

## Vajinismus ve Kegel Egzersizleri

---

Seks yapma korkusu olarak bilinen "vajinismus" bir cinsel işlev bozukluğudur. Vajinismusta hissedilen cinsel ağrıya ya da penis-vajina birlikteliğinin (penetrasyon) imkansızmış gibi algılanmasında "aşk kasları" adını verdiğim pelvik taban kas grubu (PC kasları) çok önemli bir rol oynar. Vajinismusun en belirgin özelliği, vajina girişini ve makat deliğinin etrafını 8 rakamı şeklinde çepeçevre saran aşk kaslarının istemsiz kasılmasıdır. Aşk kasları seks yapmanın yanı sıra, üreme sistemi, boşaltım sistemi ve bağırsak fonksiyonlarında önemli görevler üstlenir. Dolayısıyla, kadının aşk kaslarını keşfetmesi ve onların üzerinde "istemli bir denetim kazanması" büyük önem taşır.

### AŞK KASLARI İSTEMSİZ KASILIR...

Vajinismus, zihin ile beden-kas hafızasına karşı koşullanmış bir yanıt geliştirir. Bunun sonucunda kadın, vücudu aşk kaslarını istemsizce kastiğinde, partnerini iter, bacaklarını sıkıca kapatır ve cinselliği reddeder. Kadın bir şekilde partneriyle yaşadığı cinsel ilişki sırasında ağrı ve acı duyduğunda, her cinsel ilişkide ağrı ve acı yaşayacağını belleğine kodlayıp yerleştirilerek hissettiği korku yüzünden cinsel ilişkiden kaçacağı için cinsel ilişki mümkün olmayacaktır. Bu korku, kadının yalnızca penis-vajina birlikteliğine karşı değil, vajinasına doğru yönelen penis, parmak, vibratör gibi herhangi bir nesneye karşı otomatik olarak tepki göstermesine yol açacaktır. Genellikle bu tepki, kadının bu nesnelere hakkında herhangi bir şey düşünmesi nedeniyle değil, kendiliğinden, istemsizce olur. Ne yazık ki, çoğu durumda bu tepki kadının tedavi olmadan kontrol edebileceği bir şey değildir. Aşk kasları istemsizce kasılır ve ters etki sonucunda bir savunma mekanizmasının tepkimesi olarak ağrı ve acı hissedilir, kasılmalar daha da artar. Meydana gelen bu kasılmalar, penisin vajinaya girmeye çalıştığı sırada vajinada ağrı, acı, yanma, kuruluk ve hatta vajinanın tamamen kapanması gibi sonuçlara yol açabilir.

### KEGEL EGZERSİZLERİYLE ÇÖZÜM MÜMKÜN...

Aşk kasları çok güçlüdür ve idrar, vajina ve makat deliğini çevreler. Bu kaslar her tarafından iskelete bağlı bir ağ gibidir. Cinsel ilişki sırasında kadının farkında olmadan kastiği aşk kasları, cinsel ilişkiden önceki ön sevişme anında oldukça rahattır. Vajinismus tedavisinde oldukça önemli yer tutan aşk kaslarının idrar yaparken ya da gün içerisinde kasılıp bırakılarak çalıştırılması yöntemi uygulanır. Aşk kaslarının kontrolünü sağlayabilen kadın, cinsel ilişki sırasında çok daha rahat ve kontrollü olabilir. Aşk kaslarının bilinçsiz bir şekilde kasılması cinsel ilişkinin ağrılı, acılı ve imkansız gibi algılanmasına yol açar. Vajinismusta kadın genellikle cinsel ilişki sırasında yanlış giden bir şeyler olduğunun farkındadır fakat çoğu zaman bunun vajinismus olabileceğinin bilincinde değildir. Bu nedenle kadının aşk kaslarını güçlendirmesi ve onlar üzerinde istemli bir denetim sağlaması vajinismus tedavisinin temelini oluşturur. Aşka kaslarını güçlendirmek için yapılan egzersizlere, bunları ilk kez tanımlayan hekimin anısına "Kegel egzersizleri" adı verilir. Çalışan ve sık kullanılan kasların gelişmesi ve istemli kontrolü mantığına dayanan Kegel egzersizlerinin uygulanması çok basittir.

### AŞK EGZERSİZLERİ: KEGEL EGZERSİZLERİ

Çiçekler ve çikolatalar romantik anlar için ideal olabilir ama gün içinde kimseye çaktırmadan yapılacak birkaç basit egzersiz hareketinin seks yaşamını tamamen değiştirebileceğini biliyor muydunuz? Farklı ülkelerde her gün bir yenisi yapılan bilimsel araştırmalar bizlere gösteriyor ki; egzersizlerin cinsel yaşantıya olumlu etkileri yadsınamayacak kadar çoktur ve düzenli egzersizler birçok yönden hem ruhu hem cinsel gücü hem de vücudu besler. Çünkü kasların gelişmesi, dayanıklılık seviyesinin artırılması ve kan dolaşımının düzenlenmesi cinsel yaşamı olumlu etkiler. Kegel egzersizleri, aşk kaslarını güçlendirmek için yapılması önerilen egzersizlerin başında gelir. Uygulanmaları basit olan bu egzersizler, idrar akışının kontrol edilmesini ve pelvik organların tutunduğu kasların tıpkı bir hamak misali yerinde durmasını sağlamanın yanında, cinsel sorunların tedavisinde de kullanılır. Ancak buna rağmen pek çok kadın aşk kaslarının bugüne kadar farkına

varmamış, hatta keşfedememiş durumdadır.

### AŞK KASLARINI KEŞFETMEK...

Başlamadan önce aşk kaslarının tam olarak nerede olduğunun bilinmesi gerekir. İdrar yapılırken kişinin istediği zaman durabilmesini sağlayan kaslar aşk kaslarıdır. Aşk kaslarının zayıflığı, mesane kontrol problemlerine (idrar kaçırma) veya bazı pelvik organların sarkmasına neden olabilir. Günümüzde doktorlar ve cinsel terapistler Kegel egzersizlerini genellikle şu durumlarda bir reçete olarak verir: (1) Vajinismus, ağrılı cinsel ilişki (disparoni), erken boşalma veya orgazm olamama gibi cinsel işlev bozuklukları, (2) hem erkeklerde hem de kadınlarda strese bağlı inkontinans (idrar tutamama), (3) erkeklerde idrar tutamama ve (4) doğum nedeniyle pelvik taban zayıflığı... Gebelik ve doğum sırasında, pelvik taban gergin hale gelebilir ve genellikle doğumdan sonra aylarca, yıllarca idrar kontrolü sorunlarına neden olabilir. Zayıflamış bir pelvik taban, bir veya daha fazla pelvik organın sarkmasına (rahim sarkması) ve hatta rahim dışına çıkmasına yol açabilir. Bu nedenle hamile ve doğum yapmış kadınların günlük olarak Kegel egzersizlerini yapması gereklidir. Çünkü düzenli bir biçimde yapıldığında Kegel egzersizleri gerek günlük yaşamın gerekse cinsel yaşamın daha kaliteli bir hale gelmesine yardımcı olur. Genital bölgedeki kan dolaşımını güçlendirir, bu da cinsel isteği artırarak daha fazla haz alınan boşalmalar veya orgazmlar yaşanmasını sağlar. Vajinal bölgedeki kontrol duygusunun ve kadının kendisine olan güveninin artmasına olanak verir. Kegel egzersizleri idrar tutma sorunlarını ortadan kaldırır, vajinal sarkmaları önler. Bu egzersizler dışında da hem cinsel hayatı hem de ruhsal ve fiziksel sağlığı düzenleyen birçok egzersiz ve germe hareketi vardır. Yoga ve dans hareketleri özellikle pelvis bölgesinin çalışmasını sağlar. Tekme hareketi içeren egzersizlerin, yüzme ve diğer sporların da cinsel hayata olumlu etkileri olur. Düzenli egzersiz enerjiyi dengeler, kişiyi canlandırır, cinsel isteği ve tutkuyu artırır. Bu nedenle fırsat buldukça egzersiz yapmak gerekir.

### KEGEL EGZERSİZLERİ NASIL YAPILIR?

Kegel egzersizlerini yapmak son derece kolaydır. Bu egzersizler, herhangi bir yer ve zamanda hiç kimseye fark ettirmeden rahatlıkla yapılabilir. Kegel egzersizlerinin ilk adımı aşk kaslarının yerlerinin tespit edilmesidir. Aşk kaslarınızı "idrar tutup bırakma egzersizleri" ile idrar yaparken keşfedebilirsiniz: "Tuvalete gittiğinizde idrarınızı yapmaya başladıktan hemen sonra durun, sonra tekrar yapın, bu şekilde durup başlayarak sonuna kadar devam edin. Bunu yaparken aşk kaslarınızın kasıldığını hissedebilirsiniz. Sonraki adım ise Kegel egzersizlerini denemek için yer ve zamanın seçilmesidir. Günlük yaşam nedeniyle problem haline gelen stresten uzak ve rahat olduğunuz bir zaman seçmek oldukça önemlidir. Sonrasında aşk kaslarınızı eğitebilmek için kendinize ayıracağınız 5-10 dakika yeterli olacaktır. Bu egzersizleri yaparken kendinizi görmek istiyorsanız, sandalye ya da küvet gibi bir şeyin kenarına oturup bir ayna kullanabilirsiniz. Sonraki adım; karın solunumu (karın içine derin bir hava çekmek), kalçaları sıkarak ya da mesaneyi engelleyerek aşk kaslarını kasma, ardından kavrama yani tutma, bu sırada nefesi bloke edilip yavaş yavaş aşk kaslarını gevşetmektir."

### HER YERDE KOLAYLIKLA YAPILABİLİR...

Karın kaslarınızı çalıştırmak ve vücudunuzu geliştirmek için spor salonuna gider gibi, cinsel yaşamınızı geliştirmek için de Kegel egzersizleri ile aşk kaslarını çalıştırabilirsiniz. Aradaki fark Kegel egzersizlerini yapmak için belirli bir yer ve zaman gerekmemesidir. Bu egzersizleri arabada, iş yerinde, bilgisayar önünde, toplu taşımada, evde, parkta, derste ve aklınıza gelebilecek her yerde yapabilirsiniz. Kegel egzersizlerini yavaş ve hızlı olmak üzere iki biçimde yapabilirsiniz. (1) Yavaş Kegel egzersizleri aşk kaslarınızı güçlendirmenize ve onlara hükmetme süresinin uzamasına yardımcı olur. (2) Hızlı Kegel egzersizleri ise öksürdüğünüzde ya da hapşırduğunuzda aşk kaslarınızın gerilme hızını artırır. Başlangıçta Kegel egzersizleri yeterli süre yatarak tekrarlanır, sonra da oturarak yapılır. Vücudunuzdaki değişimi hissetmek için en az 6 haftaya ihtiyacınız vardır.

### YAVAŞ KEGEL EGZERSİZLERİ...

Öncelikle, oturma pozisyonunda veya yatar durumda idrarı tutmak istermiş gibi aşk kaslarını sıkıp,

gevşeterek kişinin kendini test etmesi ve bu kontrol sırasında idrar, vajina ve makat deliğini çevreleyen kaslarını sıkarken aşk kaslarını hissetmesi gerekir. Karın bölgesinde bir kasılma hissediliyorsa doğru kasların çalıştırılmadığı varsayılır. Yavaş Kegel egzersizleri için yere ya da yatağa uzanıp, bir çiçeği koklar gibi yavaşça nefes alıp, bir mumu üfler gibi yavaşça nefes vermek ve bir ritim yakalamak önem taşır. Aşk kaslarını nefes alırken 5 saniye yavaşça sıkarak, 5 saniye kasılı kalırken nefesi tutmak ve nefes verirken 5 saniye yavaşça gevşetmek gerekir. Bu işlemin her seferinde 10 kez, günde 10 kür olmak üzere en az 100 defa yapılması tavsiye edilir. Zamanla kasma, tutma ve gevşetme süresi 10 saniyeye çıkarılabilir.

### HIZLI KEGEL EGZERSİZLERİ...

Hızlı Kegel egzersizleri de aynı yavaş Kegel egzersizleri gibi yapılır. Tek farkı, aşk kaslarını daha çabuk sıkıp serbest bırakmak, yani 5 saniye yerine 3 saniye kasıp, 3 saniye tutmak ve 3 saniye gevşetmek gerekir.

### CİNSEL SORUNLARININ ÇÖZÜMÜNDE AŞK EGZERSİZLERİ...

Dr. Arnold Kegel tarafından geliştirilen Kegel egzersizleri, başta vajinismus (seks yapma korkusu), disparoni (ağrılı cinsel ilişki), cinsel isteksizlik, erken boşalma, iktidarsızlık olmak üzere cinsel işlev bozukluklarını tedavi etmekte kullanılır. Kegel egzersizleri, vajinismus durumunda penis-vajina birlikteliğinden korkan (bilinmeyen bir ağrı ya da korku), cinsel organına bakmak istemeyen veya dokunamayan kadınlar için yararlıdır. Vajina, erkeklerdeki penis gibi görünürde olmadığı için kadınlar vajinayı ve vajinanın gerekliliğini araştırmalı ve öğrenmelidirler. Bu egzersizler kadınları vücutlarını ve cinsel alanlarını tanımaları ve farkındalıklarını artırılmaları için tasarlanmıştır. Kegel egzersizleri vajinismus tedavisinde bir ilk adımdır. Kadının, vajina kas kasılması egzersizlerini yaptıktan sonra doğrudan cinsel organlarını (yatakta oturup bir ayna yardımı ile) gözlemlemesi gerekir. Kegel egzersizleri disparoni için cinsel işlev bozukluğu tedavi programının üçüncü aşamasında uygulanmaktadır. Kadınlar önce genital bölgelerini aynada görüp önce parmaklarıyla keşfederler, daha sonra Kegel egzersizlerini yaparak aşk kaslarının kontrolünü öğrenirler. Kegel egzersizleri, cinsel isteksizlik sorunu yaşayan çiftler için önerilen cinsel terapi programının bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Kegel egzersizleriyle erkekler güçlü ereksiyon elde edebilir ve daha yoğun bir boşalma veya orgazm yaşayabilir, boşalmalarını daha iyi kontrol edebilir ve böylece daha tatminkâr bir seks hayatına sahip olabilirler. Hatta Kegel egzersizlerinin yaşlı erkeklerin penislerinin sertleşmesi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Çünkü cinsel işlev bozukluğu tedavisinde kullanılan Kegel egzersizlerinin aşk kaslarını yeniden eğitme ve vücudu keşfetmede büyük rolü vardır.

---

Yayınlanma tarihi: 11.07.2016

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-vajinismus-ve-kegel-egzersizleri.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>