

KANSER TEDAVİSİ SONRASI LİBİDODA DÜŞÜŞ VE CİNSEL İSTEKSİZLİĞİN ÜSTESİNDEN GELME

(KADIN VERSİYONU)

Partnersiz ve/veya partner ile aktif bir cinsel yaşam için ipuçları



Dr. Kathrin Kirchheiner

İçindekiler

Partnersiz, İçten Bir Kişisel Bakım İçin İpuçları

1. Duygusallığı günlük yaşamınıza entegre edin	4
2. Vücudunuza dokunun, vücudunuzu keşfedin	6
3. Cinsel fantazilerinizi keşfedin	6
4. Etkilendiğiniz erotik araçları bulun	6
5. Pelvik tabınızı eğitin	7
6. Farklı uyarım biçimlerini keşfedin	9

Partnerinizle Yakınlık Kurmak İçin İpuçları

1. Yakınlık ve şehvet için birlikte zaman geçirin	11
2. Cinsellik üzerine konuşun	12
3. İlaç ve hastalıkların cinsel isteğe etkisi HAKKINDA BİLGİ EDİNİN	13
4. Yeniden düşünmeyi öğrenin: Cinsel aktivitelerin bir hedefi olması gerekmez	13
5. "İştah genellikle yemek yerken gelir"	15
6. Uygulama: İyi seks planlanabilir	17
7. Zaman zaman rolleri değiştirin	17
8. Esnek Kalın!	18
9. Deneyim	18



Kanser teşhisi ve tedavisinden bu yana cinsel dürtünüz azaldı hatta tamamen ortadan kayboldu mu?

Kesinlikle yalnız değilsiniz! Kanserle savaşıyan bireylerde tedavinin yan etkileri, hormonal düzensizlikler ve stres nedeniyle cinsel istekte azalış oldukça yaygın görülmektedir. Teşhis ve tedavi sırasında birçok kadın “hayatta kalma” moduna geçtiğinden cinsel dürtülerin ve aktivitelerin öncelikli olmadığını hisseder.

Basitçe söylemek gerekirse, cinsellik kanser hastalarının yaşadıkları süreçte aklına gelen en son şey olabiliyor. Birçok kadın sadece fiziksel olarak değil, mental olarak da yenilenmeye ihtiyaç duyuyor ve bazen, verilen uzun bu aradan sonra cinsel dürtülerin yeniden canlanması ve aktif bir cinsel yaşama geri dönüş zor olabiliyor. Bu rehber, libidonuzu yeniden harekete geçirmeniz için hazırlandı.

Cinsellik, partnerinizle cinsel ilişkiye yol açan cinsel istekten çok daha fazlasıdır. Çok büyük ölçüde hem kendinizle hem de partnerinizle yakınlığı, şehveti ve (öz)bakımı da kapsar. Ayrıca canlılığın, coşkunun ve nihayet normal yaşama dönüşün bir işareti olarak da görülebilir. Kanserden kurtulan birçok kişi için libido, kanserin yenilmesi, kutlanacak bir zafer ve yadsınamaz bir şekilde uğruna savaşmaya değer bir şeydir. Bu anlamda cinsel istek, bir eşe sahip olmakla sınırlı değildir. Bekarsanız, bu kitapçık kesinlikle sizin de için hazırlanmıştır.

Bu kitapçık, yaşıyorsunuz, ilişki durumunuz veya cinsel yöneliminiz ne olursa olsun, cinsel arzunuzu canlandırmak ve düşük libido ile bile cinsel aktiviteleri daha keyifli hale getirmek için fikirler ve rehberlik sunuyor.

Geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimleri hatırlatabilir uyarısı: Bu kitapçık teorik bir bakış açısıyla yazılmamıştır; yıllarca süren klinik uygulamalara dayanmaktadır ve kendi kendine yardım için somut ve pragmatik tavsiyeler içerir. Bu kitapçık, utanç veya tabu şehrinde gelmiyor!

Bazen, durumları olduğu gibi açıkça adlandıradak konfor alanınızın ötesine geçebilirim. Sizi sınırlarınıza saygı duymaya, aynı zamanda açık fikirli olmaya teşvik etmek istiyorum. Yeni şeyler denemek için merakın size rehberlik etmesine izin verin.

Bu kitapçıktaki bazı fikir ve ipuçları kişiliğinize ve yaşam tarzınıza uyabilir; diğerleri uymayabilir. Ancak umuyorum ki, cinsel yaşamınızda olumlu bir değişiklik başlatmanıza yardımcı olacak bir veya iki öneriyi kendinize alabilirsiniz.

Size her şeyin en iyisini ve arzunuzu yeniden alevlendirmek için heyecan verici bir yolculuk diliyorum!

Kathrin

1. Duygusallığı günlük yaşamınıza entegre edin

Cinsel aktiviteler dışında, bedeninizi daha fazla önemseyin ve bütün duyularınızı nasıl harekete geçirebileceğiniz üzerine düşünün. Kendinize size iyi gelecek bir şeyler yapmak için zaman ayırın. Duygularınıza bilinçli olarak odaklanmak için hem televizyonunuzu hem de cep telefonunuzu bir süreliğine kapatmaya özen gösterin.

Birkaç fikir ve öneri:

- İpek pijama veya gecelikler gibi hoş bir malzemeden yapılmış şehvetli giysiler giyin
- Duştan sonra vücudunuza kremleri yavaş ve sevgiyle uygulamak için zaman ayırın, ve dokunuşlarınızın hissettirdiklerine odaklanın
- Kokulu yağlar kullanın veya en sevdiğiniz parfümü sürün
- Mumlar yakın ve şehvetli bir atmosfer yaratın
- En sevdiğiniz müziği açın ve dikkatlice dinleyin, başka hiçbir şey yapmadan kendinizi kaptırın
- Veya kendinizi muhteşem bir sanat eserinin derinliğine kaptırın.



**Şehvet üzerine
düşündüğünüzde aklınıza
ilk gelen fikir(ler) nedir?
Şehvet size ne çağrıştırıyor?**

Farkındalık için küçük bir egzersiz:

Küçük bir parça favori çikolatanızdan alın ve en az üç dakika boyunca çiğnmeden ve yutmadan ağızınızda erimesine izin verin. Bunu yaparken çikolatanın dokusuna ve tadının, kokusunun, içeriğindeki farklı tatların nasıl değiştiğine ve bedeninizin bu gecikmiş şımartılma deneyimine nasıl tepki verdiği odaklanın. Eriyen çikolatanın keyfini tüm duyularınızla çıkarın.



2. Bedeninizle temas kurun

Şu anda kendinizi memnun etmekle ilgilenmiyor olabilirsiniz. Problem değil. Bedeninizle- vajinanız ve vulvanızla- temas kurmak için özel bir alan yaratma konusunda bilinçli bir çaba gösterin ve cinsel olarak uyarılmasanız bile kendinizi içtenlikle okşayın. Bu şekilde kendinize dokunmanızın belirli bir amacı olmak zorunda değil; cinsel hedefli olması ya da mastürbasyona yol açması da gerekmez. Her şeyden önce, bu deneyim sevecen ve eğlenceli olmalıdır.

Bedeninizi cinsel niyet olmadan okşamaya zaman ayırın ve bedeninizin bu samimi dokunuşlara verdiği tepki konusunda daha dikkatli olmaya odaklanın.

Örneğin; vücut yağıyla vulvanızı ovalayabilir ve masaj yapabilir, vajinal dış dudakları (labia) okşayabilir ve parmaklarınızla vajinanızı keşfedebilirsiniz.

3. Cinsel fantezilerinizi keşfedin

Bazen günlük hayatınızda o kadar meşgulsünüz ki, bu durum cinsel arzunun oluşmasına izin vermekte zorlanmanıza sebep oluyor. Fanteziler ve hayaller günlük yaşamdan uzaklaştıran birer adımdır; duygusallığınızı, yaratıcılığınızı ve canlılığınızı harekete geçirir.

Fantezilerinizde, cinsel açıdan heyecan verici veya romantik hikayeler de dahil olmak üzere her şeyi deneyimleyebilir ve keşfedebilirsiniz. Fantezilerinizi nasıl kullanacağınız tamamen size kalmış; bu tamamen normal ve doğaldır. Ve fantezilerin güzelliği, yalnızca size ait olmalarıdır; kendi düşüncelerinizi ve maceralarınızı kendiniz yaratır ve yönlendirirsiniz- ve kimse fantezilerinizi yargılayamaz. Fantezilerin yalnızca cinsel istekleri temsil etmediğini hatırlamak çok önemlidir; gerçek hayatta uygulamak istemediğiniz cinsel eylemlere ve uygulamalara da fantezilerinizde yer verebilirsiniz.

Kendinize günlük yaşamdan uzaklaşmaya ve kendi fantezi dünyanıza girmeye izin verin.

Neden şimdi kendi fantezinizi senaryolaştırmıyorsunuz?

4. Erotik materyallerden ilham alın

Filmler ve diğer medya araçları size doğru moda sokabilir ve cinsel dürtülerinizi canlandırabilir.

Hayal gücünüzü harekete geçirmenin birçok yolu var.

Bunlardan bazıları:

- Erotik kısa öyküler ve romanlar; eğer “kafanızdaki sahneyi” kendiniz yaratmayı seviyorsanız
- Erotik dergiler; eğer görsel materyalleri tercih ediyorsanız
- Şiir, müzik ve sanat; eğer ustaca işlenmiş, üstü kapalı erotizmden hoşlanıyorsanız
- Erotik sesli kitaplar veya podcastler; eğer işitsel belleğiniz daha kuvvetliyse

Erotik materyaller saf pornografiden ve cinsel aktivitelerin aleni tasvirinden çok daha fazlasıdır. Bununla birlikte pornografi de kendi başına artık birçok farklı formda karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca kadınlar tarafından kadınlar için yapılan özellikle kadınların ihtiyaçlarının vurgulandığı erotik filmler de bulunmaktadır. (Örneğin, Erika Lust’un filmleri)

5. Pelvik tabanınızı eğitin

Pelvik taban, pelvik organları (mesane, rahim ve rektum) tutan ve alt karın boşluğunu kapatırken aynı zamanda üretra, vajina, rektum ve anüsü de çevreleyen karmaşık bir kas ağıdır.

Pelvik taban kaslarınızın germe-gevşeme arasında geçiş yapma yeteneği, cinsel sağlığa büyük ölçüde katkıda bulunur. Belirli bir düzeyde pelvik taban kas kuvveti, cinsel ilişki sırasında uyarılma ve doruğa ulaşmak için gereklidir. Pelvik taban kaslarının kasılmaları genellikle pelvik bölgede, özellikle klitoris ve vajinada kan akışını hızlandırır. Bu akış, kayganlaştırıcı sıvıyı vajinal duvar boyunca iter ve vajinayı kayganlaştırır/nemlendirir.

Dezavantajı: Pelvik taban kasları artık bilinçli olarak gevşetilemezse ve kalıcı olarak kasılı kalırsa, kan akışı azalacağı için vajina kayganlaşamayacaktır. Ek olarak, vajina kanalının daralması ve çok sıkışması nedeniyle cinsel ilişki sırasında ağrı oluşabilir.

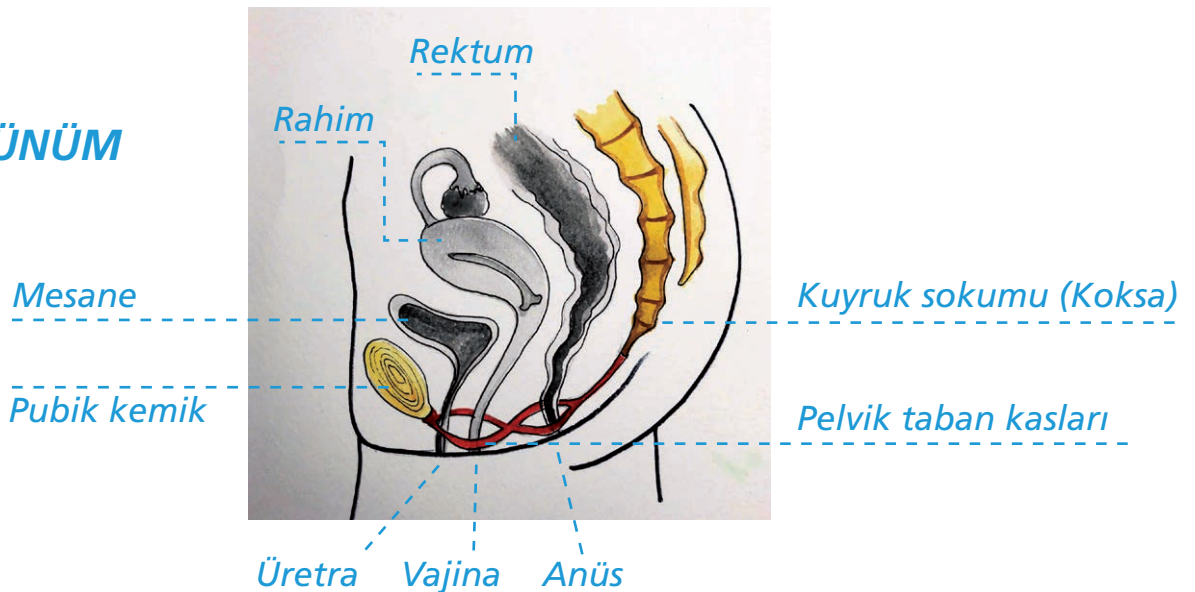
Pelvik taban kaslarını eğitmek, her şeyden önce, onları germek ve gevşetmek arasında bilinçli olarak geçiş yapabilmek ve iki geçiş arasındaki aralığı artırmaya çalışmak anlamına gelir.

Pelvik taban kaslarınızı nasıl bulabilirsiniz?

Üretranızın sfinkterini sıkarak idrar akışını kasıtlı olarak kesintiye uğrattığınızı hayal edin. Pelvik tabanın kasıldığını hissedeceksiniz. Bunu yaparken karın kaslarını, kalçaları ve bacakları gevşek tutmak ve karın içine derin nefes almak önemlidir.

Parmağınızı vajina ve anüs arasındaki perinal adı verilen bölgenize yerleştirin. Pelvik taban kaslarınızı gerdiğinizde, kasılmayı parmağınızda hissedeceksiniz.

YAN GÖRÜNÜM



Pelvik taban egzersizleri

1. Pelvik taban kaslarınızla oynayın

Birbirini takip eden kısa süreli kasılma ve gevşeme hareketleri arasında geçişler yapın. Daha sonra birkaç saniye kasılmayı tutmaya çalışın ve ardından bilinçli bir şekilde gevşeyin. Kasılmayı ne kadar süre tutabiliyorsunuz? Kaç saniye boyunca pelvik kasınızın %100 ünü kasılı tutuyor ve kaç saniye %50'sini tutabiliyorsunuz? Tamamen gevşeyebiliyor musunuz? Kasılmayı serbest bırakmayı kolay buluyor musunuz? _____

2. İnce farklılıkları hissedin

Zihninizi ile pelvik taban kaslarınızı harekete geçirmeye çalışın. İlk adımda, idrar akışınızı kesintiye uğrattığınızı hayal edin. İkinci adımda, rüzgârın kaçışını durdurmaya çalıştığınızı hayal edin. Üçüncü adımda ise, sadece vajinanızı sıkıştırmaya/baskı yapmaya odaklanın. Pelvik taban kasları karmaşık bir şekilde iç içe oldukları için başlangıçta ince farklılıklar güçlük hissedilebilir. Düzenli egzersizler ile, bu farklılıkları hissetmeye daha duyarlı hale geleceksiniz. Bedeninizin size ne anlattığına konsantre olmaya çalışın. _____

3. "Vajinadaki asansör"

Vajinanızda bir asansör olduğunu hayal edin. Bu asansörü birinci kata götürün ve birkaç kişinin binmesine izin verin. Ardından ikinci kata devam edin, yine birkaç kişinin daha girmesine izin verin. Üçüncü katta bir kişi daha bindikten sonra asansörü herkesin ineceği zemin kata indirin. Bu egzersizi birçok kez tekrarlayın. _____

4. Sadece tut.

Bu egzersiz en iyi yatakta yapılır. Parmağınıza biraz kayganlaştırıcı sürerek vajinanıza sokun. Yukarıda bahsedilen pelvik taban egzersizlerini yapın ve parmağınızın etrafındaki kas hareketlerini hissetmeye odaklanın. Parmağınızı vajinanızla aktif olarak kavramaya çalışın: parmağınızı vajinanızın daha derinine çektiğinizi hayal edin. Daha sonrasında, parmağınızın tuttuğu yeri tamamen serbest bırakın. Bu egzersizin cinsel açıdan sizi uyarmasını beklemeyin. _____

6. Farklı uyarım biçimlerini keşfedin

Çoğu kadının, kendilerinden haz duyduklarında, kendilerine has bir doruğa ulaşma şekli, özel bir ritmi, basınç ve uyarım şekli vardır. Bu, denenmiş ve test edilmiş ve uzun yıllar boyunca güvenilir bir şekilde orgazma yol açmıştır.

Neden “farklı uyarım çeşitleriyle” yeni bir şey denemiyorsunuz? Erotizm endüstrisi keşfetmeniz için çok çeşitli cihazlar geliştirdi/geliştiriyor. Bu deneyimlerde varılacak noktaya değil, yolculuğa odaklanılmalıdır. Amaç sadece orgazma ulaşmak değil, aynı zamanda yeni ve farklı hislerin tadını çıkarmaktır.

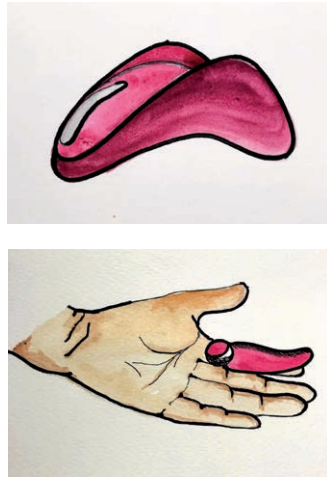
İşte size birkaç örnek:

1. Vajinanın içine yerleştirilen, ucu kıvrımlı ve hassas bölgeleri uyarmak üzere tasarlanmış, vibratörler.
2. Sadece klitoris ve vulvanın dış kısmına uygulanan vibratörler. Parmak vibratörleri bu kategoriye aittir ve cinsel ilişki sırasında ek klitoral uyarım için kullanılabilir.
3. Hem vajinaya yerleştirilen hem de klitorisi dışarıdan uyaran kombine “tavşan” vibratörleri.
4. Klitoris dış kısmına yerleştirilen ve uyarım için titreşimli hava basıncı dalgaları uygulayan hava sinyal stimulatorleri.

1.



2.



3.



4.



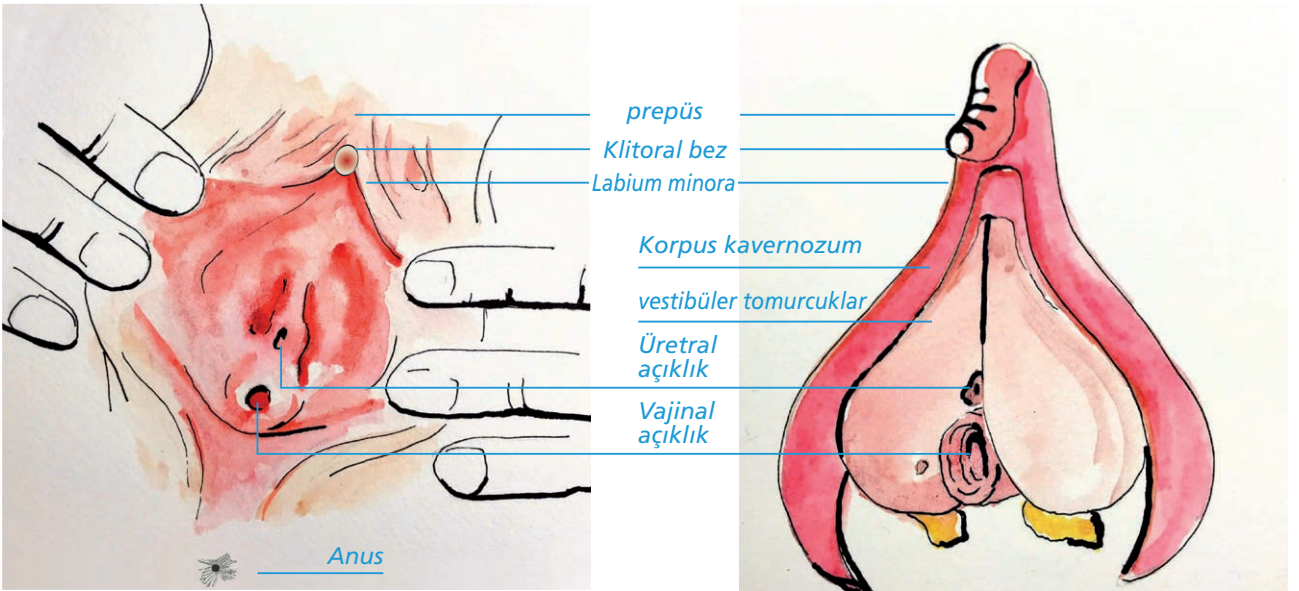
Modern ve yüksek kaliteli cihazlar farklı ritimlere ve yoğunluk seviyelerine sahiptir, tıbbi olarak test edilmiş silikondan yapılmıştır, kullanımı sessizdir ve hatta çoğu zaman su geçirmez ve şarj edilebilir.

Modern online erotik endüstrisi, kapsamlı ürün açıklamaları (malzeme, boyut ve güç kaynağı ile ilgili) ve ayrıntılı kullanım açıklamaları sağlar. Ürünler, içeriği veya göndericiyi belli etmeyen dış ambalajı ile gizli bir şekilde gönderilir.

Bu arada: Klitorisinizi bütün yönleriyle tanıyor musunuz?

Klitorisin sadece küçük bir kısmı gözle görülür şekilde vücudun dışında bulunur; bu bölgeye "klitoral glans" denir. Klitoral glans, koruma için küçük bir deri kıvrımı ile çevrilidir. Klitorisin tamamı erektile dokudur ("korpus kavernozum"), büyüklüğü 10 cm'ye kadardır ve vücudun içinde bulunur.

İki klitoral uzantı pelvisin derinliklerine ulaşır ve klitoral şaftı oluşturmak için kasık kemiğinin önünde birleşir. Ek olarak, vajinal açıklığın her iki tarafında elastik iki klitoral / vestibüler tomurcuk bulunur ve vajinayı çevreler. Cinsel uyarılma sırasında klitoris tıpkı bir penis gibi şişer ve dikleşir. Cinsel ilişki sırasında klitorisin iç kısımları da penis tarafından da uyarılabilir. Fakat, çoğu kadın, seks sırasında doruğa ulaşmak için klitoral glansın dışarıdan ek uyarılmasına ihtiyaç duyar.



Partnerinizle Yakınlık Kurmak İçin İpuçları

Kendini sevme ve cinsel aktivite için tüm ipuçları, eşinizle cinsel ilişki için de önemli bir temel oluşturur.

Kendinizi tatmin ederken, partnerinizden cinsel enerjiyi esirgediğinizi veya libidonuzu boşa harcadığınızı düşünmeyin – aslında tam tersi! Kendi ihtiyaçlarınıza odaklanmak için kendinize ne kadar çok alan tanırsanız, zamanla cinsel ilişki arzusu o kadar artabilir.

1. Yakınlık ve şehvet için birlikte zaman geçirin

Şu anda cinsel isteğiniz çok az veya hiç olmasa bile, yakınlığı ve fiziksel teması göz ardı etmemeye çalışın.

Fiziksel sevgi gösterme ve yakınlık yaratma fikirleri:

- El ele tutuşun
- Kolunuzu partneriniz etrafına dolayarak sarılın
- Birbirinize sarılın
- Kanepede veya yatakta birlikte sarılın
- Partnerinizin yüzünü elleriniz arasına alıp okşayın
- Öpüşün
- Birbirinize masaj yapın
- Birbirinizle dans edin
- Beraber duş alın/banyo yapın

Birbirine duyarlı olma, partnerinizle yakınlık hissi yaratan hormonların salınmasına sebep olur. Ayrıca bu durumun vücudunuz üzerinde güçlü bir sakinleştirici etkisi vardır ve partnerinize sevildiğini ve takdir edildiğini hatırlatır.

2. Seks hakkında konuşun

Bazı çiftler seks hakkında konuşmakta zorlanmazken, bazı çiftler bu konuda konuşmaktan çekinir. Fakat, çiftler arasında açık iletişim olumlu bir değişim başlatmak için olmazsa olmazdır. Unutmayın, partneriniz aklınızı okuyamaz ya da ihtiyaçlarınızı hissedemez, en yakın ilişkilerde bile bu durum böyledir.

Seks hayatınız hakkında konuşmayı zor ve alışılmadık buluyorsanız:

- Partnerinize cüretkâr bir şey denemek istediğinizi söyleyin, bu sohbet konusu partnerinizi şaşırtacaktır.
- Bu sohbetleri herhangi bir zaman baskısı olmadan yatak odasının dışında başlatın. Cinsel ilişki hakkındaki konuşmalar sıradanlıktan uzak ve konuşmanın odağı olmalıdır.
- Yürüyüş yaparken konuşmak. Bazen, tercihen doğada, yürüyüş yaparken zor konuları konuşmak daha kolaydır. Yürümek size gevşemeniz için alan sağlar ve zihninizi boşaltmanıza yardımcı olur. Ayrıca, sürekli göz teması olmadığı için yürümek, üzerinizdeki baskıyı azaltır. Partnerinizle yalnız kalabileceğiniz bir yer bulun ve duygularınızı özgürce dile getirin.
- Bu kitapçığı partnerinizle paylaşabilir ve hangi ipuçlarını daha ayrıntılı bir şekilde konuşmak istediğinizi belirtebilirsiniz.
- Bu ilk adımlar hala size yabancı geliyor olsa bile, seks hakkında konuşmak pratikle daha kolay hale gelir. Hatta, zamanla seks hakkında özgürce konuşmak erotik hale gelebilir ve ön sevişmenin bir parçası olabilir. Arzu beyinde başlar ve beklenti ve hayal gücü ile uyarılır.
- Yardım istemekten korkmayın. Bazen bir seks terapisti ile tek bir danışma seansı, bir çift olarak bağımsız ilerlemenize yardımcı olmak için yeterlidir. Uzun süredir devam eden problemler veya köklü çatışmalar veya travmalar için devam eden cinsel terapi yararlıdır.



Tıpkı hız kazanmak için ilk hamleye ihtiyaç duyan bir domino oyunu gibi, Bazen tek bir danışmanlık seansı, zihninizdeki engelin üstesinden gelmeye yardımcı olabilir ve kendi başınıza daha fazla geliştirebileceğiniz küçük bir değişikliği tetikleyebilir.

3. İlaç ve hastalıkların cinsel isteğe etkisi

Anti-depresanlar veya sakinleştiriciler gibi ruh sağlığı için kullanılan ilaçlar, bazı yüksek tansiyon veya kalp ilaçları, doğum kontrol hapları gibi bazı ilaçlar libidoyu engelleyebilir. Libido ayrıca genellikle kanser tedavilerinden etkilenen hormonal dengeye de bağlıdır. Cinsel isteğiniz üzerine daha az yan etkisi olan alternatif ilaçlar olup olmadığını doktorunuzla konuşun.

Cinsel isteksizlikte diğer yaygın nedenler arasında seks sırasında olumsuz ve hatta acı verici deneyimlerin yaşanması bulunmaktadır. Kadınlar bu tür tatsız deneyimlere karşı anlaşılır bir şekilde hassas tepki verirler ve arzuları zamanla azalabilir.

Cinsel ilişki sırasındaki ağrının bir jinekolog tarafından açıklığa kavuşturulması gereken birçok nedeni olabilir: örneğin, vajinal kuruluk nedeniyle ağrı, iltihaplar, mantar enfeksiyonları, pelvik taban kaslarının aşırı gerilmesi vb. Jinekoloğunuza mutlaka danışın!

Seksüel aktiviteler acı ve ağrılı olmamalı!

4. Yeniden düşünmeyi öğrenin: Cinsel aktivitelerin bir hedefi olması gerekmez

Muhtemelen partnerinizle cinsel yaşamınızda belirli bir rutin geliştirdiniz. Bu rutinde çoğu zaman cinsel aktiviteler belirli bir senaryoyu takip eder ve bir adım bir sonrakini tetikler.

İşte size bir heteroseksüel “amaca yönelik seks” örneği: Buradaki amaç, cinsel ilişki sırasında yaşanacak orgazmdır. Yapılan her cinsel aktivite bir sonrakinin yolunu açar ve sadece “hedefe” yaklaşmaya hizmet eder.

*Seks ya hep ya hiç olmak zorunda değildir,
ne de belirli bir senaryoyu takip etmesi gerekmez.*



Eğer şu anda libidonuz düşükse, cinsel ilişki isteğiniz olmadığı için muhtemelen öpüşürken ve sarılırken içten içe “kendinizi kontrol edeceksiniz”. Hatta partnerinizin beklentilerini tetiklememek için herhangi bir fiziksel temastan bile kaçınabilirsiniz.

Seks belirli bir hedef odaklı olmak zorunda değildir. Şimdi tekrar düşünme ve döngüyü bozma zamanı!

Titizlikle seçin

Cinselliği, içinden canınızın istediğini özgürce seçebileceğiniz bir menü olarak düşünün. Rutini ve “güvenilir eskiyi” unutun! Partnerinizle beklentisiz, baskısız ve bir hedef olmadan etkileşim kurun.

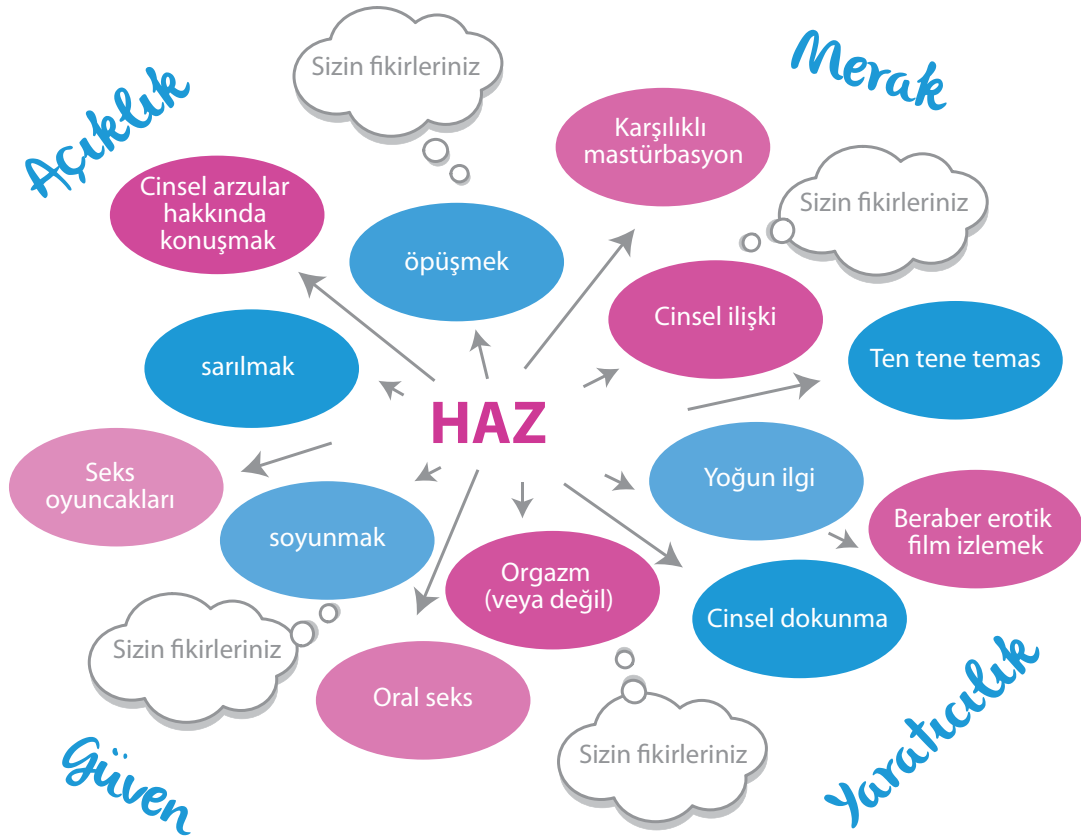
Cinsel aktiviteleri önceden partnerinizle birlikte planlayın. Her cinsel aktivite birbirinden bağımsızdır ve amaç maksimum seviyede zevk almaktır. “Senaryoda bir sonraki aşamaya geçme” baskısı olmadan kendinizi şımartın.

Örneğin: ön sevişme, „bir sonraki adımı” olan cinsel ilişkiye girmekten bağımsız olarak kolayca kendi başına da gerçekleştirilebilir. Bir sonraki adımı düşünmek yerine zevke ve heyecana odaklanın. Hiçbir mahrem eylemi, bir başka eylem otomatik olarak takip edemez.

İşte size birkaç öneri:

Bunlara ek olarak sizin ve partnerinizin fikirleri neler?

İşte size birkaç öneri: Bunlara ek olarak sizin ve partnerinizin fikirleri neler?



Yolu birlikte keşfedebilir ve keyfini çıkarabilirsiniz. Bu yolda, partnerinize karşı güven ve açıklık çok önemlidir. Cinsellik alışıldık bir kalıp izlemediğinde, yeni şeyler denemek ve deney yapmak için birçok merak ve yaratıcılık alanı vardır.

5. “İştah genellikle yemek yerken gelir”

Sağlıklı genç insanlar olarak, genellikle kendiliğinden cinsel istek ve şehvet hissederiz ve dürtüsel cinsel aktivite ile karşılık veririz.

“Sadece bir parlıtıya ihtiyacım var. Ellerimizi birbirimizden çekemiyoruz.”

Ancak bu durum, uzun süreli bir ilişki boyunca değişebilir ve daha seyrek hale gelebilir ve bu normaldir. Ayrıca kendiliğinden cinsel istek yaş, hormonal yetersizlikler ve günlük hayatın stresi ile doğal olarak da azalabilir.

Kadınların seks istemek için birçok farklı nedeni ve motivasyonu vardır: : duygusal yakınlık için istek duymak, samimiyet, tanınma, öz-olumlama ve takdir edilme arzusu. Aynı derecede geçerli olan daha basit ve gerçekçi nedenler de var: Stresi azaltmak, rahatlamak, heyecan verici bir şey yaşamak, bir kavgadan sonra „barışma sonrası seks yapmak” ya da sadece partnerini mutlu etme arzusu.

Bu nedenle, havanızda olmasanız bile, eşiniz cinsel girişimlerde bulunduğunda anlayışlı olmak için sayısız iyi neden vardır.

Eğer kendinize yavaş ve dikkatlice hareket etmek için zaman ayırırsanız ve konuya beklenti ve baskı olmadan yaklaşırsanız, cinsel heyecanınız samimi aktiviteler sırasında da yavaş yavaş gelişebilir. Sadece kendinizi bırakacak kadar rahat hissettiğinizden emin olun. Olumlu bir tavırla cinsel aktivitelere katılın ve vücudunuzun cinsel uyarımlara doğal olarak verdiği tepkileri fark edin.

Buna “duyarlı arzu” adı verilir.

Duyarlı arzu yavaş ve sıradan bir şekilde gelişir fakat güvenilir ve tatmin edici bir cinsel yaşam ile sonuçlanabilir.

Örneğin:

„Henüz orada değilim ama bu çok iyi hissettiriyor. Devam et, yavaş yavaş havaya giriyorum.”

Duyarlı arzuyu, bir kamp ateşinde parlayan közler olarak hayal edin. Köze yumuşak ve dikkatli bir şekilde üflediğinizde közde küçük bir alev belirir. Zaman içerisinde beceri ve sabırla birlikte közler yavaş ama emin adımlarla tekrar ateşe dönüşür.



Kilit nokta şudur: Açık ve tarafsız bir bakış açısı/zihniyet içindeyseniz, cinsel aktiviteye katılmak için cinsel olarak uyarılmanıza gerek yoktur. Bu, kendiliğinden arzunun gerçekleşmesini beklemek yerine kendinizi konfor alanınızdan çıkarmanızı ve aktif olarak ruh halinize girmeye çalışmanızı gerektirebilir. Ancak, sınırlarınızı tanıyın ve kendinizi istemediğiniz cinsel aktivitelere zorlamayın. Seks asla zevk almayacağınız bir şeye dönüşmemeli veya strese neden olmamalıdır!

Açık ve samimi bir şekilde bakış açınızı sorgulayın! Çünkü havaya girmek istemezseniz o havaya giremezsiniz!

6. Uygulama: İyi seks planlanabilir

Partnerinizle tatilinizi planlarken bunun size nasıl hissettirdiğini bir düşünün: seyahat rezervasyonu yaparsınız, heyecan verici planlar yaparsınız, valizinizi hazırlar ve sonunda uçağa binersiniz. Beklenti, deneyimin bir parçasıdır ve hazzı artırır.

Cinsel aktivite için zaman planlaması size benzer bir beklenti ve heyecan getirebilir.

Planlama için bazı ipuçları:

- Partnerinizle birkaç saatliğine günlük hayatınızdan ve ortak rutininizden uzaklaşmanıza izin verecek düzenli “randevu geceleri” (veya kısa geziler) düzenleyin.
- Bu randevuları bağlayıcı hale getirin (örneğin bir takvime kaydederek) ve onlara en yüksek önceliği verin. Sıradan, gündelik engeller nedeniyle değil; yalnızca mutlak acil durumlarda iptal edin. Tıpkı normal bir tatil gibi.
- Bir randevu gecesinde, asıl hedef eşinize fiziksel ve duygusal olarak yakın hissetmek ve karşılıklı zevke odaklanan cinsel aktiviteleri seçmektir. Bu, cinsel ilişkiyle zemin hazırlayabilir ancak olmak zorunda değildir. Kendinizi bir performans sergilemek için çok fazla baskı altına sokmayın ve “mükemmel bir randevu gecesi” hayalinin peşinden koşmayın.
- Randevu geceleriniz için en uygun çevre koşullarını yaratın. Örneğin, hoş bir oda sıcaklığına ve hoş bir atmosfere sahip (müzik, mumlar ve size başka ne çekici geliyorsa), rahatsız edilmeyeceğiniz, özel bir alan planlayın.
- Özellikle uzun süredir düşük libido çekiyorsanız, kendiliğinden cinsel isteği beklemeyin. Zevki paylaşmaya odaklanın.
- Partnerinizle sabit bir randevu gecesi programı ve bu geceyi ortak planlama, havaya girmenize yardımcı olabilecek bir beklenti yaratacaktır.

7. Zaman zaman roller değiştirin

Bir ilişkide, partnerlerden biri cinsel aktiviteler için daha fazla inisiyatif alma eğilimindedir. Rollerini değiştirin! Partnerinizi samimi aktivitelere davet etmek veya partneriniz tarafından (kelimeler veya beden dili ile) davet edilmek ikiniz için de çok farklı hissettirecektir. Bu yeni deneyim, sizin ve partnerinizin üzerindeki baskıyı kaldırmaya yardımcı olabilir. Bu rolü tersine çevirmek için beklentileriniz konusunda net olun. Daha önce de belirtildiği gibi, samimi aktiviteler belirli bir senaryoyu takip etmek zorunda değildir. Bazen dürüstçe açık olmak ve sınırları belirlemek baskıyı alır.

Birbirinize zıt rolde olmanın nasıl hissettirdiğini sorun.

8. Esnek kalın

Ereksiyon disfonksiyonu olan erkekler veya kronik vajinal ağrısı olan kadınlar, cinsel birlikteliğin bazı yönlerinden zevk alabilir, ancak bazı yönlerinden rahatsız olabilir. Ayrıca pek çok insan cinsel doruğa ulaşmaya ihtiyaç duymadan doyuma ulaşır ve zevk alır.

ÖNERİ:

Mastürbasyon büyük bir yakınlık yaratabilen bir cinsel eylemdir.

Eğer sadece bir partner mastürbasyon havasındaysa, diğeri destekleyici bir rol oynamaya çalışabilir.

Partnerinizi tutabilir, gözlerinin içine bakabilir, destekleyebilir ve hayran olabilirsiniz, cesaretlendirebilir ve kendi bedeninizi dahil etmeden onlara ilham verebilirsiniz. Sadece fiziksel ve duygusal olarak birbirinize yakın olun.

9. Deneyim

Cinsellik, yaşam boyu süren bir öğrenme ve gelişme sürecidir. Bu, cinsel tercihlerin, ihtiyaçların, arzuların ve isteksizliklerin yaşamınız boyunca değişebileceği anlamına gelir. Zaman zaman konfor alanınızdan çıkın ve bir çift olarak sınırlarınızı zorlayın. Bunu, yeni bir seks pratiği yapmak zorunda kalmadan, bir şeyleri şakacı bir şekilde denemenize, risk almanıza ve birlikte yeni alanları keşfetmenize izin verdiğiniz “cinsel oyun” olarak düşünebilirsiniz. Bunu yaparken iyi bir (cinsel) iletişim kurmanız, aranızdaki sınırlardaki değişiklikleri tartışabilen bir çift olabilmeniz için önemlidir.

Tamamen farklı bir şey deneyerek alışılmış rutininizi altüst etmek heyecan verici olabilir ve libidoyu artırabilir. Özellikle uzun süreli, sağlam ilişkilerde, partnerinizin farklı bir karaktere bürünmesi ve şaşırtıcı bir şekilde bir yabancı gibi hissetmesi canlandırıcı olabilir.

Fikirler ve öneriler:

- Siz ve eşiniz nasıl seks alışkanlığınız olursa olsun, onu uzatmaya çalışın. Genelde ne yapmayı tercih ederseniz edin, yavaşlayın ve en az üç kat daha uzun süreye yayın.
- Partnerinizin uyarılmasıyla oynayın - bir doruğa ulaşmayı hedeflemeden artırın ve ardından uyarılmanın yavaş yavaş azalmasına izin verin. Buna „orgazma ulaşmanın eşiğine getiren tahrik” veya „orgazmla oynama” denir.
- Seks oyuncaklarını şakacı bir şekilde dahil edin. Farklı uyarılar ve yoğunluklar, tamamen farklı ve genellikle heyecan verici deneyimlere yol açabilir. Örneğin, özellikle heteroseksüel ilişkilerde bulunan kadınlar, cinsel ilişki sırasında klitoris dış kısmının ek olarak uyarılmasından yararlanabilir.

ENGAGE olarak yazarlara, katkıda bulunanlara ve ENGAGE Yönetici Grubu üyelerine her zaman ulaşılabilir oldukları ve bu kitapçığı güncelleme çalışmalarına katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Yazar Dr. Kathrin Kirchheiner'e (Avusturya) en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz. Dr. Zoia Razumova (İsveç), Dr. Stephanie Smet (Belçika), Dr. Remi A. Nout (Hollanda) ve Dr. Murat Gültekin'e (Türkiye) bu kitapçığın tıbbi incelenmesini yaparak katkıda bulundukları için teşekkür ederiz.

Değerli yorum ve katkıları için hastalarımız Ico Toth (Macaristan), Kim Hulscher (Hollanda), Değerli yorum ve katkıları için Eva-Maria Stromsholm (Finlandiya), Maria Papageorgiou (Yunanistan), Linda Snoep (Hollanda) ve Anne De Middelaer (Belçika)'ya en içten teşekkürlerimizi sunarız.

Ayrıca, çevirideki ve kitapçığın düzenlemesindeki yardımları için Thomas Montgomery ve Veronika Feheregyhazy'ye; ve Agnes Szuhai'ye bu kitapçık için grafik görseller hazırladığı için teşekkür ederiz.

Türkçe çevirisi için Yeşim Tunçer, Dr. Ecem Özyaprak Erdem ve Dr. Nüket Bilgen'e teşekkür ederiz.

ENGAGe İletişim Bilgileri

İnternet sayfası: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

ENGAGe yerel hasta dernekleri ile iletişime geçmenizi önerir!



