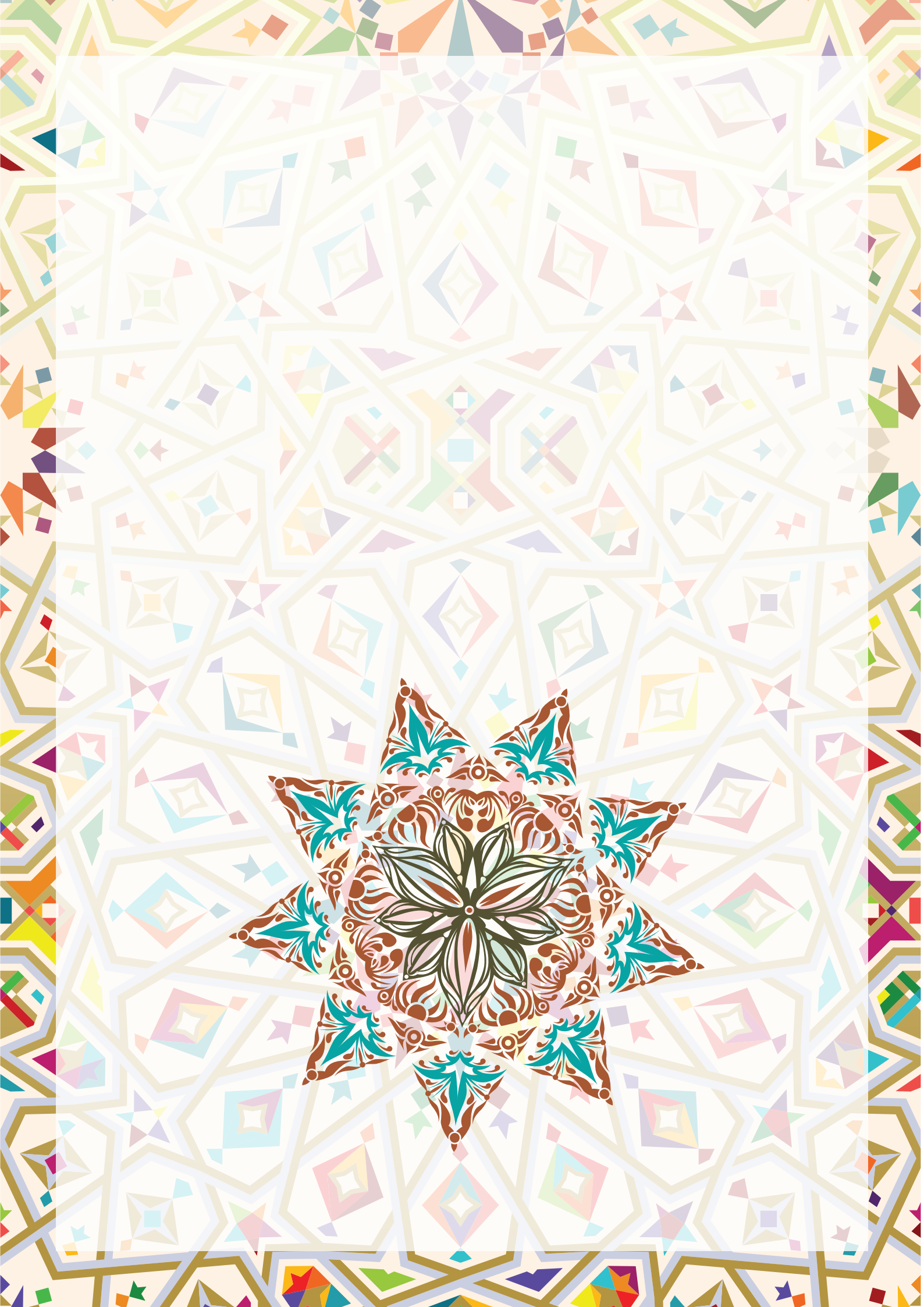


لِمُتَعَتِكَ الْجَنَسِيَّةِ أَهْمِيَّة!



أفكار النساء المسلمات حول ضعف
الرغبة الجنسية و عدم التكافؤ في الرغبة
بين الزوجين





لِمَتَعَتِكَ الْجَنَسِيَّةِ أَهْمِيَّةٌ!

يعتبر الإسلام أن الزواج نصفُ الدين وأن المتعة الجنسية لكلا الزوجين عنصرٌ أساسيٌّ في العلاقة الزوجية. ينظر الإسلام أيضًا إلى المتعة الجنسية داخل إطار الزواج كعبادةٍ مثل باقي العبادات كالصدقة مثلاً.

من المهم جدًا أن تكون المرأة بدورها تحس بأنها أشبعت رغبته الجنسية. إن متعة الحياة الجنسية في العلاقة الزوجية تقوّي الروابط بين الزوجين، كما تجعل المرأة متصلةً بجسده معاني في بدنه راضيًا بحياته.



“وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ”

سورة الروم، الآية ٢١



من المشاكل الرائجة في الحياة الجنسية ضعف الرغبة الجنسية و المشاكل الناجمة عن عدم التكافؤ في الرغبة الجنسية لدى الزوجين. إن الرغبة الجنسية تتقلب عبر السنين، كما أن فقدانها أمرٌ طبيعيٌّ جدًا، و هو ما قد يسبب عادةً مشاكل بين الزوجين إذا طال أمده. تكون المشاكل ناجمةً كذلك عن عدم التكافؤ في الرغبة الجنسية بين الزوجين، و هذا أمرٌ عادي جدًا باعتبار أنه لا وجودٌ لزوجين تتوافق رغباتهما الجنسية في كل الأوقات.

إن المشاكل المتعلقة بالحياة الجنسية تُلقى بظلالها على الزواج بشكل واسع، و بالتالي يجب طلب المساعدة لمواجهتها من العيادة الاستشارية الأسرية أو من المختصين في العلاج الجنسي. إن تقوية الاتصال البدني بالزوج و بناء حياة جنسيةٍ مشتركةٍ بين الزوجين من شأنه أن يساعد كل طرفٍ على تجاوز جميع التحديات التي قد يواجهها في المستقبل بدعمٍ من الطرف الآخر.



“وَخَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا” سورة النبأ، الآية ٨



لقد ساهمت في إعداد هذا الدليل الأخصائية في العلاج الجنسي تينا ألاكاربا بالإضافة إلى ممثلات عن جمعية أمل، من نساءٍ مسلماتٍ يشتغلن في الميدان الصحي و الاجتماعي، رغبةً منهن في مساعدة و دعم أخواتهن المسلمات اللواتي يواجهن مشكلة ضعف الرغبة الجنسية. خلال وضع هذا الدليل تم الاستماع إلى تجارب و آراء ٢٥ امرأة مسلمة في مسألتني ضعف الرغبة الجنسية و عدم تكافؤها لدى الزوجين. غالبية هؤلاء النسوة هن من المعتنقات لدين الإسلام و المتزوجات بأزواجٍ مسلمين و كل واحدة منهن تقريبًا في مرحلة الخصوبة، كما أن جميعهن تقريبًا أبرزن دور الدين الإسلامي في زواجهن.

“للدين دورٌ بالغ الأهمية في علاقتنا الزوجية. الإيمان هو أساس حياتنا و عليه تُبنى جميع أفعالنا في حياتنا اليومية. أرى أننا نخدم بعضنا بعضًا في أبهى تجليات ديننا. بإمكان كل واحد منا أن يثق في الآخر لأننا نعرف نوايا و قيم بعضنا البعض. فزوجي يقوم بتلاوة القرآن على مسامعي مثلاً عندما أكون حزينةً. كما يُذكر بعضنا بعضًا بالصلاة مثلاً و نتحدث بأمور ديننا يوميًا. فالدين يلعب دور الرابط بيننا، و نشعر بأن هداية الله هي داعمَةٌ رابطٌ زواجنا. نشعر بالرضى بما قسمه الله لنا “-٢٤ سنة من العمر و أمٌ لطفل واحد.

ضعف الرغبة الجنسية و أسبابه المحتملة



الرغبة الجنسية، ضعفها و عدم التكافؤ فيها

“غالبًا ما أحس بعدم الرغبة في الجنس. لقد استمر ذلك لعدة سنوات. يتجلى ذلك في عدم رغبتني في الجماع أو في كونه خفيفًا أو خاليًا من الأحاسيس.” أم لخمسـة أطفال، ٣٩ من العمر.

“لدي ضعفٌ مستمر في الرغبة الجنسية. زوجي يطلب الجنسَ و أنا مشمئزة”. أم لطفلين، عمرها ٢٠ سنة.

“أشعر بانعدام الرغبة الجنسية عادة عندما يقوم الزوج بالتنبيه إلى ذلك. فهو لا يكون راضيًا عادة بهذا الأمر و بدوري أحس بضغوطٍ لأني لا أرغب في الجنس كثيرًا كما يرغب هو.” أم لأربعة أطفال، ٣٢ سنة من العمر.

“ينتابني الشعور بعدم الرغبة في الجنس ربما مرةً أو مرتين في الشهر. الجنس يفنق للممتعة عندما لا تكون لدي رغبة كافية. زوجي يعصب أحيانًا بسبب ذلك و يصاب بإحباط.” ٢٦ سنة من العمر، بدون أطفال.

“حاليًا، و بعد أن شرع زوجي في عملٍ ليلي أحس بانعدام الرغبة في الجنس حينما تكون ممارسته ممكنةً. أود في ممارسة الجنس في المساء قبل الخلود إلى النوم إلا أن زوجي يذهب للعمل. عند عودته إلى البيت أستيقظ من نومي العميق و أحس بأنني لست إطلاقًا في مزاجٍ للجنس”. ٢٤ سنة، أم لطفل واحد.

إن الرغبة الجنسية تتضمن أيضًا تأملات و تصوراتٍ جنسيةٍ بالإضافة إلى الرغبة في تحويلها إلى ممارسات. لكل شخصٍ رغبته الخاصة به و ينبغي لكل طرفٍ أن يحددها بنفسه.

الرغبة الجنسية هي جزء من ردود الأفعال الجنسية للإنسان، و هي الشق النفسي لتلك الممارسة، في حين تكون الإثارة و النشوة و غير ذلك من الأحاسيس النفسية و الجسدية الفيزيولوجية بمثابة الشق الفيزيولوجي للممارسة. الممارسة الجنسية لا تكون بالضرورة أفقيةً مستقيمة تبدأ من النقطة أ و تنتهي بالنقطة ب، كما أنها لا تكون بالضرورة أيضًا تصاعديّة. بل إن الممارسة الجنسية هي عبارة عن مسارٍ دائريٍّ يمكن للمرء إيجاد رغبته الجنسية فيه، فتزداد أو تقلّ في أيّ وقت داخل ذلك المسار. تزداد الرغبة الجنسية عادةً عند الإحساس بالقرب من الشخص أو بعد تلقي الإطراء أو بعد تلقي حوافز جنسيةٍ و أيضًا بفضل التجارب الجنسية الجيدة في الماضي.

إن تفاوت الرغبة الجنسية عند الزوجين هو أمرٌ طبيعي. الزواج يتألف دائمًا بين شخصين مختلفين، تقريبًا من المستحيل أن تكون رغباتهما الجنسية متطابقة. من الشائع جدًا أن يكون طرفٌ يريد ممارسة الجنس أكثر من الآخر أو في أوقات أو وضعيات مختلفة عن تلك التي يريدها شريكه. بالتالي فإن ضعف الرغبة الجنسية من شأنه أن يزيد التحديات المرتبطة بعدم التكافؤ الجنسي بين الزوجين تعقيدًا. عادةً ما يؤدي ذلك إلى حدوث مشاكل زوجية في حالة ما بقي الوضع على ما هو عليه لمدة طويلة.

كما أن ضعف الرغبة الجنسية قد يكون ناجمًا كذلك عن المشاكل الزوجية الناجمة عن عدم التكافؤ الجنسي بين الشريكين. في بداية الزواج عادةً ما يحاول الطرف الذي تكون رغبته أقل أن يسائر الطرف الآخر الذي تكون رغبته أكبر، و بالتالي يتم تجنب المشاكل بين الزوجين. في وقتٍ من الأوقات تتخذ الأمور منحىً آخر و يبدأ الطرف الأكبر رغبةً في النظر إلى الوضعية على أنها غير مرضية بالنسبة له. يستمر الوضع عادةً بحيث يكون الطرف الأضعف رغبةً ينصاع لرغبة الطرف الأكبر رغبةً بممارسة الجنس. يمكن لذلك أيضًا أن يؤدي إلى نشوب خلافٍ قبل الوصول إلى مرحلة الممارسة الجنسية. يبدأ كلٌّ من الطرفين إما في تجنب تلك الوضعيات غير المريحة لأيٍ منهما و إما في الدخول في خلافاتٍ أكثر حدة. يؤدي كل ذلك إلى ضعفٍ في الرغبة الجنسية لدى الطرف الأقل رغبةً. عادةً يحاول الزوجان حلّ هذه المشاكل في ما بينهما غير أن ذلك قد يكون سببًا في نشوب مزيدٍ من الخلافات. هذا يفسر إذن سبب لجوء عدد كبير من الأزواج الذين يواجهون مشكلة عدم التكافؤ في الرغبة الجنسية إلى عيادات أخصائيّ العلاج الجنسي.

تمرين: الرضى بالحياة الجنسية

الهدف من هذا التمرين هو أن تقوم القارئة بتأمل مدى رضاها في حياتها الجنسية. كما أن التمرين يمنح القارئة فرصة التفكير في إعادة النظر في حياتها الجنسية و ربما كيفية تغييرها لكي تصبح أكثر رضىً.

نعم	لا
☐	☐ ضعف رغبتى الجنسية مشكلة بالنسبة لى. أريد أن أكون راغبة أكثر
☐	☐ ضعف رغبتى الجنسية مشكلة كبرى بالنسبة لشريكى أكبر مما هي مشكلة لى
☐	☐ ضعف رغبتى الجنسية مرتبط بنوع معين من الجنس
☐	☐ اعتقد أن رغبتى الجنسية غير عادية بالمقارنة مع عمري
☐	☐ اعتقد أن رغبتى الجنسية غير عادية بالمقارنة مع عُمر زوجي
☐	☐ الجنس بالنسبة لى له قيمة كبيرة فى زواجى
☐	☐ أنا راضية بالجنس من حيث الكم.
☐	☐ أنا راضية بجودة الجنس.
☐	☐ ممارسة الجنسية هي أدائية بالأساس.
☐	☐ ممارسة الجنسية هي أحادية الطرف.
☐	☐ يجب تغيير مواعيد ممارسة الجنس.
☐	☐ تفتقر علاقتنا الزوجية إلى مشاعر الرقة.
☐	☐ أعتبر متعتى الجنسية مهمة جداً.
☐	☐ لم أعد مثيرة جنسياً كما كنتُ من قبل.
☐	☐ أنا أعرف جيداً الأشياء التى تعجبني فى الجنس.
☐	☐ غالباً أشعر بإثارة أثناء الممارسة الجنسية.
☐	☐ عادةً أصل إلى النشوة فى الممارسة الجنسية / أشعر بنشوة نفسية أو جسدية.
☐	☐ أحتاج إلى وقت أطول فى سبيل الوصول إلى المتعة فى الجنس.
☐	☐ أنا أكثر رغبة من شريكى فى التجريب فى المسائل الجنسية.
☐	☐ عندي أسرارٌ متعلقة بالجنس.
☐	☐ أكون دائماً صريحة في ما يتعلق بأحاسيسي الجنسية.
☐	☐ أخشى أن لا أكون غير قادرة على إشباع الرغبات الجنسية لشريكى
☐	☐ أعتبر متعة شريكى الجنسية مهمة جداً.
☐	☐ أعرف الأشياء التى يحبها شريكى فى الممارسة الجنسية.

تأمل:

ما هي الانطباعات التي تركها التمرين في ذهنك؟

تمرين: السؤال البديهي هو هل تودين أن تكون رغبتك الجنسية أكبر؟

إذا كان جوابك بـ “نعم” فأنت غالبًا لديك أيضًا حافزٌ من أجل العمل على زيادة رغبتك الجنسية. تصبح الزيادة في الرغبة الجنسية شبهً مستحيلة في ظل انعدام ذلك الحافز. الهدف من هذا التمرين هو أن تقومي بالتأمل في ما تتمنيه في ما يتعلق بضعف الرغبة الجنسية و كذا العراقيل النفسية و المشاكل المتعلقة بالسلوك و التي هي عقباتٌ في طريق تحقيق تلك المآتمنيات.

تجدين أسفله أربعة مربعات و سهمٌ يؤدي إلى تحقيق الهدف أو يُبعد عنه. سوف تلاحظين عندما تقومي بملاء الأسطر الفارغة ما هي السلوكات و الحواجز النفسية التي يجب عليك إزالتها من أجل تحقيق الهدف. كما سوف تلاحظين أيضًا نوعية السلوك الذي سوف يساعدك على الوصول إلى الهدف. إبدأي في ملء المربعات من أسفل اليمين “الأهداف المتعلقة بالجنس و الممارسة الجنسية”.

السلوك الذي يؤدي إلى الهدف

السلوك الذي يُبعد عن الهدف

الأهداف المتعلقة بالجنس و الممارسة الجنسية

الحواجز النفسية و الظنون و الأفكار المسبقة و المواقف التي تُبعد عن تحقيق الهدف.

تأمل:

تمرين: الرسم البياني للممارسة الجنسية

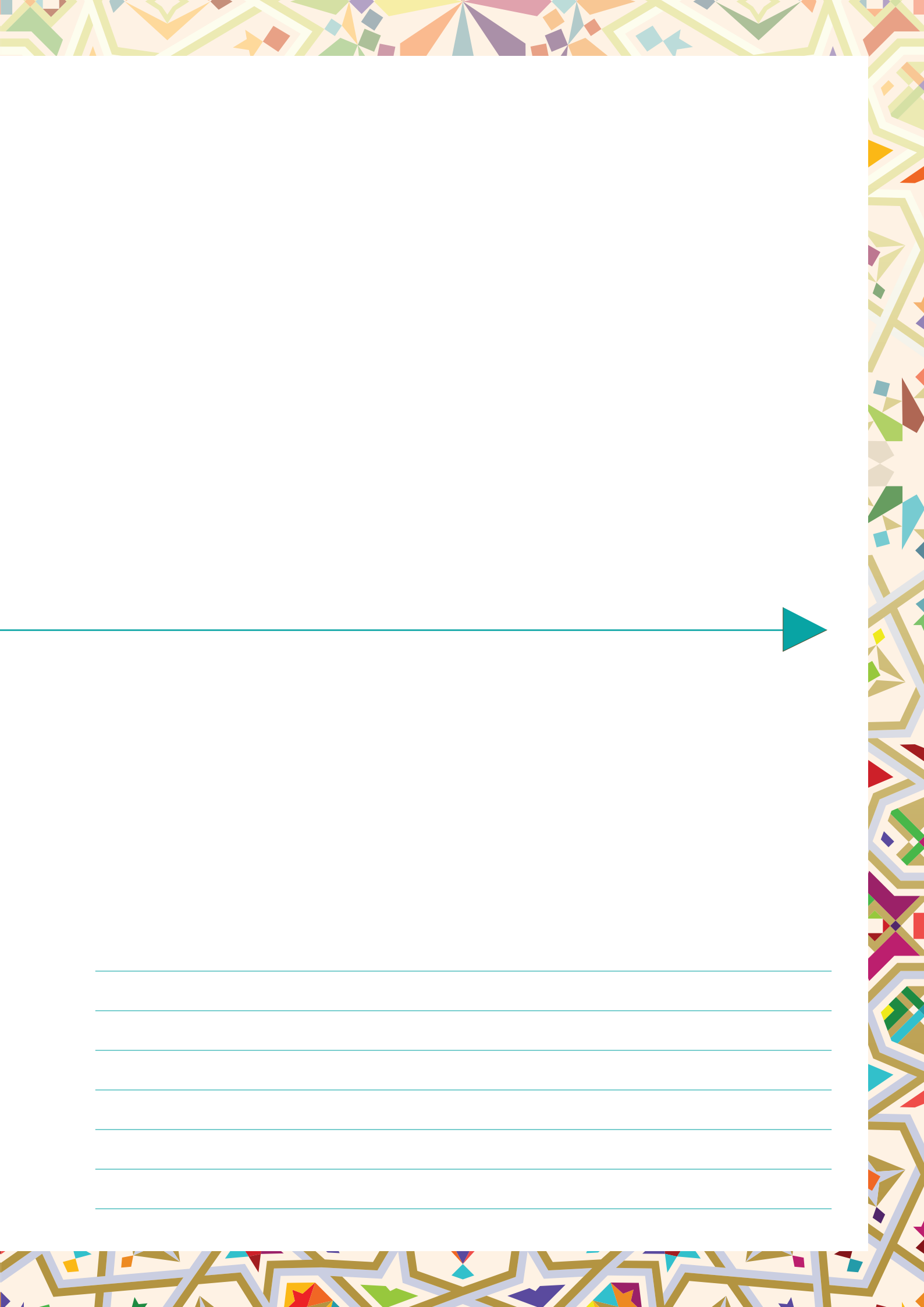
“في بداية علاقتي كنت أستمتع أكثر و كانت الرغبة أكبر، غير أن ذلك تغير لسببٍ من الأسباب لسْتُ أدري ماهو.” ٢٠ سنة من العمر، أمٌ لطفلين.

تفكرّي في المسار الذي قطعتِه أنتِ و شريكك من بدايته إلى يومنا هذا. كيف كانت رغبتك الجنسية في بداية زواجكما و ما هي الأحداث التي مررتما بها و كيف أثّرت تلك الأحداث على رغبتك الجنسية؟

قومي برسم خطٍ في الرسم البياني أسفله يمثّل مسار رغبتك الجنسية و ضعي تلك الأحداث التي أثّرت بشكل خاص في زيادة رغبتك الجنسية أو إضعافها.



تأمّل:



ما هي الأسباب التي قد تؤدي إلى ضعف الرغبة؟

هناك عدة عوامل من شأنها التأثير في وصف ضعف الرغبة الجنسية كتعريف الشخص نفسه للبرود الجنسي و معلوماته عنه. بمعنى آخر يمكن لما يسميه شخص ما بالبرود الجنسي هو في الحقيقة عادي جدًا. كما أن شخصية ضعف الرغبة الجنسية ترتبط بشدة بطبيعة الرغبة الجنسية المتغيرة باستمرار.

إن الرغبة الجنسية هي مسألة متعددة المستويات و تتعدد معها أسباب البرود الجنسي. في البداية من المهم دائمًا مراجعة الطبيب لأن البرود الجنسي قد يكون ناجمًا عن أسباب عضوية مثل ما يرتبط بالهرمونات، كما قد يكون سببه التقدم في العمر أو مرض أو آلام أو خوف من الحمل.

الهرمونات و دورة العادة الشهرية

عادة تزداد الرغبة الجنسية لدى المرأة في بداية دورة العادة الشهرية و في أواسطها. في البداية تزداد الرغبة الجنسية مع ارتفاع مستويات هرمون الإستروجين. كما أن خلال فترة الإباضة أواسط دورة العادة الشهرية تشهد بلوغ هرمون التستوستيرون أعلى مستوياته، و هذا ما قد يؤدي إلى ازدياد الرغبة الجنسية بشكل خاص. إن التستوستيرون لدى المرأة يلعب دورًا هامًا في بروز الرغبة الجنسية و الشعور بالإثارة. أما بقية مراحل دورة العادة الشهرية فقد تكون الرغبة الجنسية قليلةً.

المشاكل المرتبطة بالزواج

غالبًا ما تنعكس المشاكل الزوجية بشكل أو بآخر على ما يحدث في غرفة النوم. حينها ينبغي حل باقي المشاكل الزوجية و إزاحتها عن الطريق و بالتالي فإن الرغبة الجنسية قد تعود إلى طبيعتها تلقائيًا.

«تأخذ الأمور اليومية وقتًا كثيرًا و لا يضرنني القيام بالمزيد، إلا أن تقدير الطرف الآخر للمجهود الذي أبذله من شأنه أن يثيرني. كلما يزيد من التواصل الروحي كلما زادت لدي الرغبة الجنسية حتمًا.» ٣٢ سنة من العمر، أم لأربعة أطفال.

فترة الخصوبة

من الشائع جدًا أن يزداد ضعف الرغبة الجنسية خلال فترة الخصوبة، حيث أن الوقت لا يكفي لممارسة الجنس كما أن رعاية الأطفال يأخذ الجهد الكثير و تتراكم الحاجة إلى النوم.

«يأخذ مني الأطفال القسط الأكبر من الوقت و الجهد.» أم لثلاثة أطفال، ٣٣ من العمر.

«حياتنا تكون في دوامة خلال فترة الخصوبة و نصارع من أجل الخروج منها» أم لأربعة أطفال، ٣٢ من العمر.

الانشغال المستمر بالرغبة الجنسية

قد تفكر المرأة التي تعاني من ضعف الرغبة الجنسية في أن الرغبة يُفترض أن تكون أكبر. هذه الأفكار قد تراودها مثلًا في حالة ما كانت رغبته أكبر في الماضي. كما قد تراودها أيضًا في حالة ما كان الشريك الأكثر رغبة يرى بأن الشريك الأقل رغبة يعاني من ضعف الرغبة الجنسية. هذا الانشغال المستمر بالرغبة الجنسية قد يؤدي بدوره إلى مزيد من الضعف.

«قطعًا الرجل ليس راضيًا تمامًا و أنا من جهتي يؤرقني الإحساس بعد الرغبة بنفس الوثيرة.» أم لأربعة أطفال، ٣٢ من العمر.

الإضطرابات الجنسية الوظيفية

إن الإضطرابات الجنسية الوظيفية قد تكون سببًا في ضعف الرغبة الجنسية، مثلًا تلك الاضطرابات المتعلقة بالنشوة و الرعدة أو الأوجاع المصاحبة للجماع. في هذه الحالات يصعب التمييز بين ما إذا كانت الاضطرابات المتعلقة بالنشوة هي السبب في ضعف الرغبة الجنسية أو ناتجة عنه. أما الصعوبات المتعلقة بالنشوة فقد تكون ناجمة عن ضعف الإثارة الجنسية أو انعدامها و بالتالي هنا يجب الرفع من الإثارة أو تنويع الطرق المستعملة في الإثارة.

تمرين: كيف يمكنك أن تعرفين سبب ضعف رغبتك الجنسية؟

الهدف من التمرين هو المساعدة على التفكير في مجمل العوامل التي تؤثر في ضعف رغبتك الجنسية.

لا	نعم	
☐	☐	لا أرى بأني بحاجة إلى إشباع رغبتني
☐	☐	لست مهتمةً بالجنس
☐	☐	مختلف المشاكل الزوجية
☐	☐	عدم وجود وقتٍ مشترك
☐	☐	الصعوبات المتعلقة بالقرب و الالتزام
☐	☐	المبالغة في ردة الفعل عندما يكون للشريك رأيٌ مخالف في ما يتعلق بالجنس
☐	☐	المبالغة في ردة الفعل عندما يواجه الشريك بالرفض
☐	☐	أحسستُ بانتقاد تجاه نفسي
☐	☐	أحاسيس متناقضة تجاه الشريك.
☐	☐	صعوبات التواصل الجنسي
☐	☐	روتينية السلوكات الجنسية
☐	☐	إنعدام المداعبة القبلية
☐	☐	إنعدام المداعبة البعدي
☐	☐	تأنيب الضمير، مثلاً الأفكار السلبية حول جسدي
☐	☐	ممارسة جنسية سيئة، لا تنتج عنها أية متعة.
☐	☐	اضطرابات جنسية عضوية
☐	☐	عقم لا اختياري
☐	☐	الخجل و الاحساس بالذنب
☐	☐	تجارب الاستخفاف و الحطُّ من القيمة خلال الطفولة و الشباب
☐	☐	معاملة جنسية سيئة، استغلال جنسي أو اعتداء جنسي لم يتم الفصل فيه
☐	☐	تهديد بالتخلي
☐	☐	اكتئاب
☐	☐	ضغط نفسي متواصل أو طويل الأمد
☐	☐	تعب متواصل
☐	☐	تعاطي قوي للمخدرات/ الكحول
☐	☐	تغيُّر في النشاط الهرموني
☐	☐	آثار جانبية للأدوية
☐	☐	أمراض مختلفة
☐	☐	مشاكل مرتبطة بمنع الحمل
☐	☐	الفترة التالية للولادة

هل هناك عوامل أخرى من شأنها أن تؤثر في رغبتك الجنسية؟

التواصل و الحميمية و صورة الجسد
كجزء من المتعة الجنسية



التواصل و الخلاف

«أحياناً يكون هناك سوء فهم حين يتم التعبير عن الأشياء بصورة مختلفة.» ٢٣ سنة، ٣ أطفال.

«هناك بعض الأمور التي تجرح الرجل و تضايقه، نفس الشيء بالنسبة لي أيضاً، و قد تكون عادية بالنسبة للآخرين. ينتج سوء التفاهم حول ما يريده الآخر و كيف يحبه الآخر أن يكون.» ٢٠ سنة، طفلان.

«الاختلاف بين الثقافات يبرزُ جلياً في ما ينتظره الزوجُ مني كزوجة. يجب علي اتباعه مغمضة العينين كإنسانة ليس لها أحلام، لأنه هو الأمرُ النهائي و لأن أحلامه هو أكثرُ أهميةً لأنه رجل. أنا كفنلندية مسلمة أطلب الرجلُ بأن يحترمني و أن نتناقش أمورنا بيننا. بطبيعة الحال يكون ذلك سبباً في خلافات بين الفينة و الأخرى.» ٣٠ سنة، ٥ أطفال.

«أحياناً تكون نقاشاتنا حادةً لكننا في النهاية يقدمُ كلُّ منا التنازلات التي نراها في صالح الجميع.» ٣٩ سنة، ٥ أطفال.

«أبدًا نحن لا نتداول في قضايانا حتى النهاية.» ٤٣ سنة، طفل واحد.

إن أسهل وسيلة لإضافة أي مشكل هي التظاهر و عدم الحديث و التظاهر بأن ليس هناك ما يستدعي المناقشة. قد يواجه الزوجان في حالة اختلاف الخلافات الثقافية مثلاً مشكلتي الصمت و سوء التفاهم. كما أن المناقشة تصبحُ صعبةً مثلاً بسبب اعتماد كل طرفٍ على طريقه و عاداته في التدبير و ردِّ الفعل. لذلك يجب حقاً التفكير في التواصل بين الزوجين من نظرة أوسع مما يتعلق بالحياة الجنسية.

هناك حلقات سلبية في كل علاقة، و ذلك بسبب تأثير طرق كل طرفٍ و عاداته في التدبير و ردِّ فعله. فإذا بقي الطرفان طويلاً في نفس الحلقة فإن ذلك يؤدي إلى تعميق الخلافات و الرفع من صعوبتها. أهم شيء هو تحديد تلك الحلقات السلبية و إدراك أنها موجودة بالفعل و أن الطرفان يعرفان كيف يتعاملان معها حين حدوثها.

من بين أكثر تلك الحلقات شيوعاً عندما يتشبث أحد الطرفين بتصرفات تبدو له هو طبيعيةً و عادية بينما ينفرُّ منها الطرف الثاني. «كلما تقربتُ منك كلما ابتعدت. كلما ابتعدت أنت كلما تقربتُ»

في هذه الحالة يكون الطرف -أ- يريد مثلاً المناقشة مع الطرف -ب- و التقرب منه. يصرح بذلك للطرف -ب- الذي يشتكي من نظرة -أ-. يبتعد الطرف -ب- و يرفض الحديث مع -أ- هذا الأخير لا يرضى بالوضع و يمشي وراء -ب-. هذا الأخير يرفع من حدة شكواه من وجهة نظر -أ-. -ب- يمتنع من الوضع أكثر من ذي قبل و يبتعد أكثر.

مثال آخر على تلك الحلقات السلبية هي مثلاً عندما يكون الطرفان كلاهما يبتعد عن الآخر. «كلما ابتعدتُ أنا كلما ابتعدت أنت أكثر، و كلما ابتعدت أنت كلما أنا ابتعدت أكثر.»

أما المثال الثالث فهو عندما يتعلق الأمر بطرفين متشبثين برأييهما: «كلما اشتكيْتُ كلما زادت شكواك، و كلما اشتكيْتُ أنت كلما زادت شكواي.»

مع ذلك فإن كل هذه السلوكات المؤدية إلى تلك الحلقات السلبية (كالتعنت و الشكوى و الابتعاد و الإضراب عن الكلام و ما يؤدي إليه كل ذلك من ردود فعل من غضبٍ و كرهٍ و إحباطٍ و انزعاج) ما هي إلا الجزء الظاهر من الحقيقة و ليس الحقيقة كلها. في حين أن الجزء الخفي من الحقيقة فهو عبارة عن دلالات و أحاسيس و حاجيات غير مُعبرٍ عنها. الحوارُ إذاً هو عبارة عن تواصلٍ متكونٍ من طبقات و مستويات متباينة و هو الشيء الذي قد يكون صعباً للغاية.

تمرين: الحلقة السلبية

من المهم جداً التعرف على الحلقة السلبية من أجل التعامل معها. كما أنَّ أهم شيء هو أن يفهم كل طرف دوره في هذه الحلقة السلبية و ذلك من أجل أن يقوم هو بالتغييرات اللازمة من أجل الحد من الخلاف و تكسير الحلقة السلبية من بدايتها.

في رأيك ماهي الحلقة السلبية التي تَعَانِ فيها عادةً؟ من فضلك استعملي كلمات و أفعال بسيطة من أجل وصف عاداتكما السلوكية (مثل: ضَعَط، انسحب، اشتكى، صَرَخ، انتقد، رَفَض).

إملأي الفراغ:

كلما قمتُ بـ _____
إلاَّ و قمتَ أنتَ بـ _____
و كلما قمتَ أنتَ بـ _____
إلاَّ و قمتُ أنا بـ _____
و بالتالي تنشأ حلقتنا السلبية بهذا الشكل.

يجب أن لا ننسى أن الإسلام يرى أن التغيير عادةً يبدأ من النفس.



إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ
سورة الرعد، الآية ١١

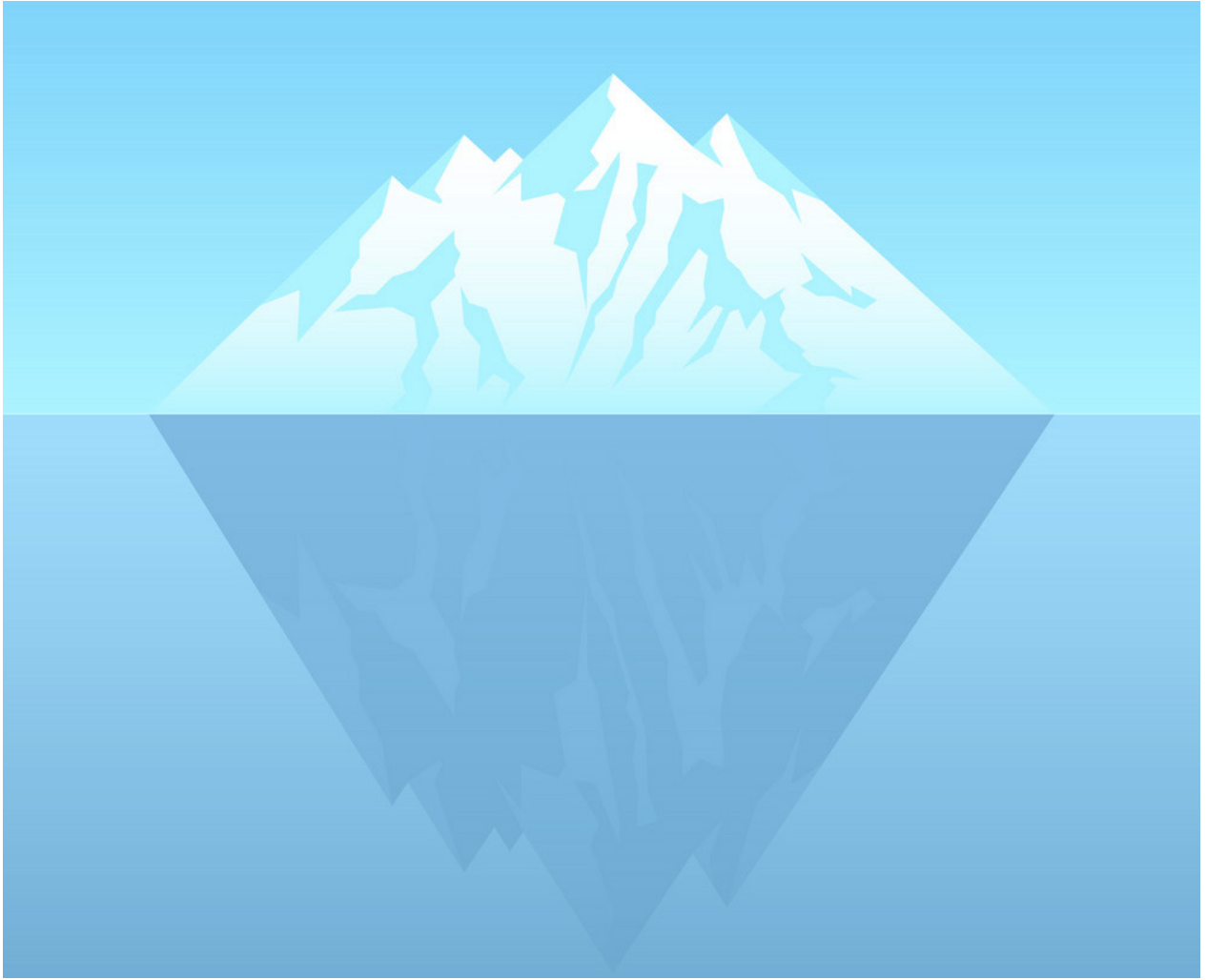


تأمل:

تمرين: الجزء الباطن

سوف يساعدك هذا التمرين على تأمل تلك الحاجات و الأحاسيس و الأفكار التي تكون وراء خلافاتكما. ماهي السلوكات و الأحاسيس الظاهرة التي يمكن للأطراف الخارجية أن يلاحظوها؟ في المقابل ماهي المسائل التي تخفى عن الأطراف الخارجية بحيث أنهم لا يرونها؟ على سبيل المثال (أبقى وحيداً، تم التخلي عني، أنا دائماً على خطأ، أنا لا أنفع أحداً) و كذا الأحاسيس المكتومة (مثل الخوف من أن يتم التخلي عني، العجز، عدم الكفاية، الحزن) بالإضافة إلى الأحاسيس العميقة (مثل الإخلاص و الإحساس بالأمان و القبول).

فكّري مثلاً في آخر خلاف بينكما. أكتبي كلّ الأحاسيس و التعابير و التصرفات التي يمكن أن يراها طرفٌ خارجي أثناء خلافك مع زوجك، يعني الجزء الظاهر من جبل الجليد. بعد ذلك فكّري في ما هو باطنٌ لا يظهر من جبل الجليد من أحاسيس و حاجيات. هذا الجزء لا يراه الآخرون و قد يكون صعباً جداً عليك أن تعبّري عنه و تشرّحيه لزوجك بالكلمات، حيث أنه يتضمن عادةً حاجياتٍ و أحاسيس يصعب التعرف عنها.



تأمل:

التواصل من بين أصعب الخُدع الجنسية

« تلك كانت دائماً مهمةً صعبةً و لا تزال. كم تمنيتُ أن أكون أكثرَ رُحىً. » ٣٢ سنة، طفلان.

« قد أعبرُ عن نفسي لزوجي بالمراسلة أحياناً ». ٣٦ سنة، طفلان.

يرى العديدُ من الناس أن الحديث عن الجنس أمر صعب. قليلون هم من تلقوا تربيةً جنسيةً شاملةً، و قليلون أيضاً هم من لديهم تصوّر سليمٌ حول المرأة الراغبة في المتعة الجنسية و المرأة التي تُظهرُ رغبتها حول الجنس. لذلك يكون من الطبيعي صعوبة تفهّم كيف يكون الحق للمرأة أن يُعطى الأولوية في الحياة الجنسية لأفكاره هو و تجاربه و رغباته و متمنياته. ليس غريباً إذاً أن يكون الحديث عن الجنس و الحياة الجنسية أمراً صعباً. كما أن الطبيعة الحميمة للحياة الجنسية تجعل كلا الطرفين يستحضران ماضيهما بكل ما فيه من جراحٍ و أحاسيسٍ محرّجة.

في الغالب يكون التواصل الشفوي بمثابة قفزةٍ كبرى، و بالتالي يُفضّل أن يبحث الطرفان عن طرقٍ أخرى من أجل التواصل في ما يتعلق بالمسائل الجنسية. هذا الدليل الذي بين يديك يحتوي على تمارين يمكنكُ إشراك زوجك في إنجازها. يمكن لهذه التمارين أن تكون طريقةً جيدةً من أجل الشروع في الحديث.

الكتابةُ هي من بين الطرق الجيدة التي تمكّنك من بدء الحديث، حيث تستطيعين كتابة رسالةٍ لزوجك حول المسائل التي تُشعل رغبتك الجنسية. يمكنكما مثلاً اختراع حركاتٍ معينةٍ تتواصلان بها، على سبيل المثال لمسُ يد الآخر عندما يقوم بحركةٍ ما أثناء العملية الجنسية كتعبيرٍ على أن ما قام به مثيرةٌ أعجب الطرف الآخر كثيراً. يعني أن التواصل يمكن و يجب أن يكون خلّاقاً.

عادةً بعد كلّ خلافٍ بين الزوجين، و أثناء عملية الصلح يقوم كل طرفٍ بإبداء رغبته في تغيير شيء معين، كالمسائل المتعلقة بالحياة اليومية كالمطالبة بالمشاركة في الأعمال المنزلية مثلاً، أو تغيير طريقة الكلام أو المطالبة بعدم التأخر عن الرجوع إلى المنزل. أحياناً ينسى المرء احترام النظام المنزلي، و لذلك حرص الإسلام على عدم اعتبار أن كل الأمور واضحةٌ و جلية، بل ينبغي تذكير الآخر بين الفينة و الأخرى.



لا ننسى كذلك أن المهم ليس عدد المرات التي تحدثنا فيها عن موضوعٍ معين بل الأهم هو طريقة حديثنا عن ذلك الموضوع.



تمرين: التواصل وحياتنا الجنسية

لا	نعم	
☐	☐	أنا راضية في علاقتي الزوجية عن التواصل حول الجنس
☐	☐	لا أجد صعوبة في التعبير لزوجي عن رغباتي المتعلقة بالجنس
☐	☐	أنا واثقة من أن زوجي يُنصتُ إلى رغباتي.
☐	☐	أثناء ممارسة الجنس أفصحُ لزوجي عن رغباتي الحقيقية.
☐	☐	أعبرُ لزوجي عن رضائي عند نهاية كل تجربة جنسية ناجحة.
☐	☐	إذا كان التواصل يؤدي إلى خلاف فإننا نعرف كيف نقوم بحله بطريقة ترضي الجميع.

تأمل:

تمرين: هل تعرفين مناطق شهوتك الجنسية؟ هل يعرف زوجك شيئاً عنها؟

أرسمي مخططاً لجسم الإنسان من الأمام و من الخلف. خذي قلمين من لونين مختلفين، القلم الأول ذو لونٍ محبوب لديك و القلم الثاني أنت لاتحبين لونه. ضعي علامات باللون المفضل لديك على الأماكن التي تحبين أن يلمسك زوجك فيها. مناطق الشهوة الجنسية هي تلك الأماكن التي يسبب لمسها و مداعبتها إثارةً جنسيةً. بعد ذلك ضعي علامات بالقلم الآخر على المناطق التي لا يعجبك لمسها في جسمك.

أطلب من زوجك أن يقوم هو الآخر بوضع علامات في الرسم على مناطق شهوته الجنسية ثم على المناطق التي لا يحب أن تقومي بلمسه فيها. بعد أن يقوم كل واحد منكما بوضع العلامات المطلوبة على الرسوم قوماً بعرض رسوماتكما على بعض و ناقشا الأفكار و الملاحظات الجديدة التي تحضركما حينها.

تأمل:

بماذا ستُتمينَ الجمل التالية؟

بمرور السنين

هل تتذكر تلك المرة التي مارسنا فيها ذلك الجنس الرائع عندما

حاليًا حياتنا الجنسية

حاليًا أحب في نفسي

ما يشعلني جنسيًا هو

ما يثيرني جنسيًا هو

ما يطفئ رغبتني الجنسية هو

أحتاج أكثر إلى

أنا أستحيي أن أقول

أحتاج في حياتنا الجنسية إلى مزيدٍ من

أريد (لك أن)

أنا أؤمن بأن

راجعِي الجمل التي قمتِ بكتابتها. في نهاية الجملة ضعي علامة + إذا كانت الجملة إيجابية و علامة - إذا كانت سلبية. فكري في كيفية تغيير الجملة السلبية لتصبح إيجابية.

إن شئتِ يمكنكِ أن تُرينَ جُملَكَ لزوجك و اطلبي منه أن يملأها بدوره. ناقِشَا الجمل معًا.

تأمل:

الحميمية

«الحميمية هي حجر الزاوية في العلاقة الزوجية. إن تقارب كل طرفٍ مع الطرف الآخر شيءٌ في غاية الأهمية. لكن إذا كان أحد الطرفين يحتاج إلى مسافةٍ بينه وبين الآخر فيجب كذلك احترام ذلك.» ٣٢ سنة، طفل واحد.

«عندما أريد أن أعبر لزوجي عن قربي منه أقوم بأخذه بالحضن أو أقبله أو أمسك بيده. أنظر إلي عينيه و أبتسم. قد أقول له أيضًا عن مدى حبي له و عن مدى سعادتي بأنه هو بالذات زوجي و لله الحمد. أحيانًا أخرى عندما أحتاج إلى الإحساس بالأمان و الحميمية أقف أمامه بحيث يكون ظهري ملتصقًا به.» ٢٤ سنة، طفل واحد.

«الحميمية هي أن نكون معًا، نقوم بكل شيءٍ معًا و نستلقي جنبًا إلى جنبٍ على الأريكة و ننام جنبًا إلى جنب، كما نقوم بأخذ بعضنا البعض بالأحضان و نمسح على رأسينا. قد أعبر له لفظيًا عن رغبتني أو حاجتي إلى الحميمية مثلًا بأخذه بالحضن أو تدليك كتفيه أو رأسه و قد أعطيه قبلة.» ٢٦ سنة، بدون أطفال.

إن هرمون الأوكسيتوسين الذي يتم إفرازه خلال الملامسة و المداعبة و الرعدة الجنسية مهمٌ جدًا من أجل الحصول على ردود الأفعال الجنسية. لا غرابة إذاً في أن الرجل و المرأة عادةً يعتبران أن الإحساس بالحميمية هو الذي يمنح قوةً دافعةً لبداية ردود الأفعال الجنسية تلك. يرتبط الأوكسيتوسين أيضًا بالإحساس بالقرب من الشريك.

إن دُنُو مستويات هرمونات الأستروجين الأنثوية يؤدي إلى ضعف تأثير هرمون الأوكسيتوسين، حيث تنخفض مستويات الأستروجين لدى المرأة مع تقدمها في السن. من الطبيعي إذاً أن لا تكون إفرازات الأوكسيتوسين أقل من ذي قبل مهما تقرب الرجل منها عند بلوغ سن اليأس.

كما يمكن أن تجد المرأة صعوبةً في الاستسلام للملامسة و التقارب، و يكون ذلك ناتجًا عن الخوف من فقدان السيطرة على الذات مثلًا. يمكن للترويض أن يكون مفيدًا لتجاوز هذا المشكل كما أن الزوجين يجب عليهما أيضًا بحثُ العوائق المحتملة التي يواجهانها في ما يتعلق بالاستسلام و ذلك عبر تمارين الملامسة المختلفة. تتم التوصية بإجراء تمارين الملامسة مثلًا في الحالة التي يكون فيها الشخص يواجه صعوبات مع الصورة الجسدية و انعدام الرغبة الجنسية، كما تصلح هذه التمارين أيضًا للأشخاص الذين يخافون من فقدان السيطرة و الذين يعانون من اضطرابات في الإثارة الجنسية و الرعدة و عدم الانتصاب.

إن الغاية من تمارين الملامسة هو التركيز على اللحظة المعاشة و الشعور الذي يحس به الشخص في مختلف أجزاء جسمه عوض التركيز على الهدف أو الإنجاز بحد ذاته. يمكن للشخص بواسطة هذه التمارين أن يستكشف الأحاسيس التي يشعر بها في مختلف مناطق بدنه. عادةً ما تنجح هذه التمارين في المساعدة على التوصل إلى تجارب جنسية إيجابية و التي من شأنها أن تُخفّف من التوتر المتعلق بالجنس.

تمرين: حميميتنا

بواسطة هذه الأسئلة يمكنكم التفكير في حميمية علاقتكما

☐	☐	بيني و بين زوجي تسود الثقة و الاحترام المتبادلين.
☐	☐	زواجنا يحتاج إلى مزيد من الحميمية.
☐	☐	بالنسبة لي أجد متعة في الأشكال الأخرى من الحميمية أكثر مما أجدتها في الجنس
☐	☐	أريد مزيداً من الملامسة غير الجنسية
☐	☐	أحتاج إلى مزيد من الملامسة أثناء الممارسة الجنسية.

« وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ
أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ »
سورة الروم الآية ٢١

تأمل:

تمرين: السيرة الذاتية للحميمية، CV

أنتِ بصدد تقديم طلب عمل لدى أكاديمية الحميمية. قومي بكتابة سيرة ذاتية تتحدثين فيها عن حياتك من زاوية الحميمية. كيف كانت التجارب الحميمية التي عشتها قبل زواجك الحالي؟ وما هي تلك التي تعيشينها في زواجك الحالي؟ من فضلك أكتبي كل التجارب، الجيدة منها و السلبية. أيُّ نوعٍ من الحميمية تتمنينها مستقبلاً؟

يمكنك كتابة سيرتك الذاتية بالصيغة التي تفضلينها كما يمكنك الاستعانة بالنموذج أسفله. في كل الأحوال ننصحك بكتابة سيرتك الذاتية على ورقةٍ منفصلةٍ لأن أثناء الكتابة عادةً ما تكون التجارب و الأفكار غزيرةً. من الأحسن أن تكتبي السيرة الذاتية بشكلٍ يسمح لك بتنقيحها في ما بعد.

بعد كتابة السيرة الذاتية: ماذا حققتِ؟ هل يستطيع زوجك أن يراها؟

السيرة الذاتية للحميمية

الإسم:

تاريخ و مكان الميلاد:

عنوان البريد الإلكتروني:

الحميمية قبل زواجي الحالي و بعده:

شكل الحميمية:

(على سبيل المثال «الملامسة»)

التجربة:

(مثلًا «عندما كنتُ صغيرةً كنتُ أطلبُ من أمي أن تدلنني بيدها. كنتُ أحب ذلك كثيرًا...»)

الحميمية في زواجي الحالي:

شكل الحميمية:

التجربة:

أتمنى مستقبلاً الشكل التالي من الحميمية:

شكل الحميمية:

التجربة:

تأمل:

الجنس و صورة الجسد

«(مما يؤثر على انعدام رغبتى الجنسية) الكره الذي يسببه كرهى لجسدى (السُّمنة). لا أعتبر نفسى جميلةً و لا مرغوبًا فيها.» ٣٩ سنة، أم لخمسة أطفال.

«تأنيب الضمير و عدم ثقة المرء في جسده بحيث يكون التفكير في مسألة رضى الآخر به من عدمه مسائل قاتلة للرغبة الجنسية لدى كلى الطرفين.» ٣٠ سنة، ٥ أطفال

يُقصد بصورة الجسد مدى رضى المرء بجسده أو بجزءٍ معينٍ من مظهره الخارجي أو بوظيفته. إن نظرة المرأة إلى أعضائها التناسلية و ثدييها عادةً ما يكون لها تأثير على ممارستها الجنسية. كما تتأثر تلك النظرة بدورها مثلاً بالتجارب السيئة في الماضي، كما تتأثر بالتعليقات و الانتقادات السلبية أو بالمرض و السُّمنة.

يمكن لنظرة المرأة إلى صورة جسدها أن تستحوذ على تفكيرها أثناء ممارسة الجنس. أما السؤال الجوهرى فهو إلى أي حدٍ يفكر الشخص في صورة جسده أثناء الممارسة الجنسية؟ كلما زاد تفكير الشخص في ذلك كلما اضطربت العملية الجنسية، و هذا يؤثر بدوره في الرغبة و المتعة الجنسية و يتسبب في ظهور اضطرابات في الإثارة و الوصول إلى الرعدة الجنسية. كل ذلك قد يؤدي إلى تنازل المرء عن متعته الجنسية إلى درجةٍ قد يختفي معها احترام رغباته هو. نتيجةً لذلك تكون عادة أن تصبح الممارسة الجنسية أحادية الجانب و هو ما ينتبه إليه الشريك عادةً.

من المهم عند التفكير في صورة جسدى أن أفهم دلالة آرائى تلك بالنسبة لى و مدى إيماني أنا بصدقية تلك الآراء. أحياناً تحتاج المرأة إلى مساعدة زوجها من أجل إدراك و تفعيل الآراء الإيجابية حول صورة جسدها. في حين إذا كان الزوج مثلاً هو مصدر تلك الإنتقادات و الأفكار السلبية بشكلٍ وقح فإن الأمر في هذه الحالة يتطلب في حله و مواجهته تدارسَ المشكل من نظرةٍ أوسعٍ للعلاقة الزوجية برمتها و مشاكلها.

إن التمارين الخاصة بوقف التفكير المزعج في الصورة الجسدية هي عادةً تمارين مفيدةً و فعّالة. فمثلاً يمكن لتحسين الصورة الجسدية أن يكون عاملاً مهماً في الزيادة من الحميمية بين الشريكين كما هو الشأن بالنسبة للملامسة. زيادةً على ذلك من المهم أيضاً الإنتباه إلى جميع الحواس الأخرى التي يكون لها دور في الجنس.

تأمل:

تمرين: صورتك الجسدية

يمكنك تأمل صورتك الجسدية بواسطة الأسئلة الموائية

☐	☐	أنا عادةً راضية عن جسدي و عن وظيفته.
☐	☐	أنا راضية عن المظهر الخارجي لمنطقة أعضائي التناسلية و وظيفتها (مثلًا تبللها).
☐	☐	أنا راضية عن ثديي و عن وظيفتهما.
☐	☐	أنا عادةً لا أفكر في صورة جسدي أثناء ممارسة الجنس.
☐	☐	أنا لدي الجرأة للاستسلام للأحاسيس الجنسية.
☐	☐	أنا أعرف أن شريكي راضٍ عن المظهر الخارجي لجسدي.

يحث الإسلام على شكر الإنسان لربه على الجسد الذي منحه إياه. الإمتنان و الشكر لله ينقص من حدة انتقاد الذات و يزيد من احترامها. كيف يكون جسدنا كاملاً غير منقوص و نحن لا نستطيع التحكم في جزء كبير من وظائفه! بواسطة أجسادنا يمكننا أن نحقق ذواتنا و نلبي غرائزنا الجنسية و لكن قبل كل شيء نقوم بعبادة الله بأجسادنا و هذا هو الأهم.

«لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ»
سورة التين، الآية ٤

تأمل:

تمرين: الحواس كجزء من المتعة الجنسية

إبحثي عن مكان هادئ و اجلسي أو استلقي على ظهرك. تنفسي بضع مرات لإراحة بدنك. أغلقي عينيكَ و لا تفكري في شيء. إذا أحسستِ بأن فكري بدأ يشرد بعيداً انتبهي إليه و عودي به إلى حيث أنت و ركزي في عملية تنفُّسك. في نفس الوقت تأملي في حواسِّ جسديك.

السمع - عندما تغلقين عينيكَ حاولي أن تركزي في ما يدور حولك باستعمال حاسة السمع. ما هي الأصوات التي تسمعينها في هذه اللحظة؟ تأملي في الصوت الذي تريه جميلاً. تخيلي صورةً ما تسمعين فيها صوتاً جميلاً. هل ذلك الصوتُ هو صوت حبيبٍ يتنفس بهدوء؟ هل تسمعين صوت المطر المتهاطل في الخريف؟ أم أن صوت نشيدٍ يتردد في مسامعك؟ تمتعي للَحظة بالصوت الجميل.

الشم - هل تستطيعين التعرف على الروائح المحيطة بك الآن؟ أيُّ الروائح تستهويك في هذه اللحظة؟ تخيلي صورةً تكون فيها تلك الرائحة التي استهوتك في الماضي. هل هي رائحة بشرة شريكك أم رائحة عطرٍ ما؟ أم هل استطعت أن تشمي عطر أولى أزهار الصيف؟ خذي وقتك و استمتعي بهذه اللحظة و دعي العطرَ يكتسحك.

اللمس - تأملي في إحساسك بملامسة بدنك للمكان الذي تجلسين فيه أو تستلقيين فوقه. هل الإحساس بتلك الملامسة إحساسٌ جيد؟ تأملي في مخيلتك أيضاً أيُّ الملامسات يحبها بدنك. ابقِي مع هذا الإحساس و دعي بدنك يستمتع به.

الذوق - تذكري لحظة تناولتِ فيها شيئاً لذيذاً. هل تذوقتِ قطعة حلوة من الشوكولاتة؟ أم أنك احتسيتِ رشفة شايٍ عذب؟ كيف انتشر المذاق الحلو في فمك؟ استمتعي للحظة بذلك المذاق في خيالك.

البصر - ماذا ترين عندما تفتحين عينيكَ؟ هل يمكنكِ تحسُّس نغمات رؤيتك؟ أيُّ تلك النغمات أحب إليك؟ كيف هي الصورة التي تشاهدينها بنظرتك هذه؟ دعي بصرك يحملك بعيداً في هذه الصورة.

فكّري و تأملي أيُّ حواسك أقوى.
تأملِي كيف يمكنكِ الاستفادة من هذه الحواس بشكلٍ أفضل في حياتك الجنسية.

(Lempi Terapia 2019 ، تعديل Tiina Alakärppä)

تأمل:

٣.

نصائح من أخواتٍ مسلماتٍ إلى أخواتٍ مسلمات



نصائح حول ضعف الرغبة الجنسية

في البداية تأكدي أولاً من عدم وجود أسباب طبية وراء ضعف الرغبة الجنسية

« تأكدي على الأقل من الأسباب الطبية / الهرمونية حتى لا تكون الهرمونات وراء ضعف رغبتك الجنسية». ٢٠ سنة، طفلان.

تأملي بين الحين والآخر في ضعف رغبتك الجنسية

« يجب أن تفحصي بنفسك رغبتك الجنسية من أساسها، متى بدأ ذلك و كيف يؤثر ضعف الرغبة الجنسية على حياتك الزوجية و على حياتك كلها. إن المتعة الجنسية لشيء كبير في حياتك لا تقوين على تجاهلها. « ٢٤ سنة، طفل واحد.

لا تنسي أن الإسلام يحث على المداعبة القبلية

« المداعبة القبلية بالنسبة لي هي الكلمات العذبة و التدليك و الحديث المتبادل.» ٣٢ سنة، أربعة أطفال.

« لمس الآخر و تحسسه. إن المداعبة القبلية مهمة جداً خصوصاً عندما تكون الرغبة منعدمة. المداعبة القبلية تساعد ذهنك على التركيز في اللحظة المعاشة ومنع التفكير في ما عدا ذلك من الأمور.» ٣٠ سنة، ٥ أطفال.

« بالطبع فإن التقبيل و الملامسة أو التدليك هي أمور تساعد على الشعور بالرغبة في الجنس.» ٢٦ سنة، لا أطفال.

« أكاد أقول بأن أحسن مداعبة جنسية هي حينما نعود إلى البيت بعد خرجة عائلية و يقوم زوجي بالمساعدة على رعاية الأطفال. كما أن التجمّل بالملابس و الأكسسوارات و مجرد التقبيل العادي و الأخذ بالأحضان كلها تعتبر مداعبةً قبليةً جيدة.» ٣٧ سنة، ٣ أطفال.

« الغزل و الأحاديث الشقية الخفيفة و الملامسة طوال اليوم.» ٢٠ سنة، طفلان.

« لقد اشتريت ملابس داخلية مثيرة و ألعاباً جنسية، كل ذلك كان مفيداً.» ٣١ سنة ، طفلان.

« قضاء الوقت معاً و تحسس جسدي بعضنا البعض.» ٢٤ سنة، طفل واحد.

تحدثي مع زوجك و شاركا هموم يومكما

« أهم شيء هو غالباً أن يتم فتح قناة التواصل مع الزوج و الحديث الصريح و بدون استحياء، و المرأة على الإفصاح عن آمالك و المسائل التي تجعلك سعيدة.» ٣٣ سنة، ٤ أطفال.

« حاولي أن ترتبي لحظة تجمعكما أنتما الإثنين بدون الإحساس بالضغط لممارسة الجنس. قوما بكل الأشياء الممتعة معاً. قد يساعدك ذلك على عودة الرغبة الجنسية. شاركا بعضكما البعض في حمل الأعباء اليومية.» ٣٠ سنة، ٥ أطفال.

كوني أنانيةً بطريقةٍ إيجابية

« أنا أعتبر أنه من المهم أن يمنحني الجماع متعةً لي أيضًا و ليس للرجل فقط. » ٣٩ سنة، ٥ أطفال.

« لقد كان طريقي طويلًا حتى وصلتُ إلى أنني أيضًا استحق التمتع و أن زوجي بدوره يستمتع عندما يراني مستمتعةً. أنصحك أن تتعرفي على نفسك و على المسائل التي تجعلك تستمتعين ثم أخبري زوجك بذلك. في السرير يجوز لك أن تكوني أنانيةً بشكلٍ إيجابي. إنَّ لِمُتعتك الجنسية أهميةً. » ٣٠ سنة، ٤ أطفال.

أحيانًا يكون ضعف الرغبة الجنسية أمرًا عاديًا

« انعدام الرغبة الجنسية ليس نهاية العالم. يمكن مع ذلك ممارسة الجنس باستعمال مرئقات مثلاً، كما أن الجنس لا يكون بالضرورة دائمًا عن طريق الجماع. » ٢٠ سنة، طفلان.

« أحيانًا يكون ضعف الرغبة الجنسية أمرًا عاديًا مثلاً بعد الولادة. حينها يجب التركيز على أشكال أخرى للحميمية غير الجنس. » ١٩ سنة، لا أطفال.

يجب طلب مساعدة ذوي الاختصاص قبل فوات الأوان

« إن طلب المساعدة صنيعٌ جميلٌ لكِ و لزوجك. نجاح العلاقة الزوجية يحتاج إلى جهدٍ و طلب المساعدة عند الحاجة. » ٣٩ سنة، ٥ أطفال.

« أؤمن كذلك بأن العلاج الجنسي له دوره. عندما تُحسَّانِ بأنكما وصلتما إلى نفقٍ مسدودٍ حول هذا الأمر فحينها قد يكون شخصٌ خارجي يستطيع مساعدتكما على الخروج منه. قد يساعدكما على فهم الوضع. » ٣٠ سنة، ٥ أطفال.

« أختي الكريمة، إذا كان المشكل عويصًا أطلب المساعدة. قد ينقذ ذلك زواجك. إن الإسلام يحثُّ على سؤال أهل العلم. » ٣٢ سنة، ٤ أطفال

« عندما تحسِّن بأن ضعف الرغبة الجنسية مشكلةٌ فعلاً عليك البحث عن المساعدة عند أهل الاختصاص و ليس عند الطبيب. » ٤٢ سنة، ٣ أطفال.

« يُستحسن طلب مساعدة أهل الاختصاص لأن الممارسة الجنسية متعةٌ كبيرةٌ جدًّا و سعادةٌ و هديةٌ من الله في هذه الحياة. » ٢٤ سنة، طفل واحد.



« إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ »

سورة الفاتحة، الآية ٥



شكراً جزيلاً لكل من ساهم في إعداد هذا الدليل

« يختلف مصدر السعادة من أختٍ لِأخرى. مبدئيًا نحن كمسلماتٍ نعلم أنَّ لا كمالَ في الحياة و لا نستطيع أن نجعلها كاملةً، لكن أرواحنا و أجسادنا و أنفسنا تنوُّقُ مع ذلك للكمال. ينظر الإسلامُ إلى الإيمان و ممارسة الشعائر الدينية على أنهما مصدر الرأفة التي لا تستطيعُ متعةٌ في هذه الدنيا أن تأتيَ بها. »
-أختٌ مسلمةٌ.

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»
سورة الرعد، الآية ٢٨



puhujapussaa.fi