

## Tantra Tekniği

---

Tantra tekniği ile boşalma kontrolü öğrenilebilir. Tantra tekniği ruhsal ve bedensel bütünlüğü sağlar.

Erken boşalma erkeklerin cinsel hayatını kâbusa çevirebilir ve erkekler bu sorunu çözebilmek için duydukları her şeyi denerler. Erken boşalma erkeğe kendini kötü hissettirir, cinsel yönden kendine güvenini sarsar ve eşiyile iletişimini zedeler. Erkekler erken boşalma sorunlarını çözebilmek için birçok yöntem denerler ancak en etkili yöntem, kişinin neden bu sorunu yaşadığının farkına varması ve boşalmasını kontrol etmeyi öğrenmesidir. Bunun için de ortalama 12 seanslık cinsel terapi görmesi çoğu zaman yeterlidir. Bu süreçte hem cinsel konularda doğru bilgi edinecek, hem erken boşalmaya yol açan olumsuz duygu ve düşüncelerini fark edip kontrol etmeyi öğrenecek hem de eşiyile iletişimi geliştirecektir. Cinsel terapi içerisinde erkeğe hem bireysel hem de eşiyile birlikte uygulayacağı ev ödevleriverilir. Tantra egzersizleri de en faydalı ev ödevlerindedir. Tantra tekniği; boşalma kontrolünü hedefleyen basit bazı ipuçları ve önerilerdir. Bu önerileri, tantra tekniği adı altında düşüncenin, nefesin ve meninin kontrol edilmesi formülü içinde özetleyebiliriz. Bu formül içinde anlatılmak istenen şey şudur: Boşalmanın yaklaştığını fark eden erkek kafasından her türlü düşünceyi siler. Böylece, cinsel ve bedensel tüm duyuları algılayabilecek bir hale gelir. Birleşmeyi düzenli ve uyumlu nefes alıp vererek sürdürürken nefesini tutar. Dilini ağzının içinde yuvarlayarak nefes yolunu tıkamaya çalışır. Dilin bu işlevini kolaylaştırmak için bazı Tantra uzmanlarının dilin altındaki deriyi bile kestikleri bilinir. Erkek, meninin akışını durdurmak için, karnını içeri çeker ve penisini de bir miktar dışarı iter. Böylece, uyanıklığın ve mutluluğun en son aşaması diye tanımlayabileceğimiz, ruhsal durum gerçekleştirilmiş olur. İşte tantra tekniği böyle bir ruhsal durumu gerçekleştirmek, ruhsal ve bedensel bütünlüğü sağlamak için yapılan cinsel bir tekniktir, bir uzak doğu tekniğidir. Biz bu tekniği aşk kaslarını daha iyi kontrol edebilmek ve yeterince gevşetebilmek için cinsel terapide diğer tekniklere ilave olarak kullanıyoruz.

Erken boşalan erkek yalancı haz yaşar. Tantra tekniği ile erkek gerçek hazzı yaşamayı öğrenebilir. Erken boşalan erkeklerin en sık yaşadıkları sorun ne zaman boşalacağını düşünmekten cinsel ilişkiye odaklanamamak ve haz alamamaktır. Cinsel terapide erkeğe anın tadını çıkarmaya odaklanması öğretilir ve böylece cinsellikten aldığı hazzın da farkına varır. Tantra tekniğinin de temelinde kişinin bedenindeki duyulara odaklanması yer alır. Tantra tekniği, bir hazırlık dönemini zorunlu kılan ayrıntılı bir tekniktir. Erkeğin boşalmasını kontrol edebilmesi için, zihni ve bedeni üzerinde belirli bir egemenlik kurması gerekir. Onun için, erkekten yoga bilmesi veya uzun süre nefes egzersizleri yapmış olması istenir. Hazırlık döneminde erkeğin tantra tekniği için kendisine eş olarak seçilen kadınla içtenlikli bir yakınlık geliştirmesi de, önkoşullar arasındadır. Erken boşalan erkeklerin cinsel ilişkide yaşadıkları haz gerçek değil yalancı hazdır. Önce erkeğe gerçek hazla yalancı haz arasındaki fark anlatılmalıdır ve erkek gerçek hazzı öğrenmelidir. Bildiğimiz anlamda erkekte erken boşalmayla sonuçlanan haz saniyelerle sınırlı yüzeysel ve yalancı bir haz duygusudur. Oysa Tantra tekniğini öğrenip uygulayabilen erkek için her türlü sınır aşılmıştır. Artık o kimse doğanın sınırsız, bitmez tükenmez gücünü kullanmaktadır. Cinsel gücünün elverdiği kadar değil canının istediği ya da eşinin istediği kadar sık ve uzun sevişebilir. Artık boşalmanın verdiği haz saniyelerle sınırlı değildir. Çünkü erkek boşalmanın verdiği hazzı değil, sevişmenin verdiği hazzı odaklanmıştır. Boşalmanın hazzı da yalancı değil gerçek bir hazdır, yoğun bir hazdır. Ancak bu yoğun haz kadar sevişmenin verdiği haz da çok önemlidir. Sevişmenin verdiği haz olmadan gerçek haz hissedilemez. Belki de bunu lezzetli bir yemeğin tadına küçük parmakla bakmaya benzetebiliriz.

Aşk kaslarını kullanmayı öğrenmek sekste çok önemlidir. Tantra tekniğinde önemli olan boşalmayı önlemek için erkeğin aşk kaslarını nasıl kullanabileceğini öğrenmesidir. Makat, yumurtalıklar ve kasıkları çevreleyen kaslara aşk kasları adı verilir. Erken boşalmayı yaratan önemli faktörlerinden birisi aşk kasları adını verdiğimiz PC kaslarının kontrol edilememesidir. Bu kaslar aynı zamanda işerken işemeyi yarıda kesen, idrar akışının kontrol edilmesine yardımcı olan kaslardır. Ayrıca makatı (anüs) kapatırken kullanılan ve masturbasyon yaparken sert haldeyken penisi yukarı doğru çekmeye yarayan kaslardır. Aşk kasları boşalmadan sorumlu olan iç cinsel organların bulunduğu alanın etrafındadır. Bu kaslar kasıldığında meni kesecikleri ve idrar yollarına baskı uygular ve sıkıştırır.

Özellikle, erkek bilinçli olarak aşk kaslarını kontrol ederek ve gevşeterek boşalmanın akışını engelleyebilir. Daha da önemlisi, aşk kaslarını kasıp gevşetmek erkeğe cinsel aktivite esnasında heyecan düzeyinizi etkili bir şekilde kontrol etmesi için fonksiyonel bir mekanizma da sunabilir.

CİSED Andı: "Cinsellik; rahatlamış ve gevşemiş bir halde, sevişmenin ve dokunmanın verdiği hazza odaklanarak, haz alıp haz verebilme, ruhu ve bedeni paylaşabilme, ne olursa olsun bir şekilde boşalabilme bilim ve sanattır..."

---

Yayınlanma tarihi: 18.10.2012

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-tantra-teknigi.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>