**٢٥ حقيقة عن ليلة الدخلة وممارسة العلاقة الجنسية للمرة الأولى**

**تظل العلاقة الجنسية هي الأمر المحير واللغز المبهم**للكثير من الفتيات في المجتمعات الشرقية. فأغلبهن لا يعلمن عنها شيئاً حتى موعد الزواج والبعض يعلمن عدد من المعلومات المغلوطة. ربما هذا ما جعل الكثير من الفتيات المقبلات على الزواج يلجأن إلى صديقاتهن أو أماكن التجمعات النسائية ليسألن سؤال واحد *وهو****كيف تكون العلاقة الجنسية للمرأة الأول أو بالتحديد ليلة الزفاف؟***

وما يبدو مثيراً للقلق حقاً أنهن يأخذن معلوماتهن من أشخاص أيضاً لسن على قدر كبير من الوعي أو غير متخصصين وهو ما يعرضهن لبعض المعلومات المغلوطة والتي يكون تأثيرها عليهن بالتأكيد كبير.

من هنا فكرنا نحن أن نساعدك إذا كنتِ مقبلة على الزواج**ببعض الحقائق التي يجب أن تعرفيها عن ممارسة العلاقة الحميمة للمرة الأولى أو بليلة الزفاف...**

**حقائق حول العلاقة الجنسية ومشاعرك**

تلعب المشاعر دور كبير في هذه الليلة، وربما تكون هي المحرك الأساسي لها، لذلك هناك بعض الحقائق التي ننصحك بمعرفتها أولاً...

١- من الطبيعي أن تشعري بالتوتر وبعض القلق في ليلة الدخلة.

٢- ستشعرين بشيء مختلف تجاه نفسك وتجاه شريكك كونها المرة الأولى التي تصبحان فيها بمنزلكما.

٣- قد تشعرين بالخوف من التعبير عن رغبتك في ممارسة العلاقة الحميمة. فقط تذكري هنا أن هذا زوجك والعلاقة الجنسية أمر طبيعي بينكما وحق لكلاً منكما.

٤- كلما منحتي نفسك قدر من الهدوء، كلما شعرتي بمزيد من السعادة والمتعة الجنسية.

٥- الخجل أمر طبيعي في هذه الليلة، ولذلك يجب على شريكك أن يتعامل معك ويقدر هذا الشعور.

٦- ربما تشعرين بقليل من الغضب نظراً لأن الأمر لن يسير كما خطتي له أو كما وضعتي في توقعاتك. ولذلك يفضل ألا تضعي توقعات أو خطط لهذا اليوم.

٧- أيضاً من الطبيعي أن يشعر شريكك ببعض التوتر، فالأمر ليس مقتصر على النساء فقط.

٨- العلاقة الجنسية في البداية ليست كما تتوقعين أو تشاهدين بالأفلام فبنسبة كبيرة لن تكون ممتعة.

٩- المشاعر السلبية التي تنتابكما بعد عدم شعوركما بالاستمتاع أمر طبيعي، ولكن يجب أن تتجاوزا هذه المشاعر.

١٠- ثقتك بنفسك تلعب دور كبير في هذه الليلة. فكلما كنتِ واثقة من نفسك ومن شكل جسمك، كلما انعكس هذا الأمر عليه.

١١- الصراحة مع الشريك أهم شيء. فيجب أن تخبريه بمخاوفك وما تفكرين فيه.

**حقائق عن العلاقة الجنسية وغشاء البكارة**

١٢- العلاقة الجنسية للمرة الأولى ليست متطابقة لدى جميع النساء.

١٣- المداعبة قبل ممارسة الجنس هي الأهم دوماً وخاصة في المرة الأولى.

١٤- الألم في ليلة الدخلة يختلف من امرأة لأخرى. فليس بالضرورة أن صديقتك عانت من الألم أنك ستكونين مثلها.

١٥- الألم الحاد ليس أمراً طبيعياً بالمرة ولذلك يجب أن تخبري زوجك على الفور بما تشعرين به ليتوقف.

١٦- قطرات الدم ليست شرطاً في هذه الليلة وليست دليل على العذرية.

١٧- المزلقات ربما تجعل عملية الإيلاج أسهل لذلك يمكنك أن تستخدميها في المرة الأولى إذا كنتِ تخشين الألم.

١٨- المخدر الموضعي ليس الأفضل على الإطلاق، فرغم أنه بالفعل لن يشعرك بالألم أثناء الجماع إلا أنه سيضعف متعتك الجنسية كما أنه سيؤثر على قوة انتصاب العضو الذكري لدى شريكك.

١٩- النشوة الجنسية ليست بالضرورة أن تحدث في المرة الأولى.

٢٠- مدة الجماع في المرة الأولى لا تكن طويلة كما تصور الأفلام.

**حقائق حول العلاقة الجنسية والعناية الشخصية**

دعيني أخبرك أن العناية الشخصية يجب أن تكون من أولياتك سواء في الليلة الأولى أو في المرات التي تليها. لذلك هناك بعض الحقائق التي يجب أن تعلميها عنها...

٢١- الملابس التي ترتديها وبالأخص اللانجيري لن تلعب دور كبير في العلاقة الجنسية كما تعتقدين. لذلك لا ننصحك بوضع قدر كبير من تركيزك عليها.

٢٢- ما يهم حقاً هو ما سترتديه بعد انتهاء العلاقة. فحفاظك على شكلك وجمالك بعدها يلعب دور هام في القرب من شريكك.

٢٣- لا داعي لوضع المكياج قبل العلاقة الحميمة. فخلال العلاقة ترتفع درجة حرارة جسمك وهو ما يجعل مسام وجهك تتفتح وبالتالي سيضر المكياج ببشرتك.

٢٤- رائحة جسمك تؤثر بشكل كبير على شريكك. لذلك يفضل أن تأخذي حمام دافئ قبل العلاقة ليساعدك على الاسترخاء وتضعي مزيل العرق المناسب. ويمكنك وضع بعض الكريمات أو المرطبات التي تمنح جلدك رائحة وملمس مميز. وكذلك تنظيف المهبل جيداً قبل العلاقة الحميمة.

٢٥- ربما تتعرض المنطقة الحساسة في المرة الأولى من العلاقة لبعض الخدوش. لذلك يجب أن تقومي على الفور بعد ذلك بتنظيفها وتطهيرها جيداً. وسبق وأن تحدثنا عن بعض النصائح التي يجب أن تقومي بها بعض العلاقة الحميمة مع زوجك.