية مع الزوجة او مع الزوج اي لابد ان تكون هناك حدود وضوابط لهذه العملية عندما يقوم بها الزوجين. لذلك نرى ان اكبر امنية يمكن ان تراود ذهن الفتى او الفتاة حينما يبلغان الرشد هو الزواج حيث يستطيعان ان يتمتعا بقسط وافر من الاستقلال والحرية من خلال تأسيس الحياة الاسرية المشتركة مع الانيس الموافق وامين السر الحبيب لذا تراهما يحتفلان في بداية هذه الحياة الجديدة بشكل ملفت للنظر فقد خلقت المرأة للرجل وخلق الرجل للمرأة لذا فإ نهما اشبه ما يكونان بقطعتين مغناطيسيتين تتجاذبان فيما بينهما ان الزواج وتأسيس الحياة العائلية المشتركة مطلب طبيعي كونه يرتبط بصميم الغرائز المتأصلة في الوجود الإنساني وهذا بحد ذاته من نعم الله الكبرى وحقاً انه لكذلك وهل يوجد ملجأ امن للشباب غير محيط الاسرة الدافئ ؟

- فوائد الزواج: الزواج بالنسبة للبشر احدى الحاجات الطبيعية وله فوائد مهمة :

تشكيل الاسرة والتخلص من الحيرة والضياح لأن العزاب من الرجال والنساء بمنزلة الطيور التي لا تمتلك اعشاشاً وبالزواج يجد البشر عشه وبيته وملجأه ويحصل على شريك ومؤنسه وامين سره والمواسي والمدافع والمعين له إرضاء الغريزة الجنسية الموجودة عند البشر غريزة مهمة وحيوية ولهذا يحتاج الانسان الى زوج يسكن إليه في محيط آمن يعاشره ويستأنس به ويقضي معه حاجته متى ما كان الى ذلك محتاجاً ان ارضاء الغريزة الجنسية مسألة طبيعية ولا بد للإنسان من تأمين ما تحتاجه هذه الغريزة والأطف على السطح امراض نفسية وجسمية واجتماعية لذا نرى الافراد الذين يمتنعون عن الزواج في الغالب مبتلين بالامراض النفسية والجسمية اخواني هذه من الناحية الشرعية.

- النظرة الطبية للمعاشرة الجنسية: تأتي الى النظرة الطبية ونرى تعليق الطب عليها وعلى الفائدة من وراء معاشرة العملية الجنسية اذا نظرنا ابعده من حقيقة ان الجنس مثل الحاجة الى الماء والى والطعام والدفع وانه قوة انسانية اساسية يصبح واضحا ان هناك عددا من الأسباب الصحية تؤدي لذلك:

\* ان المعاشرة الزوجية تساعدك على اللياقة صدق او لا تصدق فاما الممارسة يمكن ان تحرق 150 سعرا حراريا كل نصف ساعة ولكن هذا الرقم يختلف طبقا لعوامل كثيرة منها الشيخوخة والحالة النفسية والحماس وايضا على مقدار ماتشعر به من سعادة وهذا افضل من عدم حرق السعرات الحرارية واكثر متعة من الذهاب الى صالة الرياضة.

\* صدق او لا تصدق ان المعاشرة الزوجية الناجحة مرتين في كل اسبوع تساعد الرجال على ان يعيشوا عمرا اطول ففي كل مرة يتم الوصال الى ذروة الجماع يزداد مستوى ( dhea ) استجابة لعملية القذف وهذا لة عدد من اثار من بينها انه يعمل كمضاد للاكتئاب ويقوى جهاز المناعة \_ وهذه مفيد للحياة السليمة صحيا ...

\* ان مستوى هرمونات التستوستيرون والإستروجين ( هرموني الذكورة والانوثة يمكن ان زيد من خلال نشاط المعاشرة الزوجية المنتظمة وهرمون الذكورة يمكن ان يكون مفيدا للقلب وجهاز العضلات والهيكل العظمي واستروجين الانوثة قد يقي النساء من امراض القلب ان تدفق الدم في اجسامنا اثناء المعاشرة الزوجية لة نفس الآثار التي تحدث اثناء التمارين الرياضية واذا تكرر ذلك عدة مرات في الاسبوع تزداد اللياقة في الحقيقة . بعد المعاشرة ينام الشخص بطريقة افضل ويستيقظون اكثر نشاطا والمعاشرة يقال انها تساعد الاشخاص على معالجة التوتر بطريقة افضل لانها تعتبر مخرجا بدنيا للتوتر والضغط .

\* تساعد المعاشرة الزوجية على تقليل الالم المزمن فأثناء المعاشرة ينطلق هرمون او كسينوسين محفزا لانقباض الرحم ) داخل الجسم وهذه لا يساعد على اتمام المعاشرة فقط بل انة يطلق ايضا الإندر وفين وهو نسخة التي تقابل المورفين التي ينتجها الجسم مما يؤدى الى تقليل الصداع والشد العضلي ولاوجاع وآلام فقط من خلال الاستمتاع .

\* لقد اعلنت احدى الدراسات التي استغرقت عقدا من الزمن ونشرت في الصحيفة الطب البريطانية ان الرجال الذين يمارسون المعاشرة الزوجية اقل من مرة في الشهر يكون معدل الوفيات بينهم ضعف الذين يمارسون المعاشرة مرتين في الاسبوع على الاقل وعدد مرات استكمال المعاشرة هو المهم في هذه الموضوع.

\* الجماع هو ملاطفه جميله و البحوث تدل على ان المرأه بالجماع تفرز ماده هرمونيه تجعل من بشرتها ناعمه وطريه.

\* الجماع بالراحه واللفظ يقلل من الاصابه بالاجهاد والاحتكاكات الجلديه ويقلل من اللزوجه وان الماده اللزجه تسمح بالمرور وتعطي للجلد حيويه.

\* الجماع يحرق السعرات الحراريه الزائده التي اكلتها قبل الجماع.

\* الجماع هو الرياضه الصحيه الوحيده التي تستطيع ان تحرك بها جميع اطرافك وعضلات جسمك وهو افضل من السباحه في بركه لعشرين شوط ولا تحتاج ان تأكل اي شيء حلو بعده.

\* الجماع بأستطاعته ان يمتص الغضب من نفسيتك وبه تطلق احدى الغدد ماده الاندروفين في الدم مما يجعلك تشعر باللذه والانتعاش والنشوه.

\* كلما اكثر الجماع كلما زاد عطائك وان الجسم المتعود على العطاء يفرز ماده الفيرومونييز ماده ذات رائحه تزيد من الرغبه الجنسيه الى حد الجنون.

\* الجماع هو افضل طريقه لكي تحافظ على تهدئة اعصابك عشرة اضعاف مفعول اي علاج.  
\* القبلات كل يوم تبعدك عن عيادة الاسنان وذلك بتشجيع الانزيمات داخل الفم على تنظيف الاسنان وتقليل نسبة الاسيد مما تتسبب بتلف الاسنان وان هذه الانزيمات تمنع الجير المتراكم على الاسنان.  
\* الجماع بحد ذاته يقوم بتهدئة الصداع وان ممارسته تقوم بتهدئة الضغط مما يفتح انسجة الدم المتدفقه للمخ.

\* الاكثار من ممارسة الجماع بأماكنها فتح القنوات المخاطيه المتسدده بالانف كما ان الجماع عامل مضاد طبيعي للحساسيه وامراض الصدر والحراره. هذه الرساله ارسلت لك لكي تعلم وتوفق في ممارسة الجماع وهي ليست نكته ونتمنى لك جماع موفق طيلة ايام حياتك.

الخلاصة: ان السعادة ليست في ممارسة المعاشرة الزوجية فقط ولكنها تلعب دورا في السعادة مهما كان عمرك. فالمعاشرة الزوجية احدى افضل طرق الطبيعة في الحفاظ على اللياقة والهدوء وسلامة الصحة ان الكثير من المشكلات الجنسية يمكن علاجها هذه الايام فاذا شعرت بأن هناك مشكلة في المعاشرة الزوجية لا تخجل ان تبحث عن المساعدة .

#### 100 فائدة صحية ونفسية للممارسة الجنسية:

بنظري هناك فارق أساسي بين الرجل.. والمرأة.. في العلاقة الزوجية - فالرجل يعطي الحب ليحصل على الجنس - والمرأة تعطي الجنس لتحصل على الحب لهذامعاناة الزوجات المحرومات جنسيا بلا حدود ولأنها تحرم أيضا عاطفيا. اتصلت بي مدام رانيا تلفونيا تشكو من الأرق والصداع والعصبية والتوتر النفسي والصراخ على أطفالها وفقدان الشهية للطعام والأرهاق بلا سبب، فسألتها عن حياتها الزوجية، فقالتأنها تشعر بالتعاسة لأن زوجها أصبح يهجرها في الفراش مؤخرا لمدة عدة شهور خاصة بعدالولادة..فسألتها عن حياتها الزوجية الجنسية في السابق.. فقالت إنها كانت تتمتعبعلاقة جنسية يومية منتظمة مع زوجها ولكنها قلقة جدا وخائفة أن تكون له عشيقة سريةأو زوجة عرفية فطمأنتها إلى أن قد يكون مصابا بالعدنة الطارئة لأسباب طبية مثل الضغطأو السكري أو الإرهاق النفسي أو لضغوط مهنية أو قلق مادي ووعدهتها بالكتابة عنالأسرار العشرة التي تنفر الزوج من ممارسة الجماع.وشكت لي كاتيا زوجة بالخامسةوالعشرين جميلة جدا رشيقة وأنيقة من آلام حوضية وإضطرابات حيضية وتساقط شعرها وذبولبشرتها بعد مرور سنة على الزواج بعدما فترت رغبة زوجها الجنسية وتساءل عن أحدث المنشاطات الجنسية.. وتقول بأنها تعاني من كآبة مزمنة وعصبية مستمرة.وعشرات من الزوجات المحبطات في مختلف أرجاء العالم العربي يتصلن بي ويرسلن فاكسات ورسائلالبريد الإلكتروني يشتكين من إضطرابات نفسية وجسدية بسبب المشاكل الجنسية ونحننجيبهم على أسئلتهم - ذلك لأن الحرمان الجنسي عند النساء يسبب اضطرابات صحيةوعاطفية ونفسية. وممارسة الجنسية شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد منالفوائد 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:

- أولاً: علاج الأرق لئلا فالجماع أحسن قرص منوم
- ثانياً: تهدأ القلق وتشفى الإحباط
- ثالثاً: النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسي وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة
- رابعاً: الجنس يخفف إضطرابات الحيض ومشفاً لآلام وعسر الطمث
- خامساً: الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها
- سادساً: تعترف إحدى النساء الأمريكيات بأن عدم ممارسة الجنس يؤدي لتساقط الشعر وتقصفه لهذاهي تحرص على ممارسة الجنس بانتظام الذي يساعدها بالحفاظ على جمال شعرها ويعطيه النمو والبريق
- سابعاً: الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون البرومسترونالذي يزيد من خصوبة الزوجة العاقر

- ثامناً: يشفي الجنس الآلام العضلية لأنه يؤدي للاسترخاء العضلي العميق

- تاسعاً: الأورجازم احسن علاج لآلام الظهر وتحكى ماريزا فتاة فرنسية أنها كانت تشكو من ألم شديد بظهرها وعندما مارست الجنس مع زوجها "دان" اختفى الألم فوراً بعد ساعتين ويعزو الأطباء ذلك إلى أن الممارسة الجنسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم أفضل من الأسبرين وهكذا تؤكد الباحثة الأمريكية الدكتور جوديث ساشز مؤلفة كتاب - القوة الشافية للجنس - the healing power of sex. وتعلل سر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة الجنس أن الأورجازم يساعد على الإسترخاء العضلي النوم العميق الشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم.

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

- حادي عشر: النشاط الجنسي يعزز وظائف جهاز المناعة مما يسرع بالشفاء من الأنفلونزة والنزلة البردية

- ثاني عشر: تعتقد أيركا باحثة أمريكية بأن الجنس مفيد للصحة ويشفي معظم العلل السيكوسوماتية من

الحموض وعسر الهضما لآلام والصداع والتوتر الأرق والوساوس وتعزز جهاز المناعة

- ثالث عشر: الجنس يقوي الجهاز العضلي كما يقول الدكتور كاتلر بهذا فهو يقي من هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين والجنس أيضاً يؤخر الشيخوخة الشكلية لدى النساء في سن الأربعين.

- رابع عشر: الجنس يحمي من سرطان الثدي وتؤكد الدكتورة جوديث ساشز بأن الجنس يساعد الجسم في إفراز هرمونات مواد كيميائية مما يعزز خلايا تي T-cell المقاومة للسرطان الثدي والرحم

- خامس عشر: الجماع يشفي أمراض القلب ويقول باحثة أمريكية بأن ممارسة الجماع والإشباع الجنسي الكامل يشفي جميع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداعاً و شقيقة أو عسر هضم أو قرحة بالمعدة أو آلام بالعنق مشاكل الخصوبة أو أمراض القلب لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الإسترخاء العضلي والعصبي ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفي العنيف بعدما فشلت جميع العقاقير المسكنة.. وبهذا فهناك نصيحة طبية مجانية يقدمها لك خبراء الجنس بأمریکا وهي إذا شعرت بالضيق أو التوتر فأخضع ملابسك ومارس الجنس فتتحسن حالتك.

- سادس عشر: الجنس يقوي التفكير الإبداعي وهناك دراسات مؤكدة بأن ممارسة الجنس تحسر الهوة بين المخ الأيمن والأيسر مما يقوي ملكة التفكير الإبداعي بهذا تكثر الأفكار العبقريّة لدى النساء الرجال المخترعين عقب النشوة الجنسية.. لأنها تؤدي للصعود بلا حدود إلى عالم الفكر الغير محدود. وأعترفت لي إحدى النساء الجميلات أن ممارسة الجنس هي أفضل متعة لديها لأنها تشعرها بأنها محبوبة ومرغوبة من زوجها - وهي شهادة صلاحية لجمالها وبأنها مثيرة وفاتنة لزوجها لهذا فهي حزينه جدا بعدما فترت رغبته ولا تدري أن هناك معادلة تقول Baby Come Sex Go تفتت الرغبة بعد الولادة لهذا فأني قلبني ينفطر حزنا على هؤلاء الزوجات المعذبات سرا والمحرومات من متعة الإشباع الجنسي الكامل ويعشقن كأرامل أو زوجات ولكن مطلقا نفسيا بسبب هجر أزواجهن لهن وعدم معرفته بمدى حاجة زوجته له عاطفيا وجنسيا

- سابع عشر: كشفت الإختبارات العلمية إنه عندما تمارس المرأة الجنس ينتج جسمهن كمية مضاعفة من هرمون الأستروجين و الذي يجعل شعرهن لامع براق و جلدهن ناعم.

- ثامن عشر: ممارسة الجنس بطريقة هادئة مسترخية يقلل من نسبة التعرض إلى الأمراض الجلدية عموماً و الإلتهابات الجلدية و النمش خاصة. العرق المنتج في عملية الجنس ينظف فتحات الغدد العرقية و يجعل الجلد لناعاً. 3- عملية الجنس تحرق السعيرات الحرارية التي تجمعت من جراء تناول عشاء روماني على ضوء الشموع.

تاسع عشر: الجنس هو اسلم رياضة من الممكن ممارستها. هذه الرياضة تمدد و تضبط عمل كل عضلة في الجسم تقريباً. إن ممارستها أكثر إمتاعاً من ممارسة سباحة 20 شوطاً جيئة و ذهاباً في البركة بالإضافة إلى ذلك فأنت لا تحتاج إلى حذاء خاص بهذه الرياضة كسائر بقية التمارين.

- الثلاثون: الجنس علاج ناجح و فوري لحالات الإحباط البسيطة. تساعد عملية الجنس على إفراز الإندروفين في مجرى الدم و الذي يعمل على تغيير مزاج الشخص إلى حالة الشعور بالنشاط والخفة و يترك الشخص بإحساس الرضاء و السعادة.

- واحد وثلاثون: كلما أكثر من الجنس كلما قدم لك الجنس أكثر. الجنس المثار جنسياً يفرض كميات أكبر من الكيمياء والخاصة و التي تدعى فيرمونز أو (الفيرمونات). هذه الروائح و العطور الطبيعية تفعل فعلها بالجنس الآخر و تبقى شبقاً مشتاقاً دائماً و أبداً .

- أثنان وثلاثون: الجنس هو من اسلم انواع المخدرات في العالم فهو يتميز بفعالية تفوق الفوليم (دواء منوم) بعشرة أضعاف.

- أربعة وثلاثون: التقبيل كل يوم يبقيك بعيداً عن مثقب دكتور الأسنان فالتقبيب يساعد على إسالة اللعاب ليقوم هذا بدوره بتنظيف بقايا الطعام من بين الأسنان و يقلل من نسبة الأحماض في الفم و التي تسبب السوسة و تراكم طبقة الجير على الأسنان.

- خمسة وثلاثون: و الجنس في الحقيقة يعالج آلام الرأس المبرحة. فجلسة و احدة من ممارسة الحب يقلل من التوتر و الجهد و الذي يضيق شرايين الدم في المخ و تحدث آلام الرأس.

- ستة وثلاثون: الإكثار من ممارسة الجنس يساعد على فتح مجاري التنفس و خصوصاً الأنف المزكم. الجنس هو الدواء الوطني المضاد للرشح و الحساسية و يساعد على محاربة ضيق التنفس و حمى القش. أكثروا من ممارسة الجنس الحلال ففيه دواء لكل داء ....

مقاصد الزواج: من مقاصد الزواج العظيمة هو إعفاف كل من الزوجين لآخر، وهما مأجوران على ذلك، كما في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وفي بضع أحدكم صدقة، قالوا: أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟! قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر". ويجب على الزوج أن يكفي أهله حاجتهم من المعاشرة؛ لقوله تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ..﴾، وقوله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ..﴾، ونص أهل العلم على أن قضاء وطر زوجه من المعروف المأمور به الزوج. فإن كان هو لا يريد فللزوجة دعوته لذلك بطرائق النساء اللاتي يعرفنها. ولها أن تظهر من جسدها ما يدعو الزوج لذلك.

تنبيه: يجب التنبيه هنا أنه كما يجب للزوجة قضاء الوطر فيجب عليها ذلك، وعليها أن لا تمتنع إذا دعاها زوجها للفراش. وامتناعها عن فراش زوجها ذنب عظيم كما في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم في الصحيحين: "إذا باتت المرأة هاجرة فراش زوجها لعنتها الملائكة حتى ترجع".

## بيتة المختلة

### أمور مهمة ينبغي مراعاتها عند الجماع وقبله:

2- إخلاص النية لله عز وجل في هذا الأمر ، وأن ينوي بفعله حفظ نفسه وأهله عن وليعلم أنه مأجور على عمله هذا وإن كان يجد فيه من اللذة والسرور العاجل ما يجد ، فعن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ( وفي بضع أحدكم صدقة ) - أي في جماعه لأهله - فقالوا : يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر ؟ قال عليه الصلاة والسلام : ( أرأيتم لو وضعها في الحرام ، أكان عليه وزر ؟ فذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر ) رواه مسلم 720 . وهذا من فضل الله العظيم على هذه الأمة المباركة ، فالحمد لله الذي جعلنا منها . فالنية هي أساس الأمر ولبه،، فبصلاحها يتحول العمل من عادة إلى عبادة، فاتفقا على أن يعقدا قلوبهما على نية صالحة في زواجهما؛ بأن ينطلقا في حياتهما الزوجية من المنطلقات التالية: الاستجابة لأمر النبي صلى الله عليه وسلم لشباب أمته بالمبادرة إلى الزواج في مثل قوله (يا معشر الشباب: من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج..) وكذلك احتساب إحصان الفرج وغض البصر وإعفاف النفس، احتساب أجر إقامة البيت المسلم وفق منهج الله واحتساب إنجاب الذرية الصالحة التي توحد الله واحتساب تربيتهم التربية الإسلامية؛ لعل الله أن يخرج منهم من يحمل همّ هذا الدين، ويقوده إلى النصر والتمكين فإذا عقد الزوجان قلوبهما على هذه النية: صارت كل لحظة من حياتهما الزوجية عبادة يؤجران عليها، فيا لها من أجور عظيمة.

2- التعاون على الطاعة: بأن يحض كل منهما الآخر على عمل الخير ويشجعه عليه، قال: (رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل تصلي فأيقظت زوجها فصلى، فإن أبى نضحت في وجهه الماء) .

3- إقامة البيت المسلم والأسرة المسلمة وفق شرع الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم ، فلا يقْدمان على خطوة إلا بعد أن يعلما حكم الله ورسوله فيها، فإن علماه لم يُقدّما عليه شيئاً أبداً: عرفاً، أو عادة، أو هوى، ويستعليان بعقيدتهما، ويقفان بصلاية أمام التيار المضاد.

4- بناء حياتهما على المحبة والرحمة والمودة والعشرة الحسنة، امتثالاً لأمر الله ورسوله.

5- لا تمنع المحبة والعشرة بالمعروف بين الزوجين من أن يكونا حازمين مع بعضهما في التربية والتوجيه وخاصة من ناحية الزوج، فمحارم الله (عز وجل) لا مدهانة فيها، والتقصير في الأمور الشرعية لا يمكن السكوت عنه.

6- أن يكونا لبعضهما كما كان أبو الدرداء وأم الدرداء (رضي الله عنهما) كانت إذا غضب سكتت واسترضته، وإذا غضبت سكتت واسترضاها، وكان هذا منهجاً انتهجاه من يوم زواجهما، وياله من منهج حكيم، فكم من البيوت هدمت، وكم من الأسر انهارت بسبب غضب الزوجين معاً وعدم تحمل أحدهما للآخر.

7- الزوجان بشر: ومن طبيعة البشر الخطأ والنقص، فإن وقع الخطأ والتقصير من أحد الزوجين في حق الطرف الآخر - إذا كان من الأمور الدنيوية - فعلى الطرف الآخر الصفح والعفو، فلا ينسى حسنات دهر أمام زلة يوم، وعليهما أن يغض الطرف عن الهفوات الصغيرة مع التنبيه بأسلوب لطيف ليس فيه جرح للكرامة أو إهانة.

8- المشكلات والعيوب والنقائص تبقى بين الزوجين فلا يطلع عليها الأهل والأقارب، لأن هذه الحياة حياة سرية ولا بد أن تبقى بين الزوجين، فالغالب على هذه المشاكل أنها إذا خرجت عن نطاق الزوجين فإنها تتطور وتتعمد.

9- أخيراً اتفق الزوجان أن يوضح كل منهما للآخر من أول يوم أهدافه في الحياة على المدى البعيد والقريب والوسائل التي يستخدمها للوصول إلى هذه الأهداف، فيكون لهما أهداف مشتركة يتعاونان عليها، كما يكون لكل منهما أهداف خاصة به، ولا بأس من أن يطلع زوجه عليها لكي يساعده عليها؛ ولا يقف حائلاً بينه وبين تحقيقها.

10- أن يقدم بين يدي الجماع بالملاطفة والمداعبة والملاعبة والتقبيل، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يلعب أهله ويقبلها .

3 - أن يقول حين يأتي أهله ( بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا ) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( فإن قضى الله بينهما ولدا ، لم يضره الشيطان أبدا ) رواه البخاري 187/9 .

4 - يجوز له إتيان المرأة في قبلها من أي جهة شاء ، من الخلف أو الأمام شريطة أن يكون ذلك في قبلها وهو موضع خروج الولد ، لقول الله تبارك و تعالى : ( نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم ) . وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: كانت اليهود تقول : إذا أتى الرجل امرأته من دبرها في قبلها كان الولد أحول ! فنزلت: ( نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم ) فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( مقبلة ومدبرة إذا كان ذلك في الفرج ) رواه البخاري 154/8 ومسلم 156/4 .

5 - لا يجوز له بحال من الأحوال أن يأتي امرأته في الدبر ، قال الله عز وجل: ( نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم ) ومعلوم أن مكان الحرث هو الفرج وهو ما يبتغى به الولد ، قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( ملعون من يأتي النساء في محاشهن : أي أدبارهن ) رواه ابن عدي 1/211 و صححه الألباني في آداب الزفاف ص105 . وذلك لما فيه من مخالفة للفطرة ومقارفة لما تأباه طبائع النفوس السوية ، كما أن فيه تفويتا لحظ المرأة من اللذة، كما أن الدبر هو محل القدر، إلى غير ذلك مما يؤكد حرمة هذا الأمر .

6 - إذا جامع الرجل أهله ثم أراد أن يعود إليها فليتوضأ، لقوله صلى الله عليه وسلم : ( إذا أتى أحدكم أهله ثم أراد أن يعود فليتوضأ بينهما وضوءا ، فإنه أنشط في العود ) رواه مسلم 171/1 . وهو على الاستحباب لا على الوجوب . وإن تمكن من الغسل بين الجماعين فهو أفضل ، لحديث أبي رافع أن النبي

صلى الله عليه وسلم طاف ذات يوم على نسائه ، يغتسل عند هذه وعند هذه ، قال فقلت له : يا رسول الله ألا تجعله غسلا واحدا ؟ قال : ( هذا أزكى وأطيب وأطهر ) رواه أبو داود والنسائي 1/79 .

7 - يجب الغسل من الجنابة على الزوجين أو أحدهما في الحالات التالية :

- التقاء الختانين : لقوله صلى الله عليه وسلم : " إِذَا جَاوَزَ الْخِتَانُ الْخِتَانَ ( وفي رواية : مسّ الختان الختان ) فَقَدْ وَجَبَ الْغُسْلُ . " رواه أحمد ومسلم رقم 526 وهذا الغسل واجب أنزل أو لم يُنزل . ومسّ الختان الختان هو إيلاج حشفة الذكر في الفرج وليس مجرد الملاصقة .

- خروج المني و لو لم يلتق الختانان : لقوله صلى الله عليه وسلم : " إنما الماء من الماء " رواه مسلم رقم 269/1 . قال البغوي في شرح السنة (9/2) : ( غسل الجنابة وجوبه بأحد الأمرين : أما بإدخال الحشفة في الفرج أو خروج الماء الدافق من الرجل أو المرأة ) . و لمعرفة صفة الغسل الشرعية انظر السؤال رقم ( 415 ) . ويجوز للزوجين الاغتسال معا في مكان واحد ولو رأى منها ورأت منه ، لحديث عائشة رضي الله عنها قالت : كنت أغتسل أنا والنبي صلى الله عليه وسلم من إناء بيني وبينه واحد تختلف أيدينا فيه فيبادرنى حتى أقول : دع لي ، دع لي ، دع لي قالت : وهما جنبان . رواه البخاري ومسلم .

8 - يجوز لمن وجب عليه الغسل أن ينام ويؤخر الغسل إلى قبل وقت الصلاة ، لكن يستحب له أن يتوضأ قبل نومه استحبابا مؤكدا لحديث عمر أنه سأل النبي صلى الله عليه وسلم : أيام أهدنا وهو جنب ؟ فقال عليه الصلاة والسلام: (نعم ، ويتوضأ إن شاء) رواه ابن حبان 232 .

9 - ويحرم إتيان الحائض حال حيضها لقول الله عز وجل : ( ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله إن الله يحب المتطهرين ) ، وعلى من أتى زوجته وهي حائض أن يتصدق بدينار أو نصف دينار كما ثبت ذلك عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه أجاب السائل الذي أتاه فسأله عن ذلك . أخرجه أصحاب السنن وصححه الألباني آداب الزفاف ص122. لكن يجوز له أن يتمتع من الحائض بما دون الفرج لحديث عائشة رضي الله عنها قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأمر إحدانا إذا كانت حائضا أن تتزر ثم يضاجعها زوجها ( متفق عليه .

10 - يجوز للزوج العزل إذا لم يرد الولد ويجوز له كذلك استخدام الواقي ، إذا أذنت الزوجة لأن لها حقا في الاستمتاع وفي الولد ، ودليل ذلك حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أنه قال : كنا نعزل على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فبلغ ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم فلم ينهنا . رواه البخاري 250/9 ومسلم 160/4 . ولكن الأولى ترك ذلك كله لأمر منها : أن فيه تفويتا للذة المرأة أو إنقاصا لها . ومنها أن فيه تفويت بعض مقاصد النكاح وهو تكثير النسل والولد كما ذكرنا سابقا .

11 - يحرم على كل من الزوجين أن ينشر الأسرار المتعلقة بما يجري بينهما من أمور المعاشرة الزوجية ، بل هو من شر الأمور ، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: ( إن من شر الناس منزلة عند الله يوم القيامة

الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها) رواه مسلم 157/4. وعن أسماء بنت يزيد أنها كانت عند النبي صلى الله عليه وسلم والرجال والنساء قعود، فقال: ( لعل رجلاً يقول ما يفعل بأهله ، ولعل امرأة تخبر بما فعلت مع زوجها؟! ) فأرّم القوم - أي سكتوا ولم يجيبوا-، فقلت: إي والله يا رسول الله! إنهن ليفعلن، وإنهم ليفعلون. قال: ( فلا تفعلوا ، فإنما ذلك مثل شيطان نقي شيطانة في طريق فغشيتها والناس ينظرون ) رواه أبو داود برقم 339/1 ، وصححه الألباني في آداب الزفاف ص 143 .

وأخيراً لن أنسى أن الزوجان المباركان إذا وضعا هذه الأسس نصب أعينهما، وسجلاها في ورقة يكون مع كل واحد منهما نسخة منها، بحيث تكون ميثاقاً بينهما يراجعانه بين الحين والحين، واتفقا بالألا تكون هذه الأسس والمعالم حبراً على ورق، بل تتحول إلى واقع يحاولان تطبيقه قدر المستطاع، ويذكر أحدهما الآخر بأن المسألة صعبة تحتاج إلى مجاهدة وصبر وتربية، وتعاهدا على المحاولة الجادة لتنفيذها.. فهذه معالم مباركات لكل زوجين وكل شاب وشابة مقبلان على الزواج، ينشدان السعادة الزوجية.. والله الموفق.

### كيف تصل الى ليلة زفاف ناجحة:

هي أول ليالى الحياة الزوجية ، وفي أول عملية جماع من هذه الليلة تصبح الخطيبة زوجة ، وأهم حدث في هذه الليلة هو فض " غشاء البكارة . هي ليلة تعددت أسمائها، فهي: ليلة العمر، وهي ليلة الزفاف، وهي ليلة البناء، وهي الليلة الموعودة وهي .. وهي .. يتشوق إليها العريس والعروس، ويتقدمان نحوها بمزيج من السعادة والدهشة والخوف والقلق والتوتر، ومع كل هذا خلفية كل واحد منهما وأفكاره عن تلك الليلة وما يحدث فيها.. كل قد استمدها من حياته الحافلة بما سمع وما تناقلته الألسنة، وبما أسرّ به الأصدقاء، وبما باحت به بعض الكتب المتاحة، ثم بالخيال الخاص وطبيعة شخصية كل منهما في مواجهة الأمور.. أشياء كثيرة بعضها إيجابي وأكثرها سلبي تسهم في صناعة تلك اللحظة، وما يمر فيها من مشاعر وما يكتنفها من أحداث .....

كيف نصل إلى ليلة زفاف سعيدة وناجحة؟

وكيف نتقي حدوث الفشل؟

وكيف نعد العروسين لاستقبال هذه الليلة؟

أولاً: هي ليلة عادية: و 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! - - ثانياً: المعرفة العلمية: معرفة التركيب التشريحي لأعضاء المرأة التناسلية: يجب 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 بآلام 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 جداً لحدوث حياة جنسية ناجحة.

- ثالثاً: لا تخافي ولا تنزعجي فإنه لا ألم: تتخوف الكثير من الفتيات من ليلة الدخلة بسبب ما سمعن سابقاً عن هذه النقطة نوكد للشابية 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 سبقتهن في هذا المضمار، ويردن أن يصفن جواً من الإثارة على أحداث الليلة فتتحدث عن الألم الذي شعرت به، والدماء التي نزلت بغزارة . و . والمسكينة الجديدة ترتعد فرعاً، وهي لاتعلم أن صاحبتها 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 كثيراً من الشبان يتخيل مسألة فض البكارة.. مذبحه بشرية ينتج عنها دماء كثيرة وينتظر صاحبنا الدم أو يبحث عنه فلا يجد؛ فتثور ثائرتة أو على الأقل تثور شكوك!!

رابعاً: يجب أن يتعلم الشاب: ماهو غشاء البكارة؟ وما معنى الفص؟ وما كمية الدم المتوقعة؟ وكيف يكون شكلها؟ فلا بد أن يعلم أنه غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عملية الفص تؤدي إلى تمزق هذا الغشاء جزئياً مع انفجار بعض هذه الشعيرات الدموية الدقيقة وعليه تكون كمية الدماء المتوقعة نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت إليها الإفرازات الطبيعية التي تفرزها المرأة فإن الناتج في أغلب الحالات هو بقعة من الإفرازات تتلون بلون وردي خفيف قد يحتاج إلى جهد لرؤيته إذا لم يكن لون الفرش أبيض.

خامساً: طلب خاص من العريس لا تتعجل: 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 لألم أكثر من الاستمتاع والإثارة ولكن بعد فترة تعاد الأمر وتبدأ في الاستمتاع به. لم يغفل القرآن الكريم هذه العلاقة فيقول الله تعالى: "تَسَاءَلُونَكَ حَرْثَ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لَأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ" البقرة: 223. ويقول الرسول ﷺ " لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقعن البهيمة وليكن بينهما رسول: قيل وما الرسول؟ قال: "القبلة 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 في التهيئة: 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 النفور التام منها مع الوقت. وهذا أمر يجب أن يتعلمه الطرفان بحيث يتعرف كل طرف على ما يحب ويسعد الطرف الآخر.

سادساً: الحوار والتفاهم: نذكر في هذا الصدد مسألة الحوار والتفاهم في هذا الموضوع لأهميتها البالغة، فيجب أن يتعود الزوجان قبل وبعد وأثناء اللقاء التكلّم 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 وطرنهن، ويحتاج الأمر إلى تفاهم وحوار حتى يصل الزوجان إلى الشكل والوقت المناسب لكل منهما.

سابعاً: شفاء الجهل: كثير من أمور الليلة الأولى تحتاج للسؤال وطلب المعرفة السليمة والبعض يلجأ إلى وضع وسادة تحت ظهر الزوجة لتسهيل عملية الفص 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. إن هذه النقاط التي ذكرتها يفضل أن يتدارسها الزوجان سوياً قبل الزفاف بأسبوع أو أسبوعين ويتحاورا فيها ويتفاهما بصدها 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

الخلاصة: اللقاء الطبيعي.. لا ألم ولا نزيف ولا أوضاع خاصة. التهينة والمداعبة.. الفهم لتكوين ووظيفة الأعضاء.. الرفق والحب.

ثامناً: لا تنس الدعاء وذكر الله: إن 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.

تاسعاً: واجب الزوج الخلقى في ليلة الزفاف: صحيح أن الرجل لا يجد صعوبة في ليلة الزفاف لفض البكارة غير أنه لابد أن يتعامل مع الزوجة بلباقة ومودة ، فهذه فتاته غادرت منزل والديها ثم وجدت نفسها معه في عالم آخر جديد ، فيجب أن يشعرها زوجها بمودته ومحبتة وملاطفته ، لا أن يعتبرها فريسة يجب عليه أن ينقض عليها ويفترسها ، بل يجب عليه أن يتصرف معها في هذه الليلة كخطيبة لا كامرأة أو زوجة ، ليست هذه الليلة ليلة متعة ، بل هي ليلة حب ، ليلة حب غير جنسى ، وأهمية هذه الليلة هي أهمية نفسية أكثر منها جسدية ، فنتكن ليلة مودة ومحبة ، وليست ليلة حربية وافتراس ، وعلى الرجل أن لا يبحث عن اللذة في هذه الليلة ، بل يهتم بالزوجة ولا يجرح شعورها بتسرعه ورعونته ، فهو سيحصل على كل مطلوبه بالتروى ، وفي ظلال نور خافت ، بعد أن يترك لعروسه حريتها في التعري من ثيابها ، فلا يدخل عليها إلا بعد اضطجاعها في الفراش ، وعليه هو أيضا أن يتعري إما في غرفة مجاورة أو وراء ستار مثلاً ، ولا يفاجئها بمنظره العارى لأن ذلك يؤلف لديها مشهداً تشتمنز منه في اليوم الأول.

## المطلوب من الزوج ليلة الدخلة:

أسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يجمع بينكما بخير وأن يؤلف بين قلبكما ويرزقكم الذرية الصالحة ويجعلكم من السعداء في الدارين.

أولاً: يجب على العروسين ليلة الدخول أن يطهرا باطنهما ويزيناه بالتوبة من جميع الذنوب، فيدخلان طاهرين نظيفين حسا ومعنى، لعل الله يكمل لهما أمر دينهما بالزواج من بعض حسب ما ورد في الحديث الشريف: " من تزوج فقد استكمل نصف دينه، فليترك الله في النصف الآخر "

ثانياً: اتباع السنة عند الدخول إلى البيت فيقدمان الرجل اليمنى على اليسرى،

ثم يدعوان بما جاء في الحديث عن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه حيث يقول : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إذا ولج الرجل بيته فليقل : اللهم إني أسألك خير المولج، وخير المخرج، باسم الله ولجنا، وباسم الله خرجنا، وعلى الله ربنا توكلنا، ثم ليسلم على أهله".

ثالثاً: صلاة الزوجين معاً في مخدع الزوجية ويستحب لهما أن يصليا ركعتين معاً، لأنه منقول عن السلف وفيه أثران :

⑧ الأثر الأول : عن ابي سعيد مولى ابي اسيد قال : تزوجت وأنا مملوك، فدعوت نفرأ من أصحاب النبي ﷺ فيهم ابن مسعود وأبو ذر وحذيفة قال : وأقيمت الصلاة، قال : فذهب أبو ذر ليتقدم، فقالوا : إليك، قال : أو كذلك؟ قالوا : نعم يُشبهون بذلك إلى أن الزائر لا يؤم المزور في بيته إلا أن يأذن له، لقوله ﷺ : " لا يؤم الرجل في بيته ولا في سُلطانه " قال فتقدمت بهم وأنا عبد مملوك و علموني فقالوا : " إذا دخل عليك أهلك فصل ركعتين، ثم سل الله من خير ما دخل عليك، وتعوذ به من شره، ثم شأنك وشأن أهلك .

⑨ الأثر الثاني : عن سقيف قال : " جاء رجل يُقال له : أبو حريز، فقال : إني تزوجت جارية شابة بكراً، وإني أخاف أن تفركني، فقال عبدالله بن مسعود : إن الإلف من الله، والفرك من الشيطان، يُريد أن يُكره إليكم ما أحل الله لكم، فإذا اتتك فأمرها أن تصلي وراءك ركعتين " .

وفي رواية أخرى عن ابن مسعود : " قل اللهم بارك لي في أهلي، وبارك لهم فيّ، اللهم اجمع بيننا ماجمعت بخير، وفرق بيننا إذا فرقت إلى خير".

رابعاً: مباشرة الزوجة وملاطفتها، فإذا فرغ الزوج من الصلاة، والدعاء فليقبل بوجهه إليها، ويجلس بإزائها ويسلم عليها أيضاً ويباسطها بالكلام الحسن، مما ينم على الفرح بها، لإزالة الوحشة عنها، فإن لكل داخل دهشة، ولكل غريب وحشة، ويلطفها بتقديم شيء من الشراب المنعش أو الحلويات أو نحو ذلك.

خامساً: عليه قبل الجماع أن يمازحها ويلاعبها ويلامسها ويعانقها ويقبلها، ولا يأتيها على غفلة، لقوله ﷺ: " لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، ليكن بينهما رسول". قيل: وما الرسول؟ قال : "القبلة والكلام". ويقول عندما يجامعها " بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا".

سادساً: وضع اليد على رأس الزوجة والدعاء لها. ينبغي أن يضع يده على مقدمة رأسها عند البناء بها أو قبل ذلك، وأن يسمي الله تبارك وتعالى، ويدعو بالبركة، ويقول ماجاء في قوله ﷺ: " إذا تزوج أحدكم امرأة أو اشترى خادماً، فليأخذ بناصيتها — منبت الشعر في مقدم الرأس — وليسم الله عزّ وجل، وليدع بالبركة، وليقل : اللهم إني أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه — أي خلقتها وطبعها عليه - .

سابعاً: خلع الملابس كلها عند الجماع، فمن آداب الجماع أن لا يجامع زوجته وفي ثيابها، بل حتى تنزعها كلها، وتدخل معه في لحاف واحد.

ولا شك في أن في التجريد من الثياب فوائد: منها أن فيه راحة البدن من حرارة النهار، ومنها سهولة التقلب يميناً وشمالاً، ومنها إدخال السرور على الأهل بزيادة التمتع.

## مهم لكل شاب ( ليلة الدخلة ):

موضوع هادف ولا بد لكل شاب مقبل للزواج ان يقف وقفة خاصة مع نفسه لان يسلك الاتجاه الصحيح مع امرأته بداية بليلة الدخلة حبيت أتكلم عن موضوع حساس شوي ومخرج شوي...لكني سأتكلم بعقلانية ومن الناحية النفسية ..كثير من الشباب يتعاملون مع هذه الليلة كليلة أثبات الفحولة...متناسين بذلك نفسية الفتاة ليلة الدخلة...أذ أن كثير من الفتيات ينقص وزنه قبل ليلة الدخلة بشكل ملحوظ..والسبب هو ليلة الدخلة وما يصاحبها من خوف وقلق وشعور بالغربة والألم...والسبب لهذه المشاعر كالتالي:

- لأول مرة البنت تنام بعيدا عن غرفتها وعن حضن والديها...مما يصاحب ليلة الدخلة شعورا بالقلق والغربة في حين أن الشاب قد يكون معتادا على النوم خارج منزله أو قد سبق له التغرب بحكم وظيفته او دراسته ...

- لأول مرة البنت تختلي برجل غريب وشخصية جديدة مختلفة عن محيط أسرتها وما يصاحب هذه الليلة من محاولتها لاكتشاف هذه الشخصية الجديدة .. فهذه اليلة تعتبر ليلة أصدار عن الحكم الحقيقي عن شخصية الشاب ..

- فهذه هي المرة الأولى التي تتكشف أمام انسان إذ انها منذ أن بلغت لم تنكشف حتى أمام والدتها وأخواتها مما يشعرها بالخوف والقلق والتوتر ...

- لأول مرة البنت ستمارس المعاشرة الزوجية ... وما يصاحبها من خوف وجهل وآلم ...

- البنت في هذه الليلة تكون متعبة نفسيا بس السهر القلق من هذه الليلة وجسديا بسبب كثرة المهام التي يجب أنجازها من ذهاب للسوق والخياط وصالونات التجميل فتأتي بنهاية هذه الليلة منهكة نفسيا وجسديا..لكل هذه الأسباب عندي مجموعة من الاقتراحات لعلاج هذه النفسية ...

- أحرص عندما تدخل على زوجتك للغرفة أن تكون مرحا طبيعيا غير رسمي ولا متكلف حتى تشعر الفتاة بالراحة النفسية والتقبل لهذا الشخص وتقليل حده التوتر عندها...

- أبدى لها أعجابك بجمالها بطريقه ناعمة مو تحسسها أنك مو شايف خيرر وأول مره تشوف بنت متزينة وأنتك شوي وتهجم عليها...حسسها أنك يهكم تبحث عن روحها الحلوة ..

- أبدأ ليلتك معها بالسلام عليها والسؤال عن صحتها وصحة أهلها..وكيف قضيتي اليوم وش سويتني.يعني أفتح معها مواضيع خارج هذه الليلة..لكي تحسسها بالتواصل معها ولو نفسيا..

- حاول أنك ما تتكلم عن الأشياء اللي تحبها والأشياء اللي ماتحبها أو عن طاعة والديك من أول ليلة لأن هذا يشعرها بأنها سيلتية جاية للعمل عندكم مو عروس وفرد جديد من ينضم لهذه الأسرة ليوصل مسيرة الحياة.

- بعد ان تزيل حاجز التوتر يمكنكم تناول وجبة العشاء ( كثير بنات مايتناولن العشا مع زوجهم هذه الليلة بس التوتر ) فحاول انك تشجعها على الأكل بطريقه لبقه( كثير من الشباب اذا عزم على البنت ورفضت من

الحيا طنش لها وهجم على العشا بايديه ورجوله تقول وحش منقض على فريسة ) كثير فتيات يحكمن على العريس من أكله (أذا شافته يهجم بشراسه ونهم تحس انها ليلتها بتكون مثل ليلة الدجاجة اللي بالصحن ) وأذا كنت تأكل بطريقة لبقة وبشكل راقى وبدون نهم تحس أن ليلتها معك بتكون راقية وهادية ..

- فهمها بانك حاس بتعبها هذه الليلة ... وأنك مراعاة لها ستجعلها تنام لتصبح نشيطة لاستقبال الأهل ... هذا سيشعرها بأنك تهتم براحتها الجسدية والنفسية .. ( العمر باذن الله وراكم طويل وبتشبع منها ) أهم شي فكرتها عنك باول ليلة ونفسيته .

- ألبس أمامها لبس محترم وراقى للنوم ببيجامة كشخة (مو تلبس فانيلة وسروال تروع البنت بليلة عرسها ) مع مراعاة أنها لأول مرة تشوف رجل غريب بلبس النوم ...

- عند ما تستيقظ العروس استقبلها بهدية على ذوقك ... حتى تستقبل نهارها بشئ رومنسي، قال الرسول ﷺ : تهادوا تحابوا، هديتك تزيد من حبك ومن شعورها بالراحة تجاهك ..

- يمكنك تناول وجبة الفطور في مطعم راقى لتغيير الجو ولأن وجودك معها في مكان جديد وغريب يشعرها بالحاجة لك والقرب منك..لأنك الشخص الوحيد الذي تعرفه في هذا المكان

- حبذا لو تقضى معها رحله الى البحر لوحدكم في جو رومنسي وهادئ ...

- في الليلة الثانية يمكنكم قضاء ليلتكم بتوفير جو رومنسي وشموع .. وحوارات هادئة والاستمتاع بمشاهده فلم رومنسي ر111قي وليس مبتذل فلم يحرق المشاعر وليس الغرائز ..لكي تحرك مشاعرها تجاهك .. هذا سيشعرها بانكما متشاركين حتى في المشاهدة ..

- ويمكنك في هذه الليلة التعبير عن عواطفك تجاهها وحبك لها وسعادتك بالارتباط التقبيل وممارسة الجنس الخارجي.. (فقط اذا شعرت بأنها لديها رغبة وأستعداد في ذلك )..

- يمكنك الوصول للمعاشرة الكاملة عندما تشعر بالرغبة والاستعداد من الطرفين معا ... لانك في حالة عدم أستعدادها النفسي قد لاتنجح في فض البكارة بسبب الانقباضات الناتجة نتيجة نفسية الفتاة ( وكثير حالات أعتصاب لم تنجح في فض البكارة بسبب هذه الانقباضات . وسمعنا عن أزواج لم يتمكنوا من أتمام هذه العملية إلا بعد أسبوع رغم عملية الاتصال الجنسي المتواصل ) وهذا سببه الانقباضات الناتجة عن نفسية العروس ..

- كلمة أخيرة مهمة: أشعر عروسك بأنك تتعامل معها كروح في جسد وليست جسدا بلا روح .....هذا ما تتمناه كل بنت في ليلة عرسها .. وقد قصدت من هذا العرض الفائدة لا أكثر ..

## متخوفة من ليلة الزفاف:

تقول إحداهن بعد عشرة أيام ليلة زفافي وأنا متخوفة منها حيث أنني أسمع من بعض المشاكل التي تحدث للمتزوجات مثل عدم نزول الدم أو الخوف الشديد والتشنج ما النصيحة؟؟؟

لماذا تخاف معظم الفتيات من ليلة الدخلة؟؟؟ لانها تطلق اذنها للعنان فتسمع كلام هذا وذاك من يقول انها ليلة مخيفة ومن يقول انها ليلة حمراء ومن يقول انها ليلة مؤلمة فتكون الفتاة اكثر خوفا من ان تكون اكثر فرحا ليلة عرسها، فعليكي أن تتعرفي أولاً على غشاء البكارة عند المرأة: هناك اشكال وانواع لغشاء البكارة منه الهلالي ومنه المسنن ومنه المطاطي وغيرها من الاشكال عندما يتمزق هذا الغشاء تخرج القليل من الدماء لان الغشاء يحتوي على بعض الشرايين الدموية ويتمزق نتيجة ايلاج الزوج قضيبه داخل الفرج وبعض الاحيان يستغرق تمزيق هذا الغشاء بضعت ايام او انه لاينفتح الا بعد الولادة ولتسهيل عملية الايلاج وحتى لا تشعر المرأة بألم اثناء القيام بهذه العملية يجب ان تكون هناك مداعبة قبل القيام بها حتى تقوم الغدد التي تفرز السوائل عند المرأة بإفراز سوائل كثيرة حتى ترطب الفرج ومن ثم لن تشعر المرأة بالألم اثناء المعاشرة...فلا داعي للخوف أبدا ليلة الزفاف لأنها ليلة عادية وهي مناسبة سعيدة للاستمتاع الجنسي مع الزوج شرط الهدوء والاسترخاء والاهتمام بالقبلات والملامسات والملاطفات والمداعبات الحسية واللمسات الذكية بمناطق الاستشارة الجنسية مثل الشفتان الرقبة والتهدان وحلمات الاذن والتدي والأسطح الداخلية للفقدان والبظر والشفرات وعدم الإيلاج مباشرة من الزوج حتى لا يسبب آلام وعسر الجماع لزوجته إلا بعد إطالة التمهيد بالمداعبات كي يترطب المهبل ويسمح بدخول القضيب كي تحقق النشوة المشتركة . مخاوف العروس الشديدة تمنعها من الاستمتاع الجنسي مع الشريك الزوجي قد يسبب لها تقلصات مهبلية وحوضية لا إرادية قد تعوق الجماع لمدة طويلة.. واطمنك فإن النزيف المهبل في ليلة الدخلة يكون عبارة عن نقاط قليلة من الدم على حسب نوعية غشاء البكارة وقد لا يحدث نزيف بالمرّة إذا كانت العروس ذات غشاء مطاطي يسمح بالإيلاج دون أن يتمزق اطمئني اهدئي استرخي لكي تستمتعي وبذكائك الأنثوي أرشدي عريسك على مناطق الشهوة العارمة كي تحققا الاتسجام والمتعة المنشودة

### خطوات حتى تمر ليلة الدخلة بسلام:

- الخطوة الاولى ليلة الدخلة هي البداية الفعلية للحياة الزوجية: وفيها يتم أول اتصال جنسي بين الزوج وزوجته ومن المفروض أن تتم الأمور بشكل عادي وهادئ..لكن معظم الشباب يعاني من جهله معرفة التصرف الصحيح واللائق في تلك الليلة ويجهل ماذا يمكن أن يحدث وكيف يمكن أن يتصرف.

\* عادة ما تكون ليلة الزفاف في مجتمعاتنا طويلة ومرهقة: بسبب العادات والتقاليد التي ليس من ورائها إلا المظاهر الفارغة والتباهي الكاذب تكون ليلة الدخلة طويلة ومتعبة، ولايكاد ينتهي العروسان منها ويختليان ببعضهما إلا وقد نال منهما التعب والإرهاق لذا فإن أفضل شيء يقومان به هو الراحة والحديث والمداعبات الخفيفة ومن ثم الإخلاد لنوم مريح في أحضان بعضهما البعض، وقد يبدو هذا الكلام مستغربا ومستهجنا ولكنه الدواء المر الذي ينفع، إذ أنه من العبث ممارسة الجنس ولأول مرة بين الزوجين في ظل الإرهاق والتعب فذلك سيؤدي إلى عواقب سيئة في كثير من الأحيان. ولايوجد أي أمر بالقيام بالاتصال

الجنسي في تلك الليلة، وإنما هو نوع من الأعراف، وإن القيام بالأمور العادية في ظل الإرهاق والتعب والأعصاب المشدودة يؤدي إلى نتائج عكسية فكيف بالجنس وهو يحتاج إلى نوع من الراحة النفسية والأعصاب الطبيعية. لذلك نخلص من هذه النقطة أن المطلوب هو راحة جسدية ونفسية وإسجام عاطفي جنسي قبل اللقاء الأول بين الزوجين. وكل إنسان أدرى بأحواله وبما يتفق مع ظروفه.

- الخطوة الثانية التهيئة للعملية الجنسية: ويكون ذلك بالكلام والملاطفة والضحك ومحاولة التخلص من الارتباك والخجل، ثم المداعبات والقبلات والغزل ولفترة ليست بالقصيرة لأن أغلب الرجال يتعاملون مع المرأة كما يتعامل الصياد مع الفريسة فيستعجلون في الإيلاج قبل أن تنتهي المرأة للجماع، إذ أن النساء عموماً يحتجن إلى تهيئة أطول من الرجال وعندما يقوم الرجل بالإيلاج لأول مرة ولم يقم بتهيئة زوجته جيداً يتسبب لها ذلك في آلام جسدية ونفسية ولا يتم الأمر بشكل جيد، لأن عملية الإتصال الجنسي الأولى في حياة المرأة لها أهمية ومكانة كبيرة عند النساء وتعتبر من الأحداث الكبيرة في حياة الزوجة ويجب على الزوج مراعاة ذلك وألا يتعجل الإيلاج قبل التهيئة المطلوبة.

\* يجب أن تكون عملية الإتصال الجنسي الأولى لطيفة: عملية الإيلاج الأولى ينبغي أن تتم بلطف ولين وهدوء، ويمكن للرجل إذا وجد صعوبة في الإيلاج أن يضع بعض المراهم لتسهيل عملية الإيلاج هذا أولاً، وثانياً يتم الإدخال بهدوء وببطء حتى تتم عملية إزالة غشاء البكارة بهدوء وبأقل ألم ممكن. ويجب على الزوج هنا ألا ينجرف وراء شهوته الشديدة ويولج بعنف لأن ذلك ربما يتسبب لزوجته في تمزقات في جدار الرحم.

\* ليس ضرورياً أن يكون الدم غزيراً: يظن بعض الرجال أنه بعد الإيلاج سيتم على الفور إزالة غشاء البكارة وتنهمر الدماء بغزارة كما تنهمر من الذبيحة بعد نحرها وهذا من الأوهام الجاهلة الموجودة في الأذهان، فليس شرطاً أن يتمزق غشاء البكارة من المضاجعة الأولى كما أن الدم الناتج عن تمزق غشاء البكارة إذا تم الأمر بشكل صحيح يكون بضع قطرات قد يجد المرء صعوبة في رؤيتها نتمنى أن يتبع المقبولون على الزواج هذه الخطوات التعليمية والإرشادية والتي اخترناها للذين ليس لهم سابق معرفة أو إطلاع على مايقومون به ليلة الزفاف، ونتمنى لهم زواجا مباركا وميمونا لأنه سواء بهذا أو بذاك يظل الزواج تجربة خاصة جدا لدى كل من الزوجين.

### المحاولة الأولى للإتصال الجنسي:

إن الليلة الأولى من حياة الزوجين ذات خطورة في توليد الحب أو البغض قرأت في إحدى الكتب أنه يستحسن للمرأة ليلة بنائها أن لا تفرط في التمتع على زوجها فيما يريد منها ولا بأس بالامتناع الخفيف الذي يهيجه ويقوي حرصه! فإن قوي امتناعها فرما يؤدي الى أنكسار رغبته وعجزه من الافتضاض من ليلته تلك وربما تمادي انكسار رغبته أول ليلة الى انكسارها زمنياً طويلاً فيجب على المرأة أن تحذر كل

الحذر من هذا ! قال صاحب نثر الدر: لما أهديت إحدى العرائس الى زوجها وكان خليفة وضع لها سريراً بجانب سريريه فجلست عليه ثم قال : لها إما أن تقومي إلي وإما أن اقوم اليك فقامت اليه وجلست معه فوضع قلوبنوته (عمامه توضع على الرأس ) وقال: لا يروعك ما ترين من صلعي فإن وراء ذلك ماتحيين ! فقالت :إني من نسوة أحب أزواجهن اليهن الكهول الصلع !! فأمرها أن تخلع ثيابها قطعة قطعة بالتدريج ثم قال حلي إزارك قالت: ذاك اليك!!(اي هذا وظيفتك بأن تحله بنفسك ) قال :صدقتي فبنى بها فأعجبته . وبمناسية الكلام على تجريد الزوجه من ثيابها يفضل للزوج أن يتجرد هو من ثيابه أيضاً بشكل لا يدعو الى العجب بل بشكل عادي وبصوره تدريجيه كيلا تفاجأ الزوجه !!لأنه لاينبغي أن تكون الزوجه عارية وهو بكامل ثيابه حتى لا تفسر الزوجه ذلك تفسيرات خاطئة.

كيف يجب ان تكون المحاولة الأولى للاتصال الجنسي؟

هذه المحاولة لها أهميتها الكبرى ونتيجتها البعيدة الأثر فإذا لم يقم الرجل بهذه المحاولة بطريقة هادئة سليمة فقد تولد في نفس الفتاة رد فعل تراه واضحاً في الألم الشديد أو عدم الرضا عن هذا السلوك (فغالباً ما تكون العذراء شديدة التوتر مهتاجة الأعصاب متهيبة الموقف في أول لقاء الأمر الذي يجعل الاتصال الجنسي مصحوباً بالألم بحيث يترك أثراً بعيداً في حياة الزوجة لاسيما اذا سلك الزوج في أولى محاولاته طريقاً مباشراً ولم يحاول ان يستشير زوجته أو أن يصل بأعصابها الى درجة الاسترخاء التام وكم من امرأة أصيبت بخيبة أمل شديدة في أول اتصال جنسي لها مع زوجها إذا توارى ذلك الحلم الجميل الذي كان يداعب خيالها وهي (عذراء) وشوهت تلك الصورة الحلوة التي رسمتها في مخيلتها عن الاشباع الجنسي ومن هنا كان إرشاد الفتى والفتاة قبل الزواج أمراً ضرورياً بل عاملاً مهماً من عوامل القضاء على البرود الجنسي وعدم الانسجام في الحياة الزوجية.

### خطوات هامة نحو ليلة مميزة (خاص ليلة الدخلة)

ليلة العمر أقصد بها الليلة الأولى التي ينام بها الزوج مع زوجته ( أو قد لاينام )... دراسة نفسية في مفهوم الزوجين في تلك الليلة : ( قبل اللقاء .. ) ... الزوج يكون مرتبكا وخجولاً ومحمر الوجه ودقات قلبه سريعة .. !! الزوجة تكون قلقة ومضطربة والحياء قد أغرق كيانها كله .. الزوج يحاول أن يلطّف الجو .. الزوجة لاتستطيع مجاراته .. الزوج يحاول أن يطرح النكت واللطائف المرححة .. الزوجة تضحك ضحكة صفراء ومجاملة ..

( هذه الأمور تحصل في 90% من الأزواج في تلك الليلة .. ) أصول الإتصال الجنسي بين الزوجين من الأدب أن تترك زوجتك في تلك الليلة بالغرفة بمفردها بعد رجوعكم من صالة الفرح لمدة ساعة إلى ساعة ونصف لتجهيز نفسها وتغيير ملابسها والتجهيز لك .. فلا تعجل أخي الزوج .. وحبذا لو جاءت الإشارة منها بدخولك للغرفة حتى ولو بعد ساعتين من دخولها لغرفتها .. ( وش فيك عجل !! )

أهم عوامل تلك الليلة: الرفق .. وعدم الإنفعالات.. والملاطفة البريئة .. وتجاوز الخلافات البسيطة .. وتفهم النفسيات لكلا الطرفين .. أشغلوا وقتكما بالكلام المباح عن أمور الفرح والمعازيم وعدد الحاضرين واللطائف البريئة التي يسميها الناس اليوم النكت مثلا ولا يكون كلامكما عن الأمور الجنسية بتاتا فهذا خطأ جسيم جدا .. ضع يدك على جبهة زوجتك وقل : (اللهم أني أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعوذ بالله من شرها وشر ما جبلتها عليه) حديث نبوي ،،، ثم أطبع قبلة متميزة على رأسها ويدها اليمنى !!!.. يستحب أن يصلي الزوجان ركعتين معا ( أي جماعة أو متفرقين ..) القسوة ممنوعة جدا في تلك الليلة خاصة من قبل الزوج فالموافقة قبل الملاعبة ليست أمرا ذا نتائج محمودة( ولنا في ذلك دراسات واقعية من خلال التخصص العلمي...وبعض المواقف من قبل بعض الفاشلين اجتماعيا ..!! )

الإعتدال في الأمور أنفعها .. فلا يكثر الزوج من الجماع في الأيام الأولى للزواج فهذا أمر مضر وله سلبياته الطبية علميا وخاصة لدى الزوجة الجديدة لأمر صحية بينها الدراسات الطبية .. ويخطأ أغلب الرجال بنوع من أنواع المفاهيم الخاطئة بالإكثار من هذا الأمر بحجة الفحولة والرجولة وبيان القوة وغيرها من أمور الجاهلية الأولى .. فالرجولة بتقدير تلك المخلوقة التي سلمت نفسها وجسدها لك بالمحافظة عليها ووضعها تحت مآقي العيون .. يعني وش مستعجل عليه لن تطير منك .. !!! تجنب أخي الزوج إستعمال المراهم والعقاقير التي تتسبب في إضعاف الشهوة أو تقويتها .. وأحذر أخي الزوج من المراهم أو الكريمات فهذه مضره جدا للزوجة ويسبب لها إلتهابات مهلبية تظهر مستقبلا .. تنبها لنظافة أبدانكما وأسنانكما جيدا قبل بداية تلك الليلة الأولى .. طبعا وفي كل الليالي القادمة .. فالنظافة من البدن والقم تبعث في الروح الفرح والإنتعاش .. على الزوجة أن : لاتتردد في الإستجابة لنداء زوجها إذا دعاها لهذا الأمر الطبيعي جدا .. سواء كانت الدعوة صريحة أو غير صريحة .. وهنا يأتي دور الرجل الرومانسي والفنان في تخطي جانب الخوف من قبل زوجته ..( نعم هناك خوف وتردد وغموض ووجل وأستحياء من قبل الزوجة )ولكن هذا أمر الله الجاري على بنات حواء وأحتسبي الأجر والمثوبة من الله عزوجل .. الله يعينك

حاولا أن تتخطيا حاجز الخوف بالملاعبة والمداعبة والرفق الواضح في هذا الأمر وعدم العنف قال الرسول صلى الله عليه وسلم : (( من يحرم الرفق يحرم الخير كله )) صدقت يارسول الله ... كوني ذكية وصابرة وماهرة وكيفي حساسيتك نحو الهدوء فالتصرفات الخرقاء التي تحصل من بعض النساء بمنع حصول هذا الأمر يحدث شرخا عميقا في نفسية الزوج .. خاصة إذا كان زوجك من الناس الحريصين على إظهار نجاحه عند أهله وأخوانه بتجاوز هذه الليلة بنجاح باهر ( تحملي هذا الأمر والله المستعان ) .. وأنصح أخي الزوج بعدم الإستعجال في إتمام العملية الجنسية إذا شعرت بأن الجو غير مهيا لإتمام العملية .. فإذا ماتم هذا الأمر الليلة فموعدكما غدا وإن لم يكن غدا فبعد غد .. والله أعرف رجال لم يدخلوا على زوجاتهم إلا بعد 22 يوم أو أكثر ..واليوم هم من أسعد خلق الله اجتماعيا فالأمر يحتاج له حكمة وصبر وجهاد وتضحيات.. تعامل مع زوجتك بشأن الجماع بكل رقي وإنتباه وتركيز ولا تهمل جانب إحترام ذاتها كأنثى جديدة تدخل هذا

العالم من أول مرة .. حتى لا يؤدي ذلك إلى الفشل ا لذريع من الليلة الأولى .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا دخلت فعليك الكيس الكيس ( والكيس هو عكس الحمق والمراد به إستعمال العقل .. صلى الله عليه وسلم .. لزوجتك عليك حق في الجماع فاقض لها حقها من فترة لأخرى .. ويعتمد هذا الأمر من إمراة لأخرى من حيث قبل أو بعد الجماع وإن كان الأنسب أن يقوم الزوج بهذا الأمر قبل أن ينتهي هو .. أن يحرص الزوج أن يتم هذا الأمر في مكان التناسل لا في غيره وليعرف ذلك جيدا أنه مسلم والتي بين يديه مسلمة ، فإن الهيئات والآوضاع كلها مباحة من أي وجه ( في مكان التناسل فقط ) .. فأتوا حرثكم أنى شئتم ) صدق الله العظيم ..

الخاتمة: من أسباب الكراهية بين الزوجين والتباغض عدم إعطاء هذا الأمر أي أهتمام خاص وعدم التنبيه لقدسية هذه العلاقة الطاهرة .. فنجد الزوج من صباح الغد يشرح لزميله أو شقيقه كل التفاصيل التي حصلت معه البارحة وهذا منهي عنه شرعا .. ونجد بعض الزوجات تتأفف من تلك الليلة أمام شقيقتها أو أمها أو زميلتها وتصف زوجها بالقاسي والجاف وتصفه بذلك الرجل الذي لم يكن خطيبي بالأمس الذ كان رومانسيا في كلامه ولمساته وشفافيته .. وقليل منهن من تصمت والصمت خير في تلك الأمور .. لاشك ان أيام الخطوبة ونرجسيته تتغير بعد أول ليلة زواج فعلى الزوجة أت تعي ذلك جيدا .. !! أحسب انني قد اطلت وأعطيت الموضوع بعض من حقه .. وليعذرنى البعض على تلك الجرأة الخفيفة .. فأظن أنني في : أطروحات جريئة ( اللهم إن كان في كلامي زلل او خطأ فمني ومن الشيطان ، وإن كان كلامي صوابا فمن الله وحده ، وارجوا منه المغفرة )

## فَضْ غِشَاءِ الْبِكَارَةِ

### غشاء البكارة:

هو عبارة عن غشاء رقيق من الجلد يفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل ، مثقوب في وسطه كي يسمح لدم الدورة الشهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج . لذلك تعددت أشكال غشاء البكارة حسب نوع الثقب وأطلقت تسميات وصفية مختلفة لتلك الأشكال: كالحلقي والهلامي والمثقب الخ ... - أنواع غشاء البكارة:

يختلف شكل غشاء البكارة أيضاً من فتاة لأخرى ، فتكون فتحته إما دائرية أو بيضاوية الشكل ، وفي أغلب الفتيات فإنه يأخذ شكلاً هلالياً وهناك غشاء مشرشر أو مسنن الشكل ، وآخر به فتحتان ، و فتحات الغشاء هذه تسمح بنزول دم الحيض ، وفي بعض الأحيان تولد الفتاة وغشاؤها مسدود تماماً مما يمنع نزول دم الحيض وهنا لابد من التدخل الجراحي بمعرفة أخصائى لإحداث ثقب صغير لتصريف فى دم الحيض المترآكم

داخل الفتاة وتزيد صلابة غشاء البكارة وعدم مرونته (قساوته) بتقدم السن ، فإذا تجاوزت الفتاة الثلاثين وهي عذراء لم تمس ازدادت بكارتها صلابة ومتانة - مكان غشاء البكارة:

موضع ذلك الغشاء هو على بعد 2-2.5 سم من الخارج أي نهاية الثلث الخارجي محاطا ومحافظا عليه بالشفيتين الصغرى والكبرى ، أما فض غشاء البكارة عند الزفاف شيء يسير لا يسبب ألما كبيرا كما تتصور البنات ولا يحتاج لمجهود شاق كما يتصور الشباب وكل منهم يهول الأمور ويصعبها ثم يبقى أسيرا لتأثيرها النفسي ويحمل الأمور أكثر مما تحتمل ، وكلما كبر سن الفتاة وقوي ذلك الغشاء سبب ألما أشد بالطبع ، وليس ضروريا 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 بالمرّة والذي قد لا يتمزق إلا بعد الولادة الأولى

هناك فرق بين القطع فى الغشاء و فضه:

أولا: فض الغشاء لا يتم الا بأدخال شيء فى المهبل و كأنه يزيل الغشاء فيحدث فيه تمزق كبير (تهتك )  
ثانيا: قطع الغشاء اى حدوث قطع فى الغشاء (مجرد قطع لا تهتك )و هذا القطع يمكن ان يلتحم و يشفى مثل اى جرح مع مرور بعض الأيام (شرط ان لا يكون تهتك ) الآن : طالما لم تدخل اى شيء سميك او حاد داخل المهبل ..فأنتك عذراء حتى و لو نزل بعض قطرات الدم منك أما اذا كانت كميات الدم كبير فأرجوا ان تستشير طبيبيه ولا داعى للخوف

- أسباب تهتك غشاء البكارة:

الجماع الجنسى .. حدوث علاقة جنسية غير شرعية مع الفتاة السقوط على شئ بارز ركوب الخيل والدراجة والأرجوحة والوثب العالى وإستخدام الدش المهبلى فى النظافة الشخصية واستخدام ماء الشطاف المندفح أثناء استعمال دورات المياه.والعوارض وماشابه ذلك من الأنشطة والرقص العادات السرية التى يستخدم فيها أشياء داخل المهبل.

- الفحص المهبلى:

غشاء البكارة غشاء رقيق جداً تغذيه بعض الشعيرات الدموية الدقيقة، ويؤدي تمزقه إلى نزول بعض قطرات دم قليلة، ولكن إذا راعينا أن ذلك يكون في إطار العملية الجنسية الكاملة بمراحلها المختلفة من تهيئة وإثارة مما يؤدي إلى إفراز كمية كبيرة من الإفرازات المساعدة لدخول العضو واختلطت هذه الإفرازات بقطرات الدم القليلة - كانت النتيجة بقعة من الإفرازات وقد تلونت بلون وردي باهت وليست

بقعة دم كبيرة أو حتى صغيرة كما يتوقع البعض، وفي رد لمن لا يرى الدم في ليلة الدخلة أحيانا عدة تفسيرات لما حدث:

1- أن يكون الغشاء قد تمزق مع فضك له، ولكنك كنت تبحث عن بقعة دم؛ فلم تجدها وبالتالي لم تبحث عن بقعة الإفرازات الملونة التي وصفناها في الفترة السابقة .

2- أن يكون غشاء زوجتك من النوع المطاطي الذي لا يقطع أو يتمزق من أول مرة، وربما يحتاج إلى التدخل الجراحي من قبل طبيبة النساء والتوليد لفعل ذلك، أو ربما لا يتمزق إلا مع الولادة الأولى .في حالة وجود غشاء بكارة من هذا النوع المطاطي المتمدّد 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 أفنعه الطبيب بالحقيقة.

3- أو أن يكون غشاء زوجتك من النوع السميكة نوعاً ما (بالمقارنة بغيره) ما لا يمكن للزوج معه فضه رغم تكرار محاولاته وعند المحاولة الأولى لم يكن الأمر كافياً لحدوث تمزق كامل، وإنما لحدوث بعض التمزقات الخفيفة التي نتج عنها جروح خفيفة مع بعض قطرات الدم التي تجلّطت والخاصة أن نزول الدم ليس حاسماً لوجود غشاء البكارة من عدمه، مع فهم أن الناتج لن يكون دمًا كثيرًا أو بقعة دم قانية كما يظن البعض. في هاتين الحالتين الأخيرتين يمكن للطبيب الأخصائي تشخيص الحالة وتطمين الزوج وأهل الزوجة إلى سلامة غشاء البكارة ، ويقوم بإجراء جراحة بسيطة في الحالة الثانية لفض الغشاء السميكة لإمكان بدء العلاقة الزوجية

4- 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 .... وكما فلنا يزول الغشاء عند أول ملامسة بين الرجل والمرأة ودخول الذكر وبإزالته تلك تؤثر تأثيرا دائما في نفس المرأة وفي الزواج كله. ويختلف شكل الغشاء وحجمه بين امرأة وأخرى ويتمزق الغشاء عند الملامسة الأولى عادة أو يثقب ثقبين في العادة ويزول تماما بع تكرار الملامسة ويصحب الإدخ الفقدان قليل من الدم وقد يكون كثيرا في بعض الأحيان وفي الغالب يصحب التمزق ألما قديكون شديدا أو خفيفا علي حسب حجم الغشاء وسمكه وعدم مرونته أو بعض الأخطاء التي تفعلها المرأة مثل الفرع العصبي والتشنج أو خشونة الرجل. وعدم مرونة الغشاء تزيد بزيادة السن وإذا تجاوزت المرأة الثلاثين وهي عذراء ازدادت بكارتها صلابة في الغالب. ويختلف سمك البكارة بين بنت وأخرى فهو يزيد علي 2 م عند القاعدة أو عند اتصاله بالحافة المهبلية.

- للمرأة ثلاث فتحات (فتحة الشرج - فتحة المهبل - (الفرج) فتحة مجري البول)

- غشاء البكارة يغطي فتحة الفرج وفتحة الفرج لا تظهر إلا بمباعدة الشفرين الصغيرين وعليه فإن هذا الغشاء لا يتمزق بكوب الدراجة أو بلبس البنطلونات الضيقة جدا أو بالهرش وإزالته لا بد من أن يمر بهجسم صلب كالأصبع أو العضو الذكري أو ما شابه ذلك.
- هناك عدد لها إفرازها الدائم لترطيب وتليين المكان وإفرازها هذا لا ينقض الوضوء أو يبطل الصلاة إلا إذا كان مصاحبا للتفكير في شهوة أو للملاسة الخارجية للأعضاء أثناء العادة السرية فهو يوجب التبرؤ منه والتوبة إلى الله تعالى ، ثم الوضوء أما إذا نزلت الشهوة أثناء العادة السرية أو الاحتلام فهو يوجب الغسل حتى وإن كان الإفراز قليلا وإنزال الشهوة يكون في شبه تقلصات خفيفة في الحوض ورعشات منتظمة تزول تدريجيا تاركة إحساس باللذة العارمة ثم الشعور بالارتواء فإذا وجد هذا دون وجود إفرازات أو جب الغسل بعض الوصايا للفتاة :
- النظافة الشخصية والعناية بهذا الجزء من جسدك هام جدا والمحافظة على سلامته وخلوهم الأمراض لا يحتاج منك لمجهود كبير عليك فقط بإتباع الآتي:
- الاستنجاء من البول والغائط يفضل استخدام اليد معه والبدء من الأمام للخلف، ( منالفرج إلى الشرج ) وليس العكس حتى إذا كان هناك أمراض أو غيرها لا تنتقل إلى الفرج.
- التشييف بمنشفة خاصة عقب كل مرة تدخلين فيها للقضاء الحاجة والبدء من الأمام للخلف، ( من الفرج إلى الشرج ) وليس العكس حتى إذا كان هناك أمراض أو غيرها لا تنتقل إلى الفرج
- عدم استعمال الملابس التي تحوي ألياف صناعية خاصة في فصل الصيف أو إذا كنت خارج المنزل لفترة طويلة والأفضل ارتداء الملابس القطنية الخالصة وجعل تلك الملابس الصناعية للأوقات الخاصة فقط
- في حالة وجود هرش أو رغبة في الهرش في هذه المنطقة سارعي بالتشبيف بالماء الدافئ مع أي مطهر مهبلي والتشبيف يكون وأنت واقفة وتجنبي دائما الجلوس في حوض أو ما شابه للتشبيف ، و إذا استمر الهرش أو لاحظت تغيير في شكل الإفرازات أو رائحتها عليك باستشارة الطبيب.
- هذا الجهاز تحيطه كثير من العضلات والتي تتحكم فيه وبعض هذه العضلات إرادي أي يمكنك أن تحريكها بنفسك والآخر لا إرادي ولا تستطيعي تحريكه وتدريب العضلات وتقويها فلها دور فعال وممتع للزوج أثناء الملاسة ويمكن أن تساعدك طبيبة النساء أو أخصائية رياضية لمعرفة تلك التمارين. وإفراغ المثانة والمستقيم بشكل دائم وكامل هام جدا فوجود فضلات بهم يضغط على المهبل ويؤثر في عملية الجماع ومتعتها فحافظي دائما علي إفراغهم إفراغ جيد وخاصة قبل الملاسة وبعدها فالتبول بالأخص بعد الملاسة له دور هام في طرد أي ميكروبات.

## إنتبه قبل فض البكارة:

تنبيهات للمقبلين على الزواج .. واتمنى لهم ليلة هائلة سعيدة .. عليك أخي أن تضع أمام عينيك هذه الأمور:

- الحوار والتفاهم نذكر في هذه 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 يفهم حالتها حيث إن بعض النساء يتأخرن في قضاء وطرهن 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 الفص 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، منهم الشيخ الغزالي -عليه رحمة الله- الذي ذكر أن 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 بصدها 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. خلاصة القول: 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.

- واجب الزوج الخلقى في ليلة الزفاف صحيح أن الرجل لا يجد صعوبة في ليلة الزفاف لفض البكارة غير أنه لا بد أن يتعامل مع الزوجة بلباقة ومودة، فهذه فتاته غادرت منزل والديها ثم وجدت نفسها معه في عالم آخر جديد، فيجب أن يشعرها زوجها بمودته ومحبته وملاطفته، لا أن يعتبرها فريسة يجب عليه أن ينقض عليها ويفترسها، بل يجب عليه أن يتصرف معها في هذه الليلة كخطيبة لا كامرأة أو زوجة، ليست هذه الليلة ليلة متعة، بل هي ليلة حب ليلة حب غير جنسي، وأهمية هذه الليلة هي أهمية نفسية

أكثر منها جسدية فلتكن ليلة مودة ومحبة، وليست ليلة حربية وافتراس، وعلى الرجل أن لا يبحث عن اللذة في هذه الليلة، بل يهتم بالزوجة ولا يجرح شعورها بتسرعه ورعونته، فهو سيحصل على كل مطلوبه بالتروى، وفي ظلال نور خافت، بعد أن يترك لعروسه حرقتها في التعرى من ثيابها، فلا يدخل عليها إلا بعد اضطجاعها في الفراش، وعليه هو أيضا أن يتعري إما في غرفة مجاورة أو وراء ستار مثلاً، ولا يفاجئها بمنظره العارى لأن ذلك يؤلف لديها مشهداً تشمنز منه في اليوم الأول ولتقوية معنويات المرأة وتشجيعها على التخلص من الخوف والرهبة يجب أن يجرى فض البكارة بدون تكلف، قبل البدء في إدخال القضيب لابد من أن يقوم الزوج بمداعبة عروسه وملاطفتها بشكل عاطفى وبيبالغ في المداعبة والملاطفة، والتقبيل والمعانقة ويبادل زوجته الهمسات العاطفية والكلمات واللمسات الدافئة، حتى تثار عروسه ويترطب المهبل بفعل الإفرازاته المهبلية الناتجة عن الإثارة، وبرفق يقوم الزوج بإيلاج رأس الحشفة ما بين الشفرين الصغيرتين باتجاه الغشاء تقريباً، ويبادل عروسه الهمسات العاطفية، فلا تمضى دقائق معدودات حتى يصبح الإيلاج ممكناً وسهلاً، ونقصد من كل ذلك أن تكون عملية فض البكارة في جو من المودة والحب والهدوء، لا أن تكون في صورة وحشية وافتراس، فليس من المستحب أن تبدأ الحياة الزوجية بالاغتصاب، وإذا فشل الزوج في فض الغشاء في الليلة الأولى فعليه أن يؤجل ذلك إلى صباح الغد.

### نصائح قبل فض البكارة:

(الجماع الأول في ليلة الزفاف): نقصد بـ أول جماع في ليلة الزفاف الأولى من الحياة الزوجية، وقصدنا هنا تنبيه الزوجين إلى أهمية هذه الليلة في حياتهما وما تتركه من آثار على نفسيهما. إن مما لا شك فيه أن الشاب والفتاة يتطلعان إلى لقاءهما الأول على فراش الزوجية ليبدأ مرحلة جديدة حافلة بالمسؤوليات والاعباء، وهذا أمر فطري في الزوجين، ولكن قد تكون مفاجأة الواقع مختلفة عن التصور، لذلك لابد لكل واحد منهما مراعاة الآخر في الليلة الأولى. والتعامل معه برفق ولين، ليتم الاتصال الأول بينهما بالتوافق والرغبة المتبادله. ولقد كتب الكثير من الباحثين والعلماء في هذا الموضوع واتفقوا جميعاً على أن عملية فض البكارة ينبغي لها أن تسير ببسر وترفق وأن يراعي الزوجين ما يلي:

- أولاً: أن لا يستعجل الرجل في إزالة البكارة، بل عليه أن يأخذ الأمر بالتلطف والترفق، ولو استغرق ذلك الأمر أياماً، إذ أنه لافائده في التعجل ولا مصلحه.

- ثانياً: أن لا تكون الزوجة فاترة المشاعر تجاه زوجها، لأن هذا الفتور يسبب للرجل خيبة أمل شديده، تؤدي في كثير من الحالات، إلى الفرقة والطلاق، أو إلى حياة زوجية تعيسه.

- ثالثا: علي الزوج ان لا يتوقع من زوجته ان تبادره هي برغبتها في لقائه تلك الليلة ,فهي لن تفعل لحياءها الشديد,ولكن ينبغي ان يبدأ هو بالخطوة تلو الخطوه ..وهي تتجاوب معه في كل خطوه ..وهكذا حتي ينتهي الامر.

- رابعا: ان تعاون الزوجين ,وتجاوب كل منهما مع الاخر ,بالاضافه الي ماذكرناه سابقا ,يسهل عملية (فض البكارة) في الزوجه ,بادني حد من الالم ,وباسرع وقت.

- خامسا: ان الاخفاق في فض البكارة في الليلة الاولى ,لا يصح ان يعتبر عجزا ,او ضعفا ,فان من الأزواج من يغلب عليهم الحياء ,فينتابهم خوف واضطراب حين الهم بالمجامعه ,فتفتت الشهوة وتبرد ..ولا يعتبر ذلك مرضا ,اذ لا يمضي وقت طويل , حتي يزول هذا العارض ,بعد ان يتعرف كل منهما علي الاخر ,ويتبدلا المشاعر من دون حرج او اضطراب , مع امنياتي لكل عروسين بحياة زوجيه سعيده.

### أفضل وضعية ليلية الزفاف وفض البكارة:

الأصل... أن الجماع الأول للذراء لا يسبب ألما بمعنى الألم , وإنما يسبب ما يقال عنه بأنه (عدم ارتياح بسيط) مع الشعور باللذة في نفس الوقت, وكأن الفتاة لاتمانع الحصول على (عدم الارتياح البسيط) في مقابل الحصول على ( اللذة ولكن ما يسمع ويشاع عن آلام ليلة الدخلة إنما هي ناشئة عن تهويل الجماع الأول وتخويف المراهقات منه , وذلك لإعطاء صورة سوداء عن الجنس في نفوس المراهقات مما يؤدي بالتالي إلى نفورهن منه والبعد عن التفكير فيه. ومع الأسف فبالرغم من نجاح هذا الأسلوب جزئيا في صد المراهقات عن التفكير في الجنس , إلا أن لهذا الأسلوب الكثير من المساوئ على نفسية الفتاة بعد الزواج. فتراها تدخل عش الزوجية وكلها خوف ونفور من الجنس. إن هذا الخوف والنفور (النفسي) من الجنس عند الفتاة يجعل عضلات الجسم , و بالخصوص (عضلات الحوض) في حالة من الانقباض. وهناك عضلة تعرف باسم (عضلة الجنس!!!) هذه (العضلة الجنسية) هي العضلة التي تحيط بمهبل المرأة (مكان إدخال العضو الذكري) , فإذا انقبضت يضيق المهبل. وكما أسلفنا فان خوف الفتاة ليلة الدخلة يؤدي إلى انقباض هذه العضلة بشكل شديد وبالتالي إلى تضيق المهبل بشكل كبير مما يجعل عملية إدخال و إيلاج العضو الذكري عملية صعبة إلى حد ما , و مصحوبة بالألم. لذلك فكلما كانت الفتاة مسترخية أكثر , كلما كانت عضلاتها (وبالذات العضلة الجنسية) مسترخية , مما يؤدي إلى سهولة و سلاسة إدخال و إيلاج العضو الذكريدون أي ألم يذكر. ولكن المشكلة هي أنه مهما حاولت الفتاة أن تسترخي فإنها لن تستطيع إرخاء (العضلة الجنسية) بشكل كامل , إلا إذا اتخذت الوضع الجنسي التالي: بعد أن قام الزوج بالمداعبة الطويلة جدا جدا , في كل جزء من جسدها ومن أعلى إلى أسفل بالتقبيل والمص واللحس في كل بقعة منها , فسيشعر بأن الزوجة ارتخت تماما , ويلمس بيده على فرجها ويجدها قد استجابت معه , من خلال الرطوبة

التي يجدها على فرجها ، وهذا قد يستغرق وقتا طويلا ، ربما يصل إلى أكثر من ساعة أو يقارب الساعتين عند بعض الفتيات .

### أفضل وضعية لفض غشاء البكارة :

- وهو أن تستلقي على ظهرها و ترفع ركبتيها عن الأرض مع إبقاء باطن أقدامها على الأرض ( حيث يشكل الفخذ مع الساق زاوية حادة مقدارها أقل من 90 درجة بقليل ) وتكمن أهمية هذا الوضع الجنسي في أن ( العضلة الجنسية ) تكون دائما مسترخية تماما ، إلا إذا حاولت الفتاة شدها إراديا ( بالعمد ) ، فبهذا الوضع الجنسي يكون من السهل على الفتاة إرخاء العضلة الجنسية و بالتالي يسهل إيلاج الذكر بسلاسة ومن دون أي ألميذكر ! أو طريقة أخرى أنا أفضلها للفتاة وأيضا مريحة للزوج من حيث تحكمه في الوضع تماما وهي أن يجعل رجلي زوجته فوق فخذه ويدخل بكامل جسمه بين شعبها ( رجليها ) وحتى لا تستطيع هي المقاومة وتكون في وضع الاستسلام الكامل ، ويسحب المخدة من تحت رأسها ويضعها بين رأسها وبين الجدار الذي قد اقتربت منه الزوجة فهو لا يضمن رد فعلها كأن تتسحب منه لحظة الإدخال ، فتصطم برأسها في ما خلفها أيضا ينصح بشكل كبير استخدام بعض الكريمات الجنسية المتوفرة في معظم الصيدليات أو حتى استعمال ( الفازلين السائل المستعمل للشعر عادة ) أو بعض فازلينات العناية ببشرة الأطفال ، وبالمناسبة فهي تستخدم بشكل كبير نظرا لرخص ثمنها وسهولة الحصول عليها من دون أية ( احرجات !! ) حيث توضع هذه الكريمات أو الفازلينات إما على العضو الذكري أو في فرج المرأة أو على كليهما ، مما يسهل الإيلاج بشكل كبير ويخففأي ( عدم ارتياح ) بالنسبة للمرأة ، ويزيد أيضا من مقدار اللذة لدى كلا الطرفين !

- إذاً أفضل طريقة لفض غشاء البكارة ، وضعية المرأة نائمة على الفراش والرجل يواجهها من الأعلى هي من الأوضاع الشائعة حيث يسمح أيضا الاتصال وجها لوجه بالمثل وضعية المرأة إلى أعلى، ولكن هذه الوضعية تسمح للمرأة أن تتحكم أكثر على عملية الجماع، حيث يعتبر مريحة أكثر وليس بالضرورة أن يكون الاتصال الجنسي الأول مؤلماً؛ فغشاء البكارة لا يحوي أياً من النهايات العصبية التي هي مصدر الألم في الجسم. وأما الألم فينجم عن إيلاج العضو المنتصب داخل فوهة المهبل التي يغطيها الغشاء بشكل كامل أو جزئي. لذلك فالغشاء الذي غالبا ما يكون رقيقا يتمزق دون أي ألم، وإذا شعرت الزوجة بالألم فهو نتيجة الإدخال أما إذا كان الغشاء من النوع القاسي -وهي حالات قليلة- فإنه قد يقاوم التمزق قليلا؛ لذلك فالألم ناجم هنا عن المقاومة وليس عن تمزق الغشاء أو عدم تمزقه. وكثيرا ما يكون سبب الألم هو التوتر والخوف المتراكم في ذهن الفتاة نتيجة بعض التجارب الفاشلة في بيئتها؛ لذلك فإن مهمة الأم هنا هي التمهيد لليلة الزفاف بأن تزيل هذه التراكمات من عقل ابنتها والتوضيح لها بأن الأمر أسهل مما تظن .. إذن غشاء البكارة رقيق وقابل للتمزق بسهولة عند الكثير من الفتيات، خاصة إذا ساعدت الزوجة زوجها

بالاسترخاء الكامل وعدم شد القسم السفلي من الجسم؛ لأن هذا الشد يؤدي أحيانا إلى توتر الزوج، وهو ما يجعله يشعر بالحرج، وبالتالي إلى ضعف الانتصاب، وأحيانا أخرى يقوم الزوج بحركات خاطئة فبدلا من أن يمزق غشاء البكارة يتمزق جدار المهبل الخلفي أو الجانبي، وفي هذه الحالة يستمر النزف، وقد تتحول ليلة الزفاف إلى ليلة إسعاف؛ كل ذلك بسبب خوف الزوجة وجهل الزوج. .... ولا شك أن العلاقة الزوجية يجب أن تعتمد على المبدأ الإنساني قبل كل شيء "هن لباس لكم وأنتم لباس لهن"، فلا يقرب الزوج زوجته بغاية أن يستمتع بها دون أن يفكر بأن من حقها الاستمتاع أيضا، فكما قال عليه الصلاة والسلام: "لكم عليهن حق ولهن عليكم حق"؛ لذلك فعلى الزوج أن يتحلى بالصبر والرقّة وحسن الإدراك ليلة الزفاف؛ فقبل الزفاف هناك الكلمة والقبلة واللمسة - وهذا حق للعاقدين على الأقل - وفي ليلة الزفاف تكون الممهدات والمداعبات بحيث يساعد العريس عروسه على إزالة التوتر في حال إذا كانت ليلة الزفاف مرافقة للعقد... وعلى الشاب الذي سبق له واطلع على شيء من فنون الجنس ألا يتوقع أن يرى من عروسه من أول مرة تلك الفنون التي يتخيلها، وكذلك عليه ألا يظن بها الظنون إذا رأى أنها قد تعرف شيئا لا يعرفه هو؛ فالجنس فطرة وغريزة قد تكون نامية عند البعض أكثر من البعض الآخر، ورغم أن الحياء شعبة من الإيمان فإنه مستحب في المرأة أكثر من الرجل ليلة الزفاف - وفي غيرها - لكن لا يعني هذا أن المرأة إذا أظهرت رغبتها فإن معنى ذلك أن لها تجربة سابقة، فربما كان حبها لخطيبها دافعا أن تتوق له جنسيا. أخيرا يا من ستدخلون حياة جديدة اعلموا ان الحب والتفاهم بين الزوجين هو السبيل الوحيد لجعل العملية الجنسية ممتعة، وقد يترافق الألم واللذة معا، وهنينا لمن فهم أن الموضوع برمته أسهل مما يتخيل وأعمق مما ينظر إليه، وأن الزواج ليس فقط لقضاء الوطر ولا لغض البصر، بل هو رقي في درجات الكمال الإنساني عندما يتم التعارف بين النفوس بهذه الطريقة الجسدية الحميمة التي تمنى من كل بنت ماتضيع هذي اللحضة بالخوف والتوتر صدقوني راح تندمون انا توني متزوجه من 3شهور تقريبا وكنت متخوفه من الليله اللي راح تكون اول ليله للجماع وصدقوني كنت خايفه من الالم بس من الكلام اللي سمعته اقول لاتخافون لانها ما تعور بس لاننا نخاف ونرتبك ونشد عشان كذا نحس بالالم بس والله العظيم انها احلى ليله راح تكون في عمرك كلها اقول لاتضيعونها بالخوف تمتعو والاراح تندمون مثلي انا الحين احس اني ندمانه لاني ضيعتها وانا ماتمتعت بها ولامتعت زوجي بها انصحكم لاتضيعونها بالخوف ولاتسمعون لاي احد يقول لكم انها تعور انتي براحتك وعدم خوفك تخليها سهله بالمره صدقوني انا ما اقول هالكلام الا لاني ما ابيكم تضيعون احلى ليله في حياتكم وتقلقون ازواجكم وتحبطونهم في الوقت اللي يثبت رجولتهم صح وانتم اذا ماتعاملتم صح في ها الليله احتمال يكون بينك وبين زوجك نوع من التنفير يعني تفترين زوجك من الجنس معك اتمنى تسمعون نصيحتي وأخيرا أنهى موضوعي هذا بالتوصية على:

1 - اتقاء الله في كل شئ وتطبيق سنة رسوله صلى الله عليه وسلم ، حتى في الجماع فقد قال جل وعلا ﴿سَاءَ لَكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لَأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ

- {البقرة 223 ، قال بعض المفسرين في ( وقدموا لأنفسكم ) أن المقصود بالتقديم هنا كل خير من التسمية قبل الجماع والقبلة والملاطفة . وكما في السنة المطهرة من دعاء الزواج يضع يده على ناصيتها - بدون ما يصيح عليها أو يفجعها - ( عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده ؛ عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا تزوج أحدكم امرأة ، أو اشترى خادما ، فليقل: " اللهم إني أسألك خيرا ، وخير ما جبلتها عليه ، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه) وقال عليه الصلاة والسلام : ( لا يقع أحدكم على زوجته كالبهيمة وليكن بينهما رسول القبلة ) . وكذلك يصلي بها ركعتين - وما يكون خائف على ما كياجه ينعدم
- 2- ولا ينس أن هذه التي بين يديه أحب الناس وشريكة العمر ومثل ما هو ينتظر منها الحب والحياة الطيبة فهي أيضا تأمل منه ذلك .
- 3 - ضرورة مناقشة الأمور الجنسية بين الخطيبين ، قبل الزواج بعدة أسابيع ، و هناؤكد على ضرورة تنقيف الزوج و الزوجة جنسيا ! بدون خجل او حياء ، وذلك لكسر الحاجز النفسي لليلة الدخلة وكأنها موت منتظر .
- 4 - اتخاذ الوضع الجنسي الموصوف أعلاه ، بالإضافة إلى استعمال مادة لزجة ( كريمات أو فازلين) قبل الجماع الأول.

### الألم فض البكارة:

هل تتألم الفتاة من تمزق غشاء البكارة ؟ يختلف الشعور بالألم بين فتاة وأخرى من حيث الشدة وسرعة التأثير . ويتوقف الشعور بالألم على حجم الغشاء وسمكه وصلابته وعدم مرونته ، كما يتوقف على بعض الاخطاء التي يمكن تفاديها ، مثل : عصبية العروس وفزعها ، وخشونة الرجل أو جهله، والوضع الخطأ للإستلقاء على الفراش ، وعدم الاسترخاء . وكل هذه العوامل التي تؤدي إلى الألم يمكن تجنبها . ويلاحظ أن عدم مرونة الغشاء تزيد بتقدم السن ، وإذا تجاوزت الفتاة سن الثلاثين عذراء لم تمس ، إزدادت بكارتها صلابة ومتانة كسائر أجزاء جسدها ، وبذلك تزيد مصاعب فض الغشاء . ولكن لكل شيء حل . ويختلف سمك غشاء البكارة بين فتاة وأخرى ، فهو يزيد على ملليمترين اثنين عند قاعدة البكارة أو عند اتصالها بالحافة المهبلية ، ويقل عن ذلك عند الطرف الخارجي ، فالغشاء ليس طليقاً رقيقاً رقيقاً كالخيوط الحريرية كما يتوهم العامة.

### ما يجب عمله بعد فض البكارة:

أليكي ماتفعلينه بعد فض البكارة...؟؟؟؟" عليك بالديتول "فهذا اهم من اى شىء اخر تحتاجة الفتاة ليلة دخلتها اذا يجب بعد فض الغشاء من قبل الزوج ان تقوم العروس وتمسح اثر الدم ثم تملءء البانيو بالماء الدافىء وتضع القليل من الديتول وتجلس فى حمام مائى لمدة 10 دقائق تقريبا ثم تقوم وتجفف مهبلها جيدا

بهدوء ولطف وترتدى ملابسها الدخلية ويفضل قطنية , ويفضل بعدها الا يتم الجماع الا ثانی او ثالث يوم حتى يكون محل فض الغشاء قد التئم ولا يحدث بعد ذلك حرقه او الم ...

### أفضل وضعيتين لفض غشاء البكارة:

**1- الاولى:** وهي وضعية الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين والإيلاج والزوج فوق والثانية هي وضعية الفارسة الزوج يستلقي على ظهرة والزوجة فوق الزوج كالفارسة على الخيل مع ضرورة الترطيب الكافي المهبل بعد فترة مداعبة وملاطفة لفترة طويلة كي يستطيع الزوج إيلاج القضيب بلا آلام. لا ينصح الهجوم من أول لحظة أو أثناء تقلصات العروس العضلية العصبية لأن ذلك يساعد على تهتك المهبل والنزيف الشديد. ينصح الهدوء والرفقة واللطف والتودد والمداعبة.

نصيحة لك ايها الزوج: عليك ان تقترب من عروستك ليلة الدخلة كإنسان لا كحيوان - كلمها - قبلها - جاملها - داعبها - لاطفها - مازحها - طمئننها - لا تخيفها بالممارسة من أول لحظة - فالمرأة كائن عاطفي تتأثر بالكلمة الحلوة، المداعبة اللطيفة القبلات الرقيقة وهي ليست كائن جنسي تحب الغزو والعنف والإختراق من أول لحظة هذا السلوك الحيواني يخيفها ويرعبها ويعقدها ويجعلها تكره الجنس.. وهي بالأساس ستكون خائفة مما سمعته من أهوال ليلة الدخلة من صديقاتها من التخريف من أفتضاض غشاء البكارة - مما يجعلها ترتعش خوفا ترتعد رعبا مما يوترها ويجعلها تتقلص مهبلها عضليا لا إراديا مما يصعب مهمتك في أول ليلة وقد تستمر الصعوبات لأسابيع وشهور عليك بأن تكون أنسانا لطيفا لبقا شاعريا كي تفتح لك عروستك أبواب الحياة والتمتع الزوجية الدائمة منذ الليلة الاولى او التي تليها.. وللاسف يتخيل بعض الرجال أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة ، فيدخل أحدهم على عروسه متوهماً بأنه يحتاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء ، فيعاملها وكأنه في معركة حربية!! والواقع أن فض غشاء البكارة من السهولة بحيث أنه بمجرد انتصاب قضيب الرجل وتصلبه فإنه بإدخال القضيب وبلا عنف يتم فض هذا الغشاء وبسهولة جدا ولا يستغرق لحظه..

**2- الثانية:** وهي وضعية السجود للمرأة مع مراعاة الملاطفة الجنسية قبل الإيلاج والرفق لانها قد تؤدي الى انقلاب في الرحم وفض غشاء البكارة لا حتاج الى عنف او شدة فهو عباره عن شعيرات دموية صغيرة وغشاء رقيق ويثقب باقل جهد ولاكن يكون مكنم الالم في دخول العضو الذكري مع توتر المرافق للزوجه

### إياك وفض غشاء البكارة بيدك:

خطأ كبير يلجأ إليه بعض العرسان عند فشله من فض غشاء البكارة بالطريقة الطبيعية وهو فض الغشاء بالأصبع. وهنا أقول أن فض غشاء البكارة باليد غالبا ما ينتج عنه قطع بفتحة المهبل أو بالمهبل نفسه، وهذا يسبب نزيفا يحدث عند فض الغشاء لأول مرة ثم يلتئم القطع ويتوقف النزيف، ولكن في كل مرة

ستحاول بها الجماع سينتج عن ذلك اتساع بفتحة المهبل نتيجة الدخول مع احتكاك بجدار المهبل الذي يكون به القطع القديم فينتج عن ذلك فتح للقطع مرة أخرى فينتج ذلك النزيف. وأنصح كل شخص قد مر بهذه التجربة أن يأخذ زوجته إلى الطبيب للكشف عن هذا القطع وخطاطته حتى لا يفتح مرة أخرى وهي عملية غاية في السهولة وستخرج الزوجة في نفس اليوم.

### **العروس عذراء ولكن لا دماء!!**

يمكن أحياناً ألا يصاحب فض غشاء البكارة نزول أي دم وذلك في حالة النوع الحلقي الذي يُطلق عليه " المطاط "، أو في حالة الغشاء السميك الصلب، وفي كلتا الحالتين لا يحدث فض بالفعل للغشاء لأنه لا يتمزق.. كما سيتضح.

- الغشاء المطاط : وهذا النوع هو سبب الإشكالات الزوجية، فهو سبب تعاسة وشك الزوج، وأيضاً تعاسة واستغراب الزوجة، حيث لا يصاحب اختراق هذا النوع عند أول اتصال بين الزوجين نزول دم، فالغشاء المطاطي يسمح بإبلاج العضو دون دم وذلك لأنه يتمدد مع الاتصال ولا يتمزق، ويبقى سليماً دون تمزق إلى أن تحدث الولادة حيث يفض مع نزول رأس الجنين. ويمكن كذلك أن يفض هذا النوع على يد الجراح مع نزول الدم، والذي يبقى شاهداً على عفة الزوجة. هذا النوع أيضاً قد يصبح حُجة المنحرفات للدفاع عن شرفهن أمام أزواجهن. لكن هذا النوع غير شائع من غشاء البكارة، كما يمكن إثبات وجوده أو عدمه بالكشف الطبي.

- الغشاء السميك الصلب : هو نوع نادر من غشاء البكارة. وهذا النوع لا يوجد به فتحة أصلاً لنزول دم الحيض، كما أنه لا يتمزق بسهولة، بل ولا يسمح بالإبلاج. ونظراً لعدم وجود فتحة به، فعادة يتم تشخيصه في سن مبكرة، حيث تُحضر الأم ابنتها للطبيب لعدم نزول دم الحيض، أو لوجود مغص شديد ومستمر لعدة أيام من كل شهر. ويترتب على ذلك احتباس دم الحيض داخل تجويف الرحم، وأحياناً قد يصل الدم إلى تجويف البطن عن طريق قناتي فالوب. مما يزيد من حدة الألم. وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة يقوم فيها الجراح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول الدم.

# ما قبل الزواج

## 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 الدين والدولة والمجتمع والله.

## أثر العلاقة الجنسية قبل الزواج:

- العلاقة الجنسية غير المشروعة تؤدي وتضر بالعلاقات القائمة بين الناس: فالعلاقة الجنسية تتطلب تفهما وضبطا للأنفعالات 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.

- العلاقة الجنسية قبل الزواج تعرقل نمو المشاركة 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 التأييب تتطلب المشاركة الفعالة للأراء والطموح. وان الانخراط في علاقة جنسية غير مشروعة في تلك السن من شأنه أن يفسد مثل هذه الصداقة والمشاركة.

- العلاقة الجنسية قبل الزواج تؤدي إلى اتخاذ قرارات غير حكيمة: فالتعبير الجنسي قد يؤدي لأن تسلم الفتاة ذاتها لشباب (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 ويتحملا عواقب عدم انسجامهما معا. وهناك حالات زواج فصمت بعد 24 ساعة فقط من عقد القران. فإذا 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.

- العلاقة الجنسية قبل عقد القران خطر: فقد يظن بعضهم انه لا ضير من التعبيرات الجنسية السطحية كالملاسة والمداعبة والتقبيل والغزل أثناء فترة التعارف. ويعتقدون بأن هذه الممارسات لا ضرر منها ما دام الشريك قد اختار شريكه الدائم وانهما سوف يعلنان الخطبة والزواج وشيكا. 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 اقراها 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.

- إن مراسيم عقد القران لها أهميتها العظمى: فقد يعتقد البعض أن الزواج هو مجرد التوقيع على شهادة بذلك من رجل دين وبعض الشهود. وهم يتسائلون كيف تجعل هذه التوقيعات من العمل المحرم قبل عقد القران 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.

- الخوف من الحمل 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.

- العلاقة الجنسية قبل الزواج تولد عدم الثقة: فالشباب 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 انه في نظر حبيبته لا يختلف كثيرا عن بقية الشباب الذين أوقعوها في شراكم من قبل. والفتاة ايضا تراودها أفكار عدم الثقة والشك في حبيبها الذي استهوها وتساءل ترى كم من فتاة سلمت نفسها له قبلي؟ وإذا كان قد مارس الجنس مع اخريات 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.

- 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 انه عن طريق الجنس يستطيع الاحتفاظ بالطرف الآخر حتى يتزوجا.

- 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 الرابطة 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 الرابطة الزوجية.

- 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 رابطة الزواج يجتمع شخصان ترعرعا 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. الممارسات الجنسية قبل الزواج تعكر صفو هذه العلاقة بعد الزواج لأنها تسلب من يمارسها القدرة على التمتع بجمالها الحقيقي ومعناها السامي. وهي في الوقت ذاته تسلب الزواج إحدى ركائزه التي توجد بين الطرفين وهكذا تضعف رابطة الزواج. المؤمن الحقيقي يدرك أن الله قصد أن يكون الزواج جميلا ودائما دوام حياة من يقدمون عليه. ولهذا فمن حق الله علينا أن نطلب منا الامتناع عن كل ما من شأنه أن يعكر صفو هذه العلاقة الوثيقة، إذ أنه يأمرنا بإبقاء العلاقة الجنسية مقصورة على الزواج.

## الأداب و الضوابط الشرعية للجماع:

نحمد الله الذي بين لنا في دينه كل ما نحتاجه من أمور دنيانا وآخرتنا، فالحمد له أولاً وأخراً وظاهراً وباطناً. وكل أمر يجري في حياة الناس قد جعلت الشريعة له ضوابط يسير من خلالها، وإن كان الأصل في صور الجماع والاستمتاع بين الزوجين هو الجواز لقوله تعالى: {نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ..} وقوله تعالى: {هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ..} ومن تلك الضوابط الشرعية الضوابط التالية:

- أن يكون في فترة الطهر للمرأة: فلا يجوز الجماع في حيض المرأة ولا في نفاسها. قال الله تعالى: {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ..}. وعند مسلم والأربعة وغيرهم: أن اليهود كانت إذا حاضت منهم امرأة أخرجوها من البيت ولم يواكلوها ولم يشاربوها ولم يجامعوها في البيت، فسئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ذلك فأنزل الله سبحانه وتعالى: {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ..} إلى آخر الآية. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "جامعوهن في البيوت، واصنعوا كل شيء غير النكاح" فقالت اليهود: ما يريد هذا الرجل أن يدع شيئاً من أمرنا إلا خالفنا فيه.

- أن يكون في محل الولد وهو القبل دون الدبر: قال الله تعالى: {نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ..}. والقبل هو محل الحرث والغرس وإنجاب الولد دون الدبر. وقال صلى الله عليه وسلم كما في الحديث عند ابن ماجه: "إن الله لا يستحيي من الحق - ثلاث مرات - لا تأتوا النساء في أدبارهن"، وعند أحمد والنسائي وابن ماجه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ملعون من أتى امرأة في دبرها". وعند أحمد وأصحاب السنن بألفاظ متقاربة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أتى كاهنا فصدقه أو أتى امرأة في دبرها أو أتى حائضاً فقد كفر بما أنزل على محمد". وشدد جماهير أهل العلم من السلف والخلف في هذا، وقالوا: من فعل هذا عزر، وإن طواعته هي فرق بينهما. وقال الشيخ عبدالرحمن السعدي - رحمه الله -: إن قوم لوط ما وقعوا فيما وقعوا فيه من إتيان الذكور بعضهم بعضاً إلا لما اجترؤوا على أدبار النساء.

- أن لا يكون الزوجان محرمين أو صائمين أو أحدهما محرم أو صائم: قال الله تعالى: {الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ..}. والرفث هو الجماع ومقدماته. وقال تعالى: {أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ..}. فلما خص إحلال الجماع في الليل دل على منعه في النهار حال الصيام. وروى الشيخان من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: "بينما نحن جلوس عند النبي صلى الله عليه وسلم إذ جاءه رجل فقال: يا رسول الله هلكت، قال ﷺ: ما لك؟ قال: وقعت على امرأتي وأنا صائم، فقال صلى الله عليه وسلم: هل تجد رقبة تعتقها؟ قال: لا، قال: فهل تستطيع أن تصوم شهرين متتابعين؟ قال: لا، قال: هل تجد إطعام ستين مسكيناً؟ قال: لا، قال: فبينما نحن على ذلك أتى النبي صلى الله عليه وسلم بعرق فيه تمر - والعرق: المكتل - فقال: أين السائل؟ فقال: أنا، فقال: خذه فتصدق به".

## أمور يكثر السؤال عنها في مسألة الجماع:

- تجرد الزوجين من الثياب ونظر أحدهما إلى الآخر من غير ثياب: فالصحيح هو حل ذلك؛ لحديث بهز بن حكيم عن أبيه عن جده قال: قلت: يا رسول الله، عوراتنا ما نأتي منها وما نذر؟ فقال: "احفظ عورتك إلا من زوجك أو ما ملكت يمينك". ويذكر هنا ضعف حديث عتبة بن عبد السلمي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا أتى أحدكم أهله فليستتر، ولا يتجرد تجرد العيرين"؛ لمخالفته الحديث الأول وهو أصح منه، وفي سننه الأحوص بن حكيم وهو ضعيف.

وما روي عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: "قبض رسول الله صلى الله عليه وسلم ولم ير مني ولم أر منه" فإن صح سنده فهو من مكارم الأخلاق، وإلا فالأصل الإباحة.

- مداعبة أحد الزوجين لفرج الآخر: والأصل أن كلا الزوجين محلٌ لاستمتاع الآخر بالضوابط التي ذكرنا سابقاً. فللزوجة أو الزوجة مداعبة.....، وذكر بعض أهل العلم الترفع عما يذهب الحياء وتأنف منه النفس من صور المعاشرة بين الزوجين.

- الحديث أثناء الجماع: لا شيء فيه، وهو من صور الاستمتاع المباح ما لم يقل محرماً بعينه، وقد ذكر بعض أهل العلم الترفع عن فاحش القول بين الزوجين من باب مكارم الأخلاق.

## أسهل الطرق للوصول للرغبة الجنسية:

في البداية علينا أن نعترف أن العلاقة الجنسية بين الأزواج الهدف منها هو المتعة والمتعة الجنسية: هي مطلب من مطالب الطرفين من هذه العلاقة، فما الفائدة من إقامة العلاقة الجنسية بلا متعة؟ خاصة بعد أن ندرك أن هذه المتعة هي الطريق إلى السعادة الزوجية، فمتعة الفراش تتحول بلا شك إلى متعة في الحياة وسعادة، وبلا أدنى شك استقرار. فما هي الطرق الأسهل والأسلم للوصول إلى هذه المتعة؟ هنالك عدة عوامل تؤثر بشكل إيجابي للوصول إلى المتعة، وهنا سنقوم بذكر أهم هذه العوامل حتى تساعد قدر الإمكان الأزواج في الوصول إلى المتعة المطلوبة بسلاسة وبدون أية منغصات.

فالرغبة هي المقدمة الأساسية التي ينطلق منها أحد الأزواج لإقامة العلاقة الجنسية، وهذه الرغبة هي المحرك والدافع والحافز لنا لإقامة علاقة جنسية ممتعة، والرغبة في جميع الأحوال هي أساس هذه العلاقة، فبدون رغبة لن يكون هنالك متعة، وإنما علاقة جنسية ستخلو بالتأكيد من أية عواطف، وحتى نصل إلى هذه الرغبة، علينا في البداية أن نعرف الطرق الأقرب للوصول إلى هذه الرغبة، فالعلاقة بين الزوجين يفترض أن تكون قائمة على الحب والود والاحترام وغيرها، والعلاقة الزوجية وهنا تحديداً اقصد (التعامل) بين الأزواج، لها أكبر الأثر في هذه الرغبة. وهنا دعونا ننطلق إلى الوسائل الأمثل والأرقى للوصول إلى هذه الرغبة. ولكن علينا أن ندرك أن الرغبة الأساسية في العلاقة الجنسية تعتمد اعتماداً مباشراً على الزوجة، وهي من أكبر المساهمين في هذه الرغبة، وعلى الزوجة أن تتقن هذه اللعبة وأن تتفنن في إيجاد

أساليب جديدة ومبتكرة تستطيع من خلالها إيصال الرغبة إلى الزوج وبالتالي تكون العلاقة الجنسية على خير ما يرام . فعلى الزوجة أن تدرك أن وسائل الإثارة كثيرة ومتعددة , وكل وسيلة لها أثرها على الزوج , فليس كل الأزواج سواسية , وعلى الزوجة في هذه الحالة أن تكون ملمة بمتطلبات الزوج وأكثر الأساليب إثارة له .

### الأساليب والوسائل المساعدة للوصول إلى الرغبة الجنسية:

- العين: فكما يقولون عن الطعام أن العين هي التي تأكل , نحن نقول هنا أن العين هي المنفذ الأهم لإثارة أحد الأزواج , وطالما نتحدث هنا عن الزوجة فإن الطريق إلى إثارة الرجل لا بد لها أن تمر من خلال العين , وعلى الزوجة في هذه الحالة أن تركز على عين الرجل , وأن تحاول قدر الإمكان إرسال رسائل الإثارة من خلال عين الرجل , فعين الرجل دائماً في حالة مراقبة , تبحث دوماً عن كل جديد , لذا على الزوجة التركيز على هذه العين , وتقديم أمتع المشاهد لهذه العين حتى نصل إلى إرضاء صاحبها , فعين الرجل هي المستنار الجنسي للرجل , وبدون العين لن يصل الرجل إلى هذه الإثارة , وقد يقول قائل أن هنالك حالات لا تكون العين حاضرة في العلاقة الجنسية , وقد يقصدون الهاتف أو وسائل الانترنت الحديثة , بحيث تتم هذه الرغبة وهذه المتعة دون الاستعانة بالعين , وللجواب على هذا السؤال نقول , ليس هنالك أي احتمال لوصول الرجل للإثارة بدون العين , فمن يمارس الجنس من خلال الهاتف أو الانترنت فهو يستخدم لغة الخيال , وهذا الخيال هو عبارة عن مشاهد وتخيلات , نرى من خلالها الصور التي تثيرنا , وهذا تأكيد على أن العين هي أساس الإثارة.

- الذوق: من الطبيعي أن يكون لكل رجل ذوق مختلف عن الآخر في وسائل الإثارة , وهذه من مسؤولية الزوجة التي من واجبها أن تكتشف هذا الذوق , وعليها أن تكون متجددة دوماً , بحيث تغير مظهرها كل فترة حتى يشعر الزوج بالتجدد وحتى لا يقتله الروتين , ولا أعتقد أن الزوجات يجهلن كيفية التعامل مع هذا البند , - الرائحة: من المعروف بأن الإنسان كباقي الكائنات تجذبه الرائحة , وهذا دليل على أن الرائحة تلعب دوراً أساسياً في عملية الإثارة , وعلى الزوجة أيضاً أن تكون متجددة حتى في هذا المجال , وأن تختار من الروائح ما يلفت نظر زوجها ويدفعه إلى الفراش

- الصوت: فالصوت أيضاً مهمته كمهمة العين وله دور أساسي أيضاً في إثارة الزوج , فمن خلال الصوت وطريقة الكلام وطريقة الهمس وغيرها من الإمكانيات الصوتية , من شأنها أن توصل الرجل إلى الفراش أيضاً.

- الوقت: ليست كل الأوقات مناسبة لهذه العملية , ولكن وكون هنالك اختلاف في الرغبات بين الزوج وزوجته , فمن المحتمل أن يطلب الزوج زوجته في وقت لا يناسبها , أو قد تكون مرهقة من عمل المنزل أو من تربية الأطفال وغيرها من العوامل التي من الممكن أن تؤثر على نفسياتها , فما تعود تملك الرغبة

منتجات مساعدة يمكنك طلبها عبر  
الإنترنت

مشاكل صغر الثديين



<https://bit.ly/3yE2Sbk>

صغر القضيب والضعف الجنسي عند الرجال



<https://bit.ly/3fuc182>



كريمات مساعدة مزلفة في عملية الجماع والمتعة  
اكثر

<https://bit.ly/3oMikOl>

في هذا التوقيت بالذات للممارسة الجنسية , وحتى لا يكون هنالك خلاف جوهري بين الطرفين على الزوجة أن تحاول بأسلوب لبق وجميل وجذاب إيصال فكرتها لزوجها بأنها غير قادرة على مجاراته بهذه العملية , ولكن دون إشعاره بعدم رغبتها وإنما بعدم قدرتها وهذه النقطة مهمة للغاية , فلو وصلت الفكرة للزوج أن زوجته غير راغبة فهذا يؤثر بشكل سلبي على الزوج , وإن شعرت بأنها لم تتمكن من إقناعه وما زالت الرغبة موجودة لدى الزوج , فأنصحها بتلبية طلبه دون تردد , حتى لو لم تكن تملك تلك الرغبة , لأن صد الزوج عن الفراش من الناحية الدينية حرام. وهذا من باب إرضاء الزوج على حساب النفس وهذا يحسب لها لا عليها.

الخجل (أداء القاتل للرغبة الجنسية):

الخجل وما أدراك ما الخجل , هذا الشعور الذي قد يؤدي هذه العلاقة ويصيبها بالخمول والفتور فالخجل يدفع الكثير من الأزواج الاستغناء عن وسائل هامة للوصول للرغبة , مما يؤثر بشكل سلبي على هذه الرغبة وبالتالي على العلاقة الزوجية . ولكن علينا أن ندرك أن ليس كل أنواع الخجل مطلوبة , ولكن في المحصلة النهائية علينا أن نعترف بوجود الخجل , وأن هذا الخجل قد يكون مصاحباً للزوجة طوال فترة حياتها , وحتى لا نجهد الزوجة بمطالبتها بالتقليل من الخجل , علينا أن نعلمها طرقاً أخرى تستطيع من خلالها إيصال رغبتها للزوج ودون الاستغناء عن الخجل.

الحركات الإيمائية , بمعنى أن تستخدم الزوجة جسدها بالتعبير بدلاً عن صوتها , ولغة الجسد أي (الحركات) لغة مفهومة وسهلة وسريعة الوصول إلى المبتغى , وهذه الحركات من شأنها أن تؤثر تأثيراً مباشراً على الزوج كبديل للصوت أو لغة الكلام .

وخلاصة الموضوع: إن الزوجة في العلاقة الجنسية هي (الدينمو) الذي يولد طاقة الرغبة لدى الرجل , وعليها أن تكون مرنة للغاية في وسائل الابتكار والتجدد , فإثارة الرجل من أسهل ما يكون لمن تملك الأسلوب , وإثارة الرجل من أصعب ما يكون لمن لا تملك هذه الأساليب التي من شأنها أن تحول الرغبة إلى حاجة لا أكثر ولا أقل . فعليك أيتها الزوجة أن تبحتي كل يوم عن الجديد وعن المثير , وأن تراقبي زوجك في أثناء مشاهدته التلفاز أو في الأسواق وأن تنتبهي لما يثيره وأن تعملي به , وإياك أيتها الزوجة أن تتحولي إلى روتين فهذا الروتين يقتل الرغبة , ويجعل من الزوج فريسة سهلة للملل.

لقد تحدثنا هنا عن الأساليب الواجب إتباعها لدى الزوجة , أما الزوج فلا أعتقد أن الأساليب تختلف كثيراً , وسأحاول أن اخصص موضوع مستقل للأساليب التي على الرجل إتباعها حتى يؤثر على زوجته , ويجعلها تصل إلى حالة الرغبة . وفي النهاية نقول أن أفضل وأمتع العلاقة الجنسية هي تلك العلاقات التي تتم بوجود رغبة من الطرفين .

## الإتيكيت الجنسي بين الزوجين:

الإنسان مجموعه من المشاعر والاحاسيس تؤدي الي افعال والذي يحرك هذه الأحاسيس ويوقظها مجموعة من الأعصاب, ومن هنا نستطيع ان نتفهم ديناميكية العملية الجنسية وطريقة ادائها بشكل ناجح .. فكلما نبهنا الاعصاب المرتبطة بالأحاساس الجنسي وكلما وسعنا في هذا التنبيه ليشمل اكبر قدر من الأعصاب المنتشرة في أجزاء كثيرة من الجسم كانت الاستجابة أقوى والعملية الجنسية أمتع وأجمل. وبالتالي تصبح الحياة الزوجية شهر عسل دائم وفيها من المتع مايجعل الزوجين يحرصان على دوامها والتمسك بها ونكاد نقول بعدها أن الطلاق مستحيل. يخطئ من يعتقد ان العملية الجنسية هي مجرد لقاء عضوي والحقيقة ان العملية او الأثارة الجنسية تبدأ قبل اللقاء العضوي بفترة مناسبة والاعداد السابق عنصر اساسي يلزم توفرة مثل المكان الامن والملابس والبارفانات التي تستهوي مزاج الزوج وروح المرح والمداعبات .. فكلما طالت فترة المداعبة اصبح الطرفان اكثر استعدادا ورغبة وشوقا الي اللقاء الكامل بينهما .حيث ان المداعبة تستهدف الي تنبيه الاعصاب المتصلة بالجنس والتنبيه يبدأ بالغزل والمداعبات الحسية دور الزوج علي الزوج ان يعرف كيف يهئ زوجته جنسيا للدرجة التي لا يجد عندها مقاومة اطلاقا بل يجد استرخاء واستعداد واستجابة كاملة وشعور بالرغبة والنداء واللهفة علي اتمام اللقاء الجنسي الكامل. والاثارة الجنسية تتم بالكلام العاطفي والغزل اللطيف واشعر الزوجة بتفوق انوثتها وجمالها وانها افضل من سائر النساء عند زوجها دور الزوجة والزوجة الناجحة هي التي تعرف رغبات زوجها وما يثيره من الالوان والملابس الداخليه والخارجيه ونوع الزينة والعطر التي تستخدمه وكذلك علي الزوجه ضرورة تهيئة الجو ,كقيامها بتعطير جو غرفة النوم وتخفيف الاضاءه ليصبح الجو رومانسيا وحالما وماذا بعد انتهاء اللقاء الجنسي؟؟ تبدأ مرحلة غاية بالاهمية يهملها اغلب الأزواج .... فعلى الزوجين الا يديرا ظهريهما لبعض وخاصة الزوج ففي هذه اللحظة والتي تعتبر اللحظة الدقيقة لقياس عمق الحب وماتنتة .. ففيها تشعر الزوجه بأنها ليست مجرد ملهاة ومتعة لحظات للرجل وكفى, تبدأ مرحلة غاية بالاهمية يهملها اغلب الأزواج .... فعلى الزوجين الا يديرا ظهريهما لبعض وخاصة الزوج ففي هذه اللحظة والتي تعتبر اللحظة الدقيقة لقياس عمق الحب وماتنتة .. ففيها تشعر الزوجه بأنها ليست مجرد ملهاة ومتعة لحظات للرجل يجب عدم ترك كل طرف من الطرفين أن يغادر غرفته بعد العملية الجنسية وكأنها العملية لعب عيال أو لهو أو تسليه بل يجب أن تكون نهاية العملية الجنسية فيها كل مسوغات المحبة والألفه بين الطرفين من محبة ووثام وتبادل بعض قبيلات الرضا والحسن والحس بمشاعر الطرف الاخر مع هذا موضوع فيه بعض من الطرق الايجابية.

## أنواع المداعبات:

المرأة كائن لطيف يحتاج أن يفهم من قبل الرجل المرأة قصيدة رائحة زكية منظر جذاب لا نستطيع العيش بدونها تحتاج إلى زوج يشبعها ويلبي طلباتها في كل وقت وفي كل مكان تحتاج إلى رجل مهذب رجل رومانسي . . .

- المداعبات الهادئة: فن يتقنه الرجل الحالم الذي يعطي كثيرا بدون مقابل رقيق هادئ لطيف لسانه عسل عذب يتساقط من شدة الحلا يعرف كيف يوصف جمال زوجته يعرف كيف يهمس في إذنها يعرف كيف يجعلها تفكر فيه ملايين المرات يعرف كيف يأسر روحها وجسدها

- المداعبات العميقة: هو الرجل الذي يرفع زوجته فوق السحاب يدخلها عنوه في حلم جميل لذيق يجعلها تتقاطر عسلا هو رجل يكر ويفر يعرف من أين تؤكل الكتف يعرف أماكن إثارة زوجته لا يبخل عليها بكل ما تتمنى يعرف ماتمناه بدون أن تقول يذبح نفسه لأجل زوجته بل هي ليست ذبحة هي محبة يتعمق في جسدها وروحها يرفعها تاره و يتزلها تاره أنه زوج ذكي هي سعيدة به

- المداعبات الجنونية: يفجر ذكورته أمامها يفجرها أنوثته جنوني لدرجه لا توصف أنه رجل خيالي تحلم به كل النساء يداعب ويداعب تلك الأماكن الحساسة تلك الأماكن التي تتمنى أي زوجة أن يعيشها زوجها أماكن أنوثته تحتاج إلى وقت ووقت ووقت من الإثارة المرح الفرح زوج يجنن زوجته يجعلها تدخل في غيبوبة الجنس يوصلها لنشوة الجنس الكبيرة مراات و مراات هو رجل لا يسأل الناس (ما هو الاورقزم للزوجة) لا يسأل أبدا لأنه يعرف كيف يوصل زوجته لهذا الاورقزم عشرات المرات في الجلسة الواحدة لا يتوقف الا إذا شاهد زوجته وصلت لحد الرضى والسعادة هذا الرجل بعين أي امرأة حلم أن تحقق فهي أسعد زوجه في الكون هو رجل غير أناني لم يسبق له أن اشبع نفسه جنسا وترك زوجته في حسره جل تفكيره أن تنتهي هي ثم يأتي دوره.

## هل تريد أن تصبح محترف فى الجماع ؟

ما الذى يفرق بين رجل وأخر فى أدائة أثناء الجماع؟ ..لماذا يفشل البعض فى إعطاء زوجته النشوة والرضا؟

لكى تصبح محترفا وتعطى زوجتك النشوة و الشعور بالرضا وتتغلب على المشاكل لابد ان تعى تماما كيف يحدث الجماع من الناحية الفسيولوجية حتى تعرف كيفية التحكم فية فالجنس عبارة عن طاقة تتدفق خلال الجسم ومركز هذه الطاقة هو المخ ، ومثيرات هذه الطاقة هي: العيون-الشفافة-الأيدى-الحلمات-بشرة الجسم - والأعضاء التناسلية ، ويتم التوصيل بين هذه الأعضاء و المخ عن طريق الجهاز العصبى فعند إثارة الجسم من خلال المؤثرات السابقة يرسل العقل دم أكثر الى كل أجزاء الجسم،حتى يغذي الخلايا بالأوكسجين الجديد الذي تباعا يسمح للنظام العصبى بأن يصبح مشحون مما يسبب العرق عند الرجل و

المرأة و أفرزات المهبل عند المرأة و المذى عند الرجل كما أيضا يكثر أفراز العاب فعند الأثارة تزداد هذه الطاقة حتى تصل الى زروتها الى ان يتم القذف فتخرج الطاقة من الجسم الى خارجة مع عملية القذف فيجب على الرجل ان يراعى ذلك جيد بأن يتحكم فى هذه الطاقة ويحافظ عليه أطول مدة قدر أستطاعته كما سيأتى شرحة:

أولاً: سأشرح بمثال عملى عن مفهوم هذه الطاقة وكيف نحس بها القبلة إحدى أقوى الطرق لحث الطاقة . فالشفاه واللسان ملئ بالأعصاب الحساسة جدا وحيث أن الأعصاب توصل إلى الأعضاء الأخرى عن طريق الدماغ، فإن قبلة عميق تستطيع أن تبعث الطاقة في كافة أنحاء الجسم مما يسبب نشوة وسعادة لكل الطرفين ولكي تحافظ على هذا الشعور بالنشوة لابد ان تزيد مقدار هذه الطاقة ولا تدعها تفقد بان تحرك الشفاة ولا تقبل بطريقة ثابتة اى يلزم ان تحرك شفاهك على شفاة زوجتك وان تضم شفتها بين شفاهك وايضا تستخدم لسانك فى التقبيل هذه الحركة المستمرة تحفز الخلايا العصبية الموجودة فى الشفاة و اللسان مما يؤدى بدوره الى زيادة الطاقة المتولدة فتؤدى بدورها الى زيادة الشعور بالنشوة وكلما زادة حركة الشفاة زادة الطاقة فتزيد النشوة وينصح بالتقبيل طوال فترة الجماع ليس فى المدعبات الأولية فقط أما طول فترة الجماع للحفاظ على الطاقة وزيادة تدفقها فى بداية الجماع بعد ان تشعر الزوجة على الأقل برعشة صغرى مثل رعشة البظر أو رعشة G Spot كونا وضع تكونا فيه وجها لوجة وأخرق بقضيبك مهبلها بعمك قدر أستطاعتك وثبتة دون ان تحركه وبستخدم عظم حوضك أضغط بشدة على بظرها مع الحركة وايضا قبل حملاتها بشدة وأضغط على النهدي الأخر بيدك ثم قبلها بنفس الطريقة المشروحة سابقا...أنظر كم موثر فى هذه الطريقة المهبل، البظر، الحلمة، نهدها، شفاها و لسانها كل هذه المثرات تحفز الخلايا العصبية الموجودة بها على توليد الطاقة وتدفقها فى كل أجزاء جسمها ويزداد التدفق من الأقوى الى الأقوى مم يجعل جسمها كلة مثار و ملئ بالطاقة Multiple Orgasm وعندما تشعر بهذا التدفق أبدا فى الجماع (تحريك القضيب الى الداخل و الخارج) قد تجد زوجتك وصلت الى الرعشة الكبرى فى وقت قصير جدا بسبب هذه الطريقة وينصح بتنظيم التنفس خلال هذه العملية حتى تجدد خلاياك بالأكسجين..وهذه نقطة مهمة جدا لايجب ان تغفلها إذا رغبت فى مدة طويلة للجماع متى يحدث القذف يحدث القذف عند وصل الطاقة الى قدر لاتستطيع الخلايا العصبية الموجودة فى الحشفة لتحملها فتخرج الطاقة مع القذف لذلك إذا شعرت انك أوشكت أن تقذف فى أي وقت كان، توقّف وتتنفّس بعمق حتى تسمح الى تسرب بعض الطاقة خارج جسمك خلال زفيرك وفى نفس الوقت لا تتركها داعب بظرها بيدك وايضا صدرها مع مراعاة ان تبعد عضوك خصوصا الحشفة عن جسمها أو اى شىء يلامسها ثم أستمر حتى تصل الى لذة الجماع (الرعشة الكبرى) إذا كان لديك هذا المفهوم والمعرفة بالطاقة أثناء الجماع وتستطيع التحكم فى تدفقها. فأنت محترف جماع وهدفك الأساسى أثناء عملية الجماع هو ان تزيد تدفق الطاقة فى جسم زوجتك الى القيمة القصوى حتى تصل الى الرعشة الكبرى بينما تحافظ على طاقتك فى مستوى يمكنك

التحكم فيه حتى تشبع زوجتك أولاً ثم تزيد طاقتك حتى القذف, ومع الخبرة ستتحكم فيها لتصل أنت وزوجتك الى الزروة في نفس الوقت (الوفاق الجنسي).

تنبيه: لكي تتزوج نجاحك لا بد من جلسة رومانسية قبل الجماع وبعد الجماع لا بد ان تكون صافى الذهن من المشاكل وعليك ان توصل زوجتك الى نفس الصفاء يجب ان يكون جسمك نال قسطاً وثيراً من الراحة و التغذية وما أحلى وأعظم من ركعتين قبل الجماع تصلحها مع زوجتك جماعة. ولا تنسى الدعاء "الهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا".

### إليك أيها الزوج فن التمهيد والتحضير للجماع:

يتركز التمهيد والتحضير على الاماكن والمواضع الجسدية الغنية بالأحاسيس الجنسية .. ولكن قبل ذلك طبعاً لا ينبغي أن ننسى دور التعبير بكلمات الحب والمودة .. فالكلمات لها دور حيوي .. حتى لا تتحول العملية الجنسية الى عمل جسدي فقط ... فاللقاء الجنسي ينبغي أن يكون موزعاً بين عواطف الروح وعواطف الجسد .. وسنتناول في هذا الموضوع عن أكثر الأماكن الحساسة في جسم المرأة .

(1) الشفتين: توجد علاقة وثيقة بين الاعضاء الجنسية وبين الفم , ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة , أو تقف عند مرحلة معينة , فقد لوحظ ان الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع . لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب , وكوسيلة تسبق اللقاء بل لازمة وضرورية في كل مراحل اللقاء, ومن الأفضل أن تكون الخاتمة بين الزوجين بعد الوصول الى مرحلة الذروه .. وتمر القبلة بمرحلتين:

أولاً: التقبيل السطحي والذي لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاة , وكأنه تمهيد للمرحلة التالية .

ثانياً: التقبيل العميق والذي يكون عن طريق الإندماج الكامل والشديد بين الشفاة واللسان وداخل الفم وأيضاً بين الأسنان بالعض اللطيف , ثم ببعض الشدة الخفيفة تعبيراً عن تصاعد الرغبة الحارة في الإندماج التام .

(2) الأذنين: إن مداعبة الأذنين بالفم , سواء باللمس أو الهمس , تزيد الاثارة الجنسية ولذلك لا ينبغي إهمالها فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد ملامسة الأذن بفن ولطف .

(3) الرقبة والكتفان: إن مداعبة الرقبة والكتفين بالقبلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التي لا تقدر بثمن , وأي زوج ماهر يضعهما في أجندته الزوجية وضعا أساسياً في التمهيد قبل اللقاء . فضلاً عن كونه يلجأ إليها من وقت لآخر أثناء اللقاء ذاته.... وبطبيعة الحال ينبغي على المرأة سلوك المسلك نفسه مع زوجها.

(4) الثديين: للثديين شهره كبيرة في مجال الجنس والتمهيد له , ولا يطاولهما في هذه الشهرة إلا الأعضاء التناسلية , ولكن هناك خمس حقائق لا بد من معرفتها:

الحقيقة الاولى: ان مداعبة الرجل للثدي يزيد من احساسه بالإثارة الجنسية , وهذه المداعبة تكون بالملامسة باليد او الفم .. إلخ

الحقيقة الثانية: ان الرجل هو الكائن الوحيد بين الكائنات الذي يداعب ثدي الزوجة بهدف جنسي .

الحقيقة الثالثة: ان رؤية الرجل لثدي الزوجة له مفعول السحر على خياله الجنسي

الحقيقة الرابعة: ان المرأة غالباً ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة , ولكن لا شك ان لهذا دوراً في عملية التمهيد .

الحقيقة الخامسة: ان الإحساس الجنسي في ثدي المرأة ليس مركزاً كلة في الحلمة , بل قد يتمد الى الثدي كلة وهنا لا بد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدي .

(5) الأرداف والفخذان: تعد مداعبة الأرداف والفخذين من الداخل عند الزوجة من اساليب وضروريات

التمهيد للقاء . وهي مسألة بالغة الأهمية ينبغي أن يراعيها الرجل , فهي ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة له , بل كذلك للمرأة .

(6) الاعضاء الجنسية الأخرى: يختلف الإحساس الجنسي في الاعضاء الجنسية من مكان لآخر سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة ففي المرأة توجد قمة الإحساس في الاماكن التي تغذيها أعصاب اللمس بوفرة, وهي: منطقة البظر والشفرتين الصغيرتين للمهبل ثم الفتحة الخارجية للمهبل. كما توجد مناطق عند المرأة أقل حساسية , ولكنها أيضاً ذات اهمية وهي: منطقة العانة والشفرتين الكبيرتين.. أما المهبل نفسه , فإن الإحساس داخله باللمس يكاد يكون منعدماً , وان كان الإحساس بالضغط أو الشد العميق هو الإحساس الأساسي... وأما الرجل يتركز الإحساس في العضو الذكري , وخاصة القمة وما تحت القمة مباشرة . وهذه مناطق هي اغنى الاماكن التي تغذيها اعصاب اللمس كما ان العضو الذكري يحتوي على اعصاب عميقة تحس بالضغط وينبهها العصر والضغط العميق .

الهدف من عملية التمهيد: هو ان تشترك جميع الوسائل التي ذكرناها في أنها ترسل من الإحساسات الى الجهاز العصبي والمخ , فتساعد بالتدرج وتتراكم على شكل شحنات . هذه الشحنات هي التي تفرغ أثناء لقاء العضو الذكري مع العضو الانثوي .. حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة .

### إليك أيتها الزوجة كيف تمارسين الجنس مع الزوج ؟

أختي لا بد أن تكون علاقتكم حلوة أولاً, ثم تعلمين متى عودته للمنزل, بفستانك المغربي أستقبله وأبتسامه وكلام حلو, ثم غرفة النوم ملابس أكثر شفافية وحريرية, أحمر شفاهك مع أسنان بيضاء كالثلج مغريه جذابة وغرت شعرك المنسدلة الخجولة وكحل عينيك البراق ليظهر جمال العينان ووسعهما, تمايلي بمشيتك وعطرك يفوح بانفمه وبقلبه أرقصي له بدهشة وفن بملابسك الزوجية التي تجسم الصدر والمؤخرة,

وأرقصي بكل أنوثه ومرح وإغراء فهو سيستمع جداً حتى يفتح فمه,,, تحركي بعنق وفن ومهارة ... تدللي عليه تسحبي إليه قادمة تزحفني على ركبتيك بعدما تأتين كلك أنوثه وتتسحبين قرب السرير ببطيء بعري ملابسك الفاتنة الجذابة الشفافة.. تخيلي زوجك وعيشي لحظة حبك معه شاب أحببته قبل زواجك وهاهو (حلال ) فوق سريرك.. أحضنية وضميه بكل عواطفك وبقوة حبك وأزفري آهاتك وتآوهاتك بكل رقة أمام زوجك الغالي وأستلقي عليه أجعلي صدرك يلامس صدره , وكأنك لاتقصدين, وتكلمي بمدحه وشكره لموقفه فعله معك,,, أمتدحيه ويديك تلامس وجهه وتتنقل في كل مكان فيه برقة وعيناك في عيناها, ثم في نواحي وجهه أثناء حديثك وجها لوجه وأنت فوقه أو بجانبه مرري أصابعك حول فمه, وأمتدحيها , مرري لسانك حول شفتيه ثم أحسي شفاته ليلتهىء معك , قبله بطرف شفتيك على فمه (قبلة ناعمة خفيفة) وحركات رقيقة يصدرها جسديك وبصوتك أكثر هدوء ومياعة سيذوب زوجك.. ضعي يدك على صدره أفتحي أزرار ثوبه زره..زره..زره..حياة وراء حبة وراء حبة ببطيء وعيناك تشع الحب له أعطيه نظرات تحسسه بأهميته وقبالات . . زر من أزرار ثوبه أو بين كل حركة لفتح ربطة العنق فما دونها..الخ ثم أدخلي يدك في صدره وأمسحي وتجوئي بغرام فصدره منطقة إثارة له, وكذلك حلمات بعض الرجال, . ضعي رأسك على صدره و قبلي صدره ..ثم أبتعدي عنه قليلاً..ليفز قلبه وتهيج أشواقه(أعرف أنك لاتودين ذلك, لكن عشان الخطة )

ثم أسئليه كم عدد: حبات الخال. أو كم عدد الشامات. أو كم عدد الجروح أو كم عدد.... الخ . عندها سيخلع ملابسه بكل براءة ليرشدك على ماوددتي رؤيته.... ولكن مافائدة طلبك ؟. . لأن الإنسان يحب أن يتكلم عن ما يخصه وخاصة جسده.. فزوجك عندما يريك شاماته, وحبوب الخال وجروحه.. لتكلمي الخيوط الغرامية ستلمسينها تقبلينها وتلحسينها... ليغلي على نار هادئة ولاينسى لك هذا الصنيع الرومانسي الأخاذ, أعزفي أوتاره على جسد زوجك لاتخلعي ملابسك أجعليه هومن يتفنن بخلعها لك وأنت أخلعي ملابسه ببطيء وبحياء يزين الموقف وبنظرات المبعثرة الإعجاب حول جسده فهذا يزيد الجسد (متعة أطول) لكلا الزوجين ... أياك أن تكوني (صامته) بل عبري عن مشاعرك بوجهك وبكلماتك وأطلقني سراح أصواتك الجنسية ليحس بأنتى تجن جنونه وتوقض ذكوريته ورجولته,وتعرفني على مناطق إثارته من جسده .

### مناطق إثارة الرجل:

يختلف الرجال في المناطق التي تشعرهم بالمتعة . ولكن هناك مناطق متفق عليها بين أغلبية الرجال .وهي بحد كبير تشبه تلك المناطق الساخنة في جسد المرأة ..ولكن بإمكان المرأة أكتشاف هذه المناطق وذلك بمراقبة شعور الرجل بإثارة منطقة ما... ومن أفضل الطرق لاكتشاف هذه المناطق هي:  
أثناء الاستحمام مع بعض و عند المداعبة قبل الجماع وعند الملامسة والتغزل به وغيره مما تعرفه الزوجة من زوجها وهي تختلف من زوج إلى آخر وإليك أهم هذه المواضع:

المنطقة الأولى (الأذن): ففي منطقة الأذن شبكة من النهايات العصبية التي تجعل الأذن أكثر حساسية ... وقد اعتبر الصينيون أن الأذن تشكل كل أعضاء الجسم وهي تشبه المولود في رحم الأم ... وذلك في استخدامهم للإبر الصينية يقسمون الأذن تقسيم غاية في التعقيد ... فيمكن الزوجة استثارة منطقة الأذن بلحسها بطرف لسانك وقلبات ناعمة لاتكاد تكون محسوسة أو بالطرف الناعم من الإصبع بحركات خفيفة ... ويمكن أن تكتشف منطقة خلف الأذن عن طريق اللمس باللسان والشفة .. فلا تكوني خجلة أو بخيلة عليه... فالرجل يثار بصوت التنفس .. والتؤهات التي تطلقها المرأة ..... أطلقني في إذن زوجك الكلمات فتشعل الرغبة عنده لأقصى المستويات كل كلمة اشتقت لك ,, حبيبي ,, الله لا يخيلني منك ,, وغيرها من الكلمات

المنطقة الثانية ( الشفايف): الشفة من المناطق المعروفة في الحساسية... فتقبيل الزوجة لزوجها وتفننها في القبل يعطي الرجل أنطبااااا أن هناالك الكثير في أنتظاره.. ويكفي أن رسول المحبة بين الأزواج هي القبله وخاصة (القبله الفرنسية ) أي أن تطبقي فمك على فمه و تلامس لسانك بلسان زوجك و مصه ولعقه وقد بإمكانك ضم التطبيق على الشفة العليا وهو يطبق على شفتك السفلى أو با العكس, ولا تنسى أن هذه الشفة ينتج عنها إفراز هرمونات جنسية لكلا الزوجين, ولا يفوتك أن ريق زوجك يحتوي على ... الكالسيوم والفوسفور وهما مادتان تضمان عناصر ايجابية جدا للثة والاسنان وتحميها من امراض كثيرة. واكتشف فريق من الاطباء الاستراليين ان اللعاب يحتوي على مادة قادرة على تسريع التئام الجروح, وهذه تنقل الى الشريك خلال تبادل القبل فتحفز لديه علاجا ذاتيا سريعا لاي جرح قد يوجد في اي من اعضائه.

المنطقة الثالثة ( الصدر): منطقة الصدر هي من المناطق المفضلة عند أغلب الرجال... فيمكن أن تتحسس المرأة الصدر أو بإمكانها عمل مساج لصدر الزوج .

المنطقة الرابعة (الحلمة عند الرجل): هي أيضا منطقة حساسة فطرق أثارها عن طريق اللمص.. أو مص الحلمة . ضعي رأسك على صدره وتمتعي بدقات قلبه التي (تعز عليك كثيراً) مرري نهديك على صدره بكل أنوثة و غنج فهي بمثابة إشعال نبضات كهربائية رائعة له, وتثيره بسرعة وأجعلها تتدلى على صدره بكل إتجاه ومنطقة, على: صدره وحلماته , وتحتك بهما وتلامس شعر صدره, على جنبه, وعلى بطنه, وعلى عضوه التناسلي أسفل, حركيهما وأعملي(مساج خفيف) لإثارته بحركات بطيئة وجذابة ومغريه لزوجك, أجعليهما تلامس شفته وما أن (يلقهما) بفمه ابتعدي عنه مارسي ( التعذيب المرغوب)

المنطقة الخامسة (العنق): منطقة العنق عند الرجل منطقة سريعة التأثير وذلك لحساسيتها وتكمن طرق إثارها عن طريق القبالات الجافة أو الرطبة على المنطقة .. كما أن قرب أنفاسك من منطقة الرقبة تثير الرجل .... ويمكن أن تجمعي بين إثارة أطراف الرقبة وتفاحة آدم با القبل أو اللبس ومصها .. وتحسس الاكتاف بالأمانم وتدللك العمود الفقري للرجل ولاتفوتك (جانب الرقبة أو مقدمتها) مناطق إثارة الرجل

المنطقة السادسة (عضو الرجل): أكثر المناطق حساسية في جسم الرجل تتركز في منطقة العضو الذكري ومنها منطقة رأس القضيب .. فهذه أكثر منطقة بها نهايات عصبية تنقل الاحساس .ولها أكثر من طريقة لاستثارتهااا . عن طريق لمسها بيدك أو تدليكها من أعلى الى أسفل أو العكس ببطيء ومنتعة او مصهاا..والتنقل به على معظم مناطق جسدك ,أو في إبطك وعمل حركات دائرية على المنطقة بين تمرير فخذك له وجعله بينهما أو الضغط الخفيف أو يلامس رقبتك ويعانقها ووضع خلف أذنك بطريقة مغرية أوبين صدرك ولاتنسي جانبي القضيبية والخط الذي أسفل عضوه .

المنطقة السابعة (كيس الصفن): والصفن عبارة عن كيس رقيق موجود أسفل القضيب ومغطى بكمية من الشعر الخفيف ويحوي بداخله الخصيتين . وتوجد في جلد الصفن طبقة من الالياف العضلية التي تنقبض بطريقة غير إرادية كردة فعل للثارة الجنسية..أو ممارسة الالعاب الرياضية أو الطقس البارد مما يؤدي إلى رفع الخصيتين إلى أقرب مكان بجوار الجسد... وعند ارتفاع درجة الحرارة يسترخي كيس الصفن ويتدلى بعيدا عن الجسم كرد فعل يساعد الخصيتين لانتاج الحيوانات المنوية التي تتأثر بالبرودة والحرارة فمنطقة الصفن منطقة حساسة ... وبإمكان إثارة الرجل منهااا وذلك عن طريق مداعبة المنطقة بشيء من الحنية لان الضغط الشديد على المنطقة يشعر الرجل بألم في الخصية .. وبإمكان الاستعانة بالزيوت لتدليك منطقة كيس الصفن والخصية .. وكيس الصفن يصبح حساسا قبل القذف بثواني وأثناء القذف.....وكما قلنا تتم استثارة كيس الصفن باللمس الخفيف له بدون أي قوة أو عنف .....اللمس الخفيف فقط فقط لأن الضغط (حتى المتوسط القوة) يؤدي الى ألم شديد (بيقعد يتلوى طول الليل ويحط حرته فيك ) . المنطقة الثامنة وهي المنطقة الثامنة (العجان عند الرجل): أو منطقة الجي سبوت عند الرجل وهي المنطقة الواصلة بين الخصية وفتحة الشرج ..وتعتبر هذه المنطقة قاعدة العضو الذكري وهي الجسم المخفي منه وفيه عدد لا يصدق من النهايات العصبية ويمكن الاحساس بعضلات المنطقة عن طريق اللمس . فلمسها والضغط عليها بخفة بواسطة الأصبع ثم تدليكها , أو إحتكاكك لها بأطرافك ومداعبتك لها ولعقتها يفلت منه مفجرات كوامن إثاراته الجنسية.

المنطقة التاسعة (المؤخرة): ويتم استثارتها بعصرهما بقوة قبل القذف بثلاث أو أربع ثواني وأثناء فترة القذف أيضا....مع ملاحظة أن مجرد اللمس الخفيف لا يأتي بأي نتيجة تذكر لذا يجب أن تستثار المنطقة بالعصر والضغط القويين .

تنبيه: والاربعة مناطق الأخيرة هي أكثر المناطق الحساسة في جسم الرجل والتي يجهلها معظم الرجال! و سبب جهل الرجال لذلك هو أن هذه المناطق تصبح حساسة, بل وحساسة للغاية (فقط) قبل قذف الرجل بقليل وأثناء فترة القذف أيضا , واذا عرفت الزوجة كيف تستثير هذه المناطق قبل قذف زوجها بثواني(ثلاث أو أربع ثواني) وأثناء قذفه فان ذلك يزيد من قوة القذف والنشوة عند الرجل الى الضعف تقريبا. وهذه المناطق الاربعة تصبح في غاية الحساسية الجنسية قبل القذف بثواني وأثناءه , لذا يجب على الزوج اعلام

وابلاغ زوجته حين يوشك على القذف , وذلك باعطائها اشارة معينة يتم الاتفاق عليها مسبقا فيما بينهما او انها هي تعرف متى يحين الوقت. واذا استثرتي زوجك في هذه المناطق , في الوقت الصحيح و بالشكل الصحيح أيضا فان ذلك يعطيه نشوة لم يعهدها من قبل وبالتالي يعود عليك انت بمتعته اكبر .

### الجماع في هذا الوقت:

هل تفضل الجماع اثناء النوم يعني تقوم من نومك وتجامع زوجتك او ان تلمح المرأة لزوجها وتتلمحوس عنده حتى يقوم ويجامعها وهل له طعم ام اشباع رغبة فقط لانه في الغالب لا يكون هناك اي مداعبات قبل الجماع بل كل شئ يصير بسرعة ويعودون للنوم مرة اخرى؟

نادرا ما تحدث المعاشرة في هذا الوقت "مع انها تحدث فعلا" وصحيح بدون اي مداعبات وحركاتها بسيطة جدا وتكون فقط لأشباع الغريزة او باتفاق مسبق من قبل الزوجين ولكن الفائدة الوحيدة من الجماع في هذا الوقت "اي بعد النوم وفي جوف الليل" هو ان الرجل ينام قرير العين وفي الصباح يكون رومانسي جدا وممتن للزوجة التي "اتعنت وقامت من نومها عشان سواد عيونته" والجنس ليس له وقت معين وحلاوته في فجأته على ان تراعى مشاعر الآخر فالجنس لازم يكون عن اقتناع وشهوه بل أعتقد لو أن الرجل استطاع أن يوصل لزوجته أن رغبته في ممارسة الجنس معها ما هي إلا شوق شديد لها (وهذا ما أعتقده) فلن تمنع زوجة أبداً من أن يعاشرها زوجها في أي وقت لأنها ستشعر بشوقه الشديد لها وهذا من المؤكد سيسعدها ولن يغضبها لأن الجماع في جميع الأوقات متعه حتى لو وصلت المواصيل أو يصحي زوجته من النوم ويعاشرها انا وجهة نظري ما عندي مشكلة لان الجنس أساس الحياة والحياة قائمه عليه فإذا كان في بعض التصرفات زي ما قالو بعض الأخوات في الردود مجامله او مصلحه فأن الجنس قائم على المصالح المشتركة والحب في وقت واحد يعني بالعربي يكون الجماع مختصر ولو حتى بالملابس لا توجد مشكلة لأنه تنوع جديد في الجماع من غير مقدمات واي شي بدون ترتيب مسبق ويكون نتيجته ممتازة .

### على السرير من غير جماع:

المداعبة .. التقبيل .. ضم الحبيب.. الهمسة .. المسة .. الخ كلها يذكر اسمها في الاستعداد للقاء الجنسي بين الزوجين .. وكمداعبة للوصول للذروة المنشوده في التشويق واللهفة الي اتمام العملية الجنسية .. لكن في غير ايام الجماع .. يشكوا الرجال خاصة من سوء تصرف الزوجات في السرير . ( لا تعرف كيف تتصرف مع زوجها على السرير) .. الأمر نوعا ما خفي لكنه من كثرة تكراره يصبح روتين .. وجزء منه .. كيف تجعلين ايتها الزوجه منه مسابقة لاطهار حبك لزوجك وبالعكس .. وكيف تجعليه احد اهم الاوقات الحميمة رغم غيابكما في النوم !!؟؟

\* ابدئها بمعاتبه مع كلمة صباح الخير وبسمة..ولا حضن الليلة حضنتني؟؟ كنت وحيدة من غير ذراعيك !!

\* في تقلباتك على السرير اقتربي منه ولفيه بذراعيك ونامي..واحرصى انه يشعر بيهم بهدوء دون ان يستيقظ .

\* لما تصحيه من النوم .. خلي اصابعك وكفك الحنونه تداعب شعره ورقبته وملامح وجهه قبل كلمة صباح الخير ما تداعب سمعه

\* اهم شي انه يكون صوتك عبارة عن نسمة .. وهمسات مسموعه حتى لو اضطريتي تدريبي على طبقة صوتيه ونغمه معينة تتكلمي فيها بس خصوصي في السرير بغض النظر شو كان الموضوع الي تتكلموا فيه !

\* دائما عطري الوسادة بعطرك .. او بعطره .. او بالمسك ونوعي ..

\* وكما للذراعين دور في السرير ايضا الأقدام لها دور كبير.. داعبي قدميه وانتما تتحدثان .. باصابعك بكف قدمك .. واشبكيهما في تقلباتك على السرير مع قدميه

\* ايضا في حالة اعطاءكما لبعضكما ظهركما اثناء النوم .. احرصى على ان يلامس اسفل الجسم اسفل جسم زوجك ... بالضغط مرة ومرة بالحركة الخفيفة .. ليشعر بقربك ..

\* عندما يفيق كوني مستعدة أن يراكي في ابهى منظر .. اكتحيلي وضعي قليلا من المسكاراة واحمر الشفاه الخفيف .. ليضفي اشراقا على وجهك والابتسامه أهم ما في الموضوع .. ورائحة فمك ايضا .. تأكدي منها.

\* لا تكلميه عن المشاكل متى ما لامستي السرير .. تكلمي في اي شيء واتركي هموم البيت والطلبات والاولاد..حتى هو وجهيه لهذا .. واجعليه مكان مقدس لنسي الدنيا بما فيها عداكما.

\* احرصى على تفقد غطاءه وتعديله عليه اثناء وقبل النوم. وتحياتي لكل زوجة تتودد لزوجها ابتغاء مرضاة الله

### مشاعر لا تكتمونها بغرفة النوم:

من أخطاء بعض الزوجات في غرفة النوم ، الكتمان كتمان مشاعرها لزوجها ورغباتها وملاحظاتها وأحاسيسها واقتراحاتها ، وسأعرض بالتفصيل لكل كتمان للأسف الشديد أن هناك الكثير من النساء اللواتي يرتكبن أخطاء جسيمة داخل غرف النوم مع أزواجهن ويشعر حينها الزوج أن زوجته بارده جنسيا مما يجبر الرجل على التفكير في الزواج من أخرى أو الحرام والعياذ بالله ولحضراتكم أخطاء المرأة داخل غرف النوم - كتمان المشاعر: وفي مقدمتها مشاعر الحب ، الحب الذي قد لا تستطيع الزوجة أن تعبر عنه لزوجها في ساعات النهار ، وأمام الأبناء ، ووسط زحمة العمل .. فتكون غرفة النوم هي المكان الأنسب للبوح بهذه

المشاعر والكشف عنها حتى ولو كان هذا الحب قليلاً ، أو ضعيفاً ، فإن إظهاره ومحاولة تكبيره في عين الزوج ، أمر مهم ونافع ، مهم في كونه يزيد في ارتباط الزوجين ، ونافع في إشاعة أجواء تحتاجها المعاشرة الجنسية لتكون ناجحة ومتناغمة .

- كتمان الرغبات: ما زالت كثيرات من الزوجات يكتمن رغباتهن في المعاشرة ويتحرجن من الإفصاح عنها ، ويتركن ذلك للزوج وحده ، وهن بذلك ينسين أو يتناسين أن المعاشرة والاستمتاع بها لهن كما أن فيها حق للزوج ، ومن ثم فلا مبرر من إبداء رغبتها لزوجها الذي يفرح لذلك ويسعد حين يعلم أن زوجته راغبة فيه .

- كتمان الأحاسيس: الإحساس بالمتعة في أثناء المعاشرة من الأمور التي تكتنها زوجات قليلات ، وكتمان هذا الإحساس يدفع إليه الحياء أحياناً ، والمكابرة أحياناً أخرى ، مع ان الإفصاح عنه وإظهاره مما يزيد في رغبة الزوجين واستمتاعهما وتحقيق أقصى ما يمكن من اللذة الجسدية والنفسية . ولهذا ننصح الزوجة بعدم كتمان الإحساس بالمتعة واللذة ، بل حتى المبالغة في إظهار هذه الأحاسيس وعدم التحرج من ذلك .

- كتمان الملاحظات: قد تضيق الزوجة من أمر معين في أثناء معاشرة زوجها لها ، وتكتم ضيقها هذا في نفسها ، ولا تبديه لزوجها ، علي الرغم من تكراره عدة مرات ، إن لم يكن في كل معاشرة بينها وبين زوجها . وهذا الكتمان خطأ بالغ ، وذلك لأن الضيق من ذاك الأمر يرتبط بالمعاشرة فتضيق الزوجة منها دون أن تشعر ، بينما كان يمكنها أن تبوح لزوجها بما يضايقها فيعملها معاً علي معالجته. ومن ذلك علي سبيل المثال ، ضيق الزوجة من وزن زوجها الزائد ، حيث يكاد يكتم أنفاسها ويخنقها أثناء المعاشرة ، فيحسن هنا أن تخبر الزوجة زوجها بهذا ليحرص علي أن يتبع طرقاً أخرى تخفف من وطأة ثقلته فوق أنفاسها .

- كتمان الاقتراحات: قد ترغب الزوجة في أن يقوم زوجها بتقبيلها خلف أذنها مثلاً ، وقد تجد متعتها في عمل قام به في إحدى المعاشرات ولم يفعله ثانية ، وتتحرج من أن تقترح علي زوجها فعل ذلك ثانية ، وذلك إما حياءً أو حرجاً أو خشية من صد زوجها ، والنصيحة أن لا تتردد الزوجة في طلب ما ترغب وتحب ، واقتراح ما يسعدها ويمتعها ، فزوجها كما وصفه القرآن ، لباس لها ، وما دامت تختار تفصيل اللباس الذي يسعدها ويريحها فعليها أن لا تتردد في إخبار زوجها برغباتها في غرفة نومهما .

- كتمان الآثار: تبخل بعض الزوجات بالحديث عن معاشرات سابقة تركت في نفوسهن آثاراً إيجابية طيبة ، فهن صامتات كاتمات لا يبحن بتلك الآثار ، وتختلف دوافعهن إلي هذا الكتمان ، فمنهن من تري الحديث عنها شيئاً معيباً لا يجوز ، ومنهن من لا تظن إلي أهمية ذلك الحديث ، ومنهن من تحذر من أن تظهر أمام زوجها ضعيفة .. وهكذا . إن الحديث عن الآثار الحسنة التي خلقتها معاشرة سابقة يشوق إلي معاشرات جديدة ناجحة أيضاً ، ويزيد في أوامر المحبة بين الزوجين ويمنح كلا منهما شعوراً بالثقة .

- مشاعر ينبغي كتمانها: في مقابل ما دعونا إلي عدم كتمانها مما سبق ، فإن هناك مشاعر ندعو إلي كتمانها داخل غرفة النوم ، وهي مشاعر الغضب القديمة ، والمعاتبات المختلفة ، والالتهامات بالتقصير .. وغيرها من المشاعر السلبية التي ينبغي كتمانها داخل غرفة النوم وعدم البوح بها . فليحرص كل من الزوجين علي عدم نقل الخلافات والمحاسبات والمعاتبات إلي غرفة النوم ، وتأجيل البحث فيها إلي وقت آخر . ما يباح داخلها يكتم خارجها وإذا كنا قد دعونا إلي البوح والتصريح بالأحاسيس والمشاعر والملاحظات والاقتراحات داخل غرفة النوم .. فإننا ندعو إلي كتمانها خارج هذه الغرفة ، فلا يجوز أن تحدث الزوجة أو يحدث الزوج أحداً ، أياً كان ، بما يحدث بينهما ، وذلك امتثالاً لأمر النبي صلى الله عليه وسلم : إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلي امرأة وتفضي إليه ثم ينشر سترها . صحيح مسلم . وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، أقبل عليهم بوجهه فقال : مجالسكم ، هل منكم الرجل إذا أتى أهله أغلق بابيه وأرخي ستره ثم يخرج فيحدث فيقول : فعلت بأهلي كذا وفعلت بأهلي كذا؟! فسكتوا ، فأقبل علي النساء فقال : هل منكن من تحدثت؟ فجتت فتاة كعب علي إحدي ركبتيها وتناولت ليراها الرسول صلى الله عليه وسلم وليسمع كلامها ، فقالت: أي والله ، إنهم يتحدثون وإنهن ليتحدثن ، فقال : هل تدرون ما مثل من فعل ذلك ؟ إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانه . لقي أحدهما صاحبة بالسكة ففضي حاجته منها والناس ينظرون إليه . أخرجه أحمد وأبو داود .

### أسباب فشل العملية الجنسية:

- 1- انشغال ذهن الزوج وقلقه أو حزنه لأمر خارجة عن الجماع وهذا يؤثر عليه في استحضر قوته للجماع فيجد صعوبة في انتصاب العضو وإتمام عملية الجماع .
- 2- في كثير من الحالات التي يعانى الزوجين أو أحدهما من أمراض نفسية تؤثر في القوة الجنسية أو يتناول أحدهما نوعاً من العقاقير المهدئة .
- 3- أن يصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج والحياء تمنعه من مباشرة الجماع
- 4- عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة في مظهرها فلا تهتم بمظهرها ولا تقابل زوجها بمقابلة حارة بل تقابله بمقابلة باردة وفي ملابس المطبخ والغسل والكنس نائرة الشعر . فيؤدى ذلك كله أو بعضه إلى عزوف الزوج عن الإقبال على معايشة زوجته .
- 5- أن يكون عمل الزوج شاقاً مجهداً يستنفذ معظم طاقاته البدنية والعقلية .
- 6- الإحباط الناتج عن فشل عملية الجماع في ليلة أو ليال سابقة فيبقى معه أثر الفشل فيما يليه من اللقاءات فيسبب له قلقاً شديداً يمنعه من إتمام الجماع والاستمرار فيه فيزداد الإحباط والفشل .
- 7- إقبال الزوج على الجماع مباشرة دون تقديم مداعبة وتقبيل مباشرة مما يمهد للجماع .

8- تباعد فترات الجماع فيكون بين المرة والأخرى أيام كثيرة أو أسابيع أو شهور وهذا التباعد يؤدي إلى برود العلاقة الجنسية.

### كيف ترضين زوجك في السرير:

يتوقف نجاح العملية الجنسية في ذهن الرجل الشرقي على مدى إرضاء زوجته له في السرير، ومدى استجابتها لطلباته ونزواته، ومجاراتها له في إرواء هذه النزوات وتنفيذها على أتم وجه، وبأقصى متعة ممكنة يحب أن يحصل عليها، لكن هل تساءل الرجل عموماً، عن حق زوجته في أن يرضي رغباتها في الفراش؟! الصورة الرائجة للمتعة الجنسية في أذهان الكثيرين، أنها متعة للرجل بالدرجة الأولى، وأن الرجل هو الذي يحدد مسارها، ويحصد ثمارها، ويتحكم بدرجة حرارتها، ويزيد من حيويتها أو شبقها حسب رغبته هو، وأن متعة المرأة تأتي كتحصيل حاصل، لأنها شريكة له في الفعل الجنسي.. ولا ينبغي التفكير بها على الإطلاق، لأنها قضية ثانوية على هامش إمتاع الرجل وإرضائه في الفراش.

هذه الصورة كثيراً ما تجعل الرجل يتخيل أموراً تبدو من البديهيات له في الفعل الجنسي.. ومن هذه البديهيات أن على المرأة أن تنال رضا زوجها في الفراش دون أي شيء آخر، عليها أن تكون ملك يديه، فتأوه حين يطلب ذلك منها، وتصرخ حين يطلب ذلك منها، وتصل إلى الرعدة حين يبلغها، وتنتهي حين يبلغ مرحلة القذف، فتقبل بالنهاية التي يريدتها أو التي وصل إليها بعد أن حصل على متعته. ولكن حين ننظر إلى تكاملية الفعل الجنسي باعتباره فعلاً يتشارك به الزوجين، نكتشف أن هذه النظرة أبعد ما تكون عن حقيقة الفعل الجنسي ووظيفته الطبيعية، فإذا كان إرضاء المرأة لزوجها في السرير واجب متفق عليه، فإن إرضاء الرجل لزوجته جنسياً أيضاً واجب ينبغي الاعتراف به. إن متعة المرأة أثناء الممارسة الجنسية ليست تحصيل حاصل، وعلى الرجل أن يسأل زوجته لدى كل فعل يمارسه إن كانت تستمتع فعلاً، وإن كانت تريد المزيد، وإن كانت تحب أن يكون أكثر هدوءاً أو أشد حيوية، وأي المداعبات هي الأقرب إلى قلبها، والأكثر إثارة للمتعة في جسدها. بالطبع إن الرجل مع ازدياد خبرته في ممارسة الجنس، سيتهدي إلى معرفة أكثر المناطق إثارة للمتعة في جسد المرأة، لكن السؤال لا يستهدف المعرفة فقط، بل يؤدي وظيفة أخرى هي إشعار المرأة بأنوثتها، وبأن رغبته في الجنس مصانة وتلقى اهتماماً من قبل زوجها.. كما أن مثل هذه الأسئلة، تؤدي إلى تأجيج مشاعر المرأة وإثارة خيالها الجنسي.

على الرجل أيضاً أن يعرف متى تصل زوجته إلى الرعدة.. لأن كثير من الرجال لا يعرفون إن كانت المرأة تصل إلى الرعدة مثل الرجل أم لا.. ومن اللائق أن يؤخر الرجل وصوله إلى الذروة حتى تبلغها زوجته، لأن الرجل يستطيع إن يصل إلى الذروة بسرعة أكبر متى أراد، كما أن بلوغ مرحلة القذف، مؤشر واضح لبلوغه الذروة، وهو أكثر وضوحاً وتأكيدياً من الإفرازات المهبلية لدى المرأة.

إرضاء المرأة للرجل في السرير، لا يعني أن يتم إلغاء رغباتها وما تشتهيها هي أيضا، وتميز شخصية المرأة بنوع من الخجل والحياء الفطري عموما، يجب ألا يجعلنا نستغل ذلك الخجل لكي نتغاضى عما تود الحصول عليه وما تشتهيها، ولكي نحولها إلى خادم مطيع لرغباتنا في الفراش، من دون أن تحظى بالمثل أيضا.. وهو حق حفظه لها الشرع والدين.

الممارسة الجنسية في فراش الزوجية هي عطاء متبادل، ورضا متبادل، إمتاع واستمتاع، لأن المتعة حق متبادل للطرفين.. وحدها الممارسة المأجورة مع العاهرات وفتيات الليل وبائعات الهوى، هي التي يشترط فيها أن تقوم المرأة بإمتاع الرجل حسب الطلب، لأنه ليس أكثر من زبون.. ولأن الثمن هو المقابل المادي.. لا العطاء المتبادل أو الحب الحقيقي والمشروع

### متى تعرف أن زوجتك بحاجة للجنس :

هل سبق لأحد أن سأل نفسه من المتزوجين: .... هل زوجتي راغبة أم لا ؟ ومتى يعرف أنها راغبة؟ وهل سألت امرأة نفسها هل زوجي راغب أم لا؟ وهل تعرف الرغبة من النظرات وخاصة مع وجود الأولاد؟ وما هي أسباب الشبق الجنسي عند بعض النساء؟

صعب جدا مواجهة الزوجه هل هي تريد الجنس او لا لان اذا سالتها سوف يتبادل الى ذهنا انك لا تكون معها في الجماع وانك تلبى شهوتها فقط و فقط ارضائها وبذلك لا يكون لها المتعة الكاملة فا الزوجه تحب ان ترا زوجها مستمتع معها ومبسوط على ما تقدمه له في الجماع وغيره من اغراض جنسيه بيان على الزوج من رغبته وايضن الزوجة . مثل لبس الملابس النوم وتزين للرجل من رائحة جميله. اما الرجل اذا رغب لا يمنعه شي يقترب منها بدون اي تهيأه يوجد طرق كثيره مثل :

1- اتريدين ان نذهب الى النوم (في اي وقت )

2- اتريدين ان تبدلي ملابسك

3- اريد مساج

يعني لما ترغب الزوجه مثلا تقوم بترتيب الغرفة وتعطرها وتزين حال زوجها وتلبس الملابس المغريه والملابس اللتي يحيها زوجها أما الزوج ما يحتاج مقدمات يقول لزوجته بصراحة أو عن طريق الحركات وهناك بعض الامور التي تسمى طبيعية بين الزوج وزوجته مثل :

1- ليلة الخميس والجمعة .. هي إجازة للموظفين .. لكن عمل للمتزوجين في الغالب !!..

2- بعد الغياب عن البيت مثلا من الزوج او الزوجه لمدة ثلاث أيام على الاقل !!..

3- تغيير في اللبس من قبل الزوجة .. وخاصة ان شاهدت منها تغيير أو تجميل ..أو بمعنى اخر احسست انها متغيرة عنك وفي اجمل حلتها .. !!

4 – ملحوظة: الرجل هو أسلط من المرأة في مثل هذه الامور .. وهو الاقدر والاجراً .. يعني من ناحية الزوج اتوقع الامر بسيط .. لكن الزوجة صعب وذلك لحياتها .. وخجلها !!..  
ياحبذا يكون هناك كما ذكر بعض الاخوان اتفاق .. وهناك بعض الامور الي تسهل للزوج او الزوجة بدون التصريح ... مثلا وضع علامات معينة .. كان تلبس روب خاص او بجامه خاصة .. تشتريها لمثل هالامور .. فما تلبس هذا الا الزوج يعلم انها في رغبة للجنس ..  
الامر الثاني: عمل بعض العصيرات او الوجبات الخفيفة ... مسبقا ..النوم مبكرا ودعوة الزوج للنوم مبكرا مثلا .. او ارسال رسالة غرامية وهو بالخارج !!..!! ..... هناك امور كثيرة .. ترجع لمبدا قبول الزوج والزوجة .. وكسر حاجز الحياء في علاقتهما الزوجية .. واتوقع درجة ( الحياء ) تتناقص بل تتدرج مع مرور الايام والسنين !!..

### مصارحة الزوجين في سرير الزوجية:

نلاحظ كثير من الأزواج والزوجات مستائون من هذه النقطة في حياتهم الزوجية بمعنى اخر كل فرد لايعرف أو لا يراعى الشريك الآخر في(الجنس)من ناحيه الاشباع أو المناطق المثيرة في جسم كل من الزوجين لأخفى عليكم هذا الموضوع يبيله شوية جراه وميانه طبعاً مومعقوله من ثانی يوم زواج ينطرح الموضوع ولكن المسئوليه تكون بالدرجه الأولى للزوج لان هو الذي يكسر الحاجز بينه وبين زوجته فهو الذي يعودها ويعلمها بالدرجه الأولى الأوضاع والطرق الجنسيه المختلفه لان الزوجه في كثير من الاحيان لاتوجد عندها خلفيه في هذا الموضوع وهذا شيء طبيعي فيجب على كل زوجين ينظمو جلسة صراحه ويتكلمون عن الأمور الجنسيه كل واحد يبين ماهى الطريقه الذي يحبها ومناطق الاثاره لديه فلو كل زوج يفعل هذا مع زوجته كان لايفكر في خيانتها لان كل شيء يحتاجه يجده عند زوجته ولايوجد خطوط حمراء في العلاقه الزوجيه كل طرق الاستمتاع مباحه ماعدا ما حرم الله أتمنى الاستفاده جربو الطريقه ماراح تندمون

### شهوة المرأة (أنواعها ومميزاتها وعيوبها):

الشهوه لدى المرأة تعتمد على عدة أمور..وهي الفتاه قبل سن البلوغ عند سن 6 سنوات يبدأ عندها نزول افرازات مخاطيه ولكن بشكل متقطع بمعنى تفرز يوم واليوم الآخر يكون جفاف..ولكن في فترة المراهقه وعند سن البلوغ تصبح هذه الإفرازات مستمره ودائمه..وهذا الإفرازات ودرجة كثرتها وقلتها هي التي من خلالها نستطيع أن نقسم درجات شهوة المرأة ...ويمكن تصنيف درجات شهوة المرأة على 3 مستويات...

1- المرأة الشهوانيه: وهي التي تكون أفرزاتها المخاطيه((وليست الإفرازات التي تنزل من المرأه عند الجماع)) بعد دوره الشهريه كثيره وتستمر لمدة 10 أيام لذى تكون المرأه في هذه الفتره مثاره جداً جداً

ولذلك ينصح بالجماع في تلك الفترة لزيادة شهوتها ويحذر منها في أن يقع حمل لذى ينصح استخدام الواقيه لمن لا يريد الأتجاب ..وتكون أفرزاتها قبل دوره متوسطه وهذا النوع من النساء لا يتعرض للجفاف أبد إلا لمدة يوم أو يومين..وأیضا تكون شفرتها الداخليه كبيره عن الحجم المعتاد وليست كبيره ولكنها تكون واضحه ومتحفته((منتفخه)) وبظرها أيضا يكون أكبر من الحجم العادي.ولهذا النوع من النساء يستثار بسرعه نتيجة لكبر حجم هاتين المنطقتين لسرعه أستجابتها لأحتكاك القضيب بمعنى انها لا تحتاج مجهود من الزوج لكي تصل إلى الرعشه الجنسيه والإثاره وهذا النوع فقط من النساء يكون فرجها دائم الرطوبه وأيضا معلومه أنها حاره جنسيا بمعنى أن درجة حرارة فرجها تكون دافئه عن المعتاد..ويكون تفكيرها في الجنس كثير لما تجده من متعه فائقه وسريعه .وتكون تعرضت لأحتلام كثيرا أو متوسط في فترة المراهقه أو كانت تجيء لها حالات بأن تشعر بالضغط الخفيف على الفرج مما يصيبها بالشهوه وهذا الأمر يستمر حتى بعد الزواج أحيانا لضيق الملابس الداخليه أو عندماأقترب القضيب من الفرج ولو كان من الخارج فأنها تستثار بسرعه..وهذا النوع ممكن أن يوقظك في الليل لممارسة الجنس لأنه يحدث لها رعشات الشبق أحيانا..ولأن تدفق الدم في هاتين المنطقتين ((البظر والشفرتان الداخليتان)) كبيره...فيا بخت من كانت زوجته كذا.

2- المرأة المتوسطة الشهوه: وهي التي تكون أفرزاتها المخاطيه كثيره ولكن ليست بكثره الشهوانيه تكون بدرجه اقل منها وقبل دوره تكون افرزاتها قليله ويحدث جفاف ..وتكون الشفرتان الداخليتان حجمهما متوسط ليس بحجم الشهوانيه وبظرها صغير وأحتلامها في المراهقه قليل وهذا النوع لا يكتشف الشعور بالرغبه إلا بعد الزواج..بخلاف الشهوانيه التي تشعر بها ولاكن لا تعلم مالذي تشعر به حتى تتزوج وتعلم بأنها نوع من الإثاره والرعشه .. وهذا النوع يمثل أغلبيه النساء ..وممارسه الجنس لديها لا يمثل أهميه كبيره ولا حيز كبير من تفكيرها وأحتياجاتها فهي ممكن أن تصبر عن ممارسه الجنس والأمر لديها عادي بخلاف الشهوانيه فهي التي تحب هذا الشيء..

3- المرأة الباردة جنسياً...وهي التي تكون أفرزاتها قليله بعد دوره وتعاني من الجفاف في المهبل وغالبا ما تكون دورتها الشهريه غير منتظمه..إضافه إلى صغر حجم بظرها والشفرتان الداخليتان..وهذا النوع لا يفكر بالجنس ولا يمثل له أهميه وتقوم المرأة بممارسته أرضاء لزوجها لكنها لا تستمتع به ولا يعني لها شيء ..فهي مجرد وظيه تؤديها وتنتهي منها..بل أنها تعاني من الجماع بسبب الأتهابات والألام وكثير ما تستخدم الكريمات المرطبه للجمع ولكنها ليست مثل الإفرازات التي تحفز المرأة لممارسة الجنس إذا تعرف درجات شهوة المرأة من 4 أمور وهي:

- 1- من درجة أستمرار وكميه الأفرزات المخاطيه
- 2- من حجم البظر والشفرتان الداخليتان.
- 3- من الأحتلام قبل الزواج وتفكيرها بالجنس.
- 4 - من أنتظام دوره الشهريه ..

# فن إشارة الأخصاء

## 1- فن الصواب بالنظر:

### هل تتقن فن النظرة؟!

إن بعض الأحاسيس والمشاعر الدافئة.. لا تبوح بها عبارات الحب مهما تممقت ولا يشعر الآخرون بدفنها وحنوها وحنانها حتى لو أن الأجساد تعانقت!! وحين تعجز العبارة.. عن التعبير.. ويقف الجسد حائراً عن التبشير.. تشرق العينان بنظرات الحنو والدفء.. لتختصر قائمة من عبارات الحب.. وتختزل سنين من العمر ربما تطول.. عيناك قد دلنا عينيّ منك على \*\*\* أشياء لولاها ما كنت أدريها!! إن لغة العيون بين المحبين.. مرآة القلب.. قصيرة الوقت.. سريعة الوصول.. بليغة الأثر..! فنّ ومهارة!! وتعطلت لغة الكلام وخاطبت \*\*\* عينيّ في لغة الهوى عيناك ولأهمية هذه اللغة بين الزوجين خاصة جاءت بعض الآثار التي تعمق أثر هذه اللغة في النفس فمن تلك الآثار :

- الأمر بالنظر إلى المخطوبة قبل الزواج لأن هذه النظرة سبب من اسباب الألفة والموجة والاتفاق. قال - صلى الله عليه وسلم: " انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما "
- أن الزوجة التي تشبع نظر زوجها هي خير ما يكنز المرء: " ألا أخبركم بخير ما يكنز المرء : المرأة الصالحة إذا نظر إليها سرته وإذا أمرها أطاعته وإذا غاب عنها حفظته"
- تبادل النظرات بين الزوجين من أسباب تنزّل الرحمات: " إن الرجل إذا نظر إلى امرأته ونظرت إليه نظر الله إليهما نظرة رحمة، فإذا اخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما!" فما أعجب هذه اللغة.. وما أبداع هذا الدين الذي أرشد إلى تعميق التخاطب بهذه اللغة بين الزوجين خاصة. تؤكد دراسات علمية متعددة أن المحبين عادة ينظرون إلى عيون بعضهم أثناء الحديث، ولا ينظرون إلى أنوفهم أو شفاهم أو ألسنتهم. ويكمن سر وروعة جمال العيون في اتساع الحدقة، وتأثير ذلك على عيني الشريك الآخر.!!
- يقول الدكتور اكهاردهش: إن الإنسان لا يستطيع إرادياً التحكم في حركة حدقة عينيه، ولكنه يمكن إثارتها لأجل الاتساع، فمن المعروف أن الإنسان عندما يرى مناظر جميلة ومريحة ولطيفة كالمرج الخضراء والزهور، ووجه الحبيب، تتسع حدقتا عينيه بشكل لا إرادي. وحتى نتعلم السحر الحلال بلغة العيون:
- لينظر كل منكما إلى عين الآخر في هدوء.
- أدم نظرك إلى مواطن الجمال في زوجتك (أنفها - خديها - شعرها - حبة الخال فيها - الغمّارتين. )!!
- اجعل كل حواسك تشاركك التعبير عن دفاء نظرتك(شفتيك - حركة رأسك - تنهيدك- كلماتك الدافئة..).
- أغمض عينيك في هدوء ثم افتحهما في هدوء فإن ذلك يمنحك خيالاً واسعاً ويزيدك هدوءاً ويعطي شريكك فرصة للتوازن وترتيب مشاعرها.

- لا تكن قلقاً في نظراتك، تكثر الرمش بسرعة فإن ذلك يشعر شريكك بالاضطراب ويخفي جمال لغة عينيك.

- حين تخاطبك زوجتك امنحها عينيك متفاعلاً مع حديثها وخطابها، لأن تصريف بصرك هنا وهناك أو الانشغال بالكتاب أو الجهاز عن النظر إليها أثناء حديثها يشعرها باللامبالاة، وينسف جسور التفاهم بينكما ولا يشجعها على الاستمرار في حديثها!!

- أبعد عن عينيك كل ما يحجز كمال التخاطب بينكما من نظارة أو غيرها!!  
وكما أن للعين أثراً في التعبير عن دماء الحب.. فإن لها أثراً في النهي والزجر.. لكنه أثراً لا يحدث شرخاً في النفوس.. ولا يباعد بين القلوب.. بل يزيد ألفة ومودة ورحمة.. ولقد كانت عائشة - رضي الله عنها - تقول : كنت أعرف ما يغضب رسول الله صلى الله عليه وسلم من أثر وجهه!! إن لغة العيون بين المحبين:

- من أعظم وسائل الإشباع العاطفي بين الزوجين.

- تزرع الثقة في النفس.

- تزيد الحب والألفة.

- تُشعر بالاحترام والتقدير.

- تُذيب كثيراً من الجليد المتراكم في الحياة الزوجية!!

فيا أيها الزوج.. ويا أيها الزوجة.. هل تتقنان فن النظرة؟! \* إليك:

أغار عليك من عيني ومني ومنك ومن زمانك والمكان

ولو أني خبأتك في عيوني إلى يوم القيامة ما كفاني

**أيها الزوج داعب.. ولا مس.. وهيج.. بالنظر:**

تكفي منك نظرة مع جراءة منك فجميع الطرق التي سأذكرها هنا تنفع الطرفين الزوج والزوجه ولكنها تحتاج منك الى الجراءة... فكلنا يسمع عن كلام العيون.. والقليل من يعرف ما هو كلام العيون... هل تعلم وهل تعلمين,, أنكما باستطاعتكما طلب اشياء كثيرة بنظرة العين؟؟ كيف لا ومنها ما يقتل.. واعدو بالله وحماتا الله وياكم من تلك النظرات وكيف لا وقد حُرمت على المسلم النظرة الحرام لما قد تؤدي له فهي تقع في القلب مباشرة.. وتؤتي أكلها.. في هذه الطريقة سنستخدم هذه النظرات بجرأة كبيرة... شد حيلك معاي في ظل الاجواء الهادئة نفسيا وحسيا.. (يعني يكون الوقت مناسب ان يحدث فيه جماع واللي عنده عيال يصرفهم ولا ينومهم) اظن هالنقطة واضحة عشان مايجي احد يقول ماتنفع.. الا تنفع بس اختار الوقت الصح.. مو تختار وقت اصلا بعده عمل لاحد الطرفين.

نبدأ...لما زوجتك تمشي أمامك لاتسرق النظره الى اجزاء جسمها واذا التفتت صرفت نفسك بالنظر لشي ثاني... هنا.. استمر في النظر الى المكان اللي يعجبك..وخلها وتعمد انها تشوفك مركز على المكان..وأناك هايم بالنظرة وانشغل عنها شوي وخل النظرة نظرة واحد رايح فيها..يعني رايح شوووربه استمر بالنظر..حتى لو تكلمت معاك اسفطها شوي..عشان بعض النساء اللي ماتفهم وتحس..تحس غصب عنها..وبعدين رد عليها وكانك صاحي من غيبوبه. وللمرأة نفس الطريقه..في ظل السوالف..أو وهو واقف..أو يمشي..ركزي بنظرك على المنطقه الخطيره...وسوي نفسك رايح. فيها...وركزي..يعني خلي النظرة مع عيون ناعسه..ولهانه وبكل جرأة... .بالمختصر ..خش بعيونك ولامس قلبها وحسها ومع كل رعشه لازم يفتح فمه ويصير مسطل عشان تتأكد الزوجه ان زوجها متح فيها ههههه الحب الصادق والعاطفه والحنان والاحتضان والرومنسيه هي ما تفقده المرأة العربيه وخاصة في الخليج وتمشى بنظرة بكل بطء..وتنقل بين اطراف الجسد..واصعد تلال..وانزل تلال..أستكشف حلالك..بفكك وسحرك وتجراً والله لغة العيون مفقودة والله لو يمشي بالشارع تلاحظ لغة العيون عندهم التقرز طيب يقزز بزوجه احسن حلال

## النظرة ومراحل الجماع:

عينك قد دلنا عينيّ منك على أشياء لولاها ما أدريها!!

ويكمن سر وروعة جمال العيون في اتساع الحدقة، وتأثير ذلك على عيني الشريك الآخر. !! فما اعجب هذه اللغة!!!!!! وللنظرات اغراء بين الزوجين وتحقيق لمتعة اكبر ... ولنظرات العيون دور في كل مرحلة من مراحل العملية الجنسية :

1 - في البداية : نظرة منك لشريكك قد تثير مشاعر داخلية ورغبات تجاهك .. فالنظرة العميقة بين الزوجين وكأنك تبحر في عالم آخر تثير جو رومانسي بينهما ... كما ان التحديق المستمر يقود الشخص بطريقة لا ارادية الى ممارسة القبلات المثيرة تحت تخدير نظرات العيون ...

2- في مرحلة المداعبة الجنسية : يكون للنظرات الساحرة دور كبير في الإغراء الجنسي فعندما تقوم الزوجة بالنظر في عيني زوجها أثناء المداعبة الفموية يسبب الكثير من الإثارة للرجل ... وخاصة اذا كان في وضع الوقوف وهي على ركبتيها ... فالنظر اليه بطريقة مغرية تثير لحد الجنون ...

3 - أثناء الممارسة : تعتبر النظرات الحادة من الرجل والتي تدل على خشونته مثير جنسي للمرأة ... والنظرات الجائعة تعبر عن مدى رغبته في التهام جسد شريكته ... وتعمل على زيادة حدة المتعة الجنسية لدى المرأة ... وخاصة اذا اتقنت فن نظرات العيون الخائفة من وحشية الرجل الذي امامها .. فهذا ينقلهما الى عالم آخر ..

4 - بعد الوصول للنشوة : .. النظر للعينين مع مسح الشعر والقبلات الخفيفة له دور في اشعار الشريك بمدى الإمتنان للذة التي شعر بها وتعطي فيضاً من الحنان ... لذلك كان لا بد من التركيز على نظرات

العيون ودورها بين الزوجين ومع الوقت يصبح كل منهما قادرا على فهم مغزى نظرات الآخر من دون ان يبوح بشئ وهذا يدل على مدى عمق العلاقة بينهما ....

### أنواع النظر الحلال من الزوجة لزوجها:

ان أكثر ما يتعرض له الرجال في هذا الزمان من الفتن الأمر الذي يتطلب من المرأة بذل المزيد من الجهد لتحقيق الاكتفاء الذاتي عند الزوج ,, فلا تؤثر فيه الفتن .. مع تأكيدنا أن تقوى الله من أهم أسباب الوقاية من الفتن !ولعلنا هنا نلمس إحدى هذه الفتن وهي (( النظر ))

التقاء نظرة الرجل بنظر امرأة من غير محارمه, خطر جسيم, وفتك لقلب من وقع له. ومما يعجب له أن أصحاب النظر الحرام يفتنون فيه ويحظى باهتمامهم مع تحريمه, وأصحاب النظر الحلال الجائز بل والمستحب "وهو نظر الزوج لزوجته والعكس" يهملونه حتى إذا ما التقت عينه بعين امرأة أجنبية وأعطته تلك النظرة الأنثوية الممزوجة بالخجل المصطنع مع عوامل جذب أخرى! إذا ما حصل ذلك, تحسر الزوج على حياته!! بينما كل ما في الأمر "نظرة", ولعل أكثر ما يثير غضب الأزواج في الأسواق والأماكن العامة, هو تلقيهم مثل هذه النظرات, فخوفه من الله يمنعه من معاودة النظر, ونفسه تدعوه إلى التلذذ به ... فيلقي باللوم على زوجته. ومع بعض الحق وليس كله فالواجب عليه هو أيضاً أن يعلمها أهمية النظر, وحاجته إليه. وهذه بعض أنواع النظر الحلال من الزوجة لزوجها لعل فيها النفع.

- نظرة الخجل: إن الزوج يحب الخجل من زوجته ولو شعر أنه مصطنع. والمرأة الخجول محببة إلى نفس الرجل, ولو أدعى الزوج إنكاره لها, بشرط أن لا يمنعها الخجل من فعل ما يحبه.

أمثلة: إذا كان ما يتصفح كتاباً لمجرد الإطلاع عليه , أو يستكشف في جهازه الجوال وهو متمد على سريره, فأطيلي إليه النظر حتى يشعر بك, فإذا طالت المدة وهو لا يشعر فحاولي إشعاره بتحريك شيء بعيد, أو إظهار نفس بقوة "بسيطة" فقط لينتبه لوجودك. ثم إذا نظر إليك .. ارمِ نظرك, لكن ليس بسرعة إنما بالتدرج كأنما تنزلين بها سلماً مع ابتسامة بسيطة خجولة وتغطية وجهك بأطراف أصابعك (المزينة مسبقاً) فإذا شعر أنك تتألمينه بالتأكيد سوف يسألك ما الأمر؟ فأظهري خجلاً أكثر وابتسامة أكبر, مع عدم نظرك إليه إلا إذا كان يتحدث, ويكون نظرك خلسة كل بضع ثواني نظرة وبسرعة دون تدرج .. وإذا لم يشعر بك ولم يسألك فعاودي ثانية حتى يشعر, لكن إياك أن تتصنعين ذلك, فحاولي أن تكوني طبيعية, وإذا لم تنجحي فحاولي في وقت آخر, مع مراعاة الحالة النفسية للزوج.

- نظرة العتاب: إذا كنتما في نقاش وصدرت من الزوج كلمة غير لائقة, أو تصرف غير مقبول, فما عليك سوى أن تحافظي على مظهرك الجميل الأنثوي الهادئ فلا تقطبي حاجبيك ولا تتسببي في اتساع عينيك, وإنما بنظرة عتاب تزيلين ما حصل بإذن الله وتجعليه يعود لرشده ويتدارك خطأه.

أمثلة: عند صدور كلمة مثلاً انظري إليه نظرة المندهشة (مع إغلاق الفم) بأبسط أشكال الاندهاش مع قليل من الحزن، أطيلى النظر قليلاً إلى خمس ثواني تقريباً ثم أرخيتها تدريجياً إلى منتصف المنطقة بين عينيه والأرض ثم أغلقها بعمق وهدوء لأربع ثواني مع إدخال شفطيك إلى داخل الفم، ثم افتحي عينيك وأخري نظرك تماماً، وغالباً ما يشعر الرجل بخطئه .. فإذا كان قاسياً ولم يشعر فأقربي عليه قوله تعالى: "وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن إن الشيطان ينزغ بينهم إن الشيطان كان للإنسان عدواً مبيناً" ثم أكملني حوارك معه دون غضب، فإنه حتى وإن لم يعتذر فإنه لن يعيدها ثانية.

– نظرة الحب: إنها من أهم النظرات لأنها تعيد الإنعاش إلى القلب وتزيل روتين الحياة وتمحو الهم – بإذن الله – بل هي بمنزلة الملطف للجو العائلي.

أمثلة: إذا ما رأيت زوجك منزوياً في ركن ما .. غارقاً في السرحان، فخذي موقعاً يبعد عنه حوالي مترين أو ثلاثة، ثم أصدرى صوتاً كما في "النظرة الخجول" لكن بشكل أجراً وأوضح، فإذا ما نظر إليك فابتسمي إليه ابتسامة جميلة، ثم أنظري إليه نظرة حيوية وتفاؤل وسعادة .. نظرة متحركة، فلا تركزي على مكان واحد تحولي بين (رأسه – عينيه – صدره) وبعض أجزاء الأثاث القريبة. وهكذا مع جلوسك جلسة دلال كأن تحركي إحدى قدميك وتلعبي بخصل من شعرك، جميل أن تنوعي حركاتك ثم أرخي بعض الثواني ثم ارفعي فإذا كان ما يزال ينظر فعاودي كما سبق وهكذا لأربع أو خمس مرات .. وغالباً سوف يبادللك النظرات نفسها.

وفي الختام ,, عليك أن تكوني ذكية، فإذا ما وجدت عدم تقبل منه فانسحبي في الوقت المناسب ثم عاودي ولا تياسي وأنت على أتم الاستعداد وفي غاية الحسن.

## 2- فن مداعبة الأذن:

### أسرار مداعبة أذن الزوجة:

إن مداعبة الأذنين بالفم، سواء كان ذلك باللمس أو بالهمس ، فإنه يزيد من الإثارة الجنسية خاصة للزوجة. لذلك ينبغي ألا نهمل فن هذه المداعبة، فكثير من الزوجات تشتعل فيهن الرغبة بمجرد ملامسة الأذن بفم الزوج. أما عن الهمس فهو يغذي مشاعر الإيحاء وإثارة الخيال، كما أن مع الهمس يخرج من فم الزوج هواء ساخن دافئ يتوجه مباشرة لأذن الزوجة وهو يعتبر من أقوى العوامل التي تدفع إلى إثارة الرغبة لدى الزوجة. ويكون الهمس والشفافة قريبيه من الأذن حتى تشعر بالتنفس والكلام الضعيف المؤثر والاحساس بحرارة الانفاس تكون قريبه من الأذن ولا ننسى مداعبة شحمة الأذن بطرف اللسان او الصاق الشفافة على الأذن مع الهمس العذب والجميل فذلك يزيد من اشتعال الرغبة لدى الزوجه ولكن لو كانت المداعبة أثناء الايلاج تكون أقو والذ أفضل طريقة أن تكون الزوجة نائمة على بطنها وزوجها نائم فوقها ويقوم بالايلاج عن طريق المهبل كما في الطريقة الفرنسية ولكن وهي نائمة واريده ان اضيف ان في الاذن نهاية عصبية

متصله في المهبل فإنارتها تكون كفيله بالاثاره الجنسيه ويفضل ان تكون مداعبة الأذن في بداية العمليه الجنسيه حتى تنزل السيليات العصبية باتجاه الجاذبية الارضيه وتكون متوافقه مع مجرى الاعصاب واضيف أيضاً نقطة مهمه وهي أن يجعل الزوج بعض من لعبه يخالط اذني الزوجه وهو يلامسها بفمه فاللعب الذي يسيل على اذن المراءه له سحر في تهيج مشاعرهما واسئل مجرب ولا تسئل حكيم.

### للأذن جاذبيه من نوع خاص:

سألني احدهم: ما أكثر المواضيع في جسد المرأة استجابة لاستثارة زوجها لها ؟ قلت له: النساء يختلفن، ومن ثم فإن عليك أنت أن تكتشف أي موضع أكثر حساسية من غيره في جسد زوجتك، إلا أن هناك مواضع مشتركة بين النساء.. يستجبن جميعهن إذا استثرن من خلالها.

قال: ما هي المواضيع؟ وبأيها أبدأ ؟ قلت: بالأذن! قال بدهشة واستغراب شديدين: بالأذن؟ وما شأن الأذن بالجنس؟ قلت: لأنها من خلال أذنها، تستمع إلى الكلمات الرقيقة، والناعمة، والمحملة بالحب والغزل والثناء... وهذه تفتح مغاليق قلبها وعقلها ونفسها لكل مداعبة تأتي بعد ذلك. قال: وهذه الكلمات الرقيقة والناعمة والمتغزلة.. مثل ماذا ؟ قلت: أي كلمة فيها إعجاب بزوجتك، بشكلها، بحديثها، بل بأي جزء من أجزاء جسمها: عيناها، فمها، أنفها، شعرها، رقبتها، ساقاها... قال: وهل أسمعها هذه الكلمات قبيل المعاشرة أم في أثنائها؟ قلت: في أثنائها، وقبلها بساعات، وأيام.. بل دائماً. قال: دائماً ؟ قلت: إذا أردتها أن تصدقك فعليك ألا تنساها في كل وقت من تلك الكلمات .. أما إذا اقتصرت كلماتك على ما قبيل المعاشرة فإن زوجتك ستلحظ أنك تتنى عليها لأنك في حاجة إلى معاشرتها.. ولعلك تفاجأ إذا واجهتك زوجتك بقولها: ( أنا لا أسمع منك هذه الكلمات إلا إذا أردت معاشرتي). ضحك وقال: هذا ما تقوله فعلاً. قلت: سأحدثك عن صديق كان يعاني كثيراً من قلة استجابة زوجته له كلما دعاها إلى معاشرته. وفجعت زوجته صباح أحد الأيام بوفاة عمها.. وكان عمها عزيزاً عليها كثيراً، وأدرك صاحبنا أنه سيحرم من زوجته عدة أيام، ريثما يخف حزنها على عمها الذي كانت شديدة الحب له. وأبدى صديقنا تعاطفه مع زوجته، وصار يخفف عنها مصابها بعمها، يذكر فضائله وخلقه، وأنه انتقل إلى من هو أرحم به من جميع من حوله، وكلما سالت دموع زوجته مسحها بلطف وحنان وود، وكلما لعب أطفاله وأثاروا الصخب أبعدهم عنها وهو يقول: أمكم متعبة.. اذهبوا والعبوا بعيداً عنها. يقول هذا الصديق: في مساء ذلك اليوم نفسه، حينما أوينا إلى فراشنا، واسيت زوجتي مواساة أخيرة قبل النوم، وقبلتها على رأسها، وضممتها إلى صدري قبل أن أتركها لتنام في هدوء.. فإذا بي أفاجأ برغبتها في صلة حميمة.. يواصل هذا الصديق كلامه قائلاً: كانت مفاجأة حقيقية لي، فقد كانت زوجتي تصدني في حال الاطمئنان والفرح.. فكيف تستجيب لي وهي حزينة ؟ وفكرت قليلاً، فعرفت السر، لقد كان تعاطفي معها طوال النهار، وما أبديته من مودة ومواساة لها بعد أن تلقت خبر وفاة عمها، سبباً في ميلها إليّ، وحبها لي، وتعلقها بي.. وكأنما أرادت أن تبادلني حباً بحب، ومودة وبمودة، فكانت استجابتها الرائعة.

قال: لقد تعلمت منك اليوم شيئاً هاماً.. وأرجو أن تنشر ما دار بيننا من حوار ليستفيد منه آلاف الأزواج.  
قلت: أفعل إن شاء الله تعالى: وماذا بعد الأذن من أعضاء المرأة؟ قلت: هذا يحتاج إلى لقاء آخر"

### إذن المرأة تطرب للكلام الرائع من الزوج:

الزوجة تميل إلى كثرة الكلام وتحب سماع الجميل منه ، وليس لديها مانع من أن يكرر ما قيل لها مرات ومرات ، أو أن تستمع إلى الرواية نفسها أكثر من مرة ، ولهذا فإن المشكلة التي يقع فيها كثير من الأزواج أنهم لا يتحدثون مع زوجاتهم في غرفة النوم أو في أثناء المعاشرة الزوجية ، وهذا يرجع إلى طبيعة الرجل ، وتركيزه على موضوع معين واستصعاب أن ينشغل بموضوعين بالوقت نفسه ، ولكن لا بد أن يحاول ويجرب ، فقد ينجح كثير من الرجال في ذلك ، والسؤال الآن ما الكلمات التي تحب الزوجة أن تسمعها وتزيد فاعليتها وحبها لزوجها وأنسها به ، هذه أمثلة لبعض التعبيرات للرجال التي يمكن للأزواج استخدامها :

• أنت جميلة جداً . • أنت كل العمر . • أنت اللحم الذي كنت أتمنى أن يكون حقيقة . • أنت دائماً تغرينني .  
فهذه العبارات ( وغيرها الكثير ) لها وقعها على عاطفة الزوجة وبها تسعد فتوهب لزوجها أكثر مما يتصور بل يملكها أكثر وأكثر ، لقد قرأت مرة عن نسبة الطلاق في الكويت لأسباب ( جنسية ) أي رغبة الزوجين بالطلاق لعدم إشباع كل من الطرفين الآخر في المعاشرة الزوجية ، وكانت النسبة 6 % من مجموع حالات الطلاق أي من كل مئة حالة ، ست حالات ، لا يعرفون كيف يتصرفون في غرفة النوم ، وأعتقد أننا لو أضفنا عليها قضايا الخيانات الزوجية لذات السبب لأصبح العدد أكبر .

إننا بحاجة لأن نتعلم هذا العلم بأسلوب بعيد عن الإثارة ، ويوافق الشرع ، وانصرافنا عن طرح هذه الأمور وعدم تعليمها لأبنائنا يؤدي بهم إلى الجنوح ذات اليمين وذات الشمال فيشاهدون الأفلام والمجلات الإباحية ، ذلك لأننا لم نحسن التحدث مع أولادنا في سن الزواج عن غرفة النوم ، ولم نعلمهم عند الزواج أن يتغزلوا في زوجاتهم بجميل الكلام .

إن فاقد الشيء لا يعطيه يؤدي بهم إلى الجنوح ونحن في الخليج متهمون بأننا لسنا عاطفيين ( قاسين ) ولكنني أقول إذا لم يكن للوالدين دور في ترطيب لسان ابنهما ، فلماذا نتهم الشباب ، بل يجب أن نتهم أنفسنا لأننا لم نهئ الجو لهم .

إذاً نتعلم فن الغراء بالكلام الجميل، ونعرف كيف نتخاطب بالكلمات الحلوة والطيبة ، فإن الكلمة الطيبة صدقة كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم ، ولا يشترط أن تكون الكلمة الطيبة هي كلمات جزاك الله خيراً ، وكفو .. ، وإن كانت منها ، ولكن قد تكون الكلمة التي يؤثر عليها الزوجان معاً : المتحدث والسامع هي كلمة : إني أحبك .. و إنه لم يأتني النوم منذ سافرت عنك .. وغيرها من الصداقات التي يستطيع الزوجان معاً أن يتصدقا بها بعضهما على بعض كل يوم

## الأذن اليسرى والأثارة الجنسية:

ثبت علميا ان الهمس عند الأذن اليسرى للمرأة او الرجل يثير العريضة الجنسية وكلام الحب والعشق يصل ويؤثر في الأعماق اكثر عن طريقها.

ملاحظة للمرأة: حاولي ان تتنغمي بصوتك وتخرجي الفاظة جنسية مثيرة ومهيجة لزوجك اثناء علاقتكم الحميمة وقربي فمك من اذنه اليسرى ولا تنسي ان تمدحي رجولته بنغمات صوتك وكلماتك مثلا ان لا اقوامك وغيرها انت تتفني بها حسب وضعك فالرجل يعشق المرأة التي تمدح قدرته الجنسية وتقدرها وتبادلها بنفس العواطف وتشعل نيران الغريزة داخله وارجوك ابتعدي عن البرود فهو من اهم اسباب نفور الزوج الله يحفظنا من هالنفور.

## كلمات ترددها الزوجة تقتل العملية الجنسية:

ورد في الاثر ان رجل اتى الى على ابن طالب رحمه الله وقال عندما اجامع زوجتي تقول قتلتني لقد قتلتني فقال له على كرم الله وجهه عليك بتلك القتله وعلي ذنبها .... ويقصد بذلك انه لايلتفت الى كلماتها ويكمل معاشرته ولايبالي .... من هناك موضوعي وهو ان البعض من الزوجات تجدهن اثناء الجماع تشتكي وتتذمر وتتفوه بكلمات تؤثر في الرجل فتكون النتيجة سرعة في القذف او تاخير في القذف وكلاهما متعب للزوجة فمن الكلمات التي غالبا ماتردها الزوجات اقصد البعض منهن حتى لانعم مثل ( اتعبتني .. ذبحتني ... خلص .. مليت .. تعورني ... ياالله خلص .... طفشت ..... يوه خلص .... انت ماترحم .... حرام عليك ..... وهكذا ) كلمات اثناء الجماع او المعاشره تحبط العملية الجنسية وتفسدها بل وتسمها ولو تكررت كثيرا ممكن تجعل الرجل يكره الجنس مع زوجته ... ويميل منها وقد يبحث عن البديل ... العملية الجنسية هي فن في التخييل والذوق واللذة لكلا الطرفين وليس لاحد الاطراف بل ان العملية الجنسية هي حفلة جميلة لابد من الطرفين ان يستمتعوا بها وكل واحد منهما يشبع منها وليست الحفلة مقصورة لأحدهما .فالمفروض على الزوجات تشويق الزوج في المعاشره بكلمات تغرية وتشوقة وتشجعة وتكون معينة له في انجاح المعاشره كي يشبع كل منهما الاخرة متعة ولذة.وقد يقول البعض لكن المشكلة اذا كان الرجل لايعرف أصول المعاشره الجنسيه ولايعرف المداعبة هل تقول له حلوه وجميل وهي تتألم منه اذا كان بدل القبلة عضة ماذا تفعل ؟ هل الخطأ على المرأة أيضا لماذا لاتوجه رسالة الى الرجل ايضا وتقول له تفنن في مداعبة زوجتك حتى تسمع منها عذوبة لكلام ورقته كن معها لطيفا حسسها برجولتك لكي تكسب ودها وتذوق عسل أسلوبها !!

### 3- فن القبلية:

#### القبلة:

إن القبلة ضرورة ملحة في كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف. والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هي أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإيجاب لفترة طويلة. والمداعبات التي تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التي تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسي بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة. ونصح هنا الأزواج في ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية:

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية في الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسي في هذه الليلة إلى اليوم التالي إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها. يجب أن تكون القبلة هي أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهي بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة في النوم، في حين تحتاج المرأة لحوالي نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق في النوم. تخلص من الروتين في العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة في هذه العلاقة. إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمتع والتدلل، فيجب على الزوج أن لا يعتبر ذلك نوعاً من البرود، بل ويجب على الزوجة أن لا تبالغ في امتناعها عن زوجها. والقبلة هي الترمومتر الذي يستطيع به الزوج أن يقيس درجة حرارة الحب لدى الزوجة، والقبلة ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا في العملية الجنسية، مع ملاحظة أن تكرارها دون إتمام المعاشرة يسبب احتقاناً شديداً في الأعضاء التناسلية للمرأة، وأحيانا تسبب زيادة آلام الدورة الشهرية تستمر بضعة أيام قبل حدوث الدورة وهذا ما يعرف باسم " عسر الطمث الاحتقاني " .

#### ماذا تعرف عن القبلة ؟

عندما يقبل الأشخاص بعضهما فإن 29 عضلة تشترك في هذا. وأكثر عضلة تعمل هنا هي العضلة التي تعطي للشفاة وضعية القبلة ، ويتم استهلاك 12 حريرة ( كالورى ) في كل قبلة، ويخفق القلب 150 ضربة في الدقيقة ويرتفع إيقاع التنفس من 13 حتى 60 ويرتفع ضغط الدم ويتمرن القلب وكأن الإنسان قد جرى 100 متر. في القبلة التي تستمر لفترة ثلاث ثوان يرتفع النبض إلى 130 نبضة بالدقيقة، غير أن غالبية القبل لا تستمر أكثر من ثانية. كما وأنه في أثناء التقبيل يتم طرح الأدرينالين والأنسولين ، فينخفض بهذا محتوى الدم من السكر وتحطيم السكريات والدهون والمواد الضارة !!  
القبلة هي طريق للتسجم الجنسي وترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية:

كلما كانت القبلة 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 أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح. والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكسجين التي تتنفس منه المرأة لتعيش 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 أعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوي عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جيبل 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 الحسنات لي بأنها ستترك خطيبها الذي يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبلها فهي تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها 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 نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكني 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 الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفرة 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 أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمزازها ويؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة 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 بغم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بغمها. اعترافات زوجة تعيسة:

واعترفت إحدى الحسناوات 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 شفتي ويلامس لسانه لساني وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلني ويمسك يداي ويعانقتي ويحضنني مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقني يا دكتور أني أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هي مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق. ترغب في التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف أزيها وحلمات ثديها وشفتي مهبلها وقمة بظرها ودهليز فرجها وأتضح من تقرير الفرد كنيسي العالم الجنسي الأمريكي في الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن 99.4% من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و98% يداعبون أعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعاة والسرة و93% يثيرون نهدي المرأة بالقبلة والفم و91% يثيرون الفرج والقبل باليد و87% يثرون المرأة بالقبلة باللسان في التقبيل العميق و54% من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أي يقبلون المهبل بالفم واللسان و49% 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 المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهي لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كي تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من 95% من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسي وينبغي أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التي ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كي يهيئها للإعطاء 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 بواسطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهي أقصر الطرق لإيصال الزوجات للأورجازم 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

## فن القبلة:

فن التقبيل وهل للتقبيل فن أيضا؟! الجواب نعم وألف نعم! فكثيرا ما نسمع هنا في بلاد الغرب أن المرأة قد تعشق رجلا بسبب أسلوبه في التقبيل. وقد تنفر من رجل ولا تفكر في الارتباط به أبدا ( بسبب أسلوبه في التقبيل أيضا )!!! فللقبلة وقعها الجبار والكبير على قلب المرأة بالتحديد. وهنا سوف أتكلم بالشيء القليل فقط عن بعض الأساسيات والنقاط التي يجب على كل فرد أن يعرفها , وبدون الغور في التفاصيل العميقة. وقبل كل شيء ....على الزوجين (الرجل والمرأة) العناية بنظافة أسنانهما والاهتمام برائحتها , فالرائحة الكريهة قد تطفئ الرغبة الجنسية مهما كانت قوتها .وكذلك أيضا ينبغي التقليل من التدخين ان لم يكن تركه نهائيا , فلا توجد امرأة في الوجود تحب رائحة السجاير. وحبذا أيضا لو وضعت ( العلكة ) أو ما من شأنه تغيير رائحة الفم بالقرب من الفراش وذلك لمضغها قليلا قبل جماع ما بعد الجلوس من النوم ! أيضا لؤلئك الذين يعانون من جفاف و تشقق الشفاه , ينبغي استعمال مضادات الجفاف و تشقق الشفاه (وهي معروفة ومتوفرة في كل الصيدليات و حتى في السوبر ماركت و بأسعار زهيدة ) وهنا ننوه بأهمية استخدامها و خصوصا في الشتاء حيث لا يسلم الا القليل من جفاف و تشققات الشفاه.ولكن الشيء الأهم هو استخدامها قبل التقبيل بفترة ( نصف ساعة على الأقل) , لأنها تترك بعض (الثودة ) أي أنها تكون كالمادة اللاصقة الى حد ما ( sticky ) بعد الاستخدام مباشرة. و لؤلئك الأشخاص أصحاب الشفاه السليمة ينبغي أيضا ترطيب الشفاه باللسان قبل التقبيل بثواني , وبذلك يكون للقبلة وقعها الخاص جدا .والآن بعد أن تكلمنا عن نظافة و رائحة الفم والأسنان , وعن ترطيب الشفاه قبل التقبيل , نأتي الآن الى كيفية التقبيل نفسها , والكلام هنا للرجال بالتحديد !فالرجل بطبيعته الخشنة يميل الى التقبيل القوي والسريع , بينما تميل المرأة الى التقبيل الرقيق والهادئ! كذلك فان المرأة تعتبر القبلة غاية في حد ذاتها , فهي تعشق القبلة التي من خلالها تحس بأنها محبوبة و مرغوبة, وهناك من النساء من يفضل التقبيل على الجماع نفسه ! بينما ينظر الرجل للقبلة على أنها وسيلة و مقدمة للجماع فقط فلذلك على الرجال التنبه لهذه النقطة وهي بدء التقبيل بالقبلات الرقيقة و الناعمة والاكثار من التقبيل , وهنا أقصد بالاكثار ( كما و نوعا ) , فالتقبيل الخالي من المشاعر و الحب لا يفي بالغرض المطلوب , فكما أسلفت أن المرأة تنظر للتقبيل كغاية في حد ذاتها , وليس كوسيلة للجماع فقط. كما يجب أن يتخلل التقبيل بعض كلمات الحب الصادقة والرقيقة , فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمات و تتأثر بها أكثر من الرجل بكثير.ومن الأمور المهمة للغاية والتي لا يدركها معظم الرجال هي : التقبيل أثناء العملية الجنسية و بعدها أيضا! فهما تكلمت في هذا الجانب لن أستطيع أن أعطيه حقهوأعني بذلك ( التقبيل أثناء الجماع وبعده أيضا )مع ضرورة تخليل القبلات بكلمات الحب و الكلمات الناعمة فيا رجال تذكروا أن المرأة تختلف كثيرا عن الرجل في نفسياتها و فيما تحب و تهوى ( وخصوصا في مجال الجنس) , لذلك عليكم قراءة المزيد والتعرف بشكل أكبر على ما يثيرها و يسعدها , وحبذا أن ينوي الانسان بعمله ذلك تحقيق رضا زوجته , و رضا الله تعالى أيضا , وبذلك يفوز بخير الدنيا و الآخرة !

فن التقبلوهل للتقبيل فن أيضا؟! والجواب نعم وألف نعم !فكثيرا ما نسمع هنا في بلاد الغرب أن المرأة قد تعشق رجلا بسبب أسلوبه في التقبيل , وقد تنفر من رجل ولا تفكر في الارتباط به أبدا ( بسبب أسلوبه في التقبيل أيضا ) !!! فللقبلة وقعها الجبار والكبير على قلب المرأة بالتحديد. وهنا سوف أتكلم بالشيء القليل فقط عن بعض الأساسيات والنقاط التي يجب على كل فرد أن يعرفها , وبدون الغور في التفاصيل العميقة. وقبل كل شيء .... على الزوجين (الرجل والمرأة) العناية بنظافة أسنانهما والاهتمام برائحتها , فالرائحة الكريهة قد تطفئ الرغبة الجنسية مهما كانت قوتها .وكذلك أيضا ينبغي التقليل من التدخين ان لم يكن تركه نهائيا , فلا توجد امرأة في الوجود تحب رائحة السجائر.

وحبذا أيضا لو وضعت ( العلكة ) أو ما من شأنه تغيير رائحة الفم بالقرب من الفراش وذلك لمضغها قليلا قبل جماع ما بعد الجلوس من النوم ! أيضا لؤلئك الذين يعانون من جفاف و تشقق الشفاه , ينبغي استعمال مضادات الجفاف و تشقق الشفاه (وهي معروفة ومتوفرة في كل الصيدليات و حتى في السوبر ماركت و بأسعار زهيدة ) وهنا ننوه بأهمية استخدامها و خصوصا في الشتاء حيث لا يسلم الا القليل من جفاف و تشققات الشفاه. ولكن الشيء الأهم هو استخدامها قبل التقبيل بفترة ( نصف ساعة على الأقل ) , لأنها تترك بعض (الثودة ) أي أنها تكون كالمادة اللاصقة الى حد ما ( sticky ) بعد الاستخدام مباشرة. و لؤلئك الأشخاص أصحاب الشفاه السليمة ينبغي أيضا ترطيب الشفاه باللسان قبل التقبيل بثواني , وبذلك يكون للقبلة وقعها الخاص جدا . والآن بعد أن تكلمنا عن نظافة و رائحة الفم والأسنان , وعن ترطيب الشفاه قبل التقبيل , نأتي الآن الى كيفية التقبيل نفسها , والكلام هنا للرجال بالتحديد !فالرجل بطبيعته الخشنة يميل الى التقبيل القوي والسريع , بينما تميل المرأة الى التقبيل الرقيق والهادئ! كذلك فان المرأة تعتبر القبلة غاية في حد ذاتها , فهي تعشق القبلة التي من خلالها تحس بأنها محبوبة و مرغوبة, وهناك من النساء من يفضل التقبيل على الجماع نفسه !بينما ينظر الرجل للقبلة على أنها وسيلة و مقدمة للجماع فقط فلذلك على الرجال التنبه لهذه النقطة وهي بدء التقبيل بالقبلات الرقيقة و الناعمة والاكثار من التقبيل , وهنا أقصد بالاكثار ( كما و نوعا ) , فالتقبيل الخالي من المشاعر و الحب لا يفي بالغرض المطلوب , فكما أسلفت أن المرأة تنظر للتقبيل كغاية في حد ذاتها ,وليس كوسيلة للجماع فقط. كما يجب أن يتخلل التقبيل بعض كلمات الحب الصادقة والرقيقة , فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمات و تتأثر بها أكثر من الرجل بكثير .

ومن الأمور المهمة للغاية والتي لا يدركها معظم الرجال هي: أن لتقبيل أثناء العملية الجنسية و بعدها أيضا مهم جداً فمهما تكلمت في هذا الجانب لن أستطيع أن أعطيه حقه وأعني بذلك ( التقبيل أثناء الجماع وبعده أيضا ) ولا ننسى ضرورة تحليل القبلات بكلمات الحب و الكلمات الناعمة فيا رجال تذكروا أن المرأة تختلف كثيرا عن الرجل في نفسيتها و فيما تحب و تهوى ( وخصوصا في مجال الجنس ) , لذلك عليكم قراءة

المزيد والتعرف بشكل أكبر على ما يثيرها و يسعدها , وحبذا أن ينوي الانسان بعمله ذلك تحقيق رضا الله تعالى ثم رضا زوجته, وبذلك يفوز بخير الدنيا و الآخرة .

### تعلم كيف تقبل زوجتك:

لو يعلم الرجل عن أهمية هذه القبله لوضع لها فترة تتراوح بين ساعتين إلى أربع ساعات متواصله من فن التقبيل المستمر لكن أغلب الرجال للأسف يجهل أهمية هذه القبله وما تفعله بالمرأة من حيث إثارتها وتحفيزها للقاء الجنسي أن المرأة بطبيعتها حيائيه أكثر من الرجل وإذا أراد الرجل أن يحمل المرأة إلى الخروج من هذا الحياء فعليه أن يفقدها شعورها ويجذبها للإندماج معه ومشاركته ومبادلته نشوته عن طريق فن القبله لأنه بذلك يدفعها لنسيان نفسها ومشاركته قمة الإستمتاع فيرخي جميع عضلاتها وأعصابها المشدوده بالتقبيل المستمر على جميع أعضاء جسدها المغري للتقبيل القبله فن واسع وشاسع وبحر كبير وعميق لا يمكن سرده في موضوع واحد بل يحتاج إلى مجلدات ومواضيع عديده للوقوف على أنواعه وفنونه اللذيذه ....

### الشروط الصحية للقبلة:

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب "اللياقة الجنسية Fit for sex" الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبنثر الفم والتمتع بنفس صحي سليم خالي من المرض وتأكد بأن قبلتك 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

### أنواع القبلات:

هناك أنواع كثيرة جداً من القبلات بين الزوجين والتي تعد من أهم مراحل الجماع وإليك بعضها:  
- القبلة الفرنسية: من أجمل القبلات على الإطلاق ما يطلق عليه أسم القبلة الفرنسية وهي: قبله لا يكتفي أحد منها وهي إتقاء اللسان باللسان بشكل مثير جداً ولحس وشفط الماء اللذيذ الذي يعتلي اللسان والذي يشبه طعم الشهد والعسل المصفى وتكون بتدوير اللسان على اللسان الآخر أو يقوم طرف بإخراج لسانه ليتمكن الطرف الآخر من مصه وشفطه بقوه لسحب العسل المتجمع على أطرافه ويحاول أن يجعله جافاً إذا أمكن ولكن ما يلبث أن يبتل اللسان مره أخرى وهي تكون بطريقه أفقيه أو رأسيه مائله قليلاً لتجنب الأنف

على الأنف وتكون بإطباق الفم على الفم وإغلاقه تماماً أو أن يكون بشكل مفتوح قليلاً والقبله الفرنسيه تفضل في جميع الأوقات لكن في أغلب الأوقات تأتي قبل مباشرة إدخال القضيب في المهبل مباشره لتسهيل هذه المهمه وإنجاحها بترخيه أعصاب المرأه تماماً وإندماجها إندماجاً كاملاً وتأتي كذلك في حالة إعتلاء المرأه في وضع الفارسه مع حني رأسها قليلاً أو كون الرجل منتصب الظهر وممدود الأرجل والمرأه بوضع الفارسه.

- القبلة المائية: وتكون بتمرير لسان أحد الطرفين على شفایف الطرف الآخر ولعقها لعقا كلعق الآيسكریم وسمي بالنعوع المائي لأنها تترك اللعاب الناتج عن لعق اللسان للشفایف حيث يعود بعد ذلك لشفط ما تركه على الشفایف بواسطه شفایفه مع مص الشفایف نفسها مصاً قوياً وجذبها بقوه إليه مما يسبب بجذبها وتحريكها إليه مما ينتج عن خروج صوت خفيف وجميل جداً أثناء جذب الشفه وتركها تعود بشكل سريع وهي نوع متعدد الأغراض فلا يكتفي بها على الشفایف فقط بل يفضل إستخدامها على الشفایف وعلى حلمة الصدر وهي المنطقه الثانيه بالترتيب بعد الشفایف حيث لا بد أن تستقطع فترة كافيه لهذه المنطقه الحساسه لأنها تهيج المرأه تماماً وفي بعض الأحيان تدفعها للتنزيل الأول دون الوصول إلى مرحله إدخال القضيب وعلى الرجل أن يداعب كثيراً حلمات صدر المرأه وأن يقوم برضع هذه الحلمات كرضاعة الطفل الصغير لثدي أمه وأن يمسح منطقه الثدي بالكامل وأن يجمعه بكفه وأن يتمتع بتقبيله بتحريك اللسان بشكل دائري على الحلمات والثدي وكذلك بعد أن يفرق من الثدي ينتقل إلى فتحة تجويف السره والتي يقوم بإغراقها بلعابه ومن ثم شفطها ولحسها ومداعبتها بلسانه وبعد ذلك إلى شحمة الأذن والتي يفعل بها مثل ما فعله بالشفایف من مص وترك وينتقل بعد ذلك إلى جانب الرقبه مما يسبب كهرباء عاليه تكفي لإنارة مدينه كامله لأن هذه المنطقه تجعل المرأه بحاله يرثى لها ويحملها إلى قمة الإندماج والذوبان

- القبلة اللذيذه: والتي تكون بشفط شفایف الطرف الثاني بواسطه الشفایف ومحاولة إدخالها في فم الآخر بشكل عنيف وجذاب ومحاولة تبديل مص وشفط الشفه من الإنتقال من شفه إلى أخرى مثل أن يقوم بمص الشفه السفلى وهي أكثر الشفایف إثاره على الإطلاق ويقوم بتمرير شفایفه بشكل أفقي ذهاباً وأياباً وهي معلقه بين هذه الشفایف وجذبها بقوة إلى أسفل وأعلى ومن ثم الإنتقال إلى الشفه العليا وإعادة جميع ما تم على الشفه السفلى وهي تكون بشكل عمودي أو شكل أفقي ويمكن إستخدام هذا النوع مع الشفایف بنوعيهما العلويه والسفليه وأنتوا عاد تعرفون الشفایف السفليه بدون لا أقول.

- القبلة النارية: وهي التي تكون بوضع الشفایف على الشفایف بشكل قوي مع الإطاله فيها قليلاً مع شفط الهواء لإستنشاق رائحة الآخر وهي ما يسمونها في لغة البدو (النشّه) مما تخلق جو غير طبيعي وتكون عادتاً قبل العملية في فترة التهيأة للعملية الجنسية.

- القبلة الهوائي: وهي القبلة التي تأتي بشكل ناعم ولطيف من الشفايف على الشفايف الأخرى أو على جميع أجزاء الجسد الأخرى مع إطلاق نسائم ساخنه مع القبلة على أجزاء الجسد تلهب الجسد وتجعله يغلي بأنفاس الطرف الثاني الدافئه.

- القبلة السطحية: 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 قبلات سطحية طويلة في وجهها وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

القبلة العميقة: وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاه للشفاه الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفاتان وعضهما عضاً رقيقاً واعترفت لي عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفاتان تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل وترغب 90% من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإعطاء الشديد ويهوى أكثر من 90% من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

### التقبيل ومص اللسان:

لا شك اخواني واخواتي انه كما لكل شيء فن فالجنس والمداعبه فن من هذه الفنون والتقبيل فرع من فرع المداعبه الجنسيه وهي مقدمات فكما يكون للاكل مقبلات فالتقبيل ومصل اللسان ولعق الشفايف مقبلات الجنس وهذا الامر اختياري بين الزوجين لا بد للكل معرفتها فلا يغضب الزوج زوجته على امر تكرهه لان هناك من الأزواج من هم مدخنين او تكون روائح افواههم كريهه طبعاً لازم الزوج سهتم بنظافة الاسنان والفم باستمرار كذلك الزوجه اكثر اهتمام من الزوج .

في البداية: تكون الزوجه طبعاً تثير الزوج بكلامها والرجل كذلك طبعاً مع تشابك الايدي والنظر في عيون بعضكما البعض ثم يبدا الزوج بكلام جميل يذوب الزوجه آآه يا حبيبي اني في قمة اشتياقي لك طبعاً وهو يكلمها لازم يمسخ على ايدها وعلى ظهرها ويفضل ان تكون المرأه بلبس متعري ومغري يعني قميص نوم مع ابراز الصدر علشان الرجل اذا شافك يثار جنسيا ثم يبدا الزوج بوضع يده على رقبة زوجته مع دلكها بشكل دائري باصابعه وادخال اصابعه في خصلات شعرها ويدخل يده بين خصلات الشعر يتخلل هالحركات سوائف وتدللك واثاره بان يبرز الرجل ذكره منتصب بشكل افقي ويفضل كذلك ان يلبس الزوج شورت ضيق

نوعا ما حتى يبرز القضيب والمرأة تبدأ بتدليك عضو الرجل من خلف الملابس ويبدأ الزوج بجذب زوجته بشكل سطحي باتجاه وجهه فيأخذ قبله جانبيه ثم يبتعد ثم ينتقل الى الجانب الآخر وهكذا لمدة 30 ثانية ثم يبدأ الزوج بفتح فمه وادخل شفاه الزوجه في فمه وكذلك العكس من قبل الزوجه ثم تفعل الزوجه مثل ما يفعل لها الزوج ثم ننتقل الى الحركة الاخرى وهي مص الشفه التي في الاسفل من قبل الزوج مثل ويفضل في هذه الاحوال ان تستخدم الزوجه انواع حمرة بطعم فراوله وهو يلحق في الشفه التي في الاسفل ومن ثم يدخل لسانه في فم زوجته ويقوم بمداعبة لسان زوجته بلسانه ويقوم الاثنان بتحريك السننهم بشكل دائري على السنة بعض يعني الامر لازم يصير عكسي مع بعض وبتناسق طبعا الافضل لزوج ان يفعل هذه الحركات وهو يحرك راسه يمين ويسار بشكل قوسي من يمين ويسار ويمص ويلحق وبعدها يجذب لسان زوجته الى داخل فمه ويمصه بشكل مستقيم ويطبق لسانه بلسانها وهي تفعل ذلك ويفضل ذلك كله بالتدليك باليد من ناحية الارداق والظهر والرقبة والشعر والمرآه من ظهر الرجل العناق الحارار ثم يبدأ بالعملية الجنسية الكاملة مع عدم ترك القبل الساخنه التي ذكرتها.

### القبله المفجره من قبل الزوجه:

عزيزتي الزوجه مما لا شك انه من مقبلات المعاشره الزوجيه هي المداعبه واحيان كثيره ترتكز المعاشره على فن القبله نعم عزيزتي الزوجه فعندما يحس الزوج بحرارة قبلك يتشجع ويعطي لكي اكثر مما تتوقعي من راحه نفسيه وجسديه فللقبله اثر كبير على تحرك المشاعر والاحاسيس لدى الزوجين وهذه هي الطريقه: التي اتمنى انها تعجبك وعلى اثرها ستضعك بين يدي زوجك وكأنك ملكة عزيزتي اقتربي من زوجك مع وضع يدك على خده او من خلف الرقبه ولا تكون مشدوده وان تكون برفق وبنعومه وانزال اصابعك يدك على شفاته مع تحريك اصبعك الابهام على كامل الشفااف بطريقه دائريه او بكامل الشفاة وتكون بخفه ورومانسيه ومن ثم اقتربي وانتي مغمضة العينين ولكن ليس كليا وحاولي ان تكتشفي زوجك قليلا بانه مستمتع ام لا دون ان يشعر بهذا الإستكشاف وضعي شفافك على طرف شفايف زوجك واطبعي قبله خفيفه خارجة من الاعماق مع شمه خفيفه الى رائحته بشوووووق وكأنك تستنشقين ازكى عبير ومن ثم بطرف لسانك ومرريه على كامل شفاته واطبعي قبله اخرى على كامل فمه وبقوه وكانها قبله الى الشوق الاكثر من السابق ومن ثم بعدها ابتعدي قليلا واسندي ظهرك على طرف السرير وانتي مغمضة العينين بمكر ودعيه يقترب منك ليقبلك ومن ثم عندما يقترب اكثر ابتعدي بخفه وكأنك تتمنين من تلقي قبلته ((كثير من الأزواج يحركهم بقوه تمنع الزوجه مما يزيد لديهم الشهوه)) وكرري الحركه كذا مره ولكن برومانسيه ورقه يعني مرتين ثلاث ودعيه يمكسك بوجهك بقوه لكي يستطيع تقبلتك ولا ترفضيه اذا استمر باي شي اخر كتقبيل الرقبه او الصدر دعيه وحاولي التكرار الى الشفاه فبادريه بهذه الحركه وامسكي وجهه

بكلتا يديك وبقوة قليلا ومن ثم اغرقيه بالقبلات على حسب ما يحب ويشتهي بشفاهك ولسانك الى ان يفقد الوعي وتبدا القبلات الملتبته منك ومنه وبالتوفي

### طرق وأفكار للتقبيل:

من أكثر الأمور الحميمة التي تعني للزوجين الكثير هي القبلة وهنا لن نتكلم عن أهمية القبلة ولكن على طرق والأفكار لذيدة للقبلة غير متوقعة للزوجة والتي منها:

- الطريقة الأولى: القبلة التي تبدأ من باطن كف الزوجة وتنتهي بالقبلة العميقة فعزيزي الزوج أعتنم فرصة لبس زوجتك ملابس بدون أكمام أو أطلب أنت منها ذلك وأعتنم كذلك هذه القبلة لتعبر عن مدى سعادتك بزوجتك مثلا أثناء وجبة غداء أو عشاء لذيدة من يدها فأبدأ بشكرها في البداية .. وأبدأ بلمس باطن كفها بحنية ولمسات خفيفة دائرية على باطن الكف ثم أبدأ في تقبيل باطن الكف وأستمر صعودا إلى يد الزوجة ثم إلى المرفق حتى تصل إلى الكتف .. بكل رفق وتأتي ورومانسية ودلالة استمتاع الزوجة هي الدغدغة الناشئة عن تقبيل اليد.. وهنا لا تنتقل إلى القبلة ولكن أستمتر في تقبيل الأذن وبالذات منطقة خلف الأذن ثم أنتقل إلى تقبيل الرقبة وأستمتر بالتقبيل والعض الخفيف بالشفة حتى تستقر أخير في منطقة الشفة لدى الزوجة وأحلى الأوقات هي الأوقات الغير متوقعة للزوجة أثناء جلوسكم على الكنبه مثلا لمتابعة أمر ما.

- الطريقة الثانية (القبلة المقلوبة): القبلة المقلوبة أروع وقت لها أثناء جلوس الزوجة على الكنبه مثلا لمتابعة ما شيء أو التسريحة فيأتي الزوج من خلف الكنبه ويضع أيديه على كتفي زوجته مبدئيا وينحني من ورائها لكي يقبلها على الفم هذه القبلة راح تعطي نوع من التجديد على أسلوب تقبيل الأزواج لبعضهم البعض

- الطريقة الثالثة (القبلة الجافة): قبلة أو (( O )) أو القبلة الجافة قبلة حرف أو .. وهي قبلة سطحية بالأساس يقبل فيها الزوج شفتي زوجته معا بحيث يختفي الشفتان في فم الزوج وكذلك بالنسبة للزوجة مفهوم الدرس يا شطار

- الطريقة الرابعة (حبات العنب): يضع الزوج بعض حبات العنب داخل فمه عدد قليل وعلى الزوجة ان تدخل لسانها داخل فم زوجها وتحصى عدد حبات العنب .

### إطالة مدة القبلة:

- أولاً: عند التقبيل اخلع عنها القطعة الداخلية العلوية وداعب حلمات صدرها ببطء واضغط عليها هذا سوف يجعلها تفقد تركيزها.

- ثانياً: عند التقبيل ضع كف يدك على أسفل ظهرها واليد الأخرى ادخلها أسفل الأندر ببطء وداعب بظرها بحركات دائرية سريعة مع وجود لسانها دخل فمك هذا سيجعلها تنسى نفسها وتنسى لماذا وضعت لسانها داخل فمك .

### القبلة وما أدراك ما القبلة:

القبلة..القبلة التحام جميل...القبلة سحر متلذذ..القبلة دفء لا يقاوم..القبلة رسول سلام..القبلة جلاء أحزان..القبلة بحر طويل..القبلة إعلان الحب... يعتبر الفم ثاني جزء جنسي بعد الجهازين عند المرأة والرجل والقبلة تعتبر أهم سلوك في المداعبه قبل التحضير لإتمام التلاقي وتعتبر سلوكا رومانسيا غريزيا اشتهر به الإنسان ولكنه موجود بين الحيوانات لأهداف عاطفيه وجنسيه بشكل خاص وهناك أنواع عديدة من القبلة:

- القبلة العميقة وهي التي يشترك فيها الفم كله : الشفاه واللسان والأسنان وسقف الحلق والبلعوم تكون طويلة يحدث خلالها تلاحم في الشفاه ومص متبادل لها وللسان ولحس لداخل الفم وسقفه وأرضيته وشفط يصل للبلعوم . إن هذه القبلة ليس أساسها " كما ساترا " الهندي والذي يطلق عليها حرب الألسن ، وليس اساسها كذلك الفرنسيين ، وإنما هي فطرة يمارسها الرجال والنساء . وكما ساترا فقط دونها والفرنسيين نشروها والفرنسيين ارتبطت بهم هذه القبلة وجعلوها مشهورة باسمهم ،لأن اي أمر يأتي من فرنسا يعني: جراً ، رقياً ، فناً .بعضهم يعتبرها غير صحيحة ، أنها تؤلم ، رطبه زيادة عن اللازم أو بهيمية بشكل كبير قبلة العض لأي جزء من الجسم... الدراسات تؤكد أن 70 % من الرجال و62% من النساء يحبها.

والتماذي فيها قد يحرض العدوانية الكامنة في الإنسان ويولد سلوكا عدوانيا

- قبلة الشفاطه أكثر ما يمارسها الأمريكيين .. وهي تبادل شفت الهواء بقمين ملتصقين المرأة تغمض عينها ولأنها أكثر رومانسية فإن وجهها يكون أكثر لمعاناً فيه ابتسامه ووداعه فيه حياة كوجه الرجل يكون مبلق وكمن يقوم بمهمة

- قبلة اللسان الباحث تبدأ من الرأس حتى القدمين .....

- قبلة العين فيها احترام وعشق راقى .....

- قبلة الحاجب يفضلها 40% من النساء ، و60% من الرجال .

- قبلة الأذن تعتمد على الدغدغة واللمسة الصوتية ، إن الأذن وخاصة جزء حلمة الأذن حساس ويعتبر ترتيبها الثالث في التأثر أي بعد الشفتين . وكذلك الهمس عند الأذن ، وهي محبوبة عند النساء أكثر

80 % و 10 % عند الرجال لكون المرأة كائن صوتي ، بعكس الرجل الذي يعتبر بصري

- قبلة الوعد الشرقي وهي قبلة الثدي قبلة الرقبة يفضلها 75 % الرجل ، 94 % المرأة

- قبلة الأنف تفضلها النساء 90 % ، و 55 % الرجال

86 مع تحياتي: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

- القبلة الخطيفة تحرق 10 درجات حرارية
  - القبلة الودودة تحرق 12 درجة حراري
  - القبلة العاطفية الطويلة تحرق 20 التي فيها مص ..... تحرق 41
  - القبلة الفرنسية بقم مقفل تحرق 239 سعر القبلة الفرنسية بمص اللسان القبلة تحرق 65 سعر
  - تقبيل الجسد كاملا ..... 150 سعر حراري
  - مداعبة الفم للجهاز يحرق 30 سعر حراري
  - مص الإصبع تحرق 12 سعر حراري
  - قبلة الفراشة دغدغة الجسم جميع أو أجزاء منه برموش العين - وخاصة الرموش الصناعية
  - القبلة الكهربائية هذا اختراع أمريكي ساد موضة في أوروبا، وتقوم على شحن الجسم بشحنة كهربائية بسيطة وتفريغها في شخص ثاني بتلامس الشفاه معظمنا قد مر بتجربة صعق كهربائي خفيف مثلما يحدث بفعل لبسنا حرير و صوف أو بفعل ملا مسة شخص لديه شحنة أعلى في جسده
  - للحصول على قبلة كهربائية : أقل الأضواء وأبدأ بحك أقدامك على سجادة المفروشة وأقدامك حافية، أو ألبس جوارب نايلون .. فقط نقف أمام بعض بمساحة ابتعاد إنشين ويتم تقريب الشفاه ، فيحدث لمس كهربائي خفيف يولد لذة عند الغالبية وإثارة عند البعض ، وفي حالات قليلة ينتج ضوء
  - القبلة المائية تسمى كذلك قبلة هاواي ، وتتم تحت الماء
  - القبلة الغذائية استخدام الطعام على الجسد
  - قبلة أحمر الشفاه طبع قبلات عديدة على وجه الرجل ، وجسمه
  - القبلة المفجأة 98 % من النساء يفضلنها ويرينها دليلاً للحب والعشق
  - القبلة الحسابية عدد القبلات.. واتفاق على رهان وتحدي وقبلتها تسعاً وتسعين قبلة...وواحدة أخرى
- وكنت على عجل
- القبلة التناسلية وفي دراسة لكنزي وجد أنها مألوفة بين 90 % من المتزوجين وهو سلك جنسي اشتهر به الفراعنة والصور على حيطان الأثار تبين ذلك ويذكر التاريخ أن كليوباترا كانت تعشق هذه الطريقة وتقدمها للمحاربين لجهودهم العسكرية

### القبلات تفيد الصحة النفسية:

اطلعت على هذه الدراسة في احدى المنتديات وحببت نقلها لكم القبلات تفيد الصحة النفسية وتجدد ذكريات الحب عند الأزواج !!! هناك سؤال يراود جميع الأزواج ، لماذا تتذمر زوجتي دائما ؟ أين الحب الذي كان ؟ كيف أكسب رضاها ؟ أسئلة كثيرة لا يجدون لها إجابة ، ولا يعرفون أن مفاتيح الزوجة قد تحل بحضن أو

بقبلة أو كلمة حلوة !! .. نعم هذا ما أكده الخبراء ، فإذا كنت عزيزي الزوج تريد أن تجدد "لهاليب" الغرام من جديد ، وتعيد ذكريات الحب وتشفي من الأمراض في نفس الوقت إليك الروشتة :

- الأحضان تحسن صحة الزوجين: أكدت أحدث الدراسات الأمريكية لجامعة نورث كارولينا ، أن المعانقة الحميمة وتبادل القبلات تفيد الصحة النفسية عند النساء لأنها تفرز هرمون "اوكتوسين" والذي يعرف بهرمون الارتباط والذي يقلل من ضغط الدم العالي مما يؤثر ايجابياً علي العضلة القلبية ويقلل من خطر اصابتها بالامراض وقد لاحظ الاطباء في بحثهم والذي نُشر في مجلة الطب النفسي والجسمي ان النساء شعرن بانخفاض في ضغط الدم الشرياني أكثر من الرجال . وأكد الباحثون الذين أجروا البحث على 48 حالة أن العواطف الإيجابية مثل الإحساس بالرضا والسعادة والحب والحنان تلعب دوراً أساسياً في تحسن الصحة البدنية والنفسية للزوجين من خلال تقليل افراز هرمونات التوتر في الجسم ، ولكن التعبير عنها بالعناق والقبلات يفيد القلب .

- القبلات = عمر طويل: أما القبلة التي تغنت بها سيدة الغناء العربي أم كلثوم وقالت: " القبلة إن كانت للمحبوب اللي على ورد الخد يطوف " ، فهي سلوكاً رومانسياً غريزياً بين الرجل والمرأة أهدافها عاطفية وجنسية ، وأكد العلماء بأن القبلة بجانب أنها وسيلة للتعبير عن لوعة الحب فهي أيضاً تحرك 28 عضلة في الوجه منها 17 في اللسان والشفيتين حيث أن التقبيل بين الرجل والمرأة يطيل عمر الإنسان لأنه عامل مهم لتخفيض التوتر وضغط الدم . ويؤكد المتخصصين أن القبلة تساعد علي تخفيض الحموضة في المعدة هذا بخلاف التفاعلات البيولوجية والعصبية والهرمونية التي تثيرها القبلة في جسم الإنسان . وفي دراسة أميركية اجراها باحثون من معهد ماساتشوسيتس للتكنولوجيا وجامعة كارنيجي أشارت إلى أن الرجال المستثارين جنسياً يعتبرون أن التقبيل وحده أمر محبط خاصة عند رفض المرأة لأساليب الغزل والمداعبة !!

- القبلة بريئة من عدوي القرحة: عزيزي الزوج .. إذا كنت لا تقبل زوجتك القبل الكافية خوفاً من انتقال الأمراض والإصابة بقرحة المعدة ، فأكدت دراسة سنغافورية علمية على عدم صحة هذا الاعتقاد ، وأثبتت أن القبلات لا تنقل بكتيريا المعدة المسؤولة عن الإصابة بالقرحة الهضمية ، وأن بإمكان مرضى القرحة تقبيل أحبائهم وزوجاتهم دون الخوف من انتقال العدوى إليهم . وتابعت الدراسة 183 مريضاً مصابين بالقرحة ، أظهرت عدم وجود أي إثبات علمي على أن حاملي البكتيريا المذكورة قد نقلوها إلى شركائهم . وكشفت النتائج التي نشرتها المجلة الأوروبية للعلوم الهضمية والكبد أنه بالرغم من وجود هذه البكتيريا عند الزوجات إلا أنها لم تكن من نفس السلالات أو الأنواع الجرثومية مما يدل على أن التقبيل من الفم إلى الفم لا يساهم في انتشار بكتيريا القرحة .

## 4- فن إثارة الشدين:

### فن مداعبة الصدر:

سؤال قد يكون افضل من يجيبني عليه هو النساء .. و هو ما مدى استثارة المرأة عند مداعبة نهديتها .. و ما هي الطريقة التي تفضلها غالبية النساء عند مداعبة ثدييها ... هل تحب تقبيلها و مصها ... ام المداعبة باليدين و الشد عليهما .. و متى تفضل مداعبتها .. أعرف بوجود اختلافات .. بين النساء لكن سؤالي هو عن غالب النساء... واعتقد ان النساء ما راح يجاوبونك....لان سؤالك هذا جوابه انت تعرفه من نفسك اذا انت متزوج فهمت....يعنى الزوج الذكى هو الى يعرف ايش الى يثير زوجته...وصحيح ان الزوجات تختلف وهذا الاختلاف انت ايها الزوج سوف تعرفه وتعرف الاماكن التي تثيرها اتمنى انى اصبت وممكن أن تسألها عن ذلك ولكن بلطف ورومانسية.

### حقائق عن الثدي:

يجب علينا معرفة ستة حقائق للثدي قبل لمس هذا العضو أو حتى النظر إليه:  
الحقيقة الأولى: أن الرجل هو الكائن الوحيد تقريباً بين الكائنات الذي يداعب ثدي الزوجة بهدف جنسي.  
الحقيقة الثانية: إن مداعبة الرجل للثدي يزيد من إحساسه بالإثارة الجنسية وهذه المداعبة تكون بالملامسة باليد أو بالفم... إلخ.  
الحقيقة الثالثة: رؤية الرجل لثدي الزوجة له مفعول السحر على خياله الجنسي.  
الحقيقة الرابعة: إن المرأة غالباً ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة ولكن لها دوراً مهم في عملية التمهيد.  
الحقيقة الخامسة: يختلف كثير من النساء في مدى قابليتهن للإثارة عن طريق مداعبة الثدي، فهناك نساء لديهن إحساس مركز وقوي في الثديين، بينما هناك أخريات يقل لديهن هذا الإحساس بدرجات متفاوتة.  
الحقيقة السادسة: إن الإحساس الجنسي في ثدي المرأة ليس مرزاً كله في الحلمة، بل قد يمتد إلى الثدي كله، وهنا لا بد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدي .

### إثارة ثدي المرأة

الثدي هو عنوان أنوثة المرأة و سر جمالها و يا حبذا لو كان الثدي ممتلئ فإنه يزيد المرأة جمالا فوق جمالها و الزوجة ترحب بمداعبة ثديها بشتى الطرق و الوسائل سواء بالفم أو باليد أو حتى مداعبته بالذکر فإن ذلك يثير المرأة جنسيا و يجعلها في أتم استعداد لعملية الجماع من المعروف أن حلمات الثدي والمنطقة

( الوردية أو البنية المحيطة بالحلمات ) والتي تعرف باسم ( هالة الثدي ) هما أكثر المناطق الحساسة في الثدي .

ولكن من الخطأ أن تستنار هاتان المنطقتان قبل باقي أجزاء الثدي , إذ انه في عالم الجنس عليك دائما أن تثير المناطق الأقل حساسية أولا ومن ثم المناطق الأكثر حساسية , مما يؤدي في النهاية الى نتائج مثيرة و تحقيق الاشباع الجنسي الكامل للزوجة .ففي البداية فان على الزوج ( الذكي ) أن يقوم باللمس ( الخفييييف ) لأطراف الثديين مع ترك واهمال ( الحلمات وهالة الثدي ) في بداية الأمر , ويعرف هذا التصرف في عالم الجنس ب ( teasing ) أو ( التعذيب المرغوب!! ) , حيث يقوم الزوج باستثارة كل المناطق المحيطة والقريبة من الحلمات مع تجاهل الحلمات نفسها وبذلك تصبح الحلمات في غاية الحساسية الجنسية كما تصبح المرأة في غاية الاستثارة . ويفضل استارة الثدي بـ ( حركات دائرية ) أي عمل دوائر تحيط بالثدي كاملا وتتجه من أسفل الثدي الى الأعلى مقتربة من ( هالة الثدي و الحلمات ) , ولكن ( يجب عدم ) لمس أو تحريك ( الهالة أو الحلمات ) في بداية الأمر . وبعد ذلك بفترة , يقوم بمداعبة واستثارة الهالة والحلمات نفسها باللمس الخفيف أولا , ثم يأتي للحس و المص والشفط على الثدي كاملا مع التركيز في النهاية على حلمات الثدي .

وبهذه الطريقة تنور المرأة جنسيا و تزيد كمية الافرازات المهبلية بشكل كبير , عندها تصبح منطقة الفرج مهيأة للاستثارات .

ملاحظة هامة : عند معظم النساء يكون أحد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر , لذلك ( يجب ) على الزوجة ابلاغ زوجها بذلك , كما يجب على الزوج سؤال زوجته أيا من الثديين يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية .

### حركات لإغراء الزوج بالثديين:

ليكن ايها الزوجات بعض الحركات لتجربتها مع أزواجكن والتي تعتمد بشكل كبير على الثديين وطريقة إغراء الزوج بهما:

1- اعرفي أي شكل للثديين يحبه زوجك و ذلك بسؤاله مباشرة أو بطريقتك الخاصة وحاولي قدر المستطاع الوصول لمزاجه ولأقصد عمليات أوجراحة وخرابيط أقصد تمارين وكريكات.....الخ ومنها مرهم لأدري موجود في السعودية ام لا يعمل على تفتيح لون الحلمتين حتى يدع الرجل لايدري أين مكان الحلمة تحديدا وهو مغري جدا للرجل .

2- غيري عادة الخطوات الجنسية التدريجية المعتادة ليس من المهم ان يأتي الزوج ويطلب المضاجعة يعني جربي جنس الفجأة مثلا إذا كان زوجك في البيت حاولي المرور من جنبه وقد كشفتي عن أحد الثديين قد تقولين ان الحركة غبية لكن جربيه وشوفي النتيجة مثال آخر اخبريه ان عندك مفاجأة واطلبي منه ان

يغض عينيه تماما ويفتح فمه وبعد أن تتأكدي من أنه لايراك القميه ثديك أو حسسي حلمة ثديك على وجهه.

3- جربي وضع ايسكريم الفانيلا أو الفراولة على حلمتك ودعي زوجك يلحسه

4- حاولي كثيرا ان لاتبعدي ثديك بسرعة عن فمه بل تخيلي انه طفل لم يفطم بعد فهذه حركه جميلة فعلا تحرك المشاعر ؟ ومغريه لكل من الزوجين.

5- قومي بلبس الملابس الشفاهه والعاريه واللتي ترسم الجسد .. وخصوصاً الصدر لبس حاملة ( الستيان ) الصدر .. ذات الألوان المحببه للزوج .. واللونان المثيران ( الأحمر أو الأسود أوالوردي) عند تواجدك مع زوجك .. قومي بحني الظهر .. وتكرار الحركه .. او قومي برفع الستيان إلى الأعلى بغرض إصلاحها .. وإغرائه !عندما تقومين بضم الزوج .. راعي ان يحس بصدرك وحركته على جسده مع تكرار الحركه .. وتحريك الجسم بعد الضم .. والقبلات .. قومي بتمرير الصدر والحلمات على فم الزوج .. وقومي بتحريك .. و(فرك) الحلمه على لسان الزوج .. بشكل دائري .. وبعد ان يتهيج ويستثار وترتفع الأنفاس .. ارفعي صدرك عن فم الزوج .. ولا تتركه يكمل المص او اللحس ولو طلب منك .. قومي بـ إغرائه بصدرك والضغط عليه .. وأثيريها بدلك وتغجك قومي بتمرير الصدر والحلمات .. على صدر الزوج وبطنه ومن ثم قومي بتمرير الصدر على قضيب الزوج .. والضغط على القضيب بالصدر .. والممارسه بين الصدر .. مع النظرات الساحره .. والـ آهـاااات .. وبهذا سيكون زوجك .. مثار .. ومتهيج .. ومتعشش للجنس .. ولصدرك.

### طريقة مص الصدر:

انه منطقه الصدر هي منطقه جدا حساسه ولكن الكثير يتجاهل كيف يثيرها في المراءة فماهي افضل طريقه لمص الصدر؟ .. اوكيف يستثار الصدر؟ الجنس بحد ذاته فن يجب على كل زوج ان يكون فنان جنسيا لاثارة المرأة : اولا يجب عليه ان يقوم خطوة بخطوة لاثارتها والاستمتاع معها جنسيا اولا يبدأ بالشفاه ومن ثم مص اللسان وبعدها ينزل الى صدرها الحلمتين بعض الرجال لا يجيدون المص ياخذ صدر المرأة وينهشه وكأنه حيوان مفترس هذا لا يعتبر مص ولا اثاره بل اجرام بحق المرأة المص يحتاج الى فن وعقلانية وحنان وهدوء وخاصة الحلمتين يمسك الصدر بيديه ويضمهما على بعضهما البعض يداعبهما بلسانه وليس باسنانه واذا اراد استعمال اسنانه يجب عليه عدم استعمال القوة لكي لا تصاب المرأة بالاذى ومن ثم ينزل الى بطنها فحذيها وبعدها يمارس العملية الجنسية بمتعة ولذة وكذلك لاننسى دور المرأة فالممارسة المتبادلة بينهما ستجعلهما اسعد زوجان فعند الوصول الى الثديين خلال المعاشرة هنا يراد اهتمام خاص لان الثديين من اكثر المناطق اثاره لذلك يجب على الرجل ان يعمل على الاستفادة من هذه المنطقه والاستمتاع بها وان يتمتع زوجته بطريقة او بأخرى وكل شخص وله طريقته:

- اولا: يجب عليه اثاره المنطقة التي توجد حول الحلمة بعمل حركات دائرية بيده ولسانه شيء فشيء حت يصل قريبا من الحلمة

- ثانيا: عند الوصول الى المنطقة الاكثر اثار في الثدي يبدأ مداعبة الحلمة باليد بعلى حركات دائرية خفيفة ثم بلسانه يلحس ويلعق يزيد ويخفف حتى تزيد اثاره المرأة وهذا ما يسمى بالتعذيب اللذيذ

- ثالثا: اذا وصلت المرأة لدرجة لا تستطيع تحملها يقوم الرجل بأدخال تلك الحلمة داخل فمه ويمص ويمص مرة بخفة والمرة الاخرة بقوى والبعض يسميها بطريقة الرضاعة (كالطفل الصغير عندما يرضع من ثدي امه) ويفضل قبل أن ينزع ملابس المرأه بأن يثيرها بملابسها بتحريك يديه على ملابسها بطريقه شبه سريعه حتى يثير الحلمه وهو خلف المرأه ويحاول أن يضم الثديين الى بعضهما ومن ثم يخلعها ملابسها ويبدأ من الأعلى الى الأسفل ويبدأ في مص الصدر كاملا مع مراعاة وضع اليدين اسفل الثديين ثم يركز على الحلمتين كما نوهنا فمص الصدر بحاجة لواحد رومانسي يقدر يمص ويلحس الصدر بالطريقة الصحيحة... ولا تنسى ان حلمات الصدر بمجرد ما يبدأ الرجل بالتغزل بالمرأة ويداعبها تستثير اولا البظر وثانيا حلمات الصدر فتراها منتفختين بارزتين وهذا يسهل على الرجل عملية مداعبة ومص الصدر...مثلا...: يلعب بحلماتها بلسانه على شكل دائري لحس ومن دون مص حركات بطيئة وهادية لحس بحركات دائرية من الجانبين.... ومن ثم يبدأ بمص الصدرين يمسكهم برقة ويطبقيهما على بعض ويبدأ بمصهما معا في آن واحد ومن دون ان يؤدي فيها زوجته .....

### **تحريك اللسان والقضيب على النهدين:**

هنا سؤال مهم هل الزوجين يستمتعون بالصدر أو مجرد المرور فقط عليه؟؟؟ ماأريد قوله أو سبب طرح الموضوع هو سبب الجفاء أو عدم الأهتمام بذلك :

1- طريقة اللسان على النهدين: لاتضع اللسان على النهه مباشرة بل لا بد أن يكون من فوق من عند الرقبه كي يشعر الصدر بشيء جميل قادم حرك لسانك على طرف الرقبه ثم على النحر وأن يكون اللسان مبلول كي يتحرك بطريقه جميله ثم حرك اللسان وسط النهدين ثم بحركه جميله تحت النهه ولا ترفعه بيدك بل بشفتك فتحت الصدر منطقه جميله دع لسانك يأخذ نصيب منها وكذلك شفتيك ثم حرك لسانك على النهه بحركه دائريه ويكون مبلول وكذلك لا بد ان تحرك طرف اللسان على الحلمه ثم بطرف أسنانك تقوم بتحريكها

2- طريقة القضيب على النهدين: هذي الطريقه لا بد من معرفتها فهناك أوقات تحتاج للصدر أكثر من قبل (دع زوجتك وأنت نام على ظهرك تحرك النهدين بطريقه عشوائيه على القضيب وتلامس الحلمه رأس القضيب غير ذلك أن تقوم بضم الصدر بيدها وأدخال القضيب في الوسط ولا مانع من عملية المص عند خروج القضيب وبعد ذلك دع زوجتك على ظهرها وأنت فوق الزوجه وأضرب بطريقه خفيفه النهدين

بالقضيب ثم لامانع من وضع كريم في الوسط وأدخال القضيب او تحريكه بشكل عرضي وأن يتم تحريكه من تحت النهدين وهناك حركة جميله وهي مسك الحلمه وتحريكها على رأس القضيب بشكل دائري فالنهد له طريقة مداعبة...ولا تحتاج أكثر من العفوية .. ولكن لا تبدأ المداعبة من الاخر أبداً بالتعذيب المحبب .. تجعل شريكك تنتظر وصول المداعبة لمنطقة الاثارة .. وهي الحلمة ... وتعرف إثارة الثدي بإنتصاب الحلمة ...

### الرضاع من نهد الزوجة :

يعتبر النهدين من أكثر مواضع الإثارة لدى المرأة ، وأيضاً هم أكثر المثيرات لشهوة الرجل وبعض الرجال أثناء مداعتهم لنهدي الزوجة يقومون بمصهما والرضاع منهما ، وأحياناً يكون فيهما لبن فيظن البعض إنه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعه فإنه يصبح إبناً لزوجته بالرضاع وليس زوجها ( وهذ من الجهل ) فالرضاع الذي تثبت به الحرمة هو من كان في الحولين أي عندما يكون المرء صغيراً في سن الرضاع أما الرضاع في الكبر فلا يكون محرماً . فمن استساغ فعل من الأزواج فلا شيء عليه . وخلاصة القول أنه متروك حسب الرغبة وأفضل طرق رضاعة النهدين هو اللعب بطرف اللسان على الحلمة ومن ثم مصها بالشففتين وبعض النساء يفضلن سحبها بالشففتين إلى فوق وبعضهم يفضلن العض الخفيف للحلمة . كذلك مسك النهدين باليد وتقريبهما من بعضهما ومص الحلمتان في آن واحد له إثارة كبيرة عند المرأة .أيها الأزواج . عليكم بمص ورضع النهدين فهما مصدر كبير لإثارة الزوجة ومتعة الجنس . فصدر المرأة ( النهد ) من أحلى وأمتع وألذ أنواع المقبلات الجنسيه قبل بدأ العمليه أو أثناءها سواء للرجل أو للمرأة فالمرأة يعتبر مص صدرها وتقبيله واللعب بالحلمات بطرف اللسان من مراكز إثارة الشهوه أما الرجل فيعتبر صدر المرأة بالنسبه له من الأماكن المثيرة والمرغوبه لديه أنا بصراحه أحسد الرضيع الذي يتعلق بصدر أمه لذا فأنا لا ألوم الكبير بحبه للصدر وتلذذه به واعتباره مكن الحنان والإثارة والشهوه الجنسيه

### لا تظلموا النساء صاحبات الصدر الصغير:

العلاقة الزوجية أساس علاقة مودة ومحبة ورحمة وتواصل وتفاهم وتراحم وليست علاقة جنس في جنس محض .. إنها علاقة عاطفية وفكرية وروحية ونفسية وجسدية أيضاً... قرأت في احد المقالات ان هناك سيده تقول ان زوجها ينتقدها لصغر صدرها.. فلماذا هذا الظلم ايها الرجال اليس الزواج حب وتفاهم وعطف وحنان متبادل لكم سيدتى عليكم باستعمال البهارات الجنسية لإثارة الزوج وشد انتباهه من منطقة الصدر إلى مناطق أخرى استراتيجية وربما إعجاب زوجك بالصدر الكبير دليل حرمانه من الحب والحنان في فترة الطفولة ايها الرجال ايها الأسياد لا تظلموا النساء لصغر صدورهن اليست هي من اعطتك الحب وتبادلتم الحنان فرققا بهن .

هناك للجمال عنوان...!! وأعني بهذا .. لابد ان الله وضع في كل شخص منا ميزة أو صفة .. أو مايسمى لمسة جمالية .. طول عرض .. لون صبغة .. صورة تجميلية من انف عين .. صوت حسن خلق .. إلخ وهذا ماجعل منا ان نقول هذه ( جميلة ) .. وتلك ( غير جميلة ) .. إذا .. لا نجعل انفسنا تغيب عننا امر مهم .. وهو ان الله جميل ويحب الجمال ..! من ناحية جمال الصدر .. إن اخذناه إنه سر جمال .. فهو نعم بل ويتفق عليه الكثير من الرجال .. إنه من أسرار جمال المرأة .. فلذلك يضل مطلب ورغبة عند الجميع ..!! ونجد الكثير يعمل بالطرق الكيميائية كما ذكرت الاخ حبوبة .. وهناك طرق يدوية .. وأهل الخبرة من النساء اعلم بتلك الطرق .. من التي تساعد على تكبير الصدر وماشابه ذلك ... لكن لو أخذناها من جانب آخر .. جانب الجمال والذي أردت أخي العزيز عاشق ان تصل إليه .. سألتك نظرك .. وانت اعلم .. إلى نقطة مهمة .. الزوجة ليست كأى أمراءه .. أو أي نوع من النساء .. لها طابعها .. ولها هيكلها .. لها وضعها .. ولها طريقة التعامل معها ..!!

كيف ذلك ؟ ببساطة .. زوجتك تشاهدها وهي متمكيجه .. وتشاهدها وهي توها صاحبة من النوم بدون مكياج .. زوجتك تشاهدها على حقيقتها وطبيعتها ونفسياتها وماشابه ذلك .. كل هالامور جعلت من الله عز وجل .. أن يبسر الحلال .. ويجمل النساء في نظر أزواجهن .. بل وجعلهن جميلات بعيون رجالهن .. ومسألة الجمال الظاهر .. هو مسألة زائله .. فلا يغرننا مايعرضن من فانتات في القنوات .. فهم يقام لهن عمليات التجميل .. وضرب المكياجات والبيك آب .. بالساعات .. حتى يخرجن لنا بأحسن حلة .. واجمل مظهر ..!! وكما قلنا: على الزوج ان يفرق ما بين ذات الحسن والجمال .. وذات الادب والاخلاق ... فقد تكون زوجتك سيدة في غاية الجمال .. لكن في غاية ( قلة الادب ) .. فمن تختار يا أخي ؟ ليس كل الرجال يحبون الصدر الكبير أو الصدر الصغير فكل له ذوقه الجنسي الصدر الصغير أو المتوسط بالنسبة لي يمثل الروه والجمال لأنه يكون متماسك بحجمه ومغري أكثر سواء بالشكل الجسماني أو للجنس أما الصدر الكبير فيكون متهدل غير مشدود ولا متماسك هذا ما أحببت أن أدلو به وسأضيف أننا الرجال عندما نرتبط بزوجاتنا لن نرى صدورهن قبل الإرتباط بهن ، فهل لو كنت أحب الصدر المتوسط المشدود ووجدت زوجتي ذات صدر كبير متهدل أو العكس سأطلقها اختيار الزوجة لا يكون على أساس الشكل فقط ، ولكن الأهم منه الأخلاق والتدين والرضا بما فيها من جمال فالله سبحانه وتعالى لم يعطي الإنسان كل شيء ، ولن نجد امرأة واحدة أو رجل به كل صفات الجمال فلو كانت المرأة غاية الجمال فبالتأكيد سيكون بها نقص ما إما في طابعها أو أخلاقها الرضا بجمال الزوجة ، بعد الاختيار السليم على أساس التدين والأخلاق أهم عامل في رؤية الزوجة جميلة دائماً ، ولينظر كل رجل إلى مواطن الجمال في زوجته وليتغاضى عن الصغائر وليضع في نفسه أنه ليس هناك إنسان كامل ، وأن الكمال لله وحده أحبوا زوجاتكم ، أحبوا زوجاتكم ، أحبوا زوجاتكم فهذا هو طريق للسعادة الزوجية مسأله انتقاد الزوج للزوجه على مسألة كبر الصدر وصغره أو اي شيء آخر يقلل من منزلة الرجل لدى المرأه او بالأصح الزوجه فليس كل شيء في الزواج يتعلق بجمال

الزوج والزوجه الزواج تفاهم بين شخصين وعشره يجب الا تهتز لوجود أشياء متناهيه في الصغر كتلك وأتوقع بأن الكثيرين من الشباب في العصر الحالي يبحثون عن صاحبة الصدر الكبير لإرضاء غريزته فقط مع العلم بأن الزوجه تملك ما هو أكبر وأعظم من ذلك يكفي عطفها وحنانها وحبها اتجاهك

## 5- فن مداعبة البظر والمهبل:

### فن استثارة وتدليك المهبل والبظر:

ما هو البظر؟

البظر هو جسم صغير في حجم حبة الفول يقع عند التقاء الشفرين الصغيرين من اعلى ويتميز هذا العضو باحتوائه على عدد ضخم من النهايات العصبية القابلة للاستثارة عند اقل ملامسة له ولذلك يعتبر من اكثر اعضاء المأة حساسية للاثارة الجنسية ويعتقد ان تحقيق الذروة الكاملة او الاورجازم تاتي من اشارة هذا العضو و يختلف حجم البظر بين النساء وليس هناك ادلة على ان زيادة حجمه ترتبط بزيادة درجة الاثارة ويحتوي البظر على انسجة قابلة للتمدد وأوعية دموية ... وعند حدوث اثاره جنسية يندفع الدم من خلال هذه الانسجة فيتمدد وينتصب البظر مثلما يحدث للقضيب الذكري تماما. ويعتبر البظر العضو المناظر للقضيب الذكري في جسد المرأة يمكن اعتباره عضواً ذكرياً ضامراً لذلك ينبغي على عدم اهمال هذا العضو الحساس من جسد الزوجة سواء بمداعبته باليد او بالعضو الذكري التي تتسبب في حدوث الذروة الكاملة للمرأة باذن الله.

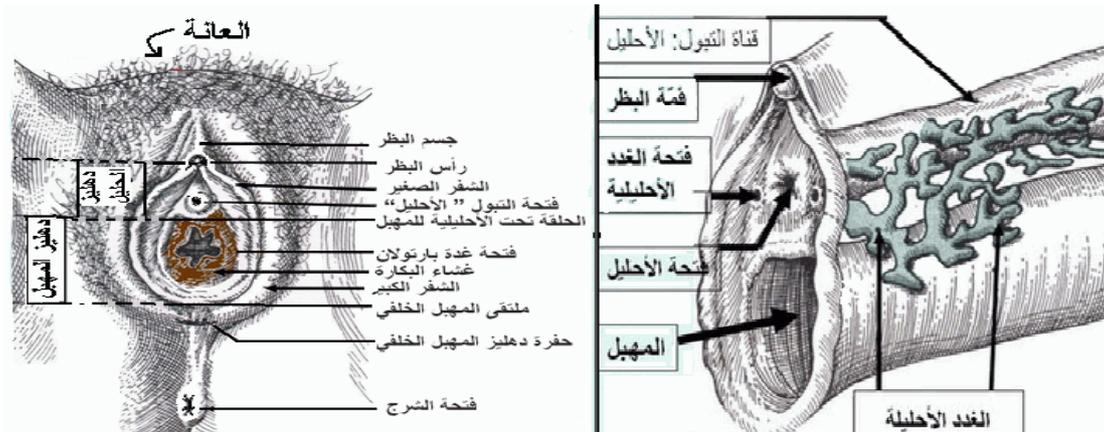
فالبظر نقطة مركزية لاثارة المرأة من الناحية الجنسية ووصولها إلى رعشة الجماع.. وما دام "البظر" على مثل هذه الأهمية في حياة المرأة فعلى كل رجل أن يحرز معرفة تامة بالدور الذي يلعبه "البر" وأن يتقن فنون إثارته أثناء المداعبة التي تسبق عملية الجماع فلا بد من الاهتمام بالبظر لتستكمل المرأة شهوتها إثارة البظر يجب أن تكون بكل لطف!! لأن هذا العضو حساس جداً إلى حد يكاد لا يصدق العقل. إن معظم النساء الطبيعيات يرحبن بمداعبة البظر قبل الجماع وقد يكون من المستحب استئناف مداعبة البظر عقب الجماع لاستكمال اللذة عند المرأة !! إذ ربما لا تكون قد استنفذت لذتها ويحدث أحياناً أن يسبق الرجل فيقذف وتبقى المرأة متهبجة. فيتركها الرجل وحالها تعاني توتراً في الأعصاب كما يفعل كثيرون من الأزواج القساة أو الجهلاء الذين ينظرون إلى بعيد. فعلى الزوج أن يعمل على إثارة البظر ومداعبته إلى أن يبلغ المرأة ذروة اللذة الجنسية وتحس بقرب الرعشة عندها يباشر العملية الجنسية.

## ماهو المهبل؟

المهبل هو عضو الجماع عند المرأة، فهو يأوي قضيب الرجل أثناء العملية الجنسية. والمهبل عبارة عن قناة عضلية غشائية، طولها 8 سم بشكل متوسط، ويختلف هذا الطول من امرأة لأخرى، ومن عرق لآخر. نلاحظ أن مهبل النساء من العرق الأصفر قصير نسبياً حيث لا يتجاوز الـ 6 سم. بينما نجد أن مهبل بعض السيدات من العرق الأسود قد يصل من 13 إلى 14 سم. تنفتح قناة المهبل على العجان، أو بشكل أدق تنفتح على فتحة الفرج، بينما طرفها الآخر مغلق. وقبة المهبل أكثر اتساعاً من فتحته، يبرز من هذه القبة عنق الرحم. بروز عنق الرحم من هذه القبة يسمح بتقسيم القناة المهبلية إلى أربعة رتوج. أيمن وأيسر، أمامي وخلفي، ويسمى الرتج الخلفي بالبحيرة المنوية، حيث يضع الرجل بها سائله المنوي أثناء الجماع.

- الأعضاء المجاورة للمهبل: تلتصق المثانة "جيب البول" بالجدار الأمامي للمهبل، ونراها أعلاه بشكلها المثالث. بينما يحد المهبل من الخلف الأتوب الهضمي، وبشكل أخص: المستقيم ونهايته أي الشرج.

-جوف المهبل ليس بجوف عقيم، إذ يحتوي على وسط حيوي متعايش بشكل دائم، وهذا يعني أنه يأوي العديد من المكونات الحيوية الجرثومية والطفيلية الغير ممرضة والتي تبقى به بشكل مسالم ومتوازن دون أن يعبر ذلك عن أي حالة مرضية. هذا التواجد الحيوي الغريب بالمهبل يصبح حالة مرضية عندما يختل توازنه، كأن تنمو إحدى عناصره على حساب العناصر الأخرى، وهذا ما يحدث مثلاً عندما تتناول السيدة مضادات حيوية "أنتي بيوتيك" تضعف العناصر الجرثومية المتعايشة والمتوازنة في المهبل، فتضغى عليها العناصر الطفيلية والفطرية التي لا تتأثر بالأنتي بيوتيك، فتحدث عندها الإصابة بالتهاب مهبل فطري، والذي يتظاهر بضائعات لبنية الشكل مع حكة فرجية. وفي الختام... يجب على كل شاب وشابة معرفة هذه الدقائق من هذا العضو الذي يعتبر مصدر إثارة لهما ..



## الاستمتاع بمداعبة البظر:

الاستمتاع بمداعبة البظر للوصول للرعشة الكبرى فالمرأة بحاجة الى تلك المداعبات المستمرة للبظر قبل الجماع المهبلي (قبل ايلاج العضو الذكري في المهبل ) و أثناء عملية الجماع المهبلي أيضا هناك حقيقة لمعرفتها يذهل كل من سمعها , وهي أنه حوالي 70% من النساء (لا يصلن ) الى الرعشة الجنسية الكبرى من خلال الجماع المهبلي لوحده !! و أقصد بالجماع المهبلي ( ادخال و ايلاج العضو الذكري في مهبل المرأة) وحتى أولئك (الثلاثون بالمائة من النساء) الاتي (تستطيع ) الوصول الى (الذروة الجنسية) أو (الرعشة الجنسية الكبرى ) من خلال الجماع المهبلي , فانهن تحتاج ( أو يحتجن ) الى ما معدله ( 10 اى 15 دقيقة ) من الجماع المهبلي المتواصل( وهو أمر شبه مستحيل على شاب في العشرينات أو بداية الثلاثينات من العمر) للوصول الى الرعشة الجنسية !! هذه معلومات مأخوذة عن دراسات علمية و واقعية على أزواج حقيقيين .

وفي هذه الدراسات العلمية , تبين أن (الرعشة الجنسية الكبرى ) الناتجة من خلال ( الجماع المهبلي فقط ) , انما هي في الواقع ( أي الرعشة الجنسية ) ناتجة بالدرجة الأولى عن استثارة البظر ( بطريقة غير مباشرة) , حيث أن ادخال القضيب في المهبل و تحريكه (دخولا و خروجا ) , يؤدي الى تحريك الجلد الخاص المغطي للبظر ( وهو جزء من الشفرتان الصغيرتان ) , و بالتالي يؤدي تحريك ذلك الجلد المغطي للبظر الى استثارة البظر !!

وقد يعتقد بعض الأزواج , أن زوجاتهم باردات جنسيا لأنهن لا يصلن الى الرعشة الجنسية من خلال الجماع المتعارف عليه ( ادخال و ايلاج العضو الذكري في مهبل المرأة) , وهذا خطأ كبير ! اذن كيف يمكن الحصول على الرعشة الجنسية لأولئك النساء الاتي لا يتمكن أبدا من الحصول عليها من خلال الجماع المهبلي ( وهم 70% من النساء !!! )

والجواب على هذا السؤال هو: من خلال المداعبة المباشرة والمستمرة للبظر !!! فالمرأة بحاجة الى تلك المداعبات المستمرة للبظر قبل الجماع المهبلي ( قبل ايلاج العضو الذكري في المهبل ) و أثناء عملية الجماع المهبلي أيضا ( وذلك اما عن طريق الزوج أو طريق الزوجة نفسها حيث أنه يجوز للمرأة شرعا مداعبة بظرها أثناء اللقاء الجنسي المشروع مع الزوج ) يمكن استثارة البظر عن طريق اليد و الأصابع . كما أن هذا العالم الكبير أشار أيضا بأنه ( يجوز ) للمرأة لمس و استثارة ثدييها و بظرها فقط أثناء العملية الجنسية المشروعة مع الزوج . والبظر عند المرأة , كالقضيب عند الرجل ( وفي الواقع فان في الأسابيع الستة الأولى من التطور الجنيني داخل الرحم ) فان الأعضاء الجنسية للذكر و الأنثى متطابقة تماما و تكون على شكل يعرف باسم ( النتوء الجنسي ) أو ( genital tubercle ) , وبعد ذلك يتطور هذا ( النتوء الجنسي) الى ( القضيب ) عند الذكر , والى ( البظر ) عند الأنثى !! فالبظر عند المرأة , كالقضيب عند الرجل أي أن البظر هو العضو الجنسي الرئيسي للمرأة ليس ذلك فقط , و انما عدد الأعصاب الجنسية في

هذا البظر (الصغيبيير) يعادل ضعف الأعصاب الجنسية في القضيب !! مما يدل على أهمية هذا العضو في المرأة و حساسيته للمثيرات الجنسية !! في حين أن عدد الأعصاب الجنسية في المهبل يعادل النصف تقريبا بالمقارنة مع تلك الموجودة في البظر ! وبالمناسبة فان تركيب البظر الشكلي أو ( التشريحي ) ينطبق تماما مع تركيب القضيب , باستثناء واحد فقط ..... حيث: ان العضو الذكري مركب من : القضيب ( وهو الجزء الظاهر الطويل) و الحشفة ( وهي رأس القضيب ) , وكذلك البظر له قضيب ( ولكنه مغطى بطبقة من الجلد و ممتد بطول 7 سم تقريبا بداخل الجسم!! , فلا يرى بالعين والجزء الآخر من البظر هو ( الحشفة ) وهي رأس البظر و الجزء الصغير بحجم حبة الذرة تقريبا , وحشفة البظر هي الجزء المرئي من البظر عادة والفرق الوحيد بين قضيب الرجل و بظر المرأة من (الناحية التشريحية) أو ( التركيب ) هو: أن لقضيب الرجل نسيجين اسفنجيين قابلين للتمدد , ونسيج ثالث يتخلله مجرى البول و السائل المنوي بينما يوجد في بظر المرأة نسيجين اسفنجيين قابلين للتمدد ( عند الاستثارة الجنسية) , بينما يفتقر البظر للنسيج الثالث المحتوي على مجرى البول , اذ ان عند المرأة مجرى خاص للبول وفتحته تقع حوالي 2 أو 3 سم أسفل البظر !! و للقضيب عند الرجل عدة وظائف ( للعملية الجنسية + مجرى للبول ) ولمهبل المرأة عدة وظائف أيضا ( للعملية الجنسية + طريق لخروج دم الحيض + طريق لخروج الجنين من الرحم ) بينما للبظر و وظيفة واحدة فقط وهي ( الاثارة الجنسية عند المرأة ). وأخيرا أذعو كل من قرأ هذا المقال ( رجالا و نساء) الى ( تصحيح المفهوم) القائل بأن المهبل هو العضو الحساس الأول عند المرأة , ومعرفة أن البظر هو العضو الذي ينبغي أن يستثار بطريقة مباشرة و غير مباشرة للوصول بالزوجة الى الرعشة الجنسية الكبرى .

الهدف من تدليك المهبل: هدف تدليك المهبل أنه يخلق جو من الراحة للزوجة ، ويدخلها في حالة من الإثارة العالية ويعطيها متعة كبيرة ولذة عظيمة كما أنه نشاط ممتاز لبناء الثقة والألفة بين الزوج و زوجته. هناك خطوات عملية للتحضير للتدليك وعمل المساج للمهبل والبظر على الزوج والزوجة ايضا ان يهتما بها حتى يصلا للهدف المنشود من هذا النشاط الجنسي الممتع للمرأة: يحسن بالزوجين الاستحمام والتطيب وتفريش الأسنان. ثم الجلوس في مكان هادئ، شموع، مخدات، الخ. ، أو ما شابه ذلك.. وهذا يجعل الزوجين يرتاحان ويشعران بالرومانسية. ايها الزوج استعد بوقت كافي ولا تستعجل خلال هذه العملية اذهب إلى الحمام قبل بداية التدليك. لأن أفضل النتائج ستحدث متى كانت الأمعاء والمثانة فارغة وتجنب التجربة الغير ضرورية لمقاطعة التدليك للذهاب إلى الحمام سواء من قبل الزوجة او الزوج. في السرير إرتبط بزوجتك بمعانقة ، ضم ، تحديق بالعين (النظر في عيون بعضكما البعض لوقت طويل)، أجلس زوجتك مسترخية وتستند على ظهرها بالمخدات تحت رأسها بحيث تستطيع النظر أسفل في أعضائها التناسلية وفوق في زوجها.. ضع مخده مغطاة بمنشفة تحت مؤخرتها. واجعل ساقها منفرجتان وركبها منحيتان بعض الشيء (مخدات أو مساند تحت الركب سيساعدان أيضا) لتظهر أعضائها التناسلية بشكل

واضح للتدليك يجلس الزوج القرفصاء بين سيقان الزوجة. وان كان الزوج يرغب الجلوس على وسادة أو مسند فهذا الموقع يسمح بالوصول الكامل للمهبل والأجزاء الأخرى من الجسم . قبل الإتصال بالجسم، ابدأ التنفس بعمق . كلا الزوج والزوجة يجب أن يستمرا بالتنفس بعمق ، وببطء وباسترخاء أثناء كامل العملية. على الزوج أن يحث زوجته بلطف لبدء التنفس العميق ثانية إذا توقفت أو بدأت بأخذ نفس أكثر ضحالة. أنتبه التنفس العميق، لا يعني أن تلهث، هذا الأمر مهم جداً هنا. ذلك سيقانها وبطنها، أفخاذها، صدرها، الخ بلطف، لاسترخاء الزوجة وكذلك لإستعداد الزوج للمس المهبل.. صب كمية صغيرة من الزيت أو زيت الجسم عالي النوعية على أعلى مهبلها. صب فقط بما فيه الكفاية لكي يقطر أسفل الشفرات الخارجية ويغطي خارج المهبل.. (هناك عدة زيوت للجسم جنسية ممتازة متوفرة لهذا الغرض في العديد من محلات الملابس الداخلية، الصيدليات، الخ والتي تعرض هذه الزيوت أو الكريمات الآمنة). ابدأ بلطف ذلك الفرج والشفرات الخارجية للمهبل. إقض بعض الوقت ولا تستعجل. استرخي وتمتع أثناء إجراء التدليك. اعصر الشفرة الخارجية بلطف بين الإبهام والسبابة، وحركهما على كامل الشفرة فوق وأسفل. اعمل نفس الشيء على الشفرات الداخلية للمهبل. خذ وقتك ولا تستعجل.. الزوجة تستطيع تدليك صدرها أو قد تسترخي فقط وتستمر بالتنفس بعمق. من الامور المفيدة للزوج والزوجة النظر في عيون بعضهم البعض قدر المستطاع.. الزوجة تستطيع إخبار الزوج إذا كان من الضروري زيادة أو إنقاص (الضغط، السرعة، العمق، الخ). اضبط كلامك وركز على الأحاسيس الممتعة (من التجارب وجد أن الكلام الأكثر من اللازم يقلل من إنسجام الزوجة اثناء التدليك وبالتالي يخفض من مستوى متعتها ولدتها) ذلك البظر بلطف وباتجاه عقرب الساعة وعكس عقارب الساعة على شكل دوائر اعصره بلطف بين الإبهام والسبابة. اعمل هذا كتدليك. زوجتك ستصبح مثارة جداً بلا شك في هذه الوضعية إذن عليك ألا تتوقف واصل العملية لتسترخي وتتتنفس بعمق ، ببطئ ووبرص شديد، ادخل إصبع يديك اليمنى الاوسط في مهبلها ، بلطف شديد تجول وذلك داخل مهبلها بإصبعك ، خذ وقتك ولا تستعجل ، كن لطيفاً، والمس فوق، أسفل وإلى الجانب ، غير العمق والسرعة والضغط. تذكر، هذا تدليك وتعزيز وملاطفة للمهبل.. بكفك أمد فوق المهبل، والإصبع الأوسط داخل المهبل، حرك الإصبع الأوسط جيئة وذهاباً، أنت ستلامس منطقة نسيج إسفنجية تحت عظم العانة وراء البظر هذه المنطقة تسمى نقطة جي سبوت (هناك العديد من الكتب الرائعة والتي تتحدث بكثير من التفصيل حول هذه المنطقة). زوجتك قد تشعر بأنها تريد أن تتبول أو قد تشعر ببعض الألم لكن في نفس الوقت بكثير من المتعة واللذة. غير الضغط ثانية والسرعة ونمط الحركة للوصول الى الأسلوب الأكثر متعة ، أنت تستطيع التحريك يمين يسار ، أو ذهاباً وإياباً، أو في دوائر بإصبعك الأوسط. أنت تستطيع إدخال الإصبع الذي بين إصبعك الأوسط وخنصرك أيضاً ، ستشعر زوجتك أولاً قبل إدخال الأصبعين معا حتى لا تتفاجأ. أكثر النساء من المؤكد أنهن لن يشعرن بأي مشكلة وسيتمتعن بالتدليك المتزايد من أصبعين ، خذ وقتك وكن لطيفاً جداً. أنت قد تستعمل إبهام اليد اليمنى لتدليك البظر أيضاً ، استعمل الكريمان وكن لطيف جداً.

منتجات مساعدة يمكنك طلبها عبر  
الإنترنت

مشاكل صغر الثديين



<https://bit.ly/3yE2Sbk>

صغر القضيب والضعف الجنسي عند الرجال



<https://bit.ly/3fuc182>



كريمات مساعدة مزلفة في عملية الجماع والمتعة  
اكثر

<https://bit.ly/3oMikOI>

ولكن ماذا تعمل بيدك اليسرى كل هذا الوقت : أنت تستطيع إستعمالها لتدليك الصدر، البطن، أو البظر، إذا أردت تدليك البظر فعادة يفضل أن تستعمل إبهامك في حركة إلى الأعلى والأسفل ، وبقيّة يدك تستند إليها وتُدلكّ الجزء الخارجي، التدليك المزدوج باليدين سيُزيد مُتعتها كثيرا ،أنا لا أوصي بإستعمال يدك اليسرى للمسّ أعضاء التناسلية لأنه قد يُزيل تركيزك من الزوجة إذن عليك ألا تحاول ابداً اثناء العملية ان تمارس العادة السرية او ان تستمني لأن هذا سيشتت من جهودك واعلم ان الغرض من هذا التدليك هو متعة الزوجة ومنفعتها هي فقط بالدرجة الأولى. إستمرّ بالتدليك، حاول بسرعة مختلفة وضغوط وحركات مختلفة ،ستمر بالتنفس والنظر في عيون بعضكم البعض ،لاحظ أنه ربما يكون لديها عواطف قوية فتصل إلى درجة البكاء من شدة الإثارة، فقط كن لطيفاً، إن إعطاء زوجتك شيئاً من الود وشيئاً من الصبر يمكن أن يكون له أثر عظيم عليها. إذا وصلت إلى هزة الجماع، دعها تتنفس بعمق ، واستمر بالتدليك إذا كنت أردت إحداث هزات جماع أكثر ، وتأكد بأن كل هزة جماع أكثر إثارة لها من التي قبلها ( الوضع يحتاج إلى صبر). إستمرّ بالتدليك إلى أن تطلب منك التوقف. ببطئ شديد ، وبلطف، وبدوق، ابعد يدك قليلاً.. عانقها أو ضمها فهذا يعطيها شعوراً إضافياً بالسعادة ، قبلها قبلة حانية دافئة على فمها، وتأكد بأنها ستكون ممتنة لك بالكثير فقد اوصلتها لإحساس جنسي رائع لم تكن تعرفه من قبل ، وهذا الرضى من الزوجة سينعكس على حياتك الزوجية بالإستقرار والسعادة. وكلما أتقنت فن التدليك فإن حياتك الجنسية ستُغني كثيراً وأنت ستتعلم صفة عظيمة حول الجنس الأنثوية.

### متى يستثار البظر؟!

البظر ينبغي أن يكون من أواخر الأعضاء التي يستثيرها الرجل ، فلا يستثار البظر الا اذا بلغت الزوجة درجة عالية من الاستثارة الجنسية فلا ينبغي استثارته الا اذا كان مترطبا من الافرازات المهبلية الناتجة عن المداعبات الجنسية أما اذا كانت الزوجة من النساء الاتي لا يفرزن الكثير من هذه الافرازات المهبلية ، حينها يفضل استخدام ( الكريمات الجنسية الملينة أو حتى استخدام الفازلينات العادية المستخدمة للشعر أو العناية ببشرة الأطفال !!!).

كيف يستثار البظر قبل الايلاج ؟

يمكن استثارة البظر عن طريق يد واصبع الزوج أو يد واصبع الزوجة نفسها .

### إشارة البظر اثناء الايلاج:

من المعروف أن بظر الزوجة من المناطق الي تحتاج إلى لمسات فنية من الزوج والكثير يقوم بمداعبة البظر كجزء من المداعبة قبل الجماع وقد يغفل دوره أثناء الإيلاج أو بعد الجماع . ولكي تعطي الزوجة رعشات متواصلة وجرعات مستمرة من الإثارة يمكن مداعبة البظر أثناء الإيلاج فمثلا في الوضع العادي الزوجة نائمة على الظهر بإمكان الزوج أن يظهر اهتمامه بإثارة الطرف الآخر بتوقفه عن حركات الجماع

والإيلاج بمداعبة البظر بأصبعه والقضيب داخل المهبل بحركات دائرية حتى تشتد رغبة الزوجة .. مع طلبك التوجيهات من الزوجة بكيفية أثارها والطريقة المثلى لتحقيق أشباعها وقد تختلف أثاره البظر أثناء الإيلاج باختلاف الوضعيات فمثلا عند الوضع الفرنسي أو وضعية الخلفية يقوم الزوج باحتضان الزوجة من الخلف مع مداعبته للبظر وذلك بالضغط على البظر ضغط خفيف أو متوسط للداخل على عكس الحركات الدائرية. وقد تفيد هذه الحركة أثناء ليلة الدخلة حتى يشعر الزوج بحبيبه أنه مهتم بإثارها فعند الإيلاج وفض البكارة قد يسأل البعض هل يتوقف عن حركات الإيلاج أم ماذا ؟ ولكن ما رأيكم بإبقاء القضيب في المهبل ومداعبة البظر لكي يعطي زوجته جرعات مكثفة من الرعشة وأيضا قد تكون وسيلة مساعدة له حتى لا يصل الي القذف في وقت قصير أثناء حركة الإيلاج بل يتوقف عن الحركة ويستمتع ويثير زوجته حتى يأخذ وقت كافي لأشباعها معا أما الشئ الآخر وهو أخراج القضيب من المهبل وتمريه على البظر وذلك بمساعدة مذي الزوجة ومفرزاتها الطبيعية حتى تقوى شهوة المرأة وترغب في الإيلاج ثم يعاود الإيلاج في المهبل مرة ثانية على حسب رغبة الطرفين وهذه الطريقة مفيدة جدا في أطالة فترة الجماع وزيادة الأثاره للطرفين وللزوجة خصوصا وفي حالة تفاهم الطرفين تفهم كلي ولكي تزيد حدة أستثاره الزوجة بأماكن الزوج الإيلاج وإمتاع الزوجة عن طريق المهبل والزوجة تقوم بمداعبة نفسها وذلك أثناء الإيلاج بحركات سريعة قرب أنتهاء لقائهم الجنسي

وقد يكون أثاره البظر أيضا من خلال:

- الضغط برأس القضيب على البظر.

- تحريك راس القضيب خاصة على البظر من اسفل الى اعلى وبشكل دائري

- قد تقوم الزوجه بمداعبته بيدها اثناء ايلاج القضيب

واحب ان اوضح شيئا: ان هناك تستثار من قبل مداعبة البظر من فوق الى اسفل وهناك من يفضل بحركه دائريه وهناك من تستثار بمداعبتيه من اليمين الى اليسار ذهابا وايابا اي انه يختلف من امراه لاخرى.

## للإنعاض أو النشوة القصوى:

- للإنعاض أو النشوة القصوى 4 مراحل أساسية:

الإهاجة بعد 10 ثواني من الجماع حيث ينتصب البظر ثم هضبة الجماع وتدوم 30 ثانية ثم مرحلة الأنعاض حيث تنعظ الزوجة وقد تقذف الزوجة قبل أو مع أو بعد الزوج ثم مرحلة الأرتخاء التي تلي الإنعاض.

وهناك بعض النساء قد يصلن للنشوة بوضعية دون أخرى ووضعية حديثة هي ملامسة الزوج بيده أو لسانه أو قضيبه لمنطقة جي سبوت داخل الفرج وتحقق الإنعاض السريع والمتكرر لنسبة 50% 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 للقضيبي بالمهبل بعد ملامسة البظر حتى تهيج الزوجة وتتهيأ للوصول للأورجازم الشديد

### أفضل وضعيه للحس البظر:

هي وضعيه تبادليه للمداعبة الفمويه.. بين الزوج والزوجه يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هي بلعق القضيب وهي ضروريه للمداعبة التهيج الجنسي للاستعداد قبل الجماع وهي تساعد الزوجة على سرعة الوصول للأورجازم والنشوة الزوجية العارمة وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضعف الإثارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب ولهذا الوضعيه شروط:

أولاً: الرغبة المتبادله بين الزوجين

ثانياً: النظافة التامة - الاستحمام

ثالثاً: الخلو من الامراض التناسليه والأفرازات المرضيه

وتظل هذه الطريقه حسب رغبة الزوجين فلا يحاول احد الزوجين اقناع الطرف الاخر بفعلها اذا لم يكن مقتنعاً بها فعلاً الجنس الفموي كثير من الناس يجهل فوائد و لهذا السبب لم يجربوه وانا اعتقد ان من يجربه سيدمن عليه بشرط ان يتقن الاداء بشكل صحيح ويفضل التبديل بالادوار فمرة تكون الزوجة اعلى ومرة تكون اسفل طبعا (حسب الاوزان) هههههههه

### هل مداعبة البظر في كل مره من مرات الجماع تضر المرأة؟

لا ما تظر المرأة بالعكس تزيد من لهيب الجماع وتثير المرأة يعني مداعبة البظر ايجابي بالعكس مداعبة البظر يسهل عملية دخول القضيب فمن وراء مداعبته تثور المرأة جنسيا وتتوق أكثر لعملية الجماع ويقوم أيضا بانزال الشهوة التي تساعد الرجل في ادخل القضيب ويسهل عملية الجماع...يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا باللامسة هي الشفاه واللسان والرقبة والأذن وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج. فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبيلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقامة الأورجازم البظر من المؤثرات التي تؤثر على المرأة وتجعلها تهيج ويحصل

ترطيب طبيعي استعداد لممارسة الجنس البظر هو اكثر المناطق في جسد المراه التي تثير الزوجه وعلى الزوج الاهتمام بالبظر اثناء عميلة الجماع من حيث التدليك باليد اول المداعبه باليد او بالعضو الذكرىوكذلك بالاحتكاك بها اثناء الجماع بالقضيب..

### تمرين لتضييق الفرج:

هذا تمرين اسويوي الاصل اسمه كيقيل ( Kegel ) اظن ، لكن جميع نساء العالم يمارسونه لأن نتائجه سريعة ورائعه.

الطريقه الصحيحه هي: ثلثين النساء يؤدون هذا التمرين خطأ اي انهن يقبضن ويشددن على العضله الخطا لذلك يستحسن ان تسال الطبيبه او الممرضه او يمكنها اختبار ذلك بنفسها بان تضع طرف اصبعها في فتحه الفرج - المهبل وتقوم بقبض وشد العضله (Squeeze it) اذا لاحظت ان الفتحة ضغطت حول طرف الاصبع اذن فهي العضله الصحيحه ويفضل ان تكوني مستقلقيه او جالسسه لا تشدي المنطقه كلها فقط العضله المقصوده الباقي ليكن مسترخي قليلا .

1- ماهو تمرين كيقيل ؟

هو تمرين يقوي عضلات التي تدعم فتحة الفرج والمهبل حتى اخر الرحم والمثانه هي رياضه مفيده جدا للاعضاء التناسليه في المراه غير مؤلمه وغير مكلفه ولامخاطر من تجربتها ابدأ

2- لماذا علينا ممارستها ؟

اولا: هي مفيده لمجرى البول والاعضاء التناسليه .

ثانيا: تقوم بتضييق المنطقه مما يسعد الزوج اثناء الادخال والايخراج وبالتالي تسعد الزوجه حيث معظم الرجال يفضل المراه ذات الفرج الضيق .

3- ماهي المده المحدده لممارستها ؟

يمكنني ممارستها في اي وقت واي مكان لكن يفضل ان تقومي بها في غرفتك لانها تستدعي الاسترخاء ثلاث مرات في الاسبوع ويدوم فتره التمرين 5 دقائق غير متواصله .. ارتاحي بين دقيقه واخرى حتى لا تتعبى من الضغط .... وستلاحظين التغير في المنطقه بعد 6 الى 12 اسبوعا او قد يلاحظ الزوج قبل المراه نفسها المهم ان تكوني مارستي الرياضه بالطريقه الصحيحه .

## الانتصاب عند المرأة:

من المعلوم انه عند الشعور بالرغبة الجنسية يحدث انتصاب للقضيبي عند الرجل ، لكن هل تعلمون ان الانتصاب يحدث عند الانثى ايضا وبما انها لا تمتلك قضيب فان الانتصاب يحدث في الاجزاء التالية:  
البظر: حيث يزداد حجمه ويتمدد ، وكذلك يحدث تمدد في قلفة البظر ويتضاعف حجمها مرتين الى ثلاثة مرات وتصبح منتصبة للامام خارج الشفران الكبيران.  
حلمة الثدي: كما تستجيب حلمة الثدي عند الزوجة للمؤثرات عن طريق الأعصاب حيث تنتصب وتتفتخ وتصبح أكثر حساسية للملامسة والإثارة.  
الشفران: وخلال هذه المرحلة تؤدي الإثارة إلى انفتاح الشفرين الغليظين وانبساطهما بينما ينفتح الشفران الرقيقان ويزداد حجمهما من ضعفين الى ثلاثة اضعاف ويبرزان خارج الشفران الكبيران.  
المهبل: أما المهبل فإنه يبتل تدريجياً ويصبح رطباً ودافئاً لخروج الإفرازات المليئة له.  
الرحم: كما تؤدي الإثارة الجنسية إلى تراجع الرحم وعنق الرحم للخلف بعيداً عن تجويف المهبل لتهيئة مكان رحب للإيلاج وقذف الحيوانات المنوية لأعمق مسافة ممكنة. وعندما تهدأ الفتاة يتناقص حجم قلفة البظر مع الشفران الصغيران ويعودان داخل الشفران الكبيران ويعود الشفران الكبيران ملتصقان ببعضهما البعض ، تماما كما يحدث عندما ينتهي الرجل من العملية الجنسية ويتقلص حجم القضيب.

## من إثارة البحي سبوت :

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

ان الهدف والعائد من العلاقة الحميمة بين الزوجين أعمق من مجرد الإشباع الجسدي، فقد يكون اللقاء بين الزوجين متناغما 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 قلقا؛ لأن معظم الدراسات تؤكد أن نسبة كبيرة من النساء قد لا تصل إلى الإرجاز إلا في حوالي 35% من مرات الجماع نقطة ج هي النقطة أو المنطقة المسئولة عن الإرجاز (الشبق) المهبلي 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 الدماء تتدفق بها مما يؤدي لتضخمها وحدث ما يشبه الانتصاب بها، وهذا يجعلها أكثر قابلية للإثارة، مما يؤدي لحدوث الإرجاز المهبلي.

## الجي سبوت وقمة الإثارة لدى المرأة:

الجي سبوت اكتشاف علمي مثير يجعل المرأة في أفضل اوضاعها الجنسية مع زوجها فالجنس عند المرأة ما زال مغارة على بابا المغلقة على السر والكنز، وبرغم أن الطب من المفروض أن يكون محايداً إلا أنني أتهمه بأنه في بعض الأحيان وفي علم الجنس بالذات يعاني من الذكورية ويضطهد المرأة، فمعظم الأبحاث العلمية تتجه إلى دراسة الجنس عند الرجل وعلاج اضطراباته، وما زالت اضطرابات المرأة الجنسية حتى الآن تنتظر الفياغرا التي أنصفت الرجل ولم تنصف المرأة، وفي هذه الدراسة سنحاول أن ننصفها ونعرض لمفهوم الإثارة الجنسية عندها من خلال التركيز على "جى سبوت" هذه المنطقة الغامضة السحرية التي سنتحدث عنها بالتفصيل فيما بعد.

يقول علماء الجنس أنه في الوقت الذي تبدأ فيه رحلة الأورجازم في الرجل وتنتهي بالقذف في أربع دقائق، تحتاج المرأة إلى حوالي 15 دقيقة أو أكثر من كوكتيل المداعبة والإثارة حتى تصل إلى الأورجازم، أما مدة إنقباضة النسوة فتتراوح ما بين 8 إلى 20 ثانية. في أوائل السبعينات أكدت دراسة مفصلة صادمة بأن 12% من السيدات لم يعرفن في حياتهن أي نوع من الأورجازم، وذكرت نفس الدراسة أن 16% من الممكن أن يصلن إلى الأورجازم خلال اللقاء الجنسي بمساعدة إثارة البظر، و 19% وصلوا إلى أورجازم أحياناً وبندرة من خلال اللقاء الجنسي فقط، و 26% فقط يصلن إلى الأورجازم بانتظام، و 30% وصفن ما يصلن إليه بأنه شعور "كويس" و فقط!. وكانت قمة الجدل في هذه الدراسة حول الفرق بين "الأورجازم البظري" و "الأورجازم المهبل"، ومن ضمن ما قيل أن الأورجازم البظري أشد قوة عن الأورجازم من خلال إختراق المهبل، ولكن إتضح أيضاً أنه خلال الأورجازم البظري تشعر المرأة برغبة قوية في الإدخال والإختراق، وما زال الجدل محتدماً بين نوعي الأورجازم. ظل الوضع هكذا حتى إكتشاف أورجازم جى سبوت الذي تصفه السيدات في هذه الدراسة من خلال واحدة من أربع جمل:

- 1 - إنه عميق عن أي إحساس أحسست به من قبل.
  - 2 - أنا أحس بأنه مختلف عن أي أورجازم أحسست به من قبل.
  - 3 - إنه أكثر إشباعاً.
  - 4 - إنه أكثر إمتاعاً وأقوى.
- بالإضافة إلى أن معظم السيدات اللاتي جربن هذا الأورجازم وصفنه بأنه يسرى في الجسم كله وليس في منطقة الحوض فقط.

## تاريخ إكتشاف الجى سبوت:

يمثل إكتشاف كريستوفر كولومبوس لقارة أمريكا والأرض الجديدة البكر، فكولومبوس الذى أصبح بحاراً فى الرابعة عشرة من عمره ظل يدرس خرائط العالم لعدة سنوات، ويشك فى أن العالم مسطح كما يتخيل معاصروه من العامة والدهماء، وعندما ظهرت مدرسة الأرض الكروية حاول كولومبوس أن يدحض الشكوك فقرر الإبحار إلى الهند الشرقية عابراً المحيط الأطلنطى فإكتشف أمريكا بالصدفة.

إكتشاف جى سبوت هو إبحار فى المجهول مثل إبحار كولومبوس بدأ بالشك وانتهى بالحقيقة مروراً بسلسلة من المصادفات حتى تم الرسو على ضفاف شاطئ الفهم الجنسى لجى سبوت والقذف عند المرأة. لاحظ أرسطوطاليس أن هناك سائل يقذف أثناء الأورجازم عند المرأة، وظل هذا سراً مستعصياً على الدليل حتى القرن السابع عشر عندما تم فك بداية الشفرة على يد عالم التشريح الألمانى **Regnier de graff** الذى وصف ما يمكن أن نطلق عليه تجاوزاً بروتاتا المرأة أو الـ **CORPUS glandulosum**، وهى العضو الذى يقذف سائل المتعة والنشوة.

بعد عالم التشريح الألمانى إستهوت تلك المنطقة إهتمام علماء كثيرين فبدأوا بأبحاثهم عليها، وكان من بينهم **Alexander skene & George Caldwell & John Huffman** وآخرين درسوا هذه الغدة وما تقذفه من سائل.

بعد نهاية الحرب العالمية الثانية إشتراك طبيبا نساء وولادة، الأول ألمانى **Ernst Grafenburg**، والثانى أمريكى **Robert Dickinson**، وكتبا فى بحثهما أن "هناك منطقة ما جنسية على الجدار الأمامى للمهبل على إمتداد مجرى البول عند المرأة وتنتفخ بالإثارة الجنسية إلى أن تصل قمة إنتفاخها مع نهاية الأورجازم".

فى السبعينات وأثناء البحث عن علاج لسلس البول عند المرأة **USI** صادف العالمان **Perry&Whipple** إكتشافاً عظيماً قادهما إلى جى سبوت، فهذا المرض مرتبط بضعف عضلات الحوض الذى يجعل البول يفلت دون مقدرة المرأة على التحكم، ولكن بعض المريضات كن بعضلات حوض قوية ولكن بالرغم من ذلك كان البول أو ماكانا يظنانه بولاً وهو فى الواقع سائل اللذة يفلت منهن، وكان هذا هو بداية الإكتشاف المذهل، أو الهند الغربية بالنسبة لكولومبوس التى قادته بالصدفة إلى أمريكا!.

أطلق العالمان على القارة الجديدة التى وصلا إليها **Grafenburg Spot** عرفاناً بالجميل للمكتشف الألمانى، وفى عام 1980 قدم العالمان بحثهما أمام المؤتمر الأمريكى لعلماء الجنس، وفى 1982 قدما كتابهما الشهير الذى مازال يطبع حتى الآن تحت إسم " **The G spot and other discoveries about human sexuality** " ومنذ لحظة نشر الكتاب والأبحاث لا تتوقف عن الخوض فى بحار الجى سبوت ومحاولة فك أسرارها التى ما زال منها الكثير الذى يحتاج لكشف غموضه.

- نحن ما زلنا لم نعرف شيئاً عن تشريح الجى سبوت ومكانها بالضبط، وأعرف أنكم تتهموننى بالثرثرة وعدم الدخول فى الموضوع مباشرة، ولكن كل هذا مقصود لأن الجنس ليس هو لقاء بين عضوين، قضيب ومهبل، ولكنه لقاء بين إنسان وإنسانة، محب ومحبة، رجل وإمرأة، ولذلك فإفادته الحديث عما قبل الجى سبوت هو من صميم الموضوع وليس من قبيل اللت والعجن وثرثرة الصالونات.

واحدة من أهم شكاوى المرأة هو فقر الحب من الرجل المستهدف للمهبل " VAGINAL MARKSMAN " أو "VAGINAL \*\*\*\*IVE"... هذا الرجل الذى لاهم له إلا المهبل، يختزل المرأة فى مهبل، ويختصر الجنس إلى لحظة قذف، ويشطب كل ما هو عاطفى وإنسانى وحميم فيما قبل هذه اللحظة، الجنس عنده هو خطة للإيقاع والنصب لسرقة عضو إسمه المهبل، خطته الخمسية ميزانية الدخول فيها 90% أما التمهيدات وكلمات الغزل فهى على هامش الميزانية الجنسية!، هو يريد مجرد قبلة ثم نصف حضن، وبعضاً من عناق سريع، ولمس سريع، ولسان حاله يقول هات من الآخر، وإدخلى على المهم وسبيك من السفاسف، فهو يريد الدخول مباشرة إلى حلق الجون وداخل المرمى بدون تمريرات وباصات ومراوغات!، وهذا التسرع هو المسئول عن أكبر شائعة فى عالم الجنس وهى شائعة أن الجى سبوت غير موجودة، برغم أن أهم صفتين تتحلى بهما يوصلاتك إلى الجى سبوت والمتعة المصاحبة لها هما: الصبر والثقة بالنفس.

قف للحظة وعد إلى الخلف وانظر إلى مجمل الصورة من بعيد، لو الجى سبوت شئ سهل الوصول إليه كانت كل نساء الكون وصلن إليه بدون أى مشقة أثناء الجماع أو حتى العادة السرية، أو على الأقل إن لم تكتشفها تحس بمتعها، ولكن الحقيقة المرة أننا ما زلنا حتى هذه اللحظة أمام منطقة غامضة، ضبابية، مثيرة للفضول.

Kinsey Institute Sexuality Information Service for Students، هذا المعهد يمارس مهمة مدهشة وخطيرة وهى السماح لطلبة جامعة إنديانا أن يسألوا كل ما يعن لهم وما يخطر على بالهم عن الجنس وعالمه الرحب الغامض، وبالإطلاع على كل تلك الأسئلة وجد أن أكثر الأسئلة تكراراً هو "أين توجد الجى سبوت وكيف أكتشفها؟"، ولاحظ أن من يتساءل هو كريمة الكريمة المثقفة فى المجتمع الأمريكى. مثل قيادة سفينة سوداء فى جنح الليل فى محيط عاصف، هى معلوماتنا عن الجى سبوت، من الممكن أن تكبر المرأة وتتزوج وتكتشف جسدها وتمارس الجنس والعادة السرية وتحمل وتلد... دون أن تسمع أصلاً فضلاً عن أن تتعرف على الجى سبوت. الأخطر من ذلك أو الأكثر إدهاشاً أن الأطباء أنفسهم منذ ربع قرن تقريباً كانوا يجهلون تماماً دفاعاً عن هؤلاء الأطباء نقول أنهم معذورون فهناك بعض الصعوبة والغموض فى إكتشاف الجى سبوت ومصدرها:

1\_ أن الجى سبوت لا يمكن أن ترى بدون تشريح الجدار الأمامى للمهبل.

2\_ أنها لا تلاحظ إلا إذا أثرت، ولأن أطباء النساء ليست مهمتهم إثارة المرأة بل الكشف عليها فإنهم لم يصلوا إلى كنهها إلا مؤخراً وبالصدفة كما حكينا في الفصول السابقة. لو وضعنا هذا الكلام في الاعتبار في رحلة بحثنا عن أورجازم أفضل، لفهمنا ما نريده بكلمتي الصبر والثقة بالنفس.

إن رحلة البحث عن أورجازم أفضل من خلال الجى سبوت هي رحلة من عشر محطات، وهي رحلة تستاهل الجهد، هو سيقراً الخريطة الصحيحة لجسدها، وهي ستكون ملاحه ماهرة في الإبحار خلال جسده، ليستريحا معاً على ضفاف شاطئ السعادة، ولنبدأ بالمحطة الأولى PRIMING : التجهيز النفسى أو المداعبة النفسية هي المحطة الأولى في الرحلة.

من الممكن طبعاً أن تصل إلى الجى سبوت من أول لقاء، ولكن المرأة لا بد أن تحس بالأمان وحميمية العواطف وفهم المشاعر قبل الدخول في مرحلة اللقاء الحميم.

يقول علماء السكسولوجى، لا تتحدث معها في مسألة الجى سبوت مباشرة، حتى لا يحصل رد فعل عكسى أو توقع مبالغ فيه أو تربص... الخ، إجعلها تريد متعة اللقاء دون فهم التفاصيل أو الخوض فيها بطريقة روتينية حسابية حتى لا يحدث توتر.

بدلاً من أن تتحدث عن خطتك المضمرة المخفية المستترة، إجعلها.. إجعلها.. إجعلها.. إجعلها مع زوجتك وإخبرها بدعوة العشاء أو تذكرة السينما، ولا تؤجل العواطف الحميمة الهادئة إلى المطعم أو السينما ولكن إبدأها في البيت، عندها ستخلق الثقة وتبدأ الرغبة في لقاءك قبل أن تطلب قائمة الطعام وقبل أن تقترب من شباك التذاكر!... قدم لنفسك قبل إستثارة الأعضاء التناسلية كما يقول علماء الجنس، ولا تعتبرها نصائح كراسة المدرسة فقص الأظافر وتنظيفها ووضع البارفان.. الخ، من الممكن أن يكون فعلاً مساهماً في إكمال المتعة، فأنت مقبل على لقاء جميل حميم ممتع ولست مقبلاً على تصليح موتور أو شكمان!.

### ما ضرورة وجود "الجى سبوت"؟

بجانب الوظيفة الجنسية الإمتاعية للـ "جى سبوت"، توجد دراسات تؤكد على وظيفة أخرى لها وهي التقليل من الألم أثناء الولادة، وأهمها البحث الذى نشر 1999 فى مجال الطب النفسى تأليف WHIPPLE & KOMISARUK وقد أكد البحث على أن "الإستثارة الذاتية للجدار الأمامى للمهبل يرفع درجة إحتمال الألم"، وقال العالمان فى بحثهما "تعتقد أن الولادة ستصبح أكثر ألماً بدون هذا المانع الطبيعى للألم". الوصف الإنجليزى لوظيفة "جى سبوت" اكثر دقة فعلم السكسولوجى يصفها بـ ENHANCE & PROVIDE، والأولى ENHANCE معناها الإثارة غير المباشرة من خلال إزدياد حجم القضيب داخل المهبل فيؤثر على الـ "جى سبوت"، أما PROVIDE SEXUAL PLEASURE فهو التأثير المباشر.

## القذف عند المرأة والجي سبوت:

القذف عند المرأة هل هو أورجازم الجى سبوت؟ وما معنى القذف عند المرأة؟ المفاهيم والمصطلحات العلمية عندنا غالباً ما تختلط بالأساطير والأوهام، ولهذا السبب لا بد من ضبطها حتى نستطيع أن نتحدث عن "جى سبوت" بطريقة علمية صحيحة، وحتى نتحد لهجتنا العلمية فلا أصبح كمن يتحدث الهيروغليفية لأبناء الصين!

ماهو القذف عند المرأة وهل هو أورجازم الجى سبوت؟ سنحاول الإجابة عبر بعض الأسئلة وإجاباتها. لو جى سبوت أورجازم وقذف المرأة ليسا هما نفس الشيء، فما تعريف قذف المرأة بالضبط؟ قذف المرأة يحدث عندما تقذف المرأة سائلاً مختلفاً عن البول من مجرى البول أثناء الإثارة الجنسية أو النشوة.  
\* من أين يأتي هذا السائل؟

يوجد حول مجرى البول وعنق المثانة شبكة من الغدد الصغيرة والقنوات والأعصاب تسمى الـ Skene's Paraurethral Glands، وهذه الغدد هي المقابلة للبروستاتا عند الرجل، وهذه الغدد هي مصدر هذا القذف.

\* لو هذا السائل ليس بولاً ما هي طبيعته إذن؟

هذا السائل يوصف بانه رائق وأحياناً مثل اللبن ليست له رائحة أو برائحة خفيفة ومذاق سكري، وهذا المذاق أيضاً من الممكن أن يختلف.

التركيب الكيميائي للسائل هو سكر الجلوكوز والفركتوز والـ Psa وهو أنتيجين خاص بالبروستاتا و Prostatic Acid Phosphatase أو الـ Pap، ومن الممكن أن يحتوى على بعض البول الخفيف، ودور الفركتوز فى السائل المنوى للرجل ووظيفته الأساسية هي مساعدة الحيوان المنوى على الحركة، وأيضاً الفركتوز فى المرأة يساعده على إكمال المسيرة حتى يصل إلى البويضة ليتم الإخصاب، ولذلك فبعض العلماء يقولون أن الأورجازم من الممكن أن يساعد الزوجين العقيمين بسبب إفراز هذا الفركتوز.

ونقطة بوليسية مثيرة أخرى هي أن الطب الشرعى قديماً كان يحسم مسألة الإغتصاب بوجود الـ Pap على ملابس الضحية، ولكن بعد إكتشاف نفس المادة فى إفراز المرأة أيضاً فإن هذا الدليل قد إنحسر دوره.  
\* ما سبب قذف المرأة؟

إثارة جى سبوت هي السبب فى هذا القذف لأنها تحيط بهذه الغدد التى تنضغط عند إثارة جى سبوت، وبعض السيدات تقذف نتيجة إثارة البظر أيضاً.

\* هل كل السيدات تقذفن؟

المفروض أن كلهن يقذفن، ولكن العلماء يقولون أنه لكى يحدث هذا القذف لا بد من تضافر الإثارة الجسدية مع الأمان النفسى والحميمية، ولذلك تفشل دراسات الجى سبوت فى المعامل لإتعدام وجود هذا الأمان

النفسي. أحياناً يحدث قذف مرتجع للمثانة فلا يظهر القذف خارجياً من مجرى البول، وهذه الظاهرة أحياناً تظهر على صورة رغبة حادة في التبول بعد الأورجازم.

\* هل القذف عند كل السيدات يحدث بعد نفس المدة بالضبط؟

لا، ففي دراسة بواسطة M.zaviacic 1998 على مجموعة من عشر سيدات، تمت دراسة القذف بواسطة إثارة الجى سبوت، وجد أن إثنين منهما قذفاً في أول دقيقة ونصف، وخمسة منهن بعد 4-8 دقائق من الإثارة، أما الثلاث سيدات الأخريات فبعد 10-15 دقيقة.

\* ما هي كمية السائل المقدوف؟

هذه مسألة خاضعة للتغيرات، ولكن عموماً هي تتراوح ما بين بعض النقط إلى ملء ملعقة شاي.

### مراحل إثارة الجى سبوت:

حتى الحيوانات تغازل قبل الدخول في العلاقة، والإنسان الذي لا يقدم لنفسه ويباغت ويغدر جنسياً فهو فحل بدرجة معتصب أكبر ووضع نفسه في مرتبة أقل من الحيوانات!، وقد ابتسمت وأنا أقرأ مراجعي الأجنبية في موضوع الجى سبوت حين تحدثت عن أسلوب المداعبة، فهي تقول إنمنها باقة ورود، وأخرج بقايا الطعام من بين أسنانك حتى تصبح رائحة فمك جميلة، وإرقص معها رقصة جميلة في غرفة النوم، وذكرها دائماً أنها جميلة وكيف أنك تستمتع بالوقت معها...!!!، كل هذه العلامات التعجبية من عندي فأنا أعرف الرجل العربي جيداً، وأعرف كيف سيستقبل مثل هذا الكلام الذي هو هراء من وجهة نظره وتضييع وقت، ولسان حاله يقول "خش ع الموضوع عدل"، فالمرأة عنده مستقبل مفتوح مضبوط الموجة على الدوام لا يقول لأ أن الرفض ليس من شيم النساء العربيات، فالمفروض في عرف الرجال العرب أن النساء ليست لديهن مشاعر أو عواطف، وأنه متى تجتاح الشهوة الرجل ما عليه إلا أن يقفز في حوض السباحة النسائي المسمى جسد المرأة، ويقذف وكأنه يتبول في مرحاض!.

على الرجل أن يقتنع بأن الركن الرئيسي في المداعبة هو عاطفي قبل أن يكون جسدياً، إبدل جهداً كبيراً في مسألة العواطف تلك، إبرزها ولا تخجل، عبر عنها ولا تعتبرها ترفاً أو تخريفاً، إمنح وإمنح مشاعر ولا تبخل بها وتتحول إلى شيلوك العواطف، ولا تعطى بدل الورد فجلاً وجرجيراً، ولا تضربها بدلاً من الرقص معها، وتذكر فريضة غائبة إسمها الغزل فيها!.

المرحلة الأولى المداعبة والإكثار منها فمجرد قبلتين للتمهيد هما بداية المداعبة الجسدية التي لا بد أن تطول، وفكر وركز في المداعبة فقط ولا تفكر في المداعبة بخطوة إنتهازية لسلب الوعي ولكن فكر فيها كخطوة أساسية للمتعة، ولا تنسى كلمات الغزل التي لا بد ألا تسقط في الطريق بفعل النشوة الجسدية.

إخبرها أنك تريد قضاء وقت طويل معها في ممارسة الحب الذي تستمتع به، وهنا يكون التحول من الغزل في الشخصية أو الروح، إلى الغزل في جسمها، وليس من الضروري أن يكون كل شئ في جسدها رائع كما أنك أنت لست جميلاً في كل شئ!، فمن الممكن أن تختار شفتيها كموضوع للغزل مثلاً، ومن المؤكد أن زوجتك تملك ولو شيئاً واحداً جميلاً، إكتشفه وعبر عنه. المناطق المثيرة في كل امرأة هي خريطة خاصة جداً، ولكن بشكل عام القبلات من الممكن أن تطول كل شبر في الجسد حلمة الثدي.. الرقبة.. الأذن..، وحدد أنت بنفسك مناطق إثارة زوجتك الخاصة وداعبها باللمس، وأهم وآخر نقطة أثناء المداعبة الأولية ركز فيما هو فوق مستوى الثدي ولا تستعجل ما هو أسفله.

المرحلة الثانية التركيز على مناطق الإثارة: فأنت الآن في غرفة النوم وفي السرير، تلتفكما الإثارة، في هذه الخطوة TEASING الإثارة هي قمة الصبر والتحكم في النفس في رحلة الجى سيوت، والتركيز على مناطق الإثارة مثل الرقبة والثدى ومنطقة المعدة... الخ، أنت ما زلت في المنطقة العلوية، ما زلت لم تتعد المياه الإقليمية لهذا النصف الأعلى، تدليك منطقة المعدة مفيد كما يقول علماء السكسولوجي نتيجة الإحتقان الموجود في البطن والحوض، لا تهدم البناء الذي بنيته بعدم الصبر والقفز على المنطقة التناسلية في هذه المرحلة، كل ما تفعله الآن هو ترسيخ هذه المرحلة العاطفية والتواصل بدون لغة الكلام وبناء الثقة.

الخطوة الخامسة وهي المضي قدماً GO AHEAD sign، يعرفها أو يحددها علماء السكسولوجي بحركة مفصل الفخذ أو الفخذين، ينصحون فيها بأن يظل وجهك في صدرها وهذه رسالة معناها أنا مازلت هنا، مازلت في هذا التواصل الحميم، فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع مواجهة رفيقه أثناء الجنس، ويساعد تدليك داخل الفخذين في مزيد من الإثارة، وأيضاً تدليك ما حول المنطقة التناسلية أو ما يسمى المثلث السحري Magic Triangle.

المرحلة الثالثة لمس المنطقة التناسلية: HOVERING الآن بحركة تشنجات الفخذين أو إنقباضاتهم، أضيئت اللبنة الخضراء للمس المنطقة التناسلية، وإذا ارادت الزوجة إثارة نفسها بتدليك بعض المناطق في هذه المرحلة فنصيحة باحثي علم الجنس أن يدعها الزوج ولا يمنعها من مواصلة هذه الإثارة الذاتية ولا يعتبرها عادة سرية مستهجنة، أهمية هذه المرحلة من تدليك المنطقة التناسلية وما حولها هو تشجيع المرأة على التعبير عن رغباتها والتفاعل اللفظي الذي تجعل منه نساء كثيرات تصمتن وقت العلاقة، ويلاحظ أن كثيراً من السيدات تنقبض عضلاتهم المحيطة بفتحة المهبل ولذلك فاللمس والتدليك في هذه المرحلة يرخي هذه العضلات، والإقتراب الجديد لأصحاب نظرية الجى سيوت ملخصه لا تجعل البظر هو همك الأول بل إجعله عاملاً مساعداً، وبالطبع أنا ضد هذا الإقتراب الحاد الفاصل بين الأشياء فالبظر والجى سيوت الإثنين يساهمان في جنس أفضل وعلاقة أكثر حميمية، ولكن النصيحة الأهم هي لا تنسى في هذه المرحلة الملتهبة النصف العلوي وأهمية القبلة والحضن والغزل.

المرحلة الرابعة تحديد مكان الجى سبوت: وهنا لا بد أن تكون قد وصلت بعد كل هذه الخطوات إلى الترطيب جدار المهبل، وتحديد المكان بالأصبع -مقصوص الأظافر طبعاً- يكون بهدوء ودون عنف، وبتحسس للجدار الأمامى للمهبل، يعنى لو المرأة مستلقية على ظهرها يصبح الجدار المتجه لأعلى، وهناك خطأ شائع أن الرجل يفهم أنه كلما غاص الأصبع إلى الأعماق صارت المرأة أكثر نشوة، وهذا مفهوم خاطئ فالأعصاب الحساسة تقع فى أول بوصتين من المهبل (5 سم) فقط.

إذا كان مهبل الزوجة غير رطب فمن الممكن إستعمال LUBRICANT، ويتدخل أحياناً فى مدى الترطيب الطعام ومستوى الهرمونات وبعض الأدوية والدورة الشهرية وإيقاعها... الخ. إنظر إلى هذه الصورة المرفقة لكى تفهم أكثر موقع الجى سبوت على بعد بوصة أو بوصة ونصف فى معظم النساء ستحس بلمس مشابه لملمس سقف الفم، بعدها مباشرة ستحس بالجى سبوت مختفية فيما يسمى بالوادى، وبعد الجى سبوت ستحس بال PLATEAU أو جزء منبسط لمسافة بوصة أو بوصتين، والتي تنحنى إلى الداخل ناحية عنق الرحم. فى معظم الأحيان تحس الجى سبوت كحلمة أو فولة صغيرة جداً، وفى حالات أخرى لا تحس، مثلها مثل الثدي والحلمة هناك إختلافات وفروق فردية بين النساء بالنسبة لها. متى وصلت إلى الجى سبوت إبدأ فى تدليكها برفق بطريقة دائرية، وهذا الرفق يشبهه بعض العلماء بكأنك تكتب إسمك على مرآة ضبابية أو مغبشة بالندى والبخار!!.

المرحلة الخامسة إثارة الجى سبوت: ها أنت هناك عند الجى سبوت ولكن لماذا لا يحدث شئ؟!، بالطبع أنت تتوقع رد فعل سحرى وفورى وعاجل وكهربائى بمجرد لمس الجى سبوت، ولكن ليس بهذه السرعة فلجم خيالك قليلاً لكى لا يصيب علاقتكما الجنسية أى إحباط، فى معظم الحالات تحس الزوجة أن المسألة مختلفة، ولكن ليست كالمس الكهربائى فى رد الفعل، وتذكر أن الجى سبوت مثل حلمة الثدي ليس بمجرد لمسها تنتصب ولكنها تحتاج لتدفق الدم لتنتفخ وتنتصب.

فى البداية تحس المرأة بأنها غير مرتاحة قليلاً أو منزعة بعض الشئ، وهذا هو السر فى فشل البعض فى الإكتشاف الأول للجى سبوت، ويرجع هذا لأنهم يركزون على الجى سبوت بدون مقدمات فتفشل الرحلة قبل أن ينطلق القطار!.

الإيقاع هو كلمة السر، تناغم هارمونى، بطء ثم سرعة ثم مزيد من السرعة، إنها موجات أوركسترالية لا بد أن تبتعد عن النشاز. كل امرأة لها خريطةها الخاصة، بعض علماء السكسولوجى يقولون أن الطريقة الدائرية هى التي تثير الجى سبوت، والبعض يقول إنها الجانبية أو الرأسية... الخ، البعض يقول بأصبع والبعض يفضل الأصبعين... الخ، كلها إختلافات بشرية مقبولة لأننا لا نتعامل مع روبوتات نسائية، كيف وبأى إيقاع.. رأى الخاص أنها متروكة لكل زوجين على حده.

أورجازم الجى سبوت يتميز بأنه فى نقطة محددة يصل إلى ال Point Of No Return، وحتى لو أرادت المرأة إيقافه لن تفلح، ولو حافظ الرجل على أورجازمه مده طويلة ولم يكن مصاباً بسرعة القذف من الممكن أن يستمر الأورجازم لمدد طويلة، وقد سجل العلماء مدداً تقدر بـ 20 دقيقة! ولكنها إستثنائية. عبر عن سعادتك بأنها وصلت إلى نشوة مختلفة وذات مذاق مميز، ولا تحسسها بالذنب أنها أخذت وقتاً أو جهداً، فى المرات الأولى كما يقول أحد علماء السكسولوجى من الممكن أن تحترق عضلات ذراعك قبل أن تحس بإنقباض عضلات حوضها!!!، كناية عن طول المدة التى تصل فيها الزوجة التى تحس بالجى سبوت للمرة الأولى، قدرها البعض بالثلث ساعة.

المرحلة السادسة ضيق المهبل: وهى التى تسمى مرحلة ال Big-o عندها تحس أن المهبل قد إنقبض وضاق مع أول موجة نشوة، ثم موجة ثانية وثالثة و.... الخ من الضيق المتبادل مع الإنبساط وهكذا، هنا تحس بالرطوبة المهبلية الشديدة.

المرحلة الأخيرة مع زيادة الترطيب، تبدأ الإنقباضات الشبيهة بالتشنجات، وعندها تصدر المرأة إنفعالات لا إرادية كلامية وحركية مصحوبة برفع الرأس وإنقباض عضلات الرقبة والساقين والفخذين، والسائل الترطيبى الذى ينزل مع امرأة تحس بنشوة الجى سبوت لأول مرة شبهه البعض بأنك قد فتحت سداً ففاضت مياه السنين الغابرة!، إنها تجربة لفهم الجنس عند المرأة، هذا العالم الغامض الذى تأخرنا فى إرتياده وإكتشافه بسبب أننا نفيناها على هامش الحياة، وتصورنا أن العالم يعيش بالشارب والذقن ولا يعيش بتساءل التأنيث

### أدوات إثارة الجى سبوت:

يصل الإصبع إلى منطقة G spot وهى المنطقة المسئولة عن إثارة المرأة لأقصى حد ممكن: وتعرف بـ G Spot وال جى سبوت هى عبارة عن مجموعة الياف على شكل بقعة مكورة قليلا على بعد من 5 الى 10 سم داخل المهبل على السطح العلوى. تقع بين السطح العلوى للمهبل والسطح السفلى لفتحة التبول وفائدتها اثارة المهبل و الوصول الى الرعشة الجنسية واحساس المرأة بنشوة عظيمة. وأثارة الجى سبوت قد تعطي للمرأة شعور الحاجة الى التبول وفى نفس الوقت تشعر المرأة بمتعة عظيمة تصل إلى حدّ قذف سائل من قناة تبولها هذا السائل ليس بولا لكن يخطئ البعض بانه بول ولكن هو سائل شفاف أو حليبي، وعديم الرائحة ويجف بسهولة من الاحتكاك السطوحى.... و كل النساء تستجبن الى هذه الأثارة ولكن بشكل مختلف والبعض منهن قد يجدن صعوبة لإجتياز شعور التبول بينما تشعر الأخريات بنشوة فور لمس البقعة.

و لتجنب الشعور بالتبول لا بد أن تشعر المرأة على الأقل بلذّة جماع صغرى مثل الذة التى تشعر بها عند مداعبة الصدر و الحلمة و البظر. فلا ينصح بأثارة جى سبوت قبل المداعبة المذكورة

أدوات إثارة الجي سبورت:

1-أثارة جي سبوت بالأصابع : من المفضل أن تستخدم الإصبع الأوسط لطولة،حيث يكون باطن الأصبع لأعلى داخل المهبل حتى تجد بروز متكّث ذلك هذا البروز بتحريك الأصبع الى الأمام والى الخارج وايضا يمين و يسار بشكل شبة دائرى(برفق ) لتدليك الجوانب ل جي سبوت حتى تشعر المرأة بالذة و ستعرف انت هذا الشعور من رد فعلها

2-أثارة جي سبوت بالقضيب: عندما تستعمل القضيب ادخل فقط مسافة من 5 إلى 10 سم منة لتعطى فرصة للحشفة بتدليك البقعة ثم حرك القضيب الى الداخل و الى الخارج برفق ملاحظة: هناك وضعيات جماع للج سبوت تجدها في نفس الكتاب ففي باب وضعيات الجماع.

## 6- فن مناهضة المؤخرة:

مداعبة المؤخرة بحركات مثيره:

من المعلوم أنه من أشد وأجذب ما يثير الرجل فى جسد المرأة هو رؤيته لمؤخرة المرأة فمؤخرة المرأة لها مفعول السحر لأثارة وهيجان الرجل...فيأخى أن كنت ممن يحبون رؤية تلك الاهتزازات الرهيبة أثناء الفعل ورد الفعل لتلك المؤخرة فما عليك الا ان تقوم بعمل الوضع الفرنساوى فمن حق الرجل ان يتمتع بكامل جسد المرأة فهذا حقه طالما لا يخالف ما أحله الله بل أن من المعروف عند اكثر الرجال انهم يستمتعون دائما بمنظر مؤخرة المرأة وهي تتحرك امام ناظريه وخصوصا اذا كانت ذات قوام متناسق وكانت تتمايل وتتغنج في مشيتها امامه ولكن يظل هذا الكنز مجهول للكثيرين من الرجال بحكم الخوف من الإقتراب من الحرمانيه لأنه من المعروف للجميع ان الجماع بالدبر محرم ومؤذي صحياً ومقزز لأبعد الحدود ولكن مداعبة المؤخرة عن طريق التلميس والتحسيس اعتقد انه مثيراً جداً للطرفين.

فمؤخرة المرأة لا تقل اهمية عن مؤخرة الجيش واذا كانت مؤخرة المرأه جميله فهذا دليل قاطع على ان المقدمه اجمل واحلى دائماً الزوج يجب منظر الأرداف ومؤخرة المرأة ويهوى منظرها فكيف يستمتع الرجل ويمتع زوجته من ناحية الأرداف المؤخرة بدون أن يمارس الشذوذ؟؟ إليكم بعض الأفكار التي يمكن أن يمارسها الرجل لكي يستمتع بهذه المنطقة بدون شذوذ أو لواط مع الزوجة:

- التصاق الرجل بامرأته من ناحية الخلف شيء رائع فيضع يديه على خصر امرأته ويتلذذ بجسمها وهما واقفان مثلا عندما تكون المرأة منشغلة بشيء ما. فالتفخيز شيء ليس حراما إنما الحرام إدخال الرجل عضوه في فتحة الشرج القذرة هذا حرام فيطرب مسامع زوجته بالكلام الطيب الرقيق الرومانسي أو يداعب أذن زوجته أو يقبل زوجته على عنقها أو أن يلتمس نهدي امراته ويداعبهما.

- عندما يقف الرجل والمرأة وجها لوجه فيقبلها قبلاط طويلة وحارة فتضم الزوجة زوجها لناحيته ويداعب هو أرداف زوجته باللمس الخفيف وبالعصر أو يحاول الوصول لبظر المرأة من ناحية الخلفية .



سواء فهناك من النساء من تحب ضرب زوجها عند مجامعته لها .. انصح الجميع بتجربته .. فلقد نقلني الي مرحلة جديدة في الجماع لم أشعر بها مسبقاً.

فضرب المؤخرة اثناء الجماع,,حركة تثيرني بجنون واللون الاحمر لون مثير فكيف اذا رايتة على مؤخرة انثى ما رايك انت او انتي هل تثيركم ايضاً هذه الحركة؟؟ ليست بشذوذ بل نوع من التغيير وهي مرحلة ولزينة هي حركة مثيرة من قبل الزوج هناك من يتمتع بهذه الحركة وهناك لا يرى بها اي متعة والناس انواع واذواق وتثير الزوجه كثير لما فيه من ضرب ويمكن ان تثير الرجل من اصوات حين صدوها مع الضرب وانا ا اعتقد انها مثيرة للجنس ضرب مؤخرة الزوجة لذيد واذا ارادت المراة الاستماع اكثر يجب ان تتم عليه الضرب عند قرب الوصول الي النشوة بصراحة صادقة اختي هي حركات تثير كثير لكن مو ضرب بقوة لدرجة العنف بل يكون لزيادة الاثارة.

### التعامل مع المؤخرة بالطرق الصحيحة:

- 1- عندما تمسك بها بيدك كن هادئاً وتحكم باصابعك واياك والعنف فهي غالباً ما تكون ناعمة ورقيقة.
- 2- تحسسها بيدك من جميع نواحيها.
- 3- اقترب اكثر وضمها اليك بحرارة وكأنك وجدت كنز قد ضاع منك.
- 4- في اثناء ضمك للمؤخرة(الكرستالة) ابداء بتقبيلها بهدوء،وحاول اثارها بانفاسك الدافئة.
- 5- ضاعف جهدك بالتقبيل والمسح على الافخاذ بيدك .
- 6- يأتي دور اللسان الذي انتظر كثيرا ليلتقي بها ويبداء مشوار اللبس والدغدغة بكل ما أوتي من قوة.
- 7- حاول عض المؤخرة بشفاهاك في اما كن متفرقة وانت تلحس.
- 8- لا تبقي اي جزء منها دونما تقبيل ومداعبة واطلق لسانك وشفاهاك العنان ليقوم بدوره كامل.

### المرأة ذات الارداة الكبيرة :

المرأة ذات الارداة الكبيرة هل هي المرأة الاكثر اثاراً وجاذبية بين النساء للرجال؟؟؟  
إن من اهم الصفات المثيرة للمرأة عند العرب المرأه ذات الارداة الكبيرة مع خصر نحيل وصدر ممتلئ ويقول شاعرهم في وصف جمال وقامة و ارداف امرأة مع خصرها وعجيزتها:

هيفاء مقبلة عجزاء مدبرة  
لايشتكى قصر منها ولا طول

ويقصد بعجزاء مدبرة ان لها مؤخرة او ارداف مميزة مع جسم متناسق الطول والعرض. وطبعاً ليس كل النساء يمتلكن ارداف مميزه وجذابة فالبعض اردافها نحيلة وبنيتها كالرجل لا تكاد تلمس او ترى خصرها او بروز صدرها او مؤخرتها للامام او الخلف. و جماع هذا النوع من النساء خصوصاً على الوضع الفرنسي يعطي الرجل لذه جنسيه لا حدود لها فلا يستطيع الرجل تمالك نفسه ويقول احدهم في ذوات



التأثير. جهاز الكمبيوتر وانتي تمشين في البيت..عصر المؤخرة بقبض عضلاتها وأخذ نفس عميق وبعدها  
ارخائها و الزفير باظهار ثاني أكسيد الكربون..ويكرر 20 الى 30 مرة باليوم لمؤخرة جذابه ومرسومه

### الوطئ في الدبر:

من المؤسف أنه هناك بعض الرجال من يقومون بالأيلاج في دبر المرأة وهذا مخالف لشرع الله وسنن  
رسوله قال تعالى: (فأتوهن من حيث أمركم الله) فالإتيان من الدبر حرام من نواحي شرعية كثيرة وليس من  
ناحية واحدة اولا من الناحية الشرعية وقال رسول الله ﷺ : "إن الله لا ينظر إلى من أتى امرأته في دبرها"،  
"ملعون من أتى امرأته في دبرها"، "اتق الحيضة والدبر"

ولم يبح قط على لسان نبي من الأنبياء ومن نسب إلى بعض السلف إباحت وطء الزوجة في دبرها فقد غلط  
عليه وفي " سنن أبي داود " عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ملعون من أتى المرأة  
في دبرها .

وفي لفظ لأحمد وابن ماجه : لا ينظر الله إلى رجل جامع امرأته في دبرها

وفي لفظ للترمذي وأحمد من أتى حائضا أو امرأة في دبرها أو كاهنا فصدقه فقد كفر بما أنزل على محمد  
صلى الله عليه وسلم

وفي لفظ للبيهقي من أتى شيئا من الرجال والنساء في الأدبار فقد كفر

وفي " مصنف وكيع " : حدثني زمعة بن صالح عن ابن طاووس عن أبيه عن عمرو بن دينار عن عبد الله  
بن يزيد قال قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله لا يستحيي من  
الحق لا تأتوا النساء في أعجازهن وقال مرة : " في أدبارهن " .

وفي الترمذي عن علي بن طلق قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا تأتوا النساء في أعجازهن فإن  
الله لا يستحي من الحق

وفي " الكامل " لابن عدي من حديثه عن المحاملي عن سعيد بن يحيى الأموي قال حدثنا محمد بن حمزة  
عن زيد بن ربيع عن أبي عبيدة عن عبد الله بن مسعود يرفعه لا تأتوا النساء في أعجازهن  
وروي في حديث الحسن بن علي الجوهري عن أبي ذر مرفوعا : من أتى الرجال أو النساء في أدبارهن فقد  
كفر

وروى إسماعيل بن عياش عن سهيل بن أبي صالح عن محمد بن المنكدر عن جابر يرفعه استحيوا من الله  
فإن الله لا يستحيي من الحق لا تأتوا النساء في حشوشهن ورواه الدارقطني من هذه الطريق ولفظه إن  
الله لا يستحيي من الحق لا يحل مأتاك النساء في حشوشهن

وقال البغوي : حدثنا هبة حدثنا همام قال سئل قتادة عن الذي يأتي امرأته في دبرها ؟ فقال حدثني عمرو  
بن شعيب عن أبيه عن جده أن رسول

الله صلى الله عليه وسلم قال تلك اللوطية الصغرى

وقال أحمد في " مسنده " : حدثنا عبد الرحمن قال حدثنا همام أخبرنا عن قتادة عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده فذكره .

وفي " المسند " أيضا : عن ابن عباس أنزلت هذه الآية نساؤكم حرث لكم في أناس من الأنصار أتوا رسول الله صلى الله عليه وسلم فسألوه فقال انتها على كل حال إذا كان في الفرج

وفي " المسند " أيضا : عن ابن عباس قال جاء عمر بن الخطاب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال يا رسول الله هلكت فقال وما الذي أهلكك ؟ " قال حولت رحلي البارحة قال فلم يرد عليه شيئا فأوحى الله إلى رسوله نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم أقبل وأدبر واتق الحيضة والدبر

وفي الترمذي عن ابن عباس مرفوعا : لا ينظر الله إلى رجل أتى رجلا أو امرأة في الدبر وروينا من حديث أبي علي الحسن بن الحسين بن دوما عن البراء بن عازب يرفعه كفر بالله العظيم عشرة من هذه الأمة : القتال والساحر والديوث وناكح المرأة في دبرها ومانع الزكاة ومن وجد سعة فمات ولم يحج وشارب الخمر والساعي في الفتن وبائع السلاح من أهل الحرب ومن نكح ذات محرم منه

وقال عبد الله بن وهب : حدثنا عبد الله بن لهيعة عن مشرح بن هاعان عن عقبة بن عامر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ملعون من يأتي

النساء في محاشهن يعني : أدبارهن .

وفي " مسند الحارث بن أبي أسامة " من حديث أبي هريرة وابن عباس قالا : خطبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل وفاته وهي آخر خطبة خطبها بالمدينة حتى لحق بالله عز وجل وعظنا فيها وقال " من نكح امرأة في دبرها أو رجلا أو صبيا حشر يوم القيامة وريحه أنتن من الجيفة يتأذى به الناس حتى يدخل النار وأحبط الله أجره ولا يقبل منه صرفا ولا عدلا ويدخل في تابوت من نار ويشد عليه مسامير من نار قال أبو هريرة : هذا لمن لم يتب .

وذكر أبو نعيم الأصبهاني من حديث خزيمه بن ثابت يرفعه إن الله لا يستحي من الحق لا تأتوا النساء في أعجازهن

وقال الشافعي : أخبرني عمي محمد بن علي بن شافع . قال أخبرني عبد الله بن علي بن السائب عن عمرو بن أحيحة بن الجلاح عن خزيمه بن ثابت أن رجلا سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن إتيان النساء في أدبارهن فقال حلال " فلما ولى دعاه فقال " كيف قلت في أي الخريبتين أو في أي الخرزتين أو في أي الخصفتين أمن دبرها في قبلها ؟ فنعم أم من دبرها في دبرها فلا إن الله لا يستحي من الحق لا تأتوا النساء في أدبارهن

قال الربيع فقيل للشافعي فما تقول ؟ فقال عمي ثقة وعبد الله بن علي ثقة وقد أثنى على الأنصاري خيرا يعني عمرو بن الجلاح وخزيمه ممن لا يشك في ثقته فلست أرخص فيه بل أنهى عنه .

قلت : ومن هاهنا نشأ الغلط على من نقل عنه الإباحة من السلف والأئمة فإنهم أباحوا أن يكون الدبر طريقا إلى الوطء في الفرج فيطأ من الدبر لا في الدبر فاشتبه على السامع " من " ب " في " ولم يظن بينهما فرقا فهذا الذي أباحه السلف والأئمة فغلط عليهم الغالط أقبح الغلط وأفحشه.

وقد قال تعالى : فأتوهن من حيث أمركم الله قال مجاهد : سألت ابن عباس عن قوله تعالى : فأتوهن من حيث أمركم الله فقال تأتيها من حيث أمرت أن تعزلها يعني في الحيض . وقال علي بن أبي طلحة عنه يقول في الفرج ولا تعده إلى غيره . وقد دلت الآية على تحريم الوطء في دبرها من وجهين أحدهما : أنه أباح إتيانها في الحرث وهو موضع الولد لا في الحش الذي هو موضع الأذى وموضع الحرث هو المراد من قوله من حيث أمركم الله الآية قال فأتوا حرثكم أنى شئتم وإتيانها في قبلها من دبرها مستفاد من الآية أيضا لأنه قال أنى شئتم أي من أين شئتم من أمام أو من خلف . قال ابن عباس : فأتوا حرثكم يعني : الفرج

أيتها الزوجه أنتى شريكة معه فى ذلك الفعل المشين أن مكنتيه من نفسك لفعل ذلك وأعلمى بأن الضرر الصحى والنفسى الذى يقع عليكى يفوق الزوج فلما تضرين نفسك حتى لو كنتى تبغيين من وراء ذلك مرضية الزوج وعدم أعضابه فبيدك أن تمنعيه حتى لو أضطرك ذلك الى طلب الطلاق وأعلمى جيدا أنه لاطاعة لمخلوق فى معصية الخالق. واعلمى أيضا بأن الله الذى خلق الخلق أعلم بما يضر عباده وبما ينفعهم وما ينهانا عن شىء الا اذا كان فيه ضرر للانسان.

فاذا كان الله حرم الوطء في الفرج لأجل الأذى العارض فما الظن بالحش الذي هو محل الأذى اللازم مع زيادة المفسدة بالتعرض لانقطاع النسل والذريعة القريبة جدا من أدبار النساء إلى أدبار الصبيان .

### أسباب إنتشار هذا المرض :

هو من القضايا الجنسية المنتشرة والتي تسبب كثيرا من البلاء ولا يجد المرء تناولا واسعا وشفافيا لها قضية(نكاح المرأة عبرالشرح أو الإتصال الجنسي عبر فتحة الشرج ) ، فقد روج لهذا الإتصال الجنسي الكثير من الأفلام والمجلات الجنسية حتى أصبح الكثير من الجهال يظنون نكاح الزوجات في فتحة الشرج مثل النكاح في الفرج .وللحديث عن هذه القضية لا بد من من توضيح بعض الأمور:

- أولا : المجتمعات الغربية التي فشا فيها ( نكاح الشرج ) مجتمعات لاتعرف قيودا ولا حدودا على أمور الجنس ، ولاشياء عندهم يمكن أن يقف أمام الإنغماس في شهواتهم وإرضاءها بأي أسلوب وأي طريقة وبالتالي فالحكم عندهم الشهوة فهي السيد المطاع الذي لايعصى له أمر .

- ثانيا : نحن في المجتمعات العربية والإسلامية لنا دين وعادات وتقاليدهم تنظم حياتنا وتمنعنا من الإتحراف والإجتراف نحو الهاوية إلا ما شاء الله .

- ثالثا : المغريات والممنوعات في الحياة إبتلاء من الله للإنسان وهناك الكثير مما يحبه الإنسان وفيه هلاكه ، فهناك من يحب الخمر وهي تجلب الويلات لشاربها وهناك من يحب التدخين وهو يجلب الويلات لصاحبه وهناك من يحب المخدرات وهي تقود صاحبها للهلاك... وهكذا ممنوعات مختلفة في كل مجال يهواها البعض ولكنها تقود للهلاك. ومن هذه النقطة ندخل للموضوع فالوضع الطبيعي ان الزوجة تنكح في الفرج ولكن لأسباب لامجال لذكرها هنا يرغب بعض الأزواج في نكاحها في فتحة الشرج والمستمتع في هذا النوع الممنوع من النكاح هو الرجل فقط لأنه ينكح بعضو اللذة أما المرأة فلا تستمتع بشيء بل تتألم بشدة وربما سبب لها ذلك تمزقات في ذلك الموضع ونزيف ، وقد يقول البعض أن المرأة تستمتع بنكاح الشرج والدليل ما يشاهد في أفلام الجنس من نساء يستمتعن بنكاح الشرج ، وهذا خطأ ومغالطة ، فأولئك الداعرات في الأفلام يمثلن المتعة ويخفين الألم أو أنهن لكثرة ما فعل بهن في فتحة الشرج لم يعدن يشعرن بالألم أو أنهن يعالجن ببعض الأدوية الموضعية لكيلا يشعرن بالألم أو أي سبب آخر فالوضع الطبيعي إذا هو أن الفرج هو المكان الطبيعي للإتصال الجنسي والنكاح في الشرج شذوذ جنسي والنكاح في الشرج محرم في دين الإسلام ويجوز للمرأة التي يرغمها زوجها أو يطلب منها نكاح الشرج طلب الطلاق ويطلقها القاضي أما الديانات المحرفة كاليهودية والنصرانية وبعض الفرق التي تدعي الاسلام فلا بأس عندهم بنكاح الشرج وهذا يفسر انتشار هذا النوع من الشذوذ الجنسي في ديارهم .

ومما يجدر ذكره في هذا المقام ان مرض الإيدز الذي لاعلاج له حتى الآن ويفتك بالملايين كل عام ينتشر في أوساط الشاذين جنسيا وعلى رأسهم الذين ينكحون النساء في فتحة الشرج. كما أن الذين يتعودون نكاح الشرج يتحول الأمر عندهم فلا يرغبون في نكاح النساء إلا من الشرج وبالتالي تنتكس فطرتهم وفطرة اللواتي ينكحونهن ، فالإتصال الجنسي الطبيعي يسعى لإشباع الطرفين الرجل والمرأة ثم هو الوسيلة الطبيعية للتناسل واستمرار الحياة ونكاح الشرج ينسف كل هذه الأمور رأسا على عقب . فالخلاصة أن نكاح الشرج مضر للمرأة والرجل بنيا ، وهو سبب لإنتشار مرض الإيدز وغيره من الأمراض ، وقد يبدو مثيرا ومغريا للوقوع فيه ولكنه يحمل الويل لفاعله وسبب انتشاره المجلات والفضائيات والأفلام الجنسية ، وهو محرم في دين الإسلام

هذه الطريقة ليست مضمونة صحيا ولو كانت الزوجة حريصة على النظافة لإن عدد من البكتريا والجراثيم تخرج دون أن يشعر بها صاحبها ولقلتها لا يكون لهل أثر أو لون وعند الملامسة الطويلة تنتقل إلى جهاز الزوج التناسلي وعلى حسب المناعة تكون الإصابة وأحيانا لا يصاب بها الزوج ولكن تنتقل للزوجة عند الجماع ( في القبل ) وهذا يفسر الألتهابات المتكررة للبروستاتا عند الأزواج .

أخي الفاضل لا تجعل الشيطان يصور لك لذة ليست هي باللذة الحقة فلو تأملت ما تسأل عنه تأملا دقيقا وتصورته تصورا صريحا فأجزم أنك لن تقدم عليه أبدا . وهناك الطرق العديدة التي تضيي لذة عليك وهي حلال ، ولا تكن أسيرا لشهوتك جل تفكيرك بها كيف تقضيها ؟ وبأي شيء تتهيأ ؟ وعلى أي وضعية

تخرجها ؟ احذر احذر أن يجعلك الشيطان عبدا لشهوتك لهم لك إلا بها ليعبدك عن ما خلقت لإجله وهو عبادة الله ويجنبك معالي الأمور فتصبح في الدنيا كسقط المتاع .

### ضرر الإيلاج في دبر المرأة:

اعلم ان الله سمى منطقة الجماع منطقة الحرث اي منطقة التناسل والتكاثر ولا يوجد منطقة للتكاثر او التناسل غير الفرج وهي محرمة من ناحية انها تضر بفاعلها حيث انها تسبب امراض الايدز لان تلك المنطقة مليئة بالفيروسات والميكروبات الضارة وتسبب احيانا العقم ورسولنا عليه الصلاة والسلام قال: " لا ضرر ولا ضرار " ونحن في غنا عن كل هذه المصائب الا تعلم أخي انك بذلك تؤذي نفسك وكذلك زوجتك بهذا الوضع الشاذ فانه مضر صحيا ونفسيا لكما:

\* ضرره الصحي الواقع على الزوج هو: أن القذف لا يكون طبيعيا ومن ثم فقد ينتج عنه احتقانات والتهابات بالبروستاتا وهذا راح يؤدي الى سرعة قذفك وضعفك الجنسي  
\* ضرره الصحي الواقع على الزوجة هو: توسع وارتخاء وتمزق لعضلات فتحة الشرج وعدم التحكم بفتحة الشرج تحكم كلي (نتيجة لتكرار الممارسة) .

\* أخي هذا الوضع لا يطفىء ظمأك ولا يشبعك ويضيع متعتك ويجهض شهواتك الجنسيه  
\* من المعروف أن المرأة تحتقن أعضاءها عند الممارسه الجنسيه ويزول هذا الاحتقان تلقائيا اذا تم الاتصال بشكله الطبيعي فاذا حرمت أعضاؤها من السائل المنوي وتوالت الاحتقانات فانها تؤدي الى اضطرابها عصبيا ونتيجه لاضطرابها العصبى تتأثر وتبكي لأتفه الأسباب ويضيق صدرها وتبرم بحياتها ويدب الشقاق والنفور فى الاسره

\* مع كثرة الممارسة .... يسود الوجه ويولد البغضاء ويذهب بالمحاسن والحياء ويجلب الهم والنفور ومن أكبر أسباب زوال النعم وحلول النقم.... (هذه لعنه من الله).

\* للمرأة حق على الزوج في الوطء ووطؤها في دبرها يفوت حقها ولا يقضى وطرها ولا يحصل مقصودها  
\* فإن الدبر لم يتهيأ لهذا العمل ولم يخلق له وإنما الذي هيئ له الفرج فالعادلون عنه إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وشرعه جميعا . وأيضا : فإن ذلك مضر بالرجل ولهذا ينهى عنه عقلاء الأطباء من الفلاسفة وغيرهم لأن للفرج خاصية في اجتذاب الماء المحتقن وراحة الرجل منه والوطء في الدبر لا يعين على اجتذاب جميع الماء ولا يخرج كل المحتقن لمخالفته للأمر الطبيعى .

\* يضر من وجه آخر وهو إحواجه إلى حركات متعبة جدا لمخالفته للطبيعة . وأيضا فإنه محل القدر والنجو فيستقبله الرجل بوجهه ويلاسه .

\* فإنه يضر بالمرأة جدا لأنه وارد غريب بعيد عن الطباع منافر لها غاية المنافرة .

وأيضا : فإنه يحدث الهم والغم والنفرة عن الفاعل والمفعول .

\* فإنه يسود الوجه ويظلم الصدر ويطمس نور القلب ويكسو الوجه وحشة تصير عليه كالسيما يعرفها من له أدنى فراسة .

\* فإنه يوجب النفرة والتباغض الشديد والتقاطع بين الفاعل والمفعول ولا بد . وأيضا فإنه يفسد حال الفاعل والمفعول فسادا لا يكاد يرجى بعده صلاح إلا أن يشاء الله بالتوبة النصوح .

\* فإنه يذهب بالمحاسن منهما ويكسوها ضدها كما يذهب بالمودة بينهما ويبدلها بها تباغضا وتلاعنا .

\* فإنه من أكبر أسباب زوال النعم وحلول النقم فإنه يوجب اللعنة والمقت من الله وإعراضه عن فاعله وعدم نظره إليه فأى خير يرجوه بعد هذا وأي شر يأمنه وكيف حياة عبد قد حلت عليه لعنة الله ومقته وأعرض عنه بوجهه ولم ينظر إليه .

\* فإنه يذهب بالحياة جملة والحياة هو حياة القلوب فإذا فقدتها القلب استحس القبيح واستقبح الحسن وحينئذ فقد استحکم فساده .

\* فإنه يحيل الطباع عما ركبها الله ويخرج الإنسان عن طبعه إلى طبع لم يركب الله عليه شيئا من الحيوان بل هو طبع منكوس وإذا نكس الطبع انتكس القلب والعمل والهدى فيستطيب حينئذ الخبيث من الأعمال والهيئات ويفسد حاله وعمله وكلامه بغير اختياره . وأيضا : فإنه يورث من الوقاحة والجرأة ما لا يورثه سواه .

\* فإنه يورث من المهانة والسفال والحقارة ما لا يورثه غيره .

\* فإنه يكسو العبد من حلة المقت والبغضاء وازدراء الناس له واحتقارهم إياه واستصغارهم له ما هو مشاهد بالحس فصلاة الله وسلامه على

من سعادة الدنيا والآخرة في هديه واتباع ما جاء به وهلاك الدنيا والآخرة في مخالفة هديه وما جاء به .

### سؤال وجواب عن الوطء في الدبر:

سئل الشيخ محمد صالح المنجد: هل وطء الزوجة في الدبر حرام، حتى وإن كان ذلك أثناء الدورة الشهرية وبموافقة الزوجة نفسها، وإذا كان ذلك حراماً فما هي الأسباب؟

فأجاب قائلاً: السائل الكريم سؤالك يتضمن جزأين؛ الأول: خاص بالحكم، والثاني خاص بالحكمة:

- فاما عن الجزء الخاص بالحكم: إن إتيان الزوجة في دبرها (في موضع خروج الغائط) كبيرة عظيمة من الكبائر سواء في وقت الحيض أو غيره ، وقد لعن النبي صلى الله عليه وسلم من فعل هذا فقال: "ملعون من أتى امرأة في دبرها" رواه الإمام أحمد، بل إن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "من أتى حائضاً أو امرأة في دبرها أو كاهناً فقد كفر بما أنزل على محمد" رواه الترمذي . ورغم أن عدداً من الزوجات من صاحبات الفطر السليمة يابين ذلك إلا أن بعض الأزواج يهدد بالطلاق إن لم تطعه، وبعضهم قد يخدع زوجته التي تستحي من سؤال أهل العلم فيوهمها بأن هذا العمل حلال، وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يجوز

للزوج أن يأتي زوجته كيف شاء من الأمام والخلف مادام في موضع الولد ولا يخفى أن الدبر ومكان الغائط ليس موضعاً للولد. ومن المعلوم أن هذا الفعل محرم حتى لو وافق الطرفان فإن التراضي على الحرام لا يصيره حلالاً. (انتهى)

وقبل الحديث عن الحكمة نود أن نشير أنه يجب على المسلم أن يأتي ما أمر الله تعالى به سواء أدرك الحكمة أم لم يدركها؛ لأن ذلك من مقتضيات العبادة لله ومعناها وحول هذه المسألة يقول فضيلة الشيخ القرضاوي: إن مقتضى عبادة الإنسان لله وحده: أن يخضع أموره كلها لما يحبه تعالى ويرضاه، من الاعتقادات والأقوال والأعمال، وأن يكيف حياته وسلوكه وفقاً لهداية الله وشرعه، فإذا أمره الله تعالى أو نهاه، أو أحل له أو حرم عليه كان موقفه في ذلك كله: سمعنا وأطعنا، غفرانك ربنا وإليك المصير. ففرق ما بين المؤمن وغيره: أن المؤمن خرج من العبودية لنفسه وللمخلوقين إلى العبودية لربه، خرج من طاعة هواه إلى طاعة الله، ليس المؤمن "سائبا" يفعل ما تهوى نفسه أو يهوى له غيره من الخلق، إنما هو "ملتزم" بعهد يجب أن يفي به، وميثاق يجب أن يحترمه، ومنهج يجب أن يتبعه، وهذا التزام منطقي ناشئ من طبيعة عقد الإيمان ومقتضاه. مقتضى عقد الإيمان: أن يسلم زمام حياته إلى الله، ليقودها رسوله الصادق، ويهديه الوحي المعصوم. مقتضى عقد الإيمان: أن يقول الرب: أمرت ونهيت، ويقول العبد: سمعت وأطعت. مقتضى عقد الإيمان: أن يخرج الإنسان من الخضوع لهواه إلى الخضوع لشرع مولاه. وفي هذا يقول القرآن الكريم: (وما كان لمؤمن ولا مؤمنة إذا قضى الله ورسوله أمراً أن يكون لهم الخيرة من أمرهم، ومن يعص الله ورسوله فقد ضلّ ضلالاً مبيناً) ويقول: (إنما كان قول المؤمنين إذا دعوا إلى الله ورسوله ليحكم بينهم أن يقولوا: سمعنا وأطعنا، وأولئك هم المفلحون). (انتهى)

- وأما عن الجزء الثاني الخاص بالحكمة: جاء عن العلامة شمس الدين ابن قيم الجوزية رحمه الله تعالى في كتابه زاد المعاد عن الحكم في حرمة إتيان المرأة في دبرها فقال:

1- وإذا كان الله حرم الوطء في الفرج لأجل الأذى العارض (أي أثناء الحيض والنفاس)، فما الظن بالدبر الذي هو محل الأذى اللازم مع زيادة المفسدة بالتعرض لانتقاع النسل والذريعة القريبة جداً من أدبار النساء إلى أدبار الصبيان.

2- للمرأة حق على الزوج في الوطء، ووطؤها في دبرها يفوت حقها، ولا يقضي وطرها، ولا يحصل مقصودها.

3- إنه يذهب بالحياء جملة، والحياء هو حياة القلوب، فإذا فقدتها القلب، استحسن القبيح، واستقبح الحسن؛ فالدبر لم يتهياً لهذا العمل، ولم يخلق له، وإنما الذي هيئ له الفرج، فالعادلون عنه إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وشرعه جميعاً.

4- إن ذلك مضر بالرجل، ولهذا ينهى عنه عُقلاء الأطباء؛ لأن للفرج خاصية في اجتذاب الماء المحتقن وراحة الرجل منه، والوطء في الدبر لا يعين على اجتذاب جميع الماء، ولا يخرج كل المحتقن لمخالفته للأمر الطبيعي.

5- يضر من وجه آخر؛ وهو إحواجه إلى حركات متعبة جداً لمخالفته للطبيعة.

6- الدبر محل القدر والنجو، فيستقبله الرجل بوجهه، ويلابسه.

7- يضر بالمرأة جداً، لأنه وارد غريب بعيد عن الطباع، منافر لها غاية المنافرة.

8- إنه من أكبر أسباب زوال النعم، وحلول النقم، فإنه يوجب اللعنة والمقت من الله، وإعراضه عن فاعله، وعدم نظره إليه، فأى خير يرجوه بعد هذا، وأي شر يأمنه، وكيف تكون حياة عبد قد حلت عليه لعنة الله ومقته، وأعرض عنه بوجهه، ولم ينظر إليه.

9- إنه يحيل الطباع عما ركبها الله، ويخرج الإنسان عن طبعه إلى طبع لم يركب الله عليه شيئاً من الحيوان، بل هو طبع منكوس، وإذا نكس الطبع انتكس القلب، والعمل، والهدى، فيستطيب حينئذ الخبيث من الأعمال والهيئات.. فصلاة الله وسلامه على من سعادة الدنيا والآخرة في هديه واتباع ما جاء به، وهلاك الدنيا والآخرة في مخالفة هديه وما جاء به. (بتصرف) والله أعلم

### ماذا أفعل في حالة الجماع من الدبر؟

الفعل وصار وانت نادم الان وهذا شي طيب لانه من شروط التوبه الندم على ما فات صحيح الفعل اللي سويته عظيم لكن الحمد لله التوبه تجب ما قبلها لذلك عليك الاكثار من الاستغفار والنوافل من الصلاة وان تعاهد الله ان لاتعود لهذا الفعل مرة ثانيه وعلى زوجتك مثل ما عليك لاتقل زوجتي انا اجبرتها ليس عليها شئ لا اخوي عليها التوبه والندم على ما فات وكثرة الاستغفار والاكثار من النوافل لانها في الاخير طاوعتك والفعل صار اكثر من مره واعلم اخي ان رحمة الله وسعت كل شئ . ثم استر على نفسك وعلى زوجتك الله يهديك ويهديها اللي وافقت لك وتذكر (( اذا بليتيم فستتروا )) وتب توبة صادقة فمن ضمن شروط قبول التوبه:

1- الندم على ما حدث

2- عدم العوده الى ذلك العمل

2- اخلاص النيه والصدق في التوبه

وبصراحه هناك اسئله كثيره ومواضيع اكثر تهتم بالممارسة الشرجية والسؤال عنها، مع العلم لما أي واحد فينا يتكلم ويذكر الموضوع يذكرنا بحديث رسولنا الكريم "ملعون من أتى امرأته في دبرها" " أن الله لا يستحي من الحق لا تأتوا النساء في محاشهن أي أدبارهن" ولكن سبحان الله أعتقد أننا بدأنا ننقاد إلى هذه الأفكار الغربية الشاذة ولكن بطريقة الخفاء ولكننا نحاربها في الظاهر وننقاد إليها في الباطن.

وما يحدث في الغرب من شيوع هذه الممارسات ... ليس مبررا لنا إلى الانتقياد إليه نعم الإنسان إنسان سواء كان عربي أو غربي.. فما يثير الإنسان غالبا شيء نفسه بثير الانسان الاخر ..ولكن تدخل أمور أخرى وهي أتباع الإنسان إلى الصراط المستقيم أو إلى صراط الشيطان .

فالأغلب يحب يعرف من باب الفضول أو غيره هل هذا الموضوع يثير النساء أم لا ؟؟؟ ولكن ننسى أن الغرب يؤمن بالحرية الجنسية بلا قيود أو ضوابط .. أما نحن فضوابطنا هي الإسلام والقرآن والزواج فهل يرضى الزوج هذا الشذوذ على امرأته ..الأغلب فينا هو تذكر اللذة الوقتية المحرمة التي تعقبها فقدان اللذة الطبيعية.. تفقدنا حنان الأسرة والزواج الصالح.. تفقدنا لذة أتباعنا لتعاليم ربنا ومنهج رسوله الكريم..تفقدنا لذة الطمأنينة و تكسبنا الوجه القبيح ..

هل يرضى هذا الأمر الزوج الذي أراد تكوين أسرة تدوم له طوال عمره في دنياه وأخرته ..أم أننا أنهرنا أخلاقيا بشكل خفي نظهر قناع صلاحنا ونقائنا خارجيا ونحاول بكل الطرق تلميعه وزخرفته من حين إلى آخر..أم أننا بالفعل أمة لا تقرأ ولا تعي أمة تحب المظاهر الخداعة ولا تحرك شيئا أنرضى أن نحشر في زمرة اللوطيين. فإذا كنت عزيزي تحب أن تعرف هل الموضوع مثير للمرأة نعم قد يكون مثيرا فكلما قل دينها زادت أثارها ولكن هل المنطقة عضويا قد تكون مثيرة بالنسبة لها ؟؟ برائي أن كل جسم المرأة قد يثيرها. فلماذا يهمل الزوج إثارة كل خلية من خلايا زوجته فيثير المناطق الخارجية من فتحة الشرج والعجان والأجزاء الداخلية للإرداف فكلها مناطق مثيرة لها ولا أعتقد أن الجزء الداخلي للشرح به نهايات عصبية تنقل اللذة للزوجة ..أتمنى أهل الطب أفادتنا في هذا الامر فالبعض يحس بأن إثارة هذه المنطقة مثير للمرأة ..

وإذا كان كذلك لماذا أثارته يكون بالجماع الشرجي المحرم .. الذي عليه من المأخذ الكثيرة طيبة ونفسية ودينية

### طريقة مداعبة مؤخرة الزوجة وفتحة الشرج:

بإمكان إثارة هذه المناطق عند الزوجة وذلك أثناء مفاجأتك زوجتك بوجودك قريبا تهمس في إذنها بكلمة أحبك فالمرأة تعشق السمع فبوح لها بمكنونات قلبك أتجاهها وبرائي أنك لك القدرة على إيصال زوجتك للذة لم تحلم بها من قبل أثناء وقوفها معك..ولكن بشيء من الفن والإيحاء والتنفس الصحيح فضع يدك على موضوع عفتها لكي تثيرها خارجيا وعن طريق الاشفار والبظر .. وضع يد آخر على مؤخرتها وخاصة منطقة الأرداف الداخلية وفتحة الشرج وذلك بعد استخدامك لزيت من الزيوت الطبيعية للمداعبة فتحة الشرج والعجان والأرداف .ولكن كل الموضوع يجب أن يكون بفن وروية .. وعدم توقع حصوله من الزوجة وهنا مارس الإيحاء والتخيل عليها أطلب منها إغماض عينيها وأنقلها إلى تجربة رائعة بينكم كيوم من أيام العسل أو الأيام المميزة بينكم كجلوسكم مثلا في الطبيعة الخلابة. وأطلب منها أن تضع يدها اليسرى على منطقة

البطن حتى تتنفس بعمق من المنطقة السفلية للرئة حتى تشعر بانتفاخ في البطن والصدر معا أثناء الشهيق والزفير فالكثير منا لا يعلم أثر التنفس الصحيح على استرخاء الجسم " أغلب سكان العالم يتنفس من المنطقة العلوية فقط للرئة وهي طريقة غير صحيحة " وأحرص على تنفسها الصحيح أثناء أثارها لان كل ذلك يفيدها ويفيدك في سرعة استثارها بطريقة عميقة و يدها الأخرى يجب أن تكون فوق يدك التي تداعب مكان عفتها حتى تزيد الحميمية بينكما وأستمر في هذا الوضع بالمداعبة الثنائية للمنطقة الفرج والأرداف وخاصة فتحة الشرج لا تستعمل زيوت على منطقة الفرج ولكن فقط للمنطقة الشرجية والعجان والأرداف حتى تشعر بإفرازاتها . راقب تنفسها وأرسم لها صورة خياليه حتى تحلم بها أثناء إغماضها عينيها فإذا أحسست بازدياد أثارها الآن داعب حلمات ثدييها وبذلك أنت الآن تثير مناطق ثلاثة في وقت واحد .

### لعق الدبر والايلاج فيه :

اولا: لنتكلم عن الدبر من الناحية الطبيه الدبر انما هو نهاية القلون اي نهاية مخرج الفضلات ولو نظرنا الى الخلايا المبطنه لجدار الدبر في فتحته اولا ثم في مجره الي هو القلون نجد انها خلايا من النوع الهرمي اي خلايا تقوم بالتموج لي نقل الفضلات الى الخارج الخلايا الهرميه من اسمها هي على شكل هرمي اي لها راس وبخصيتها الهرميه هي شديدة الحساسيه اي احتكاك معها فهو يجرحها ويسبب نزيف داخلي ثم هذا الجرح يجعل سبب لدخول الفضلات الى الخلايا الذي يؤدي الى فسد هذه الخلايا مما قد يؤدي الى بوسير ثم وقد يؤدي الى ورم خبيث وقاكم الله إذا من هنا عرفنا انه لو دخل الذكر من ال فتحة الدبر فهو يقوم بجرح تالخلايا الهرميه ويجعلها تنزف ثم تكون مفتوحة لدخول الفضلات قد يسأل سائل لماذا لا يكون بينها احتكاك مه البراز وهو جامد الجواب اقول انظرو الى قدرة الله جلى وعلى اول الخلايا الهرميه متجه باتجاه الجاذبيه الارضيه وتحركها مع البراز فو باتجاه الجاذبيه الارضيه اقرب لكم الشبه زي الي في مواقف السيارات اذا جاءت السياره من الامام اوكي بس من الخلف يقوم الحديد المسنن بتقطيع الكفارات طيب نجى لي قضيت العلق للدبر اول فتحت الدبر مكونه من خلايا اقرب ما تكون لي الاوتار فهي خلايا قويه جدا اي انه الفتحة هي عباره عن صمام بمعنى انه يكون مغلق دائما بطريق الجهاز العصبي البار سيمبثوي وتفتح عن طريق الجهاز السيمبثوي متى عند اخراج الفضلات اكرمكم الله فعند فتحها بغير ذلك تعطل بذلك قدرات الجهاز العصبي ويصبح الصمام غير قادر على الاغلاق والافتتاح في الوقت الصحيح ثم انا هذا الصمام يحوي على بكتيريا هي نافعه فقط لي هذا المكان فلو حصل لعق عنده بوسطة السان فسوف تنتقل الى الفم هذه البكتيريا وخذ وقتك بالكلام عن الامراض البكتيرييه للفم واللسان والشفاه والمري والمعدة وكذلك الامعاء الدقيقه ثم لنتكلم بالعقل المنطقي لو قيل لك تعال وكل من فضلات غيرك هل ستاكل منها اكيد لاطيب لتعلم انه في اوتار الصمام بقاي للفضلات لا تزول من الداخل فانت يا سيدي الكريم جالس تاكل من الفضلات اكرمكم الله. ... هذا باختصار شديد من الناحيه الطبيه:بمعنى انه ضار ومسبب لي امراض كثيره

وقد تكون مزمته اما من الناحية النفسية التأثير النفسى حاصل للطرفين اما من الناحية الشرعية فهو محرم وقد ورد انه من اتى زوجته من دبره فقد طلقت منه بطلقه واحده والدين يمنع الممارسة من الدبر طبعاً حفاظاً على صحة الزوجة والزوج ولكن ايضا حتى لا تضعف عضلة الدبر التى تتحكم فى منع نزول البراز فإذا ضعفت هذه العضلة عند المرأة فإنه يسهل نزول البراز رغم أرادتها مما يجعلها دائماً لا تخلوا ملابسها من النجاسة وهذا ير بطهارة المرأة ويضر بدينها حيث لا تستطيع أداء الصلاة والفرائض الاخرى بالطبع هناك اسباب صحية كثيرة ايضا لذلك حرم الدين الاسلامى هذه الممارسات

### قصتي في مداعبة الدبر دون الايلاج !!

يقول أبو عبدالله: اخواني واخواتي .. هذا ما حصل معي واتمنى ان تعتبرو من قصتي هذا .. احببت ان اذكر ما حصل معي لاني قرأت في هذا المنتدى مواضيع تدور حول دبر الزوجه وان تعتبرو من قصتي وان لاتغطو نفس غلطي بخصوص مداعبة الزوجه في الدبر من دون الايلاج .... احذرو كل الحذر ولا تتهاونو .. لااطيل عليكم .. كانت حياتي الزوجيه في قمة الروعه ومرتاح مع زوجتي ومهي مقصره معي في اي شي . وكانت حياتنا الماديه فوق الممتازه وتجارتي رابحه . الى ان دخل الشيطان فراشنا وبدئت اداعب زوجتي في دبرها دون الايلاج وكنت حذر وحريص ان لااغضب الله وهي كانت حريصه كذلك ولاكن مع مرور الوقت اصبحت ازيد الضغط على المنطقه واصبح جزء من رأس العضو الذكري يدخل في الدبر ( الله يغفرلي ان شاءالله ) ومع مرور الايام والتكرار ووجود سائل المذي وزيادة الضغط ورغبه مني بالوصول الى احساس الذ اصبح رأس العضو يدخل وا حاول ان لايزيد عن هذا الحد واتمم العمليه الى ان يتم القذف وجميع السائل المنوي في داخل الدبر . وكنا بعد العمليه نناقش بعض ونضحك على بعض انه ماصار شي حرام وانا في داخلي عارف ايش الي صار . ونعاهد بعض انه ما يتكرر وكنت اقولها اذا طابت المداعبه امنعيني .... شكلي طولت عليكم معليه استحملو شوي .. ومرت الايام وكنت اطلب المداعبه وترفض وازعل وبعض المرات كانت لاترغب ان ازعل توافق وبحذر شديد وتكرر نفس الشي ثاني مره لاكن بشكل اوسع واصبحت حياتنى تنهار وكل يوم مشاكل ومصادر رزقي بدئت تضيق وكنت مستمر في عمليت المداعبه من الدبر وبعض المرات من شدة انفعالي يتم ايلاج كامل وكانت زوجتي تتنلم وتنزف في بعض الاحيان وكان يستمر النزيف في بعض الاحيان الى يومين هذا غير الام ...استمرت على هذا الحاله اكثر من سنه ..الى ان اصبحت عمليت الجماع تتم كامله من الدبر ( الله يسامحني ويغفرلي ويقبل توبتي ان شاء الله ) واصبحة منطقة المهبل منطقه مهجوره تامن (لاستخدام البول والدوره الشهريه فقط اعزكم الله ) ..تدهورت حياتنا وتركت وظيفي ومشاكل عائليه باستمرار واصبحت حياتي جحيم والحاله الماديه اصبحت تحت الصفر وتراكمه الديون علي هذا كله في فترت السنه الي اغضبه رب فيه ..وفي يوم زعلت زوجتي وراحت عند اهلها وجلست في البيت لاوحدي وبعد كم اسبوع من ذهاب زوجتي الى اهلها قمت بمراجحة حسابتي

واكتشفت انه من يوم بدئت بالمداعبه في الدبر هي بدايت تدهور حياتنا الزوجيه ..استغفرت ربي وقررت ان اقلع عن منطقة الدبر وعدم التفكير فيه او حتى ذكرها او الايلاج بين ارداف المؤخره ..ذهبت وراضيت زوجتي ووعدتها اني مراح اكرر نفس الغلظه مره ثانيه ..... والى اخره والحمد لله قدرت ان اقلع عن هذه الافعال التي ترفضها حتى الحيوانات؟؟بعدفتره جاء قرار تعيين زوجتي واصبح لنا دخل جيد واصبحت حياتنا سعيده والحمد لله .....على فكره ابغى اقول الى كل الازواج والزوجات ومن واقع تجربته كانت مريره انه جميع المرات الي قمت فيها بالايلاج كنت اشعر بالام شديد وحرقان اثناء القذف ولا توجد اي لذه كن الموضوع توهم وبعد عمليت الجماع اشعر بالام وثقل في الخصيه والله ثم والله ان المتعه كانت معدومه لكن الشيطان كان كل مره يغويني.نصيحه من واحد مجرب.ابعد كل البعد عن المداعبه في الدبر .اوله لعب ودلع واخره ولع وبعدها ندم.

اخواني: اتقوالله في زوجاتكم وحافظو عليهم . وانتبهو لاتغلطو نفس غطتي وتغضبوا ربنا الي دلنا الى الطريق الصحيح وبعدها تتندمون شفني انا الى هذه الاحظه وانا ندمان ولاارغب ان اتذكر ما فعلت لان ولا زوجتي .لاكن حبيت ان اذكر قصتي لكي تتعضوا منها واي واحد في نفسه ذرة او نيت مداعبه ان لايفكر او يحاول واحب اقولك ترا اخرت المداعبه ايلاج ولا تحاول تختبر نفسك وتقول انا اقدر اصيطر على نفسي ماني مثلك مع مرور الوقت وكثر الدق يفك الاحام ... وراح يتم الايلاج ...اخواتي المتزوجات وغير لمتزوجات : انتبهى لنفسك ولا تسلمي جسدك الى في ما امر الله . وواقفيه عند حده في هذه الامور وكوني صاحبة قرار صارم انها منطقه ممنوعه ولا تتساهي وتقولي خليه يداعب مره بس مسكين يبغى يجرب المداعبه وانك انتي بتتحكمي بالقبض على المنطق ولان يستطيع ان يتم الايلاج غيرك كان اشطر افرازات تجعل المنطقه سهلة الايلاج ومع التكرار ترتخي العضله وتصبحي غير قادره على قبض العضله وراح يتم الايلاج وبعد اول مره يتم فيها الايلاج راح تتهاونو في الموضوع ويتكرر الى ان يصبح شي عادي والعياذبالله

وتندمي على فعلتك ( وللمعلوميه لاتحسب انك يوم طعيتي زوجك وسلمتي دبرك له انه بيزيد اعجابه وحبه لكي .لا والله كنت بعد كل مره اقوم بالايلاج كنت اكره زوجتي كره شديد واحتقرها انها رضت بشي محرم بالرغم انه غصب عنها وبخداع ومكر مني ) وفي الختام اعذروني على الاطاله وادعوا لي انا وزوجتي ان ربي يسامحنا ويغفر لنا ويتقبل توبتنا ان شاءالله

## 7- فن الجنس الفموي:

### الجنس الفموي بين الحقيقة والواقع:

من قمة الأمور الجالبة للنشوة بل هو الروعه والتغيير فلاتحرم نفسك من قمة الجماع تفنن وأبدع لاتحرم زوجتك أو زوجك ذلك فيه نوع من التشويق ونوع من الأغراء الجنس الفموي الكثير يجهل ذلك ما هو الجنس الفموي هو أن يستمتع الزوج بجميع أجزاء الجسم في زوجته وأن يتلذذ بتحريك اللسان على الفرج ويستمتع الجميع وكذلك العكس أن تستمتع الزوجه بجميع أجزاء جسم زوجها وأن تتلذذ بتحريك اللسان على القضيب ويستمتع الجميع.

أما عن قول البعض أنه موضع نجاسة، فلماذا يمسك الرجل فرج زوجته بيده؟ أليس موضع نجاسة أيضاً؟ إذا كان كما يقولون فلا يجب تجنبه بالفم بل باليد أيضاً فالنجاسة نجاسة سواء على الفم أو اليد أو.... ثم من منا يقدم على الجماع بدون نظافة؟ النظافة عامل وركن أساسي هنا ولا جماع ولا استمتاع بدونها، فإذا نظفنا الموقع فهل من احتجاج؟!

أخي، اعمل ما يروق لك واتبسط وابسطها ولا تعقدها، اليوم فيك تنبسط بكرة يمكن ما تقدر، اليوم بتقدر تنمص بكرة يمكن ما يضل فيك شي ينمص.

من الناحية الشرعية:

قرأت الكثير والكثير عن كيفية التصرف بين الزوجان ووجدت بعض الأمور حولها خلاف كبير بين أعضاء المنتدى مثل (مص القضيب، ومثل السب والشتم) ولي رأي أرجو أن يعجبكم رأيي أن الله سبحانه تعالى حرم أمران في العلاقة الزوجية وهما كما نعلم جميعاً:

1- إتيان الزوجة في وقت المحيض

2- إتيانها في الدبر

أما ما عدا ذلك فلم يأت نص صريح في التحريم ، لذا فما عدا ذلك يرجع للزوجان فليس كل ما تحبه أنت يحبه غيرك فقد تحب بعض النساء أن يسبها زوجها أثناء الجماع وهذا يثيرها وقد تشمنز أخريات من ذلك ، وقد تستلذ بعضهن من الضرب وقد تغضب بعضهن من ذلك ..... إلخ

إذاً الأجدى أن يتفق كل زوجان على ما يحبانه في ممارسة الحب ، ويفعل كل ما يثيرهما وما يزيد من إثارتها معاً فقد يكون ما يمارسه يثيره هو وزوجته ولكن قد لا يثير الآخرين فكل منا يأخذ ما يناسبه ويناسب زوجته مثال على ذلك عندما أجد أحد الأخوة يطرح فكرة ما أذهب وأطرحها على زوجتي فإن وجدت منها قبولاً فما المانع من عدم تجربتها إذن لا يوجد نص أو حديث بهذا لذا يظل موضع اختيار، فمن شاء أخذه ومن شاء تركه، أما أنا فلن أتركه فهو أحد أركان الجماع وفيه يستلذ الطرفان الماصص والممصوص. فهذا الشيء مباح ولا يوجد تحريم له وكلام أهل العلم بجوازه كثير... وإليك بعض فتاويهم بجوازه:

﴿ الفتوى الأولى:﴾

أجاب الشيخ سلمان العودة في سؤال بعنوان "حدود الاستمتاع بين الزوجين" .

السؤال: سألني أحدهم عن سؤال أعذر إلى فضيلتكم عن طرحه، لكن صاحبه- وقد بدا الجد منه - أراد الجواب الشرعي عن مسألة مص، أو لعق الرجل لفرج المرأة، أو العكس -أجلكم الله - هل هو حرام؟  
الجواب: يجوز لكل من الزوجين الاستمتاع من الآخر بكل شئ ما خلا الدبر والحیضة للأحاديث الواردة، انظر ما رواه البخاري (302)، ومسلم (293) وفي الحيض نص قرآني انظر سورة البقرة الآية (222).

﴿ الفتوى الثانية:﴾

أجاب الشيخ الدكتور عبدالوهاب الطرييري على سؤال بعنوان"ما حكم هذا العمل؟"

السؤال: أنا متزوجة منذ سنة، زوجي يطلب مني أن أحس له قضيبه ، فما حكم هذا في الإسلام ؟  
الجواب: هذا العمل وسواه جائز بين الزوجين، والمحذور هما أمران : الجماع حال الحيض والنفاس والجماع في الدبر .وأصحك بالاستجابة لطلب زوجك وإرضائه ليتحقق له العفاف ، ولا يتطلع إلى هذه المتعة مع غيرك، وفقك الله .

لماذا دائما نقيس الأمور وفقا لنظرتنا فقد نكون حينها مخطئين !!

هذا العمل وسواه جائز بين الزوجين، والمحذور هما أمران : الجماع حال الحيض والنفاس والجماع في الدبر .وأصحك بالاستجابة لطلب زوجك وإرضائه ليتحقق له العفاف ، ولا يتطلع إلى هذه المتعة مع غيرك، وفقك الله . فلماذا دائما نقيس الأمور وفقا لنظرتنا فقد نكون حينها مخطئين !!

تنبيه: هذا النوع من الجنس لا نجد له أي دليل على تحريمه سواء من الكتاب أو السنة . وهما أساس الشريعة لا تبديل فيهما - ولم يجعل الله شي ألا وقد أحصاه على لسان نبينا \_ عليه الصلاة والسلام - ولو كان هذا الأمر محرم (الجنس الفموي) بين الزوجين فإن الله تعالى لا تخفى عليه خافية في السموات والأرض ولم يجعل للمسلمين أمراً يتجادلون فيه ألا وقد دلنا عليه.

يقول تعالى:( وعنده مفاتيح الغيب لا يعلمها إلا هو ويعلم ما في البر والبحر وما تسقط من ورقة إلا يعلمها ولا حبة في ظلمات الأرض ولا رطب ولا يابس إلا في كتاب مبين).

والزواج ذكر في القرآن الكريم في أكثر من آية وفي أكثر من توجيه من الخالق عز وجل. وفي أحاديث كثيرة عن الرسول عليه الصلاة والسلام فلا يجوز لنا تحريم أو تحليل أمر إلا بدليل قاطع من الكتاب والسنة قال تعالى:( يا أيها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم)

وقال تعالى:( يا أيها النبي لم تحرم ما أحل الله لك تبتغي مرضات أزواجك والله غفور رحيم)

الحلال بين والحرام بين في المعاشرة الزوجية .. فالزوج يلامس زوجته كيفما شاء أو رغب ألا ما حرم الله عليه منها وهو أن يأتيها من دبرها. لما في ذلك من أضرار عليه وعليها . أو كان قد حلل ,, أما عدا ذلك



الجواب:

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وأصحابه أجمعين، والتابعين، ومن تبع هداهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد:  
فلا مانع من ذلك بشرط الطهارة والنزع قبل خروج المذي لنجاسته والله تعالى أعلم.

### السؤال الثاني:

ما حكم مص الزوجة ذكر زوجها؟ و ما حكم لحس الرجل فرج زوجته من الداخل في وقت خروج بعض النجاسات سواء من الذكر أو من الفرج؟ أفنونا مأجورين و جزاكم الله بما هو أهله . . .

الجواب:

يجوز لكل من الزوجين أن يستمتع بجسد الآخر. قال تعالى: (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن) [البقرة: 187]. وقال: (نساءكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم) [البقرة: 223]. لكن يراعى في ذلك أمران:  
الأول: اجتناب ما نص على تحريمه وهو: 1- إتيان المرأة في دبرها، فهذا كبيرة من الكبائر، وهو نوع من اللواط. 2- إتيان المرأة في قبلها وهي حائض، لقوله تعالى: (فاعتزلوا النساء في المحيض) [البقرة: 222]. والمقصود اعتزال جماعهن، وكذا في النفاس حتى تطهر وتغتسل.

الأمر الثاني مما ينبغي مراعاته: أن تكون المعاشرة والاستمتاع في حدود آداب الإسلام ومكارم الأخلاق، وما ذكره السائل من مص العضو أو لعقه لم يرد فيه نص صريح، غير أنه مخالف للآداب الرفيعة، والأخلاق النبيلة، ومناف لأذواق الفطر السوية، ولذلك فالأحوط تركه. إضافة إلى أن فعل ذلك مظنة لملايسة النجاسة، وملايسة النجاسة وما يترتب عليها من ابتلاعها مع الريق عادة أمر محرم، وقد يقذف المني أو المذي في فم المرأة فتتأذى به، والله تعالى يقول: (إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين) أي المتنزّهين عن الأقدار والأذى، وهو ما نهوا عنه من إتيان الحائض، أو في غير المأتمى. وهذا في أمر التقبيل والمص، أما اللعق وما يجرى مجراه فإنه أكثر بعداً عن الفطرة السوية وأكثر مظنة لملايسة النجاسة، ومع ذلك فإننا لا نقطع بتحريم ذلك ما لم تخالط النجاسة الريق وتذهب إلى الحلق. وإن لساناً يقرأ القرآن لا يليق به أن يباشر النجاسة، وفيما أذن الله فيه من المتعة فسحة لمن سلمت فطرته.

مركز الفتوى بإشراف د. عبدالله الفقيه

حضُّ النبي على الملاعبة ليس منه ما يخل بالفطرة السليمة

### السؤال الثالث:

ما حكم لعق الزوجة لفرج الزوج

الجواب:

لا حرج في مداعبة الزوجة لقضيب زوجها، وقد سبق الإجابة عليه في الفتوى رقم: 2798.

لكن ذلك لا يدخل في قول النبي صلى الله عليه وسلم لجابر رضي الله عنه: أفلا جارية تلاعبها وتلاعبك. رواه البخاري ومسلم.

وجاء في رواية للبخاري : وتضاحكها وتضاحكك. لكن لا نعلم رواية للحديث بلفظ: تداعبها وتداعبك بالذال، وإنما هي بالذال، قال ابن حجر : ووقع في رواية لأبي عبيدة "تداعبها وتداعبك" بالذال المعجمة بدل اللام. انتهى

والمراد من الكل: الملاعبة والمضاحكة، وجاء في رواية في الصحيحين: مالك وللعذارى ولعابها. ب\*\*\*ر اللام، قال ابن حجر : وهو مصدر من الملاعبة أيضاً يقال: لاعب لعايا وملاعبة. ووقع في رواية المستملي بضم اللام: والمراد به: الريق، وفيه إشارة إلى مص لسانها ورشف شفيتها، وذلك يقع عند الملاعبة والتقبيل، وليس هو ببعيد. كما قال القرطبي . انتهى أما اللعق، وما جرى مجراه فهو أبعد ما يكون عن الفطرة السليمة، وراجع الفتوى رقم: 2146. والله أعلم.

### السؤال الخامس:

السؤال:

إذا أرادت الزوجة مص ذكر الرجل ووافق الرجل وهي لاتريد أن يمص لها زوجها ما هو الحكم بذلك ؟

الجواب:

يجوز لكل من الزوجين أن يستمتع بالآخر بكل أنواع الاستمتاع إلا ما ورد النص بتحريمه، وهو إتيان المرأة في دبرها، أو مجامعتها أثناء الحيض أو النفاس.

لكن يراعى في أوجه الاستمتاع المباحة ما تمليه آداب الشرع العامة، ومكارم الأخلاق الإسلامية، ومن ذلك المسألة المذكورة في السؤال، فإنها وإن كانت مباحة في الأصل لعدم ورود ما يمنع منها، إلا أنها تتنافى مع كمال المروءة ومكارم الأخلاق، ويضاف إلى ذلك احتمال وجود النجاسة المغلظة في هذه المواضع، مما يؤدي إلى ملامستها بغير حاجة، وقد يتعدى الأمر من ملامستها إلى ابتلاعها في غير موضع الضرورة. والأولى بالأخ السائل الكريم، أن يستمتع بما لا تعافه النفوس السليمة، ولا تأباه الفطرة المستقيمة، حفاظاً على الآداب العامة، وحماية لمروءته، وصيانة لهيبته، وراجع الفتوى رقم: 2798، ولمزيد الفائدة راجع الفتوى رقم: 2146. والله أعلم.

## السؤال السادس:

السؤال:

هل يحق لي أن أطلب من زوجتي أن تشرب المني "بعد أن تمصه" ؟

الجواب:

ابتلاع المني أمر مناف للفطرة السليمة والطباع المستقيمة فهو مما تستقذره الطباع، وقد قال جمهور كبير من أهل العلم بنجاسة المني.

وعليه، فلا يجوز للرجل أمر زوجته بابتلاع المني.

والمسلم ينبغي أن يكون آمراً بمكارم الأخلاق ناهياً عن سفاسفها، وفي تمتع الزوجين كل منهما بالآخر على الوجه الذي أباحه الشرع، وتواطأت عليه الفطرة السليمة غنية عن مثل هذه التصرفات. والله أعلم.

## السؤال السابع:

السؤال:

ما حكم استمتاع كل من الزوجين بقمه في عورة الآخر ؟ .

الجواب:

للزوج أن يستمتع بزوجه كيفما شاء ويأتيها في مكان الولد من أي مكان شاء كما قال الله تعالى : (نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ) البقرة 223 .

ويحرم على الرجل في إتيان الزوجة أمران :

الأول : الوطء في الحيض ، كما قال تعالى : (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (222) سورة البقرة

الثاني : الوطء في الدبر " قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَلْعُونٌ مَنْ أَتَى امْرَأَتَهُ فِي دُبْرِهَا " . رواه أبو داود والإمام أحمد وصححه في صحيح الجامع 5889

ويجمع الأمرين المتقدمين حديث النبي صلى الله عليه وسلم " اتَّقِ الدُّبْرَ وَالْحَيْضَةَ " . رواه أحمد وأبو داود وهو في صحيح الجامع 1141

أما مسألة الاستمتاع بالفم في موضع العورة فإنه يشترط فيه أمرين :

1- أن لا يكون ضاراً

2- أن لا يؤدي إلى دخول النجاسة إلى الجوف

قال الشيخ عبد الرحمن البراك :

( ينبغي اجتنابه تنزهاً وترفعاً لما فيه من القذارة ومخالفة الفطرة ، ولأنه يفوت على المرأة قضاء وطرها إذا اعتاده الرجل )

## السؤال الثامن:

السؤال :

ما حكم ابتلاع المرأة لمني زوجها ؟

الجواب:

ابتلاع المرأة لمني زوجها حرام وذلك لعدة أمور :

الأول : أن فيه تعرضاً لدخول النجاسة إلى فم المرأة ، ولا يأمن مع خروج المني أن يخرج شيء من النجاسة ، خصوصاً في أول المني كالمذي والودي النجسين ، أو خروج بعض البول في آخر تدفق المني ، والمظنة ههنا تنزل حكم ( المنة ) أي اليقين كما يقول الفقهاء ، فيحرم من هذا الوجه ، والشرع قد جاء بسد الذرائع .

الثاني : ولو قيل عند بعض العلماء بأن " المني ظاهر " إلا أنهم لا يجوزون ابتلاعه استخبائاً واستقذاراً لقوله تعالى : ( ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث ) سورة الأعراف 157 ونظير هذا أن القول الراجح عندهم هو طهارة أبوال مأكول اللحم من الحيوانات ، إلا أنه من قال بذلك يمنع من أكل أو شرب روث وأبوال مأكول اللحم من الحيوانات ويعلمون ذلك بالاستخبائات ، ويجيزونه في حالة الضرورة للمريض . واستخبائات العرب والمسلمين يرجع إليه إذا لم ينص في الشرع على خبث ذلك ، وليس في عرف العرب ولا أهل الإسلام منذ القديم أن تفعل المرأة ذلك مع زوجها ، والعادة محكمة كما يقول الأصوليون ، فيحرم من هذا الوجه أيضاً .

الثالث : أن فيه تشبهاً بالكفرة وأهل المجون وأهل الزنا الذين لا هم لهم إلا التلذذ بالشهوات ، وموافقة للحيوانات ، بل إن بعض الحيوانات تترفع عن الاقتراب من فرج الذكر إذا أتاها ، وقد قال صلى الله عليه وسلم : ( من تشبه بقوم فهو منهم ) رواه أحمد وغيره بسند جيد .

ولم يكن معروفاً عند أهل الإسلام أنه إذا أتى الرجل زوجته فإنها تبتلع منيه ، ولم يعرف فيهم إلا عندما تشبه بعض أهل الإسلام باليهود والنصارى والشاذين منهم، وقد قال صلى الله عليه وسلم : ( لتتبعن سنن من كان قبلكم حذو القذة بالقذة قالوا : اليهود والنصارى . قال : فمن القوم إذا ؟ ) رواه الشيخان . وقال تعالى : ( أولئك كالأنعام بل هم أضل أولئك هم الغافلون ) فتباً لعبد يتشبه بمن هو أضل من الأنعام

\*\*\*\*\* !

فيحرم من هذا الوجه أيضاً فإن التشبه بهم واضح وجلي ، وما انتشر هذا في أهل الإسلام إلا مع انتشار الأفلام الإباحية التي تصور الزناة الفجرة وهم يقضون فواحشهم بصورة تترفع عنها الحيوانات ، فكيف بأهل الفطرة والعفة والنظافة؟! \*والله أعلم .

وفي الختام: نقول:

أولاً: الحمد لله الذي أحل لنا الطبيبات وحرم علينا الخبائث... والحمد لله الذي طيبنا بما فيها وما نفعنا... ثانياً: نعم ونؤمن جميعاً بأن أي شيء قد يضر الإنسان أو صحته أو حياته أو أخلاقه قد نزل تحريمه بالقرآن الكريم أو السنة النبوية الشريفة أو القياس أو الإجماع... فالحمد لله الذي لم يثبت تحريم اللبس أو المص...  
المص...  
المص...

ثالثاً: أود التنويه إلى الذي يتقززون بمجرد التفكير باللبس أو المص، لا تعتقد أن هناك فرق كبير بين اللبس أو إدخال اللسان بالفم... فمنطقة العضو التناسلي الأنثوي قد تغلبه رائحة العطورات أو معطرات الجسم أو بعض النكهات الغنية بالفواكه أو غيرها، وكذلك العضو الذكري، طبعاً الرائحة لن تكون هناك من نفسها، بل باعتبارها صاحبها بها!!! باعتباري أن الشيء الذي يبعد الرجل/المرءة عن اللبس أو المص هو موقف سابق، أو ظن خاطيء... الخ لا تعتقد أنك بعد الاستحمام ستبقى رائحة العرق والنتن موجودة قرب العضو التناسلي!! على العكس بل سيتطهر المكان... بعض الأشخاص ولأننا من وطن عرف بالجفاء أكثر من الرخاء، يعتقدون أن النزول لللبس أو المص امر سيء أو شيء يدل على الخزي أو العار... على العكس من ذلك، فقد أحل الله ورسوله عليه الصلاة والسلام كامل الزوج من رأسه إلى أخمص قدميه لزوجته، وأحل الزوجة من رأسها إلى أخمص قدميها لزوجها، وحرم عليه دبرها (فتحت الشرج) فقط. وصح أنه إذا كانت في فترة حيضها أن تتطهر وان يدعه في مؤخرتها دون إيلاجه في فتحة الشرج حتى يقذف... ولكن حُرِّمَ عليه إيلاجه في فتحة الشرج سواء كانت في طهر أم في حيض. فهذا يدل على أنها حلال أهلها الله بجميع ما فيها على زوجها، وأحل زوجها لها بجميع ما فيه... فلا تعتقد أن هذا الشيء خزي أو عار أو عيب، اقنع ذاتك ورغبتك ونفسك أنها من ملذات الحياة، وأن ممارستها تضيء وضيف لذة وحب ورومنطقية وخضوع واندماج روح الزوجين ببعض وذواب الكبر وتعادل النفسين على مستوى واحد... ولتضيء على زوجتك حباً لن تعلم مدى قدره، حاول اتصال عينك بعينها اثناء اللبس... فالحياة لن تدوم لك طويلاً، فلا تحرم نفسك لذة العيش والمتعة ولو لتجربة مرة واحدة فقط....  
أتمنى أن لا تفوتنا في حياتنا ملذاتنا ورغباتنا في الحلال...  
أتمنى أن لا تفوتنا في حياتنا ملذاتنا ورغباتنا في الحلال...

## طهارة المنى ونجاسته:

اختلفت أقوال الفقهاء في حكم المنى والراجح من أقوال العلماء أن المنى طاهر ومن ثم فوجود آثار المنى على الثوب لا أثر له على طهارة الثوب، ولكن عليك إذا كان المنى يابساً أن تفركه وإذا كان رطباً فعليك أن تزيله بالماء.

تفصيل أقوال الفقهاء في حكم طهارة المنى على النحو التالي:

1- إنه نجس ، كالبول ، فيجب غسله رطباً ويابساً من البدن والثوب . وهذا قول مالك ، والأوزاعي ، والثوري ، وطائفة .

2- إنه نجس ، يجزئ فرك يابس ، وهذا قول أبي حنيفة ، وإسحاق ، ورواية عن أحمد .

3- إنه مستقذر ، كالمخاط ، والبصاق ، وهذا قول الشافعي ، وأحمد في المشهور عنه والدليل على رجحان القول الأخير ما رواه الإمام أحمد في مسنده :

بإسناد صحيح ، عن عائشة قالت : { كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يسلمت المنى من ثوبه بعرق الإذخر ، ثم يصلي فيه ، ويحته من ثوبه يابساً ، ثم يصلي فيه } . ، عن عائشة قالت : { كنت أفرك المنى من ثوب رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم يذهب فيصلي فيه } . وروي في لفظ الدارقطني : { كنت أفركه إذا كان يابساً ، وأغسله إذا كان رطباً } . رواه مسلم.

## كيفية استشارة القضيب؟

تختلف الطريقة من الإثارة بواسطة الزوج أو بواسطة الزوج وهنا نتكلم عن دور الزوجة في إثارة القضيب تتغنج له بالكلام وتنشد له عبارات خاصة مثيرة و تسمعه كلام عذب به من جمل الحب والود والشوق الشئ الكثير و ترفق عباراتها وتنتقي اجمل كلماتها وهكذا وتداعب لسانه وتعض شفثيه بحركة فوق اللمس ودون العض وتلاعب عنقه و صدره بلسانها تمسح بيدها على جميع جسده بحركة دائمة وكأنها عفوية وليس هناك داعي ان يكون التركيز على القضيب نفسه فقط وايضاً لمس القضيب باليد ومن ثم تمسيده براحت اليد والرجل مستلقي على ظهره واخذ القضيب ومصه بنعومه وبشوق ومن ثم لحسه بطرف اللسان من أسفل الى اعلى وبالعكس , و وأدخاله داخل الفم وأخراجه بحركات بطيئه وسلسه ,, يشعر بالكثير من الاثارة ,, وخاصة وانك تشميه وتشمي ريقك المنسدل عليه وكذلك نظراتك له ولعيني الزوج لها دور مهم جدا جدا في عملية الاثارة .. ولاتنسي ان تداعبي الخصيتين وان تحمليها وان تلغقيها باللسان فذلك يشعر بالرغبة ويزيد من توهجها .. كذلك تمرير القضيب على النهدين وبينهما طريقه رائعه للاستثارة .. وبذلك يتم انتصاب القضيب من هذه الاشياء.

## المناطق المثيرة في العضو الذكري عند الرجل:

هناك الكثير من النساء من قد تشتكي ضعف او بطئ اثاره زوجها الجنسيه وتشتكي البطء فى استجابته العضو لديه بالانتصاب وتعتقد بأن ذلك له علاقه بالضعف الجنسي ايضا هناك من الرجال ذوى الزوجات المتعدده من يفضلن زوجه عن اخرى وتستغرين الزوجات لذلك بالتأكيد هناك اسباب كثيره للتفضيل ولكن قد يكون احدها هي طريقه لعق الزوجه لعضو زوجها وهو ما تجهله الكثير من النساء اليوم.

فالمس الخفيف للعضو وذلك في المنطقه المحصوره والقريبه من الخصيتين يعملان على اثره العضو وبدء الانتصاب وذلك لحساسيه هذا الركن فعند الضغط على هذه النقطه تسرع الاستجابته للانتصاب لدى الزوج حين حدوث الانتصاب يأتي الجزء المهم وهو الضغط على نقطه تسمى (Frenulum) والموجوده حول راس القضيب هذه النقطه موجوده في هيئه حلقه دائريه تحيط بالرأس تحتوى الكثير من المستعشرات والتي تعمل بكفاء عاليه في اشعار الرجل بالنشوه العارمه في الجماع في الوقت والذي يتميز راس القضيب بحساسيته المطلقة لاي ضغط قد يتسبب بازعاج الرجل في نفس الوقت الرطوبه في هذه المنطقه تشعره بالمتعه.

## الطريقة المثالية للعق وإثارة العضو الذكري:

بعد ان شرحنا نقاط ضعف العضو المثيرة نأتى الى الطريقه العمليه حتى تتحقق الاثاره المطلوبه هناك من النساء من تقوم بلحس العضو فقط وهذا خطأ وهناك من تقوم بعضه عضا خفيفا وهذا ايضا خطأ وهناك من تكتفي بتقبيل الراس بضع قبلات وهذا خطأ وهناك من تعتقد بأن الضغط بيديها على القضيب كافيان لاجداث النشوه وهذا خطأ جسيم اذا أين الصح !؟

الصح هو جميع ماذكرت مجتمعاً تبعاً بالطريقه والتي سوف اذكرها وماعليكم سوى ان تذكروني بالدعوات: إذاً عزيزتي الزوجه بعد ان يبدا عضو زوجك بالانتصاب قومى بفتح فمك وادخال راس القضيب فقط وذلك بأن تقومي بالضغط باسنائك العليا والسفلي على المنطقه المحيطة لراس القضيب والتي ذكرتها سابقا ضغطا مستمرا رقيقا حتى لا يسبب له اى الم ولكن فقط يشعره بالضغط بين فكيك وفي نفس الوقت يقوم لسانك الطري بلحس راس القضيب المماثل له طراوه والشديد الحساسيه وتجنبي عزيزتي الامساك بيديك بكامل العضو والضغط الشديد عليه ففي ذلك ازعاجا للعمليه الجنسيه واكتفي بالضغط على الخصيتين بطريقه ناعمه مرنه

الفائده من هذه الطريقه :

هذه الحركه توفر جميع اساليب الاثاره في حركه واحده المتعه الى تعود على الرجل من هذه الحركه تجعله يستغرب ويردد على الدوام هل زوجته قامت بتقبيل عضوه ام لحسه او عضه ام حتى بلعه فتضيع عنده الطرق وهذا هو المطلوب اخيرا هناك الكثير من الازواج ممن يشكون من سرعه القذف وانا لا اراها

مشكله في حاله تكرر القذف والاثاره وهذا مآررده دائما )الجنسي الذكي هو من يستطيع اثاره الطرف الاخر ويدفعه الى عدد كبير من الرعشات في العمليه الواحده وليست لذلك أي علاقه ببطء او سرعه القذف (على العكس تماما قد تكون سرعه القذف نعمه ولكن على المتحلين بالصفه وزوجاتهم صونها ومعرفه كيفيه التعامل معها بالطريقه الصحيحه.

### وضعية 69 (المداعبه الفمويه):

هي وضعية تبادليه للمداعبه الفمويه.. بين الزوج والزوجه يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هي بلعق القضيب وهي ضروريه للمداعبه التهييج الجنسي للاستعداد قبل الجماع وهي تساعد الزوجه على سرعه 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 المتبادله بين الزوجين

ثانياً: النظافة التامة - الاستحمام

ثالثاً: الخلو من الامراض التناسليه والأفرازات المرضية.

وتظل هذه الطريقة حسب رغبة الزوجين فلا يحاول احد الزوجين اقناع الطرف الاخر بفعلها اذا لم يكن مقتنعا بها.

### متعة التفريش:

المقصود بالتفريش هو تمرير القضيب على منطقة البظر وما حوله وذلك صعوداً ونزولاً مع ضغط القضيب على ما بين الشفران حتى تستلذ الزوجه مع حركة القضيب وطريقته أن تستلقى الزوجه على ظهرها وتضع وسادة تحت مؤخرتها وتلاصق فخذيها بصدرها بينما الساقين إلى الأعلى ويكون الزوج ممسك بها بيديه ثم يقوم الزوج الذكي بإمساك القضيب بيده وضربه بالمنطقه اللتي بين الشفران مرات عدده ويستطيع الزوج بتهييج زوجته عند إدخال رأس قضيبه فقط في فترة التفريش ومن ثم يعاود التفريش حتى تطلب الزوجه منه ان يقوم بالإيلاج كاملاً من شدة الشهوه لأنها لن تستطيع التحمل أكثر من ذلك وعند تدخيل القضيب كاملاً يفضل التوقف عن الإيلاج وعدم إخراج القضيب لأن الزوجه بهذه اللحظه تكون قد وصلت لقمة نشوتها وتقوم بإنزال شهوتها

## هل مداعبة الاعضاء التناسلية تسبب بعض الامراض ؟

لا لا تسبب امراضا الا اذا كان العضو يعاني من الامراض فإذا كان احدهما مصاب بالالتهاب او اذا لم يغسل جيدا ولم يتخلص من بقايا الاوساخ ووضعت المرأة قضيب الرجل في فمها وداعبته او ان الرجل داعب فرج زوجته بفمه فإن الجراثيم (جراثيم المرض) ستنقل وتسبب الامراض لذا يجب على الأزواج التأكد من النظافة الشخصية والاستحمام قبل الممارسة لان النظافة تمنع نفور احدهم من الاخر وتزيد من تقربهما مع تمنياتي لكل الأزواج معاشرة سعيدة.

الحل لمشكلة الجنس الفموي لمن يخاف من ذلك:

قبل أن نطرق طرح المشكلة وحلها علينا أن نعلم أن هناك لهذا النوع من الجنس إيجابيات وسلبيات.

إيجابيات وسلبيات الجنس الفموي:

\* إيجابيات :

- حركه مثيره بشده عند الرجل

- بديل رائع للأزواج اثناء فترة الدورة عند النساء

- بعض النساء تستلطفه

\* السلبيات:

- قتل تسبب في نقل بعض الأمراض.

- بعض النساء تتقزز.

- السائل الذي يخرج قبل الإنزال نجس , ويكون سبب لتطريش وبعض النساء

الذين يجبرنهن أزواجهن على المص.

- وحتى النساء المعتاده على المص , تكون قلقه خوفا من الأنزال لذا كلما وصل عند الذروه تتوقف خشية

إنزاله فتتسبب له بالأزعاج.

- قليل من النساء الاتي يشعرنا باللذه من عملية المص

الحل : باستخدام الواقيات ذات النكهات والتي مصنوعه من أجل الممارسات الفموية والتي تمكن الزوجه

من الأستمتاع بنكهة الفواكه الطبيعيه وإشباع رغبات الزوج الجماحة دون إذية نفسها او تعكير مزاجه

وتعريض نفسها لكل المشاكل السابق ذكرها وانصح حتى من اعتادت هذا الفعل بدون واقى ... التوقف

واستخدام هذ النوع من الواقيات وانصح الزوجات التي منعنهن من العمل هذا احد الأسباب السابقه تأخذ

من هذه النوعيه وتفاجئ زوجها ..

## عناية الرجل بجهازه التناسلي :

إننا دائما مانعني بطهارة فمنا ونخشى رائحة البخراء, فنوالي المضمضة , وننظف الاسنان والقمم فلا يدخله الا كل طاهر ونظيف, فكيف بنا مع نظافة أجهزتنا التناسلية التي تجاور فتحة الشرج وفتحة البول وتلاصقهما , بل أن المجرى التناسلي للرجل هو نفسة مجرى البول , والفوهتان الشرج والصماخ البولي , خلقتا لطرح فضلات الأنسان الوسخة والسامة وبحكم الجوار يتسخ الجهاز التناسلي , ويغدوا مرتع للجراثيم والميكروبات التي توجد في أعشيتة المخاطية وثناياها ما يجلبها الي العيش والتفريخ لتوفر شروط البقاء لها وهي الدفاء والرطوبة والظلمة والغذاء , والمعلوم ان الجراثيم لا تعيش الا على الأوساخ والمزابل , والنظافة عدوها الأكبر , وبما أن عضو الرجل الذكري بارز للعيان وثناياه ومداحله قليلة , فأن العناية به أسهل من جهاز المرأة التناسلي .ولذلك ننصح الرجل بالخطوات التالية لنظافة ذكره وصحته.

1- غسله بالماء والصابون مرة واحدة يومية على الأقل .

2- ختان الذكر له فوائد جمة منها عدم تجمع الجراثيم والفطريات تحت حشفة الذكر وقد حثنا ديننا على الختان وجعله من سنن الفطرة واذا كان الرجل غير مختون , ولا تزال قلفة ذكره موجوده فعليه ارجاعها للخلف قبل الغسل وتنظيفها من الداخل والخارج وخاصة الحشفة. وذلك لان الحشفة والقلفة تجمعان بينهما الأدهان والمفرزات مما يؤدي لكثرة وجود الالتهابات والاصابات التي تصيب الرجل . وهناك فائدة اخرى فتعويد المراهق من صغره على نظافة ذكره يوميا ينقذه من التهيج والثوره الجنسيه وبالتالي يحمية من العاده السرية.

3- ان كانت الحشفة مصابة بتخرش او احمرار , فمن الضروري رش مسحوق البودره الغير مخرشه .

4- ان كان الرجل ذو بشرة حساسة ويملك جلد رقيق يحمر ويتخرش بسرعة خاصة بعد المعاشرات الزوجية فينصح بدهنة بفازلين او اي كريم مرطب آخر او حتي زيت الزيتون, مع ملاحظة انه يجب عليه في الصباح ان يرش ذكره ببودرة التالك وذلك بعد ازالة المادة الدهنيه.

5- على الرجل ان ينتظر دقيقة بعد كل تبول وان يمسد ذكره بيده لان مجرى البول (الاحليل ) لطوله تبقى فيه بضعة قطرات عالقه من البول فعليه ان يخرجها كي لا تلوث ملابسه .

6- بعد كل جماع لابد من غسل القضيب.

7- حلق شعر العانة له فوائد صحيه: فهو من سنن الفطره التي ربانا عليها عليه الصلاة والسلام. وأحاديث ذلك موجودة بالصحيحين ولاعلينا بما يقوله الشرق والغرب والذين يقولون ان شعر العانه مفيد في اشارة اعصاب المرأة الجنسية الحساسة والتي توجد في بظرها , وان وجود الشعر في العانه واحتكاكه بالبظر يسرع نشوة المرأة ويوصلها للذروة سريعا وكذلك كما هو معلوم فأن فرج المرأة يفرز مواد دهنيه وعرق كثير خاصه مع الحركة والاهتزازات الجنسية فيقوم شعر عانة الرجل بتجفيف تلك الافرازات ويهيئ المرأة

للاستمتاع بالجنس معه . و لا بأس من حلق شعر العانة كل فتره من اجل ترك الفرصة لمسامات الجلد بالتنفس من جديد . فهذا كله مخالف لما جاء عنه صلى الله عليه وسلم قولاً صحيحاً ثابتاً

## عمل مساج للقضيب:

سنتحدث اليوم عن مساج مثير وساخن جدا تقوم به الزوجه لزوجها كالآتي :

خصيتي الرجل حساستين للغاية.. ومداعبة المرأة لهما.. بالمسح الناعم والتحسيس.. وقبضهما داخل اليد ولويهما.. الخ.. كلها تبعث اشارات عصبية من المتعة الفائقة.. طبعاً وصول اصابع المرأة اليهما ومداعبتهما اثناء عملية الجماع اثناء الايلاج) يزيد من نشوة الرجل.. نأتي للعضو او القضيب حسب الكتب العلمية.. واقولها لكم بصراحة.. سر سعادة الزوج وانبساطه في الفراش يكمن في مداعبة قضيبه!!! اكثر الاجزاء حساسية في القضيب هو قمته.. ثم الخط الواصل بينه وبين الخصيتين.. ممكن استخدام أي زيت للتدليك.. ولكن يجب مراعاة ان يكون بكثرة في هذا الجزء لان عضو الرجل يحب ان يكون زلقاً بين يدي الزوجة.. نتحسس بالاصابع من الخصيتين الى قمة العضو.. ذهاباً واياباً.. ثم يحاط العضو بيد وتحاط الخصيتين باليد الاخرى.. وتحرك اليد الاولى للامام والخلف كحركة الجماع فيما تداعب اليد الاخرى الخصيتين.. تنضم اليد الاخرى للاولى في الاسفل.. وتتحركان معا باتجاه واحد للامام والخلف.. وممكن ان تتحرك احدى اليدين فيما تداعب الاخرى قمة العضو بحركات دائرية حوله.. تنوع حركات واتجاهات اليدين مهم جداً.. ويمكن ايضا ضم اليدين حول العضو.. ثم رفعهما من قاع العضو الى قمته.. تترك اليد الاولى العضو لتنضم الى اسفل اليد الاخرى.. ثم تغادر اليد الاخرى من الاعلى لتنضم الى الاسفل وهكذا.. دون نسيان الضغط الجيد حول القضيب... او ممكن عكس الحركة.. يعني من الاعلى الى الاسفل بالتناوب.. وهكذا...ويمكن اكتشاف حركات اخرى مع الزمن... حسب مصارحة الزوج مع زوجته في الاوقات الحميمة كما ذكرت في اول الموضوع.. يعني تسأل الزوجة الزوج اي اكثر حركة اعجبك.. هل تريد اسرع ام ابطأ.. وهكذا.. ويمكن ان تسأله مباشرة اثناء المساج.. تسأله أسئلة تحتاج الى الاجابة بنعم او لا فقط وليس تفاصيل..لن يجد العقل ليفكر في تفاصيل.. يعني هل يعجبك هذا.. اتريد ان اكرر هذا؟؟

ملاحظة: تستطيعي أن تستخدمى أي زيت أو مراهم ودهونات أو كريمات لاتسبب أي ضرر على البشرة أثناء عمل المساج مع العلم أن هناك زيوت خاص للمساج وبراءحه جميله ومثيره قومي بدهن القضيب بهذا الزيت او باي كريم او دهان ناعم ليكون مثيراً اثناء المساج والمداعبه ويعطي ملمسا ناعما

فتوى: اما الان ساضع لكم فتوى بخصوص جواز الاستمنا ببيد الزوجه

السؤال: هل الاستمنا بين الرجل وزوجته حرام ؟

الجواب: الحمد لله ليس الاستمناء بيد الزوجة حراماً بل هو حلال لأنه من الاستمتاع بالزوجة الذي أباحه الله ولأن الله تعالى قال : ( وَالَّذِينَ هُمْ لِزُجُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إِنَّا عَلَىٰ زُوجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (6) سورة المؤمنون .المصدر:(موقع الإسلام سؤال وجواب الشيخ محمد صالح المنجد).

## طرق لعلاج سرعة القذف:

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

هناك القليل من الرجال يعانون من سرعة شديدة فى القذف، فبعضهم قد يتمكن من الإيلاج لثواني ولا يملكون أن يتحكموا فى أنفسهم وتنتهى العملية فور بدايتها، وهناك من هم أسوأ من ذلك فقد يقذف بعضهم قبل ملامسة الزوجة أصلاً!! فإذا كنت من هؤلاء فإليك تمارين تحصل بها على قدر أكبر من التحكم فى عملية القذف:

- طريقة (توقف - إبدأ):

مجموعة التمارين الآتية وضعت أصلاً بواسطة الطبيب James Semans ، وتهدف إلى تعليمك كيف تتحكم وتوقف مستوى الإثارة قبل أن تصل مباشرة إلى النقطة التى ذكرناها فى تعريف القذف، تلك التى تصبح العودة إلى الوراء عندها مستحيلة ويصبح القذف حتمياً. ذلك يكون بأن تتعلم تدريجياً كيف تميز مستوى الإثارة التى تصل إليها والتي يحدث عندها القذف، وبناء على قدرتك على تمييز هذه الدرجة من الإثارة بدقة تقوم بتعديل حركاتك أثناء عملية الجماع. واكتشف الطبيب semans أن -طريقة (توقف - إبدأ) لها قدرة هائلة على مساعدة الكثير من الرجال الذين يعانون من مشكلة القذف السريع، والذي يصبح الجماع بالنسبة لهم ليس إلا خيبة أمل كبيرة وكذلك الحال عند زوجاتهم.معظم الرجال الذين مارسوا هذه التمارين استطاعوا الحصول على تحكم جيد فى القذف فى خلال 2-10 أسابيع:

1- قم بشرح خطوات التمارين بدقة لزوجتك، ثم بعد ذلك أطلب منها أن تقوم بإثارة القضيب بيدها جافة بدون استخدام أي مواد بينما أنت مستلق على ظهرك مغمض العينين وتركز بذهنك فقط على الإثارة التى يحصل عليها القضيب لا تلك الناتجة عن التفكير فى زوجتك أو تخيل أى شيء مما يعتاده الرجال فى هذا الوقت، إنما فقط إثارة القضيب ليس إلا، وبمجرد شعورك بأن القذف على وشك الحدوث أطلب من زوجتك أن تتوقف قليلاً حتى يزول ذلك الشعور وتهدأ ثم لتبدأ زوجتك من جديد وعند تكرار قرب ميعاد القذف أطلب منها التوقف وهكذا حتى تستطيع أن تطيل هذه العملية لمدة 15 دقيقة ثم بعد ذلك أترك زوجتك تكمل حتى يحدث القذف ولكن ليس قبل مرور 15 دقيقة.قد تفشل فى المحاولات الأولى فى الصمود لمدة 15 دقيقة فلا

تياأس ولكن عاود المحاولات فى أيام أخرى بمعنى ألا تتم محاولتين فى نفس اليوم للحصول على أفضل نتيجة، واستمر فى هذا التمرين حتى تستطيع أن تؤجل القذف مدة 15 دقيقة لثلاث أو أربع مرات متتالية وكما أسلفت ليست فى نفس اليوم.

2- كرر الخطوة رقم 1 ولكن هذه المرة لتستخدم زوجتك مادة مساعدة مثلا K-Y jelly أو أي مادة أخرى لها نفس الوظيفة، ولا حظ هنا أن الإثارة ستكون أقوى و سيصبح التحكم فى القذف أصعب، فإذا أحسست أن القذف سيحدث أيضا بسرعة فاطلب من زوجتك التوقف قليلا، وهكذا حتى تنجح فى تأخير القذف 15 دقيقة لثلاث أو أربع مرات متتالية وأكرر ليست فى نفس اليوم!!

3- ثلاث أو أربع مرات متتالية من النجاح فى الخطوة السابقة تشير إلى أنك أصبحت تمتلك القدرة الكافية على التحكم التى تسمح لك بممارسة هذا التمرين أثناء الجماع الفعلي مع زوجتك. وإن أفضل وضع للجماع يحسن البدء به لممارسة التمرين هو وضع (الفراسة ) أو المرأة تعلق الرجل، فعندما يحدث الإيلاج ضع يدك على حوض زوجتك وأرشدها واطلب منها التحرك ببطء لأعلى ولأسفل، وكما تعلمت أوقف زوجتك حينما تشعر بقرب القذف ولتبدأ ثانية حينما يزول هذا الشعور وهكذا، وهنا ملحوظة هامة وهى أنك ينبغي ألا تحرك حوضك لأعلى ولأسفل لتقابل تحركات زوجتك ولكن على العكس فقط كن ساكنا فقط ركز فى مستوى الإثارة، وحاول أن تستمر هكذا لمدة 15 دقيقة قبل أن تبدأ بالحركة مع زوجتك والقذف فى النهاية.

كرر هذا التمرين حتى تنجح فى تأجيل القذف 15 دقيقة لأربع مرات متتالية على أن تزيد من مدة حركتك مع زوجتك فى كل مرة مع مراعاة التوقف حين شعورك بقرب القذف قبل مرور 15 دقيقة دائما. إذا حدث وتم القذف سريعا ولم تستطع أن تتحكم فيه، فلا تعتبر هذا نهاية الأمر وأنت حصلت على الصفر الكبير ولكن ببساطة استرح قليلا 15 - 30 دقيقة ثم كرر الجماع بنفس الطريقة مرة أخرى.

4- مارس الجماع بأوضاع مختلفة بنفس الأسلوب المتبع لتستمر فى كل مرة 15 دقيقة أو أكثر، وليكن مثلا الجماع بوضع الجنب إلى الجنب أو الجماع من الخلف، -ولا أعنى فى الدبر، فانتبه أخي غفر الله لي ولك!!- وغير ذلك من الأوضاع، ذلك قبل أن تصلا فى النهاية إلى الوضع الأشهر وهو ( الرجل يعلق المرأة ) لأن هذا الوضع هو الذي سيكون تأخير القذف فيه أصعب من كافة الأوضاع الأخرى.

- طريقة الضغط أو العصر :

هذه الطريقة إلى حد ما أعقد من الطريقة السابقة، فإنها تتطلب أن تقوم الزوجة بالضغط أو عصر القضيب بطريقة تمنع حدوث القذف عندما تشعر أنه على وشك الحدوث جداً، فعند هذه اللحظة تقوم الزوجة بالضغط على القضيب بقوة مستخدمة الإبهام وأصبعين آخرين أو أكثر من نفس اليد، فتضع إبهامها على المنطقه من سطح القضيب السفلي ( frenulum ) التى يلتقي عندها جسم القضيب بالحشفة، ثم تضع السبابة على الجهة المقابلة للإبهام على السطح العلوي ثم بقية أصابعها حول جسم القضيب، وينبغي أن تضغط بأصابعها

على القضيب بشدة بدون أن تحرك أصابعها أثناء الضغط، حيث أن أقل مقدار من الحركة أو التغيير في قوة الضغط قد يؤدي إلى حدوث القذف فوراً بدلاً من أن يمنعه:

1- تقوم الزوجة بالاستمناة لزوجها كما في الخطوة 1 ( بيدها جافة ) ثم كما في الخطوة 2 ( باستخدام مواد مزلفة كـ k-y jelly ) من طريقة توقف - إبدأ التي سبق الكلام عنها، ولكن بدلاً من رفع يدها عند إشارتك لها بقرب القذف فإنها بدلاً من ذلك تقوم بعصر القضيب لمدة 15 - 20 ثانية بالطريقة التي أشرنا إليها، مما يؤدي إلى ضعف الانتصاب شيئاً فشيئاً، ثم لتبدأ في إثارتك ثانية ولتكرر نفس الأمر مرتين أو ثلاثة قبل السماح بالقذف.

2- عندما تكتسب درجة من التحكم بواسطة هذا التمرين فأنت جاهز الآن للتدريب أثناء الجماع، ولكن أثناء وضع معين بذاته من أوضاع الجماع. تقوم الزوجة بالجلوس فوقك في وضع الفارس و يتم الإيلاج ولكن يبقى

كلاكما بدون حراك، نعم بدون أدنى حركة منكما ويستمر الوضع هكذا حتى تخبر زوجتك في الوقت المناسب بأنك على وشك القذف، فتقوم فوراً برفع نفسها بعيداً عنك ولكن بهدوء لأن الحركة العنيفة أو كثيرة الإثارة كقيلة بإنهاء الموضوع فوراً!! ثم تقوم بعملية عصر القضيب كما سبق، وتكرر هذا الأمر مرتين أو ثلاث قبل السماح بحدوث القذف.

3- عندما تصبح متأكداً من تحسن قدرتك على التحكم في القذف ( وذلك غالباً يكون بعد ممارستك للخطوة رقم 2 لثلاث أو أربع مرات متتالية ) فينبغي أن تبدأ بالقيام بتحريك حوضك حركات هادئة بسيطة أثناء الجماع في نفس الوضع السابق ( المرأة فوق ) وكذلك لتبدأ زوجتك بتحريك حوضها حركات بسيطة هادئة في نفس الوقت، ولكن يجب أن تكون مستعدة تماماً أن تنسحب وتقوم بعملية العصر عندما تعطيها الإشارة. في غضون أسابيع قليلة من المفترض أن تكون اكتسبت قدرة كافية على ممارسة هذا النوع من الجماع المصحوب بالتوقف والعصر لمدة 15 - 20 دقيقة قبل أن يحدث القذف.

4- الآن قم بممارسة الجماع بأوضاع أخرى، ولعلك قد تجد أنه مازال من الصعب التحكم في القذف أثناء الوضع الأشهر التقليدي ( الرجل فوق المرأة )، ولكن إذا استطعت أن تواظب على ممارسة الخطوة رقم 1 من هذا التمرين ( العصر ) ولو مرة واحدة في الأسبوع على الأقل وذلك خلال الثلاثة أشهر التالية، ستحصل في النهاية إن شاء الله على القدرة الكاملة على التحكم في القذف والتي ستفعلك في ممارسة كافة أنواع النشاط الجنسي مع زوجتك.

## طرق إطالة مدة الجماع:

- الطريقة الأولى: تأكد أولاً أن زوجتك قد وصلت إلى أقصى درجة ممكنة من الإثارة قبل أن تبدأ بعملية الإيلاج وذلك عن طريق عملية مداعبات ما قبل الجماع والتي يجب ألا تقل بحال عن 20 دقيقة، وذلك لتضمن أنه حتى لو استغرقت عملية الإيلاج فترة قصيرة فإن عملية الجماع ككل (مداعبات ما قبل الجماع + الإيلاج + مداعبات ما بعد الجماع) سوف تستغرق وقتاً كافياً تماماً لتصل الزوجة إلى هزة الجماع و تحصل على متعتها كاملة مثلك!! ثم عندما تبدأ بعملية الإيلاج فحاول في البداية أن تكون حركاتك أقل إثارة من الحركات المعتادة لعملية الإيلاج؛ مثلاً تقوم بحركات دائرية بواسطة الحوض لتحرك العضو بهدوء داخل مهبل زوجتك بدون إثارة كبيرة، فذلك يساعدك على إطالة المدة بعض الوقت.

- الطريقة الثانية: بعد انتهاء عملية الجماع قم بالانتظار لمدة 15 أو 30 دقيقة ثم إذا استطعت الحصول على انتصاب جيد فعاود الجماع مرة أخرى، ففي هذه المرة غالباً ما ستطول المدة وتكون كافية لإرضاء زوجتك! وهذه الطريقة مفيدة بالذات إذا كنت ما زلت شاباً وليست لديك الخبرة الكافية، فكما هو معلوم أنه كلما تقدمت في السن كلما اكتسبت خبرة وقدرة أكبر على التحكم في القذف وإطالة عملية الجماع كلمة أخيرة: إذا قمت بتجربة كلا الطريقتين من التمارين (توقف - إبدأ) و (الضغط أو العصر)، ورغم ذلك لم تحصل على أي تحسن، فأعتقد أخي الحبيب أنه قد حان الوقت لزيارة الطبيب الذي ربما يكون قادراً على أن يصف لك دواء يساعدك في الحصول على التحكم الذي تنشده، وأولاً وآخراً المستعان هو الله وحده لا شريك له، فهو الذي أصابك بما تعاني منه وهو وحده القادر على أن يصرف عنك، فلا تنسأه وكن دائماً ذليلاً على باب عبوديته، اللهم اشفي كل مريض وارحمنا برحمتك إنك أنت العزيز الرحيم..... ولعل بعض الإخوة والأخوات يستنكر التفصيل في هذه الأمور، ولكن القصد هنا بتكرار هذا الموضوع هو التفصيل نفسه، حيث أن الكثيرين ممن أعرف لا يفهمون كيفية تطبيق هذه التمارين المساعدة ولذا سرعان ما يتهمونها بالفشل وحقائق الأمر أنهم لم يعرفوا كيفية تطبيقها كما ينبغي، ولقد حاولت قدر استطاعتي الحد من استخدام الترجمة الصريحة لبعض الألفاظ الواردة في المادة العلمية الأصلية وذلك لشدة صراحتها بما قد يستنكره البعض، ولكن هذا جهد المقل فأرجو العذر

ملاحظة: هناك من يشتكي من البروستات وبالتالي سيسبب ضعف جنسي وعلى من به هذا المرض أن يستشير الطبيب قبل استخدام هذه الطرق؛ ونصيحتي أيضاً لمن يشتكي من سرعة القذف أن يجرب :  
العسل البري : تسكب ماء فاتر ربع كاس و تضح ملعقه من العسل البري ودعه حتى يذوب ثم تناوله في الصباح و قبل الجماع بنص ساعه او ربع ساعه و أن شاء الله ستجد الفائدة.

# الرعشة الجنسية

## الرعشة الجنسية وما ادراك مالرعشة الجنسية:

وصول المرأة الى قمة النشوة في الجماع او ما يعرف بالرعشة "الاورجازم" ليس بالامر السهل .. وغالبية النساء لا يصلن هذه المرحلة اثناء العملية الجنسية .. لأن الرجل ينهي ويقذف حممه البركانية قبل ان تكون المرأة قد قضت حاجتها .. ولعل للامر اسباب كثيرة يحتاج نقاشها الى صفحات عديدة ولكن من الاسباب الرئيسية لعدم وصول المرأة لهذه الرعشة هو سرعة القذف عند الرجل وعدم بدأ الممارسة بداءا صحيحا وانما قيامه منذ البدء بايلاج قضيبه من اجل الوصول الى غايته غير ابيه بما تشعر به المرأة ... وهناك ايضا اسباب ذاتية تتعلق بالمرأة كعدم انسجامها مع الشخص الذي يمارس معها الجنس او برودها الجنسي وعدم رغبتها .... الخ .على العموم فإن المرأة السعيدة التي تتمكن من بلوغ هذه الرعشة "الاورجازم "

## فوائد بلوغ الرعشة الجنسية:

- 1- تزيل جميع الضغوطات والتوترات المتراكمة لدى المرأة وتشعر بارتياح كبير بعد وصولها الى هذه النقطة في العملية الجنسية " نقطة اللذة النهائية"
- 2- تحافظ على العضو التناسلي .. حيث ان بلوغ النسوة يؤدي الى تدفق الدم في العضو .. الامر الذي يعطيه حيوية كبيرة.
- 3- تقلل من خطر الاصابة بالنوبات القلبية .. حيث اثبتت الاحصاءات ان النساء المشبعات جنسيا اقل عرضة للاصابة بالنوبة القلبية من غيرهن اللواتي يشعرن بالحرمان
- 4- احراق السعرات الحرارية .. الممارسة العادية تحرق 150 سعر حراري والممارسة الجنسية الملتهبة تحرق اكثر من 300 سعر
- 5- تخفف من درجة النهم في الاكل وكذلك الرغبة في التدخين لدى النساء المدخنات
- 6- تخفف الالام .. فبلوغ المرأة النشوة يخفف من الام العادة الشهرية لديها نتيجة معادلة تقلصات الرحم والدم المندفع من خلاله .. وكذلك فان الاورجازم يخفف من الام وجع الراس وقد تزول تماما بعد الممارسة الجنسية الناجحة
- 7- تخفف من الام الحوض .. حيث ان الدم المتجمع هناك نتيجة رغبة المرأة الجنسية يحتاج الى شيء لدفعه للعودة الى الجسم والشيء الذي من الممكن ان يدفعه للعودة هو بلوغ المرأة مرحلة النشوة ( وليس الممارسة العادية دون وصولها الى الاورجازم)

منتجات مساعدة يمكنك طلبها عبر  
الإنترنت

مشاكل صغر الثديين



<https://bit.ly/3yE2Sbk>

صغر القضيب والضعف الجنسي عند الرجال



<https://bit.ly/3fuc182>



كريمات مساعدة مزلفة في عملية الجماع والمتعة  
اكثر

<https://bit.ly/3oMikOl>

8- تساعد على النوم الطبيعي .. فالمرأة التي تصل الى مرحلة النشوة تنام بشكل طبيعي اكثر .. حيث يفرز الجسم في اعقاب بلوغ المرأة النشوة مادة تعرف ب" الاندورفين" تساهم في تقليل الضغط والتوتر

9- تساعد المرأة على زيادة الرغبة في الممارسة الجنسية وتجعلها لا تنفر من الجنس اذا شعرت بأنها ستبلغ اللذة في الممارسة وليست عملية ميكانيكية تستغرق دقائق ويستفيد منها الرجل وحده ... وأرجو ان بعض الرجال يراعي ظروف المرأه في اعطائها الوقت الكافي أثناء الجماع للفائده المرجوه للشريكين بارك الله فيك ونفع بك اختي وللأسف بعض الرجال أناني مجرد بلوغه هو ... (النشوة)يدير ظهره لزوجته ويتركها تتخبطها الشهوه...ولا مجيب أتق الله يارجل وأقض وطر زوجتك...ولا تتركها للأحزان...

### مراحل الرعشة الجنسية:

لقد وجد أن كلاً من الرجل والمرأة يمر بأربع مراحل منذ حدوث الاستثارة الجنسية حتى العودة إلى الوضع الطبيعي ، أي لما قبل حدوث الإثارة ، وتتخصص هذه المراحل في الآتي:

- مرحلة الإثارة الجنسية
- المرحلة المرتفعة
- مرحلة الرعشة الكبرى
- مرحلة الهبوط والرجوع والرجوع إلى الوضع الطبيعي وقد وجد أن أي نشاط جنسي يجب أن يمرّ بهذه المراحل الأربع لكي يحدث ما يسمى بالإشباع ، علماً أن هناك فارقاً بين النشاط الجنسي عند الرجل و النشاط الجنسي عند المرأة الفرق بين الرعشة الجنسية عند الرجل و الرعشة الجنسية عند المرأة.
- الرعشة الجنسية عند المرأة هي نسبياً أضعف منها عند الرجل
- بطء المرأة في جميع مراحل العملية الجنسية ، أي في الاستثارة والصعود والهبوط وتأخرها عن الرجل.
- سرعة الرجل في الوصول إلى قمة اللذة وسرعة هبوطه وكما سبق ، فإن نساء لا يصلن البتة إلى قمة المتعة الجنسية ، والبعض منهن لا يحظين بـ النشوة الجنسية في جميع مراحل العملية الجنسية وإنما يكون سلوكهن مجرد إستجابة ضعيفة لنشاط الزوج ، أي من باب الواجب الزوجي . وقد يصاحب هذه الاستجابة الضعيفة شيء من الاثم والخجل و احياناً الألم ، بسبب عنف معظم الرجال وأنانيتهم أو شيء من الفتولا والغثيان بسبب جهل الرجل بإنسانية المرأة وإعتبارها مجرد مهبل يفرغ فيه طاقته الجنسية . كما أن البرود الجنسي الذي يصيب نصف عدد النساء لأسباب إجتماعية وإقتصادية وتربوية ودينية ، قد يكون وراء بطء المرأة في التجاوب ، وحاجتها إلى مرحلة تمهيد طويلة لكي تشعر بالإثارة الجنسية .

هل بلوغ الرعشة الجنسية عند الزوج و الزوجة في آن واحد أمر ضروري ؟

عندما يبلغ الزوجان الرعشة الجنسية معاً ، وفي آن واحد ، فليس ذلك فقط خبرة رائعة بحد ذاتها ، بل هي عمل ضروري جداً ، وجزء جوهري من الاشباع المتبادل في حياتنا الجنسية . والشيء المهم جداً الوصول

إلى هذا الوضع هو عدم القيام بأي عمل بالإكراه وبالقوة ، بل يعمل الزوجان الشيء الذي يأتي طبيعياً ويشعر كل منهما بإيقاع الآخر . على سبيل المثال ، يمكن للزوجة أن تطيل إستئثارها في الممارسة بحيث يتوافق هياجها مع مستوى درجة الاستثارة التي يصلها الزوج بحيث يصلان معاً إلى الرعشة الجنسية معاً وفي نفس اللحظة .

هذه التجربة يجب أن يرافقها حركات وإشارات تجعل الاستثارة تتزايد في نفس المستوى عند الزوجين . ومن المهم جداً إدراك الأمر التالي وهو أن ممارسة الحب ليست قضية نفسية فقط ، بل هي تفاعل جسدي ونفسي مشترك بين الشريكين حتى ولو نقصت البراعة وهدمت المعرفة في ممارسة الحب . فبفضل العلاقات الحميمة سيتعرف الواحد على إيقاعات الآخر بسرعة . وتجدر الإشارة في هذه الصدد إلى أن بلوغ الرعشة عند الزوجين في آن واحد ليس أمراً ضرورياً لحدوث الحمل كما يعتقد الكثيرون .

### رعشة الشبق:

رعشة الشبق هي ذروة الإحساس بالمتعة التي تشعر فيها المرأة أنها وصلت إلى قمة استمتاعها، والتي بعدها تشعر بإحساس قوي بالراحة والخذر. ولأنها قمة وذروة فلا بد من خطوات متصاعدة للوصول إليها، لا بد من إعداد وتهيئة جيدة في بداية العملية الجنسية تحتاج إلى تفاهم بين الطرفين واستعداد وقبول مشترك وحالة نفسية ومعنوية عالية، يكون فيها الطرفان في حالة انسجام من البداية، ثم فترة ملاعبة ومداعبة كافية يعرف فيها كل طرف مناطق الجسم الممتعة والمثيرة بالنسبة للطرف الآخر مما يساعد على التفاعل والانسجام. ثم تكون عملية التقاء الختانين.. مع ملاحظة أن الدراسات والأبحاث قد أثبتت أن بعض النساء يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة البظر، والبعض الآخر يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة مقدمة المهبل، والبعض الآخر عن طريق إثارة الجزأين معاً، ولا يمنع ذلك من وجود نسبة من النساء تصل إلى 30% لا يصلن إلى الذروة في أي مرحلة من مراحل حياتهن.. وهي تعتمد على فهم الزوج لهذه المرحلة من الجماع؛ حيث ينتظر حتى تصل المرأة إليها، ويكون حريصاً ألا يقوم حتى يتأكد من وصول المرأة إليها حتى لو احتاج الأمر إلى أن يسألها.. أو يرى علاماتها.. حيث تبدو المرأة شبه غائبة عن الوعي، وتنتابها رعشة شديدة تكون أشد ما يكون في منطقة المهبل حيث تحدث انقباضات وانبساطات قوية قد تصل إلى الجسم، يعقب ذلك إحساس بالراحة والاسترخاء، وهناك نوعيات من النساء قد تصل إلى الذروة عدة مرات في اللقاء الواحد، وهذا شيء طبيعي ونوع من الاختلافات الشخصية، ولا تحتاج المرأة للوصول إلى الذروة التالية إلى فترة سكون مثل الرجل فيمكن أن تصل لها عدة مرات بدون فترات سكون .

## تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى أسبابه وعلاجه:

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.

## تثبيط رعشة الجماع:

إن 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 (العلمية الجنسية) كافية من ناحية التركيز والشدة والمدة . وعادة تعاني المرأة من تثبط كل من : الاستثارة الجنسية وهزة الجماع ويكون هذا التثبط : أوليا (حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية) أو ثانويا (بسبب اضطراب آخر) أو ظرفيا (بسبب مكان أو زمان أو ظرف محدد) يقدر أن **10%** من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهما كان مصدر التثبيط أو ظروفه . ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تثبيطه (استثارة) البظر ، إلا أن أكثر من **50%** منهن يكن عاجزات عن الحصول بشكل منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع. وفي حالة استجابة المرأة للتثبيط 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.

## أسباب تثبيط رعشة الجماع:

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 **80%** 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 .

### علاج تشبیط رعشة الجماع:

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 التشبیط لديهن . وهي تعتمد على 3 مراحل من تمارين التركيز الحسي التي يجب أن يشترك الزوجين بها ، وتتألف من:

- نشوة غير تناسلية متدرجة (لا تشمل أعضاء الجهاز التناسلي)

- نشوة تناسلية (تشمل أعضاء الجهاز التناسلي)

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 تشبیط هزة الجماع وتحتاج لاستثارة البظر تحتاج إلى مدة طويلة من تلك الاستثارة تصل إلى 30 - 45 دقيقة من الاستثارة المباشرة للبظر باستخدام الطرق السابقة الذكر أو / و عن طريق استثارة البظر أثناء الجماع باختيار أوضاع تساعد على احتكاك العضو الذكري أو جسم الرجل بالبظر ويتم ذلك بواسطة الجماع في وضع يمكن تسميته طريقة استثارة البظر **Coital Alignment Technique** 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 تتجح 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 أولاً 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 منتصباً وحساساً بشكل أكبر بعد الرعشة الأولى . ربما لا تحدث الرعشة الثانية ولكن في هذه الحالة يصل الطرفان للرعشة ولكن (السيدات أولاً) بالإمكان تعزيز الأحاسيس المهبلية عن طريق تقوية التحكم الإرادي بالعضلة العانية العصبية **pubococcygeus** التي تحتوي على نهايات عصبية تسبب أحاسيس سارة في الثلث الخارجي للمهبل (هذه العضلة أيضاً 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 **10** إلى **15** مرة تباعاً ، يكرر ذلك **3** مرات يومياً . بعد شهرين إلى ثلاثة شهور تتحسن القوة العضلية المحيطة بالمهبل وإحساس المرأة بالتحكم بها . بالنسبة للنساء المصابات بتثبط مزمن ودائم في الوصول للهزة سواء كان ذلك مصحوباً أو خالياً من تثبط الرغبة الجنسية أو الاستثارة فيجب عليهن استشارة طبيب أمراض نفسية.

### كلام رابع عن الرعشة الجنسية عند النساء:

كلمة الرعشة الجنسية اشتقت من كلمة اورغازم **Orgasmus** وتعني تنويع الاستثارة الجنسية في نهاية الممارسة الجنسية بحدوث ارتخاء مفاجئ للتوترات التي تتطور خلال العملية الجنسية. وعادةً ما تترافق الرعشة عند الانثى مع عملية القذف عند الذكر، وهناك الكثير من الأفراد يبلغون الرعشة الجنسية بغير الممارسات الجنسية. يمكن اختصار الوظيفة الفيزيولوجية للرعشة بأنها تراكم التوترات والاستثارات العضلية والنفسية والهرمونية والعصبية التي تتوج بتفريغ مفاجئ لهذه التوترات والعودة إلى الوضع الذي كان قبل حدوث الاستثارة، كما أن هذه الاستثارات يمكن حدوثها بواسطة الاستمناة أو التفكير أو عن طريق الممارسة الجنسية مع الزوج. تعتمد القدرة على الاستجابة لبلوغ الرعشة الجنسية على سلامة الدماغ والحبل الشوكي والأعصاب المستقلة المحيطة، بالإضافة إلى سلامة العضلات والأعضاء التناسلية، فإذا كانت جميعها بصحة سليمة وحالة جيدة تستطيع المرأة فيزيولوجياً بلوغ الرعشة الجنسية. في الوقت نفسه، هناك اختلاف في مستويات الاستثارة الجنسية بين امرأة وأخرى تبعاً لطبيعة الاستثارة ونوعها والذكرات الأيجابية المخزونة عن الاستثارة السابقة، وحالة المرأة الصحية والنفسية. من جهة أخرى، ليست الرعشة الجنسية عملية فيزيولوجية وحسب، ولكنها قمة الإحساس بالشخص الآخر وقمة الإحساس بالنفس، ولا يمكن أن تحدث إلا بين إنسانين ناضجين يلتقيان جسداً ونفساً وعقلاً، كوحدة واحدة لا تتجزأ على أساس من الاختيار الحر والصدق والتبادل الإنساني المتساوي بحيث لا يفصل بينهما جدار من العقد والرواسب وأحاسيس النقص والذنب. بمعنى آخر، لا بد من أن يرافق الرعشة الجنسية في اللحظة نفسها رعشة نفسية حتى تتحقق تلك اللذة القصوى التي لا يعرفها إلا القلة من الرجال والنساء. الرعشة الرائعة ليست

معجزة تهبط من السماء، ولكنها جهد وسعي طويلان، من اجل النضوج جسداً ونفساً في ظل ظروف اجتماعية وعائلية أفضل. إنها الطريق الصعب والوحيد نحو الحب. كان هناك اعتقاد بأن مرحلة الرعشة الجنسية غير موجودة لدى المرأة كون المرأة لا تقذف السائل الذي يقذفه الرجل عند وصوله للرعشة الجنسية، ولكن هذا الاعتقاد قد تغير، وخرج علماء الجنس بحقائق تثبت ان المرأة تحدث لها الرعشة القصوى وأنها تقذف في قمة الرعشة وان النشاط الجنسي للبظر يشبه النشاط الجنسي للقضييب.

### كيف يعرف الرجل بأن أمرأته وصلت حد الأشباع الجنسي؟

المراة تمر بعدة مراحل اثناء الجماع وقبله التهيئة النفسية والجسديه وغيرها كثير ,ومن خلال المداعبة يعرف الرجل ان المراة وصلت للحد الذي لاتستطيع معه التحمل اكثر بدون العمليه تلك, وبعدها ياتي دور الرجل في قدرته على ايصالها لآخر مراحل العمليه وهي شاقه ومتعبة للرجل والمراة لا من ناحية الاداء والتفنن والاجابة والاستجابة ومعرفة الحدود التي وصلت لها المراة. ومتى يعرف الرجل انها في مرحلة متوسطه او النهايه والفارق بينهما ان المراة في المرحلة المتوسطه من العمليه لديها تجاوب مع الرجل وتساهم في اتمام العمليه وتجدها جسديا متجاوبه ونفسيا ولكن في المرحلة النهائية تجدها بشكل مختلف جذري وجدي عن جميع مامرت به معك لا من ناحية التجاوب او التفاعل بل تجدها في وضع نفسي وجسمي سيئ وغير مستجيبة لك وهي في اعنف مرحله واشد موقف تمر به من حيث التنفاس وعدم الثبات والتأوه والتنهدات المصاحبه للعمليه واعظمها وقت التنزيل الاخير لانها تمر بعدة تنزيلات خفيفه ولكنها ليست التي تشبع نهمها وتقضي وطرها ,حيث في هذه المرحلة تكون منفعله نوعاً ما وتحدث اشارة وتحدث نشوة وتحدث رجفة الخلاص وقد لا تستطيع السيطرة عليها وتجدها تتحرك في جميع الاتجاهات تحتك , وفي آخر لحظات من تنزيلها العنيف ستجدها وقد بدأت ترتخي مقاومتها وبدأت تشعر انت بارتعاشاتها تحتك وبدأت تخور يديها وجسمها كله يتمل من تحتك وتحس بارتخاء عضوها -- المهيل بدلا من ان يكون ضاغطا على عضو الرجل تحس بدفقها ويشد ويرتخي للحظات حتى تستكين كاملا وهي لاتتحرك او تتجاوب في تلك اللحظات حتى تستعيد وعيها كاملا وتحس بانقباض مهبلها وبعد عدة دقائق تشعر بان مهبلها -- بدأ يلفظ عضو الرجل وان المياه منها تخرج بكثره ولا سيما اثناء انقباض وارتخاء عضوها الانثوي - حتى تجد فخذيك وما تحت اردافها وقد تبللت وممكن انه ينزل على السرير او تجد بعد لحظات بقع من الافرازات على السرير, وستقول لك هي انها تشعر بان مهبلها متورما وان انقباضاته بدأت تقل ويفضل عدم سحب عضو الرجل حتى تطلب منك ذلك وحاول تمسح على شعرها وتنفس في رقبته وتحمس شعرها وشحمة اذنها وقبل شفاتها وتلاعب بنهديها وحلماتها , إلا أن تطلب منك هي التوقف , لانها بحاجة للراحة النفسية والجسديه وهي لاتقوى على النهوض للحظات فكن بجانبها لحين تطلب منك او تقوم هي من السرير.

## كيف يعرف الزوج إنتهاء الزوجة من الجماع ؟

- تختلف الوضعيات والعلامات التي تنتهي بها الزوجات من واحده الى اخرى ولا يتم معرفة ذلك إلا من خلال المعاشرة الزوجية الدائمة وبهذا سوف يعرف الزوج متى تنتهي زوجته.
- تنشد المراه وتتماسك اكثر و تكون الافرازات كثيرة لانها وصلت الى الرعشة.
  - وقد يظهر من خلال حركتها وصوتها يبداء الصوت عند الشهوه بالتغير.
  - وايضا نفسها يصبح سريعا تختلف شهوة النساء من واحده الى اخرى.
  - فهناك من تبعد الزوج عنها بعد الانتهاء.
  - ومنهم من تحضن الزوج وبقوه.
  - منهم من تحضنه وتمسك به بقوه الى درجه يتخيل للزوج سوف تنتزع ضلوعه منها.
  - منهم من تتهدد تنهيدته تكاد يتقط منها القلب على انتهاءها.
  - منهم من تحاول ان تنهي شهوتها بالتقبيل.
  - ومنهم من تكون شرسة وتحاول الإفلات وتكون حركاتها عنيفة.
  - وقت افراغه يحس الرجل بتدفق مائها, او ازدياد حرارة رحمها.
  - زيادة التأوهات والصراخ.
- وغير ذلك من الامور التفصيلية التي تختلف من امرأة لآخرى. وهذا الشئ كما قلنا يرجع للزوج نفسه وعلى حسب متابعته لزوجته

## هزة الجماع ضرورة ملحه للنساء:

نسبة كبيرة جدا من النساء لا تصل إلى هزة الجماع على الإطلاق رغم مرور أشهر وسنوات على الزواج مما يجعلها دائما في حالة شتات فكري وتكرار دائم للأسئلة إذا ما حانت الفرصة مع صديقة أو زميلة في العمل . للأسف تسأل وتستفسر من أناس كثير لكنها تجاهلت أهم عضو في أسرتها ألا وهو زوجها.... وأنا أدعو كل زوجة لفتح حوار هادىء مع زوجها من أجل أن تصل إلى نتيجته مرضية ورد على استفساراتها حتى تصل لمبتغائها. ولا شك أن كل زوجة لها الحق في الوصول للإشباع الجنسي لأن الإشباع في الفراش يحق السعادة والنجاح على جميع المستويات داخل الأسرة. يرفع الروح المعنوية للزوجين يبدد الشكوك والوسواس يشعر الزوج برجولته وفحولته يعيش حياه سعيدة بكل المقاييس. ويعود ذلك لعدة اسباب: منها جهلهم بثقافة الجنس..واوضاعه..ومكان اثره المرأة..واستغلالها..بالمداعبه..والملاعبه.. فهناك كثير من الأزواج يجهل اشياء كثيرة عن المراه وعن الجنس معها والمصيبة ان طرق الثقافه بالحياة الزوجيه متوفره بين ايديهم ولا يكلفوا على انفسهم الاطلاع بصراحه شديده لا ألوم بعض الأزواج لأن لديهم عذر فعلا فلا يستطيعون الصبر إطلاقا إلا أن كثير من الأزواج أوجه لهم اللوم الشديد لأنهم هم السبب الرئيسي

غالبا في هضم حقوق الزوجه فلا هو سأل ولا هو ذهب إلى طبيب ولا هو فاتح زوجته وصارحها . وأعرف بعض الأزواج هو من يرفض أصلا إيصال زوجته لهزة الجماع بحجة أنها ستتعود عليها وسيكون لزاما عليه إيصالها لنهاية الإشباع في كل جماع. فهو يريد أن يقضى حاجته وبس ويتحجج بأن غالبية الزوجات في العالم لا يصلن للهزة مهما حاول الزوج فلما يتعب نفسه . بل هي واحده من ملايين النساء اللاتي لم يصلن ولم يعرفن لذة الهزة أو الإشباع. صحيح زوج بخيل جدا ووالله لو حاول وأوصلها حتى لو بلغ به التعب أشده لتغير وجه البيت وتحول إلى سعادته مضاعفه ربما يندم على كل لحظة أثار نفسه وحرمت زوجته من هزة الجماع بل الصحيح أنه حرم نفسه من الأجر وحرمت نفسه وبيته من السعادة.

فتعسا لزوج يعرف كيف يسعد زوجته ولم يحاول..وتعسا لزوجة لديها القدرة على إسعاد بيتها في حلالها ولم تحاول. فعلا المحرومين من الأجر كثيرون. فهلا سعينا لإسعاد زوجاتنا وهلا يا زوجات سعيتم في سعادة البيت باللقاء الحميم والبسمة وعدم فتح مواضيع نائمة أو إثارات مواضيع زوبعه في البيت. نفسي ومنى عيني أن يهتم كل زوج بإسعاد زوجته وتهتم كل زوجه بإسعاد زوجها وتفكر آلاف مرة قبل خروجها من البيت هذا اللبس لزوجي أم للناس؟ مين أحق زوجي أم الناس؟ لمين لبست هذا اللبس وهذا الميك أب لزوجي أم للناس؟ وأيضا الزوج عندما يخرج يحاسب نفسه زوجتي أحق بي من أي أنثى على وجه الأرض فهي حلالي وأم عيالي. فالنظرة والبسمة والكلمة الحلوة وكل معاني الإعجاب هي أحق بها من أي زميله في العمل أو أي مسئوله أو أي أنثى على الأرض. ففيها الأجر والثواب وفي غيرها الذنب والعقاب.

### هزة الجماع أثناء النوم:

سؤال: أنا امرأة بالغة من العمر 42 سنة، متزوجة ونشطة جنسيا. قد سمعت عن الرجال يحتلمون أثناء نومهم حين يحلمون أحلام جنسية ويقذفون. سؤالي: هل يحدث هذا عند النساء أيضا؟ بعض الأحيان عندما أحلم أحلام جنسية أصل للأورجازم، أعتقد ، أصحى من النوم بسبب ذلك ، أنا متأكدة أنه لم يحدث أي إثارة للبطر. أحس أن هذه الهزة أقل شدة وأحس أيضا أنها من الداخل مقارنة بهزات الجماع التي تحدث عند ممارسة الجنس الحقيقية. هل حقا ما أحس به أورجازم أثناء النوم.

الجواب: تماما، تم إثبات أن الرجال يصلون لهزات الجماع عند النوم ويقذفون. لهذا تسمى بالأحلام المبتلة. ولكن لا يعني إذا كانت المرأة لا تملك أي دليل مادي بأنها لا تصل إلى الأورجازم أثناء النوم. ولكن اعتقادك بأنه لا يوجد أي إثارة للبطر يمكن أن يكون خاطئ لأنه من المحتمل أنك تلمسين نفسك أثناء نومك، ولا تعلمين بذلك ، أو يمكن أن تكون ملابس نومك ضيقة وضاعطة لبطرك بذلك تحصيلين على إثارة فيزيائية. ولكن ليس شرطا أن يكون الاحتكاك ماديا كي تحصيلي على الأورجازم، بحيث يمكن لعقلك أن يتسبب في أن تحصيلي على أورجازم. لا تقلقي بشأن هذه الهزات عند النوم حيث أنها طبيعية جدا. و إن لم تكن مرضية يمكنك أن توظفي زوجك برقة و تمارسي الجماع معه ما لم يكن لديه أي اجتماع أو أعمال مبكرا وذلك

لتحصيلي على الأورجاسم الحقيقي. معظم الرجال لا يمانعون إذا بادرت الزوجة في طلب ممارسة الجنس. حيث الرجال يكون لديهم حال إنتصاب كل 90 دقيقة أثناء نومهم ، إذا كانت توقيتك صحيحا فسوف يكون جاهزا لك ... وقد جاء في الشريعة عن أم سلمة أم المؤمنين أنها قالت : جاءت أم سليم امرأة أبي طلحة إلى رسول الله صلى الله عليه و سلم فقالت : يا رسول الله إن الله لا يستحي من الحق ، هل على المرأة من غسل إذا هي احتلمت ؟ فقال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " نعم إذا رأت الماء". (صحيح البخاري في الغسل 282). المراد بالماء في هذا الحديث الشريف ما يكون نتيجة التهيج الجنسي \_ كالذي يحصل في الاحتلام \_ يؤدي إلى إفراز مفرط من غدتين جنسيتين نسميهما بغدتي بارتولان ، نسبة إلى العالم الذي وصفهما ، و تقع كل منهما في أحد الشفرين الأيمن و الأيسر على جانبي الفرج ، و تفرزان سائلاً مخاطياً حال التهيج الجنسي يندلق في فوهة المهبل للتزليق ، و هذا هو الماء الذي تراه المرأة في الاحتلام ، و ربما رافدته إفرازات أخرى من عنق الرحم أو المهبل ، و لكنها لا تحمل عناصر الإخصاب ، و هي سوائل جنسية تناسلية على أي حال [ القرار المكين ، ص 143 ] .ولهذا ذكر الإمام مسلم في روايته أن أم سلمة قالت لها : يا أم سليم فضحت النساء!.. لأن كتمان مثل ذلك من عاداتهن ، لأنه يدل على شدة شهوتهن للرجال [فتح الباري: 1 / 389].المصدر: " الأربعون العلمية " عبد الحميد محمود طهماز - دار القلم.

### ماذا تعرف عن قذف المرأة ؟

أريد أن اطرح سؤال: هل يؤمن أحد من الرجال أو النساء أن المرأة تستطيع أن تقذف تماماً كالرجل؟ أعتقد أن الكثيرين سيجيبون بلا. ولكن الحقيقة هي نعم! وهي أن المرأة تستطيع أن تقذف خلال مرحلة النشوة وائل وبقوة تماماً كالرجل. فقد أثبت علميا بالدراسات العلمية والتجارب العملية أن المرأة عندما تصل للرعشة بالتزامن مع الإثارة الكبيرة لنقطة G-spot يسبب هذا القذف. هناك في الحقيقة غدد تقع في منطقة المهبل تفرز مثل هذا السائل، ورب سائل يقول: يمكن أن يكون هذا السائل الذي تتحدث عنه مجرد بول؟ رغم أن هذا السائل يخرج معظمه من الفتحة البولية إلا أن انه لا يمكن أن يكون بولاً، لأن المرأة من الصعب أن تتبول خلال الإثارة الجنسية و قد يكون هذا السائل مختلطاً ببضع قطرات من البول، ولكنه ليس ببول والنساء المتزوجات يعلمن هذا أكثر من غيرهن. ولكن كيف يمكن للمرأة أن تجعل نفسها تقذف هكذا؟ الجواب هو في السر الكامن في نقطة جي سبوت والتي تقع على بعد بضع سنتيمترات من المهبل من الداخل. إذا أدخلت المرأة إصبعها داخل المهبل وثنت أصبعها داخل المهبل نحو الجدار الخارجي له ستلمس منطقة بحجم اللوزة، وستجد المنطقة كتلة مستديرة. إذا ضغطت عليها ولاعتبي هذه المنطقة ستحسين بلزوجة حول أصابعك. هذا السائل نفسه الذي يخرج من الاطليل عند القذف. ولكن إذا استخدمت وضعيات جماع معينة كوضعية الفارسة ( الذي تمتطي فيه المرأة الرجل) يمكن للقضيبي أن يحفز هذه المنطقة وبالتعود

والاستزادة في العلم حول مداعبة هذه النقطة، ستجد المرأة أنها بدأت تفهم جهازها التناسلي أفضل وتستمتع أكثر، وستفقد هذا السائل بقوة عند الشعور بالنشوة الجنسية.

### رعشه حلوه ولا عشره بايخه:

رساله اليك عزيزي الزوج الغافل : الله يرضى عليك ( خلك معي ) واسمع مني وشغل عقلك ..... انت بالنسبه لك العمليه الجنسيه سهله بس بالنسبه لهم ( صعبه ) اسألوني ..... ليش ؟ خذها معي حبه حبه لأنها اذا قلت لها : ياالله يا عمري ابيك بالغرفه هي على طول:

1/ تضحك وتفرح

2/ وتروح تتروش

3/ وتتنظف وتتعدل وتتعطر

4/ وتنوم الاطفال

5/ وتجهز السنك ( وجبه خفيف ) والعصير

6/ وكل هذا تسويه وهي تتخيل نفسها انها مع رجلها على فراش الزوجيه الوثير سوف تنال ما لم تنله في حياتها من مجامعه وملاطفه شاملة الرهز والمص واللعق والاهات الحاره والاحضان الدافئه وانت اخينا بالله متكي على السرير مسوي فيها ( شهريار ) وانت من جنبها وتجيك بكامل هيئتها ( وانت تبداء ) بسم الله بكل المقدمات وتستثيرها وعندما تبداء الايلاج ( دقيقتن ) وانت مخلص ليه ؟ ليه ؟ هي وش ذنبها ؟ ليش تتعبها اصلاً ؟ ليش تحسب عليها ترويشه وغسيل شعر واخر شي دقيقتين يا ظالم..... اذا هل؟ الزوجه تفضل الجماع ولو مره وحده في الاسبوع بس تكون مره ( عن عشره ) ولا كل يوم معاشره تحسب عليها وهي ما استمعت... خاصة اذا كان الزوج من النوع اللي ينزل بسرعه دون انتظار الزوجه وشعارها في ذلك ( وحده حلوه .... ولا عشره بايخه ). ومعهم حق والله الجنس اللطيف لأنها مضطره بعد كل معاشره انها تتروش وحرام تحسب عليها معاشره وهي ماجتها الرعشه

هل العمليه الجنسيه مطلب ضروري يومياً وبدونها ماتكتمل جوانب الحياه الزوجيه السعيده .من وجهة نظري انا ( نعم ) بس من وجهة نظر بنات حواء .

فعلًا الزوجه تتكلف وتتزين وتستعد ودقايق وكل شي منتهي بدون اي اهتمام من الزوج او حتي اعتذار مما يؤدي الي مشاكل ما لها اول مالها ولا اخر الكل عارفها تنتج من انا نيه الزوج وحبه لنفسه او نظرتيه الدونيه للمراءه وفيه ازواج كمان لا يقومون بالمداعبه ولا شي علي طول هجووم وهذا مخالف لسنه نبينا محمد صلي الله عليه وسلم لان المراءه تحتاج الي وقت اطول من الرجل عشان تنبسط مما ينعكس علي نفسياتها وصحتها عموماً. والعامل النفسي اللي يؤثر على الافرازات المهبليه لدى الزوجه مما يجعلها تتالم لأن سبحان الله كل ما طالت فترة الجماع كل ما زادت الشهوه لدى الزوجه مما ينتج عنه افرازات مهبليه

اكثر تساعد على الزوجه .... بينما اذا شعرت الزوجه بتعب نفسي من جراء عدم الاستمتاع في عملية الجماع فذلك يؤدي الى ( ردة فعل تنعكس على وجدان واحاسيس المرأه ) الى ان تنعكس سلماً على حبها لزوجها وبيتها. والمرأه ما همها انك تولج العضو على طوول المرأه محتاجه مداعبه ماتقل عن نصف ساعه لاجل تشبع رغبتها من مص وعلق الجسم كامل من ساسها لراسها.... كلام حب ومشاعر تخرج من قلبك هذا كله يغنيها عن انك تولج الذكر بداخلها وفيه ناس كثير على بالهم انه الجماع فقط ان يجامعها على طول بدون مقدمات وهذا اكبر خطر خاص المتزوجين صدق انا ماني متزوج لآكن معلوماتي بالجنس كبيره وانتو جربو كلامي وبتلاقون زوجاتكم بخلونكم على روسهم مداعبه نصف ساعه او اقل منها بقليل وفيها مص وعلق كل مابجسمها بعد ذلك جامعها بالطريقه المعروفه بعد ماتقذف استريح خمس دقائق وفيها اغتسل وارجع وقول لها كلام حب وعشق..بعدها استلقي انت على ظهرك وخليها تستخدم طريقه الفارسه وصدقني بتسعدنا وتسعدك وساحاول ان اصف لكم شعور المرأه حين يقوم عنها زوجها وهي لم تنته بعد....تخيل عزيزي الرجل اتك جالس في دوامك وجه علي بالك طيف زوجتك الغاليه....وتمنيت ان تنتهي ساعات الدوام سريعا حتي تعود لها ومينت نفسك بلحظات من الهوي والعشق الحلال معها قد تطول لساعات.ولكن كم هي بطينه ساعات الدوام....الحمد لله مر الوقت وانتهى الدوام ولكن يتبقي العمل الخاص....ماعلينا تذهب الي عمك الخاص وانت تمنى نفسك بان تنتهي ساعات العمل الخاص كما انتهت ساعات الدوام .... وانت مازلت تحلم بالليله الرومانسيه الجميله مع زوجتك...ها الحمد لله انتهت ساعات العمل الخاص ايضا....انت الان في سيارتك تسابق الريح لتصل بيتك وتمنى نفسك بانك حين تدير المفتاح في الباب ستجدها في انتظارك فاتحه لك ذراعها...ولكن ما هذا؟ البيت ظلام والكل نيام.....لا اكيد هي صاحبه وتنتظرك بالمخدع حتي لا يستيقظ الاطفال....فهي الي حبيبك المنتظره.....ولكن ما هذا؟ انها ايضا نائمه!! لايهم.... ربما ان الاطفال انهكها طوال اليوم.....فلتوقظها وتعيشا سويا احلي لحظات العمر.....ااه هاهي استيقظت فلتبدأ معها بالغزل والكلمات الرقيقه يا الله انها تستجيب لك.... رائع...انتما الان بداتما تنهلان من نهر الحب الذي حلمت بالارتواء منه طيله النهار...ويا الله يالها من لحظات جميله اتمني ان تدوم وتدوم....ولكن ما هذا؟؟انها تقول لك مابالك؟ماذايك؟ هل تريد شيئا؟؟ اليك عني..اني متعبه...الا تستحي يارجل....دعني وشاني...اذهب وتعشا الاكل في المطبخ..ثم تسحب الغطاء علي راسها وتديرلك ظهرها وتنام!!!انا ممكن اختصر الكلام كله في كلمه وحده لا يصير الرجل اناني او العكس الانانيه ... هو يخلص ويتركها او العكس انا افضل ان الرجل يحاول يسوي تحكم على نفسه ولها طرق حتى انه لا ينتهي قبل المرأه...ويخلي المرأه تخلص قبله او معاه اذا هو شاطر وعنده كمنترول لأنها اجمل لحظه انهم ينتهون في نفس الوقت التعامل مع المرأه بسيط ما اعتقد انه شي معقد.... احب الطريقه تكون رومانسيه وتعطي المرأه حقها في انك تتحسسها بجمالها وانوثتها في جسدها وتمدح كل شي فيها وهذا له فن.

# فن الإثارة الجنسية بين الزوجين

## أسرار وفنون في غرفة النوم:

موضوع مهم لكل أسره تبحث عن السعادة والاستقرار.. وهو أسرار غرف النوم .. وان شا الله سيتم تناوله بشكل علمي ومدروس وليس بطريقة تعارض الأخلاق الدينية أو التربوية وان شا الله تعم الفائدة .. فا للبيوت أسرار ولغرف النوم.....أسرار... فهناك زاوية مخصصة للحديث عن الأوقات التي يقضيها الزوجان في غرفة النوم وكيف تكون سبباً للسعادة الزوجية، وكذا معالجة بعض المشاكل المتعلقة بها.

### ⑧ السر الأول المفاتيح:

- مفتاح غرفة النوم: إن لغرفة النوم لغة خاصة بها يستطيع الزوجان من خلالها أن يفهم بعضهما بعضاً كل الفهم. وهذه اللغة لا حروف أبجدية لها ، ولا صوتاً عالياً يجسدها ، ولكنها لغة صامتة ، العنصر الأساسي فيها هو الجسد وحسب ، ولذلك فهي تسمى ( لغة الأجساد ) ، وإن الزوجين ليستطيعان أن يفهما بعضهما بعضاً من خلال الأجساد ولغتها ، ولا يعجب أحد من هذا الكلام ، فإن العلم الحديث اكتشف أن نسبة ( لغة الأجساد ) بين الناس هي 65 % بينما نسبة لغة الحروف هي 35% فقط . وكما أن لكل باب مفتاحاً فإن لغرفة النوم مفتاحاً ، ولكنه ليس مفتاحاً من حديد ، أو أي معدن آخر .. إنه مفتاح خاص .. لا يلمس ، هو معنوي .. بل هما - في الحقيقة - مفتاحان وبهما يرتاح الزوجان بعضهما إلي بعض ، ويستقران ويطمنانان في غرفة النوم .

- مفتاح قلب المرأة: يقال في الأمثال إن مفتاح قلب المرأة الحب ، فعلي قدر ما يزود الزوج زوجته من الحب يستطيع أن يفتح قلبها ، فتقوى العلاقة بينهما ويعيشان في سعادة وهناء . والحب لا يُعطى بالكليّة ، وإنما يعطى تدريجياً ، ويكون عطاؤه بصورة أكبر في غرفة النوم من خلال اللمسات والمداعبات وإشعال المشاعر وسماع الكلمات الحلوة والمعبرة عن جمال الزوجة وزينتها ووصف بعض مفاتها ، عند ذلك تشعر الزوجة بقوة الارتباط وإنها مع زوج يقدر ويفهم ويحب ويعطي ويشعر الزوج نفسه بطعم المعاشرة الزوجية الحقيقي ويرى نتيجة إظهار ما في نفسه من حب وعواطف ليفتح بها قلب زوجته ، وأنا مع من يقول إن إبداء الحب من الرجل صعب جداً ، ولكن لا بد أن يحاول التعبير بما يستطيع وعلي الشكل الذي يقدر عليه ولا يهمله تماماً ، فلو أهمله ولم يعبر عن مشاعره وعاشر زوجته دون ما ذكرت فستشعر الزوجة وكأنها تقضي حاجة من حوائج المنزل ، ولكن عندما يعرف الرجل كيف يحرك عواطف زوجته فسيري أمراً آخر .

- مفتاح قلب الرجل: أما مفتاح قلب الرجل فهو الجماع أو الجنس ، فتستطيع الزوجة أن تجذب زوجها وتتحبب إليه وتتجمل له وتؤنسه بما تستطيع من أفكار وحركات حتى يستأنس بها ويحب الجلوس معها ويشعر بأن غرفة النوم جزء أساسي في حياته لا يستطيع أن يتخلى عنه ، بل ويشتاق إليها ، كما أن هناك

أفكاراً كثيرة يمكن أن تستخدمها الزوجة للوصول إلى قلب الزوج من خلال الفراش وغرفة النوم .نعم إن الوقت الذي يصرفه الرجل من حياته الزوجية أو حتى من عمره للجنس وقت قليل ولكنه مهم جداً له ، ويتوقف انطلاقه في الحياة ودرجة إنتاجيته عليه ، بل وأحياناً تتوقف نفسيته عليه ، فهو إذن مفتاح مهم لقلب الرجل لو أحسنت المرأة استخدامه .

أنواع المفاتيح: لا شك في أن ما تحدثنا به لا يعتبر قاعدة عامة تنطبق علي جميع النساء والرجال ، لكنها تنطبق علي الغالبية منهم ، فلا بد من أن يستخدم الطرفان هذين المفتاحين وإن استطاعا أن يكتشفا مفتاحاً جديداً فيمكنهما ذلك .. لكن إن تكلمنا في الأساسيات فالقاعدة العامة التي تجمل غرفة النوم وتحسن العلاقة الزوجية هي استخدام مفتاح الحب للمرأة ومفتاح الجنس للرجل ، وقد نلاحظ أن الجنس قد يكون غير مهم للزوج أو الزوجة !! .. والحقيقة أن هذا الكلام خطأ إذ أن الطريقة التي تؤدي بها المعاشرة هي التي كرهها أحد الطرفين فيظهر مشاعر عدم اهتمامه بالجماع .. لا لأنه غير مهتم وإنما لأن الطريقة لم تعجبه المفاتيح المفقودة: فعلي سبيل المثال نحن نستمع إلي الكثير من شكاوي الزوجات عن أزواجهن أنهم يمارسون معهن الجنس السريع والمرأة لا تحب هذا النوع من الجماع فإذا تكرر ذلك من زوجها بدأت الزوجة تكره المعاشرة من زوجها لا لأنها تكره الجماع أصلاً ، وإنما لأنها تكره طريقة اتصاله بها من غير عواطف ولا مشاعر ولا حب ومن غير أن يعطيها حقها ، كما أخذ هو حقه . وأحياناً نستمع إلي شكاوي بعض الرجال عن عدم رغبتهم في المعاشرة الزوجية بسبب الطريقة التقليدية التي تفرضها الزوجات أو عدم تزيينهن والتنويع في الروائح والعطورات .. فالرجال يحبون التغيير ، فلا بد أن تنتبه الزوجات لذلك ، وتبدأ باستخدام أكثر من لغة لتهيئة الجو .. حتي يشعر الزوج بالسعادة والقرب والتنوع.. فالضوء وطريقته ولونه يعتبر لغة وحدها ، واللباس وطريقة ألوانه وشكله لغة أخرى ، والشراب والطعام والإعداد له والتنوع فيه والإبداع من خلاله يعتبر لغة ثالثة ، والحركات الفاتنة والتصرفات المغرية هي لغة رابعة ، والكلام لغة خامسة .. واللغات في غرفة النوم أكثر من عشرين لغة

السر الثاني الروائح:

- رائحة السرير: يقضي الزوجان يومياً أكثر من 6 ساعات في غرفة النوم .. لذا كان لا بد من تخصيص زاوية للحديث عنها. لغرفة النوم برنامجها الخاص الذي يساهم في زيادة المحبة الزوجية وكمال الاستقرار النفسي والأسري ، وقد يحدث العكس ، وإن من الأمور المساعدة علي دوام السعادة بين الزوجي وزيادة المحبة بينهما أن يتفق الزوجان في عادات النوم وأنواعه ووقته ، وما حفزني لكتابه هذا الموضوع أن صديقاً لي حدثني عن حياته الزوجية مع ( أم عبد الله ) التي تزوجها منذ خمس عشرة سنة ، لكن وفي السنوات الخمس الأخيرة فصل نفسه عن زوجته وقت النوم فجعل زوجته في غرفة النوم الأساسية وأفرد لنفسه غرفة نوم أخرى في البيت ، ينام كل واحد منهما في غرفته ثم يلتقيان في الصباح .وعندما سألته عن سبب ذلك

قال: لأنني إذا نمت أخرج شخيراً عالياً من أنفي وزوجتي لا تستطيع أن تنام فوجدت أنه من الراحة لي ولها أن ينام كل واحد منا في غرفة خاصة . قبل فوات الأوان

قلت له : نعم قد يكون هذا حلاً ولكن هناك أمور لا بد من تداركها قبل فوات الأوان ، وذلك أن الأنف الذي يخرج هذا الصوت هو سبب من أسباب زيادة المحبة الزوجية واستقرار الزوجين ، فقال لي : وكيف ذلك ؟ قلت : إن لكل جسد رائحة خاصة به ، فعندما يتزوج الزوجان ويتعودان علي النوم معاً في علي سرير واحد ويحتضن أحدهما الآخر خلال السنوات الأولى من الزواج فإن الاحتضان وشم رائحة الجسد من الأمور التي تريح النفس وتساعد علي استقرارها ، ولهذا يلاحظ أن الزوج المسافر عند نومه يتقلب كثيراً ، وزوجته في بلده تتقلب كثيراً قبل النوم ، وذلك لأنهما فقدتا شيئاً أساسياً كانا قد اعتادا عليه وهو ظاهرياً الاحتضان واللمسات ، والرائحة هي الشيء الخفي .

- حتي المخدة: إحدى الزوجات قالت لي: إذا سافر زوجي فإني لا أعرف أن أنام إلا علي وسادته (المخدة) حتي أشم رائحتها وأسكن وأستقر ، فالرائحة لها أثر نفسي بين الزوجين ، كما أن لها أثراً نفسياً بين الأم وابنها والولد وأبيه ، فلا ينبغي أن يهمل هذا الجانب أبداً أو أن يستهزأ به ، وإنما لا بد أن يُحترم ويُقدر من قبل الطرفين ، بل وقد يكون من نتائج اشتمام الرائحة بين أفراد الأسرة ما يجعل الأعمى مبصراً والمريض سليماً

قميص يوسف: وهذا ما حصل في العلاقة الأسرية بين سيدنا يعقوب ، وسيدنا يوسف عليهما السلام عندما قال يوسف لأخوته وهو في مصر : اذهبوا بقميصي هذا فألقوه علي وجه أبي يأت بصيراً ، وأتوني بأهلكم أجمعين . فعندما أرسل يوسف عليه السلام القميص الذي يلبسه لأبيه كان يعلم تأثير رائحة القميص ، عندما يتحسسها ويشمها والده الذي فقده سنين طويلاً وكيف أنه سيستقر ويستبشر وتطمئن نفسه ، وهذا ما حصل فعلياً لقوله تعالى : ( ولما فصلت العير ) ( أي عندما خرجت القافلة من مصر بالقميص ) ( قال أبوهم إني لأجد ريح يوسف لولا أن تفندون ) ( أي تكذبون ) ، فقد شعر بالرائحة عن بعد ، فقال له أبناؤه ( قالوا تالله إنك لفي ضلالك القديم ، فلما أن جاء البشير ألقاه علي وجهه فارتد بصيراً ) فكان أثر رائحة القميص أن رجع إلي العينين نورهما وبصرهما ، وصحيح أن الحادثة كانت معجزة للنبيين ، لكن الرائحة لها سحر وأثر نفسي في الإنسان ، بشكل عام وفي الزوجين بشكل خاص ، وهو ما يدفعهما ألا يهملوا هذا الجانب في غرفة النوم

﴿ السر الثالث الحضان ﴾

الإحتضان: احتضان كل يوم يبعد المرض ألف يوم تجد من يقطع آلاف الأميال ، وينفق مئات الجنيهات ، ليغسب ساعات في حمامات مياه معدنية يقال إنها تمنح الصحة والعافية وتقرأ عن ملايين الناس الذين يلتهمون أقراص الفيتامينات طلباً للقوة والصحة ، ووقاية من الأمراض والعلل . وتشاهد كثيرين يجرون في

الشوارع للمحافظة علي لياقة أبدانهم ووقايتها من البدانة التي تقف وراء كثير من الأمراض . هؤلاء جميعاً يذكرونني بقول الشاعر :

كالعيس في البيداء يقتلها الظما  
والماء فوق ظهورها محمول

إنهم جميعاً يبحثون عن صحة أبدانهم ، وصفاء أذهانهم ، وطمأنينة أرواحهم خارج بيوتهم ، مع أنها موجودة داخلها ، وفي غرفة واحدة منها خاصة .. هي غرفة النوم . لقد تتالت الدراسات الحديثة التي تؤكد أن المعاشرة الزوجية الناجحة تمنح الجسم صحة وعافية وقوة ومناعة . ولأن كثيراً من الناس غافلون عن هذه المنافع الصحية العظيمة التي تقبع في غرفة النوم .. سأعرض في حلقة هذا العدد جانباً من هذه الدراسات ، لعل الأزواج يشربون من الماء الذي في بيوتهم.. فلا يقتلهم الظماً !

الاحتضان وليس التفاحة: وأبدأ بالدراسة التي قامت بها الدكتورة فيرتون كولمان ونشرها في المجلة الطبية البريطانية وأكدت فيها أن الاحتضان - وليس التفاحة - كل يوم ، يبعدك عن مراجعة الطبيب ألف يوم بل أن دراستها أكدت أن الاحتضان ليس وقاية فقط ، وإنما هو علاج أيضاً ، ونصحت إدارات المستشفيات بتزويد غرفها الخاصة بأسرة مزدوجة ، وذلك لإفساح المجال للأزواج بالبقاء إلي جانب زوجاتهم في حال مرضهن ، وذلك لتوفير الحب والحنان والاحتضان ، مما يساعد علي سرعة الشفاء من المرض ، وهذه أبحاث علمية أخرى تؤكد أن ممارسة الجنس بانتظام وتوازن تخفف من آلام الجسم وتزيل التوتر النفسي وتحسن الصحة بشكل عام . صحة جيدة = جنس أفضل فقد قال تيد مكلفينا عالم الجنس ورئيس معهد الأبحاث المتطورة في النشاط الجنسي الإنساني في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة : الأشخاص الذين يمارسون الجنس بشكل منتظم يتمتعون بصحة جسدية ونفسية أكثر من غيرهم و مكلفينا يجري أبحاثه وتجاربه حول كيمياء انعكاس النشاط الجنسي الإنساني طوال ثلاثين عاماً . ويجري مكلفينا تجاربه علي مستنظر جديد أنتجه من نباتي الشوفان والشعير يحافظ علي توازن الهرمونات التي يفرزها جسم المرأة وقال :إن النتائج الأولية لتجاربه إيجابية جداً .

ويضيف: إن احتفاظ المرأة بكميات متوازنة من هرمونات معينة ضروري جداً لبقائها في صحة جيدة ، وإن زيادة نسبة هرمون معين في جسمها ، أو قلة هرمون آخر، يمكن أن تترك تأثيراً جسدياً معاكساً ، حسب طبيعة المرأة ونوع الهرمون ، وإن المرأة التي تتمتع بنسبة هرمونات متوازنة تكون أكثر ميلاً إلي ممارسة الجنس ، وأكثر رضي عن حياتها الجنسية .

ويختم مكلفينا عرض نتائج دراساته بقوله: إنها حلقة واسعة ، فإذا كنت سعيداً في حياتك الجنسية فستكون سعيداً نفسياً ، وإن الحالة النفسية تؤثر بالتأكيد علي الحالة الجسدية ، وإن الصحة الجيدة تقودك إلي ممارسة الجنس أكثر . والاهتمام بالمعاشرة الزوجية هو الخطوة الأولى لصحة جيدة حسب دراسات أخرى ، فالإضافة إلي المتعة الجسدية والنفسية التي يشعر بها الإنسان من ممارسة الجنس هناك فائدة أخرى

للجنس وهي أنه يقضي الآلام الجسدية ، فقد وجد الباحثون أن النساء اللواتي يجرين الإشارة الجنسية ، ويتمتعن بها ، يشعرن مباشرة بانخفاض واضح في نسبة الآلام التي كن يعانينها في أجزاء مختلفة من أجسامهن ، فقد توصلت باحثتان ، إحداهما الطبيبة النفسية جينا أولجا مؤلفة كتاب المرأة المتمتعة بالمعاشرة الزوجية والأخري هي الدكتورة بيفرلي ويبل طبيبة الأعصاب والباحثة في التربية الجنسية في نيو جيرسي بالولايات المتحدة إلي النتيجة نفسها ، فقد توصلت أولجا إلي أن تأثير المعاشرة الزوجية حين تصل إلي نهايات الأعصاب تخنق نبضات الألم التي تتركز في تلك المناطق .

غرفة النوم عيادة طبية: وأجرت الدكتورة مارثا جروس وهي طبيبة ومحللة نفسانية متخصصة في المعاشرة الجنسية في العاصمة الأمريكية واشنطن ، مقابلات مع مئات من النساء ، وخرجت منها بنتيجة واحدة ومؤكدة وهي أن النساء اللواتي يتمتعن بحياة جنسية جيدة وسعيدة هن صحيات جسدياً ونفسياً. وبعد ، فأنا نستطيع أن نقول إن غرفة النوم عيادة طبية لكل زوجين ، فيها وقاية لهما ، وعلاج لأوجاعهما ، شفاء لكثير من أمراضهما ، فليحرصا علي ان ينظرا إليها نظرة أكثر إيجابية ، وأن يتذكرا أن معاشرتهم ليست سبباً للمتعة فقط بل للصحة والعافية أيضاً . ولنطلق شعاراً جديداً نقول فيه: احتضان زوجي كل يوم يبعد المرض عنا ألف يوم.

#### § السر الرابع العيون:

لغة العيون في غرفة النوم: توصف أجمل العيون .. بتلك التي تشبه إلي حد ما عيون المها ، ويمكن سر وروعة جمال العيون في اتساع الحدقة ، وتأثير ذلك علي عيني الشريك الآخر . وقد أكدت دراسات علمية متعددة أن المحبين عادة ينظرون إلي عيون بعضهم أثناء الحديث ، ولا ينظرون إلي أنوفهم أو شفاههم أو ألسنتهم .

حديث العيون: إن النظرات المتصلة لثوان قليلة ، يمكن أن تحدث - رغم الصمت - ما تعجز عنه مجلدات كثيرة ، حيث يمكن للزوجة أن تقرأ في تلك النظرات الكثير من كلمات الحب ، والحنان ، والعطف ، يمكن أن تقرأ في تلك النظرات أنت جميلة وأنا معجب بك - أتكامل معك وبك .. دائماً مفتون بما تقولين ، ويمكن للزوج أن يسمع نظراتها تقول: أنا متيمة بك وكم أحب أن أستمتع بحبك الحنون يغمرني . كما أن هناك ما هو أكثر من تلك المشاعر والأحاسيس فالعيون الدافئة ، تحقق انفجارات وثورات من براكين الحب والحنان لا يمكن لأي حواس أخري أن تحققها . ولا شك أن العينين في غرفة النوم ليستا عديتين ، بل إنهما وسيلة تمهد للقاء أكبر وأشمل وتلعب دوراً بارزاً في تحقيق التوافق بين الزوجين ، وتشجع الانفعالات التأثيرية لدي الزوجة .

اتساع الحدقة: من هنا فإن بعض الباحثين يعتبرون العينين الوسيلة الأولى للتعبير الرومانسي أكثر من غيرهما. يقول الدكتور اكهاردهش: إن الإنسان لا يستطيع إراديا التحكم في حركة حدقة عينيه، ولكنه يمكن

إثارتها لأجل الاتساع ، فمن المعروف أن الإنسان عندما يري مناظر جميلة ومريحة ولطيفة كالمروج الخضراء والزهور، ووجه الحبيب ،تتسع حدقتا عينيه بشكل لا إرادي. وللغفر والأحاديث أيضاً ....

ولتحقيق هذا الانتعاش النفسي والروحي بين الزوجين ولنتعلم سحر العيون لابد من :

1-توسيع حدقتي عيني كل من الزوجين أثناء الأحاديث الودية .

2-وتبادل الكلمات الرومانسية .

3-لينظر كل منهما ويحدق مباشرة في عيون الآخر وكأنه ينظر إلي بحر شاسع.

4-وليتأمل خلال نظراته أجمل جزء في وجه الآخر كالأنف الدقيق أو تلك الغمازتين الحلوتين فتبدأ العينان تعطيان ذلك الإيحاء بالارتياح والاتساع ..

5-تركيز الفكر علي مدي جمال شريكك ، واكتشاف الصفات التي تميزه عن غيره ، وأنت سعيد بها معه وبالقرب منه .

6-وعليك أن تطرد من مخيلتك الخجل وعدم الثقة والعصبية والتفكير السلبي الذي يجعل جبينك مقطباً وبؤبؤ عينيك يتضاعل .

العين لا تخفي هذا السحر: وليس للون العين أثر في تحقيق هذه السعادة أو النشوة فالعينان الزرقاوان أو الخضراوان أو العسليتان أو السوداوان تتماثل جميعها في تحقيق الغاية في الوصول إلي العصب البصري وتفجير مشاعر الحب والمودة .. وعندما يكون تفكير كل منهما دافئاً ورائعاً نحو الآخر فإن نظرات العينين لا تستطيعان إخفاء ذلك .

§ السر الخامس البرود:

الزوجة الباردة: في غرفة النوم ، وحين تسدل حول الزوجين حجب كثيفة تعزلهما عن العالم ، ويشعران بالانفراد الحقيقي ، ولا يعودان يباليان بغيرهما ويتهيأن الوقت ، يطول أو يقصر ، يملأن نفسيهما بأعذب وصال وأرق إقبال ، في ذلك الوقت وتلك اللحظات الحاسمة قد يحدث ما يكون له أثر بالغ في حياتهما الزوجية فيفككها ، من غير أن يشعرأ . يعتبر الإشباع الجنسي أحد مرتكزات الحياة الزوجية السعيدة ، ذلك أن معظم المشاكل الأسرية من طلاق وتفكك وخيانة وبرود عاطفي وعنف ترجع بالدرجة الأولى إلي صعوبات التعبير الجنسي .

### اشبعوا عواطف زوجاتكم:

لقد وهب الله المرأة عاطفة جياشة تتفجر أنوثة ودلالاً، تحنو بها علي أولادها، وتلصقها بزوجها حتى يكون بمثابة أبيها ، تغريها الابتسامة ، وتسحرها الكلمة الطيبة ، ناهيك عن الاهتمام بشؤونها وتلمس حاجاتها ، وتدلليها ، حتى يخيل إليها أنها الشخص الوحيد الذي يملأ كيان الزوج ويكون لها كما تكون له.وتزداد حاجتها الماسة لجرعات أكبر من ذلك عندما تنجز عملاً أو تتقن طبقاً ، وما إلي ذلك حتى تحس أنك تحبها

وتحب عملها وما تبذله من أجلك . وإن من الحمق بمكان أن يدع الرجل تلك المشاعر دون دغدغة ، وتلك الكنوز دون تنقيب ، وإن مفاتيحها لسهلة لمسة حانية .. وتربيت علي الكفتين .. وكلمات تتقاطر عسلاً .. ووجه بشوش .. وقبله حارة وإن في غرفة النوم من ذلك العجيب ، إذ يكثر تشكي كثير من الزوجات من إهمال أزواجهن لهذا الجانب ، ووصفهم بالأنانية المفرطة . وما ترك ديننا الحنيف شاردة ولا واردة إلا بينها ووضحها ، فقد ورد في الأثر ، لا يقعن أحدكم علي امرأته كما تقع البهيمة ، ليكن بينهما رسول .. وفُسر ذلك بالقبلة وفي حديث آخر إذا جامع أحدكم زوجته فليصدقها ، ولا ينزع حتى تقضي حاجتها . وللمداعية تأثير عجيب في تهيئة الزوجين واستعدادهما وخصوصاً الزوجة ، وراحة النفس ، وسرور القلب ، وزرع الود ، وطرد الهم والغم والبعث علي النشاط والحيوية ، إضافة إلي تحصيل مرضاة الرب ، إذا صاحب ذلك نية معقودة .

### صور التعبير عن الشعور بالرغبة واللذة الجنسية:

1- إظهار الرغبة الجنسية بشكل صريح وواضح كالتحرشات والمداعبات الجسدية واللفظية .  
2- إغراء الطرف الآخر عن طريق ارتداء الملابس المثيرة للغرائز واستخدام العطور التي تملأ الجسم برائحة منعشة لطيفة .

3- إظهار درجة الإشباع الجنسي أو إشعار الطرف الآخر بقوة الإشباع والاستثارة الجنسية ويكون ذلك باستخدام الإيحاءات والإيماءات اللفظية كالأهات والحركات الجسمية . ولكن من المؤسف أن نسبة كبيرة من النساء المتزوجات يشعرن بالخجل أو الخوف من إظهار درجة إشباعهن الجنسي ، بسبب :

1- الشعور بالإحراج والقلق من تشوه صورة الذات .  
2- الخوف من انتقاد الزوج أو تقليله من قيمتها .  
3- الاعتقاد الخاطئ بأن المرأة المتزنة أو الشريفة والطاهرة لا تصدر آهات اللذة ولا تظهر رغبتها الصريحة في الجنس .

وقد لوحظ أن من الزوجات من قد تلجأ إلي إظهار أنها مشبعة جنسياً أو تمثل بإتقان أنها وصلت إلي النشوة أو اللذة الكبرى وذلك إرضاء لزوجها حتي لا يعتقد أنها باردة جنسياً أو لا تتجاوب مع نشاطه الجنسي فلذلك كثيراً ما نرى زوجاً يشتكي من أن زوجته لا تتفاعل معه بدرجة مقبولة خلال المعاشرة الجنسية ، وإذا كانت تتفاعل فإنها تأتي وتتمنع في إظهار درجة سعادتها خلال ذروة الإشباع الجنسي ، فالزوجة إذن تتهم في بعض الأحيان بأنها باردة ، ثم ينتبه من خلال المقابلة أنها تستمتع بالنشاط الجنسي ، لكنها تعتقد - كما أشرنا - أن إظهار تلك الرغبة يعتبر ( قلة أدب ) أو عدم تربية أو سلوكيات لا تتناسب وأخلاقيات المرأة الصالحة . بل الصحيح أن إظهار مشاعر اللذة في هيئة عبارات لفظية أو حركات جسدية يعتبر عملية مهمة لتعميق مشاعر الود والمتعة بين الزوجين ، وأن آهات اللذة أساسية في جميع مراحل

حياتنا كلها ، فنحن نلجأ إلي استخدام تلك الآهات لإظهار درجة استمتاعنا في صور عادية عديدة ، فعندما نأكل نقول ( آه يا له من أكل لذيق ) ، وعندما نبدي إعجابنا بسيارة جديدة أو قطعة أثاث جميل نقول ( آه ما أجمل هذه السيارة ) وكذا .. ( آه كم أحبك .. ) ( آه ، أنت رائع .. ) فالآهات وسيلة لإظهار درجة سعادتنا بالشيء كما تظهر هذه الآهات درجة شعورنا بالفخر والامتنان بشيء ما .

المخاطر: أما الامتناع عن إصدار هذه الآهات خلال العملية الجنسية فإنه شيء آخر ويعني الأمور التالية:

\* كراهيتنا للعملية الجنسية.

\* رفض الطرف الآخر.

\* عدم شعورنا بالراحة والاطمئنان خلال العملية الجنسية.

قيمة الجنس: إن الجنس يركز علي الشعور باللذة والمتعة ، وهو يعني الاحتضان أي الاطمئنان ، وتعميق مفاهيم الحب والعاطفة والحنان بين الطرفين . الجنس يعني أن كلا الطرفين - الزوج والزوجة - يتقبلان بعضهما بعضاً ، ويعني اندماج الزوجين في جسد واحد وانصهارهما في بوتقة اللذة والحب . وأن إصدار آهات اللذة من قبل الزوجة بالذات يعطي الزوج مؤشراً إيجابياً علي أن زوجته تستمتع بالمعاشرة مثله تماماً ، وأن شريكته بالمعاشرة تشعر بالسعادة وتتجاوب معه في أسلوب المعاشرة وطريقتها ، إن المباشرة الجنسية الفعالة تتطلب التفاعل الإيجابي المشترك بين الزوجين وعدم الشعور بالحرج من ترجمة هذا التفاعل إلي إشارات وإيماءات وألفاظ تعبر عن اللذة والنشوة الجنسية ، إن مشاكلنا الزوجية تبدأ عندما ننظر إلي آهات النشوة الجنسية بصورة رسمية متحفظة محاطة بطقوس من الخجل والتردد ، ولقد أثبتت الأبحاث النفسية في مجال الجنس أن من أهم أسباب سوء التوافق الجنسي أو الشذوذ الجنسي امتناع الزوجة أو الزوج عن إظهار آهات المتعة والنشوة الجنسية والتصرف بطريقة نمطية رسمية خلال المعاشرة . والخلاصة: كان لزاماً علي الزوجة التعامل مع الجنس كغريزة أساسية مثل غريزة الجوع والعطش ، ولا حرج بتاتاً في التعبير عن النشوة الجنسية في صورة عبارات أو سلوكيات ، فليس فيها إلا تمتين العلاقة ، وتشبيت الحب ، ومد الحياة الزوجية بالقوة الطبيعية

§ السر السادس:

كيف تعتذرين إذا لم تكوني راغبة: إن معرفة الفروق بين الزوج والزوجة في غرفة النوم أمر مهم في تعامل كل منهما مع الآخر ، فمع فهم الزوج رغبات الزوجة ، وفهم الزوجة رغبات الزوج ، تخطو العلاقة بينهما خطوات طيبة إلي الأمام . ومن أجل تحقيق هذا الفهم ، والوصول إلي تلك المعرفة ، نجيب عن عدد من الأسئلة، وفي مقدمتها هذا السؤال :

ما هو أهم عنصر في إثارة الرغبة لدي الأنثي ؟

الإجابة بسيطة: وهي : الرجل ، أجل ، إن وجود رجل معين ، أي الزوج ، أهم عنصر في إثارة الرغبة لدي المرأة الزوجة ... ولقد أثبت الباحثان ساندر ليلوم ورايموند روزين ، وهما اختصاصيان نفسيان في جامعة روتجرز في نيوجرسي بالولايات المتحدة أن رغبة المرأة في المعاشرة تتأثر ضعفاً أو قوة بوجود رجل معين في حياتها ، بينما يظل الدافع لدي الرجل مستمراً ومستقراً . ولعل هذا يفسر ما نجده من استطاعة المرأة الامتناع عن الجنس فترات طويلة لا تشعر خلالها بالحرمان ، وهو يفسر أيضاً كون الدافع الجنسي لديها هادئاً وبطيئاً مقارنة بالدافع لدي الرجل . لقد اتضح من دراسة أجريت في الدانمارك أن ثلث النساء اللاتي اشتركن في الاستبيان ، لم يشعرن بدافع جنسي تلقائي إذا لم يكن هناك شريك قريب أو في الخاطر .

- متى تتساوي الرغبتان ؟

وفي دراسة أخرى أجريت في نيويورك ذكر النساء الأمريكيات اللاتي تم استطلاع آرائهن أنهن لم يكن لديهن دافع غريزي للاتصال الحميم مع الرجل ، إلا أنهن كن راغبات في إقامة هذه العلاقة مع وجود الرجل ( الزوج ) وبدء المراودة ، والأكثر إثارة للدهشة قول حوالي نصف عدد السيدات بأنهن لم يشعرن قط بأي دافع جنسي . علي أي حال فقد اتفقت الدراسات جميعها علي أن الدافع العاطفي والرغبة لدي المرأة لا يكونان قويين إلا إذا وجد الشريك المرغوب فيه لإثارة الكيمياء الجنسية . ولا شك في أنه مع وجود الشريك المناسب تصبح الرغبة لدي المرأة مساوية لرغبة الرجل . وربما فاقتها ، وفي السنوات الاخيرة لاحظ بعض الأطباء المعالجين أنه لدي أكثر من نصف عدد الأزواج المراجعين كان الزوج هو الأضعف من حيث الرغبة الجنسية .

- متى تزيد رغبة المرأة؟

ولقد قام الأطباء بتقسيم المراجعين إلي فئتين: الأولى تعاني من عدم وجود الرغبة ، والثانية تعاني من كراهية المعاشرة . وعلي الرغم من وجود عوامل كثيرة تؤدي إلي ضعف الرغبة لدي الجنسين ، والأزواج خاصة ، مثل التوتر والاكتئاب والقلق ، فإن نقص الهرمون له دوره المؤثر في هذه المشكلة ن فقد وجد فريق من الباحثين أن الرجال الذين لا يهتمون بالمعاشرة يعانون من نقص مستوي التستوستيرون عن معدله الطبيعي . والتستوستيرون هو الهرمون الذي يولد الرغبة لدي الرجال والنساء ، لكن تأثير هذا النقص لدي الرجال أكثر وضوحاً منه لدي النساء . وأشارت دراسة حديثة أيضاً إلي أن الرغبة في الاتصال بالرجل تزداد مع زيادة الحرارة قبل التبويض ، وهذا دليل علي أن الهرمونات عامل مهم في هذه المسألة . وهذا هو التفسير العلمي لزيادة رغبة المرأة في منتصف فترة طهرها تقريباً ، حيث يمكن القول إن رغبة الزوجة خلال هذه الفترة ( فترة التبويض ) تهدف إلي حدوث الحمل الذي يحقق هدف التناسل وحفظ النوع - نصائح لا بد منها: مما سبق نستطيع تقديم النصائح التالية للزوجين إذا ما اشتكى أحدهما من ضعف الرغبة لديه ، أو اشتكى الزوجان معاً من ذلك :

- 1- لا تسلمنا بهذا الضعف في الرغبة ، وابتحنا عن الأسباب ، هل هي أسباب نفسية كالتوتر أو القلق أو الكتابة ؟ إذن اعملنا معاً علي إزالة ذلك عبر معالجة ما يسبب لكما ، أو لأحدكما ، تلك المشاعر السلبية .
- 2- إذا وصلتنا إلي أنه ليس هناك أسباب نفسية فلا حرج من مراجعة الزوج طبيباً متخصصاً يشخص أسباب ضعف الرغبة لديه ويصف له الدواء المناسب ، سواء أكان هرمون التستوستيرون أم غيره ، وكذلك تفعل الزوجة فتراجع طبيبة متخصصة .
- 3- ليعلم الزوج أن قربته من زوجته يساعد في زيادة رغبة زوجته ، كما أكدت الدراسات السابقة ، لكن هذا القرب ليس قرباً بدنياً فحسب ، فلا بد أن يكون هذا القرب عاطفياً أيضاً ، فلا يبخل الزوج بإسماع زوجته الكلمات الحانية ، وإبداء مؤازرته المستمرة لها ، وتقديره المتواصل لكل ما تقوم به .
- 4- إذا رغب أحد الزوجين في المعاشرة ، وكان صاحبه ليس راغباً فيها ، فليكن رده لطيفاً لا جفاء فيه ، والأغلب أن تكون الزوجة هي المعتذرة ، ومن أمثلة هذا الاعتذار اللطيف :  
 - أنا الآن متعبة كثيراً .. لبيتنا نؤجل هذا إلي وقت لاحق .  
 - كم أقدر رغبتك .. وكم أكون ممتنة لو صبرت علي إلي الغد لأعطيك ما تستحق .  
 - هذا والله من حقوقك الأساسية .. لكنك عودتني علي كرمك وتقديرك لحالي .. أرجو أن أكون غداً أحسن حالاً . وهكذا .. لن تغيب عنك ، عزيزتي الزوجة ، العبارات التي تعتذرين بها لزوجك  
 ﴿ السر السابع ﴾

زوج سريع الاشتعال: يقضي الزوجان يومياً أكثر من 6 ساعات في غرفة النوم .. لذا كان لا بد من تخصيص زاوية للحديث عنها .. نعم إن الجنس قليل في الحياة الزوجية ، وقد لا يشكل أكثر من 3 % من وقت الزوجين في حياتهما إلا أنه بالتأكيد قضية أساسية وجوهرية في حياتهما لا ينبغي التقليل من قيمته أو أن نعدّها أمراً ثانوياً ، بل علي العكس ، فإن كل الدراسات المحلية والعالمية أثبتت أن نسب الطلاق أسبابه كثيرة ، فالزوجة تحب أن يتفاعل معها زوجها عند المعاشرة ، والزوج يحب من زوجته أن تتفاعل معه هي أيضاً ، والذي يقتل المعاشرة الزوجية ويحطمها شعور أحد الزوجين أن الطرف الآخر يمثل عليه من أجل قضاء وقت أو إنجاز مهمة .

- الخطأ الكبير: إن ميل الزوج إلي الفراش مع زوجته حاجة بشرية نفسية ، وعبادة ربانية ينبغي أن تؤدي بإتقان يرضي النفس والطرف الآخر ، وإن لم تكن كذلك فإن الرغبات النفسية لا تشبع ولا تموت ، بل تظل داخل النفس حية متوقدة تنتظر الفرج .. ولهذا قليلاً ما يتصارع الزوجان في هذا الموضوع ، إذا كره أحدهما من الآخر تصرفاً ما يصبر حياءً علي مضمض ، ثم يفاجأ بعد سنين بالانفجار أو بالبرود الجنسي وهذا هو الخطأ الكبير .

- سريع الاشتعال: أذكر مرة أن زوجاً قال لي تراودني كثيراً أفكار بأن أطلق زوجتي ، فقلت له ، ولم ؟ قال لي : لأنني سريع الاشتعال والانفعال معها بالفراش ، وأجهزة الإرسال والاستقبال لدي لا تتمكن من

الضبط اللازم ، وزوجتي المسكينة تريد مني اللمسات والكلمات والتعبير عن المشاعر وشرب العصير وأنا لا أتحمّل كل ذلك ، وبدأت أشعر بالذنب لأنها كثيراً ما تقول لي : أنت ظالم تأخذ مني ما تريد ولا تعطيني ما أريد والكلام لا يزال له وأنا بدأت أشعر بالذنب لأنها ضحت من أجلي وتحملتني ووهبت نفسها لي كل هذه السنين ، فمن حقها علي أن أروي عواطفها وأبعث الحياة في أنوثتها حتى تصل إلي الاستقرار النفسي والعاطفي كما وصلت أنا ، ، فتقوم بدورها في الحياة أحسن قيام .

جرب ذلك : قلت له: يا فلان إن الجنس مطلب إنساني ولهذا شرع الله الزواج كما أنه وسيلة من الوسائل التي تريح الجسد وتبعث علي الاستقرار وذلك بالتصاق الجسدين معاً ، فترجع البشرية إلي أصلها كعودة حواء إلي آدم في جسده فيشعر الزوج مع زوجته وكأنهما نفس واحدة ، فإذا كنت أنت حارٌ وزوجتك باردة فإن هناك وسائل علاجية يمكنك أن تسأل المختصين بشأنها فيفيديوك ويرشدوك إلي ما هو خير لك ولزوجتك ، ودع عنك فكرة الطلاق، فلكل داء دواء ، والعالم اليوم تقدم وتطور . إنني أعرف صديقاً عاني المشكلة نفسها ، نصحه مرة طبيب مختص بهذه النصيحة، والتي سأذكرها لك الآن لعلها تنفعك ، وهي إذا كان الرجل بهذه الدرجة من الحرارة ، فليعط لزوجته حقها من المداعبة والملاعبة مرتدياً ملابسه ، فلا ينزعها حتى لا تثير المداعبة شهوته ، ويكون أبطاً مما لو لم تكن ملابسه عليه ، حتى يشبع حاجة زوجته ثم ليسعداً معاً .. وإن صاحبي أخبرني بأن هذا الحل نفعه كثيراً وسعدت زوجته ، فجرب ذلك

﴿ السر الثامن: ﴾

محطة بنزين: ينطق الزوجان في الصباح إلي أعمالهما كل حسب برنامجه وعمله ، فالزوج إلي وظيفته ، والزوجة إلي وظيفتها ، أو إلي أعمال المنزل ، ثم يلتقيان بعد الظهر في غرفة النوم للراحة ثم ينطلقان مرة أخرى بعد الراحة كل إلي عمله وبرنامجه ، فالزوج إما أن يخرج للعمل والإنتاج أو للزيارات الاجتماعية والزوجة كذلك أو لتعليم الأبناء ومتابعتهم ، ثم يجتمع الزوجان مرة أخرى في غرفة النوم ليلاً للراحة . بعد هذه المقدمة نلاحظ أن هناك قاسماً مشتركاً بين الزوجين لا بد من الالتقاء فيه ، مهما كثرت الأعمال وتغيرت الأهداف بين الزوجين ، فلا بد من التقائهما في غرفة النوم ، وكأن هذه الغرفة محطة للوقود ( بانزين ) ، يتزود منها الزوجان لينطلقا لأعمالهما . وعليه فلا بد من أن تتوفر وسائل الراحة في غرفة النوم ، حتى ينطلق الزوجان منها بنفسية مستقرة وبروح مرنة .

- شكل الغرفة: وهنا نتساءل عن الوسائل التي تحقق الراحة بين الزوجين في غرفة النوم . والوسائل بعضها متعلق بشكل الغرفة وأثاثها ونوعية الفراش ورائحة العطور التي فيها ونوعية الإضاءة والألوان والزهور ، والبعض الآخر متعلق بالجوانب بينهما قبل النوم واللمسات وحق الفراش ، ثم الوسائل الأخيرة وهي الوسائل الإيمانية بين الزوجين من الوضوء قبل النوم ، وصلاة الوتر وقراءة المعوذتين وآية الكرسي وذكر دعاء النوم ثم القيام لصلاة الفجر وذكر الله تعالى .

- ضرورة جداً: إن هذه الوسائل الثلاث ضرورية جداً لتحقيق الراحة الجسدية والنفسية بين الزوجين ، وإن من هذه الوسائل ما يقع تحقيقه علي عاتق الزوجة ، ومنها ما يقع تحقيقه علي عاتق الزوج ، ومنها ما لا يتحقق إلا باجتماعهما معاً علي تحقيقه ، وعندها سيشعر الزوجان براحة لا مثيل لها ، وستكون غرفة النوم هدفاً في حياتهما ولها جوها الخاص وبرنامجها الخاص ، ولو سافر الزوجان إلي الخارج أو سافر أحدهما وبقي الآخر لأصبح لغرفة النوم طعم آخر، فكلما الزوجين يشترق إلي الآخر وذلك لما يريان من آثار الراحة التي يشعران بها .

- الفرق بين هؤلاء: إذن لا بد من الاهتمام بغرفة النوم ، فكم من حالة طلاق حدثت بغرفة النوم ؟ وكم من مشاجرة حصلت في غرفة النوم ؟ وكم من إهانة وتحقير وقعا في غرفة النوم ؟ وكم من ضرب وقسوة تشهدهما غرفة النوم ؟ وبالمقابل كم من زوجين سعيدين في غرفة نومهما ؟ والفرق بين هؤلاء وهؤلاء هو الفرق في الوعي والانتباه والعمل الثنائي الصادق والجاد لتحقيق وسائل الراحة . إن الفرق بين غرفة النوم السعيدة والشقية هو الفرق بين سعي الزوجين لتحقيق وسائل الراحة من عدمه

﴿ السر التاسع:﴾

أزواج ينامون في الصالة: يقضي الزوجان يومياً أكثر من 6 ساعات في غرفة النوم ..لذا كان لا بد من تخصيص زاوية للحديث عنها ..إن في البيت غرفاً كثيرة ، ولكن لغرفة النوم جواً خاصاً بها .. فلو دققنا في الحياة الزوجية لوجدنا أن الوقت الذي يقضيه الزوجان في هذه الغرفة وقت طويل ، بل هو أطول وقت يقضيه الزوجان في حياتهما الزوجية ، حيث تتراوح ساعات المكوث في الغرفة 6-9 ساعات يومياً ، ولهذا لا بد من الاهتمام بهذه الغرفة من حيث إضاءتها وأثاثها وطبيعتها أحاديثها .. كما أن لهذه الغرفة استخدامات متعددة منها :

غرفة الاجتماعات: إذ أن غرفة النوم ينبغي أن تكون لها صفة غرفة الاجتماعات ، فإن الأحاديث التي تكون بين الزوجين في غرفة النوم عندما يتحدثان عن معيشتهم وأبنائهم ومستقبل حياتهم فيتفقدان علي القرارات التي ستطبق لصالح الأسرة ، فغرفة النوم هي مصدر القرارات الزوجية المهمة .

غرفة الراحة: كما أن غرفة النوم هي رمز للراحة والاستجمام ، حيث يلقي الزوجان أعباء يومهم علي وسادة الفراش ويلتقيان فيتحاوران مع بعضهما عن الهموم والعناء .. فهي غرفة الراحة ، سواء كانت هذه الراحة نفسية أو جسدية .. فلها ينبغي أن يحرص الزوجان علي مواقع نظرها ورائحتها وشكلها حتي تكون مريحة بجميع جوانبها .

غرفة خاصة: إن لغرفة النوم قدسية معينة ينبغي أن يحترمها الأطفال فلا يتعاملون معها كما يتعاملون مع أي غرفة في المنزل ، فهناك أوقات معينة للأطفال يمكنهم الدخول فيها إلي غرفة النوم ، وهناك أوقات ممنوعة ، كما وأن هناك أوقاتاً للاستئذان فيها وهذه من الآداب التي علمنا إياها الإسلام وفصل الله تعالي فيها سورة النور .

غرفة المرح: كذلك غرفة النوم رمز الفرح والمرح واللعب بين الزوجين ، وذلك لما لها من خصوصية .. فالمعاشرة الزوجية والمداعبة بين الزوجين مكانها غرفة النوم وهو حق من الحقوق الزوجية .... فهذه هي صفات غرفة النوم وهذه منافعها وكأنها مصنع أو محضن يجتمع فيه الزوجان بمفردهما فيتزودان من بعضهما البعض لأيام القادمة ثم يعودان إلي المحضن ليتزودا ثانية .. وهكذا ..... وهذه هي منافع غرفة النوم ، أما من يستغل غرفة النوم للشجار والصراخ والضرب فهذا لم يفهم حقيقة غرفة النوم ، فتقلب غرفته إلي ملجأ الأسى والأحزان وتكون غرفته رامزاً للكآبة والقلق ، فإذا دخل غرفة النوم كأنه مجبر عليها ، ويفضل بعض الأزواج النوم في غرفة الصالة علي نومه في غرفة النوم. لا شك أن هذا سلوك غير سوي وحياة كئيبة.. فلا بد من التعامل مع غرفة النوم بأسلوب صحيح وتعامل فعال

- الجنس فن: لماذا لا يكون للجنس فن وقواعد يمكن أن تدرس وأن نتعلمها؟ أو على الأقل نعرف الأخطاء الشائعة التي يجب أن نتجنبها وهذه الأخطاء جاءت نتيجة الإحباط والكبت والابتعاد عن الطبيعة في ما يتعلق بهذه الوظيفة، ان الأخطاء تأتي في بداية الحياة الزوجية بل في الليلة الأولى ليلة الزفاف، اذ غالباً ما يكون الزوجان غير مستعدين عقلياً ونفسياً لممارسة الزواج ، فالمرأة حساسة جداً والزوج إما خجول أو مندفع في فض غشاء البكارة ، ومع ذلك فإن الزوجة التي تحب زوجها تكون متأهبة عاطفياً للاتصال الجنسي الأول، وتعلم أنه لا بد من فعل شيء مؤلم بعض الشيء، وسوف تتحمل ذلك وتتقبله بسهولة أكثر إذا عرفت أن هذا العمل سوف يمهّد الطريق للاتصال الجنسي الكامل، وأن موقفها سوف يسهل الأمر ، وعلى الزوج أن يعلم ما هو فض البكارة وكيف يفعله ، وأن يعلم زوجته ذلك، أو يستشير طبيباً ، والرجل الذي يستطيع أن يتفهم عواطف زوجته وأن يعاملها بعناية ورقة يستطيع أن يمارس أول لقاء جنسي بسهولة بالغة و من أهم الأمور أن تكون بداية الحياة الزوجية بداية سعيدة هادئة ناجحة، وهذا يعتمد على الاستعداد العاطفي والنفسى للزوجين، وكثير من الزوجات يحدث لها الاتيها في المجال النفسى والمجال الجنسي لأن الزوجة تلقت صدمة في بداية الزواج، فإذا استطعنا أن نتجنب الصدمة الأولى واستطعنا أن تمر الليلة الأولى براحة وهدوء فإن هذا بمثابة بناء الحجر الأول في حياة زوجية سعيدة

### فن اللقاء ولقاء المتعه:

لكل لقاء فن اذا ابدع فيه اصحابه كانت المتعه....اترون لقاء قطرات المطر بأرض يابسه خاليه من الجمال والنظاره والحياه....فماذا ينتج عنه

أليس ينتج عنه سيولٌ وأنهارٌ وزروعٌ مثمره .؟؟؟

ومثل ذلك بل أروع لقاء الزوجين فحين يكون الجماع فن يعبر به الحبيبان عن حبهما لبعضهما..وحين يكون ذلك اللقاء فن تلتقي فيه العيون ليتبادل الزوجان في هدوء نظرات الحب في هدوء لتفهم العيون حديث القلوب بصمت .....وحين يكون ذلك اللقاء فن تتعاقب فيه صدور الزوجين لتتجاور القلوب فيحسان بحرارة

المشاعر... وحين يكون ذلك اللقاء فن تنطق فيه ألسن الزوجين بهمس أصدق كلمات الحب والهيام لأنها نابعه في تلك اللحظة من القلب... وحين يكون ذلك اللقاء فن تشعله كل تلك المشاعر السابقه فيتأثر العقل والاحساس وقد تخرج دمه فلا يبقى الا الصفاء بين الزوجين..... بعدها ألا يكون للحياه سائر اليوم طعم آخر.....؟؟؟؟؟؟؟ والاهم من ذلك كله أحتساب الاجر في كل كلمة ونظرة حب.... وقبله حب صادق لله ورسوله فالله سبحانه هو المؤلف بين القلوب..... هذه الكلمات ليست من نسج الخيال بقي على كل زوجين ان يجربوا... أسأل الله ان يديم الموده والرحمة بين كل زوجين يعيشان في كنف الاسلام....

### فنون الجنس النسائي:

كلما تجد زوجه تمارس العلاقة الزوجية بفن واحتراف..... وهناك سبب رئيسي يساعد الزوجة في الإبداع الجنسي.. الزوج إذا كان بحبها ويمدحها.. ويثني عليها.. يغيرها يثيرها... يدلها....

السؤال ما هي فنون الجنس النسائية.....؟؟؟؟؟

- المرأة التي تحترف فن التقبيل... حركة الشفتين تكون بدقه متناهية... تمرير اللسان في أرجاء فم الزوج..... تعرف متى تقبل..؟ وأين تقبل...؟

- فن اللمس.. يدان ناعمتان.. تتحسس كل نقطه في جسد الزوج.. تعرف متى يكون الضغط.....؟ ومتى يكون التمرير..؟ ومتى تقبض يدها..... ومتى تفلتها.....؟؟؟؟؟ كيف تجعل أصابعها شموع تشعل بها زوجها.....!!!

- فن ممارسة الجنس.... ولا بد أن تكون المرأة تتمتع بجسد رشيق.. ومرونة...

- الفنانه تعرف كيف يبدء الجماع...؟ ومتى ينبغي أن يبدءا...؟ وهذا صعب التطبيق.. ويسمى فن التعذيب.....؟؟؟؟؟

- أثناء الجماع تفأ جيء زوجها بحركة لم تكن في الحسبان.. تطيل العلاقة الزوجية بذكاء حسي..... تستخدم صوتها.. وهمسها..... أو حتى غمزه عينها..... وكل حواسها... في تلك اللحظة..... لا تنهي الجماع بسهولة... بل تبقى زوجها في أحضانها..... وتخلق جواً آخر من المتعه لا يقل حلاوة عن الجماع.. هذا ليس إلا نقاط مختصره.. ولكل امرأة أسلوبها الخاص.. في إمتاع زوجها... وفرض أنوثتها.. انه فن فطري.. ينبع من الداخل ويصب في كل الاتجاهات..... لن تكتسبه إلا إذا أدركت مناطق الإحساس في الطرف الأخر.....

## فنون العلاقة الزوجية:

يظل نجاح العلاقة الجنسية بين الزوجين من أهم شروط نجاح العلاقة بينهما، وحتى تنجح علاقة الفراش، على الزوجين أن يهتما بتقوية الدافع الجنسي وتقوية الحوافز العاطفية، وذلك بخلق انسجام عاطفي ونفسي وجسدي وانفعالي بينهما، وتجديد الثقة بالنفس وعدم الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين. تقوية الدافع الجنسي:

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.

علاج المشاكل النفسية:

يجب علاج أي مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق - اكتئاب - إحباط)، ويجب العمل على أن تجدد الزوجة ثققتها بنفسها ويجسدها حتى لا تشعر بالخوف أو بالنقص عند ممارسة علاقتها الحميمة مع زوجها. علاج أي التهاب عضوي:

يجب علاج أي التهاب أو ألم عضوي أو حوضي أو بولي لعلاج عسر وآلام الجماع.

ضرورة الثقافة الجنسية:

يجب على الزوجين إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بينهما والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التي ترسب شعوراً بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعوراً بالحرمان الجنسي.

تطويل مدة المداعبة:

يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها نفسياً وفسولوجياً للعلاقة الزوجية.

علاج إدمان الخمر والتدخين والمخدرات:

يجب على الزوج أن يعالج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التي تؤدي لسرعة القذف والعجز الجنسي مما يترك أثره على برودة الزوجات.

لتحقيق النشوى القصوى عند الزوجات:

• يجب تغيير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التي تؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء، وقد تؤدي للبرودة الجنسية، كما أن عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى.

• يجب على الزوج أن يتعلم مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة.

• يجب إثارة الزوجة عاطفياً ومزاجياً قبل إثارتها جسدياً. فالزوجة تثار عاطفياً ومزاجياً قبل أن تثار جسدياً وعلى الزوج أن يتحكم في مشاعره وأنانيته.

- يجب معرفة أنسب الأوقات: يجب معرفة أنسب الأوقات لممارسة الجنس، فبعض الزوجات لا يطلبن 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 يفضلن أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهن أوقات منتصف الشهر القمري 14، 15، 16 من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد يفضلن 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: والعوامل المنفرة في الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو نظافة الفم والأسنان والملابس، كما يلي:

• إحساس الزوجة بكراهية زوجها والجفاف العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله مادياً وعاطفياً ونفسياً 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، تاركاً إيها كإناء يفرغ فيها شهوته، مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده. لذلك ننصح بإجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سوياً والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعوراً بالتوحد العاطفي.

# الإشارة بين الزوجين

## المداعبات الزوجية في الشريعة والطب:

المتدبر للقرآن والسنة يجد الاهتمام بالعلاقات الأسرية واضحاً ، بما فيها العلاقات الزوجية على الفراش . من ذلك قوله تعالى " ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم " . وفي هذه الآية وجوب أن يتمتع الرجل زوجته كما استمتع هو أيضا ويوصلها للنشوة كما يريد ان يصل هو ، ولا يكون انانيا همه نفسه فقط . ومن الآيات المتعلقة بهذا الأمر قوله تعالى " هن لباس لكم وأنتم لباس لهن " .

يلاحظ أنه بدأ بهن فقال " هن لباس .." . وكثير من الأطباء المتخصصين يعلمون أهمية أن يعكس الزوجين وضعيتهما بحيث يكون الزوج مستلقيا على ظهره والزوجة فوكة 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 وصفات للسعادة الزوجية **أولاً:** أهم وصفة للسعادة الزوجية الحقيقية هي تقوى الله على علم من قبل كلا الزوجين : "إنما يخشى الله من عباده العلماء " . " الإخلاء يومئذ بعضهم لبعض عدو إلا المتقين " .

**ثانياً:** القيلولة مهمة جدا في هذا الجانب فقد وردت آثار في الحث عليها وهي من أحسن الأمور المعينة على كمال الاستمتاع والاتسجام والنشاط والصفاء الذهني في هذا الأمر خاصة لمن يريدون أن يقوموا بهذا الأمر بعد صلاة العشاء . على أنه لم يسمح للحليلة أن تتمتع ولو قليلا في أي وقت من نهار أو ليل [ في غير الصوم الواجب ] عن دعوة حليلة لها إلى الفراش حتى ولو كانت مشغولة في إنضاج الطعام يدل على هذا ما ورد في الحديث الصحيح " وإن كانت على رأس تنور "

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

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

**خامساً:** " وقدموا لأنفسكم " قال ابن عباس وغيره من المفسرين بأن من التقديم للنفس (التسمية قبل الجماع)

**سادساً:** يستحسن أن لا يكون النور مطفئاً لأن ذلك يسبب النعاس وبالتالي قلة النشاط والاستمتاع .

**سابعاً:** 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 إستطاع 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 أنه قال " لا تواقعها إلا وقد أتاها من الشهوة مثل ما أتاك لكي لا تسبقها بالفراغ" قلت وذلك إلي قال " نعم إنك تقبلها وتغمرها وتلمزها فإذا رأيت أنه قد جاءها مثل ما جاءك وواقعها " .فإن قضى بعض حاجته قبلها لم يجز له أن يتولى عنها ولكن يداعبها حتى تقضي حاجتها . فعن النبي " إذا جامع الرجل أهله فليصدقها ثم إذا قضى حاجته فلا يجعلها 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 النبي أمر بذلك .أما إن كان عنده أكثر من حليلة وأراد أن يأتي الأخرى في نفس الليلة اغتسل قبل ان اتيانها لما ورد عن النبي في ذلك .

تنبيه: لا يجوز للزوجين أن يظهر صوتيهما بما يجعل غيرهما يسمع " والحياء شعبة من الإيمان " .ولا يجوز ان يتحدثا بما كان بينهما فقد ورد ان النبي شبه من يفعل وتفعل ذلك بالشيطان يأتي الشطانة في الطريق .بالأضافة إلى ما ورد عن أن النبي قال " الشياح حرام " الشياح : هو الافتخار بالجماع .عن قيس بن طلق عن أبيه قال سأل رجل النبي قال رأيت الرجل يكون له في امرأته حاجة قال " ليس لها منعة وإن كانت على رأس تنور " .وعن قيس بن طلق عن أبيه أن النبي قال إذا جامع أحدكم أهله فلا يجعلها حتى تقضي حاجتها كما يجب أن يقضي حاجته .

وعوداً إلى كلام الدكتور الفار عن مفاتيح النشوة مع أنه ذكر أن جسد المرأة بلا استثناء يتحقق فيه هذا الأمر إلا أنه ذكر أن المواضيع التالي ذكرها من أشد المواضيع بهذا الخصوص :

منطقة البطن - خلف الرقبة - اليدين - الشفتين .

ومن هنا عليك ايها الرجل ان تستمتع بزوجتك في كل جسمها ما عدا الدبر اما الزوجة فلها ان تستمتع بجسد زوجها في كل مواضعه وان يفعل اي شي يثير شهوتها فكل الجسم حلال الا الايلاج في الدبر . والعياذ بالله

### **الجنس متعة واحساس وفن:**

الجنس مش اوضاع فقط الجنس كوكتيل من الممارسة بأحتراف فيجب على الرجل ان يجيد العزف على اوتار المرأة (اماكن الاثارة) حتى يستمتع لأحلى لحن يقوم بعزفه في احلى حفلة والتنويع مطلوب اكيد لكن الاهم هو الوضع الذي يستمتع به كلا الطرفين والوضوح اللى ذكرته جميل وهناك غيره من الاوضاع الكثير التى تركز على الاحتكاك باعضاء المرأة الخارجية اثناء الممارسة ومهما يكن من أمر فإن المسألة متروكة للزوجين لاتخاذ الوضع الذي يرياه ممتعا لهما معا. والهدف النهائي ليس فقط شعور الأنتى بالنشوة مع الذكر، وإنما شعورها أيضا بأنها جذابة ومرغوبة. هذا توضيح مهم وبصراحة الخجل يخلي الزوجه

ماتفضض لزوجهاااا بنسبه لي من خجلي اعبر له ارسل رأي الشخصي بأي امر حساس او عن الجنس اعبر برساله اما بالنقاش والكلام معه لا ! ويكون الكلام بسيط وغير واضح مني للاجابته على سؤاله ! والمشكله ان بعض الأزواج يخرج زوجته او خطيبته يستعجل ويريد ان يناقشهاااا بامور الجنس ! ربما يريد ان يعرف ثقافتها في ذلك او يطمئن انه مافيها برود او يريد ان يكسر حاجز الخجل ! الموضوع اكيد المتزوجات والمتزوجين امر عادي ومعروف لديهم لكن المقبلين على الزواج او العرسان الجدد مايعرفون هالامور شباب وبنيات يجهلون الكثييير حتى بعض البنات الي مضى على زواجاااا سنة تقول زوجهاااا مايفهم ولا يعرف شيء في الجنس او يتفهم رغبه المرأة او تغير مزاجهاااا او فن التبادل العاطفي والجنسي .. والبعض يستفيد من تجارب اصدقائه ومع السواليف يفهم ويعرف كل شيء

### خمسه اسرار جنسيه تزيد التفاهم بينكم:

العالم النفساني يقوم بتأليف كتاب "لماذا لا يلتزم الرجال: وإليكن 5 أسرار جنسية من الكتاب قد تساعدك على فهمه وتصبحن أقرب منه الرجال مليون بالمفاجئات، وسلوك غرفة النوم ليس استثناء. وللوصول إلى قعر الأشياء، فقد قام العالم النفساني جورج واينبرغ، مؤلف كتاب "لماذا لا يلتزم الرجال: وإليكن 5 أسرار جنسية قد تساعدك على فهمه وتصبحن أقرب منه. الحصول على ما تريدان كلاكما بدون مراوغة"، وهو كتاب يدرس السلوك الذكري في العلاقات الرومانسية بالدخول إلى عالم الرجل والبحث عن الحقائق. وبينما لا نستطيع توضيح كل السلوك الذكري،

1. الخوف من أنه سيخذلك -- بشكل حرفي. يحسّ الرجال بضغط كبير من رأيك في أدائهم الجنسي. "في الماضي، لم يكن الرجال يقيّمون أدائهم الجنسي لأنهم لم يفترضوا أنهم بحاجة لرأي النساء. ولكن النساء الغربيات لم يعدن ينتظرن الزواج لممارسة الجنس، بل أصبحن يملكن تجاربهن الخاصة في غرفة النوم. مما شجّع النساء على الانفتاح حول رغباتهن الجنسية ومشاكلهن. وفجأة، زاد الضغط على الرجل، فهو يشعر بالحاجة للقيام بأفضل أداء ليشبع رغبات المرأة. وبالرغم من أن المرأة قد تغفر له بضعة اداءات سيئة، إلا أنه يواجه صعوبة في مسامحة نفسه.

التحذير: إذا كان رجلك يعاني من مشكلة الإثارة أو الحفاظ على الانتصاب، فقد يبدأ بلومك في محاولة لحماية أناه.

حاولا أن ترتاحا وتمتعا بالجنس، الأمر الذي سيساعد على تخفيف الضغوطات. بكلمة أخرى، لا تأخذي الأمر شخصيا، أو أسوأ، لا تهينه. وأبدا لا تشيرى إلى عضوه وتضحكي!

2. يحتاج الرجال للمصادقة للحصول على القوة. الجنس هو مصدر القوة بالنسبة للرجل والبراهن القاطع بأنه رجل يملك مقومات الذكورة. فالنسبة للرجل، فإن ممارسة الجنس هي وسيلة لإثبات نفسه أمام المرأة. أساسا، يريد رجلك أن يكون البطل الأعظم، وهو يريدك بالتأكيد أن تريه في تلك الصورة دائما. فعندما

يرضيك جنسيا، يشعر مثل "سوبرمان". إذا كنت تستمتعين بالجماع، دعيه يعلم انك سعيدة.

التحذير: لا تشجيع يعني لا إثارة جنسية.

3. لا تكبتي مشاعرك بالسرور والسعادة، أي كلمة أو أي صوت أو أي أنين يعني الكثير له. ولكن هذا لا يعني أن تزيقي سعادتك. لا تتركه ينتظر طويلا، فقد يفقد مشاعر الإثارة، إذا كنتما على وشك ممارسة الجنس، أنسي كل شيء وركزي معه. فالرجل يحب أن يشعر أنه مرغوب فيه.

تحذير: إذا كان رجلك يشعر بالاهانة عندما تبدئين بالتحرش به، تخلصي منه.

4. الرجال يتمنون لو كانوا يملكون أجساما أكثر لياقة أيضا. بالرغم من أن الرجال قد لا يقلقون حول وزنهم تقريبا بنفس قلق النساء، لكنهم يملكون صورتهم الخاصة.

تحذير: أكثر الرجال يقلقون بشأن حجم قضيبهم، وحالتهم الصحية العامة، وطولهم، والصلع. بكلمة أخرى، هم يتمنون ممارسة الجنس تحت ضوء القمر في غرفة النوم بقدر مما تتمناه النساء.

5. أكثر الرجال لن يغفروا الخيانة. الرجال الذين تعرضوا للخيانة، خصوصا في غرفة النوم، من المحتمل أن لا يغفروا لشريكاتهم من النساء.

تحذير: الرجال يبحثون عن امرأة يثقون بها. لذا أظهري ولائك ليس فقط بواسطة الكلام، ولكن بالفعل أيضا. عندما تلتزمين في علاقة يجب أن تظهرى محبتك ودعمك للشريك أمامه وأمام الزملاء والأصدقاء وأن تدافعي عنه عند الضرورة. هذا الولاء سيجعل الرجل يشعر بالأمان أكثر وسيعطيه الحافز للسماح لنفسه بالانطلاق

أكثر في غرفة النوم معك.

## الجنس وطول العمر!!!

ذكرت صحيفة يوم الأحد أن قرويا عمره 107 أعوام في هونج كونج ما زال يستمتع بتدخين لفافة تبغ من حين لآخر قال إن من اسباب طول عمره الامتناع عن ممارسة الجنس على مدى عقود. ونقلت صحيفة ساوث تشاينا مورنينج بوست عن تشان تشي أحد أكبر سكان هونج كونج سنا قوله خلال احتفال سنوي بالمسنين في المدينة: "لا أعرف لماذا عشت طويلا هكذا". وأضاف تشان وهو أرمل لاقت زوجته حتفها وهي في سن الشباب في الغزو الياباني خلال الحرب العالمية الثانية: "ربما يرجع هذا الى أنني عشت حياة خالية من الجنس أعواما طويلة". وظهر تشان الذي يعيش في منطقة نيو تريتوريز البعيدة عن البحر والأقل عمرا في هونج كونج في صور التقطت له خلال الاحتفال نشيطا ويأكل بشرهة. وذكر القروي الذي كان يعمل طاهيا في الماضي أن الاقتصاد على الاطعمة قليلة الدهون والمواظبة على أداء التمارين الرياضية في الفجر ساعده في التغلب على آثار الشيخوخة. لكن المعمر الذي لم يجد صعوبة في تقبل حياة النسك زهاء 80 عاما

أقر بأن مقاومة متعة التدخين كانت أكثر صعوبة. ونقل عنه قوله عن ادمانه للتدخين عشرات الاعوام: "الآن أريد أن أتوقف. ربما يتعين على الحكومة أن تحظر بيع السجائر حتى أستطيع أن أتوقف".

## المتعة الحقيقية للجنس ..

هذا الكتاب مرجع لكل المتزوجين للتجديد في حياتهم..وقد قمنا بوضع الأفكار الجديدة..والمبتكرة ... بحيث انه الرجل أو المرأة مايحتاروا بالحركات..لأنه لو أي واحد يبني يجدد شوي وماعنده أفكار يكون هذا الكتاب مرجعه..لأن الزوجان بعد فترة من الزواج يتعودوا على كل الحركات والكلام فيصير روتين ممل..ويصير الفعل بس سد شهوة وليس متعة..مثل لما تكون جوعان ومافي شي حلو تأكله،فتروح تأكل أي شي حتى لو طعمه مش حلو بس علشان تسد جوعك..لكن نفسيتك تكون متضايقة وتكون معصب..نفس الكلام ينطبق على الجنس..وأغلب مشاكل المتزوجين تجي من السرير..إذا ارتاحوا مع بعض فيها راح يرتاحوا لحياتهم..لأنها تفرغ للحب والشهوة والحقد والغضب وكل شيء..وغير كذا تعطي كل واحد ثقة بنفسه أكثر..وتحسس الرجل برجولته وتحسس المرأة بأنوثتها..غير كذا مجرد احساس المرأة انه جزء من جسم زوجها داخلها هذا بروحه متعة ثانية وشعور ثاني..لأنها تحس انه زوجها جزء منها وهي جزء منه..يعني شعور روعي..وأنا أشوف انه هاذي أعظم متعة..

## المتعة في الخلو الزوجية:

كل زوج له ما يميزه في الخلو الزوجية ولكن ماراه أنا أكثر متعة وجمال وبه من الروعه الكثير في فن المداعبه هو ان تحضن زوجتك وانتم على الفراش حين تعتليها ويتلاصق جسديك بجسدها تجعل يداك تحت ظهرها ومن ثم تحتضنها بقوة العاشق وروح الولهان وحنان الزوج وتقبل منها ماتشاء والزوجه المحبّه تلقائيا تمسك بزوجها بهذه اللحظة وكأنها لا تريده ان يتركها والاجمل من هذا حين تشعر الزوجه بعشق زوجها وتبدأ بتقبيله تلك القبل الحاره اللتي صنعتها مودة وحب واشتياق الزوج ويبدأ الزوجان تلقائيا يتسابقان على تقبيل وأكل بعضهم البعض ان جاز التعبير فتصبح المداعبه من اروع مايكون وتخيل ايها الزوج العاشق حين تعطي لزوجتك الفرصه بأن تعتليك وتأخذ خاطرها منك وانته تساعدها بذلك بتبديل الوضعيه ودون استاذان ومن ثم تحريك يديك على جسمها والتغزل بها والانفعال معها (بالتنهيد ، او كلمة احبك ،،اولمسك لما تحب في جسدها بقوه ) .ومن ثم النزول بها ومقابلة بعضكما البعض مع ملامسة الاجسام واماكن الشهوه وامتزاجها ببعض ولامانع هنا من بعض جمل الحب والشوق والاجمل من هذا كله شعور بعضكما بالحب والشوق المتبادل اللذي يخلق اجمل اللحظات ومن اقل الاشياء وكل هذا لا يأتي إلا اذا اصبح الزوج هو العاشق الاول على الفراش لان المرأه بطبيعتها الحياء ولكن كل مايفعله الزوج قد ينعكس على اغلب الزوجات وربما تصبح هي الاروع والاجمل حين ترا انفعال زوجها الجنسي معها ونأتي هنا

للزوجه عندما يكون زوجك وحببيك قد خرج عن التغطيه ان صح التعبير لاتصبحي تلك الجامده اللتي ترأقب او تخجل بل تفاعلي مع زوجك وتفوقي عليه في مايفعله ،، فالحياء هنا لايتي بنتيجه ايجابيه ابدأ ،، بل قد ينفر الزوج منك ،، ويصبح تدريجيا باردا معك لاتخجلي حينما يكون منفعا جنسيا من ان تقبلي ماتشائين او تلمسين ماتحبين فالانفعال الجنسي المتبادل مرغوب وممتع في هذه الحاله ولاتخجلي ايضا من الطلب من زوجك ان يفعل ماتشتهين في هذه الحاله بل وسميه باسمه فالزوج هنا يستجيب ايضا لانفعالات الزوجه بل وربما يفرح حين يعلم انه يفعل ماتحبين وتشتهين والاروع من هذا كله هو المنافسه على القبل بمعنى حين يترك الزوج شفتيك اذهبي انتي لرقبته وحين تترك هي تقبيل رقبته اذهب انتي لصدرها وكأنها منافسه بينكم في التقبيل وهنا لا بد من ذكر شي اساسي للزوجه وهوان لاتأتي بكل خلوه هي هي دون تغيير بمعنى قميص نوم ومكياج واحد بل حاولي في كل مره ان تخلقي مفاجئه لزوجك وتغير تسريحتك ومكياجك في كل خلوه بل حتى لو جعلتي هذا التغير بين كل راحه جنسيه بينكم بمعنى بعده ان يقضي زوجك حاجته منك اذهبي وبعد ان تغتسلي غيري بعض ملابسك في مكان آخر وليس امام الزوج ، كأن تلبسي شي لم يره ابدأ قد يثيره مره اخرى وليس شرطا ان يكون قميص نوم آخر بل بالعكس لو اخفيتي جسدك يكون افضل ليصبح عامل الخيال هو المسيطر على الزوج في تلك اللحظه كأن تلبسي بنطلون مع اي شي قد يجعل من تقسيم جسمك شي رائع في نظر الزوج او تنوره قصيره الخ الخ ،، وتتغنجي وتتدلعي امامه ،، كأن تسئليه مارأيك بهذا وهذا ومارأيك فيني الخ والجميل أكثر بعد ان تفعلي هذا كله ان تأتي ومعك طبق فاكهه او ايس كريم وتقديمه من يدك لفم زوجك ،، او من فمك لفمه نصيحه للزوجه: ابدي عنك الخجل في لحظات الانفعال الجنسي للزوج وتجاوبي معه وكوني انثى قبل ان تكوني زوجه

### طرق اثاره الزوج بواسطه الاجواء الرومنسية:

- قامت مجلة أوروبية بإجراء استطلاع للأراء لمعرفة اكثر الأمور التي تثير الرجال وتجعلهم أكثر اهتماما وانتباها لزوجاتهم فكانت من أكثر الأشياء شيوعا هي:
- الأجواء الرومانسية: حيث يشير الأزواج أن قيام الزوجة بترتيب جلسة هادئة وعشاء مناسب بالإضافة إلى الإضاءة الخافتة والموسيقى الحالمه هي من الأمور التي يقدرها الرجال بشكل كبير.
  - إقامة حفلة مفاجئة: أشار بعض الرجال أن إقامة حفلة مفاجئة للزوج في إحدى المناسبات من الأمور التي تجعله يحب زوجته اكثر، حيث أن ذلك يعطي مؤشرا إلى مدى اهتمام الزوجة به.
  - انتظار الزوجة للزوج عند باب المنزل: أضاف بعض الأزواج أن قيام الزوجة بانتظار الرجل على باب المنزل من الأمور التي يحبها الرجال كثيرا حيث يظهر ذلك للزوج مدى اهتمامها ورغبتها في إسعاده.
  - عدم التصنع: كشف بعض الرجال أن قيام الزوجة بالتصرف بعفوية هي من أكثر الأمور التي تثير الأزواج، لان ذلك يعطي مؤشرا قويا لمدى شعورها بالثقة بالنفس.

- الابتسامه: اكثر ما يثير الرجال هو المرأة المرحه التي تتمتع بابتسامه ساحرة لذلك ينصح الاستطلاع الزوجات بمحاولة الابتسام اكثر وقت ممكن.

- تجربة الأمور الجديدة: يثار الرجال من الأمور المفاجئة التي تقوم بها النساء للمرة الأولى كمثل أن تقوم المرأة بحجز جناح في فندق لقضاء ليلة رومانسية مع زوجها على سبيل المفاجئة وللتعبير له عن حبها. هذا ومن جانب آخر، فإن الفكرة العامة عن الرجال انهم لا يتمتعون بحس رومانسي قوي، أو على الأقل ليس بقوة الحس الذي تتمتع به المرأة. الحقيقة أن الرجال رومانسيون بنفس القدر مثل النساء، إلا انهم يعبرون عن رومانسيتهم بطريقة مختلفة. وأهم ما يجعل النساء يعتقدن أن الرجال لا يتمتعون بالرومانسية هو انهم (أي الرجال) يعبرون عن رومانسيتهم بطريقة مختلفة بحيث لا تدرك المرأة أن الرجل يتمتع بحساسية عالية.

### أهم ما يحرك الرومانسية عند الرجال:

- المجاملات: إن اقصر الطرق إلى قلب الرجل يمر من خلال غروره، لذلك حاولي إسماعه كلمات ترضي غروره. مثلاً امتحي الطريقة التي يختار فيها ملابسه أو اخبريه أن صديقاتك أخبرتك أن زوجك وسيم جداً. هذه الأمور تجعل الرجل منجذباً لك ويريد سماعك والتحدث إليك أكثر لأنك تقدرينه وترين الأشياء الجميلة فيه.

- الهدايا المميزة: الهدية التي تم انتقاؤها بعد تفكير عميق لها اثر السحر على الرجل. حاولي التركيز في اكثر الأمور التي يحبها زوجك و قومي بانتقاء الهدية المناسبة. عندها سيدرك انك تفكرين به و بما يحب، عندها سيكون اكثر انفتاحاً في التعبير لك عن مشاعره.

- الملاحظات الصغيرة: قد لا يظهر الرجل تأثيره بهذه الملحوظات إلا أنها تؤثر فيه كثيراً. عندما تريد أن تغادري المنزل اتركي له ملحوظة بأسلوب جميل و مرح و اختميتها بعبارة أنا احبك. هذا الأمر من شأنه أن يزيد من محبة زوجك لك و يحافظ على دفيء العلاقة الزوجية بينكم

### فنون دعوة الزوج للفراش:

من حق الرجل على زوجته (وهذا حق متبادل) ان ينظر اليها كأنثى وليست ست بيت فقط.. مهام المرأة في البيت، أولاً وقبل كل شيء، تبدأ بالزوج ثم تأتي باقي المسؤوليات تباعاً.. قد تقول قائله: إنها لا تقصر في حقه فهي تطبخ له أطيب الأكلات، وتغسل ملابسه بأجود المساحيق، وتجعل البيت يلمع ويبرق وغيره وغيره.. والرد المنطقي المطروح على هذا الكلام هو أنه لم يأت بك إلى بيته لتطبخي وتغسلي وتنظفي.. كان يقدر أن يأتي بخادمة وانتهى الأمر.. فالزوج بحاجة الى أن ينظر اليك كأنثى ترغب به قبل أن يرغب بها هو فالرجل يحتاج الى الإحساس أن شريكته تحبه وترغب في التواصل الحميم معه في أي لحظة اي أن

لا تكون الرغبة من طرف واحد فقط.. ومن حقه أن تطلب منه ذلك إذا كان سلبياً دون مبرر لعدم رغبته تلك كمرض أو إرهاق شديد لا يحتمله.

من الأساليب الفعالة لدعوة الزوج إلى الفراش هو التعامل الذكي مع حواسه وهذا ما سنوضحه لك في السطور التالية:

العين: عين الرجل تنظر إلى أماكن في المرأة لا تتوقعها لذا يجب عليها أن تلبس له أجمل الثياب وليس شرطاً هنا أن تكون ثياباً شبه عارية فالرجل بطبعه يمل من كل شيء عند التكرار ولكن يوماً بيوم تلبسين له ثياباً تكشف أكثر مما تستر كالثياب الضيقة أو القصيرة جداً والتي تكون عبارة عن خيوط تكشف وتغطي في آن واحد.. ويوماً تلبسين له ثوباً يستر من رأسك لقدميك ولا يظهر منك شيء ليس هذا فقط بل يمكنك أن تعملي خيالك فتبتكرين له من الأزياء ما لا يخطر على باله كأن تأتي بفستان عادي ورخيص وتضيفي عليه لمساتك الخاصة فتجعلينه عندما يراك وهو نائم يستيقظ ولا يستطيع النوم مرة ثانية وهكذا..

ومن المسائل المحببة إلى الرجل التغيير والتنوع في المظهر مثل تغيير تسريحة شعرك وأيضا طريقة مكياجك يوم خفيف ويوم ثقيل يوم ألوان فاقعة ويوم ألوان هادئة ومن الوسائل النسائية الفعالة في جذب الزوج خطواتك وطريقة مشيك أمامه عليك أن تظهر له ما تقدرين عليه من دلالة.

الأنف: الرجل لا يحب النوع الواحد من العطور، لذا عليك التنوع في رائحتك وكل مرة تضعين عطرا لا تكرريه في اليوم الثاني، مرة عطرا ومرة بخورا وهكذا حتى إن الرجل أحيانا قد يحب أن يشم رائحة شريكته على طبيعتها بدون أي عطور أخرى وقد يعتبر رائحتها أفضل من أي عطر من أعلى العطور. الأذن: الصوت المغنّاج يثير خيال الرجل إذا سمعه من وراء جدر فكيف إذا كان أمامه.. فالرجل يحب سماع صوت شريكته لذا عليك إخفاض صوتك والحديث معه بدلالة وصوت يكاد يذوب من الرقة، والهمس أكثر إثارة..

- دلييه بطريقتك، فمثلا لو كان مرهقا من العمل اعلمي له "مساجاً" ودلكيه برفق ونعومه وستلاحظين أنه سيكون البادئ في مداعبتك وسيسعى إلى تبديل الأدوار ليقوم هو بعمل المساج لك.

- قبله كثيرا، وقت النوم وعندما يصحو، وقت مغادرته للعمل وعند العودة، واهمسي في أذنيه بأنك ستكونين بانتظاره وستشاقين إليه كثيرا.

- أتصلي به في العمل بين الحين والآخر وأخبريه كم أنت مشتاقة إليه ولسماع صوته.

- فاجئيه بالمناسبات المهمة التي تغيب عن ذهنه، كأول يوم تعرفت عليه ويوم الزواج والخطوبة وفاجئيه بحفلة بسيطة يحضرها أنتما الأثنان فقط والبسي له ما شئت كفسان ضيق قصير وشبه عاري، وقدمي له هدية حتى لو نسي هو هذه المناسبة لا تعاتبه بل أشعريه بأنك لا يمكنك نسيان هذه التواريخ المهمة والسعيدة، ودوني هذه التواريخ في مفكرة صغيرة.

- اجعلي البيت نظيفا ومرتباً وتفوح منه الروائح الطيبة، وجهزي ملبسه دوماً وبخريها وعطريها ولمعي أحذيته.
- الزوج عادة يشعر براحة بالغة إذا كنت تحترمين أهله وتبتعدين عن افتعال المشاكل، فحاولي أن تكسبي حب واحترام أهله وبالأخص والدته لأن الكثيرات يعانين من المشاكل مع حمواتهن، حاولي أن تحترميها وتحببها كوالدتك، قبلها فوق رأسها كلما زرتها أو حتى لو كنت تسكنين معها، قدمي لها الهدايا المناسبة واشتري لها ما تشتريين لوالدتك فذلك يسعدها.
- إذا وجدت زوجك مهموماً ومتضايقاً، فحاولي التخفيف عنه بالكلمة الطيبة، وإذا لم يقبل هدئيه بدالك له وكأنه طفل صغير.
- تسوقي معه وحاولي أن تشتري حاجياتك برفقته، لكي تأخذي ذوقه فذلك يشعره بالفخر، وبالأخص في ملابس النوم التي سترتدينها له وتختاري الألوان التي تعجبه، ولا ضرر في مفاجئته بملابس اشتريتها وحدك.
- إذا كنتي زوجة عاملة، فساعديه في مصروف البيت ولا تبخلي بشيء.
- نوعي من أوضاعك أثناء ممارسة العلاقة الحميمة معه، حاولي أن تتغلبى على خجلك وتطلبي منه ما تشائين فالخجل لا يفيد في هذا الموقف.
- أطيعيه واسمعي كلامه، ولا تخرجي من غير إذنه وإذا ذهبت الى حفلة أو مناسبة مسائية فحاولي ألا تتأخري، وضعي في الحسبان أن هناك زوجاً ينتظرك ويريد الاطمئنان عليك.
- وهناك الكثير من الطرق ما يجعلك أسعد إنسانة بوجود زوجك في حياتك.

### أفضل الطرق للامسة جسم المرأة:

- 1- إذا كنت ناعم الملامسة ممكن تلامسها بأطراف أصابعك من منطقة الرقبة إلى أطراف أصابعها وإذا ما نفعت بسبب إنك خشن أو ما أثارها هاذي الحركة جرب
- 2- تجيب ريشة نعامه أو طاووس (روح لأقرب حديقة حيوان وأنتف ريش ببلاش وبعدها حظ رجلك) ونفس الحركة مررها على جسمها وإذا ما أثارها هاذي الحركة جرب
- 3- هاذي الحركة فيها رومانسية أكثر جيب وردة حمراء متفتحة شوي ونفس الحركة مررها على جسمها وإذا ما أثارها هاذي الحركة جرب
- 4- سلك نحاس وأدعك بقوة إلى أن ينزل الدم ... هاذي مرة ما عندها إحساس .

## أكثر الأماكن إثارة في جسم المرأة

يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثراً بالملامسة هي الشفاه واللسان والرقبة والأذن وحلمات الثديين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج. فكل امرأة لها خريطةها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموماً النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلاً وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو.

## سبع وسائل لإثارة الرجل في غرفة النوم:

من أهم مقومات السعادة الزوجية التوافق العاطفي و الجنسي بين الزوجين. وكلما توفرت عناصر البهجة والاستمتاع الحلال كلما كان الزوجان أكثر راحة وهناء. وعلى الزوجين أن يعرفا أن الحواس الخمس تلعب دوراً هاماً بهذا الخصوص. وهذه الحواس هي البصر والسمع والشم واللمس والتذوق. واستخدام هذه الحواس في التواصل والمداعبة وممارسة الحب تعمق الإحساس بالمتعة وتثري اللقاء الدافئ بين الزوجين. يقول الخبراء أن هناك وسائل لإثارة يحب الزوج أن تستخدمها زوجته معه في غرفة النوم (أو خارجها أيضاً إذا سمحت الظروف). وكلما تنوعت هذه الوسائل وتم ابتكار أنماط جديدة منها كلما زاد الإحساس بالبهجة والمتعة المشتركة. فيما يلي سبع وسائل إضافية يمكن أن تتبعها الزوجة لتعميق الإثارة وإيقاد اللهفة بين الزوجين السعيدين:

1 - الاغراء موجود في الأشياء البسيطة: اعتاد الأزواج على أن تقابلهم زوجاتهم وهن يرتدين الملابس الشفافة أو القصيرة لدى عودتهم الى البيت كوسيلة مغرية ليمارس الزوجان الحب. إلا أن هذه الطريقة - برغم تأثيرها - أصبحت وسيلة تقليدية مكررة. ويقول خبراء العلاقات الزوجية أن هناك وسائل أخرى تثير الرجل وتغريه بطريقه غير مباشرة ولها مفعول السحر وقد تكون هذه الأشياء بسيطة ومحددة لكنها موحية وعظيمة التأثير ومن بين هذه الأشياء:

- القدمان العاريتان للزوجة
- الماكياج البسيط المختلف
- حذاء جديد بكعب عال
- ربت كتف الزوج أو يده في مكان عام دون أن يلحظ أحد
- تقديم نوع من الحلوى يحبه الزوج

- فجأة... ارتداء قميص خفيف بسبب حرارة الصيف... الخ

المهم في هذه الحركات أن تتسم بروح الدعابة والخفة.

وفي الزواج السعيد ليست هناك أية محاذير تمنع الزوجة من أن تكون هي البادئة- أي أن المبادرة يمكن أن تكون من جانب المرأة. ويقول العلماء أن الرجال في أعماقهم يحبون أن تكون المرأة جريئة وأقرب الى العدوانية! لكن هناك شرط ينبغي للمرأة أن تتبعه وهو ابداء الاهتمام بالرجل دون تهديد وهذا لايعني أن تتصرف المرأة كالرجل، وإنما يعني أن تتبع الطريقة التي تجعل الرجل يشعر أنه مرغوب من المرأة.

2 - التحدث بطريقة جذابة مغرية: المرأة الواثقة من نفسها جنسياً تثير الرجل. إلا أن

هناك بعض التوصيات التي ينبغي العمل بها. حقيقي أن الرجل يحب المرأة التي تكلمه

كلاماً جنسياً أثناء المعاشرة. لكن يجب أن يتفق الكلام مع الموقف الحميم ولا يفسره الرجل على أنه مبالغه أو عملية "ضحك على الذقون". فتكرار القول بأن عضوه كبير أمر لا معنى له لأن الرجل يعرف نفسه. وإذا كانت حقيقه فإنها تبدو وكأنه يشاهد فيلماً جنسياً سيئاً. كما ينبغي على الزوجه أن تكون محددة العبارة. فمثلاً يمكنها ابلاغ الرجل بالطريقة التي تحب أن يلمسها بها أثناء الجماع، وعليها أن توجه وتوضح له كيف يفعل ذلك . كما يمكنها أن تقول له أنها تفكر في طريقه جديدة لممارسة الحب- وتساله قائلة: "أتحب أن أريك؟"، أو تبين له ما تحب فيه وفي طريقته واسلوبه في ممارسة الحب.ومن المستحسن عدم استخدام اسماء الأعضاء بطريقه فجح وإما يمكن اعطاؤها أسماء رمزية ومدلولات مستترة لكنها موحية.

3 - سحر الملابس الداخلية: الرجل يتأثر بالنظر والمشاهدة أكثر من المرأة. والمرأة تتأثر باللمس أكثر من الرجل. وبالامكان استغلال هذا الفارق الملموس في عملية الاستثارة. ان على الزوجه أن تعرف بأن لملابسها الداخلية تأثيراً كبيراً على الرجل. فالسراويل القصيرة والصدريات (السوتينات) الرقيقة وقمصان النوم الشفافة الهفافة تثير الرجل. ويمكن للمرأة تجربة ذلك مع زوجها.

4 - الحصول على المعرفة اللازمه: ان ممارسة الحب بين الرجل والمرأة تحتاج الى وعي

وفهم كبيرين. وهناك شركة أميركية متخصصة في تقديم النصائح والارشادات للزوجات الراغبات في رفع مستوى أدائهن في المعاشرة. وتهتم هذه الشركة بتقديم التعليمات المفيدة في كيفية استثارة الرجل يدوياً وشفهياً.

وأول درس تتلقاه النساء بهذا الشأن هو كيفية استثارة الرجل بلمس عضوه الذكري بطريقة صحيحة. فينبغي -على سبيل المثال- استعمال دهان مرطب ذي قاعدة مائية لأن هذه الطريقة ممتعه ومريحة. ومعظم الاتاث يداعبن الذكري بتدليكه والبهام لأعلى ، إلا أن الطريقة الصحيحة هي أن يداعبنه ويدلكنه واصبع الابهام لأسفل والتدليك لأعلى، فإذا وصلت يد المرأة الى رأس القضيب فإن عليها أن تقلب يدها لاستكمال التدليك لأسفل. وبعد ذلك يمكن للمرأة أن تستخدم يدها الأخرى. واستخدام اللسان مسأله حيوية ولا يكفي الفم وحده. فقد ثبت أن تحريك اللسان يعطي الرجل احساساً مثيراً ذا طابع مختلف عن استخدام الفم فقط



## من خلال الجنس سأجعل زوجك خاتم في أصبح قدميك:

لعله يكون هذيان شيطاني ولكن القاعدة تقول من له حيلة فليحتال اليك سيدتي هذه الصرعة الفكرية من المعلوم لدى الجميع ان هناك بعض من النساء من تبحث عن فرض سيطرتها على الرجل بأي طريقة كانت وتبحث جاهدا خلف هذا الاطار دون ان تبالي ماهي الوسيلة التي تستخدمها وماهي العواقب خلف تلك الوسيلة لكن لكل مشكلة حل وانا سأبدي اليك هذه الطريقة ولكن كما هو حال بكت الدخان في اخره مكتوب احد الاسباب الرئيسية لأمراض السرطان وهذه الفكرة اقول لك هي احد الاسباب الرئيسية في منح القيادة الاسرية لغير اهلها اليك سر الطبخة هي بسيطة جدا ولكن تحتاج الى نفس طويل:

- المقادي:

1- سنتين او اكثر من تاريخ يوم الزواج

2- ان يكون هناك طفل او اكثر

3- ان تكوني من النساء التي استطاعت ان تمرر تلك السنتين بدون مشاكل كبيرة ومن ناحية المشاكل الصغيرة فلا بأس منها

- طريقة التحضير:

1- من خلال الجنس دائما عندما تنتهي عملية الجماع الاولى حاولي تكرار الطلب مرة او مرتين وفي نفس اليوم حتى يقول الرجل اني متعب جدا

2- كرري الطلب كثيرا حتى يتبين للزوج انك لا زلت في حاجة ماسة ولو كان في اوقات متعددة ومختلفة

3- حاولي ان توضحى للزوج عجزه في حالة انه تبين لك ان الزوج لم يلاحظ تلك النقطة

4- في حالة انه تبين له المراد حاولي ان تلاطفيه القول بأنه ليس هناك مشكلة من ذلك الامر وانك تضحين في سبيل ارضائه .

- النتائج:

1- في قرارة الزوج الداخلية سيتبين له انه مقصر معك من هذه الجهة وستبدأ لديه امور واضطرابات نفسية خطيره لعلها تكون احد الاسباب في كثرة اغلاطة ورائه الغير سليمة وفي تلك اللحظة حاولي ان تصححي تلك الاغلاط والاراء بطريقة تدل على رقي تفكيرك وفهمك للأمور

2- سيتكون احساس كبير لدى الزوج بضعفه اتجاهك مما سيجعلك الاقوى في نظره وبذلك تكونين قد حققت المبتغى منه .

- التأكيد على النتائج :

ثقي سيدتي ان النتائج مضمونة جدا كون هذا الاسلوب يضرب الرجل في عقر داره الا وهو القدرة الجنسية لديه



على استخدام العطر بكميات كبيره علما بأنها تعلم بأنه مثير جنسيا ؟ لماذا تصر الفتاة على إضافة المثبرات الجنسية على شكلها الخارجي علما بأنها تدعي بعكس هذا الشيء و تنفي تماما بأنها تقصد ذلك و قد تكون فعلا كذلك و لكنها في الواقع فأنها تضع عدسات ملونه و تلبس الملابس الضيقة و تبرز قليلا من شعرها و خصلها بين لفات الحجاب و ترش كميات كبيره من العطور فلماذا تتصرف بهذا الأسلوب؟

## المتعة والرياضه مع الزوج:

إن العب ليس فقط للهو والمرح بل هو من أقوى المؤثرات والمحرضات جنسياً فالمرأة الذكية تستطيع أن تحصل على الإثارة حتى عن طريق العب وليس هناك توضيح أكثر من الأمثلة لهذه الألعاب المرحية مثلاً تلعبين معه لعبة الأستغماية يغلق عينه ويعد حتى العشرة وتقومين بالإختباء عنه في الدولاب مثلاً أو تحت السرير أو في الحمام وهو بدوره يبحث عنك وتستطيعين زيادة المتعة بان تخلعي في كل مرة أحد ملابسك لكي يرى مفاتنك !وهناك لعبة نط الحبل مع لبس ثياب قصيرة وكتلت أحمر أو شفافى أو بدون كتلت عندها قولي له لنرى من سيتحمل نط الحبل أكثر وهذه الحركة صدقوني مغرية جدا للرجل فهو لأول مرة يراك بهذا المنظر المهم بالنهاية المتعة وكما أقول دائما كسر روتين الملل.

عليك ارتداء في فترة العصر شورت قصير جدا من دون الملابس الداخلية ومن فوق بدي قصيبيير يكشف البطن كثيرا من دون ملابس داخلية أيضا اي اترديها وقت اللعب فقط وان كان زوجك نائم أو جالس فور إرتدائك لتلك الثياب قولي له بك نشاط هيا للنشاط الألعاب التي سأقولها لكم اليوم كثيرة وكل له أسلوبه باللعب المهم صوت ضحكاتك ، همتك ، نشاطك سرعتك ، نباهتك ... هو كل ما عليك فعله وكما أقول دائما هذه اللحظات وليدة اللحظة

الأدوات التي انت بحاجة إليها : حبل رياضي مرتبة (سجادة اسفنجية) شيء مرتفع عن الأرض وبعض المرح والصحة.

الطريقة: مثلا قولي له دعنا نرى من الأرشق بيننا ؟؟ وتعدي ان تضربي مؤخرته بعنف ويتبعها ضحكة حاولي الهرب مثلا منه ..... إذا حاول ان يردھا لك واذا مسكك قولي له هل تؤلمك عزيزي سأقبلك يا عمري قبليه من خده وفري أيضا قد يقول لك هل هذه قبله !!! أنها ليست محسوبة مثلا قولي له لنرى من سيتحمل نط الحبل أكثر وهذه الحركة صدقوني مغرية جدا للرجل فهو لأول مرة يراك بهذا المنظر المهم بالنهاية المتعة وكما أقول دائما كسر روتين الملل ,, قولي له أتذكر عندما كنت بالمدرسة كنت أستطيع القفز مسافة لا بأس بها افسح لي المجال من فضلك لأرى كيف حالي من بعدك افقزي مثلا وتعدي ان تقعي واصرخي من الألم .... وعندما يقترب قولي له ضحكت عليك.... لم أقع ومازلت برشاقتي ..

- قولي له أتذكر عندما كنت بالمدرسة كنت أستطيع القفز مسافة لا بأس بها افسح لي المجال من فضلك لأرى كيف حالي من بعدك افقزي مثلا وتعدي ان تقعي واصرخي من الألم وعندما يقترب قولي له

ضحكت علي لم أقع ومازلت برشاقتي .. وهذه حركة أكثر من رائعة هناك لعبة لا أعرف اسمها لكن يمكن تكون " المكاسرة" ان يضع زوجك يده وانت الأخرى وتحاولا ايقاع الأخر تذكرتموها؟؟؟ طبعاً سيفوز زوجك ، لكن عند النهاية ضعي يدك الأخرى لتحقيق الفوز الأكيد تعدي ضربه على ظهره بأي وقت ترينه مناسب واذا نظر إليك عادوي ضربه مجددا لكن بسرعة أكثر وضربات متتالية واذا استشاط غيظه ، فري هاربة ..... واذا مسكك انظري نظرات البراءة وسيمسكك بقوة قولي له لاتفعل بي شيئاً سأقبل مكان الألم هنا ... بهذه اللحظة تعدي ان تتنفس بصوت عالي على ظهره وقبليه برقعة ولا مسي ظهره بنعومة وبطء ثم انظري إليه سيحاول تقبيلك فري مجددا .. اشعري بهذه الليلة انك طريدته وهو الأسد المغوار القوي اهربي .. إلى ان يمسك بك وعندما يمسك لا تهربي بل ناويله شيئاً وحاولي التحجج ان هناك ألعاب لم نلعبها بعد الحقيقة هذه الألعاب التي أذكرها وانا متأكدة انك تعرفين زوجك أكثر انسانية في الدنيا هناك حركة يمكنك فعلها مثلاً احضري الماء لتشربي واشربي ثم القى الباقي عليه ولا تنسي الضحكات نقطة اخيرة لم أذكرها اذا أمسكك لا تخلعي ملابسك بنفسك بل دعيه هو من يفعل فعلاً هذه الحركات مغريه لإشعال نار الجنس لدى الرجل عليك حركات وأفكار تجنن شيء حلو جداً وفيه عدة فوائد بين الرياضة وتجديد الاسلوب وروعة اللباس واثارة للزوج و ادامة روح الفرح والضحك بين الزوجين ..

### متعة التحرش بالزوجة :

اللذة والمداعبات ليس بالجماع فقط مثلاً :

- 1- دخولك البيت بكل هدوء ومغافلت زوجتك ممكن أي وضع تكون تشاهد التلفاز أو تعمل شيء في المطبخ أو بكل حنية ورومنسية قبلها من رقبته أن خافت أو تفاجأت قم بضمها على الفور مع البسمة عليها وان لم تخاف أكمل التقبيل مع ملامسة أعضاء الجسم .
- 2- أعمل معها حركة مستفزة وأهرب الى أي غرفة وقل الباب ( عدم ضربها بمطرقة او حديدة ) حركة من اللي في بالكم بحنية .
- 3- ادعيها لعمل شيء أن كانت جالسة واذا قامت قم بخلع جميع ملابسها والحق على نفسك
- 4- اذا بتأخذ دش قم بسحبها أو حملها أن كانت من الوزن الخفيف معك الى الحمام ورش الماء على ملابسها مع فرك راسها . من الضروري جدا جدا جميع ما ذكر تكون في جو مرح و مزاج رايق ...اكرر جو مرح و مزاج رايق المداعبات ليست حكراً وقت الجماع فقط.

### طرق التحرش الجنسي بالزوج:

زوجك الان نائم ولكن الشهوه طاقه راسك وتبين تهبلين به شوي قومي بتقبيله بعنف على وجهه و رقبته ومص اذنه ومداعبه عضوه بيدك حتى ينتصب ثم اولجيه فيك و استمتعي بحلالك زوجك الان جالس امام

التلفزيون ولم يعطيك اي اهتمام قومي بتجنينه قبله خلف رقبتة دلكي صدره وان قال ابتعدي عني اني زهقان اجلسي في حضنه وحركي موخرتك على عضوه حتى ينتصب ثم اخلعي ملبسه بنفسك و استمتعي بحلاك... دخل زوجك البيت بعد ان انتهى دوامه اول ما تقابلينه امسكي عضوه مباشره ودلكيه و اثريه وقبله واجعلي جسمك يحتك بجسمه حتى يثار ودعي يرفع ثوبه واخلعي سرواله واولجيه فيك في وضع الوقوف

زوجك الان في الحمام ياخذ دش لا تدعين الامر يمر هكذا دون ان تاخذي نصيبك اغيري عليه في الحمام وداعبيه و قبله ولمسي جسمك و استمتعي به وقومي بمداعبه عضوه حتى يثار ثم اخرجي من الحمام الى غرفه النوم وسوف ياتي خلفك مثل الجائع الان خذي منه ما تريدين انتي لان في السياره مع زوجك وبقي على الوصول لبيت اهلك بضع دقائق سوف يضعك في بيت اهلك لانه سوف يذهب لاصدقائه اغتني هذه الفرصه لاشعاله جنسيا بطرق ذكيه ابداي بذكر الاحداث التي حصلت بينكما على الفراش وامدحي ادائه و قدره عضوه ومدى اعجابك بعضوه وبجسمه ثم المسي بشكل عفوي عضوه وقولي انا مشتاقه له و دلكي و داعبيه حتى يثار جنسيا و يتوهق مع اصدقائه.

### فن التعري لإثارة الزوج :

كيف تتعرين لزوجك بحركات تجننه؟ التعري فن اذا تجرأت الزوجة وقامت به امام زوجها زالت كل حواجز الخجل والحياء لديها.. تبدأ به امام زوجها.. ولزيادة الاثارة والاغراء تطلب منه عدم لمسها حتى تأذن له.. واذا خالف ولمسها قبل ان تأذن يكون عليه عقاب كذا او كذا (يعني يطلع برى الغرفة وما فيه عيد الليلة)!!!وتبدأ عادة بثوب مثير وليس قميص نوم.. بنظلون وقميص او فستان وتبدأ بموسيقى ناعمة.. وللي ما يحبون موسيقى تغني الزوجة على كيفها وهي ترقص.. او الزوج يغني لها ويشجع ويهلل لها!!!.. وترقصه رقص...شرقي او غربي.. خليجي او افريقي.. تبدأ بالتخلع على الانغام.. وقطعة قطعة.. وكلما زادت القطع الموجودة كانت الاثارة اكبر.. وطبعا عند الوصول الى الملابس الداخليه.. تبدأ الحركات الجنسية.... يعني تهز اردافها بنعومة ودلع امام عينيه وتلامس حضنه وتنظر اليه بخبت وترميه في الهواء حتى يلتقطوحرمة من رؤية النهدين لعدة دقائق اخرى.. وتظل تعاكس في الزوج واعصابه..... وتدفن وجهه بين نهديها دون ان يقبل او يلمس بيديه.. فقط ليحس بحرارة جسدها.. ويشتم عطرها... ثم يأتي الدور على القطعه السفليه فتنزله باكثر الحركات دلعا .. وهي تنزله شيئا !! وينتهي المشهد بجماع محموم آخر!!

## هذا ما يحببة الرجال في المرأة! !

- الرجال يحب المرأة الناعمة..الناعمة.. حتى لو كنتي بطبوظة ومليانة شوي,, تقدرين تخلين زوجك زي الطفل بنعومتك..وحتى لو كان لك عشر بزارين..لا تفقدين النعومة, لأننا بفطرتنا بنات.. يعني الطفلة موجودة في دواخلنا..كيف نظهرها؟؟ تابعي معي:

\* إذا دخلتي السوق, إشتري الملابس الوقورة الرزينة لزياراتك, واشتري ألوان فاتحة وورود وشخخلعة لزوجك..والأفضل تكون cut أو كوكتيل (بدون أكمام ولا سيور)

\* الرجال يعشقون الحركات الغربية..اشتري تاتو (الستراس اللاصق), وحطيه على الرقبة, والأفضل يكون لونه لامع جدا (تركواز أو فوشي), او أعلى الصدر أو على السرة إذا كان بشكل وردة كبيرة,, وأبسي لبس خفيف مرة (من قماش التل مثلا أو الموسلين)..

\* كل رجل مغرم بالعطور, بل هي أهم سبب لـ "تدويخ" الرجل..أسبغي على نفسك العطر في كل وقت, ليس وقت النوم فقط.. عندما تدخلين محلات العطور والماكياج, إذهبي إلى قسم المعطرات والباودر, اشتري سيلاش بعد الحمام, وبعد الدوش رشي على جسمك بوفرة, وضعي البودرة, وتبخري ثم تعطري..وعندما يأتي زوجك من العمل, استقبليه بالأحضان واغمريه بالحنان,, صدقيني سيتمنى ألا يفارق حضنك..والسبب: عطرک..

\*إذا كان زوجك حبك "طبيعية" وبدون أصباغ ومكياج,, هذا لا يعني ألا تضعي المكياج ابدا... صدقوني يا أخواتي, الزوج عندما يقول لك "أكره المكياج" فهو يعني ذلك الذي تضعينه في الزيارات أو المناسبات..فلا تغفلي عن مكياج البيت!! لذلك أنصحك بأن تشتري كريم اساس وبودة The Body Shop لأنها خفيفة مرة وما تطلع بثور, وفي لياليكم الحاملة ومناسباتكم الخاصة ضعي منها, ثم مشطي رموشك بماسكرا الجل والبروتين المغذية الشفافة, وضعي Blush من اللون الخريزي الفاتح (أعمق من لون البشرة بدرجة) وضعي ملمع شفافة, بس هذا خليه قوي مرة..لأن الرجل تذبحة الشفاه الممتلئة اللامعه

\*اللي يقطع قلب الرجل هو دمعة المرأة.. لا تنسين أن الرجل يبغض المرأة الصلبة والمستقوية (يحب قوتها في الحق, وعند المواقف الصعبة فقط) أما في الحوارات والنقاشات,, إذا اشتد النقاش, ووجدتي أن زوجك لن يقتنع بوجهة نظرك,, وأنه " قافلة معه وماله خلق نقاش"... توقفي عن الحوار فوراً... وتصنعي العبرات,, إذ أن البكاء سيأتي تلقائيا ولا شعوريا.. أهربي منه إلى غرفة أخرى.. إيكي بصوت خافت,, سيأتي إليك..لا تناقشيه, بل إجعليها حيلة تفتحين بها صفحة جديدة و تنهين الخلاف

## حوالت زوجتي من امرأة باردة إلى حارة:

مضى على زواجنا ست سنوات وزوجتي لا تعبير الجنس أي اهتمام، لا تشاركني اللذة وتتذمر من الممارسة، تدعي الألم أثناء الجماع، وتدعي أن حجم العضو كبير جداً، تدمرت كثيراً من الوضع خاصة في أول أيام زواجي حيث كانت لدي رغبة جامحة وقوية في ممارسة الجنس. فاتحتها بالموضوع أكثر من مرة، وفي كل مرة تجيبني بأنها لا تملك أن تشعر بالمتعة. لم يدخلني اليأس أبداً، حاولت أن أقرأ كثيراً عن الطرق التي تثير المرأة، وقرأت الكثير وطبقتها معها ولكن دون جدوى. وبعد مضي برهة من الزمن أدركت أنني لم أكن أحسن الثقافة الجنسية، رغم أنني كنت أحسب نفسي أنني على قدر عالٍ من الثقافة الجنسية.

أندرون كيف ذلك؟

شاء الله سبحانه أن أتزوج امرأة أخرى، ومن القدر أن هذه المرأة كانت حارة جداً، ولا تمل من الجنس، في أول أيامنا لم تكن لتصارحني بما ترغبه فيني، ولكن وبعد مضي فترة من الزمن بدأت تنتقدني وتطلب مني برنامجاً صارماً أندرون ما هو؟ إليكموه بالتفصيل:

أولاً: اشتراطت علي الاعتناء التام بالمظهر والملبس، المظهر بأن لا أمارس الجنس معها إلا بعد الاستحمام الكامل، وأخذ الشعر الزائد في العانة والإبط، ولا بد أن تكون ملابسني في غرفة النوم مثيرة جداً، واشتراطت علي كلسيون أسود، وفانيله علاقي بلون عنابي، مع عطور اشترتها هي بنفسها مثيرة جداً.

ثانياً: اشتراطت علي أن لا أبدأ الممارسة إلا بعد مضي عشرون دقيقة من المداعبة.

ثالثاً: اشتراطت علي أن يكون من ضمن المداعبة لحس فرجها ومداعبة بظرها بلساني لمدة لا تقل عن عشر دقائق، وتبادلني هي نفس الطريقة عن طريق مص القضيب لمدة خمس دقائق.

ثالثاً: اشتراطت علي أن أطيل فترة الجماع بحيث يستمر لأكثر من عشرين دقيقة، يصاحبها ألوان من التحبب والتودد لها بالكلمات الجميلة، أحبك، عمري، روعي، حياتي، أنت أجمل امرأة رأيتها في حياتي، أنا ما أشبع منك أبداً، أنت لذيدة جداً، الخ. ذات مرة صارحتها بمشكلة زوجتي فقالت: أنت السبب وطلبت مني أن أتخذ معها نفس البرنامج ولكن لا بد من طريقة ذكية لفتح باب الشهوة المغلق عندها، أندرون ماذا قالت؟ قالت بعد أن تطبق التعليمات السابقة اتخذ معها الآتي:

احضر زيت زيتون لتستعمله قبل ممارسة الجنس (الجماع) قم بذلك فرجها بزيت الزيتون، ثم داعب بظرها بأصبعك حتى تبلغ الغاية في النشوة، عندها ستنزّل حتماً. طبق هذه الطريقة لمدة أشهر على أن يتخللها أحيانا جماع حقيقي. بالنهاية ستجد زوجتك بلغت الغاية في الشبق والرغبة في الجنس، ولكن بالطريقة التي ترغبتها هي. من الغد أخذت على نفسي أن أطبق البرنامج بحذافيره. بدأت بالاستحمام ثم الملابس المثيرة ثم العطور، ثم المداعبات وخلصت نزلت إلى فرجها لأمصه بشراهة تهربت في البداية وتدمرت ولم تمضي دقيقة واحدة حتى استسلمت لي بالكامل وبدأت ألاحظ عليها تغيرات لم أرها من قبل في حياتي. استمررت معها لمدة عشر دقائق، بعدها قربت زيت الزيتون ولم تدري ماذا يعني. صببت على يدي قطرات منه ثم قمت بتدليك

فرجها في منطقة البظر لاحظت بعدها تجاوبا شديدا منها أستمررت لمدة خمس دقائق ولم أنتبه إلا لصراخها لتعلن بلوغ النشوة وإذا بنافورة تخرج من فرجها لأول مرة أراها في حياتي، تلك النافورة هي الماء الدافق الذي يخرج من المرأة حينما تبلغ الذروة وتنزل.ضممتها وضممتني بقوة، وبعد أقل من دقيقة ألتفتت إلي على استحياء وحلقت بعينيها إلي وكلها استغراب ولسان حالها يقول هل أنت زوجي، طأطأت برأسها حياء ولم تتكلم بكلمة واحدة.بعد ثلاثة أيام أعدت نفس المسلسل وكانت تنتظر بشدة لتكرار تلك السهرة.وبحمد الله استطعت النجاح أيضاً في المرة الثانية.إلا أنها اعتادت الممارسة بيدي ولا تريد غيرها.إلا أنني وبفضل مناصحة الأخرى أستطعت تجاوز ذلك، حيث عرفت السبب وهو أنها لا تبلغ النشوة إلا بحك البظر حينها جعلتها تقفز فوقي حينما تقترب من النشوة لتدخل قضيب في فرجها وتعمد إلى حك بظرها بقوة على فرجي وعلى عانتي وبذا تكون حققت النشوة والاستمتاع عن طريق الإيلاج والاحتكاك.

### الآهات عنصر مهم في ممارسة الحب:

تجعل الزوج يكون في قمة شهوته ورغبته يجب على الزوجه ان لاتهمل هذا الجانب فتستغله اجمل استغلال فعندما يبدأ مثلاً بيبوس شفائك ارفعي صوتك وتأوهي بقوه واغرقيه بكلام الحبمثل احبك زيدي اكثر يا عمري او الله لا يحرمني منك وعندما يبدأ في الجماع حاولي انك لاتسكتي اطلاقاً وبادليه الكلام والآهات اطلقلي لها العنان فهذا الشيء له مفعوله السحري لان العلاقة ليست جسديه فقط وانما نفسيه فالزوج عندما يسمع هذا الكلام تجن جنونه لاتتركي الكلام وتبقيين صامته اتمنى السعاده للجميع يارب

### رائحة الرجل تجذب المرأة أكثر من أي شيء آخر..

بعض الرجال لا يملكون مالم ولا نسباً (ولا حتى وجهه)! ومع ذلك ينجحون في جذب النساء بسبب روائحهم.. هذه هي الخلاصة التي انتهت إليها أحدث دراسة عن عوامل الجذب بين الجنسين !! فحسب عدد فبراير من مجلة ( Nature Genetics ) اختار العلماء ستة رجال من عرقيات مختلفة لدراسة تأثير روائحهم الشخصية على الطرف الآخر، وقد أمروا بلبس قميص قطني لمدة يومين وتجنب أي عطور أو بهارات.. أو حتى الاحتكاك مع الحيوانات وبقية البشر، وبعد انتهاء الفترة المقررة قطعت القمصان إلى قطع متساوية، وعرضت على 49 امرأة متطوعة ( ليس بينهن حاملاً أو متزوجة )، وأمام دهشة المنظمين ارتاحت معظم النساء إلى قطع معينة فيما أثارت بعض القطع اشمئزاز الجميع. وبوجه عام انجذبت معظم النساء إلى روائح من يوافقهن في العرق (بكسر العين)، ونفر معظمهن من روائح الأعراق الأخرى.. كما اتضح أن بعض الرجال يحتلون (موقعاً وسطاً) ويلقون قبولاً من معظم الأنوف النسائية في حين لاقى البعض الآخر رفضاً من معظم المتطوعات !

وتقول منظمة الدراسة مارثا مكلنتوك (من جامعة شيكاغو)، أن هذه التجربة تثبت أهمية الروائح كعامل جذب وأن الحب يبدأ من أول شمة.. وليس من أول نظرة كما هو شائع !!

ومن وجهة نظر متواضعة أرى أن هذه التجربة لم تتعرض إلا لجانب واحد من الموضوع، فتأثير الروائح معروف في عالم الحيوان وبواسطتها يتم التجاذب والتعارف واحتكار الطرف الآخر.. أما لدى البشر فتؤثر على كلا الجنسين وتلعب دوراً أوسع من ذلك بكثير. فرغم عدم وعينا لهذا الدور إلا أننا نتأثر بالروائح الجنسية التي يفرزها الطرف الآخر، (وتدعى فيرمونات Pheromones)، وهذه الفيرومونات لا يمكن تمييزها ولكن يمكن إدراكها عن طريق مستشعرات خاصة داخل الأنف، (تدعى اختصاراً VNO system) وبفضلها تلعب الفيرومونات دوراً خفياً في التأثير على الطرف الآخر. مهما أغرق نفسه بالعطورات ومزيلات الروائح !

ورغم الإدراك القديم لوجود الفيرومونات، إلا أن العلماء لم يكتشفوا طريقة عملها إلا في العام [color="DimGray"]الماضي فقط فقد قام الأطباء في مستشفى جامعة هنج في السويد، بتصوير أدمغة الجنسين أثناء تعرضهم لفيرمونات الطرف الآخر، واتضح أن تدفق الدم يزداد بشدة في منطقة في المخ مسؤولة عن اللذة.. تدعى الهايبوثلامس (حسب مجلة Journal Neuron )

ولكن هذا الاكتشاف لا يلغي حقيقة أن الإغريق قديماً، أدركوا دور الروائح الجسدية في جذب الجنس اللطيف فقد كانت الصالات الرياضية .. التي اشتهرت بها اليونان القديمة، تحقق دخلاً إضافياً من خلال " كشط " روائح الرياضيين وبيعها للأثرياء.. فقد كانت أجساد اللاعبين تدهن بالزيت ثم تكشط بعد تعرقهم ويخلط الناتج مع المسك والعنبر!

وقد تبدو الفكرة مقززة بعض الشيء إلا أنها لا تختلف كثيراً عن محاولة شركات العطور الحالية، إضافة العناصر الفيرومونية إلى عطوراتها.. ثم لا ننسى أن المسك والعنبر ذاتهما نتاج غدد جنسية تستخرج من ثور المسك وحوت العنبر!

بقي أن أشير إلى السر وراء (عدم اختيار) أي حامل أو متزوجة في التجربة التي تعرضنا لها في بداية المقال، فطول العشرة يولد انجذاباً أقوى لفيرمونات الزوج.. وفي المقابل اشمئزاً متزايداً لفيرمونات أي شخص غريب.. أما في مرحلة الحمل فيحدث اختلال في الهرمونات الأنثوية، لدرجة تشعر الحامل بالغثيان من رائحة زوجها

منتجات مساعدة يمكنك طلبها عبر  
الإنترنت

مشاكل صغر الثديين



<https://bit.ly/3yE2Sbk>

صغر القضيب والضعف الجنسي عند الرجال



<https://bit.ly/3fuc182>



كريمات مساعدة مزلفة في عملية الجماع والمتعة  
اكثر

<https://bit.ly/3oMikOl>

## حركات بهلوانيه لكلا الزوجين:

- الزوجه تمتلك جسد ناعم وطري تحتاج الى من يداعبه برقه وهدوء .. شبيهه بالبلمس الناعم ..
- الزوج يمتلك جسد صلب وقوي تحتاج الزوجه للتمسك بهذا الحائط واللجوء اليه والاحتناء والميول اليه.
- الزوجه تستطيع أن تجعل الزوج يتبخر ويذوب مجرد حركه حاتيه أو أحتضان أو مداعبة القضيب ..
- الزوج يستطيع أن يجعل الزوجه تتبخر وتذوب مجرد ملامسة ومداعبه لصدر زوجته او ما جاوره مع الشف للشفقتين ..
- من الغنج
- الزوج بضخامته ورجولته يستطيع ان يجعل زوجته تميل اليه وتود لو أحتظنها برجولته وارتاحة اليه ...
- الزوجه تستطيع أن تتفنن في لبسها فيوم تلبس ضيق ويوم تخرج قدامها ويوم تخرج صدرها ويوم تخرج ظهرها
- الزوج يستطيع أظهار هدايا للزوجه كطقم ذهب يجعلها تحبه وتنبهر بروعه الهديه .

## كيف ترضين زوجك في السرير :

يتوقف نجاح العملية الجنسية في ذهن الرجل الشرقي على مدى إرضاء زوجته له في السرير، ومدى استجابتها لطلباته ونزواته، ومجاراتها له في إرواء هذه النزوات وتنفيذها على أتم وجه، وبأقصى متعة ممكنة يجب أن يحصل عليها، لكن هل تساءل الرجل عموماً، عن حق زوجته في أن يرضي رغباتها في الفراش؟! الصورة الرائجة للمتعة الجنسية في أذهان الكثيرين، أنها متعة للرجل بالدرجة الأولى، وأن الرجل هو الذي يحدد مسارها، ويحصد ثمارها، ويتحكم بدرجة حرارتها، ويزيد من حيويتها أو شبقها حسب رغبته هو، وأن متعة المرأة تأتي كتحصيل حاصل، لأنها شريكة له في الفعل الجنسي.. ولا ينبغي التفكير بها على الإطلاق، لأنها قضية ثانوية على هامش إمتاع الرجل وإرضائه في الفراش.

هذه الصورة كثيراً ما تجعل الرجل يتخيل أموراً تبدو من البديهيات له في الفعل الجنسي.. ومن هذه البديهيات أن على المرأة أن تنال رضا زوجها في الفراش دون أي شيء آخر، عليها أن تكون ملك يديه، فتأوه حين يطلب ذلك منها، وتصرخ حين يطلب ذلك منها، وتصل إلى الرعدة حين يبلغها، وتنتهي حين يبلغ مرحلة القذف، فتقبل بالنهاية التي يريدتها أو التي وصل إليها بعد أن حصل على متعته. ولكن حين ننظر إلى تكاملية الفعل الجنسي باعتباره فعلاً يتشارك به الزوجين، نكتشف أن هذه النظرة أبعد ما تكون عن حقيقة الفعل الجنسي ووظيفته الطبيعية، فإذا كان إرضاء المرأة لزوجها في السرير واجب متفق عليه، فإن إرضاء الرجل لزوجته جنسياً أيضاً واجب ينبغي الاعتراف به.

إن متعة المرأة أثناء الممارسة الجنسية ليست تحصيلاً حاصل، وعلى الرجل أن يسأل زوجته لدى كل فعل يمارسه إن كانت تستمتع فعلاً، وإن كانت تريد المزيد، وإن كانت تحب أن يكون أكثر هدوءاً أو أشد حيوية،

وأي المداعبات هي الأقرب إلى قلبها، والأكثر إثارة للمتعة في جسدها. بالطبع إن الرجل مع ازدياد خبرته في ممارسة الجنس، سيهتدي إلى معرفة أكثر المناطق إثارة للمتعة في جسد المرأة، لكن السؤال لا يستهدف المعرفة فقط، بل يؤدي وظيفة أخرى هي إشعار المرأة بأنوثتها، وبأن رغبتها في الجنس مصانة وتلقى اهتماما من قبل زوجها.. كما أن مثل هذه الأسئلة، تؤدي إلى تأجيح مشاعر المرأة... وإثارة خيالها الجنسي... على الرجل أيضا أن يعرف متى تصل زوجته إلى الرعدة.. لأن كثير من الرجال لا يعرفون إن كانت المرأة تصل إلى الرعدة مثل الرجل أم لا.. ومن اللائق أن يؤخر الرجل وصوله إلى الذروة حتى تبلغها زوجته، لأن الرجل يستطيع إن يصل إلى الذروة بسرعة أكبر متى أراد، كما أن بلوغ مرحلة القذف، مؤشر واضح لبلوغه الذروة، وهو أكثر وضوحا وتأكيدا من الإفرازات المهبلية لدى المرأة. إرضاء المرأة للرجل في السرير، لا يعني أن يتم إلغاء رغباتها وما تشتهيها هي أيضا، وتميز شخصية المرأة بنوع من الخجل والحياء الفطري عموما، يجب ألا يجعلنا نستغل ذلك الخجل لكي نتغاضى عما تود الحصول عليه وما تشتهيها، ولكي نحولها إلى خادم مطيع لرغباتنا في الفراش، من دون أن تحظى بالمثل أيضا.. وهو حق حفظه لها الشرع والدين. الممارسة الجنسية في فراش الزوجية هي عطاء متبادل، ورضا متبادل، إمتاع واستمتاع، لأن المتعة حق متبادل للطرفين.. وحدها الممارسة المأجورة مع العاهرات وفتيات الليل وبائعات الهوى، هي التي يشترط فيها أن تقوم المرأة بإمتاع الرجل حسب الطلب، لأنه ليس أكثر من زبون.. ولأن الثمن هو المقابل المادي.. لا العطاء المتبادل أو الحب الحقيقي والمشروع

## هل تقنين فن التمتع؟

إلى كل زوجة هل تعرفين أن هناك فن في الحياة الزوجية اسمه فن التمتع؟ هل تودين معرفة ما هو؟ سأشرحه في اختصار ، وصدقوني نتائجه مرة حلوة وفتاكة، ما هو التمتع؟ التمتع هو أن تتظاهري بأنك لا تريدين، وأنت تريدين!! واليك بعض الأمثلة:

1- عندما يقبلك زوجك قبلة عميقة.... وفي إنشاء القبلة.... توقي فجأة.... وابتعدي بدلال وقولي له يكفي خلاص!! وشوفي كيف حيثجنن !

2- ارتدي ملابسك أمامه ودعيه يساعدك في غلق الازرير او السوستة واذا طالت يده قليلا اجري وانتي تضحكين وقولي له لأ لها وخلص !

3- تدللي امامه بمشيتك و ضحكاتك واقتربي من وعاكسيه... واول مايمد يده قولي له باعترض: انت محد يمزح معاك؟

4- اي شيء يحاول يمسه في جسمك اسمحيله بعدين اسحبي نفسك وارجعي وكرريها (فهمتوا قصدي؟)

5- فكي له أزار ير بيجامته اذا كان ممدا على السرير .... وداعبي صدره بأصابعك واول مايمسك يدك .... قوليله استنى ورايا شي مهم ماسويته على الكومبيوتر مثلا.

6- اجلسيه على كرسي وخلي اصابع يدك في شعره ثم انحنى وقبلي عنقه بهدوء وتنفسي في اذنه .... ثم قولي متنبهة . نسيت اكلم ماما !

8- غطي صدره بشعرك لو كان طويل... واطبعي قبلات ناعمة على صدره ... واذا مد يده قولي .... جاني مسج لازم اشوفه... وابعدي!

9- اذا كنتي تستحمين اصرخي بفزع فاذا دخل عليكي قوليله كأني شفت صرصار... خلاص اخرج مافي شي !!

10 - البسي سلسلة طويلة تصل الى البطن تقريبا وحركيها امام عينيه بإغراء.... ثم مرريها بين شفتيكي... واذا اقترب منك قولي له: لاتقرب ترى اظن عندي انفلونزا لاعديك !! فهمتموا ايش اقصد بالتمنع؟ يكفي كدة ولا تبغوا تاني؟؟

### نصائح لإغراء الزوج !!!

جامعني يا زوجي ...!!!! كلمة اشبه بالسيف يكاد يقطع لسان المرأه قبل ان تتفوه بهذه الكلمه في مجتمعاتنا الشرقيه وفي عهد النساء الخجولات... لا تقوى المرأه ان تنطق لزوجها بمثل هذه الكلمه حتى وان كانت في قمة الاثارة ...!!!! ولكن الزوج ... فلا مشاكل عنده ..يقول لزوجته اريدك متى شاء اما المسكينه فتطفئ رغبتها داخلها وتنتظر تلك الكلمه منه هو انا هنا اليوم لاعطيك يا حواء النصائح اللازمه .... لتنطقي بهذه الكلمه ... ليس بلسانك ... ولكن بذكائك:

1- اولاً وهذه اهم نصيحه ... العطر ان كانت لديك مجموعه من العطور فخصصي منها واحدا فقط ... لا تضعيه ابدأ ابدأ الا وقت الجماع وقت الجماع فقط ضعي هذا العطر .... سترسخ رائحته في عقل زوجك الباطن اشتم رائحة ذلك العطر سيسترجع عقله الباطن الاوقات التي اشتم فيها هذا العطر ... الا وهي اوقات الجماع ... فتظهر شهوته بطريقه تلقائيه عزيزتي بعدها ان احسستي انكي حاره وانكي تشتاقين لجماع زوجك ... فاذهبي فوراً لهذا العطر وضعيه واستقبلي زوجك بقبله حنونه ... بمجرد ان يشم رائحة هذا العطر فسيطلب منك الجماع.

2- الطريقه الطريفه: اذا احسستي بالرغبه في الجماع اذهبي لتاخذي حماما ... اجلسي على طرف البانيو وانتي عاريه وفي منشفة حول ثديكي لتتدلى الى فخذيكي وبلي جسدك بالقليل من الماء ثم نادي على زوجك وقولي له انك وقعتي على ظهرك وانه تورم وعندما ياتي ليبري ظهره بحركة خفيفه وطريفه رشي عليه القليل من الماء سيمتنع عن التهريج هو ويقول كل المعتاد ... لا تبلليني وقتها فقي لتقع المنشفه عنكي وتظهرين عارية امام زوجك وابدئي بحرب الماء بسرعه سيبتل هو ... ولكن صدقيني فلن يتحمل مظهره .... وستمارسون احلى جنس في وسط الماء تحت الدش

3- طريقه اخرى: ارتدي بلوزه مكشوفة الصدر ..... ليكون ما ظهر من ثدييك اعظم مما خفي واستلقي على بطنك رافعة قدميكي وانتي تقرابين المجله... وباصبعك بحركه خفيفه جدا كانها عفويه وانتي سرحانه اعبثي باصبعك فيما ظهر من ثديك بخفة جدا... فقط مرري اصبعي عليه بحركه مثييره كانها دون قصد مظهر اردافك وتلاعب قدميكي وثديكي المتدلي المدهون بالبرونز واصبعك المار عليه بالإضافه الى العطر المعتاد للجماع سيجعل زوجكي يهرع اليكي طالبا الجماع

4- نداء إمرأه: اذا احسستي بقرب معاد نومكما فاسبقي زوجك الى غرفتكما وبسرعه بدلي ملابسك...قفي بلا ملابس فقط بالكولوت المغربي ذو اللون الملفت..وامسكي قميص النوم بيدك ولكن لا ترتدييه وما ان ترين باب الغرفه ينفتح فلتصدر منك شهقة او صرخة ضاحكه كانك فرعت من دخوله وانتي هكذا ثم فلتبسي قميصك امامه بطريقتة مغريه صدقيني فسوف تخلعيه ثانية بعد لحظات وبهذا فانتي لستي مضطره لقول ... جامعني يا زوجي...!!!

### عوده للاثاره والمتعه وقضاء ليله ساخنه:

أحيانا بسبب مشاغل الحياة وظروف الحياة من عمل والمشاكل التي قد تواجه كلا الزوجين في مجال العمل وكذلك الاهتمام باطفالهم ومتطلباتهم ومشاكلهم الخاصه ... الخ كل هذه الامور قد تؤدي الى فتور الرغبه الجنسيه بين الزوجين واصابتها بالملل ,,مما يؤدي الى فقدان الاحساس بمتعته لذا اقدم لكم اليوم طرق جميله للعوده من جديد للاثاره بين الزوجين كالتالي :

1- حاول قبل عودتك الى المنزل ان تتصل بها وتتغزل بها وتخبرها انك في اشد الاشتياق اليها منذ خروجك من المنزل وحاول ان تسألها عن لبسها الذي تلبسه الان ,, واشعرها انك متلهف لمشاهدتها بهذا اللبس الجميل

2- حاول ان تنهي المكالمه بعدد جميل من القبلات الجميله وباسلوب مغري وحدد لها الاماكن التي تهدي لها هذه القبل وحاول ان تكون اماكن مثيره تحبها زوجتك

3- بعد انهاء المكالمه قم بارسال مزيدا من الرسائل الرومانسيه والجميله لزوجتك حتى يحين موعد رجوعك للمنزل وحاول ان تتغزل بها في رسايك

4- اثناء عودتك للمنزل حاول ان تحضر لها هديه تحبها حتى وان كانت ورده حمراء واثناء دخولك المنزل اخبئ الورده وراء ظهرك ومن ثم قم بتقبيلها وبعد ذلك اعطها الورده الحمراء بطريقتك الخاصه

5- بعد هذا حاول ان تعيد نشاطك بحمام بماء فاتر وتنظيف بعطر تحبه زوجتك وكن انيقا في لبسك بعد الحمام

6- قبل اللقاء تبا مرحلة المداعبات والقبل والاحضان الرومانسيه وباسلوب جميل واستخدم الالفاظ الرقيقه وتغزل في مفاتها بشكل يثيرها

- 7- حاول ان تستخدم اسلوب التلميح والتشويق بدلا من التصريح فهذا الاسلوب يشوق المراه ويثيرها اكثر فعندما تريد ان تقبلها لا تقل لها اريد ان اقبلك لمح لها بعينيك او بتقريبك منها انك تريد ذلك وكذلك الحال عندما تحب ان تداعب ثديها تكلم بكلام يشعرها انك تريد ذلك وبشده
- 8- استخدم يدك بذكاء في الاماكن التي تعلم انها تثير زوجتك وتثير شهوتها جدا وحاول ان تداعب هذه الاماكن بيدك او بلسانك وبالتقبيل ايضا لتثيرها بجنون
- 9- لا تنسى اثناء هذا كله ان بين كل فتره وفتره تضمها الى صدرك لتشعرها بالحنان وان تلامس شعرها بيدك وتداعبه باصابعك مع التقبيل بين العينين وفي كل الاماكن التي تحبها لتزيد من جو الرومانسيه
- 10- حاول ان تقحم زوجتك في الحوار وخصوصا اذا كانت خجوله فعندما تلمح لها انك تريد ان تقبلها اسالها اين تريدان مكان القبله فاجعلها تتحدث لتزيل الخجل بينك وبينها وتستمعون بليله جميله وحاول ان تسالها بعدما تتأكد انك قد اثرتها جنسيا بالطرق السابقه
- 11- عندما تبدأ عملية الجماع حاول ان تبدأ من الاعلى للأسفل فهذه الطريقه معظم الزوجات تحبها ولا تهتم بجزء على حساب جزء اخر فقد يكون الجوء الذي لم تعطه حقه تحبه جدا الزوجه وتحب المداعبه فيه
- 12- والان قم بعملية الجماع وبالوضع الذي يناسب زوجتك فلا تكن انانيا وتستخدم وضع تحبه وفي نفس الوقت لاتحبه زوجتك او يؤلمها
- 13- بعد الانتهاء من عملية الجماع تاتي اهم مرحله حاول ان تضمها الى صدرك وتشعرها بالحنان واستمر في القبل
- 14- بعد الجماع استمر في الكلام الرومانسي الذي تخبرها فيه انك استمتعت جدا واستمر في مداعبه شعرها اثناء ضمك لها لكي تشعرها ان الرومانسيه ليست جنس فقط ..

### الإثارة والعلاج في الإحتضان اليومي:

- فوائد الإحتضان الزوجي كل يوم: تجد من يقطع آلاف الأميال، وينفق مئات الدنانير، ليغطس ساعات في حمامات مياه معدنية يقال إنها تمنح الصحة والعافية. وتقرأ عن ملايين الناس الذين يلتهمون أقراص الفيتامينات طلباً للقوة والصحة، ووقاية من الأمراض والعلل. وتشاهد كثيرين يجرون في الشوارع للمحافظة على لياقة أبدانهم ووقايتها من البدانة التي تقف وراء كثير من الأمراض. هؤلاء جميعاً يذكرونني بقول الشاعر :

كالعير في البيداء يقتلها الظما والماء فوق ظهورها محمول

إنهم جميعا يبحثون عن صحة أبدانهم، وصفاء أذهانهم، وطمأنينة أرواحهم خارج بيوتهم، مع أنها موجودة داخلها، وفي غرفة واحدة منها خاصة .. هي غرفة النوم.

لقد تناولت الدراسات الحديثة التي تؤكد أن المعاشرة الزوجية الناجحة تمنح الجسم صحة وعافية وقوة ومناعة. ولأن كثيراً من الناس غافلون عن هذه المنافع الصحية العظيمة التي تقبع في غرفة النوم.. هذه دراسات، لعل الأزواج يشربون من الماء الذي في بيوتهم.. فلا يقتلهم الظماً!

- عنق المرأة واحتضانها: مفيد.. لقلبها، إلا أن ذلك لا يفيد الرجال كثيراً، وفقاً لأحدث دراسة طبية أميركية. وقال باحثون في جامعة نورث كارولينا درسوا حالات كل من الجنسين في 38 زوجاً من الرجال والنساء، إن الاحتضان يؤدي إلى ازدياد مستويات هرمون «الأوكسيتوسين»، الذي يسمى «هرمون الارتباط»، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يقلل من مخاطر التعرض لأمراض القلب. وأضاف الباحثون الذين نشروا نتائج دراستهم في مجلة «سايكوسوماتك ميديسن» إنهم لاحظوا انخفاض ضغط الدم لدى النساء أكثر من الرجال بعد عناقهن واحتضانهن. وأجريت الاختبارات بقياس مستويات «الأوكسيتوسين» الذي يظهر لدى ولادة الأطفال وعند إرضاعهم، ومستويات هرمون التوتر (الكورتيزول). وظهر أن معدلات «الأوكسيتوسين» ارتفعت لدى الرجال والنساء بعد عملية العناق والاحتضان، كما سجل ارتفاع كبير للهرمون لدى الأزواج المحبين، مقارنة بالأزواج الآخرين. وظهر أيضاً انخفاض في معدلات هرمون «الكورتيزول» لدى النساء بعد الاحتضان إضافة إلى تدني ضغط الدم لديهن. وأعلنت كارين غروين، التي قادت الدراسة، أن «دعم الزوج أو الزوجة الكبير يرتبط بزيادة هرمون «الأوكسيتوسين» لدى الزوجة أو الزوج، ومع ذلك فإن أهمية هذا الهرمون تكمن في تأثيراته الجيدة الكبيرة على القلب والأوعية الدموية لدى النساء».

- وبصراحة لو سألت أي امرأة: راح تقول تفضله على كل أموال الدنيا لأنه يشعرها بانوثتها وكيانها وحب زوجها لها وبراحه وسعاده مالها مثل والاحتضان الرومانسي له أنواع كثيره منها... وقت دخول الزوج للبيت يحضن زوجته ويبوسها ويحط راسه على صدرها بعد تعب ويقول لها .. اشتقت لك حياتي موت وترد هي عليه وتقول ... وانا يا عمري اشتقت لك وعمتك لك طبخه النهاردة بتحبها موت يرد عليها ويقول ... ربي لا يحرمني منك ياديتي وقت ماتكون بالمطبخ ... يجيها زوجها من وراها ويلمها ويحط يدينه من قدامها ويبوس رقبتها ويلمس شعرها ويقول لها ... احبك ياديتي ويهمس في اذنها ويضمها ضمة على صدره بقوة احتضان اخر وانتم على السرير خليها تنام على يدك ويدك الثانيه تلاعب شعرها وشفافيفها وخدودها ورقبتها وكلمها عن الحب والرومانسيه واوصف حلاوتها وامدحها امدح لبسها وشياكتها ونظافتها وعطرها اقلبها عليك واخلها فوقك واحضنها بقوه وشعرها خليه يجي على وجهك وشمه .... وخلي قلبك على قلبها عشان تسمع نبضاتها وتحس فيها وبرقتها وحرارة جسمها بوسها على خفيف وارجع احضنها ويديك تكون وري راسها وتلاعب شعرها لمها لك بقوه ... واهمس باذنها ... احبك واحب ترابك اعشقتك ياروحى ياعمرى يامى واهلى وحببتي اهمسولبعضكم بكلمات العشق والحب مع بعضكم وهي مسترخيه



الزوجه أن تفهم زوجها جيدا وتكون واعيه لما يعجبه وثيره فى الآخرين ..... حقيقة تختلف طرق إشارة رجل من آخر.

### حركات تثيري بها شهوة زوجك في كل وقت:

عباره عن حركات دلع بسيطه جدا تقوم بها الزوجه فتتعلم هي وزوجها بحياه سعيده كالتالي :

- 1- المساج اليومي لزوجك عندما توقظيه من النوم بمساج خفيف وكذلك بعد الاستحمام وحينما يعود من العمل او من السفر تقومي بعمل مساج خفيف له سواء للرقبه او الظهر او الفخوذ او.. الخ
- 2- اجعليه ينام على ظهره ويرفع الركبه وامسكيهبرة الفخذ والا عضله الفخذ وهزيها باصابع يدك بقوة راح يحس براحة فظيغه ثم من اعلى الى اسفل.....

3- ناديه باسم دلع وباسلوب فيه دلع وتغنج ,,فاختاري اسم دلع له لا يسمعه الا منك انتي فقط...

4- الاحتضان الرومانسي فاحتضنيه دائما ومعظم الوقت ....

5- اشعريه دائما انك تريدين ان تكوني بقربه وتنامي بين احضانه

6- الاسلحة الفتاكة التي تجعله مثارا بجنون...وهي كالتالي :

\* انوثتك بشكل عام والمتمثلة في نعومتك وعاطفتك ومشاعرك الرقيقة.

\* جاذبيتك وفتنتك كأثنى بنظراتك وغمزاتك وابتسامتك وضحكتك المثيرة لكن بأدب!!

\* الشفايف ,, احرصى على انك تظهرين جاذبيتها واغرائها بلون روج جميل مناسب لبشرتك والاهم من هذا تحديد الشفايف بطريقة تبرز شفايفك بشكل جذاب...

\* شعرك وتأثيره سواء كان طويل او قصير

\* صوتج الخافت والناعم ( ارمسي بمياعة وهودء ورقة )

\* منطقة النحر وهي التي تقع فوق الصدر مباشرة تظهر جمال البشرة ونعومتها وارتفاعها نسبيا !

\* الصدر طبعا اظهري جماله بالملابس المفتوحة بشكل دائري او على شكل حرف الV

\* الخصر فالاجمل ان يكون منحرف للداخل وهو شيء يفرق كثيرا بين جسد المرأة

والرجل!! وحلو ان الزوج يمسك خصرك(المكان الذي يثير كثيرا من الزوجات)!!

\* ايدك و بأصابعك الرقيقة وملمس بشرتك الناعمه ( احرصى دائما على انك تخلين

بشرتك ناعمة بكل الطرق الممكنة) كما ان طلاء الاظافر المناسب للون بشرتك في

غير اوقات الصلاة طبعا يضيف اليها اغراء.

\* الساقين والقدمين بشكل عام لازم يكزنن ناعمين وضعي ساق على ساق على ان يظهرها من خلال ثيابك.

\* المؤخرة لها تأثير كبير فاحرصى ان ترتدي الملابس التي تظهرها بشكل جذاب.

## طريقة جديدة في الاغراء:

اخواتي الزوجات نحن المتزوجات قد نغفل احيانا عن امور كثيرة في الحياة الزوجية وقد يكون ذلك بسبب الاطفال او ظروف الحياة او المشاكل الخارجية وبعدها نكون غير مهتمين بلزوج مطلقا وانا اليوم ماني مبينة لكم اني نابغة في هلامور بس بعلمك حركة حلوة للاغراء تمارسوها مع الزوج قد تغير من سلوك زوجك اتجاهك وهل طريقة هي الزوج والرجال عامة يموتون في فتحة الصدر للبنات واووووووو تجننهم حسب معرفتي بهم وكل مايشوفون بالتلفزيون ممثلو ولافنانة فاتحة صدرها ينهبون وكان زوجاتهم ما عندهم فتحة صدر ولا صدر مغري وانا واثقة اغلب الزوجات صدورهم حلوة جدا بس المشكلة ماتتهم باظهار ذلك لزوجها مثلا للخجل او الحياء المبالغ فيه احيانا وانا انصحكم واقولكم ترى الفتوات الفضائية ماخلت شئ والغز جاكم من جميع الجهات والي تبغي تحافظ على زوجها تفكر باسعادة مليون مرة ومرة عشان تمتلكيه اهتمو بهلنقطة كثير افنحو صدوركم مثلا البسي ستيانة ضيقة او ماسكة على صدرك او مثلا تعمدي الاثار لما تنحين وتاخدين شئ من الارض عادي حتى لو نهدك برز او تدلى من الستيانة لاتستحين صدقيني الزوج وقتها بيحس انك ملكته واسرتيه ولايفكر ينظر لغيرك من واقع تجربة مثلا كوني في المطبخ ولما يدخل عليك نذلي صدرك بشكل ملفت من وري الستيانة ترى اغلبهم يموت في الصدر بس لاتخلي زوجك يفكر بصدر هيفا واليسا والاساقطات حليه يفكر فيكي وبصدرك بس وعلى هلشي بتكسبي شئ كبير جدا مثلا لما تخرجي من الحمام ابرزي صدرك من وري المنشفة ونزليها شوي وقولي لزوجك واجري بالبيت وخلي يلاحقك ولو مسكك سلميه نفسك قد يكون موضوع جري شوي بس انشاءالله افيدكم

## ألعاب لطيفة للملاطفة الزوجية:

إن كانت الزوجة جريئة في التعبير عن رغبتها في ممارسة الجنس مع زوجها أو إن لم تكن تملك تلك الجرأة في كلى الحالتين ستحتاج لأساليب تبدأ منها جرأتها أو تهبها القدرة على البداية بدون خجل .. ومن ألطف وأظرف وأمتع تلك الأساليب ألعاب شقية مثيرة .. لكلا الزوجين .. تسبق المداعبة .. ولا تخلوا من مواقف طريفة ..

1 – أكل التفاحة : كثيراً ما نشاهدها في الأفلام الرومانسية العاطفية .. حيث يتواجه وجه الزوجين ويركزان النظر لبعضهما ويخاطبان بعضهما بلغة العيون أثناء توسط تفاحه محمولة على سكين يأكل كل من طرفه ويقضم حتى تنتهي بقبلة حميمة بعد طول انتظار.

2 – أعرف ما هذا؟ : من آداب الجماع تناول الفاكهة على فراش الزوجية .. فما على الزوجة غير تعصب عيني زوجها وتناوله هي بيديها الفاكهة وتسأله في كل مرة ما هذا ؟ .. وهذا؟؟ ويا حبذا لو حاولت مرة بيديها ومرة بشفتيها بسرعة خاطفة .. ومرة تجعله يمسك بها هو وتوهمه أنها ستضعها في فمه ..

وتتناولها هي بسرعة .. .. وفي النهاية تأتي بحبه صغيره من الفاكهة أو قطعة صغيرة .. وتنااله إياها وتسابقه إليها.

3 – أشرب من يدي ! : العصير الطازج لذيق في أيام الحر .. ولكنه ما ألد طعمه لو أنت قدمته وسقيته لزوجك ببديك وفي نهاية الكوب أبقى على القليل لتسكبيه عليه .. وعندما يسارع ليمسحه قولي له أنا من سيفعل .. وسابقه إما بلعق ما سكب عليه بلسانك بغض النظر أين سكب !! أو امسحيه بمنديل بطريقة مثيرة .. تبدأ بها مداعبه حنونة .

4 – شيء ما عالق في ثيابك ! : مزحة ظريفة .. وأنت تتحدثين مع زوجك .. اصمتي في وقت يحمد فيه الصمت وركزي نظرك على أذن زوجك وقولي : ما هذا ؟ ثم قبله .. وبعدها افتحي حديث صغير .. واصمتي .. وركزي نظرك على إحدى يديه وقولي : ما هذا ؟ .. قبله و أنكري وجود شيء وبالتالي سيكون قد فهم مقصدك .. فردي بضحكة ناعمة !

### ألعاب مثيرة في غرفة النوم:

بسبب ميكانيكية الحياة العصرية وكثرة المشاغل أصبحنا نقوم بواجب المعاشرة بسرعة وبطريقة تخلو من المرح والتجديد. ولم يعد التمهيد والمداعبة يأخذان الوقت الكافي. فيما يلي بعض الألعاب الطريفة التي تدخل البهجة إلى قلبي الزوجين وتزيد من الإثارة والمتعة عند المعاشرة - وتقوم بها الزوجة مع الزوج.

(1) الزوج معصوب العينين: هذه اللعبة تحتاج إلى منديل أو ربطة عنق. ثم اربطي المنديل أو ربطة العنق حول عيني الزوج. أو صليه إلى الفراش أو أي مكان آخر يمكن ممارسة الحب وهو معصوب العينين. داعبيه وتحسسي أجزاء من جسمه بجرأة وبطأ وبأسلوب يتسم "بالمشاغبة". واجعلي درجة الإثارة التي يشعر بها توجعك إلى الخطوات التالية من مداعبة وهو لا يرى شيئاً. أن عدم قدرة الزوج على مشاهدة ما يحدث تحقق هدفين في وقت واحد هما: زيادة الحساسية الجسمية والاستسلام النفسي. وكلاهما يرفعان مستوى الإثارة والجاذبية الجنسية والعاطفية. ويمكن أن تبادل الزوجان الدور فيقوم الزوج بتعصيب عيني زوجته.

(2) ربط اليدين والرجلين إلى السرير: تحتاج اللعبة إلى أربع ربطات عنق. يربط الزوج زوجته من مرفقيها وكاحليها إلى السرير، ويقوم هو بممارسة الحب معها بالطريقة التي يريدتها. وتقول النساء اللاتي جربن هذه الطريقة أنها بالغة الإثارة لأن المرأة تشعر بالاستسلام التام ولا تقوم بأي مجهود. وتظل تشعر بالنشوة والمتعة لأنها مركز اهتمام زوجها الوحيد.

ملحوظة: يمكن إجراء بعض التغييرات كاستخدام عصابة العينين إلى جانب ربطات العنق، كما يمكن للزوج والزوجة أن يتبادلا الأدوار.

(3) تمثيل دور المخطئة: الأدوات المطلوبة هي فرشاة ملابس أو مخدة صغيرة أو قطعة قماش سمينة.

تعترف الزوجة أمام زوجها بالأخطاء التي ارتكبتها خلال اليوم (نسيان دفع أحد الأقساط - الصراخ في وجه أبنها وسبه - التأخر في إعداد وجبة الغداء.. الخ). وتنحي الزوجة أمام زوجها معذرة فيلجأ الزوج إلى ضرب مؤخرتها بالفرشاة أو المخدة أو قطعة القماش. ويقول الخبراء أن ضرب المؤخرة بهذه الطريقة يثير المرأة، بالإضافة إلى عنصر المرح في هذه التمثيلية الطريفة.

(4) مساج باستخدام الزيت أو الكريم: الأدوات فوطة أو بطانية - زيت أو كريم تدليك الجسم. ثم افرشي الفوطة على السرير وقوما أنت وزوجك بعملية مساج لبعضكما البعض باستخدام الزيت أو الكريم (ولا تتركي جزءا من الجسم بدو تدليك بما في ذلك الصدر والبطن والمؤخرة والساقين، وباستثناء المناطق الحساسة). بعد انتهاء المساج ستدهشين من جمال جسمكما ورونق بشرتكما ومقدار ما ستشعران به من إثارة وامتعة. (نصح بعدم اتباع هذه اللعبة عند استخدام العازل الطبيعي للرجال المستخدم لمنع الحمل بعد القذف لأن هناك احتمالا بانزلاق هذا العازل من على قضيب الرجل بسبب الزيت أو الكريم. كما يفضل إبعاد الزيوت عن عضوي الذكور والأنوثة لأن بعض الزيوت تسبب الحرقان، وقد تبعد اللولب عن مكانه داخل مهبل المرأة

(5) - لعبة التوقع الجنسي: هي لعبة حلوة ممكن الزوجين يعملوها ويتم كالاتي أولا تنام الزوجة على ظهرها وهي عارية تماما بعد أن يكون الزوج قد ربط عينيها بشريط من القماش تقوم الزوجة بتوقع المكان الذي سوف يقوم الزوج بتقبيله... بعد أن يحدد الزوج المكان الذي سوف يقبله في جسمها ويقتررب منه بدون أن تشعر زوجته يسألها عن الجزء الذي سوف يقوم بتقبيله ... أن كان جوبها صحيح تأمره بتقبيل الموضع الذي تختاره هي بعد أن يقبلها في المكان الذي اختاره وان كان خطئ يقوم الزوج بضرب مؤخرتها ضربا خفيفا مع العلم أن ضرب المؤخرة يكون مثير ..

### توقظك لتمارس الجنس معها !!!

أيها الزوج تخيل لو أيقظتك زوجتك في منتصف الليل لتمارس الجنس معها لأي سبب كان، لم تناديك بأسمك أو حبيبي ، بل ولم تقوم بإيقاظك بطريقة مباشرة.. ولكن وأنت تغط في نومك العميق ..أقتربت لجسدك وبدأت تطبع قبل دافئة .. دون أي همس .. وبدأت تتحسس أطراف جسدك .. وتلمس عضوك.. وما إلى ذلك.. وشعرت بها .. هل تتقبل ذلك وتتجاوب معها وتستمتع بذلك وتقوم بدورك بتقبيلها وهلم ما جرى... أم "أطنش" أو اتعصب عليها .. وتقول لها " مو وقته ، أبي انام وارتاح" !! يمكن هالرد يصددها .. ويمكن انك تكون قاصد ان تنبها انك لا تحب هالأسلوب.. لتتجنبه ولا تقوم بذلك مجدداً ..

سؤالي لكم: أنت كزوج هل تتقبل هذه الحركة من زوجتك وتفرح فيها وحتى لو كنت في عز النوم؟؟ وأنتي كزوجة إذا صار العكس وزوجك أهو اللي حاول ايداعك وانتى نائمة ، بتحاولين تتجاهلينه ، أو تتفاعلي معه وتنسجين بكل سهولة وتنسي النوم؟؟

أما بالنسبة للرأي الشخص: يجب ان يكون هناك مراعاة من قبل الطرفين لبعض يعني يحاول كلا الطرفين نوعا ما تجنب هذا الموقف ولكن اذا حدث ذلك كان يكون الرجل خارج المنزل ويعود فيجد زوجته نائمه واراد ان يجامعها او العكس بالنسبة للزوجه على الطرف الذي يوقظ الطرف الاخر ان يقوم الاول بتهيئة الطرف الاخر نفسيا من تقبيل ومداعبات ومزح خفيف

ومن ثم ياتي دور المداعبات الجنسيه الخفيفه ومن تزداد المداعبات جنسيا حتى يتأكد ان النوم ذهب تمام من المستيقظ من النوم ومن ثم يبدأ بالتقبيل العميق حتى يصل الطرف الاخر الى الاستثارة ,, وعندها يصبح الامر عادي ,,وبالنسبة لي لن انزعج ابدااا بالعكس ساحترم مشاعرها واتفهم ذلك جيدا ولكني لن ابدأ في الجماع حتى تحدث الخطوات التي ذكرتها بالاعلى لانه بالفعل لايد ان تكون هناك البدايات الصحيحة والتي تجعل الطرف الخر يتقبل هذا التصرف.. وهنا يبرز فن الزوجة والزوج في التصرف..ولكن هناك أناس مزاجيون ولديهم قواعد ثابتة لا تتغير فإذا نام لا يستيقظ الا للعمل او لحالات طارئة ويرفض اي شي آخر .. حتى لو كان ممتع فيرى انه يمكن ان يحدث في وقت آخر غير وقت الراحة والنوم..

### ليه ساخنه جد لن تنساها زوجتك:

ونحن في فصل الشتاء الرائع .... دائما يرتبط فصل الشتاء بالرومانسية ... وجمال الطبيعة ومعنا اليوم طريقة جميلة ورومانسية ... في فصل الشتاء تلتمس الزوجة من زوجها الدفء والحنان وبرغم كل امكانيات التدفئة الا ان حرارة دفاء الزوج لزوجته اروع من اي احساس الدفاء من اي شيء اخر .... عندما يأتي عزيزي الزوج وقت النوم ... بعدما ان تهدء الاصوات ... ويسدل الليل عباءة السوداء ادخل انت وزوجتك تحت الاغطية السميكه الناعمة وجعل ظهر زوجتك موالى لك وقم بتعرية جزء من ظهرها وازح عنها ملابس النوم وانت ايضا قم بتعرية جزء من بطنك وصدرك ..... ثم اللتحم بها ليلا مس صدرك وبطنك الدافئ ظهر زوجتك واحتضنها وضمها إليك وجعل وجهك بقرب رقبتها وخذها حتى تشعرها بدفاء انفاسك .... ولا تنسى ان تمرر يدك برقة على بطنها وصدورها .... وقم بتدليك خفيف للصدر مع تقبيل الرقبه وعضها عضه خفيفه ثم قم بتقبيلها من شحمة الأذن مع انفاسك الحارره وقم بتمرير لسانك على ظهرها مع نفسك الحار من رقبتها وحتى اسفل ظهرها ستشعر زوجتك بأحاساس رائع لا يبارية اي احساس بالدفاء والراحة والمتعة ... واستمر على هذا حتى يغالبكم النوم وتناما وهي في حضنك .

### 10 خطوات لتجديد جنس الأزواج:

( 1 ) إتباع وسائل الغزل السابقة: أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا

كان من الضروري عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدي الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفي جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

( 2 ) الاهتمام بالزوج من على بعد أحيانا: تقول إحدى الزوجات أنها في الزيارات الأسرية وفي الاحتفالات تراقب زوجها من على بعد. وهذا الاهتمام بالطرف الآخر على وجود مسافة بين الاثنين يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والموجة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغالته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابا معها إلى العش السعيد.

( 3 ) الانفراد بالزوج والخروج سويا: الاتصال بالزوج وهو في العمل أو في أي مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه في نزهة عملية ممتعة. وفي هذه الحالة تشعر المرأة أن الموعد مع زوجها موعد خاص وأنه ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان في كافيتيريا أو علة شاطئ البحر وأن يتناولوا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

( 4 ) استعادة الذكريات: ينبغي العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففي تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق. وبإمكان الزوجين أيضا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغاني التي كانا يسمعانها في تلك الفترة.

( 5 ) التوجه إلى فندق مريح أو حديقة غناء: أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. في الفندق أو الحديقة . وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

( 6 ) نظرة جديدة إلى شريك الحياة: في بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج في اجتماع ما أو في حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذي قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التي كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوي فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. في مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس في إذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتهما سويا وكأنهما عروسان جديدان!

( 7 ) الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة: أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة. والشعور بإمكان ممارسة الحب في أي وقت. إلا أن الخبراء يقولون أنه لكي يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من

المعاشرة عليه أن يتمتع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة. وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة - على سبيل المثال - أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعاً

جديداً أو تحلم بوصول جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

( 8 ) لمسة رومانسية جديدة: في بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماماً خاصاً، ويدخل البيت فيراها في أحسن صورة. وقد ترتدي له من الملابس ما تعشقه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة في إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر - ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات.. الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجيد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام الطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئاً خاصاً

ينتظره. وهذا الشيء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

( 9 ) مزيد من المداعبة والمرح: كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصراً ذهبياً جميلاً. وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثاني مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدرج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاكل وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئاً يحبه أو معروفًا يسعده.

( 10 ) الابتعاد قليلاً يشعل اللفتة ويزيد المحبة: أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللفتة متقدمة والخيال جامحاً والرومانسية هي طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحاً والرومانسية هي طابع العلاقة السائد. وهذا شيء طبيعي بسبب البعد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذي يكون فيه اللقاء دائماً أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية في لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلاً يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة في أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعي في خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادي لممارسة الرياضة التي يحبها، أو يلتقي في جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصري يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلام الزوجين متلهفاً إلى لقاء الآخر.

## الجماع بفنون مثيرة:

هل جربتم الجماع بفنون مثيرة تغير روتين الجماع الطبيعي المعروف لكل مثلا الجماع في منطقة الصدر للزوجة يستخدم ذلك لكسر الروتين الجماعي والدورة وذلك بطريقة الزوج يضع القضيب في صدر الزوجة بطريقة مثيرة لشعورها روووعة والزوجة تلاعب ذلك الشئ على صدرها وحلماتها واجزاء صدرها من جهات مختلفة هذه الطريقة قد تكون غريبة عند البعض بس بين الزوجين الامر طبييعي في نظري وهي وجهة نظر شخصية وبالنسبة للانزال بالاتفاق بين الزوجين في المكان المناسب.

## طريقة مثيره للجماع لن تنساها الزوجة أبداً:

عزيزي الزوج أختري يوم عادي لا يكون فيه أي مناسبة وقم بشراء هدية ثمينه خاتم ذهب ويكون حلووو مررره أو أي هديه أخرى تحبها زوجتك وتتمناها وأذهب الى البيت وخذك طبييعي جداً وعند دخولك الى غرفة النوم من أجل اللقاء الحميم قم بوضع الخاتم في يدك وعند قدوم الزوجه قم بعمل ماتستطيع من المداعبه المتبعه دائما وبعد بدأ الجماع بدقائق أسحب يد زوجتك وقم بتلبيسها الخاتم وقل لها هذه هديه لكي يازوجتي الغاليه وياحببيني طبعاً هي راح تطير من الفرحة وراح تدخلك في جو حلو مره بسبب فرحتها وحاول أن تقول لها كلام رومنسي على قدر ماتستطيع وبعد ذلك لن تنسى هذه الزوجه تلك الليله الجميله وكذلك قم بشرا عطراً باريسياً جميلاً جداً بشرط لم يسبق لزوجتك أن أشترته وكن مخبأه تحت الوساده وأثناء عملية الجماع قم بإظهار العطر وعطر به زوجتك وقل هذه هديه لكي ياحببيني وبعد ذلك كلما تعطرت الزوجه ستذكر تلك الليله الجميله وستشتاق إليك.

- وقد يقول الشخص يعني لازم الممارسه ما تصير الا عن طريق هديه ما بنقول كل ممارسه تتم ولازم يكون هديه كل شهرين هديه طيب الرجال ما عنده قوت يومه ولاحضت الزوجه ان الرجل لم يأتي بهديه لها هل تتوقع ان تقوم بالرومنسيه نفسها عند اهدائها الهديه...!؟

- الجواب: أخي لا تحزن أشكرك على مرورك الجميل ليس من المنطق أن يشتري الزوج هديه عند كل ممارسة جنسية هذه الطريقه نوع من التغيير وأنا أرى أنها من أفضل الطرق وذلك من أجل أن تعشق الزوجه تلك الليله الجميله ومن أجل أن تشتاق الى زوجها بسبب تلك الهديه اللتي تم تقديمها بوقت غريب وجميل أخي ليس المطلوب في تقديم الهديه هو أن تقوم الزوجه بالرومنسيه المطلوبه ولكن المطلوب هو التغيير في طريقة تقديم الهديه ولكن الرومنسيه قد تجدها فيما بعد لأن الزوجه كلما رأت الهديه او تعطرت من العطر سوف تذكر والوقت الذي قدمت لها فيه الهديه وهذا سيكون سبب في إشتياقها للجماع فالهديه لها رده فعل ايجابييه واكيد المرأة تسعدها الهدية ولا يشترط ان تكون الهدية غالية الثمن!! وممكن احيانا تكون الهدية من بعض مطالبها!! تتقدم بصوره هديه ويضرب الزوج بكذا عصفورين بحجر..وممكن تكون وردة وممكن تكون كيكه وممكن تكون اي هديه المهم انها تشعر باهتمامه وانه ذكرها بغياها .. هذا كله



- الطريقة الثانية: صندوق الرغبات: صندوق الرغبات يا حبايبي هي لعبة مسلية بين الزوجين وهي كالتالي يتم الإتفاق بين الزوجين على كتابة كل واحد منهم رغباته بغض النظر عن هذي الرغبات مع الحرص على إحترام رغبات كلا الطرفين وعدم الإستهزاء بها على شرط أن كل واحد يكتب رغباته دون علم الآخر يعني هو يكتب إلي بخاطره على أوراق صغيرة وإنتي بالمثل بعدها تطوى الأوراق جيدا وتوضع بالصندوق الصغير وتخلط جيدا وعليها يتم سحب ورقة كل ليلة طبعا كل واحد بدوره ولا بد تحرصون على عدم الغش وبها الطريقة حبايبي راح تتولد عندكم الرغبة والتشويق هذا إذا ماكنتم راح تتحرون وصول الليل بشوق كبير لمعرفة كل واحد منكم رغبات شريكه وطبعا لا تنسون المتعة من وراء تطبيقها فهي راح تكون مثل اللعبة البريئة وطبعا هي فرصه لمن يشعر بالخجل بالتصريح برغباته شفويا للبعض منكم .. عاد إستخدموا خيالكم وكتبوا شنو إلي في خاطرهم ولا تستحون ترى إلي إستحي مات ..

- الطريقة الثالثة: تشتري لها قطعتين ملابس داخليه وتشتري معاهم سلسال حسب ميزانيتك بس يكون شكله فخم مو غالي يعني فيه لمعه شي زي كذا وتقول لها عندي لك مفاجأه تغمض عيونها وتلبسها الأول ثم تفتح ووتشوفه بعدين تغمض مره ثانيه وتلبسها الثاني ثم تفتح وتشوفه ثم تقولها غمضي مره ثانيه وتلبسها العقد وتقولها فتحي

- الطريقة الرابعة: تلبس الملابس الداخليه وتسبحون مع بعض ممكن في البانيو وإذا تبي تغير تطلع لها الملابس من الدولاب وتقولها نفسي تلبسين هذا وتكون مجهز الحمام البانيو فيه رغوه ومن هالحركات هذه اشياء مني مساعده بس انتبه لاتكون ورا بعض عشان ماتستحي بعدين هالطرق راح تساعدك بس لاتسويها ورا بعض عشان مايكون عندها ردة فعل عكسي وانت حاول دايم تمدح جسمها وتعزز ثقته بنفسها ومهد لها الموضوع الان مثلا تلبس قصير حد الركبه بعد اسبوع اقصر بشوي بعدين تقدر تلبس الملابس الداخليه وقت النوم مع اني اشوف في قمصان نوم اكثر جمال واغراء من الملابس الداخليه لوحدنا لكن ايضا التغيير مطلوب...وخفف عليها ايضا الضغط نفسي فحاول ببداية الامر تكون الاضواء خافته بعدين ممكن تكون في اناره بعد فتره.

### تمثيل الخجل أثناء الممارسة الجنسية:

ثمة نوع من الرجال لا يستمتع إلا بفك عقدة الحياء والخجل لدى المرأة أثناء ممارسة الجنس... ولذلك تسيطر عليه نزوة غريبة، مفادها أن على زوجته أن تتصنع عقدة الخجل كلما أراد الممارسة معها، لأنه سئم من اعتيادها عليه.. وهو يحب حين تلعب زوجته مثل هذا الدور، أن يدهشها من جديد بتعرفها إلى عالم الجنس وما يخبؤه من متع...ولذلك يسمعها كلاما إباحيا فاحشا، ويستمتع بتعريه أمامها كأنه يستعيد طقوس ليلة الدخلة، ويجد لذة كبرى عندما ترتعش من رؤية منظر القضيب، أو عندما يشد كفها لكي تلمسه..وكانها عذراء يمارس معها للمرة الأولى...قد يكون ذلك من باب التغيير وكسر الروتين لأن

الإعتياد على جراحة المرأة كل ليلة قد يصيب الرجل بالملل... لذلك احيانا التمثيل واصطناع دور الخجولة قد يغير من الجو احيانا .....

لكن هل تتوقعون راح تقدرون تمثلون هالدور !!! وتعيشون هالجو بعد فترة ما التعود على بعض ؟!!!!  
وقد يقول شخص انا افضل ان تكون المراه بطبيعتها لان الخجل المصطنع يشعر به الرجل وقد يصيبه بالاحباط لانها تمثله وقد يؤدي الى نتائج عكسيه خصوصا اذا كان الرجل في قمة اثارته ويريد من زوجته ان تبادله بنفس مقدار الاثارة التي عنده.

الجواب أنا لا أقصد تمثيل الخجل في العلاقة الجنسيه دائما .. بل اقصد ان تغير الزوج من نوع العلاقة فترجع كايام الزواج الاولى لمجرد التغيير .. لا اقصد ان تعود للخجل مره اخرى.. فقط تجرب لتري ردة فعل زوجها عند الممارسه الجنسيه.. والتمثيل يكون بطريقه الدلع امام الزوج مثلا تقول له ما اعرف؟ اذا طلب منها شي أو تقول استحي مو متعوده وتسوي حركات بوجها يعني مستحيه او ان تقوله علمني يعني يكون فيه دلح وابتعاد عن الروتين

### أيها الرجل .. تعلم كيف تقوم بإغراء زوجتك:

هل فكرت اخي الكريم ان تغري زوجتك يوماً برجولتك..وان تثيرها بسحرك..وتجعلها تصل للإفتتان بقربك..؟ اعلم قارئ أسطري .. انك مأجور بإذن الله بفعلك هذا..في زمن ظهرت فيها الفتن في البر والبحر , واني قد اتجراً في كلماتي .. ولكن تأكد انها لن تكون مبتذلة او كتبت من فراغ او لملاء صفحة من صفحات الكتاب.. ولعلمي ايضاً بتخرج كثير من النساء من طلب هذه الأمور من ازواجهن .. اذ جرت العاده ان تقوم المرأة هي بدور الإغراء في العلاقة الزوجيه..ولاتنسى ( انه كما تحب ان تتزين لك زوجتك وتظهر امامك بكامل زينتها الداخليه والخارجيه هي ايضاً ترغب بأن تتزين لها وتظهر لها بكامل رجولتك وفحولتك الخارجييه والداخليه )..وبإغرائك لزوجتك سوف تكتشف انك المستفيد الأكبر اذ تعزز انوثته زوجتك أمامك وتجبرها بشكل رقيق على القيام بالمزيد لأجلك.. والله من وراء القصد ..نبدأ بسم الله :

- النظره: نظرة الشوق واللهفة التي تغمر بها زوجتك بعد غياب نهار .. ونظره الاعجاب الثاقبه التي ترمق بها عينيها مباشرة مع ابتسامه خفيفه ستجعلها تذوب خجلا وسيتراقص قلبها فرحاً..

- العطر: حاول معرفة ما يثير زوجتك من عطور وقم باستشارتها عند الشراء، وخصص لزوجتك عطراً خاصاً لاتضع منه الا في أمسياتكم الخاصة.. فليس من اللائق ان تنام مع زوجتك وانت برائحته غير طيبه او بغير رائحه تاماً..

- الصدر: لهذا المكان ميزة عند الكثير من النساء دون ان ينتبه الرجال لهذا.. فجرب ان تلبس يوماً قميصاً مفتوحاً أو البقاء بلا قميص مع فرد كتفيك وجلسك باستقامه .. الملابس والتي قد تجذبُ بها زوجتك وشريكة حياتك .. نعم اخي الفاضل ، يجب ان تكون ملابسك طوال اليوم غير تلك التي تلبسها لزوجتك فقط

، و في مراكز المستلزمات الرجاليه ستجد الكثير من الانواع.. جرب شراء عدد من الاشكال ..الضيقة والشورت وغيرها ..

- رائحة الفم: نجد بعضا من الرجال يشتهي من رائحة فم الزوجة .. ويغفلون رائحتهم هم ، فيا أخي رفقا بزوجتك لا تأكل الثوم والبصل وتقربها، ولا تدخن السجائر والشيشة وتقربها، ولا تصحو من النوم مباشرة وتقربها.. يجب ان تكون احدى عاداتك الحسنة قبل لقاء زوجتك ان تغسل فمك جيدا وتفرش اسنانك بمعجون رائحته منعشه (وان كانت زوجتك تشكو من هذه المشكلة فبمجرد رؤيتها لك تفعل ذلك .. ستفعل مثلك)

- نبرة الصوت: بتحويل صوتك العالي المعتاد والتحدث برقة آسرة وبتنهيدات غير مبالغ فيها والضغط على بعض الأحرف وانتقاء اجمل العبارات .. مع المصداقيه في الحديث (فما يخرج من القلب يصل للقلب).. ستهل قلب زوجتك وتستهيلها بعذوبة حديثك .. الأمر يستحق التجربة

- تقوية العضلات: فبناء جسم رجولي قوي يختلف تماما عن جسم هزيل ضعيف ، او جسم متهدل وبطن بارز، أنت تعمل على جعل زوجتك تشعر بالأمن بقربك والفخر بقوتك وجاذبيتك..

- نعومه الشفاه: اذا كانت القبل امر محبوب .. لن تكون كذلك ان كانت من شفاة جافه متشققة تبعث على الاشمئزاز، جرب استخدام مرطب الشفاة يوميا..

- الاهتمام بنظافه الجسم عموما : هي في البداية سنة نبويه وطهاره فطريه كما قال صلى الله عليه وسلم : فلاتتواني عن الاقتداء بالرسول عليه افضل الصلاة والسلام ، وكسب القبول اللامتناهي من شريكة حياتك برويتك نظيفا على الدوام.

- الانصات اليها وقت الشكوى: من اكثر الامور ابهارا في قوة التأثير على الزوجات .. هو طولة البال وسعة خاطر من الزوج حينما تلجأ اليه زوجته لتشتكي من هموم الدنيا وعناء

- الاطفال والارهاق في العمل : حتى وان كانت تشكو بصوت مرتفع وبنبرة تدمر .. دعها تتكلم وتفرغ كل مشاعرها السلبيه ولا تحاول ان تقاطع حديثها لإيجاد الحلول .. فقط ربت على كتفها ، تعاطف معها .. ادع لها بالإعانة والجزاء من الله بلطف.. ستهش من سرعة تحسن نفسية زوجتك وشعورها بالامتنان نحوك لقيامك باحتوائها .. وستشعر انه لن يستطيع احدا فهمها كما تفهما أنت.

### كيف يذوب التماسح (الزوج):

ليس من الصعب أن تجعله يذوب بين يديك ! لاحتاجين سوى لنصائح ستعطيك النتيجة المبهرة وستكونين قادره على إذابته متى أردتي ! ليس فقط هذا بل أجعليه يعشق البيت ويذوب بمجرد رؤيتك ! كيف ؟ فقط بتلك الممارسات البسيطة ! !

- كوني دائما مستعدة للجماع مع زوجك وبأي مكان وزمان .. وأهتمي بنظافتك الداخليه والخارجيه ...
- وأحذري أن يطلب منك زوجك الجماع وتستأذنين منه لحظات للذهاب إلى دورة المياه و تنظيف نفسك ..
- أجلي كل أرجاء المنزل غرفة نوم لكم .. ولا مانع من النوم في كل غرفه ليله أو ساعات من الليل وذلك للتجديد والنشاط
- أستمتعي بروية زوجك و أشعريه أن وجوده يثيرك جنسيا و إن أقترب منك أرتجفي من شدة السعاده بقربه
- جدي في شكلك ولبسك باستمرار ولا تتردي في تغيير ديكور المنزل متى ما رأيتي زوجك متملل أو يشعر بالتعب والكآبه
- إذا حضر زوجك من العمل أستقبله بحضن دافئ و عطر جذاب و " قبله " ساخنه تجعله يتمنى الجماع في تلك اللحظه وينسى هموم العمل
- إذا أراد زوجك الخروج من المنزل رافقيه حتى باب المنزل ولا تدعيه يخرج إلا بعد أحتضانه وتقبيله ومداعبته في المكان الحساس بغنج ودلال ليكون مشتاق للعودة للمنزل
- في أوقات يكون زوجك خارج المنزل فاجئيه برسالة على جواله وأكتبي ( أنا الآن أستعد لـ لقاء زوجي وحببي وروح قلبي.. ما نصيحتكم لي في اللبس وكيف يريد أن يشاهدني حسب توقعاتكم الكريمه "
- أبعثي له في يوم آخر رسالة وأكتبي فيها " السرير يكاد يحترق من نار " ..... " وأكملي رسالته بكتابة " هل نجد لديكم ما يطفى تلك النار ؟ "إذا كنتم في أجتتماع مع الأهل أو مناسبة أجتتماعيه لا تغفلي عن النظر اليه والأبتسام مع غمزة أو نظره تجعله يشعر بشوقك له ... وأن لم يكن معك في نفس المكان ( الرجال لوحدهم والنساء لوحدهم ) أرسلني له مسج على جواله وأكتبي " رغم أن الناس حولي كثيرين إلا أني أستاق لحضنك الآن وتقيل شفتيك "
- لا تخجلي من وصفه بالحبيب والغالي أمام الجميع .. وفي حضوره كوني حريصه على مدحه والأشاده بحبه وحنانه أمام أهله وأهلك وأصدقائك ..
- أطلبي منه في أحد الأيام إذا كنتم لوحدكم في المنزل أن يبقى عاري تماما ويتحرك في المنزل وأنتي أحرصني على التغزل بجسمه وفحولته وإثارته لك !!
- على الأكل لا تهتمي بنفسك فقط .. بل أهتمي بزوجك وكوني حريصه على أن يأكل من كل الأصناف وأن يتناول من يدك جزء من الطعام
- في السيارة داعبيه وأمسكي يده مع الضغط عليها بشوق .. وفي بعض الأوقات تحسسي وتلمسيه دون أن تشتتي تركيزه عن الطريق ..

- حاولي أن تحتضنيه من الخلف بشكل متكرر وأضغطي بعضوك التناسلي على أردافه وحركيه ليشعر به ولتكن يديك حول بطنه وأنزلي بها تدريجيا .... هذي الحركة عن تجربة شخصية تجعل الرجل في قمة النشوة والسعادة

- إذا أحتضنك زوجك حاولي أن تستنشقي رائحته بعمق وأدفي أنفك في صدره ليشعر إنك تستمتعين برائحته ولا تنسي بعد أخذ شهيق وأستنشاق رائحته أن يصاحب الزفير آه ساخنه وثائرة .. مع كل الحب لكم اخواتي النساء.

### النظافة الزوجية هي سر العلاقة بين الزوجين؟

هذا الموضوع هام ويهم الزوجه وهي النظافة الشخصية وكيفية اهتمام الزوجه بنظافتها:

- اولاً: اهتمام الزوجه في نظافة جسمها من الداخل وذا اهم شيء فا الاسلام حثنا على النظافة و نظافة الجسم فيجب على الزوجه الاهتمام بنظافة جسمها بالاستحمام يوميا وبذات في الصيف لانو الاستحمام يعطي حيويه للجسم ونشاط وعلى ذلك تحسي بنظافته ورائحه عطره

- ثانياً: مراعاة الزوجه الاهتمام في جسمها حتى تفتح نفس زوجها فالنظافة مهمه للزوجين لاحظي عزيزتي لزوجه اذا رايحتك عطره وكذلك الزوج يكون في تجاذب بين الطرفين مثلا اهتمي برائحة جسمك كما قلنا الاستحمام يوميا وايضا الاهتمام بالاسنان ذا شي مهم جدا جدا لانو عندما تهتمي باسنانك فتكون رائحة فمك عطره تجذب الزوج لكي وايضا نظافة اليدين والرجلين والمناطق الحساسه من الشعر لانو الشعر يعطي رائحه كريهه والاستحمام افضل من انا اتضعي روائح دهنيه او عطر فوق جسم متعرق

- ثالثاً: اهتمام الزوجه بلبسها بدون تكلف لان اغلب الرجال يحبون الزوجه البسيطة في لبسها ومكياجها حتى عطرها يكون عطر رقيق وجذاب كي يستمتع الزوج في كل شيء وهو يتكلم معها بكلام رومنسي يجد الراحة في الحديث والنقاش والتقبل

- رابعاً: مصارحة الزوجه بكل ما ترغب فيه او تكرهه حتى يكون بينها وبين زوجها توافق وهذه النقطة مهمه لابد ان يكون هناك مصارحة في كل أمر كي يكون البيت سعيد والجميع في راحه كي لا يكون هناك كتم في أي أمر وبعد ذلك يتحول الا أمر آخر ربما ينكد عليهم الحياة

- خامساً: اختيار الوقت المناسب من الزوجه لمصارحة زوجها فيما يخصهم او فيما تحس فيه من جميع النواحي بدون اي خجل عمل جو رومنسي في وقت يكون الزوج محتاج الى ذلك وطبعاً انتي تعرفي الوقت المناسب للزوج غير ذلك يكون النقاش بكلام معسول ورومنسي كي يكون هناك قبول من الطرفين في تقبل الرأي ويكون النقاش جميل بكلام رومنسي واخيراً اقوول النظافة من الايمان

## عزيزتي الزوجه... كيف تستحمين؟؟

كم من الزوجات من تظن أن عملية الإستحمام الإعتيادية < ماء صابون شامبو > هي مقومات النظافة الكاملة !!! وللأسف < بدون ليفة أحيانا > !! لم تنظفني إلى أنها زوجة ... متعة ... لذة غاليتي الزوجة ... فعلا غريب ان توجد امراه لا تهتم بهذه الاشياء فالمرآه لابد ان تحرص على ان تكون وردة فواحة عقبه امام زوجها و حتى امام نفسها فمن خلال اهتمامها بانوثتها و نظافتها و نعومتها تستمد ثقتها بنفسها و احساسها بالسعادة و الجمال ... علما بأن كثير من النساء تهتم بذلك في اول اشهر الزواج وتهملها مع انجاب الأبناء.. غافلين عن أهمية ذلك وبصورة أكبر بعد الإيجاب كطريقة للتجديد وجذب الزوج أكثر...

لتكوني على علم أن رائحتك الزكية هي مصدر جلب أنف ولب الزوج إليك فيبقى منجذبا إليك بقوة لا إرادية بسحر رائحتك الجذابة .. ضروري جدا أن تحرصي على إزالة الشعر من أجزاء جسدك دائما .. كوني تلك الريشة الناعمة التي تسعد بإتكسارها فوق خشونة الرجل .. يؤسفني رؤية كثيرات من النساء من لاتعرف إزالة شعر جسمها سوى عندما تتم غزارته .. بربك ما الفرق بينك وبين زوجك؟! إن مسألة إستخدام كل الوسائل التي تزيد من رونقك وظهرك أمر أجده حتمي .. كالاكسجين الذي لايمكن أن تعيشي بسواه ... إستخدمي < الشور جل (الصابون السائل) له روائح متعددة ثم إستخدمي <البودي كريم> بنفس رائحة الصابون السائل ثم إستخدمي <البودي سبراي> بخاخ للجسم بنفس رائحة الصابون والكريم هناك روائح متعددة .. وفي أماكن كثيرة .. والأطقم الكاملة في ذلك لدى محلات التجميل لا حصر لها الأستحمام اليومي وإستخدام العطورات أمر مهم ... عندما تمشين بخطواتك فتعطين المكان برائحتك التي تبعث من كل جزء في جسدك ... كيف ستجدين زوجك حينها .؟! إهتمامك أيضا في المناطق الحساسة أمر مهم وللغاية ... حرصك على نظافة تلك المنطقة تعد النقطة المركزية لكل ماسبق .. أعرف بعض النساء من تستخدم <دهن العود> <المخاط> على حسب الروائح التي يحبها الزوج .. وتعطر ذلك المكان بعد تنظيفه ... بل ومنهن من تقوم بتبخير جسدها بأجود أنواع البخور... لعل الحديث في هذه المسألة يطول كثيرا .. ولعلني ذكرت ما يجلب الفائدة ... وهناك وسائل أخرى كثيرة من ارادت لتبحث وانا على ثقة بأنها ستجد ضالتها ... ومن لم تتعود فهي قادرة على خلق كل جديد.. ما دامت تمتلك الإرادة والرغبة لذلك ,, غاليتي الزوجة .. إسعي لكل وسائل السحر الحلال ,, من نظافة .. وحسن إستعداد < نومي الأولاد> لا أن يخرج على صراخهم ويعود على صراخهم .. إخلقى جوا رومانسيا هادئا لك وله ... إرتدي أجمل وأجدد مالدك .. ولا تكرري كثيرا .. كوني متجددة دائما .. بمزيج من الروائح العطرية الرائعة أزف الآف التحايا لكل الزوجات ... وبوافر من الشكر أقدمه لمعشر الأزواج واقول <بلغوا زوجاتكم> ... المسك المتسلق هو الافضل ... بعد التنظيف بالصابون الخاص للمناطق الحساسة وليس الصابون العادي (الغسول الاتنوي ) هكذا يسمى ... وقد سمعت ان مايباع بشركة افون ممتاز .. ثم تشطيف المكان وان امكن الجسد كله بعد الحمام بماء الورد

...ثم مسح المسك المتسلق على المنطقة والملابس ايضا...كذلك عمل جلسة لتبخير الملابس الداخلية واللاجري يعطي تميزا ...تبخير الشعر يعطي رائحة لا تضاهيها العطور ابدا...كخطوة اخيرة تعطير الفرشاة وتمشيط الشعر .. ماذا ستكونين ...

زهور الريف رائحة نيتون تاسرني .. وهي تشعرك ومن حولك بانك للتو خرجتي من الاستحمام.. كذلك لاسنزا .. اغراض الحمام قمة في الروعة .. والاكثر من رائع...عندما تكتبين بـ : البدي بيدنت عبارات الحب ..

كذلك السؤال عن منتجات عطرك المفضل لعل بها شامبو ورغوة وسبراي طبعاً ضروري المرآه تهتم بنظافتها وتحرص على هذا الامر وتستمتع بالاستحمام باستخدام جل شور منعش مثلاً بالتوت او الفراوله او حتى بالمسك واستخدام سكراب للجسم ولوشن بنكهه او لوشن معطر وديودرننت والباودر وسبري للجسم كولكشن كامل .. حتى مرطب الشفاه وتعطير الشعر وتبخيره بالعطور الشرقيه ....طبعاً ولا ننسى الغسول الطبي الخاص للمنطقه الحميمه ومتوفر بالصيدليات و الهايبر ماركت وضروري تعتي بنظافة اسنانها باستخدام معطرات الفم والمعقمات وتهتم بنظافة اظافرهما وبأزالة الشعر دائماً

### ريحة جسمك وملابسك وغرفتك؟!!

خذي كريم مرطب (أي نوع يناسبك) واخليه مع أي عطر دهني مركز يعجبك ووزعي الكريم على جسمك بعد الاستحمام وعلشان الريحه تطول تبخري وبس

طريقه تثبيت العطر بالجسم: ((عطر+البودرة الخاصة فيه+ الكريم + الصابونة ))

تحمي بصابونة معطرة من نفس نوع العطر اللي تستخدمينه بعد الاستحمام حطي على كامل الجسم كريم مرطب خفيف واحسن شي كريمات لانكوم بعدها حطي بودرة تلك عادية بدون ريحة ... ثم بخي على جسمك بخاخ الجسم من ريحة الورد الطانفي ....وحطي على اماكن النبض فيك قطرات دهن عود .... بعدين حطي الكريم المعطر على يديك ورجليك ....والبسي فستانك وعطريه من عطرك ....ثم بخري جسمك ولبسك بالعود الزين ....ولا تنسي قبلها بكم يوم تكوينين مقطعة شوي من الصابونة المعطرة وحاطة القطع بين طيات الفستان ....تمتعي بالريحة الزينة وبتظل فيك حتى بعد الاستحمام ....ولا تنسي مزيلات العرق بعد الاستحمام ومعطرات الفم و لتعطير غرفتك وملابسك

### أساليب تعطير الجسم:

يستخدم العطر لإعطاء الإنسان رائحة جميلة على مدى ساعات معينه لتعطيه قبولاً بين الناس و خاصة في الأجواء المحيطة فيه ، إلا أن تنوع أنواع العطور و تطورها حول معظمها إلى مثيرات جنسيه بحتة من الدرجة الأولى ، إذ لا يكفي المتعطر من رش رشة واحدة على جسمه بل يرش كميات كبيره جدا تجعل

رائحته تفوح على مسافات كبيرة في محيط حركته ، و على الرغم من أن الفتيات يعلمن بتأثير مثل هذه العطورات و كمياتها على الرجال إلا أنهم يضعونها بكميات كبيرة تؤدي بالرجل إلى الانجذاب الجنسي لها و في ظل الاختلاط بين الجنسين في مجالات العمل و التعليم فأن العطر يتحول من ملطف لرائحة الجسم إلى مثير جنسي يضاف إلى قائمة المثيرات الجنسية التي تستخدمها المرأة في إغواء الرجل . فلماذا تصر المرأة على استخدام العطر بكميات كبيرة علما بأنها تعلم بأنه مثير جنسيا ؟ لماذا تصر الفتاة على إضافة المثيرات الجنسية على شكلها الخارجي علما بأنها تدعي بعكس هذا الشيء و تنفي تماما بأنها تقصد ذلك و قد تكون فعلا كذلك و

لكنها في الواقع فأنها تضع عدسات ملونه و تلبس الملابس الضيقة و تبرز قليلا من شعرها و خصلها بين لفات الحجاب و ترش كميات كبيرة من العطور فلماذا تتصرف بهذا الأسلوب؟

- طريقة تعطير للجسم: وأيضا هي طريقة تؤدي لتثبيت العطر لمدة طويلة قومي بالتالي:

\* خذي حماماً دافئاً وفي آخر الحمام فليكون آخره ماء أقرب للبارد الفاتر حتى تشد بشرتك ولا تترهل من الماء الساخن لا بد من إغلاق المسامات التي تفتحت في البشرة والجلد أثناء الحمام الساخن ويكون هذا عن طريق رش الماء البارد في نهاية الاستحمام.

\* استخدم لوشن (كريم) مرطب ذو نوعية جيدة والأفضل أن يكون كريم او لوشن فواكه أو حسب ما تحبين وتجدينه بالاسواق بأصناف وروائح كثيرة متعددة و جميلة. ادهني جسدك كاملاً بالوشن. هناك سبراي (رشاش) معطر برائحة الفواكه أو الفانيليا رشي على جسدك منه ولا تكثرين.

\* يمكنك حسب الاختيار إن أردتِ استخدامي هذا وإن لم تريدي فالأمر حسب الاختيار ولكنها تساعد على التثبيت للعطر هناك بودره بدون رائحة وهناك بودرة معطرة تأتي مع مجموعة عطرية يمكنك استخدام البودرة التي بدون رائحة إن كنت لا تملكين المجموعة العطرية وترشيين البودرة على جسدك من بعيد وليس فركا على الجسد.

\* أنصحك دائما بأن لا تنسي العطر العربي كدهن العود والمسك والذي له من الجاذبية الكثير خذي قطرات قليلة جدا منه وضعي منه. ولا تكثرين منه لأن رائحته قوية جدا

\* لا تنسي الديدورانت (مزيل العرق) وأفضل أن لا تستخدمى نوعية السبراي لانها تؤدي لاسوداد منطقة تحت الإبطين او حساسية بل هناك نوعية ممتازة تكون كالبودرة ولكن جامدة وبرائحة الفواكه كرائحة النعنع أو الورد أو الليمون.

\* لا تنسي أن تضعي دائما في خزانة ملابسك (دولاب الملابس) القطع العطرية الخاصة بالثياب وتكون عادة هذه القطع برائحة الورد لانها رائحة خفيفه لا تسبب الحساسية.

\* عطري ملايسك بعطر فرنسي حسب رغبتك أو حسب نوع اللوشن الذي استخدمته في البداية هذا يعتمد على ما تختارينه. ولكن نصيحة.... لا ترشين العطر الفرنسي على جسمك لانه يؤدي لسوداد البشرة بالإضافة للحساسية لانه يحوي مواد كيميائية.

\* لا تنسي تعطير شعرك وتبخيره مثلا ولكن أنتبهى أن تحرقه بالمبخرة أفضل ان يوضع على الشعر عطر الفانيلا فهو جذاب ومثير.

\* يمكنك تبخير جسمك بالعود الجيد وثيابك ولكن نصيحتي ايضا ان لا يكون التبخير ثقيل العطر والرائحة.

طريقة تعطير الغرفة :

اللي ماعندها فواحه راح تلاقي هاذي الطريقة تغني عن وجود او شراء فواحه لهذا الغرض.. كل ماعليكي هو وضع بعض قطرات من العطر الزيتي المفضل لديكى ( يعني اللي يكون دهني ) او قطرات من دهن العود على لمبه الاباجوره التي في غرفتك وهي مطفأه وبعد وضع تلك القطرات اضيئي اباجورتك الجميله وسرعان ماتري بخار صغير يتصاعد من اللمبه لاتخافي فليس هو مؤشر لاتفجار اللمبه وانما هو دليل على بدء انتشار العطر,, ومن ثم

وانعمي بالهدوء والرومانسيه والراحه مع عطرك المفضل. طريقة تعطيرملايسك:

ضعي بعض قطرات من عطرك الزيتي المفضل على منديل ورقي.. وغطيه بمنديل او قطعة قماش قطنيه وضعيه بين ملايسك المطويه في الخزانة او علقه بخيط في الخزانة عند الملابس المعلقه وستجدين رائحه ملايسك غايه في الروعه ولن تلاحظي ان رائحتها قويه ومزعجه.. بل ستلاحظين رائحتها الخفيفه والراقيه مهما طال فتره وجودها في الخزانة.

## رقص الزوجة امام الزوج واهميته:

هذا موضوع مهم جدا قد تغفل عنه الزوجة كثيرا وهو مهم جدا في عملية التشويق الجنسي وهو الرقص امام الزوج فكثير من المتزوجات يستحون في عملية الرقص امام الزوج ولا تعلم انها تكسر شئ كبير في داخلها وتهمش شئ جميل في الحياة الزوجية وانا عندي معلومات حلوة لاختواتي المتزوجات في عملية الرقص امام الزوج وحابة اكتبها لكم وانشاءالله تستفيدوا منها طرق في عملية الرقص والتشويق الجنسي: الاولى: اللبسي بدله رقص مصريه مثلا فلرجال يحبونها حتى الخليجين(في محلات قمصان النوم واكثر ماتوجد في السعوديه في الصناعات المصريه ) وربطه على راسك وحلق كبيروكل اسود وروج احمر وولعي النور الخافت في غرفه النوم وادخلى على زوجك وقولى وسع للقمر وابدئي في عملية الرقص بطريقة مغرية بحيث تبيني مفاتك

بالرقص كل جسمك لوحببتي بطريقة مغرية وبعدها تدخلو جو جميل جدا

الثانية: اللبسي فستان سنااان لونه يكون زاهي وسيحي شعرك <<استشوار يكون حرير ومكياج ( والذي منه ) بشرط الفستان يكون فيه فتحة من الصدر واوو روعة وارقصي عراقي <<والرجال يحب الزوجة لما تغير في عملية الرقص بطرق مختلفة ههههه لاتضحكون علي يابنات بس اتمنى تتجراون شوي ههههه الله يعينكم على جوري..

الثالثة: اللبسي شورت وبدي قصير وجعدي شعرك وحطي سلاسل ويكون طالع سر... وحطي كرستاله عليه وحطي وشم على يدك <<لزقات وارقصي دسكو وتنطنطي بشرط بخفه ماهو تكسرين المرايات وغرفه النوم ههههه حطيه فيهاالاتوار الي تطلع الوان الدائريه تسوي جو جنان ... يبي يقول لك انك مهبوله بس ما عليك راح يسبح معك وبعدها بتعيشي جو روعة وانا مجربة هذي الطريقة حلوة وصداها حلو على زوجي وكل وحدة وحسب زوجها

الرابعة: اللبسي جلابيه واستشوار الشعر ومكياج خليجي وارقصي اماراتي بشرط يكون معاك عصا واذا خلصتي اليوله اضربيه بالعصاية على اي موقع حساس فية بتشوفي زوجك هههههه وانتم عارفين قصدي ههههه اوكي  
الخامسة: اللبسي اكثر من قطعه وتعالى عند زوجك وارقصي مع كل رقصه افسخي قطعه واذا فسختي ارميهاا عليه الغرفة حطي ضوء خافت وجسمك حطي فيه كله لمعه وافسخي كل قطعه لين .

### دلح X دلح وليله ولا ألف ليله:

بداية هذه الليله الرومانسيه يفضل طبعاً ان تقضيها في مكان يوجد به مسبح او على شاطيء خاص البدايه بتجلس أنت وياها جلسه رومنسيه حاله على شط البحر او على المسبح , ببيكون مافيه الا انت وهي تحت مظلة العشق والرومانسيه والغزل و العشق بيروح الليل وانت ماندري , بتقضيه مابين نظرات لعيون بعض فيها من الوله الشئ الكثير , اعلى الطاولة أصابع يديك مفرقه متشابكه بين أصابع يديها مره تبوسها إصبع إصبع , ومره ترفع شعرها عن عيونها من شان ما تغيب عينها عن عينك لحظه , وأسفل الطاولة بأصابع رجولك تداعب راحة أقدامها.انثر لها كل أشواقك , كل همسه منك تقول أحبك , وكل نظره من عينك ايضا تقول أعشقتك حتى الجنون , مره تقلب لها روميو زمانه .ومره أقلب لها مهرج يضحكها من أعماق قلبها.ومره أقلب لها شاعر يملك كل ابيات الغزل. بعدين هي تقولك بلى مزح هيا عاد . وأنثر وقتها مابقي من كاس الماء اللي في يدك علي ملابسها وأضحك واقول عشان تصدقين انا حقيقه مو حلم بعدها اجري وه تجري وراك تبغى تنثر عليها الماء مثل مانتثرت عليها وتجري انت وياها على حافة البحر او المسبح تتمازحون و تتضحكون ,, وبعد كذا تضمها وتشيلها على يدك وتذهب الى هذا المكان الرومانسي

الذي يوجد بجانب البحر او المسبح وبعدين تشربوا شي بارد الكاسه ذي لها وذي لك عشان ترووق بعدين تقوم وتعطيها شيكولاته وخصوصا ان معظم عارف ان الشيكولاته تزيد من قدرة وشهوة المرآه جنسياواكلها بيدك بعد مالشيكولاته تاخذ مفعولها راح نروح للحمام طبعا راح يكون الطريق من الباب الرئيسي الى الحمام مباشرة <أكرمكم الله> طبعا المسافه بينهما راح تكون مسار من الشموع نتبعها بعد كذا تروحون تاخذون شاور حلو بماء دافي طبعا ماراح يكون مجرد إستحمام والسلام . راح يكون فيه تدليك و مساج وراح يكون فيه جميع أنواع الأثاره كل مين يبغى الصابونه والصابونه تتزحلق والبحث جاري عنها بإسلوب لا يخلو من المرح والقليل من المكر والخداع.طبعا راح تلبس أي شي غير القمصان لأنه حلو التغيير فمثلا تنوره قصيره جدا أو شورت (كلما زاد قصرا زادت اغراء واثاره ) وراح تلبس من تحته شوية حاجات مصنوعه من الحلاوه بعد اللي هي لبسته مايغالها لف ودوران على طول تروح لغرفة النوم طبعا راح يكون جاهز رغوهِ خطيره و كمان بودره عطريه واحلي شي بعدها ريشة الدغدغه وبعدها تقضون احلى ليله رومانسيه جميبيله فيها جميع الاوضاع اللي تحبونها وتسعدكم بعدين تدرون أيش راح يصير راح تصحى من النوم وتلاقي هديه جنبها

### كيف تجيد المرآه الحديث على السرير:

أنه حديث العشاق المشتاقين غاية الاشتياق بل حديث المحبين الى روعة اللقاء بل حديث القلوب الى القلوب بل حديث الارواح الى الارواح الاجمل..... انه حديث الاحباب وسلب الالباب وبذل الاسباب . يوجد في حديث السرير كلام لايقال ... وفعل لايمل ... وخيال لايتوقف... وعطش لاينطفئ الا عليه.... بل فيه الكثير والكثير

ومن احاديثه حل المشاكل بين الزوجين فاذا وضعتما رأسيكما على الوساده فداعبي قلبه قبل بدنه واعرفي ما يبهج نفسه ويريحها وقولي حاجتك اليه وافضي بهومك اليه وقبلي معها يديه اخبريه بحبك ان كنتي مخطئه اخبريه بحاجتك الى حنانه وعطفه ان كان هو المخطيء لاتتركي للشيطان عليك طريق فهو يضع عرشه على الماء ويستعرض اعوانه ويقول لكل من جاءه بفعل .قال لم تفعل شيء حتيء يجيء اليه من يقول : لم اتركه حتى فرقت بينه وبين زوجته فيقول : انت انت فيقربه منه عندما يحين وقت الصفاء على ذلك السرير تقربي منه فهو اشد ما يكون صفاءً افعللي ما يحب .....

ان كان يحب التقبيل فقبليه ..... وان كان يحب التلميس فلمسيه..... وان كان يحب المساج فمسجيه وان كان يحب الكلام فكلميه..... وان كان الاطراء فأطريه..... وان كان يحب الافضاء اليك فأمنحيه..... وان كان يحب الضم فضميه..... وان كان يحب اللقاء فاسبقيه..... وان كان يحب التغنج فكوني له

غانيه..... وان كان يحب التعري فكوني له عاريه.....وان يحب التدلل فكوني له طفله..... امنحيه ما يطلب..... كوني له امه يكن لك عبدا . مهما كان ثم حادثيه بما تحبين في هذا المكان تحل كل المشاكل وتختفي في هذا المكان ينسى الرجل مشاكله من اجل عيونك . هل تحسنين فعل ذلك من اجل حبيبك؟ وهل تملكين احاديث للسرير غيرها؟

## من احلى الصور الشعرية

ماذا أقول إذا دقت أصابعه  
 ماذا أقول إذا حيا بطلعته  
 ماذا أقول إذا راحت أصابعه  
 رباه من منقذي منه ، وهل بيدي  
 مالي أرى ركبتي اصطكتا شبقاً  
 قد قدته لسريري غير مالكة  
 أوّاه ها هو ينضو الثوب عن بدني  
 وراح يخلع عني كل ساترة  
 جسم غرير صبا هيّمان في شبق  
 وبين فخذيه شيء لست أوصفه  
 متفخ الأوداج ، والعرق بارزة  
 لمستته بيدي فانهل مدمعه  
 ورحت من دون أن أدري أممصمه  
 أحاط جيدي بيسراه فذبت هوى  
 وحكّ بظري برأس الأير منفِعلاً  
 وراح يلمس مني كل جارحة  
 وراح يولجه حيناً ويخرجه  
 طعن لذيذ بكى فرجي للذته  
 وللسرير صرير زادتنا شبقاً  
 أمسى كلانا بذات الوقت لا يسلم

بابي برفقٍ ودفءٍ ، كيف ألقاه  
 ولهفة الشوق دبّت في محيّاها  
 تداعب الفخذ سراً تحت مأواه  
 سوى السكوت والاستسلام ربّاه  
 واسترطبت شفتا فرجي لمرآه  
 أمري وهل لي سوى إشباع مرماه  
 حتى بدا ما اختفى مني فعراه  
 عن حلمة النهد... عما أبدع الله  
 حرّان تضرمه الأشواق....ويلاه  
 ولا أخال له في الناس أشباه  
 أصلع ، وكثيف الشعر أدناه  
 أوّاه ممّا سألقى منه....أوّاه  
 ما أمتع المص في قلبي وأشهاه  
 وشدني نحوه شداً بيمناه  
 ودغدغت نهدي الغافي ثناياه  
 حتّى تهالكت أشكو مثل شكواه  
 حيناً فكدت أحس القلب مجراه  
 وابتل من مائه تحتي وفخذه  
 وللشهيق حديث ما قطعناه  
 من لذة النيك لم نشعر بعقباه

إن كان قد حطَّ في أحشائي  
وحيثما وهنت منّا مفاصلنا  
أبقيت في زنده رأسي، فقبله  
وقال نرتاح بعض الوقت ثم لنا  
ونام في دعة كالطفل بين يديّ  
يا لذة معه أعظم بمتعتهما  
نصيحتي لكم يا قوم أن تثقوا  
ولا عنى ولا لبس ولا متع  
بل السعادة في أنثى وفي ذكرٍ  
نحن اللواتي إذا ما جاء ينكحنا

ابنته أو ابنه فليكن ما قدر الله  
ونال منّا كلانا... ما تمنياه  
ولفّ ساقي بعد الأوس ساقاه  
عودة إلى ذا الذي تواءم بدأه  
كما أحاطت بأكتافي ذراعاه  
طوبى لمن نالها في النيك طوباه  
أن السعادة لا مال ولا جاه  
أخرى كما قد خدعنا بعض من تاهوا  
الحبّ ضمهما والشوق والباه  
فتى غرير من الغلمان نكناه

# فن وضمائم الجماع

## تحقيق النشوى القصى فى الزواج:

لتحقيق حدوث النشوة الزوجية فى العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتى:

- 1- إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها.
- 2- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلى الذى يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجى.
- 3- معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعانى منها مثل:
  - 1- طريق ماسترز وجونسون - طريقة الضغط المتقطع بأيدي الزوجة.
  - 2- طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة 90%
  - 3- طريقة العد العكسى من 500-499-498..... حتى الصفر.
  - 4- شغل الذهن بأمر غير جنسية كالتفكير فى حل مشاكل حسابية أو اجتماعية.
  - 5- تغيير وضعية الجماع بالوضع العكسى أو الزوجة فى وضعية الفارسة.
  - 6- استخدام مراهم مخدرة موضعيا مثل زيلوا كاین قبل الجماع بربع ساعة.
  - 7- معرفة الزوجين بطريقة جي سبوت G Spot
- 4- عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسى والتفاهم العقلى والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها فى العلاقة الزوجية، وهى علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة بهيمية جسدية فقط. تمر مراحل الاستجابة الجنسية الفسيولوجية بأربعة مراحل هي:
  - 1- دورة الاستثارة - أو الشهوة - Sex Libido
  - 2- دورة الهياج الفسيولوجى - Excitement
  - 3- دورة الذروة (الأورجازم) أو النشوة القصى - Orgasm
  - 4- دورة الانتهاء (الانحلال) Resolution ، والميل للنوم فى الزوج يجب على الزوج علاج أي مشاكل عضوية أو نفسية تقلل فترة الانتصاب أو تعجل بالقذف مثل مشكلة سرعة القذف لإطالة فترة الجماع بما يتمشى مع دورات الذروة عند الزوجة.

## تحقيق النشوى القصى فى الزوجات:

أولاً: يجب تغيير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التى تؤدى لاضطرابات فى الغدد الصماء وقد تؤدى للبرودة الجنسية.

ثانياً: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدى للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصى عند الزوجة، وهى 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 التى يقال إنها تحقق النشوة القصى فى 50% من النساء على حسب الدراسات السكولوجية الحديثة مع أن هناك شكوك كثيرة حول موقعها الدقيق فى جسد الزوجة.

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

رابعاً: يجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجى فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدى 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 14،15،16 من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع فى أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دوراً كبيراً.

## المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجة:

تأخذ فى النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من 30 ثانية إلى 3 دقائق. وفترة الذروة فى المرأة تتراوح ما بين 3-15 ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من 10 - 15 دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من 12 ساعة إلى يوم كامل مما يؤدى إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبى، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.

## العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصى لدى الزوجة:

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى أعضاء زوجته بحيث ينسجم التفاعل العاطفى والزوجى بينهما، حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدي وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدي ويزداد حجمه بحوالى الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهري والأحمر الخمرى، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجى الداكن، وتظهر

الإفرازات خلال 10-30 ثانية بعد بدء العلاقة والتهيج الجنسي ويستطيل الفرج وينتفخ الثلث الأسفل، وفي الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من 3 - 15 انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات 8 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 التهيج 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.

### العوامل المبردة لشهوة الزوجة:

- وهي العوامل المنفرة في الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو لنظافة الفم والأسنان والملابس.
- إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفاف العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.
- تفورها 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 المهبل يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعي K-y-gelly وإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف يمكن استخدام كريم مخدر موضعي Xylo caine cream.

### شروط العلاقة الزوجية المثالية:

- يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.
- يجب توفر جو شاعري مثل إضاءة الشموع. والموسيقى لها تأثير كبير على الجو الرومانسي. الحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى 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 الهيبتوتلاموس 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 الخلاقية 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

### كيف تساعد الزوجة زوجها لتصل لنشوتها:

- إلى من تريد ان تساعد زوجها في ان تصل هي لنشوتها اثناء الجماع, مع العلم بانها غير باردة جنسيا, ولكن لاتعرف الطريقة.... اقول في رأيي بأن جميل من الزوجة ان تساعد زوجها لكي تصل لذروتها وقمة شهوتها , اما الطريقة :
- من الممكن ان تفرك بظرفها باصابعها او بعضو زوجها بدل أن تفرك بظرفها بأصابعها أن يكون احتكاك الذكر بالبظر أثناء دخوله وخروجه من الفرج على وضع معين يرونه أو تكون بوضع الفارسه ولكن مع الرجوع للخلف قليلاً لمنطقه الفخذين وانزال صدرها عليه أو الجماع وقوفاً فبكل الحالتين يكون احتكاك الذكر للبظر مباشر من خلال دخوله وخروجه من الفرج خصوصاً لو كان الرجل هو الأطول
- ان تداعب نهدتها اثناء مجامعة زوجها لها.
- ان تصدر تأوهات وانين فهذه الاصوات فكما هي تلهب زوجها تثيرها ايضا.
- من الممكن للزوج الجلوس على ركبته وهي تتحرك حوله وتلاصقه وتعمل حركات جنسية مثيرة وتحرك يديه على الاماكن المثيرة في جسمها وهو يقبلها على كامل جسدها

## الطريق إلى اللذة الجنسية الكاملة (الجماع) :

الطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذه الإجابة التي أرجو أن تكون دليلاً متكاملًا للزوجات، بل والأزواج ونحن نعرف انه لكي تقضي لقاء زوجي ناجحاً فعليك بالاهتمام بما قبل الجماع وما بعده وسأقسم العملية الى ثلاث مراحل لقضاء ليلة رائعة مع زوجتك :

1- مرحلة المداعبات الجنسية الأولية (مداعبات ما قبل الجماع)

2- مرحلة وقت الجماع (ادخال العضو الذكري في المهبل)

3- مرحلة بعد الجماع (مداعبات ما بعد الجماع مباشرة)

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائماً، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل أن تستسلم للزوج في ابتهاج، فهي تحتاج إلى الحب والرفقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضاً إلى تمهيد جسدي عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذي يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما في العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالا منه وأكثر تأثراً للمس والضغط والرجل الذي يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العملية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعاً لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما يقصده من الاتحاد الجنسي اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة في اللحظة التي تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بذلك الانسجام الجنسي أما الرجل الذي لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدري ، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هي المدرسة التي تقضي على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر في نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التي يحسها إذا ما فكر في رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسي هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين المداعبات النهائية ضرورية أما عن الملاعبة النهائية التي تعقب العملية الجنسية فهي شيء ضروري رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى في حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة، أي أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها في تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً و الطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذي أرجو أن يكون دليلاً متكاملًا للزوجات و الأزواج .هناك تنوع في أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالي ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع:

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

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

- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذي يعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث -في بعض الرجال- "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما. وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة - تطول أو تقصر - بعد القذف.

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

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

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

### ترتيبات الجماع المتع:

- التهوية، والاستعداد الجيد بتفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فشرط الاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة في أغلب الأحيان كعدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية.

- أيضاً لا بد أن يكون الجسم في حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لا تساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذي أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمتع البدن

النشيط الذي أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس في ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

- المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهينا وهذا يختلف باختلاف الأدواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

- لا بد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسي وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

- عند الدخول إلى المكان الذي ستم فيه العملية الجنسية قل ( اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا) حتى تكون للزوجين حرزا إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم.

- تبدأ التهيئة للاتصال الجنسي بالكلام والقبلات والمداعبات , وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسي.

- عندما يصبح الزوجان في حالة إثارة كاملة ( وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس ) حين يصبح الزوجان في الإثارة تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي القذف عند الرجل والرعدة عند المرأة.

- بعد نهاية الاتصال الجنسي تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبيلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا ما يهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

- المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالا كثيرة، وفنونا واسعة.. أخصّ منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" في الرجل، و"البظر" في الأنثى.. إن هذه المداعبة جزء أساسي في تحقيق اللذة، بل وحدث "الشبق" عند المرأة، والرجل..

- مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة - في أغلب الأحيان -؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى - حتى لو قذف - ويستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

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

– لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى – بعد وقت معقول – يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، وربما غسل الرجل لأعضائه يجعله أنشط وأقدر على المعاودة..

إذن: الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

الوصول إلى الشبق في الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإتزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدي (في المرأة)، والأعضاء التناسلية (في الرجل).

بحسن الإعداد والممارسة يمكن ضمان أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).

المرأة التي لا تصل للشبق بمعنى "الرغبة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة.. وهكذا.

التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل هو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر.

إذن قولي لزوجك: أريد منك أن تفعل كذا وكذا وأسأليه، ماذا تريد مني أن أفعل.. وهكذا.. "ولا حياء في الدين"، وخراب البيوت يبدأ من الفراش غالباً.

يبقى أمر وهو أن الشهر الأول "شهر العسل" ليس مقياساً ولا معياراً للعلاقة الجنسية بين الزوجين فهو مجرد مرحلة يستكشف فيها كل منهما جسده، وجسد الآخر، ومسألة الجنس "الغامضة" هذه.

وسوف أتحدث عن هذه المراحل الثلاث ولكن سأركز حديثي على المرحلة الأولى وهي (مداعبات ما قبل الجماع) ، وكيف تستثار المناطق الحساسة عند المرأة (كالثديين و البظر ) بالتفصيل ، وغير ذلك من الأمور المهمة و ( الأسرار الجنسية المهمة ) !! غالباً ما يميل الرجل الى التركيز على المرحلة الثانية من مراحل العملية

الجنسية (وهي مرحلة الجماع وإيلاج العضو الذكري في المهبل) ، في حين أنه يقلل من أهمية المرحلتين الأولى و الثالثة. لكن الحقيقة هي أن المرأة ( تستثار و تستمتع ) بالمرحلتين الأولى والثالثة ( أي بمداعبات ما قبل و ما بعد الجماع ) وتحتاج اليهما بشكل أكبر من عملية الجماع نفسها ، فلا يحصلن على الإشباع الجنسي الكامل اذا ( قلت ) مداعبات ( ما قبل ) أو ( ما بعد ) الجماع. هذه هي احدى الحقائق التي يجب على كل رجل أن يضعها نصب عينيه ، فرغبات المرأة

والحقيقة الأخرى هي أن الممارسة الجنسية بالنسبة للمرأة انما هي ممارسة ( عاطفية ) بالدرجة الأولى ,  
و بالدرجة الثانية يأتي الجانب ( الجنسي أو الجسدي ) , لذلك تفضل النساء تسمية ممارسة الجنس ب ( ممارسة الحب ) .

الخلاصة: عليك أن تمهد للجماع بهذه الأمور وتكون بالترتيب:

- المباشطة في الكلام.
- القبلة.
- المداعبة بالكلام والحركات.
- ثم الجماع.

### إرشادات ونصائح هامة لك ايها الزوج :

- ادخل على زوجتك المنزل بقبلة رائعة وهدية صغيرة غير مكلفة على الاطلاق مثل وردة واحدة صغيرة او قطعة شيكولاتة او مصاصة أو أي قطعة من الحلوى تحبها زوجتك (لن تكلفك اكثر من 50 قرش )
- اعلم زوجتك بطريقة غير مباشرة برغبتك في مضاجعتها وذلك بالقيام ببعض الافعال الدالة على ذلك مثل :
- قم بالاستحمام وحلاقة ذقتك
- تعطر بعطر تحبه زوجتك
- داعب زوجتك اثناء اعداد الطعام مثلا بالكلام وبملامسة جسدها
- اقترح عليها ان تلبس ملابس داخلية تحب ان تراها بها وتتعطر بعطر تحبه انت
- غير ذلك من الاشياء التي تهئى زوجتك لهذه الليلة
- حاول ان تهئى المكان والجو المناسب للقاء وذلك عن طريق :
- اختار مكان هادئ وحاول تغيير مكان اللقاء المعتاد بان تغير الغرفة او السرير وجرب مكان جديد ولو يكن ارضية الغرفة
- حاول تعطير المكان ان امكن ذلك
- اترك اضاءة خافتة وجميلة ويفضل الشموع
- قم بمساعدتها في تجهيز العشاء
- تعشيا سويا في هذا الجو الجميل وددلها ولاعبها اثناء العشاء ويفضل ان يكون العشاء خفيفا محببا للطرفين
- لا تجامع زوجتك وانت متخم بالاكل او بعد العشاء مباشرة بل انتظر ساعتين على الاقل لانك بعد الاكل ستشعر بتخمة وبتكاسل وسيؤثر ذلك بشكل كبير على ادائك الجنسي فهذا سيثعبك ويضعف انتصابك

- ومن الممكن ان ترقصا سويا بعد العشاء او تحتسيا اي من المشروبات كالحاي او العصائر ومن الممكن ايضا ان تتجاذبا اطراف الحديث في اشياء جميلة كذكرياتكم المشتركة ايام الخطوبة وماشابه ذلك وابتعد نهائيا عن الحديث عن العمل او الاولاد او اي نوع من المشاكل
- من الممكن ان تنام ساعة بعد الاكل مباشرة اذا شعرت بالتعب او الكسل فالنوم سوف يجدد نشاطك
- بعد ان يمر ساعتين على الاقل من تناول العشاء وقد تهيأت وهيأت زوجتك لبدء اللقاء.
- لا تجامع زوجتك نهائيا وانت مجهد بدنيا
- لا تجامع زوجتك نهائيا وانت مشغول ذهنيا او مشغول الفكر
- ابعد عن ذهنك التفكير في اي شئ غير زوجتك وليلتك انسى العمل والاولاد والمشاكل
- اهتم بالنظافة الشخصية ورائحتك ورائحة فمك
- اهتم بتغيير مكان الجماع من وقت لآخر واهتم ايضا بتغيير وضعية الجماع حتى لا تشعر بالملل
- لا تثبت يوما محدد او ميعاد للجماع ولكن عندما تشعر انك او زوجتك في حاجة اليه
- زوجتك مخلوق ضعيف عاملها برفق وحنان واشعرها انك تريد امتاعها اكثر من ما تريد لنفسك
- املء بيتك بالحب والرحمة والمودة والمعاملة الحسنة ولا تنسى الهدايا البسيطة فكل هذه الاشياء مفتاح للقاء زوجي ممتع
- لا تنس اتباع الهدي الاسلامي في امور حياتك ومنها الجماع ولا تنس دعاء الجماع

### 📌 شرح مراحل الجماع الثلاثة (بالتفصيل):

#### المرحلة الأولى المداعبات الجنسية الأولية ( مداعبات ما قبل الجماع foreplay ) :

هذه المرحلة من أهم المراحل لما لها اهمية من تهيئة الزوجة نفسياً وجسماً لذلك يجب التركيز على هذه المرحلة . لان المرأة تهيج وتستثار بهذه المرحلة ويجب تطويل مدة المداعبة من نصف ساعه واكثر حتى تكون الزوجة متهيئة للجماع. تقول الدراسات العلمية والعملية في مجال الجنس أن المرأة تحتاج الى ما معدله ( 15 الى 20 دقيقة ) على الأقل من المداعبات الجنسية كي تكون متهيئة بشكل كامل لعملية الجماع. فالجماع لا يكون ممتعا للمرأة الا اذا سبقته مداعبات مستفيضة تجعل من المرأة في قمة الاستثارة الجنسية. وكثير من النساء يقولون أنه لا يمكنهن الوصول الى النشوة الجنسية ( هزة الجماع ) الا اذا سبق الجماع ( أي ايلاج العضو الذكري ) مداعبات كثيرة. فمهما حاول الرجل جاهدا أثناء ( عملية الجماع والايلاج ) لا يصال زوجته للهزة الجنسية فلن يستطيع ذلك , الا اذا سبق عملية الجماع الكثير من المداعبات الجنسية. وبعبارة أخرى : اذا كانت مداعبات ما قبل الجماع غير كافية , فلا يمكن للمرأة الوصول الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية ( حتى لو استمر ادخال العضو الذكري في المهبل و تحريكه فترة

طويلة ! ) , لذلك فمداعبات ما قبل الجماع هي أهم مرحلة بالنسبة للمرأة. فالمداعبات التي تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التي تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسي بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة.

والسؤال هنا هو: كيف تهيب و تثير المرأة في ( مرحلة ما قبل الجماع )؟

في البداية يستحسن أن يبلغ الزوج زوجته بأنه ينوي مقاربتها جنسيا (أي يجامعها) قبل فترة الجماع بفترة كافية. كأن يخبرها في بداية المساء أو قبل الجماع بساعات ان أمكن , مما يجعل الزوجة تنهياً نفسياً للقاء الجنسي فتكون على مستوى جيد من الاستعداد النفسي و الاثارة مع بداية المداعبات الجنسية.والعامل النفسي للمرأة مهم بالنسبة لها الى أبعد الحدود , وهو الذي يتحكم فيما اذا كانت المرأة ستستمتع بالجنس أو لا, وذلك بخلاف الرجل الذي قد يكون مستعداً للأداء الجنسي بعد ثوان معدودة من التفكير في الجنس و بغض النظر تماما عن حالته النفسية. لكن هذا لا ينفع أبداً مع المرأة , إذ تحتاج أن تكون في وضع نفسي مناسب كي تستجيب للمثيرات الجنسية.

ويمكن للزوج تهيئة ( المزاج الجنسي) للزوجة بعدة أمور منها:

1- ابلاغها برغبته في ( ممارسة الحب ) قبل ذلك بساعات ان أمكن.

2- الكلام الرقيق: كلام الجميل كلام الحب كلام الجنس فالرجل يستثار بالنظر بينما تستثار المرأة بالكلام , وهنا يؤكد على أهمية قول الرجل لزوجته ( أحبك ) قبل كل لقاء جنسي مهما طالت العلاقة بينهما , فهي كلمة واحدة لا تكلف الرجل شيء , ولكن لها وقع جباراً على قلب المرأة. وفي إحدى المرات قرأت أن امرأة (انجليزية) في الستين من العمر ومتزوجة من أربعين سنة , كانت تكثر من قول ( أحبك ) لزوجها فقط لكي تجعل زوجها يقول ( وأنا أحبك أيضا ) . ولكن زوجها كان يكتفي بالابتسامة فقط بدلا من قول ( و أنا أحبك أيضا ) فتصاب هذه السيدة بشيء من الاحباط .فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمة السحرية , ولكن حياء الرجال و جهلهم أيضا يقفان عائقا أمام قول ذلك.

3- اللمس و التقبيل والكلام !!: من أكبر الأخطاء الشائعة بين الرجال هي أنهم عندما يلمسون زوجاتهم فانهم ( يتسرعون ) بلمس و استثارة المناطق الجنسية كالثديين و البظر و الشفرتان. وهذا خطأ كبير و فادح أيضا... يجب عليك ان لاتذهب فوراً الى المناطق الحساسة للمرأة من الثديين والفرج ..دعهم اخر شي حتى تتعب الزوجة...فيجب عليك تلميس رقبتها و بطنها و يديها و تقبيلهم ..والظهر ثم ضمها الى صدرك بقوة وحتضنها وقبلها بقوة. إذا ينبغي ( دائما ) ترك تلك المناطق وجعلها ( آخر ما يستثار و يداعب ) في أثناء مداعبات ما قبل الجماع.فتلك المناطق ( الثدي والفرج ) لا تكون مستجيبة للاثارات الجنسية الا أثناء وصول الزوجة الى مستوى عال من الاثارة, بل وقد تكون تلك الاستثارات ( مؤلمة وكريهة ) اذا لم تكن المرأة مستثارة بشكل كبير.لذا ينبغي البدء أولا باللمس الخفيف والرقيق جدا للكتفين ومنطقة الظهر والخصر أيضا , وفي هذه الأثناء على الزوج أن يقبل زوجته ( بشكل خفيف و رومانسي) في فمها و خدها

و رقبته وخلف أذنيها وعلى كتفيها , و أن يمزج ذلك كله بكلمات الحب. وعندما يلاحظ الزوج استجابة زوجته لتلك الاستثارات ( كأن تزيد سرعة التنفس لديها ), عندها يقوم بزيادة قوة التقبيل وقوة اللمس والاحتضان, وفي هذه المرحلة يصبح الثديان قابلان للاستثارات الجنسية. فالقبلة هي مفتاح الجنس والجماع بما فيها من لذة للزوجين لكن يجب ان تتعلم كيف تكون القبلة او البوسه من مص الشفايف برفق ومص اللسان قبلة خفيفة ورومانسية من الشفايف وعلى الخد والرقبة والاذن..

4- إستثارة الثديين: من المعروف أن حلمات الثدي والمنطقة ( الوردية أو البنية المحيطة بالحلمات ) والتي تعرف باسم ( هالة الثدي ) هما أكثر المناطق الحساسة في الثدي. ولكن من الخطأ أن تستثار هاتان المنطقتان قبل باقي أجزاء الثدي , إذ انه في عالم الجنس عليك دائما أن تثير المناطق الأقل حساسية أولا ومن ثم المناطق الأكثر حساسية , مما يؤدي في النهاية الى نتائج مثيرة و تحقيق الاشباع الجنسي الكامل للزوجة. ففي البداية فان على الزوج ( الذكي ) أن يقوم باللمس ( الخفيف ) لأطراف الثديين مع ترك واهمال ( الحلمات وهالة الثدي ) في بداية الأمر , ويعرف هذا التصرف في عالم الجنس ب ( teasing ) أو ( التعذيب المرغوب!! ) , حيث يقوم الزوج باستثارة كل المناطق المحيطة والقريبة من الحلمات مع تجاهل وإهمال الحلمات نفسها بالكلية وبذلك تصبح الحلمات في غاية الحساسية الجنسية كما تصبح المرأة في غاية الاستثارة. ويفضل استارة الثدي ب( حركات دائرية ) أي عمل دوائر تحيط بالثدي كاملا وتتجه من أسفل الثدي الى الأعلى مقترية من ( هالة الثدي و الحلمات ) , ولكن ( يجب عدم ) لمس أو تحريك ( الهالة أو الحلمات ) في بداية الأمر. وبعد ذلك بفترة , يقوم بمداعبة واستثارة الهالة والحلمات نفسها باللمس الخفيف أولا , ثم يأتي تبويس الثدي وعضه بخفه ورقه مع اللبس و المص والشفط على الثدي كاملا مع التركيز في النهاية على حلمات الثدي. وبهذه الطريقة تثور المرأة جنسيا و تزيد كمية الافرازات المهبلية بشكل كبير , عندها تصبح منطقة الفرج مهيأة للاستثارات. ملاحظة هامة: عند معظم النساء يكون أحد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر , لذلك ( يجب ) على الزوجة ابلاغ زوجها بذلك , كما يجب على الزوج سؤال زوجته أيا من الثديين يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية.

5- إستثارة منطقة الفرج: ( ما زلنا في مرحلة ما قبل الجماع و ايلاج العضو الذكري في المهبل ) بعد استثارت الثديين بالشكل الصحيح , على الزوج أن يستثير ( منطقة البطن و السرة ) باللمس الخفيف والقبلات الرقيقة أيضا !!! ومن ثم يقوم باستثارة ( باطن الفخذين ) أي الجزء الداخلي من الفخذين , بادئا من فوق الركبة حتى يقترب من منطقة الفرج. وكلما اقتربت اللمسات من الفرج تزداد قوة ( التعذيب المرغوب ) , لكن ( احذر من لمس الفرج الآن ) أي ( لاتلمس الفرج الآن ) , وكرر استثارة باطن الفخذين عدة مرات , وذلك باللمس الخفيف والقبلات الرقيقة أيضا. فالمرأة تعشق أن تقبل في كل جزء من أجزاء جسمها. ولمنطقة ( باطن الفخذين ) أهمية كبيرة من الناحية الجنسية, إذ أن الأعصاب الجنسية المغذية لها انما هي فرع من الأعصاب الجنسية المغذية لمنطقة الفرج نفسها! بعد باطن الفخذين , تستثار منطقة العانة التي

تكون عادة مغطاة بالشعر وتحتوي بداخلها على كمية من النسيج الدهني (شحوم) بالإضافة الى كمية كبيرة من الأعصاب الجنسية (وهي المنطقة الممتدة من السرة الى البظر , ولكن البظر غير داخل ضمن هذه المنطقة) وتعرف هذه المنطقة علميا بمنطقة ال (mound) و ترجمتها هي (منطقة الهضبة أو التلة) لأنها تكون مرتفعة قليلا (متينة) لكثرة الشحوم التي بداخلها . و تستثار هذه المنطقة باللمس بأطراف الأصابع بادئا من الأعلى و متجها نحو البظر (لكن لا تلمس البظر) , وهنا مرة أخرى ينبغي على الزوج الذكي أن يستخدم الأسلوب الجنسي المعروف بـ (التعذيب المرغوب!) . وعند هذه المرحلة ستكون الافرازات المهبلية قد غطت الفرج بكامله , و أصبح جسم المرأة و منطقة حوضها بالذات تتلوى من شدة الاستثارة الجنسية , و عندها تأتي المرحلة الأخيرة من مداعبات ما قبل الجماع وهي استثارة البظر و الشفرتان .

عندها تأتي المرحلة الأخيرة من (مداعبات ما قبل الجماع) وهي استثارة البظر و الشفرتان . فكالعادة ,, (يجب) عليك (دائما) أن تبدأ باللمس الرقيق و الخفيف على منطقة الفرج , ومن ثم شيئا فشيئا تزيد من السرعة و الضغط (ولكن ليس كثيرا) , وبعد ذلك بفترة تركز اهتمامك لمداعبة أكثر عضو حساس في جسم المرأة على الاطلاق و هو (البظر) . بعض النساء تحب استثارة البظر من (الأعلى الى الأسفل) , والبعض منهن تثار بشكل أكبر عندما يثار البظر بحركات (من اليمين الى اليسار) , و آخرون يفضلون (الحركات الدائرية) , كما أن هناك من النساء من تحب كل ما تقدم من الحركات . ملاحظة هامة أخرى :

غالبا ما يكون هناك جانب من البظر أكثر حساسية من الجانب الآخر , فعند بعض النساء يكون (الجانب الأيمن) من البظر أكثر حساسية من (الجانب الأيسر) , أو العكس! لذلك (يجب) على الرجل أن يسأل زوجته عما تفضل , كما (يجب) على المرأة أن تخبر زوجها عما تحب بدون أي حياء أو خجل , فتعليم المرأة لزوجها أثناء العملية الجنسية (يثير الرجل لحد الجنون!!) .

- كما أن تعليمها اياه سيعود عليها بالنفع من جهتين :

1- ستستمتع أكثر من اللقاء الجنسي .

2- سيحبها زوجها بشكل أكبر , لأن الزوج لا يحب المرأة الخجولة من الجنس . كما أن على المرأة أن تخبر زوجها بمقدار السرعة والضغط الذي تفضله , ومتى يزيد أو يقلل منهما .

ملاحظة أخرى ثالثة: عند استثارة البظر , (يفضل كثيرا) وضع اصبع ومن ثم اصبعين داخل المهبل في نفس الوقت وتحريكهما دخولا وخروجاً ان أمكن . كما (يجب) ادخال الاصابع بشكل (بطيء جدا) , وهذا جزء مما يسمى بـ (التعذيب المرغوب) أيضا !ويمكن للزوج الاستمرار في استثارة البظر و المهبل بيديه الى أن تصل الزوجة الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية .

## المرحلة الثانية: وقت الجماع (ايلاج القضيب في الفرج):

فعند اقترابها أو وصولها للنشوة يمكن لة أن يبدأ ( عملية الجماع ) و ايلاج القضيب بدلا من الأصابع في المهبل. ويقوم بعمل ما فيه من حركات جنسية معروفة وبم فيه من ضم وتبويس اثناء عملية الجماع...وعليك ان تعرف ان المرأة تختلف تماما عن الرجل في كيفية استثارتها واستمتاعها بالعملية الجنسية فحين ان الرجل يثار سريعا بمجرد اللمس ويمتعه اكثر الايلاج فالمرأة تثار اكثر بالكلام وبالمشاعر وبالاحضان والقبلات ولايمتعها الايلاج بدون ذلك واليك بعض النصائح:

- ابدء مع زوجتك بالكلام وذلك بان تمتدح مفاتن جسدها واطهر لها حبك بالكلام وعليك ان تكرر عليها كلمة بحبك وبعشقتك وكلام مثل ذلك وبالغ في ذلك وكرره كثيرا ولا تمل  
- في اثناء ذلك احضن زوجتك بحرارة وضمها اليك والى صدرك واشعرها بالاحتواء كأنها طفل في حضن امه

- قبل زوجتك كثيرا وعليك بالقبلة العميقة في الفم والتي يتلامس فيها اللسانوالشفتين واللعباب والاسنان وعليك تعلم فن القبلة فانها من اكثر الاشياء التي تثير المرأة  
- ساعد زوجتك بحرفية واثارة في خلع ملابسها وحاول اثناء ذلك ان تتلمس جميع اجزاء جسدها واجعلها ايضا تساعدك في خلع ملابسك فهذا يثيركما معا

- عليك ان تعرف مواطن اثارة زوجتك فلكل امرأة مكان في جسدها يثيرها بشدة وهناك اماكن مشتركة لمعظم السيدات مثل الرقبة وخلف الاذن والثديين والفم والسرة وبين الفخذين فأهتم كثيرا بموطن اثارة زوجتك

- ابدأ اثارتك لزوجتك تدريجيا فابدء بالاماكن الاقل اثارة فالأكثر وهكذا  
- قبل ما تستطيع من جسد زوجتك فهذا يسعدها ويثيرها كثيرا  
- داعب الاعضاء التناسلية لزوجتك بيدك فهذا يثيرها  
- خذ وقتا كافيا للمداعبة وفعل السابق ولا تقم بالايلاج الا بعد ان تتأكد تماما من ان زوجتك وصلت الى قمة الاثارة وهذا له دلالات كثيرة

- في هذا الوقت تكون انت قد وصلت لكامل الانتصاب والاثارة فقم بالايلاج برفق وببطء  
- عليك ان تتعلم الكثير من اوضاع الجماع (موضوع كبير سوف ياتي شرحه) واختار ما يناسبكما واحرص على تغير وضع الجماع في المرة الواحدة باستمرار (الطريقة الواحدة تصيب الزوجان بالملل)  
- جرب الكثير من الاوضاع واستشعر ايهما يثير زوجتك اكثر وقم به بين الحين والآخر  
- حاول ان تصل بزوجتك الى هزة الجماع وانت في مرحلة القذف فما اجمل ان يتم الاثنان في ذات الوقت (جسد المرأة كله ينتفض) ولو استطعت ان تصل لهزة الجماع اكثر من مرة فهذا نجاح عظيم

## المرحلة الثالثة مرحلة بعد الجماع (مداعبات ما بعد الجماع مباشرة intercourse):

- قبل زوجتك بشدة واحضنها بكتلتا يديك وضمها الى صدرك واشعرها بحنانك بعد الانزال ولا تقم بشكل يحسها انك كنت في مهمة وانتهيت منها
- اكمل كلام الحب والغرام وانتما مسترخيان
- لا تخرج قضيبك بسرعة بل تمهل حتى يعود لحجمه قبل الانتصاب
- تناولا كوبين من العصير قد تم اعدادهما مسبقا(قبل اللقاء) ويفضل وجودهما بجواركما واسق زوجتك منه.

أخيرا: انتظر فترة قصيرة من الوقت وإذا وجدت في نفسك نشاط لتكرار الجماع فعاود مرة أخرى فبإمكانك مجامعة زوجة أكثر من مرة في اللقاء الواحد وهذا سوف يسعدك ويسعدا وبعد الانتهاء اخذدا للراحة والنوم سويا وستشعر بهدوء وراحة وحاجة للنوم لم تشعر مثلها من قبل.... الملاعبة بعد الجماع لها اهمية كبرى في العلاقات الحسية بين الزوجين ومن المؤسف انها لاتنال الا الاهمال فمن عادة كثير من الأزواج ان يتباعدوا بعد الجماع مباشرة ولا سبب لذلك الا الجهل او الاهمال فيدير الزوج وجهه ويستغرق في النوم بينما تشعر الزوجة بهبوط تلهفها الجنسي فيحرم الزوج نفسه من اهم الفترات العاطفية كم ويفسد على زوجته استمتاعها بمشاركته هذه اللحظة الجميلة وحاجتها الاكيدة الى المداعبات والقبل والكلمات الحلوة التي تطلبها المرأة اكثر من الاستمتاع الجسدي لذلك يجب على الزوج الاستمرار في امتاع زوجته ومداعبتها بعد اشباع رغباته ويكفي ان يمنحها كلمة حب او قبلة او لمسة وقيمة او عناقا فالمداعبة جزء رئيسي من الاتصال الجنسي اذ يشترك الزوجان بمشاعرهما الرقيقة وبالوان العاطفة فاللامسة البدنية ماهي الا شيئا ثانويا بل ان اعتماد هذا الطور على الناحية النفسية يجعله اكثر رقة وروحا وعاطفة فهي مرحلة مهمة للزوجة فاذا انتهيت من جماع زوجتك يجب عليك ان تكون محتضنها بقوة وبقبل وتبويس وضم حتى تنتهي هي... فبعد بلوغ المرأة للنشوة الجنسية تكون ( دائما ) بأمس الحاجة الى عناق وقبلات دون تلك اللحظات الحساسة. ولكن بالمقابل , فان الرجل يشعر بالخموم الشديد والنعاس الشديد بعد وصوله الى النشوة الجنسية والقذف. لذا على الزوج أن يفهم طبيعة زوجته الجنسية و أن يحاول التغلب على أنانيته ورغبته في (الجماع السريع) , وأن يعطي مداعبات ( ما قبل و ما بعد الجماع ) حقها الكامل , هذا اذا أراد اسعاد زوجته !! وافضل شيء بعد انتهاء الجماع والتنزيل يقوم به هو حضن الزوجة واحتوائها من قبل الزوج بالضم والتبويس والكلام الجميل وكذلك من الافضل ان يقوم الزوج بنفسه بمسح فرج الزوجة بعد الانتهاء من الجماع ويحسس كل واحد منهم بالرضى عن الاخر وانه استمتع معه ويتبادلان مشاعرهم واحاسيهم الشغله كلها ماتاخذ اكثر من خمس دقائق فهذا يشعرها بانه يهتم بها.

## ماذا يفعل الزوجان بعد الجماع؟

ماذا يفعل الزوج بعد الجماع معروف أن بعد الإنتهاء من الممارسة الجنسية أن معظم الأزواج يميلون إلى النوم بينما النساء يميلون إلى التحدث .. لماذا ؟

المرأة التي لم تصل بعد إلى قمة اللذة قد تريد التحدث حتى يعرف زوجها أنها ما زالت راغبة في الجنس. والمرأة التي وصلت إلى قمة اللذة وتريد التحدث قد يكون ذلك معناه أنها تريد أن تعرف عما إذا كان جسمها هو كل ما يهم زوجها أو هي ككل التي تهتم زوجها وفي مثل هذه الأحوال فإن قبلة واحدة أو لمسة بحنان من الزوج لزوجته قد تكون كافية. وفي بعض الأحيان ينام الزوجان معاً وفي أحيان أخرى نجد الرجل نشيطاً ويستطيع أن يبدأ في مزاوله نشاط معين مثل القراءة مثلاً بينما زوجته تريد أن تخذل إلى النوم وفي بعض الأحيان الأخرى يكون كلا الزوجين بعد العملية الجنسية في نشاط ويبدأ في مزاوله أعمال أخرى...ماذا تظنون برأيكم يجب أن يفعله الزوجان ليساير كل منهما الآخر بعد النوم...الرجل بحكم ما قام به من مجهود متعب .. خاصة بعد القذف يحتاج ان يخذل الى الراحة بعد الجهد الرياضي الجسدي المبدول . المرأة تبحث العاطفة و الحنان .. و أحياناً محاولة منها لتنشيط زوجها حتى يحقق لها رعشة الجماع.... ما من تفسير منطقي لهذا الشيء من وجهة نظري الا انه شيء نسبي بين الناس .. بعض الرجال يحب ان يتنشط بالاستحمام او الأكل او مشاهدة التلفزيون و كذلك بعض النساء .. لكن المرأة بعد الجماع تحتاج عاطفة و حضانة زوجها .. إن المرأة تكون قريبة من زوجها بعد الجماع وخصوصاً إذا كان الاثنان صاحبين ماناماً...دائماً المرأة تنجذب للرجل بحنانه معنوياً وتحتاج للاستمتاع جسدياً فإذا وفر الزوج كلا الاثنين ..مستحيل الزوجة تطالع غيره...لذا ينصح بالآتي :

1- امتدحها بالقول على سبيل المثال: مافيه أجمل منك... أنتي حبيبتي وبس .. الخ ... المهم أن تضيف لها ميزة لا تنافسها امرأة فيها(خصوصاً بعد الجماع ينصح بها ودائماً المرأة تحب أن تعرف مقدار سعادة زوجها وهل أشبعت رغبته أم لا).

2- بين لها إعجابك بها وبطريقتها في الجماع: وخصوصاً وهي بين أحضانك بالهمس وكثير من القبلات.

3- ذكرها بمواقف أو حركات حصلت في الجماع الأخير وبين لها كم كان استمتاعك بذلك في تلك الفترة .

4- لما يغلبك النعاس وتحس أنك ماتقدر تبقى صاحي أكثر وتشوف زوجتك ودها تداعبك .... لا تصدها ... (انتبه) ... فيه حيلة يسوونها كثير من الأزواج وهي إنك تداعب زوجتك مداعبة خفيفة مع شوي قبلات وترمي راسك على صدرها وتقول لها إنك محتاج ترتاح في حضنها .... بكذا راح ترتاح وفي نفس الوقت ماتزعل أم العيال...والمرأة تحتاج للرجل أكثر بعد عملية الجماع بقبله كلمه حلوه بضمه تعطيها دفعه بالحياة مو تقول هذا ماخذني من أجل الجماع وبس بل من أجل الحب فبعد الجماع لا بد للشخص حضانة زوجته والالتصاق بها أكثر وأكثر وأغداقها من كلمات الحب والغرام والهيام أكثر...لأن ليس فقط الزوج

التي تميل الى الحنان وتريد من زوجها فعل ذلك بل حتى الزوج يريد الحنان والضمه الحنونه الرقيه والكلمه المعسوله اللتي تجعله يتمسك بزوجته اكثر واكثر.....

### آلية الجماع (الأطوار الأربعة):

يقسم علماء فيزيولوجيا الجنس آلية الجماع إلى أربعة أطوار أساسية هي :  
طور التهيج الجنسي ، الطور الهضبي ، طور الإيغاف، و طور 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 شديد ، يزداد ورود الدم إلى الأنسجة الكهفية للقضيب ، فتنتفخ جيوبه الوريدية بالدم ، وينتصب 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 و الفرج ، 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** و إلى شفري الفرج فتمتلئ أوعيتهما الدموية ويحتقان بالدم ويزداد حجمهما وتتصلب حلمة الثدي وتنتصب ، وفي كلا الجنسين يزداد معدل خفقان القلب ويزداد معدل ضغط الدم. ويساهم في الوصول إلى قمة هذا الطور من التهيج الجنسي الاستحضارات الذهنية و المداعبات الفيزيائية مع الشريك ، ويتم تنظيم هذا الطور والإشراف على آلياته من قبل الجهاز العصبي الذاتي وتعصيبه 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** ، و يرتفع 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 و الانسحاب 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 و القناة 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 الانقباضات العضلية عند المرأة في أثناء الجماع تساعد في نقل النطفاء 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 المنتصبية ويزول التوتر العضلي ، ويعقب هذه الفترة فترة حران واضحة عند الذكر إذ يصعب عليه الدخول في مرحلة تهيج جنسي جديد ، و تختلف فترة هذه الحران من شخص لآخر ومن حالة لأخرى، ولم تسجل عند النساء مثل هذه الفترات من الحران إذ يمكن استجابة المرأة للدخول في تجربة جديدة للممارسة الجنسية تقود إلى الإيغاف بشكل متكرر طالما تكون هي راغبة بذلك.

### كيف توصل زوجتك للنشوة مع وجود ضعف الانتصاب؟

من الاعتقادات الخاطئة التي تقول ان قوة الانتصاب هيه من تحدد الرجل الناجح في علاقه الجنسية من عدمه لأن الجنس عباره عن خليط من الافعال والحركات الاحاسيس التي يجب ان تجتمع جميعها لكي تؤدي بنا الى النشوة الجنسيه المطلوبه هنا (المداعبه - الاحساس - حب الطرفين لبعضهم - واخيرا الايلاج) فمن كان يعاني من ضعف باحدهم عليه ان يقوم بتقوية النواحي الاخرى لكي يتلأفا النقص الحاصل وفي حالتنا هنا يكون النقص في قدرة القضيب على الايلاج بقوة نتيجته عن ضعف الانتصاب لدى الرجل ان العمليه الجنسيه يجب علينا ان نهيا لها بفتره كافيه قبل ممارسه الجنس الفعليه وليس ان نعتمد فقط على الدقائق التي يجلس بها ممارس الجنس مع زوجته في غرفة النوم على السرير انما يجب ان يكون هناك تهيئا منذ الصباح فاسماع الزوجه العبارات الجميله والتغزل بها يساعد كثيرا على تهيئتها نفسيا للممارسه الجنسيه وايضا القبلات التي تاتي خلال اليوم قبل دخول غرفة النوم تساعد ايضا كثيرا باظهار مدى الحب بين الزوجين وايضا النظرات التي تاتي من الزوج لزوجته او العكس تؤدي الى الشعور بالرغبه الجنسيه الشديده مما تؤدي الى التهيأه النفسيه والجسديه لممارسه الجنس ومن ثم تاتي المرحله الفعليه للجنس وفيها تاتي المداعبه والتقبيل والاحتضان واظهار المشاعر بطريقه جميله وبعدها ياتي الايلاج فمن كان الانتصاب عنده ضعيفا فليهتم بمرحله المداعبه وليطيلها حتى يحس ان زوجته اصبح جاهزه لان يقوم بايلاج عضوه في فرجها مما يعطيها النشوة الكامله ولا يقوم بالايلاج مباشره انما ينتظر ويطلب بطرق المداعبه والقبلات وما يهيأ له بمخيلته من امور يستطيع ان يمارسها بعينها عن المحرم منها التذكير بان ضعف

الانتصاب وحده غير كافي لنقول بان الرجل لا يستطيع ممارسة الجنس بشكل سليم انما الابلاج هو مرحله من المراحل ولو كان هو من يحدد فالنظرة الخاطئة لمفهوم ضعف الانتصاب قد تؤدي بالنتيجة الى الى البرود الجنسي بينما لو استطاع الرجل ان يتخلص من هذه الفكرة الخاطئة سيعيش حياة لا ينعم بها من هم اقوى انتصابا منه وذلك عن طريق المداعبه والمداعبه والمداعبه واخيرا انصح كل من اراد ممارسة الجنس مع زوجته سواء كان قوي الانتصاب ام ضعيف الانتصاب ان يهيئ للعملية الجنسيه منذ بداية يومه حتى وقت ممارسه الفعليه بالاتصالات والكلام الجميل والغزل الذي يسمعه لزوجته واظهار المحبه عن طريق الهدايا واعطاء الاجواء الرومانسيه ستساعد كل شخص على ان ينعم بساعده في بيته وليس فقط من اجل الجنس .. انما سيتمكن من المحافظه على اسرته سعيده سعادة ابدية . وأحب أضيف نقطة مهمة وتطمئن الشباب خصوصا ألا وهي الانتصاب : فاذا كان هناك عجز على الانتصاب ففيها حالات كثيرة اما أن يكون مريض بالسكري لا قدر الله أو لكبر سن أو أمراض أخرى مؤثرة للعملية الجنسية ،،، أما الشباب الطبيعيين الذين يخونهم الانتصاب أحيانا فليست لديهم مشكلة لانها حالة نفسية فقط ويدل على ذلك أنك اذا غبت عن زوجتك لمدة أسبوعين أو ثلاثة لسفر أو غيره وجامعتها فسترى التغير الواضح لديك وانتصاب قوي وهذا يدل على أنك بصحة جيدة ولكن أعمالك أو ظروفك أو حياتك أو نومك أو نفسيتك تؤثر عليك بشكل سلبي فقط .

### 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 وغير 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 الترتيب داخل هذه الفتاة. 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 25%، 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 50%، 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 3-25 ثانية، وفيها تحدث انقباضات متناسقة لا إرادية في عضلات الحوض والأعضاء التناسلية، كما تحدث انقباضات لا إرادية في الجزء الخارجي من قناة المهبل من 3-15 انقباضاً، 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 20-40 سم زئبق، ويزداد معدل ضربات القلب إلى 160 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.

### تمارين رياضية لتحسين العملية الجنسية :

تمارين خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب فيما يتعلق بتعلق مشاعر المتعة الحسية في المعاشرة الزوجية تكتسب الرابطة العاطفية بين الرجل والمرأة أهمية خاصة. إلا أن للياقة الجنسية تأثيرها أيضاً بهذا الخصوص. وترتبط اللياقة الجنسية للمرأة بالجسم السليم المتكامل وقوة العضلات الساسية التي لا يعرفها الكثيرون لكنها تسهم مساهمة فعالة في تعميق الشعور باللذة الجنسية. وفيما يلي ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنسبة للمرأة في المعاشرة الزوجية:

1- عضلات كيجل: تقوية عضلات التحكم في المهبل (عضلات كيجل) هناك مجموعة من العضلات التي تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها وهي تحيط بفتحتي المهبل والشرج. وكلما قويت هذه العضلات كلما زادت حدة النشوة أثناء بلوغ الذروة (اورغازم) (orgasm) ، وهذه العضلات تسمى عضلات كيجل، أو عضلات PC. وهي التمرينات التي وصفها الدكتور ارنولد كيجل استشاري امراض النساء والولادة لعلاج النساء اللاتي يعانين من سلس الحرق ( هروب بضع قطرات من البول اثناء اى حرق او عطس او ضحك.. ) وخاصة بعد الولادة وكان الغرض الاساسى تقوية عضلة التحكم بالبول وبعد مده من التطبيق اخبرته العديد من النساء اللاتي يتابعن هذا البرنامج انهن اصبحن يمارسن ويتمتعن بالجنس بشكل افضل من ذى قبل وبشكل ملحوظ ولما تحرى هذه الملحوظه وجد ان اكثر من 70% منهن قد لاحظ ان الاداء الجنسي لهن تحسن جدا

وذلك من حيث الوصول للنشوة والاثاره والاندماج وبعد نشر هذه التمارين وجد ان نفس التأثير لوحظ لدى الرجال! وتبين ان هذه التمرينات تزيد من تحسن الدورة الدموية في الحوض وان تقوية العضله المتحكمه بالبول يساعد الرجل على تأخير القذف بشكل واضح كما انه يحسن من الانتصاب فى حالات الضعف البسيطة لدى البعض وان مجموعة العضلات التى تقوى بهذه التمرينات هى نفسها مجموعة العضلات التى تنقبض اثناء النشوة لدى الرجال والنساء على حد سواء ومن هنا بطل العجب

ولتقوية هذه العضلات هناك تمارين تسمى بتمارين كيجل:

وصف التمارين: تخيل نفسك تتبول واثناء التبول اردت فجأه ان توقف تيار البول (دون ان تستعمل يديك) انك تعصر العضله تنقبضها وهذه العضله تتحكم بخروج البول وبمفهوم آخر أن في هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط. وفنكرر عملية الانقباض التى تتمثل في السحب لأعلى والى الداخل. وبعد ذلك نلجأ إلى بسط هذه العضلات. وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر عدة مرات لتصل إلى 25-30 مرة.. فهذه العضلات التى اعطيت لها الامر بالانقباض هى المقصوده بهذا التمرين : وهناك عدة طرق لاداء ذلك سنختار اثنان منها:

الطريقه الاولى: الضغط(كأنك توقف البول) والارتخاء بسرعه من 20-30 مره متتاليه ثم راحه لمدة دقيقتين ثم ادائها مره ثانيه ثم راحه نفس المده السابقه ثم ادائها مره ثالثه ثم اداء كل ذلك 3 مرات فى اليوم لمدة 3 اسابيع على الاقل.

الطريقه الثانيه: افضل وذلك بالضغط(كأنك توقف البول) وتستمر فى ذلك وانت تعد حتى 10 ثم الارتخاء نفس المده ثم الضغط نفس المده وتكرار ذلك 3 مرات وتكرار كل ذلك 3 مرات باليوم لمدة 3 اسابيع على الاقل وينتظر ظهور نتائج ايجابيه خلال اسبوعين من بداية التمرينات.... ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الإضجاع مرتين أنها ثلاث مرات فى اليوم

2- تنشيط عضلات الرحم: عضو مجوف كمثري الشكل فى بطن المرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لدى الأنثى. وإذا استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فان بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفي لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط لعضو التذكير. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائي للمهبل جزء حساس جدا بالنسبة للمرأة . وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه المنطقة أثناء الجماع مع الذكور. ولتقوية عضلات الرحم ينبغي أول أن تعرف المرأة مكانها. والطريقة الكلاسيكية هي أن تتخذ المرأة وضع الذي يكون فيها العجز (بضم الجيم - أي المقعدة) أيضا يجعل الرحم يستقر فوق المهبل. فإذا عادت المرأة إلى وضع الرقود العادي فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل. هذا هو الشعور الذي تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية. وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من خلال المهبل. وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجزء الخلفي من المهبل cul de sac أثناء الجماع. وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يوميا.

مع ملاحظة أن أي وضع) الجلوس أنها الوقوف أنها الإضجاع) تعتبر مناسبة، إلا أن الإضجاع هو الأكثر راحة .

3 - التنفس الجيد مفيد للإثارة الجنسية: يقول الخبراء انه من المستحيل الشعور بالإثارة الجنسية إذا حدث توقف أنها بطأ في عملية التنفس. وهذا للأسف ما تفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحب دون وعي أنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة. لهذا ينبغي على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجيا من قمة النشوة. كما أن غير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر. ومن المعروف أن الحجاب الحاجز عبارة عن رقيقة عضلية مقوسة فوق التجويف البطني. وهو يتمدد مع التنفس العميق، وهذه طريقة ممتازة لتمديده. على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها. وتبدأ في الشيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ في الزفير ببطء أيضا. ولا بد من ملاحظة اليد وهي تعلق وتهبط على البطن. وتستمر عملية التنفس البطيء مع ملء البطن بالهواء ثم العودة إلى التنفس العادي لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

4 - تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر: أن تقوية ومد عضلات البطن والجزء السفلي من الظهر والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق افضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة. ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها وتثني ساقيها وهما مرفوعتان. وفي هذه الحالة تقصر قناة المهبل. إذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلي من الظهر فإن الجزء الأمامي من جدار المهبل سينخفض ليلتقي بعضو التذكير. وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة نقطة حساسة داخل المهبل في مكان وسط عظم العانة وعنق الرحم. وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة على معرفة الوقت الذي تكون فيه مشدودة. والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر. وإذا كان الحبل الشوكي مشدودا لدى المرأة فانه من المستحيل القيام بحركات الدفع والحركات الدائرية فوق عضو التأنيث، وهي حركات التي تزيد الشعور باللذة أثناء الجماع. وينصح الخبراء المرأة بالعمل على ظهرها مع ثني ساقيها وترك مسافة بين قدميها يساوي المسافة بين الكتفين. وترفع المرأة الحوض إلى الأعلى ثم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض. ويكرر هذا التمرين 20 مرة. ويستحسن تحريك الوركين يمنة ويسرة وكأن المرأة تلعب "الهولا هوب" (وهي قرص دائري يمكن إبقائه في مكانه حول الوسط بتحريك الخصر والوركين). ويمكن أداء هذا التمرين مرة أنها مرتين في اليوم.

5 - تنشيط العضلة رباعية الرؤوس: (في مقدمة الفخذ) تلعب العضلات رباعية الرؤوس في مقدمة الفخذ دورا رئيسيا في أوضاع جنسية معينة بالنسبة للمرأة "كوضع الفارسة" الذي تقوم فيه المرأة بامتطاء الرجل أثناء المعاشرة. وهذا افضل وضع لإثارة نقطة جي G-spot في المهبل وغير ذلك من الأجزاء الحساسة في عضو التأنيث كالبظر والجزء الخلفي من المهبل. cul de sac وأفضل تمرين تنشيط العضلة رباعية الرؤوس هو الوقوف على مسافة قدمين من الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط). وتتحني المرأة بعد

ذلك بحيث يلمس ظهرها الحائط. وتنزلق الظهر تدريجيا على الحائط مع ثني الركبتين إلى أن يتوازى الفخذان مع أرضية الغرفة. وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة 30 ثانية، وتطول المدة تدريجيا. إلى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين في وضع "الجلوس".

6 - مزيد من المرونة في الأعضاء السفلية: كلما تمنعت المرأة بمزيد من المرونة في الحوض والساقين والفخذين والجزء السفلي من الظهر كلما زادت قدرتها على الانتشاء والتقلب والاستدارة من أجل تحقيق أقصى درجات اللذة في الوصال مع الزوج. وهذا البرنامج القائم على المد والثني يعمل على استرخاء مجموعة العضلات الرئيسية التي تلعب دورا حيويا في العلاقة الحميمة. والمرأة وحدها هي التي ستكشف أن متعة المعاشرة والنشوة القسوى لها صلة وثيقة بالمرونة الجسمية

### دور التمني في إجاد حركات ووضعيات جديدة:

عندما تختلي او تختلين بزوجك ،، إنظر إلى نفسك يايه الزوج ،، ماذا تتمنى دون ان تقول لزوجتك افعلي كذا ،، ان تفعله لك ،، ماتمناه انت ثق تماما ان جسدها يتمناه والعكس صحيح وثق تماما ايه الزوج أنك مع طول العشره ،، تبدأ تأتي لمخيلتك وتلقائيا اشياء تتمنى لو ان زوجتك تفعلها لك وانتم على الفراش دون ان تطلب منها ،، والعكسوكل حسب مايليق بجنسه مثال على ذلك لو تمنيت ان زوجتك تقبل او او او منك ،، المكان الفلاني ،إسبقتها انت ،، وقبل منها مايشابه هذا المكان في جسدها ،، وثق تماما ان الاجساد في وقت المعاشره تتشابه من حيث اماكن الاستمتاع للطرفين غالبا إجعلوا خلوتكم تلقائية، ولا تعتدوها بما يقولون ويا ايه الزوج حاول ان تكتشف مايمتع زوجتك من خللك وخلال جسديك مايمتعك وتتلذذ به منها ،، 99 بالمئه يمتعها وتتلذذ به منك الكلام العذب القبلات الرومانسيه في جميع اجزاء الجسم الملامسات السحريه مداعبه اجزاء الجسم والاماكن اللتي تأتي بقمة اللذه وهناك اشياء تلقائيه اقسام بالله بها من المتعه مالله به عليم الجسد اثناء المعاشر يستجيب ويستمتع بكل الذي يطري على بالك لاتقل هذا لا؟ ،، هذا لااعتقد! ،، هذا يمكن ،، هذا مستحيل افعل وجرب ،، دام المعاشره مبنيه على الحب والموده بينكم صدقتي ستفعل ما يتقبله الطرف الاخر بمتعته وسرور وحتى عندما تنتهي المعاشره الجنسيه ،، لو قالت لك الزوجه استلقي على بطنك وانت بكريم او ماشابه واخذت تدلك به جسديك ،، عندما تنتهي هي افعل ما فعلته لك ،، لها ،، وحاول ان تتفوق عليها ايضا وان لم تفعله هي ،، لاتطلب منها ،، بل افعل لها انت لاتقل انا الرجل ،، هي لاتريد رجلا على الفراش ،، تريد رجلا وعاشق ولاتكن ذلك الاناتي الذي يحب كل شئ لنفسه فقط ملاحظه: لا تقول زوجتي قطع من ثلج اشتعل انت لترى تحتك بركانا.

منتجات مساعدة يمكنك طلبها عبر  
الإنترنت

مشاكل صغر الثديين



<https://bit.ly/3yE2Sbk>

صغر القضيب والضعف الجنسي عند الرجال



<https://bit.ly/3fuc182>



كريمات مساعدة مزلفة في عملية الجماع والمتعة  
اكثر

<https://bit.ly/3oMikOl>

## أوضاع جديدة لتعميق مشاعر المتعة فى الجنس :

مثلما يسعد الرجل فى ممارسة الحب مع زوجته يحبها فانه يكون اكثر سعادة اذا شعر ان زوجته تتجاوب معه لانها تحبه وتشعره بانها هو الاخر مرغوب وعلى الزوجة ان تأخذ فى الاعتبار ان المعاشرة وسيلة للاعراب عن الحب والعواطف الحارة وليست فقط عملا جنسيا. وعلى الزوجة ايضا ان تعرف بان ممارسة الحب مع الزوج تجربته لذيدة يتم فيها تبادل المتعة من خلال الاخذ والعطاء. احدى الزوجات بعثت برسالة تقول فيها ان زوجها يشعر بالغضب اثناء ممارسة الجنس معها فهى ترقد تحته دون ان تعمل شيئا - مجرد رقاد ثابت لاحركة فيه وتقول الزوجة انها تريد امتاع زوجها واشباعه الا انها لاتحب تغيير الوضع كأن تمتطي زوجها ( اي تكون هى فوقه ) او تسمح له ان يضاجعها وهو تستند الى رجليها وذراعيها وظهرها لاعلى فيما يأتيها زوجها من الخلف ( وهى الطريقة التى تتبعها الحيوانات ).

واضافت الزوجة فى رسالتها قائلة انها بدأت تكره جسمها ، وتشعر بالخوق من نظر زوجها اليها اثناء ممارسة الحب وطلبت ايجاد حل لمشكلتها. يقول خبراء العلاقات الزوجية ان على الزوجة ان تتجاوب مع زوجها ولاتقوم فقط بدور الدمية الجنسية التى تعمل بنفخ الهواء. هذا الدور السلبي يثير قلق الزوج فغياب النشاط مع الحركة الدالة على الاستجابة والتفاعل اثناء اللقاء مع الزوج يجعله يشعر وكأن زوجته لاترغب ولا تشناق اليه. ان الزوج يحب زوجته الشاكية ويريد ان يعرب عن هذا الحب بالتقارب الجنى والتواصل معها ولما كان الزوج مستمرا فى المعاشرة فان ذلك يعنى انه منجذب الى زوجته وانها تثيره وتجذبه اليها الا انه حريص على اسعادها وامتاعها والا لما شعر بالغضب لعدم استجابتها. انه يريد ان يشعر بانها مرغوب من زوجته واذا كانت الزوجة الشاكية تريد حقا امتاع زوجها فان عليها ان تترك العنان لنفسها وتستجيب لمداعباته وتشاركه ممارسة الحب بطريقة ايجابية ولتحقيق ذلك عليها ان تغير طريقتها الجامدة وان تجرب اشياء جديدة وتطرق مجالات اخري للمتعة والمغامرة الحسية. واذا كان امتطاء زوجها حركة غير مقبوله من جانبها فان عليها ان تجرب اوضاعا اخري فبإمكانها ان تضطجع على جانبها بطريقة موازية لزوجها جنباً الى جنب او الاضطجاع على حافه السرير فيما يأتيها زوجها للايلاج من الامام وهو واقف على قدمية مع الانحاء فوق زوجته كما يمكن للزوجة تنويع الاوضاع اثناء جلوسها على كرسى كبير. ان التزام الزوجة بذلك الوضع الوحيد الذى لا يتغير وهو ان تستلقى على ظهرها وزوجها اعلاها وتظل جامدة على هذا النحو - يقلل من فرص المتعة الوصول الى الذروة لهذا ينبغي ان تستغل اعجاب زوجها بجسمها ورغبته فيها فى تطوير حركاتها واكتساب مزيد من الثقة بجسمها ونفسها كما يمكن للزوجة ان تستعرض جسمها بالطريقة التى تثير الزوج كأنها تكشف فخديها وتحرك وركيها وتستغل شفيتها وتستعمل يديها وتنطلق فى عالم المتعة والمحبة والسعادة والتجاوب الكامل مع الزوج.

## أهمية معرفة أوضاع الجماع وحركاته:

لسلوك الزوجين وحركاتهما قيمة عظيمة في الاتحاد الحسي لأنها تتميز بقيم هامة كثيرة منها :  
أولاً : زيادة اللذة الحسية وامعنوية التي يشعر بها الطرفين.

ثانياً: منع الأخطار والإصابات الصحي الجسدية والنفسية.

ثالثاً: التحكم في الحمل (منعه أو تيسيره)أما عن التحكم في الحمل فكل وضع يزيد اللذة أو يبسر بلوغ اللذة في الزوجين إنما يزيد في الوقت نفسه احتمال الحمل . والوضع الذي يسهل قذف المنى في داخل المهبل يبسر لخلايا المنى أن تنفذ إلى الرحم. وإذا كان وضع الأعضاء الجنسية النسوية يمهد للمنى أن يستقر بجوار عنق الرحم ولو كان ذلك بعد بلوغ ذروة اللذة فإنه يزيد احتمال الحمل.. ويشبه هذا أن تحفظ المرأه بعضو الذكر قائما منتصبا داخل المهبل ،فإنه حينئذ يعمل عمل السدادة، فيمنع تسرب المنى إلى خارج المهبل. ولكن فرص الحمل تنقص إذا أدى الوضع إلى ارتداد خلايا المنى عن المهبل إلى خارجه..

رابعاً: ويمكن التغلب بالأوضاع والطرق المناسبة على بعض ما يعوق الملامسة من شذوذ بدني في أحد الزوجين أو في كليهما (مثل تضخم البدن في الحمل أو السمنة).

خامساً: ويمكن منع الأخطار المصاحبة للملامسة أو تقليلها، وهي أخطار تهدد المرأة بوجه خاص حين لا تناسب الأعضاء الجنسية(مثل تعرضها للتسلخ والتهتك، وفي أثناء الحمل وغيرها)فإذا كانت الأوضاع غير مناسبة زاد احتمال الخطر والأذى..

وأخيراً: فشدة الشعور باللذة تتوقف كثيراً على مسلك الزوجين وحركاتهما في أثناء هذا الاتحاد الحسي الرائع. تختلف درجة التهيج وموضعه حسب وضع الزوجين، ولذا تختلف المشاعر والأحاسيس الناشئة عن التهيج - في القوة والنوع اختلافاً عظيماً.فالاختلاف أو التباين ممكن في الملامسة. وقد أثبت العالم القديم في أقواله المأثورة أن اللذة لا تدوم لإنسان إذا عمد إلى تنوعها وإفعالها بظلال من الاختلاف.

## 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 مملة وأوضاع محرمة (جماع الدبر) شرعاً، وأوضاع ممنوعة طبياً خاصة على النساء الحوامل في أثناء الحيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقة لمرضى القلب وآلام الظهر. ويومياً أتلقى عشرات الاتصالات والفاكسات والرسائل برديدة تسألني عن أفضل وضعيات الجماع.. وما هي الوضعيات الحديثة التي تحقق النشوة الجنسي؟ وما هي الأوضاع الممنوعة على المرأة الحامل؟ وهناك نساء يسألنني عن مواقع تنشر الوضعيات المختلفة للجماع الجنسي - ونساء تشكين لي 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 150 وضعية للجماع الجنسي ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية. فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج والبضع... وفوائده هو التناسل والإيجاب وتحقيق قدر من الإشباع الجنسي والشعور بالسعادة، والتخلص من التوتر النفسي والأمان عند النساء. والحماية من الأمراض التناسلية. ويختلف التجاوب الجنسي بين الذكر والإنثى ويلزم لتحقيق النشوة البدء بالتقبيل والاحضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة في جسم المرأة كالثديين والبظر ومص اللسان. و99% من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و87% تهوى التقبيل بعد الجماع مباشرة ولأن الانعاط في النساء بطري وليس مهلبلي 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 60% من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر في المرأة كنوع من التغيير في ممارسة الجماع وأن 47% من الزوجات قديما يمارسن لعق القضيب وتقول موسوعة الجنسية أن تكرار لحس الفرج أو مص القضيب دليل لواطه كامنة بالزوجين معا والمرأة التي تطلب لعق فرجها على الدوام بها ميول ذكورية وقد تطلب بعض الزوجات الطلاق بسبب استحباتها من طلب زوجها أن تمص قضيبه وقد تضطرب إذا لعق فرجها بسبب الهياج الجنسي الذي يصيبها من الملامسة باللسان والقم..

### الوضعيات الجنسية للجماع :

الى جميع ازواج العالم وبكل لغات العالم اقول منطلقاً من قوله تعالى (نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم انى شئتم) اتيت اليكم بجميع انواع الوضعيات الجنسيه التي تغنيكم عن اى سؤال يخص الوضعيات الجنسيه ؟؟؟؟

فقد جاء في كيفية أنواع الجماع وما يجلب بصفته من شهوة ولذة ويطفئ الحرارة الغريزية . أن عمر بن بحر الجاحظ قال: كان بالهند امرأة تعرف بأنها كانت اعلم أهل زمانها بأحوال الجماع والهوى ، وأن جماعة من النساء اجتمعن إليها وقلن لها أيتها الغانية ساعدينا واخبرينا ما نحتاج إليه ونعمله ، وما الذي يثبت محبتنا في قلوب رجالنا وما يجعلهم يتلذذون به ويكرهونه من أخلاقنا ، وما الذي به نستجلب به محبتهم قالت أول كل شيء أقول لكم أن الرجل يحب إذا نظر الرجل على وحدة منكن إلا بنظافة ولا يشم منها إلا كل ريحاً طيبة ولا يقع نظره إلا على زينة قلن : وما الذي يجب على الرجل أن يتقرب إلى قلب المرأة به قالت : الملاعبة قبل الجماع والرهز قبل الفراغ ، قلن : فما الذي يكون سبب محبتهما لبعضهما واتفاقهما قالت

الإنزال في وقت واحد ، قلن : فما الذي يديم مودتهما وصحبهما قالت أن يكون غير ما ذكرت ، قلن فأخبرنا عن الجماع وأنواعه وأخلاقه قالت سألتني عن شيء لا أقدر أن أكتمه ولا يحل لي أن أخفيه و أنا واصفه ، لكن أبوابه التي تستعملها الرجال وتوافق النساء ويبلغون بها لذتهم وتدوم صحبتهم وتتألف به قلوبهم غير أنني اقتصر على أحبها وأصف أسمائها ، فأول ذلك وهو الباب العام الذي يستعمله أكثر الناس ومنهم من لا يعرف غيره:

### ابواب الجماع:

للجماع عدة أبواب ولكل باب عدة طرق للجماع:

1- الباب العام

2- باب القعود

3- باب الاضطجاع

4- باب الانبطاح

5- باب الانحناء

6- باب القيام

طرق الباب العام:

الطريقة الأولى: ما تسمى بجماع القادة وهي: أن تستلقي المرأة على ظهرها وترفع رجليها إلى صدرها ويقعد الرجل بين فخذيهما على أطراف أصابعه ولا يهزم على بطنها بل يضمها ضما شديدا ويقبلها ويتأوه ويتلذذ ويمص لسانها ويعض شفتيها ويولجها فيها ثم يخرجها خارجا حتى يبين رأسه, ثم يولجها ثانيا بقوه ولا يزال في رهز ودفع وحك وزغزغه ورفع وخفض حتى يفرغا بلذة عجيبة وشهوة غريبة.

الطريقة الثانية: تسمى جماع السادة وهي: وهي أن تستلقي المرأة على ظهرها وتمد رجليها ويديها وينام الرجل عليها وقد فرقت مابين رجليها ويولجها فيها مع الرهز ثم يسكن قليلا فيعاود الرهز حتى يعلمان أنهما اقتربا من الإنزال فيتم الإنزال من الزوجين في وقت واحد, فيجدان لذة ما مثلها لذة.

الطريقة الثالثة: تسمى جماع الطي وهي: أن تستلقي المرأة على ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وأصقت فخذيهما على صدرها وكأنها مطوية ثم يعانقها الرجل ويلمها إلى صدره ثم يولجها الرجل فيها ويخرجه ويطبطن على فرجها بقضيبه و ثم يعود فيولجها وهكذا حتى يتم الإنزال.

الطريقة الرابعة: تسمى جماع المخالف وهي: أن تستلقي المرأة على ظهرها وتمد إحدى رجليها وترفع الأخرى عاليا ويجلس الرجل بين فخذيهما ويولجها بها حتى يفرغا

الطريقة الخامسة: تسمى جماع النبيعى وهي: تنام المرأة على وجهها وتمد رجليها وترفع مؤخرتها رفعا جيدا فينام الرجل عليها ويولجها فيها ويقلب رأسها إلى جهته ويقبلها ويضمها حتى يفرغا .

الطريقة السادسة: تسمى جماع اقلبنى واطبقه وهى: تستلقى المرأة على ظهرها ويرفع الرجل ساقها ويمسك خصرها ويتراهما جميعا حتى يفرغا.

الطريقة السابعة: تسمى جماع المبرد وهى: تستلقى المرأة على ظهرها ويحبو الرجل على ركبتيه ويرفع ساقها على كتفيه ثم يحك شفرها ومن ثم يولجها فيها حتى يحس انه اقترب من الانزال يخرجها الى ان يبرد ومن ثم يعود الى ان يفرغ

الطريقة الثامنة: تسمى جماع العجم وهى: تستلقى المرأة على ظهرها فترفع ساقا وتمد ساقا ويجلس الرجل على ركبتيه ويولجها حتى يفرغا .

الطريقة التاسعة: تسمى جماع العجلة وهى: تستلقى المرأة على ظهرها وترفع ساقها ويجلس الرجل بين فخذها وتعقد ساقها على ظهر الرجل ويمسك هو بأكتافها ويولجها بها فيتراهما حتى يفرغا

الطريقة العاشرة : تسمى جماع راحة الصدر: وهو أن تستلقي المرأة على وجهها وتمد رجليها مدام مستويا ويجلس الرجل على فخذها ويقوم ايره ويولجها فيها ويتراهما جميعا.

الطريقة الحادية عشر: تسمى جماع الفليناقي: وهو أن تستلقي المرأة على ظهرها فترفع ساقها ويحبو الرجل ويمس رؤوس أكتافها ويولجها فيها إيلجا عنيفا وهى تعاطيه الغنج الرقيق حتى ينزلا جميعاً

﴿باب في نيك الاضطجاع﴾

الأول: ان تضطجع المرأة على جنبها الأيسر وتمد رجليها مدام مستويا وتدير وجهها الى ورائها وياتيها الرجل من خلفها ويلف ساقه على فخذها ويمسك صدرها بيده وتحت بطنها بيده الاخرى ويسمى دق الطحال.

الثاني : ان تنام المرأة على جنبها الأيسر وتمد رجليها مدام مستويا وتدير وجهها الى ورائها ثم يجعل فخذيه بين فخذها ويحكه بين شفرها ثم يولجها فيها ويسمى نيك الحكماء.

الثالث: ان تضطجع المرأة وتدير وجهها ويضطجع الرجل خلفها ورجله الواحدة مثنية خلفه والاخرى بين فخذها واسمه السفلاتي.

الرابع :ان تضطجع المرأة على الجنب اليمين وتمد رجليها مدام جيدا والرجل كذلك على احدى فخذيه والاخرى بين فخذها ويبل ايره ويحكه حكا جيدا الى ان يحس بالانزال فيطبقه قويا واسمه نيك المسطلين.

الخامس: تنام على جنبها الأيمن وتمد رجليها والرجل كذلك على جنبه الأيمن ويخالف بين رجليها ثم يولجها فيها فاذا قارب الانزال يخرجها ويتركه على فخذها ثم يولجها فيها واسمه المقترح.

السادس: ان يتكىء الرجل على جنبه الايسر وتتكىء المرأة على جنبها الايمن وتضع عجزها في حجر الرجل وتجعل رجليها الشمال من فوق ورجلها اليمنى من تحت إبطه الأيسر ويولجها إيلجا عنيفا واسمه نيك الوداع.

السابع: تضطجع على جنبها الايسر وتمد رجليها وتدير وجهها الى وراه ويضطجع الرجل خلفها وتلف ساقها على فخذها الاعلى ويمسك صدرها بيده والاخرى تحت بطنها واسمه نيك الارمن.

الثامن: تضطجع على جنبها الايمن وهو على جنبه الايسر ويأخذ ساقها الايمن بين ساقيه واسمه نيك الهين.

التاسع: ان تضطجع على جنبها الايسر وهو على جنبه الايمن وساقها بين ساقيه وتعاطيه الشهيق والغنج الى ان يفرغا واسمه نيك الكلاب.

العاشر: تضطجع على جنبها الايسر وتمد رجليها وتدور برأسها الى خلفها ويضطجع الرجل خلفها ويلف ساقه على ساقها واسمه نيك الولع.

#### ﴿ باب في نيك الانبطاح: ﴾

الأول: ترقد المرأة على وجهها وتمد رجليها مستويا ويجلس الرجل على فخذها يسمى راحة الصدر.

الثاني: تمد ركبته الواحدة الى صدرها وترفع عجزها جيداً ويحبو الرجل على ركبته ويسمى نيك الحمير.

الثالث: تلتصق خدها بالارض ويأتي الرجل فيمسك خصرها ويولجه فيها واسمه نيك العميان.

الرابع: تنبطح على وجهها وينبطح الرجل عليها ويجعل ساقه بين ساقها ويده الواحدة في خصرها والاخرى في بطنها وفمه في فمها واسمه نيك الفقهاء.

الخامس: تنبطح على وجهها وترفع عجزها ويأتي الرجل فيجلس من خلفها واسمه نيك الفتى.

السادس: تنبطح المرأة على وجهها وقد ألصقت ركبته بصدرها ورفعت عجزها الى فوق واقام الرجل ايره ويولجه فيها بلا تعب ولا نصب ويسمى نيك المتخصصين.

السابع: تنبطح المرأة على وجهها وتضم ركبته الى صدرها كأنها قد سجدت أو ركعت ثم ينزل الرجل من خلفها ويدخل ايره في جحرها وكما وقع عليها ودفعه ترفع رأسها وتنخر وتشخر بهيجان وغلطة وشهيق وأنين وبكاء واحتراق وهما قد غابا من شدة الشهوة وطيب النكاح الى ان يقارب الإنزال فيسله من جحرها ويولجه في كسها واسمه مزاج العافية

الثامن: تنبطح على صدرها وتمد رجليها ويجلس الرجل على افاذها ويدخل يديه تحت ابطيها ويمسك رؤوس اكتافها واسمه العقال.

التاسع: تنبطح وتمد ركبتيها الى الصدر وترفع عجزها ويجلس الرجل على ركبته ويمسك خواصرها واسمه نيك القفا.

العاشر: تنبطح وتقيم ساقها وتدير وجهها الى ورائها وينبطح الرجل عليها ويلف ساقه على ساقها واسمه نيك الفقراء.

#### ﴿ باب في نيك الانحناء: ﴾

الأول: ترقع المرأة ويرفع الرجل خصرها ويولجه فيها واسمه راحة الاير .

الثاني: تنحني المرأة على اربع كانها راکعة ثم يأتي الرجل فيمسك بيده اليمنى خاصرتها اليمنى واليسرى ويقوم ايره ويجذبها بخواصرها قليلاً قليلاً واسمه نيك النعاج .

الثالث: ان يجلس الرجل على فراشه ويقوم ركبته اليمن وتجلس المرأة وتقيم ركبته اليسرى ويمسك بخواصرها ويجذبها واسمه نيك الفرغ

الرابع: تنحني المرأة على اربع متكئة على احدى يديها من فوق المخدة وببيدها دف تنقر عليه ويأتي الرجل من خلفها ويقوم ايره ويولجه فيها وببيده حقانه يلعب بها كلما دخل وخرج وهما على ايقاع واحد واسمه مسمار العشاق .

الخامس : ان تنحني المرأة على ركبتيها ويلزمها الرجل من خلف وتلتفت اليه وتعطيه لسانها يمسه ثم تقبض على ايره وتولجه واسمه نيك المساعدة .

السادس : تنحني على دكة وتمد رجليها ثم يرمي الرجل نفسه عليها الى ان يفرغا واسمه نيك الفلاحات .

السابع: تنحني وتقدم رجلا وتؤخر اخرى ويدخل الرجل ايره بين فخذيه ويمسك ذوائبها ويمشيها الى ان يفرغ واسمه نيك البستاني .

الثامن: تمسك المرأة اصابع رجليها وهي قائمة ويأتي الرجل ويقوم ايره ويولجه واسمه نيك العتاب.

التاسع: تنحني المرأة على اربع وتفتح ساقها ويدخل الرجل ساقه الواحدة ويمد الاخرى وراعه واسمه نيك المشتبك .

العاشر: تنحني المرأة على اربع وتشبك على صدرها وتضم ركبة وتمد اخرى وتمسك ذوائبها ويأتيها الرجل واسمه نيك الكسل

﴿ باب في نيك القيام: ﴾

الأول: أن تقوم المرأة والرجل على ان يودعها عند الخروج من عنده فيضم كل واحد منهما صاحبه الى صدره ضمّاً شديداً تتعلق المرأة به وتمد يدها فتأخذ ايره وتريقه بريقها وتولجه في كسها ايلجا حسنا بلطافة ورياضة وهو مع ذلك يحرك في أوراها ونهوها وتقبله فيقوم ايره وترفع إحدى رجليها وتمكنه من نفسها ويسمى نيك الوداع .

الثاني: ان تقوم مع الحائط وهي متنقبة متزرة وخفها في رجليها فيؤنّبها الرجل ويقبلها من فوق النقاب ثم يخلع فرجة اليسرى ويخرج رجلها الواحدة من فرجة السراويل وترفعها حتى تبقى أعلى منه ويبين فرجها ويدخله بين أفضها ويسند فخذها الواحد على الحائط واسمه الدهاليزي .

الثالث: إن تقوم المرأة قائمة على قدميها وتستند الى الحائط دائرة بوجهها إليه وتبرز عجيزتها حتى يبدو ما بين رجليها ويأتي الرجل فيقيم ايره ويمسك بيده اليمنى صدرها ويده اليسرى على بطنها وسرتها حتى يفرغا واسمه نيك العجلة .

الرابع: ان تقوم المرأة قائمة على رجليها ويجلس الرجل على الأرض ويمد رجليه والمرأة مستقبلة بوجهها لوجهه فتجلس على ايره بعد أن تجعل رجليها في وسطه واسمه نيك الجن .

الخامس: ان تقوم المرأة قائمة على رجليها وتجعا يديها في خواصرها وتبرز فرجها ويأتي الرجل فيقيم ايره ويولجه إيلاجاً عنيماً وهي تعاطيه النخير والنفس العالي وكلما قارب الفراغ أخرجه وحكه بين شفريها حتى يفرغا واسمه نيك المصدر .

السادس: ان تقوم المرأة مع الحائط وتبرز عجزها ويأتيها الرجل وهو نيك السقايات .

السابع: وهو ان يقوم الرجل والمرأة ويتعانقا ويخالفا ما بين رجليهما ثم يحكه بين شفريها فإذا أحس منها بشهوة أولجه واسمه نيك العشاق .

الثامن: ان تقف المرأة وترفع رجليها ويأتي الرجل فيجعل رجليها المستقلة على خصره ويشد بيده على ظهرها ويرهزها وهي تشخر وتنخر الى ان يفرغا واسمه نيك واشبع .

التاسع: ان تجعل وجهها الى الحائط وتبرز عجزها وتستند على الحائط بيدها وتفتح ساقها ويقف الرجل بين ساقها ويأتيها واسمه نيك الصوفية .

العاشر: ان تقوم المرأة مع الحائط وترفع رجلاً وتشبكها على الحائط ويأتي الرجل فيقيم ايره ويولجه فيها واسمه نيك الأكراد .

الحادي عشر: ( ومن ذلك ) ما يسمى المثلث وهو أن تنام المرأة على وجهها متوركة وينام عليها وتلتفت اليه ولسانها في فمه وايره في أستها وإصبعه في فرجها ويدفع بالثلاثة ويؤخر بالثلاثة

الثاني عشر: ( ومن ذلك ) ويسمى نيك الممتنعة ان يحل سروالها ويعقد طرفه ويجذب وسط النكة ويمدها إليه ويلقيها في عنقها ويدفعها لتستلقي ويبقى لها بابان مفتوحان

الثالث عشر: ( ومن ذلك ) اغلابه يقرص الشفة السفلى ويمد شعرها ويقبل الساعد ويعض الكتف ويلوي العنق ويزغزغ الثدي ويمس الافخاذ ويقبل الفم والخذ ويمس الفرج

الرابع عشر: ( ومن ذلك ) صفة السحق فتستلقي المرأة على الظهر واتجمع رجلا واحدة كأنها على جنب راقدة وتركبها الأخرى

مواضع التقبيل: أما مواضع التقبيل فالفخذان والعينان والشفتان والجبهة والساقان والثديان وباطن القدم

مواضع الشم: اما مواضع الشم فطرف الاتف وحول العينان وباطن الأذنين والسرة وداخل الفرج والخاصرتان

مواضع العض: أما مواضع العض فالوجنتان والسالفتان والشفة السفلى والأذنان والرقبة.

مواضع الحك بالظافر: أما مواضع الحك بالظافر فباطن الرجلين وباطن الخدين.

مواضع الضرب باليدين: اما الضرب باليدين فعلى الكعبين وظاهر الفخذين وعلى الساعدين وفيما بين السرتين والبطن ولا يفعل هذا الضرب الا بالبطيئة الإنزال ولا يعالجها إلا وهي مفرجة الرجلين فان ذلك

أسرع لأنزلها فان عملت هذه الأشياء بمن هي سريعة الإنزال أبطأت وينبغي لرجل قبل الجماع ان يلاعب المرأة ويفاحشها ويجري لما ذكر.

### كيفية الجماع عند الحكماء:

إذا أردت الجماع فعليك بالطيب وان تطيبتما جميعا كان أوفق لكما ثم تلاعبها بوسا وعضا وتقبيلا في الفراش ظاهرا وباطنا حتى تعرف الشهوة قد قربت من عينها ثم تدخل بين فخذيه ولوج ايرك فيها وتفعل فان ذلك أروح لكما جميعا واطيب لمعدتك (قال بعض الحكماء): إذا أردت الجماع فائق المرأة علي الارض وهزها إلى صدرك مقبلا لقمها ورقبتها مصا وعضا وبوسا في الصدر والنهود والاعكان والاحصار وانت تقبلها يمينا وشمالا إلى أن تلين بين يديك وتنحل فإذا رايتها علي ذلك الحالة فأولج فيها أيرك فإذا فعلت ذلك تأتي شهوتكما جميعا وذلك يقرب الشهوة للمرأة وإذا لم تنل المرأة غرضها لا تأتيها شهوة فإذا قضيت حاجتك وأردت النزول لا تقم قائما ولكن انزل عن يمينك برفق فإن حملت المرأة في تلك الساعة يكون ذكرا إن شاء الله تعالى. هكذا ذكره أهل الحكمة ولا تشرب عند فراغك من النكاح شربة من ماء فإنه يرخي القلب وإن أردت المعاودة فتطهر جميعاً فإن ذلك محمود وإياك أن تطلعها عليك فأني أخاف عليك من مائها ودخوله في أحليلك فإن ذلك يورث الفتق والحصى والحذر بعد الجماع من شدة الحركة فأنها مكروهة ويستحب الهدوء ساعة وإذا أخرجت الذكر من الفرج فلا تغسله حتى يهدأ قليلا فإذا هذا فأغسله برفق ولا تكثر غسل ذكرك ولا تخرجه عند الفراغ فتدلكه وتغسله وتعركه فإن ذلك يورث الحمرة والفعل أنواع شتى (قال الله تعالى) نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم ( فان شئت فعلت كذا وكذا ولكن في المحل المعلوم: (النوع الأول في النكاح): تلقي المرأة علي الأرض وتقيم بين أفضائها وتدخل بين ذلك وتولج ايرك فيها وأنت جالس علي أطراف الأصابع وهذا لمن لم يكن ايره كاملا.

(النوع الثاني): لمن كان قصير الذكر فيلقي المرأة علي ظهرها ثم يرفع رجلها اليمنى حذو أذنه اليسرى وترفع اليتها في الهواء فيبقى فرجها خارجا فيولج ايره فيه.

( النوع الثالث ) :وهو انك تلقي المرأة علي الأرض وتدخل بين أفضائها وتحمل ساقا علي جنبك تحت ذراعك وتولج فيها

( النوع الرابع ) وهو انك تلقيها علي الأرض ثم تحمل ساقها علي كتفك وتولج فيها

( النوع الخامس ) وهو انك تلقيها إلى الأرض علي الجانب ثم تدخل بين أفضائها ويولج فيها ولكن هذا الجماع يورث عرق الانسى .

(النوع السادس ) وهو انك تلقي المرأة علي ركبتيها ومرافقها وتأتي أنت من خلفها وتولج فيها

( النوع السابع ) وهو انك تلقي المرأة علي جنبها ثم دخل بين فخذيه وأنت جالس في فرانسك ثم تجعل رجلا فوق كتفك ويديك محضنة فيها

( النوع الثامن ) وهو انك تلقي المرأة فوق الأرض وتحل ساقها بعضها عن بعض ثم تأتي فتعمل ركبة من هذا بحيث أن ساقها يبقين بين فخذيك وتولج فيها  
 ( النوع التاسع ) وهو انك تلقيها علي ظهرها علي دكان قصير بحيث تكون رجلاها في الأرض وظهرها علي الدكان واليتها للحائط ثم تولج فيها .  
 ( النوع العاشر ) وهو انك تأتي إلى سدرة قصيرة المرأة في فرع منها ثم تأتي أنت فتقيم ساقها إلى وسطك ثم تولج  
 ( النوع الحادي عشر ) وهو أن تلقيها إلى الأرض ثم تعمل وسادة تحت اليتها ثم تبعد ما بين فخذيها وتجعل اسفل رجلها اليمنى علي اسفل رجلها اليسرى ثم تولج فيها. وأنواع هذا الباب كثيرة

### أوضاع الجماع للجي سبوت " G spot " :

وهي وضعية تستثير البظر أو ما يسمى بمنطقة " G spot " : هذا الوضع ليس وضعا اوتوماتيكيا وانما هو سلسله صغيره من التعديلات , اي ان المسأله ليس امتطاء او ترجل وانما تعديل وضع لحفز الاعضاء الجنسيه النسويه .فاذا شعر الزوجان بقرب الوصول الى الذروه فيجب عليهما ابطاء حركات الجماع حتى يأتي وصول الذروه لوحده طبيعيا دون اجبار او افتعال .

1- وضعية CAT: ففي وضع الجماع الطبيعي عندما يكون الزوج أعلى زوجته يمكن إحداث بعض التغييرات البسيطة في طريقة الحركة أثناء المضاجعة. فهناك - على سبيل المثال - أسلوب جديد أطلق عليه بالإنكليزية CAT (وهي الأحرف الأولى من التعبير Alignment Technique Coital والذي يعني "أسلوب التوازي أثناء الجماع").

ومن فوائد هذه الطريقة: أنها تزيد من متعة الزوجة لأنها تستثير البظر وما يسمى "بنقطة جي سبوت - G spot" - وهي جزء ليفي حساس صغير في منتصف المهبل - وبالتالي تمهد الطريق نحو وصول الزوجين إلى قمة النشوة orgasm.

الطريقة: تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة وهي نائمة على ظهرها ووجهها إليه (الوضع العادي أو الرسولي) مع اختلاف بسيط وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم الزوجة. ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تماما. وتحيط المرأة فخذي الرجل بساقها وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفي هذه الحالة تشعر باستثارة أعضائها الجنسية بطريقة مباشرة. وأهم ما في الوضع هو الضغط والضغط المضاد (ما بين الأنثى والذكر)، مع تنسيق إيقاعات الحركة بحيث تتسم بالرقه والبطء، وكأنها رقصات الروك الهادئة. هذا الوضع ليس وضعا اوتوماتيكيا وإنما هو سلسله صغيرة من التعديلات - أي أن المسأله ليست مسأله امتطاء أو ترجل (نزول من على المرأة) وإنما تعديل وضع لحفز الأعضاء الجنسيه النسويه. فإذا شعر الزوجان بقرب

الوصول إلى الذروة فإنما يبطنان حركات الجماع حتى يأتي الوصول إلى الذروة لوحده طبيعياً دون إجبار أو افتعال، وعلى الزوجة أن يثقاً بأنهما سيصلان سوياً إلى ذروة النشوة. هناك تغيير آخر متروك للزوجين وهو اتخاذ نفس الوضع مع عدم الإيلاج - مجرد تلامس يثير الإحساس ويتميز بالشاعرية لأنه تجربة هادئة مشتركة.

أجريت تجربة هذا الوضع على 86 رجلاً وامرأة، واتضح من النتائج زيادة عدد النساء اللاتي بلغن الذروة (77 Orgasm) بالمائة بعد أن كانت 27 بالمائة في السابق). وذكرت 50 بالمائة من النساء أن بلوغهن قمة النشوة Orgasm تزامنت مع بلوغ الرجال قمة النشوة أيضاً (بعد أن كانت 4.5 بالمائة فقط)!. ومهما يكن من أمر فإن المسألة متروكة للزوجين لاتخاذ الوضع الذي يرياه ممتعاً لهما معاً. والهدف النهائي ليس فقط شعور الأنثى بالنشوة مع الذكر، وإنما شعورها أيضاً بأنها جذابة ومرغوبة.

2- أجبلي زوجتك تنام على ظهرها. ضع ساقها على أكتافك، أدخل جزء من قضيبك وحركة ببطء إلى أن تحسّ الزوجة بأحاسيس المتعة، يمكنك فرك البظر بإبهامك وأضغط على مكان جي سبوت من السطح الخارجي (اسفل المعدة) لإضافة متعة أكثر.

3 - أجبلي زوجتك تنام على ظهرها و ساقها على أفتاذك. إجلس بركبك أنحنى يعيدا عنها (الى الخلف) قدر استطاعتك ، بينما اردافها تستند على أفتاذك حرّك قضيبك صاعد نحو جي سبوت لفترة قصيرة و بحركة بطيئة ثم أكمل بالإيلاج الكامل .

4 - أجبلي زوجتك تنام على بطنها وساقها مضمومة او مفتوحة و أجبليها أن ترفع مأخرتها الى أعلى قليلا ( يمكن استخدام وسادة ) إجلس بركبك أنحنى نحوها (الى الأمام) حرّك قضيبك الى اسفل تجاة جي سبوت لفترة قصيرة و بطيئة ثم أكمل.

للفائدة: أنظر موضوع أدوات إثارة الجي سبورت من نفس الكتاب في باب فن استثارة وتدليك المهبل والبظر.

### طرق ممتعة لاوضاع الجماع :

(1)- الطريقة الفرنسية: كان العرب يسمونه المخافة وهذا الوضع لا يخفى عليكم اعتقد كلكم تعرفونه . كما لا يخفى على الكثير من القراء انه هذا الوضع تقريبا مناسب لكثير من الازواج وبالأخص اللي يعانون من صغر حجم القضيب , فبأستطاعة الزوج في هذا الوضع ان يولج القضيب كله , ونظرا لوضعية الزوجة نتيجة هذا الوضع فإنه بإمكانها انها تساعد زوجها بهذا الوضع . ( للوضع الفرنسي ان تكون الزوجه في وضعية السجود ويكون الرجل خلفها وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف وتتم عملية الإيلاج في المهبل)ولا نغفل انه هذا الوضع يكون بعد المداعبات والبعض يستخدمه كوضع ثاني بعد ان يمارس الوضع التقليدي اللي تكون الزوجه نائمة على ظهرها والزوج فوقها والبعض يقضي ليلته بس على هذي الوضعيه

بس يعتمد على المداعبات ومن بعدها يستخدم اسلوب المص المزدوج اللي يكون في نفس الوقت بين الرجل وزوجته اللي هو وضع يكون في الزوج نايم على ظهره والزوجه نايمه عليه ويكون المص مزدوج من الناحيتين وفي نفس الوقت اما الآن سوف نتطرق الى كيفية تطبيق هذي الوضعيه بالشكل الصحيح : على فكرة مش صعبه الطريقة , وانا لازلت اكرر وأكررها باستمرار (لاتخلون او تعملونها بطريقه ميكانيكيه لازم خلوها طريق غراميه يعني لازم يتخللها كلام حلو وقبل وملامسه جسديه تكون مثيرة) ماعلى الرجل : في اي وضع لازم الرجل قبل الايلاج لازم يمسح مسحات خفيفة على فرج الزوجة وهذي المسحة لها مفعولها ومهمة في بداية الجماع , اما اذا كان هناك انتقال من وضع الى آخر فلاداعي لها . المهم بعد عملية المسح يقوم الزوج بالايلاج بطرقه بطيئه وبالراحه ولازم يحاسب الزوج لأنه فرج الزوجه في هذي الحالة يجعل الزوجة في وضعيه غير قادرة على قبض عضلات فرجها فيكون من السهل ادخاله ويمكن يوصل لأبعد مداه فذلك حذر , يجب ان تولجه بالراحه الى ان تستطيع ادخاله كامل ومن ثم تبدأ بعملية الأخراج والأدخال وتكون في البداية بالرحه وشوي وشوي بالعربي !! وانت تقوم بعملية الايلاج يجب ان لاتغفل ان هناك بعض الأمور من شأنها زيادة حرارة اللقاء وهيجهانه , بأن يقوم الزوج بمسك خصر زوجته اثنا فترة الجماع مسك خفيف وأن يمسح بيده على مؤخرة الزوجه من الأعلى للأسفل بالراحه وعند الرجوع من الأسفل للأعلى عليه بزيادةالضغط ليس القوي ولكن زيادة بسيطة وبعد اكرر بالراحه انتبهوا لهذي الكلمة وعلى فكرة تكون عملية اخراج القضيب وادخاله بطيئه كما ذكرت سابقا وان تكون عملية الأخراج لا تتعدي الـ 2 سم او الـ 3 سم تقريبا وعند الدفع يجب ان لاتقف العملية على التصاق عانة الرجل بمؤخرة الزوجة بل عليه ان يتبعها بدفعه خفيفة عند الالتصاق كأنها عملية اصطدام من الخلف ولو رجعنا للمسح اثناء الجماع اي مسح الرجل بيده لاتقف عملية المسح على الأماكن اللي ذكرتها ولكن على الرجل ان يمرر يده الى بطن الزوجة وصولاً الى ثدييها ومسحهم من الأسفل الى الأعلى والضغط عليهما بقوة ولكن مش القوة اللي يتصورها الغير اي شيء بسيط ومداعبة حلماتها وفرصها وفركها بعض الأحيان نزولاً الى فرجها وهنا مربوط الفرس كما يقولون ومداعبة البظر في هذه الفترة مهم جداً لأستثارة المرأة وتحريكه حركات بسيطة وحاسب من القوة هنا ولا تلجأ اليها ابداً .ويستحسن عندما يصل الزوج لمنطقة البطن اثناء عملية الجماع ان يجرب هذه الطريقة :

عند ايلاج القضيب قم برفع الزوجة رفع خفيف من اسفل بطنها بالراحه وتتم عملية الرفع ليس عند الادخال بالضبط ,,,, ولكن عند الالتصاق اثنا عملية الرفع يقوم الزوج بدفع القضيب من اسفل الى اعلى وعلى هذا الحال وعليك بزيادة السرعة تدريجيا عند اقتراب عملية القذف واقتراب زوجتك الشعور بالرعشه .وعند القذف ايك وان تخرج قضيبك لأن بعض الزوجات لايجبون هذا الأسلوب بل يفضلون الحساس بعملية القذف في هذا الوضع لشعورهم به لدرجة ان هناك بعض الزوجات في هذه الوضعيه يشعرون بقوة قذف الرجل نظرا لقرب رأس القضيب من نهاية عنق الرحم . وكما يفضل في هذه الحالة وانت تقذف ان تلجا الزوجة

الى النوم على بطنها وانت فوقها من غير ان يخرج قضيبك منها , اي عليك ان تنزل انت معاها بالتدريج اي تغيير وضعية الفرنسي الى النوم على البطن بالراحه ويهدوء ومن ثم تقوم بعملية الاذخال والأخراج بالراحه الى ان تخرج القضيب كاملاً وبعض الأزواج يفضل بعد هذه العملية ان يضع القضيب بين أقدام الزوجه ويقوم بتحريكه قليلاً من خلال ملامسته لأشعار الزوجه , ويجب ان انوه عند هذه النقطة انه عند عملية اخراج القضيب في هذه الوضعية يجب اخراجه ببطء لزيادة لذة عند الزوجه اما بالنسبه للمرأة: ليس على المرأة دور كبير في هذه الوضعية بقدر ماهو دور مهم . نظراً لأن الزوجه ماتقدر تعمل اي حاجة لأن الزوج من وراها بس اللي تقدر تسويه : انها تقوم بتحريك خصرها حركه شبه عرضية اثناء ادخال الزوج للقضيب واثناء عملية الدفع من قبل الزوج تقوم الزوجه بتحريك خصرها بطريقة هادئة وتزيد منها مع زيادة الأثارة وان ترفع خصرها اثناء عملية الدفع او ترجع بخصرها للوراء قليلاً ولا تغفل ان تقوم بشيء مهم وفي غاية الاهمية وهو اثناء ماتكون مأخذه الوضعية عليها ان تمرر يدها من تحت بطنها وان تتلاعب بكيس الصفن اي الكيس الحامل لخصية الرجل وان ترص عليه بالراحه ولكن ليس من بداية الوضع في البداية تبدأ بمجرد ملامسته بأطراف أصابعها لأثارته ومن ثم تزيد من قوة الضغط عليه ولكن لا تزيد القوة ولكن قوة ذات حد معقول وفي الوضع اللي يكون نايم الزوج على زوجته عليها بالتحرك تحته بأن تدفع بمؤخرتها تجاه قضيب الرجل وای ان يخرج قضيبه ويكون القضيب بين الأقدام عليها في هذه الحالة ان تضغط على قضيب الرجل بأفخاذها ....

أنواع أخرى للجماع الفرنسي: فالجماع الفرنسي وضع يعتبر من احلى اوضاع الجماع على فراش الزوجي....ومن المعلوم ان هذا الجماع يتميز بأنه من الاوضاع السهلة للزوجين , و طبيعة هذا الجماع ان الزوج هو المتحكم في عمق الجماع وحركته بينما تبقى الزوجه بلا اي مجهود او ببعض المداعبات .

- الاسلوب التقليدي: والمعروف لكل للجماع الفرنسي هو ان تكون الزوجه بوضع السجود وترتكز بكل جسدها على كفيها وركبتيها , ويأتي الزوج من الخلف ويقوم بأيلاج القضيب في المهبل , اما الزوج اما انه يكون في حالة وقوف و الزوجه على طرف السرير او اي شئ يكون مستوى جسدها بمستوى مكان القضيب عند الزوج , او يكون مرتكزاً على ركبتيه اذا كانا الاثنين فوق السرير . الجماع التقليدي يعتمد على ان الزوجه تقوم بأحناء الجزء العلوي من الجسد بزوايه بسيطه للاسفل , ويقوم الزوج بأيلاج القضيب في المهبل ببطئ لان المهبل يكون في حاله ضيق من هذه الزوايه . بعدها يقوم الزوج بتحريك قضيبه مع ملاحظه الا يقوم بأخراجه بشكل كبير عند التحريك , في هذه الوضعية تصل الزوجه للعرشه بشكل سريع لاستثارة منطقة الجي سبوت بكل سهوله , ويكون للزوج مطلق الحريه بتحريكها بواسطه يديه , واثارة منطقة البظر عند التوقف , ومداعبة الارداق وفتحة الشرج , والزوجه في هذا الجماع لاتستطيع عمل اي شئ سوى ان تمرر يدها من الاسفل لمداعبة الخصيتين ومنطقة ما بعد الخصيتين (عضلة التحكم

بقذف المنى ) , اما لاثاره اكبر للزوج او التعجيل للقذف , اذا كان الزوج من الذي يتأخر فيه.... والان نحدث عن جماع فرنسي ولكن بشكل مختلف او معدل , اما لاثاره اكبر او لقتل الروتين .

- الوضع الفرنسي الثاني: يعتمد على تقييد الزوجه , اذ ان في الجماع الاول يمكن للزوجه الهرب من الزوج اما لقمة الاثاره او التعب , اما في هذا الجماع فالحركه تكون شبه معدومه , وتعتمد على ربط ازرع الزوجه بالسرير , وحينها يكون للزوج مطلق الحريه معها , اذ يمكنه ان يقوم بعملية الايلاج وتحريك القضيب بدون ان تتحرك الزوجه , ويستطيع ان ينهي الجماع كيفما شاء .

- الوضع الفرنسي الثالث: هو الافضل والاكثر اثاره للزوجين , وهو مناسب بشكل اكثر من الجماع الثاني للزوج الذي يتأخر في القذف والذي يريد ان يعطي لزوجته اكبر عدد من الرعشات . يعتمد هذا الجماع على تكبير الزوجه بشكل كلي , اذ لا يوجد لديها اي فرصه للهرب , و يفضل القيام به كجماع ثاني , ولكن يجب ان يكون الجماع الاول فرنسي كذلك , اذ ان في هذا الجماع يكون المهبل قد اصبح اكثر تهيأ لجماع جديد .

يبدأ هذا الجماع بعد ان يتم الايلاج في المهبل , وان يكون الاثنتين على السرير , ثم يتخذ الزوج المكان المناسب والمسافه المناسبه له لتحريك قضيبه داخل المهبل , عندها يطلب من زوجته ان تمد له ذراعها الاول ثم يقوم بلامساك به من كفها او من معصمها او ما بعد المعصم , وذلك بما يناسب الزوج لجعل مؤخره الزوجه ومهبلها قريب بالشكل الذي يناسبه ولا تنسى ان لا يكون مزعجاً من كثرة الشد على الزوجه , ثم بعدها يطلب الذراع الاخرى ويمسك قبضته عليها . الان بهذه الطريقه اصبحت الجزء الامامي من الزوجه معلقاً , ولا مجال للهروب منك , لانها مشدوده اليك . يبدأ الجماع بأن يقوم الزوج بتحريك ودفق قضيبه بواسطة تحريك وسطه , والمميز هنا ان يكون الدفع بأعلى سرعه يستطيع الزوج القيام بها .

اثناء الجماع ومهما حصل لا تتوقف , قد تطلب منك الزوجه التوقف , وقد تترجأك بأن تتوقف , هيا الان في قمة المتعه , والذي يحصل لها انها ما ان تنتهي من رعشه جنسيه قويه , حتى تبدأ بالدخول الى مرحله عمل رعشه جنسيه اخرى , اي لا تستطيع حتى ان ترتاح وتلتقط انفاسها , هذا النوع من الجماع مستبد و بلا رحمه . بعد جماع طويل ومرهق لكمها , بدأت تقترب من القذف , كل ما عليك الان فعله لجعل القذف في قمة المتعه , ابدأ بسحب زوجتك برفق اليك وقضيبك داخل المهبل , واجلس على السرير , ومازال القضيب داخل المهبل , عندها يكون القذف بشكل رهيب , اذ هي الان جالسة على قضيبك و عليك .

والان هل انتهى كل شئ ؟ لا لم ينتهي اثناء الجماع اوصلت زوجتك على سبيل المثال الى 3 رعشات , وبينما كنت تعمل على حدوث الرعشه الرابعه قمت بالقذف , اي انك تركتها وهي ما زالت في شهوتها . من هذه النقطه يعتمد مدى التناغم والتفاهم بينكما على فراش الزوجيه , فقد تطلب منك زوجتك وهي الان جالسة في حضنك ان تكمل معها , عندها قم بتقبيل ولحس منطقة الرقبه , ويد تداعب البظر , والاخرى مداعب الثديين لتوصلها الى الرعشه الرابعه .

حتى اذا لم تطلب زوجتك ذلك , قم بها كدليل على انك لست انانياً معها فهي تتمتع مثل ما انت كذلك , وقد تعتبر منك اما كأثارة لجماع ثالث , او مداعبة ما بعد الجماع .

ملاحظات: الجماع الفرنسي الثالث قد لا يكون مناسباً لبعض الأزواج او يجدون صعوبه في تطبيقه كتفاوت الطول بين الزوجين او عدم وجود المرونه , ولا يصلح للزوجات الذين يعانون من مشاكل في الظهر , لان به ضغط عليه .

قد يتسأل بعض الأزواج والشباب , هو مناسب فقط للذين يتأخرون بالقذف ؟ طبعاً لا , مناسب للذين يستطيعون التحكم في انفسهم , اما السريعي القذف لا تزعلوا يمكنكم استعمال اي شئ يؤخر القذف , لانه بحق جماع رائع جداً .

مداعبة منطقته الشرج تختلف من امرأه لاخرى , يوجد زوجات يثرن من هذه المداعبه , والبعض الاخر لا , وعلمياً منطقته فتحة الشرج يوجد بها اعصاب للاثاره , وبعض الزوجات لا يتجاوبن معها لعوامل نفسيه , لذا وجب الصبر حتى تعتاد على هذا النوع من المداعبه .

( 2 ) طريقة الفارسة: طريقة تعشقها كل الزوجات.. طريق تجعل الزوجة هي المسيطره والمتحكمه والمتمتعه وهي بان يستلقي الزوج على ظهره وتأتي الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذي يمتطي الفرس وتضع يديها او على صدر الزوج او تضعهما على نهديهما لمزيد من الاثاره كما ان الزوج يستطيع ان يداعبها باثارة نهديهما كما انها تستطيع ان تنتهي لمبادلته القبلات .. وهي تناسب الرجل سريع القذف والمصاب بالآم الدسيك بالظهر أو القلب وفيه تنعظ المرأة بسهولة وتصل لقمة النشوة عندما يداعب الزوج بظر الزوجة بيديه والمرأة تحتوي الزوج بأسفلها متمددا بين فخذيها وتقوم هي بالدور النشط في الجماع وكأنها فارسة فوق الحصان وهي تجلس فوق وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئاً فشيئاً وهذا الوضع يساعد ادخال القضيب بكامله لهذا فهذا الوضعية ملائمة للرجال ذوات القضيب القصير .

( 3 ) الطريقة العالمية العادية: وهذه الطريقة وهي الاكثر انتشارا في العالم بحيث تستلقي الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيهما ومن ثم يأتي الزوج فوقها وتلف ساقيهما خلفه او تفتحهما ويرقد الرجل على بطنها مسند ركبتيه وكوعيه بقدر الإمكان على السرير ليخفف عنها وزنه. وتستقرساقاه وفخذه بين ساقيهما وفخذيها. بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان متقابلان لتبادل القبلات وتكون اكثر متعه ومداعبه حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما .. فهو مناسب نفسياً لأنه يفصح عن رغبة الرجل الشديدة غير الشعورية في أن يشعر بأنه يحمي شريكته ويملكها، وهو يرضي في الوقت نفسه مطالب المرأه النفسية المماثلة (فهي تريد أن تشعر بحماية زوجها وأنها لن تفلت من بين ذراعية وأحضانه).ويسمح هذا الوضع -كما تسمح تعديلاته- للزوجين بزيادة متعة الاتحاد بتبادل القبل والملامسات، وهو يتيح مجالاً أكبر للعاطفة والمشاعر والأحاسيس نتيجة اتصال الجسمين وتلامسهما من الصدر حتى الفخذين. ولا يقلل في الغالب. ولا داعي للإطالة في وصف هاه الحالات لشدة وضوحها. ولن نذكر هنا غير اعتراض واحد، هو خطر الضغط

الخارجي الثقيل على الرحم الممتلى في فترة الحمل حين يكون الجسم كله متضخماً، فيجب عدم اتخاذ هذا الوضع في فترة الحمل. أما التهيج الناشئ في أثناء الملامسة المتوسطة (العادية) فهو عادي متوسط الدرجة في زوجين عاديين في استعدادهما للتهيج. ويكفي هذا التهيج للتوتر والارتخاء في كلا الزوجين . وهذا الوضع متوسط في شدة الأحاسيس الممتعة. أما إذا كان ثمة اختلاف تافه بين أحجام الذكرة والأثوثة بسبب صغر عضو الذكر نسبياً أو ضآلته الشديدة ، فلن يبلغ الزوجان درجة التهيج بهذا الوضع " العادي " . وأما احتمال الحمل فعظيم . وهو مناسب للإيجاب وهو كما قلنا الوضع الذي يعلو فيه الرجل المرأة ويبدأ الرجل الجماع بحركات عنيفة أو رقيقة وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف.

( 4 ) طريقة الجماع العميق: وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيراً للطرفين وهو أن تستلقي الزوجة على ظهرها شبكت يديها على رأسها وقد ألصقت فخذيهما بصدرها بينما الساقين فوق كتف الزوج .. وهنا يمكن للزوج ان يصل الى نقطة عميقة جدا في الجماع وبهذه الطريقة تستطيع ظم رجليها للتضييق فتحة المهبل والشعور بمتعة كبيرة، علما ان هذه الطريقة لا تنفع الا للزوجة الرشيقه المرنة اما الحامل او البدينة أو من لديها مشاكل بالظهر لا يمكن لها ذلك بشكل سليم..

( 5 ) طريقة وجها لوجه: هو الوضع الأقرب لطبيعة البشر حسب تركيبهم التشريحي، ففي هذا الوضع تتفق زوايا الأعضاء المتلامسة، فالمهبل يميل للأمام، بينما يميل العضو الذكري للخلف .وبذلك يتفقا في الميل ويرضيها وضع التقابل . وليس معنى هذا أن وضع التخالف ليس عاديا طبيعيا ولا هو أقل قيمة من ناحية وظائف الأعضاء. هذا النوع فرصة رائعة للإستفادة من الأثاث الموجود بالمنزل بقليل من الحذر وهذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير او على كرسي والاهم أن لا يكون مرتفعا عن وسط الزوج .. وتكون بالمقابلة وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن أن تثنيهما الزوجة حول الزوج.ولن تحتاجا إلى خلع الملابس بالكامل ومع بعض المداعبة ستضيف المزيد من المتعة.

( 6 ) طريقة الاحتضان العلوي: وتتم الطريقة بأن تستلقي الزوجة على ظهرها وتمد رجليها ويديها وينام الزوج عليها وقد فرقت رجليها حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقيهما وتفردهما والزوج هو الذي يتحكم وميزة هذه الطريقة انها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما أغلقت الزوجة فخذيهما أكثر مما يعطي الزوج الفرحة بهذه الضيق

( 7 ) طريقة العجلة: وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسي او طاولة ويرفعها الزوج من قدميهما بحيث يأتي وسطها واقفا ويتم الإيلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيهما بيديه لسحبها ودفعها مع إمكانية أن تثنى قدمها من ركبتهما على ظهره للاستناد.. صعبه كثير

( 8 ) طريقة الجلوس الخلفي: وهي تنفع للزوج الكسول وهذه الطريقة ممتعه .. وتجلب جماعا مثيرا وخاصة للزوجة كما انه يريح الزوج من التعب والإرهاق وتكون بأن يستلقي الزوج على ظهره وتأتي

الزوجة وتجلس عليه كفارسه ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة في سرعة الحركة وتتمتع كيفما تريد كما أنها تستطيع أن تنزل بظهرها على صدر الزوج الأمر الذي يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه .. لا تفوتكم

( 9 ) طريقة التراكب: هذه الطريقة جميلة وفيها إحساس ورومانسية كبيرة وهي بتراكب الزوجين على بعضهما تماما وتتم بأن يستلقي الزوج على ظهره وتستلقي الزوجة فوقه بحيث يكون صدرها مقابل صدره مع فرد الأرجل وتباعدهما والتصاق القدمين ويتحكم الزوجان بالجماع بحيث أن الزوجة ترفع مؤخرتها والزوج يسحبها بيديه من خصرها ..

( 10 ) طريقة المواجهة الخلفية: هذه الطريقة تحتاج لمقعد كنب يجلس عليه الزوج مع فتح ساقيه وتأتي الزوجة لتجلس بحضنه بحيث تعطيه ظهرها او جنبها وهذا يمنحها فرصة المداعبة بالقبلات واللمسات مع التحكم بسرعة الجماع ..

( 11 ) الطريقة الخلفية وقوفا: هذه الطريقة تكون وقوفا بحيث تضع الزوجة يديها على الجدار أو الدولاب ويأتي الزوج من الخلف وقوفا بحيث تنني الزوجة نفسها قليلا .. طريقة جميلة وفيها تجديد لمن يحب الحركات

( 12 ) طريقة الوضع الخلفي: طريقة قد تتعب الزوج وخاصة ساقيه وركبتيه وتكون بان تأخذ الزوجة وضع السجود ولكن مع رفع وسطها بيديها ويأتي الزوج من الخلف ويلتصق بها وهذه الطريقة مثيرة للزوجة حيث أن مهبلها سيكون في أفضل أوضاعه للجماع ..

( 13 ) الطريقة الرومانسية: هذه الطريقة كلها رومانسية وقمة العشق بين الزوجين ويكون فيها الجماع برومانسية وهدوء وتكون بالموجهة وجها لوجه من الجنب وهي تشبه طريقة النوم بين حضنيهما ولكن هنا الزوجة ترفع ساقها العلوي عند مواجهتها للزوج ويأتي هو بوسطه بالكامل بين ساقيه مع ضمهما لبعض بشده بحيث تكون يدي الزوج على ظهر الزوج والعكس صحيح بالنسبة للزوج .. طريقة قمة في الرومانسية

( 14 ) طريقة الفرس المخالفة: هذه الطريقة جميلة وهي تشبه طريقة الجلوس الخلفي ولكن الفرق هنا أن الزوج يرفع ركبتيه بينما الزوجة تستند على الركبتين ويدي الزوج تمسكان بأردافها من الخلف للحركة .

( 15 ) طريقة الجلوس وجها لوجه: هذه الطريقة تكون بجلوس الرجل مع فرد ساقيه وتأتي الزوجة وتجلس في حضنه وتقابله وجها لوجه بحيث تكون ساقيه خلف ظهر الزوج وهذه الطريقة تعطي القضيبي أطول مساحه للإيلاج ..

( 16 ) طريقة الساق الممدودة: وتتم الطريقة بأن تستلقي الزوجة على ظهرها وتمد إحدى رجليها مداً جيداً وترفع الأخرى رفعاً جيداً ثم يأتي الزوج بين فخذيها ويتم الجماع ..

( 17 ) طريقة الجماع الخلفي الرومانسي: وتتم الطريقة بأن تنام الزوجة على بطنها وتمد رجليها وترفع مؤخرتها رفعاً جيداً كأن تضع وسادهاً وينام الزوج عليها ويجمعها مع إمساكه رأسها ويقبلها مع خلفية رقبته وأيديها وأيضاً يستطيع لثم شفيتها وهذه الطريقة تجعل الزوج يصل لقمة شهوته اكتفى بهذه الطريق علماً أن هناك عشرات الطرق التي يمكن تطبيقها ولكن نكتفي بما كتبت أعلاه

( 18 ) طريقة الكرسي المثير: هذه الطريقة تعتمد كما هو مذكور في المسمى على وجود كرسي وهو كرسي قصير من المخمل تأتي عزيتي الزوجه وتتمدى على الكرسي على بطنك بحيث ان ظهرك مقابل لزوجك وراسك الى الاسفل وجذع ظهرك في حاله تمدد وذلك لقصر الكرسي وهنا يقوم زوجك الحبيب بايلاج عضوه في مهبلك وانتى مواجته بظهرك.

متعته هذه الطريقة: احساس الرجل بارداف زوجته يضاعف من متعته ايضا الفاء الزوج بجسده على ظهر زوجته في مجانسه لحركه تمددها على الكرسي يزيد من متعه الزوجه.

- طريقة مشابهة: وذلك ان تتمدد فيها الزوجه على ظهرها على الكرسي بحيث ان عضلات بطنها تشد بقوه الى الخلف وهنا يقوم الزوج بايلاج العضو ويمكنه ايضا التمدد علي صدر زوجته وتقبيلها بكل راحه وعفويه.

متعته هذه الطريقة: هذه الطريقة لها فائده عظيمه في تضيق عنق الرحم والمهبل وذلك بفضل تمدد عضلات البطن والرحم للزوجه طوليا وهذا الضيق يشعر الزوج بمتعته عارمه فضلا عن المتعه الحاصله بسبب تغيير مكان الجماع من السرير المقيد.

- وضعيه أخرى للجماع على الكرسي: بحيث يجلس الزوج أولا ثم تجلس الزوجة على فخذه وتمسك قضيبه وتولجه بمهبلها وقد تمد ساقها الى الامام أو تلفها حول فخذه وتمسك قضيبه وتولجه بمهبلها وقد تمد ساقها الى الامام أو تلفها حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها حركة دائرية وهذا الوضع شائع في المؤسسات والمكاتب بين المدير وسكرتيرته أو بين الموظف وزميلته في الشركات الأوروبية والأمريكية.

( 19 ) طريقة الايلاج الجانبي:

تأتي عزيتي الزوجه وتتمدى على جنبك بحيث ان تشدي ظهرك الى الامام بواسطه شد فخذك على الجنب ويأتي الزوج ويجلس معتدلا على ركبتيه ويولج عضوه الذكري داخل مهبل زوجته وهي على هذه الطريقة دون الابعاد بين الفخذين بحث يكون فخذاً زوجته متلاصقين جنباً الى جنب واثناء ايلاجه للعضو يمسك بفخذ زوجته العلوى المواجه له ويحركه بذراعه رافعا اياه الى الاعلى ومخفضا اياه بحركه اتوماتيكيه تتناسب مع اتوماتيكيه ايلاجه لعضوه واخرجه داخل رحم زوجته.

متعته هذه الطريقة: هذه الطريقة تضمن للزوج ضيق المهبل وذلك لتلاصق فخذي زوجته ايضا متعه الزوج حين يصل الى قمه النشوه وهو يجد نفسه يعود الى الخلف في حركه ديناميكيه بفعل اصطدامه بارداف

زوجته وقد يصل الى حاله ضرب زوجته على اردادها بيده الحره وهذا يحقق نشوه مماثله للزوجه بالاضافه الى ذلك تحريك الرجل لخذ زوجته صعودا وهبوطا يوفر احساسا بتضييق فرج زوجته واتساعه بطريقه مثيره للزوج وللزوجه على حد سواء ويمكن الاثنان من التحكم في القذف والاثاره.  
همسه خاصه لك :

عزيزتي الزوجه لا يوجد شئ يثير الرجل اكثر من امره مرنة الجسد والحركه تجيد جميع انواع التقلب وعلى جميع الاتجاهات فاحسني عزيزتي من ابراز مفاتن مرونتك والتي قد يعجز عن تخيلها زوجك الحبيب  
(20)وضعية 69؟؟

هي وضعية تبادلية للمداعبة الفموية.. بين الزوج والزوجة يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هي بلعق القضيب بحيث يكون فرج الزوجة وبظرها في فم الزوج وقضيب الزوج في فم المرأة ولكن هذا الوضع ممنوع للمرأة الحامل. وهي ضرورية للمداعبة التهييج 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 الامراض التناسلية والأفرازات المرضية. وتظل هذه الطريقة حسب رغبة الزوجين فلا يحاول احد الزوجين اقناع الطرف الاخر بفعلها اذا لم يكن مقتنعاً بها .

## أوضاع المواقعه (الجماع) وأشكالها:

هناك وضعان للجماع:

الأول: هو وضع التقابل حيث يقابل الرجل المرأة وجهاً لوجه.  
الثاني: هو وضع المخالفه، وهو أن يتجه وجه الرجل الى الأمام بينما تدير المرأة له ظهرها. ولكل من الوضعين أشكال شتى.

القسم الأول: أشكال وضع التقابل. وله سبعة أشكال:

الشكل الطبيعي الكلاسيكي:

هو الوضع المتداول والمستعمل في العصور الخاليه وهو الأفضل عند العلماء والحكماء. وهو ان تنام المرأة على ظهرها فيأتيها الرجل مفترشاً لها بين شعبها

الأربع ويسمى هذا الشكل الفوقي والكلاسيكي والطبيعي والأمثل وجها لوجه. وعلى هذا الشكل من المواقعه صورها الفنانون الكلاسيكيون أمثال(ميكال انجلو وليونارد دافنشي) وغيرهم. كما انه المناسب نفسياً وبدنيا للزوجين لأنه يفصح عن رغبة الرجل الشديده في حماية زوجته وتملكها كما يحقق في الوقت نفسه رغبات

المرأة النفسية التي تشعر بحماية زوجها واروائها من الجنس كما يسمح هذا الوضع للزوجين بزيادة لذة الجنس بتبادل القبلات ورشف اللمي ومص اللسان ومداعبة النهدين ,كما يتيح مجال اكبر للمشاعر والأحاسيس نتيجة اعتناق الجسمين وتلامسهما من الصدر الى الفخذين كما انه الأبلغ في التقاء الختانيين والتقام عضو المرأة عضو الرجل بتمامه مما يمكنه من الوصول الى فوهة الرحم.

كما انه الانسب فيما اذا كان عضو الرجل قصيراً او رخوا يعسر ايلاجه فانه في الشكل هذا يتيسر أمره وفيما اذا كان النفق واسعا وخيف انزلاقه عن طريقه امكن احتواءه بأن تضم المرأة فخذيهما فتمسك في موضعه وتتحرك من تحته حتى ينزل الماء.

### محسنات الشكل الكلاسيكي:

1. تقابل الزوجين وجها لوجه مما يتيح لهما الفرصة في تبادل القبلات واقتطاف اللذات .
2. ان المرأة اذا قابلت من يواقعها وجها لوجه ارتسمت صورته في الجنين الذي تحمل به منه فكان شبيها لأبيه ونسخه طبق الأصل وان من اكبر نعم الله على عبده ان يشبهه ولده, ومن هنا تجتنب الزناة والأخدان هذا الشكل من المواقع كي لاتظهر صورهم في الأولاد الذين تعلق بهم المرأة منهم فتثبت التهمة بهم عند محاكمتهم.
3. في هذا الشكل يكون انزال الرجل للمني انزالا طبيعيا من الأعلى الى الاسفل ويقع على عنق الرحم من غير معارضة فيكون به رجاء الحمل وسلامة العضو من الاحتقان ببقايا المني في المجرى.
4. انه الشكل الذي يعطي الرجل قدره على افتراح العذراء وفض البكاره مهما كانت قويه أو سميكة.
5. بهذا الشكل يكون انف الرجل بعيدا عن شم روائح المهبل فيما إذا كانت رائحه سيئة فهو لايشم الا العطور التي في نحر الفتاة قشعرها.
6. انه الشكل الذي يضمن للشريكين بلوغ الرعشه والارتواء الجنسي فلو اتفق ان المرأة لم تبلغ الرعشه أمكنها ان تطبق ساقها عليه فتحبسه عن القيام حتى تبلغ شهوتها وتنال الدفاء والارتواء.

معاييب الشكل الكلاسيكي:

- 1- سرعة الانزال وعدم قدره على اطالة مدة المواقع.
- 2- انه خطير على المرأة الحامل المقرب لما قد يحدث من الضغط على بطن المرأة من ثقل الرجل وربما عجل الولادة قبل وقتها المحدد لها لكن الرجل الذكي يعرف كيف يفعل إذا اضطر لمواقهة الحامل بهذا الشكل
- 3- انه لا يساعد على مواقعه واسعة النفق لأنه في هذا الشكل ينفتح على مصراعيه ,فإذا دخل فيه عضو الرجل لم يحتك بشيء من جوانبه .

- الشكل الامتدادي: والثاني من أشكال التقابل في مواقعه هو الشكل الامتدادي. وهو الشكل الذي يلجأ إليه المرأة فيما إذا كانت صغيره الحجم وكان عضو الرجل طويلا أو كبيراً لا يستوعبه مهبلها ,فان هذا الشكل هو أفضل طريق لاداء العملية الجنسية.

وهو أن تقع المرأة على ظهرها ويأتي الرجل بين شعبها الأربع فإذا أرسل مهره في النفق مدت رجلها وأطبقت فخذها وأرسل الرجل جسمه على جسمها معتنقا لها فيواصل الحركة المعتادة دون أن يخرجها منها حتى يصل إلى الرعشة وينزل الماء وبذلك تسلم المرأة من كبر عضو الرجل الذي لا يستوعبه نفقها. عيب الشكل الامتدادي: وعيب هذا الشكل انه لا يصلح إلا للمرأة البدينه والرجل ذي العضو الطويل, أما أولوا الأعضاء القصار فلا يصلح لهم الشكل الامتدادي لأن الرجل إذا امتد بكليته على المرأة التي تحته وانتدت هي الاخرى أيضاً انفصلت الأعضاء التناسلية بعضها عن بعض بشكل غير ارادي وهو مما يسلب اللذة ويسبب عدم الارتواء وقد يمتنع القذف بسببه.

- الشكل المكتف: الثالث من أشكال التقابل في المواقعة هو الشكل المكتف وهو عكس الامتدادي تقريبا وصفته أن تقع المرأة على ظهرها ويأتي الرجل بين رجليها فيرفعهما ويسندهما على كتفه وهو جالس فيسحب المرأة إليه فيضع رجله أو وسادة من اسفنج تحت عجزها ليكو كعشها ماجها لعضو الرجل فيرسله حنئذ في مقابله ويواصل الحركات المعتادة وهو جالس على هذه الحال حتى يصل الى الرعشة فتتنزل المرأة رجليها بحيال الرجل ويقذفان الماء وهما على هذه الحال, وقذف الرجل ماءه وهو جالس لا يضر شيئاً إذا كان شاب قويا ' أما إذا كان كبير السن فالأولى أن يسد ظهره ساعة القذف إلى ما خلفه. ولذة هذا الشكل تتركز في مقابلة عجان الرجل أرداف المرأة والتصاقه بها مما يبلغ بهما مبلغا لا يتصور من اللذة والارتياح. وأكثر ما يستعمل هذا الشكل في مواقعه بالاعتصاب وعند عدم استسلام المرأة إلى الجنس, ففي هذا الحال إذا صرع الرجل المرأة ألقاها على ظهرها وأمسك رجليها بيديه وأفرج بين فخذيها وانفتح قبلها فلا يدعها أن تتمكن من اغلاقه بل يبادرها بوضع رجليه تحت ويرسل متاعه فيها ويسحبها تحته.

- شكل الملاصقه: والرابع من أشكال التقابل شكل الملاصقه وهو اجراء العملية الجنسية أثناء الجلوس بأن يجلس الرجل القرفصاء ضاماً رجليه تحت فخذه وتأتي المرأة كاشفة أسفلها فتبرك على متاع الرجل في حجره لاصقة صدرها بصدره وبطنها ببطنه وجها لوجه وهما يتبادلان القبلات والملاصقات, فإذا بلغ الرعشة فالأفضل ان يهوي بالمرأة على ظهرها عائدا بها للوضع الطبيعي فيقذف الماء ليكون نزول الماء من الأعلى الى الأسفل, أما القذف في حال الجلوس فهو خلاف الأفضل ولا يسلم من أضرار . وهذا الشكل يضمن لذة غامرة للزوجين لكن لا يقدر عليه الا الشباب الأصحاء اما الكهول والشيوخ فقد لا تستجيب طاقاتهم الجسميه لامثال هذه الفنون الجنسية .

- الشكل الحصاني: والشكل الخامس من أشكال التقابل في المواقعة هو الشكل الحصاني ويسمى الافقي والفقوي وسمي بذلك لأن وضعه أن يمتد الرجل على ظهره وتأتي المرأة كاشفة عن أسفلها فتبرك على

متاعه وترتحله كما يرتحل الحصان فان قابلته بوجهها فهو من أشكابل التقابل, وان استدبرته بظهرها فهو من أشكال المخالفه, فان شاء واصل العملية معها وهو ممتد على ظهره حتى يبلغ الرعشة فالقذف, وان شاء كفا بالمرأة على الفراش وقذف بالماء مكبا عليها وهو الأفضل كما سبق في الملاصقة تفاديا من تخلف أجزاء المني في المتاع ونزول سوائل من الشراح عليه وكلها لاتخلو من أضرار.

محسانات الشكل الحصاني: انه الشكل الأفضل لمواقعة الحبلى وللمصابين بارتفاع ضغط الدم . وهو أفضل الاوضاع في الممارسة الجنسية التي ننصح باستخدامها في مواقعة الحبلى في الأشهر الأخيرة من الحمل وأكثرها ملائمة للمرأة هو الوضع الجانبي وان كان لا يوفر الحد الأعلى من الاشباع واللذة, ولكنه يريح المرأة إلى حد كبير ويحول دون ترامي الرجل بثقله على جسم المرأة الحامل. ومن محسانات هذا الوضع أنه يسهل دخول الكمره في النفق بدون اي ازعاج أو مضايقة, كما يسهل لى المني الذي يلقي في المهبل الخروج منه بسرعة وهي ماتصبو اليه المرأة الحامل نظرا لاحتواء المني على مادة (البروستاغلاندين) التي تثير تقلصات الرحم وتسبب ولادة قبل الأوان.

كما ان هذا الوضع هو الأفضل للمريض بارتفاع ضغط الدم السلبي فهذا الوضع يوفر على المريض القيام بجهد جسدي غير مرغوب فيه. والأفضل ان يضع المريض خلال المواقعة رأسه على وساده عالية فهو مما يخفف من ضغط الدم المتزايد على شرايين الدماغ وافرازاتها الدمويه كما يجب ان يمنع المريض من تناول المنبهات والمسكنات والمهدئات قبل الممارسة الجنسية وذلك ان المنبهات كالكافاي والقهوة تزيد من تقلص شرايين الدماغ وتصلبها وتساعد على ارتفاع ضغط الدماغ, اما المسكنات والمهدئات كالأدويه والمخدرات على انواعها فهي تعيق الانتصاب والقذف عند الرجل وتسبب عنده عجزا جنسيا ولو عجزا مرحليا. وهو أيضا من المفضل لمرضى القلب لما يرفقها من زيدان في عدد خفقات القلب وفي ضغط الدم.

- شكل المواقعة من قيام: والشكل السادس من أشكال التقابل في المواقعة شكل العناق من قيام وهو اجراء العملية الجنسية من قيام وهو شكل نادر وقد لايهتدي لاجرائه الا شطار عالم الجنس, وأغلب مايلجأ اليه الزوجان عندما لايجدان مضا لاجراء العملية الجنسيه فمن الممكن اجراء العملية تحت الماء في حوض او بركة فيقفان متقابلين كتقابلهما في حال الرقص ويكون موقف المرأة مرتفعا عن موقف الرجل فتفرج عن فخذيه وتحني ظهرها الى الخلف قدر الامكان وتفتح بيديها شفريها ويمسك الرجل عضوه باحدى يديه ويمسك بالأخرى المرأة يجذبها اليه حتى يلقم عضوه شراحها فيواصل حننذ الحركات المطلوبه من دون ان يفصل متاعه عن صاحبه حتى يبلغ الرعشه ويقذف الماء وقد تمت العملية بنجاح دون أي تعقيد ولا إحراج

### **طرق لكي تصل أنت وزوجتك إلى قمة المتعه والشهوه (بدون وسائل مساعدة) :**

ميزة الجنس هو أنه قابل للارتقاء والتحسين باستمرار, وقد يكون الزوجان على علم بالوسائل التي تحقق المتعة للطرف الآخر أثناء الجماع - إلا أن هناك احتمالا بوجود أساليب جديدة يمكن تجربتها لتوسيع آفاق

المعاشرة والدخول في عوالم أخرى من المتعة والإشباع. هذه المسألة تكتسب أهمية خاصة إذا علمنا أن ثلثي النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm ولا يشعرون بالإشباع satisfaction عند ممارسة الحب. ومن السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة. وأحيانا تجد نفسها في حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها في الجنس الشفوي حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع. إلا أن ذلك ليس هو الوسيلة المثلى بالضرورة، فمن الممكن - بل ومن السهل أيضا - أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها واستخدامه فقط عضوه الذكري (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليد أو الشفتين.. الخ) وذلك على النحو التالي:

(1) معرفة النقاط الحساسة hot Spots في الجسم المرأة يحتاج إلى عملية "استطلاع" دقيقة. فلا بد مثلا من لمس كل بوصة في جسمها لمعرفة حساسيته وبالتالي مدى استجابة المرأة عند استثارة هذا الجزء. وهناك نقاط حساسة تعرفها المرأة في جسمها وأهمها البظر (وهو يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقي الشفرتان الصغيرتان في عضو التأنث) ونقطة جي G-spot (التي اكتشفها العالم الألماني إرنست جرافينبورغ Ernst Grafenberg وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها). وهي عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (تلت المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار الأمامي للمهبل). ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانها بالكريم وإدخالها برفق في فتحة مهبل الزوجة. بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام عضو التذكير بدلا من الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلا بالإصبعين (أو برأس عضوه الذكري) على الجدار الأمامي للمهبل عند ثلثه السفلي إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أحسن قليلا من المنطقة الجلدية المحيطة به. في الناحية المقابلة (على السطح الخلفي لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخرا عالم من كوالالمبور وتسمى منطقة AFE (وهي الأحرف الأولى من التعبير الإنكليزي Anterior Fornix Erotic Zone التي تعني "منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستثارة"). وأخيرا اكتشف منطقة أخرى حساسة في عضو تأنث المرأة تسمى U-spot (نقطة يو) وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر). بالنسبة للرجل هناك نقاط حساسة أيضا أهمها رأس العضو الذكري والحشفة (الجلد الرخو الرقيق تحت عضو التذكير حيث تلتقي الرأس بالقضيب) والخط المار بمنتصف الخصيتين والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة. والآن وبعد أن عرفت المرأة الأجزاء الحساسة في جسمها وجسم زوجها ينبغي وضع هذه الأجزاء موضع العمل والنشاط .

(أ) الرجل فوق المرأة: ترقد المرأة على ظهرها وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها) ويأتيها الرجل من أعلى. وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة في جسم المرأة بدرجة كافية. ولهذا يستحسن وضع وسادة أو اثنتين تحت الجزء السفلي من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظر بجسم الذكر أثناء الإيلاج والاختراق. ويمكن -بدلا من استخدام الوسادة- قيام الأثنى برفع ساقيها ولفهما حول وسط الذكر أو حول عنقه. ويمكن وضع قدمي المرأة على كتفي الرجل، كما يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لأعلى وتضع قدميها

المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها. هذا الوضع - كما تقول معظم النساء اللاتي جربنه - يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر باعتبار ذلك هو الهدف الأساسي للمرأة في معاشرة الرجل لها دون استعمال الأيدي أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى. والتكيف هو مفتاح الراحة والمتعة. وذكرت بعض النساء أنهن استخدمن الوسادة ووضعت أقدامهن على صدور أزواجهن في الوقت ذاته لمضاعفة الشعور باللذة. كما أن لهذا الوضع ميزة أخرى وهي تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر حتى تصبح طعناته أقوى وأعمق وأسرع. والميزة الثالثة هي التكيف لتحقيق زاوية مناسبة للإيلاج حتى تمكن عضو الذكورة من الاحتكاك بالبطر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الذكر أثناء الطعن والدفع إلى الأمام، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه بالكامل يخترق المهبل كله. ومع تحقيق التكيف في هذا الوضع تشعر الأنثى بمتعة بالغة ومدهشة تصعد بها إلى آفاق عالية جدا من اللذة والنشوة المركزة.

(ب) المرأة فوق الرجل: هذا أفضل وضع للمرأة التي تريد الوصول إلى قمة النشوة orgasm بسرعة لأنها تستطيع السيطرة - في هذا الوضع - على الزاوية وعلى سرعة الطعن ومقدار اختراق الذكر للمهبل. ولاستثارة الأجزاء الحساسة في جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهي فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها. وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البطر بعضو الذكورة. وذكر كثير من الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.

(ج) الرجل والمرأة جنباً إلى جنب: يقول الخبراء أن هذا الوضع (الذي يسمى "بوضع الملعقة" Spoon Position) مفيد جداً للمرأة الحامل وللزوجين المصابين أو المتعبين. ترقد المرأة أولاً على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساق الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين

ساقيه (وتعطيه ظهرها). ويقوم الرجل بممارسة الحب وهو راقد على جنبه وزوجته أيضاً راقدة على جنبها وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقاً بعض الشيء وأكثر انقباضاً على قضيب الذكر كما تكون الزوجة أقل حرجاً وخجلاً من وضعها "كفارس" (فوق الزوج). واسترخاء الزوجة يجعل بوصولها إلى الذروة.

(د) وضع الجلوس: ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج. يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش ويحيط كل من الزوجين الآخر بساقيه بحيث تجلس المرأة على فخذي الزوج. ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضاً فيما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث احتكاك قوي ببطر المرأة. يستمر الزوجان في الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة والنظر في حنان أو محبة إلى عيون الطرف الآخر. وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين

حتى يستطيع الذكر استشارة "نقطة جي" G-Spot والبظر وذكرت الزوجات والأزواج الذين جربوا هذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفي والجنسي.

### وضعية من أكثر الطرق إثارة لشهوة الزوج:

وهي أثناء المجامعة بالطريقة الفرنسية العميقة أي أن جسم المرأة كله على السرير ما عدا المؤخره اقترب أو اجعليه يقترب بحذر وافتح الشفرين لليمين ولليسار باليد بالابهامين بطريقة سحبها ناحية الفخذين طبعاً افتح قدر ما تستطيع وكل مازادت كل ماكانت العملية الجنسية تمتع ابداء بالايلاج بهدوء. بشرط ان تكون هناك مرآة خلفه جانبيه صافيه وبأضائه مناسبه لكي ترى المرآه مانت فاعله بأشفاها وأؤكد لك انها ستنزل ماءها كله مرتين في الساعه فالمرآه تثار أكثر عند رؤية القضيب يدخل ويخرج ولا يكون بوسعها الا التنزيل مباشره

### ايلاج بلا حركة قمة المتعة:

كلنا نعرف أن الرجل أكثر ما يحبه هو الايلاج في المهبل والحركة وفيه والمرأة تحب المداعبة بكل أنواعها اللفظية والجنسية واللمسية وفي أغلب الحالات أن الزوج لما يبدأ الايلاج لا يتوقف إلا بعد القذف ووصوله لنشوة القصوى فما رأيكم أن يتم الايلاج بين الزوجين بدون الحركة فقط هو إدخال قضيب الرجل في مهبل المرأة بدون حركة وينشغلوا بأشياء ثانية ويستمتعوا بالحركات الداخلية لرحم المرأة وأنقباضاتها اللارادية ... فينشغل بالتقبيل والمداعبة والكلام الرومانسي لفترة ما فعلى الرجل أن يطرب أذن زوجته بالحب والرغبة والسعادة بقربها فيكون الكلام والهمس بينهم وتكون لغة حوار في أمور عديدة ..... وما المانع أن يتناقشوا في أمور محددة تخصهم وهم في وضعية الاندماج والتلاصق فهذه بعض الافكار أجلب كرسي بدون ظهر فأجلس عليه وأجعل زوجتك تجلس عليك مع الادخال ويكون متقابلين وجها لوجه ..... فيا لها من متعة المعانقة والضم بينهم فيتم الايلاج وبدون حركة لمدة 10 دقائق لكي يحصل الامتزاج بينكم على أن تحصل المتعة من تحريك المهبل أما بحركات دائرية أو للامام والخلف على عكس الطريقة العادية وهو الدخول والخروج للقضيب وهذا بعد فترة المداعبات والهمسات والحوار ....

### حركة تهبل.... جرب ولا تفن :

وهي غالبا ما تنفع المتزوجات اللاتي قد سبق وانجبوا اطفال.. وهي حركة تساعد على تضيق المهبل بصورة غير طبيعيه وسميت قلب الحب. او الوردة لآخذها الشكل السالف الذكر... هي قيام الزوجة بوضع رجل فوق رجل... واتخاذ وضعيه السجود أو الفرنسي حتى تظهر بمظهر الورده او قلب الحب.. وهي قيام الافخاذ بالضغط على المهبل مما يساعد على تضيق المهبل بصورة غير طبيعيه يلاحظها زوجك ويستمتع

بها لانها تبرز المؤخرة بشكل مغري للزوج حيث تزيد من شهوة الجنسية واستثارتة وعنده قيامه بالايلاج يصعب دخول قضيبه بسبب الافخاذ مما يسبب الضيق للمهبل طبعاً أقصد ان الايلاج من الفرج لا من الدبر فهو محرم وهنا تكمن فائدته..

### فن الجماع فى الماء:

الماء وما ادراك ما الماء!! تعتمد لذة الجماع وقوته على الحركات والهيئات المصاحبة له..فكلما كانت الحركات والامور المساعدة اكثر رومانسية ولها معنى كلما زادت حلاوة ولذة الجماع..وانا هنا اتحدث عن جو مصاحب للجماع واللقاء الجنسي وهو في وجود الماء:: وتتخلص الطريقة باختيار مكان اللقاء وان يكون حمام سباحة او حمام الاستحمام بالمنزل"البانيو" ففي هذه الطريقة خذ امرأتك معك وامسك بيدها ودع الماء ينساب على جسدها وحبذا ان يميل الماء الى البرودة فانه يشد البشرة... وانت ترا الماء ينساب على جسد المرأة وقطرات الماء تعلق بجسدها فانه يثير فيك الاحساس بالنشوة دون ان تتعمق اكثر.. بعدها اطلب من المرأة ان تترتشف الماء من على جسدها فابدأ بصدرها وارتشف بخفة الماء منه ثم اكمل ارتشافك له الى بطنها وابدأ مرة اخرى من كتفها نزولا الى ظهرها وفي كل مرة تغزل في جسدها بكلمات مثيرة.. بعد ذلك يمكنك الوصول بالارتشاف الى ما هو ابعد من صدرها وبطنها وظهرها.. وقد يتحول هذا الارتشاف الى شرب لقطرات الماء...وفي قمة تلذذك بهذه الحركات ثق تماما ان المرأة تريد ان تقوم بدورك وان تترتشف قطرات الماء من على جسدها ولها ذلك.. فلتبدأ من حيث سوف تنتهي "واقصد عضو الرجل".. ولا اريد ان اكمل ولا انتقل الى مابعده يمكن للرجل ان يجامع باكثر من طريقة منها ان تكون المرأة واقفة على رجليها ويأتي من خلفها ويجامع وتقوم بحركات اماله الى الامام مع حركة شبه دائرية بسيطة وان يقوم الرجل بوضع يده على اردافها او تحت بطنها ولا يترك الماء يتساقط على جسدها ويلامس اعضاءه واعضائها.. وهناك طريقة اخرى ان يترك البانيو يمتلأ ماءً بعدها تاتي المرأة على ظهرها وجسدها مغطى بالماء وقبل ان يجامع يتلمس فرجها ويداعبه بيده وحبذا لو يغطس رأسه في الماء ويداعب بلسانه.. ثق تماما انها سوف تنقاد لك بشكل لم تعهده من قبل.... لاتنسى ايها الرجل وايتها المرأة في هذا الوضع الماء.. وان تتلذذ بوجوده على الجسد

### حركة تشبع الزوج وتوصلها لذروه:

هذه الحركة ليست جديدة ولكن فيها تفصيل للفائدة. تستلقي الزوجة على ظهرها وتفتح ارجلها قليلا ويأتي الزوج ويدخل قضيبه وهي في هذا الوضع ومن ثم يلقي بكامل جسمه عليها وتقوم الزوجة باغلاق ارجلها ومن ثم يقوم الزوج بالتحرك الي الامام والخلف والضغط على بصر الزوجة وجهازها التناسلي فتحقق متعتان متعة الايلاج لكلا الزوجين ومتعة الضغط على البظر حين التحرك للامام والخلف ويستطيع الزوجان



بالبرودة . هنا تبدأ لذة الحمام البارد الحار من بعد الخروج من الحمام وتنشيف الأجسام ستبقى رائحة  
النعناع أو الورد الجفف بأجسامهم . يقوم الزوج بالتالي :

يجلس والأفضل أن يكون الكرسي كبير نظامه أمريكي من النوع اللي لشخص واحد ويتغطى بلحاف أو  
غطاء ليدفئ جسمه نتيجة الحمام البارد لا يخرج إلا رأسه فقط ويدعو زوجته أن تدخل معه في الغطاء  
بحيث يباعد بين رجليه وتجلس الزوجة في حضنه ويكون ظهرها له ويحضنها الزوج ويلف يده حول  
بطنها. رائحة النعناع ستملاً أجسامهم والغطاء فالرائحة الطيبة ومن هنا يمكن للزوج ان  
يغازل زوجته من خلال المناوشات الخفيفة كالعض والتقبيل والتنفس عن أذنها ولكن يسبق هذه الأمور  
الكلام المعسول والطيب والتغرزل بمفاتها ومن هنا يستطيع كل من الزوجين اظهار مافي جعبتهما من كلام  
ومصارحه وأسرار وتهدة النفوس . فوالله هذه الحركة لو قام بها الأزواج لكانت أمور كثيرة حلت.

### افضل الاوضاع الجنسية:

كثير من الأزواج والزوجات يسألون افضل الاوضاع الجنسية التي تكون مناسبة للطرفين الزوج والزوجة؟؟  
وايضا ماهو الوضع المناسب لكي يطمئن الزوج والزوجة وصول الحيوانات المنوية spermatozoa  
للبيضة ova ???

الجواب: يعتبر وضع الفراش هو الوضع الامن للطرفين وهو نوم الزوجة على ظهرها .. لكن تبقى احيانا  
الايضا الوضع الاخرى لمجرد التغير وايضا التلذذ جيدة وليس فيها خطورة .. لكن تبقى تغير الوضع قلت سابقا  
لمجرد التلذذ والنشوة وقد يكون لحالة الزوجة كمثلا لو كانت سمينة او طويلة او قصيرة فتكون هناك  
اوضاع متغيرة لكن يبقى وضع الفراش هو الوضع المناسب لكل الفئات .. فمثلا جلوس الزوجة على الرجل  
جلوس لاتصلح العملية كمثلا لوصل الحيوانات المنوية الى البويضة لانه يوم ان ينزل سوف ينسكب اغلبية  
ويخرج .. وكذلك الاوضاع الاخرى ماعدى وضع الفراش وهو الوضع المناسب لاىصال وسهولة اىصال  
الحيوانات المنوية للبيضة بأذن الله .. لكن نحن مع الاية الكريمة التي تقول ( نساكنكم حرث لكم فأتو حرثكم  
انى شئتم وقداموا لأنفسكم واتقوا الله) بمعنى كل الاوضاع مناسبة متى هي تلائم الزوجة والزوج وان لا يكون  
وضعا محرما . ونصح من يبحث عن الاجاب ان يختار الاسبوع الذي سوف تنزل فيه البويضة وبالذات  
يكون يوميا بان يمارس المعاشرة ويكون الوضع هو وضع الفراش للاطمئنان لوصل الحيوانات المنوية.

### حركات جنسية مبتكرة الاحساس:

يمكن مشكله الكثير من المتزوجين بالذات فى مجتمعاتنا العربيه والخليجيه على وجه الخصوص هو تحديد  
مسمى الجنس وتطويق افكارهم داخل اطار ضيق فالرجل يعتقد بأن الدافع وراء شبقه بالجنس هو جمال  
الجسد المائل أمامه فيعتمد على حفاظ المرأة على جمالها بالدرجه الاولى حيث انه مصدر اثارته الأساسيه

والمرأة كذلك تعتقد بأن الجنس هو أفرغ للعاطفه روتيني قد ترفض فيه الانصياع وراء ملذات الطرف المشارك أو حتي خلف رغباتها هيا ونتيجته للروتين الممل وللعقلية المحدودة ينشأ الفتور العاطفي وتقوم اغلب الزيجات بعد خمس الى عشر سنوات على مبدأ العشره بالمعروف والكلمة الطيبة فقط ويتساون هيام الحب وعشقه اذا أين الحل؟؟؟

أولاً: بالنسبة للمسمى فلنسعى الى الارتقاء به وبدلاً من ان يكون الجنس لغه جسد فلنعتمد مقوله احد المقولات التاليه: فالجنس روح تغنى يتراقص عليه الجسد..الجنس شبق الحياة الجنس عودٌ الروح اوتاره والجسد ألحانه ( قاعدتي في الحياة الجنسي المتميز هو من يجيد العزف على الاوتار ) بعد ان اقتنعا بأن الجنس روح يبقى ان نعرف بأن الارواح لاتطوق ولا تحصر بمكان واحد بل تنطلق وتطير سابحه في سماء السعادة وحتى يتحقق لك عزيزي القارئ ذلك فما عليك سوى اطلاق العنان لمخيلتك والترفع عن قيود الحشمة وسلاسل المحدوديه ( أننا مابتسوي شى غلط كله حلال صح اذن ليش الخجل ) اليكم بعضا من افكارى سائله لكم حسن الاستمتاع وسرعه التنفيذ للمتزوجين( قبل عرض الاساليب فلتعلم عزيزي و عزيزتى القاري بأن اساليب الجنس وحركاته فيض لاينتهي وليس محصورا بعدد او كم بل يبقى الكيف والمزاج سيده وشعبه وما سوف اورده هنا ليس سوى نقطة من بحر فانتظروا منى وعداً بالغرق في محيطات الحب ):

- الحركة الاولى تسمى Z-way: هيا طريقه معروفه ومشهوره كثيرا وتحمل الكثير من المعاني الرومانسيه المتألقه ولمن لم يعرفها فاليه وضعيتها وهيا كالتالي احتفظ عزيزي الرجل بملابسك الداخليه ( الفانيه فقط واستغني عن السروال ) اقترب من شريكك برويه وهدوء مراعيًا شراسة النظرات وعمق النظرة واهمس باصرار وخشونه بأنك لاتحبها فقط ولكنك ترغب بها ويجسدها المثير وامتدح تقسيماته متحسسا اياه باصابعك ولساتك وهمسك وشفاهك ومن ثم اجذبها الي صدرك بقوه واعتمد في جلستك على امتداد القدمين للأمام ومن ثم احملها بيديك ممسكا اياها من طرفي الكلوت لها ثم الصقها في مقابلك مواجها الصدر للصدر فتكون ساقاها وافخاذها معانقة ظهرك اجعلها تزيل عنك فنيبتك وازل انتا عنها كلوتها الرقيق ( يفضل لك عزيزتى الزوجه ارتداء الكلوتات الحريريه ذات الاربطه بشرائط او مشابك من الجوانب حتى تسهل ازلتها على زوجك ) تلذذ بجسدها المواجه لك متبعا نظام التقبيل والترشيف وانتي كذلك وعندما تصل الاثاره ذروتها وترغب بالايلاج في مهبلها فافعل ذلك على ان لا تبقي على وتيره واحده من الحركه بل اسعي الى الهز والرز ( للعلم الاتي تجد في هذه الحركه قمه الرومانسيه والعمق وتصل فيها الى درجه الشبق واللذه بسرعه اكبر من دونها من حركات فتفنن فيها عزيزي الزوج ).

- الحركة الثانية ( كلابات على الواقف ): هذه الطريقه قد تكون متعبه للغاية للرجل وممتع للمرأة ولا يستطيع ممارستها سوى الرجل صاحب المرونه الجسديه العاليه والا تسببت بتعب شديد في اسفل الظهر تعتمد هذه الطريقة في تمدد الزوج على ظهره ومن ثم رفع قدميه وافخاذه الى الاعلى مباعدا بينهما وتاتي



الزوجين وباقتراب موعد القذف حيث تندفعين اسفلا منه وتلقين نفسك على ظهرك مقابله وجهه وتقومين بتقبيله وهيا تعد من اجمل الحركات الهادئه الرومانسيه التي قد يجب على اى زوجين انهاء علاقتهم السريره بها لتضفي على مشاعرهم حبا مضاعفا بسبب العناق الطويل والتقبيل المتبادل بعد الانتهاء من ذلك كله لاتنسي عزيزتي الزوجه ان تقومي بفك رباط يدي زوجك حتى لاتجدي نفسك في منزل اهلك ثاني ليله ههههه.

- الحركة الخامسة تسمى ( حركة K العكسيه ): هذه الحركة تعتمد على وقوف الزوجه والزوج وهنا تاتي عزيزتي الزوجه فتقفين مواجهه وجهك للباب او الجدار ومقابله زوجك الحبيب بظهرك وفي نفس الوقت رافعه احدى قدميك وفخذيك الى الاعلي على سبيل المثال رجلك اليمنى ويأتي زوجك ويقوم بادخال عضوه الذكرى من الخلف ويقوم بالايلاج والاخراج مرارا وتكرارا ايضا هناك الكثير من الزوجات ممن تفتقد الى المرونه في رفع رجلها وهنا يمكن للزوج مساعدتها عن طريق الاستعانه باحدى يديه لرفع الفخذ عاليا ليسمح لعضوه بالايلاج داخل مهبل الزوجه من دون اى اعاقات قد تكون مؤلمه للزوجه ايضا يمكن للزوجه ان تجعل الزوج حر اليدين عن طريق ركز قدمها المرفوعه على الجدار متعه الحركة :

- هناك الكثير من النساء من يمارسن هذه الحركة ولكنهن لا يتقننها والسبب بسيط للغاية وهو عدم تقويس الظهر اذا لاتنسي عزيزتي الزوجه ان تقوسي ظهرك الى الخلف مبرزه اردافك ومؤخرتك لزوجك وفي ذلك متعه للزوج في الاحساس بارداف زوجته ايضا هذا التقويس يساعد النساء ممن لايمتلكن مؤخره بارزه نوعا ما فهي كعملية تمويه لنظر الزوج واحساسه

- ايضا عزيزي الزوج هذه الحركة تعمل على تضيق فتحة مهبل الزوجه وعنق الرحم بفضل تقويسها لظهرها فيحصل على امتداد لعضلات الرحم يجد فيه الزوج لذه ما بعدها لذه  
- ايضا هذه الطريقه تمكن الزوج من العبث بثدي زوجته في الوقت الذي يقبل فيه عنقها خصوصا للرجال ممن يؤمنون بأن جمال المراه في جمال عنقها

- هذه الحركة اجمل مايمكن ممارستها في الحمام ولمن يؤمنون بمتعه الجنس بتغيير الاماكن نفس الحركة مع تغير الوضعية : هذه الحركة يمكن ممارستها ايضا عن طريق مواجهه المراه زوجها وجها لوجه رافعا باحدى ذراعيه احدى فخذي زوجته ومولجا عضوه بمهبلها متعه الحركة :

هذه الطريقه تشابهه السابقه ولكنها تختلف في فقدان الرجل لمتعه الاحساس بارداف الزوجه ولكنها تمكنه من الاستمتاع بثدي زوجته وعنقها وشفافيتها وانا اعتقد بأن هذه الطريقه تناسب الزوجات ذوات الصدر البارز المنتصب اما الاولى فهي تناسب جميع انواع ارداف الزوجات البارزه منها والغير ذلك ولكن ينقص المراه الاتقان في ادائها ايضا سهوله الوصول الى نقطه جي سبوت للزوجه

الحركة السادسة بعنوان الجنس الظهري: في هذه الحركة يقوم الزوج بالجلوس معتدلاً على السرير ممدداً قدميه الى الامام وتأتي زوجته وتولج عضوه زوجها بمهبليها عن طريق جلوسها على افخاذ زوجها مقابله وجهه بشعرها وظهرها بصدره ممدده فخذيها على فخذي زوجها حينها يقوم الزوج بالامساك بخاصره زوجته زوجته من الخلف ورفعها وخفضها على عضوه المنتصب في حركة ديناميكية ايضا من الابداع بهذه الحركة ان تستلم الزوجه دفة الحركة وذلك عن طريق جلوسها بنفس الوضعية لكن مع القيام بارجاع قدميها الى الخلف في محاوله لفهما (احاطه) خلف ظهر الزوج تاركة لركبتيها القدره على الارتكاز على السرير فتستطيع هنا الرفع والخفض على العضو الذكرى بسهولة ويسر دون تكلف الرجل اى عناء يذكر ايضا من الابداع المتناهي ان تتمتع الزوجه بمرونه عاليه تستطيع معها رفع احدى قدميها ومعلقه ابيها حول عنق الزوج وعندها سوف تكون وضعيتها بشكل مائل ولتجنب تعب ظهرها عليها مد جذعها الى الامام وكانها تسجد على وجهها وهذه الطريقه تعتبر من اجملها جميعا لما تمتلك الحركة من مرونة جميله لا يصدق الزوج بها نفسه

متعته الحركة :

- هذه الطريقه تضيف الاحساس الممتع لدى الزوج من الاحتكاك بارداًف زوجته بخصيتيه وفي منطقته الافخاذ للزوجه والزوج والتي تعتبران اكثر المناطق تشبعا بالاعصاب الحساسه
- في الاسلوب الاخير الذي ذكرته تمتع الزوج بالنظر الى ظهر زوجته ومؤخرتها وهى في حال وضعيه شبيهه يزيد من عنفوان شبقه المعتاد
- ايضا في الاسلوب الاخير الذي ذكر انفا احساس الزوج بثدي زوجته يتخبطان في فخذيه فيلجا عندها الى ضمهما بافخذه وفي ذلك متعه غير عاديه
- يمكنم طبعا اضافته تمتع الزوج بظهر الزوجه وحرية اليدين للزوج تمكنه من العبث بثدي الزوجه او اى عضو اخر في جسدها
- ايضا لا يغيب عن ذهننا بأن هذه الطريقه تمكن الزوج من الوصول الى جي السبوت للزوجه بطريقه مرنه للغاية وتساعد الزوجه نفسها بذلك حين تختلف في زوايا الايلاج بالطريقه التى تناسبها وتضاعف من احساس النشوه لديها
- اخر نقطه ينبغى ذكرها هذه الطريقه تساعد النساء ذوات الشبق العالى جدا كما تساعد الرجال المرهقين من العمل حيث انهم لايتكلفون عناء الحركة كثيرا مرهقين عضلات جسدهم باساليب قد تمنعهم في بعض الليالي من الاستمتاع بالجنس كما انها تناسب الرجال ممن اصيبوا بمرض الديسك بشكل عام
- الحركة السابعة باسم ( قرفصاء الحب): تعتمد الحركة من مسماها على القرفصاء ( اى الجلوس مدمجا قدميك ) ولها الكثير من الفوائد ومواطن المتعه التى سوف اورد ذكرها كالعاده فيما بعد ولكن اكبر فائده

منها هو العمل على تضيق عنق الرحم ومدخل المهبل وفي ذلك مضاعفه للمتعه للزوجه والزوج على حد سواء وتقوم الحركه باكثر من اسلوب واتباع اكثر من طريقه فيها فمثلا  
\* الأسلوب الأول قرفصاء الزوج :

وهنا تعتمد الحركه على الزوج فيجلس متقرفصاً على السرير وتاتي زوجته وتجلس بارداًفها على ارجله المتقرفصه دامجه قلبها بقلبها وانفاس صدرها بانفاسه وهناك من النساء الرشيقات ممن يجلس الجلسه مدخلين عضو الزوج في مهبلهن وهن يشاركن الزوج ايضاً نفس اسلوب الجلسه ولكنه مركب ( اى انها تجلس فوقه فخذة مرتفعه وليسوا متداخلين مثل حركه الزدوى والتي ذكرتها فى موضوع سابق فهذه مختلفه عنها )

فائده الحركه وسر متعتها : للزوج ممن يملكون اعضاء ذكريه طويله نوع ما وذات حجم مناسب يسمح للزوجه باكمال متعتها على هذا النحو اتصح اصحاب الاعضاء القصيره بالبعد عنها فهى لن تعمل سوى على زياده الاثاره لديهم واصابه الزوجات المنفعلات المتهورات بخيبات امل واسعه نوعاً ما حتى تصلح ماافسده الحركه ايضاً احساس الزوج بارداًف زوجته الجميله قابعه ومحاصره بين افخذه وسيقانه وفي ذلك متعه للزوج تضاهيها متعه المرأه فى تقبيل الزوج لشفتاها وثديها وعنقها ولاحتكاك العضو الذكري بفرجها فتتحقق المتعه لكلا الطرفين كلا على هواه الخاص

\* الأسلوب الثاني قرفصاء الزوجه :

وهنا تعكس الحركه فما عليك عزيزي الزوج سوى امداد رجلك للامام لتاتي معشوقتك فتجلس القرفصاء على افخاذك الممتده مدخله عضوك فى مهبلها وهنا عزيزي الزوج الجأ الى اساليب المتعه الطريفه الخفيفه مثل ايداءها وقرصها فى فخذها من الداخل واتنا محيطاً بظهرها بذراعيك وايضاً يمكنك حمل زوجتك من ارجلها رافعا اياها لاعلى ومن ثم انزالها على عضوك بطريقه سريعه تبعث فى زوجتك الاحساس بالنشوه والفرح وايضاً يمكن ممارسه الحركه من خلف ظهر الزوجه اى انها تجلس موجهه ظهرها لزوجها وبذلك تترك له فرصه الاستمتاع بعنقها البلورى وظهرها الناعم الاملس متحسناً اذنيها مثيراً اياها بهمسات حاتيه او شرسه ( على حسب الرغبه <<<<حشا ملح أكل صار مو مهم الجنس المبدع هو ملح السرير الزوجي)

فائده الحركه : مناسبه لذوى الاعضاء القصيره نوعاً ما بل انها قد تكون الانسب من وجهه نظرى لانها تبعث احساسين جميلين بالايلاج والخروج بسرعه متناهيه مره بسبب قصر العضو ومره اخرى لحركات الهز والرز والتي اخيراً تتسبب فى اثاره شيق المرأه بطريقه غير تقليديه

\* الأسلوب الثالث القرفصاء العنيد :

وهذه الحركه هيا من اجمل الحركات التى احلم بها شخصياً فهى تعتمد اسلوب الفتيات الشهير ( يمتنعن وهن لها راغبات ) وهي بسيطه الفكره كبيره الأثر فما على الزوجه سوى التقرفص تاركة زوجها المجنون يحاول ايصال عضوه وايلاجه بمهبلها ومع منعه بدلال وغنج بسيفانها وافخذاها المتقرفصه والتي تبرز له

جزء من عالمه الاخر والذي يمتلكه ( وهو مهبل زوجته ) وفي نفس الوقت تشعره ببعد المسافه بينه وبين محبوبه وفي ذلك متعه للزوج فهو يخلق نوعا من الاثاره والتحدى وذلك يضاعف متعه الرجل السادي فى مشاعره فهو يزيد عنادا واصراراً

وشبهاً وكذلك الزوج صاحب الشخصيه الضعيفه يستمتع بها فهو يشعر بجبروت رجولته ودخوله سباقا لابد منه اما الزوج المرح بطبعه فسوف تستمتعين عزيزتي الزوجه الى التعليقات اللطيفه التى ستصدر منه حين الوصول الى هدفه وماعليكي سوى الشقلبه والتاقلم مع كل حركه يقلبك فيها زوجك محافظه لفتره ليست بالقصيره ولا الطويله على جلستك القرفصيه عزيزتي الزوجه ماجمل ان تمارس هذه الحركه بعد اثاره حاره لزوجك بمص ولحس عضوه مدعيه عدم تأثرك بمنظره فذلك سوف يشيط غضبه وغيظه راغبا بنهش لحمك ملذذاً اياكي بحركات لم تخطر لكي على بال

عزيزتي الزوجه تذكري دائما بأن مايثير الرجل هو امتناع الزوجه المحبه له والعاشقه بجنون فاجعلي منه رجلاً عاشقاً متمرداً يشكرك على احضاتك فيما بعد بطريقه كلاسيكيه واياكى عزيزتي وتسليم نفسك بسهولة وسرعه فذلك يتسبب في فقد عناده وبالتالي رغبته بك وبمعاشرتك فهو سيعتقد دائما بانك سوف تكونين ملكه متى شاء لا اقصد بكلامى منعه ولكن اعلمى على اثارته ومن ثم منعه لفتره وجيزه لاتهدفى منها سوى زياده رغبته واخراجه عن طور العقل والرزانه فليس هناك اجمل فى الجنس من الجنون ( حكمه نسانيه بسيطه ..... أديقه من طعم الحلوى وامنيه عنها ليعشق اكل الطبق باكملة فكل ما هو ممنوع مرغوب )

## حركة الرهي المثيره :

حركه جميله مثيره للمتزوجين هل تحب أن تمتع زوجتك أو تستمتع أنت بحركه مثيره ؟ إليك التالي :

حين تنتهي من المقبلات ( ماقبل الجماع ) من قُبَل وتقبيل ماشئت

منها ومن جسدها وتبدأ بعملية الجماع ؛ ففي منتصفها سواء أحسست جهد وتعب أم لا إفعل تلك الطريقه لترى تأوه وتلذذ زوجتك بين أحضاتك لتشعرها بالمتعه الجنسيه هناك حركه جميله ورائه للرجل وتستلذ بها الزوجه بالطبع وهي حركه ( الرحي ) والرحي هي نوع من الحجر كانت تستخدم قديماً لجرش وطن الحب وتلك الحركه أن يولج الرجل قضيبه داخل فرج المرأه بشكل كامل دون أن يخرجها فيبدأ بتحريك وسطه

( خصره ) بشكل دائري وهو فوق جسدها أو إن كانت هي بوضع الفارسه بإمكانها أن تعمل تلك الحركه مما يشعرها بلذه كبيره وجميله فتخيل ماسيفعله قضيبك من حركه احتكاك تلامس الأشفار والبظر بحركه واحده صوره الرحي.

ومن فوائدها: انها تشعر الزوجه بالقضيب في اعماق المهبل ويصل الى الخلايا الحسيه الموجوده باعماق المهبل مما يشعرها بالمتعه والاثاره ,, اضافه الى ذلك ان هذه الحركه بسيطه جدا ولا تطلب مجهود كبير وبالتالي تناسب من يعاني من الارهاق او كبار السن ,,

### **حركة التعذيب المتمتع ليله خميس :**

احرص عزيزي الزوج بأن تكون في هذه الليله مرتاح نفسياً وجسدياً ومقدم هديه للمدام وردة حمراء او طقم اللباس او عشاء في فندق خمس نجوم بعد هذه المقدمة عد بالمدام الى المنزل واخبرها انكم الليله عرسان وانها غير واترك البيت اقض اي مشوار واتركها في المنزل تنهياً وتهي المكان بشمع انوار خافته عند دخول المنزل اجعل الكلام همس يغلب عليه اللمس عانقها عناق المشتاق اجعلها تجلس في حضنك اللعب بخصلات شعرها شم العطر من رقبتها اجعل شعرها يغوص فيك اظهر مفاتها باطراف اصابعك سمعها من الكلام اشعاراً ضع القبل على كل مكان في جسدها تكلم بهمس وقبل وانت تتكلم واحملها بين ذراعيك ودر فيها المنزل او الغرفة ثم ضعها كالفرشه على سريراً ناعم وارمي ملابسها بيدك ومارس ما احل لك الله وبعد تقبيل وتلميس ضعها فوقك بوضع الفارسة واجعلها تنحني عليك بزاوية حادة وعانقها وضع قضيبك بداخلها وقم بحركه غير سريعه واجعلها تروح وتجي وهي تطلب منك ان تزيد في السرعة فلا تسمع كلامها واسمعها كلام اللذه وامسح باطراف انامك على مؤخرتها وعلى خاصرتها وقبل صدرها وعض نهدا ها واللعب بشعرها وزد بالسرعة ومن ثم قلل السرعة حتى تسمع كلام مديح وثناء عندها

### **حركه باذن الله تشبع الزوجه وتوصلها لذروه :**

تستلقي الزوجه على ظهرها وتفتح ارجلها قليلا ويأتي الزوج ويدخل قضيبه وهي في هذا الوضع ومن ثم يلقي بكامل جسمه عليها وتقوم الزوجه باغلاق ارجلها ومن ثم يقوم الزوج بالتحرك الي الامام والخلف والضغط على بضر الزوجه وجهازها التناسلي فتتحقق متعتان متعة الايلاج لكلا الزوجين ومتعة الضغط على البظر حين التحرك للامام والخلف ويستطيع الزوجان التحكم بالسرعه على حسب الرغبه ويمكن ايضا لزوج لتحقيق اكبر متعه لزوجته ان يجلس عليها وهي بهذا الوضع مع انحناء الجزء العلوي وهي منطقة الحوض والبطن وان تكون ملاصقه لبطن الزوجه وحوضها ومن ثم يبدا بالتحرك للامام والخلف .

### **حركة الزفر حركة دسمة:**

تقول صاحبته كنت انا وزروري نتغدا.. وزروري من النوع اللي يحب ياكل الرز وياكله كمان بيده ويكون فمه ويده مليانه زفر!!تقول انا خلصت وهو قاعد يكمل اكله وانا قاعده اتفرج عليه واسولف واحكي عليه,, تقول فجأه شفت شفايغه وهي تلمع من الزفر.. (لاحد يضحك.. لاني انا شخصيا مت من الضحك)

تقول قريت وقلت: ادهن لي شفايفي بالزفر اللي على شفايفك.... تقول: التفتت علي وناظر فيني!! وماكذب  
خبر قرب شفايفه على شفايفي من دون بوس بس تلامس ومسح مع ضغط خفيف.. ويده اللي فيها الزفر  
اخذتها وحطيتها على رقبتني! وبدا باصباعه ينزل من اعلى الرقبه الى..... مراح اكمل كذا كفايه..بس  
تقول ان هذي الحركة مره قويه... وعملت العمائل معاها .

### طريقة عقارب الساعه :

هذه الطريقة حلوة وخفيفة ولذيذه لا يخفى عليكم ان القضيب له اشكال مختلفة وكذلك المهبل ايضا له  
اشكال مختلفة فالرجل منه ما هو يميل للاسفل ومنه ما يميل لليمين أو للييسار ومنه ما هو متجه للاعلى  
والمهبل منه مايسمى بالكبينى وما يسمى بالفراشه وابو شنب واشكال اخرى  
فطريقة عقارب الساعه لعبة حلوة المهم اول حاجه يكون الجماع بوضعية الفارس بحيث يكون الرجل نائم  
على ظهره والمرأة جالسه على الرجل ووجهها الى الرجل وهذه تسمى الساعه 12 وبعد حركات بسيطه  
للادخال والاخراج تغير المرآة من وضعيتها وتستدير على اليمين وتكون الساعه 3 ومن ثم تستدير الى  
الساعه 6 اى يكون ظهرها وخلفيتها الى وجه الرجل وايضا مع حركات ادخال بسيطه وتستدير الى الساعه  
9 ومن ثم تعود الى الساعه 12 ويكون وجهها الى وجه الرجل وتنام على صدره وتداعب رقبته وهو ايضا  
يداعب اذنها وعندما يشعر منها ذوبان يسالها عن اى الساعات تحب وتستلذ فتجيب بذكر الساعه فقط  
وصدقونى ان الوضعيات تختلف فبعضها يتطابق شكل القضيب مع شكل المهبل فيشعر الاثنان بلذة الادخال  
والاحتكاك ولذة مداعبة الجى سبوت ولذة مداعبة البظر وهى مجربة وقد تجد ان الساعه الثالثة اى 3 لها  
لذة خاصة تكتشفها لاحقا وخصوصا اذا تفننت بها وبحركاتها من تغيير وضعيات كان تكون انت الاعلى وهى  
الاسفل وتقلب الوضع ايضا بان تكون هى الاعلى وانت الاسفل وبعد الاطالة وش رايمك نجرب وصدقونى  
تستحق التجربة ونتائجها حلوه مره .

### جماع المستعجل :

فرضا انك طالع مشوار مهم جدا ولاحظت ان زوجتك تبيك هل تتجالها وتروح مشوارك وتقول بعدين  
يا عمري انا مستعجل وتخليها عل حرارتها , ام تأجل المشوار وتقعدي ساعتين سؤالف وتفصيخ وجماع  
وترويشه؟! هناك حل وسط يرضي الطرفين  
قاعده: افضل طريقه لضمان ارضاء الزوجه جنسيا يعني بالعربي تخليها تنزل لان الزوجه اذا انزلت خلاص  
تبي الوساده هي رفع مستوى الشهوه الى اقصى حدودها دون ايلاج وهاذي مايعرفها الاقليل ولا يجيد  
تطبيقها الا القليل جدا طبعا: واذا كنت متوهق في زوجتك ذيك الليله وعندك شغل بتطلع او معزوم او اي  
ارتباط اخر والمدام لابسه ملابس اغراء وتتعلق وتتمسح فيك يعني تبي واحد قم بعمل الاتي:

اولا: تغزل فيها وفي لبسها واوصف لها مانت فاعله بها على السرير لأستثارها.  
ثانيا: استدرجها الى الغرفة قصدي وخلعها ملابسها على طول .. هي طبعا راح تسألك ليش مستعجل  
يا عمري... انت قول مستعجل عليك يا حياتي ابغاك ماقدر اصبر.... طبعا انت وقتها تفكر شلون تخلص  
ظهرها هي... اما انت لاحق خير.

ثالثا: ابداء باللبوس والمص والرضع واللحس وخذ فيهم وقتا كبيرا حتى تحس انها راح تنزل من اول ايلاج  
رابعا: لا تفرش بل قم بالايلاج ببطء مع سرعة متزايدة مع مراعاة عدم تطبيق الحركة اللي تفضلها هي  
حتى تطلبها منك.. حينها بتعرف انت انها تبغى تنزل.

خامسا: طبق حركتها واطلبها تنزل وقل ( يا الله يا عمري نزلي مشتاق..... الخ) لين تنزل.

سادسا: عطها بوسه على جبينها وقم تروش والحق المشوار اللي تبي تروح له وانت بعدين اذا رجعت فكر  
انك تنزل . طبعا الشغله من بدايتها الى نهايتها ماتاخذ ربع ساعة أو أقل من ذلك تقولي ليش؟ اقول لأنك  
المفروض انك بداءت تهيجها قبل ذلك بعشر دقائق عن طريق الكلام المثير مص الشفايف لحس الفرج تقبيل  
البطن والاذن والمؤخره وبذلك تكون انت وصلت معها الى ذروة الشهوه قبل ان تبداء الايلاج الذي لن  
تستغرق فيه اكثر من خمس دقائق خاصة اذا عرفت الحركة التي هي عن طريقها تحب الانزال ولا ننسى  
أمر مهم أن الزوجه راح تتأثر لية زوجها مانزل معاها لان الاحلى والجمل ان تكون العلاقة متبادلة بين  
الطرفين

### **أفضل الطرق التي بها يمارس البدين والبدينة الجماع !!!**

هذي الأوضاع مناسبة للبدويين كل واحد بحسب الوضع اللي يناسبه وقصدي من هذا...انه يمكن يكون  
الزوج ددوب لكن يمكنه من أداء أكثر من وضع لطول قضيبه ولو كان العكس فييناسبه وضع يكون الفرج  
في الوضع هذا أكثر وضوح وخروج غير هذا اذا كانت الزوجه ددوبه إلا في الإرداف فكثير من الأوضاع  
بتكون سهله كثير ... لأن الأرداف اذا كانت كبيره تبعد القضيب عن فتحة المهبل الأمر الذي يسبب خروجه  
مع التحريك .. وهذا مما يقطع الشهوه ويتعب بدن الزوجين --- إذا كانت الزوجه مع المداعبه لا يقوم  
مهبلها بالترطيب الكافي حتى يتم إدخال القضيب بسهولة .. يستطيع الزوج شراء ماده شفافة لزجه تقوم  
بالترطيب بلا ضرر من الصيدلية ... غالبا مايعاني البدناء والبدينات من المعاشرة الجنسية فما هي الأوضاع  
المريحة لكل منهما على حدة. أولا ننصح البدين بمحاولة أخذ حمية لتخفيف وزنه وذلك ما يؤثر على صحته  
حيث أن الدهون تتراكم في الرجل في الموضعين التاليين البطن والمؤخرة أما بالنسبة للأمرأة تتراكم في  
جسدها كاملاً فإن زادت الدهون عند الرجل أو المرأة تبداء بالتراكم حول القلب والشرابين مما يؤدي إلى  
مضاعفات صحية كما أنه السمنة تؤثر على الركب والمفاصل وذلك ننصح بالحمية.

نادراً ان يتزوج رجل بدين مراة بدنية ولكن إن وجد فافضل الطرق هي:

- 1- أن تمتد المراءة على ظهرها وتنزل قدميها من حافة السرير حيث يكون الفرج ظاهر خارج عن حافة السرير ويركع الرجل على ركبتيه أمامها لراحة الممارسة حيث يكون له القدرة على الحركة الحرة وتكون لها الحرية بمعاونة على رفع الدهون المنسدلة على فرجها هذه هي أحد الطرق المفضلة لدى البدينين
- 2- نوم الزوجه على ظهرها ورفع رجليها مع فتحهما قدر الجهد ويكون الزوج بين فخذيها
- 3- نوم الزوجه على ظهرها ورفع رجليها مع إغلاقها لرجليها ووضع وسادة تحت الأرداف حتى تستطيع الإبتناء للخلف بلا تعب ... وحتى تظهر فتحة المهبل بشكل أكبر
- 4- نوم الزوجه على جنبها الأيمن مثلا وهذا ( للدبوبيين خفيف ) مع رفع الرجل اليسرى او سحبها لجهة البطن وضعين يؤخذ الأفضل ومد الرجل اليمنى ويجلس الزوج على رجلها الممدوده لتكون تحته بين افخاذه ويمسك رجلها ويدخل قضيبه
- 5- يجلس الزوج على كرسي بدون مساقات ( كرسي التسريحه مثلا) ويضم افخاذه وقضيبه منتصب فتجلس على قضيبه وظهرها قبالة وجهه لتكون رجلي زوجها بين افخاذاها يستحسن لو يكون امامها شيء تمسك به لتستعين به عل الحركة
- 6- نوم الزوجه على ظهرها ومد رجليها مع فتحهما ويكون الزوج بين فخذيها
- 7- وضع السجود بشرط أن تحني الزوجه ظهرها للأسفل انحناء تام ليأتي الزوج من خلفها على ركبته ويدخل قضيبه أو تكون على حافة السرير ويكون واقفا
- 8- وضع المخالفه <0 >0 زي المقص بحيث ينام الزوجين على البطن ووجه كل واحد منهم عكس الثاني تكون الزوجه تحت والزوج فوق ينام على رجلها الممدوده
- 9- وضع المخالفه <0 >0 زي المقص بحيث ينام الزوجين على البطن ووجه كل واحد منهم عكس الثاني تكون الزوجه فوق والزوج تحتها بتنام على رجله الممدوده (طبعاً هذه الأوضاع لذيه غير الدبوبيين أيضا ) ..

### الوضاع المريحة للحامل:

الجماع الجانبي Side Position وتفضله حوالي 30% من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته وتحتوي المرأة جسم الزوج بين فخذيها ودخول القضيب لا يكون كاملا وهذا يريح المرأة الحامل وبامكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج والزوج فوق زوجته أو العكس. والنسبة لطرق الجماع في المراحل الاولى يجب عدم استخدام العنف -- ابدأ ابدأ او المناقز فوقه كأن الواحد غير حامل, وممكن للرجل اتيان زوجته من الامام(التفخذ) هي على ظهرها ويأتيها من الامام لكن برفق وعدم ايلاجه بقوه وعدم ثني رجليها فوق صدرها او وضع ثقله فوقها .

- يفضل الوضع (44) وضع اربع واربعين العربي -- التحضن من الخلف ويلاجه من الخلف وبقدر معقول من القوه لمن ترغب او يرغب هو بذلك.
- ممكن للزوجه الجلوس على ركبتيها وقدميها وراسها يكون على استقامه مع ظهرها ورقبتها ومؤخرتها
- ( اردافها) خارج السرير والزوج متحظنها من الخلف ويأتيها وهو واقف , وهذا وضع مريح لها وله ولا سيما في المراحل الاولى والاخيره من الحمل.
- لايفضل ان يأتيها من الخلف ويثني احدى رجليها بقوة بما يضغط على الرحم والمعدة والطفل, ولكن ممكن بهدوء ورفق.

### متى يكون الجماع مسموحاً به في شهور الحمل ؟

تتيح فترة الحمل للزوجين الاستمتاع الآمن في غرفة نومهما، وذلك لأن الزوجة لم تعد تخشى الحمل نتيجة المعاشرة، فالحمل وقع ولن يكون هناك حمل فوق حمل طبعاً، كما أن الزوج أصبح بإمكانه الاستمتاع بزوجته، طوال أيام الشهر، وذلك لتوقف العادة الشهرية التي كانت تحول دون المعاشرة عدة أيام في كل شهر... كما أن الزوجات اللواتي كن يرفضن تغيير الأوضاع، أوضاع المعاشرة، صرن يتقبلنها الآن، إن لم يكن من أجل التجديد فمن أجل حفظ الجنين وعدم الضغط عليه. وعلى أية حال فإن سرير غرفة النوم لن يضيق بالزوجة الحامل وزوجها، وسيستمران في معاشرة جميلة مبهجة ولكن ... المعاشرة والحمل.. هل يسمح بالمعاشرة طوال أيام الحمل ؟ لقد أثبتت الدراسات حسب مجلة "الفرحة"، أن الجماع أثناء الحمل لا يضر بالأأم ولا بالجنين شريطة أن يكون الزوج لبقاً ومتحفظاً. والضرر الوحيد الذي يمكن أن تسببه الممارسات الجنسية العنيفة، هو حدوث الولادة قبل موعدها، لذلك يحظر على الرجل حظراً تاماً مباشرة أي عمل جنسي مع زوجته الحامل في الأسابيع الثلاثة الأخيرة التي تسبق الولادة. وكذلك في الأشهر الأولى من الحمل فقد يسبب ذلك الإجهاض، (من جهة أخرى فإن أي جماع، مهما روعيت فيه. النظافة، يمكن أن يكون سبباً في تسرب الجراثيم الضارة إلى المهبل).

حالات الحذر: ليست كل معاشرة زوجية تحدث في الأشهر الأخيرة من الحمل كقيلة بإحداث الولادة قبل أوانها، وإلا لرأينا آلاف النساء يضعن أطفالهن قبل حلول موعد الولادة، لأن عدداً غير قليل من الناس يواصلون المعاشرة في فترة الحمل بشكل اعتيادي. وعليه فإن التحذير من المعاشرة يمكن أن يوجه أكثر إلى من سبق إجهاضها مرة أو مرتين، حيث يتسم رحمها بالحساسية شديدة، تكون ممارسة الجنس عندها مثاراً لتقلصات رحمية قد تحرض الولادة قبل حلول موعدها المنتظر. وقد أشار الأطباء إلى حالات مرضية يمنع فيها معاشرة الزوج لزوجته الحامل وهي:

\* إجهادات سابقة.

\* التهابات رحمية ومهبلية.

\* عوارض تسمم الحمل.

\* تمدد الرحم.

\* وجود أمراض جنسية لدى الرجل.

المساندة العاطفية: ومما نؤكد عليه أن الزوجة الحامل تحتاج من زوجها إلى مساندة عاطفية زائدة خلال فترة الحمل عامة، وفي الأسابيع الأخيرة خاصة. وعليه أن يلاحظ التغيرات الجسمية والهرمونية لدى المرأة فيكون متعاوناً رقيقاً. ويستطيع الزوج حين يجد صداً من زوجته الحامل ونفوراً من المعاشرة المعتادة، أن يلجأ إلى ما كان يلجأ إليه في أيام الحيض، أو الدورة الشهرية، حتى لا تتضرر الزوجة ولا جنينها، وتطمئنهما إلى أنها أرضت زوجها، وأعانتها على تلبية رغبته.

رسائل حوامل: نشر العالم النفساني الألماني (أوسفالدكوك) مجموعة من رسائل زوجات حوامل، عبرن فيها عن مشاعرهن تجاه أزواجهن في تلك الفترة، فترة الحمل، وهذا بعض ما جاء في إحدى الرسائل: "لم يستطع أن يتفهم أنني لم أعد أرغب في الاجتماع معه بعد أن علمت أنني حامل. لقد عنفني، وعلى كل لقد كان موقفي طبيعياً". تقول امرأة أخرى: "سلوكي نحو زوجي تبدل عند الحمل الأول، وكل ما كان جميلاً في السابق أصبح بشعاً الآن. ولكن لم يكن لزوجي ذنب في ذلك، وأنا وحدي كنت مذنبية، ولم أعد أفهم نفسي ولا زوجي يفهمني، وكيف يستطيع أن يفهمني؟ .. أنني ما زلت أحبه كالسابق، ولكن لمساته لي أصبحت تشير في القرف.."

إن الجماع أثناء الحمل مسموح به من أول يوم إلى بداية الوضع ولكن ... يجب التنبيه إلى أنه مع الوصول إلى قمة اللذة تحدث إنقباضات في عضلات الرحم - هذه الإنقباضات قد تكون عنيفة محدثة ولادة مبكرة أو إجهاضاً. كذلك لا يفئنا أن نقول في هذا الصدد أنه أثناء الحمل وتحت تأثير الهرمون الأنتوي فإن خلايا عنق الرحم الداخلية قد تنمو إلى الخارج محدثة قرحة في عنق الرحم - ومع الكثير من المجامعة فإن الخبثات التي يحدثها القضيبي قد تؤدي إلى نزيف من هذه القرحة ومن المعروف أن الجماع قادر على إحداث تغييرات في خلايا عنق الرحم في الأوقات الحرجة من حياة المرأة وهي سن المراهقة والحمل خصوصاً الحمل الأول فالجماع في سن المراهقة قد يؤدي إلى قرحة في عنق الرحم من النوع الممكن تحوله إلى أورام ، وعموماً فإن الجماع في الشهر الأخير من الحمل غير مستحب إن لم يكن ممنوعاً وذلك للأسباب الآتية :

- دخول الميكروبات إلى المهبل .

- احتمال الانفجار المبكر للسانس الأمينوسي الذي يحيط بالجنين ( حدوث طش القرن مبكراً عن موعده ).

- عدم رغبة الأنتي في المجامعة علاوة على ما يسبب لها الجماع من متاعب جسمانية .

- أما قبل الشهر الأخير فإن الجماع ممكن حدوثه وأنسب الأوضاع هي الوضع الجانبي حتى لا يكون هناك ضغط على البطن .

### هل الوصول إلى قمة اللذة أثناء الحمل له تأثير على إحداث الولادة ؟

عند الوصول إلى قمة اللذة يفرز المخ والغدد الصماء هرمونات منها الأدرينالين وهرمون آخر منشط لعضلات الرحم - كل هذه الهرمونات تؤدي إلى إنقباض عضلة الرحم

ملاحظة: يجب الاكثار من الجماع في اخر شهر وواخر اسبوع متوقع للولادة مما يساعد الزوجة ويساعد الرحم على عملية التقلص والتعود على الطرد -- قدر ما يستطيع. فمعظم النساء يلاحظن أن الجماع في أواخر الحمل يؤدي إلى إنقباضات رحمية مؤلمة - كذلك لأن نزول المنى إلى المهبل أثناء الجماع قد يؤدي إلى زيادة تنبيه الرحم لأن المنى يحتوي على مواد فعالة في هذا الصدد ولذلك يمكن القول إن الجماع أثناء الحمل يؤدي إلى ولادة مبكرة ولكن يحدث ذلك في شريحة معينة من النساء ، أما الغالبية العظمى من النساء فإنه يمكنهن الجماع أثناء الحمل بدون حدوث أي آلام أو مضاعفات ولكن يجب أن يكون الزوجان حذران خصوصاً في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل ، ومن الطريف أن الإنسان هو الوحيد الذي يزاوئ الجنس أثناء الحمل . ولذلك يجب ان نمنع الجماع أثناء الحمل في السيدات اللاتي يكون حملهن رقيقاً وسبق لهن الإجهاض المبكر أو إذا كان عنق الرحم لديهن غير طبيعي أو أن تكون المشيمة في غير موضعها أو الجنين في وضع غير طبيعي أو في السيدات اللاتي حملن وولدن كثيراً وعندهن تمدد في عنق الرحم ولذلك يجب عدم الإفراط في الجماع في الشهور الثلاثة الأولى ومنع الجماع في الشهرين الأخيرين من الحمل شاب تزوج منذ خمسة أشهر بعد قصة حب جميلة، في المدة الأولى من الزواج كنت أشعر بزواجتي متجاوبة مع علاقتنا الحميمة بل كانت تبادلني حبا بحب ومتعاً بمتعته، وكانت تصل إلي ذروة الاستمتاع مما كان يملأني ثقة وسعادة، أما الآن في الأسابيع الأخيرة فقد دأبت تقول لي إنها لا تحس بي وأني أصبحت عاجزا عن إشباع رغباتها، مع العلم بأنها حامل في شهرها الخامس.

مشكلتك يا صديقي الشاب مرتبطة بالحمل، ولا تتعجب من أنها لم تبدأ منذ أول شهر الحمل إذ أن الهرمونات التي تبتث أثناء الحمل يختلف تأثيرها من وقت إلى وقت ومن امرأة إلى أخرى، وتنعكس هذه التأثيرات علي الكثير من جوانب حياة الحامل، وخاصة ما يتعلق بزوجها وبرغبتها الجنسية ناحيته، وقد فسر بعض العلماء هذا بكونها تحمل جزءاً من هذا الزواج مما يسبب نوعاً من التنافر بين المتماثلين ولمحاولة علاج هذا الأمر يا سيدي، اهتم بشكل أكبر بمداعبة ما قبل الجماع، وحاول أن تصل هي إلي لذتها قبلك مع دعوتك لها بالتركيز الشديد أثناء العلاقة ومع إغراقها بكلمات الحب والغزل التي قد تفتقر بعد الفترة الأولى من الزواج مما قد يؤثر سلباً في أداء الزوجة جنسياً، وإن لم يحدث تقدم وبقي الحال علي ما هو عليه، فقد يكون ذلك من تأثير الهرمونات التي تفرز بكميات كبيرة أثناء الحمل مما يؤثر علي التوجهات الجنسية من ناحية الميل

والأداء, ولتنتظر يا صديقي حتي تضع زوجتك مولودكما بسلامة الله وتتم فترة نفاسها وتستأنفان حياتكما الجنسية كالسابق بل وأحسن إن شاء الله.

### اوضاع جنسية ... رهيبه لكنها خاطئة:

الكثير الكثير من المواضيع طرحت اساليب وطرق وتفننات لممارسة الجنس وذكروا اوضاعا قد سمعنا بها واوضاعا لم نسمع بها واوضاعا اسعدتنا واوضاعا لم تعجبنا ولكن .. لم يتطرق احد عن الاوضاع الجنسية التي قد تؤذي احد الطرفين الممارسين للجنس الزوج او الزوجه فهناك الكثير الكثير من الاوضاع الخاطئة التي تكون نهائيتها كرها للجنس من قبل المرأه او الرجل او كليهما فيبتعدان عن بعضهما ومن الممكن ان يبحثان عن الجنس بطريق اخر يرضيهما .. بعيدين عن بعض اما بممارسة العاده السريه او بممارسة الجنس المحرم والعياذ بالله .. هذه الطرق تكون مضره لانها تعتمد على اشباع الذات وعدم الاحساس بالشريك في العمليه الجنسيه وهو الطرف الثاني من امثله هذه الطرق او الاوضاع الجنسيه...ما قد يسبب ضررا للمرأه ...

- الايلاج المباشر: إن من اشد ما يؤدي المرأه جسديا وايضا نفسيا هو السرعة بايلاج ذكر الرجل بداخل فرجها فالمرأه كائن يحتاج إلى الرفق بالمعامله وكبداية أي شيء ليس الجنس فقط فبداء الامر تكون المرأه وايضا الرجل تفكيره مشدود تجاه امر معين قد يكون الجنس ولكن ليس لديه التهيئه الكامله وخصوصا المرأه فعضلات المهبل لديها او الفرج كمسمى اصح تكون بوضعيه غير لينه فادخال القضيب بشكل مباشر بداخل الفرج قد يؤدي المرأه ويسبب لديها اوجاع والام تجعلها تكره ممارسة الجنس بعدها وتجدها مع الوقت تنفر منك ولا ترغب بك كشريك بممارسة الجنس لانها لا تجد المتعه وتجد بدلا عنها الالم نصيحة ... لتجنب هذا الوضع داعب زوجتك بالقبلات باللمس بالهمس اسمعها كلمات جميله ذوب احاسيسها بحرارة حبك لتفتح لك درب السعاده

- ما يسبب الضرر للرجل: إن اكثر ما يسبب الضرر للرجل اثناء ممارسة الجنس مع زوجته هو خوفها واضطرابها وانشغالها بها عنه فخوف المرأه من الجنس او من ممارسة الجنس يضع عبئا ثقيل على الرجل لا يستطيع معه ان يفكر باكمال متعته فتتقص المتعه لديه وقد يبتعد عن ممارسة الجنس مع زوجته لانه لا يجد منها ما يريد وايضا انشغال فكر الزوجه بامور اخرى بعيده عن ممارسة الجنس مع زوجها لحظه ممارسة الجنس تجعلها عديمه الاستجابه او قليله الاستجابه مما لا يحقق المتعه الكامله لدى الرجل وقد يكون هذا العامل مسببا للضرر لكل من الزوجين سواء الرجل ام المرأه فمن الممكن تصنيفه كتصنيف مشترك بين الرجل والمرأه

- وايضا من الطرق الغير صحيحه بممارسة الجنس: اعتبار الجنس هو فرض واعتبار ان من لا يستطيع بوقت من الاوقات ممارسة الجنس انه ناقص الرجولة او الاتوئه ان الانسان لا يكون دائما مستعدا لممارسة الجنس فمن الخطأ اعتبار ان كثرة ممارسة الجنس تدل على ان هذا الشخص رجل او انها تلك المرأه انثى

ان ممارسة الجنس تعتمد بشكل اساسي على الاحساس فان كنا لا نملك الاحساس في هذا الوقت فليس من العيب ان نعبر لشريكنا بعدم قدرتنا على اداء هذا الواجب لاننا لو قمنا به بغير ارادتنا سنكون اقل كفاءه وايضا قد نصاب بخيبة امل كبيره وكحل ..صارح شريكك بمشاكلك فقد تجد لديه الحل ربما بطريق غير مباشر لا تدع الخجل يمنعك من ان تصارحه بوضعك فقد تقوم بما هو خاطئ ان انت خفت من ان يقول عنك كلام غير لائق على العكس قد تجد منه ما يجعلك ترغب بالجنس وترغب بالممارسه من كلامه الطيب الجميل وايضا عندما يصارحنا شريكنا بعدم قدرته على ممارسة الجنس ...لا نسمعه الكلمات الغير لائقه ونجرح احساسه انما لماذا لا ناخذه باحضاننا ونداعبه بكلمات رقيقه بهمسات ناعمه بالفاظ ودوده لا تجعله يحس بانك مستاء من عدم رغبته ولا تنظر اليه بعين العطف انما اسمعه كلمات الحب فهي خير دواء لدائه

### **طريقة التعامل مع الزوجة الباردة او بطيئة الإنزال..!!**

الزوجة بطيئة الإنزال علي الزوج أن يطيل مداعبتها علي الفراش ويكثر من أحتضانها ومص شفيتها والعبث بثدييها ومصها وتلميس مؤخرتها وأعلي ظهرها وجنبها فإن أستجابت نزل الي أسفل وذلك رأس قضيبه علي بظرها بحركة دائرية ولا ينسي أن يعصر قضيبه كي يخرج سائل المذي ويرطب به البظر وعلي الشفرين ويمرر كامل قضيبه من أعلي شفرها الي اسفله ثم تدليك بظرها ويستمر بدون إيلاج فإذا قربت من الأنزال أولج قضيبه رويداً رويداً حتي يصل الي أخرفرجها ويحركه بداخل فرجها بشدة دون أخرجه ويضمها بقوة واضعا صدره علي صدرها ومؤخرته تتحرك الي الأمام ثم الي الخلف وقضيبه داخل في فرجها يتحرك بقوة تارة وبهدوء تارة وأذا أحس بأنها تنزل يضغط بعانته علي عانتها وفمه في فمها فإنها سوف تتمتع وتبلغ الي أعلي ذروتها

### **طرق الاستمتاع بالزوجه وقت الحيض والنفاس :**

لو كان المراد من الاشباع الجنسي هو الجماع بذاته وحده لما شرع الاستمتاع بما دون الفرج من الحائض اثناء حيضها والتقرب منها لايؤدي الغرض المقصود وربما وقع في الحرام العلاقة الجنسية بين الزوجين لا تقتصر على مجرد اللقاء الجنسي وهو الجماع ولا يكون الشبق الجنسي قاصرا على الرغبة في الجماع بل ان العلاقة الجنسية والشبق الجنسي هو مجموع اعمال من اعمال الاستمتاع المشتركة بين الذكور والانثوية ومنها الجماع اي هو جوع الذكر للاثني وجوع الانثي للذكر(اسمحو لي لهذا التعبير)بكل مقوماتها وان هذا الاستمتاع يدفع المرأة دفعا قويا الي حب زوجها فالزوجة يسعدها ويشجعها ان تعلم بان زوجها لا يريد لها للفراش الجنسي فقط وانما يريد منها الاتناس بها..والاستمتاع بمميزات الانثوية حتى في الحالات اللتي تدعو الي النفور والتقرز وهي حالة الحيض ولاشيء يؤلم المرأة نفسيا بقدر ما يؤلمها يقينها بانها مرغوبة للجماع فقط فاذا احست المرأة باسعادة من هذه الناحية فانها تتأكد من انها مرغوبة لذاتها ومن انها تملك قدرا كافيا من المغريات لزوجها غير الجماع فبالثالي تتغير نظرتها له وتزيد حبا فيه. فاستمتع بكل جسدها إلا الإيلاج في الدبر لأنه محرم وانا الآن سوف اعطيك حلولا وانت اختار منها ماتريد:

- دعها تمسك قضيبك بيدها وتضع عليه زيت او فازلين او اي ماده مزلقه ودعها تداعب قضيبك حتى تقذف.

- اوضع قليلا من الزيت او الفازلين بين فخذها واولج عضوك حتى تقذف

- او ضع زيتا او فازلين على مؤخرتها ودعها تنام على بطنها وانت فوقها و داعب عضوك بالمؤخره حتى تقذف.

- او اولج في ابطها او أي مكان تعتقد انه مناسب للإيلاج من غير الدبر طبعاً

- او كان تضم كفيها لبعض وتولج العضو بين كفيها باستخدام قليل من الزيت او الفازلين حتى تقذف

- او اولج بين نهديها طبعاً اخي بعد ما تنتهي راعي مشاعرها فبعض النساء يشتقن للجنس حتى ولو هن في هذه الفتره فاليك بعض الحركات كي تمتعها وتجعلها تصل للنشوه:

- قم بمداعبه نهديها بفمك ويديك وقبلها كثيرا والتصق بها بمؤخرتها

- وفي الاخير دعها تغسل عضوها جيدا وقم بمداعبه البظر بيدك كثيرا واغسل عضوها مره اخرى ولا تقل لي ان هذا قرف و و و فانا اقول لك انتبه فهذه زوجتك وهي تستحق اكثر منك ولا تبخل عليها وان كنت تقول ان هناك روائح فخذ نفسا سريعا بعيدا عن المنطقه واصل الامر صدقني هناك الكثير والكثير من النساء اللواتي يشتقن للجنس وهن في فتره الحيض والنفاس لكن يكتمن ذلك حياء وانت كن رجلا واعرف ما تريده زوجتك ودعها تستمتع واسعداها وابدل الغالي والرخيص من اجلها وهنا سؤال مهم لو واحد جامع زوجته خلال فتره الدوره الشهرية ماهي الاضرار المترتبه على ذلك ؟

أولاً انه من الاشياء المحرمة وله اضرار كثيرة سأترك كل المضار القدره و الفظيعة للجماع أثناء الدورة الشهرية للمتخصصين. و لكني يكفي أن أقول لك ان الجماع أثناء الدورة الشهرية حرام بالنص القرآني. و قال عنه المولى عز و جل أنه أذى فاجتنبوه و أتت صريحة في القرآن الكريم. للرجل و المرأة الاستمتاع ببعضهما أثناء الدورة الشهرية بغير الإيلاج. فيمكن للمرأة أن ترتدى لباسها الداخلي السفلى و ليفعل سويها كل ما يمكن فعله دون الإيلاج.

قال تعالى ( وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ { سورة البقرة 222} ) وهذا تفسيرها من الجلالين: وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ " أَي الْحَيْضُ أَوْ مَكَانَهُ مَاذَا يَفْعَلُ بِالنِّسَاءِ فِيهِ " قُلْ هُوَ أَذَى " قَدْرٌ أَوْ مَحَلُّهُ " فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ " اتْرَكُوا وَطَأَهُنَّ " فِي الْمَحِيضِ " أَي وَقْتَهُ أَوْ مَكَانَهُ " وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ " بِالْجَمَاعِ " حَتَّى يَطْهُرْنَ " بِسُكُونِ الطَّاءِ وَتَشْدِيدِهَا وَالْهَاءِ وَفِيهِ إِدْغَامُ التَّاءِ فِي الْأَصْلِ فِي الطَّاءِ أَي يَغْتَسِلْنَ بَعْدَ انْقِطَاعِهِ " فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ " بِالْجَمَاعِ " مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ " بِتَجَنُّبِهِ فِي الْحَيْضِ وَهُوَ الْقُبُلُ وَلَا تَعْدُوهُ إِلَى غَيْرِهِ " إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْيُسُوبَ وَيُكْرِمُ التَّوَّابِينَ " مِنَ الذُّنُوبِ " وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ " مِنَ الْإِثْمِ.

## لماذا يجب ان نتجنب ممارسة الجنس اثناء فترة الحيض؟

اوضحت الدراسات الطبية التي قام بها كثير من المتخصصين في هذا المجال ان هناك نوعا معينا من البكتريا النافعة (عصويات دودرلين ) تتواجد بصفة طبيعية في المهبل وهي تعتبر الحارس عليه ضد الجراثيم الضارة وذلك ان للمهبل خاصية في تكوينه وخلقه فالمهبل ليس له وسيلة دفاع يواجه بها الجراثيم الضارة وتلك العصويات تعيش الجليكوجين(النشا) المخزون في خلايا الجدار المهبل وتحواله الي حامض اللبنك وهذه الحموضة والميكروبات الضارة وقد ثبت ان اعلى نسبة لتركيز الجليكوجين في المهبل تحدث في منتصف الدورة واقل نسبة تكون قبل الحيض مباشرة واقل درجة العدم تكون اثناء الحيض وبالتالي فان عصويات دودرلين تصل الى قمة التكاثر والنشاط في منتصف الدورة وعند حدود الحيض فان طبيعة المهبل تتغير من الحامضية الى القلوية فتموت تلك العصويات وياخذ تيار الدم معه الى خارج المهبل وفي الوقت بالذات وقت الحيض تكون الفرص كلها ساخنة لنمو وتكاثر ونشاط الجراثيم الضارة في غياب عصويات دودرلين التي تحول السكر الى حمض اللبنيك القاتل لجراثيم الضارة وقد وجد ان الجراثيم الضارة تزداد في اعدادها وفي انواعها وقت الحيض وليس من سبيل يمنع في دخولها الى جدار الرحم في هذا الوقت بالذات سوى شئ واحد فحسب وهو تيار الدم المضاد من اعلى الى اسفل وعلى ذلك فليس من الحكمة في شئ الطبيعة باقتحام حاجز الدفاع الاحد والباقي للمحيط بعمل نشاط جنسي حيث تغيب عصويات دودرلين وتكثر الجراثيم الضار تسبب التهابات الجهاز البولي والتناسلي لذكر اذا مارس العملية الجنسية وهناك نقطة اخرى مهمة اكتشفها الطب الحديث هو ان النسيج الذي يبطن جدار الرحم يكون في وقت المحيط معرض للجروح وسهل الاقتحام ولو دخل راس الحيوان المنوي هذه الخلايا وقتئذ فان امكانه احداث تغيرات في خواص الحمض النووي داخل الخلايا ويجعلها اكثر قابلية للتغيرات السرطانية والمعروف ان تغيرات هرمونية كبيرة تحدث في المرأة اثناء الحيض مما يجعلها تعزف عن النشاط الجنسي في هذه الفترة ورغم كل هذا كان الاسلام عطوفا لطيفا فلم يفرض غير الطهر والتطهر لاستئناف العلاقة الزوجية بعد الحيض ولم يحرم المرأة اي رغبة جنسية قبل الحيض وبعده وفي منتصف الدورة وقصر التحريم على المحيط وقتا ومكانا ومباشرة ولم ينهي الاسلام عن ملاطفة الحائض بل حت عليها حتى يخفف ذلك عنها بعض ما تعانيه من الام نفسية واوجاع البدنية ماهي اضرار الاتصال الجنسي مع وجود الدوة الشهرية؟معظم الرجال لايقبلون معايشرة زوجاتهم اثناء الدورة الشهرية وكذلك فان معظم السيدات يعتبرن ان الجماع اثناء الدورة الشهرية غير مرغوب فيه ان لم يكون مكروها هذا هو رأي الغرب اما رأى الاسلام فهو معروف وهو عدم الاقتراب من النساء المحيط لان فيه اذى والمعروف ان لادوية الدموية المغذية للرحم تكون ممتدة في فترة الحيض ومع دخول وخروج القضيب اثناء الجماع فان هناك احتمال لدخول الهواء الى هذه الادوية الممتدة داخل الجسم واحتمال ان هذا الهواء يسد الادوية الدموية في الرئة وهذا يؤدي الى حدوث اغماء وربما وفاة

نفسها هدا بالاضافة الى ان الجماع اثناء الحيض يعمل على دخول الجراتيم الرحم الذي يكون مرتعا خصبا للميكروبات.

### **المده اللازمه للرجل ليتمكن من مجامعة زوجته مره اخرى:**

هناك رجال يجامعون زوجاتهم لاكثر من مره دون توقف أو قد يتوقفون لمدة وهذا واقف على الزوج و الزوجه وقوة تحملهم وهناك ازواج لا يستطيعون ان يجامعوا زوجاتهم لمدة تصل الى يومين تقريبا أو أكثر إذن فهذا يعتمد على قوة الرجل الجنسيه يعتمد على شكل وجمال المرأه المغربي ورائحتها الزكيه فهي التي قد تشجعه بالمواصله أو بالإكتفاء فبإمكانه المواصله 10 دقائق أو أكثر أو أقل.

ولكن علمياً: بعد الوصول إلى قمة اللذة ونزول المنى فإن المدة اللازمة ليستجمع الذكر قوته ويعاود الجماع مرة أخرى تختلف من شخص إلى آخر وتتراوح بين 5 دقائق إلى 12 ساعة ، وعلى العموم فإن بضع ساعات يجب أن تمر حتى يستطيع الرجل أن يجامع زوجته مرة أخرى .

### **طريقه ممتازة لاطاله فتره الجماع للرجل:**

من ضمن المشاكل التي تواجه حياه الزوج والزوجه الجنسيه هي سرعه القذف بالنسبه للرجل نظرا لوصول الرجل بسرعه لمرحله القذف دون ان يتمتع مع زوجته وكذلك دون ان يرضي زوجته بالوصول لنقطه الارتواء... عزيزي الرجل .. اولا خذ وقتك كاملا في فتره المداعبه ولا تتعجل بالايلاج حتي تجعل زوجتك علي وشك الوصول لنقطه الارتواء قبل الايلاج هذا بالنسبه لسريعي القذف حاول عند بدايه الجماع لا تتعجل ولا تكن سريعا بكل هدوء وبدون قوه مارس عمليه دخول وخروج العضو الذكري حتي لا تعجل بالقذف عند شعورك بقرب القذف قم بتغيير الوضع فورا مع زوجتك واجعلها تجلس فوقك وتواجهك وجها لوجه وتقوم هي بالتحرك فوقك وحاول ان تجعلها تميل بظهرها للخلف فعند ميلها للخلف تأخذ معها القضيب للخلف بحركه تلقائيه كل ذلك وانت مستلقي علي ظهرك وهيا تتحرك للامام والخلف وصعودا ونزولا وتأكد انه مع مرور بعض الثواني ستهدأ بعض الشئ ويزول احساسك بالقذف لا تركز في ما يحدث فقط اثناء هذا الوضع داعب نهدي زوجتك واقترب منها واخطف قبله من شفيتها ثم ارجع مره اخري مستلقيا علي ظهرك وهي تمارس ما تفعله .. بعد ذلك ارجع للوضع التقليدي ستجد نفسك تجامع زوجتك بعد كل هذا فتره اكبر من اي مره حتي اطول من كانك توا بادئ الجماع ثق من هذا وثق بنفسك مره بعد اخري وانزع من تفكيرك تماما انك سوف تنهي العمليه سريعا وسوف تري بنفسك مدي اهميه هذا الموضوع لان الناحيه النفسيه لها تاثير ايضا ويا ايتها الزوجه اذا كان زوجك سريع القذف ويجهل ما يفعل فلا تخجلي وقومي انتي بتغيير الوضع كما ذكرنا واعطيه الثقه دائما مهما حدث واذا حدث فاي مره او كزا مره قذف سريع لا تظهري له استيائك وضجرك لان ذلك يزيد من حالته النفسيه وكما قلت فالناحيه النفسيه مهمه جدا احتضنيه وقبليه مهما حدث واشعريه برجولته دائما حتي يكتسب الثقه في نفسه وان شاء الله خير بازن الله

## أهم شيء في الجماع:

كل شخص عنده من خبره الكافية في العملية الجنسية وتتفاوت خبره بين الأشخاص كل على حسب عمره ومقدرته الجنسية أهم شيء عندي أنا أمتاع الطرف الآخر (المرأة) ومعرفة احساسها ورغبتها الجنسية ومدى أمتاعي لها بأسلوبى الجنسي بحيث أتي أوفر لها كل الحركات في الأستمتاع الجنسي والا أفكر بنفسى وحدي وأن اخلها تستمتع بكل دقيقه وثانيه في الجماع الآن الطرف الآخر لها رغبات جنسيه كما لي أنا وأحلى شيء عمله للطرف الآخر أن يكون الأنزال(خروج المنى) في وقت واحد من كل الطرفين وأهم شيء عدم أخراج القضيب من قبل الرجل الأ بعد أخرجه من قبل المرأة لأن المرأة تستمتع ببقاه داخلها بعد الأنزال أطول فتره ممكنه.

## ثمانية أمور تزعج النساء أثناء الجماع:

كثيراً ما تتردد على ألسنة الأزواج عبارات تدل على عدم السعادة الزوجية، وعدم شعور كلا الطرفين بأنه راضٍ تماماً عن تلك العلاقة، أو بأنه لا يستمتع بها، والأسباب كثيرة ومتعددة وتختلف من حالة لأخرى. فمن الواضح أن النساء هن أكثر إضهاراً لمشاكلهن الجنسية وذلك بسبب كبرياء الرجل في إظهار مثل هذه الحالات لذلك نجد أن النساء هن أكثر مراجعة للأطباء بخصوص المشاكل الجنسية، فهناك الكثير من الأمور التي تزعجن أثناء العلاقة الحميمة (الجنسية)، لكن الحقيقة الأخرى هي أن النساء يعانين اختلالاً أكبر في الهرمونات، وهن أكثر

عرضة للإصابة بالأنيميا بسبب فقدانهن الكثير من الحديد بسبب الدورة الشهرية، مما يؤدي إلى شعورهن بانخفاض الرغبة في العلاقة الزوجية وعلى الجانب الآخر إلى أن اللقاء الجنسي بين الزوجين، لا يلبد وأن يتميز بالرغبة المتبادله من الطرفين، في حدوث مثل هذا اللقاء، وإلا فإنه سيتحول إلى سبب رئيس من أسباب العذاب والألم، وحدث العديد من المشاكل الصحية لكلا الطرفين، ولا يلبد عند اللقاء بين الزوجين أن تكون هناك موافقة من قبل الزوجة أيضاً على إتمام العلاقة الجنسية، وأن تكون راضية تماماً عن ممارستها، حتى لا تتحول هي إلى مجرد مؤدية لوظيفة فرضت عليها مما ينعكس عليها وعلى الزوج بصورة سلبية.

علاقة تحكمها العواطف العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة تحكمها العواطف والمحبة بين الزوجين، ولكي تتم بصورة طبيعية لا يلبد من توفر بعض

الشروط والمقومات اللازمة لنجاحها، فمن الممكن أن يكون الزوج إنساناً رحيماً حنوناً في نظر زوجته، يعطف عليها ويعاملها معاملة طيبة، ولكنها تشعر عندما يلتقي بها جنسياً كأنه يقوم باغتصابها بوحشية، مما يجعلها تكره هذه العلاقة، وتتمنى ألا تمارسها مرة أخرى. وأركز على كلمة وحشية وليس إحتوائها كأنثى لا مانع من بعض القوة لتشعر الزوجة بأنوثتها ولكن لا تصل إلى الإيلام المبرح والوحشي.

إن هناك مشكلة أخرى يقع فيها بعض الرجال، وهي شعورهم بالذنب تجاه زوجاتهم وإحساسهم بأنهم لا يحققون لزوجاتهم المتعة الكافية وتناسوا بأنه علاقة تحكمها العواطف أولاً، وهذا يجعل الرجل أثناء العلاقة فاقد التركيز، لأن كل همه منصب على إمتاع زوجته وبالتالي لا يتحقق التركيز المطلوب والطبيعي في الأداء. وهذا قد يتسبب في مشاكل قد تؤدي لعدم الانتصاب الطبيعي للعضو التناسلي الذكري أو حصوله ولكن بصعوبة شديدة وقد يحدث ارتخاء سريع للعضو بعد التضخم مباشرة، ووقتها نجد الرجل يلجأ للمنشطات التي غالباً لا تؤتي ثمارها، لأن مشكلته نفسية وليست عضوية، وقد تكون المرأة مسؤولة عن هذه الحالة، حيث لا توفر لزوجها الإثارة اللازمة لحدوث التهيئة المناسبة للعلاقة الزوجية بصورة تجعل التوافق بين الزوجين شبه منعدم.

قد تم إجراء بحث موسع اجري على عدد كبير من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية. كانت النتيجة أن أكثر العادات الجنسية التي تزجج النساء تتلخص في عدة أمور أساسية نجملها بالآتي:

1- توقع التصرفات: هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضي فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة وتوقع جميع التصرفات التي قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة العملية الجنسية. لذلك يفيد العلماء أن أكثر أسباب الخيانة الزوجية هي الملل وعدم التجديد في ممارسة الجنس. لذلك ينصح الرجال بالتجديد و الإبداع في الحياة الجنسية لان العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

2- بذل جهد إضافي ليبدو الموضوع أكثر رومانسية: قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج، وقد يبدو الأمر للرجل أن موضوع الجنس قد أصبح مفروغا منه لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة. إنها بحاجة أن تشعر بدفء وحنان الرجل وأن تشعر كل يوم أنه يزداد رومانسية وشوقاً لزوجته. لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التي تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل مكانة عالية في حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل، أو أن يملأ المكان بالشموع لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضيء النشاط و الرومانسية على الحياة.

3- ممارسة الجنس في نفس المكان: إن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت الممارسة الجنسية بينها وبين الزوج تحدث في نفس المكان لفترة طويلة جداً، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف في المنزل متعددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر في نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة في الدهان قد تساعد على كسر الروتين و الملل.

4- كثرة الكلام أو عدم الكلام: إن المرأة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء العملية الجنسية. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لآخر لكسر الملل و الروتين. المشكلة الأخرى في هذا السياق هي

منتجات مساعدة يمكنك طلبها عبر  
الإنترنت

مشاكل صغر الثديين



<https://bit.ly/3yE2Sbk>

صغر القضيب والضعف الجنسي عند الرجال



<https://bit.ly/3fuc182>



كريمات مساعدة مزلفة في عملية الجماع والمتعة  
اكثر

<https://bit.ly/3oMikOl>

أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء ممارسة الجنس، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة الجنس مع الزوج أو قد يؤدي إلى فقدان الشهوة الجنسية عند المرأة.

5- طلب الأذن لممارسة الجنس: أكثر الأمور التي تزعج النساء هي أن يقوم الرجل بطلب العلاقة الحميمة (الجنسية) من زوجته، بطريقة مباشرة كأنها مؤدية فقط لا غير، بمعنى أن الزوج برغبته في العلاقة الجنسية عن طريق التلميح، ودون التصريح الجارح فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة، قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يظطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة العلاقة الجنسيه بشكل مباشر جارح.

6- ممارسة الجنس الروتيني وعدم مراعاة مشاعر النساء: يجب على الرجال مراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الحميمة (الجنسية) حيث إن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها فتنبهوا لذلك، لأنهن بعد ذلك الأحساس سيعتبرون العلاقة الجنسية دون أية عاطفة مملّة جداً. فليس هناك امرأة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية فقط للرجل، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح، قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة في أي مرحلة من عمر الزواج. لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة، التي تجعل الزوجة تشعر بأنها ما زالت تحتل مكانة عالية في حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل، أو أن يملأ المكان بالشموع، لتفاجأ به بانتظارها عند دخولها، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة، تضيف النشاط والرومانسية على حياتهما.

7- الزوج الصامت: المشكلة الأخرى في هذا السياق هي أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء العلاقة الحميمة (الجنسية) هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة العلاقة الزوجية، أو قد يؤدي إلى فقدان الشهوة عند المرأة، فهي تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء العلاقة الحميمة، حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريطاً يعاد كل مرة أثناء العلاقة الجنسية. لذلك انصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لآخر لكسر الملل والروتين.

8- التكرار على نمط واحد و عدم الرغبة في كسر الروتين: وعلى الجانب الآخر تفقد الزوجة الرغبة في الممارسة الجنسية إذا توقف زوجها عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية فالزوجات يشعرن بالضيق في حالة قيام الأزواج بممارسة الجنس بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج، لذلك يجب التجديد دائماً في الحياة الجنسية بين الزوجين. فعلى سبيل المثال، تشعر الزوجة بالملل إذا ما كانت الممارسة بينها وبين الزوج تحدث في نفس المكان لفترة طويلة جداً، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف في المنزل متعددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر في نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة في الدهان قد تساعد على كسر الملل والروتين.

## ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات:

- الزوج يخجل دائما من كشف أسرار الجنس !

إسعاد الزوجه لزوجها مهمه صعبه خاصه حين يتعلق ذلك بموضوع الجنس فهي لاتدري تماما مايريدحه ومايعجبه أما هو فلا يستطيع مصارحتها بكل مايرضيه حتى لو طلب منها ماذا تفعل وماذا تترك تفقد الافعال حلاوتها فهو يتمنى لو تتعرف إلى أسرار الجنس دون أن يصارحها بها وهذا أمر ليس مستحيلا لأنه ليس خاص تماما فأسرار زوجك الجنسيه هي أسرار كل الرجال وإليك بعض هذه الأسرار التي يخجل الزوج عادة من من مصارحة زوجته بها ربما لإحساسه بأنها قد تنتقص من رجولته وربما لعدم مرور فتره كافيه لتوافر الصراحه و الألفه بينهما كما هو الحال في شهر العسل

- من يبادر إلى الجنس ؟

لا أبالغ إذا قلت أن كل الأزواج يسعدهم أن تتولى زوجاتهم زمام المبادرة إلى الجنس من وقت لآخر فهذا يشعر الزوج برجولته وحب زوجته له وإشتياقها للمتعه بين يديه كما يزيد من إثارته ونشاطه الجنسي فلا تخجلي أن تلمحي إلى زوجك بلطف عن رغبتك في الجماع كأن تحكي به وتمرري أصابعك على شعره وتداعبيه بكلمات معسوله لاعيب ولا حرام في ذلك لاتخجلي من إنفعالاتك الجنسيه:

تعتقد بعض السيدات أن إظهار إنفعالاتهن أثناء الجماع أمر مخجل لا ينبغي أن يحدث فيتخذن موقفا سلبيا ويحبسن بداخلهن الإحساس الذي يتوق الزوج إلى ظهوره فالجنس ليس مشاركته جسديه فحسب لكنه أيضا مشاركة الأحاسيس فالقبلات وألفاظ الإشتياق والحب أشياء مطلوبه لا ينبغي أن تخجل الزوجه من إظهارها والتعبير عنها بشكل او بآخر

- الجنس ليس كل شيء عند الرجل :

ليس كل مايريد الزوجه من زوجها هو متعة الفراش فالزوج أحيانا يكون في حاجه إلى ألوان أخرى من الحب لاتؤدي بالضرورة إلى الجماع لكنها تشعره بالدفاء والألفه وتحرك فيه إثاره محببه تملؤه نشاطا وحيويه فالقبله والضمه والمداعبات الجسديه والحديث اللطيف بين الزوجين أشياء تضيف على الحياة الزوجيه مذاقا خاصا يحفظ لها بريقها وحرارتها ولاشك ان كل زوج يرحب بهذه الأشياء ويسعده تبادلها بينه وبين زوجته بين وقت وآخر بصرف النظر عن متعة الفراش

- الرجل ليس ((آله)) جنسيه :

تتصور بعض الزوجات أن الرغبه الجنسيه عند الزوج ينبغي ان تهدأ وأنه من دواعي الرجوله أن يبقى الزوج قادرا على إشباع زوجته بصفه منظمه وإلا اتصف بالخيبه او اتهم بتغير مشاعره نحوها و كأن ممارسة الجنس عند الرجل تخضع لنظام آلي و لاتتأثر بأحاسيس الزوج ومشاغله او مايدور بباله من امور الدنيا هذا التصور الخاطئ يظهر تأثيره حين يخفق الزوج في إرضاء زوجته لإشغاله بمؤثر خارجي و لاتحاول الزوجه تفهم الأمور على حقيقتها فتتوتر الزوجه رغم تظاهرها بعدم الإهتمام بإخفاق الزوج نحوها

ويتوتر الزوج أيضا لإحساسه بانتقاص قدرته الجنسية فالحقيقة أن نشاط الرجل الجنسي لا يمكن ان يفصل عن تأثير حالته النفسية وحياته العملية خارج المنزل فالزوج المشغول الذهن او القلق او المهموم عادة يقل نشاطه الجنسي عن المعتاد والزوجه الماهره هي التي تستطيع في هذه الحالة أن تقترب إلى عقل زوجها وتساعد في التخلص مما يعكره . فالجنس من اجمل المتع التي وهبها الله عز وجل لنا . وللأسف فكثير من الزوجات الشرقيات لديهن من الافكار ما يعكر تلك المتعة .فيتحول الجنس الى مجرد شىء روتينى ممل.او الى تأدية واجب .وهذا يؤدي مع الوقت الى مشاكل قد لا تشعر المرأة انها هى السبب لها. ونصيحتى للمرأةهى :

- 1-كونى متجددة فاجئى زوجك بين فترة واخرى بالجديد سواء فى ملابسك الخاصة بغرفة نومك او .....
- 2-كونى جريئة مع زوجك فهو حلالك الذى متعك الله به ولا مجال للخجل فى غرفة نومك وتأكدى ان ذلك لن يجعله ينظر لك بصورة سيئة .اسمعيه من الكلمات اثناء المعاشرة ما يلهب رغبته .
- 3-الرجل ايضا فى حاجة الى المداعبة مثل المرأة .داعبى زوجك . تعرفى على المناطق التى تثيره . تصنعى الممانعة راوغيه اهربى منه اجعليه يجرى خلفك ثم فجأة اسقطى بين يديه كنسمة رقيقة اهمسى ساعتها فى اذنيه بكلمات جنسية تشعل ناره.
- 4-لا تكونى سلبية وقت الممارسة غيرى معه اوضاع الجماع . كونى ايجابية عندما تشعرين بتعبه وكونى سلبية عندما تشعرين بقوته . وكل ذلك من خلال تغيير اوضاع الجماع.
- 5-لا تتحدثى فى اى موضوع يعكر صفو تلك اللحظات فوقت الجماع للمتعة فقط وهناك اوقات اخرى للحديث فى احوال المعيشة ومشاكلها.

### لذة العنف في الممارسه الجنسيه:

على سرير الجنس، وداخل الغرف المغلقة، ثمة رجال يشبعون رغباتهم بطريقة غريبة.. إنهم يمارسون الجنس وكأنهم يخوضون حربا لإثبات الذات.إذا سمعت زمجرتهم وهم يستعدون للتقبيل، حسبتهم وحوشا ضارية تلتهم طعامها الذي وقعت عليه بعد جوع مزمن، وإذا كانوا على وشك الإيلاج، حسبت أن نفير الحرب العام قد أعلن، وإذا ما استقر بهم المقام، تكسرت النصل على النصال واستجد السرير المسكين من وطأة ما يحدث على جسده المنهك، فما بالك بجسد المرأة الذي يلتحم مع كل هذا العنف الدفين؟! تتحمل مئات الملايين من أفلام البورنو الرخيصة، والقنوات الجنسية المبتذلة، وأحيانا الخيال المريض لبعض الأدباء العرب، الذين يصورون أبطالهم في مشاهد الممارسة الجنسية وكأنهم مصارعون رومانيون، تتحمل الترويج لهذا العنف في الممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة، إنه عنف يتحول إلى فاكهة مشتهاة، تفوق لذتها لدى بعضهم، متعة الهدف الأساسي نفسه، وهو إرواء الغريزة الجنسية بطريقة طبيعية وعفوية، ترتهن لحرارة اللقاء نفسه، ولمقدار الرغبة الجنسية لدى الطرفين، لا لهذه الخيالات المهووسة بعنف

مجاني يصبح هو غاية الفعل الجنسي ووسيلته في آن. إن ظاهرة العنف الجنسي في حياتنا، لم تعد تقتصر على حوادث الاغتصاب، التي تفرض مثل هذا العنف، بحكم ممانعة المرأة المشروعة ضد اغتصابها، بل صارت طقساً من طقوس الجنس بين الأزواج أحياناً. وبالتالي أصبح هناك أزواج يطلبون من زوجاتهم، أن يلعبن دور الممانعة بإتقان، كي يفرغ الرجل هنا، كل طاقة العنف التي يجب إضفاءها على ممارسته الجنسية.. وبمقدار ما تصرخ المرأة مستغيثة ومتاوهة، بمقدار ما يشعر الرجل بفحولته، وهو يلهب جسدها وأعضائها التناسلية بالعنف الجنسي الممتع وصارت هناك زوجات، يبذلن أقصى ما في وسعهن، لاستفزاز الزوج، كي يكون عنيفاً، قادراً على إيلاام زوجته، بحجة إروائها وإطفاء نار شهوانيتها! لقد شوهدت أفلام البورنو الرخيصة، الخادعة بمبالغاتها، معنى الرغبة الجنسية، بكل ما تحمل من ظمأ طبيعي يبحث عن الارتواء، وبكل ما تحمل من اندفاع مشروع يعطي الفعل الجنسي حيويته، وحولته إلى عنف مشتهي قائم في معنى من المعاني على فعل الاغتصاب، ولذة الاقتحام العدواني العارم.. وبذلك حولت الممارسة الجنسية بكل ما تنطوي عليه من حب وألفة إلى فعل ميكانيكي عدواني، يزرع بهواجسه الواهمة، والملتبسة بلذة تحتقر الشاعرية والرقّة، يزرع في لاوعينا، وخيالنا الجنسي المأزوم.

بعض الرجال يطلبون من زوجاتهم ان تقوم بأعمال كثيرة حتى يفجرون العنف اللي بداخلهم او يقومون بأشياء عنيفة جدا مثلا احد الرجال يستمتع ويثار عندما تغرز المرأة اظافرها في ظهره وفي رجال تستمتع اذا ربطت نساءها في السرير حتى يعمل كل ما يريد وهو مكبله فهو يستمتع بهذا المنظر وفي احيان اخرى في نساء ورجال يحبون العنف في الممارسة الجنسية وفي تحليل نفسي يقول ان هذا ناتج عن العقل الباطن للانسان مثال ( طفل يسمع صوت امه وابوه من وراء الباب وهم يمارسون الجنس ويسمع صوت التؤوه والصراخ فيطبع في عقله الباطن ان هذا الشيء لازم يكون بعنف وليما يكبر يكون شايل هالفكرة في باله) هذا ان دل لا يدل الا على مرض وعدم درايه بما هو الفرق بين ممارسه الحب وبين الجنس الحيواني اعزكم الله فمن تعاليم مجتمعنا عندما يكون يوم زفاف الشاب للبنات تبدأ الوصيات على الشاب بطلب رفع راس اهله وراسه هو ويجب ان يكون فحل او عنيف كي يرضي غرور رجولته دون اي اعتبار للانثى الانسانيه التي جردتها هو من انسانيته بان هذا الشيء لم تمارسه او تعرفه من قبل الا بقليل من الكلام سوى مع والدتها او زميلاتها.

وقد تجد 70% من النساء يطلبن من أزواجهن شد شعرهن بعنف خاصة في الوضع الفرنسي..اعتقد ان لرغبة المرأة في الاحساس بقوة الزوج وتمثيل دور الذليله المهانه في العمليه الجنسيه مثل احساسها اثنا تمثيل دور المخطئه التي يؤدبها زوجها بضربها على المؤخره حتى الاحمرار هذا الاحساس يدفع المرأه للانزال اكثر من مره او ان شد الشعر لتقريب جسم الزوجه من جسم زوجها اكثر لضمان الايلاج الكامل للقضيبي حتى رحم المرأه

وللفائدة .... فأن عملية شد الشعر بقوة تضي نوع من التصفيه النفسيه بين الزوجين اي كأنه انتقام منها اذا ادت دور الفارسه وركبت عليه .... يأتي دوره ليؤدي دور الفارس الذي يركب الفرس والشعر اشبه بالرسن ..

والاماكن التي يجوز استخدام العنف فيها على سبيل المثال :

شد الشعر ..... اللعق بقوة ..... الضغط عل الصدر بعنف وشده ( مش مرة حتى مايعور ) .....  
مص اللسان ..... مداعبة المؤخره بالاصابع ..... عمل بقع حمراء على جسد الزوجه والعكس عن طريق مصها حتى الاحمرار ( بسبب تجمع الدم ) وان تكون هذه الاجزاء مخفيه من جسم الزوجه حتى ماتتخرج في الدوام او في المناسبات مثل الجزء الاسفل من النهدي , المؤخره , الفخوذ ... عموما العنف اللطيف يستاهل انكم تجربونه لأن في غالب الجماع لدى الزوجين تحب المراه العنف فيها كان يضرب مؤخرتها او يشد شعرها او يضاجعها بقوه وهذا يثيرها اكثر ولكن يوجد نساء تحب الرومانسيه بالجماع تحب الهدوء فيه وهذا قلّه منهن .

- واذا العنف اللطيف مثير فاليكم بعض الحركات الجميله والعنيفه ايضا:

1/ شد الشعر بقوة

2/ رضع النهدين بعنف

3/ رضع اجزاء من الجسم والمؤخره حتى تتبقع من تجمع الدم

4/ لحس البظر وشده بشيء من العنف

5/ ضرب المؤخره

6/ مداعبة المؤخره والبظر بالاصابع اثناء الشفشفة والضرب على الفرج بلطف

**متى تعرف أن زوجتك بحاجة للجنس:**

هل سبق لأحد أن سأل نفسه من المتزوجين: هل زوجتي راغبة أم لا؟ ومتى يعرف أنها راغبة؟ وهل سألت امرأة نفسها هل زوجي راغب أم لا؟ وهل تعرف الرغبة من النظرات وخاصة مع وجود الأولاد؟ وما هي أسباب الشبق الجنسي عند بعض النساء؟

صعب جدا مواجهة الزوجه هل هي تريد الجنس او لا لان اذا سالتها سوف يتبادل الى ذهنا انك لاتكون معها في الجماع وانك تلبى شهوتها فقط و فقط ارضائها وبذلك لا يكون لها المتعه الكامله فا الزوجه تحب ان ترا زوجها مستمتع معها ومبسوط على ما تقدمه له في الجماع وغيره من اغراض جنسيه يبان على الزوج من رغبته وايضن الزوجة. مثل لبس الملابس النوم وتترين للرجل من رائحة جميله. اما الرجل اذا رغب لا يمنعه شي يقترب منها بدون اي تهيأه يوجد طرق كثيره مثل :

1- اتريدين ان نذهب الى النوم (في اي وقت )

2- اتريدين ان تبدلي ملابسك

### 3- اريد مسأج

يعني لما ترغب الزوجه مثلا تقوم بترتيب الغرفة وتعطرها وتزين حال زوجها وتلبس الملابس المغريه والملابس اللتي يحيها زوجها أما الزوج ما يحتاج مقدمات يقول لزوجته بصراحة أو عن طريق الحركات و هناك بعض الامور التي تسمى طبيعية بين الزوج وزوجته مثل :

1 - ليلة الخميس والجمعة .. هي إجازة للموظفين .. لكن عمل للمتزوجين في الغالب !!..

2 - بعد الغياب عن البيت مثلا من الزوج او الزوجه لمدة ثلاث أيام على الاقل !!..

3 - تغيير في اللبس من قبل الزوجة .. وخاصة ان شاهدت منها تغيير أو تجميل .. أو بمعنى اخر احسست انها متغيرة عنك وفي اجمل حلتها .. !!

4 - ملحوظة : الرجل هو أسلط من المرأة في مثل هذه الامور .. وهو الاقدر والاجراً .. يعني من ناحية الزوج اتوقع الامر بسيط .. لكن الزوجة صعب وذلك لحياتها .. وخجلها !!.. ياخذها يكون هناك كما ذكر بعض الاخوان اتفاق .. وهناك بعض الامور الي تسهل للزوج او الزوجة بدون التصريح ... مثلا وضع علامات معينة .. كان تلبس روب خاص او بجامه خاصة .. تشتريها لمثل هالامور .. فما تلبس هذا الا الزوج يعلم انها في رغبة للجنس ..

الامر الثاني عمل بعض العصيرات او الوجبات الخفيفة ... مسبقا .. النوم مبكرا ودعوة الزوج للنوم مبكرا مثلا .. او ارسال رسالة غرامية وهو بالخارج !!.. هناك امور كثيرة .. ترجع لمبدا قبول الزوج والزوجة .. وكسر حاجز الحياء في علاقتهما الزوجية .. واتوقع درجة ( الحياء ) تتناقص بل تتدرج مع مرور الايام والسنين !!..

### زوجك يصل للذروة قبلك ؟

الرجل أسرع اثاره من الزوجة , ولذلك فهو دائما ما يصل للذروة وقمة النشوة قبلها. وهذا الاختلاف يلقي هما ثقيلًا علي الرجل ,فهو يعي أنه لابد من ان يحاول تكيف قدراته الجنسية مع زوجته ,ولذلك فعليه التعود على اطالة اللقاء الجنسي وذلك ليمنح زوجته فرصتها للتمتع به والحصول علي حاجتها من اللذة الجنسية للممارسة ,وكذلك فان قدرة الرجل علي اشباع زوجته يشعر الرجل كذلك في داخله بالرجولة والفحولة. يمر الرجال عادة بمرحلة الاستثارة الجنسيه بسرعة ,ولكنه يهدا بسرعة ايضا بعد افراغ مافي جعبته من شهوة,بعكس الزوجة التي تحتاج لفترة طويله من المداعبة والايلاج ,المستمر المتواصل الذي يكفل لها الاحساس بالذنه والتقارب الجسدي والعاطفي لاطول فترة ممكنه حتي تصل للاورجازم والرعيشة الجنسيه .وعادة ماتكون عملية اطالة الجماع علي غير رغبة الزوج ,وذلك لان الرجل يميل الي الاسترخاء بعد القذف مباشرة ,وذلك حتي تعود له حيويته ونشاطه وربما يبدأ الجماع من جديد , ولكن لانه من المفروض علي الرجل المحب لزوجته اشباعها جنسيا ,فحبه لزوجته وواجبه يحتمان عليه بذل الجهد ليكيف مشاعره الجنسيه مع مشاعر زوجته ليشعر كل منهما بالهناء والسعاده والرضا ,ولكن المهم فيما اريد ان

انبه الزوجات اليه هو ان اوصيكي عزيزتي الزوجه بالحذر الحذر من التلميح لزوجك بطريقة او باخري بضعف قدراته الجنسيه حين يبادر سريعا قبلك للقذف ؟ نعم إن وقع هذه الكلمة في نفس الرجل مميته وتتحول مشاعره بعد سماع هذه الكلمة الى وضع عكسي خطير تجاه نفسه وزوجته فربما كانت كلمة واحدة تسخرين او تهزئين بها من زوجك تكون كفيلة بالقضاء عليه الي الابد ,لانها ستصيبه بشعور انتقاص قدرته الجنسيه وتذهبين به الي مرحلة الفشل التام !!!!!!!! ومن ناحية اخري فعلي الرجل ان يبذل ما يستطيع وما لا يستطيع ,ليكيف نفسه مع زوجته فلا يقذف بسرعه شديدة يجعل المرأة لاتكاد تشعر فيها بشئ من المتعه وقضاء الوطر ولو اضطر للذهاب للطبيب .رغما انه المعروف غالبا ان هذه الحلات لاتصيب الا الذين يعانون من اضطرابات او مشاكل نفسية فعلي الزوجين التعاون معا لحل هذه المعضله لاستمرار الحياة بينهما بلا منغصات ابدا. لذلك ارجوا من المتزوجين ان يبدوا باشياء اخرى حتى تصل المراه الي النص وبعد ذلك يكملها بالجماع مثلا يبدا بالبوس واللمس والمص واشياء اخرى اتتم تعرفونها لا احب ان اكتبها وبعد ما يحس الزوج ان الزوجه بدأت بالاثاره وانها تحتاج الي جماع يبدا بعد ذلك وبالاخير يكون الاثنين وصلوا الي مايردونه وكل شخص يحب ان يمارسه مره اخرى ويكون له طعم ولذة اخرى من حين لآخر

### القوة الجنسية:

القوة الجنسية ما هي القوة الجنسية للرجل؟ وما هي مقوماتها؟ سؤال مهم يجب قبل الإجابة عليه أن نوضح مقدمات لابد منها، فالجنس هو وظيفة عامة من الوظائف التي يؤديها جسم الإنسان، ولا بد لكي يؤديها على الوجه الأكمل أن تتوفر عدة عناصر معينة ،، منها لابد أن تكون الخصيتان في حالة طبيعية، من حيث التركيب، ومن حيث إفراز المنى، وهو السائل المنوي الذي يؤدي إلى حدوث الإجاب وهرمون الخصية هو أهم الهرمونات التي تسيطر على القوة الجنسية للرجل، إن هذا الهرمون تفرزه خلايا خاصة في الخصيتين، فإذا قل أو أنعدم قلت بالتالي أو انعدمت القوة الجنسية ، ولذلك فإن أهم عنصر من عناصر القوة الجنسية هو إفراز هذا الهرمون بطريقة طبيعية ، يجب أن يحدث الانتصاب بطريقة طبيعية كذلك كيف يحدث الانتصاب إن الجهاز العصبى هو الذى يسيطر على النشاط الجنسي مثلما يسيطر على أى نشاط آخر بالجسم، وفى هذا الجهاز مركزان الأول فى المخ والثانى فى الجزء القطنى من النخاع الشوكى وعندما يثار الرجل ترتسم صورة الإثارة فى المخ ، فيتأثر المركز العصبى الخاص بالنشاط الجنسي فيه ، ويترتب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكى، التي ترسل بدورها تنبيهات إلى أعصاب الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل، عندئذ تفتح وتمتلئ بالدم فيحدث الانتصاب هناك إلى جانب هذه الوظائف عوامل أخرى مساعدة، وهى عوامل هامة وضرورية فى تشكيل القوة الجنسية للرجل ومنها نوع الغذاء الذى يتناوله الشخص، بكل ما يحتاجه من عناصر الطاقة والبناء ، فالجسم السليم النشط يؤدي كافة وظائفه بطريقة سليمة وصحية، والطعام هو الوقود اللازم للجسم كله ولإتمام تأدية الوظائف

الضرورية ومنها بالطبع النشاط الجنسي وهناك أيضاً العامل النفسي، وهو عامل مهم في القوة الجنسية للرجل فلا بد أن يكون هناك حب بين الزوج وزوجته، وأن يكون هذا الحب هو أساس العلاقة بينهما والمعروف والملاحظ أن المشاكل النفسية والاجتماعية تعوق أداء الرجل لدوره المنوط به وتؤثر على قدرته الجنسية يضاف إلى ذلك عامل الوراثة، فإن الشخص يرث من صفات والديه الجسمية والعضوية صفاتهما الجنسية من حيث التركيب والقدرة على الأداء والبيئة لها أثر واضح لا يقل أهمية عما سبق، فالتربية الجنسية السليمة تقود الشخص إلى بر الأمان، فإن الانفتاح أو الانغلاق بالنسبة للجنس وتعبير المجتمع عنه، وتناول المجتمع له تؤثر في تكوين المعرفة الجنسية، فقد يؤدي الكبت إلى انفلات العيار، بينما تؤدي التربية والمعرفة الجنسية في حدود الآداب والشرع إلى أن يكون كل شيء طبيعياً وآمناً لا صلة بين القوة الجنسية والإيجاب تختلف القدرة على ممارسة الجنس عن القدرة على الإيجاب، فامقدرة الجنسية كما أسلفنا ترتبط بعوامل عضوية ونفسية وعصبية واجتماعية، بينما تخضع القدرة على الإيجاب لعوامل أخرى منها أن تكون الحيوانات المنوية للرجل سليمة وحية وفي حالة طبيعية، ولها نسبة معينة حتى يحدث الاخصاب، هذا بخلاف اعتبارات أخرى يجب توافرها في المرأة (الزوجة).

كسلامة الرحم والتبويض إلخ من هنا لا صلة للقوة الجنسية بالقدرة على الإيجاب، فإن هناك أشخاصاً يتمتعون بقوة جنسية كبيرة، ولكن لا يستطيعون الإيجاب، والعكس صحيح فقد يستطيع شخص ضعيف في قدرته الجنسية الإيجاب كما انه لا صلة بين كبر أو صغر العضو الذكري وبين القوة الجنسية.

### منفاتر الجنس في الزوجات:

تشكو بعض النساء هروب أزواجهن من العلاقة الزوجية ليلاً ويعتقد بأن سبب ذلك هو مشكلة جمالية. مثل كبر حجم الأنف أو صغر حجم الصدر أو بروز الكرش أو ظهور النمش والكلف وبالرغم أنهن يرغبن في العلاقة الزوجية ويستمتعن بها إلا أنهن يرتكبن أخطاء عديدة تجعل الزوج ينفر بشدة من العلاقة الزوجية ومن هذه الأشياء المنفرة:

- عدم الاهتمام بنظافة الجسم: مما يؤدي لظهور روائح كريهة منفره وظهور حب الشباب والدمامل - بسبب الوسادة.. اتساخ في البطن والسرة وعدم الاهتمام بنظافة الأظافر أو تهذيبها وعدم الاهتمام بإزالة الشعر الزائد من الجسم والوجه والشفتان والصدر والظهر .

- عدم الاهتمام بالزينة: عدم اهتمام بتجميل الشعر وتمشيطه وتلوينه أو الشعر المنكوش أو القدر قد يكون منفراً بشكله ورائحته وعدم الاهتمام بالمكياج الذي يزين الزوجة.

- إهمال الملابس المثيرة للزوج: فالأمثال تقول: "لبس البوصة تبقى عروسة... ولبس الخنفسة تبقى ست النساء... لبس الخشبة تبقى عجة" فإهمال الزوجة للملابس الجميلة الأنيقة والمثيرة وارتدائها مريئة المطبخ قد تنفر الزوج وتدمر رغبته الجنسية لأن الزوج يستنار بالنظر للمرأة الجميلة.

- انبعثت الروائح الكريهة: سواء من الفم والأسنان بسبب أهمال النظافة بالفرشاة والمعجون أو رائحة الإفرازات المهبلية المنفرة التي قد تستلزم المراجعة الطبية للعلاج أو لغزارة شعر العانة وعدم الأستحمام ورائحة العرق الرديئة.

- النكد الزوجي المستمر: مطالب الزوجة الكثيرة ساعة الجماع تجعل الزوج ينفر من الزوجة.

### من احلى بالفراش البكر ام المطلقة؟

هل صحيح ان الزواج و متعة الليله الاولى تختلف بأختلاف المرأه اذا كانت ( بنت ) ام ( مطلقه ) - اي في العمليه الجنسيه - ومن هي ياترى الاكثر امتاعاً؟:

اعتقد ان لكل واحده ايجابياتها وسلبياتها ولكل واحده متعتها بالفراش وعلى سبيل المثال لا الحصر :  
تتفوق المطلقة على البكر في الامور التاليه :

1/المطلقة اكثر تجاوباً ليله الزفاف والبكر تكون مشدوده وتخرب عليك ليلتك

2/ المطلقة تكون عندها خبره في الفراش يعني ماتقول ( استحي ) او ( طف الليت ) او ( ماحب هالحركه )او( تتخوف) من اول ليله بل العكس ( تاتي بأندفاع اكثر للفراش من تراكم الشهوه في نفسها) - عكس البنت البكر اللي يمكن من فرط الحياء تمتنع عن الجماع او بشرط اطفاء الاضاءه.

3/ تبي تعوض فشل حياتها في السابق مما ينعكس ايجابياً على حياتك معها مستعينة بخبرتها في الشؤون الزوجيه ( تدليع الزوج , تلمس احتياجاته , الاهتمام برضاه في الفراش )

4/ التفنن في فنون الجماع وما يصاحبه من مص ولعق واهات وانفاس ساخنه وطلبها لحركات معينه هي تعرفها وتحبها وتاتيها الرعشه بها اما البكر فلاخبره ولا قالها الله ( على السليقه ) بيبيك سنه تدريب ويمكن وقتها تكون مليت .

وتتفوق البكر على المطلقة في الامور التاليه :

1/ مع المطلقة عدم وجود متعة مجامعة البنت البكر في اول ليله ومايصاحبها من دلع وخوف وفض للبكاره وسيلان دماء البكاره

2/ انها جربت رجلا سابقاً فمبدأً المقارنه موجود ولها شروط في الفراش (خاصة اذا كان زوجها السابق معروف بفحولته ) - تكون من مسؤوليتك اشباعها والا سوف تقول بنفسها ( الله يذكر فلان بالخير ) - اما

البنت البكر تفكها وكاله - على يدك - ماتعرف ولاشافت غيرك ولاتدري عن شي لأن مالها تجارب سابقه.

3/ اذا كانت مطلقه ولديها اطفال ففي هذه الحاله تنتفي المتعه في ضيق الفرج عكس البنت البكر التي تتميز بالضيق الشديد

4/ في الفراش:تلقاها خفيفه تلاعبها و تلاعبك الامر جديد عليها فهي تعطي الفراش اهميه كبرى تبي تتعلم(فهي تشبعك نفسيا و جسديا).

و لنا في رسول الله و حديثه قدوه:

لما قال لجابر بن عبدالله لما عرف انه تزوج بثيب قال لة (هلا بكرا تلاعبها و تلاعبك ...).

## اسرار جنسية في الرجل والمرأة:

اتطرق لاشياء لأول مرة يتطرق لها وهي من اسرار الرجل والمرأة جنسيا وهي كمايلي :

1- تقول الدراسات ان مهبل المرأة يتم فيه نزوج الحيوان المنوي وهو المرحلة الثالثة لنزوجة يوم ان يقذف الرجل حيواناته المنوية تفرز المرأة عبر مهبلها انزيمات تكمل نزوجها وبالتالي يكون الحيوان المنوي جاهزا لتلقيح البويضة .

2- تقول الدراسات ان المرأة التي تجبر على الممارسة الجنسية مع زوجها وهي غير مستعدة لذلك تكون اكبر الدلالات لذلك هو جفاف منطقة المهبل وان افرز المهبل مع الاحتكاك انزيمات فهي تكون حمضية وليست قلوية كالعادة وبالتالي تجدها تلك الانزيمات تكون وسطا حمضيا يقتل الحيوانات المنوية .

3- لذة المرأة وقمة استمتاعها في الممارسة الجنسية ليس بالايلاج الطولي ولكن بالاحتكاك بحيث تكون عملية الايلاج كاحركة الرحي لطنح الطحين بحيث يلامس القضيب الشفرتين العريضتين وايضا البصر .

4- رغم ان الفتحة البولية والتناسلية عند الرجل هي فتحة واحدة لكنة يوم ان يريد ان يقذف تطفئة في مهبل زوجته اثناء الممارسة فان البروستاتا تفرز سائلا يسمى بسائل البروستاتا الذي يغلف القضيب ويجعله ممرا سهلا وقاعديا كي تمر منة الملايين من الحيوانات المنوية .

5- علامات التبويض عند الزوجة لمن يريد اطفال باذن الله هي خلال الاسبوع الاخير من موعد الدورة وتتميز بارتفاع درجة حرارة الزوجة .

6- عندما تقذف ايها الرجل لاتستعجل باخراج القضيب فدعة حتى بعد القذف بدقيقة او دقيقتين لانة فية من الاستمتاع للزوجة .

7- العملية الجنسية ليست بالوقت وطول القضيب كما يشار اليه بل بالاسلوب والطريقة والتقديم والكلمات التي تكون عاملا مساعدا لنشوة الزوجة وايضا الطريقة في الممارسة التي تبهر الزوجة وتجعلها في قمة المتعة فالكلمات والمكان والعطر والاعراء في كل شي والتحسس بطرق راقية وفنية رائعة ثم الايلاج تجد ان الزوجة تنطفي بعد نشوتها ولذتها وقد توافق الزوج اذا ماهي تسبقة .

8- الالم الذي لايحتمل ليس بسبب الزوج بل نتيجة لالتهابات المهبل ومتى كان الالم لايحتمل فلن يكون هناك ممارسة جنسية ناجحة ونصح الأزواج ان يبتعدوا عن الممارسة متى ماكان هناك التهابات في المهبل لعدم العدوى.



بعملية ضرب أو تخبيط علي مؤخرة زوجته بصرحه تصل الي الرعشة بسرعة يفضل إثناء الوصول ألي الرعشة تبادل الحب ومص شفة ورضع اللسان.

### عبارات جنسية مثيرة في اللقاء الحميم:

لقد ازداد اهتمام المرأة بالحياة الزوجية السعيدة مع رجل احبته و اختارته زوجها لها. و اصبحت تبحث عما يسعدها و يدخل البهجة و السرور في عش الزوجية. و لا عجب في ان تفصح عن مشاعرها و تطلب من شريكها ما يروق لها في العلاقة و ما يعمق متعتها في ممارسة الحب. و ها هي الان تحرص على توفير العاطفة المتبادلة و الاستمتاع الحر مع شريك الحياة دون موانع او قيود. اصبحت للمرأة العصرية الحق في ان تطلب من زوجها او توحى بما تريد في المعاشرة و بما يمكنها من التجاوب النفسي و الجسماني. و لها ان تستخدم لغة التواصل التي تعجبها. و لا حرج عليها الان في ان تقول لزوجها اثناء المعاشرة كلمات لا تقولها إلا له. و اكتسبت هذه اللغة مزيدا من الاضافات و التعبيرات الجريئة التي يقبلها الطرف الاخر كدليل على الاستجابة الحرة دون عوائق. بل ان للزوجة في عصرنا هذا الحق في التخيل و توسيع ابعاد الفانتازيا و هي تمارس الجنس مع شريك حياتها. و بهذه الطريقة تتعمق المتعة و تزداد حرارة النشوة على فراش الزوجية. و عندئذ لا يوصف الجنس بأنه ناجح بل "متفجر".

- تعبيرات جريئة:

هناك كلمات و عبارات قد نصفها بأنها "جريئة" او غير "مؤدبة" يتبادلها الزوجان اثناء الجماع لكنها تنطلق مع المتعة بوحى اللحظة الحميمة و نشوة الوصال الساخن و الاندماج المثير. و ليس بين الزوجين المحبين ما يوصف بالموانع او العوائق. ان الزوجين هما اللذان يحددان طريقة الجماع و وسيلته. فقد يستمتعان بالنشوة مع الهمس و الصوت المثير الهادئ. و قد تكون متعتها اكبر مع الصمت الواضح و التعبيرات الجريئة و الخارجية عن المألوف داخل غرفة النوم. ان بمقدور اية زوجة -حتى و ان كانت خجولة- ان تجيد فن الكلام المثير و تصبح "ناعمة". و ستعرف المرأة في هذه الحالة مقدار المتعة التي تثيرها في نفس الرجل و في نفسها هي ايضا ان هي تكلمت كلاما مكشوفاً في اذن الرجل. حقيقي ان المرأة تربت و هي بنت على ان تكون مؤدبة و حديثها مهذبا. اما الان و بعد ان كبرت و احبت و تزوجت فأن حدود الكلام تتسع لتشمل الخصوصيات الدقيقة بينها و بين زوجها. و الرجل بطبيعته يحب معاشرة امرأة واثقة من نفسها جنسيا. و بمجرد استطاعة الانثى التغلب على مشاعر الحرج و الحياء الزائد و غير ذلك من الموانع بينها و بين زوجها فأنها تستطيع ان تطلب ما تريد و ما تهوى في فراش الزوجية. العجيب ان لجوء الانثى الى الاستخدام لالفاظ الجنسية في فراش الزوجية يصبح له مدلولات مثيرة خاصة لانها لا تستخدمها خارج غرفة النوم. و تستطيع المرأة ان تتدرب على ذلك و لكسر قيد الحياء الزائد تدريجيا الى ان تجيد فن الكلام الجنسي مع زوجها و يصبح ثقة بقدرتها التي تتطور بمرور الوقت بهذا الخصوص. و حتى البدء بالعبرة العادية أثناء الممارسة يمكن ان تفتح الطريق امام الانثى لتطويع العبارات الجنسية الدالة

على المتعة و النشوة مع الذكر . و هذا يعني ان التواصل الجنسي اثناء اللقاء قابل للتطور و التحسن بمرور الزمن. و من الطبيعي ان تأتي عبارات اكثر جرأة و هكذا.و ينبغي على المرأة ان تعرف ان الكلام الجنسي من المرأة لرجلها اثناء الجماع يزيد من مشاعر الاثارة و المتعة ليس لدى الرجل فقط و انما لديها هي ايضا. كما انها تطمئن الرجل على قدرته في اشباع رغبات الانثى التي يجامعها , و هذه الحقيقة تزيد ثقته بنفسه و تشجعه على رفع مستوى ادائه و تعمق لديه مشاعر المتعة .

هناك عبارات جنسية يمكن ان تقولها المرأة لزوجها همسا مثل :

-انت اعظم رجل في العالم لانك تثيرني و تشبع رغباتي !

-انت دائما جذاب و مثير !

-لم يسبق ان شعرت بمثل هذه المتعة.

و على اية حال ينبغي ان تكون العبارات الجنسية للزوجة واضحة و محددة. فليس مقبولا التحدث بعبارات غامضة . فالرجل يحترق مثلا عندما تقول له المرأة "اريد ان تجعلني استمتع باللقاء " لانه لا يعرف ما اذا كانت الانثى تريد منه مساج ام تريده ان يداعب اعضاءها الجنسية . و تمكن النطق باسم الاعضاء الحساسة باللغة العامية او يمكن اعطائها اسماء معينة يفهمها الزوجان.

و على المرأة اثناء اللقاء الحميم ان تفكر في صوتها و في نغمة هذا الصوت و تعتبره اداة جنسية. و لهذا ينبغي الحرص على تطويع هذه النغمة بحيث تصبح مثيرة للذكر و ملهبة لمشاعره. و كل ذلك لصالح اللقاء المشترك بين الرجل و المرأة و لصالح العلاقة الزوجية على المدى الطويل .

### فن الكلام الصريح بين الزوجين في غرفة النوم:

من أهم أسس الزواج الناجح التوافق الجنسي بين الزوجين. وهذا التوافق يعمق الصلة و يثري العلاقة الحميمة بين شريكي الحياة. ولتحقيق هدف التوافق لا بد من التواصل الجيد بين الزوج و الزوجة والإعراب الصريح عما يشعر به كل واحد منهما أثناء ممارسة الحب بحيث يعرف كل منهما ما يمتع الآخر و يشبع رغبته و يصل به إلى أعلى درجات النشوة.

من بين الوسائل - كما يقول خبراء العلاقات الزوجية- استخدام الكلام السافر الصريح جدا دون خجل ودون مواربة، حتى وأن اسموا ذلك "بالكلام الوقح" "Dirty talk" والحقيقة هي أن هذه الكلمات لا يتبادلها إلا الزوجان داخل غرفة النوم وعلى فراش الزوجية، ولا يمكن تبادلها في مكان آخر أمام الناس! لهذا الأسلوب في الكلام بين الزوجين مميزات خاصة. فخبراء علم الناس والمعالجون يقولون أنه وسيلة قوية من وسائل الربط بين الزوجين، فالرجل يشعر بالإثارة عندما يعرف بصراحة ما الذي تريده المرأة وكيفية إعطاؤه لها.ولما كانت العلامات الدالة على استمتاع المرأة لا تظهر عليها بسهولة ووضوح مثلما تظهر على الرجل فإن من حق المرأة أن تعبر عن رغباتها بأسلوب واضح وصريح يفهم الزوج ما تريد، ويعرف كيف يشبع هذه الرغبات بالطريقة الصحيحة مما يزيد من متعة المرأة من الوصال.

الفائدة الثانية من الكلام السافر الصريح هي أنه يرفع من مستوى الإثارة ويوسع آفاق المتعة الجنسية. بهذا ينبغي على الزوجة - إذا كان زوجها يريد أن تتكلم أثناء المعاشرة وتفصح بصوتها عن أحاسيسها - ألا تشعر بالحرج من الصراحة وأن تكتسب الخبرة تدريجيا بهذا الخصوص.

وقد يعتقد بعض الأزواج، أن الممارسة الجنسية هي فعل وحسب وأن هذا الفعل سواء قام على التقبيل واللمس والمداعبة، أو الإيلاج في النهاية، إنما يحمل متعته الخاصة، ولوازمه الكافية لبث الحرارة والحيوية والدفع في الاتصال الجنسي.. وبذلك ينسى الكثير من الرجال عنصرًا هامًا في العملية الجنسية، ألا وهو الكلام. فعلى الزوج أن يتذكر في لحظات الجماع الصاخبة أو الهادئة، وأن الحيوانات وحدها تمارس الجنس من دون أن تتبادل الكلام، لأن الجنس بالنسبة إليها حالة غريزية ميكانيكية تحفظ النسل، بينما هو بالنسبة للبشر طقس من طقوس الحياة الزوجية المليئة بالحب والألفة والمودة. وليس أكثر من الكلام تعبيرًا عن حقائق الألفة والمودة هذه، فالكلام الجميل أثناء الممارسة الجنسية يشجع المرأة على التجاوب الأفضل مع زوجها، وخصوصًا حين يتغزل بمفاتن جسدها الذي ينكشف بكل عريه على سرير الزوجية.

كما إن إخبار الرجل زوجته، بما ينوي فعله، يثير المرأة حسيًا، ويهيئها لتفاعل أكثر حرارة مع كل خطوة يقوم بها، كأن يقول لها: " سأقبل عنقك الجميل الآن.. فأحذري أن تذوب شففتي على ذلك المرمر " مما يجعل عنق المرأة يلتوي نحو شففتي زوجها، وكأنها تود أن تذوب فعلا مع سحر هذا الكلام الجميل الذي يثير خيالها، ويحفز أداءها الجنسي.

للكلام لذة أخرى أثناء العملية الاتصالية، فالصوت الرجولي الهامس، يجعل جسد المرأة ينتفض كبركان ثائر أحيانا، وما ينطوي عليه الصوت الرجولي من خشونة أو بحة أو وله أو ما شابه، يصبح معبرا عن طبيعة الفعل الجنسي وقوته الرجولية في خيال المرأة.. ولهذا كان الهمس الرقيق بأطرافه الشعاعية هو أكثر ما تحب سماعه المرأة أثناء الممارسة الجنسية. أخيرا ينبغي أن يكسر الكلام حاجز الصمت الموحش أثناء الممارسة الجنسية، لا أن يزيد الاتصال الجنسي وحشة وخشونة، وهو يفعل ذلك حين يكون كلاما خشنا، بذيئا، خاليا من الإحساس باحترام جسد المرأة ومشاعرها، وهو ما ينبغي أن يبتعد عنه الرجل كليا، وخصوصًا أن بعض الرجال يستمتعون بالكلام الفاحش والإباحي البذيء أثناء الممارسة الجنسية، مما يجعل المرأة تنفر من الفعل الجنسي أحيانا كثيرة، لأنه يرتبط في خيالها بالكلام الذي يرافقه، أو يعكس صفو مزاجها.

قل كلمات التودد، والغزل الرقيق، وإذا أردت التعبير عن فكرة جنسية، فليكن ذلك بأسلوب طريف، أقرب إلى الفكاهة، وقادر على إيصال المعنى، ولا تنسى بالطبع، أن تعبر عن مشاعر الحب الحقيقي في أشد اللحظات انهماكا بالفعل الجنسي، لأن ذلك يرقى به ويجعله معبرا حقيقيا عن هذا الحب.. لكن في كل الأحوال، حذار من الاستغراق في المبالغة والكذب، لأن هذه اللحظات الدافئة، قد تغريك بالكذب قليلا، وبالمبالغة أكثر وأكثر، وعندها ستدفع الثمن .. خارج الفراش!... وفيما يلي بعض الإرشادات بهذا الشأن:

### (1) وضع القواعد الأساسية:

إن الكلام - شأنه في ذلك شأن العمل - يحتاج إلى وضع قواعد أساسية متفق عليها بين الزوجين. فإذا وجدت الزوجة أن زوجها يستخدم لغة تجدها قاسية أو جارحة فإن عليها أن تعرب عن ذلك بصراحة منذ البداية. وعليها أن تتفق مع زوجها على الأسلوب الذي تراه مقبولا من الطرفين. وعلى الزوجين أن يلتزما بهذا الأسلوب في التواصل الحميم بينهما، ولا مانع من تسمية الأعضاء الحساسة بأسمائها مباشرة طالما أن ذلك مقبول من الطرف الآخر. والمهم هو أن هذه الألفاظ لا تؤدي مشاعر المستمع ولا تتسبب في جرح مشاعره.

### (2) التدريب على استخدام اللغة الجديدة:

في البداية قد تشعر الأنثى بالحرَج من ذكر أسماء الأعضاء الحساسة بأسمائها صراحة أثناء ممارسة الحب. إلا أنها إذا ذكرت في المرة العشرين مثلا تختلف عم ذكرها في المرة الأولى أو الثانية. وهذا يعني أن الأمور ستسير سيرا طبيعيا بمرور الوقت ومع التكرار المستمر لهذه الكلمات أثناء الجماع.

### (3) استعارة ألفاظ مثيرة:

في الأفلام والروايات الجنسية توجد تعبيرات صريحة ومثيرة يمكن للمرأة استعارتها وترديدها إذا اتفقت مع مشاعرها ورغباتها. فالمشكلة مع المرأة هي أنها لا تجد الكلمات الجنسية التي تستطيع بها - دون خجل - التعبير عن رغباتها. وفي كتاب "فيما بيننا نحن البنات" "Between Us Girls" ن تأليف السيدة "سيدني بيدل باروز" تقول المؤلفة أنه بإمكان المرأة أثناء المضاجعة أن تتخيل سيناريوهات جنسية من واقع قراءتها أو مشاهداتها أو خيالها، وأن تنساق مع هذه السيناريوهات وتتكلم بصراحة وتعرب بصوتها عن مشاعرها ورغباتها شريطة أن تكون مرتاحة لذلك وألا يكون هذا السيناريو رومانسيا رقيقا مفتعلا - كالحديث عن العشاء في مطعم هادئ وسط الورود والشموع والعمود. فمثلا هذا الكلام مع الرجل لا يثيره جنسيا، وإنما تثيره التعبيرات الحسية المباشرة الصريحة. وهذه الإثارة ترفع مستوى أدائه مع المرأة. والفائدة الثانية هي رفع "درجة حرارة" الذكر أثناء الممارسة عندما يشعر أن أنثاه في قمة الاستجابة وهي تشاركه مجالات جديدة من المتعة. ودخول المرأة هذا العالم الجديد من التفاصيل سيثبته على استخدام الألفاظ الصريحة التي تساعد على وصف رغباتها وأحاسيسها. وإذا لم تكن الأنثى قد اكتسبت اللغة الجنسية التفصيلية من قبل فإن ارتيادها مجال هذه السيناريوهات سيمكنها تدريجيا من استخدام الألفاظ الساخنة المناسبة دون خجل.

(4) استخدام الهاتف في الكلام المكشوف: اتضح من التجارب أن الهاتف أهم لعبة جنسية. وينبغي أن تستخدمها المرأة مع الرجل. "فالغيرل فريند" تتحدث بصراحة - دون إحساس بالحرَج - مع "البوي فريند" في المسائل الجنسية على الهاتف لأن ذلك يخفف من الشعور بالخجل. وقالت إحدى عاملات البدالة الأمريكيات أنها لاحظت أن الذكور يستدعون الإناث على الهاتف، وهن يستجبن لهم، ويتنافسن الطرفان في

المسائل العاطفية والجنسية بما في ذلك الصور والخيالات التي لا يجرعون على الكلام عنها وجها لوجه. والمشاركة تعمق الشعور الحميم بين الطرفين وتوسع آفاق المتعة التي ينبغي أن يرتادها سويا.

(5) استخدام لغة أخرى أحيانا: لا مانع أن تستخدم المرأة - أثناء المعاشرة - ألفاظا تستعيرها من اللغة الإنجليزية مثلا للتعبير عن الإثارة والأعضاء الحساسة. وبعض العشاق يقولون أن اللغة الفرنسية - مثلا لغة مناسبة للحب والجنس.. الخ.

(6) الأسلوب المباشر: النغمة الطبيعية الصحيحة من المرأة عندما يجامعها الرجل تزيد من مستوى الإثارة. والحقائق العارية لها تأثير مماثل أيضا. ولنا أن ندرك ما يحدثه الكلام المباشر الصريح من فم الأنثى من تأثير على الذكر الذي تحبه وتتعلق به. ويمكن اعتبار مثل هذا الكلام نوعا من المراودة وتمهيدا لممارسة الحب. وعلى سبيل المثال يمكن أن تقول المرأة للرجل في نهاية تناول الوجبة في المطعم: "عندما نعود إلى البيت سأخلع ملابسك قطعة قطعة!"

(7) اترك الأولاد وحدهم لبعض الوقت: الانشغال الزائد بالأولاد يطفئ الرغبة ويباعد - إلى حد كبير - بين الزوجين. لهذا ينبغي زيادة الفرص التي يتفرد فيها الرجل بالمرأة. ذكر أحد الأزواج أنه كان في نزهة مع أولاده، وبعد ذلك اتصل بزوجته هاتفيا وقال لها أنها أوحشته، وأنه بمجرد عودته إلى البيت سيجامعها على أرضية غرفة النوم، وفعلا بعد العودة ترك الأولاد جانبا وجذب زوجته إلى غرفة النوم. وطبعا اختلف كلامه مع المرأة عن كلامه مع الأولاد!

(8) الاسترخاء: إذا وجدت الأنثى بعض الصعوبة في الإعراب عن أحاسيسها ورغباتها أثناء المعاشرة فإن أبسط الأمور هو أن تسترخي وتشعر بالانسجام وتتكلم بأية طريقة تريحها كما تريد. هذه الطريقة التلقائية بين الزوجة وزوجها تزيد الألفة وتعمق جذور العلاقة الحميمة. ومن شأن هذا الاسترخاء وتلك العفوية أن تساعد المرأة على الإعراب عن رغبتها بصورة أو بأخرى كأن تقول لزوجها: "أريدك الآن!" أو "أحب أن أشعر بك داخلي" ولا شك أن الهمس والنغمة والحركة مدلولات مؤثرة وإيحاءات مثيرة. لذلك ينبغي على الزوجة التي لا تستطيع التعبير عن رغبتها بصراحة أن تصدر النغمة أو التآوهات الصريحة التي تغني عن أي كلام.

(9) السب والشتم حال الجماع: برأيي أنه بين الرجل والمرأة في غرفة النوم لا توجد كرامة وعلى الرجل والمرأة أن لا يأخذا الأمور بحساسية وهم في حالة عناق ووفاق، وهذا صحيح 100%، بمعنى أن كل شيء مباح (عدا ما حرم الله تحريماً واضحاً كالدبر)، يعني أن الرجل يجب أن يسمع زوجته من الكلام الطيب واللذيق وأيضاً بعض الكلمات الجنسية ويأمرها بأن افعلي كذا وكذا وهي بالمقابل تسبه وتسمعه كلمات جنسية وتقول له افعل كذا وكذا وهذا مما يوقد نار العملية الجنسية، أتعرف أن الرجل يصبح كالمجنون عندما تسبه المرأة في موضع الجماع؟! وهل تعلم بأن المرأة تحب أن تستمع لكلمات الجنس الرديئة عند الجماع وتستلذ بها مثلها مثل المداعبة والإيلاج؟! و لا أقصد أن يناديها أثناء الجماع بالـ العاهرة ، و



- كذلك قد يحدث الجماع والرجل مستلقي على ظهره وتأتيه زوجته من فوقه وهذا يحدث في حالة أن يكون الزوج بديناً . وفي هذه الحالة يتسرب كل المنى من جوف المهبل إلى الخارج مباشرة وعلاج هذه الحالة يكون بتغيير الوضع عند الجماع، بحيث يؤدي إحتجاز المنى بأعلى المهبل لحدوث الحمل.

- قيام بعض النساء بالإغتسال مباشرة بعد الجماع (هذه إحدى الممارسات الخاطئة) حيث أن الحيامن الموجودة بالمنى تحتاج إلى البقاء لفترة داخل المهبل لحين زوال التخثر في المنى ثم تبدأ الحيامن في التحرك صعوداً من عنق الرحم إلى قناة فالوب لتخصيب البويضة وكل ما تحتاجه المرأة في هذه الحالات هو الإستلقاء على ظهرها لمدة 20-30 دقيقة بعد الجماع للمساعدة على حدوث الحمل.

- أحياناً قد ينصح الطبيب الزوجة إذا كانت تعاني من وجود إنقلاب بالرحم (ميل خلفي) أن تستلقي بعد الجماع على بطنها لفترة من الوقت أو قد ينصحها بوضع وسادة تحت العجز عند الجماع لإحتجاز المنى من التسرب للخارج.

- إن حدوث تسرب قليل من المنى خارج المهبل بعد الجماع مباشرة شيء طبيعي يحدث تقريباً لجميع المتزوجين إلى أن الزوجين المنجبين لا يعيران هذه الظاهرة أي انتباه بينما الزوجين غير المنجبين نجد أنهما يعيرانها كثيراً من الأهمية ويعتبرانها السبب الرئيسي لتأخر الإنجاب وكثيراً ما يذكرانها بكثير من القلق لطبيب العقم. يجب أن نعلم أن كمية المنى البسيطة التي تنساب من المهبل بعد الجماع لا تعني أن هذا بالضرورة كل المنى لأن كميته تزيد نتيجة اختلاطه بإفرازات المهبل وعنق الرحم.

### أسباب فشل عملية الجماع:

- 1- ضعف الوازع الديني لدى الزوج وانشغاله بالترف والملذات الأخرى
- 2- ظروف حياة وارتفاع ارسعار المعيشه تلعب دوراً في ذلك !!!
- 3- لطعام له تاثير كبير على الشباب فهو يؤثر على الهرمونات الجنسية لدى الزوج
- 4- انشغال ذهن الزوج وقلقه أو حزنه لأمر خارجة عن الجماع وهذا يؤثر عليه فى استحضرار قوته للجماع فيجد صعوبة فى انتصاب العضو واطمام عملية الجماع .
- 5- فى كثير من الحالات التى يعانى الزوجين أو أحدهما من أمراض نفسية تؤثر فى القوة الجنسية أو يتناولان أحدهما نوعاً من العقاقير المهدئة .
- 6- أن يصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج والحياء تمنعه من مباشرة الجماع
- 7- عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة فى مظهرها فلا تهتم بمظهرها ولا تفابل زوجها مقابلة حارة بل تقابله مقابلة باردة وفى ملابس المطبخ والغسل والكنس ثائرة الشعر. فيؤدى ذلك كله أو بعضه الى عزوف الزوج عن الاقبال على معاشره زوجته
- 8- أن يكون عمل الزوج شاقاً مجهداً يستنفذ معظم طاقاته البدنية والعقلية .

9- الاحباط الناتج عن فشل عملية الجماع في ليلة أو ليال سابقة فيبقى معه أثر الفشل فيما يليه من اللقاءات فيسبب له قلقا شديدا يمنعه من اتمام الجماع والاستمرار فيه فيزداد الاحباط والفشل .

10- اقبال الزوج على الجماع مباشرة دون تقديم مداعبة وتقبيل مباشرة مما يمهد للجماع.

11- تباعد فترات الجماع فيكون بين المرة والأخرى أيام كثيرة أو أسابيع أو شهور وهذا التباعد يؤدي الى الزهد .

12- الخلافات بأنواعها قد تؤثر تأثيرات قريبة وبعيدة المدى على العلاقات الزوجية

13- شرود الذهن من كلا الطرفين

14- دعوة أحد الطرفين للجماع في أوقات غير مناسبة مثلاً لا يوجد رغبة في الجماع عند أحدهم

15- جسم المرأة واقصد انة يجب على المرء الاهتمام الدائم بجسمها حيث ان معظم النساء تصبح اجسامهن وخاصة بعد الولادة .سييء جدا ,وكما هو معروف ان الرجل يهتم ويثير غريزته جسم المرأة , فان اصبحت بدينة وصاحبة كرش وسليلولايت وهي الشحوم المتراكمة الصلبة حول خصر المرأة , فماذا تريد من زوجها ان كان جسمها سيئ ولا تحاول ان تلعب الرياضة والرجيم لتصبح كما كانت عندما تزوجها . فلا تقارن نفسها بالرجل اذا اصبحت له كرش ان تصبح لها كرش مثله , فهذه مقارنة ليست في صالح المرأة , حيث يمكن للرجل ان يتزوج غيرها جسمها جميل .

كل ما تم ذكره هي موانع للقيام بالعملية الجنسية بشكل يؤدي إلى رضا الطرفين ولنتجنب هذه الامور لا بد لنا من معرفة نفسيات كل طرف وتهيئة الظروف المناسبة للقيام بممارسة الجنس مع الزوجة فحقيقة هي لا خيال أن لكل شخص ظروف وموانع تساعد على عدم إتمام هذه العملية لهذا كله وجب توعية كلا الطرفين وتعريفهم بالطرق المناسبة والأوقات التي من خلالها يستطيعون أن يمارسوا الجنس مع بعض دون موانع نفسية أو جسدية

### سر هروب الزوجات من الجماع ليلاً:

الكثير من الأزواج يشكون من هروب النساء من الجماع ليلاً.. فما هي أسرار هذا الهروب؟ وهل يؤثر ذلك السلوك على نفسية الزوج أو هل يدفعه للخيانة الزوجية أو الطلاق أو الزواج العرفي. وربما كان السبب هو إدمان الزوج على المخدرات أو الجهل أو الأنانية أو بسبب انحرافه وطلبه أشياء محرمة شرعا أو لأسباب من

الزوجة نفسها.

أولاً: قد تشكو الزوجة من عسر الجماع: بسبب وجود الالتهابات المهبلية السطحية أو الحوضية الرحمية العميقة.. أو بسبب نقل الزوج الأمراض الزهرية التناسلية بسبب مغامراته الجنسية أثناء سفره للخارج سواء قبل الزواج أو بعده.

ثانيا: الجهل الجنسي: بعض الزوجات تعتقد أنها لو عبرت عن رغبتها الجنسية الشديدة لزوجها بادرته بالعلاقة سوف يعتبرها امرأة وقحة جريئة قليلة الأدب لأنه يعتقد بأن الزوجة يجب أن تكون خجولة محتشمة وسلبية في الفراش وإحدى الزوجات التعيسات طلقها زوجها الجاهل الغشيم عندما صارحته برغبتها بالتقبيل بمواقع حساسة وبنوع معين من الممارسة وسألها أين تعلمت هذا؟! وشك فيها وطلقها علما بأنها امرأة مثقفة مطلعة على أحدث الكتب وأرادت إسعاد زوجها جنسيا وإسعاده نفسيا بالعلاقة الحلال.

ثالثا: قد تعتمد الزوجات لطقوس مطولة سواء بتجهيز الجو الملائم للجماع بعد الحمام للوقت الطويل لمدة ساعة أو إشعال شمعة أو الانتظار حتى ينام الأطفال لمدة ساعتان مما يبرد رغبة الزوج وهذه الطقوس أما تستعمل هربا متعمدا بسبب البرودة الجنسية أو تقول لزوجها أنها ليست امرأة سهلة المنال وأن رغبتها الجنسية لها قيود وحدود أو ليس لها مزاج هذه الليلة لممارسة الجماع بسبب الصداع الوهمي.

رابعا: تهرب النساء بسبب أنانية الأزواج: أو سرعة الأمانء أو القسوة وسوء المعاملة أو للبرود الجنسي ولعدم اهتمام الزوج بالمداعبة والملاطفة التمهيدية أو بسبب تعرضها لتجربة اغتصاب وتحرش جنسي سابق مما رسب الآلام والمرارة في وجدانها تجاه الجنس أو قد تخاف الزوجة من الحمل والولادة أو بسبب هبوط الرغبة

الجنسية والتي سنشرح أسبابها لاحقا.

### هل الحب أشد قوة بعد الجماع؟؟

قد يسأل سائل هل الجماع يزيد الحب أم ينقصه؟ الناس مختلفون في هذا فمنهم من يكون بعد الجماع أقوى محبة وأمكن وأثبت مما قبله، ويكون بمنزلة من وصف له شيء ملائم فأحبه، فلما ذاقه كان له اشد محبة واليه اشد اشتياقا، وقد ثبت في الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم في حديث عروج الملائكة الى ربهم انه سبحانه يسألهم عن عبادته وهو أعلم بهم فيقولون: إنهم يسبحونك ويحمدونك ويقدمونك فيقول: وهل رأوني؟ فيقولون: لا، فيقول: فكيف لو رأوني؟ فتقول الملائكة: لو رأوك لكانوا أشد تسبيحا وتقديسا وتحميذا ثم يقولون: ويسألونك الجنة فيقول: وهل رأوها؟ فقولون: لا، فيقول: فكيف لو رأوها؟ فتقول الملائكة: لو رأوها لكانوا أشد لها طلبا وذكر الحديث 0 ومعلوم ان محبة من ذاق الشيء الملائم وعدم صبره عنه أقوى من محبة من لم يذقه، بل نفسه مفضومة عنه، والمودة التي بين الزوجين والمحبة بعد الجماع اعظم من التي كانت قبله 0 والسبب الطبيعي ان شهوة القلب ممتزجة بلذة العين، فإذا رات العين اشتهى القلب فإذا باشر الجسم اجتمع شهوة القلب ولذة العين ولذة المباشرة، فإذا فارق هذه الحال كان نزاع نفسه إليها اشد، وشوقه إليها اعظم كما قيل:

اعانقها والنفس بعد مشوقة إليها وهل بعد العناق تداني  
والثم فاها كي تزول صبابتي فيشتد ما القى من الهيمن  
ولم يك مقدار الذي بي من الجوى ليشفيه ما ترشف الشفتان

كان فوادي ليس يشفي غليله سوى أن أرى الروحين تمتزجان

الفريق الثاني: ورات طائفة ان الجماع يفسد العشق ويبطله او يضعفه ، واحتجت بأمر منها: ان الجماع هو الغاية التي تطلب بالعشق فما دام العاشق طالبا فعشقه ثابت ، فإذا وصل الى الغاية قضى وطره، وبردت حرارة طلبه، وطفنت نار عشقه . قالوا: وهذا شأن كل طالب لشيء اذا ظفر به ، كالظمان اذا روي والجائع اذا شبع ، فلا معنى للطلب بعد الظفر 0 ومنها : انه قبل الظفر ممنوع والنفس مولعة بحب ما منعت منه كما قال: وزادني كلفا في الحب ان منعت \*\*\* احب شيء الى الانسان ما منعنا قالوا : وكانت الجاهلية الجهلاء في كفرهم لا يرجون ثوابا ولا يخافون عقابا وكانوا يصونون العشق عن الجماع ، كما ذكر ان اعرابيا علق امرأة فكان ياتيها سنين وما جرى بينهما ريبة، قال: فرايت ليلة بياض كفها في ليلة ظلماء فوضعت يدي على يدها فقالت: مه لا تفسد ما صلح فانه ما نكح حب الا فسد 0 وزعم بعضهم انه كان يشترط بين العشيقه والعاشق ان له من نصفها الأعلى الى سرتها، ينال منه ما يشاء من ضم وتقبيل ورشف، والنصف الأسفل يحرم عليه، وفي ذلك قال شاعر القوم:

فللحب شطر مطلق من عقاله وللبلع شطر ما يرام منيع

وقيل لبعض الأعراب : ما ينال احدكم من عشيقته اذا خلي بها ؟ قال : اللمس والتقبيل وما يشاكلها 0 قال : فهل يتناولان الى الجماع ؟ فقال : بأبي وامي ليس هذا بعاشق هذا طالب ولد الخلاصة : الخطاب بين الفريقين ان الجماع الحرام يفسد الحب ، ولا بد ان تنتهي المحبة بينهما الى المعادة والتباغض كما هو مشاهد بالعيان ، فكل محبة لغير الله آخرها بغض ...

### التغيير من أجل الجماع (دعوة لعلاج الفتور والروتين الزوجي):

فكثيرا من الزوجات والازواج بعد مرور فترة من الزواج يشتكين من فتور وملل فى علاقته الزوجيه ويصبح الجنس فى نظرهم واجب لا بد من عمله أكثر من كونه دافعا وحبا وغريزة ويكون هذا الملل والفتور نتيجة لعدة عوامل يجهلها الزوجان من اهمها الروتين القاتل وعدم التجديد بين الزوجين فمشكلة الملل والفتور مشكلة عامة كثيرة الحدوث للازواج وخاصة بعد أن يطول العهد بالزواج ومن الممكن ان نجدها قد تحدث بعد 5 سنوات من الزواج أو أكثر وفى بداية العلاقة الزوجيه نجد أن الأيام والأسابيع والأشهر تمر على الزوجين وهما متحابان ولا توجد بينهما أية مشاكل إلا أن الرغبة فى الالتقاء تضعف ويبدأ الشعور بأنه واجب لا بد من عمله تمضي الأيام والعلاقة تضعف مع الزمن واللقاء يتباعد يوماً بعد يوم ولا يدري الزوج أو الزوجة ماذا يفعلان أو ما الذي أصابهما فالعلاقة الجنسية هي غريزة مثل غريزة الطعام يستطيع الإنسان أن يأكل من طعام يحبه يوماً أو يومين أو أكثر ولكن بعد ذلك يصاب بالفتور والملل والزهد ويطلب التغيير والتغيير والتجديد هما مرتبط الفرس للقضاء على الروتين القاتل الذى يصيب العلاقة الزوجيه فالتغيير من اهم عناصر نجاح العلاقة الزوجيه التى تنعكس بدورها على العلاقة الجنسية بين الزوجان

- العلاج: على كلا الزوجان تجديد حياتهم من حين لآخر والتغيير من وجهة نظري يتمثل في الاتي:
- التغيير في الملبس والتغيير في المكياج والتغيير في تسريحة الشعر والتغيير في العطور هذا من ناحية الزوجه ومن ناحية الزوج التغيير ايضا في الملبس والمظهر فمن حقها أن يتجمل لها كما تتجمل له
  - التغيير في كلمات الغزل والهيام والمجاملة والتعبير عن المشاعر بطرق مختلفه بين الزوجين
  - التغيير في الزمان بحيث يتغير موعد اللقاء أن يكون التلاقي في ساعة متأخرة من الليل بل قد يكون في الصباح أو بعد العصر ..بحسب ما تسمح به الظروف في البيت
  - التغيير في الابتعاد الجسدي حتى يتم الاشتياق كأن تذهب الزوجة عند اهلها اوسفر الزوج وأن يلتقي الزوجان بعد طول غياب وقتها راح يكون بينهم لهفة وشوق وحنين المقدرة على قضاء بعض الأيام خارج المنزل
  - التغيير في المكان وهذا مربوط الفرس ويكون هذا التغيير بتغيير مكان اللقاء الجنسي المعتاد عليه ويكون ذلك بأخذها في رحلة وان يتم اللقاء الجنسي في فندق او شاليه بعيدا عن اعين الناس والمتلصين
  - التغيير في المكان المعتاد للقاء الجنسي بالبيت
  - التغيير في العلاقة الجنسية والتنوع فيها ويكون ذلك التغيير بطرق المداعبة والملاطفة وبالألفاظ والكلمات والاصوات المثيرة والمهيجه التي تحفز كلا الزوجيين
  - التغيير في الوضعية الجنسيه بحيث يتنوع الزوج في تغيير الاوضاع ولا يتشبث بوضع معين
- متى يصبح الجنس مملاً ؟ (الجواب ) :**

بعد 20 - 30 سنة من الزواج يصبح الجنس مملاً في معظم الأحيان ، وهناك حكاية مشهورة عن مريض أجريت له عملية في القلب وسأل طبيبه عند خروجه من المستشفى عما إذا كان في إمكانه ممارسة الجنس فرد عليه الطبيب طبعاً ممكن أن تمارس الجنس مع زوجتك ولكن ليس مع غيرها لأنني لا أريد لك أي إثارة شديدة فبعد 20 - 30 سنة من الزواج يبدأ الجنس يفقد إثارته ومتعته فمعظم الأزواج يسمحون لرغباتهم الجنسية بالإضمحلال عن طريق قلة الخيال وعدم الإحساس وذلك بممارسة الجنس في نفس المكان والزمان وبنفس الطريقة .... فمعظم الأشياء التي تمارس بنفس الطريقة لفترات طويلة تصبح مملة مالم تصبح ممارستها ترتبط بالذهن بمجموعة من الأشياء المهمة - مثل تغيير طريقة ممارسة الجنس وتغيير مكان ممارسته وزمانه أيضاً ..... كذلك يجب أن نضع في الاعتبار أن الجنس ليس تلاقى جسمين ولكنه اتصال بين اثنين - هذا الإتصال حتى يصبح مفيداً لابد أن يكون هناك ثقة متبادلة بين الطرفين ، إخلاص متبادل ، حب متبادل ، لمسات عاطفية جميلة بين الطرفين ، وفي الواقع فإن إنهاء العلاقات الجنسية بين الطرفين يكون نتيجة انهيار العلاقات الشخصية بينهما أي أنه عندما يذهب الحب يصبح الجنس مملاً.

## هل يستطيع الرجل ان يمارس اكثر من عملية جنسية واحدة؟؟

نسمع الكثير من النسوة اللواتي يقلن ان ازواجهن قد مارسن معهن الجنس 6 أو 7 مرات متتالية دون كلل او تعب واحيانا يقال عن ارقام مستحيلة واحيانا نسمع ان الرجل قد مارس مع زوجته اكثر من مرة واحدة في ليلة الدخلة فإلى اي مدى قد يكون هذا الكلام صحيحا؟؟ وهل يصح ان يمارس الرجل الجنس مع زوجته اكثر من مرة واحدة في ليلة الدخلة؟؟ وهل هناك من مساوء لهذا الموضوع؟؟ وهل مزاوله الجنس بكثرة لها اضرار؟

إعلم أن الرغبة الجنسية مثل الرغبة أو القابلية للطعام - بعض الناس ذوى شهية نهمة ، وبعضهم الآخر يرضى بأقل القليل من الزاد . لذلك فإن عدد مرات مزاوله الجنس تختلف من شخص إلى آخر والشخص إذا كانت عنده رغبة جنسية قوية ولم يمارس الجنس ولم يقوم بإنزال المنى يحدث له إحتقان فى غدة البروستاتا مع آلام فى الظهر والبطن ونزول المنى من فتحة البول بعد التبول أو التبرز أو بعد كحة شديدة أو حمل شئ ثقيل - كل هذه الأعراض تزول بعد مزاوله الجنس ونزول المنى . لذا فإنه ليس هناك خطر على عدد مرات مزاوله الجنس حتى لو كانت مرتين أو أكثر يومياً طالما أن الظروف الصحية والبيئية تسمح بذلك والممارسه اكثر من مره للرجل على حسب قوة الرجل على الاستمرار اما بالنسبه ليله الدخله بالنسبه للرجل عادي لانه لا يصاحبه الام مثل المراه فيمكن للرجل ان يمارس اكثر من 5 مرات باليوم. ويستطيع الرجل ممارسة الجنس ثلاث مرات متتالية في وقت قصير مايعادل الساعة والنصف ولكن هذا كله يعتمد على قدرة الرجل على الممارسة وعلى قوته الجسدية أما بالنسبة لعدد المرات الممكنة خلال اليوم الواحد فقط تتفاوت من رجل إلى اخر وذلك لإسباب كثيرة لكن معظم الرجال يستطيعون الممارسة عدة مرات لاطال ما أعطيت الفرصة للراحة للعضو الذكري حيث أنه يرتخي مع كثرة الممارسه وقد يتعب الرجل جسداً لان ممارسة الجنس هي جهد جسدي قوي وشديد. وفي ليلة الدخلة بالخاص لا يجب على الرجل ممارسة الجنس اكثر من مرة وهذا لسبب قد تكون به الزوجة مجروحة من خلال فض غشاء البكارة ولا حتى في اليوم التالي لكن اذا اتينا للزواج الذين تم لهم الزواج مدة اسبوع او اكثر هناك رجال يستطيعون ممارسة الجنس اكثر من خمس مرات في الليلة الواحدة لا مانع في ذلك . ولا ننسى قوة الرجل ورغبته في هذا اذا لم يكن سبق له الزواج او يكون كبير او متقدم في السن يعنى فرق السن يلعب دوره في هذا الموضوع الشاب باستطاعته القيام بالممارسة الجنسية اكثر من 5 مرات اما المتقدمين في السن لا يستطيعون سوى مرة واحدة فقط وطبعاً التدخين يلعب دوره في هذا هناك رجال مدخنين لا اعتقد انهم يستطيعون ممارسة العملية الجنسية اكثر من مرتين والسبب عادة التدخين السيئة... واذا كان جوه صافي فبأمكانه ممارسة الجنس حتى العشر مرات في الليله اما اذا كانت الحالة المزاجيه معكره يخلف الله على زوجته. والراجل يستطيع ممارسة الجنس لاكثر من مرة لاسباب عديدة ولكن لا تنسو ان المرأة لها دوركبير فى ذلك دور كبير جدا فهي تستطيع ان تهيء له هذا من عدمة إذاً يختلف من شخص الى آخر من حيث وضعه الطبيعي يعتمد



المرأة علي ظهرها والرجل وجهه لها , وذلك للمساعدة علي تطبيق الآتي : لو أنزل الزوج قبلها فعليه أن لا يخرج عضوه منها , ولا يقوم عنها , ويبقي يداعبها ويقبلها ويتحرك معها, وكأنه لم ينزل بعد , و لو تقلص عضوه يستطيع أن يحاول أن يبقيه فيها أطول فترة ممكنة حتي تنزل هي وحتى لو تقلص عضوه وخرج منها , يبقي علي الوضع الذي هو عليه ويستمر في مداعبتها وحك عضوه وعانتها بفرجها وعانتها حتي تنزل المرأة , ويساعد علي ذلك أن تضم المرأة فخذيها علي عضو الرجل و يعمل الإثنان علي الحركة كأنهما مازالا في حالة الجماع, والمني والسوائل المفروزة سيضمنوا سهولة الإحتكاك وضمان إنزال المرأة , ومن الممكن أيضا في هذه الحالة تسهيل إنتصاب القضيب مرة أخرى لجماع حقيقي ثاني مباشرة, وفي هذه الحالة يستطيع أن يجماعها الزوج مرة أخرى و قد تأتي هي مرات متعددة قبل أن يأتي هو مرة ثانية ومن الممكن تكرار هذا الأمر عدة مرات حسب قوة الرجل في الإنتصاب , وحرارة المرأة وتجاوبها معه, وأعلم أن أشعارك زوجتك بالمحبة والتقارب الجسدي معها قبل و بعد الجماع, قد يكفل وحده الإنزال لها , وربما حتي قد تستغني عن الإنزال وستشبع بحبك وقربك لها وستكون ممنونة لك وقد عرفت من النساء من كانت تستطيع الإنزال بمجرد تثبيت النظر مباشرة في عينيها بعمق مع المداعبة العميقة لأجزاء مختلفة من جسمها فمسألة الإنزال هي مسألة نفسية عند المرأة بالدرجة الأولى , لأنها تحدث علي مستويات مختلفة من الشعور والملامسة الجسدية, ولا تستوجب الإيلاج في كل أنواع الوصول إلي قمة الشهوة عندها مثل الرجل.حاول أن تجرب ما ذكرته لك , و أخبرني بالنتيجة

### ماذا تفعل إذا بكى طفلك في قمة العملية الجنسية ؟

الاخوه والاخوات الاعزاء حالة قد تحدث في غرفة الزوجيه ابن او بنت رضيعه امها لاتثق طبعا وهي بهذا السن ان تضعها بيد خادمه ولايوجد احد في البيت غيرهم وفي قمة العمليه الجنسيه بكى ماذا سوف يكون رد فعل الزوجين ؟؟؟؟؟ هل يطنشون ويكملون ام يقطعون العمليه مع العلم ان الابن ليس مريض وهو نام وهو شبهان ولكن صراخه وبكائه خرج فجئه كأنه لعانه على والديه لتخريب العمليه فما هو برأيكم التصرف عند هذا الموقف الواحد طبيعي يتوتر ..لكن...في بعض الازواج يزعل ويغلبها غم وإذا رجعتي لقيتيه عابس الوجه ونائم ... والبعض الاخر يكون متفاهم وممكن انه ايكمل اولا ...لانه احيانا الرغبه بالجماع خلالالاص تنتهي وصعبه انها تتجدد .. فيكون الجو عموما بكلا الحالتين متكهرب اشوي ...لان المرأه محتاره وضايعه بين الاثنين هل ترضي الزوج و تترك البيبي ايصيح قليلا الى ان ينتهي بسرعه ام تترك الزوج لتهدء البيبي ... عليهم في هذه الحاله اسكات الطفل اولالانه سيكون من الصعب التركيز في الجماع والطفل يصرخ والاهم من هذا انه يجب تهدئة الطفل ومعرفة سبب بكائه لكي لانؤذي الطفل من اجل الجماع وعلى الزوج الا يعبس واو يتكدر الخاطرلان هذا الطفل ابنه ايضا..وبعد اسكاته تعود الامور كما كانت اينعم لن يعود الجماع مره واحده ولكن يعودوا من جديد للمداعبات التي تكون قبل الجماع حتى يعودوا من جديد الى جو الرومانسيه والاثاره ومن ثم عميلة الجماع

## تعرفي على قدراتك الجنسية:

النقطة الأولى: إذا كنت مقتنعة أنك مجرد ( موضعاً لشهوة الرجل ) فقد آن الأوان لتغيير قناعاتك .. فمن حق المرأة أن تستمتع بالعلاقة الحميمة كالرجل تماماً وليس من دليل أكبر من قوله صلى الله عليه وسلم لإحدى النساء: ( لا .. حتى تذوقي عسيلته ويذوق عسيلتك ) .

النقطة الثانية: هل تمنعين زوجك من النظر إلى أجزاء من جسديك .. لقد آن الأوان لتزيلي حواجز الخجل بينك وبينه .. فالله تعالى يقول : ( هن لباس لكم .. وأنتم لباس لهن ) وهذا دليل واضح على جواز تجرد الزوجين من الثياب حتى يكون أحدهما بمثابة اللباس للآخر .

النقطة الثالثة: ربما يعجب البعض عندما يعلم أقوال بعض المفسرين في قوله تعالى:(الزانية والزاني ..... ) قالوا : ذكرت المرأة أولاً لأنها مفتونة بالشهوة .

النقطة الرابعة: الرجل ( الزوج ) هو الذي يجعل المرأة تحب الجنس أو تكرهه .النقطة الخامسة الرغبة الجنسية مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر ..وفي اعتقادي لن يكون هناك شخص أكثر رغبة من الزوجة التي تستمتع بالعلاقة مع زوجها .. وخصوصاً كلما قلّت مشاغلها وزاد وقت فراغها .. وبالتأكيد ستجدها تطلب بطرقها الخاصة .

النقطة السادسة: هناك فرق بين رغبة المرأة .. ورغبة الرجل فرغبة المرأة حساسة جداً .. ورقيقة وما أسرع أن تتلاشى وتتكسر .. لو أحست بعدم الرغبة من قبل زوجها .. أو وجدت قسوة أو عنف أو رائحة كريهة .. الخ وسيتولد لديها إحساس سيء .. وسيزداد سوءاً لو شعرت أنها مرفوضة .فحاول أن تطيب خاطر زوجتك .. إذا لم تكن مستعداً للقاء حميم .

النقطة السابعة: ليس كل زوجة تترين وتتجمل لزوجها .. تستمتع بالجماع أو تصل للرعشة .. فكثير من النساء تفعل ذلك .. إسهاداً وإرضاءً وحباً في الزوج وطلباً للأجر والمثوبة على حسن تبعلها .. أو لمجرد التمتع بروية الرغبة في عيون زوجها ..فكل امرأة يرونها أن تشعر أنها مرغوبة .

النقطة الثامنة: على الأرض نساء .. ينظرن للجنس نظرة محايدة .. فهن لا يستمتعن به .. ولا يتضررن منه .. وليس لديهن ثقافة جنسية كافية ليعرفن ما يجب أن يشعرن به .. فتكون المعاشرة بالنسبة لهن .. تأدية واجب وقضاء حق الزوج ليس إلا .

النقطة التاسعة: المرأة الباردة : هي المرأة التي جنى عليها الرجل .. ثم أخذ يشكو ويبحث عن حل .. لشدة ما يجد منها من الرفض والنفور .

النقطة العاشرة: أكبر جريمة يرتكبها الرجل في الجماع في حق زوجته هي :الإيلاج بدون وجود إفرازات كافية .. أو استخدام كريمات خاصة لتسهيل العملية .. ( تصور مقدار الألم .. خصوصاً أن المنطقة شديدة الحساسية ) هل تعرف ما هو إحساس المرأة حينها : ( البغض الشديد ) فهي تراك شخص يتلذذ بتعذيبها وآلامها .. شخص أناني يستمتع على حسابها .. ولا يهتم بحقوقها ( اغتصاب ) .

النقطة الحادية عشرة: تختلف نسبة إفرازات المهبل الناتجة عن الإثارة الجنسية من امرأة إلى أخرى ..  
وبعض الزوجات رغم إثارتها الكاملة إلا أنها تحتاج إلى ما يسهل عملية الإيلاج .

النقطة الثانية عشرة: أتعجب عندما أقرأ لبعض الزوجات أنها لم تستمتع بالمعاشرة الزوجية إلا بعد سنوات  
من زواجها .. وتعتبره أمر طبيعي !!!

النقطة الثالثة عشرة: إثارة الزوجة فن يحتاج معظم الأزواج لتعلمه .. ويحتاج للمصارحة من قبل الزوجة  
عن ما يعجبها وما لا يعجبها .

النقطة الرابعة عشرة: البظر ( ملاح القارب ) كما يسميه الانجليز .. حساس لدرجة لا يتصورها العقل ..  
فلا تكن جاهلاً وتعامل معه بعنف .

النقطة الخامسة عشرة: الختان على طريقة السنة ليس عائقاً أبداً .. ولا يؤثر على استمتاع المرأة مطلقاً ..  
فهو مكرمة للمرأة .. ومن يعتقد غير ذلك فهو يطعن في السنة النبوية .

النقطة السادسة عشرة: يجهل الكثيرون حقيقة الإنزال عند المرأة فالمرأة لديها نوعين من الإنزال ..  
الأول : يتم بإثارة البظر ( الرعشة الصغرى )  
الثاني : يتم بإثارة جي سبوت ( الرعشة الأهم )

النقطة السابعة عشرة: الرعشة : هي مجموعة متتالية من الانقباضات التي تحدث لعضلات المهبل والرحم  
والحوض يسبقها أو يتزامن معها الإنزال ..  
يشعر بها الرجل مما يزيد استمتاعه بالتأكد .

النقطة الثامنة عشرة: على الزوجين أن يهتموا أكثر بوضعيات الجماع التي تتم فيها إثارة البظر وحي سبوت  
معاً .

النقطة التاسعة عشرة: إذا كان الزوج يعاني من سرعة القذف فالأفضل أن يعطي الزوجة رعشة صغرى ..  
وبمجرد أن تحس بها عليه أن يسارع بالإيلاج .. حتى تستوفي الزوجة حقها وتحصل على الرعشة الأهم  
.. وقد يحصل إنزال متزامن للزوجين معاً .. فتتحقق لهما قمة اللذة .

النقطة العشرون: حالة الخمول التي تحدث للرجل بعد الجماع .. ليست موجودة عند المرأة .. فهي قادرة  
على المواصلة والوصول للرعشة عدة مرات طالما أنها ترغب بذلك .. وهذا سرّ عدم رضى بعض الزوجات  
عندما ترغب في المعاودة سريعاً .. ولا تجد تجاوباً من الزوج .

النقطة الواحدة والعشرون: تمرين كيجل من أهم التمارين للزوجين على حد سواء فهو يقوي عضلات  
الحوض .. فيساعد الرجل على التخلص من سرعة القذف .. ويساعد الزوجة على الوقاية من ترهل المهبل



عند المرأة ابطن منها عند الرجل لذلك يجب ان تطيل المرحلة الأولى " المداعبة " ؛ كما يجب ان لا تغفل أهمية المرحلة الثالثة " بعد قذف الرجل " فلا تغير وضعيتك بل استمر في مداعبة زوجتك حتى تنتهي ؛ اما المرحلة الثانية فلا حاجة من الإشارة لها فهي أهم المراحل لدى الرجال!

كل هذه الأخطاء التي تقع من الأزواج سببها الجهل فكثير من الأشخاص يرون ان الجنس أمر فطري لا يحتاج تعلم ؛ فمن يعلم القطط؟

والحقيقة ان الجنس فن يحتاج إلى معرفة بنفسية الطرف الآخر وتشريح الجهاز التناسلي وميول الشريك وهو مهارة يمكن اكتسابها وتنميتها كما أحب ان أوضح نقطة مهمة جداً وهي ان هذه الغريزة الجنسية وضعها الله للإنسان كمتعة كما أسلفنا و لحفظ بقاء النوع البشري وأوضح له الأسلوب الصحيح لتصرفها هو الزواج بل انها مما تأجرون عليه! الا تريدون المتعة والأجر؟ .... سبحانك يا الله ما أكرمك عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال : الرسول صلى الله عليه وسلم ( ...وفي بضع أحدكم صدقة . قالوا : يا رسول الله ! أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر ؟ قال : أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر ؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر ) رواه مسلم

الخلاصة: العملية الجنسية مما شرع الله لنا لذلك لا داعي للخجل من ممارستها والإسراع في ذلك والتحفظ الغير مبرر ؛ بل مارسوها بكل حب وبلا روتين وجددوا ونوعوا وأبدعوا وليجعل كل منكما همه في إسعاد زوجه - زوجته والله لا يضيع أجر المحسنين

⊞ إضاءة جانبية لمن يريد التخسيس: إن جلسة جماع واحدة تمتد من 20 الى 30 دقيقة يمكن ان تحرق 300 سعر حراري ؛ وهو مايساوي العدو لثلاثة أميال! لكن جلسة الجماع القصيرة من 3 إلى 6 دقائق تحرق فقط 25 سعراً حرارياً ما يساوي ربع ميل! من كتاب أنت دليل المالك

### أسباب عدم الرغبة عند الزوجة .. !!

تعتقد بعض النساء بأن مصارحتهن لأزواجهن بعدم وجود الرغبة لديهن بأن يكن معهم في السرير هو الحل الأمثل والألطف لإعلام الزوج بعدم وجود رغبة للمعاشرة الجنسية لسبب أو لآخر. غير أن هذا الأمر قد يدفع بالزوج للخيانة، لذا من الأفضل أن تبحث الزوجة عن أسباب عدم الرغبة والبرود لديها، ولا يعني عدم الرغبة عند المرأة بداية فتور الحب لزوجها، ولكن ثمة أسباب نفسية وجسدية قد تقف وراء البرود الجنسي للمرأة، وقد يكون ناجماً عن تعاطي بعض العقاقير ويمكن حصر أهم الأسباب كالآتي:

- أمراض جنسية وهي أمراض عديدة ولها تأثير بغياب الرغبة، ويحتاج الأمر إلى الوقت والعلاج حتى تعود المرأة إلى طبيعتها وحالتها الأولى.

- أمراض جسدية مثل اضطرابات الغدة الدرقية والسكري والانهيار العصبي.

- الإجهاض والذي يأتي بعده أحياناً برود جنسي وخاصة الإجهاض الإجباري الذي تتعرض له بعض النساء.

- حبوب منع الحمل غير المتطابقة يكون لها تأثير على الهرمونات، وقد تخفف من الرغبة عند المرأة.

- تعدد الحمل والولادة بسبب تركيز المرأة على الطفل ورعايته وتغذيته وخصوصاً أثناء الليل مما يسبب بعض الإهمال لرغبات الزوج الجنسية.
- عدم حب المرأة لنفسها عندما تشعر بالبشاعة أو تشعر بأنها حاجة فقط من قبل الزوج، فإذا شعرت بهذا الشعور حتى وإن كانت فاتنة فإنها ستلاقي صعوبة بتصرفها كامرأة.
- تناول بعض العقاقير والأدوية مثل المهدئات وأدوية الضغط المرتفع كلها تؤدي إلى الضعف الجنسي.
- الإرهاق الجنسي والكثرة تؤدي إلى التخمّة وعدم الرغبة عند المرأة.
- زواج المرأة من رجل شيخ أو مهمل لنفسه من ناحية النظافة، أو ينام أمام التلفزيون كل ذلك يؤدي إلى عدم رغبة المرأة.
- الضغوط الخارجية والصدمات والمشاكل، وخصوصاً مرض الأبناء الذي يجعل من المرأة تلجأ لمعاقبة نفسها بالحرمان من اللذة.
- الرفض من قبل المرأة أحياناً لأنها بحاجة إلى الترغيب.
- ثقافة المرأة وصدمات الماضي النفسية والجسدية لها تأثير على رغبتها.
- خيبة أمل المرأة في الزوج بسبب تصرف سيئ صدر منه، ونظرتها له بأنه ليس في المستوى الذي وضعته به.
- القسوة والفظاظة عند الرجل و سلوكه الأناني الذي يجعله لا يفكر إلا بنفسه.
- الروتين الجنسي يؤدي إلى الملل والبرود.
- عدم التوافق بين الزوجين.
- سن اليأس وما ينتج عنه من اضطرابات هرمونية وجسدية. وتشعر المرأة أحياناً أنها فقدت شيئاً من جمالها في هذا السن.
- وخلاصة القول يجب التفاهم بين الزوجين على الصعيد الفكري والعاطفي والجنسي وإبداء رغبة كل منهما لآخر وتوضيح ما يطلبه كل منهما للتغلب على كل ما يواجهانه من صعوبات.

### **آلام الجماع نفسياً وبدنياً:**

إن الألم عند الجماع ينقسم إلى قسمين:

داخلياً (أي بالبطن)، و خارجياً عند فتحة المهبل (مكان دخول العضو الذكري).

- أما عن النوع الأول: فسببه يكون داخلياً كأن يكون المبيضان أو الرحم ساقطين بالحوض، أو أن تكون هناك التهابات بالحوض (بأي عضو بالحوض) مثل الزائدة الدودية مثلاً أو بأحد المبيضين أو بالمثانة... وهكذا. وتلك الأسباب يتم تشخيصها بالكشف الطبي والأبحاث، وكل سبب له طريقة علاجه.
- أما النوع الثاني وهو الخارجي: فسببه إما ضيق بالفتحة الخارجية، أو التهابات بالمهبل. فإن كانت التهابات (حيث تكون هناك إفرازات لها رائحة غير طيبة أو حكة) فلها علاجها حسب نوع الميكروب

المسبب لها. أما إن كانت نتيجة ضيق بفتحة المهبل فيمكنك للزوجات تجربة جل اسمه K&Y gel تدهن به فتحة المهبل قبل عملية الإيلاج، ويا حبذا لو أن الزوج دهن به عضوه قبل الإيلاج؛ فذلك يساعد كثيراً في تسهيل عملية الجماع. ونرجو ألا يكون بك أي خوف أو قلق من عملية الجماع؛ حيث إن ذلك يزيد من الإحساس بالألم. أيضاً هناك أسباب أخرى في بعض الأحيان ويكون نتيجة لما حدث في ليلة الزفاف الأولى؛ حيث يكون بعض الأزواج على غير دراية وخبرة؛ فيسببوا آلاماً للزوجة تؤدي إلى حدوث هذه الحالة من رد الفعل في الأيام التالية، وفي معظم الأحيان يكون سبب الحالة هو التصور الخاطئ عن عملية الجماع وعملية الإيلاج وفض غشاء البكارة؛ حيث يكون لدى الفتاة تصور خاطئ كونه مما سمعته عن ليلة الزفاف، وما يحدث فيها من آلام ودماء، تجعل الفتاة المسكينة تتصور عملية الإيلاج وكأن رصاصة ستخترقها؛ فيكون دفاعها النفسي هو إحساسها بهذه الآلام، وإغلاقها لفخذيها لمنع هذا الإيلاج المؤلم، من وجهة نظرها المتكونة سلفاً، والتي ليست لها علاقة بالواقع. يكون العلاج غالباً بتغيير هذه المفاهيم لدى الزوجة، وننصح بوضع مخدر موضعي في مكان الإيلاج على صورة "مرهم" لإعطائها الاطمئنان مع تكرار عملية الإيلاج بعدم وجود مشكلة حتى تتعود على ذلك. وقد يحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى إعطاء بعض المطمئنات (أدوية مهدئة) قبل الجماع، تهدئ الزوجة وتقلل من توترها؛ حتى تحدث عملية الإيلاج أيضاً مرات متكررة، ثم تستغني عن هذه المطمئنات، ويفضل أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب النفسي لتقدير الجرعة المناسبة، والبحث وراء الجذور النفسية للمسألة سواء بوجود حادث سابق أو مفاهيم مغلوطة؛ حيث يكون الطبيب النفسي هو الأقدر على التعامل مع الأمر حسب أسبابه ومعالجته، سواء نفسياً بالجلسات، أو دوائياً بالمطمئنات. الأمر ميسور وسهل إذا تم التعامل معه بسرعة وبدون تردد حتى لا يترك فيتفاقم؛ لأن الفشل المتكرر في حدوث الإيلاج مع طول المدة يجعل العلاج أكثر صعوبة، كذا يفضل الإسراع بمراجعة الطبيب النفسي.

### هل هناك اثر لكثرة الجماع على صحة الرجل؟

ماهو القدر المعتبر شرعاً في الجماع؟

قال ابن حزم: وفرض علي الرجل أن يجامع امرأته، التي هي زوجته، وأدني ذلك مرة في كل طهر، إن قدر علي ذلك، وإلا فهو عاص لله تعالى .. برهان ذلك قول الله عز وجل: (فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله). وذهب جمهور العلماء إلي ما ذهب إليه ابن حزم من الوجوب علي الرجل إذا لم يكن له عذر. وقال الشافعي: لا يجب عليه، لأنه حق له، فلا يجب عليه كسائر الحقوق. ونص أحمد علي أنه مقدر بأربعة أشهر، لأن الله قدره في حق المولي بهذه المدة، فكذا في حق غيره. وإذا سافر عن امرأته، فإن لم يكن له عذر مانع من الرجوع، فإن أحمد ذهب إلي توقيته بستة أشهر .. وسئل: كم يغيب الرجل عن زوجته؟ قال: ستة أشهر يكتب إليه، فإن أبي أن يرجع فرق الحاكم بينهما .. وحجته ما رواه أبو حفص بإسناده عن زيد بن أسلم قال: بينما عمر بن الخطاب يحرس المدينة، فمر بامرأة في بيتها وهي تقول: تطاول هذا الليل وأسود

جانبه وطال علي أن لا خليل لأعبه والله لولا خشية الله وحده لحرك من هذا السرير جوانبه ولكن ربي والحياء يكفني وأكرم بعلي أن توطأ ماراكيه فسأل عنها عمر، فقيل له: هذه فلانة، وزوجها غائب في سبيل الله، فأرسل إليها تكون معه، وبعث إلي زوجها، فاقفله ثم دخل علي حفصة، فقال: يابنية .. كم تصبر المرأة عن زوجها؟

فقالت: سبحان الله. مثلك يسأل مثلي عن هذا؟ فقال: لولا أنني أريد النظر للمسلمين ما سألتك. قالت: خمسة أشهر .. ستة أشهر. فوقت للناس في مغازيهم ستة أشهر .. يسكرون شهرا ويقيمون أربعة أشهر ويسكرون راجعين شهرا.

وقال الغزالي من الشافعية: وينبغي أن يأتيها في كل أربع ليال مرة، فهو أعدل، لأن عدد النساء أربعة، فجاز التأخير إلي هذا الحد .. نعم ينبغي أن يزيد، أو ينقص حسب حاجتها في التحصين، فإن تحصينها واجب عليه، وإن كان لا تثبت المطالبة بالوطء، فذلك لعسر المطالبة والوفاء بها.

وعن محمد بن معن الغفاري قال: " أتت امرأة إلي عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - فقالت: يا أمير المؤمنين: إن زوجي يصوم النهار، ويقوم الليل، وأنا أكره أن أشكوه وهو يعمل بطاعة الله عز وجل فقال لها: نعم الزج زوجك، فجعلت تكرر هذا القول ويكرر عليها الجواب .. فقال له كعب الأسدي: يا أمير المؤمنين هذه المرأة تشكو زوجها في مباحده إياها عن فراشه، فقال عمر: كما فهمت كلامها فاقض بينهما. فقال كعب: علي بزوجه فأتي به، فقال له: إن امرأتك هذه تشكوك. قال: أفي طعام، أو شراب؟ قال: لا، فقالت المرأة:

يا أيها القاضي الحكيم رشده ألهي خليلي عن فراشي مسجده زهده في مضجعي تعبده فاقض القضاء، كعب، ولا ترده نهاره وليله ما يرقده فلست في أمر النساء أحمده فقال زوجها: زهدي في النساء وفي الحجل أني امرؤ أذهلني ما نزل في سورة النحل وفي السبع الطول وفي كتاب الله تخويف جمل فقال كعب: إن لها عليك حقا يا رجل نصيبها في أربع لمن عقل فاعطها ذلك ودع عنك العلل ثم قال: إن الله عز وجل قد أحل لك من النساء مثني وثلاث ورباع، فلك ثلاث أيام ولياليهن تعبد فيهن ربك، فقال عمر: والله ما أدري من أي أمريك أعجب؟ أمن فهم أمرهما، أم من حكمك بينهما؟ اذهب فقد وليتك قضاء البصرة.

وقد ثبت في السنة أن جماع الرجل وزوجته من الصدقات التي يثيب الله عليها. روي مسلم أن رسول الله - صلي الله عليه وسلم - قال: "ولك في جماع زوجتك أجر. قالوا يا رسول الله: آياتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر".

ويستحب المداعبة، والملاعبة، والملاطفة، والتقبيل والانتظار حتى تقضي المرأة حاجتها. روي أبو يعلى عن أنس بن مالك: أن الرسول - صلي الله عليه وسلم - قال: "إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها، فإذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها" وقد تقدم: "هلا بكرا تلاعبها وتلاعبك". انتهى كلام الشيخ وبناء على ما سبق من أقول الفقهاء نقول ليس هناك حد أدنى أو حدا أقصى لذلك ولكن على

الرجل أن يعف زوجته عن الحرام بحسب ما يستطيع بلا إفراط أو تفريط وهذا الأمر يختلف من رجل إلى آخر كما يختلف من امرأة إلى أخرى فليفعل كل ما يطيقه وماتطيقه زوجته دون ضرر له أو إضرار بها والله أعلم

### من المفروض أن يبدأ أولاً بالجماع وطلبه؟؟

المعاشرة الزوجية يشترك في أدائها الزوجان ، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسي من خلالها ، لكنّ للمعاشرة الزوجية آداباً ينبغي مراعاتها ، كما أن لها معايير ينبغي عدم تجاوزها ، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها في هذا الموضوع :

• من المسؤول عن المعاشرة الزوجية ؟!

• ومن المسؤول على إيجاد اللحظة السعيدة ؟!

• ومن الذي يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها ؟!

من المسؤول عن المعاشرة ؟

إن أعمال المنزل كثيرة وتكاليف الحياة أكثر ، ويمكننا في بعض التكاليف أن نحدد المسؤولية ، فمثلاً : السعي في طلب الرزق من مصادره مسؤولية الزوج ، وإعداد الطعام وتحضيره مسؤولية الزوجة ، وهذه قضايا واضحة وبيّنة ، ولكن من المسؤول عن المعاشرة الزوجية ؟! سؤال طرحه لنؤكد به أن المعاشرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده ..! إنها مسؤولية الطرفين ، لأن هناك طرفاً مانحاً وآخر آخذاً ، وغالباً ما يكون المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجية ، فيبدأ بالتعبير عن رغبته ببعض الكلمات المعبرة أو ببعض التصرفات والحركات التي يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول . وأنجح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبي الأدوار في هذا الموضوع فمرة يكون الزوج هو المانح ومرة يكون هو الآخذ ، وكذلك الزوجة مرة تكون هي المانحة ومرة تكون هي الآخذة ، فتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتهما ، وتعاونهما جميعاً على الآخذ والعطاء ، يؤثر تأثيراً إيجابياً في العلاقة الزوجية ، وتصبح عندها النفوس مستقرة تملؤها المحبة والمودة .

ولكن متى تظهر المشاكل بين الزوجين في غرفة النوم؟: يكون ذلك عندما يشعر أحد الزوجين بأنه دائماً هو المانح ، أو أنه دائماً هو الآخذ ، هنا تتور المشكلة ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة الزوجية في الانخفاض تدريجياً حتى تصبح شيئاً لا قيمة له في حياة الزوجين . فالمطلوب الآن أن يسأل كل واحد منا نفسه : هل أنا الذي أمنح كثيراً؟! أو أنا المتلقي كثيراً؟! ثم لينتهج طريقة من الآن في تحقيق التوازن .

من المسؤول عن اللحظة السعيدة ؟

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن ، من هو المسؤول عن إيجاد اللحظة السعيدة في غرفة النوم ؟ قد يقول قائل : إنها الزوجة ، وقد يقول آخر : بل إنه الزوج ، ومرة أخرى نقولها ، وبصوت عالٍ : إنها الاثنان معاً ، لأن المعاشرة الزوجية ممارسة مشتركة فيها الآخذ والعطاء ، فلو أن أحد الطرفين كان أنانياً ويؤثر

نفسه ودائماً يوجد اللحظات التي تسعده هو فإنه سيرى أثر هذه الأتانية مستقبلاً ، عندما يحرص علي إيجاد اللحظة السعيدة فلا يجدها ، ويظل في الأمان والأحلام ، ولا يعلم أنه هو الذي حرم نفسه من هذه اللحظات بسبب أنانيته ، فمسؤولية اللحظة السعيدة ، مسؤولية الطرفين وكما يحب الزوج أن تسعده زوجته ، فكذلك هي تحب أن يسعدها زوجها .

من يبادر ؟ إن المبادرة لا تعني الضعف والهوان ، كما أن المبادرة ليست من اختصاص الزوج وحده أو الزوجة وحدها ، ولكي تكون العلاقة بين الزوجين طيبة وحسنة ، ينبغي أن تكون المبادرة من الطرفين ، فمرة يكون المبادر هو الزوج ، ومرة تكون الزوجة هي المبادرة ، ولكن أهم شيء في المبادرة أن لا يتعجل المبادر في جعلها معاشرة سريعة ثم يتهم الطرف الآخر بعد الاستجابة له ، وأنه دائماً هو المبادر وأنه هو المعطي والمانح ، وعلي من يبادر أن يتحمل ويصبر حتي يتهياً الطرف الآخر ، فإن التسبب في السرور أسهل من أن تصبح مسروراً ، وإذا شعر الطرف الآخر بعدم السرور وعدم التهيو فليترك للطرف الآخر أن يطيل معه في المداعبة لعدة دقائق ، وعندما يشعر بالاستجابة فليبين له ، وليطلب منه الزيادة في الملاطفة ، وعندما يشعر من بدأ بالمبادرة أنه كان موفقاً بالتوقيت والتصرفات وميل الطرف الآخر إليه ، فإنه يشعر بالسعادة تجاهه ، ويزداد حماساً وتفاعلاً ، ويبدأ في تحقيق ذاته واستقرار نفسه .

من يبادر؟! سؤال مهم ، ولا عيب أن يبادر الرجل أو أن تبادر المرأة ، فقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه إني لأكره نفسي على الجماع أملاً أن يرزقني الله ولداً مسلماً . >>ليس لي علم بصحة القول فالمبادرة إذن تكون من الطرفين ، كما وأنها تكون لهدف جليّ والله موفق .

إنها للنوم فقط: إن من أكبر الأخطاء الشائعة في الحياة الزوجية أن يتعامل الزوجان مع غرفة النوم على اعتبار أنها للنوم فقط . ليست للنوم وحده وإنما هو جزء من برنامجهما ، فلو تعامل الزوجان على أنها للنوم فقط ، فإن الحياة الزوجية ستصبح جافة بين طرفيها ومتوترة لأن هناك مواضيع لا يستطيع الزوجان أن يناقشها أمام الأولاد أو في السيارة أو في الصلاة ، ولا تصلح إلا في غرفة النوم ومع هدوء الليل وسكونه . ولهذا فإنني أقترح على الزوجين ألا يسميانهما بهذا الاسم وليطلقا عليها :غرفة الحياة أو غرفة السعادة أو غرفة المحبة والمودة بل هي مملكتهم الصغيره ذات الخصوصيه المميزة..

### لاستعادة الحيوية عند المعاشرة الزوجية:

الملاطفة والمداعبة لفترة كافية قبل الجماع لما لها من تأثير ايجابي على شريك الحياة وعلى حدوث الانتصاب ومدته بالإضافة الى سهولة الحصول عليه

- يفضل عدم ملء المعدة قبل المعاشرة الزوجية فملء المعدة بمواد عسرة الهضم مثل الدهون تؤثر سلبيا على نشاط الفرد اثناء المعاشرة الزوجية وعلى قوة الانتصاب وسهولة الحصول عليه
- المشاكل النفسية والتوترالعصبي والقلق وعدم التواصل بين الزوجين لها تأثير سلبى كبير يفضل محاوله تجنبها وحلها قبل تراكمها

- يجب تجنب شرب الكحوليات والاسراف فى التدخين واستعمال المخدرات مع تقليل ضغوط الحياة والنوم السليم

- من الافضل ممارسة الجماع ولو بصفة يومية عن الممارسة فى يوم واحد اكثر من مرة

- يجب عدم الاسراف فى استخدام المنشطات او المقويات الجنسية والاكتفاء باستخدام الادوية المصرح بها والمخصصة تحت اشراف طبي

- يجب الامتناع عن المعاشرة عند وجود امراض تناسليه خوفا من انتقال العدوى واستعمال العلاج المناسب للزوجين مع استعمال العازل الطبي عند اللزوم

الدكتورة أمينة مختار: استشارية امراض النساء والتوليد والعقم خبيرة الصحة الجنسية والاستشارات الزوجية

### اهمال الزوجه لزوجها بعد انجاب الاطفال؟

كثيرا من الزوجات تهمل كثيرا في مظهرها وفي تعاملها مع زوجها بعد الانجاب وتنتظر للحياه بنظره مختلفه تماما واحيانا تكون هذه النظرة ظالمه للرجل فهي تعتقد انه لايقدر ما حل بها من تغيير وما يحدث لها من تعب وارهاق ومسئوليه الطفل الجديد وبكائه وعدم نومه والخ . للاسف تلك نظره خاطئه وهذا ناتج عن سوء تقديرها للامور فهي لم تعلم انها بهذا الاهمال التي قد تتسبب فيه قد ينتج عنه غضب طفل اخر وهو بالطبع زوجها الذي قد يكون في امس الحاجه اليها ولا تندهشين ايتها الزوجه فالرجل طفل كبير مهما تعددت سنوات عمره فهو يحتاج دائما الي الحب والحنان والمعامله الطيبه وشعوره

دائما انه محور اهتمامك . وحتى لايفهم الجميع انني قد احاول ان ابدو مثاليه اكثر من اللازم فسأحكي لكم موقف صغير فأنا متزوجه منذ خمس سنين وبعد اجابي لطفلي تغيرت حياتي كليا ولم اكن افكر بشيء سوي بطفلي الصغير والحياه الجديده التي امر بها بعد انجابي له وذات يوم دخل زوجي ورأني بملابس غير التي اعتاد ان يراني بها فقال لي ماهذا. لم اراكي هكذا من قبل؟ ولا احب ان اراكي هكذا مره اخري ؟ حدثت لي صدمه ويقدر ما كانت مؤلمه بقدر ما كانت مهمه جدا بالنسبه لي .

ولهذا اناشد كل الأزواج ان ينبهوا زوجاتهم لتلك الامور البسيطة التي قد تغفل عنها بعض الزوجات . وعلى هذا لا نستطيع ان نتجاهل كل الامور الاخرى من ان تحاولي جاهده ان لا تشعري زوجك بأي فرق بين حياته قبل ان تصبحي ام وبعد ان اصبحتي اما من كل الزوايا وليس زاويه المظهر فقط .

اعلم جيدا ان العبء قد يكون كبيرا على الزوجه ولكن تذكرى انكى قبل ان تنجبي هناك طفل اخر فى حياتك يحتاج الي حبك وحنانك ورعايتك وهو زوجك الحبيب.تمنياتى للجميع بالسعاده الدائمه

### الحالات التي توجب الزوجين بالتوقف عن الجماع:

عقب فض غشاء البكارة: يفضل في الأيام التالية لفض غشاء البكارة أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتاً حتى تهدأ آلام الزوجة فحدوث الاتصال الجنسي قد يسبب استمرار الألم, وربما يعرض الزوجة للإصابة

بالالتهابات. خلال هذه الفترة يفضل أن تقوم الزوجة بعمل غسول مهبلى مرتين يومياً باستخدام ماء فاترمضاف إليه أحد المطهرات مثل الديتول.

في فترة نزول الحيض: فقد ثبت أن حدوث الاتصال الجنسي خلال هذه الفترة يزيد من احتمال إصابة الزوجة بسرطان عنق الرحم, كما أنه يعرض الزوج للإصابة الميكروبية. وكذلك يجب أن يتوقف الجماع في حالة وجود أي نزيف مهبلى من أجل سلامة الزوجين.

في حالة وجود إفرازات مهبلية: عادة تشير هذه الإفرازات إلى إصابة الزوجة بمرض معين وحدث الإتصال الجنسي في هذه الحالة قد يعوق شفاء الزوجة ويعرضها للمضاعفات.. من ناحية أخرى, قد يتعرض الزوج لإكتساب العدوى من الزوجة. وأحياناً يكون الزوج, نفسه, هو مصدر عدوى الزوجة, حتى لو لم تظهر عليه أعراض, فمثلاً يتعرض الزوج المصاب بمرض السكر للإصابة بفطرمونيليا(كانديدا) وقد لايشكو من شئ, لكنه يمكن أن ينقل العدوى إلى زوجته, في هذه الحالة يظهر إفراز مهبلى يشبه اللبن الرائب, له رائحة الخميرة, ويتأخر شفاء الزوجة دون أن تدري أن سبب ذلك هو استمرار حدوث العدوى.

حين يصبح الزوج مصدراً للعدوى: قد يصبح الزوج مصدر عدوى للزوجة إذا أصيب التهاب صديدي بمجرى البول, أو بالبروستاتا, أو في حالة الإصابة بمرض تناسلى... في هذه الأحوال تظهر أعراض الإصابة على الزوج بوضوح, فربما يعاني من حرقان شديد أثناء التبول أو ظهور إفرازات بملابسه الداخلية.

أثناء الحمل: من المتفق عليه حالياً أنه لا ضرر من حدوث اتصال جنسي أثناء فترة الحمل, لكن بعض الأطباء لا يزل ينصح بوقف الجماع في الفترة الأولى من الحمل في حدود ثلاثة أشهر, خاصة إذا سبق للزوجة حدوث إجهاض, وكذلك في الشهر الأخير من الحمل لاحتمال إدخال ميكروبات إلى مهبل الزوجة. وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلى أو تسرب للمياه خارج المهبل.

حين يمثل الإجهاد الزائد خطراً على الصحة: تحتاج ممارسة الجنس إلى مجهود جسماني ويصاحبها انفعال نفسي وهو ماقد يشكل خطراً على أي من الزوجين إذا كان محظوراً عليه التعرض لمجهود زائد كما في حالة إصابة بقصور في الشريان التاجي أو بهبوط في القلب أو باحتقان في الرئة.. في مثل هذه الحالات يجب أن يكون الجماع بحساب وأن يتبع الزوجان نصيحة الطبيب المعالج.

في حالة احتمال نقل العدوى بالفم أو الملامسة: كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عضو الزوج أو الزوجة, فإنها يمكن أن تنتقل عن طريق الفم كما في الإصابة بالإنفلونزا أو أمراض الجهاز التنفسي بصفة عامة, وايضا عن طريق الملامسة أو الإحتكاك الجسدي كما في بعض الأمراض الجلدية مثل الجرب والتينيا. لذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع في مثل هذه الحالات حتى لا تنتقل العدوى بينهما.

## إحذرا إفساء سر الفراش :

لقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن إفساء أسرار الحياة الزوجية فمن أعظم الخيانة يوم القيامة أن يحدث الرجل أمراته بحديث ففشى سره . نحن نرى الآن أشياء لا تعقل الرجال يحكون دون خجل لأصحابهم عن علاقتهم بزوجاتهم فى غرفة النوم السيدات يحكين عن العلاقة الحميمة مع الزوج للصاحبات وهذا من أشد أنواع الحرام . ومن أشد الخيانات التى سوف يحاسبون عليها . وهذا نوع من المفارقة الشيطانية التى تثير شهوات النفوس وتذكى المفاسد .

ينبغي لكما أيها الزوجان أن لا تذكرنا سعادتكما المفرطة أمام الآخرين وماذا تضع لك زوجتك من أمور تحبها ... فالناس لا يعطون خيراً كما قيل .

ومن الأمور عدم إفساء سر الفراش ( إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها ) رواه مسلم . نهى الإسلام عن إفساء أسرار الفراش وهو ما يدور بين الرجل وزوجه ، روى أحمد وأبو داود من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه - ( أن رسول الله صلى الله عليه وسلم صلى فلما سلم أقبل عليهم بوجهه فقال ( مجالسكم هل منكم الرجل إذا أتى أهله أغلق بابيه وأرخصى ستره ثم يخرج فيحدث فيقول فعلت بأهلي كذا ؟ فسكتوا فأقبل على النساء فقال : هل منكم من تحدثت ؟ فحنت فتاة كعب على إحدى ركبتيها وتناولت ليراها رسول الله صلى الله عليه وسلم ويسمع كلامها فقالت : إي والله إنهم يتحدثون وإنهن ليتحدثن فقال : هل تدرون ما مثل من فعل ذلك ؟ إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانة لقي أحدهما صاحبه بالسكة ففضى حاجته منها والناس ينظرون إليه ) . من حكمة ذلك :-

1) اعتبار العلاقات الجنسية بين الزوجين سراً من الأسرار التى يجب حفظها وسترها .

2) رفعها عن أن تلوكها الألسن فى المجالس فتكون مادة سمر .

3) إبعاد مسألة المقارنات فى هذه العلاقة مما ينتج عنه آثار سلبية .

4) حديثهما بالعلاقة ينافى فعلهما فى السر ، نبه لذلك النبي عليه الصلاة والسلام حين قال (إذا أتى أهله أغلق بابيه وأرخصى ستره ) .

أسباب إنتشار هذه الجريمة:

- ضعف وازع الحياء .

2- الفراغ .

3- مخالطة قرينات السوء .

4- كثرة الاجتماعات النسائية سواء بسبب الوظائف أو العلاقات الخاصة .

5- الجهل بالحكم الشرعي .

6- الغفلة عن الآثار السلبية المترتبة على الموضوع .

7- القنوات الفضائية التي كانت سبباً مباشراً في بث الجراًة لدي الكثير مما يعرض فيها من مشاهد ساقطة وأغان وكلمات بذينة .

8- حب الاستطلاع لدى البعض .

9- ظن بعض النساء أنهن بخوضهن في هذا الموضوع يكتسبن قلوب من حولهن ممن لديهن ميل إليه.

10- اعتقاد البعض أنه مجال مفتوح للحصول على ما تود من معلومات وحقائق تخص الموضوع .

11- قلة الإنكار وضعف جانبه من قبل الحاضرات غير المحبذات له .

12- عدم طرح المواضيع الهادفة والمسابقات المتنوعة وتوجيه كلمات النصح وغيرها من وسائل الدعوة في مجالس النساء .

الأبعاد والآثار لهذه الجريمة:

1- الوقوع في المحذور الشرعي إذا كان الحديث شخصياً صريحاً .

2- تشجيع النفوس المريضة على متابعة الأفلام الهابطة والأغاني الماجنة .

3- إشغال المجالس بسفاسف الأمور .

4- الكذب والتلبيس بسبب كثرة الكلام في الموضوع والتماذي فيه .

5- خسارة الأموال التي تدفع كأجرة لرسائل الجوات التي يكثر تداولها .

6- تضييع الوقت فيما لا ينفع ولا يفيد .

7- إيقاد نار الغيرة في قلوب المستمعات وربما أدى ذلك إلى إثارة المشاكل الزوجية .

8- جرح مشاعر المرأة التي ليس لديها زوج بسبب طلاق أو وفاة أو تأخر في الزواج .

9- انتشار التوصيات الخاصة التي قد لا تصلح لكل مما يؤدي إلى ما لا يحمد عقباه .

10- الخوف من الإصابة بالعين إذا كان الحديث شخصياً .

11- الخشية من وصول كلام الزوجة إلى زوجها مما يؤدي إلى إثارة حنقه .

12- سقوط هيبة المتحدثه لدى البعض .

13- تأثر الفتيات وهن إما أن يكرهن الزواج ويضيعن من مسئولياته أو أن ينزع الحياء منهن

14- تأثر الأطفال بما يسمعون وذلك أن البعض يخوض في الموضوع بحضرتهم وربما دفعهم ذلك لأمور سيئة .

أين التقوى .. وأين الحياء ؟ الشيخ محمد بن عبد الله الهيدان - إمام وخطيب جامع العز بن عبد السلام ومدرس العلوم الشرعية بثانوية الأندلس- اطلع على التحقيق وكان تعليقه كالآتي :

الحمد لله الذي خلق لنا من أنفسنا أزواجاً لنسكن إليها وجعل بيننا مودة ورحمة , أحمده حمد الشاكرين وأصلي وأسلم على خير البرية وأزكي البشرية صلاة وسلاماً دائمين ما دامت السموات والأرض أما بعد :

أرقام مفزعة ونسب مروعة وحقائق تدل على المستوى المتدني في أخص جوانب حياتنا الزوجية, سبعون بالمائة من النساء يرين انتشار الحديث في الأمور الخاصة بين الزوجين سواء كان ذلك تصريحاً أم تلميحاً!! وخمس وستون بالمائة منهن يرغبن في الخوض في مثل هذه الأحاديث! ولم يقتصر الأمر على المجالس فقط, بل تعدى ذلك إلى أن تنقل الجمل الهابطة والعبارات الساقطة والتي يستحي الزوج أحياناً أن يقولها لزوجته.. من خلال الجوال! فلا حول ولا قوة إلا بالله.. ماذا بقي من أسرار لم تفش.. وماذا بقي للإسنان من أخبار لم تبد.. كيف يليق بالمسلمة أن تخوض في الأحاديث الرخيصة؟ كيف يليق بالعاقلة الرزان أن تنزل إلى مستوى الاستهتار والمجون والكلام التافه؟. أين الحياء الذي هو جمال المرأة ورونقها؟! أين العفة التي هي بهاء الفتاة وحسنا؟! أين مراقبة الله تعالى والخوف من عقابه؟! فيعلم الله.. كم من المشاكل وقعت وكم من المصائب حلت وكم من الزيجات انفصلت بسبب هذه الأحاديث والأخبار التي تدور في فلك فراش الزوجية المصون من العزيز الجبار.. أيليق بالمسلمة التي عرفت عظم الوقت وأنه أئمن من أن يضع في مثل هذه الأعمال الوضيعة التي لا تصدر إلا عن الفارغين والفارغات والتافهين والتافهات. أي فخر يكون بكشف السوءات؟ وقد قيل إنها سميت السوءة سوءة لأنه يسوء الإنسان كشفها.. والمرأة العاقلة تآبى كشف سوءتها فطرة وعقلاً مع ما جاء في الشرع من تأكيد ذلك فكيف يسوغ إبدائها بالحديث عنها, كأن السامع ينظر إليها؟

لابد للمسلمة أن تريباً بنفسها أن تكون من هذا النمط من الناس الذين وصفهم رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بشر الناس في قوله: "إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر أحدهما سر صاحبه" رواه مسلم.

بل إفشاء هذه الأسرار قد يؤدي بالمرأة إلى النار كما روى الإمام أحمد في مسنده (353/3) عن جابر قال: "بينما نحن مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في صفوفنا في الصلاة صلاة الظهر أو العصر - فإذا رسول الله - صلى الله عليه وسلم

- يتناول شيئاً ثم تأخر فتأخر الناس فلما قضى الصلاة قال له أبي بن كعب شيئاً صنعته في الصلاة لم نكن نصنعه؟ قال: عرضت على الجنة بما فيها من الزهرة والنضرة فتناولت منها طبقاً من عنب لآتيكم به فحيل بيني وبينه ولو آتيتكم به لأكل منه من بين السماء والأرض لا ينقصونه شيئاً ثم عرضت على النار فلما وجدت سقمها - يعني حرها - تأخرت عنها وأكثر من رأيت فيها النساء اللاتي إن اتمنن أفسنين وإن يسألن بخن وإن يسألن الحفن". وهل أعظم من أمانة فراش الزوجية والاحتفاظ بأخباره ومجرباته؟ فلماذا تفتحين على نفسك باباً إلى النار؟ هل تودين يا أختي أن تكوني من أهل النار؟. يا أختي: تأملي قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقي لها بالاً يهوي بها في جهنم" رواه البخاري

هل يا ترى تلك الأحاديث التي تتحدث عن أسرار الزوجين الخاصة من رضى الله تعالى أم من سخطه ؟ هل إبداء أسرار فراش الزوجية يؤدي إلى النعيم أم إلى نار الجحيم ؟ إذن لماذا تسلكين هذا المسلك الذي نهايته مظلمة وخاتمته بائسة .؟

يا أخية : قد تتصورين أن الكلام في مثل هذه القضايا الخاصة يجذب إليك الأنظار, ويلفت إليك الأبصار ؟ وأقول : ثم ماذا بعد ... ماذا بعد أن يسخط عليك العزيز الجبار .. ماذا بعد أن أغضبت الملك القهار .. ماذا لو رضى الخلق كلهم ورب الناس عليك ساخط ! كيف تحرصين على إرضاء من هو تراب بسخط الملك الوهاب ؟ عن عائشة- رضى الله عنها- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم - قال "من التمس رضى الله بسخط الناس رضى الله عنه وأرضى عنه الناس , ومن التمس رضى الناس بسخط الله سخط الله عليه وأسخط عليه الناس " رواه ابن حبان في صحيحه والترمذي وصححه الألباني في صحيح الجامع . ثم اعلمي - يا رعاك الله - أن كل الذين يتناقلون هذه الأخبار وتلك المواقف والأسرار والتي تغضب الملك الجبار ستحاسبين أنت عليها لأن النبي صلى الله عليه وسلم - يقول : "من سن في الإسلام سنة سيئة فعمل بها بعده كتب عليه مثل وزر من عمل بها ولا ينقص من أوزارهم شيء" رواه مسلم . فهل أنت بحاجة إلى أن تحملين نفسك أوزار غيرك من الناس ؟ إذن التزمي وصية نبيك محمد - صلى الله عليه وسلم - حينما قال : "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت" رواه مسلم .

### أحكام إفشاء أسرار الزوجية ؟

بعد هذه الجولة الإيمانية بقي أن نتعرف على ما يجوز وما لا يجوز نقله من أخبار الحياة الزوجية فأقول وبالله التوفيق إفشاء أسرار الزوجية على أقسام :

القسم الأول : أن تكون هذه الأسرار فيما يتعلق بأمور الاستمتاع بين الزوجين , ووصف التفاصيل الراجعة إلى الجماع وإفشاء ما يجري من المرأة من قول أو فعل حالة الوقع . فهذا الحديث فيها نوعين :

النوع الأول : إذا كان الحديث بلا حاجة فلا يجوز الكلام فيها في المجالس للحديثين السابقين . قال الإمام النووي رحمه الله في شرح صحيح مسلم " وفي هذا الحديث تحريم إفشاء الرجل ما يجري بينه وبين امرأته من أمور الاستمتاع ووصف تفاصيل ذلك وما يجري من المرأة فيه من قول أو فعل ونحوه" .

وقد مثل النبي صلى الله عليه وسلم - الزوجين اللذين يتحدثان عن أسرار الفراش كمثل شيطان وشيطانة تلاقيا في طريق ماء فجامعها بمرأى من الناس , فعن أسماء بنت يزيد أنها كانت عند رسول الله - صلى الله عليه وسلم - والرجال والنساء قعود عنده فقال : "لعل رجلاً يقول ما يفعل بأهله , ولعل امرأة تخبر بما فعلت مع زوجها " فارم القوم - يعنى سكتوا ولم يجيبوا - فقلت : أي والله يا رسول الله , إنهن ليقطن وإنهم ليفعلون . قال : فلا تفعلوا فإنما ذلك مثلاً للشيطان لقي شيطانة في طريق فغشيها والناس ينظرون " . فهذا نهى صريح عن كشف أسرار الفراش فكان هذا الكشف والإفشاء صورة جنسية معروضة في الطريق

والفتنة الشيطانية المعروضة في الطريق العام تتوق إليها النفوس الآثمة وتتفق في سبيل الحصول عليها الأموال الطائلة . كما أنها نوع من المجاهرة , وسبب لتجرؤ السفهاء وإمالة اللثام عن الحياء .  
النوع الثاني : إن كان الحديث فيها لإثبات حق أو رفع ظلم كأن تكون أمام القاضي أو من اتفقا على أن يكون المصلح بينهما فتكر المرأة نكاح الزوج لها وتدعي عليه العجز عن الجماع أو نحو ذلك فهذا لا بأس بالحديث فيه لما يلي :

- روى البخاري في صحيحه أن رجلاً ادعت عليه امرأته العنة فقال : والله يا رسول الله إني لأتقضها نقض الأديم ولكنها ناشز تريد رفاة ولم ينكر عليه - صلى الله عليه وسلم - . - روى مسلم في صحيحه أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال لأبي طلحة "أعرستم الليلة".

القسم الثاني : إن كانت الأسرار فيما عدا ذلك فهو أيضاً على أنواع : النوع الأول : إن كان الحديث في وصف الأزواج خلقياً فلا يجوز لقول النبي صلى الله عليه وسلم - : لا تباشر المرأة المرأة فتنعتها لزوجها كأنه ينظر إليها" رواه البخاري. والمحذور نفسه موجود عند النساء فإذا استغرقت المرأة في وصف زوجها وجماله وبهائه قد يحدث في نفوس الحاضرات ما لا تحمد عقباه من الحسد ونحوه .  
النوع الثاني: إن كان الحديث في وصف الأزواج خلقياً فهو بين أمرين :

الأول: إن كان الحديث ذمياً : كوصفه بالبخل أو الجهل أو الغلظة فهذا لا يجوز إلا إذا كان على سبيل الشكاية لمن يريد الإصلاح كالقاضي ونحوه لأنها من الغيبة والغيبة كما هو معلوم ذكرك بأخاك بما يكره وهي محرمة الثاني: إن كان الحديث مدحاً : فهذا على حسب المصلحة إن كان في الحديث عن صفاته منفعة فلا بأس وإلا فلا خوفاً من ترتب المفساد فإن قال قائل : حديث أم زرع وكلام النسوة في أزواجهن فقد دار حديثين مدحاً وذمياً في الأزواج والنبي - صلى الله عليه وسلم - لم ينكر ذلك مما يدل على جواز الحديث في مثل هذه الموضوعات ؟

والجواب من وجوه :

أولاً: أن الحديث جاء على هيئة الخبر , فالنبي صلى الله عليه وسلم كان يسمع ما تقول عائشة رضي الله عنها عن حال هؤلاء النسوة المجهولات وما دار بينهن من الحديث .

ثانياً: القاعدة تقول : لا غيبة لمجهول فالنساء لا يعرفن وكذا الأزواج لا يعرفون فهذا انتفى المحذور . ذكر النووي في شرح مسلم : قال "قال المازري : قال بعضهم: وفيه أن هؤلاء النسوة ذكر بعضهم أزواجهن بما يكره , ولم يكن ذلك غيبة لكونهم لا يعرفون بأعيانهم أو أسمائهم و وإنما الغيبة المحرمة أن يذكر إنساناً بعينه , أو جماعة بأعيانهم , قال المازري وإما يحتاج إلى هذا الاعتذار لو كان النبي صلى الله عليه وسلم سمع امرأة تغتاب زوجها , وهو مجهول فأقر على ذلك .. وأما هذه القضية فإنما حكته عائشة عن نسوة مجهولات غائبات , لكن لو وصفت اليوم امرأة زوجها بما يكرهه , وهو معروف عند السامعين كان غيبة محرمة فإن كان مجهولاً لا يعرف بعد البحث فهذا لا حرج فيه عند بعضهم كما قدمنا

وأخيراً: لا بد أن تعلم المرأة المسلمة أن حفظ السر بحد ذاته من الفضائل والكمالات , وإفشاءه من المثالب والأخطاء والعيوب.

- يقول الماوردي في الاسترسال بإبداء السر دلائل على ثلاث أحوال مذمومة :

إحداها: ضيق الصدر وقلة الصبر حتى إنه لم يتسع للسر ولم يقدر على صبر , وقال الشاعر في ذلك :  
إن المرء أفشى سره بلسانه .. ولا عليه غيره فهو أحق

إذا ضاق صدر المرء عن سر تقدمه .. فصدر الذي يستودع السر أضيق

الثانية: الغفلة عن تحذر العقلاء , والسهو عن يقظة الأذكياء, وقال بعض الحكماء: انفرد بسرك ولا تودعه حازماً فيزل ولا جاهلاً فيخون .

الثالثة: ما ارتكبه من الغرر , واستعمله من الخطر , وقد قال بعض الحكماء : سرك من دمك فإذا تكلمت به فقد أرقته .

ولقد أدى إفشاء الحديث الذي أسره النبي - صلى الله عليه وسلم - إلى حفصة ونقلته إلى عائشة وما تبع ذلك من تأمر ومكائدات في بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى اعتزال النبي صلى الله عليه وسلم نساءه شهراً من شدة موجده عليهن وفي ذلك يقول الله تعالى "وإذا أسر النبي إلى بعض أزواجه حديثاً فلما نبأت به وأظهره الله عليه عرف بعضه وأعرض عن بعض فلما نبأها به قالت من أنبأك هذا قال نبأني العليم الخبير" التحريم 3 . ثم يواجه المرأتين بخطئهما ويدعوهما إلى التوبة لتعود قلوبهما إلى الله بعد أن بعدت عنه بما كان منهما وإلا فإن الله هو مولاه وجبريل وصالح المؤمنين والملائكة "إن تتوبا إلى الله فقد صغت قلوبكما وإن تظاهرا عليه فإن الله هو مولاه وجبريل وصالح المؤمنين والملائكة بعد ذلك ظهير" التحريم . إن في هذا الحادث لتوجيهاً بليغاً للمرأة المسلمة بقيمة حفظ سر زوجها وأثر هذا الحفظ في استقرار النفوس والضمائر والبيوت . فهل تعي ذلك نساؤنا ؟ أسأل الله تعالى ذلك وأن يستر عوراتنا ويؤمن روعاتنا والله أعلم وصلي الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

# فن المساج بين الزوجين

## ليلة مساج روعة مثيرة خاصة:

إليك وصفة روعة تجننك انتي وزوجك وتدخلو بعدها اجواء راقية وبدون اي مشاكل ..ويتكون ليلة روعة لان الفكرة جديدة في طريقة تنفيذها وهي المساج بس بطريقة رومنسية جداً مختلفة عن المساج المتعارف عليه وتفضلوا موضوعي ..طبعا المساج بين الزوجين يختلف عن كل المساجات لان له لذه وطعم خيال ..

أختي الزوجه: قبل مايجي زوجك من برى البيت تكوينين جهزتي له ذاك الطبخ اللي يفتح النفس ويكون شم ريحته من اول الشارع وتكونين اخذتي دش معتبر ولبستي لبس يغري اللي مايعرف الاغراء من وين خليه يشيل هدومه ويتعشى وبعد مايخلص قولي له .. ياالله حبيبي للحمام خذ دش طبعا تكوينين مجهزه له الحمام وحاطه فيه كل شي من شموع حوالين البانيوم ورود وفوط وشامبو للرأس ورغاوي للجسم مع معطرات وكل مستلزمات الدش ..بعد مايتروش تكوينين جهزتي سرير بلاستيك تلاقينه بياع فى كل مكان مخصص للزيت والمساج وزيت بيبي جونسون اوي اي زيت ريحته حلوه للمساج وتخليه ينام بعد ماتشيلو كل ملابسكم ..وتخليه ينام على ظهره وتجين تقعين فوق رجوله ويكون ثقل جسمك على الفراش وتحطين بيدينك زيت ..وتبدين في مساج رقبتة وصدرة ويدينه وبطنه وفخوذته وباطن رجوله بعدها تخليه ينام على بطنه وتمسجين رقبتة وظهره ومؤخرته ورجوله ..بعدها تخليه يمسح كل جسمك بس انتبهى امسكي نفسك لان المساج يجيب الرعشه على طول خليه ينام على ظهره وقومي مسجيه بجسمك وحركي صدرك على صدره وبطنه فخوذته بس انتبهى تعوريه ..بعدين اقلبيه على بطنه واقعي فوقه ومسجي ظهره وخلي عضوك يحك على ظهره ومقعدته وفخوذته وبطريقة صعود ونزول روعة ..غيري من وضعه وخليه ينسح على جنب ودخلي رجولك بين رجوله وعضوك يحك على فخوذته وركبته وبدلي للجهد الثانيه وبنفس الحركه ..بعدها خليه ينام على بطنه وسوي له الحركه اللي راح تجننه وماينساها طول عمره بعد ماينسح على بطنه تدخلين انتي من تحته يعني تدخلين رجولك اول وتخليه يرفع جسمه شوي بس وتدخلين باقي جسمك وتكون مؤخرتك تحك على عضوه بحركة صعود ونزول وهو مسترخي على صدره ويدينه ..بعدها تغيرين الحركه وتخلين صدرك يحك على مقعدته وظهره وترصين على حلماتك بعدها يجي دور الزوج وتنامين على بطنك وهو يحك جسمه وعضوه على كل جسمك رقبتك وصدرك وبطنك وفخوذك بطريقة طلوع ونزول ..طبعا بالزيت تكون الحركات روعه وخفيفه مره بعدها تتروشون ولو حبيتم تكملون شئ جميل في السرير اهلا وسهلا ولو ماحببتم براحتكم .المهم تكونو جددتم في حياتكم الزوجية وعلمتم ليلة ولا أروع ما راح تنسوها طيلة حياتكم .

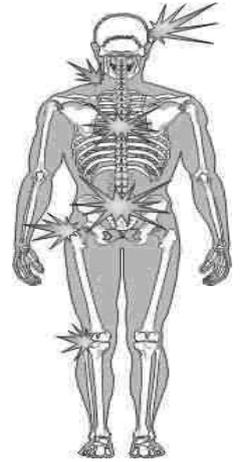
## طريقة عمل المساج:

التدليك أو ( المساج باللغة الإنجليزية ) أحد أكثر التجارب المريحة للجسم في العالم ،فهي مستمدة من كلمة اللمس.فهو حسّي يشعر فيه الشخص بالراحة و الاستجمام كما أنه يميل إلى أن يكون جنسي بكل تأكيد ، كما أنه يحلّ "العقد" التي تحدث في العضلات التي تُشدّ من قبل عمل أكثر من اللازم، يحل الجسم ويجعل الجلد ناعم ومرن ، كما أنه يجعل زوجك يحبك بجنون أكبر عند اتقانك لهذه العملية لاتقولين صعبه .. صدقييييني اقرأي هذه الخطوات البسيطة والصور التعليمية حطيتها لكم عشان تستفيدون اكثر واكثر. المعدات اللازمة لراحة و سهولة عمل المساج:

- الزيوت للاستعمال: شراء زيت لعمل المساج لسهولة الحركة ، او كريم و كمثال على ذلك الزيوت و الكريما الخاصة بالأطفال. يوصى باستخدام زيت السمسم لانه بارداً هو الانسب لعمل مساج منشط للجسم وملين للجلد ويعطي البشرة لمعاناً غير متوقعا،البعض يفضل استعمال زيت جوز الهند في الصيف ، بسبب أثره البارد ، الذي قد يكون أكثر رغبة ، خصوصا في جوّ أدفا .



- الاستعداد: يصبّ زيت السمسم او اي زيت اخر في قدر و تسخينه على درجة حراره هادئه بحيث نه مايكون بالارد ولا حار جداا يعني دافى بعدين صبيه فى اناء حلوو مزين. النموذج التالي يبين الأماكن التي يجب عليك أن تقومي بالمساج فيها. وتركزي عليها.

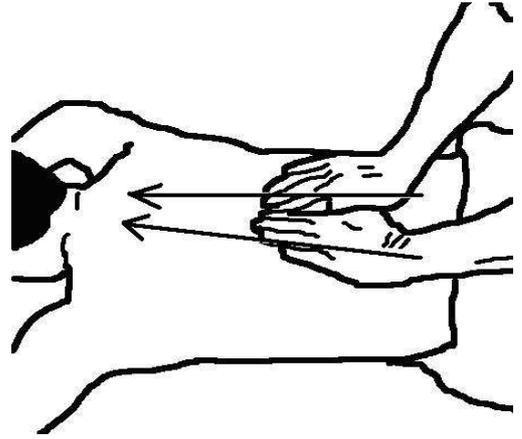


- كيف يعمل المدلك: اولا تاكدي من دفء الزيت وبعد ذلك ضعي القليل من الزيت أو الكريم في راحة يديك او على المكان على المكان الذي ستقومين فيه بعمل المساج.

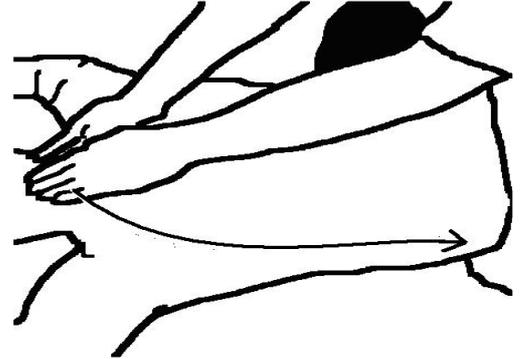
- خطوات عمل المساج بالطريقة الصحيحة :

1- عند البدء عليك بجعل أصابعك تتبع حركة التدليك بشكل دائري حتى تضغط و تحرك الدم و يمشي في باقي ارجاء الجسم..عند عملك للمساج لاتنسي توزيعي لمسات يدك على جسمه و من الأفضل ان ينام الرجل على بطنه يجب ان تركزي على الظهر وتحت الرأس على رقبته والأكتاف و اسفل العمود الفقري و الأرجل.  
Ⓜ الظهر:

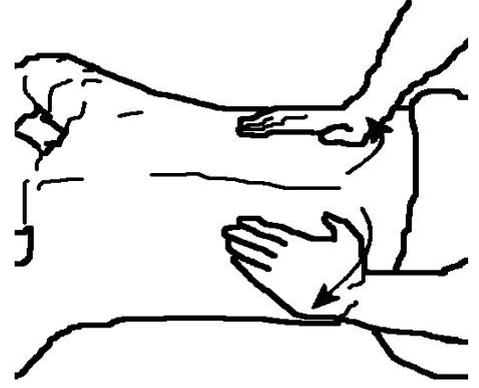
اتبعي الخطوات الموضحة في الصورة التالية:



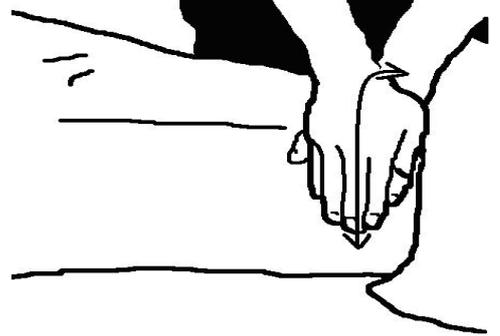
حركي يديك من الأسفل إلى الأعلى دققي في وضعية اليد كيف وضعها على الظهر وعقب حركي يديك بطريقه دائريه الى اسفل نفس الصورة رقم



وبعد ذلك استخدمي فقط موخره اليد كما توضح الصورة بالحركة الدائريه الى وسط الظهر



واخير ضعني ساعديك على ظهره وحركي يديك الى الامام والخلفك



الوجه:

كلنا نعلم مدى أهمية المساج للوجه، لكونه وسيلة من وسائل التجميل الضرورية فالتدليك ينشط الدورة الدموية ويقوي عضلات الوجه ويؤخر ظهور التجاعيد كما أنه يُعتبر وسيلة سريعة لتنظيف البشرة وزيادة نضارتها وصفائها.



عند عمل المساج ركزي على المواضيع التاليه لانه العظلات فى ها المنطقه هي لي تحتاج الى المساج خليه يبرقد على ظهره باسترخاء مع وضع رأسه على رجليك و دلكي رأسه بحنان و بحركه دائريه على جوانب الرأس و فوق الأنف ومن بين الحاجبين و من تحت الأذن و كذلك الجبهة.

الارجل والقدمين:

أشتهر الصينيين اليابانيين فى علاج العديد من الامراض عن طريق المساج لانهم يعرفون كل عضله فى القدم تودي الى جهاز معين فى الجسم يعني لو جفنا الصورة التاليه مكتوب با الانجليزي كل نقطه توصل لاي عضو من الجسم الرئه القولون الاذن الاكتاف والمعدة والكبد.... الخ

الصورة التالية: راسمين اعضاء الجسم وبالضبط وبن العظله ، يعتقد المختصون بهذا النوع من العلاج أن كل عضو من أعضاء الجسم مرتبط بمنطقة مخصصة له عند القدمين وأن الضغط على أي منطقة من هذه المناطق سينعكس Reflex على تلك الأعضاء ومن هنا جاءت تسميتها بالرفلكسولوجي Reflexology فلو تصورنا قدما على هيئة شخص فإن الرأس هو الأصبع الكبير والرئتين هما ما حول النتوء المستدير عند قاعدة الإبهام والكلية والمثانة في مشط القدمين أو سطحه الأعلى... الخ أنظر الصورة التوضيحية لمناطق القدم والأعضاء المرتبطة بها، وهناك 10 مناطق أو خطوط عامودية تبدأ من القدمين صعوداً إلى الرأس وانتهاء عند اليدين وبما أن جميع أعضاء الجسم ترتبط فيما بينهما بطاقة تسري في تلك الخطوط أو المناطق لذا فإن ضغط أو تدليك مناطق معينة على القدم سيؤدي إلى تحرير الطاقة المكبلة مما يسرع ويشجع عملية الشفاء



ويفضل تشتتين الاداة التالية اذكر جفتها في القرية العالميه في القرية التايلنديه ب 5 او 10ريال فقط وكاتو يبيعون ادوات المساج للانف واتذكر في محل (البودي شوب) عندهم زيت وادوات المساج



تدليك القدم ..اوالمساج يساعدك على تقليل الضغط والتوتر و يساعد على تدفق الدم بصورة طبيعية ويعطيك شعور بالراحة والاسترخاء ليس للقدم فقط وانما ينعكس على الجسم كله ويمكن عمله في اي وقت وهذه خطوات بسيطه يمكن اتباعها لعمل مساج للقدم كل ما عليك هو الجلوس في مقعد مريح او سرير ووضع القدم على وسادة كبيرة والاستعداد لمساج رائع ويمكنك استعمال فوطة او قطعة قماش كبيرة تحت القدم حتى لا ينسكب الزيت او الكريم المستعمل في عملية التدليك على السرير او الكرسي وقبل البدء في عملية التدليك ابدء بتدليك بسيط بالزيت او الكريم كعملية تسخين وتطرية للجلد

**خطوات تدليك القدمين:** ولنبدأ الخطوات باتباع الخطوات التالية كما في الصور مع تمنياتي لكم بالراحة:

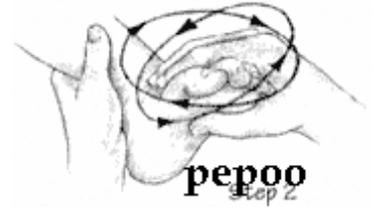
**الخطوة الاولى:**

باستخدام كلتا اليدين يتم التدليك باستخدام اطراف اصابع اليد ونقوم بتدليك مشط القدم باتجاه اصابع القدم.... مع محاولة تحريك مقدمة القدم لاعلى ولاسفل



**الخطوة الثانية :**

تدلك مقدمة القدم باليد كلها للتحكم فيها.... و التدليك يتم بحركة دائرية لليمين ثم لليساار



**الخطوة الثالثة:**

الضغط على اعلى بطن القدم باصابع الابهام لان هذه المنطقه يتركز فيها الالم وتدليك هذه المنطقه يعمل على

ازالة التوتر والالم مع الحركة لاعلى و لاسفل



**الخطوة الرابعه :**

فى هذه الخطوة نتجه الى اصابع القدم..... التى تؤلم احيانا من الضغط بالحذاء والتدليك يتم بين اصابع القدم بخفه ورقه حتى تسترخى وتخف الالم مع بقاء القدم مرفوعه



الخطوه الخامسه :

فى هذه المرحله نجعل القدم مسترخيه لاسفل ثم نقوم بتدليك اصابع القدم واحد تلو الاخر على ان نحرك اصبع القدم فى كل الاتجاهات لكن برفق وهذه الخطوة ستجعلك اختى فى غاية الراحة والاسترخاء..... حيث تشعرين بزوال اى الم فى الجسم



الخطوه الاخيريه :

وفى النهايه اختى نصل لمنطقة الكعب التى يتركز عليها القدم و المؤلمه احيانا فى المشى وفى هذه المره لن نستخدم اصابع اليد فى التدليك لكن لضمان الاسترخاء وزوال الالم فانا نستخدم باطن اليد ونقوم بالتدليك برفق وخفه لكعب القدم وذلك من اسفل القدم للامام ثم للخلف مع تدليك المناطق الجانبيه  
(((الكعب المفصل)))  
(((الأنكل)))

pepoo



﴿ مميزات التدليك :

يهدف إلى إطلاق الإجهاد والتفرّج العضلي، بالإضافة إلى تربية وإرخاء الجسم والعقل.

2- أما التدليك العميق، فهو علاج عصبي عضلي .

3- وعند ذلك المعدة تُصبح جيدةً بالتدليك الخلفي فهو يقوم على تخفيف عسر الهضم.

و يساعد على ذلك قيامك بحركة دائرية باتجاه عقرب الساعة .

- طرق على الزوجة أن لا تتبعها عند عمل المساج:

1- التدليك على طول العمود الفقري

2- التدليك على الكدمات، أو الجروح، أو عروق دوالية طرية فعند الضغط على هذه الأماكن قد تجعلينها

بالمساج أسوأ!

3- وعند دفع الدم عليك دفعه بشكل جانبي من القلب و العمل معه، ليس ضده.

﴿ الكتف واليدين:

ايضا عند وضع اليدين على الكتف او الظهر اسلوبي الصفع او الضرب الخفيف عليه و من

فوائدها توزيع الدم بشكل متوازن في الجسم و كل هذه الطرق تشعر الشخص بالارتياح..و الخمول والضرب

يكون خفيف...وكذلك لا تنسي الضغط على عظام الكتف و اليدين ، أما من الناحية الجنس فهو ينشطه

﴿ كتفك متشنجتان:

اشبكي يديك، واضعة اليد اليمنى خلف الكتف اليسرى واليد اليسرى خلف الكتف اليمنى. توجّه اطراف

الاصابع نحو العمود الفقري. اضغطي بهدوء، ولكن بقوة. ثم كرري الحركة على اعلى الظهر والكتفين

﴿ من انواع للمساج:

- مساج كلاسيكي: تدليك يدوي بمستحضرات المساج لتحسين الدورة الدموية، و تنشيط تغذية الأنسجة

بالمواد الحيوية و الأكسجين، استرخاء العضلات تحت الجلد، و تخلص الجسم من السموم بشكل أسرع.

- مساج الرد الانعكاسي: يساهم في التغيرات العكسية لأمراض الأعضاء الداخلية، الجهاز الحركي و العمود

- مساج تحت الماء: يدلك الجسم في حوض (الاستحمام) الحمام بواسطة تيار مائي. يريح العضلات، تغذية الجلد و تحت الجلد، ينشط حركة المفاصل.

## مشاكل لها علاج

### وصفات لتقوية الممارسة الجنسية:

اخواني وأخواتى هناك بعض الوصفات الطبيعىه تفيد لتقوية الجنس و للمصابين بالعجز الجنسى والضعف الجنسى تلك الوصفات لها مفعول السحر للقيام بالممارسة الجنسية على اكمل وجه وبأفضل هأبدا اولا بتعريف كل من العجز الجنسى والضعف الجنسى:

العجز الجنسى "العنة": هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسى ناجح

الضعف الجنسى: 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 الجنسى والبرود الجنسى 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\* ومن الوصفات التي قد تساعد في التخلص من الضعف الجنسي والتي تعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية

واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرام من بودر نبات الجنسنج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يوميا الأولى نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة الثانية اثنين جرام جنسنج ملعقة عسل سدر أربعة جرام حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يوميا الثالثة وأليك بعض ما قيل في الأعشاب التي تساعد على التخلص من الضعف الجنسي:

– المسك: يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية

– الثوم: يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية

– البصل: للبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد

من المنى

– القمح: إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية

– الموز: الموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ

– الزنجبيل: يستخدم الزنجبيل كمقو للطاقة الجنسية

– حبة البركة: تحتوي حبة البركة (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية

ومنشطة ومخصبة

– التمر: التمر غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيد للمصابين

بالإنهاك الجنسي

– الحلبة: مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلية والأعضاء التناسلية

– الحمص: من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي. ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من

المساء إلى الصباح ثم يشرب النقع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه

– التوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيا ذكريا

– الصنوبر: الصنوبر يزيد في المنى

– أكل الكابوريا والإستاكوزا والجمبري من المقويات

– البقدونس: البقدونس يعجل الشفاء من السيلان عند النساء

– الشبث: يعالج الشبث الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب

– البصل: أكل البصل مقوم معروف للطاقة الجنسية. وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض (لون قشره أبيض كاللبن) ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل.

– الهندباء: شرب الهندباء كالشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية

– الجزر والكرفس: عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي. كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب

– لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة

– اليقطين: يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي

– آذريون الحدائق: يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف الجنسي عند الذكور، وذلك لاحتوائه على هرمون جنسي

– العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان

– الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة 125 سم<sup>3</sup> من الكحول المركز (95%) إلى عشرين جراما من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور

– جوز الطيب: زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كلية مما قد يؤدي إلى ضعف دائم

– زيت الزعفران: مفيد لحالات الضعف الجنسي، وذلك لأنه يعمل كمقو للجهاز العصبي المركزي

– عرق الحلاوة: يستعمل مع مشتقات الزئبق في علاج الزهري

– التفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي

– الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقو ومنشط

– القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتندق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم. كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتندق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل 20 جراما من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا

– بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة

- \* يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه ثم يضاف قليل من هذا العصير مع عسل 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 شرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم يقوى الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية..
- \* المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة مذهشة..
- \* إذا أخذ من البيض لدر ما يشبع الرجل ثم يوضع في طاجن ويوضع عليه سمن بلدي أو زبده ويغلى مع البيض حتى يستوى البيض في السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل ويخلطه ببعضه ولأكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية . .
- \* شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل 20 حبة من اللوز ومائة حبة من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مذهشة . .
- \* إذا 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 في الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية . .
- \* يؤخذ الحمص وينقع في ماء الجرجير حتى يربو ( ينفش ) . . ويجفف ويغلى بسمن بلدي على نار هادئة ويؤخذ منه 5 أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنوبر من كل واحد 3 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 في 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 3 أيام متتالية فإنه جيد للجماع . . كما أن أكل رأسين من الكرفس يوميا ولمدد طويلة يفيد جدا للجماع ..
- \* يوضع صفار سبع بيضات في 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 صيني 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 20 يوما متتالية .

### **بقوة الفياقر !!**

زيت السمسم اثبتت الدراسات انه يرفع القدرة الجنسية بما يعادل قوة الفياقرا يعني ( اتصبح وتمسى فيه )

### **خلطة طبيعية لزيادة الرغبة الجنسية:**

يشتكى الكثير منكم البرود وقلة الرغبة وسمعت عن الخلطة من وحدة سودانية زوجها طبيب اعشاب صراحة روعة ونتائجها مذهلة وهي عبارة عن مواد طبيعية وباين من مكوناتها انا مفيدة وتزيد الطاقه حتى انها قالت لي انا ممتازة للاطفال تنشطهم المهم بالخلاط (كاسين حليب طازج \*كاس طحنية حقة الفطور\*كاس زبيب مغسول \*)

يخلطون كوويس يشرب كاس بالصباح وكاس بالليل .

### **لعلاج البرود والشبق وتضييق وتطهير المهبل:**

هذه الوصفات نتمنى أن تكون مفيدة لكم والتطبيق لا بد من إحضار حقن مهبلية من الصيدلية واستخدام بالوصفات ماء دافى ( فاتر) وليس بارد وعملها كدش مهبلي

1) لعلاج برود المرأة: استخدام حقن مضاف إليها مل معلقة او ملعقتين من ملح الطعام العادي على الماء وهذا المحلول يفيد في أشياء كثيرة إذا يحث الغشاء المخاطي المهبلي وينشطة ويزيد الدورة الدموية فيه ويزيد الحساسية الجنسية للمرأة وبخاصة اللواتي يشكو أزواجهن من برودهن الجنسي ويجب ألا تزيد عن مملقتين لان الزيادة تتعب الغشاء وتسبب لة الاحتقان وإذا شعرت المرأة بوجود حكة أو احمرار فيجب أن تتوقف عن الاستعمال فورا

2) لعلاج الشبق اى تخفيف حدة الشعور الجنسي للمرأة: يستخدم منقوع زهرة البابونج ويفضل أن يكون البابونج منقوعا لمدة 24 ساعة وتستخدم كدش مهبلي بالحقن فان للبابونج مفعول قوى مسكن ومهدى بعكس محلول الملح السابق وهى أيضا تفيد في اللواتي اضطرتهن الظروف للابتعاد عن أزواجهن بسبب السفر أو لاي سبب آخر.

3) لعلاج سيلانات مخاطية غزيرة: فان حقنة أساسها الخل تفيد فيضاف مل معلقة كبيرة من الخل إلى لتر ماء فاتر فيكون تأثير هذه الحقنة شبيها بتأثير السوائل الحمضية الموجودة في المهبل

4) لعلاج ضيق المهبل: يستخدم حقنة أساسها الشبة وهذه الحقنة لا ضرر منها بل لا مثيل لها على الإطلاق في تضيق الفرج ويدوم مفعولها أكثر من ساعة ولكنها تصبح ضارة إذا تكرر تعاطيها كثيرا ويجب الحذر من الإكثار من الشبة اذا يكفى معلقة صغيرة فقط على الماء أما إذا ذات الكمية عن ذلك فان المهبل يضيق

إلى حد يودي إلى حدوث تسليخات وخدوش فية عند العاشرة الجنسية بصورة تفقد المرأة لذتها ويفضل أيضا استخدام مغلي أوراق الجوز فهي تودي إلى تضيق المهبل وتجفيف سيلاناته دون أن تؤذي

- استخدام مغلي مطحون قشر المان كدش مهبل قبل الجماع بربع ساعه جربوه وادعولي ولكن ارجو عدم استخدام الاعشاب بدون التأكد من انها نظيفه بس يرجى التأكد من كميته وعدم استخدامه بكثره وكل شي له مقدار ومعيار ارجو عدم اعتماد تجربة زوجة ما كمعيار لجميع المتزوجات لان المنطقه هذيك عالمها غير ولها سوائها الخاصه ولها امراضها الخاصه كفى الله الجميع الشر. ولها بكتيرياتها الخاصه التي خلقت لتعيش هناك وليست دخيلة على المنطقه تلك الا مانتج منها عن مرض منقول او غيره مرة اخرى و تقضى على جميع الالتهابات لان قشر الرمان بة مواد قاتلة للبكتريا والفيروسات الضارة.

(5) لعلاج سيلانات المهبل: إن جميع المواد المطهرة ضارة بالسائل المهبلية ولا يجوز استعمالها إلا إذا تغلبت الجراثيم على المهبل ودليل ذلك تصاعد روائح نتنة من الفرج وتلون السائل بلون اصفر مائل إلى الخضرة وعندها تتوجب استشارة الطبيب الذي يتولى اختيارالمادة المطهرة اللازمة وفق الحالة المعروضة عليه ويوجد مادة مطهرة في الصيدليات يمكن استخدامها بدون مراجعة الطبيب وهي برمنغات دوبوتاس وهي رخيصة الثمن وتكفي خمسة غرامات منها للاستعمال طول العام وهي لونها بنفسجي على شكل بلورات فتوضع بلورتان أو ثلاثة على كاس ماء فاتر فتذوب حتى يصبح لون الماء بنفسجيا وعندها يضاف الماء إلى الحقنة لاستخدامة كدش مهبلي ولا بد من التأكد من ذوبان البلورات في الماء ولا اثر لها خوفا من عدم انحلالها فية وترسيبها في أسفلة ثم ولوجها في المهبل دون انحلال وتوثر عليه.

ملاحظة: لا يجوز إجراء الحقن المهبلية في أيام الدورة الشهرية لان عنق الرحم يكون آنذاك متوسعا والأوعية الدموية منتفخة مما يجعلها تتقبل الجراثيم الداخلة مع الحقنة بسهولة وسرعة ولا مانع من أن تجرى الحامل الحقن المهبلية يوميا لان الحمل يزيد من مفرزاتها وليس هناك خوف من دخول الماء إلى الرحم أو تهديده للجنين على أن تكون حرارة الماء مماثلة لحرارة الجسم اى دافئة ويجب إيقاف هذه الحقن حتما قبل موعد الوضع بستة أسابيع لان الحقن توقف عمل السائل المهبلية الذي تزيد الطبيعة في أفراسة لمكافحة الجراثيم ووقاية المرأة من حمة النفاس.

### **ملف شامل لجميع وصفات تضيق المهبل:**

أولا: ما هي الأسباب التي تؤدي لتوسع المهبل؟

كثرة شرب الماء وخاصة في فترة الدورة ومع الأكل وخاصة الماء البارد وجميع السوائل الباردة..

- الجوع في فترة الدورة أو النفاس أو بعد الإسقاط..

- لا بد من الاهتمام بتناول الوجبات كاملة..وحتى بين الوجبات..لا بد من تناول وجبات خفيفة (الريجيم أثناء الدورة النفاس ممنوع)..

- التخمة(كثرة الأكل)في فترة الدورة أو النفاس أو بعد الإسقاط..

- التعرض لتيار هوائي في نفس الفترات..
  - إطالة مدة الجلوس في الحمام أكرمك الله..
  - إهمال نظافة المنطقة وعدم الاهتمام بتجفيفها ولبس الملابس الداخلية الغير طبيعية حيث ان القطن هو الأنسب والأفضل..وسبب أخر وهو الملابس الداخلية الضيقة..
  - بعض المأكولات مثل الملوخية..البامية..البصل الأخضر..البطيخ والشمام..الطماطم..
  - المشروبات الباردة..والايس كريم..المشروبات الغازية..جميع المشروبات المصنعة والمعلبة..
  - المأكولات المعلبة والمصنعة..
  - الحمضيات وخاصة الليمون..الموز..
  - استخدام الدش المهبلي..
  - تعريض القدمين للبرد والمشي بدون حذاء..حيث يفضل في فترة الدورة لبس جوارب..
  - حمل او دفع الأجسام الثقيلة..
  - كثرة الاستحمام..حيث يفضل الاستحمام مرتين فقط أو حتى مرة في الأسبوع..وباقى الأيام ممكن مسح مناطق الجسم الأخرى بفوطة مبلولة..لا تغسلي رأسك أو شعرك..ولا المنطقة اسفل السرة..واكتفي بالوضوء السريع..
  - لا تستخدمى الا الفوط المصنوعة من مواد طبيعية(القطن)..وابتعدى عن الاسجة المصنعة..
- ثانيا : الوصفات المفيدة لهذه الحالة:
- يوجد شبه انونيسييه تباع عند العطار ب 50 ريال على شكل قطعه طويله تفيد بالتضييق.
  - أخواتي لكم عندي خلطة عجيبة ومجربة للتضييق المهبل وخاصة بعد الولادة أو بعد كل دورة شهرية تسوينها وهي(مرة+ ملح خشن + قرص هذا بتلقينه عند العطارين +وقشر الرمان وهذه كلها تقومين بغليها في ماء الين تصير لونها غامق تأخذينها وتحطينها بالثلاجة وكل يوم تأخذين مقدار كوب وتتغسلين فيها من الأسفل والأفضل تتجلسين في شي وتتنعين فيه .
  - المستكاء يؤخذ النوع الممتاز منه ويطحن ويؤخذ مقدار ربع ملعقة اكل وتوضع في فنجان قهوة ونضيف عليها زيت الزيتون او زيت السمسم وتشرب على الصباح قبل الافطار بربع او نصف ساعة وكذلك بعد الجماع.
  - يؤخذ المستكا ناعم ويخلط مع زيت زيتون او سمس يكون دافئ اي مسخن على نار ويدهن به فتحة المهبل من الداخل بإدخال الزيت داخله بواسطة الاصبع ودهن كامل الفرج من الخارج هذه الطريقة تضيق وتعطي رائحة زكية تدوم طويلاً .
  - الاسترخاء في الماء البارد المالح يضيق المهبل ويجب أن يكون الملح خشن كذلك يقال ان عشبة اللافندر او الخزامى مفيدة و مجربه ومستخدمه خصوصا من المغربيات ولكن لم يذكر طريقة استخدامها.

- خذي فنجال من كل الآتي(قشر رمان مطحون , فلفل أسود , جن\* \* ميل , قرفه , قرنفل وكلها مطحونة واخلطيهما وخذي ملعقة على الريق (سفوف) .
- في إصبع يسمونه الإصبع الصيني يضيق المهبل شكله زي اصبع الشمع تحطيه داخل المهبل لمدة دقيقة أو اثنين بس تراه ممنوع ما ينباع علني وغير مرخص.
- بذره المنجي خذيها وجففيها بعدين\* \*ريها خذي الي جواها بعدين اطحنها وحطي شويه على اطراف المهبل قبل المعاشره بنصف ساعه واحفضي الي يبقى بالفريز مره ممتازة .
- فيه خلطة قشر فاكهة الرمان مع زهرة البابونج تدق حتى تصير بودرة تخلط بكمية متساوية و تدلك بالمهبل.
- تجمعين نوى التمر وتغسلينه زين وتجفقيه وتتركينه يومين في مكان جيد التهويه وبعدين تحمصينه زين على نار هاديه لمدة ساعة او ساعتين... الين يستوي وبعدها اطحنية وحطيه بعلمه .. واخر يومين من الدورة خذي ملعقه على الريق مع حليب دافي او مويه دافيه واشربيه الطعم ولا احلى .. والنتيجه مضمونه – يؤخذ المرود مرتين باليوم طوال فترة الدورة الشهرية أو طوال فترة النفاس..ملعقة كبيرة مع كأس حليب.
- الحلبه .. في أول يومين في الدورة..والعشر الايام او العشرين الأولى فقط من فترة النفاس..
- المره.. في آخر أيام الدورة و آخر أيام النفاس تتحمل بها المرأة(قطعة صغيرة)..وكذلك الزنجبيل.. مثل المره..
- شرب شاي اليانسون أيام الدورة..والنفاس..
- شرب شاي القرفة أيام الدورة..والنفاس..
- سف ملعقة من الكمون في فترة الدورة..والنفاس..
- خلطة تستخدم في أول ثلاث أيام من الدورة..أو 20 يوم من فترة النفاس(نصف ك حبة سوداء+ فنجان قهوة +حبة حلوة+ ملعقة ك قرنفل اخلطيهما وتناولي ملعقتين منها على الريق مع حليب..).
- تناولي تمر ولا تكثري اجعليها 7 تمرات في الصباح و7 في المساء..ويفضل يضاف إليه بعض حبات الرشاد..
- شاي الأعشاب..يتم تناوله في فترة الصباح والعصر ويتكون من(ميرمية+ أعواد شايح+ كمون+حبه سوداء+قيصوم+قشرقهوه+نونخه+دارسين+يانسون اخلطيهما بكميات متساوية أو ما يتوفر منها عندك..).
- بعد تناولك للغداء بنصف ساعة تناولي هذا المشروب: ملعقة كبيرة عنزروت+ ملعقة صغيرة مره+ قليل من محلب أضيفيه لكاس من الماء..صفية واشربيه..
- غسل لمنطقة المهبل(ارطا وملح و ماء تطبخ او توضع في الشمس ثم يتم تصفيها ويتم الاغتسال بها

– تحاميل مهبلية للمتزوجات فقط: اطحنى مقدار ملعقة ك مره و قليل من المحلب و قليل من الملح الخشن واعجنه بعسل طبيعي ان وجد كل ليله ضعي تحميلة واحدة صغيره بحجم نوى التمر ( اصنعي كميه تكفي نفاسكاو حيضك).

– بالنسبة لأيام الثلاثة الأخيرة من الدورة أو الـ 20 الأخيرة من النفاس: خذي الدواء التالي على الريق 2 ملعقة كبيرة مع شاهي الأعشاب السابق اطحنى(كوب حبة سوداء و ملعقة ك قرنفل و ملعقة ك دارسين و ملعقة ك فلفل اسود و ملعقة ص محلب و فنجان قهوة كمون و ملعقة ك نونخة و فنجان قهوة صغير حبة حلوة)

–أستخدمي الكبو..متوفر عند العطارين..(بإمكانك في غير فترة النفاس استخدام هذا العلاج السابق ذكره لمدة 40 يوم وبإمكان الاستحمام وغسل المنطقة بشكل عادي قد تلاحظين في البداية خروج الكثير من السوائل أو الأصوات لا تقلقي لان هذا شي طبيعي .(حمام الحوض الساخن..هام للنساء.. [ Hip" bath ] يقضي على الروائح والإفرازات المهبلية مفيد في كثير من الأمراض النسائية الخاصة بالجهاز التناسلي والآم الدورة.. نحتاج لزنجبيل طازج وعند عدم توفره نستخدم زنجبيل بودرة جاف لكل لتر من الماء نحتاج الى 100-140 غرام من الزنجبيل الطازج او ملعقة كبيرة من الزنجبيل المجفف نحتاج الى 3-4 لترات من الماء نضع الماء على النار حتى يغلي نحضر الزنجبيل ويفضل عدم وضعة مباشرة في الماء لكن يوضع في قطعة قماش طبيعي

مثل القطن او الكتان ونضعه بعد غليان الماء.نخفف النار ونضعه ونتركه يغلي لمدة 3 دقائق بعد ذلك نطفئ النار ونقوم بعصر القماش جيدا..لا تستخدمى يدك لذلك ضعي الماء بعد ذلك في حوض او إناء يمكنك الجلوس فيه..الحوض فقط الأرجل تكون خارج الحوض لابد ان يغطيك الماء حتى ما قبل السرة غطي باقي جسمك الماء لابد ان يكون ساخن للدرجة التي تتحمليها.كلما برد الماء أضيفي من الماء الساخن ابقي في الحوض 15 دقيقة يفضل عمله كل أسبوع او عشرة أيام مرة يعمل في الليل قبل موعد النوم بـ 10-20 دقيقة لابد ان يكون مر على الأقل ساعة على تناولك للعشاء ابقي جسمك دافئ بعد الانتهاء واذهبي الى فراشك فورا

ثالثا : الوصفات الطبية

– هناك عدة أنواع من المراهم الموضعية للمهبل وكذلك يوجد أنواع من الغسول تنتقع به المرأة في البانيو ولكن بصراحة لا اعرف أيا منها الا انني سمعت بها وحببت اذكر ذلك .

– فيه جهاز يسمى Electrograme – vaginale تقوم دكتوراة النساء تقوم بتدخيل الجهاز داخل المهبل وتشغله وفي نفس الوقت تطلب منك نوع من الرياضة يقوم الجهاز بتخطيط مثل تخطيط القلب تكون جلسات متعددة غير مؤلمة.

– وهذا جهاز آخر يباع في الصيدلية اسمه **masseur electronique vaginale** تقومين بتدخيله في المهبل وانت تستعملينه كل يوم ونسبة نجاحه من 60 الى 70 بامية في تضيق المهبل. وأخيرا عزيزتي لكي مني نصيحتين:

1. الرياضة ثم الرياضة ثم الرياضة وخصوصا المشي فهو يشد الجسم وخصوصا المهبل .
2. تغيير وضعية الجماع فهناك وضعيات تساعد على عدم توسع المهبل بع\*\* بعض الوضعيات. ملاحظه: اختلف الكثيرين على مدى فائدة الشبه والعفص فهناك من سبهما بشدة وهناك من مدحهما وانا اقول الأمر راجع للمرأة نفسها.

### **إنعاش شهوتك من جديد:**

عندما تجدين نفسك ياحواء تشعرين بالبرود نحو زوجكي او لاتستمتعي معه اثناء اللقاء الحميم، فيجب تدارك الوضع حتى لايلتفت الى غيرك ومنها:

- 1- رشي المناطق الداخلية بالماء الدافئ قبل الذهاب الى الفراش، لمدة خمس دقائق.
- 2- اكثر من اكل الجرجير ( لو تعلم المرأة مافي الجرجير لو وضعته تحت السرير).
- 3- حاولي عدم لبس الملابس الداخلية اثناء النوم، ونامي على بطنكي.
- 4- اقرأي ماينيرك كقصة او رواية او رسالة من زوجك.
- 5- حاولي التفكير ليلاً ببعض المواقف الجنسية مع زوجكي ولو استدعى هذا الاستيقاظ لليوم التالي.
- 6- للفتيات المتزوجات حديثاً: ضعي قليلاً من مرهم (كي واي) فهذا يساعد على تخفيف الالم والاستمتاع مع الزوج.

7- اطلبي من زوجك ان يضع لكي المراهم المهبليّة او التحاميل المهبليّة وباقى المطهرات(فسوف تستمتعين بها كثيراً).

واني متأكدة من ان زوجكي بعدها سوف يقول(كسرتي ظهري).

تنبيه: الجرجير يحمل الكثير من الحديد المفيد لجسم المرأة ويعتبر فتميين قوي وذو حديين فالاكثار منه مضر ومن الاغذية التي تفيد الجنس ايضا وتعتبر مملكته ((الخس وخاصة اوراقه الخضراء))

والسبانخ والبقدونس والكرفس بالنسبة للمأكولات التي تزيد الشهوه عند الرجل والمرأة خاصة المأكولات البحرية بصفه عامه وخاصّة ((الربيان الجمبو+الاستكوزا)) وأيضا الحلاوة الطحينيه وهي المعلبات التي نشاهدها في السوبر ماركت كلها مقويه ومفيده بالجماع

ومن الحبوب القمح والبقول السوداني ومنها ايضا الجزر المتوسط الحجم الذي لونه احمر ضارب للصفرة

ومن الاعشاب الجنسيه الجلنجان فهو مثير قوي للرجبه الجنسيه

والشمر فشرب مغلي الشمر ينبه الغدد الجنسيه.

والكاد الهندي ((جوز الاريكا أو الفوفل ))ويؤخذ مسحوقا بمعدل 4-6 جرامات ممزوجا بالعسل وهو من الوصفات المنبها والمقوية للجنس وتمنع الشعور بالتعب

وأما بالنسبة لوضع الكريمات في عملية الايلاج فالأفضلية بدون وضع الكريمات وذلك لما يعطي قليل من الالم الذي يزيد المرأة تهيجا وشهوه وان وضعت منه اصبح الولوج سريعا وغير مثار

### **لجمال جسمك بعد الولادة :**

يجب على كل سيدة أن ترعى الإهتمام بتناسق جسمها بعد الولادة ولا تستسلم لما يطرأ عليه من تغييرات تفسد تناسقه والأمر بسيط جداً وميسور وهو لا يتعدى تمارينات رياضية تؤديها المرأة بعد الولادة يومياً. وبذلك يمكن أن يعود جسم المرأة الى طبيعته بعد ثلاثة أشهر من الولادة. لأن التمارين الرياضية المناسبة يوماً تساعد على تقوية عضلات المعدة وارجاع الرحم الى وضعه الطبيعي السابق قبل الولادة. وينصح أطباء النساء بممارسة هذه التمارين بلطف وتمهل حيث تكون العضلات في البداية طرية وامتددة كما ينصحون بالتوقف فوراً عن أداء تلك التمارين عقب الشعور بأي تعب أو ألم ثم متابعتها بعد الراحة.

وتتلخص تلك التمارين فيما يلي :

اليوم الأول: إستلقي على ظهرك بوضع يكون الجسم والساقين ممدودتين بشكل مستقيم. ثم تنفسي ببطء مع مد الصدر. ثم اسحبي عضلات المعدة الى الداخل وشدي القسم الأسفل من الظهر الى الأرض. ثم إبقي في هذا الوضع ثم استرخي. ثم أعيدي التمرين من مرة الى عشرة مرات.

اليوم الثاني: أمددي رأسك الى صدرك بحيث يلامس ذقنك الصدر، حاولي عدم تحريك أي جزء آخر من جسمك. ثم أعيدي التمرين من خمس الى عشر مرات.

اليوم الثالث : إرفعي ذراعيك بشكل مستقيم فوق رأسك بحيث تتلامس اليدان. ثم ابقِي ذراعيك مشدودتين ثم أنزليهما الى مستوى جسمك من جديد. ثم أعيدي التمرين من مرة الى عشر مرات.

اليوم الرابع: مارسي كل الحركات التي سبقت عدة مرات.

اليوم الخامس الى السابع: نامي على ظهرك وضعي وسادتين تحت رأسك وكتفيك. ثم إطوي ساقيك وابعديهما عن بعضهما قليلاً. ثم اضغطي ببديك على معدتك بشكل متطع. ثم ارفعي رأسك وكتفيك وأنت تزفريين واضغطي ببديك على معدتك لبضع لحظات ثم استرخي. ثم كرري التمرين ثلاث مرات.

اليوم السابع: ارفعي ساقك فوق جسدك بحيث تلامس قدمك مقعدك. ثم أمددي ساقك بشكل مستقيم، ثم اخفضيها. وأعيدي التمرين بساقك الأخرى. ثم أعيدي التمرين بكامله مرة أخرى في اليوم نفسه. ثم اجلسي واطوي ساقيك وأبعديهما عن بعضهما قليلاً. ثم إشبكي ذراعيك أمامك. مع التنفس الطبيعي. ثم ميلي بحوضك بلطف نحو الأمام، بينما تميلين نحو الخلف الى أن تشعرين بشد وتوتر عضلات معدتك. حافظي على هذا الوضع قدر الامكان ثم استرخي.

اليوم السابع الى العاشر: دون أن تستعملي يديك ارفعي ساقاً واحدة الى أن تشكل زاوية قائمة مع جسمك. حافظي على أسفل ظهرك مشدوداً الى الأرض. ثم أعيدي التمرين بكامله مستعملة ساقك الأخرى. ثم كرري التمرين عشر مرات. ثم استلقي على ظهرك، مدي ساقيك ويديك. ثم ارفعي رأسك نحو اليمين ومدي يدك اليمنى نحو ساقك اليمنى ثم ارتاحي للحظة. ثم كرري المحاولة للجهة الأخرى. ثم حاولي الانحناء لكل جهة، من مرتين الى ثلاث مرات قبل الاستراحة.

اليوم العاشر الى الرابع عشر: استلقي على ظهرك وضعي ذراعيك وراء رأسك بحيث تلتقي يداك مع بعضهما البعض. ثم ارفعي جسدك الى درجة 90 درجة أو زاوية القعود، وابقى ساقيك مثل صفيين على الأرض. ثم اعيدي التمرين مرة واحدة كل يوم. ثم استلقي على ظهرك، إطوي ركبتيك وابعدي قدميك قليلاً عن بعضهما وامددي رأسك وكتفيك الى الأمام بحيث تستطيعين لمس ركبتيك ببديك، ثم استريحي. ثم كرري المحاولة عدة مرات.

ملاحظات هامة:

1. لا يمكنك ممارسة تمارين رياضية للمعدة اذا أجريت لك عملية قيصرية إلا بعد الولادة بأسبوعين، ويجب عليك استشارة الطبيب لمعرفة التمارين المناسبة لك.

2. عليك متابعة التمارين لمدة ثلاثة أو أربعة أشهر حتى يعود جسمك الى وضع ما قبل الحمل والولادة، مع العلم أن المدة تختلف من امرأة لأخرى،

### أسباب كره المرأة للمعاشره الجنسية ؟

كثير من الزوجات يسألن لماذا تاتيهن حالات يكرهن المعاشره الجنسية ؟ وماهي الاسباب او الازواج التي تجعل الزوجة تكره الجماع والمعاشره الزوجية مع زوجها او قد تكره شي اسم الجماع يوم ان ان تعاني ؟  
الجواب : هذا سؤال جيد ويهم الأزواج والزوجات ولا بد ان يمرون عليه وسوف اذكر الاسباب واعلق على كل سبب وهي كمايلي:

السبب الاول: الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب وايضا الاكتئاب مابعد الحمل والولادة كل هذه تجعل المرأة تكره العالم كله والدنيا مو بس تكره المعاشره لذا يجب ان يدركوا الرجال على ذلك والمبادرة بعالجهن وليس التكفير في الخيانة او انهن مايحبوهن.

السبب الثاني: فترة التوحم وهي بدايات الحمل في شهورة الاولى قد تاتي المرأة وكثير مليحدث في المتزوجات حديثا وفي الطفل الاول ان تاتيها فترة الوحم وتتوحم بزوجها فتركة او تتوحم بالمعاشره فتكرها ويفسرها الرجال انها عصيان وكره لهم وياما صارت حالات طلاق وكان الحل عند الطبيب الذي يبشرة بان زوجته حامل وانها تعاني من فترة الوحم .

السبب الثالث: المشاكل الصحية في الجهاز الانثوي كالاتهابات والالام التي تعاني منها الزوجة اثناء الجماع والرجل يفكر انها بسبب المعاشرة وهي الالام مبرحة جدا فلابد ان يبادر الازواج بعلاج زوجاتهم خوفا من العدوى وايضا قد على مدى الايام تكرة الزوجة المعاشرة بالكلية وتكون حالة نفسية .

السبب الرابع: طريقة الزوج تعامله مع زوجته بطريقة الانزال والافراغ وكانها انا للتفريغ يهمة نفسة فقط يجعلها فقط للمتعة من طرف واحد ويتجاهلها !! فمع مرور الشهور والسنوات تكرة الزوجة معاشرة زوجها وتكرة الجماع ببرمتها وتعاني من الالام احتقان الحوض .

السبب الخامس: مشكلة الزوجة من اول ايام ليلة الدخلة تجدها لديها عقدة خوف من المعاشرة الزوجية وخوفها من الامها وانها قد تموت بسببها فقد تزول هالتخوف والرهاب من ليلة الدخلة واول معاشرة وقد تتضخم وتبقي مشكلة بالتالي تجد الزوجة تتهرب من المعاشرة وتتعدر بالكثير من الاعذار التي قد تشكك الزوج فيها .

السبب السادس: بعض المشاكل الهرمونية واعتلال الغدد عند بعض النساء قد يجعلها تتأثر من قبولها للجماع ونسمع عن المرأة المسترجلة والمرأة التي تعاني من البرود الجنسي وهذه مشاكل هرمونية بحتة .

هذة بعض الاسباب التي ارها من نظري وقد تكون هناك اسباب اخرى امل ان تزودنا بها

### **إلتهاب المثانة بعد الجماع:**

إلتهاب المثانة بعد الجماع يحدث بعد حوالي 36 ساعة أى بعد يوم ونصف من الجماع وإلتهاب المثانة يحدث نتيجة لدخول الميكروبات من قناة مجرى البول إلى المثانة بعد المعاشرة الجنسية فإذا تركت هذه الميكروبات فإنها تتكاثر إلى الضعف كل عشرين دقيقة والتبول بعد الجماع ممكن أن يكون مفيداً جداً للوقاية من هذا الإلتهاب ولكن معظم السيدات يتبولن قبل الذهاب إلى النوم وقبل الجماع والمفروض هو العكس .

والنصيحة المفيدة هو أن تشرب السيدة من 3-4 أكواب من الماء بعد الجماع فهذا يؤدي إلى إدرار للبول وخروجه متدفقاً من المثانة في حوالي عشرين دقيقة وهذا يؤدي إلى التبول من 3 - 4 مرات أثناء الليل ويعتبر كل هذا غسلاً للمثانة وقناة مجرى البول ، فلا يعطى فرصة للميكروبات للنمو بل يدفعها إلى الخارج - طبعاً كثرة التبول أثناء النوم مزعجة ومقلقة للراحة ولكنها ثمن رخيص تدفعه المرأة مقابل ما تعانيه من إلهاب المثانة ومتاعبه وتكاليفه .

ومن النصائح الأخرى تعاطى المضادات الحيوية بعد الجماع مباشرة ، ولكن تبقى الطريقة الأولى هي الطريقة الأرخص والأحسن لحوالي 99 % من السيدات اللاتي يعانين من هذا الإلتهاب .

### **اسباب جفاف الفم اثناء الجماع:**

تشكو بعض السيدات من جفاف شديد في الفم والحلق بعد بلوغهم ذرو النشوة أثناء المجامعة مع الازواج ويردن أن يعرفن سبب هذا الجفاف من باب العلم بالشيء فالجواب الشافي لذلك السؤال هوه أن هناك اكثر من احتمال يجعل الأنثى تشعر بجفاف الفم والحلق وعلى فكرة الزوجة التي توصل الى هذه الحالة قد تحسد

عليها الزوجة لانها بلغت قمة الذروة أن أهم الأسباب هو قدرة الزوج على الاستمرار في ملاعبة زوجته وإشراكها في الكثير من الحركات المثيرة التي تزيد من ضربات القلب ومعدل التنفس مما يجعلها تتنفس من فمها كالمرأة الرياضية التي تشارك في مباريات العدو السريع الذي تجعلها تعرق وتفقد كمية من الماء مما يشعرها بالعطش والجفاف والحاجة إلى شرب الماء مثلما تفعل المرأة الرياضية التي تحمل معها زجاجة الماء أثناء ممارسة الرياضة كي تتجنب الجفاف.

وهناك أسباب محتملة أخرى من بينها زيادة إفراز الأدرينالين بعد هزة الجماع orgasm. وهذا الهرمون يفرزه الجسم في حالات الإثارة والتوتر ويتسبب هذا الهرمون في قلة إفراز اللعاب مما يؤدي إلى جفاف الفم.

أن بلوغ الذروة في ممارسة الحب يسبب الكثير من الحالات غير العادية في الجسم . فبالنسبة للمرأة تشعر بتقلصات في الحوض بسبب انقباضات الرحم. وقد يتسبب أحيانا في حدوث تشنجات في القدمين والأصابع بسبب انقباضات عضلات القدمين . وبعض الإناث يشعرون بحكة في الجلد خاصة في منطقة الصدر بسبب نشوة الجماع. وقد تؤدي هذه النشوة إلى الشعور بالصداع بسبب التغير في تدفق الدم المخ. ومن الممكن في بعض الأحيان أن تشعر المرأة بعد الجماع بنوبة عطش مستمرة بسبب احتقان مؤخره الألف. إلا أن الحقيقة الأساسية الثابتة هي أن النشوة لدى المرأة شعور رائع بمعنى الكلمة بغض النظر عن الأعراض البسيطة الأخرى

### **ثلاث طرق لمنع الحمل طبيعيا:**

الاولي: ان يقذف زوجك عند الجماع خارج فرجك وهي طريقة تعتمد علي قدرة زوجك و ارادته  
ثانيا: عندما تاتيك الدورة وتنظفين منها يمكن لزوجك ان يمارس مع الجنس لمدة ستة ايام ثم بعد ذلك يمتنع عن ممارسة الجنس معك لمدة اثني عشرة يوما ثم بعد ذلك يمكن ان يمارس معك حتي بلوغك الدورة الاخري.

ثالثا: ان يستعمل زوجك الواقي الذكري وهو به سخونة عليك اثناء الجماع.

منتجات مساعدة يمكنك طلبها عبر  
الإنترنت

مشاكل صغر الثديين



<https://bit.ly/3yE2Sbk>

صغر القضيب والضعف الجنسي عند الرجال



<https://bit.ly/3fuc182>



كريمات مساعدة مزلفة في عملية الجماع والمتعة  
اكثر

<https://bit.ly/3oMikOI>