

## Erken Boşalma

Erken boşalma erkeğin bir kusuru veya cinsel sorunu değildir; çiftin cinsel uyumsuzluğudur, çift boşalma denetiminde uyum gösterememiştir. Yani erkek başka bir kadınla olan ilişkisinde bu uyumu gösterebilir ve zamanla boşalmasını denetlemeyi öğrenebilir. Ama buna rağmen "erken boşalma"; erkeğin partneri boşalmadan önce istemsiz ve denetimsiz olarak hızlı bir şekilde boşalma eğilimi göstermesi ve boşalma zamanlamasını kontrol edebilmek için gösterdiği performansın yetersiz olması şeklinde tanımlanır. Tabii ki bu tanım, erken ya da istemsiz boşalma veya boşalmanın kontrolü sorunundan daha çok, erkeğin partnerini memnun etmesi için penisinin sertliğini ne kadar süre devam ettirmesi gerektiğini bilememesi endişesine yol açar. Oysa çiftler bazen cinselliği heyecan dolu ya da durumun gerektirdiği gibi yaşamak isterler, bazen de ikisi için de zor olacak olan, karşılıklı hızlı bir boşalma yaşamak isterler. Kimi zaman da partnerlerden birinin hızlı bir şekilde boşalmak istemesi diğer partner için sorun olmayabilir. Yani iyi bir partner ilişkisine, partneriyle cinsel uyuma ve bedeninde seks sırasında neler olup bittiğinin farkındalığa sahip olan bir erkek her durumda zamanla boşalma denetimini sağlayabilir.

### ERKEN BOŞALMA SÜRECİNİ ANLAMA...

Boşalmanın doğası hakkında herhangi bilgisi olmayan ve erken boşalmadan mustarip olan bir erkek büyük olasılıkla partneriyle cinsel uyum sağlayamaz. Yani cinsel bilgi, tecrübe, iyi bir partner ilişkisi ve bedensel duyumların farkına varma eksikliğinden dolayı erken boşalma sorunu yaşar. Erkeğin normal bir cinsel uyarılma yaşayabilmesi için boşalma sürecini anlaması, cinsel yanıt döngüsünün farkında olması, cinsel uyarılara karşı normal tepki davranışlarını sergilemeye aşına olması gerekir. Erkeğin cinsel davranış döngüsü (1) cinsel istek ile (bir kadını arzulama) başlar, (2) cinsel uyarılma (penisin sertleşmesi) ile devam eder,(3) platoya (penisin ucundan zevk suyunun gelmesi, cinsel hazzın yoğun yaşandığı zevk düzlüğüne ulaşma ve maksimum heyecan yaşama) ulaşılır, sonra da (4) boşalmaveya orgazm (menin gelmesi) gerçekleşir ve ardından (5) çözülme (penisin inmesi ve rahatlama) başlar, son olarak da (6) cinsel doyum (keyifli bir doyunluk) hissedilir.

### ZEVK DÜZLÜĞÜ OLAN PLATODA KALMAK...

Uyarılmanın sürdürülmesi, cinsel haz ve heyecanın artması ile geçilen evre olan plato aşaması, yoğun cinsel zevkin deneyimlendiği ve ereksiyonun tam olduğu maksimum heyecan fazıdır. Platoda sperm içermeyen ve "zevk suyu" olarak adlandırılan renksiz bir sıvı gelir, peniste sertlik devam ederken penisin çapında artış da olur ve yumurtalıklarda yükselme artar. Kalp atım sayısında artış, hızlı ve derin nefes alma, kan basıncında yükselme, ciltte kızarıklık, kalça bölgesi kaslarında kasılmalar gözlenir. Bu aşamada erkeğin zihni ve bedeni "Devam edersem boşalırım" şeklinde, trafikteki "sarı ışık" misali bir uyarı verir ve erkek isterse sarı ışıkta durmayı öğrenebilir. Sarı ışıkta durabilmek için erkeğin aşk kaslarını gevşetmesi, nefesini kontrol etmesi, durması, ritmini sabitlemesi ve partnerini uyararak sevişmeye odaklanması gerekir. Buna "boşalma kontrolü" adını veriyorum. Ama erkek sarı ışıkta durmazsa, cinsel uyarı fazlasıyla devam eder ve cinsel heyecanın kritik seviyesi elde edilir. Böylece boşalmanın refleks olarak tetiklendiği geri dönüşü olmayan noktaya gelinir ve ritmik kasılmalar başlar. Bu kasılmalar iç genital kaslara sinyal gönderir. İşte bu trafikteki "kırmızı ışık" gibi dönüşü olmayan bir noktadır.

### EMİSYON VE BOŞALMA...

Erkek boşalma iki aşamalıdır. (1) "Boşalmanın kaçınılmaz biçimde gelmekte olduğu" duygusunun oluştuğu ilk aşama, meninin prostat kanalında biriktiği ve prostat yolundan üretraya çıktığı zamandır. Buna "emisyon" adı verilir. (2) Boşalma duygusunun eşlik ettiği ikinci aşama ise, aşk kaslarının kasılmasıyla boşalmanın gerçekleşmesidir. Buna da "ejekülasyon" yani "meni çıkışı" adı verilir. İşte tam bu aşamaya "boşalma, orgazm ya da doruk noktası" olarak adlandırılan en zevkli hisler eşlik eder. Aşk kaslarının ritmik kasılmaları boşalmaya neden olur. Bu kasılmalar meninin penis ucundan birkaç hamlede dışarıya fıskırmasına yol açar. Boşalmadan sonra, cinsel haz yavaş yavaş düşmeye

başlar ve ereksiyonun hepsi olmasa da, bir kısmı kaybedilir. Cinsel döngünün son evresi olan çözülmeye, vücut ve cinsel organlarda uyarılmadan itibaren gelişen değişiklikler azalır ve ortadan kalkar. Erkeklerde boşalma sonrasında "refrakter (yanıtsız) evre" olarak tanımlanan fizyolojik çözülmeye gerçekleşir. Beyinde cinsel bölgelerle ilgili aktivite azalır, penis cinsel açıdan bir süre uyarılmaya yanıt vermez, bu süre kişiler arası farklılıklar gösterir ve yaşla paralel olarak uzar.

#### ERKEN BOŞALMANIN NORMAL BOŞALMADAN FARKI...

Erken boşalan erkeklerin ya platoları yoktur ya da platoları çok kısadır. Bu nedenle erken boşalma sorunundan muzdarip olan bir erkek, normal sürede boşalan bir erkeğe göre cinsel uyarılardan daha çok etkilenir ve her şey çok çabuk olur. Yani erken boşalma sorunu olan erkek yukarıda saydığım cinsel evreleri hızlı yaşar ve çok daha kısa süren bir tepki döngüsünü deneyimler. Normal sürede (vajinada kalma süresi minimum 7 dakika ve üzeri olmalıdır) boşalma sağlayanların maksimum heyecan fazında yani platoda uzun süre kalmaları ve gerektiğinde sarı ışıkta durabilmeleri mümkündür. Diğer bir deyişle, boşalmasını kontrol edenler istemli ve denetimli bir boşalma yaşamak ya da boşalmak istemediklerinde sarı ışıkta durabilirler ve geri dönüşü olmayan kırmızı ışık noktasına ulaşmama konusunda kendilerini kontrol edebilirler. Geri dönüşü olmayan noktaya ya da kritik noktaya ulaşmamak için önemli miktarda ek cinsel yardımla ihtiyaç vardır. Buna karşın, maksimum heyecan seviyesine ulaşıldığında, çok uzun süre boşalma yaşamadan tam o noktada kalınmaz. Maksimum cinsel heyecan seviyesine ulaştıktan sonra boşalma "kaçınılmaz" olur.

#### ERKEN BOŞALMANIN NEDENLERİ...

Erken boşalma, bazı bedensel nedenler ya da prostat ve idrar yolları hastalıkları gibi fiziksel rahatsızlıklar nedeniyle olabilir. Aynı zamanda, erken boşalmaya kronik depresyon, anksiyete bozuklukları gibi ruhsal bozukluklar da neden olabilir. Travmatik çocukluk dönemi cinsel deneyimleri ve kişinin cinsel performansı üzerindeki kaygıları da bu sorunun nedenleri arasında gösterilebilir. Ancak erkekler çoğu zaman (1) yakalanma korkusuyla, (2) ayıp, yasak ve günah düşünceleriyle, (3) skor takıntısıyla ve (4) mastürbasyonun körlük veya sağırlık yapacağı gibi yanlış inanışlarla yaptıkları hızlı mastürbasyon ile erken boşalmayı öğrenirler. Ayrıca erken boşalma erkeğin cinsel doğasının bir parçasıdır. Sağlıklı genç erkekler ufak bir cinsel heyecandan bile etkilenerek istemsiz olarak boşalırlar, bu olağan ve doğal bir durumdur, çünkü henüz boşalma sürecinden sorumlu aşk kaslarını kontrol etmeyi öğrenmemişlerdir. Erkekler boşalma süresince yaşanan son derece zevkli duyuları tekrar tekrar yaşayabilmek için yani kolayca doruk noktasına ulaşmak için mastürbasyon sırasında penislerini hızlı okşarlar ve boşalma anı dışında bu okşamalardan haz duyabileceklerini bilmezler. Zamanla erken boşalmayı bir alışkanlık haline dönüştürürler ve erkek için hızlı yaşanan boşalmalar normal gibi görünür. Sonuç olarak, yavaş yavaş kazanılan bu alışkanlık, boşalmayı başlatan aşk kaslarının bir refleksi haline gelir. Diğer bir deyişle, "alışılmış hızlı boşalma şekli", en ufak bir cinsel uyarılmada bile kontrolsüz bir tepki olarak ortaya çıkar.

#### ERKEN BOŞALMANIN TEDAVİSİ...

Boşalma denetimini öğrenmek, yani sarı ışığı fark etmek ve sarı ışıkta durabilmek, tıpkı araba kullanmayı öğrenmek gibidir. Kimse doğduğunda araba kullanmayı bilmez ama iş başa düşünce öğrenir. İyi bir şoför olmak için; (1) usta bir şoförü izlemek, (2) trafik kurallarını bilmek, (3) arabanın donanımlarını ve nasıl çalıştığını öğrenmek, (4)trafiğe kapalı alanda çalışmak ve (5) trafiğe çıkarak pratik yapmak gerekir. Aynı şekilde boşalma kontrolünü öğrenmek için de (1) güzel sevişen çiftlerin videolarını izleyerek cinsel teknikleri keşfetmek, (2) sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşam için gerekli olan cinsel bilgileri öğrenmek, (3) kendi bedenini ve partnerinin bedenini keşfetmek, boşalmanın nasıl gerçekleştiğini öğrenmek, (4) mastürbasyon ile boşalma denetimi üzerinde çalışmak ve (5) partnerle her gün boşalmayla biten cinsel deneyimler yaşamak ve daha sık seks yapmak gerekir.

#### ÇOK İSTEMENİN DAYANILMAZ AĞIRLIĞI...

"Neden boşalmamı yıllar boyu kontrol etmeyi ve geciktirmeyi isteyip duruyorum ama bir türlü kendimi kontrol etmeyi başaramıyorum?" "Neden, kendimi kontrol etmeyi bıraktığım anda, geç boşalmayı istemekten vazgeçtiğim anda geç boşalıyorum?" İşte bu sorular erken boşalan her erkeğin kafasını karıştırır. Bir şeyi nasıl istersek gerçekleşiyor ve nasıl istersek gerçekleşmiyor? Diyelim ki cinsel hayatımızda güzel bir seks ilişkisi istiyoruz ve "Eğer geç boşalsaydım mutlu olurum, mutlu ederdim, rahat olurum, partnerimi tatmin ederdim" diyoruz ve her cinsel ilişkide "Geç boşalmak ve eşimi tatmin etmek istiyorum" diye düşünüp, geç boşalmayı ve partnerimizi tatmin etmeyi "çok" istiyoruz. Ama istediğimiz şeye ulaşmak için iki hata yapıyoruz: (1) Şu an yaşadığımız ve sahip olduğumuz cinselliğin verdiği hazı yaşamamak. (2)Hayalimizdeki seksin ille de geç boşalma olduğuna ve ille de geç boşalarak ona ulaşacağımıza inanmak ve geç boşalma olmazsa diye kafayı ona takmak...

### AŞKLA SEVİŞMEK...

Birinci hatada, geç boşalmayı isterken, şu an yaşadığımız seksten keyif alamadığımız ve partnerimizi tatmin edemediğimiz için aşağılık duygusu ve utanç hisseder, mutsuz oluruz. Bu durumda da yaydığımız cinsel enerji yaptığımız seksten mutlu olmayan bir kişinin cinsel enerjisi olacak ve bunun karşılığında yaşayacağımız şey de yine mutsuz bir seks olacaktır. Bunun sonucunda şimdikinden daha kötü bir cinsel performans, hatta daha da erken boşalma ortaya çıkabilir. Burada en önemli ve hassas nokta şudur: İsteğimizin olmasını dilerken, istediğimiz şeyin henüz hayatımızda gerçekten olmamasına, yani yokluğuna odaklanırsak, yaydığımız enerji de onun yokluğunun enerjisi olur ve hayatımıza yine onun yokluğunu çekeriz. Buna göre, boşalma kontrolünü sağlamayı ve geç boşalmayı isterken, odaklanmamız gerekenler; şu an yaşadığımız cinselliğin güzellikleri, boşalma süremiz bir dakika da olsa aldığımız haz ve seksin faydaları olmalıdır. Elimizdekini koşulsuzca ve olduğu gibi kabul edebilirsek, sevebilirsek, ruhu ve bedeni paylaşma olarak yaşadığımız ana odaklanabilirsek, burada ve şimdi mutlu olabilmeyi başarabilirsek, boşalma denetimi için uygun bir ortam yaratabiliriz. Sadece seks yapmayız, aşkla sevişebiliriz.

### ÇOK İSTEMEKTEN VAZGEÇMEK İSTEĞİN GERÇEKLEŞMESİNİ SAĞLAR...

Eğer ikinci hataya takılmışsak, genellikle bu fırsatları ya göremeyiz ya da mutlaka tam olarak düşündüğümüz gibi olmadığı için beğenmeyip, geri tepimiz. Oysa bunlar cesaretle adım atmamızı gerektiren fırsatlar olur ve ilk adımı atma cesaretini gösterirsek, karşımıza yeni bir fırsat daha çıkarma şansını yakalamış oluruz, sonra bir yenisi, bir yenisi daha... Ve zincirleme reaksiyon gibi gerçekleşen bu sürecin sonunda bir de bakarız ki, boşalmayı kontrol etme dileğimiz gerçekleşmiş... İstedimizi gerçekleştirmek için fırsatları gördüğümüz, değerlendirdiğimiz ve yenilerini yarattığımız bu yolda ilerlerken, aslında bunun hiç de zor olmadığını fark ederek "Ben bu yolu daha önce nasıl göremedim?" diye düşünüp kendimize hayret ederiz. Dileklerimiz mutlaka bizim istediğimiz şekilde gerçekleşmez ve bazen bir şeyi çok istemekten vazgeçmek onun gerçekleşmesini sağlayabilir... Örneğin, partneri tatmin etmenin tek yolunun yatakta geç boşalmak olduğunu düşünebiliriz. Aklımıza başka bir yol gelemez, çünkü yıllar boyunca duyduklarımız, gördüklerimiz ve öğrendiklerimiz yüzünden, partneri tatmin etmenin tek yolunun çok büyük bir penisin olması ve vajinada uzun süre kalması gerektiği düşünebiliriz. Oysaki bu, kadın cinselliğinin işleyişi açısından çok yanlış ve eksik bir düşüncedir. Çünkü bir kadını tatmin etmek için o kadar çok yol olabilir ki... Örneğin, işaret ve orta parmağınızı penis gibi kullanarak, bu sırada klitorisi diğer elinizle veya ağızınızla uyararak partnerinizi "cinsel olarak tatmin" edebilirsiniz ya da partnerinizi "manevi olarak tatmin" edebilirsiniz. Kadınları manevi olarak tatmin etmenin de birçok yolu vardır ama bunların en iyisi olan beş yol şöyledir: (1) aşkla dokunmak, (2) ilgiyle dinlemek, (3) birlikte kaliteli vakit geçirmek, (4) onu biricik kılmaktır, (5) romantizm sunmak... Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz: "Bir şeyi çok istemek, onun olmasının önündeki en büyük engel olabilir." Dolayısıyla boşalmayı kontrol etme isteğimizin gerçekleşmesine kafayı takarcasına konsantre olunca, aslında onun olması için cinsel enerjiyi çekmiş değil, itmiş oluruz. Yapmamız gereken şey, cinselliği doğal yasasına bırakmak, önümüzdeki fırsatları görmek ve değerlendirmek, zamanımızı sahip olduklarımıza değer katarak ve anın tadını çıkararak geçirmek... Bu hassas cinsel dengeleri hayatınıza sarsılmaz bir şekilde kurmanız umudu ve dileğiyle...

Yayınlanma tarihi: 15.02.2016

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-erken-bosalma.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>