

# التشنج المهبلي

معلومات ومراجع

- ✓ آلام الجماع المستمرة
- ✓ الزواج بدون جماع
- ✓ ضيق أو حرقه المهبل عند الجماع
- ✓ الصعوبات التي تعيق الإيلاج
- ✓ آلام الجماع المتعلقة بالعمر
- ✓ آلام ما بعد الجراحة
- ✓ آلام ما بعد الولادة
- ✓ صعوبة الفحوصات النسائية/ استخدام السدادات

## حلول حقيقية لآلم المهبل

Vaginismus.com/ar/  
موارد المساعدة الذاتية

### عدة المساعدة الذاتية

عدة كاملة للتشنج المهبلي مع دليل لبرنامج للعلاج من ١٠ خطوات وموسوعات وفيديو. رقم المنتج: A2201



### مجموعة الموسوعات المهيّبة

منتج أفضل بكل بساطة: هذه الموسوعات ناعمة ومريحة، وهي دافئة الملمس، ويسهل التحكم بها، وخفيفة الوزن، وخالية من اللاتكس، ويمكن غسلها وهي آمنة. رقم المنتج: A8077



### دليل علاج التشنج المهبلي

موضح بالرسوم بشكل جيد وفيه أكثر من ٣٠٠ صفحة مفصلة عن علاج التشنج المهبلي ذاتياً، ويغطي هذا الكتاب الشامل كل أوجه العلاج البيتي الناجح. رقم المنتج: A5404



### جواز مرور إلى منتدى خاص

اشتركي في المنتدى الخاص لـ vaginismus.com/ar بواسطة جواز مرور حصري لدى شرائك عدة التشنج المهبلي أو دليل العلاج.



اتصلوا بنا  
في سرية وخصوصية

الرقم آجاني (الولايات المتحدة الأمريكية وكندا):

١-٨٨٨-٤٢٦-٩٩٠٠

الرقم الدولي:

١-٨٨٨-٨٧٥-٧٥٠٠

البريد الإلكتروني:

help@vaginismus.com



## آراء بشأن الموارد

«يعجبني كتابكم بالفعل - لقد أجزمت عملاً رائعاً! ستسفيد العديدات من مريضاتنا من قراءته».

كارولين ألن، معالجة طبيعية  
اختصاصية علاج طبيعي لمشاكل دعم الحوض وثباته

«إن الكتاب دليل ممتاز للمريضات وفيه نصائح عديدة تساعد المعالجين أيضاً. أنصح جميع اللواتي من التشنج المهبلي باستخدام هذا المرجع».

يث شيلي، PT BCIA-PMDB  
مجلة العلاج الطبيعي لصحة النساء  
العلاج الطبيعي (شباط ٢٠٠٥)

«وأخيراً نردّ عليكم بشأن الكتاب. إنه أفضل ما رأيته على الإطلاق!! سوف نستخدمه مع مريضاتنا من الآن فصاعداً، وما يجعل أتباعه يسيراً المحتوى وطريقة ترتيب المحتوى والإسهاب في الوصف والأشكال. يجب أن يعرف الجميع عن كتابكما».

جويس بينر والدكتور كليفورد بينر  
معالجان للمشاكل الجنسية ومعلمان وكاتبان معروفان على الصعيد العالمي

«كتاب التغلب التام على التشنج المهبلي خيارٌ ممتاز في المساعدة الذاتية للنساء اللواتي هنّ على استعداد للتغلب على مشكلة الإيلاج المهبلية لديهنّ. فقد صقمت ليزا ومارك (كارتر) برنامجاً تعليمياً شاملاً مؤسساً بشكل متين على معرفة مبنية على الأبحاث الحديثة، وهو مكتوب بشكل حساس من زوجين يعرفان المخاوف والآمال المترافقة مع السعي وراء الحل».

د. إريك رينستغ، معالج نفسي سريري  
مختبر الشؤون الجنسية البينيرة  
جامعة أوتوا

«إنني راض جداً عن منتجكم ... أعجبتني الموسوعات لأن لها مقبضاً واستخدامها أسهل على المريضات ... تأتي المريضات في وقت مبكر ليقرا الكتاب وقد سألت كثيرات منهن كيف يمكنهن الحصول على نسخة».

هوليس هيرمان، زميل MS PT OCS BCIA

«لقد انتهيت لتوّي من قراءة كتابكم وهو كتاب ممتاز ومفيد جداً. لقد نصحت به بالفعل اثنتين من مريضاتي ... أرى أنه مكتوب بطريقة جيدة جداً، ويسهل على الشخص العادي فهمه، وهو مرجع نحن في أمس الحاجة إليه. شكراً لكم».

سوزان ديكر، اختصاصية في العلاج الطبيعي

«لا أستطيع أن أشكركم بما فيه الكفاية على هذا الموقع الرائع! اثنان من مرضاي لم يصدّقاً عندما حاولت أن أشرح عن هذه الحالة: موقعكم على الشبكة مرجع رائع»!

الدكتور بول ستان، طبيب صحة.



# ما هو التشنّج المهبلّي؟

التشنّج المهبلّي هو تضيق المهبل الذي يسبب انزعاجاً أو حرقه أو ألماً أو مشاكل الإيلاج أو عدم القدرة على الجماع إطلاقاً.

## الأعراض الشائعة للتشنّج المهبلّي

بعد التشنّج المهبلّي سبباً شائعاً لألام الجماع المستمرة كما يشكّل في غالب الأحيان السبب الأنثوي الرئيسي للزيجات التي تخلو من الجماع. وهو حالة يحدث فيها تضيق لاطوعي للمهبل خلال محاولات الجماع. وتشمل بعض الأعراض ما يلي:

- ✓ صعوبة الإيلاج أو استحالتنه، وألم لدى الإدخال. وشعور بعدم الارتياح عند إيلاج القضيب
- ✓ زواج بلا قدرة على الإيلاج
- ✓ حرقه أو لدغة مع تضيق في فتحة المهبل في أثناء ممارسة الجنس
- ✓ الألم المستمر أو عدم الارتياح الجنسي بعد الولادة والتهابات المسالك البولية والأمراض الفطرية الأنثوية والأمراض المنقولة جنسياً، وتكتيسات المبيض، واستئصال الرحم، والسرطان، والعمليات الجراحية، والاغتناب، وانقطاع الطمث، أو أية مشاكل أخرى
- ✓ الألم الجنسي المستمر المجهول المسبب أو بدون أي سبب واضح
- ✓ صعوبة إدخال السدادة القطنية (التامبون) أو الخضوع للفحص الحوضي/النسائي
- ✓ تجنب الجنس بسبب الألم و/أو الفشل

وما يسبّب التضيق في حالة التشنّج المهبلّي هو في الحقيقة انقباضات غير طوعية لعضلات قاع الحوض المحيطة بالمهبل. فلا تسيطر المرأة بشكل مباشر على التضيق ولا 'ترغب' في حدوثه؛ إنّه ردّة فعل لاطوعية يقوم بها الحوض. ويشدّ الجسم عضلات المهبل بشكل تلقائي عند محاولة الجماع ما يسبّب ألماً أو فشلاً في الإيلاج. وقد حدث حرقه أو ألم أو لدغة أو تضيق خلال محاولات الجماع. وقد يكون الإيلاج صعباً أو مستحيلًا تماماً في حالات أخرى. وقد يكون التضيق شديداً إلى درجة يصبح معها مدخل المهبل 'مغلقاً' تماماً ولا يتمكن الرجل من الإيلاج مهما بذل من جهد.

وغالباً ما ينتج عن التشنّج المهبلّي جنّب الحميميّة. وتصبح النزاعات في العلاقات أمراً شائعاً.

«ما زلت عذراء. لقد حاولنا مرات عديدة - أشعر وكأنه يصطدم بجدار».

«أشعر بحرقه وتضيق - لم يكن الأمر كذلك من قبل».

«كان الجنس حسناً أما الآن فإن الإيلاج مزعج».

«لا يمكننا الإيلاج في زواجنا - إنه مستحيل».

«يمكن للتشنّج المهبلّي أن يصيب أية امرأة في أي عمر وفي أي وقت».

## علاج التشنّج المهبلّي

التشنّج المهبلّي قابل جداً للعلاج. والعلاج الناجح للتشنّج المهبلّي لا يتطلب أدوية أو جراحة أو تنويماً مغناطيسياً أو أية تقنية أخرى واسعة معقدة. وجمع طرق المعالجة الفعالة ما بين تمارين السيطرة على قاع الحوض، والتدريب على الإدخال أو استخدام الموشعات، وتقنيات إزالة الألم، والخطوات الانتقالية، والتدريبات التي تهدف إلى مساعدة النساء في التعرف على العوامل العاطفية المساهمة والتعبير عنها وإزالتها. وغالباً ما يمكن إكمال الخطوات العلاجية في المنزل ما يسمح للمرأة بالعمل بخصوصية حسب وتيرتها الخاصة، أو بالتعاون مع من يوفر لها الرعاية الصحية. للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقعنا [www.vaginismus.com/ar/](http://www.vaginismus.com/ar/).

يوجد أمل  
زوروا موقعنا

[www.vaginismus.com/ar/](http://www.vaginismus.com/ar/)

## أسباب التشنّج المهبلّي

بعد التشنّج المهبلّي حالة فريدة إذ أنها يمكن أن خصل نتيجة أسباب جسدية أو غير جسدية أو ربما حدث بدون سبب على الإطلاق. ومثال على ذلك:

- | الأسباب الجسدية                             | الأسباب العاطفية                   |
|---|------------------------------------|
| • التهابات المسالك البولية/التهابات الفطرية | • الخوف من الألم                   |
| • الولادة                                   | • الفلق أو الإجهاد                 |
| • انقطاع الطمث/مشاكل هورمونية               | • اختبارات سلبية                   |
| • جراحة للحوض                               | • طفولة تتسم بالقسوة               |
| • مشاكل متعلّقة بالفرج                      | • التعرّض للإساءة الجنسية/الاغتناب |
| • السرطان                                   | • مشاكل العلاقات                   |

## تشخيص التشنّج المهبلّي

لا يوجد فحص طبيّ مباشر يمكن إجراؤه لتشخيص حالة التشنّج المهبلّي. ويتم تشخيص التشنّج المهبلّي من خلال التاريخ المرضي ووصف المريضة للمشكلة/لألم، وبواسطة الفحص الداخلي النسائي لاستبعاد احتمال الإصابة بأية حالة أخرى. وكثيراً ما تعاني النساء غير الحصول على تشخيص وغير عالّات أن حلول العلاج الناجح متاحة لأن كثيراً من الأطباء غير ملقّين بالتشنّج المهبلّي.