

## Partneri Tatmin Etme Zorlantısı ve Erken Boşalma

Partneri tatmin etme zorlantısı erken boşalmanın en sık görülen nedeni olduğu kadar devam etmesinin de en önemli nedenleri arasındadır. Oysa gerçekte erkek, sevişirken ruhunu ve bedenini koşulsuz bir "armağan" olarak kadına sunar. Kadın, bu armağanı kabul eder ve bundan sonrası kadının işidir. Kadın için "cinsel boşalma" öğrenilebilir bir reflekstir. Bu nedenle kadının, erkeğin onu tatmin etmesini beklemek yerine, boşalmasının sorumluluğunu alması gerekir.

### BOŞALMAK İÇİN SORUMLULUK ALMAK...

Boşalmayı cinselliğin en önemli amacı olarak görmekten vazgeçen bir kadın, dokunmanın verdiği hazza odaklandığında ve vakti geldiğinde istemli kasılmalarla benim"sıçrama" adını verdiğim tekniği kullanarak boşalabilir. Bu teknikte; kadın vücudunda istemsiz bir gerginlik hissettiğinde, hem vücudundaki kasları hem de boşalmasından sorumlu olan, makat ve vajina girişini çepeçevre saran, 8 rakamı şeklindeki aşk kaslarını istemli kasarak sıçrama yapar. Ayrıca sevişme ve cinsel birliktelik sırasında, reddedilmeyi ve başarısız olmayı göze alarak, erkekten onu cinsel olarak uyuracak şeyleri yapmasını talep eder. Bu süreçte kadın, ön sevişmeye odaklanır; partnerinden yaygın, ritmik, kesintisiz ve yeterli süre klitoris uyarısı yapmasını ve başta meme uçları, kulak arkaları, bacaklarının iç yüzleri olmak üzere tüm erojen bölgelerini uzun süre uyarmasını ister. Çünkü kadın boşalmak için bir sıçrayışa ihtiyaç duyar ve bunun için başta aşk kasları olmak üzere vücudundaki tüm kaslarını istemli olarak kasma gerekir. Sonuç olarak, kadının erkeğin bedenini kullanarak, klitorisini sürterek, fantezi kurarak, boşalmasını kolaylaştırmak için zamanı geldiğinde kendini kasarak, yani sıçrama yaparak cinsel boşalmanın, orgazmının ve cinsel tatmininin sorumluluğunu alması, cinsellikte büyük önem taşır. Kadının boşalması için sadece penise ihtiyacı yoktur, bunu değişik şekillerde başarabilir. "Boşalmak için sorumluluk almak" adını verdiğim bu yaklaşım, kadına sorumluluk yüklerken erkeği özgürleştirerek çifti de özgürleştirir; erkeğin boşalma denetimi kazanmasına yardımcı olur. Böylece tatminkâr bir cinsellik yaşanabilir. Ancak tüm bunların olabilmesi için erkeğin kadını aşkla arzulanması, aşkla sevmesi, aşkla dokunması çok önemlidir. Çünkü seks erkekler için bir gereksinim ve "boşalmak" keyif verici bir hedeftir ama kadın için seks yakınlıktır, romantizmdir, arzulanmaktır ve "boşalmak" bir hedef değil, bir sonuçtur.

### KADININ CİNSELLİĞİNİ KEŞFETMEK...

Bir erkek, kadının bedenindeki bazı belirtilere odaklanarak yaşadıkları sekse dair birçok ipucu elde edebilir. Keyifli bir ön sevişmeden sonra sekse hazır olan kadının (1) yüzünde tatlı bir kızarıklık olur ve kulaklarına sıcaklık basar. Bundan kadının cinsel birleşme isteğinin şiddetlenmekte olduğu çıkarsanabilir. Çünkü artık kadının cinsel heyecanı artmış, vajinası yeterince ıslanmış ve klitoris kabarmıştır. Bu aşamada erkek cinsel birleşmeye başlayabilir ama bunu gayet nazik ve zorlamasızca yapmalıdır. Erkek penisinin başını kadının vajinasının girişine hafif hafif değdirip hemen çekmeli; bunu kadının isteğini arttırmak için yaramazlık içeren bir aşk oyunu gibi yapmalıdır. Hafifçe sokup derinlere dalmadan kadının tepkisini ve oyuna girmesini beklemelidir. (2) Kadının burnu hafifçe terler ve meme uçları daha da dikleşir. Bu belirtiler, şehvet ateşinin iyice alevlendiğini gösterir. Şimdi erkek yavaşça vajinaya girebilir ama asla daha derinlere inmemelidir. Daha derinlere inmek için kadının isteğinin ve cinsel heyecanının daha da şiddetlenmesini beklemelidir. (3) Kadının kasılması, ürpermesi, sesini alçaltması, sesinin boğuk ve kısık olarak çıkması cinsel birleşme isteğinin daha da şiddetlendiğinin belirtisidir. Kadın artık gözlerini kapatmış, dilini dudaklarının arasına almış, nefesi sıklaşıp nefesinin sesi işitilir duruma gelmiştir. O zaman erkeğin penisi vajina girmek için hareketlenir ve nazikçe ilk giriş gerçekleşir. Cinsel birleşme yavaş yavaş kaynaşma ve ayrışma gibi bir gidip gelme durumuna dönüşür. (4) Vajina iyice sulanır, bu da şehvet ateşinin doruğa ulaşmakta olduğunu gösterir. Her dalış sulanmayı arttırır. Penisin başı yavaşça G noktasının yer aldığı vajinanın üçte birlik giriş kısmını uyarır. Sonra bir sağa bir sola, bir hızlı bir yavaş dalmayı ya da gönlünün dilediği başka bir yöntemi sürdürür. (5) Kadının bacakları erkeği dolamak için havaya kalkınca kadının ateşi ve şehveti doruğuna ulaştı demektir. Bacaklarını erkeğinin beline dolar ve elleriyle erkeğinin omuzlarına ya da sırtına tutunur. Bu belirtiler artık erkeğin vajinanın en derin bölümüne kadar inme zamanının

geldiğini gösterir. Böylesine bir derine dalış kadını coşkuyla bedeninin bütünlüğünü kapsayan bir biçimde doyurur.

### DOKUZ SIĞ, BİR DERİN GİRİŞ TEKNİĞİ...

Vajinanın ıslaklığı ve sıcaklığı cinsel heyecan seviyenizin artışına yol açacaktır. Bu nedenle "dokuz siğ, bir derin giriş tekniği"ni kullanın. Penisinizin başını vajinanın üçte birlik hassas bölgesinde "yavaşça ve ritmik bir şekilde" ileri itin, yavaşça geri çekin. 9 kez bunu yaptıktan sonra penisinizi en derine itin, 3 saniye orada dinlenin ve penis başı vajina içinde kalacak şekilde yavaşça kendinizi geri çekin. Tekrar yeni bir dokuzlu periyot başlatın. Her giriş nefesle eşlenmeli, her girişle her nefes arasında uyum kurulmalıdır. Vajinanın ilk 3 santimetresi siğ girişler, sonraki 6-9 santimetresi ise derin girişler içindir. Bu nedenle, nefes hareketleriyle doğru orantılı olarak yavaş yavaş hareket etmek için "penisle iletişim kurmak" başlangıç açısından daha iyi olacaktır. Heyecan seviyenizi bu şekilde arttırarak ve düşürerek boşalmanızı kontrol edebilirsiniz. Burada önemli olan, vajinanın içinde olduğunuz sürece, cinsel heyecan seviyenizi düşürmek için aşk kaslarınızı gevşek tutabilmenizdir. Aşk kaslarının gevşek tutulması, gidip gelmenin ve nefes alıp verme ritminin sabitlenmesi, cinsel ilişki sırasında cinsel heyecan seviyesini ve boşalma kontrolünü sağlamada oldukça önemlidir.

### HAZ ALMAK VE BOŞALMAK AYNI ŞEY DEĞİL...

Cinsel yaşamda bir kadını hiçbir şey partnerinin yalnızca kendini ve boşalmayı düşündüğünü anladığı zamanki kadar kırgın, küskün ve mutsuz yapamaz. Sevişme kadınla erkek arasında tam bir bütünleşme ve kaynaşma sağlanmasıyla gerçekleştirilebilir. "Sevişme" sevginin ruhen ve bedenen paylaşılmasıdır; karşılıklı sevgi ve haz aktarması, bütünleşmesidir. Eğer erkek sevişmek yerine sadece boşalırsa, sanki kadın yokmuş gibi davranırsa, bunun mastürbasyondan hiçbir farkı yoktur. Bu nedenle bin kilometrelik keyifli bir yolculuğa çıkmak için ilk adımı atmak ve boşalmayı denetlemeyi öğrenmek gereklidir. Bunun için erkeğin haz almakla boşalmanın birbirinden bütünüyle farklı şeyler olduğunu bilmesi gerekir. Bir erkeğin haz almadan, hazzını kontrol etmeden ve hazzını geciktirmeden erken boşalması, cinsel bakımdan yetersiz ya da güçsüz olduğu ya da cinsel birleşmede boşalanlardan daha az ya da daha düşük bir haz elde ettiği anlamına gelir. Boşalmanın zevkin doruk noktası olarak tanımlanması yalnızca bir alışkanlıktan kaynaklanan yanlış bir inanıştır. Oysa boşalmasını denetim altına almayı öğrenen bir erkek giderek daha geç boşalır ve daha yoğun haz duyar.

### GÜÇ VE AŞKIN DANSI...

Erkek güçtür, bu gücü kontrol etmek de zordur. Bu nedenle çabucak isteği kabarıp ama çabucak da doyuma ulaşır. Kadın ise aştır, öyle çabuk çabuk isteklendirilemez ama bir kez isteklendi mi kolay kolay doyurulamaz. Bu nedenle seks yapmaya yeni başlayan bir erkek vajinaya yavaş yavaş girmeyi ve sonra hızla geri çekilmeyi öğrenmelidir. Önce dokuz siğ, bir derin girişi sınamalı, bunu seksen bir kez sürdürmeli sonra yine baştan başlamalıdır. Biraz fazla uyarıldığını duyumsayınca git gel hareketini hemen durdurup, penisini vajinanın girişteki ilk 3 santimlik kısmında kalacak biçimde geri çekmeli ve böylece zirvede soluklanmalıdır. Sakinleşinceye kadar yani yavaşça beş nefes alıp verene kadar beklemeli sonra gene dokuz siğ, bir derin dalış yöntemini sürdürmelidir. Kendisinin boşalma denetimi yitireceğini anlar anlamaz"zirvede soluklanma tekniğini" uygulayarak penisinin başını vajinanın girişinde tutmalıdır. Böyle yaparak sakinleşebilecek yeniden gidip gelmeye başlayabilecektir. Boşalma denetimine daha yeni başlamış ve bu yolda fazla deneyim kazanmamış olan erkekler için vajinaya dalışlar yavaş yavaş ve dikkatle yapılmalıdır.

### HERKES KENDİ BOŞALMASINDAN SORUMLUDUR...

Erkek, boşalmanın denetim altına alınmasını öğrenme sürecinde sabırsız davranmamalı, herhangi bir performans kriteri belirlemek yerine sadece hissetmeye odaklanmalıdır. Hissedince vücudundaki cennet bahçesinin kapısını aralayacak ve kendine vaat edilmiş cennetin aşk meyvelerini iştahla ve

şehvetle yiyecektir. Boşalma denetimini öğrenme sürecinde bir erkeğin yüksek derecede haz elde edebilmesi için partnerini sevmesi gerekliliği tartışma götürmez. Aşkla sevişirken ve birlikte olurken yavaş yavaş ve yumuşak hareketlerle seksen bir kez gidip gelmeli, sonra ikinci kez, üçüncü kez seksen bir kez gidiş gelişi yinelemelidir. Bir süre kendini toparlamak için bir durak vermeli sonra yeniden başlamalıdır. Bu süreçte partnerini cinsel doyuma ulaştırmaya çalışmamalı, sadece ona karşı yumuşak ve tatlılıkla davranmalıdır. Böyle yaparak partnerinin boşalmasını çabuklaştırmış olur. Çünkü herkes kendi boşalmasından ve tatmininden sorumludur, kimse kimseyi tatmin etmek zorunda değildir. Çift birbirlerine bedenlerini bir armağan olarak sunar ve herkes bu armağanının tadını çıkarmakta özgürdür.

### ZİRVEDE SOLUKLANMA TEKNİĞİ...

Zirvede soluklanma tekniği, erkeğin boşalmayla ilgili içine ilk korkunun düştüğü anda, trafikteki sarı ışık gibi, zihnindeki sarı ışığı durdurmasına benzetilebilir. Bu yöntemi öğrenmeye dikkatle çaba harcayan bir erkek boşalmasını kontrol etmeyi 21 gün içinde öğrenebilir Sabırsız bir erkeğin bunu öğrenmesi 21 günden fazla zaman alır. Zirvede soluklanma tekniğinin üstünlüğü, uygulanmasındaki kolaylık, basitlik, yalınlıktır. Erkek dokuz sığ, bir derin giriş yöntemini uygularken nefes nefese kalmamak için gözlerini ve ağızını kapalı tutarak sakın ve derin nefes alıp vermelidir. Çünkü nefesini kontrol edebilen nefsinin de kontrol edebilir. Kısa bir süre sonra sarı ışık yandığında hemen çabucak penisini vajinanın girişteki üçte birlik kısmına kadar geri çekmeli ve o durumda öylece kalmalıdır. Sonra; ta karnından başlamak üzere derin derin nefes almalı, bir yandan da karnının alt bölümündeki kaslarını ve boşalmasından sorumlu olan aşk kaslarını gevşetmelidir. Derin nefes alırken zihnini kapatmalı, nefesini ritmik ve sakın alıp vermelidir. Ondan sonra yeniden gidip gelmeye başlayabilir. En önemli nokta sarı ışık yandığında hemen geri çekilmeyi unutmamasıdır. Bunda geç kalır da sarı ışıktan sonra boşalmanın kaçınılmaz olduğu, trafikteki kırmızı ışık gibi, zihninde kırmızı ışık yanarsa boşalmasını denetleyemeyecektir. Erkeğin bu durumda kendini tutmaya çalışması idrar torbasında ya da ince bağırsaklarda ağrı ya da böbreklerde şişme ve ağrı gibi çeşitli rahatsızlıklara yol açabilir. Zirvede soluklanma tekniği çok etkili, eşsiz bir yöntemdir. Ancak çok fazla uyarılmadan zamanında uygulanmalıdır. Geç kalmaktansa erken davranmak yeğlenmelidir. Bu yöntemi uygulayan bir erkek çok rahat bir biçimde, hatta penisinin sertliğinde bir azalmaya neden olmadan boşalmayı denetim altında tutma becerisini kazanacak ve böylelikle gücünü koruyacak, telaşsız heyecansız bir rahatlık içinde olacaktır. Bir yandan zirvede soluklanma tekniğini uygulayan, öbür yandan diyaframdan derin derin nefes alıp veren bir erkek sevişmeyi ve cinsel birleşmeyi çok uzun sürdürebilir ve bu uygulamayı istediği kadar sık yineleyebilir. Giderek deneyimi arttıkça zirvede soluklanma gereksinimini daha seyrek duyacaktır. İlerleyen zamanlarda da nadiren bunu yapması gerekecektir. Zirvede soluklanma tekniğinde başarıya ulaşmanın püf noktası, boşalma denetimini elden geçirip boşalmayı önleyemeyeceğiniz sarı ışığın yandığının hemen fark edilmesidir.

### DÜZENLİ BOŞALMANIN FAYDALARI...

Bir erkek düzenli boşalırsa vücudu yenilenir, zindeliği artar, bedeni güçlenir, gözleri daha iyi görür, kulakları daha iyi işitir, daha az hasta olur, ruhunda erinçlik ve dinginlik hisseder, kalbi ve kan dolaşımı tazelenir, bel bölümü daha güçlenir, kasları güç kazanır, derisi düzgün ve pürüzsüz olur. Bir erkek için düzenli boşalmanın ve meni çıkışının asıl faydası boşalma denetimini daha kolay öğrenmesini ve pekiştirmesini sağlamasıdır. Bilinenin aksine, erkek boşaldığı zaman kendini daha güçsüz değil, daha güçlü; kafeste bir kanarya gibi değil, göklere yükselen bir kartal gibi, "özgür bir kurt" gibi hisseder.

### FARKLI POZİSYONLARDA VE RİTİMDE SEVİŞMENİN HAZZI...

Boşalma denetimini öğrenen bir erkek farklı pozisyonlarda ve ritimlerde sevişmeyi deneyebilir. Eğer erkeğin penisi vajinaya hep aynı biçimde girip çıkarsa uzun bir sevişme sıkıcı, usandırıcı olabilir ama bir erkek gidip gelme türünü ve sevişme biçimini arada bir değiştirmesini bilirse uzun sevişmenin kazandıracağı çok şey vardır. Örneğin; düşmanın saflarını bozmaya çalışan bir savaşçı gibi bir sağa, bir sola saldırabilir; dereden karşıya geçen bir at gibi bir aşağı bir yukarı sıçrayabilir; dalgalarla

oynaşan martılar gibi bir dalıp bir çıkabilir; derin dalışları iç gıcıklayıcı sığ dalışlarla süsleyebilir; tarlada kalan buğday tanelerini kapmak için dalış yapan bir kırlangıç gibi hızlı sığ dalışlar yapabilir; ağır bir taş denize batarmışçasına düzenli bir biçimde birbirini izleyen derin ve sığ dalışlar yapabilir; kış uykusu için deliğine giren bir yılan gibi vajinaya yavaş yavaş girebilir; gerektiğinde bir süre durup, sonra kaçan tavşanın üzerine atılan bir kartal gibi atılabilir; rüzgârı karşılayan koca bir yelkenli gibi şöyle bir yükselip sonra iyice gömülebilir. Bütün bu hareketler, değişik hızlarda, değişik şiddet ve derinliklerde yapıldığı zaman hem kadın için hem erkek için sevişmeye cinsel birleşmenin zevkini arttıracak farklı hazlar katar. Boşalma denetimini öğrenen bir erkek sevişmeyi daha uzun sürdüreceği için eğer sürekli arayış ve denemeler içinde olmazsa sevişme tekdüze bir alışkanlığa dönüşerek çekiciliğini yitirir. Bunun için her çiftin kendilerine en uygun sevişme biçimini bulmaları son derece önemlidir.

#### ERKEKLER İÇİN KEGEL EGZERSİZLERİ...

Dr. Arnold Kegel'in geliştirdiği Kegel egzersizleri erken boşalmanın tedavisinde kullanılır. Kegel egzersizleri idrar tutup bırakmada ve boşalma denetiminde önemli olan "aşk kasları" adını verdiğim kasları sıkan, esneten ve gevşeten egzersizlerdir. Aşk kaslarınızın nasıl sıkılıp bırakılacağını öğrenmek çok kolaydır. Bunu öğrenmenin en kolay yolu, idrarınızı yaparken idrar akışını kesmektir. Bu kasları tespit etmenin başka bir yolu da, idrar yapmayı bitirdiğinizde son idrar damlalarını sıkarak çıkarmaktır. Aşk kaslarınızı keşettikten sonra her egzersizde 10 tekrarlı 10 set yapabilirsiniz. Her sette aşk kaslarınızı kuvvetlice 5 saniye süresince sıkın, 5 saniye kasılı kalın ve sonra 5 saniyede yavaşça gevşetin. Aşk kaslarınızı kastığınızda yavaşça nefes alın, sonra nefesinizi tutun ve ardından yavaşça nefesinizi verin. Yani kasarken nefes alın, gevşerken nefesinizi verin. Bu egzersizleri giyinirken, TV izlerken, işte veya yatakta yapabilirsiniz. Hatta bazı çiftler Kegel egzersizlerini seks yaparken birlikte yaparlar. Erkek erekte olur, kadının içine girer ve sırayla tekrarları yaparlar, çünkü penisiniz içerideyken vajinanın Kegel egzersizi yapması hoş bir histir.

#### BOŞALMA DENETİMİNDE ANAHTAR KAVRAMLAR...

Erken boşalma erkeklerde en sık rastlanan cinsel işlev sorunudur. Erkeklerin çoğu cinsel hayatlarına erken boşalarak başlarlar, bu olağan ve doğal bir durumdur. Boşalma denetimi konusunda gerçekçi beklentiler ve hedefler gerekir. Seks yaparken başka şeyler düşünme veya üst üste 4-5 tane prezervatif takma gibi cinsel uyarılmayı azaltan "kendi kendine yardım teknikleri" boşalma kontrolünü kazanmada yardımcı olmaz. Hatta cinsel uyarılmayı azaltarak, bu teknikler ileride sertleşme bozukluğuna yol açabilir. Boşalma denetiminde önemli olan alınan cinsel hazzı azaltmak değil, hazza ve hissetmeye odaklanmak, gevşeme, rahatlık, farkındalık ve zevki arttırmaktır. Boşalma kontrolü için gerekli olan en önemli bireysel beceriler; sevişirken bedensel gevşeme ve rahatlama, hem kendine dönük cinsel uyarılma hem de partnerle etkileşimi dengede tutma, aşk kaslarını gevşek tutma, bilişsel ve davranışsal uyarılmayı belirli bir düzene sokmadır. Boşalma kontrolü, sarı ışıkta durabilmeyi ve yüksek cinsel uyarılma düzeylerinde bir farkındalık geliştirmeyi gerektirir. Mastürbasyon egzersizlerinden sonra başlayan partnerle seks yaparken boşalma kontrolü, özellikle de cinsel birleşmede, karmaşık ve güçtür. Boşalma denetiminin hedefi partnerinizin mutlaka cinsel birleşme sırasında boşalmasını garanti etmek değildir. Çünkü kadın ve erkek farklıdır. Amaç, her ikiniz için de zevki, romantizmi ve erotizmi arttırmaktır. Erken boşalma tedavisinde önemli araçlar; aşk kaslarını gevşetme, ritmik nefes alıp verme, 9 sığ 1 derin giriş tekniği, aşk kası egzersizleri (Kegel egzersizleri), zirvede soluklanma tekniği, sarı ışıkta durup yeniden başlama tekniği ve cinsel birleşmeye uyum tekniğidir. Boşalma kontrolünü öğrenmek aşamalı bir süreçtir. Bu süreçte partnerinizin duyguları çok önemlidir. Onun rolü yakın ve işbirliği yapan partner olmaktır. Onu elle, ağızla, sürtünerek ya da vibratörle tatmin edebilirsiniz. Bazı kadınlar bunu boşalma öncesi, bazıları da sonrasında tercih eder. Unutmayın siz boşaldığınızda seks bitmez. Çünkü cinsellik zevk alıp vermekle ilgilidir, mükemmel performansla değil... Cinsel deneyimi partnerinizle, yakınlık, zevk, romantizm, erotizm, uyarılma, cinsel birleşme ve sonrası olarak bir bütün halinde paylaşın ve keyif alın...

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-partneri-tatmin-etme-zorlantisi-ve-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>