Julia Heiman
Leslie Lopiccolo - Joseph Lopiccolo

KADINLARDA ORGAZM OLMA YÖNTEMLERİ

çeviren: Elif Küçükvar - Eda Çetin



2. Baskı

pencere yayınları

Julia Heiman Leslie Lopiccolo
Josep Lopiccolo

Kadınlarda Orgazm Olma Yöntemleri

Çevirenler: Elif Küçükvar - Eda Çetin

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
I. ORTAK OLMAK	9
Kitabı Kullanma Klavuzu	13
Eğer Bir Partneriniz Varsa	16
Şehvetli Masaj	22
2. KENDİNİZİ TANIMAYA BAŞLAMAK	25
Kişisel Cinsel Gelişim	27
Kendinize Bakış	32
3. DOKUNARAK KEŞFETME	44
Rahatlama İçin Egzersizler	46
Vajina Egzersizleri (Kegel)	53
Ne Kadar Sıklıkla Yapmalısınız	54
4. ZEVK İÇİN DOKUNMA: KEŞİF	55
Zevki Keşfetmek	57
Ek Olarak Verdiğimiz Tavsiyeler	60
5. ZEVK İÇİN DOKUNMAK: ODAKLANMA	62
Hazır Olmak	63
Kişisel Zevk Almaya Odaklanmanın Yolları	65
Kitaplar	72
Dergiler	74
6. DAHA İLERİYE GİDEREK	80
Orgazm taklidi	84
Fiziksel Tepkileriniz	85
Orgazm "Dürtüleri"	91
Seanslarınız Sırasında	93
7 VİBRATÖR KULLANMA: ARKADAŞTAN KÜÇÜK BİR YARDIM	95
Kendinize Uygun Vibratörü Bulma	97
Vibratörü Kullanma	98

Birkaç Haftadan Sonra 100
Vibratörü Sevdiniz Ama 101
8 KİŞİSEL KEŞİFLERİ PARTNERİNİZLE PAYLAŞMAK 103
Partnerinizle Beraber Kendinizi Tanımak İçin Özel Yöntemler 107
Potansiyel Zorluklar 110
Ne Kazanabilirsiniz 111
Başlatmak ve Reddetmek 112
9 BİRBİRİNİZİ TATMİN ETMEK 117
Beklentiler 117
Sözlü ve Sözsüz İletişim 117
Seanslarınız: Nasıl Başlayacaksınız 120
Pozisyonlar 121
Düşünmeniz ve Birbirinizle Konuşmanız Gereken Noktalar 124
Fantaziler 137
Sizin İçin Doğal Olan Ne 140
10 İLİŞKİYE GİRMEK:
KARŞILIKLI ZEVKİN DİĞER BİR ŞEKLİ 141
İlişkioen Zevk Almak 149
Seanslarınız 151
Başlamadan Önce 157
Daha Sonra 159
11 ARTTIRMAK 160
Oral-genital ve Anal Seks 161
Arttırmanın Diğer Yolları 165
Sonuç 170
12 SIRADA NE VAR? 171
DEĞERLENDİRME 176
MESLEKİ NOTLAR 178
BİBLİYOGRAFYA 181

ÖNSÖZ

Bu kitap güvenilirse, bunun sebebi son yedi yılda bu programın değişik kadınlar üzerinde etkisini kanıtlamasıdır. Bu kitapta yer alan prosedürlerin birçoğu ilk olarak 1969'da Oregon Üniversitesi'nden Joseph LoPiccolo tarafından geliştirildi. Kuşkusuz hiçbir terapi prosedürü rastgele oluşturulmuyor. Birçok terapist bu programa katkıda bulunmak için çalıştı. Terapi prosedürlerinden en etkili olanları, Donald Hastings ve Arnold Lazarus tarafından geliştirildi. William Masters'ın çalışmalarının, Alfred Kinsey'in kadın cinselliği üzerine bilgilerinin ve Virginia Johnson'ın bu programın kuramsal temeline katkıları oldu.

Bu program 1963-73 yıllarında genellikle başarılı sonuçlarla Oregon Üniversitesi Psikoloji Kliniği'nde kullanıldı. Oregon Üniversitesinden öğrenciler ve öğretmenler programda değişiklikler önerdiler. Şimdi saygıdeğer bir hoca olan, okulun eski mezunu W. Charles Lobitz bu program için önemliydi. Chuck bu programa çok önemli öğeler ekledi. 1972 yılında Joseph LoPiccolo ve W. Charles Lobitz temel prosedürler üzerine birlikte makaleler yazdılar ve bu makaleler çeşitli gazetelerde yayınlandı. Eski mezunlardan Leslie LoPiccolo da programın gelişimine katkıda bulundu.

1974'te cinsel fonksiyonlar alanında daha fazla çalışma yapılabilmesi için yeni bir şans doğdu. Stanley F. Yolles yönetiminde Stony Brook'taki New York Eyalet Üniversitesi'nin Psikiyatri Bölümü insan cinselliğiyle ilgili klinik araştırma programı oluşturdu. Daha önceden kadın cinselliğiyle ilgili araştırma-

lara katılan Julia Heiman programa girdi ve kendi kişisel becerilerini ekledi.

1975'te programın işe yarayacağı belliydi. Yalnız ya da çiftlerle yapılan seks terapileri, programımızdan yararlanabilecek çok az oranda kadına ulaşıyordu. Geçmiş birçok yılda terapi programına katılan kadınlardan kazanılan kişisel tepki paylaşımı önemli gözüküyordu. Düşünceler şekil almaya başladı ve sonuç bu kitapta yer alıyor.

Julia Heiman ve Leslie LoPiccolo her bölümü yazmak için saatler harcadılar. Beraber çalışacak yazarların seçimi yazı-tura yoluyla yapıldı. Joseph LoPiccolo değerli bir danışmandı ve önerileri kitapta bir araya getirildi.

Carl Thoresen'a yardımcı dönütlerinden dolayı, Lynne Lumaden'e şevkinden ve cesaret verişinden dolayı, Toni Benedic ve Ted Bohn'a aylar süren rötuşları ve yazımlarından dolayı sonsuz teşekkürler. Trish Morokoff ve birçok meslektaşımız da yol boyunca değerli yardımlarını bizden esirgemediler. Resimler çizgileriyle duyguları yansıtan Leonard Preston tarafından yapıldı. Şekillerinin kitabı zenginleştirdiğini düşünüyoruz.

Erkek ve kadın cinsel tepki dönemlerini gösteren örnekler Little, Brown and Company, Boston'ın izniyle William M. Masters ve Virginia E. Johnson tarafından yazılmış "İnsan Cinsel Tepkileri"nden uyarlandı.

1

ORTAK OLMAK

Hayatınızın şu noktasında neredesiniz? Evli, bekar, boşanmış, ayrılmış ya da dul olabilirsiniz. Bir sürü çocuğunuz olabileceği gibi hiç olmayabilir de. Birisiyle cinsel ilişkide bulunabilir ya da bulunmayabilirsiniz. Yaşınız otuzun altında, altmışın üstünde ya da bunların arasında bir yerde olabilir. Şu anda yaşamınızda bir sürü sorun olabileceği gibi her şey tatmin edici güzellikte de olabilir.

Şu anda nerede olduğunuz önemli değil. Bu kitabı incelemeye başladığınızda büyük olasılıkla karışık duygular içine gireceksiniz. Belki de bu kitabın gerçekten sizin için uygun olup olmadığını ya da beklentilerinize cevap verip vermeyeceğini merak ediyorsunuz. Öte yandan cinsel olarak kendinizden ne beklediğinizi bile bilmiyor olabilir ve başlangıç konusunda heyecanlı ya da kararsız davranabilirsiniz. Belki de değişiklik için sihirli bir formül bulubileceğinizden kuşkulusunuz. Emin olduğumuz bir şey var, o da kendiniz için daha fazlasını istediğiniz. Potansiyelinizi keşfetmek, yükseltmek istiyor ve cinselliğinizi artırmayı bu keşfin bir parçası olarak görüyorsunuz.

Bu kitabı bu yüzden *"Kadınlarda Orgazm Olma Yöntemleri"* olarak adlandırdık. Bu program, özellikle henüz orgazmı yaşamamış ya da yaşamakta güçlük çeken kadınlar için düzenlendi. Kitabın içeriğini, değişik sorunları, korkuları olan sayısız kadının cinsel terapilerdeki başarılı tedavilerinden oluşturduk.

Orgazm olmak kesinlikle cinselliğin tatmin edici yönü. Kita-

bın diğer bölümlerinde, orgazmın cinsellikten ayrı bir parça olmadığını anlayacaksınız. Orgazmı etkileyen birçok faktör vardır. Kuşkusuz orgazmı yaşamak cinsel olarak uyarılmaya bağlıdır. Ancak bu duygu kişinin kendini rahat hissetmesinden, sekse bakış açısından ve karşı cins hakkındaki düşüncelerinden etkilenebilir. Bu yüzden cinsel gelişim, kişisel gelişimle doğrudan ilişkilidir. Bu kitap cinsel duygularınızı daha iyi öğrenmeniz, değiştirmeyi tercih ettiğiniz kendinizi değiştirmeniz ve cinselliğinizi geliştirip hayatınıza yerleştirerek sürekli hale getirmeniz için bir fikir veriyor.

Belki de şimdiye kadar cinsellik hakkında gazete ve kitaplarda yazılar okudunuz ve kendinizde değişiklikler yapmaya çalıştınız. Hatta yararlı olabileceğini düşündüğünüz belirli fikirleri uyguladınız.

Cinsel terapilerde gördüğümüz birçok kadın bize başarısızlık hissiyle geldi. Çünkü kullandıkları cinsel yöntemler onlarda işe yaramamıştı. Bazı zamanlar, belki de her şeyi doğru şekilde yaparsanız orgazm olabileceğinizi düşündünüz. Bu şekilde hissetmek, kendine daha fazla baskı yapmak ve daha çok uğraşmak için doğaldır ama orgazmı imkansızlaştırır. Kendinizi seksten zevk almak yerine uzaklaşırken ya da bir an önce başarmaya çalışırken bulabilirsiniz. Gururunuzu ve partnerinizin sizin hakkınızdaki düşüncelerini korumak için orgazm taklidi yapmış olduğunuz zamanlar olabilir.

Bu kitabı okumanın, üzerinizdeki baskıyı kaldırmanıza yardımcı olacağını umut ediyoruz. Bu deneyimi bir teknikler yığını olmaktan daha fazlası haline getirmek için çalıştık. Cinsel gelişim bir amaca ulaşmak için izlenen basamaklar ya da teknikler dizisi değil, sizi bütünüyle kapsayan bir süreçtir. Bedeniniz kadar düşünce, duygu ve tutumlarınızı içine alır. Orgazm olmayı öğrenmek ve orgazmdan zevk almak, ömür boyu süren cinsel gelişimin bir parçasıdır. Yapmak istediğiniz değişiklikler hakkında belirli bir takım kuşkularınız olabilir, ancak biz bu noktada kadınların bu konudaki genel sorunlarını paylaşmak istiyoruz.

Ben orgazm olabilecek miyim? Eğer hiç orgazm olmamışsanız, hiç olamayacağınız konusundaki kaygılarınız doğal. Seks,

her yerde, özellikle dergi ve kitaplarda sonu gelmeyen tartışmaların konusudur. Bu, karşılıklı tatmin edici seksin, erkekler kadar kadınlar içinde önemli olduğunu vurgulaması yönünden yararlı olmuştur. Ancak seks üzerinde fazla durulduğundan kadınlar kendilerini, cinsel açıdan yeterli hissetmek yerine çabuk, düzenli ve çok orgazm olma konusunda baskı altında hissederler. Tıpkı terapideki bir kadının söylediği gibi: "Partilere gider ve diğer kadınlara bakardım. Oradaki orgazm olmayan tek kadının ben olduğumdan emindim." Şimdiye kadar orgazmı yaşamamış olmanız gerçekten tuhaf değil. Seks terapilerinde görülen vakalardan en az %25'i, şimdiye kadar hiç orgazm olmamış kadınları kapsıyor. Hatta vakaların daha büyük bir bölümünü orgazm olabilen fakat kimi zaman orgazma ulaşmakta güçlük çeken kadınlar oluşturuyor.

Orgazmı yaşamamış olmanızın ya da çok seyrek yaşamınızın birçok nedeni olabilir. Örneğin, ailenizin dini ve ahlaki değerleri sekse karşı tutumunuzu güçlü bir şekilde etkilemiş olabilir ya da cinsel bir varlık ve insan olarak kendinize karşı olumlu-olumsuz duygularınız, cinsel açıdan daha fazla tatmin olmak için gösterdiğiniz çabalarla çatışıyor olabilir. Şimdiki veya geçmişteki duygusal ve cinsel ilişkileriniz de önemlidir. Vücudunuzla barışık olmanız, cinsel uyarıcı ve yöntemleri bilmeniz orgazm olup olmamanızı ya da bunun sıklığını etkiler. Daha ilerideki bölümlerde tartışacağımız başka olasılıklar da var. Orgazm olmayı güçleştiren duygu ve tutumlarla başa çıkmak mümkün. Orgazm olmanızı sağlayacak cinselliğiniz ve kendiniz hakkında birçok gerçeği öğrenebilirsiniz.

Orgazm olmak ne demek? Değişiklik genellikle belirsizlik içerir ve hayatınızda orgazm olmanızı sağlayacak ne tür değişiklikler yapabileceğiniz konusunda şüpheleriniz olabilir. Kendinizi nasıl hissedeceksiniz.

Birçok kadının bu konuda şüpheleri olabilir. Birçok kadın seksi olma konusunda sık sık karışık duygular yansıtırlar. Filmler ve kitaplar kadının cinselliğini, genellikle kadınlara hoş gelmeyecek şekilde ön plana çıkartıyorlar. Bunlardaki mesaj genellikle seksi kadının en iyisinin saygıya değer olmadığı, en kötüsünün şeytan ve tehlikeli olduğudur.

kadınlar içinde önemli olduğunu vurgulaması yönünden yararlı olmuştur. Ancak seks üzerinde fazla durulduğundan kadınlar kendilerini, cinsel açıdan yeterli hissetmek yerine çabuk, düzenli ve çok orgazm olma konusunda baskı altında hissederler. Tıpkı terapideki bir kadının söylediği gibi: "Partilere gider ve diğer kadınlara bakardım. Oradaki orgazm olmayan tek kadının ben olduğumdan emindim." Şimdiye kadar orgazmı yaşamamış olmanız gerçekten tuhaf değil. Seks terapilerinde görülen vakalardan en az %25'i, şimdiye kadar hiç orgazm olmamış kadınları kapsıyor. Dahası vakaların daha büyük bir bölümünü orgazm olabilen ama kimi zaman orgazma ulaşmakta güçlük çeken kadınlar oluşturuyor.

Orgazmı yaşamamış olmanızın ya da çok seyrek yaşamanızın birçok nedeni olabilir. Örneğin, ailenizin dini ve ahlaki değerleri sekse karşı tutumunuzu güçlü bir şekilde etkilemiş olabilir ya da cinsel bir varlık ve insan olarak kendinize karşı olumlu-olumsuz duygularınız, cinsel açıdan daha fazla tatmin olmak için gösterdiğiniz çabalarla çatışıyor olabilir. Şimdiki ya da geçmişteki duygusal ve cinsel ilişkileriniz de önemlidir. Vücudunuzla barışık olmanız, cinsel uyarıcı ve yöntemleri bilmeniz, orgazm olup olmamanızı ya da bunun sıklığını etkiler. Daha ilerideki bölümlerde tartışacağımız başka olasılıklar da var. Orgazm olmayı güçleştiren duygu ve tutumlarla başa çıkmak mümkün. Orgazm olmanızı sağlayacak cinselliğinizi ve kendiniz hakkında birçok gerçeği öğrenebilirsiniz.

Orgazm olmak ne demek? Değişiklik genellikle belirsizlik içerir. Hayatınızda orgazm olmanızı sağlayacak ne tür değişiklikler yapabileceğiniz konusunda kuşkularınız olabilir. Kendinizi nasıl hissedeceksiniz?

Birçok kadının bu konuda kuşkuları olabilir. Birçok kadın seksi olma konusunda sık sık karışık duygular yansıtırlar. Filmler ve kitaplar kadının cinselliğini, genellikle kadınlara hoş gelmeyecek şekilde ön plana çıkartıyorlar. Bunlardaki mesaj genellikle seksi kadının en iyisinin saygıya değer olmadığı, en kötüsünün şeytan ve tehlikeli olduğudur.

Aynı zamanda çocukluğunuzda, bize her alanda model olan ai-

lemiz çoğu zaman cinselliğini bizden saklar. (Ebeveynlerinizin ilişkiye girdiği düşüncesine şaşırdığınızı hatırlıyor musunuz?) Ne yazık ki bir kadın olarak, cinsellik açısından saygı duyacağımız ve benzemeyi arzulayacağımız çok az sayıda modelle büyüyoruz.

Bu yüzden cinsel açıdan değişmeyi isteyip istemediğimiz konusunda kuşku duymanız gayet doğal. Birçok kadın bu düşünceyi paylaşıyor. Şu andan başlayarak kim olduğunuzu ve cinselliğinizi keşfetmeye başlamak için kendinize güvenmeniz önemli olacak.

Orgazm olmak erkeklerle (partnerim ya da kocamla) olan ilişkilerimi geliştirecek mi? Eğer ilişkiniz iyiyse, orgazm olmanın seksten daha çok tatmin edici olduğunu zevk almanızı sağladığını göreceksiniz. Ancak orgazm olmak, ilişkideki öteki ciddi sorunları çözümleyemeyecektir. Seks alanındaki sorunların, çiftin öteki sorunlarını ne kadar etkileyeceğini söylemek bazen güçtür. Bunu anlamanın bir yolu kendinize şu soruyu sormaktır: "Eğer seks bir sorun olmasaydı ilişkimizde hâlâ ciddi sorunlar olur muydu?"

Orgazm olmayı istemenizin sebeplerini düşünmeye çalışın. Bedeninize zevk vermek ve onun verdiği cevabı kendiniz için öğrenmek mi, yoksa partnerinize zevk vermek mi istiyorsunuz? Eğer öncelikle kendinizi memnun etmek için uğraşırsanız, amacınıza ulaşmak için daha çok şansınız olur. Bedeninizi anlamayı ve kontrol etmeyi öğrenmek seksten zevk almaya başlamanızı sağlar. Bu, kendi cinselliğiniz açısından daha çok sorumluluk almayı içerir. Bunu ileride daha geniş olarak ele alacağız

Kitabı Kullanma Kılavuzu

Bu kitap onu en verimli kullanabileceğiniz şekilde düzenlendi. İlk bölümde (Bölüm 2-7) kendi başınıza yapabileceğiniz egzersizler bulunuyor. İkinci bölümde (Bölüm 8-11) ise şu anda olan ya da ileride olabilecek partnerinizle cinsel ilişkinizi nasıl geliştireceğiniz konusunda bilgiler yer alıyor. Her bölüm, bir önceki bölümlerde yer alan bilgi ve egzersizler üzerine kuruluyor. Bu nedenle birinci bölümden başlayarak her bölümdeki egzer-

sizleri sırayla uygularsanız daha iyi olur. Bazı egzersizleri yapıp yapmamak sizin isteğinize bağlı. Bu durumda istemediğiniz egzersizleri uygulamayabilir ya da size uygun olacak şekilde önceki egzersizleri tekrar edebilirsiniz. Orgazm olabiliyorsanız da bütün bölümleri okuyup egzersizleri denemenizi öneriyoruz. Eski yargıları değiştirmek, tutum ve duygularınızı incelemek ve yeni deneyimler edinmek sizin için çok önemli. Kitaptaki bilgiler bunu yapmanıza yardımcı olacaktır.

Kitapta diğer kadınların ortak düşünceleri, korkuları, deneyimleri kadar, kadın cinselliğine ve seks hakkındaki birçok bilgiye yer verdik. Genellikle size düşünmeniz için başkalarına yardımcı olan sorular sorduk. Bu sorular bizim terapilerde kadınlara sorduğumuz ve sorulmasının önemli olduğunu düşündüğümüz sorular. Umarız bu sorular sayesinde her bölümden alabileceğinizin en fazlasını alırsınız. Yaptığınız egzersizlere verdiğiniz kişisel tepkiler, bu egzersizleri yapmanız kadar önemli. Her şeyden önce seks, vücudunuz kadar duygu ve düşüncelerinizi de kapsar. Değişiklik, bedeninizle yaptıklarınız kadar düşünmeyi ve hissetmek için yeni yollar keşfetmeyi gerektirir.

Her egzersiz kendinize zaman ayırmanızı ve geçici bir süreliğine de olsa sorumluluklardan uzaklaşmanızı gerektirir. Kendinize her egzersiz için, çocuklar, iş, arkadaşlar, telefon görüşmeleri ya da partneriniz (eğer varsa) tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz bir saat ayırmak iyi bir fikir. Eğer çocuklarınız varsa, okulda oldukları ya da uyudukları saatleri seçebilirsiniz. Arkadaş ya da komşulardan düzenli aralıklarla çocuklara bakmalarını istemek bazı kadınlar için işe yarıyor. Eğer eşiniz ya da sevgiliniz varsa ondan bu kişisel seansları gerçekleştirmeniz için size yardımcı olmasını isteyin.

Egzersizleri yapmadan önce kendinize zaman ayırın ve her bölümü baştan sona kadar okuyun. Egzersizleri yaparken kitaba bağlı kalmamak için yapacaklarınız hakkında yeterli bilgi edinin. Egzersizlere verdiğiniz tepkiler beyninizde tazeyken, önerilen aktivitelerin sonundaki soruları düşünmeye ve yanıtlamaya çalışın.

Size her bir egzersize ne kadar zaman ayırmanız ve egzersizleri haftada kaç kez tekrarlamanız gerektiği konusunda öneride

bulunuyoruz. Önerdiğimizden daha fazla ya da daha az zamana gereksinim duyabilirsiniz. Bu güzel. Önemli olan sizin için uygun olan oranı bulmak. Başlangıçta 2'den 7'ye kadar olan bölümler için 4-9, 8'den 10'a kadar olan bölümler için 3-6 haftalık bir program hazırlayın. Kitaptaki egzersizleri, deneyip öğrendiklerinizi tekrarlayabilmek için, haftada en az üç ayrı seans uygulamaya çalışın. Hastalık ve beklenmeyen durumların bu planı aksatabileceğini göreceksiniz. Bu olabilir. Bu program için olabildiğince düzenli bir yol izleyin. Bu öğrenmeye ve keşfetmeye çalıştığınız orgazmın doğası için çok önemli. Her yeni deneyim bir önceki egzersizler üzerine kurulur ve bu öğrenmeyi kolaylaştırır. Bazen değişikliğe direnen bedeninizi, teslim olmasını sağlamak için baştan çıkarılabilirsiniz. Hazırladığınız programın, değişiklikler konusundaki korkularınızın üstesinden gelmeniz için size yardımcı olduğunu göreceksiniz. Kitabın sonuna, bölümlerde yer alan egzersizlerin akışını anlatan bir özet ekledik. Hepsini düzenli bir şekilde takip etmek zorunda olduğunuzu düşünmeyin. Kendi gereksinimlerinize göre özgür olun.

Siz "her kadın" değilsiniz, kendinizsiniz. Kendinize özel bir cinsel gelişim süreciniz olacak. Tarif ettiğimiz bazı egzersizler size büyük yarar sağlayacak, bazıları da basit üstelik saçma gelecek. Onlara gülün ama yine de deneyin. Bazı kadınların ummadıkları buluşlara şaşırdığını gördük.

Değişikliğin tatmin edici olduğu kadar rahatı, düzeni bozduğunu ve düş kırıklığı yaratma riski taşıdığı için biraz ürkütücü olduğunu belirttik. Değişiklik aynı zamanda düzensizdir. Eğer hayatınızın diğer alanlarında değişiklik yapmayı denediyseniz, diyet yapmayı, dans etmeyi, insanların önünde konuşmayı, buz pateni yapmayı, yüzmeyi, tenis oynamayı öğrenmeye çalışarak, gelişimin duruşlar ve başlangıçlar içerdiğini anlamışsınızdır. Zor noktalarda pes etmemek için başlangıçta büyük değişiklikler beklememek gerekir. Gelişim, duyusal ya da fiziksel, küçük ve belirsiz adımlar dizisidir. Bu yüzden en ufak bir değişiklikten zevk almak, onu tam olarak yaşamak ve önümüzdeki yolun uzunluğunu dert ederek değişikliğin değerini düşüren kışkırtmalara karşı koymak, başarınızı bilmek ve bunun için kendinizi ödüllendirmek çok önemlidir.

Son olarak rahatlayın. Kendinize zaman tanıyın. Kitapta yer alan egzersizler, sorular ve deneyimler sizin geçip kalmanızı ya da yeteneklerinizi test etmiyor. Aksine yalnızca hayatınızın duygusal ve cinsel yönünü değil, diğer alanlarını da zenginleştirmeyi öğrenmeniz için bir şans veriyor

Bu programa başlamadan ve devam etmeden önce, eğer son altı ay içinde yaptırmamışsanız bir jinekoloğa muayene olmanızı öneriyoruz. Bu tür bir muayene, eğer varsa cinsel yönden zevk almanızı engelleyen fiziksel sorunlarınızı ortaya çıkaracaktır. Son zamanlarda birçok doktorun tavsiyesi, kadınların bu tür kontrolleri her altı ayda bir yaptırmasıdır. Bu, aynı zamanda sağlığınız için de önemlidir. Böylece "smear" testi (rahim kanserini erken teşhis etmek için kullanılan test) düzenli olarak yapılmış olur.

Eğer Bir Partneriniz Varsa...

Cinsel ilişki iki kişiyi içerdiğinden partnerinizin cinsel uyarılmışlığı sizin cinsel yönden uyarılmanızı etkileyebilir. Eğer erkek partner ereksiyona geçme konusunda zorluklar yaşıyor ya da kadına zevk alması için yeterli zaman tanımadan ereksiyona geçiyorsa, bu kadının orgazm olup olmamasını direkt olarak etkiler. Eğer bu anlattıklarımız sizin cinsel deneyimlerinize benziyorsa, bu sorunları çözmek için ek olarak bazı seks terapilerine gitmeyi düşünmelisiniz (bölüm 12'ye bakınız). Ancak kitabın ilk bölümünü kendi başınıza yapabilirsiniz (bölüm 2-7)

Eğer sorun bu değilse, kendi başınıza edineceğiniz bu deneyim ve partnerinizle olan ilişkinizi nasıl bütünleştireceğinizi merak ediyorsunuzdur. Bu konuda başkalarının denediği, işe yarayan ve sizinle paylaşmak istediğimiz birçok yol var. Partneriniz ve siz bu alternatifleri tartışıp düşünmeli ve hangisinin sizin işinize yarayacağına karar vermelisiniz.

İlk olarak, bazı çiftlerin gelişimi beraber denedikleri genel yol, erkeğin egzersizleri tek başına okuyarak yapması. Örneğin, vücut keşfi, duygular ve tutumlar hakkında düşünme, egzersizleri ve kendi kendini tatmin etmeyi erkek tek başına yapabilir. Ço-

ğu zaman erkekler bu tür keşiflerden kazandıkları birşey olduğunu anlayınca şaşırıyorlar.

Erkeklerin partnerlerinin geçtiği aşamalardan geçmeleri çoğu zaman eşlerini daha iyi anlamalarını ve desteklemelerini sağlar. Ancak bazı erkekler orgazm olmada zorlanmadıklarından sempatik davranma konusunda sorunlar yaşıyorlar. Partneriniz değişmek için gösterdiğiniz çabayı anlamaya çalışsa da çalışmasa da onu, sizi rahatsız etmemesi, eleştirmemesi konusunda uyarıyoruz. Ondan gelen destek, değişimi kolaylaştırabiliyor. Ancak bazı ilerlemeleri gösterebilmeniz için onun desteğine ihtiyacınız yok. Daha sonra beraber deneyip, egzersizleri beraber yaptığınızda onun yardımı gerekli olacak.

Cinsel beraberliğiniz açısından kendi başınıza ilerleme kaydederken, öte yandan partnerinizle olan ilişkinize eskisi gibi devam edebilirsiniz. Bu yol, cinsel yaşamı her iki taraf için de zevkli olan ve kadının orgazm olamaması dışında başka bir sorunu olmayan çiftlerde oldukça işe yarar. Ancak bazı çiftlerde korku ve baskı duygusu, cinsel ilişkiden alınan zevki böler ya da onun yerini alır. Bu gerçekleştiğinde, eşlerden biri ya da her ikisi birden seksi itici bulabilir ve seksten kaçınıp biran önce bitirmeye çalışabilirler. Bu tür duygular anlaşılabilir. Ancak, orgazm olmaya çalışırken sizi rahatsız eden sekse devam etmek ilerlemenizi engelleyebilir. Bu, eğer yeni duygu ve davranışlar denemeyi düşünüyorsanız işe yarayabilir. Bu tür zamanlarda, motive olmanız ve değişime devam edebilecek cesareti bulabilmeniz, eski kötü alışkanlıklarınızı hatırlatacak objelerden uzak, iyi ve pozitif deneyimler kazanabilmeniz için şansa gereksiniminiz var.

Partnerinizle olan cinsel ilişkinizin, bu gelişim programındaki cinsel ilerleyişinizi nasıl etkilediğini değerlendirmeye çalışın. Beraber yaşadığınız cinsel deneyimlerin kalitesini sorgulayın. Cinsel yaşamınız sizin için genel olarak, pozitif ve zevkli mi yoksa negatif ve itici mi? Sevişirken kendinizi orgazm olmak ya da partnerinizin orgazm olmasını sağlamak konusunda baskı altında mı hissediyorsunuz? Partnerinizin, bir süre cinsel ilişkiye girmemek konusunda ne düşüneceğini bilmediğiniz için kendinizi sekse devam etmek zorunda mı hissediyorsunuz?

Her ikinizin de bu sonraki olasılığı düşünmesi gerekir. Geç-

mişteki acı veren ve hoş olmayan cinsel aktivitelere son vermek bazı çiftler için işe yarayan bir yöntemdir. Bazı seks terapi kliniklerinde, çiftlerden bir süre cinsel ilişkiye ara vermeleri istenir. Böylece yeni cinsel tutum ve deneyimler keşfedilir. Sevişmek gibi cinsel aktiviteleri yasaklamak, partnerinizle fiziksel yakınlaşmada bulunmayacağınız anlamına gelmez. Dahası, şehvetli deneyimlerle, kendinizi sevişmek zorunda hissetmeden, cinsel duygu ve ifadelerin zevkini yeniden keşfedeceksiniz. Bu bölümde, biraz sonra deneyebileceğiniz aktiviteleri tarif edeceğiz. Şimdilik bunu sadece bir olasılık olarak düşünmenizi istiyoruz.

Sevişmeyi seksin dışında bırakmak yeni bir deneyim olabilir. Birçok çift için sevişmek, ilişkiye girmeyi ve -özellikle erkekler için- orgazmı ifade eder. Bunu istememek hızlı seksi ve orgazm içinde kaybolmuş olan zevki keşfetminizi sağlar. Her bir anın keyfini çıkarmak yerine, sonucun ne olacağına odaklanmak seksten zevk almanızı engelleyebilir. İki yıldan fazla bir zamandır cinsel ilişkide bulunan çiftlerin, başlangıçta seksten aldıkları zevki kaybetmelerinden şikayetçi olmaları şaşırtıcı değil. Gerçek şu ki, kaybolan bazı değerler değişikliğin bir parçasıdır. Aynı zamanda çiftler arasında, önceden zevk aldıkları bazı cinsel aktiviteleri bırakma eğilimi vardır. Birçok çift, ilişkilerinin başlarında cinsel oyunlara sevişmekten daha çok vakit ayırırlar. Bir kez evlenildiğinde ve seks tam anlamıyla gerçekleştiğinde sevişmek, ön oyunların, hızlı ilişkinin ve ereksiyonun bir parçası haline gelir. Dokunmanın, öpüşmenin, okşamanın zevki bir anda unutuluverir. İlişkiye girmeyi kısıtlamak ya da ilişkiye girmekten kaçınmak, birbirinizi duygusal açıdan yeniden keşfetmeniz için size zaman kazandırır.

Ancak ilişkiye girmemek ya da sevişme esnasında erkeğin orgazm olmasını engellemek şimdilik imkansız görünüyor. Erkeğin cinsel korkusu ve kadının suçluluk duygusu birçok çiftin çözümlemeye uğraştığı sorunlar arasında. Zaman içinde, hiç orgazm olamayan ya da bunu nadiren yaşayan kadınlar ilişki sırasında partnerlerinin zevkini paylaşıp, bundan hoşlandıklarını farkettiler. İlişkiye girmediğinizde özellikle birkaç hafta kendinizi kötü hissedersiniz. Kendi duygularınızı düşünün, partnerinizin duygu ve tutumlarını öğrenmek için onunla konuşun. Şehvetli

anlarınızda cinsel açıdan uyarılmanızın önemini vurguluyoruz. Ancak bu alanlarda partneriniz uyarılabilir, ilişkiye girmek isteyip bunu başaramamayı korkutucu bulabilir.

Bu tür bir durum ortaya çıktığında yapabileceğiniz birçok şey var. Birçok erkek ilişkiye girmeme fikrini kabullenebilir, çünkü bunun geçici bir durum olduğunu bilirler. Kendi cinsel yaşamlarının gelişmesi için, partnerlerinin kendi ilerlemelerini programlamalarının daha yararlı olduğunu anlayabilirler. Bazı erkekler ise mastürbasyon yaparlarsa daha az korku hissedeceklerini düşünürler. Mastürbasyon hakkında çiftlerin karışık düşünceleri olduğundan bu konuya birkaç dakika ayırmak istiyoruz. Tartışmanın büyük bölümü çiftlerin her ikisini de kapsadığı halde, ileride ki bölümlerde kadınlar üzerine yoğunlaşacağımızdan şu an erkeklere konsantre olacağız.

Hemen hemen tüm erkek ve kadınlar, bazı zamanlarda mastürbasyon yaparlar. Erkekler en sık ergenlik dönemlerinde ve evlilik öncesinde mastürbasyon yapar. Hatta birçoğu evlendikten sonra da mastürbasyona devam eder. Mastürbasyonun kötü etkilerini anlatan hikayelere hepimiz aşina olduğumuz halde, onun cinsel ifadenin normal ve sağlıklı bir parçası olduğunu biliyoruz. Gerçekte araştırmalar, mastürbasyonun özellikle kadınlar arasında cinsel fonksiyon için yararlı olduğunu göstermiştir. Ne yazık ki birçok kadın ve erkek, mastürbasyon yaptıkları için büyük bir utançla büyürler. Mastürbasyon, cezalandırılmak ve dalga geçilmek korkusuyla aileden hatta arkadaşlardan saklanırdı. Eğer -erkeklerden bahsediyoruz- mastürbasyona karşı hâlâ olumsuz düşünceleriniz varsa bu şaşırtıcı değil. Ayrıca mastürbasyon yaptığınız için kendinizi kötü hissetmiyor, ama yine de partnerinize söylemekte zorlanıyorsanız bu da çok tuhaf değil. Bu bölümü okuduktan sonra mastürbasyon hakkındaki düşüncelerinizi söylemeniz daha kolay olacaktır. Çünkü size düşünmeniz için bazı fikirler önereceğiz. Şimdilik ilgilendiğimiz, partnerinizin kendi cinsel deneyimini sürdürürken, sizin mastürbasyonun yararlarını düşünmenizi sağlamak.

1- Arzu duyduğunuzda partnerinize karşı fiziksel korku

ya da duygusal kırgınlık hissetmeden mastürbasyon yapma özgürlüğü.

2- Zevk alma isteğiniz ve mastürbasyonla rahatlamanız, partnerinizin üzerindeki baskının büyük bölümünü kaldıracaktır. Ona değişimi kolayca gerçekleştirme şansı vermek için yardımcı olmaya çalıştığınızdan kendini ilişkiye girmeme konusunda suçlu hissetmek zorunda kalmayacaktır. Eğer değişmesine yardımcı olmak istiyorsanız, bunu ancak hissettiği baskıyı üzerinden kaldırarak başarabilirsiniz. Sizi memnun etme kaygısı, partnerinizi zevk aldığı duygulara odaklamaktan ve onları yaşamaktan uzaklaştırır. Orgazm olmayı öğrenmeye çalışan bir kadın için bunu yapabilmek gereklidir.

3- Uyarılmaya ve orgazma odaklanmak zorunda olmamak, sizin üzerinizdeki baskıyı da kaldırır. Partnerinize orgazmı yaşatmak ve orgazmı yaşamaya çalışmak yerine, hissettiklerinizin zevkini çıkartmakta özgürsünüz. Kendi cinselliğiniz hakkında da yeni bilgiler öğrenebilirsiniz. Birçok erkeğin, şehvetli deneyimlerin ilişkiye girmekten ya da orgazmdan daha zevkli ve tatmin edici olduğunu şaşırarak keşfettiklerini farkettik.

Bazen çiftlerden biri eşinin mastürbasyon yapmasını, ilişkilerinde bir sorun olduğuna dair kanıt ya da tepki olarak görebilir. Eğer siz -kadın olarak- bu şekilde hissediyorsanız bu, eşinizin cinsel duygu ve istekleriyle ilgilenmenizi zorlaştırır. Partnerinize karışık mesajlar yollama eğiliminde olabilirsiniz. İlişkiye girmediğiniz için korkmasına gerek yok, ama bunun yanında ona, fiziksel olarak zevk alması için hiç alternatif bırakmıyorsunuz. Bu karmaşayı çözmek için düşüncelerinizi partnerinizle paylaşmanız önemli olacaktır. Karşılık olarak, mastürbasyonun ilişkinize bir tepkiden çok cinselliğin bir yansıması olduğu konusunda sizi inandırmaya çalışabilir. Bu durumda ne hissedeceksiniz? Her ikiniz değişik cinsel yapılar üzerinde yeniden düşünmek zorunda kalabilirsiniz. Hangi sonuca ulaşırsanız ulaşın, çözümün yeni yollar öğrenmeniz için doyumu ve özgürlüğü en üst düzeye çıkaracağını unutmayın. Bu uzlaşmayı ve karşılıklı anlayışı içerir.

Unutmayın ki, erkek istemiyorsa cinsel arzusunu azaltmak için masturbasyon yapmak zorunda değil. Bunun yerine cinsel fonksiyonunu geçici olarak ayarlıyor olabilir. Bunun, olayı kabullenen (geçici bir durum olduğundan) ve partnerleriyle yaşadıkları şehvetli ilişkilerden zevk alan erkeklerde olduğunu gördük.

İlerlerken karar verebileceğiniz iki alternatif yapıyı tartışalım:

1- Cinsel deneyime eskisi gibi devam edin. Bu seçenek, cinsel ilişki her iki taraf için zevkli ve rahatsa seçilmeli.

2- İlişkiye girmeye ya da herhangi biriniz için rahatsız edici ve hoş olmayan aktivitelere geçici olarak ara verin.

Üçüncü yapı ilk ikisini birleştiriyor. Başka bir deyişle, eğer yaşadığınız cinsel ilişki, herhangi biriniz için rahatsız edici değil ve zevkliyse, aktiviteye bu gelişim programının birinci bölümü boyunca (bölüm 2-7) devam etmeyi seçebilirsiniz. Bu, 1-9 hafta arası bir zamanı kapsayabilir. Kitabın her ikinizi de kapsayan bölümüne başlamaya hazır olduğunuzda ilişkiye ara vermeli ve bölüm 8-10'daki egzersizleri sıralarına uyarak uygulamalısınız. İlişkinize, aynı zamanda bazı şehvetli deneyimleri ekleme şansınız olacaktır. Cinsel deneyimlerinize ilişkiye girmeyi eklerken düşünmeniz gereken önemli bir nokta, herhangi bir doğum kontrol yöntemi kullanıp kullanmayacağınızdır. Bu elbette, değişik kontrol yöntemlerinin etkinliğini ve yan etkilerini içeren tıbbi bilgiler kadar, sizin duygularınızı da dikkate alarak verilmesi gereken kişisel bir karar. (Bibliografyadaki "Vücudumuz kendimiz"e bakınız)

Doğum kontrol yöntemi kullanmazsanız, hamile kalma korkusu seksten alacağınız zevki engelleyecektir. Eğer bunun sizin için doğru olduğunu düşünüyorsanız, güçlü dini ve kişisel inançlar sizi doğum kontrol yöntemi kullanmaktan uzaklaştırmıyorsa, korunma konusundaki görüşlerinizi yeniden değerlendirmek isteyebilirsiniz. Doğum kontrol yöntemi kullanacaksanız, fiziksel ihtiyaçlarınızı en iyi karşılayan ve kendinizi en rahat hissedeceğiniz yöntemi seçmeniz en doğrusu.

Şehvetli Masaj

Her ikiniz de büyük olasılıkla bedeninizin değişik bölümlerinin size verdiği güzel duyguları özlüyorsunuz. Tarif ettiğimiz masaj egzersizleri "şehvetli" olarak adlandırılıyor, çünkü bunlar sizi seksi ya da genital duygulardan daha fazlası için cesaretlendiriyor. Şehvetli ve seksi arasında gerçek bir bağ elbette yok, ama sizden istediğimiz kendinizi, genital duygulardan çok, özgür duygulara, oral-genital seks ya da ilişkiye girmek gibi seksi aktiviteler yerine, ortak zevk veren aktivitelere hazırlamanız. Masaj teknikleri verirken ayrıntıya inmeyeceğiz. Seks terapilerinde çiftlerin memnun kaldıkları masaj kitaplarını bibliyografyada listeledik. İstediğimiz, şehvetli masajın genel kurallarını ve olabildiğince doyuma ulaşabilmeniz için önemli ipuçlarını size belirtmek. Burada öğrendiklerinizi genişletmekte özgürsünüz.

1- İlk olarak, masajınız için bir mizaç belirleyin. Ortamı her ikinize de uyacak kadar rahat ya da romantık yapabilirsiniz. Oda sıcaklığının beraber çıplak kalabilmeniz için uygun olmasına ve ışığı göz kamaştırmayacak parlaklıkta ayarlamaya (mum ışığı bunun için uygun) dikkat edin. İsterseniz rahatlatıcı bir müzik çalın.

2- Her ikiniz için de günü rahatsız edilmeden geçirebileceğiniz bir zaman seçin (mümkünse 30 dakika-1 saat) Bunu uyumadan hemen önce yapmak isteyebilirsiniz. Yorulmayı bekleyin bu sizi sinirli yapar ve bu deneyimden alacağınız zevki arttırır.

3- Başlamadan önce, birlikte az zaman geçirmeye çalışın. Biraz konuşmak ve bir bardak şarabı paylaşmak isteyebilirsiniz. İlk olarak birlikte bir duş almayı ya da banyo yapmayı da deneyebilirsiniz.

4- Bu deneyimin amacı, aldığınız zevki artırmak ve partnerinizin fiziksel uyarıcılara -genital olması şart değil- verdiği tepkileri anlamanızı sağlamak. Vücutlarınızın farklı bölümlerini dönüşümlü olarak okşayacak, ovacaksınız. Kendinizi uyarılmış hissedeceksiniz ancak amaç bu değil, uyarmak için uğraşmayın. İlk zamanlarda genital bölge ve göğüsler hariç her yere masaj yapabilirsiniz. Ayak parmaklarını, uyluk kemiğini, karnını, kollarını, yüzünü, saçlarını, ayaklarını, kalçalarını keşfedin. Bunu

yavaşça yapın-her biri için en az 10-15 dakika ayırın. Unutmayın bu sıradan bir masaj değil. Şehvetli olması düşünülüyor, ezici değil. Bu yüzden yoğuran güçlü dokunuşların yanında hafif okşayan dokunuşlar da deneyin. Avuç içinizi, parmak uçlarınızı, tırnaklarınızı, saçlarınızı, dudaklarınızı, bir parça metal ve tüy kullanın.

5- Dönüşümlü olarak bu işi yapacağınızdan, nelerin iyi nelerin kötü olduğunu konuşmak çok önemli. Masaj yapılan kişi, masaj yapanın en etkili uyarıcıları kullanmasında ona yardımcı olmak amacıyla "iyi, daha güçlü, tırnaklarını daha çok kullan, daha yavaş, mmm..., evet bu harika" gibi ifadeler kullanılır. Eğer masaj yapan kişi karşısındakinin duygularından emin değilse "bu nasıl?" ya da "şimdi daha iyi mi hissediyorsun?" gibi sorular yöneltebilir. Hoşlandıklarınızı ve hoşlanmadıklarınızı açık bir ifade ile anlatmak çok önemli. İletişim, kişisel olarak daha fazla zevk alıp vermenizi sağlar. Herkesin değişik ihtiyaç ve zevkleri vardır. Bunlar, kişiden kişiye değişir. Birbirine nasıl iyi hissettiğini söylemek her masajı, daha sonra her ilişkiyi daha az sıradanlaştırır, daha içten hale getirir.

6- Üçüncü ve dördüncü seanslarda, göğüs masajını ekleyebilirsiniz. Yine kendi zevklerinize göre vuruş ve dokunuşlar deneyebilirsiniz.

7- Son olarak altı ve yedinci masajlarda ya da her ikinizde bunun için kendinizi hazır hissettiğinizde genital bölgeyi masajınıza katın (8. bölüme kadar beklemek isteyebilirsiniz). Birbirinize zevk vereceğini düşündüğünüz fikirleri uygulamaktan kaçınmayın. Genital bölgeyi masaja katma sırası geldiğinde sadece bu bölgeye yoğunlaşma ve vücudun geri kalan bölümlerini unutma eğilimi vardır. Bu endişe yaratır ve masajdan alacağınız zevki azaltır. Bu yüzden genital bölgeye dokunup keşfetmeye başladığınızda, bunu tıpkı diğerleri gibi bir zevk kaynağı olarak düşünün ve masaj zamanınızın uygun bir bölümünü buna ayırın.

8- Masaj yaptırırken nerenize dokunuluyorsa, oradaki duygulara yoğunlaşmaya çalışın. İlginizin bu duygularda kalmasına izin verin. Eğer konsantrasyonunuz dağılırsa partnerinizin dokunuşlarını beyninizle takip edin. Bu, masajdan daha çok zevk almanızı ve rahatlamanızı sağlar. Masaj yaptırma sırası size geldi-

ğinde, nelerin hoşunuza gidip daha iyi olduğunu söylemek dışında başka bir sorumluluğunuz olmadığını hatırlayın.

9- Eğer masaj seanslarınızın iyi gitmediğini fark ederseniz (ya da farklı bir şey denemek isterseniz) seansın odağını değiştirmeyi deneyin. Partnerinize zevk vermeye odaklanmak yerine, kendinize en çok zevk veren masajı uygulamaya başlayın. Tek kısıtlama, partnerinizi incitecek ya da ona zarar verecek hiç birşeyi yapmamanız. Zevk alacak olan partner, masajı yönlendirmekten çok rahatlamak ve kendi duygularına konsantre olmak zorundadır. Genelde partnerlerinin zevk almasına odaklanmış olan kızgın ve mutsuz çiftler, özgür olduklarında rahatlayıp masajdan zevk alabilmektedirler.

Bütün bu öneriler diğer çiftler için yararlı oldu. Ek olarak, bazı çiftler masajın etkilerini ve içeriğini değiştirmek için masajı değişik yağlarla (losyonlarla) denemek istediler. Yağlar, dokunuşları yoğunlaştırır ve cildinizi daha sıcak yapar. Losyonlar, kuruduktan sonra biraz yapışkan olurlar ve cildin soğuk olmasını sağlarlar. Pudra başka bir olasılıktır. Herhangi bir parfüm içeriğide kullanılabilir. Genital bölge hassas olduğundan masaj yaparken steril bir jelden başka bir şey kullanmayın. "K-Y"ya da "lubrifax" bu amaçla kullanabileceğiniz ve eczanelerde bulabileceğiniz yağlardır. Keşfedin ve neyin sizin için iyi olduğunu bulun.

Ruh haliniz kötü ise partnerinize kızgınsanız, yorgunsanız ya da çılgın gibiyseniz bu masajdan alacağınız zevki tamamiyle etkileyecektir. Bazen zevkin kontrolü ele almasına izin vererek sizi sıkan sorunların üstesinden gelebileceksiniz. Diğer zamanlarda ise sizi sıkan her neyse ondan kurtulamayacaksınız. Şehvetli masajın zevk vermediğini ya da kendinizi kötü hissettiğinizi fark ederseniz durun ve partnerinizle size neyin engel olduğunu tartışın. Bu size, duyguları paylaşma ve sorunlarla ilgilenmeye başlama şansı verir.

2

KENDİNİZİ TANIMAYA BAŞLAMAK

Neden bu kadar çok kadının cinsel uyumla ilgili sorunları var? Bu soru üzerine daha fazla kadınla çalıştıkça hayretler içerisinde kalıyoruz. Hiç kimse gerçekte neden bazı kadınların orgazm yaşamakta zorlanırken diğerlerinin zorlanmadığını bilmiyor. Ancak biz bu konunun daha iyi anlaşılmasında önemi olabilecek bazı genel sebepler geliştirdik. Kendi cinsel gelişiminizi düşünmeye başlamanız ve cinselliğinizi bir görüş açısına yerleştirmeniz açısından size yararlı olabileceğini umut ettiğimiz bu fikirlere kısaca değinmek istiyoruz.

Büyürken kazandığımız deneyimler, sekse ve bedenimize olan düşünce ve tutumlarımızı etkiliyor. Doğduğumuz andan itibaren, vücudumuzu öğrenmeye başlıyoruz. Yetişkin olduğumuz zaman, açlık, acı ve yorgunluğumuzu farketmeyi ve onları kontrol altına almayı öğreniyoruz. Ancak cinsel görevlerimizi kontrol etmek ya da onları anlamak için çok az bilgiye sahip olabiliyoruz. Neden?

Çok küçük çocuklar için öğrenme, "isimlendirme oyunu" şeklinde olabilir. Örneğin anne ya da baba vücudun bir bölümünü söyler ve çocuk ona gösterir. Dikkat ve onaylamalarla başarıya ulaşılır. Buna rağmen, bu eğlenceli ve özel öğrenme kapsamında cinsel organlardan hiç söz edilmez. Çocuk bu bölgelerin atlanmasını değişik şekillerde yorumlayabilir: Cinsel organlar önemsiz olabilir, konuşulmayacak kadar kötü ya da kirli olabilirler. Çocuk ne düşünürse düşünsün, cinsel organları vücudun bölümlerinin dışında tutmak, cinselliği insanın diğer deneyimlerin-

den soyutlayan gelişimi başlatabilir. Bu mesaj bazen daha açık. Şu anda on yıl önce de olduğu gibi çocuk yetiştirme üzerine olan kitaplar, cinsel organlar zararlı olarak düşünüldüğünden, ailelere çocuklarını onunla oynarken, ona dokunurken ya da onu okşarken bulduklarında görmemezlikten gelmelerini veya çocuklarını başka tarafa çekmelerini söyler.

Muhtemelen çoğumuz vücudumuzun "aşağı bölümü"nde bulunan "o"nun değişik olduğunu deneyimlerle öğrenmişizdir. Hiçbirimiz onu keşfetmek, onun hakkında konuşmak ya da onunla gurur duymak için cesaretlendirilmedik. Gerçekte birçok kadın adet görmeye (şekile bakarak tampon yerleştirmeye çalıştığınızı hatırlıyor olabilirsiniz.) ya da cinsel ilişkiye girmeye başlayana kadar, vajinalarının nerede olduğunu tam olarak bilmezler. Benzer olarak klitoris de "sır" olarak saklanır - ta ki okullarda okutulan sağlık kitaplarında vajina gösterilene kadar, ancak yine klitorise hiç değinilmez.

Adet görmekle ilgili ilk deneyimleriniz vücudunuz ve cinselliğinizle ilgili duygu ve düşüncelerinizi etkiler. Birçok genç kız tamamiyle hazırlıksız yakalandıkları ve bir anlık olan kanamayı, çok korkutucu buluyor. Aileleri tarafından çok az derecede hazırlanmış diğer kadınlar için ise adet görmek "lanet" ya da sadece taşımak zorunda oldukları bir yük. Adet dönemleri bir kutlama sebebi olmaktan çok sıkıntı olarak görülüyor. Dahası birçoğumuz adet görmeyi öğrendiğinde seks hakkında çok az bir bilgiye sahipti. Cinsellikle tanışmamız, adetin meydana gelişi ve "artık hamile kalabilirsiniz" şeklindeki bir uyarıyla başlayabilir. Bu şekilde bir öğrenmeyle cinsel organlarımıza ve cinselliğe vücudumuzun diğer bölümlerine göre daha az pozitif duygular beslemek şaşırtıcı değil. Bazı kadınlar için bu erken deneyimlerin etkisi cinsel uyumlarının eksikliğinde görülüyor.

Geçmişiniz ne olursa olsun cinselliğe karşı olan tutumlarınız da çok önemli. Yaşanan hoş deneyimler cinsel duygularınızı belirlemede yardımcı olur. Çünkü geçmişiniz diğer insanların yapmadığı belli özellikleri içerir. Sizi derinden etkileyen olayları biz bilemeyiz. Bunu, geçmişinizde yaşadığınız olayları, ailenizin sekse karşı tutumunu, ilk flörtünüzü ve cinsel deneyiminizi, erkeklerle ilişkilerinizi dikkate alarak kendinizin bulmasını umut ediyoruz.

Cinsellikle ilgili düşünce ve davranışlarınızı etkilemiş olan olayları dikkate almak, bu gelişim programına başlamak için güzel bir nokta. Bu nedenle, kişisel cinsel gelişiminizi oluşturmanızda yardımcı olabilecek sorulara yer veriyoruz. Cevaplarınızı bir yere not edip daha sonra göz atmak isteyebilirsiniz. Eğer bir partneriniz varsa, cevaplarınızı ya da daha önceki deneyimlerinizi onunla paylaşmak isteyebilirsiniz. Bu soruları ne şekilde kullanırsanız kullanın, deneyimlerinizi bir görüş açısına yerleştirmeniz bakımından yararlı olacağını savunuyoruz. Egzersiz I için bazı öneriler - Kişisel Cinsel Gelişim:

- Her soruya zaman ayırın. Seks terapilerinde bu tür soruların anlaşılması için iki saat kadar zaman veriyoruz. Bazılarını düşünmek ve sonra tekrar geri dönmek isteyebilirsiniz.
- Genel anlamda cinsellikle ya da sizin kendi cinsel tutumunuzla ilgili olduğundan her soruya odaklanmaya çalışın.

Egzersiz 1: Kişisel Cinsel Gelişim

Dinsel Etkiler

1- Eski yaşamınızda din, etkin bir faktör müydü?
2- Dinsel terbiyeniz cinselliğe karşı tutumlarınızı ne şekilde etkiliyor?

Siz Büyürken

1- Cinsel konular hakkında soru sorabiliyor muydunuz?
2- Anne-babanız arasında fiziksel bir etki görünüyor muydu? Onların birbirlerine karşı sevgileri nasıldı? (Hangi davranışları hatırlıyorsunuz?)
3- Anne-babanız sözsel ya da fiziksel, size karşı sevecen miydiler?
4- Evinizde çıplaklığa karşı tutum nedir?
5- Anne-babanızın sekse karşı tutumunun ne olduğunu düşünüyorsunuz?
a. Birbirleriyle
b. Sizin cinsel gelişiminize karşı

6- Cinsellik hakkındaki düşüncelerinizde kardeşlerinizin ya da arkadaşlarınızın etkisi ne oldu?

a. Hiç arkadaşlar ya da kardeşlerle tartışıldı mı?

b. Şaka ve mahcubiyetin konusu muydu?

c. "Kirli" olarak mı düşünülüyordu?

7- Çocukken özünde cinsellik olan oyunlar oynadığınızı hatırlıyor musunuz? ("Doktorculuk" gibi)

8- İlk olarak kaç yaşında zevkli cinsel duygularınızın olduğunu hatırlıyor musunuz?

9- İlk olarak kaç yaşında mastürbasyonu denediğinizi hatırlıyor musunuz? (ya da tek başınıza yaptığınız, hoş cinsel duygular oluşturan aktiviteler)

a. Nerede, nasıl ve ne kadar sıklıkla yaptınız?

b. Neler hissettiniz?

c. Mastürbasyon yaptığınız hiç anlaşıldı mı?

10- Çocukluğunuz süresince yaşadığınız cinsellikle ilgili üzücü bir deneyim hatırlıyor musunuz?

11- İlk olarak ne zaman "bebeklerin gerçekte nereden doğduklarını" ve nasıl gebe kalındığını öğrendiniz?

a. Nasıl öğrendiniz?

b. Tepkiniz nasıldı?

12- Kaç yaşında adet görmeye başladınız?

a. Önceden size adet görmenin ne olduğu açıklanmış mıydı? Nasıl ve kim tarafından?

b. Arkadaşlarınız arasında mı konuşulmuştu? Ondan bahsederken ne gibi isimler kullanıyordunuz?

c. Adet gördüğünüzü farkettiğinizde neler hissetmiştiniz?

d. Adet görmeye başladıktan sonra neler hissettiniz?

1) Herhangi bir şekilde yaşamınızı etkilediğini hatırlıyor musunuz?

2) Kendiniz ve vücudunuz hakkında değişik duygular hissettiniz mi?

e. Hiç, adet görmekle ilgili zorluklar yaşadınız mı?

Flört

1- Kaç yaşında flört etmeye başladınız?

a. Grupla mı?

b. Yalnız mı görüşüyordunuz?

Okşama

1- Ne tür bir okşamaydı?

2- Okşama davranışı genelde nerede oluyor? Hangi durumlarda?

3- Cinsel organlara dokunma ya da onları kullanma var mıydı?

4- Cinsel olarak bu davranışlara nasıl yanıt verdiniz?

5- Bu tür davranışlarla ilgili olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

6- Eğer ebeveynleriniz bilseydi tepkileri nasıl olurdu? Okşamaya ya da genital olmayan cinsel temasa karşı tutumları neydi?

Cinsel İlişki Deneyimleri

1- Hiç "premarital" cinsel ilişkide bulundunuz mu? Eğer bulunduysanız, ilk neye benziyordu?

2- Cinsel ilişki genelde ne zaman ve nerede gerçekleşiyor?

3- Cinsel tepkiniz nasıl oluyor? (Orgazm oldunuz mu? Partnerinizin ereksiyonla ya da cinsel uyarılmayla ilgili problemleri oldu mu?)

4- Ebeveynleriniz sizinle hiç cinsel ilişkiyi tartıştı mı? Gebelikten korunmayı?

5- Cinsel ilişkiye genellikle hangi duygular eşlik ediyordu?

6- Sizden hiç kuşkulanıldı mı ya da yakalandınız mı?

7- Frengi gibi zührevi hastalıklarla ilgili sorunlarınız oldu mu?

8- Ne tür doğum kontrol yöntemi kullanıyorsunuz? (eğer kullanıyorsanız) Kimin sorumluluğunda? Kullandığınız doğum kontrol yöntemiyle ilgili sorunlar var mı?

9- Cinsel ilişki esnasında hiç acı hissettiniz mi? Sürekli vajina ağrısı?

10- İçeri girerken hiç zorluk çektiniz mi? Vajina kaslarının sıkılığından dolayı, penisin vajinaya girmemesi söz konusu oldu mu?

Diğer Deneyimler

1- Mastürbasyon, okşama ya da cinsel ilişkiyle ilgili fantezileriniz oldu mu?

2- Hemcinsiniz olan biriyle hiç cinsel bir kavganızı hatırlıyor musunuz? Eğer varsa, neler hissettiniz?

3- Kendini teşhir eden ya da halkın içinde mastürbasyon yapan birini gördüğünüzü hatırlıyor musunuz? Tepkiniz nasıldı?

4- Bir yabancıyla, aile ferdiyle ya da arkadaşla hoş olmayan uygunsuz bir fiziksel yakınlaşma oldu mu?

5- Hiç homoseksüeller konusunda tartıştığınızı hatırlıyor musunuz? Saldırı ya da ırza geçme olasılığı hakkında?

Gelecekteki Eşle "Premarital" Davranış

1- Evlenmeden önce eşinizle yaptığınız bazı değişik cinsel davranışlar nelerdi?

2- Bu cinsel deneyimlerin niteliğini tanımlayın. Cinsel tepkileriniz nasıldı?

Uyarılmışmıydınız, orgazm mı olmuştunuz, rahatsız, stresli ya da ürkek miydiniz?

Şu Anki Tutumunuz ve İnançlarınız

1- Genel anlamda sekse karşı tutumunuz nedir? Ne tür davranışları eğlenceli buluyorsunuz? Cinsellikle ilgili hiç kendinizi çekingen, mahçup ya da suçlu hissettiniz mi?

2- Aşağıdakiler hakkında olumlu-olumsuz ya da tarafsız mısınız?

a. Genital organlarınız
b. Mastürbasyon
c. Oral seks
d. Ön sevişme
e. Cinsel ilişki
f. Cinsel ilişki olmadan orgazm olmak
g. Erotik yayınlar
h. Porno filmler

i. Seks fantezileri

Bu sorulara verdiğiniz cevaplara bakarak bir sonuca varmak zorunda değilsiniz. Bu, yolumuz boyunca size önemli etkileri olabilecek küçük bir taslak. Deneyimleriniz bunları yaşarken hissettiklerinizden daha az önemli. Örneğin, eğer anne-babanız size karşı sevecen olmasaydı bu size rahatsızlık verir miydi yoksa sadece durumu kabul mü ederdiniz? Çocukluğunuzda, ergenlik döneminizde ve ilk flörtünüzde edindiğiniz güçlü duygular ne olursa olsun hala sizinle olabilir ve kendiniz, diğer insanlar, ilişkileriniz ve seksle ilgili düşüncelerinizi etkileyebilir.

Daha öncede bahsettiğimiz gibi, kimin orgazm olacağını yada olmayacağını belirleyen kesin kurallar yok. Hiçbir zaman orgazm olmayan ya da çok seyrek olan tek tip bir kadın yok. Bununla beraber birçok kadında gördüğümüz ortak olan çeşitli deneyimler var. Cinsel uyumu nasıl etkilediği hakkında size bir fikir vermek için bu deneyimlerden bazılarına kısaca değineceğiz.

Tanıdığımız birçok kadın cinsellik açısından tutucu bir çevreden ya da bağnaz bir aileden geliyordu. Cinsellik kirli, adından söz edilmeyecek ve yalnızca evlendikten sonra gerçekleşecek bir olgu anlamına geliyordu. Belki de cinsel düşünceler ve aktiviteler cezalandırılıyordu ya da bunların günah olduğuna inanılıyordu. Bu yüzden bir çok kadın cinsel bir eylemde bulunmaktan kaçınıyor ya da cinselliği yaşıyor ama seks yaparken gergin oluyor ve sonra kendilerini suçlu hissediyorlar. Kuşkusuz bu duyguların çoğu evlendikten sonra aniden yok olmuyor. Eğer yılların deneyimiyle seks yapmanın kadınlar için "hoş" olmayan bir şey olduğunu hissettiyseniz seksten zevk almanız ve uyarılmanız zor. Yakalanma ya da hamile kalma korkusu, gerginliği artırmaya ve seksten alınan zevki azaltmaya yol açtığı düşünülen diğer nedenler.

Bazı kadınlar için cinsel uyarılma, partnerleriyle olan ilişkilerinin doğallığından ve onun cinsel tepkisinden etkilenir. Örneğin, bazı kadınlar eşlerinin cinsel olmayan bir şekilde daha etkili olmalarını isteyebilir ama bunu anlatmakta güçlük çekebilirler. Genel bir problem ise, birçok kadının daha fazla ön sevişme istemeleri ya da cinsel ilişkinin daha uzun sürmesini arzu etmeleri. Çiftler bu konuda konuşmakta bazen zorluk çekiyorlar ve bu ge-

nellikle tartışmayla, duyguların incitilmesiyle son buluyor. Bunları daha sonraki bölümlerde gözden geçireceğiz.

Geçmişteki ve şimdiki deneyimlerinizi düşünüp, aklınızda tutmanızı isteyeceğimiz birçok şey var. Birincisi, belirli düşüncelerle ya da kendinizi cinsel açıdan ifade edecek şekilde doğmadınız. Bunları zaman içerisinde yaşadıklarınızdan öğreniyorsunuz. Bu gelişimin ta kendisi, yeni duygular ve yeni cinsel tepki verme yolları geliştirmenizin sebebi. Bu ikinci bir noktayı ortaya koyar: "Cinsellikle ilgili sorununuzun ne olduğunu tamamen bilseniz bile, yalnızca neyin yanlış olduğunu bilmek kesin bir değişiklik meydana getirmez." Kim olduğunuzu anlamanıza yardım edebilir, kendinize olan güveninizi sağlayabilir ve sizi birşeyler yapmak için motive edebilir, ancak değişim, etkin bir süreç. Egzersizleri, eski düşüncelerden, kalıplaşmış tepkilerden kurtulmanız ve cinselliğinizde yeni boyutlar keşfetmeye başlamanız için, anlamlı bir şekilde hazırlamaya çalıştık.

Egzersiz 2: Kendinize Bakış

Bölüm I

Birinci egzersizde gördüğünüz gibi, çoğumuzun bedenlerimizle ilgili duyguları ve endişeleri var. Bu düşünceler genel anlamda ve cinsel açıdan kendimizi nasıl hissettiğimizi etkiler. Bu egzersiz, düşüncelerinizden haberdar olmanıza yardımcı olacak ve onlarla ilgilenmeniz için bir takım yollar önerecek.

Bu egzersiz için yalnız olduğunuz zamandan 45 dakika-1 saat ayırmalısınız. Ayrı ayrı seanslar ya da tek seans şeklinde yapılabilecek iki bölüm var. Beyninizden endişe ve sorumluluklarınızı atmaya çalışın. Bu sizin zamanınız. Bulunduğunuz odanın rahatlıkla çıplak kalabileceğiniz bir yer olduğundan emin olun. Kaslarınızı gevşetici bir duş ya da banyo alarak başlamanızı tavsiye ediyoruz. Bir el aynasına ve eğer mümkünse bir boy aynasına ihtiyaç duyabilirsiniz.

Duştayken bir dakikalığına gözleriniz kapalı olarak ayakta durun, (ya da sırt üstü yatın) ve suyun bedeninizde dolaşmasına izin verin. Rahatlayın. Şimdi beyninizde kendinizi canlandırma-

ya çalışın, Görebiliyor musunuz? Gözlerinizi açın, ellerinize, kollarınıza, göğüslerinize, karnınıza, bacaklarınıza ve ayaklarınıza bakın. Ne görüyorsunuz? Gördüklerinizi beğeniyor musunuz? Eğer elinizde olsaydı nasıl değişiklikler yapmak isterdiniz? Kendinize söylediklerniz şu şekilde duyulabilir: Ellerim yaşlı görünüyor. Buna karşın kollarım çok güzel. Cildim kurumuş ama ellerim güçlü gözüküyor, vb. Birkaç dakika sonra, rahatlayın ve duşunuzu bitirin. Kurulandıktan sonra, biraz zaman ayırın (10-15 dakika ya da daha fazla) ve aynada kendinize bakın (mümkünse geniş bir aynada) Bu sizin için kolay olabilir ya da olmayabilir. Gözlerimizle (banyoda ya da duşta olduğu gibi) ya da beyninizle (gözlerinizi kapattığınız zaman gibi) kendimize bakmak aynada kendimize bakmaktan çoğu zaman daha kolay. Bu zamanlarda kendimizi aynada gördüğünüz sert yansımanın aksine daha anlamlı ve kabul edilebilir buluyoruz. Aynada bedeninizin tümüne bakmaktan kaçınmış olabilirsiniz. Ya da en umut verici açıdan küçük ve çabuk bakışlar atma eğiliminiz olabilir. Eğer durum böyleyse bir süreliğine havlunuzu yakınınızda bulundurun. Rahatlamak için kendinize zaman tanıyın ve rahat olun.

Hazır olduğunuzda, başınızın en üst noktasından başlayın: Saçlarınıza, yüzünüzün şekline, cildinizin yapısına, gözlerinize, burnunuza ve kulaklarınıza bakın. Ne görüyorsunuz? Eğer elinizde olsaydı neleri değiştirirdiniz? Gördükleriniz size cinsel olarak neler hissettiriyor?

Sonra, gövdenizle devam edin. Bedeninizle yakın olabilmek için havlunuzu bir kenara bırakın. Omuzlarınıza, ellerinize ve parmaklarınıza, göğüslerinize, belinize, kalçanıza bakın. Tekrar sorun, ne görüyorum? Gördüklerim için neler hissediyorum? Ne değiştirebilirim? Değiştirdiklerim cinsel olarak hissettiklerimi nasıl etkileyecek? Bunları yaptıktan sonra bacaklarınız ayaklarınız, ayak parmaklarınızla devam edin ve aynı soruları tekrar edin.

Eğer boy aynanız varsa, yan dönün ve bedeninizin arka bölümüne bakın. Aynanın önünde dönmek, hareket etmek isteyebilirsiniz. Yeterli zaman harcadığınızı düşündükten sonra, birkaç dakika yaptıklarınızı düşünün



1- Bu, sizin için olumlu (hoş) ya da olumsuz (hoş olmayan) bir deneyim miydi?

2- Vücudunuzda, cinsellikle ilgili duygularınızı etkileyen bölümler var mıydı?

3- Vücudunuzda hoşunuza giden, gurur duyduğunuz bölümlere ne şekilde ağırlık veriyorsunuz?

4- Vücudunuzda beğenmediğiniz neler var? Bunları siz mi gerçekten sevmiyorsunuz yoksa bu konuda bir başkasının dü-

şüncelerini mi kabul ettiniz? Eğer öyleyse, vücudunuzla ilgili düşüncelerini dikkate aldığınız kişiler kim? Kadın mı yoksa erkek mi?

5- Neyin etkileyici olduğu konusundaki fikirleri nereden aldınız? -anneniz, erkekler, kendi fikriniz, TV., dergiler?

Birçok kadın, vücutlarının bazı bölümlerinden hoşnut değil. Bazen bu düşünceler sağlığımız açısından önemli olan şeyler yapmamız için bizi harekete geçirdiğinden yapıcı oluyorlar. Örneğin, kiloluysak ya da vücudumuz şekilsizse rejim ve egzersiz yapmak. Fazla kilolar ve şekilsiz bir vücut ya da zayıf kondisyon seks sırasında rahat hareket etmeyi ve aktif olmayı etkileyebilir, bu da yaptıklarınızdan daha az zevk almanıza neden olabilir. Kitabın bibliyografya kısmında vücudunuzu forma sokmanıza yardım edecek kadınlar tarafından denenmiş kitaplar önerdik. Eğer bunları vücudunuzun kondisyonunu beğenmediğiniz için hoş bulmadıysanız, cinselliğiniz kadar sağlığınızı da düşünerek hayatınızın belli bölümlerinde değiştirmeye çalışmanız önemli olacaktır.

Genelde kadınlar vücutlarını, değiştiremeyecekleri nedenler yüzünden beğenmezler. Kadınların bu sürekli şikayetlerine biraz değinelim:

Göğüsler: Göğüslerinizin çok büyük ya da çok küçük olduğunu düşünebilirsiniz. Belki de arkadaşlarınız arasında göğüsleri en erken ya da en geç gelişen siz olduğunuz için utanç duydunuz. Silikonlu sütyenler göğüs büyütücüler, egzersizler, kremler ve hatta estetik cerrahi göğüs ölçüleriyle ilgili endişelerinizin yok olmasına yardımcı oluyor. Saç renginiz, vücut yapınız ve boyunuz gibi göğüs ölçülerinizde siz doğmadan önce az çok belli oluyor. İnsan olarak sizin hakkınızda bir şey yansıtmıyor ve cinsel uyarılmışlığınızı etkilemiyor. Ayrıca çekici ve arzu edilir olmanız için iri göğüslere sahip olmanız gerektiği doğru değil. Bir zamanlar büyük göğüsler revaçtaydı, ama her yıl toplumun tanımladığı ideal kadın tipi değişiyor. Yassı göğüslü gözükmek için sıkı korseler giymek bir zamanların modasıydı. Güzellik kavramı sürekli değiştiğinden, göğüs ölçünüzü olduğu gibi kabul ederseniz boşuna uğraşmamış olursunuz.

Kadınların bir başka sorunu vücutlarındaki tüyler. Cildimizin ve hassas bölgelerin korunması açısından önemli olduklarından hepimizde tüyler var. Bazı kadınların tüyleri çok az ve belli olmazken, bazılarının çok ve belli olur. Kadınların göğüs uçlarındaki koyu bölgeyi ve cinsel organlarının çevresini saran tüylerin miktarıda değişiyor. Bazı kadınlarda tüyler cinsel organdan başlayarak bir şerit halinde göbeğin yakınlarına kadar yayılıyor.

Bu konuda hissettikleriniz önemli olabilir. Bacaklarınızdaki ve kol altlarınızdaki tüyleri alsanız da almasanız da, vücudunuzun diğer bölümlerindeki tüyleri temizlerken çok dikkatli olun. Çünkü cildiniz zamanla tahriş olabilir. Bazı nedenlerden bizim kültürümüzde, vücuttaki tüyün az miktarda olması daha feminen olarak düşünülüyor. Bazı erkekler ise cinsel bölgenin çok tüylü olmasını cinsel açıdan daha çekici buluyorlar. Ayrıca, tüylerin olması okşanmayı daha şehvetli hale getiriyor. Vücudunuzdaki tüylerin miktarı, rengi ve şekli erkeklerde olduğu gibi kadınlarda da farklıdır. Göğüs ölçülerinde olduğu gibi vücuttaki tüyler de görünüşünüz hakkındaki düşüncelerinizi etkileyebilir, ama ne kadar uyarıldığınıza etki etmez.

Kadınlar genellikle vücutlarıyla ilgili olarak çekingendirler. Çünkü en ufak yara izinden bile utanç duyarlar. Aslında bu tür izler birçok kadında var. Çocuk doğurmuş olsun ya da olmasınlar kalça, karın ve göğüs bölgelerinde "çatlaklar" oluşabilir. Kadınların kendilerinde en çok farkettikleri izler bunlar.

İkinci egzersizi, (Kendinize Bakış), yapmak belki de dış görünüşünüzle daha çok ilgilenmenize sebep oldu. Büyük olasılıkla burada değinmediğimiz başka sorunlarınız da var. Eğer bunlar cinsel olarak kendinizi iyi hissetmenizi zorlaştırıyorsa, onları dikkatlice incelemek zorundasınız. Sağlığınız açısından tehlikeli olabilecek bu tür sorunları değiştirmenizde size destek vereceğiz. Değiştiremeyecekleriniz için ise standart vücut ölçülerinizi tekrar düşünmek zorunda kalabilirsiniz. Bu standartları neye göre oluşturduğunuza dikkat edin. İdealinizdeki vücut ölçülerinin TV, dergi ve filmlerdeki büyük göğüslü, zayıf, kusursuz bir cilde sahip, modaya uygun olarak giyinmiş ve yaklaşık 23 yaşlarında olan kalıplaşmış kadın figürlerinden belirlendiği olası. Bu imaj, pembe diziler kadar hayal ürünü. Partnerinizi memnun et-

mede kendinizi baskı altında hissediyorsanız, onun da aynı düşüncelerden etkilenmiş olduğunu hatırlayın. Bizim kültürümüzde kadın güzelliğinin tanımını yapmak, kendinizi ve görünüşünüzü kabul etmeyi öğrenmek gerçekten zor. Pozitif niteliklerinize önem vermeye başlamanıza, görünüşünüz hakkındaki düşüncelerinizi neyin etkilediğini bilmenizin yardımı olacağını umut ediyoruz. Böylece hoşunuza gitmeyen yerlerin sizi değersiz bir insanmış gibi hissettirmesini engellemiş olursunuz. Yalnız cinsel gelişiminiz için kendinizden tamamıyla memnun olmamanız gerektiğini unutmayın. Programımızı uygulayan bir kadının dediği gibi: "Vücudum mükemmel olmasa bile bana zevk verdiğini bilmek çok güzel."

Bölüm 2

Şimdi nasıl hissediyorsunuz? Devam etmek istiyorsanız ve fazladan bir 15 dakikanız varsa durmayın. Eğer yorulduysanız ve birinci bölümdeki egzersize dönmek istiyorsanız durun ve yeni egzersizi daha sonra yapın.

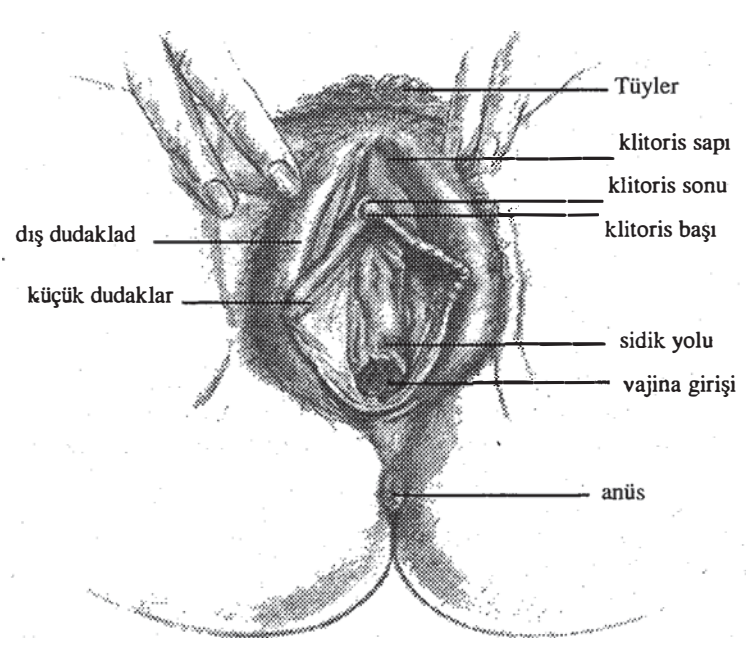
Devam etmeye karar verdiyseniz birkaç dakika rahatlayın. Birkaç dakikalığına gözleriniz kapalı olarak sırtüstü yatmak ya da nefes alışlarınızı kontrol etmek isteyebilirsiniz. Eğer öyleyse, şimdi bunu deneyin:

Uzanın. Beşe kadar sayarak yavaşça burnunuzdan nefes alın. Ciğerlerinize havanın dolduğunu hissedin. Sonra dudaklarınızı aralayarak havanın tamamını verin. Bunu elleriniz karnınızın üstünde, birkaç kez deneyin. Böylece vücudunuza giren ve çıkan havayı farkedebilirsiniz. Ya da nefes alış verişiniz sırasında ellerinizi başınızın üstüne kaldırın ve aşağı indirin. Bu göğsünüzün tamamen genişlemesine yardımcı olacaktır. Rahatladığınızda sırtınızı bir duvara ya da yastığa yaslayın. Bir el aynası kullanarak cinsel organınıza bakmanızı istiyoruz. Cinsel organınızdaki değişik bölgeleri tanımanıza yardımcı olması amacıyla bir resim ekledik. Resimdekinin aynısını göremezseniz üzülmeyin. Cinsel organın şekli, yüz şekli gibi, kadından kadına değişir.

Kasıkları ve cinsel organı çevreleyen tüylerle başlayın. Bu bölge "mons" olarak adlandırılıyor. Tüyler, bu bölgeyi giysiler-

den ve terlemeden olabilecek tahrişlerden koruyor. Cinsel organınızın çevresindeki tüyler kalın ve seyrek olabilir, şekli ve rengi farklı olabilir. Şimdi ellerinizi daha aşağılarda gezdirin. Büyük dudaklar küçük dudakları korumaya yardım ediyor.

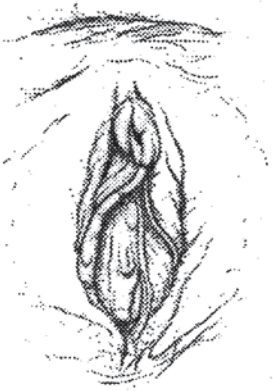
Küçük dudakları bulun. Büyük ya da küçük olabilirler. Bazı kadınlarda büyük dudaklar tarafından tamamen saklanmış olur. Bazı kadınlarda ise bu küçük dudaklar daha önemlidir ve büyük dudakların arasından sarkar. Bunların değişik olması normal. Küçük dudakların şekli ve rengi de değişebilir. Sizinkiler pembe ya da kahverengiye dönük olabilir. Herkeste olmasa bile küçük dudaklar klitoris bacağının en üstünde birleşir.



Klitoris bacağınızı bulun. Bacağın en üstü klitorisin gövdesi ve klitoris. Gövde son derece hassas olan klitorisi korur, tıpkı sünnet olmamış erkeklerde penisi koruyan bir derinin olması gibi. Dudakları geri çekin ve klitorisinize bakın. Bazı kadınlarda

klitoris dudaklara bağlı gözükür, bu yüzden çok fazla geriye çekilmezler. Bu, cinsel uyarılmayla ilgili değildir ve ameliyatla ayrılmasına gerek yoktur.

Klitorisin şekli ve vajinaya uzaklığı kadından kadına değişir. Klitoris, cinsel uyarılmada çok duyarlı bir noktadır. Yıllar önce, cinsel uyarılmada vajinanın zevkin kaynağı olduğu düşünülüyordu. Bugün, bütün vücudun uyarılmaya katkısı olduğunu biliyoruz, ancak kadınların zevk almasını sağlayan en önemli yer klitoris.









Küçük dudaklara baktığınızda klitorisin gövdesine bağlı olup olmadıklarını farkettiniz mi? Eğer bağlıysa ilişki sırasında penisin vajinadaki hareketi küçük dudakların hareket etmesine sebep olur. Bu, klitorisin uyarılmasını sağlar. Bağlı değillerse de, klitoral uyarılma belli pozisyonlarda penisin ya da erkeğin kalçasının hareketleriyle meydana gelir.

Şimdiye kadar orgazm olmamış kadınlar bazen, klitorisin gövdesini kımıldatarak orgazm olabileceklerini düşünürler. Bu tür etkiler nadiren yararlı oluyor ve daha çok sorun yaratıyor.

Şimdi küçük dudakları açın ve vajina bölgenize bakın. İdrarınızı yaptığınız küçük deliğin yerini bulun. Bu vajina açıklığınızın tam üstünde. Vajinanıza bir kere daha bakın. Açıklığın rengi ve biçimine dikkat edin. Bunları yaparken vajinanızın çevresindeki kasları sıkmaya çalışın. Bunlar "pubococcygeous kasları" olarak adlandırılır. Doğru kasları kontrol ediyorsanız, vajinal açıklığın içinde birtakım hareketler oluştuğunu görebileceksiniz. Bir şey göremezseniz telaşlanmayın. Bu kaslara ilerideki bölümlerde daha çok değineceğiz.

Vajinal açıklığın altı ve anüs arasında kalan bölge "perineum"dur. Doğumdan sonra dikişler genelde buraya atılır. Anüsün çevresinde de güçlü kaslar vardır. Kulak, burun, ağız ve vajina gibi anüs de cinsel zevkler için hassas bir bölgedir.

Cinsel organınızı keşfetmeyi tamamladıktan sonra, birkaç dakika rahatlayın. Gözlerinizi kapayın ve derin derin nefes alıp verin. Bir dakika dinlenin ve gördüklerinizin size neler hissettirdiğini düşünün.

1- Cinsel organınıza bakarken neler hissediyorsunuz?

2- Gördüklerinizden, beğendikleriniz ya da beğenmediklerinizi nelerdi?

3- Cinsel bölgenizde keşfettikleriniz sizi şaşırttı mı?

Bunu yaparken rahatsız olmanız ve utanmanız doğal karşılanabilir. Birçok kadın cinsel organlarını hiç incelememiştir ya da yalnızca zorunlu olduklarında bakmışlardır: Doğumdan sonra veya cinsel organlarıyla ilgili rahatsızlıkları, ağrıları olduğunda. Bu vücudunuzun diğer bölümlerine bakma oranınızla kıyaslan-

dığında şaşırtıcı geliyor. Belki de büyüme çağındayken cici kızların bu tür şeyler yapmayacağı mesajı verilmeye çalışıldı. Bu yüzden yaptıklarınızdan ve ilk bakışta cinsel organınızın hoşunuza gitmemesinden rahatsız olmayın. Onunla daha yakın olmaya başladığınızda rahatsızlığınız sona erecektir.

Bu egzersizi birkaç gün içinde tekrar deneyin. Ayrıca, banyo yaparken, giyinirken ve soyunurken kendinize bakmaya çalışın.

Gördüklerinizden beğendikleriniz ya da beğenmedikleriniz nelerdi? Sizi şaşırtan bir şeyler var mıydı?

İlk olarak, kendinizde keşfetmiş olabileceğiniz birtakım şeylerden bahsedelim. Bazı kadınlar idrar deliğinin vajinadan ayrı olduğunu öğrendiklerinde çok şaşırdı. Olasılıkla iki açıklığın birbirine yakın olduğunu farkettiniz. Bu yüzden idrar deliği, kan dolaşımının hızlanması, vajinanın gerilmesi ve ilişki sırasında penisin vajinadaki hareketlerine bağlı olarak uyarılıyor. Bu nedenle, kadınlar cinsel uyarılma sırasında ya da hemen sonrasında idrarlarını yapma isteği duyuyorlar. Cinsel ilişkiden sonra idrar yapmak faydalı olur. Yanma, kaşıntı ya da idrar yaparken acı duyulması halinde doktorunuza başvurun.

Kadınlar genellikle vajinal açıklıklarının şekli ve ölçülerine şaşırırlar. Bu, kitaplarda ve şekillerde (karikatür ve argo kullanımlarda olduğu gibi) açık bir delik olarak tanımlandığından kaynaklanıyor. Sizinde göreceğiniz gibi gerçekte kapalı bir aralık. Buna rağmen birçok doğum yapmış kadınlarda bu açıklık daha büyük olabiliyor.

Cinsel uyarılma olmadığı zaman vajina duvarları neredeyse birbirine değer. Vajina kasları çok esnektir ve penisi kolayca içine alabilir. Uyarılma, cinsel organa doğru kan akışının hızlanmasına, vajinanın çapının ve uzunluğunun büyümesine sebep olur. Bu yüzden, vajinanızın ya da penisin boyutları hakkında fazla endişelenmenize gerek yok. Çünkü değişik boyutlar da birbirine uyabilir (Buna 10. bölümde daha fazla değineceğiz). Vajina kaslarınızın sağlıklı ve güçlü kalması önemli. Bunun için bir sonraki bölüme egzersizler ekledik.

Cinsel organlarınızı incelerken ıslaklık farkedebilirsiniz. Bu normal, çünkü vajinada akıntı olur ve miktarı kadından kadına değişir. Akıntı, vajinayı tahriş olmaktan ve hastalık kapmaktan

korur. Akıntının sizin için ne kadar sağlıklı olduğunu öğrenmek iyi fikir. Yaş ve belli birtakım hastalıklar gibi doğum kontrol hapları da akıntının miktarını değiştirebilir.

Vajina sağlıklı olduğunda akıntının kokusu kötü olmaz. Cinsel organınızı temiz tutmak için yapmanız gereken sabun ve suyla düzenli olarak yıkamak. Reklamlarda gösterilen deodorantları kullanmak zorunda değilsiniz. Zaten bunları denemiş olan kadınların cildinin tahriş olduğu görülmektedir. Cinsel organın temiz olması partnerin daha çok uyarılmasına, daha çok zevk almasına yol açar.

İlişkiye girmemek için vajinanın temizlenmemesi gibi bir yol izlenmesi doktorlar tarafından son derece saçma bulunuyor. Bir zamanlar vajinanın kirli tutulması doğum kontrol yöntemi olarak düşünülüyordu ancak şimdi tavsiye edilmiyor.

Birçok kadın genellikle, cinsel organlarının çirkin ya da kötü gözükmediğini görünce şaşırır. Değişik renklerini ve ciltlerin duyarlılıklarını merak ettiklerini söylerler. Buna karşın kadınlar bazen bu deneyimi (eğer hiç kendilerine dikkatlice bakmamışlarsa) üzücü bulabiliyorlar.

Belki de egzersizi tamamlayamayacağınızı düşündünüz. Rahatlamak için biraz daha zamana ihtiyacınız var. Kitapta yer verdiğimiz kadın cinsel organına bakarak başlayın. Aralarındaki farkları görmeye çalışın. Daha sonra içlerinde yer alan bir resmin sizi diğerlerine göre daha fazla rahatsız edip etmediğini anlamaya çalışın. Böyle hissetmenize sebep olan ne? Sonra, hangi resmin sizin cinsel organınıza benzediğini bulmaya çalışın. Sizin organınızla benzerlikleri neler? Kendinizi daha rahat hissettikten sonra cinsel organınızı inceleyeceğiniz başka bir seans düzenleyin. Daha kolay olduğunu göreceksiniz. Eğer böyle değilse üçüncü bölüme göz atmanızı ve rahatlamayla ilgili egzersizleri denemenizi öneriyoruz. Bundan sonra cinsel organınızı incelemeye başlayabilirsiniz.

Cinsel organınıza baktınız ve hayal kırıklığına uğradıysanız, kendinize bu egzersizi tamamıyla yapmak için şans verin. Henüz hoşunuza gitmeyeceğini hissediyorsanız bile, en azından başlangıç yapmış olursunuz. Bir zaman sonra cinsel organınıza daha

olumlu hisler duymanıza yardımcı olacak birtakım öneriler sunuyoruz.

1- Daha önce de söylediğimiz gibi, bu egzersizi tekrar yapın.

2- Cinsel organınızı kelimelerle tanımlamaya çalışın. Size hoş gelmeyen neler var? Seks terapisine gelen bir kadın cinsel organını "kurumuş bir erik gibi çirkin ve buruşmuş" olarak tanımladı. Beyninde yer alan bu tür bir imajla, cinsel organına karşı olumlu duygular beslemesi çok zor. Kendi tanımınızı bir yere not edin. Kullandığınız kelimelere ve beyninizde oluşturduğu imaja bakın. Şimdi daha pozitif bir tanım yapmaya çalışın. Örneğin, cinsel organınıza bakmak ve şeklini çiçeğin bir parçasına benzetmek.

3- Bir dahaki "bakış" seansınıza geçmeden önce rahatlamayı sağlayan bazı egzersizleri okumaya ve denemeye çalışın. (Bölüm 3)

4- Hâlâ zorluk çekiyorsanız, bir sonraki bölümle devam etmek isteyebilirsiniz. Şu anda değişmek zorunda olduğunuzu hissedebilirsiniz. Değişimin yavaş bir ilerlemeyle gerçekleştiğini unutmayın. Ayrıca şimdi yapabileceğiniz şeyler için kendinizi iyi hissetmeniz gerçekten önemli.

3

DOKUNARAK KEŞFETME

Bir önceki bölümde, cinselliğe karşı tutumlarımızı etkilemiş olan geçmişimizi sorgulamayı öğrendik. Ayrıca vücudumuza daha yakından bakmaya başladık.

Bu bölümde keşfe iki yönde devam edeceksiniz; dokunma ve hissettiklerinizden haberdar olmanız için hazırlanmış egzersizler.

Dokunma, cinsellikten zevk almamızı sağlamada önemli rol oynar. Göremediklerinizi ya da duyamadıklarınızı deneme şansı verir vücut ısımız. Gerçek bir orkideye, plastik bir orkideye ve orkidenin fotoğrafına dokunmak arasındaki farklar nelerdir? Bir kedi yavrusunun miyavladığını duyduğunuzu farzedin, o mırıldanırken elinizde olması neyi değiştirirdi? Dokunma duyumuz ve duyuları algılayabilme gücümüz bize hem zevk hem de bilgi verir. Bu bölümdeki egzersizleri yaparken vücudunuzu, keşfedilecek yeni bir dünya gibi düşünün.

Bu egzersizi yapmak için, kedinizi iyi hissettiğiniz ve en az 30 dakika ayırabileceğiniz bir zamanı seçin. Elinizin altında hoşunuza gidebilecek vücut losyonu, vücut yağı ya da pudra bulundurun. Vücudunuzu gevşetecek bir banyo ya da duşla başlamak isteyebilirsiniz. Banyo yaptıktan sonra çıplak kalın ve uzanabileceğiniz ya da sırtınızı yaslayarak oturabileceğiniz rahat bir yer bulun- yatak, yer minderleri veya bir divan (Yağ ya da losyon kullanıyorsanız altınıza bir havlu serebilirsiniz). Şimdi kollarınıza ve ayaklarınıza bir miktar losyon, pudra ve yağ sürün. Yavaşça tüm vücudunuzu keşfetmeye başlayın; kollar, eller, bacaklar, ayaklar, göğüsler, karın, kalça. Bunları gözleriniz kapalı ya da

bir aynaya bakarak yapmak isteyebilirsiniz. Elleriniz vücudunuzun her bir köşesinde dolaşırken neler hissediyorsunuz? Ellerinizin değişik şekillerde dokunmasına izin verin; parmak uçlarınızı, avuç içinizi ya da bileklerinizi de kullanın.



Vücudunuzun farklı bölümlerine dokunurken ne hissediyorsunuz? Bir bölümü yumuşak ve pürüzsüz, diğer bir bölümü kaslı ve bir başka yeri pürüzlü mü? Düzgün, oyuk ve yağlı yerleri bulun. Eğer isterseniz yüzüstü dönün ve kalçalarınızla bacaklarınızın arka bölümünü hissedin. İstediğiniz sıklıkta pozisyon değiştirebilirsiniz. Vücudunuzun her bir bölümüne yaklaşık 10 dakika ayırın. Daha sonra ellerinizi cinsel organınıza doğru kaydırın.

Parmaklarınızla tüylerinize dokunun. Yumuşak mı, sert mi? Büyük dudakların ipeksi derisine ve vajina ile anüs arasında kalan kaslı bölgeye dokunun. Parmak uçlarınızı küçük dudaklara doğru hareket ettirin. Dudakların içinden ve dışından hissettiklerinizi karşılaştırın. Teniniz sizde ne yapma isteği uyandırıyor? Hissettirdikleri, vücudunuzun diğer bölgelerinin hissettirdikleriyle aynı mı?

Klitorisin ayağını bulun ve gövdesinden başlayarak klitorisi hissedip hissetmediğinizi görün. Gövdeyi geri çekin ve yavaşça klitorise dokunun. Parmağınızı vajinanın içine sokun ve sıcaklığı hissedin. Vajina duvarlarını bulun. Yüzeyi nasıl, püzürlü mü düz mü?

Bu egzersizi bitirmeden vücudunuzun bazı bölümlerine daha

dokunmak isteyebilirsiniz. Derin derin nefes alıp verin. Kendinizi hazır hissettiğinizde, aşağıdaki soruları düşünün.

1- Cinsel organınıza dokunurken neler hissediyorsunuz? (rahat, beceriksiz, salak, utangaç, iğrenç)

2- Vücudunuzun diğer bölümlerine dokunurken neler hissediyorsunuz? Duygularınızı karşılaştırın.

3- Kendiniz hakkında yeni şeyler öğrendiniz mi?

Bu egzersizi yapmak, vücudunuzun belli bölümlerine dokunmak belki hoşunuza gitti belki de tam tersi. Bunlar doğal. Çoğu zaman vücudumuza, yalnızca gerektiği için dokunuruz: Giyinirken, yıkanırken, kaşınırken. Vücudunuzu, özellikle cinsel organınızı keşfetmek için ona dokunmanın normal olduğunu düşünmek zor olabilir. Bu egzersizi tekrarlamak size rahatsızlık veren duygulardan kurtulmanız için yardımcı olabilir.

Bu gelişme programı boyunca kendinizi rahat hissetmenize yardım edecek bir başka yol vücudunuzu gevşetmeyi öğrenmeniz.

Rahatlama İçin Egzersizler

Nasıl rahatlayabileceğinizi bildiğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Çoğu insanın vücudunun, beyninin gevşediği ve stresin egemenliği altına girdikleri zamanlar vardır. Böyle zamanlarda hoş duygular yaşayabilmeniz gerçekten zor. İlerideki sayfalarda vücudunuzdaki stresi farketmenize ve kendinizi rahatlatmanıza yardımı olacak egzersizlere yer verdik. Bir yönden daha yararlılar. Egzersizleri yaparken vücudunuzdaki tüm duyuları değerlendirme ve onlara odaklanma becerisi kazanabilirsiniz.

İkinci ve üçüncü bölümlerdeki egzersizleri yaparken kendinizi rahat hissettiyseniz "derin kas" gevşetme egzersizini iki hafta boyunca haftada 3-5 kez veya kendinizi kolayca rahatlatabileceğinizi hissedene kadar yapın. "Kas Kontrolü" egzersizini yapmak, isteğinize bağlı.

İkinci ve üçüncü bölümlerdeki egzersizler boyunca kendinizi rahatsız hissettiyseniz "Kas Kontrolü" egzersizini iki hafta bo-

yunca günde 1-2 kez yapın. Hazır olduğunuzda ikinci ve üçüncü bölüme dönmek ve yapamadığınız ya da yapmaktan rahatsızlık duyduğunuz egzersizleri tekrarlayabilirsiniz. Bu defa gevşeyin ve seanstan zevk alın. Derin kas gevşetme egzersizlerinde zorlanırsanız ikinci egzersiz olan Kas Kontrolüyle devam edin. Bu egzersizden sonra tekrar derin kas gevşetme egzersizine dönün. Bunları kolayca yapabildiğiniz zaman bir daha denemek isteyebilirsiniz. Ancak çok rahat olmanız gerekiyor.

Egzersiz I: Derin Kas Gevşetme

İhtiyacınız olduğu her zaman kendinizi rahatlatmak için yapabileceğiniz etkili bir yöntemdir. İlk başta mükemmel olmayı bekleyemezsiniz. Bu egzersizi pratik gerektiren bir beceri olarak düşünün.

Başlamadan önce rahatsız edilmeyeceğiniz 15-30 dakikanız olduğundan emin olun. İlk denemelerde direktifleri okuyabilmek için gözlerinizi açık tutmanız gerekecek. Aşamaları öğrendikten sonra egzersiz boyunca gözlerinizi kapatabilirsiniz.

Ilık bir banyo, arka fonda hafif bir müzik ya da sizi rahatlatabilecek herhangi bir şeyle başlamak isteyebilirsiniz. Üzerinizde kıyafet varsa, bol olmalarına dikkat edin. Ayakkabılarınızı, gözlüklerinizi ya da lenslerinizi (eğer varsa) çıkarınız.

Gevşemek için yalnızca kendinize konsantre olacağınız, sessiz bir yer seçin. Kendi atmosferinizi yaratın: Işıklar, oda sıcaklığı, müzik.

Üzerinizdeki gerginliği ortadan kaldıracak, oturabileceğiniz ya da uzanabileceğiniz bir yer bulun. (yatak, divan, yer minderleri, sandalye)

Şimdi ellerinizi ve kollarınızı rahat bırakın. Başınızı bir yere yaslayın. (yastık gibi) Gözlerinizi kapayın. Bütün olarak rahatlamaya çalışın. Vücudunuzu ağırlaştırın. Alnınızı gerginleştirerek başlayın. Alnınızı buruşturduğunuzda kaşlarınızın çatılıp çatılmadığına bakın. Buradaki baskıyı hissedin. Şimdi bu kasları gevşetin. Alnınızın yumuşadığını ve kafatasınızın rahatladığını hissedin. Rahatlamanın verdiği duyguya konsantre olun.

Şimdi gözlerinizi sımsıkı kapatarak göz ve burun çevresinde-

ki kaslarınızı sıkın. Kaslarınızı kramp girmesine sebep olacak kadar çok sıkmanıza gerek yok. Sadece baskıyı hissedecek kadar yapın, böylece gevşediği zamanla arasındaki değişiklikleri farkedebilirsiniz. Kaşlarınızda ve burun köprünüzde baskıyı hissedin. Ona odaklanın. Şimdi rahatlayın. Göz ve burun çevrenizden giden baskıyı ve her bölümün yumuşayışını hissedin. Gevşemenin verdiği duygudan zevk alın. Dudaklarınızı ve çenenizi, dişlerinizi sıkarak germeye çalışın. Dişetlerinizdeki baskıyı hissedin ve orada tutun, ona odaklanın. Şimdi rahatlayın ve kendinizi onun akışına bırakın. Gevşerken hissettiğiniz değişik duyguları farkedin. Başınızda ve yüzünüzde daha fazla belirgin olmaya başlayan gevşeme duygularından zevk alın.

Başınızın arka bölümünü neyle desteklediyseniz ona doğru bastırın ve boynunuzdaki baskıyı görün. Zorlanmayı hissedin. Şimdi gevşeyin. Başınızı ağırlaştırın, boş bırakın ve gevşeyin. Tekrar sıkın ve ikisi arasındaki farklara dikkat edin. Rahatlayın. Boyun kaslarınızın yumuşamasını hissedin. Çenenizi göğsünüze doğru iterek boğazınızı gerin. Boyun ve boğazınızdaki baskıyı hissedin ve ona odaklanın. Duyguları fark edin. Şimdi rahatlayın ve derin derin nefes alın. Daha çok rahatlamanın verdiği zevkin tadını çıkarın. Alnınız ve gözleriniz, burnunuz ve çeneniz, yanaklarınız ve boynunuz yumuşamalı. Şimdi aynı şekilde aşağıda yer alan kas gruplarını gerginleştirin ve gevşetin.

a. Eller: Sıkarak
b. Bilekler ve önkol: Kolları açarak, elleri bileklerden bükerek
c. Omuzlar: Silkerek
d. Göğüsler: Nefes alıp vererek
e. Sırt: Arkaya doğru köprü kurarak
f. Karın: İçeri çekerek
g. Kalça ve baldırlar: Baldırları sıkıca birbirine değdirerek
h. Uyluk: Sıkarak
i. Bacaklar: Ayak parmaklarına değerek ve ayak parmaklarını arkaya doğru kıvırarak

Bunları yaptıktan sonra birkaç dakikalığına duygularınızla

beraber olun. Kalkmaya hazır olduğunuzda birkaç derin nefes alın, gözlerinizi açın ve yavaşça kalkın. Tüm bedeninizi esnetin.

- Bu zamana kadar vücudunuzun hiçbir bölgesinde farketmediğiniz baskıya rastladınız mı? Tanımlayın.
- Hiçbir kas grubunu gevşetmede zorluklar yaşadınız mı? Eğer yaşadıysanız, bir dahaki seans boyunca bu bölgelere konsantre olun.

Sorunlarınız olduysa; belki belli bir kas grubu yerine tüm vücudunuzu sıkıyordunuz. Böyle olabileceğini düşünüyorsanız bir sonraki egzersizi yapın. Kas Kontrolü egzersizini başarıyla yapabilirsiniz, bu egzersize geri dönün ve tekrar deneyin.

Uykulu hissettiyseniz ve devam etmenin zor olacağını düşündüyseniz, bu egzersizi yaparken yorgun olmadığınızdan emin olun. Egzersizi yatağınızda ya da yatak odanızda yaptıysanız evin başka bir bölümünü kullanın.

Sorununuz konsantre olamamak, beyninizin dolu olması ve çeşitli düşüncelerle karışmasıysa, dikkatinizi toplama üzerine pratik yapmanız gerekir. Zihninizi karıştıran düşüncelerden arınmaya çalışın. Bu da zor geliyorsa seansınızı başka bir zamana erteleyebilirsiniz. Bir başka egzersiz, Vücudun Farkında Olma, karmaşık düşüncelerden sıyrılmayı öğrenmenize yardımcı olacak.

Egzersiz 2: Kas Kontrolü

Bu egzersizler belli kasların kontrol gücünü arttırır. Fiziksel beceri kazandığınız zaman uygulama için belli kas gruplarını çalıştıracaksınız. Ne kadar iyi olduğunuz genellikle, öteki kasları gevşek tutabilmenize bağlı. Bu enerjinizin çoğunu yakar.

1. Değişik kasların kontrolünü kazanabilmek için, kasları tanıyabilmeniz gerekir. Başınızın ve dizlerinizin arkasına yastıklar koyarak sırtüstü uzanın. Şimdi her bir zamanda, vücudunuzun yalnızca bir bölümünü sıkmaya başlayın. Ayaklarınızla başlayın. Ayaklarınızı, uyluğunuzu, baldırlarınızı, parmaklarınızı, ellerinizi, kollarınızı, omuzlarınızı, boynunuzu ve yüzünüzü sıkın. Her-

bir bölümdeki baskıdan oluşan duygulara konsantre olun. Şimdi her bir zamanda vücudunuzdaki yalnızca bir kas grubunu rahat bırakın ayak, uyluk, baldır, parmak, el, kol, omuz, boyun ve yüz. Bunu aynı sırayla üç kez yapın.

2. Bir sonraki aşama, bütün kaslar gevşekken yalnızca bir kası sıkmayı öğrenme. Önceki gibi uzanın. Sağ kolunuzu sıkın ve gergin hale getirin. Ancak vücudunuzun diğer bölümleri gevşek kalsın. İçinizden ona kadar sayın. Kolunuzu rahat bırakın. Aşağıdaki sırayı izleyerek aynı işlemleri her birinde tek tek uygulayın:

a. Sağ kolu sıkın.
b. Sol kolu sıkın.
c. Sağ bacağı sıkın.
d. Sol bacağı sıkın.
e. Sağ kolu ve sağ bacağı sıkın.
f. Sol kolu ve sol bacağı sıkın.
g. İki kolu da sıkın.
h. İki bacağı da sıkın.

Vücudunuzun diğer bölümlerini gevşek bırakmayı unutmayın. Şimdi devam edin ve bunları deneyin:

a. Sağ kolu ve sol bacağı sıkın.
b. Sağ bacağı ve sol kolu sıkın.

Bu egzersizi bir başkasının yardımıyla yapmak da kolay. Bunu ilk olarak kendiniz denedikten sonra, partnerinizin ya da bir arkadaşınızın yardımını isteyebilirsiniz. Onların yapacağı, hangi kas grubunu sıkmanız gerektiğini söylemek ve vücudunuzun diğer bölümlerinin gevşekliğini kontrol etmek. Bu, hafifçe kolu ya da bacağı havaya kaldırarak serbestliğini hissederek, görerek olur. Eğer isterseniz de bunu kendi başınıza yapabilirsiniz.

Bunu birkaç gün uygulayın. Derin Kas Gevşetmeyle sorunlarınız varsa geriye dönün ve tekrar deneyin. Kaslarınızı daha iyi kontrol edebilir ve belli bir kas grubunu sıkarken vücudunuzun diğer yerlerini gevşek bırakabilirsiniz. İki egzersizi de yaptıysa-

nız, birtakım farklılıklar dikkatinizi çekmiştir. Hangisi daha çok hoşunuza gitti? Her biri kendinizi nasıl hissettiriyor? Bunların sizin için yararlı olduğunu düşünüyor musunuz?

Bazı kişiler, kas gevşetme egzersizlerinin rahatlatmadan çok gerginlik yarattığını anladılar. Sizde böyle düşünüyorsanız aşağıda yer alan "Vücudunuzu Tanıma Egzersizini" deneyin. İlk önce aşamaları baştan sona okuyun, sonra gözlerinizi kapayın hayalinizde canlandırmaya çalışın. Her birine bir ya da iki kelimelik tanımlama yazın ve yanınızda bulundurun. Bir başka seçenek, aşamaları kasete kaydetmek ve bölümlerde ilerlerken teyibi çalıştırmak. Başka birinden siz gevşerken aşamaları size okumasını da isteyebilirsiniz. Size, kaseti veya bir başkasının okumasını öneriyoruz. Her sorudan sonra 10 saniye duraklamayı unutmayın.

Kendinizi rahatlatarak başlayın. Her soru üzerinde derin derin düşünün.

Egzersiz 3: Vücudu Tanıma

Gözlerinizi kapatmanız mümkün mü? Kapalı değillerse şimdi kapatabilirsiniz. Başınızın sandalyeye değdiği noktayı bulabilir misiniz?

İki gözünüz arasındaki arayı tahmin edebiliyor musunuz?

Her nefes alışınızda nefesinizin, gözlerin arkasının ne kadar yakınına geldiğinden haberdar olmanız mümkün mü?

Çok uzaktaki bir şeye bakıyor olduğunuzu hayal edebilir misiniz?

Kollarınızın sandalyeyle temas ettiği ve sandalyeden ayrı olduğu noktaları farketmeniz mümkün mü?

Sağ ya da sol ayağınız yere basıyor mu, eğer hiçbiri basmıyorsa ya da her ikisi de basıyorsa ayağınızın altındaki yeri hissedebiliyor musunuz?

Gözünüzde, çok güzel bir çiçeğe basmak üzere olan bir çift ayak hayal edebilir misiniz? Gözkapaklarınızı kapatıp çiçeği daha fazla görmemek mümkün mü?

Ağzınızın içindeki boşluktan haberdar olmanız mümkün mü? Damağın, ağzınızdaki yeri nedir?

Yanaklarınıza değen çok hafif bir rüzgarı hissetmeniz mümkün mü?

Kollarınızdan birinin diğerinden daha ağır olduğunun farkında mısınız?

Ellerinizin birinde yanma ya da hissizlik var mı?

Kollarınızdan birinin diğerine göre daha rahat olduğunun farkında mısınız?

Vücut sıcaklığınızda değişiklik olduğunu fark etmeniz mümkün mü?

Sol kolunuz sağ kolunuzdan daha mı sıcak?

Kendinizi, artık kumaştan yapılmış oyuncak bebek gibi hissetmeniz mümkün mü?

Sol kolunuzun ön tarafını fark edebiliyor musunuz? Hiç sıkılık hissediyor musunuz?

Çok hoşunuza gidecek bir şeyi hayal etmeniz mümkün mü?

Bir bulut üstünde sürüklendiğinizi hissedebilir misiniz Yoksa bunu yapmak için çok ağır olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?

Bacaklarınız ağırlaşıyor mu?

Sıcak bir suyun içinde sürüklendiğinizi hayal edebilmeniz mümkün mü?

Sandalye üzerindeyken vücudunuzun ağırlığını hissedebiliyor musunuz?

Gözünüzde tekrar güzel bir çiçek canlandırmanız mümkün mü? Eğer cevabınız evetse çiçeği hangi renkte görüyorsunuz? Göz kapaklarınızı, çiçeği daha fazla görmemek için kapatabilir misiniz?

Bir kolunuzun diğer kolunuzdan, bir bacağınızın diğer bacağınızdan daha ağır olduğunu fark etmeniz mümkün mü?

Gözlerinizi açabilir misiniz? Eğer henüz tamamen açık değillerse gözlerinizi açın ve tamamen rahatlayın.

Bunu yaparken neler hissettiniz? Sahneleri gözünüzün önünde canlandırabildiniz mi? Hangi rahatlama tekniği sizin için iyiyse kendinizi kolay ve çabuk şekilde rahatlatabilene kadar düzenli olarak uygulayın. Daha sonraları, vücudunuzun belli bölümlerini kısa sürede gevşetmeyi öğrendiğiniz zaman bütün aşamaları tek tek yapmak zorunda olmayacağınızı göreceksiniz.

Vajina Egzersizleri (Kegel)

Son egzersizde, vajina kaslarınızı kontrol etmeye çalıştınız. Bu kasların adı "pubococcygeal kasları". Bu kaslar sağlığınız açısından önemli ve vajinal hisleri artırmada rol oynar.

Genital kaslarınızın da diğer kaslarınız gibi egzersize ihtiyaçları var. 1952 yılında Arnold Kegel, idrar tutma ve başka sorunları olan kadınlar için bazı egzersizler geliştirdi. Bu kadınlarda pubococcygeal kaslarının "şekilsiz" olduğu ve işlevlerini tam anlamıyla göremedikleri anlaşıldı. Egzersiz yapmak sağlık sorunlarını ortadan kaldırdı ve herkesi şaşırtarak, cinsel hisleri ve orgazm olma potansiyelini artırdı. Bunun sebebi de egzersiz yaparken kan akışının kaslara doğru hızlanması, hızlanan kan akışının da uyarılmayla ve orgazm olmayla ilişkili olması. Bu egzersizleri öğrenmek, kaslarınızı iş görür halde tutmanıza ve cinsel duygularınızı artırmanıza yardımcı olur.

Bu egzersizlerin başlangıçta dikkat ve konsantrasyon gerektirdiğini unutmayın. Fakat kısa bir süre sonra alışırsınız. Egzersizleri ilk denediğinizde, kasları idrar yaparken kontrol edin. İdrarınızı yaparken tam yarıdayken durup, tekrar başlayabilecekmisiniz görün. Doğru kasları kontrol edebilmek için bacaklarınızın yeterli açıklıkta olduğundan emin olun. Bunu iki kez yaptıktan sonra, mesanenizi boşaltın. Egzersizi idrarınızı yaparken uygulamak zorunda değilsiniz çünkü bu aşamada mesane tamamen boşalmayabilir ve de bu hastalığa sebep olabilir.

Şimdi egzersizi yapmaya ayaktayken, otururken ya da uzanırken devam edin. Her zaman her yerde yapılabilir. Bunu ancak siz bilebilirsiniz. Günün belli bir saatini bu egzersize ayırmak ve ek olarak yapacaklarınızı istediğiniz zaman istediğiniz yerde uygulamak iyi bir fikir. Kasılma esnasında ellerinizi karnınızın üstünde tutarak, karın kaslarınızı kullanmadığınızı kontrol edin. Kolayca yapmayı öğrendiğinizde, hemen hemen her zaman uygulayabilirsiniz; araba kullanırken, dişlerinizi fırçalarken, vb.

Bu kaslar gevşek olabileceğinden, başlangıçta kasılmayı hissedemeyebilirsiniz. Bir şeylerin olduğundan emin değilseniz, parmağınızı vajinaya sokun. Egzersizi doğru şekilde yapıyorsanız kaslarınızı hissedebilirsiniz. Buna karşın yapamazsanız da endişelenmeyin. Bir süre pratik yaparsanız kasılmayı hissedebilirsiniz.

Vajina Egzersizleri (Kegels)

1. Kası, içinizden üçe kadar sayana dek sıkın, sonra rahatlayın. Düzenli bir şekilde nefes alıp verin.
2. Nefes alırken kası sıkın, nefes verirken serbest bırakın, Bu biraz zor olabilir, çünkü karın kaslarınız da kasılabilir. Zamanla yalnızca vajina kaslarını sıkmayı öğreneceksiniz.
3. Nefes alıp verirken olabildiğince çabuk bir şekilde kası sıkın ve rahat bırakın.
4. Vajinaya bir şey sokarmış ya da aceleyle idrar yapmaya çalışırmış gibi kası sıkıştırın. Kendinizi nefesinizi tutarken, ancak nefes almaya çalışırken bulabilirsiniz.

Bu egzersizleri yaparken cinsel organınızda sıcak bir his farkedebilirsiniz. Kan akışının bu bölgeye doğru olmasından kaynaklanıyor. Bu egzersizleri yaparken tuhaf duygular hissedebilirsiniz. Ancak her kadının vücudunun bu egzersizlere vereceği yanıt farklıdır. Önemli olan kendinize belirli yönde duygular vermeye çalışmak. Sadece rahatlayın ve duygularınıza odaklanın. Bu egzersizin amacının, sağlıklı bir bedene sahip olmak ve cinsel organınızı kontrol etmek olduğunu unutmayınız. Bu farkındalık, vücudunuzu tanımada, onu kontrol etmede ve isteklerine yanıt vermede ilk adım.

Ne Kadar Sıklıkla Yapmalısınız?

Egzersizleri yapmak için günün uygun bir zamanını seçin. Bunları yapmak zamanla kolaylaşıyor ve günde yalnızca birkaç dakikanızı alıyor. İlk hafta boyunca, günde iki kez olmak üzere her bir egzersizi on defa yapın.

Egzersizleri günde en az bir kere yaparak gelişme programına devam edin. Gerçekte, yaşam boyu bu egzersizleri yapmak vajina kaslarının sağlıklı kalmasını sağlar.

Bu bölümde yaptıklarınız sizi rahat hissettiriyorsa, dördüncü bölümle devam edin.

4

ZEVK İÇİN DOKUNMA: KEŞİF

"Zevk" kelimesini duyduğunuz zaman ne düşünüyorsunuz? Fiziksel bir şey -masaj çok sıcak bir günde havuza dalış ya da duygularınızı içeren bir şeyler- yaklaşmakta olan tatil heyecanı, arkadaşlık, bir işi doğru dürüst yapmanın verdiği tatminlik, hissediyor olabilirsiniz.

Zevk, fiziksel ve ruhsal duyguların birleşimi olabilir: Lezzetli bir yemeğin tadına varmak, tenis oynamak ya da güzel bir günde yürüyüşe çıkmak. Duygusal ve cinsel zevkler de, fiziksel hislerin, kişinin düşünce ve tutumlarının birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkar.

Etkileşimlerin uyandırdığı zevk duyguları herkesin kendisine özeldir. Bunları yaşamınızın akışını inceleyerek ve deneyimleriniz yardımıyla öğreniyorsunuz. Daha önce de belirttiğimiz gibi kadınların vücut kapasitelerini ve cinsel zevkleri doğru dürüst bilmeden yetişmiş olmaları garip değil. Bu bilgiler olmadan kendinizi ürkmüş ve ilişki sırasında cinsel tercihlerinizi açıklayamaz halde bulmuş olmanız mümkün. Vücudunuza nasıl zevk vermeniz gerektiğini bilmek ve ondan gelen zevki kabul etmek, cinsel olarak istediklerinize sahip olma konusunda size yardımcı olabilir. Dokunarak zevk alabileceğiniz bölgeleri keşfetme düşüncesi kendinizi nasıl hissettiriyor? Birçok kadın için bu ya çok yeni ya da önceden öğretildikleri gibi baskı altında tutulması gereken bir düşünce. Vücudunuzu, başkasına zevk vermesi gereken bir et parçası olarak görebilirsiniz. Böyle bir düşünceyle vücudunuzun

size de zevk verebileceği düşüncesi yanlış gelebilir. Amaçlarınızı tekrar düşünün. Program bu noktada size yardımcı olabilir. Cinsel gelişim ve partnerle ya da partnersiz daha zevkli cinsel ifadeler geliştirmek, kişisel bilgiyle başlamalı.

Birkaç dakikanızı şimdiye kadar yaptıklarınızı gözden geçirmeye ayırın. Şu ana kadar cinsellikle ilgili tutumlarınızı ve duygularınızı düşünmeye vakit ayırdınız. Vücudunuza baktınız, şeklini ve yapısını incelediniz. Vücudunuzu nasıl gevşetmeniz gerektiğine ve onu tanımaya dair uzun bir yol katettiniz. Vücudunuzda özel bölümlerle yakın olmak ve zevk almak için onlara nasıl dokunmanız gerektiği bir sonraki aşamada. Kendinizi öğrenmek, yalnız başınıza ya da bir partnerle zevke ulaşmanızı kolaylaştıracak. Neden? Birçok sebebi var.

Zevk almak için vücudunuzun neresine ve nasıl dokunacağınızı bilmek partnerinizle bunları paylaşabilmeniz anlamına gelir (Sekizinci ve dokuzuncu bölümlerde ele alınıyor). Bu her ikiniz için de cinsel deneyimlerin niteliğini artırır.

Yapılan araştırmalar birçok kadın için en kolay ve en güçlü orgazmın mastürbasyonla gerçekleştiğini göstermiştir. Hiç orgazm olmamış kadınlar için mastürbasyon yapmak, uyarılmayı ve orgazm olmayı sağlar.

Mastürbasyon orgazm olmak için iyi bir yoldur. Bu yeni beceriyi öğrenirken kan akışı cinsel organa doğru olur. Bu, orgazmın yaklaştığının habercisidir. Daha fazla orgazm olmanız daha fazla rahatlamanızı ve kendinize güvenmenizi sağlar.

Bütün "gerçekleri" bilmek, çocukluktan beri mastürbasyon için söylenen kötü sözlerin üstesinden gelmeyi kolaylaştırmaz. Bu tutum ve davranışlar mastürbasyonun olası zararları hakkında yanlış bilgilendirmelerin sonucu. Mastürbasyon yapmak "anormal" değil, cinselliğin normal ve doğal bir ifadesi. Birçok kadın ve erkek yaşamları boyunca mastürbasyon yaparlar. Eski inançların aksine fizyolojik ya da psikolojik zararları yoktur. Hatta cinselliğinizi öğrenmeniz için iyi bir şans ve içinizdeki kıpırtılardan sağlıklı bir şekilde kurtulmanın yolu. Belki de size mastürbasyonun gelişmemişlik olduğu öğretilmişti. Çocukken yaptığınız ve evlendikten sonra yapmamanız gereken bir davra-

nış. Gerçekte evli-bekar birçok yetişkin zaman zaman mastürbasyon yapar.

Bu konudaki kaygılardan biri mastürbasyon yapmanın partnerle ilişkiye girme arzusunu körelteceğidir. Bu düşünce fizyolojik bir temele dayanmıyor. Çünkü mastürbasyon yoluyla orgazma ulaşmak "kurumak, tükenmek" anlamına gelmiyor. Araştırmalar mastürbasyonun partnerle cinsel ilişkide olumlu etkilerinin olabileceğini gösterdi. Evlenmeden önce ne şekilde olursa olsun orgazmı yaşamış kadınların evlendikten sonra eşleriyle orgazma ulaşmakta daha az zorlandıkları ortaya çıktı.

Son olarak, kadınların bazen ifade ettikleri ise mastürbasyona bağımlı olma korkusu, çok sık mastürbasyon yapma ve orgazmı ancak bu şekilde yaşayabilmeleri gibi. Terapide gördüğümüz kadınlarda "aşırı" cinsellik diye bir şey yoktu. Kadınlar genellikle mastürbasyondan öğrendiklerini eşleriyle cinsel ilişkilerinin niteliğini artırmak için kullanabiliyorlar. Bunu yapmanın yolları 8-10. bölümlerde açıklandı. Çünkü vücutlarının ve kendi cinsel tepkilerinin daha çok farkındalar. Bu kadınlar genellikle partnerleri tarafından okşanırken ve oral-anal seks yoluyla uyarılır ve orgazm olurlar.

Geçici olarak kaygılarınızı bir kenara bırakmayı deneyin. Böylece ikinci bölümde başladığınız gelişme ve keşfetme programına devam edebilirsiniz. Zamanla ve pratik yaptıkça başlangıçta zor gelen ve rahat uygulanamayan aktiviteler daha kolaylaşıyor ve bir parçanız haline geliyor. Kendi kendinize zevk vermeyi veya mastürbasyonu belki de yalnızca bu cinsel gelişim programında yapacaksınız. Bu programı tamamladıktan sonra da mastürbasyon yapmaya devam edebilirsiniz. Sizin seçiminiz. Bu egzersizler yalnızca sizi ulaşmak istediğiniz yere götürmeye yardımcı olacak bir araç.

Zevki Keşfetmek

Kendinize 30 dakika ayırarak başlayın. Size en uygun olan ve hoşunuza giden yolla gevşeyin; duş almak ya da rahatlama egzersizleri olabilir. Bulunduğunuz odanın atmosferi rahatlatıcı olmalı. Kendinize iyi davranın, seanslarınıza özen gösterin.

Kendinizi incelerken vücut losyonu, yağ ya da pudra kullanın. Losyonu ya da yağı, sıcak suya koyarak ısıtmak mümkün. Bu sıvıyı üzerinize dökerken size hoş bir duygu verir. Ellerinizi, kollarınızı ya da ayaklarınızı, bacaklarınızı ve vücudunuzun diğer bölümlerini hareket ettirerek başlayabilirsiniz. Dikkatinizi vücudunuzda dolaşan ellerinize odaklayın. Masaj yapın ve kendinize değişik şekillerde dokunun. Vücudunuza zevk verin ancak kendinizi uyarmaya çalışmayın. Ellerinizin göğüslerinize, karnınıza, uyluğunuza dokunmasına izin verin.



Son bölümde keşfetmeye başladığınız değişik okşayış ve dokunuşları deneyin. Kendinize karşı nazik olun ve vücudunuzun size verdiği zevkin tadını çıkarmaya bakın.

Elinizle dudakları ve klitorisin bacağını bulun. Dudakları yavaşça okşayın, parmağınızı klitorisin yakınlarında gezdirin. İki parmağınızla klitorise yavaşça masaj uygulayın ya da klitorisin üzerinde parmağınızla daireler çizmeye çalışın. Aynı zamanda iki elinizi birden kullanmak isteyebilirsiniz. İki elinizi de vücu-

dunuzun farklı bölümlerinde gezdirmek istemeniz de olası. Zevk almak için vücunuzun değişik bölümlerini keşfedin. Göğüs ve klitorisin yanında kollarınızı ve baldırlarınızı da deneyin. Nasıl hissedildiğini görmek için vajinanın tam içine dokunun. Hissettiklerinize odaklanın, daha iyi hissedilen bölgelerde kalın. Vücudunuzu kendinizle paylaşın. Seansı bitirmeye hazır olduğunuzda, gergin hissettiğiniz bölgelere yumuşak bir şekilde masaj yapmayı deneyin. Gözlerinizi kapayın, burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan geri verin.

Bu deneyimi nasıl buldunuz? Beklediğinizden daha az mı yoksa daha çok mu rahatsınız?

Yukarıdaki egzersize kadınların tepkisi farklı oluyor. Kaygılı, korkak, suçlu, heyecanlı, sinirli olabilirsiniz. Birkaç duyguyu birden de yaşıyor olabilirsiniz. Bunlar kendinizi izliyor olmanızın sonuçları. Kendinize bakarken ne kadar acemi ve gülünç olduğunuzu ya da başkaları ne yaptığınızı bilseydi nasıl tepki vereceklerini düşünmüş olabilirsiniz.

Her değişim aşamasının başlangıcında gözlemci rolünü alma eğilimi, korku ve utanç duygularının doğal bir sonucu olarak ortaya çıkar. Dikkatinizi tekrar vücudunuza verin. Bir dahaki bölümde kişisel zevk alışınızı artırmak için daha belirli yöntemler öğreneceksiniz.

Uyarılmayı bekliyor muydunuz?

Uyarıldıktan sonra istemediğiniz şeyleri yapmayı deneyebilirsiniz. Buna karşın zevke katılmaktansa tepkilere seyirci kalma şeklinde sonuçlanıyor.

İyi yapamadığınızı düşünüp üzülebilirsiniz. Bu, alacağınız zevki böler.

Şimdilik, rahatlamaya çalışın ve vücudunuzun hislerine yanıt verin. Şu an için bu tür duygularınızın olmaması normal. Yaşadığınız değişik duyguları adlandırmayı öğrenmek zamanınızı alabilir. Farklı olan yerlerinize odaklanmaya ve değişik dokunuş stillerine verdiğiniz tepkilere dikkat etmeye çalışın.

Bu aktiviteyle hayal kırıklığına uğradıysanız, daha yavaş ilerlemeniz gerekir. Kendinizi tanımanın önemini aklınızda bulundurun.

Tekrar başlamak istediğinizi hissettiğinizde bu egzersize geri

dönmeye çalışın. İlk olarak üçüncü bölümdeki rahatlama egzersizlerinden birini ya da birkaçını yaparak kendinizi rahatlatmaya çalışın. Başlangıçta yalnızca birkaç dakikanızı ayırın. Daha rahat olmaya başladığınızda zamanı yavaş yavaş artırın.

Ek Olarak Verdiğimiz Tavsiyeler

Her seansı gerçek bir keşif haline getirmek için bunlardan bazılarını deneyin.

Seanslarınızı gerçekleştirdiğiniz mekan. Yatak odası dışında özel bir odanız varsa bu yerleri deneyebilirsiniz. Bu programı takip eden kadınlardan biri, ilk birkaç seansını ılık bir banyoda yapmaktan zevk almış.

Pozisyonunuz. Oturmak, karnınızın üstüne ya da yana yatmak isteyebilirsiniz. Yastığı, vücudunuzun değişik bölümlerinin altında hissetmek de hoşunuza gidebilir.

Çeşitli yağlar kullanın. Bebek yağı, vajinanızdan gelen salgı, tükürük, hepsi zevk verici olabilir. Buna karşın parfüm ve benzeri maddeler kullanırken dikkatli olun. Cinsel organınızın derisi çok hassastır. Alkol, losyon ve yağların içerdiği maddeler tahrişe, yanmaya sebep olur. "K-Y" ya da "Lubrifax" adındaki su bazlı jelleri denemeniz iyi olur. Bunları reçeteye gerek olmadan eczanelerden satın alabilirsiniz. Bunlar vajinanızın içini keşfederken kullanabileceğiniz zararsız ürünler.

Zaman. Ayırdığınız zamanda esnek olun. Vücudunuzun değişik bölümlerine konsantre olun ve kendinizi rahat hissettiğiniz bölgelerde daha çok zaman harcayın.

Başka dokunuşlar ve duygular keşfetmeye çalışın. Örneğin sert bir havlunun, bir kadife parçasının ya da ipek bir şalın vücudunuza dolandığını hissedin. İstediğiniz kadar hünerli ve yaratıcı olun. Vücudunuzu uyandırmanın yollarını arayın.

Bir dahaki haftadan başlayarak bu keşifleri iki kere tekrarla-

mayı deneyin. Her birine 15-30 dakika ayırın. Vücudunuzun zevk alan bölgelerini ve onlara dokunmanın yollarını öğrendiğinizi hissettiğinizde beşinci bölümle devam edin. Bu egzersizi yapmaktan rahatsız olduysanız ya da hoş duyguları ayırt edemiyorsanız, kendinize biraz daha zaman verin. Bir haftanızı daha ayırın ve sonra beşinci bölüme geçin.

5

ZEVK İÇİN DOKUNMAK: ODAKLANMA

Bir önceki bölüm kişisel keşif için bir başlangıçtı. Vücudunuzun hangi bölümlerinin size zevk verdiğini ve ne tür bir dokunuşun değişik yerlerinize uygun olduğunu öğrenmenin iyi bir başlangıç olduğunu hissediyorsunuz belki de. Değişik yöntemler uygulasanız da vücudunuzun size zevk vermediğini ya da yeni şeyler bulmadığınızını düşünüyor olabilirsiniz. Hepimizin değişik gelişim yapıları vardır, değişim bazen bir aşamadır, bazen ani bir hamledir. Hepinizin kendinize özgü yapısı var. Bu yüzden değişimin çabucak olması için sabırsız olmaktansa kazanımlarınızı değerlendirmeye çalışın.

Aynı zamanda, bu bölümde yer alanlarla kendinize zevk verme yeteneğinizi geliştirmek için size bir şans vereceğimize inanıyoruz. Kişisel zevk alma seanslarında konsantrasyonunuzu sağlayabileceğiniz ve havaya gireceğiniz yöntemleri tartışacağız. Örneğin, bedenen rahat ve çevik hissetmek için yapabileceğiniz egzersizleri ve cinsel ilişki sırasındaki hareketlerinizde daha rahat olabilmeniz hakkında konuşacağız. Ayrıca bazı kadınların duygusal-cinsel hislere odaklanmak için zeka seviyesini artırmaya yardımcı olduğunu düşündükleri egzersizleri sizinle paylaşacağız.

Kişisel zevk alma seanslarıyla devam edeceksiniz. Hangi zamanlarda hangi uyarıcılardan etkilendiğinizi öğreneceğinizi ve zevk almak için cinsel organınıza dokunmada daha rahat olmaya başlayacağınızı umut ediyoruz. Kuşkusuz hepsini bir anda öğrenmeyeceksiniz. Vücudunuzun verdiği tepkiler her seferinde

farklı olabilir, fakat her zaman nasıl hissettiğiniz hakkında bilgi sağlar. Kendinizi motive etmenin çeşitli yollarını öğrenmek ve rahatlamaya başlamak için kendinize üç ya da dört seans süre tanıyın.

Kişisel zevk alma seanslarının herhangi birinde zevk almakta zorluk çektiğiniz zaman, bunun başarısızlık anlamına gelmediğini aklınızda bulundurun. Böyle zamanlarda zorluğun neden kaynaklandığını bulmaya çalışın. Günün erken saatlerinde üzücü bir şeyler mi oldu? Stresli misiniz? Beyninizde bir sürü düşünce mi var? İlerlemenizin hangi noktada yavaşladığını bulmaya çalışırken size önerilerde bulunacağız.

Bazı kadınlar cinsel organlarına dokunurken gerçekten zevk alıp almadıklarından emin olmadıklarını belirttiler. Bir kadın, "Değişik bir duygu, ancak zevk olup olmadığından emin değilim" dedi. Sizin için bunlar yeni duygularsa, başlangıçta bunları adlandırmayı zor bulabilirsiniz. Kötü olmadıkları sürece keşfedin ve devam ettirin. Hoşunuza giden uyarıcıları geliştirmek için kendinize yeterli zaman verin ve değişik durumlar yaratın. Birkaç dakikalığına zevk alıyor ya da orgazma yaklaşıyor ve sonra zevkinizi kaybediyorsanız üzülmeyin: Bu özellikle cinsel duyguları denemeye başladığınızda normal bir durum.

Hazır Olmak

Şimdi ya da günün ilerleyen saatlerinde 30 dakikalık bir seans daha yapmaya çalışın. Her zamanki hazırlıklarınızı yapın. Vücudunuzun çeşitli bölgelerine dokunun, onları okşayın ve cinsel organınız da içinde olmak üzere en zevk veren yerlere odaklanın. Sonra hangi tür dokunuş işe yarıyorsa onu kullanarak zevkin devam etmesini sağlayın.

Bitirdikten sonra, aşağıdaki sorular üzerinde düşünün: Bu bölümdeki en zor egzersizler hangileriydi? Nelerin iyi gittiğini ve nelerin sizi zorladığını tanımlamaya çalışın. Genelde zorluk çekilen bölgeler: a) Seansa hazır olmak. Günün yorgun ya da stresli olmadığınız bir zamanında kendinize rahatsız edilmeyeceğiniz bir vakit ayırıyor musunuz? b) Aklınızda birçok düşünce

oluyor ve kendinize konsantre olmakta güçlük mü çekiyorsunuz? c) Cinsel organınızın uyarılmasını güç mü buluyorsunuz. Belki de hiçbir okşayış bir diğerinden daha iyi hissettirmiyor? İlerlemenin çok hızlı gerçekleşmesini bekliyor olabilirsiniz. Sabırlı olmaya çalışın.

Mastürbasyonla ilgili hâlâ olumsuz düşünceleriniz olabilir. Bu tür düşünceler mastürbasyon yoluyla zevke ulaşmayı zorlaştırabilir. Mastürbasyon hakkındaki endişelerinizle başa çıkmak da zaman alacaktır. Amacınızın, vücudunuzu tanımak ve size vereceği zevklerin tadına varmak olduğunu hatırlayın. Sonunda, mastürbasyonu ne kadar sıklıkla yapacağınız sizin seçiminiz. Cinselliğiniz insan olarak ifadenizin bir parçası ve yaşamınıza her açıdan hakim olmasını hemen bekleyemezsiniz. Bu yüzden mastürbasyon hakkındaki endişeleriniz ne olursa olsun hepsi gerçek ve önemli. Kişisel zevk alışlarınızı keşfetmeye devam etmek için onlardan tamamen kurtulmanıza gerek yok. Bunun yerine bizim önerimiz mastürbasyon yapmaya olumlu bakmanız. Örneğin, rahatlayın, zevk alın, daha şehvetli olun. Neden denememeniz gerektiğine dair eski düşüncelerinizi bir kenara bırakın ve size kazandıracaklarına odaklanın.

Size en çok zevk veren uyarıcı ne türdü? En çok duyarlılığı ne zaman farkettiniz. Ne tür baskı, okşayış, ritim sırasında ve cinsel organınız hangi konumdayken uyarıcı en iyi hissediliyor? Hoş duygular genelde gelip gider, bu yüzden bir bölgede hissizliğin farkına varırsanız başka bir yere dokunmayı deneyin.

Cinsel uyarılmayı yaşayıp yaşamayacağınız konusunda kaygılarınız var mı? Bu belki de kişisel uyarılma sırasında meydana gelen en çok baştan çıkarıcı ve en az yardımcı olucu bir durumdur. Kendinizi mantık olarak tepkilerinizi "izliyorken" bulduğunuz zaman bu düşüncelerden sıyrılmaya ve vücudunuza tekrar odaklanmaya çalışın. Vücudunuzun ellerinize verdiği tepki nasıl ellerinizin ve vücudunuzun birbirlerine verdikleri tepkileri bir tür iletişim şekli olarak düşünün.

Bütün seanslarınız aynı olmayacak. Bazen hiçbir şey olmadığını hissedeceksiniz, bazen de ilerleme kaydettiğinizi. Bu herke-

sin denediği doğal bir gelişim aşaması. Bu yüzden ilerleme yavaş oluyorsa stres yapmayın. Seansları birbirleriyle karşılaştırma gerekli. Her bir seansı yalnızca kendinizi tanımanız için yeni bir şans olarak değerlendirin. Özellikle hiç ilerleme göstermediğinizi düşündüğünüz zaman, bu zor. Sizin için zor olan bir seansla karşılaştığınızda bunları yapmayı deneyin:

a) Seansınızdaki küçük ayrıntıları düşünün ve geçmiştekinden daha iyi giden "küçük" şeyler bulmaya çalışın. Kendinize dokunurken daha rahat oluşunuz ya da daha önceden farketmediğiniz bir uyarıcıdan zevk almak. Seansınızda çok az da olsa ilerleme gösteren yönler için kendinize kredi verin.

b) Sizin için hayal kırıklığıyla sonuçlanmış bir seanstan neler öğrenebileceğinizi düşünün. Neden böyle olduğunu düşünün. Çok fazla şey mi bekliyordunuz? Çok sıkı mı denediniz? Havaya girmede ya da konsantre olmada zorluklar mı yaşadınız? Başladığınızda başka bir şey için üzgün müydünüz? Olası sorunları tanımlamak bir başlangıç, bunun için girişimde bulunmak zaman ve sabır gerektirir.

Kişisel Zevk Almaya Odaklanmanın Yolları

Seanslarınızda daha çok katılımcı olmanıza yardımcı olabilmek için aşağıda bazı tavsiyeler var. (zihnen ve fiziken) İlk olarak bazı duygusal "rahatlama" egzersizlerine değineceğiz. Sonra duyulara odaklanmayı tartışacağız. Ve son olarak porno yayınlar ve fantazilerden bahsedeceğiz.

Birkaç "Rahatlama" Egzersizi

Buradaki egzersizler çeşitli konularda size yarar sağlayabilir. Egzersizleri yaparken cinsel aktivitelerde yer alan kasları kullanacaksınız. Bu yüzden kasları kuvvetlendirmeye ve cinsel uyarılmaya eşlik eden fiziksel gerilmeye alışmaya yardımcı olacaktır. Ayrıca bu egzersizlerden bazıları, cinsel aktiviteler sırasında yapılan bazı hareketleri pratik yapmanızı sağlayacak. Geçmişte hareketleriniz yoluyla cinsel duygularınızı ifade etmekte çekingen davranmış olabilirsiniz. Seks sırasında hareketlerinizde rahat

olmak, duygusal ve fiziksel açıdan önemli olabilir. Egzersizler genellikle insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine de yardımcı olur. Örneğin, bazı insanlar kendilerini daha "canlı" hissederler. Bu egzersizler yapılmaya devam edildiği sürece daha enerjik ve çevik hissedilmesi anlamına gelebilir. Egzersizler psikolojik destek de verir: Vücudunuzun çalışmasında ve hissettiklerinizde daha çok kontrol sahibi olacaksınız. Egzersizi bu açıdan önemli buluyorsanız, yer verdiğimiz genel egzersizler planını kullanmak isteyebilirsiniz. Bibliyografyada bunun için bazı güzel kitaplar önerdik.

Önümüzdekiler "gerginleştirici" egzersizlerdir, temel olarak rahat hareket etmenize ve rahat olmanıza yardımcı olmak için planlandılar. Hepimiz sıkı kaslara sahibiz. Bazı durumlarda bu kaslar gerilimi yansıtır. Diğer durumlarda bu kaslar ya hiç kullanılmamıştır ya da gerginleştirilmemiştir. Yetişkinlik döneminizin büyük bir bölümünde bu kasların bazıları uykuda ya da cansızdır. Egzersizlerin bazıları bilinen yoga pozisyonları, diğerleri bioenerjik vücut terapilerinde kullanılanlar. Burada yalnızca birkaçını önereceğiz. Bunları yararlı bulur ve daha fazla egzersiz isterseniz, bunları ve daha fazlasını içeren Jack Lee Rosenthal tarafından yazılmış "Orgazm Olma" kitabını alabilirsiniz.

Bol kıyafetler giymeniz ya da çıplak olmanız iyi olur. Vücudunuzun hareketlerini görmek için büyük bir aynanın yardımı olabilir. Başlangıçta egzersizleri yapmada titiz olabilirsiniz. Mükemmel yapamamak sizi üzmesin. Önemli olan egzersizleri yaparken ve yaptıktan sonra fiziksel duygularınıza konsantre olmak ve egzersizleri birçok kez denemek. Ne kadar yapacağınız ve nasıl deneyeceğinize kendiniz karar verin. Çok zor görünenleri azaltın ve kademe kademe en ağırına doğru çalışın. Geçmişte sırt ağrısı gibi fiziksel sorunlarınız olduysa dikkatli olun. Endişeleriniz varsa doktorunuza danışın ve egzersizleri denemeye başlamadan önce onun fikrini alın.

Nefes alıp vermek. Nefes alışlarımız duygusal durumumuza göre değişir. Seansların en başında rahat kalabilmek için nefes alıp vermeniz gerekiyordu. Şimdi başlayın. Ağzınızı hafifçe açık tutun. Nefesinizi içinize çektiğinizde ciğerlerinizi ve karnınızı ha-

vayla doldurun. Sonra her yoldan nefesinizi verin. Bir süreliğine durun, sonra tekrar başlayın. Periyodik olarak nefes alış verişinizi kontrol edin ve nefesinizi tutmadığınızdan emin olun. Nefesinizi tutmak gerginlik belirtisi olabilir ve bu fiziksel duygulardan zevk almayı, onlara tamamıyle odaklanmayı zorlaştırabilir.

Göğüs ve Boyun Egzersizleri. Göğüs bölgenizdeki gerginliği gevşetmek için bu basit egzersizi deneyin. Sırtüstü yatın. Derin nefes alırken kollarınızı kaldırın sonra başınızın üstünde yüksek bir kemer yapın. Nefesinizi geri verirken kollarınızı aşağı indirin. Bunu beş kere tekrarlayın. Sonra tersini uygulayın: Nefes verirken kollarınızı kaldırıp nefes alırken kollarınızı indirin. Beş kere tekrarlayın. Son olarak ilk yaptığınız gibi uygulayın. Nasıl hissediyorsunuz? Vücudunuzda neler fark ediyorsunuz?

Ellerinizde ve yüzünüzde hafif bir karıncalanma hissedebilirsiniz. Bu iyi ve normal. Bunların olmasına izin verin. Bir bakıma orgazmdan sonra oluşan uyuşukluğa benzer. Egzersiz yaparken genellikle uyuşma olur. Yapmak istediğimiz bu tür duygulara uyum sağlamak tıpkı cinsel uyarılma esnasındaki duygulara uyum sağlama gibi.

Boyun Germe. Parmaklarınızı boynunuzun arkasına koyun ve kafatasınız boyunca olan kaslardaki gerilmeyi hissedin. Bu bölge ve alın birlikte çalışarak ağrıya sebep olur.

Küçük sert bir topa ihtiyacınız olacak. Yere uzanın, topu boynunuzun arkasına yerleştirin ve başınızın ağırlığını topa vererek rahatlayın. Gergin yerleri hissetmek için başınızı döndürün. Gerginliği hissetmek için topu öne arkaya doğru hareket ettirin. Tamamen rahatlayın. Nefes almaya devam edin.

Alnınız için "gözlük okşama" hareketini yapın. Başparmağınız ya da işaret parmaklarınızla kaşlarınızın ordan şakaklara ve kulakların üstüne kadar olan bölgeyi ovun. Parmaklarınızla gözlük takılan yeri izleyin. On kez tekrarlayın.

Şimdi yapacağınız isteğe bağlı bir egzersiz. Otururken ya da yatarken yapabilirsiniz. Pelvic hareketlerle derin nefes almaya ve alt arka bölümü gevşetmeye yardımcı olmak için oluşturuldu.

(pelvis: kadının cinsel organı) Bazı kadınlar bu egzersizi adet ağrılarını azaltması bakımından yararlı buldu.

Sırtüstü yatın. Nefes alırken pelvisinizi geriye doğru çekin. Nefes verirken pelvisinizi öne döndürün. Bunu yavaşça deneyin ve sonra rahat bırakın. Hareketleri pratik yaparken ellerinizin kalçanızda durması yardımcı olabilir. Bunu beş dakika deneyin- acele etmeyin ve pelvic hareketlerle nefes alış verişlerinizin eşit zamanda olmasını hatırlayın.

Pelvic duygularınızın daha çok farkına varmak için dizlerinizi büküp sırtüstü yatın. Kalçanızı havaya kaldırın ve pelvisinizi zıplatın. Bunu kamınızda da deneyin ancak vücudunuzu kaldırmak için ellerinize ihtiyaç duyabilirsiniz. Zıplarken ayaklarınızı duvara desteklemenize yardımcı olacaktır.

Bilinen bir yoga egzersizi pelvic hareketleri pratik yapmanız için bir şans verir. Bacaklarınız bükülmüş dizleriniz havada sırtüstü yatın. Nefes alırken pelvisinizi hafifçe kaldırın (her seferinde bir omurga kemiği), kuyruk kemiğinden başlayın. Bunu ayaklarınızı ve omzunuzu dinlendirene kadar devam edin. Yavaşça ve nazikçe eski halinize gelin. Bunu on kere tekrarlayın. Zamanınızı buna verin. Ağrı ya da rahatsızlık hissederseniz durun.

Denediğiniz bu egzersizler hakkında neler hissediyorsunuz? Hepsini yapamamış olmaktan cesaretiniz kırılmış olabilir. Vücudunuzu gevşetmek için kendinize zaman verin. Başlangıçta birçok kadın kendini beceriksiz hissediyor. Bazıları zor, bazıları kolay gelmiş olabilir. Bir saniyenizi ayırın ve egzersizler süresince neler hissettiğinizi düşünün. İyi mi hissettiniz? Herhangi bir hareketten dolayı duygusal açıdan rahatsız mıydınız? Bu seks sırasındaki aktif hareketlerin sizin için yeni olmasından ya da ne kadar aktif ve açık olmak istediğinizden emin olmadığınızdan kaynaklanabilir.

Bu egzersizleri yararlı bulduysanız, vücudunuza iyi geldiğini düşünüyorsanız, uygun olan her durumda yapın. Buna karşın bu egzersizleri yapmak sizi cinsel ilişki hakkındaki olumsuz düşüncelerinizle etkileşime sokabilir. Örneğin, cinsel ilişki sırasında uygulanan bazı pozisyonların seksi rahatsız ve hoş olmayan bir konuma getirmiş olduğunu hatırlayabilirsiniz. Bu egzersizleri

geçmişte doyurucu olmayan kalıpların değişmesi için ek bir yol olarak görmeye çalışın. Bunlar gerçekte cinsel aktivitelerin içinde yer almadan önce, fiziksel ve ruhsal olarak sizi serbest hareketlere hazırlayan bir tür "deneme".

Duygulara Odaklanma

Bu prosedür içsel duygularınızı pratik yapma olanağı sağlıyor. Rahatsız edici düşüncelerle başa çıkmanıza ve seansa hazır duruma gelmenize yardımcı olacak.

İlk olarak rahat, dış etkilerden uzak özel bir odada uzanın. Gözlerinizi kapamanızı ve odadaki seslere kulak vermenizi isteyeceğiz. Farkına vardığınız değişik sesleri ayırmaya çalışın. Birkaç dakikanızı ayırın ve devam etmeden bunu deneyin.

Dikkatinizi verdiğiniz sesler neydi? Belki de yoldan geçen arabaların sesini, buzdolabının motorundan gelen sesi ya da kendi nefesinizin sesini fark ettiniz. Bu seslere gerçekten konsantre olmaya başladığınız zaman, belki de tıpkı ellerinizin hissi gibi başka duyarlılıkların da farkında değildiniz. Bunun sebebi farkında olmanın bir fener gibi olması. Bir tek nesne aydınlanıyor ve diğerleri gölgede kalıyor. Bu egzersizi yaparken vücudunuzun belli bölümlerine odaklanarak pratik yapmanızı isteyeceğiz. İlk olarak direktifleri okuyup sonra egzersiz boyunca gözlerinizi kapalı tutmak isteyebilirsiniz. Ya da basamak basamak da ilerleyebilirsiniz. Okuma, odaklanma, tekrar okuma,... Kaset çalarınız varsa prosedürü ona kaydetmek isteyebilirsiniz. Böylece tek yapmanız gereken yalnızca dinlemek. Yanında kendinizi rahat hissedebileceğiniz birisinin size basamakları okuması da başka bir fikir.

Duygulara Odaklanma Egzersizi. Gözlerinizi kapatın ve gevşeyin. Gerçekten rahat mısınız? Pozisyonunuzu hafifçe değiştirerek daha çok rahat olup olmayacağınızı görün. Şimdi nefes alış verişlerinize dikkat edin. Havanın burnunuzdan ya da ağzınızdan ve boğazınızdan ciğerlerinize doğru hareketini hissedin. Hava ciğerlerinize girip çıkarken göğsünüzün ve karnınızın nasıl oldu-

ğuna dikkat edin. Beyninizin başka düşüncelerle meşgul olduğunu anlarsanız, dikkatinizi tekrar nefes alış verişinize toplayın.

Şimdi ayaklarınızla başlayın. Parmaklarınızdaki hisse konsantre olun. Ayaklarınızı ve parmaklarınızı sağa sola, yukarı aşağı hareket ettirin. Sıcak, soğuk, sıkı, gevşek, karıncalanmış, ağır ya da hafifler mi? Ayak bileklerinize, dizlerinize ve baldırlarınıza doğru yukarı çıkın. Bunu vücudunuzun her bir bölümüne bir dakika ayırın yavaşça yapın.

Şimdi cinsel organınıza odaklanın. Dudaklardaki, klitoristeki ya da vajinadaki histen haberdar mısınız? Vajina kaslarınızı sıkın. Bunun cinsel organınızda yarattığı hisse odaklanın.

Ellerinize geçin. Sıkılar mı yoksa gevşek mi? Ellerinizin ve kollarınızın yer ya da yatakla temas ettiği yere konsantre olun.

Omuzlarınız, boynunuz ve başınızla devam edin. Her bir bölüme ayrı ayrı odaklanmaya çalışın. Ağırlık ya da sıkılık hissediyor musunuz? Kafatasınız gergin mi yoksa gevşek mi? Ne tür kokuların farkındasınız?

Tekrar nefes alış verişlerinize dikkat etmeye başlayın. Birkaç dakika buna odaklanın. Derin derin nefes alıp verin ve rahatlamanın zevkini çıkarın.

Bitirdiğinizde, aşağıdaki sorular üzerinde düşünün: 1) Egzersizler boyunca genel havanız nasıldı; rahat, uykulu, sakin, uyarılmış? 2) Aklınızda başka düşünceler olduğfunu ve düşüncelerinizi tekrar vücudunuzda toplamanız gerektiğini hissettiniz mi? 3) Cinsel organınıza odaklanmak vücudunuzun diğer bölümlerine odaklanmaktan daha mı zordu?

Mastürbasyon seanslarınızdan önce bunu, çeşitli durumlarda denemelisiniz. Bazı kadınlar bu egzersizin seansın havasına girmek için iyi bir ön adım olduğunu anladılar. Vücudunuzun hislerine konsantre olmak ve birkaç dakikalığına dış dünyanın kapılarını kapatmak zevk almaya başlamak için önemli bir başlangıç.

Porno Yayınlar

Geçtiğimiz sayfalardaki iki bölümde vücudumuzun duyusal ve cinsel hislerine odaklanma yollarına değindik. Porno mater-

yalleri okumak ya da onlara bakmak seansa hazır duruma gelmenize ya da cinsel zevklerinizi geliştirmenize yardımcı olabilir.

Duyusal-cinsel ifadelerin değişik şekillerini keşfetmek cinsel gelişimin bir parçası. Erotik konular müzik, resim, edebiyat ve fotoğraf gibi bir çok şekilde işlenir. "Erotik" kelimesi, cinsel olarak görülen ve materyali okuyan ya da ona bakan kişide cinsel duygular uyandıran anlamındadır. Erotikliğin cinsel uyarılma açısından yararlı bir yol olduğunu görüyoruz. Ayrıca nelerin sizi etkilediğini ortaya çıkarmanıza da yardımcı olur.

Birçok kadın gibi siz de dergilerdeki porno hikayelerden ya da porno resimlerden heyecanlandığınızı görebilirsiniz. Böyle bir şey gerçekleştiğinde neler hissediyorsunuz? Karışık düşüncelerinizin olması normal. Kadınlara genellikle cinsel duygularını gözardı etmeleri öğretilmiştir. Kadınların cinselliği üzerine yapılmış çalışmalar, birçok kadının vücutlarının cinsel tepkilerinden tamamen habersiz olduklarını göstermiştir. Diğer kadınlar cinsel uyarılmayı genital zonklama ya da vücudun gerginliğinden kaynaklanan rahatsız edici duygular sanıp yanlış değerlendiriyorlar. Seks terapilerine katılan bir kadın, yazın 40 derece sıcağında, meme ucunun sertleşmesini uyarılma yerine üşümek olarak yorumladı.

Uzun süre boyunca kadınların erotikliğe ilgi duyma, bu tür şeylerden heyecanlanma konusunda erkeklerden farklı olduğuna inanılıyordu. Kadınların porno yayınlardan çok romantik içerikli materyalleri tercih ettikleri düşünülüyordu. Bu son zamanlarda yapılan araştırmalarda doğru olmadığı anlaşılan kadın cinselliği hakkında başka bir efsane. Kadınlar cinsel konulu hikayelere, filmlere ve fantazilere açıklar. Örneğin, sevişen iki insanın anlatıldığını duydukları zaman, ister istemez manzarayı gözlerinde canlandırarak uyarılıyorlar. Bu romantik temaların işlendiği filmlerin, vb kadınlar için ilgi çekici olmadığı anlamına gelmez. Erkeklerde olduğu gibi kadınlarda da birbirleriyle sevişmekten zevk alan iki insanın anlatılması ya da görülmesi cinsel uyarılmaya sebep oluyor. Bu yüzden geçmişte filmlerdeki ya da kitaplardaki seksi sahnelerde heyecanlandıysanız ya da kadınlar uyarılamaz diye düşünerek kendinizi engellemeye çalıştıysanız, sizinle ilgili hiç bir sorun olmadığını aklınızda bulundurun. Porno

yayınlarla ilgili suçluluk, utangaçlık ve rezillik gibi düşüncelere sahip olabilirsiniz. Hatta şehvet uyandıran resimlerden kitaplardan uzak durmayı denemiş de olabilirsiniz. Ya da bu tür yayınlardan hoş olmayan, iğrenç diye nitelendirebileceğiniz birkaçını görüp hepsinin korkunç olduğuna karar vermiş olabilirsiniz.

Porno içerikli tüm yayınlar insana hoş gelmeyebilir bu yüzden çıplak bir vücuda ilk bakışınızda otomatik olarak uyarılmayı beklemeyin. Bu konuda seçici olmanız iyi. Sizden istediğimiz porno yayınları cinsel zevklerinizi artırmanıza yardımcı olarak görmeniz ve bu şekilde kullanımın normal ve sağlıklı olduğunu hissetmeyi zamanla öğrenmeniz. Açık fikirli olmanız ve keşfedici yönünüzü kullanmanız, eski tutumlarınızı değiştirmenize ve kendi cinselliğinizi bir parça daha tanımanıza yardımcı olacaktır.

Kadınlara, onları etkileyen yayınların ne tür olduğunu sorarak oluşturduğumuz, kitap ve dergilerin yer aldığı bir liste ekledik. Bunları "erotik" olarak nitelendirsek de hepsi tamamen cinsel değil. Örneğin, "Fransız Yüzbaşının Karısı" ve "Gecenin Teklifi" porno olmayan, müstehcen ya da romantik yayınlar. "Baba"da cinsellik yanında sinirlilik ve vahşet de konu edilmiş. Bunlardan bazıları hoşunuza gidecek ve bazıları gitmeyecektir. Aynı şekillerde dergilerdeki resimlerden bazıları hoşunuza gidecek bazıları size bir şey hissettirmeyecek, bazıları da kötü gelecektir. Kitapların filmlerin ya da dergilerin çoğu erkek müşteriler göz önünde tutularak hazırlandığı için (çünkü geleneksel olarak bunları satın alanlar erkekler) hoşunuza gidecek bir şeyler bulabilmek için muhtemelen bir süre araştırmak zorunda kalacaksınız. Bu tür kitapların dergilerde reklamı oluyor ya da kitapçılarda ve hatta bazı süper marketlerde kolayca bulunabiliyor. Bazıları için ise sipariş vermek ya da yetişkinler için kitap satan bir dükkandan almak zorunda kalabilirsiniz. Günümüzde bu tür yerler çoğalıyor ve erkekler kadar çok olmasa da kadınlar da bu dükkanlarda alışveriş yapıyor. Siz de bunu yaparken rahat olabilirsiniz. Rahat olamayacaksanız da başka seçenekler var.

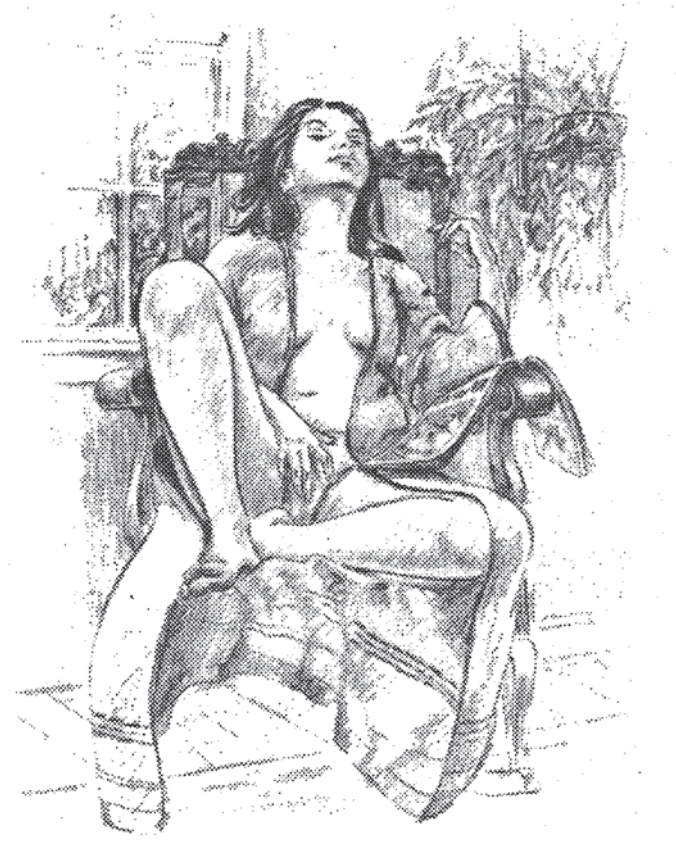
Kitaplar

Kız ve Erkekler Birlikte- William Goldman

Pamuk Şekeri- Maxwell Kenton
Dolandırıcı - Harold Robbins
Çiftler- John Updike
Anais Nin'in Günlüğü- Anais Nin
Doktor Zhivago - Boris Pasternak
Fanny Hill - John Cleland
Şeytan'ın Çiçekleri- Charles Baudelaire
Yasak Çiçekler - Nancy Friday
Pınarbaşı - Ayn Rand
The Four-Cated City - Doris Lessing
Tilki- D. H. Lawrence
Fransız Yüzbaşının Karısı- John Fowles
Baba- Mario Puzo
Grup- Mary McCarthy
Mutlu Hırsız- Xaviera Hollander
Seksin Zevki- Alex Comfort
Kama Sutra - Vatsayana
Lady Chatterley'ın Sevgilisi - D.H. Lawrence
Aşk Şiirleri- Anne Sexton
Madame Bovary - Gustave Flaubert
Daha Fazla Zevk- Alex Comfort
Benim Hayatım ve Aşk- Frank Harris
Gizli Bahçem - Nancy Friday
Myra Breckinridge - Gore Vidal
İnci- anonim
Sheikh Nefzaovi'nin Kokulu Bahçesi anonim
Peyton Place - Grace Metalious
Romeo ve Juliet - William Shakespeare
Hisli Kadın- "J"
Oğullar ve Sevgililer - D.H. Lawrence
"O" nun Hikayesi - Pauline Reage
Gecenin Teklifi- F. Scott Fitzgerald
Yengeç Dönencesi - Henry Miller
Oyuncak Vadisi- Jacqueline Susanne
Bakire ve Çingene- D.H. Lawrence
Aşık Kadın- D.H. Lawrence

Dergiler

Oui
Penthouse Forum
Penthouse
Playboy
Playgirl
Viva



Sizin seanslarınız. Zevk alma seanslarınıza en az haftada üç kere 30-45 dakika ayırmaya çalışın. Cinsel olarak ilginizi çeken porno yayınları kullanın, dergilerdeki resimlere bakın. Dergilere ya da kitaplara bakarken kendinizi uyarmaya başlayabilirsiniz ya da cinsel organınızda zonklama gibi hoş duygular oluşana kadar bekleyebilirsiniz. Kendinize dokunduğunuzu hissedebilirsiniz. Baktığınız dergiler, kitaplar zevk alışınıza engel oluyorsa onları bir kenara bırakın ve tüm dikkatinizi fiziksel duygularınızda toplayın.

Günün erken saatlerinde okuduğunuz ancak heyecanlanmadığınız bir parçadan onu daha sonra düşündüğünüzde uyarılabilirsiniz. Böyle olunca, kendinizle başbaşa kalabileceğiniz bir yer bulun ve kendinizi uyarmaya çalışın.

Şehvet uyandıran dergiler, resimler... Bunları kullanmayı bir kaç kez deneyin ve hoşunuza giderse istediğiniz zaman yapmaya devam edin. Bunlara bağımlı hale geleceğinizden kaygılanıyor olabilirsiniz. Bunu şu anda kendiniz için özel olarak yaptığınız bir şey olarak görmeye çalışın. Nelerin sizi uyardığını öğrenme aşamasında porno kitaplara ya da resimlere şu an ilerde bakacağınızdan daha sık bakmak isteyebilirsiniz. Duygularınızın ve deneyimlerinizin keşfi için iyi bir yöntem olabilir.

Fantazi

Vücudunuza odaklanmanıza yardımcı olabilecek başka bir yolda fantazilerdir. Bazı zamanlar aklınız başka düşüncelerde olduğu için vücudunuzun uyarıcıya tepki vermediğini görürsünüz. Önceden de söylediğimiz gibi, cinsellikten zevk almak vücudunuzu ve beyninizi kapsıyor. Fantazi bunu sağlamanın bir yoludur.

Hepimiz bazı zamanlarda fanteziler kurmuşuzdur. Otururken birşeyler okurken ya da çalışmamızın tam ortasında aniden kendimizi hayal kurarken bulabiliriz. Rüyalar ve hayaller fantezinin bir çeşitidir. İkisi arasındaki fark rüya görürken uykuda olmamız ve kendimizi kontrol edememiz, diğerinde ise kendi sahnemizi bilinçli olarak kendimiz oluşturmamız.

Cinsel fanteziler kurarken kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bunu yapmak kolay mı, zor mu ya da şimdiye kadar hiç dene-

mediğiniz bir şey mi? Bazı kadınlara göre fantazi kurmak kolay. Bunu kendinize öğretebilirsiniz. Bu kendinizi iyi hissetmeniz ve kendinize güvenmeniz anlamına geliyor.

Bazen kurduğumuz fantaziden korkabiliriz. Eşimiz dışında birini fantazimize dahil edersek ya da gerçekten hoşumuza gitmeyecek ve gerçek hayatta olmayacak bir şeyi düşlersek bu ne anlama gelir? Size bir şeyi yapmak kadar onu düşünmenin de kötü olduğu öğretilmiş olabilir. Böyle korkularınız varsa, cinsel fantazileri bir çok kadın ve erkeğin yaşamları boyunca yaptıkları normal bir olay olarak görürseniz bu korkularınızla başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Fantazi kurmak onu mutlaka yapmanız gerektiği anlamına gelmez. Fantazi kurmanın güzelliği, gerçekte ki limitlerin ötesinde özgürce düşünmekten gelir.

Fantazileriniz başka bir kadınla cinselliği içeriyorsa bu eşcinsel olduğunuz anlamına gelmiyor. Ya da fantazilerinizde birinin sizden zorla cinsellik istemesi (ellerinizi kollarınızı bağlaması gibi) yer alıyorsa bu sorunlu olduğunuzu göstermiyor. Kadınlar arasında bu tür fantazilere sıkça rastlanıyor ve bunlardan zevk alma cinsi sapıklık olmuyor. Fantaziler birçok amaca hizmet ediyor. Zevkli, heyecanlı olaylar, davranışları denemenin bir yolu; yaratıcı gücü dışarıya vurma ve arzuları tatmin etmenin bir yolu.

Nancy Friday'in yazdığı "*Gizli Bahçem*" ya da *Yasak Çiçekler*'in bir kopyasını almanızı tavsiye ediyoruz. Bunlarda kadınların fantazileri yer alıyor. Bunları okurken değişik tepkiler vereceksiniz. Bazı fantaziler sizi şaşırtacak, bazıları güldürecek, bazıları heyecanlandıracak ve bazıları da ilginizi kaybettirecek. Kitapları okurken sizden yapmanızı istediğimiz fantazileri içinizde hissetmeniz. Kendi fantazilerinizi keşfederken ve zaman içersinde gelişip değiştiklerini görürken daha rahat olacağınızı umut ediyoruz.

Bunlar kadınların fantazileri ve sizin için özel bir anlamı var. Erkek bir partneriniz varsa ondan kitapları okumasını isteyebilirsiniz, ancak onun tepkileri sizinkinden farklı olursa şaşırmayın. Birbirinizin beklentilerini yargılamadığınız, değerlendirmediğiniz ve etkilemediğiniz sürece paylaşmak iyi bir deneyim olabilir. (sekizinci ve onuncu bölümlerde buna daha fazla değineceğiz) Diğer taraftan fantazilerinizi partnerinizle paylaşmak istemeye-

bilirsiniz. Buda normal. Kendinize özel fantazilerinize-Gizli bahçenize- sahip olabilirsiniz.

Sizden programın geri kalan kısmı için, her kişisel zevk alma seansınızda fantazi geliştirmeye çalışmanızı ve bunu kullanmanızı istiyoruz. Gevşedikten ve kendinizi rahat hissettikten sonra hoşunuza gidebilecek fantaziler düşünün.

Partneriniz varsa fantazilerinizi onu hayal ederek kurabilirsiniz. Gözlerinizi kapayın ve vücudunuza dokunan ellerin sizin değil onun olduğunu hayal edin. Vücudunuzun tüm hassas bölgelerini okşadığını, sizin zevk almanız için elinden geleni yaptığını düşünün. Hayal gücünüzü çalıştırın.

Daha önceden yaşadığınız bir ilişkiyi düşünerek de fantazi kurabilirsiniz. Geçmişi, onun ve sizin zevk aldığınız pozisyonları düşünün. Nerde olduğunuzu, nasıl soyunduğunuzu, neler söylediğinizi, cildinizin nasıl olduğunu, hareketlerinizi düşünmek hatırlamanıza yardımcı olabilir.

Kadınların hoşuna giden değişik fantaziler var. Bunlardan biri zorla cinsel ilişkiye girmek. Bir şeyin zorla olması düşüncesi değişik şekillerde açıklanabilir. Bu bazen kadınlar tarafından hiç bir ilişki yansıtmıyor, örneğin bazıları bağlandıklarını hayal ediyorlar. Bazende kadınlarla ilgili oluyor. Örneğin, kadın bir restoranda oturuyor. Bir adam, kadının yanına geliyor. Birbirlerinden etkileniyorlar, konuşuyorlar ve yalnız kalabilecekleri bir yere gidiyorlar. Adam cinsel açıdan etkili hale geliyor.

Güç, zor olma düşüncesi neden bir çok kadına çekici geliyor? Hiç kimse bunun yanıtını bilmiyor, ancak birçok olasılık var. Bunlardan biri kadınlara cinsel anlamda mücadeleci mesajlar verilmesi. Kadınlar cinsel açıdan çekici olmayı ve aynı zamanda "hayır" demeyi öğrenmeyi gördü. Başka bir deyişle seksi görülmeliler ancak seksi olmamalılar. Fantazi kurmak bu ikilemden kurtulmak için iyi bir çözüm yolu oluşturuyor.

Diğer bir spekülasyon ise seksiliğin kadının arzu edilen biri olmasıyla ilgili olduğu. Çekici ve arzu edilebilir olmanın önemi kadın ve erkek cinselliği açısından verilen kültürel bir mesaj. Zor kullanma kadının çok çekici olması ve erkeğin kendini tutamaması anlamına gelebilir. (Doğal olarak çekici olmak zor kullanmayı gerektirmez- Erkeklere kuyruk salladığınızı, onları baş-

tan çıkardığınızı ve istediğiniz her şeyi yaptırdığınızı hayal edebilirsiniz)

Başka bir madde ise cinsellikte "romantik" öğelerin yer almasıyla ilişkili. Kadınlar genellikle kendilerini ünlü bir kişiyle gizli ilişki yaşarken hayal ederler. Fantazideki kişi tanıdığınız ya da yalnızca filmlerde, sahnede gördüğünüz biri olabilir. Filmde gördüğünüz biriyle cinsel ilişkide bulunduğunuzu düşlemek kolay olabilir, çünkü filmlerin çoğunda cinsel aktiviteler yer alır.

Bir diğeri ise kadınların uyarılmayı saldırganlık olarak görmesi. Kendi zevkinize göre bir partner seçtiğinizi onunla oynaştığınızı, onu heyecanlandırdığınızı, boşalmasına izin vermeden önce onu defalarca orgazmın eşiğine getirdiğinizi, daha fazlası için size yalvardığını, sizin için her şeyi yapıyor olmasını hayal etmekten hoşlandığınızı görebilirsiniz. Bu fantazileri kendi isteğinize göre değişik erkeklerle kurabilirsiniz. Fantazilerde saldırganlığın yer alması, kadınlara gerçekte kabul edilirliği olmayan durumları ifade edebilmeleri için bir şans veriyor: İlişkiyi onların başlatması ve yönlendirmeleri gibi.

Fantazi geliştirmeye filmde gördüğünüz bir sahneyi gözlerinizde canlandırarak ve buna kendi seçimlerinizi de ekleyerek başlayabilirsiniz. Ya da size daha uygun geliyorsa "*Gizli Bahçem*" adlı kitaptaki başkasına ait fantazileri, porno hikayelerin bazı bölümlerini okuyabilir, cinsel açıdan sizi heyecanlandıran resimlere bakabilirsiniz. Kurduğunuz fantaziye kendinizi kaptırdığınızda ve gözlerinizde iyice canlandırabildiğinizde vücudunuza dokunmaya başlayın. İstediğiniz zaman kitabı bir kenara bırakabilir ve fantaziye kendiniz devam edebilirsiniz.

Fantazi Kurma Yeteneğinizi Genişletmek İçin Öneriler

1. Bir fantazinin hikaye içermesi gerekmez. Küçük şekiller, hayaller de (belli bir sahne, bir bakış, bir yüz, bir dokunuş) sizin için anlam ifade edebilir.

2. Sizi heyecanlandıran şey tamamen cinsel olmayabilir. Daha romantik ve duygusal olabilir. Birisinin yüzünüzü okşadığını, size sarıldığını düşünmek ya da birisinin size dokunmasına şaşırmak gibi.

3. Genellikle küçük ayrıntılar fantazi yaratmak için önem taşır. Sizin için önemli olan öğeleri keşfetmeye çalışın. Bazı kadınların tanımladığı, hoşlarına giden küçük noktalar: İlişki sırasında partnerlerinin çok fazla uyarılmış olduğunu düşünmek, partnerlerinin orgazma ulaşırken nasıl gözüktüğünü hayal etmek, partnerlerinin onların zevk alması için her şeyi yapması, değişik bir ortamda seks yapıyormuş gibi görünmek; tahtaların üzerinde, sualtında, karda, kumsalda ya da kendi kendine seks yapmak.

4. Duygulara odaklanma egzersizini bir fantaziyle birlikte yapmaya çalışın. Örneğin, kalçanızdaki hislere konsantre olun, vücudunuza dokunun ve sizi okşayan ellerin partnerinizin elleri olduğunu hayal edin.

Yukarıdakileri birkaç kez denedikten sonra, zevk alma seanslarınız boyunca fantazi kurmaktan hoşlanacak ve bunu daha kolayca yapabileceksiniz.

Devam Etmeden Önce

Önümüzdeki iki hafta içerisinde beş ya da altı kere seanslarınızda fantazi, porno yayınlar, duygulara odaklanma ve gevşetme egzersizleri kullanmaya çalışın. Herbir seansta bu tekniklerden bir ya da iki tanesini deneyebilir ve hangilerinin size daha uygun olduğunu görebilirsiniz.

6

DAHA İLERİYE GİDEREK

Programın bu aşamasında 30 dakika kadar bir süreliğine mastürbasyon yapıyor olacaksınız. Son derece uyarılmış olmanıza rağmen şimdiye kadar orgazmı yaşamadınız. Panik olmayın. Vücudunuz ve onun tepkileriyle ilgili birçok şey öğrendiniz. İhtiyacınız olan sadece biraz zaman ve araştırma. Birtakım problemlerin ve düşüncelerin sizi rahatsız etmediğinden emin olalım.

1. Seansların havasına girmekte güçlük çekiyor musunuz? Kendinize zaman ayıramayacağınızı düşündüğünüz zamanlar oluyor mu? Birçok kadın zaman zaman bu tür düşüncelere sahip oluyor, fakat bu sürekli oluyorsa durmanız ve bunun sebeplerini düşünmeniz gerekiyor. Cinsellikten zevk aldığınız ve almadığınız zamanlar arasındaki farklılıkları düşünün. Yaşadığınız gün mü bir farklılık yaratıyor? Bu başkalarıyla etkileşimimizi ve kendimiz hakkındaki düşüncelerimizi etkiliyor. Stresli bir gün geçirdiyseniz kendinize odaklanmada zorluklar yaşamanız şaşırtıcı değil. Seansınızı başka bir güne ertelemek bir çözüm yolu. Ya da gevşemek için kendinize biraz daha zaman verebilirsiniz. Akşamları kendinize zaman ayırmaya çalışın; yalnız olabileceğiniz ve rahatlayabileceğiniz bir zaman. Ilık bir duş, hafif bir içecek, bir şeyler okumak ya da rahatlamak için koşmak günün yorgunluğunu atmanıza yardımcı olabilir

2. Seansları uyguladığınız saat seansın niteliğini nasıl etkiliyor? Seanslarınızı günün sonuna bırakıyorsanız fiziksel ve zihinsel olarak bitkin olabilirsiniz. Seanslarınızı gevşemeden önce yapmak zorunda olduğunuz bir görev olarak düşünmeye başla-

yabilirsiniz. Bu mantık çerçevesinde seansınıza başlarsanız, hiçbir şekilde zevk alamazsınız. Bunun yerine seansı biran önce bitirmek için kendinize baskı yapabilir ve daha sonra kendinize kızıp, suçlu hissedebilirsiniz.

Problem yaratıyorsa, seansı uyguladığınız saati değiştirmeye çalışın. Evde yalnız olabileceğiniz günün herhangi bir saati ya da sorumluluklardan uzak olabileceğiniz akşamın erken saatlerinde yapabilirsiniz. Sabahları da seansları düzenlemek için iyi bir vakit olabilir.

3. Seanslarınızın başarılı geçmesi kendinizi iyi hissetmenizle ilgili mi? Kendinize karşı olumlu duygular beslemek mastürbasyon yapmanızı kolaylaştıracaktır. Kendinizi kötü hissettiğinizde her şey sıkıcı gelir. Yaptığınız her şeyi, neden kötü hissettiğiniz ve eskiden kalma şüphelerinizi düşünebilirsiniz ve seks istenilmeyen bir olay haline gelir.

Ne yazık ki yaşamımız boyunca birçoğumuz kendimizi iyi hissetmek için çabalarız. Kendimizi başkalarıyla kıyaslarız. En açık örnek de kadınların dış görünüşleriyle ilgili kaygıları. Beklentilerimize karşılık bulamadığımız daha birçok alan var. Örneğin, işimizde ya da iyi bir anne baba olmak için çabalarımızda. Kendinizi kabul etmeniz zor olabilir. Kendinize başkalarına olduğundan daha eleştirel bakarsınız. Size sürekli "Bunu yapma ya da düşün", "Yapmamalısın", "Nasıl yapabilirsin" diyen bir "iç ses"iniz var mı? Herkesin kendisinde değiştirmek ya da geliştirmek istediği bazı konular olduğundan birçoğumuz kendi kendimizi eleştiriyoruz. Beklentilerinizin ne derecede olduğunu bilmiyorsanız onları tekrar değerlendirmek ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak yolları öğrenmek zorunda kalabilirsiniz. Kitabın bibliyografya bölümüne bazı kişilerin yararlı bulduğu kitap isimlerini ekledik. Kendi kendinizi eleştirmek sizi kaygılandırıyorsa bu seanslarınıza uyum göstermenizi zorlaştırabilir.

4. Seanslarınızda sizi rahatsız edecek başka bir unsur sadece kendinize zaman ayırma düşüncesi. Ailenize yeterince zaman ayırmadığınız ya da sorumluluklarınızdan uzaklaştığınızı düşünerek kendinizi bencil hissedebilir ve seansınızı hızlıca bitirmek isteyebilirsiniz.

İyi bir insan olmak için başkalarını, ailemizi, arkadaşlarımızı,

eşimizi mutlu etmenin kendimizi mutlu etmekten daha önemli olduğunu öğrenerek büyümüşüz. Buna rağmen bazı zamanlar kendimizi mutlu etmek için bir şeyler keşfetme ihtiyacı hissedebiliriz. Bunlar kadın olarak ve bir insan olarak kişilik gelişimimize katkıda bulunur. Kendiniz için bir şeyler yaparsanız başkalarıyla geçireceğiniz zaman daha eğlenceli olacaktır.

Bu sizin için ne anlama geliyor? Cinselliğiniz kişiliğinizin bir parçası ve onu geliştirmek için zamana ihtiyacınız var. Kendinize ayıracak zamanınız yoksa ya da bunu hak etmediğinizi düşünüyorsanız bunun nedenleri ne olabilir? Rahatsız edici mi gözüküyor? Gelişim ve değişim için önceliklerinizin ne olduğuna ışık tutarak sebeplerinizi tekrar düşünmeye çalışın. Bu, istediğiniz kişiyi kendinizde yaratmak için gereken zamanı hak etmeniz gerektiği olabilir.

Belki de eşiniz ya da çocuklarınız kendi başınıza zaman geçirmenize içerliyor olduğundan seanslarınızda rahatsız hissediyorsunuz. Çocuklarınız varsa ve yeterince olgunlarsa size özel şeylerin olduğunu ve yalnız zaman geçirmenizi anlayabilirler. Bu zamanı nasıl geçirdiğinizi bilmek zorunda değiller. Kitap okuyor, dinleniyor, rahatlamak için banyo yapıyor ya da zevk alma seansında bulunuyor olabilirsiniz. Çocuklarınızın yalnız kalmanıza saygı göstereceği zamanlarda günde birkaç kez bu seansları düzenleyip düzenleyemeyeceğinizi görün.

Eşinizin kişisel seanslarınızdan rahatsız olduğunu hissediyorsanız onunla konuşmayı deneyin. Kaygılarını ve korkularını anlamaya çalışın. Bu seanslar her ikiniz için de önemli, çünkü öğrendikleriniz seksten daha fazla zevk almanıza yardımcı olacak.

Kaygılardan biri belki de mastürbasyon yapmaktan zevk almanızın eşinizle ilişkiye girmenizi engelleyeceğidir. Gerçekte mastürbasyon yapmak karşı cinse duyulan arzuyu azaltmaz. Daha önce de söylediğimiz gibi mastürbasyon yoluyla orgazm olabilen kadınlar partnerleriyle de orgazm olabilirler. Duyusal ve cinsel hislerden zevk almayı öğrenmek bir eşle girilen ilişkiyi olumlu yönde etkiler. Birçok kadın mastürbasyon yoluyla orgazm olmanın cinsel ilişki yoluyla orgazm olmaktan farklı olduğunu söyledi. Her ikisi de zevkli ancak her biri değişik.

5. Seansa başlamadan önce neler hissediyorsunuz? Seansın

başlamasını dört gözle mi bekliyorsunuz ya da olsun da bitsin diye mi bakıyorsunuz? Cinsel gelişimin bu aşamasında çok fazla gönüllü olmamak anormal değil. Kitabın başlarında orgazm olmanın ne demek olduğunu ve getireceği değişiklikleri tam olarak bilemeyeceğinizden söz etmiştik. Orgazm olmakla kontrolünüzü kaybedeceğinizden korkabilirsiniz.

Çocukken birçoğumuz, özellikle cinsel konularda kendimizi kontrol etmemiz gerektiğini öğrendiğimizden içimizden gelen duyguları dışa vurmakta zorlanabiliriz. Size hiç çocukken "Ağlama", "Otur oturduğun yerde", "Çocuk gibi davranma" dendiği oldu mu? Bütün bu emirlerin bize verdiği mesaj kendimizi kontrol etmemiz gerektiği. Yılların oluşturduğu bu kontrol etme mekanizmasıyla duygularımızı utanç verici, tehlikeli görebilir bu yüzden onları görmezden gelebiliriz. Negatif şeylerin insanlarda korku yaratması iyi bir örnek. Bize çocukken "Öyle söyleme!", "Bu korkunç!" ya da "Annene babana bunu nasıl söyleyebilirsin?" dendiyse, olumsuz duygularımızı güçlü silahlar olarak kullanmaya başlarız.

Kadınlar seksle ilgili bu korkuyu birçok şekilde tanımlıyorlar. Belki de uyarılmanın belli bir noktasına geldiğinizde kendinizi durdurmak zorunda hissediyorsunuz. Kendinizi sakinleştirdiğinizden haberdar mısınız? Bir kadın bu duyguyu uçurumun kenarında olmak diye tanımladı. Daha fazla uyarılmak için kendini kontrol etmeseydi düşebilirdi.

Bu korkularla başa çıkmanın yolu kendinize güvenmeyi öğrenmek. Belki uyarıldığınızda vücudunuzda değişiklik olduğunu farkettiniz. Örneğin, kasların kasılması, nefes alışın sıklaşması, kalça hareketleri. Orgazm olmaya yaklaşırken bu tür değişiklikler meydana gelir. Orgazm sırasında verilen tepki kontrol edilemez ve her kadının tepkisi aynı olmaz. Bazıları orgazm sırasında iç çekip titrerken bazıları çığlıklar atar ve bazıları da vücutlarını ordan oraya hareket ettirirler. Hatta kasılma nedeniyle vücutlarını sabit tutan kadınlar da vardır. Bazı kadınlar için orgazm sırasında verilen tepki orgazm olma şekline göre değişir. Bir sonraki egzersiz orgazm sırasında kendinizi ifade edişinizle ilgili korkularınızla başa çıkmanız için hazırlandı. Orgazmla ilgili kaygıları-

nızın, korkularınızın olmadığını düşünseniz bile bu egzersizleri denemenizi istiyoruz.

Orgazm Taklidi

Bu egzersizi orgazm taklidi olarak adlandırdık. Sizden istediğimiz "şehvetli" bir fantazi kurup onu gerçekleştirmeniz.

30 dakika-1 saat zaman ayırın. Her zamanki gibi zevk alma seanslarınızdan birine başlayın. İlk olarak bütünüyle uyarılmadan önce biraz zevk almaya başladığınızda orgazm taklidi yapmaya başlayın. Vücudunuzu sağa sola hareket ettirin, kaslarınızı sıkın, sabit bir şekilde yatın, ses çıkarın, inleyin, tırmalayın, çığlık atın. Ne kadar abartılı yaparsanız o kadar iyi. İsterseniz kendinize zevk vermeyi durdurabilirsiniz. İlk yapışta beceriksiz olduğunuzu düşünebilirsiniz, ancak pratikle daha kolaylaşacağını göreceksiniz. Gerçekte rol yaptığınız gibi davranmayabilirsiniz, bunu unutmayın. Bu egzersiz için fantazinizdeki başrol oyuncusu gibi davranın. Önümüzdeki haftadan sonra bu egzersizi iki ya da üç kez denemeye çalışın. Hafta sonunda artık bu egzersizden sıkılabileceğinizi tahmin ediyoruz. Ancak kendinizden biraz daha emin olacaksınız. Egzersizi yaptıktan sonra şu soruları cevaplayın:

Bu egzersizlerle ilgili size rahatsızlık veren duygu ve düşünceler oldu mu? Belki de orgazm olmayı rastgele cinsel ilişkide bulunmayla bağdaştırıyorsunuz. Cinsel tepkileri ve serbestliği düşündüğünüz zaman aklınıza neler geliyor? Hayatınızda çok büyük değişiklikler meydana geleceğinden korkuyor musunuz? Sürekli seks yapmak isteyeceğinizi mi düşünüyorsunuz? Bütün bu korkular geçmişte seksin kötü bir şey olduğunun öğretilmesinden geliyor. Cinsellik genellikle insanlarda sır ve suçluluk duyguları uyandırır. Birçoğumuz büyürken erkeklerle cinsel ilişkide bulunmamak için uyarıldık. Cinsellikle ilgilinmek "kötü kadın" olmakla ve toplumda saygı görmemekle bağdaştırılıyordu. Cinsellikle ilgili davranışlarda bulunmamak da iyi bir kız olmak ve değer taşımak anlamına geliyordu.

Artık bir "kız" olmasanız da cinsel gelişimle ilgili karışık düşünceleriniz olabilir. Bize verilen terbiyeyle, değişiklik yapmay-

la ilgili karmaşık duygular hissetmemiz doğal. Bir noktada olasılıkla kendinizi nasıl hissettiğiniz, partnerinizin sizin hakkınızda ne düşündüğü ve başkalarının sizi nasıl gördüğü konusunda kaygılarınız olur. Gelişme çağında olduğunuz yıllara ve ilk flört zamanınıza bakarsanız, o günkü cinsellik anlayışınızla şu ankinin aynı olmadığını görebilirsiniz. Kaçımız "Kendi hayatımda, kocamla, çocuklarımla, işimle, arkadaşlarımla her şeyi farklı yapacağım" dedi? Ailemizin ve akranlarımızın deneyimlerinden öğreniyoruz ve yetişkin olduğumuzda tutum, davranış ve inançları kabul etmeyi ya da etmemeyi seçebiliyoruz. Yetişkinken cinsellik hakkında nasıl düşüneceğinize kendiniz karar vermeniz mümkün. Seksi ve kendi cinselliğinizi pozitif bir şekilde görmek isterseniz bu yönde hissetmeyi öğrenebilirsiniz. Bu kitapta yaptıklarınız size yardımcı olacak. Değişmek için kendinize bir şans verin.

Fiziksel Tepkileriniz

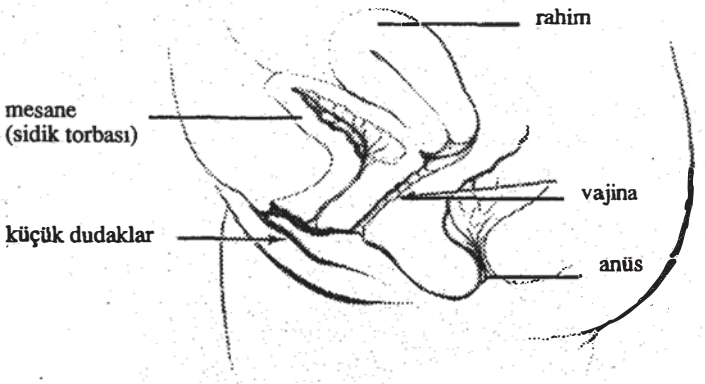
Vücudunuzu tanımada belli bir aşama kaydetmiş olsanız da ilk orgazmınızı yaşamakla ilgili kaygılarınız olacaktır. Hiç orgazm olabildiniz mi? Ne zaman gerçekleşecek? Neler hissedeceksiniz?

Bu aşamada orgazmla ilgili kaygılarınızın olması normal, ancak buna üzülmek ya da başarabilmek için kendinizi fazlasıyla zorlamak orgazma ulaşmanızı engelleyebilir. Üzülmek ve kaygılanmak vücudunuzun doğal tepkilerini etkiler. Zevk alma duygularına ve uyarılmaya odaklanmanıza engel olur. Orgazm, vücudunuz yeterince uyarıldığı zaman otomatik olarak meydana gelen bir tür reflekstir. Buna karşın öksürmeyi istediğiniz zaman durdurabileceğiniz gibi orgazm olmayı da zorlaştırabilirsiniz. "İzleyici rolü"ne girdiğiniz zamanlarda orgazma ulaşıp ulaşmayacağınızdan kaygılanabilirsiniz. Uyarılma esnasında kendinizi ne kadar çok izlerseniz, orgazmdan o kadar çok uzaklaşırsınız. Bu durumda yapmanız gereken tekrar duygularınıza odaklanmak, başka bir deyişle dikkatinizi vücudunuzun size söylediklerine vermek. Önceki bölümde yer alan duygulara odaklanma egzersizleri bunu yapmanıza yardımcı olacaktır. Unutmayın ki üze-

rinizde baskı hissetmediğiniz zaman orgazmı yaşayacaksınız. Şimdi öğrendikleriniz vücudunuza orgazmı yaşatmanın yolları. Önemli olan zaman.

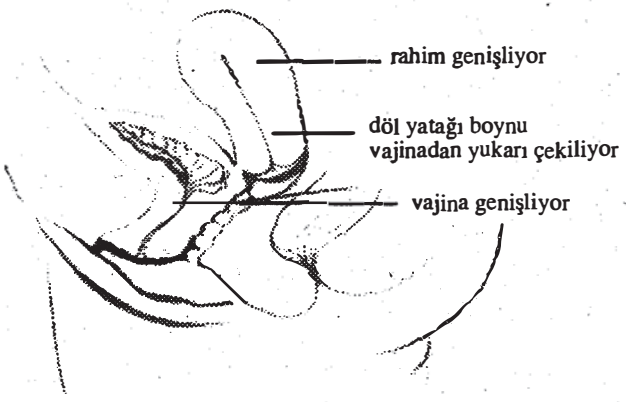
Orgazm olmayı düşünmeniz büyük olasılıkla kaygılarınızın bilincinde olmanızı sağladı, fakat hala bu konuda kaygılarınızın olması normal. Dergilerde, kitaplarda okuduğumuz ya da filmlerde gördüklerimiz dışında birçoğumuz beklentilerimizin ne olduğunu bilmiyoruz. Ne yazık ki bunlar gerçek bilgi için zayıf kaynaklar. Uyarıcıya ve uyarılmaya vücudunuzun verdiği tepkileri bilmenizin önemli olduğunu düşünüyoruz. Aşağıda yer verdiğimiz cinsel tepki evreleri Master'in ve Johnson'ın insan-cinselliği üzerine araştırmalarına dayanıyor. Ele alacağımız tepkilerden bazılarını olasılıkla biliyorsunuz, ancak içinizin göremediğiniz yerlerinde de değişiklikler oluyor.

Kadının cinsel organının uyarılmadan önceki şekline bakın. Bu durumda vajina açık değil. Vajina duvarları nerdeyse biribirine değiyor. Bu duvarlar, ereksiyon halindeki penisi içine alabilmek için çok esnek ve gevşektir. Bu yüzden "çok küçük" ya da "çok büyük" denilecek vajina ve penis yoktur.



Uyanmadan Önceki Safha

Cinsel tepkinin ilk safhası (heyecan safhası) erotik şeyler düşündüğünüzde başlar. Bu, vajinal akıntı diye adlandırılan ıslaklığın salgılanması için vajina duvarlarını dürtüyor. Akıntının miktarı birçok nedene dayanıyor.



İlk Safha: Heyecan Safhası

Bazı doğum kontrol hapları akıntının miktarını artırabilir ya da azaltabilir. Hamilelik ve yaşlanma da bunu etkiler. Vajina ıslak ve sıcak bir bölge olduğundan içinde bakteriler ve organizmalar üreyebilir. Vajinanın doğal asitliği bu üremeyi kontrol eder. Buna karşın bazı zamanlarda size rahatsızlık veren hastalıklar kapabilir. Belirtileri kaşıntı, acıma ve fazla miktarda akıntı olmasıdır. Vajinal hastalıklar daha sık görülmeye başlıyor ve kontrol edilmesi güç olabiliyor. Ağız yoluyla alınan doğum kontrol hapları bu tür hastalıklara yol açabiliyor. Başka bir bölgedeki rahatsızlığınızı önlemek için verilen antibiyotikler de vajinadaki organizmaların dengesini bozuyor. Akıntınızın miktarında, şeklinde ve renginde değişiklik fark ederseniz doktorunuza başvurun.

Akıntıdaki bu değişiklikler yanında normal çeşitlilikler de var. Penisi içinize almakta ve cinsel ilişkiye girmekte zorlanıyorsanız kayganlık veren jeller ya da kremler kullanmayı deneyin. Utanmanıza gerek yok. Bu anormal, duygusuz, heyecansız oldu-

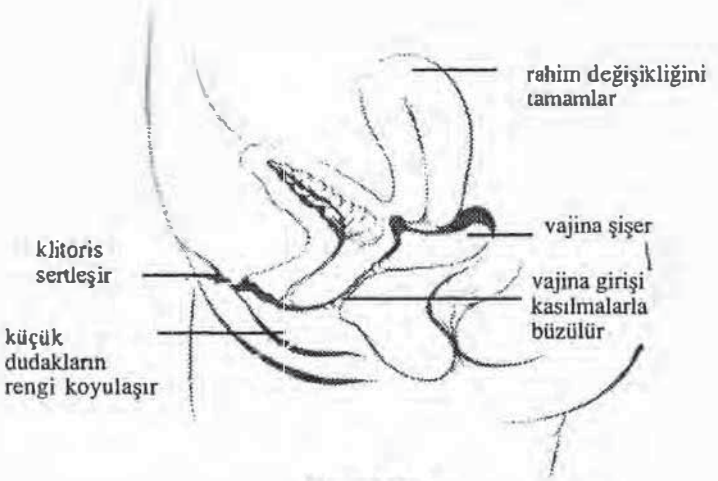
ğunuz ya da partnerinizin yanlış bir şeyler yaptığı anlamına gelmez. Birçok kadın cinsel ilişkiye girecekleri zaman kendi cinsel organlarına ya da partnerlerinin penisine bunlardan sürer. Böylece ne kadar ıslanıp ıslanmadıklarını düşüneceklerine yaptıklarından zevk alırlar.

Cinsel tepkinin ilk aşamasını cinsel organınızda kasılma, hareketlilik olarak yaşayabilirsiniz. Bunun sebebi cinsel organınızın kanla dolması. Bu, dudakların şişmesine ve klitorisin tıpkı erkeğin penisi gibi sertleşmesine ya da ereksiyon haline gelmesine sebep olur. Klitorise dokunduğunuzda daha büyük gelebilir ve klitorisin bacağı daha sert hissedilebilir. Tam olarak uyarılmamış olsanız da vajinadan gelen ıslaklığı fark edebilirsiniz. Cinsel organınıza dokunmaya devam ederseniz klitorisin yok olduğunu fark edeceksiniz. Çünkü uyarıldığınız zaman klitorisin geriye çekilir. Kayboldu diye sakın üzülmeyin. Bunun sebebi klitorisin uyarıldığı zaman dokunmak için çok duyarlı hale gelmesi. Bu yeni pozisyonda da klitoris hala çok duyarlı ve uyarılma azalmış değil.

Aynı zamanda göğüslerinizde de birtakım değişiklikler görebilirsiniz. Göğüs uçlarınız dikleşebilir ya da göğüsleriniz şişmiş gibi gözükebilir. Bu safhada bazı kadınların göğüsleri çok duyarlı oluyor ve sadece çok yavaş dokunuşlardan zevk alıyorlar. Daha fazla uyarıldıklarında bu duyarlılık azalıyor, ancak birçok kadının göğüslerine nasıl dokunulacağını kendi seçimleri belirliyor.

Görülebilen bu değişikliklere ek olarak vücudun içinde de farklılaşmalar oluyor. Heyecan aşaması sırasında rahim genişliyor ve "dinlenme" pozisyonundan kalkıyor. Vajina, ilişki esnasında penisi içine alabilmek için genişliyor ve şişiyor.

İkinci safha esnasında derinizde kabartılar ve kırmızı bölümler görebilirsiniz. Bu, uyarılma sırasında kanın vücudunuzdaki dolaşımından kaynaklanıyor ve bunlar olmak zorunda değil. Kumral tenli kadın ve erkeklerin hepsinde görülebilir. Nefes alışınızın ve kalp atışlarınızın sıklaştığını görebilirsiniz. Küçük dudakların rengi koyulaşır ve vajinanın şiştiği pozisyonda rahim, değişikliğini tamamlar.



İkinci Safha

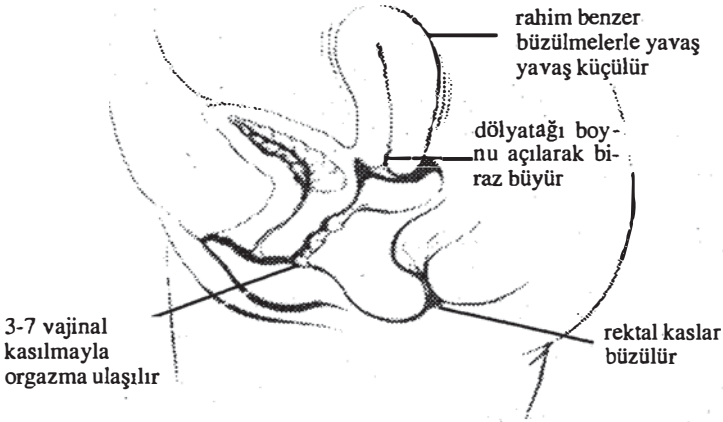
Bu süre boyunca cinsel organınızda, bacaklarınızda, karnınızda ya da kollarınızda ağırlık hissedebilirsiniz. Bu duygular genellikle ne hoş ne de kötü uyarılmaya alışkın değilseniz bu duygulardan rahatsız olabilirsiniz. Vücudunuzun sizden kaçtığını ve kontrol dışı kaldığınızı hissedebilirsiniz. Bu duygular normal. Zamanla rahatlamayı ve vücudunuza güvenmeyi öğreneceksiniz. Uyarılma duygularına alıştığınızda ve kendinizi rahat hissettiğinizde vücudunuzun tepkilerinden zevk alacaksınız. Bu evre genellikle orgazmın gerçekleştiği aşamaya yön veriyor. Buna karşın bazen orgazm olmadan yüksek seviyede orgazm yaşayabilirsiniz. Sürekli olmadığı sürece bu bir problem oluşturmuyor. Hastalık, ilaçlar ve alkol tepkilerinizi etkiler. Bazen orgazm olmak için arzu duymayabilirsiniz. Bazı zamanlar sadece partnerinizle yakınlık, duygu ilişkisi isteyebilirsiniz.

Belki de sadece bu aşamaya kadar geldiniz ve hiç orgazm olmadınız. Orgazm olmaktan korktunuz ve fiziksel açıdan rahatsızlık hissettiniz. Uyarılmanın fiziksel belirtileri muhtemelen kendinizi rahatsız hissettiriyor ve bu defa ne kadar iyi olacağınız

hakkında sizi kaygılandırıyor. Bu bölümler boyunca uyarılmaktan zevk almanız için bir şansınız olacak.

Orgazm safhasında rahim ve vajina etrafındaki kaslar büzülüyor. Bu kasılmaları fark edebilirsiniz.

Orgazm sırasında değişik şekillerde tepki verebilirsiniz. Uyarıcıya ve orgazma verdiğiniz tepkiler her defasında farklı olabilir.



Orgazm Safhası

Önemli olan rahat olmak ve yaşadıklarınızdan zevk almaktır. İnsan olarak kendiniz hakkında iyi düşünmek yaptıklarınızdan zevk almak için yeterince özgür olmanız anlamına gelir.

Orgazm sırasında vücudunuzu kımıldatmak ya da hareketsiz kalıp duygularınıza yoğunlaşmak isteyebilirsiniz. Kendinizi ses çıkartırken, bağırmak isterken, şehvet dolu sözcükler kullanırken bulabilirsiniz. Tamamen kendinizi kaptırırsanız suratınızın buruşacağından ve çirkin gözükeceğinizden ya da partnerinizin isteğinin kaçmasından korkuyor olabilirsiniz. Kaygılarınız ne olursa olsun cinsel sürecin her aşamasında vücudunuzdan aldığınız zevkle karışacaktır. Seksle ilgili kurallarınız ve birtakım beklentileriniz varsa alacağınız zevk ve heyecan azalacaktır.

Bir kadının orgazm olması için penisin vajinaya girmesi gerekmez. Orgazm, uyarıcının klitorisle temas edip sürtünme sonu-

cu meydana gelir. Cinsel ilişki esnasında penisin vajinaya girip çıkması dudakları çeker. Bu klitoris ve gövdesinin birbirine sürtünmesine sebep olur. Vajina içinin verdiği hisler dışında başka bölümlerde, göğüsler (dokunuluyorsa) vücudun gerilmesine ve heyecana katkıda bulunuyor. Buna karşın orgazm olmak için yeterli uyarıcı başka şekillerde de ortaya çıkar. Çok az sayıda kadın sadece göğüsten uyarılmayla orgazm olabilir. Klitorise dokunmak da orgazmı yaşatabilir. Oral-genital uyarıcılar, elektrikli vibratör kullanımı, cinsel organa tazikli su tutulması da bazı kadınların orgazm olmasını sağlar.

Bazı kadınlar bu tür yöntemlerle, uyarıcılarla orgazmı yaşayabildikleri halde cinsel ilişkiyle orgazma ulaşmayı zor bulabilirler. Cinsel ilişki yoluyla orgazma ulaşmak bir zaman sonra çiftlerin birbirlerini tanımalarıyla ve nelerden hoşlandıklarını öğrenmeleriyle gerçekleşebilir. Ancak bazı kadınlar ilişki yoluyla orgazmı hiç yaşamaz. Bunun sebebi çiftlerin aldıkları pozisyonun orgazm olabilmek için yeterli uyarıcıyı sağlamamasıdır. Bu durumda ilişki esnasında klitorise parmakla ya da vibratörle dokunmak genellikle işe yarar.

Orgazm olduktan sonra vücudunuz eski, uyarılmamış haline geri döner. Göğüslerin klitorisin ve dudakların şişi iner. Kalp atışları yavaşlar. Rahim küçülür ve vajina uyarılmadan önceki şekline ve boyutlarına döner.

Bazı kadınlar bir kere orgazm olduktan hemen sonra uyarıcının verilmesine devam edilmesinin ikinci kez orgazm olmakla sonuçlandığını gördüler. Bu çok evreli orgazm olarak adlandırılır. Bütün kadınlar orgazm olduktan kısa bir süre sonra tekrar uyarılmaktan zevk almazlar. Orgazm olmaya yaklaştığınız zaman vücudunuzu yol göstericiniz yapın.

Orgazm "Dürtüleri"

Vücudunuzu anlamayı daha iyi öğrendiniz. Seanslar için her şeyin uygun olduğunu düşündüğünüzde kendinizi iyi hissediyorsunuz ve moraliniz düzeliyor. Kolayca fantazi kurabiliyor ve vücudunuza odaklanabiliyorsunuz. Tepkilerinizi ve olayların gidi-

şatını kontrol edebiliyorsunuz. Uyarıldığınızı fark ediyor, ancak bazı nedenlerden dolayı orgazm olamıyorsunuz.

Böyle zamanlarda vücudunuz ekstra dürtülere ihtiyaç duyabilir. Aşağıya bazı kadınlardan öğrendiğimiz tavsiyeleri ekledik. Tümü sizin için doğru olmayabilir. Vücudunuzu tekrar yol göstericiniz yapın.

1. Cinsel uyarılma sırasında bacaklarınızı, karnınızı, kollarınızı ya da ayaklarınızı sıkmayı deneyin, bunları yapıyorsanız da daha fazlası için çabalayın. Vücudun gerilmesi refleks halinde verilen bir tepkidir ve bu gerginliğin artması orgazmdır.
2. Vajina kaslarını sıkın ya da Kegels'in egzersizlerinden bazılarını yapın. Bu uyarılmayı artırır ve cinsel duygularınıza odaklanmanızı sağlar.
3. Uyarıldığınızda, başınızın yatağın kenarından sarkması için pozisyon değiştirin. Bu kanın başınıza gitmesini sağlar ve nefes alışınızı değiştirir. Her ikisi de bazı kadınlarda vücudun gerilmesine ve uyarılmaya yardım eder.
4. Orgazm taklidi yapmaya başlayın. Kalçalarınızı hareket ettirin. Kendi kendinize sizi heyecanlandırıp zevke getirecek sözler söyleyin; "hadi", "gel artık", "daha fazla" gibi.
5. Daha fazla uyarıldığınızda bu noktadan biraz uzaklaşın ve sonra tekrar oraya geri dönün. Parmaklarınızı klitorisin yanında, göğüslerinizde, göğüs uçlarınızda ve karnınızda da gezdirin. Ya da temponuzu, dokunuşlarınızı değiştirin.
6. Yaptıklarınızı görmek için karşınıza bir ayna koyabilirsiniz.
7. Kendinizi biraz uyardıktan sonra porno bir kitaptan bir bölüm okuyun ya da kendinizi hoş bir fantaziyi gerçekleştirirken hayal edin.
8. Seksi bir gecelik, sütyen, tanga külot alın. Seansınıza bunlar üzerinizdeyken başlayın. Parmaklarınızla onlara dokunun. Bunlar üzerinizdeyken göğüslerinize ya da cinsel organınıza dokunmak nasıl? Bir süre sonra soyunun ya da hoşunuza gittiyse üzerinizde birkaç parça çamaşır bırakın.
9. Değişik bir pozisyonda kendinize dokunmayı deneyin.

Sırtüstü yatıyorsanız ters dönün. Başınız ve çeneniz yastıkta bedeninizi yukarı kaldırmaya çalışın. Ya da ayaklarınız havada sırtüstü yatın. Vücudunuzu hareket ettirin.

10. Kısa bir süreliğine nefesinizi tutmaya çalışın ya da sıkça nefes alın.

Bunları okuduktan sonra nasıl hissediyorsunuz? Bir an önce denemek için şevke geldiyseniz unutmayın ki bunlar yapacaklarınızın sadece bir bölümü. Yorgun olduğunuzda ya da seks yapmak istemediğinizde bunları yapmak orgazm olmanızı sağlamaz. Tepki için kendinizle vakit geçirmeniz, ortam hazırlamanız ve vücudunuzdan zevk almanız gerekli. Bu yüzden listeden beğendiğiniz bir ya da iki tanesini deneyin. Kendinize en az üç seans verin ki keşfedebilesiniz.

Listeyi okuduktan sonra az da olsa kaygılıysanız bunun sebebi ne kadar iyi olacağınızdan korkmanız. "Bunlar işe yaramıyorsa bende bir sorun olmalı" diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu tür üzüntüler zevk almanızı engeller. Gelişiminizle ilgili kaygılarınız varsa bu normal. Dikkatinizi kendinize vermeye devam ederseniz daha rahat olmaya başlarsınız ve gelişimi fark edersiniz. Her şey işe yaramayacak, ancak zamanla neyin iyi olduğunu öğreneceksiniz.

Bazen sadece uyarılmaya ayrılan zamanı artırmak sizi orgazma yaklaştırır. Bu nedenle seanslarınız boyunca kendinize zevk vermek için 30-45 dakika ayırın. Bu zaman çok önemli. Uyarılmanız ya da orgazm olmanız uzun zaman alıyorsa hayalkırıklığına uğrayabilirsiniz, ama sabırlı olun. Bir süre sonra bu kadar uzun sürmez. Daha önceden üst üste birkaç kez orgazm olunabileceğinden bahsetmiştik. Ne kadar çok orgazm olursanız, o kadar az zamanda uyarılırsınız. Kendinize gereken zamanı verin.

Seanslarınız Sırasında

Bu bölümde tartıştığımız konuları aklınızda bulundurmanızı istiyoruz. Seanslarınız 30-45 dakika sürmeli. Orgazm taklidi yapmayı deneyin. Fantazi kurun ve vücudunuzdan aldığınız gü-

zel duygulara odaklanın. Bu şekilde yaptığınız iki seanstan sonra, şu soruları cevaplayın.

1) Bu seanslar hakkında ne düşünüyorsunuz?

2) Kolayca fantazi kurabiliyor musunuz yoksa uyarıldığınız zaman heyecanınız kayboluyor mu? Eğer öyleyse bölüm beş ve altıdaki egzersizleri tekrar yapın. İsteğinizin kaybolduğunu anladığınız anda ilginizi başka tarafa çekecek bazı yollar düşünün. Fantazi kurma, porno resimler, hikayeler, müzik ve hatta bir sahne size yardımcı olabilir.

Orgazmı yaşadıysanız bundan zevk alın. Kişisel seanslarınıza devam edin ki bu yeni deneyimleri daha çok keşfedebilin. Hazır olduğunuzda, yedinci bölümle devam edin.

Hiç orgazm olmamışsanız seanslarınızda bunu düşünmeye çalışın. Bu aşamada orgazm olayı meydana gelmeden önce iki ya da üç haftanın geçmesi olağandır. Orgazma yaklaştığınızı hissediyorsanız ihtiyacınız olan sadece biraz daha zaman. Yanlış bir şeyler yapmıyorsunuz ve henüz başarısız olmadınız. Ancak ek olarak uyarıcıya ihtiyacı olan kadınlardan biri olabilirsiniz. İki-üç hafta sonunda orgazm olamadıysanız yedinci bölüme geçmek için hazırsınız.

7

VİBRATÖR KULLANMA: ARKADAŞTAN KÜÇÜK BİR YARDIM

Gününüz nasıl başladı? Neler olduğunu kısaca anlatın: Alarm çaldı, Onu kapadınız. Biraz daha kestirmek için yattınız ve sonra tekrar kalktınız. Banyoya yürüdünüz, ışığı açtınız, çabucak bir duş aldınız. Kahve yapmak ya da kızartma makinesine ekmek koymak için mutfağa gittiniz. Kahvenin suyu kaynarken saçlarınızı kuruttunuz. Kahvaltıdan sonra bluzunuzu ütülediniz. Dakikalar sonra arabanıza doğru ilerlediniz ve işinize gittiniz.

Bunlar size tanıdık gelebilir. Hayatımızı devam ettirebilmek için elektronik eşyalara ne kadar ihtiyacımız olduğunu anlamak çok az bir zamanımızı alır. Birçoğumuz bunları garanti altına alırız. Bunların hayatımıza ne kadar yardımcı olduğunu genellikle sorgulamayız.

İş cinselliğe gelince birçok kişi farklı hisseder. Kişisel gelişim programının bir sonraki evresinde kendinizi tanımanın bir başka yolu olarak vibratörü kullanırken rahat olmanızı istiyoruz.

Elektrikli vibratör kullanma fikri size neler hissettiriyor? Belki ihtiyacınız olmadığını düşünüyorsunuz ya da sonsuza kadar ona gereksinim duyacağınızdan, başka yollarla doyuma ulaşamayacağınızdan korkuyorsunuz.

Vibratör kullanmayı yapay buluyorsanız onu cinsel tepkilerinizi geliştirmenize yardımcı olarak düşünmeye çalışın. Vibratör cinselliğinizi keşfetmenin bir başka yolu. Cinsellikte doğal ve doğru olan ne varsa bunlar genellikle gençken öğrendiklerimiz-

den gelir. Belki de bu program süresince bazı fikirlerinizi değiştirdiniz. Örneğin bu kitabı okumaya başlamadan önce kendi kendinizi uyarmak ya da mastürbasyon yapmak konusunda şimdikinden farklı düşüncelere sahiptiniz. Cinsel olarak sizin için neyin doğru ve doğal olduğunu keşfettiğinizi ve kendinize kısıtlamalar getirmediğinizi umut ediyoruz. Örneğin rahatlama egzersizlerinin, bazı fantazilerin ya da porno yayınlar okumanın havaya girebilmek için size yardımcı olduğunu görmüş olabilirsiniz. Belki de ıslaklık kendinize dokunmayı daha zevk alıcı hale getiriyor. Vibratörü de sizin için doğru ve doğal olanları keşfetmek için kullanmayı deneyin.

Kadınlar genellikle vibratör kullanarak orgazm olmaktan kaygılanırlar. Yapay bir orgazm olacağını ve zevk alamayacaklarını düşünebilirler. Aslında vibratörle uyarılmak diğer uyarılma yöntemlerinden farklı değil. Hatta bu aletin arkasında bir insan olduğunu hatırlayın. Vibratörün kontrolü altındasınız. Ellerinizle en iyi nasıl dokunduğunuzu keşfettiğiniz gibi aynı şekilde vibratörle keşfedeceksiniz. Vibratör sabit bir uyarıcı sağladığı halde en duyarlı yerleri bulacak olan sizsiniz.

Bir partneriniz ve vibratörle ilgili ne düşüneceği hakkında kaygılarınız varsa ona bu bölümü okutabilir, olumlu ve olumsuz düşünceleri değiştirebilirsiniz. Biz partnerin vibratörü bütün vücudunda gezdirmesini tavsiye ediyoruz. Bazı erkekler cinsel organlarının vibratörle uyarılmasından hoşlanıyor, bazıları çok gergin oluyor. Her iki durumda da çiftler vibratörden zevk alacakları bir yol bulabilirler. Dokuzuncu bölümde çeşitli vibratör kullanım şekillerine yer verdik. Şu andan itibaren bir arada olduğunuzda onu keşfedebilirsiniz. Vibratörü her ikinizin vücudunda da kaslı bölgelerde (cinsel organlar hariç) kullanarak başlayın- özellikle sırt, boyun, kol ve bacak kasları. Değişik şeyler deneyin ve vibratörün buraları rahatlatıp rahatlatmadığını görün.

Yeni bir şey denemeden önce şüphelerinizin olması normal. Vibratör kullanmayı diğer elektrikli aletleri kullanmak gibi düşünmek olası: aletleri hayatımızı kolaylaştırmak, daha çok zevk almak ve daha ilginç tatlar almak için kullanıyoruz.

Vibratör tam olarak ne demek? Vibratör küçük bir alettir- elinizde tutabilirsiniz- düzenli bir şekilde titrer. Vibratörler elekt-

rikli de olabilir, pille de çalışabilir. Değişik şekillerde ve ebatlarda olurlar: Bazılarında titremenin hızını ayarlayan (yüksek alçak) düğme, vücudun farklı bölümleri için ek parçalar ve dokunınca acıyan kasları uyuşturmak için ılıklık vardır. Bazıları elde tutulur (B ve C şekillerine bakın) ve bazılarında elinizi yerleştireceğiniz yer vardır, parmaklarınızın ve elinizin titremesine sebep olur (A şekli).

Sıkı kasları yumuşatmak ve gevşemenize yardımcı olmak için vibratörler harika aletlerdir. Cinsel organınızda da çok hoş hisler uyandırırlar. Parmaklarınızla uyarırken, cinsel organınızı ovuyorsunuz, okşuyorsunuz. Vibratörün yaptığı aynı şeyin daha hızlısı, bir elin yapabileceğinden çok daha hızlı ve düzenli olanı. Özellikle orgazm olmayı öğrenirken bazı kadınlar bu nitelikte cinsel uyarılmaya ihtiyaç duyar.

Belki de vibratör kullanımıyla ilgili en büyük korku ondan zevk alınması, orgazm olunması ve sonsuza dek ona bağımlı kalınmalısıdır. "Bağımlı" olacağınızdan korkmak, vibratörün sağladığı zevk alma duygularını tadamamanıza sebep olur ya da onu kullanmak için yeterince rahat olmanızı zorlaştırır.

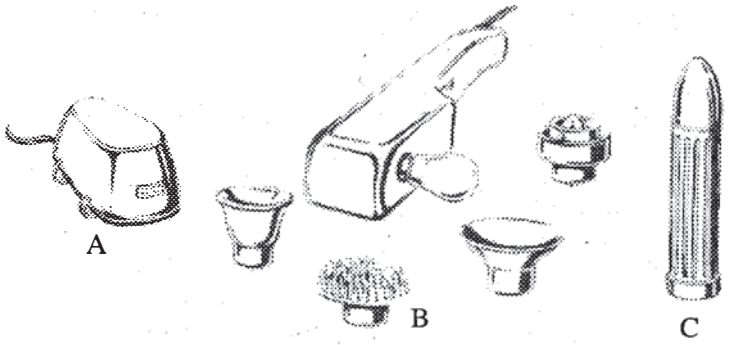
Şimdi rahatlamaya çalışın ve kendinize bir şans verin. Birçok kadın vibratör yardımıyla orgazma yaklaştıklarında başka yöntemlerle doyuma ulaşmayı öğrenebiliyor. Birkaç kez orgazm olduktan sonra, orgazma yaklaştığınızda verdiğiniz tepkileri genişletmek için yapabileceklerinizi bu bölümün sonunda tartışacağız. Şimdilik bu tür bir uyarıcının size uygun olup olmadığını anlamak için kendinize bir şans verin.

Kendinize Uygun Vibratörü Bulma

Alışveriş için fikir edinin. Vibratörler birçok alışveriş merkezinde, kataloglarda, internet yoluyla, ucuza mal satan mağazalarda ve eczanelerde satılır. Kullanım amaçları nedeniyle son derece popülerdirler. Masaj, gevşetme, vücudu uyarması. Bu yüzden vibratör alırken utanmak için bir sebep yok.

Birkaç değişik modeli karşılaştırmaya çalışın. Elinize iyice oturuyor mu, tutması rahat mı? Eliniz ya da kolunuz yorulur mu? İmkanınız varsa düşündüğünüz tüm modelleri çalıştırarak

elinizde tutun, böylece titremeyi hissedebilirsiniz. Bazı modeller size daha "iyi" gelebilir. Sağlam, hafif ve çok büyük olmayan bir vibratör satın aldığınızdan emin olun. Bu aşamada pille çalışan vibratörleri önermiyoruz (C şekli). Kadınların hoşuna giden iki vibratör bulduk. Biri birçok alışveriş merkezinde bulabileceğiniz el koymak için yeri olan (A şekli), diğeri ise "Prelude" (B şekli) diye adlandırılan elle tutulan model. Bu model diğeri kadar kolay bulunamayabilir. Partneriniz varsa vibratörü beraber kullanacağınız için alışverişe beraber çıkıp seçimi birlikte yapmak isteyebilirsiniz.



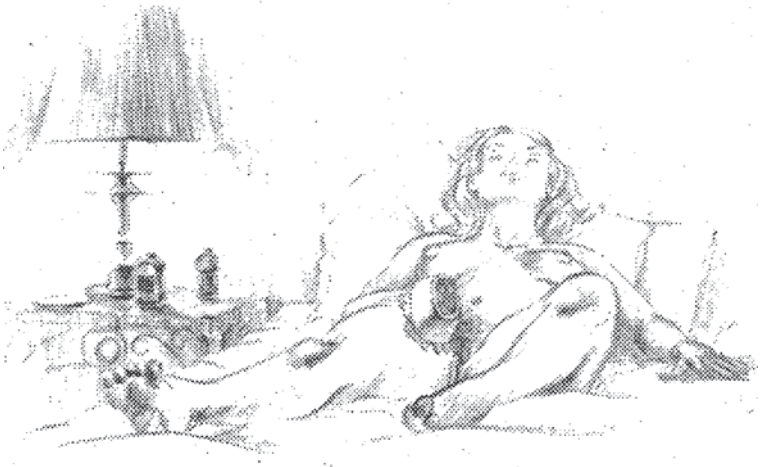
Vibratörü Kullanma

Her zamanki gibi seans hazırlıklarınızı yapın. İsterseniz vücudunuza losyon ya da yağ sürün. Hiçbir zaman vibratörü suyla temas ettirmeyin, suya yakın yerlerde kullanmayın. (Örneğin banyoda) Vibratörle vücudunuzu keşfetmeye başlayın. Yüzünüzü, kafatasınızı, boynunuzu, omzunuzu, kollarınızı, ellerinizi, göğüslerinizi, vb keşfedin. Bir süre sonra vibratörü cinsel organınıza getirin. Titreşimlerin özellikle klitorisi ne kadar etkilediğini görünce şaşırabilirsiniz. Daha önceki aşamalarda elinizle yaptığınız gibi vibratörü hareket ettirin, yerini değiştirin. Farklı bölümleri varsa onları da deneyin. Kendinize zaman verin. Uyarılmaya çalışmayın. Gevşeyin ve vücudunuzun bu yeni uyarıcıya

verdiği tepkiyi öğrenmeye başlayın. 15 dakika yaptıktan sonra, aşağıdaki soruları düşünün.

1. Uyarılma açısından parmaklarınız ve vibratör arasında ne gibi farklılıklar gördünüz?

2. Vibratörü kullandığınız bölgelerdin en çok hangisi etkilendi? Bazı kadınlar göğüs uçlarını ve klitorisi çok duyarlı buluyor. Sizin için de doğruysa bir sonraki kez daha hafif dokunun. Cinsel organınız çok duyarlıysa ilk başlarda iç çamaşırınızın üstünden deneyebilirsiniz. Zamanla vücudunuz bu uyarıcıya alışacaktır. Kadınlar bazen yoğunluğu cinsel organlarına yaymak için küçük bir havlu kullanıyor. Siz de kullanıyorsanız havlunun vajinadan gelen akıntıyı emmediğinden emin olun. Bu kızarıklığa, tahrişe ve yanmaya sebep olur.



Bu genel vücut keşfini en az iki kere yapın. Rahat olduğunuz zaman cinsel organınızdaki uyarıcıya odaklanın ve fantazileri, porno yayınları kullanmayı unutmayın. Vibratörü kullanırken aynı zamanda diğer elinizi de kullanabilirsiniz. Böylece kendiniz için göğüs ya da cinsel organ uyarıcısı sağlayabilirsiniz.

İlk üç denemede 15 dakika, sonra 15-30 dakika ve daha sonra da 30-45 dakika uygun bir zaman. Orgazm olmayı öğrenirken

cinsel organın uyarılmasının 30-45 dakika sürmesi olağandır. Uzun sürüyor diye korkmayın. Orgazm olabilirsiniz, vücudunuz yalnızca desteklenmek istiyor. Bu aşamada en az iki hafta kalın. Önceki bölümlerde öğrendiklerinizi kullanmayı unutmayın. (Fantazi, porno yayınlar, orgazm dürtüleri, vb.) Böylece vibratörün verdiği zevk daha da artacaktır.

Birkaç Haftadan Sonra

Eğer şu ana kadar orgazm olamadıysanız, cesaretiniz kırılmış olabilir. Eğer bunun olduğunu düşünüyorsanız, elle veya vibratörle kendi kendinizi tatmin ederek biraz daha devam edebilirsiniz. (Özellikle orgazma yaklaştığınızı hissediyorsanız) Eğer bir partneriniz varsa bölüm 8'e devam etmek isteyebilirsiniz. Bazı kadınlar eşleriyle ek bir gelişme gösterebilirler. Her ne yapmaya karar verirseniz verin, ne öğrendiğinizi ve cinsel açıdan hangi yönlerden geliştiğinizi bir an düşünün. Önemsiz gelişme diye bir şey yoktur. Kazançlarınız için kendinize kredi vermeye çalışın, bu daha fazla değişiklik olacağına dair zaman açısından bir işarettir.

Belki de orgazm oldunuz. Kadınların yaşadıkları bu deneyim karşısında şaşırmaları hiç de garip değil. Orgazmın nasıl olması gerektiğine dair düşünce ve beklentileriniz sizin için gerçekolmayabilir de. Belki siz daha fazlasını beklediniz.

"Duygu birdenbire durdu ve devam edemedim... Orada daha duyguluydu. Hoştu ancak kutlanacak kadar değil."

"Klitorisimi yaklaşık olarak 20 dakika ovaladım ve duygularım birdenbire değişti. Orgazm olduğumu düşündüm ama emin değildim."

Ya da daha azını beklediniz:

"Oldukça açıldığımı hissettim ve bu kez aynı seviyede kalmak yerine vibratörü ve ellerimi de kullanmaya devam et-

tim. Birdenbire o güçlü, sıcak, kıpır kıpır duygunun bedenimi kapladığını hissettim. Korkunçtu. Yeniden olması için denedim ama şanssızdım."

Aynı zamanda kadınların orgazm konusunda karmaşık duygularda olabilir; mutluluk ve rahatlamanın yanında hayal kırıklığı. Bu çok doğal belki de hayatınızdaki diğer olaylarda da bu şekilde hissediyorsunuz. Örneğin planladığınız bir tatil, yeni bir işe girmek, ya da olmasını çok uzun zamandır dört gözle beklediğiniz bir olay. Umuyorum kendiniz hakkında olumlu düşünüyorsunuz. Bazı engellerin üstesinden gelebiliyor ve tamamen size ait bir zevki yaşıyorsunuzdur. Kadınlar bazen kendilerine daha fazla güvenirler. Bazı kadınlar ilk orgazmını yaşadıktan hemen sonra heyecanla bizi arıyorlar. Diğer kadınlar memnunlar ama orgazmın cinsel tatminlerinin büyük bir parçası olduğunu keşfediyorlar. Ne hissederseniz hissedin, orgazm kendinizi daha iyi tanımanıza yardımcı olacak. Bu duyguyu partnerinizle paylaşsanız da paylaşmasanız da o şimdi sizin bir parçanız. Yaşadığınız tüm gelişmelerle gurur duyabilir ve ileride daha fazla ilerleme kaydedeceğinize emin olabilirsiniz.

Vibratörü Sevdiniz Ama

Şuna kadar orgazm oldunuz ya da olmadınız. Umarım vibratörle yaşadığınız deneyimlerden hoşnutsunuzdur. Vibratörü kullanan kadınların birçoğu orgazm oldular ve diğer uyarıcılardaki kadar zevk alabildiler. İşte size cinsel duyarlılığınızı arttıracak birkaç öneri.

Eğer vibratörle orgazmı yaşadıysanız ya da daha fazla zamanla bunun olabileceğini hissettiyseniz, bu yeni cinsel teknikleri denemenize ve orgazmla birçok seans yaşamanıza izin verin. Eğer aldığınız zevki ellerinizi kullanarak artırmak istiyorsanız, seanslarda ellerinizi daha çok kullanın. Elle aldığınız zevki en üst noktaya getirmek için daha çok zaman harcayın. (vibratörle daha kısa zamanda zevk alırsınız.) Bazen güçlü orgazmlar uzun cinsel zevklerden sonra gerçekleşir.

Elle doyumu birçok farklı şekilde sağlayabilirsiniz. Örneğin

vibratörden en üst düzeyde zevk alabilir ve daha sonra onu bırakıp ellerinizle devam edebilirsiniz. Bunu yaparken aldığınız zevk hızlıca artmayabilir, hatta bazen zevk azalabilir. Eğer aldığınız zevk azalırsa cesaretinizi kaybedebilirsiniz. Bunun olmasına izin vermeyin. Uyarıcıları değiştirdiğinizde bazı şeylerin yavaşlaması doğaldır. Bolca zamanınız olduğunu hatırlayın, size zevk verdiği sürece kendinizi elle doyuma ulaştırmaya devam edin.

Bir daha ki sefere değişimi elle doyumdan vibratöre doğru yapmayı deneyin. En yüksek düzeyde zevk almayı başarabilirsiniz. Daha sonra orgazm sırasında vibratör kullanmadan yalnızca ellerinizi kullanmak istiyorsanız orgazma bir kaç saniye kala ya da orgazmın başlangıcında vibratörü bırakıp yalnızca elinizi kullanın. Bir kez orgazm olursanız elle doyum geçtiğiniz noktayı değiştirerek kendi kendinizi doyum seanslarınızın başlarında bu noktaya adım adım yaklaşabilirsiniz.

Zevk almanızı artıracak bir başka yöntem ise seans sırasında hem ellerinizi hem vibratörü beraber kullanmaktır. Bu çok heyecan verici olabilir, çünkü kendinize değişik duygular yaşıyorsunuz. Farklı dokunuşlar, tempolar, basınçlar. Seanslarınız ilerledikçe vibratörü daha az kullanıp elle doyuma daha çok önem vermeye başlayacaksınız. Önemli olan başlangıçta bunu yalnızca kısa seanslar halinde denemek. Örneğin: Hem elinizi hem vibratörü kullanarak biraz zevk alın, birkaç saniye yalnızca elinizi kullanmayı deneyin, ellerinizi ve vibratörü kullanmaya birkaç dakika daha devam edin. Memnunsanız ve bireysel seanslarınızda kendinizi zevkin üst noktalarına getireceğinizi düşünüyorsanız devam etmek isteyebilirsiniz. Diğer yandan partnerinizle yeni deneyimlere başlamadan önce daha çok vakit geçirmeye ihtiyacınızın olduğunu hissedebilirsiniz. Biraz düşünün ve sizin için neyin iyi olacağını ve olduğunu partnerinizle konuşun.

Eğer şu an bir partneriniz yoksa ancak bir süre sonra olacağını düşünüyorsanız bu bölümü okuyun.

8

KİŞİSEL KEŞİFLERİ PARTNERİNİZLE PAYLAŞMAK

Bu noktaya kadar partneriniz yeni duygu ve keşiflerinizi dolaylı olarak paylaşabildi. Önceki seanslarda denediklerinize yabancı olabilir. Bundan sonraki birkaç egzersiz size keşiflerinizi partnerinizle paylaşma olanağı verecek. Artık onun bu bölümleri sizinle beraber okumasını istiyoruz.

Bu aşamadan söz etmeden önce şu anda cinsel gelişiminizde nerede olabileceğinize önem veriyoruz. Henüz ilk orgazmınızı yaşamamış olabilirsiniz. Önemli olan kendinize cinselliğinizi artıracak, yüksek düzeyde zevk vermeniz. Kendinizi iyi hissettiren kişisel mastürbasyon seanslarına devam edin ve cinsel zevkinizi yüksek tutun. Bazı kadınlar ilk orgazmlarını partnerleriyle yaşarlar ve bu size de olabilir.

Bu aşamada bazı yönlerden zorlanabilirsiniz. Sonunda partnerinize size ne tür uyarıcıların zevk verdiğini öğreteceksiniz. İlk olarak sizin için nelerin işe yaradığını, size ne gibi uyarıcıların zevk verdiğini tartışabilirsiniz -vibratör, elle uyarma, okşama gibi- ve daha sonra partnerinizin yanında mastürbasyon yapmayı deneyeceksiniz. Ayrıca partneriniz de kendi masturbasyonunu sizinle paylaşabilir. Bu size kendi vücuduna nasıl zevk verdiğini öğrenme şansı verir; böylece birbirinize daha çok zevk vermeyi öğrenebilirsiniz.

Partnerinizin karşısında mastürbasyon yaparken kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Çoğu zaman kadınlar partnerlerinin karşısında zevk almakta zorlanırlar. Bir başkasının yanında mastür-

basyon yapmak çılgınca ve zor gelebilir. Aynı zamanda bir çoğumuz başkalarının önünde cinsel davranışlarda bulunmaya karşı çıkan bir tabuyla büyüdüğümüzden, bu biraz da utanç verici olabilir. Ya da partnerinizle yaşadığınız eski deneyimlerin çoğu hoş değilse partnerinizin ne düşüneceği konusunda kaygılarınız olabilir. Sizin bu yeni yönünüzü sevip sevmeyeceğini merak edebilirsiniz. Bu konu üzerinde yine duracağız.

Şu anki düşüncelerinizden bazılarına hiç değinmemiş olabiliriz -kişisel gelişiminizi partnerinizle paylaşmak konusunda kararsız olabilirsiniz. Gelecekte birlikte yaşayacağınız cinsel deneyimlerin en önemli özelliği, birbirinize hem fiziksel hem duygusal olarak vereceğiniz destek ve cesarettir. İkiniz içinde her türlü yeniliğin anlamlı olduğuna inanın. Tam olarak inanmak baskıdan ve eleştiriden uzak, destek ve anlayışın sağlanmasıdır. Şimdi size bu egzersizi denerken her ikiniz için de iyi bir atmosfer oluşmasını kolaylaştıracak bazı öneriler de bulunacağız.

Bu egzersizi denemeye karar vermeden önce, sizden ve partnerinizden korku ve beklentileri konuşmanızı istiyoruz. Bunu değişik şekillerde yapabilirsiniz. Bazı önerilerde bulunmak istiyoruz: Birbirinizin önünde masturbasyon yapacağınızı hayal edin. Ne tür kaygılarınız olacağını düşünüyorsunuz? Partnerinizin ne tür kaygıları olacağını düşünüyorsunuz? Birbirinizin düşüncelerini kaygılarını paylaşmanız, partnerinizin düşüncelerini doğru tahmin edip etmemenizden daha önemli. Zevki maksimuma çıkarıp kaygıları minimuma indirmek için konuşun. Bu deneyim için korku ve beklentilerinizi paylaşın.

Bunları keşfetmek egzersizleri yapma konusunda ne hissettiğinizi daha iyi anlamanızı sağlamalı. Bu düşüncelerin ne olduğu hiç önemli değil. Bu aynı zamanda her birinizin bu egzersizlerden ne kazanmayı umduğunuzu da anlamanızı sağlar.

Mastürbasyonun cinsel ilişkinizle uyup uymadığını merak ediyor olabilirsiniz. Mastürbasyonu yalnızca acil durumlarda kullanılacak bir aktivite olarak mı görüyorsunuz? (Partnerlerden biri yokken veya hastayken). Bunu birkaç dakika düşünün çünkü buna ilerde döneceğiz.

Eğer cinsel yaşamınızda mastürbasyonun yerinin çok az olduğunu hatta hiç olmadığını düşünüyorsanız bu aktiviteyi pay-

laşmayı kabul etmeyebilirsiniz. Bu egzersizi yaparken mastürbasyonun cinsel yaşamınız için eğlenceli ve gerekli olduğuna inanmak zorunda değilsiniz. Buradaki temel amaç çok basit: Kendiniz hakkında ne öğrendiğinizi partnerinize göstermek. Cinsel açıdan zevk almak için ne tür bir uyarıcıya ihtiyacınız olduğunu yalnızca siz bilebilirsiniz. Size neyin zevk verdiğini partnerinize öğretebilecek en iyi öğretmen sizsiniz. İlk başta zor olsa da bu egzersizi deneyerek cinsel ve duygusal olarak gelişen bir çok çift biliyoruz.

Terapilerde çiftlerle yaptığımız konuşmalar sonucunda korku ve şüphelerinin belli noktalarda yoğunlaştığını gördük. Eğer hala duygularınızı partnerinizle paylaşmadıysanız ve bunu yapmayı zor buluyorsanız bunları sizinle paylaşıyoruz:

Kadının Bakış Açısından: Örneğin, kendinize dokunmak ya da partnerinizin önünde mastürbasyon yapmak size ne ifade ediyor? Memnun, korkmuş, kararsız ya da meraklı mısınız? Düşüncelerinizin, ilgi ve kararsızlık karışımı olduğunu düşünüyoruz: İlgi, çünkü bu daha önce hiç paylaşmadığınız yeni bir duygu; kararsızlık, çünkü onun yanında mastürbasyon yapmanın ne kadar zor yada kolay olacağını, sizin bu yeni durumunuza nasıl tepki vereceğini bilmiyorsunuz. Eğer partnerinizin sizi eleştireceğini düşünüyorsanız, bunu onunla konuşun. Tam olarak korktuğunuz onun ne söyleyeceği ve ne düşüneceği mi?

Daha önce de belirttiğimiz gibi bu aşamayı denemek, içinde yetiştiğiniz değerlere ters düşebilir. Birçok evde mastürbasyon cinselliği ifade etmenin kabul edilebilir bir yolu değil. Genellikle gizlice yapılır. Onun için birinin yanında mastürbasyon yapmak gizli bir iş yaparken yakalanmış gibi hissettirebilir.

Bu hissi azaltmak için birçok şey yapılabilir. Birincisi, birbirinizin kişisel girişimlerini olumlu bir şekilde paylaşmak ve desteklemek. Diğeri ise yalnızca denemek. İlerlemeniz sırasında tekrarlanan girişimler eski bilgilerinizi yeniden değerlendirmenize yardımcı olacaktır.

Zorluğu arttıran diğer bir cinsel inanış ise evli çiftlerin (ya da ilişkiye giren tüm çiftlerin) mastürbasyon yapmadığıdır. Eğer bir partneriniz varsa mastürbasyonun gereksiz ve zararlı olduğu düşünülür. Bu görüş mastürbasyonu sevişmeyle ve elle yapılan

uyarılarla karşılaştırınca 2. ve ya 3. seviye ilişki olarak kabul eder. Çoğu zaman mastürbasyon zararlı olarak değerlendirilir, çünkü yanlış bir inanışa göre cinsel arzu ve enerji seks arzusunun azalmasıyla sonuçlanmalı. Genel olarak bu doğru değildir. Gerçekte kadın cinselliği üzerindeki araştırmalar sonucunda mastürbasyon yapan kadınların daha çok orgazm olduğu ve tüm cinsel faliyetlere uyum gösterebildikleri bulunmuştur. Birçok kadın ve erkek evlendikten sonra mastürbasyon yapmaktadır. Partnerinizle pozitif değişimler paylaşacağınızdan mastürbasyon üzerinde gelişilecek ve keşfedilecek bir yol olarak kabul edilebilir.

Erkeklerin Bakış Açısından: Bu aşamanın hangi yönlerinden zevk almayı bekliyorsunuz ve neler sizin için çok zor olacak? Çoğu zaman bu egzersizi yapmadan önce en heycanlı erkek partnerlerin bile bazı korkuları oluyor. Korkuları genel olarak şu noktalarda yoğunlaşıyor:

a- Kadınlar mastürbasyon yaparken erkekler kendilerini dışlanmış ve önemsiz hissediyorlar.

b- Erkekler kadınların mastürbasyondan aldıkları zevki partnerlerinden aldıkları zevke tercih edebileceklerini düşünüyorlar.

Terapide karşılaştığımız birçok çiftte kadınlar kendi kendini doyuma ulaştırarak zevk aldıkları halde partnerleriyle sevişmeyi tercih ediyorlar. Seanslar sırasında kendi vücudu hakkında öğrendikleri onu nasıl daha iyi uyaracağınızı size öğretmesini kolaylaştıracak. Ve daha öncede belirttiğimiz gibi mastürbasyon sevişme isteğinizi azaltmaz. Gerçekte birçok kadın için mastürbasyon sevişme isteğini arttırır. Değişik duygusal doyumlar sağlar. Bu yüzden çok doyurucu bir cinsel yaşantınız olsa da mastürbasyondan zevk alabilirsiniz.

Partnerinizle yaşadığınız cinsel ilişkiye katılımınızı arttırmanın birçok yolu var. Bundan sonra beraber gerçekleştireceğiniz cinsel seansların en önemli özelliği partnerinizin nelerden hoşlandığını size söylemesi ya da göstermesi. Bu çok basit gelebilir fakat deneyimlerimiz bunu uygulamaya koymanın hiç de kolay olmadığını göstermektedir. Bizim toplumumuzda erkekler sevişme sırasında ne yapmaları gerektiğini bilen, ama bir erkek ve sevgili olarak nasıl çatışma içinde olduklarını bilmeyen kişiler

olarak kabul edilirler. Bu çok saçma. Aynı cinsel teknikler tüm kadınlar için işe yaramayabilir. Aynı zamanda bir kadının tercihleri zaman içinde değişebilir. Yine de şunu hatırlayın ki iyi bir partner eşine onu mutlu edecek şekilde zevk vermeye çalışan kişidir. Bu gerçek gizliliği, iletişimi ve bir çift olarak cinselliğinizi artırabileceğiniz yapıları kapsar.

Erkekler de kadınlar gibi aynı kültürel değerlerden etkilenirler. Yıllarca süren bir inanışa göre bir kişi mastürbasyon sırasında yakalanmamalı ya da biriyle beraber mastürbasyon yapılmamalı ve başka biriyle bu kadar yakın ilişkiye girilmemeli.

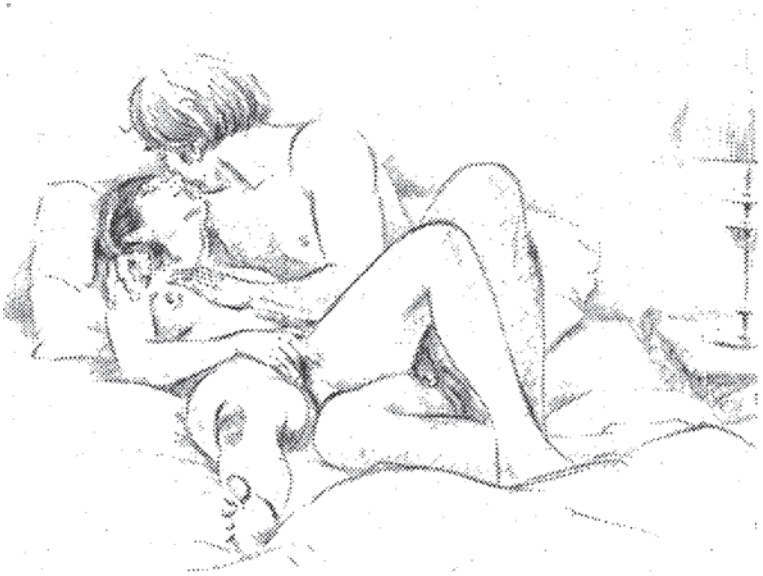
Bu görüşler birdenbire kaybolmayacak. Ayrıca erkeklerin yüksek düzeyde cinselliği olduğu inancı erkeklere karşı başka bir kısıtlamadır. Bu beklenti mastürbasyon da içinde olmak üzere, her türlü cinsel deneyimin erkekler için çok kolay olması gerektiğini savunur. Gerçekte bir çok erkek için partnerinin yanında mastürbasyon yapmak oldukça zordur. Eğer bu sizin için doğruysa, bu konudaki düşüncelerinizi partnerinize anlatın. Her durumda kadınların desteği -sizin için nasıl daha iyi olacaksa- oldukça önemlidir. Bu deneyimi her ikiniz için de pozitif hale getirmek amacı ile neler yapabileceğini bilmesini sağlayın.

Belki her ikiniz de bu paylaşma egzersizini yapmak istemediğinizi düşünüyorsunuz, belki denediniz ama sonunda kendinizi rahatsız ve üzgün hissettiniz. Olabilir, bu sizde yanlış birşeyler olduğunu göstermez. Dahası bu deneyimin sizin ihtiyaçlarınızı karşılamadığını gösterir. Bu bölümü okuyun ve 9. bölüme geçin. Diğer bir deyişle bu egzersizleri yapıp yapmamak size kalmış. Denemek için her ikiniz de kendinizi rahat hissetmelisiniz. Eğer rahat değilseniz 8. bölümü okuyun ve size birbirinize zevk vermenin diğer yollarını öğretecek 9. bölüme geçin.

Partnerinizle Beraber Kendinizi Tatmin İçin Özel Yöntemler

Partnerinizin karşısında vücudunuza dokunurken kendinizi beceriksiz ve rahatsız hissetmeniz gayet doğal. Rol yaptığınızı değil öğrettiğinizi düşünmelisiniz. Rahatsızlığınızı azaltmanın yollarını konuşmak ilk adımdır. Ayrıca seanslarınızı genişletmek

için yapabileceğiniz birçok şey var. Bu önerileri ilk denediğinizde ikinize de biraz garip gelebilir, açıkçası ilk başta kendinizi tamamıyla rahat hissetmenizi beklemiyoruz. Bununla birlikte bu beraber yaşayacağınız bir keşif, uzmanlığınızın göstergesi değil.



Partnerinizden size cinsel olarak zevk vermesini beklemiyoruz, ondan beklenen sizin kendi kendinize zevk vermenizi kolaylaştırması. Aşağıda bu programı uygulayan birçok çifte yardımcı olan bazı önerileri veriyoruz. Umuyoruz ki bazılarını kendiniz için yararlı bulacak ya da kendi programınızı oluşturacaksınız.

1- Bu seansa uygun atmosferi hazırlamak için her ikiniz de yardımcı olacaksınız. Ortamın daha sıcak ve özel olmasını sağlamak için, hafif bir ışığı yada mumu tercih edebilirsiniz. Birbirinizi görebileceğiniz ancak kendinizi rahatsız hissetmeyeceğiniz bir ışığa ihtiyacınız var.

Bazı çiftler başlamadan önce bir kadeh şarabı ya da oturup konuşmayı isteyebilirler. Ancak bu günlük problemleri

çözmek için uygun bir zaman değil. Bu yüzden daha hoş konulardan söz etmeye ya da keşfetmek üzere olduğunuz yeni deneyim hakkındaki negatif düşüncelerinizi konuşmaya çalışın.

2- Her ikiniz de çıplak olmalısınız. Beraber bir duş almak daha rahat soyunmanızı sağlar. Sıcak suyu ve sabun köpüklerini paylaşmak insanların rahatlamasını ve duygusal bir moda geçmelerini sağlar. Eğer banyo yapmak istemiyorsanız birbirinizi yavaşça soymak, öpmek ve okşamak isteyebilirsiniz. (Oda sıcaklığının çıplak durmaya uygun olmasına dikkat edin)

Eğer partnerinizin önünde soyunmaya alışık değilseniz, bol bir gecelik yada t-shirt giyebilirsiniz. Üzerinizdekiler, giymeyi sevdiğiniz ve partnerinizin nasıl mastürbasyon yaptığınızı görmesini engellemeyecek şekilde olmalı. Seanslarınız sırasında kendinizi daha rahat hissettiğinizi fark edeceksiniz. Sonunda tamamen çıplak kalmalısınız. Eğer utanıyorsanız, yavaş davranın. Egzersiz yapmak ve partnerinizden destek görmek daha rahat hissetmenizi sağlayacaktır.

3- Bazı cinsel paylaşımlarla başlayın. Öpüşmek, kucaklaşmak, birbirinizin yüzüne ve vücuduna hafif dokunuşlar ya da nelerden hoşlanıyorsanız. Kendinizi iyi hissetmeye ve vücudunuzun size sağladığı fiziksel duyarlılığa konsantre olmaya çalışın. Kadın hazır olduğunda kendi kendine zevk verirken vücuduna nasıl dokunduğunu erkeğe göstermeye başlayabilir. Seansın ilerleyen aşamalarında ya da diğer seanslarda erkek kendi kendini uyarmak isteyebilir. Böylece bu kez kadın ondan bir şey öğrenebilir. (Resim 13 gelecek)

Kişiler mastürbasyon sırasında eşlerinden bekledikleri destek açısından farklılık gösterirler. Örneğin, partnerinizin size dokunmasını, kucaklamasını ya da mastürbasyon yaparken yalnızca yanınızda uzanmasını isteyebilirsiniz. Partnerinize neyi tercih ettiğini sorarken, size kendinizi en iyi ne hissettiriyorsa onları yapın. Bu her iki partnerin de katılımını sağlar.

4- Bu egzersizi yeniden denemek isteyebilirsiniz. Bu yüzden eğer partnerinizin yaptığı herşeyi göremiyorsanız kaygı-

lanmayın. Önem vermeniz gereken ilk şey partnerinizin hareketleri, vücudunda dokunduğu yerler ve dokunuş tarzı.

5- Seansı karşılıklı etkileşimlerle bitirin ve bu egzersiz sırasında ne hissettiğinizi konuşun. Ayrıca emin olmadığınız ayrıntılar konusunda sorular sorun. Örneğin, "Klitorisine ne tür bir basınç uyguluyorsun" "Parmakların vajinanın içine giriyor mu? Ne kadar giriyor?" "Göğsüne ne kadar güçte bastırıyorsun?" "Penisini ne kadar sıkı kavrıyorsun?" Eğer bu egzersizi tekrarlamak istiyorsanız deneyimi geliştirmek için öğrendiklerinizden faydalanın. Kendi kendinizi doyuma ulaştırdığınız her seferde, partnerinizin neleri tekrarladığına ve neleri değiştirdiğine dikkat edin. Herbirinizin farklı ihtiyaç ve tepkileri olduğunu, her seansta aynı cinsel tepkileri vermeyeceğinizi fark etmeniz çok önemli.

Potansiyel Zorluklar

Kadınlar bazen bu egzersiz sırasında zevk almakta zorlanırlar. Ya partnerlerinin varlığından rahatsız oluyorlar ya da partnerlerinin onların cinselliğine vereceği tepkiden kaygılanıyorlar. Eğer bu size olursa bununla baş edebilmenin bir çok yolu var. Sizin için daha az rahatsız edici ve sizi daha fazla destekleyici bir pozisyonda durmasını sağlayabilirsiniz. Yanınıza uzanıp sizi kucaklarken. (Bölüm 9) Ancak size dokunmasını rahatsız edici bulabilir ve yalnızca yanınızda oturmasını isteyebilirsiniz. Kendinizi rahatsız hissetmeyeceğiniz bir başka yol ise gözlerinizi kapatıp bir fantezi yaratmak. Partnerinizin yanınızda olmadığını, odada yanlız olduğunuzu bile hayal edebilirsiniz.

Unutmayın ki zevk almak için uğraşmak herşeyi daha da zorlaştırır. Bu seans sırasında orgazm olmak zorunda değilsiniz. Bunun yerine kendinizi rahat hissetmeyi, partnerinize nelerden hoşlandığınızı göstermeyi ve onun varlığında kendinizi rahat ifade etmeyi deneyin. Bu biraz zaman alabilir. Bu yüzden kendinize zaman tanıyın. Yapmayı başardığınız herşey geliştiğinize dair bir işarettir. Yaptığınız şeyden zevk alın ve nerde olmanız gerektiği konusunda kendinizi yargılamayın. Partnerinizinde sizi yargılamasına izin vermeyin.

Öte yandan bazı kadınlar bu deneyimi partnerleriyle ilk yaşadığında zevk almakta ya da orgazm olmakta zorlanmazlar. Eğer zevk aldıysanız ve orgazm olduysanız, şaşırdınız mı? Mutlu oldunuz mu? Mutlu olmalısınız. Partnerinizin sizin durumunuza verdiği tepkiden memnun musunuz? Eğer öyleyse bilmesine izin verin. O yanınızdayken cinselliğinizi en iyi ifade edeceğiniz yöntemi bilmesini sağlayın. Eğer size kendinizi rahatsız hissedeceğiniz bir şekilde davranıyorsa, daha iyi hissetmeniz için neler söyleyebileceğini ve yapabileceğini düşünün.

Partnerinizi zevk alırken ve orgazm olurken ilk kez gören bir erkek, nasıl davranacağını ve ne hissedeceğini bilmeyebilir. Bunu daha önce konuşsanız da ondan bu şekilde davranmasını beklemeseniz de kendini bu şekilde hissetmesi gayet doğal. Eğer ilk kez böyle bir durumla karşılaşıyorsa, partnerinin bu cinsel kimliği karşısında birazcık korkması da olası tepkilerden biridir. Kadınlar için seksi olmak ve bundan zevk almak ne anlama geliyor?

Bazı erkekler cinsel yönden uyarılan kadınların sürekli seks isteyeceğinden kaygılanır. Birçok erkek kendi performansından kaygılandığından 'süper seksi partner' düşüncesi onları biraz korkutabilir ya da partnerinin kendisinin yanında daha başka partnerlerde isteyebileceğinden korkabilir. Kontrol-dışı cinsel korkular kadınlar için de söz konusudur. Birkaç kez orgazm olurlarsa bunu sürekli isteyeceklerini ve bir daha hiç doyuma ulaşamayacaklarını düşünebilirler. Bu nokta da terapilerde gördüğümüz çiftlerden öğrendiğimiz bir gerçek var ki, cinsel ilişki sayısı ve partner seçimi kadının orgazm olup olmamasına bağlı değil. Değişikliğe neden olan eşlerin birbirlerinden aldıkları cinsel zevktir. Artan doyum duygusu kadınların orgazm olabilmesiyle çok az ilgiliyken daha rahat hissetmeleri ve cinsel ihtiyaçlarını ifade edebilmeleriyle daha çok bağlantılıdır.

Ne Kazanabilirsiniz?

Bu aşamayı deneyerek önünüzde bir çok kapının açılacağını umuyoruz. Zevki paylaşmak çok içten bir deneyimdir. Kişisel cinsel zevki paylaşmak ise güvenin ve anlayışın çiftlerin birbirine karşı olan duygularının önemli bir parçası olduğu anlamına

gelir. Yaşadığınız zevki paylaşabilmenizin birbirinize olan güveninizi derinleştireceğini umuyoruz. Gerekli bir geçiş aşaması olarak bu egzersizin birlikte yaşayabileceğiniz ve yaşamayı arzu ettiğiniz cinsel deneyimleri artırabileceğini umuyoruz. Bunu birlikte yaşadığınız aktivitelere ekleyebileceğiniz bir alternatif olarak görebilirsiniz. Ve son olarak umuyoruz ki bunu denemek her ikinizin de kişisel doyumunu arttırır.

Başlatmak ve Reddetmek

Çiftlerin en çok geliştirmek istedikleri yönleri sevişmeyi başlatmak ya da reddetmek. Şu anda bunun sorun olmadığını düşünseniz de başlatmak ve reddetmek konusunda kendinizi rahat hissetmenizin ve kendinize güvenmenizin her ikinize de yararlı olduğu birçok deneyim yaşamışsınızdır.

Partnerinizin sevişmeyi nasıl başlattığını biraz düşünün. Bir öpücükle, dokunuşla, bakışla, sarılarak, birkaç sözle mi?.. Seksi başlatmak ya da reddetmek cinsel ilişkinin önemli bir parçasıdır. Genel olarak problem şudur: İki insanı sekse uygun bir zamanda aynı duygunun içine nasıl sokarsınız?

İki insanın seksi ne zaman ve ne kadar sıklıkta istediklerinin farklılık göstermesi gayet doğaldır. Kadınlar için seks arzusu menstrasyon döneminde artıp azalabilir. Örneğin, bazı kadınlar bu dönemin ortalarında cinsel isteklerinin arttığını ve adet kanaması boyunca bu isteğin devam ettiğini belirttiler. Ancak bu durum çok yaygın değil ve bir çok kadın menstrasyon dönemleriyle cinsel istekleri arasında bir bağlantının olmadığını söylüyorlar. Aynı durum doğum kontrol hapları için de geçerli. Bazı kadınlar hapları bir süre kullandıktan sonra cinsel arzularının arttığını belirtirken bazıları isteklerinin azaldığını söyleyebilirler.

Cinsel isteği etkileyen diğer özellikler, hastalık, hamilelik, depresyon ve yaş. Hasta, rahatsız ya da üzgün olduğunuzda cinsel isteğinizin azaldığını hissetmişsinizdir. Bu durum hamilelik için geçerli olabilir de olmayabilir de, çünkü bazı insanlar bu durumda kendilerini gayet iyi hissederken bazıları fiziksel ve duygusal olarak kötü hissederler. Ayrıca kadınların menstrasyon döneminde ilişkiye girmelerine fiziksel bir engel bulunmazken bazı

bayanlar acı ve rahatsızlık hissedebilirler. Fakat bazı kadınlar bu dönemlerde kendilerini rahatsız hissetmedikleri gibi seksten zevk alırlar.

Sebebi ne olursa olsun cinsel istekteki artış ve azalmalarla birlikte partnerlerden biri ilişkiye girmeyi isterken diğeri reddeder. Fakat eşlerden birinin sevişmeyi başlatıp, diğerinin 'evet' ya da 'hayır' demesini etkileyen başka nedenler de olabilir? Yapmanızı istediğimiz seksi başlatmanızı ya da reddetmenizi nelerin etkilediğini düşünmeniz. Düşünürken amaç, etkilendiğiniz faktörleri onları eleştirmeden belirlemeniz. Fikirlerin akıp gitmesine izin verin. Daha çok kimin başlattığını düşünün. Karşı taraftan daha atak olmasını mı bekliyorsunuz? Kim daha sık reddediyor ve bu her ikinizin de nasıl hissetmenize neden oluyor? Seksi başlatırken neden zorlandığınızı düşünün: Örneğin, çocukların varlığı, günün sonunda kendinizi yorgun hissetmeniz ya da öncelikle ev işi yapmak zorunda olmanız.

Kesin olarak en önemli sorun zamanlama. Terapiye katılan bir bayan kocasının, kendisini seksi hissettiği zamanlarda değil de bulaşıkları yıkarken ya da banyo küvetini temizlerken onunla oynaşmaya çalıştığından şikayetçiydi.

Çoğu zaman çiftler seksi en yorgun oldukları an olan günün en sonuna erteliyorlar. Eğer siz de böyle yapıyorsanız, günlük programınızda daha erken vakitlerde birlikte zaman geçirebileceğiniz değişiklikler yapmayı deneyin. Bu bir öncelik sorunu: Eğer seks her ikiniz için de önemliyse listenizde tüm aktivitelerden sonra yer almamalı. Bu, boş zaman yaratmak için birbirinize yardım etmeniz gerektiği anlamına geliyor. Eğer çocuklarla ilgilenmek ve ev işleri tamamen kadının sorumluluğundaysa ve işleri akşam hallediyorsa erkek bu işlerin bir kısmını üstlenebilir. Öte yandan kadın, eşinin işlerini bitirebilmesi için rahatsız edilmeden zaman geçirmesini sağlamalı.

Bazen partnerlerden biri diğerine hoş gelmeyecek bir başlangıç yapabilir. Kulağına üflemek ya da boynunu ısırmak ona hoş gelmeyebilir ve hatta onun isteğini azaltabilir. Her ikinizin hoşuna gidecek yöntemleri öğrenebileceğiniz bir egzersiz bulduk. *"Rol Değiştirme"* diye adlandırdığımız bu egzersizi yapmanızı istiyoruz. Bunu yapmak için kendinizi partnerinizin yerine ve

onu da kendi yerinize koyun. Kötü bir başlangıcın nasıl olduğunu gösterin. Örneğin, kadın kendini erkeğin yerine koyar ve onun kendisine yaptığı kötü başlangıçları gösterir. Hareketler kadar (hızlı bir öpücük, göğüsten kavrama) sahneyi de ayarlayın. (yatak odasında ya da banyoda) Daha sonra partnerinize neyi, niçin tercih ettiğinizi anlatın. Kendinizi iyi hissettiğiniz pozisyonları gösterin. Daha sonra partnerinizin bu yeni başlangıç şekillerini sizin yardımınızla denemesini sağlayın. Rol değiştirin; çünkü her ikinizin de neyi, niçin sevdiğini göstermek için eşit şansınız olmalı.

Ancak en iyi başlangıçlar bile her zaman uygun olmayacaktır. Hiç partnerinize 'hayır' diyemediğinizi ya da sevişmek zorunda olduğunuzu hissettiniz mi? Partnerinizi incitmeyecek şekilde hayır demek mümkün. Bunu onunla ilgilendiğinizi birlikte olmak istediğinizi, fakat şu an sevişmek istemediğinizi belirterek, neden beraber olmak istemediğinizi anlatarak işiniz bitince yarın sabah ya da daha sonra beraber olabileceğinizi açıklayarak yapabilirsiniz. 'Hayır' ya da 'yorgunum' demek karşınızdaki insanı incitebilir ve iyi bir kavga nedeni olabilir. Bu yüzden daha önce yaptığınız gibi rolleri değiştirin ve bu kez kötü reddedilmeyi canlandırın. Reddedildiğiniz zaman kendinizi kötü hissetmenizin nedenini anlatın. Yine sahneyi kurun ve partnerinizin kullandığı kelime ve mimikleri gösterin. Daha sonra yumuşak bir reddedişin nasıl olduğunu düşünün. Partnerinizin bunu denemesine izin verin. Denemeniz partnerinizin 'yumuşak reddedilişle' neyi keşfettiğini anlamanızı sağlar. Partnerinizin bunu kabul etmesi kadar canlandırmasını da sağlar. Partnerinizin sevişmek istemediğinizi anladığını ve kabul ettiğini gösteren birkaç şey söylemesi rahatlamanızı ve tansiyonun düşmesini sağlar.

Sevişme isteğinizi anlatmanızı ya da sevişmeyi reddetmenizi kolaylaştıracak başka yollar var. Bazen çiftler aşağıdaki noktaları tartışmanın yararlarını görürler. Her biriniz ne kadar sıklıkla seks istiyorsunuz? Bu arada seksin her zaman ilişkiye girmeyi kapsayıp kapmadığı konusunda açık olmalısınız. Cinsel olmayan etkilerin, vibratörün verdiği zevkin, oral ya da elle uyarmanın sonucundaki orgazmın, partneriniz tarafından tercih edileceği zamanlar olduğunu unutmayın.

Bazen partnerlerden biri, diğerine oranla daha sık sevişmek ister. Eğer durum böyleyse, partnerlerden biri sürekli reddetme eğilimindeyken, diğeri daha çok başlatma eğiliminde olacaktır. Bu bazen ne sıklıkla sevişeceğinize dair karar vermenize yardımcı olur. Böylece teklifler seyrekleşir, ancak daha çok kabul görür.

Çiftlere zor gelen diğer bir durum ise teklifin büyük çoğunluğunun tek taraflı olmasıdır. Bunun zor olmasının birçok nedeni var:

1- Sürekli teklifte bulunan taraf diğerine göre daha az arzulandığını düşünür.

2- İlişkiyi sürekli bir kişinin isteklerine ve ruh haline dayandırır.

3- Partnerlerden birine ne zaman sevişeceklerine karar verme diğerine ise kabul etme ve reddetme rolü yükler.

4- Roller belirlenmiş ve herşey tahmin edilebilir olduğundan bu ilişkinizi sıkıcı hale getirebilir.

Ancak bir çok çift, teklifi sürekli olarak aynı partnerin yapmasını tercih ediyorlar. Eğer sizin için de durum böyleyse ve her ikiniz de rahatsız değilseniz, diğer tarafa da ilişki istediğinde teklif etme konusunda kendini özgür hissediyorsa bunu değiştirmeniz için hiç bir neden yok.

Eğer daha fazla teklifte bulunmayı veya partnerinizin daha çok teklifte bulunmasını istiyorsanız, bunu gerçekleştirmek için uğraşabilirsiniz. Birincisi, neden daha çok girişimde bulunulmasını istiyorsunuz. Bazı çiftler ilk adımı atma konusunda eşit olmak isterler. Bu paylaşımı artırır ve partnerlerden birinin kendini kullanılmış hissetmesini engeller. Sizin nedeniniz ne olursa olsun bunları konuşun.

İkincisi, teklifi yapmayı düşünen tarafın bu konuda bazı şüpheleri olacaktır. İlk olarak partneriniz nasıl karşılık verecek? Ya teklifinizi geri çevirirse? Korkularınızı ve reddedilmeden nasıl teklifte bulunabileceğinizi konuşun. (uygun zaman, yer, duygu) Daha önce belirttiğimiz gibi reddedilmenin kişiliğinize karşı bir tepki olduğunu düşünmeyin. Üçüncüsü, teklifte bulunmayı öğrenen kadınlar için bazı zorluklar vardır. Bizim toplumumuzda kadınlar teklifte bulunması gerekenin erkek olduğunu düşünürler.

Bu konuda değişmek isteseler de kendilerini çatışma içinde hissederler. Bunu partnerinizle tartışın. Ona bunu neden sevdiğini açıklaması için sizi ikna etme şansı verin. Genelde kadınların teklif etmesi erkeklerin de çok hoşuna gider. Kadınların kendilerini cinsel yönden iddialı hissetmeleri, isteklerini daha özgürce ifade etmelerindeki temel etkendir. Diğer bölümlere ilerledikçe, bir çift olarak cinsel açıdan daha çok şey yapabileceksiniz.

9

BİRBİRİNİZİ TATMİN ETMEK

Birbirinizi tatmin etmek daha önceki aşamada kendi vücudunuza dokunarak yaptığınız gibi bir keşfetme ve gelişme sürecidir. Partnerinizin dokunuşlarının vücudunuza verdiği zevki anlayabilmek için kendinizi rahat hissetmek ilk adımdır. Bunu yapabilecek kadar özgür hissedebilmeniz için bu seanslardan ne beklediğinizi karşılıklı olarak düşünmelisiniz.

Beklentiler

Kişisel seanslarınızla karşılaştırınca beraber yaşayacağınız anların nasıl olacağı konusunda kuşkularınız var mı? Bunu düşünmeniz gayet doğal. Eğer kişisel seanslarınızda aşırı zevk aldıysanız ya da orgazm olduysanız beraber yaşadığınız ilişkide de aynısının olmasını bekliyor olabilirsiniz. Belki mastürbasyon sırasında orgazm olamadınız. Partnerinizle uyarılmanın ve orgazm olmanın daha kolay olduğunu düşünüyorsunuz. Beklentileriniz ne olursa olsun beraber yaşayacaklarınızı etkileyecektir. Kendinizi partnerinizin ya da kendinizin uyarılmışlık düzeyini izlemeye çalışırken ve bu yüzden zevk almaktan uzaklaşırken bulabilirsiniz. Partnerinizin vücuduna veya kendinize sertçe dokunarak tepki verebilir, korku ve kendinden kuşku gibi eski duyguların yeniden canlandığını hissedebilirsiniz.

Beraber yaşadığınız anlardan neler bekliyorsunuz? Birbirini-

ze nasıl zevk vereceğinizi ve birbirinizi nasıl anlayacağınızı öğrenmeyi umuyor olabilirsiniz. Keşfetmek, yol göstermek, öğrenmek, güvenmek ve iletişim cinsel gelişim için çok önemli. Anlayış ve zamanla aranızdaki ilişkiyi geliştirip derinleştirebilirsiniz. Cinsel yaşamınızdaki ilerlemeyle beraber ilişkinizin diğer yönlerden de geliştiğini göreceksiniz.

Şimdi seansın ne zaman başlayacağı ve seans sırasında neler olacağı konusunda daha çok sorumluluk alabilirsiniz. Bir çift olarak değişim aşamasında eşit rol almalısınız. Seksi başlatabilecek veya reddedebilecek özgürlüğü hissetmek daha yakın bir fiziksel ve duygusal ilişki sağlar.

Seans sırasında zevk aldığınız kadar zevk vereceğinizi de göreceksiniz. Unutmayın ki cinsel isteğiniz, sevişmeden sevişmeye değişebileceği gibi aynı seans içinde de farklılık gösterebilir. Bir an için hoşunuza giden bir hareketten, daha sonra hoşlanmayabilirsiniz. Örneğin bazı kadınlar göğüslerinden uyarılmayı sevişmenin başlangıcında acı verici bulurken ilerleyen anlarda uyarıldıklarında çok hoş bulabilirler. Aynı zamanda bazı erkekler uyarıldıklarında göğüs uçlarıyla oynanmasından, bunların öpülmesinden zevk alırken, diğer zamanlarda bu davranışlardan gıdıklanabilirler. Bazı kadınlar adet döneminde göğüsleri çok duyarlı olduğundan bu dönemde göğüslerine dokunulmasından hoşlanmazlar. Bu tür kişisel seçimler iletişimi daha önemli kılar.

Sözlü ve Sözsüz İletişim

Kişiler birçok farklı şekilde iletişim kurabilirler. Bebekler birkaç hırıltı ya da ağlamayla kendilerini ifade ederler. Hepimiz gün içinde çeşitli ilişkilere giriyoruz. İnsanların gözlerine ya da yüz ifadelerine bakıp iletişim kuruyor, memnuniyet, kızgınlık, onaylamama, hoşlanma gibi duygularımızı belirtiyoruz. Bundan sonraki birkaç seansta partneriniz size zevk verirken partnerinize yol göstermek için onunla sözlü ya da sözsüz nasıl iletişim kurabileceğinizi öğreneceksiniz. Örneğin eğer kadının göğüsleri öpülüp okşanıyorsa, "bu çok güzel" ya da "göğüslerimin uçlarını sıkman acıtıyor, çevrelerini sıkmayı dene" diyebilir. Bununla beraber kadın konuşmaktansa elini erkeğin elinin üzerine koyarak

ona yol gösterebilir. Böylece erkek, kadın en çok nasıl zevk alıyorsa o şekilde dokunur. Hem sözlü hem de sözsüz iletişim çok önemlidir. Birbirinize zevk vermeye çalışırken, her iki iletişim biçimini de kullanmayı deneyin.

Birbirinizi anlamak ve birbirinizin isteklerini yanıtlayabilmek için iletişim kurmayı öğrenin. Her cinsel ilişki kendiliğinden gelişir ve özeldir. Eğer seks boyunca birbirinize ne istediğinizi söylemeyi öğrenirseniz, her zaman aynı şeyleri yaptığınız, rutin bir ilişki yaşamaktan kurtulursunuz. Sekste rutin olmak, deneyime çok şey katan heyecanın azalmasına neden olur.

Belki de düşüncelerinizi, isteklerinizi belirttiğiniz konuşmaları daha önce yaptınız ya da partnerinizin duygularını incitmek korkusuyla seks sırasında sessiz kaldınız. Seks sırasında kadınlar ve erkekler (özellikle erkekler) üzerinde yoğun bir baskı var. Birçoğu iyi sevgililerin, partnerlerini memnun edecek herşeyi yalnızca bilmek zorunda olduklarını düşünürler. Bu tür durumlar cinsel açıdan zevk almanızı engelleyen korku ve tansiyonun artmasına neden olur. Kendinizi partnerinin ne düşündüğünü ne istediğini anlamak için ipuçları arayan ve karşısındakinin beynini okumaya çalışan biri gibi hissedebilirsiniz. (yine bir izleyici rolü) Partnerinizin zevk almamasını, orgazm olmamasını size karşı bir tepki gibi algılayıp kendinizi sorumlu hissedebilirsiniz.

Gerçekte partnerinizin orgazm olmasını sağlayamazsınız. Zevk almak ya da zevk vermek fiziksel ve duygusal olarak her ikinizin de katılımı demektir. Bir çift olarak cinsel ilişkinizi olabildiğince ödüllendirici yapın. Partnerinize orgazm olacakmış hissi veren, rahatlık, sıcaklık ve ilgi ortamında zevk ve uyarılma duygularını sağlayabilirsiniz. Paylaşmak, iletişim, kurmak ve güvenmek demektir. Ne hissettiğinizi, neyi sevdiğinizi sözlü ya da sözsüz olarak anlatmak için güvenmek. Güven sekse tamamen katılmanız ve aldığınız zevke odaklanmanız için özgür hissetmenizi sağlar.

Seksle ilgili duygularınızı ilk kez ifade etmeye çalıştığınızda bunun size zor gelmesi gayet doğal. Birçoğumuz cinsel yönden gelişmeye çalışırken iletişime çok fazla şans vermiyoruz. Bunu hatırlamak birbirinize destek önerinizi kolaylaştırır. "Biliyorum utanıyorsun ama ben de utanıyorum" ya da "bunu söylemek çok

zor geliyor" gibi sözler söylemek anlayış, ilgi sağlayacağından partnerinize cesaret ve destek verir. "Eğer bana bu şekilde dokunursan çok hoş olur" gibi olumlu iletişim kurmak, "Bunu sevmedim" diyerek olumsuz iletişim kurmaktan daha önemlidir. Olumlu iletişim kurmak partnerinizden denemesini istediğinizi ve onun size zevk vermeyi öğrenebileceğini ima ettiğinizi gösterir. Aynı zamanda belirgin örnekler partnerinize denemesi için şans verir. Mesajınız ona sağlayabileceğiniz tek ipucu. İhtiyaçlarınızı konuşmak, cinselliğinizin yenilenmesi ve gelişmesi için çok önemli bir etken. Bu seksi canlı ve ilginç hale getirir.

Beraber yaşadığınız bu seansların ilk aşamalarını kendi kişisel seanslarınızla karşılaştırmanız zor olabilir. Eğer kendi kendini tatmin seanslarında aşırı zevk aldıysanız ya da orgazm olduysanız, zevk alıp almadığınıza dair bir işaret arayabilirsiniz. Kişisel seanslarınızdaki kadar zevk almadığınızda ya da hiç zevk almadığınızı fark ettiğinizde hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Bu bir şeylerin ters gittiği anlamına gelmez. Tıpkı tek başınıza olduğunuz seanslarda kendinize verdiğiniz gibi partnerinizle yaşadıklarınızda da cinsel yakınlaşma için süre verin. Bu aşamaya kadar orgazm olmamış kadınlar partnerlerinin yanında ellerini ve vibratörü kullanarak orgazm olabilirler. Eğer kendi kendinize olduğunuz seanslarda orgazm olamadıysanız partnerinize ya da kendinize karşı yapacağınız sert hareketler korku ve kişisel kuşkulara neden olabilir. Partnerinizin sizi yargıladığını ya da zevk alıp almadığınıza yönelik bir işaret aradığını düşünebilirsiniz. Kişisel tatmin seanslarınıza hafta içinde başka zamanlarda devam edebilirsiniz. Böylece hem bir çift olarak, hem de kişisel olarak cinsel yönden gelişiminize devam edebilirsiniz. Üzerinizdeki baskıyı kaldırmak -rahatlamak ve yaşadıklarınızdan zevk almak- ilerleyen haftalarda kişisel seanslarınızda ya da partnerinizle paylaştığınız seanslarda orgazm olma olasılığınızı arttıracaktır. Sizin için seanslarınızda öncelikli olan sorunları partnerinizle paylaşmak korkularınızla baş etmeniz için önemli bir yoldur.

Seanslarınız: Nasıl Başlayacaksınız

Yan yana uzanmak, öpüşmek, masaj yapmak, birbirinizin vü-

cuduna dokunmak havaya girmenize yardımcı olacaktır. Her ikiniz de kendinizi rahat hissettiğinizde, biriniz dudaklarını ve ellerini kullanarak diğerinin vücudunu keşfetmeye başlayabilir. Sıcak dokunuşları, ensesini, kulaklarını, göğsünü öpmeyi ve okşamayı deneyin. Zevk alan taraf nelerden hoşlandığını yumuşak bir dille ifade etmeli. Söylediklerinizve ses tonunuz yapılan şeyden hoşlanıp hoşlanmadığınızı anlatmalı. Eğer hoşlanmıyorsanız zevk vermeye çalışan taraf denemeye devam etmeli. Sekse tüm bedeninizle katılmalısınız, bu yüzden nelerden hoşlanıp hoşlanmadığınızı konuşun.

Her ikinizin de ne hissettiğinizi söylemek ve partnerinize size zevk vermesinde rehberlik etmek için eşit şansı olduğu sürece, keşfetme ve iletişim kurma süreci biriniz tarafından ya da ortaklaşa gerçekleşebilir. Bazen yalnızca zevk almaya ya da partnerinize zevk vermeye odaklanmak isteyebilirsiniz. Diğer zamanlarda birbirinize karşılıklı olarak zevk vermek isteyeceksiniz. Partnerinizin bunu bilmesine izin verin.

Son olarak keşiflerinize cinsel organlarınızı da ekleyin. İlk olarak zevk alma ve zevk verme işini sırayla yapın. Partnerinizin cinsel organını okşarken ya da uyarırken-elinizle ya da vibratörle-dokunuşları, hareketleri partneriniz mastürbasyon yaparken kendini nasıl uyarıyorsa o şekilde değiştirmeyi deneyin. Bunu ilk denediğinizde rehberliğe ihtiyacınız olacaktır, ancak bu öğrenmenin en iyi yoludur. Zevk alan tarafın neden hoşlandığını sözlü ya da sözsüz olarak anlatmasını sağlayın. Elinizi partnerinizin elinin üzerine koyup hoşlandığınız yere hoşlandığınız şekilde dokunmasını sağlamak sözsüz iletişimin bir yoludur.

Pozisyonlar

1- Bunu yaparken yüzleriniz birbirine dönük olarak yan yana uzanabilirsiniz.

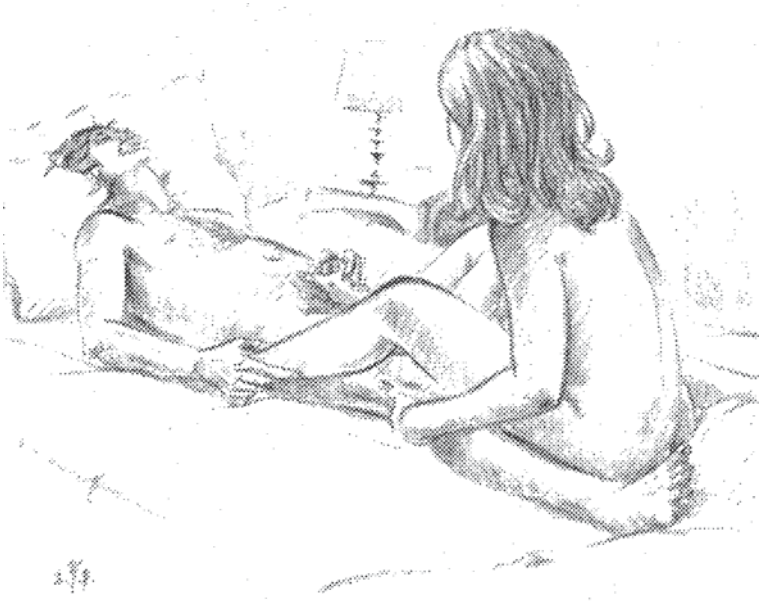
2- Birbirinizin cinsel organını görebilecek şekilde yatın.

3- Sırayla birbirinizin cinsel organını uyaracak pozisyonda uzanın.

4- Partnerinizin duvara ya da yastığa dayanarak oturmasını sağlayın. Zevk verme görevini üstlenen partner, diğerinin bacak-

larının arasına oturur böylece zevk alan taraf aldığı hazza odaklanırken diğer taraf partnerinin cinsel organını rahatlıkla görür ve ona kolayca dokunur. (Resim 14 gelecek)

5- Kadına zevk verirken erkeğin sırtı dik olarak ya da duvara yaslanmış olarak oturabilir. Kadın erkeğin bacaklarının arasına sırtı ona dönük olarak oturur. Sırtını erkeğin göğsüne yaslar. Bu pozisyonda erkek kollarıyla kadını sararak hem saçlarını, boynunu öpüp okşayabilir hem de göğüslerine ve cinsel organına dokunabilir. Kadın erkeğe destek verici sözler söyleyebileceği gibi aldığı zevke de odaklanmakta özgürdür. Birbirinizin vücudunun farklı bölümlerini tanımak önemlidir. Unutmayın ki amaç uyarılmak değil. Şu noktada uyarılmaya çalışmak paylaşmayı engelleyebilir.



Öğrenmeye ve birbirinize zevk vermeye odaklandığınız en az 3-6 seans deneyin. İlk birkaç denemede, nereye dokunduğunuzu görmek isteyebilirsiniz. Eğer ikinci seanstan sonra birbirinize zevk verirken kendinizi rahat hissediyorsanız, öğrendiklerinizi

karşılıklı olarak uygulamaya başlayın. Bu seans esnasında ilişkiye girmek dışında birbirinize zevk veren herşeyi yapın. Her seans için 30 dakika ya da 1 saat kadar zaman ayırın. Eğer orgazm olursanız bu çok iyi ancak bunun ilk seansta olmasını beklemeyin ve bunun için uğraşmayın. Amaç her seansı olabildiğince zevkli ve ödüllendirici yapmanız. Hedefiniz ya da seansınızın bitiş noktası orgazm olmamalı.



Bedeninizde güzel duygular yaşayacak, partnerinizin de aynı duyguları yaşamasına yardımcı olacak ve bir çift olarak yakınlaşacaksınız. Cinsel açıdan zevk almaya devam eder ve bu duyguları sıcak bir ortamda partnerinizle paylaşırsanız, orgazm kendiliğinden gerçekleşecektir.

Düşünmeniz ve
Birbirinizle Konuşmanız Gereken Noktalar

1- Hangi konularda çalışmaya devam etmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?

2- Nerde aşama kaydettiğinizi düşünüyorsunuz?

3- Eğer henüz orgazm olmadıysanız, siz ve partneriniz bu konuda ne hissediyorsunuz?

Bir çift olarak birçok seans yaşadıktan sonra bazı konularda düşündüğünüzü ve kuşkularınız olduğunu göreceksiniz. Bu düşünce ve duygularınızı keşfetmeye başlamanıza yardımcı olmak istiyoruz.

İlişkiye girmeden yapılan seks hakkında ne düşünüyorsunuz? Belki bu noktada kazandığınız herşeyden memnunsunuz. İlişkiye girip zevki diğer yönlerden de yaşamak için hevesli olabilirsiniz. Bu tür duygular seanslarınızda aceleci davranmanıza neden olup zevk almanızı, rahatlamanızı ve bedeninizin yaşadıklarını anlamanızı zorlaştırabilir. Öğrendiğiniz herşeyin ilişkiye girmenizi daha zevkli bir deneyim haline getireceğini hatırlarsanız kendinizi daha iyi hissedersiniz. Bu zevk verme ya da ön sevişme teknikleri ilişkiye girmenin başlangıcı olabileceği gibi kendi kendine de sonlanabilir. Buna ilerki bölümlerde ilişkiye girme konusunda döneceğiz.

Eğer evlenmeden önce cinsel ilişkiler yaşadıysanız ve bu konuda suçluluk duyuyorsanız, şu an daha olgun, evli ya da oturmuş bir ilişkinin içinde olsanız bile aynı duyguları hissedebilirsiniz. Koşullar değişmiş olsa bile cinsel organlara dokunurken hala suçluluk, utanç ve heyecan hissediyor olabilirsiniz.

Bu tür duyguları sizi destekleyen bir partnerle paylaşmak yararlı olacaktır. Eğer deneyimlerinizin yararlarını görüyorsanız, cinsel açıdan yaşadıklarınıza karşı tutum ve düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz. Partnerinizin ve sizin hoşlandığınız cinsel aktivitelerin sayısını ve çeşidini arttırmak seansların kendiliğinden ilerlemesini sağlayacak bir avantajdır. Diğer bir avantaj ise ne yapıp yapmayacağınıza yönelik değişen beklentileriniz olmaksızın birbirinizden tam olarak zevk alacak olmanızdır. Bu bazen-

üstelik çoğu zaman-seanslara ilişkiye girmeyi eklemek isteyeceksiniz demektir. Ancak biriniz ya da her ikiniz birden orgazm olmak için vibratörü, oral seksi, elle uyarılmayı seçebilirsiniz. Bu tür zamanlarda ön sevişmenin bir parçası olarak ya da orgazma giden bir yol olarak partnerinizin önünde kendi kendinize zevk vermek isteyebilir ya da onun sizin önünüzde kendi kendini uyarmasını isteyebilirsiniz.

Kadınlar İçin: Eğer partnerinizin önünde orgazm olursanız ne olur? Orgazm olduğunuzda partnerinizin nasıl bir tepki vereceği konusunda kuşkularınızın olması zevk alırken belli bir noktaya geldiğinizde durmanıza neden olabilir. Bu sırada sizi rahatsız eden diğer duyguların ya da kaybetmekte olduğunuz zevkin beyninizi kurcaladığını göreceksiniz. Kaygılarınıza yoğunlaşmanız bu noktayı geçmenizi engeller. Eğer henüz orgazmı yaşamadıysanız yapmanız gereken şey korkularınızla yüzleşmek. 6. bölüme geri dönün ve "orgazm rolü yapmayı" yeniden okuyun. Bu egzersizi sonraki birkaç seansınızda deneyin.

Korkularınızın bazılarını anlatabilir misiniz? Biraz zor gözükse de bunları partnerinizle paylaşmayı deneyin. Güven ve destek bu noktada her ikiniz için de çok önemli. Örneğin zevk, idrarınız varmış hissiyle beraber geliyorsa bu korkunuzu partnerinizle paylaşın. Partnerinizin kadınların ilk birkaç orgazmında birazcık idrarlarını yapabileceklerini ancak bunun otomatik olarak hemen kontrol edileceğini bilmesi gerekiyor. Bu sorunla karşılaştığınızda bir çift olarak nasıl çözeceğinizi konuşun. (yatağın yanında bir havlu bulundurmak)

Bir sonraki adım "orgazm rolü yapma" egzersizini bir çift olarak gerçekleştirdiğiniz seansların bazılarında kullanmak. Bunu ilk denediğinizde seanslarınızın başında, daha zevk almaya başlamadan abartılmış bir şekilde orgazm rolü yapın. Biri bunu yaparken rol yapmayan taraf destekleyici sözler söyleyebilir. "Devam et" "olmasına izin ver", "hadi" gibi sözler ya da yalnızca yakın olmak ve temasta bulunmak-elini tutmak gibi -partnerinize destek ve güven verebilir.

Her ikiniz de korkularınızı gerçekten ifade edebileceğinizi hissedinceye kadar bunu yapmaya devam edin. Bunu yaparken kendinizi aptal gibi hissedebilir ve biraz utanabilirsiniz. Bir süre

sonra her ikiniz de aldığınız zevki yaşama ve orgazm olma konusunda daha az kaygılanacaksınız. Bir sonraki kez kendinizi cinsel olarak aldığınız zevkle sıkışıp kalmış olarak bulabilirsiniz. Bu tür durumlarda 6. bölümde anlatılan orgazm yöntemleriyle beraber orgazm olmuş rolü yapmayı deneyin.

Bir çift olarak yaşadığınız cinsel seanslarınızda sorun olabilecek başka bir nokta da partnerinizin cinsel organına karşı sahip olduğunuz negatif duygulardır. Özellikle kadınlar erkek anatomisine yabancı olduklarından bu tür duygulara daha çok sahiptirler.

Ancak genelde olduğu gibi kadının erkeğin cinsel organına karşı olan negatif düşünceleri seks ya da erkekler hakkında büyürken öğrendiklerinden kaynaklanıyor olabilir. Öğreğin seks terapilerinden tanıdığımız bir kadın bu konuda ilk bilgiyi 15 yaşında öğrendiğini ve ilişkiye girme fikrini duyduğunda taş kesildiğini söylüyor. Erkeğin penisinin kadının vücuduna girmesi onun için çok üzücüydü, çünkü bunun acı vereceğini düşünmüştü. Aynı zamanda erkek anatomisine yabancı olduğundan (bir erkeği hiç çıplak görmemişti) penisi anormal büyüklükte hayal etmişti. Bu kadın partnerine zevk vermeye başlamadan önce erkeğin cinsel organıyla uğraşmak zorunda kalmıştı. Şimdi bunu yapmanın birkaç yolunu tartışacağız.

Kuşkusuz kadınların erkekler tarafından uyarılmayı öğrenebileceği başka yollar da var. Konuştuğumuz bir kadın genç kızlığının sonuna kadar bir erkekle çıkmasını reddeden bir babaya sahipti. Biriyle çıkmaya başladığında babası ona dikkatli olmasını söylüyor ve "erkekler yalnızca bir tek şeyle ilgilenir" diye uyarıyordu. Bu bayan büyüdükçe erkeklere cinsel açıdan güvenmediğini ve onların yanında rahat olmadığını fark etti. Ona göre erkekler acı ve güvensizlikle eşleşmişti. O halde seks hakkındaki görüşlerimiz doğuştan gelmez, bu düşünceleri ailemiz, arkadaşlarımız, okuduklarımız, gördüklerimiz, duyduklarımız ve ilişki kurduğumuz erkekler yoluyla edindiğimiz deneyimlerden öğreniriz. Duygularımız edindiğimiz bilgilere (ailenin tutumu) ve yaşadığımız deneyimlere (tecavüze uğramak) dayanıyor olabilir. Seksle ilgili duyguları öğrenmek mümkün olduğundan, bu duyguları öğrenmemek de mümkündür. Bu yüzden eğer erkeğin cin-

sel organının düşüncesinden, görünüşünden ve dokunuşundan rahatsızsanız, sıcak bir atmosferde zamanla daha farklı hissetmeyi öğrenebilirsiniz. İşte denemeniz için birkaç öneri. Bazılarını partnerinizle yapmak zorundasınız, ancak diğerlerini kendi özel seanslarınızda denemeniz daha iyi olur.

1- Bu düşünceleri öğrendiğiniz kaynakları düşünün. Nerden geliyorlar? Hiç daha farklı hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Öyleyse değişikliğe neden olan ne?

2- Hazır olduğunuzu hissettiğinizde, düşüncelerinizi partnerinizle paylaşın. Duygularınızın neden kaynaklandığını bilmesi için ona bir şans verin. Bu size değişiminiz için destek, cesaret ve süre tanımasını kolaylaştırır. Bu durumu değiştirmek yavaş ve ne zaman gerçekleşeceği belli olmayan bir süreçtir. Buna karşın seks hakkındaki negatif düşüncelerinizin partnerinizden kaynaklanmadığına onu ikna edin.

3- Erkeğin cinsel organını gösteren bir resme bakmayı gerçeğine bakmaya oranla daha az rahatsızlık verici bulabilirsiniz. Kendinize çıplak erkek resimleriyle dolu bir kadın dergisi almanızı öneriyoruz. Bu dergileri alırken utanabilirsiniz ancak bu tür dergileri alan insanların sayısına bir göz atarsanız hiç de yalnız olmadığınızı göreceksiniz. Bu dergilerin bazıları cinsel organını gösteren bir sürü erkek resmiyle doludur. Hoşlandığınız resmi buluncaya kadar tek tek ve yavaş yavaş bütün sayfalara bakın. Daha sonra kendinizi rahat hissedene kadar cinsel organına bakın. Erkeğin cinsel organını gösteren bir resme hiçbir rahatsızlık duymadan bakabilinceye kadar her defasında zamanı biraz daha artırarak bunu yapmaya devam edin.

4- Eğer son önerinin size uymadığını düşünüyorsanız yalnızca partnerinizin cinsel organını kapsayan bir egzersizi seçebilirsiniz. Partnerinize karşı iyi duygularınızın olduğu bir zamanı seçin. (kavga ettiğiniz yada yorgun olduğunuz bir zamanı değil) Başlangıç olarak öpüşmeyi ya da okşamayı seçmekte sizin elinizde. Hangi yolu seçerseniz seçin bunu partnerinizle paylaşın.

İlk başta partnerinizin cinsel organına dokunmadan yalnızca bakın. Eğer kendinizi rahatsız hissederseniz, kısa bir bakıştan sonra vücudunun diğer bölümlerini okşayın ve bunun keyfini çıkarın. Bunu birçok kez deneyin ve her denemenizde de onun

cinsel organınıza baktığınız süreyi artırın. Bunun sizin için ne kadar zor ya da kolay olduğunu, daha kolay hale getirmek için neler yapmanız gerektiğini partnerinizle konuşun.

Partnerinizin cinsel organına rahatça bakabildiğinizde dokunmaya başlayın. Amacınız partnerinizi uyarmak ya da ona zevk vermek değil. Bu yalnızca dokunarak onu tanımanız için yapılan bir egzersiz. İlk kez kendinize dokunmaya başladığınız anı hatırlıyormusunuz? Bunu da onun gibi bir öğrenme egzersizi olarak düşünün.

Bu esnada partnerinizin hareketsiz uzanmasını, sizi izliyormuş hissine kapılmamanız için gözlerini kapatmasını isteyin. Kendinizi rahat ve sakin hissetmenizi sağlayacak her türlü öneriyi partnerinizle paylaşın. Dokunurken kısa bir süre gözlerinizi kapamanız parmaklarınızın ve ellerinizin hissettiklerini algılamanıza yardımcı olabilir. Dokunurken hissettiklerinizi dokunduğunuz diğer güzel nesnelerle eşleştirmeye çalışın. Örneğin, "Penisin bu kısmındaki deri çok yumuşak, aynı ipek gibi". Aynı zamanda cinsel organın bölümlerini partnerinizin vücudunun diğer bölümleriyle karşılaştırın. Testisin derisi karın ve göğüs derileriyle aynı mı? Penisin ucundaki penile derisi dudaklarındaki deriyle aynı mı? Ve son olarak onun cinsel organının anatomik yapısıyla sizinkini nasıl karşılaştırırsınız? Benzerlikleri ve farklılıkları bulun ve partnerinizle paylaşın.

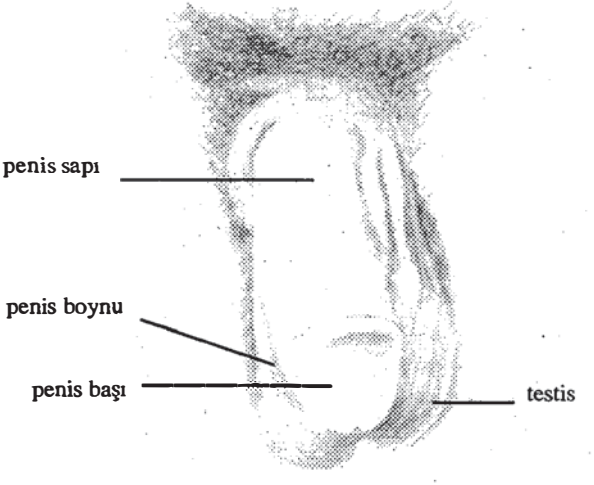
5- İsim oyunu: Cinselliği anlatan sözcükler negatif ya da pozitif anlamlar taşıyabilir ve hem kendi hem de partnerinizin cinsel organına karşı ne hissettiğinizi anlamak için kullanılabilir. Örneğin bir çift için "PUSSY" sözcüğünü pozitif anlamda kullanılırken "CUNT" sözcüğü daha serttir ve daha çok partnerlerden biri sinirliyken kullanılır. Başka bir çift açısından "CUNT" sözcüğü kadının cinsel organını anlatmada kullanılan pozitif bir ifade olabilir. Bu oyunu oynamak cinselliği anlatan sözcükleri kullanırken rahat olmanızı sağlarken sizin için de eğlenceli olacaktır.

Nasıl oynayacaksınız: Aşağıdaki sözcüklerle beraber bildiğiniz tüm argo sözcüklerin bir listesini yapın. Eşanlamlı sözcükleri kullanmanızda da hiç bir sakınca yok.

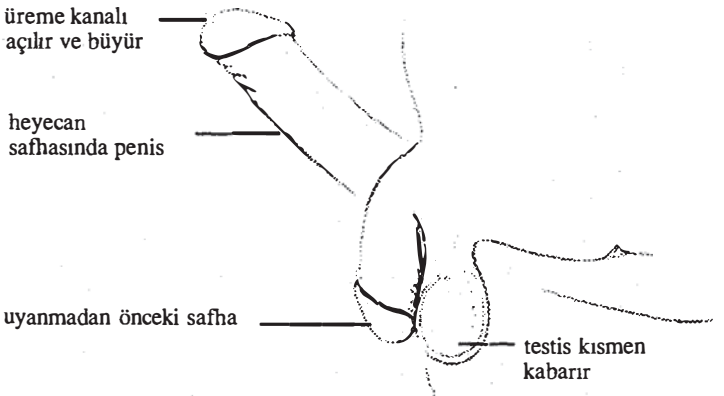
Vajina
İlişki

Göğüs
Penis
Mastürbasyon
Klitoris
Menstrasyon
Testis
Boşalma
Oral seks

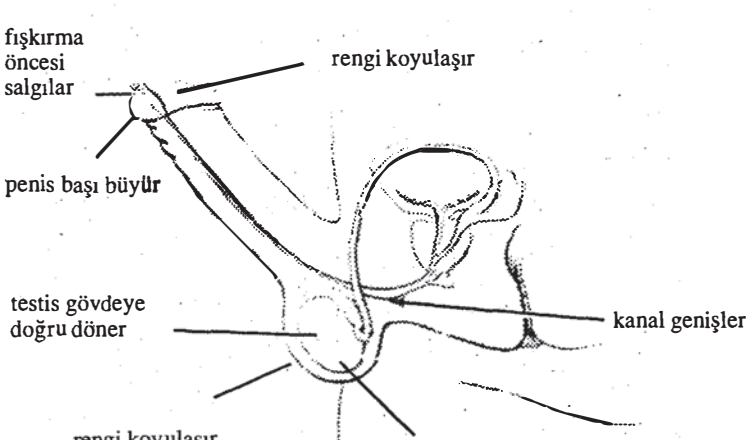
Oynadıktan sonra-ve biraz güldükten sonra-hangi sözcükler hakkında pozitif, hangileri hakkında negatif düşünceleriniz olduğunu konuşun. Partnerinizin sözcüğün neyle ilgili olduğunu ve sizin üzerinizde yarattığı etkiyi anlamasına yardımcı olabilir misiniz? Bir çift olarak cinsel açıdan rahat bir şekilde iletişim kurarken kendi sözlüğünüzden yararlanıp yararlanamayacağınızı anlamaya çalışın. Kendinize özel sözcükler yaratmak bile isteyebilirsiniz.



Bunu yapmanızdaki amaç sizin için değerli olan imajı ve anlamı yaratan sözcüğü bulmanız. Partnerinizin cinsel organına penis yerine "dick" derseniz kendinizi daha rahat hissedebilirsiniz. Bazı çiftler birbirlerinin cinsel organları için etki uyandıran de-



Canlanmadan Önceki- Heyecan safhası



Yükselme Safhası

ğişik takma isimler kullanabilirler. Eğer her ikiniz de bu düşünceden hoşlandıysanız, bunu deneyin.

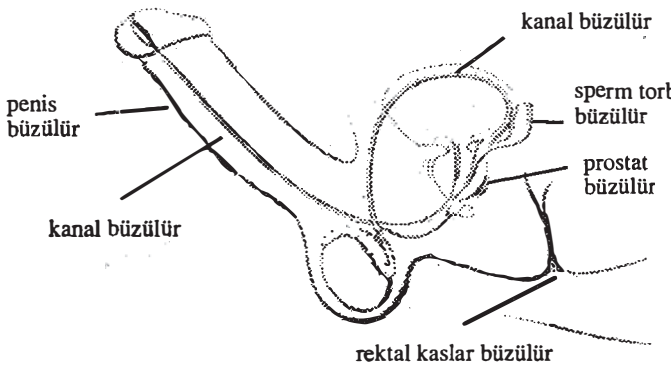
6- Erkek anatomisini ve fonksiyonlarını öğrenmek partnerini-

zin vücudunun size daha az yabancı ve korkutucu gelmesini sağlar. Bu yüzden erkeğin cinsel organını gösteren bir resim veriyoruz. Aynı zamanda cinsel ilişki sırasında peniste meydana gelen değişiklikleri de resimde gösteriyoruz.

Uyarıldığı anda ve orgazm sırasında erkeğin cinsel organında olanlara karşı, kendinizi daha iyi hissetmeniz için oluşan iç ve dış değişimleri kısaca özetliyoruz.

Erkek uyarıldığında *(heyecanlanma dönemi)* artan cinsel heyecan kanın penise ve pelvis bölgesine dolmasını sağlar. Böylece ereksiyon dönemi başlar. Penis ereksiyon olmaya başlayınca boyu ve çapı artar, testisler yükselir. Uyarılmamış durumları küçük olan penisler uyarıldıklarında, büyük olanlara göre daha çok büyürler. Kalp atışı hızlandığından nefes alıp verme sıklaşır. Bazı erkekler göğüs uçlarından bile ereksiyon olabilirler.

Aşırı uyarılmayla *(yükselme dönemi)* vücudun bazı bölgelerinde kızarıklıklar olabilir, kan basıncı artar ve bunun sonucunda penis koyu kırmızı bir renk alır. Kalp atım hızı böyle durumlarda yaklaşık %100 artar. Testis torbası (testisleri destekler) derisi incelirken testisler tam olarak genişler ve yükselir. Penis ucu genişlediğinden bir miktar meni sıvısı genişleyen üretral delikten dışarı akabilir. Orgazmdan hemen önce, boşalma sürecinin başladığını gösteren karşı konulmaz bir his olur.



Orgazm Safhası

Orgazm sırasında birçok kas kasılıp gevşeyerek *(orgazm dönemi)* meni sıvısını üretral delikten dışarı çıkarır. Kasılıp gevşemeler birkez başlayınca bir daha durmaz

Ereksiyonun sona ermesi biraz süre almasına karşın penis orgazmdan hemen sonra biraz küçülür. *(çözülme dönemi)* Her erkekte ereksiyonun sona erme süresi farklılık gösterir. Testisler alçalır ve küçülür. Kızarıklıklar, kalp atışları, kan basıncı ve oluşan diğer değişiklikler normal fizyolojisine geri döner.

Genel olarak uyarılma dönemleri ve orgazm süreci her iki cinste de benzerdir. Aradaki tek fark ise erkeklerin bir kez orgazm olup boşaldıktan sonra bir süre yeniden orgazmı yaşayamamalarıdır. Umuyoruz ki erkeğin cinselliğiyle ilgili verdiğimiz bilgiler partnerinizin vücudunu keşfederken kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlayacaktır.

Erkekler İçin: Eğer partnerinize zevk vermek için elektrikli vibratör kullanıyorsanız, bu konuda kuşkularınız olabilir. Olasılıkla bu kuşkuların bir kısmını partneriniz mastürbasyon yaparken de yaşadı. 7. bölümü okuyun. Bunları partnerinizle konuşmak sizi ikna edebilir.

Çoğu zaman erkeklerin vibratör hakkında özel düşünceleri vardır. Partnerinizin bu tür bir uyarıcıyı sizin sağlayacağınız herhangi bir uyarılmaya tercih edeceğinden kaygılanabilirsiniz. Partnerinizin vibratör kullanmasının, sizin sevgili olarak yeteneğinize bir tepki olduğunu düşünebilir ve partnerinizin ilk orgazmını vibratör kullanarak yaşamasından korkabilirsiniz. Onu vibratörle uyarırken partnerinizden uzaklaşabilir ve kendinizi kullanılıyor gibi hissedebilirsiniz. ("makinanın yanındaki makina" olmaktan fazla bir şey değilsiniz)

Tüm bu düşünceler gayet doğal ve diğer erkekler de böyle hissediyor. Büyük ihtimalle cinsel eğitiminiz seksin kadın açısından nasıl gittiğinin sorumluluğunu da size yüklüyordu. Sınırları belirleyebilirdi ancak onu çekip çevirmek sizin sorumluluğunuzdu. Eğer bu sizin için de geçerliyse vibratörün pozitif bir adım olarak kullanılması size zor gelebilir.

Vibratörün kullanılmasını bir başarısızlık işareti olarak görmektense, onu bir tatmin ve değişiklik kaynağı olarak düşünün. Şimdiye kadar neler işe yaradı. Bu size bir çift olarak, üzerinde

cinsel gelişiminizi arttırıp keşfedebileceğiniz sağlam bir temel sunar. İşte vibratör kullanımını, her ikiniz için de yararlı olması için yapabilecekleriniz.

1- Vibratörle rahat olun. Vibratörü kendi üzerinizde deneyin ya da partnerinizin onu vücudunuzun farklı bölgelerinde kullanmasını sağlayın. Onu cinsel organınız kadar başınızda, sırtınızda, kollarınızda, bacaklarınızda, ayaklarınızda vb. bölgelerinizde kullanın. Bu vibratörün ne kadar güçlü olduğunu ve size zevk verip vermeyeceğini anlamanızı sağlar. Birçok erkek cinsel organlarının vibratörle uyarılmasından hoşlanırlar, ancak önemli olan partnerinize nasıl, nerde, ne kadar önce bunu öğretmeye başlıyacağınızı bilmeniz.

2- Her ikinizin de hoşuna giden bir vibratör kullanın. 7. bölüm kullanışlı olan vibratör çeşitlerini gösterip açıklıyor. Çoğu erkek ellerinin partnerlerinin cinsel organında olmasından hoşlanır, bunun her ikiniz için de önemli olduğunu anlayabilirsiniz. Eğer partneriniz kendi kişisel seanslarında elle kullanılan bir vibratör seçtiyse, onu uyarırken de bunu kullanmayı deneyin. Eğer başka bir çeşit kullanmayı seçiyorsanız, bunu partnerinizle konuşun. Herhangi bir çeşit alıp onu deneyebilirsiniz. Yine de son kararı kadınlara bırakın. bazı kadınların kesin seçimleri vardır. İki vibratör kullanmamanız için (eğer buna gücünüz yetiyorsa) hiçbir neden yok. (Biri partnerinizin kendi üzerinde kullanması için, diğeri ise sizin kendi üzerinizde kullanmanız için) Tam olarak doğru kullanmayı öğrenmek süre alacağından herbirini birkaç kez kullanın. Ayrıca hangilerinden zevk aldığınızı partnerinizle paylaşın.

3- Vibratörün cinsel yaşamınızda bir seçenek, zenginlik olmasını sağlayın. Bu, her sevişmenizde vibratör kullanmak zorunda olmadığınız anlamına geliyor. Şimdiye kadar partnerinize zevk vermenin birçok yolunu öğrendiniz. Vibratörü kendinizi geliştirmenin bir yolu olarak görün, tek başına o yalnızca bir alet, ancak dikkatle kullanılırsa zevk alınabilecek bir yol. Vibratörü yakın bir yerde saklayın, (giysi dolabı, yatağın yanındaki bir çekmece) böylece onu almak sizin için zor bir iş olmaz. Vibratörü kullanabileceğiniz yollar deneyin, örneğin: "Vibratörü şimdi kullanmaya ne dersin?", "Bana vibratörle dokunmanı istiyorum"

gibi. Ancak bazen partnerinizi yalnızca ellerinizle, dudaklarınızla uyarmak isteyebilir ya da vibratör kullanmak istemeyebilirsiniz. Bu zamanlarda sevişirken vibratör yerine elinizi ya da ağzınızı kullanabilirsiniz.

4- Partnerinizi vibratörle uyarırken diğer yolları da deneyin. Cinsel organını uyarırken partnerinizin göğüslerini öpmek çok zevk verici olabilir. Vibratörü erkeğin penisi üzerinde kullanırken erkeğin testisleri ağızla veya diğer elle okşanabilir. Davetkâr olun. II. bölümü okumak size bazı fikirler verebilir.

Bazen vibratör kullanımı esnasında istediğiniz tek şey partnerinizi izlemek ve onu zevk alması için cesaretlendirmek olabilir ya da onun aldığı zevke tamamıyla ortak olduğunuzu hissetmeye ihtiyacınız olabilir. Partnerinizin zevki yaşayabilmesini sağlayacak güven ve ilgi ortamını sağlamanız çok önemli. Bunu sağlayabilecek tek kişi sizsiniz.

Vibratörle zevk alıp orgazm olmayı öğrendikten sonra, bir kadının vibratör kullanmaksızın orgazm olmakta zorlanması hiç de anormal değil. Bu şaşırtıcı değil, çünkü vibratör keskin bir uyarılma sağlar. Eğer bir çift olarak kadının vibratörle uyarılması sonucu orgazmı yaşayabildiyseniz, diğer uyarılma şekillerinde daha farklı yöntemler denemek isteyebilirsiniz. (II. Bölüme bakın)

İşte birkaç öneri:

Bu önerileri kadın, partnerinin önünde vibratörle zevk almayı kolayca başarabildiğinde deneyin. Bu, her ikinizin de birbirinizin önünde cinselliğinizi ifade etmekle ilgili sorunlarınızı aştığınızdan emin olmak için.

1- Vibratör yerine diğer uyarıcıları kullanmayı deneyin. Kadının aşırı zevk almasını ya da orgazma çok yaklaşmasını sağlayın. Daha sonra kuvvetlice elle uyarmaya ya da oral sekse geçin. Bu tekniğin düzenli olarak işlemesi için biraz süre ve sabır gerekli. Bir uyarılma şeklinden diğerine geçmek kadında orgazmı durdurabilir. Her ikiniz de yeniden uyarılmayı gerekli görebilirsiniz ve bir miktar korku baş gösterebilir. Partnerinizin bu tekniği bir seans içinde kaç kez denemek istediğini öğrenin. Eğer moraliniz bozulur ve korkarsanız, devam etmeyin. Başka zaman yeniden deneyin.

2- Bazı kadınlar orgazmdan sonra aşırı uyarılmaktan hoşlanırlar. Ancak diğer kadınlar orgazmdan sonra oldukça narin olurlar (özellikle eğer vibratör kullanıldıysa) ve ek uyarılmalar onun için acı vericidir. Eğer kadın vibratör kullanarak orgazm olmayı başarırsa orgazmdan sonra (30 saniyeyle 2 dakika içinde) elle uyarılmayı deneyebilir. Eğer hoşlanırsa, bu kez zevk alması daha kolay olur, çünkü cinsel organları hala uyarılmış durumdadır. Ancak yine neyin, ne kadar uygulanması gerektiğine kadın karar vermeli.

Her ikiniz için: Bu aşamada, insanlar genel olarak partnerlerine zevk verme ve zevk alma konusunda kaygılanırlar. Zevk almak, zevk vermek ya da orgazm olmak için gerekenden daha fazla uyarıcı kullandığınızı düşünebilirsiniz. Kadınlar gereksinim duydukları uyarıcının cinsi ve miktarı açısından "tuhaf" olduklarını düşünmeye meyillidirler. Bencil olduklarını düşünüp, partnerlerinin sıkılmasından, zorlanmasından korkabilirler. Bu tür korku ve kaygılar cinsel seanslarınıza büyük oranda kısıtlama getirir. Bunlar zevk almanızı ve orgazm olmanızı engelleyebilir. Kadınlar için neyin "normal" olduğunu bilmek sizi bu korkuların bir çoğundan uzaklaştırır. Kadınların orgazm olmasına yardımcı olurken edindiğimiz deneyimlerden şunu öğrendik ki, ilk kez orgazm olacakları zaman kadınların uzun bir zamana ihtiyaç duymaları, bunun bir saat sürmesi anormal değildir.

Uyarıcı dediğimizde, kucaklaşmayı, öpüşmeyi, masaj yapmayı ve göğüs, kalça gibi vücudun değişik bölümlerini uyarmayı kastediyoruz. Cinsel organları uyarmak tek başına birkaç dakikadan 45 dakikaya kadar süre alabilir. (Burada ilişkiye girmeyi kastetmiyoruz. Bu konuyu 10. bölümde ele alacağız)

Zevk alma, zevk verme, kendi kendini uyarma esnasında nöbetleşe görev almak ikinizin de yaşanan deneyime katıldığınızdan emin olmanızı sağlayacaktır. Eğer bütün ilgi kadının orgazm olmasına yoğunlaşmışsa, erkek tarafında sabırsızlık ve gücenme, kadın tarafında ise korku ve suçluluk duygularının oluşması olasıdır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, her iki cins üzerinde performans konusunda kurulan baskı zevk almayı imkansızlaştırır. Bunun yerine kendi zevkinize odaklanmayı, zevk almayı deneyin ve orgazmı gerçekleşmeye zorlayamayacağınızı unutmayın.

Şu noktada iletişim çok önemli. Her ikiniz de ihtiyacınız olan, sizin için iyi olan uyarıcıyı aldığınızdan emin olmak isteyeceksiniz. Aynı zamanda, bu aşamada, partnerinize daha çok pozitif geri bildirim vermeye çalışın. Sıkılma ve uzaklaşma duyguları, daha çok bir partner kendini dışlanmış hissettiğinde ve ötekinin ne hissettiğinden emin olmadığında oluşur. Aldığınız zevki anlatmak için partnerinize bilgi vermek hırıldamak ya da inlemekten daha fazla birşey değilmiş gibi gelebilir. Ancak, "çok hoş" "daha fazla", "bu çok güzel" gibi birkaç söz söylemek içtenliğe ve katılıma yardımcı olur.

Daha önce, orgazmın kadınların bastırdığı ya da gözardı ettiği doğal bir tepki olduğunu belirtmiştik. Bu kitaptaki egzersizler sayesinde bedeninizin bu duyguları yaşamasına nasıl yardımcı olabileceğinizi öğreniyorsunuz. (gerek tek başınıza gerekse bir çift olarak) Bu bilgileri, deneyim ve zamanla gerçekleştirebileceğiniz, genişletebileceğiniz, güzelleştirebileceğiniz öğrenme teknikleri olarak düşünüyoruz. Farklı zevk alma teknikleri konusunda daha rahat ve yetenekli hale geldiğinizde, zevk almak gün geçtikçe daha da kolaylaşacaktır.

Genellikle kadınlar ne kadar çok orgazm olurlarsa, daha fazlasını yaşamaları o kadar kolay olur. Neden? Hiç kimse tam olarak emin değil. Zevk almaya, orgazm olmaya neden olan uyarıcının cinsel organlardaki kan basıncını arttırması fiziksel bir neden olabilir. Kan basıncındaki artış sonucunda yeni küçük kılcal damarlar (kanı taşıyan kanallar) oluşabilir. Bu da kanın cinsel organlara akışını hızlandırarak zevk duygularının daha çabuk meydana gelmesine neden olabilir. Bu süreç zaman alabilir bu yüzden cesaretiniz kırılmasın.

Önemli olan öğrenmek için kendinize daha çok zaman ve şans tanımanız. Cinsel organlarının ve klitorisinin ne kadar uyarılmasını istediği, ne kadar uyarıcıya ihtiyacı olduğu kadına bağlıdır. Cinsel organların bazı bölgelerine yapılan sürekli uyarının partneri için çok zevk verici olması birçok erkeği şaşırtır. Örneğin, klitorisin kenarlarına yapılan dairesel masaj. Eğer hareket durursa artan zevk de yavaşlar. Bu nedenle partneriniz seçtiği uyarıcı konusunda titiz davranırsa sakın şaşırmayın. Kendiniz hakkında çok şey öğrendiniz. Bu bilgiler her ikiniz açısından da

gelişimin bir başlangıcı. Kendinize gereksinimlerinizi birbirinize öğretmek için bir şans verin. Partnerinizin aldığı zevke daha çok ortak olduğunuzu, ilişkiye daha çok katıldığınızı göreceksiniz.

Fantaziler

Fantaziler sizin ve partnerinizin beraber yaşadığınız cinsel deneyimden alacağınız cinsel zevki arttırabilir. Daha önce beşinci bölümde de fantazileri, kadının kişisel seanslarında kullanabileceği bir yardımcı olarak ele almıştık. Cinselliğinizi arttırmak ve genişletmek için fantazilerin kullanılması fikrine alıştığınızı umuyoruz. Yine de partnerinizle sevişirken fantazileri kullanma konusunda mastürbasyonda olduğundan daha farklı düşünüyor olabilirsiniz.

Özellikle iki noktada kaygılar artmaktadır:

1- Cinsel ilişki esnasında fantazi kurarsam bu sevgilim ve benim için ne anlama gelir?

2- Fantazi kurmak cinsel ilişkimizi nasıl etkiler?

Bazı kadınlar seksi, kendi partnerleri dışında başka biriyle hayal ettiklerinde kendilerinde ya da cinsel ilişkilerinde bir sorun olduğunu düşünürler. "Beni canlandırmak için yeterli olmak zorunda değil mi?"

Hayal ettikleri cinsel ilişki partnerleriyle olandan daha doyurucu olduğundan ya da partnerleriyle ilişkiye girmek onları tatmin etmediğinden bazı insanlar yalnızca fantaziler kurarak uyarılabilirler. Aslında kadınların cinselliği üzerinde yapılan bir çok araştırma evli kadınlarının birçoğunun (%50 den fazla) eşleriyle sevişirken fantazilerden yararlandığını göstermiştir. Aynı zamanda fantazileri olan kadınlar genelde cinsel birşey yapmadıklarında da bu konuda hayal kurmaya meyillidirler. Bu kadınlar daha yaratıcı insanlardır. Fantazileri olan bayanlar bunlardan zevk alıyor ve partnerleriyle, "doyurucu cinsel ilişki" olarak tanımladıkları bir ilişki yaşıyorlar.

Fantazi kurmak insanlara bir çok farklı durumda cinsel ilişkide bulunmayı düşünmekten zevk alma şansı verir. Dünya turuna gitmeyi hayal etmek nasıl eğlenceli ise kendimizi farklı birçok cinsel durum içinde düşünmek de öyle eğlenceli olacaktır. Ayrı-

ca bir çok fantazi gerçekte asla deneyemeyeceğimiz aktivitelerden oluşur. Bu tür fantaziler yapmayı gerçekten istemediğimiz şeyleri yapmamızı engellerken, aynı zamanda ilgiyi arttırır ve merakımızı tatmin etmemizi sağlar.

Nancy Friday'in "*Gizli Bahçem*" ve "*Yasak Çiçekler*" kitaplarını okuduğunuzda da görebileceğiniz gibi fantazilerin içeriği kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazı kadınlar geçmişte yaşadıkları sevişme sahnelerini hatırlarlar. Bazı kadınlar partnerlerini fantazilerine katarlar ama mekanı (kumsal, araba, parti, banyo, çöl, ormanda bir kulübe), fantaziye katılan insan sayısını, aktivite çeşitlerini (popoya vurmak, zorlamak, tecavüz, uysallık) değiştirirler. Diğer kadınlar ise partnerlerini eklemeden fantazi kurarlar.

Kendinizi düşündüğünüz fantazinizin içeriği ya da partnerinizi eklemediğiniz konularında kuşkularınız olabilir. Bu tür duygularla baş etmenin bir yolu fantazilerinizin, sizin üzerinizdeki ve partnerinizle olan cinsel deneyimlerinizdeki iyi etkilerini düşünmektir. Örneğin,

1- Fantaziler zevk duygusunu arttırıp kendinizi daha seksi hissetmenize neden olabilir. Artan zevk duygusu partnerinizle paylaşabileceğiniz ve partnerinizin de hoşlanabileceği bir gelişmedir.

2- Fantazi kurmak bütün gün ne yaptığınızı düşünmek ya da yarın ne çok şey yapacağınız konusunda kaygılanmak yerine seksi bir moda girmenizi ve sekse yoğunlaşmanızı kolaylaştıran bir yoldur.

3- Fantazi kurmak sizi fiziksel ve duygusal olarak uyaracak her şeyi partnerinizden beklemek yerine, zevk alma konusunda kendinize de sorumluluk yükleme şansı verir.

Fantaziler gerçek değildir. Kişisel cinsel ifadelerinizin bir parçasıdır. Eğer fantazileriniz kamçılamak ya da vahşi dokunuşlar gibi davranışlar içeriyorsa, bunları asla denemek istemezsiniz, ancak bu tür sahneleri zihninizde canlandırmayı heyecan verici bulabilir ve bundan zevk alabilirsiniz. Büyürken, cinselliğin ne olduğunu yeni keşfetmeye başladığımızda seks düşüncesi bir tür yasak olarak düşünülmüştü. Bu yüzden bazılarımızın bu konuda entrikalar çevirmesi gayet doğal. Yine de bazı fantazilerinizi partnerinizle yaşadığınız cinsel ilişkilere ekleyebilirsiniz. Alex

Comfort'un "*Seksin Zevki*" adlı kitabını okuyarak, bunu zevkli ve eğlenceli bir şekilde nasıl yapacağınızı öğrenebilirsiniz.

Fantazilerle ilgili negatif düşüncelerinizden kurtulmanın bir başka yolu ise bunların bir kısmını partnerinizle konuşmanızdır. Fantazilerinizden birini partnerinize anlatıp ondan da aynı şeyi yapmasını isteyebilirsiniz. Bazı çiftler neler yaratabileceklerini anlayabilmek için beraber bir fantazi kurmak (erotik bir hikaye) isteyebilirler. Bunların her ikisi de fantazileri paylaşmanız ve partnerinizin varlığında fantazi kurmak konusunda kendinizi daha iyi hissetmeniz için birer yol. Alternatif olarak, fantazilerinizi paylaşmamaya da karar verebilirsiniz. Genellikle fantazilerin bir sır olması onları özel yapar. Eğer bu sizin için de geçerliyse onları kendinize saklamanız gayet doğal. Önemli olan fantazilerin cinselliğinizi arttırdığı konusunda onu ikna etmek için kuracağınız fantazilerde onun cinselliği açısından karşılıklı olarak kabullenebileceklerinizi konuşmanız, böylece bir çift olarak fantazileri cinsel yaşamınızda olumlu etkiler yapacak şekilde kullanabilirsiniz.

Fantazilerinizi paylaşırken, kaygılanılan ortak bir nokta partnerinizin başka biriyle ilgili fantazi kurmasıdır. Bir çok kadın partnerlerinin bir film yıldızı ya da magazin güzeliyle ilgili cinsel fantazileri olmasından çok fazla rahatsız olmazken, bazıları partnerlerinin kişisel olarak tanıdıkları başka biriyle ilgili fantazilerinin olmasından kaygılanırlar ve bunu kıskanırlar. Eğer bu tür fantazileriniz varsa bunları partnerinizle paylaşmayıp bunları kendi özel fantazileriniz olarak saklamak isteyebilirsiniz. Eğer fantazilerinizi partnerinizle paylaşırsanız, bunların yalnızca fantazi olduğunu ve bunları yaşamayacağınızı açıkça belirtin. Her ikiniz de cinsel olarak başka birinden etkilenmenin doğal olduğunu hatırlayın. Bu tür etkilenmeler partnerinizden etkilenmediğiniz ya da rastgele ilişki kuran biri olduğunuz ve fantazinizi gerçekleştirmek istediğiniz anlamına gelmez. Eğer seks sırasında fantazi kurmuyor ve üstelik bunu istemiyorsanız bunun da çok doğal olduğunu unutmayın. Sadece aldığınız fiziksel zevke ve partnerinizin zevkine odaklanmak her ikinizi de tatmin ettiği sürece gerçekten zevkli olabilir.

Sizin İçin Doğal Olan Ne

Birbirinize zaman tanımanız ve cinsel istekleriniz, ihtiyaçlarınız ne olursa olsun bunları kabul etmeniz her ikiniz için de çok önemli. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmak kendi kendinizi bozguna uğratmaktır. Cinsel olarak gelişme düşüncesi, gelişimin bir çok farklı anlamını ve yolunu içerir. Eğer uyarılma ve orgazm ancak vibratörün güçlü ve hızlı hareketiyle gerçekleşiyorsa, bu şu anda sizin için doğal olandır. Zamanla gereksinim ve istekleriniz değişebilir, ancak bunun neyin olması gerektiği konusunda baskıyla ya da emniyette olma düşüncesiyle değil, doğal bir şekilde olmasına izin verin.

10

İLİŞKİYE GİRMEK: KARŞILIKLI ZEVKİN DİĞER BİR ŞEKLİ

Genelde "seks" sözcüğünü duyduğumuzda cinsel ilişkinin kastedildiğini düşünürüz. Bunun bir nedeni ilişkiye girmenin cinselliğimizde oldukça önemli bir rol oynadığını düşünmemizdir.

Aslında biyolojik olarak düşündüğümüzde bu doğru: Hamilelik ilişkiye girme sonucu oluşur. Hamileliğin önemi ve aile olmanın yüklediği sorumluluk ilişkiye girmeyi cinsel aktivitelerinizden uzaklaştırır. Yasalar; ahlaki, dini, yasal standartlarda yapılan seksi kapsar. Bu standartlar ilişkiye girmenin önemini vurgular ve evleninceye kadar - özellikle bizim kültürümüzde - ilişkiye girilmesini engeller. Bu yüzden bir çoğumuz ilişkiye girmenin cinselliğimizi ifade etmenin diğer yollarından daha iyi olduğuna ve evlendiğimizde ya da biriyle ilişkimiz olduğunda tüm sevişmelerin ilişkiye girmeyle bitmesi gerektiğine inanmışız.

Bu tür duygular cinsel gelişimimizi birçok yönden etkiler. Örneğin, eğer partneriniz her sevişmenizin sonunda ilişkiye girmenizi bekliyorsa cinsel aktiviteleri keşfetme konusunda kendinizi yeterince özgür hissetmeyebilirsiniz. Bu durumlarda ön sevişme başlı başına bir zevk olmaktan çıkar ve otomatik olarak ilişkiye girmeye götüren bir ön hazırlık haline gelerek bilinçsizce yapılabilir.

Yine, ilişkiye girmediğiniz ya da giremediğiniz zamanlardan suçluluk duyuyor olabilirsiniz. Örneğin, erkek ereksiyon olmak-

ta zorlandığında, partnerlerden biri yorgunken, kadınların mensturasyon dönemlerinde ve vajinal enfeksiyonların bulunduğu zamanlarda ilişkiye girmek istemeyebilirsiniz. Diğer aktiviteler ilişkiye girmenin yanında ikinci sırada yer aldığından gücenme ve korku duyguları oluşabilir.

İlişkiye girmenin yarattığı diğer bir problem ise cinsel ilişkinizi ve o esnada olanlarla ilgili yeteneğinizi yargılamaktır. Eğer ilişkiye girmek onlar için elle yapılan tatmin kadar zevk verici olmazsa kendilerinde bir sorun olduğunu düşünen birçok çift tanıyoruz. Birçok kadın ilişkiye girerek orgazm olamadıkları halde kendi kendilerini tatmin ederek, partnerlerinin onları elle ya da oral olarak uyarması sonucu orgazmı yaşıyorlar. Çiftler ilişki esnasında zevk alıp orgazm olmayı, insanların öğrendiği bir başka yöntem olarak düşünmektense, klitoral orgazm eksikliğinin duygusal ve fiziksel sorunların göstergesi olduğuna inanıyorlar. Bunlar ilişki hakkında ve kendi hakkınızda kuşkuların yanında (yeterince sevgi veremiyor musunuz?) penisin boyu (çok büyük, çok küçük) vajinanın yapısı (çok sarkık, çok sıkı) klitorisin ve prezervatifin şekli (çok bol, çok dar, çok sıkı) gibi birçok kaygıya sebep olur.

Partnerinize duygularınızı anlatmak ilk adımdır. Ne hissettiğinizi ve ilişkiye girmek konusunda ne bekleyip neye inandığınızı bir kez konuşmaya başladınız mı, bir çift olarak yaşadığınız cinsel deneyimlere pozitif etkide bulunacak değişiklikler yapmak daha kolay olaçaktır.

İşte size duygularınızı paylaşırken düşünmeniz gereken bir kaç soru:

1- Eğer sevişmenin sonunda ilişkiye girmezseniz içinizden biri tatmin olmamış olur mu? Neden? Duygularınız nereden geliyor? Bu şekilde hissetmeyi nerden ve nasıl öğrendiniz?

2- İlişkiye girme esnasında genital duyarlılığın yanında her ikiniz için de zevkli olan neler var? Örneğin, duygusal yakınlık hissediyor musunuz?

3- İlişkiye girme esnasında erkeğin boşalması her ikiniz için de önemli mi? Boşalma elle tatmin ya da oral seks sıra-

sında gerçekleşirse bu yaşadığnıız deneyimi sizin için nasıl değiştirir?

4- Eğer kadın orgazmı ilişkiye girmeden önce ya da sonra yaşarsa ne hissedersiniz?

Bu konuları konuştuğunuzda her ikinizinde sandığınızdan daha esnek olduğunuzu göreceksiniz. Her ikiniz de ilişkiye girmek ve bu sırada orgazm olmak konusundaki görüşlerinizi yeniden değerlendirmek isteyebilirsiniz. İlişkiye girmeyi tamamen dışarıda bıraktığınız birkaç seans deneyebilir ve diğer erotik zevklerle ilgili neler keşfedebileceğinizi anlayabilirsiniz. Ya da tam seansın ortasında ilişkiye girin ve daha sonra orgazmı başka uyarıcılarla yaşamak için devam edin. Bu alternatiflerin bir avantajı ilişki esnasında orgazm olma zorunluluğundan kaynaklanan baskısnın azalması ve deneyimi daha yavaş, daha duygulu yaşama olanağı tanımasıdır. Dokunmak yerine hareketsiz durmak, yalnızca fiziksel yakınlığın verdiği sıcak duygulara odaklanmak, cinsel iletişiminizi arttırabilir. İlişkiye girmeyi kendine has özellikleri olan bir sevişme yolu olarak yaşamak için kendinize bir şans verin. İlişkiye girmek, orgazm olmak için bir yarış ya da kendiniz, partneriniz ve cinselliğiniz konusunda iyi hissetmeniz için bir gereksinim olmamalı.

Belki de biriniz ilişkiye girmeyi diğerinizden daha çok istiyorsunuz. Genelde kadınlara oranla erkekler ilişkiye girmeyi daha doyurucu bulurlar. (Bunu ilerde tartışacağız) Başka nedenler de vardır. Uzun zamandır süregelen bir düşünceye göre, ilişkiye girmek en önemli aktivitedir ve seksi seks yapar. Eğer siz de böyle düşünüyorsanız, seksin genital uyarıdan daha fazlası olup olmadığını düşünmenizi istiyoruz. Seks yoluyla, karşınızdakinden aldığınız zevki, onunla ilgilendiğinizi, kaygılarınızı, içtenlik ya da yapmacıklık duygularınızı, paylaşma arzunuzu ifade ediyorsunuz. Seks her ikinizi de kapsadığından partnerinizin onayladığı şekilde duyarlı olmalısınız. Bu karşınızdakinin isteklerine duyarlı olmanız anlamına geliyor. Her ikiniz de kendi hoşunuza gidenlerin yerine partneriniz için daha uyarıcı olan aktiviteleri denemek isteyeceksiniz. İlişkiye girmek bunlardan biri olabilir. Öteki zamanlarda kendiniz için daha uyarıcı olan aktiviteleri de-

neyebilirsiniz. Bu aktiviteler her ikiniz açısından da eşit önem taşıyacaktır.

Kendi vücudunuz ve partnerinizin vücudu hakkında birşeyler öğrendikçe, keşifleriniz hakkında konuşmayı başardıkça, ilişkiyi de size zevk veren diğer aktiviteler gibi doğal olarak sevişmeye katmaya hazır olacaksınız. Bunu yapmak için ilişkiye girmeyi her ikiniz için de olabildiğince zevkli hale getirmenin yeni yollarını öğrenmeniz gerekebilir. Böylece her ikiniz de deneyimi eşit olarak yaşamış olursunuz. Basit görünebilir, ancak cinsel iletişim katılanların değişen gereksinimleri kadar karmaşıktır. İletişimin sabır, ilgi ve bir anda gerçekleşmeyen beklentiler içerdiğini göreceksiniz.

Şu anda hangi noktada olduğunuzu anlayarak başlayın. Orgazmı mastürbasyonla, partnerinizle ya da her ikisiyle yaşamış olabilirsiniz. Şimdiye kadar orgazm olmadıysanız, bu sizde birşeylerin "yanlış" olduğu anlamına gelmez. Bu daha önceki basamakları çalışmak için daha çok zaman harcamanız gerektiği anlamına gelebilir. Eğer bu süre içinde, hiç olmazsa bazen uyarıldıysanız, doğru yoldasınız.

Eğer partnerinizle yaşadıklarınızda kişisel seanslarınızdan daha çok uyarıldığınızı düşünüyorsanız, partnerinizle daha fazla zaman geçirmek isteyebilirsiniz. Ancak eğer kişisel seanslarınız partnerinizle yaşadıklarınızdan daha iyi gidiyorsa, tek başınıza aşama kaydetmek için partnerinizle olan seansları yavaşlatmak isteyebilirsiniz. Farklı kadınlar farklı şekilde aşama kaydederler: Bazı kadınlar daha az rahatsız edici bulduklarından ve daha iyi konsantre olabildiklerinden yalnızken uyarılmayı daha kolay bulurlar. Öteki kadınlar ise partnerlerinin varlığının uyarılma yeteneklerini artırdığına inanırlar.

Bu aşamayı denemeden önce kişisel seanslarınızda ya da partnerinizle, biraz uyarılıncaya kadar beklemenizi öneriyoruz. Orgazm olmuş olmanız gerekmiyor. Yine de orgazmı yaşamadan ya da öncelikle daha fazla zevk almadan ilişkiye girmek istemiyorsanız bu da olabilir. Bunları partnerinizle konuşun.

Denemenizi istediğimiz şeyi tarif etmeden önce bu aşamayı yaşamış diğer çiftlerin duygu ve kaygılarını sizlerle paylaşmak istiyoruz. Bunları okuyun ve eğer herhangi biri sizinle ya da

partnerinizle ilgiliyse, bunları konuşmak seanslarınızda size yardımcı olabilir.

Mutsuz Anılar: Partnerlerden biri ya da her ikisi de daha önceden yaşadıkları korkunç ve doyurucu olmayan deneyimler nedeniyle ilişkiye girme esnasında yeni şeyler deneme konusunda kuşkulu olabilirler. Bu durumlarda performans konusunda baskılar oluşabilir. Geçmişte orgazm olamadığınız için eleştirildiğinizi hissetmiş olabilirsiniz, partneriniz de eğer çok hızlı veya yavaş boşalıyorsa aynı duyguları hissedebilir. Bu tür durumlarda gücenme, başarısızlık, ve hayal kırıklığı duyguları doğal olarak gelişir. Eğer sizin de böyle mutsuz anılarınız varsa, bunların tekrarlanmasını önlemeye çalışacağınız konusunda birbirinizi ikna edin. Duygularınızı paylaşmak ve orgazm olma konusunda birbirinizin üzerindeki baskıyı azaltmak size yardımcı olacaktır.

O Asla Gerçekten Değişmeyecek: Seks alanında değişiklikler yapmak sizin için kolay olacaktır. Yine de bazen çiftler değiştirmek istemedikleri ya da değiştirmekte zorlandıkları yönler olduğunu fark edebilirler. Eğer konu önemsizse diğer partner değişimi kabul edip, daha büyük sorunlar oluşmasına izin vermeyebilir. Eğer ana konuda tamamen çaresizleşirseniz, anlaşmak ya da tartışmak imkansızlaşırsa bu cinsel olarak beraber olmanızı bile engelleyebilir. Konu hakkında tartışmak yararsız görünüyorsa, hayatınızda değişiklik yapmak istediğiniz her alana uygulayabileceğiniz önerilerde bulunmak istiyoruz:

1- Değişiklik yapılması gereken konuda kararlı olun. Örneğin, "Seks konusunda daha gayretli olmanı istiyorum" demek yerine "eğer haftada iki kez seksi sen başlatırsan bu çok hoşuma gider" deyin.

2- Problemi bütün olarak tartışmaktansa parçalar halinde çözmeyi deneyin. İnsanlar bir sorunun tamamını bir anda çözmek için oldukça istekli olurlar ve bazen bir defada çözülmesi gereken çok fazla konu ortaya çıkar. Partnerinizin bir gecede ondan büyük bir değişim beklemediğinizi hissetmesini sağlayacak küçük değişikliklerle başlamanız en iyisi. Küçük bir değişiklikle başlamanız birbirinizi hayal kırıklığına uğratmaktansa başarılı

olmanızı sağlar. "Daha romantik olursan iyi olur" demek yerine "Sevişme esnasında beni daha çok öpmeni istiyorum" demek buna bir örnek olabilir.

3- İlk olarak her ikinizin de değişime gereksinim duyduğunuz anlarda çalışın. Bu her ikiniz de değişim için istekli olduğunuzda başarılı olmanızı sağlayacaktır.

4- Neyi zevk verici bulduğunuzu paylaşın ve arzu ettiğiniz değişimde kaydettiğiniz her aşama için ilgi ve heyecanınızı gösterin. Bu çok önemli. Eminiz ki cesaretinizi kıran olaylar yaşadınız ve çabalarınız hatırlanmadığında vazgeçmek istediniz. Birinin değişim için gösterdiği çabaları hatırlayıp ödüllendirmek takdir etmenin ve gelişmeye devam edeceğine yönelik onu ikna etmenin en iyi yoludur.

Hayatımız boyunca takdir edildiğimiz bize birçok farklı şekilde gösterildi. Çocuk olarak, kafamıza yavaşça dokunulurdu, kucaklanırdık, "bu harika" gibi sözler duyardık, para veya altın bir yıldız alırdık. Bir yetişkin olarak da maddi, (para, hediye) manevi (bir dokunuş, gülümseyiş, bir söz) her şey çok ödüllendirici olabilir. Bazen, birinin yalnızca "bu benim için çok anlamlı" dediğini duymak, kendimizi fazlasıyla takdir edilmiş hissetmemizi sağlar. Değişim yolunda harcanan tüm çabaları hatırlamak çok önemlidir, çünkü bu, değişimi gerçekleştiren kişiyi cesaretlendirir. Kuşkusuz önce her birinizin ne şekilde takdir edilmeye gereksinimi olduğunu öğrenmeniz gerekiyor. İnsanlar, çabalarının partnerleri tarafından nasıl hatırlanmasını ve ödüllendirilmesini istediklerine göre farklılık gösterirler. Örneğin, bir erkek partnerinin onu sevdiğini söylemesini çok ödüllendirici bulabilir. Ancak kadın için takdir edici olan sözlerden çok hareketler olabilir. Örneğin, kadın erkeğin çocukları yatırmasını ya da düzenli olarak dışarı çıkmayı önermesini sevginin sözlerle ifade edilmesinden daha ödüllendirici bulabilir. Partnerinizin sizi nasıl takdir etmesinin daha önemli olduğunu konuşmalısınız.

5- Her ikiniz de davranışlarınızda partnerinizin istediği değişiklikleri yapma sorumluluğunu taşıyorsunuz. Bazen bu zordur ve çift önce kimin değişeceği konusunda tartışabilir. Her birinin gereksinim duydukları değişiklikleri gerçekleştirmek için her ikisinin de çalışacağı konusunda anlaşmaları bu sorunu önleme-

ye yardımcı olacaktır. Eğer onun istediği değişiklikleri gerçekleştirmek için çabalarsanız, partnerinizin de sizin için önemli olan değişiklikleri yapmak için daha istekli olduğunu göreceksiniz.

Değişikliğe gereksinim olduğunu düşündüğünüz alanlar konusunda bir uyuşmazlıkla karşılaşırsanız, partnerinizin değişimi istememe nedenlerini düşünün. Acı verici olsalar da kalıplar bazen güvenlidir. Değişiklik yaparsanız nelerin olabileceğinden ya da partnerinizin tepkilerinin neler olabileceğinden korkuyor musunuz? Partnerinizin değişimi hangi yollardan zorlaştıracağını düşünüyorsunuz? Nasıl kolaylaştırabilir? Durumu bu açıdan tartışmayı deneyin ve biraz ilerleyebilecek misiniz görün. Artık hiçbir ilerleme kaydedemiyorsanız, ilişkinizin bu yönüyle ilgilenen bir seks ya da evlilik terapisini düşünmek isteyebilirsiniz. Dışarıdan alabileceğiniz yardımları 12. bölümde tartışacağız.

Fiziksel Kaygı Ve Sorunlar: Penislerinin küçük olması erkeklerin genel kaygısıdır. Kadınlar ise erkekler kadar sık olmasa da vajinalarının çok geniş ya da bol olduğundan şikayet ederler. Cinsel organların boyutu kişiden kişiye farklılık gösterir, ancak bu kişilerin zevk almasını ya da partnerlerine zevk vermesini engellememeli.

Eğer kadınların cinsel tepkilerini gösteren 2. bölümdeki resimlere dönerseniz vajinanın bir çeşit kapalı organ olduğunu göreceksiniz. Penis vajinaya girdiğinde vajina penisin şeklini alır. Ayrıca kadınlar vajina ve penis arasındaki teması maksimuma çıkarmak için vajina içindeki kasları yönetmeyi (Kegel egzersizi) öğrenirler. Vajinanın yalnızca ilk üçte birlik kısmı dokunmaya duyarlıdır, arka kısım tamamen duyarsızdır. Kadınların cinsel ilişki sırasında aldıkları zevkin büyük bir bölümü klitorisin direk dokunularak ya da vajinal dudakların yavaşça çekilerek uyarılmasından kaynaklanır. Kadınların zevk almaları ya da orgazm olmaları için penisin vajinanın dibine kadar girmesi gerekmiyor. Diğer zevk duyguları vajinaya yapılan baskıdan, vajinanın dolgunluğundan, vücutların birbirine temasından, penisin başının dölyatağına değmesinden (bu kadınların bir çoğunu rahatsız eder), partnerinizin kokusundan, görünüşünden ve çıkardığı ses-

lerden gelebilir. Ayrıca vajinaya derin ya da üstün körü girişler yaparak pozisyon yaratmak da duyarlılığı arttırır.

Zevk alıp uyarılmak için erkeğin ya da kadının belli bir büyüklükte ve şekilde cinsel organa sahip olması gerekmiyor. Zevk ve uyarılma cinsel organlarınızın şekline değil, birbiriniz için ne yaptığınıza ve ne hissettiğinize bağlıdır. Kuşkusuz cinsel organın boyutları bazıları için fiziksel bir uyarıcı olabilir, ancak iyi bir cinsel deneyim için bu tek başına yeterli değildir.

Kadınlar açısından yaygın olan diğer bir kaygı ise, ilişki sırasında yaşanan bazı acı ve rahatsızlıklardır. Bunun birçok nedeni olabilir. Bazı pozisyonlar açı ve penisin girişinin derinliği nedeniyle rahatsızlık verebilirler. Üriner ya da vajinal enfeksiyonlar ilişki esnasında ya da daha sonra acı ve yanma hissine neden olabilirler. Eğer nedenin bu olduğunu düşünüyorsanız doktoronuzu ya da jinekoloğunuzu görmelisiniz.

Eğer seks sırasında gerginseniz vajinal kaslarınız kasılabilir ve penisin girişini zorlaştırabilir. Rahatlama konusunda daha çok egzersiz yapmak yardımcı olacaktır. Çiftlere yönelik seanslara başlamadan önce rahatlama egzersizleri yapabilirsiniz. Kegel egzersizlerini yapmaya devam etmek size vajinal kaslarınız üzerinde daha çok kontrol sağlayacaktır. Bu tıpkı vücudunuzun diğer bölümlerini rahatlatmayı öğrendiğiniz gibi, bu kasları da rahatlatmayı öğrenmenizi kolaylaştırır. Eğer birleşme anında kendinizi gergin hissederseniz, birkaç Kegel egzersizi deneyin ve kaslarınızın rahatladığını hissettiğinizde, penisi vajinaya doğru yönlendirin. Penisi vajinanıza yavaşça sokmalısınız.

Ayrıca birleşmeyi kolaylaştıracak yeni yöntemler bulun. Bir pozisyondayken (örneğin, kadın üstteyken) penisi içeri sokup hareket etmeye başladığınızda vücudunuzun pozisyonunu değiştirmek isteyebilirsiniz. Bunun için biraz egzersiz yapmanız gerekecek, bu yüzden bir süre kendinizi sakar ve beceriksiz hissedebilirsiniz. Son olarak kayganlık eksikliği sizi sinirlendirebilir, bu sorun için hem penis hem de vajinal açıklıkta K-J jelini ve Lubrifax'ı deneyin.

Eğer rahatlatıcı, yavaş ön sevişme, birleşme ve partnerinizle konuşmak rahatsızlığınızı gidermezse, sizi tedavi edecek ya da size bir seks terapisi önerecek bir doktora danışmalısınız.

İlişkiden Zevk Almak

İlişkiye girmekten erkeklerin kadınlardan daha çok zevk alması hiç de olağan dışı değil. Vücutlarının birbirine ne kadar uyum sağladığı ve ilişki sırasında kullandıkları pozisyonlar çiftler arasında farklılık gösterir. Klitoris dolaylı bir uyarı alırken, penise yapılan uyarı daha direktir. Bazı kadınlar için klitorise yapılan dolaylı uyarı, zevk almak ya da orgazm olmak için yeterlidir. Yine de, zevk almak ve orgazm olmak için ilişki sırasındaklitoris çevresine elle ya da vibratörle yapılan bir uyarıya gereksinim duyarlar.

Birçok kadın ekstra uyarılmaya gereksinim duyar, ancak bu durumlarda hem partnerleri hem de kendileri bir şeylerin anormal ya da yanlış olduğunu düşünmeye meyillidirler. Eğer siz de böyle düşünüyorsanız, bu duyguların nereden geldiğini bulmaya ve bunlara farklı bir perspektiften bakıp bakamayacağınızı anlamaya çalışın. Düşüncelerinizi yeniden değerlendirmeniz için birkaç gerçeği vurgulamak istiyoruz.

İlk olarak, birçok kadın vajinanın temel cinsel organ ve zevkin kaynağı olduğunu düşünüyorlar. Toplumumuzdaki birçok kadın, vajinaları hakkında bilgi edininceye kadar klitorisin ne olduğunu, nerde olduğunu ya da neden tek olduğunu bilmiyorlar. Bu yüzden, klitorisin zevke vajinadan daha duyarlı olmasına karşın cinsel gelişmedeki varlığı birçok kadın tarafından gözardı ediliyor. Bundan kolayca çıkarılabilecek sonuç ise, vajinanın iyi bir sekste önemli olmadığı ya da olmaması gerektiği ve eğer vajinadan aldığımız histen hoşlanıyorsak biz de tuhaf birşeylerin olduğudur.

Cinsel uyarılma sırasında klitoral uyarılma isterken, partnerinize cinsel zevk veren uyarıcıyla (sevişme sırasında erkekler penisin ucundan direk olarak uyarılırlar) aynı cins uyarıcı istediğinizi unutmayın. Bu aynı zamanda sizin de klitoral bölgeden direk zevk alabilmeniz gerektiği anlamına geliyor.

Bu zamanlarda ilişki sırasındaek bir uyarıcı istediğinizde birleşmeden önce aşırı düzeyde zevk almış olmanıza dikkat edin. Ayrıca burada kadının, partnerinin ne zaman içeri girmesini istediğini ve ona zevk vermek için ne kadar sert ya da hızlı girmesi-

ni istediğini partnerine bildirmesi gerekiyor (sözlü ya da sözsüz). İlişkiyi uzatmanın bazı yolları II. bölümde anlatılacak. Çiftlerin ilişki sırasında orgazmı başlatma yollarından biri şudur: Kadın çok fazla zevk aldığında (neredeyse orgazm noktasında) hızlı ya da güçlü ve derin giriş çıkışlara başlar. Kadın elleriyle partnerinin hareketlerinin hızını ve derinliğini yönlendirir.

Eğer hala ilişki sırasında elle ya da vibratörle uyarılmaya gereksinim duyduğunuzdan kendinizi kısıtlanmış hissediyorsanız aşağıdaki önerileri deneyebilirsiniz.

1- Daha önce de belirttiğimiz gibi diğer uyarıcı çeşitleriyle zevk almaya çalışın (oral seksle, elle uyarılmayla ya da mastürbasyonla) ön sevişmeden sonra ne tür birleşmenin size zevk verdiğini partnerinizin bilmesini sağlayın. Kalçalarınızı kullanarak ihtiyacınız olan tempo ve basıncı ayarlayabileceğiniz bir pozisyon kadar ellerinizle penisin giriş çıkışını sağlayabileceğiniz bir pozisyon seçin. İlişki sırasında kullandığınız uyarıcıları değiştirirken ilk başta aldığınız zevk biraz azalabilir. Bunun için kaygılanmayın, çünkü bir süre için yüksek düzeyde zevke ulaşırsınız, vücudunuzun zevk almadan önceki haline dönmesi biraz zaman alır. (5 dakikadan birkaç saate kadar ya da daha fazla) Bu yüzden "onu kaybetmiş" gibi hissedebilirsiniz, ama aslında vücudunuz hala uyarılmış durumda olacaktır.

2- İlişki sırasında uyarıcılarla yapabileceğiniz bir başka değişiklikse ihtiyacınız olan ek klitoral uyarıcıyla en üst düzeyde zevke ulaşmaktır. En üst düzeyde zevk alıp orgazma ulaştığınızda (zamanla bunu anlamayı öğreneceksiniz) ek uyarıcıyı bırakın ve size en büyük zevki vermesi için partnerinizin giriş ve çıkışlarını yönlendirin. Eğer bu işe yarıyorsa, ilişki sırasında zevk veren uyarıcıyı biraz daha erken bırakın. Her zaman direk klitoral uyarıcıyı ilişkiye girmeyi seçmenize karşın elle ya da vibratörle uyarılmadan da ilişkiden zevk almayı öğreneceksiniz.

3- Ne yapmaya karar verirseniz verin, bu değişiklikler zaman, sabır ve partnerinizle iyi bir iletişim gerektirir. Ona rehberlik etmenizin yararını anlaması çok önemli. Bunu denerseniz, onun da bu bölümü okuduğundan, seanslardan önce kaygılarınızı sonra ise tepkilerinizi konuştuğunuzdan emin olun.

İlişki sırasında ek bir klitoral uyarıcı kullanmak zorunda ol-

madığınızı unutmayın, bazı kadınlar direk olmayan uyarıcıyı daha uyarıcı bulurlar. Aynı zamanda klitoral bölge ve vajinal açıklık çevresinde bazen çok duyarlı bazense duyarsız olabilirsiniz. (örneğin, mensturasyon döneminde) Bu zamanlarda daha çok zevk alabilmek için daha farklı bir basınç isteyebilirsiniz. Partnerinizin neden hoşlandığınızı bir anda anlamasını beklemeyin. Sözlü ya da sözsüz iletişim kurarak ve ona yol göstererek, zevk almak istediğinizde bunu bilmesini sağlayabilirsiniz.

Birçok çiftin sahip olduğu bir diğer beklenti ise orgazmı aynı anda yaşamak zorunda olduklarıdır. Aynı anda yaşanan orgazm bazı çiftlerde diğerlerinde olduğundan daha sık yaşanır, ancak bu çok nadir görülür. Şu noktada aynı anda orgazm olmayı beklemek sizin için biraz gerçek dışı olabilir. Aslında bu cinselliğinize zarar verebilir. Neden? Çünkü, bu bir an önce orgazm olabilmek için partnerinizin ve sizin üzerinizde baskı oluşturabilir. Baskı, sizi engelleyebileceği gibi hızlandırabilir de. Bunu yaparak, yaşayabileceğiniz doğal erotik zevki de engelleyebilirsiniz. Orgazm olmaya alacağınız zevkten daha fazla önem verebilir ve orgazma neden olan erotik zevkleri yaşamaktan mahrum kalabilirsiniz. Genel olarak kadınlar açısından, orgazma odaklanmak doyuma ulaşmayı engeller.

Aynı anda gerçekleşen orgazmın zevkini küçümsemeye çalışmıyoruz. Ancak bu temel cinsel deneyim olarak aranmaz. Bunu aklınızda bulundurun ve gerçekleştiğinde keyfini çıkarın. Ancak eğer gerçekleşmezse hayal kırıklığına uğrayarak ilişkinizin diğer bölümlerinden uzaklaşmayın. Aynı zamanda partnerinizin sizden ayrı olarak orgazm olmasının bir yararı vardır: Onun orgazm olurken ki tepkilerini daha iyi anlamanızı sağlar. Cinsel heyecanın uyandığını hissetmek, çıkardığı sesleri duymak, orgazm sırasında duygusal ve fiziksel olarak yakınlaşmak başlı başına özel bir deneyim olabilir.

Seanslarınız

Başlangıçta, beraberken rahat etmek ve her ikinizin de hoşuna giden şeyleri yapmak isteyebilirsiniz. (şimdilik kadının istekleri doğrultusunda ilerleyin) Bu konuşmayı, masajı, öpüşmeyi,

kucaklaşmayı ve hoşunuza giden şeyleri kapsar. Eğer vibratörü zevkli buluyorsanız, bazı vücut uyarıcılarına ekleyebilirsiniz. Rahat bir atmosfer oluşturmak, etkileyici olmak ve ilerleyen dakikalarda uyarılmak için bu periyod çok önemli. Ön sevişmede acele etmeyin: Ne kadar isterseniz o kadar sürmesine izin verin, bir saat çok uzun bir zaman değil. Bu size kalmış. Şimdilik ilişkiye ne zaman başlayacağınıza kadının kararlaştırmasına izin verin. "Hazır" hissetmek ne kadar uyarıldığınıza ve cinsel organınızın ne kadar ıslak olduğuna bağlı, ancak aşırı uyarılmış durumda olmanız ya da cinsel organınızın çok fazla ıslak olması gerekmiyor. Yalnızca, ilişkiye başlamak isteyinceye kadar bekleyin.

İlk başta kadının penisin vajinaya girişini yönlendirmesi çok önemli. Vajinanız penisin rahatça girebileceği kadar kaygan değilse, biraz K-Y jeli kullanabilir, vajinanızın içine ve partnerinizin penisinin üzerine sürebilirsiniz. (biraz egzersizle bunu eğlenceli hale getirip uyarıcı olarak kullanabilirsiniz) Penis vajinanızın içindeyken, hızlı ve acele giriş çıkışlar yapmak zorunda olduğunuzu düşünmeyin. Yaşadığınız anın keyfini çıkartın.

İlk başta penis vajinanın içindeyken hareket etmeden yan yana uzanın. Bu süre içinde, konuşabilir ya da vücudunuzun diğer bölümlerine dokunabilirsiniz. Penisi vajinanızla biraz sıkıştırın ve partnerinizin bunu hissedip hissetmediğine bakın. Bir süre birbirinizin cinsel organını ellerinizle uyarmayı deneyin: Klitoris, göğüsler bunun içinde olabilir. Hareket etmeye başladığınızda yavaş, duyarlı vücut hareketlerini deneyin. Kadın kalça hareketleriyle erkeği yönlendirmeli, böylece her ikinizde penisin canınızı acıtmadan ne kadar derine girebileceğini, hareketlerin ritminin ne kadar hızlı olacağını ve ne kadar devam etmesi gerektiğini anlayabilirsiniz. Partnerinin sözlü ya da sözsüz rehberliği olmadan öteki bunların hiçbirini tek başına bilemez. Seçimlerinizin farklı zamanlarda, farklı pozisyonlarda değişebileceğini anlayacaksınız, bu yüzden nelerden hoşlandığınızı, nelerden hoşlanmadığınızı partnerinize bildirin.

Bazen ilişki sırasında genital organlarınızın uyarılması her ikiniz için de önemli olabilir. Bunu hoşunuza gidecek şekilde elle ya da vibratörle yapabilirsiniz. Daha önce de yaptığınız gibi,

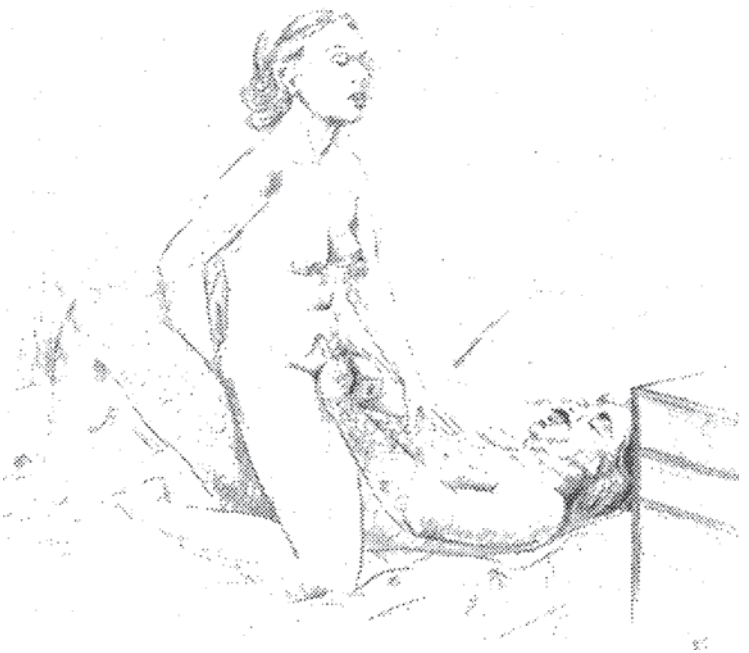
hislerinizin akıp gitmesine, partnerinizin ellerini yönlendirmesine ya da ona geri bildirim vermesine izin verin.

Eğer elle uyarılmayı daha önce denemediyseniz, ilk başta bunu biraz sıkıntı verici bulabilirsiniz. Vücudunuzu, ellerinizi, kollarınızı ayarlamanız biraz süre alabilir. Bunu kolaylaştıracak birçok pozisyon var. Her pozisyonun kendine özel bir doyuruculuğu vardır. (Hangisinin her ikinizin de istek ve gereksinimlerine yanıt verdiğini keşfedin)

Pozisyonlardan birinde erkek sırt üstü uzanmışken, kadın bacakları ayrık olarak onun üzerindedir. Bu pozisyon, kadın erkeğin testislerini, göğsünü uyarırken erkeğin de kadının genital bölgesini ve göğüslerini uyarmasına olanak verir. Bu pozisyonda birbirinizi rahatça görebilir ve birbirinizle konuşabilirsiniz. Kadın oturur pozisyonda olduğundan kucaklaşmak ve öpüşmek zordur. Kadının bu pozisyonda olmasının yararlarından biri, ilişki sırasında rahat hareket edebilmesidir. (Erkek üstteyken kadının hareket etmesi oldukça zordur) Kadın penisi vajinasında kolayca yönlendirebilir, ne kadar derine ne kadar hızlı gireceğini kontrol edebilir ve tempoyu ayarlayabilir. Eğer erkek kolayca uyarılıyorsa ve siz boşalmasını geciktirmek istiyorsanız penisi vajinadan çıkarabilir ve tekrar ilişkiye hazır oluncaya kadar genital olmayan uyarılarda bulunabilirsiniz. Başka bir olasılık ise penis vajinanın içindeyken durup beklemektir. Burda erkeğin, uyarıcının ne zaman durması ya da yavaşlaması gerektiğine iyi karar vermesi çok önemli. Boşalmanın başladığını hissettiğinizde onu durdurmak için artık çok geçtir. Deneyim sizin için en iyi öğretmendir. (Egzersiz yaparken boşalmanın çok erken gerçekleştiği zamanları düşünün.) II. bölümde boşalmayı kontrol etme üzerine daha ayrıntılı bilgi bulacaksınız.

Başka bir durum da hiç olağanüstü değil: Eğer erkek ereksiyonunu kaybederse penisi vajinanızdan çıkarabilir, cinsel birleşmeyi yeniden isteyinceye kadar cinsel olan ve olmayan bölgeleri yeniden uyarmaya başlayabilirsiniz. Eğer ilişki sırasında penis ereksiyon durumunda olmasına karşın yine de vajinadan dışarı kayıyorsa bunun için kaygılanmayın, yeniden içeri sokun ya da ekstra uyarmayla vajinal dudaklar ve klitorisinizle penisi boyunca ovalamayı deneyin.

Kaşık pozisyonu diye adlandırdığımız bir başka pozisyon daha var. Her iki kişi de yan yatarak uzanır ve kadın sırtını erkeğin göğsüne yaslar. Bu pozisyon birbirinizi görmenizi engellese de, erkeğe kadının göğüslerine, genital bölgesine ulaşma, omuzlarını, ensesini öpme ve oral olarak uyarma imkanı verir. Kolayca kucaklaşmanızı ve birbirinize yakın olmanızı sağlayan bir pozisyondur. Ayrıca bu pozisyonda vibratörü de kolayca kullanabilirsiniz. Erkeğin elleri cinsel organlarınıza dokunurken, siz de daha önceden yaptığınız gibi ellerinizi onunkilerin üzerine koyabilir ve dokunuşlarındaki baskının temposunu ayarlayabilirsiniz.



Romantik olmayan bir şekilde "yan pozisyon" olarak adlandırılan yöntemde ise, çifler yüzleri birbirine dönük olarak yan yatarlar. Vajinanın penisi içine alabileceği en kolay yolu bulmak için kendinizi ayarlamak zorundasınız. Bu şekilde yattıktan sonra, birçok farklı şekilde birbirinizi uyarma olanağı doğar. Hiçbi-

riniz karşınızdakinin ağırlığını yüklenmediğinizden, birbirinize dokunmakta, birbirinizin yüzünü, vücudunun üst kısmını, cinsel organlarını okşamakta özgürsünüz. Kadının kendini zorlanmış ve rahatsız hissetmemesi için bunu kadının yönetmesi gerektiği durumda, tüm bunları beraber yapabilirsiniz. Penis dışarıya kaydığında (ilk başta bu olasıdır) kendinizle dalga geçip, gülebileceğinizden bu, pozisyonun eğlenceli bölümünü oluşturuyor. Penis içeri dışarı hareket etmeye başladığında, birbirinizi kalçalarınızdan tutmak isteyebilirsiniz. (Bu penisin içerde kalmasını ve cinsel bölgeye her iki partnerinde hoşlandığı bir zevk vermeyi sağlar) Yine de, kadının daha çok klitoral uyarılmaya gereksinimi vardır, uyarılmayı sağlamak için bu pozisyonda ilişkiye girerken erkek kadının cinsel organlarına dokunmanın farklı yollarını bulmalıdır.

Arkadan girme pozisyonunda, kadın dizlerinin üzerindeyken erkek vajinaya arkadan girer. Erkek kadının göğüs uçlarına ve klitorisine daha rahat ulaşabileceğinden, kadının cinsel organlarının uyarılması açısından iyi bir pozisyondur. Bu pozisyon birçok inanışla örtülüdür. Bunlardan biri, birçok hayvan bu şekilde çiftleştiğinden bu pozisyonun "hayvani" olduğudur. Bu pozisyona daha farklı bakmanın yolu, değişik zevk duygularını paylaşma imkanı sağladığını düşünmektir. Bazı kültürler, örneğin İsviçre, bu pozisyonu en çok seçilen pozisyonlardan biri olarak kabul eder. Bu pozisyon hakkındaki inanışlardan bir başkası ise, bunun "homoseksüel" bir pozisyon olduğudur. Homoseksüeller (erkekler), penisin anüsün içine içine girdiği anal ilişkileri denerler. Anal ilişki zevkli olmasına ve birçok çift tarafından kullanılmasına karşın, arkadan girme pozisyonuyla aynı değildir.

Arkadan girme pozisyonu kalça uyarılmasının yanı sıra, ekstra bir penis derinliği, (bu yüzden ilk başta yavaş davranın) kadının göğüs ve klitorisine kolay ulaşma olanağı sağlar. Aynı zamanda erkeklerin çoğu partnerlerine arkadan bakmayı ek bir uyarıcı olarak görürler. Arkadan girme pozisyonu birçok farklı şekilde uygulanabilir:

1- Erkek eğilip arkadan girerken kadın kendini elleriyle ve dizleriyle destekler. Erkeğin elleri kadının kalçalarını ve belini sarmak ya da göğüslerini ve klitorisini okşamak için serbesttir.

2- Kadın, vücudunun üst bölümünü yatağa, kanepeye dayayabilir ya da yere uzanabilir, (dizlerinizi rahat ettirmek için yastık kullanın). Erkek dizüstü ya da çömelmiş pozisyonda içeri girer. Arkadan girme pozisyonu kadınlara diğer pozisyonlarda olduğu kadar çok hareket etme olanağı sağlamazken, kalçalarını özgürce hareket ettirme ve klitorisine iyi bir uyarılma alma olanağı verir. Eğer bu pozisyonu ya da ötekilerinden birini deneme konusunda kararsızsanız, sizi engelleyen şeyleri partnerinizle paylaşın. Olumsuz düşünceleri değiştirecek önerilerde bulunmayı deneyin. Böylece, en azından, beraberce yeni uyarıcılar deneme konusunda daha rahat hissedersiniz.



Son olarak sırada eski bir favori var: Erkeğin üstte olduğu pozisyon. "Misyoner", "Evcilik", "Adem ve Havva" gibi birçok değişik ismi vardır. Birçok çift ilişkilerinin büyük bir bölümünü bu pozisyona ayırmaktadırlar. Kendine özel bazı avantajları vardır. Büyük oranda, vücut teması, kucaklama, öpüşme, kucaklaşma olanağı sağlar. Bazı kadınlar erkeğin kendi vücutlarına yaptıkları baskıyı hissetmekten hoşlanırlar. Yine de penisin girip çıkması kadını yeterince uyarmayabilir. Bir çift olarak, penis vajinanın içindeyken klitorisi uyarmanın farklı yollarını bulmalısı-

nız. Bu pozisyondayken erkeklerin klitorisi uyarmak için manevra yapmaları oldukça zordur, ancak kendini koluyla ya da dirseğiyle desteklerse bu egzersizi uygulamak daha kolaylaşabilir. Klitoral uyarma sırasında bazen kadın, yalnızca penisin sağladığı uyarılmayı bazense yalnızca direk klitoral uyarılmayı ister.

Bu pozisyonda, iletişim çok önemlidir. Erkek penisin giriş çıkışı ve hareketler üzerinde daha çok kontrol sahibidir. Bu deneyimi daha karşılıklı duruma getirmek için kadın gereksinimlerini dile getirmeli, erkekse bu sinyallere dikkat etmelidir. Bu korkutucu ve doyurucu cinsel deneyim arasındaki farkı oluşturur. Unutmayın ki bugün bir sonrakiyle aynı değildir. Cinsel istek ve gereksinimler değişir, bu yüzden size bir an için zevkli gelen birşeyden daima zevk almayı beklemeyin.

Bu pozisyonu daha zevkli duruma getirecek birçok yol var. Kadının kalçalarının altına yastık koymak penisin hareketinden daha çok klitoral zevk almasını sağlar. Kadın bacaklarını açarak ya da sıkıca kapatarak penisin daha fazla uyarılmasını sağlayabilir. Eğer kadın çok fazla hareket etmek istiyorsa, erkek kollarıyla kendini destekleyebilir böylece kalçaları pozisyon alabilir ve kadın birleşme anında rahatça yükselebilir. Birbirinizin kalçalarına sarılarak hareketlerinizi kontrol edebilirsiniz. Unutmayın ki, bu bir "hey, eller yukarı" pozisyonu değil. Herkes kalça hareketlerine ek olarak öpüşmeyi, vücudun diğer bölümlerine yapılan okşamaları sever. Bazı insanlar seksi sözler söylemeyi ya da öylesine ses çıkarmayı severler. Bu pozisyonu daha önceden denemiş olma ihtimaliniz çok yüksek olduğundan, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı önceden konuşun. Ne tür değişiklikler yapmak istersiniz? Bu pozisyonda ekstra klitoral uyarıcı deneme konusunda ne hissedersiniz?

Başlamadan Önce

Bu pozisyonları seanslarınızda denemeye başlamadan önce her birini egzersiz biçiminde deneyip, hangilerinin size ilginç ve rahat geldiğini görüp eğlenmenizi öneriyoruz. Bu aynı zamanda kollarınızı ve bacaklarınızı nereye koyacağınızı bilememenin

verdiği sıkıntıyı da azaltacaktır. Bazı pozisyonlarda size zor gelen şeyleri konuşmayı unutmayın. Yalnızca buna katlanmak ve gülümsemek zorunda olduğunuzu düşünürseniz denemekten zevk alamazsınız.

Yalnızca bu pozisyonları kullanmak zorunda olduğunuzu düşünmeyin. Vücudunuzun yapısı ya da seçimleriniz diğer pozisyonlara uyabilir. Daha fazla fikir edinmek için Alex Comfort'un "Seksin Zevki" adlı kitabına bakabilirsiniz. Kendi stilinizi yaratmakta özgürsünüz. hatırlanması gereken önemli nokta gereksinimlerinize bağlı olarak penis uyarılmasıyla beraber elle uyarılmanın kullanılmasıdır.

Zevkli uyarıcılar içeren pozisyonları keşfetmek için kendinize 4-5 seans verin. Her seans sırasında kendinize süre tanıyın ve acele etmeyin. Birleşmeden sonra penis vajinanın içindeyken bir süre hareketsiz bir biçimde yan yana uzanmayı deneyin. Daha sonra hızlı, güçlü hareketlere başlamadan bir süre yavaş, yumuşak vücut hareketlerini deneyin. Pozisyonunuza bağlı olarak size en fazla zevki, yavaş, derin güçlü hareketler ya da şehvetli dairesel kalça hareketleri verebilir Nasıl yaptığınız konusunda kaygılanmak yerine ne hissettiğinize odaklanmaya çalışın. Nelerden hoşlandığınız konusunda sözlü ya da sözsüz pozitif iletişim kurun, birbirinizin sinyallerine dikkat edin ve neyin iyi olduğunu birbirinize sorun. Unutmayın bu bir keşif. Her pozisyonu birçok farklı durumda deneyin, kendinizi daha rahat hissedeceğinizden, birbiriniz hakkında daha çok şey öğreneceksiniz.

Birçok çift, sevişme bir kez başladığında bunun her iki tarafın orgazm olmasıyla sonuçlanması gerektiğine inanırlar. Böyle olmak zorunda değil. Seanslarınızın ortasında ilişkiye girebilir ve daha sonra elle, vibratörle uyarılmayı, oral seksi deneyebilir ya da yalnızca sarılıp yerlerde yuvarlanıp ilişkiye devam edebilirsiniz. Daha önce de belirttiğimiz gibi, ilişkiye girmek yaptığınız son aktivite olmak zorunda değil. Değişiklik olsun diye seansa elle uyarılarak, oral seks yaparak ya da her biriniz kendi kendinizi uyararak son verebilirsiniz. İlişkiye girmeye uyarılmanın değişik bir yolu olarak bakmak seanslarınıza çeşit ve renk katmanıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda ilişkiyi bu şekilde gör-

mek uyarılmak ve orgazm olmak konusunda her ikiniz üzerindeki baskıyı ortadan kaldırır.

Eğer mastürbasyonla orgazm olduysanız, partnerinizleyken de orgazm olup olamayacağınızı görün. Bu çok kolay olabileceği gibi zorlanabilirsiniz de. Eğer aşama yavaşsa, cesaretinizi sakın kaybetmeyin. Bunun yerine beraberken elde ettiğiniz küçük kazançlara, ilerlemelere konsantre olmaya çalışın. Kendiniz ve partneriniz hakkında öğrendiğiniz her şey çok önemli. Çok fazla uyarıldığınızı düşünüyorsanız orgazm olmanızı sağlayan şeyleri deneyin, ancak bunun olmasına izin vermeyin. Bu zamanlarda fantezi kurabilir ve bir süre için kendi kendinizde kaybolabilirsiniz. Partnerinizin zevk almasından kendinizi sorumlu hissetmeyin, bu kendi deneyimimizi yaşamanızı engeller. Unutmayın ki, sizin deneyiminizden o da zevk alıyordur ve öteki anlarda o da kendi duyguları içinde kendini kaybedecektir.

Daha Sonra

Seanslarınızı takip eden ilişki sonrası sevişmeler oldukça önemlidir. Bu sırada nelerin olduğu çeşitlilik gösterir ve orgazm olup olmadığınıza ya da ruhsal durumunuza bağlıdır.

Bazen vibratörle ya da elle uyarılarak orgazm yaşadıktan sonra bir süre geri çekilip sevişmenin duygusal yönünün keyfini çıkarmak isteyebilirsiniz. Eğer kadın iki kez orgazm olabiliyorsa, erkek ilişkiden sonra ikinci bir orgazm sağlamak için kadına elle ya da oral yolla ek bir uyarıcı sağlayabilir.

Genelde, yalnızca kucaklaşmak, konuşmak ya da uyumadan önce sessizce uzanıp birbirinize dokunmak isteyebilirsiniz. Bu süre içinde partnerinizin ruh haline karşı duyarlı olmayı deneyin. Kırıcı duygular ilişkiden sonra partnerlerden birinin hevesinin kırılmasına ve hemen uyumasına neden olabilir. Partnerinizin nelerden hoşlandığını bulun, böylece bu süreyi sevişmenin bir parçası olarak paylaşabilirsiniz.

11

ARTTIRMA

"Arttırma" dediğimizde cinselliğinizi yeni boyutlar ekleyerek genişletmekten söz ediyoruz. Bazı insanlar için "arttırma", yeni pozisyonlar denemek, birleşmeyi içermeyen yeni aktiviteler keşfetmek, fantaziler kurmak ya da farklı zaman ve yerlerde sevişmek anlamına gelir. Ötekiler için ise yeni partnerler, grup seks ya da sürekli değiştirilen eşler cinselliği arttırmanın yolları olabilir. Bu bölümde yapmak istediğimiz sizi incitmeyecek, cesaretinizi kırmayacak bir şekilde cinselliğinizi arttırmanızı sağlayacak önerilerde bulunmak. Aynı zamanda bazı çiftlerin denemeyi zor bulabilecekleri ancak merak ettikleri aktiviteleri anlatmak.

Genel kurallardan biri, başka birini kapsayan cinsel aktivitelerin karşımızdakine korku ve rahatsızlık vermeyecek şekilde yapılması gerektiğidir. Beklentiler, şikayet ve zorlamalar kişinin aldığı zevki olumsuz yönde etkiler. Ancak eğer her iki taraf da zorlamanın sevişmenin bir parçası olduğunu biliyorsa bu doğru bir yargı değildir.

Eğer partnerlerden biri belirli bir aktiviteyi denemekten rahatsız olmaya başlarsa, onu neyin rahatsız ettiğini bulmaya çalışın. Bu başka bir kural sayılabilir. Yeni yöntemler düşünmek ve bunları konuşmak kişinin keşfetmenin yeni yollarını denemekten zevk almayı öğrenmesini sağlar. Örneğin, kadın erkeğin ağzına boşalmasından korkarak oral-genital seks yapmak istemeyebilir. Bu oldukça yaygın bir sorundur ve bununla baş etmenin birçok yolu vardır. Bunlardan biri, erkeğin orgazm olmak üzere olduğu-

nu gösteren bazı sinyaller üzerinde konuşup anlaşmaktır. Bu sinyal bir dokunma, bir ses ya da rahat, doğal ve anlaşılması yeterince kolay olan herhangi birşey olabilir.

Unutulmaması gereken başka bir kural ise cinsel yönden sağlıklı bir insan olmak, her türlü cinsel aktiviteden hoşlanmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Eğer bazı aktiviteler canınızı sıkıyorsa, duygularınız kendinizi cinsel açıdan özgürce ifade etmenizi engellediği sürece, bunu ne kadar düşündüğünüz, konuştuğunuz ya da denediğiniz fark etmez, bu gayet doğal. Genel olarak, ilişkide cinsel açıdan kararsız olan kişi daha az engelle karşılaşabilmek için üzerinde bir baskı hisseder. Eğer cinsel istekler açısından partnerler açısından büyük farklılıklar varsa, sorun çıkabilir. Yalnızca birkaç alanda çatışma varsa ve bunlar çok küçük ayrıntılarsa, karşılıklı saygı ve ilgi daha çok işe yarar.

Belki de yapılması gereken her ikiniz için de önemli olan ve alanlarda değişiklik yapmayı denemek, kendinizi ya da partnerinizi rahatsızlığınız konusunda suçlamamaktır. Tutum ve ilgiler yavaş bir gelişim gösterebilir, şu anda denemek istemediğiniz bir aktiviteyi denemeyi seneye çok daha kolay bulabilirsiniz.

En iyi ilişkilerde bile cinsel olarak yeni şeyler denemeyi önermek riskli bir deneyim gibi gelebilir. "Yeni bir şey denemek istediğim için seksin korkunç ve sıkıcı olduğunu düşünecek mi?" Her iki partner de reddedilmiş gibi hissetmek istemezler ve bu en azından yeni düşünceleri gündeme getirme konusunda kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlar.

Bu, daha önce de değindiğimiz, partnerlerden biri seks önerdiğinde diğerinin reddetmesi için gerekli olan genel destek ve güven konusuna dönüyor.

Oral-Genital ve Anal Seks

Ya özel durumlar? Cinsel ilişkinizi arttırmanın bir yolu oral-genital seksi keşfetmektir. Oral-genital seks, kadına yapılırsa "cunnilingus", erkeğe yapılırsa "fellatio" adını alır.

Oral-genital seks konusunda hem kadının hem de erkeğin genel kuşkusu temizliktir. Genital bölgenin kirli olduğu konusunda çocukluktan beri nasıl eğitildiğimizi daha önce belirtmiştik.

Şimdi genital organların en az vücudunuzun diğer bölümleri kadar temiz olduğunu anlasanızda, hâlâ onlara dudaklarınızla dokunma konusunda kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz.

Çiftlerin bu problemle baş etmelerini sağlayacak yollardan biri beraber duş alıp birbirlerinin genital organlarını yıkamalarıdır. Bu genital organların temizlenmesini ve güzel kokmasını sağlar, ayrıca genital bölgeyi sıcak su ve sabunla yumuşak bir şekilde ovmak oldukça zevk verir.

Çiftlerin yaşadığı diğer bir sorun ise partnerlerine nasıl iyi bir oral zevk vereceklerini bilmemeleridir. Eğer bu sizin için de geçerliyse, partnerinizin nelerden hoşlandığı konusunda size yol göstermesini sağlayın. Deneyebileceğiniz yöntemlerden biri genital organları okşayarak başlamak ve yavaşça genital bölgenin etrafına-karın, kalça, cinsel bölgedeki kıllar -burnunuzu sürtmektir. Fellatio sırasındakadın penisi tutar ve ucunu ağzına sokar ya da dilini penisin çevresinde gezdirir. Duyarlı bölgeler genelde penisin alt tarafında testis torbasına yakındır. Önemli olan kadının oral uyarıya kendini rahat hissedeceği kadar devam etmesidir. İlk başta ufak dokunuşlar ve öpücükler fellationun içeriğini oluşturabilir. Daha sonra belki bunun gibi birkaç alıştırmanın ardından, kadın penise daha direk uyarılarda bulunabilecek kadar rahat hissedebilir. Bu süre içinde, penise uyguladığınız ritmi ve dokunuş biçimlerini çeşitlendirmeye çalışın. Birçok kadın ereksiyon olmuş penisi ağızlarına almakta zorlanırlar. İyi bir uyarılma sağlamak için penisin tümü üzerinde ağzınızı ileri geri oynatmak zorunda değilsiniz, bunun yerine penisin alt bölümlerini uyarmak için ellerinizi, üst bölümlerini uyarmak içinse aynı ritimde ağzınızı kullanın. Tempoyu ayarlamanın en iyi yolu partnerinizin hareket ve tepkilerini takip etmektir.

Kadının oral olarak uyarılması esnasında, aynı aşamalar kullanılabilir. Yavaşça genital organların çevresinden başlayın ve daha sonra klitoral bölgeye direk uyarılarda bulunun. Bazı kadınlar yavaş dil hareketlerinden, bazıları hızlı, vurgulu dil hareketlerinden, bazılarıysa klitorisin emilmesinden hoşlanır. Yavaşça başlayın ve partnerinizin hoşlandığı şekilde baskı ve tempoyu arttırın. Biraz iletişim yararlı olabilir. Yaptıklarınızdan her ikinizin de hoşlanması çok önemli.

Önemli bir not: Vajinaya yapılan oral uyarı kadın için oldukça iyi bir zevk kaynağı olmasına karşın erkek hiçbir zaman vajinanın içine hava üflememelidir, çünkü hava direk olarak kan yollarına girebilir ve bu kadının sağlığı için tehlikeli olabilir.

Oral seks sırasındabirçok çift partnerinin, vücudunun diğer bölgelerine dokunmasından hoşlanır. Erkek kadının genital organlarını uyarırken göğüslerini ve kalçalarını, kadın ise fellatio sırasındaerkeğin testislerini uyarabilir. Partneriniz oral olarak sizi uyarırken onun vücudunu okşamak, sarılmak yakınlaşmanız ve daha çok katılmanız için iyi bir yoldur.

Oral-genital uyarının olanaklı olduğu birçok değişik pozisyon vardır. Partneri eğilirken ya da otururken uyarılan kişi ayakta durabilir, partneri bacaklarının arasında yatarken yatabilir, partneri koltuğun ya da yatağın önünde eğilirken o bunlardan birinin ucuna oturabilir. Çiftlerin kullandığı bir diğer pozisyon ise partneri yatarken uyarılan kişinin onun omuzlarına oturmasıdır. Bu pozisyonda uyarılan kişi neredeyse diğerinin üzerine eğilir. Uyarılan kişi diğerinin göğüslerini testislerini okşayabilir, ya da uyarılan kişi bayansa partnerinin penisini eliyle okşayabilir. Hangi pozisyonların sizin için daha iyi olduğunu bulmaya çalışın.

Oral-genital seks her zaman orgazmla sonuçlanmak zorunda değildir. Ön sevişme sırasında birbirinize zevk vermek amacıyla kullanılabilir. İlişkiden biraz önce ya da sonra son bulabilir ya da istediğiniz kadar devam edebilirsiniz. Daha önce de belirttiğimiz gibi birçok kadın (ve erkek) partnerlerinin ağızlarına boşalması fikrinden hoşlanmazlar. Eğer bu sizin için de geçerliyse, bunun olmaması için bazı güvenilir sinyalleri anlamaya çalışmalısınız.

Öte yandan, erkeğin devam etmesini ve ağzınıza boşalmasını seçebilirsiniz. Bazı kadınlar bu sıvının tadını, varlığını rahatsız edici bulmazlar, ve genelde onu yutarlar. Kuşkusuz hamile kalma riski yoktur ve bunu yapmak hiçbir şekilde zararlı değildir. Yine de, eğer kadın bu sıvıyı yutmak istemezse erkek boşaldığı zaman sıvıyı ağzında tutup daha sonra tükürebileceği bir pozisyonda durmayı öğrenebilir. Bir çift olarak her ikinizi de hoşnut edecek bir yol bulmalısınız.

"Altmışdokuz" olarak isimlendirilen, karşılıklı oral-genital seks, her ikiniz de fellatio ve cunnilingustan hoşnutsanız kulla-

nabileceğiniz bir yöntem. Birçok çift karşılıklı uyarmayı zevkli bulmalarına karşın, bazen aynı anda zevk almaktan ve zevk vermekten hoşlanmazlar. Aynı zamanda pozisyonlar da sorun olabilir ve kendinize en çok uyanı bulmak zorunda kalabilirsiniz. Bunun yan yana pozisyonda da mümkün olmasına karşın, kadının üstte olması ona penisin derinliğini daha iyi kontrol etme olanağı verir.

Aynı zamanda anal seks de birçok çift için aşırı zevk vericidir. Bu bölgeyi ön sevişme ya da ilişki sırasında elle uyarabilirsiniz. Eğer anal seksi denerseniz, (penisi anüse sokmak) bunu yaparken yavaş ve aşamalı davranmak önemlidir. Anal kaslar vajinal kaslardan daha sıkıdır ve eğer giriş çok hızlı ve sert yapılırsa fiziksel zararın yanında, aşırı acı ortaya çıkabilir. K-J jeli gibi bir yağ gereklidir. Bu durumda kullanılacak en uygun pozisyon ise kadının bacakları dizlerinden bükülü olarak sırt üstü yatmasıdır. Gerektiğinde partnerine rehberlik etmesi için ellerinin serbest olması gerekir. Bazı çiftler kadının kalçalarının altına yastık koymayı tercih ederler. Eğer daha önce anal seksi hiç denemediyseniz, parmağı yavaşça, yumuşakça içeri sokmak iyi bir yöntemdir. Birkaç seanstan sonra iki parmağınızı da sokabileceksiniz. Kadının herhangi bir rahatsızlık duymadığından emin olmak çok önemli. Bundan emin olmanın bir yolu parmağını ne kadar derine, ne kadar hızlı sokacağı konusunda kadının erkeği yönlendirmesidir. Eğer herhangi bir rahatsızlık oluşursa, ara verin ve bir süre sonra yeniden deneyin.

Kadın iki parmağın birden içeriye girmesine alıştıktan sonra, penisin ucuyla uyarmayı deneyebilirsiniz. Yine yavaşça başlayın, penisi sokmayı denemeden önce sırayla bir, iki ve üç parmak sokmayı deneyin. Penisin K-J jeliyle iyice yağlandığından ya da kremli prezervatif kullandığınızdan emin olun.

Anal seksi denedikten hemen sonra vajinal sekse geçmemeniz çok önemli, çünkü eğer bazı doğal bakteriler anüsten vajinaya taşınırsa, vajinal bir enfeksiyona neden olabilirler. Eğer anal seksten hemen sonra vajinal seks istiyorsanız, erkek anal seks boyunca prezervatif kullanmalı ve vajinal sekse geçmeden bunu çıkarmalı ya da eğer anal seks prezervatifsiz gerçekleştiyse, vajinal sekse başlamadan önce erkek penisi bol su ve sabunla yıkamalıdır.

Arttırmanın Diğer Yolları

Zevk alabileceğiniz birçok farklı cinsel aktivite var. Aldığınız zevki arttırmak size ve partnerinize bağlı. Partnerinizi gece yarısı uyandırarak ya da dışarıda özel bir yer ayarlayarak günün farklı saatlerinde seksi deneyebilirsiniz. Eğer genelde seks için temizce yıkanmayı seviyorsanız, sıcak bir yaz gününde terletici bir aktiviteden sonra sevişmeyi deneyebilirsiniz. Ya da eğer sevişerek çok uzun zaman geçirmekten hoşlanıyorsanız, bir yere yetişmek zorundayken hızlıca sevişin. Cinsel deneyimlerinizi arttıracak yeni yollar düşünmeyi deneyin. Bazı kitaplar-Alex Comfort'un "Seksin Zevki" gibi -hangisinden başlayacağınız konusunda size bazı temel bilgiler verecektir.

Bazen gazete ve dergiler afrodizyaklardan (cinsel arzuyu arttıran madde) söz eder. Çoğunlukla alkolün, insanın cinsel engellerini ortadan kaldırarak isteği arttırdığı düşünülür. Çok az durumda alkol, cinsel açıdan zevk almayı kolaylaştıracak şekilde insanları rahatlatır. Genelde alkol cinsel istek üzerinde negatif etki yapar ve erkeğin ereksiyon olma kabiliyetini azaltır.

Aynı zamanda, marihuana da insanların rahatlamasını sağlar, ancak cinsel uyarıcı olmak zorunda değildir. Bazı insanlar marihuana içtikten sonra daha çok zevk aldıklarını bazıları ise daha az zevk aldıklarını belirtiyorlar. Amphetamines, amylnitrate (poppers) ve contharides (Spanish fly) gibi diğer cinsel ilaçlar geçici cinsel arzular verebilir, ancak hepsinin de zararlı üstelik ölümcül yan etkileri vardır. Poppers ve Spanish fly damar tıkanıklığına, üreme organlarında iltihaba neden olabilir.

En iyi afrodizyak, kendini sağlıklı ve fiziksel olarak aktif hissetmektir. Bu kendinizi daha enerjik ve daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Eğer fiziksel kondisyonunuz sizi kaygılandırıyorsa, bibliyografyada başlangıç için size yardımcı olabilecek bazı kitapları bulabilirsiniz.

Boşalmayı Ertelemek

Seksten aldığınız zevk çoğu zaman rahat bir zevk yaşamak için kendinize daha çok zaman tanımanızı içerir. Yine de çiftin

cinsel olarak yaşadıkları, erkeğin ne zaman boşalacağına bağlı olarak belirlenir. Orgazm seksin amacı ve sevişmenin sonunun habercisi olmamalı. Bazen erkek boşaldıktan sonra da zevke devam etmek isteyebilirken bazen boşalmayı bir süre ertelemeyi seçebilir. Boşalma refleksini engellediği düşünülen tekniklerle bunu gerçekleştirebilirsiniz. Bu teknik erkeklere boşalmalarını geciktirmeyi öğretmek için 1959 yılında Dr. James Semans tarafından geliştirildi. Daha sonra, Seman'ın prosedürü Masters ve Johnson tarafından düzenlendi ve "sıkıştırma tekniği" olarak bilinen halini aldı.

Her iki tekniğinde arkasındaki düşünce (mola ve sıkıştırma) erkeğin, uyarılmanın ve orgazmın verdiği erotik zevki, uyarıcının miktarını azaltmadan boşalmanın zamanını ayarlamayı öğrenmesidir. Erkek tüm cinsel uyarıcılara ara vererek, onları durdurarak ya da penisin bazı bölümlerini sıkarak boşalmayı ertelemeyi öğrenebilir.

Erkeğin ne zaman orgazm olacağını anlamayı öğrenmesi çok önemli. Bazı erkekler boşalacağını bildiren işaretlerin farkındadırlar. Bu bazen kaçınılmazlık duygusu olarak adlandırılır, çünkü refleks uyarıcının devam edip etmemesine aldırmadan otomatik olarak başlar ve gerçekleşir. Bu erkeklere özgü bir karşılık biçimi olarak görünüyor, kadınlar için uyarıcıya son vermek orgazmın gerçekleşmesini neredeyse engeller.

Mola: Eğer mola tekniği kullanılırsa, uyarıcı ve hareketler "kaçınılmazlık" duygusu uyanmadan hemen önce durdurulmalıdır. Daha sonra erkek aşırı uyarılma duygusu azalıp, uyarıcıların yeniden kullanılabileceğini anlayıncaya kadar beklemelidir. Bazı erkekler ereksiyonun bir bölümünü kaybedecekler, fakat uyarıcıların tekrarlanması bunu geri getirecektir. Mola tekniğinin kullanılmasının avantajı bunun oldukça basit oluşudur. Eğer ilişki sırasındamola kullanılırsa, erkeğin vajinadan çıkması gerekmez, ancak tüm hareketleri durdurmalıdır. Çoğu zaman çiftler yakınlık hissini ve sıcak dokunuşları yaşamak için bu kısa duraklamalardan zevk alırlar.

İlişki sırasındamola vermenin dezavantajı ise bunun kadının uyarılmasını ve orgazm olmasını engelleyebilecek olmasıdır. Bu

sorunu çözmenin bir yolu yeniden hareket etmeye başlayana kadar erkeğin kadını elle uyarmasıdır.

Erkeğin daha az uyarıcı almaktansa daha çok uyarıcı alması daha önemlidir. Bu onun cinsel uyarıcının zevkini kaybetmeden uyarılmayı uzatmaya alışmasını sağlar. Erkek başka şeyleri düşünerek (iş hayatı, hoş olmayan sorunlar, vb.) boşalmayı kontrol etmeye çalışmamalı. Bu işe yaramayacağı gibi cinsel deneyimin erotizmini azaltır. Mola tekniği için egzersiz yapmanız gerekebilir. (olasılıkla birkaç hafta) Ne kadar çok kullanılırsa o kadar faydalı hale gelir. Bu yüzden erkek boşalmayı kontrol etmeyi tek başınayken denemek isteyebilir. Bu mastürbasyon yaparak ve mola işlemi haftada 2-3 kez denenerek yapılabilir. Genel olarak, erkekler bir süre sonra 3-4 kez mola vererek 10-15 dakika aktif uyarıcıya devam edebildiklerini anlayacaklardır. Bu kişisel mastürbasyon seanslarının birçok yararı vardır.

1- Ne zaman mola verileceğini öğrenmeniz için pratik sağlar. Ne zaman çok erken olduğunu öğrenmek kadar, ne zaman çok geç olduğunu öğrenmek de çok yararlıdır. İşaretlerin yanlış anlaşıldığı ve boşalmanın gerçekleştiği zamanlar da olacaktır. Eğer bu gerçekleşirse aldırmayın, bir zamanı kaçırmak bir sonrakini daha iyi anlamak için iyi bir yoldur.

2- Erkek mola süresinin uzunluğunu ayarlamak konusunda özgürdür. Uyarıya uzun zaman devam edebilmesi için molanın ne kadar sürmesi gerektiğini öğrenmek çok önemlidir. İlk başta erkek 5 dakika mola vermek isteyebilir. Pratik yaptıktan sonra mola süresi bir dakikaya ya da daha az zamana indirilebilir. Kısa molaları, az molaları ve artan zevk oranını görmek için yazılı bir kayıt tutmak faydalı olabilir. Kuşkusuz, orgazmı mastürbasyon sırasında kontrol etmek sevişme sırasındakontrol etmekten daha kolaydır. Fiziksel deneyimin daha zevk verici olması için resim ve hikaye gibi erotik materyaller, fantaziler ve kremler kullanmak yararlı olabilir.

Sıkıştırma: Sıkıştırma tekniği çiftlerin kullandığı alternatif bir yöntemdir. Sıkıştırma işlemi sırasında erkek ya da kadın boşalma gerçekleşmeden hemen önce penisin belli bölgelerine basınç uygularlar. Bu boşalma refleksini engeller ve çiftlere uyarıcıya

devam etme şansı verir. Genelde, uyarıcıya yeniden başlanıncaya kadar erkek ereksiyonun bir kısmını kaybeder.

Sıkıştırma erkek ya da kadın tarafından uygulanabilir, ve tıpkı molada olduğu gibi pratik yapmak kontrolü arttırır. Bu yöntemi uygulamayı öğrenmenin en iyi yolu erkeğin sıkıştırma yöntemini mastürbasyon sırasındauygulamasıdır. Daha sonra, ne zaman, ne kadar hızlı ve ne kadar süre sıkıştırma yapacağını öğrenmeye çalışabilir. Sıkıştırma baş parmakla ve yanındakiyle yapılır. Parmaklar penisin uç kısmına ve ortasına yerleştirilerek basınç uygulanır. Boşalmayı durduracak yeterli basınç uygulanmalıdır. Genelde erkekler (ve daha sık olarak kadınlar) ereksiyon halindeki penise rahatsızlık vermeden ne kadar çok basınç uygulanabileceğini anlayınca şaşırıyorlar. Bu ereksiyon halindeki penisin kanla dolu olmasından ve basıncı emen süngerimsi birçok doku içermesinden kaynaklanıyor.

Bazı erkekler parmaklarını tarif ettiğimiz biçimde yerleştirmenin uyarılmışlık seviyelerini azaltmadığını üstelik boşalmayı tetiklediğini fark ediyorlar. Bunun nedeni:

a) Erkeğin uyarıcıya çok uzun süre devam etmesi ve boşalmanın zaten başlamış olması

b) Penisin ucuna yerleştirilen parmakların ekstra uyarılma sağlamasıdır.

Eğer bu olursa, penisin başına dokunmamaya özen göstererek sıkıştırmayı yalnızca orta bölüme uygulayın. Eğer sıkıştırma mastürbasyon sırasında deneniyorsa, sıkıştırmaya başlamadan önce erkek şiddetli uyarı sağlamalıdır. Genelde, resim ve hikaye gibi erotik mataryallerin ya da fantazilerin kullanılması deneyimin cinsel kalitesini ve uyarılmışlığı arttırmaya yardımcı olur. Mola yönteminde olduğu gibi zamanla, erkek 0-3 kez sıkıştırmayla 15 dakika uyarılabilir ve sıkıştırma için gereken zaman her seferinde kısalır.

Eğer mastürbasyondaki güçlü duygular bu teknikleri uygulamanızı zorlaştırıyorsa, bunları denemeniz şart değil. Yine de, erkeğin olumsuz düşüncelerini kazançlarının ışığında yeniden gözden geçirmesini öneriyoruz. 3. bölümde açıklanan bazı düşünceler yararlı olacaktır. Mastürbasyonu kullanmadan bu teknikleri denemekte kararlıysanız, daha önceden de belirttiğimiz gibi, bir çift

olarak boşalmayı kontrol edebilmeyi öğrenmeniz için en kabul edilebilir yolu bulmak amacıyla sabırlı olmak ve yardımlaşmak çok önemli.

Yaş ve Cinsellik

Arttırma bölümünde yaş ve seksle ilgili bir bölümün bulunmasına şaşırabilirsiniz. Genelde, yaşlı kadınların ve erkeklerin cinselliklerinde meydana gelen değişiklikler çiftin yeni deneyimler yaşamasını sağlar. Lee D. Scheingold ve Nathaniel N, Wegner'in "Sound Sex and Aging Heart" adlı kitabı bu değişikliklerle ayrıntılı olarak ilgilenen bir kitap. (bkz. Bibliyografya)

Kadınların ve erkeklerin yaşlandıkça fark edecekleri bazı belirgin değişiklikler vardır. Erkeğin ereksiyon olması ve kadının kayganlığı sağlayacak akıntı salgılaması daha uzun zaman alacaktır. Aynı zamanda daha az akıntı salgılanacaktır. Yaşlı erkekler boşalmayı daha iyi kontrol ederler ve gençlere oranla daha uzun süre ereksiyon halinde kalırlar. Bununla beraber boşalmanın işareti olan kaçınılmazlık duygusu yaşlı erkekler tarafından yaşanmaz. Bazı durumlarda boşalmazlar bile.

Hem kadınlarda hem de erkeklerde cinsel uyarılma sırasında oluşan fiziksel değişimler orgazmdan sonra hemen, uyarılmadan önceki haline dönecektir.

Vücudunuz yaşlandıkça ondan ne beklediğinizi bilmeniz bu doğal değişimlerin bazılarından faydalanmanızı sağlayacaktır. Örneğin, yaşlı erkeklerde ereksiyonun gerçekleşmesi uzun zaman aldığı için ön sevişme birçok çift için daha rahat, daha duygusal bir etkileşim haline gelir. Aynı zamanda, boşalmanın gecikmesi ön sevişmeyi genişletmenizi, daha uzun ilişkiye girmenizi ve çok ender rastlanan belki de hiç yaşanmayan bir deneyim yaşamanızı sağlar.

Yaşlı erkeklerin seks sırasında boşalamayabilecekleri genelde kaygılara neden olur. Çiftler bunu erkeğin yaşlanmasının normal bir parçası olarak kabul edinceye kadar, orgazm olmayı her denediklerinde korku ve merak duygularını yaşayacaklardır. Bazen uyarıcıları değiştirmek (örneğin, ilişkiye girmekten oral-genital sekse geçmek) erkeğin boşalmasını sağlayacaktır. Bununla bera-

ber diğer zamanlarda ise, boşalma gerçekleşmese bile cinsel yakınlıktan zevk almak mümkündür.

Fiziksel ve duygusal diğer değişiklikler zevkin arttırılmasına daha sonra katılır. Derinin yapısı daha yumuşak ve düz hale gelerek değişir. Uzun süreli ilişkilerde çiftler arasındaki güven ve yakınlık duyguları seksten alınan zevke eklenir. Birçok çift için kadının doğurganlığının sonunun işareti olan menapoz, doğum kontrol yöntemlerini düşünmekten uzak bir özgürlük anlamına gelir ve cinsel ilişkinin daha doğal hale gelmesini sağlar.

Vajinal duvar zarının normal inceliği yüzünden, ilişkiye girmek yaşlı kadınları rahatsız edebilir. Bu hormon ilaçlarının ve kayganlaştırıcı kremlerin kullanılmasıyla engellenebilir.

Değişikliklerin olmasına karşın, cinsellik ve seks arzusu yaşla beraber kaybolmaz. Araştırmalar kadınların ve erkeklerin 70 yaşına bazen daha fazlasına kadar cinsel olarak aktif olduklarını göstermiştir.

Cinselliğe ve cinsel ilgiye sahip olmanın iki önemli yolu, aralıklı cinsel kontaklarla düzenli bir ilişkiye ve uygun bir partnere sahip olmaktır. Yaş, cinselliğin sonunu belirtmekten çok zevke, cinsel gelişime ve seksi genişletmeye olanak tanır.

Sonuç

Seksin, burada değinmediğimiz ancak önemli olan birçok alanı vardır.

Evlilik öncesi ve evlilik sırasındaki seks-boşanmış ya da dul kadınların partner problemi-homoseksüel ilişkinin değeri ve cinselliğin diğer alanları, özel ilgiyi hak eden yönlerdir. Bu alanlardaki sorun ve duygular kısa bir kitap yazılabilecek kadar uzun. Eğer bu durumlarla ilgileniyorsanız ya da bu durumlardan birini yaşıyorsanız, bu konularda bilgi edinebileceğiniz kitapları bulmanız için bibliyografyaya göz atmanızı öneriyoruz. Umuyoruz ki, şu andaki durumunuz ne olursa olsun, önceki bölümlerde söz ettiğimiz düşünce ve duygular sizin için iyi bir başlangıç olur.

12

SIRADA NE VAR?

Bu kitaptaki programı uyguladıktan sonra hâlâ partnerinizle olan cinsel ilişkinizden ya da kendi cinselliğinizden tatmin olmamış olabilirsiniz. Eğer bu sizin için geçerliyse sormanız gereken en mantıklı soru "sırada ne var?" olacaktır.

Dikkate alabileceğiniz birçok yaklaşım var. İlk olarak, tatmin olmadığınız şeyin ne olduğuna karar verin. Çiftlerin ilişkileri ve kadın cinselliği hakkında öğrendiklerinizi göz önünde bulundurduğunuzda kaygılarınız mantıklı mı? Ya da gerçek dışı amaçlarınız mı var? En gerçekçi kaygı şu ana kadar ne kendi seanslarınızda ne de partnerinizle orgazm olamamanızdır. Bazı gerçek dışı kaygılarsa, her ilişki sonunda orgazm olmayı istemek, sürekli zevk dolu bir cinsel ilişki istemek ya da üst üste iki kez orgazm olmayı beklemektir. Bunlar bazı açılardan yaşamak istediğiniz deneyimler olsa da gerçekleşmesini ummak biraz fazla şey beklemektir. Bu programı takip ederken kendinizde ve cinselliğinizde bazı değişiklikler yaptığınızı ve bu değişimlerin yerlerine oturup gelişmesinin süre alacağını unutmayın.

Bununla beraber, eğer bu programın sonuçları sizi tatmin etmiyorsa ya da şimdiye kadar ki sonuçlardan hoşnut olup daha fazlasını istiyorsanız, dikkate alınacak birçok yaklaşım var.

Her bir alternatifi dikkatlice düşünmeli ve partnerinizle tartışmalısınız. Hangi alternatifin size en iyi uyduğu ve hangi yaklaşımın sizin için daha üretken olduğu verebileceğiniz tek karardır. Bazı alternatifler:

Bırakın Doğa Rotasına Otursun: Eğer en önemli amaçlarınıza ulaştıysanız ancak hala gelişmek istiyorsanız, bu noktada yalnızca rahatlayıp yeni cinselliğinizin keyfini çıkartmayı deneyebilirsiniz. Seanslarınıza partnerinizle ya da tek başınıza devam ederken, tutumlarınızın daha pozitif olduğunu göreceksiniz. Cinsel uyarılmışlığınız artacak, kendinize zevk verme konusunda uzmanlaşacaksınız ve orgazm kapasiteniz yükselecek. Bunlara ek olarak, siz ve partneriniz birbirinizle iletişim kurarken ve birbiriniz hakkında birşeyler öğrenirken, aranızdaki seks daha zevk verici bir durum alacak. Bu, aktif terapiyi bitirdiklerinde hastalarımızda gördüğümüz bir ilerleme. İlerleyen dönemde (aktif terapiden 3-6 ay sonra) birçok kadın (birçok çift) daha büyük ilerlemeler kaydettiler.

Kendi Başınıza Daha Çok Çalışın: Eğer önemli amaçlarınızın bazılarını gerçekleştiremediyseniz, ama bu program sırasında, aşama kaydedip biraz olsun değiştiyseniz, kendi başınıza çalışarak devam etmek isteyebilirsiniz.

Eğer sizi kaygılandıran kendi cinselliğinizin belli alanları ve ilişkinizse, kitabın ilgili bölümlerini yeniden okumak ve önerilen egzersizleri yeniden etmek isteyebilirsiniz. İkinci kez denemek genelde birincinin gerçekleştiremediği sonuçlar üretir.

Bunlara ek olarak, size yardımcı olabilecek başka kitaplar okumak isteyebilirsiniz. Bölgenizdeki okullarda ya da yetişkin eğitim programlarında cinsellik, evlilik, sağlık gibi size yardımcı olabilecek konularda kurslar var mı? Kadın klupleri ya da diğer halk örgütleri bu konularda koferans düzenleyip atölyeler açıyor mu, yoksa geri planda mı kalıyorlar? Ek materyaller sağlayabileceğiniz kasetçiler ve kitap evleri var mı? Bu farklı bilgi kaynaklarını kullanmaya başlarsanız ne kadar çok şey elde edebileceğinizi görüp şaşırabilirsiniz.

Bir Terapistle Çalışın: Bu eğer program şimdiye kadar kayda değer bir sonuç vermediyse düşünebileceğiniz bir seçenek. Özel sorunlarınız için kişisel bir terapiyi, eğer partnerinizle olan ilişkiniz sizi rahatsız ediyorsa, evlilik ve ilişkiler üzerine bir terapiyi ya da eğer sorununuz cinselliğiniz ve partnerinizle olan

seks yaşantınızsa özel bir seks terapisini seçebilirsiniz. Bu terapi çeşitlerinden hangilerinin sizin gereksinimlerinizi daha iyi karşıladığını iyice düşünüp, tartışıp öyle karar vermelisiniz.

Hangi terapi şeklini seçerseniz seçin daha sonra terapist seçme sorunuyla karşı karşıya kalacaksınız. Bu seçimi yaparken iki önemli nokta var. Ne yazık ki karar vermek için kesin bir kural yok.

Seçim yaparken göz önünde bulundurulması gereken ilk nokta terapistin yeteneği. Psikoterapi birçok farklı uzman tarafından gerçekleştirilebiliyor. Psikolog, psikiatrist, sosyal danışmanlar bunlardan birkaçı. Terapistin eğitimi, yetenekleri ve eğitimi hakkında bilgi edinmeniz çok önemli. Terapistlerin özellikleri hakkında aldığınız bilgilerin ışığında, bölgenizdeki bir klinik psikoloğu ya da psikiatristi seçebilirsiniz. Bunun nedeni hem profesyonel eğitim hem de lisans ve sertifika kurallarının bu tür kurumlarda diğerlerine göre daha iyi uygulanmasıdır. Bu diğer tüm uzmanlar yeteneksizdir demek değildir (yada bütün psikolog ve psikiatrisler yeteneklidir.): fakat bu terapistin yeteneğindeki bilgi eksikliğinde olası alternatifleri elemede yardımcı olur.

Klinik psikolog ya da psikiatrist seçerken lisanslı olduklarından emin olun. Bu terapistin psikoterapi yapmak için resmi olarak eğitimli olduğundan emin olmanızı sağlar. Bu sertifika ve lisansları sormaya çekinmeyin. Terapistin nitelikleri konusunda emin bir müşteriyle çalışmak sorumluluk sahibi profesyonelleri hoşnut eder.

Terapistin yeteneğinden emin olmada ikinci aşamada olası terapistleriniz hakkında kişisel fikir elde etmeyi deneyebilirsiniz. Genelde terapistler güvenilir müşterilerinden referans mektubu sağladıklarından, bu tür bilgileri elde etmek oldukça kolaydır. Aile doktorunuz yada arkadaşlarınız terapistin yetenekleri konusundaki görüşlerine dayanarak size bir terapist önerebilirler.

Bir kişi nasıl terapist bulur? Bu konuda birçok alternatif var. İlinizdeki sağlık merkezi size psikiatristlerin adını verebilir, ayrıca il ya da devlet psikolojik danışmanlık merkezi size klinik psikologların bir listesini sağlayabilir. Eğer bir üniversitenin ya da tıp fakültesinin yanında yaşıyorsanız psikoloji ya da psikiatri departmanıyla bağlantı kurmaya çalışın. Kaliteli bir terapiye katıla-

bileceğiniz psikiatri ve klinik psikolojideki eğitim programları dışardan müşteri kabul etmektedirler. Ayrıca özel pratisyen doktorlarla olan seanslar için özel indirimli tarifeler uygulanmaktadır. Eğer yakınınızda bir akıl sağlığı kliniği varsa danışmanlık ve terapi için buralara da başvurabilirsiniz.

Yeterli niteliklere sahip bazı terapistler bulduğunuzda, terapistin özelliklerini kaygılarınızla karşılaştırın. Eğer kendiniz için düşünüyorsanız kişisel psikoterapide uzmanlaşmış birini arayın. Eğer ilişkiniz sizi kaygılandırıyorsa, evlilik psikoterapisi konusunda uzman birini bulmaya çalışın. Evlilik terapistine ya da danışmanıza gitmektense belirtilen kriterlere uygun ve evlilik konusunda uzmanlaşmış bir psikolog ya da bir psikiatris bulmanızı öneriyoruz. Bunun nedeni bölge kanunlarının çeşitlilik göstermesidir. Bazı yerlerde okuma yazma bilen herkes kendini evlilik danışmanı olarak tanıtabilir.

Aynı şey seks terapileri için de geçerlidir. Eğer kaygılarınız öncelikle seks konusundaysa, bu konuda ek bir eğitim almış ve şu anda uzman olan lisanslı veya sertifikalı bir klinik psikolog ya da bir psikiatrist arayın. Bu sıfatı kullanacak kişileri belirleyen bir yöresel kanun ve yine bu sorunlarla ilgilenen profesyonel kuruluşlar bulunmadığı gerekçesiyle bu tür seks terapilerine gitmenizi önermiyoruz. İlinizdeki tıp kurumları, psikoloji departmanları, üniversitelerdeki ya da tıp fakültelerindeki psikoloji ve psikiatri departmanları size seks terapisinde uzman birkaç ad önerecektir.

Aradığınız özelliklere uyan ve kaygılarınız üzerinde uzmanlaşmış bir terapist bulunca, terapistin size yardımcı olmadaki yeteneğine karar vermek kişisel bir sorun haline gelir. Terapistler teorik donanımları konusunda farklılık gösterirler, ve bir yaklaşımın diğerinden daha etkili olduğunu gösteren kesin bir çizgi bulunmadığından bazı terapiler belirli sorunlarda ve kişilerde işe yararlar.

Terapiden ne beklediğinize karar verin ve ilk seansta bunu terapistinizle paylaşın. Terapistiniz de amaçlarınızın mantıklı olduğu konusunda sizinle aynı düşüncede mi? Uygulayacağı terapinin kısa bir özetini anlatmasını isteyin: Kaygılarınızı karşılıyor mu? Eğer karşılamıyorsa işe yarayacağını düşündüğünüz şeyleri

terapistinizle tartışın. Terapistiniz sizin planladığınızdan daha farklı ama daha çok işe yarayacak terapiler denemeniz konusunda sizi ikna edebilir. Ayrıca terapistiniz sizin gereksinimlerinize daha çok uyacak bir terapist önerebilir. Bir kez terapiye katıldığınızda terapinin zor ve özveri isteyen bir dönem olduğunu fark edeceksiniz. Erkenden caymayın ve doktorculuk oynamayın. Hiç çaba harcamadan sizi tedavi edecek birini bulmak için terapist terapist gezmeyin. Aynı zamanda, eğer terapistinizden tatmin olmuyorsanız, vazgeçmek yerine bunu terapistinizle konuşun. Terapistin size uygun olmadığına karar verebilirsiniz, ama herşeyden vazgeçmek yerine bunu terapistinizle konuşun ve bir çift olarak ne yapacağınıza karar verin (devam etmek bırakmak, diğer bir terapist için referans aramak.).

Daha çok gelişmeye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, ek bir değişiklik için bu yollardan birini deneyin. Zamanla daha çok çalışarak ya da psikoterapiyle ilerleme kaydedebilirsiniz. Herkeste değişme ve gelişme kapasitesi vardır, ancak kendi negatif tepkiniz gelişim ve değişiminizi engeller.

DEĞERLENDİRME

Bölüm 2 Kendinizi Tanımaya Başlamak

1- Kişisel cinsel gelişiminiz

2- Vücudunuzu görsel olarak keşfetmek; 45 dakikadan bir saate kadar uzayan 1-2 seans

Bölüm 3 Dokunarak Keşfetme

1- Herbiri en az 30 dakikadan bir saate uzayan seanslar

2- Kendinizi kolay bir şekilde rahatlatıncaya kadar haftada 3-5 kez derin kas gevşetme ve vücudunuzu tanıma egzersizlerini deneyin. Kas kontrol egzersizlerini denemek size kalmış. Rahatlamak için programı seanslardan önce ya da günün diğer saatlerinde kullanmayı deneyin.

3- Kegel vajinal egzersizi. İki hafta boyunca her gün, günde iki kez, onar defa deneyin. Programın geri kalanında ise günde iki kez on defa deneyin.

Bölüm 4 Zevk İçin Dokunmak: Keşif

1- Her 15-30 dakikada en az iki seans deneyin.

Bölüm 5 Zevk İçin Dokunmak: Odaklanmak

1- İlk 1-2 hafta 30-45 dakikalık seanslar halinde haftada yaklaşık 3 kez deneyin

2- Rahatlama egzersizlerini ve duygusal yoğunlaşmayı en az 2 kez deneyin ve diğer egzersizleri de yapın, fakat özellikle duygusal yoğunlaşma egzersizleri önceliklidir.

3- Seanslarınızdan önce ya da seanslarınız sırasında fantazileri ve erotik konuşmaları deneyin.

4- Kendi kendinizi tatmin etme seanslarınızda daha çok katılım sağlamanıza yardımcı olduğunu düşünüyorsanız duygusal yo-

ğunlaşmayı, gevşetme egzersizlerini, erotizmi, fantazileri ve rahatlama egzersizlerini kullanmaya devam edin.

Bölüm 6 Daha İleriye Giderek

1- En az 4 tane kendi kendinizi tatmin seansı deneyin.

2- Orgazm taklidi. Kendi kendinizi tatmin seansından 2-3 kez daha fazla uygulayın. Uyarılmaya başladığınızda orgazm dürtülerini kullanın. Zevk verme seansları 20 dakika ile 1 saat arasında son bulmalı.

3- Eğer zevk duygularını arttırıyorsa orgazm dürtülerini aşırı uyarılmada kullanmaya devam edin.

Bölüm 7 Vibratör Kullanma:

Arkadaştan Küçük Bir Yardım

1- Her 15-30 dakikada bir, en az iki kez genel vücut masajı için vibratör kullanın.

2- Cinsel organlarda vibratör kullanmaya başladığınızda en az 5-6 seansta süreyi 45 dakikaya uzatın.

Bölüm 8 Kişisel Keşifleri Partnerinizle Paylaşmak

1- Mastürbasyonu partnerinizle paylaşmak size kalmış. Eğer 9. bölüme geçmek istiyorsanız, bu bölümü baştan sona okuyun. Eğer bunu yapmak isterseniz, her ikinizin de kendinizi rahat hissetmenizi sağlayacak kadar süre kullanarak 1-2 kez deneyin.

2- Başlatma ve reddetme provası yapma

3- Kişisel seanslaranızda size zevk veren, sizi uyaran herşeye partnerinizle yaşadığınız deneyimlerde de devam edin. Örneğin, fantazi, vibratör, orgazm dürtüleri...

Bölüm 9 Birbirinizi Tatmin Etmek

1- Her ikinizde kendinizi rahat hissedinceye kadar 3 seanstan 6 seansa kadar bir saat ya da daha fazla zaman ayırın. Sözlü ve sözsüz iletişimden yararlanın.

2- 1-2 seansta vibratörün yararını birlikte keşfedin (kadının ihtiyacına ve çiftin seçimine bağlı).

Bölüm 10 İlişkiye Girmek: Karşılıklı Zevkin Diğer Bir Şekli

1- 40 dakikalık 4-5 seansta zevk veren uyarıcıları keşfetmeye çalışın.

2- Bir çift olarak paylaştığınız seanslar, ilişkiyle sonuçlanan seansları ilişkiye girmediklerinizle değiştirebilecek kadar esnek olmalı.

MESLEKİ NOTLAR

Terapilerde kadınlara yönelik çalışmalarınız kısa bir süreyi kapsıyor. Çiftlere yönelik terapilerimiz kadınlara yoğunlaşıyor ancak aynı zamanda partnerlerini de içine alıyor. Yine de bu kitapta anlatılan program, grup terapilerinde ve kişisel terapilerde partneri olmayan bayanlarda da oldukça işe yarıyor.

Kitabımızda anlatılan yaklaşımlar Joseph LoPiccolo tarafından "Behavioral Treatment +Of Sexual Dysfunction" adıyla kasete alındı. Biomonitoring Application, 270 Madison Avenue, New York, New York 10016 adresinden bulabilirsiniz.

Kısacası, birçok farklı terapik yaklaşımın nasıl yardımcı olacağını anlatmak istiyoruz ve 15 dakikalık 3 film kasedi, her bir aşamayı anlatmak için düzenlendi. Filmin adı: Becoming Orgasmic: A Sexual Growth Program for Women, ve Focus International, Inc. 505 West Avenue, New York, New York 10024 adresinden edinebilirsiniz. 2-7. bölümdeki bilgileri içeren "Keşif" ve "Kendi Kendinizi Tatmin" alt başlığına sahip olan ilk iki film partneri olmayan bayanlar tarafından da kullanılabilir. "Paylaşma" adındaki son film partneri olan kadınlar için ve 8-10. bölümleri kapsıyor. Her üç filmde kadının vücudunu keşfetmesini, kendi kendisine sağlayabileceği zevkleri ve orgazma ulaşıncaya kadar geçirdiği cinsel gelişimleri kapsıyor. Gelişim aşamalarında yer alan bazı genel tepkiler, kuşkular ve belirsizlikler de burada yer alıyor. Kişisel korku ve kaygılarını açığa vuran bir bayan modele sahip olacaklarından bu filmler erkek terapistlerin işine yarayabilir.

Kadın Kişisel Terapilere ya da Grup Terapilerine Katılırsa: Genel egzersizler bölümlerde açıkça anlatılıyor. Bazılarını tartışmak gerekse de egzersizleri denemeden önce ve denedikten sonra kadının her bir aşama hakkındaki görüşlerine terapilerde daha çok zaman ayrılmalı. Terapist, kadının her bir egzersizden sonra ne düşündüğünü yazmasını istemeli. (Zor ya da kolay olan yönleri nelerdi? ne hissetti? ne kadar zevkliydi?) Bu yazılı kayıtlar seanslara getirilmeli. Bunların kadınların karşılaştıkları sorunları anlamak için iyi ve etkili bir yol olduğuna inanıyoruz. Bölümlerde yer alan sorular tartışmak için iyi bir yapı oluşturabilir.

Aynı zamanda filmlerde kullanılırsa, kadının her bir seansı denemeden önce terapist bunları kasetle gösterebilir. Her bir bölümde hangi adımların atılacağını açıklamak için filmi göstermek yararlı olur. Bu, kadına karşılık verme ve soru sorma olanağı sağlayacaktır. Kadının nasıl karşılık vereceğine yönelik belirli bir kalıp oluşturmaya çalıştığı durumlarda egzersizler uygulandıktan sonra filmi göstermek daha yararlı olacaktır. Filmin ne zaman gösterileceği kullanılan materyale, kadının sorunlarına ve ruhsal durumuna bağlı.

Kadın Grup Terapisine Katılırsa: Kadınlardan oluşan küçük gruplar da tıpkı kişisel seanslarda olduğu gibi kaset ve filmlerden yararlanabilir. Grup terapisi aynı zamanda kadına cinsel gelişimi hakkında perspektif kazandırır ve eğer yeterince iyi uygulanırsa, grup kişisel seanslar konusunda destek sağlayabilir. Grup oluşturulurken dikkat edilmesi gereken en önemli özelliklerden biri şu anda kadının bir partnerinin olup olmadığı. Eğer kadının düzenli, uzun süreli bir partnerinin bulunup bulunmamasına göre homojen bir yapı oluşturulursa, grup daha iyi çalışır. Bunlara ek olarak kadınları hiç orgazm olmayanlar ya da ara sıra olanlar olarak ayırmak yararlı olabilir.

Her durumda terapistin grup içinde karşılıklı anlaşmaları desteklemesi ve oluşabilecek karşılaştırmaları engellemesi çok önemli. Her kadının kendine özel bir gelişimi olduğunu anlatmak başlangıç olarak yararlı olabilir.

Partneri olan kadınlar için 3. film ve 8-10 bölümler çiftleriyle beraber kullanılabilir. Partnerlerin gruba katılması yararlı olma-

sına karşın, bu şart değil. İyi ve dayanışma içinde bir ilişkileri olduğu sürece kadın kendi seanslarındaki kazançlarını partnerine aktarabilir. Eğer partner terapinin bir parçası olmak istiyorsa, birçok yönden katılabilir. Olasılıklardan biri erkeklerin bulunduğu terapilere katılmasıdır. Bir diğeri ise, kadın ve erkeklerin birlikte oldukları seanslara daha az zaman harcanarak erkekler için ek bir oturumun düzenlenmesidir.

Terapinin Düzenini Önemsemeden: Unutulmaması gereken bazı önemli kurallar var. İlk olarak kadın orgazmın cinsel gelişimin bir parçası olduğunu ve teknikleri öğrenmekten daha fazlasını içerdiğini öğrenmeli. İkincisi, bazı bölümlerde karşılaşacağı problemler ve konu hakkındaki düşünce ve duyguları oldukça önemli. Duygular aktivitelerin yanında ikinci plana atılmamalı. Üçüncüsü, orgazm kadının beklentilerinden farklı olacaktır ve bu farkların, kadın için ne anlama geldiğini tartışmak için zaman gerekecektir. Dördüncü olarak, kadın cinsel açıdan daha tepkisel oldukça, partneri olan bayanlar bu değişimleri kabul etme konusunda erkeğin tepkilerinden emin olmayabilirler. Kadının cinsel gelişimini etkileyecek her türlü sorunu hem kadınla hem de erkekle konuşmak için zaman harcanmalı.