



Kaynak Konusunda Geri Bildirim

"Kitabınızı çok beğendim, çok iyi bir iş çıkartmışsınız! Kitabınızı okumanın kendileri için yararlı olacağı bir sürü hastam var."

Caroline Allen, Fizik Tedavi Uzmanı
Pelvic Support Physiotherapy

"Kitap hastalar için harika bir kılavuz ve terapistler için de birçok yararlı ipuçları içeriyor. Bu kaynağı vajinismus olan bütün hastalara tavsiye ediyorum."

Beth Shelly, Fizik Tedavi Uzmanı BCIA-PMDB
APTA Journal of Women's Health
Fizik Tedavi (Kış 2005)

"Sonunda kitabınız hakkında bir şeyler yazabiliyorum: Kitabınız konu hakkında gördüğümüz en iyisi!! Bundan sonra bu kitabı hastalarımız için kullanacağız. İçerik, içeriğin düzeni, tanımlar ve şekillerin ayrıntıları anlamayı kolaylaştırıyor. Kitabınız hakkında herkes bilgi sahibi olmalı."

Joyce Penner & Dr. Clifford Penner
Dünyaca ünlü seks terapistleri ve yazarlar

"*Vajinismus Tamamen Yenin*, penisin vajinaya girişi konusundaki sorunları hakkında bir şeyler yapmaya hazır olan kadınlar için harika bir kendine yardım seçeneği. Lisa ve Mark (Carter) gün- cel araştırma bilgilerini temel alan ayrıntılı bir eğitim programı tasarlamışlar ve kitap da çözümleri bulmaya çalışırken gelen korku ve umutları bilen bir çiftin duyarlılığıyla yazılmış."

Elke Reissing, Ph.D., C.Psych.
Human Sexuality Laboratory
Ottawa Üniversitesi, Kanada

"Ürününüzden çok memnun kaldım ... dilatörleri çok sevdim, çünkü sapları var ve bu da onları hastaların kullanımı için daha kolay bir hale getiriyor ... hastalar bu kitabı okumak için muayenehaneye randevu saatlerinden önce geliyor."

Hollis Herman, MS Fizik Tedavi Uzmanı OCS BCIA-C-Akademi Üyesi

"Kitabınızı okumayı daha yeni bitirdim, kitabınız çok iyi ve yararlı. Onu daha şimdiden iki tane hastama tavsiye ettim ... Kitap çok iyi, tıp konusunda fazla bilgisi olmayan birisinin kolayca anlaya- bileceği bir biçimde yazılmış. Böyle bir kaynağa çok ihtiyaç vardı. Teşekkürler."

Susan Decker, Fizik Tedavi Uzmanı

"Harika web sitenizden ötürü size ne kadar teşekkür etsem azdır! Bu durumu açıklamaya çalışırken bana inanmayan iki tane has- tam oldu; web siteniz harika bir kaynak!"

Dr. Paul Starr, Tıp Doktoru

Vaginismus.com/tr/

Kendi Kendine Yardım Kaynakları



Kendine Yardım Setleri

10 adım program kılavuzu, dilatörler ve videoyla tam vajinismus setleri.
Ürün #TR2201 DVD



Vajinal Dilatör Set

Pürüzsüz, rahat tasarımı ve sapı olan tıbbi kalitede vajinal dilatörler.
Ürün #TR8077



Vajinismus Tedavi Kılavuzu

Uzmanlar tarafından öne- rilen kapsamlı bir kendine yardım programı.
Ürün #TR5404



Özel Forum Giriş Kartı

Her vajinismus seti ya da tedavi kılavuzunun içinde olan özel giriş kartıyla vaginismus.com/tr/deki özel foruma katılın.



BİZİMLE ÖZEL VE GİZLİ
ŞEKİLDE İLETİŞİME
GEÇEBİLİRSİNİZ



Ücretsiz Hat (A.B.D. ve Kanada)
1-888-426-9900



Uluslararası
1-808-875-7500



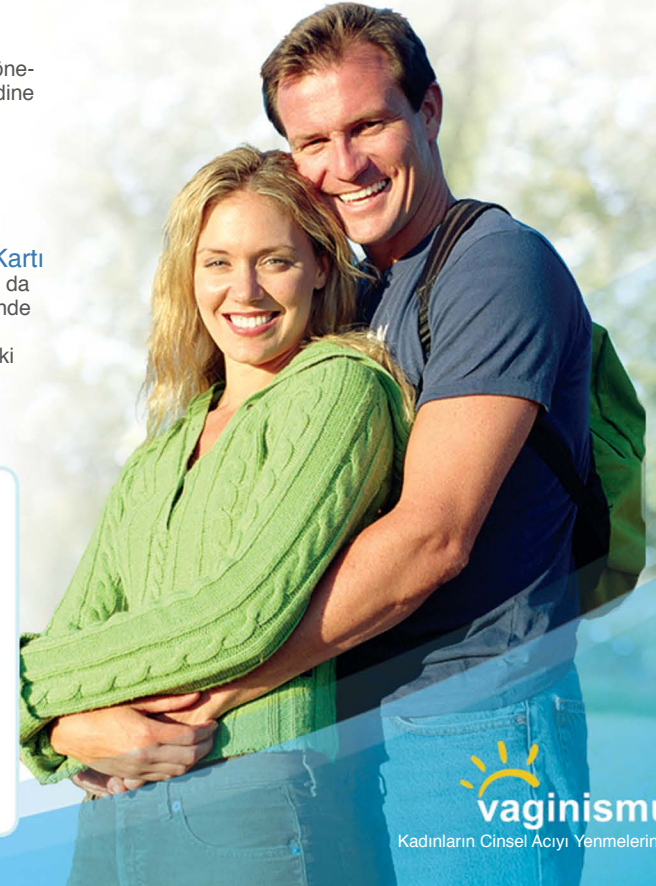
E-posta Adresi
help@vaginismus.com

Vajinismus

Bilgi ve Kaynaklar

Vajinal Acı İçin Gerçek Çözümler

- ✓ Sürekli Olarak Acı Veren Seks
- ✓ Seks Yapamamış Çiftler
- ✓ Vajinal Darlık/Yanma
- ✓ Penisin Vajinaya Girmesinde Zorluklar
- ✓ Yaşla İlgili Cinsel Acı
- ✓ Ameliyat Sonrası Ağrı
- ✓ Çocuk Doğurduktan Sonra Ağrı
- ✓ Jinekolog Muayeneleri Tamamlama ve Tampon Kullanımında Zorluklar



vaginismus.com

Kadınların Cinsel Acıyı Yenmelerine Yardım Ediyor

Vajinismus Nedir?

Vajinismus, rahatsızlığa, yanmaya, acıya, penisin vajinaya girme sorunlarına ya da cinsel birleşimde bulunamamaya yol açan vajinal darlıktır.

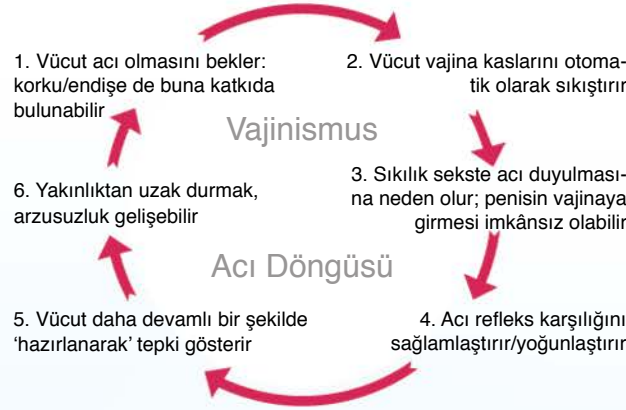
Yaygın Vajinismus Belirtileri

Devam eden, açıklanamayan cinsel acı ve penisin vajinaya giriş zorluklarının nedeni sık sık vajinismustur ve hemen hemen her zaman da evliliklerini seksle tamamlayamamış çiftlerde kadının sorunudur. Bu durumda çift cinsel birleşmeye niyetlenince vajina istemsiz olarak sıkışır. Yaygın belirtilere şunlar dâhildir:

- ✓ Zor ya da imkânsız giriş, girişte acı, penisi vajinaya sokarken rahatsızlık olması
- ✓ Evliliğin/ilişkinin seksle tamamlanamaması
- ✓ Seks sırasında sıkışmanın yanı sıra yanma ya da batma
- ✓ Çocuk doğurma, mantar/ıdrar enfeksiyonları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, IC, rahmin alınması, kanser, ameliyatlara, ırza geçilmesi, menopoz ve diğer sorunlardan sonra cinsel bakımdan devamlı rahatsızlık olması
- ✓ Nedeni bilinmeyen ve belli bir nedeni gözük-meyen cinsel acı
- ✓ Tampon sokmak ya da pelvik/jinekolojik bir muayene yaptırmakta zorlanma
- ✓ Acı ve başarısızlıktan ötürü seksten uzak durma

Vajinismus sıklığına aslında vajinal açıklığı çevreleyen pelvik taban kaslarının *istemsiz kasılmaları* neden olur. Sıkışıklık kadının elinde olan ya da 'isteyerek' yaptığı bir şey değildir; bu istemsiz bir pelvik tepkidir. Cinsel birleşimde bulunmaya çalışıldığında vücut otomatik olarak vajina kaslarını sıkıştırır, bu da acı ve başarısızlığa neden olur. Cinsel birleşimde yanma, batma, acı ve sıkışıklık ve penisin vajinaya girmesinde de zorluklar olabilir. Penisin vajinaya girmesi zor ya da tamamen imkânsız olabilir; sıkışıklık o kadar kısıtlayıcı olabilir ki, vajina girişi tamamen 'kapanabilir' ve bir erkek bütün çabalarına karşın girmeyi başaramayabilir.

Vajinismus sonucu olarak yakınlıktan kaçma oluşur ve ilişkilerde çatışmalar olması yaygındır.



Vajinismus Nedenleri

Vajinismus, fiziksel ya da fiziksel olmayan nedenlerin bir bileşiminden oluşabilir ya da hiçbir nedeni yokmuş gibi görünebilir. Bazı örneklerle şunlar dâhildir:

Duygusal Nedenler

- Acı Korkusu
- Endişe/Stres
- Olumsuz Deneyimler
- Katı Yetiştirilme Tarzı
- Cinsel Suistimal/İrza Geçme
- İlişki Sorunları

Fiziksel Nedenler

- Mantar/ıdrar Yolları Enfeksiyonları
- Doğum Yapma
- Menopoz/Hormonal
- Kanser
- Pelvik Ameliyat
- Vulva Acı Sorunları

Vajinismus Teşhisi

Vajinismus teşhisi için direkt tıbbi testler yoktur. Tıbbi teşhis tipik olarak hastanın tıbbi özgeçmişi, sorunu/acıyı tanımlaması, jinekolojik muayene ve diğer sorun olasılıklarının ortadan kalkmasıyla belirlenir. Birçok doktor vajinismus konusunda fazla tecrübe sahibi olmadığından, kadınlar sık sık durumlarına bir teşhis konulmadan ve başarılı tedavi çözümlerinin var olduğunu bilmeden acı çeker.

"Ben hâlâ bakireyim, çok kereler denedik ama eşim sanki bir duvara çarpmış gibi oluyor."

"'Yanıyor' ve kasılıyorum – eskiden hiç böyle olmazdı."

"Seks eskiden iyiydi ama şimdi giriş dar ve rahatsız."

"Evliliğimizi tamamlayamıyoruz, imkânsız."

"Vajinismus her yaştaki her kadını her an vurabilir."

Vajinismus Tedavisi

Vajinismus kolayca tedavi edilebilir. Başarılı vajinismus tedavisi, ilaç, ameliyat, hipnoz ya da başka bir karmaşık invazif teknik gerektirmez. Etkin tedavi yaklaşımları, pelvik taban kontrol egzersizleri, sokma ve genişletme eğitimini, acıyı giderme tekniklerini, geçiş adımlarını ve kadınların duruma katkıda bulunan duygusal öğeleri tanımlayıp, dile getirip çözümlmelerine yardım etmek için tasarlanmış egzersizleri birleştirir. Tedavi adımları sık sık evde tamamlanabilir; bu da kadının özelde kendi hızına göre ya da doktoruyla iş birliği içinde çalışmasına izin verir. Daha fazla bilgi için şu siteyi ziyaret edin: www.vaginismus.com/tr/.

Umut Var ...

www.vaginismus.com/tr/
sitesini ziyaret edin.