

# תוכן העניינים

## 7 ..... אגרות הטהרה - הראי"ה קוק זצ"ל

אגרת הטהרה הראשונה ♦ אגרת הטהרה השניה

## 13 ..... חיי אישות ועבודת ה'

שם הפעולה ♦ פוטנציאל ומימוש ♦ "וכל מעשיך יהיו לשם שמים" ♦ לשונות התשמיש: לשון תורה • לשון חז"ל • לשון ימינו

## 41 ..... מצוות עונה - יחסי אישות בשגרה

מה עושים ב"עונה"? פנים אל פנים • חיבור • מודעות ♦ תדירות ♦ שגרת החיים ♦ תיאום הדדי ♦ הסכמה - רצון - תשוקה ♦ קודש קודשים

## 63 ..... חיי אישות - הדרכה הלכתית ורוחנית

טוב התשמיש ♦ מדוע ישנה קדושה בתשמיש? ♦ הכוח בידיים שלנו ♦ הנאה בתשמיש ♦ תאוה או תשוקה ♦ נפש הבעל ♦ נפש האישה ♦ חיבור בקדושה ♦ הלכות שונות

## 89 ..... שינויים והתחדשות בחיי אישות

נשואים טריים ♦ מגמת השינויים ♦ דרכי השינוי: התבוננות אישית • התבוננות הלכתית • התבוננות זוגית • סירוב • הסכמה ♦ התמודדות עם קשיים ♦ הלכה למעשה

## 107 ..... תשוקה ותאוה בחיי אישות

תאוה: מוסריות ורוחניות • הקלקולים • התמודדות עם התאוה • תאוה בשגרה ♦ תשוקה: ניצוצות של תאוה • מצוות עונה

## 141 ..... שלושה שותפים

האדם והחטא ♦ הקמת משפחה ♦ הדרכה לתיקון: עקרון ראשון - פנאי נפשי • עקרון שני - עיסוק בעתיד ♦ נקודת המפנה ♦ בין האדם לאשתו ♦ יתרונות השיתוף ♦ לאחר החתונה ♦ הדרכת חתנים ♦ סוף דבר

**ליל כלולות: מהות ותוכן 165**

מהות ותוכן ♦ קשיים וחששות - ופתרונם: שמא יאסרו • מחסום נפשי • כאב • הדרגתיות • עייפות • סיבות שונות ♦ מה מטרתו של ליל הכלולות? ♦ שיחת תיאום ציפיות: העיקרון הראשון - מידת הצניעות • העקרון השני - פתיחות לשינויים • העיקרון השלישי - שילוב רצונות • ארבעה סוגי חתנים וכלות • המדריך והמדריכה

**ליל כלולות - הדרכה מעשית והלכתית 193**

סיום החתונה ♦ התארגנות ♦ תשמיש ♦ לאחר סיום התשמיש ♦ יום ראשון לנישואין ♦ לאחר שנאסרו ♦ פרישה בסמוך לוסת ♦ נטהרה האישה ♦ טבלת עזר לתהליך הטהרה ♦ אגרת לחתן ולכלה

**נושאים שונים בהדרכת חתנים 215**

מגמת טהרה ♦ הבעל והטהרה ♦ הליכת אישה לרופא גבר ♦ ליל טבילה ♦ דם בתשמיש ♦ שותפות בבית ♦ רוחניות משפחתית ♦ חדר ייחוד ♦ צניעות בפני זרים: החזקת יד לאחר החופה • צילומים זוגיים • הושטה בנידה ♦ שמירת נגיעה: תשוקה • עצמאות • לפני הנישואין ולאחריהם ♦ לשון הרע ורכילות ♦ סדר הדרכת חתנים ♦ תקשורת אינטימית: האסור בין גבר לאשה • הרצוי בין בעל לאישה • הדברים שאסורים בנידה • הדברים שרצויים בטהרתה

**שאלת רב - כיצד? 263**

מה השאלה? ♦ שיקולי פסיקה ♦ שביעות רצון ♦ מתי לשאול? ♦ הרב והשואל: השואל • הרב ♦ מראות ♦ העמדת הטהרה בישראל

**"הרגשה" בנידה - עקרונות והשלכות 279**

רקע הלכתי ♦ מחזוריות האישה ♦ שמא הרגישה ולא הבחינה: שמא הרגישה • שמא לא הרגישה ♦ הדרכה מעשית לחתן ולכלה