

Vajinismus kadının değil, çiftin sorunudur!

Vajinismus sadece kadının yaşadığı bir problem gibi düşünülmemelidir. Erkeğin de problemin yaşanmasında ve tedavisinde önemli bir rolü vardır. Bu nedenle erkeğin eşini yalnız bırakmaması, eşlerin tedaviye birlikte katılmaları gerekir. Tedavi açısından önemli olan eşler arasında işbirliği ve uyumun devam ediyor olmasıdır.

**Vajinismus tedavisinde...****Tedavi süreci mutlaka çiftle birlikte olmalıdır.**

Vajinismusun fiziksel bir nedeni olabilir ve bu nedenle kadının mutlaka cinsel terapi öncesi bir kadın doğum uzmanına görünmesi gerekir.

Vajinismusta, bilişsel- davranışçı terapi yöntemi, çeşitli nefes ve gevşeme egzersizleri, çiftle birlikte verilen uygulamalar tedavinin parçasını oluşturur. Tedaviye başlangıç sürecinde çiftin ya da kişinin cinsel bilgi eksiklikleri ya da hatalı öğrenmeleri değerlendirilir. Bu eksikliklere yönelik cinsel eğitim verilir. Hem zihnin hem de bedenin ele alınması ile mümkündür.

Zihnin cinselliğe yönelik olumsuz koşullanmalardan ve kaygıdan arındırılması ve bedenin de vajinal girişi kabul edecek ve bundan zevk alacak hale gelmesi hedeflenir.

Vajinismus mekanik olarak çözmek tedavi açısından yeterli değildir. Çifte sağlıklı ve mutlu bir cinsel hayat sunmak için tedavide iki aşama izlenmektedir.

İlk aşama cinsel birleşmenin olmasını hedefleriz.

İkinci aşama da ise, cinsel ilişkiden zevk alma ve orgazm olma teknikleri öğretilir. Herhangi bir ilaç veya operasyonla tedavisi mümkün değildir.

“Vajinismus kadın cinselliği sorunlarından başarılı tedavi oranı en yüksek cinsel işlev bozukluğudur.”



Vajinismus Tedavisi ve Cinsel Terapi



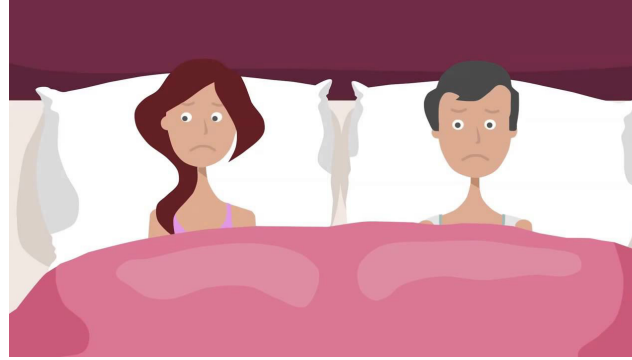
Vajinismus

Vajinismus nedir?

Vajinismus; cinsel birleşme sırasında vajinanın dışı yakın bölümünü çevreleyen kasların kasılması sonucunda cinsel birleşmenin imkansız ya da ağrılı hale gelmesi durumudur.

Vajinadaki kasılmaya bedenın başka bölümlerindeki kasılmalar da eşlik edebilir. Kasılmaların ve korkunun şiddeti ile paniğe kapılan kadın ilişki sırasında eşini itebilir, kendini ilişkiye tümüyle kapatabilir. Bu davranışlar, kadının eşi tarafından sanki ilişkiyi istemiyor veya bilinçli olarak kendisini kapatıyor gibi algılanabilir. Fakat bu kasılmalar tamamen istemsizdir ve gevşemek kadının elinde değildir.

Vajinismustaki kas grubu kaslarının ismi PC (Pubococcygeus) diğer adıyla aşk kasları grubudur. Bu kaslar üretradan anüse kadar bir hat çizer ve idrar yapmadan doğuma kadar birçok bedensel işlevde rol oynar. Normal şartlarda bu kaslar cinsel ilişki sırasında oldukça esneyebilme özelliğine sahiptir. Kişi, korku ve endişe yaşamıyorsa, istek ve uyarılması da yeterli düzeydeysA penisin büyüklüğüne göre kaslar esner ve cinsel birleşme rahatlıkla gerçekleşir. Kas yapısını pileli eteğe benzetebiliriz, içine aldığı yapının şeklini alır. Vajinismusu olan kadınlarda ise durum istem dışı vajinal refleksle ortaya çıkar ve spazmlar vajina girişini daraltır.



Vajinismus sorunu yaşayan kadınlar vajinalarının penisi alamayacak kadar küçük olduğunu veya kızlık zarının çok kalın olduğunu cinsel denemelerde büyük zorluk yaşayacaklarını düşünürler. Bu kadınların bedeninde cinselliği yaşaması için herhangi bir fiziksel engel yoktur, daha çok hatalı düşünce yapıları söz konusudur. Bir anlamda vajinismus için vajinanın panik atağı diyebiliriz. Yani fizyolojik süreçlerden çok kişinin bilişsel ve psikolojik süreçleriyle ilgilidir.

Vajinismus çeşitleri nelerdir?

Vajinismus sorunu birincil ve ikincil olabilir.

- **Birincil vajinismus:** Kişinin cinsel açıdan etkin olduğundan beri vardır.

- **Sekonder vajinismus:** Daha önce ağrısız cinsel ilişkisi olan bir kadında sonradan kasılmaların ortaya çıkmasıdır. Bu durum çoğunlukla bir travma veya cerrahi müdahale sonrasında ortaya çıkar.



Vajinismusun nedeni nedir?

Vajinismus çok nadir durumlar dışında psikolojik nedenli bir sorundur.

Kişinin zihnine yerleşmiş olan hatalı düşünce yapıları ve olumsuz koşullanmaları bu soruna yol açar. Bunun da nedeni olarak;

Bilgi eksikliği yetersiz cinsel eğitim, kadınların ilk gece deneyimleriyle ilgili abartılı anlatımları, katı ahlaki değer yargıları ile yetiştirilmiş olmak, cinselliği ayıp, günah, pis bir şey olarak algılamak, kızlık zarı veya cinsel birleşme ile ilgili kulaktan dolma yanlış bilgilerin etkisinde kalmak, kaygı düzeyinin yüksek olması, gebe kalma korkusu, olumsuz cinsel deneyimler, kötü çocukluk yaşantısı, problemli anne-baba ilişkisi, aşırı kontrollü kişilik özellikleri, duygusal bağlanma güçlükleri, güven eksikliği ve eşle iletişim sorunları sıklıkla rastlanan nedenlerdir.

