

# نصائح رائعة للتعبير عن الحب لشريكك في رمضان!

على الرغم من أنه لا يُسمح للأزواج أن يتصرفوا بحموية مع بعضهما بمستوى قد يؤدي إلى الجماع أثناء الصيام ، فهناك العديد من الطرق الأخرى للتعبير عن الحب خلال شهر رمضان. لذلك ، من المهم أن نتذكر أنه في حين أن النشاط الجنسي خلال اليوم ممنوع منعاً باتاً ، لا يحظر استئنافه بعد المغرب وحتى بداية الصبح في صباح اليوم التالي. على الرغم من أنك قد تكون تعبت من يوم الصيام الطويل وربما تستعد للتراويع ، فمن الجدير معرفة الحدود وما هو مسموح به في شهر رمضان.

## ▪ خصصي الوقت لزوجك

قد تسألين ، كيف يمكنني حتى أن أجد الوقت لنفسي خلال شهر رمضان ، ناهيك عن العثور على وقت أقضيه مع زوجي؟ بصراحة تامة ، يمكن أن تكون الحياة زوبعة خلال رمضان ، خاصة مع الأطفال الصغار ، حيث كل شيء يطير في دائرة من الفوضى أمام أعيننا. ومع ذلك ، ما يهدئ هذا الإعصار في كثير من الأحيان هو وجهتنا النهائية ، الجنة. ابدئي بأعمال صغيرة ومعنوية للمحافظة على الإتساق بينك وبين زوجك في هذه الفترة، مثل: ان تكوني صبورة أكثر معه، ان تسيطر على غضبك، وان تكوني ألطف.

## ▪ تناولي السحور والإفطار مع زوجك

إحدى الطرق التي يمكنك فيها قضاء بعض الوقت مع زوجك هي تناول وجبة السحور والإفطار معه ، لأن هذه طريقة جميلة للتواصل مع الآخرين خلال شهر رمضان. علاوة على ذلك ، توفر هذه الأوقات فرصة عظيمة لكل واحد منكما لمناقشة تقدمكما فيما يتعلق بأهداف شهر رمضان وتذكير بعضكم البعض بالهدف الفعلي لصيامكم. الهدف هو الحصول على بيئة خالية من الإجهاد وهادئة للتواصل العاطفي والاستمتاع بشركة بعضكما.

## ▪ ادمجي زوجك في التحضيرات

طريقة رائعة لإظهار لشخص ما أنك تهتم به هو مساعدته خلال الأوقات الأكثر إرهاقاً. مع ذلك ، هناك العديد من الطرق التي يمكن للأزواج خلالها مساعدة زوجاتهم خلال شهر رمضان ، مثل تحميل غسالة الصحون ،

والانتباه الى الأطفال ، أو المساعدة في إعداد السحور والإفطار. ومن المؤكد أن المساعدة أمر يحظى بتقدير كبير ويزيد من الحب بين الزوج والزوجة لأنهم يفعلون شيئاً معاً. قبل بداية شهر رمضان المبارك ، قومي بمناقشة صحية معه واقترحي المهام التي يمكن أن يكملها قبل أو بعد العمل عندما يبدأ الصيام ، مذكراً إياه بالأجر العظيم المرتبط بمساعدة الآخرين ، خاصة خلال شهر رمضان.