

# Vajinismus tedavisi

Çiftlerde, hiç cinsel ilişkiye girememeye veya oldukça acılı şekilde girme olarak bilinen "vajinismus" en büyük cinsel sorunlarının başında yer alıyor

## Hipnoz nedir?

Hipnoz, kişinin bilinçdışı düşüncelerine erişmeye çalışan bir tekniktir. Hipnoz, "bir içe bakış, bir farkındalık ve bilinçdışı isteğe bağlı şekilde yönlendirme hali" olarak tanımlanmaktadır; bir sihir, büyü, korkulacak bir yöntem veya bir uyku hali asla değildir. Diğer bir tarife göre de içsel bir emilme, yoğunlaşma ve dikkatin odaklanmış halidir. Hipnoterapi ise hipnoz esnasında yapılan tedavi yöntemidir.

Hipnozun amacı bilinçdışı bizleri yöneten bilincin frenlerinden kurtarmaktır. Hipnoz sırasında kişilerin bilinçdışındaki bir takım problemlerin ortaya çıkarılmasıyla bir "farkındalık durumu" gerçekleşmekte ve kişiye verilen bazı telkinlerle hayata geçirilebilecek olumlu etkiler oluşturulabilmektedir. Hipnoz altında yapılan telkinler başta vajinismus olmak üzere cinsel isteksizlik ve orgazm olamama gibi cinsel sorunlarda da işe yararmaktadır. Burada unutulmaması gereken nokta, hipnozun hiçbir zaman tek başına bir tedavi yöntemi olmadığıdır. Hipnoz diğer cinsel tedavi yöntemlerine ek olarak uygulandığında kişilerdeki sorunlar daha hızlı ve kolay bir şekilde çözüme kavuşmaktadır.



## Bilimsel Yöntemlerle Tedavi

Yıllardır ilişkiye giremeden yaşayan çiftlerin belki de en gizli ve en mahrem sorunları. Ülkemizde her on ailenin birinde görülen ve evliliklerin dağılmasına kadar pek çok sıkıntılara yol açan bu sorun artık bir kader değil. Yanlış uygulamalar ve bilimsel olmayan yaklaşımlar ise çiftlerde maddi-manevi sorunlara yol açıyor. Vajinismus cinsel ilişki sırasında istemsiz vajinal kasılmalar nedeni ile tam bir birleşmenin olmaması durumu olarak tarif edilmektedir. Pek çok çift bu sorundan habersizken, evlendikten sonra bu isim ile tanışmakta. Günümüzde internet kullanımının artışı bilgiye ulaşımı da kolaylaştırıyor. Özellikle cinsel alanlarda bilgi almak isteyen kişiler için internet en rahat ulaşım aracı.

## Kalıcı sonuca ulaşmak mümkün

Vajinismus cinsel problemler arasında en kolay şekilde tedavi edilebilen bir işlev bozukluğudur. Dünyada en sık olarak uygulanan tedavi yöntemleri arasında sistematik duyarsızlaştırma tekniği ile bilişsel-davranışsal cinsel tedavi yöntemleri bulunmaktadır. Bilişsel yaklaşımlar arasında hastanın cinsellik, ilk cinsel ilişki ve genital organları hakkında bilgilendirilmesi yer alır. Davranışsal yaklaşımlar ise bir takım pelvik taban kas egzersizlerini içerir. Vajinismus çok büyük oranda bir bilinçdışı problemidir. Kişilerin neredeyse tamamı vajinal kanalın aynı zamanda bir doğum kanalı olduğunu bilmesine rağmen, ilişkideki korkulardan dolayı kendisini kasmaktadır. Son yıllarda cinsel terapilere eklenen ve bilinçdışı rahatlatmaya yönelik hipnoz tedavileri (hipnoterapi) de yeni bir yaklaşım haline gelmiştir.



Op.Dr. Süleyman Eserdağ

## Vajinismus ile yaşamak kader değil



## BELİRTİLERİ

Vajinismuslu bayanların yüzde 90'ından fazlası yıllarca süren evliliklerine rağmen halen bakiredir, yani kızlık zarının anatomik bütünlüğü bozulmamıştır. Ancak vajinismus yalnızca cinsel ilişkiye hiç girememeye veya son derece ıstıraplı, ağrılı şekilde girmek anlamına gelmiyor. Vajinismuslu hastalar için genital bölge ile ilgili her türlü girişim sıkıntılar oluşturuyor. Bunlar arasında jinekolojik muayene olamama, vajinal ultrasona girememeye, cinsel birleşmenin tam değil, kısmi olarak gerçekleşmesi ve vajina için fitil, tampon veya ilaç yerleştirememeye sayılabilir.

2003 yılından itibaren 1050'den fazla hasta kliniğimizde değişik cinsel sorunlar nedeni ile tedavi görmüştür. Kliniğimizde cinsel isteksizlik, ağrılı cinsel birleşme ve orgazm olamama (anorgazmi) gibi cinsel sorunlara oranla vajinismus daha sık olarak başvurma sebebidir. Uyguladığımız bilimsel tedavi yaklaşımları ile ortalama 4.2 gün içinde çözüme ulaşılmaktadır (2010 yılında TJOD kongresinde bilimsel sunumu yapılmıştır). Davranışsal tedavilerin en güzel taraflarından birisi de kişinin kendi kendisine pelvik kas egzer-

## Başarıyı etkileyen en önemli faktör 'güven'

Kişinin kendisine ve tedaviyi yapan terapisteye duyduğu güven başarı için en önemli faktördür. Ayrıca verilen ev ödevlerinin azimli, sabırlı ve kararlı bir şekilde yapılması gerekmektedir. Diğer bir faktör de eşin dayanışması ve desteğidir.

Bir erteleme kaçınma hastalığı olan vajinismus sorunu profesyonel destek almaksızın çözümlenemez. "Aseksüel" şekilde evliliklerini yaşayan ve tedaviye karar veren pek çok çift, tedavileri sonrasında kendilerine hep aynı soruyu yöneltirler: "Bu kadar kolay mıydı? Keşki bu kadar ertelemeseydik..."



HERA KADIN  
SAĞLIĞI MERKEZİ

BU SAYFA HERA KADIN SAĞLIĞI MERKEZİ KATKILARIYLA HAZIRLANMIŞTIR

www.VajinismusMerkezi.com • Tel-Fax: 0312 426 85 25 • Tunus Caddesi No: 48/11 Kavaklıdere / ANKARA