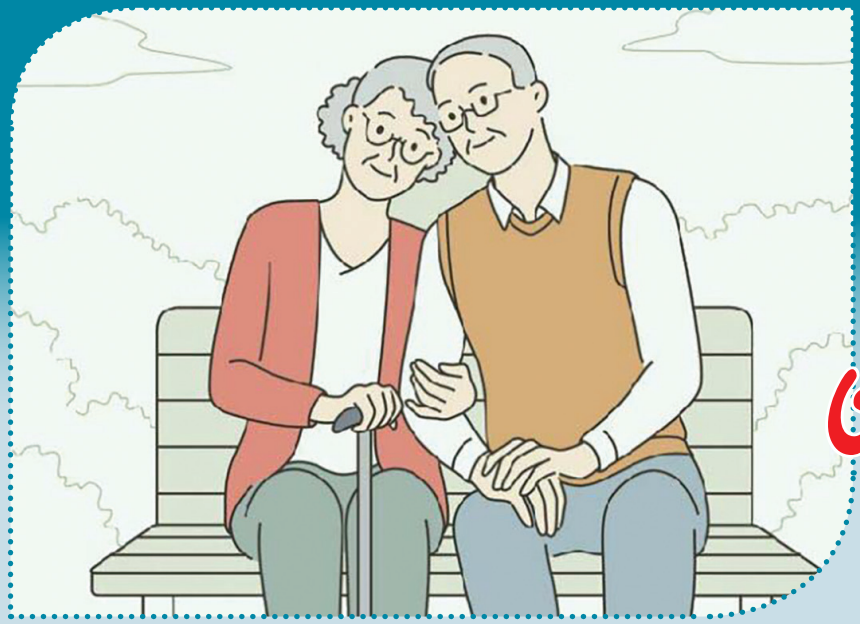
يصعب الحديث عن التوافق فى الحياة الزوجية ولا نتطرق إلى العلاقة الجنسية بين الزوجين، فهى أحد الركائز الأساسية التى تقوم عليها العلاقة الزوجية السوية، وأحد الدوافع الرئيسية للزواج ذاته التى من الممكن أن يؤدى الخلل فيها إلى تقويض العلاقة الزوجية برمتها. وكما لاحظنا فى العلاقة الزوجية العادية، أن التقارب والتناسق فى سمات الزوجين هما الأساس فى خلق علاقة مستقرة هادئة، هكذا الأمر أيضا بالنسبة للعلاقة الجنسية، فكما أن للسمات درجات، للدافع الجنسى أيضا درجات، ويحدث التوافق حين تتساوى الدرجات فى هذا المجال، ويكون التعبير عن تلك الدرجات بمعدل الرغبة فى الممارسة، فهناك من يرغب فى الممارسة على فترات متقاربة، وهناك من تعاوده الرغبة على فترات متباعدة، وهناك من يفضلها أكثر بعدا.

التوافق الجنسى



من الأمور الهامة الأخرى فى التوافق الجنسى التناسق فى المدة التى تأخذها فترة الممارسة منذ لحظة البداية إلى لحظة النهاية، وعلى هذا تكون أعلى درجات التوافق حين تعاود الاثنان الرغبة فى موعد متقارب، وتستمر الممارسة لفترة متقاربة. وبالطبع التطابق الكامل فى هذه الأمور أمر مستبعد، خاصة أنه لا مجال للمعرفة المسبقة بتلك الأمور قبل الزواج فى مجتمعاتنا المتحفظة، الملتزمة بالتعاليم الدينية والقيم الأخلاقية، لكن بعض التقارب هو المطلوب، وبعد ذلك يُترك الأمر ليتكيف طرفا العلاقة كلٌ مع الآخر مع امتداد الحياة بينهما والمعرفة الوثيقة لكلٍ منهما بالآخر.

هذا ما يخص العلاقة الجنسية المجردة فى الحياة الزوجية، ولكن كل ما يحيط بها من تواصل وتجاوب وأسلوب فى التعامل، فهو يعتمد على الطباع الشخصية لكلا الطرفين، فالإنسان مرهف الحس، رقيق المشاعر يتعامل مع شريكه بأسلوب يختلف عن الإنسان الجاف، الحاد، الأنانى، والإنسان الدقيق المتأنى، غير الإنسان الملول المتعجل، كما أن الإنسان الذكى الماهر، يختلف عن الإنسان الأرعن الذى يفتقر للحنكة وحسن التصرف، وعلى هذا فإن سمات الزوجين كما تؤثر فى علاقتهما العادية، تؤثر أيضا فى شكل العلاقة الجنسية بينهما، ومن المؤكد أن أسلوب كلا الطرفين فى حد ذاته له تأثير على مدى التقارب أو النفور الذى يشعر به أحدهما تجاه الآخر، وعلى مدى التجاوب الذى قد ينشأ بينهما.

العلاقة الجنسية من الأمور شديدة الحساسية، ومن الممكن أن تتأثر بكثير من العوامل الداخلية والخارجية، فنجاحها يعتمد على توازن نفسى فى الزوج، وتجاوب عاطفى من الزوجة، حيث إن الزوج هو الطرف الإيجابى، وقدرته تعتمد أساسا على كفاءة الجهاز العصبى اللاإرادى، وليس الإرادى، بمعنى أنه لا يخضع لمجرد إرادته فى أمر ما، كمن يمد يده أو يحرك ذراعه عن طريق تقلصات فى بعض العضلات، إنما هو يعتمد على تغيرات فسيولوجية كثيرة، تبدأ فى المخ وتؤدى إلى سلسلة طويلة من النشاط فى الألياف العصبية، والموصلات الكيميائية، وبعض الهرمونات وغيرها، تؤدى فى النهاية إلى تدفق الدم فى الأوعية الدموية لأجزاء محددة من الجسم، فيتم النجاح فى إتمام العملية الجنسية.

فى الظروف الطبيعية، حيث يكون الزوج فى حالة من الهدوء والاستقرار والتوازن النفسى، وهناك تجاوب من الطرف الآخر، تتم تلك العملية بكل خطواتها فى تلقائية شديدة، بدون أى مشاكل تذكر، ولكن الجهاز العصبى اللاإرادى مرتبط ارتباطا وثيقا بأجزاء من المخ هى المسئولة عن الجزء النفسى والمعنوى من كياننا، وما يحويه من أفكار ومعتقدات وخواطر ومشاعر وانفعالات، ولذلك فإن أى خلل فى المفاهيم الخاصة بالعملية الجنسية، أو عدم توازن فى الحالة النفسية للفرد أثناء الممارسة، تؤثر على كفاءة الجهاز العصبى اللاإرادى، وبالتالى تؤثر سلبا على نجاح العملية برمتها، فالقلق، الاكتئاب، الخوف، التوتر، الترقب، العصبية، الرفض المقنع للطرف الآخر، كل تلك المشاعر تؤثر بشكل مباشر على كفاءة الجهاز العصبى اللاإرادى فى القيام بمهمته. والتجاوب العاطفى هام فى هذا الأمر، ليس بالضرورة الحب أو التعلق الشديد، فلإتمام العملية بنجاح، يكفى التقبل السطحى وعدم النفور، ولكن للاستمتاع الحقيقى بها، يجب أن يكون هناك قدر من الحب، وتتناسب درجة الاستمتاع تناسبا طرديا مع مقدار التجاذب العاطفى بين الزوجين، فكلما كانت علاقتهما قائمة على الحب والمودة فى حياتهما العامة، كان استمتاعهما أكثر بعلاقتهما الجنسية، وكلما كان هناك تباعد ونفور، كان هناك تأثير سلبى على الرغبة فى الممارسة، والقدرة الكاملة أيضا أثناءها.

****

وفى بعض الأحيان تستحوذ بعض المخاوف والمعتقدات الخاطئة على فكر أحد الطرفين أو كليهما، يكون لها تأثير سلبى على التسلسل الطبيعى للعلاقة الجنسية بينهما، وخاصة فى الفترة الأولى من الزواج. فى الزوج نجد

أن التشكك فى إمكاناته الجنسية، وعدم ثقته الكاملة فى قدرته على الممارسة، هى أكثر تلك الأفكار شيوعا، وتنشأ تلك المخاوف من عدة أسباب، أولها الجهل العام بتلك الأمور، والخطأ فى تفسير بعض الظواهر التى تحدث فى مرحلة البلوغ وما بعدها وتؤدى إلى تشككه وعدم يقينه من رجولته، سبب آخر أن يمر الفرد بإحدى التجارب أو أن يكون له خبرات سابقة، فشلت لسبب أو لآخر، وأسباب الفشل فى العلاقات السابقة للزواج كثيرة ومتعددة، فهى غير مقبولة دينيا ولا اجتماعيا، وليس فيها الاستقرار الكافى، وكثيرا ما تفتقر إلى القناعة الكاملة من الفرد بها، وبذلك لا يتوفر لتلك العلاقات الأساسيات المطلوبة للممارسة الطبيعية السليمة، وبالتالى فهى لا تعتبر مقياسا يمكن عن طريقه الحكم على قدرات الفرد الجنسية، ولكنه يستقبل الأمر ببساطة على أنه فشل عام فى قدرته على الممارسة، وتبدأ فى نفسه دوامة المخاوف والشكوك.. من الأسباب الهامة أيضا، ألا يكون للزوج أى خبرات سابقة، ويكون بطبيعته لديه قابلية للقلق، حيث إن القلق بشكل عام يؤثر على الإنسان فى اتجاهين، أولهما أنه يدفعه لتضخيم حجم المشاكل البسيطة التى تواجهه، ثانيا أنه يضعف بداخله الثقة فى قدراته، ويقلل قناعته باستطاعته على مواجهة تلك المشاكل، مما يعمق بداخله الخوف من التجربة، وبالطبع هذا التشكك يؤدى إلى درجات مختلفة من التوتر والترقب لما ستسفر عنه محاولته إما بالنجاح أو الفشل، وهذا الترقب فى حد ذاته قد يؤدى إلى إفشال العملية برمتها، لأنه كما أوضحنا فى السابق، يجب أن يكون هناك هدوء واستقرار وتوازن نفسى حتى يقوم الجهاز العصبى اللاإرادى بعمله بشكل جيد.

*****

أما بالنسبة للزوجة، فالأمر مختلف إلى حد كبير، حيث إن مفاهيمها عن الزواج بوجه عام، والعلاقة الجنسية بشكل خاص، تؤثر بشكل واضح على تقبلها لهذا الأمر، وبالطبع تلك المفاهيم هى أمور متعلمة، تكونت بداخلها وترسبت على مدى أعوام عاشتها وتعاليم تلقتها وخبرات أثرت فيها ونماذج عايشتها عن قرب، سواء فى أسرتها أو فى المجتمع المحيط القريب منها، أدت بها إلى تبلور الكثير من المشاعر السلبية تجاه الزواج، فبعض الفتيات يخشين الزواج لأنهن فى أعماقهن يرين فيه امتهانا للمرأة واحتقارا لها، أو ترى فيه قيدا خانقا عليها، كما أن بعض الفتيات ترى فى العلاقة الجنسية مجرد قسوة من الرجل على المرأة، وأن تلك العملية تحمل من الألم أكثر مما تحمل من متعة، والبعض الآخر يراها على أنها إثم وانحلال، أو أنها علاقة حيوانية غريزية بحتة، وبالتالى فهى مرفوضة لأنها تجرد الإنسان من إنسانيته. كل تلك المفاهيم قد لا تكون واضحة للفتاة التى تعانى منها ، بل تكون كامنة فى أعماقها، تظهر على شكل تخوف من الزواج، ورفض غير مبرر له، كما أنه يؤثر على تقبلها للعلاقة الجنسية بعد الزواج، وقد يؤدى إلى حدوث بعض التقلصات اللاإرادية التى تحول دون إتمام العملية الجنسية، وتحتاج إلى حكمة، وتأنٍ من الطرف الآخر حتى يساعدها على التغلب على مخاوفها، وقد يستنفد كثيرا من الوقت حتى يتم النجاح فى تعديل تلك المفاهيم الخاطئة التى تكونت وترسبت وترسخت عبر خبرات امتدت لفترات طويلة من الزمن.

كما أن الدرجات المختلفة للدافع الجنسى هى التى تحدد مدى التوافق بين الزوجين، فهى أيضا التى تحدد مدى تأثر كل منهما بالنتائج السلبية التى قد تنشأ فى حالة عدم حدوث هذا التوافق، فبينما يتقبل ذوى الدرجات الدنيا والمتوسطة هذه الأمور بهدوء ولا يجدون صعوبة فى التكيف معها، يجد ذوو الدرجات فوق المتوسطة والعالية صعوبة كبيرة فى تقبل تلك الأمور، حيث إنها تشغل حيزا غير محدود من تفكيرهم، ولها الأولوية ضمن اهتماماتهم، وتشارك بقدر ليس بقليل فى تحقيق التوازن

د.طارق درويش
استشارى الطب النفسى

النفسى لديهم، فبينما يستطيع الفريق الأول أن يتناسى الأمر وينجح فى محاولة تجاهله، يفشل الفريق الآخر فى محاولة كبت احتياجاته مما يؤثر سلبا على استقراره النفسى، فتظهر عليه أعراض التوتر والقلق والعصبية، ويصبح متململا غير مستقر يسعى المرة تلو الأخرى لمحاولة إرضاء رغباته بالرغم من الظروف غير المواتية، والصعوبات التى تواجهه.

وتمر العلاقة الجنسية بشكل عام عبر مراحل الحياة الزوجية، بكثير من التقلبات والتغيرات، فمن المراحل الأولى حيث يكون هناك تنفيس عن مشاعر واحتياجات مخزونة ومتراكمة منذ فترة، ربما تكون طالت لأعوام طويلة، إلى مرحلة أخرى تهدأ فيها تلك المشاعر ويأتى الأبناء وتتشتت الاهتمامات، ويقل معدل الممارسة حيث يأخذ الشكل الطبيعى الذى يمتد عبر حياتهما الزوجية، وغالبا ما يستمر الانخفاض التدريجى لهذا المعدل مع مرور الأعوام، تبعا لانحسار الانتباه عن تلك الأمور بأمور الحياة الأخرى، وهدوء الرغبة الناتج عن استمرارية الممارسة، وفقد الانجذاب إلى الطرف الآخر الذى اعتاد عليه حتى أصبحت العلاقة بينهما أشبه بالعمل الروتينى الخالى من التجديد، كما أن الحالة الصحية لدى الطرفين مع التقدم فى العمر وما يتبعها من تحجيم لقدراتهما فى مجالات مختلفة تسبب انخفاضا حادا فى هذا الجانب.

كذلك تتأثر تلك العلاقة بالكثير من المتغيرات الاجتماعية والوظيفية والمادية، وبالمشاكل التى تعترض الأسرة من آن لآخر، حيث تؤثر على الحالة النفسية لدى أحد الأطراف أو كليهما صعودا وهبوطا، وتؤدى إلى التذبذب فى قدرة أحدهما ومدى التجاوب بينهما، ومن الأهمية الوعى بتلك الأمور حتى لا يُساء فهم بعض المواقف، فهناك الكثير من الناس يلجأون إلى مستحضرات وعقاقير ليسوا فى حاجة إليها، فى حين أن كل ما يحتاجونه هو إجازة من العمل، أو التحلل من المسئوليات المتراكمة عليهم، أو فترة من الاستجمام بعيدا عن ضغوط الحياة.