

الخاص على إيقاع شريكه، أي كلما حاول كل منهما أن ينتظر الآخر حتى يلتقي معه في إحساسه بالمتعة المشتركة، وهذا يتحقق مع الوقت، حين يكتسب الزوجان مزيداً من خبرة التكيف الجنسي مع شريكه. وترجع أهمية مرحلة القمة إلى أنها المدخل إلى مرحلة المنشوة.

ينبغي على الزوج - إذن - أن يمارس ضبط النفس، فيتدرب مرة بعد مرة على تأجيل عملية القذف، وهو أمر يحتاج إلى تمرين وتحكم، وقد يعاون الرجل على ذلك أن ينصرف قليلاً عما يثيره جنسياً في أثناء العلاقة، أو أن يفكر لحظات في أمور أخرى بعيدة عن الجنس، أمور تهمه في حياته أو عمله... إلخ، وليس الهدف من ذلك أن ينصرف الزوج عن الاهتمام بزوجته، بل ذلك هو اهتمام بها على المستوى الفسيولوجي.

مرحلة المنشوة (الأورجاسم):

يشعر الرجل بالمنشوة الجنسية من خلال عملية القذف (ejaculation)، أما المنشوة لدى المرأة فتحدث من خلال انقباضات متكررة في أعضائها الجنسية.

كثيراً ما يبلغ الرجل نشوته قبل أن تبلغها المرأة، نظراً لاختلاف الإيقاع الجنسي فيما بينهما، وبخاصة في الفترات الأولى من الزواج، وعليهما أن يتدربا شيئاً فشيئاً على بلوغ المنشوة في وقت متقارب.. غير أن الهدف هنا ليس مسألة ضبط التوقيت، وكأنها عملية آلية، إنما الهدف أن يحرص كل منهما على ألا يسعد إلا مع الآخر، وألا يتذوق المتعة منفرداً، إذ كيف يسعد الفرد بمتعة قد نالها بسبب وجود شريكه، دون أن يتيح لشريكه نفس القدر من السعادة؟

ينبغي هنا أن نضيف نقطة مهمة، وهي أنه ليس بالضرورة أن يبلغ الزوجان المنشوة معاً في كل لقاء جنسي، فهناك لقاءات تبدأ بإبداء مشاعر الحب، ويظمن من خلالها كل من الزوجين بأن «الآخر» مازال يحبه ويرغب فيه، ولكن - لظروف جسمانية أو صحية أو نفسية - لا يبلغ أحد الزوجين أو كلاهما المنشوة معاً في تلك المرة، ومع ذلك يتحقق جوهر اللقاء الجنسي، أي تأكيد الحب والاهتمام لكل منهما بالآخر.. فإذا علمنا أن الحب هو أساس الزواج، وأن الجنس هو تعبير عن هذا الحب، وتأكيد له، لأدركنا أن تبادل العاطفة والاهتمام الشخصي بين الزوجين، يمكن أن يكونا البديل المؤقت للجنس حينما لا تسمح الظروف بإتمام اللقاء الجنسي.

مرحلة الاسترخاء:

بعد حدوث المنشوة وما يصاحبها من انقباضات عضلية متعددة، ونشاط متصاعد في الدورة الدموية والتنفس، تأتي مرحلة من الاسترخاء تعود خلالها العمليات الفسيولوجية إلى حالتها العادية، ويزول احتقان الأعضاء الجنسية قليلاً قليلاً، وتسود الفرد حالة من الراحة النفسية، والهدوء والاستقرار، والميل إلى الاسترخاء البدني.

عزيزي الزوج، إن كانت زوجتك لم تصل إلى مرحلة المنشوة، فإعلم إن المرحلة الرابعة من اللقاء الجنسي تكون شديدة الأهمية بالنسبة لها، وعليك الاهتمام بها في هذه المرحلة مساعداً إياها حتى تبلغ المنشوة، ومن ثم الهدوء والاسترخاء النفسي والعصبي والجسماني.

إنه ليس من المحب في شيء أن يستسلم الزوج إلى رغبة الاسترخاء والنوم تاركاً زوجته في حالة من التوتر العصبي.. ولما كانت كثيرات من النساء لا تظهرن ما تعانين منه في مثل تلك الحالة، فإن على الرجل أن يكون لهما، وأن يتوقع مساندة يضايق زوجها، وأن يتحسس ما يرضيها.

وصايا مهمة للزوجين

* إن دورك أيتها الزوجة مهم في تنمية القدرة الجنسية لدى زوجك، وذلك بالاهتمام الشخصي به، وعدم التركيز على أدائه الجنسي.. فكم من رجل بدأ حياته الزوجية بحالة من التوتر أدت به إلى سرعة القذف بدرجة لا تسمح مجالاً للمتعة الكاملة لزوجته، لكن صبر الزوجة وتشجيعها لشريك عمرها، يساعده شيئاً فشيئاً على نمو قدرته الجنسية إلى أن تسير الأمور بشكل طبيعي..

* لا يوجد اختلاف في شدة الرغبة الجنسية بين المرأة والرجل، وليس صحيحاً أنها وجدت من أجل إشباع الرجل جنسياً. وهذا المفهوم الخاطئ يحبط الزوجة ويقلل من رغبتها الجنسية.

* إن هناك عوامل تساهم في زيادة المقابلية للقاء الجنسي، مثل الراحة الجسمانية، وهدوء المزاج الشخصي، ووجود استعداد نفسي، وتوافر مناخ عاطفي يدفع كل من الزوجين نحو مزيد من التفاعل.. هذا بالإضافة إلى بعض العوامل الخارجية مثل تواضع المكان والوقت المناسبين.

* قد تضعف الرغبة الجنسية لدى أحد الزوجين لأسباب عديدة مثل الإجهاد الجسدي أو الذهني، وهي غالباً أسباب مؤقتة، متى زالت فإن الفرد يعاود من جديد نشاطه الجنسي.. وهناك أسباب أخرى نفسية مؤقتة مثل الاهتمام الزائد بالعمل، أو بمشروع ما، أو بمشكلة ما، أو الإحباط أو الفشل في إنجاز عمل ما، أو القلق والتوتر، أو الخوف من الحمل، أو نتيجة لخلاف زوجي، أو نتيجة لإحباط ينتاب الفرد في أثناء العلاقة الجنسية، إذا دأب شريكه على عدم إتاحة فرصة الإشباع الجنسي له.