

Odaklanma Yöntemi İle Seks ve Erotik Masaj

Cinsel yaşamınızda bir şeylerin yolunda gitmediğini düşündüğünüz zamanlar olabilir. Partnerinizin sizin isteklerinize cevap veremediğini ya da sizin onu mutlu edemediğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Ancak sorunun ne olduğundan ve ne yapmanız gerektiğinden emin olmayabilirsiniz. Bunun için çok özel bir yöntem olduğunu öğrendiğinizde içinizin rahatlayacağından emin olacağınıza hiç şüphe yok...
□Odaklanma yöntemi ile seks□ sayesinde cinsel yaşamınıza büyümlü bir dokunuş yapabilirsiniz. Üstelik bu yöntem oldukça basit ve etkilidir. Yapmanız gereken şey yöntemin adımlarını aşağıda anlatıldığı şekilde uygulamak olacaktır. Yöntemi uygulamaya başlamadan önce, yerine getirilmesi gereken üç temel koşul vardır. Yöntemin başarısı, bu temel koşulları yerine getirmenize bağlıdır.

1. Koşul: Partnerinizin ve sizin, cinsel yaşamınızda bir sorun olduğunu kabul etmeniz ve bunun çözümü için birlikte harekete geçmeye karar vermeniz gerekir. Mastürbasyon dışında, seksin tüm biçimleri bir partnerle uyum ve karşılıklı etkileşim gerektirir. Dolayısıyla ortada bir sorun varsa, bunun tespit edilmesi ve her iki tarafın da sorunun çözümünde üzerine düşen sorumluluğu alması gereklidir.
2. Koşul: Cinsel yaşamda iletişim çok önemlidir. Partnerinizle cinsel yaşamınızla ilgili her konuyu utanıp sıkılmadan açıkça konuşabilmeniz, isteklerinizi ve beklentilerinizi birbirinize söyleyebilmeniz önemlidir. Cinselliğin tabu olarak görüldüğü bir toplumda yetişmiş bireyler olmak, partnerlerin cinsel iletişimini engelleyen en önemli faktördür. Sağlıklı bir cinsel yaşamınızın olması ve herhangi bir sorun yaşadığınızda bunu çözüme kavuşturmanız ancak partnerinizle iletişim kurmanız sayesinde mümkündür. Bunun için de öncelikle cinselliğin her birey için olağan ve gerekli olduğunun bilincinde olmanız gereklidir.
3. Koşul: Partnerler arasındaki duygusal ilişkideki çatışma ve sorunların öncelikli olarak çözülmesi gerekir. Kırgınlık, kıskançlık, öfke, nefret gibi duyguların yaşandığı ilişkilerde cinsel sorunların yaşanması kaçınılmaz olacaktır. Güzel bir cinsel yaşam, güzel duyguların meyvesidir.

Odaklanma Yöntemi Nasıl Uygulanır?

Osho'nun dediği gibi; "Farkındalık her şeyi açan anahtardır. O varoluşun tüm kilitlerini açar. Farkındalık, senin an be an, uyanık halde, kendinin bilincinde olarak ve etrafında olan biten her şeye anında yanıt verme bilinciyle yaşamın demektir. Kendi varlığının farkına vardığın an, iyilik seni bir gölge gibi takip eder. O zaman, iyi olmak için bir çabaya gereksinim yoktur; iyilik senin doğan olur. Tüm dünya, varoluş sonsuzluğun içinde devinir. Zihin zamanda devinir. Varoluş derinliğin ve yüksekliğin içine hareket eder ve zihinsel ileri geri hareket eder. Zihin yatay olarak hareket eder; bu uykudur. Eğer dikey hareket edersen, bu farkındalıktır. Anda kal. Tüm varlığını ana getir. Geçmişin araya girmesine ve geleceğin içeri girmesine izin verme. Farkında bir kişi, her anı müthiş bir zerafet ve güzellikle yaşar. Farkındasızlıktan farkındalığa gidiş, en büyük kuantum sıçramasıdır." Bu nedenle odaklanma yönteminin amacı dokunma duygunuzu harekete geçirmek ve hem kendinizin hem de partnerinizin vücudunu tanıyarak dokunuşların size ve partnerinize haz vermeye hizmet etmesini sağlamaktır. Vücudumuzun en önemli duyularından biri dokunma duyusudur. Bir bebekken, dünyayı dokunarak keşfetmeye başlar, ellerimizle, ayaklarımızla, vücudumuzla ve ağızımızla ulaşabildiğimiz her şeye dokunuruz. Dokunmaktan haz alırız. Sevdiğimiz beğendiğimiz bir şey karşısında gösterdiğimiz ilk tepki ona dokunmak olur. Yalın anlamıyla seks de bir temas, bir dokunuştur. Dokunuşların çeşitliliği ve süresi, seks yapmanın vereceği hazzı ve boşalma ya da orgazmı çıkılacak zirvenin yüksekliğini belirler. Goethe'nın dediği gibi, "Bir insanın ulaşabileceği en yüksek düzey, kendi inanç ve düşüncelerinin bilincine varmak, kendi kendini tanımaktır."

Odaklanma yöntemiyle sekste dört aşamalı erotik masaj uygulanır. Partnerinizle erotik masaj uygulamalarını yapmak için uygun bir gün ve saat belirleyin. İkinizin de yorgun olmayacağı bir zamanı seçmeye dikkat edin. Erotik masajda partnerlerden biri "verici", diğeri "alıcı" olacak ve sonra roller değişecektir. Önce hanginizin alıcı ya da verici olacağına karar verin. Yatak odanızda ya da rahatsız edilmeyeceğiniz sakın ve rahat herhangi bir yerde çıplak olacak şekilde üzerinizdeki

kıyafetleri çıkarmış olarak aşağıda anlatılan erotik masaj adımlarını uygulayın. Masaj sırasında güzel sözler ve erotik ifadeler kullanarak konuşabilir ya da sessiz kalmayı tercih edebilirsiniz.

Erotik Masaj 1

Erotik Masaj 1, iki bölümden oluşur. Birinci bölümde, kadın ve erkek sırayla “yüzüstü” uzanarak 15'er dakika boyunca aşağıdaki adımları uygulayarak birbirlerine erotik masaj yaparlar. İkinci bölümde, kadın ve erkek sırayla “sırtüstü” uzanarak yine 15'er dakika boyunca aşağıdaki adımları uygulayarak birbirlerine erotik masaj yaparlar. Böylece toplam 1 saat olan erotik masaj süresi tamamlanır. Erotik Masaj 1'de uyulması gereken tek bir yasak vardır. Eşler birbirlerinin “genital bölgelerine ve göğüslerine” kesinlikle dokunmamalıdır. Çünkü dokunuşlardaki amaç, partneri doğrudan cinsel olarak uyarmak değil, dokunuşlar aracılığıyla haz alıp haz vermeye ve partnerin vücudunu tanımaya odaklanmaktır. Verici (masajı yapan partner), odaklanmayı arttırmak için tüm hareketleri acele etmeden, çok basınç uygulamadan, yavaş ve nazik bir şekilde okşayarak yapar ve ara sıra alıcının (masaj yapılan partner) vücudunu öper ve yalar. Erotik masaj sırasında hareketlerin aynı ritimde olmasına özen gösterilmeli ve ahenk bozulmamalıdır. Verici, alıcının vücuduna dokunmanın ve doku farklılıklarını keşfetmenin zevkine odaklanırken, alıcı da dokunuşlara ve dokunuşların en çok nerelerine haz verdiği odaklanmalıdır.

Birinci Bölüm:

1. Alıcı yüzüstü yatar.
2. Verici, avuç içlerini birbirine sürterek ellerini ısıtır ve avuçlarına hoş kokulu bir masaj yağı ya da losyon sürer.
3. Alıcının sırtının alt kısmına, bel kemiğinin iki yanına ellerini yerleştirip avuç içlerini kullanarak yavaş ve nazik bir şekilde yağı ya da losyonu sırtın alt kısmından yukarı doğru her yerine sürer.
4. Sırtın üst kısmından aşağıya doğru parmaklarını kullanarak masaja devam eder.
5. Sırtın alt kısmından başlayarak gövdenin yanlarını dairesel hareketlerle ovar ve yavaşça yukarıya doğru ilerler.
6. Uzun dokunuşlarla sırtın her yerini okşayarak tekrar aşağı doğru iner.
7. “Genital bölgelere hiç dokunmadan” bacaklara doğru dokunuşlara devam ederek bacakları yavaş bir şekilde ovar.
8. Verici, yüzüstü yatan alıcının vücudundaki dokunuşlarını 15 dakika boyunca sürdürür. Daha sonra verici-alıcı rolleri değiştirilir ve yukarıdaki adımlar tekrarlanır.

İkinci Bölüm:

1. Alıcı sırtüstü yatar.
2. Verici, avuç içlerini birbirine sürterek ellerini ısıtır ve avuçlarına hoş kokulu bir masaj yağı ya da losyon sürer.
3. Alıcının boynundan başlayarak “göğüslerine hiç dokunmadan” parmak uçlarını hafif ve nazik dokunuşlarla gezdirerek aşağı doğru iner.
4. Ellerini karın bölgesine doğru kaydırır ve karının her yerini yumuşak hareketlerle ovar.
5. “Genital bölgelere hiç dokunmadan” bacakların iç kısmına doğru inerek dokunuşlara devam eder.
6. Bacakları dairesel hareketlerle ovarak ayaklara doğru iner.
7. Ayakları ve ayak parmaklarını yumuşak hareketlerle ovar.
8. Verici, sırtüstü yatan alıcının vücudundaki dokunuşlarını 15 dakika boyunca sürdürür. Daha sonra verici-alıcı rolleri değiştirilir ve yukarıdaki adımlar tekrarlanır.

Erotik Masaj 2

Erotik Masaj 2, vericinin alıcı tarafından yönlendirilmesiyle uygulanan erotik masajdır. Alıcı elini vericinin elinin üzerine koyarak onu vücudunda dokunmasını istediği yerlere yönlendirir. “Genital

bölgeler ve göğüsler de dâhil vücudun her yerine dokunulabilir.” Ancak Erotik Masaj 1’de olduğu gibi burada da amaç doğrudan cinsel uyarılma sağlamak ve cinsel birleşmeye geçmek olmamalı, dokunmanın verdiği hazza odaklanmaya devam edilmelidir. Erotik Masaj 2 de iki bölümden oluşur. Birinci bölümde, kadın ve erkek sırayla “yüzüstü” uzanarak 15’er dakika boyunca aşağıdaki adımları uygulayarak birbirlerine erotik masaj yaparlar. İkinci bölümde, kadın ve erkek sırayla “sırtüstü” uzanarak yine 15’er dakika boyunca aşağıdaki adımları uygulayarak birbirlerine erotik masaj yaparlar. Böylece toplam 1 saat olan erotik masaj süresi tamamlanır. Bu erotik masajdaki dokunuşlar cinsel uyarılma açısından oldukça güçlü olacaktır ama cinsel birleşme yaşanmamalıdır. Gösterilen tüm dikkate rağmen partnerlerden birinin boşalması durumunda endişelenmeyin ve keyfini çıkarın ama bir dahaki sefere kendinizi daha fazla kontrol etmeyi deneyin.

Birinci Bölüm:

1. Alıcı yüzüstü yatar.
2. Alıcı elini vericinin elinin üzerine koyarak onu vücudunda dokunmasını istediği yerlere yönlendirir. “Genital bölgeler ve göğüsler de dâhil vücudun her yerine dokunulabilir.”
3. Verici, yüzüstü yatan alıcının vücudunda dokunmasını istediği yerlere dokunuşlarını 15 dakika boyunca sürdürür. Daha sonra verici-alıcı rolleri değiştirilir ve yukarıdaki adımlar tekrarlanır.

İkinci Bölüm:

1. Alıcı sırtüstü yatar.
2. Alıcı elini vericinin elinin üzerine koyarak onu vücudunda dokunmasını istediği yerlere yönlendirir. “Genital bölgeler ve göğüsler de dâhil vücudun her yerine dokunulabilir.”
3. Verici, sırtüstü yatan alıcının tüm vücudunda dokunmasını istediği yerlere dokunuşlarını 15 dakika boyunca sürdürür. Daha sonra verici-alıcı rolleri değiştirilir ve yukarıdaki adımlar tekrarlanır.

Erotik Masaj 3

Erotik Masaj 3’te, Erotik Masaj 2 uygulandıktan sonra partnerbasyon yapılır.

1. Erotik Masaj 2 yukarıda anlatılan adımlar uygulanarak yapılır.
2. Kadın ve erkek sırayla masaj adımlarını tamamladıktan sonra birbirlerinin genital bölgelerine kolayca dokunabilecekleri rahat bir pozisyona geçerler.
3. Kadın, erkeğin penis, yumurtalıklar ve makat bölgesini, erkek de kadınının klitoris, vajina dudaklarını ellerini kullanarak bebe yağı gibi kayganlaştırıcılarla uyararak partnerbasyon yaparlar. Partnerbasyon sırasında çeşitli cinsel oyuncaklar da kullanılabilir.

Erotik Masaj 4

Erotik Masaj 4’te, Erotik Masaj 2 uygulandıktan sonra önsevişme ve cinsel birleşme yaşanır.

1. Erotik Masaj 2 yukarıda anlatılan adımlar uygulanarak yapılır.
2. Dokunmanın verdiği hazza odaklanarak önsevişme ve ardından cinsel birleşme yaşanır

Yayınlanma tarihi: 19.03.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-odaklanma-yontemi-ile-seks-ve-erotik-masaj.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/drcecmkece>