

أخصائية العلاقات الجنسية

د. هبة قطب:

لا يوجد مرض بل عرض اسمه برود جنسي عند المرأة

العلاقة الجنسية بين الزوجين سبب غالباً بشكل مباشر أو غير مباشر للحياة السعيدة أو التعيسة بينهما ومن خلال هذا الموضوع نحاور د. هبة قطب أخصائية العلاقات الجنسية حول الكثير من الأفكار في هذا المجال.

محسن محمود - القاهرة

هل المشاكل الجنسية متساوية عند الرجل والمرأة؟

متساوية من حيث العدد أو الكمية أو المعاناة ولكن طبعا مختلفة تماماً من حيث أشكالها. فالمرأة تنحصر مشاكلها الجنسية في "التشنج اللاإرادي" و "تراجع الرغبة" وعدم الوصول للاستمتاع" أما الرجل فله مشكلتان فقط ليس لهما ثالث وهما إما مشاكل القدرة الجنسية " الانتصاب " وإما مشاكل في " القذف " .

معنى كلامك أن الرجل يتحمل القسط الأكبر من المسؤولية بصفته المسؤول عن إيصال المرأة للمتعة الكاملة؟

ليس بشكل كامل فالمسألة جدلية بشكل كبير وتشبه الحديث عن "البيضة والفرخة.. من جاء أولاً؟!"، ولكن دعني أقول أن الرجل يعد مسؤولاً في المرحلة الأولى من الزواج عن الأخذ بيد المرأة في كسر الحاجز النفسي الحائل بينها وبين الممارسة الجنسية، وهذا يتوقف على مدى التقارب بينهما و المدة التي سبقت الزواج كما يتوقف الأمر كذلك على العادات والتقاليد التي تربيها عليها فما هو مأوف في القرية لا يعد كذلك في المدينة والعكس..و لكن بعد مرور فترة معينة من الزواج (تختلف بين بيت لآخر) يبدأ جزء كبير من المسؤولية ينتقل على عاتق المرأة .

تقولين أن العرب يعانون من أزمة جنسية يتحسسون من البوم بها إلى أي مدى وصل عمق هذه الأزمة؟

يعاني الكثيرون من مشاكل جنسية و يتحول الأمر إلى أزمة حينما لا يستوعب المرء أبعاد وأسباب المشكلة التي يعاني منها، ولا يجد قاعدة بيانات و معلومات يمكنه اللجوء إليها لمساعدته في حل مشكلته..هذا باختصار حال العرب مع مشاكلهم الجنسية و لذلك سميتها أزمة يعد الجهل المسؤول الأول عنها، علماً بأن الحلول بسيطة و متاحة.

ما هي نوعية المشاكل التي تصادفونها باستمرار سواء لدى الرجال أو النساء؟

المشاكل ثابتة عند الرجال و تتمثل في عدم الانتصاب الكامل للعضو الذكري و سرعة القذف و بالنسبة للمرأة عدم إحساسها بالرغبة في الممارسة الجنسية و عدم الوصول إلى المتعة الكاملة أثناء الممارسة.

الحالة الأصعب كانت لامرأة لم يحدث بينها وبين زوجها اتصال جنسي على مدى 14 عاماً من الزواج بسبب تشنج لا إرادي في العضلات حدث منذ ليلة الزفاف و ظل مستمراً معها،

مشاكلنا اليومية
بها ألف سبب يمنع
الإحساس بالرغبة
الجنسية لذا أنصح
الأزواج عدم انتظار
الإحساس بالرغبة
أولا لتأدية العلاقة
و لكن قلب
المعادلة بمعنى
الأداء أولا ثم
الإحساس ثانيا
لأن المحصلة واحدة
في النهاية



وله أسباب وهذا ما يجب أن يفهمه الرجل

من خلال خبرتك في التعامل مع الشكاوى الجدية من نساء ورجال..ما هي أصعب حالة واجهتك؟

بعيدا عن الحالات التي تتطلب علاجا عضويا، فإن الحالة الأصعب كانت لامرأة لم يحدث بينها وبين زوجها اتصال جنسي على مدى 14 عاما من الزواج بسبب تشنج لا إرادي في العضلات حدث منذ ليلة الزفاف و ظل مستمرا معها، و لكن و الحمد لله تمكنت من علاج هذه الحالة بعد جلسات مطولة.

و ما السبب في مثل هذه الحالات؟

السبب يرجع إلى التربية، فالبنات العربية عموما تربت على أن التفكير في الجنس نوع من "السفالة و قلة الأدب"، وبالتالي يحدث نوع من الفصل ما بين ما يدور في عقلها و ما يشعر به جهازها العصبي، و هناك من زرع فيها منذ الصغر فكرة الرفض و التمتع على الزوج كي لا ينظر إليها نظرة دونية.

السبب أو هي المسؤولة عند دخول المرأة في مشكلة عدم الرغبة لأن الزوج دائما يتهم زوجته " تهمة جاهزة" بالبرود فتبدأ الزوجة تدخل في عملية الاحباط وهي لا تعرف ماذا تفعل ؟ وفي الجانب الآخر الزوج يعاملها على أنها مثله ، و علاج هذه المشكلة أن يعرف كل منهما أن هذه الزوجة ليست مثل زوجها ، ولا يمكن أن تصل للاستمتاع بشكل تلقائي مثل الرجل ، وإنما تحتاج إلى تعليم و تدريب لكيفية الوصول للاستمتاع عن طريق معلومات تقال للزوجين، ولكن الأهم من هذه المعلومات أن يعرفهما الاثنان كمعلومة مبدئية أن هذه المتعة لم تأت أبدا للمرأة بشكل تلقائي مثل الرجل. ولأن الرجل طريفته في العلاقة الجنسية شيء والمرأة طريفتها شيء آخر ، ولأن استمتاع الرجل شيء واستمتاع المرأة شيء آخر ، فلذلك تتساوى مشاكل المرأة والرجل كَمَا ، ولكن لا تتساوى أبدا كَيْفِيَا .

عفاؤ أريد المزيد من التوضيح بالتحديد في مشاكل المرأة ؟

أولا بالنسبة لمشكلة " التشنج اللاإرادي " عند المرأة تكمن خطورته في أنه ليس بالضرورة أن يكون هذا التشنج في أول الزواج أو ليلة الزفاف فقط ، ولكن ممكن أن يمتد مع المرأة لمدة سنوات طويلة ؟، وقد سبق وقمت لعلاج سيدات كثيرات ، استمرين لمدة سنوات وسنوات وسنوات في المعاناة من هذه المشكلة .

أما المشكلة الثانية عند المرأة هي مشاكل الرغبة ، أحيانا رغبة المرأة تكون متراجعة جدا ، حتى تصل في شكاوها دائما بأنها لا تريد هذه العلاقة الجنسية نهائيا ، أو إنها غير قادرة على الاستجابة لزوجها ، لدرجة أن بعضهن يطلبن من أزواجهن بأن يتزوجن غيرهن ، و السبب الرئيسي لهذه المشكلة هو " عدم الفهم .. فالرجل لا يفهم أنها " غير مبسوسة " فإذا كانت المرأة غير " مبسوسة " من أداء زوجها بشكل عام فهذا ينعكس فورا على رغبتها في الجنس "

وبالنسبة للمشكلة الثالثة عند المرأة وهي عدم الوصول للاستمتاع .. هذه المشكلة تحديدا تحتاج إلى تعليم و تدريب ، كما أن هذه المشكلة هي

على المرأة أن تبادر في العلاقة الجنسية خاصة إذا كانت طبيعة عمل الزوج ترهقه ذهنيا مما يؤدي إلى تكاسله في أداء مهامه الزوجية ففي هذه الحالة على المرأة أن تشحنه..

Relationships

الرجل الشرقي له مفاهيم خاصة عن البطولة و الفحولة مع المرأة , كيف ترى ذلك؟ و ما أبرز المعتقدات الخاطئة لديه؟

أولا بالنسبة للمعتقدات الخاطئة، هي موروثات في المقام الأول، أبرزها الاعتقاد بأن الفحولة الجنسية هي الرجولة، و تصور أن فض غشاء البكارة يجب أن يؤدي إلى شلال من الدماء في حين أن فطرتين فقط هو شيء كاف تماما، ثالثا نظرية المرأة الباردة، فهناك شكوى جماعية من كل الرجال بأن الزوجة لا تتجاوب معه في الأشهر الأولى من الزواج و بالتالي اتهامها بالبرود ..و بالمنطق ليس كل نساء العالم باردات، ولكن الكبر هو ما يمنع الرجل من السؤال و محاولة الفهم، و للأسف بعض الرجال يدافعون عن مفاهيمهم الخاطئة باستئصال و يتصورون الرجولة في أمور ما أنزل الله بها من سلطان، بالرغم من عدم اقتناعهم الداخلي عما يدافعون عنه، وفي المقابل هناك آخرون انتصروا على أنفسهم و عرفوا أنه لا يوجد مشكلة في أن يستمتع الرجل لزوجته، سائرين في ذلك على نهج النبي ﷺ، فحينما نقرأ سيرته مع زوجاته نتبين إلى أي مدى كان متحضرا في التعامل معهن .

ما سبب "تمنع الرجال" أو انطفاء رغبتهم في المعاشرة؟
غالبا بسبب مشاهدة الأفلام و المواقع الإباحية.

هل يعاني الغرب من نفس المشاكل الجنسية عند العرب؟

من خلال حضوري مؤتمرات في كل بلدان العالم أوكد مرة أخرى أن المشاكل الجنسية تتشابه في العالم كله، فالمشكلة إنسانية في المقام الأول، و الإنسان هو الإنسان مهما اختلف الزمان أو المكان، و هذا بخلاف أمراض الكبد، و القلب و الكلى على سبيل المثال فالأسباب تختلف من بلد لآخر تبعا للبيئة و المناخ، و نحن كأساتذة متخصصين في هذا المجال نتفق على تشخيص أسباب كل الحالات تقريبا.

هناك من يقول بأن إستواء العلاقة الجنسية بين الرجل و زوجته في الفراش يؤدي إلى التوافق بينهما في كل شيء ..هل هذا صحيح؟

غير صحيح على الإطلاق، فالمسألة ليست معادلة هندسية كي نقول أن الفراش هو أساس حل كل المشكلات، فهناك إنسان سيء على طول الخط مهما كانت زوجته تعامله بلطف، و هناك كذلك امرأة شكاة بكاءة مهما قدم لها زوجها و مهما فعل من أجلها.

كيف تنظرين للأزواج المبالغين في ممارسة الجنس بما يخرجهم عن معناه السامي كأساس لترسيخ المودة؟ ردت متسائلة: و ما معنى المبالغة في ممارسة الجنس؟

الممارسة بشكل يومي على سبيل المثال؟

و ما هي المشكلة في ممارسة الجنس بشكل يومي؟! طالما أن هناك حب و ظروف صحية و نفسية تسمح بذلك.

و لكن هناك من يعتقد أن المبالغة في الممارسة الجنسية قد يصيب الطرفين بالملل؟

اعتقاد خاطئ بكل تأكيد، فليس صحيحا أن ترديد كلمة "حبك" باستمرار يجعل الكلمة تفقد معناها، و كذلك الحال في ممارسة الجنس ..و أود التأكيد أن الإستزادة في تبادل المشاعر و الإتصال الجنسي بين الأزواج يؤدي لمودة أكبر و حب أعمق.

متى يتحول أحد الزوجين إلى ضحية في فراش الزوجية، سواء بالنسبة للرجل أو المرأة؟

في كلا الحالتين الطرف الأضعف هو الضحية، و هو من يلقي بالمسؤولية على الآخر في فشل العلاقة، سواء الرجل أو المرأة، و بعيدا عن المشاكل العضوية، فإن تعلم كل طرف ممارسة الجنس بالشكل الصحيح يجنبهما ظهور المشاكل.

ما هي النصيحة التي تقدميها لأزواج يعانون من إنطفاء الرغبة في ممارسة العلاقة الجنسية؟

مشاكلنا اليومية بها ألف سبب و سبب يمنع الإحساس بالرغبة الجنسية: فالיום، مثلا أعاني من مشكلة مع رئيسي في العمل و غدا إبنني عنده مشكلة في المدرسة و بعد غد مشكلة من نوع آخر، لذا أنصح الأزواج باتباع طريقة 1-2 بدلا من 2-1 بمعنى عدم انتظار الإحساس بالرغبة أولا لتأدية العلاقة، و لكن يمكن قلب المعادلة بمعنى الأداء أولا ثم الإحساس ثانيا لأن المحصلة واحدة في النهاية و هي الشعور بالسعادة..بمعنى آخر على الزوج أن يراقب أداءه الجنسي فإذا لم يكن لديه موانع صحية بينما حالته المزاجية هي العائق عليه تجاوز ذلك بأن يبدأ في العلاقة فورا دون تفكير.

أود التأكيد أن الإستزادة في تبادل المشاعر و الإتصال الجنسي بين الأزواج يؤدي لمودة أكبر و حب أعمق.



في أحد تصريحاتك قلت "لا توجد امرأة باردة جنسيا"، ألا ترى أن ذلك يخالف حقائق علمية و مجتمعية؟

قلت أنه: "لا يوجد مرض اسمه برود جنسي"، بينما هناك "عرض اسمه برود جنسي"، و هذا يعني أن المرأة في بعض الأحيان تشعر بعدم الرغبة الجنسية و هذا ليس مرضا، و لكن مجرد شعور ينتابها حينما تكون حالتها المزاجية مع زوجها ليست جيدة.

عقدت إحدى محاضراتك بعنوان "فن صناعة الحب"، هل من الممكن إعطاءنا أهم مفاتيح هذا الفن؟

باختصار شديد الحوار من أجل التفاهم، كأساس المشكلة أن الرجل يسعى لإشباع شهوته و يتهم المرأة أنها لا تبادل نفس الرغبة بنفس المقدار و بنفس الكيفية، و بالتالي ترد المرأة أنه لا يفهمها و أنه لا يهتم سوى تلبية رغبتة، و لا يفكر فيها إلا حينما يحتاجها في الفراش.. و هنا لابد من التنازل الهادئ كي يتسنى لهما الوصول لنتيجة.

متى يجب على المرأة أن تكون صاحبة مبادرة في العلاقة الجنسية؟

لا يوجد قانون محدد، و لكن بمجرد حدوث الالتحام النفسي بين الطرفين، لم لا تسعى المرأة لذلك؟ لا سيما إذا كانت طبيعة عمل الزوج ترهقه ذهنيا مما يؤدي إلى تكاسله في أداء مهامه الزوجية ففي هذه الحالة على المرأة أن تشجعه..و بعيدا عن ذلك لا شيء يمنع أن تأخذ الزوجة زمام المبادرة في بعض الأحيان فإذا كان طرف واحد هو المبادر دوما فإنه سيصاب بالاكئاب بعد فترة.