

BEDEN PSİKOTERAPİSİ TEKNİKLERİYLE CİNSEL BOZUKLUKLARIN TEDAVİSİ

**CISED CONGRESS, ANTALYA, TURKEY
21-24 APRIL 2018**

**PROF. MR.SCI. ENVER ÇESKO, WCP, ECP, EABP, WAPP, INTERNATIONAL
MASTER TRAINER, CLINICAL PSYCHOLOGIST AND ACCREDITED
PSYCHOTHERAPIST**

ENVER ÇESKO

- Klinik Psikolog,
- Beden Psikoterapisti, cinsel bozukluklar uzmanlığı
- Master eğitmeni- positif ve transkültürel psikoterapisi
- WCP, ECP, WAPP sertifikaları
- Özel Üniversitelerde misafir ve davetli eğitmen
- Yazar ve araştırmacı

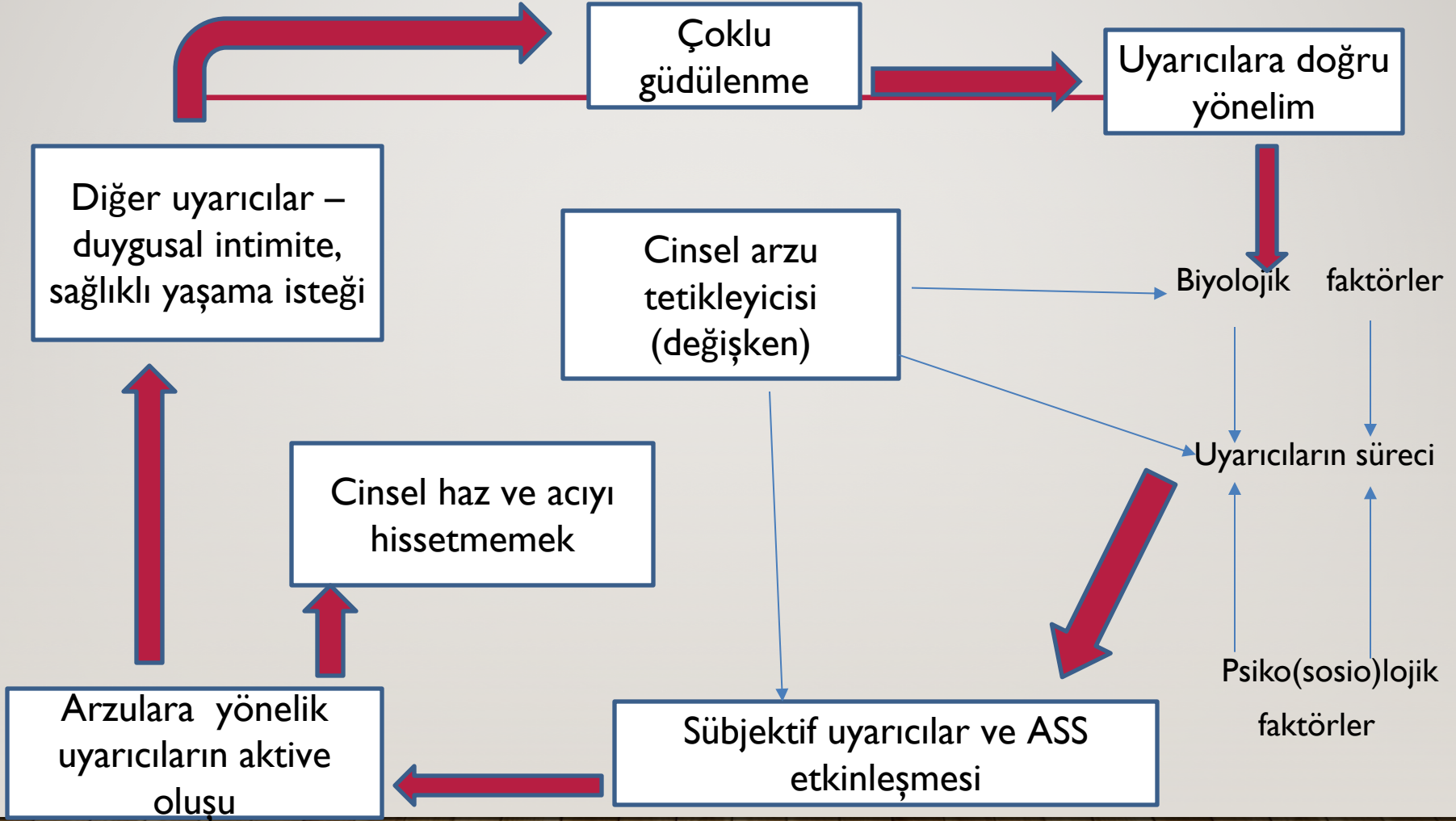
WORKSHOP PROGRAMI

- Cinsel bozukluklar ile ilgili
- Vajinismus ile ilgili
- Partnerlerle beraber ısınma egzersizleri
- izometrik egzersizler
- Kegelin egzersizleri
- Insertion tekniği – parmakla bastırma
- Meditasyon masajı – Tüm beden
- Meditasyon masajı – temas öncesi insertion
- Meditasyon masajı – hayal edilen bütünlüklü temas
- Uygun olan temas pozisyonları ve cinsel temasa hazırlık

CINSEL BOZUKLUKLAR VE TEDAVISI

- **Beden Psikoterapisi** - Birçok cinsel bozukluklara iyileşme imkanı tanıyan birçok başarılı teknik öneriyor
- **Solunum teknikleri** – bedenimizin nasıl işlediğini anlamak için en temel teknik,
- **Zihin – beden** bireysel ve çiftlerle egzersizler – bedenle yapılan ve bedensel teknikler
- **Meditasyon teknikleri** – beden taraması erojenik bölgelerde
- **Masaj teknikler** - Tantra masajı, erojenik masaj

CINSEL UYARILMA ÇEMBERİ



ORGAZM

- **Orgazm** biyo-psiko-sosyal deneyim (J.L.Rosenberg, 1997)
- **Sosyal deneyim** = çünkü iki kişi arasında yaşanıyor,
- **Psikolojik** = çünkü duygusal deneyimleri ifade eder,
- **Biyolojik** = çünkü tüm MSS, beyin ve hormonal sistemi etkiliyor. dolayısıyla,
- **Orgazm** - Cinsel uyarımların yol açtığı tıkanmış duyguları serbest bırakan çapraz yoldaki (yatay ve dikey) enerjinin tüm vücuda aktığı fiziksel ve duygusal tatminin devam ettiği bir cinsel döngüdür.
- **Orgazm** - cinsel uyarımda vazokonsantrasyon ve miyotoni bakımından biyolojik yaklaşım (Master & Johnson, 1970)
- **Orgazm** - Cinsel uyarım-psikolojik olarak fark etmeyle ortaya çıkan ve giderek artan zevkli hisler seyrinin en yoğun noktasının öznel algısı (Mah ve Binik, 2009)

ALAN & DONNA BRAUER

- Masters-Johnson ve Fisher -orgazm hem kadın hem de erkeklerde 4 ile 12 saniye sürebiliyor,
- Brauer çiftler – orgazm 10 saniye kadar sürebiliyor,
- 1 orgazm = 10 saniye,
- Ortalama haftada 2 kes seks yapılırsa = haftada 20 saniye orgasm yaşayabilir,
- 1 ay = 1.5 dakika orgazm
- 1 yıl = 18 dakika orgasm
- 50 yıl = 15 saat orgazm

CINSELİĞİN PSIKOFIZIOLOJISI

A. Kadın

1. **Cinsel yanıt** - duygusal stres, duygusal heyecan, beden ve genital organlar canlanır (vajinal yağlama)
2. **Cinsel yanıt** - Plato durumu, vazokongenital değişiklikler (cilt rengi, memeler, vulvalar)
3. **Cinsel yanıt** - perine ve klitoris kas kasılmaları ile orgazm başlangıcı
4. **Cinsel yanıt** – geçici aşaması, beden ve organların dönüşleri başlangıç aşamadan önce.

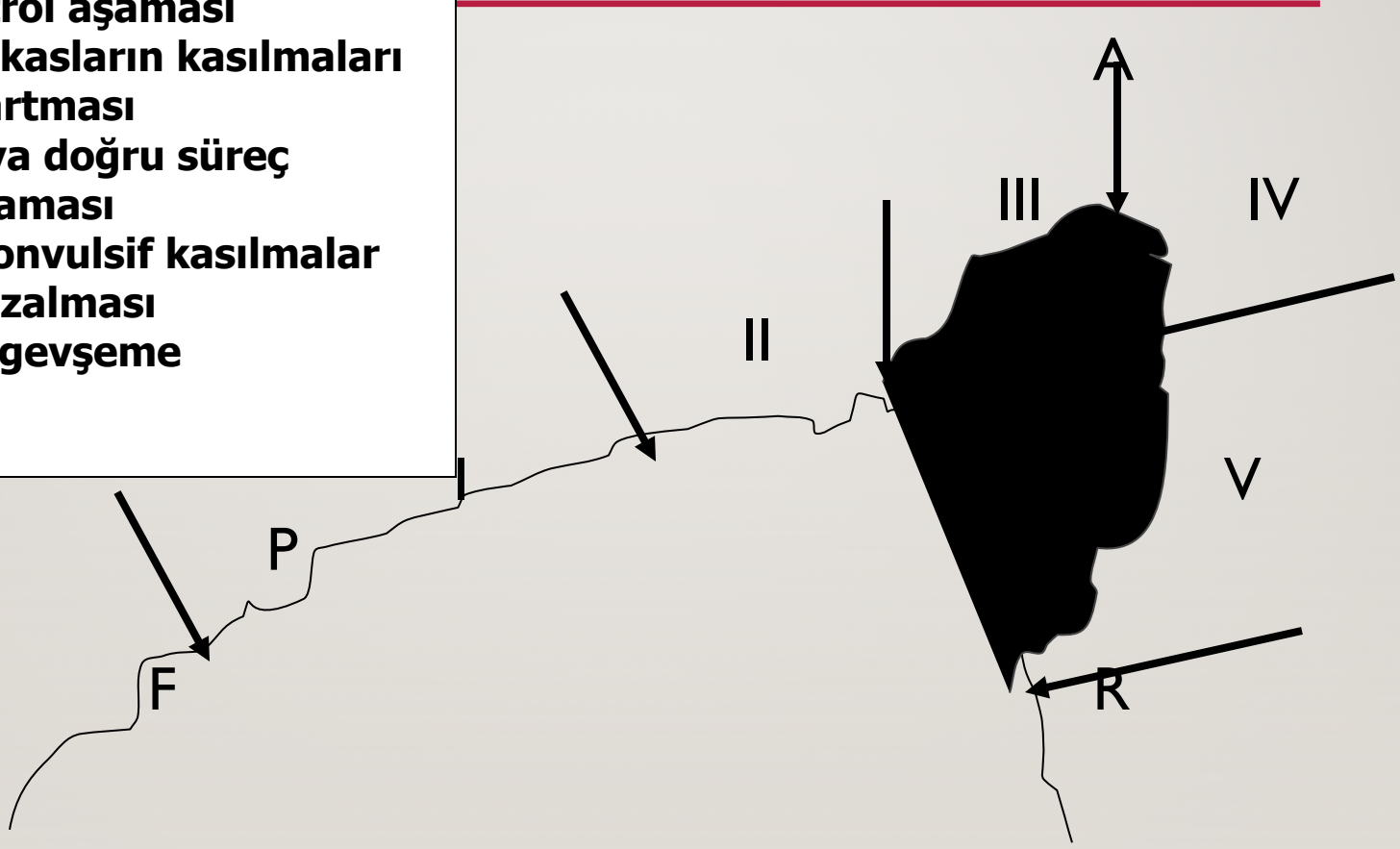
CINSELİĞİN PSIKOFIZIOLOJISI

B. Erkek

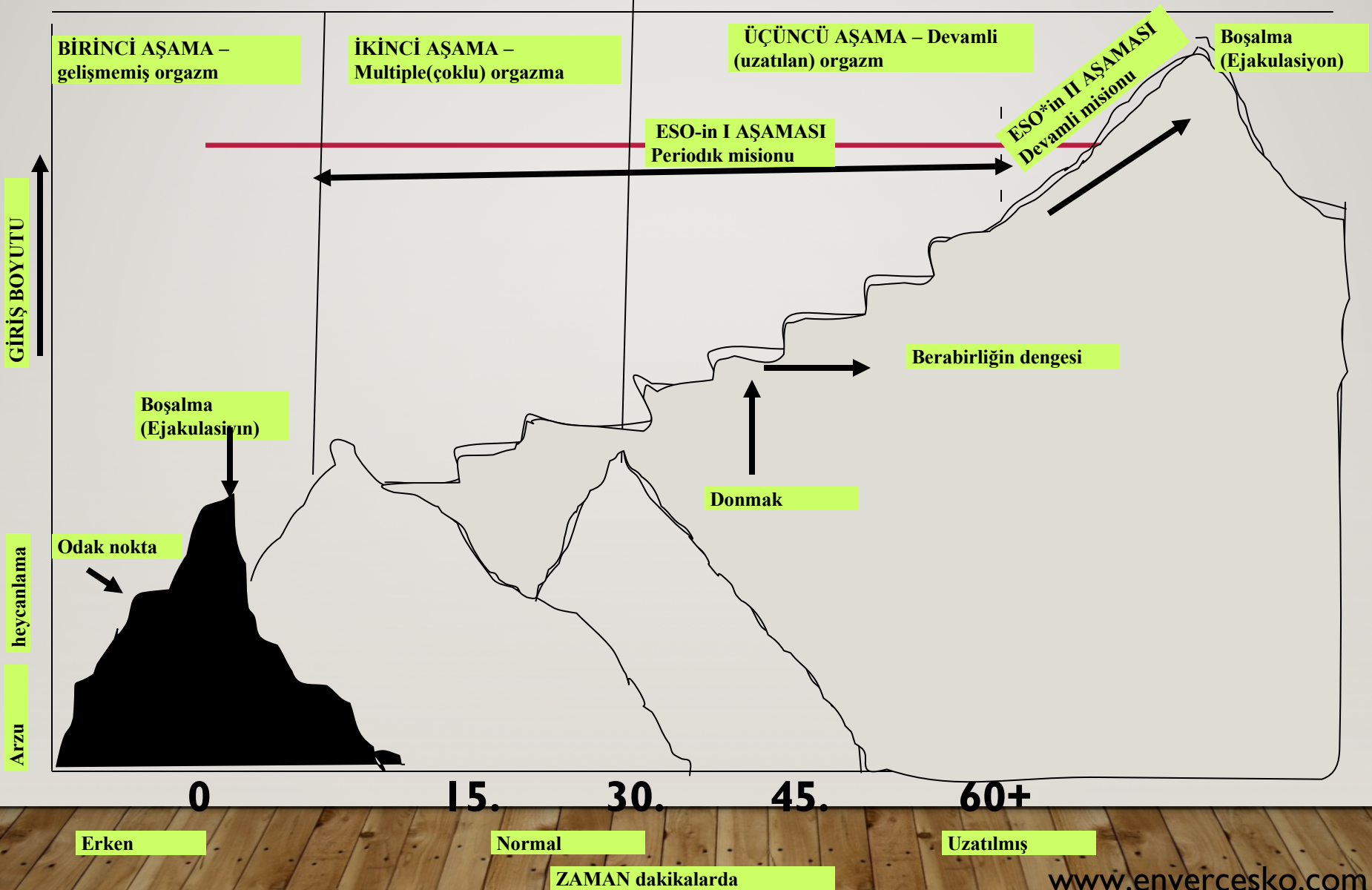
1. **Cinsel yanıt** - duygusal stres, duygusal heyecan, beden ve genital organlar canlanır (penisin ereksiyonu ve cinsel hücrelerin canlanması)
2. **Cinsel yanıt** - plato durumu, uretral ve prostat kanallarının genişmesi ve cinsel hücrelerin canlanması, testisler sertleşiyor)
3. **Cinsel yanıt** – boşalma(ejakulasyon) aşaması perine ve uretral kasların kasılmaları
4. **Cinsel yanıt** – geçici aşaması, bedenin ve organların dönüşleri başlangıç aşamadan önce.

CINSEL TEMASIN DIAGRAMI

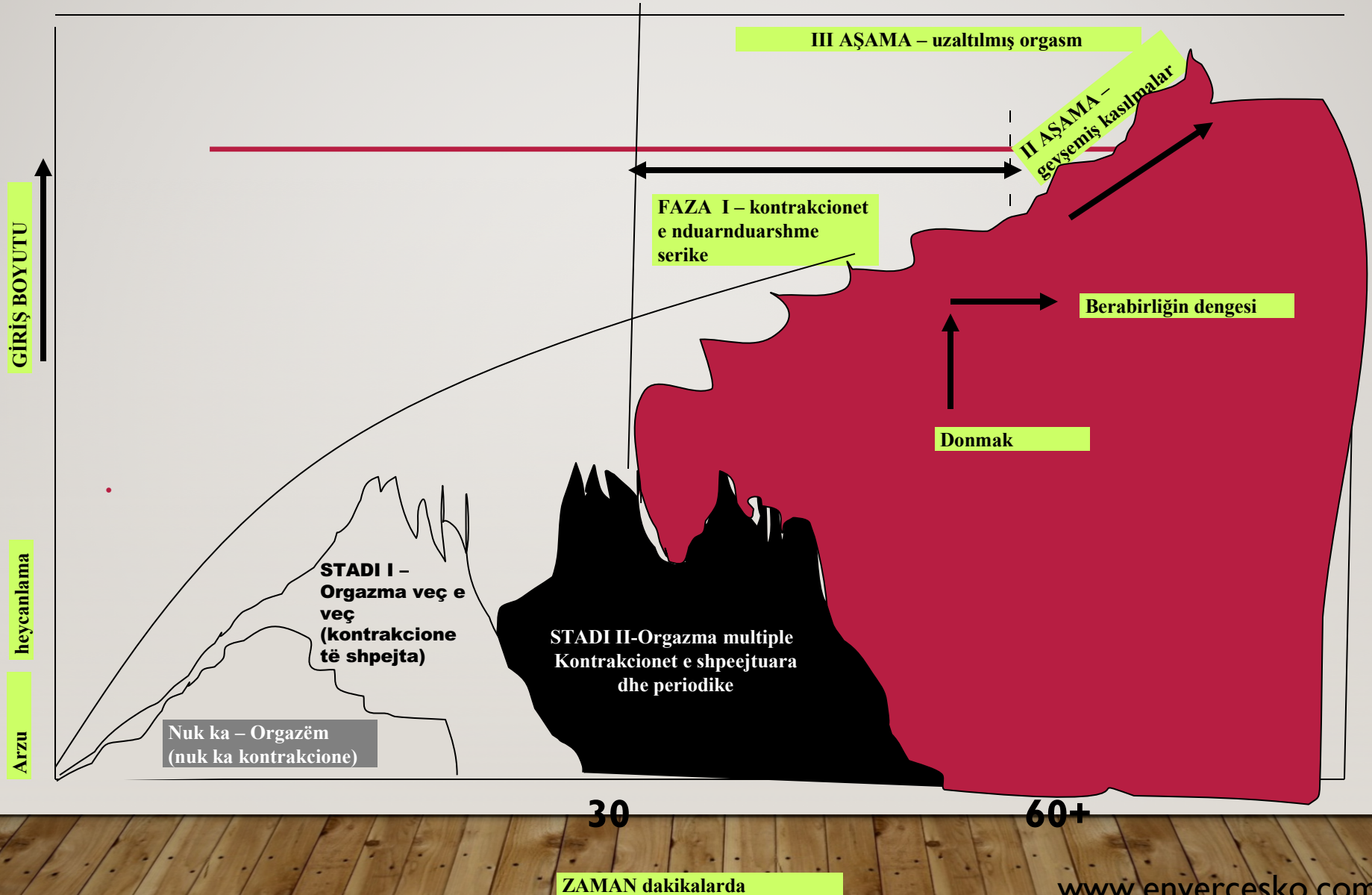
F- erotik oyunu(peting)
P- penisin girirşi
I- istekli kontrol aşaması
II- otomatik kasların kasılmaları
ve heyecanın artması
III- boşlamaya doğru süreç
A-siprem sıçraması
IV-orgazm, konvulsif kasılmalar
V- heyecanın azalması
R-rahatlayıcı gevşeme



ERKEK ORGAZIMIN SÜRECİ



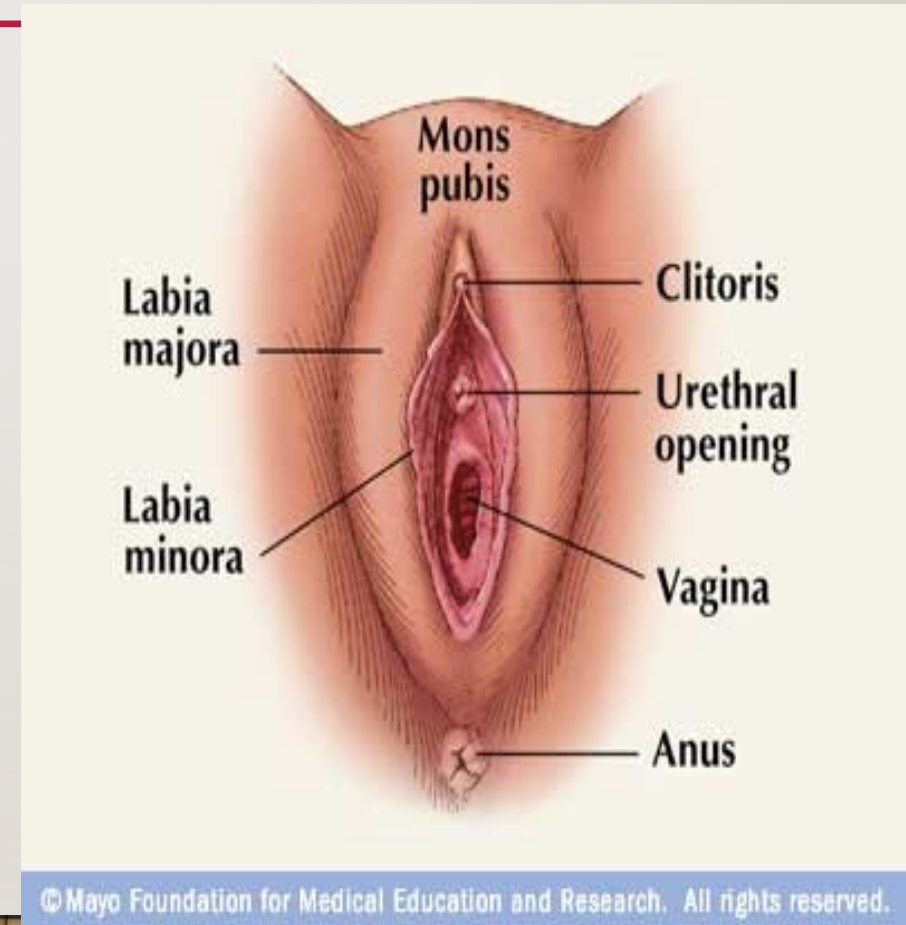
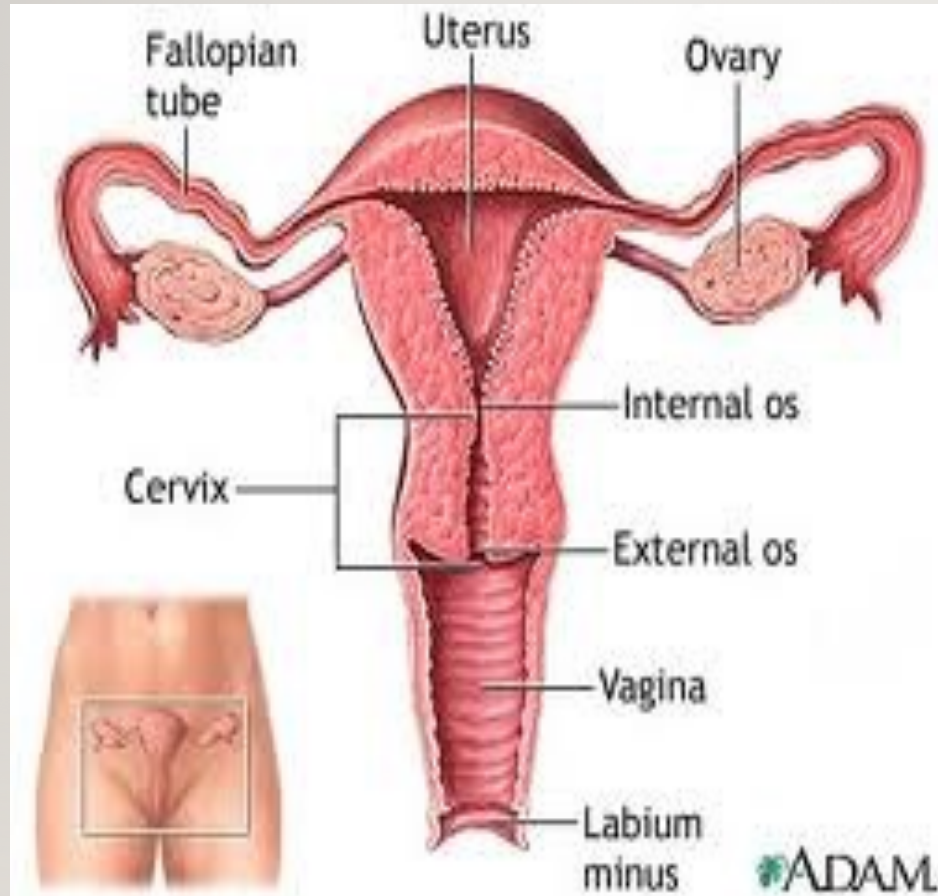
KADIN ORGAZIMIN SÜRECİ



PSİKOSEKSÜEL BOZUKLUKLARIN TEDAVİSİNDEKİ AŞAMALAR- BEDEN PSİKOTERAPİSİ YAKLAŞIMIYLA

1. Bozuklukların organik şüphelerinin kontrolü
2. Yaşam yazgısı (script) – travmatik deneyimler
3. Cinsel organların anatomisi, fizyolojisi ve fonksiyonları
4. Detaylı tedavi programının paylaşılması
- 4.1. Tedavinin aşamaları
 - İzometrik egzersizler ve cinsel hormonların etkinleşmesi
 - Duygusal bedenle ilk temas kurma aşaması
 - Dokunma aşaması ve duygusal beden masajı
 - Dokunma aşaması ve cinsel organlara masajı
 - Cinsel imgelemlemlerle uyarılma(stimülasyon) aşaması
 - Cinsel pozisyonlar aşaması ve cinsel imgelem
 - Cinsel temas aşaması
 - Orgazm aşaması
 - Duygusal gevşeme aşaması
 - Geribildirim aşaması

GENİTAL ORGANLARIN ANATOMİSİ



CİNSEL TEMASIN İMGELEMİ

- Vajina meditasyonu
- Kabul ve alma meditasyonu
- Bedenin iki önemli parçası (vajina ve penis)
- Penisi elde tutma ve onunla diyalog yapma
- Penisi sığınacak yerine koyma

TEDAVİ SÜRECİ

Erotik oyun öncesi

- Sıcak ve rahat mekan, partnerler yarı çıplak.
- Romantik müzik, aromalı mum, gerekirse kayganlaştırıcı kremi.
- Solunum tekniği, kundalini enerjisini etkinleştirme, 10-15 dakika
- Genital organlara odaklanırken erotik duyguları hissetme

DEVAM...

Erotik oyun.

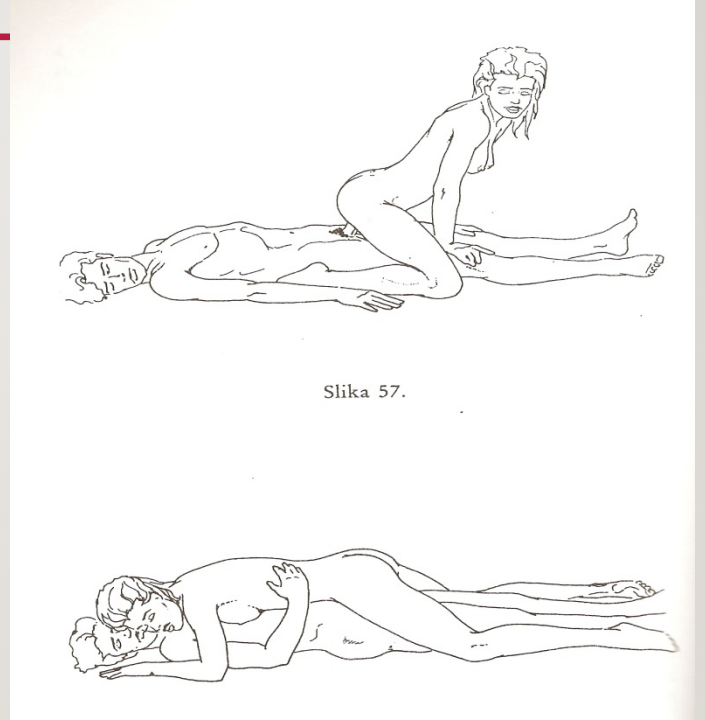
- Tüm bedeni gözlemlene ve beraberce senkronize olup nefes alıp verme, 5-8 dakika
- Partnerin erojen noktalarına Erotik masaj, 10-15 dakika (dikkat: eller genital organlara dokunmamalı, sadece kilotların üstünden dokunulur)
- Rol değiştirme
- Duygular için geribildirim
- Günde bir kere ve 5-7 gün boyunca bu egzersizler tekrarlanır
- Dikkat: Eğer bu egzersizler sonuç vermezse, terapistle konuşulmalıdır.

CİNSEL TEMAS OYUNLARI

Cinsel oyun

- İzometrik ve solunum teknikleri beraberce uygulanır(çıplak)
- Erotik masaj devam eder partnerler arası(çıplak)
- Genital organların stimülasyonu (masturbasyon olmamalıdır)
- Uygun pozisyonları deneme*
- Cinsel temasa yaklaşma

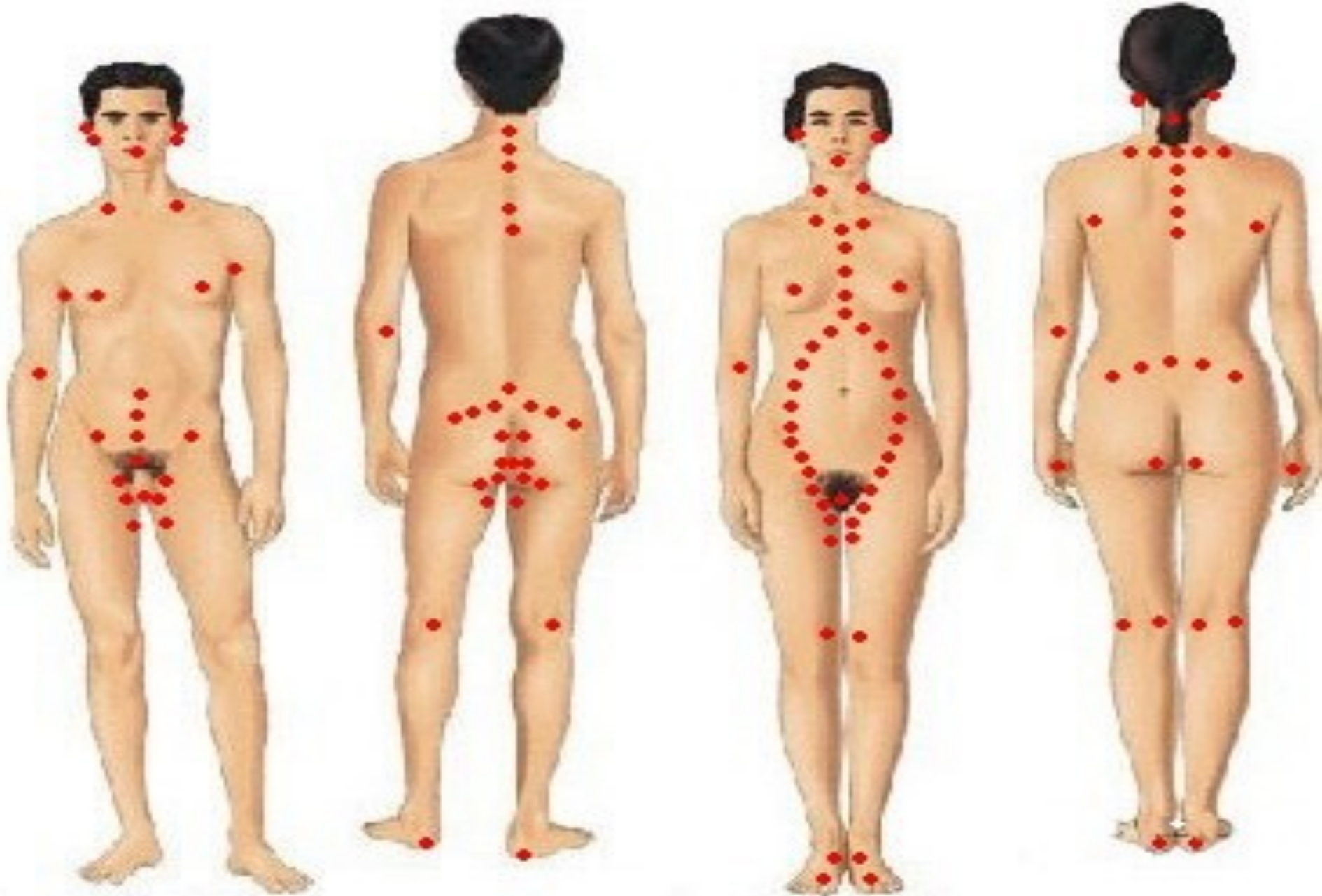
UYGUN POZİSİYONLAR



ORGAZMAYA ULAŞMA

- Cinsel organları uyarma
- Temas penetrasyonu (oral seks)
- Temas penetrasyonu(genital organlarla)
- Orgazm
- Orgazm sonrası
- Gevşeme ve rahatlama
- Geribildirimlerle duyguları ifade ettme

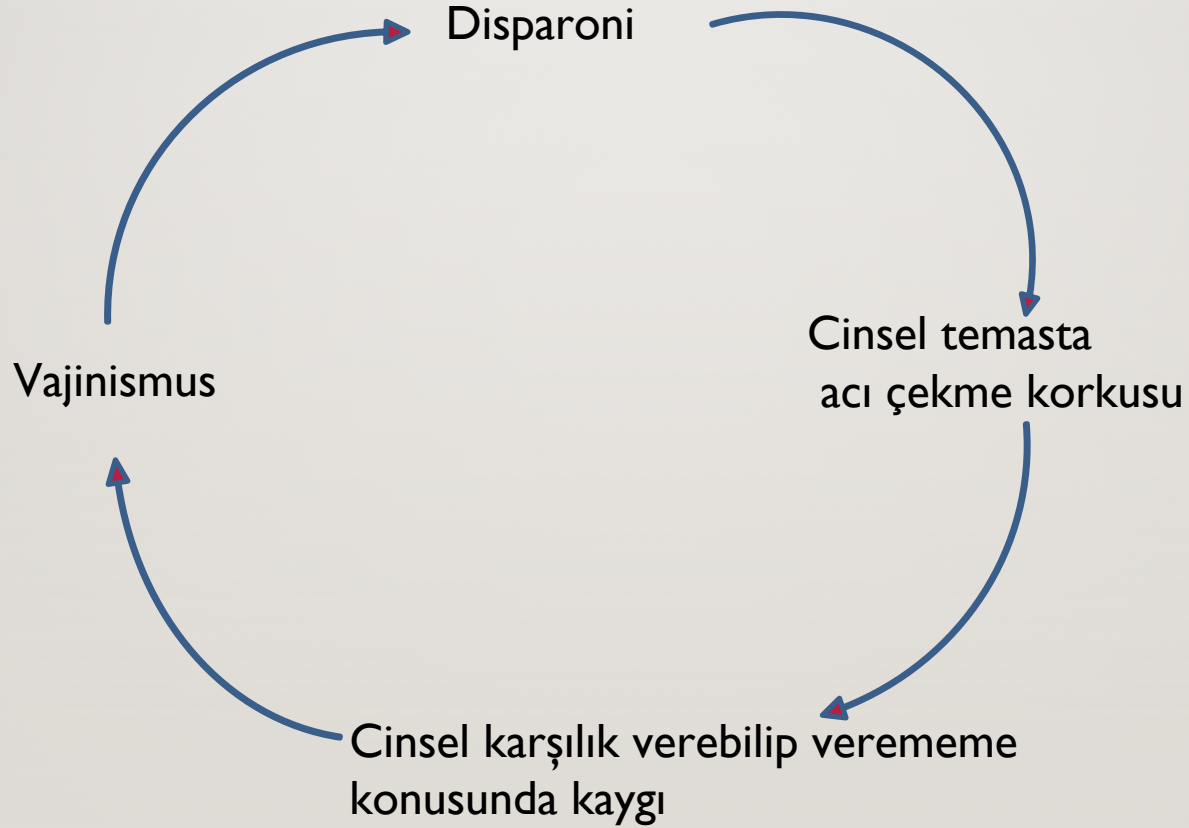
EROJEN NOKTALAR



VAJİNİZMUS (DSM IV) İLE PENETRASYONDAKİ BOZUKLUKLAR(DSM V) İÇİN TEDAVİ PLANI

-
- Vajinismus ile – vajinanın anatomisi ve fizyolojisi
 - Partnerlerle ısınma egzersizleri – izometrik egzersizler
 - Kegel egzersizleri
 - Insertion tekniği – parmak basıncı
 - Meditasyon masajı – tüm bedene
 - Meditasyon masajı – temas öncesi içeri doğru
 - Meditasyon masajı – hayal edilen temas(bütünlüklü)
 - Uygun pozisyonları keşfetme ve cinsel temas yapmak için hazır hissetmek.

VAJİNİSMUS ÇEMBERİ



CİNSEL TEMASTA ZORLUK – ACİVE DARLIK

VAGINISMUS - SEXUAL INTERCOURSE DIFFICULTIES

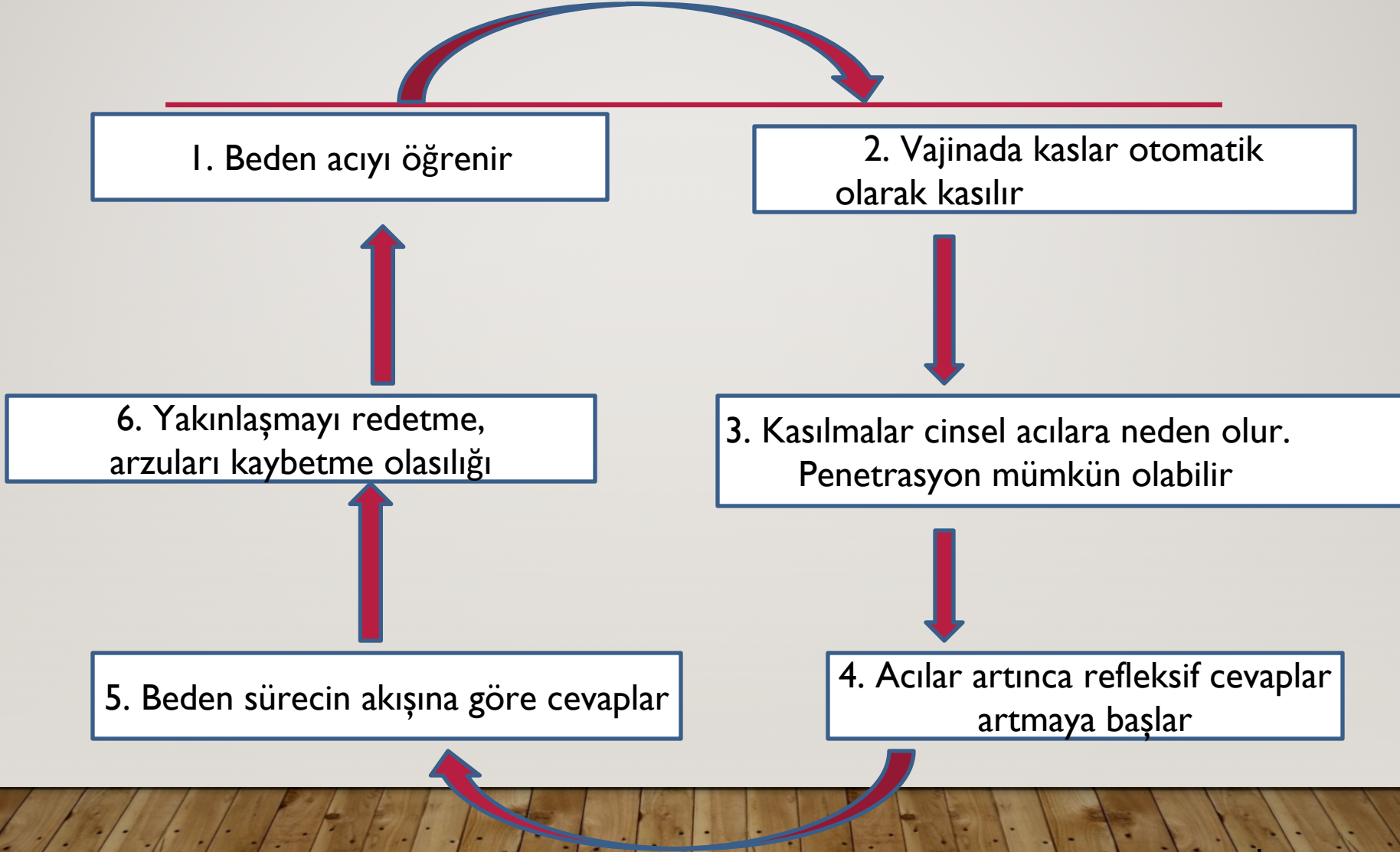


Impossible Penetration



Tightness & Pain

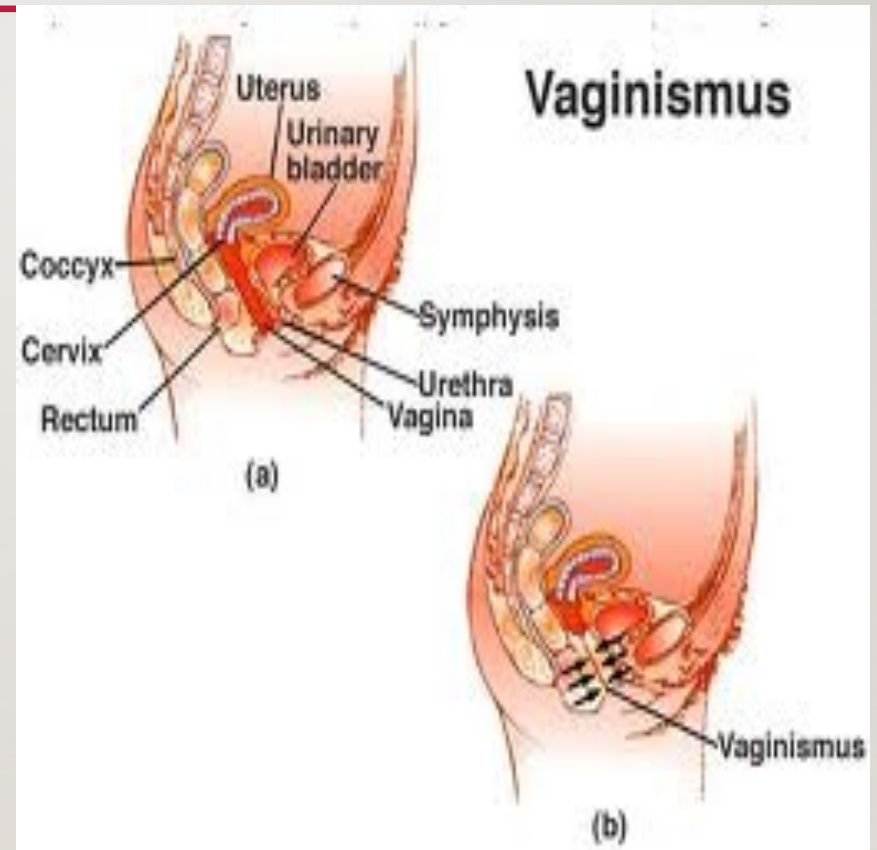
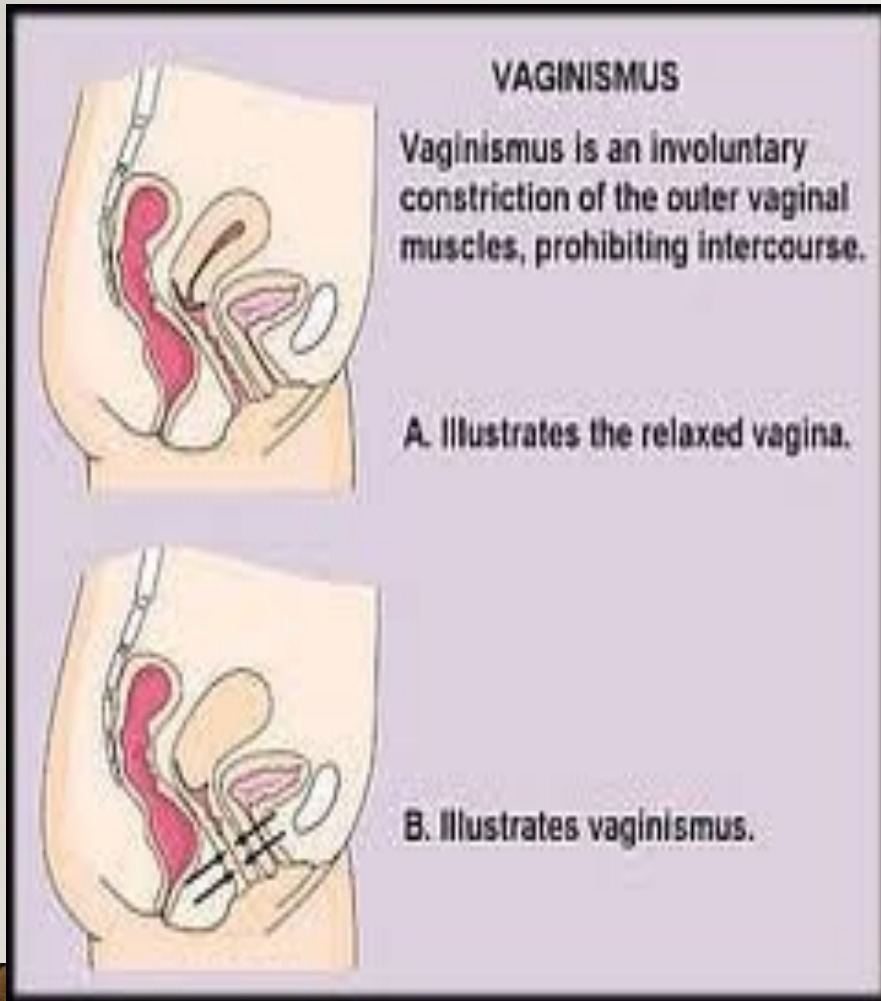
VAJİNİSMUSUN ORTAYA ÇIKMASI



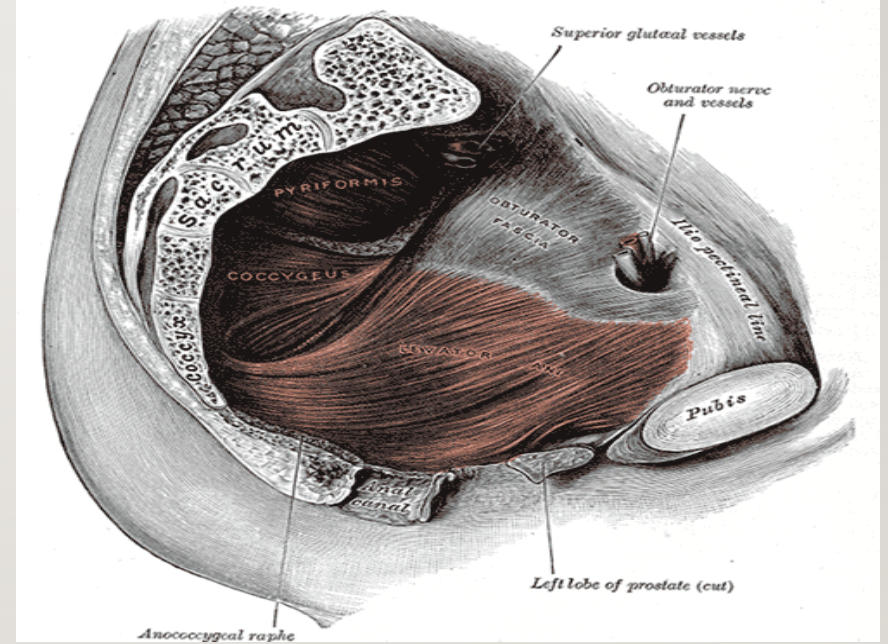
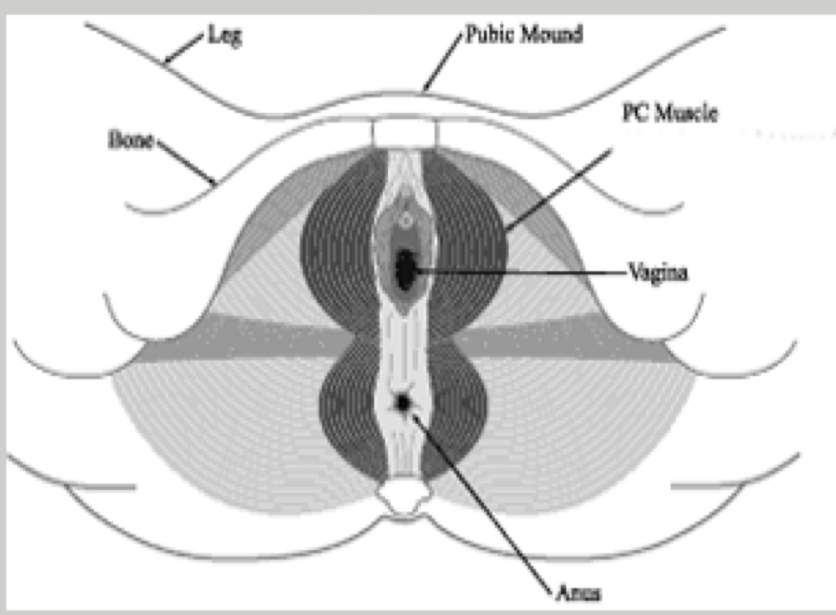
VAJİNİSMUSUN SEBEPLERİ



VAGINISMUSUN ANATOMİSİ

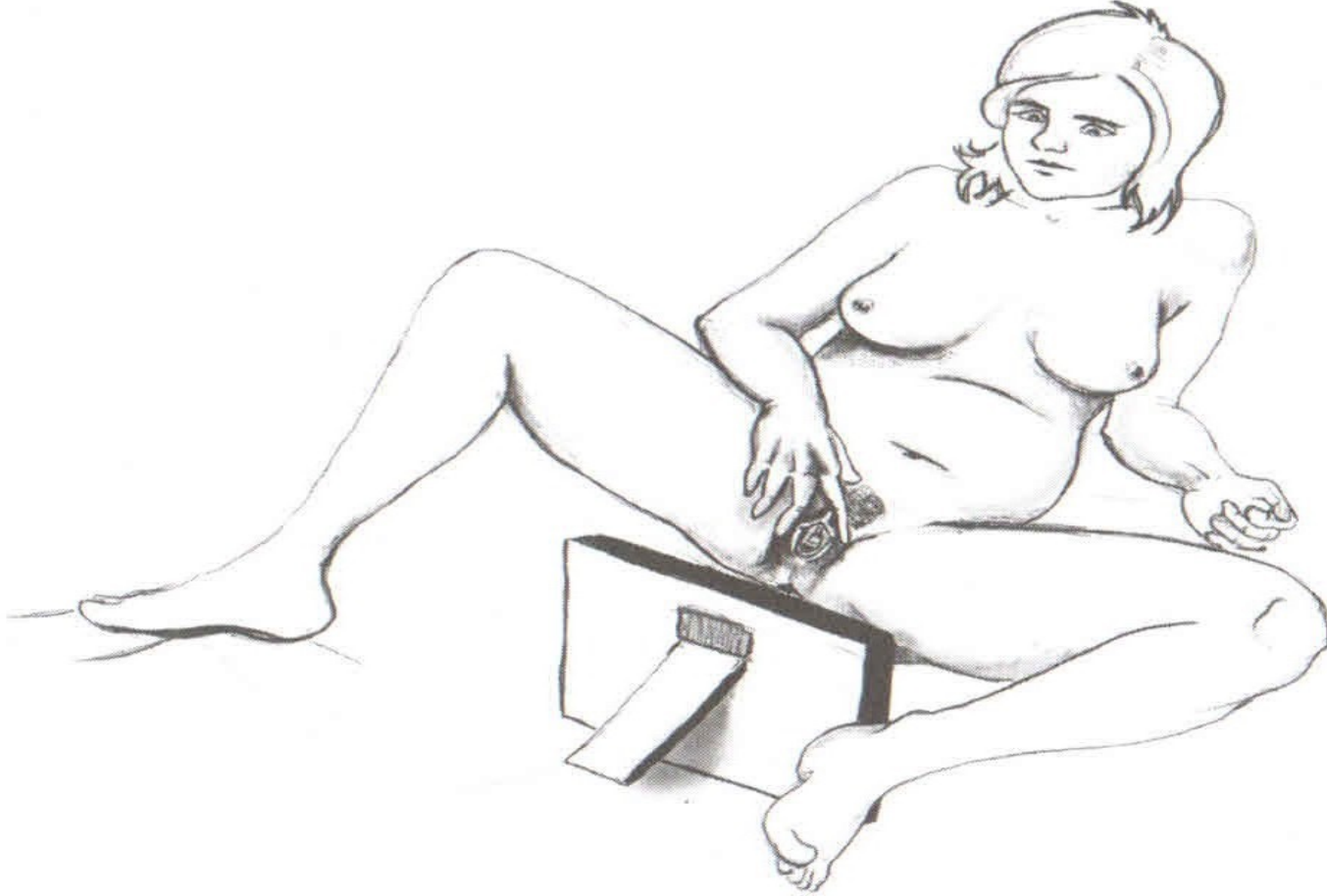


KEGEL EGZERSİZLERİ



1. Nefes egzersizleri
2. Vajinadaki farkındalığı arttırma
3. Vajina kaslarını kasma

AYNA KARŞISINDA VAJİNAYLA DİYALOG



TEDAVİ SÜRECİ

- **Vajinismus:** kadın rahat bir yere oturur ve meditasyon yapar. ***‘kırmızı tüy’***
- Meditasyonu yaptıktan sonra, kadın ayna karşısına geçer ve cinsel organına bakıp ona birkaç kez dokunur
- Klitorise ve vajinanın girişine kadar kalın ve ince dudaklara dokunuşlar yapılır.
- Dokunuşları yaparken kendisine şunları söyler; ***‘bugüne kadar seni ihmal ettiğim için, beni afet, seninle ömrüm boyunca beraber kalmak istiyorum’***

DEVAMI...

-
- Vajinanın girişine sanki zili çalar gibi işaret parmağınızla 10-15 kere dokunun. Ona teşekkür edin.
 - Bu işlemi 4 gün boyunca günde en az 1 kez tekrarlayın.
 - Kendinizle diyalog yapın ve partnerinizle beraber birbirinize geribildirimde bulunun.
 - Partnerinizle beraber vajinanın kenarlarına işaret parmağınızla dokunmaya devam edin.



Resim 18



İLGİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM!

**‘Kahraman, başkasını saldırmayı bilen
değil, kendisini korumayı bilendir’**

(E.Ç. 2012)

- E- envercesko@hotmail.com
- www.envercesko.com
- Tel. +383 44 113 376
- WhatsApp, 0090 5530668176

