



جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

٦٢

سلسلة الوعي الصحي والثقافي

آلام

المعاشرة

الجنسية

الطبعة الثانية

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

حساب الصدقات رقم ٠١١٠٢٠١٠٧٥٠٣
حساب الزكاة ٠١١٠١٠٠٤٢٥٨٠
حساب الإغاثة رقم ٠١١٠١٠١٣٥٥٥٤
بيت التمويل الكويتي

اللجنة الإعلامية

١١٧-١١٦-١١٥ داخلي ٢٥٦٠٠٦١/٢/٣

فاكس: ٢٥١٩٨٠٣

ص.ب ٢٤٤٠٩ الصفاة - ١٣١٠٥ الكويت

ماهر معناني

وتفنية التوعية الصحية

لخدمة المجتمع

دينار واحد

لطباعة النشرات الصحية وبيوسترات التوعية
قال تعالى « وتعاونوا على البر والتقوى »
رقم الحساب ٠١١٠٢٠٨٩٢٨٨٦ بيت التمويل الكويتي

حقوق الطبع محفوظة

لجمعية صندوق إعانة المرضى

آلام المعاصرة الجنسية

المقدمة:

لقد ترددت كثيراً في الكتابة عن هذا الموضوع لأن فيه شيئاً من الخصوصية والحساسية، ولأن الكثير من السيدات قد يعانين من مشكلات جنسية، ولكنها تتحرج في ذكرها لأنهن يعتقدن أنه لا حل لها، وربما يذهبن إلى الشخص غير المناسب للاستشارة.

لذلك قررت كتابة هذه المادة العلمية المختصرة لعلها توضح شيئاً بسيطاً من هذه المشاكل. سوف نتناول في هذه السطور أسباب الآلام أثناء الجماع من الناحية الطبية والعلمية وكيفية معالجتها إن شاء الله.

حقوق الطبع محفوظة
للجنة الإعلامية
في صندوق إعانة المرضى

الطبعة الثانية
١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

ما الآلام الجنسية؟

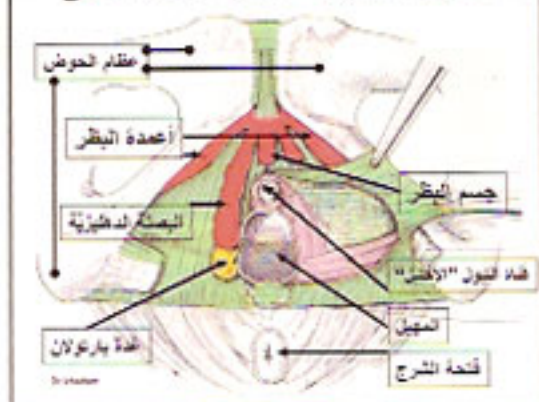
يجب أن لا تكون العملية الجنسية مؤلمة، وإن شعرت المرأة بأية آلام أثناء المعاشرة الجنسية فإنها تعتبر غير طبيعية، وتكون بحاجة إلى الاستشارة والفحوصات. وتختلف حدة هذه الآلام من الخفيفة إلى الشديدة غير المحتملة، وقبل أن ندخل في التفاصيل أرى أنه من الأهمية معرفة بعض أجزاء الجهاز التناسلي المتعلقة بالموضوع:

أولاً: المهبل - وهو العضو العضلي الأنثوي الذي يربط بين الرحم وخارج الجسم، والمهبل قابل للتمدد وقد يتغير حجمه. مثال ذلك عند الولادة فإنه يتمدد بحجم رأس الوليد، والعضلات الأخرى المحيطة بالمهبل تسمى عضلات قاع الحوض، وهي مهمة جداً لتقوية قاع الحوض ومنع سقوط قاع المثانة والمستقيم.



ثانياً: الشفرتان وهما خارج الجسم على جانبي فتحة المهبل، يفصلهما عن المهبل غشاء البكارة، وتحت الشفرتين فتحة الشرج، ويفصل بينهما منطقة العجان.

الطبقة المتوسطة من عجان الأنثى



كيف يحدث الألم؟

الآلام التي تشعر بها المرأة أثناء المعاشرة مختلفة الأسباب والأماكن وقد تكون آلاماً خارجية عند فتحة المهبل، أو تكون داخل المهبل أو آلاماً عميقة في الحوض. ولشرح ذلك لنر ما يحدث أثناء المعاشرة. بعد الاثارة الجنسية تزيد الإفرازات الخارجية وذلك من خلال الغدة

خفيفاً، ولكنه قد يزداد وتزداد معه الآلام، وبالتالي يزداد الخوف من الجماع أو الإسراع في الجماع تلافياً للإحراج والشكوى المستمرة من الآلام. وقد تؤثر هذه الالتهابات على إفرازات الغدد من الشفرتين فيقل الإفراز ويزداد الجفاف الذي يؤدي إلى الشعور بالألم أيضاً.



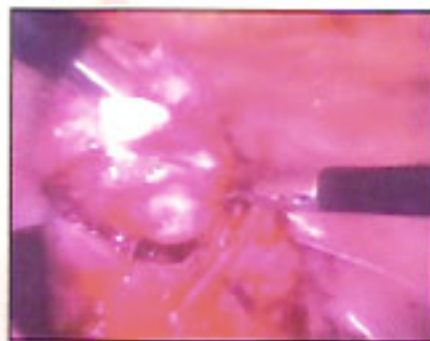
إذا استمرت الالتهابات ولم تعالج فإنه يزداد الخوف من المعاشرة، وقد تصل الالتهابات إلى مجرى البول والمثانة وتزداد الآلام. أما العلاج فإن بعض العقاقير والمضادات الحيوية أو حتى بعض التحاميل المهبلية قد تغير مجرى حياتك وتزيل عنك جميع الآلام، وهناك أسباب أخرى لآلام الجماع السطحية، منها تقلص العضلات عند مدخل المهبل، مما يؤدي إلى صعوبة في الإيلاج والخوف الدائم من الجماع، وعلاجه

الموجودة أسفل الشفرتين لترطيب مدخل المهبل لتسهيل دخول العضو الذكري، وأثناء ذلك تسترخي عضلات المهبل لتسهيل نفس العملية، بعد ذلك يتسع الثلث الأخير من المهبل ويتعمق، كل ذلك في الحالة الطبيعية فيمنع التشنجات المهبليّة وتمنع الألم، إذا ما فشلت هذه الخطوات أو تم الجماع بدون إتارة جنسية تقل الإفرازات، وقد تحدث هذه الآلام.

الألم خارجية عند فتحة المهبل:

السبب الشائع لهذه الآلام هو وجود التهابات مهبلية تنتقل إلى خارج المهبل وتسبب حكة خارجية وتشققات، وإذا استمر الالتهاب فقد تصاحبه رائحة كريهة واحمرار شديد.

والالتهابات المهبلية سببها الفطريات، والبكتيريا والفيروسات. وقد يكون الالتهاب



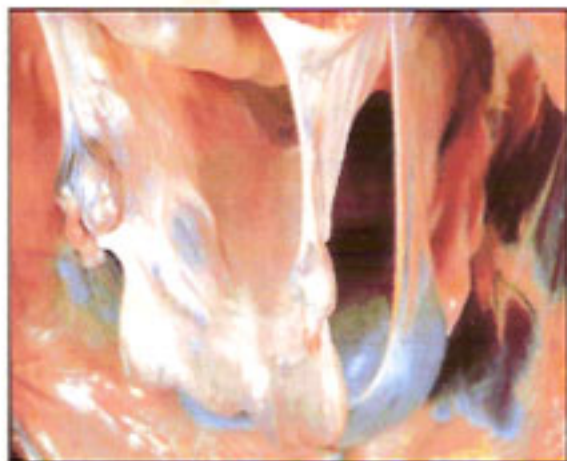
الجفاف وقلة الإفرازات الطبيعية المرطبة التي تفرز أثناء الإثارة الجنسية هو أحد الأسباب للالام داخل المهبل أثناء الجماع... وتقل هذه الإفرازات في الحالات التالية:

١- بعد الولادة.

٢- أثناء فترة الرضاعة.

٣- عند تناول بعض العقاقير.

٤- عدم التهيئة المناسبة، والجماع المفاجئ.



ولعلاج هذه الحالات تساعد بعض أنواع الكريمات الطبية المرطبة للتغلب على الجفاف وينصح باستعماله للطرفين. ولا ينصح باستعمال الزيوت كزيت (الأطفال) خاصة في حالة استعمال الزوج للمطاط الواقي لأن الزيوت تتفاعل مع مادة الواقي وتحدث به ثقباً.

بالاسترخاء التام وأخذ الشهيق العميق والزفير العميق ولا يتم ذلك كله إلا بمساعدة الزوج وعدم الإيلاج قبل ترطيب المنطقة، وذلك يأتي بعد المداعبة والإثارة الجنسية.

الام داخل المهبل:

تعتبر الالتهابات الفطرية المزمنة والبكتيرية من أكثر الأسباب المؤدية إلى الام داخل المهبل أثناء الجماع، وعلاج هذه الحالات سهل ويحل المشكلة، ونادراً ما تكون هناك آثار لجراحة سابقة تسبب هذه الآلام مثل جراحة المهبل، أو بعد خياطة العجان بالولادة الطبيعية أو الولادة بالجفت. ويتفاوت العلاج ما بين الموضعي بالمراهم والتحاميل أو قد يحتاج الأمر إلى جراحة أخرى إذا كان هناك ضيق شديد في المهبل أو التصاقات جدارية بالمهبل.



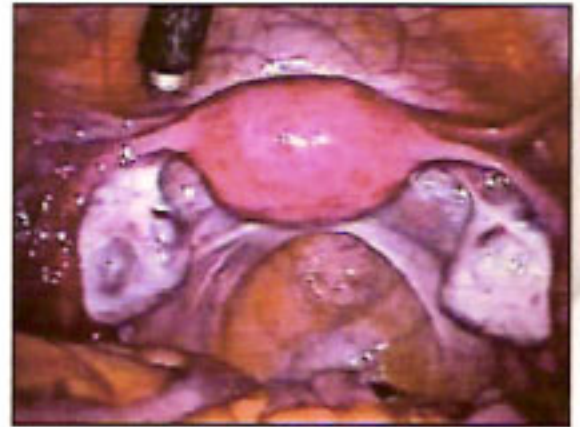
الأم داخلية عميقة:

الآلام العميقة داخل الحوض جرس إنذار لأمراض معينة، ويجب أن تؤخذ بعين الاعتبار. وقد تزيد حدتها مع الجماع عند احتكاك العضو الذكري بجدار المهبل الداخلي السفلي الملاصق لأعضاء الحوض.

سأذكر لك بعض الأمراض الشائعة التي تسبب الآلام العميقة.

- ١- أورام المبيض بما فيها الأكياس والتكيس.
- ٢- الالتهابات الرحمية، والتهابات قنوات فالوب المزمنة والحادة.

٣- داء النسيج الرحمي المهاجر. وهو وجود بطانة الرحم خارج المكان الطبيعي للرحم، وانتشارها على أعضاء الحوض مثل المبايض والأنابيب والمثانة وخلف الرحم وغيرها. ويسبب هذا النسيج إفرازات دموية شهرية تتوافق مع أيام



الطمث، وتفرز مادة قابضة مسببة الآلام تكون أحياناً شديدة وغير محتملة. ومع مرور الوقت تؤدي إلى تكون ندبات مؤلمة، والتصاقات في الحوض -خاصة بين المبيض وقناة فالوب- وقد ينتهي الأمر إلى إغلاق كامل في قناة فالوب الأمر الذي يؤدي إلى العقم.



٤- بقايا جرح قديم والتصاقات في الحوض، بعد عمليات في الحوض كإنتزاع ورم أو استئصال الزائدة الدودية، أو بعد العمليات القيصرية وغيرها. وكل هذه الأسباب تؤدي إلى الرهبة الجنسية (الخوف) - زيادة الألم أثناء الجماع

- قلة الاستجابة الجنسية (عدم الاستمتاع).

الفحص المهبلي يساعد كثيراً على معرفة السبب. وإجراء السونار للحوض لاكتشاف أية أورام على المبيض يساعد على تشخيص المرض، وإذا استمرت الحالة ولم تستجب للعلاج فإن منظار البطن هو التشخيص الذي يعتمد عليه، حيث بالإمكان رؤية جميع أعضاء الحوض والبطن من خلال فتحة صغيرة في البطن تحت السرة، وإدخال منظار اسطواني مجهز بعدسة مكبرة ومصدر للضوء للرؤية الواضحة بعد ضخ كمية من غاز ثاني أكسيد الكربون لنفخ البطن، وذلك يستلزم التخدير الكلي، ومن خلال المنظار يقوم الطبيب بإجراء مسح شامل لأعضاء الحوض بما في ذلك الرحم والمبايض والأنابيب والمثانة والمستقيم والأعضاء القريبة من البطن، وحتى رؤية الكبد والمرارة ممكنة للإطمئنان على الخلو من الأمراض التي لها علاقة بالجهاز التناسلي والجهاز الهضمي.

ويحدد المنظار حجم الحوض ومكان الورم إن وجد ويمكن للطبيب انتزاع الورم أثناء إجراء المنظار.

أسباب ميكانائية وتشريدية للألام

قد تعتقد بعض السيدات أن سبب الألام أثناء المعاشرة هو ضيق المهبل أو كبر العضو الذكري لتزوجها، ولكن هذا غير صحيح، فإن الله عز وجل خلق المهبل ليتمدد فيستوعب أي حجم، والدليل على ذلك تمدهه أثناء الولادة الطبيعية ونزول رأس الوليد.

أما بالنسبة للرجال فقد أثبتت الدراسات أن جميع الرجال مهما كانت بنيتهم الجسمية فإن حجم العضو الذكري عند الانتصاب لا يختلف كثيراً من رجل لآخر.

ولكن ما يحدث هو الإيلاج المفاجئ قبل الإثارة الجنسية وهي ضرورة جداً لترطيب المهبل. وبالتالي تحدث الألام وأحياناً التشققات في حالات الجفاف التام. والسبب الآخر خاصة أيام الزواج الأولى هو تقلصات عضلات المهبل المستمرة وعدم ارتخائها محدثة الألام والشعور بضيق المهبل وكبر العضو الذكري، ويمكن التغلب على ذلك بالمداعبة من قبل الزوج والاسترخاء التام عند الإيلاج.

نصيحة أخيرة

آلام الجماع ومشاكله موجودة بين النساء، ولكن الحياء يمنعهن من استشارة الطبيب أو حتى مناقشة هذه الأمور مع أزواجهن. قد تحل المشكلة من أصلها ويكون حلها بسيطاً خاصة أورام الحوض والنسيج المهاجر إذا عولجت في البداية.

ونصيحتي لك أن تحفظي أسرار الزوجية خاصة في غرف النوم فقد ينعكس الأمر بالسلبية إذا استشرتِ أناساً غرضهم الفضول ومعرفة حكايات الناس والتمتع بسماعها.

وقد حثنا الرسول ﷺ على عدم الكلام في هذه الشؤون محافظة على حرمة المنازل وأسرار الزوجية.

شكر وتقدير

للدكتورة سميرة الموضي

استشاري أمراض النساء والتوليد
التقديمها المادة العلمية

الحالة النفسية:

قد تكون لعاناة بعض النساء بعد الزواج أسبابها النفسية وظروف حدثت في فترة الطفولة أو لتعرضهن لحوادث من قبل الخادمة مثلاً أو بعض الأقارب وحتى لو كان بلمس الأعضاء التناسلية فتكون ردة الفعل شديدة بعد الزواج ويحصل كره للعملية الجنسية. أما من تعرضت للاغتصاب ولو مرة واحدة فإن ذلك يسبب جرحاً نفسية، وأثارها تبرز بعد الزواج خاصة إذا حدث الاغتصاب في عمر الثالثة أو الرابعة من العمر فتكون خائفة جداً من الزوج ولكنها لا تدري لماذا، لأنها لا تتذكر الحادثة أو الحوادث التي حدثت في الطفولة.

وأفضل طريقة لعلاج ذلك بشرح المسألة لأهل الاختصاص وأن يكونوا ذوي ثقة تامة، وممن يحفظون الأسرار والأعراض.

لا تدعي المعاناة تقضي عليك، وابدئي بعلاج نفسك، فما من داء إلا وله دواء، وأكثر من الدعاء وقراءة القرآن، لأنها تشرح الصدر وتيسر الأمر.