

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.12518648>

Accepted: 15.06.2024

Vajinismus Ve BDT Terapisi Üzerine Sistemik Derleme

A Systematic Review on Post Vaginismus and CBT Therapy

Selin KAHİLOĞULLARI

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
selinkahil93@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-2899-9678>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC
meryemkaraaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu sistemik derleme çalışmasının amacı Vajinismus bozukluğu yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Google Akademik, veri tabanlarında 2016-2021 yılları arasında Türkçe ve İngilizce olarak basılmış, ilgili anahtar kelimelerle özet veya bütün metnine erişilebilen randomize kontrollü çalışmalar yorumlanmıştır. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan tarama sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan tüm çalışmalar randomize kontrollü çalışmalardır. Bu çalışmanın sonucunda da vajinismus hastalarında bilişsel davranışçı terapinin büyük oranda etkili olduğu görülmektedir. Bu derlemenin bulguları, bilişsel davranışçı terapinin uzun vadeli yaşam tarzı ve davranış değişiklikleri sağlamada yardımcı olabileceğini düşündürmektedir ve bilişsel davranışçı terapinin iyileşmeyi hızlandıran bir terapi yöntemi ve kısa süre içerisinde sonuca ulaşabilme yönünden etkin bir yöntem olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: vajinismus, bilişsel davranışçı terapi, genital pelvik ağrı / penetrasyon bozukluğu

Abstract

The purpose of this systematic review study is to examine the use of CBT therapy in individuals experiencing vaginismus disorder. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. Experimental studies and randomized controlled studies, published in Turkish and English in Google Scholar databases between 2016 and 2021, and whose abstracts or full text can be accessed with the relevant keywords, are interpreted. This compilation study was carried out in two stages: February 2024 and May, 2024. As a result of the screening, 6 studies were considered. All studies discussed is randomized controlled studies. As a result of this study, it is seen that cognitive behavioral therapy is largely effective in vaginismus patients. The findings of this review suggest that cognitive behavioral therapy may be helpful in providing long-term lifestyle and behavioral changes, and cognitive behavioral therapy has been shown to be a therapy method that accelerates recovery and is an effective method in terms of achieving results in a short time.

Keywords: vaginismus, cognitive behavioral therapy, genital pelvic pain/penetration dysfunction

Giriş

Bu makale kadınlarda cinsel ilişkinin sağlanamaması sonucu ortaya çıkan cinsel işlev bozukluğu vajinismusunu ifade eder. Vajinismus kavramı ilk olarak Amerikalı jinekolog Sims tarafından 19. yüzyılda “artan fizyolojik uyarılmayla birlikte vajinal sfinkterin spazmatik kasılması” olarak tanımlanmıştır. Vajinismus genel olarak vajina girişini çevreleyen kasların istem dışı kasılması ve bundan kaynaklı olarak cinsel birleşmenin başarılı olmaması şeklinde tanımlanabilir veya cinsel birleşimi önleyecek şekilde vajinanın dış üçte birini kaplayan kasların tekrar edici ve devamlı şekilde kasılmasıdır (Dümen, 2017). Vajinal kasılmalar genellikle cinsel ilişki ile sınırlandırılmaz; jinekolojik muayene ve tampon kullanımı esnasında da gözlemlenebilir. Kadın kasılan kaslar sonucu kontrolsüz olduğunu düşündüğünden cinsel işlev bozuklukları arasında kadını en çaresiz hissettiren bozukluğun vajinismus olduğu belirtilmektedir (Çeri,2009).

Vajinismus bozukluğuna sahip olan kadınlar cinsel birleşimi bilişsel açıdan tehlike olarak algılamaktadırlar. Bu sebebe bağlı olarak korku ortaya çıkarken korkudan kaynaklı nefes alıp vermede ve kalp atışında artış gibi fizyolojik belirtilerde gözlenmektedir. Bölgesel olarak pelvik kaslarının istem dışı daralmasıyla penisin vajinaya girişi engellenir. Kadın kendisini korumaya almak için bacaklarını kapatmaya çalışır ve bununla beraber basenini arkaya doğru çeker. Kadında ağrı beklentisi olarak gözlemlenen korku ve kaçınmadır. Vajinaya girişi tam olarak engellenen yalnızca penis değil tampon, speculum, parmak ya da herhangi bir objedir (Dümen, 2017). Cinsel birlikteliği sağlayamamanın yaratmış olduğu yetersizlik hissi denemeler esnasında ağrı yaşayacağı korkusu ya da düşüncesi bu bozukluğa sahip kadınlarda çok görülen problemlerdendir. Yapılan araştırmalar sonucu bu bozukluğa sahip olan kadınların partnerlerinin kendisine dokunmasından ve kendilerinin partnerlerine dokunmaktan zevk almadığı, sürekli olmayan cinsel birliktelik ve cinsel birliktelikten kaçınma problemleri gösterdikleri belirtilmiştir (Özdel, vd, 2013).

Aynı zamanda vajinismus bozukluğuna sahip olan kadınların kendilerine yönelik özgüven eksikliği hissetmesine ve partnerine karşı suçluluk hissetmesine sebebiyet verebilmektedir. Bu bozukluk yalnızca kadının değil partnerinin de psikolojik durumu ve cinsel yaşantısını etkileyen bir çift problemidir (Dümen,2017). Vajinismus yaygınlığının net olarak bilinmemesi ile birlikte, farklı ülkeler ve topluluklarda %1 ile %6 arasında olduğu tahmin edilen bir durumdur. Türkiye'nin de içinde olduğu doğu ülkelerinde batı ülkelerine kıyasla bu bozukluğa daha fazla rastlandığı görülmektedir. Bu farklılığı doğuran sebeplerin ise doğu toplumunun bekareti özendirerek evlilik öncesi cinsel birlikteliği yasaklamaları, aynı zamanda toplumda yeterli cinsel bilinçlendirmenin olmadığı gözlemlenmiştir (Özdel, vd., 2013).

Vajinismus her birey için yıkıcı bir etkiye sahiptir. Bu etkileri hafifletmek veya ortadan kaldırmak için birçok terapi yöntemi mevcuttur. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) bu tedavi yöntemlerinden bir tanesidir. İlgili araştırma kaynakları tarandığında BDT, vajinismus tedavisinde etkili bir yöntem olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmanın amacı da BDT yönteminin vajinismus bozukluğu üzerindeki etkilerinin ortaya çıkarılmasıdır.

Yöntem

Araştırma Modeli

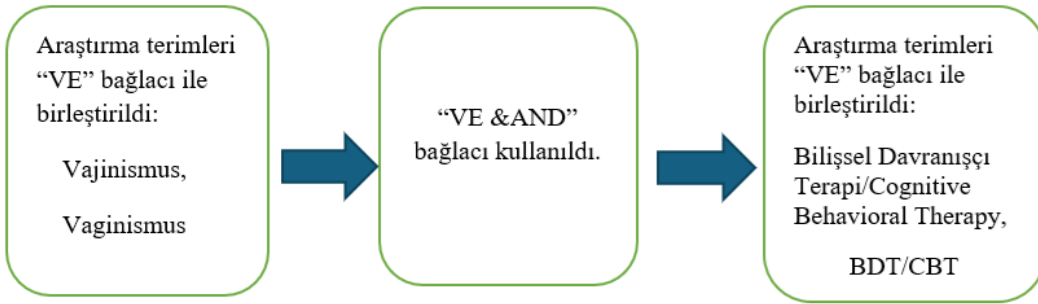
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020).

Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher ve ark.,2009).

Literatür Araştırması

Araştırmada 2016 yılından 2021 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'te sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

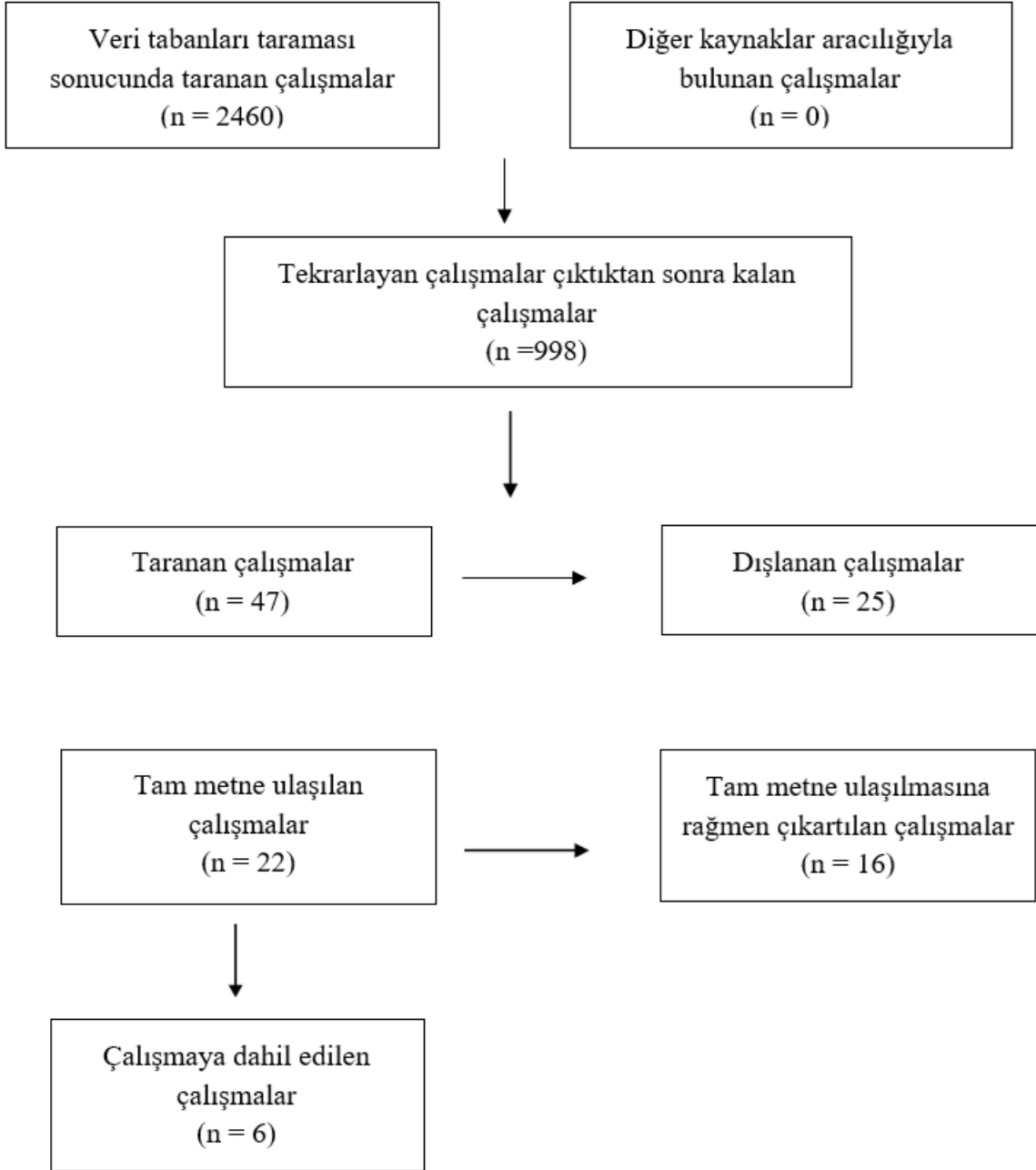
Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> Vajinismus ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan randomize kontrollü çalışmalar; Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler;. 	<ul style="list-style-type: none"> Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler; Olgu Sunumları Derleme Makaleleri Vaka Sunumları

Bulgular

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Vajinismus ve BDT tedavisi başlığı ile toplam 2460 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 18 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2016-2021 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar Türkiye ve İran'da yapılmıştır. 6 kesişen çalışmanın içinde 2016 ve 2020 yıllarından birer tane,

2021 yılından dört tane çalışma bulunmuştur. Bunlardan dört tanesi vaka çalışması olup, geriye kalan çalışmalar BDT terapisinin Vajinismus bozukluğunu nasıl tedavi ettiği üzerinde durmuştur. Bu sistematik derleme içerisinde ele alınan altı deneysel makalede yaş aralığı 18 yaş üstü kadınlardır.

Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Bazılar ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada 2019 senesinin ilk altı ay içerisinde Şiraz'daki hastanelere müracaat eden sekonder vajinismuslu kadınlar BDT'nin evlilik samimiyeti ve tatmini üzerindeki etkisini incelemektedir. Bu çalışmaya sekonder vajinismuslu kadınlar 30 kadın dahil edilmiş olup deney grubuna 15 kadın, kontrol grubuna 15 kadın dahil

olmuştur. Ölçek olarak Thompson ve Walker'ın evlilik yakınlığı ölçeği ile Mehrabian'ın kısa form evlilik tatmini ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna yedi günde 2 saat olarak BDT uygulandı fakat kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Verilerin incelenmesinde MANCOVA uygulandı. MANCOVA sonuçlarına göre BDT'nin, yakınlığı ve evlilik tatminini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapinin vajinismusa sahip kadınlarda etkili bir yöntem olduğu gözlemlenmiştir (Bazıar vd.,2021).

Tastan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada vajinismus tedavisinde hipnoterapi ve bilişsel davranışçı terapi etkinliğinin karşılaştırması incelenmiştir. Birincil vajinismusa sahip 35 kadının yalnızca tek bir merkezde kesitsel bir araştırma olarak gerçekleştirmişlerdir. Hipnoterapi kategorisindeki 19 (%95) kişi ve bilişsel davranışçı terapi kategorisindeki 14 (%93,3) bireyden olumlu bir ilişki kurulmuştur. Bu başarı dereceleri birbirine yakındır ($p=0,681$). Hipnoterapi kategorisinde başarılı birleşme öncesi ortalama görüşme sayısı anlamlı bir şekilde daha azdı ($p=0,000$). Sonuç olarak vajinismus tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin hipnoterapiye göre etkisi daha fazladır (Tastan vd.,2021).

Öztürk ve Arkar'ın yaptığı bir çalışmada BDT'nin vajinismus bozukluğu görülen kadınlar ve partnerlerinin cinsel fonksiyonları, depresyon ve anksiyete, evlilik uyumlarının etki düzeylerini ele almıştır. İzmir Ege Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde yapılan çalışmada jinekoloji kliniklerine müracaat eden ve DSM-IV içeriğindeki tanı kriterlerine göre vajinismus bozukluğu teşhisi konulan 26 kadın eşleri ile birlikte çalışmaya alınmıştır. Çiftlere yedi gün içerisinde bir gün ortalama 50 dakikalık görüşmelerle BDT gerçekleştirilmiştir. Terapi öncesinde ve sonrasında bütün çiftlere Kişisel Bilgi Formu, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Envanteri uygulanmıştır. Terapiyi tamamlamış kadınlarda ($n=20$) terapiden sonra cinsel fonksiyonların bütün bileşenlerinde önemli değişiklikler olduğu saptanmıştır. Kadınların evlilik uyumlarında belirgin artışa, depresyon ve kaygı seviyesinde belirgin bir düşüşe sahip olduğu saptanmıştır. Erkek bireylerde cinsel fonksiyonların empotans, çekinme ve doyum bileşenlerinde belirgin bir azalma olduğu saptanmış, erken boşalma, iletişim,sıklık ve dokunma alt ölçeklerinde hiçbir farklılık tespit edilmemiştir. Erkeklerin, anksiyete ve depresyon seviyelerinde belirgin bir düşüş, evlilik uyumlarında artış olduğu saptanmıştır (Öztürk ve Arkar, 2016).

Eserdağ ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada bilişsel açıdan vajinismus tedavisine ilişkin bilgiler davranış terapileri cinsel ilişki hastalarının erkek eşlerinde saptanan fonksiyon bozukluğu incelenmesi amaçlanmıştır. 2015-2018 seneleri içerisinde vajinismus bozukluğu tedavisi için kliniklere müracaat eden 425 kadının partnerlerine demografik özelliklerini, kaç evlilik gerçekleştirdiklerini, cinsel tecrübe ve cinsel fonksiyon bozukluğu öz geçmişine ait 7 soru sorulmuştur. Cinsel disfonksiyon olduğunu belirten erkekler üroloji uzmanına göre incelenerek uygun tedaviye geçilmiştir. Bütün danışanlara bilişsel davranışçı çift terapisine başlatılmıştır. 425 erkeğin %73.9'u cinsel bir problem yaşamadığını ifade etmiştir. Birden çok cinsel problemi olan 111 erkeğin (%26.1), 77'sine (%18.1) erken ejakülasyon, 25'ine (%5.8) erektil disfonksiyon, 36'sına (%8.4) cinsel isteksizlik olduğu tespit edildi. Sonuç olarak vajinismus bozukluğunun tedavisinde erkeklerin yaşadığı cinsel fonksiyon bozuklukları ihmal edilmemelidir. Eşler cinsel fonksiyon bozukluğu bakımından araştırılmalı ve tedavi planına dahil edilmelidir (Eserdağ vd.,2020).

Mutlu ve Karlıdağ'ın yaptığı bir çalışmada vajinismus tanısı almış hastaların tedavi sürecinde etki eden faktörleri tespit etmektir. Bu çalışmaya vajinismus tedavisi için bilişsel davranışçı terapi uygulanmış 62 danışan katılmıştır. Bir sosyo-demografik soru ölçeği uygulanmış ve aynı zamanda Golombok Rusk Inventory of Sexual Satisfaction, Sexual Myths Scale ölçekleri de araştırmacılar tarafından katılımcıların hepsine yapılmıştır. Terapiye 7 haftada reaksiyon gösterenler "erken yanıt verenler" geri kalanlar ise "geç cevap veren veya cevap vermeyenler" kategorize edilmiş yanıtlama durumunu etkileyebilecek etkenler üzerine

çalışmıştır. 32 danışan tedaviye erken cevap sunmuş (%52), 30 danışan terapiye erken cevap vermemiş veya hiç cevaplamamıştır (%48). Partnerin ağrı yaşayacağı kaygısı (OR: 7.4 %95 CI: 1.02- 54.2 ,p= 0,048) ve daima erkeklerin cinsel birliktelik girişiminde bulunması gerektiği inancı (OR: 8.98, %05 CI: 1.07-75.38, p= 0,043) geç cevap veya yanıt vermeyenler için çok değişkenli analizde belirleyici olarak tespit edilmiştir. Kadının cinsel birliktelik için daima erkeklerin girişimde bulunması gerektiği inancı ve cinsel birliktelik esnasında kadının acı yaşayacağı kaygısı terapi cevabını etkilediği sonucuna varılmıştır (Mutlu ve Karlıdağ, 2021).

Omidvar ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada mindfulness temelli bilişsel terapi eğitimi ve bilişsel davranışçı terapi eğitiminin vajinismusa sahip kadınların cinsel doyum üzerindeki etkisi karşılaştırılmıştır. Meşhed'e müracaat eden 45 vajinismus bozukluğuna sahip kadın Rahiab Cinsel Danışmanlık Kliniği Ekim- Kasım 2018'de hedefli örnekleme ile gelişmiş üç gruba ayırdı. Bunlar; kontrol grubu, mindfulness temelli bilişsel terapi ve bilişsel davranışçı terapidir. Tüm katılımcılara terapi öncesi ve sonrasında Cinsiyet Memnuniyeti Anketi (SSQ) uygulandı. Kontrol grubuna herhangi bir terapi uygulanmadı. Sonuç olarak mindfulness temelli bilişsel terapi ile bilişsel davranışçı terapinin etkililiği karşılaştırmasında mindfulness temelli bilişsel terapinin vajinismus tedavisi için daha etkili bir yöntem olduğu görülmüştür (Omidvar vd., 2021).

Tablo 2: Vajinismus Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Baziar vd/2021/ İran	Deneysel Çalışma	18 yaşında n büyük 30kadın	Thampson ve Walker'ın evlilik yakınlığı ölçeği ve Mehrabian kısa form evlilik doyumu ölçeği	Bilişsel Davranışçı Terapi	Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapinin vajinismusa sahip kadınlarda etkili bir yöntem olduğu gözlemlenmiştir
Eserdağ vd. /2020/ İran	Deneysel Çalışma	425 18 yaşından büyük kadın hasta ve kadınların partnerleri	Eserdağ ve arkadaşlarının kadınlar için hazırladığı 48 maddelik anket ve erkekler için hazırladığı 7 maddelik anket, Eretil Fonksiyon Formu, Erkekler için Cinsel Sağlık Değerlendirme Formu	BDT terapisi	Sonuç olarak vajinismus bozukluğunun tedavisinde erkeklerin yaşadığı cinsel fonksiyon bozuklukları ihmal edilmemelidir. Eşler cinsel fonksiyon bozukluğu bakımından araştırılmalı ve tedavi planına dahil edilmelidir.
Tastan vd/ 2021/ Erzurum	Deneysel Çalışma	18 yaşından büyük 35 kadın	Görsel sabitleme, sözlü telkin, yeniden çerçeveleme tekniği	Hipnoterapi ve BDT	Sonuç olarak vajinismus tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin hipnoterapiye göre etkisi daha fazladır
Öztürk ve Arkar. 2016/ İzmir	Deneysel Çalışma	26 çift kadınların yaş aralığı 18-29 erkeklerin yaş aralığı 25-32	Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği(GRDCÖ),Çift Uyum Ölçeği (ÇUO), Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri	Haftalık 50 dakika 6-19 BDT terapisi, Kegel egzersizleri, dilatasyon egzersizleri	. Kadınların evlilik uyumlarında belirgin artış, depresyon ve kaygı seviyesinde belirgin bir düşüş olduğu saptanmıştır.
Mutlu ve Karlıdağ /2021/ Kastamonu	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaşından büyük 62 vajinismus hastası	Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği ve Cinsel Mitler Ölçeği	8-12 hafta Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri ve Bilişsel Davranışçı Çift Terapileri	Sonuç olarak erkeğin partnerinin cinsel birliktelik esnasında acı yaşayacağı kaygısı ve kadının cinsel birlikteliği daima erkeklerin girişimde bulunması gerektiği inancı terapi yanıtını etkilediği anlaşılmaktadır
Omidvar vd./ 2021/ İran	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaşından büyük 45 vajinismus tanısı konan kadın	Cinsiyet Memnuniyeti Anketi (SSQ)	Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi ve BDT	. Sonuç olarak mindfulness temelli bilişsel terapi ile bilişsel davranışçı terapinin etkililiği karşılaştırmasında mindfulness temelli bilişsel terapinin vajinismus tedavisi için daha etkili bir yöntem olduğu görülmüştür

Tartışma

Bu sistematik derleme çalışması Vajinismus bozukluğu olan kadınlarda BDT terapisinin etkilerini araştıran randomize kontrollü çalışmaları ele almıştır. Bu çalışmada, sistematik derleme yöntemi ile Vajinismus bozukluğu olan kadınlarda BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmak amaçlanmıştır. Bu çalışmada BDT'nin kısa sürede sonuç alabilme açısından etkili bir yöntem olduğu ve Vajinismus bozukluğunun tedavisinde BDT'nin uzun süreli etki gösteren bir yöntem olduğu kanısına varılmıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi, bilişsel çarpıtmalar, düşünmedeki hataları tespit edip düzelterek ve bu çarpık davranışları destekleyerek danışanın yaşamına müdahaleyi artırmayı amaçlar. Sonuç olarak Vajinismus bozukluğu olan kadınlarda BDT'nin hastaları hem iyileştirebildiği hem de etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür.

2007 yılında Çukurova Üniversitesi Hastanesine başvuran 19 aylık evli bir çiftin cinsel birleşme gerçekleştirememesi problemi üzerine kliniğe başvurmuştur. Terapi sürecinde BDT ile birlikte duyusal focus, sistematik duyarsızlaştırma metotları kullanılmış olup kadın cinsel işlev bozukluğu olan vajinismus iyileşme göstermiştir (Akpınar ve Saatci, 2007). İzmir Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin jinekoloji kliniklerine 2016 yılında müracaat eden 26 çift çalışmaya alınmış olup, Vajinismus bozukluğuna sahip kadınların eşlerinin problemleri ele alınmıştır. Çiftlere 7 günde 50 dakikalık BDT uygulanmış olup anksiyete ve depresyon seviyelerinde belirgin bir düşüş, erkeklerin evlilik uyumlarında artış olduğu saptanmıştır (Öztürk ve Arkar, 2016).

2011 yılında Ankara Hacettepe Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Polikliniği'ne vajinismus bozukluğunun iyileştirilmesi için gelen danışanlardan 28 çift araştırmaya katılmıştır. Terapiyi başarıyla tamamlayan kadınların kaygı ve korku seviyelerinde belirli bir düşüş saptanmıştır. Kadınların partnerleriyle ilişkisinin kalitesinde ve cinsellik ile ilgili diğer işlevlerinde de olumlu yönde artış olduğu saptanmıştır (Kabakçı ve Batur, 2011). 2021 yılında yapılan bir çalışmada vajinismus tedavisinde hipnoterapi ve bilişsel davranışçı terapinin etkisinin karşılaştırması incelenmiş olup, birincil vajinismus sahibi 35 kadının katılımcı olduğu bir araştırma yapılmıştır. Sonuç olarak vajinismus tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin (CBT) hipnoterapiye göre etkisinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Tastan vd.,2021).

2018 yılının Ekim-Kasım aylarında Rahiab Cinsel Danışmanlık Kliniğine müracaat eden 45 vajinismus bozukluğuna sahip kadınların mindfulness temelli bilişsel terapi eğitimi ile bilişsel etkisini karşılaştırmak amaçlanmıştır. Sonuç olarak BDT'ye göre mindfulness temelli bilişsel terapinin cinsel birliktelik ile ilgili problemlerde daha iyi bir etki bıraktığı sonucuna varılmıştır (Omidvar vd., 2021). 2006 yılında Hollanda da yapılan bir araştırmada yaşam boyu vajinismuslu kadınlarda bilişsel davranışçı terapi süreci ve prognostik belirteçleri incelenmiştir. BDT hayat boyu vajinismus bozukluğu tedavisinde önemli bir değişim sağlayan teknikler arasında kaçınma eylemini ve penetrasyon korkusunu azaltmayı hedefleyen kademeli maruz bırakma gibi yöntemler olduğu görülmüştür (Kuile vd., 2006).

2020 yılında İran'da yapılan bir araştırmada 2015-2018 seneleri içerisinde vajinismus bozukluğu tedavisi için kliniklere müracaat eden 425 kadının ve partnerlerinde saptanan fonksiyon bozukluklarının bilişsel-davranışçı terapiyle tedavi etmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak vajinismus bozukluğunun tedavisinde erkeklerin yaşadığı fonksiyon bozuklukları ihmal edilmemeli ve tedavi planına dahil edilmelidir (Eserdağ vd., 2020). 2005-2008 yılları arasında Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi hastanesine müracaat eden vajinismus tanısı alan 28 kadın ve partnerlerinin cinsel problemlerinin vajinismus tedavisi için gerçekleştirilen bilişsel davranışçı terapi temelli cinsel terapi ardından değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları vajinismus sahibi kadınların cinsel problemlerinin terapiden sonra en aza indirgenebildiği görülmüştür (Özdel vd., 2013).

2014 yılında MÜPEAH'ne ve BSSHH'ne müracaat eden 36 çiftin bilişsel davranışçı terapi ile tedavisi yapılan vajinismus bozukluğu olan kadınlarda ve partnerlerinde terapi başında özgüven, kendine inanç ve yaşam standardı seviyelerini değerlendirme ve tedavi sonrasında bu seviyelerin değişkenliklerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Sonuç olarak BDT ve BDT gibi bütüncül yaklaşımların vajinismuslu kadınların ve partnerlerinin iyileştirilmesinde etkili bir yöntem olduğu görülmüştür (Balcı, 2024). Bazıar ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada 2019 senesinin ilk altı ay içerisinde Şiraz'daki hastanelere müracaat eden sekonder vajinismusa sahip kadınlarda BDT'nin evlilik samimiyeti ve tatmini üzerindeki etkisini incelemektedir. Bu çalışmaya sekonder vajinismusa sahip 30 kadın dahil edilmiş olup deney grubuna 15 kadın, kontrol grubuna 15 kadın dahil olmuştur. Verilerin incelenmesinde MANCOVA uygulandı. MANCOVA sonuçlarına göre BDT'nin, yakınlığı ve evlilik tatminini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapinin vajinismusa sahip kadınlarda etkili bir yöntem olduğu gözlemlenmiştir (Bazıar vd.,2021).

Vajinismus tanısı almış hastaların tedavi sürecini etkileyen faktörler 2021 yılında yapılan bu araştırma tarafından incelenmiştir. Bu araştırmaya vajinismus tedavisi için bilişsel davranışçı terapi uygulanmış 62 danışan katılmış olup erkeğin partnerinin cinsel birliktelik esnasından acı yaşayacağı kaygısı ve kadının cinsel birlikteliği daima erkeklerin girişimde bulunması gerektiği inancı terapi yanıtını etkilediği anlaşılmaktadır (Mutlu ve Karlıdağ, 2021). Yapılan bir diğer çalışmada da 2017 yılında vajinismus tanısı olan ve olmayan kadınlarda öz duyarlılık ve benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. Çalışma 40 kadından meydana gelmiştir. Sonuç olarak BDT yöntemi ile vajinismus bozukluğu olan kadınların öz farkındalıklarının orta seviyede olduğu görülmüştür (Dümen, 2017).

Sonuç ve Öneriler

Vajinismus genel olarak sıklıkla görülen cinsel işlev bozukluğudur. Tedavi ile iyileştirilebilen bu bozukluk kadınların birçoğunun bu problemin yalnızca kendilerinde olduğunu zannetmesi, cinsellik ile ilgili sohbet etmekten utanıyor olması ve kadının toplum içerisindeki yeri tedaviden sonuç alınmasını olumsuz etkileyebilmektedir. Vajinismus tanıyabilmek için cinsel birleşme esnasında güçlük veya vajinada ağrı olması, vajinaya girme eyleminde korku ve kaygı yaşanması ve cinsel birleşmede vajinaya girme esnasında pelvik tabanı kaslarını çok germe veya sıkma eylemi gibi semptomları görülebilir. Vajinismus tedavisinde birden çok terapi yöntemi kullanılsa da BDT yöntemi sıklıkla kullanılan bir terapi yöntemidir. BDT'de hedef bireyde var olan zihne uygun olmayan yanlış görüş ve fikirleri belirleyerek, akla uygun fikirler ile yer değiştirmeyi amaçlamaktadır, ayrıca bilişsel davranışçı terapinin uzun vadeli yaşam tarzı ve davranış değişiklikleri sağlamada yardımcı olabileceği düşünülmektedir Vajinismus tedavisinde cinsel bilgilendirme ve eğitim yapılması, pelvik kaslarının fonksiyonu öğretilir ve pelvik kaslarının hakimiyetinin kişide olduğunu kasları nasıl gevşetebileceği öğretilir. Ev ödevleri ile de tedavi desteklenebilir. Alanyazın değerlendirilmesi yapıldığında Türkiye'de yapılan araştırmaların görece kısıtlı olduğu, vajinismus bozukluğunun azaltılmasına yönelik araştırmaların ise göz ardı edildiği, yeteri kadar önem verilmediği görülmektedir. Ülkemizde de vajinismus için BDT ile ilgili daha fazla çalışma yapılması, BDT yönteminin günümüzdeki kullanımından daha yaygın hale gelebilmesi için gereklidir. Klinisyenlere göre hastalarda Vajinismus semptomlarını daha etkili ve daha çabuk bir şekilde BDT terapisi kullanarak iyileştirdiği düşünülmektedir.

Kaynakça

Akpınar, E., & Saatçi, E. (2007). Case Report An Unconsummated Marriage: A Case Report. *Marmara Medical Journal*, 20(3), 182-185.

- Balci, H. (2014). Bilişsel davranışçı terapi ile tedavi edilen vajinismuslu kadınlarda ve eşlerinde tedavi öncesi ve sonrası benlik saygısı, özyeterlilik ve yaşam kalitesi düzeyleri.
- Bazıar, P., Aboudı, A., Arıamanesh, F., & Keshavarz, L. (2021). Evaluation of The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy (Cbt) On Marital Intimacy and Satisfaction in Women with Sexual Dysfunction (Secondary Vaginismus) Referred to Medical Centers in Shiraz. *International Journal of Pharmaceutical Research (09752366)*, 13(1).
- Çeri, Ö. (2009). *Vajinismus tanısı alan kadınlar ve eşlerinde temel bilişsel şemalar ile bağlanma stillerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dümen, G. *Vajinismus tanısı alan ve almayan kadınlarda öz-duyarlık ve benlik saygısının incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kabakçı, E., & Batur, S. (2003). Who benefits from cognitive behavioral therapy for vaginismus?. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 29(4), 277-288.
- Eserdag, S., Kurban, D., Yakut, E., & Mishra, P. C. (2021). Insights into the vaginismus treatment by cognitive behavioral therapies: Correlation with sexual dysfunction identified in male spouses of the patients. *Journal of Family & Reproductive Health*, 15(1), 61.
- Mutlu, E. A., & Karlıdağ, R. (2021). Factors affecting the recovery time in vaginismus. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 6(1), 52-63.
- Omidvar, Z., Bayazi, M. H., & Faridhosseini, F. (2021). Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy training and cognitive-behavioral therapy on sexual satisfaction of women with vaginismus disorder. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 23(4), 267-271.
- Özdel, O., Tümkaya, S., Levent, N., Atesci, F. Ç., Oğuzhanoğlu, N. K., & Varma, G. Bilişsel davranışçı yöntemlere dayalı cinsel terapinin vajinismuslu kadınlar ve eşlerinin cinsel sorunları üzerindeki etkileri.
- Öztürk, C. Ş., & Arkar, H. (2017). Vajinismuslu çiftlerde bilişsel davranışçı terapinin cinsel doyum, evlilik uyumu, depresyon ve anksiyete belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(3), 172-80.
- Taştan, K., Yoruk, N., & Memet, I. Ş. I. K. (2021). A Comparison of the Effectiveness of Hypnotherapy and Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Primary Vaginismus. *Konuralp Medical Journal*, 13(3), 536-541.
- Ter Kuile, M. M., van Lankveld, J. J., de Groot, E., Melles, R., Neffs, J., & Zandbergen, M. (2007). Cognitive-behavioral therapy for women with lifelong vaginismus: Process and prognostic factors. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 359-373.