



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

سيكولوجية العلاقة الزوجية

مستخلص من مبادرة معاً لنبقي
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج
والمتزوجين حديثاً



مرغباتي



اتصل على

15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة
أحنا معاكي

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة. فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنأ منه ولا من نتايجه.

بعض الازواج والزوجات مش بيكونو مرتاحين او مبسوطين بالعلاقة الجنسية، ودا عادي انه يحصل لانه له حل.

لكن المشكلة انه لازم علشان يتحل لازم الزوجين يتكلمو.

لكن في الواقع المعظم مش بيتكلم.

طب ليه؟؟

الاسباب كتيرة.

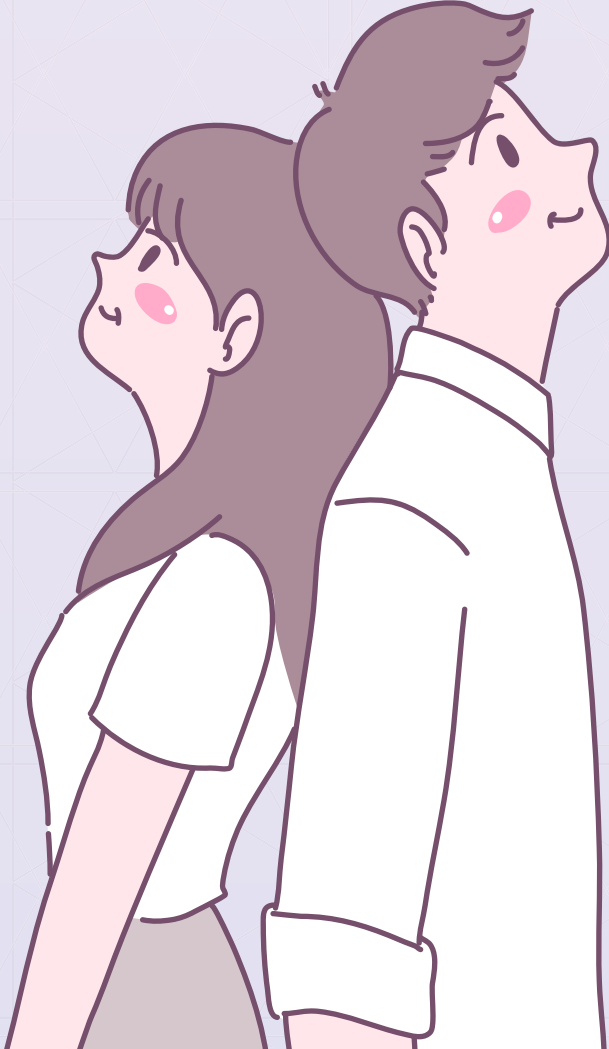
ممكن يقولو لنفسهم عيب نتكلم في الحاجات دي.

وممكن تكون ثقافة المجتمع بتاعهم هي اللي فرضت عليهم ان دا عيب الكلام فيه.

وفي ناس بتقول طب هتكلم اقول ايه؟ ما جايز تكون المشكلة في احساسنا انا او في ادائي وتفاعلاتي انا.

علشان كدا بنقول ان الغلط مش في انهم مش عارفين يستمتعوا بالعلاقة الزوجية.

الغلط في انهم متكلموش مع بعض عن ايه اللي يخليهم يستمتعوا بعلاقتهم؟



في ٣ مفاهيم لازم نعرف نفرق ما بينهم

اولا علم الجنس

وهو العلم اللي بيدرس التفاعلات السلوكية والنفسية والبدنية المرتبطة بالرغبة والنشاط الجنسي (يعنى الجنس مش الصور اللي احنا بنشوفها سواء صور او افلام اباحيه) لان في حاجة تانية اسمها الادب الجنسي

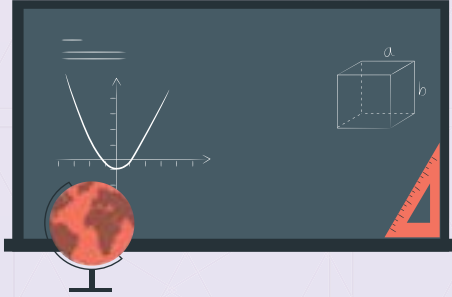
ثانيا الادب الجنسي

ودا اللي بيعرض الافلام والرسومات الجنسية وطبعا دي قلة ادب مش ادب .



ثالثا فلسفه الجنس

ودي عبارة عن المفاهيم اللي كل حد فينا فاهمها عن الجنس وهيا ممكن تبقي مفاهيم صح عن بعض الناس وممكن تبقي غلط علي حسب مصادر معلوماته اللي كونت الفلسفة دي.



اللي بيحصل ...

في ناس بتشوف الجنس وجع ... وفي ناس بتشوفه قرف وفي ناس بتنظر للجنس علي انه واجب مضطر يديه.

اي نظرة من دول بتعمل مشاكل بين الزوجين

علشان كذا مهم جدا في الثقافة الجنسية انها تكون بتقدم معلومات صحيحة بطريقة تدريجية عن النضج الجنسي

اولها (البلوغ) او العلامات اللي بتظهر فيه علشان يكون عندنا فكرة صح ونشيل الافكار الغلط اللي بتعلمها وبنأخذها من اللي حوالينا او المجتمع وبتنتهي بازاي في الجواز نمارس علاقة جنسية سعيدة .



هل الجنس حازه مهمه ؟؟

اللي بيميز العلاقة الزوجية عن اي علاقة ثانية هو وجود العلاقة الجنسية والعلاقة الجنسية دي مهمه من كل النواحي ومن اهمها الناحية الفسيولوجية والناحية الاجتماعية.

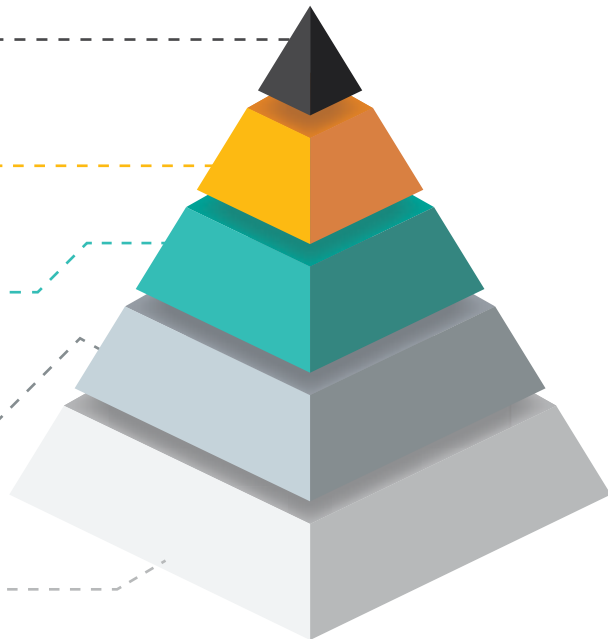
الحاجة لتحقيق الذات ●
تحقيق الإنجازات والأنشطة الإبداعية

الحاجة للتقدير ●
الهيبة والمكانة والثقة والشعور بالإنجاز

الحاجات الاجتماعية ●
الصدقات والعلاقات الحميمة والأسرية

حاجات الأمن ●
السلامة الجسدية والأمن الأسري والصحي
والوظيفي

الحاجات الفسيولوجية ●
التنفس والغذاء والماء والإخراج والنوم والجماع





في عالم نفسي كبير اسمه (ماسلو) ... ابتكر **نظرية فلسفية** اسمها هرم ماسلو، نظرية ماسلو بتتكلّم عن سلم اولويات الانسان وبتأكد ان في العديد من الاحتياجات الانسان يبسعى دائما انه يشبعها، وعدم اشباع الاحتياجات دي بيسبب احباط وتوتر والام جسدية ونفسية للمحروم منها

في هرم ماسلو الاحتياج للعلاقة الجنسية هو جزء من الاحتياجات الفسيولوجية للانسان واللي بيمثل قاعدة الهرم يعني الاحتياجات الفسيولوجية ومنها العلاقة الجنسية دي من اهم الاحتياجات



كمان بيبظهر دور العلاقة الجنسية في تلبية الاحتياجات الاجتماعية المتمثلة في تكوين صداقات و اسرة وعلاقة حميمة بأخرين



العلاقة الجنسية الناجحة

وعلشان تتم العلاقة الجنسية بشكل كويس يبقى لازم نعرف كل واحد فينا محتاج اية فى العلاقة دى علشان يبقى سعيد

الكلام للرجالة

فى رجالة بتعتقد ان زوجاتهم ممكن تشعرا بالاشارة لمجرد رؤيتها لزوجها عار الجسد مع ان فى الحقيقه فى ستات مش بتحب تشوف الشكل دا .. وبتتقفل منه.. وممكن يكون الافضل معاها انه يحرك مشاعرها بكلمة حلوة او باللمس او بالهمس

مهم اوي ان الرجل يعرف ايه اللي بيحرك مشاعر زوجته لان التحضير والاستعداد للعلاقة الجنسية اهم من العلاقة نفسها بالنسبة للست ... ودا فخ بيقع فيه رجالة كتير وعلى راي الاجانب اللي بيقولو ان العلاقة الجنسية بتنتهي بالممارسة الفعلية للسلوك الجنسي مش بالبداية بيها..... ودى عكس ثقافتنا اللي احنا لازم نغيرها.





الكلام للستات

كمان برضو فى ستات بتعتقد انها مجرد انها تلبس ملابس مثيرة او انها تلبس الوان معينة دا اللي هيحرك مشاعر زوجها تجاهها وانها كدا عملت اللي عليها... لكن في الحقيقه كل راجل له مفتاحه ... زي ما كل ست ليها مفتاحها ولو الست متعرفش لازم تسال جوزها علشان مش عيب !

الكلام للرجالة والستات

اجمالا المفتاح السحري لحالات كثير بيكون هو الكلمة الحلوه والتعبير عن المشاعر .

لكن برضو مطلوب من كل واحد فينا انه يحاول يعرف ايه الحاجات اللي بتحرك مشاعره اولاً ويقولها لزوجها،

ويحاول يعرف ايه الحاجات اللي بتحرك مشاعر الطرف الاخر علشان يعملها او يتعلم يعملها ، ولو مش عارفين مش عيب اننا نسأل بعض !



من الاخطاء اللي بتحصل في العلاقة الزوجية الجنسية



بعضنا رجال او نساء بعد ما بتنتهي العلاقة الجنسية ممكن يقوم علطول بدون ما يتأكد ان الطرف الاخر هو كمان عنده الرغبة انه ينهي الموضوع دلوقتي.

والافضل دايمًا ان العلاقة لازم تنتهي لما الطرفين يحسو بالاشباع.

وبعدها كمان لازم يكون في حميمية مش نقوم علطول، يعني الزوج لازم ياخذ الزوجه في حضنه شوية او يقعدوا بعدها جنب بعض شوية (دي بتفرق كتيبير) فى العلاقة بين الرجل والست.

لما دا مبيحصلش..

بنلاقي ساعات رجالة مستعجيين ان الست بتهرب من العلاقة الجنسية !

او بتقول انها مش بتحبها

او بتتجج بأى حجج علشان متعملش علاقة مع زوجها،

بصراحه لو العلاقة الجنسية هتتم منغير ما نراعي الحاجات الرقيقة دي فالست هتحس ان الموضوع دا واقف عليها بخسارة وطبيعي متحبوش او تتهرب منه..

- لانها لا بتلاقى الانبساط،
- ولا بتلاقى الحزن والحنية والطبطة
- كمان بتكون مضطرة تقوم تاخذ شاور وتغسل شعرها وتنشفه علشان هي الصبح مثلا نازلة الشغل .

من الاخطاء اللي بتحصل في العلاقة الزوجية الجنسية



في كمان ستات مبتراضاش تقول لجوزها انها لسه موصلتش للسعادة، او انها مش حاسه

وبتبقى خايفة تقوله او تعبرله ع احساسها لاحسن يقول عليها دي باردة

او يقول عليها دي جريئه بزياده

على فكرة كلمة باردة شلناها فى العلم ومفيش حاجة اسمها ست باردة ... لكن فى ست مش عارفة. ودى مسئولية الزوج مش الزوجه. وكمان مسئوليتنا كمجتمع واسرة لاننا ربينا البنات على ان الموضوع دا ميصحش تتكلم فيه ولو اتكلمت فيه تبقى ست مش كويسة. بس مقولناهاش ان دا عادى انها تتكلم فيه مع جوزها.

في سيدات برضو بتخاف تعبر لجوزها عن رغباتها لاحسن يسالها



عرفتى الحاجات دي مينين ! وهوا ميعرفش ان كل حاجة موجوده على النت ومبقاش سر يعنى ...

كمان بيبقى فى عبارات الاسرة بتقولها للبنت بطريقه غلط ومُبَالِغ فيها بتعملنا مشاكل كتيرة جنسية فى الكبرزى (متخليش حد يلمسك) ولما تتخطب او عى خطيبك يلمسك ولما يتكتب الكتاب بردو متخلهوش يلمسك ..

وفجاه فى الدخلة يقولوها اعملى كل اللى قلنالكَ عليه لاء ... ومتصورين انها زى الريموت كنترول وهنحولها بالضغط على الزرار زى القناه الاولى او التانيه !!

طبعا الكلام الاولانى مهم علشان البنت محدش يضحك عليها ويتعدى حدوده معاها ... ولكن الفكره فى الطريقه والاسلوب وتوصيل الرساله ازاي ! هوا دا الفرق، التحول الفجائى دا ممكن يعمل مشاكل كبيرة ليله الدخلة ... يمكن الاهل كان قصدهم متخليش حد يلمسك الا جوزك بس مكملوش الجملة (**ودا اللى بنقله الجمله بتتقال ازاي او الرساله وصلت صحيحه وكامله ولا لاء ؟!**)

هل كل الناس بتتولد عندها احتياج جنسى زى بعض؟!؟

اه كل الناس بتتولد عندها نفس الاحتياجات الجنسية ونفس الغدد الجنسية بس الغدد الجنسية دي بتشتغل بعد سن البلوغ وبتظهر عليه علامات انه تم البلوغ فالولد يطلع له شنب وصوته يخشن والبنت تكبر وملامح جسمها تتغير ...

بتبتدى المشاعر بين اى اتنين لما يبدأو يحبو بعض وساعات كتير بتتلخبط المشاعر الجنسية مع العاطفيه ودا دايمًا بيظهر فى سن المراهقة علشان كذا بنقول عليه حب غير ناضج (او حب مش مستوى) بيبقى شكله من برا زى المانجا كذا كله لون واحد لكن فى مانجا مستويه ومانجا لاء علشان كذا فى ابحاث كتير اتكلمت على الاختيار للزواج وقالت ان البنت يجب الا تختار قبل سن (٢١) وخلينا نركز انها تختار مش تتجوز ... والولد ميصحش يختار قبل ال (٣٠) وانه نسبة الفشل فى الزيجات اللى قبل كذا ٨٥% تقريبا الفشل مش بس الطلاق لكن ان الناس تقعد فى بيت مفيهوش علاقة والجنس ساعتها هيبقى للخلفة فقط وليس للاستمتاع والخلفة .



- الضغوط الحياتية اليومية يجب أن لا تؤثر على قدرة المرأة الجنسية او رغبتها فيه .



يعنى الرجالة معتقدين ان الست لما عادى تكون تعبانة او مرهقة وتمارس الجنس عادى والحقيقة، بغض النظر عن ست ولا راجل، راحة الجسد وروقان البال مهم اوى لممارسة جنسية جيدة الست بعد ما راحت الشغل و رجعت منه جابت الولاد معاها وطبخت ونشرت واكلت وودت الولاد التمرين ورجعت اكلت و نيمت .. ويجي جوزها يقولها ياللا... مش المشكلة في انه يجرب يقولها ياللا .. ولا المشكلة انها تقول مش قادرة .. المشكلة انه يزعل او يحكم عليها لما تقول لا مش قادرة .. او لما تبدو مش منسجمة اثناء العلاقة بذمتكم دا اسمه كلام !!!!؟

- ممارسة الجنس هو احسن طريقة تخلينا سعداء وتقربنا من بعض

العلاقة الجنسية فعلا علاقة حميمية وبتقرب الازوج من بعض .. لكن احنا هنا قاليين الاية .. لان الصح او الصحي اكثر اننا لما نكون علي درجه كبيرة جدا من الوفاق والتفاهم والراحة هنكون سعداء ومبسوطين ودا بينمي جدا الشعور بالحب .. وكل ما الحب نما الرغبة الجنسية بتزيد لان ممارسة العلاقة الجنسية وقتها بيكون ابلغ رسالة تعبير عن الحب وساعتها بتكون العلاقة كلها حب ورومانسية .. وعلشان كذا قولنا الخواجات سموه ممارسة الحب.

لمجرد اننا مع بعض فدا معناه انها مبسوطه وسعيدة معايا في كل حاجه

يعنى طالما هي قاعدة معايا وعائشين سوا يبقي ضروري انها مبسوطه من كل حاجه حتي الجنس .. والحقيقة دا مش مضبوط .. اسباب استمرار الست في البقاء مع جوزها بتكون كتيرة .. ممكن تكون مش سعيدة بس بتحبه .. ممكن تكون مش سعيدة ومش بتحبه بس عايشة علشان ولادها .. ولو مهم بالنسبة لك انك تعرف هي سعيدة معاك في العلاقة الجنسية ولا لا ؟؟ عادي جدا انك تسألها كنتي سعيدة ولا لا .. كنتي تحبي اعمل ايه و معملتوش .. طب ايه اكثر حاجه حبتها .. دا عادي جدا بين الأزواج.



الستات بتقول اي كلام او بتقول كلام متقصودوش

يعنى ساعات الست بتقول انا زهقت او انا هطفش واسيبلكو البيت ومحدثش هيعرف لي طريق .. او انا مبقتش بحبك .. طلقنسى.
في فرض انها تكون بتقول كدا دلج .. لكن برضو النسبة العظمى ان الست مش بتقول كدا الا لما يكون فاضت بيها الدنيا .. يعني الست تقصد وتعي ما تقول بس. مش قادرة تنفذه دلوقتي ..

الستات بنسبة كبيرة بتلجأ لطريقة تصفية الحسابات .. يعني ايه ... يعني فعلا ممكن متكونش طايقة العيشة معاك بس تصبر و تستحمل او تتحجج لحد ما ترتب امورها .. زي ما مثلا ساعات كثير بنلاقي ساعات بتهرب من العلاقة الجنسية بأنها تقول ظهري بيوجعني، تزود عدد ايام الدورة الشهرية فيبقو ١٠ ايام ويومين صداع ويروح الشهر... المهم الهروب ودايما بيبقى من داخل الست بركان بسبب تراكمات.



المرأة كائن حالم وغير واقعي.

في بحث ظريف اتعمل أوجد أن المرأة بتكون أكثر واقعية من الرجل بعد الزواج .. وبتشيل كل هموم العلاقة الزوجية أكثر منه .. بدليل ان ممكن الست تكون مشتاقة لجوزها جدا و تمنع نفسها عنه علشان تحافظ علي ابنها علي اساس انها هي اللي بتهتم تقرأ أكثر و تبحت أكثر عن امور العلاقات الزوجية فامثلا هي بتكون عارفة مسؤولية انها لو استهترت وقررت تلبى رغبتها فورا وتعبر عن اشتياقها لجوزها دلوقتي حالا ولو حصل والابن شاف دا ممكن يحصل له ضرر اديه .. فبتاللي الست تقدر تكبت مشاعرها علشان اي مصلحة اسمي

وللعلم لو لا قدر الله الطفل شاف العلاقة بين الاب والام ممكن يصاب بما يعرف بأسم المشهد الاول وبيتهيا له ان ابوه بيضرب امه او بيعتدى عليها ويربط الجنس بالعدوان وبتتحول لعقدة ومشاكل فى الكبر.

المرأة غير عاطفية في الجنس :

والحقيقة ان في العلاقة الجنسية المرأة يههما الكلمة الحلوة ومشاعر الحب علشان تقدر تبقي في المود وتستجيب مع زوجها والا هتחס انها بتغتصب



الطريق المباشر للتعامل مع المرأة

هو الجنس وهو أفضل الاشياء :

يعنى الرجل متهيأله ان الجنس هو مفتاح المرأة وعامل زي بطل الافلام الابيض واسود لما يزعل مع حبيته يغني، ولما يخاصمها يغني، ولما يحتفل معاها بمناسبة يغنى ولما ... يغني .. الرجل متهيألة ان كل حاجة ممكن تنتهي لما يمارس العلاقة الجنسية مع مراته وخلص ... وطبعاً دا غلط لانه مبيحلش اى مشكله بل بالعكس ممكن يبقي مشكلة .

المرأة لا تحتاج لكل هذا التمهيد فى

العلاقة الجنسية: الابحاث بتقول ان المرأة ممكن تاخذ ٤ او ٥ اضعاف الوقت اللي بياخده الرجل للوصول الي القمة الجنسية وبالتالي ممكن الرجل يصل قبلها ويسيبها وميكملش ،وندخل في خناقات حتى لو خناقات خفيه (يعنى ممكن ساعتها الست تذكر اسباب تانيه غير السبب الحقيقي) ...والحقيقة ان لازم الفرق دا يجي بالتمهيد قبل العلاقة مش اثناء العلاقة نفسها.



الرومانسية هي أن أرسل لها الورود أو الهدايا: الرومانسية سلوك وافعال وكلام وعلاقة انسانية فيها حب ورحمة واهتمام .. مش معني ان انا اجيب لمراتي بوكية ورد ابقى عملت رومانسية .. لا .. فين اهتمامك بيها فين سؤالك عنها .. فين لهفتك عليها ... فين كلامك الحلو ليها .. فين مساعدتك ليها في البيت.. تربيتك ودعمك للأطفال... تخليص مشاوير... مرواح التمارين ويكون فى وقت مميز ليكم مع بعض كمان .. كل ده هيفرق معاها كثير وطبعاً وقتها كل دا هيعود عليك ماهى علاقتنا ببعض مرابه .

الرجل إذا أظهر رغبته الجنسية فإنها لابد أن تكون مستعدة لاشباعها: بعض الرجال يتهايم ان زوجته زى الجارية في علاقتها بالملك لما يعوزها ترقص ترقص .. ولما يعوزها تغني تغني .. ولما بيدى اشارة انه عاوزها ... عليها انها تستجيب في التو واللحظة وتقوله امرك يا مولاي .. لكن السؤال هنا فين هيا من استعدادها ورغبتها . تتصوروا في رجالة بتصحى مراتتها للسبب دا .. هو متخيل انها هتقوم وهيكون اداءها كويس ومبسوطه ازاي يعنى !!!!!؟



روشتة لحياة زوجية سعيدة وعلاقة زوجيه جيدة تؤدي الى علاقة جنسية جيدة للزوج :-

زوجتك تريد منك أن تعيش الحب معها ليس فقط أن تمارس الحب معها ولتعيش الحب معها عليك أن :

1. تعتني بها .
2. أن تتفهمها
3. أن تحترمها
4. أن تثق بها
5. أن تتوافق معها
6. أن تشجعها .
7. أن تعترف بمجهودها
8. أن تخلص لها .
9. أن تهتم بها وتشاركها معاناتها.
10. أن تعبر عن اعجابك بها.
11. ان تراك جزء من الحياه وليس زائر



ليست المشكلة فيما تقوله لك ولكن كيف تقوله لك؟

في خناقات كثير بين الازواج يكون سببها ازاي الزوجة بتتكلم.. طريقته في الكلام .. وساعات الزوج مش بيكون فاهم تأثير اللي بيعمله عليها .. فيخرجها عن شعورها .. او مش يفهم هي عاوزه ايه ..مراتك مش عاوزه حل المشكلة قد ما هيا عاوزه الكلام عن المشكلة.. وانك تسمعها وتفهم ايه اللي ورا كلامها فمينفعش ان مراتي لما تقولى الحنفية بتنقط اغيرها الجلدة وخلص .. هيا عاوزه تحكى عن تفاصيل اللي حصل بسبب الحنفية ومعاناتها في اللي حصل اسمعها واستوعبها .. هيفرق في علاقاتكم كثير . وطبعا لما تلاقيك بتتحرك تصلح الحاجات الي بتتعبها في يومها وبتضغط عليها اكيد هتفرح بس اسمعها برضو



امتنع عن توجيه اللوم الى زوجتك .:

رجالة كثير لما يتقعد في الاجازة يتقعد للنقد وبس وتدور على السقطة واللقطة وتوجه اللوم كله لزوجاتهم مع ان هيا محتاجه ايد تساعدها مش لسان يلومها

ساعات الزوج بيقدم نصيحة لحاجة لسه محصلتش ويكون دا تفكيره هوا مش تفكير مراته ويقعد ينصحها وبوجهها ويفهمها و...و...و.... فبتزهق منه لانه اصلا هوا بيتكلم عن فكرته مش فكرتها ولا هيا قالت على اللي بيقوله وبالتالي

بنكسر العلاقة..... احيانا الرجل بيقعد يعارض في مراته على كل كلمة تقولها ودايما لما بتقول يمين يقول شمال والعكس صحيح ويتربى الكره بينهم

حذاري أن تشعر زوجتك انك لا تحتاجها.. فان ذلك بداية طريق موت العلاقة

تصور نفسك انك بتقول لمراتك انك مش محتاج منها حاجه!!! يعنى مثلا انا اصلا بعرف اعمل كل حاجه (مش محتاج حاجه منك) فطبعاً ساعتها هتحس انها مهددة في العلاقة وممكن تستغنى عنها بسهولة ماهو وجودها زى عدمه والعكس صحيح وطبعاً دا نتجته علاقة جنسية سيئه جدا لكن المفروض اننا حتى لو بنعرف نعمل حاجات كثير في الاخر احنا بنكمل بعض لان بالاساس الزواج شراكه في كل حاجه .

-من اخطر اسباب فشل العلاقة الزوجية:

- * عدم دعم طرف للآخر
- * وجود علاقة خارج الزواج
- * توتر العلاقة الجنسية وحط تحت دي ١٠٠ خط
- * وجود طرف غير مرغوب فيه يعيش مع الزوجين (الحماه - الأخت - الأب)



1. لما مرارك تكلمك عن حاجة انت بتعملها وبتضايقها وانت مهتمتش ومسمعتهاش دا هيبوظ العلاقة اليومية والجنسية على المدى الطويل لانه هيقول تراكمات داخل مرارك وانت مش حاسس .
2. اوعي يكون الدافع الي عندك لتصليح العلاقة بينكم هو حتياجك الجنسي .. مرارك هتحس انك بتستخدمها...
3. ساعة الغضب بيعمى البصر.. فا ساعات بنقول كلام منقصدوش واحنا غضبانين .. بلاش ناخدو جد ونزعل منه من اول مرة .. لو اخدتو جد من اول مرة يبقى انت بتلكك .. اصبر واتأكد هي فعلا شايفاك كدا ولا دا كلام كانت عاوزه تحرق دمك بيه ساعة الخناقة وخلص.
4. اوعي تفشي سر قالتها لك ساعة صفا .. في اوقات بنقول لبعض حاجات كتير حصلتنا في الصغر او مع اى حد وبنبقى عاوزين نخليها سر.... لكن مرارك قالتها في ساعه صفاء... حذارى انك تعايرها بيها في خناقة او وقت غضبك لانك ساعتها بتضرب في الاساس اللي ما بينكم وحتى لو الموقف عدى هيا عمرها ما هتنسي وهتبطل تحكى معاك اصلا وطبعا نفس الوضع لو الزوج اللي حكى



5. اوعي تقلل من من مجهودها مع الاولاد وفي اي حابه بتعملها... لما ترجع من الشغل مرهقه ادعمها ماتكسررش مقاديفها واسالها يومك كان عامل ايه ؟
6. بلاش تشغل نفسك بأى حابه ومراتك بتكلمك ... ركز معاها وتعاطف مع اللي بتقوله مش هتخسر حابه . لان دا هيدمر العلاقة بكل اشكلها .
7. مهم اوى تسئل مراتك عملت ايه في يومها مش بطريقه الاستجواب ولكن بطريقه الزوج المشارك المحب حتى لو انت كنت بتكلمها طول اليوم وعارف هيا كانت بتعمل ايه ... بس السؤال دا فى اخر اليوم بيفرق. وافتكر انت هدفك تقرب منها و تعرف عنها اكثر وعن يومها
8. احيانا اول ما بتدخل البيت بتهتم باولادك ومتسالش حتى على مراتك مهم اوى تحسسها بوجودها زيها زى الاولاد ودا اللي الاولاد بيتعلموه منكوالا هيا ساعتها هتحس انها طالما مش مهمه فيبقى مش مهم العلاقة الجنسية ما بينا . افتكر جوازكم ده البيبي الاول البكري
9. بيفرق اوى اوى مع مراتك انك تفتكر المناسبات اللي بينكم سواء عيد جواز او عيد ميلاد او اول لقاء بينكم الخ..... ومش ضرورى نجيب هدية قيمة لكن ضرورى نفتكر ونعمل حابه ...ونعبر عنها حتى لو وردة اوبوسه او رساله على الموبايل او المهم انك تبقى مهتم ..
10. انك تنسى تقولها " إنى بحبك ".... او انك تعودها تنام انت وهيا وانتو متخانقين حاول دائما تنهى يومكم وانتو في حضن بعض حتى لو من غير علاقة جنسية ... الحضن دائما حب واحتواء وامان وحيانا كتير لغه للاعتذار

علشان كذا احنا كتبنا الفصل دا مش كأدب جنسي انما كعلم وفلسفه جنسية وعلاقتها بالحياه اليومية .

تم إعداد المحتوى العلمي لهذا الكتيب تحت مظلة برنامج **«القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة»** الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر. عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة وبدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وهو إحدى البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول **«منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه»**. ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: **«تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»**، ولا سيما الغاية ٥،٢ التي تسعى إلى **«القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي»**.

تم تصميم هذا الكتيب بدعم من الاتحاد الأوروبي تحت مظلة برنامج «تمكين المرأة والشمول المالي والاقتصادي في ريف مصر: الاستجابة لكوفيد١٩»

تنويه:

محتوى هذا الكتيب هو مسؤولية المجلس القومي للمرأة ولا يمكن بأي حال أن يعتبر انعكاسًا لرؤي الاتحاد الأوروبي أو هيئة الأمم المتحدة للمرأة أو الأمم المتحدة أو أي من المنظمات أو الهيئات التابعة لها.



المراجعة والصياغة العامة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية
خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

أ. دينا حسين

عضو المجلس القومي للمرأة
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

إعداد

أ.د/ عادل المدني

استاذ الطب النفسي بكلية الطب جامعة الازهر

info@ncw.gov.eg ✉

02 23490060 📞

<http://ncw.gov.eg> 🌐

01007525600 📞

11 شارع عبد الرزاق السنهوري- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر
القاهرة- مصر 📍

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 📞