سالامه تلسك ۋه جنسيه‌ت

شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

بۇ كىتاب خەلق تەلىمىدىكى نەشرىياتى تەرىپىدىن 1980 - يىلى 12 - ئايدا نەشر قىلىنغان 1 - نەشرى، 1 - باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر 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 نەشر قىلدى
(ئۇرۇمچى شەھىرى قۇرۇلۇش يولى ۋ - قورۇ)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى
ئۇرۇمچى پاراۋانلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
ئۆلچىمى: 787 × 1092 مم، 32 كەسلەم، باسما تاۋىقى: 5.625
1986 - يىل 4 - ئاي 1 - نەشرى
1988 - يىل 5 - ئاي 6 - بېسىلىشى
ISBN7 — 5371 — 0066 — 7 / R — 4
سانى: 33.000 — 45.100
باھاسى: 0.60 يۈەن

نەشر مەلتىن

جىنس مەقسىدىكى بىلىملەر تەتقىق قىلىنىدىغان ئىلىم چەت‌ئەللەردە «جىنسىيەت ئىلمى» دەپىلىنىدۇ.

دۆلىتىمىزدە فېئودالىق ئىدېئولوگىيىنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن، جىنسىيەت ئىلمى ھەمىشە خاتا ھالدا چېرىكەن ئىدېئولوگىيە، دەپ قارالغان. جىنس تىلغا ئېلىنغان ھامان ئۇ شەھۋانىلىق بىلەن ئوخشايلا چېتىپ قويۇلىدۇ. شۇڭلاشقا، كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەت مەسىلىسىنى يوشۇرىدۇ. ئۇ مەكتەپلەردە ئۆگىتىلمەيدۇ، ئاتا ـ ئانىلار تەرىپىدىن تىلغا ئېلىنمايدۇ، كىشىلەرمۇ دوختۇردىن يۈزتۇرانە سوراپ بىلىۋېلىشنى خالىمايدۇ. شۇڭا، ئۇزاقتىن بۇيان كىشىلەرنىڭ ئادەم بەدىنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيىسىنى توغرا چۈشىنىۋېلىشىغا يېتەكچىلىك قىلىشتا كەم بولسا بولمايدىغان بۇ پەننىي ساۋات كەڭ ئاممىدىن يىراقلاشتۇرۇۋېتىلدى. لېكىن، «جىنسىيەت ئىلمى» تېخى توي قىلمىغان ياشلار ۋە توي قىلغان ئەر ـ خوتۇنلار بىلەن تەبىئىي ھالدا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار كىشىلەرنىڭ ھەرخىل ـ ھەرياڭزا «سىرلىق» پاراكلىسىدىن، يىراقتىن ـ ياتا كەپلىرىدىن جىنسىي ساۋات ھەققىدە ئانچە-

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

جەمئىيەتنىڭ مەدەنىيلىشىشى ۋە پەن - تېخنىكىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، مۇھەببەت باغلاش، تىۋى قىلىش، ئائىلە ۋە تۇغۇت مەسىلىلىرى ھەرىىر شەخسنىڭ تۇرمۇشىدىكى كىچىك ئىش بولماستىن، بەلكى دۆلەت قۇرۇلۇشى، مىللەتنىڭ گۈللىنىشى ھەم ئۇرۇق - ئەۋلادنىڭ بەخت - سائادىتىدەك بۇۋاسىتە 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 ئۆستۈرۈشكە يېتەكلەيدۇ؛ توي قىلىپ بولغان ئەر - ئاياللارغا قارىتا بولسا، ئۇلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشنى توغرا ئورۇنلاشتۇرۇشقا، جىنسىي تۇرمۇشقا، جىنسىي ئەزانىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشكە، جىنسىي ئەزا ئىقتىدارىغا ئائىت كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا، پىلانلىق تۇغۇتنى ئوبدان يولغا قويۇشقا، كۆڭۈللۈك - ئىناق ئائىلىۋى تۇرمۇش بەرپا قىلىشقا

ياردەم بېرىدۇ. جىنسىي تۇرمۇشتا ساغلام بەدەن بولۇش ئاساس قىلىنىدۇ، بولۇپمۇ جىنسىي ئەزاسى كېسەل كىشىلەر بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتمىسى، تەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇشى، بەدەننى ساغلام قىلىش ۋە جىنسىي ئەزاسىدىكى ئەيىبنى تۈزەش گەمناستىكىسى ئويناش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، سالامەتلىكنى ئۇنۇملۈك ياخشىلىغىلى بولىدۇ. نورمال ئېلىپ بېرىلغان جىنسىي تۇرمۇش كىشىلەرنىڭ خىزمەت، ئەمگەك ۋە ئۆگىنىشىگە روھىي ئازادىلىك بەخش ئېتىدۇ. ئەكسىچە، جىنسىي تۇرمۇش هەددىدىن زىيادە بۇ-لۇپ كەتسە، پايدىسى بولمايدۇ. ھىز ياش ئەر - خوتۇنلار-دىن ئەمەلىيەت داۋامىدا، مۇشۇ جەھەتتىكى مەسىلەرنى تېخىمۇ ئوبدان بىر تەرەپ قىلىپ، كۆتۈرەڭگۈ روھ ۋە تولۇپ تاشقان كۈچ - قۇۋۋەت بىلەن، تۆتنى زامانىۋىلاش-تۇرۇش قۇرۇلۇشىغا ئاتلىنىشىنى ئۈمىد قىلىمىز. بۇ، بىزنىڭ بۇ كىتابنى نەشىر قىلىشتىكى مۇددىئايىمىزدۇر.

بۇ كىتاب جەمئىي ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچى قىسمىدا، تەننى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە جىنسىي ئەزا-دىكى ئەيىبنى تۈزەش گىمناستىكىسى ئويناش تونۇشتۇرۇلى-دۇ، بۇ پاراگرافتىكى ماقالىلەر دۇنيا «جىنسىيەت ئىلمى» ژۇرنىلىدىن تاللاپ ئېلىنغان. ئىككىنچى قىسمىدا، جىنسىي ساۋات ھەققىدە 80 سوئال - جاۋاب بولۇپ، ئامېرىكىنىڭ «جىنسىيەت ئىلمى» ژۇرنىلىدا - كىتابخانلاردىن كەلگەن 25 مىڭ نەچچە يۈز پارچە خەت ئىچىدىن تاللىۋېلىنغان مەسە-لىلەرگە، تەببىي ئىلىم دوكتورى ۋە پسىخولوگىيە مۇتەخەسـ

سىسلرىنىڭ 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 دۆلىتىمىز ئوتتۇرىسىدا پەرقلەر بار، شۇڭلاشقا، كىتابتىكى ئايرىم ئۇقتۇملارنى بىلەن دۆلىتىمىزدىكى ئەنئەنىۋى كۆز قاراشلار ئوتتۇرىسىدا بىرەك بولماسلىق ئەھۋالى بار، خەلقىمىزنىڭ ئادىتىگە دېگەندەك ماس كەلمەي قېلىشى مۇمكىن. لېكىن زور كۆپچىلىكى ئىلىم جەھەتتىكى ئۇخشاش بولمىغان كۆزقاراشلار، بىز بۇنىڭغا ھەم خۇراپىيلارچە ئىشىنىپ كەتمەسلىكىمىز ھەم ئۇنى بىراقلا رەت قىلىۋەتمەسلىكىمىز، بەلكى ئىلمىي ۋە ھەقىقەتنى ئەمەلىيەتتىن ئىزدەش پوزىتسىيەسى بىلەن ئۇنى ئەمەلىيەتكە يېتەكچى قىلىشىمىز ۋە مەسىلىلەرنى مۇھاكىمە قىلىشتا ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشىمىز لازىم.

خەلق تەنتەبىيە نەشرىياتى تەھرىر بۆلۈمى

مۇندەرىجە

ساغلاملىق بىلەن جىنسىيەتنىڭ مۇناسىۋىتى توغرۇ
سىدا ـــ كىتابخانلارغا مەسلىھەت
جۇڭگو تىببىي پەنلەر ئاكادېمىيىسى، پايتەخت دوختۇرخانىسى
ئايالار كېسەللىكى ـــ تۇغۇت بۆلۈمىنىڭ باش دوختۇرى
لاۋ جىڭخې 1
تەننى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە جىنسىي ئەزادىكى ئەيىبنى
تۈزەش گىناستىكىسى 13
1. ئومۇمىي يەكۈن 13
2. نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى 19
3. قورساق گىمناستىكىسى 22
4. داس گىمناستىكىسى 28
5. ھامىلدارلىق مەزگىلدىكى گىمناستىكا..... 43
6. تۇغۇتتىن كېيىنكى گىمناستىكا 47
7. كۆكرەك قىسمىنى گۈزەللەشتۈرۈش
گىمناستىكىسى 51
8. بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى 53
9. ئەرلەر گىمناستىكىسى 56

جىنسىيەت ساۋاتىدىن 80 سوئال ـ جاۋاپ..... 64

1 ـ جىنسىي ئەزا ۋە جىنسىي تۇرمۇش ساۋاتى..... 64
1. باللارغا جىنسىي تەربىيە بېرىش 64
2. باللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى ئويىنىشى..... 65
3. ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ ۋاقىت جەدۋىلى 67
4. جىنسىي ئىقتىدارنىڭ بالدۇر يېتىلىشى..... 68
5. گۈرەن بەز ياللۇغىنىڭ تەسىرى 70
6. مەنى سۈيۈقلۇقىنىڭ پەيدا بولۇشى 70
7. مەنى چىقىرىشنىڭ تەسىرى 72
8. ئېھتىلام بولۇش..... 72
9. مەزى بېزىنىڭ رولى 73
10. جىنسىي ئاجرالما سۈيۇقلۇقنىڭ قىممىتى..... 74
11. يۇزى ئېچىلمىغان قىزغا بولغان تونۇش..... 76
12. يىرتىلمايدىغان قىزلىق پەردە 77
13. جىنسىي غىدىقلىنىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟... 79
14. توي كېچىسى 80
15. قانداق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىش كېرەك؟..... 81
16. جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقا بولۇشى 83

17. ئايالارنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۈقىرى پەللىگە چىقىشى..... 84
18. ئايالارنىڭ جىنسىي ھېسسىيات قوزغىلىشىنىڭ كەمچىل بولۇشى 86
19. جىنسىي قوزغىلىشنى يۈقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈش 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 كېسەلى بارلار توي قىلمىشقا بولامدۇ؟... 99
29. ئامراقلىشىپ كەتكەن چاغدىكى قارام تىلمىشلار 100
30. ئاداش ئويناش ئەرلىنىڭ جىنسى ئاجىز- لاشتۇرۇۋېتىمدۇ 101
2 - جىنسىي ئەزا ۋە تۇرمۇش تازىلىقى 102

31. ئايالالار تازىلىقى..... 102
32. ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش..... 103
33. ھەيز كېلىش ۋە يۇيۇنۇش 104
34. جىنسىي يول تامچا قۇرتى 106
35. جىنسىي يول مۇسكۇللىرىنىڭ كۇچىنى
ئاشۇرۇش..... 107
36. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي ئالاقە
ئۆتكۈزۈش 108
37. يۇرەك كېسەلى 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 قوزغىتۇچى دورىلار..... 116
42. ھاراق ۋە بالدۇر مەنى چىقىپ كېتىش..... 117
43. جىنسىي نەپسىنى يېڭىش ۋە سالامەتلىك... 119
44. گورمون ئىستېمال قىلىش 120
- جىنسىي كېسەللىك ۋە جىنسىي ئىقتىدار تۈرى
قۇنلۇقى 121
45. ئۇرۇقدانىنىڭ 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 كېسىلىنىى داۋالاش دورىلىرى..... 126
50. زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشى 127
51. خەتنە قىلىش..... 128
52. مەنى چىققاندىكى ئاغرىش 130
53. زەكەرنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يوغان بولۇشى..... 131
54. زەكەرنىڭ قىلغىر بولۇشى 132
55. پىلون كېسىلى 133
56. جىنسىي ئەزادىكى سۆگەل 134
57. مەزى بېزىنى ئوپېراتسىيە قىلىش ۋە جىنسىي ئىقتىدار..... 135
58. مەنى تەتۇر كېلىش 136
59. ئەرلەردىكى يىل يەلگۈشلەش دەۋرى 137
60. جىنسىي لەۋزىڭ ھەددىدىن زىيادە يوغان بولۇشى..... 138
61. دىلچىقىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يوغان بولۇشى..... 139
62. ئايالىلاردا جىنسىي تەلەپنىڭ كەمچىل بولۇشى..... 141
63. دىلچىقنىڭ ئۆرۈلۈپ قېلىشى ۋە جىنسىي ھېسسىياتنىڭ سۇسلىشىپ كېتىشى 142
64. جىنسىي ئالاقىنىڭ قىيىن بولۇشى 143
65. جىنسىي ئالاقىدىكى ئاغرىش..... 144

66. ئايالالاردا بولىدىغان تۇكلۇك كېسىلى 146
67. جىنسىي ئالاقىدىن قورقۇش..... 147
68. ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلەشمىشى... 149
69. ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىش كېسىلىنى 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 كېسىلىش دەۋرىدىكى ھامىلدار بولۇش..... 164
80. ئەرلەرنى بالا تاپماس قىلىش ئوپېراتسىيىسى 165

سائغلاملىق بىلەن جىنسىيەتنىڭ مۇناسىۋىتى توغرىسىدا

ــ كىتابخانىلارغا مەسلىھەت

جۇڭگو تىببىي پەنلەر ئاكادېمىيىسى، پايتەخت دوختۇرخانىسى ئىاياللار كېسەللىكى ـ تۇغۇت بۆلۈمىنىڭ باش دوختۇرى

لاك جىنخې

قەدىمدىن، جىنسىي ھېسسىياتقا ئاز بېرىلىش ــ ساغلام بولۇش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ سىرى، دەپ قارايدىغانلار بولغان. لېكىن بۇ ئانچە توغرا ھەم مۇۋاپىق بولمىغان قاراش ئەمەس، ئۇنىڭ كىشىلەرنىڭ ئەزىگولوگىيىلىك روھىي ھالىتىگە ئۇيغۇن كېلىشمۇ ناتايىن.

ئوغۇل ـ قىزلارنىڭ ياشلىق مەزگىلىگە يەتكەندە، جىنسىي بەزىلىرى (ئۇرۇقدان ياكى تۇخۇمدان) تەدرىجىي پىشىپ يېتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇرۇق ياكى تۇخۇم پەيدا بولىدۇ ۋە چىقىرىلىدۇ، جىنسىي گورمونىنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئۇنىڭ تەسىرى بىلەن، ئادەمنىڭ جىنسىي ئەزاسى ۋە پۈتۈن بەدىنىدىكى ھەرقايسى ئەزالىرى سىستېمىسىدا بىر مەھەل «تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش» يۈز بېرىدۇ. پسىخولوگىيە

ۋە روھىي ھالەتتىكى ئۆزگىرىشلەرمۇ ئىنتايىن مۇرەككەپ بولىدۇ. غەيرىي جىنسىلىقلاردىن ئۇيىلىش، ئۆزىنى قاچۇرۇشلار بولىدۇ؛ غەيرىي جىنسىلىققا ئىنتىلىش ۋە ئۇنىڭ كويىغا چۈشۈشلەرمۇ بولىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، مۇھەببەتلىشىش، تويي قىلىشلار بولىدۇ، ئۆي - ئوچاقلىق بولۇش، بۆر - خورۇنلۇق تۇرمۇشنى ئۆتكۈزۈش، پەرزەنت كۆرۈشلەر كىشىلىك ھايات نەغمىسىدىكى جىددىي بابلاردۇر.

كىشىنىڭ ھاياتىي جەريانىدا، جىنسىيەت ناھايىتى مۇھىم رول ئويناپدۇ. بۇ يەردە ئېيتىلمۇاتقان جىنسىيەت جىنسىنىڭ بۆلۈنۈشى (ئەر - ئاياللىق پەرقى)، جىنسىنىڭ يېتىلىشى، جىنسىنىڭ ھەربىرىنى شۇنىڭدەك ئىككى جىنسىلىق ھەربىرىنى نەتىجىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يەككە تەنىنىڭ يېتىلىشى، جامائەتنىڭ داۋاملىشىشى جىنسىيەتتىن ئايرىلالمايدۇ. شۇڭا، جىنسىيەت توغرىسىدا ئېغىز ئېچىشتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش ھاجەتسىز. جىنسىي نادانلىقتا ۋە ئۇنىڭغا خۇرافىي پىلارچە ئىشىنىپ كېتىش، جىنسىيەت بىلىمسىزلىكى ۋە بۇ توغرىدىكى سەپسەتىلەر كىشىگە ۋە ئائىلىگە، مىللەتكە ۋە دۆلەتكە بالايىئاپەت كەلتۈرىدۇ!

مۇھىمى شۇكى، جىنسىيەت مەسىلىسىنى ئىلمىي ھالدا تونۇپ، كىشىلەرنىڭ ساغلام جىنسىي تۇرمۇشىغا توغرا يېتەكچىلىك قىلىشتىن ئىبارەت.

جىنسىي تۇرمۇش ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى، ساغلام، ئىناق جىنسىي تۇرمۇش بەخت-سائادەتلىك، كۆڭۈللۈك ئائىلىنىڭ «گۈلى ۋە مەززىلىك شارابى» — ئۇ بولمىسا، ياخشى بولمىدى دېگىلى بولمايدۇ. لېكىن ئۇ بولسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ساغلام جنسي تۇرمۇش ئالـدى بىلەن ئەر ـ ئايال نىڭ ساغلاملىقىنى ئاساس قىلىشى لازىم. جىنسي ھەرىكەت ئەر ـ ئايالنىڭ جىنسي ئەزالىرىنىڭ ئۇچرىشىشى ئارقىلىق، مۇرەككەپ نېرۋا رېفلېكسىنى قوزغاپ، پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەت جەريانىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇ ئالاھىدە سېزىم (جىنسي سېزىم) فۇنكسىيىلىك ھەرىكىتى ۋە چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ غىدىقلىنىشى (كۆيىلەش) بولۇپلا قالماستىن، بەلكى جىسمانىي كۈچ ۋە بەرداشلىق تەلەپ قىلىنىدىغان ئىش. نېرۋا، مۇسكۇل ۋە قان تومۇرلارنىڭ ئىقتىدارى، تەنىنىڭ تەبىئي خۇسۇسىيىتى ۋە ئەينى چاغدىكى سالامەتلىك ئەھۋالى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى جىنسي تۇرمۇشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەر ـ خوتۇن بىللە بولغاندا قان بېسىم ئۆرلەيدۇ، نەپەس ئېلىش ۋە قان ـ تومۇرلار-نىڭ سوقۇشى تېزلىشىدۇ. بەزىلەر بۇنى 25 مېتىرلىق پاكىت چىلاپ سۇ ئۈزۈش مۇسابىقىسىگە ئوخشىتىدۇ. بۇنداق ئوخشىتىش، تەبىئىيكى، ئانچە مۇۋاپىق ئەمەس، چۈنكى پاكىچىلاپ سۇ ئۈزۈشتە، سۇ ئۈزۈش ماھىرلىرى بىلەن سۇ ئۈزۈشنى بىلمەيدىغانلارنىڭ ئەھۋالى پۈتۈنلەي ئوخشىمايدۇ؛ ۋەھالەنكى، جىنسي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىمۇ يولنى بىلىدىغانلار بىلەن بىلمەيدىغانلار بار ئەمەسمۇ! ئىشنىڭ قانداق بولۇ-شىدىن قەتئىينەزەر، تېنى ئاجىز، كېسەلچان كىشىلەرنىڭ جىنسي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش تەلىپى بوشراق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ھۇزۇر ئېلىشمۇ تەس.

ھەر بىر كىشىنىڭ يېكى بىرلا كىشىنىڭ ئوخشاش بولمىغان مەزكىلدىكى، ھەتتا بىر كۈننىڭ ئوخشاش بولمە-

غان ۋاقىتتىكى جىنسىي تەلىپى ياكى جىنسىي ئالاقىدىن ھەمنۇن بولۇش دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. چۈنكى جىنسىي ھەرىكەتكە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار، بولۇپمۇ روھىي ھالەت، كەيپىيات ۋە شارائىت قاتارلىق ئاملىلار ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، شۇڭا نوقۇل ھالدا جىنسىي ھالەتنى سالامەتلىكنىڭ ئۆلچىمى قىلىش ئەتراپلىق بولمىغان بولىدۇ. لېكىن، جىنسىي ئىقتىدارنىڭ ياخشى بولۇشى تەن سالامەتلىكنىڭ ياخشىلىقىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ، ئەلۋەتتە بىر كىشىنىڭ تەن ساغلاملىقىنىمۇ ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇش كىشىنى جۇشقۇنلاشتۇرىدۇ، روھلاندۇرىدۇ، كۈچلەندۈرىدۇ. مۇسكۇللارنى تەرەققىي قىلدۇرىدۇ، يۈرەك قان - تومۇرلىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ ...، لەتتە جىدە بۇنىڭ بىلەن ئۆكتىنىش ۋە خىزمەت ئىقتىدارىنمۇ مۇەررەر ئۆسىدۇ، بۇنىڭ ئائىلىۋى مۇناسىۋەتنى ئىناقلاشتۇرۇش ۋە تۇرمۇش لەززىتىنى ئاشۇرۇشتا كۆپ پايدىسى بار.

قاۋۇل كىشىلەرنىڭ جىنسىي ھەرىكىتى ۋاقتىمۇ ئۇزۇن بولىدۇ. ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ 20 ياشتىن 40 ياشقىچە بولغان ۋاقتى جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ تولۇپ تاشقان مەزگىلى بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن، ياش قۇرامىنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، بارا - بارا پەسىيىپ بارىدۇ. لېكىن ئەزەلدىن چېنىقىپ كېلىۋاتقان ئەر - ئاياللار مەنۇنىيەتلىك بىلەن جىنسىي تۇرمۇشنى ئۆمرىنىڭ ئاخىرغىچە داۋاملاشتۇرالايدۇ. تەكشۈرۈش نەتىجىسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئۇلار پەرزەنت كۆرۈش ۋەزىپىسىنى ئورۇنلاپ بولۇپ ئاللىقاچان ئۇغماس قىلىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان ئايالنىڭ

بۇرۇنلا ھەيز كۆرۈشى توختىغان بولغاچقا، ئۇلاردا بويسىدا قېلىشتىن قورقۇشتەك جىددىيلىشىش تۇيغۇسى بولمايدۇ؛ تۇرمۇشى خاتىرجەم، ئىقتىسادى ياخشى بولىدۇ؛ ئوزۇقلىنىشى كۆچلۈك، ئۆي - جايلىرى كەڭتاشا بولىدۇ؛ ئەر - ئايالىلار ئوتتۇرىسىدىكى «جىنسىي مۇناسىۋەت تەجرىبىسى» نىڭ توپ لىنىپ بېرىشى ۋە ماسلىشىشچانلىقنىڭ ئېشىپ بېرىشى... بىلەن نۇرغۇن ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئەر - ئايالارنىڭ 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 ئىخشاشلا كۆڭۈل بۆلىدۇ، قەدىمكى كىشىلەرنىڭ مەنى (ئۇرۇق) سۈيۈقلۇقىنىڭ تەركىبىنى بىلىشكە ئامالى يوق ئىدى، ئۇلار مەنى ئۇرۇق سۈيۈقلۇقى ئەۋلاد قالدۇرالىغانلىكىنى، ئۇنىڭدا ئەرلىك كۈچىنىڭ جەۋھىرى چوقۇم ھەممىدىن مۇھىم بولسا كېرەك دەپ ئويلايدۇ. شۇڭلاشقا «ئون تامچە قان بىر تامچە مەنىگە تەڭ» دېگەندەك گەپلەر بارلىققا كەلگەن، ئازراق مەنى سۈيۈقلۇقى زايە بولۇپ كەتسە، نۇرغۇن قان ئېقىپ كەتكەندەك ئالاقزادە بولىدىغان كىشىلەر ھېلىمۇ بار، بۇنداق قىلىش ھەقىقەتەن ھاجەتسىز. مەنى سۈيۈقلۇقى ئۇرۇقداندا پەيدا بولىدىغان ئۇرۇق بىلەن مەزى بېزىدىن ئاجرىلىپ چىققان ماددىلارنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ، سۈيۈقلۇق مىقدارىدىن ئېيتقاندا، كېيىنكىسى مۇتلەق زور نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ. قىسقىسى، ھەر قېتىم چىقىپ كەتكەن بىرنەچچە مىللىلىتر مەنى سۈيۈقلۇقى ئاسا-

سەن مەزى بېزىدىن ئاجرىلىپ چىققان سۈيۈقلۇق، بۇنى كۆزدە تۇتۇپ، ياشلاردىكى ئېھتىلام بوۋاش ۋە ئانانىزم① قىلىش قاتارلىق ھادىسىلەرنى توغرا چۈشىنىش ۋە مۇڭاپىق تەشۋىق قىلىش لازىم. «مەنى سۈيۈقلۇقى توشۇپ كەتسە ئۆزى تېشىپ چىقىدۇ»، ياشلىق مەزگىلىدە بىرنەچچە قېتىم ئېھتىلام بۇۋاش ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئەمەس، ياشلاردا ئېھتىلام بوۋاشنىڭ سالامەتلىككە چوقۇم زىيىنى بار، دېگەن خاتا تونۇش پەيدا قىلىپ قويماسلىق لازىم، لېكىن ئېھتىلام بولۇش كۆپ كۆرۈلسە، داۋالىنىش لازىم. ئوخشاشلا ئانانىزمنىڭ زىيىنى، ئاساسەن، مەنى سۈيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كەتكەنلىكىدە بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ ھەممىشە روھىي بېسىم پەيدا قىلغانلىقىدا.

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

① ئانانىزم — جىنسىي ئەزانى قول بىلەن ئويناپ 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 بولۇۋېرىدۇ. لېكىن جىنسىي تۇرمۇشتا، ھەر ھالدا مەلۇم جىسمانىي زىھنىي كۈچ - قۇۋۋەت ھەم ۋاقىت سەرپ قىلىنىدۇ. جىنسىي تۇرمۇشقا كۆپرەك بېرىلىپ كەتكەندە، كىشىنىڭ كەسپىكە ئىنتىلىشى ۋە ئىنقىلابىي ئىرادىسى بوشىشىپ كېتىدۇ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى كىشىنىڭ روھىي 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 بولۇشىنىڭ تەن سالامەتلىككە 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 قانائەتلەندۈرىدۇ.

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

ئەر - ئاياللار ئارىسىدىكى ئىناق جىنسىي تۇرمۇشنى

لى ۋە تازىلىقنىڭ مۇھىملىقى ھەقىقىدە توختاپ ئۆتۈشكە تۇغرا كېلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇ ئۇستا كۆرمەيمۇ ئۆزلۈ-كىدىن ئۆگىنىۋالغىلى بولمىدىغان ئىشقۇ، دېيىشى مۇمكىن. مەسىلە ھەمىشە مانا مۇشۇ «ئۆزلۈكىدىن» دېگەن گەپتىن چىقىدۇ. ماڭا مۇنداق بىر كېسەل ئايال يولۇققان: ئۇ توي قىلىپ ئون يىلدىن بۇيان بويىدا قالمىغانلىقتى ئۈچۈن، تۇغماس كېسىلىم بارمىكىن دەپ تەكشۈرتكىلى كەلگەن ئىكەن، ئايالار بۆلۈمىدە تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئۇنىڭ زادى جىنسىي يولى يېقىلۇقىنى (تىببىي پەندە تۇغما جىنسىي يولى بولماسلىق دېيىلىدۇ — بىر خىل غەلىتە ئۆسۈش)، ئېيدۇك يولى ئېغىزىنىڭ چوڭىيىپ كەتكەنلىكىنى بايقىدۇق. ئۇلار ئون يىللىق ئەر خوتۇنلۇق تۇرمۇشىنى مانا مۇشۇ ھا-ەتتە ئۆتكۈزۈپتۇ! ئەگەر ئۇلارنىڭ ئاناتومىيىدىن ئاز-تولا ساۋاتى بولغان بولسا، بۇ ھالغا چۈشۈپ قالمىغان بولاتتى. يەنە بىر ياش ئەر خوتۇنىنىڭ ھالىغا يەتمەي، ھەر قېتىم جىنسىي ئالاقە قىلغاندا، خوتۇنى ئاغرىپ چىداشلىق بېرەل-مىگەنلىكتىن، يېرىم يولدا بولدى قىلىدىكەن. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن خوتۇنى داس بېشىلۇقىدىن قان كېتىش، بېلى تېلىش، ئارىلىق قىسمى چىڭقىلىپ ئاغرىش كېسىلىگە، ئۆزىمۇ مەزى بېزى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قاپتۇ. ئۇلار جىنس فىزىئولوگىنى ھەم قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى ئۇقماپتۇ. مۇشۇنىڭدەك جىنسىي ساۋات ۋە ئۇسۇل كەم بولغانلىقتىن، جىنسىي ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكەن ۋە ئائىلىۋى مۇناسىۋىتىگىمۇ تەسىر يەتكەن مىسالالار ناھايىتى كۆپ، بۇ يەردە ھەممىنى سۆزلەپ ئولتۇرمايمىز.

جنسي تەلەپ ۋە جنسىي ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى ھەر بىر كىشىدە ئۆزگىچە بولىدۇ، ئەر - خوتۇنلارنىڭ ئۆزئىڭ ئەھۋالى، جنسي ئالاقە ھالىتى، ھەربىرىدە ۋە بىر-بىرىگە كۆيۈنۈش ئۇسۇلى، ماسلىشىشى قاتارلىق ئىشلارنىڭ تامامەن بىر خىل بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، ئەلۋەتتە ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپ بىرەر ئۇسۇلدىن قانائەتلەنسىلا، شۇنى مۇۋاپىق، دەپ قارىسا بولۇۋېرىدۇ. لېكىن ئاساسي ئاناتومىيە، فىزىئولوگ ۋە تازىلىق ساۋاتىنى بىلىۋېلىشى، تەجرىبىلەرنى ئۆزلۈكسىز توپلىشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنى تەكشەپ تۇرۇشى، ئۆزلىرىنىڭ جىنسي تۇرمۇش تېخنىكىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشى لازىم. يەنىمۇ توي قىلغان مەزگىل، ئايالىلارنىڭ ئادەت كەلگەن مەزگىلى، ھامىلدارلىق مەزگىلى، ئەر - ئايالىلارنىڭ ھەيز كېسىلىش دەۋرى، كېسەل بولغان ۋە قېرىپ قالغان چاغدىكى جىنسي مەسىلىلەرنىڭ تەن سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى تېخىمۇ زور بولىدۇ. شۇڭلاشقا زۆرۈر بولغان تازىلىق ساۋاتلىرىنى ئىگىلىۋېلىش تېخىمۇ زۆرۈر.

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

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

جۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان، لېكىن سوراشقا جۈرئەت قىلالمايۋاتقان ياكى جاۋاب تاپالمايۋاتقان مەسىلىلەر ئىدى. ئۇ باشقا ئەلنىڭ ماتېرىياللىرىدىن تەرجىمە قىلىنغان بۇلسىمۇ، 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 قىلمىشى ئۈچۈن تەقدىم قىلىشى قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان ئىش.

جىنسىيەت ھەققىدىكى ساۋات قۇلىقىغا خۇش ياقمايدىغانلار (بىلىۋېلىشنى خالىماسلىقى ناتايىن)، ئىزا تارتىدىغانلار بولۇشى مۇمكىن، بۇ دەل ئىلگىرى بۇ ھەقتىكى تەشەببۇسكارنىڭ كەم بولغانلىقىنى، فېئودالىق ئىدىيىنىڭ ئېغىر ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئىلىم - پەننىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە ئومۇمىيلىشىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەر كۆنۈپ قالىدۇ. دوختۇر مەلۇم تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بارغاندا، كېسەللەرنىڭ كۆكرەك قىسمى ۋە قورسىقى ئېچىلىپ قالىدۇ. كىشىلەر ئۇنىڭدىن ئەجەبلىنىپ كەتمەسلىكى لازىم. جىنسىي مەسىلىلەرنى ئىلمىي يوسۇندا مۇھاكىمە قىلىشمۇ ھەرقانداق سىپايە سورۇنلاردا ئېلىپ بېرىلمايدىغان كېرەك.

كەڭ كىتابخانلارنىڭ بۇ كىتابتىن تۇغرا نەرسىلەرنى ئالالىشىغا ئىشىنىمىز.

تەننى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە جىنسىي ئەزادىكى ئەيىبنى توزەش گىمناستىكىسى

دوختۇر ئى. پ. بېرىي (ھىندىستان)

1. ئومۇمىي يەكۈن

تەنھەرىكەتنىڭ زۆرۈرلۈكى

ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى ئىنتايىن مۇكەممەل ھەمدە ناھايىتى زور ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئۇلار گەرچە تۈرلۈك سىناقلارغا بەرداشلىق بېرەلسىمۇ، بىراق، ئايالىلار ھامىلدار بولغان ياكى بوشانغان چاغلىرىدا، ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى زەخىملىنىپ، ئەسلىدىكى چوڭ - كىچىكلىكى ۋە شەكلىدە ئۆزگىرىش بولمدۇ، ئىسكەتىنى يوقىتىدۇ. بىر - ئىككى قېتىم ئېغىرئاياغ بولغاندىن كېيىن، جىنسىي يولى كېڭىيىپ كېتىدۇ. ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارمۇ ئېلاستىكلىقنى يوقىتىدۇ. كۆكرەك ۋە قورساق بوشايدۇ ۋە ساڭگىلايدۇ. بۇ ئۆزگىرىشلەرنى ئادەتتە كىشىلەر ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايـ

دۇ، دەپ قارايدۇ. كۆپ ساندىكى ئاياللار بۇنىڭغا ھېچبىر ئامال قىلالمايدۇ. قىسمەن ئاياللار، ئاياللارغا خاس كۈزەلـلىكىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، ئېرىنىڭ قوللىشى بىلەن بوـ يىدا قالدۇرمايدۇ، بۇنداق قىلىش چوقۇم تەبىئەت قانۇنـ يىتىگە خىلاپ. چۈنكى ئاياللارنىڭ ئۆز پەرزەنتى بولمىسا، مەنمۇى ھاياتىي مۇكەممەل بولمايدۇ.

ئەلۋەتتە، ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولغان ۋە بوشانغانـ دىن كېيىن ئاياللارغا خاس گۈزەللىكىنى يوقىتىپ قويۇشى مەلۇم ساقلانغىلى بولمىدىغان سەۋەبلەردىن بولمىدىغانـلىقـىنى ئىسپاتلىماق تەس ئەمەس. مەسىلەن، غىزا تالـلاش، ھەرـ كەتتـىڭ كەم بولۇشى، ھۇرۇنلۇق قاتارلىـق تۇرمۇش ئادەتـ لىرى. بەزى ئاياللاردا ئېغىرئايـاغ بولماي ۋە بوشانمايمۇ يۇقىرىقىدەك ھالەت كۆرۈلمىدۇ.

ئوخشاشلا، بەزى ئىپتىدائىي مىللەت ۋە ئورمانلىـقـتا ياشايدىغان قەبىلىلەر ئېچىدە، نەچچىنى تۇغقان ئاياللارمۇ ئىسكەتمىدىن كەتمەيدۇ؛ ئۇلار ھەيز كېسىلى بولمايـدۇ، بوـ شانغاندا، تۇغۇت دوختۇرى لازىم قىلمايدۇ. بۇنى ئۇلارنىڭ ساغلام تۇرمۇشىغا، ساپ ھاۋاالىق مۇھىتقا ۋە چوقۇم ئورۇنـ لاشقا تېگىشلىك بولغان كۈندىلىك جىسمانىي ئەمگەكـكـە باغلىق دېيىشكە بولمىدۇ.

ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولغان ۋە بوشانغاندىن كېيىن، ئۆز ئىسكەتىنى داۋاملىق ساقلاپ قېلىشىغا قانداق ياردەم قىلىش مەسىلىسى توغرىسىدا جاۋاب شۇكى، ئۇلار بىر خىل ساغـ لام تۇرمۇش كەچۈرۈشى ۋە مۇۋاپىـق تەنـھـەرىكەت قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

كۆكرەك ۋە قۇرساق ئاناتومىيىسى

ئادەم ئاناتومىيىسى ساۋاتى كىشىلەرنىڭ تەنھەركىتلىش، چىنىقىش ئارقىلىق، جىنسىي ئەزا سىستېمىسىغا قانداق پايدىلىق تەسىر يەتكۈزۈشنى بىلىۋېلىشقا يارىدىمى بولىدۇ. ئادەمنىڭ بەدىنى كۆكرەك ۋە قورساقتىن ئىبارەت ئىككى قىسىمدىن تەركىب تاپىدۇ. كۆكرەك يەنە كۆكرەك قەپىزى 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 قىسمىدىكى قوۋۇرغىلار ھەم تۆۋەن قىسمىدىكى ئومۇرتقىلار پاسىل قىلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئىچكى قىسمىدا، جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك، دوۋسۇن ۋە ئايال جىنسىلىقلارنىڭ ئىچكى جىنسىي ئەزالىرى بولىدۇ.

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

---

① دىئافراگما - كۆكرەك قەپىزىنى قورساق بوشلۇقىدىن ئاجرىتىپ تۇرىدىغان پەردە.

لار كۈمبەز شەكىللىك بولىدۇ، ئۇستۇنكى دىئافراگمىنىڭ يۇمىلاق چوققىسى يۇقىرىغا قاراپ تۇرىدۇ، داس ئاستىنىڭ يۇمىلاق چوققىسى تۆۋەنگە قاراپ تۇرىدۇ.

بىز نەپەس ئالغاندا، ئۆپكىمىزگە ھاۋا كىرىدۇ. كۆكرىكىمىز كېڭىيىدۇ، توغرا تۇرغان دىئافراگما تۆۋەنگە سۈرۈلىدۇ. جۈنكى قورساق بوشلۇقىنىڭ ئىچكى قىسىمىدىكى ئەزالارمۇ تۆۋەنگە سۈرۈلىدۇ. داس ئاستىمۇ تۆۋەنگە سۈرۈلىدۇ. ئەگەر چوڭقۇر نەپەس ئالساق، قورساق مۇسكۇللىرى سىرتقا كېڭىيىدۇ. بىز نەپەس چىقارغاندا، يۇقىرىقىلارنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، قورساق مۇسكۇللىرى ئىچىگە تارتىلىدۇ.

مۇشۇ مۇسكۇللارنى ۋە داس مۇسكۇللىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش ئۈچۈن، نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى ئوينىماندىن باشقا، جىنسىي ئەزالار مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرىدىغان، نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى، قورساق گىمناستىكىسى ۋە داس مۇسكۇللىرىنىڭ ئالاھىدە ھەرىكىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان يەنە بىرمۇنچە ئالاھىدە گىمناستىكىلار بار. شۇنداقلا، ئۇزاقتىن بۇيان چىنىقىپ كېلىۋاتقانلارنىڭ داس مۇسكۇللىرى ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. بۇ ھەقتە تۆۋەندە يەنە سۆزلەپ ئۆتىمىز.

نەپەسلىنىش گىمناستىكىسىنىڭ رولى — كۆكرەكنى كېڭەيتىش، بەدەن تېمپىنى تۇزەشتۇرۇش، تۇرقىنى ياخشىلاش، قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىش، قانغا كېرەك بولغان كىسلوروتنى كۆپەيتىش، سالامەتلىكنى كۈچەيتىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. دۇۋاپىق تۇرده نەپەسلىنىش ئارقىلىق، دىئافراگما ۋە قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ئېـ

لاستىكلىقىنى ئاشۇرغىلى بولمىدۇ. قورساق گىمناستىكىسى قور-
ساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ ئېلاستىكلىق-
لىقىنى ئاشۇرغىلى بولمىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق داس ئاستىغا ۋە
ئۇنىڭ ئەزالىرىغا ۋاستىلىك ھالدا تەسىر كۆرسىتىلىدۇ
بولمىدۇ.

داس گىمناستىكىسى ئارقىلىق جىنسىي ئەزالارنىڭ
قان ئايلىنىشىنى ۋە ئۇنىڭ رولىنى كۈچەيتكىلى بولمىدۇ، داس
مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلاشقا، ماي پەيدا بو-
لۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردىمى بولمىدۇ ۋە بوشىنىپ بو-
لۇپ، داس مۇسكۇللىرىنىڭ سوزۇلۇش ۋە قىسقىرىشىنى تېز
ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمىدۇ. بەزى ئايالىلاردا كۆپ كۆرۈلە-
دىغان كېسەللىك، مەسىلەن، ھەيز ئاغرىقى، ئاق خۇن كۆپ
كېلىش ۋە قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئال-
غىلى ۋە ئۇنى تۈگەتكىلىمۇ بولمىدۇ. داس گىمناستىكىسى
يەنە تۇغۇتنى ئوڭايلاشتۇرىدۇ ۋە ئاغرىقنى يەڭگىللىتىدۇ.
جىنسىي ئەزالار ۋە ئۇنىڭ مۇسكۇللىرى ياخشى ھالەتتە
بولغاندا، جىنسىي ئىقتىدارمۇ ياخشى بولىدۇ.

قورساق مۇسكۇللىرى ۋە داس مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاس-
تىكلىقىنى 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 مۇسكۇللارنىڭ بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، ئايالىلار بولسا،
ئېلاستىكلىقلىقى ۋە سوزۇلۇش ـ قىسقىرىشچانلىقى بار مۇس-
كۇللارنىڭ بولۇشىغا موھتاج، چۈنكى ئايالىلارنىڭ ئالدىدا

توققۇز ئاي قورساق كۆتۈرۈش ۋە تۇغۇش ئىشى بار.

ئادەتتىكى كىمناستىكا تەنھەرىكەتلىرى جەمئىيەتتىكى كۇلۇبلارنىڭ تىرىنىرلىرى تەرىپىدىن تۈزۈپ چىقىلىدۇ. بۇلاردا، ئاياللارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى، ئىختىر ئاياغ بولۇشى ۋە يەڭگىشى قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكلىرىگە ئېتىبار بېرىلمىگەن، ھەتتا ئۇلارنىڭ ھەيز كۆرىدىغانلىقىنىمۇ ئۇنتۇپ قالغان. بەزى چېنىقىش پىلانلىرى ئەرلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاش قىلىپ قويۇلغان، بۇنىڭدىكى نىشان مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇش ۋە سوزۇلۇپ - قىسقىرىشنى ئەركىنلەشتۈرۈش بولماستىن، بەلكى مۇسكۇللارنى كۈچلەندۈرۈش بولغان.

تەنھەرىكەتتە بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار

گىمناستىكا ھەرىكەتلىرىنى ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان ئۆيلەردە، كەڭتاشا كىيىم كىيىپ ئويناش كېرەك. قاتتىق شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايدا ئويىنىماسلىق كېرەك، ئەتىگەندە، چوڭ - كىچىك تەرەتتىن كېيىن، يۇيۇنۇش ئالدىدا ئويىنىغان ياخشى، ئاياللار تەنھەرىكەتكە ھەقىقىي قىزىقىشى لازىم. ئۇنى ئۆلۈك ھالدا ۋە خۇش ياقمىغاندەك ئويناپ قويسا بولمايدۇ.

تەن ساغلاملىقى ياخشى بولمىغان ئاياللار ۋە يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە ھەم بۆرەك كېسىلى بارلار قاتتىق ھەرىكەت قىلماسلىقى لازىم. ئاياللار ھەيز كۆرۈش مەزگىلىدە ياكى جىنسىي ئەزالىرى يالىڭغىلىنىپ قالغاندا، قورساق

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

پەۋقۇلئادده ئەھۋاللار كۆرۈلمىسە، ئادەتتە تەنھەرىكەت ئوينىغاندا، نەپەس ئېلىشنى توختاتماسلىق لازىم، نەپەسلىنىش ئۆز رىتمى بويىچە بولۇشى، جىددىي نەپەس ئېلىش ياكى ئۇزۇپ - ئۇزۇپ نەپەس ئېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەدەننىڭ ھەر خىل ھەرىكەتلىرىمۇ شۇنداق بولۇشى كېرەك. رىتمىلىق نەپەس ئېلىشنى ئەھمىيەت ئارقىلىق ئۆگىنىۋالغىلى بولىدۇ.

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

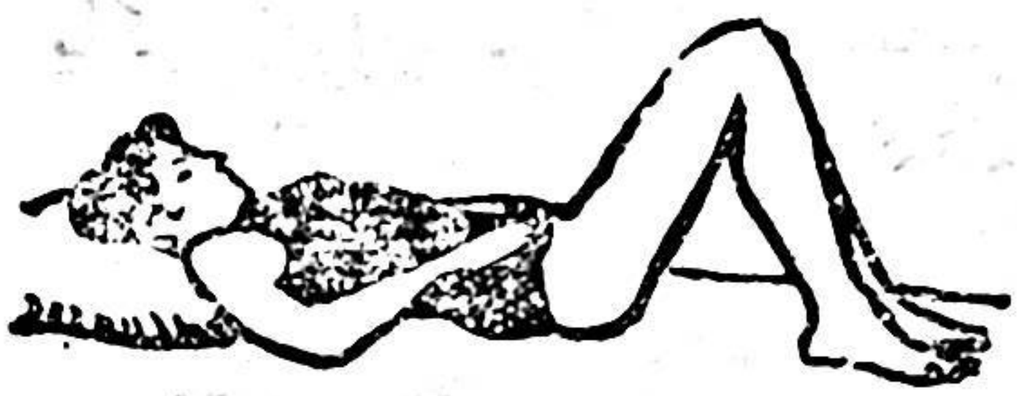
2. نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى

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

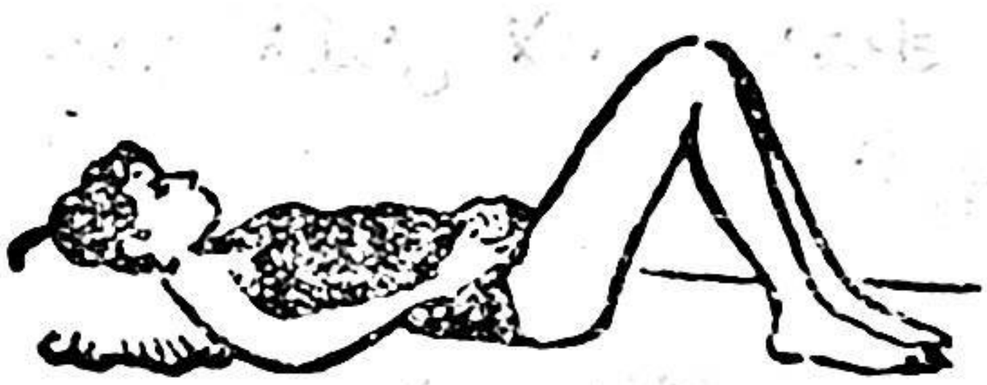
1 — مەشق. بىرىنچى قەدەمدە توغرا ۋە رىتمىلىق نەپەسلىنىشنى ئۆگىنىش. دېرىزە يېنىدا ئىككى پۇتىنى جۈپلەپ تىك تۇرۇپ، بىر بارماق بىلەن بۇرۇننىڭ بىر تۆشۈ-

كىنى ياندىن بېسىپ ئېتىۋېلىپ، بۇرۇننىڭ يەلە بىر تۆشۈ-
كى بىلەن ئاستا - ئاستا 12 قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىنىدۇ (1 - رەسىم). ئاندىن يەنە بىر تەرەپنى بېسىپ تۇرۇپ يۇقىرىقى مەشق تەكرارلىنىدۇ. بۇنداق نەپەسلەنمىشتە نەپەس ئېلىش ۋاقتى ئۇزۇن ۋە چوڭقۇر نەپەسلەنگىلى بولمىدىغانلىقىنى ھېس قىلمىسىز.

1 - رەسىم



2 - رەسىم

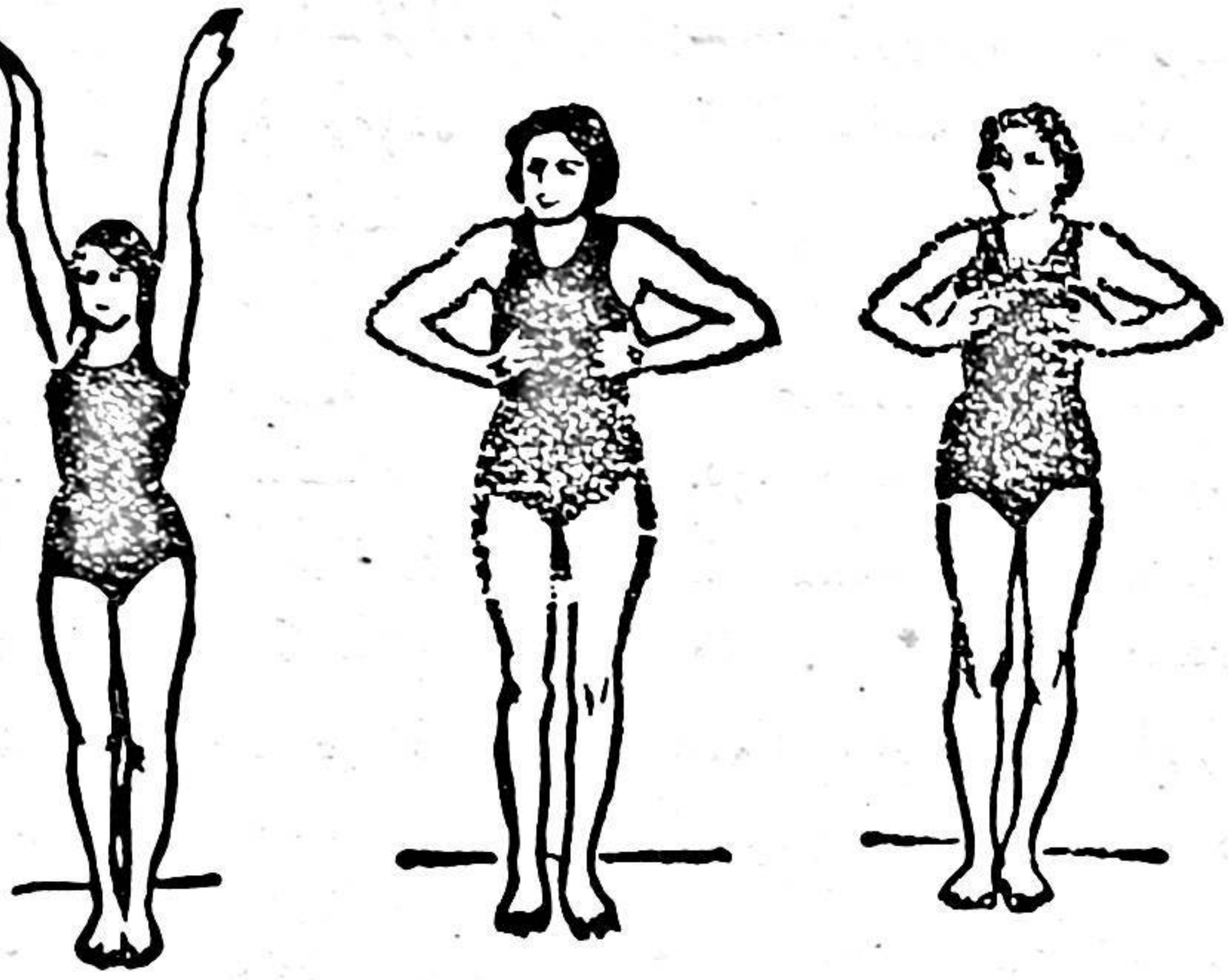


3 - رەسىم

2 — مەشق. ئوڭدىسىغا يېتىپ ئىككى تىزنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، پۇتنى يەرگە دەسسەپ، ئىككى قولنىڭ ئالقىنىنى تۆۋەن قىلىپ، قولىرىڭ قىسمىنىڭ تۆۋىنىگە قويۇپ، بۇرۇن بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ تاكى قورساق دىۋالىرى كۆپۈپ ئەڭ زور دەرىجىگە يەتكىچە تولدۇرۇش. ئاندىن ئېغىزنى كىچىك ئېچىپ، ئاستا - ئاستا نەپەس چىقىرىش، ئىمكان قەدەر نەپەسنى پۈتۈنلەي چىقىرىپ بولۇش ۋە قورساق مۇسكۇللىرىنى بوشىتىش. پۈتۈن مەشق 12 قېتىم

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

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



4 - رەسىم 5 - رەسىم 6 - رەسىم

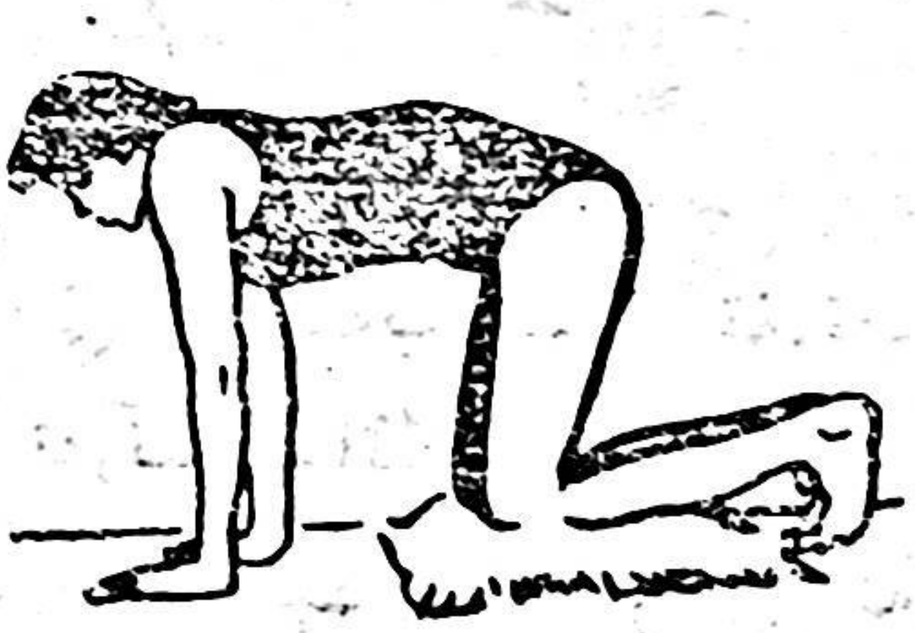
4 - مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ تىك تۇرۇپ، ئىككى قولنى بەدەنىمىڭ ئىككى تەرىپىگە سائىگىلىتىش، نەپەس ئالغاندا، ئىككى قولنى ئاستا - ئاستا ئېگىز كۆتۈرۈش، نەپەس ئېلىپ بولغاندا، ئىككى قول كۆتۈرۈلۈپ مۇرە بىلەن

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

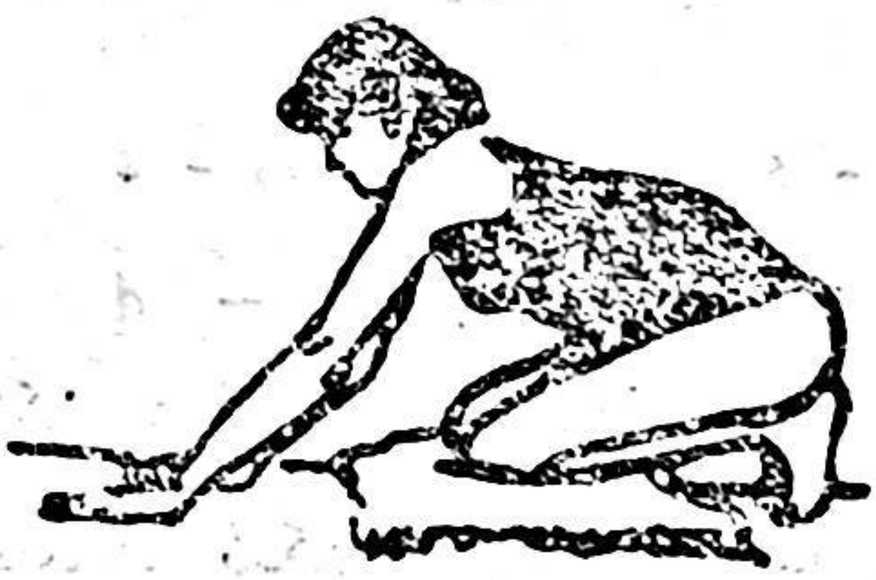
3. قورساق گىمناستىكىسى

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

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



7 ـ رەسىم



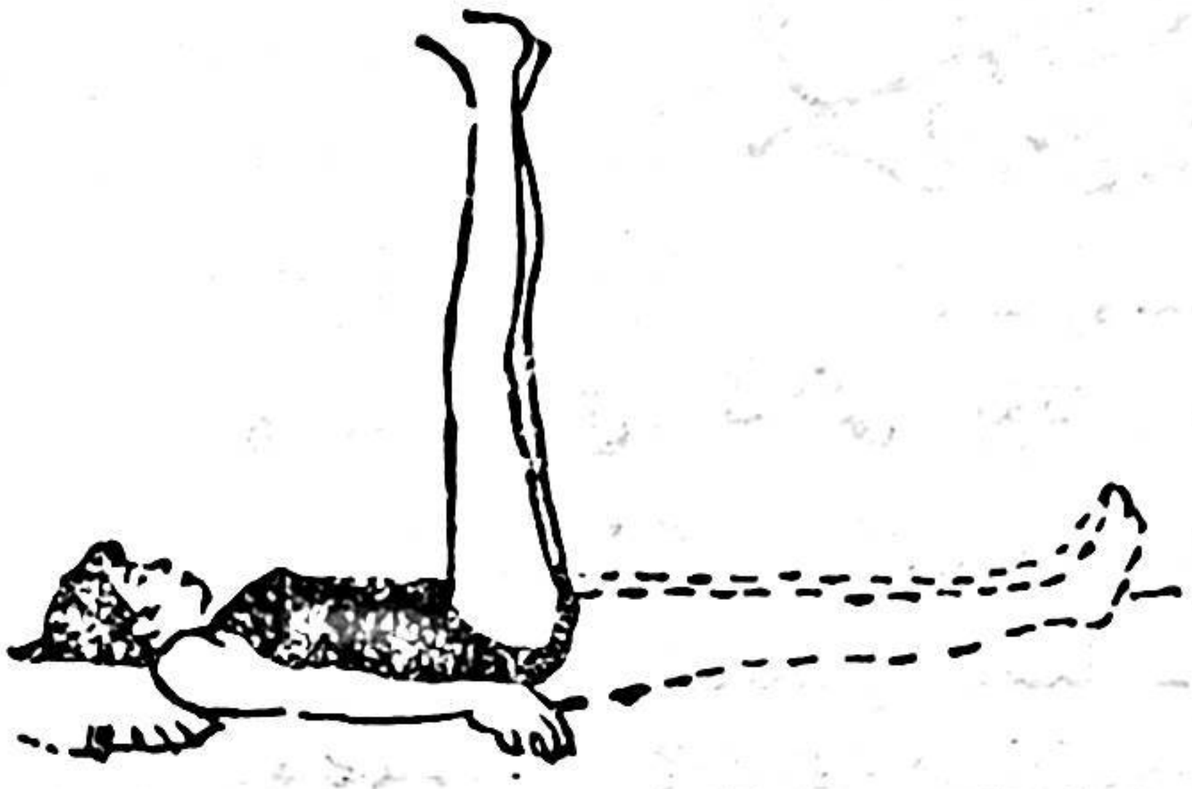
8 ـ رەسىم

9 - رەسىم

6 ـ مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ تىك تۇرۇش، ئىككى قولنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، مۇرە بىلەن تىك تۇتۇش. بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمىنى ئاستا ـ ئاستا ئالدىغا ئېگىش (باش ئىككى بىلەكنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇشى). قول تا يەرگە ياكى پۇتنىڭ ئۇچىغا يەتكۈچە ئىككى تىزنى ئەگمەسلىك، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا ئەسلىگە قايتىش. نەپەسلىنىش رېتىملىق بولۇشى لازىم. ئالدىغا ئېگىشكەندە، نەپەس چىقىرىلىدۇ. ئەسلىگە قايتقاندا، نەپەس ئېلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىمدىن 12 قېتىمغىچە تەكرارلىنىدۇ (10 - رەسىم).

7 ـ مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ، ئوڭدا يېتىپ، ئىككى قولنى بەدەننىڭ يان تەرىپىگە تەبىئىي قويۇش. تىزنى ئەگمەي، ئىككى قولنى مىدىرلاتماي، ئىككى پۇتنى ئاستا ـ ئاستا ئەڭ يۇقىرى نۇقتىغىچە كۆتۈرۈش، ئاندىن پۇتنى ئاستا ـ ئاستا ئەسلىگە قايتۇرۇش. پۇتنى ئېگىز كۆتۈرگەندە ۋە پۇتنى چۈشۈرگەندە نەپەس ئېلىش توختىتىلىدۇ، بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ (11 - رەسىم).

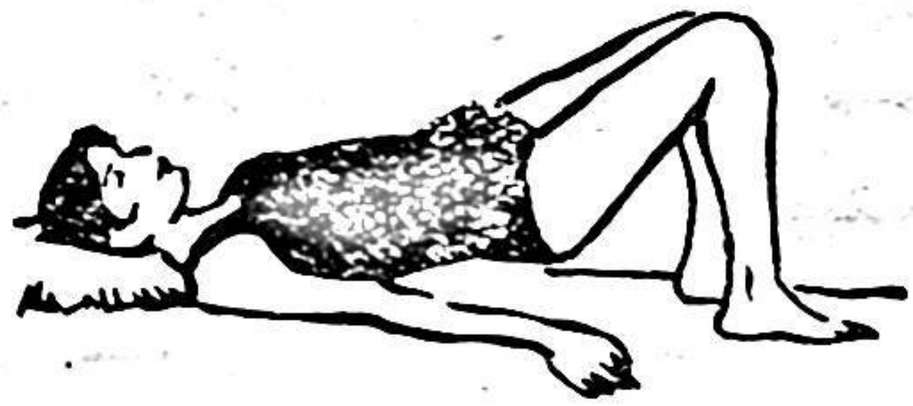
يۇقىرىقى ھەرىكەتنى ئىككى پۇتنى كېسىشتۇرۇپ قىلىشقىمۇ بولىدۇ.



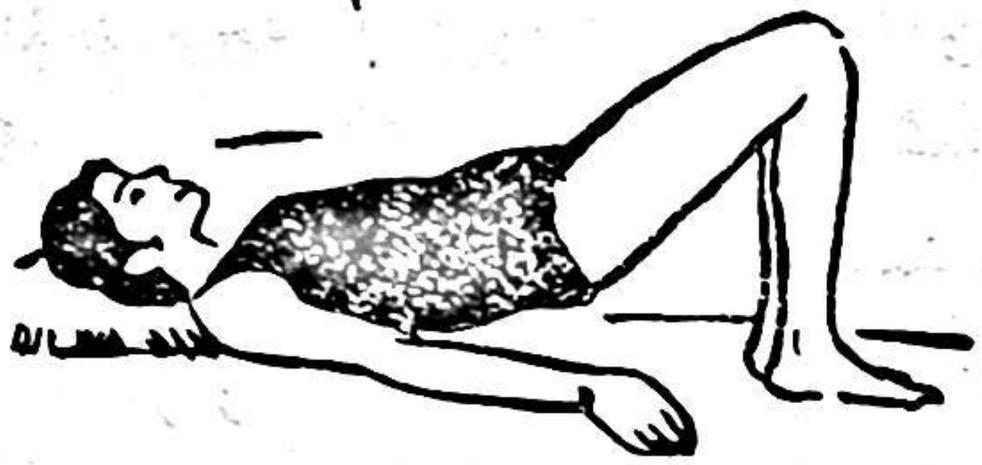
11 - رەسىم

10 - رەسىم

8 ـ مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ، ئوڭدا يېتىش، تىزنى ئېگىپ، يەرگە دەسسەش، ئىككى قولنى بەدەننىڭ ئىككى يېنىغا تەكشى قويۇش. ئىككى قول ۋە ئىككى پۇت مۇقىم بولۇش، ساغرىنى ئېگىز كۆتۈرۈش ۋە ئىككى تەرەپكە تېز چايقاش، بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم قىلىنىدۇ چايقىلغاندا نەپەس توختىتىلىدۇ. (ساغرىنى كۆتۈرۈش ۋە چۈشۈ-



12 - رەسىم

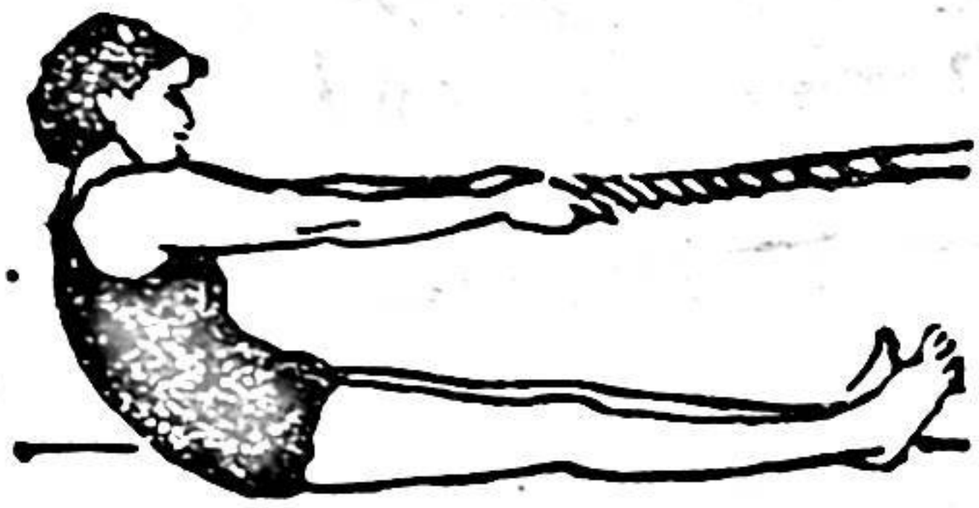


13 - رەسىم

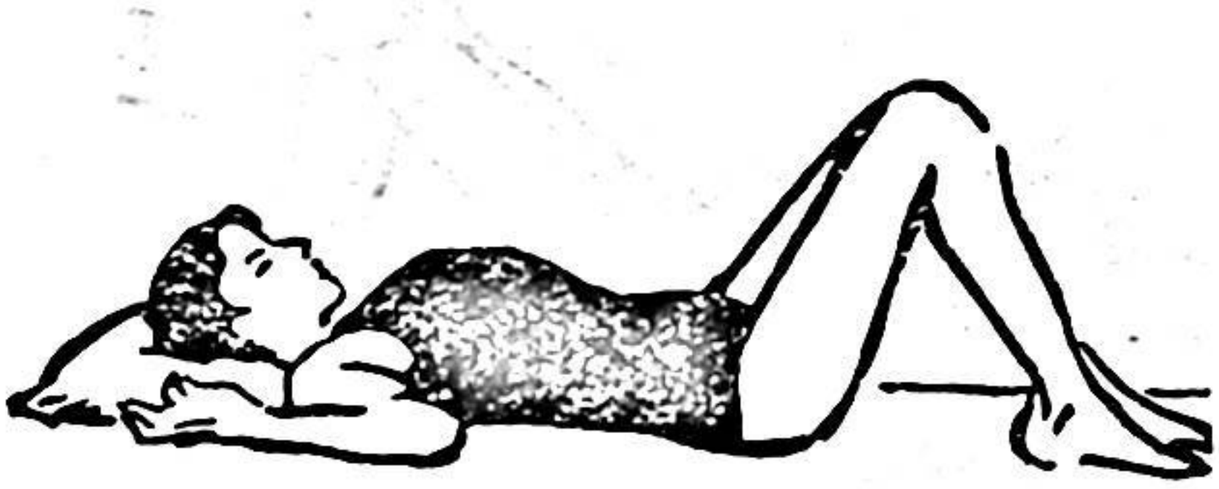
رۇشتىكى ھەربىكەت ئاستىراق بولۇشى لازىم). چايقالغاندا نەپەس توختىتىلىدۇ(12 - 13 - رەسىم).

9 - مەشق. تەييارلىق كۆرۈش ھالىتى 7 - مەشقتىكىگە ئوخشاش بولىدۇ. بەدەن ئاستا - ئاستا كۆتۈرۈلىدۇ. ئىككى پۇت تۈز قويۇلىدۇ ۋە مىدىرلىتىشقا بولمايدۇ. ئەگەر باشقىلارنىڭ يارىدەمسىز تۇرالمايدىغانلار بولسا. ئارغامچىدەك بىر نەمىنىڭ بىر ئۇچىنى كارىۋات بېشىغا چىگىپ قويۇپ، ئۇنىڭ يەنە بىر ئۇچىنى تۇتۇپ تارتىپ ئولتۇرۇسمۇ بولىدۇ. ئەسلىگە قايتقاندا، ئاستا - ئاستا قايتىش لازىم، ئولتۇرغاندا نەپەس ئېلىنىدۇ، ئەسلىگە قايتقاندا نەپەس چىقىرىلىدۇ. بۇ ھەربىكەت ئالتە قېتىم قىلىنىدۇ (14 - رەسىم).

10 - مەشق. تەييارلىق كۆرۈش ھالىتى 8 - مەشقتىكى ھەربىكەت بەدەن ئوخشاش، ئىككى تىزنى 30 سانتىمېتر ئالدىغا قويۇپ ئايرىش. ئىككى تىزنى كۆچەپ جۈپلەش، يەنە بىر كىشى ئۇنىڭغا توسقۇنلۇق قىلىش (15-، 16- رەسىم). بۇ ھەربىكەت 30

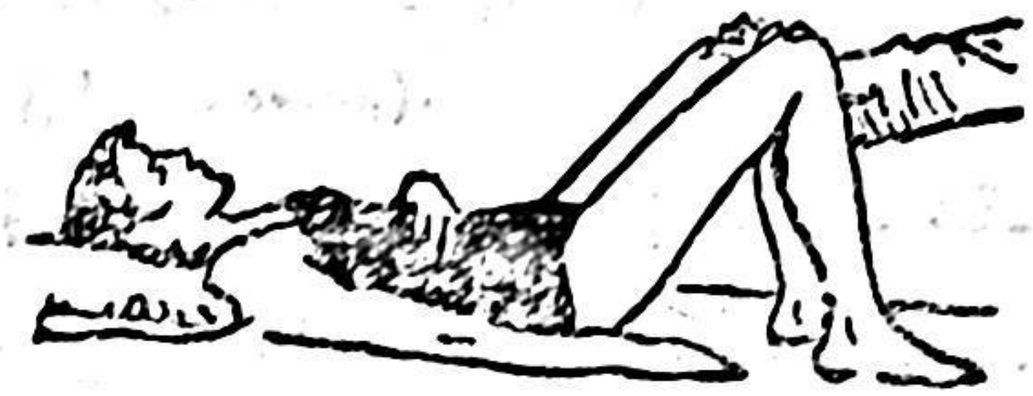


14- رەسىم

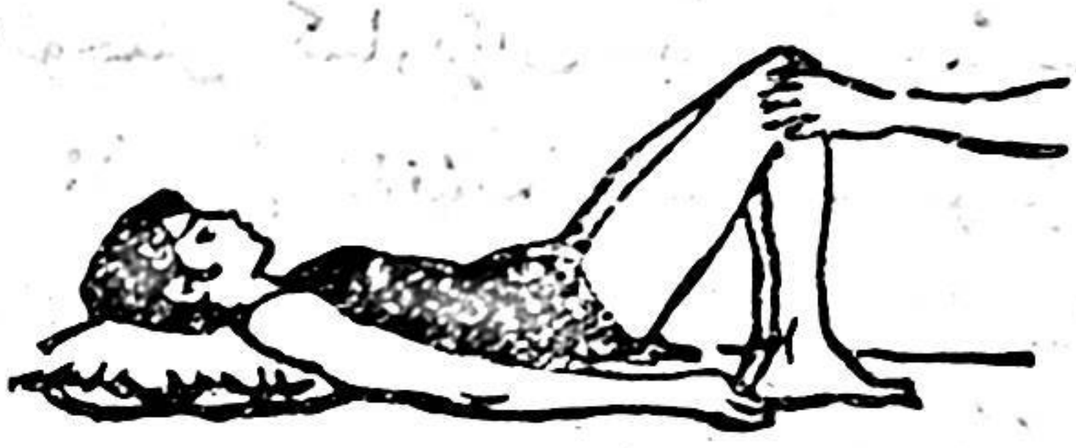


15- رەسىم

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



16- رەسىم

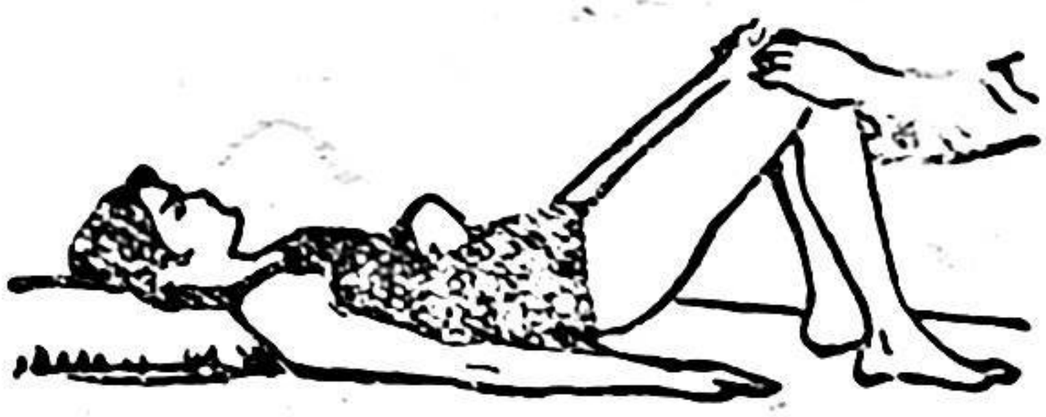


17 - رەسىم

يارەملىشىدىغان ئادەم بولمىسا، ئىككى قولى بىلەن تىزغا بېسىم ئىشلىتىپ بۇ ھەربىكەتنى ئورۇنلىسىمۇ بولىدۇ. ئىككى تىزنى جۈپلەش ۋە ئايرىشتا نەپەس توختىتىلىدۇ. بۇ ھەربىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

18 - رەسىم

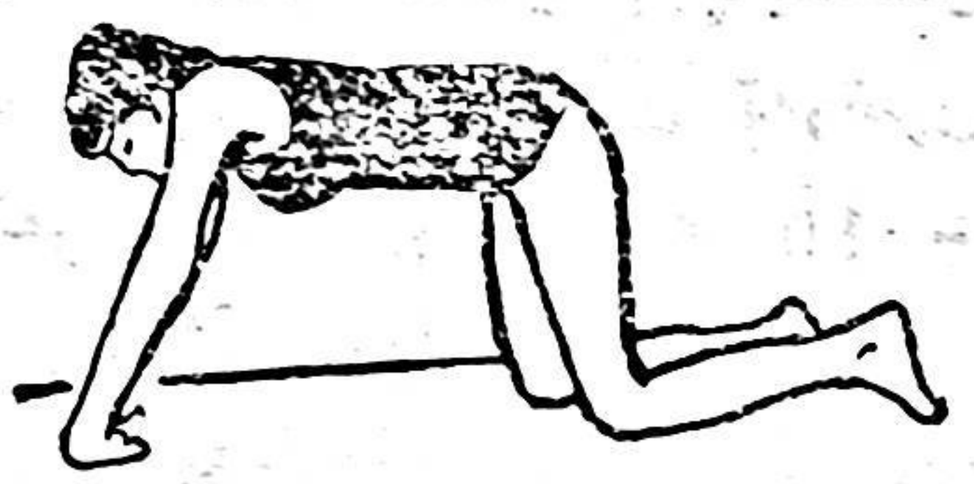
بۇ ھەربىكەتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بارلىققا كەلگەن بىنە بىر ھەرىكەت، يۇقىرىقى مەشقنىڭ قىلغان چاغدا داس كۆتۈرۈلىدۇ (18 - ، 19 - رەسىم).



19- رەسىم

11 – مەشق. ئىككى پۇتنى 30 سانتىمېتر ئارىلىق قويۇپ ئۆرە تۇرۇش. ئىككى قولنى بەدەنىڭ ئىككى تەرىپىگە تەبىئىي تاشلاش. ئىككى پۇت مۇقەم 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 ئورۇنلاتقاندىن كېيىن، بۇ ھەرىكەتنى توختىتىپ، ساغرىنى چايقاشقا ئالماشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭدا ئىككى مۇرە مۇقەم بولۇشى، نەپەسلىنىش رېتىملىق بولۇشى لازىم.

12 – مەشق. قول – تىز ھەرىكىتى شەكلى بارماق ئۇچىغە قارىتىلىدۇ (22 – رەسىم). بەدەن تەكشى پەسلەتىلىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە نەپەس ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئالدىغا تۇرتۇپ كۆتۈرۈلۈش ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە نەپەس چىقىرىش، مۇشۇ تەرىقىدە بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. سۇرئەت ئاستا بولۇشى كېرەك (23 – رەسىم).



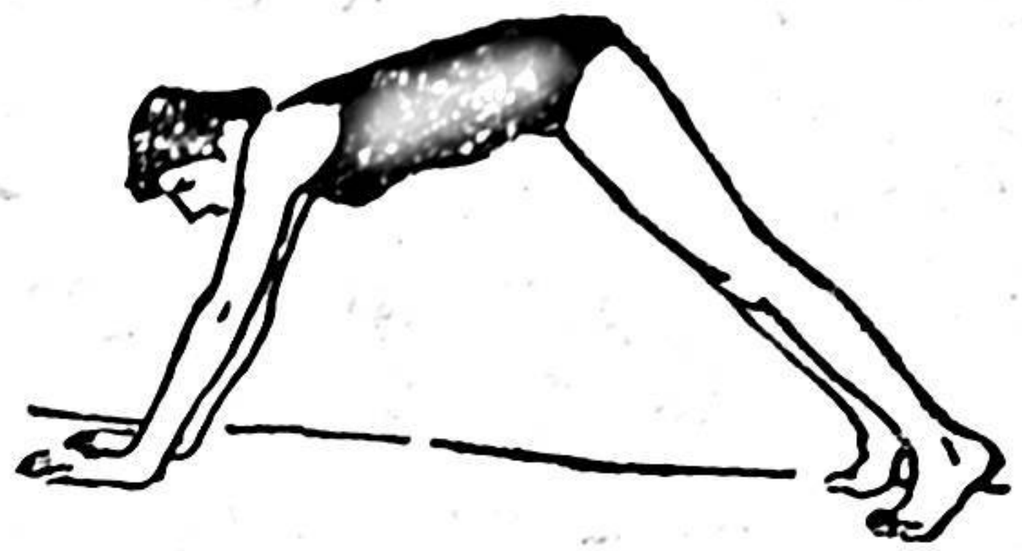
22– رەسىم

23 – رەسىم

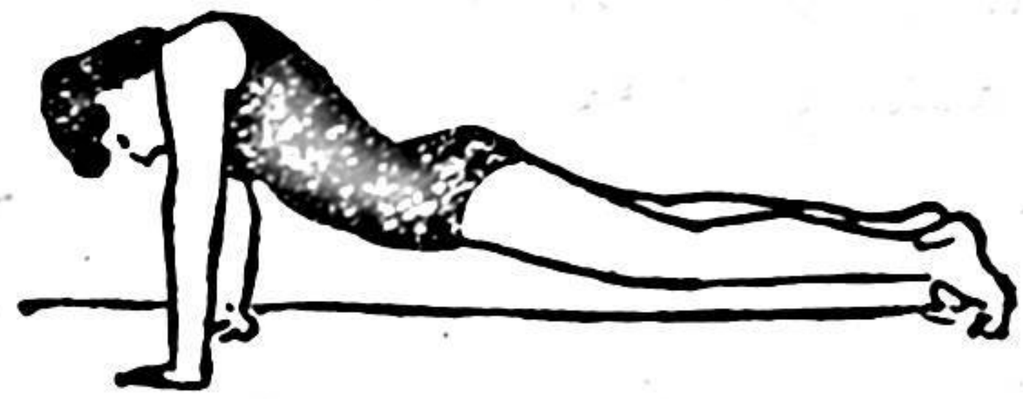
21 – رەسىم

20 – رەسىم

13 – مەشق. پۇت بىلەن قولنى‌يەرگە تىرەپ دۇم بولۇش، ئىككى پۇتنى تۆز سۇنۇش (پۇت – قول شەكلى)، ئاندىن بەدەننى پەسەيتىش ۋە ئالدىنقا تۆرتۈپ كۆتۈرۈلۈش مەزكۇر مەشقنىڭ ئىشلەش، 12 – مەشققە ئوخشاش. بۇ



24 - رەسىم



25 - رەسىم

مەزكۇر ئالىتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ (24 – 25 – رەسىم).

دىققەت، ھامىلدار مەزگىلىدە، 7 – 12 – ۋە 13 – مەزكۇر تەلەرنى قىلماسلىق كېرەك. تۇغۇتتىن كېيىن، بۇ مەزكۇر تەلەر ئىنتايىن پايدىلىق. مەزكۇر تەلەرنى ئەڭ ياخشى يۇقىرىدىكى رەت تەرتىپى بويىچە ئويناش كېرەك، ئەگەر ۋاقىت يېتىشمىسە، 10 – 12 – مەشقلەرنى قىسقارتىۋېتىشكە بولىدۇ.

4. داس گىمناستىكىسى

داس مۇسكۇللىرىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدىغان تەنمەزكۇر تەلەر ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى ئەرلەردە سۈيدۈك يولى بىلەن تۆز ئۇچەي داستىن ئۆتىدۇ، ئايالالاردا بولسا، سۈيدۈك يولى، جىنسىي يولى ۋە تۆز ئۇچەي شۇنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئورنى بىر – بىرىگە يېقىن يېكى پارالېل

جايلاشقان. سۈيدۈك يولى ئالدىغا، جىنسىي يول ئۇنساق كەينىگە، تاۋز ئۇچەي ئۇنىڭمۇ كەينىگە جايلاشقان. قورىغۇچى مۇسكۇل بىلەن كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل قاتارلىق ئىككى بۆلەك مۇسكۇل ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. قورۇغۇچى مۇسكۇل تۆشۈكنىڭ سىرتىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇ ئېچىش - يېيىلىشنى باشقۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. جىنسىي يولدىكى قورۇغۇچى مۇسكۇل جىنسىي يولنى قورۇغۇچى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ، سوئىدىكى قورۇغۇچى مۇسكۇل مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. دوۋمەقئەت (سوك) نى قورۇغۇچى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. دوۋساق بوينىغا جايلاشقان سۈيدۈك يولىدىكى قورۇغۇچى مۇسكۇل دوۋساقنى قورۇغۇچى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل پۈتۈن ئۆتۈش يولىنى ئوراپ تۇرىدۇ، ئۇنى تارتىشقا، يىغىشقا ۋە بوشاشتۇرۇشقا بولىدۇ. جىنسىي يولدىكى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل جىنسىي يولنى ئوراپ تۇرىدۇ. سوك كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل سوك ئەتراپىدا بولىدۇ. ئەگەر بارماق قول جىنسىي يولغا ياكى سوئىغا تىقىپ كۆرۈلسە، قورۇغۇچى مۇسكۇل يىغىلسا، بارماق قول چىك قىسىلغاندەك، قورۇغۇچى مۇسكۇل بوشىتىلسا، بارماقمۇ قويۇۋېتىلگەندەك ھېس قىلىنىدۇ؛ كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل قالىدۇ، قارسا، بارماقنى زادى مىدىرلاتقىلى بولماي قالىدۇ، ئۇنى تارتىپ كىرىپ كەتكۈدەك تارتىدۇ ياكى ئۇنى چىك قورۇۋالىدۇ. بۇنىڭدىن قورۇغۇچى مۇسكۇل بىلەن كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل بىلەن زىچ باغلانغان. قورۇغۇچى

ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل جەمئىسي 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 ئەرلەرنىڭ زەكىرىدىكى ئۆرە تۇرىدىغان مۇسكۇللارغا ئوخشاپ كېتىدىغان ئۆرە تۇرىدىغان مۇسكۇللار بولىدۇ. ئۇ، جىنسىي تەسىر ئاستىدا، دىلچىقنى قوپتۇرىدۇ. داس ئىچىدە، يەنە باشقا مۇسكۇللار بولىدۇ. بۇ يەردە ئارىلىق تۇغرا مۇسكۇل ئۇستىدىلا توختىلىپ ئۆتىمىز.

ئارىلىق تۇغرا مۇسكۇل ئايال جىنسىلىقلارنىڭ تەدرىجىي ئاينىش ئەزالىرى بولۇپ، ئۇ، جىنسىي يولنى قورۇغۇچى مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكەتچانلىقىنى كۈچەيتىدۇ. جىنسىي يولنى قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇلىلارنىڭ، سوڭنى 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.

قىزىتمىلىقى شۇكى، سوڭ چوڭ تەرەت قىلمىشتىن باشقا ۋاقىتتا يۇمۇق ھالەتتە تۇرىدۇ. جىنسىي يول ئاغزى بولسا دائىم سەل ئوچۇق ھالەتتە تۇرىدۇ. سوڭ ئۇزلۇكسىز ھەرە- كەتلىنىپ تۇرغانلىقىدىن بولسا كېرەك، ئۇنىڭدىن ماي

ئىنتايىن ئاز چىقىدۇ. سوئال مۇسكۇلنىڭ سىرتقىسىنىڭ تەسىر كۈچى بىلەن ئېچىلىپ، يەنە دەرھال ئىسىگە كېلىدۇ. سوئالنى قورۇغۇچى مۇسكۇللارنىڭ قىسىش كۈچى جىنسىي يولنى قورۇغۇچى مۇسكۇللارنىڭكىدىن زور بولىدۇ. سوئال مۇسكۇللىرى جىنسىي يول مۇسكۇللىرىغا ئوخشايدۇ. ئادەم ياشانغانسىرى، ئۇنىڭ يىغىلىش كۈچى ئاجىزلىمايدۇ.

جىنسىي ئەزالاردىكى مۇسكۇللار بىلەن يىغىلىش سوئال مۇسكۇللىرى ئۆزلۈكسىدىن ۋە مەجبۇرىي ئىختىيارغا ئىگە. جىنسىي يول بىلەن سوئىدىكى قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللارنى يىغىش ۋە بوشىتىش ئاسان، لېكىن، جىنسىي يول بىلەن سوئىدىكى مۇسكۇللارنى، قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللارنى ئايرىم - ئايرىم يىغىش قىيىن.

ئاياللار بىر مەزگىل گىمناستىكا مەشقى قىلىش ئارقىلىق، جىنسىي يولىدىكى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنى دولقۇنسىمان يىغىۋالالايدىغان ۋە بوشىتالايدىغان بولىدۇ. بۇنداق ئىختىيارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشتىكى رولى روشەن بولىدۇ.

داس مۇسكۇلىرىنىڭ يىغىلىشى ۋە بوشىتىلىشى ئەركىن، رەڭ بولۇشى، بەدەن ياكى مەنىۋى جەھەتتىن كۈچەش ھاجەتسىز. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، مۇسكۇللارنىڭ بۇنداق ھەرىكىتى يېرىم ئاڭلىق بولۇشى، ھەرقانداق تەسىرگە ئۆزلۈكسىدىن ئىنكاس كۆرسىتىشى لازىم.

ئاياللار ھەر قېتىم تۇغقاندىن كېيىن، جىنسىي يولىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى ۋە مۇسكۇللىرىنىڭ ئىلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنالمايدۇ.

ئەگەر گىمناستىكا ئويناش ۋە چېنىقىشنى كۆچەيتمىسە، جىنسىي يولى بوشىشىپ كېتىدۇ، جىنسىي تۈرمۇشتىن ھۇزۇرلىنىشقا تەسىر يېتىدۇ.

داس مۇسكۇللىرى كۆپ چېنىقتۇرۇلسا، بوندىاق ھالەتنى ئۆزگەرتكىلى بولمىدۇ. ۋاند. ۋېرد مۇندىاق دېگەن: «كۆپ چېنىقىقان ئاياللارنىڭ داس مۇسكۇلى ناھايىتى ماسلاشقان بولىدۇ. نەچچىنى تۇغقان تەقدىردىمۇ، ئۇلارنىڭ جىنسىي يولى يەنىلا چېنىقمىغان تۇنجى تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭكىدىن ياخشى بولىدۇ، ھەتتا تۇغمىغان ئاياللارنىڭ جىنسىي يول ئىقتىدارى رېدىنىمۇ ياخشى تۇرىدۇ». چېنىققانلارنىڭ جىنسىي يولىدىكى مۇسكۇللار ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرىدىكى ئەيىبنى تولۇقلۇپلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە، ئاساسلىق رول ئوينايدىغىنى، جىنسىي يولدىكى قىسقۇچ مۇسكۇل بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزلۇكسىز يىغىلىدىغان ھېپىشقاقلىق كۆچى ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات، روھىي ھالەت ۋە تازىلىقلارغىمۇ پايدىسى بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە، ئەرنىڭ جىنسىي ھېسسىياتى يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى، مەنىنىڭ تېز چىقىپ كېتىشىدەك مەسىلىدىن ساقلىنىشقا ۋە زەكەرنى جىنسىي يولدا ئۇزاقراق تۇرغۇزۇشقا بولىدۇ. بۇنى ئەركىشىگە نىسبەتەن، قوبۇل قىلغىلى بولمىدىغان ۋە سىلىق ئاخىرلىشىش جەريان دېيىشكە بولىدۇ. ئايال كىشىگە نىسبەتەن، ھۇزۇرلىنىش مەقسىتىگە يېتىشنىڭ مۇھىم شەرتى دېيىشكە بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنى يۇقىرى پەللىگە چىقىپ، بىردىنلا ئاياغلىشىش بىلەن ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ

يۇقىرى پەللىدىن ئاستا - ئاستا پەسىيىشى ئوتتۇرىسىدىكى پەرقىنىڭ ئورنىنى تولدۇرغىلى بولىدۇ. بۇنداق تولدۇرۇش جەريانىدا، جىنسىي تۇرمۇشتىكى «ئاياغلىشىش» تىن ئىبارەت بۇ قىيىن مەسىلە تەبىئىي هالدا هەل بولىدۇ، بۇ ئايال كىشىنىڭ جىنسىي هۇزۇرلىنىشىدىكى ئەڭ مۇهىم بىر هالقا، ئۇنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئاياغلىشىشى، ئۇلار- غا ئېسىل بىر شېئىرىدەك هۇزۇر بېرىدۇ. ئاياغلىشىش ياخشى بولمىسا، ئايال كىشىنىڭ ياخشى كەيپىياتى بۇزۇلىدۇ. ئۇلارنىڭ هېسسىياتىغا دەخلى يېتىدۇ.

يەنە بىر ئەڭ قىممەتلىك پايدىسى شۇكى، ئەگەر ئەر تەرەپنىڭ جىنسىي هېسسىياتى يۇقىرى پەللىگە چىققان، خو- تۇن تەرەپنىڭ تېخى ئۇ پەللىگە يېتىمىگەن چاغدا، ئۇنىڭدا جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋاقتىنى ئۇزارتىش ئىقتىدارى بولىدۇ، ئىككى تەرەپ ئىختىيار قىلغاندا، جىنسىي يول ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار جىنسىي ئالاقىنىڭ تەكرارلىنىشىغا ۋاسىتىچى بولى- دۇ. ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئەرلىك جىنسىي ئاجىز- لىق ۋە تولۇق قايىم بولالماسلىق كېسەللىكلىرىدە بۇنداق ئىقتىدار دائىم توي قىلىشنىڭ شەپقەتچىسى بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئىقتىدارنى مۇۋاپىق داس تەنھەرىكىتى ئويناش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ساغلام جىنسىي يول مۇسكۇللىرى قىزلارنىڭ جىنسىي يولىنى قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى بوشاشتۇرۇپ، جىنسىي يول- نىڭ يېڭى توي قىلغان چاغدىكى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن هۇزۇرلىنالماسلىقىنى يەڭگىللىتىدۇ.

ساغلام قورساق مۇسكۇللىرى ۋە داس مۇسكۇللىرىنىڭ

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

هامىلدارلىق مەزگىلىدە، بالىياتقۇ چوڭىيىپ، قورساق مۇسكۇللىرى كېڭىيىپ كېتىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن، مۇۋاپىق نەپەسلەنمىش ۋە قورساق گىمناستىكىسى ئويناپ تۇرۇلمىسا ۋە قورساق تېڭىۋېلىش چارىسىنى قوللانمىسا، مۇسكۇللارنىڭ يىغىلىشىغا ياردەم بېرىلمىسە، قورساق بوشاپ ساڭگىلاپ قالىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن نەپەسلىنىش، قورساق ۋە داس گىمناستىكىسى مۇۋاپىق ئويناپ تۇرۇلسا، بۇنىڭ قورساق ساڭگىلاپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دەم جىنسىي ئەزا مۇسكۇللىرىنىڭ ئەسلىدىكى چوڭ - كىچىكلىك ۋە ئېلاستىكلىق ھالىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردىمى بولىدۇ. شۇنىڭدەك تۇغۇتتىن كېيىن دائىم يۇز بېرىدىغان جىنسىي ئەزالار سەمرىپ كېتىش ۋە ئەمچەك چوڭىيىپ كېتىش ھادىسىلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ھەربىر ئامبۇلاتورىيە دوختۇرىنىڭ ئۆزلىرى ياخشى كۆرىدىغان بىر يۈرۈش داس گىمناستىكىسى ھەرىكىتى بولسىمۇ، لېكىن ئاساسىي پرىنسىپلىرى ئوخشاش. تۆۋەندە ئاددىي ھەم ئاسان ئۆگىنىۋالغىلى بولىدىغان. جانلىق ھەم باشقىلارنىڭ ياردىمىسىزمۇ قىلغىلى بولىدىغان تەنھەرىكەت ھەشقىلىرى ئۇستىدە توختىلىمىز. ئەمەلىيەت بۇ ھەشقىلەرنىڭ ئۇنۇملۇك كىلۇكىنى ئىسپاتلىدى. بۇنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ ئاددىي مەشق جىنسىي يول، سوڭ قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن چېنىقتۇرۇش مەشق

قىلىشتا ئەھمىيەتلىك كىشىلەر سوك مۇسكۇلالىرىنى يىغىشقا جىنسىي يول مۇسكۇللىرىنى يىغىشتىن ئاسان ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. دەسلەپتە، جىنسىي يول ۋە سوك مۇسكۇللىرى بىرلا ۋاقىتتا يىغىلىدۇ ۋە بوشىشىدۇ. سەۋرچانلىق بىلەن مەشق قىلىش ئارقىلىق. تۆت خىل مۇسكۇلنى 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 چىنىقىش ئارقىلىق. مەمىنى قىلغىلى بولىدۇ. قوررۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن يىغىش ئۈنۈمنى بىلەن يىغىش ۋە بوشاشتۇرۇش مەشقى جىنسىي ئۈنۈمنى ئۆستۈرۈشتىكى ئەڭ مۇھىم مەشق ھېسابلىنىدۇ. دوۋساق مۇسكۇللىرىنى يىغىش ئانچە تەس ئەمەس، بۇ ھەرىكەت ئايالالارغا قارىغاندا ئەرلەرگە تېخىمۇ مۇھىم.

بۇ مۇسكۇللارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن يىغىش مەشىنى يېتەپىمۇ، ئۆرە تۇرۇپمۇ قىلغىلى بولىدۇ. ئالدى بىلەن سەۋرچان بولۇشقا توغرا كېلىدۇ. مەشقنى تاكى كۆزلىگەن نىشانغا يەتكۈچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ئۈنۈمنى ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1 — 14 مەشق. ئىككىي پۇتنى ئازراق ئارىلىق قويۇپ ئۆرە تۇرۇش، ئىككى تەرەپتىكى ساغرا مۇسكۇللىرىنى يىغىش، ئۈنىڭدا قىسىش ھاسىل بولسۇن، يۇتا يېقىنلاشسۇن، تىز سىرتقا بۇرالسۇن (26 - رەسىم) ئاندىن قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللارنى يىغىپ، جىنسىي يولنى يۇقىرىغا مىدىرلىتىش،

قورساق مۇسكۇللىرىنى ئىمكان قەدەر ئىچىگە يىغىش، بۇنىڭ داس مۇسكۇللىرىنى يەغشقا يارديمى بولىدۇ.

2 — 41 مەشق. بۇ يۇقىرىقى مەشقنىڭ قوشۇمچىسى: كىچىك تەرەت قىلغاندا، دوۋساق قورۇغۇچى مۇسكۇلىنى بىردىنلا يىغۇۋېلىپ، كىچىك تەرەتنى بىرنەچچە سېكۇنت توختاتقاندىن كېيىن يەنە داۋاملىق كىچىك تەرەت قىلىۋېرىش. چوڭ تەرەت قىلغاندا، سوڭ قورۇغۇچى مۇسكۇلىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش ھەرىكەت قىلىدۇرۇلىدۇ.

26 - رەسىم

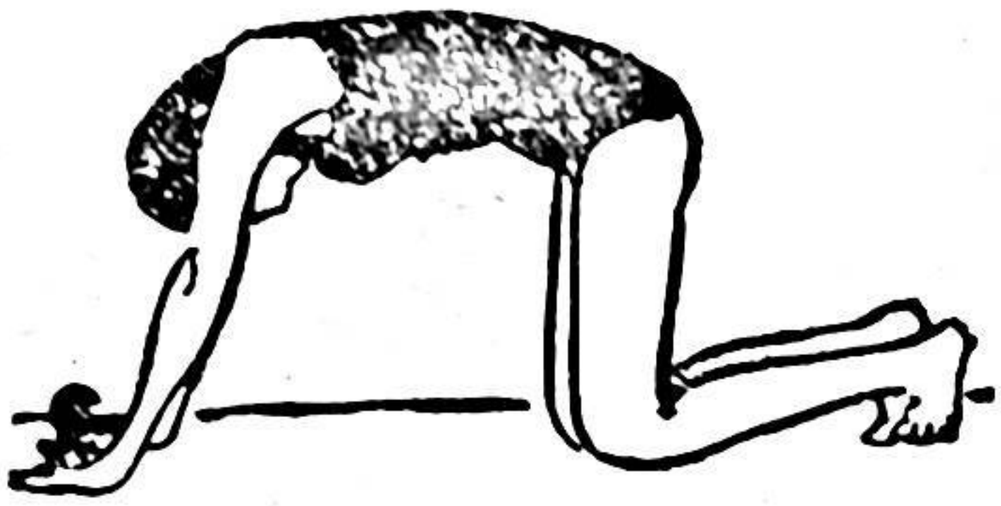
ئەگەر چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنى نورمال قىلغىلى بولمىسا، بۇ، سوڭ ۋە دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ قويغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. جىنسىي يول مۇسكۇللىرىنىڭ يىغىلىش ئىقتىدارىغا مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

چىنىقىش ئارقىلىق هەممە داس مۇسكۇللىرى كۈچلىنىپ كېتىدۇ. بۇ مەشقلەر نەپەسلىنىش گىمناستىكىسى، قورساق گىمناستىكىسى ۋە داس گىمناستىكىسىدىن ئايرىم قىلىنىدۇ. ئەگەر دەسلەپكى باسقۇچتا، مەغلۇپ بولساق ياكى ئۇنىۋېرسال كۆرۈلسە، ئۇنىڭدىن ئۈمىدسىزلەنمەسلىكىمىز ۋە جاسارىتىمىزنى بوشاشتۇرۇپ قويماسلىقىمىز لازىم.

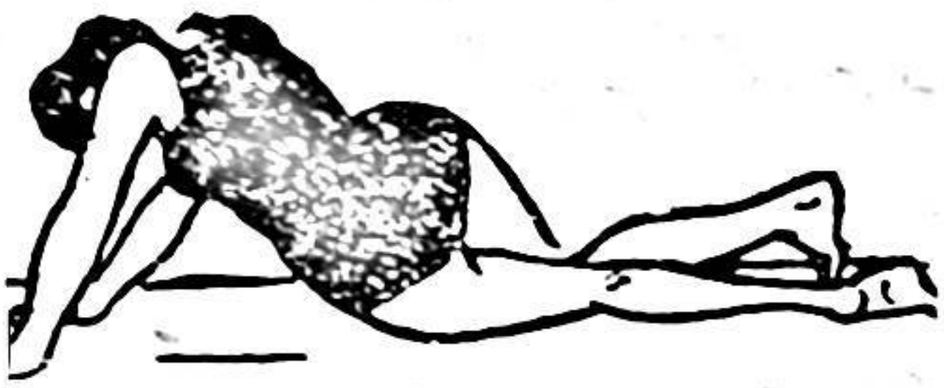
15 — مەشق. قول - تىز شەكلى (27 - رەسىم)، داسنى بېسىپ ئولتۇرۇش (28 - رەسىم)، بەدەنىنى ئاستا -

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

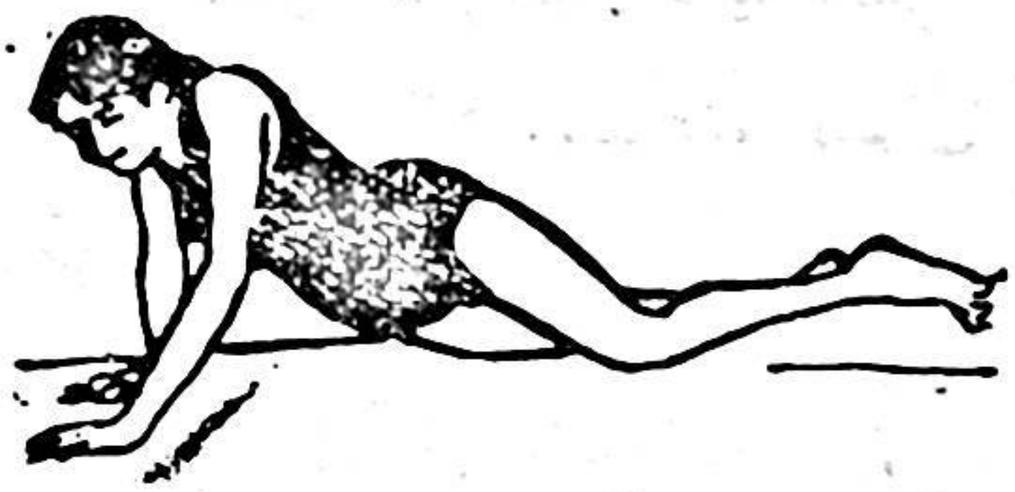
رەسىم - 28



رەسىم - 27



30 - رەسىم

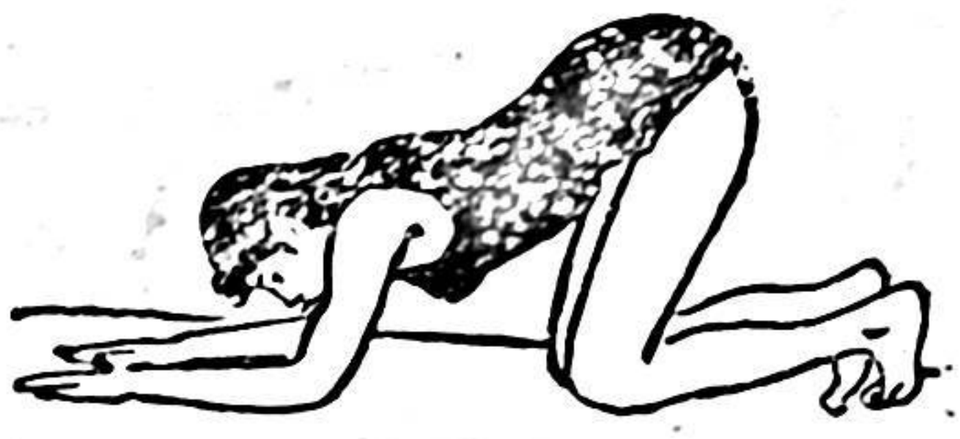


29 - رەسىم

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

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

31 - رەسىم



32 - رەسىم

17 – مەشق. ئىككى قول بىلەن يەرگە تايىنىپ، ئىككى تىزنى ئايرىپ، ساغرىنى يەرگە تەگكۈزمەي، پۈت ئۆكچىسى ئۇستىدە زوڭزىيىپ ئولتۇرۇش. قولنى يەردىن ئۈزمەي، داسنى كۆچىنىڭ بارىچە ئالدىغا يۆتكەش، داسنى ئالدىغا - كەيىنگە تىز چاپقاش كېرەك. ئەمما ساغرىنى پۈت ئۆكچىسىگە ياكى يەرگە تەگكۈزمەسلىك كېرەك. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم قىلىنىدۇ (33 - 34 - رەسىم). داسنى ئالدىغا يۆتكىگەندە، قورساق ۋە داس مۇسكۇللىرىنى يىغىۋېلىش، كەيىنگە يۆتكىگەندە بوش تۇتۇش لازىم.

33 - رەسىم

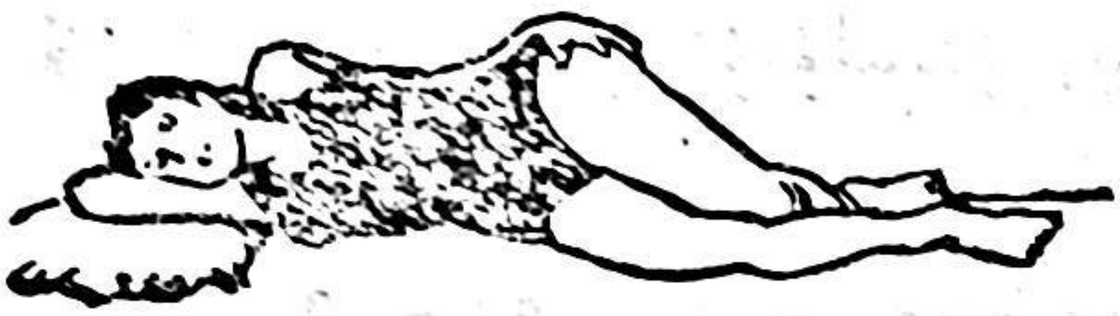
34 - رەسىم

18 – مەشق. ئىككى تىزنى ئېگىپ ئالدىغىراق

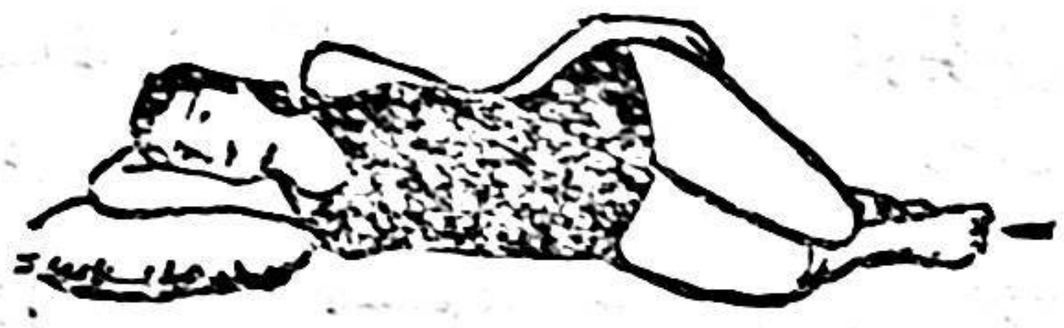
چىقىرىپ يېنىچە يېتىش، ئىككى بىلەكنى تەبىئىي هالىدا بەدەننىڭ ئىككى تەرىپىگە تاشلاش، پۈتۈن بەدەننى بوش تۇتۇش، ئۇخلىماندەك جىم يېتىش (35 - رەسىم). قورساق ۋە داس مۇسكۇللىرىنى يىغىۋېلىش. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا داس قىسمىنى ئالدىغا چىقىرىش (36 - رەسىم). مۇشۇ هالەتتە 15 سېكۇنت تۇرۇش. ئاندىن ئەسلى دىكى هالەتكە قايتىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا مۇسكۇلنى بوش تۇتۇش (37 - رەسىم). بۇ هەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

19 - مەشىق. ئىككى پۇتنى كېرىپ، ئۆرە تۇرۇش، ئىككى قولنى باش ئۈستىگە گىرەلەشتۈرۈپ قويۇش، ئىككى تىزنى تەبىئىي ئېگىش، كۆكرەكنى بوش تۇتۇش

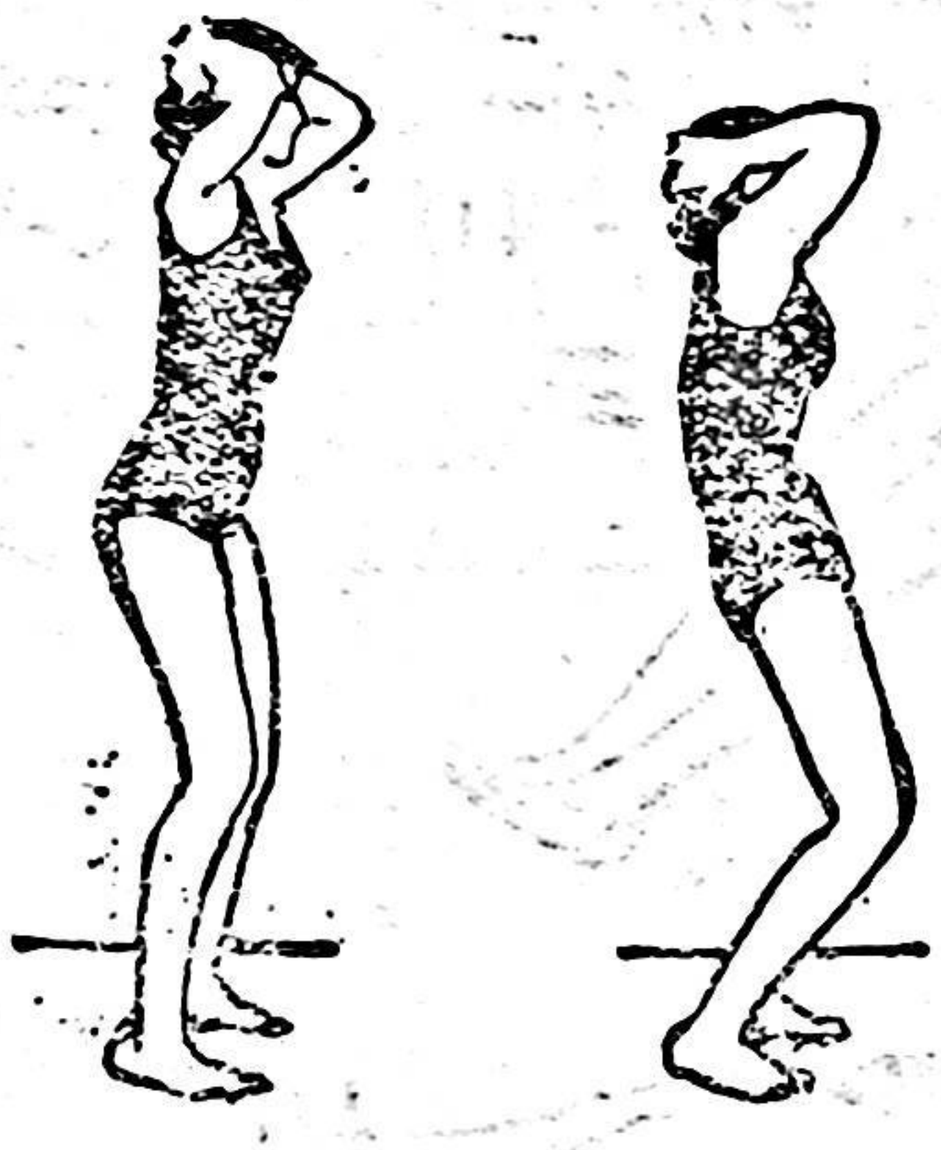
35 - رەسىم



36 - رەسىم



37 - رەسىم

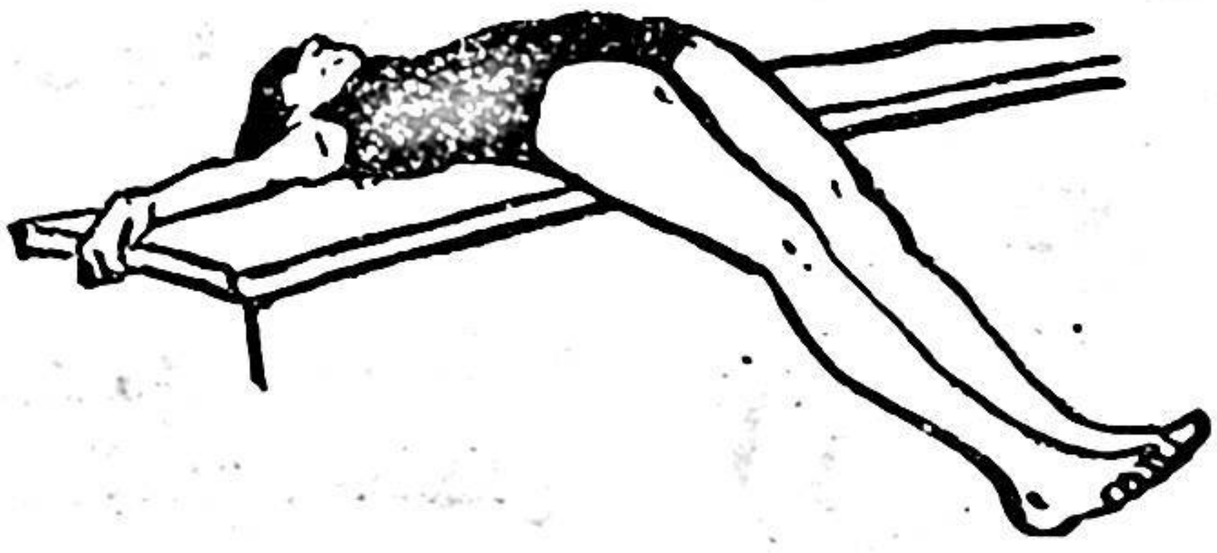


38 - رەسىم

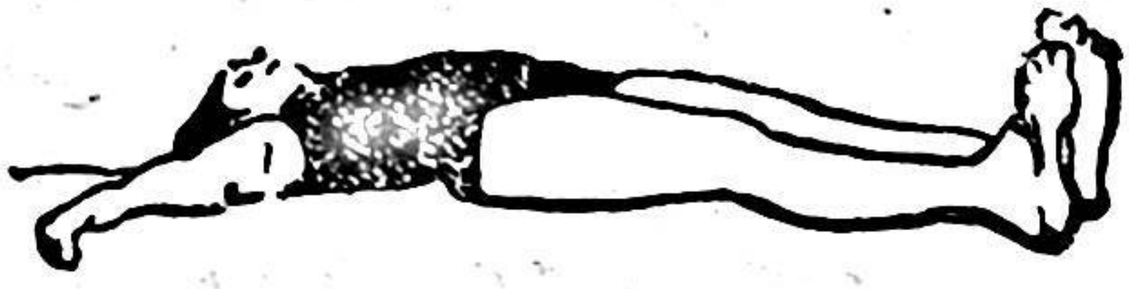
39 - رەسىم

(38 - رەسىم). قورساق ۋە داسنى ئۇدا دولقۇنسسمان ھەربىر تەندۇرۇش، بەدەننى پەسلەتكەندە ساغرىنى ئالدىغا چىقىرىش. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۆچنىڭ باربىچە ساغرىنى يىغىش ۋە چىڭ قىسىش، قورساق مۇسكۇللىرىنىمۇ چىڭ تۇتۇش لازىم. بەدەن يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندە، مۇسكۇللار تامامەن بوش تۇتۇلىدۇ (39 - رەسىم). پۈتۈن مەشق جەريانىدا، ئىتىملىق نەپەسلىنىش كېرەك.

20 - مەشق. بۇ ئىنتايىن پايدىلىق بىر مەشق. بۇنى ئۇستەل ياكى كارىۋات ئۇستىدە ئوڭدىسىغا يېتىپ، ساغرىنى كارىۋات لېۋىگە قويۇش، ئىككى پۇتنى ئۆپتۈز 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 ئۆپتۈز قىلىپ، بەدەننىڭ ئۇستۈن قىسمىغا يېقىن قىلىش (41 - رەسىم). ئىككى پۇتنى بەدەنىنىڭ

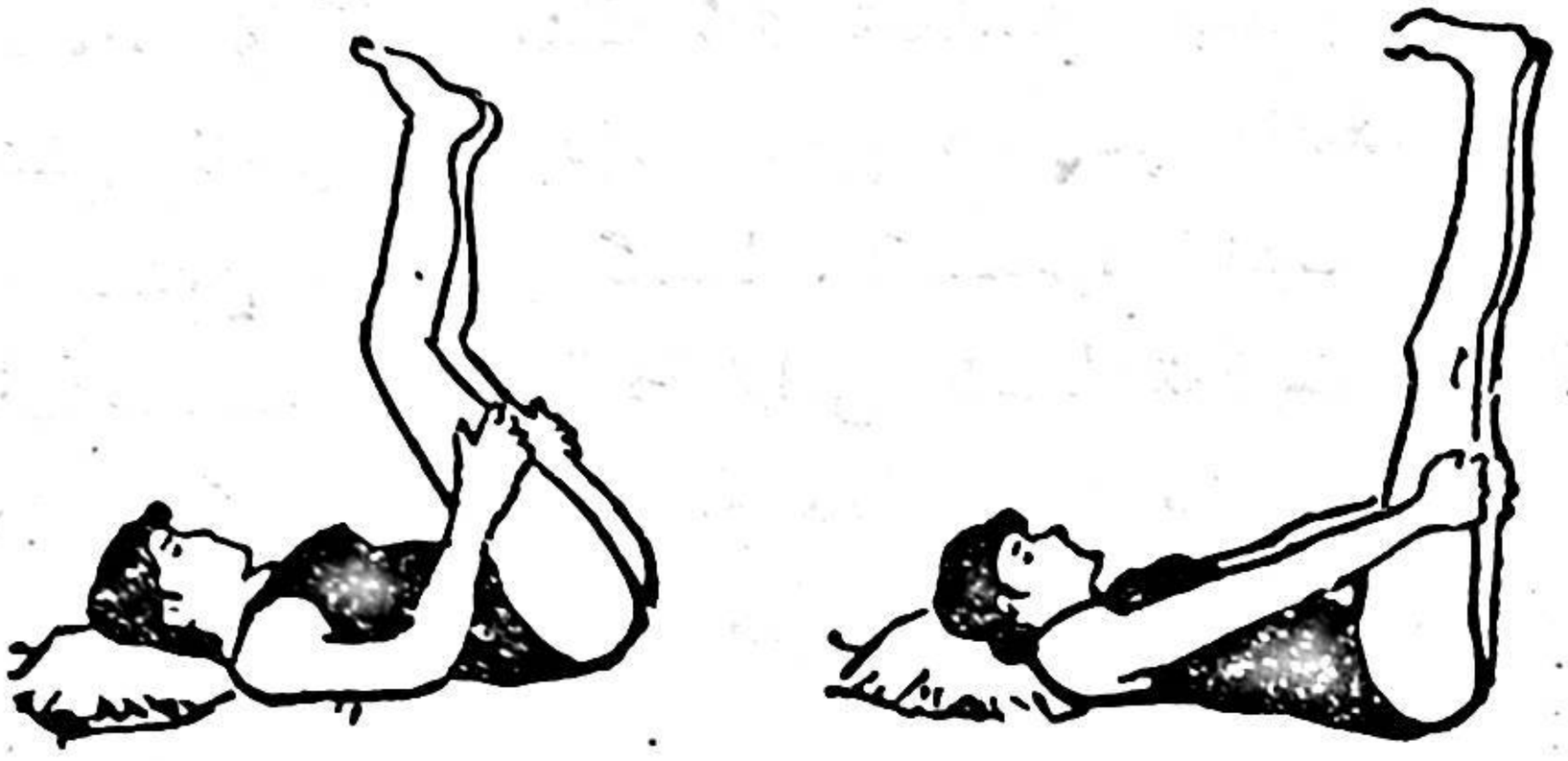


40- رەسىم



41 - رەسىم

ئۇستۇن قىسمىغىچە ئىگىز كۆتۈرگەندە، پۇتىنى ئىككى قول بىلەن يوتىدىن تۇتۇپ قورساققا يېقىن كەلتۈرۈش (42 - 43 - رەسىم). ئىككى تىزنى تۈز هالەتتە تۇتۇش. ئاندىن ئىككى پۇتنى ئاستا - ئاستا چۈشۈرۈپ، ئەسلى هالەتكە كەلتۈرۈش. بۇ هەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.



42 - رەسىم

43 - رەسىم

هامىلدارلىق مەزگىلىدە، 16 - 19 - ۋە 20 - مەشقلەرنى قىلماي، 15 - ۋە 17 - مەشقلەرنى قىلىش كېرەك. هەرىكەت ئاستا يولۇشى، بۇنى يەنە پەقەت هامىلدار بولغان دەسلەپكى بىرنەچچە ئاي ئۇچىدىلا قىلىشقا بولىدۇ. ئادەتلەشكەن بويىدىن ئاجراش كېسىلى بار ئاياللار يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەشقلەرنىڭ هېچقايسىنى قىلماسلىقى كېرەك.

يېڭى ئۆگەنگۈچىلەر، ئەگەر ياخشىسى، ئالدى بىلەن نەپەسلىنىش هەرىكىتىنى ئۆگىنىشى لازىم، ئاندىن قورساق گىمناستىكىسىنى ئۆگىنىشى، ئاخىرىدا داس گىمناستىكىسىنى مەشق قىلىشى كېرەك. هەممە هەرىكەتنى پىششىق ئىگىلەپ، توغرا قىلالىغاندەك بولغاندا، ئۇچ يۈرۈش هەرىكەتنى

تەرتىپى بويىچە بىر قېتىمدا ئويناشقا بولىدۇ. بۇنىڭغا تەخمىنەن 45 — 40 مىنۇت كېتىدۇ.

ئىلھامى كېلىپ كەتكەندە، ھەرىپ ھالى قالمىغۇچە ھەربىر كىشى قىلمىشتىن ساقلانمىش لازىم، چۈنكى تەنھەربىكەت ھەددىدىن زىيادە ئويناتقاچقا، كۆپ كۈچ سەرپ قىلىنىدۇ، نەتىجىدە، مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتى ۋە يىغىلىش كۈچى يوقايدۇ. ئاسان ھەرىپ قالمىغان كىشى ئالدى بىلەن قورساق گىمناستىكىسىنى، ئاندىن نەپەسلىنىش گىمناستىكىسىنى، ئاخىردا داس گىمناستىكىسىنى ئويناتقاچقا بولىدۇ. ياكى بىر كۈن ئىچىدە بۇ ھەربىكەتلەرنى ئىككى قېتىمغا، ياكى بىر كۈندە بىر ھەربىكەتنى ئايرىپ ئويناشقا بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەربىكەتلەر بارلىق ساغلام ئاياللارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، كۆپ تۈرلۈك قىسمەن مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كەتكەنلەرمۇ ئىشەنچىسىنى يوقاتماسلىقى لازىم، ئاڭلىق ۋە قانۇنىيەتلىك ھالدا دۇشمۇ بىر يۈرۈش مەشىلەرنى ئويناپ بېرىدىغان بولسا، ئىككى - ئۈچ ئايغا بارمايلا ئۇنۇم ھاسىل قىلالايدۇ.

داس گىمناستىكىسى لبكسىيىسى ئاياغلىشىش ئالدىدا، ئاياللارنىڭ ئەڭ مۇھىم جىنسىي ئەزاسى — دىلچىق ئۇستىدە توختىلىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇنى ئىككى تەرىپىدىن دىلچىقنى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل ۋە جىنسىي يولنى قورۇغۇچى مۇسكۇلدىن ئىبارەت ئىككى بۆلەك مۇسكۇل تەرگىنلەپ تۇرىدۇ، ئالدىنقىسى دىلچىقنىڭ قوزغىلىشىنى باشقۇرىدۇ، كېيىنكىسى يىغىلىپ دىلچىقنى تۆۋەنگە تارتىدۇ،

بۇ ئىككى ھەرىكەت جىنسىي ئالاقە قىلغاندا، دىلىچىق گەرىكشىنىڭ دوۋسۇن سۆزىگە بىلەن ئۇچرىشىدۇ - دە، ئايالنىڭ ھۆزۈرلىنىشى كۈچەيىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان داس گىمناستىكىسى بۇ دۇسكۇللارنىڭ ئىلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. تەشەببۇسكارلىق بىلەن يېغىش ۋە بوشاشتۇرۇش ھەشقى ئارقىلىق، دىلىچىنى كۆتۈرگۈچى ھۇسكۇلنىڭ يىغىلىش دەرىجىسىنى دىلىچىقنى كۆتۈروش دەرىجىسىگە يەتكۈزگىلى بولىدۇ. جىنسىي يولنى قوروغۇچى ھۇسكۇللىرىنىڭ يىغىلىشى بىلەن دىلىچىق جىنسىي يول ئاغزىنىڭ يۇقىرىسىغا تارتىلىدۇ. بۇ ھەشقى داس گىمناستىكىسىغا قوشۇپ ئويناشقا بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى يېتىپ قىلىش كېرەك.

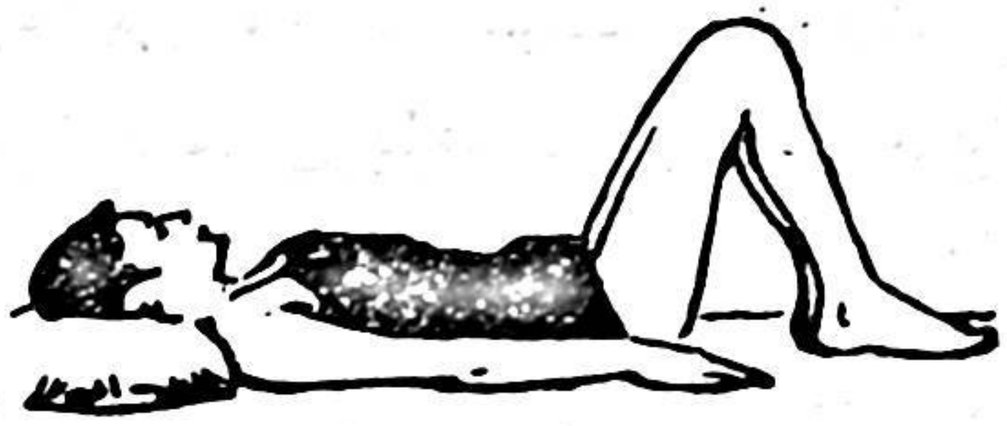
5. ھامىلدارلىق مەزگىلدىكى گىمناستىكا

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

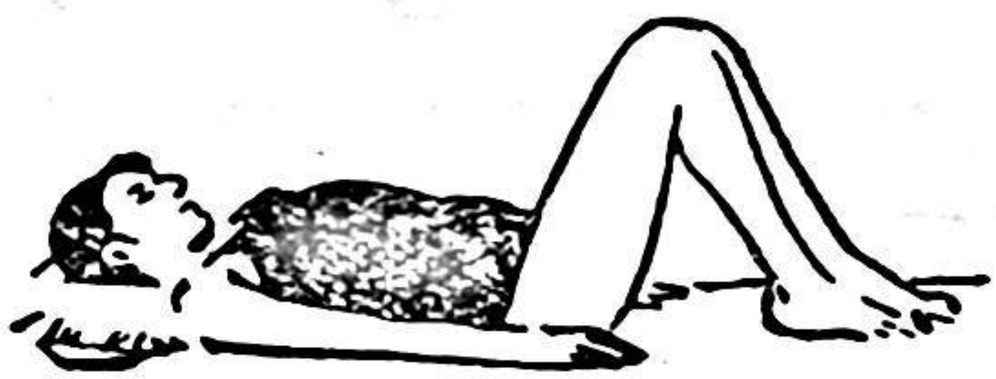
گىمناستىكىسى ئويۇنىسا ۋە كۈندىلىك ئۆي ئىشلىرىنى قىلىپ بەرسىلا، مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئادەتتە ھامىلدار بولغاندىن كېيىن تەنھەرىكەت ئويۇنىنى توختىتىش كېرەك.

ھامىلدار ئاياللار يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئانچە كۈچ سەرپ قىلىنمايدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىن سىرت، تۆۋەندىكى مەشقلەرنى قىلسا بولىدۇ:

21 – مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ، يەرگە دەسسەپ، ئىككى تىزنى پۈكۈپ ئۇچىدىسىغا يېتىش (44 – رەسىم). ئاستا ھەم مەقسەتلىك ھالدا، بىر مىنۇت-تىن قىنچە قورساق دىۋارىنى كۆپتۈرۈش ۋە يېنىش (45 – 46 – رەسىم).



44 – رەسىم



45 – رەسىم

22 – مەشق. ئىككى پۇتنى ئۇزۇن سوزۇپ، يېقىن تۇتۇپ ئۇچىدىسىغا يېتىش، ئىككى بىلەكنى بەدەنىڭ 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 مۇسكۇللىرىنى يېغىش (47 - 48 - رەسىم). بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

47 - رەسىم

48 - رەسىم

23 – مەشق. بىر پۇت بىلەن كۇسا ئۇستىگە دەسسەپ تۇرۇپ، بىر قول بىلەن ئورۇندۇقنىڭ يۆلەنچۈكىنى تۇتۇپ تۇرۇش، يەنە بىر پۇتنى تۆز تۇتۇپ، پۇتى بىلەن ساغرىنىڭ تۆۋەن قىسمىدا چەمبەر ھاسىل قىلىپ ئايلاندۇرۇش، بىر پۇت بىلەن ئۇيناپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىر پۇتنى ئالماشتۇرۇپ ئۇيناش. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ (49 - رەسىم).

49 - رەسىم

24 – مەشق. ئوڭ ياننى بىر سەپ يېيىش، ئوڭ پۇتنى تۆپتۈز سۇنۇش، سول تىزنى پۈكۈش، ئىككى

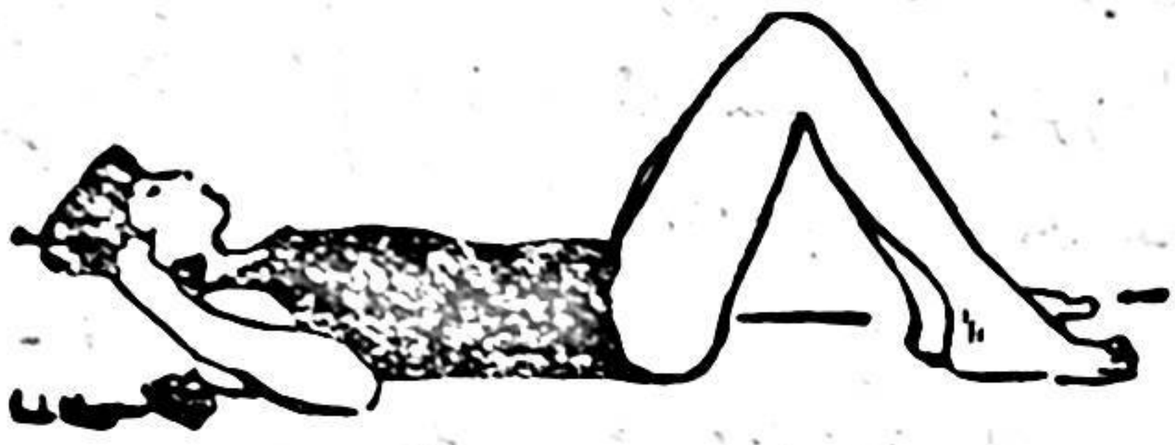
قول بىلەن تىزغا يېقىن يەردىن تۇتۇپ يۇقىرىغا تارتىش (50 - رەسىم). مۇشۇ ھالەتتە تۇرۇپ ئالتە سېكۇنت نەپەس ئېلىش. ئاندىن ئىككى قولنى قويۇۋەتمەي تۇرۇپ، دۇمبە كۆچىي بىلەن سول تىزنى كۆچەپ تۆۋەن سۇنۇپ، ھەمدە مۇسكۇلنى ئالتە سېكۇنت يىغىش (51 - 52 - رەسىم). ئالتە سېكۇنتتىن كېيىن، قولنى قويۇۋېتىپ، پۇتنى كارىۋات ئۈستىدە تۈز قويۇش، دۇمبىنى ئازراق ئېگىش، پۇتۇن بەدەن مۇسكۇللىرىنى بوشىتىش (53 - رەسىم). ئالتە سېكۇنتتىن كېيىن، چوڭقۇر نەپەس چىقىرىش، ئاندىن ئاستا تۇرۇلۇپ ئۇخلىغا يېتىش، ئىككى پۇتنى يىغىپ تىزنى ئېگىش، بىر - بىرىگە يېقىن تۇتۇپ ئىككى پۇت بىلەن يەرنى دەسسەپ ئالتە سېكۇنت تۇرۇش (54 - رەسىم). ئاندىن كۆچمىك باريچە دۇمبە قىسمىنى ئېگىش، ئالتە سېكۇنت توختاپ نەپەس ئېلىش. ئېگىلگەن پېتى يەنە ئالتە سېكۇنت تۇرۇش، ئاندىن ئۆزنى بوشىتىش ھەم نەپەس چىقىرىش. ئاخىرىدا ئۆرۈلۈپ، بەدەننىڭ سول تەرىپىنى بىسىپ يېتىش، ئوڭ - سول تەرەپلەرنى بىسىپ يېتىشنى ئالتە قېتىمدىن تەكرارلاش.

50 - رەسىم

51 - رەسىم

52 - رەسىم

53 - رەسىم



54 - رەسىم

6. تۇغۇتتىن كېيىنكى گىمناستىكا

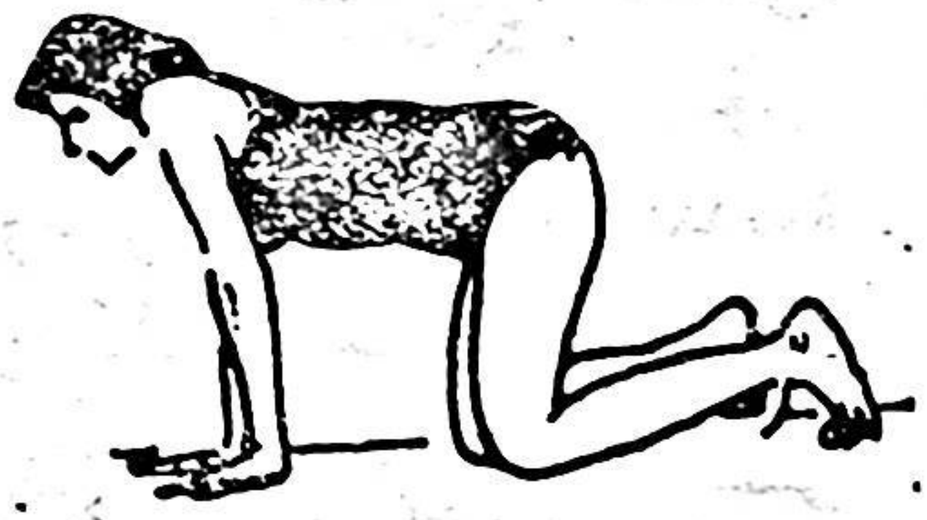
يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەممە مەشقلەرنى تۇغۇتتىن كېيىن ئوينىسا بولۇۋېرىدۇ، بىراق ئاسىنىدىن باشلاش كېرەك. دوختۇر ۋادۇبرد، ئايالالار تۇغۇپ ئۇچ كۈندىن كېيىن، يەڭگىل مەشقلەرنى قىلىشى كېرەكلىكىنى تەشەببۇس قىلغان. مەن تۇغۇت ئۇرۇشلۇق بولغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ ئىككى ھەپتىدىن كېيىن، ئاندىن داۋاملىق گىمناستىكىسى ئوينىشنى تەشەببۇس قىلىمەن، تۇغۇتتىن كېيىن مەشق ئېلىپ بارغاندا، لېپتىك تارتىۋېلىش ياخشىراق. چۈنكى

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

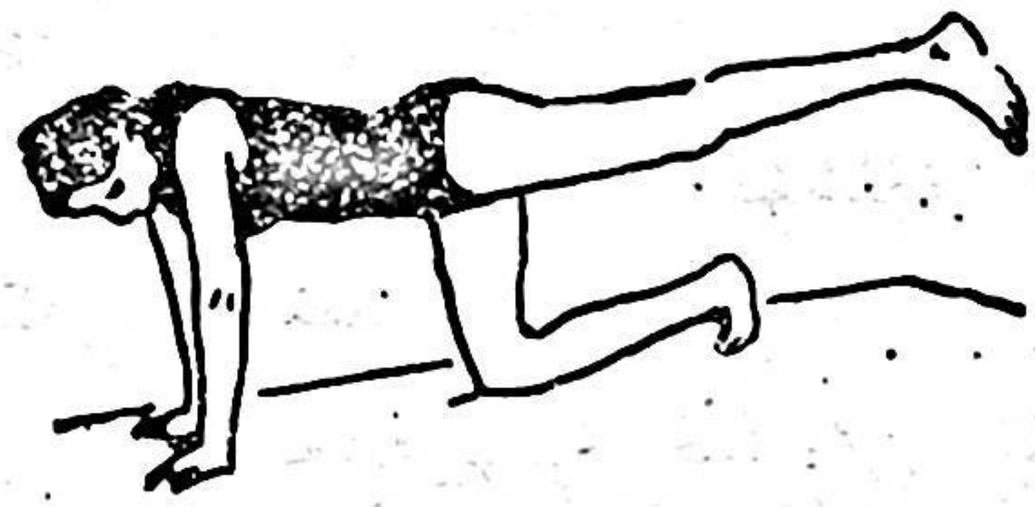
25 ـ ھەشق. كۈسا ئۇستىدە ياكى يەردە ئۇزۇرۇپ، ئىككى پۇتنى جۈپلەپ، بەدەننى تۈز تۇتۇش، بىر پۇتنى ئاستا ـ ئاستا يان تەرەپكە كۆتۈرۈش، قانچە ئۇس تۈن بولسا، شۇنچە ياخشى. ئەسلىگە قايتۇرغاندىن كېيىن يەنە بىر پۇت بىلەن يۇقىرى قى ھەرىكەتنى تەكرارلاش. ئورۇندۇقنىڭ يۆلەنچۈكىنى تۇتۇپ بەدەننى تىرەپ تۇرۇش كېرەك. ھەر بىر پۇت ئالتە قېتىمدىن ئالماشتۇرۇلىدۇ.

55 - رەسىم

26 ـ ھەشق. قول ـ تىز شەكلى ھەرىكىتى (56 - رەسىم). بىر پۇتنى كەينىگە سۇنۇش، تىز ئېگىلمەيدۇ (57 - رەسىم). سوزۇلغان پۇت بىلەن بوشلۇقتا چەمبىرەك



56 - رەسىم



57 - رەسىم

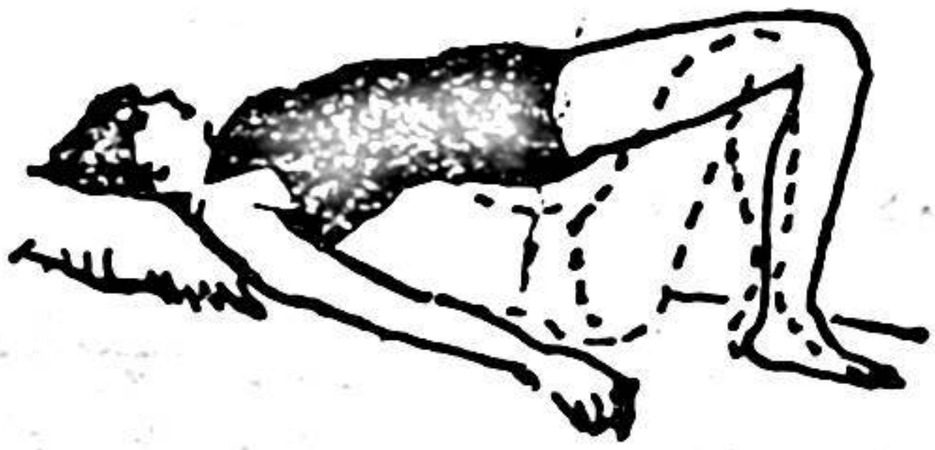
سىزدىش،ئاندىدىن ئەسلىگە كەلتۈرۈش، يەنە بىر پۇت بىلەن شۇ ھەرىكەتنى تەكرارلاش. ھەربىر پۇت ئالتە قېتىمدىن ئالماشتۇرۇلمدۇ.

27 ـ مەشق. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ تۇپتۇز قىلىپ، كىلەم ئۈستىدە ئوڭدا يېتىش، ئىككى قولنى ئۇزۇن سوزۇپ، بەدەننىڭ ئىككى يېنىدا قويۇش، بىلەك، بەدەن ۋە تىزنى پۈكمەي گىلەمنىڭ بۇ بېشىدىن ئۇ بېشىغىچە دومىلاش (بۇ ھەرىكەت ئىككى مىنۇت قىلىنىدۇ).

28 ـ مەشق. قول ـ تىز شەكلى بولۇپ، ئىككى مىنۇت ئۆمىلەپ مېڭىش (58 ـ رەسىم).

29 ـ مەشق. تىزنى پۈكۈپ، ئوڭدا يېتىش، ئىككى پۇتنى يەرگە دەسسەپ، ساغرا بىلەن غول بىر سىزىق بولغىچە، داسنى ئېگىز كۆتۈرۈش (59 ـ رەسىم). ئىككى تىز بىلەن ئىككى پۇتنى چۈپلەپ داس قورۇغۇچى ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇلنى يىغىش، ئەسلىگە يېنىش. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

58 ـ رەسىم



59 ـ رەسىم

30 ـ مەشق. قول ـ تىز شەكلى، ئىككى قولنى ئالدىغا ئۇزۇن سۇنۇش، قول بىلەن تەڭ دولىنىمۇ ئالدىغا سۇنۇپ پەسلىتىش. قورساق مۇسكۇللىرىنى كۈچەپ يىغىش

(60 - رەسىم)، ئاندىن يۇكۇنۇپ پۇتنىڭ ئۆچىسىدە ئولتۇرۇپ، بەدەننى ئالدىغا - كەينىگە دولقۇنسىمان ھەرىكەتلەندۈرۈش (61 - 62 - رەسىم). بەلنىڭ ئۈستۈن قىسمىنى تولۇق ھەرىكەتلەندۈرۈش. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم قىلىنىدۇ.

60 - رەسىم

61 - رەسىم

62 - رەسىم

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

رەسىم - 64

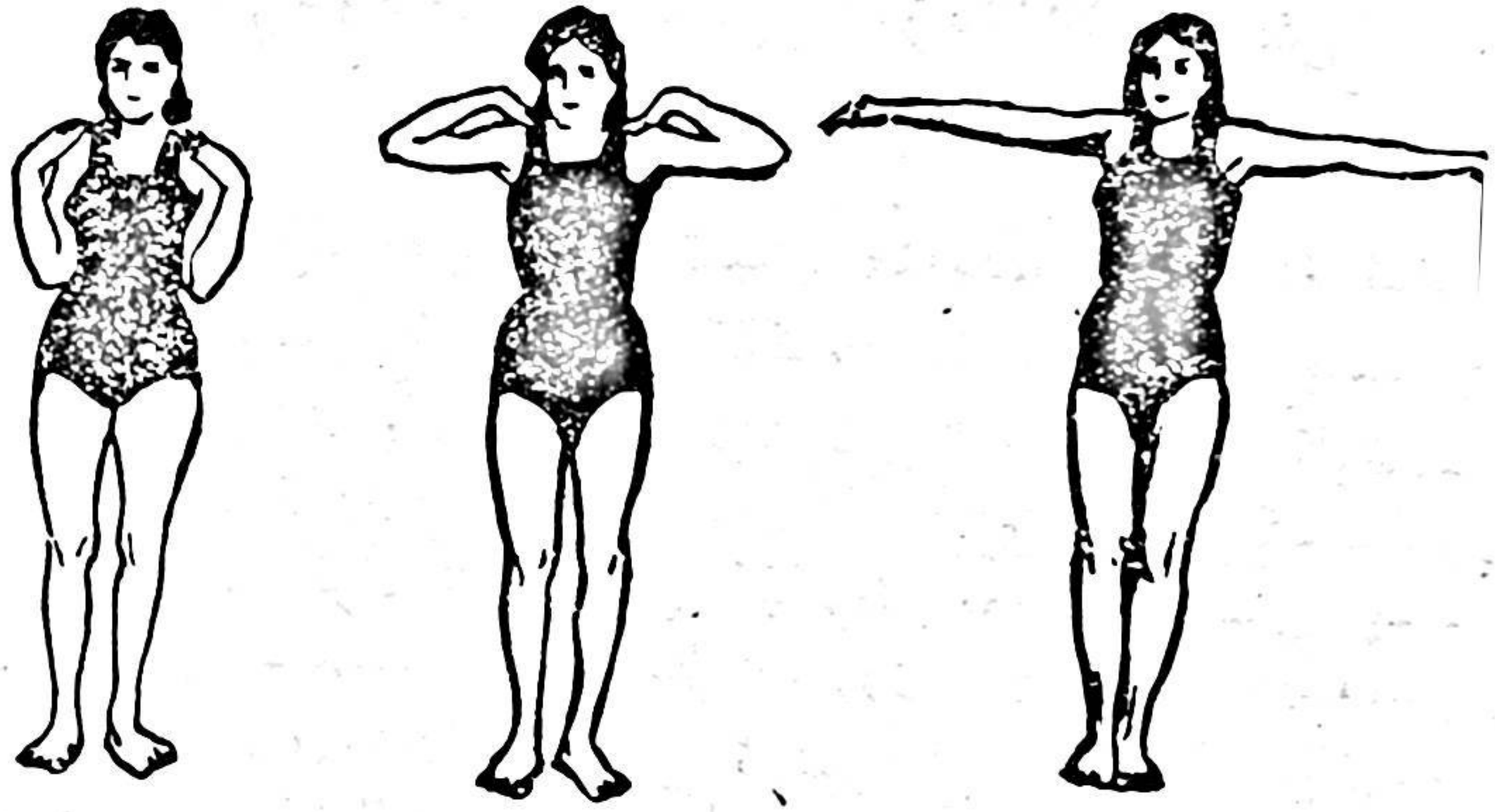
رەسىم - 63

7. كۆكرەك قىسمىنى گۈزەللەشتۈرۈش

گىمناستىكىسى

تور توپ، پەي توپ، قېيىق ھەيدەش ۋە سۇ ئۈزۈش قاتارلىق ھەرىكەتلەر كۆكرەك مۇسكۇللىرىنى چىنىقتۇرىدۇ، گۈل تېرىش ۋە سۇ توشۇش ئىمگەكلىرى ئارقىلىق مۇقۇم شۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. بەزى تەنھەرىكەتلەر بىلەن پەقەت ئوڭ تەرەپتىكى كۆكرەك مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ، ئەمما سۇ ئۈزۈش، قېيىق ھەيدەش قاتارلىق تەنھەرىكەتلەر بىلەن ئىككى تەرەپتىكى كۆكرەك مۇسكۇللىرىنى تەڭ چىنىقتۇرغىلى بولىدۇ. ئايالار گىمناستىكا بىلەن شۇغۇللانسا سۇ ئۈزۈش، يەر بېغىرلاپ ھېڭىش ھەرىكەتلىرىنى قىلسا بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئەپچىللىقنىش ھەرىكەتلىرىنىڭمۇ كۆكرەك مۇسكۇللىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشتا ياردىمى بار. تۆۋەندىكى ھەرىكەتلەرنىڭمۇ ناھايىتى زور پايدىسى بار.

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



65 ـ رەسىم　　66 ـ رەسىم　　67 ـ رەسىم

33 ـ مەشق. بۇ ھەرىكەتنى ئىككى قولغا گانتېل*
ئېلىۋېلىپ ئويىنىسىمۇ بولىدۇ. قۇرۇق قول بىلەكنى تېز ـ تېز
كېسىشتۈرۈپ ئويىنىسىمۇ بولۇۋېرىدۇ (68 ـ رەسىم).

* گانتېل ـــ ئىككى ئۇچى دىققاق كەلگەن تەنتەربىيە ئەسۋابى.

68 - رەسىم　　69 - رەسىم　　70 - رەسىم

34 — مەشىق. ئىككى پۇتنى ئالدى ـ كەينى قىلىپ ئۆرە تۇرۇش، ئىغىرلىق مەركىزىنى ئارقا پۇتقا قويۇش، ئالدىدىكى پۇتنى ئازراق ئېگىش، بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمىنى ئارقىغا داجىتىش، بىلەكنى ئىچىگە ئېگىپ ئۈستۈن قارىش (69 - رەسىم)، داسنى ئاندىغا تېز چايقاش، ئېغىرلىق مەركىزىنى ئالدى پۇتقا يۆتكەش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىككى قولنى يۇقىرىغا تۇرتۇش (70 - رەسىم). ئەسلىگە يېنىش، بۇ ھەرىكەت ـ ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

8. بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى

ھەزلارغا 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

ناتوغرا هالەتلىرى كۆرسىتىلگەن. كىتابخانىلار بۇيىنىڭدىن ئۆرە تۇرۇش ۋە ئولتۇرۇشلاردىكى ناتوغرا هالەتلەرنىڭ كىشىلەرنىڭ گۈزەل گەۋدىسىنى قانداق بۇزىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالالايدۇ. ئۇسسۇل ئويناشنىڭ كىشىلەرنىڭ چىرايلىق مېڭىشىغا ياردىمى بار.

35 - مەشق. بەزى قىزلار دۇمچەك بولۇپ قالمىدۇ (75 - ۋە 76 - رەسىم). بۇ ئەيىبنى تۈزەيدىغان بىرنەچچە تۈرلۈك تەنھەرىكەت مەشقى بار. ئەڭ ئاددىي چارە — كالتەك ياكى كۈنلۈك سېپىنى 77 - 78 - رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك تۇتۇش. بۇيرۇقنى باشقا، هەر كۈنى ئەتىگەن - ئاخشاملىرى ئىككى مۇرىنى كەينىگە داجىتىپ، بەش — ئون‌مەنۇت مېڭىش، دۇمچەك قىزلار گەۋدىسىنى تۈز تۇتۇپ بېشىغا كومزەك قويۇپ ماڭسىمۇ بولىدۇ (79 - رەسىم).

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

36 ـ مەشق. دۇمچەكسىز داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى ئۈستىدە سۆزلەش ـ بالىنى ئۇسسۇلى ئويناش، ئىككى پۇتىنى 80 سانتىمېتر ئارىلىق قويۇپ، قول بىلەن ساغرىنى تۇتۇپ، ئۆزە تۇرۇش (80 - رەسىم). بەدەننى ئاستا ـ ئاستا ئارقىغا داـ جىتىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، قولنى سىيرىلدۇرۇپ، پۇتنىڭ تېقىمىغا چۈشۈرۈش (81 - رەسىم). ئاستا ـ ئاستا تا ئەسلىگە كېلىش. بۇ ھەرىكەت 12 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئىپتىدائىي قەبىلىلەر: قىزلارنىڭ گۈزەللىكى، ئۇلارنىڭ چىرايىنىڭ چىرايلىق بولۇشىدىلا بولماستىن، بەلكى تەن قۇرۇلۇشىنىڭ چىرايلىقلىقى ۋە قەددى ـ قامىتىنىڭ كېلىشكەنلىكىدە ئالاھىدە كۆرۈلىدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇلار بالىلارغا كىچىكىدىن تارتىپلا مۇشۇ جەھەتتە تەربىيە بېرىدۇ.

رەسىم - 81

رەسىم - 80

9. ئەرلەر گىمناستىكىسى

مەن 1939 - يىل 9 - ئاينىڭ 2 - كۈنى «مىدىتسىنا ئاخباراتى» گېزىتىدە ئېلان قىلىغان ماقالىمدە: «بەزى جىنسىي جەھەتتىكى ئاجىزلىقنى جىنسىي ئالاقە قىلىش ھالەتلىرىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ، مىدىتسىنا ساھەسىدىكىلەر ئۇچۇن بۇ بىر يېڭى خەۋەر ھېسابلانسا كېرەك. جىنسىي ئەزالار بىلەن داس مۇسكۇللىرى جىنسىي قانائەتلىنىشتە بەلگىلىك مۇھىم رول ئويناپىدۇ. جىنسىي ئەزالاردىكى بەزى كېسەللەر بەزى مۇسكۇللارنىڭ تواۋۇق تەرەققىي قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مېنىڭچە، جىنسىي ئەزالار ۋە داس مۇسكۇللىرىنىڭ جىنسىي مۇقتىدارىنى گىمناستىكا ئويناش ئارقىلىق ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. بۇ، مىدىتسىنا گىمناستىكىسىنىڭ تەرەققىياتىدىكى

يېڭى ساھە ھېسابلىنىدۇ» دەپ يازغاللىدىم. مەن تەپسىلىي تەتقىقاتلار ئارقىلىق، بۇگۈنكى كۈندە يەنىلا مۇشۇ مەيدانىمدا چىڭ تۇرىمەن. ئەرلەر بۇ مەسىلىگە ئانچە ئەھمىيەت بېرىپ كېتەلمەيۋاتىدۇ.

ئەرلەرنىڭ جىنسىي گېنىتىكىلىرىنى كۈچەيتىش گېمناستىكىسى، ئەپسلىنىش گېمناستىكىسى، قورساق گېمناستىكىسى ۋە داس گېمناستىكىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەپسىلىنىش ۋە قورساق گېمناستىكىلىرى داس مۇسكۇللىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشتا مۇھىم بولۇپلا قالماستىن، بەلكى بۇ ئارقىلىق قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ قويۇشىدىن ساقلانغىلى ۋە قورساقنىڭ سەمرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. مەيلى ئەر ياكى ئايال بولسۇن، قورساقنى ماي قاپلاپ كەتسە جىنسىي مۇناسىۋەتكە جەزمەن تەسىر يېتىدۇ.

ئەرلەرنىڭ ئەپسىلىنىش ۋە قورساق گېمناستىكىسى ئايالالارنىڭكىگە بەلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەرلەر ئۆچۈن، مۇسكۇلنىڭ چىڭ ۋە كۈچلۈك بولۇشى، يۇمشاق بولغاندىن ياخشى. بۇ، بۇ ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا بەكرەك كۈچ سەرپ قىلىشىنى ۋە ئۇزاقراق قىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ. قورساق مۇسكۇلىنى تېخىمۇ چىڭىتىش ۋە كۈچەيتىش ئۆچۈن، ئاخىرىدا بۇنىڭغا يارىمى بولغان يوگا تەنھەرىكىتىنى تونۇشتۇرىمىز.

داس گېمناستىكىسى ھەققىدە، بىرىنچى قەدەمدە سىزنىڭ مۇسكۇللىرىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئايرىم - ئايرىم ھالدا يىغىۋالالايدىغان ۋە قويۇۋېتەلەيدىغان بولۇشىڭىز

ئاندىن بىر بۆلەك - بىر بۆلەكتىن يىغىۋالالايدىغان ۋە قو-
يۇۋېتەلەيدىغان بولۇشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. بۇ ھەربىر كە-
زەكەردىكى ئۈچ خىل مۇسكۇلنىڭ ھەربىرىنى كېلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ. 1 — 14 - مەشق ۋە 2 — 14 - مەشقلەر
ئەرلەر ئۈچۈنمۇ ئوخشاشلا مۇھىم، بۇ مەشقلەر داس مۇس-
كۇللىرىنىڭ ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇ-
نىڭدىن باشقا، قورساق مۇسكۇللىرىنى يىغىشنى مەشق
قىلىشتا، سوڭ مۇسكۇللىرىنى ئۇستىگە تارتىپ يىغىشنىمۇ
مەشق قىلىش لازىم. بۇ مەشق زەكەر مۇسكۇلىنىڭ
ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى يەنىمۇ ئاشۇرىدۇ.

تۆۋەندىكى مەشقلەر مەنى چىقىرىش مۇسكۇللىرىنىڭ
ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، مەنى چىقىرىش
ۋاقتىنى ۋە ھەربىكەتنى تىزگىنلەشكە ھەم ئۇزارتىشقا ياردەم
بېرىدۇ. سوڭ مۇسكۇللىرىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن يىغىش
ھەم بوشىتىش بىلەنمۇ مەنى چىقىرىش مۇسكۇللىرىنى
ئۈنۈملۈك چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ. مەنى چىقىشقا ئاز قالغاندا،
قورۇغۇچى مۇسكۇل ۋە كۆتۈرگۈچى مۇسكۇلنى بوشاشتۇرسا،
مەنى چىقىش ۋاقتىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. ئەمما
مەنى چىقىۋاتقان چاغدا، ئۇنى توسۇپ قېلىشقا ئامال يوق.
ئەزەلدىن چېنىقىپ كېلىۋاتقانلارنىڭ مەنى چىقىرىش مۇس-
كۇلى ۋە سوڭ مۇسكۇلىنىڭ مەنى چىقىرىشنى كېچىكتۈ-
رۈشكە ياردىمى بولىدۇ. بۇ، جىنسىي ئالاقە ۋاقتىنى ئۇ-
زارتىشتا كەم بولسا بولمايدۇ. مۇسكۇل دىلىچىق قوپتۇرغۇ-
چى مۇسكۇلغا مۇئامىلە قىلغانغا ئوخشاش، زەكەر قوپتۇرغۇ-
چى مۇسكۇلنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن يىغىش ۋە بوشىتىش

مەشقى قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. مۇسكۈلنى ئۈزلۈكسىز يىغىۋېلىش دىن يىغىۋېلىش چاڭىسى ئارقىلىق، تىكلىنىش ياكى يېڭىم تىكلىنىش ھالىتىدە تۇرغان زەكەرلى ئاسانلا قوپتۇرغىلى بولىدۇ.

زەكەر قوپتۇرغۇچى مۇسكۇلنى ئۈزلۈكسىدىن يىغىۋېلىش ۋە بوشىتىش چاڭىسى ئارقىلىق دەشق قىلغىلى بولىدۇ. ئۈرە تۇرۇش، ئولتۇرۇش، يېتىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

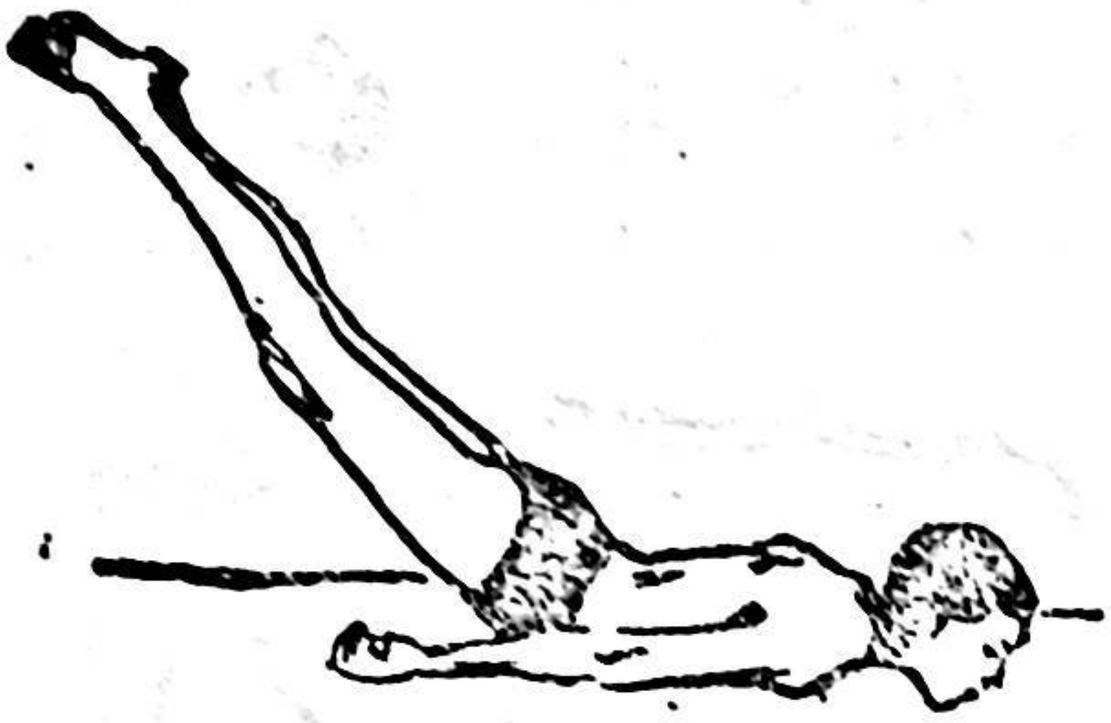
مەلى چىقىرىش مۇسكۇلىنى مەشق قىلىشتا، بىردىنلا كىچىك تەرەتنى توختىتىش ھەمدە بىرلا ۋاقىتتا زەكەر قوپتۇرغۇچى مۇسكۇلنى يىغىشنى مەشق قىلىش چاڭىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ئەكەر قوپتۇرغۇچى مۇسكۇلنىڭ خىزمىتى نورمال بولسا، كىچىك تەرەت بەك ئۇزۇنغا چاچرايدۇ. سۈڭ مۇسكۇلنى كۆچەيتىش ئۈچۈن، چوڭ تەرەت قىلىۋاتقاندا، سوڭ مۇسكۇلنى بىردىنلا يىغىۋالالايدىغان بولۇش لازىم. 36 - مەشقە ئازراق ئۆزگەرتىش كىرگۈزسىلا، داس مۇسكۇلىنى كۆچەيتكىلى بولىدۇ. ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى — مەشق ئاياغلاشقاندا، كەينىگە ئېگىلىپ 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، تۇرۇش ۋە بۇنىڭ ھەرىكىمنىڭ ئۆز تەقى - تۇرقى ۋە بەستىنى ياخشى لىۋېلىشىغا ياردىمى بولىدۇ. دوكلاق ۋە دۇمچەك بولۇشتەك

ھەيرىي ھالەتنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارىلەر بىلەن تاۋاز-
لىمىلى بولىدۇ. كۆكرەك كىسىلىشىنى ئوينىاش ئارقىلىق
ئەرلەر كۆكرىكىنىڭ سەمرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا
بولىدۇ. بۇ كىسىلىشكا ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ ئىش-
لەيدىغانلارغا تازا باب كېلىدۇ. بەزى ئېغىرئاياق ئۇسۇل-
لار كىشىلەرنىڭ تۇرقىنى ياخشىلاشقا ياردەم بېرىدۇ، كۆك-
رەك، قورساق ۋە داس مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ.

ئايالالار كىسىلىشكىسى بىلەنمۇ ئەرلەرنىڭ جىنسىي
ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، جىنسىي ئەيىبنى تاۋزىتىش پۈتۈن-
لەي مۇمكىن. يوگا تەنھەرىكىتىنى ئىككىنچى قەدەمدە قە-
لىشقا بولىدۇ. مۇسكۇلنى تېخىمۇ چىڭىتىشنى، ئومۇرتقا تۈۋ-
رۈكىنى كۈچەيتىشنى خالايدىغان كىشىلەر كۆپرەك ۋاقىت
چىقىرىپ، مەشق قىلسا بولىدۇ.

37 — مەشق. ئىككى قولنى تۈز سۇنۇپ، ئالقانىنى ئۈستۈن
قىلىپ، بەدەنىڭ ئىككى يېنىغا قويۇپ، دۇم يېتىش، باشنى
سەل - پەل كۆتۈرۈش، ئىككاك ياكى بۇرۇننى يەرگە تەگ-
كۈزۈش، ئاندىن ئاستا نەپەس ئېلىش، پۈتۈن بەدەن مۇس-
كۇلىنى چىڭ تۇتۇش، كۈچەپ ئىككى پۇتنى ئېگىز كۆتۈ-
رۈش، ئىككى تىزنى ئەگمەسلىك، توققۇز كۆز سۆزىمىنىمۇ
پۈت بىلەن تەڭ سەل كۆتۈرۈش، بۇ چاغدا، ئىككى بىلەك
بىلەن كۆكرەكلا بەدەنىنى تىرەپ تۇرىدۇ، يوتا، پاقالچاق
ۋە پۈتلارنى بىر سىزىققا تۇتۇش، 20 سېكۇنت بەرداشلىق

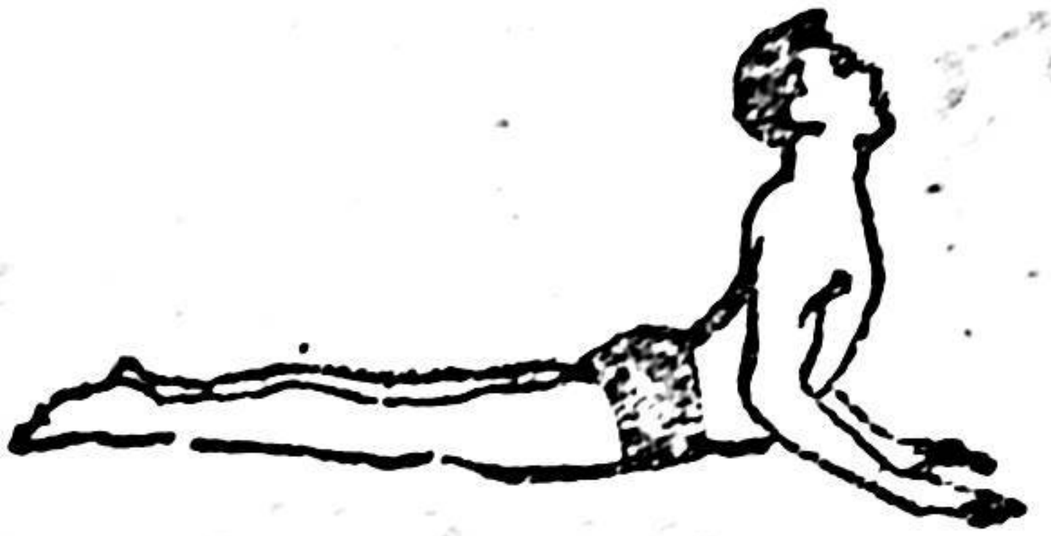


82 - رەسىم

بەرىپ تۇرغاندىن كېيىن، ئاستا - ئاستا لەپەس چىقىرىش ۋە پۈتنى ئاستا - ئاستا چۈشۈرۈش، ھەرىكىم ئۆز كۈچىگە قاراپ، بۇ مەشقنى ئۇچ - تۆت قېتىم تەكرارلىسا بولىدۇ.

بەك چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك (82 - رەسىم).

38 - مەشق. پۈتۈن بەدەنلىنى بوش تۇتۇپ دۇم يېتىش. ئىككى قولنى يەرگە قويۇش. باشنى ۋە بەدەنىنىڭ ئۈستۈن قىسمىنى ئاستا - ئاستا ئېگىز كۆتۈرۈش، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى كەينىگە قايرىش، بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمىنى بىردىنلا كۆتۈرمەي ئاستا كۆتۈرۈش. بەدەننىڭ ئۈستۈن قىسمىنى بىر ھۆلەك - بىر بۆلەكتىن كۆتۈرۈش، ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى بىر - بىردىن كۆتۈرۈلۈۋاتقاندەك، بىر بېسىم كۈچ بويۇن، ھۆل ۋە بەلدىن توققۇز كۆزگىچە بېسىپ چۈشۈۋاتقاندەك ھېس قىلىش. كىندىكتىن تا پۈتنىڭ ئۇچىغىچە يەرگە تېگىپ تۇرۇشى، مۇشۇ ھالەتتە بىر مىنۇت چىداپ تۇرۇپ، ئاندىن ئەسلىگە قايتىش. بۇ ھەرىكەت ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ (83 - رەسىم).



83 - رەسىم　　84 - رەسىم

39 — مەشق. ئىككى پۇتنى ئۈزۈن سۇنۇپ يەردە ئولتۇرۇش، ئوڭ پۇتنى يىغىش، تاپاننى چات ئاربلىقىغا قويۇپ، ممدىرلىماي ئولتۇرۇش. سول پۇتنى يىغىپ ئوڭ پۇت ئۈستىدىن ئارتىلدۇرۇپ، يەرگە دەسسىتىش. ئاندىن ئوڭ قولنى سول تىز ئۈستىدىن ئۆتكۈزۈپ، سول پۇتنى تۇتۇش، سول تىزنى ئوڭ قولتۇق ئاستىغا توغرىلاش، بەل تولغاش ھەرىكىتى قىلىش ئۈچۈن، سول قولنى ئارقىغا تاشلاپ، ئوڭ يوتنى تۇتۇش. بۇ چاغدا، ئومۇرتقا ئۈزۈرۈكىنى ئاستا تولغاش لازىم، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش ئۈچۈن، بويۇننىمۇ سول مۇرە تەرەپكە بۇرىش لازىم. كۆك رەكنى تۈز تۇتۇپ، ئالدىغا قاراپ بەش سېكۇنت جىم ئولتۇرۇش، ئاندىن پۇت بىلەن قولنى قويۇۋېتىش، ئەسلىگە قايتقاندىن كېيىن ئوڭ تەرەپكە ئالماشتۇرۇپ شۇ ھەرىكەتنى تەكرارلاپ، ئومۇرتقا تۈزۈرۈكىنى ئىككىلا تەرەپتىن ئەكچىنىقتۇرۇش (84 - رەسىم).

40 — مەشق. . ئىككى پۇتنى 90 — 60 سانتىمېتر كېرىپ، ئۆرە تۇرۇش، ئىككى بىلەكنى كۆتۈرۈپ مۇرە

بىلەن بىر سىزىقتا كەلتۈرۈش، ئالقاننى تۆۋەن قىلىش
سول يانغا ئېگىلىپ، سول قول ئالقىنىنى تۆۋەن قىلىپ
سول پۈت ئۇستىنى تۇتۇپ، بەش سېكۇنت تۇرغاندىن
كېيىن، ئۇرە بولۇش،

85 - رەسىم

ھەرىكەت جەريانىدا بە
لەك بىلەن پۈتنى
تۈز تۇتۇش. سول تەرەپ
كە قىلىپ بولغاندىن كې
يىن، ئوك تەرەپكە قە
لىش، بۇ ھەرىكەت تۆت
قېتىم تەكرارلىنىدۇ
(85 - رەسىم).

يۇقىرىدا ئېيتىلغان گىمناستىكىلار بىلەن ھەمە ئەر كىشىلەردە بولىدىغان جىنسىي كېسەللىكلەرنى ساقايتىقىلى بولىدۇ دېگىنى بولمىسىمۇ، لېكىن، كۆپلىگەن كىشىلەردىكى زەكەر قوپماسلىق ئەيىبنى ۋە بالدۇر مەنى كېتىپ قېلىش تەك ئىللەتلەرنى داۋالىغىلى ۋە ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

بۇ بىر يۈرۈش گىمناستىكا ئورگانىزم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنى ۋە جىنسىي ئاجىزلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشتا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. گورمون كېسەللىكى، پىسخىكىسى ۋە كونترول قىلىش ئامىللىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان جىنسىي كېسەللەرنى باشتىچە ئۇسۇللار بىلەن داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن، باشقىچە ئۇسۇلدا داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داس گىمناستىكىسىنى ئويناشنىڭ داۋالاش ئۈنۈمىنى كۆچەيتىشكە ياردىمى بولىدۇ.

جىنسىيەت ساۋاتىدىن 80 سوئال - جاۋاپ

كىسىلى پەن دوكتورى لىمون كېرىك (ئامېرىكا) توزگەن
يازغۇچى، مائارىپ ماگىستىرى ئىسادور روبىن (ئامېرىكا)

1 - جىنسىي گەزا ۋە جىنسىي تۇرمۇش ساۋاتى

1. باللارغا قىلىنغان جىنسىي تەربىيە

سوئال: مەن نۇرغۇن كىشىلەردىن باللارنى كىچىكىدىن جىنسىيەتكە توغرا مۇئامىلە قىلىدىغان قىلىش لازىم، دېگىننى ئاڭلىدىم. بۇ ماڭا نىسبەتەن قىيىن بىر مەسىلە بولۇپ قالدى. باللار ئاتا - ئانىلارنىڭ نېمىنى تەكىتلەۋاتقانلىقىنى تېخى چۈشەنمەيۋاتقان ھالەتتە، قانداق تەربىيە ئېلىپ بارغاندا، ئاندىن باللارغا چۈشەندۈرگىلى بولىدۇ؟

دوختۇر: كۆپ سانداكى باللار دەسلەپتە ئاتا - ئانىلارنىڭ توغرا تەربىيىسىدىن ئەمەس، بەلكى ئاتا - ئانىلارنىڭ ھەرىكەتلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن

بەزى جىنسىي بىلىملەرنى ئۆگىنىۋالمىدۇ. مەسىلەن، ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى، نورمال چوڭ - كىچىك چىك تەرەت قىلىش ئىقتىدارىغا تۆتىدىغان پوزىتسىيىسى ئىنتايىن مۇھىم ۋە تەربىيىۋى ئەھمىيىتى ناھايىتى زور. ئەگەر ئانا مۇشۇ ئىككى خىل نورمال ئىقتىدارنى «پاسكىنىلىق»، «كۆڭۈلسىز سەسكەندۈرىدىغان» ئىش، دەپ قارىسا، ھەم مۇشۇنداق ئىش قىلامسەن، دەپ بالىلارغا تىل - ئاھانەت قىلسا، ئۇنداقتا، بالىلار دەرھال چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىش «يامان ئىش» ئىكەن دەپ قالمىدۇ.

ئەگەر بىر ئانا ئوغلى دىققەتسىزلىكتىن زەكىرىنى ئويناپ سالغىنىغا ئۇنى ئۇرۇپ - تىللىسا، ئىشىنىڭ بۇزۇلغىنى شۇ. ئوغۇل جىنسىي ئەزادا چوقۇم بىر ئىللەت بولسا كېرەك، شۇڭا ئانام جاپا بولۇۋاتىدۇ، بۇ چوقۇم «ئەسكى» لەرسە ئوخشايدۇ دەپ قالمىدۇ.

2. بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى ئويناشى

سوئال: مەن بالىلارغا جىنسىي تەربىيىنى قانداق بېرىش توغرىسىدىكى بىلىملەرگە ئىگە بولۇشنى ئارزۇ قىلغان مەن. بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى ئويناپ يۈرگەنلىكىنى كۆرۈپ قالغاندا، قانداق قىلىشى كېرەك؟ ئانا - ئانىلار

دوختۇر: بالىلارنىڭ چوڭ بولۇشىغا ئەگىشىپ، ئۇلارغا تەبىئىي ھالدا بەزى جىنسىي ساۋات ۋە جىنسىي بىلىملەر ھەققىدە تەربىيە بېرىش كېرەك. ئەگەر بالىلار جىنسىي جەھەتتە سوئال سوراپ قالسا ئاتا - ئانىلار ئۇنىڭدىن قىلچە يوشۇرماي، ھەقىقىي ۋە ئوبيېكتىپلىق 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
ئويۇنىشى بىلەن كارى بولماسلىق لازىم، ئۇنىڭغا باش قا-
تۇرۇپ كېتىشمۇ ھاجەتسىز. ھازىر ئاتا - ئانىلار بۇنىڭ
ئانچە زىيىنى يوقلۇقىنى بىلمەي قالغان بولسىمۇ، ئەما بە-
زى كىشىلەر بىر تەرەپلىمە ۋە دەسلەپكى كۆز قاراشتا
تۇرۇۋېلىپ، بۇ ئىشتىن يەنىلا ئەندىشە قىلىشىدۇ.

ئىلگىرى، ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى
ئويىنىغانلىقىنى سېزىپ قالسا، ئۇلارنىڭ دىققىتىنى باشقا
ياققا بۇرىۋېتىشنىڭ ئامالىنى قىلاتتى. بۇنداق قىلىشنىڭ
ھاجىتى يوق، چۈنكى ئۇ بالىلاردا، جىنسىي ئەزانىڭ
بولغىنى ياخشى ئەمەس، بەلكى زىيانلىق ئىكەن، دېگەن
يامان تەسىر پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىس-
مانىي ۋە ئەقلىي جەھەتتە يېتىلىۋاتقان بالىلاردا ئۆز بە-
دىنىڭ تەبىئىي گۈزەللىكىنى يوقىتىپ قويماسلىق تۇيغۇ-
سىنى 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 ئەزايى بىئارام بولۇپ تۇرۇشى مۇم-

كىن. مەسىلەن، يۇمشاق ئورگانلار چاپلىشىۋېلىش قاتارلىق ئادەتلەر، ئەگەر يوشۇرۇن ئىچكى ئامىل بولمىدىكەن، ئۇنى پەقەت ئاتا ـ ئانىنىڭ بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلمىشىگە بولغان نورمال كۆڭۈل بۆلۈشىلا بولۇپ قالماستىن، بەلكى ئىككى قېرىنداشنىڭ ئۆسۈپ ـ يېتىلىشى قانۇنىيەتسىز بولۇۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ. چوڭ قىزىم 15 ياشقا كىردى، ئايالالارغا خاس ھەممە خۇسۇسىيەت ئۇنىڭدا كۆرۈلۈۋاتىدۇ، بىراق تېخىچە دۇمبۇن تۆكى چىقمىدى. ئىككىنچى قىزىم ئەمدى 13 ياشقا كىرگەن بولسىمۇ دۇمبۇن تۆكى قويۇق چىقىپ كەتتى، بىراق، ئەمچىكى چىقمايۋاتىدۇ.

ئادەتتىن قىزلارنىڭ ئۆسۈپ ـ يېتىلىشتىكى ۋاقىت جەدۋىلى قانداق بولىدۇ، قانداق ياشتا، قانداق ئۆزگىرىشلەر بولىدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەرگەن بولسىڭلار.

دوختۇر: بۇ ئەھۋال ھەربىر ئادەمدە ئوخشاش بولمايدۇ. ياش قۇرامىنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى بولمايدۇ. ئۇ تېخى كىشىدە ئوڭايلا خاتا چۈشەنچە پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ھەر بىر كىشىنىڭ ئىرسىيىتى، بالالىق تۇرمۇشى، مۇھىت شارائىتى، ئۆسۈشىنىڭ تېز ـ ئاستىلىقى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى ئوخشاش بولمىغاللىقتىن، ھەر

كىمنىڭ ئۆزگىچە ئۆسۈپ يېتىلىش يولى بولىدۇ. ئايرىم ئەھۋاللارنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ھەيز كۆرۈش ۋاقتىنىڭ بالدۇر - كېيىن بولۇشى ئانچە مۇھىم ئەمەس.

پەرقىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنى چۈشەندۈرۈش ئۈچۈن، نورمال ئۆسۈۋاتقان 1500 ئوغۇل بالا ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بارىدۇق. 4% ئوغۇل بالىنىڭ ئون يېشىدىلا ئۆسۈش دەۋرىگە يەتكەنلىكىنى، 1% ئوغۇل بالىنىڭ 16 ياشقا يەتكەندە، ئاندىن ئۆسۈش دەۋرىگە يەتكەنلىكىنى سەزدۇق. قىزلارنىڭ ئەھۋالىمۇ ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ھەربىر كىشىنىڭ ئۆسۈش ۋاقتى ئادەتتىكىلەردىن ئازغىنا 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 جايغا چىقىدۇ. قولتۇق تۈكلىرى دوۋسۇن تۈكلىرى چىققاندىن كېيىن، دەسلەپكى ھەيزنىڭ ئالدى - كەيىنىدە چىقىدۇ.

بۇ يەردە شۇنى تەكىتلەپ قويۇش كېرەككى، يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە بولماي قالسا، ھەر چاتاق بارلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ.

4. جىنسىي ئىقتىدارنىڭ بالدۇر يېتىلىشى

سوئال: مېنىڭ يەتتە ياشقا كىرگەن قىزىمنىڭ ئەۋرىشكە تېگىپ ياش قۇرامىغا يەتكەن ئايالالاردەك دوۋسۇن تۈكى

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

دوختۇر: سىز ئېيتقان بۇ ئەھۋال جىنسىي ئىقتىدار-لىق بالدۇر يېتىلىشى، دېيىلىدۇ. بۇ، بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى ۋە ئالاھىدىلىكى (جىنسىي ئەزا، ئەمچەك ۋە دۆ-سۈن تۈكلىرىنىڭ ئورۇنلىشىشى قاتارلىقلار) نىڭ بالاغەتكە يەتكەن كىشىلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاش ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر قىزىڭىزدا باشقا كېسەل ئالامەتلىرى بولمىسا، سىز بۇنىڭدىن ئانچە غەم قىلمىسىڭىزمۇ بولىدۇ (تېخى يېشى كىچىك تۇرۇپمۇ ھەيز كۆرۈشكە باشلايدۇ، بەلكى سالامەتلىكىمۇ نورمال بولىدۇ)، بەرىبىر نورمال ئۇسۇل 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 يۇرۇش-تۇرۇشى ئالاھىدىرەك بولسا، ئۇنى ئەچكى ئاجراتما مۇتەخەسسىسلىرىدىن سوراشقا توغرا كېلىدۇ.

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

5. گۈرەن بەز يالليۇغنىڭ تەسىرى

سوئال: 40 ياشقا كىرگەن بىر ئەر كىشى كېچىكىدە گۈرەن بەز يالليۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىكەن، بۇ كېسەل سەۋەبىدىن ئۇنىڭ ئۇرۇقدېنى يىگلەپ قاپتۇ، ئۇنى داۋالاشنىڭ ئامالى بارمۇ؟

دوختۇر: گۈرەن بەز يالليۇغى ئادەتتە بالاغەتكە يەتمىگەن بالىلارنىڭ ئۇرۇقدېنىغا تەسىر قىلمايدۇ، ئاز سانىدىكى كېسەللەر ئۇرۇقدان يالليۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بىر تەرەپتىكى ياكى ئىككىلا تەرەپتىكى ئۇرۇقدانلارنى يىگلەشتۈرۈپ قويىدۇ، بۇ، تىببىي پەندە داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدىغان كېسەل، دەپ قارىلىدۇ. ئۇرۇق پەيدا قىلدىغان ئەزالارنىڭ يىگىلەپ كەتكەنلىكى ياكى ئۇرۇق لەيچىسىنىڭ چاپلىشىپ ئېتىلىپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن، كىشىلەر پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارىنى يوقىتىپ قويىدۇ.

ئۇرۇقدان يىگلەپ قېلىش كېسىلى ئەرلىك جىنسىي گاجىزلىق ياكى جىنسىي ئىقتىدارسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ، ئايالىلاردا بىر تەرەپتىكى ئۇرۇقدان زەخىملەنسىمۇ، يەنىلا تۇغۇش ئىقتىدارى بولۇشى مۇمكىن.

6. مەنى سۇيۇقلۇقىنىڭ پەيدا بولۇشى

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

دوختۇر: سىزنىڭ قارىشىڭىز توغرا! ئەمەس. پەقەت

جەنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەنسىرى چەققان ئاز بىر قىسىم مەنىسۇيۇقلۇقنى ئۇرۇقدان ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، ئۇ، ھەرگىزمۇ ئۇرۇق چىقماندا، ئۇرۇقدانىنى بىۋاسىتە چىقىرىدىغان نەرسە ئەمەس.

ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق خالتىسى دوڭساقنىڭ ئارقا تەرىپىگە ۋە دوڭساق بىلەن تۈز ئۇچەي ئارىسىغا جايلاشقان، ئۇنىڭدىن ئاجرىتىلغان سۇيۇقلۇق ئۇرۇقداندىن ئاجرىتىلغان نەرسە بىلەن بىرلىشىپ كېتىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا، ئۇرۇقداندىن ئاجرىتىلغان سۇيۇقلۇق ئۈزلۈكسىز، ئاز - ئازدىن، ئاستا - ئاستا ئۇرۇق خالتىسىغا ئېقىپ چۈشىدۇ. ئىلگىرى كىشىلەر ئۇرۇق خالتىسىدا 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 خالتىسىدا جەم قىلىدىغان مەزى بەزلىرى ئورنى (بىرقەدەر چوڭ ھەم ئىنتايىن مۇھىم بولغان ئاجرىتىش بەزلىرى، دوڭساق ئاستىغا جايلاشقان، دوختۇر تۈز ئۇچەيدىن 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 خالتىسىدا ساقلانغان) ۋە ئۇرۇق خالتىسىدىكى سۇيۇقلۇق بىلەن سۈيدۈك يولىدا قوشۇلۇپ، ئاجرىتىلغان باشقا سۇيۇقلۇقلار بىلەن جەم بولۇپ، چىقىپ كېتىدىغان مەنى سۇيۇقلۇقنى ئايلىنىدۇ.

7. مەنى چىقىرىشنىڭ تەسىرى

سوئال: بەزىلەر چىقىرىلغان مەنسىنىڭ ھەربىر تامچىسى ئالىي دەرىجىلىك 60 تامچە قانغا تەڭ كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ، بۇ قاراش توغرىمۇ؟

دوختۇر: توغرا ئەمەس. بۇ، ئۆتمۈشتىكى خۇراپىي كۆز قاراش. قان بىلەن مەنى سۈيۈقلۇقنىڭ قىلچە مۇناسىۋىتى يوق. مەنى سۈيۈقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى بىلەن بولىدىغان زىيان شۆلگەيچىمۇ يوق، بۇ ئىككىسى بەدەندىكى مۇناسىۋەتلىك ئاجراتما بەزلىرى ئارقىلىق، ناھايىتى تېز ئاجرىلىپ چىقىپ كېتىدىغان سۈيۈقلۇق.

8. ئېھتىلام بولۇش

سوئال: يېقىنقى يەتتە ئايدىن بۇيان، مېنىڭ 15 ياشقا كىرگەن ئوغلۇم دائىم ئېھتىلام بواۋپ قالىدىغان بولدى. مېنىڭچە، ئاندا ـ ساندا ئېھتىلام بولسا، نورمال بولاتتى، 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 ئەھۋالى، ئۇنىڭ تەن سالامەتلىككە 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 بولىدۇ. ئېھتىلام كۆپىنچە، بىرەدەملىك شېرىن چۈشەكەش بىلەن كېلىپ چىقىدۇ، ئەلۋەتتە. ئاتا بولغان كىشى ئوغلىغا روھىي جەھەتتە تەييارلىق كۆرۈپ قويۇشىنى، ئېھتىلام بولۇشنىڭ زىيىنى يوقلۇقىنى ھەم ئۇنىڭ تەبىئىي ئىش ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ قويۇشى لازىم.

۹. مەزى بېزىنىڭ رولى

سوئال: مېنىڭ بوۋام، ئاتام ۋە ئاكىلىرىم مەزى بېزى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانىكەن، بۇ كېسەل ئىرسىيەتلىك كېسەلمۇ؟ قېرىغاندا مەنمۇ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىمەنمۇ؟

مەزى بېزى ئاجرىتىش بېزىمۇ؟ ئۇنىڭ نورمال رولى نېمىلەردىن ئىبارەت؟ بويتاقلار ياكى ئۆيلەنگەن كىشى بۇ كېسەلگە دۇچار بولامدۇ؟

دوختۇر: مەزى بېزى كېسىلى ئىرسىيەتلىك كېسەل ئەمەس، سىزنىڭ ئائىلىڭىزدە شۇنچىۋالا كىشىنىڭ مەزى بېزى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى غەلىتە ئەھۋال ئەمەس، چۈنكى نۇرغۇن ياشانغانلار بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. بويتاقلار ۋە ئۆيلەنگەن كىشىلەر مەزى بېزى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن. 60 نەچچە ياشقا كىرگەن

ئەرلەرنىڭ ئۇچتىن ئىككى قىسمىدا مەزى بېزى يوغىناپ كېتىش كېسەللىكى بولىدۇ.

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

مەزى بېزى كېسىلى جىنسىي ئالاقە يا كى جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ۋە ئۇنىڭغا پۈتلىكاشالىق بولمىدىغان كېسەللىك.

10. جىنسىي ئاجرالما سۈيۇقلۇقنىڭ قىممىتى

سوئال: جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە، ئەر - خوتۇننىڭ جىنسىي گورمونلىرىدىن ئاجرىتىلىدىغان ماددىلار ۋە ئەرنىڭ ئۇرۇقى كۆپمۇ - يوق؟ كۆپمۇ ئىش مىقدارىنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشى ئالدىدىكى ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى بىلەن مۇناسىۋىتى بارمۇ؟ مەن ھېسسىيات قوزغىلىشىنىڭ قوشۇمچە بۆرەك ئۈستى بېزى ئامىلىدىكى ئاجرالمىنى ئاشۇرۇپ بارىدىغانلىقىنى بىلىمەن. ئۇنداقتا، جىنسىي گورموندىن ئاجرىتىلىدىغان

سۆيۈقلۈق جىنسىي مۇھەببەت ئامىلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرامـ
مۇ - يوق؟

ئايال كىرىنىڭ جىنسىي گورمونىنى قوبۇل قىلالامدۇ؟ ئۇ ئايالغا قانداق تەسىر كۆرسىتىدۇ؟ ئەگەر ئەردىن مەنى سۆيۈقلۈقى چىقمىسا، ئۇنىڭ مەنى سۆيۈقلۈقى قانىغا ئارىلىشىپ كېتەمدۇ؟ ئۇنىڭ بەدەنگە پايدىسى بارمۇ؟

دوختۇر: ئۇرۇقدان بىلەن تۇخۇمدان ئىچكى ئاجرىتىش بېزىگە مەنسۇپ بولۇپ، قانىغا بىۋاستە جىنسىي گورمون يەتكۈزۈپ بېرىش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ. بۇ، تەدرىجىي ئىلگىرىلەش جەريانى بولۇپ، جىنسىي تەسىرنىڭ ۋاقتى بىلەن چەكلەنمەيدۇ. بۇ جەريان ھۈجەيرىنىڭ قايتا ھاسىل بولۇشى بىلەن ئوخشىمايدىغان ئىككى خىل ھادىسە.

ھۈجەيرىنىڭ قايتا ھاسىل بولۇشىمۇ ئاستا - ئاستا بولامدىغان جەريان، ئۇ بىرلەچچە كۈندىن كېيىن (بىرنەچچە ھەپتە ۋاقىت كەتمىدى، دېگەندەكمۇ)، ئاندىن ھاسىل بولۇپ تەرەققىي قىلمىدۇ ۋە پىشىپ يېتىلمىدۇ.

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

ئايالالارنىڭ ئەرلەردىن چىقىقان ئاجراتمىنى قوبۇل قىلىشى پايدىلىقمۇ - يوق، دېگەن مەسىلىگە كەلسەك، ھازىرچە بۇنىڭغا تېخى توغرا بىر جاۋاب يوق. بەزى لوپۇز-لۇق كېسىلەر پايدىسى بار، دەپ قارايدۇ. ئۇرۇق ۋە مەنى

سۇيۇقلۇقنىڭ ئۇرۇق خالتىسى ئىچىدە ساقلىنىپ تۇرۇشنىڭ بەدەنگە ھېچقانداق ئالاھىدە پايدىسى يوق.

سىزنىڭ مەنى چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىشىڭىز بەدەنگە پايدىلىق، دېگەن قارىشىڭىز توغرا ئەمەس. يېرىم يولدا 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 جىددىيلەشكەن نېرۋىلار تولۇق بوشاپ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن ئاۋۇالقى تەكشىلىك ھالەتكە ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ، ئۇزاق ۋاقىت قان تولۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان ئالقىنىشقا پايدىلىق.

11. يۈزى ئېچىلمىغان قىزغا بولغان تونۇش

سوئال: مەن توي قىلىشقا تەمشىلىپ يۈرگەن ئىككى يىگىت بىلەن تونۇشۇپ قالدىم، ئۇلار ۋەدىلىشىپ قويغان ئىمىك قىزلىق مەسىلىسىگە بىردەك قارىغۇلارچە ئىشەنچ باغلاپ يۈرۈشۈپتۇ. توي قىلغاندىن كېيىن، ئايالى قىز چىقماي قالسا، ئۇنى قويۇۋەتمەكچى ئىكەن، ھېنىكىچە، بۇ تازا بىمەنىلىك ئەگەر بىراۋ مېنى سەن قىز ئەمەسكەنسەن، دەپ قالسا قانداق قىلىشىمنى بىلمەيمەن. چۈنكى مەن ئون ياش ۋاقتىمدىلا قىزلىق پەردەم يىرتىلىپ كەتكەنىكەن. قىزلىق پەردە تۇنجى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە بۇزۇلۇپ ئاندىن قان چىقامدۇ؟

دوختۇر: ئەھلىيەتتە، كىشىلەر بىر قىزنىڭ قىزلىق پەردىسىنىڭ ساقلىنىنى ياكى نېمىنىڭ بۇزۇلمىغان قىزلىق پەردە ئىكەنلىكىنى كەسكىن كەم بىلەلەيدۇ. بەزى قىزلار دائىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈپ يۈرسىمۇ قىزلىق پەردىسى يەنىلا شۇ پېتى تۇرۇۋېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇنداق قىزلارنىڭ قىزلىق پەردىسى بەك چوڭ دەم ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيەتتىكە 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 تۇغۇلىدۇ، قىزلىق پەردىسى ئۇزلۇكسىز كىچىكلەپ، ھەتتا ئاخىرى يوقلىپ كېتىدۇ. قىزلىق پەردىسى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالغان تۇرلۇك ئەھۋاللار تۇپەيلىدىن بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. قىزلىق پەردىسى بەك نېپىز بولسا، بۇزۇلغاندا، قان چىقماي قالمىغان ئەھۋالمۇ بولىدۇ.

ئەر كىشى يۇقىرىدا ئېيتىلغان تۇرلۇك سەۋەبلەرنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈپ، تۇنجى قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، خوتۇنىنىڭ 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 ئۆتكۈزگىنىمدە، قانداق ئەھۋال يۈز بېرەر دەپ

بەكلا ئەندىشە قىلىپ يۈرىدۇ. ئۇ مېنىڭ قىزلىق پەردەم بەك مەزمۇت، دەيدۇ. بۇنىڭغا ئامال بارمۇ؟

دوختۇر: بۇنىڭغا دوختۇرلاردىنلا ياردەم سوراش لازىم. ئىنگلىيىدە چىقىدىغان تىببىي ئىلىم ژۇرنىلىنىڭ تولۇشتۇ-رۇشىغا قارىغاندا، مۇشۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەنىدە، قىز ئالدى بىلەن تىرناقنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، قولنى پاكىز يۇ-يۇۋېتىپ، بارمىقىغا سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىنى سۈرتۈپ، بار-مىقنى ئاستا ـ ئاستا جىنسىي يولىغا تىقىپ قىزلىق پەر-دىسى ئەتراپىنى تەكشى بېسىپ بېرىشى لازىم. بىرنەچچە كۈن مۇشۇنداق تەكرارلاپ، ئاندىن پەيدىنپەي ئىسكى-ئۇچ بارمىقنى تىقىپ تۇرۇشى، ئەك 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 يولىغا كىرىشىگە ياردىمى بولىدۇ.

ئەنگلىيىدە چىقىدىغان تىببىي ئىلىم ژۇرنىلىدا، قىز-لىق پەردىسىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى قىلىش زۆرۈر بولغانلار ئىنتايىن ئاز سانلىق، چۈنكى ئوپېراتسىيە قىلىشتا، ئادەم بىھوش قىلىنىدۇ، ئوپېراتسىيەدىن كېيىن

بەك ئاغرىيدۇ ھەم قاتتىق ئازاب چېكىدۇ، لەتىجدە شۇ-
لىگدىن ئېتىبارەن بەزى كىشىلەردە جىنسىي يولى ئىسپاز-
مىلىنىش ۋە تارتىشىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ دېيىلگەن.

13. جىنسىي غىدىقلىنىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟

سوئال: مەن كۆرۈش سېزىمىنىڭ ھېچ جىنسىي مەر-
كىزنى غىدىقلاپ جىنسىي ئەزالارنى قوپۇرىدىغانلىقىنى ۋە
جىنسىي ئالاقە قىلىش نىيىتى تۇغدۇرىدىغانلىقىنى تەبىئىي
ئىش ئىكەنلىكىنى بىلىمەن. مەلۇم بىر ئايالنى كۆز ئالدىغا
كەلتۈرگەندە ياكى ئويلىغاندا جىنسىي غىدىقلىنىش بولمىد-
ىغانلىقىنى چۈشىنىش ئاسان. لېكىن جىنسىي ئەزالارنى سە-
لاپ قوپتۇرۇش ۋە ھەنى چىقىرىشنى ئانچە ئاسان چۈشەن-
گىلى بولمايدىكەن. مېنىڭ قايمۇقۇپ قالغان يېرىم شۇكى،
سىرتتىن سىلاپ ئوينىغاندا، نېرۋا قانداق ئىقتىدار ئارقىلىق
جىنسىي ئەزانى قوپتۇرىدۇ ھەم ھەنى چىقىرىدۇ؟

دوختۇر: جىنسىي غىدىقلىنىش، جىنسىي ئەزالارنىڭ
قوپۇشى ۋە ھەنى چىقىرىشلار جىنسىي ئەزالارنىڭ ئاشۇنداق،
مېخانىك سۈركىلىپ غىدىقلىنىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىق-
قان ئىنكاس. جىنسىي نېرۋىنىڭ خىزمىتى ئوتتا كۆيگەن
ۋە تۈك تېپىۋەتكەن چاغدىكى نېرۋىنىڭ 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 خالتىسى 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 خاراكتېرلىك قوزغىلىش دېيىلىدۇ. بۇنداق قوزغىلىش ئومۇمەن ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا بولىدۇ. جىنسىي ئەزانى غىدىقلاپ قوزغاش، تېگىش سېزىمى ئارقىلىق قوزغاش دېيىلىدۇ. رېفلېكس خاراكتېرلىك قوپۇشمۇ دېيىلىدۇ. بۇ ئومۇمەن قېرىلاردا ياكى ئەرلىك جىنسىي ئاجىز كىشىلەردە بولىدۇ. بۇ، مۇشۇ كېسەلگە گىرىپتار 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 ساقايغىچە قانچە ۋاقىت كېتىدۇ؟

دوختۇر: ئومۇمەن، تۇنجى قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆز-
گەرگەندە، قىزلىق پەردىسى بۇزۇلىدۇ، ئۇزاقىراق ۋاقىتتىن
كېيىن بۇزۇلىدىغانلىرى ياكى بۇزۇلمايدىغانلىرىدۇ بولۇشى
مۇمكىن. بۇزۇلسا، ئازراق قان چىقىدۇ. ئومۇمىي قانۇنىيەت-
تىن ئالغاندا، قىزلىق پەردىسى بەك ئېغىر زەخىملەنمەيدۇ.
داۋاملىق جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزسىمۇ ئانچە ئاغرىمايدۇ. تۆ-
لۈق ساقىيىپ بولۇشنى كۈتمەي، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈ-
ۋەرسىمۇ بولىدۇ. ئەمما بەزىدە زەخىملىنىش دەرىجىسى ئې-
خىرراق بولسا، داۋاملىق جىنسىي ئالاقە قىلىۋەرمەسلىك لا-
زىم. قىزلىق پەردىسى بەك چىڭ بولسا، دوختۇرغا كۆرۈنۈپ
ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇۋېتىش كېرەك.

يېڭى توي قىلغان كېچىسى قىز تەرەپ بەك ئاغرىش
ھېس قىلسا ياكى قورقسا، يىگىت تەرەپ بوشراق ھەر-
كەت قىلىشى، جىنسىي يولغا زەكەرنى تۇۋۇكچە ماڭغۇز-
ماسلىقى لازىم. ئومۇمەن، مۇتەخەسسىسلەر جىنسىي مۇناسە-
ۋەت ئۆتكۈزۈشنى ئۇزاققا سوزۇۋەتمەسلىكنى تەشەببۇس قى-
لىدۇ. مۇشۇنداق قىلىنمىسا، ھەر ئىككى تەرەپنىڭ روھىي
سېلىقى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

15. قانداق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىش كېرەك؟

سوئال: ئەر كىشى ئايالىنىڭ بەدەنىدە قانداق ئۆزگە-
رىش بولسا، ئۇنىڭ كۆيلىگەنلىكىنى بىلىپ، جىنسىي ئالاقە
ئۆتكۈزسە بولىدۇ؟

دوختۇر: تەجرىبىلىك ئايالالار، ئومۇمەن، مەلۇم ھەر-
كىتى ئارقىلىق، ئېرىگە ئۆزىنىڭ مەيلى بارلىقىدىن بىشارەت

بهرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بەدەنلەنگىسى بەزى ئۆزگىرىشلەر ئارقىلىق، جىنسىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈش ئالدىدا تۇرغانلىقىدىن بىشارەت بېرىدىغانلارمۇ بولىدۇ.

ئايالларنىڭ كۆيلىگەندىن كېيىن، بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان ئەڭ روشەن ئۆزگىرىش شۇكى، دەلىز چوڭ بېزىدىكە ئاجراتما سۇيۇقلۇقى قوشۇلىدۇ، جىنسىي يولدا ئاجراتما سۇيۇقلۇقى كۆپىيىدۇ. ئايالларنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزاسىدا مۇشۇنداق ئاجراتما سۇيۇقلۇقنىڭ پەيدا بولغانلىقى ھېس قىلىنغاندا، ئەر كىشى خوتۇنىنىڭ تولۇق مەيلى بار ئىكەنلىكىنى بىلىشى كېرەك.

دەلىز چوڭ بېزى جىنسىي يولنىڭ ئىككى تەرىپىگە جايلاشقان، قىزغۇچ سېرىق رەڭلىك ئىككى يۇمىلاق گەۋدىدىن تەركىب تاپقان. ھەربىر تەرەپتىكى دەلىز چوڭ بەزىنىڭ ئۇچىدا جىنسىي يول ئاغزىنى ۋە جىنسىي لەۋنى يۇمشىتىش رولىنى ئويناىدىغان ئاغزى ئوچۇق ئىنچىكە ـ قىسقا نەيچە شەكىللىك نەرسە بار. ئۇ جىنسىي يول ئاجراتما سۇيۇقلۇقنى تەتقىق قىلىشتا تېخىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ.

بۇنداق ئاجراتما سۇيۇقلۇقى بولمىسا، يېشى چوڭراق بەزى ئاياللارنىڭ ئاجراتما بېزىنىڭ فۇنكسىيىسى نورمال بولمىغانلاردىن باشقا، ئادەتتە ئايالنىڭ تېخى كۆيلمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

يەنە بىر ئالامەت شۇكى، ئايال كۆيلىگەندىن كېيىن، دىلچىق قوپۇشقا باشلايدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئابدال كىشى ئۆزىنىڭ ئالاھىدە ئۇسۇلى ئارقىلىق، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە سىزىلمىغان لەززەت بېغىشلايدۇ.

16. جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشى

سوئال: يېقىنقى ئالتە يىلدىن بۇيان، ئېرىمنىڭ جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋاقتىنى ئۇزارتىالمىغانلىقى تۈپەيلىدىن، ئىككىمىز جىنسىي تۇرمۇشتا ماسلىشالماي كېلىۋاتىمىز. ئۇنىڭ جىنسىي ھېسسىياتى پەقەت ئۇچ مىنۇتتىلا يۇقىرى پەللىگە چىقالايدۇ؛ ئەكسىچە، مېنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىم ئون مىنۇتتا يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ. مېنىڭ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن بىر ئايدا ئاران بىر قېتىم جىنسىي ھېسسىياتىم قوزغىلىدۇ، ئېرىمنىڭ 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 ئۇچۇن ئېيتقاندىمۇ، ئۇنىڭ ھەر قېتىمقى جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى جىددىيلىشىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش قېتىمى ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇش، ھېرىش، چارچاش... قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نۇرغۇن تەتقىقات نەتىجىلىرى شۇنى كۆرسەتتىكى، زەكەرنىڭ جىنسىي يولغا كىرگەن ۋاقتىدىن باشلاپ ھېسابلىغاندا، رەسمىي جىنسىي ئالاقە قىلىشقا، ئادەتتە

بىر - ئىككى مىنۇت ۋاقىتلا كۈپايە، شۇڭلاشقا، ئىرىكسىزلىك جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەن ۋاقتى جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن كېنىدىغان ۋاقتىتىن ئىبارەت بىر مىنۇتتىن ئارتۇق ئىكەن، سىلەر جىنسىي ئالاقە مۇتكۈزۈش ئۈچۈن (كۈيلەش باسقۇچىمۇ بار) ئۇزاق راق تەييارلىق كۆرۈشۈڭلار كېرەك. مۇتلەق كۆپ سانىدىكى ئەرلەر جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن خوتۇنىنىڭ كۈيەلەش ۋاقتىنىڭ مۇھىملىقىنى ئانچە تونۇپ يەتمەيدۇ. تولۇق يالىخان بولسا، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن خوتۇنىنى كۈيلەشكە يېتەكلىگەن بولاتتى. بەلكىم، سىز جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن ئىلگىرى باشقىچە غىدىقلاشقا ئۇچرىسىڭىز، ئاندىن جىنسىي ھېسسىياتىڭىز تېز يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەر - خوتۇن ئىككىلار تېخىمۇ كۆپرەك جىنسىي تېخنىكا بىلىملىرىگە ئىگە بولسىڭلار، ئاندىن چوقۇم جىنسىي تۇرمۇشتىن قانائەت ھاسىل قىلالايسىلەر.

17. ئايالларنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشى

سوئال: ئەر كىشى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، خوتۇنىنىڭ قايسى چاغدا جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىگە يەتكەنلىكىنى قانداق بىلەلەيدۇ؟ مېنىڭ دېمەكچى بولغىنىم، ئايالالاردىمۇ ئەرلەر ئۇلارنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىگە يەتكەنلىكىنى بىلىۋالغۇدەك مۇسكۇل يىغىۋېلىش ۋە ياكى باشقا سەزگىلى بولىدىغان ھەرىكەتلەر بو-

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

دوختۇر: نۇرغۇن جنسىي ئىلىم ئالىملىرى ئايالارنىڭ جنسىي قوزغىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىشى ئەرلەرنىڭ زەكەرگە باغلىق بولغىنىغا ئوخشاش، ئايالالارنىڭ دىلىچىققا باغلىق بولىدۇ.

جنسىي قوزغىلىش يۇقىرى پەللىگە يەتكەندە، دىلىچىق قىسمىدا يېنىكرەك توك تېپىۋەتكەندەك بىر خىل ھۇزۇرلۇنۇش بولىدۇ. بۇنداق ھۇزۇرلىنىش پۈتۈن بەدەنگە تېز تارقىلىدۇ. بەزىدە قول بارماقلىرى ۋە ئوھۇرتقىلارنىمۇ تىترەك بېسىپ كېتىدۇ. يوتا ھۇسكۇلىرىمۇ يىغىلىۋالىدۇ. بۇ گەرچە قىسمەن ھۇزۇرلىنىش بولۇپ، تەخمىنەن ئىككى سېكۇنتتىنچە سوزۇلىسىمۇ، ئەمما كۆپلىگەن كىشىلەردە دەش - پەش دېگۈچە توختاپ قالىدۇ.

ئايالالار ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ، ئايالالار مەنى يىغىلىقتۇر ئاجراتما ماددا چىقارمايدۇ. لېكىن جنسىي ئارزۇنىڭ قوزغىلىشى بىلەن جنسىي يولنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى ئاجراتما بەزلەردىن چىققان ئاجراتما سۇيۇقلۇق جىنسىي يولنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ھازىر يەنە ئايالالار كۆيلىگەندىن كېيىن، جنسىي يولنىڭ ئىچكى پەردىسىگە سۇيۇقلۇق تامچىلارنىڭ تولۇپ كېتىدىغالىقى ئىسپاتلانىدى. بۇ، قان تومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. جىنسىي قوزغىلىش يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەندە نۇرغۇن سۇيۇقلۇق يىغىلىدۇ، كىشىلەر خاتا ھالدا ئايالالاردىمۇ «چىقىرىندى» بولىدۇ، بۇ جنسىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە

كۆتۈرۈلۈشتىكى بىر خىل ھادىسە، دەپ ھېسابلايدۇ. لېكىن ئەمەلىيەتتە پەقەت ئەر كىشىدىنلا مەنى چىقىدۇ.

ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ قانداق چاغدا يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلىدىغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن كېلىپ چىقىدىغان ئىنكاستا مۇقىم شەكىل بولمايدۇ، ئۇ پۈتۈنلەي ئەر كىشىنىڭ سېزىمى ۋە ھۆكمىگە باغلىق.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشى ئەرلەرگە ئوخشاش بولمىدۇ، بۇ نېرۋىغا بولغان ئىنتايىن 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 نەپسىنىڭ جىددىيلىشىپ كېتىشى بىلەن ئۆزىنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنى يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ (ئۇشتۇمتۇت بىر خىل جىددىي تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. ئارقىدىن پۈتۈن ۋۇجۇدى بوشىشىپ ھەم سوۋۇپ كېتىدۇ). بەزى ئاياللار ئۆز ھېسسىياتىنى كۆچىنىڭ باريچە يوشۇرىدۇ، شۇڭلاشقا تولا ئىپادىلەنمەيدۇ.

18. ئاياللاردا جىنسىي ھېسسىيات قوزغىلىشىنىڭ كەمچىل بولۇشى

سوئال: بىزنىڭ تىۋى قىلغىنىمىزغا بىرنەچچە ھەپتە بولدى. جىنسىي تۇرمۇشتا، ئايالىمنىڭ جىنسىي ھېسسىياتى ئاران بىر قېتىملا يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلىدى. ئۇچىنچى

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

دوختۇر: ئىككىڭلارنىڭ ھەقىقىي «توي قىلىش» قا ۋە بىر - بىرىڭلارنى چۈشىنىشكە تېخى يېتەرلىك 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.

ئايالالارنىڭ ئۆز ئامالى بار، ئۇلار ئۆزلىرىنى جىنسىي جەھەتتىن ئەڭ ئاسان ھاياجانلاندۇرالايدىغان ئۇسۇلنى تاپالايدۇ. بۇ، ئەرلەرنىڭ قوللىنىدىغان چارىسىگە زادى ئوخشىماسلىقى 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 ئۇتكۈزۈش ھەربىرىنى سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ.

نۇرغۇن مىساللار مەسىلىنىڭ پۈتۈنلەي ئېرۇنىنىڭ تو-لىمۇ جىددىيلىشىپ كەتكەنلىكىدە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە پۈتۈنلەي ئۆزىنى قويۇۋېتىش، ھېچقانداق سەلبىلىكنىڭ بولماسلىقى جىنسىي ئالاقە ئۇتكۈزۈش-نىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىنىڭ ئاچقۇچى.

19. جىنسىي قوزغىلىشنى يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈش-نىڭ تەسىلىكى

سوئال: مەن 45 ياشقا كىردىم، تۇرمۇشۇمنى قانداش ئۇچۇن، تولا جاپانىق ئىشلەيمەن. مەن شۇنى سورىماقچى-مەنكى، جىنسىي ئالاقە ئۇتكۈزگەندە، مېنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىمنىڭ قوزغىلىپ يۇقىرى پەللىگە يېتىشى ناھايىتى تەس، 30 مىنۇتتىن 45 مىنۇتقىچە ۋاقىت ئۇتكەندە ئاندىن قوزغىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن نەپەس ئالالماي قالىمەن، قارا تەرگە چۆمۈپ كېتىمەن، مۇشۇ جەھەتتە ماڭا يول كۆرسەتكەن بولسىڭىز ئىنتايىن مىننەتدار بولغان بولاتتىم.

دوختۇر: سىز ئېيتقان بۇ ئەھۋال بەزى ئەرلەردىكى بىر خىل ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنىڭ ئالامىتى. سىزنىڭ بۇ يېشىڭىزغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھېچقانچە ئېغىر مەسىلە ئەمەس. سىز تونۇشتۇرغان ئەھۋالدىن قارىغاندا، سىزنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىڭىزنىڭ تازا كۈچلۈك قوزغى-لالماسلىقىغا قاتتىق چارچىغانلىقىڭىز سەۋەب بولغان. سىز، ئەڭ ياخشىسى، جىنسىي ئالاقە ئۇتكۈزۈش ۋاقتىنى ئازايتىڭ،

هەر هەپتىدە بىر قېتىمدىن ئاشىسۇن، بۇنىڭدىن باشقا، سىز توۋۇق دەم ئالغاندىن كېيىن، ئاندىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈڭ، ئەڭ ياخشى ۋاقىت — بىر كېچە ئويقۇدان ئۇخلاپ ئويغۇغا قانغاندىن كېيىنكى سەھەردە بولسۇن، شۇنداق قىلغاندا، كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلمايلا، ئۆزئىزنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىڭىزنىڭ ئۇزلۇكسىز كۈچىيىۋاتقانلىقىنى سېزەلەيسىز.

20. ئەر — خوتۇننىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يېتىشى

سوئال: توي قىلغىنىمىزغا سەككىز ئاي بولدى. ئايالىم بىلەن بىرگە بولغاندا، مەندىن مەلى چىقىپ بولۇپ، بىر لەچچە 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 سۆزلىدۇق ھەم ئۇنى نۇرغۇن ئەسەرلەردىنمۇ كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، جىنسىي قوزغىلىش بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يەتسە، كىشى ئىنتايىن ھۇزۇرلىنىدۇ. لېكىن ھەممە ئىش كۈتكەندەك بولۇۋەرمەيدۇ. ئۇنىڭغا قارىغۇلارچە بېرىلىپ كېتىشكە بولمايدۇ. جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى پەللىگە يېتىشى دائىم بولىدىغان ئىش ئەمەس، زادىلا بۇنداق بولمايدىغان ئەر —

ئايالالارمۇ بولىدۇ. سىلەرنىڭ سەككىز ئايلىق يېڭى ئائىلە تۇرمۇشۇڭلار بەك قىسقا ئىكەن. ئۆزئارا كېلىشىپ ماسلىشىشلار ئۈچۈن يەنە ۋاقىت كېرەك.

سىز تېخى تەلەيلىك ئىكەنسىز، ئايالىڭىزنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنى يۇقىرى پەللىگە يەتكۈزۈپ جىنسىي تۇرمۇشىڭ لەززىتىدىن تەڭ بەھرىمەن بولۇپ كېلىۋاتىپسىز، جىنسىي قوزغىلىشى ئېرى بىلەن بىر ۋاقىتتا قوزغىلىپ يۇقىرى پەللىگە يەتمەي كېلىۋاتقان نۇرغۇن ئايالالار بار.

مۇبادا سىلەر تەييارلىق باسقۇچىغا كۆپرەك ۋاقىت سەرپ قىلىپ، ئايالىڭىز تولۇق هاياجانلانغاندىن كېيىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزسەڭلار، بۇنىڭ ئايالىڭىزنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىنىڭ تېز يۇقىرى پەللىگە يېتىشىگە ياردىمى بولۇشى مۇمكىن.

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

21. دىلچىقىنىڭ رولى

سوئال: مەن كىتاب، گېزىت، ژۇرنالالارنى ئوقۇپ، دىلچىقىنىڭ مۇكەممەل جىنسىي تۇرمۇشتا ئالاھىدە مۇھىم ئىكەنلىكىدىن خەۋەر تاپتىم. لېكىن مېنىڭ ئېرىم بۇ توغ-

رۇلۇق هېچ نەرسە بىلمەيدۇ، سىز ماڭا دىلچىقنىڭ قانداق رولى بارلىقىنى ئېيتىپ بېرەلەمسىز؟

دوختۇر: دىلچىق تىزىل پۈرچاقچىلىك 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 ولىدۇ.

دىلچىق زەكەر بىلەن خىزمىتى ئوخشاش ئەزادۇر. دىلچىقتا قوپتۇرۇش ئورگان بولۇپ، ئۇ جىنسىي تەسىرگە ئۇچرىسىلا قوپىدۇ. دىلچىقتىن جىنسىي يول ئاغزىغىچە بولغان ئارىلىق هەممە ئاياللاردا بىر خىل بولمايدۇ. يېرىم سۇئال (1.27 مىللىمېتر) دىن بىر يېرىم سۇئال (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، ئىككىمىز پەرزەنت كۆردۇم. بەزىنىڭ جىنسىي تۇرمۇشىمىزدا، مېنىڭ جىنسىي قوزغىلىشىم هەمىشە يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ، لېكىن ئېرىمدىن مەلى سۈيۇقلۇقى چىققانلىقىنى زادى سەزمەيمەن. مېنىڭدە ئاز - تولا چاتاق بارمۇ - قانداق؟ نۇر-

ھۇن دوستلىرىمنىڭ ئېيتقىنىچە، ئۇلار سېزىلەيدىكەن.

دوختۇر: ئىنتايىن ئاز ساندىكى ئاياللارنىڭ جىنسىي يولى مەنى سۇيۇقلۇقىنىڭ چىقىنلىقىنى سېزىلەيدۇ، نۇرغۇن ئاياللار سەزدۇق، دېگىنى بىلەن ئەمەلىيەتتە سېزىلەيدۇ. ئۇلارنىڭ سەزگىنى مەنى سۇيۇقلۇقى چىقىۋاتقان چاغدىكى، زەكەر تومۇرنىڭ سوقۇلغىنى.

جىنسىي ئىلىم ئالىملىرى ئارىسىدا، جىنسىي يولنىڭ سېزىمى ئاياللارنىڭ جىنسىي تەلىپىنى قاندۇرۇشنىڭ مەنبەسمۇ - ئەمەسمۇ دېگەن مەسىلىدە خېلى زور تالاش - تارتىش بار. بەزى دوختۇرلار جىنسىي يولنىڭ رولى ئانچە چوڭ ئەمەس، دەپ قارايدۇ، ئۇلار نۇرغۇن پاكىتلار ئارقىلىق، بۇ قارىشىنى ئىسپاتلىدى. جىنسىي يولنىڭ ئىككى ئالاھىدە قىسمىدا نۇرغۇن نېرۋىلار بولىدۇ، بالىياتقۇ بوينى قىلچە سەزمەيدۇ دېسە بولىدۇ. بۇ ئورۇن ئوپېراتسىيە قىلىنغاندا ناركوز قىلىنسىمۇ ئاغرىق سەزمەيدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، بىزنىڭ تەجرىبىمىز بويىچە، زەكەرنىڭ جىنسىي يولغا كىرىشى بىلەن پەيدا بولىدىغان سېزىم جىنسىي يول بىلەنلا چەكلەنمەي، بەلكىڭ تۆۋەندىكى پۈتكۈل ئەزالارغىمۇ تارقايدۇ. بۇ، دوختۇر ئاناد.كىنگىر تەرىپىدىن ئىسپاتلانغان.

ئەمدى سىزگە كەلسەك، ئەگەر جىنسىي تۇرمۇشىڭىز ئىنتايىن ماسلاشقان، كۆڭۈلدىكى ئۆتۈۋاتقانلا بولسا، جىنسىي يول سېزىمىنىڭ كەمچىل بولۇشى بىلەن تولا قايغۇرۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. دوستلىرىڭىز ئېيتقان جىنسىي تۇرمۇشقا دائىر ئىشلار كۆپ ھاللاردا توغرا چىقمايدۇ.

23. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن چىقىدىغان ئەرلەرنىڭ ئاجرالما سۈيۈقلۇقى

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

دوختۇر: سىز ئېيتقان ئاجرالما سۈيۈقلۇقنى مەزى بېزى، سۈيدۈك يولى ئاجراتما بېزى هەم باشقا ئاجراتما بەزلەر ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ تەبىئىي هەم ساغلام بولىدۇ.

بەزىدە ئۇرۇق خالتىسىدىن ئاز مىقداردا مەنى سۈيۈقلۇقى تېشىپ چىقىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئاجرالما سۈيۈقلۇقى بىلەن ئارىلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر مەنى سۈيۈقلۇقىدا يېتەرلىك مىقداردا ۋە سۈپەتلىك ئۇرۇق بولسا هامىلدار قىلىدۇ، لېكىن بۇنداق هادىسە ئاز ئۇچرايدۇ.

دوختۇر: ئالەن. كاتىماچ مۇنداق كۆرسىتىدۇ: ئۇرۇقنىڭ كۆپ قىسمى ئەكە دەسلەپ ئېتىلىپ چىققان بىرقانچە تامچە مەنى سۈيۈقلۇقىدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاز مىقداردىكى تېشىپ چىققان مەنى سۈيۈقلۇقىدا ئاياللارنى هامىلدار قىلىدىغان يوشۇرۇن كۈچ بولىدۇ.

24. زەكەرنىڭ بەك كىچىك بولۇشى

سوئال: مەن تۇيۇ قىلىپ بولدۇم، زەكەرىم كىچىك بالىنىڭكىدەك بەك كىچىك بولغاچقا، تولا تىت ـ تىت بولمەن، گۇرمون ئىچىپ باقتىم، ئۇنىڭ زەكەرنى قوزغاشقىلا

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

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

ئامېرىكا تىببىي ئىلىم جەمئىيىتىنىڭ ژۇرنىلىدا: ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئىرسىيەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، مەيلى گورمون، داۋالاش بولسۇن ياكى ھەرقانداق ئەسۋاب ئىشلىتىلسۇن، ھۇلارنىڭ ھەممىسى زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ، دېيىلگەن.

ئەگەر سىزنىڭ زەكەرىڭىزنىڭ قوپۇش ئىقتىدارى نورمال بولسا، سىز ئەلۋەتتە تەلەيلىك ئىكەنسىز. ئەر - خوتۇن ئىككىلار بىر - بىرىگىلارنى ھەقىقىي سۆيىدىغان بولسا ئىكلار، ئەقىل - پاراسىتىگىزنى ئىشقا سېلىپ، ئۆزىگىز ئوتتۇرىغا قويغان مەسىلىنى ھەل قىلالايسىز. چۈنكى قوپۇش ھەممىدىن مۇھىم. زەكەرنىڭ كىچىك بولۇشى نىسپىي ھالدا ئانچە مۇھىم ئەمەس. نۇرغۇن كىشىلەر زەكەرىنىڭ بەك يوغان بولۇشى ئەرلىك جاسارەتنىڭ ئىپادىسى دەپ قارايدۇ. بىراق نۇرغۇن زەكەرى يوغان كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەن بولىدۇ.

جىنسىي ساۋات ۋە تېخنىكىنى كۆپرەك ئىگىلىسەكلار جىنسىي تۇرمۇشۇڭلارنى ياخشىلاپ كېتەلەيسىلەر. جىنسىي

ئالاقه ئۆتكۈزگەندە، سىز كۆپ ھەرىكەت قوللىنىپ دىلچىقىنى غىدىقلاپ ئويناپ، جىنسىي تەلەپنى قاندۇرسىڭىز ئەھۋالدا زور ئۆزگىرىش بولىدۇ.

25. پۇراق ۋە جىنسىي تەلەپ

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

دوختۇر: تۆۋەن دەرىجىلىك ھايۋانلاردا، بەزى ئاجراتما بەزلىرى بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا تارقالغان بولۇپ، ئۇلار خۇشبۇي ھاۋا ياكى باشقىچە پۇراق تارقىتىش ئارقىلىق، باشقا جىنسنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ. بولۇپمۇ كېپىنەك، پەرۋانىگە ئوخشاش ھاشاراتلار خۇددى شۇنداق، ئەر - ئاياللارنىڭ بەدىنىدىمۇ جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدىغان تەبىئىي پۇراق بولىدۇ. لېكىن نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ پۇراش سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ ۋە پۇراقنى پەرق ئېتەلمەيدۇ ھەم ھېچقانداق ئىنكاسىمۇ بىلدۈرمەيدۇ، ئىنتايىن كۈچلۈك پۇراقلىق مەسىلەن، ئەتىر قاتارلىق پەدەز بۇيۇملىرىدىن باشقىلىرى بىلەن كارى بولمايدۇ.

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

بۇ مەسىلە پىسخولوگىيە نۇقتىسىدىن قاراپ، ھازىرغىچە تولۇق، ئىلمىي يوسۇندا تەتقىق قىلىپ چۈشەندۈرۈلگىنى يوق. ئىھتىمال بۇ، كۈچلۈك پۇراقنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا بىۋاسىتە تەسىر قىلىپ، جىنسىي جەريانىدا ئەكس ئەتكەنلىكىدىن بولسا كېرەك. جىنسىي ئىقتىدار بىلەن بۇرۇن شالمىق 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 ئوبيېكتىڭ ئۆز جىنسىي تۇرمۇشتا ماسلىشالماسلىقتىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟ جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنىڭ قېتىم سانى ھەمدە كۈيلەش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى 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 ئۇلچەممۇ يوق. ئۆزئارا ماسلاشقان جىنسىي تۇرمۇش بەرپا قىلىش ھەرگىز بىئولوگىيىلىك مېخانىك جەريان (بەلكىم بەزى ھايۋانلار شۇنداقتۇر) ئەمەس، بۇ مۇرەككەپ بىر پۈتۈن مەسىلە بولۇپ، مىجەز - خۇلقتىكى پەرقنى تەڭشەشكە، مەنمۇي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن گۈزەل مۇناسىۋەتنى بېتىشتۇرۇشكە بەرىپ چىتلىدۇ. قانائەتلەنگۈدەك جىنسىي تۇرمۇشنىڭ بولۇشى، بو-

لۇپمۇ ئاياللارغا نسبەتەن ئېيتقانسىدا، ئەڭ زور دەرىجىدە ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدىكى پۈتكۈل مۇناسىۋەتنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىغا باغلىق.

بۇنىڭدىن باشقا، جىنسىي تۇرمۇشتا ئۆزئارا ماسلىشىش ۋە مۇناسىۋەتنى تەڭشەپ تۇرۇش ئۇچۇن، خېلى ئۇزاق ۋاقىت سەرپ قىلىشقا، ئۆزئارا ئەپۇ قىلىشقا هەم بىر - بىرىگە يول قويۇشقا تېغرا كېلىدۇ.

توي ئىشىدا جىنسىي تۇرمۇشتا ماسلىشىش ناهايىتى مۇهىم، لېكىن بۇنى توينى كۆڭۈلدۈك ئۆتكۈزۈشنىڭ بىردىنبىر شەرتى، دەپ قاراش چوڭ خاتالاشقانلىق بولىدۇ. نۇرغۇن ئەر - خوتۇنلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى ئىنتايىن كۆڭۈلدۈك ئۆتسىمۇ، لېكىن ئۇلار باشقا جەهەتلەردە سىغىشالمايدۇ، ئۇلارنىڭ تۇيمىنى 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 ئويلىشىۋاتىمەن. ئۇ ئۆزىنىڭ جىنسىي تەلىپى تازا ئۆرلەيدىغان مەزگىللەردە، مېنىڭ هەيز كېسىلىش دەۋرىگە بېرىپ قېلىشىمدىن ئەندىشە قىلىدۇ.

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

دوختۇر: جىنسىي ئىقتىدارىنى قىزىنىڭ پېشى بەلگە

لىمەيدۇ. نۇرغۇن ئاياللارنىڭ ھەيزى تۇگەل توختىغاندىن كېيىن، جىنسىي تەلىپى تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىدۇ.

سىلەرنىڭ جىنسىي تۇرمۇشتا، ئۆمۈرلۈك جۈپ بولالايمىزمۇ - يوق، دەپ ئەندىشە قىلىشىڭلار ئورۇنسىز، بەزى پايدىسىز ئامىللار بىلۇشى مۇمكىن، لېكىن، ئۇ ھەرگىز سىزنىڭ يېشىڭىز ئەمەس. ئېھتىمال 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 جىنسىي تەلەپ تىن ۋە جىنسىي ئىقتىدارىدىن قالمىغانلىقىنى ھېچكىم ئالدىن بىلەلمەيدۇ. ئەگەر سىلەر ھەقمۇقەتەن بىر - بىرىڭلارنى ياخشى كۆرسەڭلار، كەلگۈسىگە نىسبەتەن بۇنداق ئارىسىدىكى ئويلاردا بولۇش سىلەرنىڭ بىرلىشىشىڭلارغا پۈتلىكاشاڭ بولماسلىقى كېرەك.

توي قىلىشتىن ئىبارەت چوڭ ئىش ئارقىلىق، جىنسىي تۇرمۇشتا ئۆزئارا جورا بولۇشقاندىن باشقا، يەنە نۇرغۇن جەھەتلەردىكى ئىنتىلىش ھەۋەسلىرىمۇ ئوخشاش بولۇشى كېرەك، بۇ ئامىللار ئۆزئارا ماسلاشقان جىنسىي تۇرمۇشتىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ.

سىلەر ئۆزۈڭلارنىڭ ھېسسىياتىڭلارنى ئوبدان دەڭسەپ بېقىڭلار. ئەگەر ھەقمۇقەتەن ئارزۇ - ئىستىكىڭلار بىر بەرداندىن چىقسا، ياش مەسلىسى تويۇڭلارغا توسالغۇ بولماسلىقى كېرەك. ئېيتىپ ئۆتۈشكە ئەرزىيدىغىنى شۇكى، ئايالىلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئوموممەن، ئەرلەردىن ئۇزۇن بولىدۇ. شۇڭا، ئۆزىدىن ياشراق ئەر بىلەن توي قىلىش ئاقىلانىلىق ئىش.

28. سىيگەك كېسىلى بارلار توي قىلىشقا بولامدۇ؟

سوئال: مەن توي قىلىشقا پۈتۈشۈپ قويدۇم، لېكىن تويۇنى كېچىكتۈرۈپ كېلىۋاتىمەن. چۈنكى مېنىڭ ئورنۇمغا سىيمپ قويىدىغان ئادىتىم بار، ئۇنى تاشلىيالماي كېلىۋاتىمەن، بۇنىڭغا ئىنتايىن خىجىل بولىمەن، شۇنداقلا دۇشمۇ ئىشر، سەۋەبىدىن تويىمىز بۇزۇلۇپ كېتەرمىكىن، دەپ ئەندىشە قىلىمەن. گەرچە مەن دوختۇردا داۋالىنىپ كېلىۋاتقان بولساممۇ، ئۇنۇمى بولمايۋاتىدۇ، مەن شۇ كېسەلدىن قوتۇلغاندا، ئاندىن توي قىلىشىم كېرەكمۇ؟

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

ياش قۇرامىغا يەتكەن ھەر 200 ئادەم ئىچىدە ئۇرۇنغا سىيمپ قويۇش كېسىلى باردىن بىر كىشى چىقىدىكەن، شۇڭا، سىز تولىمۇ خىجىل بولۇپ كەتمەڭ.

ئەنگلىيىنىڭ مەشھۇر نوپۇزلۇق دوختۇرى فرانكلىن. بېكنېرنىڭ قارىشىچە، توي قىلغاندىن كېيىن ئورنىغا داۋاملىق سىيمپ قويىدىغان ئۇغۇل ـ قىزلارنىڭ سىيگەك كېسىلى ساقىيىپ كېتىدىكەن. ئۇ ئۆزىنىڭ يېقىنقى ئەسىرى «سىيگەك كېسىلى ياكى ئورنىغا سىيمپ قويۇش» دېگەن كىتابىدا، ئۆزىگە تونۇش كىشىلەردىن ئون ئايال، تۆت ئەرنىڭ تېرى قىلغان كېچىسىدىن تارتىپ، تۇڭەل ساقە

يىپ كەتكەنلىكىنى ئېلان قىلغان. ئۇ، دوختۇرلارنىڭ بۇل
داق كېسەل بولغۇچىلارغا توي قىلماسلىقنى تەكلىپ قىلىشى
نىڭ ئاساسى يوق، دەپ ھېسابلىغان. ئۇ، سىيگەك كېسى
لىگە، گىرىپتار بولغان نۇرغۇن كىشىلەر گەرچە توي قىلغان
دىن كېيىن، يەنىلا ئورنىغا سىيىپ قويىسىمۇ، لېكىن ئۇ-
لارنىڭ توي قىلغاندىن كېيىنكى تۇرمۇشىنىڭ يەنىلا ئىن-
تايىن ئىناق - بەختلىك ئۆتۈۋاتقانلىقىنى بايقىغان.

29. ئامراقلىشىپ كەتكەن چاغدىكى قارام قىلمىشلار

سوئال: ئۆتكەن ئۇچ ئاي جەريانىدا، مەن قىز دوس
تۇم بىلەن داۋاملىق ئۇچرىشىپ تۇردۇم. ئۇ مېنىڭ ئۆزىگە
بەك ئامراقلىقىمدىن قىلغان ھەرىكەتلىرىمگە پول قويىدى.
بىز گەرچە ھەقىقىي جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزمىگەن بولساقمۇ،
لېكىن بەزىدە ئادەتتىن تاشقىرى يېقىن بولۇپ كەتكەنلە-
كىمىز ئۈچۈن، مەندىن مەنى چىقىپ كېتىدۇ، مەن شۇنى
بىلگۈم كېلىدۇكى، مەنى جىنسىي يول ئاغزىغا چۈشسە، ئۇ
ئۆزلۈكىدىن جىنسىي يولىغا كىرىپ كېتىپ، قىزنى ھامىلدار
قىلىپ قويالامدۇ؟

دوختۇر: مەنىنىڭ تولۇق ئېقىش - ئاقىماسلىقىدىن
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 مەي
بولىدۇ. ئەگەر ئۇ جىنسىي يول ئاغزى يېنىغا چۈشسە، ئۆز-
لۈكىدىن جىنسىي يول، بالىياتقۇ ۋە تۇخۇم يەتكۈزۈش

لەيچىسىگە كىرمەي، ئۇ يەردە ئۇرۇقلىنىپ ھامىلە پەيدا قى-
لىشى مۇمكىن.

مەنى چىقمىسىمۇ ھامىلدار بولۇش يۈز بېرىدۇ، بۇ، جىنسىي ئالاقە ئۈتكۈزۈشتىن بۇرۇن ئەرلەرنىڭ ئاجرالما ئۇيۇقالۇقىدا، بەزىدە ئۇرۇقنىڭ بولغانلىقىدىن بولىدۇ، يۈزى ئېچىلمىغان قىزلارنىڭ قىزلىق پەردىسىدە بىر چوڭ تۆشۈك ياكى بىرنەچچە كىچىك تۆشۈك بولىدۇ، مەنى بۇ يەردە پۈتۈنلەي ئۈتۈپ كېتەلەيدۇ.

30. ئاداش ئوينىش ئەرلىك جىنسىنى ئاجىزلاش ئۇرۇۋېتىدۇ

سوئال: مەن بەزى ئەرلەر ئۆزىنىڭ خوتۇنىدىن خۇپ-
يانە باشقا خوتۇنلار بىلەن جىنسىي ئالاقە ئۈتكۈزسە، ئەر-
لىك جىنسىي ئاجىزلاپ كېتىدىكەن، يەنە بەزى كىشىلەر
باشقىلار يېنىدا تۇرسا سىيەلمەيدىكەن ياكى سىيۇاتقاندا
باشقىلار يولۇقۇپ قالسا، سىيەلمەي توختاپ قالىدىكەن،
دەپ ئاڭلىدىم. بۇ قانداق گەپ؟

دوختۇر: باشقىلار بار يەردە سىيەلمەسلىك نېرۋىنىڭ
جىددىيلىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. قورۇنۇش نۇرغۇن كىشى-
لەردە بار ئىللەت بولسىمۇ، لېكىن داۋاملىق بولۇۋەرمەيدۇ،
شۇڭا بۇنى مەسىلە، دەپ قارىماسلىق كېرەك.

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

قالايمىقان ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش ئۇلى ئوسال هالغا چۈشۈرۈپ قويمدۇ. 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. ئەككەمىز بىر - بىرىمىزنى هەقىقەتەن ياخشى كۆرىمىز، مەن تويىمىزنىڭ ئالدىنقى مۇڭۇپپەقىيەتلىك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن. جىنسىي ئەزانىڭ تازىلىقى ئالدىنقى مۇهىم، 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 قىلمىغان قىزلار جىنسىي ئەزا قىسمىنى سوپۇنلاپ ئاستا - ئاستا يۇ-يۇپ تۇرۇشى، نازۇك ئەسۋابلارنى يۇغاندەك، جىنسىي ئەزا لەۋلىرىنى ئېهتىيات بىلەن ئېچىپ پاكىز يۇيۇپ تۇرۇشى كېرەك. دىلچىقنى تەپسىلىي تەكشۈرۈپ، بارلىق كىر ۋە باشقا پاسكىنا نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرۇشى لازىم.

دوختۇرلار تەلەپ قىلمىسا، ئادەتتە يۇزى ئېچىلمىغان

قىزلار جىنسىي يولىلىرىنى يۇمىشاقلىقى كېرەك. ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى كىرنى ئۆزى تەبىئىي ھالدا چىقىرىۋېتەلەيدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان پاكىزلىقنى ساقلاش ئۈسۈللىرى ئارقىلىق سېسىق پۇراقلاردىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

كۆپ ساندىكى خوتۇن - قىزلار تىوغرا! يۇيۇش ئۇسۇلىنى بىلمەيدۇ. بەزى دوختۇرلار، تازىلىق ئۆيىدىكى ۋاننىغا چۈشۈپ يۇيۇنماسلىق كېرەك، چۈنكى مۇشۇنداق يۇيۇنۇپ جىنسىي يولغا سۇ كىرگۈزۈۋېتىشكە بولمايدۇ، ئەگەر ياخشى چارە سۇ قۇيمىغان داستا ئوڭدا يېتىپ، ئىككى پۇتنى ئالدى تەرەپكە يىغىپ، چاتنى كېرىپ، سۇ قاچىسىنى مۇڭاپىق ئېگىزلىكتە بېسىپ قويۇپ، شلانكا ئارقىلىق نورمال سۇ چۈشۈرۈپ، يۇيۇش كېرەك دەپ قارايدۇ.

ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ بىر يۇرۇش ئۇسۇلى بولىدۇ، مۇھىمى ئېھتىياتقىلىش كېرەك. دوختۇرلاشتۇرماسلىق نېمىڭ رېتسېپىسىز يۇيۇنمىغان سۇغا دورا ئارىلاشتۇرماسلىق كېرەك، ئەگەر ياخشىسى سۇدۇتۇلغان قايناق سۇ ئىشلىتىلىشى ھەم سۇ مۇڭاپىق 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 بىلمەكچىدىم.

دوختۇر: ھەيز ئاغرىقىنى مەلۇم سەۋەپ كېلتۈرۈپ

چىقارمايدۇ، ئۇنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ بىرەر ئاددىي ئۇسۇلىمۇ يوق. مۇتەخەسسىسلەر كېسەلنىڭ سەۋەبى ئۇستىدە ئىزدەنگەن ۋە ئۇنى داۋالىغان چاغدا، كېسەل كىشىنىڭ پۈتكۈل تارىخىنى تەپسىلىي مۇھاكىمە قىلىشىغا كېسەلنى تۇپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشى ناھايىتى تەس، پەقەت كېسەلنى داۋالاش تەدبىرىنىلا قوللىنىپ، ئاغرىتىنى يەڭگىللىتەلەيدۇ.

ئاز ساندىكى كېسەللەرگە ئاردىلاشما گورمون ئوكۇلى ئۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنداق داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ نۇر-غۇن كېسەللەرنى داۋالاشتىكى ئۇنۇم پەرق ناھايىتى چوڭ.

ھەممەيلەن ھەيز كەلسە بەل ئاغرىيدۇ دېيىشكەندەكىن، نۇرغۇن ئاياللار ھەيزنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشىدىن قورقىدۇ. بۇنداق قورقۇش. روھىي ھالىتى بالىياتقۇنىڭ يېغىلىپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ (بۇ خۇددى ئادەمنىڭ ئۇشتۇمتۇت چۆچۈپ كېتىپ، پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ جىددىي يىغىلىپ قالغىنىغا ئوخشايدۇ)، نەتىجىدە ھەيز كەلگەندە قېخىمۇ 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 يۇيۇنىمەن. بەزىلەر بۇنى داستا يۇيۇنۇشتىنمۇ زىيانلىق، دەيدۇ.

دوختۇر، ئايالـلار ساھەسىدىكىلـەر بىردەك ھـالدا، ھەيز كېلىش مەزگىلىدە يۇيۇنۇش زىيانلىق، دەپ ھېسابلايدۇ، قـەدىمكى ئۇرغۇن ئەقىدىلـەردە، ھـەيز كېلـىش مەزگىلىدە يۇيۇنۇش مەنئى قىلىنىدۇ. ئەل ئىچىدە تارقىلىپ يۈرگـەن قاراشلارمۇ ئانچـە ئىنىق ئەمەس. مەسىلـەن، نېمـە ئۈچۈن زىيانلىق؟ بۇ ھەقتە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگـەن ئىككى خىل قاراش بـار؛ بىرى يـۇيۇنۇش ھەيز كـېلىشنى توختىتىپ قويىدۇ، شۇڭا زىيانلىق، دېگەن قـاراش، يەنە بىرى، ھـەيز كېلىش مەزگىلىدە بالىياتقۇ بويۇن ئاغزى ئېچىلىپ قالىدۇ، يۇيۇنغاندا پاسكىنا سۇلار كىرىپ كېتىدۇ دېگەن قاراش.

بۇ قاراشلار خاتا. ئەگەر ھەيز كۆرگەن خوتۇن- قىز- لار سـوغۇق سـۇدا يۇيۇنسا، جـىنسـي ئەزاسى ۋە پـۇتۇن بەدىنى سوغۇق سۇنـىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ ھەيز تـوختـاپ قالىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن دۇشتا يۇيۇنغاندا، بۇنداق تە سىر بولمايدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەيز كېلىش مەزگىلىدە تازىلىق قا رېئايە قىلىش ھەممىدىن مۇھىم.

بىردىنبىر ئالاھىدە دىققـەت قىلـىش زۆرۈر بـولغىنى شۇكى، ياشلىق مەزگىلـىدە تۇنجى قېتىم ھەيز كـەلگـەن چاغدا ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىش ۋە غەم قـىلىشلار ئايالىلاردا ھەيزنىڭ مۇھىملىقىنى ئارتۇقچە مۇبالىغـە قىلىۋې تىش قارىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق قاراش زىيانلىق.

ھـەيز كـېلىش كېسـەل ئەمـەس، بـەلكى نورمـال فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيـە بولۇپ، زۆرۈر بولغان تازىلىقنى دىققەت قىلىشتىن باشقا پەۋقۇلئاددە بولۇۋالماسلىق، قىز- لارنىڭ بالاغەتكـە يېتىش ئۆتكىلىدىن ئۆتۈشكە پـايدىسى

بار. شۇكلاشقا مۇۋاپىق يۇيۇنغاننىڭ زىيىنى يوق. لېكىن بۇ دەل سىز خېتىكىزدە ئېيتقانىدەك. دۇشتا يۇيۇنۇش بىلەنلا چەكلىنىدۇ.

34. جىنسىي يول تامچە قۇرتى

سوئال: مەن يېقىندا جىنسىي يولىدىن چىققان بىر خىل ئاق يىرىڭ سۇيۇقلۇقنى كۆرۈپ چۆچۈپ كەتتىم. بۇ يىرىڭ چىققاندا ئاغرىق ھېس قىلمىغان بولسامۇ، لېكىن قاتتىق فىچىشىشقا چىدىيالماي، بەك بىزار بولدۇم. ھەر قېتىم ھەيز كېلىشىنىڭ ئالدى - كەينىدە ئەھۋال بەك ئېغىرلىشىدۇ. بۇنى قانداق داۋالاش كېرەك؟

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

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

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

«ئەڭ دەسلەپ قاندىق يۇقۇملىنىش بولمىدۇ» دېگەن مەسىلىدە، تەبىبىي ساھەدىكىلەر ئىچىدە يەنىلا تالاش ـ تارتىش بار.

بەزى ئايالىلار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ دوختۇرلىرى بۇ، ئايالىلارنىڭ چوڭ تەرەتتىن كېيىنكى تازىلىق تەلىمى ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارايدۇ. ئۇلار مۇنداق دەيدۇ: تازىلىق قەغىزى ئارقا تەرەپتىن ئالدى تەرەپكە تارتىپ سۈرۈلسە، كېسەل مىكروبى ئارقا تەرەت يولى ئاغزىدىن جىنسىي يول ئاغزىغا ئۆتىدۇ (جىنسىي يول تاداچە قۇرتى چوڭ ئۇچەينىڭ دائىملىق مېھمىنى ھېسابلىنىدۇ).

35. جىنسىي يول مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش

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

دوختۇر: ئۇچتىن بىر قىسىم ئايالالاردا ئوخشاش بولـ
مىغان دەرىجىدە داس مۇسكۇلى ۋە جىنسىي يول دىۋارى
مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كېتىش كېسىلى بولىدۇ. بەزى
دوختۇرلار گىمناستىكا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق،
جىنسىي ئەزالىرىنىڭ مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىپ، ناھايىتى
ياخشى داۋالاش ئۇنۇمىگە ئېرىشكەن.

جەنۇبىي كالىفورنىيە شتاتى ئۇنىۋېرسىتېتى تىببىي
ئىنستىتۇتىنىڭ دوكتورى گېگىرنىڭ ھۆكۈم قىلىشىچە، جىنسىي
يول مۇسكۇلىنى كۈچەيتىشنىڭ جىنسىي تۇرمۇشتىن ھۇزۇر-
لىنىشنى ئاشۇرۇشقا پايدىسى بولمىدىكەن، شۇنداقلا ئايالالاردا
بولىدىغان جىنسىي ئالاقىغە سوغۇق مۇئامىلىدە بولۇش
كېسىلىنى يوقاتقىلى بولمىدىكەن.

نۇرغۇن ئايالالار گىمناستىكا ئويناش ئارقىلىق، جىنسىي
يول مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتكەندىن كېيىن، جىنسىي تۇر-
مۇشتىن ناھايىتى زور قانائەت ھاسىل قىلغانلىقىنى
ئېتىراپ قىلىشقان.

تۇغۇتتا بەزىدە ئارىلىقنىڭ يىرتىلىپ كېتىشى بىلەن
جىنسىي يول بوشىشىپ كېتىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.
بۇ مەسىلىنى ئارىلىقنى تىۋزەش ئوپېراتسىيىسى قىلىش
ئارقىلىقلا ھەل قىلغىلى بولىدۇ.

36. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش

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

ئېرىمنىڭ جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزمەيدىغان ۋاقىتنى بىلەن ئۆزارتىۋېتىشنى خالىمايمەن. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، جىنسىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشى زىيانلىقمۇ - يوق ياكى بالدۇر تۇغۇپ قويىدىغان ئىشلار بولامدۇ - قانداق؟

دوختۇر: نورمال ئەھۋال ئاستىدا، ھامىلدار بولغان دەسلەپكى ئۈچ ئاي ۋە ئاخىرقى بىر ئاي ۋاقىت ئىچىدە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى توختىتىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا چاغدا، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈلسە، خەتەرلىك ۋەقە تۇغۇلايدۇ، لېكىن زەكەرنى جىنسىي يولىغا بەك ئىچكىرى كىرگۈزمەسلىككە دىققەت قىلىش كېرەك. دىلىچىقنىڭ غىدىقلىنىشى ئىككى تەرەپنى جىنسىي تەلەپنى قاندۇرۇشقا مەجبۇر قىلىدۇ. خېلى كۆپ ساندىكى ئايالىلار زەكەرنىڭ تۇڭىگىچە، كىرىشىدىن تولا ھۇزۇرلىنالمايدۇ، بەلكى زەكەر ھوشىراق كىرگەندىلا، قانائەت ھاسىل قىلالايدۇ.

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

ئەگەر بويىدىن ئاجراپ كېتىش ئامىلى مەۋجۇت بولسا، جىنسىي ئالاقە مەسلىسىدە دوختۇردىن مەسلىھەت ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئادەتتىنتىپ قالغان بويىدىن ئاجراپ كېتەش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دوختۇرلار ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى ھەرقاچان چەكلەيدۇ.

37. يۇرەك كېسىلى ۋە جنسي ئالاقە قىلىش

سوئال: مەن‌بۇ يىل 35 ياشقا كىردىم، يۇرەك كېسىلىم بار، دوختۇر مېنىڭ دەم ئېلىشىمنى ۋە يېمەك ـ ئىچمىكىمنىڭ بەلگىلىك مىقداردا بولۇشىنى تەشەببۇس قىلدى. جنسي ئالاقە قىلىش يۇرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپلا قالماستىن، جنسي ئالاقە قىلغاندىن كېيىن، مەن ئادەتتىكى چاغدىنمۇ بەكرەك ھېرىپ كېتىمەن.

ئايالىم ماڭا ئىنتايىن ھەمكارلىشىدۇ، مېنىڭ دەردىمگە يېتىدۇ. بىز جنسي تۇرمۇشتا تازا ئوبدان ماسلىشىمىز، مېنىڭ يۇرەك كېسىلىم تۈپەيلىدىن بىزنىڭ بەختلىك تۇرمۇشىمىزنىڭ بۇزۇلۇشىنى خالىمايمەن. لېكىن ئايالىمنىڭ يۇرىكىمنىڭ جنسي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىكى ھەرىكەتكە بەرداشلىق بېرەلمەي قېلىشىدىن بەكمۇ ئەنسىرەيدۇ، ئۇنداق بولسا، ئىككى تەرەپنىڭ جنسي تەلىپىنى، بولۇپمۇ ئايالىمنىڭ جنسي تەلىپىنى قاندۇرۇشنىڭ باشقا چارىسى بارمۇ ـ يوق؟

دوختۇر: مەشھۇر يۇرەك كېسەللىكى دۇتەخەسسىسى فىلىپ. رىچارت، يۇرەك كېسىلى بار نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆزلىرىنىڭ جنسي تۇرمۇشىنى داۋاملاشتۇرۇش ئىمكانىيىتى بولىسمۇ، لېكىن، بىرىنچىدىن، قانداق يۇرەك كېسىلى ئىكەنلىكىگە، ئىككىنچىدىن، قانداق جنسي ئالاقە ئۆتكۈزىدىغانلىقىغا قاراش كېرەك، دېگەن.

رىچارت مۇنداق يازىدۇ «ھەر خىل ئادەمگە ۋە ھەر خىل شارائىتقا قاراپ، ھەر خىل جنسي ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە بولىدۇ. ئەر ـ خوتۇن ئىككىيلەن ئاللىقاچان

بىر - بىرىنسىڭ ھەرىكىتىگە كۆنۈپ كەتكەنلىكتىن، كۆپ يىلدىن بۇيان، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنىڭ بىر يۈرۈش ئۇسۇلىنى تېپىۋالغان، ئانچە كۆپ جىسمانىي كۈچ سەرپ قىلماي ھەم يۈرىكىنى ئارتۇقچە جىددىيلەشتۈرۈۋەتمەيلا جىنسىي تۇرمۇش تەلىپىنى قاندۇرۇپ كېتەلەيدۇ. يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر بەزىدە مۇۋاپىق جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق، بىر - بىرىگە كۆيۈنىدۇ، بىر - بىرىنىڭ دالىغا يېتىدۇ ۋە ئۆزئارا ھەمكارلىشىدۇ. بۇنداق قىلىش جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندىن كېيىنكى دەم ئېلىش ۋە ئەسلىگە كېلىۋېلىشكە يارىدەم بېرىدۇ. ئەر - خوتۇنلار جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ئالدىدىكى تەييارلىق جەريانىدا، ئۆزئارا يېقىملىق، كۆيۈنۈش ھېسسىياتىغا تولغان بولۇشى ھەمدە بىر - بىرىنى تەبئىي ھالدا جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە جەلپ قىلىشى، جىنسىي قوزغىلىشنىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىشىگە ۋە تامامەن پايدىلىق بولۇشىپ بېرىش مەقسىتىگە يېتىشى لازىم. ئەھۋال مۇشۇنداق بولسا، يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى چەكلەشنىڭ ھاجىتى يوق. بەلكى يۈرەك خىزمىتى، كېسەللىكنىڭ قانداق زىيان كەلتۈرىدىغانلىقى، شۇنىڭدەك زەخمىلەنگەن يۈرەك بەرداشلىق بېرەلمىگۈدەك جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى بىلىشى كېرەك.»

«جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشنى قىسمەن زەخمىلەنگەن يۈرەك چەكلىمىسى ئىچىدە كونترول قىلىپ قويۇشقا بولامدۇ، بۇنى ئالاقىدار كىشىلەر چوقۇم ئېنىقلىۋېلىشى كېرەك. بارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، مۇشۇنداق كونكرېت

رول قىلدۇنى قوللانسا جىنسىي مۇناسىۋەتسىز تۇرمۇش كەلتۈرۈپ چىقارغان ئازابتىن بۇ خىل كونترول قىلىش ئادەمنى ساقلام قىلىشى مۇمكىن.»

شۇنى تەكىتلەپ ئۆتۈش كېرەككى، ھەر بىر كىشىدە كى يۈرەك كېسىلىنىڭ ئۆزىگە خاس ئۆزگىرىش قانۇنىيىتى بولىدۇ، دوختۇر بىلەن مۇتەخەسسىسلەرلا مەلۇم كونكرېت كېسەل كىشىلەرگە يول كۆرسىتىپ بېرەلىشى مۇمكىن.

38. جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋە ياش قۇرام

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

بۇنىڭدىن ئۈچ يىل ئىلگىرى، بىزنىڭ جىنسىي تۇرمۇشىمىز باشتىن - ئاخىر ئىنتايىن نورمال بولۇپ كەلگەندى. يېقىنقى ئۈچ يىلدىن بۇيان بولسا، ئايالىم مەيلىدىگە قارىماي جىنسىي تۇرمۇشنى توختاتتى. ئۇ ھەيز كېسىلىش دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن، تېخىمۇ سوغۇق دۇئادىلە قىلىدىغان بولۇپ قالدى. ئۇ: مەن بەك قېرىپ كەتتىم، ئەمدى يەنە ئەخمەقلەرچە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈۋەرمەيلى، دەيدۇ ھەم بۇنچە ياشقا كىرگەنلەردىن ھېچكىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزمەيدۇ، دەيدۇ.

ئۇنىڭ بۇ قارىشىغا مېنىڭ تازا ئىچىم پۇشىدۇ. يېقىندىن بۇيان مەنمۇ ئۆزلۈكىدىن بوشاپ قالىشقا مەجبۇر بولدۇم. مەن نورمال جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق، ئۆز مەسلەمنىڭ ھەل بولىدىغانلىقىغا ئىشىنەن. ئايالىم،

جنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ھەددىدىن زىيادە بىۋاۋۇپ كەتسە، كىشىنى راك كېسىلىگە دۇچار قىلامدىكەن، دەپ قورقىدۇ.

دوختۇر: ئايالمىزدىكى ئەر - ئايالمىق مۇناسىۋىتىگە بولغان كۈزقارىش ئۆكتوبرىيە دەۋرىدىن قېيىقالغان. ئۇ چاغدا ئەر - ئايالمىق مۇناسىۋەت بۇرمىلانغان. ئۇنىڭغا نىسبەتەن تونۇرا چۈشەنچە ھاسىل قىلىنمىغان. ئايالمىز ھەيز كېلىش مەزگىللىدىن كېيىن، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى توختىتىش زۆرۈر، دەپ خاتا قاراپلا قالماستىن. بەلكى جىنسىي مۇناسىۋەتنىمۇ «ئەخمەق» ئەرنىڭ 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 راك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دېيىشنىڭ قىلچە ئاساسى يوق. مېخانىك نۇقتىسىنەزەر بىلەن قارىغاندا، ئەر راك كېسىلى مەۋجۇت بولسا، جىنسىي تۇرمۇشتا ئاغرىش ۋە قان كېتىش ھادىسىلىرى كۆرۈلمدۇ. لېكىن، جىنسىي تۇرمۇش ھەرگىز راك كېسىلىگە گىرىپتار قىلمايدۇ، ئايالىمىز جىنسىي تۇرمۇشقا بولغان تەلەپنىڭ ئەر - ئايالدا (جۈملىدىن ئەك قېرى كىشىلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان) بولىدىغان تەبىئىي، ساغلام تەلەپ ئىكەنلىكىنى چۈشىنىشى كېرەك.

نوپۇزاۇق بىر دوختۇر ۋارت. ئارۋالىز كىشىلەر 70 ياشقا، ھەتتا 80 ياشقا كىرگەندىمۇ، يەنىلا پات - پات جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشكە ئىنتىلىدۇ ھەمدە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتىن لەززەتلىنىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ.

خۇددی ئەنگلیيده چەقدىغان تىببىي ژۇرنىلىدا كۆرسىتىلگەندەك، قارشىلىق كۆرسىتىدىغان توغرا تىببىي ئاساس بولمىسىلا، نورمال جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى ياشانغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرغىلى بولمايدۇ ھەمدە ئىككىلا تەرەپكە پايدىسى ۋە لەززىتى بولمايدۇ.

39. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى جىنسىي تۇرمۇش

سوئال: مەن بۇ يىل 49 ياشقا كىردىم، ئېرىم 46 ياشقا كىردى. يېقىندا بالىياتقۇمنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئالدۇرۇۋەتتىم. شۇنىڭدىن كېيىن، بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزدا ئۆزگىرىش بولدى. مەن ئەمدى ئېرىمنىڭ جىنسىي تەلىپىنى بۇرۇنقىدەك قاندۇرالمايدىغان بولۇپ قالدىم. مېنىڭدە ھەيز كېلىش ناھايىتى ئۇشتۇمتۇت بولدى. يولدىشىمغا تەدرىجىي تەڭشەپ ماسلىشىشقا پۇرسەت بولماي قالدى.

ئېرىم جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ئىنتايىن قايغۇرۇۋاتىدۇ.

دوختۇر: جىنسىي تەلەپنى قاندۇرۇشتىن ئىبارەت بۇ نۇقتىدىن قارىغاندا، بالىياتقۇنىڭ ئېلىۋېتىلىشى بۇنىڭغا قىلچە تەسىر قىلمايدۇ، پەقەت جىنسىي يوللا زور دەرىجىدە قىسقرايدۇ؛ ساۋات كەمچىل بولغانلىقتى ئۇچۇنلا، ئېرىڭىز لېمە ئۆزگىرىش بولغاندۇ، دەپ قارىغان.

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

ئوپېراتسىيە سەۋەبىدىن، جىنسىي تۈرەئوشۇم تەۋگىدى، 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 ئايالالارنىڭ بالىياتقۇسى ئاستا - ئاستا قىسقرايدۇ، تۇخۇمدانىنىڭ ئىقتىدارىمۇ توختايدۇ، لېكىن ئۇلاردا يەنىلا جىنسىي ئېنكاس بولىدۇ، ئۇلارنىڭ جىنسىي ھېسسىياتى يۇقىرى پەللىگە چىقالايدۇ. بەزىلەرنىڭ جىنسىي تۈرەئوشى 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 يىل ىدىن بۇيان مەن زەكەرىمدە بىر خىل پىشلاققا ئوخشاش نەرسىنىڭ پەيدا بولۇپ قالغانلىقىنى سېزىپ قالدىم. ئۇنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولامدۇ؟

دوختۇر: سىز ئېيتقان نەرسە، خەتنىلىك كىر دەيدىغان بىر خىل قېتىپ قالغان ئاجرالمىلار، زەكەرنىڭ سىرتقى قە-ۋىتىدە ياكى ئىچىدە ناھايىتى كىچىك ئاجرالما بەزلەر بولۇپ، ئۇنىڭدىن چىققان ئاجرالما قۇرۇغاندىن كېيىن قېتىپ تېشىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئەمەس، تەبىئىي بولىدىغان نەرسە، ئۇنى يۇيۇپ، پاكىزلاپ تۇرۇش كېرەك، داۋالاشنىڭ

هاجتی یوق، ئەسسق سۇ بىلەن سوپۇنلاپ يۇيۇپ، يېنىك سۇرتۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئۇستىدىكە دورا سۈرۈپ قويسىلا بولىدۇ.

41. جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى دورىلار

سوئال: ھاراق جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى دورىمۇ؟ ھاراقنىڭ ئايالىمغا نىسبەتەن ئانچە قوزغىتىش رولى يوق. ئۇ ئاساسلىقچە كۆيلىمەيدۇ. ئۇنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنى قوزغىلىشىمۇ تەس. بىزنىڭ توي قىلغىنىمىزغا سەككىز يىل بولدى، تېخىچە بالىمىز يوق. ئۇ ئىشلەتكۈدەك باشقا قوزغىتىش دورىسى بارمىدۇ؟

دوختۇر: جىنسىي ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورىلار دېگىنىمىز، جىنسىي تەنەپنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇنداق دورىلار ئۇستىدە ئىزدىنىپ كېلىۋاتىدۇ، لېكىن ئۇنىۋم كۆرگەنلىرى ناھايىتى ئاز.

ھاراق ۋە ئىسپىرت قاتارلىق ئىچىملىكلەرنىڭ ھېچقايسىسى جىنسىي ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورا ئەمەس، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر ئادەتتە تورموزلاش رولىنى ئويناپىدۇ، لېكىن جىنسىي ئۇنۇمى جەھەتتە جىنسىي ھېسسىياتنىڭ قوزغىلىشىغا ياردىمى بولىدۇ. لېكىن ئۇ جىنسىي ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورا ئەمەس، ئۇ جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى نېرۋىلارغا قارىتا جىنسىي غىدىقلىغۇچى رولىنى ئويناپىدۇ. پەقەت نېرۋىلارنى تورموزلاشنى ئاجىزلاشتۇرۇش رولىنى ئويناپىدۇ.

بەزى دورىلار جىنسىي ئەزالارنى غىدىقلىيالمىسىمۇ، لېكىن ئۇ خەۋپلىك ھەم زەھەرلىك.

نۇرغۇن ئۆسۈملۈك دورىلار ناھايىتى ياخشى جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغىغۇچى دورىلار بولۇپ، ئۇ بۆرەكنىڭ چىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلىق سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنى غىدىقلاپ، زەكەرنى قوزغاش رولىنى ئويناشى مۇمكىن. ئۇلار جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغاشتەك خۇشاللىق تۇيغۇ پەيدا قىلمىشى مۇمكىن، لېكىن كۆپچىلىكى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ ۋە پۈتۈن بەدەننى زەھەرلەيدۇ.

بەزى جىنسىي ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورا ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ قۇرۇق ناملا بار.

ئەڭ ئۈنۈملۈك جىنسىي ھېسسىيات قوزغىغۇچى دورىلارمۇ پەقەت ۋاقتلىق ئۈنۈم بېرىدۇ، شۇنداقلا ئىشلەتكۈچىنىڭ بەدىنىنى بارغانسېرى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئەر - خوتۇن ئىككىلار پىسخىكىلىك تەھلىل يۈرگۈزۈۋ- ھۈڭلار ھەم جىنسىي تەربىيە ئېلىشىڭلار لازىم، شۇنداق قىلغاندا، سىلەرنىڭ بەزى ئەندىشەڭلار تۈگىشى ۋە تورمۇزلاش ئامىللىرىڭلار تۈزۈلۈشى مۇمكىن.

42. ھاراق ۋە بالدۇر مەنى چىقىپ كېتىش

سوئال: مەن دائىم مەنىنىڭ بالدۇر چىقىپ كېتىۋاتقانلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي تۇرمۇشۇمنىڭ بۇزۇلۇۋاتقانلىقىنى سەزىۋاتىمەن. مەن شۇنىڭغا دىققەت قىلدىمكى، ھەر قېتىم ھاراق زىيادە تىلىرىنگە قاتناشقاندىن كېيىن، جىنسىي تۇرمۇشۇم بىر قەدەر مۇۋاپىقىيەتلىك ئۆتىدۇ، بۇنىڭ داۋالىسى نېمە؟

دوختۇر: جىنسىي ئىنكاس. ھاراقنىڭ كۈچىگە قارىتا قالاھىدە سەزگۈر كېلىدۇ. بۇ، باشقا شەرتلەرگە، مەسىلەن،

جىددىيلىشىش ۋە تەشۋىشلىنىشكە ئوخشايدۇ. ئۇرۇلوگلارنىڭ (سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى ئىلمىدىكى مۇتەخەسسىسى) كۆزىتىشچە، مۇۋاپىق مىقداردا تەركىبىدە ئىسپىرت بولغان ئىچىملىكلەرنى تېرەمۇزلاش دورىسى قىلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇنداق قىلىش ھېلىقى بالدۇر مەنى چىقىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىگە پايدىلىق. بۇ ئۇپمۇ بەسىمغا ئۇچرىغان ۋە جىددىيلىشىدىغان كىشىلەر ئۈچۈن، داۋالاش ئۇنۇمى بولۇپ، ئۇلارنى بېسىم ۋە جىددىيلىشىشتىن ئازاد قىلىدۇ. لېكىن تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئىسپىرت بولغان ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىلا، ئاندىن ئۇنىڭ ئۇنۇمى بولىدۇ. ئەگەر ھاراق كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۇنىڭ ئاقىۋىتى ئومۇمەن كىشىنى جىنسىي ئالاقە ئىقتىدارىدىن پۈتۈنلەي مەھرۇم قىلىدۇ ھەمدە مەنىنىڭ مىقدارىنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، نەتىجىدە ھامىلدار بولۇش پۇرسىتى كېمىيىپ كېتىدۇ.

ھاراقنىڭ ئوخشاش بولمىغان كىشىلەرگە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغانلىقىنى بىلەۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم، ئىت ئۇستىدە قىلىنغان تەجرىبىدىن مەلۇم بولۇشچە، ھاراق بىلەن ئىنسانىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ قوزغىشىنى تورمۇزلىغىلى بولىدىكەن، لېكىن بەزىدە نېرۋا خاراكتېرلىك جىنسىي ئەزاسى ئاجىز ئىنتىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى قوزغىغىلى بولىدىكەن.

ھاراقكەشلىكنىڭ خەۋپىگە سەل قارىماسلىق كېرەك.

43. جنسي له‌پسنى يەڭىش ۋە سالامەتلىك

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

دوختۇر: جىنسىي ئىشتا ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشنىڭ تەن سالامەتلىككە بولغان تەسىرى توغرىسىدا تەببىي پەندە ناھايىتى زور تالاش - تارتىش بار. ھازىر بۇ تېما ئۈستىدىكى تەتقىقات تېخى تولۇق ئەمەس، شۇڭا بۇ مەسىلىگە يەكۈن خاراكتېرلىك جاۋاب بېرىش ھازىرچە تەس.

بۇ مەسىلىنى كونكرېت كىشىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىنى كۆزدە تۇتۇپ ئويلىنىش كېرەك. بۇنى ئاشۇ جىنسىي ھەۋىسى ئۇرغۇپ تۇرغان ھەم ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغان جىنسىي غىدىقلىنىشقا مۇئامىلە قىلىش كېرەك.

بۇ توغرىدا نوپۇزلۇق دوكتور ئابلاخان سىتوننىڭ

سۆزنىڭ قارىغاندا، نۇرغۇن كىشىلەر جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى كېچىكتۈرگەندىن كېيىن. ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ھېچقانداق خەتەرلىك ھادىسە كۆرۈلمىگەن. بۇنىڭدىن باشقا، بەزى كىشىلەردە جىنسىي نەپسىنى يېغىشقا قارىتا جىسمانىي جەھەتتىن تارتىپ، ھېسسىيات جەھەتتىكىچە خاتىرجەمسىزلىك كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

قارىماققا ۋاقتىنچە نەپسىنى يېغىش سىزگە ۋە سىزنىڭ تۇيۇقسىز قىلماقچى بولغان يېڭىسىگىزگە نىسبەتەن ھېچقانداق زىيان - زەخمەت يەتكۈزمەيدىكەن.

44. گورمون ئىستېمال قىلىش

سوئال: مۇبادا بىر ئەر - ئايالنىڭ ئىستېمال قىلىدىغان گورمونى داۋاملىق ئىستېمال قىلىۋېرىپ ئۇنىڭغا قانداق تەسىر قىلىدۇ؟ بۇنداق دورىنىڭ باشقا ئۇنۇمىدىن تاشقىرى، ئۇنى كېسەلگە، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەڭپۇڭسىزلىققا گىرىپتار قىلامدۇ؟ ئۇنىڭغا مەڭگۈلۈك زىيان يەتكۈزەمدۇ؟

ئەرلەر ئۇزاق ۋاقىت ئەرلەر گورمونىنى ئىستېمال قىلسا، ئۇنىڭ نەتىجىسى قانداق بولامدۇ؟

ئەگەر بۇنداق ئىش ئايالنىڭ يۈز بەرسە، ئۇنىڭ زىيىنى بولامدۇ؟

دوختۇر: ئەر - ئايالنىڭ گورمونىنى ھەركىم ئۆزلۈكىدىن ئىشلىتىۋالماي، دوختۇرلارنىڭ ئەك ياخشىسى ئىچكى ئاجرالمىلار مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئىشلىتىش كېرەك. گورموننى قالايمىقان ئىشلەتكەندە، قانداق بولىدىغانلىقىنى ھېچ

كىم ئالدىنئالا ئېيتىپ بېرەلمەيدۇ، بۇنى ئاساسەن ئىشلىتىش مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بەلگىلەيدۇ.

گورمونىنىڭ ئەكسى تەسىرىمۇ كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. ئايالالار گورمونىنى (ئانىلىق گورمونىنى) ئۇزاق ۋاقىت كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە، ئەرلەردە تۆۋەندىكىدەك ئەكسى تەسىر پەيدا قىلىدۇ: زەكەر قوپماس بولۇپ قالمىدۇ، سەمرىپ كېتىدۇ، كۆكرەك كېڭىيىپ كېتىدۇ. سېرىق تۈكلەر يوقايدۇ، سىرتقى جىنسىي ئەزاسى يىگىلەپ قالمىدۇ.

ئەرلەر گورمونى ئىشلىتىلسە مەنىنى كېمەيتىۋېتىش، ئىلگىرى مۇپتىلا بولغان مەزى بېزى راكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن.

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

گورمونىنى پەقەت تىببىي داۋالاش جەھەتتە زۆرۈر تېپىلغاندىلا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

3. جىنسىي كېسەللىك ۋە جىنسىي ئىقتىدار توسقۇنلۇقى

45. ئۇرۇقدانىنىڭ تۆۋەن چۈشمەسلىكى

سوئال: مەن 17 ياشلىق بىر يىگىت بىلەن تونۇشۇپ قالدىم، ئۇنىڭ ئۇرۇقدانى ئۇرۇقدان خالىتىسىغا چۈشمەيدە-

ىدىكەن. بۇنىڭدىن ئۇچ يىل ئاۋۋال، ئۇ بەزى مۇتەخەسسىسلەرگە كۆرۈنگەن بولسىمۇ، لېكىن داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى بولماپتۇ.

ئۇرۇقدانناڭ ئورنىنى قانداق بەلگىلەش كېرەك؟ ئوپېراتسىيە قىلىنسا، ئۇنىڭ قانداق تەسىرى بولىدۇ؟

دوختۇر: پەقەت قول بىلەن سىلاپ ياكى ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق، ئۇرۇقدانناڭ ئورنىنى بەلگىلەشكە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئامال يوق. ئومۇمەن چاتىراق كانىلىدىكى ئۇرۇقدانىنى قول بىلەن سىلاپ بىلىش مۇمكىن، ئەگەر قورساق بوشلۇقىنىڭ باشقا يېرىدە بولسا، ئۇنىڭغا ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالاشنى ياكى ئوپېراتسىيە قىلىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

دوختۇر ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق، ئۇرۇقدانىنى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈرەلەيدۇ. بىراق بۇنداق ئوپېراتسىيىگە ئوخشاش بولمىغان قاراشلار بار، بەزى دوختۇرلار 25 ياشقا كىرىشنى كۆتۈش كېرەك، شۇ چاغدا ئۇرۇقدان ئۆزلۈكىدىن ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى مۇمكىن، دەپ قارايدۇ. يەنە بەزى دوختۇرلار بولسا، بالىدۇررىق گورمون ئارقىلىق داۋالاشنى ياكى ئوپېراتسىيە قىلىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

ئۇرۇق قىسمى ياكى چاتىراق كانىلى تېمپېراتۇرىسى ئاستىدا يېتىلەلمىگەنلىكتىن، ئۇرۇقدىنى چۈشمىگەن كىشى جىنسىي ئىقتىدارىغا ئىگە بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئەسلىدىكى ئىقتىدارى بولمايدۇ، ئومۇمەن ئۇرۇقدانناڭ چۈشمەسلىكى سەۋەبىدىن تۇغماسلىق كېسىلى كېلىپ چىقماندىلا. دوختۇر ئوپېراتسىيە قىلىدۇ.

44. مەنى سۈيۈقلۇقى بىلەن قان كېلىش

سوئال: كېچىلىك ئۇيقۇدا ئېھتىلام بولغانىدا، مەنىي بىلەن قان كېلىش نېمىدىن دېرەك بېرىدۇ؟ يېقىنقى بىر-ئەچچە ھەپتىدە ئېھتىلام بولغاندا چىققان مەنىنىڭ تۇق قىزىل، جىنىەر رەڭدە ئىكەنلىكىنى بايقىدىم. مېنىڭدە ئىلگىرى زادى بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلمىگەن. قىسقا ۋاقىت ئىچىدە، بۇنىڭ داۋالىمايمۇ ساقايمايدىغان بولامدۇ، ئەگەر ساقايمايدىغان بولسام مۇئەخەسسەرگە كۆرۈنسەم 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 خاراكتېرلىك يۇقۇملىنىش ياكى كېسەل ئالامىتى يۈز بېرىسىمۇ، قان كېلىشكە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. نۇرغۇن كېسەل كىشىلەردە كېسەلنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولمىسىمۇ، ئۇلار يەنىلا دوختۇرغا تەكشۈرتۈشى كېرەك.

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

47. ياشلاردىكى ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى

سوئال: مەن 33 ياشقا كىردىم، زەكەرمىنى قويتۇرۇۋېتىش جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش تەلىپىدىن چىقىشمىنىڭ بارغانسېرى قېينىلىشىۋاتقانلىقىنى سەزمەكتىمەن. زەكەرىم قاتتىق ئۇخلىغان ۋاقتىمدىن باشقا چاغدا، ناھايىتى ئاز قوپىدۇ. بەزىلەر ماڭا، ياشلاردىكى ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى كۆپىنچە پىخىك (روھىي) ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەيدۇ. لېكىن بۇنداق ئەھۋال جىسمانىي ئاجىزلىق ۋە كېسەللىك تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقامدۇ ـ قانداق؟

دوختۇر: جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان 40 ياشتىن تۆۋەن كىشىلەرنىڭ 16% تىدىكى جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى جىسمانىي ئامىل كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چوڭ مېڭە ۋە ئۇمۇرتقىنىڭ جىنسىي ئەزالارنىڭ قوپۇشنى ھەم مەنى چىقىشنى تىزگىنلەيدىغان توقۇلمىلىرىدا كېسەل بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئۇمۇرتقا بەرەر زىيان ـ زەخمە تەكە ئۇچرىسىلا، جىنسىي ئەزا قوپماسلىقى مۇمكىن. بەزىدە جىنسىي ئەزا ـــ سۈيدۈك يولى (مەزى بېزى قاتارلىقلار) ـ دىكى ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقا ئوخشاش كېسەللىكلەردە، شېكەر سىيىش (دىيابېت) كېسىلىمۇ بىللە بولىدۇ.

ئاقىلانە چارە: دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ، جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنىڭ جىسمانىي ئامىل سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىقانلىقىغا ياكى ئۇنىڭدىن كېلىپ چىقمىغانلىقىغا قاراشتىن

ئىبارەت. ئەگەر بۇ جەھەتتىكى ئامىل يوققا چىقىرىلسا، سەۋەبنى روھىي جەھەتتىن ئىزلەشكە توغرا كېلىدۇ.

خېلى ئۇزۇندىن بۇيان، جىنسىي ئەزالار ئالىمى ۋە ئۇرۇلوگلار بىر ئەرنىڭ زەكەرى مەيلى قانداق ۋاقىتتا بولۇشۇن، تولۇق قوپسىلا، ئۇ گىرىپتار بولغان جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى 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 يېكى بېرىم 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 ھىللە بوۋاقاندا، ئۇنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولىدۇ. بىز ھەر قېتىم ئۇچرىشىپ ھەپتە ئايرىلىپ كېتىپ، يەنە بىر يەردە بولساق، دەسلەپكى ئاخشىمى ئۇ ھامان جىنسىي ئالاقە قىلالمايۋاتىدۇ. مەن ئۇنىڭ ماڭا سادىقلىقى يېكى سادىق ئەمەسلىكىدىن گۇمانلانغان بولساممۇ، ھېچقانداق ئاساسىم يوق. ئۇ بۇنىڭدىن ئىنتايىن ئوڭايسىزلىنىدۇ. سىز بۇ ئەھۋالنى چۈشەنىدۇرۇپ قويالامسىز؟

دوختۇر: تۇرلۇك ئامىللارنى ئويلىنىشىڭىز كېيىن، سىزنىڭ ئاشۇ بىرنەچچە «جىنسىي ئاجىزلىق كېچىسى» دىن قايتۇرۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوقكەن، دېگەن قاراشقا كەلدىم.

چۈنكى بۇ دائىملىق ئەھۋال ئەمەس، بەلكى ئۇ ھامان ناـ
ھايىتى تېز نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. ئۇ سىز بىلەن بىر
يەردە بولغاندا، بىر خىل جىنسىي ئادەت شەكىللەنگەن،
ئايرىلىش بىلەنلا ئادەتلەنگەن رېتىم بۇزۇلغان، ئۇ سىزدىن
ئايرىلغان چاغدا، بارلىق جىنسىي ھەۋەس - سېغىنىش ھېسـ
سىياتىنى بېسىۋالغان بولۇشى، ئۇنىڭ دەرىجىسىنىڭ ئەنـە
شۇنداق تەلتۈكۈس بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن.
ئەتىجىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەھۋال يۈز بەرگەن. سىز
ئۇنى كەچۈرۈشىڭىز كېرەك.

49. جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاش دورىلىرى.

سوئال: مەن 40 ياشقا كىرىپ قالدىم. جىنسىي ئاـ
لاقە ئۆتكۈزىدىغان چاغدا، زەكەرىمنى قويىتۇرۇش تەس بو-
لۇۋاتىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ داۋالاشنىڭ قانداق
دورىلىرى بار؟

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

دوختۇرلار بەزىدە، تۇرلۇك دورىلار ئارقىلىق، يېرىم
جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ، تىنچلاندۇرۇش
دورىلىرى ئارقىلىق، قويىتۇرۇش نېرۋىلىرى تىنچلاندۇرۇلىدۇ،

قوزغاتقۇچى دورىلىرى ئارقىلىق، غىدىقلىنىش ئەيچىلىرى بىلەن قوپتۇرىدىغان لېرۋىلارنىڭ ھەربىرىنى كۆچەيتىلىدۇ.

شۇنى تەكىتلەپ ئۆتۈش كېرەككى، بۇنداق داۋالاش پەقەت دەسلەپكى تەدبىر. بۇ دورىلارنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچىلا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبنى تېپىش ۋە يوقىتىش تېخىمۇ مۇھىم.

50. زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشى

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

دوختۇر: زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشىدا ھېچقانداق سەۋەب يوقىتەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن بەزىدە بۇنداق ئەھۋالنىڭ خەتىرلىكىنىڭ ئاددىتىدىن تاشقىرى تارتىشىپ تۇرغانلىقىدىن بولىدىغانلىقىنى بايقاشقا بولىدۇ، دوختۇرلار بۇنى خەتىرلىكىنىڭ تارتىشىپ تۇرۇشى، دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ تارتىشىپ تۇرۇشى زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشنا پۈتۈنلەي ياكى قىسمەن ياكى قىسمەن سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. ئاددىتىتە ئۇنى خەتىرلىك ئارقىلىق، داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. ئەگەر دوختۇرنىڭ داۋالاش تېخنىكىسى چۈقىرى بولسا، بۇنداق قىلىش كۈندىلىك تۇرمۇشقا ناھايىتى ئاز تەسىر قىلىدۇ.

دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان يەنە بىر سەۋەب شۇكى،

ھۇنداق ئەھۋالنى بەك ۋە ناموۋاپىق ئىشتان كېيىشمۇ كەل-
تۈرۈپ چىقىرىدۇ. كىشىنىڭ دىققەتنى ئۆزىنىڭ جىنسىي ئە-
زاسىغا مەركەزلەشتۈرۈشمۇ زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىشىنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا ياشلارنىڭ جىنسىي مەسىلە
ئۈستىدىكى پاراڭلىرىمۇ جىنسىي ھېسسىياتنىڭ قوزغىلىشىنى
ۋە بىئاراملىق تۇيغۇنى پەيدا قىلىدۇ.

بەزى دورىلار ئارقىلىق، جىنسىي تەلەپنى پەسەيتكىلى
بولىدۇ. ئادەتتە تىنچلاندۇرۇش دورىسى ياكى گۇرمون مۇشۇ
تېپقا كىرىدۇ. بۇ دورىلارنى دوختۇر رېتسېپ يېزىپ بەرگەن-
دىلا، ئاندىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەگەر ياخشىسى ناھايىتى
ئاز ئىشلەتكەن تۈزۈك.

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

51. خەتنە قىلىش

سوئال: مەن خەتنە قىلمىشنىڭ قانداق ئىش ئىكەنلى-
كىنى بىلمەكچىدىم. بۇ چوڭ ئوپېراتسىيەمۇ؟ دوختۇر-
خانىدا قانچە ۋاقىت يېتىشقا توغرا كېلىدۇ. ھەممە كىشى-
نىڭ توي قىلىشتىن ئاۋۋال مۇشۇنداق ئوپېراتسىيە قىلدۇ-
رۇشى كېرەكمۇ؟

مەن ئالماقچى بولغان قىز دوستۇم، بۇ ھەر ئىككىمىز

ئۇچۇن زۆرۈر بولغان تازىلىق تەدبىرى، سىز ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇڭ، دەپ چىڭ تۇرۇۋالدى. مەن ئوپېراتسىيە قىلدۇرسام، بىزنىڭ جىنسىي تۇرمۇشىمىزغا تەسىر يېتەمدۇ؟

دوختۇر: خەتنە قىلىش ھېچقانداق ئېغىر ئوپېراتسىيە ئەمەس، دوختۇرنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ئاۋۋال، دوختۇر- خانىدا قانچە كۈن يېتىش ھەققىدە ئالدىن بىرنېمە دېيىشى تەسرەك، لېكىن، ئادەتتە يېتىش ۋاقتى ناھايىتى قىسقا بولىدۇ.

ئەي قىلىشتىن بۇرۇن ھەممە ئەرلەر مۇشۇنداق ئوپې- راتسىيە قىلدۇرۇشى كېرەكمۇ - يوق؟ بۇ، مەسىلىھەتلىشىشكە ئەرزىيدىغان مەسىلە. ئۇ قائىدىلىك ئوپېراتسىيە ھېسابلىناھ- ەدۇ - يوق؟ بۇ توغرىدا تىببىي ساھەدىكىلەر ئارىسىدا ناھا- يىتى زور ئىختىلاپ بار. بەزى دوختۇرلار خەتنە قىلىنمىسا، بالىياتقۇ بوينى راكى ئامىلى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، دەپ قارايدۇ. ئۇلار بۇ كۆز قارىشىنى يەھۇدىلار ۋە مۇسۇلمانلار- نىڭ ئەرلىرى خەتنە قىلدۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئايالىرى بال- ياتقۇ بوينى راكىغا ئەڭ ئاز گىرىپتار بولغان، دېگەن داۋاغا بىلەن ئىسپاتلايدۇ. لېكىن بۇ نۇقتىنىڭ ئىلمىي ئاساسى يەنىلا يېتەرلىك ئەمەس.

خەتنە قىلىشنىڭ جىنسىي ھۇزۇرلىنىشقا ھېچقانداق تەسىرى يوق بولۇشى مۇمكىن. خەتنە قىلغاندا، زەكەرنىڭ ئۇچى كۆرۈنىدىغان بولىدۇ. بارا - بارا ئۇ بۆرۈنقىدەك ئۇچۇالا سەزگۈر بولمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇنداق قىلىپ ئۇنىڭ جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ۋاقتىنى ئۇزارتىش ئىمكانىيىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ھەقتىمۇ ئوخشاش بولمە- ھان قاراشلار بار.

52. مەنى چىقىقاندىكى ئاغرىش

سوئال: مەن ھازىر 21 ياشقا كىردىم. بىر كىچىدە ئىككى قېتىم مەنى كەلتۈرەلمەيمەن، ناھايىتى روشەنكى سىنىكىدە مەنى سۈيۇقلۇقى كەمچىل بولسا كېرەك، مەن بىر كىچىدە 2 - قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزسەم، زەكەرىم قوپقاندا ئاغرىپ كېتىدۇ. نېمە ئۈچۈن مەنى چىقىرىش يېتەرسىز بولىدۇ؟ بۇنداق ئاغرىش ئومۇمىيۈزلۈك ھادىسىمۇ؟

دوختۇر: سىز ئېيتقان مەسىلەر مەۋجۇت كىشىلەر ئەگە ياخشىسى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش قېتىمنى ئازايتىشى، ھەتتا بىر كىچىدە بىر قېتىمغا چۈشۈرۈشى كېرەك. مۇكەممەل جىنسىي تۇرمۇشنى زورمۇزور ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ.

نېمە ئۈچۈن مەنى يېتەرلىك بولمايدۇ؟ مەنى بېزىنى 2 - قېتىملىق مەنى چىقىرىشقا كېرەكلىك سۈيۇقلۇقنى يېتەرلىك ئاجرىتىپ چىقىشتىن ئاۋۋال، مەلۇم ۋاقىت دەم ئالدۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بەزى كىشىلەر قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بىرنەچچە قېتىم مەنى چىقىرالايدۇ، لېكىن زور كۈچ چىلىك كىشىلەر بۇنداق قىلىشقا قادىر بولالمايدۇ.

ئاجرالما ئاجرىتىش بېزىنى ھەددىدىن زىيادە ئىشلەتكەنلىكىدىن زورلاش ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سىز 2 - قېتىم زورلاپ جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە ئاغرىق ھېس قىلمىسىڭىز، سىزدە ھېچقانداق چاتاق يوق بولۇشى مۇمكىن. ئاغرىق ھېس قىلسىڭىز دوختۇرغا كۆرۈنۈشىڭىز كېرەك.

53. زەكەرنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يوغان بولۇشى

سوئال: مەن پات - ئاردا توي قىلماقچىمەن، توي
ئىلغان كىچىسى قانداق قىلىشىمنى بىلمەيۋاتىمەن. مېنىڭ
زەكەرىم قوزغالغاندا، بەك يوغىناپ كېتىدۇ. مېنىڭ ئالماقچى
بولغان ئايالىمنىڭ تەن قۇرۇلۇشى كىچىك ھەم زىلۋا. ھەر
ئىككىمىزنىڭ تەجرىبىمىز يوق. مەن ئۇنىڭغا زىيان - زەخ-
مەت يەتكۈزمەسلىك ھەم ئۇنى قورقۇتۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن،
قانداق قىلىشىم كېرەك؟

دوختۇر: قىزلارنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشىنىڭ ۋىجىك
بولۇشى جىنسىي ئالاقە ئۈتكۈزۈشتە ئۇنىڭ قىينىلىشىدىز
دېرەك بەرمەيدۇ. جىنسىي يول سوزۇلۇشچان كېلىدۇ،
ھالا تۇغۇلمىغان تۇغۇت يولى ھېسابلىنمىدۇ. ئۇ ئادەت-
يوغان زەكەرنىڭ كىرگىنىگە ھېچنېمە بولمايدۇ.

خوتۇننىڭ ئىنتايىن بەك قورقۇپ كېتىشىدىن باشقا،
ئەر - ئايالالارنىڭ جىنسىي ئەزالىرىنىڭ چوڭ - كىچىكلىك
پەرقى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان جىنسىي ئالاقىدە قىيە-
لىشىشقا دائىر مىسالالار ناھايىتى ئاز، زەكەرنىڭ يوغان بولـ
ھانلىقىدىن پەيدا بولمىغان نامۇۋاپىق ۋە ئاغرىش قاتارـ
لىق ئىشلار ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. شۇڭا ئەر - ئايال
ھەر ئىككىسىنىڭ ئاناتومىيە ساۋاتىنى بىلىشى ئىنتايىن
مۇھىم.

مەن سىزنىڭ يېڭى توي قىلغان كىچىسى ئەك ياخشى
بولى، سىلىقلاش دورىسى ئىشلىتىشىڭىزنى تەكلىپ قىلىمەن.

54. زەكەرنىك قىڭغىر بولۇشى

سوئال: مەن توي قىلىشقا تەييارلىنىۋاتىمەن، بىر مەسلە ناھايىتى كۆپ ئىچىمنى پۇشۇرۇۋاتىدۇ، زەكەرىم قوپسلە قاندا قىڭغىر بواۋپ قالىدۇ. بۇنداق زەكەر جىنسىي ئالاقە ئۈتكۈزۈشكە توسالغۇ بولامدۇ - يوق؟ ئايالىمغا مۇئاپىق كەلمەي قالامدۇ - قانداق؟

دوختۇر: زەكەرنىڭ قىڭغىر ياكى ياچاقسىمان بولۇشى ئومۇمىي هادىسە. توي قىلىشتا، ئۇنىڭ مەسلە بولۇپ قېلىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. زەكەر بۇلۇتسىمان تۇقۇلمىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە لۇرغۇن بوشلۇق بار، ئۇنىڭغا قان تولۇش بىلەن قۇزغىلىپ كېتىدۇ، لېكىن قان تولدۇرۇش جىسىملارنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئادەتتە ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا زەكەر قان ئاز تولغان تەرەپكە قىڭغىر بولىدۇ، بۇنىڭدىن ئالاقزادە بولماسلىق كېرەك. كۆپ ساندىكى ئەرلەرنىڭ زەكەرى ئازدۇر - كۆپتۇر ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە مەلۇم تەرەپكە قىڭغىر بولىدۇ.

بەزى كېسەللەردە، زەكەر بېغىشى زەكەرنى تۇڭۇپ نگە تارتىپ تۇرىدۇ، بۇنى دوختۇرلار ئاددىي ئوپېراتسىيە بىلەن ئوڭشاپ قويىدۇ.

سىز سۆيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى بۆلۈمىدىكى دوختۇرلارغا كۆرۈنۈڭ، ئۇلار سىزگە زەكەرنىڭ قىڭغىر بولۇپ قېلىشىدىكى سەۋەبنى تېپىپ چىقىپ، ئاندىن سىزگە ئۇلى تۇزلەشنىڭ زۆرۈرلۈكى ياكى زۆرۈر ئەمەسلىكىنى، ياكى تۇزلەشكە بولمىدىغانلىقى، ياكى تۇزلەشكە بولمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىدۇ.

55. پىلون كېسىلى

سوئال: مەن 60 ياشقا كىردىم، يېقىندا زەكەرىمنىڭ بېشىغا بىر مۇنەك ئۆسۈپ قالدى. سىلاپ كۆرسەم ئىششىق تەك قىلىدۇ. قوزغالغاندا زەكەرنىڭ ئۇچى تەرىپى يۇمشاق چىقىپ قالمدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟ قانداق داۋالىغىلى بولمدۇ؟

دوختۇر: مېنىڭ قارىشىمچە سىز پىلون كېسىلى بولۇپ قاپسىز، ئۇ زەكەرنىڭ بىر قىسىم يۇمشاق توقۇلمىلىرىنىڭ قېتىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئېنىق ئەمەس، قاتتىق تالالىق داغ ھەممىشە زەكەرنىڭ ئۈستىدە ۋە ئۈستىدە ئۆسۈپ قالمدۇ، ئادەتتە كىشىلەر ئۇنى ئىششىق دەپ قارايدۇ. پىلون كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندىن كېيىن زەكەر ھەممىشە يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ قالمدۇ، دەسلەپكى كەسەل ئالامىتى شۇكى، زەكەر قوزغالغاندا ئاغرىيدىغان بولۇپ قالمدۇ. بۇ كېسەلنىڭ يەڭگىلرەك ئالامەتلىرى تۇغما سىدا. بەزىلەر بۇ كېسەل ئومۇمىيۈزلۈك مەۋجۇت، بالدۇر سېزىلسە، داۋالاش ئوڭاي دېيىشىدۇ. بەزى دوختۇرلار مەلۇم مىقداردا ۋىتامىن E نى ئىشلىتىدۇ، بەزى دوختۇرلار ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالايدۇ، بەزىلىرى بولسا، ئۇلترا بىنەپشە نۇر بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى رادىي ۋە رېنتگېن نۇرى قاتارلىقلار بىلەن داۋالايدۇ.

پىلون كېسىلىنى دوختۇرنىڭ دىئاگنوزى ئارقىلىق داۋالاشتا، ئەڭ ياخشىسى سۈيدۇك ئاجرىتىش سىستېمىسى دوختۇرلىرىغا كۆرۈنۈپ ئۇنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالىتىش كېرەك.

56. جنسىي ئەزادىكى سۆگەل

سوئال: مېنىڭ زەكەرىم ئۇستىگە بىر لەرسە ئۆسۈپ چىقتى، دوختۇر دېئاگنوز قويۇپ «تاناسىل كېسەللىكى — سۆگەل» ئىكەن، دېدى. مەن بەك ھەيران قالدىم. چۈنكى مەن زادىلا جىنسىي ھەرىكەت قىلمىغان تۇرسام، بۇ تاناسىل كېسەل ماڭا نەدىن يۇقىدۇ؟ تېخىمۇ ئەجەبلىنەرلىكى ھۆكى، دوختۇردا داۋالىنىپ ساقايسام، بىرقانچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، يەنە ئۆسۈپ چىقىدۇ.

دوختۇر: تەبىئىي ساھەدىكى ئەڭ يېڭى قاراش شۇكى، جىنسىي ئەزادىكى سۆگەل — ئادەتتە تاناسىل كېسەل سۆگەلى، دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى تۇرلۇك جىنسىي ھەرىكەتلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئېھتىمال، بۇنى بىرخىل نامەلۇم مىكروب پەيدا قىلسا كېرەك.

— بۇ كېسەل كۆپىنچە ئايالالارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ لەۋلىرىدە، ئەرلەرزەكەرنىنىڭ ئۇچىدا پەيدا بولىدۇ ئۇ ئەر — ئاياللاردا ئومۇمىيۈزلۈك بار. ئەڭ ياخشىسى، ئۇنىڭغا بەدەنىڭ باشقا جايلىرىغا چىققان سۆگەلگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىش كېرەك. نۇرغۇن كىشىلەر جىنسىي ھەرىكەت قىلمىسىمۇ، ئۇلاردا بۇ كېسەل دائىم كۆرۈلىدۇ، جۈملىدىن بالىلاردىمۇ بار.

ئەگەر سۆگەل كۆپ بولمىسا، ئادەتتە جىنسىي تۇرمۇشقا تەسىر يەتمەيدۇ. ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئاددىي، دورا كىشىلەتسىمۇ، ئوپېراتسىيە قىلسىمۇ ياكى توك بىلەن داغلىسىمۇ بولىدۇ.

57. مەزى بېزىنى كوپېراتسىيە قىلىش ۋەجىنسىي لىقتىدار

سوئال: مەزى بېزى كوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىلگەن كىيىن، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارى قانچە ۋاقىتتا ئەسلىگە كېلەلەيدۇ، جىنسىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى ئاۋۋالقىدەك بولامدۇ - يوق؟

دوختۇر: ئادەتتە جىنسىي ئىقتىدارنى 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 جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ تولۇق ئەسلىگە كېلىشىگىمۇ كاپالەتلىك قىلغىلى بولمايدۇ. ئوپېراتسىيەدىن ئىلگىرى ناھايىتى ياخشى بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىش ئۈمۈمەن جىنسىي ئىقتىدارغا ئانچە تەسىر قىلمايدۇ.

جىنسىي ئىقتىدار ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، جىنسىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىشى كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەرخىل بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ بۇرۇنقىغا ئوخشاشلا بولىدۇ، نۇرغۇن كېسەل كىشىلەرنىڭ جىنسىي ھېسسىياتى قوزغالغاندا، مەنى سۇيۇقلۇقى چىقمايدۇ قالمىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، مەنى سۇيۇقلۇقى دوۋساقتا كىرىپ كېتىدۇ، بۇ «مەنى تەتۇر كېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

58. مەنى تەتۈر كېلىش

سوئال: مەن يېقىندا مەزى بېزىنى ئوپېراتسىيە قىلـ
دۇردۇم، شۇنىڭدىن كېيىن، جىنسىي ئالاقە قىلغاندا مەنى
دۇساقتا ئېقىپ كېتىدىغان بولۇپ قالدى، بۇ قانداق ئىش؟
مەنىڭ داۋاملىق دۇساقتا ئېقىپ كېتىشىنىڭ زىيىنى
بارمۇ - يوق؟

دوختۇر: سىر 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 ئىھۋال-
نى كېسەل كىشىگە ئالدىنئالا ئېيتمايدۇ، نەتىجىدە ئوپېرات-
سىيىدىن كېيىن ئورۇنسىز ۋەھىمە كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن،
بۇ ياشانغان كىشىلەرگە ئانچە چوڭ تەسىر قىلمايدۇ (ئومۇ-
مەن ياشانغان كىشىلەردە پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارى بول-
مايدۇ، جىنسىي پائالىيەتمۇ ئازراق بولىدۇ).

مەنى تەتۈر كېلىشنىڭ يۈز بېرىشى قىسمەن ياكى
پۈتۈنلەي ئىشىغان مەزى بېزىنى ئېلىۋېتىش ۋاقتىدا، سۈي-
دۈك يولى قىرى ۋە ئارقا تەرەت يولىنىڭ ئىچىدىكى قورۇ-
غۇچى مۇسكۇللار زەخىملەنمىدۇ، نەتىجىدە ئورۇق خانتىسـ
دىكى مەنى چىقىرىش نەيچىسىنىڭ يۇنىلىشى سۈيدۈك
چىقىرىش يولىدىن دوۋساق تەرەپكە قاراپ
ئۆزگىرىپ كېتىپ، «مەنى تەتۈر كېلىش» كېلىپ چىقىدۇ.
ئارقا تەرەت يولىدىن مەزى بېزىنى ئوپېراتسىيە قىلىشتا،
سۈيدۈك يول قىرىنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش

ماھايىتى تەس. چۈنكى ئوپېراتسىيە تاتۇقى مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن، سۈيدۈك يولى قىسمىرىشنى ئۆزگىرىپ كېتىپ، مەنىسى چىقىرىش نەيچىسىنىڭ يۆنىلىشىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ.

«تەتۈر مەنىسى كېلىش» نىڭ بەدەنگە زىيىنى يوق، كىچىك تەرەت قىلغاندا مەنىسى تەبئىي ھالدا چىقىپ كېتىدۇ.

59. ئەرلەردىكى يىل يەڭگۈشلەش دەۋرى

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

دوختۇر: بەزى دوختۇرلار ئەرلەردە يىل يەڭگۈشلەش دەۋرى بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەرلەردىمۇ يىل يەڭگۈشلەش دەۋرى بولىدۇ، دەپ قارايدىغان دوختۇرلار نۇرغۇن كېسەل ئالامەتلىرىنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ، لېكىن بۇنداق كېسەل ئالامەتلىرىنى ھەرقانداق كىشىگە توغرىلاشقا بولمىدۇ، بىرەر كىشىدە چوقۇم بۇ كېسەللىك قانداق ئالامەتلىنىڭ بولىدىغانلىقىنى بىلگەن كىشى يوق.

بەزىدە، كىشىلەر ئوتتۇر! ياشقا كەلگەندىن كېيىن، جىنسىي ئىقتىدارىمدىن قېلىۋاتىمەن، دېگەن قاراش بىلەن بىرخىل ۋەھىمە پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ۋەھىمە بىلەن نۇرغۇن ئىدىيىۋى تەۋرە-

نىش ،مەسىلەن، روھسىزلىنىش، ئەر - ئايال ھۈناسىۋىتى نورمال بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ، بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ئايال ئېرىنى كۆڭۈل تويۇپ خەۋەر تىلىشقا دىققەت قىلىشى، بەزىدە ئۇنى داۋالىتىشى كېرەك.

ياشانغاندا كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئېقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشى ناتايىن. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقىنىڭ پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولسىمۇ، لېكىن ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق يىل يەكۈشلەش دەۋرىنىڭ ئېپادىسى بولۇشى ناتايىن، ياش، ساغلام كىشىلەردىمۇ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

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

60. جىنسىي لەۋنىڭ ھەددىدىن زىيادە يوغان بولۇشى

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

مېنىڭ توي قىلغىنىمغا 19 يىل بولدى، ئەر - خوتۇنلۇق دۇناسىۋېتىمىز كىنتايىن كىناق. مەن ھوختۇر ۋە سېستىرالارغا ئەلىتە جىنسىي ئەۋىرىمنى كۆرسەتمىشتىن خىجىل ھاۋۇپ، يەنە پەرزەنت يۈزى كۆرۈشكە پېتىنالماي كېلىۋاتىمەن.

مەن ناھايىتى ئېھتىيات قىلىپ، ئايالالار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىگە بېرىپ، زۆرۈر تەكشۈرتۈشلەرنىمۇ قىلمىدىم. مانىڭا ئوخشاش ئەھۋالدىكىلەرنى داۋالاشنىڭ ئامالى بارمۇ؟ مەن بۇنى دوختۇرغا قانداق ئېيتسام بولىدۇ؟

دوختۇر: سىزنىڭ جىنسىي يول ئېغىزىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئوكشاش ناھايىتى ئاسان، ئوپېراتسىيەمۇ ناھايىتى ئاددىي. ئەگەر ئۇ سىزگە شۇنچە چوڭ قايغۇ ئېلىپ كەلگەن بولسا، ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇۋېتىڭ. ئۇنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئوكشاش ئاسان بولسىمۇ، لېكىن سىزنىڭ روھىي قىيابېتىڭىزنى ئۆزگەرتىش تەس ئىش.

سىزنى ھۇشكۇل ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويغان ئىش، دوختۇر ۋە سېستىرالار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئاددىتىكە ئايلىنىپ قالغان. كېڭەپ ئوچراپ تۇرىدىغان ئىش. بۇنداق مەسىلە لەرنى ھەل قىلىش ئۇلار ئۈچۈن ئاددىيلا بىر ئىش.

61. دىلچىقىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يوغان بولۇشى

سوئال: مەن 23 ياشقا كىردىم، تېخى ياتلىق بولمىدىم، مېنىڭدىكى مەسىلە دىلچىقىنىڭ يوغانلىقى، دىلچىقىم قىككى سۇنۇق (بەش مىللىمېتر) دېگۈدەك ئۇزۇنلۇقتا، خۇددى

چىمچىلاق قولىدەك چوڭلۇقتا بولۇپ، تۆۋەن سائگىلاپ تۇرىدۇ.

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

دوختۇر: دىلچىق قوزغالغاندا، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن يېرىم ئىنگىلىز سۇئ (1.27 مىللىمېتر) ئۇزىرايدۇ. شۇنىڭ دەك قېرىنداش قەلەمنىڭ تومۇقىدىن (دىئامېتىرى تەخمىنەن ئۆتتىن بىر ئىنگىلىز سۇئ يەنى ئالتە مىللىمېتردىن) ئېشىپ كەتمەيدۇ. ئۇنىڭ ئۇچىلا سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ، نورمال ئەھۋالدا، ئۇنىڭ قالغان قىسمى ئانىلىق ئىچىدە بولىدۇ. ئۇنىڭ قوزغالغان چاغدىكى چوڭ-كىچىكلىكى بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق.

كەلگەن خېتىڭىزدىن قارىغاندا، سىزدە مەلۇم دەرىجىدە قوش جىنسلىق ئەھۋال مەۋجۇتتەك قىلىدۇ، يا كى سىزكە ئوخشاش كىشى ئىككى جىنسلىق، دەپ ئاتىلىدۇ، بۇنداق بولماسلىقىڭىزمۇ مۇمكىن. سىزدىكى مەسىلىنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق ئوڭشاش ئانچە تەس ئىش ئەمەس. بىز سىزنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى دوختۇرلىرى يا كى ئاياللار كېسەللىكلىرى دوختۇرلىرىغا كۆرۈنۈپ بېقىشىڭىزنى، جىنسىي خۇسۇسىيىتىڭىزنىڭ قانداقلىقىغا قاراپ بېقىپ، ئاندىن داۋالىتىشىڭىزنى تەكلىپ قىلىمىز.

62. قايالاردا جىنسىي تەلەپنىڭ كەمچىل بولۇشى

سوئال: مېنىڭ توي قىلغىنىمغا ئالتە يىل بولدى. كىككى بالامۇ بار. مېنىڭدە مۇنداق مەسىلە بار: مەندە گىبرىمگە نىسبەتەن جىنسىي تەلەپ يوق. مەن جىنسىي ئالاق ئۇتكۈزۈشنى ناھايىتى ئاز خالاپلا قالماستىن، پەقەت ھەيز كېلىش ئالدىدىكى كۈنلا جىنسىي تەلەپ قويغۇم كېلىدۇ. ئىش ئۇتۇپ بولغاندىن كېيىن، خۇمارىم بېسىلىپ قالمدۇ. ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىمىزدە مەسىلە چىقىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، مەن دوختۇرنىڭ پىكرىنى ئاڭلاشقا بەكمۇ تەشنا.

دوختۇر: ناھايىتى روشەنكى، سىزدە جىنسىي تۇرمۇش قا نىسبەتەن مەقسەتلىك ياكى مەقسەتسىز ھالدا بولسۇن يامان تۇيغۇ بار ئىكەن، شۇڭلاشقا سىزدە جىنسىي تەلەپ ناھايىتى ئاز بولىدۇ. سىزدە ھەيز كېلىش ئالدىدا جىنسىي تەلەپنىڭ قوزغىلىشىدىن ئىبارەت بۇ پاكىت سىزدىكى مەسىلىنى تەن ئامىلىنىڭ كەلتۈرۈپ چىقارمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

سىزدىكى بۇ ئەھۋال، باشقا نۇرغۇن كىشىلەرگە ئوخشاش جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدە خېلى بۇرۇنلا، خاتا پېتەكچىلىكنى قوبۇل قىلغانلىقىڭىزدىن بولغان. سىز جىنسىي تۇرمۇشتىن بىزار بولۇش، ئۇنى ياخشى كۆرمەسلىك روھىي ھالىتىڭىز بىلەن ھەمىشە ئەرنى ياقتۇرماسلىق، ئۇنىڭدىن زېرىكىش روھىي ھالىتىڭىزنى يېپىپ كېلىۋاتىپسىز. جىنسىي تۇرمۇشتىن باشقا، سىزنىڭ ئائىلىڭىزدىكى باشقا ئامىللارنى

مۇ تەكشەشكە توغرا كېلىدىكەن. سىز خەيرخاھلىقى بار
بىر پىسخولوگىيە خادىمىنى تېپىپ، سۆزلىشىپ كۆرۈڭ.
ئۇنىڭ سىز ئېيتقان مەسىلىنى ھەل قىلىشقا ياردىمى بولۇ-
شى مۇمكىن. بەزى ئايالىلار ھامىلدار بولۇپ قېلىشتىن
قورقۇپ، جىنسىي تۇرمۇشنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.
ئەگەر سىزدە مۇشۇنداق ئەھۋال مەۋجۇت بولسا، دوختۇر-
دىن مەسلىھەت ئېلىپ، داۋالىنىڭ تەدبىر قوللىنىڭ.

63. دىلچىقىنىڭ ئۆرۈلۈپ قېلىشى ۋە جىنسىي ھېسسىيا-
تىنىڭ سۇسلىشىپ كېتىشى

سوئال: مەن يېقىندا بىر ماقالە ئوقۇپ چىقتىم، ئۇ-
نىڭدا بىرنەچچە يەرنى كېسىپ ئېلىۋېتىشتەك كىچىك ئوپې-
راتسىيە ئارقىلىق، جىنسىي تۇرمۇشقا قىزىقمۇ قىزىقمايدى-
غان ئايالنى جىنسىي تەلەپكە كۈچلۈك بولغان، جىنسىي
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 ئوقۇل
ھىلارنى ئايرىۋېتىدىغان ئوپېراتسىيە. ئادەتتە بىر دانە گال
قىسقا ھەم توم تەكشۈرۈش يىڭنىسى بولسىلا بولىدۇ. كې-
سىشمۇ كەتمەيدۇ. بۇنىڭدىن بىرنەچچە يىل ئىلگىرى بۇ
ئوپېراتسىيە تىببىي ساھەدىكىلەرنىڭ ۋە جەمئىيەتنىڭ دىققە-
تىنى ئۆزىگە تارتقان ۋە مۇلاھىزە قوزغىغان تېمىغا ئايلە-
نىپ قالغانىدى. كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى ماقالىلەر
يېزىلىپ، بۇنداق ئوپېراتسىيىنىڭ رولى ئارتۇقچە تەشۋىق

قىلىنسا، جىنسىي مۇناسىۋەتكە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدىغان
ھەر قانداق ئايال بىر كىچىدىلا ساقىيىپ
كېتىدىغاندەك، كىشىلەردە بىر خىل خاتا تەسىرات پەيدا
قىلغانلىدى. جىنسىي مۇناسىۋەتكە سوغۇق مۇئامىلە قىلىش
نىمكۇ تۇققۇل ھالدا دىلچىقىنىڭ ئۇچىغا جاراھەت چىقىقان
كىسەلمەك سەۋەبىدىن بولىدىغىنى ئانچە كۆپ ئەمەس،
لېكىن روھىي كەيپىيات جەھەتتىكى سەۋەب ئاساسىي ئو-
رۇندا تۇرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتكە سوغۇق مۇئامىلە قىلى-
دىغان ئۇرغۇن ئاياللاردا جىنسىي ئالاقىدىن قورقۇش ۋە
خىجىل بولۇش قاتارلىق ئامىللار تۇپەيلىدىن جىنسىي
تۇرمۇزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ، ھەرگىز ئاددىي ئوپېراتسىيە بىلەنلا ھەل قىلغىلى بولىدىغان ئىش ئەمەس.

چاپلىشىپ تۇرغان ياكى بېسىلىپ تۇرغان دىلچىقنى ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولمىدۇ، لېكىن قانداقلا بولمىسۇن، بۇ ئوپېراتسىيىگە مۇھتاج يارىتالايدۇ، دەپ ئۈمىد باغلىماسلىقى كېرەك.

64. جىنسىي ئالاقىنىڭ قىيىن بولۇشى

سوئال: مېنىڭ تىۋى قىلغىنىمغا ئالتە ئاي بولدى. ھەر قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۇرۇنلاشقاندا ئېرىمنىڭ زەكەرى جىنسىي يولغا كىرە - كىرمەيلا، جىنسىي يول ئىچى بەك ئاغرىپ كېتىدۇ، جىنسىي يولۇم زەخىملىنىپ قالدىمىكىن، دەپ قورقۇۋاتىمەن. بىز قانداق قىلساق بولار؟

دوختۇر: ھۇنداق بىرلەچچە خىل ئەھۋالدا زەكەرنىڭ

جنسي يوﻗا كىرىشى قىيىن بولۇشى مۇمكىن. بىر خىلى، جنسي يولىنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىش ۋە پالەچ بولۇپ قېلىش كېسىلىگە كىرىپتار بولغانلىقى. يەنە بىر خىلى، قىزلىق پەردىسىنىڭ چىڭ يۇمۇلۇپ قالغانلىقى (بۇنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق ئېچىۋەتكىلى بولمدۇ)، ئۇچىنچى خىلى. جنسي يولىنىڭ يېپىلىپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىدىن بولمدۇ (بۇ تۇغۇلغان چاغدىلا شۇنداق بولۇشى ياكى كېيىن دەلۇم سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن)، تۆتىنچى خىلى، جنسي ئەزانىڭ ئۆسۈشى مۇكەممەل بولمىغانلىقتىن بولمدۇ.

سىز دوختۇرغا تەكشۈرتۈشىڭىز كېرەك، ئۇنداق قىلمىسىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ ۋە قارشى تەرەپنىڭ جنسي ئەزاسىغا زىيىنى بولمدۇ. ئۇنىدىن تاشقىرى، جنسي ئالاقە ئۆتكۈزۈش قىيىن بولۇش ئارقىسىدا كېلىپ چىققان روھىي تەسىرىمۇ كۆڭۈلسىزلىككە ئېلىپ بارىدۇ، بۇنى ئۆز ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ داۋالىتىڭ.

65. جنسي ئالاقىدىكى ئاغرىش

سوئال: توي قىلغىنىمغا ئىككى يىل بولدى، تۇڭ قېلىپ بىر مەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، ئايالىم بىلەن ئەمدىلا بىر يەردە بولۇشۇمغا ئۇ جنسي يولۇمنىڭ ئىچى ئاغرىپ كەتتى. دەپ تۇرۇۋالغانلىقى ئۈچۈن، بىزنىڭ بىر يەردە بولۇشىمىز ئوبدان بولماي كېلىۋاتىدۇ. بىز ئايالار كېسەللىكلىرى بۆلۈمى دوختۇرامرىغا كۆرۈندۇق، دوختۇر ئايالىمنىڭ جنسي ئەزاسىنى بەك تارتىشىپ تۇرىدىكەن، جنسي

ئالاقه قىلغاندا ئاستىراق بىر ئىش قىلماڭ، دېدى. شۇنداق تىمۇ يەنىلا ئاغرىيدىكەن.

ئايالىم يەنە بىر مۇتەخەسسىسكە كۆرۈنۈپ داۋالاندىمۇ ئۇ ئايالىمنىڭ جىنسىي كېگەيتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدى ۋە ئۇنىڭغا دائىم كېگەيتىپ بېرىدىغان ئەسۋاب ئىشلىتىڭ، دەپ تەكلىپ قىلدى. لېكىن ئايالىم ئىزا تارتىقىنىدىن ئىشلىتىشكە كۆنمەي كېلىۋاتىدۇ، زادى قىلسا بولارمۇ؟

دوختۇر: سىزنىڭ ئېيتىشىڭىزغا قارىغاندا، ئايالىڭىزدىكى مەسىلە، ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ ئۆزىدىكى مەسىلە بولماستىن، بەلكى روھىي جەھەتتىكى مەسىلىدەك تۇرىدۇ، ئۇ ئېھتىمال جىنسىي يول مۇسكۇلىرى تارتىشىپ قېلىش ياكى بىخەلىپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولۇشى مۇمكىن. ئادەتتە جىنسىي ئالاقە قىلغاندا ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، ئۇنى داۋالىغان چاغدا، ئۇنىڭ جىنسىي ئالاقىسى ياكى تۇرمۇشلىقىدىكى سەۋەبىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى تېپىش كېرەك، ئۇنىڭدا جىنسىي ئالاقىنى روھىي جەھەتتىن ياقتۇرماسلىق ياكى قورقۇش ئەھۋال بارەك قىلىدۇ، بۇنى داۋالىتىش كېرەك.

بەزىدە يېڭى تۇيۇ قىلغان قىز - يىگىتلەر تۇنجى قېتىملىق جىنسىي ئالاقىنى ياخشى بىر تەرەپ قىلالمايدۇ. جىنسىي تۇرمۇشقا ياخشى تەييارلىقى بولمىغان ئايانلاردا، روھىي جەھەتتە پايدىسىز ئىنكاس بولىدۇ. تۇنجى قېتىم دېكى بۇنداق چۆچۈپ كېتىش ئۇنىڭدا ھەر قېتىملىق جىنسىي ئالاقە ئۈتكۈزۈشتە قورقۇش ھېسسىياتى پەيدا قىلىدۇ،

ئۇنىڭدا ھېچقانداق مەقسەتسىز ھالدا بىر روھىي مۇداپىئە لىنىيىسى تىكلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇ تەييارلىقى بولغان ھالدا جىنسىي تۇرمۇشقا ئوبدان ماسلىشىپ، لايىق تۇرده بوشىشىپ بېرەلمەيدۇ.

بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە قىزلىق پەردىنىڭ چىڭلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن، نورمال ئەھۋال ئاستىدا، قىزلىق پەرده ئاسان يىرتىلىدىغان ۋە كېڭىيىدىغان بولغاچقا، تۇنجى قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەنىدىمۇ ئانچە ئاغرىمايدۇ. ئايرىم كىشىلەردە قوش قەۋەتلىك قىزلىق پەردىسى بىر ئۇتاش توقۇلمىلار بىلەن ئارىلاشىپ ئۆسكەن بولغاچقا، ئۇ ئىنتايىن چىڭ بولۇپ، ئاسان يىرتىلمايدۇ. بۇنداق ئەھۋال بولسا، دوختۇرغا بېرىپ يوچۇق ئېچىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر بۇ بەدەن توقۇلمىلىرىدىكى سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئاسان؛ ئەگەر ئۇ روھىي جەھەتتىكى سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئىككى تەرەپ بىر - بىرىنىڭ ھاتىغا يەتسىلا، ئۆزئارا ھەمكارلىشالايدۇ، ئوبدان ماسلىشالايدۇ.

66. ئاياللاردا بولىدىغان تۇكلۇك كېسىلى

مېنىڭ پۇتۇن بەدىنىمنى تۇك بېسىپ كەتتى، بۇنىڭغا بەك پەرىشان بولۇپ كېتىۋاتىمەن، تۇك چۈشۈرۈش، چىرىتىش دورىلىرىنى ئىشلەتكەن ۋە تۇك يېڭىنىسى بىلەن تۇك چۈشۈرۈش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللانغان بولسامۇ، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. ھەر كۈنى دېگۈدەك بۇ تۈكلەرنى چۈشۈرۈۋەرسەم، بەدەن تېرىلىرىم بەك يىرىكلىشىپ

كېتىۋاتىدۇ. بىراق ئەتىسى يەنە ئۆسۈپ چىقىۋاتىدۇ. مەن قىسقىسى ئۇمىدنى ئۈزدۈم. سىز مانا بۇ تۈكلەرنىڭ ئۆسۈشىنى توختىتىشنىڭ قانداق دورىسى بارلىقىنى ئېيتىپ بېرىسىز قانداق؟

دوختۇر: ئۇرغۇن كېسەللىك ھەسەللىرى ئىچىدە، بەدەلنى تۈك بېسىپ كېسەللىنى ھالۇم ئەزادىكى كېسەللىك پەيدا قىلغان بولۇپ، ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا دوختۇرغا تەكشۈرتۈش ئىنتايىن زۆرۈر. بالىياتقۇ، بۆرەك ئۈستى بېزى، مېڭە ئاستى بېزى قىسمىدىكى كېسەللىكلەر ھەمدە ئەركەك جىنسىي ئۆسمىسى كېسىلى قاتارلىقلار بەدەننى كۆپ تۈك بېسىپ كېتىش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كېسەللىك كىشىلەردە بىر قەدەر ئومۇمىيۈزلۈك بولىدۇ. 1946 - يىلى مۇتەخەسسىسلەر، ئامېرىكىدا ئۆچتەن بىر قىسىم ئادەم ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە، بەدەننى تۈك بېسىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان، دەپ مۆلچەرلەشكەن.

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

67. جىنسىي ئالاقىدىن قورقۇش

سوئال: مەن 23 ياشقا كىرگەنده تېۋى قىلغان بولسامۇ، لېكىن جىنسىي ئالاقە ئۈتكۈزۈشتىكى ھەربىكەتلەرنى ئورۇنلىيالمىغانلىقىم ئۈچۈن، ئايالىم بىلەن بىر يەردە بولالمىدىم. ئۇزۇن

ئۆتمەي مۇناسىۋەتسىز ياماناشتىن، ئاخىرى ئاجرىشىپ كەتتۇق. ھازىر يەنە بىر قىز بىلەن مۇھەببەت باغلىدىم، لېكىن بۇ- رۇنقىغا ئوخشاش پاجىئەنىڭ قايتايۇز بېرىشىدىن قورقۇۋاتىمەن.

دوختۇر: نۇرغۇن ياشلارتۇنجى قېتىم جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، قورقۇش، ئادەتتىن تاشقىرى ھاياجانلىنىش ياكى باشقا ئامىللار تۈپەيلىدىن، ئىشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ، ئەگەر سىلەر يۈزەكسىزلىك قىلساڭلار ياكى ئورۇنسىز ئەندىشىدە بولساڭلار، ئۇ چاغدا تۇنجى قېتىملىق مەغلۇبىيەت سىلەردە بىر خىل ناھايىتى زور تەسىر پەيدا قىلىدۇ. ـ دە، كېيىنكى قېتىملىق جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش ۋاقتىدا تېخىمۇ قورقۇپ بېتىسىلەر، نەتىجىدە يەنە مەغلۇپ بولىسىلەر، قورقۇنچاق ۋە مەغلۇبىيەت بىرخىل يامان خاراكتېرده دەۋر قىلىپ كېلىدۇ.

بەزىلەر ئۆزلىرىنى ئەرلىك جىنسى ئاجىز، دەپ ھۆكۈم قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا، بۇ كىشىلەر ئۆزلىرىنى ئۆز - ئۆزىدىن قورقۇشنىڭ قۇربانىغا ئايلاندۇرۇپ قويغان. ئەگەر سىلەر دوختۇرنىڭ ياردىمىنى ئالساڭلار ۋە ئۇلارنىڭ دېگىنىگە ئەمەل قىلساڭلار، بۇنى داۋالاپ ساقايتىش تەس ئەمەس.

ئەڭ مۇھىم يەكۈن ئەر ـ ئايال ئىككىسى تەرەپ تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتە ھەر ئىككى تەرەپ قانائەت ھاسىل قىلغۇدەك بىر يول تېپىش، ئەر ـ ئايال بىر ـ بىرىگە ئادائومت ساقلىماي، بىر ـ بىرىگە كۆيۈنۈش كېرەك. ئەگەر مۇشۇنداق قىلىنسا، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشتە، مەغلۇپ بولۇشتىن ئەندىشە قىلمىشقا ئورۇن قالمايدۇ.

68. ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى

سوئال: مەن ئوخشاش جىنسىلىقلارنى ياخشى كۆرىدىغان بولۇپ قېلىۋاتىمەن. بۇ ئىشنى ئويلىساملا ئىنتايىن نەپرەتلىنىمەن.

بۇنىڭدىن بىرنەچچە ئاي ئىلگىرى، مەن بىر كىتاب كۆردۈم. ئۇنىڭدا ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشىنى داۋالىغىلى بولىدۇ، دېيىلىپتۇ، راست شۇنداقمۇ؟ شۇنداق بولسا، ئۇنى قانداق داۋالىغىلى بولىدۇ؟ روھىي كېسەلمەكلەر دوختۇرخانىسى ياكى باشقا دوختۇرخانىلاردا داۋالىنىشقا توغرا كېلەمدۇ؟ مەن ئەزەلدىن ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتنىڭ ئىنتايىن بوشاڭ بولۇۋاتىدۇ. مەن بۇ ئارزۇ ئۇستۈنلۈكنى ئىگىلەشتىن ئاۋۋال قانداق قىلسام، بۇ نىيىتىمدىن يانالايمەن؟

دوختۇر: سىزنىڭ خېتىڭىزگە قارىغاندا، سىز ھەم ئوخشاش جىنسىلىقلار مۇھەببىتىگە بېرىلىۋېتىپسىز ھەم ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇشنى ئويلاۋېتىپسىز، بەلكى ئوخشاش جىنسىلىقلار مۇھەببىتىگە بېرىلىشتىن قورقۇۋېتىپسىز. بۇنداق روھىي ھالەت تولىمۇ ئومۇمىلاشقان.

سىزنىڭ بۇ ئەندىشىڭىزنىڭ پۈتۈنلەي ئاساسسىز ئىكەنلىكى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆمرىدە، مەلۇم مەزگىل ئوخشاش جىنسىلىقلار مۇھەببىتى ئۇقۇمى پەيدا بولغان بولسىمۇ، لېكىن نورمال ئەر - ئايالنىڭ تۇرمۇشتا، بۇ ئىش تەڭشىلىپ كېتىدۇ.

سىزنىڭ بىرەر روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىدا

يەتمەشمگەنلىك ھاجەتسى بولمىسمۇ، لېكىن روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرلىرىغا، مەلۇم مەزگىل كۆرۈنۈشىڭىز زۆرۈر بولۇپ قاپتۇ.

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

69. ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىش كېسىلىنى داۋالاش

سوئال: مەن 22 ياشقا كىردىم. ئوخشاش جىنسىلىقلار مۇھەببەتلىشىش كېسىلى تۇپەيلىدىن ھەربىي سەپتىمن ئايرىلدىم. مەن ئۆزۈمنى ئۆزگەرتىپ، نورمال كىشىلەرگە ئوخشاش بولىدىغان قانداق ئۇسۇلنىڭ بارلىقىنى بىلمەكچىمەن. دوختۇر مېنى تۆت كۈن تەكشۈرۈپ، سىزنىڭ ئەقلىي كۈچىڭىز ناھايىتى ياخشى، روھىي كەيپىياتىڭىز مۇ نورمال ۋە ساغلام ئىكەن، دېدى. لېكىن مېنىڭ ھېسسىياتىم تولا قالايمىقان، زادى قانداق داۋالىنىشىم كېرەك؟

دوختۇر: ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى ئەقلىي كۈچ بىلەن مۇناسىۋەتسىز. ئەقلىي كۈچى ئىنتايىن تەرەققىي قىلغان ۋە خىزمەت قابىلىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك بولغان نۇرغۇن كىشىلەرمۇ ئوخشاش جىنسىلىقلار مۇھەببەتلىشىش تىنگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. نۇرغۇن مۇتەخەسسىسلەرنىڭ

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

ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى بىرخىل جىنسىي كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى تېخى تولۇق ئېنىقلانمىدى. رول ئويناۋاتقان مۇھىم بىر ئامىل — روھىي ھالەت. بالاغەتكە يەتمىگەن مەزگىلدە جىنسىي مەغلۇبىيەتكە ئۇچراش؛ ئىچكى ئاجرالمىلار تەڭپۇڭلاشمىسلىق؛ مەدەنىيەتنىڭ تەسىرى؛ ئىرسىيەت غەيرىي جىنستىكىلەر بىلەن بولغان جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كەملىكى قاتارلىقى باشقا سەۋەبلەرمۇ بار.

ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببەتلىشىشنى دەرىجىسىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ بىرقانچىگە بۆلۈش مۇمكىن: ئەڭ ئىلمىي دەرىجىگە بۆلۈش ئۇسۇلىنى دوختۇر كېنسىي تۆزۈپ چىققان. ئۇ يەتتە دەرىجىگە بۆلگەن. ساپ غەيرىي جىنسلىقلارنىڭ دۇھەببەتلىشىشىدىن، ساپ ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشكىچە بولغانلارنىڭ ئوخشاش بولمىغان دەرىجە پەرقىنى ئىپادىلىگەن. ئەگەر بىر كىشى يۈزدە يۈز ئوخشاش جىنسلىقلارغا كۆڭلى چۈشۈپ قالغۇچى بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشنىڭ ئەھمىيىتى يوق دېيەرلىك. لېكىن ھېسسىيات بۇزۇلغان ھەم ئوخشاش جىنسلىقلارغا كۆڭلى چۈشۈپ قالمىدىغانلارغا ئايلىنىپ كەتكەن كىشىلەرنى داۋالاش ئارقىلىق، ئەر - ئاياللارنىڭ ياخشى تەرەپكە بۇرۇلۇشىغا ياردەم بەرگىلى بولمىدىكەن.

ئەگەر بۇنداق ھالەتنى ئۆزگەرتىش ئارزۇ تىلەپى كۆچلۈك بولسا، خۇددى سىز ئېمىد قىلغانغا ئوخشاش،

ئۇنى پۈتۈنلەي ئۆزگەرتكىلى بولمىدۇ. داۋالاش ئېھتىياجلىق بولسا، كەسىپكە پىشقان تىببىي خادىملار ۋە روھىي كېسەللىكلەر ئالىملىرى بىۋاسىتە داۋالىسا بولمىدۇ. سىزنى ئادەتتىكىچە دىئاگنوز قويۇش ۋە يېتەكلەش بىلەن ئىش پۈتمەيدۇ.

4 - پىلانلىق تۇغۇت

70. هامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ ئامالى كۆپ

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

دوختۇر: ھازىر سىز ئېيتقان بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ناھايىتى كۆپ ئۇسۇللىرى بار. يەنى توي قىلغان ئەر - خوتۇنلار ئەرنىڭ قاپچۇق (گاندون) ئىشلىتىشىنى ئەك ياخشى بولمىسىغانلىقىنى بايقىغان، بۇ، قوللىنىشقا بولمىغان ئۇسۇل، ئايالالارنىڭ باالمياتقۇ قالپىقى ئىشلىتىشمۇ، ئېھتىمال ئىشەنچلىك ئۇسۇلدۇر. ئايالالار ئىشلىتىدىغان كۆپۈكلۈك ماي قاتارلىق خىمىيىۋى دورا ماتېريالالىرىمۇ بار. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندىن كېيىن سۇ قۇيۇپ يۇيۇۋېتىش ئۇسۇلىمۇ خېلى ئومۇملاشقان، لېكىن بۇ ئۇسۇل ئانچە ئىشەنچلىك ئەمەس، ھەيز كۆرۈش مەز-

كىلىنى ھېسابلاش ئۇسۇلى (ئانىلىق 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 چىقىش ئالدىدا زەكەرنى تارتىۋېلىش ئۇسۇلىنىمۇ
رومىي ۋە فىزىئولوگىيە جەھەتلەردە نۇرغۇن پايدىسىز تەرەپ-
لىرى بار بولۇپلا قالماستىن، بەلكى مەغلۇپ بولۇش نىسبە-
تى يۇقىرىراق. بۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر ئۇسۇل — بالا-
ياتقۇغا ئۇزاق مەزگىلگىچە ھالقا سالدۇرۇش ئۇسۇلى بو-
لۇپ، تىببىي ساھەدە بۇ ئۇسۇلغا ئىلگىرى قارشى تۇرۇپ
كېلىنگەنىدى، ھازىر بۇ مەسىلە مۇھاكىمە قىلىنىۋاتىدۇ.
ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ كۆملاچ دورىسى ھازىر
سىناق قىلىش باسقۇچىدا كېتىۋاتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزاق مۇددەت-
لىك تەسىرىنى بەلگىلەش ئۈچۈن، يەنە كۆپ يىل ۋاقىت كېتىدۇ،
ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىش كۆملاچ دورىسىنىڭ پايدا-
سىز تەرەپى شۇكى، ئۇنىڭ باھاسى قىممەت، ئەكىس تەسى-
رى بار، ئەگەر بەزى كىشىلەرمە كۆڭۈل ئېلىشىش قاتار-
لىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، ئۆز ۋاقتىدا ئىچىشنى ئۇنتۇپ
قالسىمۇ، ناھايىتى كۆپ ئاۋارىچىلىق پەيدا قىلىدۇ. لېكىن
بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمىدۇ. ئۇنۇم بېرىش نىسبىتى 100%
كە يېتىدۇ. بۇ جەھەتتە نوپۇزلۇق دوختۇر ئارەنىڭ ستا-
تىستىكا قىلىشىچە، بىر يىل ئىچىدە، ھامىلدار بولۇشتىن ساق-
لىنىشنى يولغا قويغان ھەر 100 ئايالدىن بەشى ھامىلدار
بولغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولغان.
ھامىلدار بولۇشتىن ساقلىنىشنى يولغا قويمىغان ھەر 100

ئايالدىن بىر يىل ئىچىدە 80 نى ھامىلدار بولغان. بالىياتقۇ قالپەقى ئىشلەتكەنلەردىن بەشى ھامىلدار بولغان، قاتۇرۇلغان يىلىملىك خىمىيىۋى ماددا ئىشلەتكەنلەردىن سەككىزدىن ئونغىچە ئايال ھامىلدار بولغان، ھەيز كۆرۈش مەزگىلىنى ھېسابلاش ئۇسۇلىنى قوللانغانلاردىن 16 نەپەر ئايال ھامىلدار بولغان، سۈ قۇيۇپ يۇيۇۋېتىش ئۇسۇلىنى قوللانغانلاردىن 25 تىن 30 غىچە ئايال 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 بىلمەكچىمەنكى، 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 تۇشۇش نەيچىسىگە كىرگەندىن كېيىن، بىر-لەچچە كۈنلا ياشىيالايدۇ، شۇ كۈنلەردە ئۇرۇق بىلەن ئۇچرىشىپ قالسىلا، ئۇرۇقلىنىپ قېلىشى (بالا بولۇپ قېلىشى)

مۇمكىن. كۆپ سانلىكى ئايالالار ھەيز كۆرۈش مەزگىلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بىرنەچچە كۈندە تۇخۇم چىقىرىدۇ. شۇڭا ھەيز كېلىشكە باشلىغان چاغدىن تارتىپ ھېسابلىغاندا، ئالدىنقى ئون كۈن ۋە 20 - كۈنىدىن كېيىنكى يەنە بىر قېتىملىق ھەيز كەلگىچە بولغان ئارىلىق بىخەتەر مەزگىل ھېسابلىنىدۇ. بۇ پەقەت ئوتتۇرىچە يېكى ئادەتتىكىچە ھېسابلاش ئۇسۇلىدىنلا ئىبارەت، ھەربىر ئايالنىڭ ئۆزىنىڭ تۇغۇش يېكى تۇغماسلىق مەزگىلى بولىدۇ، تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىمۇ ھېسسىيات ۋە جىسمانىي تەسىر تۈپەيلىدىن ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىدە ئايالالارنىڭ 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 ئۇنۇم بەرمىگەن ھەم ئىشەنچلىك بولمىغان.

72. ئۇرۇقلىنىش

سوئال: مېنىڭ توي قىلغىنىمغا يەتتە ئاي بولدى، بىز پەرزەنت كۆرۈشكە شۇنچە تەشنا بولساقمۇ، لېكىن ھازىرغىچە مۇۋەپپەقىيەتسىلىك بولمىدى. مەسىلە، ئېھتىمال، جىنسىي ئالاقە ئۇتكۈزگەن ۋاقتىمىزدا مەندىن سۈيۇقلۇق چىقمىغانلىقىدا بولسا كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇرۇقلىنىپ، ھامىلە

دار بولۇش ئۇچۇن، ئېرىمنىڭ زەكەرىدىن مەنى چىققان چاغدا، مەنمۇ تۇخۇم چىقارسام بولامدۇ؟

دوختۇر: ئاياللارنىڭ هامىلدار بولۇشى سىزنىڭ دېگىنىڭىزدەك بولمايدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسىي هېسسىياتى يۇقىرى پەللىگە چىققاندا، ئۇ هېچقانداق سۇيۇقلۇق چىقارمايدۇ، پەلكى مۇسكۇللىرى بىرەملىك كۈچلۈك يىغىلغاندەك بولىدۇ. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگەندە، جىنسىي يول ئاغزىغا جايلاشقان ئىككى كىچىك ئاجراتما چىقىرىدىغان بەزلەر چىقارغان سۇيۇقلۇق جىنسىي يولنىڭ سىلىقلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق بىلەن هامىلدار بولۇشنىڭ مۇناسىۋىتى يوق. ئاياللارنىڭ ئۇرۇق قويۇل قىلىشتا، جىنسىي هېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشىنىڭ ئانچە كارايىتى يوق.

ئەرنىڭ جىنسىي يول ئىچىگە چىقارغان مەنىسى تەركىبىدە مىليونلىغان ئۇرۇق بار، ئۇ تەرەپ - تەرەپكە چېپىپ يۈرۈپ، قارىغۇلارچە ئېقىپ كىرىدۇ، ئۇنىڭ بىر قىسمىلا 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. هامىلدار بولدى، دېگەن ئەنە شۇ. ئەگەر ئايال كىشى هامىلدار بولمىسا، ئۇرۇق بالىياتقۇ دىۋارىدىن ئاجراپ كېتىپ، خۇنغا ئارىلىشىپ، جىنسىي يولغا چۈشىدۇ. هەيز كەلدى، دېگەن ئەنە شۇ.

سىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، سىزنىڭ تۇخۇم توشۇش

لەيچىگىز ئېتىلىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن. سىز ئايالىلار كېسەللىكلىرى بۆلۈمى دوختۇرىغا تەكشۈرتۈپ، تۇخۇم توشۇش لەيچىسىنىڭ راۋان ياكى راۋان ئەمەسلىكىگە دىئاگنوز قويدۇرۇڭ. ئەگەر سىزدە ھەيز كېلىش ۋە تۇخۇم توشۇش لەيچىسى نورمال بولسا، ئۇ چاغدا، ئېرىڭىزنىڭ ئۇرۇقىدا ياكى ئۇرۇق توشۇش لەيچىسىدە چاتاق بارلىقى ئېھتىمالغا ناھايىتى 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 ئىقتىدارى بارلىقنى ۋە ئايالنىڭ تۇغۇش ئىقتىدارى بارلىقنى ئىسپاتلىسا، دوختۇر شۇ ئەرنىڭ ئۇرۇقنى ئېلىپ، ئايالنىڭ تېنىگە سېلىپ ئۇنى سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرالايدۇ. بىرقانچە خىل ئۇسۇل بىلەن ئەرنىڭ ئۇرۇقنى ئايالنىڭ جىنسىي يولىغا ۋە بالىياتقۇسىغا كىرگۈزەلەيدۇ. ئەگەر ئۇرۇق تۇخۇم توشۇش نەيچىسىگە كىرىپ، ساغلام تۇخۇم بىلەن ئۇچراشسا، ئايال ھامىلدار بولىدۇ. تۇخۇم چىشىرىش ۋاقتىنى بەلگىلەش ئىنتايىن قىيىن بولغاچقا، سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش تېخنىكىسىنى

كۆپ قېتىم قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش تۇخۇم چىقىرىش ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىلمىسا، ئۇرۇقلىنىدىغان تۇخۇم بولمىغانلىقتىن، ھامىلدار بولۇش مۇمكىن ئەمەس.

ئەگەر ئەرنىڭ بالا تېپىش ئىقتىدارى بولمىسا، دوختۇر باشقا كىشىلەردىن مەنى سۈيۇقلۇقى ئېلىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. دوختۇر بىر ساغلام، ئەقىللىق كىشىنى تاللاپ، ئۇنىڭدىن ئۇرۇق تەقدىم قىلدۇرۇۋالىدۇ، ئادەتتە ئۇ شۇ ئايالنىڭ ئېرى بىلەن چىراي - تۇرقى ۋە مىجەزى ئوخشايدىغان ئەر كىشى بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. بىرقانچە ئاي ۋە نۇرغۇن قېتىم تىرىشچانلىق كۆرسىتىش ئارقىلىق، بۇ ئىشنى ئاندىن مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۇرگىلى بولىدۇ.

ئەر - خوتۇن ئىشتىن بۇرۇن شۇنى بىلىشى كېرەككى، تەقدىم قىلىنغان ئۇرۇق بىلەن سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش ئەر كىشى ئۈچۈن ئېيتقاندا، بەزى ناچار روھىي كەيپىياتلارنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

74. جىنسىي ئالاقىنى ئوتكۈزۈشنىڭ قېتىم سانى ۋە ئۇرۇقلىنىش

سوئال: توي قىلغىنىمغا تۆت يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ، ھازىرغىچە ھامىلدار بولمىدىم. ئېرىمنىڭ جىنسىي ئالاقە ئوتكۈزۈش 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 مۇڭاپىق كۆپەيتىگىلار. دەپ تەكلىپ قىلىدۇ. گەرچە
ئەرنىڭ ئۇرۇق هازىرلاش ئىقتىدارى ناهايىتى يۇقىرى
بولسىمۇ، لېكىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش قېتىم سانى
هەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولۇپ كەتسە، ئۇرۇق تۈگەپ قالى-
دۇ. دوختۇر ماۋرىس. فېيشۇبىننىڭ ئېيتىشچە، جىنسىي
تۇرمۇشنىڭ هەددىدىن زىيادە بولۇشى هامىلدارلىقنىڭ
ئىستىقبالى ئۈچۈن يامان ئاقىۋەت پەيدا قىلىدىكەن.

جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش بەك كۆپ بولۇپ كەتسە،
ئۇ ئەرنىڭ يېتەرلىك مىقداردا. مەنى سۇيۇقلۇقى ۋە ئالىي
سۇپەتلىك ئۇرۇق هازىرلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئەگەر
ئاياللىنىڭ تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىدە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈ-
زۈشكە تۇغرا كەلسە، ئەڭ ياخشىسى ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى
بىرنەچچە كۈنلەردە جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك،
مۇشۇنداق قىلغاندا، ئەر مەلۇم مىقداردا ئۇرۇقمى ساقلاپ
قېلىپ، هامىلدار قىلىش مەزگىلىدە ئۇنىسى يەتكۈزۈپ بېرە-
لەيدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسى هەممىدىن ياخشى.

بەزى مۇتەخەسسىلەر هەيز مەزگىلىنىڭ 10 - 12 -
ۋە ياكى 14 - كۈنلىرى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى؛
كېيىنكى هەيز مەزگىلىنىڭ 11 - 13 - ۋە 15 - كۈنلىرى
جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

75. سۈنئىي بالا چۈشۈرۈش

سوئال: ئىككى ئاي ئۆتۈپ كەتسىمۇ هەيز كەلمىسە،
هەيز كېلىشنى تېزلىتىش دورىسى يېيىلسە، تۆرەلمىنى چۈ-

شۇرۇۋېتىشكە بولامدۇ؟ ياكى ھەيزنى بالدۇر كەلتۈرگىلى بولامدۇ؟

دوختۇر: ھەيز كېلىشتىن ئاۋۋال ئىشلىتىلىدىغان دورا ھەيز كەلتۈرۈش دورىسى، دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلىپ بالا چۈشۈرۈۋېتىش ئىنتايىن خەتەرلىك. ھۇنداق دورا كۆپ ھاللاردا، كۆپ مىقداردا قان كەلتۈرۈۋېتىدۇ، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىش ۋەقەسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەيلى هامىلدار بولۇش مەزگىلى ھەرقانچە قىسقا بولسۇن، هامىلدار بولۇشنى ئوتتۇرا يولدا توختىتىپ قويىدىغان ھەرقانداق بولۇشنى سۈنئىي بالا چۈشۈرۈۋېتىش، دەپ ئاتىلىدۇ. داۋاق ئۇسۇل سۈنئىي بالا چۈشۈرۈۋېتىش، دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، هامىلدار بولۇپ بولغاندىن كېيىن، ھەيز كەلتۈرىدىغان دورىلارنىڭ كۆپچىلىكى ئۇنۇم بەرمەيدۇ. بەلكى ئىچكى ئاجرالمىلار مەسلىسى، ئۇششاق-چۈششەك كېسەللىك، ھەتتا روھىي جەھەتىلىشىش ئۆپەيلىدىن، 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 كۆتەردىم، لېكىن ھەممىسىدە بويۇمدىن ئاجراپ كەتتى. مەن كۆرۈنگەن دوختۇرلارنىڭ ھەممىسى مېنىڭ ئىنتايىن ساغلاملىقىمنى ئېيتىدۇ، بالا تۇغالمايسەن، دېمىدى.

مەندىن بەزىدە ھەيز ئاغرىتىپ كېلىدۇ، ھەر قېتىم ھەيز كەلگەندە يەنە بېشىم ئاغرىيدۇ، كۆڭلۈم ئېلىشىدۇ. گورمون ئىچتىم، ھەپتىدە ئىككى قېتىمدىن ئوكۇل سالدۇرۇ- ۋاتىمەن، دوشۇنداق داۋالىنىۋاتقان بىلەن ئەتە- جە كۆرۈلمىدى. سىزدىن شۇنى سورىماقچىمەنكى، نېمە ئۈ- چۈن مەن قورساق كۆتۈرۈپ بالا تۇغالمايمەن؟ بۇنىڭغا نېمە ئامال بار؟

دوختۇر: ئادەتتىكە ئايلىنىپ قالغان بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ نۇرغۇن سەۋەبلىرى بار. قورقۇش، تەشۋىشلىنىش، غەم قىلىش ياكى باشقا پايدىسىز ھېسسىياتلار ئۇنىڭ مەن- بەسى بولۇشى مۇمكىن. بېجىرىم بولمىغان ئەر - ئاياللار- نىڭ جىنسىي ھۇجەيرىلىرى، نامۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئادەتلە- رى، بالىياتقۇ ئۆسمىسى، تۇخۇم توشۇش نەيچىسىنىڭ ساغ لام بولماسلىقى، ئىككى بۇلۇڭلۇق بالىياتقۇ بولۇش قاتار- لىق ھالەتلەر ئادەتتىكە ئايلىنىپ قالغان بويىدىن ئاجراپ كېتىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

بۈگۈنكى كۈندە بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىمكانىيىتى ئۇزلۇكسىز ئاشماقتا. گورموندىن پايدا- لىنىش، دورا بىلەن داۋالاش، يېمەكلىكلەر بىلەن داۋالاش، ۋېتامىن ۋە باشقا پەۋقۇلئاددە ئۇسۇللار ئارقىلىق، ھامىلدار ئاياللىرىنى خەۋەر ئېلىش قاتارلىقلارنىڭ بويىدىن ئاجراپ كې- تىشنى ئازايتىشقا ياردىمى بولۇۋاتىدۇ.

سىزگە نىسبەتەن ئەڭ مۇھىمى بوۋاغىنى شۇكى، ھامىلدار بوۋاغانىمقىمىزنى بىلگەن كۈندىن ئېتىبارەن، ئۆزىڭىزنى دوخ- تۇرىنىڭ ئىختىيارىغا تاپشۇرۇڭ.

77. ھەيز كېلىش مەزگىلىدە ھامىلدار بولۇش

سوئال: مەن ئايالىلار بىر ئايلىك ھەرقانداق كۈنلىرىدە ھامىلدار بولۇۋېرىدۇ، دەپ ئاڭلىدىم، يېقىندا يەنە ئاڭلىسام تۇخۇمى چىقىپ بىرنەچچە سائەت ئىچىدىلا ئۇرۇقلىنىپ قالىدۇ، دەپ ئاڭلىدىم. قىسقىسى مەن گاڭگىراپ قالدىم، تۇخۇم چىقىپ قانچە سائەتتىن كېيىن، ئۇرۇقلانغىلى بولىدۇ؟ قانداق شارائىتتا تۇخۇم ھايات‌ئى 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 بالىياتقۇدىن تۇخۇم توشۇش نەيچىسىگە كىرىدۇ. ئەگەر شۇ چاغدا ھامىلدار بولسا، بالىياتقۇدا ئۇرۇقلانغان تۇخۇم بالىياتقۇنىڭ ئىچكى پەردىسىدە تۇرۇپ قالسا، ئۇرۇقلانغان تۇخۇم

كۆرۈق يەتكۈزۈش لەيچىسىنىڭ 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 گىرىپتار 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
يېتىلمىگەنلىكىدىن بولىدۇ.

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

ئەگەر تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدە كېسەل بولسا، ئۇ-
رۇقلانغان تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدە توسۇلۇپ قې-
لىپ چىقالمايدۇ - دە، شۇ يەردىلا ئۆسۈشكە مەجبۇر بولى-
دۇ. ئاستا - ئاستا ئۆسۈشكە باشلىغان تۇرەلمە تۇخۇم تو-
شۇش نەيچىسىنى يىرتىۋېتىدۇ.

بالىياتقۇ سىرتىدا ھامىلدار بولۇش ئەھۋالى تۇخۇم-

داندا یاکی قورساق بوشلۇقىدا يۈز بەرمىدۇ. بالىياتقۇ سىر-
تىدا ھامىلدار بولۇشنى بالدۇر بىلىش ۋە ئۆز ۋاقتىدا بىر
تەرەپ قىلىش ئىنتايىن مۇھىم. ھازىرقى زامان تىببىي
ئىلىمى مەيدانغا كېلىشتىن ئىلگىرى، بالىياتقۇ سىرتىدا
ھامىلدار بولۇش كۆپىنچە تۇغۇتلۇق ئايالالارنىڭ ئۆلۈمىدىن
دېرەك بېرەتتى.

79. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى ھامىلدار بولۇش

سوئال: مەن 45 ياشقا كىردىم، ئىككى بالام بار:
يېقىنقى ئۈچ يىلدىن بۇيان، مېنىڭ ھەيز كۆرۈش مەزگى-
لىمىنىڭ ئارىلىقى بەزىدە ئۈچ ئايغا سوزۇلىدۇ، مەن ھەيز
كېسىلىش دەۋرىگە كېلىپ قالدىمۇ - قانداق؟ مۇشۇنداق
تۇرۇقلۇق مەن يەنە ھامىلدار بولىمەنمۇ؟ قايسى ۋاقىتقا
يەتكەندە، ھامىلدار بولۇش جەزمەن توختايدۇ؟ يېقىنقى
يىللاردىن بويان، بەزىنىڭ جىنسىي تۇرمۇشىمىز كۆڭۈلدە-
كىدەك بولمايۋاتىدۇ، چۈنكى ئېرىم مېنىڭ ھامىلدار بولۇپ
قېلىشىمدىن قورقۇپ، مەنى كېلىش ئالدىدىلا ئىشنى توختە-
تىدۇ. مەن بۇنىڭدىن كېيىن، ئىشنىڭ مۇشۇنداق بولۇۋېرە-
شىنى خالىمايمەن.

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

توختاش — هەيز كېلىشىنىڭ توختىشى، ھەيز كېسىلىش دەۋرىي بولسا، ھەيزنىڭ مۇتلەق توختىغانلىقى)، ھازىر تارقىلىپ يۈرگەن قاراشلارنىڭ ئەكسىچە، بۇ ئىككى ئىش دائىم بىللە يۈز بەرمەيدۇ. ئاياللار ھەيز توختىغان مەز-گىلدىمۇ ھامىلدار بولىدۇ. ھەيز كېسىلگەن دەۋردىن كېيىن ھامىلدار بولۇش ئەھۋالى ناھايىتى ئاز كۆرۈلسىمۇ، لېكىن ئايرىم ئەھۋاللار يەنە بولۇپ تۇرىدۇ.

80. ئەرلەرنى بالا تاپماس قىلىش ئوپېراتسىيىسى

سوئال: بىز ئەر - خوتۇن ئىككىمىز باالىمىزنىڭ بەك كۆپ بولۇشىنى خالىمايمىز، شۇڭا تۇغماسلىق ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرماقچى بولۇۋاتىمىز. ئاياللارنى تۇغماس قىلىش ئوپېراتسىيىسى مۇرەككەپ ھەم قىيىنراق بولغاچقا، مېنىڭ ئۇرۇق توشۇش نەيچەمنى بوغۇش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرۇش شۇم مۇڭاپىق كېلىدىغاندەك تۇرىدۇ.

مەن سىزنىڭ ئۇرۇق توشۇش نەيچىنى بوغدۇرۇش ئوپېراتسىيىگە دائىر: ئوپېراتسىيىدە خەتەرلىكىنىڭ كېلىپ چىقىش ئېھتىمالى، پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارىنىڭ ئەسلىگە كەلمىشى، تەكرارلىنىش ئېھتىمالى بولامدۇ - يوق، دېگەنگە ئوخشاش ئەھۋاللارنى كۆپرەك سۆزلەپ بېرىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن.

دوختۇر: ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى بوغۇش ئوپېراتسىيىسى — كىچىك ئوپېراتسىيە، ئۇنىڭدا ھېچقانداق خەۋپ بولمايدۇ. دوختۇر قىسمەن جايىنى ھوشسىزلاندۇرۇش ئارقىلىق، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن بىردىن كە-

چىك تۆشۈك ئېچىپ، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى چىقىرىپ باسىدۇ ۋە كېسىدۇ، ئاندىن كېسىلگەن ئىككى ئۇچىنى بوغىدۇ. ئاخىرىدا ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى ئۇرۇق خالتىسىغا قايتۇرۇپ تىكىپ قويىدۇ. پۈتۈن ئوپېراتسىيە 15 مىنۇتتىلا تۈگەيدۇ. ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى بوغۇش بالا تاپماسلىق (ھامىلدار بواۋشنى چەكلەش) روانىلا ئوينايدۇ. شۇنىڭدەك ئوپېراتسىيە قىلىنىپ ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن ئۇنۇمى كۆرۈلمەيدۇ. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن ئىككى - ئۈچ قېتىم تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، مەنىسى سۈيۈقلۇقىدا ئۇرۇقنىڭ يوقلۇقى مۇقىملاشقاندىن كېيىن، ئاندىن جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش كېرەك.

بۇ ئوپېراتسىيە جىنسىي تۇرمۇشقا ۋە جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

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