

## Erken Boşalmanın 12 Nedeni Var

Cinsel hayatı aktif olan her on erkekte yedisi hayatının bir döneminde erken boşalıyor.

Erken boşalmayı hemen her erkek aynı şekilde yaşar gibi görünse de aslında erken boşalmanın her biri farklı nedenden kaynaklanan 12 tipi vardır. 4'ü fiziksel nedenli, 7'i psikolojik ya da ilişkisel nedenli ve 1 tanesi de diğer bir cinsel fonksiyon bozukluğunun eşlik ettiği karışık tip olmak üzere inceleyeceğimiz erken boşalma çeşitleri özellikle klasik ve geleneksel yöntemlerin sonuç vermemesini anlamada bizi aydınlatacak bir sınıflama olacaktır. Psikolojik ve ilişkisel nedenler oldukça karmaşık ve birbirine bağlıdır, o nedenle bunları iyi anlamak gerekir. Erken boşalmanın sadece nedenleri değil, etkileri de karmaşıktır. Erken boşalma erkeğin öz saygısı, cinsel yaşantısı ve ilişkisi üzerinde yıkıcı bir etki yaratabilir. Kişi öfke, aşağılanma, hayal kırıklığı, kızma, yetersizlik, utanç ya da suçluluk doğuran eski deneyimlerini ve egosunu rahatsız eden birçok özrünü bilinç dışına itmekle kalmaz, bunları hiç yaşamamış gibi de algılayabilir. Günahkârlık, suçluluk, bedel ödeme, kendini cezalandırma, kapalılık, saldırganlık, derin endişe, zevk ve yetenek etrafındaki çatışmaları gizlemek için erken boşalmanın ne anlam ifade ettiği mutlaka üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur. Çünkü erken boşalan erkek, bilinçdışı olarak, hem kendini hem de partnerini cezalandırıyor olabilir. Ayrıca tıpkı bir döngü gibi, bu etkiler erken boşalma sorununun daha da kötüleşmesine neden olabilir. Bu nedenle erkeğin hangi tip ya da tiplerde erken boşalmaya sahip olduğunu belirleme boşalma refleksini kontrol etmede özel ve etkili yaklaşımların geliştirilmesi için önem arz eder.

Erken boşalmanın 12 tipi var

Kişiye ilk önce ömür boyu olan ve daha sonra sonradan kazanılmış olan erken boşalma tiplerine göre değerlendirmek gerekir. Erken boşalmanın 5 tipi (nörolojik sisteme bağlı erken boşalma, özgüven eksikliğine bağlı erken boşalma, psikolojik sisteme bağlı erken boşalma, mahremiyet eksikliğine bağlı erken boşalma ve psikoseksüel beceri eksikliğinden kaynaklanan erken boşalma) ömür boyu süren erken boşalma tipini ifade eder, geri kalan 7 tip ise (fiziksel hastalığa bağlı erken boşalma, fiziksel yaralanmaya bağlı erken boşalma, ilacın yan etkisine bağlı erken boşalma, bilinçdışı çatışmalara bağlı erken boşalma, psikolojik streslere bağlı erken boşalma, ilişki stresine bağlı erken boşalma ve karışık tip erken boşalma) sonradan kazanılmış erken boşalmayı işaret eder. En yaygın erken boşalma tipleri; özgüven eksikliğine bağlı erken boşalma, psikolojik streslere bağlı erken boşalma, bilinçdışı çatışmalara bağlı erken boşalma, ilişki stresine bağlı erken boşalma, karışık tip erken boşalma (genellikle sertleşme sorunları gibi başka bir cinsel işlev bozukluğu ile birlikte görülen erken boşalma) ve psikoseksüel beceri eksikliğinden kaynaklanan erken boşalmadır. Daha sonra en yaygın olanlar psikolojik sisteme bağlı erken boşalma, nörolojik sisteme bağlı erken boşalma ve fiziksel hastalığa bağlı erken boşalma (genellikle prostat iltihaplanması)'dır. Fiziksel yaralanmaya bağlı erken boşalma, mahremiyet eksikliğine bağlı erken boşalma ve ilacın yan etkisine bağlı erken boşalma ise daha nadirdir.

Erken boşalma tedavi yöntem ve teknikleri

Erken boşalma cinsel terapi ile %100 tedavi edilebiliyor. Ancak cinsel terapistle giderek cinsel terapi alacak imkanı olmayanlar aşağıda önerdiğimiz egzersizleri kendi başlarına veya partnerleriyle uyguladıklarında boşalma denetimi kazanma sürecine girebilirler. Düzenli bir partneri olan erkekler; önce sevişmeli, tam bir sertleşme olduktan sonra sırtüstü yatmalı ve bütün dikkatlerini penisten aldıkları duymalara odaklanmalıdırlar. Bu sırada partneri ilk aşamada kuru elle, ikinci aşamada ise bebe yağı ile penisini uyararak mastürbasyon yapmaya başlamalıdır. Penisine odaklanan erkek, boşalmak üzere olduğunu hissettiğinde partnerine "Dur!" demelidir. Dur-başla tekniği adı verilen bu uygulamada erkek, acil boşalma isteği geçene kadar yavaş yavaş nefes alıp verir ve bu sırada makat ve yumurtalıklarının olduğu bölgeyi yavaşça gevşetir ve "osurur gibi" hep gevşek tutar, sonra "Başla!" diyerek partnerinden yeniden penisini uarmaya başlamasını ister. Bu şekilde en az 30 dakika partnerinin dur-başla şeklinde yaptığı mastürbasyon ile kendini kontrol etmeyi öğrenen erkek, isterse kendini ödüllendirmek için boşalabilir. Bu sayede boşalmadan hemen önceki duymaları tekrar

tekrar uzatılmış olarak yaşayan erkek, yüksek uyarılma düzeylerinde kendini kontrol etmeyi öğrenir. Mastürbasyon ile boşalma denetimi sağlandıktan sonra, aşamalı olarak kadının üstte olduğu bir pozisyonda cinsel birleşmeye izin verilir. Cinsel birleşme aşamasında da “Dur!” deyince penis içerde hareketsiz tutularak beklenir, acil boşalma isteği geçene kadar erkek yavaş yavaş nefes alıp verir ve bu sırada makat ve yumurtalıklarının olduğu bölgeyi yavaşça gevşetir ve “osurur gibi” hep gevşek tutar, sonra partnerine “Başla!” diyerek devam etmesini ister. Düzenli bir cinsel partneri olmayan veya herhangi bir nedenle cinsel terapiye partneriyle katılamayan erkek ise; yukarıda anlatılan dur-başla egzersizini kendi başına yapar. Mastürbasyonda boşalma denetimini kazanan erkek yine yukarıda anlatıldığı gibi partneriyle ilişkiye girebilir. Ayrıca dur-başla tekniği ile senkronize bir şekilde aşk kaslarını kasma ve gevşetme, Tantra teknikleri, ritmik nefes alıp verme metotları da kullanılabilir. Bu egzersizler ile erkek sadece uzun süreli boşalma kontrolü sağlanmakla kalmaz, aynı zamanda penisin sertleşmesini ve orgazmının kalitesini de yükseltir.

---

Yayınlanma tarihi: 20.12.2012

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-erken-bosalmanin-12-nedeni-var.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>