

الچوكر



لحياة زوجية سعيدة

د علي نايف



تعديل من خلال WPS Office

## الچوكر

للدكتور علي ناصف  
استشاري جراحة المسالك وأمراض الذكورة والعقم  
وكاتب وباحث ومحاضر بالصحة الجنسية والعلاقة الزوجية



مقدمة الكتاب  
سنوات طويلة مضت لممارستي الطب قابلت فيها نماذج وألوان  
متنوعة من المرضى  
تلقيت منهم الكثير والكثير من الأسئلة والاستفسارات الهامة بل  
وهمومهم ومشاكلهم الأسرية

في كل سؤال أجيب عليه كنت أعتبر أن الذي يسألني  
هو أبني أو ابنتي أو اخي فأرد عليه بكل ما أعلم من طب  
وباحساس وخبرة الأب  
وفي هذا الكتاب تدوين لأهم الأسئلة والاستشارات  
الأسرية التي تلقيتها وإجاباتها  
متمنياً أن يجد كل قارئ وقارئة الإجابة العلمية الواضحة لكثير من  
التساؤلات التي تدور في ذهنهم وتشغل تفكيرهم

فالعلاقة الزوجية فنٌ لا بد من إتقانه قليل منا من يعرفه،  
فتحدث المشكلات والأزمات بين الزوجين نتيجة الجهل بهذا الفن،  
بل بهذه العلاقة المقدسة،  
وتتعرض الأسرة إلى هزات عنيفة، كثيراً ما تؤدي إلى زعزعة  
أركانها وتشريد أطفالها!  
وقد سارعنا إلى نشر هذا الكتاب بعد زيادة معدلات الطلاق والقضايا  
بالمحاكم حيث تدور مشاكل و حكايات وقصص من داخل البيوت  
العربية . ربما الاسباب مختلفة ولكن القمص متشابهة والنهائية  
واحدة بحثاً عن الطلاق او الخلع .

هناك اسباب تشمل اغلبية الحالات التي تلجأ الي محكمة الاسرة  
وتؤدي الي كثرة الطلاق في البيوت العربية عامة وهي :  
\* عدم الخبرة بين الشباب حديثي الزواج وعدم توعية الأهل لهم .  
وهنا تأتي دورنا ككتاب وخبراء وأطباء



\* ثقافة الأهل تلعب دورا كبير في زواج أبنائهم وبناتهم في سن مبكرة خوفا من هاجس العنوسة، وتلك ثقافة خاطئة لأنها تجعل الشباب والبنات ليس لديهم خبرة لتحمل أعباء ومسؤولية الحياة الزوجية. .

\* عدم خبرة الزوجين وقدرتهم علي تحمل أعباء المعيشة فالأجيال القديمة كانت تتحمل الظروف القاسية التي يمكن أن تمر بها الأسرة لبضع سنين حتي تستقر الأمور، وعدم تحمل كل منهما للآخر و البحث عن الحل الأسهل في الانفصال والطلاق والأمر يكون معقدا أكثر في وجود أطفال لأنهم أكثر المتضررين من ذلك . .

• قلة الوازع الديني والاعلام المفتوح وانتشار كل أشكال

الخيانات

وهذا الكتاب يحتوي على أكثر

الأسئلة والاستشارات لشرح فن التعامل والعلاقة الزوجية بمنظور

صحي ونعتبره چوكر الحلول ، في هذا الكتاب نولي

الأسرة اهتماماً عظيماً ونرسم لها كل ما يكفل استمرار سعادتها

ويسهل مهمتها في تحقيق حياة زوجية سعيدة

فناخذك عزيزي القارئ في رحلة داخل العلاقة الزوجية السليمة

وبحور وأسئلة الشباب والفتيات في همومهم ومشاكلهم واكتشف

الكثير من المفاهيم والأفكار الخاطئة وسلوكياتهم الغير واعية و

التي تؤثر سلباً على حياتهم وسعادتهم فأيقنت أن الأجابة على أكثر

الأسئلة شيوعاً دوراً أساسياً لحياة زوجية ناجحة.

أنها رحلة بين العلم والعاطفة في إطار شرعي بمنظور طبي

ليساهم في تحقيق لأفراد الأسرة سعادتهم وجعل حياتهم أكثر

استقراراً

**المؤلف**



إهداء  
إلى ملهمتي  
زوجتي الحبيبة  
شكراً





بسم الله الرحمن الرحيم

محتويات الكتاب  
الطريق إلى شهر عسل دائم  
أسئلة واستشارات حواء  
زوج مظلوم  
الضعف الجنسي عند المرأة  
فوبيا الزواج  
التشنج المهبلي  
حيرة أم  
عذاب بلا متعة  
هل فقدت أنوثتها  
ضيق المهبل  
التبول اللارادي  
أسئلة واستشارات آدم  
إلا الخيانة  
انحراف  
صغير ولكن  
تأثير واضح



هروب  
سرعة القذف  
متاعب غدة الرجولة  
الاحتلام  
قذف للداخل  
ارق بلا داعي  
الرد السريع  
انتصاب مؤلم  
كسر القضيب  
أسئلة الأطفال الجنسية  
حتى سن الخامسة  
من أين جئت؟  
كيف خرجت للعالم؟  
كيف دخلت إلى هذا المكان الذي خرجت منه؟  
من سن الـ 5 حتى الـ 7  
كيف وصل سائل الأب إلى الأم؟  
لماذا تنام الأم بجوار الأب دائماً؟  
من سن الـ 7 حتى الـ 10  
ما هو الجنس؟  
لماذا يختلف شكل جسمي عن الفتاة أو الولد إذا كانت  
البنات هي التي تسأل؟  
من سن الـ 10 حتى البلوغ  
ما هو البلوغ-الاحتلام؟  
لماذا لا تصلي الأم وتصوم في بعض الأوقات؟





## اختبارات الحب سؤال من عدة فتيات وشباب كيف اعرف اني احب ؟

إذا كنت تشعر أنك لا تعرف تمامًا ما تشعر به ، فأليك كيفية معرفة متى تكون في حالة حب ولكنك تخشى الوقوع في الحب فقط و عندما ترى علامات حقيقية يجب عليك إنهاء العلاقة هذا هو الشعور المسيطر حينها .

يشتمل الحب على مجموعة من الحالات العاطفية والعقلية و الجسدية، ويشير إلى الجاذبية والتعلق العاطفي، وهو عادة تجربة يشعر بها شخص لآخر، ويمثل الحنان والعطف تجاه الآخرين، ويعد المسير الأساسي للعلاقات الشخصية واستمرار البشرية، وبحسب الفلاسفة قد يكون الحب إيجابياً عندما يمثل الاهتمام والتضحية و الرحمة، أو سلبياً عندما يتحول إلى الغرور والأنانية أو الهوس، وتختلف أنواع الحب وتصنيفاته، فهناك حب الأم وحب العائلة و الحب الرومانسي والحب الإلهي، وللحب علامات ودلائل عدة، وتالياً سيتم ذكر علامات الحب الحقيقي

[أعلامات الحب الحقيقي اختلف العلماء في تحديد معنى الوقوع بـ الحب، حيث وجدوا أن دماغ الإنسان عندما يقع بالحب الحقيقي يختلف عنه عندما تكون مجرد نزوة عابرة، كما يختلف عند ارتباط الإ نسان في العلاقات طويلة الأجل، وكشفت دراسات أجراها علماء أنثروبولوجيا مختلفون أن علامات الحب الحقيقي تجاه الآخر



تتمثل بما يأتي:

[٢] الاعتقاد بأنه شخص مميز عندما يكون الشخص في حالة حب يعتقد أن الطرف الآخر فريد من نوعه ولا يشبه أي من الأشخاص الآخرين، وتنتج هذه الحالة بحسب العلماء عن ارتفاع مستويات الدوبامين المركزي في عقل الشخص المحب [٢]. التركيز على الإيجابيات يركز الشخص المحب على إيجابيات الطرف الآخر ويغض الطرف عن أخطائه وسلبياته، وقد فسرها العلماء أيضاً بارتفاع مستويات الدوبامين المركزي، والارتفاع الحاد في النور إيبينيفرين المركزي وهي مادة كيميائية مرتبطة بزيادة الذاكرة في وجود محفزات محددة

....عدم الاستقرار العاطفي يعاني الشخص المحب حالة من عدم الاستقرار العاطفي والجسدي، قد يتعرض لنوبات أرق، وفقدان شهية وتسارع في نبضات القلب، وسرعة التنفس وغيرها من الأعراض، يقول العلماء أن الوقوع بالحب هو شكل من أشكال الإدمان ... الانجذاب نحو الآخر المرور بمواقف محددة وربما بعض المشاكل قد تزيد الانجذاب والميل للجوء للطرف الآخر.

....التفكير التداخلي كما يسمى هذا النوع من السلوك الوسواس، وقد ينجم عن انخفاض مستويات السيروتونين المركزي في الدماغ، ويعني التفكير بشكل مفرط بالطرف الآخر قد يصل حد الهوس به ---التبعية العاطفية تظهر على المحب علامات مثل التملك والغيرة و الخوف من الرفض وقلق الانفصال، وغيرها من السلوكيات الهوسية المتعلقة بالحب

..... التخطيط للمستقبل يتوق المحب للالتقاء الدائم مع حبيبه ويتطلع إلى علاقة طويلة الأمد ويحلم بمستقبلهما معاً .....الشعور بالتعاطف يشعر المحبون بالتعاطف مع محبوبه والإحساس بالمه والاستعداد للتضحية من أجل إبعاده. [٢] تغيير الأ ولويات يميل المحب لتغيير عاداته وسلوكياته اليومية للتماشي بشكل أفضل مع المحبوب .....مشاعر التملك حب الامتلاك والتفرد بالمحبوب، وإبعاده عن الآخرين خوفاً من خسارته ..... كيمياء الحب ما هي مراحل الحب؟



إنّ معرفة علامات الحب الحقيقي مهمة، وربما فسّرّها البعض بأنّها استجابة لمجموعة من المواد الكيميائية التي تؤدي إلى تجربة الإثارة والمتعة بالحب، وهذه المراحل هي:  
..... الشهوة

التفكير المستمر بالعلاقة الجسدية والانجذاب الشديد نحو الطرف الآخر، وتتحكم الهرمونات في جسم الإنسان بهذه المرحلة، حيث يتم إفراز التستوستيرون لدى الرجل والإستروجين لدى المرأة نتيجة لرسائل من الغدة النخامية في المخ، مما يحفز الشهوة والرغبة الجسدية  
.... الانجذاب

ويمثل الوصول لهذه المرحلة الرومانسية الحقيقة في الحب، حيث تزداد أهمية العلاقة للطرفين، وقد تجعل المواد الكيميائية الشخص المحب سعيداً وحالماً، أو قد تفقده شهيته وتؤدي به إلى الأرق.  
..... التعلق

في هذه المرحلة تعمل المواد الكيميائية على زيادة الرغبة بالبقاء مع الحبيب والاتصال الدائم به، ويفرز الجسم مجموعة من الهرمونات التي تقوي رابط الحب مثل الأوكسيتوسين والذي يسمى أحياناً هرمون الاحتضان، والسيروتونين والذي يعمل على زيادة الاعتماد على الشخص الآخر، وأخيراً الإندورفين المرتبط بمشاعر التعلق والراحة، ويشبه الأفيون الذي يهدئ القلق وتخفف الألم ويقلل من التوتر ويزيد الشعور بالسعادة

## الفرار

س سؤال من فتاة ثلاثينية تسال وتقول  
اسمع كثيرا عن زيجات فيها مشاكل زوجية عنيفة ومحاكم وطلاق  
وكلها عذاب في عذاب وذلك يجعلني مترددة في اختيار الزوج فهل  
من نصيحة ؟



## ج:عزيزتي قبل الزواج تنبهي

عادة ما تشعر الكثير من الفتيات بالحيرة والقلق بعد الخطوبة وبعض التردد إن كانت اختارت الزواج المناسب أم لا، وطوال فترة الخطوبة يشغلن عقولهن هل ستستمر الخطوبة في ظل الصفات التي تكتشفها في خطيبها في فترة الارتباط، حيث أن هناك بعض الصفات التي من الصعب أن تتحملها اي زوجة أو تتعايش معها وقد تكون سببا في الكثير من المشكلات الزوجية التي قد تؤدي إلى الطلاق والعنف الأ سرى في البيوت المصرية، لذلك هناك 4 علامات إذا وجدوا في الرجل أبتعدى عنه لأنه لا يصلح للزواج.

### البخل المادى والمعنوى

حيث أن من اسوء الصفات التي تكون فى الرجل والتي من الأسباب الأساسية لحالات الطلاق الكثيرة هى بخل الرجل المادى وهو أن يبخل فى شراء مستلزمات المنزل أو مستلزمات زوجته ويكون حريص جدا فى أمور تتعلق بالاموال، كما أن هناك من يبخل على زوجته بالمشاعر والتقدير المعنوى، حيث لا يتذكر زوجته بكلمة طيبة أو تقدير معنوى لذلك عندما ترى خطيبك يتردد فى شراء الاشياء ولا يحضر لك الهدايا المعقولة وليس الباهظة أو يقدرك معنويا ابتعدى عنه فوراً واعلمى أنه ليس الزوج المناسب.

### الأناية وحب الذات

ومن الصفات السيئة أيضا والتي تعد مثل البخل هى الأناية وحب الذات حيث يفضل نفسه فى كل الأمور ودائما يفضل شراء الاشياء له، فلذلك عندما تلاحظى أن خطيبك يتحدث عن رغباته وذاته فى كل الأمور دون النظر إلى الآخرين فأن هذا اكبر دليل على أن هذا الشخص أنانى ومن الصعب استكمال الحياة معه، وليس مناسب كزوج.

### حب النساء والنظر إلى الفتيات والتغزل بهم

ابتعدى عن الرجل الذى دائم النظر إلى السيدات والتغزل بهم هذا الرجل لا يحترمك بعد الزواج وسيكون سهل لديه الخيانة والغدر بك فى أى وقت لذلك احترسى منه قبل أن ترتبى به حياة زوجية، لانه



يجعلك لا تشعرين بالثقة ولا يحترمك فى غيابك.

إذا شعرتى أنه عنيف  
إذا شعرتى أن خطيبك خلال فترة الخطوبة غضب لشيئاً ما و بدلا  
من ان يخبرك عن السبب بدأ فى ضرب الحائط او ركل الباب او حتى  
خرج من الغرفة بشكل عاصف فهذا دليل على انه يمتلك طبعاً عنيفاً  
و قد يتطور الى ان يؤذيك جسدياً اذا تخطيتى فترة الخطوبة الى  
الزواج .

وأولا واخيرا علاقته بربه وبعائلته وزملائه ومن هم أصدقاءه  
فإذا كانت علاقات سوية فطمأني أما إذا كانت غير ذلك ففري منه  
فرارك من الافعى

مصاصي الدماء  
س : سؤال من شاب عشريني يقول كيف اعرف ان هذه العلاقة  
علاقة سامة ومكتوب عليها بالفشل الحتمي ؟

ج:  
العلاقة السامة هي التي يشعر فيها أحد الطرفين بعدم الأمان ،  
ومؤخراً ظهر مصطلح الشخص السام أو التوكسيك على منصات  
التواصل الاجتماعي مما دفع الكثيرين للتعرف على طبيعة هذه  
الشخصية وسماتها، من المحتمل أنك قد قابلت شخص ساماً في  
حياتك وأثر عليك سلباً دون أن تدري أنه الشخصية التي نتحدث  
عنها اليوم، لذلك سنتناول علامات تخبرك أنك في علاقة مع  
شخص سام.

علامات تخبرك أنك مع شخص سام

تعريف الناس السامة  
أشار عالم النفس السريري سبينيلى D.ClinPsy إلى تعريف الأ



أشخاص السامين وهو الذين يتسبون في ضرر  
بالغ بكل المحيطين بهم من خلال التلاعب العاطفي كما أشار أن  
البعض منهم يفعل ذلك عن عمد مثل أنواع الشخصية المظلمة  
سواء كان الميكافيليين أو السيكوباتيين ، والنرجسيين وما إلى  
ذلك حيث أنهم مرتبطين بسمات سامة، وصرح أيضًا أن لهؤلاء الأ  
شخاص تأثير سلبي وحقيقي على الآخرين حيث أنهم يسعون  
إلى التلاعب بمن حولهم أو السيطرة عليهم بأس شكل، وعلى  
الرغم أنهم منتشرين مؤخرًا في المجتمع إلا أن الكثير من الأ  
شخاص لا يتمكنون من اكتشافهم وبالتالي يظلون تحت تأثيرهم  
السلبي لوقت طويل.

كيف تعرف أنك مع شخص سام؟  
كشف العالم سبينيلي عن عدد من العلامات التي تؤكد لك أنك  
في علاقة مع شخص سام، وتأتي هذه العلامات على النحو  
التالي:

أولاً : التلاعب العاطفي

إن شعرت إنك تتعرض إلى الخداع العاطفي تأكد أنك تتعامل مع  
شخص سام خصوصًا لو أنه يتعمد إحباطك وإهانتك طوال  
الوقت ويعاملك بطريقة عدوانية، وسترى هذا التلاعب في إلقاء  
بعض النكات التي تدور حول شيء يؤذي إحساسك، الشخص  
السام كل ما يريده هو أن يجعلك تشعر بالضييق فقط.

ثانيًا: عدم الأمانة

من ضمن العلامات التي أكد عليها سبينيلي أن الشعور بعدم الأ  
مان دليل قوي على وجود شخص سام في حياتك، علمًا بأن  
الشخص السام طوال الوقت لديه أكاذيب ومحترف في خلق الأ  
عذار ولكن إن قبضت عليه في كذبة في مرة لا تدعه يملكك بـ  
الشكوك بأنك المخطئ.



ثالثاً: عدم تحمل اللوم

الأشخاص السامون لا يتحملون أبداً إلقاء اللوم عليهم في أي شيء، قال سبينيلي أن لديهم عدم مسؤولية في تحمل أفعالهم وطوال الوقت يضعون اللوم على الآخرين.

متكبر وأناني مع حبه للفت الإنتباه له دائما  
رابعاً: عدم وجود حدود

الأشخاص السامون لا يعرفون معنى الحدود ولن يحترمون أي خصوصية لك.

خامساً: استنزاف الطاقة  
أن الأشخاص السامون مثل مصاصي الدماء لأنك ستجدهم طوال الوقت يستنزفون طاقتك وسيكونون السبب الرئيسي في شعورك بالضغط النفسي.

سادساً: الشخص السام ليس داعم  
وبصدق لا يليق بالعلاقات المسمومة إلا البتر .. مجاملة الأفاعي جريمة .  
ولن تجد الشخص أبداً يدعمك للوصول إلى أهدافك وطموحاتك بل سيكون السبب الرئيسي في جعلك تشعر بالإحباط والفشل والتكاسل.

## السعادة الزوجية

سؤال من خطيب وخطيبته يسألونني كيفية تحقيق السعادة الزوجية وان يعيش الحب والتفاهم بينهم مدى حياتهم؟  
ج:حتى تكون الإجابة كاملة وانت تكون دستور لكل زوجين  
توجهت بالسؤال لاساتذة علم النفس والتنمية البشرية وعدة مصادر علمية بجانب خبرتي الطبية



وكانت اجابتي  
تعدّ الأسرة نواة المجتمع البشريّ، والحاضن الرئيسيّ لأفرادها  
ومصدراً أساسياً للسعادة والطمأنينة والاستقرار لهم، لكن لا تكاد  
تخلو أسرة من وجود الخلافات أو المشاكل بين الحين والآخر  
، فالاختلاف في الآراء من سنن الله تعالى في الخلق، فلقد خلق الله  
تعالى البشر مختلفين، لكلّ فرد شخصيته المستقلة سماته وميوله  
الذي يختلف به عن الآخر، فتري الزوج يحب شيئاً لا تحبه الزوجة  
وتري الأولاد يرغبون بممارسة أعمال لا يرغبها  
الأبوين.

المشاكل الأسرية تعني وجود نوع من العلاقات المضطربة بين أفراد  
الأسرة والتي بدورها تؤديّ إلى حدوث التوترات، سواء أكانت هذه  
المشاكل ناتجة عن سوء سلوك أحد أفراد الأسرة أو الطرفين  
الرئيسيين فيها، وتؤدي كثرة الشجار والاختلاف بين  
الأبوين، أو بين الأبناء، أو بين الأبناء والأبوين إلى جعل الأسرة في  
حالة اضطراب، ويفقد الأبناء هيبة الأسرة واحترامها  
والانتماء لها.

ولكن كيفية حل المشكلات الأسرية  
تحديد قضايا الخلاف يُشكل النظر في القضايا المسببة للخلافات  
ما بين الزوجين ووضعها في قائمة من الخطوات الأساسية لحلّ  
هذه المشاكل، حيث يتبع هذه الخطوة أن يتمّ النظر في كلّ مشكلة  
على حدة، ومحاولة التوصل للحلّ المناسب لها بطريقة ترضي  
الطرفين، والانتقال بعدها لغيرها من المشاكل بالتتابع، أمّا في حال  
كانت قائمة الخلافات طويلة ولا نهاية لها؛ أي أنّ الزوجين يختلفان  
على كلّ شيء، فلا بدّ من النظر للأسلوب الذي يتحدّثان فيه مع  
بعضهما البعض، وتحسينه إن لزم الأمر  
عدم ترك المشاكل دون حلّ تحتلّ عملية التواصل ما بين الزوجين  
أهميّة كبيرة، خاصةً عند حلّ المشاكل، إذ يُمكن النظر في العديد من  
الاقتراحات التي قد تساعد على حلّ المشكلة، واختيار ما يُناسب  
الطرفين، ويمكن تحديد ذلك من خلال طرح  
الأسئلة حول الطريقة الأمثل للوصول لحلّ مُرضٍ؛ وعندها يُمكن  
اللجوء للمعالجة النفسية الزوجية، أو التحدّث مع مدرب مختصّ بـ  
العلاقات، أو الاطلاع على الكتب المختصة بذلك، أو من خلال  
الانضمام للدورات التي تقدّم عبر الإنترنت والتي تُعنى بالعلاقة



الزوجية.

الهدوء وتجنّب الانفعال يُؤدّي الغضب العارم أثناء الخلافات بين الزوجين لاشتعال الخلاف، لذا لا بدّ من أخذ استراحة والخروج من المكان وتحديد موعد لاحق لاستئناف الشّجار، وقد يكون الخيار الأفضل التوجه للنوم، ممّا يسمح بالتخلّص من الأفكار السلبية، وإعادة تقييم الوضع، والتوجه بعدها للاعتذار والاعتراف بالذنب، ومحاولة التخفيف عن نفس الطرف الآخر والتعاطف معه.

يساعد التواصل وامتلاك القدرة على التعبير عن المشاعر للشريك على حلّ المشاكل الحاصلة بينهما، لذا يجب الحرص على استخدام بعض العبارات التي تساهم في توضيح وجهة النظر دون اتهام الشريك بأنّه المصدر الرئيسيّ المسبّب لسوء الحال، فمثلاً استخدام الضمير) أنا (أثناء الحديث مع الشريك، حتى لا يشعر بالا تهام من قبل الطرف الآخر.

فهم وجهة نظر الطرف الآخر يجب على كلّ من الشريكين فهم وجهة نظر الآخر، وتقديم التنازلات، والعمل على التفكير في احتياجات الشريك الآخر، إلى جانب مناقشة الموضوع، والتوصّل إلى فهم حول ما جرى وما سيجري في المستقبل التعبير عن المخاوف بشكل بناء ينبغي على كلّ من الزوجين التعبير عن مخاوفهم بشكل بناء ومنطقيّ، حيث تعدّ طريقة بسيطة وسهلة يمكن القيام بها خاصة في المحادثات الحساسة والشائكة التي قد تحصل بينهما

التركيز على الحل لا على المشكلة يحتاج الأزواج لتيسير طريقة حياتهم سوية التركيز على الحلّ لا على المشكلة، مع الحرص في ذلك على التأكد من أنّ سير الحوار إيجابي، وأنّ أيّ إشكالية يمكن تخطيها طالما أنّ كلا الزوجين يفكران بالحلّ لا بالمشكلة والمعضلات التي يصعب حلها، ليعيشوا حياة سعيدة تحديد وقت للنقاش ينبغي أن يواجه الزوجان بعضهما البعض، مع الالتزام بالهدوء، والسعي للتخلّص من الوضع الحرج الذي يمرّان بها بطريقة سلسلة إيجابية، ومحاولة الاتصال بالعينين، لإظهار الاهتمام بحديث الآخر، والمساعدة على الشعور بالترابط والانسجام مع بعضهما

[التمرّن على الاستماع الجيّد إنّ الاستماع الجيّد ليس كلّ الحلّ كما يروّج البعض، إلّا أنه حتماً أحد الوسائل الرائعة المستخدمة لحلّ



المشاكل الزوجية، مما لا شك فيه أن الأزواج يحتاجون إلى مهارات تواصل عالية للتفاهم فيما بينهم وللوصول لحلول مشتركة و التعامل مع ضغوطات الحياة ومتطلباتها، إلا أنه أثناء الخلافات يلجأ العديد من الأزواج إلى التمسك بالرأي وتكرار الكلام دون الاستماع للطرف الثاني وهذا حتماً ليس حلاً للمشاكل، حيث ينبغي على الأزواج التمرن أكثر على مهارات الاستماع لسماع رأي الطرف الآخر جيداً قبيل البدء بالحديث وإبداء الرأي أو الرد المناسب التعامل مع المشاكل بنضج إن السخرية والاستهزاء والعبوس و التصرفات العنيفة في التعامل مع التحديات ليست إلا تصرفات طفولية لا مكان لها في العلاقات الزوجية الناجحة، فالعلاقات الناجحة تتسم بالنضج والهدوء في التعامل مع المشاكل، حيث يمكن للأزواج الاعتبار بأن هذه المشاكل هي وسيلة لإظهار التعامل الناضج وتوضيحه لأطفالهم للاقتداء بأبائهم وأمهاتهم، وهذا يتضمن أيضاً احتواء الطرف الآخر ومحاولة تقبل بعض سلبياته لضمان سير العلاقة الزوجية بطريقة صحيحة وسليمة.

اتخاذ القرارات بشكل تعاوني إن عملية اتخاذ القرارات بشكل فردي ليست الوسيلة الأمثل، حيث إن عملية نقاش المشاكل والمخاوف بين الزوجين ثم العمل للتوصل إلى مجموعة من الحلول للوصول به النهاية إلى حل متفق عليه من قبل الزوجين سويًا هو الخيار الأمثل لاتخاذ القرار بين الزوجين، حيث إن الحياة الزوجية مليئة بالأمور التي تتطلب التوصل إلى القرارات وتكرر هذه العملية طوال الحياة الزوجية لذلك فالتوصل إلى طرق صناعة القرار التعاونية من أهم عناصر العلاقة الزوجية الناجحة.

منح الشريك الأولوية يجب على كلا الزوجين للحفاظ على علاقتهما بأن يمنح كل منهما للآخر الأولوية في حياته، وذلك من خلال محاولة فعل الأشياء التي اعتاد كل منهما على فعلها في بداية العلاقة، بالإضافة لإظهار التقدير والاحترام من قبل كل منهما اتجاه الآخر، ومحاولة إكمال بعضهما البعض، والاتصال اليومي بينهما لإظهار مدى اهتمامهما المستمر بالعلاقة، كما يمكنهما القيام بتخطيط بعض الوقت لمشاركته معاً، فذلك من شأنه أن يظهر لكل طرف أهميته عند الطرف الآخر، ويساعد على حفظ السعادة بينهم التسامح مع الطرف الآخر يجب على كلا الزوجين أن يتعلم كيف يسامح ويغفر أخطاء شريكه، بمعنى أن على كل منهما أن يفهم

ويعي ويبدل قصارى جهده في العلاقة، وعند حدوث خطأ ما منه، فيمكنهما استخدام هذا الخطأ للتعرف على الأفضل بالنسبة لهما، ومن ثمّ التصرف بطريقة أفضل لاحقاً، فالغفران والسماح يعني أن لاَّ منهما يلتزم بالتخلي عن ما سببه الطرف الآخر له من أذى في الماضي للسماح بفرص وإمكانيات جديدة للمستقبل، وللمحاولة في إنجاح الحياة الزوجية.

[لتعبير عن نقاط الاهتمام بشكل بنّاء تحتلّ الطريقة التي يبدأ بها الحديث ما بين الزوجين على أهمية في تحوّل مجرى الحديث، حيث يُشير المختصّون في العلاقات لوجود كلمات وجمل استفتاحية تمنع تحوّل الحديث لمشكلة ما بين الزوجين، وخاصة في المواضيع والنقاشات الحساسة، لذا يُنصح بإيلاء الاهتمام باختيار العبارات الافتتاحية بصورة ملائمة، كأن يبدأ الكلام بـ (أود (أو) أشعر (أو) ما هي أفكارك أو شعورك حيال ذلك؟)، وغيرها. التعبير عن المشاعر بصدق يتطلب حل المشاكل الزوجية أن يمتلك كلا الزوجين المساحة الكافية والأمان اللذين يمكنان من التعبير عن المشاعر المتعلقة بالطرف الآخر، وخاصة مشاعر عدم الرضا أو الاستياء من بعض السلوكيات التي يمارسها أحد الطرفين، حيث يُعتبر إخفاء هذه المشاعر أحد المسببات الكامنة خلف نشوء الخلافات و المشاكل الزوجية، لذا يُنصح بالتدرب على تقبّل هذه المشاعر من الشريك، والاعتراف بها حتّى تكون هناك مساحة آمنة بين الزوجين، إلى جانب وجود الصدق في العلاقة

[التوقف عن إلقاء اللوم يُعدّ إلقاء اللوم على الشريك بصورة مُستمرة في كافة النقاشات والمشاكل التي يتمّ التعرّض لها غير مُجدٍ عند العمل على حل هذه المشاكل، كما أن ذلك يُمكن أن يكون سبباً لإبقاء كلٍّ من الطرفين في المشاكل، وتعتبر الطريقة الصحيحة للوصول لحل مناسب هي بدء كلا الطرفين بتحمل المسؤولية الكاملة المتعلقة بمواقفه الخاصة، أو الأمور التي يقوم بها.

العمل على ما يمكن إصلاحه في حل العلاقات بين الزوجين يجب على كلا الشريكين تجنّب محاولة إجبار الطرف الآخر على تغيير نفسه أو التصرف بطريقة لا يرغبها، وبدلاً من ذلك يجب التركيز على أن يصلح كل طرف نفسه وتصرفاته وسلوكه، فتغيير كل شخص لسلوكه أسهل بالتأكيد من محاولة تغيير الآخرين، وبذلك يمكن أن يُبنى الزواج على التفاهم والمحبة وتقبّل الزوج للآخر

وتحسين صورته باستمرار

تجنّب الصراخ في الحياة الزوجية سيكون هناك من الحوارات و النقاشات التي قد يختلف فيها الزوجان بكل تأكيد، لكن من المهم على كلا الطرفين تجنب الصراخ ورفع الصوت، فالصراخ في النقاش لن يفيد في إيصال أي رسالة مفيدة للطرف الآخر أو إقناعه بتغيير رأيه في موضوع ما، بل على العكس فاستمرار النقاش بهذه الطريقة السلبية وتعمد رفع الصوت سيضر العلاقة الزوجية بكل تأكيد. الامتنان ينبغي على كل من الزوجين أن يشعر الآخر بأنه ممتن له على كل شيء يفعل من أجله، وعدم اعتبار الاهتمام والتفاصيل الصغيرة التي تدل على الحب كأمر مسلم به، ويكون الامتنان من خلال قول شكراً لتحضير فنجان القهوة مثلاً، أو الاحتفال بعيد زواجهم

وفي النهاية وبخبرتي الطويلة داخل كل قصة من قصص المشاكل الأسرية مأساة حقيقة تعيش فيها الأسرة وتؤثر على حياتهم النفسية والاجتماعية والصحية، لذلك ينبغي محاولة معالجة المشاكل بهدوء وحكمة والاستعانة بمساعدة الآخرين واختيار الصالح

للأسرة والذي يحافظ على بقاء الأسرة قوية وسعيدة، ويضع في الحسبان الأبناء قبل القدوم على اتخاذ أي قرار بشأن الأسرة.



مصطلحات جنسية

سؤال من فتاة ١٨ عام تقول  
اسمع .كثيرا عن كلمات مثل الغريزة .. العلاقة ..

السعادة الجنسية فماهي الفروق ؟

الغريزة الجنسية:

هي القوة الدافعة لممارسة الجنس بين أي ذكر وأنثى ولقد خلقها

الله تعالى في جميع الكائنات الحية لحكمة الحفاظ على هذه

المخلوقات من الانقراض واستمرار الحياة على الأرض

الممارسة الجنسية:

الاتصال الجنسي بين رجل وامرأة يسمى ممارسة جنسية وقد تكون

هذه الممارسة عابرة لمرة أو

عدة مرات أو ضمن علاقة جنسية سوية

العلاقة الجنسية:

إذا استمرت الممارسة الجنسية بين رجل وامرأة فهي علاقة جنسية

وهذه الممارسة لا يكتب لها الاستمرارية أبداً إلا تحت غطاء المودة و

الرحمة والحب

وأي زواج كان قبله ممارسة جنسية فسوف يفشل وينتهي بالطلاق

100%

لأنه بني على الجنس وليس الحب والطهارة وساحات المحاكم

تشهد بذلك والقصص المأساوية كثيرة بيننا

لذلك فإن أساس نجاح أي علاقة جنسية هو الحب والمودة بين

الزوجين

الرغبة الجنسية:

هي التفاعل المحرك للفعل الجسدي من أجل ممارسة الجنس مع من

يرغب

المتعة والسعادة الجنسية

المتعة شعور ينتهي بانتهاء التجربة التي جلبته

فمثلاً نحن نستمتع بوجبة شهية لكن ذلك الاستمتاع ينتهي عند ا

لانتهاء من تناول الطعام

هذا ما يحدث مع الممارسة الجنسية



أما السعادة فتبقى أثارها إلى ما بعد زوال المصدر الباعث لها فمثلا  
أنت تعاني الأمرين وأنت تشيد منزل ولكنك تشعر بالراحة والاكتفاء  
فترة طويلة بعد انتهاءها هذه هي السعادة  
فالسعادة الجنسية لاتحس إلا من خلال علاقة جنسية سوية



## محفزات الرغبة

سؤال من شاب مقدم على الزواج

ماهي محفزات الرغبة الجنسية والاثارة لي ولزوجتي وكيف احافظ عليها طوال حياتي ولا أمل من زوجتي ؟

ج: الرغبة الجنسية ومحفزاتها

الرغبة الجنسية هي المشاعر الجياشة التي تجمع بين الرجل والمرأة وتبدأ بالتوافق الفكري إلى الانسجام والإشباع الجسدي ومن اليقين وجود الرغبة عند الرجال ويسهل معرفة ما يحركها ولكن شكلت الرغبة عند المرأة غموضاً محيراً عند كثير من الرجال وشكهم بوجود هذه الرغبة أصلاً

وهذا الاعتقاد غير صحيح فإذا كان الجنس هو الفعل الجسدي فإن الرغبة هي التفاعل المحرك لهذا الفعل

فالرغبة الجنسية موجودة إذاً عند الرجل والمرأة على السواء.

وتشير الدراسات إلى أن المثيرات الجنسية كالصور والمشاهد

الساخنة والجسد قد تثير الرجل أكثر مما تفعل لدي المرأة

في حين أن المرأة تظهر ميلاً نحو الرجل الذي يحنو عليها

وتتجذب نحو المركز الاجتماعي والمهني المرموق للرجل

ولكن الرجال أقصد البعض منهم يتخيلون أجزاء معينة من جسدها

حتى وهم يتحدثون إليها

لذلك يقال) أن المرأة تثار بالهمس أكثر من اللمس)

ومن هنا أنصح الزوج بأن يحنو على زوجته بكلمة حب وعطف

وفعل ينم على الحنان ولو بقبلة شوق من قلبه

حينها انتظر منها أيها الزوج الكثير والكثير بفراش الزوجية

وللزوجة حافظي على مظهرك وجمالك في كل الأوقات مع

زوجك مهما كانت مشاغل ومشاكل الحياة لتعود علاقتكما

إلى مرحلة الانجذاب) فترة الخطوبة وشهر العسل)

فهرمونات الإثارة

ثبت علمياً أن المخ يحدد الرغبة الجنسية للإنسان من خلال غدة

موجودة به تسمى غدة الهيبوثلامس (Hypothalamus) والتي

تتحكم في نسبة الهرمونات الجنسية للخصية والمبيض

وتلعب الهرمونات الجنسية دوراً مهماً في درجة الإثارة بشكل

متفاوت ما بين الرجل والمرأة

وأهم هذه الهرمونات المؤثرة



**Eostrogen:** الأستروجين  
والذي يفرزه المبيض عند المرأة ويعتبر هذا الهرمون ضرورياً في  
تحضير بعض الاستجابات الجنسية مثل إفرازات التزييق المهبلية  
وتوليد إحساس المتعة ويتواجد هذا الهرمون عند الرجل ولكن  
بنسبة ضئيلة جداً

**Testosterone:** التستستيرون  
وهو هرمون ذكري ولكنه يفرز أيضاً عند المرأة ولكن بنسبة أقل  
وهذا الهرمون محفز للرجبة عند الجنسين  
وانخفاض هذا الهرمون يخفض الرجبة والإحساس عند الرجل

**prolactin:** البرولاكتين  
وهذا الهرمون يحفز إفراز اللبن عند المرضعات لكنه موجود بنسبة  
قليلة عند الرجال وارتفاع نسبته يحبط الرجبة الجنسية  
وقد يمنع التبويض عند النساء

**Dopamine:** الدوبامين  
أثناء عملية الجماع يفرز المخ كمية كبيرة من هذا الهرمون  
ويعتبر أساسياً في الاستثارة الجنسية عند الرجل والمرأة

الحواس الخمسة  
سؤال من شاب  
ماهو دور الحواس في زيادة الاحساس الجنسي والاستمتاع بيه ؟





تلعب الحواس الدور الكبير في إيقاظ الرغبة الجنسية في الرجل و المرأة، فهي تلعب دور هام في التجاوب الجنسي بينهما; و من أهم هذه الحواس:

اللمس

تحدث الإثارة بملامسة اليد أجزاء الجسد أو بمجرد احتكاك ساق المرأة بساق الرجل فتثير الرغبة ، أو بملامسة الجسد للجسد أو الشفاه واللسان عند تبادل القبلات .

الشم:

الرغبة الجنسية للرجل تستيقظ عندما يشم رائحة المرأة الجنسية أو عندما يتسرب عطر الأنوثة ، فالروائح العطرية أو رائحة الأزهار و الورد لها أثرها الكبير في إثارة الرغبة الجنسية .

التذوق:

تقل أهمية عن حاستي اللمس و الشم ولكن رغم ذلك فان وضع معطر بالفم أو قطعة حلوى قبل القبلة تزيد من الإحساس الجنسي ومن خلال هذه الحقيقة

أنتجت مصانع مستحضرات التجميل في الهند أحدث

مستحضرات التجميل في الموضة الهندية هو أحمر شفاه (lip stick) مصنوع من أعشاب طبيعية بنفس مفعول الفياجرا وهو يساهم في زيادة فحولة الرجال و الشهوة الجنسية عند النساء، وأوضح الباحثون في المعهد الطبي الهندي أن هذا المستحضر يثير المشاعر العاطفية والرغبات الجنسية، ويقضي علي الخمول ويساعد في تحقيق الهدوء الفكري عند المرأة والرجل، الأمر الذي يجعل للتقبيل معني جديدا

السمع:

الحاسة الفعالة لإثارة أي امرأة هو الهمس فقديمًا قالوا ان المرأة تصدق أي كلام يهمس في إذنيها وقالوا أيضا أن المرأة تثار بالهمس قبل اللمس

النظرة:

هي أول حاسة من الحواس الخمس التي تلعب الدور الأول في إثارة الرغبة... وحينما ينظر الرجل إلى المرأة... وتنظر المرأة إلى الرجل النظرات المعبرة عن نداءات الجسد تبدأ معها الرغبة الجنسية



ولذلك أنصح الأزواج أن يزيدون من وقت المداعبة والإحساس بها لأنها تزيد الارتباط والتفاهم بين الطرفين وتحفز الاستجابات الجنسية المهبلية عند المرأة والانتصاب عند الرجل.  
يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها مثل الشفاه -اللسان - الرقبة والأذن -الحلمة والثدي -منطقة الصرة -باطن القدم -السطح الداخلي من الفخذين -اليدين -البظر والشفرتين فلكل امرأة خريطةها الجنسية الخاصة بها وعلى الرجل أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة .  
وعند الرجل أكثر المناطق استثارة هو العضو الذكري والخصية ثم شعر صدره والرقبة

رغبة جنسية تدوم  
هناك عدة طرق للمحافظة على دوام الرغبة الجنسية عند الطرفين مدى حياتهما بلا فتور أو مشاكل جنسية منها

ممارسة الرياضة :  
للرياضة تأثيرها الساحر حيث أنها  
\*تزيد من حيوية الجسم وتنشط الدورة الدموية  
\*تمنح الرياضة جدران الشرايين نشاطاً وتكسيها مرونة وصحة وتقيها من التقلص والتصلب  
\*تزيد من كمية الدم المتدفق للأعضاء التناسلية وبالتالي الرغبة والانتصاب  
\*تحسين الحالة النفسية والمزاجية  
\*زيادة نسبة الأكسجين بالدم والمخ وجميع أجهزة الجسم وبالتالي وظائفهم  
في حالة عدم التمكن من ممارسة الرياضة لأي سبب يمكن المشي لمدة ساعة يومياً في الهواء الطلق ومن الممكن توزيع هذه المدة على مدار اليوم  
المحافظة على الوزن المثالي :  
الوزن المثالي له فوائد متعددة منها



\*ثبت علمياً أن رضاء المرأة على وزنها يزيد من رغبتها الجنسية وتفاعلها ودرجة إشباعها  
\*زيادة اللياقة البدنية لممارسة جنسية كلها حيوية  
\*زيادة الخصوبة عند الرجل والمرأة  
\*الوقاية من كثير من الأمراض المزمنة المؤثرة على العلاقة الجنسية مثل السكري وضغط الدم المرتفع وأمراض القلب و الشرايين

3. تناول الغذاء السليم :

الغني بفيتامين E - B - البروتين -الزنك-الفسفور وذلك بالإكثار من الفواكه والخضروات واللحوم والأسماك و المكسرات وكذلك السكريات التي تعطي الطاقة والسعرات الحرارية ولزيادة الرغبة الجنسية في الحال يمكن تناول:-  
الشوكولاتة : والتي تحتوي على مادة فينيل اثيلامين والتي تحفز إفراز الدوبامين والذي يفرز أثناء الجماع  
الفلل الحار :

والذي يحتوي على مادة كابسايسين والتي تزيد من مادة الأندورفين التي تزيد من الإحساس الجنسي وتحسن المزاج  
عسل النحل :

يحتوي على معدن البورون الذي يزيد نسبة هرمون التستستيرون والعسل يعطي الطاقة والنشاط لاحتوائه على سعرات حرارية عالية

الفسدق غني بالحديد والزنك والفوسفور والبوتاسيوم و الفيتامين E بالإضافة إلى الأحماض الأمينية وهذه المواد جيدة وتقود إلى زيادة إنتاج الهرمونات الجنسية عند الرجل والمرأة

الكافيار: وهو بيض سمك الحفش ، منشط قوي للجسم وبالأخص جنسياً

الجمبري: محرضاً ومهيجاً جنسياً جيداً وفعالاً للجنسين الموز: ينصح بتناول موزه قبل التوجه إلى الممارسة الجنسية بساعات قليلة لزيادة الإثارة والرغبة الجنسية فالموز يحتوي على مجموعة فيتامين ب التي تعمل على تحويل النشويات إلى طاقة



كما أن له دور في تصنيع الهرمونات الجنسية الكرفس:

يحتوي الكرفس على الهرمون اندروسترون (Androsterone) الذي يعمل على زيادة الانجذاب بين الجنسين بذور الكتان :

ملعقة واحدة من زيت بذرة الكتان يومياً تحفز إفراز التستستيرون وتحتوي هذا النوع من الزيوت على الحمضين الدهنيين اوميغا 3 و 6 الذين يعتبران أساس تكوين الهرمونات الجنسية جوزة الطيب والقرنفل:

يعملان على تحفيز وظيفة الجهاز العصبي وتحسين النشاط الجنسي الزنجبيل:

يزيد من دفع الدم إلى الأعضاء التناسلية خاصة إذا كان طازجاً مقويات جنسية طبيعية 🍌👉

- 1- أكل التمر على الريق أو شرب عصيره مع الحليب باستمرار مقوي جنسي ممتاز.
- 2- شرب عصير العنب كاس صباحا ومساء باستمرار.
- 3- تنقع ملعقة من شوك الحسك ( السعدان ) في كاس ساخن من المساء الى الصباح ويحلى بملعقة عسل ويشرب على الريق ، يعالج جميع المشاكل الجنسية.
- 4- أكل السمسم يقوي الجنس والجهاز العصبي.
- 5- تناول كميات كبيرة من الفراولة يزيد الرغبة الجنسية للرجال و النساء.
- 6- عصير الرمان يساعد في علاج الضعف الجنسي وينعش الحياة العاطفية.
- 7- جرام زعفران أصلي يوميا مع العسل أو الحليب يقوي الجنس جدا.
- 8- تنقع ملعقة ورق نعناع جيد في كوب ماء ويشرب صباحا ومساء يقوي القدرة الجنسية.
- 9- اكل العسل على الريق من أفضل المقويات الجنسية.

- 10- استعمال البسباسة) غلاف جوزة الطيب (يقوي الانعاظ وشهوة الجماع جدا.
- 11- استعمال الزنجبيل مع العسل على الريق مقوي جنسي ممتاز.
- 12- حبوب لقاح النحل مع العسل أو بدونه من أفضل المقويات الجنسية.
- 13- ملعقة صغيرة قرنفل مطحون مع ملعقة عسل على الريق يقوي الجنس جدا.
- 14- شرب عصائر الفواكه الطازجة يوميا عدة مرات يعطي قوة عجيبة.
- 15- يستعمل الجنسج مع العسل أو بدونه يوميا يقوي الجنس و الجسم عموما.
- 16- يستعمل جرام عنبر دخني يوميا لمدة اسبوعين يعيد القوة للرجل ولو بعد اليأس.
- 17- أكل المكسرات المتنوعة يعيد الحياة للرجل ويعطيه قوة عجيبة.
- 18- أكل لحوم الحيوانات الصغيرة مسلوقة من أقوى المقويات الجنسية.
- 19- كشفت دراسة مصرية حديثة أن الباذنجان الأسود يقضي على البرود والضعف الجنسي ويزيد الشهوة الجنسية لدى الرجال و النساء.
- 20- أكل الخرشوف ينشط القدرة الجنسية ويعالج مشاكل الكلى..  
ومما سبق إليك هذه الوصفة الغذائية السحرية لزيادة الرغبة والإحساس بالإثارة  
كوب من الحليب+3ملاعق عسل نحل+ملعقة صغيرة من القرفة  
+نصف ملعقة زنجبيل +بجانب ثمرة من الموز





## فوبيا الزواج

س: عمري 25 سنة جميلة ومثقفة وخريجة كلية علمية  
مخطوبة منذ عامين لزميل لي وأحبه واحترمه وزفاننا بعد شهر  
إن شاء الله  
ولكن مايؤرقني على حياتي الزوجية ومستقبلها هو أبي  
فأبي رجل مزواج تزوج حتى الآن 3 مرات والبقية سوف تأتي  
رغم تقدمه في العمر وأخاف أن يكون خطيبي من هذه النوعية من  
الرجال رغم تأكيدته لي المستمر بأنني كل شئ في حياته ولايتخيل  
يوماً أن تكون هناك امرأة غيري في قلبه  
وطلبت تأجيل زفاننا عدة مرات بسبب هذا الإحساس  
فماذا افعل ؟

ج:

في البداية أقول لكي هل من الممكن أن نعطي النمر خس وجزر  
ليأكله طبعاً لا فلقد خلقه الله أكل للحوم  
هكذا الرجل فلقد خلقه الله بطبيعته متعدد العواطف ولذلك أحل له  
التعدد فالرجل يابنيتي يحب بعينه أي بالنظر  
ويحب من ينظر إليها وتسره ويمارس الجنس معها عكس المرأة ف  
المرأة تمارس الجنس مع من تحب أو لكي تشعر بالحب  
هذه قاعدة لا بد أن تعرفينها والرجل الذي يتزوج على زوجته أو  
يخونها بأي شكل من الأشكال فاللوم الأكبر على زوجته التي لم  
تستطع أن تعدد له ألوان الحب  
وفي عصرنا الحديث المفتوح في كل شئ وانتشار العنوسة والاخت  
لاط في العمل والمواصلات والنوادي و..و..و..و  
كوني حريصة على حياتك الزوجية واليك بعض النصائح  
لكي تستطيعين أن تعطي ألوان متعددة من الحب لزوجك  
أولاً: طريق قلب الرجل ليس معدته  
تعتقد كثير من النساء الشرقيات أن طريق قلب الرجل هو معدته  
ولكن هذا الاعتقاد قد ينجح في البداية في كسب حبه  
ولكن سوف ينقلب للعكس تماماً عندما يزداد وزنه ويفقد لياقته  
ويصاب بالأمراض ليعاني منها سنوات وسنوات رغم تعبك



واهتمامك بان تقدمي له كل مالذ وطاب وبعض الأحيان على حساب مظهرك لذلك أنصحك بأن يكون الاهتمام بالمعاملة-الثقافة والشخصية الجذابة-المظهر-تقديم غذاء متنوع قليل الدسم والسعرات-التنوع بإثارته جنسياً

ثانياً: لذة المعاشرة الجنسية  
قد يشرد ذهن الزوجة أحياناً أثناء الممارسة الجنسية فقد تفكر في أولادها-- تحضير الطعام-- وقد تفكر في عيب في جسدها ومدى تأثير ذلك على الزوج

كل هذه الأفكار الغير مرغوبة سوف تؤدي في النهاية إلى شعور الزوج بعدم تجاوب زوجته بل يفسره على انه برود جنسي في هذه الحالة يجب على الزوجة التركيز في العملية الجنسية وتلك المشاعر والأحاسيس مع ملامسة جسد الزوج ولذة المعاشرة الجنسية

ثالثاً: كوني امرأة أخرى في كل لقاء  
-في مظهرك وملبسك  
-في أسلوب الإثارة  
- في الوضعيات الجنسية

نعم في الوضعيات الجنسية فليس الرجل وحده هو المسئول عن الاستمتاع فأنت شريكة معه بل مؤثرة منذ بداية اللقاء حتى نهايته

-تغيير مظهر وإضاءة بل ورائحة المكان في كل لقاء  
بل تغير المكان نفسه إن أمكن  
-وأخيراً كوني مستعدة لأحضان زوجك في أي وقت  
ولكي مني كل الأمنيات الطيبة بحياة زوجية مطمئنة وناجحة  
لكن لاتنسي دعوتي يوم عرسك





الكره الجنسي

## Sexual aversion

س: من فتاة تقول انها تكره أي حديث عن الجنس أو حتى مشاهدة  
قبلات بالافلام وتصاب بصداع عنيف وتسارع بضربات القلب  
وإحساس بالاشمئزاز فهل هذا طبيعي وهل يستمر معي بعد الزواج  
؟

ج:

يتلخص هذا المرض -والذي يصيب الرجل والمرأة على السواء  
ولكنه عند النساء أكثر انتشارا- في حدوث فزع واضطراب قد يصل  
إلى درجة الرعب لمجرد الحديث عن الجنس، وتظهر بعض الأعراض  
على المريض، مثل:

غثيان وقئ مستمرين، عرق غزير، لرعشة، ارتفاع ضغط الدم،  
خفقان وتسارع في ضربات القلب، وزيادة في معدل التنفس مع  
صداع شديد، وغالبا ما يوجد توتر ونفور غير طبيعي من كل ما  
يتصل بالجنس، وقد يكون لمجرد لمسة يد عابرة أو قبلة.  
والأوهام تلعب دورا رئيسيا في تصعيد حدة الحالة حتى إن هؤلاء  
المرضى يجدون صعوبة شديدة في خلع أي جزء من ملابسهم أمام  
أي شخص. والغريب أننا نجد معظم المرضى من الرجال طبيعيين  
جدا، من حيث قوة الانتصاب، والأغرب أن هؤلاء المرضى يمارسون  
العادة السرية ويستمتعون بها ماداموا في مأمن من أي اتصال  
جنسي حقيقي.

ويعتقد كثير من العلماء أن الكره الجنسي ينشأ منذ الصغر، وخاصة  
عند المرأة، نتيجة صدام مع الأهل، عند محاولة الأهل الضغط عليها  
وتخويفها من الجنس؛ خوفا عليها من الانحراف والوقوع في الخطأ



مستقبلا، ولكن بطريقة مفزعة لطفل يخطو أولى خطواته في الحياة، بأن يحكوا لها حكايات الاغتصاب والالام المبرحة الناتجة، ومعاقتنا وتعنيفها بقسوة عند رؤيتها تلعب في أعضائها التناسلية أو أعضاء طفل آخر.

كل هذا يؤدي إلى الشعور العدائي نحو الجنس الآخر، أو الشعور بالإثم من ناحية الجنس.

وقد لاحظ العلماء أن كثيرا من الرجال ذوي البنية الضعيفة، يعانون من الكره الجنسي، حيث يترسب إلى داخلهم شعور بعدم قدرتهم الجسمانية على ممارسة الجنس، وقد يصيب الكره الجنسي رجالا ونساء بعد فترة من العمر، مارسوا الجنس فيها بطريقة طبيعية لسنوات طويلة، وذلك لأسباب عديدة، منها:  
-العلاقة الزوجية المضطربة.

-التعرض لصدمات جنسية، مثل الاغتصاب أو علاقة زنا محارم.  
-كره الشخص لمظهره، مثل تضخم حجم الثديين وصغر حجم العضو الذكري عند الرجال، والشعر الكثيف والتشوهات بالجسم عند المرأة.

-الضعف الجنسي عند الرجل، والهبوط الجنسي عند المرأة قد يؤدي في النهاية -وخاصة بعد عدة محاولات فاشلة لممارسة الجنس- إلى كره عنيف للجنس ومقدماته.

## العلاج

\*\*أول خطوات العلاج، هي ترغيب المريض في التغيير وإعطائه الأمل في العلاج.

\*\* لا يمكن علاج الكره الجنسي قبل معرفة الأسباب إن كانت عضوية أو نفسية وعلاجها .

\*\*إقامة علاقة حب وعاطفة جياشة بين الزوجين وإحساس كل طرف بجسم الآخر، دون إتمام العملية الجنسية لمدة لا تقل عن 4 أسابيع، بعدها يسمح بملامسة الأعضاء التناسلية وأماكن الإثارة الجنسية بالتدريج، دون إتمام الجماع لمدة شهر آخر، مع ملاحظة النتائج وردود الأفعال إذا كانت إيجابية، فمن الممكن البدء في اللقاء الجنسي، ولكن بعد فترة إثارة كافية قبل الإدخال، وبعض الأطباء يفضلون إعطاء بعض المهدئات ومضادات الاكتئاب مع بعض

المحفزات الجنسية.

ولأن الموضوع هام ومؤثر على عدد ليس بقليل من الشباب و الفتيات وسبب رئيسي لرفض الإرتباط والزواج سنشرحه باستفاضة أكثر

## Asexuals

بعضهم لم يختبر أي انجذاب عاطفي، وبعضهم عاش لحظات رومانسية. لكنهم جميعاً لا يرغبون بأي تواصل جسدي ولا حتى من طريق اللمس. يُعرفون علمياً باسم الأشخاص "اللاجنسيين" (Asexuals)... فماذا تعني اللاجنسية؟ وهل تكون هوية جنسية جديدة؟ يُعرّف الإختصاصي في الاضطرابات الجنسية والعلاقات الزوجية البروفيسور إيلي المر الـ "Asexuality"، بأنها بالنقص في الرغبة الجنسية او في التوجّه الجنسي، "وهي مختلفة عن الامتناع عن ممارسة الجنس او حتى العزوف عن الزواج و"التبتّل"، والتي تعتبر سلوكيات خاصة بالأفراد أو مرتبطة بدوافع وعوامل خاصة كالمعتقدات الشخصية أو الدينية وقد تكون مؤقتة. فعدم الرغبة في الجنس هي حالة دائمة ومستمرة، وبعض عديمي الرغبة الجنسية ينخرطون في الفعل والنشاط الجنسيين من دون أن يشعروا بأدنى رغبة في ممارسة الجنس وبلا أي انجذاب جنسي. كذلك، يمكن اللا جنسي أن يتزوج فيما الأسباب تختلف، وقد تكون الرغبة في الحصول على ولد او إرضاءً للشريك، أو حتى للمحافظة على المظاهر الإجتماعية وخوفاً من الإشارة إليه بأنه عاجز". ويمكن تعريف عديم الرغبة الجنسية، بالشخص الذي لم يختبر الانجذاب الجنسي في حياته، و" Asexual" مصطلح يُطلق على الأفراد لتحديد هويتهم الجنسية، شأنها شأن غيرها من التسميات. "وبعض الأشخاص المصنفين "Asexual" يكشفون انهم يشعرون بانجذاب جنسي من دون رغبة أو ميول فعلية لممارسة الفعل الجنسي، وبعضهم الآخر يمارس الجنس بدافع الفضول، فيما يلجأ البعض الى ممارسة العادة السرية كي يرتاح، في حين لا يشعر البعض الآخر بتلك الرغبة او الحاجة. وعندما نتحدث عن عديم الرغبة الذي يمارس العادة السرية، لا يكون المقصود هنا الرغبة الجنسية، فهم يُدرجون هذا العمل ضمن إطار الحاجات الجسدية الأخرى وليس في خانة الجنس، كما انهم لا يجدونه ممتعاً. وبعض عديمي الرغبة



من الرجال، لا يتحقق لديهم الانتصاب، لذا فهم غير قادرين على ممارسة الجنس، والبعض يتحقق لديهم الانتصاب ويمارسون الجنس فقط إرضاءً للشريك". لكن ماذا عن أسباب انعدام الرغبة الجنسية؟ يرى المرء أنه لا يمكن إدراج انعدام الرغبة الجنسية في سياق الاضطراب في الرغبة والنشاط الجنسيين، "كون بعض عديمي الرغبة الجنسية لا يعالجون طبياً ولا يعانون مشكلات طبية تستدعي العلاج أو التدخل الطبي. علماً أن انعدام الرغبة ليست لأسباب نفسية كالقلق، لكنها تحصل بسبب غياب الإدراك والوعي بـ الرغبة الجنسية كعامل مهم من استمرارية الحياة. وعندما نتحدث عن اختلاف في اللاجنسيين بين من يستطيع ممارسة الجنس ومن لا يستطيعه، يمكن القول إن أسبابها مرتبطة بالاضطرابات النفسية أو الأمراض أو حتى الإنحراف". رغم انعدام الرغبة الجنسية لديهم، غير أن اللاجنسيين حاجات عاطفية أيضاً، وبالنسبة إلى عدد كبير منهم يبدو أن الجنس والرومانسية منفصلان. وبحسب المرء، "بعض اللاجنسيين لديه علاقات صداقة قوية جداً، في حين أن البعض الآخر يقيم علاقات رومانسية قوية، لكن من دون جنس. وعدد قليل من اللاجنسيين الذين يختبرون انجذاباً رومانسياً، يصنّفون أنفسهم مثليين جنسيين أو منحرفين جنسياً". وتختلف الحاجات العاطفية على نحو واسع بين اللاجنسيين، تماماً كما هي الحال بين الأفراد الذين يرغبون في الجنس، من هنا تصنيفهم بين اللاجنسيين الرومانسيين واللاجنسيين غير الرومانسيين. والفئة الأولى كما يشرح المرء "تضم الأشخاص الذين لم يختبروا أي انجذاب رومانسي أو عاطفي ولا يرغبون في أي تواصل جسدي ولا حتى من طريق للمس، ولا تعنيهم أي حميمية جسدية. والفئة الأخرى تمثل الأشخاص الذين اختبروا انجذاباً عاطفياً ورغبة في البقاء مع من يحبون ومشاركتهم الحياة من دون أن تلامس مشاعرهم حدّ الرغبة الجنسية في معظم الأحيان". يشير الاختصاصي في الاضطرابات الجنسية والعلاقات الزوجية البروفيسور إيلي المر إلى أن ال-"Asexuality" مصطلح يُطلق على الأفراد لتحديد هويتهم الجنسية كغيره من التسميات، كالمثليين جنسياً وغيرهم. لذا ينبغي علينا إدراك الاختلاف بينها وبين العجز الجنسي والبرودة الجنسية. ويضيف: "مشكلة العجز الجنسي تصيب الرجال، لكن عدداً قليلاً"

منهم يبوح بها، فيما تتحفظ معظمهم عن الاعتراف بأنهم عاجزون جنسياً مما يؤدي الى تفاقم المشكلة. ويعتقد كثير من الناس، بأن العجز الجنسي مرتبط بالشيخوخة، لكنه في الواقع ليس نتيجة حتمية للتقدم في السن، ولا سيما إذا ما اعتبرنا ان العجز يسببه أحياناً نقص في مستوى هورمون التيستوستيرون في الدم، من دون أن ننسى طبعاً أسباباً أخرى لدى الرجل، منها عضوي ومنها نفسي. أما الخلل في الجهاز العصبي والهورمونات والغدد و الصراعات النفسية والتربية للولد، فقد تسهم في تفاقم العجز الجنسي الذي يمكن علاجه في معظم الحالات والتغلب عليه".

بـ النسبة الى البرودة الجنسية، فهي تحصل مع بعض النساء اللواتي تغيب لديهن الرغبة الجنسية نتيجة الخوف من ممارسة الجنس أو لأسباب نفسية متنوعة. وعن هذا الموضوع، تفيد المعالجة النفسية و الأستاذة الجامعية الدكتورة رندا شليطا، أن البرودة الجنسية عند المرأة مردّها الى تشنّج المهبل (Vaginisme) الناجم عن الخوف من ممارسة الجنس. "وعدم الرغبة في الجنس لدى المرأة قد تعود الى تربية الشاب والفتاة، والتي تنادي في مجتمعاتنا الشرقية خصوصاً، بسيطرة الرجال وتتغنى بـ "فحولتهم" وتشدّد على المرأة وتقيدها وترسخ في ذهنها أن الجنس عيب". هيدا كان بـ الستينيات (وهذا يؤدي الى زهد المرأة بالرجل ويجعلها باردة جنسياً. أما اللاجنسية فهي هوية جنسية تعرف بصاحبها جنسياً وتمييزه عن غيره، وهي بتعريف المر "عدم الرغبة في ممارسة الجنس وغياب أي شعور بالانجذاب الجنسي نحو الطرف الآخر".

اللاجنسية في عالم التكاثر في علم الأحياء تعني أن كائن حي معين يمكنه أن ينتج نسلًا مطابقًا للوالد. لكن فيما يتعلق بجنسانية البشر، يعني ببساطة أن الشخص لا يشعر بالانجذاب جنسي. ما يهم أن نتذكره عندما نحاول أن نفهم اللاجنسية هو أن الأشخاص الذين يُعرفون بكونهم كذلك لا يختلفون عنك بشكل جوهري، إلا أنهم يشعرون (أو لنكون أكثر دقة، لا يشعرون) بالانجذاب الجنسي على نحو مختلف.



افهم معنى أن يكون الشخص لاجنسيًا.  
اللاجنسية هي توجه جنسي يعني أن الشخص لا يشعر بانجذاب جنسي نحو أي من الجنسين. مع ذلك، يظل من الممكن للشخص اللاجنسي أن يختار أن يمارس الجنس، ويمكن أن يقع في الحب، يمكن أن يكون على علاقة رومانسية بأحدهم أو يتزوج، ويمكن أن ينخرط في علاقات طبيعية. [١] اللاجنسية لا تُعرّف اختيارات الشخص، لكنها تشرح ما يشعر به الشخص. للأشخاص اللاجنسيين احتياجات عاطفية، يشعرون بالانجذاب نحو الآخرين، ويمكن حتى أن يشعروا بالإثارة: ما لا يشعرون به هو الانجذاب الجنسي فحسب.

[٢]

الكثير من الأشخاص اللاجنسيين يمكن أن يُصنفوا على أنهم مثليين أو مغايرين أو مزدوجي الميول أو جامعيي الجنس (ينجذبون لأشخاص من أي جنس وبأي ميول جنسية).  
اللاجنسية لا تعني انخفاض الشهوة الجنسية، التي يمكن أن تحدث بسبب مشاكل صحية أو طبية، كما أنها لا تعني كبح الرغبات الجنسية.

[٣]

افهم المعاني التي تشتمل عليها اللاجنسية. كما هو الحال بالنسبة لأي توجه جنسي، صفة اللاجنسية هي تعميم لا يشرح أو يمثل كل من يُصنفون ضمنه. كل البشر متميزون ومتفردون، وتوجد التوجهات الجنسية في نطاق متوسع من الاحتياجات والرغبات والاهتمامات والانجذابات. اعتبر اللاجنسية مصطلح عام يشمل الأشخاص اللاجنسيون، والمائلون للاجنسية، وأنصاف الجنسيين.

[٤]

الميول للاجنسية يعني أن الشخص يشعر بانجذاب جنسي، لكن إما أنه قليلاً ما يشعر به أو أنه يشعر به بدرجة ضعيفة.  
تعني نصف الجنسية الشخص الذي لا يشعر بانجذاب جنسي إلا تجاه أشخاص يرتبط بهم عاطفياً بشكل قوي.



يوجد الكثير من الاختلاف داخل المجتمع اللاجنسي، حيث إن بعض الأشخاص اللاجنسيين يكونون مستعدين في بعض الأحيان لممارسة الجنس إلى حد ما مع شخص آخر على نحو محدود، لكن على الطرف الآخر يوجد آخرون غير راغبين في ممارسة الجنس مع أي شخص على الإطلاق.

اعرف الفرق بين اللاجنسية وبين التعقّف والتبتّل. التعفف هو قرار واعي بالامتناع عن ممارسة الجنس، أما التبتل هو اتخاذ قرار بالامتناع عن الجنس والزواج (أو أي نوع من العلاقات شبيهه بالزواج). يمكن أن تتخذ هذه القرارات لدوافع دينية أو فلسفية أو أخلاقية. اللاجنسية هي نقص الانجذاب الجنسي، لكنها لا تعني بالضرورة انعدام الشهوة الجنسية. يعني ذلك أن الأشخاص اللاجنسيون يمكن أن يكونوا:

متعففون أو متبتلون.  
نشطون جنسيًا عن طريق الاستمنااء.  
نشطون جنسيًا مع أزواجهم.

اعرف ما لا تعنيه اللاجنسية. اللاجنسية هي توجه جنسي يختلف عن المغايرة والمثلية والازدواجية والجامعية الجنسية وغيرها من الميول. إلا أن اللاجنسية لا علاقة لها بنوعنا الجنسي (ذكور أو إناث) سواءً بيولوجيًا أو من حيث هويتنا الجنسية أو صفاتنا الذكورية والأنثوية. وكون الشخص لاجنسي لا يعني أنه لارومانسي، أي لا يشعر بانجذاب رومانسي.

افهم أن هناك أنواع مختلفة من العلاقات. تمامًا كما توجد الصداقة وعلاقات الأمهات بناتهن أو الآباء بأبنائهم وما لا يعد ولا يحصى من العلاقات الأفلاطونية (غير شهوانية)، هناك أيضًا أنواع كثيرة من العلاقات العاطفية غير العلاقات العاطفية الجنسية. يمكن للارتباط بشخص لاجنسي أن يفتح عينيك على أنواع جديدة من العلاقات، والتي يمكن أن تكون:

علاقة رومانسية غير جنسية، ويكون بها عادةً تعبيرًا جسديًا عن



الحب ومداعبات والتزام.

علاقات لاجنسية غير رومانسية، ويكون بها التزام قوي بين الطرفين. في حين أن هذه العلاقات يمكن أن تتضمن تعبيراً جسدياً عن الحب، لكن لا يكون هناك عنصراً جنسياً أو رومانسياً.

. أيًا تكن الظروف، تتعلق المواعدة بالتعرف على الشخص بشكل جيد، ومواعدة شخص لاجنسي ليست مختلفة في هذا. مفتاح أي علاقة هي التواصل بحرية وانفتاح. من المهم أن تناقش الحدود الشخصية في وقت مبكر في أي علاقة، بحيث يعرف الطرفان ما هو المقبول وغير المقبول وما يُتوقع وما لا يُتوقع من كل طرف. إذا لم تكن متأكدًا من شيء، من الأفضل دائمًا أن تسأل عنه ببساطة! من المهم ألا تستاء إذا أخبرك شخص تواعده بأنه لاجنسي. ليس هذا عذرًا ولا محاولة للتملص من العلاقة. يحاول هذا الشخص أن يكون صريحًا ومنفتحًا معك

اعرف أن الشخص اللاجنسي من الممكن أن يكون حميميًا (جسديًا). غالبًا يدخل اللاجنسيون في علاقات، لكن تقبل الشخص للحميمية الجنسية والجسدية يتوقف على الشخص نفسه. لكن المواعدة لا تحتاج لتواصل جسدي أو جنسي، ويمكن لشخصين أن يطورا علاقة رومانسية أو عاطفية قوية بينهما دون وجود عنصر جنسي: الحميمية أكبر بكثير من مجرد ملامسة جسدية أو تفاعل جنسي.

قد يكون الشريك اللاجنسي في علاقة متقبلًا للتفاعل الجنسي أو لا يكون متقبلًا، لذا من المهم أن يكون هناك تواصل بحيث يكون كل الأطراف على معرفة بالوضع في هذه العلاقة. الشعور بالمتعة الجنسية يختلف عن الشعور بالانجذاب الجنسي، ويمكن لبعض اللاجنسيين أن يستمتعوا بالجنس. ويوجد على العكس أشخاص لاجنسيون ليس لديهم أي اهتمام بالجنس ولن يكونوا مستعدين لاستكشاف علاقة جنسية.

لا تنتظر أن يتغير شخصًا لاجنسيًا. اللاجنسية ليست اختيار أو تفضيل لدى الشخص تمامًا كالمغايرة والمثلية الجنسية. اللاجنسية ليست اضطرابًا أو مشكلة، وليست نتيجة لعنف أو استغلال. الأشخاص المصنفون كلاجنسيون ليسوا بحاجة لأن يُعالجوا ولن





يتغيروا على حسب الشخص الذي يرتبطون به.  
بعض الأشخاص الالاجنسيون لا يرغبون بعلاقات رومانسية، وقد يكونون متاحين فقط للصدقات القريبة والعلاقات الغير رومانسية وغير جنسية.

آراء علمية

يتكون علم الالاجنسية من أربع مستطيلات أفقية متساوية. بـ الترتيب من أعلى لأسفل ألوانها هي: أسود، رمادي، أبيض، بنفسجي. أحياناً تستعمل كلمة "Ace" (أص الكوتشينة) كمصطلح يُعنى به الأ أشخاص الالاجنسيون، وكذلك تستعمل رموز الآس لأوراق البستوني والكبة والديناري والسباتي كرموز للالاجنسية.

تذكر أن الاعتراف ليس قرارًا يتخذه الناس بسهولة، وإذا أخبرك أحدهم بأنه لاجنسي، فهذا يعني أن لديه ثقة كبيرة بك. من المهم أن تتذكر ألا يتغير أي شيء بينكما، سوى معرفتك بشيء لم تعرفه قبل ذلك.

حروف LGBTQIA هي اختصارات لكل أنواع الميول الجنسية غير السائدة، ويشير حرف A في آخرها للالاجنسيين، بالإضافة إلى عديمي الهوية الجنسية والغير رومانسيين. نسبة النساء أعلى من الرجال لكن قد تكون غير حقيقية بسبب خجل الرجال بالافصاح الصريح



## زوج مظلوم

س: سؤال من سيدة عمرها 35 سنة لاحظت ضعف زوجها الجنسي مؤخراً مما أصابها بالشك والحيرة وتخاف أن يكون زوجها تزوج عليها أو يخونها مع امرأة أخرى علماً بأنه يتناول أدوية للمعدة وضغط الدم المرتفع وتساءل عن الحل؟

ج: عليك ياسيدتي بعدم الشك بزوجك فهو مظلوم بظنونك لأن الأذوية التي يتعاطاها قد تسبب الضعف الجنسي لذلك أنصحك بمراجعة طبيبه لتغيير نوعية العقاقير التي يتعاطاها وعلى سبيل المثال

--الأذوية المدرة للبول وخصوصاً) الثيازيد (قد تسبب ضعف جنسي لنقص البوتاسيوم في الدم لذلك ننصح بتناول الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز بجانب أدوية مشتقات البوتاسيوم

--مشتقات الميثيل دوبا قد تؤدي إلى هبوط في الأداء والرغبة والا سوء ضعف جنسي عند الرجال والسبب ناتج عن اختلال كيميائي في الأعصاب ولكن الوضع سيعود لطبيعته بعد التوقف عن العلاج لمدة عشرة أيام

وسوف تتحسن حالته بالتدريج مع الاهتمام بالتغذية الغنية بفيتامين E - B - البروتين -الزنك-الفسفور وذلك بالإكثار من الفواكه والخضروات واللحوم والأسماك و المكسرات وكذلك السكريات التي تعطي الطاقة والسعرات الحرارية

ولزيادة الرغبة الجنسية وقوة الانتصاب في الحال يمكن تناول:-

معدن البورون الذي يزيد نسبة هرمون التستستيرون



والعسل يعطي الطاقة والنشاط لاحتوائه على سعرات حرارية عالية

الفسدق غني بالحديد والزنك والفوسفور والبوتاسيوم و الفيتامين E بالإضافة إلى الأحماض الأمينية وهذه المواد جيدة وتقود إلى زيادة إنتاج الهرمونات الجنسية عند الرجل و المرأة

الكافيار: وهو بيض سمك الحفش ، منشط قوي للجسم وبالأخص جنسياً

الجمبري: محرضاً ومهيجاً جنسياً جيداً وفعالاً للجنسين الموز: ينصح بتناول موزة قبل التوجه الى الممارسة الجنسية بساعات قليلة لزيادة الإثارة والرغبة الجنسية

فالموز يحتوي على مجموعة فيتامين ب التي تعمل على تحويل النشويات الى طاقة كما أن له دور في تصنيع الهرمونات الجنسية

الكرفس:

يحتوي الكرفس على الهرمون اندروسترون (Androsterone) الذي يعمل على زيادة الانجذاب بين الجنسين بذور الكتان :

ملعقة واحدة من زيت بذرة الكتان يوميا تحفز إفراز التستستيرون وتحتوى هذا النوع من الزيوت على الحمضين الدهنيين اوميغا 3 و 6 الذين يعتبران أساس تكوين الهرمونات الجنسية جوزة الطيب والقرنفل:

يعملان على تحفيز وظيفة الجهاز العصبي وتحسين النشاط الجنسي

الزنجبيل:

يزيد من دفع الدم إلى الأعضاء التناسلية خاصة إذا كان طازجاً بعض الأعشاب المساعدة استعمال مادة الارجنين Arginine وهي حمض أميني يساعد على تدفق الدم الى العضو ويستخدم مرتين يوميا



استخدام عشب جنكو بيلوبا Ginko biloba كذلك يساعد في  
تدفق الدم الى العضو الذكري  
الأدوية المساعدة على الانتصاب  
مثل الفياجرا وتعمل لمدة 4 ساعات  
والسيالكس(سيالس) وتعمل لمدة 36 ساعة



## الضعف الجنسي عند المرأة

س: من سيدة لم تذكر عمرها) كالعادة (تقول  
"هل تصاب المرأة مثل الرجل بضعف جنسي"  
فماهي الأسباب وهل لمثل هذه الحالات علاج؟

ج: تصاب المرأة باضطراب جنسي واستكشاف وتشخيص أسباب الا  
ضطرابات الجنسية عند المرأة ليس سهلاً مثل الضعف الجنسي  
عند الرجل,

فالرغبة الجنسية عند المرأة هو مركبة من عدة عوامل ما بين  
إشارات المخ ومستوى الهرمونات الجنسية وبين الطرف الآخر

كما أن لمشاعرها و ثقافتها وخبراتها الجنسية و نمط حياتها أيضا  
تلعب دوراً هاماً ..

وتم تقسيم هذا الاضطراب حسب المرحلة المتأثرة  
اضطراب في الرغبة  
اضطراب في الإثارة  
اضطراب في الوصول للنشوة  
ألم أثناء الجماع  
أهم الأسباب  
أسباب عضوية :

-ارتفاع ضغط الدم.

- خلل في الهرمونات الجنسية - مرض السكري.- فرط نشاط  
الغدة الدرقية.- أمراض بالجهاز العصبي.(Multiple Sclerosis) -  
التهابات فطرية في المهبل.- التهابات المهبل والحوض.- أمراض  
الكلى والكبدالمزمنة وأمراض القلب.- الرضاعة الطبيعية بعد الولادة.-  
بعض الأدوية مثل أدوية علاج ضغط الدم المرتفع والقلق والا  
كتئاب.-إدمان المخدرات والكحوليات- جفاف المهبل وهو من الأ  
سباب الشائعة وخاصة بعد في سن انقطاع الدورة الشهرية ومرضى



السكري, مما يسبب ألام خلال الاتصال الجنسي..

أسباب نفسية :-

- \*الخيانة الزوجية
- \*اختلاف الرغبات الجنسية عند الزوجين
- \*الامتناع عن الممارسة الجنسية كعقاب أو للخضوع لرغبة معينة
- \*الشعور باليأس
- \*ضغوط داخلية والإرهاق
- \*علاقة زوجية مضطربة
- \*المقارنة بما تسمعه عن الممارسات الجنسية
- \*نقص المعرفة والمعلومات العلمية عن العلاقة الجنسية السليمة
- \*خبرات سابقة خاطئة في المجال الجنسي
- مثل الاغتصاب والتحرش الجنسي
- \* المرض المزمن للشريك
- \*بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب
- \*إدمان العادة السرية أو الانحرافات الجنسية وخاصة السحاق
- أما العلاج

عامة يجب تشخيص السبب وعلاجه

ويمكن استخدام أقراص هرمون الاستروجين ولكن تحت إشراف طبي وهناك بعض الدراسات المعملية الحالية تقول أن الجرعات العالية من هرمون التستستيرون تزيد من الاستمتاع الجنسي لكن له تأثير سلبي في زيادة معدلات الكولسترول وإحداث خلل في وظائف الكبد وزيادة شعر الجسم وخشونة الصوت أيضاً..

لذلك تم التفكير في لاصقة التيستستيرون والتي يعتقد الكثير أنها أكثر أماناً وأكثر فاعلية للسيدات ولكنها ما زالت في انتظار الموافقة عليها من قبل الهيئات العالمية المختصة..

- أقراص (Estratest) وهو تحتوى على هرمون الإستروجين و التيستستيرون على الرغم من أنه يعالج بعض أعراض سن اليأس إلا أن الأطباء تصفه لعلاج حالات ضعف الشهوة الجنسية عند المرأة



وباستخدام كريمات الاستروجين موضعياً يمكن علاج نقص الإ  
فرازات المهبلية أثناء الجماع  
وتم استخدام الفياجرا مؤخراً ويطلق عليها القرص البنك لزيادة  
الرغبة والإثارة عند المرأة  
وسوف تشهد الأسواق قريباً عدة أدوية حديثة لعلاج هذه  
الاضطرابات الجنسية



## التشنج المهبلي

سؤال من فتاة زفافها بعد اسبوعين وسمعت من صديقة عن التشنج المهبلي وأنه يمنع الايلاج الطبيعي فما هو وما هو علاجه ؟

ج:

فى البداية تشريح المنطقة وكيف انها عبارة عن فتحة المهبل نعلوها فتحة البول ويحيط بهما معا عضلة قوية جدا هى سبب المشكله فبالرغم من ان فتحة المهبل محاطة بما يشبه الاستك يمكن ان يتسع الى 12 سم لخروج الطفل الان هذه العضلة عندما تنقبض لا اراديا تكون مثل حزام من الحديد حول الفتحة مما يستحيل معه الدخول ومن هنا يأتى التمرين الاول والذي هدفه ان يجعل التحكم فى العضلة اراديا الى حد كبير

2- التمرين الاول مستمر معنا الى نهاية التمرينات اى سوف نقوم به خلال اداء باقى التمرينات وهو تمرين سهل لكن مهم

3- طالما بدت فى التمرينات لا يجب التوقف عنها الا بنهايتها كلها - وعددها 5 تمرينات- ثم تتويج النهاية بالممارسة الزوجية الطبيعية ان شاء الله

4- يمكنك اداء التمرين الاول خلال البيريود اى الدورة الشهرية لكن يصعب ذلك جدا خلال باقى التمرينات لانها تعتمد على الاتصال المباشر بينك وبين زوجك

5- يمكنك اخذ الوقت الكافى فى التمرين الاول و التأخر فية لكن طالما بدأت التمرين الثانى فأنت له مدة محدودة ويجب الاتصال بـ التمرينات اى ان تكون ورا بعضها بلا فاصل زمنى لذلك

6- خلال التمرين الاول يمكنك التواصل مع زوجك بأى طريقة تحبين لكن يجب عدم الاقتراب من المنطقة الحساسة

7- خلال باقى التمرينات يمكنك و زوجك فعل ما يحلو لكما الا محاولة الجماع نفسها

نبدأ بسم الله

التمرين الاول

كما قلت لكم ان هذه العضلة تحيط ب فتحة البول وفتحة المهبل لذا سوف نستغل هذه الحكاية لتمرينك على التحكم فى العضلة اولا لتعرفى العضلة تقومى اثناء النبول بحبس البول اكثر من مرة الى





ان تشعرى اي عضلة تقوم بذلك وعندما تعريفها تقومين بشد وارخاء العضلة لمدة 200 مرة فى اليوم ) بالتمرين 200 مرة على ا لاقل فى اليوم لمدة 4 ايام على الاقل اى مارسى التمرين حتى تتقنيه ثم اعملى 4 ايام صحيحة حتى تتمكنى من العضلة بدأت التمرين الاول قبل الدورة الشهرية بيومين او ثلاثة حتى انتهى منه مع نهايتها وابدأ التمرين الثانى فوراً بالنسبة لكم طبعا صعب التوفيق بينكم فى البداية لكن يمكن حت على الاقل التجربة حتى ميعاد الدورة هذا هو تمرين كيجل

اعتقد انكم وصلتكم تقريبا لآخر ايام التمرين الاول معا نبدأ التمرين الثانى

لكن طبعا انتم تعلمون ان التمرين الاول مستمر معنا حتى اخر التمرينات ولو كنت انقطعت عنة لاي سبب ابدئى من الاول لمدة اربع ايام مائتى مرة فى اليوم على الاقل اى يمكنك الزيادة لا النقصان

فى اليوم الخامس ابدئى التمرين الثانى التمرين الثانى

اسمة اكتشفى جسدك لان المهم فيه ان تمتلكى جسدك وتفعلى به ماشئتى لا ان يسيطر هو عليكى ولان الانسان عدو مايجهله فان هدف التمرين ان تكتشفى المنطقة الحساسة عندك وتتعاملى معها كاي جزء فى الجسم المهم انك لا تخافى منها فهى ليست بعبء المطلوب منك ان تجلسى القرفصاء امام المرآة عارياً من الجزء الا سفلى وترى المنطقة الحساسة جيداً مع ضوء قوى وتتعرفى عليها ثم تمرين بيدك على كل جزء فيها بداية من المنطقة المشعرة الى الشفرين الكبيرين ثم الصغيرين والبظر وندور حول فتحة المهبل من الخارج فقط وتمسكى كل جزء على حدى وتكتشفية بنفسك الى ان تطمئنئى فيأتى زوجك ويفعل المثل لكى وانت تترين مايفعله ثم تنامين على السرير وتتركى له المهمة ليلعب فى المنطقة كما يريد لكن بدون الدخول فى فتحة المهبل هدف التمرين ازالة الحاجز النفسى بينك وبين المنطقة الحساسة وتعويدك على يد زوجك كبداية فى هذه المنطقة

مسموح لكى فى المرة الاولى فقط بالانفراد بالتمرين بدون زوجك عدد مرات التمرين هى ثلاث مرات يومياً على الاقل نصف ساعة



المرّة لمدة خمسة ايام بأجمالى 15 مرّة على الاقل

التمرين الثالث

هذا التمرين هدفة الاقتراب شوية شوية من فتحة المهبل وايضا تنشيط الدورة الدموية حول الفتحة حتى تتسع بعض الشئ وتستعد للاستعمال المطلوب منك ان تجلسى امام المرآه نفس الجلسة القرفصاء ثم تفتحى الشفرين الكبيرين حتى تظهر فتحة المهبل من حولها من تحت و باصبعى يديكى من جانبيها تشدى ولا تتوقفى حتى تشعري بحرقان خفيف استمرى فى الشد حتى يصيح الحرقان اشد ما تحتلمى ثم توقفى عن الشد مع الاستمرار فى المسكة لا تفلتيها حتى تعتادى الالم ثم شدى كمان الى ان يصبح فيه حرقان ثم توقفى ولا تفلتيها من يديكى ثم مرّة اخيرة شدى حتى الحرقان ثم افلتيها وارجعى بيديك باتجاه الفخدين قليلا يعنى قبل الشفرين الكبيرين مباشرة وضعى اصبعين من كل يد على كل جانب وكررى نفس التمرين شد حرقان وقوف ثلاث مرات ايضا

كل الى فات دة يتكرر 3 مرات وبعدها امسكى الشفرين الصغيرين من حول الفتحة وشديهم محولة توسيع الفتحة عشر مرات اذا كانت مزحلقة من الافرازات نظفيها الاول بقطنه او منديل . بعد كل دة يقوم زوجك بنفس التمرين لكى التمرين مؤلم بعض الشئ لكنه مفيد جدا فى توسيع المنطقه واذا شعرت بأحمرار حول المنطقة او التهاب لا تقلقى فهذا طبيعى بسبب تنشيط الدورة الدمويه

اجمالي عدد المرات خلال الايام 15 مرّة على الاقل يمكنك عملها 3 مرات يوميا لمدة 5 ايام او 4 مرات يوميا لمدة 4 ايام براحتك ؛ المهم لا توقفى هذا التمرين الا اذا تبعه التمرين الرابع

التمرين الرابع

خطوات المحاولة

1 اشترى مزلق طبى من الصيدلية) مهم جدا) مثل KY

2 ضعى كتلة المزلق بحجم الزيتونة على الفتحة مباشرة من الخارج

3 غسيل الايدى وقص الاظافر

4 ضعى كمية من المزلق على اصبعك ثم حاولى ادخال الاصبع كام



لا

- 5 تحريك قاعدة الاصبع لليمين ثم اليسار ثم اعلى ثم تحت بهدف  
توسيع اول الفتحة
- 6 عمل التمرين عشر مرات ثم يقوم زوجك بنفس العملية 10 مرات  
ايضا
- 7 مدة التمرين 15 مرة على الاقل بمعدل ثلاث او اربع مرات فى  
اليوم يعنى تقريبا لمدة اربع او خمس ايام  
الموضوع سهل جدا والتمرين بالمناسبة غير مؤلم على  
الاطلاق عكس ما كنت اعتقد  
ملاحظة هامة
- مهم جدا مشاركة الزوج فى التمرينين الاخيرين لكسر الحاجز  
النفسى تجاه الزوج فيجب مشاركة حتى لو لبعض المرات حسب  
ظروفة وفى المرات التي لم يستطع الزوج المشاركة قومى بعمل  
التمرين 20 مرة العشرة خاصتك والعشرة خاصة الزوج  
التمرين الخامس
- لا تفزعن منه هو فى الاول صعب لكن بعد كدة بيكون اسهل  
نفسه التمرين الرابع وايضا بمشاركة المزلق او الملين الذى تترتاحين  
اليه لكن بدل اصبع واحد ادخل صابعين





## عذاب بلا متعة

س: سؤال من سيدة في الثلاثين من عمرها متزوجة منذ 7 أعوام وزوجها يعمل كل مافي وسعه لإسعادها جنسياً ولكن يحدث لها آلام مبرحة أثناء وبعد الاتصال الجنسي لتتحول المعاشرة الجنسية إلى عذاب بلا متعة وتساءل عن الأسباب ؟

ج: أولاً يجب أن نبحث عن السبب وتشخيص الحالة فهذا يعتبر نصف العلاج ومن الأسباب المعروفة

-التهاب الشفرتين وغدة بارثولين

-التهاب بفتحة الشرج) شرح-بواسير ملتهبة-ناصور)

-التهاب المهبل وعنق الرحم نتيجة نقص هرمون الاوستروجين

-التهاب المثانة ومجرى البول

-التهاب الرحم والأورام الليفية

-التهاب المبيض وتكيساته

ويعتبر نقص إفرازات المهبل أكثر الأسباب شيوعاً التي تؤدي إلى الألم والنفور من الجماع

ونقص الإفرازات قد يكون نتيجة:

-عدم الإثارة الكافية قبل الاتصال

-استخدام بعض الأدوية مثل مضادات الحساسية

-ضهور جدار المهبل عند سن اليأس

-مرض السكر

وعندما لانجد أي سبب عضوي ظاهري تشخص الحالة على أنها نفسية

هل فقدت أنوثتها

س: أنا سيدة عمري 37 عام كنت أشكو من نزيف رحمي متكرر

وأجريت لي عملية استئصال للرحم لهذا السبب

وبعد العملية أحس أنني فقدت إحساسي بالجنس بل فقدت أنوثتي

التي كانت يوماً تشع في كل مكان بعش الزوجية

فهل سأظل هكذا طيلة حياتي وهل من علاج؟



ج:العكس صحيح ياسيدتي فاستئصال الرحم ليس له أي علاقة بالإثارة ولا الأنوثة ولا احساسك الجنسي فالرحم ياسيدتي وظيفته مكان ليتكون فيه الجنين وولادته لاكثر والحقيقة العلمية تقول إن استمتاع النساء-اللاتي أجريت لهن عملية استئصال الرحم- بالجنس يزيد وذلك ل:  
-انتهاء الآلام والاضطراب الذي كان يحدث مع النزيف  
-عدم الخوف من حمل غير مرغوب  
-تحسن الحالة الصحية وخاصة فقر الدم بسبب النزف المتكرر  
لذلك أنصحك بالاستمتاع بحياتك الزوجية وترك هذه الأفكار الغير صحيحة

## علاج إتساع المهبل

أخبرتني إحدى السيدات وهي امرأة متزوجة من المملكة العربية السعودية، "لقد شعرت أن هناك فتور في علاقتي الزوجية وعدم إحساسي بالمتعة على الإطلاق وكذلك زوجي، وذلك بسبب أنني قد رزقت بأربعة أبناء وقد كانت ولادتي طبيعية في كل مرة مما نتج عنه إتساع بالمهبل فهل لهذا



الاتساع علاج

ج: العلاج

هناك عدة تجارب

تجارب تضيق المهبل هي من أهم التجارب التي تبحث عنها المرأة التي تقرر أن تقوم بعمل مثل هذه العملية، وذلك لكي تتعرف بشكل جيد على كل التفاصيل عن العملية على لسان من قامت بإجرائها بالفعل من السيدات، ولذلك سوف نتناول الآن مجموعة من التجارب التي أخبرتنا بها مجموعة من السيدات اللاتي قمن بتضييق المهبل.

تجارب تضيق المهبل

أصبحت عملية تضيق المهبل هي من أكثر العمليات انتشاراً في الآونة الأخيرة، وقد أصبحت من الأمور الضرورية لدى الكثير من السيدات المتزوجات، وذلك لأن اتساع المهبل نتيجة الولادة الطبيعية أكثر من مرة أو نتيجة كبر السن وارتخاء عضلات وأنسجة المهبل، قد يسبب الإزعاج وقد يؤدي إلى فشل الحياة الزوجية، ولذلك فهناك تجارب بعض النساء.

● منهن من قرأت عن عملية تضيق المهبل وقمت بإجرائها وكانت سهلة للغاية ولم أشعر بأي ألم، وقمت بممارسة حياتي الطبيعية بعدها بأيام قليلة وأصبحت علاقتي بزوجي أفضل بكثير، كما أن الطبية كانت متسعة الصدر وكانت تطمئن على صحتي بعد أن مر وقت بعد العملية، لقد كانت تجربة رائعة.

● ذكرت إحدى السيدات تجربة شقيقتها من مصر وأنها تبلغ من العمر 38 عام، "لقد أجرت شقيقتي عملية تضيق المهبل والذي اتسع نتيجة ممارستها لرياضة ركوب الخيل وبعض التمارين الرياضية الشاقة والتي كانت تسبب لها آلام والتهابات في تلك المنطقة، فكانت نصيحتي لها أن تذهب إلى طبيبة متخصصة والتي أخبرتها بإجراء هذه العملية، فقد كانت العملية سهلة للغاية ولم تأخذ داخل غرفة العمليات سوى دقائق معدودة وأصبحت من بعدها في حال أفضل ولا تعاني من أي مشكلة في الوقت الحالي".



## رأي النساء من تجارب تضيق المهبل

لقد أجمعت تجارب أغلب النساء أن عملية تضيق المهبل بالليزر من أسهل العمليات ولا تستغرق من الوقت سوى دقائق معدودة، ولا تحتاج المرأة لأن تبقى داخل المشفى أو أن تظل في منزلها دون تنقل، بل تسمح لها بممارسة حياتها بشكل طبيعي، كما أن من أهم مميزات العملية هي نتائجها الفعالة وأن المهبل لا يعود إلى الاتساع مرة أخرى إلا إذا كانت هناك ولادة طبيعية مرة أخرى.

كذلك أشارت تجارب النساء أن عملية تضيق المهبل تساعد في التخلص من جفاف المهبل كما أنها تعالج سلس البول، وتمنحك مظهرًا طبيعيًا للمهبل والشعور بالمتعة أثناء العلاقة الحميمة، ورغم أنها قد ينتج عنها بعض الالتهابات أو التورم والاحمرار في الجلد إلا أن هذه الآثار الجانبية تزول سريعًا في خلال أسبوع أو أسبوعين على الأكثر، ولكن كل ما عليك هو الالتزام بتنظيف المهبل وغسله باستخدام الغسول الذي ينصح به الطبيب ويكون خالي من المواد الكيميائية.

كما أشار البعض من خلال تجارب تضيق المهبل أن المرأة قد تصاب في بعض الأحيان بمشكلة داخل الطبقة الداخلية للمهبل، ولكن ذلك من النادر أن يحدث ويكون بسبب أن الطبيب غير متخصص أو ليس ملم بكل المعلومات الدقيقة عن هذه العملية، وهنا لابد من التدخل الجراحي لمعالجة الأمر قبل أن يتطور ويتفاقم.

في النهاية، رغم أنها عملية سهلة للغاية وأصبحت من العمليات الشائعة، إلا أن كل امرأة لابد أن تعرف جيدًا تجارب تضيق المهبل حتى تتجنب ما حدث مع أي امرأة أخرى قامت بالعملية وشعرت بأي مشاكل أو آلام.





## المرض الأكثر شهرة

س: من زوجة تقول أن زوجها أصيب بالسيلان كما قال له الطبيب وهي أيضا تحس بافرازات غزيرة فما هو هذا المرض وما هو علاجه ؟

-مرض السيلان (Gonorrhoea)

مرض جرثومي شديد العدوى ينتقل عن طريق المعاشرة الجنسية ويسببه نوع من أنواع البكتيريا يدعى Neisseria Gonorrhoea

والميكروب يهاجم الأغشية المخاطية التي تبطن الأعضاء التناسلية والبولية  
الأع—راض :  
أولا (في الذكور :

- عادة يصيب قناة مجرى البول - التهاب بقناة مجرى البول مع خروج سيلان صديدي بعد فترة حضانة من 2 - 7 يوم
- صعوبة وحرارة بالبول
- بعض المرضى لا يعانون من أي أعراض حتى يصابون بـ المضاعفات مثل التهاب العقد الليمفاوية الإربية وضيق قناة مجرى البول مع خرايج موضعية والتهاب بالبروستاتا والبربخ وانتشار بكتيريا السيلان بالدم
- في الشواذ جنسيا من الذكور قد يصيب المرض الشرج و البلعوم بالإضافة إلى قناة مجرى البول مما يحدث ألماً بالمستقيم مع إفرازات مخاطية صديدية وألماً بالحلق والتهابا باللوزتين



اما في المرأة  
لا يُحدث المرض أي أعراض

- يصيب عنق الرحم بالتهاب

شديد سرعان ما ينتشر إلى المناطق المجاورة كقناة  
مجرى البول والمنطقة الشرجية فيؤدي  
إلى حرقان بالبول مع إفرازات صديدية كما يؤدي إلى التهاب  
المنطقة الشرجية مما يُحدث ألما بها وإفرازات صديدية ودموية كما  
يؤدي إلى التهاب بغدة بارثولين.

- من المضاعفات الخطيرة التي

قد تحدث في النساء التهاب الحوض، والتهاب جدار الرحم، والتهاب  
الكبد كذلك .

- كما قد يحدث انتشار للبكتريا بالدم

فيؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة، وآلام بالمفاصل، والتهاب بالحلق،  
وطفح بالجلد

(ثالثا) في الأطفال حديثي الولادة : قد يؤدي المرض إلى  
التهاب بالملتحمة، والبلعوم، والقناة الهضمية أثناء ولادة أطفال  
لأمهات مصابات

التشخيص : يعتمد على :

(1) الفحص السريري

(2) عمل مسحة طبية من الإ

فرازات وصبغها وفحصها تحت المجهر

(3) عمل مزرعة للميكروب

العلاج :  
الفم جرعة واحدة أو  
Cefixime 400- ملجم بـ

Ciprofloxacin -

500 ملجم بالفم جرعة واحدة أو

Ofloxacin 400- ملجم بـ

الفم جرعة واحدة , وإذا كان هناك اشتباه

بوجود الكلاميديا

يمكن أن يُضاف 1 جم

Azithromycin بالفم جرعة واحدة



- علاج التهاب العين بالأطفال :
- سفتراكسون 25-50 ملجم لكل كجم حقن بالعضل جرعة واحدة مع نترات الفضة الموضعية.
- الوقايــــــــــــــــة : - التثقيف الصحي المستمر
- ليبان خطورة المرض وطرق العدوى والأعراض والعلاج
- علاج المخالطين والمخالطات جنسياً في نفس الوقت
- استعمال الواقي الذكري
- المتابعة للحالات المرضية حتى تشفى تماماً
- علاج الأعراض عند الأطفال بالأدوية المناسبة

### سلس البول

سؤال من سيدة خمسينية تقول انها لاحظت نزول قطرات من البول اثناء الضحك والكحة والعطس منذ اسبوعين فما هي الأسباب ؟

ج:

يشير تعبير السلس البولي إلى فقدان البول بشكل لا إرادي من المثانة و هي تشكل مشكلة صحية واجتماعية كبيرة لعدد لا يستهان به من النساء و خاصة عديدات الولادة . و هي تسبب القلق والتوتر و الإحراج الاجتماعي و تحد من النشاطات اليومية للمرأة وقد يصل الحال إلى الاكتئاب وفي بعض الحالات تفشل الحياة الزوجية وتنتهي بالطلاق.

ولحسن الحظ معظم هذه المشاكل تتحسن بالعلاج و الخطوة الأولى لهذا العلاج هي تحديد نوع المشكلة و من ثم تطبيق العلاج الخاص بها .

أسباب سلس البول

\*هناك العديد من الأسباب منها ما هو عابر ناجم عن حالات وقتية و



يزول هذا السلس بعلاج

هذه الحالات و منها :

- 1- التهابات الجهاز البولي
- 2- الإمساك
- 3- بعض المستحضرات الدوائية مثل مدرات البول
- 4- زيادة تناول المواد الحاوية على الكافيين كالقهوة و تناول الكحول و المحليات الصناعية و النشويات

\*ولكن هناك أسباب دائمة للسلس و تتوفر لها العديد من العلاجات و هذه الأسباب هي :

- إصابات الرأس والنخاع الشوكي مثل اعتلال في الأعصاب المغذية للمثانة أو الإحليل بسبب إصابة النخاع الشوكي أو أورام في المخ أو النخاع.
  - أمراض الشيخوخة في الجهاز العصبي، أو مرض الباركنسيون أو المرأة المصابة بالجنون أو لديها صعوبات في التنقل والحركة.
  - وتسمى هذه الحالات بالسلس الوظيفي حيث لا تستطيع المريضة أن تذهب إلى دورة المياه بسبب عدم تقديرها للوقت أو بسبب العجز أو الخرف.
  - حصوات المثانة، أو عند ضعف عضلات المثانة: كما هي الحال في مضاعفات داء السكري أو بعض الأورام. (ويسمى هذا السلس بـ السلس الفأض) أو (الاحتباسي) حيث تكون المثانة ممتلئة دائماً، وتسرب البول باستمرار.
  - ضعف عضلات الحوض (العضلات التي تثبت المثانة في مكانها) بسبب الحمل والولادة.
  - عندما تصاب المرأة بتمزق عند الولادة أو الجراحة: فينشأ ممرٌ مباشرٌ ما بين المثانة البولية والأعضاء التناسلية فيخرج البول من هذا الممر إلى الخارج(الناصور).
  - مشكلة في العضلات وهذا يكون في حالة التصلب المتعدد
  - ضعف المثانة أو عضلات المعصرة
  - فرط حساسية عضلات المثانة أو قلتها
- أنواع السلس البولي



- الإلحاحي ( فرط حساسية المثانة )

- الإفاضي (الاحتباسي)

- الجهدى ( مرتبطة بالجهد )

- مختلط  
- النواسير

سلس البول الإلحاحي

يحدث سلس البول الإلحاحي عندما لا تستطيع المرأة تأخير أمر المثانة للتبول . و عندما يحدث هذا النوع من السلس فإن المرأة تعاني من " الإلحاح " و غالباً لا تستطيع المرأة الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب , يعتبر هذا النوع من السلس أكثر الأنواع شيوعاً و هو غالباً ما يعالج بالأدوية . قد تعاني النساء المصابات بـ السلس الإلحاحي من :

صعوبة استمساك البول أثناء الذهاب إلى الحمام

تكرر الاستيقاظ أثناء الليل من أجل التبول

الحاجة لدخول الحمام كل ساعتين تقريباً على الأقل مع الشعور بضعف أو صغر المثانة وهذا يحدث في ( المثانة مفرطة الحساسية , عدم استقرار المعصرة , تشنجات المثانة )

سلس البول الجهدى ( التنقيط أثناء الجهد )

و هو خروج البول بشكل عفوي أثناء السعال و العطس و الضحك و

حمل الأشياء الثقيلة . تزيد هذه الأمور من الضغط ضمن البطن و

الذي يجبر البول على الخروج من المثانة . و لهذه المشكلة عدة

درجات تتراوح من تنقيط عدة قطرات من البول بينما تزيد الكمية

عند أخريات عن ذلك . يحدث هذا النوع من السلس بشكل خاص

عند النساء و يعتقد أنها ناجمة عن ضعف بعضلات الحوض نتيجة

الولادة أو تقدم العمر و قد تساهم زيادة الوزن في ذلك



## حيرة أم

س:

س: سؤال من أم لأبن في عامه الثالث تسأل ماهي العيوب الخلقية التي ممكن أن تصيب الجهاز التناسلي للذكر حيث أنني ألاحظ ارتفاع خصيتي ابني إلى أعلى في فصل الشتاء وعند إحساسه بالبرودة فهل هذا مرض وهل هناك علاج أفيدوني يرحمكم الله؟؟

ج:

اطمئني

فهذه حالة طبيعية عند كل الذكور فكيس الصفن يحتوي على عضلات غير إرادية تنقبض بالبرودة لترفع الخصية إلى أعلى وتقترب من الجسم ليزداد درجة حرارة الخصية لتأدية وظيفتها بكفاءة وتنسب العضلات نتيجة ارتفاع الحرارة فتبتعد الخصية عن الجسم وتقل درجة حرارتها أما بالنسبة للعيوب الولادية ولا أحب أن أطلق عليها عيوب خلقية لأن خلق الله ليس به أي عيوب منها على سبيل المثال:

أمراض في العضو الذكري

\*عدم تكوين العضو (penile agenesis)

وهي حالات نادرة جداً فلقد

سجلت حتى الآن 66 حالة لم يتكون فيها العضو على الإطلاق

\*وجود عضويين (Double penis)

يولد الطفل وله عضوان وهذا يحدث في 5 كل مليون

وقبل إزالة أحدهما جراحياً يجب مراعاة أي العضويين يمر



به مجرى البول  
\*العضو صغير جدا (Micropenis)  
وفي هذه الحالة يكون شكل العضو طبيعيا ولكن حجمه صغير  
جدا وسبب هذه المشكلة غير معروف  
وتعالج بعض هذه الحالات باستخدام كريم تستستيرون 1%  
لمدة 3-6 شهور خلال الستة أعوام الأولى من عمر الطفل  
وإذا لم يستجب يحقن بهرمون الذكورة لمدة ثلاثة أشهر  
ومن من الأوائل الذين استخدموا الجهاز التعويضي في هذه الحالة  
ت العالم (موني) سنة 1987 وكان مصنوع من البلاستيك تم زرعه  
داخل العضو

تغيير في فتحة مجرى البول (Hypospadias)  
أحيانا لا تكون فتحة مجرى البول في مقدمة العضو وإنما تكون  
أسفل  
العضو وأحيانا في الصفن  
وهذا العيب نسبته 1 لكل 125 ولادة  
وينصح العديد من الأطباء بإجراء عملية تجميل لتغيير مسار مجرى  
البول في هؤلاء الأطفال في سن 3-5 سنوات  
أمراض في الخصية

\*عدم تكوين الخصيتين (anorchism)  
ويعتبر هذا العيب نادر جدا وفي هذه الحالة ينصح الأطباء بزرع  
قطعتان  
بلاستيكيتان شبيهة بالخصيتين من أجل العامل النفسي فقط  
\*عدم نزول الخصيتين (Cryptorchidism)  
من الممكن أن يحدث هذا العيب في خصية واحدة وأحيانا في  
الخصيتين  
ولعلاج هذه الحالة تعطى هرمونات معينة فإذا لم تنزل الخصية  
حتى عمر الخامسة يجب التدخل الجراحي الفوري حتى لا تفقد  
الخصية وظيفتها في تكوين الحيوانات المنوية  
وأياها هناك خطورة تحول الخصية المعلقة إلى أورام سرطانية إذا  
أهمل علاجها  
ولكي مني كل التحية ولابنك الوحيد الدعوات بان يرعاه الله



التبول اللارادي الليلي عند الأطفال  
سؤال من أم ابنها يعاني من التبول اللاإرادي تسال هل تساعد الأ  
عشاب في علاج التبول اللاإرادي  
وماهي هذه الأعشاب ؟  
ج:نعم فعلماء وخبراء الأعشاب أفادونا في ذلك كثيرا واليك بعض  
هذه الأعشاب المفيدة ولكن استخدامها يجب أن يكون تحت  
إشراف طبي والحقيقة أن الأعشاب التي تعالج أمراض مثل التبول  
اللاإرادي عند الأطفال هي الناجمة عن توتر الطفل وحالته لنفسية  
أو بسبب وجود تهيج موضعي نتيجة التهاب المثانة أو غيرها من  
المشكلات  
- العسل : يسكن الجهاز العصبي عند الطفل, و تستريح الكلى أيضاً  
أن ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة أو قبل النوم  
بنصف ساعة إلي الساعة تعطي نتيجة طيبة للأفراد الذين يعانون  
من مشكلة التبول اللاإرادي .





- الشب : (الصرافة ( أو ) شب الفؤاد ) وهو مادة تشبه ملح الليمون في الشكل لكنها في الطعم تختلف ، وتباع في محلات العطارة.  
الطريقة: أن يؤخذ من هذه الصرافة وتبلل ويُمسح بها على ( عانة )  
الطفل بشكل دائري قبل النوم ، وهي طريقة يستخدمها الشعبيون  
الذين يفضلون العلاجات الشعبية عن أن يسلكوا طرق المستشفيات  
الزنجبيل : يحمص الزنجبيل حتى يصبح مثل القهوة ويسحق  
ويمزج مقدار عشرة جرامات مع 200 جم عسل فيؤخذ مقدار ملعقة  
قبل النوم كل ليلة لمدة خمسة عشر يوماً.  
هذا الخليط مفيد وينصح به خبراء الاعشاب  
تناول مغلي الاقحوان و الزيزفون والبابونج والشمر والشكوريا و  
الشونيز والكندر بمقادير متساوية مع تحليتها بعسل النحل وتناولها  
قبل النوم مباشرة



## إستشارات و تساؤلات آدم



سؤال من شاب ١٨ عام يقول فيه  
أنه يمارس العادة السرية مرتين في الأسبوع تقريبا  
فهل لها أضرار على مستقبله الانجابي والجنسي ؟  
ج:

العادة السرية هي إثارة الإنسان لنفسه بهدف الوصول إلى لذة جنسية بل أن هناك بعض الأزواج والزوجات لا يجدون اكتفاء جنسي إلا من خلال ممارسة العادة السرية نتيجة للتعود بل إدمان فعلها منذ البلوغ والمشكلة هنا هذا التعود لكثير من المتزوجين على العادة السرية وتفضيلهم هذه العادة على الجنس الطبيعي بعد الزواج

والاستمناء يتم فيه مداعبة وملامسة الأعضاء التناسلية بهدف المتعة واللذة، حتى الإنزال عند الرجل والرعشة عند المرأة  
وهي عملية جنسية غير كاملة إلا أنها لا تنتهي بالنهاية الطبيعية للعملية الجنسية بالإشباع والاسترخاء وهو جزء هام من العملية الجنسية فان عدم حدوث هذا الإشباع الجنسي يؤدي إلى احتقان دموي في منطقة الحوض بما له من آثار ضارة على الجهاز التناسلي وعلى بعض أجهزة الجسم كما أنه في حالة الإدمان ومزاولته لفترة طويلة يؤثر على كفاءة الا نتصاب ويؤدي إلى القذف السريع عند الرجال وطمث غزير وآلام أثناء الدورة عند النساء

ففي دراسة أمريكية حول العادة السرية للمتزوجين وجد أن أكثر من 60 % من المتزوجين يمارسون العادة السرية وحوالي 50 % منهم يزاولوها بشكل يومي أما في دولنا العربية فلا توجد أي إحصائيات حول هذا السلوك



وهذا خطأ شائع في كثير من قضايا السلوكية

لكن من خلال عملي في هذا التخصص ومرضاي وجدت بأن أكثر من يمارسون العادة السرية يشعرون بالذنب والخجل بشكل أكبر في دولنا العربية عنه في الدول الغربية، نتيجة أن أكثر من يمارسون هذه العادة يعلمون تماماً بأنها محرمة شرعاً

ومن العجيب حقاً انه قد أتاني مريض يوماً متزوج وله أبناء ويمارس الجنس بنجاح مع زوجته ولكنه يشعر باللذة الحقيقية حين يأخذ ملابس زوجته الداخلية ويمارس الاستمناء بدورة المياه مما يشعره بالخجل الدائم من نفسه. ويؤدي سلوك العادة السرية إلى تعود أعصاب الأعضاء التناسلية على الهياج باستخدام اليد مما يصعب إشباعها وإرواءها بالهياج العادي خلال عملية الجماع بين الرجل والمرأة. وتعاني النساء المدمنات على هذا السلوك من صعوبة أكبر في الوصول إلى الهياج العادي الناجم عن الاتصال بين الرجل والمرأة.

وهذا بدوره يؤدي إلى عدم التوافق الزوجي، وإلى الطلاق في معظم الأحيان.

قد يؤدي هذا السلوك إلى بعض الالتهابات وخصوصاً عند الفتيات نتيجة استخدام أدوات مما يعرضها في المستقبل إلى آلام بمبرحة أثناء الجماع وقد تفقدها عذريتها

الإحساس بالإشباع الجنسي والإنهاك والتعب وخصوصاً عند الإفراط والإدمان على هذا السلوك يؤدي إلى هبوط بالرغبة الجنسية تبقى اللذة في حدود التصورات والتخيلات والهلوسة. ويعتبر هذا التعود على العادة السرية والتخيلات المرافقة له، أخطر المضار النفسية على الذين يمارسون العادة السرية سواء من الرجال أو النساء. الإفراط على العادة السرية يجعل



الشخص أكثر ميلاً للانطواء والإحساس بالذنب؛ وقلة التركيز الذهني مما يؤثر في العلاقة الزوجية عاماً يؤدي بصاحبه إلى أشكال أخرى من الانحراف مثل مزاولة الجنس الالكتروني حيث يستمتع بتخيل الطرف الثاني وكذلك حب مشاهدة الممارسات الجنسية وهناك كثير من الانحرافات الجنسية كان سببها إدمان العادة السرية



## جماع لاينسى

سؤال متكرر من الأزواج  
س؛ ماهو الوقت المناسب لجماع ناجح ؟

ج:

من اجل جماع ممتع ولاينسى  
هناك أوقات غير مناسبة قد يتم اختيارها تسبب كثير من  
ال فشل) سرعة القذف - الضعف الجنسي أو عدم الإشباع)  
- فإذا كانت المعدة ممتلئة فإن الدم المتدفق إلى العضو يكون  
أقل - مما يضعف الانتصاب  
- إذا كان الجسم متعبًا ومجهدًا واضطر إلى اللقاء الجنسي فإن  
هذا اللقاء كتب عليه الفشل  
- إذا كانت الحالة النفسية سيئة أو هناك مشاكل تشغل التفكير  
فلا مكان للجنس  
- إذا كان هناك شعور بالبرودة القارصة أو الحر الشديد فسوف  
يهرب الإحساس الجميل  
لكل هذا يجب أن :  
\*تكون المعدة شبه فارغة)على الأقل بعد الأكل بثلاث ساعات)  
\*الجسم مسترخي ومستريح  
\*حالة نفسية ومزاجية جيدة  
\*درجة حرارة الغرفة معتدلة  
ففي فصل الشتاء من الممكن استخدام المدفئة وفي فصل الصيف  
من الممكن استخدام المكيف أو المروحة  
مما سبق نجد أن انسب وقت للجماع عند الاستيقاظ من النوم



## ليس بالكم ولكن بالكيف

س: جاءني رجل في العقد الثالث من عمره يشكو من أنه لا يحس بأي استمتاع جنسي مع زوجته رغم انه يمارس الجنس مرتين إلى ثلاث يوميا مما جعل امرأته تضيق من دعوته لها وطلبت منه مرارا أن يتزوج عليها لكي يرحمها فطلبت منه أن يشرح لي كيفية المعاشرة الجنسية مع زوجته فقال: أنني أمارس بعد الانتهاء من تناول الطعام مباشرة ولأني أكون على عجلة من أمري حتى لا تأخر عن عملي فإنني أقذف وانهي اللقاء سريعا ولكني أكرر العملية بعد عودتي وأحيانا قبل النوم ..... هذا كل شيء سردت هذه المشكلة لأنها تتكرر كثيرا حيث أن بعض الرجال يعتقد أن الفحولة هي بعدد مرات الممارسة



ولهؤلاء الرجال أقول انه يمكن ممارسة الجنس مرة أو مرتين أسبوعياً ولكن بمتعة وإثارة وكذلك مشبعة للطرفين فاللقاء الجنسي ليس كوب من الشاي بعد الغذاء ولا هو سندوتش همبورجر سريع ولكن اللقاء الجنسي يجب أن يكون حفلة من الحفلات- ليلة من ليالي ألف ليلة وليلة الأسطورية له مقدمة وفقرات متنوعة وله نهاية ومن أهم العوامل:-

\*أن لا يكون هناك ميعاد محدد أو حساب للوقت

\*نهياً المكان لبداية الحفلة من حيث النظافة والتهوية الجيدة والروائح الزكية والإضاءة الخافتة.

\*الطرفان يتحلون بأجمل ثياب مثيرة والتطيب بالعطور الفواحة وهي تتزين بوضع المساحيق لتظهر جمالها كما كان الحال في فترة الخطوبة والانجذاب- قبل الحمل والولادة ومشاغل الحياة ونهمس في أذن الزوجة ونقول) كوني مستعدة دائماً لأحضان زوجك)





## إلا الخيانة

س: أنا رجل عمري 28 سنة تزوجت حديثاً ولكني أحس بالحرمان الجنسي بسبب تهرب زوجتي المستمر مما دفعني للحرام وذلك أصابني بتأنيب الضمير والاكئاب الشديد فهل تنصحي بالزواج بأخرى؟

ج:

: هناك بعض الزوجات تعتقد أنها لو عبرت عن رغبتها الجنسية الشديدة لزوجها وبادرت به بالعلاقة سوف يعتبرها زوجها امرأة جريئة قليلة الأدب لأنه يعتقد بأن الزوجة يجب أن تكون خجولة محتشمة وسلبية في الفراش وزوجات يتعمدن لطقوس مطولة سواء بتجهيز الجو الملائم للجماع بعد الحمام للوقت الطويل لمدة ساعة أو إشعال شمعة أو الانتظار حتى ينام الأطفال لمدة ساعات مما يبرد رغبة الزوج وهذه الطقوس أما تستعمل هرباً متعمداً بسبب البرود الجنسي أو لكي ترسل رسالة لزوجها أنها ليست امرأة سهلة المنال وأن رغبتها الجنسية لها قيود وبعض النساء تهرب بسبب أنانية الأزواج: أو سرعة الأمان أو القسوة وسوء المعاملة أو للبرود الجنسي ولعدم اهتمام الزوج بالمداعبة والملاطفة التمهيدية أو قد تخاف الزوجة من الحمل والولادة أو بسبب هبوط الرغبة الجنسية لأي سبب كان .

وأخيراً

عليك معرفة سبب تهرب زوجتك من الفراش وكن صريحاً مع نفسك ففي بعض الحالات يكون السبب من الرجل مثل:  
-عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية أو رائحة الفم الكريهة أو أنانية الزوج لإشباع شهوته بلا مراعاة لمشاعر الزوجة ورغباتها وفي بعض الأحيان القذف السريع قد يكون السبب وأنصحك بعدم الانسياق وراء علاقة محرمة مهما كان السبب حتى لاتندم في الدنيا والآخرة

انحراف



س: من شاب مقدم على الزواج: ألاحظ انحراف بالعضو الذكري أثناء الانتصاب فهل هذه حالة مرضية وما هو علاجها؟  
ج: هناك انحناء خفيف) لا يطلق عليه لفظ انحراف (يحدث إلى أعلى أثناء الانتصاب لا يتعدى 30 درجة وهذا لا يعوق الممارسة الجنسية ولكن إذا زاد عن ذلك فسوف يكون من الصعب دخول العضو للمهبل وعلاج هذه الحالة بسيط جداً حيث يتم تعديل هذا الانحراف بعملية جراحية وأنصحك بعرض نفسك على جراح مسالك بولية لتطمئن على نفسك وتنسى هذا الموضوع نهائياً

وداعاً للحرمان  
مريض يعاني من السكر منذ سنوات ومن عدة شهور يشكو من سرعة قذف وضعف بالانتصاب أحياناً؟  
ثانياً: البول السكري  
الأبحاث العلمية تقول أن 50% من مرضى السكري يعانون من مشاكل جنسية منها :  
\*المريض يحتاج إلى وقت أطول للإثارة  
\*سرعة القذف  
\*القذف الداخلي) المني يعود إلى المثانة بدلاً من القذف لخارج العضو الذكري)  
\*قلة الإفرازات المهبليّة عند المرأة مما يسبب آلام أثناء وبعد الجماع  
\*الضعف الجنسي  
ويعتبر السبب الرئيسي لهذه المضاعفات هو تصلب الشرايين بجانب تلف بالأعصاب المغذية للجهاز التناسلي وقد يكون نفسي لعلم المريض أن مرضه يسبب ضعف جنسي لأمحالة فإذا حدث له أي هبوط في الأداء لأي سبب سوف يفسره على أنه من مضاعفات مرض السكري ونهاية قوته الجنسية إلى الأبد  
وللوقاية من هذه المضاعفات الغير مرغوبة يجب  
-المحافظة على نسبة السكر بالدم في المعدل الطبيعي  
-إجراء تحليل لنسبة السكر بصفة يومية وتحاليل طبية شاملة كل ثلاثة شهور



-علاج أي التهابات تحدث في) المهبل-مجرى البول-البروستاتا)  
-تناول غذاء صحي غني بالفيتامينات والمعادن قليل السعرات  
-مزاولة الرياضة البدنية بصفة يومية  
ولكن إذا حدث هبوط في الرغبة الجنسية أو ضعف جنسي  
نتيجة مضاعفات مرض السكر فيجب البدء بالعلاج  
-جذور الجنسنج أو نبات اليوهامبين أو الجنكة بيلوبا من الممكن أن  
تزيد من الرغبة الجنسية وهذه الأعشاب موجودة على شكل أقراص  
وكبسولات بالصيدليات الآن  
-تناول الأدوية المحفزة للانتصاب مثل الفياجرا -السيالكس  
كبسولة موس(muse) الموضعية  
-علاج جراحي من خلال تركيب جهاز تعويضي بالعضو الذكري  
وهناك عدة أنواع من هذه الأجهزة متوفرة الآن تناسب مرضى  
السكري  
- ولكن لأنصح مرضى السكري باستخدام جهاز الساحب الذكري أو  
الحقن الموضعي لما تسببه من التهابات ومضاعفات عديدة لهؤلاء  
المرضى

#### تأثير واضح

س: من شاب عمره 30 سنة يقول هل تزيد المخدرات من درجة الإ  
شباع والاستمتاع الجنسي ؟  
ج: هناك تأثير واضح وصريح للمخدرات بأنواعها المتعددة  
فعند إجراء أبحاث على الرجال متعاطي المخدرات تبين نقص  
واضح في دمائهم لهرمون الذكورة مع ملاحظة تضخم الثديين مع  
ضعف جنسي وعند تحليل السائل المنوي لهؤلاء المتعاطين تبين  
نقص كبير في عدد الحيوانات المنوية  
والعلماء يقولون إن المخدرات والمسكرات تحول الرجل إلى امرأة  
جديدة أجلا أم عاجلا وهو تشبيه يوحى بان الضعف الجنسي سوف  
يحدث لامحالة  
وكل مايفعله المخدر انه يلغي الإحساس بالزمن فيتخيل الرجل انه  
استمر مدة أطول ولكن ذلك مغاير للحقيقة  
هذا هو تأثير المخدرات الحقيقي



صغير ولكن

س: من شاب يقول ألاحظ صغر حجم العضو الذكري حيث أن طوله حوالي 7 سم ولا يتعدى 12 سم أثناء الانتصاب فهل هناك علاج لحالتي وهل من الممكن أن أنجب ؟  
ج: اطمئن يا بني فإن طول عضوك طبيعي جداً يتداول الناس كثير من المفاهيم الخاطئة عن طول العضو أما الحقيقة المبينة على الدراسات الطبية العلمية الموثقة فتؤكد \* المعدل الطبيعي لطول للعضو للرجل البالغ أثناء الارتخاء يتراوح ما بين سبعة سنتيمترات إلى خمسة عشر سنتيمتراً وذلك حسب درجة حرارة الغرفة \* .  
المعدل الطبيعي لطول العضو أثناء الانتصاب يتراوح ما بين اثني عشر سنتيمتراً إلى سبعة عشر سنتيمتراً أما أطول طول للعضو أثناء الانتصاب تم تسجيله علمياً فكان حوالي خمسة وعشرين سنتيمتراً \* . كلما كان العضو أقصر أثناء الارتخاء كلما كان أكثر طولاً أثناء الانتصاب \* . ليس لقصر القضيب دور في إفشال العملية الجنسية

وهناك نقطة مهمة وتشغل بال كثير من الشباب يجب أن أوضحها \* صلابة الانتصاب في العضو الأصغر أكثر من العضو الأكبر \* الصلابة أهم من الطول أثناء الممارسة الجنسية لأن الثلث الأمامي فقط من المهبل هو الذي ينقبض \* المرأة تستمتع بالعضو الأقصر وذلك لخروجه ودخوله المتكرر أثناء الجماع هروب

س: من رجل عمره 32 عام يقول :  
منذ بداية زواجي وأنا أحاول الهروب من الممارسة الجنسية بأعذار وأسباب متعددة وفي بعض الأحوال باختلاق مشاجرة فكرهي للممارسة لاتوصف وأخذت أدوية منشطة كثيرة ولا فائدة وأظن أنني الرجل الوحيد بالعالم بهذه الحالة فهل من علاج علماً بأن وزني 120 كم وطولي 168 سم؟  
ج: في نهاية سؤالك وضعت يدك على السبب الرئيسي لحالتك الشائعة بين الرجال المصابون بالسمنة المفرطة



فقد ثبت علمياً أن نسبة هرمون التستستيرون في الرجال الذين يعانون من السمنة أقل بكثير من الرجال العاديين وصعوبة إثارته الجنسية عن الرجل العادي والملاحظ أن السمنة في حد ذاتها تشعر الشخص المصاب بعدم جاذبيته وقلة رشاقتة وسخرية المجتمع له فلا عجب من إصابته بالفتور الجنسي بل والعجز الجنسي بجانب قابليته للإصابة ببعض الأمراض المزمنة والتي تسبب الضعف الجنسي مثل: البول السكري-أمراض القلب-ضغط الدم المرتفع-تصلب الشرايين والأوردة و الأمراض النفسية مثل القلق والخوف والاكتئاب لذلك أنصحك بالتخلص من وزنك الزائد سريعاً تحت إشراف طبي لتعيش حياتك الطبيعية

الوجبة الأولى: كوب حليب منزوع الدسم  
ربع رغيف-بيضة او جبنة او فول -طماطم وخيار  
الوجبة الثانية: كوب من عصير الفاكهة او كركدية او تمر هندي بدون سكر

الوجبة الثالثة: 2قطعة لحم او ربع فرخة او سمكة -4ملاعق ارز او مكرونة-طبق سلطة

الوجبة الرابعة: - ثمرتين من الفاكهة

الوجبة الخامسة:زبادي-جبنة مثلثات -ربع رغيف

ابتعد عن المياه الغازية -الوجبات السريعة مثل الهمبورجر و الشاورما - المقلبات مثل البطاطس المقلية والمنبهات مثل القهوة و الشاي-المكسرات واللبن والسوداني

دلالات تغير لون السائل المنوي



س: شاب عمره ٢٠ عام يسأل عن تغير لون المنى وهل لها دلالات لأمراض أو ضعف في مكوناته ؟  
ج:

حقائق يجب أن تعرفها عن السائل المنوي  
تغير لون السائل المنوي: على ماذا يدل؟  
يعد المنى (السائل المنوي) عبارة عن مزيج من عناصر السوائل التي يتم إفرازها من الحويصلات المنوية، وغدة البروستاتا، والبربخ، والأَسهر، إذا تلعب هذه الأعضاء دوراً في قذف المنى.

يتكون المنى بشكل أساسي من سائل يحتوي على الفركتوز بنسبة 65%-70، والكمية المتبقية تحتوي على الإنزيمات، وحمض الستريك، والدهون، وحمض الفوسفاتيز، والبروتين، والزنك، والكوليسترول، والكالسيوم، والكلور، والمغنيسيوم، وفيتامين ب 12، والفوسفور، و الصوديوم، والبوتاسيوم، وحمض الأسكوربيك، وحمض اليوريك، وحمض اللبنيك، والنيتروجين، والحيوانات المنوية، والمواد المغذية الأخرى.

عادة يكون لون المنى الطبيعي رمادي مائل إلى الأبيض مع نسيج هلامي، وقد يختلف لون أو قوام المنى من شخص إلى آخر اختلافاً بسيطاً اعتماداً على الجينات والنظام الغذائي والصحة العامة للفرد.

ما هي دلالات واسباب تغير لون المنى؟  
المنى الأخضر  
المنى الوردي أو الأحمر  
المنى البني أو البرتقالي  
المنى الأسود  
المنى الأصفر



ما هي طرق علاج تغير لونمني؟

علاجمني الأصفر

ما هي دلالات واسباب تغير لونمني؟

قد يتغير لونمني من لونه الطبيعي إلى ألوان أخرى مثل الأصفر أو الأخضر أو الوردي أو الأحمر أو البني أو البرتقالي أو الأسود.

المني الأخضر

يحدث التغير في لون السائل المنوي إلى اللون الأخضر نتيجة تغير في النظام الغذائي، أو بسبب التهاب البروستاتا.

المني الوردي أو الأحمر

يدل اللون الوردي أو الأحمر للسائل المنوي على وجود دم جديد نتيجة نزيف، وتسمى هذه الحالة بتدميمني، وتحدث لعدة أسباب منها ما يلي:

خزعة البروستاتا أو الجراحة

يتم إجراء خزعة البروستاتا بأخذ عينة من نسيج غدة البروستاتا، إذ يؤدي ذلك إلى قطع الأنسجة والتي قد تؤدي إلى دخول الدم في المسالك البولية أو قنوات القذف. يمكن للجراحة أيضاً أن تتسبب في تسرب الدم إلى هذه المنطقة، إذ يختلط الدم بالمواد الموجودة في البروستاتا التي تنتج عند القذف مما يؤدي إلى تغير لونمني.

ارتفاع ضغط الدم

يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم إلى الدم ظهور الدم فيمني، خاصة إذا لم يتم علاجه، وقد يرافقه أعراض أخرى مثل ضيق في التنفس أو نزيف في الأنف أو الصداع، كما أن هذه الأعراض تظهر عند فئات قليلة.

الأمراض المنقولة جنسياً

يعد الهربس، والكلاميديا، والسيلان من الأمراض المنقولة جنسياً والتي يمكن أن تسبب ظهور الدم فيمني، وقد يرافق ذلك أعراض



أخرى مثل ألم أو حرقة أثناء التبول، ألم أو تورم في الخصيتين، إفرازات صفراء أو ملونة غير عادية من القضيب، حكة، أو طفح جلدي مزعج ومؤلم.

### التهاب البروستاتا

إذا ترك هذا الالتهاب من دون علاج يمكن أن يؤدي إلى تدمي المني. و من الممكن أن يرافقه أعراض أخرى مثل صعوبة التبول، وألم أثناء التبول، والشعور بالحاجة إلى التبول في كثير من الأحيان، وألم أسفل البطن، وألم بالقرب من المستقيم، وألم أثناء القذف، و الشعور بالإرهاق، والحمى، والقشعريرة.

ممارسة الجنس بقوة أو ممارسة العادة السرية (الاستمناء) في بعض الحالات قد يؤدي القذف المتكرر إلى ظهور دم في المني. كما أن عدم حدوث هزة الجماع لفترة طويلة، أو التوقف قبل القذف ، يمكن أن يسبب وصول الدم إلى المني. إن ذلك عادة لا يسبب القلق ويحل خلال يوم أو يومين.

سرطان البروستات، أو الخصية، أو الإحليل (مجرى البول) في حالات نادرة، قد يكون المني الذي يحتوي على الدم علامة على وجود أحد هذه الأنواع من السرطان. عادة ما يتم علاج هذه السرطانات بنجاح، حتى في المراحل المتأخرة. يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى الألم أو الانزعاج في الخصيتين، كيس الخصيتين، أسفل البطن، أسفل الظهر، أو منطقة الأعضاء التناسلية.

إصابات الحبل الشوكي قد تؤدي إلى تغير لون المني إلى اللون البني.

التعرض للمعادن الثقيلة إلى تغير لون المني إلى اللون البرتقالي.

المني البني أو البرتقالي

يدل اللون البني أو البرتقالي على وجود دم قديم، إذ يتحول الدم إلى البني نتيجة أكسدته بعد التعرض للأكسجين.

المني الأسود





يظهر المني باللون الأسود نتيجة لنزيف دموي. ويعد الدم الأسود عبارة عن دم قديم موجود في الجسم لفترة طويلة نتيجة تأكسده بوجود الأكسجين.

إصابات الحبل الشوكي، قد تؤدي إصابات النخاع الشوكي إلى ظهور المني بلون بني داكن أو أسود، وعلى الرغم من أن السبب الدقيق غير معروف، إلا أنه قد يكون له علاقة بحدوث عطل في الحويصلة المنوية، حيث أن هذه الغدد تنتج بعض المواد التي تشكل المني. التعرض للمعادن الثقيلة، فوجود مستويات عالية من المعادن الثقيلة مثل الرصاص، والمنغنيز، والنيكل في الدم قد يسبب ظهور المني بلون الداكن، قد ينجم ذلك من التعرض للغذاء أو الماء أو العوامل البيئية الأخرى الملوثة.

المني الأصفر  
ينتج المني الأصفر نتيجة لأحد الأسباب التالية:

وجود البول في المني  
قد يحدث احتباس البول في مجرى البول (الإحليل)، ويعتبر الإحليل أنبوباً يحمل البول والحيوانات المنوية خارج الجسم. وعند احتباس البول، قد يختلط البول مع المني ويخرج خارج القضيب، مما يجعل المني يظهر باللون الأصفر.

ومن أسباب احتباس البول: التهاب المسالك البولية، تضخم البروستاتا، المعروف أيضاً باسم تضخم البروستاتا الحميد.

اليرقان  
يؤدي اليرقان إلى اصفرار الجلد والجزء الأبيض من العين، كما قد يظهر المني أيضاً باللون الأصفر. يحدث اليرقان نتيجة ارتفاع مستوى البيليروبين في الدم الذي يتميز باللون الأصفر المائل للبرتقالي.

ومن أسباب اليرقان: التهاب الكبد، أمراض المناعة الذاتية، العيوب الأيضية الوراثية، تعاطي الكحول، بعض الأدوية، حصوة المرارة أو التهاب المرارة، سرطان البنكرياس، أو التهاب البنكرياس.



ارتفاع كريات الدم البيضاء في المنى تتميز هذه الحالة بوجود عدد كبير يتجاوز العدد الطبيعي من خلايا الدم البيضاء في المنى، مما يؤدي إلى ظهوره باللون الأصفر. قد تؤدي هذه الحالة إلى ضعف وتلف في الحيوانات المنوية مما يؤثر سلباً على الخصوبة و يضعفها.

ومن أسباب ارتفاع كريات الدم البيضاء في المنى : تورم في منطقة القضيب أو الاربية (المنطقة بين الفخذ والبطن)، الالتهابات التناسلية مثل الهربس أو السيلان أو الكلاميديا، اضطرابات المناعة الذاتية، تضيق مجرى البول، حدوث القذف بشكل غير متكرر، توسع الأوردة الدموية القادمة من الخصيتين، تناول الكحول أو الماريجوانا أو استخدام التبغ.

#### التهاب البروستات

يحدث التهاب البروستاتا عندما تنتقل البكتيريا الموجودة في البول إلى البروستات، ويشمل الالتهاب الأعراض التالية: صعوبة التبول أو ألم أثناء التبول أو الإلحاح المتكرر للتبول، تعكر البول، القذف المؤلم ، ألم في أسفل الظهر أو البطن أو القضيب أو منطقة الاربية المغبن.

#### نمط المعيشة

قد يلعب نمط الحياة دوراً في تغير لون المنى، ومن هذه الأنماط ما يلي:

قد يؤثر تناول الكحول والتبغ على لون المنى، إذ يؤدي ذلك إلى ظهوره باللون الأصفر مؤقتاً. قد يحدث تغير في لون المنى عند تناول أطعمة معينة، مثل تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الكبريت بما في ذلك الثوم و البصل، كما أن تناول الأطعمة التي تحتوي على أصباغ صفراء يمكن أن يحول لون المنى إلى اللون الأصفر. استخدام بعض الأدوية قد يكون السبب لظهور المنى باللون الأصفر.



القذف غير المتكرر  
تؤدي عملية القذف غير المتكرر المتمثلة بعدم القذف لفترات طويلة  
إلى اختلاط البول مع المنى مما يعطيه اللون الأصفر.

الأمراض المنقولة جنسياً  
مثل الكلاميديا، والهربس، والسيلان، وقد يرافقها رائحة كريهة  
للسائل المنوي.

ما هي طرق علاج تغير لون المنى؟  
تعد معظم حالات تغير لون المنى طبيعية ولا تستدعي القلق أو  
مراجعة الطبيب، ولكن إذا تغير لون المنى بشكل مفاجئ ونتيجة للإ  
صابة بمرض معين عندها يجب مراجعة الطبيب لتقييم الحالة، كما  
أن كل لون قد يحتاج تقييماً معيناً كالتالي:

إذا ظهر لون المنى باللون الأحمر أو البني واستمر ذلك لعدة أيام  
يجب مراجعة الطبيب فوراً.  
إذا ظهر لون المنى باللون الأصفر فلا داعي للقلق، إلا في حال كان  
لوه داكناً أو يرافقه أعراض مثل الحمى، أو اصفرار الجلد أو العينين،  
أو الألم عند القذف، أو وجود رائحة كريهة للسائل المنوي، أو  
صعوبة التبول أو عدم القدرة الكاملة على التبول، أو ثقل أو تورم  
حول المنطقة التناسلية، أو طفح جلدي وتهيج في القضيب أو  
كيس الصفن، أو وجود إفرازات غير طبيعية، أو مصاحبة الحالة  
بأعراض البرد أو الإنفلونزا.

علاج المنى الأصفر  
يعتمد العلاج على السبب الكامن وراء تحول المنى إلى اللون الأ  
صفر. ويكون كالتالي:

إذا كان السبب هو احتباس البول واليرقان، يعالج الطبيب الحالة  
التي تسبب المشكلة.  
إذا كان السبب زيادة عدد الكريات البيضاء، فقد يتم العلاج بإعطاء  
المضادات الحيوية أو الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية  
أو بعض المضادات الحيوية



## التهاب البربخ (Epididymitis)

س: احس بألم اعلى الخصية منذ ثلاثة أيام وانتفاخ وحرقان ب البول فما هو السبب ؟

ج:

اس—باب التهاب البربخ

- بالنسبة للذكور البالغين النشطين جنسيا ينتقل المرض عن طريق المعاشرات الجنسية وتسببه

في أغلب الأحيان كلاميديا التراكوما أو عصوات

السيلان أو E.coli

تكون الأسباب غير جنسية في الذكور أكثر من 35 سنة نتيجة

الجراحات في المناطق التناسلية

والبولية أو نتيجة القسطرات أو موسعات الحوالب

الأع—راض : - التهاب بقناة مجرى البول

- ألم بالخصية

- القيلة المائية

- ورم بالبربخ

- التواء بالخصية يحتاج إلى تدخل جراحي

سريع

التش—خ—يـص : - عمل مسحات من إفرازات قناة مجرى

البول وصبغها بصبغة جرام لاستثناء السيلان والكلاميديا

- فحص أول عينة من بول الصباح الباكر

- عمل اختبارات مصلية لاستثناء الإصابة بالزهري و

الايـدز

الع—لاج : - يعتبر العلاج الأولي المبكر- قبل ظهور النتائج

المعملية- في غاية الأهمية لتقليل فرص العقم

وانتقال العدوى للمخالطين و



## المخالطات جنسيا

- الراحة التامة, ورفع كيس الخصيتين, وإعطاء مسكنات للألم, ومخفضات للحرارة
- لعلاج البربخ الملتهب نتيجة السيلان أو الكلاميديا يعطى المريض Ceftriaxone 250 ملجم بالعضل جرعة واحدة بالإضافة إلى Doxycycline 100 ملجم بالفم مرتين يوميا لمدة عشرة أيام
- المرضى الآخرون يعطون Ofloxacin 300 ملجم بالفم مرتين يوميا لمدة عشرة أيام



## الدعامة والمتعة الجنسية

سؤال من رجل خمسيني يقول أجريت عملية زرع دعامة للعضو الذكري و طولة حاليا من 8 إلى 9 سم هل الطول هذا كافي لإشباع الزوجة علما بأنني متزوج من 22 سنة و عندي 3 أولاد هل هي كافية وماهو الحل ؟  
وسؤال اخر من شاب ثلاثيني يشكو من ضعف جنسي وأشعة دوبلا ر أظهرت أنه يعاني من تسرب وريدي فما هو العلاج الأمثل ؟

ج:  
يكفي هذا الطول مادام العضو صلب وقوي بالدعامة وهذا هو الأهم من الطول أما بالنسبة لك فلاتغيير بالإحساس أثناء الجماع

أما عن التسرب الوريدي فهو أحد مسببات الضعف الجنسي عند الرجال فماهو علاج التسريب الوريدي وضعف الانتصاب؟؟؟

التسرب الوريدي هو مرض يصيب العضو الذكري للرجال و يجعله غير قادر علي الانتصاب .

العضو الذكري يقوم بتجميع الدم و ذلك للحفاظ علي الانتصاب , عندما يفقد العضو الذكري الدم ذلك يجعله غير قادر علي اتمام الانتصاب ذلك يسمى بالتسرب الوريدي .



التسرب الوريدي مرتبط بمرض السكر و الأوعية الدموية.

يحدث التسرب الوريدي بدرجات مختلفة , قد يكون شبه ملاحظ للمريض و يتم تشخيصه عبر الطبيب .

و قد يصل الى درجات شديدة تؤدي لضعف انتصاب كامل و مشكل زوجية قد تصل لعدم القدرة علي الانجاب

كيفية علاج التسرب الوريدي و ضعف الانتصاب :

اولاً : الابتعاد عن الحياة الروتينية المملة و الأكل الغير صحي و القيام بممارسة الرياضة و الابتعاد عن التدخين و الأكل المفيد مثل الخسراوات و الفاكهة و الفيتامينات بنظام غذائي متكامل و مفيد.

ثانياً: تعزيز هرمون التيسترون و موازنة هرمونات الجسم الأخرى اذا كان بها خلل ما من خلال المتابعة مع طبيب مختص .

ثالثاً: - تحفيز الشرايين عن طريق الأدوية لنقص التدفق و ذلك لمعالجة نقص تدفق الدم الواصل للعضو الذكري و تحفيزه من أجل



الانتصاب .

و السعي للحصول على نظام غذائي متكامل و صحي يغذي الجسد  
باللازم ..

رابعاً: التصحيح الجراحي عن طريق الجراحة الشريانية أو  
الوريدية

خامساً: إعادة بناء الشرايين هو إجراء رئيسي إلى حد ما, فهو  
يساعد علي وصول الدم بشكل كافي للمريض.

سادساً: الربط الوريدي هو إجراء بسيط لكن ناجح جدا, يتم في  
إطار جراحي, وهذه الطريقة هي العلاج الأكثر قبولا لأنها تؤدي إلى  
استجابة طبيعية محسنة.

سابعاً: زرع القضيب الاصطناعي في الحالات المتطورة وعدم  
استجابة المريض وكحل نهائي هو زرع القضيب الاصطناعي.

دعامة العضو الذكري علاج للتسرب الوريدي :





يتم اللجوء لاختيار عملية تركيب الدعامة كحل أخير بعد فشل العلاج الدوائي ..

و تعتبر حل جذري لمشكلة ضعف الانتصاب الناتج عن التسرب الوريدي

وهذه الدعامة يوجد منها أنواع أهمهما الدعامة المرنة القابلة للثني و أخرى الهيدروليكية القابلة للنفخ.

يتم تشخيص المريض عن طريق الطبيب و معرفة نوع دعامة التسرب الوريدي الأنسب له و من خلال اجراء جراحي بسيط .

قد يكون بتخدير موضعي في بعض الأحيان يتم تركيب هذه الدعامة و تعد هذه الطريقة أكثر أماناً و فعالية لعلاج هذه المشكلة.

هذه العملية تتم لأي مريض في أي عمر و تجعلك تستعيد قدراتك الجنسية بشكل أفضل و كفاءه عالية .

و ايضاً بشكل مرضي للطرفين حيث تتم العلاقة الجنسية بشكل طبيعي جداً



سؤال من شاب مقبل على الزواج بعد شهر ومدمن للعادة السرية  
ويريد علاج سريع للاقلاع عنها ؟

ج:

اولا التوجه إلى الله بالدعاء والعبادة  
ثانيا

البعد تماما عن كل ما هو مثير للجنس بكل أشكاله والتركيز  
على المثيرات المعرفية والعقلية والإنسانية والجمالية  
ثالثا- التأمل في خلق الله وملكوته والى جمال الطبيعة  
ومشاركة المجتمع بالأعمال الإنسانية والاجتماعية وهذا  
سيساعده على إزاحة كثير من الطاقة النفسية والجسدية و  
الجنسية التي توجه نحو سلوك العادة السرية  
رابعا -شغل أوقات الفراغ بالصحة المفيدة أو مزاولة الرياضة  
أو هواية أو قراءة الكتب  
خامسا-الاهتمام بالتغذية المتكاملة الغنية بالفيتامينات و  
المعادن قليلة الدهون والسعرات  
-شرب السوائل بكثرة والتقليل من الدهون والبروتين  
الحيواني والبهارات  
-زيادة وقت المداعبة بين الزوجين وخاصة اليدوية وتحسس  
الشريك لأعضاء الآخر



## متاعب غدة الرجولة

س: من شاب عمره 32 عام يقول :  
أصبت بالتهاب بالبروستاتا عدة مرات فما هي الأسباب وكيفية  
الوقاية والعلاج وهل تؤثر على حياتي الزوجية ؟  
ج: في الحقيقة تشكل متاعب البروستاتا جانباً كبيراً من  
الأمراض التناسلية عند الرجال ويتنوع الالتهاب ما بين النوبات  
الحادة والمزمنة  
والالتهابات الحادة شائعة نتيجة لتكرار إصابات القناة البولية وغالبا  
تتسرب العدوى من الدم وتتلخص الأعراض بالآتي  
-ألم في منطقة الحوض وتحت الصرة  
-تكرار التبول  
-الاحتباس البولي أحيانا  
-صعوبة بالتبرز



-ارتفاع بدرجة الحرارة ورعشة في بعض الحالات  
-وتتطور الحالة أحياناً ويتكون خراج بالبروستاتا ينفجر وتخرج  
محتوياته الصديدية عبر قناة البول  
أما الالتهابات المزمنة  
فتسببه الجراثيم المسببة للالتهابات الحادة فضلاً عن  
الإصابات الفيروسية أو الفطرية وقد تكون تحسسيه  
وتظهر الأعراض على المريض كآتي  
-صعوبة في التبول ليلاً ونهاراً وقد تصل إلى الاحتباس البولي  
-آلام بفتحة الشرج  
-العقم وعدم القدرة على ممارسة الجنس أحياناً  
-قد تحدث مضاعفات مثل  
التهاب المفاصل – ألم أسفل الظهر-التهاب قزحية العين  
العلاج:

-يتم عمل مزرعة للبول وكذلك سائل البروستاتا لإعطاء المضاد  
الحيوي الحساس للميكروب المسبب ومدة العلاج تختلف تبعاً لحدة  
ومدة المرض  
-يستعمل المريض مغطس ماء دافئ لمدة 15 دقيقة ليلاً  
-تجنب وعلاج العوامل المساعدة للإصابة مثل  
الإمساك المزمن-الناصور والبواسير-الأكلات الحريفة-الإفراط  
بممارسة العادة السرية

س رجل أربعيني أصيب بضيق بالشرابين التاجية يخاف من  
ممارسة الجنس أو حتى مقدماته  
وشاب آخر متزوج حديثاً ومريض بمرض السكر وبدأ يحس بسرعة  
قذف وضعف في الانتصاب فما هو الحل ؟  
ج هذه الأسئلة تفتح الباب لنا للتحدث عن الأمراض المزمنة و  
الجنس  
والمرض المزمن هو المرض الذي يلزمه تناول عقاقير وعلاج مدى  
الحياة أو لايرجى منه شفاء  
وهذه الأمراض انتشرت بيننا ونجدها في جميع الأعمار (الشيخوخة  
والشباب ) وأصبحت سمة من سمات هذا العصر الحديث



وهناك ستة عوامل تحدد مدى تأثير هذا المرض أو ذاك على الممارسة الجنسية وهي:-

- 1- حدة المرض ومدته ومضاعفاته على أعضاء الجسم
  - 2- المريض نفسه وقابليته وتعامله مع المرض
  - 3- تأثير العلاج والأدوية المعطاة على القوة الجنسية
  - 4- كيفية تعامل الطرف الآخر للمريض والمحيطون به
  - 5- مدى ثقافة المريض ودرجته العلمية
  6. الحالة الاقتصادية والرعاية الصحية المتوفرة بدولته
- وأكثر الأمراض المزمنة تأثيراً على الحياة الجنسية هي :-
- \*أمراض القلب والشرابيين
  - \*البول السكري

نقول لهؤلاء المرضى وداعاً للحرمان الجنسي وابتسموا للحياة من خلال إتباع هذه التعليمات  
أولاً : أمراض القلب والشرابيين  
أمراض القلب

روماتزم القلب- الذبحة الصدرية- جلطة الشريان التاجي-هبوط في وظائف القلب هي أكثر أمراض القلب انتشاراً بيننا ونجد أن كثير من مرضى القلب فقدوا رغبتهم الجنسية وتوقفوا تماماً عن ممارسة الجنس أو أصيبوا بضعف جنسي شديد ذلك يرجع إلى :

1. الشعور بالإرهاق والتعب وآلام بالصدر وضيق بالتنفس أثناء أو بعد الممارسة الجنسية

2. الخوف من حدوث مضاعفات والإصابة بأزمة قلبية

3. نصيحة شريك حياته أو الطبيب المعالج

وقد أكد أطباء القلب انه لا مانع أبداً من ممارسة الحياة الجنسية الطبيعية لمريض القلب بعد شفاؤه من الأزمة القلبية والخروج من المستشفى بحوالي 4 أسابيع تقريباً ولكن بشروط هي :

\*استشارة الطبيب الخاص

\*عند الممارسة الجنسية يجب

-أن تكون المعدة شبه فارغة والجسم مسترخي



-اخذ الأدوية الموسعة للشريان التاجي قبل الجماع بساعة على ا  
لأقل

-اخذ وضعيات الجماع الأقل مجهوداً

-التوقف عن الجماع في الحال إذا شعر المريض بضيق بالتنفس

أو ألم بالصدر

أمراض الشرايين :

تصلب الشرايين هي أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا الحديث  
وذلك لاعتماد الإنسان الحديث على الوجبات السريعة الغنية بـ  
الدهون الضارة بجانب قلة الحركة وعدم مزاولة أي نوع من  
الرياضة البدنية

وهذا المرض يحتاج إلى أدوية مخفضة للدهون وموسعات  
للشرايين بجانب الالتزام بنظام غذائي صحي خالي من الدهون  
ومزاولة الرياضة بصفة يومية

ومن أكثر مضاعفاته المؤثرة على الحياة الجنسية هو  
الضعف الجنسي وذلك لقلة كمية الدماء المتدفقة للعضو الذكري  
وهنا أقول أن الوقاية خير من العلاج منذ البداية  
فمزاولة الرياضة مع غذاء صحي قليل الدهون حماية من المرض  
ومضاعفاته

ولكن إذا حدث الضعف الجنسي فمن الممكن تناول الأدوية المنشطة  
للانتصاب مثل الفياجرا والسيالكس أو الحقن الموضعية من-  
تحسن الحالة كثيراً

ولكن مع تفاقم الحالة فلا حل إلا إجراء عملية زرع جهاز تعويضي  
بسيط ---دعامة protheses داخل العضو الذكري والذي يعطي الأ  
نتصاب والصلابة المطلوبة لممارسة جنسية ناجحة



## الاحتلام

س: من شاب مقدم على الزواج ولكنه يشكو من كثرة الاحتلام بالآونة الأخيرة ويسأل عن الأسباب والعلاج ؟

ج: الواقع الاحتلام ظاهرة صحية في سن الشباب وفي فترة الخطوبة وبعض الأشخاص يبالغون في الفزع من كثرة الاحتلام ويعتبرون نزول المنى سبباً في التأثير عليهم في المستقبل جنسياً وكذلك في حدوث العقم

ولكن هذا وهم كبير وتصور خاطئ فالاحتلام ظاهرة طبيعية فسيولوجية لاتدل زيادته أو نقصه على اضطراب أو ضعف وهي لا تؤثر على قوة الانتصاب والإنجاب وكثير من الأشخاص من كثرة تخوفهم يصابون بالإجهاد والإرهاق في صباح اليوم التالي مع صداع وآلام بالظهر والمفاصل وقد يشعرون بالاكنتاب وآلام العينين

كل هذه الأعراض يشعرون بها أكثر ممن يعطون الاحتلام أكثر من حجمه

أما إذا زاد الاحتلام عن حده بمعنى انه أصبح شبه يومي فقد يؤدي إلى توتر في الحالة النفسية والمعنوية والتدخل مطلوب حتى لا يتفاقم الأمر

فربما يكون ناتج عن احتقان أو التهاب بالبروستاتا أو غدة الحويصلات المنوية أو ضعف في العضلات القابضة للحبل المنوي وتساهم



التهاب القناة البولية والكلى في حدوث ذلك ولذلك لابد أن يخضع  
الشخص للفحص الإكلينيكي للتشخيص وهناك نصائح عامة يمكن  
إتباعها

- تجنب ركوب الخيل والدراجة
- الاستمتاع بالهواء النقي وممارسة الرياضة
- تناول غذاء بسيط سهل الهضم مع الإقلال من النشويات والدهون
- تجنب الإثارة الجنسية
- تجنب النوم والمثانة ممتلئة وكذلك المستقيم فيجب تفريغهما قبل  
النوم والتبول عند الحاجة في أي وقت من الليل
- محاولة النوم على جانبك إذ أن الاحتلام غالباً يحدث أثناء النوم  
على الظهر





## قذف للداخل

س: من رجل فوق الخمسين يقول فيه منذ شهور وأنا ألاحظ إنني اقذف ولكن بدون خروج مني وقد أجريت تحليل للبول وقال لي الطبيب أن بولك به كمية كبيرة من الحيوانات المنوية فأنت تعاني من قذف داخلي فما أسباب هذه الحالة وما هو العلاج؟

ج: في مثل حالتك نجد المريض يقذف السائل المنوي إلى الخلف أي إلى المثانة ويحدث هذا القذف في حوالي 2% من مرضى السكر نتيجة ضعف في الأعصاب المغذية للمثانة وهذه علامة على أن الضعف الجنسي أصبح وشيكاً حيث أن ضعف هذه الأعصاب نفسها هي المغذية للعضو الذكري وعندما يحدث القذف الداخلي يشعر المريض بهبوط حاد بالنشوة الجنسية نتيجة عدم خروج المنى من مقدمة العضو الذكري فعليك بتنظيم سكرك بإتباع نظام غذائي معين وزيادة كمية الخضروات والفاكهة مع الالتزام بأخذ الجرعة المناسبة من أدوية السكر مع أقراص فيتامين ب مركب وكذلك اخذ المنشطات الطبيعية مثل جذور الجنسنج - يوهامبين - الفلفل الحار - الكاكاو - القرفة - الزنجبيل وهذه الحالة تحدث أيضاً لجميع المرضى الذين تم لهم استئصال غدة البروستاتا جراحياً أو بالمنظار حيث تستأصل معها العضلات المسؤولة عن منع ارتجاع المنى للمثانة

## كسر القضيب

س سؤال من شاب  
ماهو معنى كسر القضيب وماهو نتائجه وكيفية العلاج ؟

ج :



هو قطع وليس كسر للعضو الذكري ولكنه تعارف عليه بهذا المصطلح ويحدث هذا القطع حين يتعرض العضو لإصابة موجه من الأمام إلى الخلف غالباً ويكون في حالة انتصاب

حيث يحدث انتفاخ للعضو نتيجة للتجمع الدموي الناتج عن النزيف المتواصل للاسطوانات الانتصابية مما يحدث ألم حاد للمصاب قد يدخله في صدمة

في حالة إهمال هذه الحالة يزداد التجمع الدموي و بخاصة مع كل انتصاب و ينتهي الأمر بتجلط الدم مما يؤدي إلى تليف في أنسجة العضو ومن ثم العجزالجنسى و اعوجاج العضو الذكري. و لهذا يجب التدخل العاجل لاستكشاف العضو و تحديد مكان القطع و إصلاحه جراحياً، مع إصلاح أي إصابات في مجرى البول أو الأوعية الدموية الخاصة

بالعضو الذكري

## سرعة القذف

سؤال من زوج متى اعتبر نفسي مصابا بسرعة القذف ومتى ابدأ اخذ علاج؟

الإجابة

يشكو الرجل من سرعة القذف حين  
\*يقذف قبل الدخول أو بعد الدخول مباشراً  
\*الإنزال بعد وقت قصير من الإدخال



\*عدم استطاعته في إشباع زوجته  
\*يقارن بما يسمعه ممن حوله أو يراه بالأفلام الجنسية عن مدة  
الجماع  
وهذا المرض الشائع يصيب الرجال من جميع الأعمار وسببه عادة  
مشكلات سلوكية ونفسية مثل عدم التواصل مع الشريكة وعدم  
إتقان المداعبة والقلق حول الأداء الجنسي أو غيرها من الصراعات  
بجانب بعض الأمراض العضوية مثل البول السكري  
وإليك بعض المقترحات  
ممارسة الرياضة التغذية السليمة الامتناع عن التدخين  
يمكن ممارسة تمارين يداغب فيها كل طرف جسم شريكه لتعلم  
أساليب الممارسة التي تدخل البهجة  
\*أسلوب التوقف ثم البدء قد يكون فعالاً حيث تتوقف الإثارة ثم  
تستعاد من جديد خلال 30 ثانية  
\*اختيار الأوضاع التي يتباعد فيها تلامس الجسدين مع بذل أقل  
مجهود  
\*العلاج بالأعشاب: نبات الجنسنج – نبات يوهامبين-عشب  
جنكوبيلوبا  
ملحوظة:-اليوهامبين يستخدم بجرعات قليلة وتحت إشراف طبي  
-هذه الأعشاب موجودة على شكل حبوب أو كبسولات بالصيدليات  
\*عدم استخدام المراهم التي توصف لتأخير القذف فلها كثير من الأ  
ضرار منها  
-تخفيض الشعور باللذة عند الطرفين لأنها مخدر موضعي  
-تسبب تحسس)التهاب موضعي(في بعض الحالات  
-مع تكرار الاستعمال يعتاد الرجل عليها ويعود لوضع سرعة القذف  
أسوأ مما كان عليه  
طريقة فعالة  
\*هناك طريقة استخدمت في مستشفى ماستر وجونسون حيث  
أمكن علاج 246 رجلا مصابين بسرعة القذف وتماثلوا للشفاء من  
أصل 258 حالة  
يبدأ العلاج بأن تمسك الزوجة بالعضو الذكري وعندما يشعر الزوج  
برغبته اللاإرادية للقذف تضغط الزوجة على العضو لمدة 5 ثواني  
ثم يزول الضغط وتتكرر هذه العملية مرتين يوميا لمدة أسبوع



وبهذه الطريقة يبدأ الرجل بالتحكم في عملية القذف لتنشط هذه الإ  
رادة تدريجياً وبالتالي ثقته بنفسه ويزداد التفاهم الجنسي بين  
الزوجين

تمرين انقباض وانبساط عضلة الحوض Pubococcygeus  
وهي عضلة أسفل الخصيتين إلى منطقة الشرج و تحيط هذه  
العضلة بالشرج و بغدة البروستاتا .  
و هذه العضلة مسؤولة عن قوة القذف عند الرجل و عملية تمرين  
هذه العضلة يساعد في علاج سرعة القذف  
الكيفية:-

(تخيل نفسك في حالة تبول ثم حاول حبس البول بصورة فجائية  
سوف تتقلص العضلة كرر هذا التقلص لمدة ربع ساعة يومياً لمدة  
أسبوعين)

إذا لم تنجح كل هذه الطرق  
فنبدأ اخذ علاج مساعد  
وهي غالباً أدوية مضادات للاكتئاب  
ومعها أقراص لزيادة الانتصاب مثل الفياجرا او سيالس او ليفيترا  
ولو استمر الحال على ما هو عليه  
فيجب إجراء أشعة دوبلر ملونة على العضو لمعرفة السبب

أطعمة تزيد الرغبة الجنسية والانتصاب  
سؤال متكرر من العديد من الأزواج  
ماهي الأغذية التي تزيد من الرغبة الجنسية عند الزوجان وكذلك  
تزيد من قوة الانتصاب وتحسن الخصوبة ؟  
ج:

10أغذية ينصح بتناولها قبل ممارسة الجنس  
نرغب جميعاً في تحسين صحتنا الجنسية، والحصول على أفضل  
تجربة لممارسة جنسية ممتعة، ويعتقد أن للغذاء دوراً.. فما هي الأ  
غذية التي تساعدنا للحصول على تجربة جنسية ممتعة؟



## \* أغذية يجب تناولها قبل ممارسة الجنس 1- المحار

المحار مليء بالزنك، مما يساعد جسمك على إنتاج هرمون التستوستيرون، وهو هرمون يلعب دورا كبيرا في مزاجك ودوافعك الجنسية.

قد يساعد الزنك الرجال أيضا على إنتاج المزيد من الحيوانات المنوية، وعلى تحرك الحيوانات المنوية بشكل أفضل، وذلك وفقا لويب ميد.

لست من محبي المحار؟ تناول الأطعمة الأخرى الغنية بالزنك، مثل لحم البقر والحبوب المدعمة وبذور اليقطين والكاجو والزيادي.

وجدت دراسة أجريت عام 1996 علاقة واضحة للغاية بين مستويات الزنك وهرمون التستوستيرون. تم تغذية المشاركين بنظام غذائي يحتوي على القليل جدا من الزنك بحيث أصيبوا بنقص في الزنك. تم قياس مستويات هرمون التستوستيرون وكان هناك انخفاض كبير وصل إلى 75 بالمائة بعد 20 أسبوعا من اتباع نظام غذائي منخفض الزنك، وفقا لموقع هيلث لاين.

درست الدراسة أيضا مكملات الزنك لدى الرجال المسنين. أظهر الباحثون أنه مع زيادة تناول الزنك، تضاعفت مستويات هرمون التستوستيرون لدى كبار السن تقريبا. هذا دليل قوي جدا على أن الزنك له تأثير على إنتاج هرمون التستوستيرون.

في عام 2009، أجريت أبحاث على الحيوانات لاختبار العلاقة بين الزنك والوظيفة الجنسية، وتبين أن الفئران التي عولجت بـ 5 ملليغرام يوميا من مكملات الزنك تتمتع بوظيفة جنسية أفضل. خلصت هذه الدراسة الخاصة إلى أن للزنك تأثيرا إيجابيا على الإثارة والحفاظ على الانتصاب عند الذكور.



كما أظهرت دراسة أجريت عام 2013 أن حاسة الشم قد تكون مهمة في الواقع للرجبة الجنسية، خاصة عند الرجال الأصغر سنا. وهذا يعني أن نقص الزنك، الذي يمكن أن يقلل من حاسة الشم، قد يقلل أيضا من الرغبة الجنسية. لا يؤثر الزنك على مستوى هرمون التستوستيرون فحسب، بل قد يتسبب أيضا في فقدان القدرة على اكتشاف المواد الكيميائية الدقيقة التي تحفز الإثارة.

## 2 - الرمان

على مر التاريخ، عُرِفَت هذه الفاكهة كرمز للخصوبة ومحسن للجنس. تبين أن هناك بعض الحقيقة في هذه الحكايات. يقول الخبراء إن شرب عصير الرمان يمكن أن يعزز مزاجك، ويحسن تدفق الدم، ويرفع مستويات هرمون التستوستيرون. هذه كلها أشياء يمكن أن تزيد من حرارة غرفة النوم.

### 3- الشوكولاتة

لا عجب أن الشوكولاتة والرومانسية يسيران جنبا إلى جنب، إذ ترتبط بإفراز هرمون السيروتونين، وهو هرمون يشجع على الشعور بالسعادة.

قد يؤدي تحسين الحالة المزاجية الذي يمكن أن تحققه الشوكولاتة إلى زيادة الدافع الجنسي أيضا. تحتوي أيضا على الكثير من فينيل إيثيل أمين phenylethylamine، وهي مادة كيميائية في الدماغ مرتبطة بالشهوة والحب.

### 4- السبانخ

يمكن للسبانخ أن تزيد من الدافع الجنسي لديك بأكثر من طريقة، فهي غنية بالمغنيسيوم، وهو معدن يمكن أن يعزز هرمون التستوستيرون. كما أنه يحتوي على الحديد، والذي يمكن أن يساعد في الرغبة، والإثارة، والنشوة، والرضا الجنسي، وخاصة عند النساء.



والمغنيسيوم معدن مسؤول عن تنظيم العديد من ردود أفعال الجسم، بما في ذلك تصنيع البروتين، ووظيفة العضلات والأعصاب، والسيطرة على نسبة السكر في الدم، وتنظيم ضغط الدم.

يمكن العثور على المغنيسيوم في أطعمة مثل المكسرات والبذور و الخضروات ذات الأوراق الخضراء أو في المكملات الغذائية المختلفة وبعض الأدوية.

بالنسبة للحديد، تقول استشارية التغذية البروفيسور ماتيلدا شتاينر أسيدو - حسب ما نقل عنها موقع هيلث وايز- إن نقص الحديد يمكن أن يجعل الرجل ضعيفا ويؤثر على أدائه الجنسي.

وأشارت إلى أن الرجال الذين يعانون من نقص الحديد عادة ما يكون لديهم ضعف في الانتصاب، فعندما يصاب الرجل بفقر الدم بسبب نقص الحديد، يتم إعاقة الطاقة اللازمة للانتصاب والاندفاع أثناء ممارسة الجنس.

فقر الدم هو حالة لا يتوفر فيها ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة لحمل الأكسجين الكافي إلى أنسجة وأعضاء الجسم، أحد هذه الأعضاء هو القضيب. لذلك، فإن وجود قضيب مؤكسج بشكل صحيح أمر بالغ الأهمية لتحقيق الأداء الجنسي الأمثل لأن الجنس يستهلك الكثير من الطاقة.

## 5- البطيخ

تقدم هذه الفاكهة الكثير من الحمض الأميني سيترولين citrulline، والذي يحوله جسمك إلى أرجينين arginine، وهو حمض أميني آخر يساعد على استرخاء الأوعية الدموية. وهذا يمكن أن يرخ الدم في أعضائك الجنسية بنفس الطريقة التي تعمل بها الفياغرا له لاج ضعف الانتصاب.

## 6- الأفوكادو



هذه الفاكهة الخضراء الدسمة مليئة بالدهون الصحية للقلب والألياف التي يمكن أن توفر طاقة دائمة في غرفة النوم. يحتوي الأوكادو أيضا على فيتامين بي 6، والذي يقول الخبراء إنه يمكن أن يلعب دورا في تخفيف أعراض الدورة الشهرية مثل التعب والانتفاخ.

7- الفراولة

سواء كانت مغموسة بالشوكولاتة أو مغطاة بالكريمة المخفوقة، فإن الفراولة هي المفضلة للجو الرومانسي. إنها غنية بفيتامين سي، مما قد يساعد في زيادة الدافع الجنسي، وزيادة تدفق الدم، وتخفيف التوتر والقلق.

كما أنه يساعد جسمك على إفراز المزيد من الأوكسيتوسين oxytocin، المعروف باسم هرمون "الحب" بسبب ارتباطه بالإثارة الجنسية والنشوة الجنسية.

في عام 2012، أفاد باحثون بأن الأشخاص في المراحل الأولى من الارتباط الرومانسي لديهم مستويات أعلى من الأوكسيتوسين، مقارنة بالأشخاص غير المرتبطين. استمرت هذه المستويات لمدة 6 أشهر على الأقل.

ووجد أن النشاط الجنسي يحفز إفراز الأوكسيتوسين، ويبدو أن له دورا في الانتصاب والنشوة الجنسية. السبب في ذلك غير مفهوم تماما، ولكن عند النساء، قد يكون السبب هو أن زيادة حركة الرحم قد تساعد الحيوانات المنوية في الوصول إلى وجهتها. اقترح البعض وجود علاقة بين تركيز الأوكسيتوسين وشدة النشوة الجنسية.

## 8- القهوة والشاي

توفر هذه المشروبات جرعة من الكافيين، مما يعزز نظامك العصبي. قد يساعد هذا الرجال على الأداء بشكل أفضل في غرفة النوم. قد





يقلل الكافيين من فرص الإصابة بضعف الانتصاب أيضا. تمنحك القهوة والشاي أيضا مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على صحتك.

وجدت دراسة أن الرجال الذين يشربون حوالي 170-375 ملليغراما من الكافيين يوميا كانوا أقل عرضة للإصابة بالضعف الجنسي من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. ومع ذلك، لاحظ الباحثون أنهم لم يتمكنوا من العثور على صلة بين الكافيين وزيادة تدفق الدم.

## 9- الماكا Maca

الماكا نبات موطنه جبال بيرو، وتم استخدامه لعدة قرون لزيادة الخصوبة. اليوم، تشير الأبحاث إلى أن جذره يمكن أن يحسن الرغبة الجنسية.

قد تؤدي المغذيات النباتية في الماكا إلى زيادة عدد الحيوانات المنوية والوظيفة الجنسية أيضا. غالبا ما يباع جذر الماكا على شكل مسحوق، ويمكنك إضافته إلى الزبادي أو العصائر أو السلطات أو الشوربات أو المخبوزات.

## 10- الأسماك الدهنية

تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والماكريل على الكثير من أوميغا 3. تعمل هذه الدهون الصحية على تخفيف الالتهابات في جسمك، ويمكن أن تساعد صحتك الجنسية. إذا لم تكن من محبي المأكولات البحرية، يمكنك أيضا الحصول على أوميغا 3 في بذور الكتان وبذور الشيا والجوز.

فحصت دراسة أجريت عام 2017 على الحيوانات آثار أحماض أوميغا 3 الدهنية وعدم القدرة على الانتصاب بسبب تصلب الشرايين. في هذه الحالة، تضيق الأوعية الدموية، مما قد يؤثر على الانتصاب. أظهرت الفئران في مجموعة العلاج التي تغذت على



أحماض أوميغا 3 الدهنية تحسنا ملحوظا في جودة الانتصاب.

من الضروري أن نضع في الاعتبار أن الدراسات التي أجريت على الحيوانات لا تشير إلى نفس النتائج عند البشر. ومع ذلك، تشير مراجعة سابقة أيضا إلى أن أوميغا 3 يمكن أن تساعد الرجال في وظيفة الانتصاب.

في دراسة أجريت عام 2020، وشملت 1694 مشاركا شابا، فإن أولئك الذين أبلغوا عن استخدام مكملات زيت السمك كانت لديهم خصيات أكبر وحجم وجودة أعلى للسائل المنوي.

## أرق بلا داعي

س: أنا رجل في العقد الخامس والحمد لله لا اشكو من أي مرض عضوي ولكن هناك مايورقني ألا وهو سرطان البروستاتا وما سمعته وماقراته عن هذا المرض فهل لي أن اعرف كيفية اكتشافه وطرق علاجه؟

ج: رغم أن هذا السؤال بعيد عن موضوع الصحة الجنسية ولكن لتعدد الأسئلة المتلقاة حوله وكذلك لاعتقاد البعض بأن من أسباب سرطان البروستاتا كثرة الجماع أو ممارسة العادة السرية في فترة الشباب لذلك اصريت على نشر هذا السؤال لطمأنة الكثير من الرجال

بشكل عام سرطان البروستاتا بطئ التطور وهو لدى المسنين أكثر بكثير منه لدى متوسطي العمر ولكن في السنوات الأخيرة بدأنا نجده عند من هم بين 40-50 سنة



والمشكلة الرئيسية في هذا النوع من الأورام انه يعطي أعراض في المرحلة المتأخرة فقط وغالبًا تكون آلام الظهر ويعتمد التشخيص الأكيد على ثلاثة دواعم وهي -الفحص السريري

ويتضمن فحص البروستاتا من الشرح

- معايرة p s a بالدم

- فحص الايكو) أشعة فوق صوتية للبروستاتا من خلال فتحة الشرج)

وعند الشك بوجود سرطان بالبروستاتا يكون التشخيص الأكيد من خلال اخذ عينة من الورم

والعلاج في مراحل الأورام المبكرة هو استئصال الجراحي الجذري للبروستاتا ويمكن العلاج الإشعاعي الذي قد يساعد في بعض الحالات

أما في المرحلة المتأخرة فهو علاج هرموني مع العلاج الكيماوي بجانب استئصال الخصيتين لخفض نسبة هرمون الذكورة بالدم وهناك طريقة جديدة أثبتت بعض النجاحات وتسمى

((Brachytherapy وهي العلاج الأمثل للمرحلة المبكرة بدلا

من الجراحة وذلك بزرع البذور الإشعاعية بالبروستاتا ولكي يطمئن قلبك دائما ولن يكون هناك داعي للقلق بعد الآن وذلك

بالفحص الإكلينيكي الدوري على غدة البروستاتا كل 6 شهور وعمل تحليل P S A كل عام



## الرد السريع

س: أنا شاب مقدم على الزواج وقد ابغني طبيب بعد الكشف علي بأن هناك دوالي بخصيتي فهل لها تأثير على حياتي الجنسية والإيجابية أرجو الرد سريعاً؟

ج: دوالي الحبل المنوي هي احد أسباب العقم لكنها ليست السبب الرئيسي للعقم وليس لها أي تأثير من قريب أو من بعيد على الممارسة الجنسية ودوالي الخصية يمكن علاجها جراحياً أو من خلال حقن مواد مصلبة لأوردة الحبل المنوي وأنصحك بإجراء تحليل للسائل المنوي لمعرفة درجة خصوبتك قبل التفكير بأي إجراء جراحي فإذا كانت نسبته مقبولة فلا داعي أبداً لإجراء الجراحة والله يرزقك بالذرية الصالحة بإذن الله



## رسالة بدون رد

رسالة ندم..

"قصة واقعية"

وجلست على مقعدي أحاول أن أتمالك أنفاسي ونبضات قلبي المتسارعة، وأطرافي ترتعش، ويتلثم الكلام من بين شفتاي من هول المفاجأة والحيرة.. كيف أصارح هذا الشاب -وهو ابن أعز صديق لي، والذي أعتبره بمثابة أبنّي- بالحقيقة المرة عن نتائج تحاليل دمه؟

ومرت دقائق من الصمت أنظر إلى الشاب، وهو جالس أمامي وتظهر عليه علامات التعجب من صمتي! الذي قطعها وهو يبتسم -مع يقيني بأنها آخر ابتسامة سيعرفها في حياته- وقال: أخبار التحاليل إيه يا دكتور؟

فقلت له: يا بني أريدك إنساناً مؤمناً بقضاء الله وقدره.

وقف الشاب فجأة وبصوت متحشرج، قال: هل عندي سرطان؟ فقلت: لا يا بني؛ ولكن يجب أن أخبرك بحقيقة مرضك فان دمك ملوث بمرض الايدز اللعين!

فنزل كلامي عليه كالصاعقة المدوية، وسقط على الأرض مغشياً عليه، وبعد إن أفاق فتح باب غرفتي واخذ يجري ويجري، وحاولت اللحاق به ولكن دون جدوى. وللأمانة المهنية بلغت عنه الجهات المختصة لعمل الاحتياطات الواجبة نحو حالته الصحية. وبعد شهور وصلتني رسالة تعجبت من عدد صفحاتها، فبحثت عن اسم الراسل فإذا بأمضائه هو، يقول فيها:

"أوجه رسالتي هذه لك لمعرفتي الشخصية بك، وإخلاصك في الدعوة إلى الفضيلة والتي لم أعرفها يوماً، وبأبحاثك الطبية وبندواتك التثقيفية الموجهة للشباب، وللأسف كنت أصم ولم اعمل بها.

اكتب إليك وقد عرفت الله بحق، وتبت إليه توبة نصوحة، وذقت حلاوة الإيمان، وحافظت على صلواتي ولو انه بعد فوات الأوان في دنياي؛ ولكن كلي رجاء في عفو ربي في الآخرة عند الحساب.



لذلك أوجه رسالتي هذه إلى كل الشباب من خلالك -أمانة في عنقك - حيث ادعوهم إلى الابتعاد عن كل عمل يغضب رب العالمين، وليس في لذة دقائق غير شرعية تضيع بها حياتك وتؤدي بك إلى الجحيم، وياله من جحيم فالיום أعاني اشد المعاناة من التعب النفسي والاكئاب، والوحدة والكوابيس المزعجة، ولا ادري أين ومتى وكيف سيقضى على حياتي، انتظر انتظار المحكوم عليه بالإعدام.

وفي كل ليلة مع ظلمتها يمر بخاطري الذكرى الأليمة لقصتي مع العدوى، وسوف أقصها لكم لتكون وأكون أنا معها عبرة وعظة لكل شاب يغويه الشيطان إلى المحرمات والى طريق اللاعودة والسقوط إلى الهاوية، حيث الندم واليأس والعذاب.

في ذات يوم نحس كنت في معرض السيارات الخاص بي، وأمامي قدح ساخن من القهوة وهممت أن أرتشف منه رشفة وإذا بفتاة حسناء تدخل المعرض وهي تنظر إلى نظرة الإعجاب والاشتياق ويالها من عينين. فإذا بي فجأة أقف وينسكب القدح الساخن على ملابسي لتضحك ضحكة تهز المكان ويرتجف لها قلبي، وأشارت بيدها المذهبة بالخواتم والالماظ، وقالت بصوت منخفض: لو سمحت جرب لي هذه السيارة الحمراء، وعرفت من لهجتها أنها ليست عربية، وإنما أتت إلى القاهرة للدراسة كما أوهمتني بذلك. وركبت بجوارها مبهور بها مسلوب الإرادة وراء هذا الجمال الأخاذ، وأثناء سيرها وبعد حوار التعارف، قالت: لو سمحت ممكن رقم جوالك؟

فأمليته عليها، ولا أدري ماذا قالت بعد ذلك ومتى ذهبت ولماذا جاءت. وبعد منتصف الليل بساعات هاتفني وبدأت بكلمات الحب والاشتياق، وحددت موعداً للمقابلة وأنا مسلوب الإرادة تماماً. تقابلنا في البداية في المطاعم ثم الكافيتريات وفي المتنزهات العامة، وبكل صدق كنت اعد الثوينات المتبقية لمقابلتها، ثم تطورت الأحاديث الهاتفية الليلة إلى أحاديث جنسية! وفي ذات ليلة هاتفني، وقالت لي: إني تعبانه جداً ومحتاجة لك الآن.

فقلت لها: نتقابل في فندق؟

قالت: بل عندي هنا.

وبسرعة البرق أغلقت معرضي، وركبت سيارتي ووصلت إلى شقتها،



وطرقت الباب وفتحت لي ورأيتها في ثوب شفاف يظهر كل ماوراءه، وكنت انظر إلى جسدها نظرة الجائع للطعام بعد طول أمد، واحتضنتها وحينها كنت أظن إنني احتضن معها سعادة الدنيا وقبلتها، وكأن شفطاي التصقت بشفتها رويداً رويداً!  
وجدت نفسي في غرفة نومها، وهي أمامي تخلع ملابسها القطعة تلو الأخرى، وهي ترقص؛ لكنها كانت رقصة الأفعى، قبل لدغه لضحيته!

وبدأت أتهياً لبدأ حفلة جنسية ممتعة لاتنسى، نعم إنها لاتنسى لقد ضيعت كل أمالي وحياتي، بل جرفتني إلى القاع السحيق بظلمته ووحدته!

وبدأت في جماعها، وانتهيت بعد وقت لم احسبه. وخرجت من عندها وأنا غير نادم، بل سعيد بكل ماحدث متمنياً أن تتعدد اللقاءات الساخنة! واستمرت علاقتنا عدة شهور لم اشعر حينها بالأسف أو الخجل، ولو لمرة أمام هذا الشعور بالنشوة والإشباع العاطفي. حتى توقفت عقارب ساعة حياتي حين أخبرتني يا دكتور بالحقيقة المؤلمة، وبعد معرفتي بمرضي بأسبوع إذ بصاحبتي تهاتفني، وتقول لي: أين أنت؟

فقلت: لن أراك بعد اليوم، فانا حامل لميكروب مرض الايدز  
فقلت: كيف عرفت؟

فأجبت: نتيجة تحليل دمي تؤكد ذلك، فإذا بي اسمع منها ضحكة كلها استهزاء وبهجة.

فقلت متعجباً: تضحكين وأنا في هذه المأساة؟

فقلت: إنها ضحكة الانتصار ياغبي، فلقد تحقق مرادي ومناي لأن الحق بكم أيها الرجال ماكنتم انتم سبب في إصابتي به، هذا هو انتقامي، وأنت أولهم والبقية من أمثالك في الطريق وأغلقت السماعه!

وسقط جسدي على الكرسي في غرفتي المظلمة، أندم على كل أيامي الماضية وما أسلفت فيها، وتمر بي الليالي وأنا في انتظار رحلة العذاب الطويلة والموت البطئ!

هذه قصتي كتبتها عبرة وعظة لكل إنسان على وجه الأرض، وادعوه إلى أن يلجأ إلى الله ويتقرب إليه، فهو سبحانه منجيه من غواية الشيطان وجنوده من الأئس."



توقيع: شاب نادم ..  
وطويت الرسالة المبللة بدموعي المتساقطة، وطويت معها ذكريات  
الشاب المسكين داعياً له بأن يتجاوز الله عن سيئاته، ويخفف من آ  
لامه...

## الانتصاب المؤلم

س: سؤال من رجل في الثلاثين من عمره يقول ماهي حقيقة  
مايعرف بالانتصاب المؤلم وماهو علاجه ؟  
ج: حالة الانتصاب المؤلم هي حالة طوارئ وتعرف بأنها انتصاب  
مستمر ومؤلم لمدة طويلة في غياب الرغبة الجنسية وتدعى

### PRIAPISM

وفي غياب التدخل السريع في خلال الست ساعات الاوليحدث  
تليف لأنسجة العضو الذكري وبالتالي عجز في الانتصاب  
واهم الأسباب  
\*اخذ حقن موضعية بالعضو الذكري مثل حقنة البابافرين  
تجمع دموي بالعضو الذكري نتيجة حادثة\*  
في بعض أمراض الدم\*  
\*تعاطي بعض الأدوية منها الأدوية المحفزة للانتصاب  
\*بعض إصابات العمود الفقري





العلاج

سحب الدم المتجمع وغسيل بمحلول فسيولوجي بنفس الكمية  
المنسحبة مع الضغط على موضع حدوث التجمع ونعاود الغسل مرة  
ثانية

أما في حالة المعاودة يمكن الحقن ب

Effortil Amp.

مع مراقبة ضغط الدم والقلب

ويأتي التدخل الجراحي في حال فشل الطرق السابقة حيث يتم  
عمل فتحة بين الاسطوانة الانتصابية العليا  
والاسطوانة الأسفنجية السفلى لضمان تفريغ الدم المستمر

أطفالنا وانتماءهم الجنسي

أن انتماء الطفل لجنسه واعتزازه بهذا الانتماء حماية له من أي  
انحراف و شذوذ جنسي ووقاية من كثير من الأمراض النفسية

وتعزيز هذا الانتماء هو دور الأهل من خلال :-

المعاملة:

من الممكن أن تكون طريقة المعاملة مع الطفل منذ ولادته تجعله  
يميل إلى تغيير غريزته الجنسية نحو المثلية أو انحرافها  
فمثلا الأم التي تلد ولد وتقوم بتدليله بل وإلباسه ملابس البنات



وبذلك يميل هذا الطفل بالتدرج لمجتمع النساء في تصرفاته وملا  
بسه بل وغريزته نحو الذكور  
والعكس في البنات إذا كانت الأم ضعيفة الشخصية وبعيدة عن  
ابنتها مع وجود أب عنيف يتجاهل جنس طفله وتكراره دائما  
القول بأنه كان يتمنى أن تكون ولد فنجد أن هذه البنت تميل إلى  
تقليد والدها وتتجاهل أنوثتها إرضاء له وتميل بغريزتها نحو النساء  
وكذلك من الضروري المساواة في التعامل بين الأخ والأخت من  
حيث التدليل والعقاب والحرية المعطاة والعمل الموكل إليهم

-اختيار الملابس

فلا نسمح أبداً بأن ترتدي البنت ملابس الولد  
وكذلك الولد أن يرتدي ملابس البنت حتى لو كان  
على سبيل المزاح

-نوعية اللعب المختارة

فلكل جنس ألعابه الفطرية الخاصة به فالبنت تميل إلى اللعب بـ  
العروسة وأدوات المطبخ وما شابه  
أما الولد فيميل إلى ألعاب الأسلحة والكرة والسيارات واللعب التي  
بها فك وتركيب  
-نوعية الأصدقاء

دائماً نحث الولد أن يلعب مع أقرانه من الذكور وكذلك البنت مع  
أقرانها من الإناث ويجب مراقبتهم أثناء اللعب وان يكون الأصدقاء  
قريبين في العمر والثقافة ولكن لآمانع من الاختلاط بين الجنسين  
ولكن تحت أنظارنا

-المراقبة

مراقبة خلوة الأطفال وعدم غلق الأبواب عليهم  
-الحرص

الحرص في كل توجه أو كلمة تقال للطفل حتى لو كانت على  
سبيل المزاح

-البعد عن المقارنة

المقارنة بينه وبين أقرانه أو زملائه يشعل الحقد والغيرة داخل  
نفسية الطفل

و في مثل حالة هذه السيدة بطلة القصة كان من الممكن أن يقال  
لها في طفولتها أن الإنسان لا يختار شكله ولا أهله ولا عمره ولكنه



يستطيع اختيار شخصيته الجميلة الجذابة ويحدد عمله ومستقبله  
بإرادته بمشيئة الله

## أسئلة الأطفال الجنسية وكيفية الرد عليها

تم ترتيب أسئلة الأطفال حسب العمر  
حتى السنة الخامسة  
من أين جئت؟  
كيف خرجت للدنيا؟  
كيف دخلت إلى هذا المكان الذي خرجت منه؟  
من سن ال 5 حتى ال 7  
كيف وصل سائل الأب إلى الأم؟  
لماذا تنام الأم بجوار الأب دائما؟  
من سن ال 7 حتى ال 10  
ما هو الجنس؟  
لماذا يختلف شكل جسمي عن جسم الفتاة أو الولد إذا كانت  
البنات هي التي تسال؟  
من سن ال 10 حتى البلوغ  
ما هو البلوغ-الاحتلام؟  
لماذا لا تصلي الأم وتصوم في بعض الأوقات؟



س: من أين جئت وكيف خرجت للحياة؟  
ج: من البديهي الذي يجاوب عن هذا السؤال هي الأم  
وتقول انك نموت في مكان في بطني أشبه بالبيت وهو مكان خلقه  
الله لك لكي تتغذى وتنمو  
ولقد خرجت من فتحة معينة لاتوجد إلا في الأمهات بين فتحة  
الشرح وفتحة البول  
س: كيف دخلت إلى هذا المكان ؟  
الإجابة يجب أن تكون قريبة من الواقع وتقول الأم  
لقد تزوجت أبيك ودعونا الله أن يرزقنا طفلاً جميلاً مثلك و  
التقى سائل والدك مع بويضة صغيرة داخل بطني وتكونت أنت  
بمشيئة الله  
والله سبحانه يخلق الإناث والذكور ليتزوجوا ويخلق منهم الأطفال  
لتستمر الحياة على الأرض  
س كيف دخل سائل الأب إلى الأم؟  
هنا يكون السؤال أكثر تعقيداً ولكن الإجابة يجب أن تكون أكثر  
واقعية  
والإجابة يجب أن ترتبط بقدرة الله ثم الحب بين الزوجين وتكون ا  
لإجابة على النحو التالي  
أن الله وحده هو القادر على خلق الإنسان ويخلق الله البشر من  
حيوان منوي من الأب ومن بويضة في الأم ولا بد أن يخلق الله حباً  
كبيراً بين الأب والأم  
يجعلهما يقبلان بعضهما ويتلامسان ليذهب الحيوان المنوي إلى  
البويضة  
ويجب أن نؤكد أن الحب الذي خلقه الله بين الأم والأب هو الذي  
ساعد على لقاء الحيوان المنوي بالبويضة  
وهنا سوف يجد الطفل الجنس نوع من الحب ومرادف للزواج  
وتكوين أسرة  
س: أنا اكره أبي لأنه دائماً ينام مع أمي ويمنعني  
من النوم بجوارها مثله ؟



هذا السؤال وبنفس الصيغة تلقيتها من أم على لسان ابنها وكانت تسألني ماذا تفعل

ويجب أن يكون الموقف حازم والرد جاد ونقول أن الله سبحانه أمر الزوجين بذلك مثل أمره بالصلاة والصيام لنا وذلك ليستمر الحب والتفاهم بينهما ونهى الأبناء من الدخول عليهم دون أستاذان ويمكن الاستدلال بالآيات القرآنية التي تشير إلى ذلك س:ماهو الجنس ؟

هذه الكلمة سوف يسمعها الطفل كثيراً في وسائل الإعلام المختلفة وسوف يسأل عنها بالتأكيد

كلمة جنس مأخوذة من الجنس البشري والجنس هو حكمة الخالق في خلق أنواع متعددة من الكائنات الحية من نباتات وحيوانات وبشر

حيث اختار سبحانه نوعين من الجنس هما الذكر والأنثى لتكوين نواة تنمو فتمنع هذا الجنس من الانقراض ويستمر نوعه بالحياة س: لماذا يختلف شكل جسمي عن جسم الفتاة أو الولد إذا كانت البنت هي التي تسأل؟

هذا الاختلاف خلقه الله ليتناسب مع رسالتنا في الحياة فالرجل رسالته البحث عن لقمة العيش لأسرته وله أعمال شاقة توكل إليه لذلك خلقه الله أكثر قوة من المرأة أما المرأة فلها دور عظيم كأم في تحمل الحمل والولادة ثم الرضاعة وهي الأساس في تربية الأبناء وتلبية احتياجات الأسرة

س:ماهو الاحتلام ؟

يشرح له أنه عندما يرى الفتى حلماً بأنه يقبل فتاة أو العكس لو كانت فتاة هي التي تسأل فيجب أن يغتسل قبل أن يصلي، ولذلك يسمى سن الاحتلام وكذلك سن البلوغ، ثم نتبع الجواب قائلين وأنت عندما تصل لسن البلوغ سيظهر عليك علامات البلوغ منها خشونة الصوت-شعر الإبطن والعانة-نمو العضلات والأعضاء التناسلية وللبنات علامات خاصة بها وهي الحيض وسوف ترى حلماً وستغتسل قبل الصلاة

وستعرف أنك أصبحت بالغا أو بالغة

س: لماذا لاتصلي الأم وتصوم في بعض الأوقات؟

خلق الله للمرأة رحم وهو عضو داخل البطن لينمو داخله الجنين



حتى ولادته  
ولكي يتمكن الرحم من استقبال الجنين وتغذيته فهو يغير جداره  
كل شهر بجدار جديد وهذا الجدار القديم يسقط في أيام معدودات  
عند المرأة على شكل دم  
وهو ما يسمى بالحيض وقد نهى الله المرأة بأن تصلي وتصوم في  
فترة الحيض

## References & further reading:

### Main source

- (Smith general urology-(sexual disorder\*  
(Beeson p.b-cecil textbook(textbook of medicine\*  
(Castlemen.m(sexual solution\*  
(Meyer,j,(psychotherapy in sexual disorders\*  
(Martin,c.e,. (sexual behavior in human female\*  
( Medhad azez ,.(medicine and sex\*



Hamdy elashi ,(Anatomy of human genital system)\*

Honeymoon forever books



Web sites

[www.priory.com/sex.htm](http://www.priory.com/sex.htm)

[www.everystudent.com/menus/issues.html](http://www.everystudent.com/menus/issues.html)

[www.healthyplace.com/site/tests/psychological.asp](http://www.healthyplace.com/site/tests/psychological.asp)

[www.sexetc.org/story/body\\_image/2127](http://www.sexetc.org/story/body_image/2127) - 23k

[www.merck.com/mmhe/sec22/ch250/ch250f.html](http://www.merck.com/mmhe/sec22/ch250/ch250f.html)

[www.gig.org.uk/education2.htm](http://www.gig.org.uk/education2.htm)

[www.sciencemag.org/cgi/content/full/308/5728/157](http://www.sciencemag.org/cgi/content/full/308/5728/157)

[www.findarticles.com/p/articles/mi\\_m2372/is\\_1\\_40/ai](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m2372/is_1_40/ai)

[www3.doh.wa.gov/here/Materials/PDFs/15\\_WtsUp115](http://www3.doh.wa.gov/here/Materials/PDFs/15_WtsUp115)

[www.springerlink.com/index/RXXP41107V486T6H.pdf](http://www.springerlink.com/index/RXXP41107V486T6H.pdf)

[www.nature.com/neuro/journal/v7/n6/abs/nn1254.html](http://www.nature.com/neuro/journal/v7/n6/abs/nn1254.html)



MGanen. com  
<http://www.kcom.edu/faculty/chamberlian/website/lectures/syllabi3.htm>

\*الدكتور علي حسن ناصف  
\*مواليد محافظة الغربية جمهورية مصر العربية -  
\*بكالوريوس طب وجراحة سنة 1984م

\*محاضر وباحث وكاتب في علم امراض الذكورة وتأخر  
الإنجاب وأمراض المسالك البولية وروائي  
مؤلفات سابقة  
الأمراض المنقولة جنسياً

كلام رجالة بصحيح  
شهر غسل دائم  
الوان اخرى من الحب  
متاعب غدة الرجولة  
الطريق الى الانجاب  
خربشات طبيب جزء اول  
خربشات طبيب جزء ثاني  
خربشات طبيب





الجزء ثالث  
سكتة قلب  
اسرار وخفايا زوجية  
كفر الصالحين  
رسالة إبليس الأخيرة  
فوبيا الحب والفرق  
\*نال عدة جوائز وشهادات تقدير لأعماله ومؤلفاته  
\* مقيم بمدينة الإسكندرية حالياً

ملحوظة

كل الأدوية المذكورة بالكتاب مجرد أمثلة ولا يمكن استخدامها إلا  
تحت إشراف طبي فلكل حالة لها الأدوية التي تناسبها

