

## חיבוק ועצה לכלה

לך כלה יקרה!

תקופת האירוסין ותחילת החיים הזוגיים, איזו תקופה! ההתרגשות, המתח, השאלות, ולפעמים גם הימים הקשים... אני זוכרת את התקופה הזו היטב, ורוצה קודם כל לשלוח לך חיבוק ותמיכה!

את עוברת לעולם שיש בו הרבה דברים חדשים, וגם כמה סודות נסתרים. זה הזמן לקבל טיפים, עצות ורעיונות מנשים כמוך, שעברו את הדרך הלא-פשוטה שאת נמצאת בה כעת. אני בקשר עם אלפי נשים נשואות שאיתן אני מדברת על כל מה שקשור בנישואין. האהבה, התקשורת, היצירה המשותפת, וגם איך להתגבר על קשיים כמו ריבים, שחיקה, ואתגרים פיזיים.

החלטתי להשתמש בקהל הנשים האוהד והמפרגן ולאסוף עבורך עצות רעיונות ומחשבות. שאלתי אלפי נשים: מה את היית מייעצת לאשה בתחילת הדרך? מה היית מייעצת לעצמך במצב הזה? הופתעתי מההיענות. קיבלתי מאות תגובות!

ואפילו שאני אשת מקצוע, וליוויתי כבר אלפי נשים בתהליכים שונים, אין כמו חכמת ההמון! נשים חידשו לי בעצות טובות ומדויקות, ניסוחים קולעים, ורעיונות מבריקים. החלטתי לקבץ את כל העצות כפי שהן ולשלוח לנשים בתחילת דרך הנישואין - מתלבטות, מאורסות, כלות ונשואות טריות! יכול להיות שתמצאי כאן עצה שתיתן לך כח ושמחה ואולי עצה שתגידי לעצמך, היא לא בשבילי וזה גם בסדר!

הן כאן העצות האלה, תוכלי להיעזר בחוכמת הנשים. השתדלתי כמה שפחות "לגעת" בעצות כדי שיהיו כמה שיותר אותנטיות וקרובות לניסוח של אותה אישה שכתבה.

תודה לכן נשים חכמות וטובות שכתבתן לנו!

ולך כלה יקרה - שולחת לך חיבוק חזק, ומאחלת לך זוגיות מלאת שמחה אהבה ותשוקה.

ממני

אפרת



## הבלנית

בחרי את המקווה המתאים לא לפי הקרבה לביתך, אלא לפי מי הבלנית שנמצאת שם, ממליצה שהבלנית תהיה נחמדה.

## נקודה למחשבה

"שמח תשמח רעים אהובים, כשמחך יצירך בגן עדן מקדם. ברוך... משמח חתן עם הכלה"  
בתקופת האירוסין בעלי ואני למדו מתוך ספרון על ברכות הנישואין את הפירוש לברכה זו, אני חייבת לשתף אותך.  
עולה השאלה מה הקשר בין הברכה לשמחה ולגן עדן? והתשובה כל כך יפה ומתוקה!!  
כשאדם וחווה היו בגן עדן- הם היו רק שניהם, לא היו עוד גברים ועוד נשים, והם לא התבלבלו- 'אולי הוא בסוף לא מתאים לי ואני צריכה מישהו אחר...?' היה להם ברור לגמרי- שהם נועדו אחד לשני ולא היה צריך להסתכל לצדדים. אז כמו שאדם וחווה היו יחידים בעיניהם אחד לשני, כך גם אנחנו נאמין שאנחנו אחד לשני ולא נפזול לצדדים (במחשבה של אולי בעצם הוא לא בשבילי, כי אני רואה אצלו את החסרונות האלה והאלה, והוא וגם עכשיו קצת קשה ולחץ וכו'). והמחשבה הזאת תשמח אותנו ושזה גם מאת ה'.  
מקווה שהצלחתי להעביר את הרגשת השלמות בקשר, והאמונה שנועדנו זה לזה ואין עוד 'אופציות' אחרות...  
בהצלחה!

## עזרה נגישה למקרה ש....

תמיד למצוא דמות קרובה או מקצועית לדבר איתה על הכל! אחרת כל זבוב הופך לפיל, והפחדים והחששות משתלטים ואת בטוחה שרק לכם יש מורכבויות כאלה וכאלה.. במיוחד אחרי החתונה! אם מתאפשר עם המדריכת כלות-הכי טוב, ואם לא-אז עם מישהי שסומכים עליה.  
גם אם הנושאים הם מאוד אינטימיים, יש חשיבות לשתף בשאלות, בעיות, קשיים, כדי לפתור אותם..  
בהצלחה...והכי חשוב, לצחוק יחד.. גם על עצמכם.. "

## חכמת חיים

קשה להאמין, אבל עברו 25 שנים מאז. זה מסע שכל יום נראה אחרת. יש ימים נפלאים ויש ימים קשים. יש משימות שאני מרגישה שאני נמצאת עם בן הזוג הנכון ומשימות אחרות שאני לא. בן זוגי הוא מהסוג העושה ולא הרגיש, אז בימים שאני צריכה רגישות- קשה לי, ובימים של מעשה- הכי טוב.

אני חושבת שצריך להחליט מה הכי חשוב, על מה מוכנים להתפשר ועל מה לא, ומהרגע שהחלטת להתחתן-לזרום. לדעת להתפשר ולהרגיש שאת לא מתפשרת. לדעת להשיג הכל, אם לא עם בן הזוג, עם חברות.

## לזכור לשמוח!

כלה יקרה. התקופה הזו עמוסה, עוצמתית, מלאה רגשות חזקים ומבולבלים. אבל מה שמיוחד בה- שזה קורה רק פעם אחת בחיים... זהו חלום לחוץ, אבל ורוד. את יכולה עכשיו להשפיע על הזיכרון שלך מהתקופה הזו, זיכרון לכל החיים. ונזכרים בה במיוחד כשאסורים.. למה שלא תהיה שמחה? למה שלא תפזרי מטלות- ותהיי רגועה? את כלה! יפה, מיוחדת, שכולם רק רוצים להתרגש איתך. תשמחי, תחשבי חיובי על שניכם, על אהבה שהולכת וגדלה. זה הכי חשוב.

## חששות ואתגרים

כלה יקרה, להיות כלה זה דבר אליו כולנו נכספות זמן רב. כשזה מגיע בשעה טובה ובהתרגשות, זה מביא איתו גם חששות ואתגרים. זה טבעי שיש ספקות לפני החתונה. גם אם הן מכניסות תחושת פחד או מחשבות מטרידות, חשוב וטוב להיות מודעת אליהן. נקודות הקושי שבקשר הזוגי יישארו גם לאחר החתונה ולכן לטאטא אותן מתחת לשטיח יהיה לא יעיל. הן יצוצו כל החיים אבל הן יכולות להתעדן תוך עבודה זוגית משותפת, קבלת אסטרטגיות מבחוח ותוך היכרות מתמשכת של בני הזוג האחד את השני. קורה שיש חסרונות של בן הזוג שגורמות להעצמה שלי, ואז במובן מסוים החסרונות הם יתרונות לקשר. אני לומדת להכיל, לומדת לסלוח. לומדת לתת לו את מה שהוא צריך בנקודות בהן לי יותר קל ולו פחות זורם, ולהיפך...



בס"ד

אפשר לקרוא לזה התמודדות עם השוני - החסרונות וכמובן גם היתרונות! שלי ושלו. חיים משותפים תוך מודעות יכולים להיות בונים, מעצימים וחלק בלתי נפרד מחיי המשפחה כולה.

בסדר, לפני החתונה יש המון חוסר וודאות ולפעמים עננה שחורה מרחפת מעל ראשינו וערפול חושים גדול.

השמחה והפחד (כן, פחד) היו אצלי מעורבבים לפני החתונה ולפעמים אלו היו ימים מתוחים ולא קלים...

העצה שלי היא להתמקד בחיובי. אפשר על ידי עבודה של דמיון מודרך או על ידי כתיבה של 5 נקודות חוזק שלו ושלי.

דבר חשוב נוסף הוא לשתף את בן הזוג בחששות. כמובן מתוך זהירות, רגישות, והדגשה של הקשר החיובי והמיוחד שלכם. לבוא מתוך רצון משותף להיטיב, בלב פתוח ושמח.

אם יש דברים שמצריכים הכוונה של איש מקצוע (ייעוץ זוגי, פסיכולוג, ייעוץ מיני) לכו על זה. אתם "ירוקים" וחסרי ניסיון וזקוקים לזה.

האתגרים של תחילת הנישואין הם ממשיים אבל חשוב לזכור שכולנו עוברות אותן. אני בעד לשתף ולהתייעץ בנושאים אינטימיים לפני ואחרי החתונה כדי להוריד את רמת החששות. כך תוכלו לחוות ביטחון בשמחה בהתחלות החדשות.

להתפלל תמיד טוב.

לאט לאט, שלב שלב, יהיה בסדר..."

## קיום עצמאי

הייתי אומרת לעצמי לקחת נשימה עמוקה ולדעת שאת עומדת לצמוח ולגדול ולהבין שיש קיום לזוג כזוג אבל לא פחות מכך, יש קיום עצמאי לכל אחד מכם.

אני לא מתכוונת בהקשר של לימודים וקריירה... אני חושבת שיש קו חינוכי במגזר הדתי שאומר שקיום רוחני של האיש והבית תלוי באישה, המחשבה הזו עושה עוול לאישה (ובהמשך לקשר הזוגי) שמעמיסה על עצמה את הבחירה החופשית של בן זוגה ואת ההשלכות לכך לטוב ולרע.

לכן יש משמעות עצומה להתנהלות ולבחירות שלכם כזוג אך לא פחות מכך יש משמעות אינדיבידואלית לקיום העצמאי של כל אחד מכם. וזה לא חייב להעיד אחד על השני לטוב ולמוטב.

בהצלחה!



## עוד טיפ טיפה

את נמצאת עכשיו בתקופת האירוסין. תקופה מיוחדת ועוצמתית, אבל זה לא לפה ולא לשם, נכון??!  
אז אני רק רוצה להגיד לך, שתחכי עוד קצת, עוד טיפ-טיפה, והוא יהיה שלך לעולמים...  
ויש לך למה לחכות!

## כל צעד וכל לימוד

הייתי אומרת לעצמי:  
"יקרה ואהובה!!!"  
אני אוהבת אותך מאוד!! ולכן אני לא מתכוונת לגלות לך שום דבר על מה שעתיד לקרות, כי כל צעד וצעד שצעדתם ביחד בהיבט הבין אישי, בהיבט ההורי ובהיבט המיני היה כל כך משמעותי!  
התהיות שתהיתם יחד, והלמידה אחד של השני - הם התענוג הגדול!!!

## להנות מהתקופה

זו תקופה יפה בחיים,  
תקופה שצריך לנצל אותה ולא לפספס.  
לצאת, להנות, לטייל, לדבר הרבה  
להרגיש בנוח אחד עם השני  
לשחק ביחד משחקי חברה  
לדעת אחד על השניה דברים שעושים טוב / דברים אהובים וכו'.  
לחזק את עצמך הרבה בדימוי עצמי אני שווה, אני יפה, אני מהממת, מוצלחת לא לפתח דימוי עצמי נמוך.  
וחשוב הדרכה טובה לליל הכלולות ולהבין שזה דרך העולם ולעשות את מה שטוב לך ולהרגיש בנוח. ממליצה מאוד לקנות את הספר והסרטון של אפרת צור של הדרכה לחתונה אני אישית נהנתי מאוד! הכי חשוב לנצל כל רגע ורגע, לשמוח ולהרגיש הכי שווה בעיני עצמך.



## לומר לו מה מפריע לך

אני נשואה בדיוק 12 שנה, יש לי 5 ילדים ואני חייבת להגיד שהשנה הראשונה הייתה ממש ממש קשה.. והיום כשאני חושבת על זה, היא יכולה להיות פחות קשה. אם רק הייתי אומרת מה מפריע לי ולא מחכה שהוא יבין לבד או ינחש. כי הם לא. הם לא קולטים רמזים. הם צריכים שיגידו להם. ואז הכל הרבה יותר פשוט וקל ואף אחד לא נפגע מהשני ונעלב (במיוחד אנחנו הבנות הרגשניות). אז בפעם הבאה שאת נפגעת ממשו או מרגישה לא בנוח. פשוט תגידי לו. הוא כ"כ יעריך וכל כך יבין. כי הם כאלה מאד קונקרטיים. זה מה שהייתי אומרת לעצמי! זה היה חוסך לי הרבה דמעות.

## השתוקקות היא לא חולשה

יקרה ואהובה.  
אולי זה יקח לך קצת זמן להבין את זה, אבל תדעי שהחלטה להקדים את החתונה כי אתם משתוקקים מינית אחד לשני- זאת לא (!) חולשה.  
נכון, יש את אלה שאומרים "הדתיים האלה סתם מתחתנים מוקדם כי קשה להם לשמור נגיעה ואז מתגרשים.. " אל תשליכי את זה על עצמך.  
הלב שלך יודע עם מי את הולכת להתחתן, הוא האיש שחיפשת, איש מלא ענווה, הוא מאוהב בך, גילית לו את סודות חייך האפלים.. והוא המשיך איתך למרות זאת (או בגלל).  
תדעי, שכנראה ייקח זמן, אבל יבוא יום ואת תעופי על זה שיש לך עוצמות כאלו של תשוקה מינית ובאמת תרגישי כמה הם טובים ומטעינים את הקשר הזוגי באנרגיות טובות.  
במלא אהבה, מחזיקה לך אצבעות...

## כולן חוות את זה!

כל מה שתחוו, תדעי שנשים אחרות חוות גם.  
מסביבך בשקט, בדור קודם, מאחורי הקלעים - את נורמלית!



בס"ד

את לא לבד! יש שרשרת דורות ארוכה של נשים, טובות, חכמות, שעברו מסעות ארוכים וידעו לתת לך יד.

אל תלכי לבד ואל תתביישי בשום דבר שקורה לך ...

## רק את האמת

הטיפ הכי גדול שלי, לא לקחת שום דבר שבן הזוג עושה כמובן מאליו. להעריך כל הזמן! וכמובן נאמנות, לעולם לא להכניס שקרים הביתה, תמיד להגיד רק את האמת, גם אם היא לא נעימה. כי אמון זה הדבר הכי חשוב והוא יכול להתערער ברגע. בהצלחה.

## הרשי לעצמך לחוש רגשות מעורבים

העצה שלי לכל כלה - תני לעצמך להיות. תני לעצמך להרגיש מה שאת מרגישה. תשחררי. משום מה, כולם חושבים שכלה צריכה להיות מאושרת, שמחה, באורות, בכל רגע נתון וזה בכלל לא נכון. התקופה הזאת כל כך מבולבלת ומלאה ברגשות מעורבים (שעליהם משפיעים גם הגלולות או הכדורים שלוקחים). אני זוכרת את עצמי יומיים לפני החתונה. הייתי בדאון, אפילו סוג של דיכאון, בלי שום סיבה נראית לעין ופשוט לא נתתי לעצמי להיות בהרגשה הזאת, לא איפשרתי לעצמי, כל הזמן אמרתי לעצמי - "למה את ככה?" אפילו כעסתי על עצמי וניסיתי לשנות בכח, כי האמנתי שכלה צריכה להיות מאושרת ושמחה. בדיעבד אני יודעת שזאת הייתה טעות. אם רק הייתי נותנת לעצמי להרגיש, להיות... אם רק הייתי מקבלת את עצמי כמו שאני.. זו העצה שלי לכל כלה: תהיי, תשחררי, תרפי, תאפשרי לעצמך. הכל מותר והכל בסדר!  
שיהיה בשמחות:)

## צעד מפחיד וחכם

הייתי אומרת לעצמי שזה הצעד הכי מפחיד והכי חכם שעשיתי בחיים להנות מהתקופה הזאת ופשוט לחוות אותה בפשטות וכיף. -אנונימית, עובדת עם חינוך מיוחד ונוער בסיכון



## הרפו

הייתי נותנת לעצמי את העצה שנתתי לעצמי אז:  
"הרפו ודעו את ה"

מחזק מאוד לשים את מבטחינו בה'..  
בהצלחה!

אפרת, חבל שלא הכרתי אותך כשהייתי כלה.. היה עוזר מאוד מאוד!  
אבל תודה לה' על ההיכרות עם התכנים שלך עכשיו.

## התעסקות טכנית

לפעמים כל ההתעסקות הטכנית מאפילה על הלב, נראית מעיקה ומיותרת.  
האמת היא שבית בונים גם דרך ההתעסקות הטכנית. בית. צריך כלים, תנור, מיטה  
וכו' כדי להחזיק את אורות האהבה.  
מצד שני מה שאפשר לתת לאחרים לעשות, אז לשחרר בכיף.  
- תאיר חריף, מנחת קבוצות ומדריכת כלות.

## עכשיו הכל רגיש

העצה שהייתי נותנת לעצמי המאורסת : עכשיו הכל רגיש, הכל עדין, הכל שברירי, זה  
מרגיש שאני ואמא שלי מולו ואמא שלו, כאילו זה לעולם לא ירגיש בנוח ויזרום.  
תירגעי, זה יקרה! את והארוס המתוק הם יחידה אחת, והכל ירגע מיד אחרי  
שהתזמורת תנגן את השיר האחרון ויגישו את הדואט פרגית-אנטריקוט...  
הכל יחלוף ותגיע שגרה מבורכת של חיים יפים וטובים. אז בפעם הבאה שיש לך  
התקף חרדה כי את רוצה מפית סגול לילך ואמא שלו רוצה מפית צהובה עם נקודות  
אדומות, תנשמי עמוק, זה החלק הטפל והזמני בתוך העיקר המהמם.  
- עורכת דין, תל אביב





## להעיז לשתף

הייתי שמחה אם מישהו היה אומר לי ששומרים על טהרת המשפחה בגלל שזו ההלכה, בדיוק כמו ששומרים על השבת ולא בגלל שזה מחזק את הזוגיות. כי כשזה לא מחזק אז האכזבה היא כפולה.

בריבים הראשונים חלפה לי המחשבה "אולי עשינו טעות" והמחשבה הזאת ממש הפחידה אותי, התביישתי בה. כשאמרתי את זה לבעלי והוא אמר לי שהמחשבה הזאת עברה גם לו, זה ממש הרגיע אותי כי הבנתי שמה שאני מרגישה זה נורמלי. ובכלל בזוגיות - כל מחשבה שהתביישתי בה, ככל ששמרתי בבטן ולא סיפרתי היא הפכה להיות אובססיבית וקשה (למשל זכרונות מהחבר לשעבר).

כשהעזתי להיפתח ולשתף את בעלי היה לי קל הרבה יותר להשתחרר מהמחשבות קשות.

## מותר לריב

אני זוכרת שבזמן שהיינו מאורסים היה בינינו ריב ואני ממש חשבתי לעצמי: "אוקיי, רבנו. התווכחנו. לא מתתי מזה ולא קרה שום דבר. מותר לריב ולהתווכח. הכל טוב ואנחנו עדיין אוהבים אחד את השניה ולא מתחרטים חלילה".

אני חושבת שזה חיזק צד מסוים בזוגיות שלנו ..

בהצלחה למאורסות  
-יעל

## מה שחשוב

מה שחשוב הוא החיים אחרי הנישואין ולא כל המסביב. נכון, יש התלהבות, התרגשות, חששות, פחדים...בצדק!

אבל לא לתת לכל זה להשתלט, יש הרבה כעסים וקצר בתקשורת בדרך. עצתי היא כזו:

תחזיקו זה לזו את הידיים, תתמכו, תחייכו, תבינו, תאהבו, תפרגנו והכי חשוב שתדעו לוותר אחד לשניה. שום דבר בחיים אינו מובן מאליו.

אם אישה תבנה את עצמה נכון מול בעלה, מול עצמה, מול ביתה הכל ילך לה כדרך המלך.

הכי חשוב זו אמונה, בהצלחה והרבה מזל טוב!



## לבדוק את ההשפעה של הגלולות

בין האירוסין לחתונה הייתי מלאה בחששות ולחץ... בעקבות החששות החלטתי ליטול גלולות במשך ארבעה חודשים, הגלולות יצרו אצלי המון בעיות וקונפליקטים בגלל ההשפעות שלהם. לכן, אני ובעלי היקר הגענו לתובנה שלא הייתה ברורה בהתחלה. כדאי להפסיק מהר את הגלולות. ברגע שהפסקתי, הזוגיות שלנו פרחת:

כיום, אני גם שמחה מאוד שקנינו את הסדרה השניה של אפרת.

## לעבוד על זה

הדבר הכי חשוב שהייתי אומרת לעצמי: זוגיות זה הדבר הכי מדהים בחיים, אבל עם כל זה חייבים לדעת שבשביל שהיא תהיה כזאת צריך כל הזמן לעבוד על זה!!! וגם כשנראה שהכל מיליון אחוז חייבים לעבוד על זה. גם כשנראה לך עכשיו שהכל יציב וטוב, אלו הורמונים של ההתחלה שחולפים וההתרגשות יורדת. לא כי קרה משהו אלא כי ככה זה. כשעובדים על הזוגיות - הקשר רק הולך ומעמיק - אבל זה רק אם עובדים. חייבים תמיד להמשיך לעבוד כי בלי זה, הזוגיות לא תתקדם ותצמח. יהיו בניכם תאקלים ואתגרים, חייב שיהיה אתגרים וכשזה קורה, כדאי ללמוד על זה ולהבין, כי כשמגיעים לאתגר הבא, קל הרבה יותר לעבור אותו. ונראה לי שלעצמי, המשפט שהכי הייתי רוצה לשמוע זה: כמו בסוף שנות לימודיך לא ידעת הכל, כך גם בזוגיות, בשביל להיות מקצועיים חשוב ללמוד ולהעמיק! -גרה בירושלים, מתכנתת

## תני לו לא להסכים

הוא לא חייב להסכים איתך. תני לו להיות הוא, תני לו מקום. -אוריה ברוכי, פסיכולוגית חינוכית וסטייליסטית טיפולית. גרה באפרת

## עלול להכאיב

הייתי אומרת לכלה לעתיד שיחסים, עלולים להכאיב ויש דרך לטפל בזה אבל לצערי יש מעט מומחים בארץ שיודעים איך.  
- אנונימית מכפר סבא

## מדריכת כלות בראש שלך

כדאי מאד מאד למצוא מדריכת כלות שהיא בראש שלך, אם לא הולך לך איתה חפשי אחת אחרת.  
חשוב שתוכלי אחר כך להתייעץ איתה כל הזמן, כי החיים מורכבים ומלאי התמודדויות וחשוב כ"כ שתהיה מדריכה או דמות אחרת להתייעץ, להתבכין, לקטר ולקבל ממנה לאורך הדרך..  
לכן, פחות ממליצה על אמא או בת משפחה בתור מדריכת כלות.  
אלא אם כן  
1. את מרגישה הכי פתוח בעולם לדבר איתה על הקשיים שלך במערכת הזוגית על כל מרכיביה.  
2. היא בשלה לענות לך ממקום חושב ולא ממקום רגשי.  
הייתי גם אומרת לה, שלא מעט חוות הים או אבל על הפער בין מה שחלמה למציאות, זה נורמלי.  
וזו לא מילה גסה ללכת לייעוץ זוגי או לטיפול פרטני...

## דברים חשובים

דברים שחשוב לי לומר למאורסות ולכלות הטרויות:  
כדאי מאוד למצוא רב מומחה בהלכות טהרה ולהתייעץ איתו. אני גיליתי את הרב זכריה בן שלמה אחרי שנים של "באסות" מיותרות בכל מיני מצבים שבדיעבד היו מותרים על פיו, כשחשבנו שאנחנו אסורים. הוא גם מקבל תמונות ושאלות בווטסאפ. שדרוג אדיר.  
דבר נוסף, הורמונים. רופאות הנשים לא מספרות לנו שהגלולות עלולות, חוץ מתופעות מוכרות, להוריד דרסטית את החשק המיני. כלה מתחנת על הורמונים, ממשיכה איתם עד ההריון ואז חוזרת לקחת.. בקיצור היא לא מכירה את עצמה ללא הורמונים והיא יכולה לחשוב שמהו לא בסדר אצלה.



בס"ד

המלצה שלי, מי שבכל זאת הולכת על הורמונים שתנסה מספר גלולות עד שתרגיש איזה הרכב הורמונלי הכי מתאים, ומרגיש נכון. כל גלולה מכילה הרכב שונה. עצה נוספת, להשתדל להכיר את גופך ולזהות מה עושה לך נעים, לא להתבייש לגעת באיבר הנשי, לחקור ולהנות. מי שיודעת לזהות מה מענג אותה תדע להנות גם עם בן זוגה. המפתח זה אימון כל היום, אם זה במה נעים לי לשמוע ברכב ברדיו, מה בא לי לאכול ומה בא לי ללבוש היום, מה בא לי לעשות או לא לעשות, הכל מאותו שורש של עונג. בהצלחה גדולה גדולה.

- מירי מילר, מורה לביולוגיה ומנחת סדנאות תנועה

## מותר ללכת לישון!

הדבר הראשון שעלה לי לראש הוא:  
ליל הכלולות... העייפות.. פשוט לכו לישון!  
אם הייתי יודעת שמותר.. שמותר לא באותו לילה!  
הייתי עוצמת עיניים וישנה לצד אהובי כל כך טוב..."  
- רחלי, באר שבע

## ללמוד את המותר

תקופת האירוסין שלנו זכורה לי כתקופה לחוצה ולא מספיק שמחה..  
הרבה לחצים משני הצדדים שהיו שונים בתכלית.. היינו ילדים ממש, ניסינו לרצות את ההורים מכל צד.  
מצד שלישי היו לנו העדפות משלנו לחתונה.. מצד רביעי לא שילמנו כלום שהרי היינו ילדים בצבא..  
במקביל עניין הנגיעה אחרי האירוסין לי באופן אישי עשה מצפון והתחלתי גם להתבלבל שהחלטתי מהר.. וכל החברות מבחוץ והסביבה התחילו לנקר בשאלות האם לא הייתי פזיזה.. היום הייתי אומרת לעצמי שהכי חשוב זה להיות שמחה! ללמוד גם להקשיב לבן הזוג..  
הייתי אומרת לעצמי להיות פחות אימפולסיבית.  
שחשוב מאוד(!!!) ללכת יחד להכוונה לקראת זוגיות של כמה מפגשים אצל זוג מקצועי ואיכותי שמכין יחד את הזוג לחתונה. שזה קריטי. וגם על חיי האישות ללמוד בצורה יותר פתוחה ומכוונת שלא עסוקה רק באיסורים והלכות אלא לעסוק גם בחיבור. בעונג. בפתיחות.



בס"ד

ללמוד בעיקר מה מותר, זה נשמע שזה קשור רק למיניות אבל זה חלק בזוגיות שהוא כולו חשוב ומחבר.

לקח לי המון זמן להשתחרר מהעומסים האלה.

## לבחון איך אנחנו רבים

העצה שלי היא לבחון טוב את האופן בו אנחנו רבים/מתווכחים. אם את מרגישה שאת לא יכולה להגיד מה שאת רוצה - סימן אזהרה. אם את מפחדת בזמן מריבה שאת לא יכולה להביע את דעתך מפחד התגובה שלו, או שהריב אינו מתנהל בכבוד ובשפה נקיה - סימן אזהרה. אני מרגישה שזה מבחן אמיתי ליחסים. אם המריבה מתנהלת בכבוד, שפה נקיה, ללא השפלות מכוונות וגם את יכולה להגיד הכל וגם לא מפחדת שיעזוב אותך בגלל מה שיש לך להגיד - זה הדבר האמיתי. זו העצה שלי. -נועה רלבג, נשואה 11 שנים

## 35 שנים

ממרחק של שלושים וחמש שנים מאז שהכרתי את בעלי, אני יכולה לומר - תעשי כל מה שאת עושה מתוך אהבה, הקשבה ללב ולגוף. כדי להתחיל להכיר את בן הזוג, כדאי להקשיב - לו ולעצמך. ההחלטה - בסופו של דבר היא קפיצה. לא לפחד. בהמשך, גם בתקופת האירוסין וגם לאורך השנים - רק אהבה. יש מהמורות, יש כאבי לב- להתייחס אליהם, לטפל בהם בדיבור, ולהמשיך באהבה. -שרה

## הדרכה לפרטים הקטנים

1. ודאי שאת מקבלת הדרכה לגבי קיום יחסי מין, מעבר להדרכה ההלכתית, מאישה שאת סומכת עליה. הדרכה פרקטית עד לפרטים הקטנים.



בס"ד

2.מצאי חברה/אחות/וכד' שאפשר לדבר איתה על יחסי מין אחרי החתונה. (חברה שסבלה במשך שנתיים מקיום יחסים, העיזה לדבר עם חברה וגילתה שיש לה יובש בנרתיק ומשחה פשוטה פתרה את הבעיה).

3.היחסים בין ההורים שלך להורים שלו היא מערכת יחסים שלהם. אין לך תפקיד של מתווכת או שדכנית, הם יסתדרו או לא יסתדרו בלעדיך! אל תשקעי בזה אנרגיות! בהצלחה.  
-שלומית

### לא לסמוך בעיניים עצומות

הייתי מייעצת לכל אחת ללמוד טוב טוב את כל נושא הטהרה ולא לסמוך בעיניים עצומות על מדריכת הכלות כמו שאני עשיתי. זה הוביל אותי ללחץ גדול שהדברים לא קרו כמצופה, חשוב להבין שיש גישות שונות והחמרות שונות בנושא. המלצה נוספת היא לרכוש את הקורס של אפרת ולראות את כל הסרטונים :) אני אחרי החתונה ומיישמת הרבה ממה שלמדתי.  
-רעות, דוקטורנטית ומורה מרחובות

### מותר להרגיש הכל

הייתי אומרת לכלה גם על התקופה שלפני האירוסין וגם על התקופה שאחרי - מותר לך להרגיש הכל.  
זה בסדר לפחד, להיות עצובה, לא להרגיש אהבה פתאום..  
חתונה זה דבר גדול שבאמת קשה להכיל רגשית והכל בסדר, אין רגש מסוים שצריך להיות בו.  
חיבוקים ממני, כי זו תקופה כל כך לא פשוטה (לא לכולן אבל למי שכן..)  
אני שמחה להיות אחריה... ויש אחריה... אפילו אם זה יקח זמן אחרי נישואין.  
נשיקות לכל מי שקשה לה והכל בסדר את נורמלית וטובה ומתוקה!  
-אמונה שוורץ, עובדת סוציאלית, גרה באלעזר. נשואה שנתיים וחצי



## איזה אלופה!

1. לא להתרגש מרופאות נשים. לקראת ההכנה לחתונה וההתחלה עם הגלולות בחרי רופאה שהיא קודם כל בעלת יחסי אנוש. אל תלכי בלי לקבל המלצה (שלי פשוט הייתה חסרת רגישות.. וזה הקשה עליי מאוד נפשית).

2. כשהייתי אצל קוסמטיקאית לפני החתונה להסרת שיער. כל פעם שהיא הורידה עם השעווה היא אמרה לי כל הזמן "איזה אלופה" "תותחית" "מדהימה" וזה פשוט הקל עליי ועשה את החוויה לקלילה למרות הכאב. את זה לקחתי איתי לערב כלולות.. השתדלתי לא להתרגש ורק אמרתי לבעלי כמה הוא אלוף ומדהים.. וגם כשקצת כאב לי בהתחלה.. זה הקל עליי ועליו ועשה את החוויה להרבה יותר מדהימה וכיפית.

## לא לפחד מהפחד!

לעצמי המתלבטת הייתי אומרת: דעי לך שאם את מרגישה שזה נכון, רוב הסיכויים שגם תפחדי פחד מוות. זה הסימן שזה נכון. הפחד הוא מדד לאמיתות של הקשר (אם הוא בא בלווית הרגשה עמוקה שזה נכון). במילים אחרות: לא לפחד מהפחד.

לעצמי המאורסת הייתי אומרת שכל הריבים והמהמורות בדרך לחתונה הן הדרך שלך ושל בן הזוג שלך לבדוק בדיקות אחרונות לוידוא. הן לא סימן שאתם מתרחקים, להיפך. שאתם מתקרבים. שאתם כל כך מתקרבים עד כדי כך שלא אכפת לכם לבדוק את הגבולות עד הסוף ולהביא אותה בריבים הכי פסיכים שאתם יכולים לתאר לעצמכם. זה הזמן לעבור את הדברים האלה, כי אחרי החתונה זה יהיה... בוא נאמר... קצת מאוחר.

לעצמי הנשואה הטרייה הייתי אומרת שהכל בלמידה. יש תקופה של לפחות שנה, לפעמים יותר, שבה רק לומדים אחד את השני. כדי ללמוד חייבים לדבר. על הכל. בפתיחות מלאה. גם על ההרגשות הפיזיות האינטימיות ביותר. לא לפחד לקרוע את כל המסכות אחת אחרי השניה ולהישאר ערומים מכל חיית השדה בכל המובנים. זאת הדרך לעשות את זה נכון ולהגיע לתענוגות פיזיים נפשיים ורוחניים כאחד.



בס"ד

ולכולן הייתי אומרת שאני מתרגשת כל כך בשבילכן שבא לי לבכות, שאין לכן מושג כמה העבודה הקשה הזאת שווה ומביאה לתחושת ביטחון, שמחה, רוגע, אהבה עמוקה שבונה את העולם באמת!!  
-רבקה, תקוע

## יותר לזרום

לפעמים יש פער בין המשפחות או בינך לבין המשפחה שלו. התקופה של האירוסין היא תקופה לחוצה מאוד, לכולם. יש שמחה, אושר והתרגשות אבל גם חששות, פחד וביחד עם הכל יש כאן אירוע עם הרבה מוזמנים והרבה כסף והנראות של הדברים חשובה. גם לך גם לו וגם להורים. הייתי מייעצת לעצמי הכלה להיות פחות לוחמנית ויותר לזרום. באותם רגעים היה נראה שההבדל בין עוד כמה שירים מסוג כזה או מסוג אחר, שילוב של מנהג מסוים או לא הוא מהותי וקריטי. במרחק של שנתיים כל הריבים נראים רחוקים מאוד וההבדלים מטושטשים מאוד ואני בטוחה שזה ילך ויטשטש בעוד עשור ובעוד חמישים בעז"ה. הייתי מייעצת לעצמי שלא שווים העצבים והמתחים אפשר קצת יותר לזרום. מצד שני הייתי מייעצת לעצמי יותר להיפתח ולדבר בכנות עם ההורים שלו על הרצונות שלי ומה עומד מאחוריהם כדי שיבינו שיש פה משהו מהותי בשבילי ולא סתם גחמה. אולי כך הייתי גורמת להם להבין אותי יותר...

## זה אני מהעתידי

1. בטחי בה' שהביא אותך עד הלום וימשיך להיות איתך גם הלאה. רק תני לו מקום בחייך ותשעני עליו. אל תנסי לשלוט בכל. תזרמי. תסכימי לעגל פינות. תדברי, תדברי ותדברי עם בן זוגך. אל תפחדי לדבר גם על דברים לא נעימים. גם אם זה קשה.  
החיים הם כמו מוניטור של הלב - עולה ויורד בגלים. רק אצל אדם מת הקו ישר. לכן זה בסדר אם גם אצלכם יש ירידות ועליות..  
2. היי יקרה, זאת אני מהעתידי. רציתי שתשחררי. החיים האמיתיים מתחילים אחרי האירוסין והחתונה. תלמדי להנות מכל רגע, עם ארוסך, עם משפחתך עם שיערך (עוד רגע הוא יאסף ותהני ממנו רק בבית) (-)





בס"ד

גם אם לא הכל ילך כמו שתכננת, זכרי המטרה האמיתית היא בניית בית לך ולא הוביך ולא כמה לייקים אקבל מתמונות החתונה. תיהי קשובה לעצמך. בסופו של דבר הכל עובר ונשארות החוויות. תעשי שהחוויות יהיו שמחות!

3. העצות שהייתי נותנת לעצמי אם יכולתי לחזור אחורה היו:  
תסכימי לוותר על החתן המדומיין שבנית לאורך השנים ולהכיר את מי שבאמת מולך. זה תהליך של פרידה מהוויג'ן..

זה לא פשוט אבל שווה. כי אז תזכי להכיר את האיש שלך באמת...  
הדבר השני הוא להסכים להשתנות.

להסכים להשיל מעליך את ההגדרות של מי את כפי שהכרת את עצמך עד היום.  
להסכים להיות חדשה. ופתוחה להשתנות.

את תגלי כמה אין סופית הנשמה שלך. כמה מדהימה את יכולה להיות.  
אפשר גם שלא להסכים לשני הדברים האלו. אבל אז את מפסידה שתי מתנות שאת מקבלת יחד עם בן הזוג שנכנס לחיך.  
בהצלחה!

-מיטביה כהן, גרה בבת עין-מעבירה סדנאות של צפיה מודעת לתיווך המדיה  
למתבגרים, הורים ואנשי חינוך.

## לשתף

יש לי ככ הרבה מה לומר למאורסת המתוקה!!! אבל מה שהכי הכי חשוב, זו הידיעה שכולנו חווינו את מה שאת בעז"ה תחוו. אל תחשבי שאת היחידה שעוברת את כל הקשיים של ההתחלה ואל תתביישי להתייעץ ולשתף מישהו אובייקטיבי מלבד בעלך. זה מאוד מאוד עוזר!

## היום שאחרי

החתונה נמשכת 4-5 שעות, אך לאחריה יש חיים משותפים שלמים. והם העיקר. השקיעו בזוגיות החל מהיום שלאחר האירוע ולתמיד.  
-יהודית, אשקלון



## לוותר?

הדבר שבעיניי הכי חשוב לזכור, בשעת מריבה- לפני, ובעיקר אחרי החתונה:  
תוותר!  
אבל לא כי כולם אומרים לך "תוותר, תוותר", אלא כי את מבינה שהרווח שיהיה לך  
אם תוותר הוא הרבה יותר גבוה מהרווח אם לא תוותר...  
הרי להשתנות - הם לא ישתנו, לפחות לא במהות, וודאי לא כ"כ מהר כמו שנראה לך.  
זה לא שתגידי לו "מפריע לי הגרביים ליד המיטה" ויום למחרת הם כבר לא יהיו שם.  
חלומות!  
אז מה יצא לך מזה חוץ מ- להתעצבן, לריב, חוסר שלום בית, אוירה לא נעימה  
בבית... עדיף להרים בעצמך את הגרביים לסל כביסה, לשנן לעצמך באמונה שלימה  
שהקב"ה שם את הגרביים האלה פה, זה רק ניסיון והלוואי שאלו יהיו הניסיונות שלנו  
בחיים..  
תשימי אותם בסל כביסה בשמחה גדולה שאת מבצעת את תפקידך בעולם,  
משמחת את הקב"ה, מצילה את השלום בית שלך,  
והכי חשוב לזכור-  
הבעל הוא רק שליח!  
כל הניסיונות הם מ- ה' יתברך,  
ומה שבעלך אומר- זה הקב"ה אומר!  
ומה שבעלך עושה- זה ה' יתברך בכבודו ובעצמו גרם לו לעשות!  
לטובתך, לנסות אותך, ולנשוא אותך מעלה מעלה  
באמונה שלמה שהכל מאיתו יתברך-  
והכל לטובתך הגמורה!!!  
שתזכי לעמוד בניסיונות מתוך שמחה ואמונה...

## את נורמלית

רוב הסיכויים שאנשים רבים מתמודדים והתמודדו עם סיטואציות דומות לשלך. את אף פעם לא לבד. אם את רוצה לוודא את זה וגם לקבל עזרה מאדם חיצוני אז תתחילי לחפש משהו שיוכל להיות אוזן קשבת, שאפשר להתייעץ איתו ולפעמים יכול רק לקבל את הטיפ הפשוט והמרגיע: "את נורמלית".



## לא להתלבט

עזבו לבטים, יום אחרי החתונה אנחנו לא מבינות איך עד עכשיו היינו רווקות.  
-אילנה גולדשטיין-ספירא, גרה במעלה אדומים

## לדייק את הספק

הייתי מציעה לכלה החמודה לא לזלזל ברגשות ובהרגשות שלה. כל ספק שעולה לה  
לבדוק ולדייק אותו.  
חשוב וקריטי.

## תשקיעי בעצמך

הייתי אומרת לבחורה המאורסת- זה הזמן שלך. את המלכה. את נסיכת האירוע.  
תשקיעי בעצמך. תשקיעי במראה שלך, בלבוש ובתכשיטים. מותר לך.  
זה הזמן להשקיע בעצמך. לפנק את עצמך.  
כמובן שאת הכי יפה כשנוח לך. וכשאת במראה הטבעי שלך.  
לכלות יש יופי פנימי אדיר שיוצא מתוכן כמו אור לכן לא צריך להפריז באיפור וכו...  
יש אומרים ש"אין חתונה בלי תיגרה"  
תשאירי את זה לאחרים. את יכולה לוותר להורים (שלו ושלך) על הרבה דברים כלל  
לא חשובים. אבל על הדברים שבאמת עקרוניים וחשובים לך- תתעקשי. מותר לך. זה  
הערב שלך ושל חתנך. אז תהנו מהדברים החשובים באמת!  
ודבר אחרון- תשקיעי זמן עם חתנך לשבת ולתכנן את הערב הגדול. מה אתם רוצים  
לעשות בו ביחד. מה תעשו בכל זמן וזמן במהלך הערב.. כדי לא לפספס דברים  
שרציתם ושחשובים לכם...  
תקופת האירוסים יכולה להיות תקופה יפה ומלאת קסם. אין סיבה להילחץ ולהיות  
מתוחים... לנשום. להרפות ולהנות מכל רגע!  
בהצלחה!  
-אילה, אם לשבעה



## לא להיבהל ממריבות

בתור כלה יחסית טריה, הייתי אומרת לעצמי שזה בסדר לריב בהתחלה ולא להיבהל. וכן, שזה גם בסדר שזה בעוצמות חזקות לפעמים. לנשום עמוק, לעבוד על התקשורת ולהפנים שזה יעבור ויהיה בסדר :)  
-אביב

## תקשיבי לתחושות בטן שלך

הכלל החשוב ביותר מבחינתי הוא להקשיב לאינטואיציה שלך.. לתחושות הבטן ולהיות כנה עם מה שעולה. תזכרי לשתף ולהעניק לשני ויחד עם זאת לזכור להעניק גם לעצמך. בהצלחה!  
-נעמי, מחנכת ומנחת NLP

## מה הסרט שלך?

העצה הכי טובה שאני יכולה לתת זה להפסיק לראות סרטים ולהתחיל לחיות את הסרט שלך. להתכנס ולמצוא את הגיבורה שלך, מה היא רוצה ולאפשר לה את ההכי טוב והכי פשוט והכי יפה ומדוייק בשבילה. זה אף פעם לא כמו בסרטים, זה הרבה יותר מקסים מזה, פשוט ברור ואמיתי.

## בירור ובדיקה

הרבה ממה שאת עוברת ככלה, עברו ועוברות רבות וטובות כמוך. זה לא מצד "צרת רבים- נחמת טיפשים", אלא יש כאן קריאה לבירור ובדיקה של הרגשות והקשיים שלך ככלה, גם עם אנשים אחרים, בלי לחשוש שאת הזויה, כי את לא. עצה חכמה מאמי- אם את יכולה לשתף את הקשיים עם החתן, בעלך לעתיד, זה מעיד על בריאות הקשר ביניכם.

## עם עבודה החיים משתפרים

הייתי אומרת לעצמי: יקרה שימי לב, הגלולות הופכות אותך לדיכאונית, תבדקי את זה. זה לא את. (לקח לי 10 שנים להבין את זה ועברתי להתקן בלי הורמונים וחזרתי לעצמי).

הייתי אומרת לעצמי שעם עבודה החיים משתפרים ונהיים עוד יותר טובים מההתאהבות הראשונית ושהכל נהיה מדהים עוד יותר. הייתי אומרת לעצמי שהשנה הראשונה קשה, לפעמים מאד קשה, לפעמים עוברים דברים מאוד לא פשוטים (כמו לא לקיים יחסים שנה כי מסתבר שיש חסימה בכניסה לנרתיק, אז תבדקי למען ה' אצל רופא נשים לפני החתונה שהכל תקין שם) תזכרי שזה לא קורה רק לי ושזה בסדר ושאין במה להתבייש ולשתף מישהו אחד ניטרלי, חסר שיפוטיות במה שעובר עלייך... ולזכור שהוא החבר הכי טוב שהיה לי בחיים ושותף מדהים לחיים ומזל שהחלטנו להתחתן- וכן, הייתי מהמתלבטות תוך כדי אירוסין כי זאת תקופה לחוצה ומעצבנת.

ורציתי לשתף אותך בסיפור מצחיק מתחילת הנישואין: לבעלי לקח זמן עד שהוא קלט שמישהו ישן לצידו וכל פעם כשהיה מתהפך באמצע הלילה, היה מתהפך מכל הלב ומעיף לי כאפה והכל מתוך שינה ומתוך הרגל להסתובב מכל הלב. ב"ה לאחר מספר שבועות הוא למד להסתובב בעדינות בלי להעיף כאפות לכל עבר (-)

## חיזוק ובניה

קודם כל נישואים זה תהליך אדיר ומרומם ביותר. כל יום נבנים ומחזקים את הקשר. אהבה זה לא רק משיכה אחד לשני או רצון להיות ביחד, אהבה זה הבניה הגדולה הזאת שנרקמת מליפול ולקום, לטעות ולתקן, לסלוח ולוותר. עם הזמן, אם אנחנו לומדים להיות קשובים אחד לשני, להעריך את הטוב של השני ולוותר בזמן הצורך.

עם הזמן לומדים לעשות יצירת מופת אמיתית שמתפתחת בין בני הזוג שנקראת "אהבה". זה רחוק מלהיות מה שהיה לפני החתונה. השותפות בהבאת ילדים לעולם, בעליות וברידות שלנו ושל בני זוגנו, התמודדות עם אתגרי החיים, יוצר דבק מיוחד. הידיעה החשובה שאנחנו ביחד נותנת לנו כח לעבור כל מכשול כמו גדולים.



בס"ד

תאמיני לי אם הטעם שלאורך ההכרות או האירוסין הוא טעם מתוק, עוד מצפה לך משהו הרבה יותר טוב.  
וכמו שאמרו לנו רב מיוחד ביותר לפני שהתחתנו, יש שלושה דברים הכי חשובים בנישואים: סבלנות, סבלנות, וסבלנות.  
הרבה הצלחה והמון מזל טוב. באהבה!

## שתפי ואל תשווי

שתפי אותו: בן הזוג הוא לא נביא, תגידי מה את צריכה ומרגישה.  
ותגרמי לעצמך להרגיש טוב עם מי שאת ועם הזוגיות שלך. אל תשווי לאחרים.

## לא למלא את החלל

תעשי מקום! האיש שלך עוד יתגלה במלוא יופיו-זכית, רק אל תמלאי את כל החלל-  
כבדי את מה שהוא מביא איתו.  
הומור - בנו לכם הומור פנימי שלכם. הוסיפו חוץ מהמבט הרציני והכבד על החיים גם קריצה וחיוך. בהצלחה! את מתחילה את מפעל החיים שלך, לזה חיכית. יהיה לא תמיד קל אבל יהיה לך בית ועוגן.  
ועוד משהו (: את לא לבד, רוב הסיכויים שהחברות, המשפחה והזוגות מסביבך מתמודדים פחות או יותר עם אותם דברים. אם את מוצפת, שתפי!

## רק ההתחלה

זאת רק ההתחלה. יש עוד חיים שלמים לחיות אח"כ - עם הרבה רגעי שמחה ואושר וגם עם הרבה אתגרים. להסתכל על זה כעל מסיבה של התחלת מסע! לעשות כל דבר שמרגיע ועושה לך טוב. תאספי לעצמך צידה לדרך מאנשים שאת אוהבת וסומכת עליהם! תאמיני ביכולות שלך לפתור בעיות, גם כאלה שאת עדיין לא יכולה לדמיין. ובאמת לזכור - שהכל זה תהליך... בחרת את השותף המושלם למסע הזה, וזאת נקודת המוצא! כל מה שיבוא אח"כ קטן עליכם! כל שאר הדברים, שמלה צבע מפיות וכו' זה קישוטים.. נחמד, אבל זה צריך להיות המקום שלהם..  
ומה שחשוב באמת זה לעשות זום על כל הדברים הטובים והנפלאים והיומיומיים.. ולהגיד תודה כל הזמן וכמה שאפשר!!  
-אביטל ויינר, גרה במחולה, גנת



## קחי אוויר

תראי את האהבה והתשוקה החזקה שיש לך כעת. תזכרי אותה הכי חזק שאת יכולה לתמיד וברגעים קשים קחי שניה אויר ותזכרי בזה, בכל ההתחדשות והאהבה שיש כעת. וכשיום יבוא ויהיה לך קשה תזכרי מה קורה איתך כעת וזו תהיה התשובה שלך, אני איתו בזכות כל מה שהיה ביננו וכל מה שנבנה והתחזק, זה הגבר שלי, שאותו רציתי וארצה להיות לתמיד.  
-אנונימית

## זמן איכותי זוגי

כולם סביבך מדברים איתך על כך שזוגיות זו עבודה, ואת בכלל לא מבינה מדוע אחרי החתונה צריך עוד לצאת לדייטים, ועוד לשלם על בתי קפה. אבל, אל תוותרו על זמן איכותי זוגי פעם בשבוע. אתם כל כך מבינים אחד את השני ומספיק מבט בשביל להעביר מסר. אבל זוגיות שמעבר לחתונה וילד דורשת לשבת ולדבר. ולא רק על איך היה בעבודה וכמה הילדים חמודים... את צריכה קודם כל להשקיע בעצמך ולגלות בעצמך דברים חדשים ולהבין דברים שטרם הבנת. להתפתח גם פנימה. ואחרי הכל לשבת ולספר ולדבר על זה, איתו.

## מודעות לגוף

אני רוצה להמליץ לך להיות מודעת לגוף שלך. אם קיום יחסים גורם לך לכאב, צריך לפנות לאדם המתאים שיעזור. אל תפחדי להתייעץ עם אמא או אחות בקשר לזה. את לא היחידה שזה קורה לה אבל אבחון נכון בזמן מונע הרבה ייאוש ותסכול אחרי (מקווה שלא הבהלתי)..  
אני הייתי מאוד שמחה לשמוע ממישהו את העצה הזו לפני החתונה.



## יומן

אחרי כמעט עשר שנות נישואין והרבה פרופורציות איזונים ובלמים. הייתי ממליצה לשבת עם מחברת שתשמש כיומן, בו כותבים גם את מה שעוד נשאר לארגן לחתונה וגם לארגן את הרגשות שעולים הטובים והפחות טובים.. החששות הכעסים. לעשות סיבוב לנשום אוויר ... ואז להבין איפה אנחנו נמצאים.... ולהיכנס לפרופורציות ולאיזון...

## יש משמעות לחיצוניות?

מחנכים אותנו לא לתת דגש לחיצוניות, אם בכלל. למאורסת אני רוצה להגיד - יש משמעות רבה לחיצוניות! את צריכה לאהוב את המראה החיצוני של הגבר של חיך. יש לזה ערך, יש לזה ערך רוחני, יש לכך משמעות של קדושה! החיבור החיצוני הוא מהותי מאחר והכלי החיצוני כן מעיד על יכולות וכלים שניתנו לנו מאת הבורא. כפי שיש חכמת הפנים בקבלה, כל מבנה מסוים בחיצוניות שלנו מעיד על תכונה שקיבלנו. יכולות אלו הן לא חיוביות או שליליות, הן כלים לביצוע השליחות שלנו כאן. בתת מודע שלנו אנו קולטים את המידע הזה דרך החיצוניות, לכן כדאי לבדוק שאני אוהבת את המראה שלו. כמובן שהאישיות הפנימית היא החלק החשוב אבל לא לבטל את החיצוניות כאילו אין לה שום ערך. בהצלחה!

## בעיות הן לכתחילה

הייתי אומרת לעצמי, שבעיות הן לכתחילה. זה לא סימן שמהו לא בסדר אלא סימן שאנו חיים ושואפים וזה נפלא. התיקון הוא אפשרי אבל רצוי שיהיה בסבלנות ובאהבה ולא מתוך דחיה עצמית או דחיית האחר. אין קיצורי דרך. לומדים, לפעמים בכיף, ולפעמים כואב, העיקר שאנו עוד כאן חיים, וביחד, ברוך השם. אבל באמת אני לא בטוחה שהייתי אומרת לה כלום, לאני של אז. הייתי נותנת לה לגלות בעצמה. -מלכה, גרה בגבעתיים ומנחת הורים





## גשמיות או רוחניות?

כלה חסודה!

האמת, שלא כדאי להיות כה חסודה, כי שיר השירים זה היופי שבין הגשמיות הכה גשמית, לאהבת השם הכה רוחנית.  
וכן, כך יקרה, כך אהבה אמיתית צריכה להיות זורמת, להרגיש מה השני אוהב ולהסביר לשני מה את אוהבת.  
גם להגיד, יקירי תתרחץ שוב, כי יש קצת ריח ולהגיד יקירי, תצחצח שיניים ותסבן שם למטה היטב בקפלים זה לא היפך הצניעות, אלא שיא הצניעות.  
ואל תתביישי, כי כמה שיותר, זה יותר כיף לשניכם וכמה שיותר ארוך זה חשוב יותר, לשניכם ואל תשכחי שאם לא נהנית, זה סימן שהוא לא יודע, אז תדריכי אותו. החיים מתחילים במיטה והכי חשוב ששם מסתדרים, כי שם מקבלים בטריה.

קורס חינמי - הכנה לליל הכלולות, דימוי גוף, בחירת מדריכת כלות -  
[/https://www.efitzur.co.il/lp-responder](https://www.efitzur.co.il/lp-responder)

קורס להיות כלה - [/https://www.efitzur.co.il/kalot\\_offer](https://www.efitzur.co.il/kalot_offer)

הכנה מלאה לכלה לקראת חתונה!