

اعظم التدابير الجسمانية واكفَى الشبهات الحيوانية وذكر الأطباء من منافع  
 انه ينشط النفس ويسرها ويزيد في النشاط وينزل الغضب ويذهب  
 بالفكر الرديء والظنون السيئة حتى انه ربما ابرأ من الخيلوليا واندهسكن  
 عشق العساق اذا اكثر وامنه وان كان مع غير من يهون له ويخفف عن  
 البدن الممتلي وهو عظيم النفع لاصحاب الابدان القوية العجلة الكثيرة الدم و  
 مضر لمن كان يصد ذلك **قال الرازي** في كتابه المعروف بالتنصوري والجزء  
 اصحاب الابدان اليابسة حذر العلو فانه يؤدي الى الدق اذا اكثر وامنه  
 وكذلك النخلة والضعف والخفا ومن نواحي خواصره وضارقه رقيقة مهزولة  
 ومن عصبه ضعيف فان الجماع الكثير يضر بهؤلاء **صلى شديدا وقال**  
 جالينوس في بعض كتبه المنى احد الفضلات التي لا بد من اخراجها فانه  
 ان اقام في البدن حدثت منه مضار وامراض ردية فلذلك يستحب ان  
 ينقص منه باعتماد **قال** ولوج الناس الى اخراجه من يعثره  
 عند الجماع تنقل في الرأس وظلمة في العينين وكآبة وبلادة وافراط في النوم  
 فالجماع والاحتلام يخفف عن هؤلاء ذلك كله **قال** واشد الناس استغناء  
 عن الجماع من يصيبه بعقبه الرعدة والكسل وسقوط شهوة الطعام  
**قال الرازي** وينبغي ان لا يكون على الجموع ولا على الامتلاء المفرط والاف  
 في الجماع والابتر التعب والبعقب القبيح ولا الاسهال او الفصد **قال** وينبغي  
 لمن قهرته شهوته في الاكثار من النكاح ان يقلل من التعب واخراج الدم  
 وطول الجلوس في الجماع وان يغتدى بالاختذرية التي تزيد في المنع وان  
 يكثر من استعمال الأدوية الموضحة لهذا الشأن **قال ابو الفرج** في كتاب  
 النساء وينبغي للرجل اذا قصد حاجته من المرأة ان يبارس الى العسل بالماء

الحل

الماردون البارد في الشتاء وفي الصيف وليك ذلك في حمام ان امكن  
 او في موضع كنيث لا يصل اليها فيه الهواء فان الغسل بالماء الحار يربط  
 الاعضاء التي خرجت منها رطوبتها وتخلت بجل رتها في المنق ويسخنها والاعتدال  
 بالماء الحار ردي في الشتاء وفي الصيف لانه يزيد في برد الاعضاء ويسببها  
 قال وينبغي اذا فرغ من الغسل ان يتناول الطيب والخمر ويكثر من استعمال  
 المسك فانه الطيب الطيب ولا يقر بالشيء من الكافور ولا المسك ولا يكثر من استعمالهما  
 على الفرس الوتيرة الطيبة وان كانت حمراء وخضراء فهو احسن من غيرها  
 من الألوان انتهى ما ذكره ابو الفرج **قال الجارث** بن كعدة طبيب العدا  
 من اراد البقاء والابقا فليباكر الغدا وليؤخر العشاء وليقلل من غشيان  
 النساء ولا يجمع على الامتلاء **وقال الشاعر**  
 تلات حصن من سبب الحيام وداحية التقام الى الانام  
 مدام تستدام وطول وطوي وادخل الطعام الى الطعام  
**قال** بعض الحكماء كل شهوة يعطيها الرجل نفسه فلا بد ان يكتسب قلبه  
 فيها شهوة الجماع فانه يرقق القلب ويضعفه ولاجل هذا كان الانبياء  
 عليهم السلام والحكماء يفعلونه ويأمرون به **قال عياض** في الشفا  
 لم يزل التملح بكثرة الجماع والفنار وفرفصاة معروفة وسيرة  
 يرضيه فانه دليل الكمال وصحة الذكورية وصو في الشرع سنة مائة مرة  
 ولم يره العلماء مما يقدر في الرصد **قال سهل** بن عبد الله كيف يصد  
 فيه من وصف حبيب الى سيدك البشير وذكر حديثين انس رضي الله  
 تعالى عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فضلت على الناس بالجماع  
 السخاء والنبهاعة وكثرة الجماع وقوة البضن انتهى كلام عياض **النجاري**