

Nalan Eyin & Murat Ulusoy

Cinsel Terapide Hipnoz

Kadında Cinsel Beyin Haz ve Hipnoz, Hipnoz ve Artırılmış Cinsel Doyum ESR

İnsan Yaşamında Cinsel Hazlar niye bu kadar önemli?

Nefes almadan yaşayamazsınız, aldığınız nefesi vermeden de yaşayamazsınız. Cinsel Hazlar, bir insanın yaşamla bağı, üretkenliğini artırır. Cinsel Doyum Eksikliği ise, depresyona, takıntılı düşüncelere verimsizliğe ve boşluk hissine yol açar.

Düşünceler Duygulara,

Duygular Davranışlara dönüşür.

Orgazmın Yaşanmasına Mani olan:

Bedeniniz Değildir.

Sevişmeyi Bilmemek Değildir.

Cinsel Hazzı Engelleyen:

Cinsel Yaşama Ait Düşünceleriniz,

Cinselliği Yaşarken hissettikleriniz

Tıpkı dans etmek veya bir enstrüman çalmak gibi, Akort edilmesi gereken davranışlarınızdır...

Hipnoterapi ile entegre edilmiş Cinsel Terapi, cinsel yaşamdan haz almanızın sağlıklı ve kendiyle barışık, üretken ve eşinizle aile bağlarınızın çok daha sağlam olduğu ilişkiler yaşamamızın yolunu açabilir.

Orgazmın önünde en sık karşılaşılan engellerden birisi Ağrı yaşamak ve/veya Ağrı Yaşama Beklentisidir. Ayrıca ne hissedip deneyimleyeceğini bilmemektir. Hipnoz altında yapılan beyin görüntüleme çalışmaları ve Ağrı Kontrolünde hem Periferik hem de Spinal düzeyde etkinliği bilimsel kaynaklarla da desteklenmektedir. Diğer yandan hipnotik telkinle bazı hormonların salınımı da mümkün hale gelmektedir.

Kadın Orgazmı üzerine çok uzun yıllardır araştırmalar yapılmaktadır. Kadının orgazm olması, fertilitayla bugüne kadar tespit edilen bir bağlantıya sahip değildir. O halde , insan organizmasının sadece üremek değil, psikolojik olarak da hazzı ulaşmasının , insan üzerinde bugün dahi tam olarak dile getirilmemiş çok önemli pozitif etkileri vardır.

Orgazmın klasik yolları:

1.Pudental Sinir-Klitoris ve U Noktası

2.Pelvik Sinir-G,A ve O Noktası

3. Hipogastrik Sinir: Serviks

4.Vagal Sinir:Parasempatik Sistem,10.Kafa Çifti 5.Intercostal Sinir ve Oksitosin Uyarımı

6.Direkt Oksitosin Yolu: Hipotalamustan Nörotransmitter olarak ve Hipofiz üzerinden nörohormon olarak oksitosin salınımı

7. Beyin “İmajinasyon” ve Değiştirilmiş Bilinç Hali(FBH)

Cinsel Beyin: Orgazm zihinde başlar zihinde biter, beden sadece bir araçtır.

Orgazmı oluşturan yedi yoldan en önemlisi Zihindir.

Cinsel Beyninizi geliştirmenin yolları ve Farklı Bilinç Hallerini oluşturmanın anahtarı Hipnoorgazm ve Hipnomeditasyon çalışmaları ile mümkündür.

Fantezi Süreci: Her Őey ile bir ve bütün olduğunu hissetme ve ruhsal görüntü yaşantısıdır..

Hipnozun (FBH) Orgazma katkısı: Bilinç, Őu an düşündüklerimiz (yani yaklaşık her 10-15 sn de bir değişen ortalama 7 birimlik bilgileri muhafaza edebilen) kısıtlı bir farkındalık iken, Bilinçdışı zengin bir coğrafyadır.

Geçmiş, Őimdi ve Geleceğiniz Bilinçdışında entegre olur. Bilinçdışı kendine has özel bir Őifreleme metodu kullanır ve milyonlarca bilginin, resmin, anının, hayallerin adeta bir orkestra gibi aynı anda ve birbiriyle etkileşime girerek çalıştığı bir konser salonunu andırır.

Hipnoz ile, enstrümanların akort edildiğini, aynı melodinin çalınmasını, ezgi bütünlüğünü sağlamaktır. Hipnoz altında yapılan beyin görüntüleme çalışmaları ve Ağrı Kontrolünde hem Periferik hem de Spinal düzeyde etkinliği bilimsel kaynaklarla da desteklenmektedir. Diğer yandan hipnotik telkin ve imajinasyonla bazı hormonların salınımı da mümkün hale gelmektedir. Kadının uyarılma ve verdiği fizyolojik yanıt süresi uzamış olur.(ESR) Erkeklerin aksine, belden aşağısı felç olan kadınlarda vagal ,beyin sinirve yolakları sağlam olduğu takdirde orgazm yaşanabilir. Bu da beyin orgazmını ve hipnozu destekler.

BDT ye Hipnoz Terapisi eklendiğinde: Geleneksel Cinsel Terapilerde uzunca süredir, cinsel işlev bozuklukları üzerinde çalışılmaktadır. Bugün sahip olduğumuz pozitif psikoloji bakış açısıyla, sadece cinsel işlev bozuklukları değil; sahip olunan en temel fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardan ikisine de karşılık gelen orgazmın , sadece hiç orgazma ulaşamayanlar için değil, orgazmı arttırılmış seviyede yaşamayı, süresini uzatmayı talep eden kadınlara da yönelik olarak değişim sağlayabilmenin , bilişsel davranışçı terapi ekolü dışında, Cinsel Beyni eğitmek, Hipnoz ve Metaforlar yoluyla da desteklenmesini sağlamak mümkündür.

Kaynaklar:

Ümit Sayın Kadınlarda Orgazmın Psikolojisi Tantra Akademi Ümit Sayın Arttırılmış Cinsel Doyum Tantra Akademi Helen Singer Kaplan Cinsel Terapi Ck Yayınevi

Vajinismus Tedavisinde Psoas Kası ve Hipnoz

Vajinismus etyolojisinde bugüne kadar pelvik taban alt kasları “PC Kasları” sorumlu tutuldu ve bu kasların eğitimine dönük Kegel Egzersizleri önerildi. Oysa Türk Kadınında PC kasları serbestti. Asıl sorun Psoas Kaslarından kaynaklanıyordu. Hem hipnotik telkinlerde hem de geri bildirimli dilator çalışmalarında bu kaslara ve bu kasların gevşeme ve kontrolüne dönük teknikler kullanıldığında tedavi süresi üç saate indirilmiş oldu.

Bu sunumda Psoas Kasları çalışma süreci, evrimsel gerekliliği ve onları kontrol etmeye dönük Nefes ve Hipnoz Teknikler üzerinde durulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Hipnoz, hipnoterapi, cinsel terapi, vajinismus, vajinismus tedavisi, vajinismus tedavisinde hipnoz, psos kasları, cinsel beyin, arttırılmış cinsel doyum, esr

Uzm. Psikolog Nalan Eyin

İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü Mezunu olup, üzerine Selçuk Üniversitesi PDR yüksek lisansı yapmıştır.

Eğitmen/Teorik Bilgi Öğretmeni (İnsan Performansı ve Limitleri & Hava Hukuku) Etkin ve İleri Düzey Öğrenme /Öğretme Teknikleri, Eğiticinin Eğitimi

Cinsel Terapi: Cinsel Beyin, Arttırılmış Cinsel Doyum - ESR üzerine Hipnoorgazm çalışmaları da yapmaktadır. Kadın Cinselliğinin Geliştirilmesini hedefleyen çalışmaları da mevcuttur.

Psikolojik Danışmanlık, Hipnoterapi, Karar Verme , Zaman Yönetimi, Anne-Baba Eğitimleri, İletişim Supervizyonu, Sunum Hazırlama Teknikleri, Motivasyon Kalıpları, Temsil Sistemlerine Gore Ders Çalışma, Hipnozla Sınav Hazırlığı, Human Performance üzerine çalışmaları vardır.

Klinik Psikolog Dr. Murat Ulusoy

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdi. Hipnoz öğrencilik yıllarından itibaren hep ilgi odağı oldu. Türkiye de bir çok Hipnoz Derneğinin kuruluşunda yer aldı. Ulusal ve Uluslararası kongrelerde sunumları oldu. Üniversite bünyelerinde açılan Hipnoz Kurslarında Eğitmen olarak görev aldı. Psikoterapi Enstitüsü'nden Psikoterapi Eğitimi tamamladı. Klinik Psikoloji yüksek lisansına sahip. Hipnoza ait İndüksiyon Tekniği ile Vajinismus Tedavisine ait Tedavi Tekniği geliştirdi. Vajinismus Tedavisinde Hipnoz adlı bir kitap yayınladı ve Oxford Hypnosis adlı kitabın Türkçeye çevirisini yaptırdı. 2005-2006 yılları arasında Sosyal Sorumluluk Projesi dahilinde 146 vajinismus hastasının tedavisini ücretsiz olarak üstlendi. TedxGölbaşı'nda "Vajinismus Hastalığının Sosyal Sorumluluğu" üzerine konuşma yaptı. İnsan zihnindeki İçsel Şifacı üzerine Hipnomeditasyon ve Arttırılmış Cinsel Doyum üzerine Hipnoorgazm çalışmaları da yapmaktadır. Halen Üsküdar Üniversitesi Geleneksel Tamamlayıcı Tıp ve Klinik Hipnoz Bölümünün de müdürlüğü görevindedir. Türkiye'de Hipnoz, Vajinismus Tedavisi ve Kadın Cinselliğinin Geliştirilmesine gönül vermiş biri olarak tanınmaktadır.