

## Sevgi ve Paylaşım Odaklı Vajinismus Tedavisi

Ülkemizde cinsel tedavi için başvuran her on kadından birinin yaşadığı vajinismus, seks yapma korkusudur, 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.

### VAJİNİSMUS KONTROL EDİLEMİYEN BİR KORUNMA REFLEKSİDİR

Vajinismus, stres, kaygı ve korku nedeniyle ortaya çıkan bir tür korunma refleksidir. 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 içe 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 transi haline getirilir. Bu bilinç kaybı 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. Gerçekçi olmayan bu korkular ve bilinçdışından köken alan kaygılar cinsel terapide yeniden öğrenme yoluyla ortadan kaldırılabılır.

### VAJİNİSMUS NEDEN OLUR?

Her toplumda, her kültürde ve her yaşta evli ya da bekâr kadınlarda görülebilen vajinismus fizyolojik nedenlerin yanı sıra, genellikle psikolojik faktörlerden kaynaklanır. Fizyolojik nedenler arasında ilişki sırasında ağrıya neden olabilecek 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 iğrenme, negatif beden algısı, partnerin cinsel isteğinin olmaması ve pasif

bağımlı, şiddete eğilimli, aceleci, cinsel becerisi eksik ve yetersiz, deneyimsiz olması...”

## 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.

---

Yayınlanma tarihi: 17.06.2016

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-sevgi-ve-paylasim-odakli-vajinismus-tedavisi.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>