

## Partnerle Boşalma Denetimini Öğrenmek

---

Erkeklerin en sık görülen cinsel işlev bozukluğu olan "erken boşalma", partner ile birlikte yapılan ve benim "aşk oyunları" adını verdiğim çok özel egzersizlerle tedavi edilebilir. Aşağıdaki ipuçlarını ve tavsiyeleri cinsel hayatınıza hâkim kıldığınızda partnerinizle yaşayacağınız cinsel aktivite sırasında boşalma (ejakülasyon) kontrolünü sağlayabilirsiniz.

### 1- SARI IŞIKTA DURMAK...

Boşalma denetimi için erkeğin bedeninde neler olup bittiğinin farkında olması ve "sarı ışık" olarak adlandırdığım durma noktasında durabilmesi gerekir. Boşalmayla ilgili ilk bedensel ve psikolojik duyumun erkek tarafından hissedildiği ilk an trafik lambalarındaki sarı ışığın yanması gibidir. Sarı ışık yandığında durabilen bir erkek boşalmasını da kontrol edebilir.

### 2- ZORLA GÜZELLİK OLMAZ...

Seks yapmak için istek ve arzu duymak seksi güzelleştirir ama "görev" veya "zorunluluk" algısı seksin değerini azaltır. Bu nedenle eğer siz ya da partneriniz cinsel ilişkide bulunmak istemiyorsanız, seks yapmaktan kaçının ve kendinizi zorlamayın. Çünkü hem zorla güzellik olmaz hem de boşalma denetimi için yapılacak olan partnerli egzersizler, iki tarafın da isteği ile gelişen bir cinsellikte iyileştirici olur. İstekli ve şehvetli olduğunuz bir cinsel ilişki, boşalma denetimi için uygun koşulları yaratır. Sanılanın aksine, cinsel istek, cinsel heyecan, cinsel zevk ve şehvet arttıkça boşalma süresi uzar. Çünkü insanın doğası hazzı uzatma, elemden kaçma eğilimindedir. Ancak zevk ve korku bir arada olduğunda, korku tıpkı sudaki yağ gibi yüzeye, yani ön plana çıkar. Bunun sonucunda da boşalma süresi kısalır. Ayrıca, cinsel aktivite sırasında kendinizi rahat ve gevşemiş hissetmeniz çok önemlidir. Seks yapmak; rahatlamış ve gevşemiş bir halde, sevişmenin ve dokunmanın verdiği hazzı odaklanarak ve performans hedeflemek yerine, hissederek, haz alıp haz verebilme, ruhu ve bedeni paylaşabilme, ne olursa olsun bir şekilde boşalabilme bilim ve sanattır...

### 3- ÖNCE KADINLAR...

"Lady is first" yani önce kadınlar... Vajinaya girmeden önce partnerinizin seks yapmaya hazır olup olmadığından emin olmanız gerekir. Partnerinizin vajinasının ıslanması, klitorisinin kabarması ve cinsel heyecanı üst seviyede hissetmesi sekse hazır olduğunun ilk işaretleridir. Çünkü kadınlar seks yapmaktan ziyade sevişmekten ve arzulanmaktan çok hoşlanırlar. Genellikle erkeklerden daha geç boşalırlar çünkü cinsel uyarılma süreleri daha uzundur. Bu nedenle, partnerinizin cinsel duyularını erotik masajla, güzel sözlerle, oral seksle ya da el yoluyla arttırın. Vajinaya girmeden önce partnerinizi parmaklarınızı bir penis gibi kullanarak oral seks eşliğinde boşaltmaya çalışın. Bu şekilde yüksek uyarılma noktasına ulaşan ve boşalan bir kadın, vajinal ilişki sırasında bir o kadar kolay boşalır ve bunu sizden önce başarır. Çünkü kadınlar, aynı cinsel siklus içinde birden fazla kez boşalma becerisine sahiptir. Yani kadının tıpkı yemekten sonra tatlı, tatlıdan sonra meyve yiyip, üstüne kahve içmesi gibi birden fazla boşalmayı aynı siklusta deneyimleme şansı vardır.

### 4- BAZI POZİSYONLAR İLK ÖNCE TERCİH EDİLMELİDİR...

Boşalma denetimi için en uygun pozisyon erkeğin altta, kadının üstte olduğu "jokey" pozisyonudur. Cinsel ilişkinin ilk birkaç dakikası boyunca, kadının altta, erkeğin üstte olduğu "misyoner" pozisyonunu denemekten kaçınınız. Çünkü bu pozisyon "aşk kasları" adını verdiğim ve boşalma denetiminde önemli işlevleri olan kaslarınızı kontrol etmenizi zorlaştıracaktır. Bu nedenle ilk başta denemeniz gereken pozisyonlar, jokey pozisyonu ve yan yana yatarak erkeğin ve kadının aynı yöne baktığı ve erkeğin kadının vajinasına arkadan girdiği "kaşık" pozisyonudur. Bu iki pozisyonda aşk kaslarınızı oldukça kolay kontrol edebilirsiniz.

### 5- KORKU VE CİNSEL HEYECAN BİRBİRİNDEN AYRILMALIDIR...

Başarısızlık, tatmin edememe veya erken boşalma korkusu ile cinsel heyecanı birbirine karıştırmamak gerekir. Boşalma denetimi için cinsel ilişki sırasında, partnerinizin her türlü cinsel kışkırtması karşısında kendi cinsel heyecan seviyeniz üzerinde "nefesinizi ve gidip gelme ritminizi sabitleyerek ve aşk kaslarınızı gevşek tutarak"istemli kontrol kurmaya ve "gerektiğinde sarı ışıkta durmaya", sakinleşince tekrar devam etmeye çalışmalısınız. Bu beceriler, cinsel heyecan seviyenizdeki artışı izlemenizi, gerek duyduğunuz zaman cinsel heyecan seviyenizi azaltmanızı ve boşalmanızı "dolaylı olarak" denetlemenizi sağlayacaktır. Yani partneriniz sizi ne kadar heyecanlandırırsa heyecanlandırın, cinsel heyecan seviyenizi azaltıp yükseltmek için yapmanız gerekenleri hatırladığınız sürece, trafikteki gibi geri dönüşü olmayan"kırmızı ışık" yanmadan, sarı ışıkta durmayı başarabilirsiniz.

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

Penisinizde tam bir sertleşme olduğunda ve partneriniz de cinsel ilişkiye hazır olduğunda yavaş bir şekilde vajinaya girin. Vajinanın ıslaklığı ve sıcaklığı cinsel heyecan seviyenizin artışına yol açacaktır. Bu nedenle "dokuz sığ, 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, birkaç saniye orada dinlenin ve penis başı vajina içinde kalacak şekilde yavaşça kendinizi geri çekin. Tekrar yeni bir dokuzlu periyod başlatın. Her giriş nefesle eşlenmeli, her girişle her nefes arasında uyum kurulmalıdır. Vajinanın ilk 3 santimetresi sığ 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 bir hayli önemlidir.

### SONUÇ OLARAK...

Dokuz sığ bir derin giriş tekniği, her şeyden önce boşalma kontrolünü öğretmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu teknik normal sevişmenin bir parçası haline getirilerek gelişim sağlanır. Dolayısıyla sadece boşalma kontrolünü geliştirmek için değil, bu kontrolün kalıcılığını sağlamak, sertleşme ve boşalmanın kalitesini arttırmak için de önemlidir. Daha da önemlisi her sevişmede, cinsel duyuların tam zevkine varacak, partnerinizle daha iyi uyum sağlayacak, cinsel eylemler sırasında cinsel hazzı daha derinden hissedecek ve cinsel ilişki sırasında kendi kendinize tam kontrol sağlayabileceksiniz.

---

Yayınlanma tarihi: 18.04.2016

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-partnerle-bosalma-denetimini-ogrenmek.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>