

# Cinsel ilişkide ağrı sorunu ve tedavisi

Cinsel ilişki sırasında ağrı her 10 kadının birisinde görülür, kişilerde pek çok psikolojik ve evlilik problemlerine yol açan bir durum. Bu tatsız cinsel sorun bilimsel tedavi yöntemleri ile çözüme kavuşturulabilir.

## Ağrı değişik bölgelerde olabilir

Cinsel ilişki sırasında ağrı, acı, batma veya yanma gibi rahatsız edici şikâyetlerle kendisini gösteren bu problem tıbbi literatürde "disparoni" olarak geçer. Ön sevişmenin normal bir şekilde olmasına rağmen, sorun birleşme aşamasındadır. Çoğu kadın acı veya ağrı hissini vajina girişinde hisseder ve bu duruma "yüzeyel disparoni" adı verilir. Bazı kadınlar ise ağrıyı kasık bölgesinde yaşar, buna da "derin disparoni" adı verilir.

Orgazm olamamaya ve cinsel isteksizliğe yol açabilir. İstatistiksel olarak %10 görülme sıklığı belirtilmişse de kliniğimize başvuran hastalarımızdan aldığımız bildirimlere göre bu oran sanıldan çok üzerindedir. Pek çok kadın bu "çok özel" problemlerini en yakın arkadaşı, hatta jinekologu ile bile paylaşmaktan kaçınmaktadır. Bazı kadınlar bu tür sorunun olduğunu farkına bile varamamakta, cinselliği bir "kadınlık görevi" olarak yaşamaya devam etmektedirler. Bu maalesef yanlış yerleşmiş kültürel bir saplantıdır. Nitekim zamanla çözülmeyen bu problem büyüyerek cinsel ilişki sıklığında azalmalara, orgazm olamamaya, cinsel isteksizliğe, hatta erkek eşlerde erken boşalma ve sertleşme problemlerine kadar giden sorunlara dahi yol açabilir.



Op. Dr. Süleyman Eserdağ

Ağrılı cinsel ilişkinin psikolojik ve yapısal nedenleri vardır. Kesin tanı için öncelikle cinsel problemler hakkında deneyimli bir jinekolog tarafından bir jinekolojik muayenenin yapılması şarttır. Muayene sonucunda hastalar bilgilendirilir ve uygun tedavi yöntemine geçilir.

## Nedenleri neler?

Yüzeyel disparoni en sık olarak "vulvar vestibülit sendromu" adı verilen vajina girişinde aşırı hassasiyet ile kendini gösteren bir soruna bağlı olabilir. Deneyimli bir jinekolog tarafından basit bir jinekolojik muayene ile teşhis edilen bu sorunda basit cerrahi işlemler ve cinsel terapiler çözüm için yeterli olabilmektedir. Diğer taraftan vajinal enfeksiyonlar, dış genital hastalıklar, genital siğiller, daha önce geçirilmiş vajinal ameliyatlara, bartholin absesi ve kistleri, iyi iyileşmemiş doğum izleri, vajina girişinin darlığı, vajina içindeki perdeler ve kızlık zarına ait sorunlar da cinsel birleşme sırasında ağrıya neden olabilir.

Kasık bölgesinde hissedilen derin disparoni sorunu ise endometriosis hastalığına, yumurtalık kistlerine, pelvik abselere, sezaryen ve batin ameliyatları sonrasında gelişen yapışıklıklara bağlı olabilir. Yüzeyel ve derin disparoni problemleri basit cerrahi işlemler veya ameliyatlara tedavi edilebilmektedir. Disparoni %30 olasılıkla psikolojik nedenlere bağlıdır. Tam olarak çözümlenememiş vajinismus sorunu cinsel ilişki sırasında istemsiz kasılma-

lara bağlı olarak ağrıya neden olabilmektedir. Psikolojik nedenlere bağlı cinsel ağrı sorunları olan hastalar cinsel terapilerden fayda görmekteyler. O yüzden kesin tanı için önce doğru tanının konulması şarttır.

## Profesyonel yardım almaktan çekinmeyiniz!

Klinik gözlemlerimize göre günümüzde cinsel sorunları yaşayan bayanlar artık kendilerini daha rahat bir şekilde ifade edebilmekte ve bu konuda çare arayışına girmektedir. Pek çok cinsel sorun kendi başınıza halledileceğinizden büyüktür ve tüm hayatınızı, hatta evliliğinizi bile etkileyebilir. Vajinismus ve disparoni sorunları da günümüzde kişiye ve nedene özel tedavi methodları ile çözüme kavuşturulabilir. *Cinsel sorunlar ile ilgili bir sonraki yazımız 10 nisan pazar günü yayınlanacaktır.*



## VAJİNAL? kuruluk nedir?

Cinsel ilişki sırasında vajinal ıslanmanın tam olarak olmaması da ağrıya sebep olabilir. Vajinal kuruluk olarak bilinen bu durum dönemsel, yapısal ve psikolojik nedenlere bağlıdır. Emzirme ve menopoz dönemleri, estrogen hormonunun düşmesine bağlı olarak vajinal kuruluğun sıkça yaşandığı süreçlerdir. Diğer taraftan kanda prolaktin hormonunun yükselmesi (hiperprolaktinemi) de vajinada kuruluğa sebep olabilir. Yapısal nedenler arasında değişik vajinal enfeksiyonlar, psikolojik nedenler arasında ise en sık olarak partnere karşı ilginin azalması, cinsel haz eksikliği, cinsel ilişkiden korku veya tecrübesizlik, uyarılmanın yeterince olmaması, depresyon veya depresyon nedeni ile antidepressan ilaç kullanımı bulunmaktadır.

Vajinal kuruluk tedavisi de nedene yöneliktir. Estrojen azlığı bazı lokal etkili estrogen kremleri ile tedavi edilebilirken, ilişki sırasında "lubrikan" adı verilen kayganlaştırıcı jellerin kullanımı da fayda sağlamaktadır. Vajinal kuruluğun tedavi edilmemesi cinsel ilişkide yanmalara ve sık mantar enfeksiyonlarına zemin hazırlamaktadır.

## Vulvar Vestibülit Sendromu nedir?

Dış genital alanda, kızlık zarı kenarında vajinanın hemen girişinde bulunan anatomik bölgeye "vestibulum" adı verilir. Bazı kişilerde vestibulum dokunmakla aşırı derecede hassas ve ağrılı olabilir. Jinekolojik muayene ve ilişki sırasında vajinanın giriş bölgesinde hastalar tarafından "bıçakla kesiliyormuş gibi veya yaraya tuz basılıyormuş gibi" keskin bir acının olması tanı koydurucudur. Kesin nedeni henüz bilinmemektedir. Vestibülit sendromu tanısı konan

hastalara yapılan küçük bir cerrahi girişim ve daha sonrasında uygulanan pelvik kas egzersizlerini kontrol etmeye yönelik cinsel tedaviler sorunu tamamen ortadan kaldırmaktadır.



## Vajinismus nedir?

Cinsel ilişkide istemsiz vajinal kasılmalar olarak bilinen vajinismus hiç birleşmenin olmamasından, cinsel ilişki sırasında ağrı hissine kadar değişik şekillerde kendisini gösterebilir. Çoğunlukla bu tür hastalarda cinsel ilişki sırasında ağrıdan çok, sanki ağrı duyacakmış gibi bir his ağır basmaktadır. Günümüzde modern cinsel terapiler ile vajinismus sorunu kısa sürede ve kolay bir şekilde tedavi edilebilmektedir.

