



# دليل الجنسية

الجزء الرابع

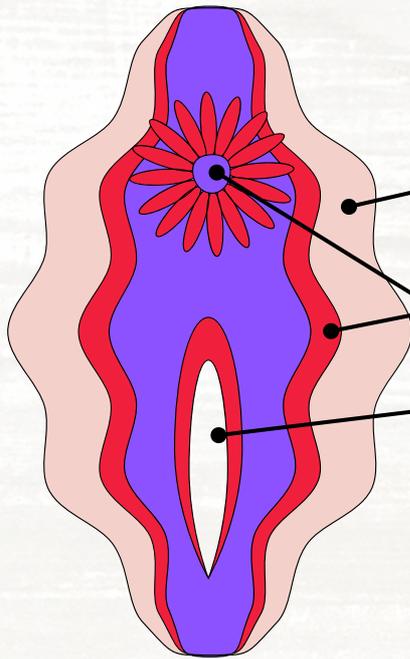
**إعداد :**  
وحدة الأبحاث والتدريب

**إصدار :**  
أغسطس - 2022

**براح آمن**   
barahaamen.org

# يلا نعرف أكثر عن أجسادنا:

اولا - الأعضاء التناسلية الخارجية "المرئية" لدى الإناث المتوافقات جندياً:



• الأشفار الخارجية.

• الأشفار الداخلية.

• فتحة المهبل.

• البظر.

## ملحوظة:

- فتحة مجرى البول وفتحة الشرج ليسا جزءاً من الأعضاء التناسلية التشريحية ولكن يمكن استخدام فتحة الشرج إذا كان يشعرك هذا بالإثارة أو الإستمتاع.
- و الثديان كذلك. لا يُعدان ضمن الأعضاء التناسلية؛ ولكنهما مهمان في المتعة الجنسية والرضاعة الطبيعية إذا إرادت المرأة الإنجاب.

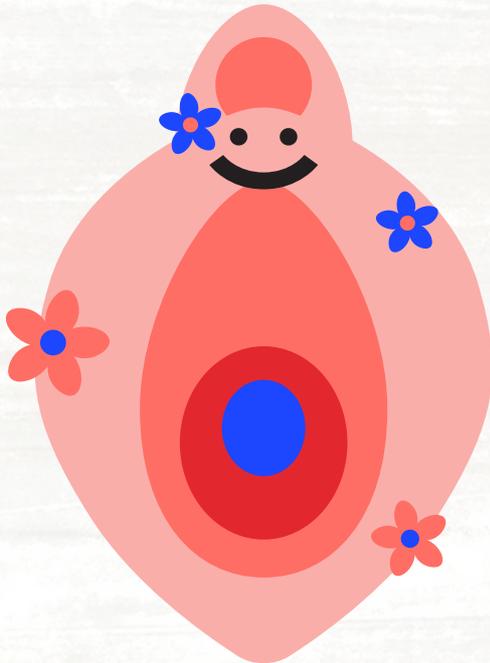
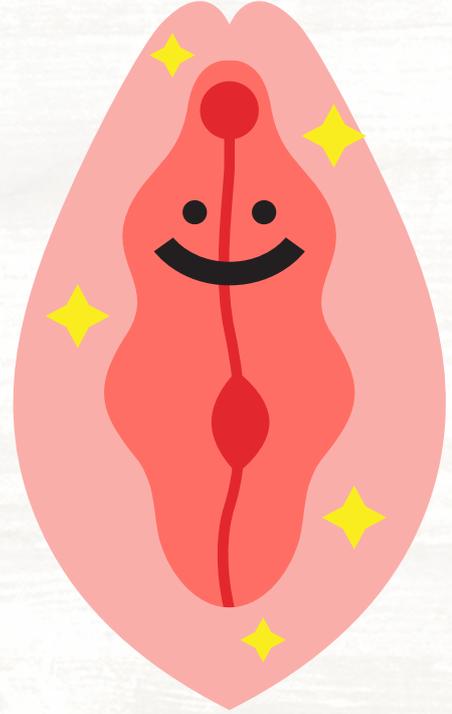
## الأشجار الخارجية "الشفران الكبيران":



هم ثنيتان من الجلد يغطيهما الشعر من الخارج ،  
يمتدان على طول الفرج ويغطيان باقي الأعضاء حيث  
أنهما المسئولين عن حمايتهما كما يوجد في الجزء  
الخلفي منها غدتى بارثولين واللتان يزداد إفرازهما  
للأفرازات عند الإثارة الجنسية لترطيب المهبل  
وتسهيل عملية الجماع.

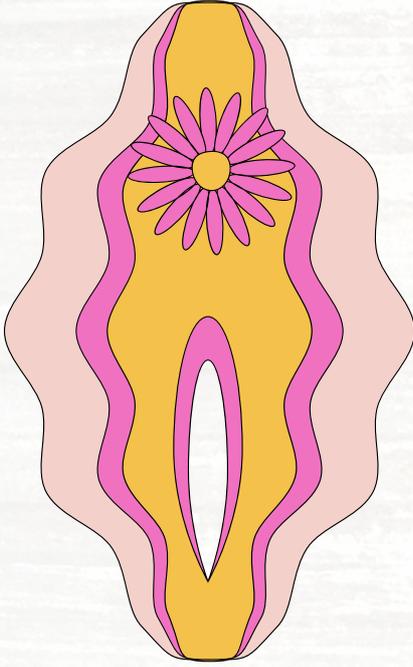
## الأشجار الداخلية "الشفران الصغيران":

شريطان من الجلد الرقيق الغني بالأوعية الدموية  
والأعصاب حيث يتحدان من الأمام لتكوين ما يعرف  
بغلفة البظر وتحتوي على العديد من النهايات  
العصبية والتي تساعد المرأة على الإحساس الطبيعي  
بالجماع كما أنها تعمل على حماية فتحتي البول  
والمهبل وتوجيه البول في اتجاه واحد بعيد عن  
الجسم



## فتحه المهبل:

تقع خلف فتحة مجرى البول ، يمر منها دم  
الحيض شهريا وتستقبل قضيب الرجل عند  
اللقاء الجنسي ، ويمر منها الجنين عند الولادة  
الطبيعية.



### البظر:

هو العضو الأكثر حساسية عند المرأة وله دور كبير في عملية الإشباع الجنسي حيث يحتوي على أكبر كثافة من الكريات العصبية الحساسة للتلامس ويزيد تركيزها في الرأس .

اما غلفه البظر فهو الجزء الذي يغطي البظر وهو الجزء المسئول عن حماية البظر من الإحتكاك المباشر بالملابس واثناء العلاقة الجنسية .

الجزء المرئي من البظر هو جزء بحجم ثمرة البازلاء. بينما يقع الجزء الأكبر أسفل الجلد ولا يكون مرئيًا. يشتمل على فرعين طويلين ينتهيان داخل الأشفاق الخارجية.

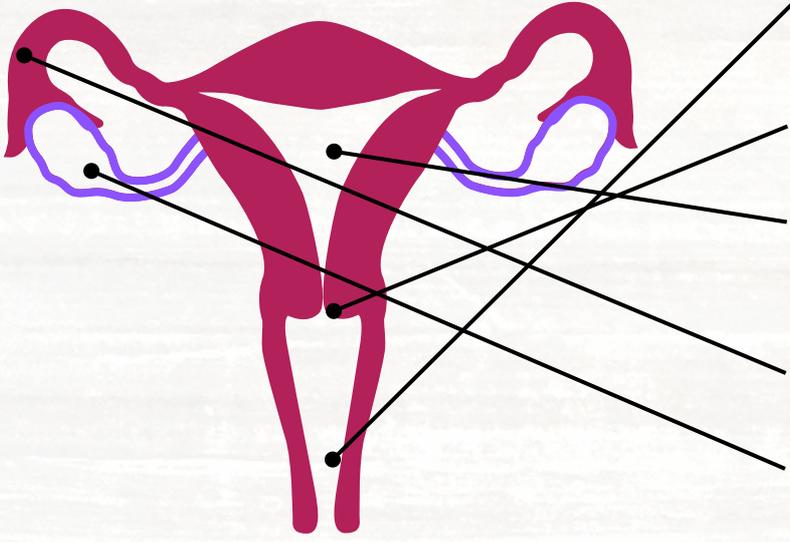
### • منظر تشريحي يوضح شكل البظر بالكامل

تستثار معظم النساء عند لمس البظر والمنطقة المحيطة به أو مداعبتهما. من اجل الوصول الى الذروة "النشوه الجنسيه" المعروفه باسم الاورجازم orgasm.org



## ثانياً- الأعضاء التناسلية الداخلية" لدى الإناث المتوافقات جندياً:

العضلات الداخلية



• مهبل.

• عنق رحم.

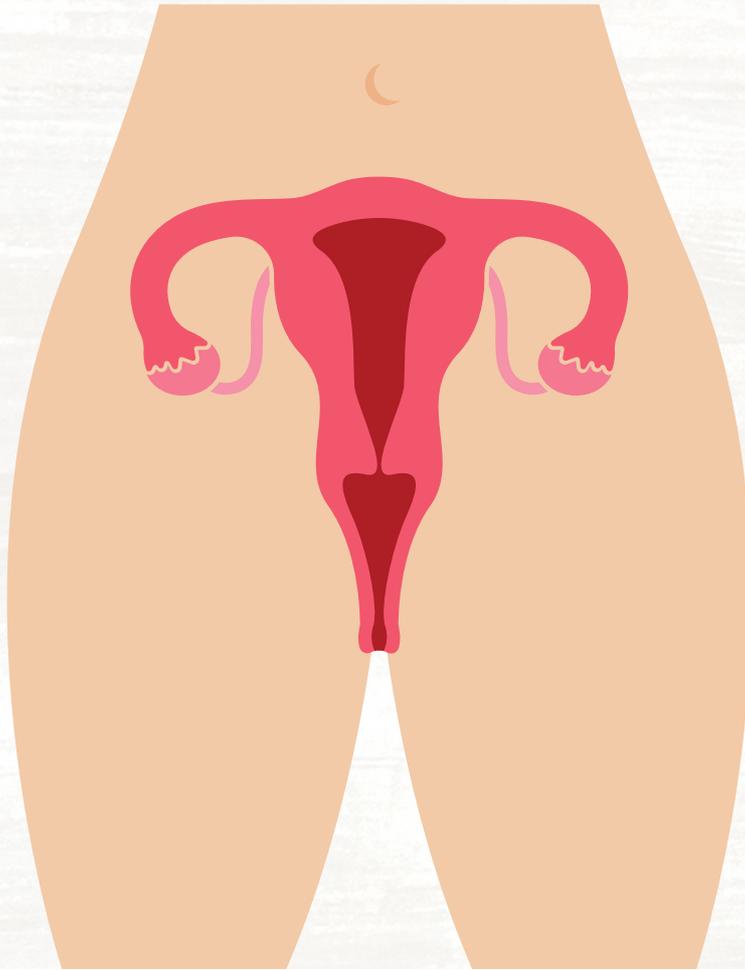
• رحم.

• قنوات فالوب.

• المبيضين.

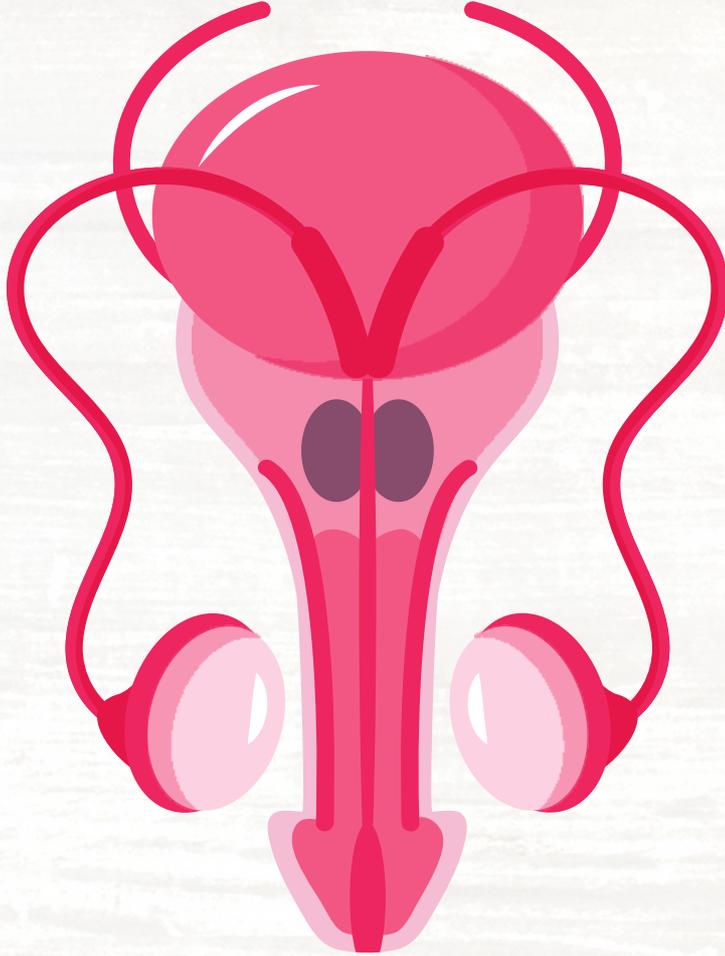
### ملحوظة:

- لدى المرأة أيضاً عضلات قاع الحوض في أسفل بطنها. انها ليست أعضاء تناسلية، لكنها ضرورية للرفاه الجنسي و المتعة الجنسية للمرأة.



## المهبل:

- المهبل هو ممر أنبوبي الشكل يؤدي من خارج الجسم إلى مدخل الرحم ( عنق الرحم ). يبلغ طول المهبل حوالي 10 سم.
- يمتلك المهبل جدرانًا مرنة قريبة من بعضها البعض. يمكن للجدران أن تتمدد خلال الجماع.
- وخلال الحيض تخسر المرأة دم عبر مهبلها.
- لدى الجماع يدخل القضيب إلى المهبل (الايلاج).
- يولد الأطفال من خلال المهبل عند الولادة الطبيعية .



## عنق الرحم:

- عنق الرحم هو الممر الذي يؤدي من المهبل إلى الرحم.
- عنق الرحم مغلق في العادة ويفتح خلال الولادة .

## الرحم:

- يمتلك الرحم شكل وحجم كمثرى مقلوب.
- ينمو الرحم مع الجنين أثناء الحمل و بعد الولادة يستعيد الرحم حجمه الطبيعي.

## قناتي فالوب:

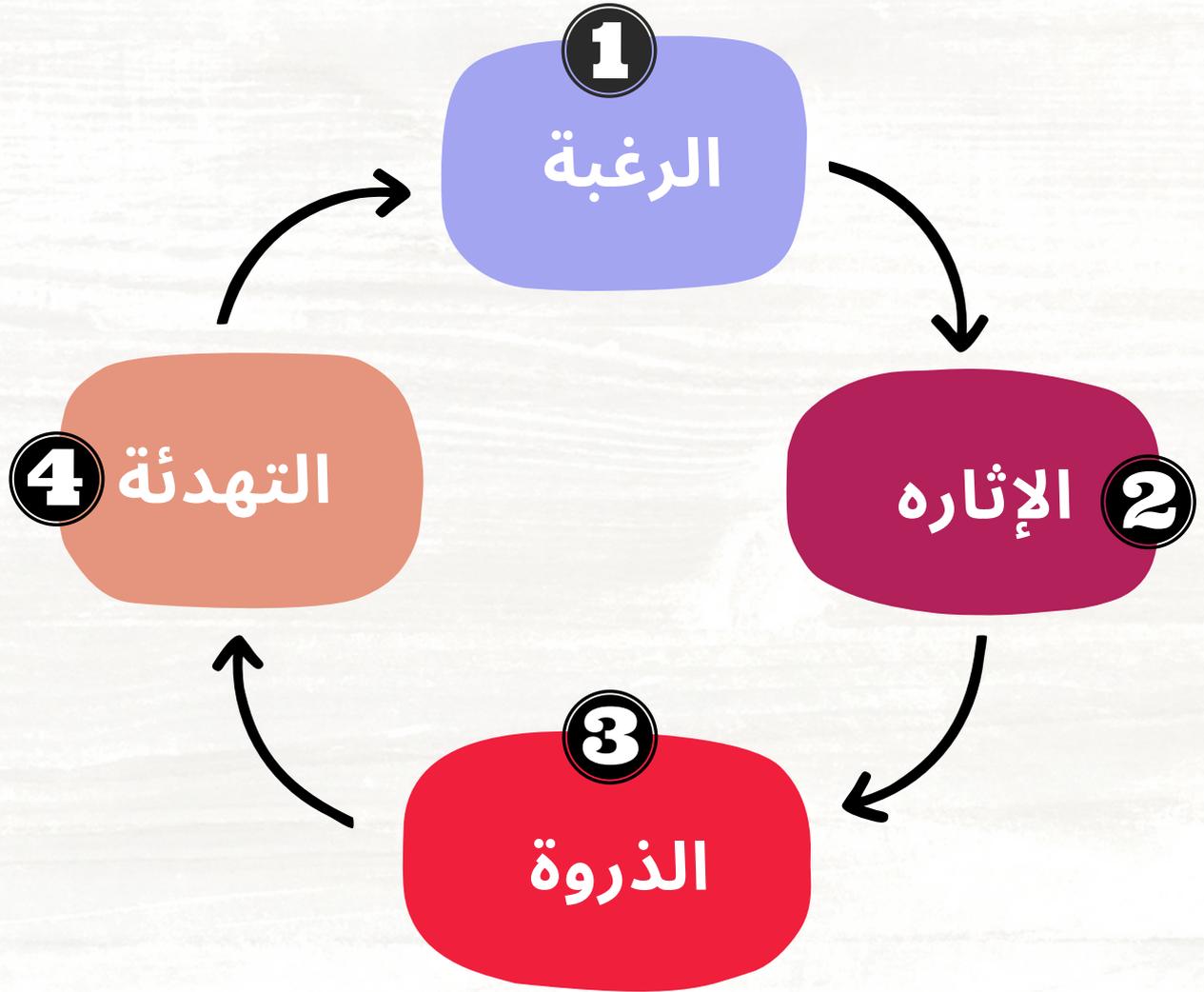
- لدى المرأة قناتين فالوب ، واحدة على كل من جانبي الرحم.
- تنقل قناة فالوب البويضة من المبيض إلى الرحم.

## المبايض:

- لدى المرأة مبيضين كل مبيض مرتبط بقناة فالوب.
- ينتج المبيض هرمون الاستروجين هذه الهرمونات تؤثر على الجلد والعظام وتعطي الجسم إشارة للتحضير للحمل في وقت إنقطاع الطمث.

# ليه بغمارس الجنس؟

ممارسة الجنس عند الانسان بيكون مرتبط بأسباب مختلفة فى مثلاً الرغبة فى الإنجاب أو التعبير عن الحب والمشاعر ومعايشة لحظات حميمية أو تلبية الاحتياجات الجنسية والوصول للمتعة والنشوة الجنسية. و علشان نوصل للنشوة الجنسية لازم نمر بأربع بمراحل بنسميها تفاعلات الجسم أثناء ممارسة الجنس وهما :



## تفاعلات الجسم أثناء ممارسة الجنس:

### الرغبة:

يعنى الشعور بالرغبة في ممارسة الجنس.

### الإثارة

بعد وجود الرغبة "اللي هي بتكون من العقل" بيحصل تنبيه للجسم ويحصل اثاره وده بيظهر فى كذا حاجة

- 1- بيحصل ترطيب فى المهبل.
- 2- بيحصل انتفاخ فى البظر والاشفار.
- 3- الحلمتين في الثدي يبقوا صلبتين.
- 4- تزداد سرعة ضربات القلب.

### الذروة

فى المرحلة دى بيحصل إفراغ للطاقة الجنسية اللى فى الجسم وده بيكون ليه كذا شكل

- 1- تنقبض وتنبسط عضلات قاع الحوض.
- 2- بعض الستات بتزداد عندهم الإفرازات المهبلية.

### التهدئة

بعد ما تنتهي مرحلة الذروة بتقل شوية الإثارة والجسم بيحصله هدوء.



# دليل الجنسانية

إنتظرو باقى الأجزاء القادمة  
الخميس من كل اسبوع

براح آمن 

barahaamen.org