

Vajinismus Nasıl tedavi edilir?

Vajinismus tedavisi için uzmanın yönetimine göre farklılık göstermektedir. İnternet araştırmalarında göreceğiniz parmak egzersizleri, vajinismus setleriyle kendi kendine vajinismus tedavisi yapmaya çalışabilirsiniz.

Jinekolojik muayenede kızlık zarı alımı gibi teknikler kullanabilir.

Psikaytır sakinleştirici gibi ilaçlar ile tedavi uygulayabilirler.

Aktarlardan doğal tedavi için sakinleştirici otlar talep edebilir, cinsel birleşme öncesi bitkileri kaynatıp içerek ilişkiye başlayabilirsiniz.

Yukarıda farklı tedavi şekillerini yazsak da sorun için bütünleşik terapiler hızlı sonuç verecektir. Tek başına uygulayacağınız teknikler sizi karamsarlığa itecektir.

Sonumut psikolojik hizmetler merkezi olarak ağrısız, ilaçsız psikolojik çözüm sunuyoruz. Terapilerimizi 5 aşamada kadın, erkek, çift boyutunda geçmiş yaşam hikayeleri ile birlikte problemi oluşturan etmeni tespit edip kalıcı vajinismus tedavisi (<https://www.vajinismustedavimerkezi.org/vajinismus-tedavisi/>) için psikoterapi yapıyoruz.

Psikolog olarak terapilerimizde ilaçsız olarak ve parmak egzersizi olmadan terapileri tamamlıyoruz.

Doğal yöntemler

Doğal tedavi yöntemleri olarak alkol almanız, aktardan bazı bitkilerle kurtulacağınız anlatılır.

Benim tavsiyem öncelikle aklınıza yatmayan hiç bir şeyi denemeyin. Vajinismus ücretleri maliyetli olduğu için kendi kendine evde tedavi yöntemlerini deneyebilirsiniz.

Gerçek başarı için kadın ve erkeklerdeki sorunlar kabul edilmeli bir psikolog eşliğinde sorunun kökeninde yatan önemli olan sebep tespit edildikten sonra gerekli ise hipnozda dahil psikoterapiyle mutlu cinsel hayata kavuşabilirsiniz.

Vajinismusu kendi kendine tedavi etmek

Doktora gitmeden sevişme denemeleri yapılabilir çünkü kadınlar çocukluklarında beri erkekler kötüdür, acır, kanar gibi telkinlerle büyür bundan dolayı ilk gece ve ilk zamanlarında çekinip korkabilir, istem dışı kadın kendini çekebilir, erkek bu durumda anlayışla karşılamalı ön sevişmeleri uzun tutmalı ve kadın hazır olduğunda cinsel birleşmeye başlamalısınız.

Evlilikte cinsel birleşme için birbirinize şans verin, vajinismusun üstesinden gelmek için ilk geceden itibaren sevişme için kendinize yeteri kadar zaman verin ayrıca sevişme sırasında kadının erkeğinin bedenini tanımasına izin vermelisiniz. İnsan bilmediğinin düşmanıdır, kadın erkeğin bedenini tanıyarak korkularını yenip kendisini daha rahat hissedebilecektir.

Ne kadar sürede tedavi edilir?

Çiftin durumuna göre 1 seansta da çözülebilir daha uzunda olabilir. Buradaki etmen sorunun sadece kadında olması, kadın, erkek ikisini içeren sorunların olmasına göre değişkenlik göstermektedir.

Sonumut psikoloji olarak 3 seansta vajinismusa çözüm sağlıyoruz. Ön görüşmelerimiz ücretsiz olmaktadır, tedavi için uygun şartları taşırsanız arkasından hemen seanslara başlanmaktadır.

Problem tür ve seviyenize göre süresi farklılık göstermektedir ve süreçleri genellemeye çalışırsak 3 farklı zaman diliminde çoğunu sonuca ulaştırmış bulunmaktayız.

Terapilerimiz toplumumuzun gelenek ve göreneklerine saygılı, uygun şekilde yapılmaktadır. Klinikte cinsel birleşme gerçekleştirme olayını biz uygulamıyoruz.

Her bayanın sorunu tektir, aynısı yoktur. Uygulanan tekniğe, uygulayan terapistlerin tutumlarına, çiftlerin uygulama durumlarına bağlı süresi de değişiklik gösterebilir, bayana davranışçı terapi uygularsınız, ilk haftada sorunu çözer, başka bayana hipnoz uygularsınız 1 günde sorununu aşar, aslında hangi kişiye hangi tekniğin uygulanacağı önem kazanmaktadır.

4-5 yıldan beri tedavi gören çiftler görüyorum. Türkiye’de gitmedikleri terapist, hekim, uzman, merkez kalmamış, bu durumda çiftlere de çok büyük görevler düşüyor, sorun çözümünde sebat etmek önemli, sonuca ulaşmaya kadar sabırla çalışmak gerekebilir. Sürekli merkez ve terapist değiştiren çiftlerin beklentileri çok farklı olabiliyor, genelde sihirli bir değnek dokunsun ve sorun bitsin istiyorlar ama öyle sihirli bir değnek dünyada yok maalesef, her işin zorluğu, zahmeti, meşakkati var. Yemek yiyeyim ama hiç çiğnemiyeyim, olmaz ki, yemekten tatmak istiyorsak çiğneme zahmetine katlanacağız.

Önerilmeyen Vajinismus Tedavisi Teknikleri Nelerdir?

Biz böyle yaklaşımı hastaya/danışana saygısızlık kabul ediyoruz. Danışanın iyiyi kötünden, kötüyü iyiden ayıracak akli mantığı yok mu? Şimdi benim kendimi padişah yerine koyup: Sakın şuna gitmeyin, şu uzmana uğramayın, o tekniğin kötü olduğunu unutmayın, demeye ne hakkım var ne de yetkim bundan dolayı danışanlarımız, hastalarımız akli başında insanlardır ve kendi kararlarını kendileri verebilirler.

Değerli ziyaretçimiz hangi uzman, hangi teknik ya da yöntem kafanıza yatıyorsa giderseniz, mantığınıza uymazsa gitmezsiniz, isterseniz gider uzmanın kliniğinde, onun gözetiminde ilişkiye girerseniz, isterseniz kabul etmezsiniz, en doğru kararı kendiniz verirsiniz. Buyurun karar sizin.

3 Seanslık Vajinismus Tedavisi

‘Direnci yıkma’ yada ‘Şok tedavi’ : 3 Seanslık terapiye genellikle uzak yerden gelen ve zaman konusunda sorunları olan çiftleri alıyoruz. Bu süreçte 10 yıl, 15 yıl, 20 yıl evli olan ve sorunu olan çiftlerde katılabiliyor.

2 Günlük Vajinismus Tedavisi

2 günlük tedavilerde ise zamanı sınırlı olan, sorunun kökenlerinin derinlerde olmadığı, çözüme daha yakın çiftleri alıyoruz.

Bir Haftalık Tedaviler

Zaman konusunda sorunu olmayan. İşi müsait olan, acelesi olmayan danışanları alıyoruz.

Bir hafta süresinde bedensel, zihinsel, bilinçaltı bütünlüğünü, beraberliğini sağlayacak tedaviler uygulayıp misafirlerimizi uğurluyoruz. Bu üç tedavi şekline hangisini uygulayacağımıza beraber karar veriyoruz.

Sorunun çözümünde biz yardımcı oluyoruz ve sonuca ulaşmadan bırakmıyoruz.

Bu işi bizden başka yapan arkadaşlarımızda var. Onlarda çözüme ulaşmada başarılılar, işini güzel yapan herkesi de alkışlıyoruz, tebrik ediyoruz. İsteyene kısa süreli, isteyene uzun süreli psikoterapi uyguluyoruz. Sonumut psikoloji merkezimizde dünyada ve Türkiye’de uygulanan bütün teknikleri uyguluyoruz. Bilmediğimiz uygulamadığımız teknik yok. Siz kısa süreli terapide uyguluyorsunuz. Ama kısa süreli tedavileri bazı uzmanlar neden tavsiye etmiyor?

Biz psikoterapilerde birleşme ve uyum sürecini ikiye ayırdık. Cinsel birleşme kısa sürede sağlanırken uyum süreci zaman almaktadır. Kısa sürede cinsel uyum sürecini tamamlamak şimdiki tekniklerle mümkün değildir.

Kısa süreli terapilere karşı çıkan arkadaşlar bu süreçleri birbirinden ayırmıyorlar. Biz kalkıp da 2 saat içinde kişinin bütün psikolojik düşünce süreçlerini değiştirdiğimizi zaten iddia etmiyoruz.

Birincil amacımız cinsel birleşmenin gerçekleşmesi, ikincil amacımız olumsuz psikolojik süreçlerin zamanla değiştirilmesi. Normal şartlarda sorunu olmayan çift kaç dakikada sevişme ve birleşmeyi gerçekleştirir? 2 dakika diyelim, eğer biz 2 dakikada olan ilişkiyi aylara yıllara yayıyor isek yolunda gitmeyen şeyler var ve biz terapistler boşa kürek çekiyoruz demektir. Şimdi biz kalkıp da tek seansta çözülemeyecek kadar büyük sorun diye nara atarsak, punto çakarsak acaba gelen danışanlarımız için iyilik mi yapmış oluyoruz, yoksa onlara kötülük mü yapıyoruz?

“Sorun o kadar büyük sorundur ki ” Şimdi bu sözü okuyan bayanın bilinçaltı nasıl mesaj alıyor?” Bu da terapistlerin, danışanlarını olumsuz yönde şartlandırması değil mi? Bu sözün ‘sen 1 ay sonra öleceksin’ demekten ne farkı var? Zaten çiftler sorun yaşıyor. İlla terapistimizin dediği gibi sorun uzun zaman diliminde çözülecek Öyle mi? Normal şartlarda 2 dakikada olan birleşme, 2 saatte de gerçekleşir, 2 günde de, yeter ki çiftler hazır olsunlar.

Herkes Katılabilir mi?

Terapi beraber çalışma, kolektif iş yapma faaliyetidir. Şimdi futbol maçı yapacaksınız, tabii ki beraber çalışabileceğiniz uyumlu kişileri ekibinize alırsınız, iş yerinde de aynı şey geçerlidir, uyumlu çalışacak arkadaşları seçmek.

Her şeye "para" gözüyle bakıldığı zaman hayatımızı devam ettirmek, çoğu insana yardımcı olmak adına tabii ki ücret alacağız ama bizim göre paradan daha ziyade iş doyumunu önemli, yaptığımız işi severek yapmalıyız.

Kendimi kötü hissettiğim işi yapmak istemem doğrusu, uyumsuz terapist ya da çiftlerle çalışmak tam işkence halini alır zamanla, bize gelen çiftlerle aramızda pozitif iletişimin oluşması önemli, ben çiftlerden pozitif elektrik almalıyım onlarda benden bu sebepten pozitif elektrik alamadığınız insanla rahat çalışamazsınız.

Danışanımız anlatıyor; Hocam filanca uzmana gittik. Adamın yüzünü görünce tiksindim ve verdiği şeyleri uyguladık ama olmadı sorun devam ediyor.

Sevmediğiniz birinin verdiği hediye kabul eder misiniz? Eğer terapist iseniz lütfen seansa katılmayınız. Bu benim görüşüm tabii, beni bağlar. Bende pozitif elektrik alamadığım çiftleri terapiye almıyorum, başka terapistlerle çalışmalarını tavsiye ediyorum. Bu danışanım ve benim için önemli çünkü olumsuzluk çözümü zorlaştırır. Neden iki taraf hüsrana uğrasın?. Yani terapide benimle

danışanlarım arasındaki UYUM önemli, bir dersin hocasını severseniz dersi de seversiniz, hocayı sevmezseniz dersi de sevmezsiniz, aynı şey terapist için de geçerli. Terapisti severseniz terapiyi de seversiniz, sevmezseniz terapiyi de sevemezsiniz. İsnmadığım insanları başka terapistte yönlendirebilirim.

Eşler arasındaki uyum ikinci kuralımız. Eşlerle beraber ve ayrı ayrı görüşüyoruz, eğer çiftler uyumsuz ise, aralarında huzursuzluk varsa, ayrılmayı düşünüyorlarsa yine terapiye almıyoruz ve genellikle çiftleri beraber alıyoruz.

Karı-kocanın seanslara beraber katılmasını arzu ediyoruz ve eşin haricinde birinci dereceden de olsa anne, baba gibi yakınları seansa almıyoruz, bekleme salonunda bekletiyoruz.

Çiftlerin terapiyi birlikte istemeleri çiftler adına hayati önemli, seanslarda bazen erkek ister bayan istemez, bazen de bayan ister erkek istemez.

Vajinismus tedavisi ücreti ne kadar?

Ücretler uygulanan tekniğe göre, uzmanın tecrübesi, meslekteki uzun tecrübesine, sertifikalarına göre, devlet hastanelerinde veya SSK'da yapılması durumu fiyatı çok farklılaştırmaktadır.

SSK güvenceniz varsa devlet hastanelerinde psikolog, psikiyatr, jinekolog'a randevu alarak ücret ödmeden muayene olabilirsiniz.

Merkezimizde bizim vajinismus tedavi ücretleri orta seviyededir, 20 yıllık deneyimimizle en kısa yoldan kalıcı vajinismus tedavisi yapacağız ve sizinde mutlu bir yuvanız olacak.