

## Kilo Sorunu Olanlara Seks Tavsiyeleri

---

Şişmanlık çoğu zaman sağlıksız bir durumdur ama kadınlar için pek çok açıdan tam bir trajediye dönüşebilir. Kilo sorunu olan kadınlar evde, dışarıda, iş hayatında ve de sosyal hayatta her zaman sorunlarla karşılaşır, güven bunalımları yaşarlar.

Seks hayatı açısından da kilo almak kadınlar için büyük bir sorundur. Elbette ki aşırı kilolu kadınların da tıpkı normal insanlar gibi cinsel ihtiyaçları vardır. Ancak hem hareket kabiliyetlerindeki kısıtlılık hem de bedensel performanslarındaki düşüklük onların cinsel işlevlerinde büyük zorluklara neden olabilmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı hem aşırı kilolu olanların hem de onların partnerlerinin uymaları gereken birtakım basit kurallar vardır. Bu kurallar sayesinde cinsel hayat sorunsuz olarak sürdürülebilir.

Cinsel aktivitede her şeyden önce iyi bir vücut direncine ihtiyaç vardır. Bu nedenle kilo sorunu olan kadınların cinsel aktivitelerinde ruh, kalp ve beden uyumuna dikkat etmeleri gerekir. Cinsel aktivite adeta bir spor gibidir ve vücudun birçok kaslarını harekete geçirir. Ancak normal insana göre daha çabuk yorulan ve kalp ritmi artan kilolu kadınlarda bu tip hareketler çabucak zorlayıcı bir hal alabilir. Bu nedenle temponun yavaş olmasında, arada bir küçük molalar verilmesinde ve hareketlerde kontrollü olunmasında yarar vardır.

Cinsellik iki kişinin arasında yaşanan bir olgudur. Bu nedenle partner uyumu oldukça önemlidir. Aşırı kilo sorunu olan bir kişinin partneri onun gibi olabilir veya olmayabilir de. Bu nedenle karşı tarafın uyum içinde ve anlayışlı davranması hem birlikteliği olumlu yönden etkiler hem de cinsellikle ilgili kaygıları olan aşırı kilolu kişide güveni yerine getirir. Tüm bu bilgilendirmeden sonra gelelim sizlere olan tavsiyelerimize.

### YASTIKLAR EN İYİ DOSTUNUZDUR

Cinsel aktiviteler esnasında yatakta çeşitli büyüklüklerde "yastıklar" bulundurulması kilo sorunu olan kişilerin yararına olur ve yastıklar belin altına yerleştirildiğinde hem o kişinin hem de partnerinin işi kolaylaşır.

### MİSYONER POZİSYONU

Aşırı kilolar seks yapılmasına asla engel değildir. Yeter ki çift doğru pozisyonu bilsin. Özellikle aşırı kilolu kadınlar için tavsiye edeceğimiz pozisyon oldukça sık başvurulan misyoner pozisyonudur. Alışılmış olan bu pozisyon, erkeğin üstte, kadınla yüz yüze olarak seviştiği pozisyonudur. Kilo sorunu olan kadınların çoğu bu pozisyonu beğenirler. Misyoner pozisyonu pozisyonlar içinde en verimli olanıdır. Kadının gevşemesini, daha çok zevk almasını sağlar ve erkeğin alt karın darbelerine yardımcı olur. Aynı zamanda karşılıklı olarak çiftlerin birbirini okşamalarına ve öpüşmelerine daha uygundur. Birleşme daha verimli, daha zevkli ve daha duygusal olabilir. Bu pozisyonda belin altına alınan küçük bir yastıkla kişi rahat olabilir. Bacakların hafifçe yanlara açılması da birleşme sırasında doğru bir açı yakalanmasına ve partnerin rahat bir şekilde girişine yardımcı olabilir.

### DİZ DİRSEK POZİSYONU

Kilo sorunu olan kadınlara önerilen bir başka pozisyonda 'dört ayak pozisyonu' da denilen diz-dirsek

pozisyonudur. Bu pozisyonda kadın erkeğin önünde dizlerinin ve ellerinin üstüne çöker. Bu pozisyon, çifte cinsel ilişkinin şiddetini ve süresini denetleme olanağı sağlar. Kadın erkeğin ağırlığından kurtulmuş olduğundan kalçasıyla darbeler yapabilir ve birleşmenin derinliğini duyabilir. Bunun gibi pozisyonları düşünmek elbet de çiftin hayal gücüne kalmıştır.

Yeni duygular tatma isteği, insanların çoğunu cinsel birleşmede mümkün olan yüzlerce pozisyonu denemeye itmektedir. Çünkü cinsellik, rahatlamış ve gevşemiş bir halde, sevişmenin ve dokunmanın verdiği hazzı odaklanarak, haz alıp haz verebilme, ruhu ve bedeni paylaşabilme, ne olursa olsun bir şekilde boşalabilme bilim ve sanattır. Ancak unutulmaması gereken şu ki, her ne şekilde olursa olsun her zaman bedensel özellikler ve performans göz önüne alınmalıdır.

## KİLO SORUNU OLAN BİR KADIN SEKSİ OLABİLİR Mİ?

Kilo sorunu kültüre ve coğrafyanın koşullarına göre değişebilir, pek çok kültürde verimliliğin, bolluğun ve hayatta kalmış olmanın becerilerinden biri olarak görülürken, şimdilerde pornografik seksüalitenin ve tek bir kalıbının dayatıldığı bir şımarıklıkla aşağılanmaya çalışılıyor. Bu doğru değil. Yapılan araştırmalar gösteriyor kadının çok güzel veya zayıf olması onun aynı zamanda seksi olduğu anlamına gelmiyor. Bir kadın ne kadar güzel ve zayıf olursa olsun eğer yatakta kötüyse, erkek ondan soğuyabiliyor ve ayrılabilir. Yine şişman bir kadın eğer yatakta iyiyse bu onu erkeğin gözünde vazgeçilmez kılabilir. Ancak kadınların bir kısmı çok yanlış bir şekilde, bu dünyadaki değerlerinin dış görünüşlerine ve özellikle kilolarına bağlı olduğuna inandırıldıkları için, şişmanlık ve seksi olmak kavramlarının birbiriyle alakalı olmadıklarını düşünebiliyorlar. Gereğinden fazla kilolu biri olarak hep zayıf kişilere karşı kendilerinde bir eziklik hissedebiliyorlar, başkalarının ne düşündüğüne çok önem verebiliyorlar ve böyle kendi bedenlerine ve ruhlarına zulmedebiliyorlar. Tabii bu da seksi olmadıklarını düşünmelerine yol açabiliyor. Ancak düzgün bir vücudu herkes ister ama önemli olan ruhen ve bedenen sağlıklı olmaktır. Bu nedenle sekste şekil ve görünüş önemli olmakla beraber tek kıstas değildir, önemli olan kişinin kendisine güvenerek ve düşüncelerinden arınarak ruhunu ve bedenini paylaşabilmesidir, seksi bir armağan olarak karşısındakine sunabilmesidir. Yaşanan bu paylaşımlardan keyif alan, özgüveni yerinde, utanmayan, etrafına neşe saçan, hayat ışıltısı gözlerinden taşan, kendisiyle son derece barışık, kendini seven ve beğenen her şişman kadın seksi olabilir. Hatta kilolu kadınların bir kısmı zayıf kadınlara göre sekse daha düşkün olabiliyor; erkeklerin bir kısmı da büyük göğüslü ve iri kalçalı şişman kadınlardan hoşlanabiliyor, bu bir tercih meselesi.

---

Yayınlanma tarihi: 06.02.2012

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-kilo-sorunu-olanlara-seks-tavsiyeleri.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>