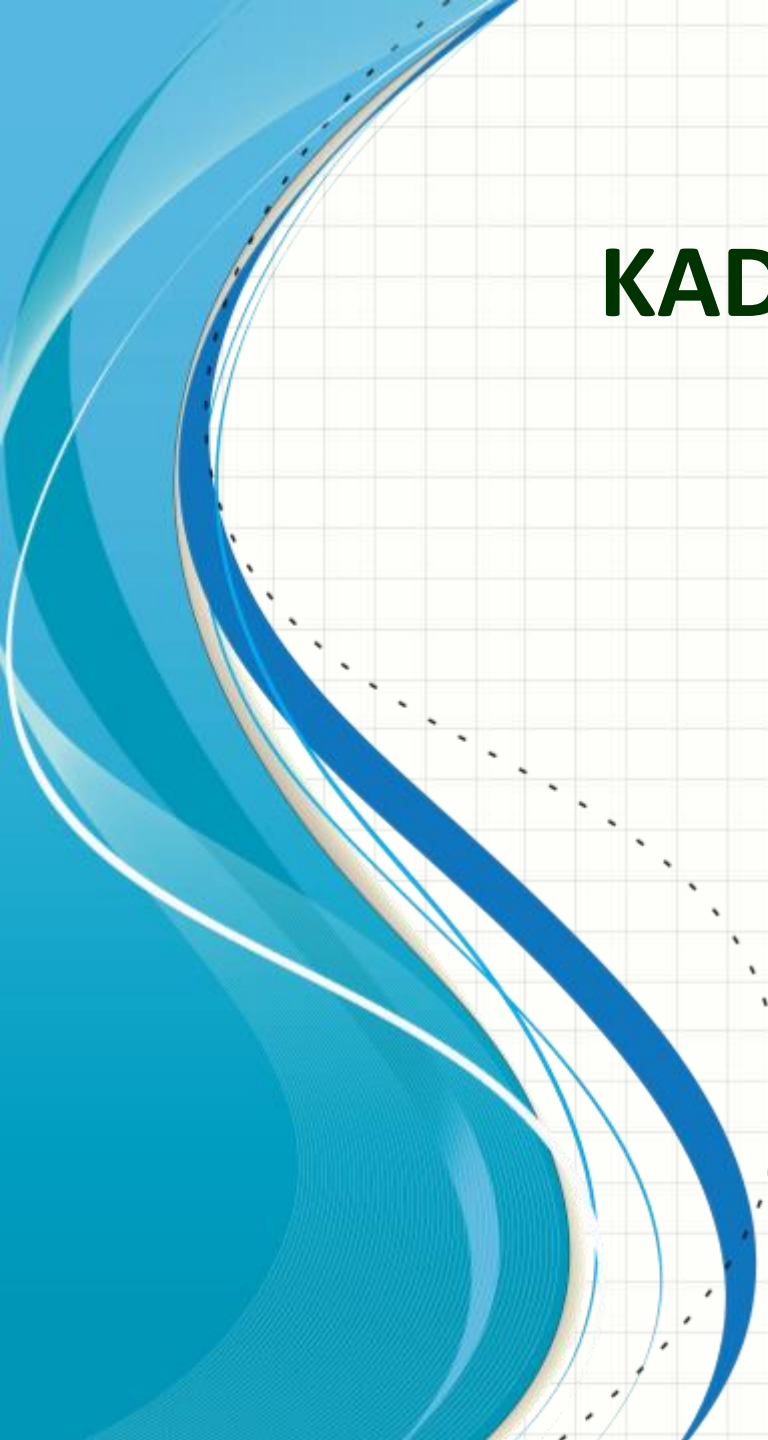




KADINLARDA CİNSEL İŞLEV PROBLEMLERİ

Dr. SÜLEYMAN ESERDAĞ

**GYNECOLOGIST &
FELLOW OF THE EUROPEAN COMMITTEE
OF SEXUAL MEDICINE (FECSM)**

Hera Klinik / ANKARA

www.VajinismusMerkezi.com

www.Vajinismus.com.tr

www.VajinismusTedavisi.com.tr

Kadınlar en çok hangi cinsel sorunlarla hekime gider?

- Vajinismus
- Cinsel İlişkide Ağrı
- Cinsel İsteksizlik / Tiksinti
- Anorgazmi

Sorunlar genelde iç içedir ve öncelikle tanısal bir ayrıştırma şarttır.

Vajinismus Bir Hastalık mıdır?

TDK tanımına göre «hastalık»:

"Organizmada birtakım değişikliklerin ortaya çıkmasıyla sağlığın bozulması durumu, rahatsızlık, çor, dert, sayrılık, illet, maraz, maraza, esenlik karşıtı" dır.

Dünya Sağlık Örgütü(WHO) «sağlık»:

Herhangi bir hastalık ve güçsüzlük halinin olmaması ve bedenen, ruhen ve sosyal bakımdan tam bir iyi olma durumudur.

Vajinismus Nedir?

DSM IV 'de vajinismus bir cinsel işlev problemi olarak tanımlandırılmış olup, cinsel ağrı alt kategorisinde yer almıştır. Ana tanı kriteri; vajinanın alt 1/3 kaslarının sürekli ve istem dışı bir şekilde spazmı sonucunda cinsel ilişkiye engel bir durumun ortaya çıkmasıdır. Ağrı alt kategorisinde yer almasına rağmen ağrının mutlaka olması şartı bulunmamaktadır. DSM IV'e göre bu bozukluk genç kadınlarda, cinsellikle ilgili olumsuz yaklaşımı olanlarda ve cinsel travma öyküsü olanlarda daha fazladır.

Amerikan Jinekologlar Cemiyetine göre ise vajinal spasma bağlı olarak penetrasyonun zor, ağrılı veya imkansız olmasıdır. Ağrı temel unsurdur.

www.VajinismusMerkezi.com

Vajinismus Nedir? DSM V Kriterleri

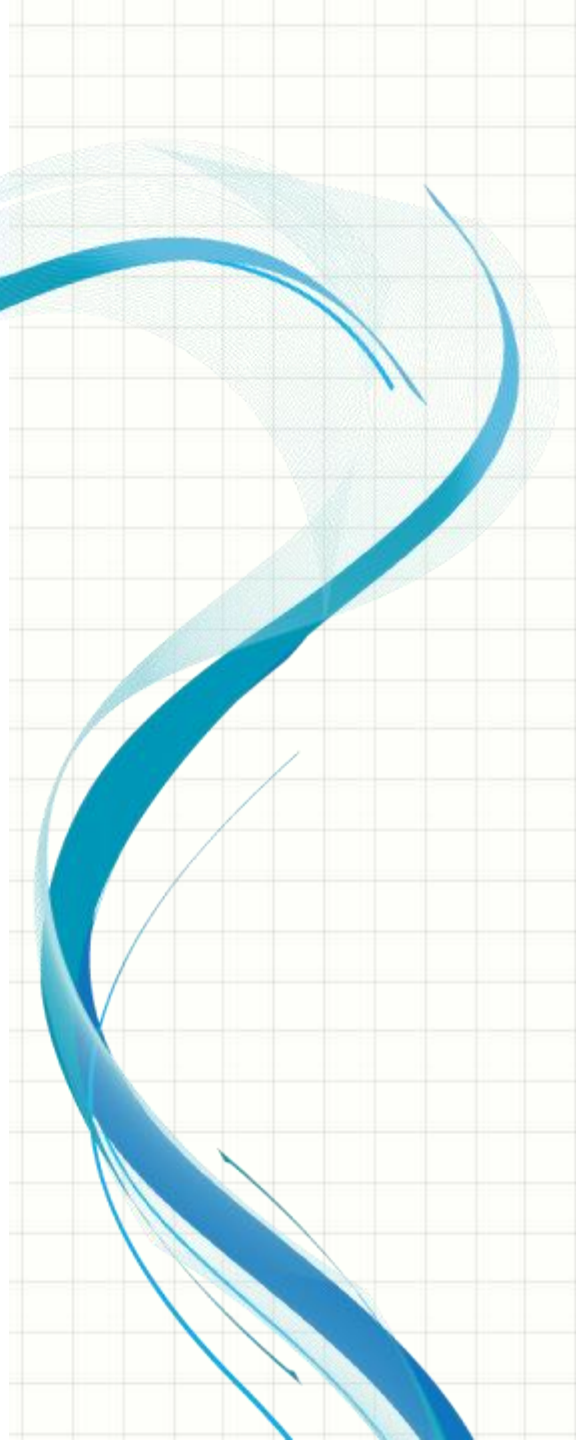
DSM 5 – 2013/Mayıs ayında yayınlandı.

Bu kriterlere göre Vajinismus ve Disparoni aynı kategori altına alındı:

Genitopelvik ağrı/ Penetrasyon Bozukluğu.

Semptomlar en az 6 ay süreyle devam etmeli ve %75-100 arasında görülme sıklığına sahip olmalı.

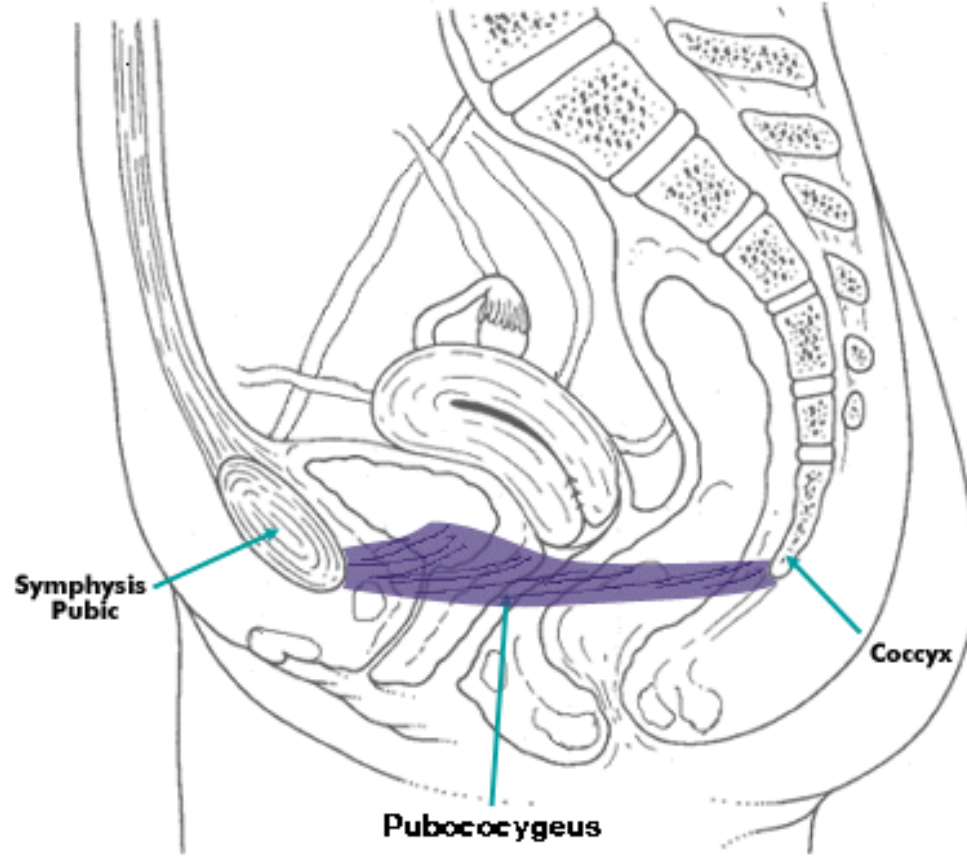
ICD-10 (International Classification of Diseases) vajinismusu hem bir 'ağrı bozukluğu' hem de vajina etrafı kasların kasılmasına bağlı olarak 'penil girişin olamaması veya oldukça ağrılı oluşu şeklinde izlenen bir cinsel disfonksiyon' şeklinde tanımlar.



“Kadının hikayesindeki en belirgin şey çeyrek yüzyıldır evli olmasına rağmen hala bakire kalması gerçeğiydi. Bu olguyla ilgili araştırmamda vajinal muayene tümüyle başarısız oldu...Vajina ağzına hafifçe dokunmam çok yoğun tepkiye neden oluyordu. Sinir sistemi büyük bir karmaşa içindeydi; genel bir kas gerginliği vardı. Tüm vücudu aralıklı kaskatı kesiliyor ve titriyordu. Çığlık çığlığa haykırıyor, gözleri çılgın gibi parlıyordu. Yanaklarından göz yaşları süzülürken terör ve can çekişmeyi andıran görünümü çok acınacak haldeydi. Fiziksel acısının tüm bu dış yansımalarına rağmen metanetliydi, muayene sedirinde kalarak çaresiz durumu için bir umut varsa vazgeçmemem için yalvarıyordu. Tüm gücümle birkaç dakika bastırmanın ardından parmağımı vajina içine birkaç saniye sokabildim, ancak ilerlemedi. Vajina içinde büyük bir direnç ve parmağın duyarlılığını azaltan sert bir kasılma vardı. Böylece muayeneyle ancak vajina girişinde aşılması güç bir kasılma olduğunu anladım.”

Sims MJ (1861)

PUBOCCOCYGEAL KAS



Cinsellik öğretilabilir ve geliştirilebilir bir işlevdir.



SIKLIK

Vajinismus ülkemizdeki en ciddi sağlık sorunlarından birisidir. Yapılan kısıtlı sayıdaki çalışmalarda görülme sıklığı yaklaşık olarak % 10'dur.

Cinsel sorunlar nedeniyle kliniğe başvurma oranı ise % 43 ile 73 arasında değişmektedir.

Kayır ve Ark; Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Cilt 2, s:451-8, 1990.

M. Sungur; Evaluation of couples referred to a sexual dysfunction unit and prognostic factors in sexual and marital therapy; 1994; 9(3) 251-265

TERMINOLOJİ

- PRİMER VAJİNİZMUS**
 - SEKONDER VAJİNİZMUS**
 - DİSPARONİ**
 - CİNSEL İSTEK VE UYARILMA**
- ## **PROBLEMLERİ**



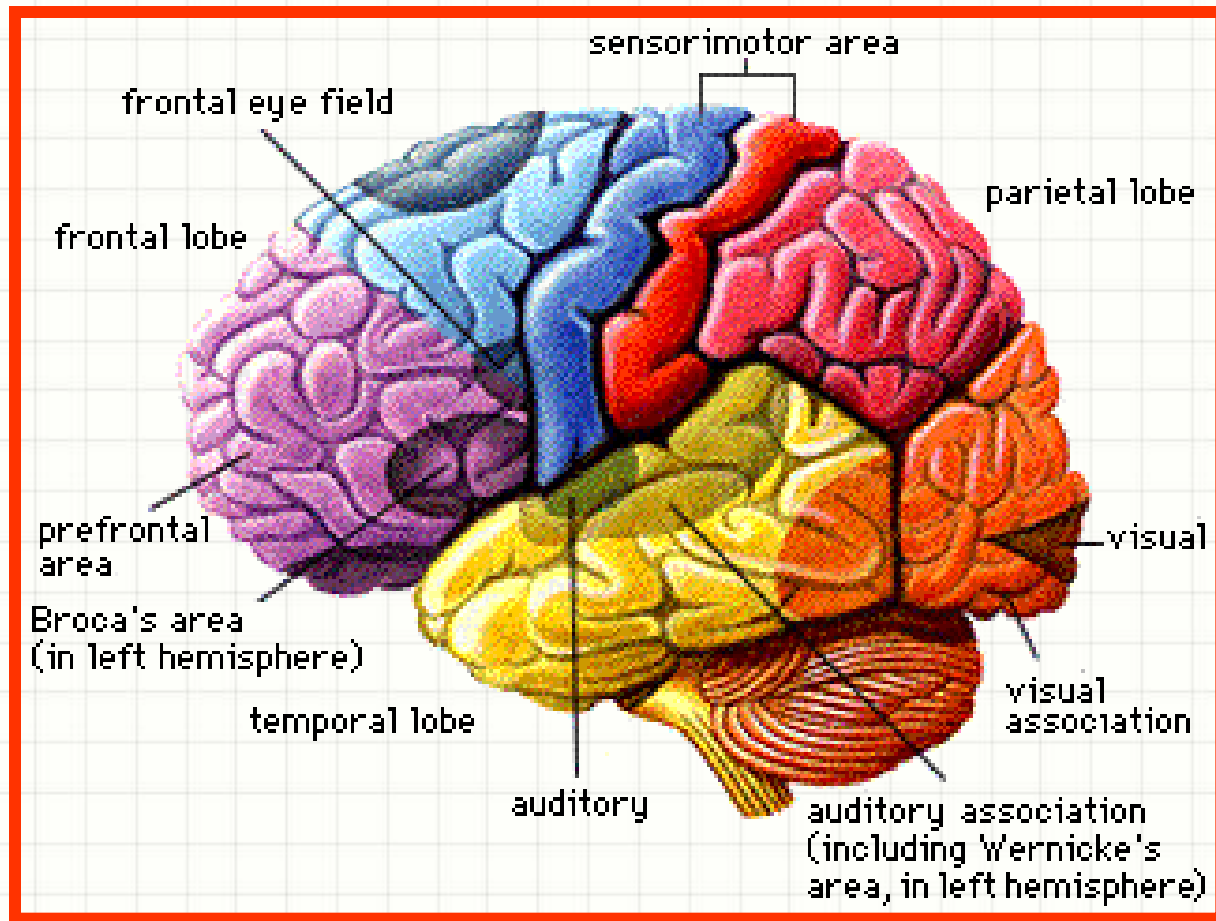
**VAJINISMUSTA
SUÇLU ORGAN
HANGİSİDİR?**

A) VAJINA

B) PENİS

c) HİÇBİRİ

YANIT:



Vajinismus belirtileri nelerdir?

Vajinismus bir «erteleme-kaçınma hastalığı»dır. Cinsel fobi veya tamamlanmamış evlilik olarak da tanımlanmaktadır.

Belirtileri:

- İlişkinin hiç olamaması
- Zor ve ağrılı olması
- Yarım olması
- Jinekolojik muayene olamama
- Vajinaya fitil, tampon yerleştirememe, o bölgeye dokunamama, hatta bakamama

Aynı zamanda bir infertilite sorunudur!



Çiftler İlişkide Neler Hisseder?

KADIN

«Panik Atak Benzeri bir Durum»

Vajinada veya bazen tüm bedende kasılmalar, terleme, çarpıntı, aşırı korku ve heyecan, eşi itme, kendisini geri çekme, ölüm hissi, parçalanma – yırtılma hissi, taşikardi, bayılma, tiksiniş, bulantı, kusma.
«Orası kapalı, yırtılıp parçalanacağım»...

ERKEK

«Sanki bir duvara çarpıyorum»

Şaşkınlık, üzüntü, bazen öfke, mutsuzluk, gerginlik, kabullenme. Görmezlikten gelme.

İlişki sırasında penetrasyon denenmeyecekse sorun yoktur. Haz ve tatmin fazlasıyla olabilir.

Zamanla Neler Gelişir?

KADIN

Kabullenme, kendini yetersiz- yeteneksiz görme, kadın gibi hissedememe, kendine bakmama, aşırı iştah olma, kilo alma / verme, öfke, depresyon, konsantrasyon kaybı, öz güven eksikliği, iş hayatında verimliliğin azalması, dikkatsizlik, sosyal çevreden uzaklaşma ...

ERKEK

«Aşırı hoşgörü»
Durumu kabullenme ve evliliğe devam etme, konsantrasyon kaybı, mutsuzluk, dönem dönem öfke patlamaları.

Zamanla Neler Gelişir?

KADIN

Cinsel isteksizlik, vajinal kuruluk, ağır depresyon, madde bağımlılığı, OCB

ERKEK

Cinsel isteksizlik, depresyon, erken boşalma, ereksiyon sorunları.

Bazen de; şiddet uygulama, eşini küçümseme / aşağılama, aldatma, boşanma.
Bazen de devam eden aseksüel evlilikler...

Bir Hasta Mektubu

Adını bile bilmediğim hatta hastalık olduğunu da bilmediğim bu hastalıkla 1.5 yıl önce karşılaştım.Eşimle severek evlendik. Sırf beni mutlu etmek adına benim zevkime göre ayarlamıştı benim istediğim gibi yapmıştı herşeyi...Ne yazık ki ben onu mutlu edemedim...İlk gece kabus gibiydi.kasılmalar itmeler o kadar rahatsız olmuştum ki istemiyordum o çok sevdiğim eşimi....her seferinde istemediğim halde denemeler beni daha da çok yıpratıyordu.çünkü her başarısız oluşumuzda birbirimizi kırıp döküyorduk.her sabah kalktığımda yine olmadı diye ağlamalarım dinmedi bi süre.cin gibiymişimde haberim yok...

Uyku ilacı alıyorum uyuyamıyorum,hayatta ağzıma içki sürmemişim blki sarhoş olurum dedim sarhoş bile olamadım ne kadar kuvvetliyse bu beynimde öyle bi yer etmiş ki bacaklarım beynimin emrindeydi işte :)

Arkadaşlarım bu konu hakkında bişeyler söyleyince benim pasif kalmam ne kadar da kötüydü.Özellikle de çocuk yok mu sorusu beni çok bunaltıyordu.Nasıl olabilirdi ki....daha ilişkiye giremiyordum birde çocuk yapacaktım...tamda benlik....

Fiziksel bi sorunum vardır diye kadın doğumcunun kapısını çaldık.aman allah ım o muayne sandalyesinde doktor a ne biçim tekme attım düşündükçe utanıyorum kendimden.....

Gitmediğimiz psikolog da kalmadı verdikleri ilaçlar sadece kilo almamı agresif bi insan olmamı sağladı.egzersizler kas gevşeticiler hepsi boşunaydı.hımmm birde en önemli söz "HERŞEY BEYİNDE BİTİYOR ."Evet haklılardı da nasıl??? Biri bu konularda yardım etmeliydi bana...

Biz bu sorunlarla savaşıırken 1.5 yıl geride kalmıştı.Eşim benden şüpheleniyordu ya başkasıyla birlikte olduysan da bu yüzden benimle beraber olmak istemiosan diyip duruyordu.kızmaya hakkım yoktu belki ama çok kızıyordum sevdiğim kişiyle bile beraber olamazken kasılıırken bi başkasıyla nasıl beraber olabilirdim ki böyle bi sorunum varken....

İlişkimizde güven de saygı da kalmamıştı ama birbirimizi çok seviyorduk. bu sorunla yaşamaya alışmıştım.yani başarısızlığa...

Vajinismus Sebepleri Nelerdir?

Kendi gözlemlerimize göre %10 organik, %90 psikolojik nedenlidir.



PSİKOLOJİK NEDENLER

- Cinsel Mitler: ilk gece ve cinsellikle ilgili
- Yetiştirme tarzı (kızlık zarını korumayla ilgili aşırı mesajlar, kollayıcı ve kuralcı aile, aşırı dini ve ahlaki tabular, otoriter yapı)
- Kişilik yapısı: Otokontrolün yüksekliği, mükemmeliyetçilik, iyi kız olma sendromu
- İntrapsişik nedenler
- Bilgi ve tecrübe eksikliği
- Cinsel Travmalar
- Eş veya ilişkiyle ilgili sorunlar
- İatrojenik vajinismus



Bazen de neden tam olarak bilinemeyebilir.

Organik Nedenler

Kızlık zarı, vajina, vulva ile ilgili doğuştan gelen veya sonradan ortaya çıkan problemler:

- Vulvar Vestibulitis Sendrom (VVS)
- Bartholin absesi ve kisti
- Vajinal, vulvar enfeksiyonlar
- Doğuştan gelen anatomik engeller: Kısa ve kör vagina, vajinal septumlar, rigid veya yüksek kenarlı hymen

Yüksek Kenarlı Hymen



Vulvar Vestibulit Sendrom (VVS)

Vulvar vestibulde dokunma veya cinsel ilişki sırasında keskin bir acı hissi ile karakterize bir durumdur. Etiyolojisi net olarak aydınlatılamamıştır.



ÜLKEMİZDE VAJİNİZMUS NEDENLERİ - 980 OLGUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

SÜLEYMAN ESERDAĞ¹ YASEMİN YAVUZ²

1- HERA KLİNİK

2- ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAK. BİYOİSTATİSTİK AD

Vajinismus nedenleri arasında cinsel travmalar, kapalı- baskıcı yetiştirilme tarzı, cinsellikle ilgili mitler, zor jinekolojik muayene- müdahaleler, kızlık zarı anomalileri yer almaktadır. Çalışmamızda vajinismus hastalarında bu nedenlerin sıklıkları ve vajinismus derecesi ile ilişkilendirilmesi amaçlanmıştır. *(TJOD- 2014'de sunulmuştur.)*

Gereç ve Yöntem:

Çalışmaya Ocak 2012 ile Aralık 2013 yıllarında kliniğimizde tedavi gören onamları alınmış toplam **980 vajinismus hastası** alınmıştır. Hastalara anket yoluyla vajinismus nedenleri sorulmuş ve vajinismus derecesi ile ilişkilendirilmiştir. Karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis Varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Türkiye’de Vajinismus Nedenleri – 2

Bulgular:

N=980

Yaş ortalaması **27±4.2** (min:17 maks:50) yıl ve
Evlilik süresi ortancası **15** (1-228) aydır.

Cinsel Travmalar:

103 (%10.5)’ü **doğum seyredip korkma**,
100 (%10.2)’ü tacize uğrama,
89(%9,1)’u porno seyretme sonucu tikslenme,
89(9.1)’u genital travma geçirme,
88(%9)’i anne-babanın cinsel ilişkisine şahit olma,
7(%0,7)’si çocuklukta fiziksel şiddete uğrama gibi cinsel travmalara maruz kalmış iken, tecavüz ve ensest ilişkiye rastlanmamıştır.
Hastaların 548(%55.9)’i hiç bir cinsel travma yaşamadığını ifade etmiştir.
Her hangi bir cinsel travma yaşayanların vajinismus dereceleri daha yüksektir.

Cinsel Mitlere Bağlı Kaygı:

865(%88,3)’unda **ilk gecede acı**,
656(%66.9)’unda vajinaların dar olma,
430(%43.9)’unda penis captivus,
352(%35,9)’unda ilk gecede aşırı kanama,
214(%21,8)’ünde penisin ilişkide idrar deliğine girme,
181(%18,5)’inde penisin makata girme korkusu vardır.
Hastaların 44(%4.5)’i hiçbir ilk ilişki ile ilgili korku yoktur.

Türkiye’de Vajinismus Nedenleri- 3

Eğitim ile mitlere inanma arasında ilişki yoktur ($p>0,05$).

Hastaların 171 (%17.4)’ünde hiçbir zor jinekolojik muayene-müdahale öyküsü vardır. Zor jinekolojik tecrübe yaşayan ve yaşamayanların vajinismus dereceleri arasında fark yoktur ($p=0,366$).

Cerrahi:

Toplam 32(%3.2) hastaya **hymen anomalisi** nedeniyle;

16(%1.6)’sına hymenotomy,

16(%1.6)’sına hymenectomy operasyonu yapılmıştır.

Yetiştirme tarzını belirtenlerin ($n=969$) %22’si sıkı, %58.2’si orta, ve %19.6’sı rahat bir ortamda büyütüldüklerini söylemişlerdir.

Ailede otorite varlığı:

%34.8’i hiçbir **otoritenin olmadığını**,

%23.5’i annenin,

%29.6’sı babanın,

%7.4’ü her ikisinin,

%2.2’si abinin,

%2.5 diğer bir kişinin otoriter olduğunu bildirmiştir.

Türkiye’de Vajinismus Nedenleri- 4

Aile yapısı incelendiğinde(n=959), hastalar ailelerini %28.6’sı dini, %59.5’i **geleneksel** ve %11.9’u modern olarak tanımlanmıştır. Yetiştirilme tarzı, aile yapısı gruplarında vajinismus dereceleri farklı değildir (sırasıyla $p=0,790$, $p=0,400$).

Sonuç:

Vajinismus nedenleri arasında ülkemizde en sık; **ilk gece ile ilgili cinsel mitlere bağlı korkular ve kapalı-tutucu-geleneksel aile tarzı** ile yetiştirilme yer almaktadır.

Tedavi Yaklaşımlarımız

1

- Bilişsel - Davranışsal Terapileri (BDT)

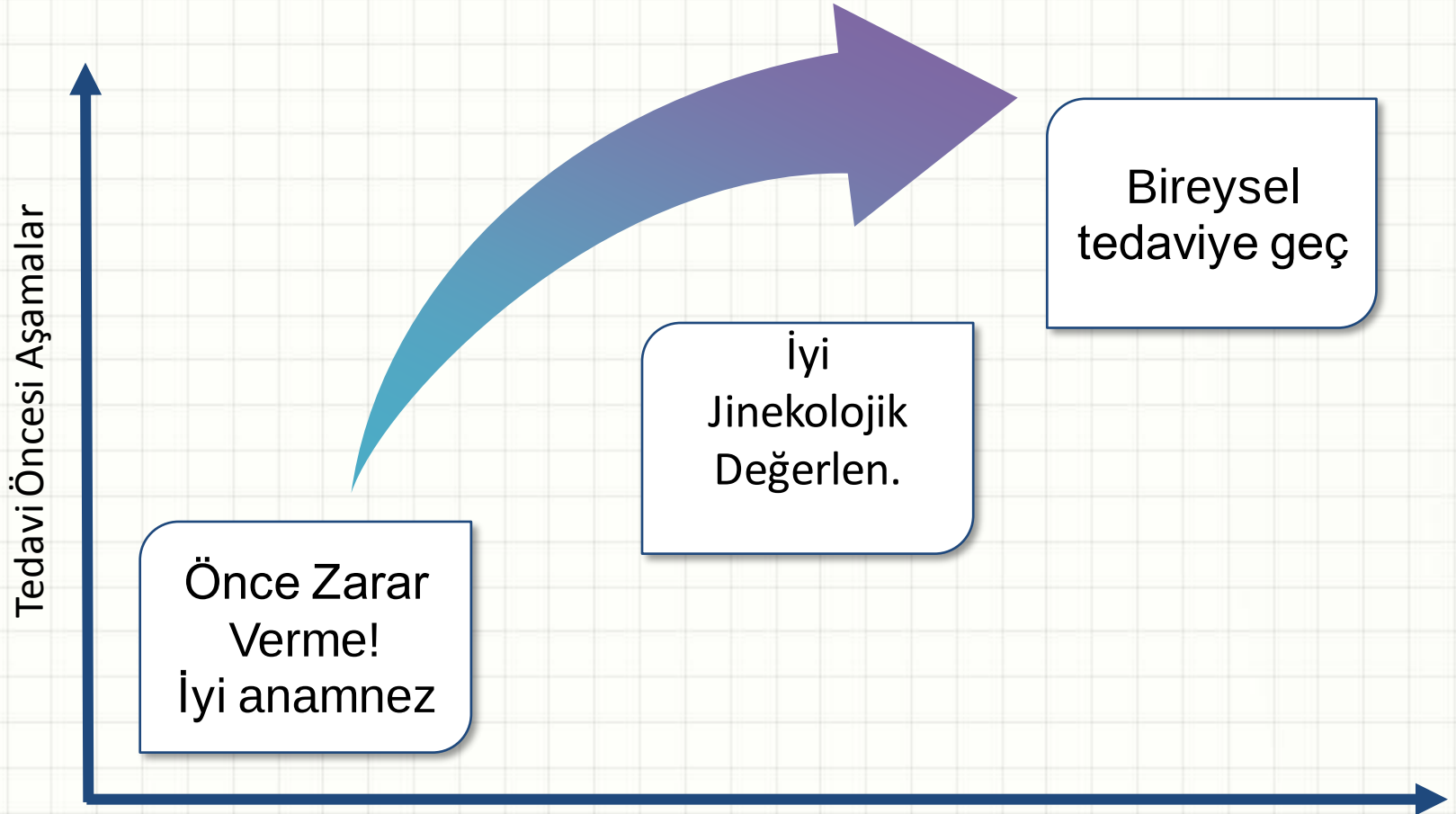
2

- Hipnoz Tedavileri

3

- Cerrahi Yaklaşım

Tedavi İçin İp Uçları



Tedavi İp Uçları



Vajinismusun mutlaka kesin bir tedavisi vardır !

Önce hastaya / çifte zarar verme !

İyi öykü al, daha sonra jinekolojik değerlendirme, sonrasında da çözüm odaklı tedaviye geçmek gerekir.

Tedavi çifte göre bireyselleştirilmelidir
«Hasta yok, hastalık vardır»

Sistemik düşünce ve tabloya eşlik eden ayrıntılar önemlidir.

Tedavilerde Uygulanan Yöntemler

- Cinsellik, ilk cinsel tecrübe, genital anatomi ile ilgili bilgilerin verilmesi, doğru bilgilendirme ile negatif düşüncelerin giderilmesi (Bilişsel Terapi)
- Sensate focus, ayna, masaj, kegel egzersizleri, parmak veya dilatörle uygulanan egzersizler (Davranışsal terapi)
- Hipnoterapi – Bilinç altına yapılan yolculuk; relaksasyonun sağlanması, öz güvenin artışı, tedaviye uyumun sağlanması
- Cerrahi yöntemler- Hymenotomy, hymenectomy. Lazer / cerrahi
- İlaç Tedavileri (Antidepresanlar, anksiyolitikler, sedatizanlar)
- Eşe uygulanan tedaviler; , BDCT, medikal destek, psikolojik destek, gerekli durumlarda üroloji konsultasyonu, genel psikoterapi
- Evlilik (çift) terapileri
- Alternatif yöntemler: Akupunktur, EMDR, EFT, NLP

** Altın Standart: Bireye ve Çifte göre en uygun tedavi veya tedavilerin özelleştirilmesidir.*

Eşe Yaklaşım Nasıl Olmalı?

Tedavilerde eş desteği mutlaka sağlanmalıdır.

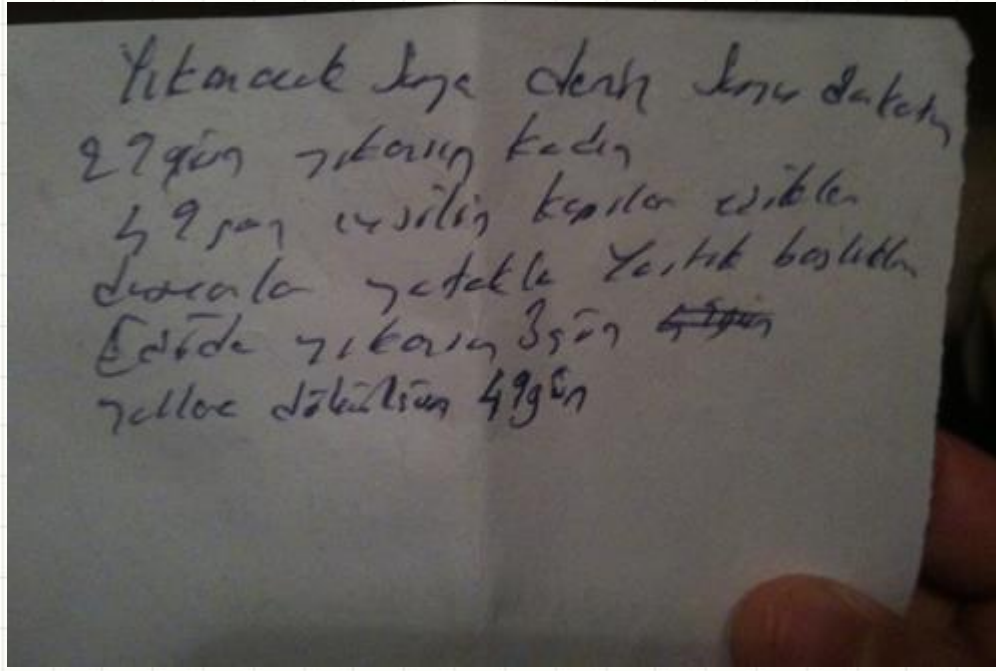
Bazen eş direnci önemli bir engeldir.

- Vajinismus hakkında bilgilendirme ve tedaviye güvenin arttırılması.
- Empati kurmak
- Eğer varsa eş ile ilgili olası cinsel problemler de çözümlenmelidir.
- Eşin otoriter yaklaşıma yönlendirilmesi.

Önerilmeyen Yöntemler:

- Genel, spinal, epidural anestezi altında cinsel ilişki
- Kas gevşetici ilaçlar
- Nedensiz yere himenektomi / himenotomi operasyonu
- Kızlık zarına lokal anestezi yapma, koterle yakma
- Sıcak oturma banyoları
- Alkol alıp ilişkiye girme
- Antidepresanlar
- Muayenehane ortamında cinsel ilişki
- Botoks ??

Vajinismusun sihirli bir ilacı, hapi, iksiri, kremi, jeli yoktur.



Din tüccarları, şarlatan hocalar, türbeler, falcılar çare arayışındaki çiftler için bazen ilk, bazen de son duraklar arasındadır:

Yıkanacağınız suya deniz suyu katın,

29 gün kadın yıkanacak,

49 gün süreyle kapılar, eşikler, duvarlar, yataklar, yatak başlıkları silinecek,

Eşi de yıkansın 3 gün,

Yollara dökülsün 49 gün

SORULAR

- 1) VAJINAL DOĞUM TEDAVİ EDİCİ OLUR MU?
- 2) TEDAVİ SONRASI GEBELİK NE ZAMAN DÜŞÜNÜLMELİ?
- 3) TEDAVİ SONRASI VAJINAL DOĞUM ÖNERİLİR Mİ?
- 4) TEDAVİ İÇİN BAŞARI KRİTERLERİ NELER?
- 5) HANGİ HASTA TAM OLARAK TEDAVİ OLMUŞTUR?
- 6) TEKRARLAMA RISKİ VAR MI?



VAJİNİSMUSUN KESİN BİR TEDAVİSİ VAR MI?

Gerekli ortam ve çiftle tam bir güven ilişkisi sağlandıktan sonra bireye veya çifte özgü uygulanan modern cinsel terapi yöntemleri ile vajinismus hastaları çok kısa bir sürede çözüme kavuşabilirler.

Uygun kriterleri sağlayan hastalarda başarı şansı %100 dür.



A'dan Z'ye Vajinismus ve
Cinsel Problemler ...
"Kesin çözüm için yanınızdayız"



Sabrınız İçin TEŞEKKÜRLER...