



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

24 Therefore shall a man leave his father and his mother, and shall cleave unto his wife, and they shall be one flesh. **כד על-כך, יעזב איש, את-אביו, ואת-אמו; וידבק באשתו, והיו לבשר אחד.**

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 כסוטה ועונתה" ([שמות כא, 1](#)). "שארה", אלו מזונותיה; "כסוטה", 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 כסוטה 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 1) ...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. וכסוטה כסות מטתה, כמו שנאמר (להלן כב כו) כי היא כסותו לבדה במה ישכב. ועונתה הוא עונה שיבא אליה לעת דודים:

<u>Key Terms:</u>		
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 prenu
 Nishmat's Women's Health and Halacha Website: www.yoatzot.org/ask.php