

Cinsel Heyecan Ölçeği ve Erken Boşalma

Erkeklerde en sık görülen cinsel işlev bozukluklarının başında yer alan "erken boşalma" birçok çiftin cinsel yaşamını olumsuz etkiliyor. Erken boşalma sorununun çözümü olan "boşalma denetimi" için benim "aşk oyunları" adını verdiğim yöntemde, ilk önce "mastürbasyon egzersizleri" daha sonra da "çift olarak cinsel uyum sağlama egzersizleri" yapılır. Mastürbasyon egzersizlerinde, erkek cinsel istek, cinsel uyarılma, plato, boşalma, çözülme ve cinsel doyumdan oluşan cinsel yanıt döngüsünü tanır, sonra yüksek derecede cinsel uyarı altında cinsel uyum sağlamayı öğrenir ve daha sonra da cinsel heyecanın farklı derecelerine karşı istemli ve denetimli yanıt vermeyi keşfeder.

CİNSEL YANIT DÖNGÜSÜNÜ GÖRSELLEŞTİRME...

Mastürbasyon egzersizleri sırasında erkek kişisel cinsel yanıt döngüsünü görselleştirmeye yardımcı olmak için 1'den 10'a kadar puanlanan bir "kişisel cinsel heyecan ölçeği" hayal eder. En düşük cinsel uyarılma noktası olarak 1'i ve boşalmanın gerçekleştiği nokta olarak da 10'u belirler. 2, 3, 4 ve 5 "hafif cinsel heyecan noktaları", 6 ve 7 "yüksek cinsel heyecan noktaları", 8 "sarı ışık", yani "köprüden önceki son çıkış - geri dönülen nokta", 9 ise "kırmızı ışık", yani "geri dönülemez nokta"dır. Her erkek kişisel cinsel yanıt döngüsünü görselleştirerek cinsel aktivite sırasında karşılaşacağı farklı ve zevkli duyumlar karşısında kendi kendine rehberlik ederek boşalma denetimi sağlayabilir.

YAVAŞ VE RİTMİK HAREKET ETMEK...

Kişisel cinsel yanıt döngüsünün görselleştirilmesi, penis tarafından doğrudan alınan uyarıyı gösterir. Erkek için cinsel aktivite sırasında cinsel heyecanı kontrol etmenin en iyi yolu, kendisi ya da partneri tarafından yapılan penis uyarılarını etkili bir şekilde yönetmektir. Çünkü penis uyarı kontrolünün sağlanması boşalma denetimini de etkileyecektir. Mastürbasyon yaparken penise hızlı ya da yavaş uyarılar verilir. "Hızlı ve basınçlı" uyarılar boşalmayı hızlandırır ve cinsel heyecanı artırır. "Yavaş ve ritmik" uyarılar ise boşalmayı geciktirir ve uzun süre aynı cinsel heyecanda kalınmasını sağlar. Ayrıca hızlı penis okşaması hareketi heyecan seviyesinin daha yüksek olduğunun, yavaş penis okşaması ise heyecan seviyesinin daha az olduğunun göstergesidir.

BOŞALMA DENETİMİ İÇİN GEREKLİ KOŞULLAR...

Sonuç olarak hem mastürbasyon sırasında hem de cinsel ilişki sırasında (1) yavaş ve ritmik hareket etmek, (2) nefes kontrolü sağlamak, (3) aşk kaslarını gevşek tutmak,(4) sarı ışıkta durabilmeyi öğrenmek, (5) boşalmayı kontrol etme hedefi yerine sadece hissetmeye odaklanmak, (6) partneri yatakta tatmin etmeye çalışmak yerine yatak dışında manevi olarak tatmin etmeye çalışmak boşalma denetimi için gerekli koşullardır.

Yayınlanma tarihi: 16.04.2016

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-cinsel-heyecan-olcegi-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>