



Psikoeğitim Serisi No: 6

Vajinismusu Anlamak

Çiftler İçin Psikoeğitim Rehberi

Dr. Özgür Özbebit

Psikiyatrist

www.ozgurozbebit.com.tr

Bu rehber neden hazırlandı?

Vajinismus, birçok çiftin düşündüğünden daha sık karşılaşılabildiği; fakat çoğu zaman konuşulması zor olduğu için yalnız yaşanıyormuş gibi hissedilen bir durumdur. Çiftler bazen uzun süre kimseye anlatamaz, ne olduğunu tam anlayamaz ve bu sessizlik içinde suçluluk, utanç ya da çaresizlik yaşayabilir.

Bu durum irade eksikliği, isteksizlik ya da partneri reddetme anlamına gelmez. Vajinismus yaşayan kişi çoğu zaman yakınlık kurmak, ilişkisinde güven hissetmek ve sürecin düzelmesini ister. Ancak bedenin verdiği istemsiz alarm tepkisi, kişinin isteğinden bağımsız şekilde süreci zorlaştırabilir.

Vajinismus yalnızca bir kişinin sorunu gibi görülmemelidir. Çift ilişkisinin içinde yaşanır; bu nedenle duygusal etkileri de iki kişiyi ilgilendirebilir. Bir taraf kendini yetersiz, reddedilmiş ya da dışlanmış hissedebilir. Diğer taraf ise suçlu, mahcup, anlaşılmamış ya da baskı altında kalmış hissedebilir. Bu duyguların hiçbirisi çiftin kötü niyetli olduğu anlamına gelmez.

Doğru bilgi, suçluluk duygusunu azaltabilir. Çünkü kişi yaşadığı şeyin seçilmiş bir davranış olmadığını, bedensel ve duygusal sistemlerin birlikte çalıştığı bir süreç olduğunu anladığında kendisine daha az yüklenebilir. Partner de durumu kişisel bir reddedilme gibi yorumlamak yerine daha destekleyici bir yerde durabilir.

Bu rehber, tedavi uygulaması öğretmek ya da evde yapılacak teknikler sunmak için hazırlanmadı. Böyle bir konuda bireysel değerlendirme, güvenli bir çerçeve ve profesyonel takip önemlidir. Buradaki amaç, vajinismus daha anlaşılır kılmak, yanlış inanışları azaltmak ve çiftlere sürecin konuşulabilir olduğunu hatırlatmaktır.

Her çiftin öyküsü farklıdır. Bu nedenle tek bir açıklama ya da tek bir çözüm herkese uymaz. Ancak yargılamadan anlamaya çalışmak, baskıyı azaltmak, iletişimi korumak ve gerektiğinde yardım aramak çoğu zaman sürecin daha sağlıklı ilerlemesine katkı sağlar.

Kısa hatırlatma

Vajinismus, kişinin seçtiği bir durum değildir. Bu nedenle suçlanacak bir taraf değil, anlaşılması gereken bir süreç vardır.

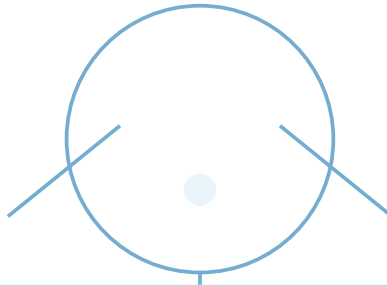
Vajinismus nedir?

Vajinismus, cinsel birleşme girişimi sırasında ya da bu girişim düşüncesiyle birlikte ortaya çıkabilen yoğun kaygı, kaçınma ve pelvik taban kaslarında istemsiz kasılma ile ilişkili bir durum olarak ele alınabilir. Güncel klinik yaklaşımda bu tablo yalnızca fiziksel bir engel gibi değerlendirilmez; beden, duygu, düşünce, ilişki dinamikleri ve geçmiş öğrenmeler birlikte ele alınır.

Pelvik taban kasları, bedenin alt bölgesinde destek ve kontrol sağlayan önemli bir kas grubudur. Kaygı yükseldiğinde bedenin birçok bölgesi gibi bu kaslarda da gerginlik oluşabilir. Kişi bunu bilerek yapmaz. Tıpkı korktuğumuzda omuzlarımızın kasılması ya da nefesimizin değişmesi gibi, beden bazen kendini korumaya çalışır.

Vajinismusta beklenti de önemlidir. Kişi acı duyacağından, kontrolü kaybedeceğinden, başaramayacağından ya da partnerini hayal kırıklığına uğratacağından korkabilir. Bu beklentiler kaygıyı artırdığında bedenin alarm sistemi daha kolay devreye girebilir. Böylece kişi istemesine rağmen yaklaşmakta zorlanabilir.

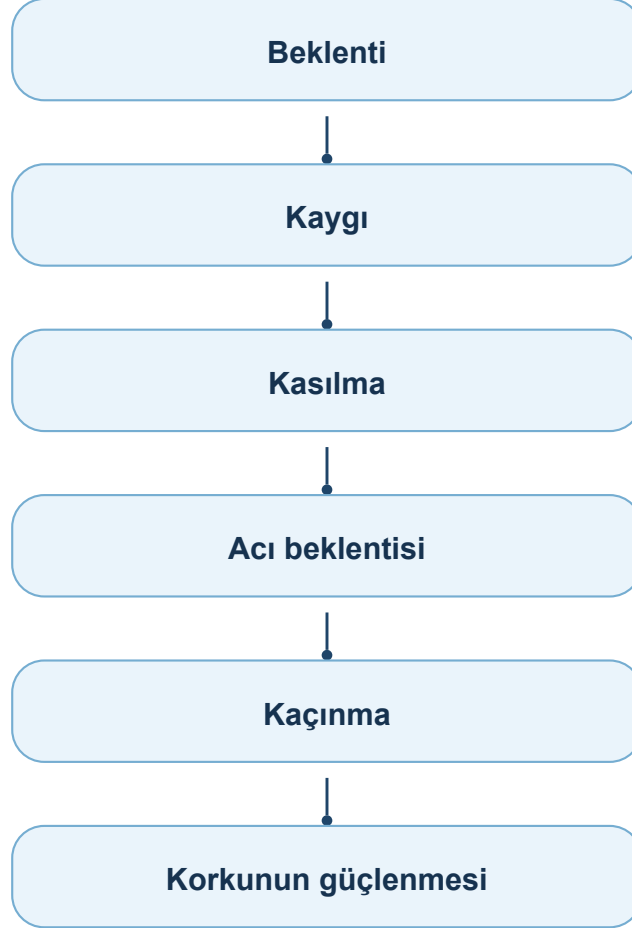
Bu nedenle vajinismusu yalnızca 'fiziksel bir sorun' ya da yalnızca 'psikolojik bir sorun' diye ayırmak çoğu zaman yetersizdir. Daha doğru olan, kişinin bedensel tepkisini, duygusal deneyimini ve çift ilişkisindeki etkileri birlikte anlamaktır. Değerlendirme süreci de bu bütüncül bakışla planlanmalıdır.



Bedenin alarmı

Kasılma çoğu zaman bilinçli bir tercih değil, kaygıyla birlikte ortaya çıkan istemsiz bir koruma tepkisidir.

Korku - Kasılma Döngüsü



Bu döngüde kişi önce bir beklentiyle karşılaşır. Bu beklenti bazen yaklaşan bir birliktelik, bazen önceki olumsuz deneyimin hatırlanması, bazen de 'yine olmayacak' düşüncesidir. Beklenti kaygıyı artırdığında beden alarm durumuna geçebilir. Kasılma ya da gerginlik arttıkça acı beklentisi güçlenebilir. Acı beklentisi de kaçınmayı anlaşılır hale getirir. Kaçınma kısa vadede rahatlatır; fakat uzun vadede korkunun aynı yerde kalmasına neden olabilir. Bu döngüyü anlamak, kişiyi suçlamadan süreci konuşabilmek için önemlidir.

Doğru Bilinen Yanlışlar

Mit

Gerçek

İstemediği için oluyor.



İstemesine rağmen yaşayabilir.

Mutlaka fiziksel bir engel vardır.



Her zaman fiziksel bir neden olmayabilir.

Zamanla kendiliğinden geçer.



Bazı çiftlerde destek gerekebilir.

Bu yalnızca kadının sorunudur.



Çift ilişkisini birlikte etkiler.

Zorlamak çözüm olabilir.



Baskı çoğu zaman kaygıyı artırır.

Sevgi varsa sorun olmaz.



Sevgi önemli ama tek başına yeterli olmayabilir.

Utandırılacak bir durumdur.



Anlaşılabilir ve desteklenebilir bir süreçtir.

Konuşmamak daha iyidir.



Güvenli iletişim yükü azaltabilir.

Tek tip tedavi vardır.



Süreç kişiye ve çifte göre planlanır.

Yardım istemek başarısızlıktır.



Yardım istemek çözüm arayışıdır.

Çiftler bu süreçte neler yaşayabilir?

Vajinismus yalnızca bedensel bir zorlanma olarak yaşanmaz. Zamanla çiftin iletişimini, yakınlık duygusunu ve birbirini anlama biçimini de etkileyebilir. Birçok çift bu süreçte ne konuşacağını bilemez. Konu açıldığında gerilim artabilir; konu hiç açılmadığında ise araya sessizlik girebilir.

Hayal kırıklığı bu süreçte sık görülebilir. Çiftler evlilik, ilişki ya da yakınlıkla ilgili beklentilerinin karşılanmadığını düşünebilir. Bu duygu bazen öfke gibi, bazen kırgınlık gibi, bazen de içe çekilme olarak ortaya çıkabilir. Önemli olan bu duyguları birbirine karşı silah gibi kullanmamaktır.

Suçluluk ve utanç da sık görülen duygulardır. Vajinismus yaşayan kişi 'neden yapamıyorum' diye kendini suçlayabilir. Partner ise 'beni istemiyor mu' ya da 'ben mi yanlış yapıyorum' diye düşünebilir. Bu yorumlar anlaşılır olsa da çoğu zaman durumu daha ağır hale getirir.

Performans baskısı arttıkça beden daha fazla alarm verebilir. Bu nedenle yakınlığı yalnızca bir sonuç üzerinden değerlendirmek, çiftin üzerindeki yükü artırabilir. Bazen iyileştirici olan şey, önce güvenli ve yargısız bir konuşma alanı kurabilmektir.

İlişkiyi koruyan cümle

Bu süreci birbirimize karşı değil, birlikte anlamaya çalışabiliriz.

Partner nasıl destek olabilir?

Destek olmak, sorunu tek başına çözmek anlamına gelmez. Partnerin güven veren, sabırlı ve baskı kurmayan tutumu sürecin daha sağlıklı konuşulmasına yardım edebilir.

Empati

Yaşanan durumun kişinin seçimi olmadığını hatırlamak.

Sabır

Sürecin aceleyle çözülmesi gereken bir sınav olmadığını bilmek.

Suçlamamak

Kırıcı yorumlardan ve genelleyici ifadelerden kaçınmak.

Baskı kurmamak

Yakınlığı zorunluluk ya da performans alanı haline getirmemek.

İletişimi sürdürmek

Sessiz kalmak yerine güvenli ve kısa konuşmalar kurmak.

Birlikte yardım aramak

Gerektiğinde profesyonel değerlendirmeyi ortak bir adım olarak görmek.

Kaçınılması gereken yaklaşımlar

Söylenmemesi önerilen ifade

Destekleyici alternatif

Biraz rahatlasan olacak.



Beraber sakın bir şekilde anlamaya çalışalım.

Bunu büyütüyorsun.



Bu senin için zor görünüyor.

Beni istemiyorsun.



Bunu kişisel almadan konuşmak istiyorum.

Herkes yapıyor.



Bizim sürecimiz bize özgü olabilir.

Artık denemeliyiz.



Hazır hissetmediğinde durabiliriz.

Sorun sende.



Bu bizim birlikte ele alacağımız bir süreç.

Tedavi süreci genel olarak nasıl ilerler?

Vajinismusta tedavi süreci kişiye ve çifte göre planlanır. Bu nedenle burada belirli bir teknik, egzersiz ya da ev uygulaması tarif etmek doğru değildir. Güvenli bir değerlendirme yapılmadan verilen standart öneriler bazen kişinin kaygısını artırabilir.

İlk adım çoğu zaman ayrıntılı değerlendirmedir. Kişinin öyküsü, kaygı düzeyi, bedensel tepkileri, ilişki dinamikleri, önceki deneyimleri ve varsa tıbbi süreçleri birlikte ele alınır. Gerekli durumlarda kadın doğum değerlendirmesiyle fiziksel etkenlerin dışlanması ya da ele alınması gerekebilir.

Psikoeğitim tedavinin önemli bir parçasıdır. Kişinin yaşadığı durumun irade eksikliği olmadığını, bedenin alarm sistemiyle ilişkili olabileceğini ve kaygının bedensel tepkileri artırabileceğini anlaması suçluluğu azaltabilir.

Süreçte çift iletişimi de önemlidir. Partnerin suçlayıcı olmayan, baskı kurmayan ve güven veren tutumu tedavi çerçevesini destekleyebilir. Bazı durumlarda çift görüşmeleri, bazı durumlarda bireysel görüşmeler daha uygun olabilir.

Tedavinin amacı yalnızca bir sonucu elde etmek değildir. Amaç kişinin bedeniyle, kaygısıyla ve ilişkisiyle daha güvenli bir temas kurabilmesidir. Bu süreçte hızdan çok güven, açıklık ve düzenli takip önemlidir.

Sık Sorulan Sorular

Vajinismus tamamen düzelebilir mi?

Birçok kişide uygun değerlendirme ve destekle belirgin iyileşme sağlanabilir.

İlk geceyle ilgisi var mı?

Bazı kişilerde ilk deneyimle fark edilir; fakat süreç yalnızca ilk geceyle açıklanmaz.

Sadece psikolojik midir?

Bedensel, duygusal, bilişsel ve ilişkisel etkenler birlikte ele alınmalıdır.

Her çift aynı süreci mi yaşar?

Hayır. Her çiftin öyküsü, kaygısı ve ihtiyaçları farklıdır.

Tedavi ne kadar sürer?

Süre kişiye, eşlik eden etkenlere ve takip düzenine göre değişebilir.

Partner görüşmeye katılmalı mı?

Bazı durumlarda partner katılımı süreci destekleyebilir.

Bu benim suçum mu?

Hayır. Vajinismus suçlanacak bir durum değil, anlaşılması gereken bir süreçtir.

Zorlamak işe yarar mı?

Genellikle baskı ve zorlama kaygıyı artırabilir.

Tıbbi kontrol gerekir mi?

Gerekli durumlarda fiziksel etkenlerin değerlendirilmesi önemlidir.

Utanç duymam normal mi?

Evet, sık görülebilir; ancak utanmak yardım almayı engellememelidir.

İlişki zarar görür mü?

Konuşulmadığında zorlanma artabilir; destekleyici iletişim koruyucu olabilir.

Bu rehber tedavi yerine geçer mi?

Hayır. Bu rehber yalnızca genel bilgilendirme sağlar.

Kendimizi suçlamadan konuşabilmek

Bu sayfa, çiftlerin birbirini suçlamadan konuşmasına yardımcı olmak için ayrıldı. Cümleleri tamamlamak zorunda değilsiniz; yalnızca konuşmaya küçük bir kapı açması yeterlidir.

Bu süreçte en çok zorlandığım duygu

Senden duymaya ihtiyaç duyduğum cümle

Sana daha iyi anlatmak istediğim şey

Birbirimize baskı kurmadan atabileceğimiz küçük adım

Birlikte güçlü kaldığımız anlar

Zorlandığınız bir süreçte yalnızca problemi değil, ilişkinin güçlü kaldığı anları da görmek önemlidir.

Bu hafta birbirimize iyi gelen bir an

Birbirimizi daha iyi anladığımız bir konuşma

Bana güven veren davranış

Birlikte hatırlamak istediğimiz güçlü yanımız

Ne zaman profesyonel destek düşünölmeli?

Vajinismusla ilgili zorlanma devam ediyorsa, çift bu konuyu konuşmaktan kaçınmaya başladıysa, yakınlık alanı sürekli gerginlik yaratıyorsa ya da suçluluk ve utanç belirgin hale geldiyse profesyonel destek düşünmek yararlı olabilir.

İlk değerlendirme, kesin ve tek bir açıklama bulmaktan çok süreci anlamaya yöneliktir. Bedensel bir etken olup olmadığı, kaygının düzeyi, önceki deneyimler, ilişki içindeki iletişim biçimi ve kişinin beklentileri birlikte ele alınabilir.

Profesyonel destek almak, ilişkinin başarısız olduğu ya da kişinin eksik olduğu anlamına gelmez. Aksine, zorlanılan bir konuda güvenli ve bilimsel bir çerçeve aramak sağlıklı bir adımdır.

Eğer süreç çift içinde sürekli tartışmaya, baskıya ya da kaçınmaya dönüşüyorsa beklemek yerine değerlendirme almak daha koruyucu olabilir. Her çiftin ihtiyacı farklıdır; bu nedenle süreç kişiye özel planlanmalıdır.

Önemli

Bu rehber tanı koymaz. Kişisel değerlendirme ve tedavi planı için uzman görüşü gerekir.

Kendimize küçük hatırlatmalar

“ Birbirimizin rakibi değiliz.

“ Aynı takımdayız.

“ Sabır iyileşme sürecinin parçasıdır.

“ Baskı azalınca güven artabilir.

“ Konuşmak zor olabilir; ama sessizlik yükü büyütebilir.

“ Yardım istemek güçsüzlük değildir.

Kaynaklar ve güvenilir bilgi

Vajinismus hakkında internette çok fazla bilgi bulunabilir; ancak her bilgi güvenilir, bilimsel ya da kişiye uygun değildir. Bazı içerikler korkutucu, suçlayıcı veya tek tip çözüm öneren bir dille yazılmış olabilir. Bu tür bilgiler kişinin kaygısını artırabilir.

Güvenilir bilgi, kişiyi yargılamaz. Kesin ve herkese aynı şekilde uygulanacak vaatler sunmaz. Bedensel, duygusal ve ilişkisel etkenlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini kabul eder. Kişinin mahremiyetine saygı duyar ve profesyonel değerlendirmenin önemini vurgular.

Bilimsel yaklaşım, aceleci sonuçlardan kaçınır. Her çiftin sürecinin farklı olabileceğini, fiziksel değerlendirme gerekebileceğini ve psikolojik etkenlerin kişiye özel ele alınması gerektiğini söyler. Bu nedenle okunan bilgiler bir başlangıç olabilir; fakat kişisel değerlendirme yerine geçmez.

Bilgi ararken kendinize şu soruları sorabilirsiniz: Bu içerik beni suçlu hissettiriyor mu? Tek bir çözümü herkes için geçerli gibi mi anlatıyor? Mahremiyete saygılı mı? Profesyonel değerlendirmeyi önemsiyor mu? Bu sorular daha güvenli bilgiye yaklaşmanıza yardım edebilir.

Son söz

Vajinismus utanılacak bir durum değildir. Zor, hassas ve çoğu zaman konuşması güç bir süreç olabilir; fakat kişinin değeriyle, kadınlığıyla, sevgisiyle ya da ilişkisinin gücüyle ölçülemez. Bu süreçte yaşanan zorlanma, suçlanacak bir taraf olduğu anlamına gelmez.

Yalnız değilsiniz. Birçok çift benzer duyguları yaşar: ne yapacağını bilememe, hayal kırıklığı, sessizlik, suçluluk, utanma ya da yanlış anlaşılma korkusu. Bu duyguların varlığı ilişkinin bittiği ya da çözümsüz olduğu anlamına gelmez. Bazen ilk iyileştirici adım, bu duyguları güvenli bir dille konuşabilmektir.

Birlikte hareket etmek çoğu zaman süreci kolaylaştırır. Partnerlerin birbirini rakip gibi değil, aynı takımın iki üyesi gibi görmesi önemlidir. Baskının azalması, güvenin artması ve iletişimin korunması tedavi sürecine daha sağlıklı bir zemin hazırlayabilir.

Yardım istemek güçsüzlük değildir. Tam tersine, zorlanılan bir konuda çözüm aramak, kişinin kendisine ve ilişkisine verdiği değeri gösterir. Bu rehber yalnızca güvenilir bir başlangıç sunmak için hazırlandı. Kişisel değerlendirme ve tedavi planı için uzman desteği gerekir.

Bu sürecin aceleyle, baskıyla ya da suçlulukla ilerlemesi gerekmez. Daha sakin, daha anlaşılır ve daha güvenli bir yol mümkündür.

Bilgilendirme

Bu rehber genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır. Tanı, değerlendirme ve tedavinin yerine geçmez.