

ما هو الفرج؟

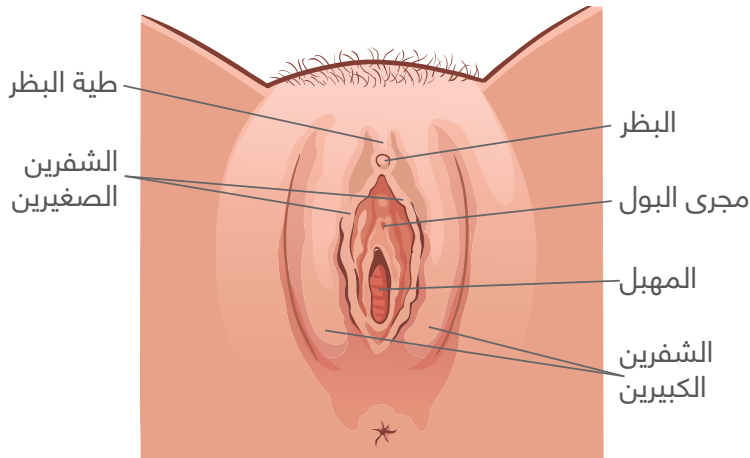
الفرج هو الجزء الخارجي من الأعضاء التناسلية الأنثوية.

غالباً ما يُساء فهم ذلك بأنه المهبل، ولكن المهبل هو الفتحة الموجودة في الفرج، والذي يستخدم خلال ممارسة الجنس المهبلي أو الولادة.

كيف يبدو الفرج؟

يتضمن الفرج:

- الشفرين الصغيرين (حول فتحة المهبل بدل ثقب)
- الشفرين الكبيرين (طيات الجلد المشعر حول الشفرين الصغيرين)
- البظر (يساعد على الشعور بالراحة أثناء ممارسة الجنس)
- طية البظر (الغطاء الجلدي فوق البظر)
- مجرى البول (فتحة البول بدل ثقب البول)
- المهبل (ثقب لممارسة الجنس أو الولادة)



هل سبق لك أن تساءلتِ "هل فرجي طبيعي؟" مثل أي جزء من الجسم، يختلف الفرج من حيث الشكل والحجم والألوان، وعادة ما يكون غير متناظر. لمعرفة المزيد عن الأنواع المختلفة للشفرين، تفضلي بزيارة مكتبة الشفرين. www.labialibrary.org.au

ما هو الفرج؟

ما الذي يمكن أن يسبب تهيج الفرج؟

يمكن أن يتهيج الفرج بسهولة (يعاني من ألم / حكة / جفاف) بسبب:



- غسل مفرط أو استخدام منتجات غير مناسبة على الشفرين مثل الصابون أو بودرة التلك (talcum) أو العطور
- عدم وجود ما يكفي من التزييت (المفرزات الطبيعية وليس التزييت)
- مواد التزييت (المواد المزلقة)
- العدوى مثل مرض القلاع أو عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي
- التغييرات في الهرمونات في وقت الدورة الشهرية أو أثناء انقطاع الطمث.

ما الذي يمكنني فعله لتحسين صحة فرجي؟

للمزيد من المعلومات:

- اتصلي بطبيبك
- اتصلي بـ [Family Planning Victoria's clinic](http://www.familyplanningvictoria.org.au) (بقيادة تنظيم الأسرة في فيكتوريا)
- تفضلي زيارة www.labialibrary.org.au
- تفضلي زيارة [Jean Hailes' website](http://www.jeanhailes.com.au) حول تهيج الفرج والمهبل
- تفضلي زيارة [Melbourne Sexual Health Centre's website](http://www.melbournesexualhealthcentre.org.au) (الموقع الإلكتروني لمركز الصحة الجنسية في ملبورن) للحصول على مشورة حول العناية بالبشرة التناسلية

- اغسلي الشفرين فقط بالماء أو بالمنتجات الملائمة الخالية من الصابون
- عدم وجود ما يكفي من التزييت (السوائل الطبيعية) التي تخرج من داخل المهبل أثناء ممارسة الجنس
- يمكنك استخدام مواد التزييت (وتسمى أيضا lube) أثناء ممارسة الجنس. تحقق من ملصق المنتج لمعرفة ما إذا كان يمكنك استخدامه مع الواقي. يمكنك شرائها من الصيدلية أو السوبرماركت
- القيام باللتحليل الطبية المناسبة لاكتشاف الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس ومعالجتها

هذه معلومات عامة فقط.

تحدثي مع طبيبك أو ممرضتك للحصول على المشورة والمزيد من التعليمات