

The Torah has 2 distinct mitzvot about sex. Hashem demands that the couple enjoys this part of life in the proper context: husband & wife while she is a tehora.

בראשית פרק ב פסוק כד

כד על-כן, יֵעֲזֹב-אִישׁ, אֶת-אָביו, וְאֶת-אִמּוֹ; וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ, וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד. **24** Therefore shall a man leave his father and his mother, and shall cleave unto his wife, and they shall be one flesh.

רמב"ם הלכות אישות פרק יב

א כשנושא אדם אישה, בין בתולה בין בעולה, בין גדולה בין קטנה, אחת בת ישראל ואחת הגיורת או המשוחררת יתחייב לה בעשרה דברים, ויזכה בארבעה דברים. והעשרה: שלושה מהן מן התורה; ואלו הן, "שארה כסותה ועונתה" ([שמות כא, 1](#)). "שארה", אלו מזונותיה; "כסותה", כמשמעה; "עונתה", לבוא עליה כדרך כל הארץ.

Rambam, Chapter 12 in the laws relating to marriage

A) When a man marries a woman, whether she is a virgin or not, adult or not, born Jewish or converted to Judaism or released from enslavement, he is obligated to supply her with 10 things and wins 4 things from her. Regarding the ten: three of them are from the Torah; These three from the Torah are her food, her clothing and marital relations.

רמב"ן שמות פרשת משפטים פרק כא

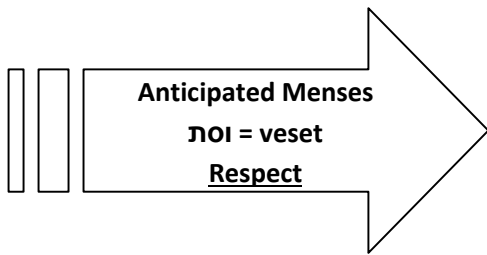
ופירש משפטן כי אם יקח אחרת, שארה כסותה ועונתה של זו לא יגרע, ואין צורך לומר אם לא ישא אחרת, כי הכתוב דבר בהווה:
ופירש רש"י שארה מזונות... ופירש שארה מזון, שיעמיד שארה שהיא בשרה. ואין בזה טעם, שיאמר הכתוב לא יגרע הבעל בשרה: ולכך אני אומר כי פירוש שאר בכל מקום בשר הדבק והקרוב לבשרו של האדם, נגזר מלשון שאר, כלומר שאר בשרו, מלבד בשר גופו. ויקראו הקרובים שאר, אל כל שאר בשרו (ויקרא יח ו) ...ותקרא האשה שאר לבעל, כמו שדרשו (יבמות כב ב) כי אם לשארו, שארו זו אשתו, והוא מן הענין שאמר ודבק באשתו והיו לבשר אחד (בראשית ב כד). והנה שארה קרוב בשרה. וכסותה כסות מטתה, כמו שנאמר (להלן כב כו) כי היא כסותו לבדה במה ישכב. ועונתה הוא עונה שיבא אליה לעת דודים:

Key Terms:

the mitzvah to have relations	פרו ורבו	ritualizing the holy
Communication	Expectation	folic acid or multi-vitamin
elevating the mundane	רבי מאיר	

Resources:

Et Le'ehov (A Time to Love): The Newlywed's Guide to Physical Intimacy
by Jennie Rosenfeld, PhD & David Ribner, DSW
What Your Mother Never Told You About S-E-X by Hilda Hutchenson, MD
A trusted confidant/mentor/sister/mother
An obgyn or marriage/sex therapist when necessary
Taking Charge of Your Fertility by Toni Weschler, MPH
Overcoming Infertility by Richard Grazi, MD
Help for people who experience infant or pregnancy loss www.nechamah.org
Project S.A.R.A.H. www.projectsarah.org + halachic prenup
Nishmat's Women's Health and Halacha Website: www.yoatzot.org/ask.php



It is a mitzvah to respect the laws of niddah by anticipating the next flow on the date it is expected as determined by Chazal. On that day OR night intercourse is forbidden.

ויקרא פרק טו פסוק לא

לא והזרתם את בני-ישראל, מטמאתם; ולא ימותו בטמאתם, בטמאתם את-משכני אשר בתוכם.

31 Thus shall ye separate the children of Israel from their uncleanness; that they die not in their uncleanness, when they defile My tabernacle that is in the midst of them.

שולחן ערוך יורה דעה הלכות נדה סימן קפד

סעיף ב

בשעת וסתה, צריך לפרוש ממנה עונה אחת, ולא משאר קריבות אלא מתשמיש (המטה) בלבד. אם הוא ביום, פורש ממנה אותו היום כולו אפילו אם הוסת בסופו, ומותר מיד בלילה שלאחריו, וכן אם הוא בתחלתו, פורש כל היום ומותר כל הלילה שלפניו. וכן הדין אם הוא בלילה, פורש כל הלילה ומותר ביום שלפניו ולאחריו, בין שקבעה וסת בג"פ או בפ"א

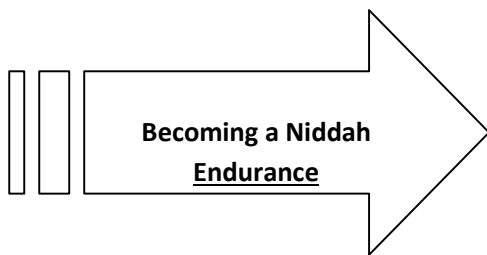
Shulchan Aruch, Yoreh De'ah, Hilchot Niddah, Siman 184

Passage b

When a woman's menses is anticipated, the husband and wife must separate for one (Jewish calendar) day or night period, and not from other closeness, only from sexual relations. If her menses are anticipated during the day, they separate for that entire day, even if she is set to get her flow only toward the end of the day, and they are permitted to each other immediately when the night comes. And so if her flow is expected early in the day, they separate the entire day and the entire preceding night is allowed. And the same is true if her menses is expected at night, they are permitted during the day-time before and after. This is true whether she set her flow 3 times or only once.

<u>Key Terms:</u>	
וסת ההפלגה	עונה
וסת החודש	וסת קבוע
עונה בינונית	וסת שאינו קבוע
Internal check = בדיקה	hormone-induced period

Resources:
 Jewish calendar (available online at http://www.aish.com/jewish-calendar/Jewish_Calendar.html)
 Birth control package
www.mikvahcalendar.com



Aside for דם בתולים, ONLY uterine blood makes a woman a niddah.
NOT ALL uterine bleeding makes a woman a niddah.

שולחן ערוך יורה דעה הלכות נדה סימן קפג

אשה שיצא דם ממקורה, בין באונס בין ברצון, טמאה, והוא שתרגיש ביציאתו. ומיהו משתרגיש בו שנעקר ממקומו ויצא, טמאה אף על פי שלא יצא לחוץ, ואפילו לא ראתה אלא טיפת דם כחרדל, יושבת עליו שבעה נקיים. הגה: כאשר יתבאר משפטן לקמן סימן קצ"ו. ואין חילוק בין פנויה לנשואה לענין איסור נדה, כי כל הבא על הנדה חייב כרת.

Shulchan Aruch, Yoreh De'ah, Hilchot Niddah, Siman 183

When blood leaves a woman's uterus, whether voluntarily or involuntarily, she becomes ritually impure if she felt it exit. However, from when she feels it move from its place she is ritually impure, even if it did not exit her body, even if it was the very least of blood, and she then counts 7 clean days. Note: as will be expounded in Siman 196. And there is no difference between a single woman and a married woman with regard to the laws of niddah, for anyone who has intercourse with a woman who is a niddah is liable.

תלמוד בבלי מסכת נדה דף נז עמוד ב

גמ'. אמר שמואל: בדקה קרקע עולם וישבה עליה, ומצאה דם עליה – טהורה, שנאמר (ויקרא טו) "בבשרה" – עד שתרגיש בבשרה.

Talmud Bavli Niddah 57b

Shmuel says: A woman who checks the ground and sits on it, and finds blood on it – she is ritually pure, as it says "in her body" – until she feels it in her body.

שולחן ערוך יורה דעה סימן קצ סעיף א

דבר תורה אין האשה מטמאה ולא אסורה לבעלה עד שתרגיש שיצא דם מבשרה וחכמים גזרו על כתם שנמצא בגופה או בבגדיה שהיא טמאה, ואסורה לבעלה אפילו לא הרגישה ואפילו בדקה עצמה ומצאה טהורה. וצריכה הפסק טהרה, שתבדוק עצמה ותמצא טהורה, ואח"כ תמנה שבעה נקיים חוץ מיום המציאה כאילו ראתה ודאי, וכמו שיתבאר לקמן סימן קצ"ו.

Shulchan Aruch, Yoreh De'ah, Hilchot Niddah, Siman 190

On a biblical level a woman cannot become forbidden to her husband until she has a sensation of blood leaving her uterus. And the sages made a decree on stains which are found on her body or clothing that they can make her ritual impurity, and then she is forbidden to her husband even if she did not have a sensation...

תלמוד בבלי מסכת נדה דף נח עמוד ב

מעשה באשה אחת שבאת לפני ר"ע אמרה לו ראיתי כתם אמר לה שמא מכה היתה ביך אמרה לו הן וחיתה אמר לה שמא יכולה להגלע ולהוציא דם אמרה לו הן וטהרה ר"ע ראה תלמידיו מסתכלין זה בזה אמר להם מה הדבר קשה בעיניכם שלא אמרו חכמים הדבר להחמיר אלא להקל שנאמר (ויקרא טו) ואשה כי תהיה זבה דם יהיה זובה בבשרה דם ולא כתם

Talmud Bavli, Niddah 58b

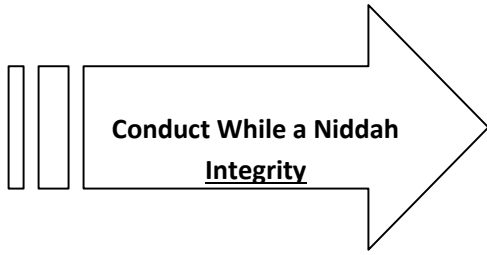
...the rabbis did not make the law to be stringent but rather to be lenient as it says, "When a woman experiences a flow", "a flow" and not a stain.

Key Terms:

הרגשה, Flow vs. stain	after sex/bathroom	*מקבל טומאה	"24 hour advice"
הרגשה, Internal vs. external	גזירת כתם	attributing a stain*	Gyn visits
NO extra checks	5 built-in leniencies of staining:	*measurement גריס	יולדת
NO tampons while spotting	color of the stain* מראה	color of the garments* בגד צבועי	

Resources:

Your local halachic authority
Dropbox for questionable stains
Nishmat's Women's Health and Halacha Website: www.yoatzot.org/ask.php



Intercourse is forbidden when a woman has the status of niddah. Yichud is permitted. Chazal set up a system of reminders which creates an atmosphere which discourages physical contact.

ויקרא פרק יח פסוק יט

יט וְאֶל-אִשָּׁה, בְּנִדְתָּ טְמֵאָתָה--**לא תקרב, לגלות ערוֹתָהּ.** **19** And thou shalt not approach unto a woman to uncover her nakedness, as long as she is impure by her uncleanness.

תלמוד בבלי מסכת כתובות דף סא עמוד א

אמר רב יצחק בר חנניא אמר רב הונא כל מלאכות שהאשה עושה לבעלה נדה עושה לבעלה חוץ ממזיגת הכוס והצעת המטה והרחצת פניו ידיו ורגליו

Talmud Bavli Ketubot 61a

Rav Yitzchak says in the name of Rav Kahuna: All of the activities that a woman does for her husband a niddah does for her husband except for pouring the cup, making the bed and washing his hands and feet.

שולחן ערוך יורה דעה סימן קצה סעיף ב

לא יגע בה אפילו באצבע קטנה ולא יושיט מידו לידה שום דבר ולא יקבלנו מידה, שמא יגע בבשרה.

Shulchan Aruch Yoreh De'ah Siman 195

He should not touch even her small finger, and he should not pass anything from his and to hers and he should not accept anything from hers, lest he may touch her.

סעיף ג

לא יאכל עמה על השלחן א"כ יש שום שינוי שיהיה שום דבר מפסיק בין קערה שלו לקערה שלה, לחם או קנקן, או שיאכל כל אחד במפה שלו. הגה: י"א שאסור לו לאכול משיורי מאכל שלה, כמו שאסור לשתות משיורי כוס שלה

They should not eat together at the same table unless there is some difference, something to separate between his setting and hers, bread or a pitcher, or each should use his own tablecloth. Note: some say that it is prohibited for him to eat her leftovers, like it is prohibited for him to drink her leftovers.

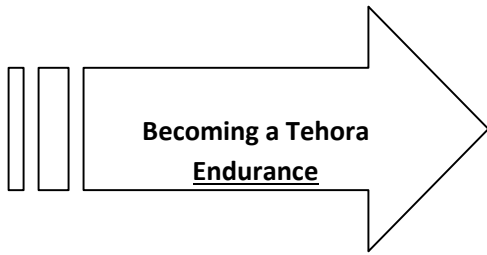
סעיף ו

לא ישן עמה במטה אפילו כל אחד בבגדו ואין נוגעין זה בזה. הגה: אפילו יש לכל אחד מצע בפני עצמו, ואפילו אם שוכבים בשתי מטות והמטות נוגעות זו בזו, אסור

They should not sleep in the same bed even if they are both clothed and not touching one another. Note: even if they each have their own bedding, and even if they are in two beds which are touching, it is prohibited.

Key Terms:
הרחקות mode of conduct

Resources:
Your supportive spouse <http://home.mayimrabim.com:443/etlirchok.html>
Your local halachic authority www.yoatzot.org/ask.php



Usually a woman waits 5 days, including days on which she is bleeding, before beginning the tahara process. On the 5th day she performs a check which allows her to begin counting 7 clean days which culminate with immersion in the mikva.

תלמוד בבלי מסכת שבת דף פו עמוד א

משנה. מנין לפולטת שכבת זרע ביום השלישי שהיא טמאה? שנאמר (שמות יט) היו נכנים לשלשת ימים

Talmud Bavli Shabbat 86a

Mishna. What is the source that discharge after relations on the third day is ritually impure? As it says, "Ready yourselves for three days".

שולחן ערוך יורה דעה סימן קצו

שבעה ימים שהזבה סופרת מתילין ממחרת יום שפסקה בו. וכך משפטה: אם תראה [ב' ימים או ג'] ופסקה מלראות, בודקת ביום שפסקה כדי שתפסוק בטהרה. ובדיקה זו תהיה סמוך לבין השמשות. (וכן נוהגין לכתחילה, ובדיעבד, אפילו לא בדקה עצמה רק שחרית ומצאה עצמה טהורה, סגי בכך).
ולעולם ילמד אדם בתוך ביתו שתהא בודקת ביום הפסק טהרתה במוך דחוק ושיהא שם כל בין השמשות שזו בדיקה מוציאה מידי כל ספק

Shulchan Aruch Yoreh De'ah Siman 196

The seven days a zavah counts begin from the day after she ensured that she stopped bleeding. And this is her practice: if she bleeds [two or three days] and stopped, she checks on the day she stopped so as to stop in ritual purity. And this check should be done before sundown. (That is the optimal practice. After-the-fact, if she only checked in the morning and found herself to be clean, that is enough).
And one should teach in his own that his wife should check on the day of her hefsek with a tight cloth which stays in through dusk since this check precludes any doubts.

תלמוד בבלי מסכת נדה דף סח עמוד ב

משנה: הזב והזבה שבדקו עצמן ביום ראשון ומצאו טהור וביום הז' ומצאו טהור ושאר ימים שבינתיים לא בדקו ר' אליעזר אומר הרי הן בחזקת טהרה רבי יהושע אומר אין להם אלא יום א' ויום ז' בלבד רע"א אין להם אלא יום ז' בלבד ... גמ': ... ותניא ר"ש ורבי יוסי אומרים נראין דברי רבי אליעזר מדברי רבי יהושע ודברי ר"ע מדברי כולן ... הלכה כר"א
Talmud Bavli Niddah 68b

Mishna: Regarding the zav and the zava who check themselves on the first and seventh day and find that they are tehoring and in between do not check. R' Eliezer says: they are assumed to be ritually pure. Rabbi Yehoshua says: they only are considered to have those two days. Rabbi Akiva says: they only have the 7th day... Gemara: ...the braita says: Rabbi Shimon and Rabbi Yossi say: it seems that Rabbi Eliezer's words are more fitting than Rabbi Yehoshua's and that Rabbi Akiva's is most convincing...the halacha is like Rabbi Eliezer.

Key Terms:

פולטת שכבת זרע	בדיקות שבעה	לבישת לבנים
הפסק טהרה	זי נקיים	בודקת טהרה
מוך דחוק	נדה vs. זבה	halachic infertility

Resources:

Your local halachic authority
Dropbox for questionable stain www.yoatzot.org/ask.php
A Lifetime Companion to the Laws of Jewish Family Life by Deena Zimmerman, MD, MPH, IBCLC



A woman prepares before going to the mikva, bathing her entire body, including her hair, in warm water to make sure she will have no barriers to immersion. She looks herself over to be sure and then immerses at the mikva.

שולחן ערוך יורה דעה הלכות נדה סימן קצז

אם בעלה בעיר, מצוה לטבול בזמנה שלא לבטל מפריה ורביה אפילו לילה אחת.

Shulchan Aruch, Yoreh De'ah, Hilchot Niddah, Siman 197

If a woman's husband is in the city, it is a mitzvah to immerse on time so as not to delay relations even one night

קצח סעיף א

צריכה שתטבול כל גופה בפעם אחת, לפיכך צריך שלא יהיה עליה שום דבר החוצץ.

She must immerse her whole body at once, therefore she should have no barriers on her.

קצט סעיף ג

חפיפה צריכה להיות לכתחילה סמוך לטבילתה. והמנהג הכשר שתתחיל לחוף מבעוד יום ועוסקת בחפיפה עד שתחשך, ואז תטבול. הגה: ובשעת הדחק שצריכה לחוף ביום, או שא"א לה לחוף ביום וצריכה לחוף בלילה, יכולה לעשות. ובלבד שלא תמהר לביתה ותחוף כראוי

וכן צריכה האשה לעיין בעצמה ובבשרה ובודקת כל גופה סמוך לטבילתה, שלא יהא עליה שום דבר מיאוס שחוצץ
The thorough cleaning should optimally be close to her immersion. And the kosher custom is for her to begin to bathe herself while it is still day and to continue until dark and then immerse. Note: and in a pressed situation when she needs to bathe during the day, or if she is unable to bathe during the day and so she needs to bathe at night, she may do so provided she does not rush home and makes sure to bathe carefully.

And so a woman must inspect herself and her skin and check her whole body close to her immersion, so that there should be nothing unclean which is a barrier.

סימן ר

כשפושטת מלבושיה, כשעומדת בחלוקה, תברך: אשר קדשנו במצותיו וצונו על הטבילה, ותפשוט חלוקה ותטבול...הגה: ויש אומרים שלא תברך עד אחר הטבילה וכן נוהגים שלאחר הטבילה, בעודה עומדת תוך המים, מכסית עצמה בבגדה או בחלוקה, ומברכת.

She says the blessing...and then she disrobes and immerses Note: And some say she should not say the blessing until after she immerses and this is our custom, she says the blessing in the water.

Key Terms:

טבילה בזמנה מצוה	ברכת הטבילה	checklist	post-mikva showers
חפיפה	חציצה	stress	
עיין	mikva attendants	רוב ומקפיד	

Resources:

www.teanekmikvah.com

Your local halachic authority

Nishmat's Women's Health and Halacha Website: www.yoatzot.org/ask.php

Open communication with your husband and his emotional support and *his* mikva preparations