241951 ـ تعاني من " رهاب الجماع ".

السؤال

عندي صديقة ، طيبة القلب ، تزوجت منذ ثمان سنوات برجل صالح ، ولكنهما لم يمارسا ما يمارسه الزوجان ، أي أنهما لا يقتربان من بعض على الإطلاق ، والسبب أنها تخاف من ممارسة العملية الجنسية ، ولقد طلبت من زوجها في الأيام الأولى أن لا يمسها ، وبدأت بالبكاء ، فما كان منه إلا أن بقي بعيداً عنها طيلة هذه المدة ؛ لأنه لا يريد أن يقيم علاقة بالقوة ، ولا يريد أن يجلب لها الحزن فهو يحبها غاية الحب ، وهي تحبه أيضاً . وأصبح الجميع في العائلة يستغرب عدم إنجابهما حتى الآن. وهي تعلم جيداً أن الأطفال نعمة عظيمة ، وأن الإسلام يشجع على الإنجاب ، وأن الله قد لا يرضى صنيعها هذا ، ومجافاتها لزوجها ، فما نصيحتكم ؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

الخوف غير المبرر من العلاقة الجنسية بين الزوجين عرض طبي معروف من أعراض ما يسمى برهاب الجماع Genophobia ، وهو اضطراب نفسي يظهر في صورة خوف وقلق شديدين ، مع تسارع في ضربات القلب وضيق في التنفس وتشنج في عضلات الجسد عند التعرض لسياق العلاقة الجنسية بين الزوجين .

ومن الممكن أن تكون هذه المخاوف نتيجة سماعها في طفولتها عن الاعتداءات الجنسية أو التحرش ، أو تكون بسبب أفكار وسواسية قهرية تتعلق برؤية المرأة لنفسها في هذا السياق ، على صورة قبيحة أو هيئة منفرة ، أو تكون بغير سبب واضح ملموس .

وعلاج هذا الاضطراب وما يترتب عليه من أعراض له مسالك معروفة عند الأطباء :

منها :
العلاج المعرفي السلوكي CBT ، وهي جلسات كلامية يقوم بها طبيبة نفسية ، أو متخصصة في علم النفس العلاجي ، يتم فيها تغيير السلوكيات السلبية من خلال تحليل ومناقشة الأفكار السلبية ، وما يترتب عليها من مشاعر سلبية ؛ ذلك بأن مدار صحة الإنسان النفسية على هذه المحاور الثلاثة ؛ الأفكار ، وما يترتب عليها من مشاعر ، وما يترتب عليهما من سلوك .

ومنها :

العلاج الاسترخائي ، وهو عبارة عن مجموعة من تمارين التنفس والاسترخاء ، التي تساعد على الهدوء ، والتقليل من حدة القلق ، وآثاره المتعلقة بانقباض العضلات وتشنجها ، وضيق التنفس وغيرها ، وهذا العلاج من الوسائل الفعالة جدا في التخلص من أعراض رهاب الجماع .

ومنها :

العلاج الدوائي ، وذلك بالمداومة على صنف من أصناف مضادات الاكتئاب ـ التي هي مضادات للقلق كذلك ـ تحت إشراف طبيبة مختصة .

وعليه : فينبغي على زوجها ـ جزاه الله خير الجزاء على تفهمه لخوفها ، والترفق بها ـ أن يأخذ بأسباب علاجها ، وذلك بإقناعها بضرورة الرجوع لطبيبة مختصة في هذا الباب ، تحصيلا منهما لمقاصد النكاح من العفاف والذرية الصالحة ، وغيرهما من أنواع القربات المترتبة على هذا الميثاق الغليظ .

والله أعلم .