

Prekonsepsiyonel Dönemden Postpartum Döneme Cinsel Yaşam ve Pelvik Taban Sağlığı

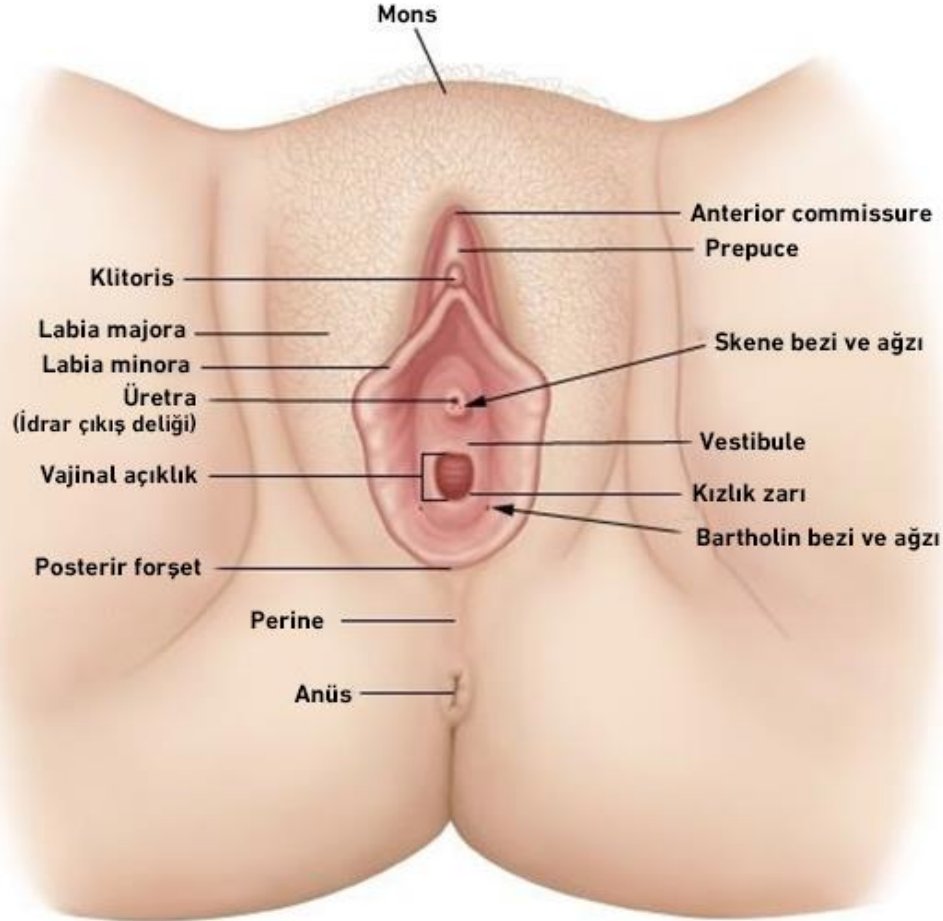
Op. Dr. Ali Ata ÖZDEMİR
KADIN DOĞUM VE TÜP BEBEK UZMANI
AKU-HİPNO- TERAPİST
CİSED İZMİR ŞUBE BAŞKANI

CİNSELLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

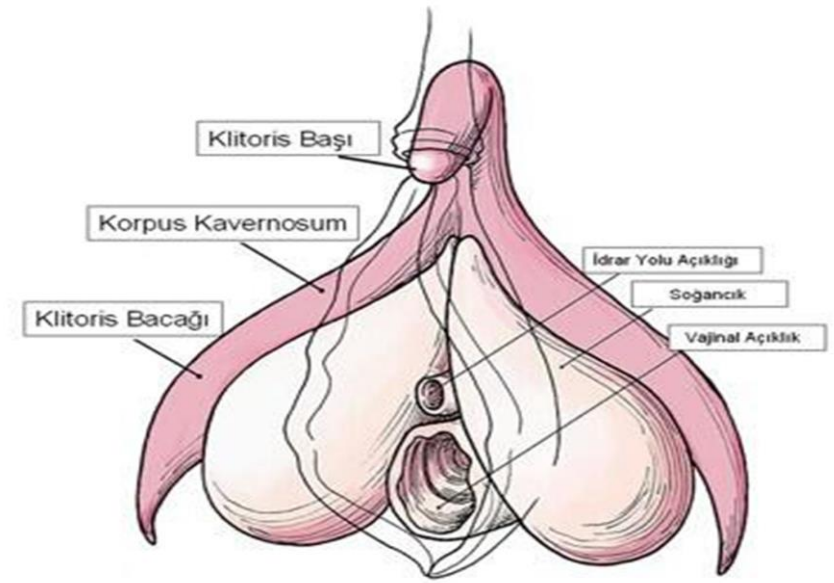
GEBELİK-LOHUSALIK-İNFERTİLİTE

- Fiziksel faktörler
 - - gebelik, doğum,menopoz vs. -
- Medikal faktörler
 - - kronik hastalıklar, ilaçlar vs
- Psikolojik faktörler
 - - depresyon, anksiyete , nevrozlar
- Partner/ilişki faktörleri
 - - partnerin ölümü vs.
- Sosyal faktörler

PELVİK ANATOMİ

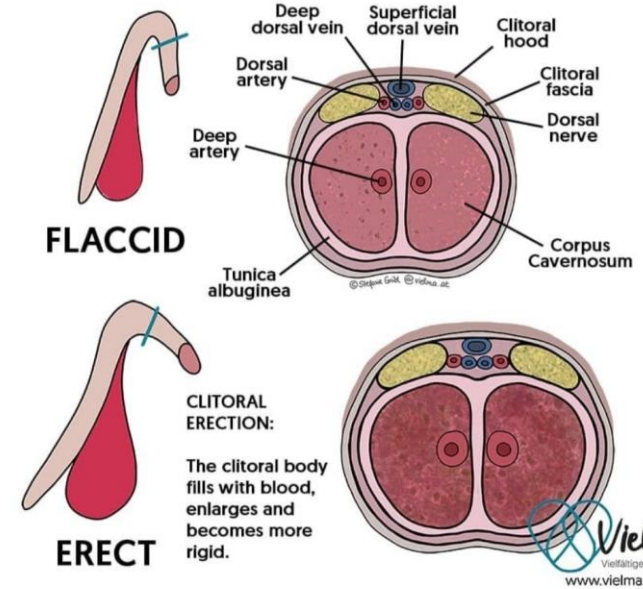


VULVAR EREJEN AĞ



CLITORAL ERECTION

© Illustration by Stefanie Gröbl [Vielma - Vielfältige Materialien] IG: @vielma.at



PELVİK TABAN

Aktif ve Pasif Yapılar

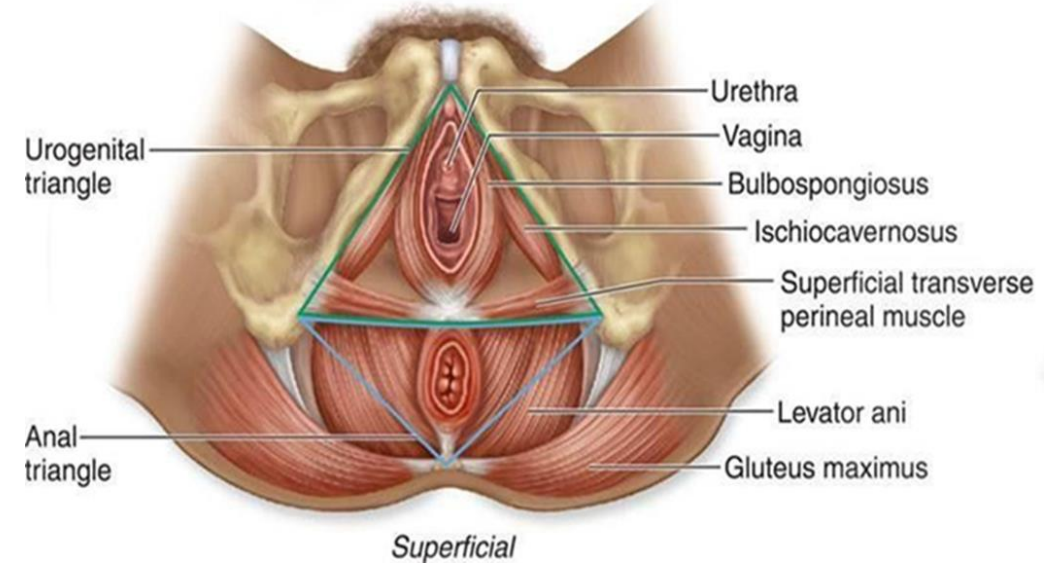
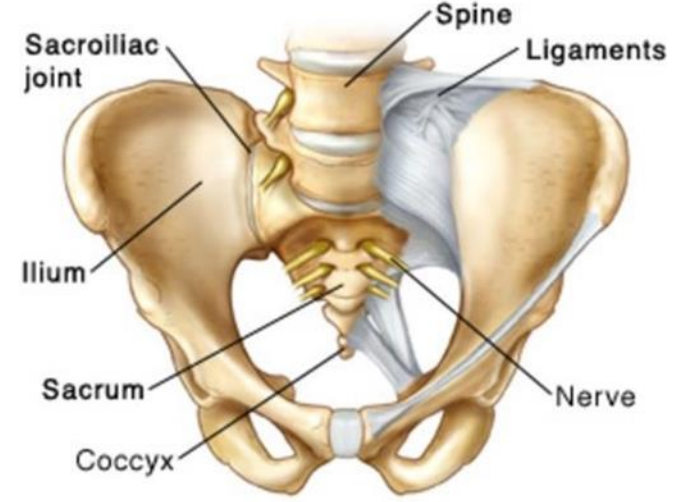
- Pelvik taban bileşenleri pasif ve aktif yapılardan oluşur

- Pasif yapılar

- Pelvik kemikler
- Destekleyici bağ dokusu-Ligamanlar

- Aktif yapılar

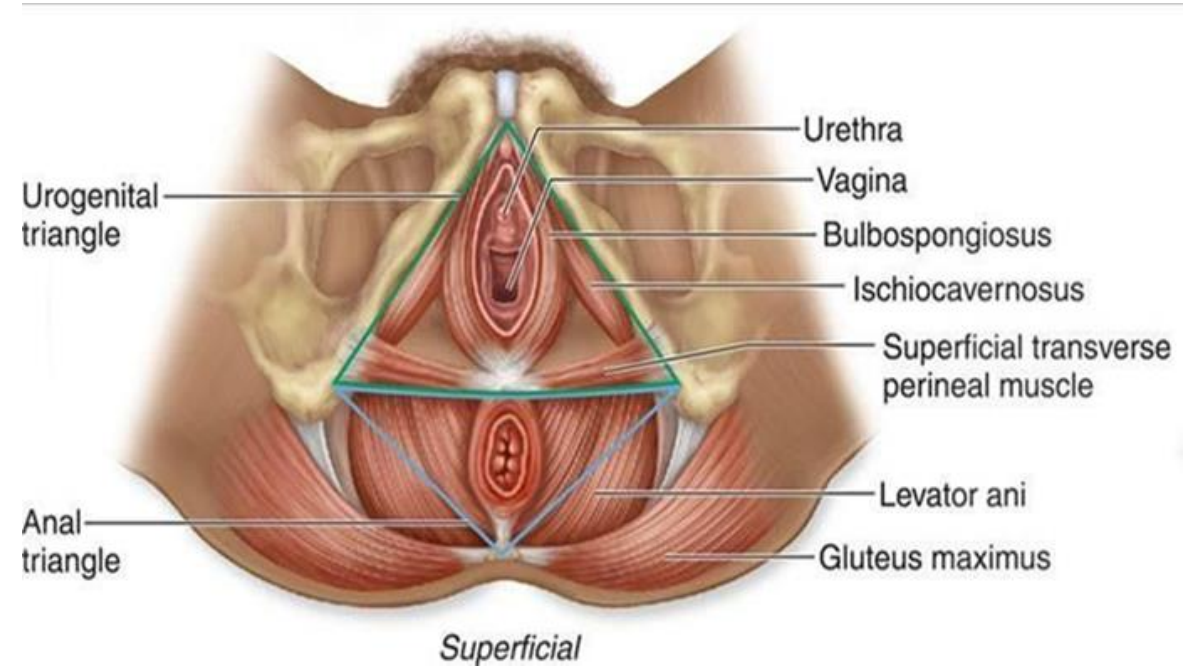
- Pelvik taban kasları
 - Ürogenital
 - Anal



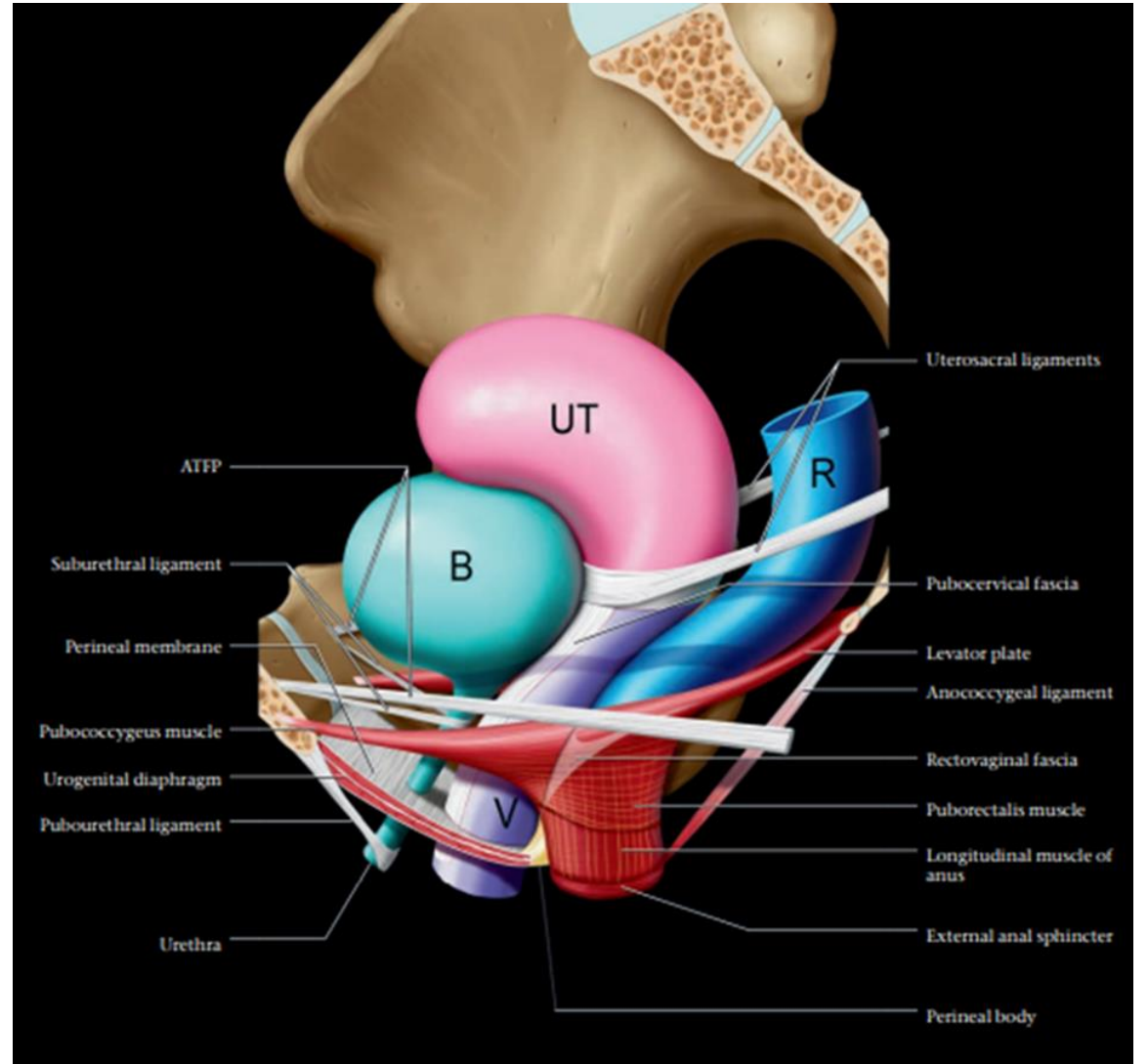
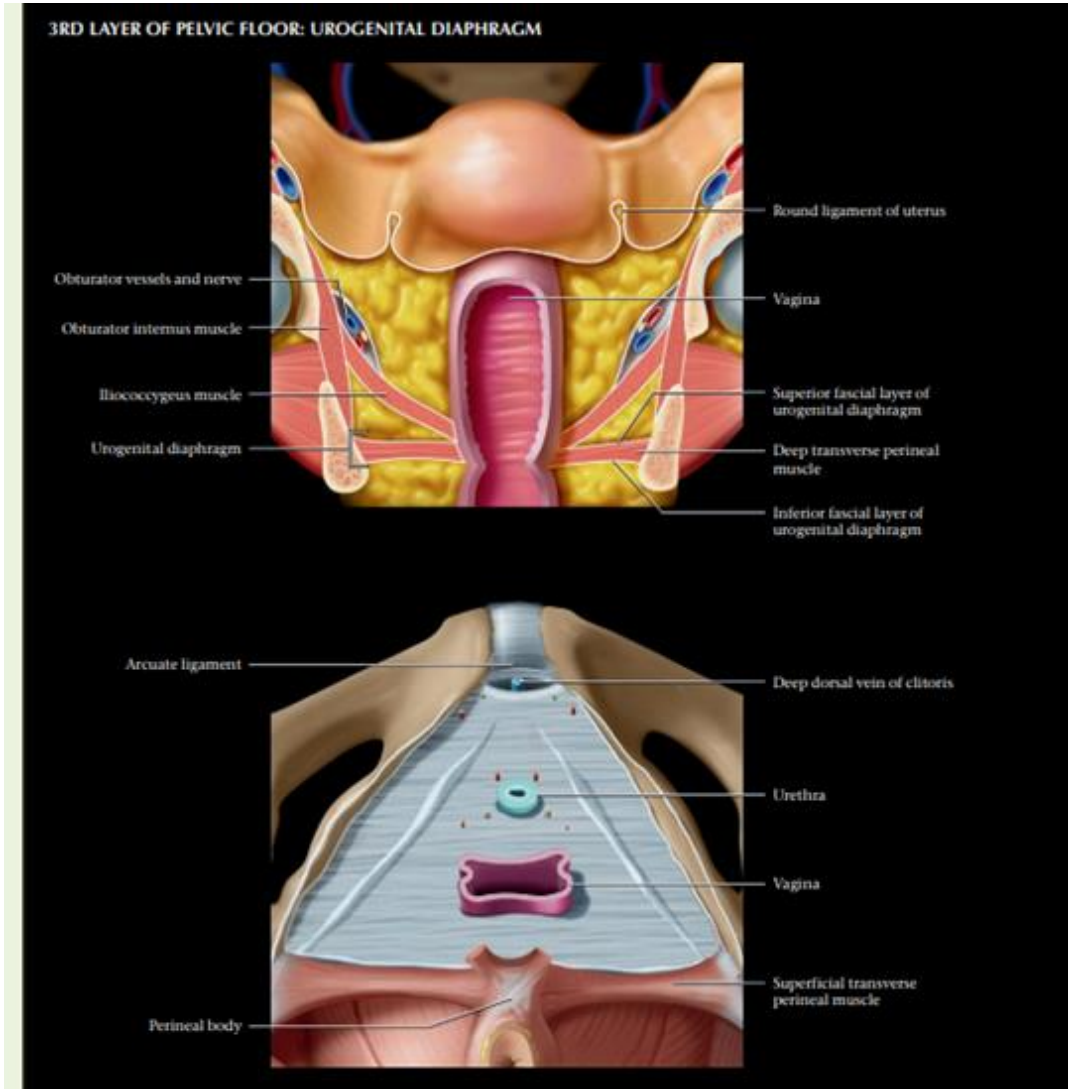
PELVİK TABAN

- Pelvik taban 3 ana bölmeye ayrılır
 - Anterior: Mesane, üretra ve üretral destek
 - **Medium: Vajinal (ön ve arka duvar) ve uteroservikal destek**
 - Posterior: Rektum ve destekleyici yapılar
- Genelde birden çok kompartman etkilenir.

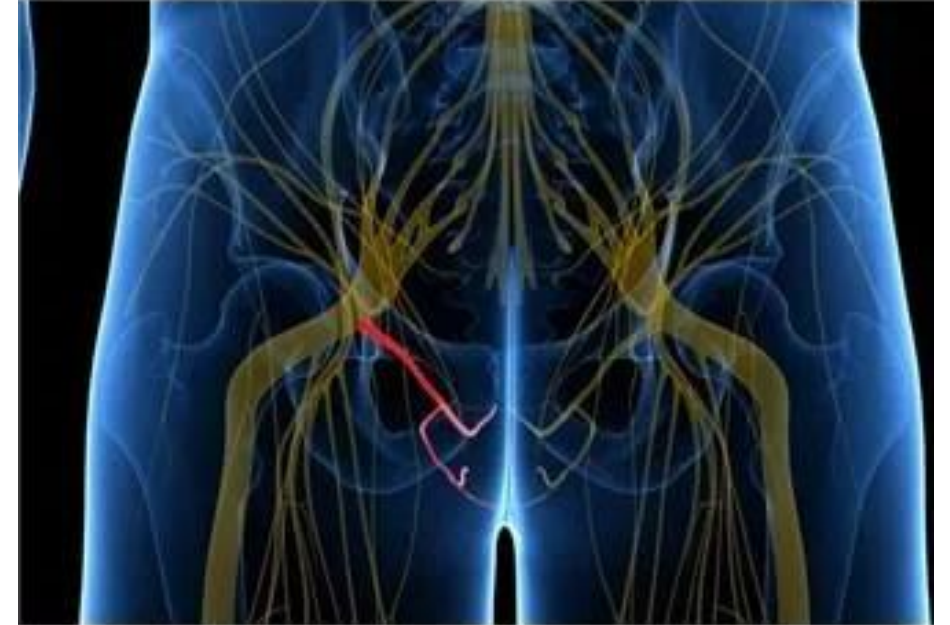
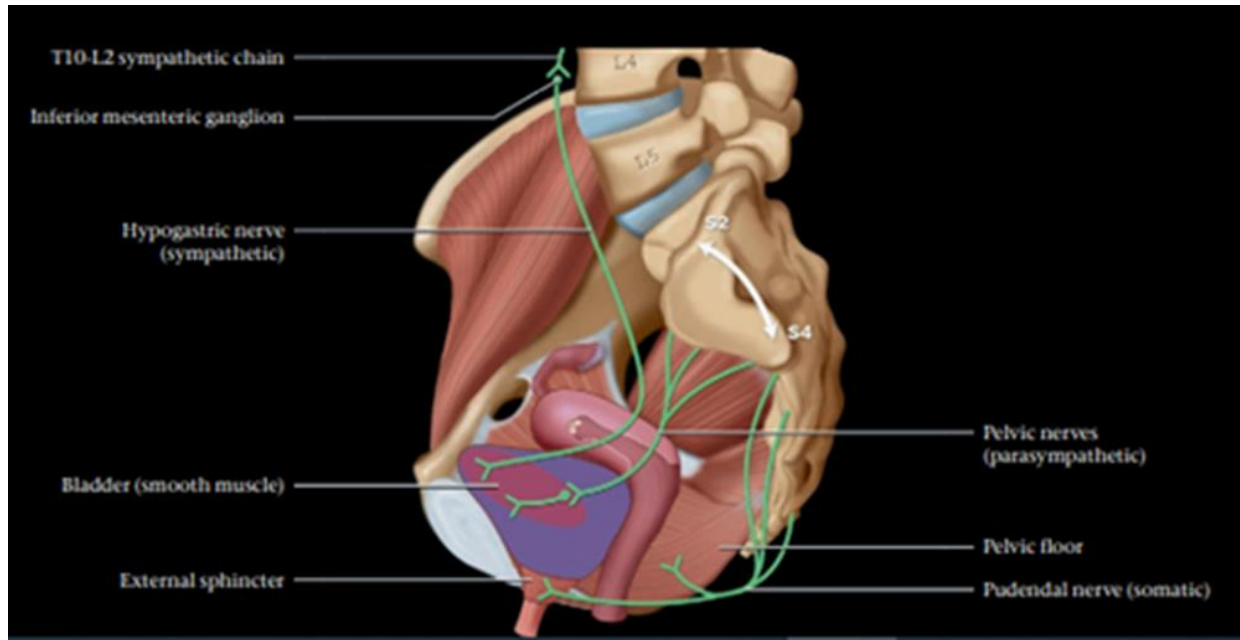
El Sayed RF: Female pelvic floor dysfunction. In Morcos SK et al: Urogenital Imaging: A Problem-Oriented Approach. Chichester: Wiley-Blackwell. 399–413, 2009



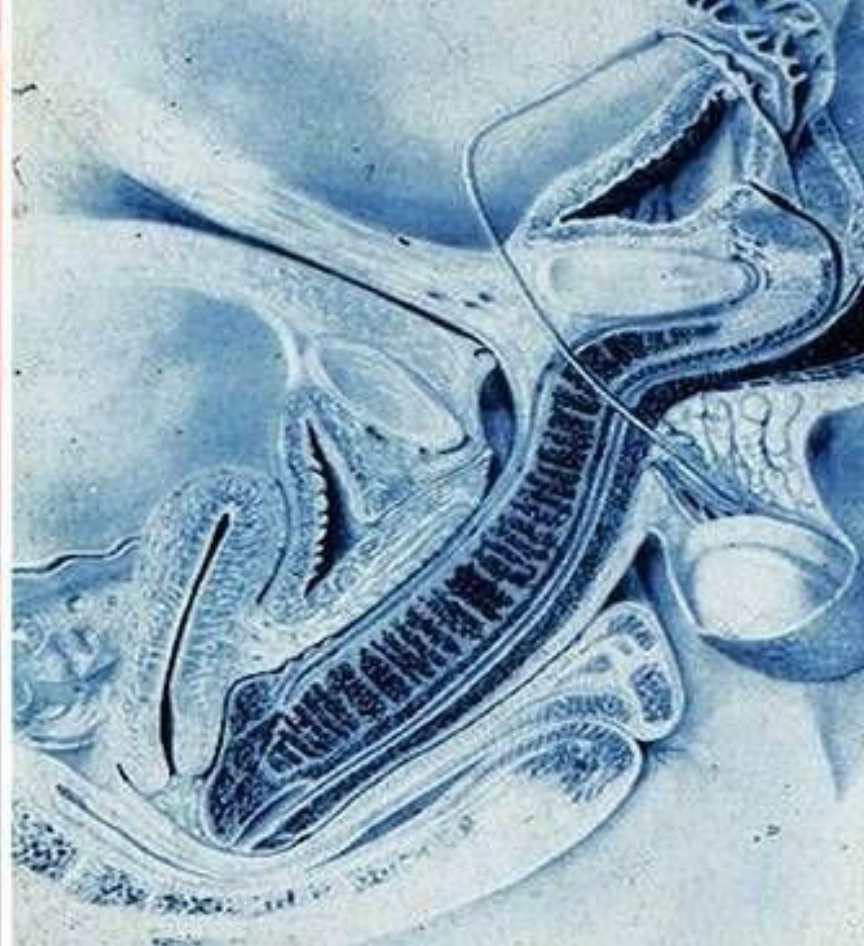
Ürogenital diyafram- Ligamantlar



Pelvik taban kasları-Pudental sinir



Pelvik Taban ve Cinsellik



PELVİK TABAN REHABİLİTASYONU-CİNSELLİK

[Journal List](#) > [Medicina \(Kaunas\)](#) > [v.57\(4\); 2021 Apr](#) > PMC8073097



medicina



[Medicina \(Kaunas\)](#). 2021 Apr; 57(4): 387.

PMCID: PMC8073097

Published online 2021 Apr 16. doi: [10.3390/medicina57040387](https://doi.org/10.3390/medicina57040387)

PMID: [33923810](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33923810/)

Pelvic-Floor Dysfunction Prevention in Prepartum and Postpartum Periods

[Karolina Eva Romeikienė](#) and [Daiva Bartkevičienė](#)*

Maurizio Serati, Academic Editor

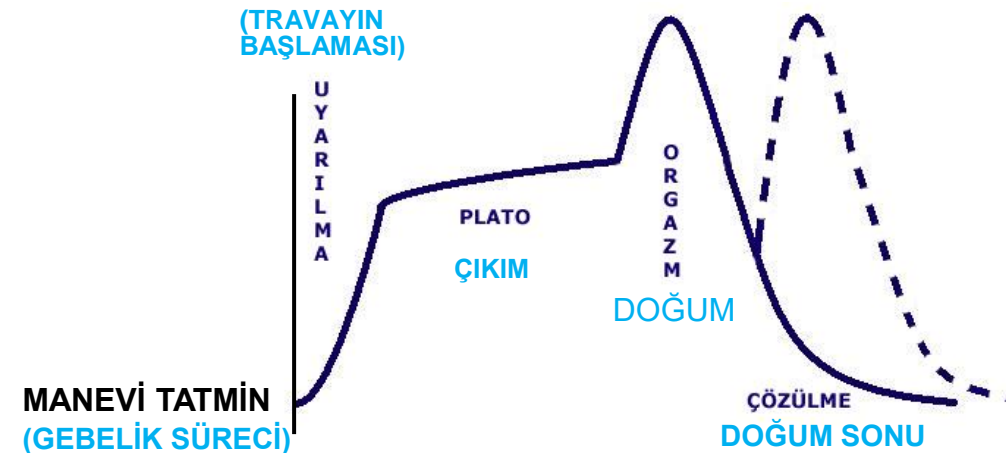
► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

Cinsellik, Seks ve Cinsel İşlev Nedir?

- **SEKS YAPMAK;**
 - kendini ve ötekini bilerek,
 - rahatlamış ve gevşemiş bir halde,
 - sevişmenin ve dokunmanın verdiği hazza ve hissetmeye odaklanarak,
 - herhangi bir “PERFORMANS HEDEFİ KOYMADAN”,
 - kimseyi tatmin etme zorlantısı olmadan,
 - zamandan koparak,
 - yavaş, ritmik ve uyumlu bir şekilde salınarak,
 - haz alıp, haz verebilme,
 - ruhu ve bedeni bir “ARMAĞAN GİBİ” paylaşabilme,
 - ne olursa olsun bir şekilde orgazm olabilme
 - bilim ve sanattır...
- Bu çok özel sanat, çoğu zaman “**cinsel işlev**”, “**cinsel ilişki**”, “**cinsel birleşme**” veya “**çiftleşme**” olarak anılır.

KADINLARDA CİNSEL SIKLUS-DOĞUM SIKLUSU

- A- MANEVİ TATMİN VE ROMANTİZM (GEBELİK SÜRECİ)
- B- CİNSEL TATMİN VE EROTİZM
 - 1- CİNSEL İSTEK (TRAVAYIN BAŞLAMASI)
 - “partnere yakın olma isteği- ARZULANMA” harekete geçirir.
 - 2- CİNSEL UYARILMA KLİTORİSİN SERTLEŞME REFLEKSİ (DİLATASYON EFESMAN)
 - BEDENSEL UYARILMA-VULVAR EROJEN BÖLGEDE UYARILMA
 - ISLANMA / SULANMA
 - KLİTORİSİN SERTLEŞMESİ / KABARMASI
 - VAJİNA DELİĞİNİN VE KIZLIK ZARININ GEVŞEMESİ VE AÇILMASI
 - RUHSAL UYARILMA
 - CİNSEL HEYECAN / CİNSEL COŞKU
 - ROMANTİZM ve EROTİZM
 - PENİSİ VAJİNAYA ALMA ARZUSU
 - 3- PLATO – ZEVKLİ DÜZLÜK – KOİT – SEVİŞME (ÇIKIM)
 - 4- ORGAZM – ORGAZM REFLEKSİ (DOĞUM)
 - 5- ÇÖZÜLME (DOĞUM SONU)
 - CİNSEL DOYUM
 - (BEDENSEL-RUHSAL DOYUM=TRANSDANTAL TATMİN)



GEBELİN ÖNCESİ, GEBELİK VE DOĞUM SONRASI YAŞANAN CİB

- Gebelik öncesi, Gebelik ve Doğum sonrası cinsel yaşamda aşağıdaki cinsel sorunlar yaşanabilir:
 - 1- Kadında Cinsel İlgisi ve Uyarılma Bozukluğu
 - 2- Kadınlarda Orgazm Bozukluğu
 - 3- Cinsel Organlarda ve Pelviste Ağrı ve İçerme Bozukluğu
 - Disparoni
 - Sekonder Vajinismus
 - 4- CİB olmayan cinsel sorunlar-Anatomik sorunlar
 - 5- Erkekler CİB

1- Kadında Cinsel İlgi ve Uyarılma Bozukluğu

- Tüm gebelik dönemi boyunca
 - **bebeğe zarar verme korkusu**
 - **rahat seks pozisyonu alamama**
 - **cinsellikten uzaklaşır**
- **çiftler** bebek doğduktan sonra da
 - **annenin bedensel ve psikolojik olarak kendini iyi hissetmemesi,**
 - **bebeğin doğal ihtiyaçları**
 - **birbirlerine ayıracak zaman bulamama**
 - Hormonal değişimler **prolaktin** yükselmesi,
 - **östrojen ve progesteron hormonunu baskılamakta ve**
 - **vajinada kuruluk disparanü ve cinsel isteksizlik (libido kaybı) yaratmaktadır.**

2- Kadınlarda Orgazm Bozukluğu

- **Kadınlarda orgazm bozukluğu;**
 - her cinsel etkinlikte ya da cinsel etkinliklerin yaklaşık % 75'inde
 - orgazm olmada belirgin gecikme,
 - belirgin orgazm sıklığı ya da yokluğu veya
 - orgazm duyumlarının çok düşük yoğunlukta olmasıdır.

3- Cinsel Organlarda ve Pelviste Ağrı ve İç Girme Bozukluğu

- Doğum sonrası yaşanan cinsel ilişkide en sık rastlanan şikayet
 - **cinsel ilişki esnasında kadının genital bölgesinde ağrı duymasıdır.**
- **Disparoni** dediğimiz bu durum kadında doğum sonrası gelişen cinsel isteksizliğe bağlı **vajinanın yeteri kadar ıslanamaması**,
 - varsa vajinadaki dikişlerin düzgün iyileşmemesi ve
 - buna bağlı hassasiyetten kaynaklanabilir.
- Jinekologun önereceği uygun **jel ve kremlerle** bu şikayetler önlenebilir ya da oldukça hafifletilebilir.
- Aksi halde ağrılı cinsel ilişki nedeniyle cinsellikten iyice soğuyan kadın için durum **sekonder vajinismus (seks yapma korkusu - cinsel ilişkiye girememe)** halini alabilir.

4- CİB olmayan cinsel sorunlar

- Doğum sonrası rastlanan bir diğer şikayet ise normal doğum sonrası **SÖZDE esneyen, genişleyen (?!) vajinanın veya kötü dikilmiş epizyotomi skarına** bağlı **cinsel haz duygusundaki değişikliklerdir.**
- Genişleyen **vajinanın penisi eskisi gibi kavrayamaması, bolluk hissi, hissedememe, cinsel ilişki esnasında hava çıkarma sesi** gibi nedenler **cinsel tatminsizlik ve cinsel yaşamda mitlere bağlı cinsel sıkıntılar** yaratabilir.
- Ancak bu şikayetler çoğu zaman **PSİKOLOJİKTİR** ve cinsel mitlere bağlıdır, ancak çok nadir durumlarda bedenseldir ve bu bedensel şikayetler de basit bir operasyon olan **vajinoplasti** veya **perine tamiri** ile düzeltilebilir.
- Ancak yine de doğum sonrası yaşanan cinsel problemlerin temelinde anatomik değil de psikolojik nedenler söz konusu ise **jinekoloji hekiminden cinsel danışmanlık alınması** veya bir **cinsel terapistten cinsel terapi desteği** görmesi gerekebilir.

5- Erkeklerde görülen CİB

- Doğum sonrası erkeklerde ise genellikle **şaşkınlık duygusu** hakim olur.
- Ne olduğunu anlamaya çalışır ve çoğunlukla **ciddi anksiyete** mevcuttur.
- Bebeğin doğumu, kadın ya da erkeğin o zamana dek bastırıldığı ruhsal çatışmaları tetikleyebilir ve bu sorunlar cinsel isteksizliğe neden olabilir.
- **Eşini eskisi kadar bakımlı bulmayan erkek de cinsel yaşamdan uzaklaşabilmektedir.**
- Erkek şimdiye kadar eşinde cinsel uyarı objesi olarak gördüğü **meme ve vajinada doğum sonrası oluşan değişiklikler,**
 - ayrıca **eşinin gebelik boyunca kilo artımına bağlı vücudunda oluşan şekil değişiklikleri** ve
 - **şimdiye kadar kendisine olan ilgi ve sevginin odak değiştirip bebeğe kayması** ya da
 - **eşinin eskisi kadar bakımlı olmaması- ANNELİK ROLÜNÜN BASKIN OLMASI** gibi sebeplerin tümü **erkeklerde cinsel isteksizlik veya sertleşme sorununa** sebebi olabilir.

DOĞUM SONRASI CİNSEL YAŞAMIN PSİKOLOJİSİ

- Doğum sonrası 6 haftadan sonra pek çok şey geri döner, rahim kendini toparlar, vajina içi yırtıklar iyileşir, prolaktin düzeyi giderek azalmaya başlar, artan östrojen ve progesteron düzeyleri ile ovulasyon yeniden başlar ve kadının adet döngüsü düzene girer.
- Gebelik ve doğum sonrasında yaşanan psikolojik ve bedensel değişikliklerin bilincinde olan çiftler doğum sonrası cinsel ilişkiye girmekte daha az zorlanır.
- **Kadının hem kendi bedenindeki değişimlerden ötürü yaşadığı güven eksikliğinde hem yeni doğan çocuğun bakımında eşinin desteğine ve ilgisine ihtiyacı vardır.**
- Ancak ilk başlarda kadının kendisi için **uygun olan pozisyonları tercih etmesi ve ilişkiyi kendisinin yönetmesi** gerekir, **ağrı ve acı duyduğu anda aynı pozisyonda kalmaya devam etmemelidir.**

DOĞUM SONRASI CİNSEL YAŞAMIN PSİKOLOJİSİ

- Doğumdan hemen sonra annelerin yaklaşık olarak yarısından fazlasında **uyku problemleri, ağlama krizleri, üzgün görünme, halsizlik, baş ağrıları, konsantrasyon güçlükleri, şaşkınlık, sinirlilik, iştahsızlık** problemleri görülebilir.
- Bu tablo çok önemli değildir, genelde 1-2 hafta içinde şikayetler kendiliğinden kaybolur.
- Ancak bu kısa geçiş döneminde ailesinin ve eşinin anlayışlı davranması ve kendisine yardımcı olmaları gereklidir.
- Bazen daha ciddi **depresif bulgular** ortaya çıkar.
 - **1- LOHUSALIK MELANKOLİSİ**
 - **2- LOHUSALIK DEPRESYONU**
 - **3- LOHUSALIK PSİKOZU**
- Bu durumlar ortaya çıktığında **derhal tıbbi yardım** alınmalıdır.
 - **Psikoterapi**
 - **İlaç tedavisi**

1- LOHUSALIK MELANKOLİSİ

- Yeni doğum yapmış çoğu kadın, doğumu takip eden günlerde **sinirlilik, üzüntü, ağlama isteği ve gerginlik** gibi karmaşık duyguları yaşar.
- Melankoli **kendini ümitsizlik, karamsarlık, eşe ve bebeğe karşı ilgisizlik** olarak gösterir.
- **Derin bir mutsuzluk** vardır.
- Bunlara genelde **uyku problemleri** eşlik eder.
- Biraz daha ileri vakalarda bu belirtilere **endişe, panik atak, ağlama krizleri, ciddi uyku bozuklukları ile ölüm ve intihar düşünceleri** eklenir.
- Genç yaşta anne olanlarda da 2-3 kat fazla görülür.
- Bu belirtiler, doğum ve sonrasında yaşanan **hormonsal dalgalanmalar, yorgunluk ve doğumda yaşanan beklenmedik olaylardan ve hayatta yüklenilen yeni rolü üstlenmekten** kaynaklanır.
- Bu ruhsal dalgalanmalar **genellikle ilk haftadan sonra** kaybolur.

2- LOHUSALIK DEPRESYONU

- Yukarıda anlatılan melankoli tablosundan daha ağır ve uzun seyreden bir tabloya «**DOĞUM SONRASI DEPRESYON**» (**POSTPARTUM DEPRESYON**) adı verilir ve lohusaların % 10-25'inde görülür.
- **Ruhsal dalgalanmalar, suçluluk hissi, devamlı hüznün hali** mevcut olabilir.
- Doğumdan **bir yıl sonrasına kadar teşhis edilebilen bir tablodur.**
- Geçmişinde depresyon atağı geçirmiş olanlarda, ailesinde depresyon öyküsü olanlarda ve hayatlarında çoklu stres faktörü olanlarda görülme ihtimali daha fazladır.

3- LOHUSALIK PSİKOZU

- Daha ciddi bir sorun ise **doğum sonrası psikozudur**.
- Burada özellikle **bebekler üzerinde yoğunlaşan sanrılar ve halüsinasyonlar** vardır.
- **Çevre ile iletişim kusurları** başlar.

CİB TEDAVİSİ

- **TEDAVİ: BÜTÜNCÜL BAKIŞ VE DEĞERLENDİRME SONRASI –MULTİDİSPLİNER YAKLAŞIM**
 - **BİLGİLENDİRME VE BİLİŞSEL YENİDEN YAPILANDIRMA**
 - **CİNSEL İSTEĞİ VE UYARILMAYI ARTTIRMA TEKNİKLERİ**
 - **İLAÇ TEDAVİSİ**
 - **SİLDENAFİL 25**
 - L-Arginine, Methyl Nicotinate, Glycerin, Propylene Glycol, Hydroxyethyl Cellulose, Methylparaben, Propylparaben, Phenoxyethanol, Saf su.
 - **Transdermal Testosteron 50 mg**
 - **Antidepresanlar- antipsikotikler(PSİKTATR)**
 - **CİNSEL TERAPİ**
 - MASTÜRBASYON EĞİTİM PROGRAMI
 - PARTNERBASYON
 - EROTİK MATERYEL KULLANIMI
 - EROTİK FİMLER
 - EROTİK ROMANLAR
 - CİNSEL FANTEZİLERLE TEDAVİ
 - “YASAK, GİZEM, ULAŞILAMAZLIK” İÇEREN CİNSEL FANTEZİLER KURMAK VE PARTNERLE PAYLAŞMA
 - OKŞAMA OYUNLARI
 - CİNSEL AŞK OYUNLARIYLA TEDAVİ
 - CİNSEL FANTEZİLERİN HAYATA GEÇİRİLMESİ
 - EROTİK MASAJ (SF)
 - TANTRA MASAJI
 - KEGEL EGZERSİZLERİ
 - VİBRATÖR KULLANIMI
 - WE-VİBE VİBRATÖRLER
 - **AKUPUNKTUR**
 - **HİPNOTERAPİ**
 - **PELVİK REHEBİLİTASYON- KEGEL EGZERSİZLERİ**

ÇÖZÜM...


- Doğum sonrası kadınların cinsel hayatı; kültürel, ahlaki ve dini etkenler, fiziksel ve psikolojik durumları ve **hamilelik öncesi cinsel hayatlarıyla çok ilişkilidir.**
- Bu dönemde kadın için, cinsel hayatıyla ilgili değişimleri konuşmak ve bu döneme adapte olmak her zaman çok kolay olmamaktadır.
- Perineal bölgenin iyileşmesi de göz önüne alınarak doğum sonrası (normal veya sezaryen) cinsel hayat 6 hafta sonra başlanabilmektedir.
- Özellikle emzirmekle daha da artan vajinal kuruluk, cinsel ilişkide ağrı yaparak cinsel isteği azaltabilir.
- Bunun için su bazlı kayganlaştırıcı vajinal jeller veya nemlendiriciler kullanılabilir.
- Gerekirse Cinsel Terapistle Yönlendirilmeli.

Save

Email

Send to

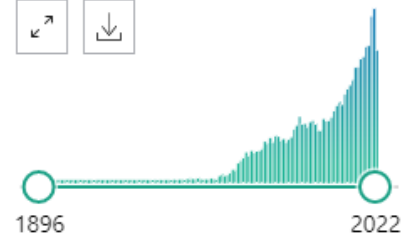
Sorted by: Best match

Display options MY NCBI FILTERS 

35,435 results

<< < Page 1 of 3,544 > >>

RESULTS BY YEAR



TEXT AVAILABILITY

- ☐ Abstract
- ☐ Free full text
- ☐ Full text

ARTICLE ATTRIBUTE

**Puberty and adolescent **sexuality**.**

1

Fortenberry JD.

Cite

Horm Behav. 2013 Jul;64(2):280-7. doi: 10.1016/j.yhbeh.2013.03.007.

PMID: 23998672 [Free PMC article.](#) [Review.](#)

Share

However, connecting the **sexuality** that emerges with puberty and elements of adult **sexuality** is difficult because much adolescent **sexuality** research addresses the transition to partnered **sexual** behaviors (primarily coitus) and consequences such as unplanned pregnancy.

**Positive **sexuality** and its impact on overall well-being.**

2

Anderson RM.

Cite

Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. 2013 Feb;56(2):208-14. doi: 10.1007/s00103-012-1607-z.

Share

PMID: 23361205 [Review.](#)

The dangers of **sexual** activity such as **sexually** transmitted infections (STIs), HIV/AIDS, unintended pregnancy, **sexual** coercion, and **sexual** violence have dominated the attention of those working in the

CİNSEL TERAPİ YAKLAŞIMI

[illegible]

Fizikoterapist & Yazar & Eğitmen Cem KEÇE
www.cemkece.com.tr

**CİNSEL TERAPİYE YENİLİKÇİ VE ENTEGRATİF BİR BAKIŞ AÇISI:
"AŞKIN SEKS CİNSEL TERAPİ YAKLAŞIMI"**

İÇİT Türkiye Ekspertiz Psikiyatrik Hastane Kurumları, cinsel ilişki çok doğrudan nedenle cinsel terapiye entegreli bir başka aşama gelmiştir. "Akşam Sıkı Cinsel Terapi Yaklaşımı", kadınlarda ve enkleme cinsel sorun ve sorunlarını tedavi, duygularında ve tedavilerine yönelik yenilikçi ve bir cinsel terapi modelidir. Cinsel terapi sadece sadece semptomları ortadan kaldıran faktörleri tespit yapıyor doyuruyor artırıyor "Akşam Sıkı Cinsel Terapi" tüm anlayışla bu bilgi, derinleşen cinsel sorunlarını etkili tedavi ve uzman sağlamlık için başlarken derinleştiriyor ve becerilerini geliştirmek tüm profesyoneller için değerli bir kavramdır.

Ulusal Arınan Enegnatil Kognitif Psikoterapi Enstitüsü (İCPE)
www.icpe.org

**CİNSEL TERAPİDE BAŞARILI VE KALICI ÇÖZÜMLER İÇİN
GÜÇLÜ VE ETKİLİ BİR MODEL...**

Ağarık Saka Cinsel Terapi Vakfı'nı oluşturduğunu duyurdu. Cinselliği pek çok hastalığın kökeni olarak gören, bağış, zekat, vakıf ve bedel ile mücadele eden bu vakıf, sadece cinsel sorunların çözümüne ve cinsel ilişkilerin sağlanmasına değil, aynı zamanda bilimsel, dinsel, ahlakî ve duygusal değeriyle toplumun yararına hizmet etmeye çalışmaktadır. Vakıfın amaçları, ailelerin huzurlu ve sağlıklı yaşaması, çift hayatlarının sağlıklı yaşaması ve çocukların bu kıyafet ile yetişmesi anlamında **"Ağarık Saka Cinsel Terapi Vakfı"** kurulmuş. Vakıf, cinselliği baskı altında tutan cinsel terapistin bir rolüne dönme kadar her aşamada etkili bir şekilde uygulamaya yönelik bir cinsel terapide başarı ve kalıcı çözümlerin alınmasını sağlayacak güçlü ve etkili bir model olarak cinsel terapilerin yolunu açıcı bir hafızadır.



AÇIKIN SİZİ



CEM KEÇE
FATMA COŞAR
ALİ ATA ÖZDEMİR



AŞKIN SEKS

CİNSEL TERAPİ

***AŞKIN SEKS CİNSEL TERAPİ YAKLAŞIMI* İLE
GELENEKSEL CİNSEL TERAPİNİN ÖTESİNE GEÇİN...**

[illegible]

Psikoterapist & Yazar & Eğitmen Cem KEÇECİ
www.cemkece.com.tr

**CİNSEL TERAPİYE YENİLİKÇİ VE İNTEGRATİF BİR BAKIŞ AÇISI:
"AŞKIN SEKS CİNSEL TERAPİ YAKLAŞIMI"**

[illegible]

Seks Cinsel Terapi Yaklaşımı* cinselliğin pek çok faktörden oluştuğunu ileri sürer. Bu faktörler; beden, zihin, ruh (fin) ve beden temelinde ele alınır.

Sadece cinsel ilişkilerin giderilmesi ve cinsel isteklerin sağlanması değil, aynı zamanda bilisel, davranışsal ve duygusal düzeyde kişisel yaşam kalitesi ve iliski doyumu artırmayı hedefleyen bireysel ve çift menemurunu cinsel sağlanmasını odaklanır. Bu kaptıra her yönüne anılan "Ağık Seks Cinsel Terapi Yaklaşımı" temel edili enstratiji bakış açısı cinsel terapisinin bağdaştırı sonuna kadar her cinsiyetle ilgili bir şekilde uygulanır. Cinsel terapisinin cinsel sağlanmasını gözlemlemek ayrımsız sayılan güçlü ve etkili bir model olarak cinsel terapisinin yollarına çıkı tutacaktır.

www.cised.org



THE FASHIONS SINGEL TERPARI



Cem KEÇE
Ali Ata ÖZDEMİR

Fatma COŞAR
Osman ÇELİK



DISPARONI

Genito-Pelvik Ağrı ve Penetrasyon Bozukluğu



CEM KEÇE
FATMA COŞAR
ALİ ATA ÖZDEMİR



KADIN GİNSEL İŞLEV

FATMA GUŞAR



babili

- Teşekkürler