

## الحياة الجنسية

**سؤال: الدكتورة الفاضلة لطيفة الكندري ... أرسل لك هذه الرسالة ولقد كرهت زوجي الذي تغير سلوكه حيث كانت معاملته لي جيدة عندما تزوجنا ثم بدأ يعاملني معاملة مختلفة جدا حتى كرهت ممارسة الحياة الجنسية التي يريدنا باستمرار ... أنا سعيدة مع ابني الجميل فماذا أفعل وكيف اجعل حياتي الجنسية ناجحة؟**

ابنتي العزيزة زادك الله حبا في ولدك، وقربا من قلب زوجك. مشكلتك هي مشكلة شائعة وشائكة فاصبري واحتسي وأصلحي فالحياة إصرار على الإصلاح وإلا فلا.

ها أنت تكتبين إلي للمرة الثانية وقلبي معك ، ودعائي لك، وإليك بعض الإرشادات إضافة لما سبق أن قلت لك.

أنت شرحت موضوعك في رسالتين وجعلت الزوج - فقط - أساس المشكلة وأنا أقول: قد تكون الحقيقة عندك ناقصة فالحياة الزوجية اندماج اجتماعي قوي، ونسيج نفسي واسع لا يضعف إلا بفتور الطرفين في الغالب وهو ناتج من الإخلال بوظيفة أساسية أو أكثر.

قد يعاني زوجك من غلظة في المزاج، وجفوة في الطباع لأنه يفكر بنفسه فقط ولكن الحل لا يكون أبدا بأن أكرهه بل أشفق عليه، وأقترب منه، وأضع لنفسي سلما لإصلاحه فهو عماد الأسرة فلا تبخلي عليه ساعة العسر. كل المتزوجين يمرون بمرحلة الفتور بل الجفوة خاصة في السنوات الأولى من الزواج ويختل الميزان في بعض الأحيان.

مشكلتك أن زوجك يجب أمرا أحله الله لكما ولكنه لم يوفق إلى الموازنة فلماذا تنظرين للأمر كله بمنظار قائم ولم لا تستعينين بالحب بمعناه الرحب في تهذيب أفكاره، وعباراته، وأسلوب تعامله معك.

إن تجارب الحياة علمتني أن من الناس من يسرف في الأكل أو الجماع أو ... ويعاني من ذلك زمنا طويلا ثم يدرك أنه لا بد من ترويض النفس على الاعتدال في التمتع بالنعم. ورغم أن الناس يدركون مخاطر الإسراف ومهالك التماذي في الأكل والشرب والجماع إلا أن نسبة كبيرة لا تهتدي لطريق التوسط. فلا تستغربي من طبع زوجك وجاهدي في إرشاده بحكمة إلى الاعتدال في كل حال.

ابنتي العزيزة إن المرأة العاقلة تستطيع أن تغير الزوج عندما تغير من نفسها، وتشاركه في إسعاد الأسرة فلا تتنازلي أبدا عن هذه الفكرة وكلما اشتدت المحن من حولك ازدادي قناعة بهذا المبدأ فالمسلم لا يستسلم لليأس أبدا في إصلاح النفس والناس والكره بين الزوجين بداية خسارة والنحسار.

إن السعادة يا ابنتي - بحمد الله ورحمته - في قلبك لا في يد أب أو أم أو زوج أو جاه أو شهادة فاغتنمي كل لحظة للتمتع بها فإن التحديات لا تتوقف ومدى يد العون لكل من حولك لتوسعي نطاق السعادة في أرجاء دارك. وزوجك إن كرهت منه شيئا فستعجبك منه أشياء فكوني بصيرة عادلة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها آخر) قال القرطبي في تفسيره "أي لا يبغضها بغضا كلياً يحمله على فراقها. أي لا ينبغي له ذلك بل يغفر سيئتها لحسنها ويتغاضى عما يكره لما يجب" ونحن نحتاج ونطمح أن نؤسس

حياتنا الزوجية وفق رؤية تغاضي الأخطاء وعلاجها بموضوعية. الكثير من الآيات والأحاديث تحث على الإحسان والنصح وتعامل معها بالتصديق فنؤمن بها وهي بحاجة للتطبيق كركن متمم فكوني السكن والمودة والرحمة لزوجك واقربي التصديق بالتطبيق لتتالي التوفيق.

الأمل في الإصلاح خير زاد لمشوار الزواج. وإنني أقترح عليك أن تهتمي بمطالب زوجك الجنسية بما يتوافق مع رغبتكما معا فمن الممكن أن زوجك يبالغ في الجنس فيجب الموازنة وقد تكونين أنت مقصرة في تنمية هذا الجانب فعليك بالموازنة ولعل الأمر بحاجة إلى جلسات مصارحة لتحديد الاحتياجات.

أود أن أقدم لكما خلاصة خطوات وآليات قد تنظم حياتكما الجنسية فاقتبسي بعض الأفكار التي ربما تناسبكما:

1- يمكن ممارسة الجنس كعادة تضعف علاقتنا وممكن ممارستها كمتعة للطرفين وبداية الزواج حلوة لأن الحياة الجنسية لم تصبح عادة رتيبة أو وظيفة لازمة. المطلوب الحذر من تحويل حياتنا إلى عادات روتينية جامدة لا تسعد الفؤاد والجسد. لا بد من تحصيل أكبر قدر من اللذة للطرفين وهذا يحتاج للتجديد دائما والاعتقاد بأن الحياة الجنسية هامة في سعادتنا الزوجية مع التذكير بأن هناك لذة دائمة للحب، وللكلمة الجميلة، والمداعبة اللطيفة فالجنس لا يقتصر على الجسد فقط.

- 2- ينادي بعض الخبراء (Mohler, 2005, p. 134) بضرورة تخصيص أيام معينة للممارسة للابتعاد عن الجنس بين الزوجين لفترات تناسب الطرفين في كل أسبوع لتجديد المتعة، فألفة وتكرار الفعل يفقد الإنسان الحماس إلى أداء الأمر والراحة المؤقتة تولد الشوق.
- 3- الخجل مطلوب والحياء سعادة ولكن هذا لا يعني أن الزوجة لا تبين للزوج الطرق التي تسعدها أكثر في ممارسة الجنس.
- 4- المتعة الجنسية لا تكون في الفراش فقط بل نستطيع بعيدا عن أنظار الأبناء والبنات أن نداعب أزواجنا باللمسة والقبلة والكلمات الذكية فيتغير مفهوم الجنس المرتبط بالجماع فقط فتتوسع وتنوع الحياة بأطياف من الأطياف.
- 5- الانفتاح على التجارب الجنسية الناجحة لتحقيق الاعتدال ويمكن قراءة كتاب عبدالحليم أبوشقة "تحرير المرأة" فلقد فصل في القضايا الجنسية بصراحة وحكمة، وأنصح بكتب جاسم المطوع لتعزيز مهاراتك الزوجية، وكذلك استشارات ليلي أحمد الأحذب فهي نصائح ثمينة وهناك مقالات جيدة في الانترنت على موقع (Islamonline.net) في هذا الشأن الهام الذي يحتاج منا المزيد من التوعية.

6- الاعتناء بالملبس والتفنن في التزين في الفراش والمنزل.  
قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا : إِنِّي لِأَحِبُّ أَنْ أَتَزَيَّنَ  
لِلْمَرْأَةِ ، كَمَا أُحِبُّ أَنْ تَتَزَيَّنَ لِي ، لِأَنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ :  
{ وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ } . وَقَالَ أَبُو  
يُوسُفَ : يُعْجِبُنِي أَنْ تَتَزَيَّنَ لِي امْرَأَتِي ، كَمَا يُعْجِبُهَا أَنْ  
أَتَزَيَّنَ لَهَا (الموسوعة الفقهية - حرف التاء - تزئين).

7- الرسائل القصيرة المؤدبة عبر الهاتف النقال أو الهدايا  
المفاجئة قد ترقق الذوق وتعطي راحة نفسية واشتياق  
للزوجين.

8- الأفكار الإبداعية لا يمكن حصرها فالاستمتاع بالورد،  
أو العطر الجميل ، وأكل بعض الفاكهة والتفنن في  
تذوق العصائر في المساء بقرب السرير ، وقراءة الشعر  
اللاهب، وسماع الموسيقى، وتغيير ديكورات غرفة  
النوم... يمكن أن تصاحب حياتنا الجنسية وتثريها  
بطريقة أو بأخرى.

9- راجعي ذكرياتك الزوجية السابقة وادرسها بأمانة  
وغيري من نفسك واطلعي على التجارب الزوجية في  
المجلات المعنية بهذا المجال فالثقافة قوة، والمعرفة غذاء.

10- اجعلي الزوج يشارك أكثر في متابعة وتربية ابنك  
فالفراغ ، وغياب الأهداف من أسباب ضعف عطاء

الإنسان فيوجه طاقاته نحو الجنس حتى يستولي على  
حسه وكيانه ووقته.

يا ابنتي الحبيبة حولي تعاسة الحياة الجنسية إلى سعادة أسبوعية  
واستبشري خيرا واستعيني بالدعاء، والكلمة الطيبة، والتفأؤل،  
والتصميم على حماية أسرتك الصغيرة وغدا ستكون أكبر بعون الله  
والله لا يضيع أجر العاملين فكوني من الساعين في إرساء وبناء  
معاني الحب بمعناه الواسع المتدفق في أسرتك وكوني واثقة  
بقدراتك.

المراجع:

القرطبي (1426 هـ - 2005 م). الجامع لأحكام القرآن.

موقع المحدث:

[http://www.muhammad.org/cgi-  
bin/a\\_Optns.exe?](http://www.muhammad.org/cgi-bin/a_Optns.exe?)

الموسوعة الفقهية (1426 هـ - 2005 م). موقع جامع الفقه

الإسلامي:

<http://feqh.al-islam.com>

Mohler, M (2005). Your marriage, only  
hotter. In Parents. February.