

## Erkekler ve Mastürbasyon

Cinsel organların veya vücutta diğer erojen bölgelerin, genelde boşalma oluncaya kadar ellerin yardımı ile uyarılması anlamına gelen mastürbasyon; kişinin kendi kendini cinsel doyuma ulaştırmasıdır.

Woody Allen'ın dediği gibi; mastürbasyonu küçümsemeyin, mastürbasyon çok sevdiğiniz biriyle seks yapmaktır.

Mastürbasyon yoluyla kişi rahatlar, gevşer, kendi bedenini tanır, nerelerine dokunulmasından zevk aldığını keşfeder ve bir partneri yoksa cinsel dürtülerini en uygun şekilde tatmin etmiş olur.

Mastürbasyon yasak, pis veya ayıp değildir. Mastürbasyon normal ve doğal bir eylemdir. Önemli olan yakalanma korkusuyla ve suçluluk duygularıyla yapmamaktır. Çünkü her an yakalanacağını düşünen bir erkek kendini erken boşalmaya bilmeden programlayabilir.

Eski dönemlerde mastürbasyon yapmanın imajı çok farklıydı ve zararlı olduğu sürekli vurgulanırdı. Zaman içerisinde yapılan araştırmalar sonucunda mastürbasyonun, aşırıya kaçılmadığı sürece, zararlı olmadığı tespit edilmiştir. Cinselliği keşfetmek, bedeni tanımak ve orgazm olmayı öğrenmek için ihtiyaç duydukça mastürbasyon yapılmasında hiçbir sakınca yoktur. Ancak yapıp yapmama kararı kişinin kendi seçimi olmalıdır.

Halk arasında "otuz bir çekme" denilen mastürbasyon, erkekleri güçsüz bırakan, bacak kaslarını ağrıtan veya baş ağrısı yapan bir olay değildir, cinsellik içgüdüsünden kaynaklanan bir davranıştır. Çünkü mastürbasyonun hiç bir fiziksel kötü tesiri yoktur, aksine rahatlamayı ve gevşemeyi sağlar. Halk arasında söylenen "mastürbasyon sivilce yapar", "mastürbasyon yaparsan gözlerin kör olur", "mastürbasyon yaparsan ileride çocuğun olmaz", "mastürbasyon baş ağrısı yapar", "mastürbasyon yaparsan bacakların ağrır" gibi sözler tamamen uydurmadır, cinsel mittir. Ancak erkeklerin uyarıldıktan sonra boşalmamaları kasıklarında ağrıya yol açabilir, bu da doğal ve normal bir durumdur. Çünkü cinsel uyarılma ile epididim keseciği şişer ve boşalmak ister. Epididim, testisler üzerinde yer alan ve testislerde yapılan spermin olgunlaşması, depolanması ve taşınmasında rol oynayan yapıdır. Bu nedenle haz almak veya erkekler boşalmalarını kontrol etmek için mastürbasyonu kullandıklarında boşalarak rahatlamalıdır, bu davranış kasıklardaki ağrının ortaya çıkmasını engelleyecektir.

Erkekler mastürbasyonu nasıl basit ve eğlenceli bir hale getirebilir? İşte bu sorunun yanıtları:

—“Mastürbasyon için gerekli zamanı kendinize ayırın.”

Mastürbasyon aceleyle, telaşla veya yakalanma korkusuyla yapılmamalıdır. Erkek rahat ve huzurlu olmalıdır. Gevşemiş ve rahatlamış bir halde erkek dokunmanın verdiği hazzı odaklanmalıdır. Yani mastürbasyon hızlı olmak zorunda değildir, zaman ayrılmalı ve keyfi çıkartılmalıdır.

—“Uygun mekânlarda mastürbasyon yapın.”

Soğukta, aşırı sıcakta veya yakalanma korkusunun olduğu dış ortamlarda mastürbasyon yapmak alınan zevki ve penisin ereksiyon kalitesini azaltacaktır.

—“Mastürbasyon yaparken aşk kaslarınızı ve nefesinizi kontrol edin.”

Mastürbasyon yaparken makat, yumurtalıklar ve kasık bölgesini çepeçevre saran "aşk kaslarını osurur gibi gevşek tutmak", erkeklerde boşalma kontrolünde ve alınan hazzı arttırmada çok önemli ayrıntılardır. Aynı şekilde "mastürbasyonu nefes ile uyumlu bir ritimde yapmak" hem alınan hazzı hem de boşalma kontrolünü sağlar.

—“Mastürbasyon yaparken vücudunuzdaki değişimlere odaklanın.”

Erkekler mastürbasyon yaparken sadece penislerine değil, vücutlarındaki diğer bölgelere de odaklanmalı ve hoşlarına giden uyarımları arttırmayı denemelidirler.

—“Mastürbasyon için mutlaka kayganlaştırıcı jel veya bebe yağı kullanın.”

Mastürbasyon yaparken kayganlaştırıcı jel veya bebe yağı kullanılması hem erkeğe vajinanın içindeymiş tadı verir, hem penisin tahriş olmasını engeller, hem de alınan hazzı artırır.

—Mastürbasyon yaparken erotik materyallerden faydalanın.

Erkekler mastürbasyon yaparken cinsel fanteziler kurmayı çok severler. Ancak bazen erotik film izleme, erotik resimlere bakma veya erotik hikâyeler okuma gibi erotik materyallerden faydalanmak, hem alınan hazzı arttırabilir hem de daha kolay uyarılmayı sağlayabilir.

—“Değişik pozisyonlarda mastürbasyon yapın.”

Erkek hep sırt üstü uzanarak mastürbasyon yapıyorsa, arada ayağa kalkmayı denemelidir, normalde bir sandalyede oturarak mastürbasyon yapıyorsa, ayakta durarak veya diz çökmüş bir halde yapmayı tercih etmelidir. Tüm bu değişiklikler ilk bakışta gülünç gelebilir, ancak erkek bu şekilde yeni duyguları keşfedebilir, denemek hoşuna gitmiyorsa eski mastürbasyon yapma pozisyonuna dönebilir.

—“Mastürbasyon yaparken kalçanızı hareket ettirmeyi deneyin.”

Birçok erkek mastürbasyon sırasında hiç hareket etmez. Ancak mastürbasyon yaparken erkek kalçasını farklı şekillerde hareket ettirebilir.

—“Mastürbasyon yaparken farklı el darbeleri kullanın.”

Çoğu erkek sağ eliyle kavradığı penisinde yukarı ve aşağı yoğun uyarı ile boşalmayı tercih eder. Ancak farklı hisler ve farklı boşalma yaşamak için başka el darbeleri de vardır. Mesela erkek elini penisinin etrafında döndürebilir, farklı basınç ve hızları deneyebilir. Penis dibine diğer elini koyarak peniste farklı el vuruşları denemeye çalışmak ve bazen vücuda doğru bastırmak da güzel bir tekniktir. Bu teknikte erkek bir hazine avındaymış gibi davranmalı, uyarılmalarında penisin bir tarafından diğer tarafına kadar aradaki farkı hissetmeye çalışmalıdır. Penisin üzerinde sinir uçlarından en zengin bölge frenulumdur. Birçok erkek, alışılmadık derecede hassas olan bu noktayı bilir, frenulum bölgesine yoğun uyarı ile boşalma süresi kısaltılabilir. Aynı şekilde yumurtalıklar pek çok erkek için dokunma ve basınç hissine çok iyi yanıt veren, çok hassas organlardır. Erkekler işaret parmağı ve başparmaklarıyla yumurtalıklarının üst kısmında daire hareketleri yaparken mastürbasyon yapmayı eğlenceli bulabilirler. Dokunma, gıdıklama, kaşıma ve sürtme de dâhil olmak üzere her şey denenebilir. Ayrıca makat ve yumurtalıkların arasındaki bölge basınç yapmaya ve masaja çok hassastır ve prostat bezinin uyarılmasına yardımcı olabilir.

---

Yayınlanma tarihi: 15.11.2011

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-erkekler-ve-masturbasyon.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>