

# برنامج متلي متلك للتشنج المهبطي: دليل الاستخدام

## فهرس المحتويات

1. مقدمة
2. البداية
3. التنقل في المنصة
4. تفصيل محتوى الدورة
5. الوصول واستخدام الموارد
6. المشاركة في المجتمع
7. الإرشاد الشخصي
8. نصائح للحصول على أقصى فائدة
9. حل المشكلات
10. الأسئلة الشائعة

## 1. مقدمة

مرحبًا بك في برنامج متلي متلك للتشنج المهبلي! سيوجهك هذا الدليل خلال منصتنا، مضمناً تجربة سلسلة وغنية أثناء انطلاقك في هذه الرحلة لفهم وتجاوز التشنج المهبلي

## 2. البداية

- **التسجيل:** إذا لم تكوني قد سجلت بعد، قومي بزيارة موقعنا وسجلي باستخدام عنوان بريد إلكتروني صالح. اتبعي التعليمات لإنشاء كلمة مرور آمنة.
- **تسجيل الدخول:** بالنسبة للمستخدمات العائدات، استخدمي بيانات الدخول الخاصة بك للوصول إلى محتوى البرنامج.

 ABOUT عن منصة متلي متلك
PROGRAMS برامج
EXPERTS الخبراء
Login

**Log in to Metle Metlik**

Email

Password

Login

Forgot your password? [Reset it.](#)

### 3. التنقل في المنصة

- واجهتنا سهلة الاستخدام وتسمح بتنقل سلس. هنا الأقسام الرئيسية:
- **لوحة التحكم:** هي نقطتك المركزية، توفر لك نظرة عامة على تقدم الدورة، والجلسات القادمة، والإعلانات.
- **الوحدات:** قومي بالوصول إلى المحتوى المنظم هنا، مقسمًا إلى موضوعات محددة.
- **الموارد:** ابحثي عن ورقات التأمل، والتمارين، والمزيد.

### 4. تفصيل محتوى الدورة

- **دروس الفيديو:** فهم المفاهيم المعقدة من خلال دروس تقودها خبراء.



Vaginismus Program برنامج التشنج المهبلي  
Buy now • Learn more

Products / Course / Section / Lesson

1.1 Reasons for Painful intercourse أسباب الألم الجنسي



Introduction to the program من نحن ولماذا أنشأنا هذا البرنامج

هذا البرنامج

- Why we created this program لماذا أنشأنا هذا البرنامج
- Vaginismus Program User Guide دليل استخدام برنامج Vaginismus
- Buying a set of vaginal trainers : Pr... شراء مجموعة من التدريبات المهبلية

1. مقدمة

- 1.1 Reasons for Painful intercourse أسباب الألم الجنسي
- 1.2 What is Vaginismus? فهم التشنج
- 1.3 Symptoms of Vaginismus أعراض التشنج
- 1.3 ورقة تأمل: فهم التشنج المهبلي
- 1.3 Understanding Vaginismus Reflecti...
- 1.4 How to diagnose Vaginismus كيفية تشخيص
- 1.4 دليلك الاستعداد للزيارة الشخصية



- **جلسات التأمل:** ربط العقل والجسم من أجل شفاء شامل.
- **التمارين:** تطبيقات عملية يومية للتدرج في العلاج.
- **ورقات التأمل:** توثيق تقدمك وأفكارك.



Products / Course / Section / Lesson

ورقة تأمل: فهم التنشج المهبلي 1.3

من نحن ولماذا أنشأنا هذا البرنامج

- Why we created this program لماذا أنشأنا هذا البرنامج
- Vaginismus Program User Guide دليل اس...
- Buying a set of vaginal trainers : Pr...
- ... تراه مجموعة من التدريبات المهبلية رمز

1. مقدمة

- 1.1 Reasons for Painful Intercourse ل...
- 1.2 What is Vaginismus? فهم التنشج ل...
- 1.3 Symptoms of Vaginismus أعراض التنشج...
- ورقة تأمل: فهم التنشج المهبلي 1.3

فهم التنشج المهبلي ورقة تأمل فيديو 1.3.pdf • 1.01 MB

## 5. الوصول واستخدام الموارد

- **التنزيلات:** انقر على المورد المطلوب ليتم تنزيله تلقائيًا.
- **الطباعة:** لتجربة عملية، قومي بطباعة ورقات التأمل واملأها يدويًا.

Products / Course / Section / Lesson

ورقة تأمل: فهم التنشج المهبلي 1.3

DOWNLOAD

فهم التنشج المهبلي ورقة تأمل فيديو 1.3.pdf  
1,032 KB • Done

الخطوة 2

فهم التنشج المهبلي ورقة تأمل فيديو 1.3.pdf • 1.01 MB

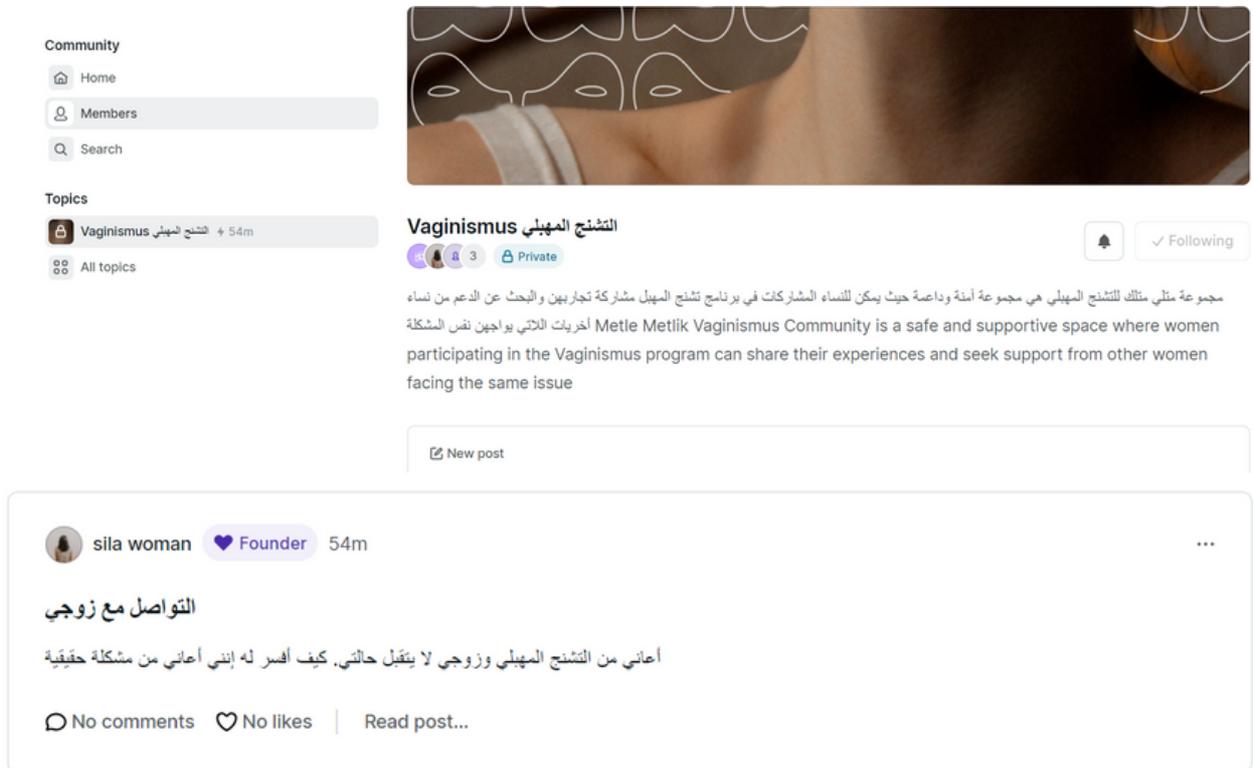
الخطوة 1

فهم التنشج المهبلي ورقة تأمل فيديو 1.3 1 / 5 100%

الطباعة

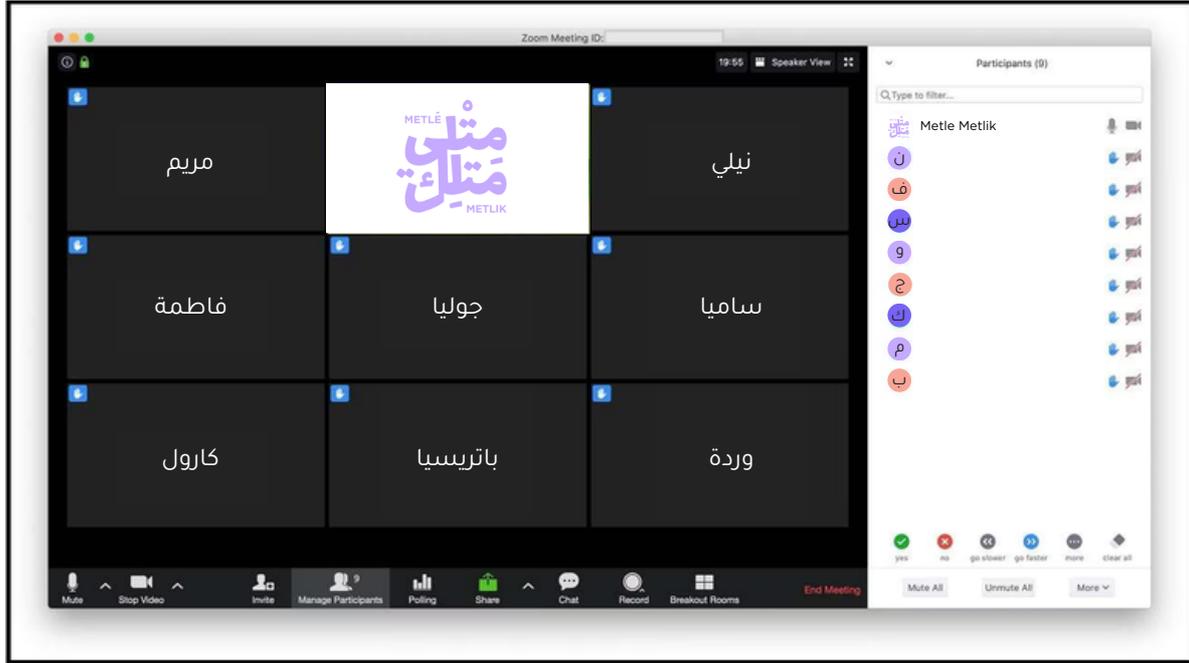
## 6. المشاركة في مجموعة دعم

- **المنتدى:** مكان آمن للمشاركة، والنقاش، ودعم المشاركين الآخرين. إذا كنت تريدين أن تكوني جزءًا من مجموعة دعم التشنج المهبلي لدينا، أرسلنا بريداً إلكترونياً عند شراء البرنامج. سوف يقوم فريقنا بتسجيلك في المجموعة.



The screenshot shows a Facebook community page for 'التشنج المهبلي Vaginismus'. The page is in Arabic and features a profile picture of a woman's face with white outlines. The page description reads: 'مجموعة متلي متلك للتشنج المهبلي هي مجموعة آمنة وداعمة حيث يمكن للنساء المشاركات في برنامج تشنج المهبل مشاركة تجاربهن والبحث عن الدعم من نساء Metle Metlik Vaginismus Community is a safe and supportive space where women participating in the Vaginismus program can share their experiences and seek support from other women facing the same issue'. The page has 3 members and is private. A post by 'sila woman' (Founder) is visible, titled 'التواصل مع زوجي' (Communication with my husband) and containing the text: 'أعاني من التشنج المهبلي وزوجي لا يتقبل حالتي. كيف أفسر له أنني أعاني من مشكلة حقيقية' (I suffer from vaginismus and my husband does not accept my condition. How do I explain to him that I have a real problem). The post has no comments or likes.

- جلسات الأسئلة والأجوبة المباشرة: موضحة على جدول لوحة التحكم، حضري هذه الجلسات للتفاعل مع الخبراء.



## 7. الإرشاد الشخصي

هل تحتاجين إلى رؤى أعمق؟ احجز جلسة فردية مع خبرائنا. استخدمى زر "احجز جلسة"، اختاري فترة زمنية مناسبة، واحصلي على تأكيد.

### Details

Waitlist

One-on-one Session جلسة فردية

Created Aug 15



Products / Coaching session

One-on-One session with Dr Sandrine Atallah جلسة فردية مع د. ساترين ساترين

### Details

Waitlist

One-on-one Session جلسة فردية

Created Oct 4



Products / Coaching session

One-on-One session with Dr Gael جلسة فردية مع د. غائل غائل

### 8. نصائح للحصول على أقصى فائدة

- **التسلسل:** خصصي أوقات محددة للدروس لبناء روتين.
- **المشاركة:** المشاركة النشطة في المنتدى يمكن أن تكون مفيدة.
- **التوثيق:** استخدمى ورقات التأمل بانتظام لقياس التقدم.

### 9. حل المشاكل

هل تواجهين مشاكل تقنية؟ تحققى من اتصال الإنترنت أولاً. إذا استمرت المشكلة، اتصلي بفريق الدعم على [\[contactus@metlemetlik.com\]](mailto:contactus@metlemetlik.com).

### 10. الأسئلة الشائعة

- **س: هل يمكنني الوصول إلى البرنامج عبر الأجهزة المحمولة؟**  
 - ج: نعم، منصتنا مُحسنة للوصول من كل من سطح المكتب والأجهزة المحمولة.

- **س: متى تُعقد جلسات الأسئلة والأجوبة المباشرة؟**  
 - ج: عادةً مرة واحدة في الشهر، لكن تحققى من لوحة التحكم لمعرفة التواريخ الدقيقة.

- **س: ماذا إذا لم أكمل البرنامج في 12 أسبوعًا؟**  
 - ج: نفهم تمامًا أن رحلة كل امرأة فريدة من نوعها، وقد يستغرق وقتًا أطول أو أقل من 12 أسبوعًا لإكمال البرنامج حسب وتيرتك. إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الوقت، فلا تترددي في الاتصال بنا حتى تتمكن من تمديد اشتراكك

**س: هل يمكنني مواصلة محاولة ممارسة الجماع الجنسي أثناء البرنامج؟**  
 - ج: نوصي بأن تتوقفي عن محاولة الجماع خلال المرحلة الأولى من البرنامج، للتأكد من أنك تركزين حقًا على التمارين، ولكي لا تشعري بخيبة الأمل. ومع ذلك، من المهم جدًا أن تحافظي على حياة حميمة مع شريكك طوال الوقت

**س: هل "متلي متلك" يضمن النتائج والتحسين؟**  
 - ج: لقد قمنا بتصميم هذا البرنامج باستخدام سنوات من التدريب والخبرة مع النساء اللواتي يعانين من التشنج المهبلي. ومع ذلك، قد لا تحصلين أحيانًا على النتائج التي تتوقعينها، وفي هذه الحالة من المهم أن تتابعي مع مزود الرعاية الصحية المناسب (طبيب النساء، أخصائي العلاج الجنسي أو الطب النفسي)

نحن متحمسات لانضمامك إلى مجتمعنا! نتمنى لك رحلة تحويلية مع برنامج متلي متلك للتشنج المهبلي.

**لا تنسي الاشتراك في النشرة الإخبارية لتتعرفي على تحديثاتنا وبرامجنا الجديدة.**

انضمي إلى قائمة البريد الإلكتروني لدينا وكوني جزءًا من مجموعة متلي متلك

Join our email list and become part of the Metle Metlik community