

تَاو فنُّ الحُبِّ



جُولَان شَانِغ



تصویر نغم عن نوق

ترجمة يوسف ضومط

أبو عبدو البغل

تَاوْفَنَ الْحُبِّ

جُولَانِ شَانِغِ

تَرْجَمَةُ

يُوسُفَ ضُوهَمَطِ



مختارات، مكتبة، نشر توزيع، الزلفا، هاتف ٠١/٨٩٠٣٢٢

الكتاب تاو فن الحب
المؤلف جولان شانغ
المترجم يوسف ضوميط
الطباعة تعاونية الخدمات الطباعة
القياس ٢٤ × ١٦٥
عدد الصفحات ١٥٢
الطبعة الأولى كانون الثاني ١٩٩١
الناشر مختارات
الزلفا - ص. ب. ٦٠٢١٦
هاتف - ٨٩٠٣٣٣ (٠١)

المحتويات

٧	مقدمة المترجم
٩	تمهيد للمؤلف
١٣	١ - تاو فن الحب
١٨	١ - ما هو التاو
٢١	٢ - توافق المعرفة الصينية القديمة مع الاستنتاجات الحديثة لعلم الجنس
٢٢	٣ - اعادة النظر بمسألة القذف
٢٦	٤ - انسجام الين واليانغ
٢٧	٥ - وجوه الشبه بين النظريات القديمة والحديثة حول الانسجام والسعادة
٢٨	٦ - ناي تان (الاكسير الداخلي) وواي تان (الاكسير الخارجي)
٣١	٢ - مبادئ تاو فن الحب
٣١	١ - المبادئ الأساسية الثلاثة للتاو
٣٢	٢ - دور النساء
٣٣	٣ - اهمية الاتصال الجنسي
٣٤	٤ - كيف نعرف متى بلغت المرأة ذروة النشوة
٣٥	٥ - سوء فهم التاو
٣٧	٣ - ضبط القذف
٤٠	١ - المتعة الحقيقية في العمل الجنسي
٤٢	٢ - طريقة كيج الجماع
٤٤	٣ - الطريقة الحديثة لكيج الجماع
٤٤	٤ - طريقة الضغط لدى ماسترز وجونسون
٤٥	٥ - طريقة الضغط الصينية
٤٥	٦ - نصائح الى الرجال المتقدمين في السن
٤٦	٧ - تكرار عملية القذف
٤٨	٨ - البدائل بحسب الأشخاص
٤٨	٩ - القذف النادر
٤٩	١٠ - القذف المبكر
٥١	٤ - الف طلقة وطلقة

- ١ - امكانية تنمية القدرة الجنسية لدى الرجل ٥٣
- ٢ - اشكال الولوج ٥٣
- ٣ - عمق الولوج ٥٦
- ٤ - انماط الولوج ٥٧
- ٥ - الرياضة الجنسية ٥٨
- ٦ - نصائح سون الحكيم ٥٨
- ٥ - الوضعيات الغرامية ٦١
 - ١ - الوضعيات الأساسية الأربع والبدائل الست والعشرين ٦١
 - ٢ - لكل واحد الوضعية التي تلائم ٦٣
 - ٣ - الانتقال من وضعية الى اخرى ٦٦
 - ٤ - المرأة فوق الرجل ٦٦
 - ٥ - الفوائد التي يحققها الشريك من الوضعية العليا للمرأة ٦٨
 - ٦ - البدائل الممكنة انطلاقا من الوضعية العليا للمرأة ٦٨
 - ٧ - الولوج من الخلف ٦٩
 - ٨ - اهمية التجربة الشخصية ٧٠
- ٦ - القبلة الاباحية والتاو ٧١
 - ١ - الجوهرين ٧٢
 - ٢ - القبلة الاباحية والامتصاص ٧٢
 - ٣ - مميزات القبلة الاباحية ٧٣
 - ٤ - اثاره نهدي المرأة ٧٤
 - ٥ - كيف نتقن التقبيل ٧٦
 - ٧ - تطور تاو فن الحب وتقهره ٧٧
 - ١ - اهمية بلوغ النشوة لدى المرأة ٧٧
 - ٢ - سلالة هان ٧٩
 - ٣ - من سلالة سوي الى سلالة مينغ ٨٠
 - ٤ - الخرافات وامتصاص الدماء ٨١
 - ٥ - بعض المسائل التي تثير الالتباس ٨٢
 - ٦ - كيف اوشك تاو فن الحب على الاضمحلال ٨٤
 - ٧ - عصر القلق والحرمان ٨٥
- ٨ - التغلب على المعجز الجنسي ٨٧
 - ١ - الخوف الجامح من المعجز الجنسي ٨٨
 - ٢ - التغلب على المعجز الجنسي ٩١
 - ٣ - الولوج الناعم ٩٢
 - ٤ - مميزات هذه الطريقة ٩٣
 - ٥ - قياس القضيب وشكله والتمارين الأيلة لزيادة حجمه ٩٤
 - ٦ - الوضع الحالي ٩٥

- ٧ - طريقة وو - هيان ٩٨
- ٩ - طول العمر وتاو فن الحب ١٠١
- ١ - العلاقات الجنسية وضو العمر ١٠١
- ٢ - النزوع الحديث الى الفتوة ١٠٣
- ٣ - القذف في سن الكهولة ١٠٤
- ٤ - ضبط القذف وطول العمر ١٠٥
- ٥ - رحلة خاطفة في تاريخ الاعمار في الصين ١٠٦
- ١٠ - الشباب والكهولة ١٠٩
- ١ - المجتمع واحكامه المسبقة ١١٠
- ٢ - علاقة المرأة الشابة بالرجل المسن ١١٠
- ٣ - العلاقة بين الرجل والمرأة المتقدمين في السن ١١٢
- ٤ - الاغواء ١١٢
- ٥ - فوائد العلاقة بين المرأة المسنة والرجل الشاب ١١٣
- ٦ - العناية الصحية الذاتية ١١٤
- ٧ - الخلاصة ١١٤
- ١١ - التنفس ورياضة التايكي - كوان وتاو فن الحب ١١٧
- ١ - التنفس السليم ١١٧
- ٢ - التمارين التنفسية ١١٧
- ٣ - تحسين اداء الاعضاء ١١٨
- ٤ - رياضة التايكي - كوان ١١٩
- ٥ - التايكي - كوان رياضة بدنية ١٢٠
- ٦ - التغذية الصحية ١٢٠
- ١٢ - تعلم التاو ١٢٣
- ١ - تسمية الحواس ١٢٤
- ٢ - توصيات عملية ١٢٦
- ٣ - تبادل الحديث ١٢٨
- ٤ - لا يتوجه التاو للرجال وحدهم ١٢٨
- ٥ - اهمية الشريك الاخر ١٢٩
- ٦ - الشوة عند الرجل ١٣١
- ٧ - الجواب عن بعض التساؤلات المطروحة ١٣٢
- الخلاصة: من اختبراتي الشخصية ١٣٩
- ملحق: التدرج في تاو فن الحب ١٤٣
- ١ - التاو والمبتدئ ١٤٣
- ٢ - التاو وصاحب الخبرة ١٤٥
- بيبلوغرافيا: نصوص صينية ١٤٩
- نصوص غربية ١٥٠

مقدمة

«للحب والغذاء ذات الأهمية الحيوية لصحتنا وبقائنا .»
كوتسو

يبحث هذا الكتاب في أصول فن ممارسة الحب بحسب التعاليم التأوية الصينية القديمة وبطريقة علمية رصينة . وهو ليس بالتالي كتاباً خلاقياً يتوخى الاثارة الجنسية الرخيصة ، كما قد يخيل للقارئ الذي يتصفحهُ سريعاً أو يرى بعض رسومه .

في الواقع ، يعالج هذا الكتاب امرين متلازمين : فن ممارسة الحب بحسب المذهب التأوي وارتباط هذا الفن بالصحة وطول العمر . ويقارن بين المبادئ التأوية وما توصل اليه العلم الحديث في الغرب في مسألة الحب واطالة العمر ، فيبرز وجوه الشبه والتناقض بينهما ويركز على التجربة اليومية المعاشة التي تساعد القارئ على تكوين حكمه في المواضيع المطروحة ، اذ ان فن الحب ابعد ما يكون عن النظريات المجردة والاحكام المسبقة لانه يتصل بالحياة اليومية الحميمة التي يعيشها الشريكان العاشقان بحثاً عن التناغم والسعادة .

اما الرسوم التي تزين هذا الكتاب ، فهي عبارة عن « ايقونات » تعبيرية مأخوذة من مجموعات فنية صينية تعود لعدة قرون . والغاية من ادراجها في هذا الكتاب مزدوجة :

- التعريف بالفن الصيني في موضوع الحب والجنس .
 - الاستغناء عن بعض الشروحات التفصيلية لبعض الوضعيات الغرامية .
- يتوجه هذا الكتاب الى الجنسين من كافة الاعمار ، غير انه يخصص بعض ابحائه للبالغين الذين يمتلكون تجربة جنسية معينة او يعانون بعض المشاكل الطارئة ، فأصبحوا يقترحون في قدراتهم بغية الحفاظ على ما تبقى منها . وسوف يجدون فيه اوسع التفاصيل في هذا المضمار ، مما قد يساعدهم على استعادة نشاطهم ويوفر لهم الانسجام والسعادة وطول العمر .
- كما يتطرق هذا الكتاب ايضا الى مختلف الاساليب والوضعيات الغرامية

التي تؤدي الى الاثارة والمتعة وبلوغ نشوة لدى الشريكين معا ، فضلا عن المبادئ الاساسية التي ينبغي الالتزام بها لبلوغ العمر الطويل وعدم الحرمان من المتعة الجنسية في المراحل المتقدمة من العمر . .

الى ذلك يركز الكتاب على التمارين الرياضية ونظام التغذية الامثل للحفاظ على القدرة الجنسية ، ويخلص الى تقديم بعض التجارب الشخصية انطلاقا من التعاليم التاوية باعتبار المذهب التاوي المرجع الاساسي لهذا الكتاب في شرح فن الحب في الصين القديمة ، وكونه ما يزال يتطابق مع احداث النظريات العلمية القائمة في امريكا والغرب حول موضوعي الجنس والحب .

وفي الواقع ، مورست المبادئ التاوية في الصين منذ ما يناهز الالف سنة وأثبت العلم الحديث صحتها وأهميتها لكونها لا تعتمد على العقاقير الطبية بل على الوسائل الطبيعية .

اخيرا ، يتضمن هذا الكتاب ملحقا خاصا لتعليم مبادئ التاوي الى المبتدئين في فن الحب والى من خاضوا غماره لسنين طويلة .
عسانا نكون ، من خلال هذه الترجمة ، قد وفرنا للقارىء العربي ، الوسائل التي تتيح له بلوغ الحب والسعادة وطول العمر .

المترجم

تمهيد

ينزعون الى الحب لكنهم لا يعرفون السبيل اليه .

ساندور فرنكسي^١

صبيحة أحد أيام الشتاء المنصرم ، كنت في ضيافة لورانس دوريل ، في دارته في جنوبي فرنسا ، فنصحتني بالحاح أن أروي قصتي مع «التاوية» والأسباب التي دفعتني لوضع هذا الكتاب . وما يلي تعبير عن مثالية تشير في قلمي نزوعاً قلعاً للبحث عن الحقيقة أبداً .

لرّم فضل على ولدها ، أكثر من هبة الحياة إذ أن ما تمارسه في تكوينه وتثقيفه وتهذيبه بعيد الأثر ، ومستقبله المرهون ، خيراً أو شراً بما صنعه يداها ، سرف ينطبع الى الأبد بفرح الحياة أو بمرارة الحرمان .

حالفني الحظ كثيراً في هذا المضمار ، إذ كانت أمي على قدر كبير من التفهم وحب الحياة والاحساس المرهف ، لا بل كانت من أصدق العاملين لمذهب «التاوية» ، وقد ادركت هذا الأمر فيما بعد . كانت تنادي بالتاوية وتمارسها دون وعي ماهيتها ومن خلال خلق المناخ والمحيط الملائمين لنشوء ونمو هذا الميل لدي ، بحيث أنني ترعرعت في هذا الجو واصبحت تاوية أصيلاً ، لكني لم أفقه ذلك الا في سنّ الثانية عشرة تقريباً .

بخالنج التاوي ، بصورة عامة ، حبّ لا متناهٍ للكون ولكل ما يعيش فيه . ويرى في كل أشكال الهلاك والتدمير شراً لا بدّ من اجتنابه . لذلك جاهدت على الدوام للوقوف في وجه العنف والتدمير ، وكثيراً ما تساءلت عن الأسباب التي تدفع ببعض الناس - ممن نظن انهم ناجحون ، الى وضع حد

(١) - نقلًا عن Karl Memminger. Man against himself. harcourt brace and world. New york. P. 381

لحياتهم . وهنا تتجه أفكارى الى ارنست همنغواي وجورج ساندرز ، ومارك روتكو. . . وقد تطول لائحة الأسماء الى ما لا نهاية . لماذا آلاف الرجال والنساء وحتى الأطفال ، وجلّهم أصحاء البنية ، يدمّرون ذواتهم بالتدخين او المخدرات او الكحول ، او بتناول الأغذية غير الملائمة واتباع نهج حياة ضارّ ومؤذٍ؟ لماذا يزداد عدد اولئك الذين يكرهون جميع الناس وكل ما يرون لدرجة أنهم يريدون - أو يحاولون - ابادة كل شيء؟ أخيراً ، لماذا يحفل تاريخ الانسانية بحروب لا تنتهي ، وبشهوة الفتوحات والأطماع التي لا حد لها ، والنزوع الشديد الى العظمة؟

لم اتوقف ، منذ حدثتي ، عن التفكير ملياً في هذه المسائل ، والبحث عن أجوبة عنها . طوال سنوات تجولت في أنحاء الدنيا والتقيت بألاف الناس من كل الجنسيات . وغصت في أعماق الفلسفات والديانات الكبرى في العالم . وقد خلصت الى القول إن هذه الشرور تجد اصولها في فشل الرجل والمرأة في تحقيق التناغم في علاقتهما الجنسية وإن التاوية تحمل في طياتها الحل البسيط والمغري لكل هذه المسائل .

الحل بسيط لأن التاوية لا تتمسك بأية شكليات أو عقيدة او دين ، وما على الذي يمارسها سوى أن يكون منشرحاً ويحقق ذاته .

الحل مغرٍ لأن التاوية لا توجب التخلي عن المباهج الأرضية او السماوية كالموسيقى والجمال حسبما كان يدعو له المذهب الماوي الصيني (وهو فلسفة غيرية معاصرة لفلسفة كونفوشيوس ، ويقتضي عدم الخلط بينه وبين الماوية - نسبة لماوتسي تونغ) ، أو أطفاء كل رغبة - كالميل الى جمالية الأشكال والأصوات والروائح والذوق واللمس والجنس - كما هي الحال عملياً في جميع الديانات البوذية . وعلى العكس ، تحضّ التاوية أتباعها على تنمية ذوقهم وانتهاج حياة سليمة والتمتع بكل مباهج الحياة الأرضية والسماوية . ولا يعترف التاوي بأي حدٍ فاصل بين هذه المباهج لأنها تتفق مع النشوة . فهو عندما يتمتع بما يقدمه له الفن او الطبيعة ، انما يكون متحداً «بالكون» - وهو تعبير للدلالة على اسم الله .

ووفقاً لما اختبرته شخصياً طوال سنوات ، يعتقد التاوي باستحالة وجود حلّ لأية مشكلة دون مقارنة سليمة لمسائل الحب والعلاقات الجنسية . فمعظم الدمار والتدمير والاحقاد والشجون والأطماع وحب السيطرة والتملك ،

ينشأ عن نقص في الحب والتلاقي الجنسي . غير أن ينبوع الحب والجنس لا ينضب . وهذه الفكرة ليست لي اذ أنني أحاول احياء حكمة طالما أتبعها التاويون منذ آلاف السنين ، وهي أن التناغم بين الذكر والأنثى هو مصدر كل حياة وفرح وبدونه لا يبقى لنا سوى الدمار والموت .

جولان شانغ

ستوكهولم ١٩٧٦

الفصل الأول

تاو فن الحب

«لا شيء يوازي الاعتدال من أجل رعاية
البشر وعبادة الله، لأن من يمارس الاعتدال،
يمتلك التاوية باكراً. ومن يملك التاوية باكراً
يدخر قدراً مضاعفاً من المزايا. ومن يدخر قدراً
مضاعفاً من المزايا، يظفر بكل شيء. ومن يظفر
بكل شيء، لا يعرف حداً لقدرته.»^(١)

منذ نيف وألف سنة، كان الأطباء التاويون في الصين يكتبون مؤلفات
مبسطة وواضحة عن الحب والعلاقات الجنسية، ليس على سبيل إثارة
الشهوات والمتعة، بل لأنهم كانوا يعتبرون بكل بساطة أن العلاقات الجنسية
ضرورية لصحة الرجال والنساء جسداً وعقلاً وكذلك لراحتهم وهنائهم. ولما
اشتهروا بهذه الفلسفة الخاصة في الحياة، راحوا يشددون على أهمية اتقان
فن الحب. وقد وضعوا كل شيء في سبيل إبراز المآثر الجنسية لدى الرجل.
حتى أن الأدب والفن ساهما في توضيح تلك التقنيات. فقد كان الزوج
القادر على ممارسة الجنس طويلاً وتكراراً، أرفع قدراً من ذاك الذي تقتصر
ميزاته على الفتوة والجمال. وكانت تعتبر ممارسة الحب، لدى الأطباء

(١) - مترجم عن الصينية. Lao - Tseu. Tao Tö King.

منشورات Gallimard, Paris, 1967. chap. LIX.

التاويين ، من طبيعة الأشياء . ولم يكن الاتصال الجنسي مبعث متعة ولذة فقط ، بل كان مصدر صحة وضمآن طول العمر . ومن أجل المحافظة على القدرات الجنسية لدى العاشقين ، جرى تحديد عدد من الطرق الناجحة ، وأستعين بفن الرسم الاباحي بهدف مزدوج يرمي الى تعليم الرجال والنساء ودفعهم للأخذ بها . كذلك نقل فيلليس وايرهارد كرونهوسن ، في مؤلفهما «الفن الاباحي» قصيدة كتبها تشانغ هينغ حوالي عام ١٠٠ ب . م . وهي تشرح الى عروسة شابة كيفية الاستعانة بكتاب اباحي كي تكون ليلة عرسها ليلة مشهودة . وهنا مقطع منها :

« لنغلق الآن الباب ، ولنرفع مزلاجه الذهبي ، ولنضيء القنديل كي تمتلىء
ولنضيء القنديل كي تمتلىء الغرفة بوهج نوره ،
أتجرد من ثيابي وأزيل حمرتي ومساحيتي ،
وأبسط لفة الرسم بجانب المخدة ،
واتخذ «ابنة الطهارة»^(٢) وصيفة لي ،
كي تتمكن من ممارسة جميع الوضعيات المختلفة ،
تلك التي لم يتسنّ لزوج عادي رؤيتها الا اماماً ،
مثل تلك التي يعلمها «تيان لاو» الى الامبراطور الأصغر ،
والتي لن ننساها أبداً طالما حيينا^(٣) . »

ثم ينتقل المؤلفان الى وصف كيفية الاستعانة بالفن الاباحي في الصين القديمة :

«كان علينا اللجوء الى الأدب لتكوين فكرة محددة عن كيفية استخدام هذه الرسوم . ففي احدى اروع الروايات الاباحية عن سلالة مينغ بعنوان «جيو بوتوان»^(٤) نجد وصفاً لمغامرات الحب التي كان يقوم بها الأديب الشاب «ويانغ شانغ» . فقد تزوج من شابة على قدر كبير من الجمال والتهذيب تدعى «يوسيانغ» (ومعناه عطر الجنس) غير ان عيها الوحيد انها كانت كثيرة الاحتشام ، اذ لم تكن ترضى ممارسة الحب الا في الظلمة وترفض أية طريقة جديدة تخرج عن المؤلف . وزاد في الطين بلة ان الزوج

(٢) - وتدعى سونو - Sou - Nu - انظر ص ١٧

(٣) - Phyllis et Eberhard Kronhausen. Erotic Art. P.24

(٤) - Lachair comme tapis de prière, Paris, J - J. Pauvert, 1962

الشاب قد اكتشف ايضاً أن «عطر الجنس» لم تصل يوماً الى ذروة النشوة خلال العملية الجنسية.

وحرصاً على معالجة هذا الوضع ، قرر الزوج شراء مجموعة صور اباحية لتعليم زوجته ممارسة الحب وتعديل موقفها هذا . وكما كان متوقعا ، رفضت «عطر الجنس» في البدء مجرد القاء نظرة واحدة على تلك الصور أو أقله التأثر بها . ثم انتهت الى القبول بتفحصها مع زوجها وكم «كان تأثير هذه الرسوم كبيراً عليها» حتى أنها أصبحت شيئاً فشيئاً تلك المرأة الشهوانية والشبية كما يدل عليه اسمها»^(٥)

لا نجد في الصين القديمة اي موقف مبدي من «فن الرسم الاباحي» أي ما يعرف عنه عادة في الغرب بكلمة بورنوغرافيا . وقد أشار الدبلوماسي والمستشرق روبر فان غوليك ، في كتابه «الحياة الجنسية في الصين القديمة» الى هذا الفارق بين مفهوم الحب والجنس ، قائلاً :

«كان الصينيون يعتبرون العمل الجنسي جزءاً من نظام الطبيعة ، ولذلك بقي هذا العمل مجرداً من أي شعور بالاثم والذنب . وقد يكون لهذا الموقف الذهني وكذلك للغياب شبه المطلق للزجر والعقاب ، فضل في تنمية الحياة الجنسية لدى الصينيين القدماء في جو سليم وخالٍ من الشذوذ المرَضِي والانحرافات التي نجدها غالباً في سائر الحضارات الكبرى القديمة»^(٦)

اذا كانت ممارسة الجنس في الصين في ذلك العصر قد أثارت دهشة فان غوليك وفضوله ، فإن المفهوم التاوي لعلم الجنس قد لفت انتباهه على الخصوص . والحال ، إن هذا المفهوم الذي أطلقنا عليه «تاو فن الحب» لم يقدّم الى القارئ العربي في اطار دراسة معمقة ومفصلة ، على الاطلاق .

ويبدو ان «تاو فن الحب» يشكل للوهلة الأولى نهجاً مختلفاً عن معظم المناهج الغربية في موضوع العلاقات الجنسية وتقنيات ممارستها . ومن السهل استبعاده دون اتباع أي اجراء آخر ، كما جرى في الغرب الذي طالما رفض الاعتراف بالعلاج بوخز الأبر باعتباره مهدئاً ومسكناً للألم وبالغ الأهمية . واليوم ، أي بعد مرور قرون عدة ، يقف الأطباء مشدوهين امام

(٥) - Phyllis et E. Kronhausen, op.cit. PP 241-242

(٦) - R.H. Van Gulik. la vie sexuelle dans la Chine ancienne. trad. l'anglais. Gallimard, 1971. Paris. P. 104.

النتائج التي تحققها هذه التقنية ويسعون لكتنه أسرارها . «ولتاو فن الحب» أيضاً أسرارها التي يقتضي تعريف العالم الغربي بها . وقد وصفه فان غوليك على الوجه التالي : « ارتكزت العلاقات الجنسية في الصين ، خلال القرون الماضية ، على مبادئ «تاو فن الحب» بشكل أساسي . وقد لاحظنا أن ممارسة التاو طيلة أكثر من ألفي سنة لم تؤدّ الى أضرار بارزة في النسل أو على المستوى الصحي للعرق»^(٧) .

من البديهي أن فان غوليك كان يسعى لاثبات موضوعيته وكان عليه التسليم بأن الصينيين يشكلون عرقاً قوياً متنامياً على الرغم من الطابع الثوري للعلاقات الجنسية التي يمارسونها ، وهو طابع ما يزال «تاو فن الحب» يحافظ عليه حتى أيامنا هذه .

غير ان مبادئ التاو أصبحت مقبولة أكثر فأكثر أثر توصل الأخصائيين بالجنس والعلماء الغربيين الى اكتشافات جديدة . فالمبادئ الأساسية للتاو - وهي ضبط القذف ، وأهمية بلوغ الأنثى ذروة النشوة واعتبار ذروة النشوة لدى الذكر وقذفه للمني أمران مختلفان ومتميزان - تأخذ اليوم مكانها اللائق في لائحة مطالب الحركة النسائية كما في الأبحاث العلمية لكينساي وماسترز وجونسون وسواهم . ويقدر ما يزداد الرأي العام الغربي اهتماماً بتلك النظريات العلمية ، بقدر ما يزداد مفهوم الحب والعلاقات الجنسية التي نشأت في الصين منذ زمن بعيد ، رسوخاً وشمولاً . وفيما كان فان غوليك يعدّ كتابه ، اكتشف أن الأبحاث العلمية الحالية قد جاءت تؤكد تعاليم أرباب «تاو فن الحب» وقال : «مع ذلك ، اسمح لنفسي بأن أشير الى أن وصف «العلامات الخمسة» (الدالة على بلوغ المرأة ذروة النشوة) بحسب ما ورد في «يسان - فانغ» (وهو بحث طبي يعود الى القرن العاشر ويجمع بين دفتيه مقالات مختارة من مئات الكتب الصينية الموضوعية في عهد «تانغ» وقبله) يتفق تماماً مع ما جاء في كتاب كينساي بعنوان : «السلوك الجنسي لدى المرأة» (الصفحات ٦٠٣ و ٦٠٤ و ٦٠٧ و ٦١٣) . ولا بدّ من تسجيل هذا التوافق الرائع حول هذا الموضوع في خانة اخصائي الجنس في الصين القديمة .»^(٨) جرى وصف «العلامات الخمسة» المنوّه عنها لدى فان غوليك منذ ما

(٧) - المرجع السابق P. 76

(٨) - المرجع السابق P. 182

يناهز الألفي سنة ، في حوار بين الامبراطور هوانغ - تي (٩) ووصيفته الرئيسية ، سونو:

- «الامبراطور هوانغ - تي : بماذا يعرف الرجل أن المرأة قد بلغت ذروة الشوّة؟»

- سونو: هناك خمس علامات ، وخمس شهوات وعشر اشارات . وعلى الرجل أن يراقب هذه العلامات ويتصرف بموجبها . واليك العلامات الخمسة:

١ - يحمرّ وجهها وتسخن أذناها . وهذا يدل على اضطراب نفسها لمجرد تصور قيام الاتصال الجنسي . عند ذلك يمكن للرجل الشروع في العمل برقة ، فيباشر ولوجها دون عمق شيئاً فشيئاً ثم يراقب ردات فعلها .

٢ - يتبلبل أنفها بالعرق وتقسو حلمتا نهديها . وهذا يعني أن نار الرغبة قد استعرت فيها . ويمكن للذكر التوغل أكثر قليلاً في الأنثى . اذ على الرجل أن ينتظر استعار الرغبة لدى المرأة كي يلجها اكثر .

٣ - عندما يبحّ صوت المرأة ، كما لو أن حلقها أصبح جافاً ، فان رغبتها قد تعاضمت . فتغمض عينيها ويمكن رؤية لسانها وسماع صوت لهاثها ، عند ذلك ، يمكن للقضيّب أن يجول ويصول بحرية فيها لأنها تتجه نحو الشوّة العارمة .

٤ - لؤلؤتها الحمراء (الفرج) تصبح أكثر انزلاقاً ، ونار. رغبتها تكاد تبلغ الأوج . ويتدفق السائل منها لدى كل حركة من الرجل . ويلامس الرجل «وادي الكستناء» . وهنا باستطاعته الاندفاع ضرباً ، -ميناً الى اليمين وحيناً آخر الى اليسار تارة متمهلاً وطوراً مسرعاً ، او كما يحلوه له .

٥ - عندما ترتفع زهرات اللوتس الذهبية (ساقاها) عالياً لتلتف حول الرجل ، تكون رغبتها قد بلغت أقصى درجة الهيجان . فتحتضن الرجل بساقيها وتمسك ذراعاها بكتفيه وظهره . ويبقى لسانها ظاهراً . هذه العلامات تشير الى الرجل بوجوب الولوج عميقاً في «الوادي الدافئ» . فضرباته المتلاحقة والعميقة تغمر جسدها بشعور من الاكتفاء والاشباع . «

(٩) - تبقى واقعة وجود هوانغ تي غير ثابتة تاريخياً . فتواريخ ملكه الذي يفترض ان يكون قد جرى في الالف الثالث قبل المسيح هي اليوم موضوع جدل ونزاع . غير ان النصوص المذكورة هنا يمكن ان تكون من عهد «هان» (٢٠٦ ق.م - ٢١٩ م. ب.م.)

على الرغم من أن هذه الملاحظات الموضوعية في ذلك العصر قد صيغت بعبارات شعرية منمّقة بدلا من البحث السريري العلمي ، فإنه لا يجوز لنا التشكيك بجديّة واضعيتها وكفاءتهم في هذا المضمار . فقد كانوا يعتقدون ان الصحة (الجسدية والعقلية) وطول العمر على ارتباط وثيق بالنشاط الجنسي ، كما ان الحب والعلاقات الجنسية يشكّلان فرعاً هاماً من الطب . فضلاً عن أن ما ينجم عن القيام بهما من فوائد خيرة لا يقلل من الملذات والمتعة التي توفرانها . على العكس . ومن الخصائص التي تلازم «تاو فن الحب» ان العلاقة الجنسية تتميز بكونها تمنح القائم بها شعوراً بالاكتفاء الكامل والاشباع العارم .

١ - ما هو التاو؟

« هذه الشجرة التي تلفها بذراعيك قد ولدت من بذرة صغيرة . »

« هذا البرج العالي بطبقاته التسع قد بني من حبات التراب »

« ان رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة . » (١٠)

اذا شئنا فهم الآداب التاوية القديمة في موضع الحب علينا أولاً تكوين فكرة واضحة عن «التاو» ، وهو المصدر الرئيسي «لتاو فن الحب» . فالتاوية هي فلسفة يفخر بها الصينيون وقد منحتهم صلابة فطرية بفضل ما تتميز به من تعقل وحصافة . وهناك حكمة قديمة تقول : « اذا كانت الفلسفة الكونفوشية هي للصيني بمثابة الثوب فان التاوية هي كالروح له » . ولا شك ان الحضارة الصينية تتميز بالاستمرارية بفضل هذه التعاليم التي تدعو من خلال الاستعارات الشعرية الى الصبر والتناغم :

«أفضل لنا العدول عن الشرب

من الامساك بكوب طافح بالماء ،

لن يحافظ السيف على حده القاطع طويلاً

اذا شحذناه باستمرار» . (١١)

التاو حكمة فطرية عبرت عن ذاتها منذ آلاف السنين . ولا احد يعلم

(١٠) - انظر المرجع السابق chap. LXIV Tao To King.

(١١) - المرجع السابق . chap IX



رسم علی ورق زیتی يعود لعهد یوان (۱۲۸۰-۱۳۶۷). محفوظات شارل راتون . باریس .

بدقة متى ظهرت للوجود . ومهما يكن ، فقد جمع «لاوتسو» ، أحكامها الأساسية في القرن الخامس قبل المسيح ، في كتاب بعنوان Le Tao to King . ويتضمن ما يناهز خمسة آلاف كلمة ، ولعله بين كتب الحكمة والروائع أصغرها . ترجم الكتاب الى لغات عدّة ، وهناك ما لا يقل عن ثلاثين ترجمة له الى اللغة الانكليزية وحدها . وقد فهم كل مترجم المفردات ونقلها الى لغته بشكل مختلف عن الآخر . غير أن الفكرة الأساسية للفلسفة التاوية تركز على اعتبار النشاط والحيوية مصدر كل حياة . والكائنات البشرية ليست في النظام الكوني سوى مخلوقات صغيرة تافهة وهشة . والانسان ، اذا لم يكن على تناغم وانسجام مع ما تزخر به الطبيعة من نشاط غير محدود ، فلن يكتب له البقاء طويلاً . هذه هي النقطة الأساسية التي تضمنها كتاب «تاو توكينغ» الأنف الذكر . والتاو هو نشاط الطبيعة اللامحدود ، وفلسفة التاو تقوم على البقاء والاستمرار . ومن يرغب في ممارسة التاو ، عليه ان يكون منشرحاً وطبيعياً كي يشارك الطبيعة في نشاطها اللامحدود . فالتاو اذاً ، فلسفة تقوم على التعقل والحصافة وروح «الاقتصاد» والتوفير والليونة والدمائة .

اهتم الفلاسفة الغربيون بالتاوية على الدوام . ومؤخراً انكب العلماء والأطباء على دراسة هذه المسألة أيضاً . وفي عام ١٩٢٩ ، وضع كارل جونغ مقدمة لكتاب عن التاوية ، كما نجد بين مؤلفاته الكاملة بحثاً عن التاو . وفيما يلي بعض ما كتبه :

«ان أمور العالم الداخلي تؤثر عميقاً فينا بقدر ما تكون باطنية ولا شعورية . من هنا يقتضي على من يبغي التعمق في معرفة ذاته أن يتعرف الى تأثيرات النفس بكل موضوعية ثم أن يحاول بعدئذ فهم المحتوى الباطني لهذه التأثيرات . بذلك يتكيف المرء مع الغيب ويدرك خطره . ويبقى كل تكيف متعذراً دون تنازلات الى عالمي الغيب والباطن . فاذا راعينا مقتضيات العالم الداخلي والعالم الخارجي ، او بالأحرى النزاعات التي تفصل بينهما ، فان كل ممكن وضروري ينجم عن ذلك . غير أن العقل الغربي الذي يفتقر الى التنشئة اللازمة في هذا الميدان لم يتوصل الى أي تصور عقلي ولم يجد مرادفاً يدلّ على «اتحاد الأضداد من خلال الحد الوسيط» ، وهو عنصر أساسي للاختبار الداخلي الذي يعادل المفهوم الصيني للتاو.»^(١٢)

يتابع جونج بحثه واصفاً الشبه القائم بين أسلوبه التحليلي والأهداف والأساليب الصينية . فالتاويون كانوا يفتشون ، على غرار جونج ، عن السبيل المؤدي الى حياة متناغمة هادئة ، فتوصلوا خلال بحثهم الى عنصر أساسي تجسد في «تاوفن الحب» .

٢ - توافق المعرفة الصينية القديمة مع الاستنتاجات الحديثة لعلم الجنس

كما أشرنا سابقاً ، كان العلماء والأطباء في الصين القديمة يدرسون العلاقات والممارسات الجنسية بطريقة جد شبيهة لما فعله في عصرنا كل من ماسترز وجونسون ، او كينساي . واليوم يستعيد العلم الحديث دراسة عدد من الاستنتاجات التي سبق للصينيين القدامى أن توصلوا اليها . وهكذا ، كان ماسترز وجونسون ، بين علماء الجنس المعاصرين ، اول من أقرّ بوجود تقطيع العمل الجنسي مرات عدة بهدف اطالة فترة الجماع ، الأمر الذي يتيح للمرأة بلوغ ذروة النشوة ، ولشريكها التمرس شيئاً فشيئاً بضبط عملية القذف . يلتقي هذا الموقف مع معظم النصوص الصينية القديمة «لتاوفن الحب» التي توصي باستخدام هذه التقنية للسيطرة على القذف . فقد اوصى ماسترز وجونسون ، باعتماد «تقنية الضغط» علاجاً للقذف قبل الأوان ، وهي تقنية دقيقة التنفيذ اذ على المرأة ان تعتمد «الوضعية العليا» (فوق الرجل) ، وعندما ينهها شريكها الى بلوغه «الخط الأحمر» ، عليها أن تنهض سريعاً وتحرر من القضيب وتضغط على رأسه لمدة ثلاث او اربع ثوان ، الأمر الذي يوقف الحاجة للقذف .

نظرياً ، تشبه «تقنية الضغط» لدى الصينيين ، ما دعا ماسترز وجونسون لاعتماده في هذا الخصوص ، لكنها اسهل تنفيذاً ، لامكانية اعتمادها في جميع الوضعيات ، لأن الرجل هو الذي يتولى عملية الضغط . (أنظر وصفاً تفصيلياً لهذه التقنية ، ص . ص . (٤١ - ٤٢))

على صعيد آخر ، كان ماسترز وجونسون أيضاً في طليعة العلماء الغربيين في الطلب الى الرجل إرجاء لحظة القذف أطول فترة ممكنة . «فهناك العديد من الرجال يعتادون كبح اندفاعهم للقذف أو تأخيرها حتى تبلغ المرأة ذروة الاكتفاء . وقد يمرّ الاكتفاء لدى المرأة بمراحل عدة من التجاوب

الجنسي وما يستتبع ذلك من وجوب ابقاء القضيب بحالة الانتصاب طيلة فترة طويلة . وهكذا فان المرحلة الأولى لانكفاء القضيب وهي في العادة سريعة ، قد تطول الى ما لا نهاية ، ويستتبع ذلك تأخر الانكفاء في المرحلة الثانية . ويتعذر حالياً الحصول على تعليل فيزيولوجي وافٍ لهذه الملاحظة السريرية .» (١٣)

لا يختلف هذا الموقف الصريح والواضح عن «تاو فن الحب» الا في مسألة التدرّج . فالتاوي يوصي جميع الرجال باكتساب قدرة السيطرة على القذف ، التي يعتبرها مفيدة لكلا الجنسين .

قد تكون النتيجة المذهلة التي توصل اليها ماسترز وجونسون في ابحاثهما ، هي أن الرجل ليس بحاجة للقذف في كل مرة يمارس الحب . وتكتسب هذه القاعدة أهمية بالغة للرجل الذي بلغ الخمسين . ويعتبر ماسترز أن هذه النتيجة تشكل النقطة الرئيسية لمؤلفهما الثاني بعنوان : «الخلافات الجنسية» ، مضيفاً أن بإمكان الرجل المسنّ الذي يتبع هذه النصيحة ، «أن يكون شريكاً جنسياً فعّالاً» (١٤) .

لا شك أن «تاو فن الحب» يقف الى جانب هذه النتيجة ، حتى أنه يذهب بعيداً فيها . فقد أوضح أحد الأطباء في القرن السابع ، ويدعى لي تونغ سوان ، وكان يشغل منصب مدير المعهد الطبي في العاصمة الامبراطورية تشانغ - نغان ، «أن على الرجل أن يتقن فن تأخير القذف لديه حتى تبلغ شريكته مرحلة النشوة . . . وعلى الرجل أيضاً أن يجد وتيرة القذف المثلى لديه ويتحكّم بها . ويتوجب عليه عدم قذف المنى الا بمعدل مرتين أو ثلاث من أصل عشر» (١٥)

٣ - اعادة النظر بمسألة القذف

حدّد سون - سي - مو ، وهو طبيب آخر عاش في القرن السابع ، سن الأربعين وليس الخمسين كحد فاصل ينبغي ، على الرجل بعده أن يحرص

(١٣) Masters et Johnson. les Réactions sexuelles, trad. de l'américain. Paris, Laffont, 1967. - pp. 208-209

(١٤) - المرجع ذاته . Chap. XII.

(١٥) - Tong hsuan - tze . chap. XII.

كثيراً على ضبط القذف لديه . معظم النصوص القديمة «لتاؤ فن الحب» تحذر من مخاطر القذف في هذه السن ، في الوقت ذاته ، كان التاويون يعلمون بأن النشوة والقذف لدى الرجل ليسا شيئاً واحداً . فعمليات القذف المتباعدة لا تعني على الاطلاق أن الرجل يشكو من نقص في قدرته الجنسية او أنه قد يشعر بقدر أدنى من المتعة الجسدية . اذ جرت العادة على وصف عملية القذف بأنها «ذروة اللذة» . أنها عادة مضرّة . والحوار التالي بين احدى وصيفات هوانغ - تي وأحد أرباب «تاؤ فن الحب» ، يساعد على توضيح ذلك ، وهو مقتطف من كتاب قديم بعنوان : يو - فانغ بي - كيو (القواعد السرية في غرفة النوم) :

«تساي - نو (احدى الوصيفات الثلاث لهوانغ تي في تاؤ فن الحب) : يسود الاعتقاد عموماً أن الرجل يستمتع كثيراً بعملية القذف . غير أنه عندما يتعلم التاؤ ، فانه سيخفف من القذف شيئاً فشيئاً ، فهل ستخفّ متعته؟ بينغ تسو ، (المدرّبة الرئيسية لهوانغ - تي في التاؤ) : أبداً ، على الاطلاق . بعد القذف ، يشعر الرجل بالتعب وتطن أذناه وتثقل عيناه ويتوق الى النوم . يحس بالعطش وتصاب أطرافه بالجمود والخدر . خلال القذف ، يشعر باللذة لفترة قصيرة ثم ينتج عن ذلك احساس بالتعب لساعات طويلة . وليست هذه هي الشهوة الحقيقية ، وعلى العكس اذا عمد الرجل الى السيطرة والتخفيف من عملية القذف الى الحد الأدنى ، فسوف يقوى جسده وتنتعش روحه ، ويرهف سمعه ويشتد نظره . حتى أنه اذا كبح جماح الاحساس الذي يتوافر له من القذف ، فان الحب الذي يشعر به نحو المرأة سوف يتعاضم ، وتزداد حاجته لاملاكها أكثر فأكثر . أليس هذا هو سر اللذة الحقيقية؟»

غالباً ما يسألني بعضكم : أي لذة أشعر بها اذا لم أقذف سوى مرة واحدة من أصل مئة تقريباً ، وأني أجيب بالآتي : «لا استبدل بالتأكيد اللذة العارمة التي أحس بها بما تشعرون به . أن السنوات الاثني عشر^(١٦) التي رحلت خلالها استمتع باللذة المرتبطة بلحظة القذف ، كانت بالنسبة لي سنوات ضائعة!» واذا كان محدثي رجلاً ، فانه لن يقوى على التشكيك باخلاصي ، وسوف يراني هادئاً ، سعيداً ، متمتعاً بصحة جيدة ومتوثباً أبداً لممارسة الحب . واذا كان محدثي امرأة وكانت تتحسر في مستهل علاقتنا على موقف

(١٦) - انظر الصفحة - ١٣٩ .

هذا ، فان حيويتي سوف تبدد كل شك لديها لناحية اللذة العارمة التي احس بها معها . وتكفيها عدة ساعات كي تدرك أنها تمارس فناً جديداً من الحب لم تألفه من قبل ، وتتحقق من أن العلاقات الجنسية التي أقامتها معي قد غمرتتها بنشوة لم تعرف مثيلاً لها في السابق . وفي الواقع ، كثيرات هنّ النساء اللواتي اعترفن لي بأنهنّ لم يكن يدركن أن بإمكان الفعل الجنسي أن يعطيهنّ هذا القدر العميق من اللذة .

كيف يتوصل من يعتقد «تاو فن الحب» الى تحقيق هذه النتيجة؟ وكيف يستطيع بلوغ المزيد من اللذة في حال انخفاض معدل القذف؟
ان سرد بعض تجاربي الشخصية قد يساعد على فهم هذا الأمر . لقد ولدت في احدى أجمل مقاطعات الصين . وعاصمتها ، هانغ تشاو تنفرد بلا منازع بأروع المناظر الخلابة حتى ان الرحّالة ماركو بولو يصفها في كتابه بأنها أعرق مدينة في كوينساي . وقد بلغت الفنون أوجها في عهد سلالة سونغ التي جعلتها عاصمة لملكها . وما زال عدد كبير من الأدباء والشعراء يتحدرون من هذه المقاطعة . وتبدو هذه المدينة ، خلال نيسان وأيار ، وخصوصاً على ضفاف البحيرة ، كأنها تغتسل في مهرجان من الأحلام والمرح وهذه البحيرة قد اطلق عليها «سي شه» ، وهو اسم أجمل امرأة في تاريخ الصين ، ولدت منذ عدة قرون قبل التاريخ ، وعاشت على الضفة الأخرى من النهر الذي يعبر المدينة . كما تحمل احدى تلالها اسم «التاوي الشهير كوهونغ» ، الذي سنأتي على ذكره لاحقاً في هذا الكتاب . عشت رداً من طفولتي في هذه المدينة وعلى ضفاف بحيرتها الرائعة .

ماذا كانت النتيجة؟ بدأت منذ سن السابعة أهتم بجمال النساء . والرجال يبدأون حياتهم الجنسية ، حسبما يؤكد علماء الجنس ، بالاستمناء (العادة السرية) . وهذا ما فعلته عندما بلغت الثانية او الثالثة عشرة ، غير أن ذلك لم يكن يرضيني لأنني ربما كنت مغموراً بجمال المناظر الطبيعية وسحر الأدب والشعر .

كان الاستمناء ، بالنسبة لي ، عملاً ميكانيكياً مجرداً من أية شاعرية . وأعتقد أنني من الرجال النادرين في الدنيا الذين لم يمارسوا الاستمناء سوى مرات معدودة في حياتهم . وأني غالباً ما أتساءل كيف يسمح بعض كبار علماء الجنس لأنفسهم بوصف هذه العادة الرتيبة والمملة «باللذة الجنسية» . من هنا لا نجد أية غرابة أن يعتبر «التاوي» هذا الموضوع غير جدير بالاثارة .

لم أمارس العمل الجنسي بحد ذاته الا في الثامنة عشرة . قبل ذلك ، كانت الفرص متاحة لي غير أنه يجب أن نتعلم طويلاً كيف نفتنصها . لم أُحصد من علاقاتي الأولى سوى الخيبة ، على غرار ما لقيته من ممارساتي للاستمناء . وكما ذكرت سابقاً ، كنت اكتفي خلال اثني عشرة سنة بالقذف او بالأحرى بممارسة الاستمناء في المهبل (هكذا ارى الأمور اليوم) . وهناك عدة أسباب تدفعني كيلا أجد في ذلك المتعة العميقة ، منها أن الرجل لا يتوقف عن السعي للوصول الى حالة القذف . أما المرأة فيخالجها غالباً شعور بالخوف من الحمل . وأخيراً ، اذا تناولت حبة لمنع الحمل أو وضعت واقياً فانها سوف تخشى باستمرار نتائجه الثانوية ، واذا استعملت موانع الحمل من نوع آخر فيجب عليها استخدامها في اللحظة المناسبة . بعد كل هذا ، كيف يبلغ الرجل والمرأة النشوة الحقيقية اذا تلبّدت في رأسيهما كل هذه الهموم الطاغية؟

لنأخذ الآن مثل رجل استوعب «التاو» . سوف يتحلل مع شريكته من كل هذه الأفكار المسبقة والهموم التي ذكرتها . فضلاً عن قدرتهما ممارسة الحب كل مرة يرغبان فيه او يتسع الوقت لهما لذلك . بوسعهما ممارسته مدة اطول ولعدد من المرات أكثر ، الأمر الذي يتيح لهما فرصة التمتع والتذوق بالزهاة في حنايا الجسد وروائحه العطرة الجذابة ، وما أشبه ، وهي لذائذ لا يمكن الانتباه لها اذا كانت النفس منهمكة في مشاغل أخرى .

يمكن تشبيه الرجال ، باستثناء من يمارس «تاو فن الحب» ، بذلك الذواقة الذي يصرف وقته في تناول أكلته المفضلة لكنه يصطدم بحجم معدته المحدود . كان الرومان مولعين بتذوق المأكولات لدرجة أنهم كانوا يتقيأونها كي يتمكنوا من اعادة التهام الطعام مرة اخرى ، الأمر الذي اعتبره منافياً للصحة والاقتصاد والتذوق السليم . بيد أن الزوجين اللذين يمتلكان ناصية التاو يستطيعان تذوق أطايبه الى ما لا نهاية .

أدرك تماماً أن هذه الاعتبارات التي قدّمتها لا تجيب على السؤال التالي : «أية لذّة نجدها في الحب اذا انتفت عملية القذف؟» ، تتعذر الاجابة على مثل هذا السؤال لأنه يشبه من يتساءل أمام الأعمى عن اللون الأزرق . جلّ ما في الأمر أنه يمكن الاجابة عنه بطرح سؤال آخر: ماذا نشعر في حالة القذف؟ قد يكون الجواب أن القذف هو انحلال مفاجيء للتوتر والاحتقان ونوع من انفجار الغضب او الضحك او . . .

إذا كان ذلك صحيحاً ، فيمكنني القول أن الفعل الجنسي دون قذف يماثل هو أيضاً انحلال الاحتقان من دون انفجار . أنها لذة لا يرافقها العنف بل السكينة وانصهار الشهوات والأحاسيس في بوتقة أوسع وأسمى من الأنا . هي شعور بالاتحاد في الكل وذوبان بالشريك الآخر بعيداً عن كل احساس بالانفصال والفردية أو بالشعور بالوحدة . انه ما نعجز التعبير عنه بكلمات .

٤ - انسجام «الين» و«اليانغ»

لم تكن الأهمية التي يعلّقها أرباب «تاو فن الحب» على ضبط القذف بحسب عمر الرجل وحالته الصحية الخ . . . موقفاً اعتباطياً بل خلاصة تجارب دقيقة توصلوا إليها بعد قرون من البحث العميق وهي ان المني جوهر حيوي لا يجوز لنا التفريط به بلا روية بأي حال من الأحوال ، فقد أعلن سون - سه - مو وهو أشهر طبيب لسلالة تانغ (٦١٨ - ٩٠٦) انه «إذا فرط^(١٧) الرجل في بذاره ، سوف يصاب بالمرض واذا أمعن في ذلك بلا روية حتى حدود الانهالك فانه يموت ، وعلى الرجل أن يتذكر هذه النقطة الهامة على الدوام .»

عندما يتوصل الرجل الي ضبط القذف لديه ، فانه لا يحافظ فقط على جوهره الحيوي بل يحصل أيضاً على مكاسب أخرى ، في طليعتها أنه لا يترك شريكته في الحب تعاني الحرمان وعدم اشباع لذتها ، لأنه يصبح عند ذاك واثقاً من نفسه ويكون بمقدورهما ممارسة العلاقات الجنسية كلما رغبا في ذلك . واذا ما تكررت هذه العلاقات وطالت تمتّع كل شريك بصورة كاملة بجوهر الآخر ، فيفيد الرجل من «ين» المرأة وهي تفيد من «يانغ» الرجل . فيغمرهما سلام داخلي لم يعرفاه من قبل . هذه السكينة الناتجة عن حياة جنسية نشيطة وغنية وعمارة ، هي ما تدل عليه في الصين القديمة عبارة «انسجام الين (الجوهر الأنثوي) واليانغ (الجوهر الذكوري)» . «وسنحاول ان نشرح للقرّاء كيف يبلغ الي هذا الانسجام بين «الين» و«اليانغ» من خلال ما نسميه «تاو فن الحب» (وهو ما كان يطلق عليه سابقاً «تاو ين ويانغ» او تاو الوحدة او وحدة الشعور بين «الين واليانغ»

(١٧) - نعني بالتفريط هنا استخدام الطاقات المتوفرة بشكل طائش يتخطى كل الامكانيات والحدود.

٥ - وجوه الشبه بين النظريات القديمة والحديثة حول الانسجام والسعادة

منذ ما يناهز الثلاثين سنة اكتشف رينه سبيتز أستاذ علم النفس في كلية الطب في جامعة كولورادو ، أن أكثر من ٣٠٪ من الأطفال الذين تتعهد المياتم رعايتهم يموتون في سنتهم الأولى ، بسبب الاختلال العاطفي والنقص في الحب في حياتهم الأولى ، على الرغم من توافر التغذية الملائمة والشروط الصحية اللازمة فضلاً عن المراقبة الطبية التامة . من جهة أخرى ، أبرز العالم النفساني السويسري جان بياجه ، في السنوات الأخيرة ، أهمية الاحتكاك الجسدي والملامسة من أجل نمو متناغم وشعور بالراحة والهناء لدى الأطفال الصغار.

هذا «الاحتكاك الحنون» وهذه الملامسة هما أيضاً حيويان عند الرجال والنساء البالغين . ولم تصبح هذه الفكرة مألوفة لدى الغربيين الا مؤخراً بفضل ماسترز وجونسون ، على الخصوص ، وكتابهما الثالث بعنوان: «الاتحاد باللذة» . فهما يعتبران أن الانسان لا يحقق السعادة والهناء اذا افتقر الى الاحتكاك الجسدي الحنون والمنتظم . وهذا الرأي يماثل ما ذكرناه سابقاً حول انسجام اللين واليانغ ، مع الفارق ان «التاويين» القدامى كانوا يشددون على أهمية ضبط قذف المنى .

في الواقع يشدد التاو على أهمية ضبط القذف بغية اعطاء الرجل والمرأة الامكانية والقدرة اللامحدودة لتبادل الملامسة الجسدية . لأنه من غير المجدي الدعوة للقيام بعمل يعتبره معظم الرجال صعباً أي الملامسة الطويلة للمرأة في كل مرة تكون على شفير بلوغ الشهوة ، ومن الواضح أن الرجل يفضل ، اذا كان تعباً ، الامتناع عن الملامسة الجسدية لشريكته (اذا كان لم يتلقن مبادئ التاو ، بالطبع) لسببين بسيطين: لأنه يخشى ألا يتوصل لاشباعها أو لأنه يتوق الى النوم ، غير أنه اذا تعلم الرجل السيطرة على عملية القذف ، فلن يعاني أي خوف على هذا الصعيد ، واذا رغب في النوم ، فلا شيء يمنعه من الاستمتاع بالملامسة والمداعبة وهو نائم . حتى أنه يقدر أن يمارس الحب قليلاً (بعد التعرف الى التاو ، لا يتطلب الفعل الجنسي سوى القليل من الجهد) . أما المرأة ، مهما كانت خبرتها فهي تعرف في عمق نفسها أن ملامسة شريكها لن ينهكها ويتعبها كثيراً ، ويمكننا التأكيد دون كثير من

المبالغة أن غياب مثل هذه الملامسات كثيراً ما أدى بالنساء الى ممارسة السحاق^(١٨) ، فيما تصبّ أخريات حنانهن على الحيوانات التي تستجيب بصورة عامة لهذه المداعبات . وغالباً ما تعترف النساء أنهنّ يتوجّهن لنبات جنسهنّ لأن المرأة وحدها تفهمن حقيقة حاجتهنّ للمداعبة . من المؤكد أن هذا الأمر ليس صحيحاً في المطلق . فالرجل في طبيعته يشعر بالحاجة ذاتها للملامسة والمداعبة . غير أن المشكلة تكمن في أن الأكثرية الساحقة من الرجال لم تتوافر لها امكانية تعلّم ذلك بشكل صحيح . ولنا مثال على ذلك في شخصية ليوتو الذي سنأتي على ذكره لاحقاً في هذا الكتاب .

عندما يألف الرجل مبادئ «التاو» ، تتضاعف متعته بالملامسة والمداعبة لسبب بسيط ذلك أن الحد ضيق جداً بين المداعبات الغزلية والعمل الجنسي بمعناه المألوف . غير أن الرجل قد لا يعي هذه النقطة طالما لم يتعلم مبادئ «التاو» . أن من يعتقد «تاو فن الحب» يتضاعف الشعور باللذة ليس فقط لديه بل لدى شريكته حيث يستطيعان تحقيق مكاسب متبادلة من خلال علاقتهما الجنسية ، وسوف نأتي على تفصيل ذلك لاحقاً

٦ - «ناي تان» (الاكسير الداخلي) ، و«واي تان» (الاكسير الخارجي)

بعدها تعلّم «التاوي» كيف يكون مرتاح الذهن وفي سلام مع ما يحيط به ، يأخذ بالتمتع بالحياة . ولذلك يحشد كل قواه كي يعيش طويلاً ويحافظ على صحته . وهي فلسفة التزم بها كبار الأطباء الصينيين . من جهة أخرى ، لا غرابة أن تختلف الطرائق المعتمدة لاطالة العمر ، سيما وأن عدد التاويين لا يحصى خلال آلاف السنين .

في الأساس ، هناك مدرستان ، الأولى تشدد على الاكسير الخارجي ، والثانية تعتمد مبادئ الاكسير الداخلي . فالتاويون التابعون للمدرسة الأولى كانوا كالكيميائيين القدامى يبحثون عن الدواء الناجع لضمان طول العمر . أما

(١٨) - على حد ما جاء في الجزء الثاني من كتاب : Journal d'anais Nin وفي كتاب Bettie Wyson بعنوان : the lesbian myth ففي الكتاب الأول ، جاء على لسان إحدى السحاقيات انها تنوق لملامسة الرجل وحبه ، غير انها لم تلتق به وكان لا بد لها من اللجوء الى المرأة لتحل محله .

(*) - الاكسير مادة قيل انها تطيل الحياة الى ما لا نهاية له - وزعم بعض القدامى انها تحول المعادن الخسيسة الى ذهب .

معتنقو مبادئ المدرسة الثانية فكانوا يعتبرون أن من الأفضل الاعتماد على خصائص الانسان العضوية مما يكسبه ثقة بذاته ويطيل عمره . ولنا خير مثال دعم هذه النظرية في حياة الطبيب الشهير سون سه مو الذي عاش ما ينيف عن مائة سنة ، (من ٥٨١ الى ٦٨١) . لقد كان من أنصار الاكسير الداخلي ولا يستعين بالأدوية الا في الحالات التي تفشل فيها سائر الطرائق الطبيعية لأخرى .

لن نبحت بالتفصيل نظرية الاكسير الخارجي التي تستند الى تطهير المركبات والمعادن من الأجسام الغريبة وتحويلها الى ذهب . بل سنتعمق بدراسة نظرية الاكسير الداخلي الذي يشكل «تاو فن الحب» جزءاً أساسياً منها .

ذلك أن الاكسير الداخلي يرتبط بشكل وثيق بالنفسية . مثاله أن اكتساب السيطرة على القذف يتحقق بصورة رئيسية من خلال النشاط الذهني ، وهناك أيضاً تقنية مماثلة تعلمنا كيف نتنفس بصورة صحيحة . من البديهي أن الدماغ لا يلعب الدور الوحيد في هذا المجال . والمعتنق لنظرية الاكسير الداخلي يسعى في حدود الممكن لتحقيق توافق كامل بين الجسد والنفس ولا بد له لتحقيق ذلك من اتباع نظام دقيق ومحدد .

العامل الهام الثاني في نظرية الاكسير الداخلي يكمن في المحافظة على عدد من الأشياء التي تثير سخرية العلماء والتي أشير اليها هنا بمنتهى الجدية . ذلك أنه مع مرور الزمن ، تبدو هذه الممارسات للوهلة الأولى تافهة لكنها اثبتت جدواها الواحدة بعد الأخرى . سنتطرق الى المنى فيما بعد ، أما الآن فنريد التشديد على مسألة العرق والانتضاح وضرورة «الاقتصاد» فيه . ذلك أن علماء الفيزيولوجيا الغربيين يمتدحون التمارين الرياضية والعرق الذي ينضح خلالها . لكن من يقرأ الكتاب المبسط الذي وضعه ل . أ . مور هاوس ، بعنوان «اللياقة الكاملة» سوف يطرح على نفسه بعض الأسئلة . إذ أن مورهاوس هو أول عالم فيزيولوجي غربي يعلن أن على المرء ألا يفرط بعرقه ، وبحسب رأيه ، يرشح المرء عرقاً عندما يتجاوز عتبة التعب . أما التاوي فيضيف بأن رشح العرق الزائد دليل قاطع على أن هذا الشخص لم يتعلم أصول الاسترخاء بشكل كاف .

لن نركز طويلاً على موضوع الاكسير الداخلي والخارجي ، والقارىء

الذي يود التعمق فيه يجد المعلومات المطلوبة في الجزء الخامس من كتاب جوزف تيدهام ، بعنوان: «العلم والحضارة في الصين ، الكيمياء والتكنولوجيا الكيميائية».*



Science and civilization in China, Chemistry and Chemical Technology. *

الفصل الثاني

مبادئ « تاو فن الحب »

« لا الدواء ولا الغذاء ولا الخلاص الروحي يمكنه
اطالة عمر الانسان اذا لم يفهم مبادئ تاو فن الحب
ويعمل بموجبها »

بونغ تسو

١ - المبادئ الاساسية الثلاثة للتاو

ثلاثة مبادئ اساسية تميز « تاو فن الحب » عن النظريات الاخرى التي
تناول الجنس ، ومن الضروري فهمها جيداً قبل التمرس بها (نجد تحليلاً
مفصلاً لهذه المبادئ في الصفحات ٣٥ - ٣٦)
المبدأ الاول يرتكز على ان من واجب الرجل ان يحدّد المهلة اللازمة
بين عمليتين متتاليتين المقذف بشكل يتلاءم مع عمره وصحته . إن احترام هذه
المهلة يكسبه القدرة المطلوبة لاقامة علاقات جنسية كلما اراد هو او شريكته
ذلك ويمكنه من اطالة فترة هذه العلاقات (او تكرارها) بالقدر الضروري
حتى تبلغ المرأة ذروة النشوة .

المبدأ الثاني يتضمن اعادة نظر جذرية في المفاهيم الغربية في موضوع
الجنس اذ لم يكن الصينيون يعتقدون ان القذف - خصوصاً عندما لا يكون
خاضعاً لاية مراقبة - يشكل ذروة النشوة ، وعندما يدرك الرجل هذا الامر ،
سوف يكتشف في العلاقات الجنسية ملذات اخرى اشد واقوى . بالمقابل ،
يصبح بمقدوره ضبط القذف لديه بسهولة . وهذه الفكرة الثانية تتفرع مباشرة

عن الحوار بين سوني وبونغ تسو (والذي جئنا على ذكره في الفقرة ، اعادة النظر بمسألة القذف ص ٢٣) .

اما المبدأ الثالث ، فهو يتناول اهمية بلوغ النشوة لدى المرأة . لقد ألف العلماء الغربيون هذه الفكرة بعد سلسلة الابحاث التي وضعها كينساي والاختصاصيون بعلم الجنس بعده . من جهة اخرى ، قامت الحركات النسائية المختلفة بتعميم نتائج هذه الابحاث على نطاق واسع خلال السنوات الاخيرة ، وهي لم تعد موضع شك في الوقت الحاضر .

تشكل هذه المبادئ الثلاثة الركيزة الاساسية لفلسفة الحب في الصين القديمة . وهي تتيح للرجال والنساء ممارسة الجنس مهما طالت مدتها ومهما رغبا في تكرارها (نوعاً ما) . فضلاً عن ذلك حظي الصينيون القدامى بحرية جنسية وازدهرت الممارسات الطبيعية للحب خلال فترة ازدهار التاوية في الصين . وكان التاويون يعتقدون ان الانسجام الجنسي يجعل الانسان يشارك الطبيعة في طاقاتها اللامحدودة وكانوا ينسبون للطبيعة أيضاً خصائص جنسية معينة . فكانت الارض العنصر الانثوي او « ين » ، والسماة العنصر الذكوري او « يانغ » . والتفاعل بين هذين العنصرين يكون « الكل » . وتعميماً يمكن القول ان اتحاد الرجل والمرأة يخلق بدوره « الوحدة » ايضاً . و« الكل » و« الوحدة » على قدر واحد من الاهمية .

٢ - دور النساء

لعبت النساء ، منذ البداية ، دوراً هاماً في فلسفة تاو فن الحب . وكن يشغلن مركزاً مرموقاً بصفتهن وصيفات ومستشارات لدى الامبراطور الذي كان يستوضحهن بعض المسائل في تاو فن الحب . وفي مرحلة متأخرة من تاريخ الصين ، انتقلت النساء الى المرتبة الثانية في الهرم الاجتماعي . وتبرز اهمية الدور النسائي في النصوص التي وصلتنا حول تاو فن الحب . ومعظمها قد صيغت بشكل حوارات ومنها تلك الحوارات بين الامبراطور هوانغ تي ووصيفته سوني . وكما رأينا في النصوص التي ذكرنا سابقاً ، تتضمن هذه الحوارات صوراً واستعارات شعرية . وهكذا يطلق على القضيبي عبارة « جذع جاد » وعلى الفرج « باب جاد » . وهنا نشير الى ان المفردات الجنسية ، لم تكتسب يوماً في الصين القديمة معنى تحقيرياً كما هو حاصل اليوم . ونظراً

لأنفتاح الصينيين وبعدهم عن العقد النفسية تجاه الجنس ، لم يكن بمقدورهم أن يجدوا في هذه المفردات « كلمات بذئية ». ورغبة في التغيير ، سنستعمل في هذا الكتاب بعض هذه المفردات الصينية في نصها الأصلي .

٣ - أهمية الاتصال الجنسي

يشير الحوار التالي الى الأهمية التي يعلقها التاويون القدامى على الاتصال الجنسي .

« الامبراطور هوانغ تي : انني متعب وقلبي حزين وخائف . فماذا فعل ؟

سوني : يعزى كل ضعف لدى الرجل الى الخلل القائم في ممارسته الحب . فالمرأة أقوى من الرجل بفعل جنسها وتكوينها مثلما الماء أقوى من النار . ان الذين يتقنون تعاطي الحب هم اولئك الطهارة المهرة الذين يعرفون كيف يمزجون التوابل الخمسة في طعام طيب المذاق . كذلك الذين يعرفون فن « الين » و« اليانغ » ، بإمكانهم مزج المذاقات الخمسة كي يصنعوا منها الفرح العظيم . اما الذين يجهلون هذا الفن فسوف يموتون باكراً دون ان يتسنى لهم بلوغ نشوة الحب . هذا ما على جلالتك ان تحذروا الوقوع فيه .

فيما استمر الحوار بينهما ، قرر هوانغ تي التثبت من هذه النصائح لدى احدى وصيفاته المدعوة سوان نو (وللامبراطور ثلاثة وصيفات اضافة الى مستشار من الرجال) .

« هوانغ تي : علمتني سوني تحقيق التناغم بين « الين » و« اليانغ » واريد ان اسمع رأيك بهذا الخصوص بغية التأكد من صحة تعاليمها .

سوان نو : ان التناغم بين الين واليانغ هو في اساس تكوين المخلوقات الحية في عالمنا . عندما يتم التوافق بين الين واليانغ فان كل الحواجز والعراقيل تسقط امام الرجل والمرأة وعليهما تبادل المساعدة دون توقف ، بحيث يشعر الرجل بالقوة والصلابة ، في الوقت الذي تستعد المرأة لاستقبال عضوه فيها . عند ذاك ينصهر كلاهما في وحدة عارمة ويتغذى الواحد من افرازات الآخر .

٤ - كيف نعرف متى بلغت المرأة ذروة الشهوة ؟

- بعدها اطلع هوانغ على آراء وصيغاته ، راح يبحث في تفاصيل المبدأ الثالث لتاوفن الحب ، وتوجّه مجدداً الى وصيفته الرئيسية .
- « هوانغ تي : ما هي العلامات التي يستدل بها الرجل ان نيران الرغبة قد اشتعلت لدى المرأة وانها بلغت ذروة الشهوة ؟
- سوني : هناك عشر علامات ، على الرجل ملاحظتها لمعرفة ما يجب عمله ، وهي التالية :
- ١ - تحيط المرأة الرجل بذراعيها ، فيما ينشط الجزء الاسفل من جسدها بالحركة . تلحسه بلسانها ساعة لاثارته ، ومبينة له بذلك ان رغبتها اخذت تشتد .
 - ٢ - فيما جسدها متمدّد واطرافها مشدودة وجامدة ، تأخذ بالتنفس من انفها . وبذلك دلالة على رغبتها كي يقوم الرجل بتحريك عضوه فيها .
 - ٣ - تفتح راحتيها وتلاعب قضيبه النائم « مطرقة جاد » اذ تفركه على جسدها وبذلك تشير الى جوعها اليه .
 - ٤ - تتحرك عيونها واهدابها وترسل اصواتاً حلقية كي تفهم الرجل انها بلغت درجة عالية من الاثارة .
 - ٥ - تباعد بين ساقها وتفتح « باب جاد » على مصراعيه . . وبذلك تشير الى ان لذتها اصبحت عارمة .
 - ٦ - ينتصب لسانها كما لو كانت شبه نائمة او شبه سكرى . وبذلك دلالة ان فرجها يطالب على التوالي بضربات عميقة وسطحية وشديدة في آن .
 - ٧ - فيما تكون ساقها والاصابع مشدودة ، تحاول الاحتفاظ « بمطرقة » الرجل فيها ، لكنها لا تعرف تماماً باية طريقة ترغب ان يسدد ضرباته . في الوقت ذاته ، ترسل همسات خافتة . وفي ذلك علامة ان مدّ « الين » آخذ بالارتفاع .
 - ٨ - فجأة تنال ما ترغب به وتستدير قليلاً وتنضح عرقاً وتعلو الابتسامة ثغرها . وهي اشارة الى الرجل بوجوب عدم التوقف لانها تطالب بالمزيد .
 - ٩ - يبقى الشعور اللذيذ بالشهوة طاغياً ومتنامياً لديها ، وتشد الرجل بقوة اليها . وبذلك دلالة انها لم تبلغ ذروة الشهوة بعد .
 - ١٠ - يلتهب الجسد كله ويتبلل بالعرق . ثم ترتخي يداها وساقها وبذلك

تشير الى انها بلغت منتهى النشوة » .

يجدر القول ان دقة التفاصيل الواردة اعلاه لا تدع مجالاً للشك في ما بذه الاطباء التاويون من انتباه وتركيز في دراسة هذه المسألة . وهناك بعض ملاحظات يجعلنا نعتقد انها ذات اهداف علمية وان شخصاً ثالثاً كان حاضراً يسجل ردات فعل المرأة خلال كل مرحلة من مراحل الجماع . كذلك كانت بعض اوضاع ممارسة الجنس تتطلب مساعدة الغير ، لتسجيل بعض ملاحظات خلال العملية .

٥ - سوء فهم التاو

لم يفهم العالم الغربي بشكل صحيح « تاو فن الحب » ، خلال حقبة ضويلة . وقد فسره العديد من الكتاب تفسيرات خاطئة واطلق عليه تسميات لا تتوافق تماماً مع مضمونه . لنستعرض اشهر هذه التسميات .

أ - العناق المحتشم : وهو بحسب التسلسل التاريخي اول تعبير ابتكره لغربيون ، منذ عدة قرون ، للإشارة الى مفهوم تاو فن الحب . لكنه لا يشمل سوى وجه واحد من وجوهه فضلاً عن الالتياس الذي يشوبه . وهو لا يلحظ تعليمات التي يتضمنها التاو حول الفترات المنتظمة التي يجب ان تفصل بين قذف وآخربالنظر الى عمر الرجل وقوته وتكوين بنيته .

ب - تعفف الرجل : وهذه العبارة اطلقت في اوينيدا (الولايات المتحدة لأميركية) في القرن ١٩ ، وقد تداولها الجمهور بعدما ذكرها الكاتب هافلوك ،يس في مؤلفه « دراسات في علم النفس الجنسي » . ويقصد بها الامتناع عن قذف المنى خلال الاتصال الجنسي ، ما عدا الحالات الهادفة للانجاب . اما تاو فن الحب ، فلا يوصي بالامتناع كلياً عن القذف سوى للرجال المرضى او المتقدمين في السن .

ج - المداعبة : وتشير هذه العبارة الى احد الاشكال السلبية للاتصال الجنسي حيث يقتصر فعل الحب على مداعبات خفيفة يعقبها جماع هادىء وبعيد عن الانفعال ولا يرافقه قذف للمنى . ويوصي بهذه الطريقة للاشخاص الضعفاء والمتقدمين في السن للافساح في المجال لهم بالتلذذ قليلاً بالمباهج الجنسية .

د - روحانية الجماع المتعفف : وقد استعمل هذه العبارة السفير الهولندي ر . ه . فان غوليك في كتابه الرائع بالانكليزية : « الحياة الجنسية في الصين القديمة » . وقد يكون هذا الكتاب الوحيد في الغرب الذي يشرح بصورة شاملة تاو فن الحب . غير ان فان غوليك ، للاسف ، لم يفهم الموضوع تماماً وقد اعترف بذلك صراحة في المقدمة واكتفى بالعمل التصنيفي والتوثيقي في هذا المجال .

ه - مجموعة الفنون الهندوسية والبوذية : غالباً ما جرى الخلط بين « تاو فن الحب » والفنون الهندوسية والبوذية . واذا كانت هذه الاخيرة قد تأثرت بفلسفة التاو او استوحيت الكثير منها ، غير انها اتخذت لها منحى مغايراً . ذلك ان فن الحب الهندي يتسم بطابع طقسي وهو على علاقة وثيقة بالدين ، في حين ان التاو الصيني قد شكّل على الدوام فرعاً هاماً من الطب الصيني .

و - الامساك : وهي طريقة فنية لا نعرف الكثير عنها ويبدو انها تتضمن بعض الشبه مع « تاو فن الحب » . وبحسب « السير ريتشارد بيرتون » مترجم كتاب « اناغارانغا » ، إن هذه الطريقة تدعى « امساكاً » في الطب العربي . وبحسب ليونارد سلاتر ، كاتب سيرة الأغا خان ، كان بإمكان علي خان ضبط نفسه خلال الاتصال الجنسي بشكل تام بحيث لم يكن يلجأ للقذف سوى مرتين في الاسبوع .

من المؤكد ان هذه التقنيات تتضمن عناصر مستوحاة من « تاو فن الحب » او متفرعة عنه . لكنها مختلفة بسبب اختلاف التقاليد والافكار المسبقة التي اعتنقها الغربيون ووقفت حائلاً دون فهمهم للتاو بشكل صحيح . فالمبادئ التاوية تبدو صعبة الفهم لشدة غرابتها . غير ان الموقف الغربي من الحب والجنس قد تغير كثيراً في السنوات العشرين الاخيرة .

اما اليوم فاننا نوافق العالم النفساني فرويد في مقولته بان الصحة العقلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحياة الجنسية ، وان داء العصاب النفسي يلازمه صراع جنسي¹ - الأمر الذي أقره علماء التاو منذ آلاف السنين - وقد يكون الوقت قد حان والمناخ بات ملائماً لشرح الفلسفة التاوية في الحب بالتفصيل .

(1) - Paul A. Robinson. The Freudian Left. P. 14

الفصل الثالث

ضبط القذف

من خصائص اليانغ ، عنصر
الذكورة قابليته الكبيرة
للاثارة ، وكذلك اعتكافه
وتفقهه بسهولة .
اما الين ، عنصر الانوثة ، فيتميز بسرعة الاثارة
غير انه بطيء ايضاً في
اشباع غليله .

وو - هيان

يمثل الرجل ، في عالم التاوية ، قوة اليانغ ويمتلك جميع صفات الذكر . وهذه الميزة تختلف عن الطاقة الانثوية او الين بانها اكثر تبخراً وحيوية ودفقاً . فالمرأة تبدو اكثر شفافية وحركاتها هادئة ، غير انها في النتيجة تبدي قدراً موازياً من الصلابة والقوة . وعندما كانت النصوص القديمة تقارن بين الرجل والمرأة ، كانت تلجأ غالباً الى تشبيههما بالماء والنار . ولما كانت النار من « اليانغ » ، فإن الماء يغلبها وهو قوة نابعة من « الين » . فيما خص الفلسفة التاوية ، تظهر جميع القوى في منظومات من زوجين متكاملين : الماء والنار ، السماء والارض ، الشمس والقمر ، الشهيق والزفير ، التقدم والتراجع الخ . . . وكل واحدة من هذه القوى المتنافرة^١ تنبع من الطاقة الجنسية اي من الين واليانغ .

(١) - Pierre Teilhard de Chardin, les directions de l'avenir . Paris. Ed. du Seuil. 1955.

وعلى الرغم من تمايز طاقات الين واليانغ ، فانها تبقى جزءاً لا يتجزأ من الكل الواحد . ولذلك كانت الواحدة ضرورية للأخرى .

كان علماء التاوي يلجأون أيضاً لهذا النوع من المقارنات لشرح الجنس ومنهم وو- هيان (احد علماء التاوية من سلالة هان ، ٢٠٦ ق.م - ٢١٩ م .) الذي استشهدنا به في مطلع هذا الفصل ، وفقد اكتشف اموراً عدة لاحظها مئات اخصائيي الجنس بعده ، ومنها ان مرحلتي الاشارة والنشوة تختلفان من حيث المدة بين الرجل والمرأة وان معظم الأزواج يسعون حالياً لجعل هاتين المرحلتين متزامنتين معاً بغية « الاستمتاع سوية » .

جاء في كتاب ارفنغ سينجر بعنوان « اهداف ممارسة الجنس لدى البشر » ما يلي : « غالباً ما تأمل المرأة الوقوع على رجل يقوم بالقذف في اللحظة التي تبلغ هي فيها ذروة النشوة . ويمثل هذا التزامن لدى الكثير من الرجال وحدة في العاطفة كما يؤكد على الحب المتبادل ، وغالباً ما يعبر عن الانسجام بين شخصين يوفق الواحد منهما بين لذته وبين ذوق الآخر وحاجته للمتعة . من المؤكد انهما سوف يستمتعان معاً بصورة افضل في فترة الاسترخاء التي تلي بلوغ النشوة اذا كان الشريك الآخر قد بلغ ذروة اللذة في اللحظة ذاتها تقريباً » .

تشكل مسألة ضبط القذف ، حتى في الغرب ، عاملاً هاماً في العلاقات الجنسية ، وهي قد احتلت على الدوام مركز الصدارة في فلسفة « تاو فن الحب » . وعكف التاويون القدامى باهتمام بالغ على دراسة ادق تفاصيل هذه المسألة . والمقطع التالي يتيح لنا تكوين فكرة محددة عن الارشادات الموجهة الى المبتدئين ، وقد اخذناه من كتابات وو- هيان .

١ - على المبتدئ ألا يكون كثير التهيج والانفعال .
٢ - على المبتدئ ان يياشر مغامراته الاولى مع امرأة لا تكون شديدة الاغراء ولا يكون فرجها ضيقاً ، وبذلك يتاح له ضبط النفس بصورة افضل . فاذا لم تكن المرأة جميلة ، فانه سيحتفظ برأسه بارداً واذا لم يكن فرجها ضيقاً فانه لن يتهيج كثيراً .

٣ - على المبتدئ ان يتعلم ولوج الفرج بلطف ونعومة والخروج منه بحركة سريعة .

٤ - عليه ان يحاول بادئ ذي بدء ، التدرب على طريقة « ثلاث ضربات

سطحية مقابل ضربة عميقة » والقيام بواحد وثمانين ضربة متتالية .

٥ - اذا شعر انه اصبح شديد التهيج عليه التوقف فوراً عن الولوج وسحب قضيبه بشكل يبقى داخل الفرج مسافة اصبع او اكثر بقليل (طريقة كبح الجماع) . ثم ينتظر ان يستعيد هدوءه قبل ان يجدد ضرباته بالايقاع ذاته اي ثلاث ضربات سطحية مقابل ضربة عميقة واحدة .

٦ - يمكنه بعد ذلك القيام بخمس ضربات سطحية وضربة عميقة واحدة .

٩ - اخيراً ينتقل الى تسديد تسع ضربات سطحية وضربة عميقة واحدة .

١٠ - على كل حال من يود ضبط النفس والسيطرة على حالة القذف عليه ان يمارس الصبر وطول الاناة .

قبل ان نعطي نصائحنا الخاصة الى المبتدئين ، لنلق نظرة على ما يقوله وو- هيان بعد ذلك . هذه المرة ، يوضح الطريقة التي يعتمد عليها بالتفصيل والتي من شأنها ان تساعد المبتدئ على فهم ما يجب عمله وعلى معرفة كيفية القيام بذلك .

١ - من البديهي القول ان على الرجل ان يحب شريكته اذا شاء الحصول على اطيب اللذة . غير ان من يسعى لضبط القذف ويقوم بتطبيق التعليمات العائدة لهذه الطريقة ، عليه ان يجهد ان يكون لا مبالياً كي يبقى رأسه بارداً .

٢ - على المبتدئ ان يسدد اولى ضرباته ببطء ونعومة ثم يتبعها بسلسلة ثانية وثالثة من الضربات . ويمكنه بعد ذلك التوقف للحظات كي يستعيد هدوءه قبل استئناف عمله .

٣ - اذا شاء ارضاء شريكته ، عليه ابداء كل نعومة وحنان نحوها كي تبلغ النشوة سريعاً . غير انه اذا شعر انه على وشك عدم السيطرة على ذاته ، عليه الانسحاب قليلاً واعتماد « طريقة كبح الجماع » . وبذلك يخف اندفاعه ويمكنه استئناف عملية الولوج بعد حين . على المبتدئ ان يسدد ضرباته ببطء وحذر .

لا تختلف النصائح التي نوجهها للمبتدئ عمّا ذكرناه اعلاه ، ولكنها مصاغة بعبارات عصرية ، الامر الذي يجعلها ذا وقع مختلف .

عندما يبدأ الشاب حياته الجنسية ، عليه البحث عن امرأة تتحلى بصفات تلقى لديها التقدير والوقع . وفي هذه الحالة ، عليه باستثناء ممارسة الجنس مع العاهرات ان يركز اهتمامه على المرأة كشخص ، فيقضي بعض

الوقت بصحبتها ويسعى لتوفير اللذة لها وله معاً . وعلى الشبان خاصة - او بالاحرى على الرجال من كل الاعمار - تحاشي العاهرات .
بيد ان المسألة تبقى دون حل ، اذا كانت المرأة تمتلك قدراً كبيراً من « الخبرة » . فهي اصبحت تتبع خلال العمل الجنسي تصوراً معيناً لما يجب القيام به لاشباع شهوتها . مثاله انها لا تبلغ ذروة النشوة الا اذا قذف الرجل . وهناك العديد من النساء يخامرهن الاعتقاد بان تهيج الرجل مرتبط بمسألة القذف . حتى ان الاخصائيين بالجنس لا يعرفون ما اذا كان الحاح النساء على مطالبة الرجل بالقذف له اسباب فيزيولوجية او نفسية . وليس صعباً على المرأة القيام بما يحمل على القذف ، كأن تلجأ الى اللحس ، باعتبار ان معظم الرجال لا يستطيعون مقاومة هذه المداعبات اللسانية التي تنتهي بامتصاص القضيب على نحو ناعم وعميق .

رأى التاويون القدامى ان المداعبات اللسانية تشكل عنصر خطر لمدى المبتدئ على الخصوص . وعلى الرغم من اعتبارها جزءاً مهماً يمهد للممارسة الجنسية ، على غرار لحس الفرج ، فانها كانت دائماً مصدر خطر لكونها تؤدي الى القذف غير المنضبط . وفي هذا الاطار اكتشف فيلليس وايرهارد كرونهوسن ، خلال دراستهما للفن الاباحي الصيني ، « ان الرسوم المتعلقة بالمداعبات اللسانية قليلة نسبياً . وعلى الرغم من اعتبارها تمهيداً للاتصال الجنسي ، فهي تقود الرجل للقذف خارج المهبل . بالمقابل ، كثرت التصاوير والرسوم المتعلقة بلحس الفرج باعتبارها طريقة معترفاً بها لوصول المرأة الى النشوة العارمة^٣ .

١ - المتعة الحقيقية في العمل الجنسي

تمثل المتعة الحقيقية في العمل الجنسي بتلك النشوة العارمة التي تعصف بالجسدين والنفسين اللذين يتحدان ويتوحدان معاً في جو شاعري حميم . ففي كل مرة يلتقي الرجل بشريكته المثلى ، عليه ان يجهد لايصالها الى تلك المتعة الحقيقية في مثل هذا الجو الشاعري الحميم .
اعلن ماسترز في مقابلة اجريت معه انه يتحاشى استعمال كلمة « حب »

Phyllis et Eberhard Kronhausen. Erotic Art. P. 241. - (٣)

لان معناها يختلف بين فرد واخر وانه لا يريد الدخول في متاهات لغوية . غير اني لست من رآيه في هذه المسألة ، على الرغم من اعجابي بالابحاث التي قام بها مع جونسون وبالمؤلفات التي نشرها . ذلك ان انصار فلسفة « تاوفن الحب » يعرفون ان الحب والممارسة الجنسية لا ينفصلان . فالحب دون المتعة الحسية يؤدي الى الكبت والانحراف ويفتقر الى التناغم بين الين واليانغ اللذين يسبغان على الحياة الهدوء والراحة . بالمقابل ، فان العلاقات الجنسية القائمة في غياب الحب ليست سوى مجرد عمل بيولوجي لا يؤدي بنا الى تلك السكينة الداخلية التي نحتاج اليها . لذا سوف نستخدم في هذا الكتاب كلمة « حب » تكراراً وبمقدار استخدام العبارات الجنسية المحضه ، بهدف تصحيح النظرة المتنامية حالياً نحو الجنس والنشوة بمعزل عن الحب .

قد تشكل العلاقات الجنسية والنشوة بحد ذاتهما متعة ثمينة . غير اننا لا نرى فيهما تلك المتعة التي يوفرها التوافق الاصيل بين الحب واللذة الجنسية . مثاله ان بعض النسوة يستطعن بلوغ ذروة النشوة بمجرد تشابك ساقيهما وبضم الفخذين بشدة . (بعضهن يمارسن ذلك مرات عدة في اليوم). فهل يحققن من ذلك المتعة المنشودة؟ من النادر ان تفضل المرأة هذا النوع من الاستمنااء على المتعة الجنسية الحقيقية . فالاستمنااء عمل يختص بالجنس دون سواه ، بعيداً عن اي دفء وشعور واتصال ، اي باختصار، انه عمل يفترق الى التناغم بين الين واليانغ . كذلك على الرجل ان يمتنع لدى ممارسته للجنس ، عن الظهور كمن يستمني . اذ ليس من خيبة وحرمان اشد واقوى لدى المرأة من ان ترى شريكها يهتم فقط في تحقيق متعته من خلال القذف . ذلك ان العمل الجنسي هو وحدة شعور حقيقية بين الجنسين . غير انه يقتصر لدى العديد من الرجال على حركات ميكانيكية لا تختلف عن الاستمنااء في شيء ولا تعبر المرأة اي اهتمام . الامر الذي يؤدي بالشريكين الى الخيبة المريرة لانهما فشلا في تحقيق التناغم بين الين واليانغ .

ما هو ، اذاً ، تحديد المتعة الجنسية الحقيقية ؟ يمكننا محاولة وصفها بالقول إنها تشبه اللذة العميقة التي نشعر بها عندما نتمتع بمشاهدة منظر طبيعي في عزّ الربيع ، او السباحة في شلالات لوشان بالقرب من بحيرة بو-يانغ ذات المياه الرقراقة ، او الاستماع الى زقزقة ابو الحن عند مغيب الشمس بعد يوم ممطر . اننا نود القول للعاشقين إن عليهما تنمية فن لممارسة

الحب يقوم على المتعة ويتسم بالشاعرية . فاذا ما تذوقنا مرة اطايب هذا الفن ، فانهما لن يقبلا بعد ذلك بعلاقة لا تكون بمثل هذا الغنى وينبذان كل اشكال القبح والبشاعة من تفكيرهما .

من اين نبدأ ؟ من الممارسة . على المبتدئ ان يشحذ كل حواسه ومواهبه - اللمس والذوق والنظر والسمع والكلام والعواطف - ويجهد لاستخدامها جميعاً كي يؤمن لشريكته تلك اللذة الشهوانية التي تعود اليه بمردود كبير . وعليه ان يعرف ان النساء تحب كالرجال ان يكن موضع اعجاب وتقدير خصوصاً خلال العمل الجنسي . وبذلك يتعلم ليس فقط السير بشريكته - وهو ايضا - الى المتعة المنشودة بل يتحرر في الوقت ذاته مما يستبد به من افكار حول القذف .

يوصي بعض الاخصائيين بالجنس باعتماد نوع من اللامبالاة خلال المداعبات التمهيدية بغية تأخير لحظة القذف . وينصحون الرجل بالانصراف الى التفكير بالامور السياسية او باعماله ، فيما يقوم بممارسة الجنس ، وحتى التوقف لفترة قصيرة لتدخين السجارة . واذا كانت هذه الطريقة تتيح له امكانية تأجيل القذف ، فانها قد تحرمه امكانية بلوغ النشوة وحتى الانسجام مع شريكة لا بد لها ان تأخذ عليه انصرافه عنها وقلة اهتمامه معها . فلماذا لا ينصرف الرجل ، بدلاً من ذلك ، الى الاشياء الجميلة التي تثير شهوته ، كنعومة شعر شريكته والى ملمس جلدها والى عطر جسدها وثناياه البضة والى رضاب شفيتها ولسانها والى نداوة فرجها ؟

في كل حال ، سيصل الرجل الشاب او الفتى عاجلاً ام آجلاً الى اللحظة الحاسمة التي يرغب خلالها بالقذف . فماذا عليه ان يفعل اذا كان يرغب في اتباع تعليمات التاؤ ؟

غني عن القول ان المراهق في سن السادسة او الثامنة عشرة الذي يعيش اخصب مرحلة من عمره ، سوف يلاقي الكثير من المشقة في ضبط نفسه عن القذف . وكأننا نطلب اليه المستحيل . غير انه اذا احس ان القذف اصبح وشيكاً فيمكنه اللجوء الى بعض الوسائل التالية :

٢ - طريقة كبح الجماح

هي طريقة قديمة جداً وقد تكون الافضل بين الوسائل المعتمدة لبساطتها

وبعدھا عن التعقيد . وقد استخدمھا الصينيون كما وصف وو- هیان مختلف
مرحلتھا على الوجه التالي :

١ - « تعتمد طريقة كبح الجماع على وقف « سيل النهر الاصفر » بواسطة
نيد . وتستوجب هذه الطريقة اكثر من عشرين يوماً من الممارسة للتوصل الى
كتسابھا . ويمكن للرجل الصبور والهادىء ان يتعلمھا بسرعة اكبر قد لا تزيد
عن عشرة ايام . ومن يتبع هذه التعليمات بوعي وانتباه خلال شهر واحد لا بد
نه ان ينجح في المحافظة على كنزه الثمين (المني) .

٢ - من حسنات هذه الطريقة سهولة تنفيذھا . مثاله ، ان الرجل الذي يقوم
بتسديد سلسلة من ثلاثة ضربات سطحية اضافة الى ضربة عميقة واحدة ،
يمكنه خلال ذلك ان يغمض عينيه وفمه ويتنفس عميقاً من انفه ودون ان
ينھث . ولدى اول اشارة يشعر معها انه يكاد يفقد السيطرة على نفسه عليه
المبادرة سريعاً الى سحب القضيب مسافة ٢,٥ سنتم او اكثر والبقاء بهذه
الموضعية دون حراك . بعد ذلك يعمد الى التنفس العميق برفع الحجاب
الصدري والضغط على اسفل البطن كأنه يمسك عن التبويل باحثاً عن مكان
يقضي فيه حاجته . وفيما يواصل عملية التنفس ، عليه ان يوجّه افكاره الى
اهمية المحافظة على كنزه الثمين (المني) وضرورة عدم الاسراف في
تبيده ، وبذلك يستعيد هدوءه سريعاً . بعد هذه الاستراحة ، يمكنه استئناف
ضرباته .

٣ - هناك نقطة مهمة عليه ألا ينساھا وهي التراجع في اللحظة التي يتعاضم
فيھا تهيجه . فاذا انسحب حين تشتد شهوته فان المني لن يرجع الى الورا .
وبدلاً من ذلك ، ينتشر المني في المبولة وحتى في الكليتين . فاذا حدث
ذلك ، فانه قد يصاب باوجاع في المبولة او الامعاء او بالتهاب الكليتين .

٤ - باختصار ، ان طريقة كبح الجماع جيدة لكن علينا عدم ممارستها الا
عندما نشعر ان الاثارة بدأت تعصف بنا . ومن المفضل التراجع باكراً منه
آجلاً . والرجل الذي يطبق هذه الطريقة يتوصل الى ضبط نفسه عن القذف
دون الشعور باي انزعاج ويحافظ قضيبه على صلابته . وبذلك يحافظ على
طاقته الحيوية ويحصل على السكينة والراحة النفسية . ولا يجوز له اللجوء
الى القذف الا بعد تسديد خمسة الاف ضربة على الاقل . واذا وفق بين كبح
الجماع والتنفس برفع الحجاب الصدري فان بإمكانه الاستمرار طويلاً وحتى
اشباع عشر نساء في ليلة واحدة دون عناء .»

٣ - الطريقة الحديثة لكبح الجماح

إذا أعدنا صياغة الطريقة التي يوصي بها وو- هيان ، بعبارة حديثة ، نجد انها في غاية البساطة . عندما يحس الرجل انه اهتاج كثيراً ، يسحب قضيبه ويبقى على هذا النحو فترة عشر الى ثلاثين ثانية . وبذلك يتحاشى القذف ولا يخسر من انتصابه سوى نسبة ١٠ الى ٣٠٪ . ثم يستطيع ادخال عضوه مجدداً ومتابعة الولوج . ويمكن تكرار هذه العملية بالقدر الذي يرغب به . وعندما يعتاد هذه الطريقة ، يلاحظ ان الانسحاب يصبح شيئاً فشيئاً غير ضروري ولا يلجأ اليه الا في المناسبات النادرة .

يكن سر نجاح طريقة كبح الجماح في معرفة اللحظة الحاسمة التي لا يستطيع بعدها الرجل في ضبط نفسه . وهذا ما يطلق عليه ماسترز وجونسون عبارة « مرحلة حتمية القذف » اي « نقطة اللا رجوع » . ومن الواجب معرفة هذه النقطة ليس فقط للتوصل الى منع القذف ، بل ايضاً في الحالات التي يرغب فيها الشريكان اعتماد هذه الطريقة كوسيلة لمنع الحمل .

٤ - طريقة الضغط لدى ماسترز وجونسون

يصف ماسترز وجونسون ، في كتابهما بعنوان : « الخلافات الجنسية » طريقة الضغط التي جرى ابتكارها للمساعدة في حل مسألة القذف المبكر . ويمكن « ذوو الخبرة » استخدام هذه الطريقة ايضاً لضبط القذف . ونتوجه الى « ذوي الخبرة » لان هذه الطريقة معقدة وصعبة التحقيق ، واننا نوصي باعتماد « طريقة الضغط » الصينية لسهولة وبساطتها . وكما اسلفنا (ص ٢٠) لا يمكن اللجوء الى طريقة ماسترز وجونسون الا اذا اتخذت المرأة « الوضعية الفوقية » . وعلى الرجل تنبيهها عندما يشعر انه على وشك القذف . فتعمد المرأة الى التحرر من القضيب الذي تمسكه بيديها وتضغط على الحشفة (رأس القضيب) لمدة ثلاث او اربع ثوان . وهذا الضغط يزيل حاجة القذف لدى شريكها . وهنا يتضاءل الانتصاب بنسبة ١٠ الى ٣٠٪ وعلى المرأة التريث حوالي ١٥ الى ٣٠ ثانية قبل ان تعمد مجدداً الى ادخال القضيب في مهبلها بغية تكرار العملية الجنسية كالسابق . ويمكن اعتماد هذه

لطريقة مرات عدة خلال العمل الجنسي .
كل ذلك يشكل « لذوي الخبرة » من العشاق تمارين عملية ناجحة
تحقيق التوافق ووحدة الشعور بين الرجل والمرأة اثناء الاتصال الجنسي . غير
ن المبتدئ سوف يصطدم بعقبتين مهمتين : الاولى ، انه على المرأة ان
تعرف كيفية ادخال القضيب مجدداً في مهبلها ، بعد فقدان هذا القضيب بعضاً
من صلابته . والامر ليس سهلاً اذ قد يتراجع القضيب ويفقد انتصابه تماماً .
والاخرى تتعلق بعدم رغبة الزوجين اعتماد « الوضعية الفوقية » للمرأة ، والتي
تستوجب من الرجل انتصاباً كاملاً ومستمراً اذ يعاني الكثير من الرجال مشقة
في الوصول الى ذلك .

٥ - طريقة الضغط الصينية

كان الصينيون القدامى يوصون باعتماد طريقة الضغط او على الاصح
الكبس . وهي اكثر سهولة من طريقة ماسترز وجونسون اذ يتولى الرجل بنفسه
عملية الكبس بواسطة السبابة واصبع الوسط من اليد اليسرى ، فيضغط على
نقطة تقع بين كيس الخصيتين والشرج ، وذلك لمدة ثلاث الى اربع ثوان . في الوقت
نفسه يمارس التنفس العميق . ولهذه الطريقة فوائد جمّة ، منها عدم اضطرار
الرجل لسحب قضيبه من المرأة ، وعدم قطع الاتصال الجنسي بين الزوجين ،
واخيراً لا حاجة للرجل للفت نظر المرأة الى مشكلته ، والعديد من الرجال
يفضلون هذه الطريقة لسبب بسيط يتعلق بحرصهم على عدم البوح بمشاكلهم
الى النساء .

٦ - نصائح الى الرجال المتقدمين في السن

تبدو عملية ضبط القذف ، بصورة عامة ، سهلة المنال لدى الرجال
المتقدمين في السن ، منهم لدى الشبان . وتكمن المشكلة لدى الرجل
بضرورة التخلي عن فكرة القذف في كل مرة يمارس الحب . وبعد سنوات
من التمرس بهذه العادة ، يصبح التخلي عنها صعباً وشاقاً . ولكنه اذا نجح
في ذلك ، سوف يكتشف ان من السهل عليه اطالة العمل الجنسي لفترة لا تقل

عن عشرين دقيقة وان لا داعي للتدرب على ذلك . وجلّ ما في الامر ان على الرجل بذل جهدٍ واعيٍ للتححرر من الفكرة التي تتسلط عليه « بضرورة القذف » .

قد يكون من الافضل للرجل المتقدم في السن ، ان يترك جانباً بحث مسألة ضبط القذف لينصرف الى بيان فوائدها . ومنها قدرته على القيام بعلاقات جنسية متكررة ولفترة اطول . وكذلك سيلاحظ ان شريكته تحظى بمزيد من المتعة . اخيراً سيجد ان له متسعاً من الوقت لاكتشاف مصادر عديدة للذة ، مثل مراقبة الانفعالات الخاصة بالمرأة والتي تصعب ملاحظتها خلال العملية الجنسية القصيرة . وسيكون قادراً على التحسس بالتغيرات التي تطرأ كرائحة المرأة ومذاقها ولون جلدها ، وبوجه خاص لزاجة لعابها وافرازات فرجها الطبيعية ورائحتها ونكهتها .

٧ - تكرار عملية القذف

بقدر ما يتقدم الرجل في السن ، بقدر ما يجب ان يتضاءل لديه عدد عمليات القذف بالنسبة الى عدد العلاقات الجنسية . وبكلام اخر ، يقتضي ان يكون عدد عمليات القذف ادنى من عمليات الجماع . وباستطاعة الرجل المحافظ على نمط واحد - يومي او اسبوعي - او بحسب رغبته ، لممارساته الجنسية ، غير انه اذا تجاوز الخمسين ، عليه ان يقتصر في القذف على مرة او مرتين اسبوعياً ، بقطع النظر عن تكرار العمليات الجنسية وحالته الصحية . كان انصار فلسفة التاوي يشددون على عدم تبذير المنى^٤ وعلى تنظيم

(٤) - ما يزال العديد من اخصائي الجنس يؤكدون على ان الرجل قادر على «انتاج» المنى الى ما لا نهاية . لكننا نرى ان ذلك يفترق الى الحس العملي وسوف نقارن القذف بالتبرع بالدم (ولهاتين العمليتين ذات النتائج لمن يقوم بهما، من الناحية الفيزيولوجية). تقوم الهيئات الطبية بتشجيع المتطوعين للتبرع بدمهم ، معلنة ان الانسان السليم البنية يمكنه «اعادة تكوين» دمه بسرعة واستمرار . وفي الواقع ، لا تدعو هذه الهيئات المتطوعين للتبرع بدمهم اكثر من مرة واحدة كل ثلاثة او اربعة اشهر ، وحيانا اقل اذا لم يكن المتبرع قوي البنية وفتياً . وعلى الرغم من هذه التدابير الاحتياطية ، يصاب الكثير بالارهاق والاعياء اذا تبرعوا بدمهم تكراراً . ويصاب العديد من الرجال - ومنهم المؤلف - بظواهر مرضية مماثلة اذا مارسوا القذف تكراراً . ولهذا السبب لا يجرؤ الكثير من الرجال على اقامة علاقات جنسية متقاربة . غير انه اذا توصل الرجل الى ضبط النفس ، فيصيح بإمكانه فصل الفعل الجنسي عن القذف ، وممارسة الحب كلما رغب فيه .

عملية القذف ، والتقيد بهذين الامرين يضمنان للرجل العمر الطويل . وقد عرض تشانغ تشان في كتاب وضعه في القرن السابع بعنوان : « مبادئ طول نعيم » ، عدة نظريات منها ما يوصي به معلم التاوليو - كينغ الذي يشير الى وجوب المحافظة على نمط معين في مسألة القذف ، كما يلي :

« يستطيع الرجل ، في الربيع ، اللجوء الى القذف مرة واحدة كل ثلاثة ايام ، وفي الصيف والخريف ، مرتين في الشهر ، وطيلة برد الشتاء ، عليه ان يدخر ذاته ولا يقذف على الاطلاق » . اذا نجح الرجل في التقيد بهذه تعليمات ، فانه يضمن العمر المديد وكل قذف خلال الشتاء يوازي بضرره مائة عملية قذف في الربيع » .

ان المحافظة على اليانغ تقوي من عضو الرجل وتدنيه من السماء . لذا عليه ان يغذي اليانغ باستمرار من الين . من هنا ايضاً ان معظم الكتابات التأوية القديمة تشدد على اهمية العلاقات الجنسية المتكررة وعلى ضرورة تقطيع عمليات القذف . وبقدر ما تتكرر هذه العلاقات ، بقدر ما يزداد التناغم بين الين واليانغ . وبقدر ما يتضاءل القذف بقدر ما يحافظ الرجل على ذلك التناغم . وفي كتاب « اسرار غرفة النوم » ، يناقش الامبراطور هوانغ هذه المسألة مع « سوني » :

«- هوانغ - تي أود أن اعرف فائدة العمل الجنسي دون اللجوء الى القذف الا لماما ؟

- سوني : اذا مارس الرجل العمل الجنسي مرة واحدة على هذا النحو ، فانه يقوي جسمه ، واذا مارسه مرتين فان نظره يصبح ثاقباً وسمعه مرهفاً . واذا انصرف اليه ثلاث مرات ، فان جميع الامراض تختفي ، وفي المرة الرابعة ، يحقق سكون النفس . وفي الخامسة ، ينشط القلب وتحسن الدورة الدموية . وفي السادسة ، تزداد الكلتيان نشاطاً وحيوية . وفي السابعة يقوي عضل الساقين والارداق . وفي الثامنة ، يصبح جسده املس ، وفي التاسعة ، ينال العمر المديد ، وفي العاشرة يصبح في مصاف الخالدين » .

تتميز معظم الكتابات التأوية القديمة بالمغلاة في الوصف والشاعرية ، وهي مقصودة لحث الناس على اتباع هذه التعليمات بحرفيتها ، لجهة ضبط النفس وعدم الاسراف في قذف المنى .

٨ - البدائل بحسب الاشخاص

ليس من قاعدة مثالية وشاملة تصلح لكل الاشخاص باعتبار ان هؤلاء يختلفون فيما بينهم بالبنية والقوة والحيوية فضلاً عن العوامل المهمة الأخرى التي تتدخل في عملية تحديد الايقاع المناسب لكل شخص . لكننا نستطيع مع ذلك اللجوء الى طريقة بسيطة لقياس التكرار الصحيح لعمليات القذف . فاذا شعر الرجل البالغ من العمر الخمسين سنة ، بالتعب لدى اللجوء الى القذف مرة كل ثلاثة ايام ، فعليه اتباع نمط مختلف وعدم القذف سوى مرة واحدة في الاسبوع . واذا شعر بالتعب كذلك من هذا النمط ، فعليه اطالة المدة بين قذف وآخر لاكثر من اسبوع . وسيكتشف الايقاع الصحيح للقذف من خلال الشعور بالسعادة الذي يغمره بعد العمل الجنسي ، وهو شعور بالقوة بدل الضعف واشبه بانطلاقة النسر في الفضاء منه بالكناز السجين في القفص . وعلينا الان نسى انه مهما كان النظام المتبع في القذف ، يجب ممارسة الجنس يومياً - واذا امكن مرتين او ثلاث في اليوم - ولندع جانباً تلك الاقاويل التي ترى في العلاقات الجنسية لدى الرجل المتقدم في السن ضرراً فادحاً له . وباستثناء الحالات الخاصة المبنية على اسباب وجيهة والتي يقررها الطبيب ، علينا ممارسة الحب اكثر فاكثر لكي نستمتع مع الشريكة بفوائد التناغم بين الين واليانغ .

٩ - القذف النادر

من المؤكد ان الرجل قد يغالي في عدم القذف الا لماماً ، ولا بدّ له هنا من ان يعاني بعض الانزعاج او الضغط في الخصيتين ، وقد يكون هذا الشعور وليد الخيال خاصة اذا استمر هذا الشعور بعد لجوئه الى القذف مرة كل ثلاثة ايام في الاسبوع . وبالعكس ، اذا اقام علاقات جنسية مرة او مرتين يومياً ولمدة اسبوع ودون ان يقذف واستمر هذا الشعور بالضغط ، فما عليه عند ذاك الا ان يعتمد الى القذف . وقد يحدث احياناً ان يتولد الشعور بالتعب والارهاق من تكرار القذف بشكل غير كاف وليس العكس ، وفي هذه الحالة ، على الرجل ان يزيد بعض الشيء معدل القذف لديه .

في كل حال ، الامر لا يعني الخضوع كالعبد لنمط معين من القذف او تنقيده حرفياً . فهذا النمط مرتبط ببعض العوامل الخارجية ، وقد يحصل ان يضطر الرجل للقيام باعمال مرهقة طويلة اسبوع ، ولا يميل بنتيجة ذلك الى قذف . اما اذا وجد نفسه منشراحاً اثناء عطلة طويلة ، فانه يرغب بالقذف اكثر فاكثر .

من جهة اخرى ، لا يجوز ان يستبد بنا القلق من جراء الاحتقان القائم على مستوى الخصيتين في الايام الاولى التي نتعلم فيها طريقة ضبط قذف . لقد خاف بعضهم من هذا الاحتقان وتوقف عن المتابعة . وضبط نفس عن القذف هو فن كسواه من الفنون ، ولا يكتسب الا بالممارسة . وعندما نمتلك هذا الفن تماماً فان الجسم يتكيف مع مستلزماته بصورة طبيعية ومألوفة .

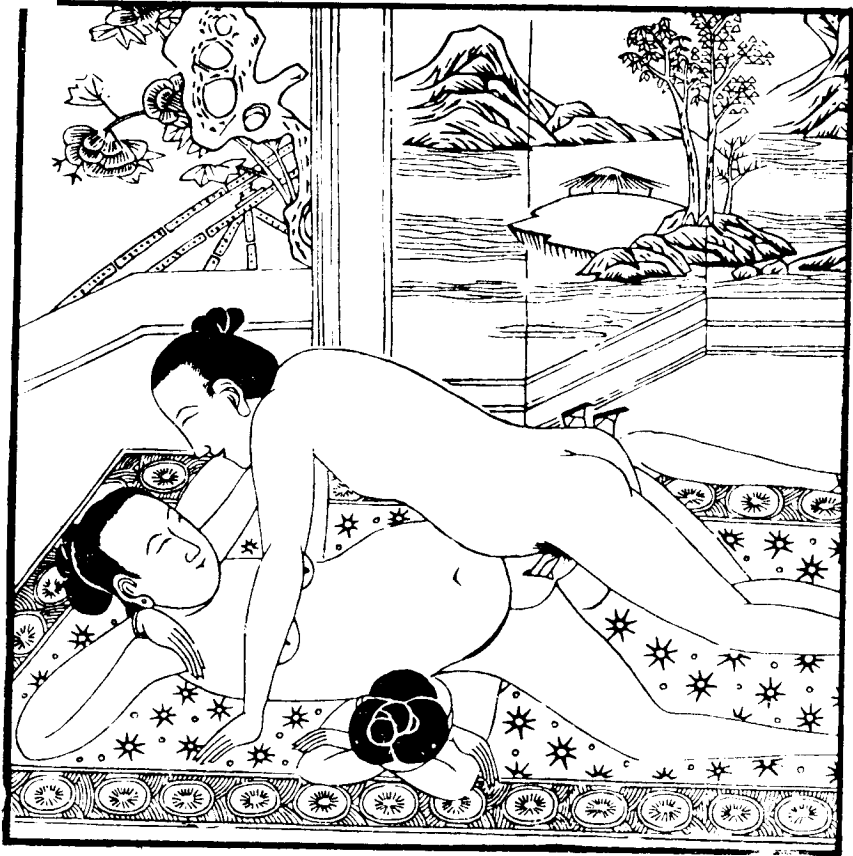
١٠ - القذف المبكر

مهما كان هذا التعبير مشوباً بالالتباس والغموض ، فان لدى تاو فن حب العلاج السهل له ، اذ ان طريقة كبح الجماع او تقنية الضغط كفيلتان باعطاء الرجل القدرة على ضبط النفس .

هناك كتابات كثيرة حول القذف المبكر ، وقد انكبّ اخصائيو الجنس على دراسة هذه المسألة وحددوا ماهية الشخص الذي يقذف سريعاً او لا يقذف باكراً . فاعتبر كينساي ، مثلاً ، ان كل رجل لا يستطيع الابقاء على قضيبه في مهبل شريكته لاكثر من دقيقتين دون بلوغ النشوة العارمة يعد من اصحاب القذف المبكر^(٥) . اما ماسترز وجونسون فاعتبرا «ان الرجل يقذف سريعاً اذا «انسحب» في ٥٠٪ من علاقاته الجنسية قبل اشباع شريكته»^(٦) . بكلام آخر ، اذا بلغت المرأة النشوة بنسبة مرتين اقل من الرجل ، فيكون هذا الاخير من اصحاب القذف المبكر . غير ان الصينيين القدماء يرفضون هذه المعدلات والارقام ويعتبرون ان كل رجل لا يستطيع الانتظار كي تبلغ شريكته النشوة

(٥) A. C. Kinsey-Le Comportement sexuel de l'homme, op. cit -
(٦) Masters et Johnson, Les Mésententes sexuelles, Paris, Laffont, 1971, P.95-

العامة ، في كل مرة يمارسان الجنس ، ينقصه الكثير من العلم والتدريب .
من البديهي القول انه لا يجوز استعمال عبارة القذف المبكر بصورة
عشوائية ، فمعظم الرجال يقذفون سريعاً في بدء حياتهم الجنسية ، بسبب
الانفعال والنقص في الخبرة وعدم التوجيه ، وخصوصاً اذا كانت شريكتهم
عذراء . ولا بد للمبتدئ الذي يمارس الحب مع فتاة ذات فرج ضيق من ان
يلاقي مشقة كبرى اذا حاول ضبط نفسه عن القذف .



الفصل الرابع

الف طلقة وطلقة

- لا نجد، في شرح بدائل اسلوب ولوج المرأة وعمقه افضل من الطبيب لي -
تونغ - سوان، احد ارباب التاوفي القرن السابع . ففي بحثه تقنيات الولوج يصف
لنا ستة أشكال هي التالية :
- ١ - ادخال القضيب ودفعه نحو الأسفل جيئة وذهابا على شاكلة المنشار، كأننا نفتح
المحار لاستخراج اللؤلؤ اللماع .
 - ٢ - يطرق القضيب الباب باحثا عن البظر، كأننا نشق صخرة للبحث عن نواتها .
 - ٣ - يطرق القضيب بقوة جوانب البظر كأنه مطرقة حديدية تغوص في الطين
الأصفر .
 - ٤ - ادخال القضيب واخراجه والطرق به يمنة ويسرة جوانب «قاعة الامتحان»
(جانبي الفرج) كما يطرق الحداد الحديد .
 - ٥ - دفع رأس القضيب داخل الفرج دفعا بطيئا كالمزارع الذي يهيء حقله للزرع .
 - ٦ - يتلاقى القضيب والفرج في صخب عارم ككتلتتي ثلج تتصادمان
وتمترجان معا .
- انكبّ التاويون ملياً على دراسة اشكال الولوج وعمقه ، ليس فقط من
اجل المتعة التي يلاقونها في ذلك ، بل لان الولوج الخاطيء يؤدي الى
خسارة جزء من الفوائد المحققة من تناغم الين واليانغ . فالعمل الجنسي ،
بالنسبة لهم ، يماثل العمليات المنتجة للطاقة الكهربائية ، وفي غياب
الاحتكاكات المناسبة ، لا تنطلق الشرارة . ولم يأبه الاختصاصيون الغربيون
لهذا الحرص لدى التاويين على اهمية الحركات الصحيحة . وقد رأى فان دي
فيلدي ، في كتابه «الزواج المكتمل» ، ان تاو فن الحب تقنية سلبية يمكن

مقارنتها بالمداعبة التي تنادي بها ماري ستوبس . وهذا منافٍ للحقيقة تماماً .
يوصي التاو بوجوب اعتماد مختلف اشكال الولوج ، لكنه يشدد على
اهمية القيام بعدد محدد من الضربات من اجل تحقيق الجماع المثالي . وغالباً
ما اشار الأدب الصيني القديم الى وجوب تسديد «الف طلقة» لاشباع
المرأة ولا يجوز التقيد حرفياً بهذا العدد كيلا تتحول المتعة الجنسية الى اعمال
شاقة . وفي كل حال ، ليس على من يمتلك تاو فن الحب من مشقة في
القيام بهذا العمل^١ ، خصوصاً ان الرجل يجد متعة فريدة في ارضاء شريكته
على اكمل وجه ، وتزداد ثقته بنفسه عندما يرى ان اكثر النساء شهوانية تستمتع
بالنشوة العارمة معه .

عندما نحلل ما كتبه الغربيون حول الجنس ، تبدو لنا فكرة «الف طلقة
وطلقة» ثورية حقاً . مثاله ان دافيد روبن يؤكد في كتابه «كل شيء عن
الجنس» ، «ان على الرجل ان يكون قادراً على المجامعة طيلة خمس الى
عشر دقائق ، حيث يستطيع الرجل العادي تسديد خمسين الى مئة طلقة في
فرج شريكته^٢» .

ويضيف روبن في كتابه هذا قائلاً : « بين المجامعة وتناول الطعام
قواسم مشتركة عديدة . فاللقمة الاولى من احد الاطباق هي الافضل .
والصحن الاول هو الاشهى . اما اللقمة الثالثة من الكافيار فلا يمكنها ان
تكون لذيذة كقطعم الاولى . والجماع الثالث خلال الليلة الواحدة اشبه ما
يكون بتحقيق رقم قياسي منه بالمتعة الجنسية»^٣ .

قد تكون اولى هذه التأكيدات صحيحة للرجال الذين يجهلون تاو فن
الحب . اما الثانية فهي تثير الشك ولا تعني بأي حال المرأة المتفتحة على
المتعة الجنسية او الرجل المتمرس بالتاو . لان الرجل الذي يتقن هذا الفن
ويحب فعلاً شريكته لا بدّ له من ان يستمتع بالجماع الثالث اكثر من
الأول، واذا كان لا بد من مقارنة العمل الجنسي بالطعام كما فعل روبن ،
فيمكننا القول ان الجماع الاول يشكل المقبلات ، وهي مهما كانت شهية

(١) - يمكن التوصل الى ذلك باعتماد ايقاع بطيء نسبياً وتسديد الف طلقة وطلقة خلال نصف ساعة
وتحديداً خلال / ١٨٠٠ / ثانية .

(٢) - David Reuben. Tout ce que vous avez Toujours voulu savoir sur le sexe sans oser le demander -

(٣) - Paris . Stoek. 1970. P. 97. المرجع السابق ، ص ٩٨

ونذبة فلا تصلح سوى لفتح الشهية للطبق الرئيسي . وسوف يكتشف اتباع تاو انهم يرغبون في تناول الطعام مرة رابعة او خامسة . ويمكن القول ، على حد تعبير الصينيين القدامى ، انهم يشعرون « بجوع دائم » الى الجنس . والامر صحيح بالنسبة للمرأة ايضاً .

١ - امكانية تنمية القدرة الجنسية لدى الرجل

ان اطالة العلاقات الجنسية لها تأثير ظاهر على الرجل والمرأة لجهة مضاعفة المتعة واشباع اللذة . ومن البديهي القول ان ما يدعو اليه « هافلوك ايليس » في كتابه بعنوان « دراسات في علم النفس الجنسي » بوجوب استمرار فترة العمل الجنسي طيلة ساعة وربع الساعة ، ليس سوى من باب الافتراض ، وكذلك عدد الطلقات (الف طلقة) التي يوصي به اتباع تاو فن الحب . ويتعذر التقيد الحرفي بهذا التوقيت والتعداد في العمل الجنسي . ولا ننصح باستعمال جرس التنبيه او ساعة التوقيت في كل مرة نمارس الحب . وليست هذه الأرقام سوى اشارات بسيطة لتكوين فكرة عن القدرة الجنسية التي قد يبلغها الرجل اذا تمرس بالتاو حتى انه يستطيع ممارسة الجنس طيلة ساعة وربع الساعة وحتى اكثر دون بذل جهد كبير ، وكذلك تسديد الف طلقة الى شريكته في حال ايجاد الشريكة التي ترغب بممارسة الجنس بهذه الشدة ، وفي الواقع ، ليست كل النساء مهيبات لعلاقات جنسية بهذا القدر من الحدة . من جهة اخرى ، لا يشعر جميع الأزواج بهذه الرغبة المتبادلة التي تدفعهم في كل مرة لتمديد فترة ممارسة الحب بهذا الشكل العنيف . حتى الأزواج الاكثر شبهاً وتجانساً لن يسعوا للقيام بمثل هذه المجامعة كل يوم . والكمال في فن الحب مرتبط بقدرته على التكيف مع الواقع . ولا يغيب عن بالنا ان الرجل يتمتع بالطاقات المطلوبة كيلا يخيب امل شريكته به - وبنفسه - عندما يتوصل الى التمرس بتاو فن الحب .

٢ - اشكال الولوج

تختلف اساليب الولوج المعتمدة في التاوعن طرق الولوج الغربية المألوفة . ويستطيع اتباع التاو ، اذا ما توافرت لهم الظروف الملائمة

والشريكات المميزات ، من ممارسة الولوج بهن بصلافة وشدة مدهشتين .
وعندما يشعر الواحد بتلك الجاذبية التي تشده نحو الآخر ، فان كليهما
يتوصلان الى درجة عالية من التوافق والانسجام . وبامكان المجامعة الواحدة
ان تستمر طويلاً وتكرر مرات عدة بذات الاندفاع والحدة حتى بلوغ الاشباع
لدى الزوجين . وهذا هو احد الاسباب التي دفعت بالتاو للتشديد على اشكال
الولوج المختلفة . فاذا قام الرجل بادخال القضيب في المهبل واخراجه منه
دائماً بالشكل ذاته، تصبح العلاقات الجنسية الطويلة، مع الوقت، مملة . أما
عندما يتمرس الرجل بكيفية تنويع الدخول والوضعية فتصبح الجلسات
الغرامية الطويلة اكثر متعة . ونستطيع القول دون مبالغة ان الرجل بقدر ما
يستمر طويلاً في الفعل الجنسي - نوعاً ما - بقدر ما يجعل من الجلسة الغرامية
ذكرى جميلة لا تمحى .

فيما يلي مقتطفات من كتاب «تونغ - سوان - تندي» لما يجب ان تكون
عليه اشكال الولوج المختلفة في الجلسة الغرامية الطويلة :
« على الاندفاع ان تكون متنوعة الاشكال ، تارة عميقة وطوراً
سطحية ، بطيئة وسريعة ، مستقيمة وملتبوية . ولكل اندفاع آثراها
وخصائصها . فالاندفاع البطيئة تشبه لعبة السمكة مع الصنارة . فالاندفاع
السريعة تماثل انطلاقة العصفير في وجه الريح . وجميع هذه الحركات ، من
دخول وخروج وطلوع ونزول وتوقف واندفاع يجب القيام بها في الوقت
المناسب وعدم الاكتفاء بنمط واحد منها بحجة توافرها مع متعته . »

ثم يقدم هذا الكتاب تفاصيل تسعة نماذج من الولوج :

١ - الاندفاع يمنة ويسرة على غرار ما يفعل المحارب الذي يحاول تشتيت
صفوف الاعداء .

٢ - تحريك القضيب من الاعلى الى الاسفل مثل حصان وحشي يقفز مجتازاً
مجري النهر .

٣ - الانسحاب والانغراز كرفّ من النورس يلاعب الموج .

٤ - تنويع اشكال الولوج بالتناوب بين السطحي والعميق على غرار ما يفعل
عصفور الدوري الذي ينفذ حبات الارز المرمية في الجرن .

٥ - المثابرة على تسديد ضربات عميقة واخرى سطحية اسوة بالحجارة النازلة
في البحر .



رسم علی ورق زیتی يعود لعهد یوان (۱۲۸۰ - ۱۳۶۷). محفوظات جان بیار دیپوسک - باریس -

٦ - الولوج بطيئاً كالحية الزاحفة الى حجرها لقضاء فصل الشتاء .
٧ - تسديد ضربات صغيرة وسريعة على غرار الفأر الخائف الذي يسرع باتجاه
وكره .

٨ - الارتفاع ببطء ثم الهبوط كنسر يلاحق فريسته الهاربة .

٩ - الارتفاع ثم الانغراز بقوة كشراع يعاند الريح العاتية .

ان ممارسة جميع هذه الحركات الاندفاعية والضاغطة وفقاً لايقاع منوع
من الشدة والعمق ، من شأنها مضاعفة المتعة في العمل الجنسي لدى الرجل
والمرأة معاً ، كما انها تتيح للرجل ضبط نفسه عن القذف والحفاظ على
الانتصاب طيلة المدة اللازمة .

٣ - عمق الولوج

كما سبق لنا ان تعرفنا على اشكال الولوج وكيفية توجيه الضربات ،
كذلك سوف نهتدي بآراء التاوب بشأن عمق الولوج . ومرة اخرى ، نلجأ الى
الحوار الذي جرى بين الامبراطور هوانغ تي ووصيفته سوني التي تصف
الاعماق المختلفة للمهبل بعبارات اباحية مثيرة .

« - هوانغ - تي : خلال اتحاد الزوجين ، اذا لم يعرف الرجل كيف
يضبط جيداً عمق الولوج ، فانه لن ينال الحد الاقصى من المتعة .
اودّ لو تحدثتيني بالتفصيل عن ذلك .

- سوني : على الرجل ان يراقب ما هي حاجة شريكته وان يعمل في
الوقت نفسه على عدم الاسراف في القذف توفيراً للمني . عليه في البدء ان
يفرك يديه لتدفئتهما كي تمسكا بالقضيب جيداً . ثم يقوم بتسديد « تسع
ضربات سطحية اضافة الى ضربة عميقة » . وبقدر ما يستمر في الاندفاع
والضغط ، بقدر ما تتضاعف متعة شريكته . ويقتضي ان يتحرك باعتدال دون
سرعة او ببطء . وعليه ان يحرص على عدم الاندفاع الى الامام لئلا يتسبب
في جرح شريكته . ويمكنه الضرب على « وتر لوط » ثم تسديد بعض
الضربات الشديدة الى « اسنان كستناء الماء » . وعندما تبلغ المرأة ذروة
اللذة ، تصرّ على اسنانها . وترشح عرقاً ويتضاعف تنفسها . عند ذاك تغمض
عينها ويتوهج وجهها . وينفتح فرجها على مصراعيه وتندفق السوائل منه دون
اية عوائق . عند ذاك يعرف الرجل انها تشعر بلذة عظيمة . وعلى جلالتكم

ان تعرفوا ايضاً ان هناك ثمانية اسماء تدل على عمق المهبل ، ويطلق عليها تسمية «الاولدية الثمانية» وهي :

- ١ - وتر لوط وعمقه اصبع واحد (٢,٥ ستم)
- ٢ - اسنان كستناء الماء وعمقها اصبعان (٥ ستم)
- ٣ - الساقية وعمقها ثلاثة اصابع (٧,٥ ستم)
- ٤ - اللؤلؤة السوداء وعمقها اربعة اصابع (١٠ ستم)
- ٥ - الوادي الفريد وعمقه خمسة اصابع (١٢,٥ ستم)
- ٦ - الحجرة العميقة وعمقها ستة اصابع (١٥ ستم)
- ٧ - الباب الداخلي وعمقه سبعة اصابع (١٧,٥ ستم)
- ٨ - القطب الشمالي وعمقه ثمانية اصابع (٢٠ ستم) .

هوانغ - تي : تحدثت عن « تسديد تسع ضربات سطحية اضافة الى ضربة عميقة ». ما هي هذه الطريقة ؟

سوني : انها تعني بكل بساطة وجوب القيام بتسع طلقات سطحية اضافة الى اندفاع عميقة . ويجب ان تتوافق كل ضربة مع حركة التنفس .

وتسمى الضربات سطحية عندما يتراوح عمقها بين «وتر لوط» واللؤلؤة السوداء (من ٢ر٥ الى ١٠ ستم)، اما العميقة فيتراوح بعدها بين الساقية والوادي الفريد (من ٧ر٥ الى ١٢ر٥ ستم). واذا كانت الضربات جد سطحية، فقد لا يبلغ الزوجان المتعة الكاملة. اما اذا جاءت عميقة، فقد يتسبب ذلك في جرح الشريكة».

٤ - انماط الولوج

يفضل معظم حكماء التاو القدامى طريقة « الضربات التسع السطحية والضربة العميقة » والتي تنال رضى النساء من كل الاعمار . وهذه الطريقة تنطوي على سلسلة ملائمة من الضربات بحيث يحظى الزوجان بالحد الاقصى للمتعة . كذلك تشعر النساء بالنشوة العارمة من جراء تناوب الرغبة والاشباع مع توالي الضربات السطحية والعميقة .

هناك طرائق عديدة اخرى مثل : ثلاث ضربات سطحية اضافة الى ضربة عميقة ، او خمس سطحية واخرى عميقة الخ . . وعلى القارىء ان يختار

النمط والايقاع الملائمين له ولشريكته . فالمهم ان يستمتعا معاً وان يضبط الرجل نفسه عن القذف سريعاً او كثيراً .

٥ - الرياضة الجنسية ؟

قد يعجب القراء الغربيون للاهمية التي نعلقها على عدد الضربات وانماط الولوج . ولن يدركوا المآثر الجنسية التي يمكن تحقيقها من ذلك الا بعد التعرف الى المكانة الرفيعة التي تحتلها هذه الطرائق في فلسفة تاو فن الحب .

لقد دهشت شخصياً للامر عندما قرأت الرواية الاباحية الشهيرة بعنوان : « الجسد ، سجادة الصلاة » . لم اكن قد تمرست بعد بتاو فن الحب حين قرأت على لسان احدى بطلات الرواية قولها : « لا تعتقدن انني سهلة المنال ، اذ لا يمكن ابعادي عن الحلبة حتى ان الف طلقة او الفى طلقة لا تكفي لايصالي الى النشوة» . فساورني الشك وتساءلت هل تحتاج المرأة لبلوغ ذروة النشوة الى مثل هذه الاعمال الباهرة وأي رجل يستطيع اشباعها ؟ بعد عدة سنوات من تمرسي بالتاو وجدت الجواب عن هذه التساؤلات بصورة طبيعية . وعندما التقيت بامثال هذه البطلة ، لم تعد مسألة الف طلقة تطرح اي مشكلة لدي .

عندما تتحدث بلغة الارقام في مسألة الحب ، يواجهك الاعتراض بان الحب ليس رياضة جنسية . في حين ان التمارين الرياضية تمارس على نطاق واسع لدى الجمهور الذي يعي ان الرياضة المنتظمة تبعد الشيخوخة المبكرة . ويمارس الناس رياضة المشي والركض وسواهما مما يساعد على ابقاء الجسم بحالة سليمة ، وهم يعرفون ان ذلك يضمن لهم قلباً قوياً ودورة دموية ناشطة . ونصف ساعة من الركض توازي من حيث الجهد الجنسي ما لا يقل عن الفى ضربة . وكلا هذين النوعين من الرياضة متشابهان باستثناء ان الجنس اكثر متعة من الاول . واذا كانت الشريكة من صنف النساء الشبقات ، فهي تفضل انصرافك للتمارين الجنسية على ما عداها من انواع الرياضة .

٦ - « نصائح سون » الحكيم

نصل الآن الى سلسلة من التقنيات التي تلائم على وجه الخصوص

الرجال المتقدمين في السن والمرضى والضعفاء وهي تعكس الطباع الصينية التي تتميز بالتعقل والحكمة . مع الإشارة الى ان هذه التقنيات التي وضعها سون الحكيم تتضمن بعض الشبه مع التقنيات النسلية التي يعتمدها الغربيون في مجالى المداعبة والامساك .

ولد الحكيم سون - سي - مو عام ٥٨١ ب . م وعاش مائة سنة وسنة . وقد برع هذا الطبيب التاوي في ميادين عدة اضافة الى تاو فن الحب . كان يعتقد ان باستطاعة الرجل القادر على تكرار ممارسة الحب لمئة مرة دون قذف ، ان يبلغ العمر الطويل . ويرى ان الرجل الذي يتضاءل المنى فيه ، يصاب بالمرض . وعندما ينضب المنى تماماً ، لا بدّ له ان يموت . من المؤكد ان « سون » لم يحوّل نظريته الى عقيدة فعندما يوصي بالجماع مئة مرة دون قذف ، كرقم قياسي ، كان يعلم ان قلة من الرجال قادرة على بلوغ هذا الهدف . ولذلك وضع معايير محددة يمكن لغالبية الناس بلوغها . « فالرجل يعيش طويلاً وينعم بصحة جيدة اذا حرص على القذف مرتين في الشهر او اربعة وعشرين مرة في السنة فقط . كذلك يضمن العمر الطويل اذا تقيّد باصول التغذية الصحيحة ومارس الرياضة .

غير انه اوصى ايضاً باتباع معدلات اخرى : فالرجل البالغ من العمر عشرين سنة يستطيع القذف مرة كل اربعة ايام . وفي الثلاثين ، مرة كل ثمانية ايام . وفي الاربعين مرة كل عشرة ايام . وفي الخمسين ، مرة كل عشرين يوماً . وفي الستين ، عليه الامتناع عن القذف الا اذا كان قوي البنية متمتعاً بصحة جيدة ، حيث باستطاعته القذف مرة في الشهر .

لم يحذّر سون الحكيم الرجال بالامتناع عن القذف كلياً اذا كانوا اصحاء الجسم واقوياء البنية ، على العكس ، فانه قد اوضح في كتاباته « ان كثرة الامتناع عن القذف لدى الرجل القوي البنية ، قد تضرّ به . واذا امتنع عن القذف طويلاً ، فقد يصاب بالثور والدمّل » .

استثنى « سون - سي - مو » من ذلك الرجال الذين بلغوا درجة عالية من الروحانية . فاعتبر في هذه الحالة ان باستطاعتهم ممارسة الامساك التام .

(٥) - اكتشف سون - سي . مو لقاح الجدري . كذلك وجد ان داء السل ناجم عن كائنات صغيرة تنهش الرثتين . وصنف الأورام الخبيثة الى خمسة انواع ووضع لكل منها دواء . وعندما بلغ التاسعة والسبعين من عمره ، منحه الامبراطور تانغ لقب «رجل الحكمة» وبعد وفاته اطلق عليه الصينيون تسمية «جوهوانغ» اي ملك الطب .

« عندما يبلغ الزوجان مستوى روحياً عالياً باستطاعتهم ممارسة الحب شرط عدم القيام باية حركة كيلا يتعكر صفو المنى لدى الرجل . وعلى الزوجين ، في الوقت نفسه ، ان يتخيلا وجود كرة حمراء كبيرة كالبيضة في مكان السرّة . وعلى الرجل القيام بحركات خفيفة . وعليه الانسحاب سريعاً اذا وصل كلاهما الى مرحلة الاثارة . وباستطاعتهم ممارسة هذه الطريقة من الحب عشرات المرات خلال اربع وعشرين ساعة . وسوف يبلغان من العمر طويلاً اذا ما نسجا على هذا المنوال»^٦.

لم ينصح «سون - سي - مو» الرجال او النساء بالامتناع عن الاتصال الجنسي . كان يحذرهم ضد اخطار الحياة التي تفتقر الى التناغم بين البن واليانغ . ونجد في مؤلفه الحوار التالي :

«- المريض: هل تعتقد ان على الرجل الذي لم يبلغ بعد الستين من عمره ، ان يمتنع عن معاشره الجنس الآخر؟

- سون سي - مو: ابدأ. بدون المرأة، لا يصل الرجل الى سن الكهولة . كذلك المرأة دون رجل لا تعرف الهناء والسعادة . فاذا حرم الرجل من المرأة ، فلن يتوقف عن اشتها امتلاك احدها . وهذه الشهوة المستعرة تنهك روحه . واذا تعبت الروح ، فلن يقوى على بلوغ الشيخوخة . بالطبع ، اذا كان قليل الحاجة والرغبة الى المرأة ، فان الامر لن يضره ابداً ويمكنه العيش طويلاً . غير ان هذا النوع من الاشخاص نادر جداً . واذا حاول الرجل الغاء حاجته الطبيعية للقذف خلال فترة معينة ، فانه يلاقي صعوبة في المحافظة على المنى لدرجة فقدانه تماماً . وقد يقذف خلال النوم او اثناء التبويل . وقد تلازمه الارواح الشريرة خلال رقاده . لذلك فان فقدان المنى اشد ضرراً من اي امر آخر» .

(٦) - وهي طريقة مماثلة «للمداعبة» التي دعت اليها ماري ستوبس .

الفصل الخامس

الوضعيات الغرامية

عندما يمتلك الرجل القدرة على اطالة العملية الجنسية لفترة نصف ساعة او اكثر، يتخذ تغيير الوضعيات اثناء الممارسة اهمية بالغة. اذ يقتضي الآ يفقد العمل الجنسي سحره بالتحول الى عمل تلقائي يكرر ذاته حيث يصاب الزوجان بالملل. واذا شئنا اكتساب الصحة وطول العمر والراحة النفسية، علينا تحقيق وحدة الين واليانغ من خلال ملذات الجسد.

١ - الوضعيات الاساسية الاربع والبدائل الست والعشرين

كان الصينيون القدامى يولون مسألة الوضعيات اهمية بالغة، وقد وصف «لي تونغ سوان» سلسلة الوضعيات المختلفة اضافة الى انماط وانواع الولوج بادئا بتحديد الوضعيات الرئيسية الاربعة على الوجه التالي :

١ - الاتصال الحميم

٢ - قرن الحصان

٣ - الاحتضان

٤ - السمكة المتمددة تحت الشمس

ثم يعدد البدائل الستة والعشرون لهذه الوضعيات مستخدماً التعابير الوضعية التقليدية^(١)

(١) - ندعو القارئ لعدم اضاءة الوقت في تنفيذ هذه الوضعيات، وقد جننا على ذكرها بالنظر لفائدتها التاريخية ولطرافة تسمياتها الشعرية الغريبة.

- ١ - دودة الحرير تحوك فيلجتها (بديل الوضعية الاولى) : تحيط المرأة بذراعيها عنق الرجل وتلف ساقها حول ظهره .
- ٢ - التنين المنطوي على نفسه (بديل الوضعية الاولى) : يرفع الرجل بيده اليسرى ساقى المرأة ويحملهما فوق نهديهما ويمسك بيده اليمنى قضيبه ويدفعه في المهبل .
- ٣ - السمكتان المتجاورتان (بديل الوضعية الثالثة) : وجهاً لوجه مع المرأة ، يقبل الرجل ثغرها ويرفع بيده ساقها .
- ٤ - السنونو العاشقات (بديل الوضعية الاولى) : يعانق الرجل المتمدد فوق المرأة عنقها ، فيما هي تلتف حوله .
- ٥ - عناق طيور البحر (بديل الوضعية الاولى) : تستلقي المرأة على ظهرها فاتحة فخذيهما ، فيما يركع الرجل على ركبتيه ويحتضنها .
- ٦ - طيور البط الصيني (بديل الوضعية الرابعة) : تنطح المرأة على خاصرتها وتطوي فخذيهما بشكل يستطيع الرجل معه ولوجها من الخلف .
- ٧ - الفراشات الطائرة (بديل الوضعية الثانية) .
- ٨ - زوجا البط الطائر (بديل الوضعية الثانية) : ينام الرجل على ظهره فيما تجلس المرأة عليه ووجهها متجه نحو ساقه .
- ٩ - الصنوبرة الصغيرة (بديل الوضعية الاولى) : تلتف المرأة بساقها حول الرجل ، ويتعانقان معاً .
- ١٠ - شجرة الخيزران (لا صلة لهذا البديل بأي من الوضعيات الاربع الرئيسية) . يقف الرجل والمرأة وجهاً لوجه متخاصرين يتبادلان العناق والقبل .
- ١١ - رقصة الفينيق (بديل الوضعية الاولى ويمكنها ان تكون بديلاً للوضعية الثانية) .
- ١٢ - الفينيق يمسك بصغيره (يلائم هذا البديل على وجه الخصوص الزوجين حيث تكون المرأة طويلة والرجل قصيراً) .
- ١٣ - طائر النورس (بديل الوضعية الاولى) : يقف الرجل امام السرير ويرفع ساقى المرأة ويلجها .
- ١٤ - قفزة الحصان الوحشي (بديل الوضعية الاولى) : تضع المرأة ساقها على كتفي الرجل وبذلك يتمكن من ولوجها عميقاً .
- ١٥ - العذاء السريع (بديل الوضعية الاولى) : تنام المرأة على ظهرها فيما

يكون الرجل مقرصا. يمسك الرجل بيده اليسرى عنقها، وباليمنى يمسك برجليها.

١٦ - حدوة الحصان (بديل الوضعية الاولى) : تنام المرأة على ظهرها واضعة احدى الساقين على كتف الرجل، فيما تتدلى الساق الأخرى بحرية.

١٧ - وثبة النمر الابيض (بديل الوضعية الرابعة) : المرأة على ركبتيها ورأسها على السرير. يركع الرجل خلفها ويمسكها بخصرها.

١٨ - الصرصور على الغصن (بديل الوضعية الرابعة) : تنبطح المرأة على بطنها وفخذاها متباعدتان. يمسك الرجل بكتفيها ويلجها من الخلف.

١٩ - العنزة امام الشجرة (بديل الوضعية الرابعة) : يجلس الرجل على الكرسي، وتجلس المرأة عليه وظهرها اليه، فيما يمسك الرجل بخصرها ويلجها.

٢٠ - الطيور المتوحشة (بديل الوضعية الاولى) .

٢١ - الفينيق يلهو في مغارة اللؤلؤ (بديل الوضعية الأولى) : تنام المرأة على ظهرها وتمسك ساقيها المرفوعتين بيديها.

٢٢ - الطائر المارد يحلق فوق البحر (بديل الوضعية الأولى) : يرفع الرجل ساقي المرأة باعلى ذراعيه ويلف يديه حول خصرها.

٢٣ - القرد يعانق الشجرة (بديل الوضعية الثانية) : الرجل جالس . تجلس المرأة فوقه مفرشخة ووجهها اليه وتلف ذراعيها حوله . يضع يداً تحت ردفها ويستند باليد الاخرى الى السرير.

٢٤ - الهر والفأر في حجر واحد (بديل الوضعية الثانية) : ينام الرجل على ظهره وساقاه مفتوحتان . تنبطح امرأة فوقه فيدخل قضيبه عميقا فيها .

٢٥ - القردة تحت ضوء القمر (بديل الوضعية الرابعة) : تتركز المرأة على يديها ورجليها وتنحني الى الامام فيقف الرجل ورائها ويمسكها بخصرها .

٢٦ - الكلاب الراكضة في الخريف (لا صلة لهذا البديل بأي من الوضعيات الرئيسية الأربعة) : المرأة والرجل ظهراً لظهر، يرتكزان على يديهما ورجليهما ويتساندان بالارداق، يحني الرجل رأسه ويمسك قضيبه بيده ويدخله مهبلها .

٢ - لكل واحد الوضعية التي تلائمها

لا يستطيع اي كتاب تقديم الوضعية المثلى التي تناسب كل الأزواج .

وجل ما يستطيعه تقديم بعض الامثلة المميزة وحث القراء على البحث بأنفسهم عن الوضعية التي ترضيهم. ويقدر ما يتدرج اتباع التاو ويتمكنون من ممارسة الجنس اطول فترة ممكنة، تصبح العملية الجنسية رتيبة اذا افتقرت الى الفضول وحب الاكتشاف والابتكار.

ولا بد للزوجين من اكتشاف الوضعية الفضلى التي تلائم حاجتهما المشتركة. فالرجل لا يستطيع القيام بمختلف انواع وانماط الولوج اذا كان هو او شريكته في وضعية غير ملائمة. ومن الخطأ الاعتقاد ان الرجل والمرأة يجدان تلقائياً في السرير الوضعية المثلى لكليهما. ومهما عظمت خبرة الرجل والمرأة اللذين يمارسان الحب لأول مرة، فلن يستطيعا النجاح تماماً. وقد يحتاجان لما يناهز عشر مرات او اكثر قبل ان يعتاد الواحد جسد الاخر. وحتى في هذه الحالة، سوف يكتشفان، دون شك اذا ما استمرا على هذا المنوال، وضعيات افضل في كل مرة. وهذا السعي الحثيث نحو الكمال يضاعف المتعة والاقبال على العلاقات الجنسية.

ليس من كتاب يمكنه تحديد الوضعية المثلى للزوجين، لسبب بسيط يتلخص بالقول ان كلاً منهما مختلف عن الاخر في تكوينه وبنيته. اذ لا نجد زوجين يتمتعان بذات القامة والجسم والوزن والبنية، او لهما اعضاء جنسية بمستوى الطول والعرض والضخامة.

معظم الكتب التي تعالج قضايا الجنس تشير الى وضعيات عديدة ومتنوعة، متناسبة التشديد على الزوجين بوجوب تكييفها بحسب حاجاتهما وتطويرها وفقاً لقدراتهما. اما محاولة تطبيق الوضعية المذكورة اعلاه فلن تجرّ على الزوجين سوى الفشل والخيبة، اذ يندر الوقوع على زوجين قادرين على تقليد نماذج الأزواج الواردة في الكتب. وعلينا ان ندع جانباً دعوات التقليد ونجد بانفسنا الوضعية التي تتلاءم مع خبرتنا وتجربتنا. فالكتاب يصلح ان يكون نقطة البداية ليس إلا.

نقدم فيما يلي وصفاً للوضعيات الاساسية الاربعة مع سلسلة من الاقتراحات التي تساعد كلاً منا على ابتكار البدائل الملائمة له :

- ١ - الرجل فوق المرأة .
- ٢ - المرأة فوق الرجل .
- ٣ - الوضعية الجانبية للرجل والمرأة وجهاً لوجه. فالرجل على جانبه الايمن والمرأة على جانبها الايسر او العكس بالعكس .

٤ - تدبير المرأة ظهرها للرجل . وهي الوضعية التي تستخدمها معظم الحيوانات لدى التزاوج . كذلك البشر، بإمكانهم اعتماد هذه الوضعية في السرير، حيث يتمدد الرجل والمرأة على جانبيهما الايمن او الايسر، او ينطح الرجل فوق المرأة.

يمكن تنويع هذه الوضعيات الاربع الى ما لا نهاية . مثاله ان احداها تلائم زوجين من ذات القامة، فيما يعود الاختلاف الى ان مهبل بعض النساء يقع الى الامام بشكل متقدم اكثر من سواهن . وهذه الخصائص الفيزيولوجية هي التي تؤدي الى مضاعفة اشكال الوضعيات الى ما لا نهاية . وهكذا انطلاقاً من الوضعية الاولى حيث يقوم الرجل فوق المرأة، يمكننا تصور الوضعيات التالية :

- ١ - يرتكز الرجل على يديه .
- ٢ - ثم يستند على كوعيه .
- ٣ - ويرفع يديه وذراعيه الجزء السفلي من حوض المرأة .
- ٤ - يمسكها في وسط الحوض .
- ٥ - يمسكها في خاصرتها .
- ٦ - يمكنه شد صدرها وعصره .
- ٧ - يمسكها بكتفيها، اليد اليسرى على الكتف اليمنى لشريكته، واليد اليمنى على الجانب الخلفي لكتفها اليسرى .
- ٨ - يرتكز على الكوعين وهو يشد على ظهر شريكته وكتفيها بحيث يلتصق الجسدان تماماً على امتدادهما . وتتوافق هنا الوضعية اذا كان الزوجان بذات القامة تقريباً . وعند كل اندفاع، يتشبث الرجل بكتفي المرأة بغية تسريع الاندفاع . تزيد هذه الوضعية اذا من متعة الزوجين لكونها توفر لهما شعوراً لذيذاً بان الاعضاء الجنسية ليست وحدها التي تشارك في فعل الحب بل الجسد كله . يمكن التجديد ايضاً في هذه الوضعية انطلاقاً من ساقى المرأة . اذ يمكنها فتحهما او ضمّهما، او شبكهما فوق ظهر شريكها . وهنا كذلك تتعدد الوضعيات البديلة بحسب الشكل التي تشتبك فيه الساقان حول القامة او تحت الخاصرتين الخ . . .
- ٩ - يضم الرجل شريكته اليه بقوة .
- ١٠ - يتمسك بها باطراف ذراعيه كيلا تتحرك الا على مستوى الكليتين من اجل الولوج .

١١ - يمكنها ضم ساقها وابقائها مستقيمتين .
١٢ - تفتح ساقها واسعتين . وهذه الوضعية تتوافق مع المرأة ذات المهبل العميق فيما شريكها له قضيب معتدل الحجم .
١٣ - يضع الرجل ساقى المرأة على كتفيه . وهذه الوضعية تتيح ولو جاً اعماق وقد تزيد من الاثارة عند بعض النساء ، فيما لا يحتمل البعض الآخر منهن سوى عدد محدود من الضربات العميقة وقد ترفض بعضهن اية ضربة عميقة بسبب صغر مهبلهن والالم الذي يسببه هذا النوع من الولوج . وبعض الرجال يفضل هذه الوضعية بالنظر للشعور اللذيذ الذي ينجم عن اصطدام الخصيتين بالارداف الناعمة لدى كل اندفاع عميقة .

الهدف من كل ما تقدم اعطاء فكرة عن مدى « التمايز اللامحدود » عند الرجال والنساء . وخصوصاً لتشجيع القارئ على عدم اتباع هذه النصائح او الاكتفاء بها ، ومن اجل دفعه للارتجال والانطلاق في تجارب جديدة مع شريكته . اذ لا شيء يمنعهما من ايجاد وضعية اكثر توافقاً مع بنيتهما وذوقهما ومشاعرهما الشخصية .

٣ - الانتقال من وضعية الى اخرى

عندما يتمرس الرجل في فن اطالة فترة الاتصال الجنسي ، عليه ان يتقن الانتقال من احدى الوضعيات الاساسية الى وضعية اخرى بشكل لا تنقطع معه استمرارية الفعل الجنسي . مثاله ان الرجل الذي يتخذ الوضعية العليا فوق المرأة ، يمكنه الاستدارة مع شريكته الى الوضعية الجانبية . وهنا نصل ايضاً الى وضعية اساسية تتيح بدائل عديدة ، ومنها ان الرجل يمسك بالخاصرة اليمنى لشريكته ويروح يندفع في الولوج . في الوقت نفسه ، تضع شريكته فخذها الايمن على ذراع الرجل الايسر . وهذه الوضعية وحدها ، مع قليل من المهارة واللباقة ، تتيح الانطلاق الى وضعيات اخرى لا حد لها ، مثل تبديل طريقة الامساك بالآخر ، او الاقتراب منه والابتعاد عنه او تعديل المرأة لفتحة ساقها ، الى ما هنالك .

٤ - المرأة فوق الرجل

يكفي الانقلاب بخفة وسرعة لكي ينتقل الزوجان من الوضعية الجانبية



رسم علی ورق زیتی يعود لعهد یوان (۱۲۸۰ - ۱۳۶۷). محفوظات جان بیار دیپوسک - باریس.

الى هذه الوضعية الجديدة. وتحقق هذه الحركة بسهولة على السرير او على فراش ممدود على الأرض. وبامكان الزوجين الوصول الى هذه الوضعية في مساحة اضيق اذا اعتمدا الخفة والمرونة. ولهذه الحركة فوائد جمة مما يدعو الزوجين للتمرس بها، من ذلك، ان تكون المرأة خجولة او عديمة الخبرة مما يجعلها تتردد في اخذ المبادرة لتحقيق هذه الوضعية. فاذا استدار الرجل على ذاته بالشكل الموصوف اعلاه، تجد المرأة ذاتها بصورة طبيعية في هذه الوضعية من دون اي احراج او خجل. وعندما تصبح فوق الرجل، باستطاعتها اعتماد الاسلوب الذي يؤمن لها المزيد من المتعة. وهناك اسباب جسدية اضافية تدعو لاعتماد هذه الوضعية اذ ان بعض النساء لا يبلغن ذروة النشوة الا من خلال هذه الوضعية. وهنا للمرأة دور ناشط وفاعل وعليها اختيار طريقة اللوج والزاوية التي تتيح لها اكبر قدر من المتعة. وقد بلغت بعض النساء نشوتهن الاولى في هذه الوضعية حين كن لم يعرفن النشوة في سائر الوضعيات.

٥ - الفوائد التي يحققها الشريك من الوضعية العليا للمرأة

هذه الوضعية مفيدة للرجل ايضاً، وخصوصاً للرجل المتقدم في السن او الهزيل البنية ويقيم علاقات جنسية مع شريكة فتية تتفجر بالحيوية والانوثة. ففي معظم البدائل التي تتفرع عن هذه الوضعية، تتولى المرأة عملياً الحركات الاندفاعية اللازمة للولوج. فضلاً عن ذلك، هناك العديد من الرجال الذين يستطيعون من خلال هذه الوضعية التحكم بالقذف اكثر فاكثراً. من جهة اخرى، الرجل غير ملزم لسحب قضيبه من المرأة لتبديل الوضعية والقيام بحركة الاستدارة. وفي هذا الامر فائدة كبرى لمن يفقد الانتصاب حالما يغادر قضيبه المهبل الدافئ.

٦ - البدائل الممكنة انطلاقاً من الوضعية العليا للمرأة

من المتفق عليه، ان المرأة في هذه الوضعية «تركب» شريكها كأنها على متن حصان. وهي وضعية تلاقي استحسان الكثيرين. الا اننا نستطيع تخيل وضعيات اخرى، مثاله ان المرأة تتمدد بطولها على الرجل تقبل فمه

وهي تفتح ساقها او تضمهما بشدة فوّه. مما يريحها كثيرا من ان تبقى دائماً مرتكزة على ركبتيها. وباستطاعتها عند ذلك تحريك حوضها على نفسه، فيما يبقى بطنها وصدرها ملتصقين في شريكها. او انها تعمد الى القيام بانتفاضات سريعة كسمكة في الشبكة. وتجد الكثيرات من النسوة في هذه التحركات متعة فائقة على الرغم من انه لا يمكن اعتبار هذه الحركات تحديداً، ولو جاً فعلياً باعتبار ان القضيب والمهبل يلتصقان بشدة وقوة. وهذه الوضعية - اي عندما تكون المرأة ممددة على الرجل - تحقق للرجل متعة اضافية لانها تتيح له الاستمتاع بيديه وذراعيه بمحاسن خصر زوجته سيما اذا كانت جميلة. وعليه ابداء اعجابه بذلك. وباستطاعة المرأة، انطلاقاً من هذه الوضعية، القيام بنصف استدارة بحيث يصبح وجهها مقابل قديمي الرجل، الامر الذي يحقق لها المتعة والفائدة.

غير ان هذه الوضعية تطرح مشكلة اذا كانت فتحة الفرج قائمة الى الورا او اذا كانت المرأة بدينة او عديمة الخبرة، وهي لن تستطيع التحرك بفعالية ونشاط كما في سائر الوضعيات الاخرى. ومهما كان سبب المشكلة، باستطاعة الرجل التعاون معها وملاقاتها في وسط الطريق، او بجذبها اليه تارة وابعادها عنه طوراً، واضعاً يديه على ركبتيها بغية دفعها الى مزيد من الحركات. ويمكنه ايضاً وضع يديه على خصرها، بالقرب من الارداف او الحوض وبحسب ما تكون المرأة بدينة او نحيلة، بحيث تتحقق الحركات المستمرة بسهولة.

٧ - الولوج من الخلف (٢)

الوضعية الرابعة - الولوج من الخلف او من ناحية الظهر - تتيح قدرأ كبيراً من الوضعيات البديلة اهمها :

- ١ - يتمدد الرجل والمرأة جنباً الى جنب.
- ٢ - يتمدد الرجل فوق المرأة.
- ٣ - ترقع المرأة على السرير فيما يبقى الرجل واقفاً.

(٢) - على الفارء الا يخلط بين هذه الوضعية والولوج الشرجي الذي يستبعده « تاو فن الحب » لاسباب صحية عديدة.

- ٤ - يجلس الرجل والمرأة معاً على الكرسي .
٥ - تستند المرأة على شجرة او حائط او قطعة اثاث، فيما يلجها الرجل واقفاً .
لكن هذه الوضعيات البديلة تصطدم بعقبة في حال كون المرأة معتادة على بلوغ النشوة في بظرها، وعليها اللجوء الى اصابعها او اصابع شريكها لمداعبة البظر بلوغاً لذروة النشوة .

٨ - اهمية التجربة الشخصية

يرتبط نجاح العلاقات الجنسية بكل فرد من الزوجين على حدة وبمدى تصميمه على الاختبار الشخصي دون حياء كاذب . وعليه عدم الوقوف ساكناً ازاء الافكار والمقترحات الجديدة التي يطرحها شريكه . فالرتابة في العمل الجنسي الذي نمارسه كل مرة بالطريقة ذاتها، لا يعادلها سوى نظام الاكل اليومي القائم على الخبز والماء . ولا بدّ لنا من الوقوع سريعاً في الملل من جراء هذه الممارسة التي تفتقر الى الحد الأدنى من الخيال . ويمكن القول دون مبالغة، ان التنوع في الوضعيات كالملاح للطعام . وحين يفتقر الجماع الى التنوع في الوضعيات، يصبح بلوغ النشوة العارمة امراً نادراً .



الفصل السادس

القبلة الاباحية والتاو

يسود الاعتقاد في الغرب أن الصينيين لا يتبادلون القبلة . في الواقع ، أنهم لا يتبادلون التحية ، في الشارع مثلاً ، بالقبلة على الفم أو الوجنتين كما يفعل الفرنسيون أو الأميركيون . غير أننا لسنا بصدد هذا النوع من القبلة هنا . فهناك هوة كبيرة بين القبلة الأخوية على الخد والدعوة اللبقة لممارسة الحب حيث يحلّ الفم والشفاه واللسان محل الكلمات .

يتعذر تحديد مكان وزمان نشأة الخرافة القائلة إن الصينيين لا يتبادلون القبلة . حتى أن فان دي فيلده - الذي انكبّ طيلة حياته على موضوع الجنس - قد وقع في هذا الخطأ الشائع . فقد جاء في كتابه «الزواج المثالي» ان «اليابانيين والصينيين والأثاميين لا يعرفون القبلة بمعناها المعروف لدينا ، وبدلاً من التصاق الفم بالفم ، يتلاقى الأنفان ويتلامسان» .

قد يكون الأمر صحيحاً عند اليابانيين والأثاميين ، غير أننا نستطيع التأكيد أن الأمر مختلف لدى الصينيين . ويبدو أن فان دي فيلده قد تأثر بعاداتهم التي تقضي «بتنشق» صغارهم على مرأى من الناس ، اذ يستمتعون بذلك وللأطفال عطر ناعم ومميز وخاص . ويمكننا التصور أنه لم يتح له مشاهدة سوى هذا النوع من القبل ، لأن الصينيين يعتبرون القبلة عملاً حميماً لا يمارس في الأمكنة العامة أو على مرأى من الناس . أما الغرب ، حيث تمارس القبلة في أيامنا ، بحرارة ودون أي تحفظ ، فيرى أن الصينيين يفتقرون الى العفوية . قد يكون الأمر كذلك ، لكن الصينيين القدامى كانوا يأخذون القبلة الاباحية على محمل الجدّ معتبرينها عاملاً لا ينفصل عن العملية الجنسية .

١ - الجواهر «ين»

درس الحكيم وو - هيان الذي سبق الحديث عنه القبلة الشهوانية بالتفصيل في بحث خاص بعنوان «الينابيع الثلاثة» . وهذه الينابيع التي تدرّ السوائل الضرورية لانسجام الين واليانغ ، هي التالية :

١ - الينبوع الأعلى ويدعى «زهرة اللوتس الحمراء» (او الشفاه) . سائله يتفجر من فتحتين قائمتين تحت لسان المرأة . عندما يداعبها الرجل في لسانها ، يجري السائل بغزارة ، وهو شفاف وذو فائدة عظيمة للرجل .

٢ - الينبوع الأوسط (او التوأمان) وسائله كالثلج الأبيض يتفجر من النهدين . لونه ابيض وطعمه حلو . وهو مفيد للرجل والمرأة معا . اذ ينظّم لديها الدورة الدموية والعادة الشهرية ويبعث الراحة في الجسد والروح ، وتجد المرأة فيه السعادة والتمتع ، وبه يزداد تدفق السوائل من فمها وفرجها . ومن بين الينابيع الثلاثة ، يعتبر الينبوع الأوسط افضلها . واذا لم تكن المرأة قد حملت بعد ولداً ، ولما ترضع ، فيكون تأثير هذا السائل ومنافعه أجل وأعظم .

٣ - الينبوع السفلي ويعرف باسم «الفطر الأرجواني» او «مغارة النمر الأبيض» او أيضاً «البوابة المظلمة» (الفرج) . سائله لزج جداً ويدعى «زهرة القمر» ، ويحفظ بعناية في قصر «الين» او الرحم . لكن باب هذا القصر يبقى مغلقا على الدوام . ولا يفتح الا عندما تشعر المرأة بلذة فائقة فتحمّر وجناتها ويخفت صوتها حتى الهمس . عند ذلك يتفجر هذا السائل . وعلى الرجل أن يسحب قضيبه مسافة صغيرة (٢ر٥ سنتم) مع الاستمرار في تسديد الضربات ولثم شفيتها وامتصاص نهديها .

هذا ما نطلق عليه تسمية الينابيع الثلاثة . ومن يمارس التاوا لا بدّ له أن يلاحظ هذه السوائل التي تتدفق مصحوبة بالمتعة والنشوة .

٢ - القبلة الأباحية والامتصاص

تشدد معظم كتب التاوا القديمة على أهمية القبلة الشبقة والشهوانية ، بحيث جاء ترتيبها الجنسي بعد الجماع مباشرة . فالقبلة ، على غرار العمل الجنسي ، تغدق على الرجل والمرأة أيضاً من الانسجام بين الين واليانغ . وبقدر ما يستمتع الرجل والمرأة بالقبلة ، عليهما تبادلها بحرارة كلما سحت

لهما الفرصة . فبترع الواحد من سائل الآخر . فاللعاب - او سائل جاد - ضروري للانسجام بين الين واليانغ . واللحس والمص أي تقبيل الأعضاء الجنسية يشكلان وسيلة هامة لاثارة الرجل او المرأة . وعلى الرجل ، في كل حال ، الحذر من الاندفاع كثيراً في الاستمتاع بذلك خشية فقدان السيطرة على ذاته والقذف . وعلى المرأة التي تقبل شريكها بغية توفير أكبر قدر من المتعة له ، ان تتعلم كيف ترخي عضلات فمها . فالعضلات المشدودة قد تؤدي بها الى ايداء القضيب وجرحه بدلا من امتصاصه . من جهة اخرى ، تجد بعض النساء متعة كبرى في قيام الرجل بعضضة بظرها ، في حين لا يجد الرجل أية لذة من جراء مداعبة النساء للقضيب بأسنانهن . اما اللحس فلا يصطدم بهذه النوع من المعوقات ويستهوئ عدداً كبيراً من النساء .

٣ - مميزات القبلة الاباحية

على الرغم من امكانية اعتبار القبلة أمراً بسيطاً ، يقتضي التمرس بتقبيل كل اجزاء الجسد بشكل صحيح . وتعود بساطة القبلة الى عدم وجود عوائق في وجه تحقيقها كالقذف المبكر ، والعجز الجنسي وغياب السائل الدهني الذي يسهل حركة القضيب في الفرج . والعائق الوحيد نفساني ، اذ يسود الاعتقاد في أذهان بعض الناس أن القبلة ليست سوى ملامسة عادية للشفاه ولا يجد أي فرق بين قبله وأخرى . في حين أن هناك بوناً شاسعاً بين القبلة الحارة والشبقة والتقبيل الكثيب الحائر . فالأولى يمكنها اثاره شعور بالمتعة الدافقة حتى أنها قد تؤدي ببعض النساء لبلوغ ذروة النشوة ، في حين أن الثانية لا تثير فينا أي شعور . والقبله الشبقة فيها اثاره ومرتعة أعمق من الاتصال الجنسي الروتيني . وهنا تكمن أهميتها للزوجين اذ عليهما التمرس بطريقة استخدام الشفتين واللسان والفم للحصول على أكبر قدر من المتعة المتبادلة . يقول هافلوك ايليس : «هناك في الشفاه ، بين الطبقة الجلدية والغشاء المخاطي ، منطقة شديدة الاثارة وتشبه الى حد بعيد فتحة المهبل ، وتزيد من اثارها حركات اللسان الذي يتعرض بدوره للاثارة ايضاً»^(١) . بعبارة أخرى يعتبر اللسان والشفتان أعضاء جنسية لها خصائص مماثلة للقضيب والفرج ، لكنها

Studies in the Psychology of sex. vol. I — IIIe partie. P. 22. - (١)

لا تشكو من العوائق التي غالباً ما يتعرض لها القضيب والفرج . ذلك أن هذين الأخيرين خاضعان لرقابة العضلات الارادية ، في حين ان اللسان والشفيتين تتحكم بها العضلات الارادية . وهذا يعني أن باستطاعتنا التقييل متى وبقدر ما نشاء ، حتى ولو كنا في غاية التعب . أما أعضاءنا التناسلية فلا تملك مثل هذه القدرات والخصائص . حتى أن الرجل المتمرس بتاو فن الحب يلاقي صعوبات جمّة في الوصول الى حالة الانتصاب اذا كان شديد التعب . كذلك يصطدم الرجل والمرأة بالصعوبات ذاتها اذا حاولا ممارسة الحب وكانا متعبين . غير أن باستطاعة الزوجين المتعبين تبادل العناق بواسطة اللسان والشفيتين عندما لا تعود اعضاءهما التناسلية تستجيب لنداء الحب .

٤ - اثارة نهديّ المرأة

من المتفق عليه أن اثارة نهدي المرأة ، يهيئها لفعل الجنس . في الواقع ليست الأمور على هذا النحو دائماً لأن انفعالات النساء تختلف بين الواحدة والأخرى ففي حين لا تشعر بعضهن بأية اثارة من جراء مداعبة نهودهنّ ، ينفعل البعض الآخر من مداعبة حلمة النهدين لدرجة بلوغ ذروة النشوة . كذلك تجد معظم النساء متعة بالغة في امتصاص الرجل لنهدهن ، في الوقت الذي تمقت بعضهن هذا النوع من المداعبة . وعلى الرجل أن يدرك هذا الأمر لأن للقبلة فوائد جمّة للزوجين معاً بسبب وجود علاقة مباشرة بين الحلمتين والفرج . فلدى عدد من النساء تؤدي اثارة هذين البرعمين الناعمين سواء بالقبلة او الامتصاص او المداعبة الى تهيجهن على مستوى الفرج مما يؤدي الى تدفق السائل الدهني في المهبل وهذه العلاقة غير موجودة لدى البعض الآخر من النساء . ومهما كان الأمر ، فليس هناك من علاقة بين حجم النهدين وجمالهما وبين حجم اللذة التي تشعر بها المرأة التي تقبل نهديها او تمتصهما . واذا أظهر الرجل مزيداً من الصبر واللباقة ، يستطيع خلال عدة شهور من المداعبات المنتظمة والاثارة الناعمة ايقاظ وتنشيط هذه الأماكن التي تفتقر الى الاحساس والانفعال . لأن الاتصالات العصبية متوفرة ، والاثارة غير الكافية لهذه المواضع تبقىها في هذه الحالة من اللااحساس والبلادة .



عاشقان في زورق. رسم بالألوان من مجموعة رسوم صينية في القرن ١٩. ونشر في كتاب
«الفن الأباحي في الشرق». محفوظات روجيه بيرفيت - باريس.

٥ - كيف نتقن التقبيل

علينا ، بادئ ذي بدء ، ارخاء عضلات الوجه والفم لأن استرخاء الفم واللسان ضروري للقبلة الاباحية ويتيح ملامسة شهوانية عارمة مع الشفاه واللسان لدى الشريكين . فالفم المنقبض والمشدود لا يفقد فقط جزءاً كبيراً من حساسيته بل يميل أيضاً الى صدّ فم الشريك الآخر بدلاً من الاطباق عليه . وعند ذلك تفقد القبلة بعض شهوانيتها بسبب ضآلة مساحة الملامسة والفراغ الذي تحدثهما . وعلينا اذن أن نتذكر دوماً أنه بقدر ما نطبق على الفم لدى التقبيل ، بقدر ما تزداد متعتنا ولذتنا .

من جهة أخرى ، علينا ألا ننسى أن معظم الحواس - اللمس والشم والذوق وحتى السمع - تشارك في القبلة الاباحية . لذا علينا السهر بعناية على نظافتنا الشخصية وعلى حالتنا الصحية . مثاله ان «اللهاث الكريه» لا يحتمل .

لكل هذه التفاصيل اهميتها البالغة ، اذ عندما يتعانق الزوجان ، على كل واحد منهما أن يرشف بقدر ما يستطيع من شفاه ولسان الآخر . فاذا كان الواحد يشمئز من طعم لعاب الآخر ، فذلك قد يعني أنهما لا يشكلان زوجين متجانسين ومن الأفضل لكل منهما البحث عن الشريك الملائم . واذا لم نشعر بلذة متبادلة لا تشوبها شائبة في ارتشاف رحيق الآخر ، يتعذر علينا ممارسة القبلة الاباحية بصورة مرضية . وبدون هذه القبلة ، يفقد فن الحب أحد عناصره الأساسية .

لم نشرّ حتي الآن الى الأسنان وهي تلعب دورها في القبلة الاباحية . اذ يمكنك أن تعض من وقت لآخر شفتي شريكك أو لسانه ولكن بشيء من النعومة كيلا تثير لديه احساساً مزعجاً . وحده المنحرف جنسياً (المازوشي) يجد لذته في عذاب الآخر . والعض والعضضة لا تؤديان الى نتيجة فعالة الا على مستوى الأذنين والرقبة والكتفين . ويجد العديد من الرجال لذة فائقة من جراء هذه المداعبات الناعمة خصوصاً أثناء العملية الجنسية .

<https://facebook.com/groups/abuab/>

الفصل السابع

تطور تاو فن الحب وتقهره

١ - أهمية بلوغ النشوة لدى المرأة

يكمُن نجاح «تاو فن الحب»، في الجزء الكبير منه، إلى حرص الصينيين القدامى على اشباع رغبات المرأة. ففي العهود الأولى لنشأة التاو، منذ آلاف السنين، كانت مسألة اشباع المرأة أمراً مألوفاً. وكان يطلق على التاو تسمية «تاو وحدة الين واليانغ» وهي تسمية تبرز التناغم بين الذكر والأنثى.

والحال أن تحقيق التناغم بين الين واليانغ يوجب على الرجل اشباع المرأة تماماً. من هنا ندرك الأهمية المعطاة لهذه المسألة في عدة حوارات جرت بين الامبراطور هوانغ - تي ووصيفته سوني، والتي تشير إلى طريقة تفسير الانفعالات للمرأة خلال العمل الجنسي. وفي المقطع التالي، تصف سوني الانفعالات الخمسة الأساسية للأنثى تجاه الذكر:

«١ - عندما ترغب المرأة ممارسة الجنس، يلاحظ الرجل تبديلاً في تنفسها.
٢ - اذا رغبت في أن يلجها الرجل، يتوسع منخارها ويتفتح فمها نصف فتحة...»

٣ - اذا رغبت في مزيد من المتعة، يهتز جسدها وتشد على الرجل بقوة.
٤ - اذا رغبت في بلوغ النشوة العارمة، يتدفق العرق من جسدها بغزارة.
٥ - اذا بلغت ذروة النشوة، ترتخي اعضاؤها وتغمض عينيها كأنها في نوم عميق...»

يوضح المقطع التالي عشر علامات مميزة لانفعالات المرأة، مشيراً إلى

ما يجب على الرجل القيام به لايصالها الى النشوة العارمة :
« ١ - تشد على الرجل بذراعيها ، مشيرة بذلك أنها تريد مزيداً من التصاق
الجسدين .

٢ - ترفع ساقها ، مشيرة الى رغبتها لمزيد من المداعبة على بظرها .
٣ - تمطّ بطنها ، مشيرة الى رغبتها الى مزيد من الولوج السطحي .
٤ - تتحرك ساقها ، معلنة أن لذتها كبيرة .
٥ - تجذب الرجل بقدمها مشيرة الى رغبتها في ضربات أكثر عمقاً .
٦ - تلتف بفخذيها حول ظهره ، مشيرة الى رغبتها بالمزيد منه .
٧ - تنقلب الى هذا الجانب وذاك ، مشيرة الى رغبتها بضربات الى اليمين
واخرى الى اليسار .

٨ - يرتفع جسدها ويلتصق بجسده ، معلنة أن متعتها وصلت الى الذروة .
٩ - يرتخي جسدها ، مشيرة الى أن أعضائها قد هدأت .
١٠ - يتدفق سائل غزير من فرجها ، إنه الين . وبذلك يتحقق الرجل أن
شريكتة قد بلغت ذروة النشوة» .

بدوره ، وضع الحكيم وو - هيان (في عهد حكم سلالة هان بين ٢٠٦
ق . م . و ٢١٩ ب . م .) لائحة بالعلامات الكاشفة عن بلوغ المرأة متعتها
العارمة .

١ - تلهث المرأة وتعجز عن السيطرة على ارتجاف صوتها .
٢ - تغمض عينيها وتفتح منخاريها وتعجز عن الكلام .
٣ - يتسمر نظرها بعيني الرجل .
٤ - يحمّر وجهها وأذناها غير أن طرف لسانها يبرد قليلاً .
٥ - يداها حارقتان وبطنها دافئ وتنفوه بكلمات غير مفهومة .
٦ - ينضب اللعاب تحت لسانها ويلتصق جسدها بجسد الرجل .
٧ - خفقات فرجها تزداد ويتدفق السائل منه بغزارة . «

ويضيف الحكيم وو - هيان محذراً : كل هذه العلامات التي ذكرتها
تثبت ان المرأة قد أصبحت شديدة الاثارة . وعلى الرجل ان يبقى مسيطراً
على الوضع كي يستفيد من المنافع التي تتوافر له من جراء ذلك ، دون
تسرع .

حتى عهد قريب كان مجرد التفكير بأهمية بلوغ المرأة ذروة النشوة ،

من الأمور المستغربة . وكان لا بد من «ثورة جنسية» كي يقتنع الغرب بهذه الفكرة ، في حين أنها كانت تشكل في الصين القديمة أحد المفاهيم الأساسية للتاوية . وعندما تمّ الوصول الى تحديد ماهية «تاو فن الحب» ، كان المجتمع الصيني قد انتقل من نظام الأمومة الى نظام الأبوة واصبحت النساء تتمتع بالمساواة مع الرجل . وهكذا نجد أن ثلاثاً من الوصيفات الأربع لدى الامبراطور هوانغ - تي كنّ في ذلك العصر ، من النساء . من هنا أيضاً كانت النصوص الأولى لتاو فن الحب تشدد على اهمية التناغم الجنسي والمساواة في العلاقات الجنسية .

٢ - سلالة «هان»

بعد قرون عدة ، اختلّ هذا التوازن ، خلال حكم سلالة «هان» . وحصل الرجل على مزيد من المكاسب سواء على الصعيد السياسي او الاجتماعي او الجنسي وفقدت المرأة حقها بالمساواة بالرجل . فاتخذت تاو فن الحب أسماء مختلفة ، منها:

- تاو الين .

- مسألة الين واليانغ .

- تقنية الين واليانغ .

- تقنية الغرفة السرية .

يلاحظ في هذا المجال ان كلمة «تقنية» قد ظهرت لأول مرة في عهد سلالة هان ، اذ ان تاو فن الحب قد تحوّل من «مفهوم فلسفي» الى «نمط» في العلاقات الجنسية . حتى ان عبارة «تاو الين» كان لها معنى مختلف . وظهرت في تلك الحقبة عدة مؤلفات لكتّاب مختلفين ، تحمل ذات العنوان : «تاو الين» . وكان بإمكاننا الاعتقاد ، للوهلة الأولى ، ان جميع هذه المؤلفات تعالج مسألة التاو من زاوية المرأة ، لو لم تتوجه جميعها الى الرجل بصورة حصرية ، لتشرح له كيفية استخدام المرأة أي جوهر الين . وتحققت سيادة الرجل وانتقلت المرأة الى المرتبة الثانية او اعتبرت من المخلوقات المعدّة لمتعة الرجل . وانحصر دورها في ابراز مكانة الرجل وفحولته .

أما في الواقع ، فلم يكن الوضع مأساوياً الى هذه الحد . اذ صمدت مبادئ التاو القديمة في وجه انحلال المجتمع وفساده . واستمرّ المؤلفون

واتباع التاو في التشديد على أهمية اشباع رغبة المرأة ، اذ عندما يفقد الرجل تجاوب المرأة العفوي فانه لن يستطيع الحصول على المتعة الحقيقية من العمل الجنسي . وقد لاحظ فيليبس وابرهارد كرونهوسن ، خلال ابحاثهما حول الاباحية الشرقية وفي معرض مقارنتهما بين الموقفين الصيني والياباني بشأن دور المرأة في العلاقات الجنسية ، ما يلي :

لدى مقارنة الرسوم الصينية واليابانية التي تبرز المواقف الجنسية غير المعلنة ، نجد أحياناً في الفن الاباحي الصيني أن الرجل يتوسل المرأة كي تستجيب لرغباته ، خلافاً للفن الياباني حيث يتغلب الرجل على تردد المرأة ومقاومتها بالعدائية التي تصل أحياناً الى حد اقامة العلاقة الجنسية معها بالقوة ، فيما لا نجد أي أثر للاغتصاب في الرسوم الاباحية الصينية^(١) .

وليس من شك لدى التاويين الصينيين ، أن الرجل لا يحقق المنافع المرجوة من العلاقات الجنسية الا في حال توافر الانسجام بينه وبين شريكته . من جهة أخرى لا تتوافر لنا أية وثيقة تعود بتاريخها الى سلالة هان^(٢) . غير أن احد أرباب تاو فن الحب في القرن الرابع ويدعى باو - بو - ذي (وهو اسم مستعار للكيميائي القديم كوهونغ) كتب يقول :

« لا جدوى من أفضل الوجبات والأطعمة اذا كنت تجهل تاو فن الحب او كنت لا تعتقد به . . . »

كانت سوان - نو وسوني (وهما وصيفتا الامبراطور هوانغ - تي) تشبهان فيما مضى اتحاد الرجل والمرأة باتحاد النار والماء . وقد يؤدي اتحاد النار والماء الى الموت ولكنه يعطي الحياة أيضاً . وكل شيء مرتبط بمدى معرفتنا بحقيقة التاو . وبقدر ما يعرف الرجل التاو ، بقدر ما تكثر النساء اللواتي يتعاطى معهن الحب وبقدر ما يتمتع بالصحة والعافية . أما اذا كان لا يعرف التاو ، فان امرأة واحدة تكفي لتعجيل موته .

٣ - من سلالة سوي الى سلالة مينغ

(١) - Phyllis et Eberhard Kronhausen. Erotic Art.

(٢) - في نهاية القرن الثالث عشر ، سيطر المغول على الصين طيلة ثمانية وثمانين سنة ومنعوا كل الكتب التاوية باستثناء الكتاب الأساسي لتاو فن الحب . وهذا ما يفسر ضالة الكتب التي بقيت حول تاو فن الحب .

خلال الحقبة التالية التي بدأت مع سلالة سوي (٥٨٩ ب. م.) واستمرت حتى نهاية سلالة مينغ (١٣٦٧ - ١٦٤٣)، تضاءل الانسجام وروح التعاون اللذين طبعا العلاقات بين الرجل والمرأة في السابق: فحلت المشاعر المرتبطة بالخرافات في عهد الأباطرة اللاحقين، محلّ الاحترام المتبادل الذي كان يميّز عهد الامبراطور هوانغ - تي . فتعلّم الرجال الحذر والخوف من النساء ، لدرجة ان «تاوفن الحب» سادته العدوى ، وقد جاء على لسان احد أرباب التاو، «تشونغ - هو - ذي» ما يلي :

«اذا شاء الرجل تنمية جوهر اليانغ لديه ، عليه أن يمتنع عن تعليم هذا الفن الى المرأة على الاطلاق . واذا حصل له أن أفشى هذا السر لها ، فان هذا الفن يفقد كل فوائده حتى أنه ينقلب عليه كالذي يترك عدوه يستولي على السلاح الفتاك الذي بين يديه .»
والمقطع التالي يوضح مدى الضرر الذي يلحق بالرجل الواقع بين يدي امرأة شريرة:

«لا يتغذى جوهر الرجل وحده من ين المرأة اذ أن باستطاعة المرأة ايضاً أن تستولي على يانغ الرجل لتغذي جوهرها وحده . لقد كانت ملكة الغرب الأم^(٣) من طراز تلك النساء . فعندما كانت تمارس الحب مع احد الرجال ، كان يقع مريضاً فيما كانت هي تحافظ على جمالها وفوتوها دون الحاجة لاستعمال الحمرة والمساحيق . ويروى أنها كانت تتغذى بالحليب والجبنه ، وكانت تحب العزف على العود بنية الحفاظ على صفاء قلبها وافكارها . وقيل ايضاً أنها لم تقترن برجل بل كانت تحب مضاجعة الفتيان . لم تكن حياتها قدوة تحتذى حتى ولو كانت تحتل مركز الملكة الأم اذ عليها ألا تتصرف على هذا النحو.»

٤ - الخرافات وامتصاص الدماء

ما ذكرناه لم يكن سوى مثل عن الخرافات العديدة التي شاعت خلال عدة قرون بعد ظهور تاوفن الحب . من جهتي ، لم أخفِ على شريكتي أنني أمارس تاوفن الحب ، وأني مقتنع ، على غرار الصينيين القدامى أنه يجب

(٣) - وتدعى سي - وانغ - مو . كانت الهة قديمة في عهد سلالة هان .

على الشريكين أن يفهما بصورة صحيحة حقيقة هذا الفن للحصول على افضل النتائج . وفي الرواية المذكورة أعلاه وقد تكون مختلفة ، نجد لدى الملكة الأم كل الصفات المميزة لمصابي الدماء . فهي امرأة تتقدم في العمر وتقبل على معاشره الفتیان ، ولديها القدرة على البقاء فتيه دون استعمال المساحيق ، فضلاً عن برودة الأعصاب التي تتميز بها على الرغم من المآسي والآلام التي تسبب بها ، كل ذلك يجعل منها انموذجاً للخرافة المعروفة في كل الحضارات باسم «المرأة الغاوية» .

وعبارة «مصااص الدم» غريبة المنشأ . ففي الميدان الفني ، اعتمد الرسام النروجي ادوار مونخ هذه الفكرة في لوحاته ورسومه حيث تظهر معظمها امرأة صبية تقبل فتى في أسفل الرقبة كأنها تمتص دمه . تجنب مونخ طيلة حياته معاشره النساء اذ كان يرى في العناق الجنسي عناقاً مع الموت . كذلك اشتد خوفه المرضي من النساء ، بعد الوفاة المبكرة عام ١٨٩٥ لشقيقه اندريا الذي تزوج قبل ستة اشهر فقط . كان مونخ يعتقد ان زوجة اخيه تتمتع بحيوية زائدة عما يمكن لأخيه احتماله .

يشبه موقف الصينيين من العلاقات الجنسية موقف مونخ في بعض نواحيه ، اذ كانوا يعتقدون ان العلاقات الجنسية هي قاتلة للرجل أحياناً . لكنهم وجدوا لذلك حلاً مختلفاً ، اذ بدلاً من الانطواء على النفس وترك المشاعر المرضية تستبد بهم ، ابتدعوا تاو فن الحب . وبفضل التاوا اصبح العمل الجنسي ليس فقط عملاً لا يؤذي الرجل ، بل يشكل ممارسة مفيدة للشريكين معاً . وكما أن الرجل توصل الى السيطرة على الأنهار وحصرها في سدود منيعة من أجل خير الانسانية ، كذلك سيطر أرباب التاوا على سيول الجنس العارمة من أجل خير الانسانية أيضاً .

٥ - بعض المسائل التي تثير الالتباس

لا يمكن ، بحسب تعاليم التاوا ، للعلاقات الجنسية أن تسيء الى المرأة الا في حالة واحدة: اذا كان عشيقها دون خبرة ويتركها دوماً قبل اشباع رغباتها ، لذلك جعل تاو فن الحب من قضية بلوغ المرأة ذروة النشوة أحد مبادئه الأساسية . لكنه كان يحذر الرجل باستمرار من المخاطر التي يتعرض لها من جراء الاسراف في القذف استجابة لرغبة المرأة . والجزء الأهم في

هذه النظرية - أي ضبط القذف - ينطلق من الرغبة في التوفيق بين اشباع المرأة وهناء الرجل .

كيف ولدت الفكرة بأن المرأة هي العدو اللدود للرجل؟ لاجابة على ذلك ، ليس لنا سوى الاعتماد على التخمين والافتراض . ربما نشأت في اول كتاب لتاو فن الحب المعروف بـ «سو - ني - كينج» حيث تستخدم «سوني» عبارة «عدو» عندما تشدد على الرجل بوجوب توفير المني :

«عندما يواجه الرجل عدوه ، عليه اعتبار هذا العدو لا يساوي أكثر من قرميدة او حصاة ، فيما هو أئمن من الذهب واللؤلؤ . وعندما يشعر أنه سيفقد السيطرة على نفسه أثناء العملية الجنسية ، عليه التقهقر سريعاً . فمضاجعة المرأة مثل ركوب حصان سريع الجري فيما عنانه مهترئة . ويشبه خطرهما أيضاً النوم على حافة هوة سحيقة . فاذا تمرّس الرجل في المحافظة على المني ، فليس له أن يخشى شيئاً لدى المرأة .»

انه تحذير طريف للرجل . بيد ان المسألة تتطلب معرفة ما تعني «سوني» بكلمة «عدو» . اعتقد شخصياً أن أقوالها قد استعملت خارج اطارها وجرى تشويه ما قصدت بها . اذ لم يكن في نيتها ادانة النساء باعتبارهن اعداء ، بل تشجيع الرجال على توفير المني وعدم الاسراف به . لذلك لجأت الى استعمال كل اشكال الاستعارات والتشاييه - كالحصان والذهب والهوة السحيقة الخ . . . - ولذلك يقتضي أخذ كلمة «عدو» من هذا المنظار . فيما بعد ، عمد بعض دارسي فلسفة التاو الى استخدام هذا المقطع لاثبات ما ذهبوا اليه حول النساء وشوّهوا معناه . واننا نربأ بأن تعمد سوني الى الاساءة الى بني جنسها على هذا النحو .

هناك فكرة اخرى نشأت حول تاو فن الحب وانتشرت على نطاق واسع ومؤداها ان على الرجل ممارسة الجنس مع أكبر عدد ممكن في الليلة الواحدة . وقد شدد العديد من الكتاب مؤخراً على هذه النقطة . قد تكون هذه الفكرة موروثه من المجتمع المتعدد الزوجات الذي كان قائماً في الصين القديمة . عند ذلك ، وحيث أن معتق تاو فن الحب قادر تماماً على اشباع رغبات عدد كبير من النساء في الليلة الواحدة ، فلماذا لا يمارس الحب مع حريم بكامله؟

لم تشر أي من الوصيفات الثلاث للامبراطور هوانغ - تي ان يقيم علاقات جنسية مع عدد من النساء في ليلة واحدة ، أقله في نصوص

الحوارات التي وصلت إلينا . وحده ، مستشاره بونغ - تسو ، اورد له هذا الاحتمال .

بدءاً من «سلالة سوي» ، اخذت اوضاع المرأة بالتدهور في الصين . ففي عهد «سلالة تانغ» (٦١٨ - ٩٠٦) ، مثلاً ، أخذت فلسفة التاوية - والحقبة ، أخذت النساء تتعرض لشد وثاق ارجلهن بطريقة مخزية . واصبحت النساء كالمهابة بيد الرجل حيث باستطاعته استخدامهن ونبذهن . ومذاك أخذ تاو فن الحب بالتقهقر ، فأطلقت عليه أسماء شتى تعكس جميعها هذه الناحية أو تلك من التاو الأساسي :

- تقنية غرفة النوم .

- تاو الوصال .

- طريقة ممارسة الحب .

- معركة الغرفة السرية .

- معركة الين واليانغ .

لقد أصبح المفهوم القديم للتناغم والمنافع المتبادلة الناجمة مباشرة عن الفلسفة التاوية ، مفقوداً . وأضحى الحب ميدان معركة بحيث رأى بعض الأخصائيين الغربيين في فلسفة التاو دعوة لامتناسص الدماء . والأمر واضح اذ يكفي دراسة آراء أرباب تاو فن الحب في تلك الحقبة حتى يساورنا الاعتقاد بصحتها . مثاله أن تشونغ - هو - ذي أجرى تحريفاً في المفهوم الأساسي على تاو فن الحب - تناغم الين واليانغ - باطلاق مفهومه الخاص حول «معركة الجنسين» . فكان لا بدّ للعالم الانكليزي جوزف نيدام من أن يتعمق في الفلسفة التاوية ويجلو هذا الأمر كي يعود فان غوليك عن آرائه السابقة .

٦ - كيف أوشك تاو فن الحب على الاضمحلال

تضاءل عدد معتنقي التاوية وتاو فن الحب في مطلع عهد سلالة «سوي» باستثناء حقبة ملك سلالة «تانغ» ، وفي عهد سلالة «تسينغ» زالت التاوية تماماً ، اذ تعرضت الصين لطغيان هذه السلالة الغربية التي كانت تخشى التاوية لتحررها الفكري ففضت عليها دون رحمة . وبذلك انقضى عهد المساواة لدى المرأة واشباع رغبتها الجنسية .

٧ - عصر القلق والحرمان

إذا حاولنا تحديد الزمن الذي نعيشه لأطلقنا عليه تسمية «عصر القلق والحرمان» الناجمين عن الشعور بعدم الرضى على صعيد الحب والجنس . فالأبحاث العلمية للأخصائيين في الجنس أمثال ماسترز وجونسون ، والمؤلفات التي تعالج هذه المسائل مثل كتابي كات ميلليه (سياسة الذكر) ونورمان مايمر (سجين الجنس) قد أبرزت حقائق أساسية تتعلق بحاجات النساء الجنسية . فالمسألة لم تعد من المواضيع المحرمة . ومنذ أن أطلق هافلوك ايلليس صرخته الأولى في مطلع هذا القرن بأن الأمور ليست على ما يرام في السرير الزوجي ، أصبح موضوع عدم رضى المرأة في أمور الجنس من المواضيع الأساسية لتقدم هذا العلم . فوضع كينساي الاحصائيات المناسبة وأظهرت أبحاثه أن بعض الأزواج كان تعيساً في الحب في حين كان الاعتقاد يسود بأنه على انسجام تام . واكتشف كينساي أيضاً أن العمل الجنسي ، لدى ثلاثة أرباع الشعب الأميركي ، لا يستمر أكثر من دقيقتين . ومؤخراً لاحظ ماسترز أن وتيرة الجنس تقتصر لدى بعض الأزواج على ممارسته يوم «عيد الرب» فقط . وفي مثل هذه الحالة أو تلك ، تبقى حاجات المرأة الجنسية دون حدّ الاشباع . ويمكنها أن تطمح الى الأفضل ، حيث لدى «تاو فن الحب» الجواب الملائم عن هذه التساؤلات . فالرجل الذي تمرس بهذا الفن يستطيع دوماً اشباع رغبات شريكته^(٤) كافة . بالمقابل سيكتشف أن متعته قد تضاعفت الى حد كبير ، كما أن انتعاش شريكته يصبح على مرأى من العينين والشعور، مما يشكل بحد ذاته متعة فائقة . الأمر الذي يجعل كلا الشريكين يستمتعان بتناغم الين واليانغ معا .

قد يرى بعضهم في ذلك مضيعةً للوقت وتبديداً للقدرات . والحال أن هؤلاء الأشخاص قد لا يترددون في قضاء ساعات طويلة في حفلة كوكتيل أو عشاء ساهر . وإذا قارنوا بين هذه النشاطات وما يتوافر من متعة في كل منها ،

(٤) - راجع ، Hovelock Ellis. Psychology of sex. vol II. IIIe. partie. p. 553 .

- حيث يعتبر ايلليس «تاو فن الحب» مائلاً للجماع المحتشم . فهذا الشكل من الجماع لا يمس حياة المرأة ، فهو قد يؤمن لها اقصى درجات المتعة والسكينة . . . ومهما كان الأمر ، فهو يشكل مقدمة للعمل الجنسي ، فضلا عن شيوعه في الشرق حيث يلقي عناية ملحوظة واهتماما كبيرا .

لتبين لهم أنهم لم يحسنوا الخيار . حبذا لو أخذوا العبرة من تعاليم التاو
فكرسوا قليلاً من الوقت للحب بدلاً من الطعام والشراب ، في سبيل الحصول
علي المزيد من الهناء والعافية .



الفصل الثامن

التغلب على العجز الجنسي

يعاني معظم الرجال ، في بعض الاحيان ، من « العجز الجنسي المؤقت » . ويقصد بهذا التعبير عدم قدرة الرجل على ممارسة الجنس حين يرغب في ذلك . وقد عرف الامبراطور هوانغ - تي هذه اللحظات الصعبة ، على حد ما ورد في كتاب « اسرار غرفة جاد » . وقد شكوا جلالته هذه الحالة التعيسة الى وصيفته سوني في الحوار التالي :

هوانغ - تي : يحدث لي اثناء ممارسة الجماع ان عضوي يمتنع كلياً عن الانتصاب . فاشعر بالحرج لدرجة نضوح العرق من جبیني . واود لو استطيع اللجوء الى يدي كي تساعدني في اطفاء لهيب الرغبة التي تجتاحني . كيف استطيع معالجة مثل هذه الحالة ؟ اخبريني ما يقوله التاو في هذا المجال .

سوني : إن ما تشكو منه ، يا صاحب الجلالة ، حالة عامة لكل الرجال . فعندما يرغب الرجل ممارسة الحب مع المرأة ، عليه احترام المبادئ التي ترعى هذا العمل . ومنها ، ان تكون حالته النفسية على تناغم تام مع حالته النفسية ، وعند ذاك لا بدّ لقضيب جاد من الانتصاب . وفيما يلي تفاصيل ما يجب عمله :

- ١ - عليه تركيز حواسه الخمس في اتجاه واحد .
- ٢ - عليه اكتشاف المواقع الشهوانية التسعة لدى شريكته .
- ٣ - عليه الاهتمام بالعلاقات الجمالية الخمسة لدى شريكته .
- ٤ - عليه ايقاظ المتعة لدى شريكته كي يستطيع بالمقابل استقبال تدفق افرازاتها .

- ٥ - عليه ارتشاف لعبها كي يأتلف بذاره بلهات شريكته بتناغم تام .
- ٦ - عليه تحاشي الوقوع في المضرات السبعة .
- ٧ - عليه الافادة من المنافع الثمانية للاتصال الجنسي .
- اذا فعل كل ذلك تتناغم حواسه الخمسة فيما بينها ويستمتع بصحة جيدة ولا يعاني من اي مرض . ويعمل جسده بانتظام واتزان وينتصب قضيبه بشدة كلما ولج شريكته حتى ان عدوه يعجب لقدراته ويصبح صديقه ويتقي لديه كل شعور بالخزي والخجل .

١ - الخوف الجامح من العجز الجنسي

تبدي سوني في نصائحها قدراً كبيراً من الحس العملي فاذا اخذنا بعين الاعتبار التقدم الذي بلغته العلوم حالياً نرى ان الاطباء وعلماء النفس لا يستطيعون اليوم اسداء النصح الى مرضاهم افضل مما فعلته سوني . فكلامها يشكل تشجيعاً لا حدود له ، وهي تقول ما يلي : عليك بالاسترخاء والافادة من اللحظة الهاربة ، من دون الاهتمام بامكانية حصول الانتصاب او عدمه ، ولينصب اهتمامك على اثاره شريكتك . والجملة الأخيرة في الحوار لها مدلولها ، اذ ان القدرة الجنسية كالت تمثل حتى في الصين القديمة ، ميزة هامة ترتبط بمفهوم الرجولة ارتباطاً وثيقاً . وكان الرجل يشعر ، في حال الاخفاق ، بالخجل والعار ، كما في ايامنا . وعلى الرغم من كل المعطيات العلمية المخالفة لهذه الفكرة ، يرفض معظم الرجال الاخذ بان العجز المؤقت ظاهرة طبيعية عادية . واذا اخذوا بها ، فانهم يعانون ، مع ذلك من هذا الاحساس بالخجل . والحال ان هذا النوع من العجز العارض يوازي الزكام من حيث اهميته . لا شك انه مزعج وبغيض ، لكنه لا يستدعي القلق ويمكن الوقاية منه اذا عرفنا ما يجب عمله . فلو عالجتنا العجز بصورة طبيعية كالزكام ، لكان تكرار الوقوع في العجز اقل احتمالاً . وكانت معالجته اسهل . لكن ، للأسف ، ما اهون الكلام وما اصعب الفعل . فقد يؤدي حادث عجز جنسي عارض لدى الرجل الى استقرار الخوف لديه من العجز الدائم . ويرى علماء الجنس المعاصرون ، ان الخوف من العجز يشكل ،

(١) - راجع طريقة « الولوج الناعم » ص ٩٢



«وثبة النمر الأبيض» أو الهجوم من الورااء.
رسمه على حرير من مجموعة تعود لعهد كانغ سي (١٦٦٢ - ١٧٢٢).
محفوظات لوو. باريس.

في معظم الحالات ، العامل الاساسي للاصابة بالعجز الحقيقي . وقد اشار ماسترز وجونسون الى ذلك في مؤلفهما بعنوان «الخلافات الجنسية» بالقول :
« في كل مناسبة ، يتكرر لديه السؤال ذاته : هل يتوصل الى الانتصاب ؟ هل يستطيع ممارسة الجنس كالرجل «العادي» . هل يقدر على المحافظة على وضعية الانتصاب طويلاً حتي يتمكن من اللوج ؟ يمكن القول تحديداً ان هذا التركيز الذهني يقف حائلاً دون الانتصاب . . والعديد من الرجال يمنعون العمل الجنسي من ان يأخذ مجراه على الصعيد الفيزيولوجي من جراء سيطرة الخوف عليهم ، ويتبللون بالعرق البارد بمناسبة كل اتصال جنسي »^٢.

لن ينسى من تعرّض لتجربة هذا الخوف المباغت ، ذلك الجفاف في الفم مصحوباً بالعرق البارد الذي يبيلل الجسم كله . من المؤسف ، ان يقع بعض الرجال فريسة الذعر بحيث يفقدون الفرصة المتاحة لهم للتمتع باحلى لحظات السعادة .

هناك ، في موضوع العجز الجنسي ، عامل آخر يثير في الرجل الخوف والانقباض ، هو الشعور بعدم قدرته على معالجة هذا الاخفاق . وقد ساور هذا الشعور الامبراطور هوانغ وكذلك الشاعر الالماني غوته الذي وصف ما حصل له ، ذات يوم ، عندما التقى امرأة جميلة في احد المنتجعات الريفية ، كانت المرأة الشابة جذابة ومثيرة . ولم يطل الوقت حتى انتقلا الى الفراش . وفي اللحظة الحاسمة امتنع قضيب الشاعر عن الانتصاب . فاعتراه خجل كبير جسده في قصيدة جاء في مطلعها :

« تلاقت شفاهنا وتلامست ارجلنا
فجأة حدث ما لم يكن متوقعا :
ذاك الذي كان عادة كالبطل الفاتح
اخذ بالتراجع والتقهقر حتي تلاشى »

ثم روى انه لم يستطع السيطرة على الوضع وبقي عاجزاً عن القيام باية حركة للخروج من تلك الورطة . فشرع بالخجل الشديد لدرجة انه تابع قصيدته بالكلمات التالية :

2) Masters et Johnson, les Mesententes sexuelles

« ليتني سقطت بحدّ السيف في المعركة
من ان اجد نفسي في مثل هذه الورطة »

في الواقع ، اخطأ غوته ، اذ كان بإمكانه التخلص من حرجه باستخدام
اصابعه . ولو كان تمرس في تاو فن الحب ، لما كان عانى من الشعور
بالاخفاق من جراء فقدان الانتصاب ، بل كان افاد من الفرصة السانحة له
ولشريكته وتغلب على هذا الشعور بالعجز .

٢ - التغلب على العجز الجنسي

ليس في قاموس تاو فن الحب مرادف لعبارة « العجز الجنسي » .
فالصينيون القدامى لم يواجهوا اية مشكلة مهمة على هذا الصعيد ، اما الغرب
فقد استعمل هذه العبارة بلا روية ولا تمييز واكسبها معنى تحقيراً بدلاً من
اضفاء الطابع العلمي على مضمونها . وهي تعني ، من الوجهة التقنية ، عدم
القدرة على القيام بالعمل الجنسي . لكنها تنطوي ايضاً على معضلة لا يمكن
معالجتها . مع ذلك يمكن للرجل الذي يفقد انتصابه ان يلجأ الى التاو الذي
يتولى ارشاده بحيث يستطيع حل معضلته . ويمكنه اتباع نصائح سوني الواردة
اعلاه ، وتجاهل مشكلة الانتصاب وتركيز اهتمامه على جسد شريكته ،
وجمالها وفتنتها . ثم الانصراف في الوقت نفسه على توفير المتعة لها بالقدر
الذي كان يمكنه تأمينه فيما لو استعمل قضيبه .

هناك طرق عدة للامتاع والاستمتاع . ويستطيع الرجل التمتع بجسد
شريكته بواسطة اليدين والشفيتين واللسان . ليس فقط بجمال شكلها بل
برائحتها ولمس جلدها ايضاً . وتتضاعف لذته من خلال تنشيطه لمواطن
الاثارة في جسدها . فهي تستمتع بالمداعبات الطويلة التي تمتد حول
الحوض ، وبالامتصاص الناعم لحلمة نهديها الى ان تنتفخ وتقسو . وتستطيب
تقبيل فرجها خصوصاً عندما يروح اللسان يلعب بظرفها ويتغلغل عميقاً في
مغارة اللؤلؤ فتندفق الافرازات جيّاشة لتغمر الساقين . كذلك يصاب الرجل
بدوره بعدوى الاثارة التي غمرت شريكته ، مما قد يؤدي للانتصاب لديه . في
هذه الحالة ، تكون المعضلة قد حلت وبلغ عضوه المهبل بسهولة . والا
بإستطاعته اللجوء الى ما يدعوه التاو « طريقة الولوج الناعم » .

٣ - «الولوج الناعم»

ونعني بهذه العبارة ان باستطاعة الرجل ولوج شريكته دون ان يكون بحالة الانتصاب وبمساعدة اصابعه .

فاذا كان يمتلك قدرأً كافياً من الخبرة واللباقة ، يستطيع الرجل ادخال قضيبه حتى ولو كان فاقدأً الانتصاب تماماً . فاذا تمت هذه الطريقة من الولوج بشكل صحيح ، فانها تشكل للمرأة تجربة جديدة ومثيرة . وقد تكون فرصة سانحة للقضيبي ، حال دخوله المهبل ، ان يستعيد صلابته اذا اتبع صاحبه مبادئ تاو فن الحب . من البديهي القول ان المجال يضيق بنا لاعطاء ارشادات دقيقة وموسعة ، اذ لا قواعد محددة يمكن للرجل الالتزام بها . على كل واحد ان يبحث عن الحلول للمعضلات التي قد تنشأ ، بالقدر الكافي من الخيال والنباهة . والقدرة على التكيف لا ترتبط فقط بالتفكير السليم بل تشكل احدالمبادئ الاساسية للتاو . فاذا بدت لنا فكرة غير عملية ، فيقتضي ابعادها ، اما التي نجدها ذات نتائج معقولة ، فنحفظ بها ، وفي مجال الحب والجنس ، كما في كل المجالات ، يندر وجود القاعدة الذهبية . فاذا احتفظنا بهذه المفاهيم حاضرة في الذهن ، يمكننا الانتقال الى مرحلة تطبيق هذه الطريقة بنجاح .

١ - الوضعيات الملائمة «للولوج الناعم» تتشكل من بعض بدائل «الوضعية الجانبية وجهاً لوجه» او «وضعية الرجل فوق المرأة» .

٢ - على الشريكين تبادل المداعبة طالما يستمتعان بذلك .

٣ - يجب تجنب القيام بامية محاولة ولوج قبل ان تتبلل جوانب المهبل بالافرازات الكافية . فاذا لم تؤدِ المداعبات الطويلة الى تدفق السوائل بشكل كافٍ ، فيلجأ الى السائل الاصطناعي . ويشكل الزيت النباتي افضل مادة بديلة واسهلها . فهو مركب من المواد الطبيعية الفعالة وغير المضرة . جاء في مقال نشره الطبيب البيطري ماربل في مجلة «ماري ، العلمية الاميركية» في عدد كانون الثاني ١٩٦٩ بعنوان: «الحياة في جلد الانسان»: من وجهة النظر البيئية يعتبر جهاز الدفاع الافضل ذاك الذي ينجم عن النشاطات التحولية الكائنة في النباتات . والمعروف منذ سنوات ان الحوامض الدهنية المكونة بصورة رئيسية للزيوت النباتية هي عامل هام في المادة الدهنية التي نجدها على

سطح الجلد وهي تمنع انتشار الجراثيم المختلفة والفطريات الجلدية المولدة للأمراض . وكان الاطباء الشرقيون والغربيون ، يستخدمون في السابق ، الزيوت النباتية لمعالجة الجروح والقروح الجلدية . في كل حال ، يقتضي عدم الاستعانة بالسائل الدهني الاصطناعي الا بعد استنفاد السبل للحصول على الافرازات الطبيعية لدى المرأة .

٤ - اذا امتنعت المرأة عن وضع هذا السائل الدهني ، فيمكن الرجل من دهن حشفة القضيب وجلدته الخارجية للحصول على نتيجة مماثلة .

٥ - يمكن ادخال القضيب في الفرج . وعندما يتوصل الرجل الى ذلك يجعل من اصابعه حلقة تلتف حول القضيب كي تضمن صلابة الجزء العلوي منه على الاقل ، بغية المباشرة في الولوج . وتضغط حلقة الاصابع بشكل مماثل لضغط حلقة الكاوتشوك الموضوعة في اسفل القضيب . غير ان مفاعليها افضل من اية حلقة اصطناعية ، لانها متحركة ويمكن سحب الاصابع متى اتفت الحاجة اليها والاستعانة بها مجدداً عند الاقتضاء دون لزوم انسحاب القضيب لوضع الحلقة الاصطناعية . واخيراً لا تؤدي هذه الطريقة في اي حال الى جرح الشريكة كما قد يحصل لدى استعمال الحلقة الاصطناعية .

اذا تمرس الرجال بهذه الطريقة ، فان معظمهم يستطيع بلوغ حالة الانتصاب .

٤ - مميزات هذه الطريقة

تؤمن طريقة « الولوج الناعم » سواء للرجل المبتدىء او صاحب التجربة خدمات جلى . فهي تخفف لدى المبتدىء من ذاك الشعور بالخجل الناجم عن الفشل وتحذد لدى من كان من اصحاب الخبرة من معدلات الاخفاق . وفي حال المباشرة بالولوج يحافظ الرجل اجمالاً على انتصابه، الا اذا كان يعاني من معضلة نفسانية كبيرة . ففي الواقع ، تقع طريقة « الولوج الناعم » في دائرة فكرتين خاطئتين حول ممارسة الجنس ، الاولى ان الرجل لا يستطيع ولوج المرأة الا اذا كان في حالة الانتصاب والاخرى ان الانتصاب يجب ان يكون على قدر كاف من القوة كي يتم الولوج .

قد يرى بعضهم ان هذه الطريقة لها فائدتها للشخص الذي يعاني من صعوبات ، اما الرجل العادي فيستطيع الاستغناء عنها . وهذا خطأ فادح ،

فالولوج الناعم لا يقتصر على المبتدىء او من يشكو الفشل . فهو جزء لا يتجزأ من تاو فن الحب . بقدر ما يتمرس الرجل بالتاو ، بقدر ما يزداد اهتمامه بها . والسبب في غاية البساطة : لا احد يستطيع الجزم انه سيجد نفسه في حالة الانتصاب كلما رغب في ممارسة الحب . اما طريقة الولوج الناعم فهي تتيح للرجل الاستجابة لمطالب شريكته في كل حين .

لا شيء يؤكد ان هذه الطريقة ستلاقي النجاح مئة بالمئة ، كما ليس لنا ان نتظر منها المعجزات ، غير ان من يحسن استخدامها يلاقي النجاح . اما الاخفاق فقد ينجم عن حالات التعب الشديد ، سواء كان جسدياً او نفسياً او عاطفياً ، او الضعف وسؤ التغذية . اما في الظروف العادية ، فانها قادرة على تحقيق ما يدesh الا وهو دخول القضيب في الفرج قبل قيام حالة الانتصاب الاساسية .

٥ - قياس القضيب وشكله والتمارين الآيلة لزيادة حجمه

منذ غابر الأزمان والرجل قلق حول قياس قضيبه وشكله وعما اذا كانت النساء تولي الأولوية لحجم العضو التناسلي بدلا من المهارة والدقة في استخدامه . في الواقع يتلاقى موقف الصينيين القدامى ، اجمالا ، مع النتائج الحالية التي خلص اليها علماء الجنس في الوقت الحاضر .

غالبا ما تتفق نصوص تاو فن الحب على القول ان حجم القضيب وشكله غير ذي اهمية كبيرة في اشباع المرأة . ففي حوار مع الامبراطور هوانغ - تي ، تبذل وصيفته سوني جهدها لطمأنته حول هذه النقطة .

هوانغ - تي : يختلف معظم الرجال فيما بينهم لجهة حجم العضو التناسلي وشكله . فكيف يكون ذلك؟

سوني : كما يولد الرجال مختلفين لجهة شكل الوجه ، كذلك يتميزون فيما بينهم لجهة القضيب ، وسواء كان كبيرا ام صغيرا ، طويلا او قصيرا ، قاسيا او طريا ، فانه يعطى للرجل منذ الولادة ، وقد يحدث لرجل كبير القامة ان يكون قضيبه قصيرا . واشكال القضيب مختلفة ، بعضها مستقيم ومعقوف وبعضها الآخر ذو مظهر مخيف . ومهما يكن من امر ، فان هذه الأوصاف لا طائل تحتها عندما يكون القضيب داخل المهبل .

هوانغ - تي : هل تعنين بذلك ان متعة المضاجعة لا علاقة لها بحجم القضيب وشكله .

سوني : ان فروقات الحجم والشكل ظاهرة للعيان . اما الجمال الحقيقي ومتعة المضاجعة فلا يظهران للخارج . فاذا وفق الرجل بين الفعل الجنسي وبين حبه للمرأة واحترامه لها ، فأى تأثير لفارق بسيط في حجم القضيب وشكله ؟

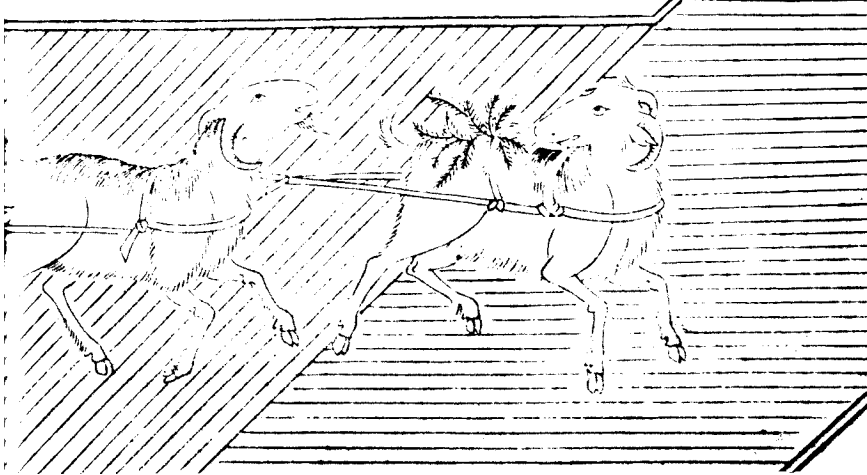
هوانغ - تي : ما الفارق بين القضيب القاسي والقضيب الطري ؟
سوني : غالبا ما يفضل العضو القاسي ولو كان قصيرا وهزيلا على العضو الطري ولو كان طويلا وضحما . كذلك يتميز العضو الطري والضعيف الذي يتحرك بركة ونعومة ، على العضو الصلب والقاسي الذي يدخل وينسحب بخشونة . وفي الواقع خير الأمور الوسط ، وبمعنى آخر ، كل مبالغة في هذا الاتجاه او ذاك لا تعطي النتائج المرجوة .

هوانغ - تي : ينجح بعض الأطباء بفضل مهارتهم وبعض الأدوية الناجعة في جعل عضو صغير وقصير ، اكثر طولاً وضحامة ، وفي تحويل عضو ضعيف وطري ، الى صلب وقاس . هل لهذا العلاج عواقب وخيمة وهل نتائجه ذات قيمة ؟
سوني : اذا كان الرجل والمرأة على انسجام تام ، فان التناغم القائم بينهما قادر على جعل العضو الصغير والقصير اكثر طولاً وضحامة ، والعضو الطري والضعيف ، اكثر قساوة وصلابة . وان عضو الرجل الذي يمارس التاوا لا يصاب بالوهن ولو مارس الحب مع مئة امرأة .

ومن تعلّم التاوا يعرف كيف يغذي «يانغه» من «ين» شريكته ويعرف كيف يتنفس بطريقة صحيحة كي يقوي جوهره . ويعرف من اين يحصل على الماء ليروي غليله ، ويعرف كيف يحافظ على بذاره فيبقى الليل كله دون ان يقذف . وبهذه الطريقة ، يداوي عجزه البسيط بصورة سهلة ويعمّر طويلا . لكنه اذا استعان بالمستحضرات المركبة من المعادن الخمسة والتهم السوائل المغلية التي من شأنها ، على حد ما يقال ، اذكاء نار شهواته ، فان ذلك سوف يؤدي الى اطفائها سريعا والى اخماد جذوة «يانغه» . وقد تسبب له هذه الطرائق الاصطناعية أسوأ العواقب .

٦ - الوضع الحالي

قد تكون هذه الارشادات مماثلة لما يسديها احد الاطباء المعاصرين



رسم مأخوذ عن سو وو يو: سو وو، في الحديقة
محفوظات مؤسسة الأبحاث الجنسية، جامعة انديانا.



لمرضاه الذين يعانون من مثل هذه المشاكل . وتعجّ صفحات المجلات التي تتناول المسائل الجنسية بالدعايات الكاذبة مؤكدة على امكانية مضاعفة حجم القضيب في ليلة واحدة وعلى زيادة القدرات الجنسية بفضل بعض الادوية السحرية . وتبقى هذه الوعود في افضل الحالات ، دون نتيجة ، وقد تسبب بالضرر احياناً والحقيقة المجردة ان الرجال ما يزالون يولون قياس القضيب اهمية كبرى . وتضطر معظم الكتب العلمية الى تكرار هذه الحقيقة دون جدوى . وقد لاحظ ماسترز وجونسون ، خلال ابحاثهما ، ان انتصاب القضيب الطري والطويل ، يستطيل بنسبة اقل مما يبلغه القضيب الطري والقصير . وبكلام آخر ، يمكن للقضيب البالغ طوله ثماني سنتمترات اثناء الاستكانة ، ان يصل الى اثني عشرة سنتمراً خلال فترة الاثارة ، في حين ان القضيب البالغ طوله اثني عشر سنتمراً في فترة الاستكانة ، لا يتجاوز طوله عند الانتصاب الاربعة عشر سنتمراً . وهذا يثبت ان قياس القضيب خلال عملية الاستحمام لا اهمية له ، اما خلال المضاجعة ، فسوف يؤدي مهماته على افضل وجه . غير ان هذه المقولة لا تلقى اذاناً صاغية لدى من كان قضيبه قصيراً بعد ان ترسخت هذه الفكرة في ذهنه منذ عهد الدراسة ، بحيث ان المنطق السليم لا يقوى على محوها او تصحيحها .

٧ - طريقة وو - هيان

لم تكن التصورات المتعلقة بحجم القضيب مختلفة في الصين القديمة عما هي عليه حالياً . وقد علّق بعض الاطباء الاهمية على هذا الموضوع بغية حلّ العقد النفسية لدى مرضاهم بالقدر ذاته وبالطريقة نفسها لما يفعله اطباء اليوم في الغرب . وكان وو - هيان يعتقد ان قياس القضيب يلعب دوراً هاماً ويمنع بعض النساء من بلوغ ذروة النشوة . ولذلك وضع طريقة مبتكرة لزيادة حجم ما كان يعتبره قضيباً صغيراً وهي طريقة غير مألوفة وتزيد من صلابة القضيب دون ان تلحق به اي ضرر ، اذ تقوم اساساً على ممارسة بعض التمارين ولا تستوجب تناول اية مستحضرات طبية اضافية .

اذا كان القضيب ، خلال المضاجعة ، بحجم كافٍ ويتلاءم مع عضو شريكته ، فقد يسهل عليه بصورة عامة ، اشباعها ، وغالباً ما يقال ان من يؤد

اجادة عمله عليه بادية ذي بدء شحذ آله . ومعلوم ان زيادة حجم القضيب ممكنة . ففي الصباح ، اي في اي وقت بين منتصف الليل والظهيرة ، عندما تضعف قوة « الين » لصالح قدرة « اليانغ » ، على الرجل الجلوس في حجرة هادئة ، متجهاً نحو الشرق ، للتأمل . عليه التركيز جيداً والتخلي عن همومه ومشاغله . وعلى معدته ان تكون غير محشوة كثيراً او غير فارغة تماماً ويقتضي ممارسة التنفس العميق فيطرد الهواء الفاسد من الرئتين ويملؤها بالهواء النقي وذلك من خلال القيام بتسعة واربعين شهيقاً عميقاً . ثم يفرك راحتيه حتى تلتها ويمسك بيده اليميني خصيته وقضييه ، ويروح يفرك بيده اليسرى بطنه تحت السرّة بحركة دائرية نحو اليسار ، وذلك لواحد وثمانين مرة . ثم يجري العملية ذاتها باليد اليمنى وللموضع ذاته ولكن باتجاه اليمين ولواحد وثمانين مرة . بعد ذلك يمسك بيده اليميني القضيب في اسفله ويحركه يمناً ويسرة كي يلتطم بساقيه مرات عدة . ثم يشد شريكته اليه ويتشق لهاثها (يعتقد الاقدمون ان تنفس المرأة يغذي القوى الجنسية لدى الرجل ، والعكس بالعكس) ، ويدخل عضوه فيها كي يتغذى من افرازاتها . بعد ذلك يمسك قضييه بين يديه ويروح يمسده ويملّسه . فاذا تكررت هذه التمارين ، فسوف يلاحظ ان قضييه قد ازداد طولاً وضحامة . (لا يعطي وو- هيان اية تفاصيل حول الوقت الذي تستلزمه هذه التمارين يوماً ولا حول مدة العلاج . ومن المرجح ان عليه الاستمرار في هذه التمارين حتى بلوغ النتائج المتوخاة) .

تبدو هذه الارشادات ، في ايامنا هذه ، ضرباً من الشعوذة لا تستند الى اي اساس علمي . غير ان التاويين يرون خلاف ذلك ويعتبرون ان باستطاعة الانسان تنمية اي جزء من جسمه بواسطة التمارين . وانطلاقاً من هذه النظرية ، وضع الصينيون اسس المداواة الطبيعية او ما يعرف اليوم بالعلاج الفيزيائي . وتتطابق ارشادات وو- هيان مع التاوية التي تدعو الانسان الى تركيز قواه الجسدية والعقلية نحو الهدف المنشود والى تحويل مجرى هذه القوى كي يصب في تيار الين واليانغ . ولذلك يشدد وو- هيان على مباشرة هذه التمارين في الوقت الذي تضعف فيه قوة « الين » وتشتد فيه قوة « اليانغ » . كما يقتضي الاتجاه نحو الشرق اثناء التأمل ، حيث تشرق الشمس (وهي مبدأ اليانغ) ، اذ تتلاقى كل الطاقات الكامنة في الرجل مع تدفق طاقات الين . اعترف انني لم امارس هذه الطريقة التي يدعو اليها وو- هيان واجهل

مفاعيلها. غير ان وو - هيان كان بارعاً في الطب واثبتت الأيام على العموم صحة نظرياته . ولا شيء يحول دون تجربة ما دعا اليه .

خصّص المؤلف المعروف روبرت شارثام فصلاً من كتابه^(١) حول قياسات القضيب وقدم فيه عدة طرائق اختبرها بنفسه لزيادة حجم هذا القضيب ، ومنها اثنتان على الاقل لهما علاقة بالطرائق الصينية القديمة لجهة اعتمادها على التمارين والتدليك . ويستدرك شارثام قائلاً : « لذلك اؤكد عدم امكانية زيادة قياس القضيب تلبية لاهداف علاجية ، في الوقت الحاضر ، الا في حالات نادرة جداً وحتى في مثل هذه الحالات ، لا تتم الزيادة اذا كانت بنية القضيب لا تسمح بذلك » .



(١) - Chartham. Robert. Advice to men - (١)

الفصل التاسع

طول العمر وتاو فن الحب

يقول بونغ - تسو:

«يستطيع الرجل أن يعمر طويلاً اذا اقتصد في بذاره ونمى فكره واتبع نظاماً غذائياً سليماً . أما اذا كان يجهل تاو فن الحب ، فان نظام التغذية والعقاقير لن تنفعه في شيء ولن يعمر طويلاً . ذلك أن اتحاد الرجل بالمرأة كانسجام الأرض والسما . وبفضل هذا الاتحاد بين الين واليانغ ، تستمر الأرض والسما الى الأبد . والرجل الذي يهمل الانسجام بين الين واليانغ ، سوف يجد صحته وقواه في تدهور مستمر . وتحاشياً لهذا التدهور ، عليه أن يتعلم تاو فن الحب ، فيكتشف مجدداً سر العمر الطويل» .

لازمت مسألة طول العمر الفكر الصيني رداً طويلاً من الزمن ، ففي الصين القديمة ، كان الرجال والنساء ، يلاقون ، في شيخوختهم مزيداً من الاحترام والتكريم . واذا توصلوا للبقاء في صحة جيدة ، فان الشيخوخة تشكل المرحلة الأكثر سعادة في حياتهم . وبحسب تعاليم التاوية ، فان تقدم الانسان في العمر هو برهان على انسجامه مع القوى الحية للين واليانغ وعلى اتحاده مع القوى الأزلية في الأرض والسما . . . وهكذا ، يتبين أن طول العمر ليس مسألة زمنية فقط ، بل يشكّل مثلاً لما يجب أن تكون عليه حياتنا . من هنا الاحترام الذي يلقيه الأشخاص المعمرين .

١ - العلاقات الجنسية وطول العمر

كان الصينيون القدماء يجدون ارتباطاً وثيقاً بين العلاقات الجنسية

الصحيحة والصحة السليمة وكانت جميع الكتب القديمة ، دون استثناء ، ترى في اعتناق تاو فن الحب عاملاً أساسياً يضمن طول العمر . وعلى الرغم من أن هذه المقاربة لا تتسم بالطابع العلمي ، فإن الصينيين قد نجحوا في احراز نتائج مماثلة لما بلغه العلم الحديث .

يتناول الحوار التالي الذي جرى بين الامبراطور هوانغ - تي ووصيفته سوني ، المفاعيل الطبية لممارسة التاو . فقد تعب الامبراطور من ممارسة الحب وقال لها :

«هوانغ - تي : أميل الى الامتناع عن اقامة أي اتصال جنسي بعد الآن . فماذا تقولين؟»

سوني : لا يجوز لجلالتكم سلوك هذا الطريق . كما أن الأرض والسماء تنشطان تارة وتنبضان طوراً ، كذلك الين واليانغ . ونحن البشر ، لا ينبغي لنا مقاومة الطبيعة . فاذا امتنعتم عن العلاقة الجنسية ، فانكم تصدّون لعمل الطبيعة . وحين لا يتحد الين واليانغ ، لا يستطيعان بلوغ مرحلة التكامل والانسجام بينهما . بالتنفس ، نستبدل الهواء الفاسد بالنقي . وبالعلاقة الجنسية ، نشط القضيب باستمرار ونبعد عنه الضمور . واذا تعلمنا أصول المضاجعة والتحكم بمسألة القذف ، فاننا سوف نحرز أفضل النتائج . ونطلق على ذلك تسمية «اعادة البذار» . ولا شك أن اعادة المني ذات فوائد جمّة لصحة الرجل .»

في مناسبة أخرى ، طرح الامبراطور على سوني السؤال التالي : «لدى اتحاد اليانغ والين ، يقتضي التقيد بأصول محددة لها أهميتها البالغة . أود لو تحدثيني عنها .»

سوني : إذا طبّق الشريكان تاو فن الحب بشكل صحيح ، فيبقى الرجل فتيّاً وبصحة جيدة ، وتتحاشى المرأة شتى الأمراض . ويجدان معاً المتعة المطلقة ويضاعفان في الوقت ذاته قواهما الجسدية . بالمقابل ، فان ممارسة الجنس خلافاً لأحكام التاو تضرّ بالصحة . ذلك أن على الشريكين الراغبين في الحصول على فوائد التاو ، أن يتعلما التنفس طويلاً وعميقاً بغية الاسترخاء ، ثم عليهما أن يشعرا بالطمأنينة كي يتأجج الحب في قلوبهما . أخيراً يؤدي التوافق بين ارادتيهما الى منع وقوع أي خلاف بينهما . لدى توافر هذه الشروط الثلاثة الجوهرية ، تفيض عليهما أنوار التاو كافة . من جهة

أخرى ، عليهما الحرص على ضمان قيام بعض الشروط الاضافية العملية ، مثل درجة الحرارة بحيث لا يكون الطقس حاراً ولا بارداً ، وكذلك المعدة فلا تكون متخمة ولا خاوية . وينصرفان الى تعاطي الجنس باعتدال بحيث لا يكون الولوج سريعاً ولا عميقاً . وأفضل برهان على حسن تطبيق أحكام التاو ، عندما تبلغ المرأة ذروة النشوة ، دون أن يصاب الرجل بالتعب والانهاك .»

٢ - النزوع الحديث الى الفتوة

لم يعد هاجس طول العمر مقتصرأ على الصينيين وحدهم . فالنزوع الى الفتوة يستبد اليوم بالغرب كافة ، اذ نرى في أميركا واوروبا ، خلال السنوات العشر الأخيرة ، تزايد الرغبة الجامحة لدى البالغين للحفاظ على حيوية الشباب . منذ عشر سنوات كان الرجال يكرسون مرحلة الشيخوخة للاستمتاع في العناية بالحديقة ، فيما النساء ينصرفن لشغل الصوف . أما اليوم ، فانهم يمارسون الرياضات الخاصة بالشباب ، كالتزلج والسباحة والصيد البحري . حتى اللباس والشعر والهندام والمظهر الخارجي ، تعكس جميعها تلك الرغبة في التمسك بمباهج مرحلة الشباب وحيويتها . كذلك ، يحرصون على صيانة أفكارهم بشكل لا يبعدهم عن الأصغر سناً منهم . لا عجب في ذلك ، لأن أنصار التاو يتوصلون الى بلوغ غايتهم دون أية صعوبة ، كما أن دارسي التاو يدركون المعنى العميق لكلام باو - بو - تذي (كو- هونغ) ، (أحد مشاهير حكماء التاو في القرن الرابع) عندما يقول: «ان تاو فن الحب أكثر فائدة لمن يمارسه ويؤمن به من أفضل العقائير وأنظمة التغذية .»

تستند الحكمة الصينية القديمة . على الرغم من أسلوبها المنمق ، على العلوم الطبيعية . فأعضاؤنا الجنسية تشبه الأعضاء الأخرى كافة ، وهي تتطلب تشغيلها بانتظام وتمارينها اذا شئنا الحفاظ على سلامتها وحيويتها ، من جهة أخرى ، أثبت العلم الحديث أن الهرمونات على علاقة وطيدة برحلة الانسان نحو الشيخوخة . والحال أن جهازنا الجنسي يحتوي على عدد تفرز الهرمونات الأساسية . على الصعيد النفسي ، يجدد الشرح الجنسي شحن بطارية الانسان - اذا جاز التعبير - اذ ينفر كل منا لفكرة أنه غير صالح لممارسة

الحب لتقدمه في السن . أما الذين يعرفون أن باستطاعتهم رغم سنهم المتقدمة ، تبادل الحب ، فانهم سوف يتخلصون من ذاك الشعور القاتل بالوحدة والوحشة ، الذي يعاني منه العديد من المعمرين .

يعتقد بعضهم أن الغرائز الجنسية تضحل في سن الكهولة . وهذا وهم وخرافة ، إذ أن الحاجة لاقامة علاقات جنسية قد تضعف لدى بعض الأشخاص ، لكن التعميم خطأ . وقد اكتشف ماسترز وجونسون وجود علاقة بين السن الذي تبدأ فيه الحيوية الجنسية والسن الذي تتوقف فيه . ويبدو أن البداية الجنسية المبكرة قد تؤدي الى الاستمرار في النشاط الجنسي لمرحلة متقدمة من العمر . ولا شيء يحول دون استمرار الرجال والنساء في ممارسة الجنس مدى الحياة .

٣ - القذف في سن الكهولة

تتضاءل حاجة الرجل للقذف مع تقدمه في السن . ولما كان الرجل الغربي لا يدرك بصورة عامة أن القذف وبلوغ النشوة أمران مختلفان ، فيحكم على ذلك بأنه نذير دنو الشيخوخة . وتشير الكاتبة الفرنسية سيمون دي بوفوار في كتابها «الشيخوخة» ، الى تأثير هذا الحكم الخاطيء على شخصية بول ليوتو ، وتقول: «حول علاقة الكهل مع جسده وصورته وجنسه ، نملك وثيقة مذهشة هي : يوميات ليوتو»^(١) وتروي دي بوفوار أن ليوتو هذا ، وعمره خمسون سنة ، التقى بامرأة أعجبه ، وعمرها خمسة وخمسون سنة ، فدعاها «مدام» ويقول عنها إنها «امرأة شبيقة وضالعة في فن الحب ومن الصنف الذي يستهويني تماماً» . بعد سبع سنوات ، أمسى هذا الاعجاب ذكرى من الماضي ، إذ لم يعد باستطاعته ممارسة الجنس بقدر ما يشاء وصار الحب في المرتبة الثانية: «ان الشهوة كانت تشد الواحد الى الآخر ، والباقي لا قيمة له» . وصار يدعوها «النمرة» بدلاً من «مدام» ، وهي تسمية تقارب ما كان يطلقه الرجال في الصين القديمة على شريكاتهم ، لدى بلوغهم مرحلة عدم الامكان وفقدان الثقة بذواتهم . ذلك أن المرأة المتعطشة الى الحب تطالب زوجها باثبات فحولته ، وبالنظر لعجزه فانه يستجير بالمثل الشعبي : «المرأة

(١) - Simone de Beauvoir, la Vieillesse, Paris, Gallimard, 1970 .

كالدُّب في الثلاثين، وكالنمر في الأربعين»

هذه الألقاب تعكس انحطاط قوى الرجل أكثر من انحسار الشهوة الجنسية لدى المرأة . وكانت ردة فعل ليوتو مماثلة لردّات فعل الرجال في عصره وحتى اليوم ، أي الحدّ من العلاقات الجنسية على حساب الهناء والسعادة له ولشريكته . بعد سنتين ، أي في التاسعة والخمسين من عمره ، ينتقل الى الحقبة الثالثة من علاقته معها فيدعوها «المصيبة» ، اذ كانت ما تزال تغويه لكنه كان يخشى أن تقضي الممارسة الجنسية المتكررة عليه واتخذت يومياته طابعاً حزيناً: «عندما أقذف أثناء ممارسة الحب كان المني كالماء تقريباً» . وصارت العلاقات الجنسية تضنيه فأشار عليه الطبيب بالتخلي عنها ، فحاول دون أن يتوقف تماماً ولجأ أيضاً الى العادة السرية (الاستمناء) . ويعرف معتقو التاو أن هذه العادة ليست الحل الأمثل . فالاستمناء يشكل ، لدى الرجل إهداراً في طاقته الذكورية لا يقابله أي كسب في الطاقة الأنثوية . وهذا الفعل لا ينفع في شيء لافتقاره الى تناغم الين واليانغ . وهذا ما لاحظته ليوتو أيضاً ، اذ كان يرغب في ممارسة الحب لكنه كان يخشى المغامرة . وكم تألم لعدم قدرته بعد اليوم على الاستمتاع برؤية جسد امرأة عارية ومداعبته . وعاش شيخوخته في بحر من الكآبة والحزن . تبدو صورة ليوتو مألوفة لدينا ، اذ يتصرف معظم الرجال ، على العموم ، على غرار ما قام به ليوتو . وقد اثبتت أبحاث ماسترز وجونسون صحة ما ذهب اليه الصينيون منذ قرون ، اذ أكدا دون أي لبس أن الرجل المتقدم في السن يستطيع الاسراف في ممارسة الجنس شرط أن يمتنع عن القذف .

٤ - ضبط القذف وطول العمر

يحتوي تاو فن الحب على أمثلة عديدة لها علاقة بطول العمر . لا شك أن عنصر المبالغة يكتنف بعض هذه الأمثلة كالحديث عن اشخاص عاشوا مائتي سنة أو حتى مئة وخمسين سنة ، بالمقابل ، لا نجد أية مبالغة في بيان الأسباب الموجبة لطول العمر ، واستطراداً ، كيف عاش التاويون محافظين على نشاطهم ونضارتهم حين بلغوا الثمانين والتسعين وحتى المئة من العمر ، حين يمسي الناس مرضى وضعفاء وأحياناً طريحي الفراش! هذا ما تشرحه سوني الى هوانغ - تي في الحوار التالي :

«هوانغ - تي : علمت أن بعض الرجال عاشوا قديماً أكثر من مئتي سنة . وبعضهم قد بلغ في العصور اللاحقة ، المئة والعشرين سنة . أما اليوم ، فالرجال يموتون غالباً قبل بلوغ الثلاثين . لذلك تعيش القلة بينهم في هناء وسكينة ، فيما السواد الأعظم يعانون المرض . كيف تفسرين ذلك؟
سوني : اذا كان الرجال يموتون اليوم ، في سن مبكرة ، فلأنهم لا يفقهون معنى التاو . وهم في ريعان الفتوة والشباب ، يسرفون في القذف دون حساب لدى تعاطيهم الجنس . انهم كمن يقطع جذور الحياة ويستنزف ماءها . وفي هذه الحال ، كيف لهم أن يأملوا العيش طويلاً؟»

٥ - رحلة خاطفة في تاريخ الاعمار في الصين

اذا عدنا الى الماضي البعيد ، نجد أن هوانغ - تي نفسه وهو أحد أتباع التاو المرموقين قد عاش مائة وأحد عشرة سنة . خمسة من خلفائه بلغوا بالتراتب الاعمار التالية : ثمانية وتسعون ، مائة وخمسة ، مائة وسبع عشرة ، تسعة وتسعون وأخيراً مائة سنة ، أورد هذه الأرقام المؤرخ سو - سيان في كتابه «مذكرات المؤرخ» . وهي تتفق على العموم مع ما ذكره معظم المؤرخين لاحقاً . فما هي الأسباب التي تؤدي الى اطالة العمر؟ ربما كان الأمر وراثياً أو ناتجاً عن صدفة عابرة . ويمكننا القول أيضاً أن هوانغ - تي كان يمارس تاو فن الحب فاعتنقه أولاده وأحفاده من بعده .

كذلك تبين الأبحاث التي تناولت التاريخ الصيني طيلة حقبة امتدت الى ثلاثة آلاف سنة ، ان هوانغ - تي وخلفائه قد عاشوا أكثر من أي امبراطور آخر . وفي الواقع ، اذا اخذنا بعين الاعتبار المعايير المعتمدة في ذلك العصر وحتى في عصرنا الحاضر ، نجد ان العديد منهم كانت حياتهم قصيرة . ويمكن لتاو فن الحب أن يقدم في هذا المجال تفسيراً معقولاً . فبعد موت الخليفة السادس لهوانغ - تي ، سقط تاو فن الحب في النسيان . واقتضى انتظار القرن السادس قبل المسيح لنشهد انبعاث التاو على يد لاو - تسو . لكننا لا نملك سوى معلومات قليلة عن هذا التاوي الشهير الذي بلغ من العمر ما يناهز مائة وستين الى مائتي سنة . ويقول المؤرخ سو - ما - سيان : «عمر طويلاً لأنه كان يعتنق التاو»

خلال الحقبة التي امتدت بعد ذلك طوال ألفين وخمسمائة سنة ، نجد

أمثلة كثيرة عن المعمّرين ، اذ اشدت الاهتمام بالتاو خصوصاً خلال حكم سلالة هان (من ٢٠٦ ق. م الى ٢٤ ب. م) . ففي الحوليات الرسمية لهذه السلالة ، نجد لائحة بالكتب الأكثر رواجاً في ذلك العصر ، وفيها ثماني مؤلفات عن تاو فن الحب وأهمها كتاب جونغ - تشانغ . وفي الجزء الثاني من عهد هذه السلالة ، نجد مثلاً رائعاً لطول العمر من جراء ممارسة التاو ، ويتضمن تاريخ تلك الحقبة (تاريخ سلالة هان) سيرة حياة طبيب وجراح تاوي يدعى «هواتو» عاش ما يناهز المئة سنة وبقي يتمتع بنشاطه ويمارس مهنته حتى وفاته . لم يمّت بسبب الشيخوخة بل أعدم بسبب رفضه العمل كطبيب خاص لدى أحد السياسيين . ويجدر التساؤل عن العمر الذي كان بلغه هواتو لو لم يعدم . بحسب أقوال كاتب سيرته ، برز في عهد سلالة هان رجال عظماء وعلى قدر عالٍ من التفوق والموهبة ، ويشار في هذا المجال خصوصاً الى ثلاثة هم: لينغ - شو - كوانغ وتانغ - يو ولو - نو - شينغ وجميعهم من أتباع التاو وتعلمذوا على يد جونغ - شانغ . عاش لينغ - شو كوانغ حتى المائة وخمسين سنة وبقي محافظاً على نشاطه كما لو كان في سن الثلاثين أو الأربعين .

وتبرز في تلك الحقبة أيضاً سيرة حياة وو - ذي - تو صهر البلاط الامبراطوري . ذات يوم ، كان الامبراطور وو يصطاد على ضفاف نهر واي ، فلاحظ هالة غير عادية تلمع حول وو - ذي - تو الذي كان يبلغ من العمر حينذاك مائة وثمانية وثلاثين سنة . فسأل الامبراطور مرافقه عن ذلك فأجاب : «ان سر حيوية هذا الرجل يكمن في ممارسته للتاو.» عند ذلك صرف الامبراطور حاشيته وسأل وو عن تاو فن الحب ، فأجابه :

«يصعب ادراك سر تاو فن الحب . وقد امتنعت شخصياً بصفتي خادم جلالتك عن الحديث عنه . ونادراً ما نجد من يستطيع ممارسة هذا الفن . ولذا لم أتجرأ على البوح به فيما سبق . لقد تعلمته على يد لينغ - يانغ حين كنت مريضاً في الخامسة والستين وها أني أمارسه منذ ثلاثة وسبعين عاماً دون كلل . على كل الذين يسعون لاطالة أعمارهم أن يجهدوا للامتناع عن القذف حتى في الحالات التي يتعرضون فيها لاغراء أجمل النساء . أما اذا افرطنا في القذف فاننا نواجه شتى أنواع المرض .»

مات وو - ذي - تو عن عمر يناهز المائتي سنة . واذا لم يبدأ ممارسة

التاوا الا في الخامسة والستين من عمره ، فلا شك انه كان يمتلك الخبرة الكافية حول مسألة القذف . وقد شدد على هذه النقطة في حديثه مع الامبراطور .

علينا العودة لما يناهز الألف سنة الى الوراء حيث نجد التفاصيل الوافية عن مسألة طول العمر . وقد يعود السبب في ذلك الى أن قلة من الناس قد عرفت التاوفي تلك العصور المتأخرة . ومهما كان الأمر ، فقد جاء في أحد الكتب التاوية المنشورة في عهد سلالة مينغ (١٣٦٨ - ١٦٤٣) ما يلي :

«كان تياو - شان - جين تاوياً بارزاً ويعيش في بلاط الامبراطور شي - سونغ (١٥٢٢ - ١٥٦٦) حيث كانت له منزلة رفيعة بسبب شهرته في اعمال السحر . لكنه في الواقع كان يعرف تاو فن الحب . واذا كان الامبراطور قد بلغ من العمر عتياً فانه مدين بذلك لتاو فن الحب الذي تعلمه على يد ذلك التاوي . ولما كانت التاوية تحظى باهتمامي ، فقد رشوت أحد موظفي القصر ، وحصلت على نسخة من الكتب التاوية القديمة . وعندما انتقلت الى التطبيق العملي لما جاء فيها ، بدا لي الأمر صعباً في البداية ، ثم تحوّل الى عادة طبيعية . خلال ستين عاماً ، عشقت ما يزيد عن مئة امرأة ، ورزقت سبعة عشر ولداً^(١) وتوليت الوظيفة في ظل حكم خمسة أباطرة ، واليوم ، على الرغم من ثقل السنين ، لم أتعب من الحب وما زلت أستطيع اشباع عدة نساء في ليلة واحدة . من المؤكد أن السماء وهبني الحياة الطويلة ، لكن عليّ القول بأن تاو فن الحب قد ساهم كثيراً في ذلك . يقول المثل : «من يحتفظ بمعرفته ومواهبه لذاته ، يموت أشنع ميتة» . فضلاً عن ذلك ، لا يعيش الانسان أكثر من مئة سنة الا في حالات نادرة . فاذا متّ يوماً ، فلن أتحمل ضياع هذين الكتابين . لذا حرصت على طبعهما كي يتسنى للبشر الافادة منهما وبلوغ العمر الذي عشته . فاذا قام من يشكك بجدوى تعاليم هذين الكتابين ، فليجرب حظه في بلوغ العمر الطويل على طريقته .

وضع هذا الكتاب شو - كيانغ الملقب بـ «حمار السنة الخامسة والتسعين» ، وذلك في أول الشهر القمري من ربيع سنة ١٥٩٤ .

(١) - لم يذكر عدد بناته بسبب الأفكار السائدة ضد المرأة في ذلك العصر .

الفصل العاشر

الشباب والكهولة

نقل الوصف التالي لأحد التاويين المغمورين وفيه يبين أهمية الحب والعمر في الحياة الزوجية :

«في إحدى زوايا الشارع ، يعيش زوجان في شجار دائم ، الزوج جميل الطلعة وفي مستقبل العمر ، وفي الزاوية المقابلة من الشارع نفسه ، يعيش زوجان في حب وانسجام . الزوج متقدم في العمر . لماذا؟
بكل بساطة ، لأن الزوج المتقدم في العمر يعرف ان يشبع رغبات زوجته ، فيما الزوج الشاب لا يتقن ذلك» .

في الواقع ، لم يكن للقواعد التقليدية دور بارز في ذلك المجتمع الذي يمارس التاو وترتفع فيه معدلات الأعمار دون أن ترافق الشيخوخة آفات هامة . فقد كان الناس من أعمار متفاوتة يتزوجون ويعيشون معاً بسعادة تامة . ذلك أن العمر لم يكن قد ارتدى معناه المعاصر . ففي الحاضر ، يعتبر الرجل فوق الخامسة والستين انه بدأ مرحلة الشيخوخة . أما أتباع التاو ، فلم تكن الخامسة والستين نذير التقدم في السن ، اذ ما يزال أمامهم ثلاثون أو أربعون عاماً يتمتعون فيها بحياة راغدة . ويستطيع الرجال والنساء في هذه السن ممارسة الحب دون مشاكل مع شركاء وشريكات في العشرين او الثلاثين . وما نطلق عليه اليوم شتاء العمر لم يكن عند أتباع التاو سوى الخريف .

تدعو معظم النصوص التاوية الى ممارسة هذا النوع من المضاجعة على وجه الخصوص . فقد جاء على لسان «سوني كينغ» :

«اذا ضاجع الرجل المتقدم في السن امرأة في مثل سنّه ، وانجبا ولداً ، فلا يعمّر هذا الولد طويلاً .

اما اذا تزوج رجل في الرابعة والعشرين من عمره بفتاة في الثامنة عشرة او حتى في الخامسة عشرة من عمرها ، فانهم يرزقون اولاداً يعمرّون على العموم طويلاً . واذا اقترنت امرأة في الخمسين بشاب فتي ، فغالبا ما تتوصل في هذا العمر الى الانجاب أيضاً .

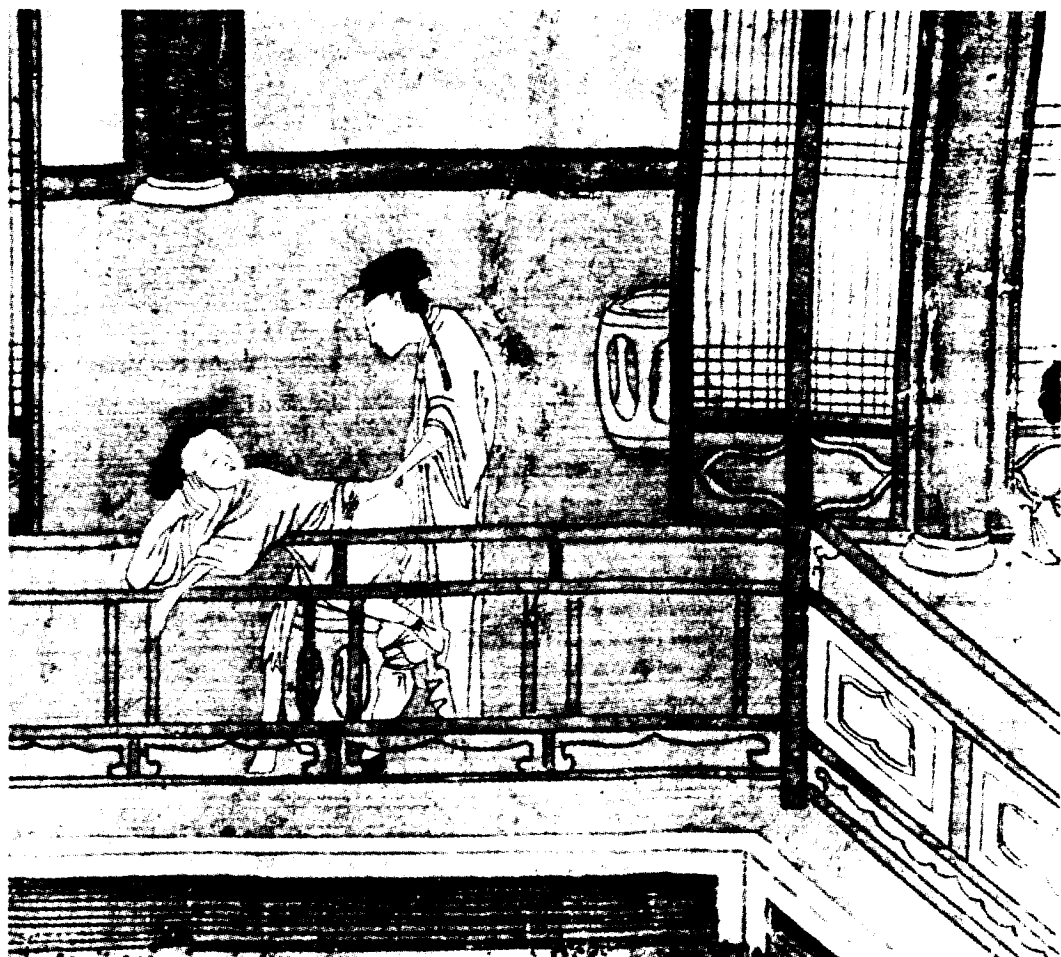
١ - المجتمع واحكامه المسبقة

في الغرب ، أتاحت «الثورة الجنسية» في السنوات الأخيرة ظهور المغامرات العاطفية علانية لدى من هم في خريف العمر بشكل أعمّ مما كان عليه الوضع في السابق . غير أن المجتمع أبقى على أحكامه المسبقة تجاههم . فالناس يميلون الى «الثروة» والى رؤية شيء من الانحراف في مثل هذه المغامرات ، شكل شارلي شابلن مع أوناي ثنائياً شهيراً أثار اعجاب الكثيرين ، لكنهما تعرضا للسخرية عندما تزوجا فنياً ، اذ كان شابلن في الرابعة والخمسين ومطلقاً للمرة الثالثة ، وشريكته في السابعة عشرة . غير أنهما شعرا بقدر كافٍ من القوة لمواجهة أحكام المجتمع ، وعاشا حياة ملؤها الهناء والسعادة .

٢ - علاقة المرأة الشابة بالرجل المسن

لا تثير مثل هذه العلاقة الناجحة أية علامات استفهام لدى من يتقن تاو فن الحب ، لأنها تحقق فوائد جمّة للشريكين معاً . فغالبا ما يقضي الرجل المسن بعض الوقت كي يستجيب للمقدمات الغرامية . والمرأة الشابة تفيض منها الافرازات بغزارة ، الأمر الذي يتيح للرجل ولوجها بسهولة قبل بلوغ الانتصاب الكامل . والمرأة تستمتع من جهتها بهذه الطريقة في الولوج ، وهي طريقة بطيئة وناعمة وتفضلها على الولوج السريع والقذف المبكر لدى الرجل الفتى .

ثم أن المرأة الشابة لا تفيض افرازاتها سريعاً فقط بل تستمر طويلاً في ذلك . وفي معظم الأحوال ، لا ينضب سيل هذا النبع طالما تبقى المرأة في حالة الاثارة . وهذا من شأنه ان يزيد متعة الشريكين معاً . واذا كان الرجل يبطيء في الوصول الى الانتصاب ، فانه يتأخر كذلك في انهاء الجماع ،



مداعبات غرامية في «حديقة أزهار»
رسم على حرير لتسيونينغ، مطلع القرن ١٦
محفوظات لويس باتاي. باريس.

وهذا ما يقود المرأة الى بلوغ درجة من النشوة لا تعرفها مع العديد من الشباب الذين يفتقرون الى الخبرة الكافية ، فالرجل المسن والمرأة الشابة يتكاملان في هذا المضممار . على صعيد آخر ، تبث النساء الشبابات عطراً طبيعياً من النضارة والفتوة يلهب حنايا الرجل المسن بالاثارة . بالمقابل ، يستطيع الرجل خلق جو من السكينة والثقة لدى المرأة ، يتعذر على الشباب تأمينه لافتقاره للخبرة اللازمة . أخيراً ، يحقق ضيق المهبل لدى المرأة الشابة مزيداً من الاثارة والمتعة لدى الرجل المسن . فاذا كان يتقن التاو ، فهو يستطيع ضبط القذف لديه حتى في حالة الاثارة . وعند ذاك تتضاعف لذتها لأنها سوف تشعر بمدى متعة شريكها وعمق لذته واثارته .

٣ - العلاقة بين الرجل والمرأة المتقدمين في السن

قد لا يحقق الرجل والمرأة المتقدمين في السن ، تلك الفوائد المرجوة التي أشرنا إليها أعلاه ، فالمرأة تعاني أحياناً بعض الصعوبات في اقامة اتصالات جنسية ناشطة ومديدة . ويحصل أحياناً أن يتوقف فرجها عن افراز السوائل الكافية فتعجز عن ممارسة الجنس لأكثر من مرة واحدة او مرتين ولفترة قصيرة . كذلك يلاقي شريكها صعوبة في اثارتها كي تتدفق افرازاتها ، اذ عليه العمل على اثارتها لفترة أطول وبشكل اشد من المرأة الشابة . ويمكن الاستعانة في هذه الحالة بالمواد الاصطناعية لتزيت الفرج بدلاً من السائل الطبيعي الذي يتدفق منه . لكن المادة الاصطناعية هي ذات فعالية ادنى من الأولى ، الأمر الذي يفسر توقف بعض الرجال المتقدمين في السن عن ممارسة اللجنس مع شريكات مسنات ، اذ يخالجهم شعور بالعجز الجنسي الفعلي او يتوهمون ذلك . غير أنهم يستعيدون نشاطهم ويشفون من عجزهم اذا قدر لهم ممارسة الجنس مع امرأة شابة وفاتنة .

٤ - الاغواء

نادراً ما يحصل التجاذب بين الرجل المسن والمرأة الشابة باتجاه واحد . فالعديد من النساء الفتيات يفضلن الشريك المتقدم في السن . لكنهن يصطدن بأحكام المجتمع القاسية . في حين أن الكثيرين من الرجال

المسنين يؤمنون للمرأة الشابة شعوراً بالطمأنينة (خلافاً للاعتقاد السائد) لا علاقة له في الغالب بالرفاه المادي . اذ يملك بعض الرجال خبرة واسعة في شؤون القلب وشجونه . وتجد الكثيرات من البنات أنفسهن منجذبات نحو هذا الصنف من الرجال الذي يملك احساساً مرهفاً بمشاكلهن العاطفية .

هناك عامل آخر في مصلحة الرجل ويكمن في خوف بعض النساء من الشيخوخة . فاذا تزوجت المرأة الشابة رجلاً من عمرها ، فهي تخشى أن يهجرها ذات يوم ليلحق بامرأة أكثر شباباً منها . ولذلك تشعر بالطمأنينة لدى زواجها من رجل يكبرها سنّاً لأنها تعرف أن زوجها سوف يكون في السبعين عندما تبلغ الخامسة والأربعين .

كل هذه العوامل تساعد في قيام الزيجات بين الجنسين حين يكون الرجل أكبر سنّاً . غير أننا نسارع الى القول بأن المجتمع لا يقرب بصوابية هذه العلاقة . فكم من الأمهات يرغبن أو يقبلن بزواج بناتهن من رجال مسنين؟ وكم من النساء المسنات لا يحقدن على الفتاة الشابة التي تقدم على مثل هذا الزواج؟

٥ - فوائد العلاقة بين المرأة المسنة والرجل الشاب

من الواضح ان المجتمع يقسو في أحكامه على العلاقة القائمة بين المرأة المسنة والرجل الشاب ، لجهة ادانتها بشدة . فتلصق بالمرأة شتى أنواع الاتهامات كالغباوة والشبق والحاجة المفرطة للجنس . في حين أن هذه العلاقة مجردة من أية غباوة أو انحراف ، وعلى العكس ، لها فوائد جمّة للطرفين معاً .

وفقاً لما أشرنا اليه في الفصل المخصص لضبط القذف ، يمكن للمرأة أن تبدي تفهماً ومرونة أمام الصعوبات الجنسية التي يعانيتها الشاب ، أكثر مما تبديه فتاة شابة من عمره . مما يساعده على تخطي الصعاب خصوصاً اذا كان خجولاً او متردداً . الى ذلك ، فان المرأة التي تكبره سنّاً وخصوصاً تلك التي أنجبت ، يكون فرجها واسعاً مما يشكل عاملاً مساعداً للشاب الذي لا يسيطر كلياً على مسألة القذف لديه . في حين أن الفرج الواسع لا يناسب الرجل المتمرس بفض التاول لأنه لا يتيح له قدرًا كافيًا من الاثارة .

عندما يتعرض الشاب للاثارة ، يبلغ مرحلة الانتصاب بصورة شبه

فورية . فتهتاج المرأة التي تكبره سناً لهذا المشهد . لأن رؤية العضو الذكري وملاسته بحالة الانتصاب والانتفاخ قد يؤدي الى تدفق السوائل لدى المرأة مما يؤمن نجاح المطارحة الغرامية . وقد يتعذر على الرجل الذي يكبرها سناً من ايقاظ هذا القدر من الرغبة لديها .

بالمقابل ، قد ينجذب الشاب الى امرأة تكبره سناً للأسباب ذاتها التي تدفع بالفتيات لتفضيل الرجل الذي يكبرهن اذ يجد الشاب لديها النعومة والخبرة فضلاً عن حنان الأم الذي تغمره به . فالعديد من الشبان لا يقوى على مقاومة سحر هذا المزيج من الجنس وحنان الأم لدى المرأة .
من المؤسف أن هذه العلاقات غالباً ما تكون خفية وعابرة . ولو قدّر لنا المزيد من التفهم والانتفاح ، لوجب علينا تشجيعها لا ادانتها حرصاً على معالجة حالات العديد من النساء اللواتي يقبعن في وحدة قاتلة ، ومن الشبان الذين يعانون العزلة والخجل .

٦ - العناية الصحية الذاتية

كثيرون من الأزواج من مختلف الأعمار لا يولون مظهرهم الخارجي الاهتمام الكافي ولا يلتزمون بقواعد الصحة بالقدر الكافي ، مما ينعكس سلباً على حياتهم المشتركة .

فقد روى برتراند راسل ، في «مذكراته» أن رائحة لهائه الكريهة كادت أن تضع حداً لعلاقته مع إحدى الشابات الفاتنات ، ويقول : «كنت اعاني - دون ان ادري - من تقيح في الفم ، جعل لهائي كريهاً . وكانت تمتنع عن مفاتيحي بالموضوع ، الى ان اكتشفت اصابتي مؤخراً وعالجتها ، وعند ذلك كشفت لي عن مدى انزعاجها من ذلك» .

أن ما أصاب راسل ليس فريداً من نوعه ويذكرنا بوجوب مراقبة لهائنا لأنه يرشدنا من جهة الى وجود المرض ، ومن جهة أخرى الى أن ذلك يزعج الآخرين .

٧ - الخلاصة

من النتائج التي عرفتها الثورة الجنسية، تزايد وتيرة الزيجات بين المتقدمين



مداعبات غرامية في «حديقة أزهار» رسم على حرير لشيونج - مطلع القرن ١٦
محفوظات ، لويس باتاي . باريس

في السن والشبان من الجنسين . وغالبا ما يسود الاعتقاد لدى الناس أن الحظ يحالف الشخص المتقدم في السن عندما «يوقع في شباكه» شريكا او شريكة أصغر منه والحال أن الحظ قد حالف الشريكين . فإذا كان الشاب او الشابة عديمي الخبرة، فيستطيعان الاستمتاع كثيراً مع عشيق أو عشيقة يكبرهما سناً واكتساب المزيد من المعلومات منه . وفي الواقع، لا يكتشف العديدون ماهية الشهوة الجنسية الا بعد خوضهم غمار تجربة من هذا النوع . اذ ان العلاقة التي تقوم بين مبتدئين من الجنسين تؤدي على العموم الى كارثة على الصعيد الجنسي .

اذا شئنا ابداء بعض التحفظات على هذا النوع من الزيجات ، يمكننا الحديث عن المخاطر التي تلحق بالرجل غير المتمرس بتاوفن الحب من جراء اقامته علاقات مع امرأة شابة سيما اذا كانت عنيفة الرغبة على الصعيد الجنسي . ذلك أنه قد لا يقوى على مواجهة مفاتها ومتطلباتها بحيث ينضب معين قواه الجنسية . ولا شك أن الحل لهذه المشكلة يكمن في ممارسة التاوف . وهو يناسب الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة لجهة افادتهم من تناغم الين واليانغ مع احتفاظهم بكامل طاقاتهم الجنسية .



الفصل الحادي عشر

التنفس ورياضة التايكي - كوان وتاو فن الحب

كان حكماء التاو القدامى يعتبرون ان حياة الانسان تتركز على ثلاثة اركان اساسية هي الحب والغذاء والرياضة ، وان طول العمر يرتبط بمتانة هذه الارقان . مما لا شك فيه ان من يمارس التاو ، يتمتع بصحة جيدة ، لكن عليه ايضاً ان يحافظ على متانة الركنين الآخرين ويحرص على القيام بالتنفس الصحيح .

١ - التنفس السليم

التنفس السليم علم قائم بذاته ، ويتجاوز حدود هذا الكتاب ، ويعتبر الحكماء التاويون ان عملية التنفس هي طاقة حيوية وليست فقط وسيلة مادية للحصول على الاوكسيجين وطرح غاز الكربون ، اذ لها وظيفة اساسية اخرى هي الافساح في المجال للانسان كي يغرف من طاقات الكون اللامحدودة . حتى في العالم الغربي المعاصر ، لاحظ الاطباء والباحثون ، خلال السنوات الأخيرة ، ان الرئتين ليستا مجرد عضوين لتبديل الهواء اللازم لتغذية الدم .

٢ - التمارين التنفسية

ان التنفس مسألة جوهرية للصحة الجسدية الروحية على السواء . مثاله ان التنفس الحجابي يلعب دوراً رئيسياً في معظم انواع التأمل . وفي الصين

الحديثة ، جرى مجدداً بعث القواعد الطبية التأوية القديمة ، التي سبق لها ان اعطت نتائج جيدة خصوصاً في مجال موضوع معالجة الامراض المعوية . فالتنفس العميق اساس الصحة السليمة . ويقتضي احترام ثلاثة قواعد اساسية في التنفس السليم هي :

- ١ - اجلس مستقيماً ومترaxي الصدر .
 - ٢ - مارس الشهيق والزفير بواسطة الحجاب الحاجز وحده ، ومن خلال الانف . ولا تستعمل الفم .
 - ٣ - اطرح الهواء بتمهل من رئتيك ثم افرغها كلياً من الهواء بالضغط عليهما ممدداً الحجاب الحاجز الى اقصى حدّ . اطرح الهواء بتمهل وكرر هذه العملية مرات عدة .
- لا شيء يستدعي التنفس بهذه الطريقة في كل حين ، غير انه يجب القيام بهذا التمرين لعدة دقائق كل يوم ، حتى يصبح التنفس الحجابي العميق عملاً لا ارادياً طبيعياً أثناء النوم .

٣ - تحسين اداء الاعضاء

كان الحكماء التأويون يعتقدون بامكانية تقوية وتحسين عمل جميع اعضاء الجسم بما في ذلك الاعضاء الجنسية ، بواسطة التمارين الملائمة . فصمموا حركات مختصة لكل منها . فهناك على سبيل المثال ، تمارين بصرية تساعد على تحسين النظر . ومن شأن هذه التمارين ليس فقط تقوية البصر الناجم عن الشيخوخة ، بل يمكنها في بعض الحالات معالجة بعض الخلل في النظر . يروي الدوس هاكسلاي ، في كتابه بعنوان : « فن النظر » كيف نجح في ابعاد العمى عن عينيه بواسطة التمارين ، بعد فشل جميع الوسائل الطبية الاخرى . ويتضمن كتابه هذا بعض المقاطع المستوحاة من التعاليم التأوية : « تأكدوا ان ضعف البصر مرتبط بالتنفس غير السليم . . . لذلك املاؤا رئتيكم بالهواء بشكل هادى ودون اي جهد ، ثم افرغوهما بالطريقة ذاتها وواصلوا التحديق في الشيء الذي ترغبون رؤيته مع الاستمرار في التنفس . ان تنشيط الدورة الدموية بالهواء على هذا النحو ، يرتدّ ايجاباً على النظر . . . »^١

(١) - Aldous Huxley, L'art de voir, Paris, Payot, 1949, p.61.

نلاحظ هنا مدى الارتباط الوثيق بين الرؤية الجيدة والدورة الدموية الناشطة والتنفس الصحيح . والعملية التنفسية السيئة تنعكس ليس فقط على اداء العينين بل على جميع وظائف الجسم ايضاً . فقد لاحظ « يونغ » ان بعض المرضى كالمصابين بالعصاب النفسي والسل ، يتنفس بشكل لاهث وسطحي لا يؤمن تجدد الهواء في الرئتين بقدر كاف^٢ . مما يعني اننا لا نستخدم من سعة الرئتين الا السدس .

تشكل ممارسة الجنس رياضة بدنية هامة لكنها غير كافية لانها لا تصيب جميع عضلات الجسم . والتجربة الشخصية خير برهان . فاذا استلقيت في السرير لفترة طويلة ، فانك تصاب بالآلام الظهر وتشعر بالانزعاج . غير ان القيام بنزهة قصيرة او ركوب الدراجة او ممارسة رياضة كرة المضرب وسواها ، تعيد اليك توازنك المفقود . يشكو العديد من الناس من آلام العمود الفقري خصوصاً عندما يتقدمون في السن ، وحتى الشبان ايضاً يعانون من تقوس الظهر . وتتعد ممارسة الحب طويلاً اذا كنا نشكو من الآلام الظهرية .

٤ - رياضة التايكي - كوان

وضع الصينيون القدامى سلسلة من التمارين الرياضية لمعالجة هذه الاعراض واطلقوا عليها تسمية « تاكي - كوان » . وهي تركز ، كالجودو ، على فلسفة التاو ، وغايتها الدفاع عن النفس بواسطة اليدين والزند . وهي مركبة من « تايكي » التي تمثل التناغم بين الين واليانغ ، ومن « كوان » التي تعني الزند او القبضة . وتشبه التايكي - كوان الرقص الاثني اذا مورست وفقاً للاصول . ويعزى تصميم حركاتها الى الامبراطور الشهير « فو - هي » (وهو سابق للامبراطور هوانغ - تي وقيل انه علم شعبه تدجين الحيوانات المتوحشة) . فطلب الى ين - كانغ تصميم « رقصة جميلة » كي ينصرف اتباعه الى المرح واللهو ويضمنوا لانفسهم الوقاية من الامراض . وخلال حكم سلالة هان ، اسهم الطبيب والجراح الشهير هوا - توف في تطوير فن التايكي - كوان ، اذ كان دقيق الملاحظة لظواهر الطبيعة وعالم الحيوان ، فادرك ان باستطاعة الانسان تعلم الشيء الكثير من الحيوان للحفاظ على

(٢) - Michel Cathier. la Vie et l'oeuvre du docteur Wilhelm Reich. lausanne. 1969.

عافيته وقوته البدنية .

تمارس رياضة التايكي - كوان بخفة وسرعة ودون توقف على غرار دولاب يدور . ويطلق عليها تسمية « كوان الناعمة » لأنها لا تعتمد على العنف للسيطرة على الخصم ، بل على اختيار اللحظة الحاسمة واتخاذ الوضعية الملائمة لاستخدام قوة هذا الخصم وافقاده توازنه .

٥ - التايكي - كوان رياضة بدنية

تشكل التايكي - كوان وسيلة للدفاع عن النفس ورياضة بدنية في آن . وما يهمننا هنا هو الوجه الثاني منها . ويكفي اتباع عدة تمارين لاكتساب قواعدها . وهي تمارس في كل حين وفي كل الاعمار . وتضمن لمن يتبعها لياقة بدنية كاملة . ويكمن سرها في انها تعتمد على تحريك خفيف للمفاصل يرافقه تنفس عميق . ذلك ان معظم الناس تشعر بوطأة العمر محمّلين السنين تبعه تصلّب المفاصل التي تؤلمهم احياناً ، بحيث لا يستطيعون تحريك بعض اعضائهم ، الامر الذي يؤدي الى تدهور سريع في صحتهم العامة .

٦ - التغذية الصحيحة

الغذاء هو الركيزة الثالثة للصحة ، بحسب الفلسفة التاوية ، اذ اوصى الصينيون القدامى ، باتباع نظام غذائي مماثل لما يتبعه العالم الغربي المعاصر . كتب الطبيب التاوي الشهير سون سي - مو (القرن السابع) يقول : « يسعى الطبيب الناجح لتشخيص المرض أولاً ومتى عرفه ، يحاول معالجته بالغذاء ولا يلجأ للعقاقير الا بعد استنفاد الوسائل المتصلة بالتغذية » . وهذا القول شبيه بما يردده توم سبيس عميد الاطباء الاخصائيين بالتغذية في اميركا : « لو كانت معلوماتنا كافية ، لاستطعنا تحاشي وشفاء جميع الامراض بالتغذية الملائمة » .

لا يولي المتمرس بالتاوا اهمية بالغة للذة الاكل . غير انه يهتم بنوع الغذاء ، حفاظاً على صحته او إصلاحاً لها . وكانت الصين القديمة تُعنى بمسائل التغذية ، بقدر ما يُعنى بها المجتمع المعاصر . ونجد في الوقت



«أوتار العود»

رسم على حرير من مجموعة تعود لعهد كانغ سي (١٦٦٢ - ١٧٢٢)
من محفوظات لوو. باريس.

الحاضر عدداً من المؤلفات حول هذا الموضوع يمكن الاستعانة بها لمعرفة قواعد التغذية الصحيحة . ومن السهل على كل واحد منا ، اذا ابى الانكباب على الكتب ، ان يعاين المأكولات التي تلائمه بملاحظة تأثيرها على المعدة او على الصحة عموماً . وفي مجتمعنا الاستهلاكي المعاصر ، هناك ميل للافراط في المأكل والمشرب ، الامر الذي يلحق ضرراً بالغاً بصحتنا . وكم اجدى لنا لو نخصص مزيداً من الوقت لممارسة الحب على حساب الوقت الذي نهدره على المائدة !



الفصل الثاني عشر

تعلم التاو

من السهل تعلم تاون فن الحب ، اذا اخذنا في عين الاعتبار ان التاو يتضمن مفاهيم مغايرة للفكر الغربي ، لكن من الصعب التخلي عن مجموعة الاحكام المسبقة التي نعتنقها في هذا الشأن ، كما ان الخروج عن عاداتنا يستوجب الكثير من البراهين الثابتة . غير ان التاو يقدم لنا اسباباً وجيهة لتغيير بعض منطلقاتنا الفكرية حول فن الحب . مثاله ان العديد من النساء يرفضن المنطق القائل بان العلاقات الجنسية لها « فنها » و« تقنيها » . وانهن على صواب ، لان الاخذ بهذا المنطق يؤدي عملياً الى القول بان الحب فن ، يتقنه « المحترف » ، الامر الذي يشكل مساً بكرامة المرأة . فهذا الفن المجرد من الدفء والعاطفة والاحساس يقضي على العلاقات الجنسية . بالمقابل ، يشدد التاويون الصينيون على اهمية فن الحب ، شرط ان يصحبه الحنان والرقّة . ويرون ان حسن الاداء يستوجب معرفة سبله واسلوبه . فاذا شئت العزف على البيانو ، عليك اولاً تدريب اصابعك وممارسة ذلك كل يوم . كما على الرجل والمرأة ان يتعلما فن الحب اذا شاءا ان يكونا شريكين ناجحين . كان بلزاك يردد ، منذ اكثر من قرن من الزمن ان العاشق العديم الخبرة شبيه بالقرود الذي يحاول العزف على الغيثارة . وكان على حق ، لان العاشق الاخرق يعطي المرأة انطباعاً بانه يمارس العادة السرية في فرجها ليس إلا . وهذا ما عتته ايضاً جيرمين غرير بقولها : « لا فرق بين ان يمتنع الرجل خجلاً عن ممارسة العادة السرية وان يلجأ الى حضن امرأة يشبع رغباته ، ذلك ان فرك عضوه يتم بالاحتكاك مع الفرج والقذف يقع داخله . وعليه ، يرى الرجل في المرأة وعاء يلقي فيه المنى ، او نوعاً من مبصقة تثير اشمئزازه»^١ .

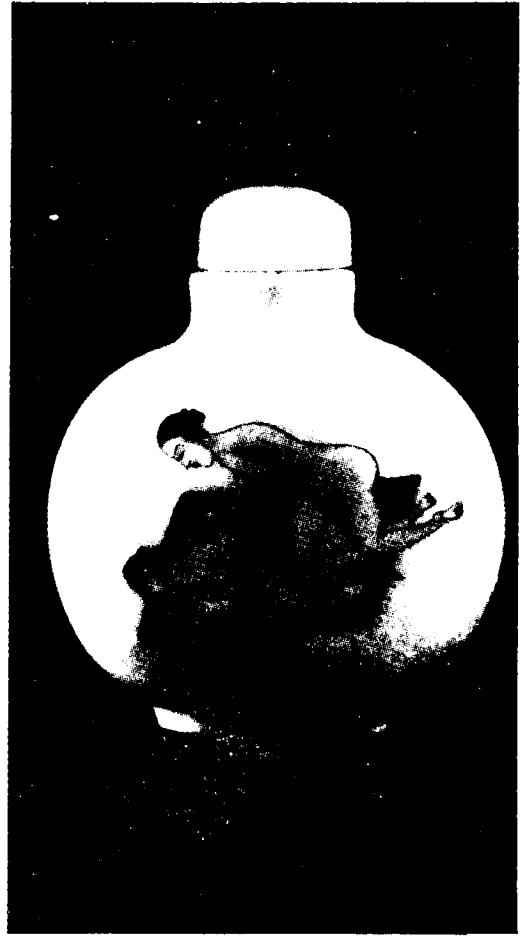
(١) - 318 P. laffont . 1970 . Paris . la femme eunuque .

يقدم التاو الارشادات اللازمة للرجل لتحسين مهاراته في ميدان الحب
كي يتوصل لاشباع رغبات شريكته وفي الوقت نفسه ، كي يجد لديها اللذة
التي يشدها .

« فالاشباع » بالمعني التاوي ، لا يكمن في اللذة الحاضرة ، اذ تكتسب
هذه الكلمة ابعاداً ما وراثية عميقة ، كون العاشقين يسعيان من خلال اشباع
رغباتهما للوصول الى العلاقة الحميمة . عندما يستعمل تاو فن الحب كلمة
« فن » فلا يعني بها فقط الحذاقة في القيام بولوج محدد او ضبط القذف ، بل
توجيه جميع الحواس لبلوغ التناغم الحقيقي بين الين واليانغ . فالعمل
الجنسي لا يقتصر على عمل ميكانيكي مجرد ، بل يمثل تجربة شاملة . قد
يتوصل عازف البيانو الى درجة عالية من البراعة ، ولكنه لن يكون اكثر من
تقني ، وعندما يستجمع كل حواسه ويعطي لخياله العنان ، يصبح ذلك الفنان
الاصيل . وليس الحب الحقيقي الذي يقود الى النشوة العارمة ، مختلفاً عن
ذلك .

١ - تنمية الحواس

يبدو اننا سقطنا جميعاً ، بشكل او بآخر ضحية ماضي المتزمت ،
وحاضرنا المصطنع . وعلينا ان نتعلم مجدداً كيف نستخدم مثلاً حاسة الشم
التي قد تشكل بعد اللمس ، الحاسة الاساسية في الحب . فالاعلانات لا
تتوقف عن دعوتنا لاستعمال مزيلي الروائح لكافة اجزاء الجسم . فضلاً عن
ذلك ، نفرط في الاستحمام والصوبنة لدرجة ازالة كل الروائح عن جسدنا
كأننا قطعة بلاستيكية خارجة من المصنع . نسينا ان الرجل والمرأة ينجذبان
بطبيعتهما ، الواحد نحو الآخر بفعل رائحتهما الطبيعية المميزة . وغالباً ما تثيرنا
رائحة الجنس الآخر اكثر من اي شيء . فالعطر الخاص بالجلد ، والعينين
والثغر والاعضاء الجنسية قد يكون شهوانياً ومثيراً لمن تلتقي اذواقهما معاً .
وهذا يفسر بعض الشيء ما نصطلح على تسميته « بالكيمياء الشهوانية » . من
الطبيعي ان نجد اشخاصاً يشمئزون من رائحة الفرج بشكل قاطع . في كل
حال ، اذا قمنا بازالة تلك الرائحة عن طريق الافراط في الاغتسال ورش العطور
وما شابه ، فاننا نقضي على التوازن الطبيعي القائم بين افرازات المهبل
والفطريات السابحة على جوانبه ، مما يؤدي الى تفشي الامراض . لسنا ضد



وجهان لانا تبيغ من البورسلين الأبيض
محفوظات جيرار ليفي . باريس

النظافة والقواعد الصحية السليمة . انما نود الاشارة الى وجوب عدم الافراط في اتباع اصول النظافة والقواعد الصحية .

علينا كذلك تنمية حاسة للمس ايضاً . ففي العصر الفيكتوري ، كان الناس يمارسون الحب وهم يرتدون ثيابهم ، فلا تتلامس مباشرة سوى الاعضاء الجنسية . اما اليوم ، فاكثر الناس ينامون عراة ، فيما تقتصر العلاقة الجنسية على الاعضاء وحدها . وبين هذه العلاقات الميكانيكية والفعل الجنسي الذي يضم الجسد والحواس معاً ، هوة عظيمة . فاحتكاك الجسدين اساسي للرجال والنساء معاً لدى ممارسة الحب بصورة سليمة ، اذ على فعل الحب ان يكون حصيلة تعاون متناغم لجميع اعضاء الجسم لدى الشريكين بحيث تعطي هذه الاعضاء من المتعة بقدر ما تأخذ .

٢ - توصيات عملية

١ - خلال الفعل الجنسي ، عليكما عدم التوقف عن المداعبة ، حتى تتعبان معاً ويغلبكما النعاس .

٢ - يمثل البظر والنهدان ، لدى المرأة ، النقاط الاكثر حساسية . لكن لا تقم بمداعبتها فوراً . داعب اليدين وقبّل ثغرها اولاً . وللمرأة مناطق حساسة اخرى تقع في ناحية الظهر بدءاً من الرأس وحتى الوركين والساقين . وهذه النقاط تختلف بين امرأة واخرى ، غير ان اهمها هي الاذنان والرقبة والخصر خصوصاً لجهة الظهر . كما يتميز داخل الساقين بحساسية كبيرة . وتكرار احتكاك بطنك ببطنها يعطيها لذة فائقة .

٣- من المناطق الاكثر حساسية لدى الرجل ، فضلاً عن القضيب ، هناك داخل الاذنين والصدر في بعض الحالات . ولدى خمسة وخمسين بالمئة من الرجال تقريباً تتعرض حلمة الثدي لديهم للاثارة لدرجة الانتفاخ . ويامكانك مداعبة داخل الساقين ايضاً .

٤ - من اسرار المداعبات الناجحة ابقاء الجسد ممدداً فوق الجسد الآخر بحيث يتلامسان في اكبر عدد من الاجزاء فيهما . ولا يجب ان تبقى الملامسة الغرامية جامدة : دع يدك تكتشفان جسد شريكك ، فيما جسدك يستجيب للتحويلات الرهيفة في تنفسها وحركاتها .

٥ - عند افتتاح «الجلسة الغرامية» ، على المرأة ان تحرص على مداعبة جسد

شريكها كله وليس الاقتصار على عضوه فقط ، ما عدا الحالة التي يؤدي بها انتفاخ العضو الى اثارها سريعاً . على صعيد آخر ، اذا لم يؤد التصاق الجسدين الى اثاره شريكها وبلوغه الانتصاب ، عليها اللجوء الي مداعبة قضيبه بشكل رئيسي . والرجال يستجيبون لمداعبات القضيب تبعاً للعمر . فقضيب الشاب شديد الاحساس وسريع القذف ، مما يقتضي مداعبته بنعومة ، والضغط خفيفاً على الجزء القائم قرب الحشفة (الرأس) مع وجوب تحاشي هذه الحشفة قدر الامكان . اما قضيب الرجل فيمكن مداعبته بخشونة اكثر لان الانتصاب والقذف يتطلبان مزيداً من الوقت . وافضل طريقة عملية لا يصال الرجل للانتصاب هي مداعبة قضيبه باليدين معاً . فاليدان تثيرانه سريعاً لان الرجل يستسيغ ضغط اليدين المجموعتين على قضيبه كأنها مدخل الفرج الضاغط على ذاك العضو . واحرصي على عدم شد القلفة (الجلدة) كثيراً اذا لم يكن شريكك مختوناً ، كيلا تصاب بالالتهاب ، واستعصي عن ذلك بمداعبة الحشفة والخصيتين . قد تجهل المرأة المبتدئة عادة اهمية الخصيتين والكيس في حين ان المرأة الخبيرة تعرف ان الرجل يستسيغ المداعبة في ذلك الموضوع . وافضل طريقة عملية هي احاطة كيس الخصيتين باليد ومداعبة اسفله مع قاعدة القضيب ايضاً . وكيفما فعلت ، لا تضغطي بشدة على الاطلاق .

هذا النوع من الاثارة ، قد يفضي سريعاً لدى الشاب الى المتعة العارمة ، فكوني حذرة . وسوف تصلين الى افضل النتائج اذا جاءت مداعباتك ناعمة ، واعلمي ان الاستجابة تختلف باختلاف الاشخاص . فبعضهم يستجيب لهذه المداعبات لدرجة بلوغ المتعة فوراً ، فيما لا تنجح لدى الآخرين لقيام الانتصاب الكامل .

٦ - على الرجل ان يحرص على نعومة يديه ونظافتهما ، اذ تندر النساء اللواتي يرغبن المداعبة بايد خشنة ، تذكر ان يديك تجوبان امكنة حساسة ، وكثير من النساء اعتدن المداعبة على بظهن ، فلا يبلغن المتعة العارمة وذرورة النشوة دون تدخل اصابعك النشطة والناعمة . فالاصابع الخشنة او الوسخة قد تتسبب بالالتهاب او العدوى . بعض النساء بحاجة لمداعبة نهودهن للوصول الى النشوة . وقد تلتقي بامرأة تنفر من المداعبة اليدوية ، وعليك اكتشاف ذلك ، فالاحتكاك الجسدي يثيرها الى اعلى درجة لكنها لا تحتمل اصابعك على

فرجها: . قد يجذب هذا الصنف من النساء بعض الرجال الذين لا يستسيغون المداعبات اليدوية .

٣ - تبادل الحديث

اذا كان علينا تعلّم فن المداعبة ، فعلينا ايضاً تعلّم تبادل الحديث . وهذا لا يعني فقط ما عليك ان تقوله او طريقة قوله . فنحن ما نزال ، بشكل او بآخر ، اطفالاً في السرير ، ونستجيب للاصوات اكثر من الكلمات المنمّقة . وهذا صحيح في مجال العلاقات الجنسية على وجه الخصوص .

كشف فرويد مدى اتصال جذور السلوك الجنسي بالطفولة ، اذ ما نزال مشدودين الى جسد امنا الدافىء والى صوتها الحنون . وقد اعطت صناعة السينما للصوت الدافىء مكانة لائقة في عالمها . والصوت البشري له دور مرهف وكبير . وهذا ما يجب ان يكون عليه صوتك . فالصمت الطويل خلال العملية الجنسية قد يزعج شريكك لاعتقادها انك لا تلقى متعتك معها . لا ننصحك باقامة حوار فلسفي معها بل باظهار ما تشعر به من رضى ولذة معها . وعلى المرأة ان تذكر دوماً ما يلي :

- ١ - قد يفسر الصمت الطويل بأنه علامة عدم الرضى .
- ٢ - تحاشي الاصوات الخشنة ، فالجلسة الغرامية تتطلب جواً من الانسجام والاحترام المتبادل .
- ٣ - لا تتفوهي بالنقد ابداً مخافة وقوع ما لا تحمد عقباه على صعيد الوفاق الجنسي . اذ يخشى ان يفقد الرجل ثقته بنفسه اذا وجهت اليه ملاحظة في الوقت الذي يكون فيه سريع العطب اثناء ممارسته الحب .
- ٤ - بالمقابل ، ان التلطف بكلمة مديح بصوت ناعم حنون قد « يفعل العجائب » .

٤ - لا يتوجه التاو للرجال وحدهم

على النساء ان تتعرف الى التاو ايضاً وان بدرجة اقل ، فالمرأة التي تجهل التاو قد يساورها شعور بالاهانة اذا لم يقذف شريكها ، اذ تعتقد انها لم تتجاوب معه بقدر كاف او لم تعرف كيف تشبع رغباته . وعليها ايضاً ان تدرك

ان النشوة والقذف امران مختلفان ، لان ذلك يشكل قاعدة التاو الاساسية ، وهذا ما اعلنه كينساي ايضاً اذ قال : « يمكن بلوغ النشوة دون الحاجة لقذف المنى . . وهناك اشخاص يبلغون النشوة من خلال الضغط على اعضائهم التناسلية عندما يمارسون طريقة منع الحمل المعروفة باسم «كبح الجماع» . وهؤلاء يستمتعون بالنشوة الحقيقية دونما الحاجة الى القذف . قد تعترض بعض النسوة على هذا الامر معتبرة ان المتعة تبقى ناقصة اذا لم يتدفق المنى داخل الرحم . لكن هذا الاعتراض يبقى دون الفوائد الجمة التي تجنيها من تاو فن الحب . فأية امرأة لا تفضل شريكاً قادراً على ممارسة الحب طوال الليل - وعلى القذف في نهاية الجلسة - على رجل آخر يبلغ النشوة لدى اول اتصال ثم يغرق في نومه على الفور؟ ثم ان التاو يحقق للنساء التي لا تطيق استعمال وسائل منع الحمل على انواعها ، فوائد اضافية . فالرجل المتمرس بالتاو يبقى عدة اسابيع دون قذف بحيث تفقد وسائل منع الحمل مبرر وجودها . واذا شاع تاو فن الحب بين الناس ، فان الكثيرين يستطيعون الامتناع عن وسائل منع الحمل الاصطناعية . ويمكن القول بان التاو يحقق لنا تناغماً بين الين واليانغ ، الامر الذي يمنحنا هدوء البال وفرح الحياة ، ويؤخر مسيرة قطار الشيخوخة .

٥ - اهمية الشريك الآخر

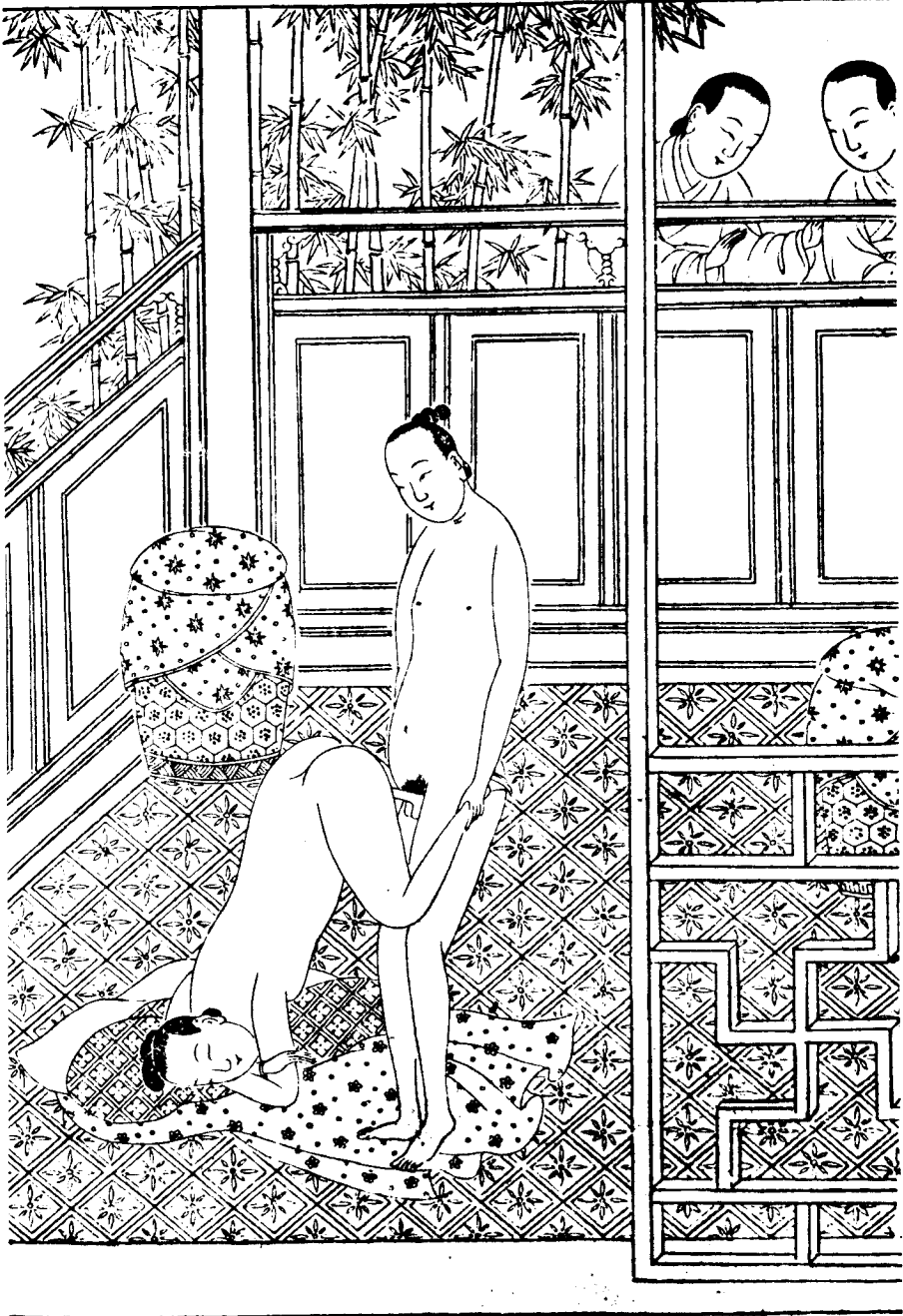
سبق لنا ان ذكرنا ان المرأة قد تعقد مهمة الرجل ، مهما كان خبيراً ، اذا ابدت تحفظاً وعدم تعاون معه . حتى ان الرجل المتمرس بالتاو يجد صعوبة في التعامل مع شريكة عنيدة تعاني الكبت والعقد النفسية . لذلك على الشريكين ان يتعلما تاو فن الحب . وعلى المرأة ان تطلع على مفهوم بعض العبارات مثل « الولوج الناعم » و « ضبط القذف » الخ . وتشدد معظم النصوص التاوية القديمة على اهمية الشريك الملائم . ففي العلاقات الجنسية ، كما في الرقص والرياضة ، يتعذر بلوغ افضل النتائج الا اذا اظهر الشريك الآخر تعاوناً كافياً . غير ان ذلك لا يعني بلوغك ذروة التناغم او عليك ان تبلغها في كل مرة تمارس الحب ، حتى مع الشريك المثالي . فالقلبات الاباحية والشهوانية تسهم في تناغم الين واليانغ ، لكنها لا تقودك بالضرورة الى الفعل الجنسي الكامل . مع ان بعض الجلسات الغرامية

توصلك عادة للتناغم بين الين واليانغ . وبعبارة اخرى ، تبلغ المرأة عدداً لا متناهياً من النشوة على مستوى البظر والفرج او على المستويين معاً . واذا كنت ممن يمارسون التاو ، فلن تشارك في هذا الجدال لمعرفة اي صنف من النشوة قد بلغته شريكك لانها سوف تستمتع « بالف ضربة وضربة » كل يوم ، وعند ذلك تأخذ مسألة النشوة وجهاً مختلفاً لانك تكون قادراً على ممارسة الجنس مرات عدة في اليوم بدلاً من مرة واحدة في الاسبوع .

صحيح ان بعضهم لا يتطلع الى كل ذلك ، لانه لم يختبره ابداً . غير ان من يتبع ارشادات هذا الكتاب حول ضبط القذف ، لن يعاني اية مشكلة عصبية ، بل متعة فائقة . واذا قدر لشريكته ان تخوض غمار التجربة التي ذكرنا ، فلن تتعب او تملّ من ممارسة الجنس . هذا لا يعني ان عليها قضاء يومها في السرير . لنفترض ان كل وصلة جماعية ، بما في ذلك المداعبات التمهيدية ، تدوم من عشر الى عشرين دقيقة ، فست وصلات لا تتطلب اكثر من ساعتين ومعظم الأزواج يقضون امام التلفزيون او في السينما ، اكثر من هذه المدة دون تحقيق قدر مماثل من المتعة . وبشأن توقيت الممارسة الجنسية ، لا قاعدة مطلقة ، اذ يمكنك توزيع الوصلات على مدى اربع وعشرين ساعة او تجميعها دفعة واحدة ، والامر عائد لك ولشريكك . وتختلف حدّة الفعل الجنسي بين مرة واخرى . اخيراً لا شيء يضطرك لممارسة الحب بهذه الوتيرة .

٦ - النشوة عند الرجل

سبق ان ذكرنا ان التاوية تعتبر القذف متعة مؤقتة ، ونوع من تفجير وانفلاش للطاقة المضغوطة ، وعندما يمارس الرجل الجنس بانتظام ، تتناغم طاقته الجنسية وتتضاءل حاجته للقذف كثيراً ، وبدلاً من ممارسة الجنس بشكل عارض وصاحب ، تصبح علاقاته دائمة . وعلى العمل الجنسي ان يكون كالوليمة الفاخرة ، كل طعام فيها طيب المذاق ويثير شهية الآخر حتى الشعور بالاشباع الذي يلي الوليمة العارمة . هكذا في العلاقات الجنسية . ويتفق الاطباء التاويون والاحصائيون المعاصرون على القول ان تناول كميات صغيرة من الطعام بشكل منتظم افضل من وليمة عارمة طارئة ، فالرجل والمرأة



رسم مأخوذ عن سو وو بيو: سو وو تكتشف ملذات جديدة
محفوظات مؤسسة الأبحاث الجنسية. جامعة اندريانا.

اللذان يرغبان في التمرس السريع بالتاوان يستوعبا هذه الفكرة جيداً لبلوغ غايتهما المرجوة .

٧ - الجواب عن بعض التساؤلات المطروحة

« الحب هو الكيميائي الوحيد القادر على تحويل كل شيء الى ذهب لمّاع .

الحب هو الساحر الوحيد ضد الموت والشيخوخة والحياة الرتيبة . . »^٣

اذا كانت مؤلفات ماسترز وجونسون حملت في طياتها افكاراً جديدة مقبولة حول الجنس والحب ، فان تاو فن الحب يبقى في مجمله مخيباً لآمال الغربيين . حتى ان احدى صديقاتي تعجبت عندما رأته ابدأ في وضع هذا الكتاب . لكنها اليوم اصبحت من اتباع التاوية .

لا بدّ ان تتبادر الى اذهان القراء اسئلة كثيرة امام كل جديد يطّلعون عليه . وها اني اجيب عنها مسبقاً ، لعلّي بذلك اساعدهم على تعلّم تاو فن الحب .

١ - ما الفارق بين التاوية كفلسفة والتاوية كدين ؟ لا شك ان الفارق كبير . فالتاوية كسواها من الفلسفات الشرقية مثل البوذية والكونفوشية ، جرى تبسيطها وشرحها بشكل سيء لدرجة اصبحت معه شكلاً من اشكال الدين . فبنيت لها الهياكل ، ووضعت الشعائر ورفعت الصور والايقونات ، اي كل ما ينفر منه التاوي الحقيقي . وقد تناولنا في هذا الكتاب الجانب الفلسفي من التاوية فقط .

٢ - كيف يفهم التاوي الحب ؟ انه تصوّر ابعده من الرومانسية واقرب الى الواقعية من التصور السائد عن الحب في الغرب المعاصر . فالتاوي يعتبر بشكل عام ان الانسجام الجسدي لا ينفصل عن الانسجام الروحي . فالنشوة الجسدية تساعد على تحقيق التناغم والسكينة لدى الشريكين ، وعلى مضاعفة

انجذاب الواحد نحو الآخر . ويمكن ان يكون هذا الانجذاب بينهما ضئيلاً قبل ممارسة الحب لأول مرة ، وعلى عكس ذلك في الغرب ، فان الرجل والمرأة يقعان في الحب ، مع كل ما يرافق ذلك من رومانسية ، قبل ان يضطجعا معاً .

٣ - لماذا يعطي هذا الكتاب الانطباع بانه لايتوجه الى النساء ؟
جميع الكتب التاوية القديمة وضعت للرجال وحدهم لانهم « ينتمون » الى النار ، فيما النساء « ينتمين » الى الماء التي تغلب النار . غير انني اعتبر ان باستطاعة المرأة الافادة من التعرف الى تاو فن الحب ، سيما وان الرجال على جانب كبير من الهشاشة في مملكة الحب وبحاجة الى المساعدة . ويطمح هذا الكتاب الى تقديم هذا العون من خلال اكتساب مزيد من الخبرة والاستمتاع بالصحة والهناء . فاذا بلغنا غايتنا ، فان الفائدة سوف ترتد بطبيعة الحال على عدد وفير من النساء .

٤ - هل يستند تاو فن الحب على اسس طبية جدية وكيف نثبت ذلك ؟ منذ ان وضع سون - سي - مو ، وهو اعلى مرجع طبي في القرن السابع ، كتابه بعنوان « الوصفات الطبية النفيسة^(٤) » لم يطرح للبحث على الاطلاق . حتى انه جرى طبعه مجدداً في الصين ، عام ١٩٥٥ ، وما يزال سون يتمتع حالياً باحترام كبير هناك . وقد اشرنا بشكل مفصل الى ذلك في الفصلين الرابع والآخر من هذا الكتاب . وقد اكدت اباحث ماسترز وجونسون ، خلال السنوات العشرين الاخيرة ، معظم مبادئ التاو الاساسية التي يطبقها معظم الاطباء في العالم كله .

٥ - ما الذي يجعل هذا الفن القديم في الحب ذا قيمة ؟
كان الطبيب الشهير جالينوس (١٣١ - ٢٠١) يقول : « كل الحيوانات تشعر بالحزن بعد الجماع باستثناء المرأة والديك » . فاذا استعملنا المصطلحات التاوية واستبدلنا كلمة « الجماع » « بالقذف » اصبح هذا القول المأثور اكثر دقة . ذلك ان جميع الرجال يصابون بالكآبة بعد القذف ، وهو شعور طاغٍ بفقدان كل صلة بالشريكة لدرجة التساؤل احياناً عما اذا كنا احبيناها يوماً . ويتتاب معظم النساء احساس بان شريكهن قد اصبح بعد

(٤) - عاش سون بين ٥٨١ و ٦٨٢ ب . م . ونشر كتابه في القرن السابع ، وهو ما يزال الى اليوم يحظى باهتمام كبير من دون ان يتعرض للنقد او المغالطة حول نظرياته في تاو فن الحب .

القذف في عالم آخر من اللامبالاة والنسيان . ومن المعروف ان كثيراً من الرجال يغرقون على الفور في نوم عميق ، تاركين شريكاتهم يتخبطن في حالة من الوحدة وعدم الارتواء . اما في العلاقات العابرة فان الوضع اسوأ ، لان الرجال يصممون على الرحيل بعد القذف مباشرة ، وبعضهم يتركهن فعلاً ، فيشعرن بالذل والمهانة ، وتتحول مثل هذه الحوادث لدى تراكمها الى حقد متبادل . ويشهد على ذلك انقباض الوجوه حولنا وغياب مسحة السعادة عنها من جراء عدم تحقيق الاشباع الجنسي عند الاكثرية الساحقة من الأزواج . فالناس الذين يحققون رغباتهم في الحب والجنس ، يقبلون على الحياة بفرح وسعادة . وهذا ما يفسر احد اسباب انتشار الحقد وتراجع الحب في عالمنا المعاصر . وهذا ما يسعى لمعالجته تاو فن الحب .

مع ذلك ، ترى معظم صديقاتي من النساء ، الامور من زاوية اخرى ، ويعتبرون ان التاو يتيح لهن مداعبة الشريك فترة طويلة في جو من الحنان والدفء ، وبعيداً عن التشنج والقلق ، لان التاو يشكل احدي اهم طرائق منع الحمل ، وقد عبرت احدهن عن اغتباطها بالقول : « ما اروع ان نتاح لنا امكانية ممارسة الحب متى نشاء ، حتى في منتصف الليل ، دون ان نضطر للتفكير في كل تلك الحبوب والوسائل التي تضايقنا وتولد فينا شعوراً بان الحب لم يعد مريحاً كما عرفناه في السابق ! » .

٦ - هل تتحسّر المرأة لغياب القذف عند الرجل؟

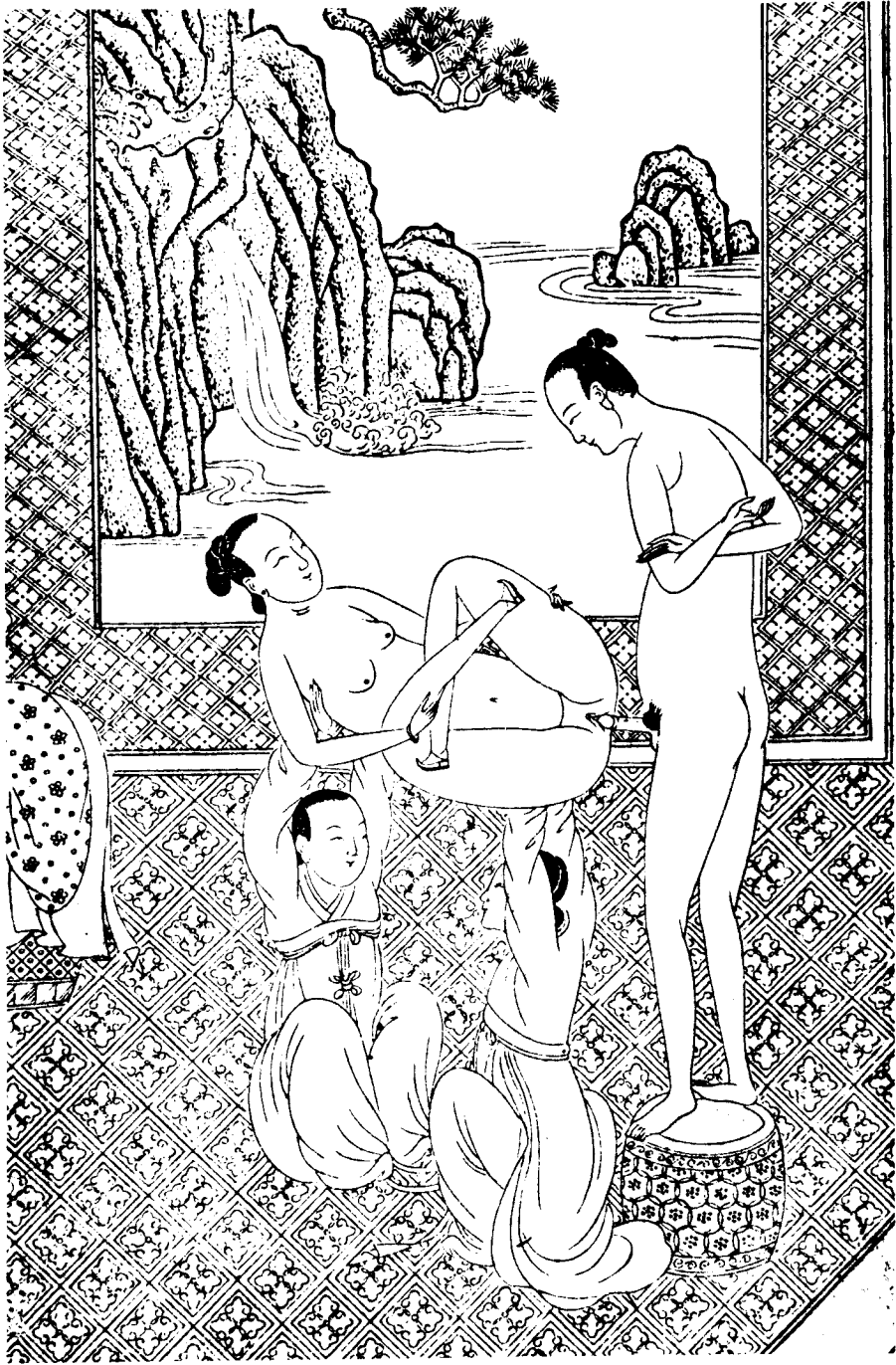
في البدء ينتاب بعضهن شعور غريب ولكن سرعان ما يعتدن الامر ويجدن فيه وجوهه الايجابية .

٧ - ما الذي يجعل الرجال لا مبالين بشريكاتهم ، بعد القذف ؟

كان التاويون القدامى يعتبرون المنى بمثابة العامل المحرك للحب لدى الرجل . وكانوا يعتقدون ان المنى يشكل الطاقة الحيوية الرئيسية لدى الرجل . والقذف يماثل خروج الهواء من الدولاب والطابة ، اذ يصبح الرجل « على الارض » ويفقد حيويته تماماً خصوصاً اذا كان كثير القذف .

٨ - كيف يمكن اليوم شرح المعتقدات القديمة القائلة بان الرجل « ينتمي » الى النار والمرأة الى الماء ؟

هذا يعني ان الرجل الذي يمارس علاقات جنسية تقليدية يلاقي الكثير من الصعوبات لاشباع شريكته وغالباً ما يصاب بالاعياء . وهذه الفكرة منتشرة



رسم مأخوذ عن سوو ويو: نمر جاد يدق الباب
محفوظات مؤسسة الأبحاث الجنسية. جامعة انديانا.

في الغرب وتناولها معظم الباحثين .

٩ - هل للتغذية تأثير على العلاقات الجنسية ؟

بالطبع ، للتغذية تأثير بالغ على العلاقات الجنسية ، حتى ان الرجل والمرأة لا يستطيعان الاقبال على حياة الحب والجنس بصورة صحيحة ، اذا لم يتبعوا نظاماً غذائياً سليماً . وهنا يمكن ان نضيف ان اكل اللحم لا يفيد بالضرورة اكثر من تناول النباتات ، اذ الامر يرتبط بما يلائم جسمنا من مأكولات وحاجتنا اليها .

١٠ - هل يمكنك تعداد بعض الاسباب الجوهرية التي تجعل من التاوعاملاً اساسياً في الصحة وطول العمر لدى الرجال والنساء معاً ؟

التاومفيد لسببين بديهيين . الاول ، عندما يستطيع الرجل والمرأة ممارسة الحب وفقاً لحاجتهما ورغبتها ، فانهما يعيشان في انسجام ووفق ينعكس على علاقاتهما مع محيطتهما فيحلّ اللطف والود مكان الحقد والبغض . وهذا يؤلف بحد ذاته مكسباً مهماً للصحة والهناء وطول العمر .

السبب الثاني ان الحياة الجنسية الزاخرة بالنشاط ينجم عنها توازن هرموني يزيد الجسم صحة وعافية . وقد اكتشف الطب الحديث دور هذا التوازن المهم في حياة الانسان . وفي اللغة التاوية ، هذا التوازن ليس سوى الانسجام بين الين واليانغ اذ كان التاويون يعتقدون ان كثرة الاتصال الجنسي تحافظ على هذا التوازن بشكل افضل . واليوم يعمد العديد من الاطباء الى معالجة مرضاهم بالهرمونات الجنسية التي من شأنها اعادة التوازن الهرموني الى مستواه الامثل . غير ان هذه المعالجة تكلف غالباً لجهة اتعاب الاطباء ، وخصوصاً لجهة المحاذير السلبية التي ترافق استعمال الهرمونات الاصطناعية . ولماذا اللجوء الى هذه المركبات الاصطناعية في الوقت الذي تنتج اجسادنا منها بصورة طبيعية كميات وفيرة اقل كلفة وخطراً ؟ والاتصالات الجنسية المتكررة ليست العامل الوحيد في افراز هرمون التستوستيرون بنسبة عالية لايجاد التوازن الهرموني في الجسم ، فقد اثبتت احدى الدراسات العلمية التي اجريت في كلية علم النفس في ميونيخ ، ان الاثارة المرئية التي لا يرافقها قذف او جماع ، كفيلة وحدها بزيادة معدل مادة التستوستيرون في الدم بنسبة كبيرة . وقد عرض فيلم اباحي مدته ثلاثون دقيقة من التعري والمداعبة والجماع بوضعيات مختلفة لمعرفة مدى الاثارة المرئية لدى الرجال ، فارتفعت

نسبة التستوستيرون في الدم لدى ستة رجال من اصل ثمانية ، تتراوح اعمارهم بين واحد وعشرين واربعة وثلاثين سنة ، وهذه التجربة تثبت ما تدعو اليه التاوية من ان المداعبات والقبل مفيدة بحد ذاتها ودون اية حاجة للقذف . واذا كانت الاثارة المرئية تزيد نسبة التستوستيرون في الدم ، فلا بد ان يكون للاتصال الجنسي تأثير اكثر اهمية على التوازن الهرموني في الجسم . من هنا ، اشار الصينيون القدماء على الرجل لضبط قذفه ولعل في ذلك سر العمر الطويل والشباب الدائم .





الخلاصة

من اختباراتي الشخصية

« اذا كنت تستطيع ممارسة الحب لمئة مرة دون قذف،
فستعيش طويلاً »
سون - سي - مو.

عام ١٩٦٢، احييت اكااديمية الطب في بكين ذكرى سون. سي - مو، احد اعظم الاطباء في الصين القديمة، تقديراً لخدماته العلمية الجللى، وخصوصاً لاكتشافه لقاح الجدري الذي انقذ حياة الملايين من البشر. اضافة الى ما قام به سون - سي - مو من خدمات طبية، اهتم ايضاً بصحته فعاش من ٥٨١ الى ٦٨٢ اي مئة سنة وسنة. لا شك انه كان يضع ما يوصي به موضع التنفيذ. ولعل ما اسهم في اطالة عمره، تلك النصيحة التي عمل بها وهي القائلة: « اذا كنت تستطيع ممارسة الحب لمئة مرة دون قذف، فستعيش وطويلاً ».

لم تقتصر تعاليم سون الحكيم على هذه النصيحة بل تعدتها الى وضع « الوصفات الطبية النفيسة » لازالة الحاجز الرئيسي امام الرجل كي يتوصل الى التمرس بالتاو والافادة منه. جاء في هذا الكتاب:
« لا يفهم الرجل في صغره ماهية التاو، واذا سمع به او قرأ عنه، فهو لا يعمل به ويتحفظ ازاءه.

وعندما يتقدم به العمر وتهاجمه الشيخوخة، يدرك اهمية التاو، ولكن

بعد فوات الاوان لان المرض يمنعه من الحصول على فوائده .
لعل سون الحكيم قد تنبأ بما سيكون عليه مصيري بعد انقضاء الف
وثلاثماية سنة، مع الفارق بأن الحظ حالفني ولم انتظر فوات الاوان لفهم
اهمية التاو.

كنت في السادسة عشرة عندما سمعت لأول مرة بتاو فن الحب . ولم
تسمح لي الفرصة قبل سن الثامنة عشرة لافهم ما يعنيني من هذا الامر . غير
انني قرأت في تلك الحقبة كتاب فان دي فيلد بعنوان : « الزواج الكامل »
الذي نال شهرة واسعة في العالم كله . غير ان الكاتب ارتكب اخطاء فادحة
منها على الخصوص ، انه يوصي الرجال بعدم بدء الجماع الا بعد ان يصبحوا
على اهبة القذف . كما وجه ايضا انتقادات عنيفة لماري ستوبس التي تخالفه
الرأي .

اي شاب في الثامنة عشرة من عمره لا يأخذ بنصيحة فان دي فيلد -
القذف لدى كل جماع - بدلاً من التقيّد بتعاليم سون الحكيم الذي يوصي
بالقذف بمعدل مرة واحدة لكل مئة جماع ، وشرط ألا يقذف الشاب البالغ
العشرين من العمر سوى مرة واحدة كل اربعة ايام . من الطبيعي ان اتبع تعاليم
فان دي فيلد على غرار المراهقين الراغبين بالتخلص من تزمّت سون
الحكيم وارشاداته . لكن كان علي ان اتحمّل ايضاً مغبة خيانتني للحكيم سون
طيلة اثني عشرة سنة .

ذكرت آنفا انني كنت في الثامنة عشرة ، وفي افضل حال عندما وقعت
في الحب لأول مرة ، وقد بذلت جهدي لاشباع شريكتي متبعاً توجيهات فان
دي فيلد . كنا نعيش كالزوجين دون ان نتزوج رسمياً (كانت العلاقات في
الصين في تلك الحقبة ، متحررة من كل قيد ، كما هي الحال اليوم في
اوروبا) . قضينا معاً فترة الصيف في منتجع قائم في مدينة تسون - اي القديمة
التي حولها الرئيس ماو الى مقر اركان حربه . مناخها معتدل صيفاً ولا تتجاوز
الحرارة ٢١ درجة . ويتساقط المطر خلال الليل ، قرب الفجر بحيث يظل
الهواء نقياً ومنعشاً . وبفضل هذا المناخ المثالي ، تنمو الخضار والفاكهة بكثرة .
وفي هذا الاطار الرائع ، امضينا معاً «شهر العسل» .

ماذا حصل ؟ لعل كلمة « ضياع » تعبر عن الوضع المضطرب الذي
تخبطنا فيه . في الواقع ، لا شيء في الظاهر يوحي بهذا الضياع ، فكلانا في

صحة جيدة ونعيش لحظات حب متبادل، في اطار طبيعي رائع، بعيدا عن كل هموم الدنيا، غير ان المشكلة نجمت عن كتاب فان دي فيلد الذي اتخذناه مرشداً لنا، فقد كان يسدي النصائح المتكررة حول القذف، داعياً للاخذ بها، وخصوصاً لجهة بلوغ ذروة النشوة عند القذف، وتوقيت ذلك لدى الشريكين في آن معاً.

اخذت على نفسي اتباع هذه النصائح، وكنت اqذف كل مرة نمارس فيها الحب وبمعدل ثلاث مرات في اليوم. وعلى الرغم من الجهود التي بذلتها، بدا لي انني لم اتوصل الى ارواء ظمأ شريكتي. كنت ابذل اقصى ما يستطيعه شاب في مثل عمري : قذف يومي بمعدل ثلاث مرات وطيلة شهرين ونيف. حتى اصبت بالاعياء على الرغم من نظام التغذية المنشط الذي كنت اتبعه. ومع ذلك، بقيت شريكتي لا تعرف الاكتفاء.

اخذت الشكوك تساورني، لكنني استمررت في اتباع نصائح فان دي فيلد خلال السنوات الاثني عشرة التي تلت. وباءت جميع تجاربي بالفشل اذ لم تحصد شريكاتي سوى الخيبة، فيما اصابني التعب والهزال. فكان لا بد من التخلي عن تعاليم فان دي فيلد والرجوع الى التعاليم القديمة.

اما اليوم فانني اناهز الستين من العمر، حيث العديد من الرجال قد وضعوا حداً لكل نشاط جنسي. ومع ذلك، ما زلت امارس الحب مرات عدة في اليوم. وغالبا ما امارسه قبل ظهر الاحد، مرتين او ثلاث ثم اقوم بنزهة على الدراجة مسافة ثلاثين او اربعين كيلومتراً، لأعود عند المساء لممارسة الحب قبل النوم. اما صحتي الجسدية والعقلية فهي بالف خير، وتغلبت على ذاك الشعور بالضيق والاضطراب من جراء عدم نجاحي في ارواء ظمأ من امارس الحب معها.

لماذا هذا التحول؟ لانني اتبع الان ما اوصى به الطبيب التاوي سون - سي - مو، منذ ١٣٠٠ سنة: «مارس الحب لمئة مرة دون ان تقذف مرة واحدة».



ملحق

التدرج في تاو فن الحب

ينزع بهدوء سروالها الارجواني ويروح يداعب
فخذيها وساقها الناعمتين . تمسك بقضيبه ويشد
خفقان قلبها . يقبل ثغرها ويترع من لسانها ويتفجر
لظى ورغبة .

بي - تهانغ - شانغ
شاعر من عهد تانغ

تبدو بعض جوانب تاو فن الحب صعبة التنفيذ لاول وهلة، خصوصاً مسألة ضبط القذف . لكن هذه المهمة ليست في الواقع شاقة بالقدر الذي يصوره التاويون . ويمكننا ارشادك الى وسيلة سهلة لتخطي هذه المصاعب : عليك ان تقتنع في اعماق نفسك بان نظريات التاو تضمن صوابيتها التجارب والاختبارات التي اجريت عليها طوال آلاف السنين . كما اقرّ هافلوك ايلليس في مطلع هذا القرن بفوائدها الجمّة وميزاتها الفريدة .

١ - التاو والمبتدئ

من البديهي ان الداخلين حديثاً الى عالم فن الحب يتصرفون بشكل مغاير لمن يملكون تجربة اعمق . ونقدم فيما يلي سلسلة من الارشادات قد تساعد المبتدئ في خطواته الاولى .

١ - عليكما المباشرة بالقبلات الاباحية، وفي الوقت نفسه تبادل المداعبة لكل نواحي الجسد دون الاقتصار على الاعضاء الجنسية وحدها . ويمكنكما عدم

اتباع هذه القواعد والانصراف الى ما يستهويكما من اعمال الاثارة. اذ باستطاعتك تقبيل نهدي شريكك، اذا شئت، فيما هي تداعب قضيبك.

٢ - عندما تبلغان معاً مرحلة الاثارة الشديدة، الامر الذي لا يستغرق اكثر من خمس الى عشر دقائق، يمكنكما الانصراف الى المضاجعة الفعلية.

٣ - اذا لم تؤد المداعبات والاثارة المباشرة للبطر والقضيب، خلال الربع ساعة الاولى، الى نتيجة حاسمة، يمكنكما اللجوء الى اللبس والمص. اما اذا كان هذا النوع من التقبيل لا يروق لكما، فعليك وضع قليل من الزيت على القضيب والسعي لادخاله في فرج شريكك حتى ولو لم يصل الى مرحلة الانتصاب الكامل. وكما سبق ذكره في باب الولوج الناعم، عليك بذل الجهد للوصول بشريكك الى مرحلة الافراز الطبيعي. ومهما كنت تفتقر الى الصبر الطويل، عليك القيام بهذه المحاولة.

٤ - بعد الولوج، عليك الانتقال الى تطبيق طريقة « كبح الجماع » عند الاقتضاء.

٥ - عندما تبلغان مرحلة متقدمة من الاثارة، انتقلا الى احدى الوضعيات الثلاث المعروفة، الرجل فوق، جنباً الى جنب، او المرأة فوق.

٦ - اذا كنت في الوضعية العليا للرجل، وشعرت ان الولوج العميق والبطيء سيؤدي بك الى القذف، انتقل الى طريقة الولوج السريع والقصير، مع احتفاظك بالقضيب كاملاً داخل الفرج، اذ ان الولوج القصير يثير شريكك بقدر كبير من جراء احتكاك قاعدة القضيب بالبطر. ويمكن التماذي بهذه الحركات دون الاحساس بالحاجة للقذف، ثم انتقل من وقت لآخر الى بعض حركات الولوج العميق كي تثبت من قدرتك على السيطرة على نفسك. فاذا وجدت انك لا تتعرض للاثارة كثيراً، يمكنك تبديل حركات الولوج بين العميق والسطحي والبطيء والسريع. فالمهم هو الاعتماد على الخيال بحيث تستمر هذه الحركات اطول فترة ممكنة قبل بلوغ المتعة وتحقق مع شريكك اكبر قدر من اللذة.

٧ - اذا كنت واثقاً من حفاظك على الانتصاب ولكنك تشك بامكانية ضبط القذف، انتقل سريعاً الى وضعية « المرأة فوق الرجل ».

٨ - اذا اتجه الانتصاب الى الهبوط، جرب وضعية « العقيرة » وهي عبارة عن التصاق الجسدين حيث يلتف فخذاً كل من الشريكين حول الاخر كعقيرتين متداخلتين. وهي بديلة للوضعية الجانبية وجهاً لوجه». ففي هذه الوضعية،

لا ينسحب قضيبك خارج الفرج حتى ولو فقدت الانتصاب تماماً. وتستطيع شريكك متابعة الحركة وبلوغ ذروة النشوة.

٩ - من الأفضل التمرس في فن الحفاظ على الانتصاب من خلال تبديل طريقة الولوج. فالضربات السريعة والعميقة تساعدك على ذلك لكنها تؤدي بك سريعاً إلى النشوة. جرب الضربات البطيئة والهادئة. أما الضربات القصيرة والسريعة فهي غير مثيرة وتتيح لك البقاء دون قذف فترة طويلة. وللحفاظ على حالة الانتصاب، ننصحك بتغيير طرائق الولوج حتى تصل إلى إيقاع يلائمك وشريكك معاً.

١٠ - عند بلوغك مرحلة الاثارة الشديدة، تستطيع الانسحاب للحظات معدودة، حتى تستعيد هدؤك. وعندما تتأكد من أنك لن تقذف، ادخل القضيب مجدداً في الفرج.

١١ - من المفضل تحديد طريقة منع الحمل التي ترغب باعتمادها قبل البدء بممارسة الحب. إلا إذا كنت ترغب، بالطبع في الانجاب.

١٢ - في كل الاحوال، عليك السيطرة على نفسك، وتجنب القذف أكثر من ثلاثين مرة لكل مئة جماع.

٢ - التاو وصاحب الخبرة

تتوجه هذه الفقرة إلى أولئك الذين يملكون مزيداً من الخبرة، وإلى الرجال الذين سبق لهم أن مارسوا تاو فن الحب. وتهدف إلى إبراز امكانية دمج الناحية النظرية بالناحية العلمية من تاو فن الحب بغية تحقيق الانسجام الكامل بين الين واليانغ.

١ - لا تقذف لأكثر من مرة من اصل ثلاث تمارس فيها الحب. وهو الحد الأقصى الذي يجب عدم تخطيه. وبقدراً تمتنع عن القذف في الجماع، بقدراً تزداد قدراتك على ممارسة الحب على تحقيق التناغم الكامل مع شريكك.

٢ - مارس حركات الولوج من دون اثاره زائدة لفترة لا تقل عن ست او سبع دقائق واطلق مئين إلى ثلاثمئة ضربة، معتمداً تغيير النمط والإيقاع والعمق.

٣ - انتقل من وضعية إلى أخرى دون بلوغ درجة عالية من الاثارة ومع المحافظة على الانتصاب.

٤ - يمكنك خلال جلسة غرامية تمتد من ساعة واحدة الى ساعتين ممارسة الحب ثلاث مرات وبمعدل ست دقائق في كل مرة، او مرة واحدة لمدة ربع ساعة.

٥ - تستطيع اذا شئت اعتماد الانسحاب كطريقة لمنع الحمل .
تلك هي التقنيات الاساسية للتاو، و عليك امتلاكها دون عناء، شرط وجود الشريكة الملائمة معك . وعند ذلك، تحققان معاً التناغم التام بين الين واليانغ بالشكل التالي :

١ - داعب شريكك بجسدك كله وليس فقط بالفم والاصابع . وركز افكارك عليها اثناء التقبيل والمداعبة .

٢ - ليكن ولوجك ناعماً عندما تكون شريكك غزيرة الافراز . اما اذا كانت المداعبات التمهيديّة لا تؤدي عادة الى تزييت كافٍ للفرج، فعليك دهن القضيب او الفرج بقليل من الزيت .

٣ - استخدم جميع تقنيات الولوج الموصوفة في الفصول السابقة، ولا تدع اي جزء من جسدك خاملاً . وفيما تمارس حركات الولوج، قبلها في ثغرها وحلمة نهدها وداعب النقطة المحيطة ببظرها او اية ناحية اخرى اذا شئت .

٤ - على شريكك ان تتعلم تحريك بطنها وخصرها وساقها، كي يحقق الفعل الجنسي الحد الاقصى من المتعة لكما . يقع على الرجال، في الاجمال، القيام بالحركات المطلوبة، باستثناء الوضعية التي تكون فيها المرأة فوق الرجل، مما يتيح لها التحكم بايقاع الولوج . ان الحركات الدائرة مهمة ايضاً لان الاحتكاك بالبطن يحقق لذة كبرى في العمل الجنسي .

٥ - بعد القيام بحوالي مئتين وخمسين طلقة، تشعر وشريكك ببعض المتعة، سواء بلغتما النشوة ام لا . المهم ان تمتنع عن القذف، اذ يمكنك بلوغ النشوة دون قذف، فاذا توصلت الى تحقيق ذلك، سوف تكتشف عالماً جديداً لم تعرفه سابقاً في دنيا الحب .

٦ - ما عدا حالة النعاس، ننصحك بالقيام بالجماع السريع صباحاً لانه يثيرك وينشطك . فالعديد من الرجال والنساء يشعرون بالنشاط والقوة عند اليقظة .

٧ - مارس الجماع مرة او مرتين عند المساء قبل النوم .

٨ - ان المضاجعة بمعدل ثلاث مرات او اكثر في اليوم، تحقق ما مجموعه « الف طلقة وطلقة »، الامر الذي يروي ظمأ المرأة مهما كانت شهوانية

وشبقة، كما يرتد عليك باحساس مماثل سواء رافقه قذف ام لا. وبذلك يتحقق التناغم بين الين واليانغ، وتصل الى ذروة النشوة العارمة وفقاً لمفهوم التاو في هذا المضمار.

لا تشكل هذه التعليمات والارشادات تصوراً مثالياً يطبق على الجميع، وهي تقتصر على بعض ملامح النشاط الجنسي. وعلى كل واحد منا ان يجد النمط الذي يلائمه. فالتاو لا يحبس ذاته ضمن جدران العادات والتقاليد والقواعد الجامدة. وعندما تتقن تماماً طريقة ضبط القذف وفن « الولوج الناعم » يمكنك التقدم بخطوات سريعة وتحقيق التنسيق الكامل مع شريكك بحيث تستطيعان ممارسة الحب كلما رغبتما، وبلوغ الصفاء النفسي والوحدة الحقيقية.



ويرى في كل أشكال الهلاك والتدمير، وحباً لا متناه للكون ولكل ما يعيش فيه .
الدوام للوقوف في وجه العنف والتدمير، وكثيراً ما تساءلت عن الأسباب التي تدفع
ببعض الناس - ممن نطن أنهم منغواي وجورج ساندرز، ومارك روتكو . وهنا تتجه
أفكاري الى ارنست همنغواي لماذا آلاف الرجال والنساء وحتى الأطفال، وقد تطول
لائحة الأسماء الى ما لا نهاية . لماذا حياة ضار ومؤذ؟ لماذا يزداد عدد أولئك الذين
أصحاء البنية، يدمرون ذواتهم بنهج حياة ضار ومؤذ؟ لماذا يزداد عدد أولئك الذين
الأغذية غير الملائمة واتباع نهج حياة ضار ومؤذ؟ لماذا يزداد عدد أولئك الذين
يكرهون جميع الناس وكل ما يرون لدرجة أنهم يريدون - أو يحاولون - ابادة كل

شيء؟ أخيراً، لماذا يحفل تاريخ الانسانية بحروب لا تنتهي، وبشهوة الفتوحات
والأطماع التي لا حد لها، والنزوع الشديد الى العظمة؟
لم أتوقف، منذ حدثتي عن التفكير ملياً في هذه المسائل، والبحث عن
أجوبة عنها . طوال سنوات تجولت في انحاء الدنيا والتقيت بألاف الناس من كل
الجنسيات . وغصت في أعماق الفلسفات والديانات الكبرى في العالم . وقد
خلصت الى القول إن هذه الشرور تجد أصولها في فشل الرجل والمرأة في تحقيق
التناغم في علاقتهما الجنسية وإن التاوية تحمل في طياتها الحل البسيط والمفري
لكل هذه المسائل .
الحل بسيط لأن التاوية لا تمسك بأية شكلية أو عقيدة أو دين، وما على
الذي يمارسها سوى أن يكون منسرحاً ويحقق ذاته .