



صفحة أسبوعية تنشر كل يوم سبت  
وتعنى بكل ما يتعلق بشؤون الجنس والحب  
والعشق.

# مليون سؤال في الجنس



نعم هناك أكثر من مليون سؤال في الجنس

د. فوزية الدريج drfzannahaar@yahoo.com

## 114

هل ممارسة الجنس أكثر من مرة في اليوم بين الأزواج أمر طبيعي؟  
■ علمياً لا يوجد ضرر من المعاشرة الجنسية أكثر من مرة في اليوم المهم أن يتم الأمر بمتعة ورضا الطرفين. ولكن إن كان هناك أحد الطرفين متعباً ويظن بأن الآخر يطلب المعاشرة أكثر من مرتين لأسباب غير المتعة كان يكون أمراً للهرب من مشكلة أو سلوك تنفيس فإنه يجب وقتها الحوار مع شريك الحياة الآخر حول الأمر ومناقشته كحالة تستحق الدراسة والمراجعة.

## 115

هل صحيح أنه مع تقدم العمر قد ترجع بعض النساء إلى حالة تجعلهن شبه عذراوات؟  
■ هذه المسألة قد تثير استغراب وقلق بعض النساء بعد عمر الخمسين، وهي حالة الإحساس بأنهن بدان يشعرن بنوع من الضيق في فتحة المهبل. الحقيقة وراء حدوث هذا الأمر أنه ومع توقف بعض المبايض من إنتاج البويضات ومع قلة المعاشرة الجنسية أيضاً فإن أنسجة المهبل تكثف وتقلص وهذا الذي يخلق إحساس الضيق. هذا الأمر قد لا يكون متعباً بل فيه ألم وهو حالة تختلف من امرأة لأخرى، حين يحدث القلق والإحساس بالألم يجب مراجعة الطبيبة وأخذ بعض المرطبات الطبية.

## 116

ما دور التستسترون في جسم الرجل؟  
■ التستسترون هو هرمون الذكورة الأول والأهم في جسم الرجل وهو ينتج في الخصيتين وله تأثيرات لا تحصى عند الجسد بل له تأثيرات نفسية كذلك، وبالذات تأثيرات في السلوك والتفكير الجنسي.

من تأثيرات هرمون التستسترون على الرجل ما يلي:  
- هو الذي يخلق الدافع الجنسي عند الرجل ويجعله يندفع للجنس.  
- هو المسؤول بشكل رئيس عن علامات الذكورة في جسم الرجل من عضلات، وشوارب ولحية وصوت خشن وغيرها.  
- هذا الهرمون هو الذي يحدث إحساس الدغدغة في الجهاز الجنسي وحين ينقص لا يشعر الرجل في جهازه التناسلي بأي دغدغة أو تجاوب.  
- هذا الهرمون مسؤول عن تصاعد الدغدغة والإثارة في جسم الرجل وأحداث النشوة الجنسية.  
- هذا الهرمون مسؤول عن الخيال الجنسي في البقلة عند الرجل وهو كذلك مسؤول عن الأحلام الجنسية التي تحدث فتراها الرجل نائم.  
- هذا الهرمون يجعل جسم الرجل أقوى جنسياً وعقلانياً.  
- دراسة جديدة وجدت أن هذا الهرمون هو الذي يجعل عظام الرجل قوية ودراسة حديثة على رجال في عمر الستين سنة وجدت أنهم عرضة للكسور بسرعة نتيجة انخفاض التستسترون في جسمهم بحكم العمر.  
وهرمون التستسترون موجود على شكل علاج مثل أن يزرع في الجسم أو موجود على شكل دهان على الجسم.  
وفي كل الأحوال لا يجب العبث بكميته ولا يجب أخذه إلا تحت إشراف طبي.

## 117

لماذا يصبر بعض الرجال على أسلوب الاستمتاع الذاتي حتى وهم متزوجون؟  
■ أسلوب الاستمتاع الذاتي، أو اللمس الذاتي أو ما يعرف مثل ما هو شائع بـ (العادة السرية) أسلوب يقوم به بعض الرجال المتزوجين وهذا يثير قلق الزوجة ويأتي في رأسها البريء هذا السؤال المحير: مادام الجنس الطبيعي معي كزوجة متوافراً له فلماذا يفعل ذلك؟  
الحقيقة أن القيام بهذا السلوك أي لمس الرجل لنفسه لا يعني بالضرورة وجود نقص أو خلل في العلاقة الزوجية، بشرط أن

## 118

أي كتاب يمكن أن نعتبره مصدراً جيداً للثقافة الجنسية؟  
■ الحقيقة أنه في مسألة تحديد أي كتاب يمكن أن نحاربه كمصدر دمار لا إعطاء المعلومة الجنسية، وأي كتاب يمكن أن نعتبره المصدر الجيد للمعلومة الجنسية يقف السؤال بين أمور عديدة بخصوص أي مطبوع يعطي ثقافة فالكمل به معلومة جنسية ولكن هناك فرق

## 119

هل هناك علاقة بين بعض المعادن في الجسم وآلام الحوض؟  
■ الإجابة بشكلها المختصر نعم.. الحقيقة أن هناك علاقة بين الطعام والحوض بصور عديدة.. فلقد وجد أن غالبية المعانيات من الأم الحوض عندهن خلل غذائي معين.. إن الخلل الغذائي يخلق اضطرابات في كهربائية المخ وعمل الهرمونات

في زمن تخمض العيون فيه عن الحقيقة مسألة ساذجة جداً، فالمعلومة الجنسية موجودة في الإنترنت، في الموبايل وفي قنوات الفضاء المفتوح، وفي مختاوي أي طفل.. في أي عمر.. فلم تعد تنفع لعبة القاء كرة اللوم والتعامل مع معلومة الجنس على أنها غول.. الطريقة الصحيحة كانت ومازالت يجب أن تكون في الاعتراف بالثقافة الجنسية الصحيحة ويكون هناك إشراف علني من قبل هيئات معينة في تحديد أي كتاب في الجنس يعطى للمتلقى.

معدن ضروري لكيمايائية المخ.. إن المغنيسيوم مسؤول عن هرمون معين في الجسم. وهذا الهرمون هو الذي يجعل العضلات وبعض الأغشية طرية ومنها عضلات وأغشية الرحم، لذلك فإن نقص المغنيسيوم يؤدي إلى عدم طراوة الرحم وحصول ألم. الحقيقة أن المغنيسيوم له دور كبير في مشاكل الإسهال والإمساك والحوض وغيرها.

بين إعطاء المعلومة الصحيحة وبين الإثارة والمسألة هنا ليست فقط تعتمد على النية، بل على شكل المادة المقدمة.. وهناك مهما كان الفكر مفتوحاً ومقنعاً لا بد من مراعاة الخط الاجتماعي بقدر كبير فيما يخص فن إعطاء المعلومة الجنسية. إنما الواقع المؤكد أن المعلومة الجنسية لم تعد كما كانت في تلك الأزمنة هي كتاب يخبأ تحت المخدات، أو مجلة جنسية يحضرها بعض الرجال حين يسافرون للدول الأوروبية ويهربونها بين ملابسهم، الواقع أننا نعيش

وبالدراسة وجد أن غالبية المعانيات من الأم الحوض وجد لديهن رصد مادة غذائية ناقصة ومعالجتها بتؤذي كتحصيل حاصل لتقليل الأم الحوض. بخصوص المعادن.. فهي بكل أنواعها تعتبر ضمن جزئية الطعام. ولعل أشهر معدن يؤثر على الأم الحوض الدراسات وجدت أن 50 - 80 في المئة من النساء المعانيات من الأم الحوض لديهن خلل في نسبة المغنيسيوم في الجسم. والمغنيسيوم

العلاقة هنا بينه وبين نفسه وكانت من مدة طويلة، لذا فهو يشعر بها ويبقى عليها لأنها حالة تفاهم جادة. هذا الأمر أي لمس الذات قد لا يعني مسألة إشباع جنسي إنما هو فقط حالة تخدم غرضاً آخر مثل تهدئة الأعصاب وتخدير الرجل لنفسه حتى يذهب إلى نوم عميق. وربما تكون للرجل رغبة جنسية عالية وهذه وسيلة إضافية لحدوث الإشباع الجنسي عنده.. في كل الأحوال هذا الأمر لا يجب أن يتعب الزوجة ولعل حديثاً هادئاً مع الرجل وتفهم السبب تنير المرأة وتقرب العلاقة بينهما.

## 120

هل حقيقة أن هناك تأثيراً سلبياً للشيكولاتة والقهوة على الحمل والجنين؟

■ الحمل يحتاج جسم سليم من البداية حتى يكون مؤهل لإخصاب سليم.. وفترة الحمل تحتاج غذاء متوازناً لصحة الطفل.. وإن كانت هذه أمور يجب أخذ رأي الطبيبة المختصة بالحمل والتغذية فيها. لكن وفق ثقافتنا الخاصة بهذا الأمر وجدت في دراسة حديثة نشرت في يناير 2008 أن الكافيين الموجود سواء في الشاي أم القهوة أم الشيكولاتة أم المشروبات الغازية تغطي احتمالاً لحدوث الإجهاض في بداية الحمل أكثر من أية مادة غذائية أخرى. وإن كانت بعض البنات الصغيرات الخائفات من السممة والمتعودات على غذائية معينة مثل الشيكولاتة والقهوة والمشروبات الغازية، والإصرار عليها، فقط من باب الرجيم وغيره فإن هذا ليس سلوكاً صحياً وانعدام مسؤولية بحاجة الجنين. الجنين يحتاج إلى طعام مسبق حتى لتكوينه في دراسة مطولة عن علاقة التحويع بصحة الجنين وجدت أنه إن كانت هناك حالة جوع وقت الإخصاب سواء كانت جوع رجيم أو قهري، كما حصل لبعض النساء في الحرب العالمية الثانية فإن الجنين حين يخرج طفلاً يكون عنده استعداداً لادمان أكثر وإلى الآن والتحليلات قائمة بشأن تأثير جوع الخلية على المخ.

# حليهما يافوزية

اعطني قنقك... أعطك خبرتي  
ومعاً نجعل الحياة أسهل

د. فوزية الدريج drfzannahaar@yahoo.com

## الفاعل المفعول بها

أهلها، من القانون من انعدام العدالة. لكن هناك شخص واحد فعلاً انني ما حاجة لأن توجهي له الغضب ولم تفعلني وهو زوجك هو الذي خانك، هو الذي نام مع المرأة وجعلها تحمل.. هو ليس ضحية فقد فعل فعلته وادعى أن كل ما حصل غضب عنه.. اللوم عليه.. ومع هذا فمن حقه الغضب ولكن لو ما كان يريد ما أهتم بالنفقة فلا تخدعي نفسك أو تلوعي نفسك لأنك ربيت أولادك تربية حسنة.. فهذا هو سلوكك كبنت ناس وسيدة محترمة فبنات الناس لا يندمون على الصح الذي يقدمونه ومع هذا فانا أقدر - احساسك- أعرف شعورك واتمنى أن يتم التبريد عليك بأي صورة وأن يخفف القهر داخلك

صداق وضعته في عقد زواجها المزور بمقدار 20 ألف دينار كويتي.. انذ لماذا اربي اولادي وبناتي على الاخلاق والقيم حيث الداعرت يحصلن على فرص أفضل بكثير من الزوجة الشرعية...  
وولد الحرام يكس كل شيء من دون تعب.. ارشديني بالله عليك..  
أخاف الله وأخاف الظلم ولكني حائرة.. باي شرع هذا الذي يقر لها كل هذا... ويحطم بيت الزوجية بعلاقة أئمة هو فعلها وشاركته هي... مع الشكر الجزيل.

الفاعل - المفعول بها:-

تعرفين يا عزيزتي يا ذات القلب المجروح أين هو الخطأ الحقيقي؟  
الخطأ الحقيقي في توجيه غضبك انني غاضبة من المرأة، من

طريق الخطأ واللعب وفي غفلة من الزمن عاشر امرأة بالحرام وهي كما تعرفين باعت نفسها للشيطان وانجبت من هذه العلاقة المحرمة ولدا.. وبعد محاكم وقضايا وصلت إلى عاشر الخامس قررت المحكمة اثبات الزواج الذي قامت هي واهلها بتزويره ما جعل زوجي يعترف به خوفاً من الخيانة (الزنا) وكذلك اعترف بولد الزنا كذلك.. اعلم أنك ستقولين إن أين المشكلة.. ولكن دعيني أقول لك تساؤلي وسبب كتابتي لك هذه الرسالة.. أيعقل علاقة محرمة قامت على مخالفة الشريعة والدين يثبتها القانون وتصبح هي الداعرة التي باعت نفسها وهذا الولد غير الشرعي يصبح الآن أختاً لأولادي الذين كرسيت حياتي كلها كي أعلمهم الدين والأخلاق والمبادئ والقيم وهي تصبح زوجة وإن طلقها.. وتحصل على النفقة الكاملة لها ولولدها بالإضافة إلى ما يلحق ذلك من بيت للزوجة وشغالة وسائق وأخيراً

سيدتي المحترمة...  
قرأت اليوم بالصدفة في جريدكم الغراء نقاشاً حول موضوع زواج المسيار والزواج العرفي إلى آخره من المواضيع التي لا أشعر حياله إلا أنه موضوع أجوف لا معنى لنقاشه وان سالتني السبب أقول لك قصتي وانت احكمي بنفسك... نشأت في أسرة متديبة وتربيت على المبادئ والأخلاق وتزوجت من رجل كما يقولون كامل الاوصاف (كما كنت اظن) ولكن بعد سنوات كثيرة أكثر مما تتصورين.. لأقل لك حتى لا تتعبي نفسك في حساب السنوات فهي بلغت الآن ثلاث وثلاثين سنة بالتمام والكمال. المهم عشت سنوات عمري هذا لأحافظ على أسرتي وأقصد في البداية اولادي وبناتي ومن بعده الزواج هذا بمن فيه زوجي كما لا اهدم هذه الأسرة وهذا البيت الذي يحفظ اولادي بغض النظر عن تصرفات زوجي. المهم اختار زوجي للاسف

## البداية الصعبة

انت وهو في حالة حب وكل واحد عنده شهادة صحيح الامور المادية مهمة لكن اللقمة البسيطة والوجود معا هو المهم فدعني يايتي وتقاسمي لقمة وحجرة صغيرة فالبعد في العلاقات ليس مسألة جيدة.. وصديقتي عذاب الفراق والبعد الروحي عن من تحبين أشد.. ثم هناك لكل شيء في الحياة خطة.. ضعي معه خطة زمنية لعملك والبحث عن عمل لك وله وابداً حياتكم معاً.

وين لأنه اذا بيحي عندي راح يكون معاشه ضعيفاً بدوب يكفي بس اجار بيت وحالياً قاعد بدور على عمل مسائي عشان يقدر يجمعله كم بيزة ونزواج. ارجو منك المساعدة باعطاني حلاً او اقتراحاً على حسب خبرتك وانا جد جد معجبة بكلامك وأؤيدك حرفاً وقلبي وتعجبني شخصيتك وخبرتك اللي منها احنا نستفيد ونتعلم مع جزيل الشكر.

البداية الصعبة:  
عزيزتي يبدو لي فعلياً أن كل المشكلة مشكلة مادية..

## علاقة من دون هدف

هو مهتم بي وايد وانا رديت كلمه مرة ثانية وبعد شهر بنت عمتي حبيبها خلاها وانا وصديقه استمرت علاقتنا. والحين نحن في السنة الثالثة وهو يشك فيني وايد لانه بنت عمتي يوم افترقت مع صديقها صارت تقول له كاد عني وخاله يشك فيني كل هذا صار بعد سنة من علاقتنا ويعتقد اني اكذب في كل شيء وهو وايد يجيني بس يشك فيني بنفس الوقت هو كان يكلمني عن موضوع الخطبة بس من بعد الموضوع اللي قالته بنت عمتي صار يرسمني من دون هدف وصارت مشاكل وايد

السلام عليكم الدكتورة فوزية جيف حالج إن شاء الله بخير.. أعرف نفسي أنا شريفة الحمادي عمري 22 سنة طالبة جامعية في السنة الرابعة. مشكلتي تبدأ يوم تعرفت على واحد عن طريق بنت عمتي في البداية كنت رافضة الموضوع بس حبيبها كان يقول لها أنا مايلكمج إلا يوم بنت خالنج تكلم اربيعي وانا اخذت لي بس شهرين بالتفكير حتى ارد اذا كنت موافقة ولا لا بس بعدين هي اترجعتني وكلمته بس لجرد يومين والاسبوع الثاني اتصل وقال لي ليش ماتتصليين وحسنتي انه

العملية الجنسية لازم زوجي يحط كريم، أنا اسفه طولت عليج وايد.  
الرد:  
بالطبع المشكلة الجنسية الاساسية عندك هي مشكلة القذف السريع، وهذه المشكلة لا أظن أن حبوب مضادات الكآبة تحلها بل العلاج النفسي.. أو على الأقل مقابلة نفسية لمعرفة ما ان كانت المشكلة نفسية. وهنا شخصياً أعدد.. فإن كانت نفسية فلنكل انسان سبب وطريقة للعلاج.. وان كانت المشكلة عضوية مثل التهاب في المجاري البولية أو غيره يحول للطبيب. وهناك نقطة مهمة في الحياة الزوجية وهي المصارحة فلا يجب عليك تخيبة أمر عدم تمتعك مع زوجك بل يجب مصارحته، ولكن بطريقة هادئة فيها انسانية ورغبة في جعل حياتكما معاً تستمر. اللمس المباشر فعلياً مشكلة يجب تجنبها بالنسبة للرجل المعاني من حالة القذف السريع، واللمس الذاتي أثناء غيابك والخيال بك مسألة شخصية وراحة ذاتية لا يجب أن تتعبك طالما أنت مادة الخيال. وان كانت فترة غيابك عنه مفترض أن تكون فترة جيدة لعلاج مشكلة القذف السريع. وأما بخصوص الكريما ترى أن عرضك فيها لم يكن واضحاً ولا أعرف بالضبط ماذا تقصد من هذا الأمر.. فإن كان الجفاف عندك فربما هذا جيد لك.

بينتي وبينه.  
علاقة من دون هدف:  
واضح أن حال هذه العلاقة الآن انها علاقة من دون هدف ولا معنى للاستمرار فيها وانا ارى يا ابنتي بضرورة قطعها. ولكن اذا كنت متعبه وتعتمدان ان الامر لا يحتمل القطع التام فليس امامك حقيقة غير واقع مهم جداً وهو مواجهة الولد بالأمر ودعوته لأن ينهي العلاقة وكل في طريقه مادام الامر مستور.