

Örnek Senaryo:

Kendi Kendine Oluşturulan Bir Cinsel Acı Tarihçesi

tarafından Vaginismus.com

Aşağıdaki örnek senaryo, kadınların cinsel acılarına güvenilir bir teşhis alabilmelerine yardım etmek için doktor muayenelerine hazırlanmaları üzere yararlı ipuçları içerir. Metin, vajinismus durumuyla bağlantılı olan örnekler sağlar, ancak herhangi bir cinsel ya da pelvik acı sorununun ayrıntılarını bildirmek için kolayca değiştirilebilir:

1. Sorunu Bildirin

"Seks sırasında sorunlar yaşıyorum ve bana yardım edebileceğinizi ümit ediyorum."

2. Acıyı Tanımlayın (Kesin Konuşun)

Şöyle Olduğunda Oluyor... "kocam penisini vajinama sokmaya çalıştığında" ya da "içime girdikten sonra hareket etmeye başladığında yanma ve sıkışma hissediyorum," vb.

Acı Burada... "vajinamın girişinde. Vajinam bir duvar gibi; eşim içime giremiyor" ya da "eşim içime girdikten sonra penisin girişten hemen sonra bulunduğu yerde yanma hissediyorum," vb.

Acı şu kadar devam ediyor... "Eşim cinsel birleşme çabasına devam ettikçe, özellikle de penisini zorla sokmaya çalışırsak. Buna son verdiğinde acı yok oluyor."

Bu ne zamandır devam ediyor... "İki yıl önceki balayımızdan beri ve seks yapmaya çalıştığımız her seferinde devam etti" (birincil vajinismus) ya da "sekiz ay önce rahmimin alınmasından beri" (ikincil vajinismus), vb.

[Not: Daha önce acı duymadan cinsel ilişkide bulunabiliyorsanız bunu doktorunuza bildirin.]

Nasıl hissettiriyor... "yanma", "batma", "eşim bir duvara vuruyormuş gibi oluyor", "giriş sırasında ya da hemen sonra daralma", vb.

Acıyı azaltmak ya da ortadan kaldırmak için şunları yaptım... "kayganlaştırıcı kullandım, seks pozisyonlarımızı değiştirdik, daha çok gevşemeye çalıştım."

Şunları Yapabiliyorum/Yapamıyorum... "tampon koymak ya da jinekolojik bir muayeneyi tamamlamak."

3. Geçmişte Herhangi bir Sorun Olduysa Bildirin

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, maya enfeksiyonları, idrar yolları sorunları geçirdiniz mi ya da giriş dışı başka bir pelvik acı hissettiniz mi?

4. Geçmişte Cinsel bir Taciz Yaşadıysanız Bildirin

5. Sorunun ne Olduğunu Düşündüğünüzü Bildirin

"Sanırım sorun vajinismus olabilir. Belirtilerim okuduğum makalede bildirilen ana noktalara çok benziyor. Ancak seks sırasında acıya neden olan başka şeylerin de olduğunu okudum ve bunların elenmesini istiyorum."