

خمسة طرق تجعل حياتك الجنسية أفضل بعد ترك الإباحية

كتب جون فورت يقول: —

لم يشرح أحد لي قبل زواجي كيف أن استخدام الإباحية سوف يؤثر على حياتي الجنسية. قالوا لي بأن الإباحية سيئة، ولكن لم يقل لي أحد لماذا هي سيئة. وبصراحة لأنني كنت رجلاً صغير السن في بداية العشرينيات، وكأي شخص آخر استخدم الإباحية ثم تزوج. لم أهتم ببذل جهد للتعافي حيث أبلت بلاء حسناً في بداية زواجي.

كانت دهشتي في البداية هي أنني لم أعد أرغب في استخدام الإباحية بعد الزواج. وكان هذا لبعض الأسابيع فقط، ولكنني عدت إلى الإباحية وبقوة بعد ذلك. وتساءلتُ لماذا أريد الأشياء المصطنعة بينما أنا الآن أمتلك الأشياء الحقيقية؟

أردت التوقف وحاولت بالفعل التوقف، ربما لم يكن لدى الحافز الكافي لذلك، حقيقة لم يكن لدى هذا الحافز من قبل ولكن بعد مقارنة حياتي بما كانت عليه قبل استخدام الإباحية وجدت أن الحافز كان كامناً في داخلي منذ أن بدأ أول اهتمام لي بالجنس.

وأخيراً قررت أن أبحث عن المساعدة وفي النهاية توقفت عن النظر إلى الإباحية.

ولكن بعد أن جربت كيف كانت الحياة بدون الإباحية. كنت مندهشاً بالفعل من الفرق الذي أحسست به في تلك الفترة.

الدهشة الكبرى كانت كيف حسنتُ ترك الإباحية من حياتي الجنسية. لماذا لم يخبرني أي شخص عن هذا من قبل؟؟؟؟!!

وهذه خمسة طرق تبين كيف تحسنت حياتي الجنسية بعد ترك الإباحية

زوجتي أصبحت أكثر إثارة بالنسبة لي

بعيدا عن صور الإباحية، لم تعد تحتوي اهتماماتي الجنسية على انحرافات خارجية. وعندما كانت زوجتي هي الشيء الوحيد الذي أركز عليه ازدادت القوة وراء هذا التركيز. وعندما ذهبت الإباحية من حياتي، اهتمت بزواجي أكثر وبدأت تبدو أفضل وأفضل بالنسبة لي (ليست كما كانت تبدو سيئة من قبل).

وشيء آخر لاحظته وهو عندما ركزت كل طاقتي الجنسية على زوجتي، زاد اهتمامي بها بدل أن ينخفض. وليس صحيح تماما أن الجنس مع امرأة واحدة ممل.

أحس بالمتعة بعد العلاقة وليس الخجل

عندما بدأت استخدام الإباحية كأحد الشباب، أي متعة كانت تأتي كنتيجة للإباحية دائما كانت تنتهي بإحساس بالخجل. وبعد الزواج كان من الصعب عليّ إخراج الصور الإباحية من رأسي أثناء العلاقة الحميمة والتي تجعلني أشعر بالخجل. أنا أعرف أن زوجتي لم تكن تعرف هذا. أنا أعترف أنني غالبا ما كنت أشعر بالحماسة والقذارة بعد العلاقة الحميمة.

بعد ترك الإباحية، أنا تعلمت أن أركز على زوجتي فقط أثناء العلاقة الحميمة. لقد شعرت بأنني موجود وأن زوجتي تتفاعل معي ولم أكن خجولاً. كانت تجربة جديدة ورائعة أن أنام مع زوجتي بعد العلاقة الحميمة وأشعر بالأمن الحقيقي والمتعة الحقيقية بدلا من الخجل.

العلاقة الحميمة تجعل الترابط بيننا أقوى

يجب أن أكون أمينا في أن العلاقة الحميمة لم تكن سيئة من قبل، ولكن بالتأكيد أصبحت أفضل بعد ترك الإباحية. لقد أصبحت شيئا أكثر قيمة من كونها وسيلة للشعور الجيد. عندما اختفت المؤثرات

الخارجية كالإباحية، بدأت العلاقة الحميمة تحدد حياتي مع زوجتي. بدأت بالشعور بالارتباط بزوجتي أكثر. وكنا قادرين على الحديث عن حياتنا الجنسية وعن عمل تغيير إيجابي.

المزيد من العلاقة الحميمة مع زوجتي

كانت السنة الأولى من طلب المساعدة من زوجتي صعبة، لأنه كان لدينا الكثير من العمل والجهد. ولكن بعد التعافي، أرادت زوجتي المزيد من العلاقة الحميمة.

الآن هناك شيء لن تسمعه من صناع الإباحية "توقف عن الإباحية وسوف تحصل على علاقة حميمة أكثر". هذا يبدو صحيحا في معظم الرجال الذين أعرفهم الذين توقفوا عن الإباحية.

العلاقة الحميمة نفسها أصبحت أكثر إثارة

سمعت من أشخاص كبار في السن قالوا لي عندما كنت في العشرينيات بأنهم حصلوا على جماع أفضل عندما كانوا في سن أكبر أفضل من بداية زواجهم. هذه الفكرة صدمتني لوهلة أكثر مما أعطتني أمل. ولكن وجدت كلماتهم صحيحة. بتركيز كل طاقتي الجنسية في اتجاه واحد أصبحت أكثر قوة. إنها تشبه الضغط على خرطوم المياه وجعل فتحة الخرطوم أكثر ضيقا مما يؤدي إلى زيادة قوة اندفاع المياه. القدرة على العلاقة الحميمة حاليا أصبحت أقوى مما كنت عليه عندما كنت صغيراً وكنت غير مهتما بها .

وسبب آخر هو أن العلاقة الحميمة أكثر إثارة من الإباحية وهذا حقيقي. لأن زوجتي يمكن أن تتفاعل معي أثناء العلاقة الحميمة بطرق غير متوقعة والتي تكون أكثر إثارة من مشاهد الإباحية المتوقعة.

ربما يكون حقيقياً أن الإباحية لن تؤثر على الشخص سواء كان متزوجاً أو أعزباً في الحاضر ولكنها ستدمر مستقبله الجنسي. فإذا قام شخص بمشاركة هذه النصائح معي عندما كنت في العشرينيات، ربما كنت سأستمع له إذا حدثني أن عدم استخدام الإباحية يجعل الحياة الزوجية أفضل، وكيف أن استخدامها تدمر الحياة الزوجية. ومع الوقت فهمت أنه من الأفضل السعي نحو أهداف إيجابية بدلا من الابتعاد عن شيء تريد التوقف عنه. الله أحل لنا

الزواج والزواج شيء جيد. أود أن أفعل كل ما بوسعي لكي أحافظ على زواجي.

المصدر

ترجمة: د. محمد جابر

كيف تفسد الإباحية علاقتك تجاه زوجتك ولكن لا تقلق هناك أمل للإصلاح

هل سمعت بمن يدعي أن الإباحية مفيدة للإنسان وتساعد في تحسين عاطفته تجاه زوجته، وهذا الادعاء عادة ما يكون بهذا السياق: أنه عندما تشاهد الإباحية فإنك لا تمارس الجنس، ولكنك من خلال تلك المشاهدة تكسب معرفة أعمق عن الجنس والجماع والعاطفة، قد يصدق المستمع ويعتبر الإباحية مفيدة للإنسان وينبغي أن تُعَمِّمَ . مشاهدتها على الجميع .

من سلبيات التسليم بذلك الأمر أننا لن نعرف ضرر الإباحية على النفس البشرية منذ الوهلة الأولى للاستعمال، فعلى سبيل المثال من المعروف أن سيجارة واحدة لن تسبب السرطان ولكن التعرض

الكثير للتدخين قد يسبب ذلك، والأمر نفسه عندما يتعلق بإدمان الإباحية .

ويبقى ذلك السؤال: ماذا حدث للمتزوجين الذين شاهدوا الإباحية لفترات طويلة: هل زاد تعاطفهم وحبهم وعلاقتهم الجنسية أم ماذا !!!حدث

يؤسفنا القول بأنهم لم يصبحوا كقيس وليلى تَضُرُّهُمُ بِهِمُ الأمثال في الحب والتعلق بل قد يُضُرُّهُمُ بِهِمُ المثل في فشل الحب والعلاقة . فيما بينهم البين .

نحن لا نتهم الإباحية بما ليس فيها ، فلقد أثبتت الأبحاث أن الإباحية لا تفسد مقدار الحب الذي نكنه وطرق التعبير عنه فقط، بل . قد يمتد الأمر إلى التدخل فيما نحب .

: ماذا يحبون 1-

لو كنت متزوجا وتحب زوجتك لعقلها الراجح وشخصيتها المرححة ولتوافقكم الفكري وجمالها الذي كلما نظرت إليها سرتك ولا تريد مفارقتها ، فإن هنالك احتمالية بأن يتغير ذلك الحب لأن الإباحية . ترسخ فكرة بأن المتعة توجد في التجديد لذلك الجسد

والمدمن يصبح ينظر إلى زوجته على إنها مجرد جسد لتفريغ شهوته ليس على أنها إنسانة لديها عقل وقلب وروح . وذلك بسبب مشاهدته المتكررة للإباحية التي جسدت ذلك الاعتقاد لديه ، ففي الأفلام يشاهد نساء قد يراهم أجمل ما في الوجود ولكنه لا يعلم بأن هناك منهم من يتعرض لعمليات تجميل لكي يكونوا بصورة حسنة ولا ننسى بأن الأفلام يمكن تعديلها وإظهارها بصورة حسنة وإخفاء العيوب والشاهد على ذلك الأفلام السينمائية ، فأشكال الممثلين داخل دور السينما

. تختلف عما عليه في الواقع .

كيف يمارسون العلاقة الحميمة فيما بينهم -2

مع المشاهدة المستمرة للأفلام الإباحية هناك بعض الرجال واجهوا مشاكل جنسية مثل ضعف الانتصاب، ووفقاً لدراسة أجريت فقد تم الاكتشاف بأنه في عام 1992م فقط 5% ممن في عمر 18-59 يعانون من ضعف في الانتصاب وفي عام 2014 53% ممن هم في سن 16-21 سنة يعانون من ضعف في الانتصاب. فقد يكون المدمن في خطر خسران قدرته على إقامة علاقة حميمة مع زوجته بعد مشاهدته للعديد من الأفلام الإباحية وممارسته للاستمناء

ما هو مقدار حبهم -3

بعد مشاهدة الإباحية يصعب على الزوج أن يرى زوجته جميلة مما يؤدي إلى اعتزالها بالكلية أو قد يجامعها ولكنه يضطر إلى تخيل مشاهد جنسية في عقله من أجل أن يُستثار جنسياً ، بل قد يكون الأمر أصعب من ذلك، إذ يشاهد الزوج فيلم إباحي مع زوجته ويجامع زوجته وهو في قمة النشوة الجنسية الناتجة من مشاهدة فلم إباحي، ولو تفكرنا لوجدنا أنه يفرغ شهوته كما في الاستمناء بدون أي مشاعر أو عاطفة يتخلل ذلك الجماع. وقد يتفاقم الأمر إلى أكثر من ذلك بحيث يمارس أساليب كالتالي يراها في الإباحية، والتي قد يكون فيها ممارسات شاذة لا تقبلها المرأة

:طرق الإصلاح

لا تقلق لا زال بإمكانك إصلاح ما تم إفساده، ستجد في الموقع عشرات الدروس والطرق التي ترشدك بعون الله إلى حياة سليمة صحية خالية . من ذلك الداء

دراسة توضح العلاقة القوية بين مشاهدة الإباحية والوحدة

تعتبر الغريزة الجنسية عنصر أساسي وقوي في علاقات الترابط والتزاوج في الإنسان. ويعتبر التقدم التكنولوجي الذي حدث في نصف القرن الماضي أدى إلى خلق محيط يسيطر عليه الثقافة والتطور (المستمر بما في ذلك تصوير العلاقات الجنسية (أي الأفلام الإباحية نظريا وعمليا اكتشفنا انه توجد علاقة وطيدة بين الوحدة ومشاهدة الإباحية وهذا ما يعرف بـ "التصوير الاباحي للعلاقة الجنسية". وإمكانية إدمانه

عمليا فقد فحصنا العلاقة القوية بين مشاهدة الإباحية والوحدة وذلك من خلال استخدام استطلاع تم جمعه من قبل 1247 شخص قاموا بعمل هذا الاستبيان (استطلاع رأي) من خلال الانترنت من خلال مقياس الوحدة الذي تم عمله من قبل جامعة كاليفورنيا ولوس انجلوس فيما يعرف بـ the University of California-Los Angeles Loneliness Scale (UCLALS).

ونائج هذا الاستبيان كانت واضحة وتشير إلى أنه توجد علاقة قوية بين مشاهدة الاباحية والوحدة .

المقال الأصلي

ترجمة: إبراهيم كمال

إدمان الجنس ليس مزحة وليس ممتعا

كتب روبرت فايس في مجلة " علم النفس اليوم " يقول :

في كثير من الأحيان، عندما يسمع الناس عبارة "إدمان الجنس" فيكون ردهم الإرادي هو، "يبدو ممتعاً . كيف يمكنني الاشتراك؟"

"في الحقيقة، إدمان الجنس هو عكس المتعة. هو سلوك قهري يؤدي إلى مجموعة واسعة من العواقب السلبية في الحياة - مشاكل في العلاقات، مشاكل في العمل أو في المدرسة، وفقدان الاهتمام بالهوايات والتي كانت سابقا ممتعة، والعزلة الاجتماعية والعاطفية، والعار، والاكتئاب، والقلق، والخسارة المالية، والمخالفات القانونية، وأكثر من ذلك - تماما مثل كل شكل آخر من أشكال الإدمان.

إدمان الجنس ليس كما يعتقد البعض بأنه قضاء وقت ممتع . إنه كإدمان الكحول أو إدمان المخدرات. كلهم إدمان، والإدمان بؤس، وعجز ، وعار.

تعالوا لنرى حالة مايكل، مايكل يعمل كمصمم ويبلغ من العمر 29 عاما .

مايكل، مثل العديد من المدمنين (من جميع الأنواع)، نشأ في بيت غير متزن، وأحيانا مسيء . كان والده مدمنا قويا للكحوليات ، ووالدته كانت غير سليمة نفسية وتحتاج إلى رعاية. سلوك كل من الوالدين لم يكن متزنا ، لذلك لم يشعر مايكل أبدا بالأمن والطمأنينة .

بدأ مايكل النظر في المواد الإباحية عندما كان في سن 11 عاما هربا من هذا الخلل الذي يحياه في حياته المنزلية الفوضوية، وأحيانا "يتصفح" مجلات والده القذرة، وأحيانا أخرى يبحث عن الإباحية المجانية على شبكة الإنترنت. مع مرور الوقت، تصاعدت رغباته الجنسية من حيث الوقت والكثافة. وبحلول بداية المدرسة الثانوية، كان تقديره الذاتي في المرحاض، وذلك كان بسبب العار الذي كان يشعر به بعد النظر في الإباحية وممارسة الاستمناء حيث كان يشاهد الإباحية لعدة ساعات كل ليلة (أحيانا إلى درجة إصابة أعضائه التناسلية). وبحلول نهاية المدرسة الثانوية، كان يتسلل إلى "الجزء السيئ من المدينة" لممارسة الجنس مع البغايا كلما كان لديه المال.

بعد المدرسة الثانوية، استلم مايكل وظيفة في تنسيق الحدائق المحلية وبدأ يحب زميلته في العمل. فقد كان يحبها حقا ، توقف عن مقابلة البغايا وقلل استخدام الإباحية. وفي سن العشرين ، كانوا متزوجين، و ترك الإباحية تماما ، أو كما ظن ذلك. وبعد عام، كانت زوجته حاملا ستة أشهر، ووجد نفسه فجأة على الإنترنت مرة أخرى، وعاد إلى الاستمناء أمام المواد الإباحية. وقبل أن يولد الطفل، عاد إلى مواعدة البغايا.

الآن، وهو في عمر 29، مايكل يقضي تقريبا كل وقت فراغه إما في النظر إلى الإباحية أو مقابلة النساء عبر تطبيقات بالإنترنت. (وأحيانا تكون هؤلاء النساء عاهرات، وأحيانا لا). ويقول إن زوجته لا تعرف ما يفعله طوال وقته - فهي تعتقد أنه يعمل ساعات طويلة جدا - لكنه يشعر بالسوء إزاء سلوكه. ويقول إن الجنس خارج نطاق الزواج ليس متعة وأنه يريد وقفه وبسرعة ، لكن يبدو أنه لا يملك الإدارة لفعل ذلك لأكثر من بضعة أيام .

بالنسبة لمدمني الجنس النشيطين مثل مايكل، يحدث نشاط إدمان الجنس مهما كان، بغض النظر عن النجاح ، والذكاء، والجاذبية الجسدية، والعلاقات الحميمة القائمة، أو أي شيء آخر. في كثير من الأحيان يشعر مدمنو الجنس بالخلل أو الخوف ، وسوف يقولون

لأنفسهم، "هذه هي المرة الأخيرة التي أنا أتصرف فيها بهذه الطريقة،" لكنه مضطر تحت وطأة السلوك القهري إلى العودة لنفس الفعل .

مع مرور الوقت، مدمنو الجنس ينظمون حياتهم كلها حول الخيال الجنسي والسلوكيات التي تتبعها. إنهم يقضون أوقاتاً طويلةً من الوقت في التفكير والتخطيط، والسعي، والمشاركة في النشاط الجنسي (مع أنفسهم و / أو غيرهم). ويصبح الجنس هاجساً لدرجة أن العلاقات الهامة (الزوجين، والأطفال، والآباء، والأصدقاء، وما إلى ذلك)، والمصالح (ممارسة، والهوايات، والإبداع، وما إلى ذلك)، والمسؤوليات (العمل، والمالية، ورعاية الأطفال، وما إلى ذلك) يتم تجاهلها.

في كثير من الأحيان، تتصاعد سلوكيات مدمني الجنس إلى درجة ينتهكون فيها قيمهم الداخلية وقواعدهم الأخلاقية. هذا يخلق ويزيد من العار. ولأنهم يشعرون بالعار كثيراً مما يقومون به، فإنهم يجدون أنفسهم دائماً يعيشون حياة مزدوجة، ويحافظون على سلوكهم الجنسي سرا ويخفونه عن العائلة والأصدقاء، وكل من يهمهم في حياتهم.

من هذه النواحي، مايكل هو مثال صارخ لمدمن الجنس. بدأ بخطوات صغيرة، وذلك بالبحث في الإباحية وممارسة الاستمناء. ومع مرور الوقت، تصاعدت تصرفاته، وفي نهاية المطاف وجد نفسه ينظر في الإباحية لساعات وانتهى برؤية البغايا كلما كان قادراً على تحمل ثمن تلك المواعيد. بالإضافة إلى ذلك، فإن أفعاله، منذ البداية، كانت مرتبطة بعدم الاستمتاع بالحياة وأكثر من ذلك هو الهروب من تقلبات الحياة - ففي حالته كان لديه اضطراب عاطفي نتيجة العيش في أسرة مدمنة للكحوليات ومسيئة للتعامل.

المعايير الأكثر استخداماً من قبل المعالجين المعتمدين للإدمان على الجنس (CSATS) لتقييم وتحديد الإدمان الجنسي هي كما يلي:

- الانشغال إلى نقطة الهوس مع الأوهام الجنسية والسلوكيات

- فقدان السيطرة على الخيالات والسلوكيات الجنسية، والتي تدل على ذلك عادة المحاولات الفاشلة للإقلاع عن هذا السلوك أو على الأقل لخفضه.

ترتبط مباشرة بعواقب سلبية على الحياة (قضايا العلاقات، العار، العمل / المالية / المشاكل القانونية، - والاضطرابات العاطفية، وما إلى ذلك)

ولا شك أن ما يكل مؤهلاً لأن يقضي تقريباً كل وقت فراغه في التفكير في ممارسة النشاط الجنسي، وقال انه يريد الإقلاع عن هذا السلوك وحاول مرارا وتكرارا وفشل في الإقلاع عنه، وحياته تنهار. حياته تدور حول الجنس، وقال أنه لا يمكن أن يسيطر عليه، وأنه محطم عاطفياً. على الرغم من أن زوجته لم تكتشف ذلك، فإنه يشكو من العار والاكتئاب والقلق، ومشاعر مكثفة من الشعور بالذنب والندم. هذا هو بالضبط حياة مدمن الجنس.

محامو الطلاق يصرحون بأن هذا هو سبب فشل الزواج

لقد تحققت أمنية العمر، وأصبح حقيقة ما كان يحلم به من الزواج طوال تلك السنين الفائتة

المتزوجون الجدد والمقبلون على الزواج طالما يبحثون عن نصائح لجعل زواجهم أكثر سعادة واستقراراً، وهناك نصيحة لا يلقي لها بالاً كثيراً في السابق، ولكن هذه المرة محامو الطلاق بدؤوا بالتصريح علانية بأن الإباحية تسبب الطلاق. وأتى ذلك التصريح بعد دراسة ميدانية لـ 350 حالة طلاق وبعد التحقيق معها 60% أقروا بأن الإباحية كانت السبب في الطلاق.

وليس فقط المحامون هم من يصرحون بذلك الأمر، بل حتى مستشارو العلاقات الأسرية.

في عام 2005 قامت إحدى الطبيبات والمختصة في الاستشارات الزوجية والإدمان الجنسي بدراسة ميدانية على المطلقين لمعرفة السبب، ووجدت بأن 56% كانت بسبب أحد الزوجين يعاني من إدمان للمواد الإباحية .

وقال أحد المحامين المتخصصين في مجال العلاقات الزوجية، بأن غالباً ما يتم نكران إدمان المواد الإباحية أثناء جلسات فض النزاع ما بين الزوجين، ولكن سرعان ما تنجلي خيوط القضية ويتضح إدمان أحد الطرفين .

وأضاف قائلاً بأن غالباً ما ترتبط الإباحية مع العزوف الجنسي والعاطفي عن الطرف الآخر، وكان ذلك واضحاً في الحالات التي كانت لديه، إذ يمكث الزوج المدمن ساعاتٍ طويلة أمام الشاشة مما يجعله يخسر قضاء وقت قيم مع زوجته، والأفلام الإباحية تسبب خللاً في المعايير الجنسية مما يجعل البعض منهم لا يقترب من زوجته . لسنوات عدة ووصلت لدى بعض الحالات إلى أربع سنوات

في السنوات الأخيرة كانت هناك بحوث عديدة في مجال أضرار الإباحية على العلاقة الجنسية بين الزوجين، ولكن الصادم بأن نسمع بأن الإباحية تسبب الطلاق بين الزوجين ويصرح بذلك المحامون

ولكن السؤال المحير الذي ينبغي الإجابة عنه، إن كان المحامون يقرّون بأن الإباحية أودت بأزواج كثيرين إلى الهاوية، لماذا لم نسمع عن خطر الإباحية إلا منذ سنوات قليلة؟

الصادم بأن د.جوتمان أحد مرشدي العلاقات الأسرية صرّح مؤخراً بأن هنالك من المرشدين من ينصحون الأزواج بمشاهدة الإباحية

بحجة زيادة ارتباط الزوجين، خصوصاً بعد إنجاب الطفل الأول. ويقر بأنه كان ممن ينصح الأزواج بذلك، وردّة الفعل من قبل الأزواج تكون عادية لأنهم يعتبرون بأن الإباحية غير مضرّة. ولكن بعد أن تبين له مدى ضرر الإباحية على علاقة الزوجين توقف عن الترويج لذلك..

العلاقة الجنسية بين الأزواج مصدر للترابط والتلاحم بينهم. لكن عندما يعتاد أحد الأطراف على العادة السرية والأفلام الإباحية، فإنهم بذلك يبتعدون عن علاقتهم الحميمة. بالإضافة إلى أنه عندما يشاهد أحد الأطراف الأفلام الإباحية فإنه بذلك يكون مهيمناً كلياً في تجربته الجنسية، وذلك عكس العلاقة الجنسية إذ لا يكون أحد (الزوجين مسيطراً 100% على الآخر) والتحكم يكون متبادلاً.

لذلك تجد من أدمن الإباحية يعتقد بأن التحكم ينبغي أن يكون من قبل طرف واحد. بالإضافة إلى أن مدمن الإباحية يظن بأن زوجته ستكون مستعدّة لممارسة الجنس في كل وقت وذلك عكس الواقع تماماً.

بعد عدة أبحاث قام بها د. جوتمان وما تمّ ملاحظته من قبل المحامين تبين لهم بأن الإباحية تدمر العلاقة الجنسية بين الأزواج وتضاعف نسبة الطلاق فيما بينهم.

لمن تزوجوا حديثاً قد يكون زوجك مصاباً بإدمان الإباحية ويمكنك الأخذ بيده من أجل التخلص من ذلك المرض لكي تنعموا بزواج رائع . بدلاً من التفكير في الطلاق والدخول في الخلافات

ترجمة : بويعقوب

مراجعة : محمود عبدالحفيظ

