

15.

Bölüm



VAJİNİSMUSTA ULUSOY METOT

Murat ULUSOY¹

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ BİR HİPNOZ TEKNIĞİ İLE KISALTILMIŞ VAJİNİSMUS TEDAVİSİ VE VAJİNİSMUSTA PSOAS KASLARININ ÖNEMİ

VAJİNİSMUS NEDİR?

Vajinismus ilişki anında kadının korku, kaygı, panik duyması ile bacaklarını olduğu yerde veya içeri doğru kasması, karın bölgesine doğru çekmesi, kalçasını geriye çekerek yataktan geri kaçınma hali, eşini eli ile itme ve ağlama nöbetlerinin eşlik ettiği istenç dışı tepkilerdir. Verilen bu tepkiler ilişkinin gerçekleşmesine izin vermez.

Klasik tanımda pelvik taban kaslarının istenç dışı kasılması ve buna bağlı olarak vajina alt 1/3 kısmının kasılarak ilişkiye izin vermediği görüşü hakimdir. Klinik çalışmalarımnda pelvik taban kaslarında ciddi bir kasılma olmadığını, *Hipnotik Kas Gevşeme Tekniği* ve *Geri Bildirimli Psoas Kas* kontrolü ile vajina içine dilatörün rahat yönlendirilebilmesinde yararlanılabilir. (1)

¹ Klnk. Psk. Ma. Dr., Üsküdar Üniversitesi Getipmer Müdürü, Özel Muayenehane, Hipnoz Ünitesi, Kuşadası, dr_ulusoy@hotmail.com



KAYNAKLAR

1. Ulusoy M., İstanbul Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Projesi, 2018
2. Carter L and Carter M, Completely Overcome Vaginismus Book, 2004
3. Koch, L., The psoas book (3rd Ed.). Felton, CA: Guinea Pig Publishing.; 2012
4. Ulusoy M., Vajinismus Tedavisinde Hipnoz Kitabı, Cinius yayınları, 2015
5. Güçlücan Z., Cerrahide hipnoz. 2010, Mayıs 11. <https://www.e-psikiyatri.com/cerrahide-hipnoz>
6. Chapel Hill, NC., Treating Vaginismus Video.: The Sinclair Institute. 1984.
7. Grof, C., Grof, S. Holotropik nefes çalışması. İstanbul: Ray, 2013
8. Chapel Hill, NC., The Art of Sexual Positions Video.: The Sinclair Institute. 1984.
9. Schmierer A., Hipnoz Çalıştay, Psikoterapi ve Hipnoz Derneği, İstanbul, 2005
10. Özer T., Ericksonian Hipnoz ve Psikoterapi Kitabı, Umut yayınları, 2004