

## Seks Korkusu Vajinismus

Ülkemizde cinsel tedavi kliniklerine cinsel terapi almak için başvuran her on kadından birinin yaşadığı vajinismus, "seks yapma korkusu"dur. "Vajinismus", vajina girişini çevreleyen ve "aşk kasları" olarak bilinen pelvis taban kaslarının istem dışı kasılarak cinsel birleşmenin imkansızmış gibi algılanması, cinsel birleşme denemelerinde acı ve ağrıya neden olması veya bu yüzden cinsel birleşmenin hiç gerçekleşmemesi durumudur. Aslında yaşanan, kadın bedeninin ve ruhunun penis-vajina birlikteliğini içeren cinselliği reddetmesidir. Kasılma, vajinal açıklığı daraltarak cinsel ilişkinin ağrılı olmasına ya da imkânsız gibi algılanmasına yol açar. Bu kasılmalar gerçek bir cinsel ilişki girişiminde olduğu gibi, yalnızca temas aşamasında hatta bu girişimin yalnızca hayal edilmesiyle bile ortaya çıkabilir.

### BİR KORUNMA REFLEKSİ OLARAK VAJİNİSMUS

Vajinismus, stres, kaygı ve korku nedeniyle ortaya çıkan bir tür "korunma refleksi"dir. Strese, kaygıya ve korkuya yol açan faktör, penis-vajina birleşmesidir. "Ya acırsa" korkusuyla istemsiz bir şekilde, yani kadının kontrolü dışında ortaya çıkan vajinismus kasılmaları, cinsel ilişkinin gerçekleşmesine izin vermemek için bilinçdışından kaynaklanan vajinal bir refleks, aynı zamanda da ilkel ve bedensel bir korku refleksidir. Bu refleks bazen bir dokunuşla, bazen birleşme düşüncesinin akla gelmesiyle, bazen geçmişteki travmatik deneyimlerin hatırlanmasıyla, bazen penis, tampon, hatta kadının kendisinin parmağı gibi başka bir nesnenin vajinaya yaklaşmasıyla veya bazen eşin cinsel ilişki için pozisyon almasıyla bile tetiklenebilir. Bu durum bir kez yaşandıktan sonra, şartlı refleks haline gelip yerleşerek her cinsel birleşme denemesi veya düşüncesinde kendiliğinden ortaya çıkar. Kadın, engellemeye çalışsa bile artık bu refleksi kontrol etmesi elinde değildir. Bunun yanı sıra cinsel ilişkide kadının "içine alan", erkeğin "içine giren ve kontrol eden" olarak düşünülmesi kadının kontrolsüzlük duygusunu daha da artırır. Cinsel ilişkide kontrolün kendinde olmadığı düşüncesi kadının korkusunu ve zarar göreceği endişesini en üst düzeye çıkarır. Aynı duygusal durum jinekolojik muayene gibi cinsel olmayan temaslarda da geçerlidir. Çünkü muayene sırasında kontrol doktorun elindedir. Bu nedenle vajinismuslu kadınlar jinekolojik muayene olmaktan da çekinirler.

### VAJİNİSMUS NASIL YAŞANIR?

Vajinismusun en temel belirtisi "o an geldiğinde" kadının panik atağa benzer bir durum yaşamasıdır. Kadın kasılarak bacaklarını kapatır, partnerini iter, yoğun korku ve kaygı duyar. Bilinci açık olsa da kontrolünü yitirir, kontrol bilinçdışının eline geçer, bilinçdışı tarafından "negatif bir hipnoz transı" haline getirilir. Bu geçici bilinç bulanıklığı sırasında bazı kişilerde bayılma da olabilir. Her yeni deneme öncekilerin etkisiyle daha fazla acılı ve zor olur. Sonunda bu durum içinden çıkılmaz bir kısırdöngüye dönüşür. Vajinismusta duyulan kaygılar ve korkular somut gerçeklere dayanmaz, sonradan öğrenilmiş yanlış deneyimlerle pekiştirilmiş duygu ve düşüncelerdir. Kişiden kişiye farklılıklar göstermekle birlikte vajinismusun en sık görülen belirtilerini şöyle özetleyebiliriz:

1. İlk cinsel birleşme denemesinden itibaren aşk kaslarının kasılması sonucunda cinsel birlikteliğin gerçekleşmemesi ya da yarım gerçekleşmesi,
2. Kasık bölgesinde birleşmeyi engelleyecek düzeyde ağrı,
3. Cinsel ilişkiden korkma, çeşitli nedenlerle sürekli erteleme, zamanla her türlü deneme ve teşebbüsten kaçınma,
4. Cinselliği tümüyle reddetme, cinsel birleşme düşüncesinin bile gerginlik ve korku nedeni olması,
5. Her türlü jinekolojik muayeneden korkma, kaçınma, masaya çıkamama, zorunluluk halinde bile ultrason, smear gibi testleri yaptırmama,
6. Ped veya tampon gibi hijyenik malzemeler ya da fitil kullanamama,
7. Kendi, cinsel organına dokunamama,
8. Cinsellikten soğuma,
9. Cinsellikle ilgili konularda aşırı hassasiyet ve tepkisel davranma, ağlama nöbetleri, kızgınlık,

- kendini ya da eşini suçlama, depresyon ve benzeri ruhsal sıkıntıların baş göstermesi,
10. Eş ilişkisinde bozulma, aldatılma, terk edilme, anne olamama korkuları,
  11. Evlilik ve yakın ilişki korkuları, cinsel ilişki yaşanma ihtimali olan her türlü yakınlıktan kaçınma,
  12. Zamanla eşte de başlangıçta olmayan erken boşalma, sertleşme sorunları ve cinsellik isteksizlik gibi cinsel işlev bozukluklarının gelişmesi...

### VAJİNİSMUSUN NEDENLERİ...

Her toplumda, her kültürde ve her yaşta evli ya da bekâr kadınlarda görülebilen vajinismus, çok nadir olan fizyolojik nedenlerin yanı sıra, genellikle psikolojik faktörlerden kaynaklanır. Fizyolojik nedenler arasında ilişki sırasında ağrıya neden olabilecek kızlık zarı anomalileri, pelvik iltihaplar ve tümörler, vulvar vestibülit sendromu, üriner enfeksiyonlar, vajinal atrofi, kuruluk, sarkma ve diğer genital sistem anomalileri, yumurtalık kistleri, enfeksiyon ve kanser gibi hastalıklar yer alır. Vajinismusa neden olan psikolojik faktörler çok daha fazla ve kapsamlıdır. Bunlar arasında en yaygın olanları şöyle sıralanabilir: Cinsellikle ilgili eksik ya da yanlış bilgiler, cinsel deneyimin olmaması, geçmişte yaşanan taciz, tecavüz gibi cinsel travmalar, kızlık zarı takıntısı, hamile kalma endişesi, acı duyma korkusu, tutucu ve baskıcı bir ailede yetişme, cinselliği kötü ve suç gibi algılatan dini ya da ahlaki hurafeler, çocuklukta şok edici cinsel görüntülere maruz kalma, evde şiddet yaşantısı, obsesif veya borderline kişilik özellikleri taşıma, partnere duyulan güven eksikliği, kadınlığın ve kadın olmanın reddedilmesi, cinsellikten, cinsel organlardan öğrenme, negatif beden algısı, partnerin cinsel isteğinin olmaması ve pasif bağımlı, şiddete eğilimli, aceleci, cinsel becerisi eksik ve yetersiz, deneyimsiz olması...

### CEM KEÇE VAJİNİSMUSUN SINIFLANDIRILMASI

**Evre 1 Vajinismus - Cinsel yakınlaşmalarda aşk kaslarında istemsiz kasılmalar vardır.** Bu kasılmalar cinsel etkinlik sona erdirildiğinde veya danışan sakinleştiğinde hemen geçer. Danışan jinekolojik muayene olabilir ve muayene sırasında gayet rahat olur. Geçmişte yaşanmış cinsel bir travma yoktur. Danışan rahatlıkla parmağıyla vajina girişi ve içini kontrol edebilir. Ancak sınırlı penis girişi deneyimini yaşamasına rağmen cinsel ilişki sırasında eşini iter ve kasılma yaşar.

**Evre 2 Vajinismus: Cinsel yakınlaşmalarda aşk kaslarında istemsiz kasılmalar vardır.** Bu kasılmalar, cinsel etkinlik sona erdirildiğinde veya danışan sakinleşince hemen geçer. Danışan, jinekolojik muayene olur, ancak muayene sırasında rahat değildir ve kasılmaları devam eder. Geçmişte yaşanmış cinsel bir travma yoktur. Danışan, parmağıyla vajina girişini kontrol edebilir, ancak vajina içini kontrol edemez. Sınırlı penis girişi deneyimini yaşamasına rağmen cinsel ilişki sırasında bir bahane bulur ve cinsel ilişkidten kaçır.

**Evre 3 Vajinismus: Cinsel yakınlaşmalarda aşk kaslarında istemsiz kasılmalar vardır.** Bu kasılmalar, cinsel etkinlik sona erdirildiğinde veya danışan sakinleşince hemen geçmez. Danışan jinekolojik muayene olur, ancak muayene sırasında hiç rahat değildir ve jinekolojik muayene sırasında herhangi bir dokunma ile kalçasında kasılmalar artarak devam eder. Danışan, parmağıyla vajina girişini ve içini kontrol edemez. Sınırlı penis girişi deneyimini yaşamamıştır. Cinsel ilişki sırasında eşini iter, cinsel ilişkidten kaçır ve kasılma yaşar.

**Evre 4 Vajinismus: Cinsel yakınlaşmalarda aşk kaslarında ve sırtta yoğun bir şekilde istemsiz kasılmalar, endişe, korku, kalça ve bacaklarda kapanma hareketi, cinsel ilişkiye direnç ve geri çekilme vardır.** Bu kasılmalar cinsel etkinlik sona erdirilip danışan sakinleşse bile bir süre devam eder. Danışan jinekolojik muayene olur, ancak bu çok zor bir şekilde yapılır ve muayene sırasında hiç rahat değildir. Jinekolojik muayene sırasında, herhangi bir dokunma ile kalçasındaki kasılmalar artarak devam eder. Danışan parmağıyla vajina girişini ve içini kontrol edemez. Sınırlı penis girişi deneyimini yaşamamıştır, cinsel ilişki sırasında eşini iter ve kasılma yaşar.

**Evre 5 Vajinismus: Cinsel yakınlaşmalarda başta aşk kasları ve sırt kasları olmak üzere tüm vücutta**

yoğun bir şekilde istemsiz kasılmalar, endişe, korku, tikslenme ve panik hali, kalçada ve bacaklarda kapanma hareketi, cinsel ilişkiye direnç ve geri çekilme olur. Bu kasılmalar cinsel etkinlik sona erdirilip danışan sakinleşse bile bir süre devam eder. Danışan jinekolojik muayene olamaz hatta reddeder. Danışan vajinasına hiç dokunamaz, parmağıyla vajina giriş ve içini kontrol edemez. Sınırlı penis girişi deneyimini yaşamamıştır. Cinsel ilişki sırasında eşini elleriyle iter ve kasılma yaşar.

**Durumsal Vajinismus:** Danışan, partneriyle olan diğer problemleri nedeniyle istemli olarak, ağrı, yanma, acı ve kanama olmasından korkarak cinsel birleşme esnasında kendini kasar ve cinsel ilişkiye müsaade etmez. Tampon ya da spekulum gibi belirli giriş tiplerine izin verir, sadece ilişkinin başlaması durumunda panikler.

**Primer Vajinismus:** İlk cinsel deneyimde ortaya çıkar. Kişi hayatında hiçbir başarılı cinsel birleşme yaşamamıştır.

**Sekonder Vajinismus:** Daha önce acılı veya acısız, keyifli veya keyifsiz bir cinsel birleşme yaşantısı olmuş ve sonrasında vajinismusa yakalanmış kadınlarda görülür. Bu durumun nedeni, büyük bir ihtimalle travma veya ameliyattır. Yani doğum yırtıkları, düşük, kürtaj, kötü ve sert yapılan jinekolojik muayeneler, ağrı vb.

### VAJİNİSMUSA BİLİMSEL VE İNSANİ TEDAVİ YAKLAŞIMI

Vajinismusta aşk kaslarının istemsiz kasılması gibi “bedensel engeller”in yanı sıra, cinsel ilişkiye girilmesine yüklenen bilinçdışı anlamlar ve bunlara bağlı ortaya çıkan korku ve kaygı reaksiyonları gibi “psikolojik engeller” de çiftin seks yapmasını, sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşama sahip olmasını engeller. “İnsanlar neden seks yapmak ister?” sorusunun yanıtı tedavi seçiminde çok önemlidir. “Çocuk yapmak, seksi bir görev gibi yerine getirmek veya eşi mutlu etmek” gibi yanıtlar bedensel engelleri aşmayı içeren ve daha çok jinekologların vajinaya dilatatör uygulaması şeklindeki girişimsel ve duygusuz tedavileri akla getirirken, “Cinsellikten karşılıklı zevk almak ve kadınlığı özgürce deneyimlemek” yanıtı ise psikolojik engelleri de aşmayı amaçlayan ve daha çok cinsel terapistlerin cinsel terapi uygulamalarını içeren bütüncül ve duygu odaklı bir tedaviyi akla getirir. Cinselliği özgürce ve keyifli yaşayabilen bir kadın olmayı amaçlayan gerçek bir tedavi; önce psikolojik engellerin aşılmasını, daha sonra da bedensel engellerin aşılmasını içermelidir. “Seks yapma korkusu” olarak bilinen vajinismus, çoğu zaman bedensel değil zihinsel bir durum olduğundan, seksin istemsizce reddedilmesi olan bu duruma “beyinismus” adını veriyorum. Bu nedenle “bilimsel ve insani vajinismus tedavi yaklaşımı” olan cinsel terapide ilk hedef “psikolojik ve bedensel engelleri çiftin birlikte aşması”, ikinci hedef ise “güzel sevişme sanatını öğrenmek ve geriye dönüşü engellemek” şeklindedir. Sadece penisin vajinaya girmesini içeren “çözüm odaklı” bir tedavi değil “sevgi ve hazzın karşılıklı paylaşılması”na odaklı vajinismus tedavisi, bilimsel ve bütüncül olduğu kadar insani ve etik bir tedavidir. Ayrıca cinsel terapi, sadece bedensel engelleri aşmayı amaçlayan vajinismus tedavisi sonrası, ağırlı cinsel ilişki, cinsel isteksizlik veya orgazm olamama gibi ikincil cinsel işlev bozukluklarının ortaya çıkmasını engeller, sağlıklı ve mutlu bir evlilik için sağlam temellerin atılmasını da sağlar.

### ÖRNEK VAKA

Aylin, iki çocuklu muhafazakâr bir ailenin ikinci çocuğuydu. Ailesinden cinselliği ayıp, yasak ve günah olarak öğrenmişti. Ergenlik döneminde yüzünde çok sayıda sivilce çıkmış ve bundan aşırı derecede utanmıştı. Annesi, “Erkekler tehlikelidir, onlardan uzak dur”, “Bir erkekle yakınlaşırsan hamile kalırsın, baban seni öldürür” gibi şeyler söyleyerek onu sürekli uyarırdı. Bu yüzden erkeklerden hep uzak durmuştu. Ayrıca, evlerinde cinsel içerikli sahneler çıkabilir diye belli bir saatten sonra televizyon izlenmesi bile yasaktı. Aylin, aynada bedenine bakarken kendini beğenmiyor ve rahatsız hissediyordu. Vajinasına bakamıyor ya da dokunamıyordu. Eşinin vajinasına dokunmasına ve kendisini çıplak görmesine izin vermiyordu. Ağrıya çok az toleransı varmış gibi görünüyordu ve bedeninin olağan dışı bir şekilde hassas olduğunu söylüyordu. Ayrıca, jinekologu normal olduğuna dair güven vermesine karşın, vajinasının anatomik olarak diğer kadınlarınkinden farklı olduğunu ve

bu nedenle de daha fazla ağrı hissettiğini düşünüyordu. Kısacası, olumsuz cinsel mesajlar, dinsel çarpıtmalar, hurafeler ve zayıf benlik imgesi vajinismusun altında yatan önemli faktörler olarak görünüyordu. Bu nedenle tedavi plânında, Aylin'in otomatik olumsuz düşüncelerine yönelik bilişsel yeniden yapılandırmaya ve cinsel korkularına karşı parmak egzersizleriyle sistematik duyarsızlaştırılmaya odaklamayı düşündüm. Çünkü Aylin'in olumsuz otomatik düşünceleri genel olarak özgüvenini azaltmıştı. Bu düşüncelerle mücadele etmemiz ve onları yeniden çerçevelememiz gerekiyordu. Bu şekilde yapılandırıdığım bir cinsel terapi programıyla Aylin ve eşi sağlıklı ve mutlu bir cinsel hayata kavuşabildi...

---

Yayınlanma tarihi: 23.02.2017

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-seks-korkusu-vajinismus.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>