



Evlilik ve aile yaşantısını etkileyen, bireylerin ve eşlerin yaşam kalitelerini düşüren en öncelikli sorunlardan birisi cinsel yaşamla ilgili sorunlardır. Erken boşalma, iktidarsızlık, vajinismus, cinsel isteksizlik vb. cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde yıllardır başarıyla kullanılan ve tüm dünyada modern tıp tarafından yaygın olarak başvurulan yöntemlerden biri olan hipnoz hakkında, anket çalışmalarıyla Türkiye’de gündem yaratan Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – [CİSED](#) bir basın açıklaması yaptı.

Hipnozun büyü, sihir yada doğa üstü hiçbir yönü yoktur

Cinsellikte olduğu gibi hipnoz hakkında da yalın, doğru ve bilimsel olanı aktarmak ve hipnoz hakkındaki yanlış bilgilenmeyi düzeltmek için basın açıklaması yaptıklarının altını çizen CİSED Başkanı Cinsel Terapist Dr. A.Cem Keçe; “Kamuoyunda cinsellik kadar olmasa da çok ilgi çeken, merak uyandıran; buna karşı hakkında bilinenlerin hemen tümünün yanlış olduğu başka bir konu da hipnozdur. Söz, bakış, hayal gücü yada bazı yardımcı nesnelere kullanılarak telkin vb. tekniklerle oluşturulan; kişinin duygu, düşünce, algı ve bellek işlevlerinde değişikliklerin gerçekleştirilebildiği çok özel bilinç durumuna hipnoz diyoruz. Hipnoz tamamen beynin doğal ve normal işlevlerinden bir tanesidir. Hipnozun büyü, sihir yada doğaüstü hiçbir yönü yoktur. Hipnoz sadece gevşeme ve rahatlama aracı değildir. Hipnoz bilinçaltına açılan bir kapıdır. İyi bir cinsel terapist bu kapıdan içeri girer ve cinsel hastalıklara, kötü huylara, alışkanlıklara yol açan

Cinsel Sorunlarda Hipnoz Tedavisi

EBG Ege Bireysel Gelişim tarafından yazıldı
Salı, 03 Haziran 2008 20:11

ve çocuklukta oraya yerleşmiş yanlış bilgileri, inançları, düşünceleri, algılamaları bulur ve değiştirir. Ayrıca eğitim almış hipnoz uygulayıcılarına hipnozör, hipnozla cinsel terapi veya psikoterapi yapan terapistlere ise hipnoterapist denir. Hipnozun tedavi amacıyla kullanımına veya hipnoz altında yapılan terapiye ise hipnoterapi denir" dedi.

Cinsel sorunlarda hipnoz mucizesi

Özellikle psikolojik kökenli cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde, hipnozun son derece etkili yöntem olduğunu söyleyen CİSED Genel Sekreteri Cinsel Terapist Psk. Gülüm Bacanak; "Yıllardır cinselliği bir tabu sayan, ayıp, yasak ve günah kavramları tarafından kuşatan ve konuşamayan Türk insanı, artık cinsel sorunları olduğunu kabul ediyor ve çözmek için yeni çareler arıyor. Hipnozun tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de en yaygın kullanıldığı alanlardan biri de erken boşalma, iktidarsızlık, vajinismus, cinsel isteksizlik vb. cinsel işlev bozuklarıdır" dedi.

Hipnoz kolaylaştıran bir araçtır

Hipnozun cinsel terapide kullanılan araçlardan biri olduğunun altını çizen CİSED Başkanı Cinsel Terapist Dr. A.Cem Keçe; "Cinsel terapi seansları sırasında kullandığımız tıbbi bir girişimlerden biri olan hipnoz; tek başına mucize yaratmaz. Çünkü hastayı iyileştiren bizzat hipnozun kendisi değil, hipnoz sırasında uyguladığımız değişik tedavi yöntemleridir. Yani, hipnoz cinsel terapide çok işe yarayan ve kolaylaştıran bir tedavi aracıdır. Bu anlamda hipnozu bir şırıngaya benzetmek mümkündür. Nasıl ki şırınga, iyileşmek için hastanın gereksinim duyduğu çeşitli ilaçları uygulamak için kullanılan bir tedavi aracı ve hastayı iyileştiren şey şırınga değil de içindeki ilaçlar ise; aynı şekilde hastayı iyileştiren şey bizzat hipnozun kendisi değil; hipnoz sırasında uygulanan değişik tedavi yöntemleridir" dedi.

Hipnoz uyku değildir

Hipnozdaki kişinin uyanık olduğunu, hipnozörün yani hipnoz uygulayan kişinin tüm sözlerini duyduğunu, anladığını ve hatta yargılayıp sorulara yanıtlar bile verebildiğini söyleyen CİSED Genel Sekreteri Cinsel Terapist Psk. Gülüm Bacanak; "Dıştan bakıldığında hipnozdaki kişi çok rahat ve huzurlu bir şekilde uyuyor gibi görüldüğünden yüzyıllardır, hipnozun bir uyku olduğu yanlışlığı yerleşmiş olarak sürmektedir. Oysa hipnoz bir uyku değildir. Hipnoz artmış bir farkındalıktır. Hipnoz, kişinin gönüllü isteğiyle, hipnoz uygulayan kişinin direktifleri doğrultusunda dikkatini toplaması, gevşemesi ve yoğunlaştırması ile gerçekleşen bir durumdur. Dolayısı ile hipnoza girmek istemeyen kişi dikkatini yoğunlaştırmayacağı ve direktiflere uymayacağı için isteği dışında hipnoza sokulamaz. Hipnoz sırasında kişinin kontrolü tamamen kendi elindedir. Biz cinsel terapide başta Ericksonian Hipnoz olmak üzere değişik hipnoz tekniklerini kullanıyoruz. Kişi, hipnozörün söylediği her şeyi dinler, anlar, değerlendirir ve istemediği hiçbir

Cinsel Sorunlarda Hipnoz Tedavisi

EBG Ege Bireysel Gelişim tarafından yazıldı
Salı, 03 Haziran 2008 20:11

şeyi söylemez, istemediği hiçbir şeyi de yapmaz. Eğer, hipnoz uygulayan kişi, hipnozdaki kişiden söylemek istemediği gizli sırlarını söylemesini yada onun ahlaki ve sosyal değerlerine aykırı bir şeyi yapmasını isterse kişi bunu kabul etmez daha da zorlanırsa hipnozdan çıkar” dedi.

Herkes hipnoza giremeyebilir

Herkesin hipnoza girmesi mümkün olmadığına altını çizen CİSED Başkanı Cinsel Terapist Dr. A.Cem Keçe; “Kimi insan hiç hipnoza giremezken, kimileri çok kolay kimileri ise çok zor hipnoza girerler. Kişilerin hipnoza girebilme düzeyine hipnoza yatkınlık adını veriyoruz. Hipnozun gerçekleşmesinde zeka, algılama, değerlendirme, hayal gücü ve konsantrasyon çok önemlidir. Bu nedenle de bu işlevlerin düzeyleri hipnoza yatkınlığı belirlemektedir. Hipnoza yatkınlık, bireyin kişilik özelliklerine, bilişsel işlevlerinin düzeyine ve içinde bulunduğu ruhsal durum yada varsa ruhsal hastalığının niteliklerine göre farklılıklar gösterir. Örneğin, dikkat ve algılamanın ciddi düzeylerde yetersiz olduğu yada bozulduğu zeka geriliği olan kişilerin, ağır depresyon ve bunama hastalarının hipnoza girmeleri çok mümkün değildir. Yine karşısındakine güvenmeyen, her an kontrolü elden kaçırma yada zarar görme endişesi yaşayan, kuşkucu, aşırı titiz ya da başkalarından direktif almayı kabullenemeyen paranoid, obsesif ve narsisistik kişilik özellikleri olan kişiler hipnoza çok zor ve yüzeysel girerler. Zeki, hayal gücü kuvvetli, kolayca dikkatini yoğunlaştırabilen kişiler; hipnoza çok kolay girer, kolayca derinleşebilir ve cinsel sorunlarına çok daha kısa sürede çözüm bulabilirler” dedi.

Hipnozdan çıkamama gibi bir durum söz konusu değildir

Hipnoza alınan herkesin seans sonunda hipnoz uygulayan kişinin direktifleriyle hipnozdan çıkabileceğini ifade eden CİSED Genel Sekreteri Cinsel Terapist Psk. Gülüm Bacanak; “Diyelim ki hipnoz sırasında hipnozitör çeşitli nedenlerle kişiyi hipnozdan çıkartmadan odadan ayrıldı. Hipnozitörün uzaklaştığı süre ve mesafeye bağlı olarak bir süre sonra hipnoz kendi kendine sona erer. Yani hipnozdan çıkamama gibi bir durum söz konusu değildir. Ayrıca iyi ve tecrübeli bir hipnozitör televizyon başında izleyenleri veya telefonda karşı taraftakini hipnoz yapabilir. Hastanın hipnoza girmek için hipnozitöre ihtiyacı vardır, ancak çıkmak için ihtiyacı yoktur” dedi.

Vajinismus ve erken boşalmada hipnoz kullanılabilir

Hipnozla cinsel sorunların tedavisinde hastalığın öznelliğine ve hastanın durumuna göre seansların 10-12 seansa kadar uzayabileceğinin altını çizen CİSED Başkanı Cinsel Terapist Dr. A.Cem Keçe; “Hipnozla en kolay tedavi edilen cinsel sorunların başında erken boşalma ve vajinismus, en zor tedavi edilenlerin başında ise cinsel kimlik bozuklukları gelmektedir. Hipnoz cinsel yaşamın renklendirilmesinde de büyük yarar sağlayabilir. Cinsel isteksizlik duyanlar, korku nedeniyle ve acı nedeniyle ilişki kuramayan vajinismuslu kadınlar, erken boşalıp

Cinsel Sorunlarda Hipnoz Tedavisi

EBG Ege Bireysel Gelişim tarafından yazıldı
Salı, 03 Haziran 2008 20:11

partnerini tatmin edemediği için suçluluk duyan erkekler, cinsel terapide hipnozun kullanılmasıyla çok daha kolay bir şekilde normale dönebilirler. Ayrıca hipnoz iktidarsızlığın cinsel terapisinde çok yoğun olarak tercih edilmektedir. Hipnoz ve hipnoterapi ile, ego desteklenmesi, fantezi modellemesi, gelecekle ilgili projeksiyonlar yapılması, paradoks etki ile kontrol duygusunun hastaya daha güçlü olarak geri verilmesi vb. çalışmalar cinsel terapide yer almalıdır.” dedi.

Cinsel terapide hipnozun avantajları

Cinsel terapide hipnozun kullanılmasının cinsel terapistin işini kolaylaştırdığını söyleyen CİSED Genel Sekreteri Cinsel Terapist Psk. Gülüm Bacanak; cinsel terapide hipnozun avantajlarını şu şekilde anlattı: “Hipnoz eş/partner olmadan bireysel olarak hastaya uygulanabilir. Çünkü tek gelen veya beraber çalışmak istemeyen eşi olan veya cinsel terapistin eşsiz çalışmayı seçtiği durumlar için nispeten çok az tedavi seçeneği bulunmaktadır. Hipnoz bilinç dışında yatan çatışmaların, geçmişteki olaylara ilişkin çözülmemiş duyguların ve bilinçli zihnin ötesindeki faktörlerin keşfini hızlandırır. Örneğin, birçok vajinismus hastası ensest ve cinsel tacizin olmadığı bir ilk cinsel deneyimden bahseder. Sonra her nasılsa, hipnoz yoluyla küçük yaşlarda yaşanmış bir cinsel taciz olayı ortaya çıkarılır.

Çoğu zaman, hastanın sınırlı bilinçli farkındalığı veya bilinçli farkındalığının olmadığı durumlarda, vajinismus, hastayı korkudan koruyor olabilir veya geçmişteki bir hatayı cezalandırıyor olabilir veya eşe karşı öfkeyi yansıtır olabilir. Kendi kendine hipnozu öğrenmek (otohipnoz), hastanın kendini kontrol ettiği hissini güçlendirir, stres, endişe, korku ve kaygılarını azaltır. Hipnozda cinsel imgelem yolu ile cinsel ihtiraslar arttırılabilir. Hastalar hipnoz seansları ile kendilerinin yapamadıkları şeyleri hipnozun onlara yaptıracağına inanırlar ve değişim gerçekleşir. Yani hipnoz, kişisel yeterlilik duygusunun arttırılması, umut ışığı yakma ve güven amacı ile uygulanabilir. Çünkü çaresizliğe kapılma, cinsel terapilerde üzerinde sıkça durulan bir konudur. Çoğu vajinismus hastası, hayatlarında asla cinsel birleşme yaşayamayacaklarına inanırlar. Ama hipnozun gücü bu inancı değiştirebilir. Hastalar kollarının istem dışı bir şekilde havaya kalktığını gördüklerinde, hipnozun onların istediği değişikliği gerçekleştireceğine ilişkin inançları da artmış olur. Hipnoz sürecinde uygulanan el anestezisi sonucunda acı hissetmeden iğnenin ellerine batabildiğini gören hastalar, fark ettiklerinden çok daha fazla bir potansiyellerinin olduğunu ve bu potansiyellerindeki gücün onların cinsel ilişkiye girme azimlerini arttıracağına ve orgazm yaşatacağına çok rahatlıkla ikna olabilirler.

Hipnoz sıkıntı veren duyguların azaltılmasına ve istenen duygu durumlarının arttırılmasına yardım olur. Sembolik imajinasyon teknikleri, genellikle hastaların bastırılmış duygularını evlilik ilişkilerine zarar vermeden serbest bırakmalarına olanak sağlar. Örneğin vajinismus hastaları, kendilerini bir duvarı yıkmaya veya parçalamaya çalışırken hayal ederken, farkında olmadan vajinismusa neden olan endişe, korku ve kaygılarını da ortadan kaldırmakta ve onlarda olumsuz

duygular yaratan eski aile mesajlarını yok etmektedir. Suçluluk duygularını bir balona yerleştirip uçup gitmesini seyretmeyi hayal etmek de bir diğer örnektir. Kronik yorgunluk rahatsızlığı olan kişiler ise kendi kendine hipnoz sırasında bir enerji patlaması veya sessiz bir yere kaçma gibi imajinasyonlar yapabilirler. İkincil vajinismus tedavisinde, hipnotik yaş geriletme (regresyon) olumlu cinsel duyguların tekrar yaşanmasına veya geri gelmesine yardımcı olabilir. Örneğin, çiftler duygusal odaklanma egzersizleri sürecinde, ne olduklarını bilmedikleri görüntüler veya neden olduğunu bilmedikleri düşünceler yaşadıklarını belirtirler. Hipnoz yardımıyla, kişiler bu olaya geriletir ve şu telkin verilebilir “her ne düşünüyorsan, hissediyorsan, gözünün önüne ne geliyorsa şimdi yüksek sesle söyle.” Hastalar genellikle detaylarını hatırlayamadıkları deneyimleri bu şekilde bulabilirler. Hipnoz ve kendi kendine hipnoz, kişinin dikkatini odaklandırabilmesini ve duygusal farkındalığını arttırabilmesini sağlarken bununla birlikte uyarılma ve zevk almayı da arttırabilir. Hipnoz teknikleri aynı zamanda, sözel olarak veya konuşma yoluyla açığa çıkarılamayacak veya anlaşılacak içsel (bilişsel ve imgesel) süreçlerin de aydınlanmasına olanak verebilir.” dedi.

Vajinismusta hipnoz ve hipnoterapi

Vajinismusun; henüz ülkemizde fazlaca bilinmeyen ama sık görülen ve sayısı her geçen gün artan, yatak odalarında her gece hayatlarının en büyük korkusunu yaşayan ve cinsellikleri bir kabusla dönüşen kadınların hastalığı olduğunu söyleyen CİSED Başkanı Cinsel Terapist Dr. A.Cem Keçe; “Kadında cinsel ilişkinin olduğu anatomik bölgeye vajen adı verilir. Vajenin etrafındaki kasların kasılması, tüm vücutta bir kasılma, endişe, korku ve panik hali, kadının bacaklarını sıkıca kapatması ve elleriyle eşini itmesine yol açan, istemsiz bir şekilde yani kadının kontrolü dışındaki bilinçdışı vajinal kasılmalara vajinismus denir. Halk arasında evli bakireler, tamamlanmamış evlilik denilir. Vajinismus hipnoz destekli cinsel terapi ile %100 tedavi edilebilir bir hastalıktır. Ancak vajinismusta hipnoz tek başına yeterli değildir. Önemli olan hipnozu hipnoterapiye çevirmektir. Bunun için hipnoz altında verilen telkinler, zihinsel ve imgesel uygulamalar ile endişe, korku ve kaygılar ortadan kaldırılabilir. Böylece cinsel ilişkinin ağrı ve acı olmadan olabileceğine dair inanç artar. Bu bağlamda; hipnoterapi ile hastaların kendilerinin bile farkında olmayıp bilinç dışına attıkları tüm olumsuz düşünceleri bir yerde su yüzüne çıkararak adeta çok özel bir farkındalık durumu yaratılmakta ve bu sayede korku ve kaygıların azaltılması sağlanmaktadır.

Ortalama 6 seansta hipnoz ile değiştirilmiş bilinç hali oluşturulabilir, var olan zihnin dirençleri ortadan kaldırılabilir ve bilinçdışı süreçlerde zihinsel manevralar yapıp yeni olumlu şartlı refleks arkları oluşturan imgeleme teknikleri ile sonuca varılabilir. Bilinçdışı olaylar çözülür, şartlı refleks ile cinsel birleşme öncesinde anahtar işaretlerle rahatça kullanılabilen gevşeme teknikleri öğretilir, kasılma gevşemeyle yer değiştirilir, cinsel birleşme ile ilgili imajinasyonlar yaşatılır, ruhsal istek ve orgazma ulaşma konusunda telkinler verilir. Ama burada önemli olan hipnozu yapan kişinin ne yaptığını bilmesi ve vajinismusun tedavisi konusunda deneyimli olmasıdır. Çünkü hipnozun vajinismus tedavisinde etkili olduğuna dair bilgilerimiz kontrollü çalışmalardan çok olgu sunumlarına dayanmaktadır. Bu da hipnozun cinsel terapiye alternatif olarak, tek

başına daha etkili olduğuna dair elimizde bir kanıt olmadığı anlamına gelir. Ayrıca vajinismus aile problemlerini de içeren geniş bir konudur ve yalnızca hipnozu bilmek vajinismusu tedavi edebilmek anlamına gelmez. Bu neşterle yalnızca karnı açmaya benzetilebilir. Karnı açmayı biliyorsunuz ama bağırsakların damar yapısını bilmiyorsanız yanlış damarı kesebilirsiniz. Aslında son yıllara kadar hipnoz cinsel terapistler tarafından çok kullanılan bir teknik değildi. Cinsel terapiyi bilen ve uygulayan bir uzman tarafından uygulandığında çok etkili sonuçlar veren ve Milton H. Erickson tarafından geliştirilmiş olan hipnotik metafor tekniği; cinsel terapistlere hipnozu sevdirmiştir. Burada esas olan bilişsel davranışçı terapilerde temel ilke olan sistematik duyarsızlaştırmanın hipnotik telkinlerle güçlendirilmesidir.

Uyguladığımız yöntemde hipnoz altında, hastadan ilk olarak vajinis-musu simgeselleştirmesi istenir. Yani bir metafor üzerinden sıkıntı veren kaynak bir simgeyle özdeşleştirilir. Örnek olarak hastalar sıkça vajinismusu bir duvar ile simgeselleştirme eğiliminde olurlar ve her hipnoz seansında bu duvar küçültülmeye, inceltilmeye, parça parça yıkılmaya başlar. İkinci olarak problemi linklendirmesi istenir. Örnek olarak vajinismusunun temelinde bilinçdışı olarak cinsel taciz olayında donup kalma sonrası yaşanan bir suçluluk bulunan bir hastaya o an tekrar yaşatılır. Yani taciz ile izole olmuş ego durumu yeniden aktifleştirilir. Ego destekleyici yaklaşımlarla o anda daha gerçekçi davranması öğretilir, kaybettiğini düşündüğü kontrol duygusu tekrar hastaya geri kazandırılır, fonksiyonel olmayan donup kalma şemasının yerine fonksiyonel olan “mücadele et”, “savaş”, “bağır ve yardım iste” veya “o ortamdan kaç” şemaları yerleştirilir. Üçüncü olarak da; direk, indirek ve hipnoz sonrası telkinler verilebilir (o an geldiğinde gevşeyeceksin, çok zevk alacaksın vb.), semptom baskılama, değiştirme veya yer değiştirilmesi yapılabilir (kasılmanın baskılanarak ortadan kaldırılması, kasılmanın vajinada bir karıncalanma hissiyle yer değiştirilmesi veya vajina girişinde hissedilen ağrının yerini sağ ayak bileğine alınması), hipnoanaliz (geçmişe dönük ayrıntılı bilginin alınması), egonun güçlendirilmesi için hipnodrama, cinsel taciz vb. travmatik olayların abreaksiyonu/katarsisi (Geçmişte yaşanan travmatik hadisenin bilinçdışında oluşturduğu duygu yükünden arınmadır, duygusal boşalımdır yani savunma mekanizmaları ile bilinçdışına itilen olayların bilinç yüzeyine çıkarılması işlemidir. Ayrıca abreaksiyon, unutulmuş anı ve yaşantıların hatırlanmasını sağlayan zihinsel yönünün yanı sıra, bilinçdışına itilmiş olayların uygun bir duygusal ifade ve boşalma ile yeni baştan yaşanması anlamına gelir.

Abreaksiyonun sonucuna varmak için kullanılan yöntem ise katarsistir. Abreaksiyon, cinsel terapi ve hipnoterapi sırasında oluşabilir ve hasta önceden bastırılan duyguları ile mevcut şikâyetleri arasındaki ilişkiyi bu sayede kavrayabilir. Çeşitli katartik teknikler kullanılabilir, ancak iki nokta özel pratik önem taşır. Bunlardan ilki, anıların canlandırılmasının uygun biçimde bir ifade veya boşalmadan yoksun olmasının cinsel terapi bakımından faydalı olmayacağıdır. İkincisi ise, travmatik olayın yakın bir tarihte ve şiddetli olması halinde, abreaksiyonun başarı derecesinin genellikle artmasıdır. Bu tekniğin başarılı olması, cinsel terapistin tecrübesi kadar hastanın göstereceği işbirliğine de bağlıdır) imge terapi ile sorunu içsel zihin aracılığı ile çözüme ve katatimi (düş kurarak tedavi, yönlendirilmiş resimsel ruhsal yaşantı tedavisi veya kişide hipnozdan daha düşük bir düzeyde gevşeme ile birlikte bedensel bir takım hareket ve

Cinsel Sorunlarda Hipnoz Tedavisi

EBG Ege Bireysel Gelişim tarafından yazıldı
Salı, 03 Haziran 2008 20:11

durumların gözlenmesi yardımıyla düş kurmaya çok elverişli bir ortamın yaratıldığı bir tanı ve tedavi yöntemidir) uygulaması ile bilinçdişının incelenmesinde hipnoz kullanılabilir.” dedi.

Erken boşalmada hipnoz ve hipnoterapi

Cinsel arzuları normal olan erkeğin isteğinden önce boşalmasına veya boşalmanın penisin vajinaya girmesinden 5 dakikadan daha kısa bir sürede olmasına erken boşalma yani premature ejaculation denildiğini söyleyen CİSED Genel Sekreteri Cinsel Terapist Psk. Gülüm Bacanak; “Erken boşalan kişi genellikle o an geldiğinde kendini tutamadığını söyler. Hipnoz destekli cinsel terapi ile erken boşalma %100 tedavi edilebilir bir hastalıktır” dedi.

Kadınlar hipnoza daha yatkın oluyor

Özellikle kadınların hipnoza çok daha yatkın olduğunun altını çizen CİSED Başkanı Cinsel Terapist Dr. A.Cem Keçe; “Çünkü kadınların üzerinde var olan toplumsal, ailevi ve dini baskılar nedeniyle cinselliği çok daha az konuşur ve yaşarlar. Bu nedenle hipnoz seanslarında kendi cinsellikleri yeniden keşfedebilirler ve sorunlarına erkeklere göre daha kolay çözüm bulabilirler” dedi.

Otohipnoz (kendi kendine hipnoz) nedir?

Cinsel hastalıkların tedavisinde cinsel terapistlerin çoğu zaman otohipnoz önerdiklerini ifade eden CİSED Genel Sekreteri Cinsel Terapist Psk. Gülüm Bacanak; “Otohipnoz kişinin kendi kendini hipnotize etmesidir. Bunun için hastamıza hipnotik transta iken -Sen benim seninle olduğumu ve sana yaptığım gibi sana hipnoz için verdiğim önerileri düşünerek kendi kendini hipnotize edeceksin, sana vermiş olduğum ve senin kendi kendine verebileceğin aynı uyanma telkinlerini verebileceksin ki otohipnozdan uyanmama korkusuna sahip olmana gerek kalmayın. Otomatikman uyanabilmeniz için biri sizin yanınızda olmalı yada başka bir kişi hipnotik durum esnasında size gereklidir. Bunun için sağ elinin başparmağını avuç içine, diğer dört parmağını da onun üzerine kapatıp hafif bir yumruk yapacaksınız. Bu esnada gözlerinizi kapatacağınız ve sorunun hakkında kendi kendine telkin vereceksiniz. Artık kendi kendinin hipnozörüsü oldunuz. Gerektiği hallerde ve yerde ototelkini kullanıp rahatlayabilirsiniz. Ancak bu kendi talebin ile ilgili hazırladığınız telkinler doğrultusunda uygulayabileceksiniz. Onun dışında kullanmayacaksınız. Ortalama tedavi süren 3-5 seans arasındadır- telkinini veririz. Otohipnozu başarmak için kullanılan daha az yaygın yollar veya metotlar da vardır. Bunlar, kasetçalar ile hastayı hipnotize ederek tedavi etmek, tedavi edici öneriler veya telkinler ve kendi yönteminizle uyanmak gibi çeşitli metotları içerisine alır. Hipnoz sonrasında hasta kaset çalacak ve daha sonraki hayali durumlarda hasta kendi kendine hipnotik duruma girebilecektir. Yazılı telkinlerle ve aynı yolun uygulanmasıyla bu başarılmıştır” dedi.

Hipnozun yan etkisi yoktur

Farklı cinsel sorunların kaynağına hızlı bir şekilde inebilmeyi sağlayan hipnozun bilinen bir yan etkisinin olmadığını söyleyen CİSED Başkanı Cinsel Terapist Dr. A.Cem Keçe; "Hipnoz insanlık tarihi kadar eski ve güvenilir bir yöntemdir, bir şifa, huzur ve başarı aracıdır. Bilimsel bir yöntemdir. Ancak yine de farklı bir varoluşla kişinin kendisi hakkında bilinmeyenleri öğrenmesinin bir yolu olan hipnozun ehil ve deneyimli kişilerce yapılması gerekir. Çünkü biz hipnozu insanları uyutmak için değil aksine gizli gerçeklere yandırmak için kullanırız. Hipnoz öze dönüştür. İçsel ve öz kaynaklarımızın eczanemiz olarak kullanılmasıdır" dedi.

Cinsel sağlık, mutluluk ve başarı içimizde gizlidir

Hipnoz sanılanın aksine başkalarının davranışlarını yönetmek yada kendi iradelerine aykırı bir biçimde davranmalarını sağlamak amacı ile kullanılmadığının altını çizen CİSED Genel Sekreteri Cinsel Terapist Psk. Gülüm Bacanak; "Hipnoz herkesin en olumlu yanları ile isteklerini gerçekleştirmesine izin veren öz benliğimizi idrak etmemizde ve doğal ahengi engelleyen duygusal sınırlarımızı yok etmede etkili olur. Cinsel bir çok sorun ve rahatsızlık, içsel kavram ve inançlarımızın bir sonucudur. Eğer en içsel duygularımızı ve inançlarımızı tanımaya, kabul etmeye ve değiştirmeye gönüllüsek, cinsel sorunlarımıza daha yapıcı çözümler bulabilir ve rahatsızlıktan tamamen kurtulabiliriz. Cinsel sağlık, mutluluk ve başarı daima içten kaynaklanır. Düzenli bir şekilde içsel kaynaklarımızla bağlantı kurduğumuzda iç benliğimizin dikkatimizi çekebilmesi için bizi hasta etmesine gerek kalmaz. Bu bakımdan hipnoz aslında hastalığı doğrudan tedavi etmez, hastanın telkin alma ve kabul etme yetisini artırır. Hipnoz, kendiliğinden oluşan doğal bir zihin durumudur. Ayrıca cinsel hastalıkların altında yatan faktörleri belirlememize yardımcı olur. Çünkü bilinçaltına atılan bir olay, hipnoz seansı sırasında birden akla gelebilir. Bu da özellikle insanın doğal dengelerini yeniden kurmasını sağlayarak, cinsel sorunların çözümüne katkıda bulunur" dedi.

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği - CİSED

www.cinseltip.org