

ملف

شامل

ليلة

الذخطة

جميع الحقوق محفوظة لهوقع للرجال فقط

www.ar-only4men.com

مقدمة :

تعتبر ليلة الدخلة من اهم الليالى فى حياة كل شاب وفتاة فهمى الليلة التى تعتبر بمثابة ليلة العمر عند الجميع مهما اختلفت الثقافات والجنسيات ،حيث تعتبر ليلة الدخلة بمثابة الحلم الذى يراود الكثيرين فى جميع الاوقات فى الحلم واليقظة واوقات الفرج والضيق ،ولكن مثل هذه المواضيع لا يتم التطرق اليها بشكل مفصل فى مجتمعاتنا الشرقية حيث يتم الحديث عنها بشيء من السرية التامة فى احاديث الشباب الماهسة او احاديث الفتيات فى حالة من السرية ولهذا قررنا ان نفتح ملف شاول عن ليلة الدخلة وتصحيح المفاهيم المغلوطة عن تلك الليلة وكشف الغطاء عن هذه المنطقة شديدة الحساسية والتى يودى الجهل بها إلى مشاكل نفسية وجسدية لذلك يجب عليك متابعة الموضوع حتى تتضح اليك الصورة كاملة ولكى تستمتع بليلة العمر انت وشريكة حياتك.



نصائح ليلة الدخلة:

ليلة الدخلة او ليلة العمر هى الليلة التى تبقى فى ذاكرة الزوجين طول العمر ولذلك يجب ان تبقى ذكرى هذه الليلة طيبة لك ولزوجتك وذلك من خلال اتباع النصائح التالية والتغلب على التوتر الذى قد يصيبك بسبب الجهل بعدة امور او بسبب بعض المفاهيم المغلوطة عن ليلة الدخلة.

- احرص على هدأة زوجتك:

هدأة الزوجة سواء الهدأة الجسدية او اللفظية من اهم خطوات علاقة هيموية ناجحة فهمى تساعد فى إزالة التوتر عند الزوجين وتعمل على ارتخاء الزوجة مما يساعد فى علاقة بدون مشاكل ولكن يجب ان تطول مدة الهدأة لتصل نصف ساعة على الاقل وقد تناولنا تفاصيل **كيفية الجهاج** فى موضوع سابق يهكنك الإطلاع عليه.

قال صلى الله عليه وسلم لا يقع احدكم على زوجته كأنه وقع على بهيمة ولكن قدموا لانفسكم

-2تمتع بقليل من الرومانسية:

يجب عليك ان تتمتع بقليل من الرومانسية فى هذه الليلة الهامة فى حياتك من خلال كلمات رومانسية ورفيقة حيث تعتبر الكلمات الرومانسية ذات مفعول السحر على الزوجة فهمى تساعد فى إزالة توتر المرأة حيث يقول الاطباء النفسيين ان العاقل النفسى للمرأة اهم من العاقل الغريزى فى اقامة علاقة ناجحة.

3- ينصح بعدم الايلاج فى هذه الليلة:

ينصح الاطباء بعدم اقامة علاقة جنسية كاملة فى ليلة الزفاف لانه يجب ان يتم ذلك بشكل تدريجى ويجب فى اول ايلاج اتخاذ الوضع الهريج بالنسبة للفتاة العذراء وهو ان تنام الفتاة على ظهرها مع ثنى رجليها عند مفصل الركبة والفخذ يساعد ذلك فى سهولة الايلاج لان عضلات المهبل عند الفتاة العذراء تكون منقبضة وخصوصا فى حالة وجود توتر عصبى ، كما انه يجب التوقف عن الجهاج لمدة ٢٤ ساعة بعد اول علاقة ثم بعد ذلك ممارسة العلاقة مرتين يوميا حتى تتأقلم الزوجة مع هذا الوضع الجديد ثم يمكنك بعدها ممارسة العلاقة فى الاوقات التى تريدها.

4- اكتشف المناطق الاكثر إثارة عند الزوجة:

يجب عليك ان تحرص على اكتشاف المناطق الاكثر إثارة عند الزوجة ومحاوله لمسها بلطف لان ذلك يساعد فى إثارة الزوجة ووصولها لمرحلة النشوة مما يساعد فى علاقة ناجحة.

5- تجنبى استخدام المسكنات الموضعية:

تقوم بعض الفتيات باستخدام مراهم موضعية من اجل تقليل الالم خلال مرحلة الجهاج ولكن اطباء النساء والتوليد ينصحون بتجنب هذه المركبات لانه قد تسبب افرازات مهبلية وقد تعيق وصولك لمرحلة النشوة الجنسية انت وزوجك.

6- على الزوجة ان تفكر ايجابيا:

يختلط فى ذهن الكثير من الفتيات ان فض غشاء البكارة يصاحبه ألم شديد ولكن هذه المعلومة خاطئة لان سبب الألم هو مجرد التفكير السلبى فى ذلك لذلك يجب على الفتاة ان تتخلص من هذه المخاوف الكاذبة حتى تستمتع بالعلاقة.

7- تجنب استخدام الرش الموضعى:

يستخدم بعض الرجال رش موضعى على العضو الذكري لتسهيل الايلاج ولكن اطباء التناسلية والذكورة ينصحون بتجنب استخدام هذا البنج الموضعى لانه يقلل من نسبة الشعور فى العضو الذكري وعدم الاحساس به مما يكون عائق فى الوصول لمرحلة الاشباع.

8- على الزوجة علاج اى التهابات فى المهبل:

فى حالة إذا كانت الزوجة تعاني من اى التهابات فى المهبل يجب علاجها قبل ليلة الدخلة لانه قد يسبب ألم خلال الايلاج رغم ان هذه المشكلة يمكنك علاجها بسهولة.

انواع غشاء البكارة:

غشاء البكارة هو غشاء جلدى رقيق يوجد فى المهبل ويوجد به ثقبوب تسمح بمرور الطمث خلال الدورة الشهرية يقلق بعض الفتيات من حدوث اى تمزق فى غشاء البكارة نتيجة حدوث حادثه لكن يجب العلم ان غشاء البكارة لا يتمزق الا فى حالة مرور جسم صلب فى المهبل خلال العلاقة الحميمة او اى جسم صلب.

يوجد عدة انواع لغشاء البكارة طبقا لشكل الغشاء وهى الهلالى ، البيضواوى، المشرشر، الغربالى والهطاطى والغشاء الغير مثقوب.

الغشاء الهطاطى : يجب التركيز على الغشاء الهطاطى لانه يتميز بالمرونة مما يجعله مقاوم للتمزق خلال العلاقة الحميمة وعدم نزول دم مما يجعل الزوج يتبادر إلى ذهنه الشكوك ناحية زوجته لذلك يجب وضع هذا النوع فى الاعتبار ويهكن استشارة طبيب النساء لتحديد نوع الغشاء.

الغشاء الغير مثقوب : وهو عبارة عن عيب خلقى فى غشاء البكارة حيث لا يوجد ثقب فى غشاء البكارة وهى الثقب التى تسهح بهرور دم الدورة الشهرية مما يساعد على تراكم دم الحيض فى المهبل والرحم عند الفتاة.

تفاصيل ليلة الدخلة (ليلة الزفاف)

لا تستخدم الاصبع فى فض غشاء البكارة:

يجب على الزوج عدم استخدام الاصبع فى فض غشاء البكارة لان له يؤثر بالسلب على نفسية العروسة وقد يسبب لها نزيف و جروح ، كما ان فض غشاء البكارة يكون بسهولة بواسطة العضو الذكرى حيث يقع غشاء البكارة على بعد ٣ سم فقط من فتحة المهبل لذلك يجب عليك عدم القلق من هذه الامر.

استمتع بشهر العسل بعد ليلة الزفاف مباشرة:

ينصح اطباء علم النفس بضرورة السفر لقضاء شهر العسل بعد ليلة الدخلة مباشرة وعدم تأجيل ذلك بعد ايام أو اسابيع من الزفاف لان قضاء فترة ما بعد ليلة الدخلة (ليلة الزفاف) فى مكان بعيد يكون له اثر نفسى ايجابى للزوجين ويساعد فى توطيد المشاعر بين الزوجين بعيدا عن زيارات الاهل والاقارب والتوتر الذى قد يسببه ذلك.

مائدة الطعام المثالية فى ليلة الدخلة:



من اشهر الاطعمة التى توجد فى مائدة ليلة الدخلة هو الحمام المحشى ، الجهمرى المقلى ، فنة الكوارع واللحم الضأن من اجل زيادة فى القدرة الجنسية ولكن قد تكون النتيجة هى عسر المضغ وضعف الانتصاب.

تناول مثل هذه الوجبات الدسمة يعمل على تدفق كميات كبيرة من الدم إلى المعدة من اجل مضغ الطعام مما يترتب عليه قلة الدم فى الاعضاء التناسلية وبالتالي ضعف الانتصاب لذلك ينصح خبراء التغذية بتناول الطعام قبل العلاقة بثلاث ساعات على الاقل مما يسهح بهضم الطعام وينصح بتناول

اطعمة تحتوى على نسبة فسفور عالية مثل الاسماك وتناول الحبوب الكاملة مثل البليطة والسلطة الخضراء.

الزنجبيل ذلك المشروب السحري والذي سبق وتحدثنا عن فوائده بالتفصيل ينصح الاطباء بتناوله قبل ليلة الدخلة (ليلة الزواج) لانه يساعد فى تنشيط الدورة الدموية فى جميع اجزاء الجسم وإطالة فترة الانتصاب.

اطعمة ينصح بها للفتيات تساعد فى ارتداء عضلات الجسم وخاصة عضلات الحوض والهبل وهى عصير التفاح باللبن ، الهموز ، الخضراوات الورقية.

ليلة الدخلة والهنشاطات الجنسية

إليك بعض الحلول العملية والفعالة من اجل زيادتك قدرتك الجنسية فى ليلة الدخلة وهى تختلف من منشطات طبيعية ورياضة وعقاقير طبية.

الرياضة وتمارين اللياقة:

ينصح خبراء التغذية والعلاج الطبيعى ضرورة ممارسة الرياضة والذهاب إلى صالات الالعب الرياضية (الجيم) قبل ليلة الزفاف بفترة من شهرين إلى اربعة شهور للزوج والزوجة من أجل تقوية البنية الجسمانية للرجل وزيادة قوته وشد وتقوية جسم الزوجة حيث تساعد هذه التمارين البدنية فى علاقة سليمة فى ليلة الدخلة.

هذه بعض النصائح من أجل تمارين فعالة:

- لا تذهب إلى الجيم قبل ليلة الدخلة بفترة قصيرة وخصوصا اذا لم تكن معتاد على الذهاب للجيم ولكن يجب الذهاب قبل ذلك بفترة والتوقف عن ممارسة التمارين قبل الزفاف بأسبوع حتى تكون عضلات الجسم قوية وغير متعبة.
- رياضة نط الحبل من الرياضات البسيطة ولكن لها تأثير كبير فى تقوية عضلات الحوض والساقين والصدر ويساعد فى وضعيات الجهاج المختلفة.
- احرص على تمارين شفط البطن لانه يساعد فى تقوية عضلات البطن عند الرجل والفتاة وشد العمود الفقرى وتنظيم معدل التنفس.
- الهشى يساعد فى تنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الجسم المختلفة.

مشروب أبو حديد والسيكوسيكو:

تحرص العديد من محلات العصائر والعطارة على توفير مشروبات تساعد فى زيادة القدرة والرغبة الجنسية عند الزوجين وتتنافس المحلات فى تقديم مشروبات طاقة تنافس بها المقويات الجنسية والمواد المخدرة لانهما تتميز بالقوة والفاعلية وعدم وجود أى آثار جانبية ، يطلق اصحاب المحلات اسماء على هذه المشروبات مثل ابو حديد والسيكوسيكو.

يمكنك إعداد هذه المشروبات في المنزل من خلال مكونات متوفرة ورخيصة ومن أشهر هذه

المكونات :

- اللبن والتهر والقرفة
- عصير الجرجير
- عصير الجزر والجرجير.
- عصير الدوم وهو يتميز بقدرته وكفائته في رفع القدرة الجنسية عند الزوج وزيادة الرغبة الجنسية عند العروسين.

يوضح الاطباء عن عصير الدوم يساعد في زيادة عدد الحيوانات المنوية وتنشيط الغدد التناسلية عند الرجل ، كما ان تناول مشروبات النعناع والزنجبيل والقرفة والحلبة تساعد ايضا في زيادة القدرة الجنسية.

تجنب المنشطات والمواد المخدرة:

توجد معتقدات راسخة عند الكثيرين ان المواد المخدرة مثل التراهادول والحشيش والبانجو والمنشطات الجنسية المختلفة يجب على العريس تناولها ليلة الدخلة ويقوم اصدقاء العريس بهجاءته بهتل هذه المواد ولكن يجب عليك ان تعرف الحقيقة الكاملة حول هذه المركبات.

المنشطات الجنسية:

تقول الدكتورة هبة قطب اخصائى الصحة الجنسية انه يجب على الزوج عدم تناول منشطات جنسية في ليلة الدخلة مثل (الحبة الزرقاء الفياجرا) لانه سوف يعتاد على تناول هذه المواد بعد ذلك ولن يستطيع الإستغناء عنها كما ان تناول هذه المنشطات بكهية كبيرة يمكن ان يسبب مشاكل صحية وطول فترة الانتصاب عن الطبيعى وهو ما يعرف بـ (البريابيزم) حيث تؤدي على المستوى البعيد إلى ضعف الانتصاب.

المواد المخدرة:

اضافت الدكتورة هبة قطب ان تناول المواد المخدرة مثل الحشيش والتراهادول قد يعتد زيادة في القدرة الجنسية وهده في الاعصاب لكن هذه المواد تعمل على تقليل افراز هرمون الذكورة وروع استهلاك هذه المواد على المستوى البعيد يحدث نقص في القدرة الجنسية وضعف الانتصاب.

مشاكل قد تواجهك في ليلة الدخلة



الربط وضعف الانتصاب في ليلة الزفاف:

قد يعاني بعض الرجال في ليلة الدخلة من ضعف الانتصاب المفاجيء ويرجع البعض ذلك في المناطق الشعبية إلى السحر والشعوذة وهو ما يسمى شعبيا الربط ولكن يجب ان تعرف ان ٩٠ ٪ من المصابين بضعف الانتصاب في ليلة الدخلة سببه نفسى وهو نتيجة الخوف من الفشل فى اتمام علاقة حميمة ناجحة ، فى حالة حدوث ضعف جنسى يهتكك تناول منشط جنسى مثل الفياجرا باقل جرعة وليس قبل ذلك بمعنى اذا كنت لا تعاني من ضعف جنسى لا ينصح بتناول المنشطات الجنسية.

سرعة القذف:

يجب ان تعرف انه لا يهكن تشخيص سرعة القذف قبل الزواج ويجب ان تعرف انه من الطبيعى ان تلاحظ سرعة فى القذف فى علاقتك الحميمة الاولى نتيجة عدم التأقلم مع الحياة الجديدة فلا تقلق من ذلك وانتظر اسبوع من الزمن حتى تكون تأقلمت مع هذا الوضع الجديد وعاد القذف لديك للوضع الطبيعى.

الدائبة:

الدائبة هى عادة وتقليد شعبى قديم ولكنها لا تزال موجودة فى بعض المناطق الريفية والشعبية حيث تقوم الدائبة بمساعدة العريس فى فض غشاء بكارة الزوجة وعمل الاسعافات الاولى للزوجة فى حالة حدوث نزيف.

لكن مثل هذه الممارسات تعتبر عمل غير انسانى واخلاقى فقد تصاب الزوجة بحالة من التوتر النفسى والاكتئاب بسبب ذلك كما ان هذه العادة لا تحترم خصوصية العلاقة الحميمة والتي يجب ان تكون بين الرجل وزوجته.

الدورة الشهرية عند المرأة فى ليلة الدخلة:

جرت العادة ان يقوم اهل العروسة بتحديد موعد الزفاف لتجنب ان تكون الزوجة فى فترة الحيض خلال ليلة الزفاف ولكن قد تعاني الفتاة من عدم انتظام الدورة الشهرية قبل ميعاد الفرج بأيام قليلة مما يصيبها بالقلق والتوتر.

يوضح اطباء النساء والتوليد ان عدم انتظام الدورة الشهرية عند الفتيات المفضلين على الزواج سببه هو الخوف والقلق وينصح الاطباء الفتيات بعدم تناول اى ادوية لانها عبارة عن هرمونات لمنع الحمل ولا تساعد فى انتظام الدورة ولكن العلاج الوحيد هو محاولة الفتاة ان تكون هادئة وعدم القلق. على الزوج ان يتقبل هذا الوضع ويساعد زوجته فى التخلص من هذا التوتر النفسى سريعا وان يستغل هذه الفترة فى التقرب من زوجته وزيادة الألفة بينهم فهذا يساعد فى علاقة أكثر امتعا بعد انتهاء الدورة الشهرية عند الزوجة.

تأجيل الدورة الشهرية:

يوجد عقاقير طبية تستخدم فى تأجيل الدورة الشهرية لمدة تصل إلى اسبوعين بحد اقصى ولكن يجب تناول هذه العقاقير قبل ميعاد الدورة المتوقع بخمسة ايام ، يمكنك ان تسأل طبيب النساء والتوليد عن هذه الادوية.

ليلة الدخلة فى الإسلام:



فيها يلى اهم اداب ليلة الدخلة فى الاسلام واهم التعاليم الاسلامية من اجل قضاء ليلة دخلة صحيحة طبقا للدين الاسلامى واهم السنن النبوية المتبعة فى ليلة الزفاف وواجبات كلا من العروسين وما نهى الاسلام عنه فى هذه الليلة المباركة.

-ضع يدك على رأسك وزوجتك ويقول اللهم انى اسألك خيرها وخير ما خلقت له واعوذ بك من شرها وشر ما خلقت له.

-توضاً وصلى ركعتين مع زوجتك.

-بعد ذلك يقوم الزوجين بالدعاء بأن يرزقهم الله المودة والرحمة والذرية الصالحة.

-حرم الإسلام فض غشاء البكارة بالاصبع لها فيه من امتحان لكرامة الزوجة كما انه يسبب لها ألام نفسية وجسدية تجعلها تخشى الجهاج فى المرات القادمة.

-يجوز للزوجين ان يغتسلا معا فعن عائشة رضى الله عنها قالت كنت اغتسل انا ورسول الله فى اثناء

واحد بينى وبينه تختلف ايدينا فيه فيبادرنى حتى اقول له دع لى دع لى .. صلى الله عليه وسلم.
-قال صلى الله عليه وسلم لا يقع احدكم على زوجته كأنه وقع على بهيمة ولكن قدموا لانفسكم”
هذه تعاليم الاسلام التى تناقش جميع امور الحياة ولكن بعدنا عنها هو ما يسبب لنا الهتاعب.