

سالامەتلىك
ۋە
جىنسىيەت

شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

بۇ كىتاب خەلق تەنتەربىيەسى نەشرىياتى تەرىپىدىن 1980 - يىلى
12 - ئايدا نەشىر قىلىنغان 1 - نەشرى، 1 - باسقۇچىدا ئاساسەن
تەرجىمە ۋە نەشىر قىلىندى.

本书根据 人民体育出版社一九八〇年十二月第一版第一
次印刷本翻译出版。

سالامەتلىك ۋە جىنسىيەت

*

شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى نەشىر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى قۇرۇلۇش يولى 9 - قورۇ)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى
ئۈرۈمچى پاراۋانلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
ئۆلچىمى: 1092 X 787 م، 32 كەسلىم، باسما تاۋىقى: 5.625

1986 - يىلى 4 - ئاي 1 - نەشرى

1988 - يىلى 5 - ئاي 6 - بېسىلمىش

ISBN 7 - 5371 - 0066 - 7 / R - 4

سانى: 33,000 - 45,100

باھاسى: 0.60 يۈەن

نەشرىياتتىن

جىنسى ھەققىدىكى بىلىملەر تەتقىقى قىلىنىدىغان ئىلىم چەت ئەللەردە «جىنسىيەت ئىلمى» دېيىلىدۇ. دۆلىتىمىزدە فېئوداللىق ئىدىئولوگىيىنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن، جىنسىيەت ئىلمى ھەمىشە خاتا ھالدا چىرىگەن ئىدىئولوگىيە، دەپ قارالغان. جىنسى تىلغا ئېلىنغان ھامان ئۇ شەھۋانلىق بىلەن ئوڭايلا چېتىپ قويۇلىدۇ. شۇڭلاشقا، كىشىلەر جىنسى مۇناسىۋەت مەسىلىسىنى يوشۇرىدۇ. ئۇ مەكتەپلەردە ئۆگىتىلمەيدۇ، ئاتا - ئانىلار تەرىپىدىن تىلغا ئېلىنمايدۇ، كىشىلەرمۇ دوختۇردىن يۈزتۇرانە سوراپ بىلىۋېلىشنى خالىمايدۇ. شۇڭا، ئۇزاقتىن بۇيان كىشىلەرنىڭ ئادەم بەدىنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيەسىنى توغرا چۈشىنىۋېلىشىغا يېتەكچىلىك قىلىشتا كەم بولسا بولمايدىغان بۇ پەننى ساۋات كەڭ ئاممىدىن يىراقلاشتۇرۇۋېتىلدى. لېكىن، «جىنسىيەت ئىلمى» تېخى توي قىلمىغان ياشلار ۋە توي قىلغان ئەر - خوتۇنلار بىلەن تەبىئىي ھالدا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار كىشىلەرنىڭ ھەرخىل - ھەرياڭزا «سىرلىق» پاراڭلىرى، پېرىم - ياتا گەپلىرىدىن جىنسى ساۋات ھەققىدە ئانچە -

مۇنچە يۈزەكى بىلىمگە ئىگە بولىدۇ، ھەتتا ئۇنىڭ بەزىلىرى سەپسەتە بولۇپ چىقىدۇ. بۇ جەھەتتىكى سەپسەتمەلەرنىڭ تارقىلىشى ئارقىلىق، كىشىلەر قاراڭغۇلۇق ئىچىدىن ئۇنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرىنى ناھايىتى ئاسان سېزىۋالالايدۇ.

جەمئىيەتنىڭ مەدەنىيلىشىشى ۋە پەن - تېخنىكىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، مۇھەببەت باغلاش، تىرى قىلىش، ئائىلە ۋە تۇغۇت مەسىلىلىرى ھەربىر شەخسنىڭ تۇرمۇشىدىكى كىچىك ئىش بولماستىن، بەلكى دۆلەت قۇرۇلۇشى، مىللەتنىڭ گۈللىنىشى ھەم ئۇرۇق - ئەۋلادنىڭ بەخت - سائادىتىگە بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك زور ئىش بولۇپ قالدى، كىشىلەرنى جىنسىيەت جەھەتتە ئىلمىي يېتەكچىلىككە ئىگە قىلىپ، ئۇلارنىڭ جىنسىيەتكە بولغان سىرلىق تۇيغۇسىنى بۇزۇپ تاشلاش ئۈچۈن، جىنسىيەت بىلىملىرىنى ئومۇملاشتۇرۇش مۇھىم ئىش ھېسابلىنىدۇ.

ئىلمىي جىنسىيەت بىلىمى ئوغۇل - قىزلارنى جىنسىي مۇناسىۋەتنى توغرا تونۇشقا، ياشلىق مەزگىلىدىكى جىنسىي ئەزانىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىشقا، ئۆزلىرىنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلدۈرۈشكە يېتەكلەيدۇ؛ توي قىلىپ بولغان ئەر - ئاياللارغا قارىتا بولسا، ئۇلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى توغرا ئورۇنلاشتۇرۇشىغا، جىنسىي تۇرمۇشقا، جىنسىي ئەزانىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشىگە، جىنسىي ئەزا ئىقتىدارىغا ئائىت كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشىغا، پىلانلىق تۇغۇتنى ئوبدان يولغا قويۇشىغا، كۆڭۈللۈك - ئىناق ئائىلەۋى تۇرمۇش بەرپا قىلىشىغا

ياردەم بېرىدۇ. جىنسىي تۇرمۇشتا ساغلام بەدەن بولۇش ئاساس قىلىنىدۇ، بولۇپمۇ جىنسىي ئەزاسى كېسەل كىشىلەر بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىشى، تەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇشى، بەدەننى ساغلام قىلىش ۋە جىنسىي ئەزاسىدىكى ئەيىبنى تۈزەش گىمناستىكىسى ئويناش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، سالامەتلىكنى ئۈنۈملۈك ياخشىلىغىلى بولىدۇ. نورمال ئېلىپ بېرىلغان جىنسىي تۇرمۇش كىشىلەرنىڭ خىزمەت، ئەمگەك ۋە ئۆگىنىشىگە روھىي ئازادلىك بەخشىپتۇ. ئەكسىچە، جىنسىي تۇرمۇش ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتسە، پايدىسى بولمايدۇ. بىز ياش ئەر - خوتۇنلاردىن ئەمەلىيەت داۋامىدا، مۇشۇ جەھەتتىكى مەسىلىلەرنى تېخىمۇ ئوبدان بىر تەرەپ قىلىپ، كۆتۈرەڭگۈ روھ ۋە تولۇپ تاشقان كۈچ - قۇۋۋەت بىلەن، تۆتىنچى زاماننىڭ تۇرۇش قۇرۇلۇشىغا ئاتلىنىشىمىزنى ئۈمىد قىلىمىز. بۇ، بىزنىڭ بۇ كىتابنى نەشر قىلىشتىكى مۇددىئايىمىزدۇر.

بۇ كىتاب جەمئىي ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچى قىسمىدا، تەننى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە جىنسىي ئەزاسىدىكى ئەيىبنى تۈزەش گىمناستىكىسى ئويناش تونۇشتۇرۇلدى. بۇ پاراگرافتىكى ماقالىلەر دۇنيا «جىنسىيەت ئىلمى» ژۇرنىلىدىن تاللاپ ئېلىنغان. ئىككىنچى قىسىمدا، جىنسىي ساۋات ھەققىدە 80 سوئال - جاۋاب بولۇپ، ئامېرىكىنىڭ «جىنسىيەت ئىلمى» ژۇرنىلىدا كىتابخانلاردىن كەلگەن 25 مىڭ نەچچە يۈز پارچە خەت ئىچىدىن تاللىۋېلىنغان مەسىلىلەرگە، تەبىئىي ئىلىم دوكتورى ۋە پسخولوگىيە مۇتەخەسسىس

سىملىرىنىڭ بەرگەن جاۋابلىرى تاللاپ بېسىلدى.
بۇ كىتابقا كىرگۈزۈلگەن ماقالىلەر جانلىق، ئاممىباب،
چۈشىنىشلىك، ساۋات ۋە يېتەكچىلىك خاراكتېرى كۈچلۈك.
ئاپتورلارنىڭ تۇرمۇش مۇھىتى، ئادىتى، ماددىي شارائىتى
ھەم دۆلىتىنىڭ پەن - مەدەنىيەت سەۋىيىسى بىلەن دۆلەت
تىمىز ئوتتۇرىسىدا پەرقلەر بار، شۇڭلاشقا، كىتابتىكى ئاي-
رىم نۇقتىئىنەزەرلەر بىلەن دۆلەتتىمىزدىكى ئەنئەنىۋى كۆز
قاراشلار ئوتتۇرىسىدا بىردەك بولماسلىق ئەھۋالى بار،
خەلقىمىزنىڭ ئادىتىگە دېگەندەك ماس كەلمەي قېلىشى
مۇمكىن. لېكىن زور كۆپچىلىكى ئىلىم جاھەتتىكى ئىزخاش
بولمىغان كۆزقاراشلار، بىز بۇنىڭغا ھەم خۇراپىيلارچە
ئىشىنىپ كەتسەلىكىمىز ھەم ئۇنى بىراقلا رەت قىلىۋەتمەس-
لىكىمىز، بەلكى ئىلمىي ۋە ھەقىقەتنى ئەمەلىيەتتىن ئىزدەش
پوزىتسىيىسى بىلەن ئۇنى ئەمەلىيەتكە يېتەكچى قىلىشىمىز
ۋە مەسىلىلەرنى مۇھاكىمە قىلىشتا ئۇنىڭدىن پايدىلىنىش
مىز لازىم.

خەلق تەنتەبىيە نەشرىياتى تەھرىر بۆلۈمى

مۇندەرىجە

ساغلاملىق بىلەن جىنسىيەتنىڭ مۇناسىۋىتى توغرىدا

سېدا — كىتاپخانلارغا مەسلىھەت

جۇڭگو تىببىي پەنلەر ئاكادېمىيىسى، پايتەخت دوختۇرخانىسى
ئاياللار كېسەللىكى — تۇغۇت بۆلۈمىنىڭ باش دوختۇرى

1 لالا جىڭخېي

تەننى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە جىنسى ئەزادىكى ئەيىبنى

13 تۈزەش گىناستىكىسى

13 1. ئومۇمىي يەكۈن

19 2. نەپەسلىنىش گىناستىكىسى

22 3. قورساق گىناستىكىسى

28 4. داس گىناستىكىسى

43 5. ھامىلدارلىق مەزگىلدىكى گىناستىكا

47 6. تۇغۇتتىن كېيىنكى گىناستىكا

7. كۆكرەك قىسىمىنى گۈزەللەشتۈرۈش

51 گىناستىكىسى

53 8. بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش گىناستىكىسى

56 9. ئەرلەر گىناستىكىسى

جىنسىيەت ساۋاتىدىن 80 سۇئال - جاۋاپ..... 64

1 - جىنسىيەت ئەزا ۋە جىنسىيەت تۇرمۇش ساۋاتى..... 64

1. بالىلارغا جىنسىيەت تەربىيە بېرىش 64

2. بالىلارنىڭ جىنسىيەت ئەزاسىنى ئوينىشى..... 65

3. ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ ۋاقتى جەدۋىلى 67

4. جىنسىيەت ئىقتىدارىنىڭ بالدۇر يېتىلىشى..... 68

5. گۈرەن بەزى ياللۇغىنىڭ تەسىرى 70

6. مەنى سۈيۈقلۈكىنىڭ پەيدا بولۇشى 70

7. مەنى چىقىرىشنىڭ تەسىرى 72

8. ئېھتىلام بولۇش..... 72

9. مەزى بېزىنىڭ رولى 73

10. جىنسىيەت ئاجىزلىقى سۈيۈقلۈكىنىڭ قىممىتى..... 74

11. يۈزى ئېچىلمىغان قىزغا بولغان تونۇش..... 76

12. يىرتىلمايدىغان قىزلىق پەردە 77

13. جىنسىيەت غىدىقلىنىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟... 79

14. توي كېچىسى 80

15. قانداق چاغدا جىنسىيەت ئالاقە قىلىش

كېرەك؟..... 81

16. جىنسىيەت ئالاقە قىلىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن -

قىسقا بولۇشى 83

17. ئاياللارنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشى 84
18. ئاياللاردا جىنسىي ھېسسىيات قوزغىلىشىنىڭ كەمچىل بولۇشى 86
19. جىنسىي قوزغىلىشىنى يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈشنىڭ تەسلىكى 88
20. ئەر - خوتۇننىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يېتىشى 89
21. دىلچىقنىڭ رولى 90
22. جىنسىي يولنىڭ سېزىمى 91
23. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن چىقىدىغان ئەرلەرنىڭ ئاجرالما سۇيۇقلۇقى 93
24. زەكەرنىڭ بەك كىچىك بولۇشى 93
25. پۇراق ۋە جىنسىي تەلەپ 95
26. جورا تاللاش 96
27. ئەر - خوتۇنلارنىڭ ياش پەرقى 97
28. سىيگەك كېسىلى بارلار توي قىلىشقا بولامدۇ؟ ... 99
29. ئامراقلىشىپ كەتكەن چاغدىكى قارام قىلىمىشلار 100
30. ئاداش ئويناش ئەرلىك جىنسى ئاجىز-لاشتۇرۇۋېتىمدۇ 101
- 2 - جىنسىي ئەزا ۋە تۈرەۈش تازىلىقى 102

31. ئاياللار تازىلىقى..... 102
32. ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش..... 103
33. ھەيز كېلىش ۋە يۈيۈنۈش..... 104
34. جىنسىي يول تامچا قۇرتى..... 106
35. جىنسىي يول مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچىنى
ئاشۇرۇش..... 107
36. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي ئالاقە
ئۆتكۈزۈش..... 108
37. يۈرەك كېسىلى ۋە جىنسىي ئالاقە قىلىش... 110
38. جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋە ياش قۇرام..... 112
39. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى جىنسىي
تۇرمۇش..... 114
40. خەتنىلىك كىرى..... 115
41. جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى دورىلار..... 116
42. ھاراق ۋە بالدۇر مەنى چىقىپ كېتىش..... 117
43. جىنسىي نەپسىنى يىغىش ۋە سالامەتلىك... 119
44. گورمون ئىستېمال قىلىش..... 120
- جىنسىي كېسەللىك ۋە جىنسىي ئىقتىدار تىرىس
قۇنلۇقى..... 121
45. ئۇرۇقداننىڭ تۆۋەن چۈشمەسلىكى..... 121
46. مەنى سۇيۇقلۇقى بىلەن قان كېلىش..... 123
47. ياشلاردىكى ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق
كېسىلى..... 124
48. ۋاقىتلىق جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى..... 125

49. جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاش
 126 دورىلىرى
50. زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشى 127
51. خەتنە قىلىش 128
52. مەنى چىققاندىكى ئاغرىش 130
53. زەكەرنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يوغان
 بولۇشى 131
54. زەكەرنىڭ قىڭغىر بولۇشى 132
55. پىلون كېسىلى 133
56. جىنسىي ئەزادىكى سۆگەل 134
57. مەزى بېزىنى ئوپپراتسىيە قىلىش ۋە جىن-
 سىي ئىقتىدار 135
58. مەنى تەتۈر كېلىش 136
59. ئەرلەردىكى يىل يەڭگۈشلەش دەۋرى 137
60. جىنسىي لەۋنىڭ ھەددىدىن زىيادە يوغان
 بولۇشى 138
61. دىلچىقنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يوغان
 بولۇشى 139
62. ئاياللاردا جىنسىي تەلەپنىڭ كەمچىل
 بولۇشى 141
63. دىلچىقنىڭ ئۆرۈلۈپ قېلىشى ۋە جىنسىي
 ھېسسىياتنىڭ سۇسلىشىپ كېتىشى 142
64. جىنسىي ئالاقىنىڭ قەيىن بولۇشى 143
65. جىنسىي ئالاقىدىكى ئاغرىش 144

66. ئاياللاردا بولىدىغان تۈكلۈك كېسىلى 146
67. جىنسىي ئالاقىدىن قورقۇش 147
68. ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى ... 149
69. ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى
- كېسىلنى داۋالاش 150
- 4 - پىلانلىق تۇغۇت 152
70. ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ ئامالى
- كۆپ 152
71. ھەيز كۆرۈش مەزگىلىنى ھېسابلاش ئارقىلىق، ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىش ئۇسۇلى ... 154
72. ئۇرۇقلىنىش 155
73. سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش 157
74. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنىڭ قېتىم سانى ۋە ئۇرۇقلىنىش 158
75. سۈنئىي بالا چۈشۈرۈش 159
76. كۆپ قېتىم بويىدىن ئاجراپ كېتىش 160
77. ھەيز كېلىش مەزگىلىدە ھامىلدار بولۇش ... 162
78. بالىياتقۇ سىرتىدا ھامىلدار بولۇش 163
79. ھەيز كېسىلىنىڭ دەۋرىدىكى ھامىلدار بولۇش 164
80. ئەرلەرنى بالا تاپماس قىلىش ئوپېراتسىيەسى 165

ساغلاملىق بىلەن جىنسىيەتنىڭ مۇناسىۋىتى توغرىسىدا

— كىتابخانلارغا مەسلىھەت

جۇڭگو تىببىي پەنلەر ئاكادېمىيىسى، پايتەخت دوختۇرخانىسى ئاياللار
كېسەللىكى - تۇغۇت بۆلۈمىنىڭ باش دوختۇرى

لاڭ جىنھې

قەدىمدىن، جىنسىيە ھېسسىياتقا ئاز بېرىلىش — ساغ-
لام بولۇش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سىرى، دەپ قارايدىغانلار بولغان. لېكىن بۇ ئانچە تولۇق ھەم مۇۋاپىق بول-
مىغان قاراش ئەمەس، ئۇنىڭ كىشىلەرنىڭ فىزىئولوگىيەلىك
روھىي ھالىتىگە ئۇيغۇن كېلىشىمۇ ناتايىن.
ئوغۇل - قىزلارنىڭ ياشلىق مەزگىلىگە يەتكەندە،
جىنسىيە بەزىلىرى (ئۇرۇقدان ياكى تۇخۇمدان) تەدرىجىي
پىشىپ يېتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇرۇق ياكى تۇخۇم پەيدا
بولىدۇ ۋە چىقىرىلىدۇ، جىنسىيە گورمونىنىڭ پەيدا بولۇشى
ۋە ئۇنىڭ تەسىرى بىلەن، ئادەمنىڭ جىنسىيە ئەزاسى ۋە
پۈتۈن بەدىنىدىكى ھەرقايسى ئەزالىرى سىستېمىسىدا بىر
مەھەل «تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش» يۈز بېرىدۇ. پىسخولوگىيە

ۋە روھىي ھالەتتىكى ئۆزگىرىشلەرمۇ ئىنتايىن مۇرەككەپ بولىدۇ. غەيرىي جىنسلىقلاردىن ئۇيىلىش، ئۆزىنى قاچۇرۇشلار بولىدۇ؛ غەيرىي جىنسلىققا ئىنتىلىش ۋە ئۇنىڭ كويىغا چۈشۈشلەرمۇ بولىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، مۇھەببەتلىشىش، توي قىلىشلار بولىدۇ، ئۆي - ئوچاقلىق بولۇش، ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشىنى ئۆتكۈزۈش، پەرزەنت كۆرۈشلەر كىشىلىك ھايات نەغمىسىدىكى جىددىي بابلاردۇر.

كىشىنىڭ ھاياتىي جەريانىدا، جىنسىيەت ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇ يەردە ئېيتىلىۋاتقان جىنسىيەت جىنسنىڭ بۆلۈنۈشى (ئەر - ئاياللىق پەرقى)، جىنسنىڭ يېتىلىشى، جىنسنىڭ ھەرىكىتى شۇنىڭدەك ئىككى جىنسلىق ھەرىكەتنىڭ نەتىجىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يەككە تەننىڭ يېتىلىشى، جامائەتنىڭ داۋاملىشىشى جىنسىيەتتىن ئايرىلالمايدۇ. شۇڭا، جىنسىيەت توغرىسىدا ئېغىز ئېچىشتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش ھاجەتسىز. جىنسىي نادانلىقتا ۋە ئۇنىڭغا خۇراپىيلارچە ئىشىنىپ كېتىش، جىنسىيەت بىلىمسىزلىكى ۋە بۇ توغرىدىكى سەپسەتلىەر كىشىگە ۋە ئائىلىگە، مىللەتكە ۋە دۆلەتكە بالايىناپەت كەلتۈرىدۇ!

مۇھىمى شۇكى، جىنسىيەت مەسىلىسىنى ئىلمىي ھالدا تونۇپ، كىشىلەرنىڭ ساغلام جىنسىي تۇرمۇشىغا توفراپ تەكچىلىك قىلىشتىن ئىبارەت.

جىنسىي تۇرمۇش ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى، ساغلام، ئىناق جىنسىي تۇرمۇش بەخت - سائادەتلىك، كۆڭۈللۈك ئائىلىنىڭ «گۈلى ۋە مەزىلىك شا-رابى» - ئۇ بولمىسا، ياخشى بولمىدى دېگىلى بولمايدۇ. لېكىن ئۇ بولسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ساغلام جىنسىي تۇرمۇش ئالدى بىلەن ئەر - ئايال
نىڭ ساغلاملىقىنى ئاساس قىلىشى لازىم. جىنسىي ھەرىكەت
ئەر - ئايالنىڭ جىنسىي ئەزالىرىنىڭ ئۇچرىشى ئارقىلىق،
مۇرەككەپ نېرۋا رېفلىكسىنى قوزغاپ، پۈتۈن بەدەن خاراك-
تېرلىك ھەرىكەت جەريانىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇ ئالاھىدە
سېزىم (جىنسىي سېزىم) فۇنكسىيەلىك ھەرىكەتنى ۋە چوڭ
مېڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ غىدىقلىنىشى (كۈيلەش) بولۇپلا
قالماستىن، بەلكى جىسمانىي كۈچ ۋە بەرداشلىق تەلەپ
قىلىنىدىغان ئىش. نېرۋا، مۇسكۇل ۋە قان تومۇرلارنىڭ
ئىقتىدارى، تەننىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى ۋە ئەينى چاغدىكى
سالامەتلىك ئەھۋالى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى جىنسىي
تۇرمۇشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەر - خوتۇن بىللە بولغاندا
قان بېسىم ئۆرلەيدۇ، نەپەس ئېلىش ۋە قان - تومۇرلار-
نىڭ سوقۇشى تېزلىشىدۇ. بەزىلەر بۇنى 25 مېترلىق پاقى-
چىلاپ سۇ ئۈزۈش مۇسابىقىسىگە ئوخشىتىدۇ. بۇنداق ئوخ-
شىتىش، تەبىئىيىكى، ئانچە مۇۋاپىق ئەمەس، چۈنكى پاقىچى-
لاپ سۇ ئۈزۈشتە، سۇ ئۈزۈش ماھىرلىرى بىلەن سۇ ئۈزۈشنى
بىلمەيدىغانلارنىڭ ئەھۋالى پۈتۈنلەي ئوخشىمايدۇ؛ ۋە ھالەن-
كى، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىمۇ يولىنى بىلىدىغانلار
بىلەن بىلمەيدىغانلار بار ئەمەسمۇ! ئىشنىڭ قانداق بولۇ-
شىدىن قەتئىينەزەر، تېنى ئاجىز، كېسەلچان كىشىلەرنىڭ
جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش تەلىپى بوشراق بولۇپلا قال-
ماستىن، بەلكى ھۇزۇر ئېلىشىمۇ تەس.

ھەر بىر كىشىنىڭ ياكى بىرلا كىشىنىڭ ئوخشاش
بولمىغان مەزگىلدەكى، ھەتتا بىر كۈننىڭ ئوخشاش بولمى-

خان ۋاقتتىكى جىنسى تەلىپى ياكى جىنسى ئالاقىدىن مەمنۇن بولۇش دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. چۈنكى جىنسى ھەرىكەتكە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار، بولۇپمۇ روھىي ھالەت، كەيپىيات ۋە شارائىت قاتارلىق ئامىللار ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، شۇڭا نوقۇل ھالدا جىنسى ھالەتنى سالامەتلىكنىڭ ئۆلچىمى قىلىش ئەتراپلىق بولمىغان بولىدۇ. لېكىن، جىنسى ئىقتىدارنىڭ ياخشى بولۇشى تەن سالامەتلىكىنى ياخشىلىقنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ، ئەلۋەتتە بىر كىشىنىڭ تەن ساغلاملىقىنىمۇ ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇش كىشىنى جۇشقۇنلاشتۇرىدۇ، روھلاندۇرىدۇ، كۈچلەندۈرىدۇ. مۇسكۇللارنى تەزەققى قىلدۇرىدۇ، پۈرەك قان - تەمۈرلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ...، نەتىجىدە بۇنىڭ بىلەن ئۆگىنىش ۋە خىزمەت ئىقتىدارىمۇ مۇرەككەپ ئۆسىدۇ، بۇنىڭ ئائىلىۋى مۇناسىۋەتنى ئىناقلاشتۇرۇش ۋە تۇرمۇش لەززىتىنى ئاشۇرۇشتا كۆپ پايدىسى بار. قاۋۇل كىشىلەرنىڭ جىنسى ھەرىكەت ۋاقتىمۇ ئۇزۇن بولىدۇ. ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ 20 ياشتىن 40 ياشقىچە بولغان ۋاقتى جىنسى ئىقتىدارىنىڭ تىزىملىق تاشقىرىدىغان مەزگىلى بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن، ياش قۇرامىنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، بارا - بارا پەسلىنىپ بارىدۇ. لېكىن ئەزەلدىن چېنىقىپ كېلىۋاتقان ئەر - ئاياللار مەنۇنىيەتلىك بىلەن جىنسى تۇرمۇشىنى ئۆمرىنىڭ ئاخىرغىچە داۋاملاشتۇرالايدۇ. تەكشۈرۈش نەتىجىسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى؛ ئۇلار پەرزەنت كۆرۈش ۋەزىپىسىنى ئورۇنلاپ بولۇپ ئالدىنقى قان تۇغماس قىلىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان ئايالنىڭ

بۇرۇنلا ھەيز كۆرۈشى توختىغان بولغاچقا، ئۇلاردا بويىسىدا قېلىشتىن قورقۇشتەك جىددىيلىشىش تۇيغۇسى بولمايدۇ؛ تۇرمۇشى خاتىرجەم، ئىقتىسادى ياخشى بولىدۇ؛ ئوزۇقلىنىشى كۈچلۈك، ئۆي - جايلىرى كەڭتاشا بولىدۇ؛ ئەر - ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى «جىنسىي مۇناسىۋەت تەجرىبىسى» نىڭ توپلىنىپ بېرىشى ۋە ماسلىشىشچانلىقىنىڭ ئېشىپ بېرىشى... بىلەن نۇرغۇن ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشى ھەتتا ياش ۋاقتىدىكىدىنمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ يەردە بەدەننىڭ ساغلام بولۇشىدىن ئىبارەت مۇھىم بىر ئالدىنقى شەرت بار، ئەلۋەتتە! جىنسىي تۇرمۇشنىڭ سالامەتلىككە بولغان تەسىرىگىمۇ كىشىلەر ئوخشاشلا كۆڭۈل بۆلىدۇ، قەدىمكى كىشىلەرنىڭ مەنى (ئۇرۇق) سۇيۇقلۇقىنىڭ تەركىبىنى بىلىشكە ئامالى يوق ئىدى، ئۇلار مەنى ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى ئەۋلاد قالدۇرالمىغان ئىكەن، ئۇنىڭدا ئەزەلدىن كۈچنىڭ جەۋھىرى چوقۇم ھەممىدىن مۇھىم بولسا كېرەك دەپ ئويلايدۇ. شۇڭلاشقا «ئون تامچە، قان بىر تامچە مەنىگە تەڭ» دېگەندەك گەپلەر بارلىققا كەلگەن، ئازراق مەنى سۇيۇقلۇقى زايە بولۇپ كەتسە، نۇرغۇن قان ئېقىپ كەتكەندەك ئالاقزادە بولىدىغان كىشىلەر ھېلىمۇ بار، بۇنداق قىلىش ھەقىقەتەن ھاجەتسىز. مەنى سۇيۇقلۇقى ئۇرۇقداندا پەيدا بولىدىغان ئۇرۇق بىلەن مەزى بېزىدىن ئاجرىلىپ چىققان ماددىلارنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ، سۇيۇقلۇق مىقدارىدىن ئېيتقاندا، كېيىنكىسى مۇتلەق زور نىسبەتتىكى ئىگىلەيدۇ. قىسقىسى، ھەر قېتىم چىقىپ كەتكەن بىرنەچچە مىللىمېتىر مەنى سۇيۇقلۇقى ئاسا.

سەن مەزى بېزىدىن ئاجرىلىپ چىققان سۇيۇقلۇق، بۇنى كۆزدە تۇتۇپ، ياشلاردىكى ئېھتىلام بولۇش ۋە ئانانزم ① قىلىش قاتارلىق ھادىسىلەرنى توغرا چۈشىنىش ۋە مۇۋاپىق تەشۋىق قىلىش لازىم. «مەنى سۇيۇقلۇقى توشۇپ كەتسە ئۆزى تېشىپ چىقىدۇ»، ياشلىق مەزگىلىدە بىرنەچچە قېتىم ئېھتىلام بولۇش ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئەمەس، ياشلاردا ئېھتىلام بولۇشنىڭ سالامەتلىككە چوقۇم زىيىنى بار، دېگەن خاتا تونۇش پەيدا قىلىپ قويماسلىق لازىم، لېكىن ئېھتىلام بولۇش كۆپ كۆرۈلسە، داۋالانمىش لازىم. ئوخشاشلا ئانانزمىنىڭ زىيىنى، ئاساسەن، مەنى سۇيۇقلۇقىنىڭ چىقىپ كەتكەنلىكىدە بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ ھەمىشە روھىي بېسىم پەيدا قىلغانلىقىدا.

يەنە بىرى، مۇۋاپىق جىنسىي تۇرمۇشنى چۈشىنىش مەسىلىسى. بۇنىڭدا ھەممە كىشىگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىشقا بولمايدۇ، ھېچقانداق «كېلىشىم رېتسىپى» يوق، دېيىشكە بولىدۇ. دېمەك نورمال ۋە مۇۋاپىق جىنسىي تۇرمۇش تەن سالامەتلىككە تەسىر قىلمايدۇ، ئۇنىڭ بىلەن ئەر - ئايالنىڭ روھىي كۆتۈرۈلۈپ، كۆڭلى ئازادە بولۇپ، ئۆز خىزمەتلىرىنى تېخىمۇ ئاكتىپ ئىشلەيدۇ. ياشلاردا، يېشى توي قىلغانلاردا، ئۇزۇن مۇددەت ئايرىلىپ يېشى كۆرۈشكەنلەردە ۋە ھېيت - ئايەملەردە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش قېتىم سانى كۆپرەك بولۇشى تەبىئىي، بۇنىڭمۇ سالامەتلىككە ئانچە زور تەسىرى بولمايدۇ. توي قىلىپ ئۇزۇن يىللار ئايرىلىپ

① ئانانزم - جىنسىي ئەزانى قول بىلەن ئويىناپ قوزغىتىش پەيدا قىلىپ جىنسىي تەلەپنى قاندۇرۇشتەك ناچار ھەرىكەت.

رىلماي بىرگە بولۇپ، جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشى يەنىلا كۆپ بولسا، (مەسىلەن، بىر - ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن بولسا) ئەتىسى ھارغىنلىق ھېس قىلمىسىلا بولۇپ رىدۇ. لېكىن جىنسىي تۇرمۇشتا، ھەر ھالدا مەدۇم جىسمانىي زېھنىي كۈچ - قۇۋۋەت ھەم ۋاقىت سەرپ قىلىنىدۇ. جىنسىي تۇرمۇشقا كۆپرەك بېرىلىپ كەتكەندە، كىشىنىڭ كەسپكە ئىنتىلىشى ۋە ئىنقىلابىي ئىرادىسى بوشىشىپ كېتىدۇ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى كىشىنىڭ روھى چۈشكۈنلىشىپ، ئىرادىسى بوشاپ كېتىدۇ. شۇڭا جىنسىي تۇرمۇشقا چەك قويۇلۇشى، بولۇشىغا قويۇۋېتىلمەسلىكى لازىم. ئادەتتىكى كىشىلەر ھەپتىسىگە بىر - ئىككى قېتىمدىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسە كۇپايە. جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشتە مەلۇم ۋاقىت ئارىلىقى بولۇشنىڭ تەن سالامەتلىكىگە پايدىسى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئەر - خوتۇننىڭ بىر - بىرىگە بولغان ئامراقلىقى ۋە جىنسىي ھۇزۇرلىنىش بىلەن قانائەت ھاسىل قىلىشى كۈچىيىدۇ. ھەپتىدە بىر قېتىمدىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش بىر - ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ تۇرغانغا قارىغاندا، كىشىنى تېخىمۇ ھاياجانلاندۇرىدۇ، تېخىمۇ قانائەتلىنىدۇ.

قىسقىسى، جىنسىي تۇرمۇش خۇددى «قوش بىسلىق شەمشەر» گە ئوخشايدۇ، توغرا بىر تەرەپ قىلىنسا، تۇرمۇشقا لەززەت بېغىشلايدۇ، توغرا بىر تەرەپ قىلىنمىسا، بايقىمايلا ئۆزىنى بىتاپ قىلىۋالىدۇ ھەم ئۆزىگە ئاۋارىچىلىق قېپىۋالىدۇ.

ئەر - ئاياللار ئارىسىدىكى ئىناق جىنسىي تۇرمۇشنى

لى ۋە تازىلىقنىڭ مۇھىملىقى ھەققىدە توختاپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇ ئۇستا كۆرمەيمۇ ئۆزلۈ-كىدىن ئۆگىنىۋالغىلى بولىدىغان ئىشقا، دېيىشى مۇمكىن. مەسىلە ھەمىشە مانا مۇشۇ «ئۆزلۈكىدىن» دېگەن گەپتىن چىقىدۇ. ماڭا مۇنداق بىر كېسەل ئايال يولۇققان: ئۇ ئوي قىلىپ ئون يىلدىن بۇيان بويىدا قالمىغانلىقى ئۈچۈن، تۇغماس كېسىلىم بارمىكىن دەپ تەكشۈرتكىلى كەلگەن ئىكەن، ئاياللار بۆلۈمىدە تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئۇنىڭ زادى جىنسى يولى يوقلۇقىنى (تېببىي پەندە تۇغما جىنسى يولى بولماسلىق دېيىلىدۇ — بىر خىل غەلىتە ئۆسۈش)، ئۆيدۈك يولى ئېغىزنىڭ چوڭىيىپ كەتكەنلىكىنى بايقىدۇق. ئۇلار ئون يىللىق ئەر خوتۇنلۇق تۇرمۇشى مانا مۇشۇ ھالەتتە ئۆتكۈزۈپتۇ! ئەگەر ئۇلارنىڭ ئاناتومىيىدىن ئاز-تولا ساۋاتى بولغان بولسا، بۇ ھالغا چۈشۈپ قالمىغان بولاتتى. يەنە بىر ياش ئەر خوتۇننىڭ ھالىغا يەتمەي، ھەر قېتىم جىنسى ئالاقە قىلغاندا، خوتۇنى ئاغرىپ چىداشلىق بېرەلمىگەنلىكتىن، يېرىم يولدا بولدى قىلىدىكەن. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن خوتۇنى داس بوشلۇقىدىن قان كېتىش، بېلى تېلىش، ئارىلىق قىسمى چىڭقىلىپ ئاغرىش كېسىلىگە، ئۆزىمۇ مەزى بېزى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قاپتۇ. ئۇلار جىنس فېزىئولوگىنى ھەم قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى ئۇقمايدۇ. مۇشۇنىڭدەك جىنسى ساۋات ۋە ئۇسۇل كەم بولغانلىقتىن، جىنسى ئىقتىدارى توستۇنلۇققا ئۇچراپ، سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكەن ۋە ئائىلىۋى مۇناسىۋىتىگىمۇ تەسىر يەتكەن مىساللار ناھايىتى كۆپ، بۇ يەردە ھەممىنى سۆزلەپ ئولتۇرمايمىز.

جىنسىي تەلەپ ۋە جىنسىي ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى
ھەر بىر كىشىدە ئۆزگىچە بولىدۇ، ئەر - خوتۇنلارنىڭ ئۆ-
زىنىڭ ئەھۋالى، جىنسىي ئالاقە ھالىتى، ھەرىكىتى ۋە بىر-
بىرىگە كۆيۈنۈش ئۇسۇلى، ماسلىشىشى قاتارلىق ئىشلارنىڭ
تامامەن بىر خىل بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، ئەلۋەتتە ئەر -
خوتۇن ئىككى تەرەپ بىرەر ئۇسۇلدىن قانائەتلەنسەلا، شۇنى
مۇۋاپىق دەپ قارىسا بولۇۋېرىدۇ. لېكىن ئاساسىي ئاناتومىيە،
فىزىئولوگ ۋە تازىلىق ساۋاتىنى بىلىۋېلىشى، تەجرىبىلەرنى
ئۈزلۈكسىز توپلىشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنى تەكشۈپ تۇرۇ-
شى، ئۆزلىرىنىڭ جىنسىي تۇرمۇش تېخنىكىسىنى يۇقىرى
كۆتۈرۈشى لازىم. يېڭى توي قىلغان مەزگىل، ئاياللارنىڭ
ئادەت كەلگەن مەزگىلى، ھامىلدارلىق مەزگىلى، ئەر - ئايال-
لارنىڭ ھەيز كېسىلىش دەۋرى، كېسەل بولغان ۋە قېرىپ
قالغان چاغدىكى جىنسىي مەسىلىلەرنىڭ تەن سالامەتلىك
بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى تېخىمۇ زور بولىدۇ. شۇڭلاشقا
زۆرۈر بولغان تازىلىق ساۋاتلىرىنى ئىگىلىۋېلىش تېخىمۇ
زۆرۈر.

قىسقىسى، ساغلام، ئىناق بولغان جىنسىي تۇرمۇشتا،
ئەر - خوتۇننىڭ ساغلام بولۇشى، ئۆزئارا مۇھەببەت بولۇ-
شى ۋە ئىلمىي جىنسىي ساۋات بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ.
بۇ ئۈچتىن بىرەرسى كەم بولسا بولمايدۇ.

خەلق تەنتەربىيە نەشرىياتى تۈزۈپ چىققان
«سالامەتلىك ۋە جىنسىيەت» دېگەن بۇ كىتابتا، كىشىلەرنىڭ،
بولۇپمۇ ياش دوستلارنىڭ مۇشۇ جەھەتتە قويغان سوئال-
لىرىغا جاۋاب بېرىدۇ. بۇ مەسىلىلەر بىر قەدەر ئورتاق مەۋجۇد.

جۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان، لېكىن سوراڭقا جۇرئەت قىلالماي
ۋاتقان ياكى جاۋاب تاپالمايۋاتقان مەسىلىلەر ئىدى. ئۇ
باشقا ئەلنىڭ ماتېرىياللىرىدىن تەرجىمە قىلىنغان بولسىمۇ،
ئەمما جىنس مەسىلىسى ئۆز ئالدىغا بىر پەن، بىز ئۇنىڭدىن
پايدىلىق نەرسىلەرنى ئالالايمىز؛ ھەرقايسى ئەللەرنىڭ
ئەھۋالى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، قارىغۇلارچە كۆچۈرۈپ
كېلىشكىمۇ بولمايدۇ. خەلق تەنتەربىيە نەشرىياتىنىڭ بۇ
كىتابنى كىتابخانلىرىمىزنىڭ ئەينەك قىماشى ئۈچۈن تەقدىم
قىلىشى قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان ئىش.

جىنسىيەت ھەققىدىكى ساۋات قۇلىقىغا خۇش ياقمايدى
خانلار (بىلىۋېلىشنى خالىماسلىقى ناتايىن)، ئىزا قارتىدى
خانلار بولۇشى مۇمكىن، بۇ دەل ئىلگىرى بۇ ھەقتىكى تەش
بۇقاتنىڭ كەم بولغانلىقىنى، فېئوداللىق ئىدىيىنىڭ ئېغىر
ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئىلىم - پەننىڭ تەرەق
قىي قىلىشى ۋە ئومۇمىيلىشىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەر كۆنۈپ
قالىدۇ. دوختۇر مەلۇم تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بارغاندا، كې
سەللەرنىڭ كۆكرەك قىسمى ۋە قورسىقى ئېچىلىپ قالىدۇ.
كىشىلەر ئۇنىڭدىن ئەجەبلىنىپ كەتمەسلىكى لازىم. جىنسىي
مەسىلىلەرنى ئىلمىي يوسۇندا مۇھاكىمە قىلىشىمۇ ھەرقانداق
سىپايە سورۇنلاردا ئېلىپ بېرىلىۋېرىشى كېرەك.

كەڭ كىتابخانلارنىڭ بۇ كىتابتىن توغرا نەرسىلەرنى

ئاللىشىغا ئىشىنىمىز.

تەننى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە جىنسىي ئەزادىكى ئەيىبنى تۈزەش گىمناستىكىسى

دوختۇر ئى. پ. بېرىي (ھىندىستان)

1. ئومۇمىي يەكۈن

تەنھەرىكەتنىڭ زۆرۈرلۈكى

ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى ئىنتايىن مۇكەممەل ھەمدە ناھايىتى زور ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئۇلار گەرچە تۈرلۈك سىناقلارغا بەرداشلىق بېرەلسىمۇ، بىراق، ئاياللار ھامىلدار بولغان ياكى بوشانغان چاغلىرىدا، ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى زەخمىلىنىپ، ئەسلىدىكى چوڭ - كىچىكلىكى ۋە شەكلىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ، ئىسكەتنى يوقىتىدۇ. بىر - ئىككى قېتىم ئېغىر ئاياغ بولغاندىن كېيىن، جىنسىي يولى كېڭىيىپ كېتىدۇ. ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارمۇ ئېلاستىكىلىقىنى يوقىتىدۇ. كۆكرەك ۋە قورساق بوشايدۇ ۋە ساڭگىلايدۇ. بۇ ئۆزگىرىشلەرنى ئادەتتە كىشىلەر ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ.

دۇ، دەپ قارايدۇ. كۆپ ساندىكى ئاياللار بۇنىڭغا ھېچبىر ئامال قىلالمايدۇ. قىسمەن ئاياللار، ئاياللارغا خاس گۈزەللىكىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، ئېرىنىڭ قولىشى بىلەن بويىدا قالدۇرمايدۇ، بۇنداق قىلىش چوقۇم تەبىئەت قانۇنىيىتىگە خىلاپ. چۈنكى ئاياللارنىڭ ئۆز پەرزەنتى بولمىسا، مەنىۋى ھاياتى مۇكەممەل بولمايدۇ.

ئەلۋەتتە، ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولغان ۋە بوشانغاندىن كېيىن ئاياللارغا خاس گۈزەللىكىنى يوقىتىپ قويۇشى مەلۇم ساقلانغىلى بولمىدىغان سەۋەبلەردىن بولمىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىماق تەس ئەمەس. مەسىلەن، غىزا تالاش، ھەرىكەتنىڭ كەم بولۇشى، ھۇرۇنلۇق قاتارلىق تۇرمۇش ئادەتلىرى. بەزى ئاياللاردا ئېغىر ئايغ بولماي ۋە بوشانمايمۇ يۇقىرىقىدەك ھالەت كۆرۈلىدۇ.

ئوخشاشلا، بەزى ئىپتىدائىي مىللەت ۋە ئورمانلىقتا ياشايدىغان قەبىلىلەر ئىچىدە، نەچچىنى تۇغقان ئاياللارمۇ ئىسكەتتىن كەتمەيدۇ؛ ئۇلار ھەيز كېسىلى بولمايدۇ، بوشانغاندا، تۇغۇت دوختۇرى لازىم قىلمايدۇ. بۇنى ئۇلارنىڭ ساغلام تۇرمۇشىغا، ساپ داۋالىق مۇھىتقا ۋە چوقۇم ئورۇنلاشقا تېگىشلىك بولغان كۈندىلىك جىسمانىي ئەمگەككە باغلىق دېيىشكە بولىدۇ.

ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولغان ۋە بوشانغاندىن كېيىن، ئۆز ئىسكەتتىن داۋاملىق ساقلاپ قېلىشىغا قانداق ياردەم قىلىش مەسىلىسى توغرىسىدا جاۋاب شۇكى، ئۇلار بىر خىل ساغلام تۇرمۇش كەچۈرۈشى ۋە مۇۋاپىق تەنپەرىكەت قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

كۆكرەك ۋە قورساق ئاناتومىيىسى

ئادەم ئاناتومىيىسى ساۋاتى كىشىلەرنىڭ تەنھەرىكەت قىلىش، چېنىقىش ئارقىلىق، جىنسىي ئەزا سىستېمىسىغا قانداق پايدىلىق تەسىر يەتكۈزۈشنى بىلىۋېلىشقا ياردىمى بولىدۇ. ئادەمنىڭ بەدىنى كۆكرەك ۋە قورساق تىنى ئىبارەت ئىككى قىسىمدىن تەركىب تاپىدۇ. كۆكرەك يەنە كۆكرەك قەپەزى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدا قوۋۇرغا، ئۈستۈنكى قىسىم ئومۇرتقا پاسىل قىلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۆپكە، يۈرەك ۋە چوڭ قىزىل تومۇر قاتارلىق ئەزالار بولىدۇ. قورساق قىسمىدا ئالدى ۋە يان تەرەپتىكى مۇسكۇللار ۋە تۆۋەن قىسىمدىكى قوۋۇرغىلار ھەم تۆۋەن قىسىمدىكى ئودۇرت-قىلار پاسىل قىلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئىچكى قىسمىدا، جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك، دوۋسۇن ۋە ئايال جىنسلىقلار-نىڭ ئىچكى جىنسىي ئەزالىرى بولىدۇ.

قورساق بوشلۇقىنىڭ ئۈستۈنكى ۋە تۆۋەن قىسىمدىكى مۇسكۇللار سىرت بىلەن دىئافراگما ① ئارقىلىق ئاجرىلىپ تۇرىدۇ. ئۈستۈن قىسىمدىكى دىئافراگما قورساق بىلەن كۆكرەك بوشلۇقىنى ئاجرىتىپ تۇرىدۇ، تۆۋەن قىسىمدىكى دىئافراگما داس ئاستى قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ. سۆڭەك داس ەۋسكۇللىرى جىنسىي ئەزالار ھەم ئۇنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىشىنى تىزگىنلەيدۇ. يۇقىرى، تۆۋەن دىئافراگما-

① دىئافراگما - كۆكرەك قەپەزىنى قورساق بوشلۇقىدىن ئاجرىتىپ تۇرىدىغان

لار گۈمبەز شەكىللىك بولىدۇ، ئۈستۈنكى دىئافراگمىنىڭ
يۇمىلاق چوققىسى يۇقىرىغا قاراپ تۇرىدۇ، داس ئاستىنىڭ
يۇمىلاق چوققىسى تۆۋەنگە قاراپ تۇرىدۇ.
بىز نەپەس ئالغاندا، ئۆپكەمىزگە ھاۋا كىرىدۇ. كۆك-
رىكىمىز كېڭىيىدۇ، توغرا تۇرغان دىئافراگما تۆۋەنگە سۈرۈ-
لىدۇ. جۈنكى قورساق بوشلۇقىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئە-
زالارمۇ تۆۋەنگە سۈرۈلىدۇ. داس ئاستىمۇ تۆۋەنگە سۈرۈلى-
دۇ. ئەگەر چوڭقۇر نەپەس ئالساق، قورساق مۇسكۇلىمىزى
سىرتقا كېڭىيىدۇ. بىز نەپەس چىقارغاندا، يۇقىرىقىلارنىڭ
ئەكسىچە بولىدۇ، قورساق مۇسكۇلىمىزى ئىچىگە تارتىلىدۇ.
مۇشۇ مۇسكۇللارنى ۋە داس مۇسكۇلىمىزنى تەدەققىي
قىلدۇرۇش ئۈچۈن، نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى ئوينىغاندىن
باشقا، جىنسى ئەزالار مۇسكۇلىمىزنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇ-
رىدىغان، نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى، قورساق گىمناستىكىسى
ۋە داس مۇسكۇلىمىزنىڭ ئالاھىدە ھەرىكىتىنى ئۆز ئىچىگە
ئالغان يەنە بىر مۇنچە ئالاھىدە گىمناستىكىلار بار. شۇنداقلا،
ئۇزاقتىن بۇيان چېنىقىپ كېلىۋاتقانلارنىڭ داس
مۇسكۇلىمىزى ئەرايك جىنسى ئاجزىلىق كېسىلىنىڭ ئالدىنى
ئالالايدۇ. بۇ ھەقتە تۆۋەندە يەنە سۆزلەپ ئۆتىمىز.
نەپەسلىنىش گىمناستىكىسىنىڭ رولى — كۆكرەكنى كېڭەيت-
تىش، بەدەن تىپىنى تۈزەشتۈرۈش، تۇرقىنى ياخشىلاش،
قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىش، قانغا كېرەك
بولغان كىسلورودنى كۆپەيتىش، سالامەتلىكنى كۈچەيتىش
قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. دۇۋاپىق تۈردە نەپەسلى-
نىش ئارقىلىق، دىئافراگما ۋە قورساق مۇسكۇلىمىزنىڭ ئې-

لاستىكىلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. قورساق گىمناستىكىسى قور-
ساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ ئېلاستىكىلىقى
لىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق داس ئاستىغا ۋە
ئۇنىڭ ئەزالىرىغا ۋاسىتىلىك ھالدا تەسىر كۆرسەتكىلى
بولىدۇ.

داس گىمناستىكىسى ئارقىلىق جىنسىي ئەزالارنىڭ
قان ئايلىنىشىنى ۋە ئۇنىڭ رولىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ، داس
مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلاشقا، ھاي پەيدا بو-
لۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردىمى بولىدۇ ۋە بوشنىپ بو-
لۇپ، داس مۇسكۇللىرىنىڭ سوزۇلۇش ۋە قىسقىرىشىنى تېز
ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. بەزى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلۈپ
دېخان كېسەلىمىك، مەسىلەن، ھەيز ئاغرىقى، ئاق خۇن كۆپ
كېلىش ۋە قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئال-
غىلى ۋە ئۇنى تۈگەتكۈزۈپ بولىدۇ. داس گىمناستىكىسى
يەنە تۇغۇتنى ئوڭايلاشتۇرىدۇ ۋە ئاغرىقنى يەڭگىلەيتىدۇ.
جىنسىي ئەزالار ۋە ئۇنىڭ مۇسكۇللىرى ياخشى ھالەتتە
بولغاندا، جىنسىي ئىقتىدارمۇ ياخشى بولىدۇ.

قورساق مۇسكۇللىرى ۋە داس مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى
ئوبدان ساقلاش ناھايىتى زۆرۈر، لېكىن ھە-
رىكەت ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتسە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان
مەقسەتكە يەتمەكتە يوق ئەكسىچە بۇلجۇڭ گۆشلەرنىڭ قې-
تىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەرلەر ئۆزلىرىدە كۈچ-
لۈك مۇسكۇللىرىنىڭ بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، ئاياللار بولسا،
ئېلاستىكىلىقىنى ۋە سوزۇلۇش - قىسقىرىشىچانلىقى بار مۇس-
كۇللىرىنىڭ بولۇشىغا موھتاج، چۈنكى ئاياللارنىڭ ئالدىدا

توققۇز ئاي قورساق كۆتۈرۈش ۋە تۇغۇش ئىشى بار.
ئادەتتىكى گىمناستىكا تەنھەرىكەتلىرى جەمئىيەتتىكى
كۈلۈبلارنىڭ تىرىنپىرامى تەرىپىدىن تۈزۈپ چىقىلىدۇ.
بۇلاردا، ئاياللارنىڭ جىنسى تۈرمۈشى، ئېغىر ئاياغ بولۇشى
ۋە يەڭگىشى قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكلىرىگە
ئېتىبار بېرىلمىگەن، ھەتتا ئۇلارنىڭ ھەيز كۆرىدىغانلىقىندەمۇ
ئۇنتۇپ قالغان. بەزى چېنىقىش پىلانلىرى ئەرلەرنىڭكى
بىلەن ئوخشاش قىلىپ قويۇلغان، بۇنىڭدىكى نىشان مۇس-
كۇللارنى بوشاشتۇرۇش ۋە سوزۇلۇپ - قىسقىرىشىنى ئەر-
كىنلەشتۈرۈش بولماستىن، بەلكى مۇسكۇللارنى كۈچلەندۈ-
رۈش بولغان.

تەنھەرىكەتتە بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار

گىمناستىكا ھەرىكەتلىرىنى ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان
ئۆيلەردە، كەڭتاشا كىيىم كىيىپ ئويناش كېرەك. قاتتىق
شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايدا ئوينىماسلىق كېرەك،
ئەتىگەندە، چوڭ - كىچىك تەرەتتىن كېيىن، يۇيۇنۇش
ئالدىدا ئوينىغان ياخشى، ئاياللار تەنھەرىكەتكە ھەقىقىي قى-
زىقىشى لازىم. ئۇنى ئۆلۈك ھالدا ۋە خۇش ياقىمىغاندەك ئوي-
ناپ قويسا بولمايدۇ.

تەن ساغلاملىقى ياخشى بولمىغان ئاياللار ۋە يۈ-
رەك، جىگەر، ئۆپكە ھەم بۆرەك كېسىلى بارلار قاتتىق ھە-
رىكەت قىلماسلىقى لازىم. ئاياللار ھەيز كۆرۈش مەزگىلىدە
ياكى جىنسى ئەزالىرى ياللىغىلىنىپ قالغاندا، قورساق

قىسمى گىمناستىكا ھەرىكىتى ۋە داس قىسمى گىمناستىكا ھەرىكىتى ئوينىسا بولمايدۇ. داسنىڭ ئالاھىدە گىمناستىكا ھەرىكىتى ئۆي ئىچىدە ئويناشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

پەۋقۇلئاددە ئەھۋاللار كۆرۈلمىسە، ئادەتتە تەنھەرىكەت ئوينىغاندا، نەپەس ئېلىشنى توختاتماسلىق لازىم، نەپەسلىنىش ئۆز رىتىمى بويىچە بولۇشى، جىددىي نەپەس ئېلىش ياكى ئۈزۈپ - ئۈزۈپ نەپەس ئېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەدەننىڭ ھەر خىل ھەرىكەتلىرىمۇ شۇنداق بولۇشى كېرەك. رىتىملىق نەپەس ئېلىشنى ئەمەلىيەت ئارقىلىق ئۆگىنىۋالغۇلى بولىدۇ.

مەشق ئېلىپ بارغاندا، گىلەم سېلىنغان يەردە يېتىپ مەشق قىلىش لازىم. چۈشەك ئۈستىدە ياكى ئاسما كارىۋاتلاردا يېتىپ مەشق قىلىشقا بولمايدۇ.

2. نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى

نۇرغۇن كىشىلەر، بولۇپمۇ يېزىق ئۈستىلىدىن كېتەلمەيدىغان كىشىلەر ئاسانلىقچە نەپەسنى يېتىشمەس بولۇپ قالىدۇ، نۇرغۇن كىشىلەر توغرا نەپەس ئېلىشنى بىلمەيدۇ. تۆۋەندە قورساق قىسمى ۋە داس گىمناستىكىسى ھەرىكىتى ئويناشقا زۆرۈر بولغان بىرقانچە ئاددىي نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى مەشقىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتەمىز:

1 - مەشق. بىرىنچى قەدەمدە توغرا ۋە رىتىملىق

نەپەسلىنىشنى ئۆگىنىش. دېرىزە يېنىدا ئىككى پۇتنى جۈپلەپ تىك تۇرۇپ، بىر بارماق بىلەن بۇرۇننىڭ بىر تۆشۈ-

كىنى ياندىن بېسىپ ئېتىۋېلىپ، بۇرۇننىڭ يەنە بىر تۇشۇ-
كى بىلەن ئاستا - ئاستا 12 قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىنىدۇ.
دۇ (1 - رەسىم). ئاندىن يەنە بىر تەرەپنى بېسىپ تۇرۇپ
يۇقىرىقى مەشق تەكرارلىنىدۇ. بۇنداق نەپەسلىنىشتە نەپەس
ئېلىش ۋاقتى ئۇزۇن ۋە چوڭقۇر نەپەسلىنىش بولمىغانلىق
قىزى ھېس قىلىشىز.



2 - رەسىم



1 - رەسىم

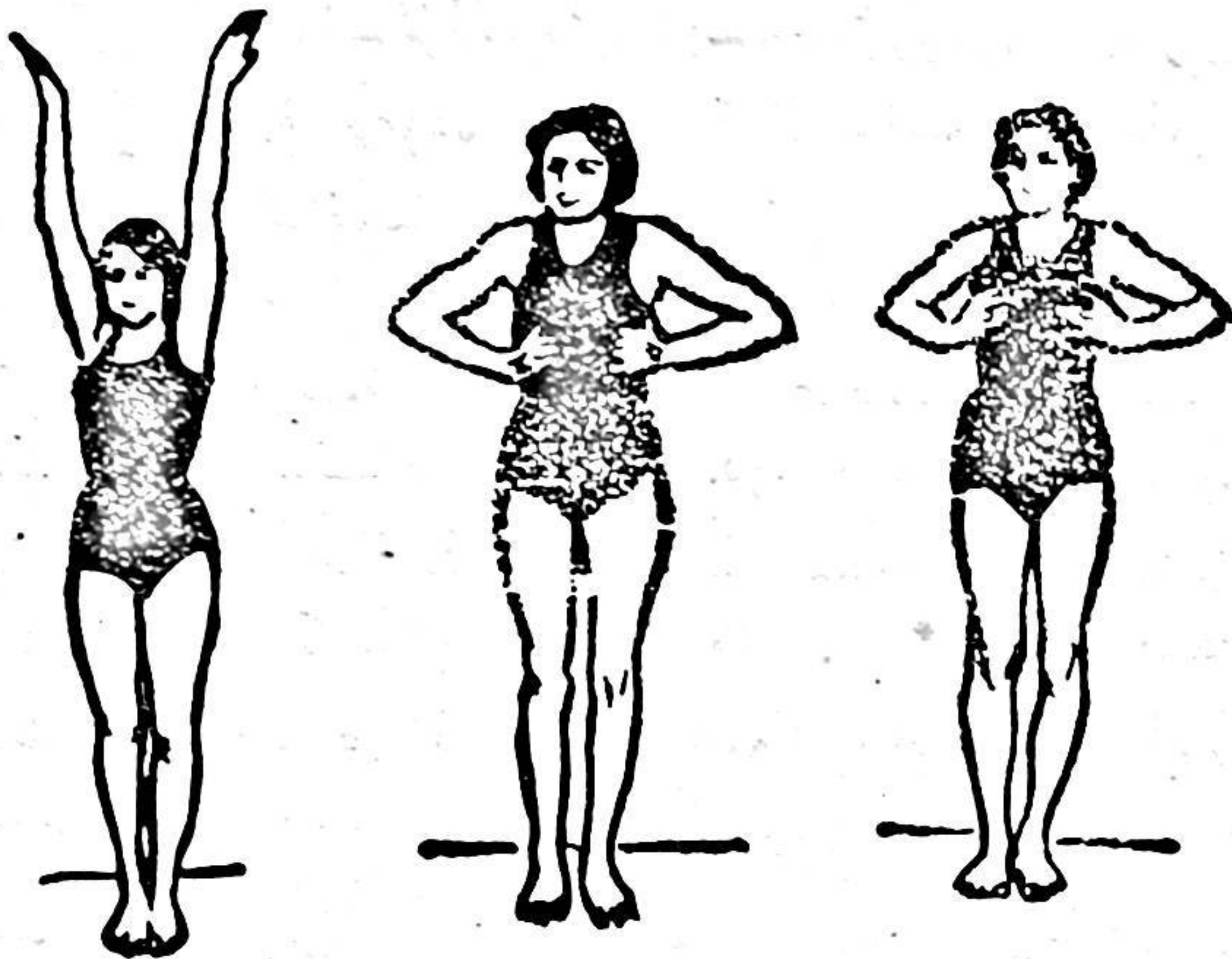


3 - رەسىم

2 - مەشقى. ئوڭدىسىغا يېتىپ ئىككى تىزنى ئېگىز
كۆتۈرۈپ، پۇتنى يەرگە دەسسەپ، ئىككى قولىنىڭ ئالدىنى
تۆۋەن قىلىپ، قورساق قىسمىنىڭ تۆۋىنىگە قويۇپ، بۇرۇن
بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ تاكى قورساق دىۋارى
كۆپۈپ ئەڭ زور دەرىجىگە يەتكىچە تولىدۇرۇش. ئاندىن
ئېغىزنى كىچىك ئېچىپ، ئاستا - ئاستا نەپەس چىقىرىش،
ئىمكان قەدەر نەپەسنى پۈتۈنلەي چىقىرىپ بولۇش ۋە قور-
ساق مۇسكۇللىرىنى بوشىتىش. پۈتۈن مەشق 12 قېتىم

تەكرارلىنىدۇ. مۇشۇ مەشق ئارقىلىق، قورساققىچە نەپەسلىرىنى ئۆگىنىۋالغىلى بولىدۇ (2 - 3 - رەسىم).

3 - مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەشتۈرۈپ تىك تۇرۇش، ئىككى قول بىلەن كۆكرەك ئاستىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن تۇتۇپ، يۇقىرىقى مەشق بويىچە ئاستا - ئاستا چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، نەپەس چىقىرىش توختاي دېگەندە، قول بىلەن كۆكرەكنىڭ ئىككى تەرىپىدىن سىقىپ، ھەممە ھاۋا چىقىرىۋېتىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ (4 - 5 - رەسىم).



6 - رەسىم

5 - رەسىم

4 - رەسىم

4 - مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ تىك تۇرۇپ، ئىككى قولى بەدەننىڭ ئىككى تەرىپىگە ساڭگىلىتىش، نەپەس ئالغاندا، ئىككى قولى ئاستا - ئاستا ئېگىز كۆتۈرۈش، نەپەس ئېلىپ بولغاندا، ئىككى قول كۆتۈرۈلۈپ مۇرە بىلەن

تىك بواۋپ بولىدۇ. ئاندىن نەپەس چىقىرىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىككى تىرل ئاستا - ئاستا تۆۋەن چۈشۈرۈلىدۇ. نەپەس چىقىرىلىپ بولۇشىغا ئىككى قولىمۇ ئەسلىدىكى ئورنىغا قايتۇرۇلىدۇ، ئىككى قولى ئالدى - كەينىگە تاشلاپ، ھەرىكەت قىلىشقىمۇ بولىدۇ. ئالدىغا تاشلىغاندا نەپەس چىقىرىلىدۇ. كەينىگە تاشلىغاندا نەپەس ئېلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ (6 - رەسىم).

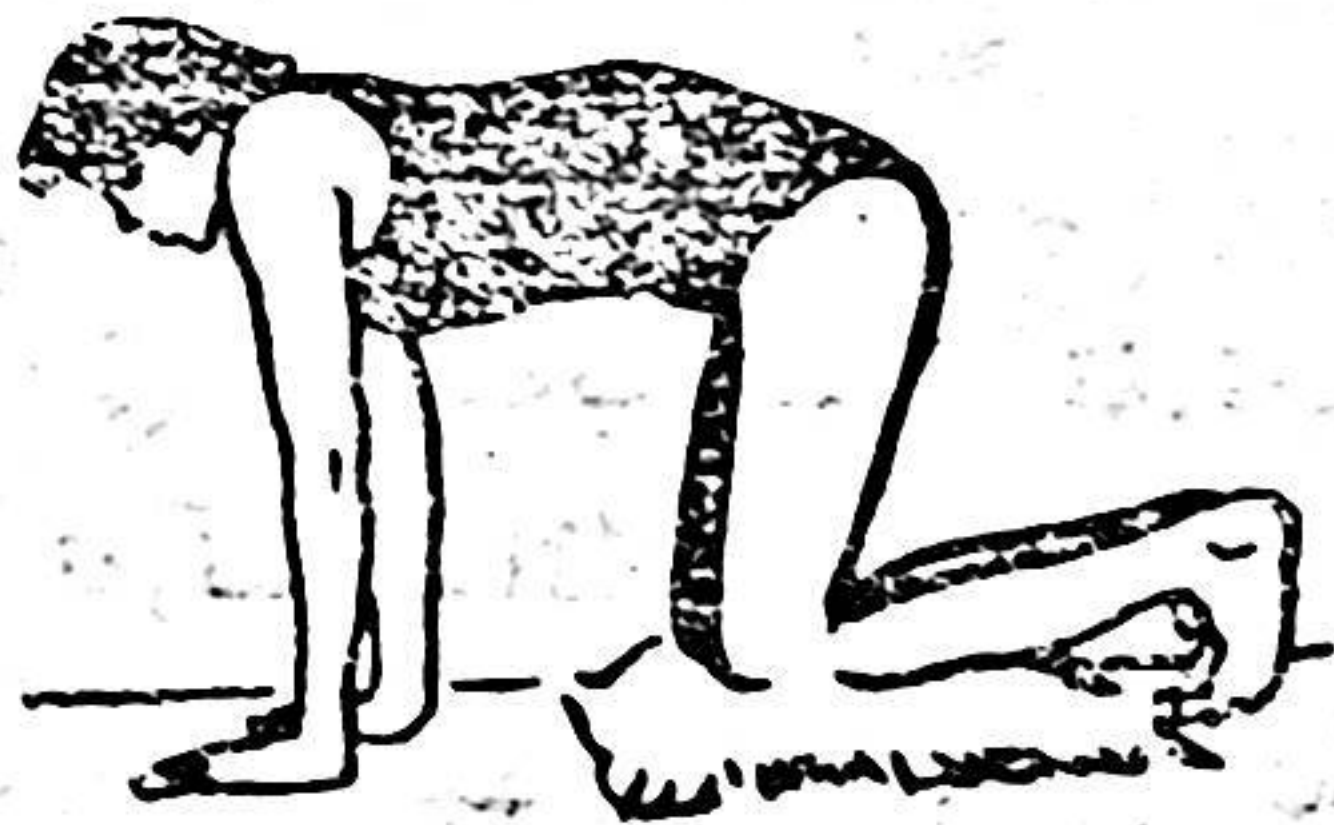
3. قورساق گىمناستىكىسى

قورساق مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش ھەرىكىتى بىر قەدەر كۆپ، بۇ يەردە پەقەت ئەڭ مۇھىم بولغان بىرنەچچە خىلىنىلا تونۇشتۇرىمىز.

5 - مەشق. قول - تىز شەكلى (ئىككى قول بىلەن ئىككى تىز يەرگە قويۇلىدۇ)، ساغرىنى تۆۋەنگە سۈرۈپ، پۇتنىڭ ئۆكچىسىگە تەگكۈزۈلىدۇ، بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمى تا باش تىزغا تەگكىچە تۆۋەنگە سۈرۈلىدۇ، ئاندىن قول - تىز شەكلىگە كېلىدۇ. بەدەن تۆۋەن سۈرۈلگەندە نەپەس چىقىرىش، يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندە نەپەس ئېلىش (7 - ، 8 - ، 9 - رەسىم) بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.



8 - رەسىم



7 - رەسىم



9 - رەسىم

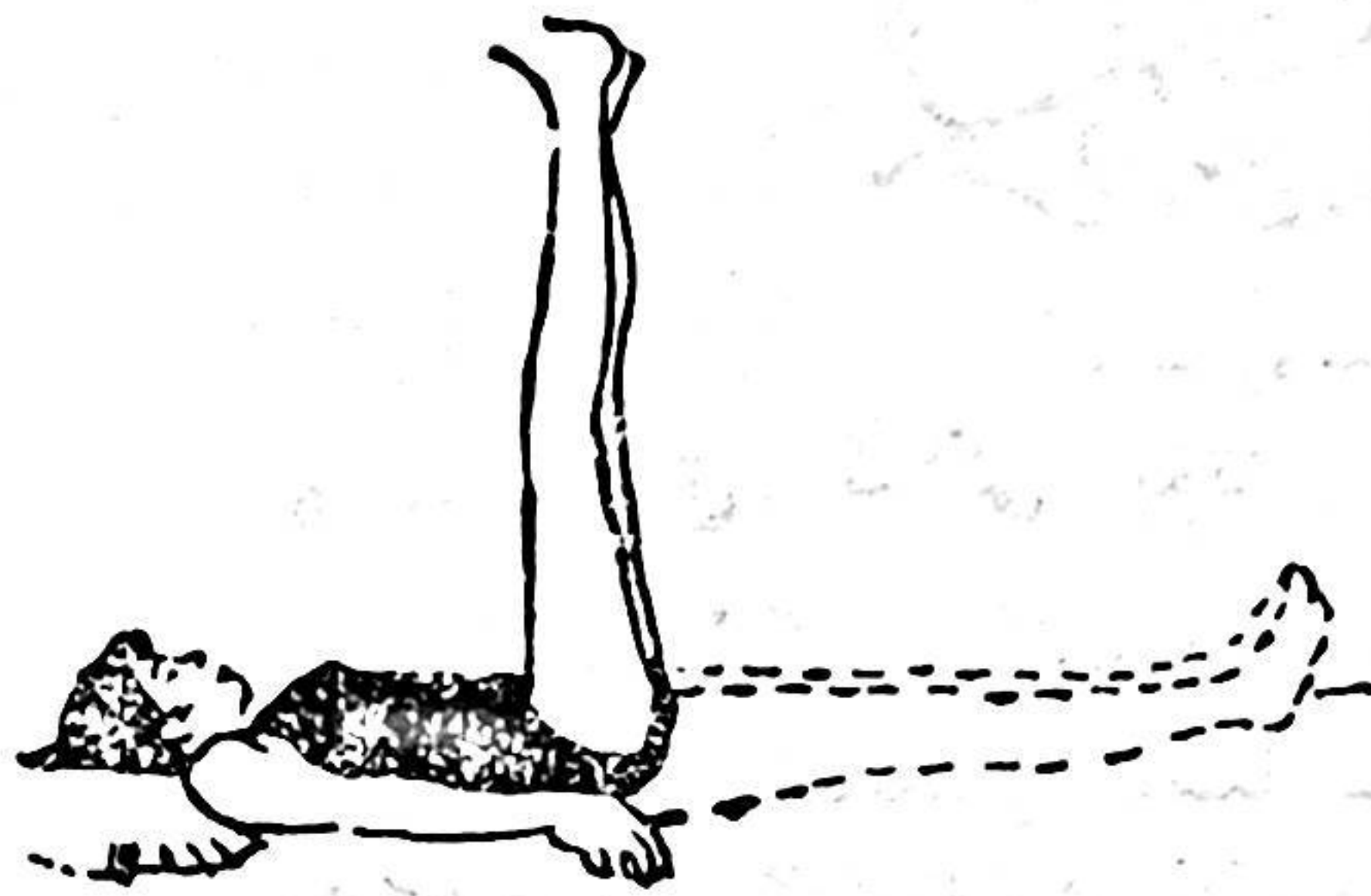
6 - مەشىق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ تىك تۇرۇش،

ئىككى قولى ئېگىز كۆتۈرۈپ، مۇرە بىلەن تىك تۇتۇش. بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمىنى ئاستا - ئاستا ئالدىغا ئېگىش (باش ئىككى بىلەن كىنەك ئوتتۇرىسىدا بولۇشى). قول تا يەرگە ياكى پۇتنىڭ ئۈچىغا يەتكىچە ئىككى تىزنى ئەگ مەسلىك، ئاندىن ئاستا - ئاستا ئەسلىگە قايتىش. نەپەس لىنىش رىتىملىق بولۇشى لازىم. ئالدىغا ئېگىشكەندە، نەپەس چىقىرىلىدۇ. ئەسلىگە قايتقاندا، نەپەس ئېلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىمدىن 12 قېتىمغىچە تەكرارلىنىدۇ (10 - رەسىم).

7 - مەشىق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ، ئوڭدا يېتىپ،

ئىككى قولى بەدەننىڭ يان تەرىپىگە تەبىئىي قويۇش. تىزنى ئەگمەي، ئىككى قولى مىدىرلاتماي، ئىككى پۇتنى ئاستا - ئاستا ئەك يۇقىرى نۇقتىغىچە كۆتۈرۈش، ئاندىن پۇتنى ئاستا - ئاستا ئەسلىگە قايتۇرۇش. پۇتنى ئېگىز كۆتۈرگەندە ۋە پۇتنى چۈشۈرگەندە نەپەس ئېلىش توختىتىلىدۇ، بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ (11 - رەسىم). يۇقىرىقى ھەرىكەتنى ئىككى پۇتنى كېسىشتۈرۈپ

قىلىشقىمۇ بولىدۇ.



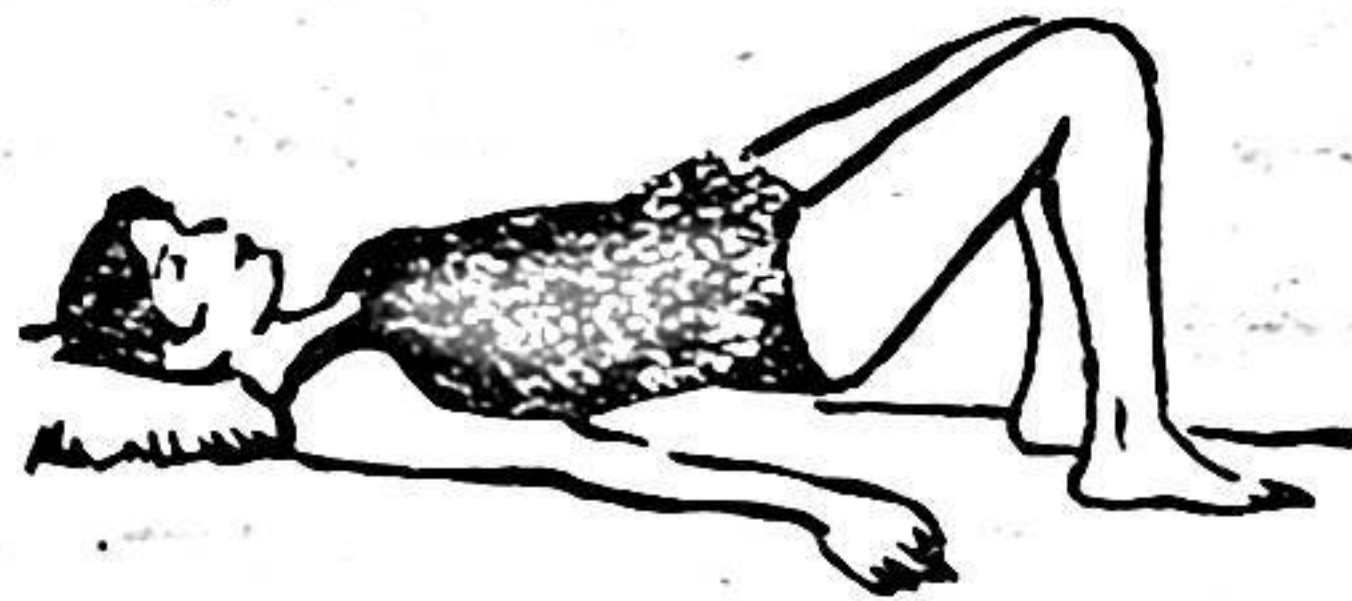
11 - رەسىم



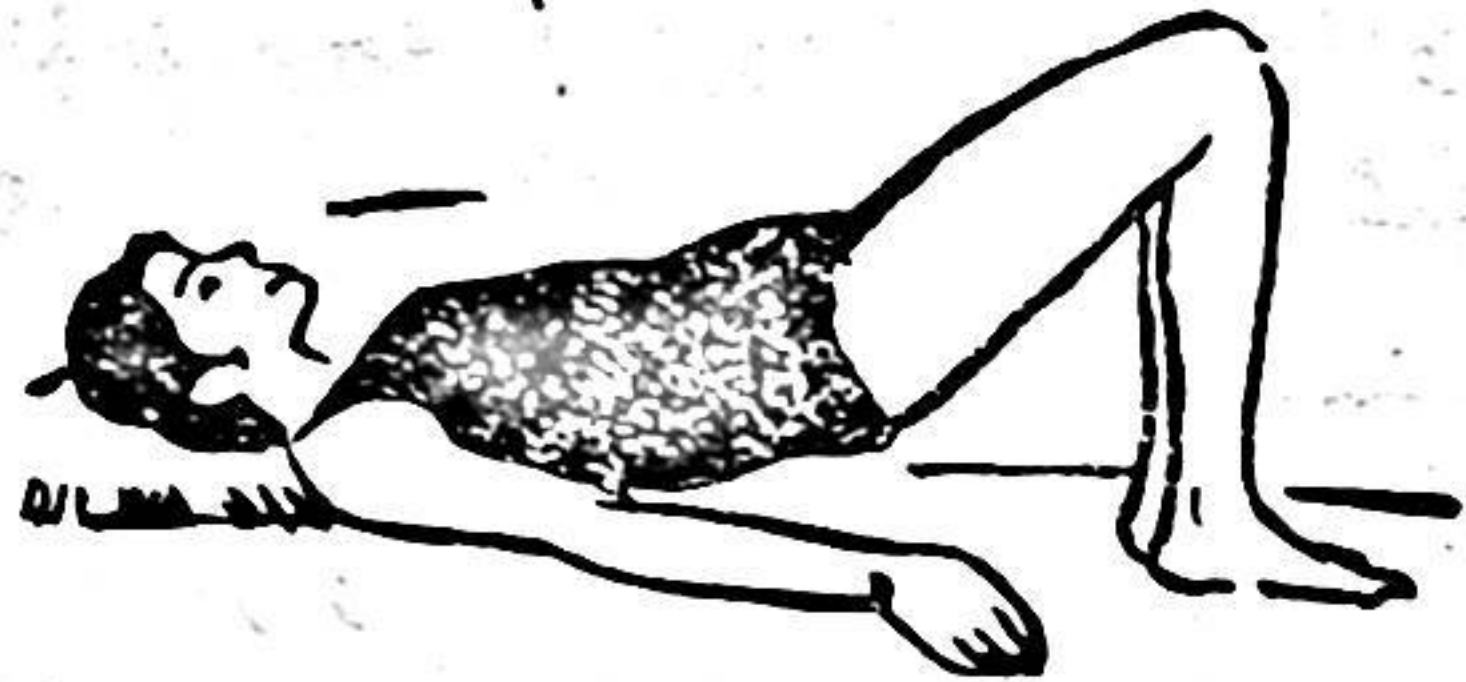
10 - رەسىم

8 - مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ، ئوڭدا يېتىش،

تىزنى ئېگىپ، يەرگە دەس-
سەش، ئىككى قولنى
بەدەننىڭ ئىككى يېنىغا
تەكشى قويۇش. ئىككى
قول ۋە ئىككى پۇت
مۇقىم بولۇش، ساغرىد-
نى ئېگىز كۆتۈرۈش
ۋە ئىككى تەرەپكە تېز
چايقاش، بۇ ھەرىكەت 12
قېتىم قىلىنىدۇ چايقىلغاندا
نەپەس توختىتىلىدۇ. (ساغ-
رىنى كۆتۈرۈش ۋە چۈشۈ-

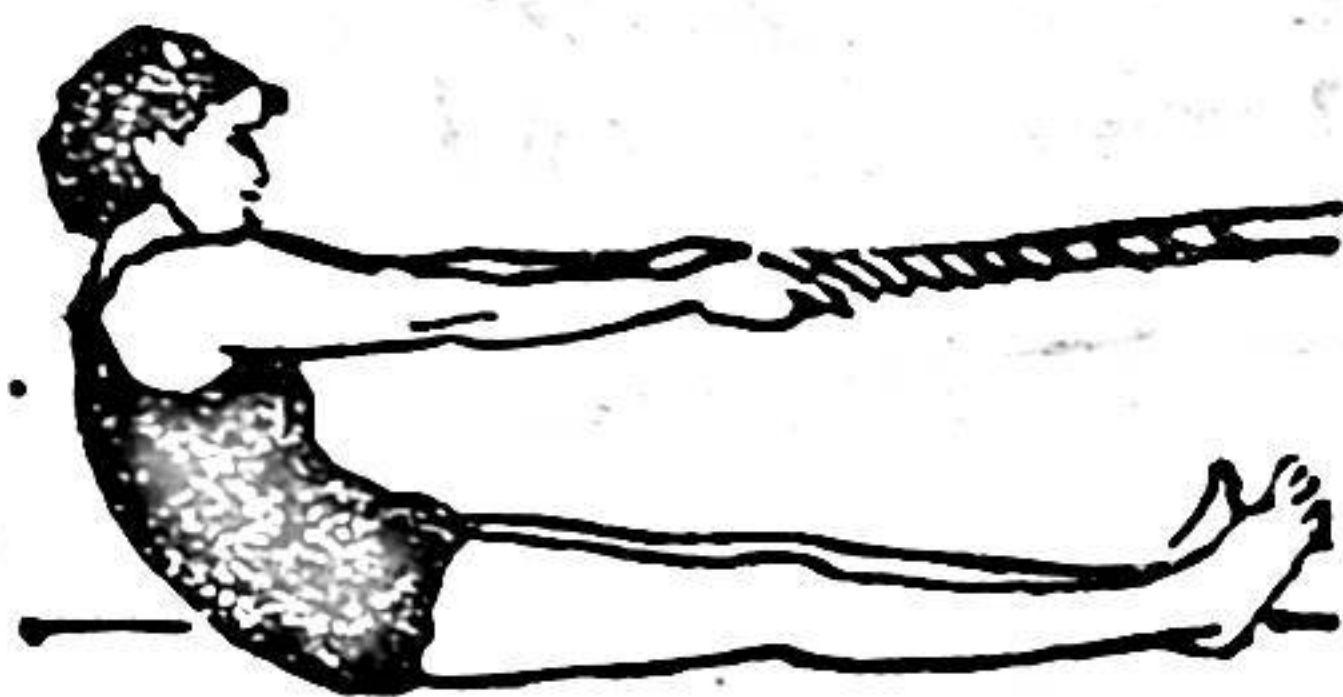


12 - رەسىم



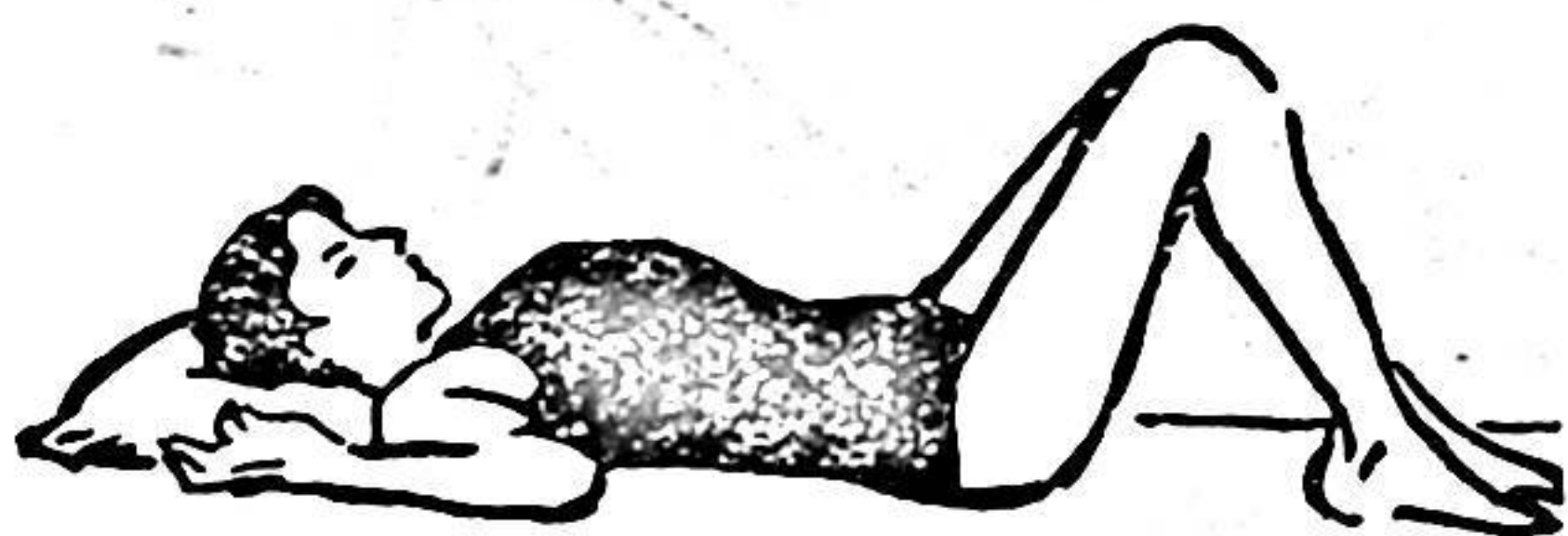
13 - رەسىم

رۇشتىكى ھەرىكەت ئاستىراق بولۇشى لازىم). چايقالغاندا نەپەس توختىتىلىدۇ (12 - 13 - رەسىم).
 9 - مەشق. تەييارلىق كۆرۈش ھالىتى 7 - مەشق تىكىگە ئوخشاش بولىدۇ. بەدەن ئاستا - ئاستا كۆتۈرۈلىدۇ. ئىككى پۇت تۈز قويۇلىدۇ ۋە مىدىرلىتىشقا بولمايدۇ. ئەگەر باشقىلارنىڭ ياردىمىسىز تۇرالمايدىغانلار بولسا، ئارغامچ دەك بىر نېمىنىڭ بىر ئۇچىنى كارىۋات بېشىغا چىكىپ قويۇپ، ئۇنىڭ يەنە بىر ئۇچىنى تۇتۇپ تارتىپ ئولتۇر-سىمۇ بولىدۇ. ئەسلىگە قايتقاندا، ئاستا - ئاستا قايتىش لازىم، ئولتۇرغاندا نەپەس ئېلىنىدۇ، ئەسلىگە قايتقاندا نەپەس چىقىرىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم قىلىنىدۇ (14 - رەسىم).



14- رەسىم

10 - مەشق. تەييارلىق كۆرۈش ھالىتى 8 - مەشتىكى ھەرىكەت بىلەن ئوخشاش، ئىككى قىزنى 30 سانتىمېتر ئا-رىلىق قويۇپ ئايرىش. ئىككى تىزنى كۈچەپ جۈپلەش، يەنە بىر كىشى ئۇنىڭغا تۈس قۇنلۇق قىلىش (15-، 16- رەسىم). بۇ ھەرىكەت 30

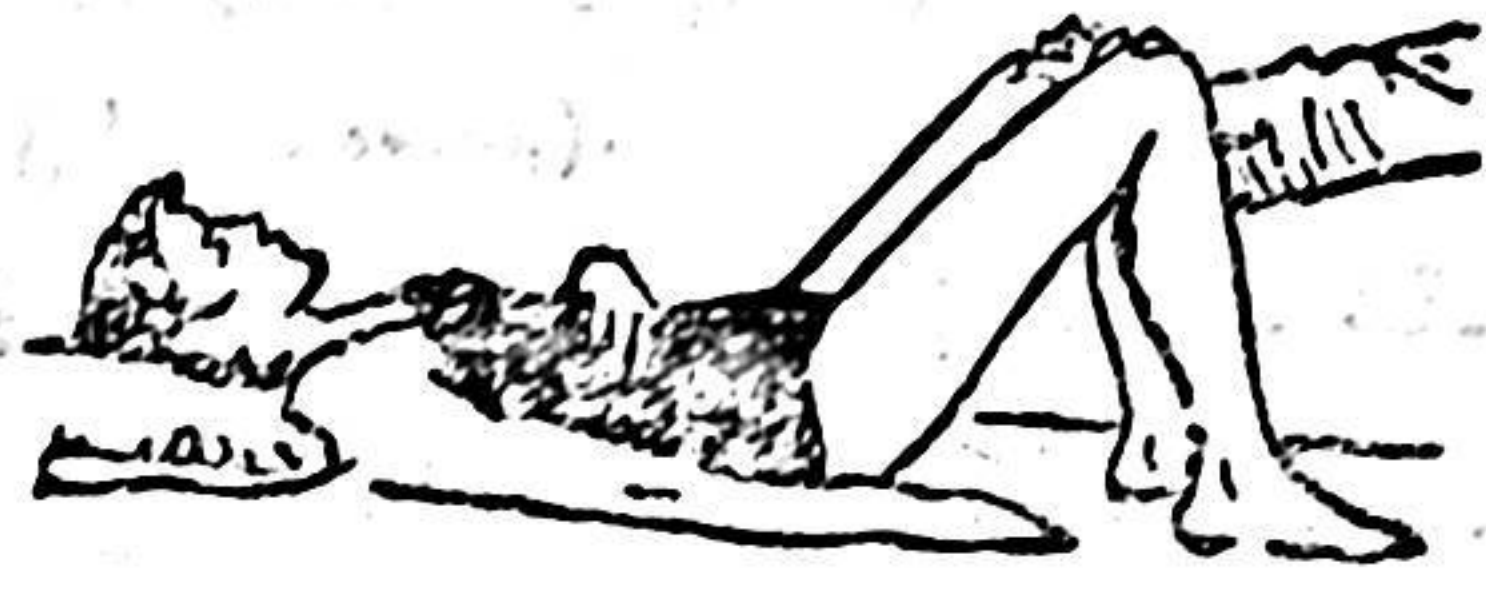


15- رەسىم

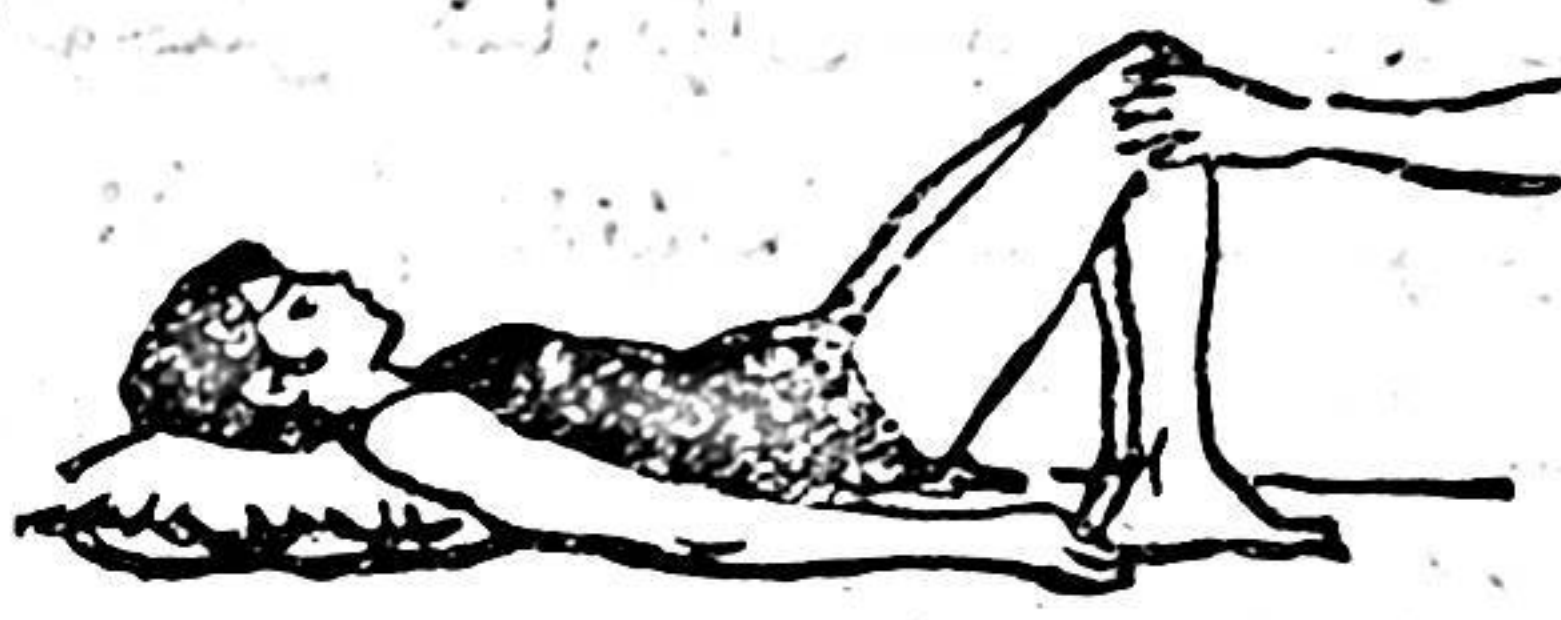
سېكۇنت داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن بۇنىڭ ئەكسىچە ھەرىكەت قىلىنىدۇ، ئىككى تىزنى كۈچەپ ئايرىش، يەنە بىر كىشى ئايرىشقا توسقۇنلۇق قىلىدۇ (17-رەسىم). بۇ ھەرىكەتمۇ ئوخشاشلا 30 سېكۇنت داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ياردەملىشىدىغان ئادەم بولمىسا، ئىككى قولى بىلەن تىزغا بېسىم ئىشلىتىپ بۇ ھەرىكەتنى ئورۇنلىسىمۇ بولىدۇ. ئىككى تىزنى جۈپلەش ۋە ئايرىشتا نەپەس توختىتىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

بۇ ھەرىكەتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بارلىققا كەلگەن يەنە بىر ھەرىكەت، يۇقىرىقى مەشقىنى قىلغان چاغدا داس كۆتۈرۈلۈشىدۇ (18-، 19-رەسىم).



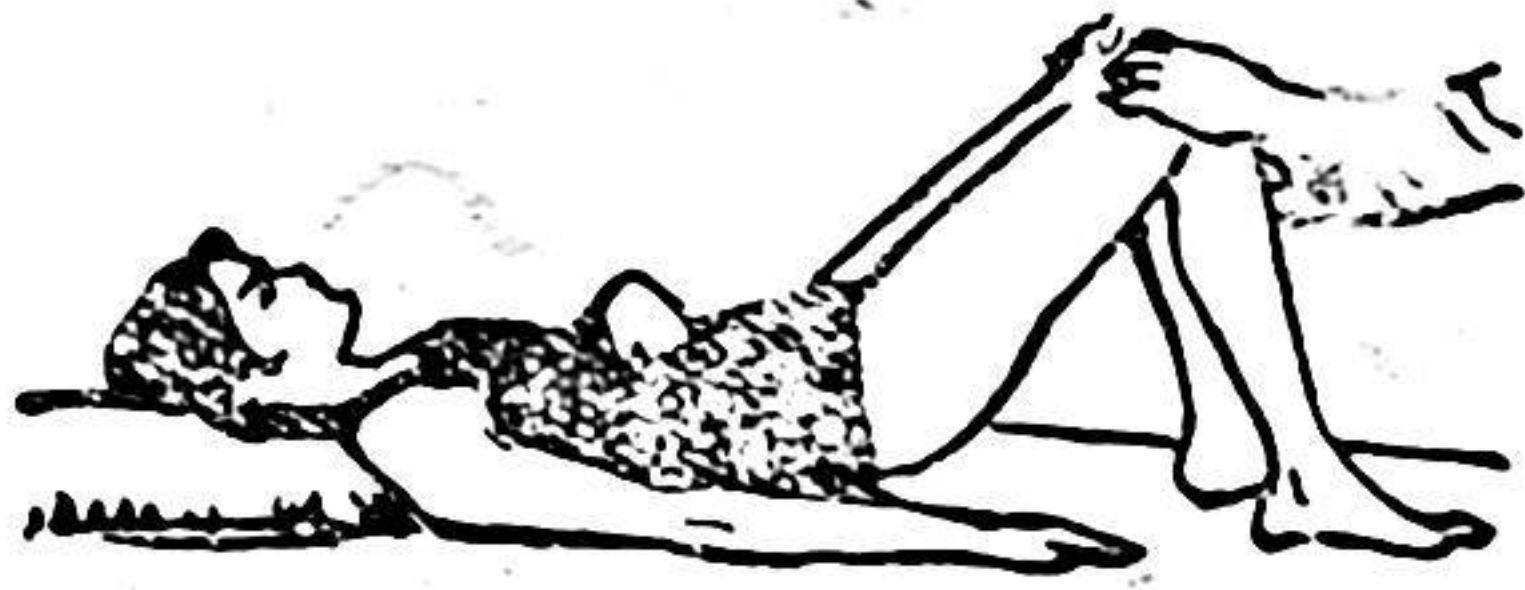
16- رەسىم



17 - رەسىم



18 - رەسىم

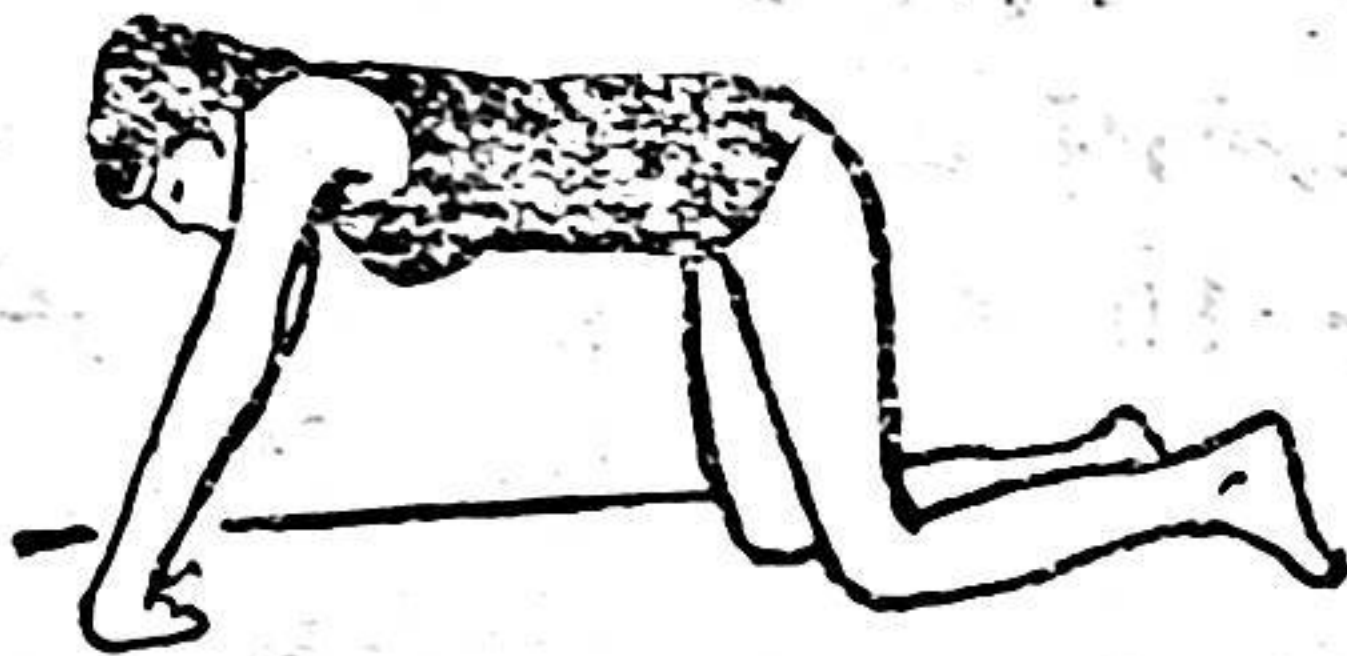


19- رەسىم

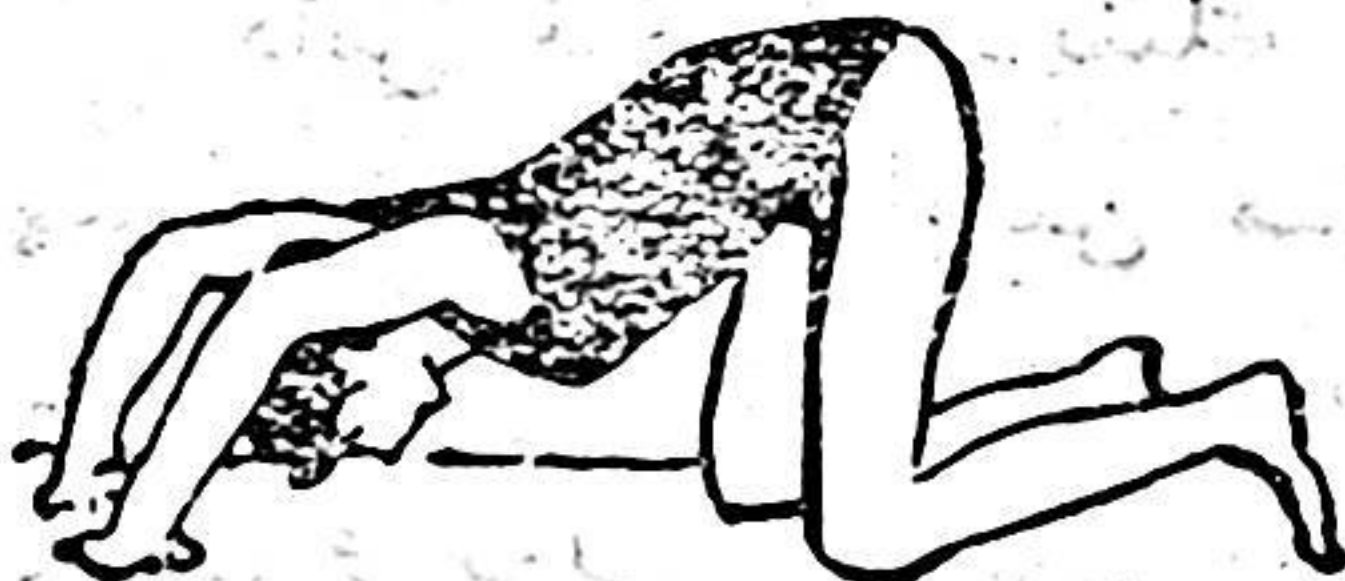
رۈلىدۇ (18 - ، 19 - رەسىم).

11 - مەشقى. ئىككى پۇتنى 30 سانتىمېتر ئارىلىق قويۇپ ئۆرە تۇرۇش. ئىككى قولى بەدەننىڭ ئىككى تەرىپىگە تەبىئىي تاشلاش. ئىككى پۇت مۇقىم بىر جايدا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئىككى تىز تۈز تۇرىدۇ. ساغرىنىڭ بىر تەرىپى ئالدىغا، يەنە بىر تەرىپى كەينىگە قىلىنىپ، داس ئالدى - كەينىگە چايقىلىدۇ (20 - 21 - رەسىم). بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم ئورۇنلانغاندىن كېيىن، بۇ ھەرىكەتنى توختىتىپ، ساغرىنى چايقاشقا ئالماشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭدا ئىككى مۇرە مۇقىم بولۇشى، نەپەسلىنىش رىتمىلىق بولۇشى لازىم.

12 - مەشقى. قول - تىز ھەرىكىتى شەكلى بارماق ئىچىگە قارىتىلىدۇ (22 - رەسىم). بەدەن تەكشى پەسلى تىلىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە نەپەس ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئالدىغا تۇرتۇپ كۆتۈرۈلۈش ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە نەپەس چىقىرىش، مۇشۇ تەرىقىدە بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. سۈرئەت ئاستا بولۇشى كېرەك (23 - رەسىم).



22 - رەسىم



23 - رەسىم

20 - رەسىم 21 - رەسىم

13 - مەشق. پۇت

بىلەن قولى يەرگە تىرەپ
دۈم بولۇش، ئىككى پۇت -

نى تۈز سۇنۇش (پۇت -
قول شەكلى)، ئاندىن بە -

دەننى پەسەيتىش ۋە ئال

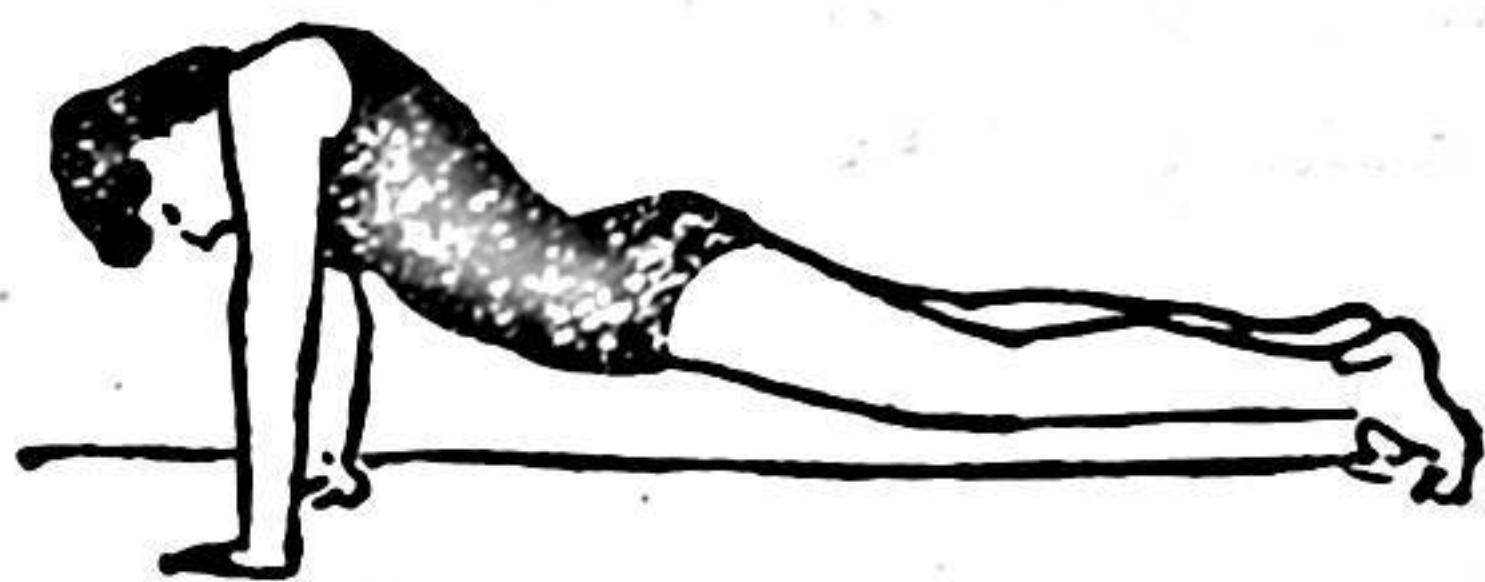
دىغا تۇرتۇپ كۆتۈرۈلۈش

ھەرىكىتىنى ئىشلەش، 12 -

مەشققە ئوخشاش. بۇ



24 - رەسىم



25 - رەسىم

ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ (24 - ، 25 - رەسىم).

دېققەت، ھامىلدار مەزگىلىدە، 7 - ، 12 - ۋە 13 -

ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق كېرەك. تۇغۇتتىن كېيىن، بۇ

ھەرىكەتلەر ئىنتايىن پايدىلىق. ھەرىكەتلەرنى ئەڭ ياخشى

سى يۇقىرىدىكى رەت تەرتىپى بويىچە ئويناش كېرەك، ئە -

گەر ۋاقىت يېتىشمەسە، 10 - ، 12 - مەشقلەرنى قىسقار -

تىۋېتىشكە بولىدۇ.

4. داس گىمناستىكىسى

داس مۇسكۇللىرىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدىغان تەن

ھەرىكەتلەر ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى ئەرلەردە سۈيدۈك

يولى بىلەن تۈز ئۈچەي داستىن ئۆتىدۇ، ئاياللاردا بولسا،

سۈيدۈك يولى، جىنسىي يولى ۋە تۈز ئۈچەي شۇنداق ئىچىدە

بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئورنى بىر - بىرىگە يېقىن ياكى پارا -

جايلاشقان. سۈيدۈك يولى ئالدىغا، جىنسى يولى ئۇنىڭ
 كەينىگە، تۈز ئۈچەي ئۇنىڭمۇ كەينىگە جايلاشقان. قورۇغۇچى
 مۇسكۇل بىلەن كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل قاتارلىق ئىككى بۆلەك
 مۇسكۇل ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. قورۇغۇچى
 مۇسكۇل تۆشۈكنىڭ سىرتىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇ ئىچى-
 ئىشى - يېپىلىشنى باشقۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. جىنسى
 يولىدىكى قورۇغۇچى مۇسكۇل جىنسى يولىنى قورۇغۇچى
 مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ، سوڭىدىكى قورۇغۇچى مۇسكۇل
 مەقئەت (سوڭ) نى قورۇغۇچى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. دوۋ-
 ساق بويىغا جايلاشقان سۈيدۈك يولىدىكى قورۇغۇچى مۇس-
 كۇل دوۋساقنى قورۇغۇچى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ.
 كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل پۈتۈن ئۆتۈش يولىنى ئوراپ
 تۇرىدۇ، ئۇنى تارتىشقا، يىغىشقا ۋە بوشاشتۇرۇشقا بولىدۇ.
 جىنسى يولىدىكى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل جىنسى يولىنى ئو-
 راپ تۇرىدۇ. سوڭ كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل سوڭ ئەتراپىدا
 بولىدۇ. ئەگەر بارماق قول جىنسى يولىغا ياكى سوڭغا
 تىقىپ كۆرۈلسە، قورۇغۇچى مۇسكۇل يىغىلسا، بارماق قول
 چىڭ قىسىلغاندەك، قورۇغۇچى مۇسكۇل بوشىتىلسا، بارماقمۇ
 قويۇۋېتىلگەندەك ھېس قىلىنىدۇ؛ كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل قىس-
 قارسا، بارماقنى زادى مىدىرلاتقىلى بولماي قالىدۇ،
 ئۇنى تارتىپ كىرىپ كەتكۈدەك تارتىدۇ ياكى ئۇنى چىڭ
 قورۇۋالىدۇ، بۇنىڭدىن قورۇغۇچى مۇسكۇل بىلەن كۆتۈرگۈ-
 چى مۇسكۇل رولىنىڭ پەرقى ئىنتايىن روشەن ئىكەنلىكىنى
 ھېس قىلىۋالغىلى بولىدۇ.
 بۇ مۇسكۇللار داس بىلەن زىچ باغلانغان. قورۇغۇچى

ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل جەمئىيىتى ئىككى پارچە بولۇپ،
ھەر ياندا بىردىن بار، قاق ئوتتۇرىدىكى سىزىق بۇ ئىككى
مۇسكۇلنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. جىنسىي يول قورۇغۇچى
مۇسكۇللىرى يۇقىرىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ تالالىرى
دىلچىق بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. مانا بۇ جىنسىي يول
قورۇغۇچى مۇسكۇللار يىغىلغاندا، دىلچىق پەسكە تارتىلىپ،
جىنسىي يول ئاغزىغا يېقىنلاپ كېلىشىنىڭ سەۋەبى. دىلچىق-
تا ئەلەرنىڭ زەكرىدىكى ئۆرە تۇرىدىغان مۇسكۇللارغا
ئوخشاپ كېتىدىغان ئۆرە تۇرىدىغان مۇسكۇللار بولىدۇ. ئۇ،
جىنسىي تەسىر ئاستىدا، دىلچىقنى قويۇۋىدۇ. داس ئىچىدە،
يەنە باشقا مۇسكۇللار بولىدۇ. يۇيەردە ئارىلىق توغرا
مۇسكۇل ئۈستىدىلا توختىلىپ ئۆتىمىز.
ئارىلىق توغرا مۇسكۇل ئايال جىنسىلىقلارنىڭ تەدرىجىي
ئايىنىش ئەزالىرى بولۇپ، ئۇ، جىنسىي يولنى قورۇغۇچى
مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكەتچانلىقىنى كۈچەيتىدۇ. جىنسىي
يولنى قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ، سوڭىنى
قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ تالالىرى ئارىلىشىپ
ئۆسكەن بولىدۇ. شۇڭا، بىر ئەزادىكى مۇسكۇل بىرلا تەۋ-
رەپ كەتسە، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ، يەنە بىر ئەزادىكى مۇسكۇل-
لارمۇ تەۋرەيدۇ. قورساق قىسمىدىكى مۇسكۇللارمۇ داس
مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتىگە تەسىر قىلىدۇ.
قىزىقارلىقى شۇكى، سوڭ چوڭ تەرەت قىلىشتىن باشقا
ۋاقىتتا يۇمۇق ھالەتتە تۇرىدۇ. جىنسىي يول ئاغزى بولسا
دائىم سەل ئوچۇق ھالەتتە تۇرىدۇ. سوڭ ئۈزلۈكسىز ھەرى-
كەتلىنىپ تۇرغانلىقىدىن بولسا كېرەك، ئۇنىڭدىن ماي

ئىنتايىن ئاز چىقىدۇ. سوڭ مۇسكۇللىرى سىرتىنىڭ تەسىرى
كۈچى بىلەن ئېچىلىپ، يەنە دەرھال ئىسلىگە كېلىدۇ.
سوڭنى قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنىڭ قىسمى كۈچى جىنسى يولى
قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنىڭكىدىن زور بولىدۇ. سوڭ مۇسكۇللىرى
جىنسى يول مۇسكۇللىرىغا ئوخشىمايدۇ. ئادەم ياشانغان
دەمۇ، ئۇنىڭ يىغىلىش كۈچى ئاجىزلىمايدۇ.
جىنسى ئەزالاردىكى مۇسكۇللىار بىلەن يىغىلىش سوڭ
مۇسكۇللىرى ئۆزلۈكىدىن ۋە مەجبۇرىي ئىقتىدارغا ئىگە.
جىنسى يول بىلەن سوڭدىكى قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى
مۇسكۇللىرىنى يىغىش ۋە بوشتىش ئاسان، لېكىن، جىنسى يول
بىلەن سوڭدىكى مۇسكۇللىرىنى، قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى
مۇسكۇللىرىنى ئايرىم - ئايرىم يىغىش قىيىن.
ئاياللار بىر مەزگىل گىمناستىكا مەشىقى قىلىش ئارقى-
لىق، جىنسى يولىدىكى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرقايسى
قىسىملىرىنى دولقۇنسىمان يىغەۋالالايدىغان ۋە بوشتى-
تالايدىغان بولىدۇ. بۇنداق ئىقتىدارنىڭ جىنسى تۇرمۇش-
تىكى رولى روشەن بولىدۇ.
داس مۇسكۇللىرىنىڭ يىغىلىشى ۋە بوشتىلىشى ئەركىن
رەك بولۇشى، بەدەن ياكى مەنىۋى جەھەتتىن كۈچەش
ھاجەتسىز. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، مۇسكۇللىرىنىڭ بۇنداق
ھەرىكىتى يېرىم ئاڭلىق بولۇشى، ھەرقانداق تەسىرگە
ئۆزلۈكىدىن ئىنكاس كۆرسىتىشى لازىم. جىنسى يولىدىكى
ئاياللار ھەر قېتىم تۇغقاندىن كېيىن، جىنسى يولى-
نىڭ كېڭىيىپ كېتىشى ۋە مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكىلىق
خۇسۇسىيىتىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنالمىدايدۇ.

ئەگەر گىمناستىكا ئويناش ۋە چېنىقىشنى كۈچەيتىمىسە، جىنسى يولى بوشىشىپ كېتىدۇ، جىنسى تۇرمۇشتىن ھۇزۇرلانمىشقا تەسىر يېتىدۇ.

داس مۇسكۇللىرى كۆپ چېنىقتۇرۇلسا، بونداق ھالەتنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. ۋاند. ۋېرد مۇنداق دېگەن: «كۆپ چېنىققان ئاياللارنىڭ داس مۇسكۇلى ناھايىتى ماسلاشقان بولىدۇ. نەچچىنى تۇغقان تەقدىردىمۇ، ئۇلارنىڭ جىنسى يولى يەنىلا چېنىقمىغان تۇنجى تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭكىدىن ياخشى بولىدۇ، ھەتتا تۇغمىغان ئاياللارنىڭ جىنسى يولى ئىقتىدا-رىدىنمۇ ياخشى تۇرىدۇ». چېنىققانلارنىڭ جىنسى يولىدىكى مۇسكۇللار ئۇلارنىڭ جىنسى ئەزالىرىدىكى ئەيىبنى تولۇقلىۋېلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە، ئاساسلىق رول ئوينىيدىغىنى، جىنسى يولىدىكى قىسقىچ مۇسكۇل بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈزلۈكسىز يىغىلىدىغان يېپىشقا قىلىق كۈچى ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات، روھىي ھالەت ۋە تازىلىقلارغىمۇ پايدىسى بولىدۇ. جىنسى مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە، ئەرنىڭ جىنسى ھېسسىياتى يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى، مەنىنىڭ تېز چىقىپ كېتىشىدەك مەسىلىدىن ساقلىنىشقا ۋە زەكەرنى جىنسى يولىدا ئۇزاقراق تۇرغۇزۇشقا بولىدۇ. بۇنى ئەركىشىگە نىسبەتەن، قوبۇل قىلغىلى بولىدىغان ۋە سىلىق ئاخىرلىشىش جەريانى دېيىشكە بولىدۇ. ئايال كىشىگە نىسبەتەن، ھۇزۇرلىنىش مەقسىتىگە يېتىشنىڭ مۇھىم شەرتى دېيىشكە بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئەر كىشىنىڭ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىپ، بىردىنلا ئايالغا يىغىلىشى بىلەن ئايال كىشىنىڭ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ

يۇقىرى پەللىدىن ئاستا - ئاستا پەسىيىشى ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنىڭ ئورنىنى تولدۇرغىلى بولىدۇ. بۇنداق تولدۇرۇش جەريانىدا، جىنسى تۈرمۈشتىكى «ئاياغلىشىش»- تىن ئىبارەت بۇ قىيىن مەسىلە تەبىئىي ھالدا ھەل بولىدۇ، بۇ ئايال كىشىنىڭ جىنسى ھۇزۇرلىنىشىدىكى ئەڭ مۇھىم بىر ھالقا، ئۇنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئاياغلىشىشى، ئۇلارغا ئېسىل بىر شېئىردەك ھۇزۇر بېرىدۇ. ئاياغلىشىش ياخشى بولمىسا، ئايال كىشىنىڭ ياخشى كەيپىياتى بۇزۇلىدۇ. ئۇلارنىڭ ھېسسىياتىغا دەخلى يېتىدۇ.

يەنە بىر ئەڭ قىممەتلىك پايدىسى شۇكى، ئەگەر ئەر تەرەپنىڭ جىنسى ھېسسىياتى يۇقىرى پەللىگە چىققان، خوتۇن تەرەپنىڭ تېخى ئۇ پەللىگە يەتمىگەن چاغدا، ئۇنىڭدا جىنسى ئالاقە قىلىش ۋاقتىنى ئۇزارتىش ئىقتىدارى بولىدۇ، ئىككى تەرەپ ئىختىيار قىلغاندا، جىنسى يول ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار جىنسى ئالاقىنىڭ تەكرارلىنىشىغا ۋاسىتىچى بولىدۇ. ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئەرلىك جىنسى ئاجىزلىق ۋە تولۇق قايدىم بولالماسلىق كېسەللىكلەردە بۇنداق ئىقتىدار دائىم توي قىلىشنىڭ شەپقەتچىسى بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئىقتىدارنى مۇۋاپىق داس تەنھەرىكىتى ئويناش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ساغلام جىنسى يول مۇسكۇللىرى قىزىلارنىڭ جىنسى يولىنى قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى بوشاشتۇرۇپ، جىنسى يولىنىڭ يېڭى توي قىلغان چاغدىكى جىنسى مۇناسىۋەتتىن ھۇزۇرلىنىشىنى يەڭگىلەيتىدۇ. ساغلام قورساق مۇسكۇللىرى ۋە داس مۇسكۇللىرىنىڭ

تۇغۇتقا بواخان پايدىسىنى ئاسان كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.
بۇ مۇسكۇللار بوۋاقلارنىڭ تۇغۇلۇشى — تۇغۇت ئاغرىقىنى
يەڭگىلەشتۈش ۋە كۈچەشكە ياردىمى بولىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بائىياتقۇ چوڭىيىپ، قورساق
مۇسكۇللىرى كېڭىيىپ كېتىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن، مۇۋاپىق
نەپەسلىنىش ۋە قورساق گىمناستىكىسى ئويىناپ تۇرۇلمىسا
ۋە قورساق تېڭىۋېلىش چارىسىنى قوللىنىپ، مۇسكۇللارنىڭ
يىغىلىشىغا ياردەم بېرىلمىسە، قورساق بوشاپ ساڭگىلاپ
قالىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن نەپەسلىنىش، قورساق ۋە داس
گىمناستىكىسى مۇۋاپىق ئويىناپ تۇرۇلسا، بۇنىڭ قورساق
ساڭگىلاپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دەم جىنسىي ئەزا
مۇسكۇللىرىنىڭ ئەسلىدىكى چوڭ - كىچىكلىك ۋە ئېلاستىكىلىق
ھالىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردىمى بولىدۇ. شۇنىڭدەك
تۇغۇتتىن كېيىن دائىم يۈز بېرىدىغان جىنسىي ئەزالار
سەھىپ كېتىش ۋە ئەمچەك چوڭىيىپ كېتىش ھادىسىلەر
نىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

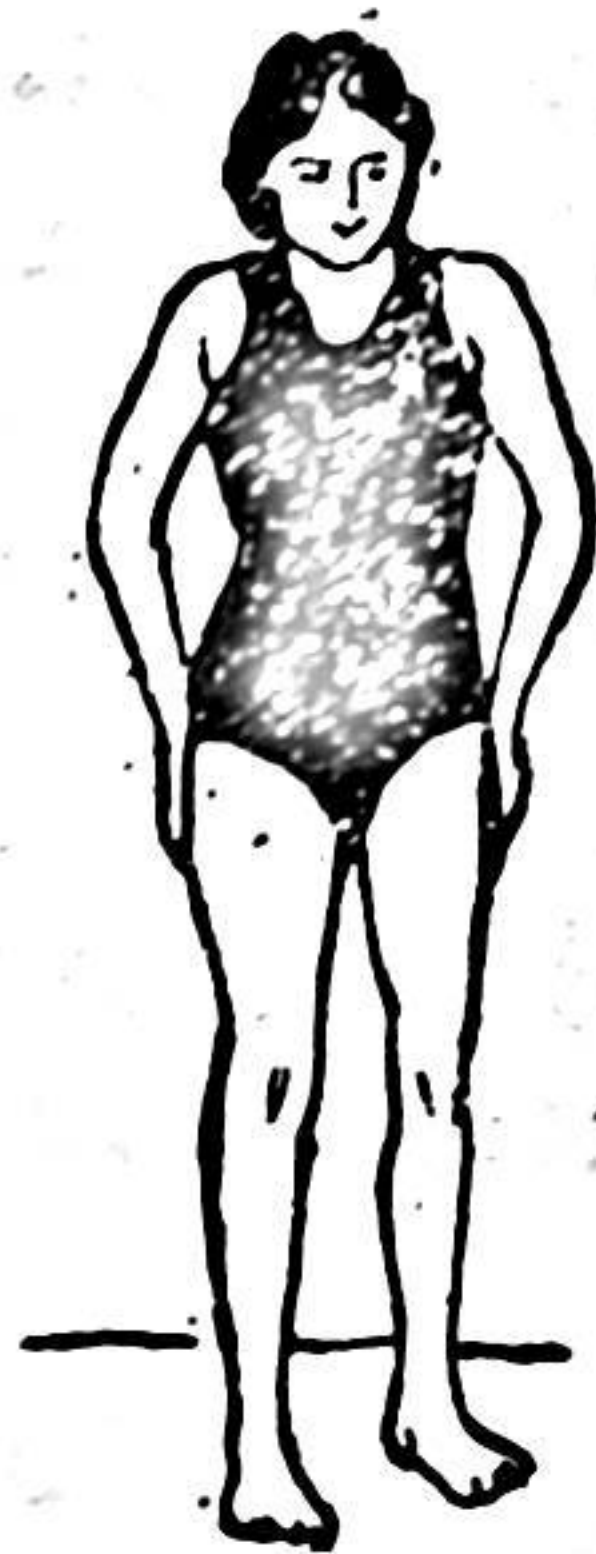
ھەربىر ئامبۇلاتورىيە دوختۇرىنىڭ ئۆزلىرى ياخشى
كۆرىدىغان بىر يۈرۈش داس گىمناستىكىسى ھەرىكىتى بول-
سىمۇ، لېكىن ئاساسىي پرىنسىپلىرى ئوخشاش. تۆۋەندە
ئاددىي ھەم ئاسان ئۆگىنىۋالغىلى بولىدىغان، جانلىق ھەم
باشقىلارنىڭ ياردىمىسىز مۇقىلغىلى بولىدىغان تەنھەرىكەت
مەشقىلىرى ئۈستىدە توختىلىمىز. ئەمەلىيەت بۇ مەشقلەر-
نىڭ ئۈنۈملۈكلىكىنى ئىسپاتلىدى. بۇنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ
ئاددىي مەشقى جىنسىي يول، سوڭ قۇرۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى
مۇسكۇللارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن چىنىتتۈرۈش مەشقى

قىلىشتا ئەمدىلا كىرىشكەن كىشىلەر سوڭ مۇسكۇللىرىنى
 يىغىشنىڭ جىنسىي يول مۇسكۇللىرىنى يىغىشتىن ئاسان
 ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. دەسلەپتە، جىنسىي يول ۋە سوڭ
 مۇسكۇللىرى بىرلا ۋاقىتتا يىغىلىدۇ ۋە بوشىشىدۇ. سەۋر-
 چانلىق بىلەن مەشق قىلىش ئارقىلىق، تۆت خىل مۇسكۇلنى
 ئايرىم - ئايرىم ھالدا يىغىۋېلىشنى ئۆگىنىۋالغىلى بولىدۇ.
 ھەتتا بىر بۆلەك - بىر بۆلەكتىن بوشاشتۇرغىلىمۇ بولىدۇ.
 كۆتۈرگۈچى مۇسكۇلنى يىغىش ۋە بوشىتىشنى مەشق قىلىشتا،
 تۆۋەندىن - يۇقىرىغا قىلىش. يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قىلىشتىن
 ئاسان، لېكىن چىنىتىش ئارقىلىق، ھەممىنى قىلغىلى بولىدۇ.
 قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللىرىنى تەشەببۇسكارلىق
 بىلەن يىغىش ۋە بوشاشتۇرۇش مەشقى جىنسىي ئۈنۈمنى
 ئۆستۈرۈشتىكى ئىك مۇھىم مەشق ھېسابلىنىدۇ. دوۋساق
 مۇسكۇللىرىنى يىغىش ئانچە تەس ئەمەس، بۇ ھەرىكەت
 ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەرگە تېخىمۇ مۇھىم.

بۇ مۇسكۇللىرىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن يىغىش مەش-
 قىنى يېتەيمۇ، ئۆرە تۇرۇپمۇ قىلغىلى بولىدۇ. ئالدى بىلەن
 سەۋرچان بولۇشقا توغرا كېلىدۇ. مەشقى تاكى كۆزلىگەن
 نىشانغا يەتكىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈنۈملىرى
 تۆۋەندىكىچە:

1 - 14 مەشقى: ئىككى پۇتنى ئازراق ئارىلىق
 قويۇپ ئۆرە تۇرۇش، ئىككى تەرەپتىكى ساغرا مۇسكۇللىرىنى
 يىغىش، ئۇنىڭدا قىسش ھاسىل بولسۇن، يوقتا يېقىنلاشسۇن، تەز
 سىرتقا بۇرالسۇن (26 - رەسىم) ئاندىن قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈ-
 چى مۇسكۇللىرىنى يىغىپ، جىنسىي يولنى يۇقىرىغا مەدنىرلىتىش؛

قورساق مۇسكۇللىرىنى ئىمكان قەدەر ئىچىد
گە يىغىش، بۇنىڭ داس مۇسكۇللىرىنى يى
غىشقا ياردىمى بولىدۇ.



2 — 41 مەشىق. بۇ يۇقىرىقى مەشىق

نىڭ قوشۇمچىسى: كىچىك تەرەت قىلغان

دا، دوۋساق قورۇغۇچى مۇسكۇلنى بىردىنلا

يىغىۋېلىپ، كىچىك تەرەتنى بىرنەچچە سې

كۈنت توختاتقاندىن كېيىن يەنە داۋاملىق

كىچىك تەرەت قىلىۋېرىش. چوڭ تەرەت

قىلغاندا، سوڭ قورۇغۇچى مۇسكۇللىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش

ھەرىكەت قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنى نورمال قىلغىلى

بولمىسا، بۇ، سوڭ ۋە دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكىلىق

خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ قويغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

جىنسى يول مۇسكۇللىرىنىڭ يىغىلىش ئىقتىدارىغا مەلۇم

دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

چىنىقىش ئارقىلىق ھەممە داس مۇسكۇللىرى كۈچلەپ

نىپ كېتىدۇ. بۇ مەشىقلەر نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى، قورساق

گىمناستىكىسى ۋە داس گىمناستىكىسىدىن ئايرىم قىلىنىدۇ.

ئەگەر دەسلەپكى باسقۇچتا، مەغلۇپ بولساق ياكى ئۈنۈم

ئاستىراق كۆرۈلسە، ئۇنىڭدىن ئۈمىدسىزلىككە ئەمەسلىكىمىز ۋە

جاسارىتىمىزنى بوشاشتۇرۇپ قويماسلىقىمىز لازىم.

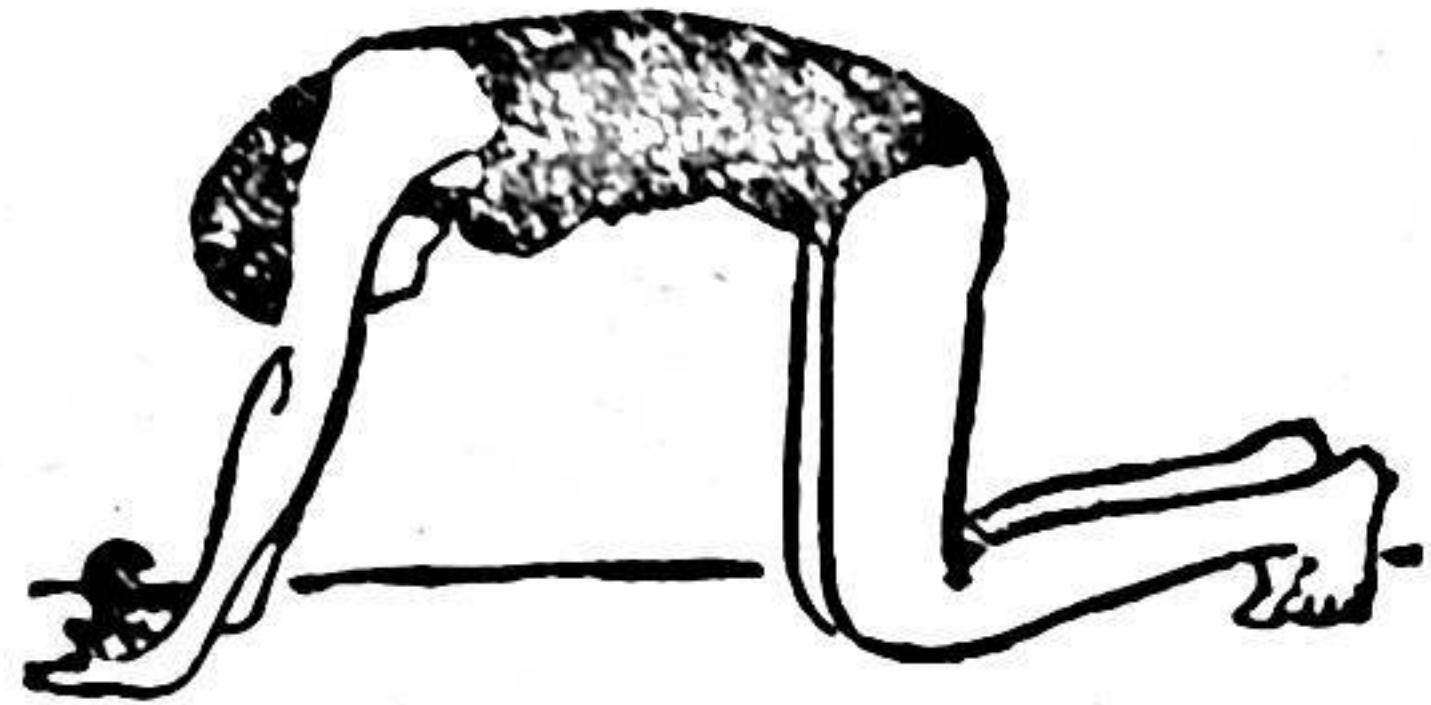
15 - مەشىق. قول - تىز شەكلى (27 - رەسىم)، داسنى

بېسىپ ئولتۇرۇش (28 - رەسىم)، بەدەننى ئاستىلا -

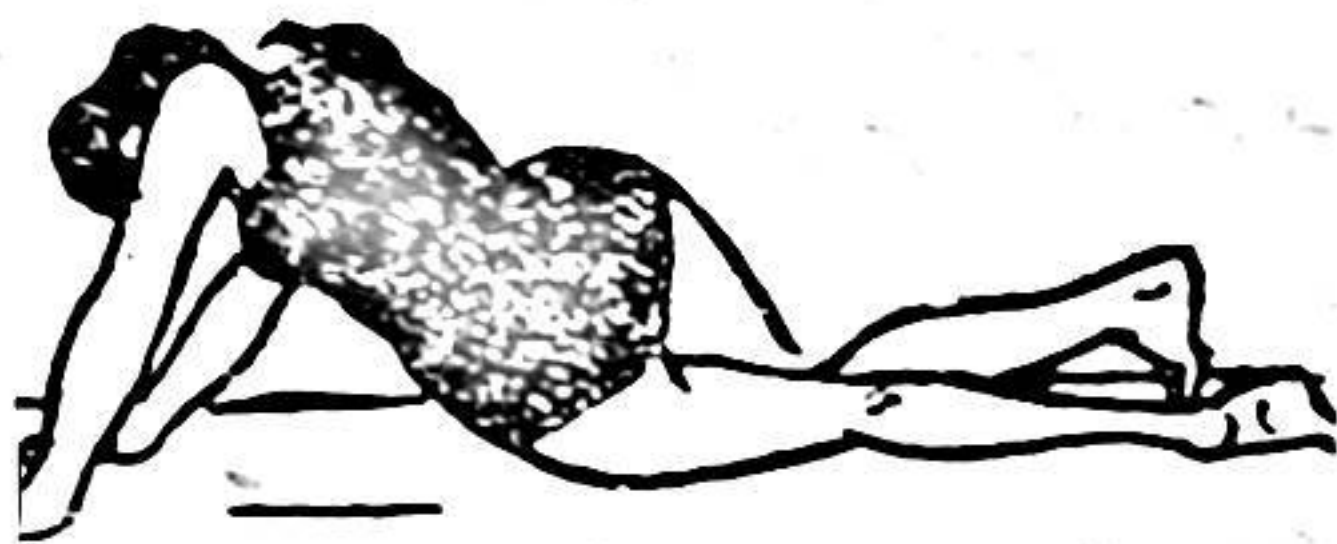
ئاستا سولغا بۇراپ، سول ساغرىنى يەرگە قويۇش (29 - رەسىم)، ئاندىن ئوڭغا يۇقىرىقىغا ئوخشاش ھەرىكەت قىلىنىدۇ (30 - رەسىم). ساغرىنىڭ چايقىلىشى تېز بولۇشى كېرەك. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.



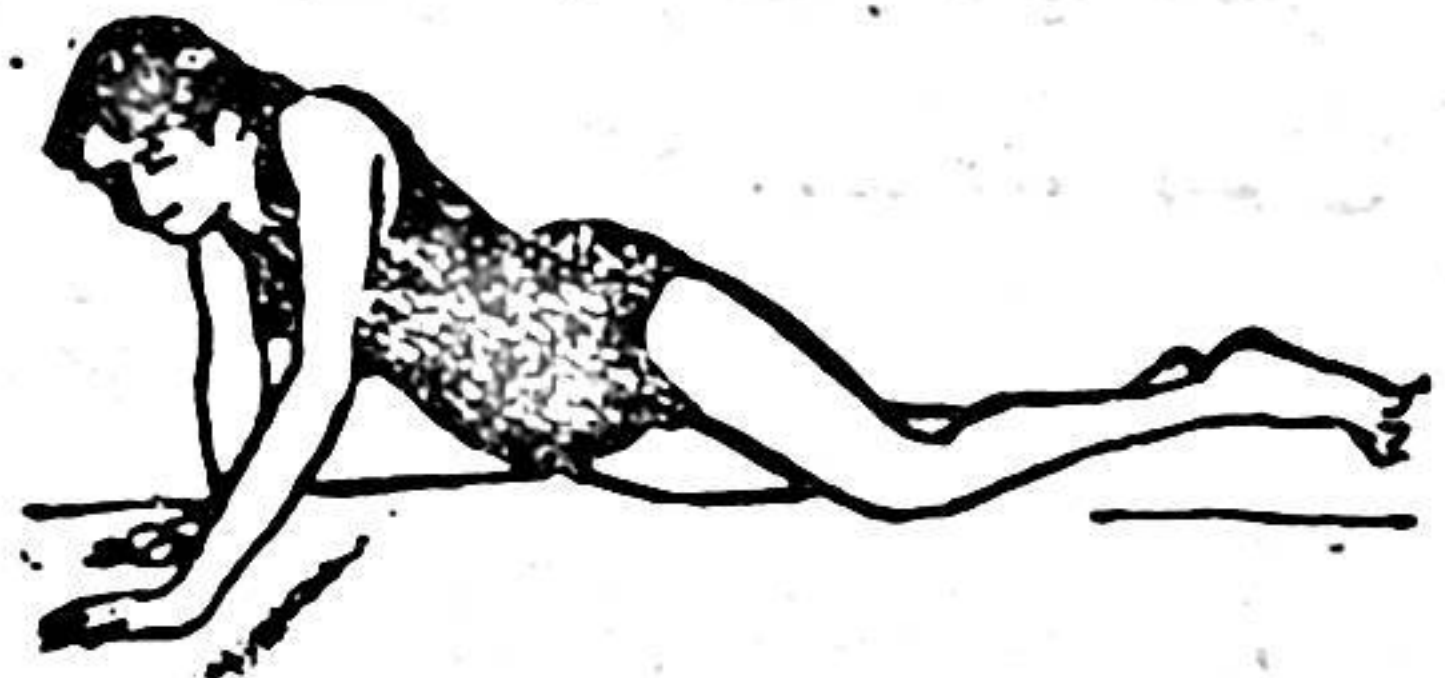
28 - رەسىم



27 - رەسىم



30 - رەسىم



29 - رەسىم

16 - مەشق. قول، بىلەك، تىز شەكلى، غول ئېگىلىدۇ. قورساق مۇسكۇللىرى ئىچىگە تارتىلىدۇ، داس ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ (31 - رەسىم). مۇرە پەسەيتىلىدۇ، ئاندىن داس تا ساغرا پۇتنىڭ ئۆكچىسىگە تەگكىچە ئاستا - ئاستا پەسكە چۈشۈرۈلىدۇ (32 - رەسىم). داسنى پەسكە چۈشۈرۈش ھەرىكىتىنى ئويىنغاندا، بەلنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ ۋە قول بىلەن تىرەپ تۇرۇشنى ساقلاپ قورساق ۋە داس مۇسكۇللىرىنى يىغىش لازىم؛ داسنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ھەرىكىتىنى ئوينىغاندا، قور-

ساق ۋە داس مۇسكۇللىرىنى بوش تۇتۇش لازىم. ساغرىنى مۇقەم تۇتۇش لازىم، داسنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن قىلىنىشى تېز بولۇشى كېرەك. بۇ ھەرىكەت ئۇدا 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.



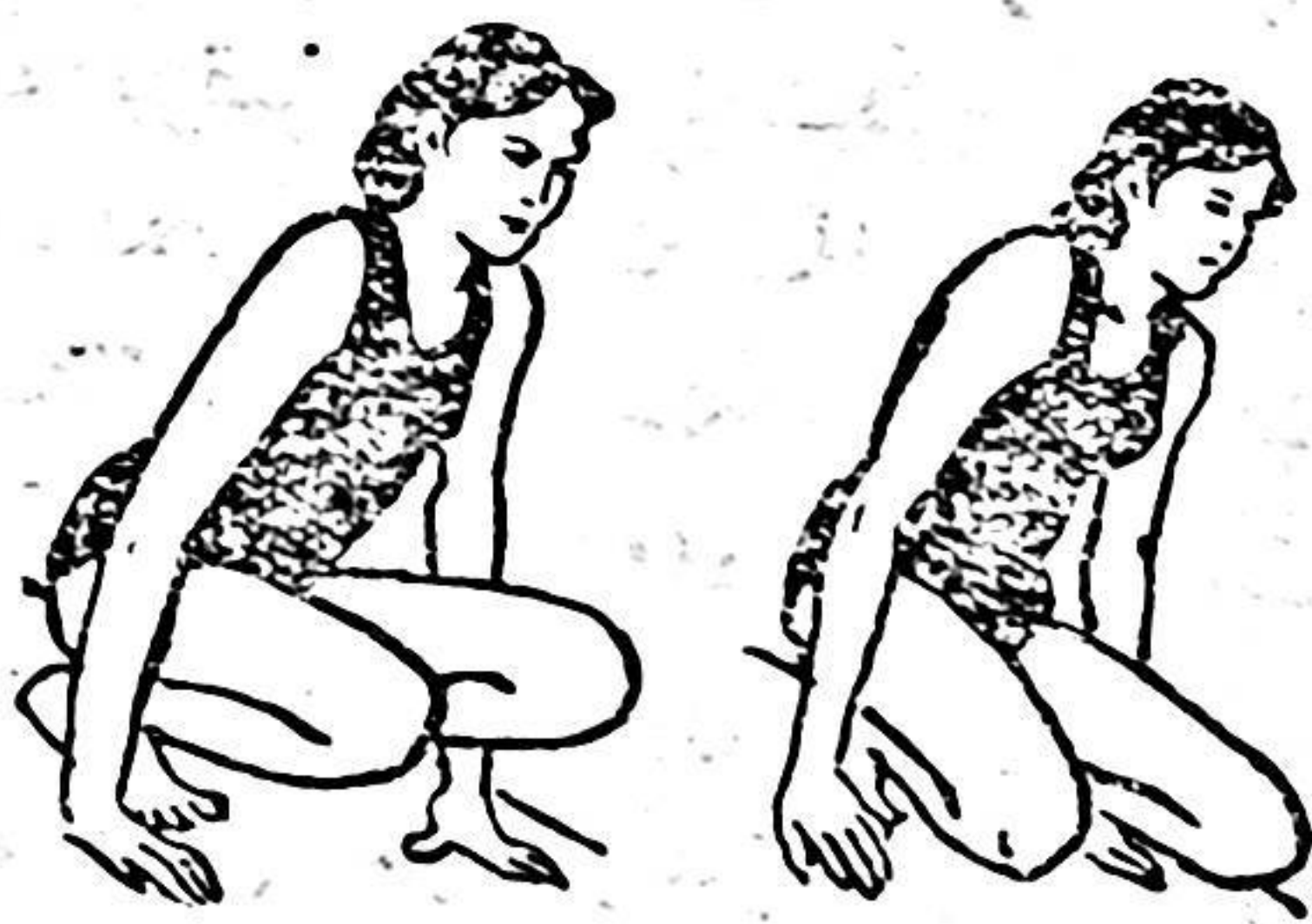
32 - رەسىم

31 - رەسىم

17 - مەشق. ئىككى قول بىلەن يەرگە تايىنىپ،

ئىككى قىزنى ئايرىپ، ساغرىنى يەرگە تەگكۈزمەي، پۈت ئۆكچىسى ئۈستىدە زوڭزىيىپ ئولتۇرۇش. قولنى يەردىن ئۈزمەي، داسنى كۈچنىڭ بارىچە ئالدىغا يۆتكەش، داسنى ئالدىغا - كەينىگە تەن ھايقاش كېرەك. ئەمما ساغرىنى پۈت ئۆكچىسىگە ياكى يەردە تەگكۈزمەسلىك كېرەك. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم قىلىنىدۇ (33 - ، 34 - رەسىم). داسنى

ئالدىغا يۆتكىگەندە، قور- ساق ۋە داس مۇسكۇللىرىنى يىغىۋېلىش، كەينىگە يۆتكىگەندە بوش تۇتۇش لازىم.



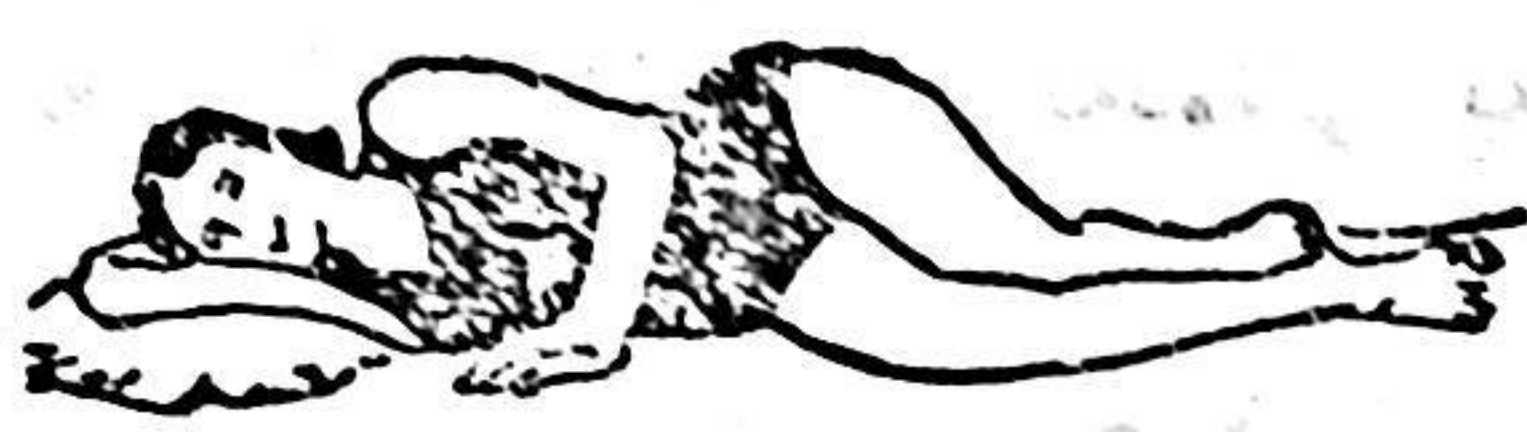
18 - مەشق. ئىككى

قىزنى ئېگىپ ئالدىغىراق

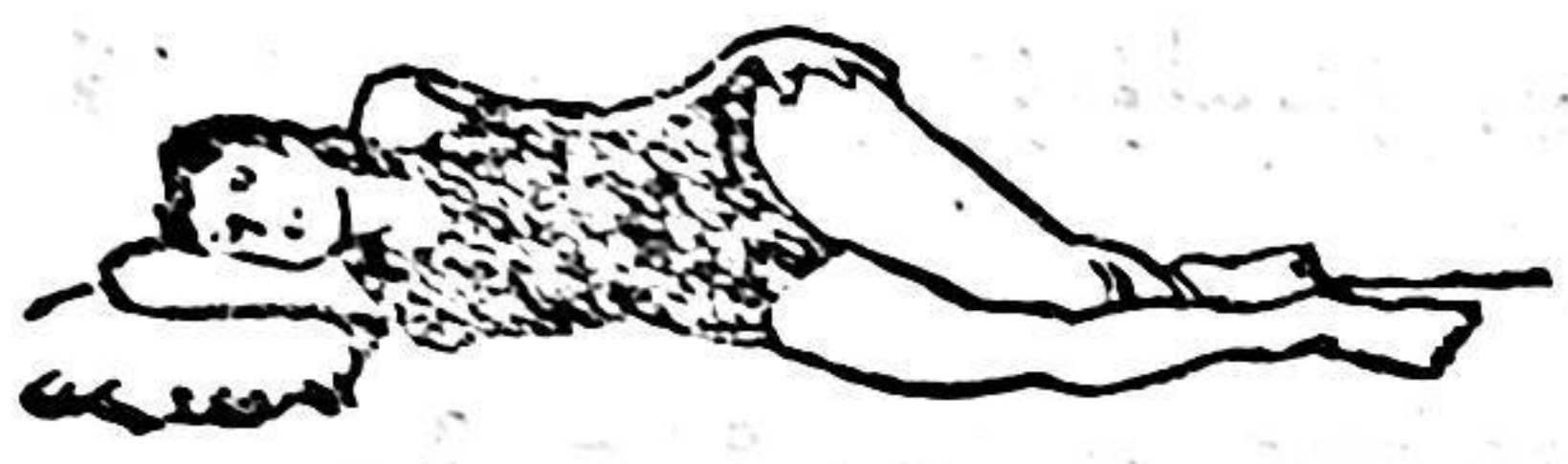
34 - رەسىم

33 - رەسىم

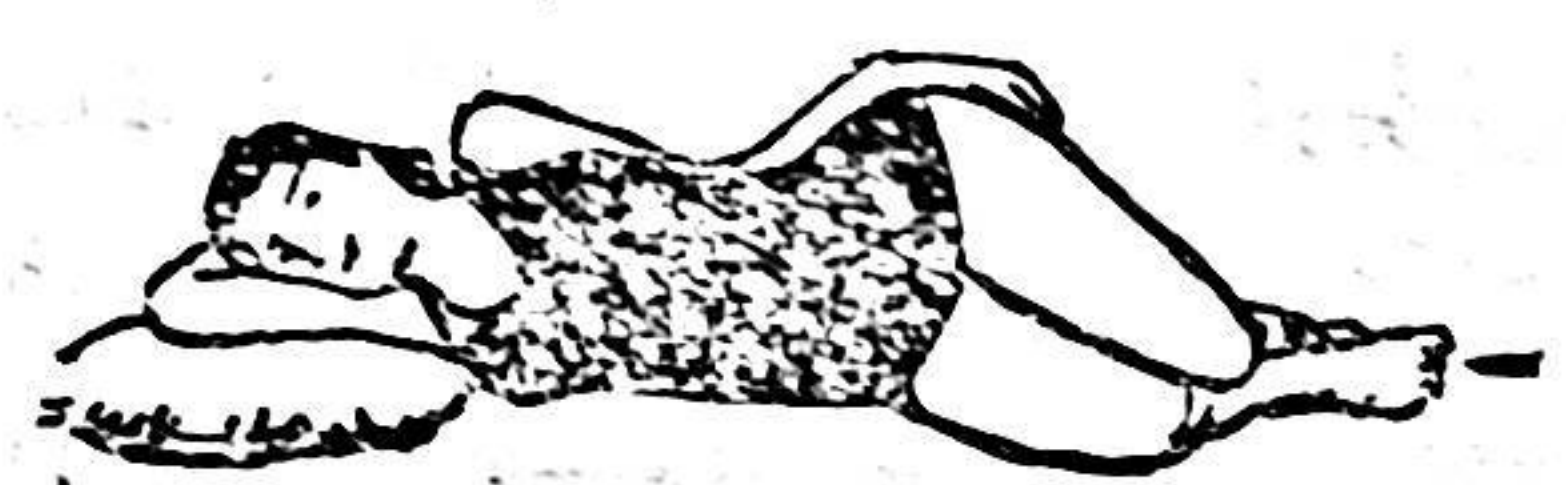
چىقىرىپ يېنىچە يېتىش،
ئىككى بىلەكنى تەبىئىي
ھالدا بەدەننىڭ ئىككى
تەرىپىگە تاشلاش، پۈتۈن
بەدەننى بوش تۇتۇش،
ئۇخامغاندەك جىم يېتىش
(35 - رەسىم). قورساق
ۋە داس مۇسكۇللىرىنى
يىغىۋېلىش. شۇنىڭ
بىلەن بىر ۋاقىتتا داس
قىسمىنى ئالدىغا چىقى-
رىش (36 - رەسىم).
مۇشۇ ھالەتتە 15 سېكۇنت
تۇرۇش. ئاندىن ئەسلى-
دىكى ھالەتكە قايتىش،
شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا
مۇسكۇلنى بوش تۇتۇش
(37 - رەسىم). بۇ ھە-
رىكەت 12 قېتىم
تەكرارلىنىدۇ.
19 - ەلىقى. ئىككى
پۈتنى كېرىپ، ئۆرە تۇ-
رۇش، ئىككى قولىنى باش
ئۈستىگە گىرەلەشتۈرۈپ



35 - رەسىم



36 - رەسىم



37 - رەسىم



38 - رەسىم

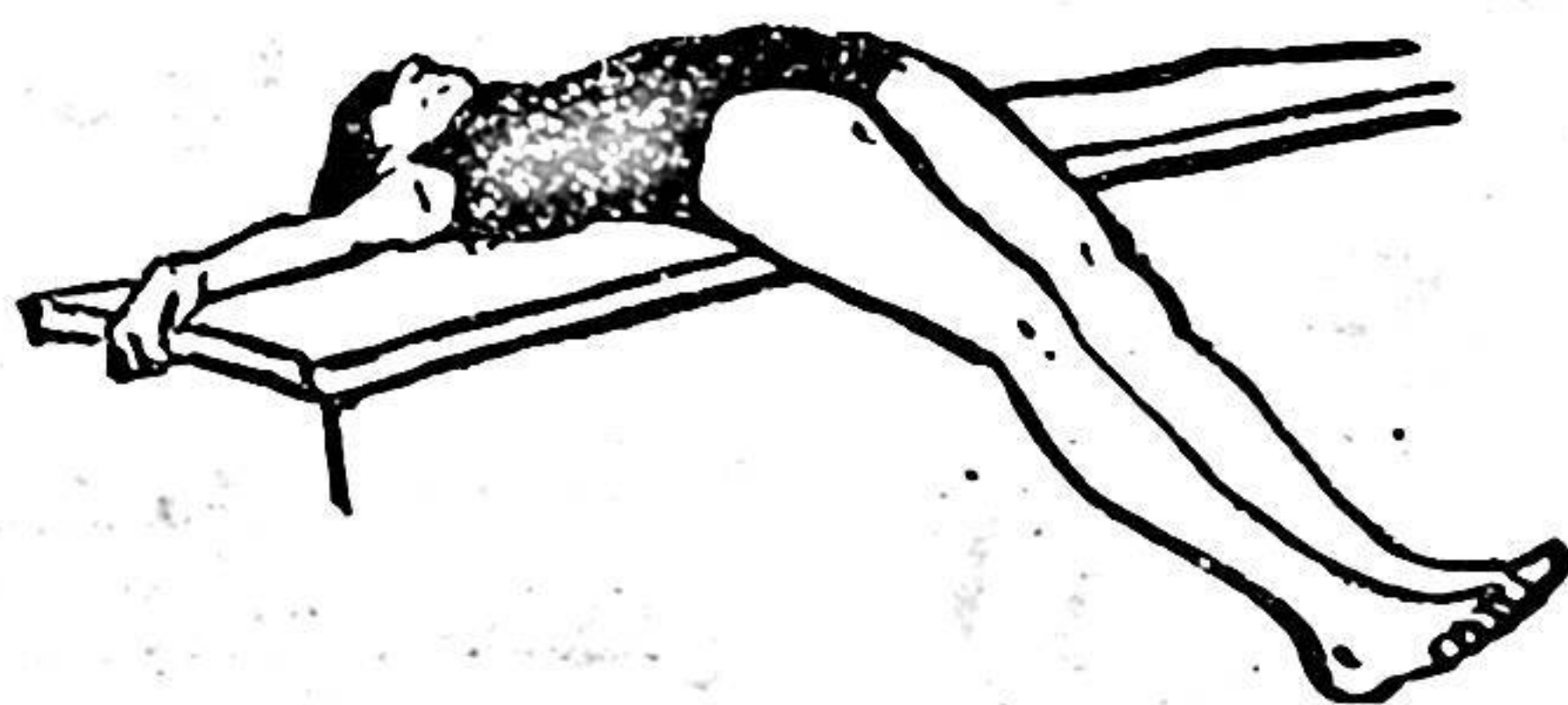


39 - رەسىم

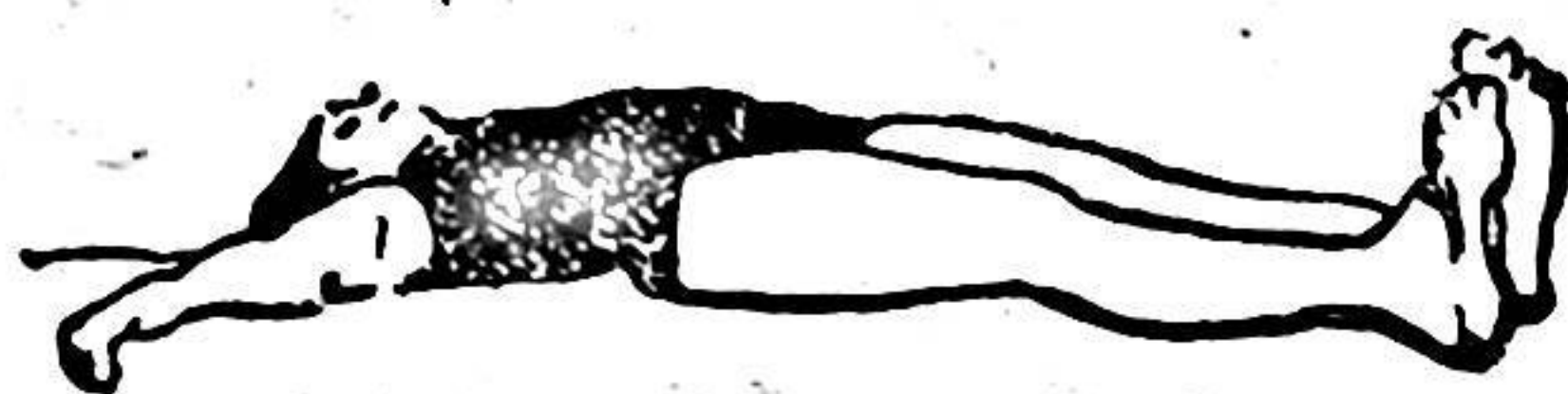
قويۇش، ئىككى تىزنى تەبىئىي ئېگىش، كۆكرەكنى بوش تۇتۇش

(38 - رەسىم). قورساق ۋە داسنى ئۇدا دولقۇنسىمان ھەرىكەتلەندۈرۈش، بەدەننى پەسلەتكەندە ساغرىنى ئالدىغا چىقىرىش. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۈچنىڭ بارىچە ساغرىنى يىغىش ۋە چىڭ قىسىش، قورساق مۇسكۇللىرىنىمۇ چىڭ تۇتۇش لازىم. بەدەن يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندە، مۇسكۇل لار تامامەن بوش تۇتۇلىدۇ (39 - رەسىم). پۈتۈن مەشق جەريانىدا، رىتمىلىق نەپەسلىنىش كېرەك.

20 - مەشق. بۇ ئىنتايىن پايدىلىق بىر مەشق. بۇنى ئۈستەل ياكى كارىۋات ئۈستىدە ئوڭدىسىغا يېتىپ، ساغرىنى كارىۋات لېۋىگە قويۇش، ئىككى پۇتنى تۈپتۈز قىلىپ بوشلۇققا سۇنۇش، يەرگە تەگكۈزمەسلىك كېرەك (40 - رەسىم). سىيرىلىپ چۈشۈپ كەتمەسلىك ئۈچۈن، ئىككى قول بىلەن كارىۋات گىرۋىكىنى تۇتۇۋېلىش لازىم. ئىككى پۇتنى جۈپلەشتۈرۈپ ئاستا - ئاستا ئېگىز كۆتۈرۈپ، ئىككى تىزنى تۈپتۈز قىلىپ، بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمىغا يېقىن قىلىش (41 - رەسىم). ئىككى پۇتنى بەدەننىڭ

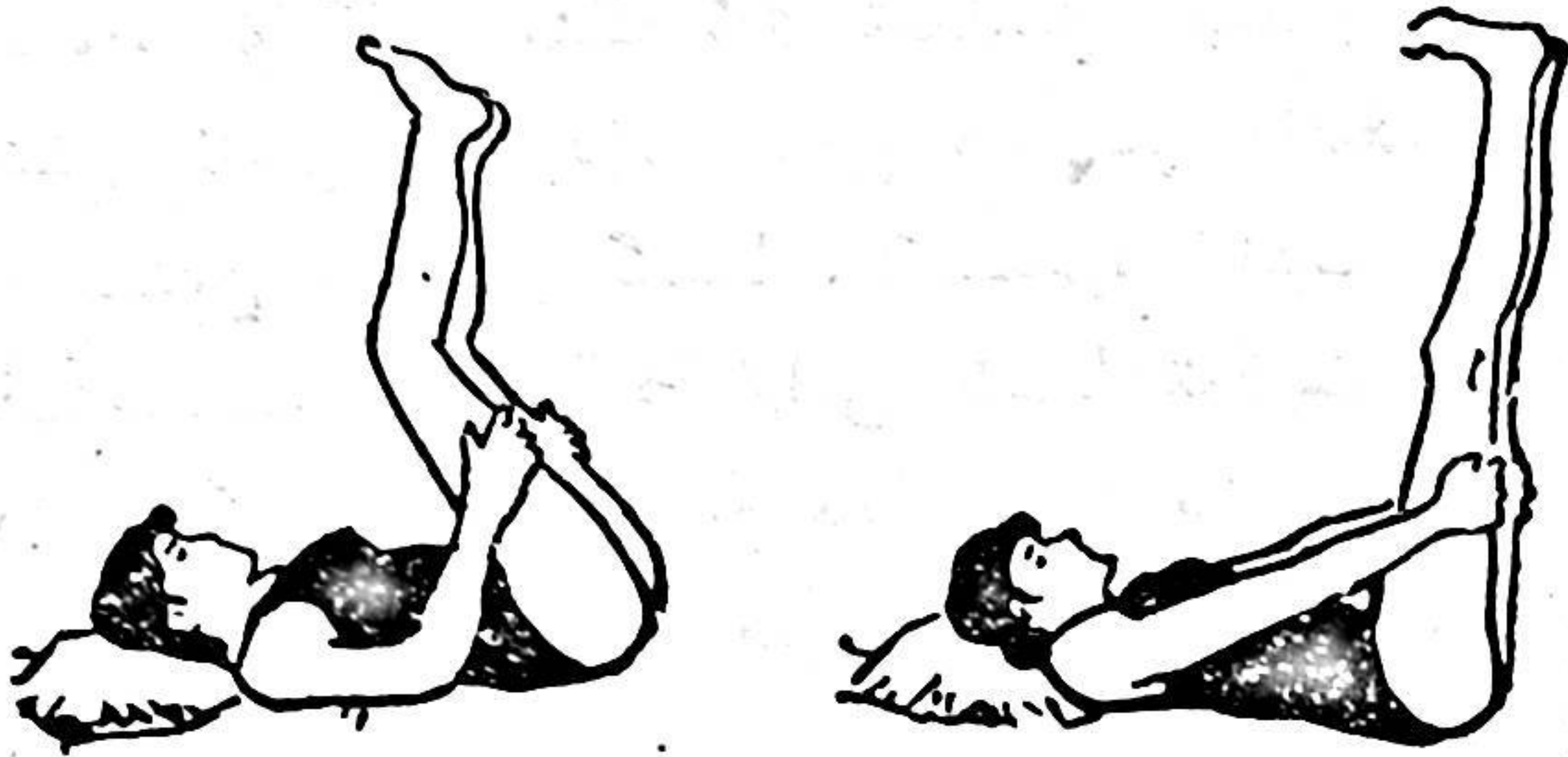


40 - رەسىم



41 - رەسىم

ئۈستۈن قىسمىغىچە ئىگىز كۆتۈرگەندە، پۇتىنى ئىككى قول بىلەن يۈتتىدىن تۇتۇپ قورساققا يېقىن كەلتۈرۈش (42 -، 43 - رەسىم). ئىككى تىزنى تۈز ھالەتتە تۇتۇش. ئاندىن ئىككى پۇتنى ئاستا - ئاستا چۈشۈرۈپ، ئەسلى ھالەتكە كەلتۈرۈش. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.



43 - رەسىم

42 - رەسىم

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، 16 -، 19 - ۋە 20 - مەشقلەرنى قىلماي، 15 - ۋە 17 - مەشقلەرنى قىلىش كېرەك. ھەرىكەت ئاستا يولۇشى، بۇنى يەنە پەقەت ھامىلدار بولغان دەسلەپكى بىرنەچچە ئاي ئىچىدەلا قىلىشقا بولىدۇ. ئادەتلەشكەن بويىدىن ئاجراش كېسىلى بار ئاياللار يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەشقلەرنىڭ ھېچقايسىسىنى قىلماسلىقى كېرەك.

يېڭى ئۆگەنگۈچىلەر، ئەڭ ياخشىسى، ئالدى بىلەن نەپەسلىنىش ھەرىكىتىنى ئۆگىنىشى لازىم، ئاندىن قورساق گىمناستىكىسىنى ئۆگىنىشى، ئاخىرىدا داس گىمناستىكىسىنى مەشق قىلىشى كېرەك. ھەممە ھەرىكەتنى پىششىق ئىگىلەپ، توغرا قىلالىغاندەك بولغاندا، ئۈچ يۈرۈش ھەرىكەتنى

تەرتىپى بويىچە بىر قېتىمدا ئويناشقا بولىدۇ. بۇنىڭغا
تەخمىنەن 45 - 40 مىنۇت كېتىدۇ. ئىلھامى كېلىپ كەتكەندە، ھېرىپ ھالى قالغۇچە
ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم، چۈنكى تەنھەرىكەت
ھەددىدىن زىيادە ئوينالسا، كۆپ كۈچ سەرپ قىلىنىدۇ،
نەتىجىدە، مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتى ۋە
يىغىلىش كۈچى يوقايدۇ. ئاسان ھېرىپ قالىدىغان كىشى
ئالدى بىلەن قورساق گىمناستىكىسىنى، ئاندىن نەپەسلىنىش
گىمناستىكىسىنى، ئاخىرىدا داس گىمناستىكىسىنى ئوينىسا
بولىدۇ ياكى بىر كۈن ئىچىدە بۇ ھەرىكەتلەرنى ئىككى
قېتىمغا، ياكى بىر كۈندە بىر ھەرىكەتنى ئايرىپ ئوينىسەمۇ
بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەرىكەتلەر بارلىق ساغلام ئاياللارغا
مۇۋاپىق كېلىدۇ، كۆپ تۇتۇپ قىسمەن مۇسكۇللىرى
بوشىپ كەتكەنلەرمۇ ئىشەنچسىز يوقاتماسلىقى لازىم،
ئاڭلىق ۋە قانۇنىيەتلىك ھالدا دۇشۇ بىر يۈرۈش
مەشقلەرنى ئويناپ بېرىدىغان بولسا، ئىككى - ئۈچ ئايغا
بارمايلا ئۈنۈم ھاسىل قىلالايدۇ.

داس گىمناستىكىسى لېكسىيىسى ئاياغلىشىش ئالدىدا،
ئاياللارنىڭ ئەڭ مۇھىم جىنسى ئەزاسى - دىلچىق
ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇنى ئىككى
تەرىپىدىن دىلچىقنى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل ۋە جىنسى
يوانى قورۇغۇچى مۇسكۇلدىن ئىبارەت ئىككى بۆلەك مۇسكۇل
قىزگىنلەپ تۇرىدۇ، ئالدىنقى دىلچىقنىڭ قوزغىلىشىنى
باشتۇرىدۇ، كېيىنكى يىغىلىپ دىلچىقنى تۆۋەنگە تارتىدۇ،

بۇ ئىككى ھەرىكەت جىنسىي ئالاقە قىلغاندا، دىلچىق ئەركىشىنىڭ دوۋسۇن سۆڭىكى بىلەن ئۇچىرىشىدۇ - دە، ئايالنىڭ ھۇزۇرلىنىشى كۈچىيىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان داس گىمناستىكىسى بۇ دۇسكۇاللارنىڭ ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. تەشەببۇسكارلىق بىلەن يىغىش ۋە بوشاشتۇرۇش مەشىقى ئارقىلىق، دىلچىقنى كۆتۈرگۈچى دۇسكۇلنىڭ يىغىلىش دەرىجىسىنى دىلچىقنى كۆتۈرۈش دەرىجىسىگە يەتكۈزگىلى بولىدۇ. جىنسىي يولنى قورۇغۇچى دۇسكۇللارنىڭ يىغىلىشى بىلەن دىلچىق جىنسىي يول ئاغزىنىڭ يۇقىرىسىغا قارىتىلىدۇ. بۇ مەشىقنى داس گىمناستىكىسىغا قوشۇپ ئويناشقا بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى يېتىپ قىلىش كېرەك.

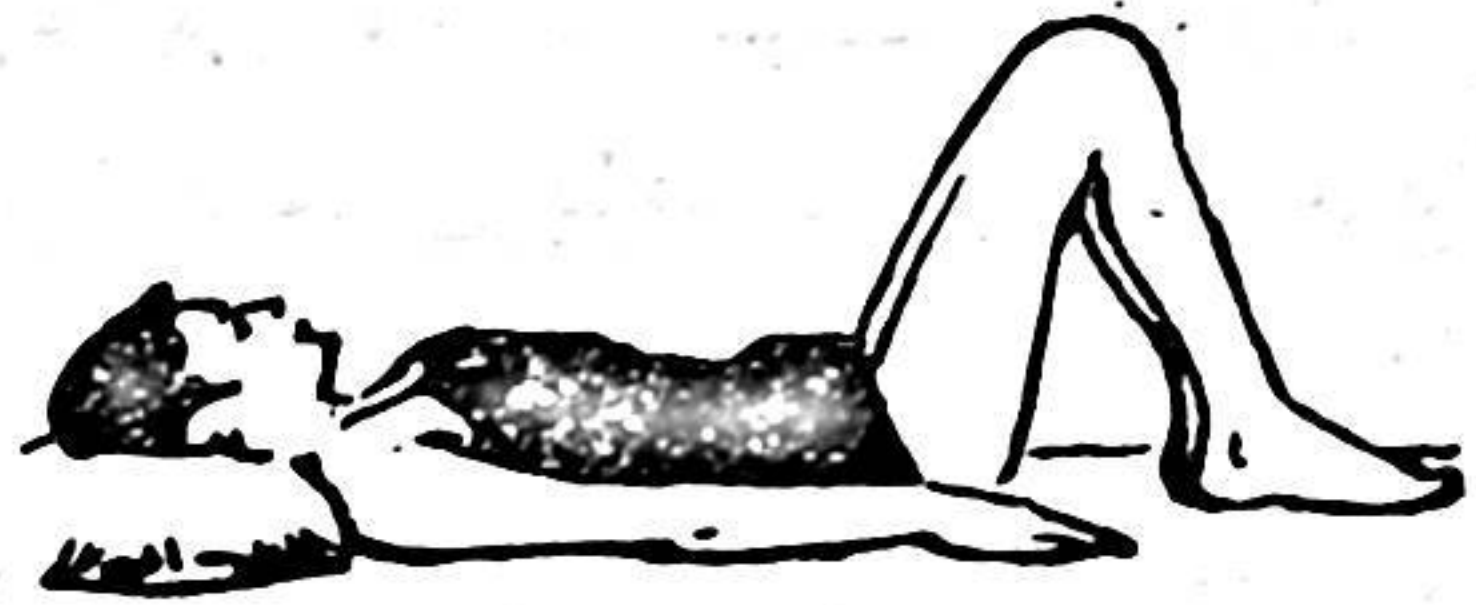
5. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى گىمناستىكا

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى، قورساق گىمناستىكىسى ۋە داس گىمناستىكىسى ئىچىدىكى ئاددىي ھەرىكەتلەرنى ئويناشقا بولىدۇ، ئېغىر ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك. چىنىقپ كېلىۋاتقان ئاياللار ھامىلدار بولغان دەسلەپكى مەزگىلدە، ئاز - تولا تەنھەرىكەت ئوينىسا زىيىنى بولمايدۇ. لېكىن يەنىلا ئېغىر ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەزەلدىن چىنىقىمىغان ئاياللار داس گىمناستىكىسى ئوينىماسلىقى لازىم، چۈنكى ھەرقانداق كۈچەشلەر بويىدىن ئاجراپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇنداق كىشىلەر ساپ ھاۋالىق جايلاردا سەيلى قىلسا، كۆكرەك ۋە قورساق قىسىملىرىدا نەپەسلىنىش

گىمناستىكىسى ئوينىسا ۋە كۈندىلىك ئۆي ئىشلىرىنى قىلىپ بەرسىلا، مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئادەتتە ھامىلدار بولغاندىن كېيىن قەنەرىدەك ئويناشنى توختىتىش كېرەك. ھامىلدار ئاياللار يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئانچە كۈچ سەرپ قىلىنمايدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىن سىرت، تۆۋەندىكى مەشقلەرنى قىلسا بولىدۇ:

21 - مەشق. ئىككى

پۇتنى جۈپلەپ، يەرگە دەس-سەپ، ئىككى تىزنى پۈ-كۈپ ئوڭدىسىغا يېتىش (44 - رەسىم). ئاستا ھەم مەقسەتلىك ھالدا، بىر مىنۇتقىچە قورساق دىۋارىنى كۆپتۈرۈش ۋە يىغىش (45 -، 46 - رەسىم).



44 - رەسىم



45 - رەسىم

22 - مەشق. ئىككى

پۇتنى ئۇزۇن سوزۇپ، يې-قىم تۇتۇپ ئوڭدىسىغا يېتىش، ئىككى بىلەكنى بەدەننىڭ ئىككى يېنىدا



46 - رەسىم

قويۇش، ساغرىنىڭ يېرىم قىسمىنى يۇقىرى مۇرە-تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈش، يەنە بىر يېرىم قىسمىنى

تۆۋەن تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا نەپەسلىنىشنى توختاتماي داس ۋە سكۋاللىرنى يىغىش (47 - ، 48 - رەسىم). بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.



47 - رەسىم



48 - رەسىم

23 - مەشق: بىر پۇت بىلەن كۇسا ئۈستىگە دەسسەپ تۇرۇپ، بىر قول بىلەن ئورۇندۇقنىڭ يۆلەنچۈكىنى تۇتۇپ تۇرۇش، يەنە بىر پۇتنى تۈز تۇتۇپ، پۇتى بىلەن ساغرىنىڭ

تۆۋەن قىسمىدا چەمبەر ھاسىل قىلىپ ئايلاندۇرۇش، بىر پۇت بىلەن ئويىناپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىر پۇتنى ئالماشتۇرۇپ ئويىناش. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ (49 - رەسىم).



49 - رەسىم

24 - مەشق: ئوڭ ياننى بې-

سىپ يېتىش، ئوڭ پۇتنى تۈپتۈز سۈنۈش، سول تىزنى پۈكۈش، ئىككى

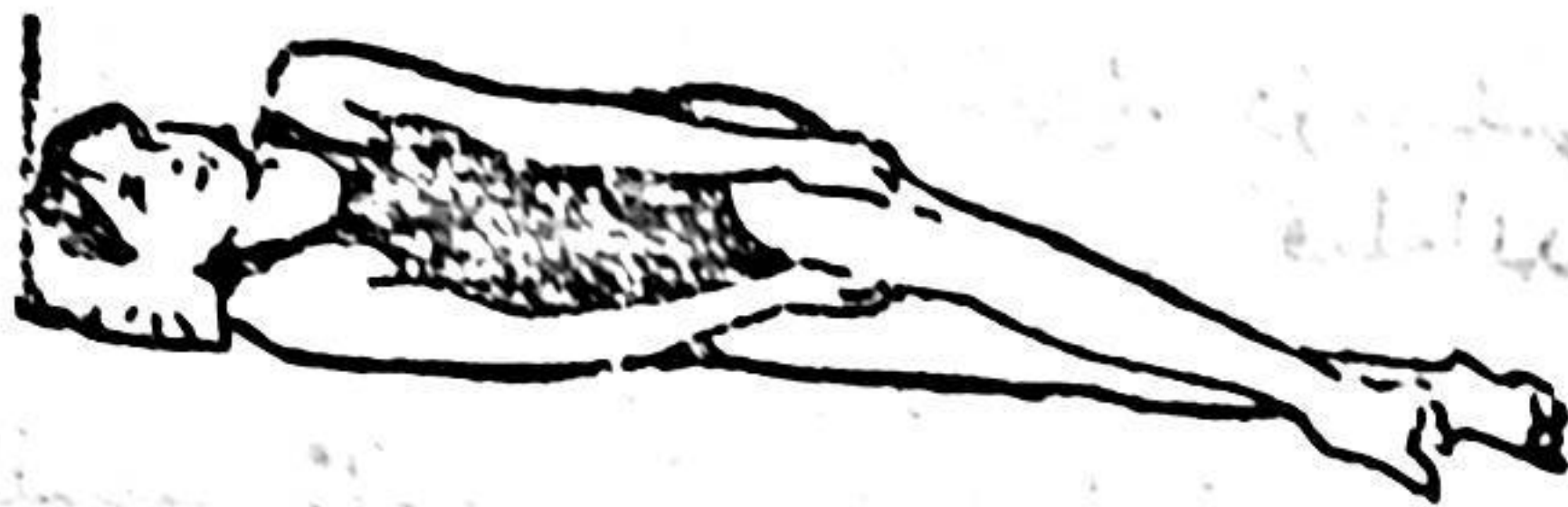
قول بىلەن تىزغا يېقىن يەردىن تۇتۇپ يۇقىرىغا تارتىش (50 - رەسىم). مۇشۇ خالەتتە تۇرۇپ ئالتە سېكۇنت نەپەس ئېلىش. ئاندىن ئىككى قولىنى قويۇۋەتمەي تۇرۇپ، دۈمبە كۈچى بىلەن سول تىزنى كۈچەپ تۆۋەن سۇنسۇپ، ھەممە مۇسكۇلنى ئالتە سېكۇنت يىغىش (51 - 52 - رەسىم). ئالتە سېكۇنتتىن كېيىن، قولىنى قويۇۋېتىپ، پۇتنى كارىئات ئۈستىدە تۈز قويۇش، دۈمبىنى ئازراق ئېگىش، پۇتۇن بەدەن مۇسكۇللىرىنى بوشتىش (53 - رەسىم). ئالتە سېكۇنتتىن كېيىن، چوڭتۇر نەپەس چىقىرىش، ئاندىن ئاستا ئۆرۈلۈپ ئوڭدا يېتىش، ئىككى پۇتنى يىغىپ تىزنى ئېگىش، بىر - بىرىگە يېقىن تۇتۇپ ئىككى پۇت بىلەن يەرنى دەسسەپ ئالتە سېكۇنت تۇرۇش (54 - رەسىم). ئاندىن كۈچنىڭ بارىچە دۈمبە قىسمىنى ئېگىش، ئالتە سېكۇنت توختاپ نەپەس ئېلىش. ئېگىلگەن پىتى يەنە ئالتە سېكۇنت تۇرۇش، ئاندىن ئۆزىنى بوشتىش ھەم نەپەس چىقىرىش. ئاخىرىدا ئۆرۈلۈپ، بەدەننىڭ سول تەرىپىنى بېسىپ يېتىش، ئوڭ - سول تەرەپلەرنى بېسىپ يېتىشنى ئالتە قېتىمدىن تەكرارلاش.



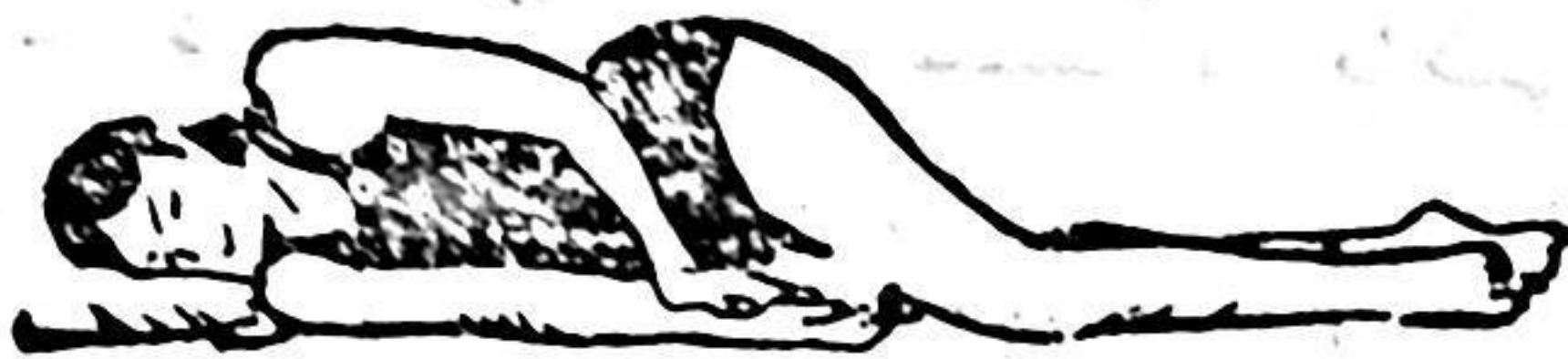
50 - رەسىم



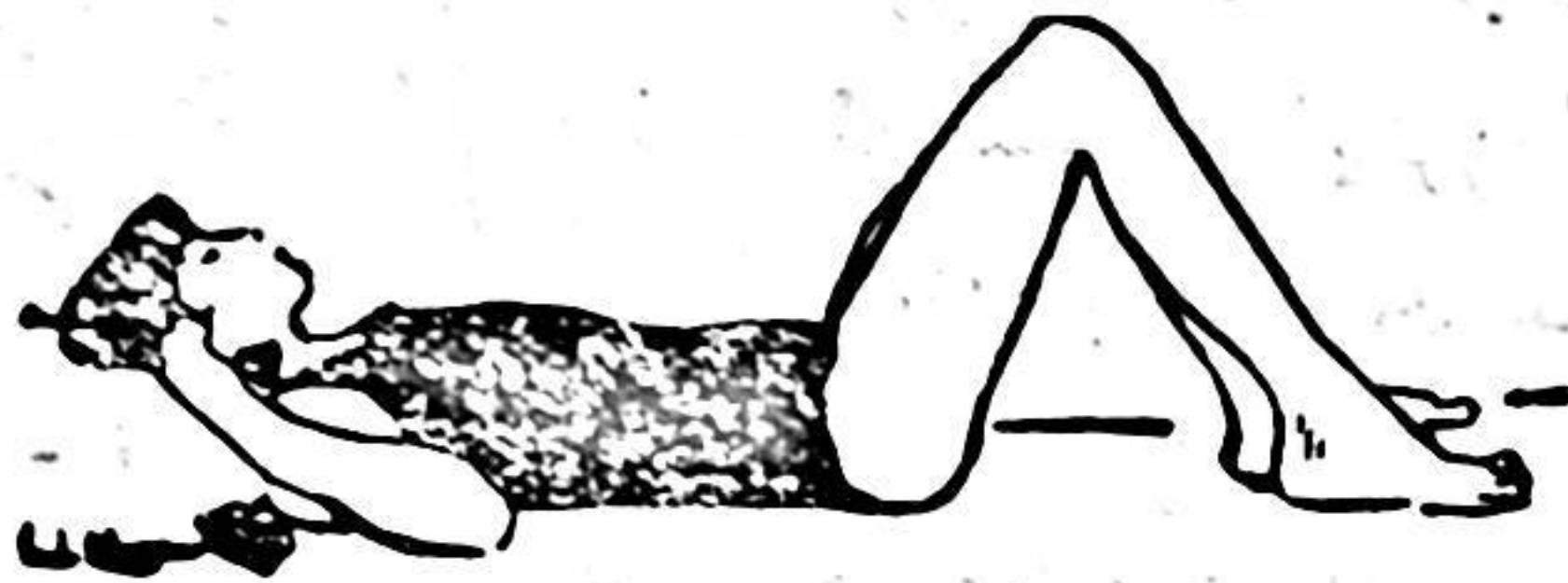
51 - رەسىم



52 - رەسىم



53 - رەسىم



54 - رەسىم

6. تۇغۇتتىن كېيىنكى گىمناستىكا

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەممە مەشقلەرنى تۇغۇتتىن كېيىن ئوينىسا بولۇۋېرىدۇ، بىراق ئاسىندىن باشلاش كېرەك. دوختۇر ۋادۋېرد، ئاياللار تۇغۇپ ئۈچ كۈندىن كېيىن، يەڭگىلەرەك مەشقلەرنى قىلىشى كېرەكلىكىنى تەشەببۇس قىلغان. مەن تۇغۇت ئوڭۇشلۇق بولغان ئەھۋال ئاستىدەمۇ ئىككى ھەپتىدىن كېيىن، ئاندىن داس گىمناستىكىسى ئويناشنى تەشەببۇس قىلىمەن، تۇغۇتتىن كېيىن مەشق ئېلىپ بارغاندا، لىپتىك تارتىۋېلىش ياخشىراق. چۈنكى

سۈت يىغىلىپ ئەمچەك يوغىناپ كېتىدۇ، دۈمبىنى ئېگىش ۋە زوڭزىيىپ ئولتۇرۇشتەك ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا كۆكسى ئاغرىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. تۇغۇتلۇق ئاياللار شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، گىمناستىكا ئوينىغاندا قېلىنراق كىيىنىۋېلىش لازىم.

25 - ھەشق. كۇسا ئۈستىدە ياكى يەردە ئۆرە

تۇرۇپ، ئىككى پۇتنى جۈپلەپ، بەدەننى تۈز تۇتۇش، بىر پۇتنى ئاستا - ئاستا يان تە-

رەپكە كۆتۈرۈش، قانچە ئۈس-

تۈن بولسا، شۇنچە ياخشى.

ئەسلىگە قايتۇرغاندىن كېيىن

يەنە بىر پۇت بىلەن يۇقىرى-

قى ھەرىكەتنى تەكرارلاش.

ئورۇندۇقتىكى يۆلەنچۈكنى

تۇتۇپ بەدەننى تىرەپ تۇرۇش

كېرەك. ھەر بىر پۇت ئالتە

قېتىمدىن ئالماشتۇرۇلىدۇ.

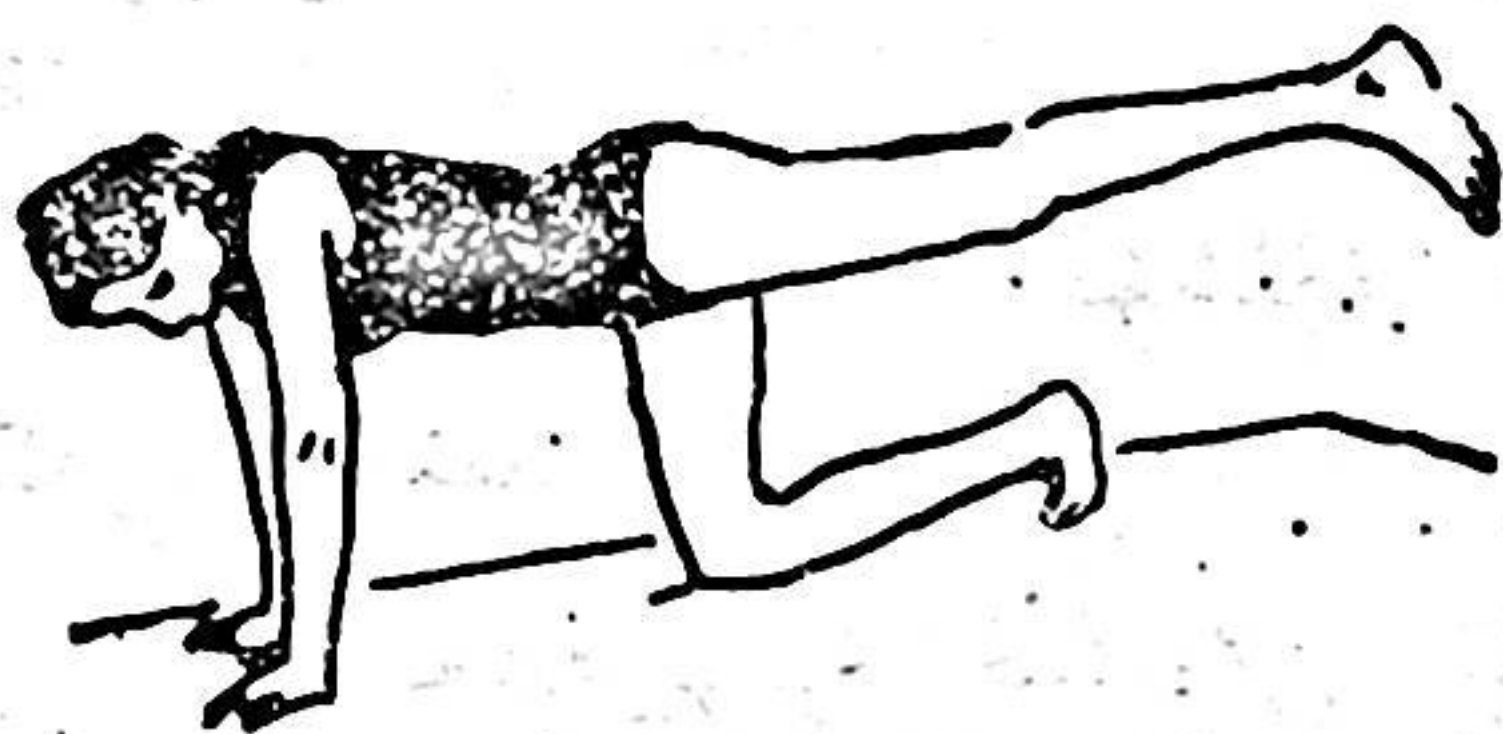


55 - رەسىم

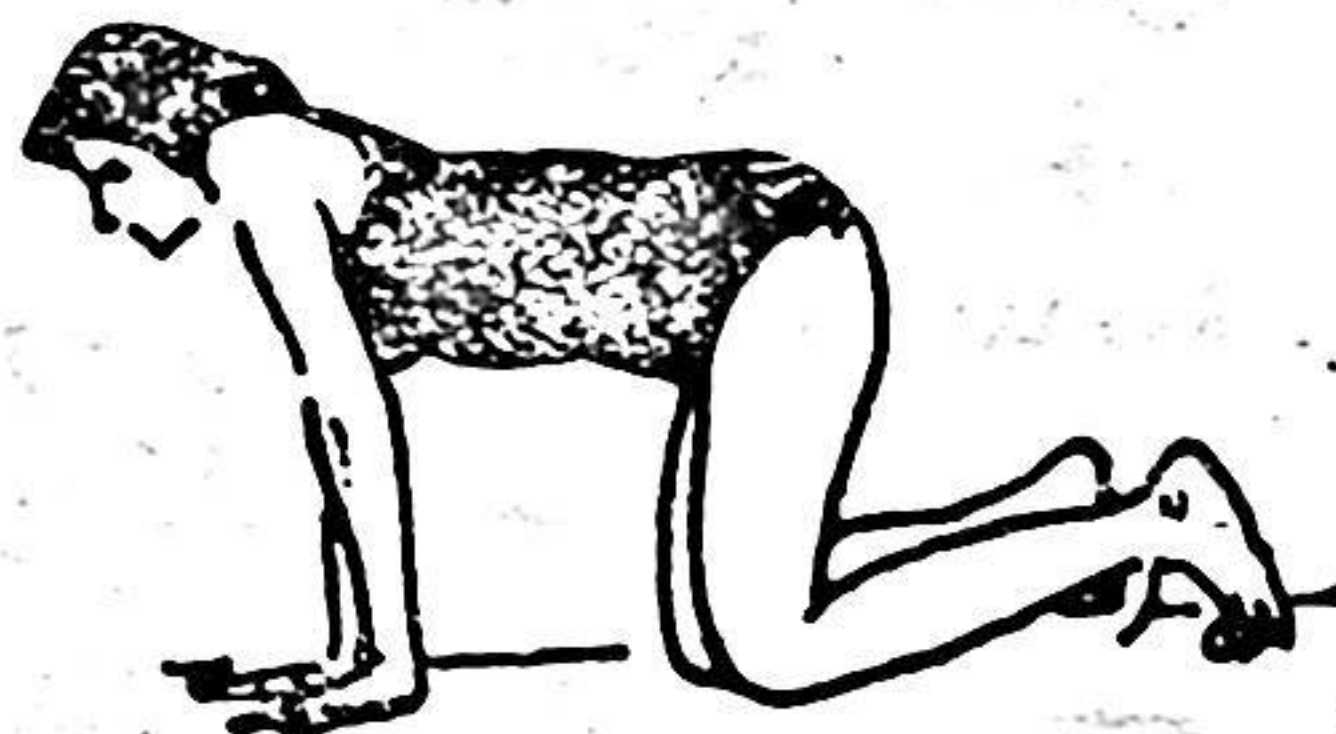
26 - ھەشق. قول - تىز شەكلى ھەرىكىتى (56 -

رەسىم). بىر پۇتنى كەينىگە سۈنۈش، تىز ئېگىلمەيدۇ

(57 - رەسىم). سوزۇلغان پۇت بىلەن بوشلۇقتا چەمبىرەك



57 - رەسىم



56 - رەسىم

سىزدىن، ئانىدىن ئىسلىگە كەلتۈرۈش، يەنە بىر پۇت بىلەن
شۇ ھەرىكەتنى تەكرارلاش. ھەر بىر پۇت ئالتە قېتىمدىن
ئالماشتۇرۇلىدۇ.

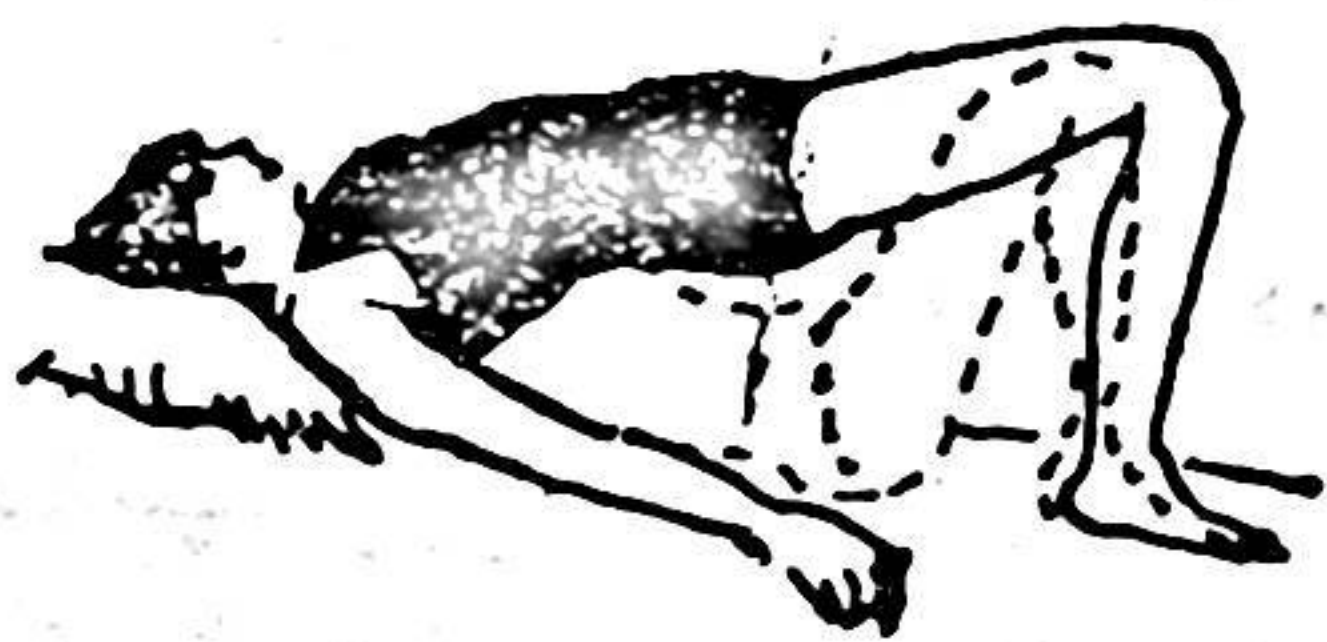
27 - مەشق. ئىككى پۇتنى جاپىلەپ تۈپتۈز قىلىپ،
گىلەم ئۈستىدە ئوڭدا يېتىش، ئىككى قولىنى ئۇزۇن
سوزۇپ، بەدەننىڭ ئىككى يېنىدا قويۇش، بىلەك، بەدەن
ۋە تىزنى پۈكمەي گىلەمنىڭ بۇ يېشىدىن ئۇ يېشىغىچە
دومىلاش (بۇ ھەرىكەت ئىككى مەنۇت قىلىنىدۇ).

28 - مەشق. قول - تىز شەكلى بولۇپ، ئىككى
مەنۇت ئۆمىلەپ مېڭىش (58 - رەسىم).
29 - مەشق. تىزنى پۈكۈپ، ئوڭدا يېتىش،



58 - رەسىم

ئىككى پۇتنى يەرگە دەسسەپ،
ساغرا بىلەن غول بىر
سىزىق بولغىچە، داسنى ئېگىز
كۆتۈرۈش (59 - رەسىم).
ئىككى تىز بىلەن ئىككى پۇت
نى چۈپلەپ داس قورۇغۇچى
ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇلنى
يىغىش، ئەسلىگە يېنىش.
بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم
تەكرارلىنىدۇ.

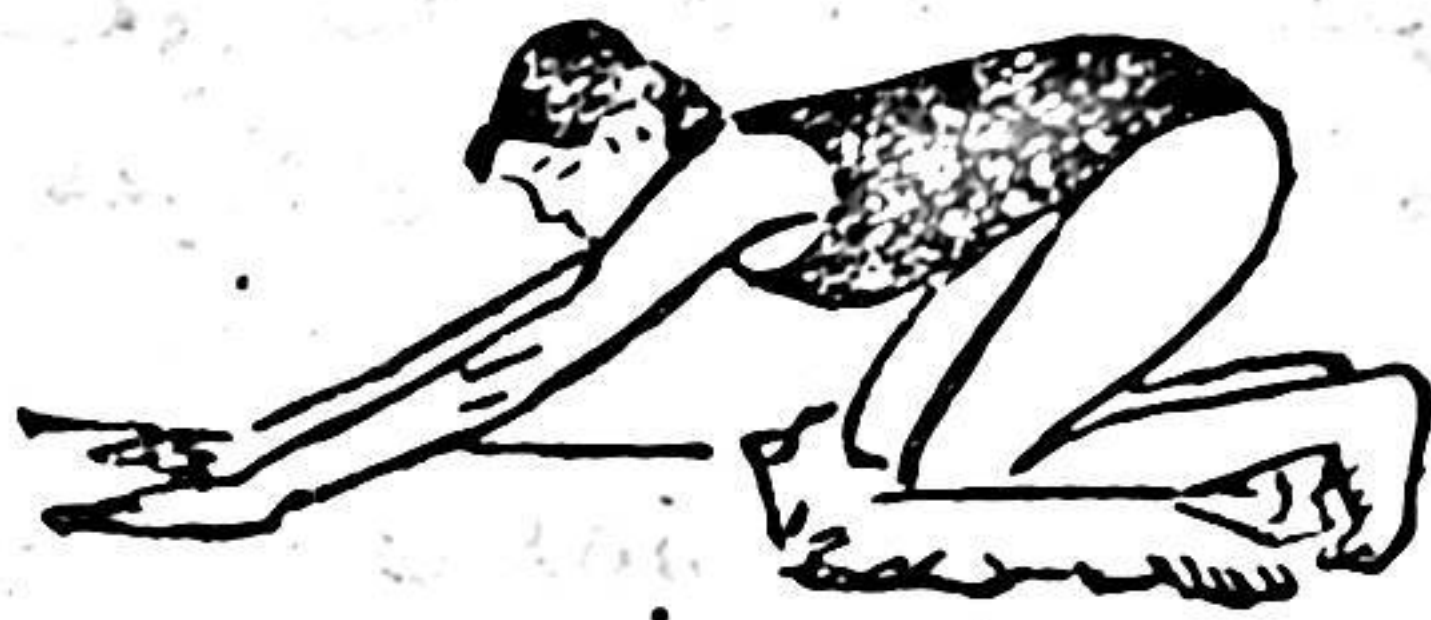


30 - مەشق. قول -
تىز شەكلى، ئىككى قولىنى

59 - رەسىم

ئالدىغا ئۇزۇن سۇنۇش، قول بىلەن تەڭ دولىنىمۇ ئالدىغا
سۇنۇپ پەسلىتىش. قورساق مۇسكۇللىرىنى كۈچەپ يىغىش

(60 - رەسىم)، ئاندىن يۈكۈنۈپ پۇتنىڭ ئۆزگىچەسىدە ئولتۇرۇپ، بەدەننى ئالدىغا - كەينىگە دولقۇنسىمان ھەرىكەت- لەندۈرۈش (61 - ، 62 - رەسىم). بەلنىڭ ئۈستۈن قىسمىنى تولىخاپ ھەرىكەتلىنىدۈرۈش. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم قىلىنىدۇ.



60 - رەسىم



62 - رەسىم



61 - رەسىم

31 - مەشق. بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمىنى ئۆرە قىلىپ، كۆرپە ئۈستىدە تىزاسىنىپ تۇرۇش، ئىككى قول بىلەن باشنى ئارقا تەرەپتىن گىرەلەپ تۇتۇپ، ئىككى تىزنى مىدىرلاتماي، بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمىنى 12 قېتىم تولغاش (63 - ، 64 - رەسىم).



64 - رەسىم



63 - رەسىم

7. كۆكرەك قىسمىنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى

تور توپ، پەي توپ، قېيىق ھەيدەش ۋە سۇ ئۈ-
 زۇش قاتارلىق ھەرىكەتلەر كۆكرەك مۇسكۇلىنى چىنىق-
 تۇرىدۇ، گۈل تېرىش ۋە سۇ توشۇش ئىدىيەلىرى ئارقىلىق
 لىقىمۇ شۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. بەزى تەنھەرىكەتلەر
 بىلەن پەقەت ئوڭ تەرەپتىكى كۆكرەك مۇسكۇلىنى چى-
 نىقتۇرغىلى بولىدۇ، ئەمما سۇ ئۈزۈش، قېيىق ھەيدەش
 قاتارلىق تەنھەرىكەتلەر بىلەن ئىككى تەرەپتىكى كۆكرەك
 مۇسكۇلىنى تىك چىنىقتۇرغىلى بولىدۇ. ئاياللار گىلەم
 ئۈستىدە يېتىپ سۇ ئۈزۈش، يەر بېغىرلاپ مېڭىش ھەرى-
 كەتلىرىنى قىلسا بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان نەپەس-
 لىنىش ھەرىكەتلىرىنىڭمۇ كۆكرەك مۇسكۇلىنى تەرقىيىتى-
 قىلدۇرۇشىغا ياردىمى بار. تۆۋەندىكى ھەرىكەتلىرىنىڭمۇ
 ناھايىتى زور پايدىسى بار.

32 - مەشق. تۈز تۇرۇپ، ئالقانى ئۈستۈن قارد-
 تىپ، ئىككى بىلەكنى مۈرە بىلەن تەڭ قىلىپ سۇنۇش
 (65 - رەسىم). ئىككى بىلەكنى، تەسەۋۋۇردىكى قارىمۇ قار-
 شى كۈچكە تاقابىل تۇرغۇزغان ھالدا ئاستا - ئاستا
 يىغىپ ئالقانى مۈرىگە يەتكۈزۈش (66 - رەسىم). قول
 بىلەن بىلەكنى تىك بۇلۇڭ قىلىپ تۇتۇپ، ئاستا - ئاستا
 مۈرىگە قويۇش، ئاندىن جەينەكنى پەس چۈشۈرۈپ، جەينەك
 بىلەن كۆكرەكنى قىسىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا نە-
 پەس چىقىرىش (67 - رەسىم). قول كۆتۈرگەندە نەپەس
 ئېلىش، بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.



67 - رەسىم

66 - رەسىم

65 - رەسىم

33 - مەشق. بۇ ھەرىكەتنى ئىككى قولغا گانتېل*
 ئېلىۋېلىپ ئوينىسىمۇ بولىدۇ. قۇرۇق قول بىلەنكى تېز - تېز
 كېسىشتۈرۈپ ئوينىسىمۇ بولۇپىرىدۇ (68 - رەسىم).
 * گانتېل - ئىككى ئۈچى دىققەت كەلگەن تەنتەربىيە ئەسۋابى.



70 - رەسىم

69 - رەسىم

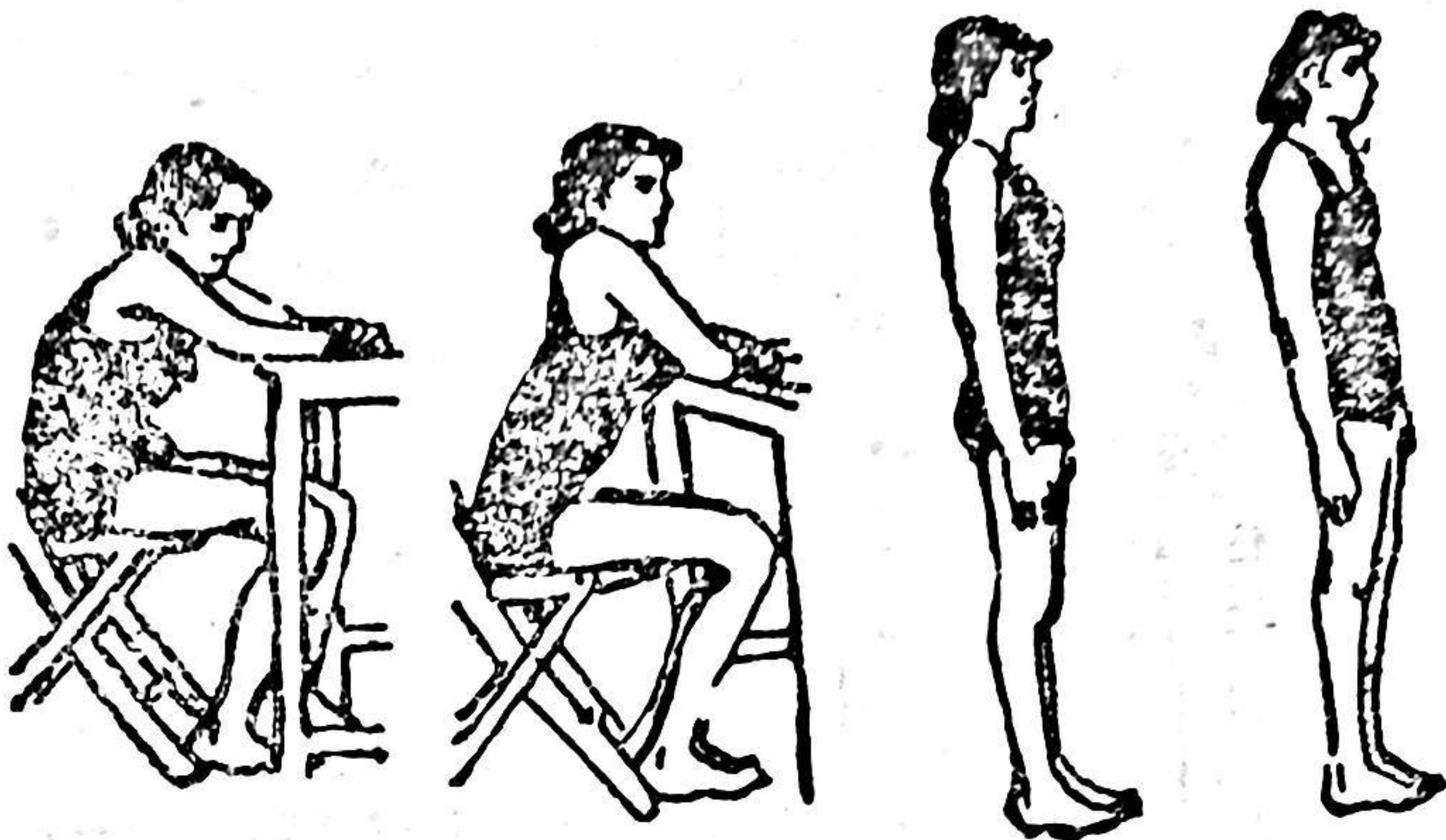
68 - رەسىم

34 - مەشىق. ئىككى پۇتنى ئالدى - كەينى قىلىپ

ئۆرە تۇرۇش، ئېغىرلىق مەركىزىنى ئارقا پۇتقا قويۇش، ئالدىدىكى پۇتنى ئازراق ئېگىش، بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمى ئارقىغا داچىتىش، بىلەكنى ئىچىگە ئېگىپ ئۈستۈن قاراش (69 - رەسىم)، داسنى ئالدىغا تېز چايقاش، ئېغىرلىق مەركىزىنى ئالدى پۇتقا يۆتكەش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىككى قولى يۇقىرىغا تۇرتۇش (70 - رەسىم). ئەسلىگە يېزىش، بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

8. بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى

ھىزلارغا كىچىكىدىن تارتىپلا تۇرۇش ۋە مېڭىشنىڭ توغرا ھالەتلىرىنى ئۆگىتىش لازىم. 71 - ، 72 - ، 73 - ۋە 74 - رەسىملەردە تۇرۇش ۋە ئولتۇرۇشنىڭ توغرا ۋە

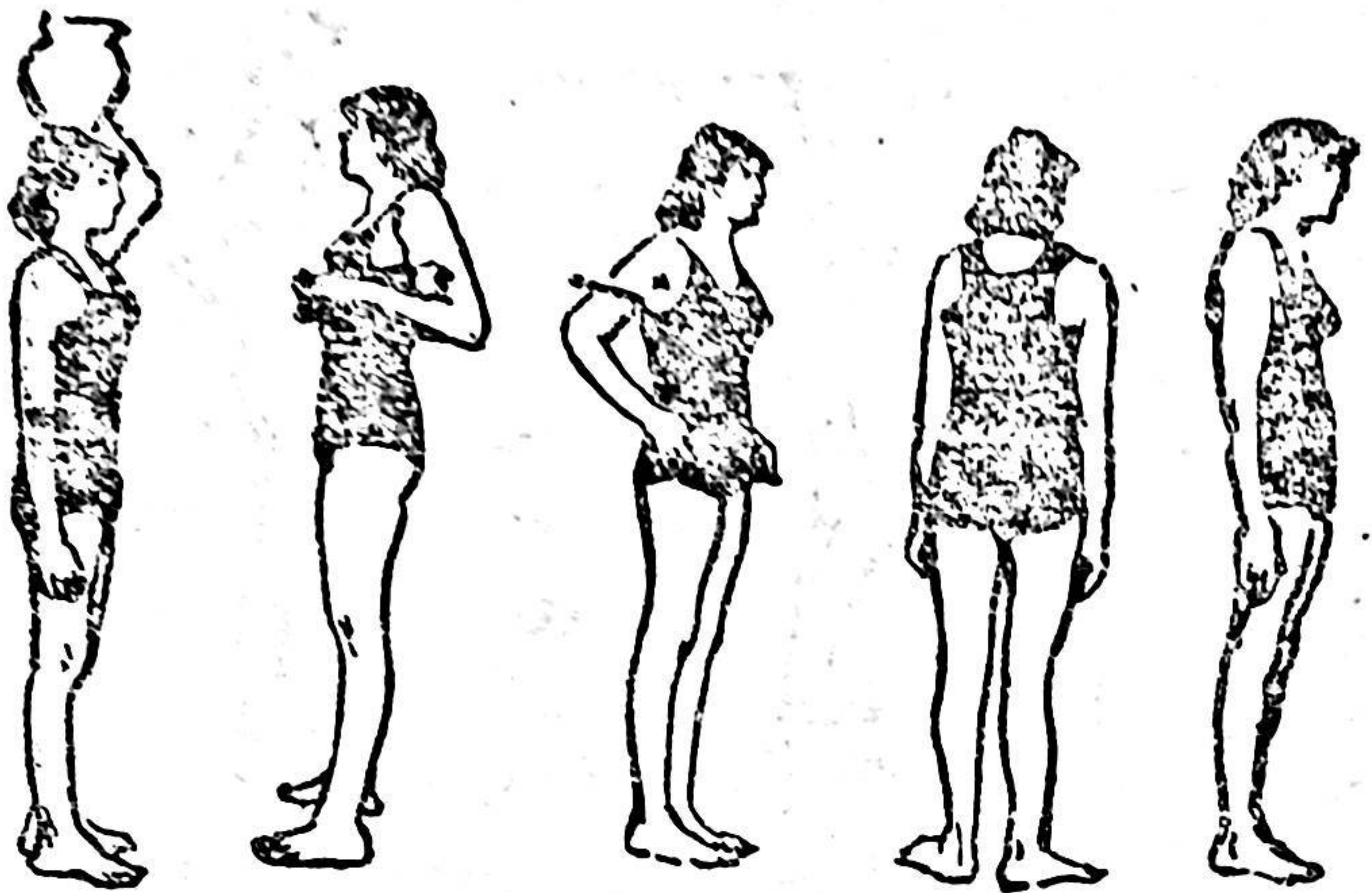


71 - رەسىم 72 - رەسىم 73 - رەسىم 74 - رەسىم

ئاتوغرا ھالەتلىرى كۆرسىتىلگەن. كىتابخانلار بۇنىڭدىن ئۆرە تۇرۇش ۋە ئولتۇرۇشلاردىكى ئاتوغرا ھالەتلەرنىڭ كىشىلەرنىڭ گۈزەل گەۋدىسىنى قانداق بۇزىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالالايدۇ. ئۇسۇل ئويناشنىڭ كىشىلەرنىڭ چىرايلىق مېڭىشىغا ياردىمى بار.

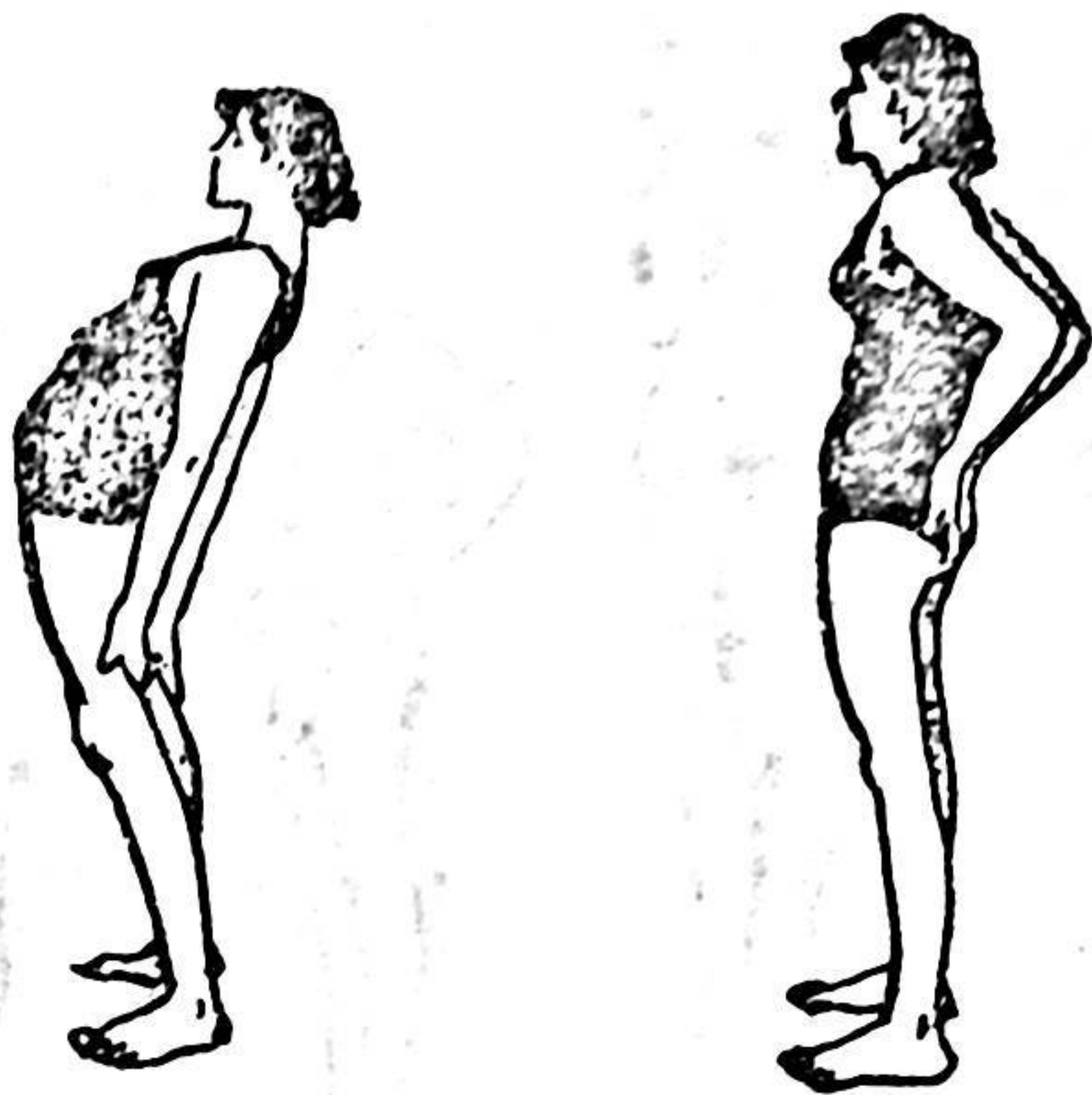
35 - مەشقى. بەزى قىزلار دۈمچەك بولۇپ قالمى

دۇ (75 - ۋە 76 - رەسىم). بۇ ئەيىبىنى تۈزەيدىغان بىرنەچچە تۈرلۈك تەنھەرىكەت مەشقى بار. ئەڭ ئاددىي چا - رە - كالتەك ياكى كۈنلۈك سېپىنى 77 - 78 - رەسىم - دە كۆرسىتىلگەندەك تۇتۇش. بۇنىڭدىن باشقا، ھەر كۈنى ئەتىگەن - ئاخشاملىرى ئىككى مۇرنى كەينىگە داچىتىپ، بەش - ئون مەنۇت مېڭىش، دۈمچەك قىزلار گەۋدىسىنى تۈز تۇتۇپ بېشىغا كومزەك قويۇپ ماڭسىمۇ بولىدۇ (79 - رەسىم).



75 - رەسىم 76 - رەسىم 77 - رەسىم 78 - رەسىم 79 - رەسىم

36 - مەشىق. دۈمچەكىنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈملۈك
 ئۇسۇلى - بالېت ئۇسسۇلى ئويناش، ئىككى پۇتنى 80
 سالىتىمېتر ئارىلىق قويۇپ، قول بىلەن ساغرىنى تۇتۇپ،
 ئۆرە تۇرۇش (80 - رەسىم). بەدەننى ئاستا - ئاستا ئارقىغا دا-
 جىتىشى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، قولى سەيرىلدۈرۈپ،
 پۇتنىڭ تېقىمىغا چۈشۈرۈش (81 - رەسىم). ئاستا - ئاس-
 تا ئەسلىگە كېلىش. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.
 ئىپتىدائىي قەبىلىلەر: قىزلارنىڭ گۈزەللىكى، ئۇلار-
 نىڭ چىرايىنىڭ چىرايلىق بولۇشىدىلا بولماستىن، بەلكى
 تەن قۇرۇلۇشىنىڭ چىرايلىقلىقى ۋە قەددى - قامىتىنىڭ
 كېلىشكەنلىكىدە ئالاھىدە كۆرۈلىدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇڭلاش-
 قا، ئۇلار بالىلارغا كىچىكىدىن تارتىپلا مۇشۇ جەھەتتە
 تەربىيە بېرىدۇ.



81 - رەسىم

80 - رەسىم

9. ئەرلەر گىمناستىكىسى

مەن 1939 - يىل 9 - ئاينىڭ 2 - كۈنى «مېدىتسىنا نا ئاخباراتى» گېزىتىدە ئېلان قىلىنغان ماقالەمدە: «بەزى جىنسىي جەھەتتىكى ئاجىزلىقنى جىنسىي ئالاقە قىلىش ھالەتلىرىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ، مېدىتسىنا ساھەسىدىكىلەر ئۈچۈن بۇ بىر يېڭى خەۋەر ھېسابلاسا كېرەك. جىنسىي ئەزالار بىلەن داس مۇسكۇللىرى جىنسىي قانائەتلىنىشتە بەلگىلىك مۇھىم رول ئوينايدۇ. جىنسىي ئەزالاردىكى بەزى كېسەللەر بەزى مۇسكۇللارنىڭ قوۋۇق تەرەققىي قىلالمايغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مېنىڭچە، جىنسىي ئەزالار ۋە داس مۇسكۇللىرىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنى گىمناستىكا ئويىناش ئارقىلىق ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. بۇ، مېدىتسىنا گىمناستىكىسىنىڭ تەرەققىياتىدىكى

بېكى ساھە ھېسابلىنىدۇ» دەپ يازغانىدىم. مەن كەپسە
لمى تەتقىقاتلار ئارقىلىق، بۈگۈنكى كۈندە يەنىلا مۇشۇ
مەيدانىدا چىڭ تۇرىمەن. ئەرلەر بۇ مەسىلىگە ئانچە
ئەھمىيەت بېرىپ كېتەلمەيۋاتىدۇ.

ئەرلەرنىڭ جىنسى ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش گىمناستىكا
تىكىسى، نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى، قورساق گىمناستىكىسى
سى ۋە داس گىمناستىكىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. نەپەس
لىنىش ۋە قورساق گىمناستىكىلىرى داس مۇسكۇللىرىنى
تەرەققىي قىلدۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. بەلكى بۇ
ئارقىلىق قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيەت
يېتىشى يوقىتىپ قويۇشىدىن ساقلانغىلى ۋە قورساقنىڭ
سەمىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. مەيلى ئەر
ياكى ئايال بولسۇن، قورساقنى ماي قاپلاپ كەتسە جىنسى
سى مۇناسىۋەتكە جەزمەن تەسىر يېتىدۇ.

ئەرلەرنىڭ نەپەسلىنىش ۋە قورساق گىمناستىكىسى
ئاياللارنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەرلەر ئۈچۈن، مۇسكۇل
كۈلىنىڭ چىڭ ۋە كۈچلۈك بولۇشى، يۇمشاق بولغاندىن
ياخشى. بۇ ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا بەكرەك كۈچ سەرپ
قىلىشىنى ۋە ئۇزاقراق قىلىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. قورساق
مۇسكۇلىنى تېخىمۇ چىڭىتىش ۋە كۈچەيتىش ئۈچۈن،
ئاخىرىدا بۇنىڭغا ياردىمى بولغان يوگا تەنھەرىكىتىنى
تونۇشتۇرىمىز.

داس گىمناستىكىسى ھەققىدە، بىرىنچى قەدەمدە سۈڭ
مۇسكۇللىرىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئايرىم - ئايرىم
ھالدا يىغىۋالالايدىغان ۋە قويۇۋېتەلەيدىغان بولۇشى،

ئاندىن بىر بۆلەك - بىر بۆلەكتىن يىغىۋالالايدىغان ۋە قو-
يۇۋىتەلەيدىغان بولۇشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. بۇ ھەرىكەت
زەكەردىكى ئۈچ خىل مۇسكۇلنىڭ ھەرىكەتلىنىشىنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ. 1 - 14 - مەشق ۋە 2 - 14 - مەشقلەر
ئەرلەر ئۈچۈنمۇ ئوخشاشلا مۇھىم، بۇ مەشقلەر داس مۇس-
كۇلىرىنىڭ ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇ-
نىڭدىن باشقا، قورساق مۇسكۇلىلىرىنى يىغىشنى مەشق
قىلىشتا، سوڭ مۇسكۇلىلىرىنى ئۈستىگە تارتىپ يىغىشنىمۇ
مەشق قىلىش لازىم. بۇ مەشق زەكەر مۇسكۇلىلىرىنىڭ
ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى يەنىمۇ ئاشۇرىدۇ.

تۆۋەندىكى مەشقلەر مەنى چىقىرىش مۇسكۇلىلىرىنىڭ
ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، مەنى چىقىرىش
ۋاقتىنى ۋە ھەرىكەتنى تىزگىنلەشكە ھەم ئۇزارتىشقا ياردەم
بېرىدۇ. سوڭ مۇسكۇلىلىرىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن يىغىش
ھەم بوشىتىش بىلەنمۇ مەنى چىقىرىش مۇسكۇلىلىرىنى
ئۈنۈملۈك چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ. مەنى چىقىشقا ئاز قالغان
دا، قورۇغۇچى مۇسكۇل ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇلنى بوشاش
تۇرسا، مەنى چىقىش ۋاقتىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. ئەمما
مەنى چىقىۋاتقان چاغدا، ئۇنى توسۇپ قېلىشقا ئامال يوق.
ئەزەلدىن چېنىقىپ كېلىۋاتقانلارنىڭ مەنى چىقىرىش مۇس-
كۇلى ۋە سوڭ مۇسكۇلىلىرىنىڭ مەنى چىقىرىشنى كېچىكتۈ-
رۈشكە ياردەمى بولىدۇ. بۇ، جىنسى ئالاقە ۋاقتىنى ئۇ-
زارتىشتا كەم بولسا بولمايدۇ. مۇسكۇل دىلچىق قوپتۇرغۇ-
چى مۇسكۇلغا مۇئامىلە قىلغانغا ئوخشاش، زەكەر قوپتۇرغۇ-
چى مۇسكۇلنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن يىغىش ۋە بوشىتىش

مەشقى قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. مۇسكۇلنى ئۆزلۈكىدىن يىغىۋېلىش چارىسى ئارقىلىق، تىكىلىنىش ياكى يېرىم تىكىلىنىش ھالىتىدە تۇرغان زەكەرنى ئاسانلا قوپتۇرغىلى بولىدۇ.

زەكەر قوپتۇرغۇچى مۇسكۇلنى ئۆزلۈكىدىن يىغىۋېلىش ۋە بوشىتىش چارىسى ئارقىلىق مەشقى قىلىشقا بولىدۇ. ئۆرە تۇرۇش، ئولتۇرۇش، يېتىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

مەلى چىقىرىش مۇسكۇلىنى مەشقى قىلىشتا، بىردىنبىلا كىچىك تەرەتنى توختىتىش ھەمدە بىرلا ۋاقىتتا زەكەر قوپتۇرغۇچى مۇسكۇلنى يىغىشنى مەشقى قىلىش چارىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ئەگەر قوپتۇرغۇچى مۇسكۇلنىڭ خىزمىتى نورمال بولسا، كىچىك تەرەت بەك ئۇزۇنغا چاچرايدۇ. سىڭ مۇسكۇلنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، چوڭ تەرەت قىلىۋاتقاندا، سىڭ مۇسكۇلىنى بىردىنبىلا يىغىۋالالايدىغان بولۇش لازىم. 36 - مەشققە ئازراق ئۆزگەرتىش كىرگۈزسە، داس مۇسكۇلىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى - مەشقى ئاياغلاشقاندا، كەينىگە ئېگىشىپ قولىنى تاپانغا يەتكۈزۈش.

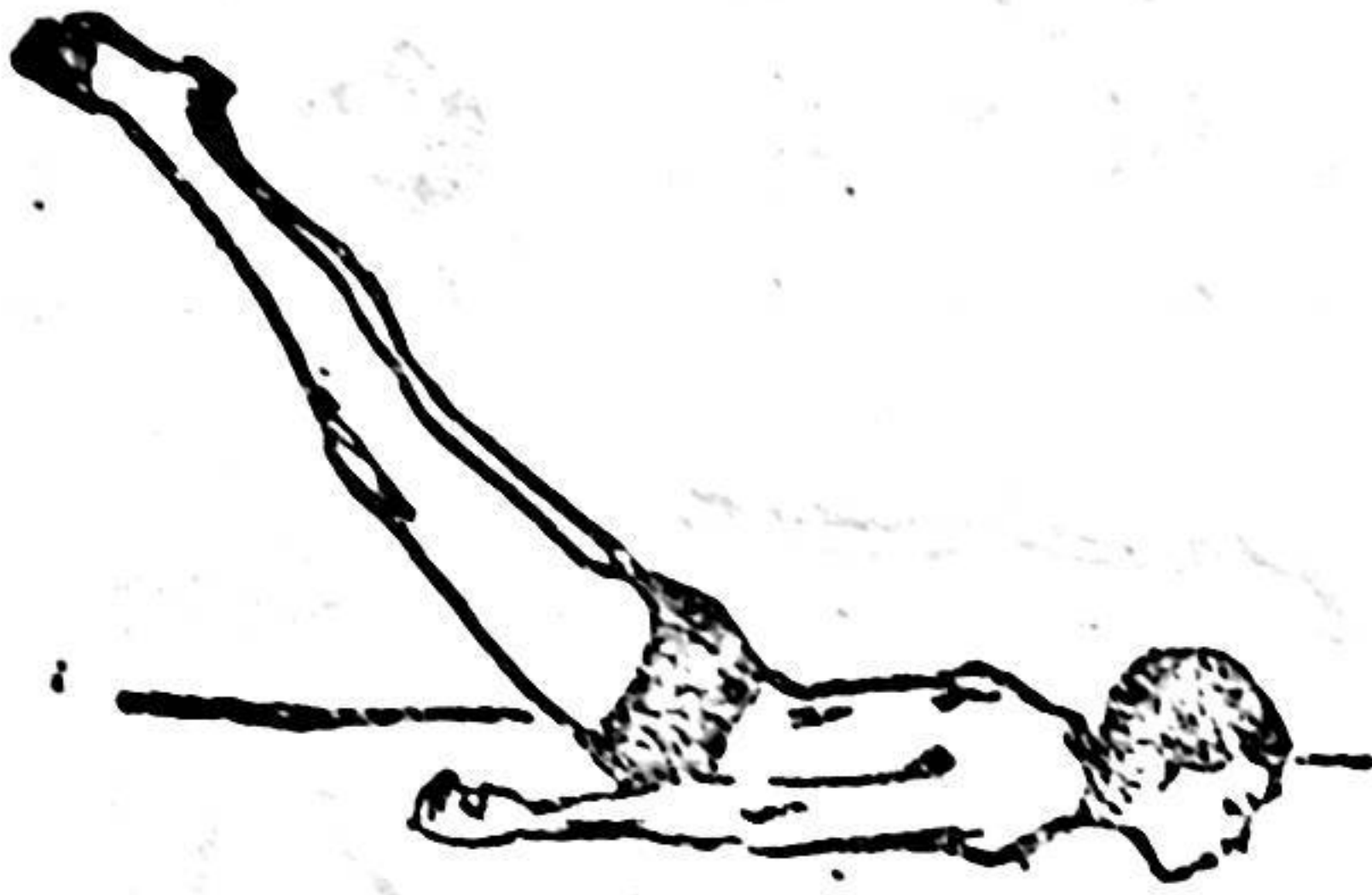
ئەرلەر ئۈچۈن 8 -، 10 -، 12 -، 15 -، 18 -، 21 -، 22 -، 23 -، 25 -، 27 - ۋە 28 - مەشقلەر بەك ئاددىي، ئۇنى قىلماي قىسقارتىۋەتسىمۇ بولىدۇ. ئەرلەرمۇ توغرا مېڭىش - تۇرۇش ۋە ئولتۇرۇش ھالەتلىرىنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم، بۇنىڭ ھەركىمىنىڭ ئۆز تەقى - تۇرقى ۋە بەستىنى ياخشىلىرىۋېلىشىغا ياردىمى بولىدۇ. دوڭغاق ۋە دۈمچەك بولۇشتەك

ھەيرىي ھالەتنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارىلەر بىلەن ئۈزۈ-
گىلى بولىدۇ. كۆكرەك گىمناستىكىسىنى ئويناش ئارقىلىق
ئەرلەر كۆكرەكنىڭ سەمرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا
ياردىمى بولىدۇ. بۇ گىمناستىكا ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ ئىش
لەيدىغانلارغا تازا باب كېلىدۇ. بەزى ئىپتىدائىي ئۇسۇل
لار كىشىلەرنىڭ تۇرقىنى ياخشىلاشقا ياردەم بېرىدۇ، كۆك
رەك، قورساق ۋە داس مۇسكۇللىرىنى چىگىتىدۇ.

ئاياللار گىمناستىكىسى بىلەنمۇ ئەرلەرنىڭ جىنسىي
ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، جىنسىي ئەيىبنى تۈزىتىش پۈتۈن-
لەي مۇمكىن. يوگا تەنھەرىكىتىنى ئىككىنچى قەدەمدە قى-
لىشقا بولىدۇ. مۇسكۇلنى تېخىمۇ چىگىتىشنى، ئومۇرتقا تۈۈ-
رۈكىنى كۈچەيتىشنى خالايدىغان كىشىلەر كۆپىرەك ۋاقىت
چىقىرىپ، مەشق قىلسا بولىدۇ.

37 - مەشق. ئىككى قولى تۈز سۇنۇپ، ئالقانىنى ئۈستۈن
قىلىپ، بەدەننىڭ ئىككى يېنىغا قويۇپ، دۈم يېتىش، باشنى
سەل - پەل كۆتۈرۈش، ئىگەك ياكى بۇرۇننى يەرگە تەگ-
كۈزۈش، ئاندىن ئاستا زەپەس ئېلىش، پۈتۈن بەدەن مۇس-
كۇلىنى چىك تۇتۇش، كۈچەپ ئىككى پۈتنى ئېگىز كۆتۈ-
رۈش، ئىككى تىزنى ئەگمەسلىك، توققۇز كۆز سۆڭمىكىنىمۇ
پۈت بىلەن تەڭ سەل كۆتۈرۈش، بۇ چاغدا، ئىككى بىلەك
بىلەن كۆكرەكلا بەدەننى تىرەپ تۇرىدۇ، يوتا، پاقالچاق
ۋە پۇتلارنى بىر سىزىققا تۇتۇش، 20 سېكۇنت بەرداشلىق

بېرىپ تۇرغاندىن كېيىن،
 ئاستا - ئاستا لەپەس
 چىقىرىش ۋە پۇتنى ئاستا-
 تا چۈشۈرۈش، ھەركىم
 ئۆز كۈچىگە قاراپ، بۇ
 مەشقىنى ئۈچ - تۆت قې-
 تىم تەكرارلىسا بولىدۇ.



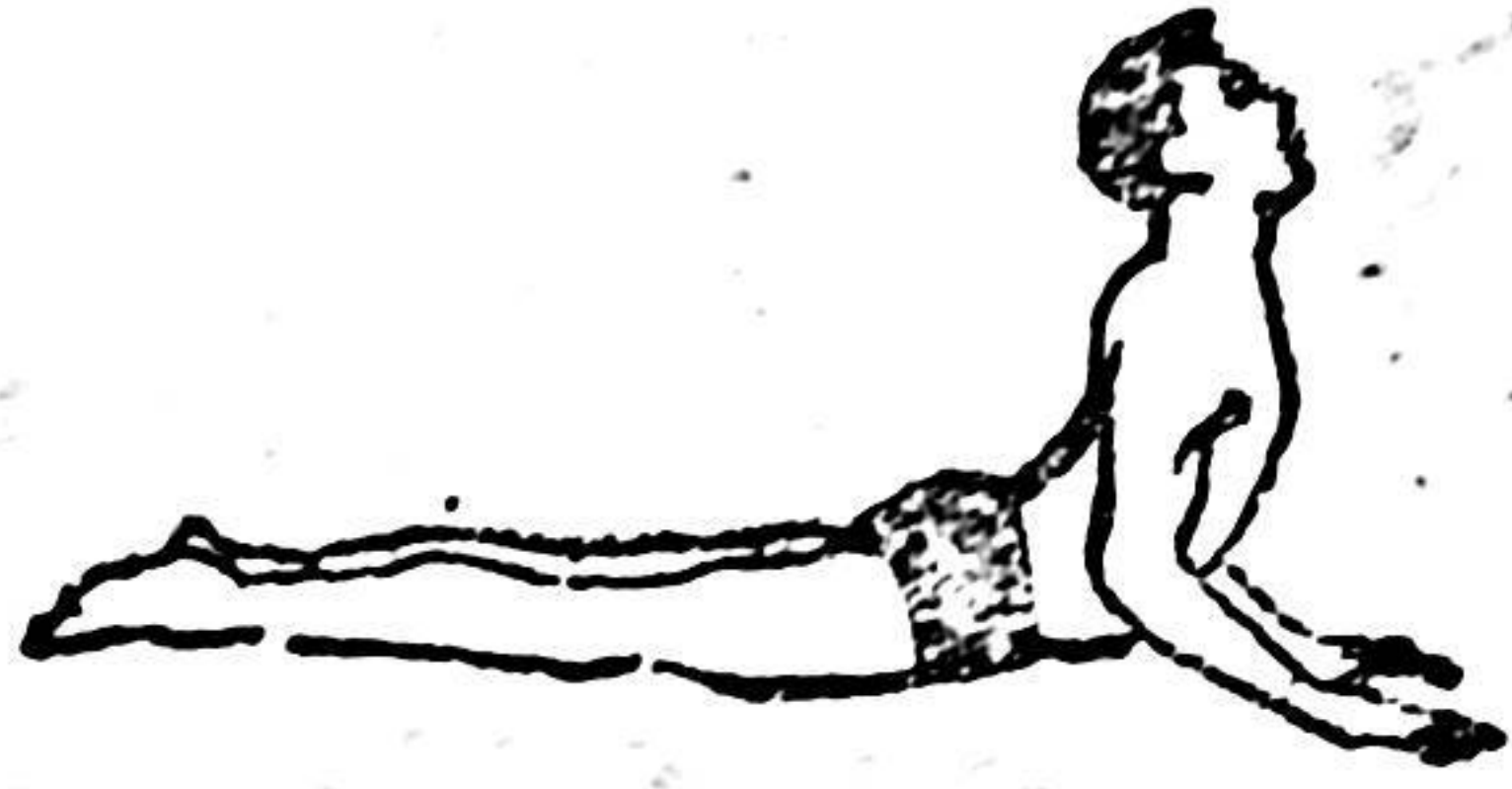
82 - رەسىم

بەك چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك (82 - رەسىم).

38 - مەشقى. پۈتۈن بەدەننى بوش تۇتۇپ دۈم
 يېتىش. ئىككى قولىنى يەرگە قويۇش. باشنى ۋە بە-
 دەننىڭ ئۈستۈن قىسمىنى ئاستا - ئاستا
 ئېگىز كۆتۈرۈش، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى كەينىگە
 قايرىش، بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمىنى بىردىنلا كۆتۈرمەي
 ئاستا كۆتۈرۈش. بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمىنى بىر
 بۆلەك - بىر بۆلەكتىن كۆتۈرۈش، ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى
 بىر - بىردىن كۆتۈرۈلۈۋاتقاندا، بىر بېسىم كۈچ بويۇن،
 قول ۋە بەلدىن توققۇز كۆزگىچە بېسىپ چۈشۈۋاتقاندا،
 ھېس قىلىش. كىندىكتىن تا پۈتنىڭ ئۈچىغىچە يەرگە تېگىپ
 تۇرۇشى، مۇشۇ ھالەتتە بىر مىنۇت چىداپ تۇرۇپ، ئاندىن
 ئەسلىگە قايتىش. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ
 (83 - رەسىم).



84 - رەسىم



83 - رەسىم

39 - مەشىق. ئىككى پۇتنى ئۇزۇن سۇنۇپ يەردە ئولتۇرۇش، ئوڭ پۇتنى يېغىش، تاپاننى چات ئارىلىقىغا قويۇپ، مىدىرلىماي ئولتۇرۇش. سول پۇتنى يېغىپ ئوڭ پۇت ئۈستىدىن ئارتىلدۇرۇپ، يەرگە دەسسەتىش. ئاندىن ئوڭ قولى سول تىز ئۈستىدىن ئۆتكۈزۈپ، سول پۇتنى تۇتۇش، سول تىزلى ئوڭ قولىغا ئاستىغا توغرىلاش، بەل تولغاش ھەرىكىتى قىلىش ئۈچۈن، سول قولى ئارقا-خا تاشلاپ، ئوڭ پۇتنى تۇتۇش. بۇ چاغدا، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى ئاستا تولغاش لازىم، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش ئۈچۈن، بويۇننىمۇ سول مۇرە تەرەپكە بۇرۇش لازىم. كۆك رەڭنى تۈز تۇتۇپ، ئالدىغا قاراپ بەش سېكۇنت جىم ئولتۇرۇش، ئاندىن پۇت بىلەن قولىنى قويۇۋېتىش، ئەسلىگە قايتقاندىن كېيىن ئوڭ تەرەپكە ئالماشتۇرۇپ شۇ ھەرىكەتنى تەكرارلاپ، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى ئىككىلا تەرەپتىن تەڭ چېنىقتۇرۇش (84 - رەسىم).

40 - مەشىق. ئىككى پۇتنى 90 - 60 سانتىمېتر كېرىپ، ئۆرە تۇرۇش، ئىككى بىلەكنى كۆتۈرۈپ مۇرە

بىلەن بىر سىزىققا كەلتۈرۈش، ئالقانى تۆۋەن قىلىش
 سول يانغا ئېگىلىپ، سول قول ئالقىنى تۆۋەن قىلىپ
 سول پۇت ئۈستىنى تۇتۇپ، بەش سېكۇنت تۇرغاندىن
 كېيىن، ئۆرە بولۇش،



ھەرىكەت جەريانىدا بىر
 مەك بىلەن پۈتتى
 تۈز تۇتۇش. سول تەرەپ
 كە قىلىپ بولغاندىن كېيىن،
 ئوڭ تەرەپكە قەد
 لىش، بۇ ھەرىكەت تۆت
 قېتىم تەكرارلىنىدۇ

85 - رەسىم

(85 - رەسىم).

يۇقىرىدا ئېيتىلغان گىمناستىكىلار بىلەن ھەممە ئەر
 كىشىلەردە بولىدىغان جىنسىي كېسەللەكلەرنى ساقايتقىلى
 بولىدۇ دېگىلى بولمىسىمۇ، لېكىن، كۆپلىگەن كىشىلەردىكى
 زەكەر قوپماسلىق ئەيدىنى ۋە بالدۇر مەنى كېتىپ قېلىش
 تەك ئىللەتلەرنى داۋالاش ۋە ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

بۇ بىر يۈرۈش گىمناستىكا ئورگانىزم خاراكىتلىك
 كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنى ۋە جىنسىي ئاجىزلىشىشنىڭ
 ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشتا ئۈلۈمى تېخىمۇ ياخشى.
 گورمون كېسەللىكى، پىسخىكى ۋە كونترول قىلىش
 ئامىلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان جىنسىي كېسەللەرنى باش
 قىچە ئۇسۇللار بىلەن داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن
 باشقىچە ئۇسۇلدا داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داس گىم-
 ناستىكىسىنى ئويناشنىڭ داۋالاش ئۈلۈمىنى كۈچەيتىشكە
 ياردىمى بولىدۇ.

جىنسىيەت ساۋاتىدىن 80 سوئال - جاۋاب

سىبىي پەن دوكتورى لىمۇن كېراك (ئامېرىكا) تۈزگەن
پازغۇچى، مائارىپ ماگىستىرى ئىسادور روبىن (ئامېرىكا)

1 - جىنسىي گەزا ۋە جىنسىي تۇرمۇش ساۋاتى

1. بالىلارغا قىلىنغان جىنسىي تەربىيە

سوئال: مەن نۇرغۇن كىشىلەردىن بالىلارنى كىچىككىدىن جىنسىيەتكە توغرا مۇئامىلە قىلىدىغان قىلىش لازىم، دېگىنىنى ئاڭلىدىم. بۇ ماڭا نىسبەتەن قىيىن بىر مەسىلە بولۇپ قالدى. بالىلار ئاتا - ئانىلارنىڭ نېمىنى تەكىتلىمەۋاتقانلىقىنى تېخى چۈشەنمەيۋاتقان ھالەتتە، قانداق تەربىيە ئېلىپ بارغاندا، ئاندىن بالىلارغا چۈشەندۈرگىلى بولىدۇ؟

دوختۇر: كۆپ ساندىكى بالىلار دەسلەپتە ئاتا - ئانىلارنىڭ توغرا تەربىيىسىدىن ئەمەس، بەلكى ئاتا - ئانىلارنىڭ ھەرىكەتلىرىدىن ۋە ئۆزلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن

بەزى جىنسى بىلىملەرنى ئۆگىنىۋالغىدۇ. مەسىلەن، ئاتا -
ئانىلار بالىلارنىڭ جىنسى ئەزالىرى، نورمال چوڭ - كى-
چىك تەرەت قىلىش ئىقتىدارىغا تۇتىدىغان پوزىتسىيىسى
ئىنتايىن مۇھىم ۋە تەربىيىۋى ئەھمىيىتى ناھايىتى زور.
ئەگەر ئانا مۇشۇ ئىككى خىل نورمال ئىقتىدارنى «پاس-
كىنىلىق»، «كشىنى سەسكەندۈرىدىغان» ئىش، دەپ قارىسا،
ھەم مۇشۇنداق ئىش قىلامسەن، دەپ بالىلارغا تىل - ئا-
ھانەت قىلسا، ئۇنداقتا، بالىلار دەرھال چوڭ - كىچىك
تەرەت قىلىش «يامان ئىش» ئىكەن دەپ قالىدۇ.

ئەگەر بىر ئانا ئوغلى دىققەتسىزلىكتىن زەكرىنى
ئويناپ سالغىنىغا ئۇنى ئورۇپ - تىللىسا، ئىشنىڭ بۇزۇل-
غىنى شۇ. ئوغۇل جىنسى ئەزادا چوقۇم بىر ئىللەت بولسا
كېرەك، شۇڭا ئانام خاپا بولۇۋاتىدۇ، بۇ چوقۇم «ئەسكىم
نەرسە ئوخشايدۇ دەپ قالىدۇ.

2. بالىلارنىڭ جىنسى ئەزاسىنى ئوينىشى

سوئال: مەن بالىلارغا جىنسى تەربىيىنى قانداق
بېرىش توغرىسىدىكى بىلىملەرگە ئىگە بولۇشنى ئارزۇ قىلى-
مەن. بالىلارنىڭ جىنسى ئەزاسىنى ئويناپ پۈرگەنلىكىنى
ئاتا - ئانىلار كۆرۈپ قالغاندا، قانداق قىلىشى كېرەك؟
دوختۇر: بالىلارنىڭ چوڭ بولۇشىغا ئەگىشىپ، ئۇلارغا
تەبىئىي ھالدا بەزى جىنسى ساۋات ۋە جىنسى بىلىملەر
ھەققىدە تەربىيە بېرىش كېرەك. ئەگەر بالىلار جىنسى
جەھەتتە سوئال سوراپ قالسا ئاتا - ئانىلار ئۇنىڭدىن
قىلچە يوشۇرماي، ھەقىقىي ۋە ئوبىيكتىپراق قىلىپ جاۋاب

بېرىشى كېرەك. لېكىن، بالىلارغا ئۇلارنىڭ ياش قۇرا-
مىدىن ھالقىپ كېتىدىغان ئىشلارنى بەك بالدۇر بىلدۈرۈپ
قويماسلىق ۋە ئۇلارنىڭ كۆز ئالدىدىن ئۆتكۈزۈپ قويماس-
لىق لازىم.

بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى نېرى - بېرى قىلىپ
ئوينىشى بىلەن كارى بولماسلىق لازىم، ئۇنىڭغا باش قا-
تۇرۇپ كېتىشىمۇ ھاجەتسىز. ھازىر ئاتا - ئانىلار بۇنىڭ
ئانچە زىيىنى يوقلۇقىنى بىلىپ قالغان بولسىمۇ، ئانچە بە-
زى كىشىلەر بىر تەرەپلىمە ۋە دەسلەپكى كۆز قاراشتا
تۇرۇۋېلىپ، بۇ ئىشتىن يەنىلا ئەندىشە قىلىشىدۇ.

ئىلگىرى، ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى
ئوينىغانلىقىنى سېزىپ قالسا، ئۇلارنىڭ دىققىتىنى باشقا
ياققا بۇرۇۋېتىشنىڭ ئامالىنى قىلاتتى. بۇنداق قىلىشنىڭ
ھاجىتى يوق، چۈنكى ئۇ بالىلاردا، جىنسىي ئەزانىڭ
بولغىنى ياخشى ئەمەس، بەلكى زىيانلىق ئىكەن، دېگەن
يامان تەسىر پەيدا قىلىپ قويدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىس-
مانىي ۋە ئەقلىي جەھەتتە يېتىلىۋاتقان بالىلاردا ئۆز بە-
دىنىنىڭ تەبىئىي گۈزەللىكىنى يوقىتىپ قويماسلىق تۇيغۇ.

سنى قوزغاش كېرەك. لېكىن، ئەگەر بالىلارنىڭ دىققىتى
جىنسىي ئەزاسى تەرەپكە بەكرەك تارتىلىپ كەتسە، ئۇلارنى
غەم بېسىۋالىدۇ - دە، يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. ئە-
گەر بالىلاردا جىنسىي ئەزاسى تەرەپكە بېرىلىپ كېتىش
ھادىسىلىرى كۆرۈلسە، ئۇنىڭ سەۋەبىنى سۈرۈشتۈرۈش كې-
رەك. بەزىلەرنىڭ شۇ ئەزاسى بىئارام بولۇپ تۇرۇشى مۇم-

كىن. مەسلەن، يۇمشاق ئورگانلار چاپلىشىۋېلىش قاتارلىق
ئەھۋاللار، ئەگەر يوشۇرۇن ئىچكى ئامىل بولمىدىكى، ئۇنى
بىر ئامال قىلىپ ھەل قىلىش كېرەك.

3. ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ ۋاقتى جەدۋىلى

سوئال: مەن ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان قىزىمنىڭ يېقىندىن
بۇيانقى ئۆسۈشىدىكى ئۆزگىرىشلەرنى چۈشىنىشكە قانداق
بۇلىشىمغا نىسبەتەن مەندە قىزىقىش پەيدا بولدى. بۇ پەقەت
ئاتا - ئانىنىڭ بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە بولغان
ئورمال كۆڭۈل بۆلۈشى بولۇپ قالماستىن، بەلكى ئىككى
قىزىمىزنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىشى قانۇنىيەتسىز بولۇۋاتقانلىقى
دىن بولدى. چوڭ قىزىم 15 ياشقا كىردى، ئاياللارغا
خاس ھەممە خۇسۇسىيەت ئۇنىڭدا كۆرۈلۈۋاتىدۇ، بىراق
تېخىچە دوۋسۇن تۈكى چىقمىدى، ئىككىنچى قىزىم ئەمدى
13 ياشقا كىرگەن بولسىمۇ دوۋسۇن تۈكى قويۇق چىقىپ
كەتتى، بىراق ئەمچىكى چىتمايۋاتىدۇ.
ئادەتتە قىزلارنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىشتىكى ۋاقتى
جەدۋىلى قانداق بولىدۇ، قانداق ياشتا، قانداق ئۆزگىرىش
لەر بولىدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەرگەن بولساڭلار.
دوختۇر: بۇ ئەھۋال ھەربىر ئادەمدە ئوخشاش بولماي
دۇ. ياش قۇرامىنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى بولمايدۇ. ئۇ
تېخى كىشىدە ئوڭايلا خاتا چۈشەنچە پەيدا قىلىپ قويىدۇ.
ھەر بىر كىشىنىڭ ئىرسىيىتى، بالىلىق تۇرمۇشى، مۇھىت
شارائىتى، ئۆسۈشنىڭ تېز - ئاستىلىقى، ئوزۇقلىنىشنىڭ
ياخشى - يامان بولۇشى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ھەر

كىمىنىڭ ئۆزگىچە ئۆسۈپ يېتىلىش يولى بولىدۇ. ئايرىم
ئەھۋاللارنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ھەيز كۆرۈش ۋاقتىنىڭ
بالدۇر - كېيىن بولۇشى ئانچە مۇھىم ئەمەس.
پەرقنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنى چۈشەندۈرۈش ئۈچۈن،
نورمال ئۆسۈۋاتقان 1500 ئوغۇل بالا ئۈستىدە تەكشۈرۈش
ئېلىپ باردۇق. %4 ئوغۇل بالىنىڭ ئون يېشىدا قۇسۇش
دەۋرىگە يەتكەنلىكىنى، %1 ئوغۇل بالىنىڭ 16 ياشقا
يەتكەندە، ئاندىن ئۆسۈش دەۋرىگە يەتكەنلىكىنى سەزدۇق.
قىزلارنىڭ ئەھۋالىمۇ ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.
ھەربىر كىشىنىڭ ئۆسۈش ۋاقتى ئادەتتىكىلەردىن ئاز-
تولا پەرقلىق بولىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى
ئۆزگىرىشلەر ئادەتتە تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە بولىدۇ:
دوۋسۇن تۈكلىرى ئادەتتە ئەمچەك قىسمى ئۆسۈشكە
باشلىغاندا چىقىدۇ، ئالدى بىلەن چوڭ جىنسىي يولى
لەۋلىرىدە چىقىدۇ، ئاندىن كۆپىيىپ دوۋسۇن دۆڭىدىكى ئۈچ
بۇرجەك جايدا چىقىدۇ. قولىتۇق تۈكلىرى دوۋسۇن تۈكلىرى
چىققاندىن كېيىن، دەسلەپكى ھەيزنىڭ ئالدى - كەينىدە
چىقىدۇ.
بۇ يەردە شۇنى تەكىتلەپ قويۇش كېرەككى، يۇقىرى
رقى تەرتىپ بويىچە بولماي قالسا، بىرەر چاتاق بارلىقىدىن
دېرەك بەرمەيدۇ.

4. جىنسىي ئىقتىدارنىڭ بالدۇر يېتىلىشى

سوئال: مېنىڭ يەتتە ياشقا كىرگەن قىزىمنىڭ ئەۋرىم-
تىگە ياش قۇرامىغا يەتكەن ئاياللاردەك دوۋسۇن تۈكى

چىقىپ كەتتى، بۇ نېمە ئالامەت؟ بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟
ئەمدى قانداق قىلىش كېرەك؟

دوختۇر: سىز ئېيتقان بۇ ئەھۋال جىنسىي ئىقتىساد-
نىڭ بالدۇر يېتىلىشى، دېيىلىدۇ. بۇ، بالىلارنىڭ جىنسىي
ئەزالىرى ۋە ئالاھىدىلىكى (جىنسىي ئەزا، ئەمچىك ۋە دۆۋ-
سۇن تۈكلىرىنىڭ ئورۇنلىشىشى قاتارلىقلار) نىڭ بالاغەتكە
يەتكەن كىشىلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاش ئىكەنلىكىنى
كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر قىزىڭىزدا باشقا كېسەل ئالامەتلىرى بولمىسا،
سىز بۇنىڭدىن ئانچە غەم قىلمىسىڭىزەمۇ بولىدۇ (تېخى
يېشى كىچىك تۇرۇپمۇ ھەيز كۆرۈشكە باشلايدۇ، بەلكى
سالامەتلىكىمۇ نورمال بولىدۇ)، بەزىبىر نورمال ئۆسۈش
يولىغا چۈشىدۇ. ئەمما باشقا كېسەللەر كۆرۈلسە، بولۇپمۇ
تەن قۇرۇلۇشىدا نىسبەتنىڭ بۇزۇلۇشى (مەسىلەن، ئېگىز -
پاكار، ئورۇق - سېمىز بولۇش ۋە بەدەننىڭ يېتىلىشى
جەھەتتىكى بۇزۇلۇشلار) ئەھۋالى يۈز بەرسە ياكى يۈرۈش -
تۇرۇشى ئالاھىدىرەك بولسا، ئۇنى ئىچكى ئاجراتما مۇتەخەس-
سىلىرىدىن سوراشقا توغرا كېلىدۇ.

ئىچكى ئاجراتما مۇتەخەسسسىلىرى ياكى ئىچكى
ئاجراتما بەزلىرىدىن تولۇق خەۋەردار دوختۇرلار بۇنداق
كېسەللەرنى ئوبدان بىلىدۇ، ئۇلار بۇ جەھەتتە مول بىلىمگە
ئىگە، كىشىنى چۈشىنىدىغان بەزى كېسەل ئالامەتلىرى ھە-
مىشە ئۆسمە ياكى ئىچكى ئاجراتما بەزلىرى كېسىلى بىلەن
مۇناسىۋەتلىك، ئۇنىڭ كۆپ قىسمىنى داۋالاپ ساقايتقىلى
بولىدۇ.

5. گۈرەن بەز ياللۇغنىڭ تەسىرى

سوئال: 40 ياشقا كىرگەن بىر ئەر كىشى كىچىكىدە گۈرەن بەز ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانىكەن، بۇ كېسەل سەۋەبىدىن ئۇنىڭ ئۇرۇقدىنى يىگىلەپ قاپتۇ، ئۇنى داۋالاشنىڭ ئامالى بارمۇ؟

دوختۇر: گۈرەن بەز ياللۇغى ئادەتتە بالاغەتكە يەتتىكىدەن بولمىغاندا ئۇرۇقدىغا تەسىر قىلمايدۇ، ئاز ساندىكى كېسەللەر ئۇرۇقدان ياللۇغنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بىر تەرەپتىكى ياكى ئىككى تەرەپتىكى ئۇرۇقدانلارنى يىگىلەشتۈرۈپ قويدۇ، بۇ، تىببىي پەندە داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدىغان كېسەل، دەپ قارىلىدۇ. ئۇرۇق پەيدا قىلىدىغان ئەزالارنىڭ يىگىلەپ كەتكەنلىكى ياكى ئۇرۇق ئەيچىسىنىڭ چاپلىشىپ ئېتىلىپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن كىشىلەر پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارىنى يوقىتىپ قويدۇ.

ئۇرۇقدان يىگىلەپ قېلىش كېسىلى ئەزەلنىڭ جىنسىي قىزىقۇش ياكى جىنسىي ئىقتىدارسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ، ئاياللاردا بىر تەرەپتىكى ئۇرۇقدان زەخمىلەنسەمۇ، يەنىلا تۇغۇش ئىقتىدارى بولۇشى مۇمكىن.

6. مەنى سۇيۇقلۇقىنىڭ پەيدا بولۇشى

سوئال: مەنى سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆپ قىسمىنى ئۇرۇقدان ئىشلەپ چىقىرىدۇ ۋە مەنى چىقىشتىن بۇرۇن شۇ يەردە ساقلىنىدۇ، دېگەن قاراش توغرىمۇ؟

دوختۇر: سىزنىڭ قارىشىڭىز توغرا ئەمەس. پەقەت

جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەندە چىققان ئاز بىر قىسىم مەنى سۇيۇقلۇقىنى ئۇرۇقدان ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، ئۇ، ھەرگىزدە تۇرۇق چىققاندا، ئۇرۇقداننى بىئاسىتە چىقىرىدىغان نەرسە ئەمەس.

ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق خالىتىسى دوۋساقنىڭ ئارقا تەرىپىگە ۋە دوۋساق بىلەن تۈز ئۈچەي ئارىلىقىغا جايلاشقان، ئۇنىڭدىن ئاجرىتىلغان سۇيۇقلۇق ئۇرۇقداندىن ئاجرىتىلغان نەرسە بىلەن بىرلىشىپ كېتىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا، ئۇرۇق داندىن ئاجرىتىلغان سۇيۇقلۇق ئۈزلۈكسىز، ئاز - ئازدىن، ئاستا - ئاستا ئۇرۇق خالىتىسىغا ئېقىپ چۈشىدۇ. ئىلگىرى كىشىلەر ئۇرۇق خالىتىسىدا مەنى تاكى چىقىپ كەتكەنگە قەدەر ساقلىنىپ تۇرىدۇ، دەپ ھېسابلايتتى، ھازىر بۇنىڭغا قارشى يېڭى كۆز قاراشلار ئوتتۇرىغا قويۇلۇۋاتىدۇ.

ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسى (مەنى سۇيۇقلۇقى ئۆتكۈزۈش يولى) ئۇرۇقداندىن باشلانغان ئۇرۇق نەيچىسى ھەمدە ئۇرۇق خالىتىسىدا جەم قىلىدىغان مەزى بەزلىرى ئورنى (بىرقەدەر چوڭ ھەم ئىنتايىن مۇھىم بولغان ئاجرىتىش بەزلىرى، دوۋساق ئاستىغا جايلاشقان، دوختۇر تۈز ئۈچەيدىن سىلاپمۇ بىلەلەيدىغان) مەزى بەزلىرىدىن ئاجرىتىلغان سۇيۇقلۇق، چىقىرىلىدىغان سۇيۇقلۇقنىڭ زور قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. بۇ سۇيۇق جىسىم جىنسىي ھېسسىيات يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەندە، يىغىلىدۇ ھەم ئۇرۇقداندىكى ئاجرىتىلغان سۇيۇقلۇق (ئۇرۇق خالىتىسىدا ساقلانغان) ۋە ئۇرۇق خالىتىسىدىكى سۇيۇقلۇق بىلەن سۈيىدۈك يولىدا قوشۇلۇپ، ئاجرىتىلغان باشقا سۇيۇقلۇقلار بىلەن جەم بولۇپ، چىقىپ كېتىدىغان مەنى سۇيۇقلۇقىغا ئايلىنىدۇ.

7. مەلى چىقىرىشنىڭ تەسىرى

سوئال: بەزىلەر چىقىرىلغان مەنىنىڭ ھەربىر تامىچىسى ئالىي دەرىجىلىك 60 تامچە قانغا تەڭ كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ، بۇ قاراش توغرىمۇ؟
دوختۇر: توغرا ئەمەس. بۇ، ئۆتمۈشتىكى خۇراپىي كۆز قاراش. قان بىلەن مەنى سۇيۇقلۇقىنىڭ قىلچە مۇنا-سۈتى يوق. مەنى سۇيۇقلۇقىنىڭ چىقىپ كېتىشى بىلەن بولىدىغان زىيان شۆلگەيچىمۇ يوق، بۇ ئىككىسى بەدەندىكى مۇناسىۋەتلىك ئاجراتما بەزىلىرى ئارقىلىق، ناھايىتى تېز ئاجرىلىپ چىقىپ كېتىدىغان سۇيۇقلۇق.

8. ئېھتىلام بولۇش

سوئال: يېقىنقى يەتتە ئايدىن بۇيان، مېنىڭ 15 ياشقا كىرگەن ئوغلۇم دائىم ئېھتىلام بولۇپ قالىدىغان بولدى. مېنىڭچە، ئاندا - ساندا ئېھتىلام بولسا، نورمال بولماقتى، ئەمما مېنىڭ بالامدا كۆپ كۆرۈلۈۋاتىدۇ. ئۇ تەنتەربىيىگە بەك قىزىقىدىغان، نورمال، ساغلام ئۆسۈۋاتقان بالا، جىنسىي ئەزاسىمۇ نورمال ئىدى. ياش قۇرامىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇنىڭدىكى بۇنداق ئېھتىلام بولۇش توختاپ قالامدۇ؟
دوختۇر: ئۇخلىغان چاغدا ئېھتىلام بولۇش نورمال ئەھۋال، ئۇنىڭ تەن سالامەتلىكىگە ھېچقانداق زىيىنى يوق. بالىنىڭ مەنىۋى ھەم جىسمانىي جەھەتتىن پىشىپ يېتىلىشىگە ئەگىشىپ، ئېھتىلام بولۇش ھادىسىسىمۇ ئازىيىپ بارىدۇ.

ئوغۇل بالا 14 يېرىم ياشقا كىرگەندىن تارتىپ،
ئېھتىلام بولۇشقا باشلايدۇ، ۋاقىت جەھەتتە بەزىلەرنىڭ
ئىلگىرىرەك، بەزىلەرنىڭ كېيىنرەك بولۇشى نورمال ئەھۋال.
ئېھتىلام ئادەتتە ئون كۈندىن 35 كۈن ئارىلىقىدا بىر قېتىم
بولدۇ. ئېھتىلام كۆپىنچە بىردەملىك شېرىن چۈشكەش بىلەن
لەن كېلىپ چىقىدۇ، ئەۋەتتە. ئاتا بولغان كىشى ئوغلىغا
روھىي جەھەتتە تەييارلىق كۆرۈپ قويۇشى. ئېھتىلام بو-
لۇشنىڭ زىيىنى يوقلۇقىنى ھەم ئۇنىڭ تەبىئىي ئىش ئى-
كەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ قويۇشى لازىم.

9. مەزى بېزىنىڭ رولى

سوئال: مېنىڭ بوۋام، ئاتام ۋە ئاكىلىرىم مەزى بېزى
كېسىلىگە گىرىپتار بولغانىكەن، بۇ كېسەل ئىرسىيەتلىك
كېسەلمۇ؟ قېرىغاندا مەنمۇ بۇ كېسەلگە، گىرىپتار بولسەنمۇ؟
مەزى بېزى ئاجرىتىش بېزىمۇ؟ ئۇنىڭ نورمال رولى
بېلىك ردىن ئىبارەت؟ بويتاقلار ياكى ئۆيلەنگەن كىشى
بۇ كېسەلگە دۇچار بولامدۇ؟

دوختۇر: مەزى بېزى كېسىلى ئىرسىيەتلىك كېسەل
ئەمەس، سىزنىڭ ئائىلىڭىزدە شۇنچىمۇئالا كىشىنىڭ مەزى بې-
زى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى غەلىتە ئەھۋال ئەمەس،
چۈنكى نۇرغۇن ياشانغانلار بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بو-
لىدۇ. بويتاقلار ۋە ئۆيلەنگەن كىشىلەر مەزى بېزى كېس-
لىگە گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن. 60 نەچچە ياشقا كىرگەن

ئەرلەرنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىدا مەزى بېزى يوغىناپ كېتىش كېسەلىمكى بولىدۇ.

مەزى بېزى ئاجراتما بەز بولۇپ، ئۇنىڭ رولى مەنى كۆپ چەتلىرىلغان ۋاقىتتا، ئۇنىڭغا كېرەكلىك سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ بېرىشتىن ئىبارەت. بۇنداق سۇيۇقلۇق ئۇرۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ھەم ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئۇ يەنە ئۇرۇقنىڭ سۈيدۈك يولىدىن ئۆتكەندە، سۈيدۈك يولىدا قېپقالغان سۈيدۈك كىسلاتاسى ئارقىلىق ئۆلۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. مەزى بېزىدىن ئاجرىتىلغان سۇيۇقلۇق سۇيۇق سۈتكە ئوخشايدىغان ھەم ئالاھىدە بىر خىل پۇرايدىغان سۇيۇقلۇق.

مەزى بېزى كېسىلى جىنسىي ئالاقە ياكى جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ۋە ئۇنىڭغا پۈتلىكاشاڭ بولىدىغان كېسەللىك.

10. جىنسىي ئاجراتما سۇيۇقلۇقنىڭ قىممىتى

سوئال: جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە، ئەر - خوتۇننىڭ جىنسىي گورمونلىرىدىن ئاجرىتىلىدىغان ماددىلار ۋە ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقى كۆپىيىپ بارامدۇ - يوق؟ كۆپىيىش مىقدارىنىڭ جىنسىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىش ئالدىدىكى ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى بىلەن مۇناسىۋىتى بارمۇ؟ مەن ھېسسىيات قوزغىلىشىنىڭ قوشۇمچە بۆرەك ئۈستى بېزى ئامبىلىدىكى ئاجراتمىنى ئاشۇرۇپ بارىدىغانلىقىنى بىلىمەن. ئۇنىڭداقتا، جىنسىي گورموندىن ئاجرىتىلىدىغان

سۇيۇقلۇق جىنسى مۇھەببەت ئامىلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرام -
دۇ - يوق؟

ئايال ئېرىنىڭ جىنسى گورمونىنى قوبۇل قىلالامدۇ؟
ئۇ ئايالغا قانداق تەسىر كۆرسىتىدۇ؟ ئەگەر ئەردىن مەنى
سۇيۇقلۇقى چىقمىسا، ئۇنىڭ مەنى سۇيۇقلۇقى قانغا ئار -
لىشىپ كېتەمدۇ؟ ئۇنىڭ بەدەنگە پايدىسى بارمۇ؟

دوختۇر، ئۇرۇقدان بىلەن تۇخۇمدان ئىچكى ئاجرىتىش
بېزىگە مەنسۇپ بولۇپ، قانغا بىۋاسىتە جىنسى گورمون
يەتكۈزۈپ بېرىش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ. بۇ، تەدرىجىي ئىل -
گىرىلەش جەريانى بولۇپ، جىنسى تەسىرىنىڭ ۋاقتى بىلەن
چەكلەنمەيدۇ. بۇ جەريان ھۈجەيرىنىڭ قايتا ھاسىل بولۇشى
بىلەن ئوخشىمايدىغان ئىككى خىل ھادىسە،

ھۈجەيرىنىڭ قايتا ھاسىل بولۇشىمۇ ئاستا - ئاستا
بولىدىغان جەريان، ئۇ بىرنەچچە كۈندىن كېيىن (بىرنەچ -
چە ھەپتە ۋاقىت كەتمىدى، دېگەندىمۇ)، ئاندىن ھاسىل
بولۇپ تەرەققىي قىلىدۇ ۋە پىشىپ يېتىلىدۇ.

ئاجراتمىنىڭ مىقدار مەسىلىسى پەندە تېخى ھۆكۈم
قىلىنمىدى. جىنسى غىدىقلاشنىڭ تەسىرى بىلەن گورمون
ۋاقىتلىق ئېشىپ بېرىشى مۇمكىن. ئۇ خۇددى روھىي كەي -
پىياتتا جىددىيلىك بولغاندا قوشۇمچە بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ
ئېشىپ بارغىنىغا ئوخشايدۇ.

ئاياللارنىڭ ئەرلەردىن چىققان ئاجراتمىنى قوبۇل
قىلىشى پايدىلىقمۇ - يوق، دېگەن مەسىلىگە كەلسەك، ھا -
زىرچە بۇنىڭغا تېخى توغرا بىر جاۋاب يوق. بەزى نوپۇز -
لۇق كىشىلەر پايدىسى بار، دەپ قارايدۇ. ئۇرۇق ۋە مەنى

سۇيۇقلۇقنىڭ ئۇرۇق خالىتىسى ئىچىدە ساقلىنىپ تۇرۇشنىڭ بەدەنگە ھېچقانداق ئالاھىدە پايدىسى يوق. سىزنىڭ مەنى چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىش بەدەنگە پايدىلىق، دېگەن قارشىڭىز توغرا ئەمەس. يېرىم يولىدا توختىتىپ قويۇلغان جىنسىي ئالاقىنىڭ ھەر ئىككى تەرەپكە پايدىسى يوق، بەلكى ئۇ زىيانلىق. چۈنكى روھىي جەھەتتىكى ھاياجانلىنىش ئاخىرقى پەللىگە يەتمەيدىكەن، ئىككى تەرەپنىڭ جىنسىي ئەزالىرىغا پايدىسىز بولغان قان تولۇش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ، ئەكسىچە نورمال جىنسىي ھېسسىيات يۇقىرى پەللىگە چىققان چاغدىكى ھۇزۇرلىنىشتىن جىددىي لەشكەن نېرۋىلار تولۇق بوشاپ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن ئاۋۋالقى تەكشىلىك ھالەت ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ، ئۇزاق ۋاقىت قان تولۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىقىدىغان ئالاقىۋەتتىن ساقلىنىشقا پايدىلىق.

11. يۈزى ئېچىلمىغان قىزغا بولغان تونۇش

سوئال: مەن توي قىلىشقا تەمىشلىپ يۈرگەن ئىككى يىگىت بىلەن تونۇشۇپ قالدىم، ئۇلار ۋەدىلىشىپ قويغان دەك قىزلىق مەسلىسىگە بىردەك قارىغۇلارچە ئىشەنچ باغلاپ يۈرۈشۈپتۇ. توي قىلغاندىن كېيىن، ئايالى قىز چىقىپ مايا قالسا، ئۇنى قويۇۋەتمەكچى ئىكەن، مېنىڭچە، بۇ تازا بىمەنلىك، ئەگەر بىراۋ مېنى سەن قىز ئەمەسكە نەن، دەپ قالسا قانداق قىلىشىمنى بىلمەيمەن. چۈنكى مەن ئون ياش ۋاقتىمدىلا قىزلىق پەردەم يىرتىلىپ كەتكەن ئىكەن. قىزلىق پەردەم تۇنجى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە بۇزۇلۇپ ئاندىن قان چىقامدۇ؟

دوختۇر: ئەمەلىيەتتە، كىشىلەر بىر قىزنىڭ قىزلىقى پەردىسىنىڭ ساقلىقىنى ياكى نېمىنىڭ بۇزۇلمىغان قىزلىقى پەردە ئىكەنلىكىنى كەڭ كۆڭۈل بىلەن كەم بىلەن كۆرىدۇ. بەزى قىزلار دائىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈپ يۈرسىمۇ قىزلىق پەردىسى يەنىلا شۇ پېتى تۇرۇۋېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇنداق قىزلارنىڭ قىزلىق پەردىسى بەك چوڭ دەم ئېلاستىكلىقى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، زەكەر جىنسىي يولغا كىرسىمۇ ئۇ زەخمىلەنمەيدۇ، بەزىدە دوختۇرلار ھامىلدار ئاياللارنىڭ قىزلىق پەردىسىنىڭ ساق تۇرغانلىقىنى بايقىغان.

بەزى قىزلار تۇغۇلغاندىلا، قىزلىق پەردىسى يوق تۇرۇپ قۇمىدۇ، قىزلىق پەردىسى ئۈزلۈكسىز كىچىكلەپ، ھەتتا ئاخىرى يوقىلىپ كېتىدۇ. قىزلىق پەردىسى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالغان تۈرلۈك ئەھۋاللار تۈپەيلىدىن بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. قىزلىق پەردىسى بەك نېپىز بولسا، بۇزۇلغاندا، قان چىقماي قالمىغان ئەھۋال مۇ بولىدۇ.

ئەر كىشى يۇقىرىدا ئېيتىلغان تۈرلۈك سەۋەبلەرنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈپ، تۇنجى قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، خوتۇننىڭ جىنسىي يولىدىن قان چىقماي قالسا، خاتا ھالدا ئۇنى پاك ئەمەسكەن دېمەسلىكى لازىم.

12. يىرتىلمايدىغان قىزلىق پەردە

سوئال: مېنىڭ توي قىلىشقا پۈتۈشۈپ قويغان بىر قىز دوستۇم بار ئىدى. ئۇ تۇنجى قېتىم ئېرىم بىلەن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگىنىدە، قانداق ئەھۋال يۈز بېرەر دەپ

بەكلا ئەندىشە قىلىپ يۈرىدۇ. ئۇ مېنىڭ قىزلىق پەردەم بەك مەزمۇت، دەيدۇ. بۇنىڭغا ئامال بارمۇ؟
دوختۇر: بۇنىڭغا دوختۇرلاردىنلا ياردەم سوراڭىز لازىم. ئىنگلىيىدە چىقىدىغان تىببىي ئىلىم ژۇرنىلىنىڭ تولۇشتۇ-رۇشىغا قارىغاندا، مۇشۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە، قىز ئالدى بىلەن تىرىلىقىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، قولىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، بارمىقىغا سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىنى سۈرتۈپ، بار-مىقىنى ئاستا - ئاستا جىنسىي يولغا تىقىپ قىزلىق پەردىسى ئەتراپىنى تەكشى بېسىپ بېرىشى لازىم. بىرنەچچە كۈن مۇشۇنداق تەكرارلاپ، ئاندىن پەيدىنپەي ئىسكىكى-ئۈچ بارمىقىنى تىقىپ تۇرۇشى، ئەڭ ياخشىسى، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنغاندا ياكى يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، زوڭ-زىيىپ ئولتۇرۇپ مۇشۇنداق قىلىشى لازىم.
يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارىنى قوللانسام، قىزلىق پەردەم چوڭىيىپ كېتىدۇ، دەپ قارايدىغان كىشىلەر جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بىرنەچچە مىنۇت بۇرۇن ئاغرىق توختىتىش دورىسى سۈرۈۋېلىشى، جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان چاغدا، جىنسىي ئەزاغا تەسىر قىلماسلىقى ئۈچۈن سۈرتۈۋېتىشى لازىم. ئەرنىڭ سىلىقلاشتۇرۇش دورىسى ئىشلىتىشى زەكەر-نىڭ جىنسىي يولغا كىرىشىگە ياردەم بولىدۇ.
ئەنگلىيىدە چىقىدىغان تىببىي ئىلىم ژۇرنىلىدا، قىز-لىق پەردىسىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى قىلىش زۆرۈر بولغانلار ئىنتايىن ئاز سانلىق، چۈنكى ئوپېراتسىيە قىلىشتا، ئادەم بېھوش قىلىنىدۇ، ئوپېراتسىيىدىن كېيىن

بەك ئاغرىيدۇ ھەم قاتتىق ئازاب چېكىدۇ، نەتىجىدە شۇ-
لىكىدىن ئېتىبارەن بەزى كىشىلەردە جىنسىي يولى ئىسپاز-
مىلىنىش ۋە تارتىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ دېيىلگەن.

13. جىنسىي غىدىقلىنىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟

سوئال: مەن كۆرۈش سېزىمىنىڭ مېڭە جىنسىي مە-
كىزىنى غىدىقلاپ جىنسىي ئەزالارنى قويۇرىدىغانلىقىنى ۋە
جىنسىي ئالاقە قىلىش نىيىتى تۇغدۇرىدىغانلىقىنى تەبىئىي
ئىش ئىكەنلىكىنى بىلىمەن. مەلۇم بىر ئايالنى كۆز ئالدىغا
كەلتۈرگەندە ياكى ئويلىغاندا جىنسىي غىدىقلىنىش بولىدۇ-
غانلىقىنى چۈشىنىش ئاسان. لېكىن جىنسىي ئەزالارنى س-
لاپ قويۇش ۋە مەنى چىقىرىشنى ئانچە ئاسان چۈشەن-
گىلى بولمايدىكەن. مېنىڭ قايىمۇقۇپ قالغان يېرىم شۇكى،
سەرتتىن سىلاپ ئويلىغاندا، نېرۋا قانداق ئىقتىدار ئارقىلىق
جىنسىي ئەزانى قويۇرىدۇ ھەم مەنى چىقىرىدۇ؟

دوختۇر: جىنسىي غىدىقلىنىش، جىنسىي ئەزالارنىڭ
قوپۇشى ۋە مەنى چىقىرىشلار جىنسىي ئەزالارنىڭ ئاشۇنداق
مېخانىك سۈركىلىپ غىدىقلىنىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىق-
قان ئىنكاس. جىنسىي نېرۋىنىڭ خىزمىتى ئوتتا كۆيگەن
ۋە توك تېپىۋەتكەن چاغدىكى نېرۋىڭىزنىڭ رولى بىلەن
ئوخشاش بولىدۇ.

جىنسىي ئەزالارنىڭ قوپۇشىنى ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنىڭ
ئاستىغا جايلاشقان بىر نېرۋا مەركىزى تىزگىنلەپ تۇرىدۇ.
بۇ نېرۋا مەركىزى مېڭە نېرۋا مەركىزى ۋە باشقا ئىچكى
سەۋەبلەردىن كېلىدىغان (ئۇرۇق خالىتىسى بېزى ۋە باشقا

لاردىن) تەسىرنى قوبۇل قىلىدۇ ياكى سىرتقى جىنسىي ئەزالارنىڭ غىدىقلىنىشى ئارقىسىدا تەسىرگە ئۇچرايدۇ. سىرتقى جىنسىي ئەزالار ئالاھىدە سەزگۈر كېلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ھەممە يېرى نېرۋا ئۇچلىرى بىلەن تولۇپ كەتكەن بولىدۇ. سىرتقى جىنسىي ئەزالارنىڭ غىدىقلىنىشى ئارقىلىق قوزغىلىشى چوڭ مېڭىدىن ئۆتمەيلا، قوپتۇرغۇچى نېرۋا مەركىزىگە يېتىدۇ.

چوڭ مېڭە نېرۋا مەركىزىنىڭ ھاياجانلىنىشىدىن بولغان قوزغىلىش چوڭ مېڭە خاراكىتېرلىك قوزغىلىش دېيىلىدۇ. بۇنداق قوزغىلىش ئومۇمەن ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىق لاردا بولىدۇ. جىنسىي ئەزانى غىدىقلاپ قوزغاش، تېگىش سېزىمى ئارقىلىق قوزغاش دېيىلىدۇ. رېفلىكس خاراكىتېرلىك قوپۇشمۇ دېيىلىدۇ. بۇ ئومۇمەن قېرىسلاردا ياكى ئەرلىك جىنسى ئاجىز كىشىلەردە بولىدۇ. بۇ، مۇشۇ كېسەلگە گىرىپ تار بولۇپ قالغانلارنىڭ بىردىنبىر قوزغىتىش چارىسى.

14. توي كېچىسى

سوئال: ئىككىمىز 20 نەچچە ياشقا بېرىپ قالدۇق، يېقىندا توي قىلماقچىمىز. بىز شۇنى سورىماقچىمىزكى، توي كېچىسى قىزلىق پەردىسى بۇزۇلغاندىن كېيىن، داۋاملىق جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈۋەرسەك بولامدۇ ياكى دەرھال توختاپ قېلىش كېرەكمۇ؟ داۋاملىق جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈلسە، قىز ئازاب چېكەمدۇ، ئۇنىڭ تەن سالامەتلىكىگە تەسىر يېتەمدۇ؟ قىزلىق پەردىسى بۇزۇلۇپ ساقايىشىغا قانچە ۋاقىت كېتىدۇ؟

دوختۇر: ئومۇمەن، تۇلجى قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆز
كلزگەندە، قىزلىق پەردىسى بۇزۇلىدۇ، ئۇزاقراق ۋاقىتتىن
كېيىن بۇزۇلىدىغانلىرى ياكى بۇزۇلمايدىغانلىرىدۇ بولۇشى
مۇمكىن. بۇزۇلسا، ئازراق قان چىقىدۇ. ئومۇمىي قانۇنىيەت
تىن ئالغاندا، قىزلىق پەردىسى بەك ئېغىر زەخمىلەنمەيدۇ.
داۋاملىق جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزىدۇ ئانچە ئاغرىمايدۇ. تى-
لۇق ساقىيىپ بولۇشنى كۈتمەي، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈ-
ۋەرسىمۇ بولىدۇ. ئەمما بەزىدە زەخمىلىنىش دەرىجىسى ئې-
خىرراق بولسا، داۋاملىق جىنسىي ئالاقە قىلىۋەرمەسلىك لا-
زىم. قىزلىق پەردىسى بەك چىڭ بولسا، دوختۇرغا كۆرۈنۈپ
ئوپپراتسىيە قىلدۇرۇۋېتىش كېرەك.

يېڭى توي قىلغان كېچىسى قىز تەرەپ بەك ئاغرىش
ھېس قىلسا ياكى قورقسا، يىگىت تەرەپ بوشراق ھەرى-
كەت قىلىشى، جىنسىي يولغا زەكەرنى تۇۋىگىچە ماڭغۇز-
ماسلىقى لازىم. ئومۇمەن، مۇتەخەسسسلەر جىنسىي مۇناسى-
ۋەت ئۆتكۈزۈشنى ئۇزاققا سوزۇۋەتمەسلىكىنى تەشەببۇس قى-
لىدۇ. مۇشۇنداق قىلىنمىسا، ھەر ئىككى تەرەپنىڭ رولى
سېلىقى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

15. قانداق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىش كېرەك؟
سوئال: ئەر كىشى ئايالىنىڭ بەدەندە قانداق ئۆزگە-
رىش بولسا، ئۇنىڭ كۈيلىگەنلىكىنى بىلىپ، جىنسىي ئالاقە
ئۆتكۈزسە بولىدۇ؟

دوختۇر: تەجرىبىلىك ئاياللار، ئومۇمەن، مەلۇم ھەرى-
كىتى ئارقىلىق، ئېرىگە ئۆزىنىڭ مەيلى بارلىقىدىن بىشارەت

بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بەدەلدىكى بەزى ئۆز-
گىرىشلەر ئارقىلىق، جىنسى ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەسلىگە
كۆتۈرۈلۈش ئالدىدا تۇرغانلىقىدىن بىشارەت بېرىدىغانلارمۇ
بولىدۇ.

ئاياللارنىڭ كۈيلىگەندىن كېيىن، بەدەندە كۆرۈلىدى-
غان ئەڭ روشەن ئۆزگىرىش شۇكى، دەلىز چوڭ بېزىگە
ئاجراتما سۇيۇقلۇقى قوشۇلىدۇ، جىنسى يولىدا ئاجراتما
سۇيۇقلۇقى كۆپىيىدۇ، ئاياللارنىڭ سىرتقى جىنسى ئەزاسىدا
مۇشۇنداق ئاجراتما سۇيۇقلۇقنىڭ پەيدا بولغانلىقى ھېس
قىلىنغاندا، ئەر كىشى خوتۇننىڭ تولۇق مەيلى بار ئىكەن-
لىكىنى بىلىشى كېرەك.

دەلىز چوڭ بېزى جىنسى يولىنىڭ ئىككى تەرىپىگە
جايلاشقان، قىزغۇچ سېرىق رەڭلىك ئىككى يۇمىلاق گەۋدە-
دىن تەركىب تاپقان. ھەربىر تەرىپتىكى دەلىز چوڭ بەزى-
نىڭ ئۈچىدا جىنسى يول ئاغزىنى ۋە جىنسى لەۋنى يۈم-
شىتىش رولىنى ئوينايدىغان ئاغزى ئوچۇق ئىنچىكە - قىسقا
نەيچە شەكىللىك نەرسە بار. ئۇ جىنسى يول ئاجراتما
سۇيۇقلۇقىنى تەتقىق قىلىشتا تېخىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ.
بۇنداق ئاجراتما سۇيۇقلۇقى بولمىسا، يېشى چوڭراق
بەزى ئاياللارنىڭ ئاجراتما بېزىنىڭ فۇنكسىيىسى نورمال
بولمىغانلاردىن باشقا، ئادەتتە ئايالنىڭ تېخى كۈيلىمىگەن-
لىكىنى كۆرسىتىدۇ.

يەنە بىر ئالامەت شۇكى، ئايال كۈيلىگەندىن كېيىن،
دېلچىق قويۇشقا باشلايدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئايال كىشى ئۆزىنىڭ ئالاھىدە
ئۆسۈلۈ ئارقىلىق، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە بولىدىغان
لىقىنى بىلدۈرىدۇ.

16. جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشى

سوئال: يېقىنقى ئالتە يىلدىن بۇيان، ئېرىمنىڭ جىن-
سىي ئالاقە قىلىش ۋاقتىنى ئۇزارتالمىغانلىقى تۈپەيلىدىن،
ئىككىمىز جىنسىي تۇرمۇشتا ماسلىشالماي كېلىۋاتىمىز. ئۇنىڭ
جىنسىي ھېسسىياتى پەقەت ئۈچ مىنۇتلا يۇقىرى پەللىگە
چىقالايدۇ. ئەكسىچە، مېنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىم ئون مىنۇتتا
يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ. مېنىڭ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن بىر
ئايدا ئاران بىر قېتىم جىنسىي ھېسسىياتىم قوزغىلىدۇ. ئې-
رىمنىڭ ناھايىتى تېز قوزغىلىدۇ. بەزىدە بىرەر كېسەل بارمۇ-
قانداق؟ ئادەتتە قانچىلىك ۋاقىتتا بىر قېتىم جىنسىي ئالاقە
ئۆتكۈزگەن مۇۋاپىق؟

دوختۇر: كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋاقتىنىڭ
ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. بىر كىشى ئۈچۈن
ئېيتقاندىمۇ، ئۇنىڭ ھەر قېتىمقى جىنسىي ئالاقە قىلىش
ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى جىددىيلەشتۈرۈش،
جىنسىي ئالاقە قىلىش قېتىمى ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇپ،
لۇش، ھېرىش، چارچاش... قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللار كەل-
تۈرۈپ چىقىرىدۇ. نۇرغۇن تەتقىقات نەتىجىلىرى شۇنى كۆر-
سەتتىكى، زەكەرنىڭ جىنسىي يولغا كىرگەن ۋاقتىدىن باش-
لاپ ھېسابلىغاندا، رەسمىي جىنسىي ئالاقە قىلىشقا، ئادەتتە

بىر - ئىككى مەنسۇت ۋاقىتلا كۇپايە، شۇڭلاشقا، ئېرىڭىزلىك
 جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەن ۋاقتى
 جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن كېلىدىغان ۋا-
 قىتتىن قېغى بىر مەنسۇتتىن ئارتۇق ئىكەن، سىلەر جىنسىي
 ئالاقە ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن (كۈيلەش باسقۇچىمۇ بار) ئۇزاق-
 راق تەييارلىق كۆرۈشۈڭلار كېرەك. مۇتلەق كۆپ ساندىكى
 ئەرلەر جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن خوتۇننىڭ كۈي-
 لەش ۋاقتىنىڭ مۇھىملىقىنى ئانچە تونۇپ يەتمەيدۇ. تولۇ-
 يالىغان بولسا، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن خوتۇ-
 ننى كۈيلەشكە يېتەكلىگەن بولاتتى. بەلكىم، سىز جىنسىي
 ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن ئىلگىرى باشقىچە غىدىقلاشقا ئۇچرىسىڭىز،
 ئاندىن جىنسىي ھېسسىياتىڭىزنى تېز يۇقىرى پەللىگە كۆتۈ-
 رەلىشىڭىز مۇمكىن. ئەر-خوتۇن ئىككىڭلار تېخىمۇ كۆپرەك
 جىنسىي تېخنىكا بىلىملىرىگە ئىگە بولساڭلار، ئاندىن چوقۇم
 جىنسىي تۇرمۇشتىن قانائەت ھاسىل قىلالايسىلەر.

17. ئاياللارنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى

پەللىگە چىقىشى

سوئال: ئەر كىشى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، خو-
 تۇننىڭ قايسى چاغدا جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى پەل-
 لىگە يەتكەنلىكىنى قانداق بىلەلەيدۇ؟ مېنىڭ دېمەكچى بول-
 غىنىم، ئاياللاردىمۇ ئەرلەر ئۇلارنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ
 يۇقىرى پەللىگە يەتكەنلىكىنى بىلىۋالغۇدەك مۇسكۇل يىغى-
 ۋېلىش ۋە ياكى باشقا سەزگىلى بولىدىغان ھەرىكەتلەر بو-

لامدۇ، جىنسى قوزغىلىش يۇقىرى پەللىگە يەتكەندە، قانداق
ھادىسىلەر يۈز بېرىدۇ.

دوختۇر: نۇرغۇن جىنسى ئىلىم ئالىملىرى ئاياللارنىڭ
جىنسى قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىشى ئەرلەرنىڭ
زەكەرگە باغلىق بولغىنىغا ئوخشاش، ئاياللارنىڭ دىئاچىققا
باغلىق بولىدۇ.

جىنسى قوزغىلىش يۇقىرى پەللىگە يەتكەندە، دىئاچىق
قىسمىدا يېنىكرەك توك تېپىۋەتكەندەك بىر خىل ھۇزۇرلى-
نىش بولىدۇ. بۇنداق ھۇزۇرلىنىش پۈتۈن بەدەنگە تېز تار-
قىلىدۇ. بەزىدە قول بارماقلىرى ۋە ئومۇرتقىلارنىمۇ تىترەك
بېسىپ كېتىدۇ. يوتا مۇسكۇللىرىمۇ يىغىلىۋالىدۇ. بۇ گەرچە
قىسمەن ھۇزۇرلىنىش بولۇپ، تەخمىنەن ئىككى سېكۇنتتىن بېشى-
سوزۇسىمۇ، ئەمما كۆپلىگەن كىشىلەردە دەش - پەش دې-
گۈچە توختاپ قالىدۇ.

ئاياللار ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ، ئاياللار مەنى ياكى
قانداقتۇر ئاجراتما ماددا چىقارمايدۇ. لېكىن جىنسى ئار-
زۇنىڭ قوزغىلىشى بىلەن جىنسى يولىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن
كى ئاجراتما بەزىلىرىدىن چىققان ئاجراتما سۇيۇقلۇق جىن-
سى يولىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ھازىر يەنە ئاياللار كۆپلىگەن
دىن كېيىن، جىنسى يولىنىڭ ئىچكى پەردىسىگە سۇيۇقلۇق
تامچىلارنىڭ تولۇپ كېتىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇ، قان
تومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. جىن-
سى قوزغىلىش يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەندە نۇرغۇن سۇ-
يۇقلۇق يىغىلىدۇ، كىشىلەر خاتا ھالدا ئاياللارنىمۇ «چىقى-
رىندى» بولىدۇ، بۇ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە

كۆتۈرۈلۈشتىكى بىر خىل ھادىسە، دەپ ھېسابلايدۇ. لېكىن ئەمەلىيەتتە پەقەت ئەر كىشىدىنلا مەنى چىقىدۇ. ئايال كىشىنىڭ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ قانداق چاغدا يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلدىغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن كېلىپ چىقىدىغان ئىنكاستا مۇقىم شەكىل بولمايدۇ، ئۇ پۈتۈنلەي ئەر كىشىنىڭ سېزىمى ۋە ھۆكۈمىگە باغلىق. ئاياللارنىڭ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشى ئەرلەرگە ئوخشاش بولىدۇ، بۇ نېرۋىغا بولغان ئىنكاستا تايىن زور تەسىرنى، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ كەلگەن غايەت زور ھۇزۇرلىنىش ۋە مۇسكۇللارنىڭ تىترەپ كېتىشىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئايرىم ئەھۋال ئاستىدا، بەزى ئاياللار بەك ھاياجانلىنىپ كەتكەنلىك تۈپەيلىدىن ھوشىدىن كېتىدۇ. بەزى ئاياللار ھەرىكىتى، گەپ - سۆزى ۋە نەپىسىنىڭ جىددىيلىشىپ كېتىشى بىلەن ئۆزىنىڭ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ (ئۇشتۇمتۇت بىر خىل جىددىي تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. ئارقىدىن پۈتۈن ۋۇجۇدى بوشىشىپ ھەم سوۋۇپ كېتىدۇ). بەزى ئاياللار ئۆز ھېسسىياتىنى كۈچىنىڭ بارىچە يوشۇرىدۇ، شۇڭلاشقا تولا ئىپادىلەنمەيدۇ.

18. ئاياللاردا جىنسى ھېسسىيات قوزغىلىشىنىڭ

كەمچىل بولۇشى

سوئال: بىزنىڭ قوي قىلغىنىمىزغا بىرنەچچە ھەپتە بولدى. جىنسى تۇرمۇشتا، ئايالنىڭ جىنسى ھېسسىياتى ئاران بىر قېتىملا يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلدى. ئۈچىنچى

قېتىم ئۇزاق ۋاقىت ھەپىلەشكەندىن كېيىن ئاندىن يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلدى. ئۇنىڭدىكى بۇ ئەھۋالدىن ئىككىمىزنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى بەختلىك تۇرمۇشىمىزغا تەسىر يېتىپ قالارمىكەن، دەپ بەك ئەنسىرەيمەن، بۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئالاقىمىز سوغۇقلىشىپ كېتەرمۇ قانداق؟

دوختۇر: ئىككىڭلارنىڭ ھەقىقىي «توي قىلىش» قا ۋە بىر - بىرىڭلارنى چۈشىنىشكە تېخى يېتەرمەك ۋاقىت ھەم پۇرسەت بولماپتۇ. بىر ئادەمنىڭ «توي قىلىش» نى ئۆگىنىشى ئۈچۈن، ۋاقىت ھەم سەۋر - تاقەت كېرەك. لېكىن بۇنداق ئۆگىنىش كىشىنىڭ ئىنتايىن زوقىنى كەلتۈرىدىغان ئۆگىنىشكە ئايلىنىشى ۋە شۇنداق بولۇشى كېرەك. ئېھتىمال، سىز خوتۇنىڭىزنى كۈيلىتىش ئۈچۈن، ئەڭ زور تىرىشچانلىق كۆرسەتكەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. سىز ئۇنى ئاستا - ئاستا ئىلھاملاندۇرۇڭ، تەشەببۇسكار ئورۇنغا ئۆتۈش ئۈچۈن، ئۇنى ئۆز ئىختىيارىغا قويۇڭ ھەم ئۇنىڭغا: سەن نېمە دېسەڭ، مەن ھەرگىز ياق دېمەيمەن، دەپ ۋەدە بېرىڭ.

ئاياللارنىڭ ئۆز ئامالى بار، ئۇلار ئۆزلىرىنى جىنسىي جەھەتتىن ئەڭ ئاسان ھاياجانلاندىرالايدىغان ئۇسۇلنى تاپالايدۇ. بۇ، ئەرلەرنىڭ قوللىنىدىغان چارىسىگە زادى ئوخشاشلىقى مۇمكىن.

بولۇپمۇ ئاشۇنداق ياش خوتۇنلار كۆپ ھاللاردا ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئىقتىدارى بويىچە، تەشەببۇسكار بولۇشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ، چۈنكى ئۇلار ئەرلەرنىڭ گەرچە پاكىت بولمىسىمۇ، ئۆزلىرىنى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ قويغان بولسا كېرەك، دەپ خاتا تونۇپ قالىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ قالغان.

بۇنىڭدىن باشقا، ئوخشاش بولمىغان جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ھەرىكەتلىرىنى سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ. نۇرغۇن مىساللار مەسىلىنىڭ پۈتۈنلەي لېرۋىنىڭ تو- لىمۇ جىددىيلىشىپ كەتكەنلىكىدە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە پۈتۈنلەي ئۆزىنى قويۇۋېتىش، ھېچقانداق سېلىقنىڭ بولماسلىقى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش- نىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىنىڭ ئاچقۇچى.

19. جىنسىي قوزغىلىشى يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈش- نىڭ تەسلىكى

سوئال: مەن 45 ياشقا كىردىم، تۈرەۋشۈمنى قامداش ئۈچۈن، تولا جاپانلىق ئىشلەيمەن. مەن شۇنى سورىماقچى- مەنكى، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، مېنىڭ جىنسىي ھېسىب- ياتىمنىڭ قوزغىلىپ يۇقىرى پەللىگە يېتىشى ناھايىتى تەس، 30 مىنۇتتىن 45 مىنۇتقىچە ۋاقىت ئۆتكەندە ئاندىن قوز- غىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن نەپەس ئالالماي قالسىمەن، قارا تەرگە چۆمۈپ كېتىمەن، مۇشۇ جەھەتتە ماڭا يول كۆر- سەتكەن بولسىڭىز ئىنتايىن مەنئەتدار بولغان بولاتتىم. دوختۇر: سىز ئېيتقان بۇ ئەھۋال بەزى ئەزالەردىكى بىر خىل ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنىڭ ئالامىتى. سىزنىڭ بۇ يېشىڭىزغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھېچقانچە ئېغىر مەسىلە ئەمەس. سىز تونۇشتۇرغان ئەھۋالدىن قارىغاندا، سىزنىڭ جىنسىي ھېسىبىياتىڭىزنىڭ تازا كۈچلۈك قوزغى- لاماسلىقىغا قاتتىق چارچىغانلىقىڭىز سەۋەب بولغان. سىز، ئەڭ ياخشىسى، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ۋاقتىنى ئازايتىڭە.

ھەر ھەپتەدە بىر قېتىمدىن ئاشمىسۇن، بۇنىڭدىن باشقا، سىز تولىق دەم ئالغاندىن كېيىن، ئالدىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈڭ، ئەڭ ياخشى ۋاقىت — بىر كېچە ئوبدان ئۇخلاپ ئۇيقۇغا قانغاندىن كېيىنكى سەھەردە بولسۇن، شۇنداق قىلغاندا، كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلمايلا، ئۆزىڭىزنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىڭىزنىڭ ئۈزلۈكسىز كۈچىيىۋاتقانلىقىنى سېزەلەيسىز.

20. ئەر — خوتۇننىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ بىرلا

ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يېتىشى

سوئال: توي قىلغىنىمىزغا سەككىز ئاي بولدى. ئايالىم بىلەن بىرگە بولغاندا، مەندىن مەنى چىقىپ بولۇپ، بىر نەچچە مىنۇت ئۆتكەندە، ئاندىن ئايالىمنىڭ جىنسىي ھېسسىياتى قوزغىلىپ، يۇقىرى پەللىگە يېتىدۇ. ئىككىمىزنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنى قانداق قىلغاندا بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يەتكۈزگىلى بولىدۇ؟

دوختۇر: ئەر — ئايالنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يېتىشى توغرىسىدا يۇقىرىدا كۆپ سۆزلىدىق ھەم ئۇنى نۇرغۇن ئەسەرلەردىنمۇ كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، جىنسىي قوزغىلىش بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يەتسە، كىشى ئىنتايىن دەۋزۇرلىنىدۇ. لېكىن ھەممە ئىش كۈتكەندەك بولۇۋەرمەيدۇ. ئۇنىڭغا قارىغۇلارچە بېرىلىپ كېتىشكە بولمايدۇ. جىنسىي قوزغىلىشنىڭ بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يېتىشى دائىم بولىدىغان ئىش ئەمەس، زادىلا بۇنداق بولمايدىغان ئەر —

ئاياللارمۇ بولىدۇ. سىلەرنىڭ سەككىز ئايلىق يېڭى ئائىلە تۇرمۇشۇڭلار بەك قىسقا ئىكەن. ئۆزئارا كېلىشىپ ماسلىشىشىڭلار ئۈچۈن يەنە ۋاقىت كېرەك. سىز تېخى تەلەپلىك ئىكەنسىز، ئايالىڭىزنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنى يۇقىرى پەللىگە يەتكۈزۈپ جىنسىي تۈرمۈشنىڭ لەززىتىدىن تەڭ بەھرىمەن بولۇپ كېلىۋېتىپسىز، جىنسىي قوزغىلىشى ئېرى بىلەن بىر ۋاقىتتا قوزغىلىپ يۇقىرى پەللىگە يەتمەي كېلىۋاتقان نۇرغۇن ئاياللار بار. مۇبادا سىلەر تەييارلىق باسقۇچىغا كۆپرەك ۋاقىت سەرپ قىلىپ، ئايالىڭىز تولۇق ھاياجانلانغاندىن كېيىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈسەڭلار، بۇنىڭ ئايالىڭىزنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ تېز يۇقىرى پەللىگە يېتىشىگە ياردەم بولۇشى مۇمكىن.

ھەممىدىن مۇھىمى، ھەر ئىككى تەرەپنىڭ جىنسىي تەلپىنى تولۇق قاندۇرالايدىغان بىر يۈرۈش مۇناسىۋەت ئورنىتىش كېرەك. جىنسىي تەلپ ۋە جىنسىي ئىقتىدار ھەممە ئادەمدە ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا، ئەر - خوتۇن ئىككىيلەن ئەمەلىيەت جەريانىدا، ئۆزلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان جىنسىي تۈرمۈش يولىنى پەيدىنپەي تېپىۋېلىشى كېرەك.

21. دىلچىقنىڭ رولى

سوئال: مەن كىتاب، گېزىت، ژۇرناللارنى ئوقۇپ، دىلچىقنىڭ مۇكەممەل جىنسىي تۈرمۈشتە ئالاھىدە مۇھىم ئىكەنلىكىدىن خەۋەر تاپتىم. لېكىن مېنىڭ ئېرىم بۇ توغرىدا

رۇلۇق ھېچ نەرسە بىلمەيدۇ، سىز ماڭا دىلچىقنىڭ قانداق رولى بارلىقىنى ئېيتىپ بېرەلەمسىز؟
 دوختۇر: دىلچىق قىزىل پۇرچاقچىلىك چوڭلۇقتا بولىدۇ، ئۇ ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىغا جايلاشقان، كىچىك لەۋنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىغا تۇتاشقان بولۇپ، ئۇنى ئىچكى لەۋ يوشۇرۇپ تۇرىدۇ. لەۋنى سەل قارىسىلا ئۇنى كۆرگىلى بولىدۇ.
 دىلچىق زەكەر بىلەن خىزمىتى ئوخشاش ئەزادۇر. دىلچىقتا قوپتۇرۇش ئورگان بولۇپ، ئۇ جىنسىي تەسىرگە ئۇچرىسىلا قوپىدۇ. دىلچىقتىن جىنسىي يول ئاغزىغىچە بولغان ئارىلىق ھەممە ئاياللاردا بىر خىل بولمايدۇ. يېرىم سۇڭ (1.27 مىللىمېتر) دىن بىر يېرىم سۇڭ (3.81 مىللىمېتر) غىچە بولىدۇ، بەزى دوختۇرلار شۇنىڭغا ئىشىنىدۇكى، ئومۇمەن ئېيتقاندا، دىلچىق بىلەن جىنسىي يول ئاغزىنىڭ ئارىلىقى قانچە يېقىن بولسا، ئايالنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىشى شۇنچە ئاسان بولىدۇ. بۇنىڭغا ئەر - ئايالنىڭ جىنسىي ئەزالىرىدىكى سەزگۈر قىسىملارنىڭ تېخىمۇ ئاسان ئۇچراشقانلىقى سەۋەب بولىدۇ.

22 جىنسىي يولنىڭ سېزىمى

سوئال: توي قىلغىنىمغا تۆت يىل بولدى، ئىككى پەرزەنت كۆردۈم. بىزنىڭ جىنسىي تۇرمۇشىمىزدا، مېنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىم ھەمىشە يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ، لېكىن ئېرىمدىن مەلى سۇيۇقلۇقى چىققانلىقىنى زادى سەزەلمەيمەن. مېنىڭدە ئاز - تولا چاتاق بارمۇ - قانداق؟ نۇر-

ھۇن دوستلىرىمىزنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇلار سېزەلەيدىكەن.
دوختۇر: ئىنتايىن ئاز ساندىكى ئاياللارنىڭ جىنسىي
يولى مەنى سۇيۇقلۇقىنىڭ چىققانلىقىنى سېزەلەيدۇ، نۇر-
ھۇن ئاياللار سەزدۇق، دېگىنى بىلەن ئەمەلىيەتتە سېزەل-
مەيدۇ. ئۇلارنىڭ سەزگىنى مەنى سۇيۇقلۇقى چىقىۋاتقان
چاغدىكى، زەكەر تودۇرىنىڭ سوققىنى.

جىنسىي ئىلىم ئالىملىرى ئارىسىدا، جىنسىي يولىنىڭ
سېزىمى ئاياللارنىڭ جىنسىي تەلپىنى قاندۇرۇشنىڭ مەن-
جەسىمۇ - ئەمەسمۇ دېگەن مەسىلىدە خېلى زور تالاش -
تارتىش بار. بەزى دوختۇرلار جىنسىي يولىنىڭ رولى ئان-
چە چوڭ ئەمەس، دەپ قارايدۇ، ئۇلار نۇرغۇن پاكىتلار
ئارقىلىق، بۇ قارىشىنى ئىسپاتلىدى. جىنسىي يولىنىڭ ئىككى
ئالاھىدە قىسمىدا نۇرغۇن نېرۋىلار بولمىدۇ، بالىياتقۇ بويىنى
قىلچە سەزمەيدۇ دېسە بولىدۇ. بۇ ئورۇن ئوپىراتسىيە قىلىن-
غاندا ناركوز قىلىنىشىمۇ ئاغرىق سەزمەيدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، بىزنىڭ تەجرىبىمىز بويىچە، زەكەر-
لىك جىنسىي يولغا كىرىشى بىلەن پەيدا بولىدىغان سې-
زىم جىنسىي يول بىلەنلا چەكلەنمەي، بەلكى تۆۋەندىكى
پۈتكۈل ئەزالارغىمۇ تارقىلىدۇ. بۇ، دوختۇر ئاناد. كىنگىر تە-
رىپىدىن ئىسپاتلانغان.

ئەمدى سىزگە كەلسەك، ئەگەر جىنسىي تۇرمۇشىڭىز
ئىنتايىن ماسلاشقان، كۆڭۈلۈك ئۆتۈۋاتقانلا بولسا، جىن-
سىي يول سېزىمىنىڭ كەمچىل بولۇشى بىلەن تولا قاي-
مۇرۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. دوستلىرىڭىز ئېيتقان جىنسىي
تۇرمۇشقا دائىر ئىشلار كۆپ ھاللاردا توغرا چىقمايدۇ.

23. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن چىشى

دىغان ئەرلەرنىڭ ئاجرالما سۇيۇقلۇقى

سوئال: جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ئالدىدا ياكى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش داۋامىدا، ئەرلەرنىڭ جىنسىي نەزاسىدىن ئاجرىلىپ چىققان سۇيۇقلۇق ئايال كىشىنى ھامىلدار قىلالامدۇ؟

دوختۇر: سىز ئېيتقان ئاجرالما سۇيۇقلۇقىنى مەزى بەزى، سۇيىدۈك يولى ئاجراتما بەزى ھەم باشقا ئاجراتما بەزى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ تەبىئىي ھەم ساغلام بولىدۇ. بەزىدە ئۇرۇق خالتىسىدىن ئاز مىقداردا مەنى سۇيۇقلۇقى تېشىپ چىقىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئاجرالما سۇيۇقلۇقى بىلەن ئارىلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر مەنى سۇيۇقلۇقىدا يېتەرلىك مىقداردا ۋە سۈپەتلىك ئۇرۇق بولسا ھامىلدار قىلىدۇ، لېكىن بۇنداق ھادىسە ئاز ئۇچرايدۇ.

دوختۇر: ئالەن. كاتىبىچ مۇنداق كۆرسىتىدۇ: ئۇرۇقنىڭ كۆپ قىسمى ئەڭ دەسلەپ ئېتىلىپ چىققان بىرقانچە تامچە مەنى سۇيۇقلۇقىدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاز مىقداردىكى تېشىپ چىققان مەنى سۇيۇقلۇقىدا ئاياللارنى ھامىلدار قىلىدىغان يوشۇرۇن كۈچ بولىدۇ.

24. زەكەرنىڭ بەك كىچىك بولۇشى

سوئال: مەن توي قىلىپ بولىدۇم، زەكەرىم كىچىك بولسىمۇ، بەك كىچىك بولغاچقا، تولا قىت - قىت بولمىمەن، گۈرمون ئىچىپ باقتىم، ئۇنىڭ زەكەرنى قوزغاشقىلا

پايدىسى بولدى. زەكەرنى چوڭايتىدىغان دورا بارمۇ -
يوق؟ ئۇنىڭ يوغىنىشىغا ياردەم بېرىدىغان بىرەر ئوزۇقلۇق
ياكى تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش ئىمكانىيىتى بولۇشى
مۇمكىنمۇ؟

دوختۇر: ياش قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ كىچىك
زەكەرنى يوغىنىتىشنىڭ بىرەر چارىسى ھازىرغىچە تېپىلغىنى
يوق.

ئامېرىكا تىببىي ئىلىم جەمئىيىتىنىڭ ژۇرنىلىدا: ئەرلەرنىڭ
جىنسى ئەزاسى ئىرسىيەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، مەيلى گورمون،
داۋالاش بولسۇن ياكى ھەرقانداق ئەسۋاب ئىشلىتىلسۇن،
بۇلارنىڭ ھەممىسى زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنى ئۆز-
ئىختىيارلىق ئەلەمەيدۇ، دېيىلگەن.

ئەگەر سىزنىڭ زەكەرىڭىزنىڭ قوپۇش ئىقتىدارى نور-
مال بولسا، سىز ئەلۋەتتە تەلەپلىك ئىكەنسىز. ئەر - خو-
تۇن ئىككىڭلار بىر - بىرىڭلارنى ھەقىقىي سۆيىدىغان
بولساڭلار، ئەقىل - پاراسىتىڭىزنى ئىشقا سېلىپ، ئۆزىڭىز
ئوتتۇرىغا قويغان مەسىلىنى ھەل قىلالايسىز. چۈنكى
قوپۇش ھەممىدىن مۇھىم. زەكەرنىڭ كىچىك بولۇشى نىس-
بىي ھالدا ئانچە مۇھىم ئەمەس. نۇرغۇن كىشىلەر زەكەر-
نىڭ بەك يوغان بولۇشى ئەرلىك جاسارەتنىڭ ئىپادىسى
دەپ قارايدۇ. بىراق نۇرغۇن زەكەرى يوغان كىشىلەرنىڭ
جىنسى ئىقتىدارى تۆۋەن بولىدۇ.

جىنسى ساۋات ۋە تېخنىكىنى كۆپرەك ئىگىلىسەڭلار
جىنسى تۇرمۇشۇڭلارنى ياخشىلاپ كېتەلەيسىلەر. جىنسى

ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، سىز كۆپ ھەرىكەت قوللىنىپ، دىلچىق
نى غىدىقلاپ ئويىناپ، جىنسى تەلەپنى قاندۇرسىڭىز ئەھ
ۋالدا زور ئۆزگىرىش بولىدۇ.

25. پۇراق ۋە جىنسى تەلەپ

سوئال: مەن 28 ياشقا كىردىم. مېنىڭ بىلىمەكچى
بولغىنىم نېمە ئۈچۈن بەزى ئەتىرلەرنىڭ پۇرىقى مېنىڭدە
كۈچلۈك جىنسى ھەۋەس قوزغايدۇ؟

دوختۇر: تۆۋەن دەرىجىلىك ھايۋانلاردا، بەزى ئاجراتما
بەزلىرى بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا تارقالغان بولۇپ،
ئۇلار خۇش بۇي ھاۋا ياكى باشقىچە پۇراق تارقىتىش ئارقىلىق،
باشقا جىنسى ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ. بولۇپمۇ كېيىنەك،
پەرۋانگە ئوخشاش ھاشاراتلار خۇددى شۇنداق، ئەر -
ئاياللارنىڭ بەدىنىدەمۇ جىنسى ھەۋەسنى قوزغايدىغان تەبىئىي
پۇراق بولىدۇ. لېكىن نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ پۇراش سېزىم
تۆۋەن بولىدۇ ۋە پۇراقنى پەرق ئېتەلمەيدۇ ھەم ھېچقا
داق ئىنكاسمۇ بىلدۈرمەيدۇ، ئىنتايىن كۈچلۈك پۇراقلىق
مەسىلەن، ئەتىر قاتارلىق پەدەز بۇيۇملىرىدىن باشقىلىرى
بىلەن كارى بولمايدۇ.

چۈنكى نۇرغۇن ئەتىرلەرنىڭ خام ماتېرىيال مەنبەسى
ھايۋانلاردىن كېلىدۇ، بەزى بۇيۇملار ھايۋانلارنىڭ جىنسى
پۇراقلىق ئاجراتما بەزلىرىدىن ئېلىنىدۇ. بۇنى چۈشىنىش
ئانچە تەس ئەمەس. نېمە ئۈچۈن پۇراق سېزىمى ئۆتكۈر
كىشىلەرنىڭ مۇشۇنداق پۇراقلارنى پۇرىغان ھامان جىن
سى تەلپى يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ.

بۇ مەسىلە پسخولوگىيە نۇقتىسىدىن قاراپ، ھازىرغىچە تولۇق، ئىلمىي يوسۇندا تەتقىق قىلىپ چۈشەندۈرۈلگىنى يوق. ئېھتىمال بۇ، كۈچلۈك پۇراقنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا بىۋاسىتە تەسىر قىلىپ، جىنسىي جەرياندا ئەكس ئەتكەنلىك كىدىن بولسا كېرەك. جىنسىي ئىقتىدار بىلەن بۇرۇن شىمالىق پەردىسى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت توغرىسىدا ھازىرمۇ بىلىدىغانلىرىمىز بەك ئاز، پۈتكۈل مەسىلە يەنىلا داۋاملىق چوڭقۇر تەتقىق قىلىشىمىزنى كۈتمەكتە.

26. جورا تاللاش

سوئال: توي قىلىدىغان جورا تاللىغاندا، قانداق قىلىپ تاللىغان ئوبىيېكتنىڭ ئۆز جىنسىي تۈرمۈشتا ماسلىشال ماسلىقتىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟ جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنىڭ قېتىم سانى ھەمدە كۈيلەش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىق پەرقى قانچە بولسا بولىدۇ؟ توي قىلىشتىن بۇرۇن، بۇ مەسىلەرنى ئىلمىي ئۇسۇل بىلەن ئۆلچەپ بېكىتىشنىڭ چارىسى بارمۇ؟

دوختۇر: ئەپسۇسكى، ھازىرغىچە بۇ ھەقتە ھېچقانداق چارە يوق، شۇنداقلا ھېچقانداق ئىلمىي ئۆلچەممۇ يوق. ئۆزئارا ماسلاشقان جىنسىي تۈرمۈش بەرپا قىلىش ھەرگىز بىئولوگىيىلىك مېخانىك جەريان (بەلكىم بەزى ھايۋانلار شۇنداق تۇر) ئەمەس، بۇ مۇرەككەپ بىر پۈتۈن مەسىلە بولۇپ، مەجەز - خۇلقىتىكى پەرقنى تەكشۈشكە، مەنىۋى ۋە جىسمانىي جەھەتتىن گۈزەل مۇناسىۋەتنى يېتىشتۈرۈشكە بېرىپ چىتىلىدۇ. قانائەتلەنگۈدەك جىنسىي تۈرمۈشنىڭ بولۇشى، بو-

لۇپمۇ ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئەڭ زور دەرىجىدە
ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدىكى پۈتكۈل مۇناسىۋەتنىڭ قانداق
بولدىغانلىقىغا باغلىق.

بۇنىڭدىن باشقا، جىنسىي تۇرمۇشتا ئۆزئارا ماسلىشىش
ۋە مۇناسىۋەتنى تەڭشەپ تۇرۇش ئۈچۈن، خېلى ئۇزاق
ۋاقىت سەرپ قىلىشقا، ئۆزئارا ئەپسۇ قىلىشقا ھەم بىر -
بىرىگە يول قويۇشقا توغرا كېلىدۇ.

توي ئىشىدا جىنسىي تۇرمۇشتا ماسلىشىش ناھايىتى
مۇھىم، لېكىن بۇنى تويىنى كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزۈشنىڭ بىردىنبىر
شەرتى، دەپ قاراش چوڭ خاتالاشقانلىق بولىدۇ. نۇرغۇن
ئەر - خوتۇنلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى ئىنتايىن كۆڭۈللۈك
ئۆتسىمۇ، لېكىن ئۇلار باشقا جەھەتلەردە سىغىشالمايدۇ،
ئۇلارنىڭ تويىنى بەختلىك توي ئەمەس دېگىلى بولمايدۇ.

27. ئەر - خوتۇنلارنىڭ ياش پەرقى

سوئال: مەن بۇ يىل 28 ياشقا كىردىم، ئۆزۈمدىن
بەش ياش كىچىك بىر يىگىت بىلەن توي قىلىشنى ئوي
لىشىۋاتىمەن. ئۇ ئۆزىنىڭ جىنسىي تەلىپى تازا ئۆرلەيدىد
غان مەزگىللەردە، مېنىڭ ھەيز كېسىلىشىم دەۋرىگە بېرىپ
قىلىنىمىدىن ئەندىشە قىلىدۇ.

ئاياللاردا ھەيز كېلىش دەۋرىدىن كېيىن، قايتا
جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش تەلىپى بولامدۇ - يوق؟ ئايال
چوڭ، ئەر كىچىك توي قىلىشسا، كۆڭۈللۈك، نورمال جىنسىي
تۇرمۇش ئۆتكۈزەلەمدۇ - يوق؟

دوختۇر: جىنسىي ئىقتىدارىنى قىزنىڭ پېشى بەلگى

لىمەيدۇ. نۇرغۇن ئاياللارنىڭ ھەيزى تۈگەل توختىغاندىن كېيىن، جىنسى تەلىپى تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىدۇ.

سىلەرنىڭ جىنسى تۈرەۋىشتا، ئۆمۈرلۈك جۈپ بولمايىمىزە - يوق، دەپ ئەندىشە قىلىشىڭلار ئورۇنسىز، بەزى پايىدىسىز ئامىللار بولۇشى مۇمكىن، لېكىن، ئۇ ھەرگىز سىزنىڭ يېشىڭىز ئەمەس. ئەھتىمال ئاز دېگەندە، يەنە 20 يىلدىن كېيىن، سىز ئاندىن ھەيز توختاش دەۋرىگە يېتىپ بارىسىز. بۇ 20 يىل ئىچىدە نى - نى ئىشلار يۈز بېرىشى مۇمكىن. قاچان ھەم كىمنىڭ ئالدى بىلەن جىنسى تەلەپتىن ۋە جىنسى ئىقتىداردىن قالمىغانلىقىنى ھېچكىم ئالدىن بىلەلمەيدۇ. ئەگەر سىلەر ھەقىقەتەن بىر - بىرىڭلارنى ياخشى كۆرسەڭلار، كەلگۈسىگە نىسبەتەن بۇنداق ئارىسالدى ئويىلاردا بولۇش سىلەرنىڭ بىرلىشىشىڭلارغا پۇتلىكاشاڭ بولماسلىقى كېرەك.

توي قىلىشتىن ئىبارەت چوڭ ئىش ئارقىلىق، جىنسى تۈرەۋىشتا ئۆزئارا جورا بولۇشقاندىن باشقا، يەنە نۇرغۇن جەھەتلەردىكى ئىنتىلىش ھەۋەسلىرىمۇ ئوخشاش بولۇشى كېرەك، بۇ ئامىللار ئۆزئارا ماسلاشقان جىنسى تۈرەۋىشىمۇ دۇغم رول ئوينايدۇ.

سىلەر ئۆزۈڭلارنىڭ ھېسسىياتىڭلارنى ئوبدان دەڭسەپ بېقىڭلار. ئەگەر ھەقىقەتەن ئارزۇ - ئىستىكىڭلار بىر يەر - دىن چىقسا، ياش مەسىلىسى توپۇڭلارغا توسالغۇ بولماسلىقى كېرەك. ئېيتىپ ئۆتۈشكە ئەرزىيدىغىنى شۇكى، ئاياللارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئومۇمەن، ئەزالەردىن ئۇزۇن بولىدۇ. شۇڭا، ئۆزىدىن ياشراق ئەر بىلەن توي قىلىش ئاقىلانلىق ئىش.

28. سىگەك كېسىلى بارلار توي قىلىشقا بولامدۇ؟

سوئال: مەن توي قىلىشقا پۈتۈشۈپ قويدۇم، لېكىن تويىنى كېچىكتۈرۈپ كېلىۋاتىمەن. چۈنكى مېنىڭ ئورنىغا سىيىپ قويىدىغان ئادىتىم بار، ئۇنى تاشلىيالماي كېلىۋاتىمەن، بۇنىڭغا ئىنتايىن خىجىل بولىمەن، شۇنداقلا دۈشۈنۈش سەۋەبىدىن تويىمىز بۇزۇلۇپ كېتەدىكەن، دەپ ئەنە دېشە قىلىمەن. گەرچە مەن دوختۇردا داۋالىنىپ كېلىۋاتقان بولساممۇ، ئۈنۈمى بولمايۋاتىدۇ، مەن شۇ كېسەلدىن قوتۇلغاندا، ئاندىن توي قىلىشىم كېرەكمۇ؟

دوختۇر: سىزنىڭ بۇ ئەھۋالىڭىز تىببىي ئىلىمدا سىگەك كېسىلى، دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا تىببىي ساھەدە ناھايىتى زور ئىختىلاپ بار، ھازىر خىلمۇ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى بار، ئۇلارنىڭ ئۈنۈمىمۇ ھەرخىل بولۇۋاتىدۇ.

ياش قۇرامىغا يەتكەن ھەر 200 ئادەم ئىچىدە ئورنىغا سىيىپ قويۇش كېسىلى باردىن بىر كىشى چىقىدىكەن، شۇڭا، سىز تولمۇ خىجىل بولۇپ كەتمەڭ.

ئەنگلىيىنىڭ مەشھۇر نوپۇزلۇق دوختۇرى فرانكلىن. بېكىرنىڭ قارشىچە، توي قىلغاندىن كېيىن ئورنىغا داۋاملىق سىيىپ قويىدىغان ئوغۇل - قىزىلارنىڭ سىگەك كېسىلى ساقىيىپ كېتىدىكەن. ئۇ ئۆزىنىڭ يېقىنقى ئەسىرى «سىگەك كېسىلى ياكى ئورنىغا سىيىپ قويۇش» دېگەن كىتابىدا، ئۆزىگە تونۇش كىشىلەردىن ئون ئايال، تۆت ئەرنىڭ تېرى قىلغان كېچىسىدىن تارتىپ، تۈگەل ساقىيىپ

يېپ كەتكەنلىكىنى ئېلان قىلغان. ئۇ، دوختۇرلارنىڭ بۇل-
داق كېسەل بولغۇچىلارغا توي قىلماسلىقىنى تەكلىپ قىلىش-
نىڭ ئاساسى يوق، دەپ ھېسابلىغان. ئۇ، سىيگەك كېسە-
لىگە، گىرىپتار بولغان نۇرغۇن كىشىلەر گەرچە توي قىلغان
دىن كېيىن، يەنىلا ئورنىغا سېيىپ قويسىمۇ، لېكىن ئۇ-
لارنىڭ توي قىلغاندىن كېيىنكى تۇرمۇشىنىڭ يەنىلا ئىن-
تايىن ئىناق - بەختلىك ئۆتۈۋاتقانلىقىنى بايقىغان.

29. ئامراقلىشىپ كەتكەن چاغدىكى قارام قىلىمىشلار

سوئال: ئۆتكەن ئۈچ ئاي جەرياندا، مەن قىز دوست-
تۇم بىلەن داۋاملىق ئۇچرىشىپ تۇردۇم. ئۇ مېنىڭ ئۆزىگە
بەك ئامراقلىقىدىن قانغان ھەرىكەتلىرىمگە يول قويدى.
بىز گەرچە ھەقىقىي جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزمىگەن بولساقمۇ،
لېكىن بەزىدە ئادەتتىن تاشقىرى يېقىن بولۇپ كەتكەنلى-
كىمىز ئۈچۈن، مەندىن مەنى چىقىپ كېتىدۇ، مەن شۇنى
بىلگۈم كېلىدۇكى، مەنى جىنسىي يول ئاغزىغا چۈشسە، ئۇ
ئۆزلۈكىدىن جىنسىي يولغا كىرىپ كېتىپ، قىزنى ھامىلدار
قىلىپ قويايلامدۇ؟

دوختۇر: مەنىنىڭ تولۇق ئېقىش - ئاقىمىسىدىن
قەتئىينەزەر، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئاياللارنىڭ جىنسىي
ئەزاسى بىلەن ئۇچرىشىپ قالسىلا، پۈتۈنلەي ھامىلدار بو-
لۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ كۆپىنچە يۈزى ئېچىلمىغان قىز-
لاردا يۈز بېرىدۇ، ئەرلەرنىڭ ئاجرالما سۇيۇقلۇقىدا مەنى
بولىدۇ. ئەگەر ئۇ جىنسىي يول ئاغزى يېنىغا چۈشسە، ئۆز-
لۈكىدىن جىنسىي يول، بالىياتقۇ ۋە توخۇم يەتكۈزۈش

لەيچىسىگە كىرىپ، ئۇ يەردە ئۇرۇقلىنىپ ھامىلە پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

مەنى چىقىمىسى ھامىلدار بولۇش يۈز بېرىدۇ، بۇ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن ئەرلەرنىڭ ئاجىزلىقىغا مۇيۇقلۇقىدا، بەزىدە ئۇرۇقنىڭ بولغانلىقىدىن بولىدۇ، يۈزى ئېچىلمىغان قىزلارنىڭ قىزلىق پەردىسىدە بىر چوڭ تۆشۈك ياكى بىرنەچچە كىچىك تۆشۈك بولىدۇ، مەنى بۇ يەردە پۈتۈنلەي ئۆتۈپ كېتەلەيدۇ.

30. ئاداش ئويناش ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلاش تۇرۇۋېتىدۇ

سوئال: مەن بەزى ئەرلەر ئۆزىنىڭ خوتۇنىدىن خۇپ يانە باشقا خوتۇنلار بىلەن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزسە، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلاپ كېتىدىكەن، يەنە بەزى كىشىلەر باشقىلار يېنىدا تۇرسا سەيەلمەيدىكەن ياكى سىيۋاتقاندا باشقىلار يولۇقۇپ قالسا، سەيەلمەي توختاپ قالىدىكەن، دەپ ئاڭلىدىم. بۇ قانداق ئىش؟

دوختۇر: باشقىلار بار يەردە سەيەلمەسلىك نېرۋىنىڭ جىددىيلىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. قورۇنۇش نۇرغۇن كىشىلەردە بار ئىلمەت بولسىمۇ، لېكىن داۋاملىق بولۇۋەرمەيدۇ، شۇڭا بۇنى مەسئەلە دەپ قارىماسلىق كېرەك.

ئۆزىنىڭ خوتۇنى بار تۇرۇقلۇق، باشقا ئاياللار بىلەن بىر يەردە بولغاندا جىنسىي ئەزاسىنىڭ كېرەككە كەلمەسلىكىنىدۇ يۇقىرىدا ئېيتىلغان روھىي ئامىل كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، چۈنكى ئۇ ئاڭلىق ياكى ئاڭسىز ھالدا ئازابلىنىدۇ.

قالايمىقان ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش ئۇلى
ئوسال ھالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇلى
بۇنىڭدەك ئاتوغرا مۇناسىۋەتتىن بالدۇرراق قول ئۈزۈشكە
دەۋەت قىلىش كېرەك.

2. جىنسىي ئەزا ۋە تۇرمۇش تازىلىقى

31. ئاياللار تازىلىقى

سوئال: مەن پات - يېقىندا توي قىلماقچىمەن. ئىككى
مىز بىر - بىرىمىزنى ھەقىقەتەن ياخشى كۆرىمىز، مەن
تويىمىزنىڭ ئىنتايىن مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىنى ئۈمىد
قىلىمەن. جىنسىي ئەزانىڭ تازىلىقى ئىنتايىن مۇھىم، دەپ
قارايمەن، شۇڭا، سىز ماڭا ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى
يۇيۇپ تۇرۇش، پاكىز تۇتۇش ۋە ئاسراشقا دائىر ساۋاتلار-
نى سۆزلەپ بەرسىڭىز قانداق؟

دوختۇر: ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، توي قىلىمىغان
قىزلار جىنسىي ئەزا قىسمىنى سوپۇنلاپ ئاستا - ئاستا يۇ-
يۇپ تۇرۇشى، نازۇك ئەسۋابلارنى يۇغاندەك، جىنسىي ئەزا
لەۋلىرىنى ئېھتىيات بىلەن ئېچىپ پاكىز يۇيۇپ تۇرۇشى
كېرەك. دىلچىقنى تەپسىلىي تەكشۈرۈپ، بارلىق كىر ۋە
باشقا پەسكىنلەر نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرۇشى لازىم.

دوختۇرلار تەلەپ قىلىسا، ئادەتتە يۈزى ئېچىلمىغان

قىزلار جىنسىي پولىلىرىنى يۇمىسالىقى كېرەك. ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى كىرنى ئۆزى تەبىئىي ھالدا چىقىرىۋېتىلەيدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان پاكىزلىقنى ساقلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق سېسىق پۇراقلاردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. كۆپ ساندىكى خوتۇن - قىزلار توغرا يۇيۇش ئۇسۇلىنى بىلمەيدۇ. بەزى دوختۇرلار، تازىلىق ئۆيىدىكى ۋاننىغا چۈشۈپ يۇيۇنماسلىق كېرەك، چۈنكى مۇشۇنداق يۇيۇنۇپ جىنسىي يولغا سۇ كىرگۈزۈۋېتىشكە بولمايدۇ، ئەڭ ياخشى چارە سۇ قۇيىمىغان داستا ئوڭدا يېتىپ، ئىككى پۇتنى ئالدى تەرەپكە يىغىپ، چاتنى كېرىپ، سۇ قاچىسىنى مۇۋاپىق ئېگىزلىكتە بېسىپ قويۇپ، شىلانكا ئارقىلىق نورمال سۇ چۈشۈرۈپ، يۇيۇش كېرەك دەپ قارايدۇ. ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ بىر يۈرۈش ئۇسۇلى بولىدۇ؛ مۇھىمى ئېھتىيات قىلىش كېرەك. دوختۇرنىڭ رېتسىپىسىز يۇيۇنىدىغان سۇغا دورا ئارىلاشتۇرماستىن كېرەك، ئەڭ ياخشى سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىشلىتىلىشى ھەم سۇ مۇۋاپىق ئىلىمان بولۇشى كېرەك.

32. ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش

سوئال: ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنىڭ سەۋەبى نېمە؟ مېنىڭ ئايالىم ئون نەچچە ياش ۋاقتىدىن تارتىپ مۇشۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغانىكەن. مېنىڭچە، بۇ، نورمالسىز ئەھۋال، مەن ھەيز ئاغرىقىنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ يولىنى بىلمەكچىدەم.

دوختۇر: ھەيز ئاغرىقىنى مەلۇم سەۋەب كەلتۈرۈپ

چىقارمايدۇ، ئۇنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ بىرەر ئاددىي ئۇسۇلىمۇ يوق. مۇتەخەسسسلەر كېسەلنىڭ سەۋەبى ئۈستىدە ئىزدەنگەن ۋە ئۇنى داۋالىغان چاغدا، كېسەل كىشىنىڭ پۈتكۈل تارىخىنى تەپسىلىي مۇھاكىمە قىلىشىمۇ كېسەلنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشى ناھايىتى تەس، پەقەت كېسەلنى داۋالاش تەدبىرىنىلا قوللىنىپ، ئاغرىتىشى يەڭگىلەتەلەيدۇ.

ئاز ساندىكى كېسەللەرگە ئارىلاشما گورمون ئوكۇلى ئۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنداق داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ نۇر-غۇن كېسەللەرنى داۋالاشتىكى ئۈنۈم پەرق ناھايىتى چوڭ. ھەممەيلەن ھەيز كەلسە بەل ئاغرىيدۇ دېيىشكەندىكىن، نۇرغۇن ئاياللار ھەيزنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشىدىن قورقىدۇ. بۇنداق قورقۇش روھىي ھالىتى بالىياتقۇنىڭ يىغىلىپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ (بۇ خۇددى ئادەمنىڭ ئۇشتۇمتۇت چۆچۈپ كېتىپ، پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ جىددىي يىغىلىپ قالغىنىغا ئوخشايدۇ)، نەتىجىدە ھەيز كەلگەندە تېخىمۇ ئاغرىتىدۇ، دوختۇرلار ھەمىشە بەزى تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى يېزىپ بېرىپ، بۇنداق قورقۇش، جىددىيلىشىش روھىي ھالەتلىرىنى تۈگىتىشكە ياردەم بېرىدۇ.

33. ھەيز كېلىش ۋە يۇيۇنۇش

سوئال: ھەيز كېلىش مەزگىلىدە يۇيۇنۇش زىيانلىق-مۇ؟ ئەگەر يۇيۇنۇش زىيانلىق بولسا، قانچە كۈندىن كېيىن يۇيۇنۇشقا بولىدۇ؟ مەن ئادەتتە دۇشتا يۇيۇنمەن. بەزىلەر بۇلى داستا يۇيۇنۇشتىنمۇ زىيانلىق، دەيدۇ.

دوختۇر، ئاياللار ساھەسىدىكىلەر بىردەك ھالدا،
ھەيز كېلىش مەزگىلىدە يۇيۇنۇش زىيانلىق، دەپ ھېسابلايدۇ،
قەدىمكى نۇرغۇن ئەقىدىلەردە، ھەيز كېلىش مەزگىلىدە
يۇيۇلۇش مەنىنى قىلىنىدۇ. ئەل ئىچىدە تارقىلىپ يۈرگەن
قاراشلارمۇ ئانچە ئېنىق ئەمەس. مەسىلەن، نېمە ئۈچۈن
زىيانلىق؟ بۇ ھەقتە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن ئىككى خىل
قاراش بار؛ بىرى يۇيۇنۇش ھەيز كېلىشنى توختىتىپ
قويمىدۇ، شۇڭا زىيانلىق، دېگەن قاراش، يەنە بىرى، ھەيز
كېلىش مەزگىلىدە بالىياتقۇ بويۇن ئاغزى ئېچىلىپ قالىدۇ،
يۇيۇنغاندا پاسكىنا سۇلار كىرىپ كېتىدۇ دېگەن قاراش.
بۇ قاراشلار خاتا. ئەگەر ھەيز كۆرگەن خوتۇن - قىز -
لار سوغۇق سۇدا يۇيۇنسا، جىنسىي ئەزاسى ۋە پۈتۈن
بەدىنى سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ ھەيز توختاپ
قالىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن دۇشتا يۇيۇنغاندا، بۇنداق تە
سىر بولمايدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەيز كېلىش مەزگىلىدە تازىلىنىش
قا رېئايە قىلىش ھەممىدىن مۇھىم.

بىردىنبىر ئالاھىدە دىققەت قىلىش زۆرۈر بولغىنى
شۇكى، ياشلىق مەزگىلىدە تۇنجى قېتىم ھەيز كەلگەن
چاغدا ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىش ۋە غەم قىلىشلار
ئاياللاردا ھەيزنىڭ مۇھىملىقىنى ئارتۇتۇپ مۇبالىغە قىلىپ
تىش قارىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق قاراش زىيانلىق.
ھەيز كېلىش كېسەل ئەمەس، بەلكى نورمال
فىزىئولوگىيەلىك فۇنكسىيە بولۇپ، زۆرۈر بولغان تازىلىققا
دىققەت قىلىشتىن باشقا پەۋقۇلئاددە بولۇۋالماستىن، قىز -
لارنىڭ بالاغەتكە يېتىش ئۆتكىلىدىن ئۆتۈشكە پايدىسى

بار. شۇڭلاشقا مۇۋاپىق يۇيۇنغاننىڭ زىيىنى يوق. لېكىن بۇ دەل سىز خېتىڭىزدە ئېيتقاندىكى دۇشتا يۇيۇلۇش بىلەنلا چەكلىنىدۇ.

34. جىنسى يول تامچە قۇرتى

سوئال: مەن يېقىندا جىنسى يولىدىن چىققان بىر خىل ئاق يىرىك سۇيۇقلۇقنى كۆرۈپ چۈچۈپ كەتتىم. بۇ يىرىك چىققاندا ئاغرىق ھېس قىلىمىغان بولساممۇ، لېكىن قاتتىق قىچىشىغا چىدىيالماي، بەك بىزار بولدۇم. ھەر قېتىم ھەيز كېلىشنىڭ ئالدى - كەينىدە ئەھۋال بەك ئېغىرلىشىدۇ. بۇنى قانداق داۋالاش كېرەك؟

دوختۇر: سىزنىڭ جىنسى يولىڭىز بىر خىل ئىنتايىن كىچىك جانلىق جىنسى يول تامچە قۇرتىنىڭ يۇقۇملىنىشىغا ئۇچرىغان بولسا كېرەك. بۇ، ئاياللارنىڭ جىنسى يولىدا دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. 20% دىن 40% كىچە بولغان خوتۇن - قىزلاردا مۇشۇنداق كېسەللىك بولىدۇ. بەزى ئەر - خوتۇنلار ئۆزئارا ئۈزلۈكسىز ھالدا يۇقۇملىنىپ تۇرىدۇ.

ئاياللار مۇشۇنداق كېسەل بىلەن ئاغرىسا، ئۆزى داۋالاش ئالماي، دوختۇرغا كۆرۈنۈشى كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاش قىيىن ئەمەس، بىراق ۋاقىت تەلەپ قىلىدۇ. ئايالى مۇشۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئەر كىشىمۇ ئۆزىنى تەكشۈرتۈشى كېرەك. بىر تەرەپ داۋالىنىپ، يەنە بىر تەرەپ بۇ كېسەل بىلەن قايتىدىن يۇقۇملىنىپ قالسا، ياخشى بولمايدۇ، ئەر كىشىنى داۋالاش ئايالىنى داۋالاشتىن قىيىن. ئەگەر ئەر -

خوتۇننىڭ قايسىبىرىدە مۇشۇ كېسەل بولسا، تۇپتىن داۋالاپ ساقايتىشتىن بۇرۇن، قوغدىنىش قىلماي تۇرۇپ، جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ، ئەر كىشى مۇھاپىزەت قاپچۇقى ئىشلىتىشى كېرەك.

«ئەڭ دەسلەپ قانداق يۇقۇلمىنىش بولىدۇ» دېگەن مەسىلىدە، تىببىي ساھەدىكىلەر ئىچىدە يەنىلا تالاش - تارتىش بار.

بەزى ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ دوختۇرلىرى بۇ، ئاياللارنىڭ چوڭ تەرەتتىن كېيىنكى تازىلىق تىلىش ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارايدۇ. ئۇلار مۇنداق دەيدۇ: تازىلىق قەغىزى ئارقا تەرەپتىن ئالدى تەرەپكە تارتىپ سۈرۈلسە، كېسەل مىكروبنى ئارقا تەرەت يولى ئاغزىدىن جىنسىي يول ئاغزىغا ئۆتىدۇ (جىنسىي يول تادىچە قۇرتى چوڭ ئۈچەينىڭ دائىملىق مېھمىنى ھېسابلىنىدۇ).

35. جىنسىي يول مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش

سوئال: مېنىڭ ئايالىم 24 ياشقا كىردى، بىزنىڭ توي قىلغىنىمىزغا ئىككى يىل بولدى. ئۇ، كىتابتىن؛ ئەگەر ئاياللار جىنسىي يولىنى قورۇۋالسا، زەكەرنىڭ بېسىمىنى ئاشۇرۇپ، جىنسىي ئالاقىدىن ھۇزۇرلىنىشنى كۈچەيتىدۇ، دېگەننى كۆرۈپتۇ. ئاندا - ساندا بىر - ئىككى قېتىم قورۇ-ۋېلىشىدىن باشقا، خوتۇنۇم ئانچە بەك كۈچەپ كەتمەيدۇ. قانداق قىلغاندا ئۆگىنىۋالغىلى بولىدىغانلىقى ھەققىدە يول كۆرسەتسىڭىز.

دوختۇر: ئۇچتىن بىر قىسىم ئاياللاردا ئوخشاش بول-
مىغان دەرىجىدە داس مۇسكۇلى ۋە جىنسى يول دىۋارى
مۇسكۇلىلىرى بوشىشىپ كېتىش كېسىلى بولىدۇ. بەزى
دوختۇرلار گىمناستىكا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق،
جىنسى ئەزالىرىنىڭ مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىپ، ناھايىتى
ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكەن.

جەنۇبىي كالىفورنىيە شىتاتى ئۇنىۋېرسىتېتى تىببىي
ئىنستىتۇتىنىڭ دوكتورى گېگىرنىڭ ھۆكۈم قىلىشىچە، جىنسى
يول مۇسكۇلىنى كۈچەيتىشنىڭ جىنسى تۈرمۈشتىن ھۇزۇر-
لىنىشىنى ئاشۇرۇشقا پايدىسى بولىدىكەن، شۇنداقلا ئاياللاردا
بولىدىغان جىنسى ئالاقىغە سوغۇق مۇئامىلىدە بولۇش
كېسىلىنى يوقاتقىلى بولىدىكەن.

نۇرغۇن ئاياللار گىمناستىكا ئويناش ئارقىلىق، جىنسى
يول مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتكەندىن كېيىن، جىنسى تۈر-
مۈشتىن ناھايىتى زور قانائەت ھاسىل قىلغانلىقىنى
ئېتىراپ قىلىشقان.

تۇغۇتتا بەزىدە ئارىلىقنىڭ يىرتىلىپ كېتىشى بىلەن
جىنسى يول بوشىشىپ كېتىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.
بۇ مەسىلىنى ئارىلىقنى تۈزەش ئوپېراتسىيىسى قىلىش
ئارقىلىقلا ھەل قىلىشقا بولىدۇ.

36. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈش

سوئال: مەن ھامىلدار بولۇپ قالدىم. مۇشۇ مەزگىل-
دە، جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە خەتەرلىكمۇ؟ تۇغۇتتىن ئاۋۋال
قانچىلىك ۋاقىتقىچە جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە بولىدۇ؟ مەن

ئېرىمنىڭ جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈمەيدىغان ۋاقىتنى بەك
ئۇزارتىۋېتىشىنى خالىمايمەن. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، جىنسى
ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشى زىيانلىقمۇ - يوق
ياكى بالدۇر تۇغۇپ قويىدىغان ئىشلار بولامدۇ - قانداق؟
دوختۇر: نۇرغۇن نوپۇزلۇق ئىرىياپلار مۇنداق دەپ
قارايدۇ: نورمال ئەھۋال ئاستىدا، ھامىلدار بولغان دەس-
لەپكى ئۈچ ئاي ۋە ئاخىرقى بىر ئاي ۋاقىت ئىچىدە جىنسى
ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى توختىتىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا
چاغدا، جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈلسە، خەتەرلىك ۋەقە تۇغۇل-
مايدۇ، لېكىن زەكەرنى جىنسى يولىغا بەك ئىچكىرى
كىرگۈزمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. دىلچىقنىڭ غىدىق
لىنىشى ئىككى تەرەپنى جىنسى تەلەپنى قاندۇرۇشقا
مەجبۇر قىلىدۇ. خېلى كۆپ ساندىكى ئاياللار زەكەرنىڭ
تۈۋىگىچە كىرىشىدىن تولا ھۇزورلىنمايدۇ، بەلكى زەكە-
بوشاق كىرگەندىلا، قانات ھاسىل قىلالايدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، جىنسى ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى
پەللىگە يېتىشى خەتەرلىك ئەمەس، بۇ جەھەتتە نوپۇزلۇق
دوختۇر ئالەن. كاتماچ مۇنداق دەيدۇ: «ھامىلدارلىق
مەزگىلىدە ئاياللارنىڭ جىنسى ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە
يېتىشىنىڭ زىيىنى يوق. ئادەتتىكى چاغلاردىكىگە ئوخشاشلا
پايدىلىق.»

ئەگەر بويىدىن ئاجراپ كېتىش ئامىلى مەۋجۇت
بولسا، جىنسى ئالاقە مەسىلىسىدە دوختۇردىن مەسلىھەت
ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئادەتلىنىپ قالغان بويىدىن ئاجراپ
كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دوختۇرلار ھامىلدارلىق
مەزگىلىدە جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى ھەرقاچان چەكلەيدۇ.

37. يۈرەك كېسىلى ۋە جىنسى ئالاقە قىلىش

سوئال: مەن بۇ يىل 35 ياشقا كىردىم، يۈرەك كېسىلىم بار، دوختۇر مېنىڭ دەم ئېلىشىمنى ۋە يېمەك - ئىچمىكىمنىڭ بەلگىلىك مىقداردا بولۇشىنى تەشەببۇس قىلدى. جىنسى ئالاقە قىلىش يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپلا قالماستىن، جىنسى ئالاقە قىلغاندىن كېيىن، مەن ئادەتتىكى چاغدىنمۇ بەكرەك ھېرىپ كېتىمەن.

ئايالىم ماڭا ئىنتايىن ھەمكارلىشىدۇ، مېنىڭ دەردىمگە يېتىدۇ. بىز جىنسى تۇرەۋشتا تازا ئوبدان ماسلىشىمىز، مېنىڭ يۈرەك كېسىلىم تۈپەيلىدىن بىزنىڭ بەختلىك تۇرمۇشىمىزنىڭ بۇزۇلۇشىنى خالىمايمەن. لېكىن ئايالىمنىڭ يۈرىكىمىڭ جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىكى ھەرىكەتكە بەرداشلىق بېرەلمەي قېلىشىدىن بەكمۇ ئەنسىرەيدۇ، ئۇنداق بولسا، ئىككى تەرەپنىڭ جىنسى تەلپىنى، بولۇپمۇ ئايالىمنىڭ جىنسى تەلپىنى قاندۇرۇشنىڭ باشقا چارىسى بارمۇ - يوق؟
دوختۇر: مەشھۇر يۈرەك كېسەللىكى دۈتەخەسىسى فىلىپ. رىچارت، يۈرەك كېسىلى بار نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆزلىرىنىڭ جىنسى تۇرەۋشىنى داۋاھلاشتۇرۇش ئىمكانىيىتى بولسىمۇ، لېكىن، بىرىنچىدىن، قانداق يۈرەك كېسىلى ئىكەنلىكىگە، ئىككىنچىدىن، قانداق جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشكەنلىكىگە قاراش كېرەك، دېگەن.

رىچارت مۇنداق يازىدۇ: «ھەر خىل ئادەمگە ۋە ھەر خىل شارائىتقا قاراپ، ھەر خىل جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە بولىدۇ. ئەر - خوتۇن ئىككىيلەن ئاللىقاچان

بىر - بىرىنىڭ ھەرىكىتىگە كۆنۈپ كەتكەنلىكتىن، كۆپ
يىلدىن بۇيان، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنىڭ بىر يۈرۈش
ئۇسۇلىنى تېپىۋالغان، ئانچە كۆپ جىسمانىي كۈچ سەرپ
قىلماي ھەم يۈرىكىنى ئارتۇقچە جىددىيلەشتۈرۈۋەتمەيلا
جىنسىي تۈرەۋش تەلپىنى قاندۇرۇپ كېتەلەيدۇ. يۈرەك
كېسىلى بار كىشىلەر بەزىدە مۇۋاپىق جىنسىي ئالاقە
ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق، بىر - بىرىگە
كۆيۈنىدۇ، بىر - بىرىنىڭ داغىغا يېتىدۇ ۋە ئۆزئارا ھەم-
كارلىشىدۇ. بۇنداق قىلىش جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندىن
كېيىنكى دەم ئېلىش ۋە ئەسلىگە كېلىۋېلىشكە ياردەم
بېرىدۇ. ئەر - خوتۇنلار جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش
ئالدىدىكى تەييارلىق جەريانىدا، ئۆزئارا يېقىملىق، كۆيۈ-
نۈش ھېسسىياتىغا تولغان بولۇشى ھەمدە بىر - بىرىنى تەبىئىي
ھالدا جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە جەپ قىلىشى، جىنسىي
قوزغىلىشنىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىشىگە ۋە تامامەن پايدىلىق
بوشىشىپ بېرىش مەقسىتىگە يېتىشى لازىم. ئەھۋال
مۇشۇنداق بولسا، يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ جىنسىي
ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى چەكلەشنىڭ ھاجىتى يوق. بەلكى
يۈرەك خىزمىتى، كېسەللىكنىڭ قانداق زىيان كەلتۈرىدۇ-
غانلىقى، شۇنىڭدەك زەخمىلەنگەن يۈرەك بەرداشلىق
بېرەلمىگۈدەك جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى بىلىشى كېرەك.»
«جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشنى قىسمەن زەخمىلەن-
گەن يۈرەك چەكلىمىسى ئىچىدە كونترول قىلىپ قويۇشقا
بولامدۇ، بۇنى ئالاقىدار كىشىلەر چوقۇم ئېنىقلىۋېلىشى
كېرەك. بارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، مۇشۇنداق كونت-

رول قىلىشنى قوللانسا جىنسى مۇناسىۋەتسىز تۇرمۇش كەلتۈرۈپ چىقارغان ئازابتىن بۇ خىل كونترول قىلىش ئادەمنى ساغلام قىلىشى مۇمكىن.»
شۇنى تەكىتلەپ ئۆتۈش كېرەككى، ھەر بىر كىشىدە كىيىم يۈرەك كېسىلىنىڭ ئۆزىگە خاس ئۆزگىرىش قانۇنىيىتى بولىدۇ، دوختۇر بىلەن مۇتەخەسسسلەرلا مەلۇم كونكرېت كېسەل كىشىلەرگە يول كۆرسىتىپ بېرەلىشى مۇمكىن.

38. جىنسى ئالاقە قىلىش ۋە ياش قۇرام

سوئال: مەن 58 ياشقا كىردىم. ئايالىم 55 ياشقا كىردى، بىر ئوغۇل، بىر قىزىمىز بار، ئۇلار ئۆيلۈك - ئوچاقلىق بولۇپ بولدى.

بۇنىڭدىن ئۈچ يىل ئىلگىرى، بىزنىڭ جىنسى تۇرمۇشىمىز باشتىن - ئاخىر ئىنتايىن نورمال بولۇپ كەلگەنىدى. يېقىنقى ئۈچ يىلدىن بۇيان بولسا، ئايالىم مەيلىگە قارىماي جىنسى تۇرمۇشى توختاتتى. ئۇ ھەيىز كېسىلىش دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن، تېخىمۇ سوغۇق دۇئادىلە قىلىدىغان بولۇپ قالدى. ئۇ مەن بەك قېرىپ كەتتىم، ئەمدى يەنە ئەخمەق لەرچە جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈۋەرمەيلى، دەيدۇ ھەم بۇنچە ياشقا كىرگەنلەردىن ھېچكىم جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزمەيدۇ، دەيدۇ.

ئۇنىڭ بۇ قارشىغا مېنىڭ تازا ئىچىم پۇشىدۇ. يېقىن - دىن بۇيان مەنمۇ ئۆزلىۈكۈمدىن بوشاپ قېلىشقا مەجبۇر بولدۇم. مەن نورمال جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق، ئۆز مەسىلەمنىڭ ھەل بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. ئايالىم،

جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتسە، كىشىنى رايك كېسىلىگە دۇچار قىلالايدىكەن، دەپ قىر قىلدۇ. دوختۇر: ئايالنىڭ زىيادىكى ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋىتىگە بولغان كىز قاراش ۋىكتورىيە دەۋرىدىن قېپقالغان. ئۇ پاندا ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەت بۇرمىلانغان، ئۇنىڭغا نىسبەتەن توغرا چۈشەنچە ھاسىل قىلىنىشىغا. ئايالنىڭ ھەيز كېلىش مەزگىلىدىن كېيىن، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى توختىتىش زۆرۈر، دەپ خاتا قاراپلا قالماستىن، بەلكى جىنسىي مۇناسىۋەتنىمۇ «ئەخمەق» لەرنىڭ ئىشىغا ئايلاندۇرۇپ قويغان. ياشلىق دەۋرىدىكى جىنسىي ئالاقە پەقەت پەرزەنت كۆرۈش ئۈچۈن ۋە ئايال كىشىنىڭ مەجبۇرىيىتى، دەپ قارىغان، خالاس.

ئۇنىڭغا شۇنى دەپ قويۇڭكى، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش رايك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دېيىشىنىڭ قىلچە ئاساسى يوق. مېخانىك نۇقتىئىنەزەر بىلەن قارىغاندا، ئەر كەر رايك كېسىلى مەۋجۇت بولسا، جىنسىي تۇرمۇشتا ئاغرىش ۋە قان كېتىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن، جىنسىي تۇرمۇش ھەرگىز رايك كېسىلىگە گىرىپتاز قىلمايدۇ، ئايالنىڭ جىنسىي تۇرمۇشقا بولغان تەلەپنىڭ ئەر - ئايالدا (جۈملىدە) دىن ئەڭ قېرى كىشىلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدىغان تەبىئىي، ساغلام تەلەپ ئىكەنلىكىنى چۈشىنىشى كېرەك. نوپۇزاق بىر دوختۇر ۋارت. ئارۋالدىز كىشىلەر 70 ياشقا، ھەتتا 80 ياشقا كىرگەندىمۇ، يەنىلا پات - پات جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە ئىنتىلىدۇ ھەمدە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن لەرزە تىلىنىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ.

خۇددى ئەنگلىيىدە چىقىدىغان تىببىي ژۇرنىلىدا كۆر-
ستىلگەندەك، قارشىلىق كۆرسىتىدىغان توغرا تىببىي ئاساس
بولمىسىلا، نورمال جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى ياشانغانغا
قەدەر داۋاملاشتۇرغىلى بولىدۇ ھەمدە ئىككىلا تەرەپكە پايدى
دەسى ۋە لەززىتى بولىدۇ.

39. ھەيز كېلىش دەۋرىدىكى جىنسىي تۇرمۇش

سوئال: مەن بۇ يىل 49 ياشقا كىردىم، ئېرىم 46 ياشقا
كىردى. يېقىندا بالىياتقۇمنى ئوپىراتسىيە قىلىپ ئالدۇرۇۋەت-
تىم. شۇنىڭدىن كېيىن، بىزنىڭ تۈرەۋشىمىزدا ئۆزگىرىش
بولدى. مەن ئەمدى ئېرىمنىڭ جىنسىي تەلپىنى بۇرۇنقىدەك
قاندۇرالمىدىغان بولۇپ قالدىم. مېنىڭدە ھەيز كېلىش
ناھايىتى ئۇشتۇمتۇت بولدى. يولدىشىمغا تەدرىجىي تەكشۈپ
ماسلىشىشقا پۇرسەت بولماي قالدى.

ئېرىم جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ئىنتايىن
قايغۇرۇۋاتىدۇ.

دوختۇر: جىنسىي تەلپىنى قاندۇرۇشتىن ئىبارەت بۇ
لۇقتىدىن قارىغاندا، بالىياتقۇمنىڭ ئېلىۋېتىلىشى بۇنىڭغا
قىلچە تەسىر قىلمايدۇ، پەقەت جىنسىي يوللا زور دەرىجىدە
قىسقىرايدۇ؛ ساۋات كەمچىل بولغانلىقى ئۈچۈنلا، ئېرىمىز
لېمە ئۆزگىرىش بولغاندۇ، دەپ قارىغان.

خاتا تونۇش تۈپەيلىدىن، نۇرغۇن ئەرلەر ئايالىنىڭ
بالىياتقۇسىنى ئالدۇرۇۋاتقانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارغا بولغان
جىنسىي ئارزۇسىدىن ئۈمىد ئۈزىدۇ. نۇرغۇن ئاياللار مۇشۇ

ئوپپراتسىيە سەۋەبىدىن، جىنسىي تۈرەۋشۈم تۈگىدى، دەپ خاتا چۈشەنچىدە بولمىدۇ.

بىر ئايال جىنسىي ئىقتىدارىنى يېشى خېلى بىر يەر-گە بارغىچە، ساقلىيالايدۇ، ئاز ساندىكىلەر 80 نەچچە ياش قىچىمۇ ساقلىيالايدۇ، ئەرلەرمۇ شۇنداق. ھەيز توختىغاندىن كېيىن ئاياللارنىڭ بائىياتقۇسى ئاستا - ئاستا قىسقىرايدۇ، تۈخۈمداننىڭ ئىقتىدارىمۇ توختايدۇ، لېكىن ئۇلاردا يەنىلا جىنسىي ئىنكاس بولىدۇ، ئۇلارنىڭ جىنسىي ھېسسىياتى يۇقىرى پەللىگە چىقالايدۇ. بەزىلەرنىڭ جىنسىي تۈرەۋشى تېخىمۇ ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. چۈنكى ھامىلدار بولۇپ قېلىش تىن قورقۇشنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ. سىزنىڭ ئەھۋالىڭىزمۇ شۇنداق بولۇشى كېرەك.

40. خەتنىلىك كىرى

سوئال: مەن 50 ياشقا كىرىپ قالدىم. بىرنەچچە يىلدىن بۇيان مەن زەكەرىمىدە بىر خىل پىشلاققا ئوخشاش نەرسىنىڭ پەيدا بولۇپ قالغانلىقىنى سېزىپ قالدىم. ئۇنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولامدۇ؟

دوختۇر: سىز ئېيتقان نەرسە، خەتنىلىك كىرى دەيدىغان بىر خىل قېتىپ قالغان ئاجرالىملار، زەكەرنىڭ سىرتقى قەۋىتىدە ياكى ئىچىدە ناھايىتى كىچىك ئاجرالىما بەزلەر بولۇپ، ئۇنىڭدىن چىققان ئاجرالىما قۇرۇغاندىن كېيىن قېتىشىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەمەس، تەبىئىي بولىدىغان نەرسە، ئۇنى يۇيۇپ، پاكىزلاپ تۇرۇش كېرەك، داۋالاشنىڭ

ھاجىتى يوق، ئىسسىق سۇ بىلەن سوپۇنلاپ يۇيۇپ، يېنىك سۇرتۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئۈستىگە دورا سېلىپ قويىدىلا بولىدۇ.

41. جىنسى ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى دورىلار

سوئال: ھاراق جىنسى ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى دورىدۇ؟
ھاراقنىڭ ئايالىمغا نىسبەتەن ئانچە قوزغىتىش رولى يوق.
ئۇ ئاسانلا تېخى كۈيلىمەيدۇ. ئۇنىڭ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ قوزغىلىشىمۇ تەس. بىزنىڭ توي قىلغىنىمىزغا سەككىز يىل بولدى، تېخىچە بالىمىز يوق. ئۇ ئىشلەتكۈدەك باشقا قوزغىتىش دورىسى بارمىدۇ؟

دوختۇر: جىنسى ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورىلار دېگەن نىمە، جىنسى تەلەپنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇنداق دورىلار ئۈستىدە ئىز-دېنىپ كېلىۋاتىدۇ، لېكىن ئۈنۈم كۆرگەنلىرى ناھايىتى ئاز. ھاراق ۋە ئىسپىرت قاتارلىق ئىچىملىكلەرنىڭ ھېچقايسىسى جىنسى ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورا ئەمەس، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر ئادەتتە تورموزلاش رولىنى ئوينايدۇ، لېكىن جىنسى ئۈنۈمى جەھەتتە جىنسى ھېسسىياتنىڭ قوزغىلىشىغا ياردەم بولىدۇ. لېكىن ئۇ جىنسى ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورا ئەمەس، ئۇ جىنسى ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى نېرۋىلارغا قارىتا جىنسى غىدىقلىغۇچى رولىنى ئوينايدۇ. پەقەت نېرۋىلارنى تورموزلاشنى ئاجىزلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. بەزى دورىلار جىنسى ئەزالارنى غىدىقلىيالىشىمۇ، لېكىن ئۇ خەۋپلىك ھەم زەھەرلىك.

نۇرغۇن ئۆسۈملۈك دورىلار ناھايىتى ياخشى جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى دورىلار بولۇپ، ئۇ بۆرەكنىڭ چىقىرىش ئىقتىدارى ئارقىلىق سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنى خىمىيەلىك زەھەرنى قوزغاش رولىنى ئوينىيالىشى مۇمكىن. ئۇلار جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغاشتەك خۇشالمىق تۇيغۇ پەيدا قىلىشى مۇمكىن، لېكىن كۆپچىلىكى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ ۋە پۈتۈن بەدەننى زەھەرلەيدۇ.

بەزى جىنسىي ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورا ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ قۇرۇق نامىلا بار.

ئەڭ ئۈنۈملۈك جىنسىي ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورىلارمۇ پەقەت ۋاقىتلىق ئۈنۈم بېرىدۇ، شۇنداقلا ئىشلەتكۈچىنىڭ بەدنىنى بارغانسېرى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئەر - خوتۇن ئىككىگىلار پىسخىكىلىك تەھلىل يۈرگۈزۈۋالغاندا ھەم جىنسىي تەربىيە ئېلىشىڭلار لازىم، شۇنداق قىلغاندا، سىلەرنىڭ بەزى ئەندىشەڭلار تۈگىشى ۋە تورموز لاش نامىلىرىڭلار تۈزۈلۈشى مۇمكىن.

2. ھاراق ۋە بالدۇر مەنى چىقىپ كېتىش

سوئال: مەن دائىم مەنىنىڭ بالدۇر چىقىپ كېتىۋاتقانلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي تۇرمۇشۇمنىڭ بۇزۇلۇۋاتقانلىقىنى سېزىۋاتىمەن. مەن شۇنىڭغا دىققەت قىلدىمكى، ھەر قېتىم ھاراق زىياپەتلىرىگە قاتناشقاندىن كېيىن، جىنسىي تۇرمۇشۇم بىر قەدەر مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆتىدۇ، بۇنىڭ داۋامى نېمە؟
دوختۇر: جىنسىي ئىنكاس ھاراقنىڭ كۈچىگە قارىتا قالاھىدە سەزگۈر كېلىدۇ. بۇ، باشقا شەرتلەرگە، مەسىلەن،

جىددىيلىشىش ۋە تەشۋىشلىنىشكە ئوخشايدۇ. ئۇرولوگلارنىڭ
(سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى ئىلمىزىڭ مۇتەخەسسسى)
كۆزىتىشىچە، مۇۋاپىق مىقداردا تەركىبىدە ئىسپىرت بولغان
ئىچىملىكلەرنى تۈرمۈزلاش دورىسى قىلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.
بۇنداق قىلىش ھېلىقى بالدۇر مەنى چىقىپ كېتىش كېسە
لىگە گىرىپتار بولغان كىشىگە پايدىلىق. بىراۋپمۇ بېسىمغا
ئۇچرىغان ۋە جىددىيلىشىدىغان كىشىلەر ئۈچۈن، داۋالاش
ئۈنۈمى بولۇپ، ئۇلارنى بېسىم ۋە جىددىيلىشىشتىن ئازاد
قىلىدۇ. لېكىن تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئىسپىرت بولغان
ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىلا، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈنۈمى
بولىدۇ. ئەگەر ھاراق كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۇنىڭ ئاقى
ۋىتى ئومۇمەن كىشىنى جىنسى ئالاقە ئىقتىدارىدىن پۈتۈن
لەي مەھرۇم قىلىدۇ ھەمدە مەنىنىڭ مىقدارىنى زور دەرىجىدە
تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، نەتىجىدە ھامىلدار بولۇش پۇرسىتى كېمە
يىپ كېتىدۇ.

ھاراقنىڭ ئوخشاش بولمىغان كىشىلەرگە ئوخشاش
بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغانلىقىنى بىلىۋېلىش ئىنتايىن
مۇھىم، ئىت ئۈستىدە قىلىنغان تەجرىبىدىن مەلۇم بول-
لۇشىچە، ھاراق بىلەن ئىتتىڭ جىنسى ئەزاسىنىڭ قوزغىشىنى
تۈرمۈزلىغىلى بولىدىكەن، لېكىن بەزىدە نېرۋا خاراكىتىرلىك
جىنسى ئەزاسى ئاجىز ئىتتارنىڭ جىنسى ئەزاسىنى قوزغى-
غىلى بولىدىكەن.

ھازىرقى شەكىلنىڭ خەۋپىگە مەل قارىماسلىق كېرەك.

43. جىنسىي لەپىنى يىغىش ۋە سالامەتلىك

سوئال: يىگىت - قىزلار بىر - بىرىنى ياخشى كۆرۈشسە، لېكىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشەلمىسە، بۇنىڭ بەدەنگە زىيىنى بارمۇ - يوق؟ مەن پۈرگەن يىگىت بىلەن ئاز دېگەندە، يەنە بىر يىلدىن كېيىن توي قىلماقچىمەن. بىز ئىككىمىز بىر پەردە بولساق، ئامالنىڭ بېرىچە ئۆزىمىزنى تۇتۇۋېلىپ، جىنسىي ھەرىكەت سادىر قىلمايمىز، لېكىن يەنە ئۆزىمىزنىڭ جىنسىي ئىنتىلىشىمىزنى مۇشۇنداق بېسىۋېلىش - مېز بەدىنىمىزگە زىيان - زەخمەت يەتكۈزۈپ قويارمۇ؟ دەپ ئەندىشە قىلىمىز، سىزنىڭ ياردەم بېرىشىڭىزنى ۋە يول كۆرسىتىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمىز.

دوختۇر: جىنسىي ئىشتا ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشنىڭ تەن سالامەتلىكىگە بولغان تەسىرى توغرىسىدا تىببىي پەندە ناھايتتى زور قالاش - تارتىش بار. ھازىر بۇ تېما ئۈستىدىكى تەتقىقات تېخى تولۇق ئەمەس، شۇڭا بۇ مەسىلىگە يەكۈر خاراكتېرلىك جاۋاب بېرىش ھازىرچە تەس.

بۇ مەسىلنى كۈنكە كىشىنىڭ كۈنكەپت ئەھۋالىنى كۆزدە تۇتۇپ ئويلىنىش كېرەك. بۇنى ئاشۇ جىنسىي ھەۋەسى ئۇزغۇپ تۇرغان ھەم ئۈزۈلۈپ كېتىشى ھالدا جىنسىي غىدىقلىنىش شارائىتىدا تۇرغان كىشىلەر بىلەن ھەۋەسى يوق جىنسىي تەلپى كەمچىل بولغان ھەم جىنسىي غىدىقلىنىشقا ئۇچرىمايدىغان شارائىتتا تۇرۇۋاتقان كىشىلەرگە پەرقلىق مۇئامىلە قىلىش كېرەك.

بۇ توغرىدا نوپۇزلۇق دوكتور ئابلاخان سىتوننىڭ

سۆزىگە قارىغاندا، نۇرغۇن كىشىلەر جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈ-
زۈشنى كېچىكتۈرگەندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ھېچقان-
داق خەتەرلىك ھادىسە كۆرۈلمىگەن. بۇنىڭدىن باشقا، بەزى
كىشىلەردە جىنسىي نەپسىنى يىغىشقا قارىتا جىسمانىي جە-
ھەتتىن تارتىپ، ھېسسىيات جەھەتكىچە خاتىرجەملىك
كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.
قارىماققا ۋاقىتنىچە نەپسىنى يىغىش بىزگە ۋە سىزنىڭ
توي قىلماقچى بولغان يىگىتىڭىزگە نىسبەتەن ھېچقانداق
زىيان - زەخمەت يەتكۈزمەيدىكەن.

44. گورمون ئىستېمال قىلىش

سوئال: مۇبادا بىر ئەر - ئاياللار ئىستېمال قىلىدىغان
گورموننى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشقا نۇسخا قانداق
تەسىر قىلىدۇ؟ بۇنداق دورىنىڭ باشقا ئۈنۈمدىن تاشقىرى،
ئۇنى كېسەلگە، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەڭپۇڭسىز-
لىققا كىرىپتار قىلىدۇ؟ ئۇنىڭغا مەڭگۈلۈك زىيان يەتكۈزمەيدۇ؟
ئەرلەر ئۇزاق ۋاقىت ئەرلەر گورمونىنى ئىستېمال
قىلسا، ئۇنىڭ نەتىجىسى قانداق بولىدۇ؟
ئەگەر بۇنداق ئىش ئاياللاردا يۈز بەرسە، ئۇنىڭ زى-
يىنى بولىدۇ؟

دوختۇر: ئەر - ئاياللار گورمونىنى ھەركىم ئۆزلىۈكى-
دىن ئىشلىتىۋالماي، دوختۇرلارنىڭ، ئەڭ ياخشى ئىچكى
ئىشلىتىۋالماقچى مۇتەخەسسسلەرنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئىشلىتىش
كېرەك. گورموننى قالايمىقان ئىشلىتەندە، قانداق بولىدىغان
لىقى ۋە قانداق كېسەللىكنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ھېچ-

كسىم ئالدىنقىلا ئېيتىپ بېرىلمەيدۇ، بۇنى ئاساسەن
ئىشلىتىش مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بەلگىلەيدۇ.
گورموننىڭ ئەكسى تەسىرىمۇ كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا
قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. ئاياللار گورمونىنى (ئانىلىق گور-
مونى) ئۇزاق ۋاقىت كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە، ئەرلەردە
تۆۋەندىكىدەك ئەكسى تەسىر پەيدا قىلىدۇ: زەكەر قوپىماس
بولۇپ قالىدۇ، سەمىرىپ كېتىدۇ، كۆكرەك كېڭىيىپ كېتىدۇ.
سېرىق تۈكلەر يوقايدۇ، سىرتقى جىنسىي ئەزاسى يىگىلەپ
قالىدۇ.

ئەرلەر گورمونى ئىشلىتىلسە مەنىنى كېمەيتىۋېتىش،
ئەلگىرى مۇپتىلا بولغان مەزى بېزى رايونى ئېغىرلاشتۇرۇپ
قويۇشى مۇمكىن.

ئاياللارمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئۇلاردا ناچار رول ئويناپ،
ئەركەكلىشىشنى، قان ئارىلاش تەرەت كېلىشىنى ۋە باشقا
چاتاقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

گورموننى پەقەت تىببىي داۋالاش جەھەتتە
دۆرۈر تېپىلغاندىلا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

3. جىنسىي كېسەللىك ۋە جىنسىي ئىقتىدار توسقۇنلۇقى

45. ئۇرۇقداننىڭ تۆۋەن چۈشمەسلىكى

سوئال: مەن 17 ياشلىق بىر يىگىت بىلەن تونۇشۇپ
قالدىم، ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئۇرۇقدان خالىمىغا چۈشمەيدىم

دىكەن. بۇنىڭدىن ئۈچ يىل ئاۋۋال، ئۇ بەزى مۇتەخەسس
سىلەرگە كۆرۈنگەن بولسىمۇ، لېكىن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى
بولماپتۇ.

ئۇرۇقداننىڭ ئورنىنى قانداق بەلگىلەش كېرەك؟ ئو-
پېراتسىيە قىلىنسا، ئۇنىڭ قانداق تەسىرى بولىدۇ؟
دوختۇر: پەقەت قول بىلەن سىلاپ ياكى ئوپېراتسىيە
قىلىش ئارقىلىق، ئۇرۇقداننىڭ ئورنىنى بەلگىلەشكە بولىدۇ.
بۇنىڭدىن باشقا ئامال يوق. ئومۇمەن چاتىراق كانىلىدى-
كى ئۇرۇقداننى قول بىلەن سىلاپ بىلىش مۇمكىن، ئەگەر
قورساق بوشلۇقىنىڭ باشقا يېرىدە بولسا، ئۇنىڭغا ئوپېرات-
سىيە ئارقىلىق دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ.

دوختۇر ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق، ئۇرۇقداننى
ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈرەلەيدۇ. بىراق بۇنداق ئوپېرات-
سىيەگە ئوخشاش بولمىغان قاراشلار بار، بەزى دوختۇرلار
25 ياشقا كىرىشنى كۈتۈش كېرەك، شۇ چاغدا ئۇرۇقدان
ئۆزلۈكىدىن ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى مۇمكىن، دەپ
قارايدۇ. يەنە بەزى دوختۇرلار بولسا، بالدۇرراق گورمون
ئارقىلىق داۋالاشنى ياكى ئوپېراتسىيە قىلىشنى تەشەببۇس
قىلىدۇ.

ئۇرۇق قىسمى ياكى چاتىراق كانىلى تېمپېراتۇ-
رىسى ئاستىدا يېتىلەلمىگەنلىكتىن، ئۇرۇقدىنى چۈشمىگەن.
كىشى جىنسى ئىقتىدارغا ئىگە بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ
ئەسلىلەندۈرۈش ئىقتىدارى بولمايدۇ، ئومۇمەن ئۇرۇقداننىڭ
چۈشمەسلىكى سەۋەبىدىن تۇغماسلىق كېسىلى كېلىپ چىق-
قاندىلا، دوختۇر ئوپېراتسىيە قىلىدۇ.

46. مەنى سۇيۇقلۇقى بىلەن قان كېلىش

سوئال: كېچىلىك ئۇيقۇدا ئېھتىلام بولغاندا، مەنى بىلەن قان كېلىش نېمىدىن دېرەك بېرىدۇ؟ يېقىنقى بىر-ئەچچە، ھەپتىدە ئېھتىلام بولغاندا چىققان مەنىنىڭ توق قىزىل، جىگەر رەڭدە ئىكەنلىكىنى بايقىدىم. مېنىڭدە ئىلگىرى زادى بۇلداق ئىھۋال كۆرۈۋالمايىمەن. قىسقا ۋاقىت ئىچىدە، بۇنى داۋالمايمۇ ساقايتقىلى بولامدۇ، ئەگەر ساقىيالمىسام مۇتەخەسسسلەرگە كۆرۈنسىم بولامدۇ - يوق؟

دوختۇر: مەنى ساقلىنىدىغان ئۇرۇق خالتىسىدا ئىنتايىن ئۇششاق تومۇر قەۋەتلىرى بولىدۇ. ئۇنۇرغۇن ئۇششاق قان تومۇرلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. ئۇنىڭ ئاسان زەخمىلىنىشى مەنىدە ئاز - تولا قان كېلىشكە سەۋەب بولىدۇ. بۇ بۇرۇندىن قان كەلگەنگە ئوخشايدۇ. قىزىل قانلا كەلسە، ئادەتتە ئۇنىڭدىن ھودۇقۇشنىڭ ھاجىتى يوق. داۋالانمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. بەزىدە ئۇرۇق خالتىسىدا ئاستا خاراكىتلىك يۇقۇملاننىش ياكى كېسەل ئالامىتى يۈز بەرسىمۇ، قان كېلىشكە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. نۇرغۇن كېسەل كىشىلەردە كېسەلنىڭ سەۋەبى ئېغىر بولمىسىمۇ، ئۇلار يەنىلا دوختۇرغا تەكشۈرتۈشى كېرەك.

قانداق بولۇشتىن قەتئىينەزەر، ھەرقانداق كىشى مەنىنىڭ قان ئارىلاش كەلگەنلىكىنى سەزسە، دەرھال سۆيىدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى دوختۇرلىرىغا كۆرۈنۈپ، كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى تېپىش كېرەك.

47. ياشلاردىكى ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى

سوئال: مەن 33 ياشقا كىردىم، زەكەرىمنى قوپتۇرۇپ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش تەلپىمىدىن چىقىشىمنىڭ بارغان سېرى قىيىنلىشىۋاتقانلىقىنى سەزمەكتىمەن. زەكەرىم قاتتىق ئۇخلىغان ۋاقىتىدىن باشقا چاغدا، ناھايىتى ئاز قوپىدۇ. بەزىلەر ماڭا، ياشلاردىكى ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى كۆپىنچە پىسخىك (روھىي) ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەيدۇ. لېكىن بۇنداق ئەھۋال جىسمانىي ئاجىزلىق ۋە كېسەللىك تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقامدۇ - قانداق؟

دوختۇر: جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان 40 ياشتىن تۆۋەن كىشىلەرنىڭ %16 تىدىكى جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى جىسمانىي ئامىل كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چوڭ مېڭە ۋە ئومۇرتقىنىڭ جىنسىي ئەزالارنىڭ قوپۇشىنى ھەم مەنى چىقىشىنى تىزگىنلەيدىغان توقۇلمىلىرىدا كېسەل بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئومۇرتقا بىرەر زىيان - زەخ مەتكە ئۇچرىسىلا، جىنسىي ئەزا قوپماسلىقى مۇمكىن. بەزىدە جىنسىي ئەزا - سۈيدۈك يولى (مەزى بېزى قاتارلىقلار) - دىكى ئاستا خاراكىتلىك كېسەللىكلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىققا ئوخشاش كېسەللىكلەردە، شېكەر سىيىش (دىيابىت) كېسىلىمۇ بىللە بولىدۇ. ئاقىلانە چارە: دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ، جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنىڭ جىسمانىي ئامىل سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىغا ياكى ئۇنىڭدىن كېلىپ چىقىدىغانلىقىغا قاراشتىن

تەبارەت. ئەگەر بۇ جەھەتتىكى ئامىل يوققا چىقىرىلسا، سەۋەبىنى روھىي جەھەتتىن ئىزلەشكە توغرا كېلىدۇ. خېلى ئۇزۇندىن بۇيان، جىنسىي ئەزالار ئالىمى ۋە ئورولوگلار بىر ئەرنىڭ زەكەرى مەيلى قانداق ۋاقىتتا بولسۇن، تولۇق قوپسىلا، ئۇ گىرىپتار بولغان جىنسىي ئاجىز-ئامىق كېسىلنى جىسمانىي ئامىل كەلتۈرۈپ چىقارمىغان، دەپ قارايدۇ. بۇ شۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇكى، جىنسىي ئەزاسى ئىلگىرى قوپقان (گەرچە قېتىم سانى ناھايىتى ئاز بولغان بولسىمۇ)، ھازىر بولسا، جىنسىي ئاجىزلىق ياكى يېرىم جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ كېسىلىگە كۆپىنچە روھىي ئامىل سەۋەب بولىدۇ.

48. ۋاقىتلىق جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى

سوئال: مېنىڭ توي قىلغىنىمغا يەتتە يىل بولدى، بىر بالام بار، يولدىشىم بىلەن بىللە بولغاندا، ئۇنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولىدۇ. بىز ھەر قېتىم ئۈچ ھەپتە ئايرىلىپ كېتىپ، يەنە بىر يەردە بولساق، دەسلەپكى ئاخشىمى ئۇ ھامان جىنسىي ئالاقە قىلالماي قالىدۇ. مەن ئۇنىڭ ماڭا سادىقلىقى ياكى سادىق ئەمەسلىكىدىن گۇمانلانغان بولساممۇ، ھېچقانداق ئاساسم يوق. ئۇ بۇنىڭدىن ئىنتايىن ئوڭايىسىزلىنىدۇ. سىز بۇ ئەھۋالنى چۈشەندۈرۈپ قوياالمىسىز؟

دوختۇر: تۈرلۈك ئامىللارنى ئويلىغاندىن كېيىن، سىزنىڭ ئاشۇ بىرنەچچە «جىنسىي ئاجىزلىق كېچىسى» دىن قايغۇرۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوقكەن، دېگەن قاراشقا كەلدىم.

چۈنكى بۇ دائىملىق ئەھۋال ئەمەس، بەلكى ئۇ ھامان نا-
ھايىتى تېز نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. ئۇ سىز بىلەن بىر
مەردە بولغاندا، بىر خىل جىنسىي ئادەت شەكىللەنگەن،
ئايرىلىش بىلەنلا ئادەتلەنگەن رىتىم بۇزۇلغان، ئۇ سىزدىن
ئايرىلغان چاغدا، بارلىق جىنسىي ھەژەن - سېغىنىش ھېس-
سىياتىنى بېسىۋالغان بولۇشى، ئۇنىڭ دەرىجىسىنىڭ ئەنە
شۇنداق تەلتۆكۈس بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن.
ئەتىجىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەھۋال يۈز بەرگەن. سىز
تۇنى كەچۈرۈشىڭىز كېرەك.

49. جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاش دورىلىرى.

سوئال: مەن 40 ياشقا كىرىپ قالدىم. جىنسىي ئا-
لاقە ئۆتكۈزىدىغان چاغدا، زەكەرىمنى قوپتۇرۇش تەس بو-
لۇۋاتىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشنىڭ قانداق
دورىلىرى بار؟

دوختۇر: مەلۇم كېسەللىكلەردە، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمى-
سى بويىچە بەزى دورىلارنى ئىچىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ
جىنسىي ئاجىزلىقنى دەسلەپكى قەدەمدە داۋالاشقا ياردىمى
بولىدۇ. بۇ دورىلار — جىنسىي ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ قوز-
غىلىشىنى تىزگىنلەش ياكى تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىدىن
ئىبارەت.

دوختۇرلار بەزىدە، تۈرلۈك دورىلار ئارقىلىق، يېرىم
جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالايىدۇ، تىنچلاندۇرۇش
دورىلىرى ئارقىلىق، قوپتۇرۇش نېرۋىلىرى تىنچلاندۇرۇلىدۇ؛

قوزغا قۇچى دورىلىرى ئارقىلىق، غىدىقلىنىش نەيچىلىرى بىلەن قوپتۇرىدىغان لېرۋىلارنىڭ ھەرىكىتى كۈچەيتىلىدۇ. شۇنى تەكىتلەپ ئۆتۈش كېرەككى، بۇنداق داۋالاش پەقەت دەسلەپكى تەدبىر. بۇ دورىلارنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچىلا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. جىنسى ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبىنى تېپىش ۋە يوقىتىش تېخىمۇ مۇھىم.

50. زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشى

سوئال: مەن كىچىككەنە غىدىقلىنىشقا ئۇچراپلا قالسام، بەزىدە ھېچقانداق روشەن سەۋەب بولماي تۇرۇپ، زەكەرنىم دەرھال قوزغىلىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلدىن قانداق ساقلانغىلى ۋە ئۇنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ؟ ئۇنىڭ قانداق دورىسى بار؟

دوختۇر: زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشىدا ھېچقانداق سەۋەب يوقتەك كۆرۈنىشىمۇ، لېكىن بەزىدە بۇنداق ئەھۋالنىڭ خەتنىلىكىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تارتىشىپ تۇرغانلىقىدىن بولىدىغانلىقىنى بايقاشقا بولىدۇ، دوختۇرلار بۇنى خەتنىلىكىنىڭ تارتىشىپ تۇرۇشى، دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ تارتىشىپ تۇرۇشى زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشىغا پۈتۈنلەي ياكى قىسمەن ياكى قىسمەن سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. ئادەتتە ئۇنى خەتنە قىلىش ئارقىلىق، داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. ئەگەر دوختۇرنىڭ داۋالاش تېخنىكىسى يۇقىرى بولسا، بۇنداق قىلىش كۈندىلىك تۇرمۇشقا ناھايىتى ئاز تەسىر قىلىدۇ.

دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان يەنە بىر سەۋەب شۇكى،

ھۇنداق ئەھۋالنى بەك ۋە نامۇۋاپىق ئىشتان كىيىشمۇ كەل-
تۈرۈپ چىقىرىدۇ. كىشىنىڭ دىققەتنى ئۆزىنىڭ جىنسى ئە-
زاسىغا مەركەزلەشتۈرۈشمۇ زەكەرنىڭ ئۆز لۈكىدىن قوزغىلىشىنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا ياشلارنىڭ جىنسى مەسىلە
ئۈستىدىكى پاراڭلىرىمۇ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ قوزغىلىشىنى
ۋە بىئاراملىق تۇيغۇنى پەيدا قىلىدۇ.

بەزى دورىلار ئارقىلىق، جىنسى تەلەپنى پەسەيتكىلى
بولىدۇ. ئادەتتە تىنچلاندىرۇش دورىسى ياكى گورمون مۇشۇ
تىپقا كىرىدۇ. بۇ دورىلارنى دوختۇر رېتسىپ يېزىپ بەرگەن
دەلە، ئاندىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەڭ ياخشى ناھايىتى
ئاز ئىشلەتكەن تۈزۈك.

ئەگەر بۇ جىسمانىي ئامىلدىن بولمىغان بولسا، ئۇنى
داۋالاشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى جىنسى تۇرمۇشقا قارىتا ساغ-
لام پوزىتسىيەدە بولۇش، پايدىلىق ھەۋەسنى قىلىش ۋە
تەنتەربىيە ئويناپ چىنىقىشلار بۇ كېسەلنى داۋالاشقا ئىنتا-
يىن پايدىلىق. ھاراق، چاي ۋە قەھۋەنى ھەددىدىن زىيادە
ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

51. خەتنە قىلىش

سوئال: مەن خەتنە قىلىشنىڭ قانداق ئىش ئىكەنلى-
كىنى بىلمەيمەن. بۇ چوڭ ئوپىراتسىيەمۇ؟ دوختۇر-
خاندا قانچە ۋاقىت يېتىشقا توغرا كېلىدۇ. ھەممە كىشى-
نىڭ توي قىلىشتىن ئاۋۋال مۇشۇنداق ئوپىراتسىيە قىلدۇ-
رۇشى كېرەكمۇ؟
مەن ئالماقچى بولغان قىز دوستۇم، بۇ ھەر ئىككىمىز

ئۈچۈن زۆرۈر بولغان تازىلىق تەدبىرى، سىز ئوپىراتسىيە قىلدۇرۇڭ، دەپ چىڭ تۇرۇۋالدى. مەن ئوپىراتسىيە قىلدۇر-
سام، بىزنىڭ جىنسى تۇرمۇشىمىزغا تەسىر يېتەمدۇ؟
دوختۇر: خەتنە تېلىش ھېچقانداق ئېغىر ئوپىراتسىيە
گەمەس، دوختۇرنىڭ ئوپىراتسىيە قىلىشتىن ئاۋۋال، دوختۇر-
خانىدا قانچە كۈن يېتىش ھەقتە، ئالدىن بىرنەچچە دېيىشى
تەسەرەك، لېكىن، ئادەتتە يېتىش ۋاقتى ناھايىتى قىسقا
بولىدۇ.

تېرى قىلىشتىن بۇرۇن ھەممە ئەرلەر مۇشۇنداق ئوپى-
راتسىيە قىلدۇرۇشى كېرەكمۇ - يوق؟ بۇ، مەسلىھەتلىشىشكە
دەرىزىدىغان مەسلىھەت. ئۇ قائىدىلىك ئوپىراتسىيە ھېسابلىنما-
دۇ - يوق؟ بۇ توغرىدا تىببىي ساھەدىكىلەر ئارىسىدا ناھا-
يىتى زور ئىختىلاپ بار. بەزى دوختۇرلار خەتنە قىلىنمىسا،
بالمىياتقۇ بويىنى راكى ئامىلى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، دەپ
قارايدۇ. ئۇلار بۇ كۆز قارىشىنى يەھۇدىلار ۋە مۇسۇلمانلار
نىڭ ئەرلىرى خەتنە قىلدۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئاياللىرى بال-
ياتقۇ بويىنى راكىغا ئەڭ ئاز گىرىپتار بولغان، دېگەن داۋام
بىلەن ئىسپاتلايدۇ. لېكىن بۇ نۇقتىنىڭ ئىلمىي ئاساسى
يەنىلا يېتەرلىك ئەمەس.

خەتنە قىلىشنىڭ جىنسى ھۇزۇرلىنىشقا ھېچقانداق
تەسىرى يوق بولۇشى مۇمكىن. خەتنە قىلغاندا، زەكەرنىڭ
ئۇچى كۆرۈنىدىغان بولىدۇ. بارا - بارا ئۇ بۇرۇنقىدەك
ئۇچىمۇلا سەزگۈر بولمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇنداق
قىلىپ ئۇنىڭ جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈش ۋاقتىنى ئۇزارتىش
ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ھەقتىمۇ ئوخشاش بولمى-
غان قاراشلار بار.

52. مەنى چىققاندىكى ئاغرىش

سوئال: مەن ھازىر 21 ياشقا كىردىم. بىر كېچىدە ئىككى قېتىم مەنى كەلتۈرەلمەيمەن، ناھايىتى روشەنكى مەنىڭدە مەنى سۇيۇقلۇقى كەمچىل بولسا كېرەك، مەن بىر كېچىدە 2 - قېتىم جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزسەم، زەكەرىم قويقاندا ئاغرىپ كېتىدۇ. نېمە ئۈچۈن مەنى چىقىرىش يېتەرسىز بولىدۇ؟ بۇنداق ئاغرىش ئومۇميۈزلۈك ھادىسىمۇ؟ دوختۇر: سىز ئېيتقان مەسىلىلەر مەۋجۇت كىشىلەر ئەڭ ياخشى جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈش قېتىمىنى ئازايتىشى، ھەتتا بىر كېچىدە بىر قېتىمغا چۈشۈرۈشى كېرەك. مۇكەممەل جىنسى تۇرمۇشىنى زورمۇزور ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ.

نېمە ئۈچۈن مەنى يېتەرلىك بولمايدۇ؟ مەنى بېزىنى 2 - قېتىملىق مەنى چىقىرىشقا كېرەكلىك سۇيۇقلۇقنى يېتەرلىك ئاجرىتىپ چىقىشتىن ئاۋۋال، مەلۇم ۋاقىت دەم ئالدۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بەزى كىشىلەر قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بىرنەچچە قېتىم مەنى چىقىراالايدۇ، لېكىن زور كۆپ چىلىك كىشىلەر بۇنداق قىلىشقا قادىر بولالمايدۇ. ئاجرالما ئاجرىتىش بېزىنى ھەددىدىن زىيادە ئىشلەشكە زورلاش ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سىز 2 - قېتىم زور-لاپ جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزگەندە ئاغرىق ھېس قىلمىسىڭىز، سىزدە ھېچقانداق چاتاق يوق بولۇشى مۇمكىن. ئاغرىق ھېس قىلىشىڭىز دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز كېرەك.

53. زەكەرنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يوغان بولۇشى

سوئال: مەن پات - ئارىدا توي قىلماقچىمەن، توي قىلغان كېچىسى قانداق قىلىشىمنى بىلمەيۋاتىمەن. مېنىڭ زەكەردىم قوزغالغاندا، بەك يوغىناپ كېتىدۇ. مېنىڭ ئالماقچى بولغان ئايالىمنىڭ تەن قۇرۇلۇشى كىچىك ھەم زىلۋا. ھەر ئىككىمىزنىڭ تەجرىبىمىز يوق. مەن ئۇنىڭغا زىيان - زەخەت يەتكۈزمەسلىك ھەم ئۇنى قورقۇتۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن، قانداق قىلىشىم كېرەك؟

دوختۇر: قىزىلارنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشىنىڭ ۋىجىك بولۇشى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتە ئۇنىڭ قىيىنلىشىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. جىنسىي يول سوزۇلۇشچان كېلىدۇ، ھالا تۇغۇلىدىغان تۇغۇت يولى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ئادەت يوغان زەكەرنىڭ كىرگىنىگە ھېچنېمە بولمايدۇ. خوتۇننىڭ ئىنتايىن بەك قورقۇپ كېتىشىدىن باشقا، ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزالىرىنىڭ چوڭ - كىچىكلىك پەرقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان جىنسىي ئالاقىدە قىيىنلىشىغا دائىر مىساللار ناھايىتى ئاز، زەكەرنىڭ يوغان بولغانلىقىدىن پەيدا بولىدىغان نامۇۋاپىق ۋە ئاغرىش قاتارلىق ئىشلار ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. شۇڭا ئەر - ئايال ھەر ئىككىسىنىڭ ئاناتومىيە ساۋاتىنى بىلىشى ئىنتايىن مۇھىم.

مەن سىزنىڭ يېڭى توي قىلغان كېچىسى ئەڭ ياخشىسى، سىلىقلاش دورىسى ئىشلىتىشىڭىزنى تەكلىپ قىلىمەن.

54. زەكەرنىڭ قىڭغىر بولۇشى

سوئال: مەن توي قىلىشقا تەييارلىنىۋاتىمەن، بىر مەسەلە ناھايىتى كۆپ ئىچىمنى پۇشۇرۇۋاتىدۇ، زەكەرىم قوپقاندا قىڭغىر بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق زەكەر جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە توسالغۇ بولامدۇ - يوق؟ ئايالىمغا ەۋۋاپىق كەلمەي قالامدۇ - قانداق؟

دوختۇر: زەكەرنىڭ قىڭغىر ياكى ياچاقسىمان بولۇشى ئومۇمىي ھادىسە. توي قىلىشتا، ئۇنىڭ مەسەلە بولۇپ قېلىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. زەكەر بۇلۇتسىمان توقۇلمىلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە نۇرغۇن بوشلۇق بار، ئۇنىڭغا قان تولۇش بىلەن قىزغىلىپ كېتىدۇ، لېكىن قان تولدۇرۇش جىسىملارنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئادەتتە ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا زەكەر قان ئاز تولغان تەرەپكە قىڭغىر بولامدۇ، بۇنىڭدىن ئالاقزادە بولماسلىق كېرەك. كۆپ ساندىكى ئەرلەرنىڭ زەكەرى ئازدۇر - كۆپتۇر ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە مەلۇم تەرەپكە قىڭغىر بولامدۇ. بەزى كېسەللەردە، زەكەر بېغىشى زەكەرنى تۆۋەنگە تارتىپ تۇرىدۇ، بۇنى دوختۇرلار ئاددىي ئوپېراتسىيە بىلەن ئوڭشاپ قويدۇ.

سىز سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى بۆلۈمىدىكى دوختۇرلارغا كۆرۈنۈڭ، ئۇلار سىزگە زەكەرنىڭ قىڭغىر بولۇپ قېلىشىدىكى سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، ئاندىن سىزگە ئۇنى تۈزلەشنىڭ زۆرۈرلۈكى ياكى زۆرۈر ئەمەسلىكىنى، ياكى تۈزلەشكە بولىدىغانلىقى، ياكى تۈزلەشكە بولمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىدۇ.

55. پىلون كېسىلى

سوئال: مەن 60 ياشقا كىردىم، يېقىندا زەكەرىيەنىڭ
بېشىغا بىر مۇنەك ئۆسۈپ قالدى. سىلاپ كۆرسەم ئىشىق
تەك قىلىدۇ. قوزغالغاندا زەكەرىيەنىڭ تۈۋى تەرىپى يۇقىرى
چىقىپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟ قانداق داۋالىغىلى
بولىدۇ؟

دوختۇر: مېنىڭ قارىشىمچە سىز پىلون كېسىلى بولۇپ
قاپسىز، ئۇ زەكەرىيەنىڭ بىر قىسىم يۇمشاق توقۇلمىلىرىنىڭ
قېتىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىنىق
ئەمەس، قاتتىق تالالىق داغ ھەمىشە زەكەرىيەنىڭ تۈۋىدە ۋە
ئۈستىدە ئۆسۈپ قالىدۇ، ئادەتتە كىشىلەر ئۇنى ئىشىق
دەپ قارايدۇ. پىلون كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندىن كېيىن
زەكەرىيە ھەمىشە يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ، دەسلەپكى ك
سەل ئالامىتى شۇكى، زەكەرىيە قوزغالغاندا ئاغرىيدىغان بولۇپ
قالىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ يەڭگىلەرەك ئالامەتلىرى توغرىدا
سىدا، بەزىلەر بۇ كېسەل ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت،
بالدۇر سېزىلسە، داۋالاش ئوڭاي دېيىشىدۇ. بەزى دوختۇر-
لار مەلۇم مىقداردا ۋىتامىن E نى ئىشلىتىدۇ، بەزى دوختۇر-
لار ئوپپىراتسىيە قىلىپ داۋالايدۇ، بەزىلىرى بولسا، ئۇلترا
بىنەپشە نۇر بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى رادىي ۋە رېنتگېن
نۇرى قاتارلىقلار بىلەن داۋالايدۇ.

پىلون كېسىلىنى دوختۇرنىڭ دىئاگنوزى ئارقىلىق
داۋالاشتا، ئەڭ ياخشى سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى
دوختۇرلىرىغا كۆرۈلۈپ ئۇنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاش
كېرەك.

56. جنسي ئەزادىكى سۆگەل

سوئال: مېنىڭ زەكەرىم ئۈستىگە بىر نەرسە ئۆسۈپ قالدى، دوختۇر دېئاگنوز قويۇپ «تاناسىل كېسەلىمكى» — سۆگەل» دىگەن، دېدى. مەن بەك ھەيران قالدىم. چۈنكى مەن زادىلا جنسى ھەرىكەت قىلمىغان تۇرسام، بۇ تانا-سىل كېسەل ماڭا نەدىن يۇقىدۇ؟ تېخىمۇ ئەجەبلىنەرلىكى شۇكى، دوختۇردا داۋالانمىپ ساقايسام، بىرقانچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، يەنە ئۆسۈپ چىقىدۇ.

دوختۇر: تىببىي ساھەدىكى ئەڭ يېڭى قاراش شۇكى، جنسى ئەزادىكى سۆگەل — ئادەتتە تاناسىل كېسەل سۆگىلى، دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى تۈرلۈك جنسى ھەرىكەتلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئېھتىمال، بۇنى بىرخىل نامەلۇم مىكروب پەيدا قىلسا كېرەك.

— بۇ كېسەل كۆپىنچە ئاياللارنىڭ جنسى ئەزاسىنىڭ ئەزەللىرىدە، ئەزلەر زەكەرىمنىڭ ئۈچىدا پەيدا بولىدۇ ئۇ ئەر — ئايال ئارىدا ئومۇمىيۈزلۈك بار. ئەڭ ياخشىسى، ئۇنىڭغا بەدەننىڭ باشقا جايلىرىغا چىققان سۆگەلگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىش كېرەك. نۇرغۇن كىشىلەر جنسى ھەرىكەت قىلمىسىمۇ، ئۇلاردا بۇ كېسەل دائىم كۆرۈلىدۇ، جۈملىدىن بالىلاردىمۇ بار.

ئەگەر سۆگەل كۆپ بولمىسا، ئادەتتە جنسى تۈرمۈشقا تەسىر يەتمەيدۇ. ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئاددىي، دورا ئىشلەتمىمۇ، ئوپپىراتسىيە قىلىشىمۇ ياكى توك بىلەن داغلىشىمۇ بولىدۇ.

57. مەزى بېزىنى ئوپپراتسىيە قىلىش ۋە جىنسى ئىقتىدار

سوئال: مەزى بېزى ئوپپراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارى قانچە ۋاقىتتا ئەسلىگە كېلەلەيدۇ؟ جىنسى ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى ئاۋۋالقىدەك بولامدۇ - يوق؟
دوختۇر: ئادەتتە جىنسى ئىقتىدارى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھېچقانچە مەسىلە ئەمەس. لېكىن ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس ئەسلىگە كېلىش مەزگىلى بولىدۇ، ئەسلىگە كېلىش ئۈچۈن، قانچە ۋاقىت كېتىدىغانلىقىنى مۇقىملاشتۇرۇشقا بولمايدۇ، شۇنداقلا ھەربىر كىشىنىڭ جىنسى ئىقتىدارىنىڭ تولۇق ئەسلىگە كېلىشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولمايدۇ. ئوپپراتسىيەدىن ئىلگىرى ناھايىتى ياخشى بولسا، ئوپپراتسىيە قىلىش ئومۇمەن جىنسى ئىقتىدارغا ئانچە تەسىر قىلمايدۇ.

جىنسى ئىقتىدار ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، جىنسى ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىشى كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەرخىل بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ بۇرۇنقىغا ئوخشاشلا بولىدۇ، نۇرغۇن كېسەل كىشىلەرنىڭ جىنسى ھېسسىياتى قوزغالغاندا، مەنى سۇيۇقلۇقى چىقمايدۇ قاليدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، مەنى سۇيۇقلۇقى دوۋساققا كىرىپ كېتىدۇ، بۇ «مەنى تەتۈز كېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

58. مەنى تەتۈر كېلىش

سوئال: مەن يېقىندا مەزى بېزنى ئوپېراتسىيە قىل-
مۇردۇم، شۇنىڭدىن كېيىن، جىنسى ئالاقە قىلغاندا مەنى
دوۋساققا ئېقىپ كېتىدىغان بولۇپ قالدى، بۇ قانداق ئىش؟
مەنىنىڭ داۋاملىق دوۋساققا ئېقىپ كېتىشىنىڭ زىيىنى
بارمۇ - يوق؟

دوختۇر: سىز ئېيتقان كېسەللىك «مەنى تەتۈر كېلىش»
دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈك يولى ئارقىلىق، مەزى بېزى ئوپې-
راتسىيە قىلىنغان كىشىلەرنىڭ زور كۆپچىلىكىدە «مەنى
تەتۈر كېلىش» يۈز بېرىدۇ. ئەپسۇسكى، دوختۇر بۇ ئەھۋال-
نى كېسەل كىشىگە ئالدىنلا ئېيتماي، نەتىجىدە ئوپېرات-
سىيىدىن كېيىن ئورۇنسىز ۋەھىمە كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن،
بۇ ياشانغان كىشىلەرگە ئانچە چوڭ تەسىر قىلمايدۇ (ئوھۇ-
مەن ياشانغان كىشىلەردە پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارى بول-
مايدۇ، جىنسى پائالىيەتمۇ ئازراق بولىدۇ).

مەنى تەتۈر كېلىشنىڭ يۈز بېرىشى قىسمەن ياكى
پۈتۈنلەي ئىشىغان مەزى بېزنى ئېلىۋېتىش ۋاقتىدا، سۈي-
دۈك يول قىرى ۋە ئارقا تەرەت يولىنىڭ ئىچىدىكى قورۇ-
غۇچى مۇسكۇللار زەخمىلەنىدۇ، نەتىجىدە ئۇرۇق خالىتىس-
دىكى مەنى چىقىرىش نەيچىسىنىڭ يۆنىلىشى سۈيدۈك
چىقىرىش يولىدىن دوۋساق تەرەپكە قاراپ
ئۆزگىرىپ كېتىپ، «مەنى تەتۈر كېلىش» كېلىپ چىقىدۇ.
ئارقا تەرەت يولىدىن مەزى بېزنى ئوپېراتسىيە قىلىشتا،
سۈيدۈك يول قىرىنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش

ناھايىتى تەس. چۈنكى ئوپپراتسىيە تاتۇقى ەزىكۇلارنىڭ
 قىسقۇرۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن، سۈيىدۈك يولى قىر-
 لىرى ئۆزگىرىپ كېتىپ، مەنى چىقىرىش نەيچىسىنىڭ
 يۆنىلىشىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ.
 «تاتۇر مەنى كېلىش» نىڭ بەدەنگە زىيىنى يوق،
 كىچىك تەرەت قىلغاندا مەنى تەبىئىي ھالدا چىقىپ
 كېتىدۇ.

59. ئەرلەردىكى يىل يەڭگۈشلەش دەۋرى

سوئال: ئەرلەردە يىل يەڭگۈشلەش دەۋرى يېتىپ
 كەلگەندە، قانداق ئۆزگىرىش بولىدۇ؟ بەزى دوستلىرىم
 ماڭا، يىل يەڭگۈشلەش دەۋرى يېتىپ كەلگەندە، ئادەم
 ئايالىغا قوپال تېكىدىغان بولۇپ قالىدۇ، دەيدۇ.
 ھەقىقەتەن شۇنداق بولسا، نېمە ئۈچۈن بۇنداق ئۆزگىرىش
 بۇز بېرىدۇ؟

دوختۇر: بەزى دوختۇرلار ئەرلەردە يىل يەڭگۈشلەش
 دەۋرى بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەرلەردىمۇ يىل يەڭگۈش-
 لەش دەۋرى بولىدۇ، دەپ قارايدىغان دوختۇرلار نۇرغۇن
 كېسەل ئالامەتلىرىنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ، لېكىن بۇنداق
 كېسەل ئالامەتلىرىنى ھەرقانداق كىشىگە توغرىلاشقا بولى-
 دۇ، بىرەر كىشىدە چوقۇم بۇ كېسەلنىڭ قانداق ئالامەت-
 نىڭ بولىدىغانلىقىنى بىلگەن كىشى يوق.

بەزىدە، كىشىلەر ئوتتۇرا ياشقا كەلگەندىن كېيىن،
 جىنسىي ئىقتىدارىدىن قېلىۋاتىمەن، دېگەن قاراش بىلەن بىرخىل
 ۋەھىمە پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ۋەھىمە بىلەن نۇرغۇن ئىدىيىۋى تەۋر-

نىش، مەسىلەن، روھسىزلىنىش، ئەر - ئايال مۇناسىۋىتى نورمال بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ، بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ئايال ئېرىنى كۆڭۈل قويۇپ خەۋەر ئېلىشقا دىققەت قىلىشى، بەزىدە ئۇنى داۋالاشنى كېرەك.

ياشاغاندا كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ ئاجىز-لىشىپ كېتىشى ناتايىن. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقىنىڭ پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولسىمۇ، لېكىن ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق يىل يەتتىگۈشلەش دەۋرىنىڭ ئىپادىسى بولۇشى ناتايىن، ياش، ساغلام كىشىلەردىمۇ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

جىنسىي تەلەپ ئازىيىش، مۇسكۇللار كۈچسىزلىنىش، ئاسان چارچاش، تۈرلۈك پائالىيەتلەرگە بولغان قىزىقىش كەملىشى، خىزمەتكە بولغان قىزغىنلىق سۇسلىشىش، ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، بىئارام بولۇش ۋە ئاسان تېرىنىش، لېرۋا جىددىيلىشىش، كەيپىيات تەۋرىنىپ تۇرۇش ھادىسىلىرى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ھەرقانداق كىشىدە يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ بىرەرسى ياكى ھەممىسى يۈز بېرىشى مۇمكىن، ئۇلارنىڭ يىل يەتتىگۈشلەش دەۋرىدە بولۇشى ناتايىن.

60. جىنسىي لەۋنىڭ ھەددىدىن زىيادە يوغان بولۇشى

سوئال: ھەددىدىن زىيادە يوغان جىنسىي لەۋنى ئويىپ راتسىيە قىلىش ئارقىلىق كىچىكلەتكىلى بولامدۇ؟ مېنىڭ جىنسىي لەۋلىرىم نورمال ئەمەس، ھەم ئۇزۇن، ھەم يوغان. بۇ مېنى ئىنتايىن ئوڭايسىزلايدۇرماقتا، بېشىم قېتىۋاتىدۇ.

مېنىڭ توي قىلغىنىمغا 19 يىل بولدى، ئەر -
خوتۇنلۇق دۇناسىۋېتىمىز ئىنتايىن ئىناق. مەن
دوختۇر ۋە سېستىرالارغا خەلىتە جىنسى لەۋاسىنى كۆرسە
تىشتىن خىجىل بولۇپ، يەنە پەرزەنت يۈزى كۆرۈشكە پېتى
مالماي كېلىۋاتىمەن.

مەن ناھايىتى ئېھتىيات قىلىپ، ئاياللار كېسەللىكلىرى
بۆلۈمىگە بېرىپ، زۆرۈر تەكشۈرتۈشلەرنىمۇ قىلىدىم. ماڭا
ئوخشاش ئەھۋالدىكىلەرنى داۋالاشنىڭ ئامالى بارمۇ؟ مەن
بۇنى دوختۇرغا قانداق ئېيتسام بولىدۇ؟

دوختۇر: سىزنىڭ جىنسى يول ئېغىزىنى ئوپپىراتسىيە
قىلىپ ئوڭشاش ناھايىتى ئاسان، ئوپپىراتسىيەمۇ ناھايىتى
ئاددىي. ئەگەر ئۇ سىزگە شۇنچە چوڭ قايخۇ ئې-
لىپ كەلگەن بولسا، ئوپپىراتسىيە قىلدۇرۇۋېتىڭ. ئۇنى ئو-
پپىراتسىيە قىلىپ ئوڭشاش ئاسان بولسىمۇ، لېكىن سىزنىڭ
رەھىمى قىياپىتىڭىزنى ئۆزگەرتىش ئەس ئىش.

سىزنى مۇشكۈل ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويغان ئىش،
دوختۇر ۋە سېستىرالار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئادەتكە ئايلىنىپ
قالغان. كۆپ ئۇچراپ تۇرىدىغان ئىش. بۇنداق مەسىلە
لەرنى ھەل قىلىش ئۇلار ئۈچۈن ئاددىيلا بىر ئىش.

61. دىلچىقنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يوغان بولۇشى

سوئال: مەن 23 ياشقا كىردىم، تېخى ياتلىق بولمى-
دىم، مېنىڭدىكى مەسىلە دىلچىقنىڭ يوغانلىقى، دىلچىقىم
ئىككى سۇڭ (بەش مىللىمېتر) دېگۈدەك ئۇزۇنلۇقتا، خۇددى

چىمچىلاق قولىدەك چوڭلۇقتا بولۇپ، تۆۋەن ساڭگىلاپ تۇرىدۇ.

بۇ جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە توسالغۇ بولالمىكىن، دەپ ئەنسىرەپ توي قىلالمايۋاتىمەن. شۇنداق بولامدۇ - يوق؟ ئىنتايىن ئۈمىدسىزلىقىمەن ۋە ئەندىشە قىلىمەن. مېنىڭ دىلچىقىم ھەقىقەتەن نورمالسىزمۇ؟ ئادەتتە دىلچىق قانچە چوڭلۇقتا بولىدۇ؟ قوزغالغاندا قانچە چوڭلۇقتا بولۇپ كېتىدۇ؟

دوختۇر: دىلچىق قوزغالغاندا، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن يېرىم ئىنگىلىز سۇڭ (1.27 مىللىمېتىر) ئۇزىرايدۇ. شۇنىڭ دەك قېرىنداش قەلەمنىڭ توملۇقىدىن (دىئامېتىرى تەخمىنەن تۆتتىن بىر ئىنگىلىز سۇڭ يەنى ئالتە مىللىمېتىردىن) ئېشىپ كەتمەيدۇ. ئۇنىڭ ئۇچىلا سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ، نورمال ئەھۋالدا، ئۇنىڭ قالغان قىسمى ئانلىق ئىچىدە بولىدۇ. ئۇنىڭ قوزغالغان چاغدىكى چوڭ - كىچىكلىكى بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق.

كەلگەن خېتىڭىزدىن قارىغاندا، سىزدە مەلۇم دەرىجىدە قوش جىنسلىق ئەھۋال مەۋجۇتتەك قىلىدۇ، ياكى سىزگە ئوخشاش كىشى ئىككى جىنسلىق، دەپ ئاتىلىدۇ، بۇنداق بولماسا - قىڭىزمۇ مۇمكىن. سىزدىكى مەسىلىنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق ئوخشاش ئانچە تەس ئىش ئەمەس. بىز سىزنىڭ سۈيىدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى دوختۇرلىرى ياكى ئاياللار كېسەللىكلىرى دوختۇرلىرىغا كۆرۈنۈپ بېقىشىڭىزنى، جىنسى خۇسۇسىيىتىڭىزنىڭ قانداقلىقىغا قاراپ بېقىپ، ئاندىن داۋالاشىڭىزنى تەكلىپ قىلىمىز.

62. قاياللاردا جنسى تەلەپنىڭ كەمچىل بولۇشى

سوئال: مېنىڭ توي قىلغىنىمغا ئالتە يىل بولدى، ئەمما مېنىڭ بالامۇ بار. مېنىڭدە مۇنداق دەسلەپ بار، مەندە ئېرىمگە نىسبەتەن جنسى تەلەپ يوق. مەن جنسى ئالاقىسى ئۆتكۈزۈشنى ناھايىتى ئاز خالاپلا قالماستىن، پەقەت ھەيز كېلىش ئاندىكى كۈنىلا جنسى تەلەپ قويغۇم كېلىدۇ. ئىش ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن، خۇمارىم بېسىلىپ قالىدۇ. ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىمىزدە مەسلە چىقىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، مەن دوختۇرنىڭ پىكىرىنى ئاڭلاشقا بەكمۇ تەشنا.

دوختۇر: ناھايىتى روشەنكى، سىزدە جنسى تۇرمۇشقا نىسبەتەن مەقسەتلىك ياكى مەقسەتسىز ھالدا بولسۇن يامان تۇيغۇ بار ئىكەن، شۇڭلاشقا سىزدە جنسى تەلەپ ناھايىتى ئاز بولىدۇ. سىزدە ھەيز كېلىش ئاندىدا جىنسى تەلەپنىڭ قوزغىلىشىدىن ئىبارەت بۇ پاكىت سىزدىكى مەسىلىنى تەن ئامبىلىنىڭ كەلتۈرۈپ چىقارمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

سىزدىكى بۇ ئەھۋال، باشقا نۇرغۇن كىشىلەرگە ئوخشاش جىنسى تۇرمۇش ھەققىدە خېلى بۇرۇنلا، خاتا پېتەكچىلىكنى قوبۇل قىلغانلىقىڭىزدىن بولغان. سىز جنسى تۇرمۇشتىن بەزار بولۇش، ئۇنى ياخشى كۆرمەسلىك روھى ھالىتىڭىز بىلەن ھەمىشە ئەرنى ياققۇرداسلىق، ئۇنىڭدىن زېرىكىش روھى ھالىتىڭىزنى يېپىپ كېلىۋېتىپسىز. جنسى تۇرمۇشتىن باشقا، سىزنىڭ ئائىلىڭىزدىكى باشقا ئامىللارنى

مۇ تەڭشەشكە توغرا كېلىدىكەن. سىز خەيرخاھلىقى بار
بىر پسخولوگىيە خادىمىنى تېپىپ، سۆزلىشىپ كۆرۈڭ.
ئۇنىڭ سىز ئېيتقان مەسىلىنى ھەل قىلىشقا ياردىمى بولۇ-
شى مۇمكىن. بەزى ئاياللار ھامىلدار بولۇپ قېلىشتىن
قورقۇپ، جىنسى تۇرمۇشىنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.
ئەگەر سىزدە مۇشۇنداق ئەھۋال مەۋجۇت بولسا، دوختۇر-
دىن مەسلىھەت ئېلىپ، دۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىڭ.

63. دىلچىقنىڭ ئۆرۈلۈپ قېلىشى ۋە جىنسى ھېسسى-

ياتنىڭ سۇسلىشىپ كېتىشى

سوئال: مەن يېقىندا بىر ماقالە ئوقۇپ چىقتىم، ئۇ-
نىڭدا بىرنەچچە يەرنى كېسىپ ئېلىۋېتىشتەك كىچىك ئوپې-
راتسىيە ئارقىلىق، جىنسى تۇرمۇشقا قىياچ، مۇ قىزىقمايدى-
غان ئايالنى جىنسى تەلىمى كۈچلۈك بولغان، جىنسى
تۇرمۇشنىڭ ھەمراھى قىلىپ چىققىلى بولىدۇ، دېيىلگەن.
بۇ راستمۇ؟ بۇ قانداق ئوپېراتسىيە؟

دوختۇر: سىز ئېيتقان ئوپېراتسىيە دىلچىق ئۇچى ۋە
ئۇنى ئوراپ تۇرغان شىللىق پەردىنى ياكى شىللىق توقۇل-
مىلارنى ئايرىۋېتىدىغان ئوپېراتسىيە. ئادەتتە بىر دانە گال
قىسقا ھەم توم تەكشۈرۈش يىڭىنى بولسىلا بولىدۇ. كې-
سىشمۇ كەتمەيدۇ. بۇنىڭدىن بىرنەچچە يىل ئىلگىرى بۇ
ئوپېراتسىيە تىببىي ساھەدىكىلەرنىڭ ۋە جەمئىيەتنىڭ دىققەت-
تىنى ئۆزىگە تارتقان ۋە مۇلاھىزە قوزغىغان تېمىغا ئايلى-
نىپ قالغانىدى. كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان ماقالىلەر
يېزىلىپ، بۇنداق ئوپېراتسىيەنىڭ رولى ئارتۇقچە تەشۋىق

قىلىنسا، جىنسىي مۇناسىۋەتكە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدىغان
 ھەر قانداق ئايال بىر كېچىدىلا ساقىيىپ
 كېتىدىغاندەك، كىشىلەردە بىر خىل خاتا تەسىرات پەيدا
 قىلغانىدى. جىنسىي مۇناسىۋەتكە سوغۇق مۇئامىلە قىلىش
 نىڭ تارقۇل ھالدا دىلچىقنىڭ ئۇچىغا جاراھەت چىققان
 كىشىلەك سەۋەبىدىن بولىدىغىنى ئانچە كۆپ ئەمەس،
 لېكىن روھىي كەيپىيات جەھەتتىكى سەۋەب ئاساسىي ئو-
 رۇندا تۇرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتكە سوغۇق مۇئامىلە قىلى-
 دىغان نۇرغۇن ئاياللاردا جىنسىي ئالاقىدىن قورقۇش ۋە
 خىجىل بولۇش قاتارلىق ئامىللار تۈپەيلىدىن جىنسىي
 ئورموزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ، ھەرگىز ئاددىي ئوپېرات-
 سىيە بىلەنلا ھەل قىلىشقا بولىدىغان ئىش ئەمەس.
 چاپلىشىپ تۇرغان ياكى بېسىلىپ تۇرغان دىلچىقنى
 ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولىدۇ، لېكىن قانداقلا بولمىسۇن،
 بۇ ئوپېراتسىيەگە مۆجىزە يارىتالايدۇ، دەپ ئۈمىد باغلىماس-
 لىقى كېرەك.

64. جىنسىي ئالاقىنىڭ قىيىن بولۇشى

سوئال: مېنىڭ تىۋى قىلغىنىمغا ئالتە ئاي بولدى.
 ھەر قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە ئېرىمنىڭ زەكەرى
 جىنسىي يولغا كىرە - كىرمەيلا، جىنسىي يول ئىچى
 بەك ئاغرىپ كېتىدۇ، جىنسىي يولۇم زەخىملىنىپ قالدىم-
 كىن، دەپ قورقۇۋاتىمەن. بىز قانداق قىلساق بولار؟
 بوختۇر: مۇنداق بىرلەشچە خىل ئەھۋالدا زەكەرنىڭ

جنسى يواغا كىرىشى قىيىن بولۇشى مۇمكىن. بىر خىلى،
 جنسى يوانىڭ مۇسكۇلىرى تارتىشىپ قېلىش ۋە پالەچ
 بولۇپ قېلىش كېسەلگە كىرىپتار بولغانلىقى، يەنە بىر
 خىلى، قىزلىق پەردىسىنىڭ چىڭ يۇمۇلۇپ قالغانلىقى
 (بۇنى ئوپىراتسىيە قىلىش ئارقىلىق ئېچىۋەتكىلى بولىدۇ)،
 ئۈچىنچى خىلى، جنسى يوانىڭ يېپىلىپ قېلىش كېسەل-
 گە كىرىپتار بولغانلىقىدىن بولىدۇ (بۇ تۇغۇلغان چاغدىلا
 شۇنداق بولۇشى ياكى كېيىن دەۋم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن
 بولغان بولۇشى مۇمكىن)، تۆتىنچى خىلى، جنسى ئەزانىڭ
 ئۆسۈشى دۈكەممەل بولمىغانلىقتىن بولىدۇ.
 سىز دوختۇرغا تەكشۈرتۈشىڭىز كېرەك، ئۇنداق قىلىم-
 سىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ ۋە قارشى تەرەپنىڭ جنسى ئەزاسىغا
 زىيىنى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، جنسى ئالاقە ئۆتكۈ-
 زۈش قىيىن بولۇش ئارقىسىدا كېلىپ چىققان روھىي تە-
 سىرەۋ كۆڭۈلىڭىزنىڭ كېلىپ بارىدۇ، بۇنى ئۆز ۋاقتىدا
 تەكشۈرتۈپ داۋالىتىڭ.

65. جنسى ئالاقىدىكى ئاغرىش

سوئال: توي قىلغىنىمغا ئىككى يىل بولدى، توي
 قىلىپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، ئايالىم بىلەن ئەمدىلا
 بىر يەردە بولۇشۇمغا ئۇ جنسى يولۇمنىڭ ئىچى ئاغرىپ
 كەتتى. دەپ تۇرۇۋالغانلىقى ئۈچۈن، بىزنىڭ بىر يەردە
 بولۇشىمىز ئوبدان بولماي كېلىۋاتىدۇ. بىز ئاياللار كېسەل-
 لىكلىرى بۆلۈمى دوختۇرلىرىغا كۆرۈندۈق، دوختۇر ئايالىم-
 نىڭ جنسى ئەزاسىنى بەك تارتىشىپ تۇرىدىكەن، جنسى

ئالاق قىلغاندا ئاستىراق بىر ئىش قىلىشقا، دەيدى. شۇنداق
تىمۇ يەنىلا ئاغرىيدىكەن.

ئايالىم يەنە بىر مۇتەخەسسەسكە كۆرۈنۈپ داۋالاندى،
ئۇ ئايالىمنىڭ جىنسى ئەزاسىنى كېڭەيتىش ئوپېراتسىيىسى
قىلدى ۋە ئۇنىڭغا دائىم كېڭەيتىپ بېرىدىغان ئەسۋاب
ئىشلىتىشكە، دەپ تەكلىپ قىلدى. لېكىن ئايالىم ئىزا تارت
قىنىدىن ئىشلىتىشكە كۆنمەي كېلىۋاتىدۇ، زادى قىلىپ
بولار؟

دوختۇر: سىزنىڭ ئېيتىشىڭىزغا قارىغاندا، ئايالىڭىز-
دىكى مەسىلە، ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ ئۆزىدىكى مەسىلە بولماستىن،
بەلكى روھىي جەھەتتىكى مەسىلىدەك تۇرىدۇ، ئۇ ئېھ-
تىمال جىنسى يول مۇسكۇلىلىرى تارتىشىپ قېلىش ياكى
يىخىلىپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولۇشى مۇمكىن،
ئادەتتە جىنسى ئالاقە قىلغاندا ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆ-
رۈلىدۇ. شۇڭا، ئۇنى داۋالىغان چاغدا، ئۇنىڭ جىنسى
ئالاقىسى ياقىتۇرماسلىقىدىكى سەۋەبىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى
تېپىش كېرەك، ئۇنىڭدا جىنسى ئالاقىسى روھىي جەھەتتىن
ياقتۇرماسلىق ياكى قورقۇش ئەھۋال باردەك قىلىدۇ، بۇنى
داۋالىتىش كېرەك.

بەزىدە يېڭى توي قىلغان قىز - يىگىتلەر تۇنجى
قېتىملىق جىنسى ئالاقىسى ياخشى بىر تەرەپ قىلالمايدۇ.
جىنسى تۇرمۇشقا ياخشى تەييارلىق بولمىغان ئاياللاردا،
روھىي جەھەتتە پايدىسىز ئىنكاس بولىدۇ. تۇنجى قېتىم-
دىكى بۇنداق چۆچۈپ كېتىش ئۇنىڭدا ھەر قېتىملىق
جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشتە قورقۇش ھېسسىياتى پەيدا قىلىدۇ،

ئۇنىڭدا ھېچقانداق مەقسەتسىز ھالدا بىر روھىي مۇداپىئە
 لىنىيىسى تىكلەندۈ. بۇنىڭ بىلەن ئۇ تەييارلىقى بولغان
 ھالدا جىنسىي تۈرەۋشقا ئوبدان ماسلىشىپ، لايىق
 تۈردە بوشىشىپ بېرەلمەيدۇ.
 بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە قىزلىق پەردىنىڭ چىڭلىقىم
 دىن بولۇشى مۇمكىن، نورمال ئەھۋال ئاستىدا، قىزلىق
 پەردە ئاسان يىرتىلىدىغان ۋە كېڭىيىدىغان بولغاچقا، تۇنجى
 قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندىمۇ ئانچە ئاغرىمايدۇ.
 ئايرىم كىشىلەردە قوش قەۋەتلىك قىزلىق پەردىسى بىر
 تۇتاش توقۇلمىلار بىلەن ئارىلىشىپ ئۆسكەن بولغاچقا،
 ئۇ ئىنتايىن چىڭ بولۇپ، ئاسان يىرتىلىپلايدۇ. بۇنداق
 ئەھۋال بولسا، دوختۇرغا بېرىپ يوقۇق ئېچىش ئوپىراتسى
 يىسى قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر بۇ بەدەن توقۇلمىلىرىدىكى
 سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاش ئاسان؛ ئەگەر ئۇ
 روھىي جەھەتتىكى سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئىككى تەرەپ
 بىر - بىرىنىڭ ھاياتىغا يەتسىلا، ئۆزئارا ھەمكارلىشالايدۇ،
 ئوبدان ماسلىشالايدۇ.

66. ئاياللاردا بولىدىغان تۈكلۈك كېسىلى

مېنىڭ پۈتۈن بەدىنىمنى تۈك بېسىپ كەتتى، بۇنىڭغا
 بەك پەرىشان بولۇپ كېتىۋاتىمەن، تۈك چۈشۈرۈش، چىرى-
 تىش دورىلىرىنى ئىشلەتكەن ۋە تۈك يىڭىنىسى بىلەن تۈك
 چۈشۈرۈش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللانغان بولساممۇ، ئۈنۈ-
 مى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. ھەر كۈنى دېگۈدەك بۇ تۈكلەر-
 منى چۈشۈرۈۋەرسەم، بەدەن تېرىلىرىم بەك يىرىكىلىشىپ

كېتەۋاتىدۇ. بىراق ئەتسى يەنە ئۆسۈپ چىقىۋاتىدۇ. مەن قىسقىسى ئۈمىدىنى ئۈزدۈم. سىز ماڭا بۇ تۈكلەرنىڭ ئۆسۈشىنى توختىتىشنىڭ قانداق دورىسى بارلىقىنى ئېيتىپ بەرسىڭىز قانداق؟

دوختۇر: نۇرغۇن كېسەللىك مەساللىرى ئىچىدە، بەدەننى تۈك بېسىپ كېسىلىشىنى مەلۇم ئەزادىكى كېسەللىك پەيدا قىلغان بولۇپ، ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا دوختۇرغا تەكشۈرتۈش ئىنتايىن زۆرۈر. بالىياتقۇ، بۆرەك ئۈستى بېزى، مېڭە ئاستى بېزى قىسمىدىكى كېسەللىكلەر ھەمدە ئەركەك جىنسى ئۆسۈشى كېسىلى قاتارلىقلار بەدەننى كۆپ تۈك بېسىپ كېتىش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كېسەللىك كىشىلەردە بىر قەدەر ئومۇميۈزلۈك بولىدۇ. 1946 - يىلى مۇتەخەسسسلەر، ئامېرىكىدا ئۈچتىن بىر قىسىم ئادەم ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە، بەدەننى تۈك بېسىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان، دەپ مۆلچەرلەشكەن.

دوختۇرلارنىڭ تاپشۇرۇقى بويىچە گورمون ۋە B خىللىرىدىكى ۋىتامىنلارنى ئىشلىتىشنىڭ مەلۇم ئۈنۈمى بولىدىكەن، بۇنى سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ.

67. جىنسى ئالاقىدىن قورقۇش

سوئال: مەن 23 ياشقا كىرگەندە توي قىلغان بولساممۇ، لېكىن جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىكى ھەرىكەتلەرنى ئورۇنلىيالىغانلىقىم ئۈچۈن، ئايالىم بىلەن بىر يەردە بولالمايمەن. ئۇزۇن

ئۆتمەي مۇناسىۋىتىمىز يامانلىشىپ، ئاخىرى ئاجرىشىشىپ
كەتتۇق. ھازىر يەنە بىر قىز بىلەن مۇھەببەت باغلىدىم، لېكىن بۇ -
رۇلقىغا ئوخشاش پاجىئەنىڭ قايتايۇز بېرىشىدىن قورقۇۋاتىمەن.
دوختۇر: نۇرغۇن ياشلار تۇنجى قېتىم جىنسىي
ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، قورقۇش، ئادەتتىن تاشقىرى ھا -
پاجانلىنىش ياكى باشقا ئامىللار تۈپەيلىدىن، ئىشنى مۇۋەپ -
پەقىيەتلىك ھالدا باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ، ئەگەر سىلەر
يۈزەكسىزلىك قىلساڭلار ياكى ئورۇنسىز ئەندىشىدە بولساڭ -
لار، ئۇ چاغدا تۇنجى قېتىملىق مەغلۇبىيەت سىلەردە بىر
خىل ناھايىتى زور تەسىر پەيدا قىلىدۇ. - دە، كېيىنكى قېتىم
لىق جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ۋاقتىدا تېخىمۇ قورقۇپ
پىتىسىلەر، نەتىجىدە يەنە مەغلۇپ بولىسىلەر، قوزقۇنچاق -
ق ۋە مەغلۇبىيەت بىرخىل يامان خاراكتېردە دەۋر قىلىپ
ئۇرىدۇ.

بەزىلەر ئۆزلىرىنى ئەرلىك جىنسى ئاجىز، دەپ ھۆكۈم
قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا، بۇ كىشىلەر ئۆزلىرىنى ئۆز -
لۈزىدىن قورقۇشنىڭ قۇربالىغا ئايلاندۇرۇپ قويغان. ئەگەر
سىلەر دوختۇرنىڭ ياردىمىنى ئالساڭلار ۋە ئۇلارنىڭ دېگە -
نىگە ئەمەل قىلساڭلار، بۇنى داۋالاپ ساقايتىش تەس ئەمەس.
ئەڭ مۇھىم يەكۈن ئەر - ئايال ئىككى تەرەپ
ئىرىشچانلىق كۆرسىتىپ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتە ھەر
ئىككى تەرەپ قانائەت ھاسىل قىلغۇدەك بىر يول
ئېلىش، ئەر - ئايال بىر - بىرىگە ئاداۋەت ساقلىماي، بىر -
بىرىگە كۆيۈنۈش كېرەك. ئەگەر مۇشۇنداق قىلىنسا، جىنسىي
ئالاقە ئۆتكۈزۈشتە، مەغلۇپ بولۇشتىن ئەندىشە قىلىشقا
ئورۇن قالمايدۇ.

68. ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى

سوئال: مەن ئوخشاش جىنسلىقلارنى ياخشى كۆرىدەنمەن،
ئان بولۇپ، قېلىۋاتمەن. بۇ ئىشنى ئويلىساملا ئىنتايىن
ئەپرەتلىنىمەن.

بۇنىڭدىن بىرنەچچە ئاي ئىلگىرى، مەن بىر كىتاب
كۆردۈم. ئۇنىڭدا ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشىنى
داۋالىغىلى بولىدۇ، دېيىلىپتۇ، راست شۇنداقمۇ؟ شۇنداق بولسا،
ئۇنى قانداق داۋالىغىلى بولىدۇ؟ روھىي كىسەللىكلەر دوختۇر-
خانىسى ياكى باشقا دوختۇرخانىلاردا داۋالىنىشقا توغرا
كېلەمدۇ؟ مەن ئەزەلدىن ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەت-
تىگە دائىر ھەرىكەتلەردە بولمىغان ئىزچىل تۈردە ئىدىيەم
كۈرەش بولۇۋاتىدۇ. مەن بۇ ئارزۇ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەشتە
ئاۋۋال قانداق قىلسام، بۇ نىيەتىمدىن يانالايمەن؟

دوختۇر: سىزنىڭ خېتىڭىزگە قارىغاندا، سىز ھەم
ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببىتىگە بېرىلىۋېتىپسىز ھەم ئۇ-
نىڭدىن قۇتۇلۇشنى ئويلاۋېتىپسىز، بەلكى ئوخشاش جىنسلىق
لار مۇھەببىتىگە بېرىلىشتىن قورقۇۋېتىپسىز. بۇنداق روھىي
ھالەت تولىمۇ ئومۇملاشقان.

سىزنىڭ بۇ ئەندىشىڭىزنىڭ پۈتۈنلەي ئاساسسىز ئىكەنلىكى
ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆمرىدە،
مەلۇم مەزگىل ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببىتى ئوقۇمى پەيدا
بولغان بولسىمۇ، لېكىن نورمال ئەر - ئاياللىق تۇرمۇشتا،
بۇ ئىش تەكشىلىپ كېتىدۇ.
سىزنىڭ بىرەر روھىي كىسەللىكلەر دوختۇرخانىسىدا

يېتەشكىڭىزنىڭ ھاجەتى بولمىسىمۇ، لېكىن روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرلىرىغا، مەلۇم مەزگىل كۆرۈنۈشىڭىز زۆرۈر بولۇپ قاپتۇ.

سىزنىڭ سۆز ھەرىكىتىڭىزدىن قارىغاندا، ئۆزىڭىزنى ئىنتايىن قاتتىق ئازابلايدىغان بۇنداق ئۈمىدسىزلىكتىن قۇتۇلالمايمەن دەپ قارىشىڭىزنىڭ ھېچقانداق ئاساسى يوق. سىز ئۆز بەختىڭىز ۋە روھىي جەھەتتە خاتىرجەم بولۇشىڭىز ئۈچۈن، دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز كېرەك.

69. ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىش كېسەلىنى

داۋالاش

سوئال: مەن 22 ياشقا كىردىم. ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببەتلىشىش كېسەلى تۈپەيلىدىن ھەربىي سەپتىن ئايرىلدىم. مەن ئۆزۈمنى ئۆزگەرتىپ، نورمال كىشىلەرگە ئوخشاش بولمىدىغان قانداق ئۇسۇلنىڭ بارلىقىنى بىلمەكچىمەن. دوختۇر مېنى تۆت كۈن تەكشۈرۈپ، سىزنىڭ ئەقلى كۈچىڭىز ناھايىتى ياخشى، روھىي كەيپىياتىڭىزمۇ نورمال ۋە ساغلام ئىكەن، دېدى. لېكىن مېنىڭ ھېسسىياتىم تولا قالايمىقان، زادى قانداق داۋالاشنىم كېرەك؟

دوختۇر: ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى ئەقلى كۈچ بىلەن مۇناسىۋەتسىز. ئەقلى كۈچى ئىنتايىن تەرەققىي قىلغان ۋە خىزمەت قابىلىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك بولغان نۇرغۇن كىشىلەر مۇ ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببەتتىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. نۇرغۇن مۇتەخەسسسلەرنىڭ

پىكىرىچە، ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببىتى «داۋالاش» قا بولىدىغان «كېسەلىك» ئەمەس، دەپ قارىلىدىكەن.

ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى بىرخىل جىنسىي كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى تېخى تولۇق ئېنىقلانمىدى. رول ئوينايدىغان مۇھىم بىر ئامىل — روھىي ھالەت. بالاغەتكە يەتمىگەن مەزگىلدە جىنسىي مەغلۇ-بىيەتكە ئۇچراش؛ ئىچكى ئاجزالىمىلار تەڭ-پۇڭلاشماسلىق؛ مەدەنىيەتنىڭ تەسىرى؛ ئىرسىيەت غەيرىي جىنستىكىلەر بىلەن بولغان جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كەملىكى قاتارلىق باشقا سەۋەبلەرمۇ بار.

ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببەتلىشىشىنى دەرىجىسىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ بىرقانچىگە بۆلۈش مۇمكىن: ئەڭ ئىللىمىي دەرىجىگە بۆلۈش ئۇسۇلىنى دوختۇر كېنسىي تۈزۈپ چىققان. ئۇ يەتتە دەرىجىگە بۆلگەن. ساپ غەيرىي جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشىدىن، ساپ ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشىگىچە بولغانلارنىڭ ئوخشاش بولمىغان دەرىجە پەرقىنى ئىپادىلىگەن. ئەگەر بىر كىشى يۈزدە يۈز ئوخشاش جىنسلىقلارغا كۆڭلى چۈشۈپ قالىنۇچى بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشنىڭ ئەھمىيىتى يوق دېيەر-لىك. لېكىن ھېسسىيات بۇزۇلغان ھەم ئوخشاش جىنسلىقلارغا كۆڭلى چۈشۈپ قالىدىغانلارغا ئايلىنىپ كەتكەن كىشىلەرنى داۋالاش ئارقىلىق، ئەر - ئاياللارنىڭ ياخشى تەرەپكە بۇرۇلۇشىغا ياردەم بەرگىلى بولىدىكەن.

ئەگەر بۇنداق ھالەتنى ئۆزگەرتىش ئارزۇ تەلپى كۈچلۈك بولسا، خۇددى سىز ئۈمىد قىلغانغا ئوخشاش،

ئۇنى پۈتۈنلەي ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. داۋالاش ئېھتىياجلىق بولسا، كەسىپكە پېشقان تىببىي خادىملار ۋە روھىي كېسەللىكلەر ئالىملىرى بىۋاسىتە داۋالسا بولىدۇ. سىزنى ئادەتتىكى كىچە دىئاگنوز قويۇش ۋە يېتەكلەش بىلەن ئىش پۈتمەيدۇ.

4 - پىلانلىق تۇغۇت

70. ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ ئامالى كۆپ

سوئال: مەن يېقىندا توي قىلدىم. ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، مەن ھازىرچە بالىلىق بولۇشنى خالىمايمەن. سىز ماڭا ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ ئىشەنچلىك ئۇسۇللىرىنى ئېيتىپ بەرسىڭىز قانداق؟ ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ دورىسى بار دەپ ئاڭلىدىم. ئۇنىڭ ئۈنۈمى بارمۇ - يوق؟

دوختۇر: ھازىر سىز ئېيتقان بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ناھايىتى كۆپ ئۈنۈملۈك ئۇسۇللىرى بار. يىڭى توي قىلغان ئەر - خوتۇنلار ئەرنىڭ قايچۇق (گاندون) ئىشەنچلىك ئۇنۈمى ئەڭ ياخشى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان، بۇ، قوللىنىشقا بولىدىغان ئۇسۇل، ئاياللارنىڭ بائىياتقۇ قالىمى ئىشلىتىشىمۇ، ئېھتىمال ئىشەنچلىك ئۇسۇلدۇر. ئاياللار ئىشلىتىدىغان كۆپۈكلۈك ماي قاتارلىق خىمىيەۋى دورا - تېرىيالىللىرىمۇ بار. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندىن كېيىن سۇ قويۇپ يۇيۇۋېتىش ئۇسۇلىمۇ خېلى ئومۇملاشقان، لېكىن بۇ ئۇسۇل ئانچە ئىشەنچلىك ئەمەس، ھەيز كۆرۈش مەز-

گىلىنى ھېسابلاش ئۇسۇلى (ئانلىق تۇخۇم چىقىرىش مەز-
گىلىدە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك) ئارقىلىق، ھا-
مىلدار بولۇشتىن ساقلىنىش تازا ئىشەنچلىك ئەمەس، چۈنكى
بىر ئاي ئىچىدىكى نۇرغۇن كۈنلەردە تۇخۇم چىقىدۇ. مە-
نى چىقىشى ئالدىدا زەكەرنى تارتىۋېلىش ئۇسۇلىنىڭ
روھىي ۋە فىزىئولوگىيە جەھەتلەردە نۇرغۇن پايدىسىز تەرەپ-
لىرى بار بولۇپلا قالماستىن، بەلكى مەغلۇپ بولۇش نىسبى-
تى يۇقىرىراق. بۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر ئۇسۇل — بال-
ياتقۇغا ئۇزاق مەزگىلگىچە ھالقا سالدۇرۇش ئۇسۇلى بو-
لۇپ، تىببىي ساھەدە بۇ ئۇسۇلغا ئىلگىرى قارشى تۇرۇپ
كېلىنگەنىدى، ھازىر بۇ مەسىلە مۇھاكىمە قىلىنىۋاتىدۇ.
ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ كۈمبلاچ دورىسى ھازىر
سەناق قىلىش باسقۇچىدا كېتىۋاتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزاق مۇددەت
لىك تەسىرىنى بەلگىلەش ئۈچۈن، يەنە كۆپ يىل ۋاقىت كېتىدۇ،
ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىش كۈمبلاچ دورىسىنىڭ پايدى-
سىز تەرىپى شۇكى، ئۇنىڭ باھاسى قىممەت، ئەكس تەس-
رى بار، ئەگەر بەزى كىشىلەردە كۆڭۈل ئېلىشىش قاتار-
لىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، ئۆز ۋاقتىدا ئىچىشنى ئۇنتۇپ
قالسىمۇ، ناھايىتى كۆپ ئاۋارىچىلىق پەيدا قىلىدۇ. لېكىن
بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى %100
كە يېتىدۇ. بۇ جەھەتتە نوپۇزلۇق دوختۇر ئارەننىڭ ستا-
تستىكا قىلىشىچە، بىر يىل ئىچىدە، ھامىلدار بولۇشتىن ساق-
لىنىشنى يولغا قويغان ھەر 100 ئايالدىن بەشى ھامىلدار
بولغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولغان.
ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنى يولغا قويمىغان ھەر 100

ئاپالدىن بىر يىل ئىچىدە 80 نى ھامىلدار بولغان.
بالمىياتقۇ قاپىقى ئىشلەتكەنلەردىن بەشى ھامىلدار بولغان،
قاتۇرۇلغان يىلىملىك خىمىيىۋى ماددا ئىشلەتكەنلەردىن
سەككىزدىن ئونغىچە ئاپال ھامىلدار بولغان، ھەيز كۆرۈش
مەزگىلىنى ھېسابلاش ئۇسۇلىنى قوللانغانلاردىن
16 نەپەر ئاپال ھامىلدار بولغان، سۇ قۇيۇپ
يۇيۇۋېتىش ئۇسۇلىنى قوللانغانلاردىن 25 تىن 30 غىچە
ئاپال ھامىلدار بولغان.

71. ھەيز كۆرۈش مەزگىلىنى ھېسابلاش ئارقىلىق،
ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىش ئۇسۇلى

سوئال: مەن ھەيز كۆرۈش مەزگىلىنى ھېسابلاش
ئارقىلىق، ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىش ئۇسۇلى توغرىسىدا
سۆزلەپ بېرىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. مەن شۇنى بىلىمەك
چىمەنكى، ئەگەر ھەيز كۆرۈش مەزگىلى 24 كۈندىن 26
كۈنگىچە بولسا، 28 كۈنگە توشمىسا، بۇ ئۇسۇلنىڭ رولى
قانداق بولىدۇ؟ تۇخۇم چىقىرىش ۋاقتىنى قانداق بېكىتىش
كېرەك؟

دوختۇر: ھەيز كۆرۈش مەزگىلىنى ھېسابلاش ئارقىلىق
ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم
نۇقتىسى شۇكى، ھەيز كېلىدىغان ھەرقانداق ئايالنىڭ ھەيز
كۆرۈش مەزگىلىدە، مۇقىم تۇخۇم چىقىرىش ۋاقتى بولىدۇ.
تۇخۇم تۇخۇم توشۇش نەيچىسىگە كىرگەندىن كېيىن، بىر-
نەچچە كۈنلا ياشىيالايدۇ، شۇ كۈنلەردە ئۇرۇق بىلەن ئۇچرىپ
شېپ قالىسا، ئۇرۇقلىنىپ قېلىشى (بالا بولۇپ قېلىشى)

مۇمكىن. كۆپ سالىدىكى ئاياللار ھەيز كۆرۈش مەزگىلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بىرنەچچە كۈندە تۇخۇم چىقىرىدۇ. شۇڭا ھەيز كېلىشكە باشلىغان چاغدىن تارتىپ ھېسابلىغاندا، ئالدىنقى ئون كۈن ۋە 20 - كۈندىن كېيىنكى يەنە بىر قېتىملىق ھەيز كەلگىچە بولغان ئارىلىق بىخەتەر مەزگىل ھېسابلىنىدۇ. بۇ پەقەت ئوتتۇرىچە ياكى ئادەتتىكىچە ھېسابلاش ئۇسۇلىدىنلا ئىبارەت، ھەربىر ئايالنىڭ ئۆزىنىڭ تۈز-غۇش ياكى تۇغماسلىق مەزگىلى بولىدۇ، تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىمۇ ھېسسىيات ۋە جىسمانىي تەسىر تۈپەيلىدىن ئۆز-گىرىپ تۇرىدۇ.

تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىدە ئاياللارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. بەزى دوختۇرلار: بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەپسىلىي خاتىرىلەش ئارقىلىق، قايسى ۋاقىتتا تۇخۇم چىقىرىدىغانلىقىنى بەلگىلەشنى تەكلىپ قىلىدۇ. پاكىتلار بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشنىڭ ناھايىتى قىيىنلىقىنى ئىسپاتلىدى. ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرىغا قارىغاندا، بۇ ئۇسۇل كۆپ ئۈنۈم بەرمىگەن ھەم ئىشەنچلىك بولمىغان.

72. ئۇرۇقلىنىش

سوئال: مېنىڭ توي قىلغىنىمغا يەتتە ئاي بولدى، بىز پەرزەنت كۆرۈشكە شۇنچە تەشنا بولساقمۇ، لېكىن ھازىرغىچە مۇۋەپپەقىيەتلىك بولمىدى. مەسىلە، ئېھتىمال، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەن ۋاقىتىمىزدا مەندىن سۇيۇقلۇق چىقىمىغانلىقىمدا بولسا كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇرۇقلىنىپ، ھامىل

دار بولۇش ئۈچۈن، ئېرىمنىڭ زەكەرىدىن مەنى چىققان
چاغدا، مەنمۇ تۇخۇم چىقارسام بولامدۇ؟
دوختۇر: ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇشى سىزنىڭ دېگەن
نىڭىزدەك بولمايدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسى ھېسسىياتى يۇقىرى
پەللىگە چىققاندا، ئۇ ھېچقانداق سۇيۇقلۇق چىقارمايدۇ،
بەلكى مۇسكۇللىرى بىردەملىك كۈچلۈك يىغىلغاندەك بولىدۇ.
جىنسى ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، جىنسى يول ئاغزىغا جاي-
لاشقان ئىككى كىچىك ئاجراتما چىقىرىدىغان بەزلەر چى-
قارغان سۇيۇقلۇق جىنسى يولىنىڭ سىلىتىلىشىغا ياردەم
بېرىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق بىلەن ھامىلدار بولۇشنىڭ مۇناسى-
ۋىتى يوق. ئاياللارنىڭ ئۇرۇق قوبۇل قىلىشتا، جىنسى
ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشىنىڭ ئانچە كارايتى
ق.

ئەرنىڭ جىنسى يول ئىچىگە چىقارغان مەنسى
تەركىبىدە مىليونلىغان ئۇرۇق بار، ئۇ تەرەپ - تەرەپكە
چىپ يۈرۈپ، قارىغۇلارچە ئېقىپ كىرىدۇ، ئۇنىڭ بىر
قىسمى بالىياتقۇغا كىرىپ، تۇخۇم توشۇش نەيچىسىگە
بېرىپ قالىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىكى بىر ئۇرۇق تۇخۇمداندىن
چىققان تۇخۇم بىلەن ئۇچرىشىپ قالسا، ئىككىسى
بىرلىشىدۇ. بۇ ئۇرۇقلىنىش بولىدۇ، ئۇرۇقلانغان تۇخۇم
بالىياتقۇ دىۋارىدىن ئورۇن تۇتىدۇ. ھامىلدار بولدى، دېگەن
ئەنە شۇ. ئەگەر ئايال كىشى ھامىلدار بولمىسا، ئۇرۇق
بالىياتقۇ دىۋارىدىن ئاجراپ كېتىپ، خۇنغا ئارىلىشىپ، جىنسى
يولغا چۈشىدۇ. ھەيز كەلدى، دېگەن ئەنە شۇ.
سىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، سىزنىڭ تۇخۇم توشۇش

لەيچىڭىز ئېتىلىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن. سىز ئاياللار
كېسەللىكلىرى بۆلۈمى دوختۇرىغا تەكشۈرتۈپ، تۇخۇم توشۇش
لەيچىسىنىڭ راۋان ياكى راۋان ئەمەسلىكىگە دىئاگنوز قوي-
دۇرۇڭ. ئەگەر سىزدە ھەيز كېلىش ۋە تۇخۇم توشۇش
لەيچىسى نورمال بولسا، ئۇ چاغدا، ئېرىڭىزنىڭ ئۇرۇقىدا ياكى
ئۇرۇق توشۇش لەيچىسىدە چاتاق بارلىقى ئېھتىمالغا ناھا-
يىتى يېقىن، ئادەتتە ئالدى بىلەن ئۇرۇقنى تەكشۈرتۈش بىر-
قەدەر ئوڭاي.

73. سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش

سوئال: ئايالىم بىلەن ئىككىمىز بىرنەچچە يىلدىن
بۇيان، پەرزەنت كۆرۈشنى ئويلاپ كەلگەن بولساقمۇ، لېكىن
ئىش ئويلىغاندەك بولمىدى. سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش بىلەن
تەبىئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش بىر - بىرىگە يېقىن كېلىدۇ، دەپ
ئاڭلىدۇق. سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش قانداق بولىدۇ؟ بۇنداق
قىلىش ياخشىمۇ؟
دوختۇر: مۇبادا تەجرىبە ئەرنىڭ بالا تېپىش ئىقتى-
دارى بارلىقى ۋە ئايالنىڭ تۇغۇش ئىقتىدارى بارلىقىنى
ئىسپاتلىسا، دوختۇر شۇ ئەرنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىپ، ئايالنىڭ
تېنىگە سېلىپ ئۇنى سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرالايدۇ. بىرقانچە خىل
ئۇسۇل بىلەن ئەرنىڭ ئۇرۇقىنى ئايالنىڭ جىنسىي يولىغا
ۋە بالىياتقۇسىغا كىرگۈزەلەيدۇ. ئەگەر ئۇرۇق تۇخۇم توشۇش
نەيچىسىگە كىرىپ، ساغلام تۇخۇم بىلەن ئۇچراشسا، ئايال
ھامىلدار بولىدۇ. تۇخۇم چىقىرىش ۋاقتىنى بەلگىلەش ئىن-
تايىن قىيىن بولغاچقا، سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش تېخنىكىسىنى

كۆپ قېتىم قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر سۈنئىي ئۇرۇق
لاندۇرۇش تۇخۇم چىقىرىش ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىلمىسا، ئۇ-
رۇقلىنىدىغان تۇخۇم بولمىغانلىقتىن، ھامىلدار بولۇش
مۇمكىن ئەمەس.

ئەگەر ئەرنىڭ بالا تېپىش ئىقتىدارى بولمىسا، دوخ
تۇر باشقا كىشىلەردىن مەنى سۈيۈقلۈكى ئېلىپ ئىشلىتىشكە
بولىدۇ. دوختۇر بىر ساغلام، ئەقىللىق كىشىنى تاللاپ، ئۇ-
نىڭدىن ئۇرۇق تەقدىم قىلدۇرۇۋالىدۇ، ئادەتتە ئۇ شۇ
ئايالنىڭ ئېرى بىلەن چىراي - تۇرقى ۋە مەجەزى ئوخ-
شايدىغان ئەر كىشى بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. بىرقانچە
ئاي ۋە نۇرغۇن قېتىم تىرىشچانلىق كۆرسىتىش ئارقىلىق،
بۇ ئىشنى ئاندىن مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈرگىلى بولىدۇ.
ئەر - خوتۇن ئىشتىن بۇرۇن شۇنى بىلىشى كېرەك
كى، تەقدىم قىلىنغان ئۇرۇق بىلەن سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش
ئەر كىشى ئۈچۈن ئېيتقاندا، بەزى ناچار روھىي كەيپىيات
لارنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

74. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنىڭ قېتىم سانى ۋە ئۇرۇقلىنىش

سوئال: توي قىلغىنىغا تۆت يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ،
ھازىرغىچە ھامىلدار بولمىدىم. ئېرىمنىڭ جىنسىي ئالاقە
ئۆتكۈزۈش تەلىپى توي قىلغاندىن تارتىپ، تا ھازىرغىچە
كۈچلۈك بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. مەن ھەر كۈنى ياكى كۈن
ئاتلاپ بىللە بولساق بولامدۇ ياكى قانداق قىلساق، ئاندىن ئاسان
ھامىلدار بولغىلى بولىدۇ؟ دېگەن مەسىلىنى بىلمەكچى ئىدىم.
دوختۇر: ھامىلدار بولۇشنى ئويلىسىمۇ، يەنىلا ھامىل

دار بولالماي كېلىۋاتقان ئەر - ئاياللارغا كەلسەك، دوخ
 تۇرلار كۆپىنچە ئۇلارغا جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش قېتىم
 سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتىڭلار. دەپ تەكلىپ قىلىدۇ. گەرچە
 ئەرنىڭ ئۇرۇق ھازىرلاش ئىقتىدارى ناھايىتى يۇقىرى
 بولسىمۇ، لېكىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش قېتىم سانى
 ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولۇپ كەتسە، ئۇرۇق تۈگەپ قالىدۇ.
 دوختۇر ماۋرىس. فېيشۇبىننىڭ ئېيتىشىچە، جىنسىي
 تۇرمۇشنىڭ ھەددىدىن زىيادە بولۇشى ھامىلدارلىقنىڭ
 ئىستىقبالى ئۈچۈن يامان ئاقىۋەت پەيدا قىلىدىكەن.
 جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش بەك كۆپ بولۇپ كەتسە،
 ئۇ ئەرنىڭ يېتەرلىك مىقداردا مەنى سۈيۈقلۈكى ۋە ئالىي
 سۈپەتلىك ئۇرۇق ھازىرلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئەگەر
 ئايالنىڭ تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىدە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش
 زۈشكە تەغرا كەلسە، ئەڭ ياخشى ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى
 بىرنەچچە كۈنلەردە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشمەسلىك كېرەك،
 مۇشۇنداق قىلغاندا، ئەر مەلۇم مىقداردا ئۇرۇقنى ساقلاپ
 قېلىپ، ھامىلدار قىلىش مەزگىلىدە ئۇنى يەتكۈزۈپ بېرە-
 لەيدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسى ھەممىدىن ياخشى.
 بەزى مۇتەخەسسسلەر ھەيز مەزگىلىنىڭ 10 - ، 12 -
 ۋە ياكى 14 - كۈنلىرى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى؛
 كېيىنكى ھەيز مەزگىلىنىڭ 11 - ، 13 - ۋە 15 - كۈنلىرى
 جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

75. سۈنئىي بالا چۈشۈرۈش

سوئال: ئىككى ئاي ئۆتۈپ كەتسىمۇ ھەيز كەلمەسە،
 ھەيز كېلىشىنى تېزلىتىش دورىسى يېيىلسە، تۆرەلمىنى چۈ-

شۇرۇۋېتىشكە بولامدۇ؟ ياكى ھەيزنى بالدۇر كەلتۈر-

گىلى بولامدۇ؟

دوختۇر: ھەيز كېلىشتىن ئاۋۋال ئىشلىتىلىدىغان دورا ھەيز كەلتۈرۈش دورىسى، دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى ئىس تېمال قىلىپ بالا چۈشۈرۈۋېتىش ئىنتايىن خەتەرلىك. بۇنداق دورا كۆپ ھاللاردا، كۆپ مىقداردا قان كەلتۈرۈۋېتىدۇ، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىش ۋەقەسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەيلى ھامىلدار بولۇش مەزگىلى ھەرقانچە قىسقا بولسۇن، ھامىلدار بولۇشنى ئوتتۇرا يولدا توختىتىپ قويدىغان ھەرقانداق ئۇسۇل سۈنئىي بالا چۈشۈرۈۋېتىش، دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، ھامىلدار بولۇپ بولغاندىن كېيىن، ھەيز كەلتۈرىدىغان دورىلارنىڭ كۆپچىلىكى ئۈنۈم بەرمەيدۇ. بەلكى ئىچكى ئاجزالىرى مەسىلىسى، ئۇششاق-چۈششەك كېسەللىك، ھەتتا روھىي جىددىيلىشىش تۈپەيلىدىن، ھەيز كېلىش مەزگىلى كېچىكىپ قېلىش ياكى ئاتلاپ ئۆتۈپ كېتىشتەك ئەھۋاللار تېخى توي قىلمىغان قىزلاردا دائىم يۈز بېرىدۇ.

76. كۆپ قېتىم بويىدىن ئاجراپ كېتىش

سوئال: مېنىڭ توي قىلغىنىمغا يەتتە يىل بولدى. بەش قېتىم قورساق كۆتۈردىم، لېكىن ھەممىسىدە بويۇمدىن ئاجراپ كەتتى. مەن كۆرۈنگەن دوختۇرلارنىڭ ھەممىسى مېنىڭ ئىنتايىن ساغلاملىقىمنى ئېيتىدۇ، بالا تۇ-غالماسەن، دېمىدى.

مەندىن بەزىدە ھەيز ئاغرىتىپ كېلىدۇ، ھەر قېتىم ھەيز كەلگەندە يەنە بېشىم ئاغرىيدۇ، كۆڭلۈم ئېلىشىدۇ. گورمون ئىچتىم، ھەپتىدە ئىككى قېتىمدىن ئوكۇل سالدۇرۇۋاتىمەن، ەۋشۇنداق داۋالانماقتا بولساممۇ، لېكىن نەتىجە كۆرۈۋالدى. سىزدىن شۇنى سورىماقچىمەنكى، نېمە ئۈچۈن مەن قورساق كۆتۈرۈپ بالا تۇغالمايمەن؟ بۇنىڭغا نېمە ئامال بار؟

دوختۇر: ئادەتكە ئايلىنىپ قالغان بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ نۇرغۇن سەۋەبلىرى بار. قورقۇش، تەشۋىشلىنىش، قەيەم قىلىش ياكى باشقا پايدىسىز ھېسسىياتلار ئۇنىڭ مەنبەسى بولۇشى مۇمكىن. بېجىرىم بولمىغان ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسى ھۈجەيرىلىرى، نامۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرى، بالىياتقۇ ئۆسمىسى، تۇخۇم توشۇش نەيچىسىنىڭ ساغلام بولماسلىقى، ئىككى بۆلۈڭلۈك بالىياتقۇ بولۇش قاتارلىق ھالەتلەر ئادەتكە ئايلىنىپ قالغان بويىدىن ئاجراپ كېتىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

بۈگۈنكى كۈندە بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىمكانىيىتى ئۈزلۈكسىز ئاشماقتا. گورموندىن پايدىلىنىش، دورا بىلەن داۋالاش، يېمەكلىكلەر بىلەن داۋالاش، ۋىتامىن ۋە باشقا پەۋقۇئاددە ئۇسۇللار ئارقىلىق، ھامىلدار ئايالدىن خەۋەر ئېلىش قاتارلىقلارنىڭ بويىدىن ئاجراپ كېتىشىنى ئازايتىشقا ياردىمى بولۇۋاتىدۇ.

سىزگە نىسبەتەن ئەڭ مۇھىم بولغىنى شۇكى، ھامىلدار بولغاندا قىزىڭىزنى بىلگەن كۈندىن ئېتىبارەن، ئۆزىڭىزنى دوختۇرۇشنىڭ ئىختىيارىغا تاپشۇرۇڭ.

77. ھەيز كېلىش مەزگىلىدە ھامىلدار بولۇش

سوئال: مەن ئاياللار بىر ئاينىڭ ھەرقانداق كۈنىدە ھامىلدار بولۇۋېرىدۇ، دەپ ئاڭلىدىم، يېقىندا يەنە ئايدىمىنىڭ تۇخۇمى چىقىپ بىرنەچچە سائەت ئىچىدىلا ئۇرۇقلارنىڭ قالىدۇ، دەپ ئاڭلىدىم. قىسقىسى مەن گاڭگىراپ قالدىم، تۇخۇم چىقىپ قانچە سائەتتىن كېيىن، ئۇرۇقلانغىلى بولىدۇ؟ قانداق شارائىتتا تۇخۇم ھاياتى كۈچىنى ساقلىيالايدۇ؟

دوختۇر: ئادەتتە ھەيز كېلىپ، 14 - كۈندىن باشلاپ تۇخۇم چىقىدۇ، لېكىن كىشىلەرنىڭ تۇخۇم چىقىرىش ۋاقتى ئوخشىمايدۇ. شۇڭا كونكرېت كىشىنى كونكرېت تەھلىل قىلىش كېرەك، دەپ قارالماقتا.

تۇخۇم ئادەتتە بىرقانچە سائەتلا ياشىيالايدۇ، لېكىن بىرقانچە كۈن ياشىيالايدىغان ئەھۋاللارمۇ بار (ئۇرۇق بىرقانچە كۈن مەۋجۇت بولسىمۇ، يەنىلا ئۇرۇقلىنىۋېرىدۇ). ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بىر تۇخۇم ھەيز كۆرۈش مەزگىلىدە ئۇرۇقلىنىپ قالسىمۇ ھامىلدار بولىدۇ. ئۇرۇقلىنىش كۆپىنچە تۇخۇم توشۇش نەيچىسىنىڭ ئىچىدە يۈز بېرىدۇ. ئالدىنقى ھەيز كۆرۈش مەزگىلىدە ھامىلدار بولمىغانلىقتىن بالىياتقۇنىڭ ئىچكى پەردىسىدىن ئاجراپ چۈشىدۇ. ھەيز كۆرۈش مەزگىلىدە ئۇرۇق يەنىلا بالىيات قۇدىن تۇخۇم توشۇش نەيچىسىگە كىرىدۇ. ئەگەر شۇ چاغدا ھامىلدار بولسا، بالىياتقۇدا ئۇرۇقلانغان تۇخۇم بالىياتقۇنىڭ ئىچكى پەردىسىدە تۇرۇپ قالسا، ئۇرۇقلانغان تۇخۇم

گۈرۈق يەتكۈزۈش نەيچىسىنىڭ ئىچىدە بىرقانچە كۈن توخ
تاپ، ئاندىن بالىياتقۇغا كىرىدۇ. بۇنىڭدا ھەيز كۆرۈش
مەزگىلىدە ھامىلدار بولۇش ئېھتىمالى بولسىمۇ، لېكىن نا-
ھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

78. بالىياتقۇ سىرتىدا ھامىلدار بولۇش

سوئال: مەن 31 ياشقا كىردىم، يېقىندا بالىياتقۇ
سىرتىدىكى تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدە ھامىلدار بولۇش
كېسىلىگە كىرىپتار بولۇپ قالدىم. بالىياتقۇ سىرتىدا ھامىلدار
بولۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى نېمە؟ قانداق سەۋەبتىن تۇخۇم
توشۇش نەيچىسى يىرتىلىپ كېتىدۇ؟

دوختۇر: بالىياتقۇ سىرتىدا ھامىلدار بولۇش ئۇرۇق
لانغان تۇخۇمنىڭ نورمال ئورۇن — بالىياتقۇنىڭ ئىچىدا
يېتىلىشكە ئىمكانىدىن بولىدۇ.

ئۇرۇقلىنىش ھەدىشە تۇخۇم توشۇش نەيچىسى ئارقى-
لىق بولىدۇ، ئۇرۇقلانغاندىن كېيىنكى بىرنەچچە كۈن ئىچىدە
ئۇرۇقلانغان تۇخۇم بالىياتقۇغا كىرىپ، ئۇنىڭدا ھازىر
تۇرغان بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىدە ئورۇنلىشىدۇ ۋە ئۆ-
مۈپ يېتىلىدۇ.

ئەگەر تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدە كېسىل بولسا، ئۆ-
رۇقلانغان تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدە توسۇلۇپ قې-
لىپ چىقالمايدۇ - دە، شۇ يەردىلا ئۆسۈشكە مەجبۇر بولم-
دۇ. ئاستا - ئاستا ئۆسۈشكە باشلىغان تۆرەلەمە تۇخۇم تو-
شۇش نەيچىسىنى يىرتىۋېتىدۇ.

بالىياتقۇ سىرتىدا ھامىلدار بولۇش ئەھۋالى تۇخۇم-

دانداندا ياكى قورساق بوشلۇقىدا يۈز بېرىدۇ. بالىياتقۇ سىر-
تىدا ھامىلدار بولۇشنى بالدۇر بىلىش ۋە ئۆز ۋاقتىدا بىر
تەرەپ قىلىش ئىنتايىن مۇھىم. ھازىرقى زامان تىببىي
ئىلمى مەيدانغا كېلىشتىن ئىلگىرى، بالىياتقۇ سىرتىدا
ھامىلدار بولۇش كۆپىنچە تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ ئۆلۈمىدىن
دېرەك بېرەتتى.

79. ھەيز كېلىش دەۋرىدىكى ھامىلدار بولۇش

سوئال: مەن 45 ياشقا كىردىم، ئىككى بالام بار:
يېقىنقى ئۈچ يىلدىن بۇيان، مېنىڭ ھەيز كۆرۈش مەزگى-
لىمنىڭ ئارىلىقى بەزىدە ئۈچ ئايغا سوزۇلىدۇ، مەن ھەيز
كېلىش دەۋرىگە كېلىپ قالىدىمۇ؟ قانداق؟ مۇشۇنداق
تۇرۇقلۇق مەن يەنە ھامىلدار بولىمەنمۇ؟ قايسى ۋاقىتتا
يەتكەندە، ھامىلدار بولۇش جەزمەن توختايدۇ؟ يېقىنقى
يىللاردىن بۇيان، بەزىنىڭ جىنسى تۇرمۇشىمىز كۆڭۈلدىن
كىدەك بولمايۋاتىدۇ، چۈنكى ئېرىم مېنىڭ ھامىلدار بولۇپ
قېلىشىمدىن قورقۇپ، مەن كېلىش ئالدىدىلا ئىشنى توختى-
تىدۇ. مەن بۇنىڭدىن كېيىن، ئىشنىڭ مۇشۇنداق بولۇۋېرى-
شىنى خالىمايمەن.

دوختۇر: سىزنىڭ جىنسى تۇرمۇشىڭىزنىڭ ياخشى
ئەمەسلىكىنى چۈشىنىشكە بولىدۇ. جىنسى ئالاقىنى يېرىم
يولدا توختىتىپ قويۇش مەنىۋى ھەم جىسمانىي جەھەتتىن
زىيانلىق. كەلگەن خېتىڭىزدىن قارىغاندا، سىز ھەيز توختى-
تاش جەريانىدا تۇرۇۋېتىپسىز. شۇنىڭ بىلەن بىللە سىز
ھەيز كېلىش دەۋرىگە كىرگەن بولۇشىڭىز دۈمكىن (ھەيز

توختاش — ھەيز كېلىشىنىڭ توختىشى، ھەيز كېلىشى دەۋرى بولسا، ھەيزنىڭ دۇتلىق توختىغانلىقى، ھازىر تارقىلىپ يۈرگەن قاراشلارنىڭ ئەكسىچە، بۇ ئىككى ئىش دائىم بىللە يۈز بەرمەيدۇ. ئاياللار ھەيز توختىغان مەزگىلدە ھامىلدار بولىدۇ. ھەيز كېلىشىگەن دەۋرىدىن كېيىن ھامىلدار بولۇش ئەھۋالى ناھايىتى ئاز كۆرۈلىشىمۇ، لېكىن ئايرىم ئەھۋاللار يەنە بولۇپ تۇرىدۇ.

80. ئەزلەرنى بالا تاپماس قىلىش ئوپىراتسىيىسى

سوئال: بىز ئەر - خوتۇن ئىككىمىز بالىمىزنىڭ بەك كۆپ بولۇشىنى خالىمايمىز، شۇڭا تۇغماسلىق ئوپىراتسىيىسى قىلدۇرماقچى بولۇۋاتىمىز. ئاياللارنى تۇغماس قىلىش ئوپىراتسىيىسى مۇرەككەپ ھەم قىيىنراق بولغاچقا، مېنىڭ ئۇرۇق توشۇش نەيچەمنى بوغۇش ئوپىراتسىيىسى قىلدۇرۇشۇم مۇۋاپىق كېلىدىغاندەك تۇرىدۇ.

مەن سىزنىڭ ئۇرۇق توشۇش نەيچىنى بوغدۇرۇش ئوپىراتسىيىگە دائىر: ئوپىراتسىيىدە خەتەرلىكنىڭ كېلىپ چىقىشى ئېھتىمالى، پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى، تەكرارلىنىش ئېھتىمالى بولامدۇ - يوق، دېگەنگە ئوخشاش ئەھۋاللارنى كۆپرەك سۆزلەپ بېرىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن.

دوختۇر: ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى بوغۇش ئوپىراتسىيىسى — كىچىك ئوپىراتسىيە، ئۇنىڭدا ھېچقانداق خەۋپ بولمايدۇ. دوختۇر قىسمەن جايىنى ھوشسىزلىنىدۇرۇش ئارقىلىق، ئۇرۇقدان خالىتىشىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن بىردىن كە

چىك توشۇك ئېچىپ، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى چىقىرىپ باسىدۇ ۋە كېسىدۇ، ئاندىن كېسىلگەن ئىككى ئۇچىنى بو-
قىدۇ. ئاخىرىدا ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى ئۇرۇق خالىتىغا قايتۇرۇپ تىكىپ قويىدۇ. پۈتۈن ئوپىراتسىيە 15 مىنۇتتىلا تۈگەيدۇ. ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى بوغۇش بالا تاپماسلىق (ھامىلدار بولۇشنى چەكلەش) رولىنى ئوينايدۇ. شۇنىڭدەك ئوپىراتسىيە قىلىنىپ ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ئوپىراتسىيىدىن كېيىن ئىككى - ئۈچ قېتىم تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، مەنى سۈيۈقلىقىدا ئۇرۇقنىڭ يوقلۇقى مۇقىملاشقاندىن كېيىن، ئاندىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش كېرەك.

بۇ ئوپىراتسىيە جىنسىي تۈرەشقا ۋە جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى ئوپىراتسىيە قىلىنغان كىشىلەرنىڭ 65% تى بالا تېپىش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ. ئالاھىدە كېسەللىكلەر ئىچىدە، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى قايتىدىن تىكىشتىن ئىبارەت. بالا تېپىش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئوپىراتسىيىسىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش - بولماسلىقى ھەققىدە دوختۇرلار ئالدىن ھۆكۈم قىلالمايدۇ.

中華民國

()

中華民國

中華民國

中華民國

中華民國

中華民國

中華民國

中華民國

中華民國

中華民國