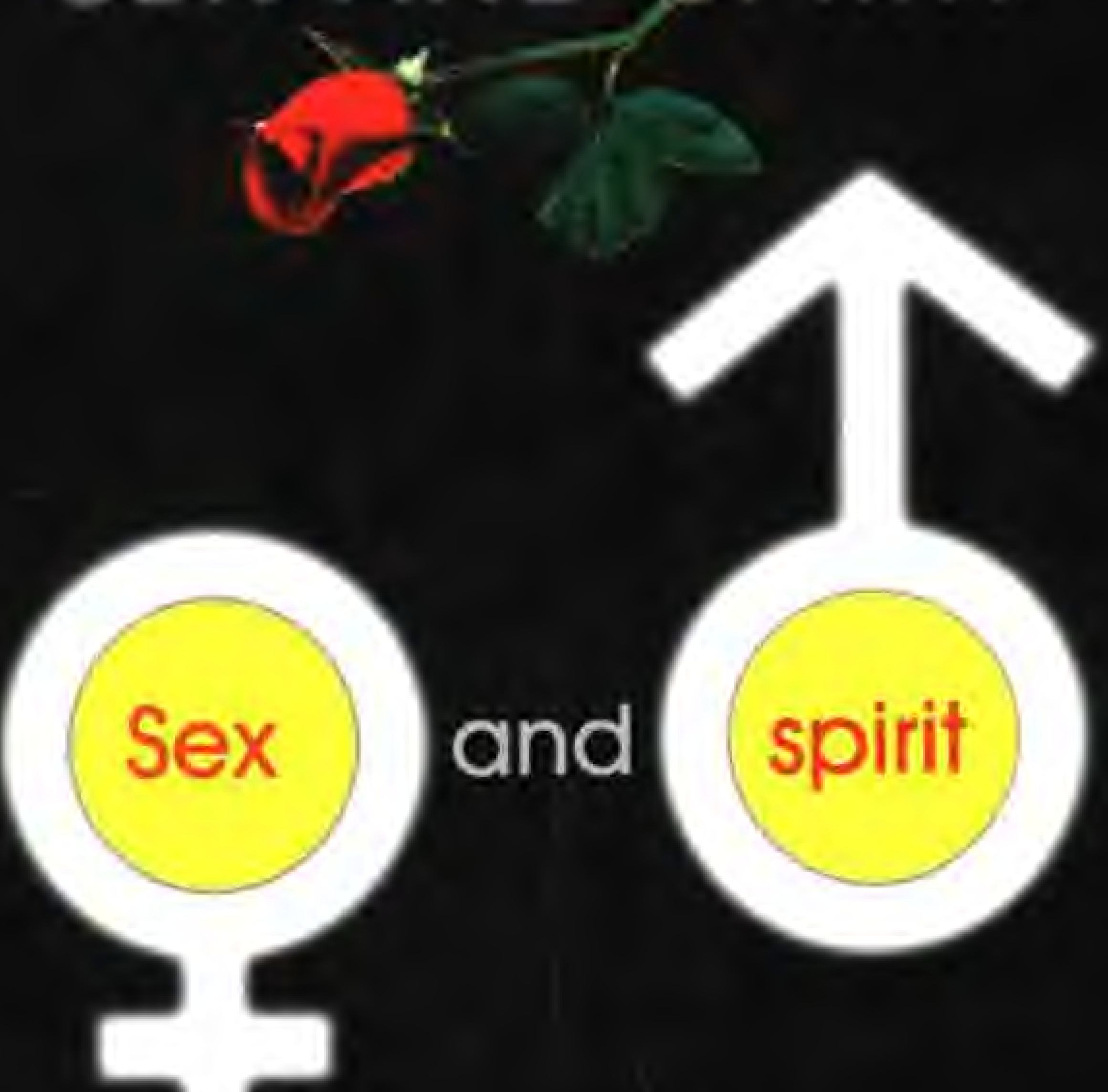
ئەركن هاشم

جىنسىيەت ۋە روھىيەت

SEX AND SPIRIT



مىللەتلەر نەشرىياتى
بېيجىڭ

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئەكبەر سالىھ

ISBN 978-7-105-08174-5

9 787105 081745 >

定价：6.00元

ئەركىن هاشىم

جىنسىيەت ۋە روھىيەت

مىللەتلەر نەشرىياتى
بېيجىڭ

特约编辑：买图尔德
责任编辑：图尔贡·达吾提

图书在版编目(CIP)数据

男性保健指导：维吾尔文/艾尔肯·哈西木著．一北京：
民族出版社，2007.3
（民文农家丛书）
ISBN 978-7-105-08174-5

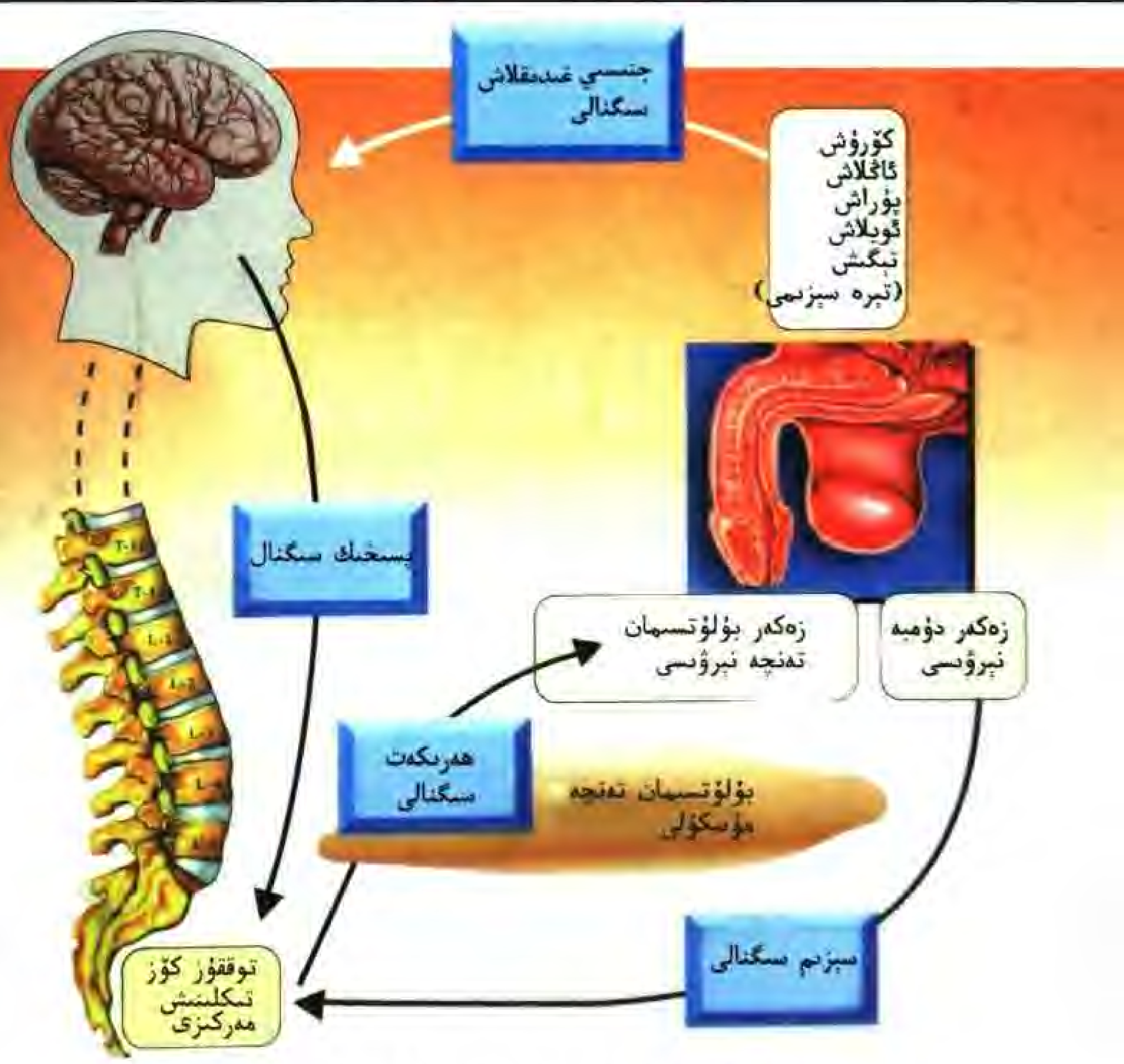
Ⅰ.男... Ⅱ.艾... Ⅲ.男科学—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.R697

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第035109号

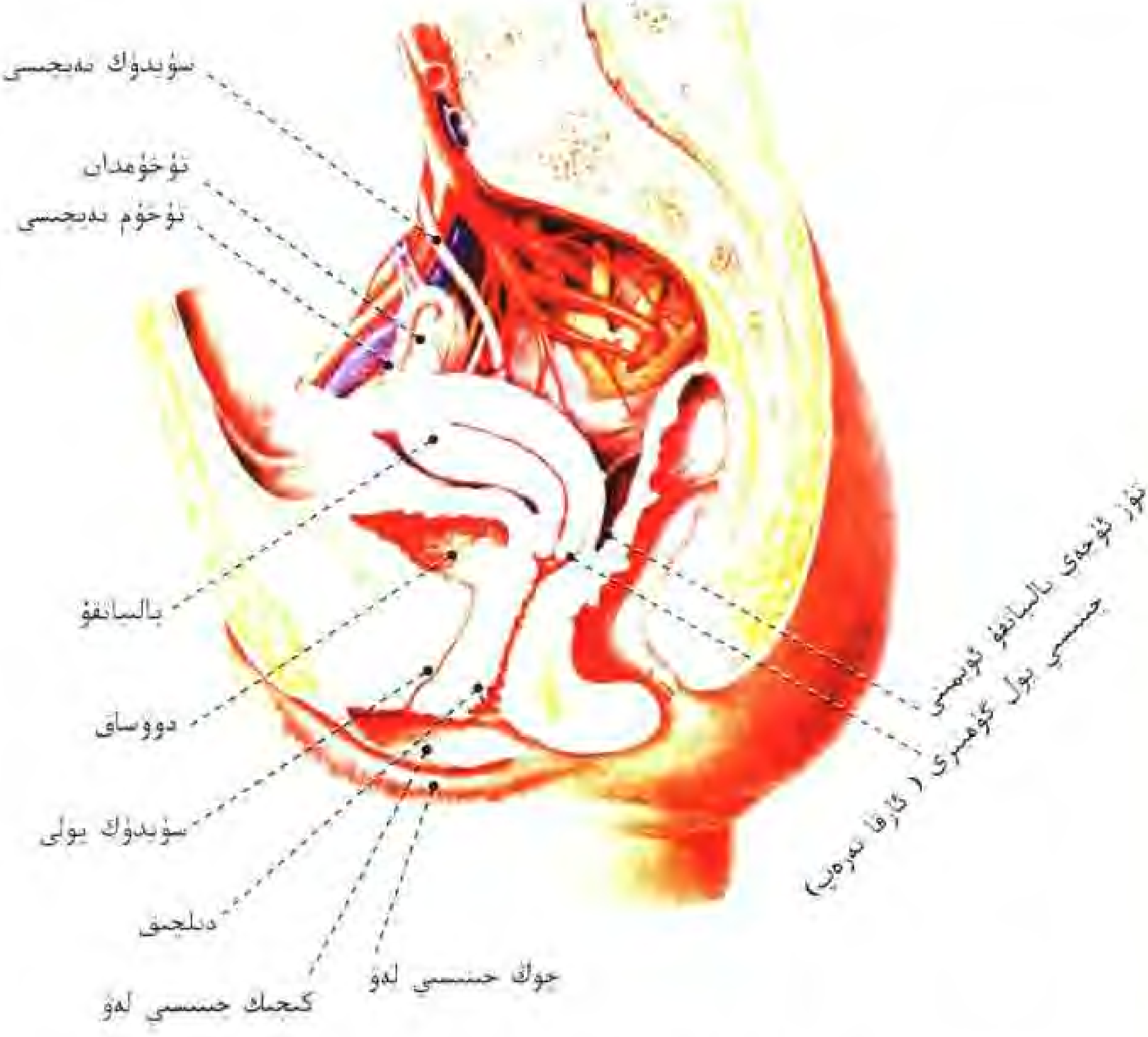
出版发行：民族出版社 http://www.mzcbs.com
社　　址：北京市和平里北街14号　　邮编：100013
电　　话：010-64290862（维文室）
印　　刷：北京迪鑫印刷厂
版　　次：2007年4月第1版　2007年4月北京第1次印刷
开　　本：850×1168毫米
印　　张：3.625
印　　数：0001-3000册
定　　价：6.00元
978-7-105-08174-5/R.232(维34)

بۇ كىتابىمنى ساغلاملىق ئىشلىرى يولىدا ئۆزلۈكسىز ئىزدىنىۋاتقان بارلىق بوغدىلىقلارغا بېغىشلايمەن

— ئاپتور



تىكلىنىشنىڭ نېرۋا رېفلېكس جەريانى



1. ئاياللارنىڭ كۆپىيىش سىستېمىسى

ئاپتوردىن

كىشىلەرنىڭ داۋالىنىش مەنتىقىسى مۇنداق: ئادەمنىڭ سا-
لامەتلىكىدە مەسىلە كۆرۈلگەندە، دوختۇر (ياكى تېۋىپ) قا كۆ-
رۈنسە، كەسىپ ئەھلى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاپ، مۇۋاپىق داۋالاش
چارىسىنى قوللانسا، كېسەل ياخشى بولىدۇ. بۇ خىل مەنتىقە
چوڭ جەھەتتىن توغرا. ئەمما، بۇ يەردە بىمارنىڭ ئۆزىنىڭ
رولىغا سەل قارالغان. ئەمەلىيەتتە ئاز بولمىغان كېسەل تۈرىدە
بىمارنىڭ تىرىشچانلىقى — قانداق ماسلىشىشى داۋالاش ئۈنۈمىگە
سەل قارىغىلى بولمايدىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپ-
مۇ، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە
تېخىمۇ شۇنداق.

ئەرلەرنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە، بى-
مارنىڭ پسىخىك مەسىلىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىنتايىن مۇ-
ھىم ھالقا. ھالبۇكى، پسىخىكىلىق داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ قانداق
بولۇشى بىمارنىڭ تىرىشچانلىق كۆرسىتىش دەرىجىسى بىلەن بى-
ۋاستە مۇناسىۋەتلىك. داۋالاش ئەمەلىيىتىدە بىز بىمارلارنىڭ
تولۇق ماسلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈشنىڭ ئانچە ئاسان ئەمەسلى-
كىنى بايقايمىز، بولۇپمۇ ئۈنۈمى دەرھال كۆرۈلمەيدىغان مەشىق-
لەرنى تەكرار ئېلىپ بېرىش زۆرۈر بولغاندا!

بىمارنىڭ ماسلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئۇلارغا
مەسىلىنىڭ ماھىيىتىنى چۈشەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. دەرس
ئۆتۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بوغدا دوختۇرخانىسىنىڭ بىر
ئىجادىيىتى سۈپىتىدە دۇنياغا كەلدى؛ شۇنىڭ بىلەن «دوختۇر
مۇئەللىم» دېگەن يېقىملىق چاقىرىش مېنىڭ نۇرغۇن بىمارلى-

رىمنىڭ ئادىتىگە ئايلىنىپ، ماڭا كىشىلەرگە ياردەم قىلىشنىڭ تاتلىق لەززىتىنى ھېس قىلدۇردى؛ نۇرغۇن زىيالىيلار، دانالار ئاتايىن كېلىپ دەرسىمنى ئاڭلاپ ياخشى باھالارنى، مەدەتلەرنى بېرىشتى… ئاز بولمىغان بىمارلار، نۇرغۇن دوستلار بۇ لېكسىيەنى كىتاب قىلىپ رەتلەپ چىقىشنى كۈچلۈك تەۋسىيە قىلدى. شۇ سەۋەبتىن قولىڭىزدىكى بۇ كىتاب سىز بىلەن يۈز كۆرۈشتى.

بۇ لېكسىيە جىنسىي جەھەتتىكى چۈشىنىشى تازا چوڭقۇر بولمىغان ئەرلەرنى ئوبيېكت قىلغان. بۇ كىتاب مەزمۇن جەھەتتە مۇكەممەل ئەمەس، بەلكى ئاسان چۈشىنىش ئاساس قىلىندى. كەسىپداشلار ۋە قەلەمكەشلەرنىڭ تۈزىتىش پىكىرلىرىنى بېرىشىنى، ئۆز مەدەنىيىتىمىزگە ماس كېلىدىغان جىنسىي ساۋات بېرىش سىستېمىسى بەرپا قىلىش جەھەتتە بىرلىكتە تىرىشىشىمىزنى ئۈمىد قىلىمەن.

كىتابنى تۈزۈش جەريانىدا زۆرۈر بولغان ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلىگەن سەپدىشىم ھەمراجان مەمتىلىگە، كىتاب ئورگىنالىنى تەپسىلىي كۆرۈپ چىقىپ پىكىر بەرگەن سىرداش دوستۇم ئابدۇغېنى ئىگەمبەردىگە ۋە كىتاب تۈزۈشكە قاتناشقان مۇھەررىر، كوررېكتورلارغا چىن قەلبىمدىن رەھمەت ئېيتىمەن.

مۇندەرىجە

مۇقەددىمە 1
جىنسىي تۇرمۇش.. 10
1. جىنسىي تۇرمۇش بىرخىل پسىخىكىلىق پائالىيەت 11
2. جىنسىي مەشغۇلات جەريانى 29
ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار 43
1. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى 43
2. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتى-
دىغان ئامىللار 48
ئەرلەردىكى جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولماسلىق ۋە ئۇلار-
نىڭ سەۋەبلىرى 58
1. كىشىلەر تەرىپىدىن كېسەللىك دەپ قارىلىپ قالىدىغان
جىنسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك نورمال ئەھۋاللار 59
2. ئەرلەردىكى جىنسىي ئىقتىدار نورمال بولماسلىق
ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى 68
ئەرلەردىكى جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولماسلىق ۋەئۇنى
داۋالاشنىڭ ئاساسىي پرىنسىپلىرى 80
روھىي داۋالاش — پسىخىكىلىق مەسلىھەت 91
جىنسىيەتكە دائىر ساقلىق ساقلاش ساۋاتلىرى 103

مۇقەددىمە

جىنسىي تۇرمۇش — ئۇخلاش، ئوزۇقلىنىش··· لار قاتارىدا جانلىقلار، بولۇپمۇ يۇقىرى دەرىجىلىك جانلىقلاردىكى ئەڭ مۇھىم ھاياتلىق بەلگىلىرىنىڭ بىرى. بۈيۈك پسىخولوگ فىروئىد ئۆزىنىڭ جىنس مەركەز تەلىماتىدا ئادەم دۇنياغا تۆرەلگەن سائەتتىن باشلاپ تاكى جان ئۈزگىچە، ئۇنىڭ روھى ۋە جىسمانىيىتىدىكى بارلىق پائالىيەتلەر ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە جىنسىيەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ دەپ كۆرسەتكەن. بىز — پسىخولوگىيە تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللانمايدىغان كىشىلەر ئۇچۇن ئېيتقاندا بۇ تەلىماتنىڭ توغرا ياكى خاتا ئىكەنلىكى ھەققىدىكى مۇنازىرىگە قاتنىشىشنىڭ ئەھمىيىتى بولمىسىمۇ، ھەربىر كىشىنىڭ ھاياتىدا، ھېچبولمىغاندا ياشلىق دەۋرى قوزغىتىلغاندىن كېيىنكى ھاياتىدا — جىنسىيەتنىڭ نەقەدەر مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلماي تۇرالمايمىز. شۇنى قىلچە ئىككىلەنمەي مۇئەييەنلەشتۈرۈش كېرەككى، ئادەم ئۆسمۈرلۈك دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن باشلاپ (ئوغۇللار تەخمىنەن 14 — 15 ياش، قىزلار تەخمىنەن 12 — 13 ياشلاردىن باشلاپ) تاكى جان ئۈزگىچە، جىنسىيەت ئۇنىڭ ۋۇجۇدىدا ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكىدىن نەچچە ھەسسە كۈچلۈك دەرىجىدە ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىپ تۇرىدۇ. ھالبۇكى ئۇزاق مەزگىللىك مەدەنىيەت تەرەققىيات تارىخى جەريانىدا ئىنسانلار (ئوخشاش بولمىغان مەدەنىيەت ئارقا كۆرۈنۈشىگە ئىگە مىللەتلەرنىڭ ھەممىسىلا دېگۈدەك) جىنسىيەتكە نىسبەتەن چەكلەش، چەكلەش يەنە چەكلەش پوزىتسىيىسىدە بولۇپ كەلدى.

ئەستايىدىل كۆزەتسەك، مەدەنىيەت ئارقا كۆرۈنۈشىنىڭ قانـ-
چىلىك پەرقلىق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئىنسانلار مەدەنىيىتىدە
مۇنداق بىر ئورتاق فورمۇلىنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى بايقايمىز:
جىنسىيەت = نومۇس. بۇ خىل ئېتىقاد ئىجتىمائىي ئەخلاقنىڭ
شەكىللىنىشى ۋە تاكامۇللىشىشىدا سەل قارىغىلى بولمايدىغان
ئىجابىي رول ئوينىغان. ئەنە شۇ سەۋەبتىنمىكىن كىشىلەر جىنـ-
سىيەتكە نىسبەتەن خۇددى ۋابا كېسىلىگە مۇئامىلە قىلغاندەك
چەكتىن ئاشقان قامال قىلىش پوزىتسىيىسىدە بولۇپ كەلدى.
ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك ھەرقانداق ئىشنىڭ چەكتىن
ئېشىپ كېتىشى ئەكسىچە ئۈنۈم بەرمەي قالمايدۇ. خۇددى ئۇلۇغـ-
لار ئېيتقانغا ئوخشاش: «ھەقىقەت ئالدىغا يېرىم قەدەم ماڭسا
سەپسەتىگە ئايلىنىدۇ!» ئادەملەرنىڭ پسىخىكىسىدا نىسبەتەن ئوـ-
مۇملاشقان بىرخىل ئاجىزلىق بار، ئۇ بولسىمۇ يېتەرلىك ئەقلىي
سەزگۈرلۈك بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا، كىشىلەر ھەرقانداق
ئىشنى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىشكە ئادەتلەنگەن. مەسىلەن، ناھايىتى
مۇنەۋۋەر دەپ قارالغان كىشىلەرنىڭ روشەن كەمچىلىكلىرى ۋە
ناچار دەپ قارالغان كىشىلەرنىڭ ئېنىق ئارتۇقچىلىقلىرى كىشىـ-
لەر تەرىپىدىن دائىم ئاسان بايقالمايدۇ. بۇ، كىشىلەر پسىخىكىـ-
سىدىكى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىش خاھىشىنىڭ مۇھىم نامايەندىسى
بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش سۇبيېكتىپ ئامىللار
ۋە باشقا نۇرغۇن ئوبيېكتىپ ئامىللار تۈپەيلىدىن، كىشىلەر ئەقـ-
لىي نۇقتىدىن جىنسىيەتكە نىسبەتەن ئۈزلۈكسىز ھالدا كەسكىن
رەت قىلىش پوزىتسىيىسىدە بولۇپ كەلدى. كىشىلەرنىڭ جىنـ-
سىيەتكە بولغان چەكلەش پوزىتسىيىسى شۇ قەدەر ئەسەبىيلەشكەنـ-
كى، جىنسىيەت كىشىلەر نەزىرىدە بارلىق ئەخلاقسىزلىقنىڭ،
بالا - قازانىڭ مەنبەسى دەپ قارالدى. ئادەملەر خۇددى يىرتقۇچ
ھايۋانغا مۇئامىلە قىلغانغا ئوخشاش جىنسىيەتنى قاتمۇقات «قەـ-
پەس» كە سولىماقچى بولۇشتى. ۋەھالەنكى، جىنسىيەت خۇددى

ئادەمنىڭ ئۆزىگە ئوخشاشلا ئىنكار قىلىپ بولمايدىغان مەۋجۇدىيەت بولغاچقا، ئۇنىڭ ئادەملەرنىڭ جىسمانىيىتى، روھىيىتى ۋە جەمئىيەتكە بولغان كۈچلۈك تەسىرى بىلەن ئادەملەرنىڭ ئۇنىڭغا بولغان ئەسەبىيلەرچە چەكلىشى ئوتتۇرىسىدىكى كۈرەش بەزىدە دەبدەبىلىك، بەزىدە تولىمۇ ئىچىنارلىق ھالەتتە ئۆزلۈكسىز ئۇزاققا داۋاملىشىپ كەلدى. ئۆزىنى كائىناتتىكى ئەڭ قابىل مەخلۇقات ھېسابلايدىغان ئادەمزات ئۇچۇن ئېيتقاندا، بۇ ھەقىقەتەنمۇ مەسخىرىلىك تۇس ئالغان كۆرۈنۈش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

«ئادەملەر قانۇنىيەتنى يارىتالمايدۇ، قانۇنىيەتنىڭ پايدىلىنالايدۇ، قانۇنىيەتكە خىلاپلىق قىلغاندا ئادەملەر تەبىئىي ھالدا قانۇنىيەتنىڭ جازاسىغا ئۇچرايدۇ.» پەيلاسوپلارنىڭ يەكۈنى بۇ يەردە يەنە بىر قېتىم كۈچلۈك ئىسپاتقا ئېرىشتى. جىنسىيەتكە بولغان يولسىزلارچە چەكلەش كىشىلەرنى جىنسىيەت ھەققىدىكى بارلىق ساۋاتلاردىن مەھرۇم قىلدى. نەتىجىدە جىنسىيەت خۇددى ياۋايى ئاتقا ئوخشاش ئۆز ئىختىيارى بويىچە قۇتراپ، كىشىلەرگە تىل بىلەن تەسۋىرلەپ بولغۇسىز ئېغىر دىشۋارچىلىقلارنى ئېلىپ كەلدى. سانسىزلىغان كىشىلەر ئەسلىدە بەختلىك بولۇشى پۈتۈنلەي مۇمكىن بولغان ئائىلىسىنى جىنسىي ساۋاتسىزلىق تۈپەيلى ۋەيران قىلىپ، نارەسىدىلەرنى بەختسىز قىلدى ۋە ئۆزلىرىمۇ ئايىغى يوق ئىزدىنىشلەر ئىچىدە ئەلەم بىلەن ئۇ ئالەمگە يول ئالدى. ياۋايىلىقىنىڭ قۇلىغا ئايلانغان بىر قىسىم كىشىلەر جىنسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك جىنايى قىلمىشلارغا چېتىلىپ، قانۇن بازغىنىدا يانجىلغان ۋاقتىدا، مىڭلارچە پۇشايمانلار قىلىشتى.

ئۆزىدىكى نورمال ئەھۋالالارنى كېسەللىك ھېسابلاپ ئورۇنسىز ئازاب چېكىپ يۈرگەنلەرنىڭ، ئۆزىدىكى جىنسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك دەردلىرىنى ئېيتىدىغان ئورۇن تاپالماي ياكى ئۇيلىپ ئېيتالماي يۈرگەنلەرنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكى سانى ئادەمنى چۆچۈتىدۇ. جىنسىي بۇرۇقتۇرمىلىق تۈپەيلى قانچىلىغان كىشىلەرنىڭ ئۆگى

نىشى، خىزمىتى، تۇرمۇشىغا نەقەدەر زور دەرىجىدە تەسىر يەتكەنلىكى، بۇ تۇپەيلى جەمئىيەت تەرەققىياتىغا بولۇۋاتقان غايەت زور يوشۇرۇن تۇسالغۇنى پەرەز قىلىش ئادەمنى تولىمۇ پەرىشان قىلىدۇ.

تەرەققىي تاپقان ئەللەردە، بۇ مەسىلىگە خېلى بۇرۇنلا دىققەت قىلىنىشقا باشلىغان بولۇپ، نۇرغۇن بوران - چاپقۇنلارنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، جىنسىي ساۋات بىرخىل زۆرۈر بولغان ئىجتىمائىي بىلىم سۈپىتىدە جەمئىيەت ئەزالىرى ئىچىدە خېلى زور دەرىجىدە ئومۇملاشتى. شۇنداق بولۇشىغا قارىماي، ئاشۇ ئەللەرنىڭ ھەممىسىدىلا دېگۈدەك، تارىخىي سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان جىنسىي ساۋاتسىزلىق يەنىلا زور بىر ئىجتىمائىي مەسىلە سۈپىتىدە ئوتتۇرىغا قويۇلماقتا.

بىزدىكى مەسىلىگە كەلسەك ھەقىقەتەنمۇ بەك ئېغىر. جىنسىي ساۋات نۇقتىسىدا، ساۋاتسىز دېھقان بىلەن ئالىي بىلىم ئىگىلىرىنىڭ، نەۋقىران ياشلار بىلەن ئۇزۇن يىللىق ئائىلە تۇرمۇشىنى باشتىن كەچۈرگەن پېشقەدەملەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا، زادى قانچىلىك پەرق بارلىقىنى مەن بىلەلمىدىم. بىزدىكى جىنسىي ساۋاتسىزلىق شۇنداق سەۋىيىدە ساقلىنىپ قالغانكى، ساغلام ھالەتتىكى جىنسىي ساۋاتلارنىمۇ شەھۋانىي تەشۋىقات قاتارىدا «چالما - كېسەك» قىلىدىغانلار ئىدىيىسى ئەڭ ئىلغار كىشىلەر ئىچىدىمۇ خېلى زور نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ. ساۋاتسىزلىقنىڭ ئەڭ يۇقىرى چېكى ھەتتا ساۋاتسىز ئىكەنلىكىنىمۇ ئېتىراپ قىلماسلىق بولسا كېرەك. ساۋاتسىزلىقنىڭ بىۋاسىتە نەتىجىسى بولسا — بولۇپمۇ جىنسىيەتكە ئوخشاش يۇكسەك ئومۇملۇققا ئىگە شەيئىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا — تەسەۋۋۇر ئاساسىدا غۇرۇلغان، بۇرمىلانغان «ساۋاتلار» نىڭ بازار تېپىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىزدىكى ئاتالمىش «جىنسىي ساۋاتلار» پۈتكۈل جەمئىيەتتە تولۇپ يېتىپتۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە جەمئىيەت ئەزالىرىغا ئورتاق

بولغان «ئاممىباب ساۋات» لارمۇ، ئالاھىدە «بىلىم ئىگىلىرى» گە تەۋە بولغان ئاجايىپ غەيرىي پەتىۋالارمۇ بار. ئەپسۇسكى بۇلارنىڭ ئىچىدىكى خېلى كۆپ ساندىكىلىرى ئىلمىي پاكىتقا ئۇيغۇن ئەمەس ياكى تۈپتىن قارىمۇقارشى، شۇنچە ئۇزۇن تارىختىن بۇيان ئەنە شۇنداق «ساۋات» لار ئاساسىدا «ساقلىق ساقلاپ» كېلىۋاتقان كىشىلەرنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ئادەمنى ھەقىقەتەنمۇ ئەندىشىگە سالىدۇ.

نەملىكتىن قېچىش بىزدىكى نىسبەتەن ئومۇملاشقان «ساقلىق ساقلاش ساۋاتى» بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزىلەر ھەتتا كۆپ يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ئۆزىنى چەكلەش دەرىجىسىگە بېرىپ يەتكەن. ئىلمىي پاكىتلار شۇنى قۇۋۋەتلەيدۇكى، كۆپ يۇيۇنۇش — پاكىزلىقنى ساقلاش، مۇھىت ۋە بەدەننىڭ يېتەرلىك نەملىكىنى ساقلاش — ساقلىق ساقلاشتىكى ئىنتايىن مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە بەزىلەر جىنسىي تۇرمۇش قېتىم سانى ئامال بار ئازراق بولۇشى كېرەك دەپ قارايدۇ. ئەمما پاكىت شۇكى، ھەربىر كىشىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان جىنسىي ئېھتىياجى بولۇپ، ئاشۇ ئېھتىياجغا يېقىن ھالەتتىكى جىنسىي تۇرمۇش سىجىللىقى (قېتىم سانى) سالامەتلىك ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىقتۇر. نۇرغۇن كىشىلەر قوينىڭ بۆرىكى، ياۋا كەپتەرنىڭ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى قاتارلىقلار جىنسىي ئىقتىدارنى گۈچلەندۈرەلەيدۇ؛ ئاشكۆكى، قېتىق قاتارلىقلار جىنسىي ئىقتىدارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ پىكىرنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق. تېخىمۇ كۆپ كىشىلەر ھەرقانداق ئادەمگە ماس كېلىدىغان قانداقتۇر بىرخىل (ياكى كۆپ خىل) «جىنسىي قۇۋۋەت دورىسى» نىڭ بارلىقىغا ئىشىنىدۇ. مەسىلەن، بەزىلەر ھايۋانلارنىڭ چوۋىسى (زەكىرى) نى جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ دەپ قارايدىغانلار ئاز ئەمەس. ئەمەلىيەتتە بۇ پەقەت مەڭگۈ ئىشقا ئاشمايدىغان بىرخىل گۈزەل

ئارماندىنلا ئىبارەت خالاس. ئاز بولمىغان كىشىلەر ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى قانچە چوڭ بولسا شۇنچە ياخشى دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە جىنسىي ئەزانىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى (نورمال دائىرە ئىچىدىكى) ھېچقانداق ئەھمىيەتكە ئىگە ئەمەس. بۇنىڭغا ئوخشاش رەددىيەتلەرنى تىزىپ چوڭ بىر كىتاب پۈتتۈرۈش مۇمكىن. بۇ خىل خاتا كۆزقاراشلار كىشىلەردە ئورۇنسىز تەشۋىش پەيدا قىلىپ، جىنسىي قابىلىيىتىنىڭ نورمال جارى قىلدۇرۇلۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ؛ كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئادىتىنى ئىلمىيلىقتىن يىراقلاشتۇرۇپ، نورمالسىز تۇرمۇش ئادىتى تۇپەيلى بەدەل تۆلەتكۈزىدۇ؛ كېسەللىككە دۇچ كەلگەندە توغرا يول بىلەن داۋالاشتۇرۇشى قوبۇل قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، ئەڭ ياخشى داۋالاش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قىلىدۇ...

بۇ خىل بۇرۇقتۇرمىلىقنى خېلى بۇرۇنلا ھېس قىلغانلىقىم ئۈچۈن، خەلقىمىز ئارىسىدا جىنسىي ئاقارتىش (جىنسىي ساۋاتىنى ئومۇملاشتۇرۇش) پائالىيىتى ئېلىپ بېرىشقا ئىرادە قىلغانىدىم. «يالغۇز ئاتنىڭ چېڭى چىقماس، چېڭى چىقسىمۇ داڭقى چىقماس» دېگەندەك قىيىنچىلىقلار ئىچىدە كۆرسەتكەن تىرىشچانلىقلىرىم ئاساسىي جەھەتتىن ئىنكاسسىز قالغانىدى. بوغدا دوختۇرخانىسىنىڭ قۇرۇلۇشى بۇ خىل تىرىشچانلىقلىرىمنى تېگىشلىك سورۇن بىلەن تەمىن ئەتتى. بوغدا دوختۇرخانىسى تېخى ئامبولاتورىيە ۋاقتىدىلا، بىز بوغدىلىقلار ئىلمىي بولغان جىنسىي ساۋاتلارنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە خەلقىمىز ئارىسىدا ئومۇملاشتۇرۇشنى ئۆزىمىزنىڭ مۇھىم خىزمەت بۇرچى دەپ بىلگەنىدۇق.

جەمئىيەت غايەت زور ئېنېرتسىيىگە ئىگە ھەرىكەت ھالىتىدىكى ماشىنا. ئۇنىڭ ھەرىكەت ھالىتىگە تەسىر كۆرسىتىش ئۈچۈن يېتەرلىك كۈچ ۋە مۇۋاپىق ئۇسۇل كېرەك. ئۇنداق بولمايدىكەن تەسىر كۆرسەتكۈچى زەخىملىنىشى ھەتتا يانجىلىپ كېتىشى مۇمكىن. جىنسىي ئاقارتىش پائالىيىتىنىڭ دەسلەپكى

باسقۇچلىرىدا، بىز شىنجاڭ خەلق رادىئو ئىستانسىسىدا، شۇ چاغدىكى ئىلغار ئىدىيىلىك ۋە يۈرەكلىك مۇخبىر ئەكرەم قاسىم بىلەن جىنسىي ساۋاتلار ھەققىدە سۆھبەت ئۇيۇشتۇرغانىدۇق. سۆھبەت مەزمۇنى ئالدىن تەييارلانغاندىن كېيىن، بىر مەسئۇل خادىم ئۇنى تەھرىرلەيتتى. بۇ كىشىنىڭ ياش قۇرامىنىڭ چوڭ-راق، ئۆزىنىڭ ئارتۇقچە ئېھتىياتچان ئىكەنلىكىنى كۆزدە تۇ-تۇپ، ماتېرىيالنى تەييارلاشتا سۆز - ئىبارىگە ئالاھىدە دىققەت قىلغان ھەم پەيدىنپەي چوڭقۇرلاش ئۇسۇلىنى قوللانغانىدۇق. شۇنداق بولۇشىغا قارىماي، بىر كىشىلەر تولۇق قوبۇل قىلالايدۇ دەپ قارىغان نۇرغۇن مەزمۇنلار تەكشۈرۈش جەريانىدا قىرقىلىپ كېتەتتى. زادىلا چىداپ تۇرالمىغان بىر كۈنى مەن ئۇ كىشىگە: «ئەپەندىم، بۇ گەپلەرنىڭ دېگىلى بولمايدىغان ھېچقانداق يېرى يوق، قاراپ تۇرۇڭ، بۈگۈن بولمىسا ئەتە، ئەتە بولمىسا سىز پېنسىيىگە چىققاندا مەن بۇ گەپلەرنى ئۈنلۈك ئاۋازدا دەيمەن» دەپ كايىغانىدىم. دەرۋەقە، بۈگۈنكى كۈندە ئاشكارا سورۇنلاردا دېيىلمىۋاتقان نۇرغۇن سۆزلەر ئۇ چاغلاردا ئېغىزغا ئېلىشقا بولماي-دۇ دەپ قارالغان مەزمۇنلار ئىدى. دەۋرنىڭ تەرەققىياتى، كىشى-لەر تەپەككۇرىنىڭ ئېچىلىشى ھەققانىيەتنى سۆزلەشكە تېخىمۇ كەڭ سورۇن ھازىرلاپ بەردى. بۇ خىل سورۇن بۇنىڭدىن كېيىن تېخىمۇ كېڭەيگۈسى.

جىنسىيەت يۈكسەك ئومۇملۇققا ئىگە بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئىنتايىن مۇكەممەل، مۇكەممەل بولغانلىقى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇرەككەپ ۋە نازۇك بولغان بىرخىل ھاياتلىق ھادىسىسى. ھازىر دۇنيادا جىنسىيەت تېبابىتى، جىنسىيەت پسىخىكىسى ۋە جىنسى-يەت سوتسىئولوگىيىسىدىن ئىبارەت مۇستەقىل ھەم ئۆزئارا مۇ-ناسىۋەتلىك بولغان ئۈچ چوڭ ئىلمىي سىستېما جىنسىيەتنى ماك-رو ۋە مىكرو نۇقتىلاردىن خېلى مۇكەممەل دەرىجىدە يورۇتۇپ بەردى. بارلىق ئىلىملارغا ئوخشاشلا جىنسىيەت ھەققىدىكى ئىل-

مىي تەتقىقاتلارمۇ نۇرغۇن يېتىشسىزلىكلەردىن خالىي بولمىسا-
مۇ، ئەمما ئىنسانىيەتنىڭ تىرىشچانلىقى بارلىق ئىلىملەر قاتارىدا
جىنسىي ئىلىمنىمۇ كۈندىن - كۈنگە چوڭقۇرلاشتۇرۇپ بارغۇ-
سى، ئەلۋەتتە.

مەن بۈگۈنكى سۆھبىتىمىزدە جىنسىيەت ئىلمىنى ئىلىم
سۈپىتىدە تەپسىلىي تونۇشتۇرماقچى ئەمەس. جىنسىيەت ئىلمى-
دىن تولۇق خەۋەردار بولۇش - بولماسلىق ئادەتتىكى كىشىلەر
ئۈچۈن ئېيتقاندا ئانچە مۇھىم ئەمەس. ئۇنىڭ ئۈستىگە مۇشۇ
ساھەدە تەربىيىلىنىش ئارقا كۆرۈنۈشى بولمىغان كىشىلەرگە
نىسبەتەن ئېيتقاندا مۇشۇنداق بىر قېتىملىق سۆھبەت ئارقىلىقلا
جىنسىيەت ھەققىدىكى مەسىلىلەرنى تولۇق ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش،
مۇمكىن بولىدىغان ئىش ئەمەس.

جىنسىيەت ھەممىمىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، مەيلى بىز
خالايلى ياكى خالىمايلى تۇغۇلۇشىمىز بىلەن كېلىپ، بىر ئۆمۈر
ھەمراھ بولىدىغان مەۋجۇدىيەت بولغاچقا، ھەرقانداق ئادەم جىن-
سىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ئادەتتىكى ساۋاتلارغا ئىگە بولۇشى
زۆرۈر.

ئادەتتىكى جىنسىي ساۋاتلار جىنسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك ساق-
لىق ساقلاش ساۋاتلىرى، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ سۈپىتى مەسىلە-
سى، پەرزەنتلىك بولۇش مەسىلىلىرى، خەتنە قىلىش، تۇغۇت-
نىڭ ئالدىنى ئېلىش، جىنسىي يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر...
قاتارلىق ساۋاتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. جىنسىي تۇرمۇشنىڭ
سۈپىتى مەسىلىسى يەنە ئەرلەردىكى جىنسىي ئىقتىدار مەسىلىلى-
رى، ئاياللاردىكى جىنسىي ئىقتىدار مەسىلىلىرىنى ئۆز ئىچىگە
ئالىدۇ. مەن بۈگۈنكى سۆھبەتتە ئالدى بىلەن جىنسىي پائالىيەت-
نىڭ ئۆزى توغرىسىدا توختىلىمەن. ئاندىن ئەرلەرنىڭ جىنسىي
ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ۋە ئەرلەرنىڭ جىنسىي
ئىقتىدارىدا مەسىلە كۆرۈلگەندە بىر تەرەپ قىلىش پرىنسىپلىرىنى

تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن.

بۇ قېتىمقى سۆھبىتىمىزدە مەن ۋاقىت ئېتىبارى بىلەن پەقەت غايىۋى مۇھىتتىكى ئابستراكت ئەر بىلەن ئابستراكت ئايال ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ ئۆزى توغرىسىدىلا توختىلىمەن. جىنسىي پائالىيەت بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان نىكاھ، ئەخلاق، قانۇن، گۈزەللىك قارىشى··· قاتارلىقلار توغرىسىدا توختالمايمەن. بۇ ھەرگىزمۇ مېنىڭ ئىجتىمائىي ئەخلاقنى مۇھىم بىلمىگەنلىكىمدىن ئەمەس، بەلكى فىزىئولوگىيە ۋە پسىخىكا نۇقتىسىدىن جىنسىيەتنىڭ ماھىيىتىنى ئامالىنىڭ بارىچە گەۋدىلەندۈرۈش ئۈچۈندۇر.

گەرچە بىزنىڭ ئەنئەنىۋى ئەخلاق مىزانلىرىمىز نۇرغۇن نۇقسانلاردىن خالىي بولمىسىمۇ، ئەمما دەۋرگە ماس بولغان ئەخلاق قۇرۇلمىسىنىڭ ھەرقانداق بىر جەمئىيەتتە كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم بىر ئامىل ئىكەنلىكى مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان ھەقىقەتتۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا، سۆھبەت جەريانىدا ئەرلەر مەسىلىسى توغرىسىدا كۆپرەك توختىلىمەن. بۇ ھەرگىزمۇ ئەرلەرنى ئەزىز كۆرگەنلىكىم ياكى جىنسىي پائالىيەت ئاياللار ئانچە مۇھىم ئەمەس دەپ قارىغانلىقىم ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى بىر تەرەپتىن بۇ قېتىمقى سۆھبەتنىڭ ئاڭلىغۇچىلىرى ئەرلەر بولغانلىقى، يەنە بىر تەرەپتىن، مېنىڭ ئاياللار مەسىلىسى توغرىسىدىكى ئەمەلىي تەجرىبەمنىڭ ئانچە كۆپ ئەمەسلىكى ئۈچۈندۇر.

ئەمەلىيەتتە، جىنسىي پائالىيەت جەريانىدا ئاياللارنىڭ ئورنى ئەرلەرگە ئوخشاش دەرىجىدە مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

جىنسىي تۇرمۇش

يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمگە ئوخشاش، مەن بۇ يەردە بىر ئىلمىي تەتقىقات سۈپىتىدە ئەمەس، بەلكى كەڭ جامائەتچىلىككە قارىتىلغان تۇرمۇش ساۋاتى سۈپىتىدە، ئاممىباب ئىبارىلەردىن پايدىلىنىپ، جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ ماھىيىتىنى يورۇتۇپ بەرمەكچى. شۇڭا، مەن سۆھبەت جەريانىدا، مەزمۇنىنىڭ ئىلمىي، مۇكەممەللىكىگە قارىغاندا چۈشىنىشلىك ۋە ئىشلىتىلىشچان بولۇشىغا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىمەن. مەن ھەتتا جىنسىيەت تىلغا ئېلىنسا سۆزلەنمەي قالمايدىغان مۇناسىۋەتلىك ئاناتومىيە ۋە فىزىئولوگىيە ھەققىدىمۇ توختالمايمەن. چۈنكى سەللا كۆڭۈل قويغۇچىلار مۇناسىۋەتلىك ئوقۇشلۇقلاردىن بۇلارنى ئاسانلا تاپالايدۇ (رەڭلىك بەتكە بېرىلگەن كۆپىيىش سىستېمىسىنىڭ تۈزۈلۈش سخېمىسى ۋە ئەر ـ ئاياللار ئىچكى ئاجراتما باشقۇرۇلۇش سخېمىسىنىڭ بۇ ھەقتە بەلگىلىك ياردىمى بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن.)

جىنسىي تۇرمۇش مەسىلىلىرى توغرىسىدا توختالغاندا بىز ئالدى بىلەن جىنسىي پائالىيەتنىڭ مەقسىتىنى ئېنىقلىۋېلىشىمىز زۆرۈر. ئادەتتىكى ئوقۇشلۇقلاردا، كۆپىيىش سىستېمىسىنىڭ ئاساسلىق فۇنكسىيىسى ئەۋلاد قالدۇرۇش دەپ يېزىلغان. ئەنئەنىۋى پەلسەپە ئېقىملىرىدىمۇ پەرزەنت قالدۇرۇش جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ ئاساسلىق مەقسىتى دەپ قارايدىغانلار ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. ئالاھىدە سول ئىدىيىدىكىلەر بولسا، پەرزەنتلىك بولۇشنى مەقسەت قىلمىغان ھەرقانداق جىنسىي پائالىيەت بىر خىل شەرمەندىلىك دەپ ھېسابلايدۇ. ئەمما، پاكىت شۇنى ئىسپات-

لىدىكى، جىنسلىق كۆپىيىدىغان بارلىق جانلىقلار (ئادەممۇ شۇنىڭ ئىچىدە) نىڭ جىنسىي پائالىيەت ئېلىپ بېرىشىغا تۈرتكە بولىدىغان بىۋاسىتە كۈچ ئاشۇ جانلىقلاردىكى بىرخىل راھەت قوغلىشىش ئىستىكىدىن ئىبارەت. بولۇپمۇ ئادەم ئۈچۈن ئېيتقاندا جىنسىي پائالىيەت خۇددى مۇزىكا ئاڭلاش، سەيلە - ساياھەت قىلىشقا ئوخشاشلا سېپى ئۆزىدىن بىرخىل «كەيپ» بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمدى پەرزەنتلىك بولۇشقا كەلسەك، ئۇنى پەقەت جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ نەتىجىسى دەپ قاراش كېرەك (ئەلۋەتتە نورمال كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا).

مەن بۇ قېتىمقى سۆھبىتىمىزدە، تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىدىن جىنسىي پائالىيەتنىڭ ئەسلىي قىياپىتىنى يورۇتۇپ بەرمەكچى:

1. جىنسىي تۇرمۇش بىرخىل پسىخىكىلىق پائالىيەت

ئادەتتىكى كىشىلەر جىنسىي مەشغۇلاتنى نۇرەككەپ جىسمانىي ھەرىكەتلەرنىڭ يىغىندىسى دەپ قارايدۇ. چۈنكى جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدا ئەر ۋە ئايالنىڭ پۇت - قول ۋە گەۋدىسى ئۇناسىپ ھالدا ھەرىكەتلىنىدۇ. ئەمما ئىنچىكە كۆزەتسەك جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدا يۈز بېرىدىغان ئاساسلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى، نەپەس ئېلىش ۋە يۈرەك سوقۇش سۈرئىتى، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئاياللارنىڭ كۆكسى قاتارلىقلارغا جەم بولغانلىقىنى بايقايمىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرنىڭ باشقۇرۇلۇش نۇقتىسىدىن پۇت - قولنىڭ ھەرىكىتىگە پۈتۈنلەي ئوخشىمايدىغان باشقا بىرخىل ھەرىكەت ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىمىز. چۈنكى ئادەم پۇت - قول قاتارلىقلارنىڭ ھەرىكىتىنى

خالىغانچە كونترول قىلالايدۇ. ئەمما يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەن جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدىكى ئالاھىدە ھەرىكەتلەرنى ھېچقانداق ئادەم ئۆز ئىرادىسىگە تايىنىپ كونترول قىلالمايدۇ. بىز بۇ ھەرىكەتلەرنى جىنسىي ھەرىكەتلەر دەپ ئاتايمىز.
كۆزىتىش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىدە يۈز بېرىدىغان بارلىق ھەرىكەتلەرنىڭ باشقۇرۇلۇشىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ مۇنداق ئىككى خىلغا بۆلۈنىدىغانلىقىنى سېزىش قىيىن ئەمەس: بىرىنچى خىلى، ئادەم تەپەككۇرى (ئادەمنىڭ باش مېڭىسى) خالىغانچە كونترول قىلالايدىغان ھەرىكەتلەر. مەسىلەن، قول - پۇتنىڭ ھەرىكىتى، كۆزنى چىمچىقلىتىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. بۇ خىل ھەرىكەتلەر ئادەمنىڭ ئۆز ئىرادىسى (ئەقلى) تەرىپىدىن تولۇق كونترول قىلىنىدۇ. ئىككىنچى خىلى، ئادەمنىڭ تەپەك-كۇرى كونترول قىلالمايدىغان ھەرىكەتلەر. مەسىلەن، كۆزدىن ياش چىقىش، جىنسىي ئەزانىڭ قايىم بولۇشى، مەنىي چىقىرىش قاتارلىقلار. بۇ خىل ھەرىكەتلەر ئەمەلىيەتتە شۇ ئادەمنىڭ ئوخ-شاشمىغان كەيپىياتى تەرىپىدىن كونترول قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ساغلام ئادەم كۆزىنى خالىغانچە چىمچىقلىتالايدۇ، ئەمما خالىغان-چە ياش چىقىرالمايدۇ، ئادەم ياش تۆكۈش ئۈچۈن چوقۇم مەلۇم ئازابلىق كەيپىياتقا ياكى مۇناسىپ ھاياجانغا چۆكۈشى كېرەك. مەسىلەن، ئادەمنىڭ يۈرىكى بىر مىنۇتتا 70 قېتىم ئەتراپىدا سوقىدۇ. ئەگەر بىر كىشىدىن بىز ئۆز ئورنىدا مىدىرلىماي ئولتۇرۇپلا يۈرىكىنىڭ سوقۇش سۈرئىتىنى ئاشۇرۇشنى ياكى تۆۋەنلىتىشنى تەلەپ قىلساق، ئۇ زادىلا ئىشقا ئاشۇرالمايدۇ. ئەمما ئۇشتۇمتۇت بىر ھەرىكەت بىلەن ئۇ كىشىنى قاتتىق قورقۇ-تۇۋەتسەك، ئۇنىڭ يۈرىكى دۈپۈلدەپ تېز سۈرئەتتە سوقۇشقا باش-لايدۇ. دېمەك، قورقۇشتىن ئىبارەت بۇ خىل ئالاھىدە كەيپىيات ئادەم يۈرىكىنىڭ سوقۇش سۈرئىتىنى تېزلىتەلەيدۇ. زەكەرنىڭ قېتىشى، مەنىي چىقىرىش قاتارلىق جىنسىي ھەرىكەتلەرمۇ مۇشۇ

تۇرگە تەۋە بولۇپ، پۈتۈنلەي ئاشۇ ئادەمنىڭ شەھۋانىي ھېسسىيا-
تى تەرىپىدىن كونترول قىلىنىدۇ. يەنى زەكەرنىڭ قايىم بولۇشى
ئۈچۈن ئەر كىشى چوقۇم يېتەرلىك شەھۋانىي تۇيغۇغا چۆكۈشى
كېرەك. مەنىي چىقىرىش ئۈچۈن بۇ خىل كەيپىيات يېتەرلىك
كۈچلۈكلۈك دەرىجىسىگە يەتكەن بولۇشى كېرەك. باشقا جىنسىي
ھەرىكەتلەرمۇ ئوخشاش.

ئەمەلىيەتتە، بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ ھەممىسى ئادەم قەلبىدىكى
شەھۋانىي كەيپىيات دەرىجىسىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتە
ئىپادىلىنىش جەريانىدىن ئىبارەت. ئادەتتىكى كىشىلەر ئۆز بەدى-
نىدە دائىم يۈز بېرىدىغان بۇ خىل مۇناسىۋەتنى ھېس قىلالمايدۇ.
نۇرغۇن كىشىلەرنى سۆزلەپ قايىل قىلىشمۇ ئانچە ئاسان ئەمەس.
مەن بۇ خىل ئەھۋالنى مۇنداق بىر كۆرۈنۈشكە ئوخشىتىمەن:
ئاستىغا ماگنىت ئورنىتىلغان بىر قونچاق جوزا ئۈستىگە قويۇپ
قويۇلغان دېيلى، بىز يەنە بىر ماگنىتنى تاماشىبىنلاردىن يوشۇ-
رۇنچە جوزا ئاستىغا قويۇپ ھەرىكەتلەندۈرسەك، قونچاق ئىختى-
يارسىز ھەرىكەتلىنىدۇ. تاماشىبىنلار قونچاقنىڭ ھەرىكىتىنىلا
كۆرەلەيدۇ، ئۇنى ئۆزلۈكىدىن ھەرىكەت قىلىۋاتىدۇ دەپ قاراي-
دۇ. ئەمما ئاساسلىق ھەرىكەت جوزا ئاستىدا يۈز بەرگەن بولى-
دۇ. ئەگەر بىز قونچاقنىڭ ھەرىكىتىنى كىشىلەر نەزىرىدىكى
جىنسىي ھەرىكەت دەپ قارىساق، جوزا ئاستىدىكى ماگنىت دەل
ئادەمنىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىدىن ئىبارەت.

ھەممىمىزگە مەلۇم بولغىنىدەك، ئادەم تەپەككۇر قىلىش
ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، يەنە مول ھېسسىياتقىمۇ ئىگە.
ئادەم مېڭىسىدە كۆز بىلەن كۆرگىلى، قول بىلەن تۇتقىلى بول-
مايدىغان ئىككى مەۋھۇم ھەرىكەت مەۋجۇت بولۇپ، ئۇنىڭ بى-
رى، «ئەقىل» (تەپەككۇر)، يەنە بىرى، «كۆڭۈل» (كەيپى-
يات، ھېسسىيات) تىن ئىبارەت. ئادەم ھەرقانداق ۋاقىتتا مەيلى
ئۆزى ھېس قىلسۇن ياكى ھېس قىلمىسۇن بىر ياكى بىرنەچچە

خىل كەيپىياتلارنىڭ «كونتروللۇقى» دا تۇرغان بولىدۇ. كەيپىياتنىڭ پەيدا بولۇش، راۋاجلىنىش، كۈچلىنىش، يوقىلىش جەريانى ئادەم ئېڭى ــ تەپەككۇرنىڭ ئەمەس، بەلكى مۇرەككەپ سىرتقى سىگناللارنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل جەرياننىڭ قانۇنىيىتىنى تەتقىق قىلىش پسىخىكا ئىلمىغا تەۋە بولغاچقا، روھىي كەيپىيات بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەرىكەتلەر پسىخىكىلىق پائالىيەت دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي تۇرمۇش ئەمەلىيەتتە سېپى ئۆزىدىن بىرخىل پسىخىكىلىق پائالىيەتتىن ئىبارەت.

كەيپىياتنىڭ ئۆز دائىرىسىدىكى ھەرىكەتلەرنى باشقۇرۇشى تەپەككۇرنىڭ ئۆز دائىرىسىدىكى ھەرىكەتلەرنى باشقۇرۇشىدەك بىۋاستە، كۈچلۈك بولماستىن، بەلكى ۋاستىلىك، ئاجىز بولىدۇ. بىز ئالدىنقىسىنى بىر تال تاياقنىڭ بىر ئۇچىنى تۇتۇپ تۇرۇپ يەنە بىر ئۇچىنى باشقۇرۇشقا ئوخشاتساق، كېيىنكىسىنى بىر تال ئارغامچىنىڭ بىر ئۇچىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر ئۇچىنى باشقۇرۇشقا ئوخشىتىمىز.

يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك، جىنسىي تۇرمۇش ئادەم قەلبىدىكى شەھۋانىي ھېسسىيات ئۆزگىرىشىنىڭ جىسمانىيەتتە (فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتە) ئىپادىلىنىش جەريانىدىن ئىبارەت. جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدا ئەرلەر ۋە ئاياللارنىڭ بەدىنىدە نۇرغۇن جىنسىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن، نەپىسى ئىتتىكلەش، بەدىنى قىزىش، ئاغلاش، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئەرلەردە زەكىرى تىكلىنىش، زەكەر ئۇچىدىن بىرخىل سۇيۇقلۇق چىقىش، مەنىي چىقىرىش؛ ئاياللاردا مەيدە قىسمى قىزىرىش، كۆكسى بىرئاز چىڭقىلىش، جىنسىي يولىنىڭ سىرتقى ئۇچىدىن بىرى تارىيىپ ئىچكى ئۇچىدىن ئىككىسى كېڭىيىش، بالىياتقۇ بوينى ئۇستىگە تارتىلىش، جىنسىي يولى نەمدىلىش، جىنسىي يول دىۋارى ئىختىيارسىز تەرتىپلىك

مىدىرلاش قاتارلىق ئالاھىدە ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدۇ. مانا بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، كۈچلىنىش ياكى يوقىلىشى پۈتۈنلەي ئاشۇ ئەر بىلەن ئاشۇ ئايالنىڭ شۇ دەقىقىدىكى شەھۋانىي ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

تۆۋەندە بىز بىر خىيالىي تەجرىبە ئارقىلىق يۇقىرىقى كۆز قارىشىمىزنى تېخىمۇ ئېنىقراق چۈشەندۈرۈشكە تىرىشىمىز:

بىر كىشى بار دەيلى (بىرەرسىنىڭ ئىسمى بىلەن ئوخشىشىپ قېلىپ خىجىلچىلىق بولماسلىق ئۈچۈن بىز ئۇنىڭ ئىسمىنى دەيۈى دەپ ئاتايمىز). بىز دەيۈينىڭ ئىشتىنىنى سالدۇرۇپ كۆپچىلىكنىڭ ئالدىدا ئۆرە تۇرغۇزۇپ قويساق، ئۇنىڭ زەكىرى سولىشىپ، ئۆزىگە نىسبەتەن ئەڭ كىچىك ھالەتتە تۇرغان بولىدۇ. بۇ چاغدىكى ھالەتنى بىز دەيۈينىڭ زەكىرىنىڭ 1 - نومۇرلۇق ھالىتى، دەپ ئاتايمىز. بۇ چاغدا ئالدىن ئورۇنلاشتۇرۇپ قويغىنىمىز بويىچە دەيۈى ياخشى كۆرىدىغان بىر گۈزەل قىز ياكى دەيۈينىڭ ئايالى كىرىپ، دەيۈينى ئايرىم ئۆيگە ئاچىقىپ كەتسە ھەم ئىككىسى ئادەم يوق ئۆيدە جىنسىي ئۇچرىشىشنى باشلىسا، دەيۈينىڭ زەكىرىگە قان تولۇپ (سەمرىپ) ئەسلىدىكىدىن خېلىلا چوڭلايدۇ. بۇ چاغدىكى ھالەتنى بىز دەيۈينىڭ زەكىرىنىڭ 2 - نومۇرلۇق ھالىتى دەپ ئاتايمىز. ئەگەر ئۇلارنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىپ، غىدىقلاش يۇقىرى باسقۇچقا چىقسا، دەيۈينىڭ زەكىرىگە تېخىمۇ كۆپ قان تولۇپ قېتىشى مۇمكىن. بىز بۇ ھالەتتىكى زەكەرنى دەيۈينىڭ زەكىرىنىڭ 3 - نومۇرلۇق ھالىتى دەپ ئاتايمىز. ئەگەر ئۇلار جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسە ياكى دەيۈى كۈچلۈك غىدىقلاش ھېس قىلالىسا مەنىي چىقىرىشى مۇمكىن. بۇ ۋاقىتتىكى زەكەرنىڭ ھالىتىنى بىز دەيۈينىڭ زەكىرىنىڭ 4 - نومۇرلۇق ھالىتى دەپ ئاتايمىز.

ئەمدى بىز دەيۈينىڭ بۇ جەرياندىكى روھىي ھالىتىنى كۆزەتسەك، دەيۈينىڭ روھىي ھالىتىدىكى ئەڭ چوڭ ئۆزگىرىشنىڭ

ئۇنىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىدە ئىكەنلىكىنى بايقايمىز. ئەگەر بىز دەيۈننىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىنى 0 - (يوق)، 1 -، 2 - ، 3 - دەرىجە دەپ تۆت دەرىجىگە بۆلسەك (ھەرخىل ھېسسىياتلارنىڭ ھەممىسىنى دەرىجىگە بۆلۈش مۇمكىن. مەسىلەن، بوشراق ئاچچىقى كېلىش، بەك ئاچچىقى كېلىش، قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار)، دەيۈننىڭ زەكىرىنىڭ ھالىتى بىلەن ئۇنىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىنىڭ ئۆزگىرىشى ئوتتۇرىسىدا تۆۋەندىكىچە مۇناسىۋەتنىڭ بارلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز:

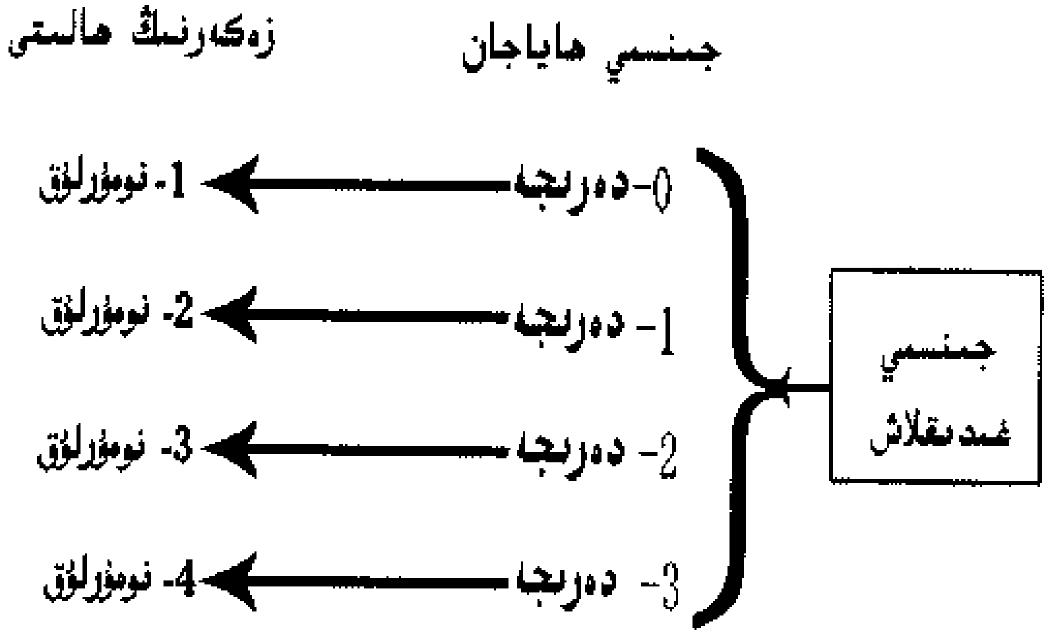
زەكەرنىڭ ھالىتى — جىنسىي ھاياجان

نومۇرلۇق - 1 ← 0 - دەرىجە ←
نومۇرلۇق - 2 ← 1 - دەرىجە ←
نومۇرلۇق - 3 ← 2 - دەرىجە ←
نومۇرلۇق - 4 ← 3 - دەرىجە ←

بۇ فورمۇلىدىن مەلۇمكى، ئەر كىشىنىڭ قەلبىدىكى جىنسىي ھاياجان 0 - دەرىجىلىك ھالەتتە تۇرغان ۋاقىتتا (شەھۋانىي ھاياجان مەۋجۇت بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا) ئۇنىڭ زەكىرى 1 - نومۇرلۇق ھالەتتە (ئەڭ كىچىك ھالەتتە) تۇرغان بولىدۇ. ئەر كىشىنىڭ قەلبىدىكى جىنسىي ھاياجان 1 - دەرىجىگە كۆتۈرۈلگەن ۋاقىتتا ئۇنىڭ زەكىرى 2 - نومۇرلۇق ھالەتكە ئۆتىدۇ. قەلبىتىكى ھاياجان 2 - دەرىجىگە يەتكەندە ئۇنىڭ زەكىرى تولۇق قايىم بولىدۇ. قەلبىدىكى ھاياجان 3 - دەرىجىگە يەتكەندە ئادەم مەنىي چىقىرىدۇ. ئوخشاشمىغان ئەرلەرنىڭ زەكىرىگە قان تولۇش، تىكلىنىش، مەنىي چىقىرىشى ئۈچۈن كېرەك بولىدىغان شەھۋانىي ھاياجاننىڭ دەرىجىسىدە پەرق بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ھەربىر ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ دەرىجە نىسپىي مۇقىم بولىدۇ. دېمەك، ھەربىر ئادەم زەكىرى تىكلىنىش ياكى مەنىي چىقىرىش ئۈچۈن چوقۇم ماس ھالدىكى شەھۋانىي ھاياجان دەرى-

جىنسىگە يەتكەن بولۇشى كېرەك. يەنى بەدەن ساغلام بولغان ئالدىنقى شەرت ئاستىدا، ئەر كىشىنىڭ قەلبىدىكى شەھۋانىي هاياجانىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى ئۇنىڭ زەكىرىنىڭ هالىتىنى بەلگىلەيدىغان بىردىنبىر ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنداق بولسا ئەر كىشىنىڭ قەلبىدىكى شەھۋانىي هاياجانىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشىنى نېمە بەلگىلەيدۇ؟ مەلۇمكى، ھەربىر ئادەم قوبۇل قىلىدىغان جىنسىي غىدىقلاش ئاشۇ ئادەمنىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشىدا ھالقىلىق رول ئوينايدۇ. جىنسىي غىدىقلاش دېگىنىمىز، شەھۋانىي تەسەۋۋۇر، كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، سىلاش (پۈتۈن بەدەننىڭ تېرىسىنى) قاتارلىقلار ئارقىلىق ئېرىشكىلى بولىدىغان شەھۋانىي سىگناللاردىن ئىبارەت.

يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىساق، زەكەر ھەرىكىتىنىڭ باشقۇرۇلۇش جەريانى ھەققىدە تۆۋەندىكى فورمۇلىغا ئېرىشەلەيمىز:



ئەسكەرتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، بۇ يەردە ئېيتىلغان جىنسىي غىدىقلاش ھەربىر كىشىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئالاھىدە

خاسلىقتا ئىگە. نورمال كىشىلەر ئوچۇن ئېيتقاندا بالاغەت يېشىدىكى يات جىنسلاردىن كېلىدىغان جىنسىي سىگناللار (بەدەن قۇرۇلۇشى، ئاۋاز، پۇراق، سىلاش، تەسەۋۋۇر...) كۈچلۈك غىدىقلاش ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن. ئەمما ھەممىلا يات جىنس خالىغان كىشىدە شەھۋانىي تۇيغۇ پەيدا قىلىلمەيدۇ. بۇ سىگناللار ئاشۇ كىشىنىڭ ئورنى، شارائىت، ئەخلاق، مەدەنىيەت، گۈزەللىك ئۆلچىمى توغرىسىدىكى كۆز قارىشىغا ئۇيغۇن كەلسە، ئاندىن مۇناسىپ شەھۋانىي تۇيغۇ پەيدا قىلالىشى مۇمكىن. كىشىلەرنىڭ بۇ جەھەتتىكى گۈز قارىشى ناھايىتى زور پەرقلىنىدىغان بولغاچقا، ئوخشاش سىگنال ئوخشاشمىغان كىشىلەردە (ھەتتا ئوخشاش بىر ئادەمنىڭ ئوخشاشمىغان ۋاقتىدا) پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان ئۈنۈم پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

كۆپرەك ئەھۋالدا كىشىلەرنىڭ جىنسىي قىزىقىش نىشانىدا روشەن پەرق بولىدۇ. ئوخشاش بىر كىشىگە نىسبەتەنمۇ بەزىدە قىزىقىپ، بەزىدە قىزىقمىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. كىشىلىك دۇنيادىكى رەڭگارەڭ مۇھەببەت ھېكايىلىرىنىڭ بۇ خىل پسىخىك قانۇنىيەت بىلەن چوڭقۇر مۇقەررەر باغلىنىشى بار. نورمالسىز ئەھۋالدا نۇرغۇن باشقا شەكىلدىكى سىگناللارمۇ كىشىلەرگە جىنسىي غىدىقلاش ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن. مەسىلەن، بەچچىۋازلار ئوخشاش جىنسلاردىن، كىيىم سەۋدايىلىرى ئاياللارنىڭ ئىچكى كىيىملىرىدىن جىنسىي غىدىقلاش تاپالايدۇ. بەزى مىللەتلەردە ھەتتا ھايۋانلار بىلەن جىنسىي مەشغۇلات ئېلىپ بارىدىغان ئادەتلەر ئۇزۇن تارىختىن بۇيان ساقلىنىپ كەلمەكتە.

دېمەك، دەيۋىنىڭ ئۆز تۇيغۇسى، سەزگۈسى، قىممەت گۆز قارىشى بويىچە شەھۋانىي ئەھمىيەتكە ئىگە غىدىقلاشلارنىڭ ئۇنىڭ مېڭىسىگە توختىماستىن تەسىر گۆرسىتىشى، ئۇنىڭ قەلبىدىكى شەھۋانىي ھېسسىياتنى ئاستا ـ ئاستا يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. بۇ خىل شەھۋانىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى بولسا، ئۇنىڭ

زەكىرىنى ئاستا ـ ئاستا تىكلىنىشكە ۋە مەنىي چىقىرىشقا باشلاپ
بارىدۇ. مەنىي چىقىرىش رېفلېكسى باشلىنىشتىن بۇرۇن، غى-
دىقلاشنىڭ ئاجىزلىشىشى زەكەرنىڭ ئاستا ـ ئاستا يۇمشىشىنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى مەنىي چىقىرىشتىن بۇرۇن، يۇقىرى-
قى جەريان قوش يۆنىلىشلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

خېلى كۆپ ساندىكى كىشىلەر زەكەرنىڭ قاچان تىكلىنىشى،
قانچىلىك دەرىجىدە تىكلىنىشى، تىكلىنىشنىڭ قانچىلىك دەرى-
جىدە ساقلىنىشى ئاشۇ ئادەمنىڭ قۇۋۋىتى (بۆرەك، باھنىڭ
كۈچى) تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ دەپ قارايدۇ. يۇقىرىقى تەجرىبى-
دىن مەلۇمكى، ئەر كىشىنىڭ زەكىرى تىكلىنىپ تۇرۇش ئۈچۈن
ئۇ مۇناسىپ ھالدىكى جىنسىي ھاياجاندا تۇرۇشى كېرەك. ھالبۇ-
كى بۇ خىل ھاياجاننىڭ داۋاملىق ساقلىنىشى ئۈچۈن بۇ ئادەم
چوقۇم ئۈزلۈكسىز ھالدا مۇۋاپىق دەرىجىدە جىنسىي غىدىقلاش
قوبۇل قىلىپ تۇرغان بولۇشى كېرەك. غىدىقلاش بەك كۈچلۈك
بولۇپ كەتسە، بۇ ئادەم مەنىي چىقىرىدۇ. جىنسىي غىدىقلىنىش
ئاجىزلاشقا باشلىسا، بۇ ئادەمنىڭ زەكىرىمۇ يۇمشاشقا باشلايدۇ.
دېمەك، ساغلام ئەر كىشىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۆزى قوبۇل
قىلىۋاتقان جىنسىي غىدىقلىنىشنىڭ دەرىجىسىنى كونترول قى-
لىش ئارقىلىق ئۆز زەكىرىنىڭ تىكلىنىش دەرىجىسى ۋە ۋاقتىنى
كونترول قىلىش تامامەن مۇمكىن. ئەمما بۇ خىل «تېخنىكا»
نى ئىگىلەش ئۈچۈن خېلى جاپالىق مەشىق قىلىشقا توغرا كېلى-
دۇ. بولۇپمۇ پىسخىك جەھەتتە مەسىلە كۆرۈلگەن كىشىگە نىسبە-
تەن ئېيتقاندا تېخىمۇ شۇنداق.

يۇقىرىدا تەكرار ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، جىنسىي تۇر-
مۇش جەريانىدا ئەر ـ ئاياللارنىڭ بەدىنىدە ناھايىتى نۇرغۇن
مۇرەككەپ ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن، ئاياللارنىڭ
جىنسىي يوللىرىدىكى، كۆكسىدىكى ئۆزگىرىشلەر؛ ئەر ـ ئايال-
لارنىڭ يۈرەك سوقۇشى، نەپەس ئېلىش سۈرئىتى، بەدەن تېمپې-

راتۇرىسىدىكى ئۆزگىرىشلەر. بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ پەيدا بولۇش دەرىجىسى ئاشۇ ئادەمنىڭ ئاشۇ دەقىقىدىكى شەھۋا- نىي ھېسسىياتىنىڭ دەرىجىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ھەربىر خىل ئۆزگىرىشنىڭ ئاشۇ ئادەمنىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىنىڭ ئۆزگىرىش دەرىجىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى يۇقىرىقى فور- مۇلىغا سېلىش مۇمكىن. بىز جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدا ئادەم ئورگانىزمىدىكى ئۆزگىرىشلەر بىلەن ئاشۇ ئادەم قەلبىدىكى شەھ- ۋانىي ئۆزگىرىشنىڭ مۇناسىۋىتىنى سۆزلىگەندە، ئورگانىزمىدى- كى ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىنى تەسۋىرلەش ئاۋارىچىلىك بول- غاچقا، بۇ ئۆزگىرىشلەرگە زەكەرنىڭ ئۆزگىرىشىنى ۋەكىل قى- لىپ كۆرسىتىمىز. چۈنكى زەكەردىكى ئۆزگىرىشلەر ئىنسانلار بەدىنىدىكى جىنسىي ئۆزگىرىشلەر ئىچىدە كۆز بىلەن بىۋاستە كۆرگىلى بولىدىغان ئەڭ چوڭ ئۆزگىرىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقى فورمۇلىنىڭ ئەكس ئەتتۈرگىنى ئەمەل- يەتتە، جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدا ئەر - ئاياللارنىڭ بەدىنىدە يۈز بېرىدىغان بارلىق جىنسىي ئۆزگىرىشلەرنىڭ باشقۇرۇلۇش جەريانى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بۇ ئىنسان بەدىنىدە ئەلمىساقتىن تارتىپ بار بولغان ھەم مەڭگۈ مەۋجۇت بولىدىغان مۇقەددەس فورمۇلا: . بىز بۇ سۆھبەتتە جىنسىي تۇرمۇش ۋە جىنسىي مەشغۇلاتتىن ئىبارەت ئىككى سۆز- نى پەرقلىق مەنىدە ئىشلەتتۇق. جىنسىي تۇرمۇش ھەرقانداق شەكىلدىكى جىنسىي ھاياجانلىنىشنى كۆرسەتسە، جىنسىي مەش- غۇلات مەخسۇس ئېلىپ بېرىلغان جىنسىي تۇرمۇش جەريانىنى كۆرسىتىدۇ. مەيلى جىنسىي تۇرمۇش بولسۇن ياكى جىنسىي مەشغۇلات بولسۇن، بىز ئادەتلەنگەن ئۇقۇم — بىر ئەر بىلەن بىر ئايال ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي ئۇچرىشىشتىن پەرقلىنىدۇ. چۈنكى پسىخىكا ۋە فىزىئولوگىيە نۇقتىسىدىن ئادەم مەيلى ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدا جىنسىي ئۇچرىشىش قىلسۇن ياكى ئۆزى

يالغۇز ئۆز ـ ئۆزىنى غىدىقلىسۇن (ئانانىزم قىلىسۇن) ۋە ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن جىنسىي ئۇچرىشىش قىلىسۇن يۇز بېرىدىغان ئۆزگىرىش ئوپمۇ ئوخشاش.

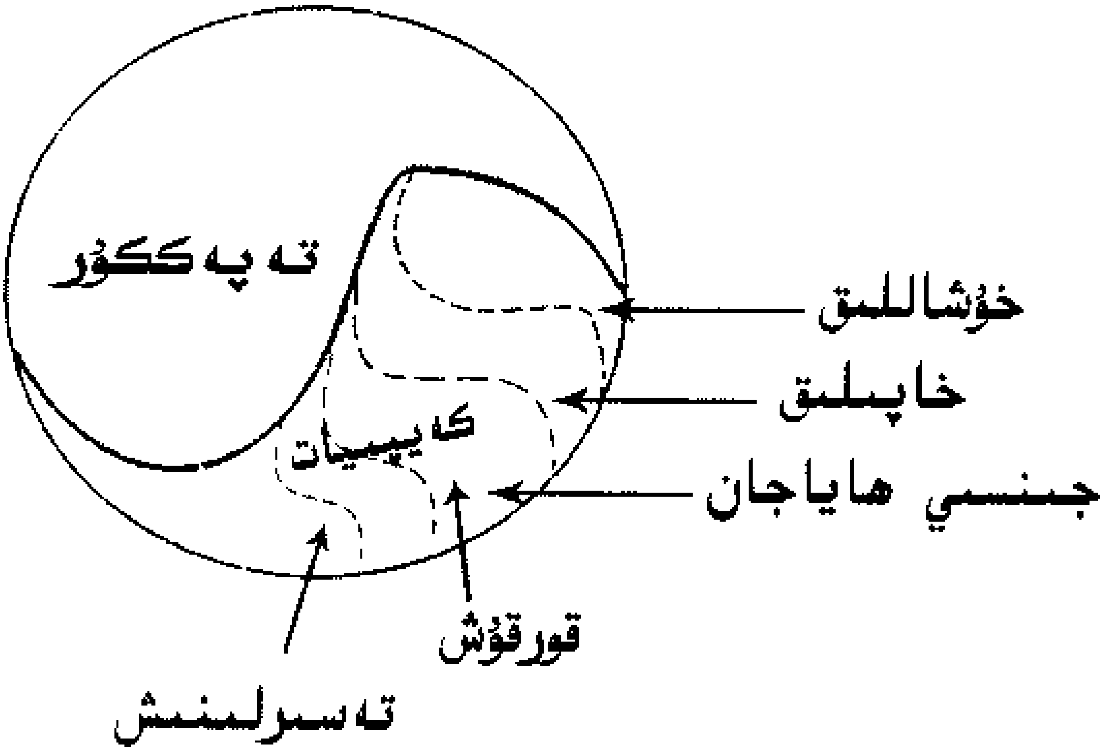
دۇنيادىكى بارلىق سەۋەب ـ نەتىجىلىك مۇناسىۋەتلەر بەلگىلىك شەرتلەر ئاستىدا ئاندىن كۆچكە ئىگە بولىدۇ. يۇقىرىقى فورمۇلىمۇ بۇ قانۇنىيەتتىن مۇستەسنا ئەمەس. بۇ فورمۇلىنىڭ ئىشقا ئېشىشى ئۈچۈن مۇنداق ئۈچ مۇھىم شەرت لازىم. ئۇنىڭ بىرىنچىسى ئادەم ئورگانىزمىنىڭ جىنسىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىشكە مۇناسىۋەتلىك فۇنكسىيىسى ساغلام بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمايدىكەن قانچىلىك ھاياجانلىنىشتىن قەتئىينەزەر، جىنسىي ئۆزگىرىشلەر مۇناسىپ ھالدا يۈز بەرمەيدۇ. مەسىلەن، يۇقىرىقى مىسالدىكى دەيۋى ئەگەر بىرەر كېسەللىك تۈپەيلى زەكىرىنىڭ تىكلىنىش ئىقتىدارىنى يوقاتقان بولسا، ئۇ مەيلى قانچىلىك ھاياجانلانسۇن، ئۇنىڭ زەكىرى ھامان 1 ـ نومۇرلۇق ھالەتتە تۇرۇۋېرىدۇ.

يۇقىرىقى فورمۇلىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالىشىدىكى ئىككىنچى شەرت شۇكى، ئادەم مېڭىسىدە ئاشۇ غىدىقلاشلارنى قوبۇل قىلىدىغان يېتەرلىك بوشلۇق بولۇشى كېرەك.

ئادەم ئۇخلاپ قالمىغان ھەرقانداق ۋاقىتتا ئۇنىڭ مېڭىسى مەلۇم دەرىجىدىكى تەپەككۇر ھەرىكىتى ۋە ھەرخىل، بەزىدە بىرخىل كەيپىيات (خۇشاللىق، خاپىلىق، قورقۇش، بەخىراماتلىق، جىنسىي ھاياجان) ھەرىكىتى بىلەن لىق «تولغان» بولىدۇ (بوش يەر بولمايدۇ).

كىشىلەرنىڭ مېڭە «سىغىمچانلىقى» پەرقلىق بولۇشى، ئوخشاش بىر ئادەمنىڭ مېڭە «سىغىمچانلىقى» مۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىشى مۇمكىن. ئەمما ئوخشاش بىر ۋاقىتتا ھەربىر ئادەمنىڭ مېڭە «سىغىمچانلىقى» نىسپىي مۇقىم بولىدۇ. يۇقىرىدا بىز ئېيتىپ ئۆتكەن تەپەككۇر ۋە ھەرخىل

كەيپىياتنىڭ ھەرىكەت دەرىجىسى بەزىدە كۈچلۈك بەزىدە ئاجىز بولغاچقا، ئۆزئارا چەكلەش ۋە تولۇقلاش مۇناسىۋىتىدە بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى تۆۋەندىكى سخېما بويىچە چۈشەندۈرۈش مۇمكىن:



يەنى مېڭە «سىغىمچانلىقى» مۇقىم بولغان ھەم بۇ بوشلۇق ھەرقانداق ۋاقىتتا تەپەككۇر ۋە كەيپىيات بىلەن لىق تولۇپ تۇرىدىغان بولغاچقا، تەپەككۇر ھەرىكىتىنىڭ كۈچىيىشى (ياكى ئاجىزلىشىشى) كەيپىيات ھەرىكىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى (ياكى كۈچلىنىشى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كەيپىيات ھەرىكىتىنىڭ كۈچىيىشى (ياكى ئاجىزلىشىشى) مۇ ئوخشاشلا تەپەككۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى (ياكى كۈچلىنىشى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىزدە «ئاچچىق ئەقىلنى كېسىدۇ» دېگەن ئەقلىيە سۆز بار. بۇ ناھايىتى توغرا ئېيتىلغان سۆز بولۇپ، ئادەم قاتتىق غەزەپلەنگەندە ئۇنىڭ تەپەككۇر ئىقتىدارى ھەقىقەتەن تۆۋەنلەيدۇ. يەنى ئادەم مېڭىسى «غەزەپ» تىن ئىبارەت ھېسسىيات بىلەن لىق

تولغاندا «ئەقىل» گە ئورۇن بولمايدۇ. ئەمەلىيەتتە «ئەقىلنى كېسىدىغان» يالغۇز ئاچچىقلا ئەمەس، قورقۇش، شەھۋانىي ھاياجان قاتارلىقلارمۇ كۈچلۈك بولغاندا ئوخشاشلا «ئەقىلنى كېسەلەيدۇ». شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، مەلۇم بىر خىل كەيپىياتنىڭ كۈچىيىشى باشقا كەيپىياتنىڭ ئاجىزلىشىشى ھەتتا يوقىلىشىغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن، بىر ئادەم قاتتىق غەزەپلەنگەن ئاشۇ دەقىقىدە ئۇنىڭ قەلبىدە قورقۇش، خۇشاللىق... دېگەنلەردىن ئەسەرمۇ بولمايدۇ. ئوخشاش پاكىت بويىچە سەگەكلىك (تەپەككۇر ھەرىكىتىنىڭ كۈچىيىشى) مۇ كەيپىياتنىڭ تولۇق ئىپادىلىنىشىنى چەكلەيدۇ. جىددىي ھالەتتە ئىشلەۋاتقان ئادەمنىڭ كەيپىيات ئىپادىسىنىڭ سۇس بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈندۇر. ئادەمنىڭ بىخۇدلىشىشى (تەپەككۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى) كەيپىياتنىڭ كۆتۈرۈلۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چالا مەست (تەپەككۇرى قىسمەن تورمۇزلانغان) ئادەمنىڭ كەيپىيات ئىپادىسىنىڭ ناھايىتى روشەن بولۇشى بۇنىڭ تىپىك مىسالى. شۇنىڭ ئۈچۈن بىر قىسىم كىشىلەر ھاراق، بەڭ قاتارلىقلار ئەرىپىدىن چالا مەست قىلىنغاندا، جىنسىي ئىپادىسىنىڭ بەزىدە ياخشى بولۇشىغا قاراپ، بۇ نەرسىلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچلەندۈرۈش رولى بار دەپ ئىشىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ چوڭ خاتالىق. ئۇزاق مەزگىل ھاراق ئىچىش ياكى بەڭ چېكىش ئادەمنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنى تورمۇزلاپ، ئىنكاسىنى تۆۋەنلىتىپ، جىنسىي ئىقتىدارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان نۇرغۇن فۇنكسىيىلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ئاشۇ كىشىلەر ھاراق ياكى بەڭدىن كېيىن جىنسىي ئىقتىدارى ياخشى بولغاندەك ھېس قىلىدىغان كىشىلەر ئۇ نەرسىلەر بىلەن شۇغۇللانماي تۇرۇپمۇ، مۇھەببەتنىڭ ئۆزى تەرىپىدىن «مەست» قىلىنىپ، يېتەرلىك بىخۇدلۇق ھالىتىگە يېتەلىسە، جىنسىي تۇرمۇش سۈپىتى تېخىمۇ ياخشى بولغان بولاتتى.

دېمەك، جىنسىي غىدىقلاشنىڭ ئوبيېكتىپ مەۋجۇت بولۇش - بولماسلىقى ئەمەس، بەلكى بۇ خىل غىدىقلاشنىڭ شۇ كىشىنىڭ «قەلبى» (ئەمەلىيەتتە مېڭىسى) گە بۆسۈپ كىرىش - كىرەلمەسلىكى ھەممىدىن مۇھىم. ھالبۇكى مەلۇم بىر خىل غىدىقلاشنىڭ ئادەم مېڭىسىگە كىرەلىشى ئۈچۈن، ئادەم مېڭىسىدە يېتەرلىك «بوشلۇق» بولۇشى كېرەك. تېخىمۇ ئېنىقراق ئېيتساق، جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىدا ئادەم قەلبىدە (مېڭىسىدە) تەپەككۇر ۋە باشقا ھېسسىياتلار (قورقۇش، جىددىيلىشىش، ئەنسىرەش، غەزەپ…) يوقالغان، ھېچبولمىسا سۇسلاشقان (ئاجىزلاشقان) بولۇشى كېرەك. ئەنە شۇ چاغدا ئادەم مېڭىسىدە شەھۋانىي ھېسسىياتقا يېتەرلىك ئورۇن بولۇپ، جىنسىي غىدىقلاشلارنى ئۈنۈملۈك قوبۇل قىلالايدۇ.

يۇقىرىقى فورمۇلىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالىشىدىكى ئۈچىنچى شەرت شۇكى، ئاشۇ ئادەم قوبۇل قىلىۋاتقان غىدىقلاش چوقۇم ئاشۇ ئادەم ئۈچۈن ئۈنۈملۈك بولغان بولۇشى كېرەك.

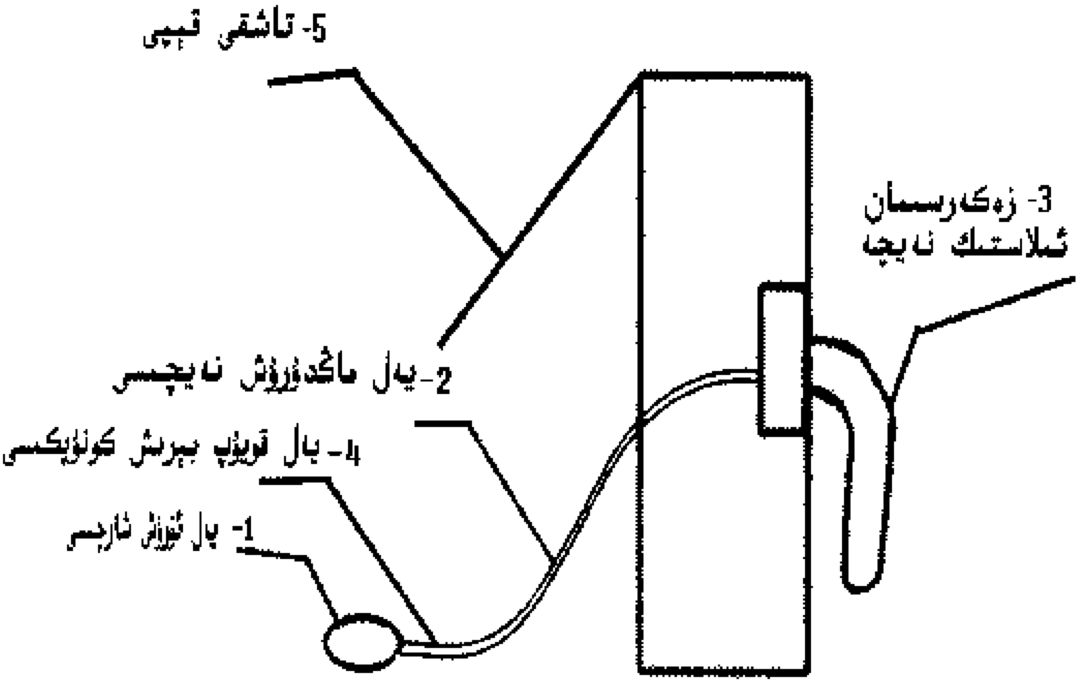
كىشىلەرنىڭ جىنسىي غىدىقلاشقا بولغان تاللىشىدا ئاز بولمىغان ئورتاقلىقلار بار، مەسىلەن، مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر بالاغەت يېشىدىكى يات جىنسلار (ئۇلارنىڭ تەقى - تۇرقى، ئاۋازى، پۇرىقى … قاتارلىقلار) نى ئاساسلىق غىدىقلىنىش ئوبيېكتى قىلىدۇ. ئەمما، كىشىلەرنىڭ جىنسىي غىدىقلاشقا بولغان كونكرېت تاللىشىدا ناھايىتى زور پەرقلەر بولىدۇ. يەنى بىر كىشى ئۈچۈن كۈچلۈك غىدىقلاش ئەھمىيىتىگە ئىگە سىگناللار باشقا بىرلىرى ئۈچۈن ھېچقانداق ئەھمىيەتكە ئىگە بولماسلىقى مۇمكىن. جىنسىي غىدىقلاش ئەمەلىيەتتە ئوبيېكتىپ نەرسە بولماستىن، كىشىلەر قەلبىدىكى سۇبيېكتىپ چۈشەنچىدىن ئىبارەت، خالاس. شۇنىڭ ئۈچۈن كىشىلەر ئالدى بىلەن توغرا بولغان (جەمئىيەت ئەخلاقى قوبۇل قىلالايدىغان) جىنسىي غىدىقلىنىش قارىشىنى يېتىلدۈرۈشى؛ ئاندىن جىنسىي ئۈچرىشىش جەريانىدا

قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن جىنسىي غىدىقلاش ئەھمىيىتى-گە ئىگە بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم. بەزىلەر جىنسىي ئۆچرىشىش جەريانىدا جىنسىي ھەۋىسى ئويغانمىسا پۈتۈن ئەيىبنى ئۆزىگە قويىدۇ، ئۆزىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنى ئاجىز ھېسابلاپ ئازاب چېكىدۇ. يەنە بەزىلەر ئۆزىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقىنى بىلمەكچى بولغاندا خالىغان بىرەر يات جىنسنى تېپىپ ئۆزىدىن «ئىمتىھان» ئېلىپ باقماقچى بولىدۇ. بۇ خىل ھەرىكەتلەرنىڭ ھەممىسىدە قارشى تەرەپ مېنىڭ جىنسىي غىدىقلىنىش ئېھتىياجىمغا (مېنىڭ كۆزەللىك قارىشىمغا) ئۇيغۇنمۇ، ئەمەسمۇ دېگەن مۇھىم بىر مەسىلىگە سەل قارالغان. ئەگەر جىنسىيەت ئوبيېكتى شۇ كىشىنىڭ جىنسىي غىدىقلىنىش ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن بولمىسا (ئۇ كىشى ئەگەر قارشى تەرەپنى جىنسىيەت دەپ قارىمىسا)، ئۇ ھالدا بۇ كىشىنىڭ جىنسىي تۇرمۇشىغا مۇناسىۋەتلىك بەدەن ھالىتى ھەرقانچە ساغلام بولسىمۇ جىنسىي ئىپادىسى يەنىلا ناچار بولۇشى مۇمكىن. يەنى جىنسىي تۇرمۇش سۈپىتىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى يالغۇز شۇ كىشىنىڭ بەدەن سۈپىتى، پسىخىك ساپاسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماي يەنە قارشى تەرەپنىڭ ھالىتى — شۇ كىشىنىڭ نەزىرىدىكى جىنسىي غىدىقلاشچانلىقى — ناھايىتى مۇھىم. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي تۇرمۇش سۈپىتى ياخشى بولمىغاندا بىز مەسىلىنى شۇ كىشىنىڭ مۇناسىۋەتلىك ئەزالىرىدىن، مۇناسىپ روھىي ھالىتى-دىن ئىزدىگەندىن باشقا، يەنە قارشى تەرەپتىنمۇ ئىزدىشىمىز كېرەك.

ئەمدى بىز ئالاھىدە ياسالغان ئۈسكۈنە ئارقىلىق يۇقىرىقى پىكرىمىزنى ئوبرازلىق ھالدا چۈشەندۈرۈشكە تىرىشىمىز:

20 مىللىمېتىرلىق بىر قېتىم ئىشلىتىلىدىغان شپرىس قېپى-نىڭ ئۈچ قىسمىدىن ئىككى سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېسىۋېلىپ، كېسىلگەن قىسمىغا مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى گاندون (بىخەتەرلىك

قاپچۇقى) نى، يىڭنىگە ئۇلاش ئېغىزىغا قان بېسىمى ئۆلچەش ئۈسكۈنىسىنىڭ يەل ماڭدۇرۇش نەيچىسىنىڭ بىر ئۇچىنى مۇقىملاشتۇرىمىز. نەيچىنىڭ يەنە بىر ئۇچى يەل ئۇرۇش شارچىسى بىلەن تۇتاشقان بولىدۇ (تۆۋەندىكى سىخېمىدىكىگە ئوخشاش).



ئۈسكۈنىنى ئىشلەتكەندە، يەل ئۇرۇش شارچىسىنىڭ يېنىدىكى كۇنۇپكىنى تولۇق ئېچىۋېتىش كېرەك. بىز گاندوننى دەيۋىنىڭ زەكىرىگە ئوخشاتساق، يەل ئۇرۇش شارچىسىنى دەيۋىنىڭ مېڭىسىگە سىمۋول قىلىمىز. مەشغۇلات قىلغۇچىنىڭ بىر قولىنى دەيۋى ئېتىراپ قىلىدىغان (دەيۋى ئۈچۈن ئۈنۈملۈك بولغان) ھەرخىل جىنسىي غىدىقلاشلار (شەھۋانىي تەسەۋۋۇر، ئاڭلاش، كۆرۈش، پۇراش، تېتىش ۋە بەدەن تېرىسى ئارقىلىق ئېرىشىدىغان ھەرخىل جىنسىي سىگناللار) غا ۋەكىل بولالايدۇ دەپ قارايمىز. ئەمدى بىز بوش تۇرغان گاندوننىڭ دەيۋىنىڭ زەكىرىنىڭ 0 ـ دەرىجىلىك ھالىتىگە ئوخشايدىغانلىقىنى بايقايمىز. بۇ چاغدا مەشغۇلات قىلغۇچىنىڭ قولى ئارقىلىق يەل بېرىش شارچە-

سىنى تەكرار باسساق (دېيۈنىڭ مېڭىسىگە جىنسىي غىدىقلاش بەرسەك)، گاندون ئىچىگە ھاۋا كىرىپ، گاندوننىڭ شەكلى ئۆزگىرىدۇ ۋە تىكلىنىپ قاتىدۇ. ئەگەر قولنىڭ ھەرىكىتىنى ئاجىزلاشتۇرساق ياكى توختاتساق (جىنسىي غىدىقلاشنى توختاتساق)، گاندون ئىچىدىكى ھاۋا قېچىپ، گاندون يۇمشاشقا باشلايدۇ. بەرگەن بېسىممىز ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە (جىنسىي غىدىقلاش مەلۇم چەكتىن ئاشسا) گاندون يېرىلىپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ ھالنى بىز دېيۈنىڭ مەنىي چىقارغان ھالىتىگە تەمسىل قىلىمىز. بۇ ئۇسكۇنىنى تەكرار مەشغۇلات قىلىش ئارقىلىق، ھېچقانداق مەدەنىيەت سەۋىيىسى بولمىغان كىشىلەرگىمۇ زەكەرنىڭ يۇمشاش، تىكلىنىش، مەنىي چىقىرىش جەريانىنىڭ جىنسىي غىدىقلاش تەرىپىدىن باشقۇرۇلىدىغانلىقىنى ئوبرازلىق ھالدا چۈشەندۈرۈش مۇمكىن.

تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر زەكەرنىڭ تىكلىنىش سۈرئىتى، تىكلىنىش دەرىجىسى، تىكلىنىشىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى قاتارلىقلار ئاشۇ ئادەمنىڭ «بۆرىكىنىڭ كۈچى» بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارايدۇ. يۇقىرىقى تەجرىبىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ساغلام ئەركەك ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ زەكىرىنىڭ قاچان تىكلىنىشى، قانچىلىك دەرىجىدە تىكلىنىشى، تىكلىنىشىنىڭ قانچىلىك ۋاقىت داۋاملىشىشى پۈتۈنلەي ئاشۇ ئادەم قوبۇل قىلىۋاتقان جىنسىي غىدىقلاشنىڭ دەرىجىسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. مەن بۇ يەردە كۆپچىلىكنىڭ «قوبۇل قىلىۋاتقان» دېگەن سۆز ئۇرغۇسىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشىنى تەۋسىيە قىلىمەن. چۈنكى بۇ خىل كونتروللۇق ھەرىكەت ھالىتىدىكى جەريان بولۇپ، كونترول قىلىش بىلەن قىلىنىش ھەربىر ۋاقىت «چېكى» دە يۈكسەك سەزگۈرلۈككە ئىگە. يەنى جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدىكى ھەربىر دەقىقىدە، زەكەرنىڭ قانداق ھالەتتە تۇرۇشى پۈتۈنلەي ئاشۇ ئادەمنىڭ شۇ دەقىقىدىكى شەھۋانىي ھېس-

سىياتى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. بۇ خىل شەھۋانىي ھېسسىيات ئاشۇ ئادەم قوبۇل قىلىۋاتقان جىنسىي غىدىقلىنىشنىڭ مۇناسىپ دەرىجىدە ئۈزلۈكسىز مەۋجۇت بولۇشىنى ئالدىنقى شەرت قىلىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەت فورمۇلىسىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئۈچ ئالدىنقى شەرتنىمۇ بۇ قۇرۇلمىدا سىمۋوللۇق ھالدا ئەكس ئەتتۈرۈش مۇمكىن: يۇقىرىدا چۈشەندۈرۈپ ئۆتكىنىمىزدەك زەكەر تىكلىنىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۇنىڭ مېخانىك قۇرۇلمىسى ساغلام بولۇشى كېرەك. يەنى بىزنىڭ ئۇسكۇنىمىزدىكى يەل مېڭىش يوللىرى ئېتىلىپ قالمىغان، گاندون تېشىلمىگەن، يەل ماڭدۇرۇش كلاپانلىرى بۇزۇلمىغان بولۇشى كېرەك. بولمىسا يۇقىرىقى تەجرىبىنى ئىشلەش مۇمكىن ئەمەس. يەنى زەكەرنىڭ تىكلىنىش، سولىشىش، مەنىي چىقىرىشىدىن ئىبارەت بارلىق جەريان نورمال داۋاملىشىش ئۈچۈن بەدەندىكى مۇناسىپ ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىسى ساغلام بولۇشى كېرەك. ئىككىنچى تەرەپتىن ئېيتقاندا، جىنسىي غىدىقلىنىش چوقۇم ئاشۇ كىشى تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنغان بولۇشى كېرەك. مەسىلەن، شارچىغا مەشغۇلات قىلغۇچىنىڭ قولى بىلەن ئەمەس، توك ئۈچى ئارقىلىق غىدىقلاش بەرسەك ۋە ياكى پۈۋدىسەك ئۇ ھالدا گاندونغا ھاۋا تولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا جىنسىي غىدىقلاشنى قوبۇل قىلىش ئۈچۈن ئادەم كاللىسىدا چوقۇم يېتەرلىك بوشلۇق بولۇشى كېرەك. ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسكۇنىدە يەل ئۆتۈش شارچىسى ئىچىگە مەلۇم نەرسە (مەسىلەن، قۇم، توپا) تولدۇرۇپ قويۇلغان بولسا، ئۇ ھالدا قول بىلەن ئۇنى ھەرقانچە باسقان بىلەنمۇ ئۇ بىسىلمايدۇ، گاندون داۋاملىق ھالدا يۇمشاق پېتى قېلىۋېرىدۇ (غىدىقلاش قوبۇل قىلىنمايدۇ.)

شۇنى ئېنىق ئەسكەرتىش كېرەككى، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ئۇنىڭ خىزمەت قىلىش جەريانى ئىنتايىن مۇرەك-

كەپ بولۇپ، يۇقىرىقى ئۇسكۇنە بىلەن سىلىشتۇرۇش زادىلا مۇمكىن ئەمەس. ئەمما بۇ ئۇسكۇنە زەكەر ھەرىكىتىنىڭ باشقۇ-رۇلۇش قانۇنىيىتىنى تېببىي ساۋاتى يېتەرلىك بولمىغان كىشى-لەرگە چۈشەندۈرۈشتە سەل قارىغىلى بولمايدىغان سىمۋوللۇق ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى ئۇنىڭ مەشغۇلات جەريانى چوڭ پرىن-سىپ جەھەتتىن زەكەرنىڭ باشقۇرۇلۇش جەريانىغا تولىمۇ يېقىن-لىشىدۇ.

مانا بۇلار پىسخىك سايا (خاتىرجەملىك، ئۆز - ئۆزىگە ئىشىنىش، ھەممىنى ئۇنتۇپ بارلىق دىققىتىنى ئۆزىنىڭ جىنسىي سەزگۈلىرىگە يىغىش... قاتارلىقلار) نىڭ جىنسىي تۇرمۇش جەر-ياندا ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدىغان ئامىل ئىكەنلىكىنى چۈشەن-دۈرۈپ بېرىدۇ.

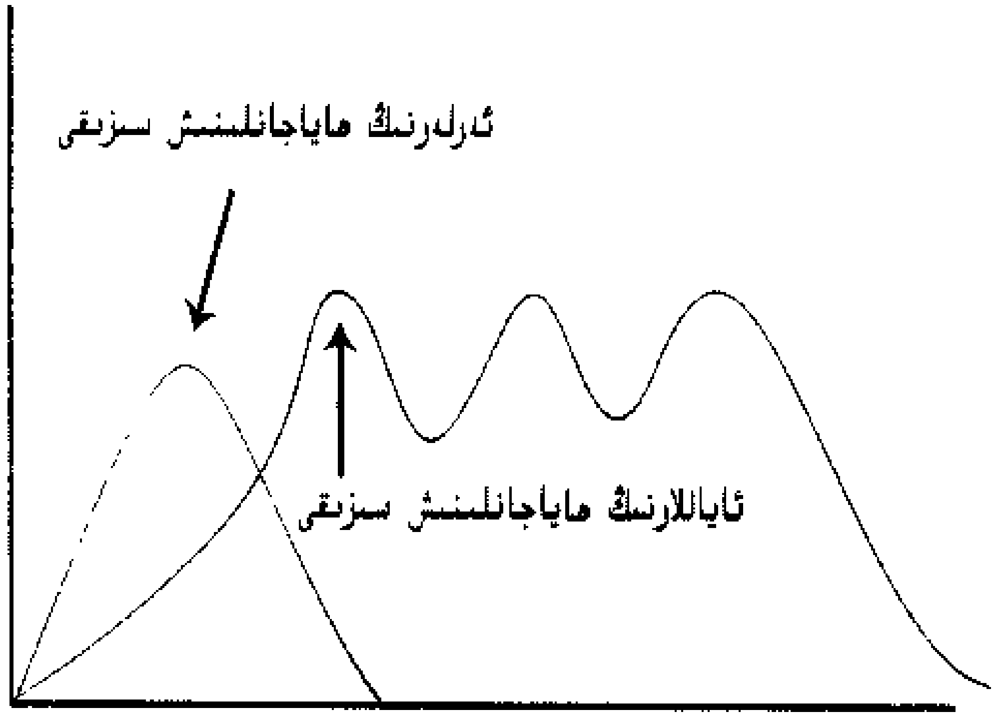
جىنسىي مەشغۇلات ئەمەلىيەتتە شەھۋانىي ھېسسىياتنىڭ پەيدا بولۇش، تەرەققىي قىلىش، يۇقىرى پەللىگە يېتىش، يوقى-لىش جەريانىدىن ئىبارەت. شۇڭا بىز قىلچە ئىككىلەنمەستىن جىنسىي مەشغۇلات بىرخىل پىسخىكىلىق پائالىيەت دەپ ئېيتا-لايمىز.

2. جىنسىي مەشغۇلات جەريانى (性反应周期 جىنسىي ئىنكاس دەۋرى)

يۇقىرىقىلاردىن مەلۇمكى، جىنسىي تۇرمۇش سۈپىتىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى شۇ ئەر ۋە شۇ ئايالنىڭ ئاشۇ ۋاقىتتىكى روھىي كەيپىياتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. يەنى جىنسىي تۇر-مۇش جەريانى ئەمەلىيەتتە ئەر - ئاياللارنىڭ شەھۋانىي ھېسسىيا-تىنىڭ پەيدا بولۇش، كۈچىيىش، يۇقىرى پەللىگە چىقىش، يوقىلىش جەريانىدىن ئىبارەت.

ئۆتكەن ئەسىرنىڭ 50 - يىللىرى غەرب ئالىملىرى تەتقىق

قىلىش ئارقىلىق، ئەرلەر ۋە ئاياللارنىڭ ھەر قېتىملىق جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدا، شەھۋانىي ھېسسىيات ئۆزگىرىشىنىڭ تۇ- راقلىق قانۇنىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. ئەگەر بىز ۋاقىت ئۆزگىرىشىنى كوردىنات تەكشىلىكىدىكى ئابسسا ئوقى، شەھۋانىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىنى كوئوئوردىنات ئوقى دەپ قارىساق، ئۇ ھالدا بىز جىنسىي جەرياننىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ شەھۋانىي ھېسسىياتنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى- نى تۆۋەندىكىدەك ماتېماتىكىلىق ئۇسۇلدا، ئىپادىلەشكە مۇۋەپپەق بولىمىز:



كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي ھايا- جانلىنىش جەريانى بىر - بىرىگە تۈپتىن ئوخشاشمايدۇ. يەنى ئەر كىشى بىرخىل (ياكى كۆپ خىل) جىنسىي غىدىقلاشنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، تېز سۈرئەتتە ھاياجانلىنىپ ۋايىغا يېتەلەيدۇ. ۋايىغا يەتكەن (مەنىي چىقارغان) دىن كېيىن تېزلا سوۋۇيدۇ ۋە خېلى ئۇزۇنغىچە (ئون نەچچە مىنۇت، نەچچە ئون مىنۇت، نەچچە

سائەت، ھەتتا نەچچە كۈن) قايتا غىدىقلىنىشنى قوبۇل قىلمايدۇ.
قوبۇل قىلماسلىق ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئاشۇ ئادەمنىڭ
جىنسىي ھەۋسىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، شۇ ۋاقىتتىكى
روھىي كەيپىياتى، سالامەتلىك ئەھۋالى، ياش قۇرامى قاتارلىق
ئامىللار تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئاياللار بىرخىل (ياكى كۆپ
خىل) جىنسىي غىدىقلاشنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، ئەرلەرگە
قارىغاندا كۆپ ئاستا سۈرئەتتە ھاياجانلىنىپ ئۇزاقراق ۋاقىتتا
ۋايىغا يېتىدۇ. ۋايىغا يەتكەندىن كېيىن ئىنتايىن قىسقا (بىرنەچ-
چە دەقىقە ياكى بىرنەچچە مىنۇت) غىدىقلاش قوبۇل قىلمايدۇ.
ئۇنىڭدىن كېيىن غىدىقلانسا ناھايىتى تېزلا قايتا ۋايىغا يېتەلەي-
دۇ. ئاياللار بىر قېتىملىق جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدا كۆپ
قېتىم ۋايىغا يېتىش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئەمما مۇتلەق كۆپ ساندى-
كى ئەرلەر بىر قېتىملىق جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدا پەقەت
بىرلا قېتىم ۋايىغا يېتەلەيدۇ. ياش قۇرامى، پسىخىك قۇرۇلمى-
سىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن ئەرلەر بىلەن ئەرلەر، ئاياللار
بىلەن ئاياللار ئوتتۇرىسىدىمۇ جىنسىي ئىنكاس جەھەتتە ناھايىتى
زور پەرقلەر بولۇشى مۇمكىن. ئەمما، بۇ خىل پەرقنىڭ قانچى-
لىك چوڭ بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي
ئىنكاس جەريانى ئومۇمىي شەكىل جەھەتتە يۇقىرىقى قانۇنىيەتتىن
كۆپ چەتنەپ كەتمەيدۇ. بۇ يەردە ھەر قېتىملىق جىنسىي تۇر-
مۇش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى، ھەرقايسى باسقۇچلارنىڭ
ئۇزۇن - قىسقىلىقى، شۇ قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇشنىڭ تولۇق
داۋاملىشالىشى ۋە داۋاملىشالماسلىقى مۇھىت ۋە شۇ ئىككى ئا-
دەمنىڭ شۇ سائەتتىكى روھىي ھالىتى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەت-
لىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالىملار تەكرار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئىنسانلارنىڭ
نورمال داۋاملاشقان ھەرقانداق بىر قېتىملىق جىنسىي مەشغۇلات
جەريانى شەھۋانىي ھېسسىياتنىڭ ئۆزگىرىش نۇقتىسىدىن ئىن-

تايىن تۇراقلىق بولغان تۆت باسقۇچنى باشتىن كەچۈرىدىغانلىقىنى بايقىغان. بۇ جەريان ھەرقانداق بىر قېتىملىق نورمال جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدا (ئەگەر ئۇ غەلىبىلىك بولسا) كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان دەرىجىدە ئوخشاش ھالەتتە تەكرارلىنىدىغان بولغاچقا، جىنسىي ئىنكاس دەۋرى دەپ ئاتالغان. ئەمما ئۇيغۇر تىلىنىڭ ئىستېمال ئادىتىگە ئاساسەن مەن يەنىلا جىنسىي مەشغۇلات جەريانى دەپ ئاتاشنى مۇۋاپىق كۆردۇم. يەنى بىر ئەر بىلەن بىر ئايال جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش مەقسىتىدە بىر يەرگە جەم بولغان سائەتتىن باشلاپ جىنسىي مەشغۇلات تولۇق تاماملانغىچە، تۇراقلىق ھالدا مۇنداق تۆت باسقۇچنى باشتىن كەچۈرىدۇ ياكى كەچۈرۈشى كېرەك:

جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ بىرىنچى باسقۇچى — تەييارلىق باسقۇچ (兴奋期)

ھەممىمىزگە مەلۇم بولغىنىدەك، ھەرقانداق ئەر ياكى ئايال ھېچقانداق تەييارلىقسىزلا جىنسىي مەشغۇلاتقا كىرىشەلىشى مۇمكىن ئەمەس. ھەرقانداق ئادەم بەلگىلىك تەييارلىق باسقۇچىدىن ئۆتكەندىن كېيىن (جىنسىي تەييارلىقى پۈتكەندىن كېيىن) لا ئاندىن ئەنئەنىۋى مەنىدىكى جىنسىي مەشغۇلاتنى باشلىيالىشى مۇمكىن. تەييارلىق باسقۇچىدا ئادەتتە شۇ ئەر بىلەن شۇ ئايال ئۆزىنىڭ ۋە قارشى تەرەپنىڭ جىنسىي سەزگۈر ئورۇنلىرىغا غىدىقلاش بېرىپ، جىنسىي تەييارلىقنى پۈتتۈرىدۇ. بۇ يەردە ئىككى ئۇقۇمنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. بىرىنچىسى، جىنسىي سەزگۈر ئورۇنلار دېگەن نېمە؟ ئىككىنچىسى، جىنسىي تەييارلىقنىڭ پۈتۈشى دېگەن نېمە؟ جىنسىي سەزگۈر ئورۇنلار دېگىنىمىز، ئەر - ئاياللار بەدىنىدىكى جىنسىي غىدىقلاشقا نىسبەتەن ئەڭ سەزگۈر ئورۇنلارنى كۆرسىتىدۇ. ئەر - ئاياللارنىڭ بارلىق سەزگۈ ئەزالىرى ئەمەلىيەتتە جىنسىي غىدىقلاشنى قوبۇل قىلالايدۇ. شۇڭا، كەڭ مەنىدە ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق سەزگۈ

ئەزالار (بەدەن تېرىسىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) نى جىنسىي سەزگۈر ئورۇنلار دەپ قاراش مۇمكىن (شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا شەھۋانىي تەسەۋۋۇرمۇ كىشىلەرگە كۈچلۈك جىنسىي ھاياجان ئېلىپ كېلەلەيدۇ). ئەمما ئاشۇ ئەزالار ئىچىدە جىنسىي غىدىقلاشقا ئالاھىدە سەزگۈر ئەزالار مەۋجۇت. ئەر كىشىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ ئورۇن ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ زەكىرىدىن ئىبارەت. زەكەر تېرىسى (بولۇپمۇ باش قىسمى) جىنسىي غىدىقلاشقا نىسبەتەن ئىنتايىن سەزگۈر ئورۇن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىر ئەر كىشىنىڭ باشقا ھېچقانداق يېرىگە تېگىشمەي، ئاشۇ كىشى راھەت ھېس قىلغۇدەك ھالەتتە، پەقەتلا ئۇنىڭ زەكىرىگە تەكرار غىدىقلاش بېرىش ئارقىلىق (ئەگەر ئۇ ئەر ناھايىتى بەخىرامان ھالەتتە بولسا)، ئۇ كىشىنى جىنسىي جەھەتتە ھاياجانلاندۇرۇش مۇمكىن. ئەكسىچە، ئەگەر ئەر كىشىنىڭ زەكىرىگە غىدىقلاش بېرىلمىسە (غىلابتەك بىر نەرسە كىيدۈرۈپ قويۇلسا)، ئۇ ھالدا بۇ ئادەمنىڭ باشقا ئورۇنلىرىغا قانچىلىك غىدىقلاش بېرىلىشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇ تولۇق ھاياجانلىنالمايدۇ، يەنى ئىسپېرما چىقىدرالمايدۇ. ئايال كىشىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇ خىل سەزكۈر ئورۇنلار نىسبەتەن تارقاق بولۇپ، ئايال كىشىنىڭ لەۋلىرى، گۆكسى، گۆكسىنىڭ توپچىلىرى، جىنسىي ئەزاسىدىكى چوڭ لەۋ، كىچىك لەۋ، جىنسىي يولىنىڭ تاشقى ئۈچتىن بىر قىسمى قاتارلىق ئورۇنلار جىنسىي غىدىقلاشقا نىسبەتەن سەزگۈر ئورۇن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ (بىر قىسىم ئاياللاردا بالىياتقۇ بوينىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ). يۇقىرىقى ئورۇنلارغا غىدىقلاش بېرىش ئارقىلىق ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئىستىكىنى ئويغاتقىلى بولىدۇ، ئەمما مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئەھۋال ئاستىدا ئايال كىشىنى ۋايىغا يەتكۈزگىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئايال كىشىنىڭ جىنسىي غىدىقلاشقا نىسبەتەن ئەڭ سەزگۈر ئەزاسى ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ دىلچىقى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دىلچىق ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈش

جەھەتتە زەكەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدىغان (تولىمۇ كىچىك بولۇشنى ۋە پۈتەي ئىگەنلىكىنى ھېسابقا ئالمىغاندا) بىر ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ ئاياللار بەدىنىدىكى بىردىنبىر رولى جىنسىي غىدىقلاشنى سېزىشتىن ئىبارەت. دىلچىققا يېتەرلىك دەرىجىدە (شۇ ئايال كىشى راھەت ھېس قىلغۇدەك) غىدىقلاش بەرگەندە، ئايال كىشى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە جىنسىي ھاياجانغا ئېرىشەلەيدۇ، جىنسىي قانائەتلىنىشكىمۇ ئېرىشەلەيدۇ. بۇ نۇرغۇن كىشىلەر (ھەتتا ئاياللارنىڭ ئۆزىمۇ) ئاسان ھېس قىلالمايدىغان مۇھىم بىر پاكىت. مانا بۇلار جىنسىي سەزگۈر ئورۇنلاردىن ئىبارەت. تەكرار تەكىتلەش كېرەككى، يۇقىرىقى ئورۇنلارغا بېرىلگەن غىدىقلاشلار كۆزقاراش نۇقتىسىدىن ئاشۇ ئەر (ياكى ئايال) تەرىپىدىن تولۇق ئېتىراپ قىلىنغان بولۇشى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا غىدىقلاش قوبۇل قىلغۇچى تولۇق بەخىرامان ھالەتكە كىرگەن بولۇشى ۋە غىدىقلاش چوقۇم شۇ كىشىگە راھەت ئېلىپ كەلگەن بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمايدىكەن، بېرىلگەن غىدىقلاشلار قوبۇل قىلىنمايدۇ.

ئەمدى جىنسىي تەييارلىقنىڭ پۈتۈش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇ، ئەر ـ ئاياللارنىڭ رەسمىي جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشكە تولۇق تەييارلىقى پۈتكەن ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. جىنسىي ئۇچرىشىش باشلانغاندىن كېيىن، ئادەم قەلبىدىكى شەھۋانىي ھاياجان دەرىجىسىنىڭ پەيدىنپەي كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، ئىككى تەرەپنىڭ بەدىنىدە بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسىلەن، نەپەسى ئىتتىكلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش، بەدىنى قىزىش، ئەر كىشىنىڭ زەكىرى تىكلىنىش، ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولى نەملىشىش ... قاتارلىقلار. ھاياجانلىنىپ بەلگىلىك دەرىجىگە بارغاندا، ئادەمنىڭ كۈچلۈك جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش ئىستىكى پەيدا بولىدۇ. مانا شۇ چاغدا ئەنئەنىۋى مەنىدىكى جىنسىي مەشغۇلاتنى باشلاشقا بولىدۇ. بۇنى بىز جىن-

سىي تەييارلىقىنىڭ پۈتۈشى دەيمىز. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي تەييارلىقى ئوخشاش بىرلا ۋاقىتتا پۈتۈشى ناتايىن. ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا ئەرلەرنىڭ تەييارلىقى ئاسانراق پۈتىدۇ. شۇڭا تەييارلىق مەزگىلىدە ئەرلەردە سەۋرچانلىق بولۇشى، ئەر - ئايال ھەر ئىككىلا تەرەپنىڭ تەييارلىقى تولۇق پۈتكەندە ئاندىن جىنسىي مەشغۇلاتنى باشلىشى كېرەك. تەييارلىق مەزگىلى قىسقا (بىرنەچچە مىنۇت) بولۇشىمۇ، ئۇزۇن (بىرنەچچە ئون مىنۇت ھەتتا بىرنەچچە سائەت) بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۇنداق بولسا جىنسىي تەييارلىق پۈتكەنلىكىنى قانداق بىلىش مۇمكىن؟ جىنسىي تەييارلىق پۈتكەندە ئەرلەر ۋە ئاياللارنىڭ بەدىنىدە ناھايىتى نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرى ناھايىتى روشەن، بەزىلىرى يوشۇرۇن بولىدۇ. نىسبەتەن گەۋدىلىك بولغانلىرى ئەرلەرگە نىسبەتەن مۇنداق ئۈچ ئۆزگىرىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ (بۇ ئەرلەرنىڭ جىنسىي تەييارلىقى پۈتكەنلىكىنىڭ ئۈچ بەلگىسى دەپ ئاتىلىدۇ): بىرىنچىسى، زەكەر تىكلىنىش، ئىككىنچىسى، زەكەر ئۈچىدىن بىرخىل ئاق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىش، ئۈچىنچىسى، ئىككى دانە ئۇرۇقدان ئۈستىگە تارتىلىش. يۇقىرىقى بەلگىلەر ئايرىم - ئايرىم كۆرۈلۈشىمۇ ياكى ئىككى بەلگە تەڭ كۆرۈلۈشىمۇ مۇمكىن. پەقەت ئۈچ بەلگە بىر ۋاقىتتا كۆرۈلگەندىلا ئەر كىشىنىڭ تەييارلىقى تولۇق پۈتكەن بولىدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسىي تەييارلىقى پۈتكەندە كۆرۈلىدىغان ئۆزگىرىشلەرمۇ ئوخشاشلا ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن مەيدە قىسمى قىزىرىش، كۆكسى چىڭقىلىش قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ئىچىدە نىسبەتەن روشەن بولغانلىرى (ئاياللار جىنسىي تەييارلىقى پۈتكەنلىكىنىڭ ئۈچ بەلگىسى) تۆۋەندىكىچە: بىرىنچى، جىنسىي يولىنىڭ ئىچى نەملىشىش، ئىككىنچى، جىنسىي يولىنىڭ سىرتقى ئۈچتىن بىرى تارىيىپ، ئىچكى ئۈچتىن ئىككىسى كېڭىيىش، ئۈچىنچى، بالىياتقۇ بويىنى يۇقىرىغا كۆتۈ-

رولۇش. بۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىمى يەنىلا جىنسىي يولىنىڭ
نەمدىلىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تەجرىبىلىك ئەرلەر ئاياللار
جىنسىي يولىنىڭ تولۇق نەمدەلگەن - نەمدەلمىگەنلىكىنى جىن-
سىي تۇرمۇشنى باشلاش - باشلىماسلىقنىڭ ئاساسلىق سىگنالى
قىلىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ يەردە ئادىتى كېلىپ قالغان ياكى ياللۇغلى-
نىش تۈپەيلى ئاق خۇن كۆپىيىپ قالغان ئەھۋالنى پەرقلەندۈرۈش-
كە توغرا كېلىدۇ.

پۈتكۈل جەريانىنىڭ بىز ئېيتقاندەك داۋاملىشىشى ئۈچۈن،
ئەڭ ئالدىنقى شەرت شۇكى، ئەر ۋە ئايال روھىي جەھەتتىن
تولۇق بوشاشقان، ھېچ نەرسىگە ئىنتىلمىگەن، ھېچ نەرسىدىن
ئەنسىرىمىگەن، ھېچ نەرسىنى ئويلىمىغان ھالەتتە جىنسىي غى-
دىقلاشلاردىن راھەتلەنگەن بولۇشى كېرەك. ئومۇمەن ئېيتقاندا،
سەگەك ئەمەس، بىخۇد ھالەتتە تۇرغان بولۇشى كېرەك.

بىر قىسىم ئەرلەر ئۆزىدە شەھۋانىي ھېسسىيات ئويغىنىشقا
باشلىغاندا زەكەر ئۇچىدىن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىشىنى «بۆ-
رەك ئاجىزلىق» نىڭ بەلگىسى دەپ قارايدۇ. يۇقىرىقىلاردىن
مەلۇمكى، بۇ پۈتۈنلەي ئارتۇقچە ئەنسىرەش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.
يەنە بىر قىسىم ئەرلەر جىنسىي ھەرىكەتلەر باشلىنا - باشلانمايلا
ئۆز زەكىرىنى كۆزىتىشكە باشلايدۇ. ئۇنىڭ «كۆزىتىش» پوزىتى-
سىيىسى شەھۋانىي ھېسسىياتىنىڭ كۆتۈرۈلۈشىگە بەلگىلىك تو-
سالغۇلۇق رول ئوينايدۇ - دە، نەتىجىدە زەكىرىنىڭ تىكلىنىشى
يېتەرلىك بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كىشىدە مەيۈسلۈك، جىد-
دىيلىشىش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل تۇيغۇ شۇ كىشىنىڭ
شەھۋانىي ھاياجىنىنى داۋاملىق تۆۋەنلىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ-
نىڭ زەكىرى تېخىمۇ يۇمشاشقا باشلايدۇ. مۇنداق سەلبىي دەۋرىي-
لىنىش، نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى ساغلام تۇرۇپمۇ جىن-
سىي ئىپادىسىنىڭ دائىم ياكى بەزىدە ياخشى بولماسلىقىنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاز

ساندىكى ئەرلەر ئىككى دانە ئۇرۇقدېنىنىڭ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلمەسلىكىنى جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولماسلىقتىكى ئاساسلىق سەۋەب دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇرۇقدان ئادەم ھاياجانلانمىغان ياكى تەرلەپ تۇرغاندا پەسكە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ، مۇزلىغان ياكى شەھۋانىي ھاياجىنى ئۇيغانغاندا ئۈستىگە تارتىلىپ تۇرىدۇ. يەنى ئۇرۇقداننىڭ ئۈستىگە تارتىلىشى زەكەر تىكلىنىشنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى بولماستىن ھاياجانلىنىشنىڭ نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى — داۋاملىشىش باسقۇچى （持续期）

ھەر ئىككىلا تەرەپنىڭ تەييارلىقى تولۇق پۈتكەندىن كېيىن، ئەنئەنىۋى مەنىدىكى جىنسىي مەشغۇلات باشلىنىدۇ. جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ داۋاملىشىش باسقۇچىدا ئۈچ مۇھىم مەسىلىنى ئەسكەرتىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ بىرىنچىسى، جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ داۋاملىشىش باسقۇچىدا ئىككى تەرەپ داۋاملىق ھالدا بىخۇد ھالەتتە تۇرۇشى كېرەك. ھەر قانداق سەۋەب كەلتۈرۈپ چىقارغان سەگەكلىك جىنسىي ھاياجاننى تۆۋەنلىتىپ، جىنسىي جەرياننىڭ داۋاملىق ئالدىغا مېڭىشىغا توسقۇنلۇق قىلىشى مۇمكىن. ئىككىنچىسى، ئاياللارنىڭ دىلچىقى غىدىقلاشسىز قالماسلىقى كېرەك. ئاياللارنىڭ دىلچىقى جىنسىي يولىنىڭ ئىچىدە ئەمەس بەلكى سىرتىدا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئادەتتىكى جىنسىي مەشغۇلات جەرياندا ئاسانلا غىدىقلاشسىز قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئايال كىشى ئەڭ كۈچلۈك جىنسىي غىدىقلاشقا ئېرىشەلمەيدۇ-دە، جىنسىي ھاياجاننىڭ يۇقىرى پەللىسىگە يېتەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ داۋاملىشىش باسقۇچىدا ئايال كىشىنىڭ دىلچىقىغا يېتەرلىك (ئاشۇ ئايال كىشى راھەت ھېس قىلىدىغان ھالەتتە) غىدىقلاش چۈشۈشكە كاپالەتلىك قىلىنىشى كېرەك. غىدىقلاشنىڭ ئۇسۇلى ئەر- ئاياللارنىڭ قولى، ئەرلەر

بەدىنىنىڭ يۇقىرى قىسمى، زەكەرنىڭ ئۈچ قىسمى قاتارلىقلار بىلەن غىدىقلاش بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە ئاياللارنىڭ ئۆز قولى ئارقىلىق ئۆز دىلچىقىنى غىدىقلاشنى بىلىشى بىر ئاقىلانىلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ داۋاملىشىش باسقۇچىدا ئەسكەرتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك ئۈچىنچى مەسىلە شۇكى، ئەر كىشى قانداق قىلىپ ئۆز زەكىرىنىڭ قاتتىقلىق دەرىجىسىنى ساقلاش ۋە مەنىي چىقىرىش ۋاقتىنى كونترول قىلىشنى بىلىشى كېرەك. ئەنئەنىۋى كۆز قاراشتا زەكەر تىكلىنىشنىڭ قوزغىلىش سۈرئىتى، تىكلىنىش دەرىجىسى ۋە تىكلىنىشنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى پۈتۈنلەي شۇ ئەرنىڭ «بۆرىكى» نىڭ قۇۋۋىتى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ دەپ قارىلىدۇ. دەرۋەقە زەكەرنىڭ تىكلىنىشى ۋە ئۇنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى مۇناسىۋەتلىك ئەزالار فۇنكسىيىسىنىڭ ساغلام بولۇشىنى ئالدىنقى شەرت قىلىدۇ. ئەمما جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام بولغان ئەھۋال ئاستىدا، ئەر كىشىنىڭ قەلبىدىكى جىنسىي ھاياجاننىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى ئۇنىڭ زەكىرىنىڭ تىكلىنىش دەرىجىسى ۋە ساقلىنىش ۋاقتىنى بەلگىلەشتە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۆزى خالىمىغاندا مەنىي چىقىپ كەتمەكچى بولسا، سەگەكلىشىش ۋە جىنسىي غىدىقلىنىشنى توختىتىش؛ زەكەر يۇمشاپ قالاي دېگەندە غىدىقلاشنى كۈچەيتىپ، بىخۇدلىشىش، دىققەتنى بىر يەرگە (ئۆزىنىڭ شەھۋانىي سەزگۈسىگە) يىغىش ئارقىلىق قەلبىدىكى ھاياجاننىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىنى تەڭشەپ، جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىنى كونترول قىلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئەلۋەتتە، بۇ بىر تېخنىكىلىق جەريان بولۇپ، مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر تەكرار مەشىق قىلىش ئارقىلىقلا ئاندىن ئۆگىنەلەيدۇ. يەنى ئەرلەرنىڭ ئۆز زەكىرىنىڭ قاتتىقلىق دەرىجىسىنى ساقلاش ئىقتىدارى تەكرار ئېلىپ بېرىلغان مەشىقلەر جەريانىدا ئاستا - ئاستا يېتىلىدۇ.

جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ ئۈچىنچى باسقۇچى — بولۇش باسقۇ-
چى (ۋايىغا يېتىش باسقۇچى 高潮期)

جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ بىر يەرگە كەلگەندە ئەر كىشى
مەنىي چىقىرىدۇ، ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولى بىر نەچچە قېتىم
تەرتىپلىك مىدىرلايدۇ. بۇ دەقىقىدە ئەر ۋە ئايال كۈچلۈك راھەت-
بەخش تۇيغۇغا چۆكىدۇ. مانا بۇ جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ئاخىرقى
مەقسىتى. ئەرمۇ، ئايالمۇ مۇشۇ خىل ھالەتكە يېتەلىسە، بىز
بۇ بىر قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇشنى غەلىبىلىك جىنسىي تۇر-
مۇش دەيمىز. ئەمەلىيەتتە، ئەر بىلەن ئايالنىڭ ۋايىغا يېتىش
ۋاقتى دائىملا بىر ۋاقىتتا بولۇۋەرمەيدۇ. بىز يۇقىرىدا ئېيتىپ
ئۆتكىنىمىزدەك، ئەر - ئاياللاردىكى پىسخىك پەرق تۈپەيلىدىن،
مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئەھۋال [1] ئاستىدا، ئەرلەر ۋايىغا يەتكەندە
ئاياللار تېخى يەتمىگەن بولىدۇ. ئەر كىشى مەنىي چىقارغان ئاشۇ
دەقىقىدە جىنسىي تۇرمۇش ئۈزۈل - كېسىل ئاخىرلىشىدۇ -
دە، ئايال كىشى ۋايىغا يېتەلمەيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىن ساقلىنىش
ئۈچۈن ئەرلەر ئالدىراقسانلىق قىلماسلىقى، ئاياللارنىڭ ۋايىغا
يېتىشنى ساقلىشى كېرەك. ئەگەر ھەقىقەتەن يۇقىرىقىدەك ئەھ-
ۋال كېلىپ چىقسا، قول ياكى باشقا ئورۇن بىلەن ئايال كىشى-
نىڭ دىلچىقىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان سەزگۈر ئورۇنلىرىغا غىدىق-
لاش بېرىپ، ئايال كىشىنىڭ ۋايىغا يېتىشىنى قولغا كەلتۈرسە
بولىدۇ. ئەلۋەتتە بەزىدە ئايال كىشى ئالدى بىلەن ۋايىغا يېتىشىمۇ
مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال تەجرىبىلىك ئەرلەر بىلەن تەجرىبىلىك
ئاياللار ياخشى ماسلىشىپ جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزگەندە كۆپرەك
كۆرۈلىدۇ. دەل ۋايىغا يەتكەن ئاشۇ دەقىقىدە، ئايال كىشىدە
قىسقا ۋاقىتلىق تىنچ تۇرۇش ئىستىكى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتنىڭ
ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئوخشاش بولمىغان ئاياللاردا پەرقلىق بولى-
دۇ. ئوخشاش بىر ئايال كىشىدىمۇ ئوخشاشمىغان ۋاقىتتا شارا-
ئىتنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن پەرقلىق بولۇشى مۇمكىن.

غىدىقلاشنى خالىماسلىق ۋاقتىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، قايتا غىدىقلانسا، ئايال كىشى تېزلا راھەت ھېس قىلىپ، قايتا ۋايىغا يېتىشى مۇمكىن. بىر قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدا ئايال كىشى ئىككى قېتىم ياكى ئۇنىڭدىن كۆپ قېتىم ۋايىغا يېتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە. تەتقىقاتلار بۇ خىل ئىقتىدارنىڭ خېلى كۆپ ساندىكى ئاياللاردا بار ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. ئەمما كۆپ ساندىكى ئەرلەر ئادەتتە بىر قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدا پەقەت بىرلا قېتىم ۋايىغا يېتەلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدا ئەگەر ئاياللارئاۋۋال ۋايىغا يەتسە، ئەرلەر چوقۇم شۇ زامان ھەرىكەتتىن توختىشى كېرەك. بۇ ئانچىمۇ ئاسان ئىش ئەمەس. چۈنكى ئالدى بىلەن يۇقىرى ھاياجان ھالىتىدە تۇرغان ئەرنىڭ بىردىنلا توختىيالىشى كۈچلۈك ئىرادىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قاچان توختاش، قانچىلىك ۋاقىت توختاش بىر تېخنىكىلىق مەسىلە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بالدۇر توختاپ قالسا، ئاياللار ئەڭ يۇقىرى پەللىگە يېتەلمەسلىكى مۇمكىن. كېچىكىپ توختاپ قالسا، ئاياللار بىئاراملىق ھېس قىلىشى مۇمكىن. قىسقا توختاپ قالسا، ئاياللارنىڭ تىنچ تۇرۇش ئېھتىياجى تېخى قانمىغان بولۇشى مۇمكىن. بەك ئۇزۇن توختاپ قالسا، ئەر تەرەپ يۇقىرى پەللىگە يېتىش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللار ئالدى بىلەن يۇقىرى پەللىگە يەتكەندە توختاپ تۇرۇش جىنسىيەت تېخنىكىسىنىڭ يۇقىرى پەللىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ تۆتىنچى باسقۇچى — سوۋۇش باسقۇچى （消退期）

ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا ئەرلەر ۋايىغا يەتكەندىن كېيىن بىرخىل چارچاش، ھارغىنلىق تۇيغۇسىدا بولىدۇ؛ تىنچ تۇرۇش، ئۇخلاش ئىستىكى كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما ئايال كىشى ئۇنداق ئەمەس. كۆپ ساندىكى ئاياللار ۋايىغا يەتكەندىن كېيىن بىردەم-

لىك تىنچلىقتا موھتاج. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزىنىڭ ھالال ئەرك-
كى بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇش، ھەمراھ بولۇش (يالغۇز سۆزل-
شىشلا ئەمەس) ئېھتىياجى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ خىل ھاياجانلىق
ھالەتنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى مۇھىت، كەيپىيات، ئادەت قاتار-
لىقلارنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە
بىرنەچچە مىنۇت، بىرنەچچە ئون مىنۇت ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇن-
راق ۋاقىت كېتىشى مۇمكىن. سوۋۇش باسقۇچىدا ئەر كىشىنىڭ
ھەمراھ بولۇشى ئايال كىشىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ناھايىتىمۇ
مۇھىم بىر پسىخىكىلىق ئېھتىياج. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ۋاقىتتا
ئەرلەر ئارامىنى قۇربان قىلىپ، ئاياللارغا ھەمراھ بولۇشنى
بىلىشى كېرەك. بۇ خىل ھەمراھلىق ئارامخۇدالىق، مېھرىبان-
لىق، رومانتىكىلىق تۈسكە ئىگە بولۇشى كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن
سۆز - ھەرىكەت سىلىق، يۇمشاق، تەسەۋۋۇرۇغا باي، تۇرمۇش
رېئاللىقىدىكى ئەمەلىي مەسىلىلەردىن يىراق بولۇشى كېرەك.

يۇقىرىدا بىز ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي مەشغۇلات جەريانى-
نى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق. بۇ جەرياننىڭ بىز ئېيتقاندەك
داۋاملىشىشى ئىككى تەرەپنىڭ مۇناسىۋەتلىك ئەزالىرى فۇنكسى-
يىسىنىڭ ساغلام بولۇشنى، روھىي جەھەتتىن ئۆزۈل - كېسىل
ئازادە (خاتىرجەم) بولۇپ، پۈتۈنلەي رولغا كىرىشنى؛ ئاندىن
يېتەرلىك جىنسىيەت تەجرىبىسىنىڭ بولۇشىنى ئالدىنقى شەرت
قىلىدۇ. جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدىكى روھىي خاتىرجەملىك،
ئىككى تەرەپنىڭ شۇ چاغدىكى ھەرخىل شەرتلىرىنىڭ شۇ ئىككى
تەرەپنىڭ نەزىرىدىكى كۆزەللىك، ئەخلاق، نىكاھ، مۇھەببەت،
مۇھىت، سالامەتلىك، بىخەتەرلىك... قاتارلىق ئۆلچەملىرىگە
ئۇيغۇن بولۇشى ئاساسىدا شەكىللىنىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن مەلۇمكى، ئىككى تەرەپنىڭ بەدىنىدە جىن-
سىي ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بېرىشىگە توسالغۇ بولىدىغان كېسەل-
لىك ئۆزگىرىشى بولمىغان، شۇ دەقىقىدە ئىككى تەرەپ ھازىرل-

غان شەرتلەر ئۆزلىرىنىڭ قىممەت گۆز قارىشىدىكى گۈزەللىك، مۇھەببەت، نىكاھ، ئەخلاق، سالامەتلىك، بىخەتەرلىك ... قاتارلىق ئۆلچەملەرگە ئاساسەن ئۇيغۇن بولغان ئالدىنقى شەرت ئاستىدا، جىنسىي مەشغۇلات مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا بىرخىل تېخنىكىلىق جەريان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھەربىر كىشىنىڭ «تېخنىكا سەۋىيىسى» ئاڭلىق ئاساستا ئېلىپ بېرىلغان تەكرارلى- نىشلار (مەشىقلەر) جەريانىدا ئۆسۈپ بارىدۇ.

يۇقىرىدا شەرھلەنگەن ئىككى چوڭ تېمىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، جىنسىي مەشغۇلات ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزى ئۈچۈن ئېيتقاندا ئاشۇ ئادەمنىڭ قەلبىدە مۇستەقىل ئېلىپ بېرىلىدىغان ھېسسىيات ھەرىكىتى بولۇپ، سېپى ئۆزىدىن بىرخىل كەيپ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە جىنسىي مەشغۇلات ئىككى ئا- دەم ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بولغاچقا، ئىككى تەرەپنىڭ جىنسىي ھاياجىنىنىڭ تەرەققىيات باسقۇچىنى تەڭ قەدەملەشتۈ- رۈش ئۈچۈن، يەنە مۇناسىپ تېخنىكىلىك تەلەپلەرگە بويسۇنۇشقا توغرا كېلىدۇ.

يۇقىرىدا جىنسىي مەشغۇلات جەريانى ھەققىدە قىسقىچە چۈ- شەنچە بەردىم. ئەمدى ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئېپادىسىنىڭ ياخ- شى ـ يامان بولۇشىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئاساسلىق ئامىللار ھەققىدە توختىلىمەن.

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار

ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللارنى سۆزلەشتىن بۇرۇن، نېمىنىڭ جىنسىي ئىقتىدار ئىكەنلىكى ھەققىدە ئورتاقلىشىش زۆرۈر دەپ قارايمەن. چۈنكى ئۇزۇن يىللىق بۇرۇقتۇرمىلىق تۈپەيلى، تىلىمىزدىكى «جىنسىي ئىقتىدار» دېگەن سۆز ھەققىدە ئوخشاشمىغان كىشىلەر توپىنىڭ چۈشىنىشى ئوخشاش ئەمەس.

1. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى

جىنسىي ئىقتىدار، بالاغەت يېشىدىكى ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدىكى قابىلىيىتىنى كۆرسىتىدۇ. مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر جىنسىي ئىقتىدار مەسىلىسى پەقەت ئەرلەردىلا مەۋجۇت دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە جىنسىي ئىقتىدارنىڭ كۈچلۈك - ئاجىز بولۇش مەسىلىسى ئاياللاردىمۇ ئوخشاشلا مەۋجۇت. ئاياللارنىڭ جىنسىي قىزغىنلىقىدا، جىنسىي يولىنىڭ نەملىنىش ئىقتىدارىدا، جىنسىي يولىنىڭ قىسىلىش ئىقتىدارىدا، ۋايىغا يېتىش (بولۇش) ئىقتىدارىدا ناھايىتى زور پەرقلەر بولىدۇ. شۇڭا بىز يۇقىرىقى تەرەپلەرنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئاياللارنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنى بايان قىلالايمىز. يەنى ئاياللارنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى جىنسىي ھەۋەس، جىنسىي يولىنىڭ نەملىنىش ئىقتىدارى، جىنسىي يولىنىڭ قىسىلىش ئىقتىدارى، ۋايىغا يېتىش ئىقتىدارى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمدى ئەر-

لەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا كەلسەك، ئەڭ كەمدە مۇنداق ئۈچ تەرەپتىكى مەسىلىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى، جىنسىي ھەۋەس (جىنسىي قىزغىنلىق). يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، ھەربىر ئادەم بەخىرامان ھالەتتە تۇرغاندا يېتەرلىك جىنسىي غىدىقلاش قوبۇل قىلالىسا، ئۇنىڭ جىنسىي ھەۋىسى قوزغىلىشى مۇمكىن. ئەمما، خۇددى ھەربىر ئادەمنىڭ غىزالىنىشقا قارىتا ئۆزىگە خاس بىرخىل ئىشتىھاسى بولغانغا ئوخشاش، جىنسىي تۇرمۇشقا قارىتامۇ ئۆز تەبىئىتىگە تەۋە بولغان بىرخىل قىزغىنلىق دەرىجىسى بولىدۇ. بۇنى مەن جىنسىي ئىشتىھا دەپ ئاتاشنى تەۋسىيە قىلىمەن. كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىشتىھاسى ناھايىتى زور دەرىجىدە پەرقلىق بولىدۇ. بۇ خىل پەرقلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىكى سەۋەبلەر ناھايىتى نۇرغۇن بولۇپ، ئالدى بىلەن جىنسىي ھەۋەسنى بەلگىلىگۈچى مۇھىم ئامىل ئاشۇ ئەرنىڭ بەدىنىدىكى ئەرلىك ھورمونىنىڭ مىقدارى. بەلگىلىك نورماللىق دائىرىسىدە، ئەرلىك ھورمون سەۋىيىسى يۇقىرى بولغانلارنىڭ جىنسىي ھەۋىسى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئەرلىك ھورمون سەۋىيىسى نىسبەتەن تۇراقلىق بولغان ئەھۋال ئاستىدا، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ھەۋەس دەرىجىسىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ئىرسىيەت، شۇ كىشىنىڭ جىنسىيەت ھەققىدىكى كۆزقارىشى، جىنسىي تۇرمۇش كەچۈرمىشلىرى، شۇ مەزگىلدىكى سالامەتلىك ئەھۋالى، روھىي كەيپىياتى ... قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئوخشاشمىغان ئىرسىي ئالاھىدىلىكلەر كىشىلەردە ئوخشاش بولمىغان جىنسىي ھەۋەس دەرىجىسىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا، يېتىلىش جەريانىدىكى سەرگۈزەشتىلەرنىڭ ئوخشاشماسلىقى كىشىلەردە جىنسىيەتكە قارىتا ئوخشاش بولمىغان قىممەت كۆزقارىشىنى پەيدا قىلىدۇ: بەزىلەر جىنسىيەتنى زۆرۈر بولغان ھاياتلىق پائالىيىتى دەپ قارىسا، بەزىلەر جىنسىيەت بىرخىل شەرمەندىلىك، جىنسىي تۇرمۇش

بىرخىل مەينەتچىلىك دەپ قارايدۇ. جىنسىيەتكە بولغان كۆز قارىشى ئىجابىي بولغانلارنىڭ جىنسىي ئىشتىھاسى كۈچلۈكرەك، سەلبىي بولغانلارنىڭ جىنسىي ئىشتىھاسى ئاجىزراق بولۇشى مۇمكىن. ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلى بەزىلەرنىڭ جىنسىي تۇرمۇش كەچۈرمىشلىرى كۆڭۈللۈك، بەزىلەرنىڭ كۆڭۈلسىز بولغان بولىدۇ. كۆڭۈللۈك بولغانلارنىڭ جىنسىي ئىشتىھاسى كۆڭۈلسىز بولغانلارغا قارىغاندا ئۈستۈنرەك بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا سالامەتلىك ئەھۋالى ياخشى، كەيپىياتى نورمال بولغان ئەھۋالدىكى جىنسىي ئىشتىھا ياخشى ئەمەس ۋاقىتلارغا قارىغاندا ئۈستۈن بولىدۇ.

جىنسىي ئىشتىھاغا تەسىر كۆرسىتىدىغان يەنە بىر مۇھىم ئامىل ياش قۇرام ئامىلى بولۇپ، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا ئوغۇل باللار يېڭى بالاغەتكە يەتكەن مەزگىلدە (18 ـ 20 ياشلار ئەتراپىدا)، جىسمانىي كۈچىنىڭ ئۇرغۇپ تۇرۇشى ۋە يېڭىلىق تۇيغۇسى تۈپەيلى جىنسىي ئىشتىھاسى نىسپىي كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بۇ خىل ئىشتىھا پەيدىنپەي تۆۋەنلەيدۇ. ئەمما نەزەرىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا ئۆمۈر بويى ساقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىز ياش ـ ئۆسمۈرلەرگە قارىتا غايە تەربىيىسىنى كۈچەيتىشىمىز، ئىجابىي تەرەپتىن يېتەكلىشىمىز، ئۇلارنى تىرىشىپ ئۆگىنىش، ئەستايىدىل بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندىشىمىز، سەلبىي تەرەپتىن كۆپ ئەيىبلەشتىن ساقلىنىشىمىز لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ياشانغانلارنىڭ جىنسىي ئېھتىياجى ئېتىراپ قىلىنىشى، جىنسىي ھوقۇقى ھۆرمەتكە ئىگە بولۇشى كېرەك. بولۇپمۇ ئۇيغۇر جەمئىيىتىدە يېشى چوڭراق كىشىلەرنىڭ قايتا ئۆيلىنىشى (ياتلىق بولۇشى) غا قارىتا قارشىلىق ئىنتايىن كۈچلۈك. بۇ خىل نامۇۋاپىق ئىجتىمائىي كەيپىيات چوقۇم تۈپتىن ئۆزگەرتىلىشى كېرەك.

بىر قىسىم كىشىلەر ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ جىن-

سىي ھەۋەسىنىڭ نورمال تۆۋەنلىشىنى توغرا چۈشەنمەي، قانداق-
تۇر «قۇۋۋەت دورىسى» ئارقىلىق جىنسىي ھەۋىسىنى كۈچەيت-
مەكچى بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئەھمىيەتسىز تىرىشچانلىق بولۇپ
ھېسابلىنىدۇ. يەنە بەزىلەر ياشلىق مەزگىلىدە كۆپ جىنسىي
تۇرمۇش ئۆتكۈزسە ياش چوڭايغاندا ئاجىزلاپ كېتىدۇ دەپ قاراي-
دۇ. بۇ خىل كۆزقاراشنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق.
ئەمەلىيەتتە، ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق جىنسىي تۇرمۇش بىلەن
يېتەرلىك ھالەتتە شۇغۇللىنىپ تۇرۇش، جىنسىي ئىقتىدارنىڭ
ياشانغاندا ئۇزۇنراق مەزگىلگىچە ساقلىنىشىدا ئىجابىي رول ئوي-
نايدۇ. ئىشلەتكەن ئەزا تەرەققىي قىلىدۇ، ئىشلەتمىسە چېكىنىدۇ
دېگەن قانۇنىيەت بۇ يەردە ئوخشاشلا كۈچكە ئىگە.

يۇقىرىقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ھە-
ۋەس جەھەتتىكى پەرقلەر نورمال ئەھۋال بولۇپ، داۋالىنىشنىڭ
زۆرۈرىيىتى يوق.

ئىككىنچى، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا مۇناسىۋەت-
لىك مەسىلە زەكەرنىڭ تىكلىنىش ئىقتىدارى بولۇپ ھېسابلىنى-
دۇ. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، زەكەر ئەمەلىيەتتە ئې-
لاستىكلىقا ئىگە كۆش خالتا بولۇپ، ئۇنىڭ تىكلىنىش - تىك-
لەنمەسلىكى مېخانىك قۇرۇلمىسىنىڭ نورمال ياكى ئەمەسلىكى
بىلەن شۇ ئەرنىڭ يېتەرلىك شەھۋانىي ھېسسىياتقا كىرىش -
كىرەلمەسلىكىدىن ئىبارەت ئىككى چوڭ ئامىل تەرىپىدىن بەلگى-
لىنىدۇ.

ئۈچىنچى، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا مۇناسىۋەت-
لىك مەسىلە ئۆزىنىڭ مەنىي چىقىرىش ۋاقتىنى كونترول قىلىش
ئىقتىدارى. يۇقىرىدىكى سۆھبەتلىرىمىزدىن مەلۇمكى، مەنىي
چىقىرىش بىرخىل رېفلېكسلىق پائالىيەت بولۇپ، بۇ خىل پائالى-
يەتنىڭ يۈز بېرىش - يۈز بەرمەسلىكى رېفلېكسقا قاتنىشىدىغان
ئەزالار فۇنكسىيىسىنىڭ نورماللىقىنى ئالدىنقى شەرت قىلسا،

يېتەرلىك شەھۋانىي ھاياجانىنىڭ بولۇشىنى بۇ خىل رېفلېكسلىق قوزغىتىلىشىدىكى بىردىنبىر سەۋەب قىلىدۇ.

كىشىلەرنىڭ مەنىي چىقىرىش رېفلېكسىنى قوزغىتىشقا كېرەك بولىدىغان شەھۋانىي ھاياجان ئېھتىياجىدا زور دەرىجىدە پەرق بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ھەربىر كىشىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا مەنىي چىقىرىشنى قوزغىتالايدىغان شەھۋانىي ھاياجانىنىڭ دەرىجە-سى نىسپىي مۇقىم بولىدۇ.

ھېچقانداق ئادەم ئۆز كەيپىياتىنى يۈزدە يۈز پىر-سەنت كونترول قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەمەس. ئەمما غىدىق-لاشنى كونترول قىلىش ئارقىلىق شەھۋانىي ھېسسىياتنىڭ دەرى-جىسىنى نىسپىي كونترول قىلىش تامامەن مۇمكىن. كىشىلەر-نىڭ بۇ خىل ئىقتىدارىدا زور دەرىجىدە پەرق بولىدۇ.

جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقان-دا، بۇ خىل ئىقتىدارنى مەشىق قىلىش (پىسخىكىلىق مەشىق) ئارقىلىق پەيدىنپەي كۈچەيتىش مۇمكىن. مەشىق قىلىش ئارقى-لىق بىر تەرەپتىن ئەر كىشى ئۆزىنىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىنىڭ دەرىجىسىنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىسە، يەنە بىر تەرەپتىن مەنىي چىقىرىش ئۈچۈن كېرەك بولىدىغان شەھۋانىي ھېسسىيات-نىڭ دەرىجىسىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ (تۆۋەنلىتەلەيدۇ ياكى يۇقىرى-لىتالايدۇ).

ئومۇمەن ئېيتقاندا مەيلى بەدەن سەۋەبىدىن بولسۇن ياكى روھىي سەۋەبتىن بولسۇن كىشىلەرنىڭ مەنىي چىقىرىشنى كونت-رول قىلىش ئىقتىدارىدا زور دەرىجىدە پەرق بولىدۇ.

دېمەك، بىز بىر ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا باھا بەرگەندە جىنسىي ئىشتىھا، زەكەرنىڭ تىكلىنىشچانلىقى، ئىس-پېرما چىقىرىش ۋاقتىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى قاتارلىق ئۈچ تەرەپتىن شەرھلىشىمىز كېرەك.

2. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار

ئۆز جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ كۈچلۈكرەك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىش ئاز بولمىغان بالاغەت يېشىدىكى ئەرلەرنىڭ ئورتاقلىقى. خەلق ئارىسىدا ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىز بولۇشىنى بەلگىلەيدىغان ئامىللار ھەققىدە ھەرخىل كۆز قاراشلار بار. كۆپ ساندىكى كىشىلەر جىسمانىي جەھەتتىن قاۋۇل، تاشقى جىنسىي ئەزالىرى چوڭراق، ئىككىلەمچى جىنسىي بەلگىلىرى (بۇغدىيەك، ئاۋاز، ساقال - بۇرۇت، بەدەن تۈكلىرى…) روشەن، مىجەز - خۇلقى چۇسراق كەلگەن كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى كۈچلۈك بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىپادىسىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى ئۇنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتى، تەن قۇرۇلۇشى، ئەقىل - پاراسىتى، بىلىم قۇرۇلمىسى، مىجەز خۇلقى … قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتسىز. تاشقى جىنسىي ئەزالىرىنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتسىز (جىسمانىي قۇۋۋەت، يۈرەك، ئۆپكە فۇنكسىيىسى قاتارلىقلارنىڭ يېتەرلىك بولۇشى جىنسىي ئىپادىنىڭ ياخشىراق بولۇشىدا مۇھىم رول ئوينىشى مۇمكىن. ئەمما، بەلگىلەش رولىغا ئىگە ئەمەس).

نۇرغۇن ئامىللار ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. بۇلارنىڭ ئىچىدە پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرمۇ، ھەرخىل مۇرەككەپ پسىخىكىلىق ۋە ئىجتىمائىي ئامىللارمۇ بار. مەسىلەن، قالقانسىمان بەز ئىقتىدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى تۆۋەنلەپ كېتىشى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، دىئابېت … قاتارلىق پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك نۇرغۇن كېسەللىكلەر جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئەمما بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەندىكى مۇھىم

ئەزالار فۇنكسىيىسىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلالىسا، ئاندىن جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. ئەكسىچە بولسا تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. دېمەك، بىر قىسىم ئامىللارنىڭ رولى ئىنتايىن چوڭ ۋە بىۋاسىتە بولۇپ، باشقا ئامىللار ئاشۇلار ئارقىلىق ۋاسىتىلىك رول ئوينايدۇ. بۇ يەردە ئېيتىلغان مۇھىم ئامىللار ئەرلىك ئىقتىدارنىڭ جارى بولۇشىدا بىۋاسىتە رول ئوينايدىغان ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىسى ۋە ئاشۇ ئادەمنىڭ پىسخىك ساپاسىدىن ئىبارەت.

جىسمانىي جەھەتتە ئەرلىك ئىقتىدارنىڭ جارى بولۇشىدا بىۋاسىتە رول ئوينايدىغان ئەزالار ئۇرۇقدان، زەكەر، مەزى بېزى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

بىر جۈپ ئۇرۇقداننىڭ (بەزىلەرنىڭ بىر تال بولۇشى مۇمكىن، فۇنكسىيىسى نورمال بولسا بىر تال بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) ئىككى مۇھىم رولى بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىش، يەنە بىرى ئەرلىك ھورمونى ئىشلەشتىن ئىبارەت. ئۇرۇق - پەرزەنت قالدۇرۇشتىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل بولۇپ، پەرزەنت قالدۇرۇشتىن باشقا ئەرلىك ئالاھىدىلىكلەر بىلەن قىلچە ئالاقىسى يوق (جىنسىي ئىقتىدار بىلەن پەرزەنتلىك بولۇش ئىقتىدارى پۈتۈنلەي بىر گەپ ئەمەس، يەنى جىنسىي ئىقتىدارى ياخشى ئادەملەرنىڭ پەرزەنتلىك بولۇش ئىقتىدارىنىڭ نورمال بولۇشى ناتايىن، كۆپ پەرزەنتلىك بولغان كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ ئالاھىدە ياخشى بولۇشىمۇ ناتايىن. ئەكسىچە بولغانىمۇ ئوخشاش). ئەركەكلىك ئالاھىدىلىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، ساقلىنىشى جىسمانىي جەھەتتىن ئېيتقاندا ھەربىر ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى ئەرلىك ھورمۇنىنىڭ سەۋىيىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئۇرۇقدان - ئەرلىك ھورمونى ئىشلەپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئورۇن. كەسپىي دوختۇر ئۇرۇقداننىڭ ھەجمى، قاتتىقلىق دەرىجىسىگە قاراپ ئۇنىڭ ئىقتىدارىغا ئاساسىي جەھەتتىن ھۆكۈم قىلالايدۇ. تولۇق ھۆكۈم قىلىش ئۈچۈن بولسا قان تەركىبىدىكى

ھورمون سەۋىيىسىنى ئۆلچەشكە توغرا كېلىدۇ. ھورمون سەۋى-
يىسى بىلەكتىن ئېلىنغان قاننى ئالاھىدە ئۇسكۇنىدە تەكشۈرۈش
ئارقىلىق ئۆلچىنىدۇ. بۇ ئۇسكۇنىگە لازىم بولىدىغان خىمىيىۋى
دورا بىر قېتىم تەڭشەلگەندىن كېيىن ئۇزاق ساقلىغىلى بولمايدى-
غان بولغاچقا، مۇتلەق كۆپ ساندىكى داۋالاش ئورگانلىرى ئادەتتە
كۆپرەك ئادەمنىڭ قېنىنى بىرلا ۋاقىتتا تەكشۈرۈش ئۈچۈن،
ھەپتىدە بىر ياكى ئىككى قېتىم تەكشۈرۈش ئېلىپ بارىدۇ. شۇڭا
كۆپ ھاللاردا نەتىجىسىنى بىرنەچچە كۈن ساقلاشقا توغرا كېلى-
دۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەر كىشىنىڭ ئەرلىك ھورمون سەۋىيىسى
بىر كۈننىڭ ئوخشاشمىغان ۋاقتىدا بەلگىلىك دەرىجىدە ئۆزگىرىپ
تۇرىدىغان بولغاچقا، كۆپ ساندىكى تېببىي خادىملار ئەتىگەندە قان
ئېلىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. بۇ خىل تەكشۈرۈشنىڭ نەتىجىسى
تاماق يېيىش - يېمەسلىك بىلەن مۇناسىۋەتسىز.

ئومۇمەن ئېيتقاندا قاندىكى ئەرلىك ھورمون سەۋىيىسىنىڭ
نورمال بولۇش - بولماسلىقى، بىر ئەر كىشىنىڭ ئەركەكلىك
ھالىتىنىڭ نامايان قىلىنىشىدا ئەڭ مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېساب-
لىنىدۇ.

زەكەر — ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىپادىسىدە ئىنتايىن مۇ-
ھىم بولغان ئىككىنچى ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمما يۇقىرىدا
ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، ئۇنىڭ ھەجمى، چوڭ - كىچىكلىكى
(بولۇپمۇ يۇمشاق ھالەتتىكى ھەجمى) جىنسىي ئىقتىدارنىڭ ناما-
يان قىلىنىشىدا ھېچقانداق ئەھمىيەتكە ئىگە ئەمەس. پەقەت ئۇ-
نىڭ تىكلىنىش ئىقتىدارىنىڭ بار - يوقلۇقى بۇ يەردە ئەڭ مۇھىم
مەسىلە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئاياللار جىنسىي يولىنىڭ
پەقەت سىرتقى ئۈچتىن بىرىنىڭلا سېزىمى بولۇپ، ئاياللار ھايا-
جانلانغاندا ئۇلارنىڭ جىنسىي يولىنىڭ سىرتقى ئۈچتىن بىرى
قىسىلىپ، ئىچكى ئۈچتىن ئىككىسى كېڭىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باش-
قا، جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدىكى سەزگۈ ئاساسىي جەھەتتىن
سۈركىلىشتىن كېلىدۇ.

زەكەر ئاددىيراق ئېيتقاندا ئېلاستىكلىقتا ئىگە بىر «گۆش خالتا» دىن ئىبارەت. پرىنسىپ جەھەتتە، ئادەمنىڭ شەھۋانىي ھاياجانغا كىرىشى زەكەر بۆلۈتسىمان تەنچىسى ئىچىدىكى قىزىل قان تومۇرنى كېڭەيتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن زەكەر بۆلۈتسىمان تەنچىسى ئىچىگە كىرىدىغان قان مىقدارى كۆپىيىدۇ. بىرلا ۋاقىتتا، زەكەر كۆك قان تومۇرى بېسىلىپ، قاننىڭ زەكەردىن قايتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە زەكەر بۆلۈتسىمان تەنچىسىنىڭ ئىچكى بېسىمى پەيدىنپەي ئېشىپ، زەكەر ئاستا - ئاستا قېتىشقا باشلايدۇ. ئەكسىچە بولغاندا زەكەر ئاستا - ئاستا يۇمشايدۇ. مەنىي چىقارغاندىن كېيىن يۇمشاش جەريانى مۇقەررەر ھالدا يۈز بېرىدۇ.

تومۇرلارنىڭ كېڭىيىش - تارىيىشى ۋە مەنىي چىقىرىش رېفلېكسىنى نېرۋا تالالىرى ۋە ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ مۇرەككەپ ھەرىكىتى گونترول قىلىدىغان بولۇپ، بۇ خىل ھەرىكەت جەريانىدا ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى سەل قارىغىلى بولمايدىغان دەرىجىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

زەكەرنىڭ تىكلىنىشى جىسمانىي ۋە روھىي ئامىللارنىڭ مۇرەككەپ كونتروللۇقىدا بولغاچقا، تىكلىنىشتە مەسىلە گۆرۈلگەندە سەۋەبىنى ئېنىقلاش ئانچە ئاسان ئىش ئەمەس. ئالدى بىلەن جىسمانىي سەۋەبىنىڭ بار ياكى يوقلۇقىنى ئېنىقلاشقا توغرا كېلىدۇ. نورمال ئەر كىشىنىڭ زەكىرى بىر كېچە ئۇخلاش جەريانىدا، بىرنەچچە قېتىم قاتىدۇ. شۇڭا ئۇيقۇلۇق ھالەتتىكى تىكلىنىشنىڭ مەۋجۇت ياكى ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاش ئارقىلىق، بىر كىشىنىڭ زەكىرىنىڭ تىكلەنمەسلىكىدە جىسمانىي سەۋەبنىڭ بار - يوقلۇقىغا ھۆكۈم قىلىنىدۇ. ئېنىقلاش ئۇسۇلى ئۆزىدىن سوراش، جۈپتى (ئايالى) دىن سوراش، ئالاھىدە ئىشلەنگەن چەمبىرەكنى زەكەرنىڭ تۈۋ قىسمىغا ئوراپ ئۇخلاش (ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل بىر - بىرىگە ئۇلانغان ماركىنى زەكەرنىڭ تۈۋ قىسمىغا ئوراپ ئۇخلاشتىن ئىبارەت) قاتارلىقلار بار. چۈنكى

نۇرغۇن كىشىلەر ئۆز جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئۇيقۇلۇق ھالەتتە قاتىدىغان ـ قاتمايدىغانلىقىنى بىلەلمەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئالاھىدە ئىشلەنگەن ئۇيقۇ تەتقىق قىلىش ئۇسكۇنىسى بار بولۇپ، بۇ ئۇسكۇنە ئارقىلىق زەكەرنىڭ ئۇيقۇلۇق ھالەتتىكى تىكلىنىش ئەھۋالىنى ناھايىتى تەپسىلىي كۆزىتىش مۇمكىن. ئەمما ئادەتتە بۇ خىل ئۇسكۇنەنورمال كلىنىكىدا ئەمەس، بەلكى ئىلمىي تەتقىقاتلاردىلا ئىشلىتىلىدۇ.

نەتىجىنىڭ تېخىمۇ ئىشەنچلىك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، قان تومۇر كېڭەيتكۈچى ماددىلارنى زەكەر بۆلۈتسىمان تەنچىسى ئىچىگە ئوكۇل قىلىشقا بولىدۇ. ئىشلىتىشكە بولىدىغان ئوكۇلنىڭ تۈرى بىرنەچچە خىل بولۇپ، كىشىلەرنىڭ ئوخشىمىغان ئوكۇللارغا بولغان سەزگۈرلۈك دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا زۆرۈر تېپىلغاندا بىرنەچچە قېتىم ئۇرۇشقا توغرا كېلىشى مۇمكىن. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، بەزىدە ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، تىكلەنگەندىن كېيىن قان قايتمايدىغان ئەھۋال يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇ زەكەرنىڭ ئۈزلۈكسىز تىكلىنىۋېلىشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئەگەر ۋاقتىدا تۈزىتىلمىسە، زەكەر ئىچىدىكى توقۇلمىلار ئوكسىگېنغا ئېرىشەلمىگىنى ئۈچۈن، زەكەرنىڭ نورمال قۇرۇلمىسى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە زەكەرنىڭ تىكلىنىش فۇنكسىيىسى ئەسلىگە كېلەلمەسلىكتەك ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇڭا ئوكۇل مىقدارىنىڭ ئامال بار كونترول قىلىنىشى، دوختۇرنىڭ باشتىن ـ ئاخىر كۆزىتىشى تەلەپ قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ ياشلاردا بۇ ئەھۋالنىڭ كۆرۈلۈشى مەلۇم نىسبەتكە ئىگە.

بۇ خىل تەكشۈرۈش ئارقىلىق زەكەرنىڭ قايىم بولۇش ئىقتىدارىغا تولۇق ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ. ئەمما، بەزىلەردە ئۇرۇلغان دورىغا بولغان سەزگۈرلۈكنىڭ تۆۋەن بولۇشى تۈپەيلىدىن، تىكلىنىش ئىقتىدارى نورمال تۇرۇپمۇ، ئوكۇل ئۇرۇلغاندىن كېيىن ياخشى قاتمايدىغان ئەھۋال يۈز بېرىشى مۇمكىن.

بۇنداق ئەھۋالدا دوختۇر ئوكۇلنى ئالماشتۇرۇپ ئۇرۇش ياكى
باشقا چارىلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق دىئاگنوزنى ئې-
نىقلايدۇ.

ئالاھىدە ئەھۋال ئاستىدا، سايىلاندۇرغۇچى ماددىلارنى زە-
كەر بۇلۇتسىمان تەنچىسى ئىچىگە ئوكۇل قىلىپ، رېنتگېن ئاپپا-
راتىدا سۈرەتكە ئېلىپ تەكشۈرۈش ئېھتىياجى تۇغۇلۇشىمۇ مۇم-
كىن.

ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسى-
تىدىغان ئۈچىنچى مۇھىم ئەزا مەزى بېزى قاتارلىق قوشۇمچە
جىنسىي بەزلەردىن ئىبارەت. مەزى بېزى ئىقتىدارىغا ھۆكۈم
قىلىشنىڭ ئەڭ بىۋاسىتە ئۇسۇلى بىر بارماقنى چوڭ تەرەت يولى
ئىچىگە سىلىپ تەكشۈرۈش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل تەكشۈ-
رۈشنىڭ جەريانى مۇنداق: بىمار مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە تۇرغۇز-
لىدۇ. ئاندىن دوختۇر دېزىنفېكسىيىلەنگەن تەكشۈرۈش پەلىيىنى
كىيىپ، بىگىز بارمىقىنى دېزېزىنفېكسىيىلەنگەن سىلىقلاش مې-
يىدا مايلاپ، بىمارنىڭ چوڭ تەرەت يولىغا سالىدۇ. بۇ چاغدا
دوختۇر نېپىز توغرا ئۈچەي دىۋارىنىڭ ئارقىسىغىلا جايلاشقان
مەزى بېزىنى ئاسانلا تۇتالايدۇ. دوختۇر ئۆز تەجرىبىسىگە ئاسا-
سەن مەزى بېزىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى،
ھەرىكەتلىنىشچانلىقى··· قاتارلىقلارغا ھۆكۈم قىلىدۇ. بۇلار مە-
زى بېزىنىڭ ئەھۋالىغا باھا بېرىشتە ناھايىتى مۇھىم بولۇپ
ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا دوختۇر مەزى بېزىنى
بېسىش (ماساج قىلىش) ئارقىلىق مەزى بېزى سۇيۇقلۇقىنى
چىقىرىدۇ. بېسىپ چىقىرىلغان سۇيۇقلۇق كىچىك تەرەت يولى-
دىن چىققاندىن كېيىن، پاكىز تازىلانغان نېپىز ئەينەك ئۈستىگە
تېمىتىلىپ، مىكروسكوپ ئاستىدا ئانالىز قىلىنىدۇ. بەزىدە
مىكروب ئۆستۈرۈش تەجرىبىسى ئېلىپ بېرىلىشىمۇ مۇمكىن.
بۇنداق ئېھتىياج بولغاندا، دوختۇر تەكشۈرۈشتىن بۇرۇن سۈي-
دۈك يولى ئاغزىنى دېزىنفېكسىيە قىلىدۇ. ئانالىز نەتىجىسىگە

ئاساسەن، مەزى بېزىنىڭ يۇقۇملانغان - يۇقۇملانمىغانلىقى، ئىقتىدارىنىڭ ياخشى - يامانلىقىغا ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئىقتىسادچىل، ئىشەنچلىك، زەخمىسىز بولۇپ، پۈتۈن دۇنيا بويىچە كەڭ كۆلەمدە يولغا قويۇلماقتا.

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كىچىك تەرەت ئانالىزى، مەنىي سۇيۇقلۇق ئانالىزى قاتارلىقلار ۋە شۇ كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن دىئاگنوز مۇقىملىنىدۇ. B تىپلىق ئۇلترا ئاۋاز ئۇسكۇنىسىدە كۆرۈش قاتارلىق زۆرۈر بولغان باشقا تەكشۈرۈشلەرمۇ دىئاگنوزنى مۇقىملاشتا ناھايىتى مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

يۇقىرىقى ئەزالاردىن باشقا، ھەربىر ئادەمنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن، كەسپىي دوختۇر زۆرۈر بولغان باشقا ئەزالارنىمۇ تەكشۈرۈشى مۇمكىن. چۈنكى ئادەم بەدىنى بىر پۈتۈن ئورگانىك گەۋدە بولۇپ، ھەرقانداق بىرخىل نورماللىق نۇرغۇن ئەزالارنىڭ ماسلىشىپ ھەرىكەتلىنىشى نەتىجىسىدە ئاندىن ئىشقا ئاشىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەن تەكشۈرۈشلەر ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا باھا بېرىشتە ناھايىتى مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىسى نورمال بولسا، نەزەرىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولۇشى كېرەك.

ئەمەلىيەتتە يۇقىرىدىكى ئەزالىرىنىڭ فۇنكسىيىسى پۈتۈنلەي نورمال بولغان تەقدىردىمۇ، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى ياخشى بولمايدىغان ئەھۋاللار دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. چۈنكى بىز سۆھبىتىمىزدە تەكرار تەكىتلىگىنىمىزدەك، روھىي ھالەت جىنسىي قابىلىيەتنىڭ جارى قىلدۇرۇلۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

پسىخىكا ئىلمىنىڭ نەتىجىلىرى بىزگە شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، روھىي جەھەتتە ئەر كىشىنىڭ ئۆزىگە ئىشىنىش دەرىجىسى،

جىنسىي تۇرمۇشنىڭ مەغلۇبىيىتىگە جىددىي قاراش دەرىجىسى،
جىنسىي تۇرمۇش تەجرىبىسى قاتارلىقلار ناھايىتى مۇھىم بولۇپ
ھېسابلىنىدۇ.

ھەربىر ئادەمدە ئۆزىنىڭ ھەرخىل ئىقتىدارى (كۆزىنىڭ
كۆرۈش قۇۋۋىتى، جىسمانىي كۈچى، ئەقلىي قابىلىيىتى...)
توغرىسىدا مەلۇم بىرخىل يوشۇرۇن باھا بولىدۇ. بۇ خىل باھا
شۇ ئادەمنىڭ ئوبيېكتىپ ئەھۋالىغا ئۇيغۇن بولۇشىمۇ، ئۇيغۇن
بولماسلىقىمۇ مۇمكىن. ئۇيغۇن بولمىغاندا، شۇ ئادەمنىڭ ئۆزىگە
بولغان باھاسى ئۇنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىدىن ئۇستۇن بولۇشىمۇ،
تۆۋەن بولۇشىمۇ مۇمكىن. شۇ قاتاردا ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ
جىنسىي ئىقتىدارىغا قارىتا بىرخىل يوشۇرۇن باھاسى بولۇپ،
بۇ خىل باھا ئۇنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئۇيغۇن بولۇشىمۇ، ئۇنىڭ-
دىن ئۇستۇن ياكى تۆۋەن بولۇشىمۇ مۇمكىن. باشقا شەرتلەر
ئۆزگەرمىگەن ئەھۋال ئاستىدا، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدار
جەھەتتە ئۆز - ئۆزىگە بېرىدىغان باھاسى قانچە ئۇستۇن بولسا
(ئۆزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىنىڭ ياخشىلىقىغا قانچە ئىشەنسە)
، ئۇنىڭ ئەمەلىيەتتىكى ئىپادىسىمۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئەك-
سىچە بولغاندا شۇنچە ناچار بولىدۇ. ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش
مەدھىيىلىنىدىغان مەدەنىيەت ئالاھىدىلىكىمىز تۈپەيلى، نۇرغۇن
كىشىلەر ئەمەلىيەتتە ئۆزىنىڭ باشقا بارلىق قابىلىيىتى قاتارىدا،
جىنسىي قابىلىيىتىنىمۇ تۆۋەن مۆلچەرلەپ ئادەتلەنگەن. شۇنىڭ
ئۈچۈن نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىپادىسى ئەسلىي ھالىتى-
دىن تۆۋەن بولىدۇ.

ئۇزاق تارىختىن بۇيان شەكىللەنگەن ئىجتىمائىي كۆز قاراش
تۈپەيلى، ئەرلەردە ئومۇمىيۈزلۈك دېگۈدەك جىنسىي تۇرمۇشنىڭ
مەغلۇبىيىتىدىن قورقۇش تۇيغۇسى ئىنتايىن كۈچلۈك. ئەسەبىي-
لىككە يېقىنلىشىدىغان بۇ خىل قورقۇش تۇيغۇسى ھەربىر ئادەمدە
يوشۇرۇن ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ، ئۇ قانچە ئېغىر بولسا، ئەر
كىشىنىڭ جىنسىي تۇرمۇشتا مەغلۇپ بولۇش ئېھتىماللىقىمۇ

شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ (قورقىقان يەردە جىن بار دېگەندەك)؛ قانچە يېنىك بولسا، باشقا شەرتلەر ئۆزگەرمىگەن ئەھۋال ئاستىدا ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىپادىسى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. يەنى جىنسىي تۇرمۇشنىڭ مەغلۇبىيىتىدىن قورقمايدىغان (جىنسىي تۇرمۇش مەغلۇبىيىتىگە سەل قارايدىغان) كىشىلەر ئەكسىچە ئاسان مەغلۇپ بولماسلىقى مۇمكىن.

جىنسىي مەشغۇلات تەجرىبىسى توغرىسىدا، بىز يۇقىرىدا توختىلىپ ئۆتكەنگە ئوخشاش، جىنسىي مەشغۇلات ئەمەلىيەتتە بىرخىل ھۈنەر — «تېخنىكا» بولۇپ، تەجرىبىلىك كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىپادىسى كېسىپ ئېيتىش كېرەككى ياخشى بولىدۇ. بۇخىل قابىلىيەت جىنسىيەتنىڭ ئەسلىي ماھىيىتىنى ھېس قىلغان ھالدا ئېلىپ بېرىلغان تەكرار مەشغۇلاتلار جەريانىدا ئاستا ـ ئاستا ئېشىپ بارىدۇ. ئەمما جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى بىلەن ئۇنىڭ تاناسىپ بولۇشى ناتايىن.

بەدەن ئامىلى بىلەن روھىي ئامىلنىڭ مۇناسىۋىتىنى مۇنداق چۈشىنىش كېرەك: بەدەن ساغلاملىقى جىنسىي ئىقتىدار نورماللىقىنىڭ ئاساسلىق كاپالىتى. مۇناسىۋەتلىك ئەزالار فۇنكسىيىسى ساغلام بولمىسا، جىنسىي ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرۈش مۇمكىن ئەمەس. يۇقىرىقى ئۈچ مۇھىم ئەزانىڭ ساغلاملىقىدىن باشقا يەنە بەدەننىڭ باشقا ئورۇنلىرىدىكى ھەرخىل كېسەللىكلەر (مېڭە، نېرۋا تاللىرى، يۈرەك، ئۆپكە، بۆرەك… قاتارلىق مۇھىم ئەزالار فۇنكسىيىسىنىڭ تۆۋەنلىشى، ئارتۇقچە ئوزۇقلۇق كەمچىللىك قاتارلىقلار) مۇ جىنسىي تۇرمۇش سۈپىتىگە ۋاستىلىك ھالدا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا ئۈچۈن جىسمانىي ساغلاملىق جىنسىي ساغلاملىقتا ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئەمما يالغۇز بەدەن ساغلاملىقىلا بولسا كۇپايە قىلمايدۇ، روھىي ساغلاملىق بولمايدىكەن، بەدەن ھەرقانچە ساغلام بولغان تەقدىردىمۇ، جىنسىي ئىقتىدار يەنىلا كاپالەتكە ئىگە بولالمايدۇ.

ئۇنىڭ ئۇستىگە بەدەن ئامىلى جىنسىي ئىقتىدار جەھەتتە پەقەت سۇپەت ئۆزگىرىشىنىلا كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ. روھىي ئامىل بولسا ھەم سۇپەت ئۆزگىرىشىنى، ھەم سان ئۆزگىرىشىنى كەلتۈ- رۈپ چىقىرالايدۇ. يەنى مۇناسىۋەتلىك ئەزالار فۇنكسىيىسى ساغ- لام بولغان ئەھۋال ئاستىدا، روھىي ئامىل جىنسىي ئىقتىدارنىڭ «كۈچلۈكلۈك» دەرىجىسىنى بەلگىلەيدىغان بىردىنبىر ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

لوگىكىلىق مۇناسىۋەت بويىچە ئېيتقاندا مۇناسىۋەتلىك ئەزا- لار ساغلاملىقى جىنسىي ئىقتىدارنىڭ زۆرۈر شەرتى بولۇپ، يې- تەرلىك شەرتى ئەمەس. بەدەن ساغلاملىقىغا پىسخىك ساغلاملىق قوشۇلسا ئاندىن جىنسىي ئىقتىدارنىڭ يېتەرلىك شەرتى ھازىرلان- غان بولىدۇ.

سۆھبىتىمىزنىڭ باش قىسمىدا ئەسكەرتىپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش، جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدىكى پىسخىك ھالەتنىڭ قانداق بولۇشى ئاشۇ كىشىلەر ئارىسىدىكى مۇھەببەت، ئەخلاق، نىكاھ، قىممەت كۆز قارىشى قاتارلىق كۆپ خىل ئىجتىمائىي ئامىللار بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. ۋاقىت ئېتىبارى بىلەن بىز بۇ مەسىلىلەر ھەققىدە تەپسىلىي توختالمايمىز.

جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ئامىباب ساۋاتلار ناھايىتى نۇرغۇن. ئەمما بىزنىڭ بالاغەت يېشىدىكى ئەرلەر بىلىشى زۆرۈر دەپ قارىغانلىرىمىز يۇقىرىقىلاردىن ئىبارەت.

تۆۋەندە بىز ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىدا كۆرۈلىدىغان مەسىلىلەر ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى ھەققىدە توختىلىمىز.

ئەرلەردىكى جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولماسلىق ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى

ئەنئەنىۋى ئۇقۇمدىكى «جىنسىي ئاجىزلىق» قاتارلىق ئاتالغۇلارنىڭ ئوخشاشمىغان كىشىلەر توپىدىكى ئىستېمال مەنىسى پۈتۈنلەي ئوخشاش بولۇشى ناتايىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە جىنسىي ئىقتىداردىكى نورمالسىزلىقلار دائىم «ئاجىزلاش» بولۇپ ئىپادىلىنىۋەرمەيدۇ. شۇڭا بىز بۇ يەردە جىنسىي ئىقتىدار بىنورماللىقى دەپ ئالدۇق. بۇ يەردە ئالدى بىلەن تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، ئەمەلىي داۋالاش جەريانىدا! بىز نۇرغۇنلىغان «يالغان» كېسەللەرنى بايقايمىز. جىنسىي ساۋاتى مۇكەممەل بولمىغانلىقى تۈپەيلى ئاز بولمىغان كىشىلەر ئۆزىدىكى نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋاللارنى كېسەللىك ھېسابلاپ، ئازاب چېكىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالغا قارىتا تېببىي خادىملار يېتەرلىك جىددىي قاراش پوزىتسىيىسىدە بولۇشى كېرەك. چۈنكى ئۇلارنىڭ روھىي بېسىمى بىمارلارغا ئوخشاشلا ئېغىر بولۇپ، ئۇلارمۇ ئوخشاشلا ياردەمگە موھتاجدۇر. تېخىمۇ مۇھىمى جىنسىي مەشغۇلاتنىڭ روھىي ھالەت بىلەن بولغان ئالاھىدە مۇناسىۋىتى تۈپەيلى، يېتەرلىك ياردەمگە ئېرىشەلمىگەن «بىمارلار» كەلگۈسىدە راستىنلا روھىي خاراكتېرلىك جىنسىي ئىقتىدار بىنورماللىقىغا گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، بۇ يەردە ئالدى بىلەن كىشىلەر تەرىپىدىن ئاسانلا كېسەللىك دەپ قارىلىپ قالىدىغان نورمال ئەھۋاللار ھەققىدە توختىلىپ ئۆتۈش زۆرۈر.

1. كىشىلەر تەرىپىدىن كېسەللىك دەپ قارىلىپ قالىدىغان جىنسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك نورمال ئەھۋاللار

جىنسىي ماۋاتنىڭ تۆۋەن بولۇش تۈپەيلى ئۆزىدىكى نورمال فىزىئولوگىيىلىك جەريانلارنى كېسەللىك دەپ ھېسابلاپ، ئازاب چېكىپ يۈرىدىغانلار ئەمەلىيەتتە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. يامان يېرى شۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر نومۇس كۆچىدىن ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنمەيدۇ ياكى تەلىيى كاج كېلىپ تەجرىبىسىزرەك تېببىي خادىملارغا، ھەتتا كىشىلەر ئارىسىدىكى ئاتالمىش «بىلەرمەنلەر»گە ئۇچراپ قالىدۇ ـ دە، ئۇلارنىڭ «دىئاگنوز» قويۇشى بىلەن «كېسەللىك» ئازابى تېخىمۇ ئېغىرلايدۇ. يۇقىرىقى بايانلىرىمىزدىن مەلۇمكى، ئەر كىشى ئۆزىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنى تۆۋەن ھېسابلىسا جىنسىي تۇرمۇشتا مەغلۇپ بولۇش نىسبىتى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. جىنسىي تۇرمۇشتىكى مەغلۇبىيەت ئۆز نۆۋىتىدە يەنە ئەركىشىنىڭ روھىي بېسىمىنى ئاشۇرىدىغان ئاساسلىق ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل يامان ئايلانما رېئال تۇرمۇشتا نۇرغۇنلىغان ئەركەكلەرنى ۋەيران قىلماقتا. جىنسىي ساۋاتنىڭ تۆۋەن بولۇش تۈپەيلى ئەرلەر تەرىپىدىن ئاسانلا كېسەللىك دەپ قارىلىپ قالىدىغان نورمال ئەھۋاللار تۆۋەندىكىچە:

1) ئۆزىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى كىچىك ھېسابلاپ ئازابلىنىش. ئەنئەنىۋى كۆزقاراش تۈپەيلىدىن نۇرغۇن ئەرلەردە ئۆز جىنسىي ئەزاسىنىڭ چوڭراق بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدىغان خاھىش مەۋجۇت. زەكەر ئادەم بەدىنىدىكى ئۆزگىرىشچانلىقى ئەڭ چوڭ ئەزا بولۇپ، مۇھىت تېمپېراتۇرىسى ۋە كەيپىياتنىڭ گوخشاشاسلىقىغا ئەگىشىپ ئۇنىڭ ھەجىممۇ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر قىسىم كىشىلەردە ئاسانلا جىنسىي ئەزاسىنى كىچىك ھېسابلايدىغان تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل تۇيغۇ ھەرقان-

داق كىشىنى ئەندىشىگە سالىدۇ. ئەندىشە ئەر كىشىنىڭ شەھۋانىي ھاياجانغا كىرىش پۇرسىتىنى ئازايتىدۇ. ھاياجانسىز كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى كۆپرەك ئەڭ كىچىك ھالىتىدە ساقلىنىدۇ. بۇ ھال شۇ كىشىنىڭ ئەندىشىسىنى كۈچەيتىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئەگەر ۋاقتىدا ياردەمگە ئېرىشەلمىسە ئۇزاق مەزگىللىك روھىي بېسىم تۈپەيلى جىنسىي ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن.

ئەمەلىيەتتە ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ يۇمشاق ھالەتتىكى پەرقى چوڭراق بولۇپ، تىكلەنگەندىن كېيىنكى پەرقى كىچىكلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ قىسىش كۈچى تۈپەيلى (يۇقىرىدىكى بايانلىرىمىزدىن مەلۇمكى، ئاياللار ھاياجانلانغاندا جىنسىي ئەزاسىنىڭ سىرتقى ئۈچتىن بىرى تارىيىپ، ئىچكى ئۈچتىن ئىككىسى كېڭىيىدۇ)، جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدا ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى ئاياللار ئۈچۈن ئېيتقاندا ھېچقانداق ئەھمىيەتكە ئىگە ئەمەس.

تۆرىلىش ۋە يېتىلىشتىكى بىنورماللىق تۈپەيلى جىنسىي ئەزاسى ئالاھىدە كىچىك بولىدىغانلارمۇ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، كلائىنفېلتېر كېسىلى (klinefelter's syndrome) دە ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى مەڭگۈ بالىلىق ھالەتتە ساقلىنىدۇ. ئەمما، بۇخىل كېسەلنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتى ناھايىتى تۆۋەن بولۇپ، رېئال تۇرمۇشتا ئۆز جىنسىي ئەزاسىنى كىچىك ھېسابلاپ ئازاب چېكىپ يۈرىدىغانلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى ئەمەلىيەتتە زەگىرى نورمال كىشىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئەسكەرتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، ئادەم بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى دورا ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن يوغىناتقىلى بولمايدۇ. ئۆسۈش يېشىدىكى ئوغۇللارغا قارىتامۇ جىنسىي ئەزاسىنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشىغا

تەسىر كۆرسىتىدىغان بىخەتەر ئامال يوق. جەمئىيەتتىكى بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ ئۇسكۇنە ياكى دورا ئارقىلىق جىنسىي ئەزانى يوغىنىتىش ۋەدىلىرى ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسقا ئىگە ئەمەس.

2) ئېھتىلام بولۇشنى كېسەللىك ھېسابلاش. ئەنئەنىۋى كۆزقاراش تۈپەيلى نۇرغۇن ئەرلەر ئېھتىلام بولۇش (ياكى ھېچبولمىسا كۆپ ئېھتىلام بولۇش) نى بىرخىل كېسەللىك دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئىلمىي تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئېھتىلام بولۇش ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئېھتىياجىنىڭ كەم قالغان قىسمىغا قارىتىلغان بىرخىل تولۇقلاش ھادىسىسى بولۇپ، پۈتۈنلەي نورمال فىزىئولوگىيىلىك جەرياندىن ئىبارەت.

3) بەل ئاغرىش، پۇت ـ قول ماغدۇرسىزلىنىشنى «بۆرەك ئاجىزلىق» (جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلىقى) دەپ ھېسابلاپ جىددىيلىشىش. بەل ئاغرىشنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بەلدىكى مۇسكۇللارنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، بەلدىكى سۆڭەك قىسمىدا كۆرۈلگەن كېسەللىكلەر، بۆرەكتىكى كېسەللەر، مەزى بېزى كېسەللىكلىرى... قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدە بەل ئاغرىشى مۇمكىن. بۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى بەلدىكى مۇسكۇللارنىڭ تېلىپ ئاغرىشى بولۇپ، ئېنىقراق ئېيتقاندا بۇ ئالاھىدە بىرخىل كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتكىلى، ھەرىكەت بىلەن دەم ئېلىشنى ئىلمىيلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاغرىغان تەقدىردىمۇ مەزى بېزى يالللۇغىدىن باشقىلىرى جىنسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتسىز. ماغدۇرسىزلىقنىڭ سەۋەبلىرىمۇ كۆپ بولۇپ، باشقا كېسەللىكلەر سېزىلمىگەن ئەھۋال ئاستىدا ماغدۇرسىزلىق ئاساسەن ئوزۇقلىنىشنىڭ ئىلمىي بولمىغانلىقى، ئۇيقۇسىزلىق ۋە جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ كەمچىللىكى ياكى ھەددىدىن ئارتۇق بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا بەل ئاغرىش،

پۈت - قول ماغدۇرسىزلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەن ھامان جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقىدىن ئەنسىرەشنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق. ئەكسىچە مۇنداق ئەنسىرەشنىڭ ئۆزى جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

4) شەھۋانىي ھېسسىيات ئويغانغاندا جىنسىي ئەزا ئۇچىدىن سۇيۇقلۇق چىقىشنى كېسەللىك ھېسابلاش. سۆھبىتىمىزنىڭ باش قىسمىدا تونۇشتۇرغانغا ئوخشاش ئەر كىشىنىڭ شەھۋانىي تۇيغۇسى ئويغانغاندا، جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئۇچىدىن بىرخىل شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر بۇ خىل ئەھۋالنى بايقىغان ھامان ئىسپىرما چىقىپ بولدى (جىنسىي تۇرمۇش ئاخىرلاشتى) دەپ قارايدۇ، ھەتتا بەزىلەر بۇ خىل ئەھۋالنى «بۆرىكى» ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن كۆرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرخىل ئەپسۇسلۇق ئىچىدە شەھۋانىي تۇيغۇسى تۆۋەنلەيدۇ. نەتىجىدە جىنسىي ئەزا يۇمشاشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ - دە، ئەسلىدىكى ئەندىشە تېخىمۇ مۇئەييەنلىشىدۇ. ئاخىرىدا جىنسىي تىرىشچانلىق مەغلۇبىيەت بىلەن ئاخىرلىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ پۈتۈنلەي نورمال ئەھۋال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

5) تەكرار جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزەلمەسلىكنى كېسەللىك ھېسابلاش. بىر قىسىم ئەرلەر بىر قېتىم نورمال جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، مەلۇم ۋاقىت ئىچىدە قايتا جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزەلمەسلىكنى جىنسىي ئاجىزلىق دەپ ھېسابلاپ، دوختۇرغا كۆرۈنۈپ يۈرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ نورمال ئەھۋال. يۇقىرىدا ئېيتقانلىرىمىزدىن مەلۇمكى، ئەر كىشى جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ ۋايىغا يەتكەندىن كېيىن، مەلۇم مەزگىللىك جىنسىي غىدىقلاشنى قوبۇل قىلماسلىق ۋاقتى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى شۇ ئادەمنىڭ ياش قۇرامى، جىنسىي ئىشتىھاسى، كەيپىياتى، سالامەتلىك ئەھۋالى، شۇ چاغدىكى مۇھىت، چارچاش دەرىجىسى، قارشى تەرەپنىڭ

ئەھۋالى... قاتارلىقلارنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا مەلۇم مەزگىل ئىچىدە بىر قېتىم نورمال جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزەلىگەنلا بولسا، ئادەتتە نورمال ئەھۋال دەپ قارىلىدۇ.

6) كىچىك تەرەتتىن كېيىن (ياكى بۇرۇن) سۇيدۇك يولىدىن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىشنى چوقۇم كېسەللىك دەپ ھېساپلاش. ئالاھىدە ئەھۋال ئاستىدا، مەزى بېزى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلاردا بەزىدە كىچىك تەرەتتىن كېيىن (ياكى بۇرۇن) سۇيدۇك يولىدىن ئازراق ئاق سۇيۇقلۇق چىقىدىغان ئەھۋال بولىدۇ. ئەمما بەزىدە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ ئوخشاشماسلىقى ۋەياكى ئۇزۇن ئېھتىياجىغا لايىق جىنسىي تۇرمۇش ياكى ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارنىڭ بولماسلىقى تۈپەيلى بىر قىسىم كىشىلەردە سۇيدۇكتىن ئاۋۋال، سۇيدۇكتىن كېيىن ياكى سۇيدۇككە ئارىلاش ئاق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق كېلىدىغان ئەھۋاللار بولۇشىمۇ مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن كىچىك تەرەت بىلەن (بۇرۇن ياكى كېيىن) ئاق سۇيۇقلۇق كېلىش چوقۇم كېسەللىك بولۇشى ناتايىن. بۇ خىل ئەھۋالدا، كىچىك تەرەت ۋە باشقا سۇيدۇك يولىدىن چىققان ئاجراتمىلارنى ئانالىز قىلىش نەتىجىسىدە مەسىلە بولمىسىلا، نورمال ھېساپلىنىدۇ.

7) ئىككىلەمچى جىنسىي بەلگىلىرىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىدىن ئازابلىنىش. ئەرلەردىكى ئىككىلەمچى جىنسىي بەلگىلەر دېگىنىمىز، ئۇنىڭ ساقال ـ بۇرۇتلىرى، ئاۋازى، بوغدىيىكى، بەدەن تۈكلىرى، قەددى ـ قامىتى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. فىزىئولوگىيىلىك نۇقتىدىن ئېيتقاندا، ئەرلەر بەدىنىدىكى ئەركەكلىك ھورمونىنىڭ يېتەرلىك بولۇشى يۇقىرىقى بەلگىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم كاپالەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمما، ئىرسىي پەرق مەۋجۇت بولغانلىقى ئۈچۈن، ئوخشاشمىغان ئىرسىي ئالاھىدىلىككە ئىگە ئەرلەرنىڭ ئىككىلەمـ

چى جىنسىي بەلگىلىرىنىڭ ئىپادىلىنىش دەرىجىسىدە ناھايىتى زور پەرقلەر بولىدۇ. بىر قىسىم ئەرلەرنىڭ ئەركەكلىشىش دەرى-جىسى يېتەرلىك بولسىمۇ، ئىرسىي ئالاھىدىلىك تۈپەيلىدىن ئىك-كىلەمچى جىنسىي بەلگىلىرى روشەن بولماسلىقى مۇمكىن. يەنە بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ ئىككىلەمچى جىنسىي بەلگىلىرى ناھايە-تى روشەن بولسىمۇ، پىسخىكا قاتارلىق نۇرغۇن سەۋەبلەر تۈپەيى-لى ئەرلىك ئىپادىسى ئىنتايىن ناچار بولۇشىمۇ مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن يالغۇز ئىككىلەمچى جىنسىي بەلگىلىرىنىڭ دەرىجىسىگە قاراپلا، ئەر كىشىنىڭ ئەركەكلىك ھالىتىگە باھا بېرىشكە بولمايدۇ.

8) پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارى ئاجىز ياكى يوق ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى چوقۇم ناچار بولىدۇ دەپ قاراش. ئەر كىشىنىڭ ئەركەكلىك دەرىجىسى ئۇرۇقدان ئاجرى-تىپ چىقىرىدىغان ئەرلىك هورمونى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ ۋە ساقلىنىدۇ. پەرزەنتلىك بولۇش ئىقتىدارى بولسا ئۇرۇقدان ئاج-رىتىپ چىقىرىدىغان ئۇرۇقنىڭ سۈپىتى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئۇرۇقداننىڭ قۇرۇلمىسىدىن قارىغاندا، بۇ ئىككى خىل ماددىنىڭ ئىشلەپ چىقىرىلىدىغان ئورنى پەرقلىق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇرۇقنىڭ سۈپىتى تۆۋەن ياكى ئۇرۇق يوق بولغانلىق ئەرلىك هورمونىنىڭمۇ تۆۋەن ئىكەنلىكىنى كۆرسەتمەيدۇ. يەنى بالىلىق بولۇش ئىقتىدارى ناچار ياكى يوق كىشىلەرنىڭ جىنسىي قابىلى-يىتى چوقۇم ناچار بولۇشى ناتايىن. كۆپ بالىلىق بولغان كىشى-لەرنىڭ جىنسىي قابىلىيىتى چوقۇم ياخشى بولۇشى ناتايىن. ئوخشاش پاكىت بويىچە، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەن كىشىلەرنىڭ بالىلىق بولۇش ئىقتىدارى چوقۇم ناچار بولۇشى ناتايىن. جىنسىي ئىقتىدارى ياخشى كىشىلەرنىڭ بالىلىق بولۇش قابىلىيىتى چوقۇم ياخشى بولۇشى ناتايىن.

9) ئانانىزم (قول بىلەن لەززەتلىنىش) قىلغانلىقى

ئۇچۇن ئازابلىنىش. ئانانىزم قىلىش بارلىق مىللەتلەرنىڭ مەدەنىيىتىدە دېگۈدەك ئەخلاقسىزلىق، سالامەتلىك ئۈچۈن تولىمۇ زىيانلىق ھەرىكەت دەپ قارالغان. ئەمما، ئىلمىي تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى ئانانىزم قىلىش ئەمەلىيەتتە شەكلى ئۆزگەرگەن جىنسىي تۇرمۇش بولۇپ، ئۇ قەدەر قورقۇنچلۇق ھادىسە ئەمەس.

ئەگەر تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل ئەھۋالدىن ساقلانغىلى بولسا، ئانانىزم قىلىش زىيانلىق ئەمەس بولۇپلا قالماستىن، بەلكى پايدىلىق بولۇشى مۇمكىن. بىرىنچى، ئانانىزم قىلىۋاتقان كىشى بۇ ئىشنى تولىمۇ پەسكەشلىك ھېسابلايدۇ. شۇڭا، ئۇ ھەر قېتىمدا ئۆزىنى ئەيىبلەش تۇيغۇسى ئىچىدە جىنسىي لەززەتنى ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل زىددىيەتلىك ئىچكى تۇيغۇ كەلگۈسىدە بۇ كىشىنىڭ يۇقىرى سۈپەتلىك جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشىگە روھىي توسالغۇ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئىككىنچى، ئانانىزم قىلىۋاتقان كىشى بۇ ئىشنى ئامال بار ئەڭ قىسقا ۋاقىتتا تۈگىتىشكە تىرىشىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن ئۇنىڭ ئىسپېرما چىقىرىش ۋاقتى ئاستا - ئاستا قىسقىراپ، كەلگۈسىدە رەسمىي جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزگەندە ئىسپېرمىسى بالدۇر كېتىدىغان بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. رېئاللىقتىكى نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئىسپېرما بالدۇر كېتىش مەسىلىسى ئەمەلىيەتتە ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدىكى مۇشۇ خىل «چېنىقىش» بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ئۈچىنچى، بىر قىسىم ياش - ئۆسمۈرلەر قوپاللىق بىلەن ئانانىزم قىلىشقا ئادەتلەنگەن. ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئۇنچىلىك قىسىش كۈچىگە ئىگە بولمىغاچقا، بۇنداق يىگىتلەر توي قىلغاندىن كېيىن يېتەرلىك غىدىقلاش ھېس قىلالماسلىقى مۇمكىن. تۆتىنچى، ئانانىزم قىلىش ئۈچۈن ھېچكىم بىلەن مەسلىھەتلىشىش كەتمەيدۇ. شۇڭا بىر قىسىم شارائىتى بار، ئۆز - ئۆزىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنرەك ياشلار ھەددىدىن ئارتۇق شۇغۇللىنىپ، چارچاش ھالىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى،

بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئۆگىنىش، چېنىقىش، خىزمەت ئىشلىشىگە تەسىر يېتىشى مۇمكىن.

يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك ئانانىزم قىلىش جىنسىي تۇرمۇشنىڭ بىرخىل شەكلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۆپ ساندىكى مۇتەخەسسىسلەر ھەربىر ئادەمنىڭ جىنسىي تۇرمۇش سىجىللىقى شۇ ئادەمنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك، بەك ئاز، بەك كۆپ بولۇش سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق دەپ قارايدۇ. يەنە بەزىلەر ئەر كىشى ئۈچۈن ئېيتقاندا جىنسىي تۇرمۇشنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى مۇمكىن ئەمەس، چۈنكى ئېھتىياجتىن ئاشقاندا ئەر كىشى جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزەلمەيدۇ دەپ قارايدۇ.

مەيلى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بىز ياش ـ ئۆسمۈرلەرگە قارىتا ئىجابىي جەھەتتىن تىرىشىپ ئۆگىنىش، بەدەننى ئوبدان چېنىقتۇرۇش، ئەستايىدىل ئىشلەش ھەققىدىكى تەربىيەنى كۈچەيتىشىمىز، ئۇلارنىڭ پۈتۈن كۆڭۈل شەھۋانىي تۇيغۇلار ئىچىدە يۈرۈپ، ياشلىق باھارىنى ئىسراپ قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئانانىزم قىلىش قاتارلىق ھادىسىلەرگە قارىتا توغرا پوزىتسىيىدە بولۇشىمىز، ئارتۇقچە جىددىيلىشىپ بالىلارغا ئورۇنسىز بېسىم پەيدا قىلماسلىقىمىز لازىم. خۇلاسە شۇكى، گەرچە بىز ئانانىزم قىلىشنى ئالاھىدە تەشەببۇس قىلمىساقمۇ، ئانانىزم قىلىشتىن ئۇنچىۋالا قورقۇشنىڭ ھاجىتى يوق.

10) مەلۇم مەزگىل جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزمىگەندىن كېيىن تۇنجى قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىدا، مەنىينىڭ بالدۇر كېتىشىنى كېسەللىك ھېسابلاش. ئەمەلىيەتتە، بۇ ئارتۇقچە ھاياجانلىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان ۋاقىتلىق ھادىسە بولۇپ، كېسەل بىلەن ھېچقانداق ئالاقىسى يوق.

11) كىچىك تەرەت قىلغان ۋاقىتتىكى بېسىم كۆز-

چى تۆۋەنلەپ قالسا، جىنسىي قابىلىيەت چېكىنىدۇ دەپ قاراش. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، مەزى بېزىنىڭ نىسپىي يوغىنىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، كىچىك تەرەتنىڭ بېسىم كۈچى ئاستا - ئاستا تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئەرلىك ھورمونىنىڭ نىسپىي تۆۋەنلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىپادىسى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئاستا - ئاستا چېكىنىدۇ. شۇڭا بەزىلەر بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدا بەلگىلىك مۇناسىۋەت بار دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ پەقەتلا ھايات مۇساپىسىدىكى تاسادىپىي توغرا كېلىپ قېلىشتىن ئىبارەت، خالاس. ئېنىقراق ئېيتقاندا، كۆپىيىش سىستېمىسى بىلەن سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسى پۈتۈنلەي باشقا - باشقا سىستېما بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورتاقلىقى پەقەت بىر قىسىم سۈيدۈك يولىنىڭ جىنسىي ئەزا ئىچىدىن ئېقىپ ئۆتكەنلىكىدە، شۇنىڭ ئۈچۈن سۈيدۈك بېسىمىنىڭ قانداق بولۇشى ئەر كىشىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك ئەمەس.

12) سۈيدۈك يولى ئېغىزىنى چوڭ ياكى كىچىك ھېسابلاش، جىنسىي ئەزاسىنىڭ رەڭگىنى نورمالسىز ھېسابلاش، جاھىرىنىڭ تۈكلىرىنى نورمالسىز ھېسابلاش، بوي - تۇرقىنى كىچىك، جىسمانىي كۈچىنى تۆۋەن ھېسابلاش ۋە شۇ تۈپەيلى ئۆزىنى مۇكەممەل ئەر ئەمەس دەپ قاراپ ئازابلىنىش. ئەمەلىيەتتە، بۇلارنىڭ ھەممىسى نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.

يۇقىرىقىدەك ئورۇنسىز ئەنسىرەشلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان مېيىپلىق تۇيغۇسى ئەرلەرگە ئۇزۇن يىل ھەمراھ بولۇپ، ئۇلاردا ئاسانلا روھىي خاراكتېرلىك جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئامىتى كېلىپ جىنسىي تۇرمۇشنى نورمال ئۆتكۈزەلىگەنلەرنىڭ مېيىپلىق تۇيغۇسى

ئاستا ـ ئاستا يوقىلىدۇ.

داۋالاشتا ئالدى بىلەن تەپسىلىي تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، بىماردا ھەقىقەتەن نورمالسىزلىقنىڭ يوقلۇقىنى بېكىتىش كې-رەك. بۇ خىل تەكشۈرۈشلەر بىر تەرەپتىن دىئاگنوزنى بېكىتىش ئۈچۈن بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن «بىمار» نى قايىل قىلىش ئۈچۈندۇر. چۈنكى بۇنداق كىشىلەر ئۆزۈن يىللىق «بىمارلىق» ھالىتىدە تۇرغان بولغاچقا، ئۇلارنى ئۆزىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىگە ئىشەندۈرۈش ئانچە ئاسان ئىش ئەمەس. نورمال كىشىلەر دوخ-تۇرغا كۆرۈنگەندىن كېيىن مەسىلە يوقلۇقى ئىسپاتلانسا خۇش بولىدۇ، ئەمما بۇ خىل كىشىلەر «ھەي، يەنە ئېنىقلانمىدى ـ دە» دەپ تېخىمۇ ئۈمىدسىزلىنىدۇ.

داۋالاشنىڭ ھالقىسى بىمارنى غانداق قايىل قىلىشتا. بۇ يەردە ئاساسلىقى پسىخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش ئۇسۇلى قوللى-نىلىدۇ. بۇ ھەقتە بىز تۆۋەندە مەخسۇس توختىلىمىز.

ئەمدى مەن ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان جىنسىي ئىقتىدار بىنورماللىقى ۋە ئۇنىڭ كۆرۈلۈش سەۋەبلىرى ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمەن.

2. ئەرلەردىكى جىنسىي ئىقتىدار نورمال بولماسلىق ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى

ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولمىغاندا، يۇقى-رىدا ئېيتىپ ئۆتكەن ئۈچ جەھەتتە ئېشىپ كېتىش ياكى تۆۋەنلەپ كېتىشتىن ئىبارەت ھەرخىل نورمالسىزلىقلار كۆرۈلۈشى مۇم-كىن. دائىم ئۇچرايدىغانلىرى تۆۋەندىكىچە:

1) جىنسىي ئەسەبىيلىك (性欲亢进): بۇ، جىن-سىي ئىشتىھانىڭ ئادەم قوبۇل قىلغۇسىز دەرىجىدە ئېشىپ كېتى-شىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

كېسەللىك ئىپادىسى ئۆزىنى كونترول قىلالمىغان ھالدا جىنسى-
يەتكە بېرىلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

جىنسىي ئەسەبىيلىكنىڭ سەۋەبىنى بەدەن ۋە روھتىن ئىبا-
رەت ئىككى تەرەپتىن ئىزدەش مۇمكىن. بەدەن جەھەتتە تۈرلۈك
سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان ئەرلىك ھورمونىنىڭ ئېشىپ كېتى-
شى بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەسى-
لەن، ئۆرۈقدان، ھىپوپىز بېزى، ئاستىنقى دۆڭ مېڭە قاتارلىق-
لاردا كۆرۈلىدىغان بىر قىسىم ئۆسمىلەر ئەر كىشىنىڭ ئەرلىك
ھورمونىنى ئاشۇرۇپ، جىنسىي ئەسەبىيلىك كېسىلىنى پەيدا
قىلىشى مۇمكىن. قالقانسىمان بەزنىڭ ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىش
كېسىلىدىمۇ تەخمىنەن 10 ـ 20 پىرسەنت ئەتراپىدىكى بىماردا
جىنسىي ئەسەبىيلىك كۆرۈلىدۇ. بىر قىسىم روھىي كېسەللەر-
دىمۇ بۇنداق ئەھۋاللار كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

روھىي جەھەتتە، سىرتقى سىگناللارنىڭ ئارتۇقچە غىدىقلىشى
ئەڭ مۇھىم سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چەكتىن ئاشقان جىنى-
سىي بۇرۇقتۇرمىلىقتىن كېيىن كېلىپ چىققان قاڭقىش خاراك-
تېرلىك شەھۋانىي ئېتىلىش، ئالاھىدە ئەھۋال ئاستىدا جىنسىي
ئەسەبىيلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

مەن ئۇچراتقان بىردىنبىر جىنسىي ئەسەبىيلىك كېسىلىگە
گىرىپتار بولغان ئۇيغۇر يىگىت 28 ياشتا بولۇپ، بەدەن تەكشۈ-
رۈش نەتىجىسى پۈتۈنلەي نورمال، روھىي كېسەل بەلگىلىرى
يوق. ئاساسلىق كېسەللىك تارىخى ئىككى يىل ئاۋۋال جىنسىي
ھەۋىسى تۆۋەن بولۇش، جىنسىي ئەزاسىنىڭ تىكلىنىشى ياخشى
بولماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش قاتارلىق دەردلەر بىلەن بوغدا
دوختۇرخانىسىدا داۋالانغان. داۋالىنىش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بو-
لۇپ رەھمەت ئېيتىپ قايتقانىدى. بىمارنىڭ تەسۋىرلىشىچە، ئۇ
بىر مەزگىل ياخشى بولۇپ، ئايالى بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن
نورمال جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزەلىگەن. ئەمما، يېقىندىن بۇيان

ئاستا - ئاستا ئايال كىشىنى كۆرسىلا قۇچاقلىغۇسى كېلىدىغان، ئۆزىنى تۇتۇۋالالماي جىددىيلىشىدىغان بولۇپ قالغان. بىر نەچچە قېتىم ئايال خىزمەتداشلىرىغا ئەدەپسىزلىك قىلىپ قويۇپ ئەدەپىنى يېگەن. ئۇ كەلگەندە تولىمۇ ئازابلىق ئەھۋالدا ئىدى. ئۆزىنىڭ ھامان بىر كۈنى قانۇن (ياكى ئەخلاق) خىلاپ ئىش قىلىپ قويۇپ بالاغا قېلىشىدىن ئەنسىرەيدىغانلىقىنى، كۈچلۈك داۋالىنىش ئارزۇسىنى بىلدۈردى. تەپسىلىي تەكشۈرۈشتىن كېيىن، ئۇنىڭ كېسەللىك سەۋەبى ئۇزاق بۇرۇقتۇرمىلىقتىن ئازادە بولغاندىن كېيىن كېلىپ چىققان پسىخىك تەڭپۇڭسىزلىق دەپ قارالدى. ئەپسۇسكى بىمار بىر قېتىم پسىخىك مەسلىھەت ئالغاندىن كېيىن قايتا كەلمەي قويدى.

2) جىنسىي ھەۋەس تۆۋەنلىكى (性欲低下) : بۇ، دائىم ئۇچرايدىغان بىرخىل جىنسىي ئىقتىدار بىنورماللىقى بولۇپ، ئۆز ياش قۇرامىغا نىسبەتەن جىنسىي ئىشتىھاسى روشەن ھالدا تۆۋەن بولۇش ياكى يوق بولۇش (جىنسىي تۇرمۇشقا زادىلا قىزىقماسلىق) تەك ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. ئاساسلىق ئالامىتى جىنسىي تۇرمۇشقا بولغان قىزىقىشى ئالاھىدە تۆۋەن بولۇشتىن ئىبارەت. كۆپ ساندىكى بىمارلاردا جىنسىي ھەۋەس تۆۋەن بولۇش بىلەن بىرگە تىكلىنىش ۋە مەنىينى كونترول قىلىش قابىلىيىتىدىمۇ مەسىلە بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ تىكلىنىشى، مەنىي چىقىرىش ئىقتىدارى نورمال بولسىمۇ، جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش ھەۋسى تۆۋەن بولىدۇ.

ئەرلىك ھورمون سەۋىيىسىنىڭ تۆۋەن بولۇشى جىنسىي ھەۋەس تۆۋەنلىكىدىكى ئەڭ مۇھىم بىر سەۋەب بولسىمۇ، پۈتۈنلەي پسىخىكىلىق سەۋەب تۈپەيلىدىن قىزىقىشى ئالاھىدە تۆۋەن بولىدىغانلارمۇ دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلى ئۇرۇقدان ئارىلىق ماددا فۇنكسىيىسىنىڭ تۆۋەنلىشى، ھېيپوپىز بېزى ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇشى

ياكى تۆۋەنكى دۆڭ مېڭىدە كۆرۈلگەن مەسىلىلەر ئەرلىك هورمون سەۋىيىسىنىڭ تۆۋەنلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

بالىلىق مەزگىلىدىن باشلاپ، كۈچلۈك دەرىجىدە جىنسىيەتنى خۇنۇكلەشتۈرۈش تەربىيىسى قوبۇل قىلغانلاردا جىنسىيەتنى پەس كۆرۈش، جىنسىي ئەزالاردىن سەسكىنىش تۇيغۇسى كۈچلۈك بولۇپ، بۇ خىل تۇيغۇ كۆپ هاللاردا جىنسىي ئىشتىها تۆۋەنلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى ۋە مۇنداق هالەتنىڭ ئۇزاق مەزگىل داۋاملىشىشىمۇ جىنسىي ئىشتىهانىڭ تۆۋەنلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئامبۇلاتورىيىگە كىرىپ كەلگەن بۇ ئۇيغۇر كىشى 55 ياشلار ئەتراپىدا ئىدى. سۆزنى ناهايىتى ئېدىتلىق قىلغانلىقى ئۈچۈن گېپىنى بۆلمەي ئاڭلاپ ئولتۇردۇم. «مەن 18 يىل ئاۋۋال ئائىلىدىكىلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشى بىلەن بىر قىزغا ئۆيلەنگەن ئىدىم. ئەمما تويلىشىپ ئۇزاق ئۆتمەي ئەپلىشەلمىدۇق. خېلى ئۇزۇنغىچە ئارىمىزدىكى ماجىرا ئۈزۈلمىدى، دائىم دېگۈدەك ئەرزىمەس ئىشلار ئۈچۈن ئۇرۇشاتتۇق، ماجىرالارنىڭ بېسىلىشىغا كۆزۈم يەتمىگەچ، ئاجرىشىش تەلىپىنى ئوتتۇرىغا قويدۇم، ئەمما ئۇ ئۆلسىمۇ ئاجراشمايدىغانلىقىنى ئېيتتى، زادىلا چىدىيالمىغاندا مەن ئۇنىڭ بىلەن قەتئىي بىرگە بولماسلىق چارىسىنى قوللاندىم. شۇنىڭ بىلەن بىز ئۇزۇن يىل جىنسىي تۇرمۇشسىز ياشىدۇق. ئۇ مەزگىللەردە تۇرمۇشنىڭ قىيىنلىقى ۋە ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتىمىزنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى تۈپەيلى مەن جىنسىي تۇرمۇش هەققىدە ئويلىنىپمۇ قويماپتىمەن. ئىككى يىلنىڭ ئالدىدا رەهمەتلىك كېسەل بىلەن قازا قىلدى. يىل نەزىرىنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن مەن قايتا ئۆيلىنىش مەسىلىسىنى ئويلاندىم. ئەنە شۇ چاغدا كاللامغا مەندە جىنسىي ئىقتىدار بارمۇ دېگەن سوئال هەقىقىي يوسۇندا پەيدا بولدى. مەن ئۆز ۋاقتىدا ياخشى

ئىدىم، ئەمما ئۆزۈن يىل شۇغۇللانمىغان بولغاچقا ھازىرقى ئەھ-
ۋالىمنى بىر نەرسە دېيەلمەيتتىم. شۇنىڭ بىلەن بىر پۇرسەت
تېپىپ ئۆزۈمنى سىناپ باقماقچى بولدۇم، ئەمما تازا ئەپلەشمى-
دى، شۇڭا ئالدىڭىزغا ياردەم سوراپ كەلدىم.»

كېيىن بىز بۇ كىشىگە قارىتا تەپسىلىي تەكشۈرۈش ئېلىپ
باردۇق. تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە بۇ كىشىدە جىنسىي ئىقتىدارنى
تۆۋەنلىتىش مۇمكىن بولغان كېسەللىك يوقلۇقى ئىسپاتلاندى. دې-
مەك، بۇ كىشىنىڭ مەسىلىسى ئۇزۇن يىللىق ھېسسىيات ماجى-
راسى تەرىپىدىن كېلىپ چىققان روھىي سەۋەبلىك مەسىلە ئىدى.
ئۇنىڭدىن باشقا ھەرقانداق ئەر كىشى «سىناپ بېقىش» مەقسىتىدە
جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسە ئاسانلا مەغلۇپ بولىدۇ. چۈنكى،
بۇنداق جىنسىي پائالىيەت مۇھەببەتسىز بولغانلىقى ئۈستىگە، ئەر
كىشى ئومۇمەن سەگەك ھالەتتە تۇرغان بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئۇنىڭ
ئۈچۈن بىر قېتىملىق ئىمتىھان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقى
سۆھبەتلىرىمىزدىن مەلۇمكى، سەگەكلىك — شەھۋانىي مەسىلىك
ھالەتكە كىرەلمەسلىك جىنسىي تۇرمۇشنى مەغلۇبىيەتكە باشلاپ
بارىدىغان ئەڭ چوڭ روھىي توسالغۇ.

ئەستايىدىل ئېلىپ بېرىلغان پسىخىكىلىق داۋالاش نەتىجى-
سىدە بۇ كىشى تولۇق ئەسلىگە كەلدى.

3) ئۆزلۈكسىز تىكلىنىۋېلىش (特读性勃起) :

ئۆزلۈكسىز تىكلىنىۋېلىشمۇ كۆپ ئۇچرايدىغان بىرخىل نورمال-
سىزلىق بولۇپ، بۇ، ئەر كىشى زەكىرىنىڭ جىنسىي ئىشتىھا
بىلەن مۇناسىۋەتسىز ھالدا داۋاملىق تىكلىنىپ تۇرۇشىنى كۆر-
سىتىدۇ. كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ ئاغرىيدۇ، تىكلىنىش ۋاق-
تىنىڭ ئۇزىراپ كېتىشى جىنسىي ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئوكسى-
گېنسىزلىنىپ ئۆلۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا
بۇ جىددىي كېسەل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۆزلۈكسىز تىكلىنىۋېلىشنىڭ سەۋەبلىرى نۇرغۇن. مەسى-

لەن، ئورغاقسىمان ھۆجەيرىلىك قان ئازلىق، ئوتتۇرا دېڭىز قان ئازلىقى، قىزىل قان ھۆجەيرىسى ئازلاش قاتارلىق كېسەللىكلەردە زەكەر ئۆزلۈكسىز تىكلىنىۋالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلۈشى مۇمكىن (ئۆسمۈر بىمارلاردىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن). بىر قىسىم روھىي كېسەل دورىسى، تىنچلاندۇرۇش دورىسى، يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاش دورىلىرى، مەست قىلىش دورىسى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىشتىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن. مەزى بېزى راكى، دىئابېت كېسىلى قاتارلىقلاردىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىنى بىلگىلى بولمايدۇ. ئەمما، بۇكۈنكى كۈندە ئۆزلۈكسىز تىكلىنىۋېلىشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرىنىڭ بىرى زەكەر بۇلۇتسىمان تەنچىسى ئىچىگە قان تومۇرلارنى كېڭەيتكۈچى دورىلارنى ئوكۇل قىلىشتىن ئىبارەت.

4) باھ ئاجىزلىق (勃起障碍): نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدىغان بىرخىل جىنسىي ئىقتىدار بىنورماللىقى بولۇپ، ئەنئەنىۋى مەنىدىكى «جىنسىي ئاجىزلىق» كۆپرەك ئەھۋالدا مۇشۇ مەسىلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ يەنە زەكەر زادىلا تىكلەنمەسلىك، تولۇقسىز تىكلىنىش ياكى بەزىدە تىكلىنىپ، بەزىدە تىكلەنمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەسكەرتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك بىر مەسىلە شۇكى، بەزى كىشىلەردە، جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىدا بىرىنچى قېتىمدا ياخشى بولۇپ، ئىككىنچى قېتىمدا ياخشى بولمايدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزىنى جىنسىي ئاجىز ھېسابلاپ ئازابلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ئەھۋال كۆپرەك تۇرلۇك سەۋەب تۈپەيلىدىن ئايال تەرەپ ۋايىغا يەتمىگەنلىكتىن بولغان بولۇپ، ئەر كىشى ئۇچۇن ئېيتقاندا كېسەللىكتىن دېرەك بېرىشى ناتايىن. چۈنكى «جىنسىي ئىشتىھاسى» قاندۇرۇلغان كىشىنىڭ قايتا خالىماسلىقى، خالىمىغىنى ئۇچۇن شەھۋانىي ھاياجانغا كىرەلمىگىنى ۋە شۇنىڭ ئۇچۇن زەكىرىنىڭ قاتمىغىنى

(ياكى ياخشى قاتمىغىنى) نورمال فىزىئولوگىيىلىك جەريان بو-
لۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە بەزى ئەرلەردە ئۆز ئايالى بىلەن نورمال
جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزەلەيدىغان، ئەمما باشقا ئاياللار بىلەن
نورمال بولمايدىغان ياكى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدىغان ئەھ-
ۋاللار بولىدۇ. بۇنىمۇ «بۆرەك ئاجىزلىق» ھېسابلاپ ئازابلىنى-
دىغانلار ئاز ئەمەس. بۇ خىل ھەرىكەتلەر ئەخلاق نۇقتىسىدا
تولىمۇ نورمالسىز بولسىمۇ، تېببىي نۇقتىدا پۈتۈنلەي نورمال
ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ. بىر ئەر كىشىنىڭ بىر ئايال بىلەن نورمال
جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزەلىشى ئۇنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ
پۈتۈنلەي نورمال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئىككىنچى بىر
ئايال بىلەن نورمال بىرگە بولالماسلىقى بەدەندىكى كېسەللىك
بىلەن مۇناسىۋەتسىز.

تىكلەنمەسلىكنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاشتا چوڭ تەرەپتىن ئىزدەش-
كە توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭ بىرى بەدەن بولۇپ، بەدەن جەھەتتىن
تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار زەكەرنىڭ تىكلەنمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىشى مۇمكىن: تۇرلۇك سەۋەبلەر تۈپەيلى ئۇرۇقدان ئىقتى-
دارىنىڭ چېكىنىشى نەتىجىسىدە قاندىكى ئەرلىك ھورمون سەۋى-
يىسىنىڭ ئۆلچەمدىن تۆۋەن بولۇشى، قىزىل قان تومۇر، كۆك
قان تومۇر، نېرۋا تالالىرىدا كۆرۈلگەن مەسىلىلەر تۈپەيلى زەكەر
بۇلۇتسىمان تەنچىسىگە قان تولۇشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى
(مەسىلەن، زەخىملىنىش، ئوپېراتسىيە ۋە باشقا ھەرخىل كې-
سەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان نېرۋا تالالىرىدىكى كېسەللىك-
لەر، دىئابىت كېسىلى، قاندىكى ماي تەركىبى ئېشىپ كېتىش
قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقارغان زەكەر بۇلۇتسىمان تەنچىسىدىكى
قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنىڭ تۆۋەنلىشى، تۈرلۈك
سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان زەكەر بۇلۇتسىمان تەنچىسىدىكى
قىزىل قان ۋە كۆك قان تومۇرلارنىڭ تېشىلىشى)، كۆپىنچە
سىستېمىسىدا كۆرۈلگەن سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش

(مەسىلەن، مەزى بېزى ياللۇغى)… قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى زەكەرنىڭ تىكلىنىش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. بىز تاشقى جىنسىي ئەزالارنى تەكشۈرۈش، قاندىكى ئەرلىك ھورمونىنى ئۆلچەش، ئۇيقۇلۇق ھالەتتە جىنسىي ئەزاسىنىڭ تىكلىنىش ئەھۋالىنى ئىگىلەش، زەكەر بۇلۇتسىمان تەنچىسى ئىچىگە قان تومۇر كېڭەيتكۈچى ماددىلارنى ئوكۇل قىلىش، مەزى بېزىنى تەكشۈرۈش، مەنىيىنى تەكشۈرۈش، قان ۋە كىچىك تەرەتنى ئانالىز قىلىش… قاتارلىقلار ئارقىلىق بىماردا بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىك سەۋەبىنىڭ بار ياكى يوقلۇقىنى ئېنىقلايمىز.

شۇنى بىلىش كېرەككى، زەكەر تىكلەنمەسلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندا بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىك سەۋەبى بولۇشىمۇ مۇمكىن، بولماسلىقىمۇ مۇمكىن. ئەمما زەكەرنىڭ تىكلىنىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدىغان ئىككىنچى چوڭ سەۋەب — روھىي سەۋەب چوقۇم مەۋجۇت بولىدۇ. چۈنكى تۈرلۈك سەۋەبلەر (روھىي ۋە جىسمانىي نورمالسىزلىقلار) كەلتۈرۈپ چىقارغان جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقى تەبىئىيكى ھەرقانداق ئادەمدە بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل بېسىم ئۆز نۆۋىتىدە جىنسىي ئىقتىدارنىڭ نورمال جارى قىلدۇرۇلۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدىغان ئەڭ مۇھىم سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بىر قىسىم ياشلار بالىلىق ۋە ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە مۇناسىپ جىنسىي ساۋاتلارغا ئېرىشەلمىگىنى ئۈچۈن، ئۆزىدىكى نۇرغۇن نورمال بولغان ئاناتومىيىلىك ۋە فىزىئولوگىيىلىك ھادىسىلەرنى خاتا ھالدا كېسەللىك دەپ بىلىپ ئازابلىنىدۇ. بۇ خىل مېيىپلىق تۇيغۇسى ئەر كىشىنىڭ ئەرلىك ئىشەنچىنى تۆۋەنلىتىدۇ. نەتىجىدە جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدا ئاسانلا مەغلۇپ بولىدۇ. مەغلۇبىيەت ئۇنىڭ مېيىپلىق تۇيغۇسىنى كۈچەيتىدۇ. بۇ خىل يامان شەكىللىك ئايلانما روھىي خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ ئاساسلىق ئىچكى ئامىل.

ئومۇمەن ئېيتقاندا ئۇرۇقدان، زەكەر بولۇتسمان تەنچىسى، مەزى بېزى قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدىغان نورمالسىزلىقلار ۋە ئۆزگە ئىشەنمەسلىك قاتارلىق ھەرخىل پسىخىكىلىق مەسىلىلەر زەكەرنىڭ تىكلەنمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ ئاساسلىق سەۋەبلەردۇر.

5) مەنىي بالدۇر كېتىش (早泄) : بۇ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان جىنسىي ئىقتىدار مەسىلىسى بولۇپ، ئامېرىكىدا ئېلىپ بېرىلغان ئىلمىي تەتقىقات نەتىجىسىدە بالاغەت يېشىدىكى ئەرلەرنىڭ 70 پىرسەنتىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە مەنىي بالدۇر كېتىش مەسىلىسى بارلىقى ئىسپاتلانغان. بىزدە بۇنداق تەتقىقات تېخى ئېلىپ بېرىلغىنى يوق. ئەمما، ئەمەلىي داۋالاش جەريانىدىن مەلۇمكى، بىزدىكى نىسبەتمۇ يۇقىرىقىدىن قېلىشمايدۇ. ئەنئەنىۋى مەنىدىكى «جىنسىي ئاجىزلىق» مۇشۇ خىل ئەھۋالنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەنىي بالدۇر كېتىشنىڭ دىئاگنوزىغا نىسبەتەن مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى بىردەك ئەمەس. بەزىلەر جىنسىي تۇرمۇش باشلانماي تۇرۇپلا مەنىي چىقىرىش بالدۇر كېتىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ دەپ قارايدۇ. بەزىلەر جىنسىي تۇرمۇش باشلىنىپ بىر مىنۇت ئىچىدە مەنىي چىقىرىلسا، بالدۇر كېتىش بولىدۇ دەيدۇ. يەنە بەزىلەر زەكەرنىڭ ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئىچىدە تېز سۈرئەتتە سۈركىلىش قېتىم سانى بەشتىن ئاز بولسا مەنىي بالدۇر كېتىش بولىدۇ دەپ ھېسابلايدۇ… ئەمەلىيەتتە جىنسىي تۇرمۇشنىڭ سۈپىتىگە باھا بېرىدىغان ئەڭ مۇھىم ئۆلچەم ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپنىڭ بولۇش ـ بولماسلىقى (ۋايىغا يېتىش ـ يەتمەسلىكى) بولۇپ، كىشىلەرنىڭ جىنسىي تۇرمۇش جەريانىدا «بولۇش» سۈرئىتى ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوخشاش بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىر قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇشنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى ھەققىدە ھېچقانداق ئۆلچەم بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. يەنى جىنسىي تۇرمۇش-

نىڭ قانچىلىك ۋاقىت داۋاملىشىشىدىن قەتئىينەزەر پەقەت ئەر - ئايال ئىككىلا تەرەپ ۋايىغا يەتسىلا نورمال ھېسابلىنىۋېرىدۇ. شۇڭا، مۇتلەق كۆپ ساندىكى مۇتەخەسسىسلەر بۇنداق ئۆلچەمنى قوبۇل قىلغان: مەلۇم يېتەرلىك ۋاقىت بۆلىكى (مەسىلەن، بىر يىل) ئىچىدە ئېلىپ بېرىلغان جىنسىي تۇرمۇش قېتىم سانى ئىچىدە، تەخمىنەن 50 پىرسەنت جىنسىي تۇرمۇشتا ئايال تەرەپ ۋايىغا يېتىشتىن بۇرۇن ئەر مەنىي چىقارسا، ئەرنى مەنىي بالدۇر كەتكۈچى دېيىش كېرەك. ئەلۋەتتە بۇ يەردە ئايالنىڭ ۋايىغا يېتىش قابىلىيىتىنىڭ نورمال ياكى ئەمەسلىكىگىمۇ قاراش كېرەك. يۇقىرىدىكى بايانلىرىمىزدىن مەلۇمكى، جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىق مەسىلىسى ئاياللاردىمۇ مەۋجۇت. ئەگەر كېسەللىك تۈپەيلى ئايال تەرەپ پەقەتلا ۋايىغا يېتەلمەيدىغان بولسا، ئۇ ھالدا ئەر ھەرقانچە ساغلام بولغان تەقدىردىمۇ ئۇتۇق قازىنالمايدۇ.

مەنىي بالدۇر كېتىشنىڭ سەۋەبىگە كەلسەك، مەزى بېزى ياللۇغى بىلەن ئالاقىسى بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھەرگىزمۇ مەزى بېزى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ھەممىسىدە مەنىي بالدۇر كېتىش مەسىلىسى بولىدۇ دېگەنلىك ئەمەس. مەنىي بالدۇر كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ مەزى بېزىدا چوقۇم ياللۇغ بولىدۇ دېگەنلىكمۇ ئەمەس، پەقەت مەزى بېزى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئىچىدە مەنىي بالدۇر كېتىش ئەھۋالى نىسپىي يۇقىرى بولىدۇ دېگەنلىك.

ئەمەلىيەتتە مەنىي بالدۇر كېتىشنىڭ مۇھىم سەۋەبى پسىخىكىلىق ئامىلدىن ئىبارەت. پسىخىكا جەھەتتە مۇنداق ئۈچ خىل ئامىل مەنىي بالدۇر كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ دەپ قارىلىدۇ: بىرىنچى، ئادەتلىنىپ قېلىش. ئانانىزم قىلىش، دەسلەپكى جىنسىي ئۇچرىشىشلاردا ئالدىراقسانلىق قىلىش قاتارلىقلار ئەر كىشىدە جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىدا ئاسانلا مەنىي چىقىرىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە خېلى كۆپ

ساندىكى كىشىلەرنىڭ جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىنىڭ قىسقا بولۇشى قانداقتۇر بىر خىل كېسەللىك بولماستىن، ئۇلارنىڭ ئەزەلدىن شۇنداق قىلىپ ئادەتلەنگەنلىكى تۈپەيلىدىندۇر. مەنىي بالدۇر كېتىشنىڭ پسىخىكىلىق جەھەتتىكى ئىككىنچى سەۋەبى مەنىي چىقىپ كېتىشتىن ئەنسىرەش، مەنىي چىقىپ كەتمەسلىكنى ئۈمىد قىلىش ئىستىكىدىن ئىبارەت. مەنىينىڭ تەكرار بالدۇر كېتىشى ئەر كىشىنى ئۇيالدۇرۇپ، ئۇنىڭدا كۈچلۈك مېيىپلىق تۇيغۇسى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشى ھەر قېتىم جىنسىي تۇرمۇش باشلانماي تۇرۇپلا مەنىينىڭ چىقىپ كېتىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. مەنىينىڭ چىقىپ كەتمەسلىكىنى ئۈمىد قىلىش جىنسىي مەشغۇلات جەريانىدا ئۇنىڭ بىردىنبىر نىشانى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. نەتىجىدە مەنىي چىقىرىش رېفلېكسىنىڭ قوزغىتىلىشى تېخىمۇ ئاسانلىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئادەم بەدىنىدە تولىمۇ قىزىقارلىق بىر قانۇنىيەت بولۇپ، رېفلېكس ھەرىكەتلەر، ھەرىكەت تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش قاتارلىق نۇرغۇن ساھەلەردە ئادەم يۈز بېرىشىدىن قانچە ئەنسىرىگەن ئەھۋال شۇنچە ئاسان كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، كۆڭلى ئېلىشىشنى داۋالاشنىڭ ياخشى ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى ئۇ كىشىنىڭ دىققىتىنى بۇراشتىن ئىبارەت. ئۇنداق بولمايدىكەن كۆڭلى ئېلىشماسلىقنى ئۈمىد قىلىش ئىستىكى ئۇ كىشىنىڭ كۆڭلىنىڭ تېخىمۇ ئېلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. يەنە ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ ئۇخلىيالماسلىقىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى ئۇنىڭ ئۇخلىيالماسلىقتىن ئەنسىرىگەن، تېزرەك ئۇخلاپ قېلىشنى ئۈمىد قىلغانلىقىدا. شۇڭا، ساناش قاتارلىق دىققەتنى بۇراش ئۇسۇللىرىنىڭ ئۇخلاشقا ياردىمى بولىدۇ. مەنىي بالدۇر كېتىشنىڭ پسىخىك جەھەتتىكى ئۈچىنچى سەۋەبى مەنىي چىقىرىشتىن ۋاز كېچەلمەسلىكتىن ئىبارەت. ھەرقانداق ئادەمدە مەنىي چىقىرىش ئالدىدا بىر تۇيغۇ بولىدۇ ۋە بۇ ئادەم ئىنتايىن

قىسقا ۋاقىت ئىچىدە چىقىرىش ياكى چىقارماسلىق ھەققىدە يوشۇ-
رۇن ئېڭىدا تالاش ئېلىپ بارىدۇ. نەتىجىدە مەنىي بالدۇر كەتكۈ-
چىلەر ھەر قېتىمدا شەرتسىز ھالدا چىقىرىشنى تاللايدۇ. چۈنكى
بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىكى ئۆز تەجرىبىسىگە ئاسا-
سەن، پەقەتلا مەنىي چىقارغان ۋاقىتتىكى راھەتنى تولۇق ھېس
قىلالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەرىكەتلەرنى بولسا «قوشۇمچە ھەرى-
كەتلەر» دەپ قارايدۇ.

مانا بۇلار مەنىي بالدۇر كېتىشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى
ھېسابلىنىدۇ.

6) مەنىي چىقىرالماسلىق (射精迟缓症) : بۇمۇ
بىرخىل ئاز ئۇچرايدىغان جىنسىي ئىقتىدار نورمالسىزلىقى بو-
لۇپ، جىنسىي تۇرمۇش يېتەرلىك ۋاقىت داۋاملاشقان بولسىمۇ،
ئەر كىشىنىڭ يەنىلا مەنىي چىقىرالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مە-
نىي چىقىرالماسلىق مۇتلەق چىقىرالماسلىق ۋە نىسپىي چىقىرال-
ماسلىق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئىچىدە ھەرقانداق
شەكىلدە (جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزگەندە، ئانانىزم قىلغاندا،
ئۇيقۇلۇق ھالەتتە ···) مەنىي چىقىرالماسلىق مۇتلەق مەنىي چى-
قىرالماسلىق دېيىلىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا نىسپىي مەنىي چىقى-
رالماسلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەزى كىشىلەر بۇ خىل ئەھۋالنى جىنسىي ئىقتىدارنىڭ
ئارتۇقچە «كۈچلۈك» لۈكى دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇمۇ ئوخ-
شاشلا بىرخىل بىنورماللىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەنىي چىقى-
رالماسلىقتىكى سەۋەبلەر ھەرخىل بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە جىسما-
نى سەۋەب ۋە روھىي سەۋەبلەر ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.
جىسمانىي سەۋەبلەر ئىچىدە، بىر قىسىم روھىي كېسەل ۋە تىنچ-
لاندۇرۇش دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىش؛ يۇلۇن قىسمى زەخىم-
لىنىش، يۇلۇن ئەتراپىدا ئۆسكەن ئۆسمىلەر، يۇلۇننى زەخىملەن-
دۇرگەن ئوپېراتسىيىلەر··· قاتارلىقلار بار. روھىي سەۋەبلەر
ئىسپېرما چىقىرىشنى زىيانلىق ئىش دەپ قاراش، جىنسىي تۇر-
مۇش ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى توغرا بولماسلىق، جىنسىي تۇرمۇش
جەريانىدا دائىم دىققىتىنى يىغالماسلىق قاتارلىقلار بار.

ئەرلەردىكى جىنسىي ئىقتىدارى نورمال بولماسلىق ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاساسىي پرىنسىپلىرى

يۇقىرىقىلاردىن مەلۇمكى، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىدا ھەرخىل بىنورماللىقلار كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇ خىل بىنورماللىقلارنىڭ تۈرى، كېسەللىك سەۋەبى، ئېغىرلىق دەرىجىسى ئوخشاش بولمىغاچقا، داۋالاش ئۇسۇلى، داۋالاش ئۈنۈمى قاتارلىقلارمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەمما پرىنسىپ جەھەتتىن دىئاگنوز قويۇش، داۋالاشقا قارىتا تۆۋەندىكىچە تەرتىپنى ئوتتۇرىغا قويۇش مۇمكىن: ئالدى بىلەن كىشىلەر نەزىرىدىكى بىنورماللىقنىڭ راست كېسەللىك ياكى نورمال ئەھۋال ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاش لازىم. ئاندىن ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ دىئاگنوزنى ئېنىقلاش؛ بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن داۋالاش لايىھىسىنى تۈزۈپ، بەدەن سەۋەبلىك توسالغۇلارنى يوقىتىش لازىم. ئاخىرىدا ھەربىر ئادەمنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن، ئەستايىدىللىق بىلەن پسىخىكىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

ئۆزىدىكى نورمال ئەھۋاللارنى كېسەللىك دەپ قاراپ قالغانلارغا قارىتا تېببىي خادىملار ئاسانلا سەل قاراش پوزىتسىيىسىدە بولىدۇ. بۇ تولىمۇ خەتەرلىك. چۈنكى، بۇ خىلدىكى كىشىلەر كۆپرەك ئەھۋالدا ئۇزۇن يىللار جەريانىدا ئۆزىنى كېسەللىك ھالەتتە ھېسابلاپ كەلگەن بولۇپ، ئۇلارنى ئۆزىنىڭ ساغلام ئىكەنلىكىگە ئىشەندۈرۈش تولىمۇ مۈشكۈل جەريان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھالبۇكى، ئۇلارنى ئۆزىنىڭ ساغلام ئىكەنلىكىگە ئىشەندۈ-

رەلمەسلىك روھىي خاراكتېرلىك جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقى-
نىڭ «بومبىسى» نى كۆموپ قويغان بىلەن باراۋەر. بۇ بومبا
ھامان پارتلىشى مۇمكىن. شۇڭا، دوختۇر قايتا ـ قايتا سۆزلە-
شىش ئارقىلىق بىمارغا يېتەرلىك تېببىي ساۋات بېرىشى ۋە
پاكىتلار ئارقىلىق بىمارنى ئۆز ساغلاملىقىغا قايىل قى-
لىشى كېرەك.

تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئەگەر بۇ كىشىدە جىنسىي ئىقتىدار
بىنورماللىقى بار دەپ قارالسا، ئەستايىدىللىق بىلەن جىسمانىي
ۋە روھىي جەھەتتىن تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىشقا توغرا كېلىدۇ.
داۋالاشمۇ مۇشۇ ئىككى تەرەپنى چۆرىدىگەن ھالدا داۋاملىشىدۇ.

جىسمانىي جەھەتتىكى تەكشۈرۈش ئۇرۇقدانىنىڭ ئىقتىدارى
(قاندىكى ئەرلىك ھورمون سەۋىيىسى)، زەكەرنىڭ تىكلىنىش
ئىقتىدارى، مەزى بېزى ئىقتىدارى قاتارلىقلارنى چۆرىدىگەن ھال-
دا تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە يۇقىرى-
قى تەرەپلەردە مەسىلە سېزىلىشى مۇمكىن، سېزىلمەسلىكىمۇ
مۇمكىن. ئەگەر سېزىلسە، ئالدى بىلەن بۇ مەسىلەرنى ھەل
قىلىشقا ئىمكانىيەتنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا قاراش ئالاھىدە ئەھۋال
ئاستىدا، بىر قىسىم مەسىلىلەر ھازىرقى زامان تېبابىتىدە ھەل
بولماسلىقى ياكى تولۇق ھەل بولماسلىقى مۇمكىن. مەسىلەن،
كېلائىنفېلتېر كېسىلىدە بىمارنىڭ ئۇرۇقدېنى تەرەققىي قىلمى-
غان بولۇپ، جىنسىي ئىقتىدارىنى تولۇق ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە
ئامال بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بىمارغا ئەھۋالنى ئېنىق چۈشەن-
دۈرۈش، ئىمكانىيەت يار بەرگەن ئەھۋال ئاستىدا بىمارنىڭ ئەھ-
ۋالىنى ياخشىلايدىغان مۇناسىۋەتلىك چارىلەرنى قوللىنىش كې-
رەك. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بىمارغا ئىدىيىۋى خىزمەتنى
ياخشى ئىشلەپ، بىمارنىڭ روھىي ئازابىنى يېنىكلىتىش كېرەك.
مەسىلەن، يۇقىرىقى كېسەللىكتە بىمارغا ئۆمۈر بويى ئەرلىك
ھورمونى ئىشلىتىشكە بولىدۇ، ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا جىگەر

قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك ئەزالار فۇنكسىيىسىنى تەكشۈرۈپ تۇ-
رۇش، ئەكس تەسىر كۆرۈلۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك سېزى-
لىپ، داۋالاش ئىمكانىيىتى بولسا، بىمار بىلەن ياخشى مەسلى-
ھەتلىشىپ، ئۆلچەملىك ئۇسۇلدا داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا
توغرا كېلىدۇ. داۋالاش لايىھىسى كېسەلنىڭ تۈرى، دەرىجىسىگە
قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن، ئىچكى ئاجراتما تەڭپۇڭ-
سىزلىقى ھورمون تۈردىكى دورىلار ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. كۆ-
پىيىش سىستېمىسىدىكى يۇقۇملىنىش (مەسىلەن، مەزى بېزى
ياللۇغى قاتارلىقلار) ئانتىبىئوتىك دورىلار ۋە فىزىكىلىق چارىلەر-
نى قوللىنىش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. قان تومۇر مەسىلىلىرىنى
زۆرۈر بولغاندا ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ.

پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقار-
غان جىنسىي ئىقتىدار مەسىلىلىرىگە قارىتا، ئالدى بىلەن ئاشۇ
كېسەللىكلەرنى داۋالاش تولىمۇ مۇھىم. مەسىلەن، دىئابىت كې-
سىلىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە قاندىكى قەنتنى چوقۇم ياخشى
كونترول قىلىش لازىم. ئارتۇقچە سېمىزلىكتىن ساقلىنىپ،
قاندىكى ماي تەركىبىنىڭ نورماللىقىنى ساقلاشمۇ ناھايىتى مۇ-
ھىم. بەزىدە جىنسىي ئىقتىداردىكى نورمالسىزلىقلار بەدەندىكى
ئېغىر كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى بولۇپ قېلىشى مۇم-
كىن. شۇڭا كەسپىي دوختۇر سەگەك بولۇشى، بەزىبىر گۇماندا-
لىق ئەھۋاللار سېزىلگەن ھامان زۆرۈر بولغان تەكشۈرۈشلەرنى
ئېلىپ بېرىشى لازىم. پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك مەسىلىلەر
سېزىلگەن ھامان، چېكى تۇتۇپ داۋالاش، شۇنىڭ بىلەن بىر
ۋاقىتتا جىنسىي ئىقتىداردىكى بىنورماللىقلارنىڭ جىددىي - ئاس-
تىلىقىغا قاراپ بىر تەرەپ قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئۈزلۈكسىز
تىكلىنىۋېلىش كۆرۈلگەندە جىددىي بىر تەرەپ قىلىشقا توغرا كې-
لىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، زەكەر بۆلۈت-

سىمان تەنچىسى ئىچىگە قان تومۇر كېڭەيتكۈچى ماددىلارنى ئۇر-
غاندا، مىقدارىغا دىققەت قىلىش لازىم (بۇ ھەقتە بىز تۆۋەندە
تەپسىلىي توختىلىمىز). سەۋەبسىز كۆرۈلگەن ئۇزلۇكسىز تىك-
لىنىۋېلىشقا قارىتا جىددىي بىر تەرەپ قىلغاندىن كېيىن، قان
ئازلىق قاتارلىق پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بار
ياكى يوقلۇقىنى تەكشۈرۈش كېرەك.

جىنسىي ھەۋەس ئېشىپ كېتىش كېسىلىدە، ئەگەر بىمار-
نىڭ ھىپوپىز بېزىدە ئۆسمە بارلىقى سېزىلسە، ئالدى بىلەن
ئۆسمىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ، بىمارنىڭ جىنسىي قۇتقۇزۇپ قې-
لىش ھەققىدە باش قاتۇرۇش كېرەك.

بەدەن جەھەتتىكى تەكشۈرۈش ۋە داۋالاش بۇگۈنكى سۆھبە-
تىمىزنىڭ مۇھىم نۇقتىسى بولمىغاچقا، بىز بۇ يەردە كېڭەيتىپ
سۆزلىمەيمىز. بىزنىڭ تەكىتلەپ سۆزلىمىگىنىمىز، جىنسىي
ئىقتىدارنى ياخشىلاشتا بەدەن مەسىلىسى مۇھىم ئەمەس دېگىنى-
مىز ئەمەس. ئەكسىچە بەدەن ساغلاملىقىنىڭ جىنسىي ئىقتىدار
ئۆز ئىچىگە ئالغان بارلىق فۇنكسىيەلەرنىڭ ئاساسى ئىكەنلىكى
تەكىتلەش ئارتۇقچە بولغان ھەقىقەتتۇر.

جىنسىي ئىقتىدارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھەققىدە سۆز ئاچ-
قاندا، جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلاشقا ياردىمى بولىدىغان بىۋا-
ستە ئامىللار ھەققىدە توختالماي مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى نۆۋەتتە
مۇتلەق كۆپ ساندىكى جەمئىيەت ئەزالىرى «بۆرەكنى كۈچلەندۈ-
رۈپ»، «باھنى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ» جىنسىي قابىلىيەتنى ياخشى-
لايدىغان بىرخىل ئامىلنىڭ بارلىقىغا يەنىلا ئىشىنىدۇ. سۆھبە-
تىمىزنىڭ باش قىسمىدا ئىنسانلاردا قانداقتۇر بىرەر ئاددىي ئامىل
ئارقىلىق ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنى ياخشىلاشتىن ئىبارەت
كۈزەل ئارزۇنىڭ ئۇزۇن تارىختىن بۇيان ساقلىنىپ كېلىۋاتقان
بىر ئەنئەنە ئىكەنلىكىنى ئېيتقانىدۇق. بۇنداق ئەنئەنىنىڭ تەسى-
رىدە، نۇرغۇن كىشىلەر بۇ ساھەدە ئاز بولمىغان تىرىشچانلىقلار-

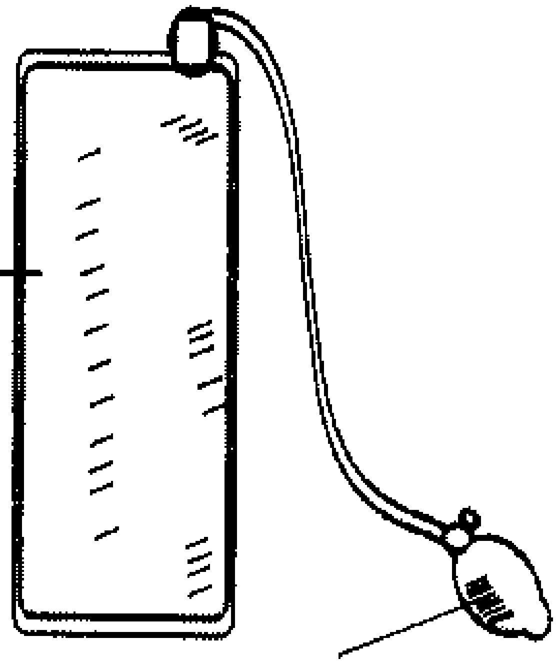
نى كۆرسەتكەن. ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابەتلىرىدە بۇ جەھەتتىكى ھەرخىل «مەخپىي رېتسېپلار» ھەققەتەن ئاز ئەمەس. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان جۇڭگودا نۇرغۇن ئاتالمىش «بۆرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى» دورىلار خېلى داغدۇغا پەيدا قىلدى. بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ تىپىك بولغىنى «يەنسېڭ خۇباۋيى» بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنسېڭ خۇباۋيېنىڭ پەقەتلا ئېغىزدىن ئىچىشكە بولىدىغان بىرخىل سۇيۇقلۇق ئىكەنلىكى گەرچە ئۇنىڭ تەستىق قەغىزىدە ئېنىق يېزىلغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇ دەۋر سۈرگەن بىرنەچچە يىل ئىچىدە، ئۇ شىنجاڭ قاتارلىق رايونلاردا يۈكسەك ئابرۇي تېپىپ، جىنسىي ئىقتىدار مەسىلىلىرىنى ھەل قىلىدىغان تىپىك دورا قاتارىدا پۇقرالار قەلبىدىن چوڭقۇر ئورۇن ئالغان. بۇ يەردە ئۇنى بازارغا سالغۇچىلارنىڭ كۈچلۈك تەشۋىقات ئىقتىدارىدىن باشقا، كىشىلەر پسىخىكىسىدىكى بىرخىل ئالاھىدىلىك ناھايىتى مۇھىم رول ئوينىغان. ئۇ بولسىمۇ ھەرقانداق دورا ياكى چارىنى ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ دەپ بىر توپ كىشىلەرگە ئىشەندۈرەلىسەك، بۇ دورىنىڭ ئاشۇ كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا ئىجابىي تەسىر كۆرسىتىش نىسبىتى ئەڭ تۆۋەن بولغاندىمۇ 30 پىرسەنتتىن يۇقىرى بولىدۇ. بۇ تەتقىقاتلاردىن ئۆتكەن نەتىجە. ئەر كىشى ئۆزى جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلايدۇ دەپ ئىشەنگەن مەلۇم بىرخىل دورىنى ئىستېمال قىلغان ياكى مەلۇم بىرخىل داۋالاش چارىسىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭدا جىنسىي تۇرمۇشنى ياخشى ئۆتكۈزۈشكە نىسبەتەن كۈچلۈك ئىشەنچ تۇغۇلىدۇ. بۇ خىل ئىشەنچ پسىخىكا نۇقتىسىدىن ئۇ كىشىنىڭ جىنسىي ئىپادىسىنىڭ ياخشى بولۇشىغا ياردەم قىلىدۇ. بۇ خىل ياخشى ئىپادە شۇ كىشى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكىلەرنىڭ مۇشۇ خىل دورا ۋە داۋالاش چارىسىگە بولغان ئىشەنچىنى ئاشۇرىدۇ. مانا بۇ ئۇزۇن تارىختىن بۇيان ھېچقانداق تېببىي قىممىتى يوق سانسىزلىغان دورا ۋە چارىلەر-

نىڭ كىشىلەر تەرىپىدىن جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلايدۇ دەپ ئېتىراپ قىلىنغان ئۇسۇللىرىنى كىلىشىدىكى پىسخىك سەۋەب. شۇڭا ئىلىم ـ پەندە مەلۇم بىرخىل دورا ياكى چارىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارنى ھەقىقەتەن ياخشىلايدىغانلىقىنى ئىسپاتلاش ئانچە ئاسان ئىش ئەمەس. ئۇنىڭ «قوش قارىغۇ تەجرىبىسى» قاتارلىق بىر قاتار مۇكەممەل كلىنىكىلىق تەجرىبىلەردىن ئۆتۈشى تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەمەلىيەتتە تېببىي ساھە ئېتىراپ قىلغان جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلايدىغان تېببىي چارىلەر ئانچە كۆپ ئەمەس.

«قوش قارىغۇ تەجرىبىسى» نىڭ ئاساسىي ئىدىيىسى مۇنداق: مەلۇم بىرخىل دورا ئۇزۇن تەجرىبە ۋە ھايۋانات تەجرىبىسىدىن كېيىن ئادەمگە ئىشلىتىشكە بولىدۇ ۋە مەلۇم كېسەلنى داۋالايدۇ دەپ ئىسپاتلانغاندىن كېيىن، ئوخشاش ئۇنۇمى يوق زىيانسىز ماددا ئاشۇ دورىغا ئوخشايدىغان قىلىپ ئىشلىنىدۇ. ئاندىن بىر توپ پىدائىيلار تېپىلىپ، ئىستاتىستىكىلىق ئۇسۇلدا ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىر گۇرۇپپىغا ھەقىقىي دورا، بىر گۇرۇپپىغا سېلىشتۇرغۇچى ماددا ئىشلىتىلىدۇ. پۈتكۈل جەرياندا كونكرېت ئىش قىلغۇچى دوختۇر بىلەن بىمار ئۆزىنىڭ ئىشلەتكىنىنىڭ دورا ياكى سېلىشتۇرغۇچى ماددا ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ، ئاندىن ئىككى خىل ئۇسۇلدا داۋالاشنىڭ نەتىجىسىدە ئىستاتىستىكىلىق پەرقنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا قارىلىدۇ.

ئەنە شۇنداق ئىلمىي سىناقلاردىن ئۆتكەن، ھەقىقەتەنمۇ جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلاشقا بىۋاسىتە ياردەم قىلىدىغان مۇنداق بىرنەچچە خىل ئامال بار:

ئۇنىڭ بىرىنچىسى تىكلىنىشكە ياردەم قىلىش ئۈسكۈنىسى. بۇ ئۈسكۈنىنىڭ ئەڭ ئاددىي سخېمىسى تۆۋەندىكىچە:



جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن جىنسىي ئەزانى بۇ ئۇسكۇنىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، يەل تارتىش شارچىسىنى تەكرار باسساق، قۇتا ئىچىدىكى هاۋا شالاڭلاپ، هاۋاسىز بوشلۇقتا جىنسىي ئەزا چىڭقىلىپ قاتىدۇ. ئەسكەرتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى، بۇ ئۇسكۇنە ئارقىلىق كىچىك جىنسىي ئەزانى يوغىناتقىلى، مەنىي بالدۇر كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولمايدۇ. هەر قېتىم ئىشلەتكەندە، جىنسىي ئەزانىڭ شۇ قېتىملىق تىكلىنىشىگە ياردىمى بولىدۇ. تەكرار ئىشلىتىش ئارقىلىق جىنسىي ئەزانىڭ تىكلىنىشىگە توسقۇن بولىدىغان باشقا سەۋەبلەرنى هەل قىلغىلى بولمايدۇ (روهىي سەۋەب مەلۇم دەرىجىدە تۈزىتىلىشى مۇمكىن). ئۇنىڭدىن باشقا، ئىشلىتىشتىكى ئەپسىزلىك تۈپەيلى، ئىشلەتكۈچىنىڭ جىنسىي هاياجىنىنىڭ كۆتۈرۈلۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىشى مۇمكىن.

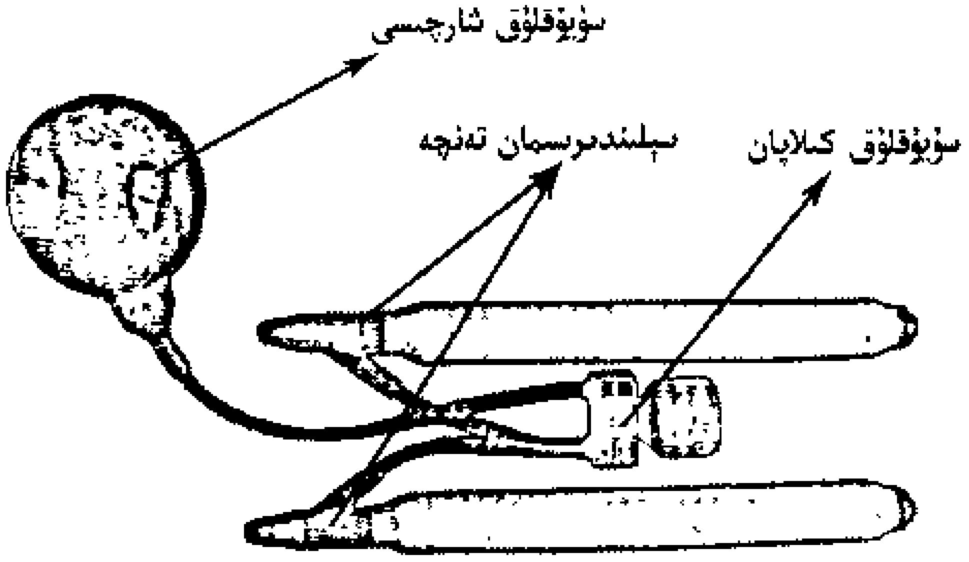
زەكەرنىڭ تىكلىنىشىگە ياردەم قىلىدىغان ئىككىنچى ئامال ئالاھىدە ئىشلەنگەن قان تومۇر كېڭەيتكۈچى دورىلارنى زەكەر بۇلۇتسىمان تەنچىسى ئىچىگە ئوكۇل قىلىش. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ

ئۇنۇم بېرىش نىسبىتى يۇقىرى ھەم تېز، باھاسى ئەرزان بولۇپ،
كىلىنىكىدا كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا. ھازىر كۆپرەك ئىشلە-
تىلىۋاتقانلىرى مەزى بېزى جەۋھىرى E_1 قاتارلىقلاردىن ئىبا-
رەت. ئادەتتە مەزى بېزى جەۋھىرى E_1 نىڭ ئىشلىتىش مىق-
دارى 10ug—60ug ئەتراپىدا بولىدۇ. زەكەر بۇلۇتسىمان تەنچى-
سى ئىچىگە قان تومۇر كېڭەيتكۈچى دورىلارنى ئۇرۇش ئۇسۇلى
زەكەرنىڭ تىكلىنىشىگە ياردەم قىلىدىغان بارلىق ئۇسۇللار ئىچى-
دە ئەڭ ئىشەنچلىك ئۇسۇل بولسىمۇ، ئۇنىڭغا خاس كەمچىلىكلە-
رىمۇ يوق ئەمەس. ئەڭ ئاساسلىق كەمچىلىكى زەكەرنىڭ ئۇز-
لۇكسىز تىكلىنىۋېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىن ئىبارەت. بو-
لۇپمۇ ياشلاردا ئوكۇل ئۇرۇلغاندىن كېيىن تىكلىنىۋېلىپ ئۇزاق
مەزگىل يۇمشىمايدىغان ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى مە-
لۇم نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئوكۇلنى ئۇرۇشتىن
بۇرۇن مىقدارىنى قاتتىق كونترول قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئا-
دەملەرنىڭ قان تومۇر كېڭەيتكۈچى دورىلارغا بولغان سەزگۈرلۈك
دەرىجىسى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئاۋۋال ئاز مىقداردا ئۇرۇپ،
ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئاستا - ئاستا كۆپەيتىش كېرەك. ئوكۇل
ئۇرغاندىن كېيىن، دوختۇر دىجورنىخانىدا ساقلىشى، مەلۇم ۋا-
قىت (ئادەتتە بىر سائەت) قىچە تىكلىنىش قايتمىسا، بىر تەرەپ
قىلىش ھەققىدە ئويلىشىش كېرەك. بىر تەرەپ قىلىشتا جىنسىي
غىدىقلىنىشتىن يىراق تۇرۇش، سوفۇق ئەملەش، زەكەر بۇلۇت-
سىمان تەنچىسى ئىچىدىن قان تارتىش، زەكەر بۇلۇتسىمان تەنچى-
سى ئىچىگە قان تومۇر تارايتقۇچى دورىلارنى ئوكۇل قىلىشقا
بولىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا (ئۇزلۇكسىز تىكلىنىۋېلىش ۋاقتى
ئالتە سائەتتىن ئېشىپ كەتكەندە) ئوپېراتسىيە قىلىپ، زەكەر
بۇلۇتسىمان تەنچىسى ئىچىدىكى بېسىمنى تۆۋەنلىتىشنى ئويلى-
نىش كېرەك. زەكەرنىڭ تىكلىنىشىگە يەردەم قىلىدىغان ئۈچىن-
چى ئامال — ھازىرقى زامان تېبابېتى (غەرب تېبابىتى) تەرىپى-

دىن ئېتىراپ قىلىنغان بىردىنبىر دورا 五型磷酸二酯酶 — (PDE5) نى چەكلىگۈچى خىمىيىلىك ماددىلاردىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ئىچىدە ئامېرىكىدا ئىجاد بولغان ۋىئاگرا (伟哥，万艾可) ۋە گېرمانىيىدە ئىجاد بولغان لېۋىترا (艾力达) قاتارلىقلار بار. ئوخشاشلا ئامېرىكىدا ئىجاد بولغان سىيالىس (希爱力) يېقىن ئارىلىقتا جۇڭگو بازىرىغا كىرىشى مۇمكىن. PDE5 ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئىچىگە كۆپرەك جايلاشقان بولۇپ، ئۇ قان تومۇر كېڭەيتكۈچى ماددا cGMP نى يوقاتقۇچى ئىنزىمدۇر. شۇڭا، PDE5 چەكلەنگەندە cGMP جانلىنىپ، قان تومۇر كېڭىيىپ، زەكەر ئىچىگە قان تولۇش كۆپىيىدۇ ـ دە، زەكەرنىڭ تىكلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. مانا بۇ، بۇ خىل دورىلارنىڭ مەنپەئەت قىلىش پرىنسىپى. ئەلۋەتتە، يۇقىرىقى دورىلارنى باشقا خىلدىكى PDE لارنىمۇ مەلۇم دەرىجىدە چەكلەيدىغان (ياكى PDE5 زەكەردىن باشقا ئورۇنلاردىمۇ مەۋجۇت) بولغاچقا، بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا، بەدەننىڭ باشقا ئورۇنلىرىدىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە قان تومۇرلار كېڭىيىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. مانا بۇ، بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ قان بېسىمىنى ئارتۇقچە تۆۋەنلىتىش، قاناش قاتارلىق ئەكس تەسىرلىرىنىڭ ئاساسلىق مەنبەسى. ئادەتتە بۇ خىل دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەلگىلىك ۋاقىت ئارىلىقىدا ئادەم شەھۋانىي تۇيغۇغا كىرەلىسە، زەكەرنىڭ تىكلىنىشى دورا يېمىگەنگە قارىغاندا ياخشى بولىدۇ. ئەلۋەتتە، ھەممىلا ئادەمگە مەنپەئەت قىلىشى ناتايىن. ئۇنىڭدىن باشقا، باش قېيىش، يۈز ـ كۆز قىزىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. دورا ئىشلەتكەندە ھاراق ئىچمەسلىك، قان تومۇر كېڭەيتكۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر، يۈرەك قان تومۇرىدا مەسىلە بار كىشىلەر، ئاشقازان قاناش قاتارلىق قان چىقىش يۈزلىنىشى بار كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. دورا ئىستېمال قىلغاندا

مىقدارىغا دىققەت قىلىش، دەسلەپتە ئازراق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا ئاشۇرۇش، بەلگىلەنگەن ئەڭ يۇقىرى مىقداردىن ھەتتا ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. بولمىسا، ھاياتقا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن. بۇ خىل دورىلارنىڭ كۆرۈلۈشى مۇمكىن بولغان ئەكس تەسىرى ناھايىتى خەتەرلىك بولغاچقا، بۇ دورىلارنى چوقۇم دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بىلەن (دوختۇر يازغان رېتسېپقا ئاساسەن) ئىستېمال قىلىش كېرەك.

زەكەرنىڭ تىكلىنىشىگە ياردەم قىلىدىغان تۆتىنچى ئامال — سۈنئىي زەكەر ئورنىتىش ئوپېراتسىيىسىدىن ئىبارەت. بارلىق ئاماللار ئۈنۈم قىلماي، زەكەرنىڭ تىكلىنىش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئۈمىد بولمىغاندا، سۈنئىي ئىشلەنگەن تىكلىنىش ئۈسكۈنىسىنى زەكەر ئىچىگە ئورۇنلاشتۇرۇپ قويۇشقا بولىدۇ. بۇ خىل ئۈسكۈنىسىنىڭ سخېمىسى رەسىمدىكىدەك:



سۈنئى زەكەر قۇرولمىسى

رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك، ئۈسكۈنە ئورنىتىلغاندىن كېيىن، سۈيۈقلۇق پومپىسى ھەرىكەتلەنسە، سۈيۈقلۇق ساقلىنىش

شارچىسىدىن زەكەر ئىچىگە كىرىپ، زەكەرنى تىكلەندۈرىدۇ. پومپا نەتۇر يۆنىلىشتە ھەرىكەتلەندۈرۈلسە، قان چېكىنىپ زەكەر يۇمشايدۇ. ئەلۋەتتە، بۇ خىل ئۇسكۇنە باھاسىنىڭ قىممەتلىكى، ئوپېراتسىيە مەشغۇلاتىنىڭ مۇشكۇللۇكى، ئىشلەتكەندە شەھۋانىي ھېسسىيات بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولۇشى قاتارلىق ئاجىزلىقلىرى بىلەن ئومۇملاشتۇرۇش قىيىن بولغان بىرخىل چارە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمما باشقا چارىلەر ئۈنۈم بەرمىگەندىكى ئەڭ ئاخىرقى ئامال بولۇش سۈپىتى بىلەن ئىنسانلار ئىجاد قىلغان ئەڭ ئۇلۇغ كەشپىياتلار قاتارىدىن ئورۇن ئېلىشقا ھەقلىق تېخنىكىدۇر.

يۇقىرىقىلار جىنسىي ئىقتىدارىدا مەسىلە كۆرۈلگەندە قوللىنىدىغان ماددىي ئاماللار. يەنە بىر قىسىم كىشىلەردە جىنسىي ئىقتىدارىدا مەسىلە كۆرۈلگەن ئەھۋال ئاستىدىمۇ، ئۇلارنىڭ مۇناسىۋەتلىك ئەزالار فۇنكسىيىسى نورمال بولۇشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال پۈتۈنلەي روھىي سەۋەب كەلتۈرۈپ چىقارغان بىنورماللىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. جىنسىيەت ئىلمىدا مۇنداق بىر ئېغىز مەشھۇر سۆز بار: **«ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىدا مەسىلە كۆرۈلگەندە، بەدەندىكى باشقا ئەزالارنىڭ سەۋەبلىرى بار بولۇشى مۇمكىن، يوق بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئەمما روھىي جەھەتتىكى سەۋەب چوقۇم مەۋجۇت بولىدۇ.»** دېمەك، روھىي مەسىلە جىنسىي ئىقتىدار نورمالسىزلىقى ۋە ئۇنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىكى داۋالاش جەريانىدا ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەيلى بەدەن جەھەتتىكى مەسىلە بولسۇن ياكى بولمىسۇن، روھىي جەھەتتىكى داۋالاش چوقۇم ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن روھىي جەھەتتىكى تەكشۈرۈش ۋە داۋالاش ئەمەلىيەتتە كېسەل قوبۇل قىلىنغان بىرىنچى كۈندىلا باشلىنىشى كېرەك.

روھىي داۋالاش — پسىخىكىلىق مەسلىھەت

ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك، مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرمەي تۇرۇپ، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي بىنورماللىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ. ئەمما شۇنى كەسكىن ئېيتىش كېرەككى، بەدەن جەھەتتىكى داۋالاشنى ئېلىپ بېرىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئەستايىدىللىق بىلەن روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا، جىنسىي ئىقتىدار بىنورماللىقىنى ئوخشاشلا ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ.

روھىي جەھەتتىن داۋالاش — پسىخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش بىرىنچى باسقۇچ مەشغۇلات جەريانى ئىنتايىن مۇشكۇل، مەغلۇپ بولۇش ئېھتىماللىقى ناھايىتى زور، ئەمما ئۇرنىنى ئالىدىغان ھېچقانداق باشقا چارە يوق بولغان بىرخىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل داۋالاش دوختۇرنىڭ يۈكسەك دەرىجىدە سەۋرچان بولۇشىنى، بىمارنىڭ ئەڭ زور دەرىجىدە ماسلىشىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. داۋالاش ئومۇمىي جەھەتتىن مۇنداق ئۈچ باسقۇچ بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. بىرىنچى باسقۇچ، بىمارنىڭ پۈتكۈل ئىچكى دۇنياسىنى (ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) تولۇق ئىگىلەپ، پسىخىك دىئاگنوزنى مۇقىملاش باسقۇچى. بۇ باسقۇچنى ئۇتۇغلۇق تاماملاشتا، تىببىي خادىملارغا قويۇلىدىغان تەلەپ ناھايىتى يۇقىرى. دوختۇر چوقۇم ئەتراپلىق تىببىي ۋە پسىخىك ئىلىم ساۋاتىغا ئىگە بولۇشى كېرەك ھەم بىمارنىڭ تولۇق ئىشەنچىسىنى قولغا كەلتۈرەلىشى كېرەك. بۇ باسقۇچ بىمار بىلەن تەكرار سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق ئېلىپ بېرى-

لىدۇ. سۆھبەت جەريانىدا چوقۇم بىمارنىڭ غۇرۇرىغا تولۇق
ھۆرمەت قىلىش، زۆرۈر بولغان مەخپىيەتلىكنى ساقلاش، سەۋر-
چانلىق بىلەن كۆيۈنۈشنى بىرلەشتۈرۈپ پەيدىنپەي ئىچكىرىلەپ
كىرىش كېرەك. سۆھبەت جەريانىدا ئۇششاق ھالقىلارغا دىققەت
قىلىش، بولۇپمۇ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى تەپسىلاتلارغا
ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. چۈنكى ئۆسمۈرلۈك دەۋردىكى
نۇرغۇن خاتىرىلەر ئىنسان پسىخىكىسىنىڭ يېتىلىشىدە ئىنتايىن
مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئەلۋەتتە، مۇشۇ كېسەللىك باشلانغان
مەزگىلدىكى تەپسىلاتلار تېخىمۇ مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.
شۇنى بىلىش كېرەككى، كۆپ ساندىكى بىمارلار ئۆزىنىڭ كېسە-
لىگە مۇناسىۋەتلىك روھىي سەۋەبلەرنى ئاسانلىقچە ئېيتىپ بېرەل-
مەيدۇ ياكى قەستەن ئېيتمايدۇ. شۇڭا، كۆپرەك ئەھۋالدا دوخ-
تۇرنىڭ ئوخشاش سوئالنى تەكرار سورىشىغا توغرا كېلىدۇ.
دوختۇردا چوقۇم بىمارنىڭ ھاياتىدا يۈز بەرگەن ھالقىلىق ھادىسى-
لەر ۋە مۇھىم روھىي پائالىيەتلەرنى قېزىپ چىقىرالايدىغان ۋە
بۇ ماتېرىياللارنى رەتلەپ كېسەلنىڭ روھىي سەۋەبىنى تاپالايدىغان
قابىلىيەت بولۇشى كېرەك. مەسىلەن، بەزىلەر بىرەر قېتىملىق
جىنسىي مەغلۇبىيەتتىن كېيىن ئۆزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىدىن
ئۈزۈل - كېسىل ئۈمىد ئۈزگەن بولۇشى مۇمكىن. يەنە بەزىلەر
كىچىككىدىنلا ئۆزىنىڭ جىسنىي ئەزاسىنى كىچىك ھېسابلاپ ئازاب
چېكىپ يۈرگەن بولۇشى مۇمكىن. يەنە بەزىلەر ئانانىزم قىلغانلى-
قى ياكى كۆپ ئېھتىلام بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆزىنى ئاجىز ھېسابلا-
پ يۈرگەن بولۇشى مۇمكىن. قارىماققا ناھايىتى روشەن كۆرۈن-
گەن بۇ سەۋەبلەرنى كېسەلنىڭ ئۆزىدىن ئېنىقلاش ئانچە ئاسان
ئىش ئەمەس.

ئىككىنچى باسقۇچ، بىمارنىڭ روھىي ھالىتىنى ئۆزىگە چۈ-
شەندۈرۈش — جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ھەرىكەت قانۇنىيەتلىرى،
جىنسىي بىنورماللىقنىڭ روھىي سەۋەبلىرىنى سۆزلەپ، بىمارنى

قايىل قىلىش ھەم بىمار بىلەن بىرلىكتە بۇ خىل روھىي توسالغۇ-نى يوقىتىشنىڭ چارىلىرى ھەققىدە مەسلىھەتلىشىش باسقۇچى. بۇ جەريان ئوخشاشلا كۆپ قېتىم سەۋرچانلىق بىلەن ئېلىپ بې-رىلغان سۆھبەت ئارقىلىق داۋاملىشىدۇ. مەدەنىيەت سەۋىيىسى ۋە ئۆزۈن يىللىق كونا ئىدىيە تۈپەيلى ئاز بولمىغان كىشىلەر جىنسىيەت ھەققىدىكى ئىلمىي ساۋاتلارنى ئاسان قوبۇل قىلالمايدۇ ياكى قوبۇل قىلىشنى خالىمايدۇ. شۇڭا، دوختۇرنىڭ سەۋرچان-لىق بىلەن تەكرار «دەرس ئۆتۈشى» گە توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭدا ئوپچە سۆزلەش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، كىشىلەر ئوپچە سۆزلەنگەن مەزمۇنلارغا تېخىمۇ ئاسان ئىشىنىشنى خالايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئوپچە سورۇندا چوقۇم راست سۆزلەش كېرەك دەپ قارىغانلىقتىن بولسا كېرەك.

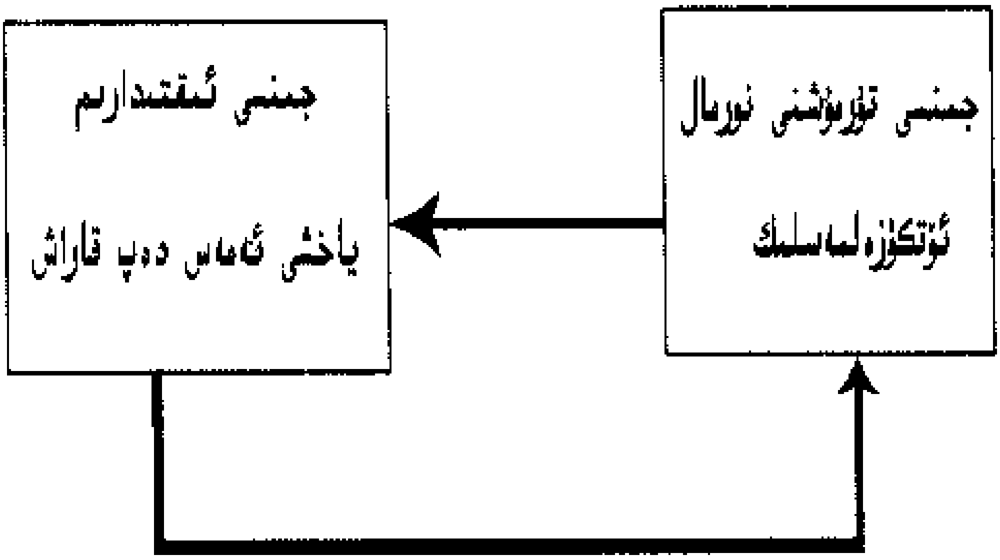
ئۈچىنچى باسقۇچ، پسىخىكىلىق چېنىقىش باسقۇچى. بۇ باسقۇچ پسىخىكىلىق داۋالاشنىڭ ئەڭ ھالقىلىق قىسمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. پەقەت يۇقىرىقى ئىككى باسقۇچنى ياخشى تاملى-غاندىلا ئاندىن ئۈچىنچى باسقۇچتا غەلىبە قازىنىشقا ئاساس سې-لىنغان بولىدۇ. ئۈچىنچى باسقۇچ ۋاقتىنىڭ ئۇزۇنلۇقى، مەش-غۇلات جەريانىنىڭ زېرىكىشلىكلىكى، ئاسان مەغلۇپ بولۇشچان-لىقى بىلەن قىيىنلىق دەرىجىسى ناھايىتى يۇقىرى بولغان بىر-خىل مەشغۇلات جەريانى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمما، سەۋرچان-لىقلا بولىدىكەن، بەدەندىكى مۇناسىۋەتلىك مەسىلىلەر ئاساسىي جەھەتتىن ھەل قىلىنغان (ياكى ئەسلىدىلا بەدىنىدە مەسىلە بول-مىغان) بىمارلار ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ. بىمار-لارنىڭ پسىخىك ھالىتى، كېسەللىك ئەھۋالى، ئائىلە مۇھىتى، مەدەنىيەت سەۋىيىسى... قاتارلىقلار پەرقلىق بولغانلىقى ئۈچۈن، بۇ جەريان ھەربىر ئادەمگە نىسبەتەن ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلەر-گە ئىگە بولۇشى كېرەك. يەنى دوختۇر ھەربىر بىمارنىڭ ئەمەلىي

ئەھۋالىغا ئاساسەن، كونكرېت بولغان مەشىق قىلىش لايىھىسىنى تۈزۈپ چىقىشى ھەم مەشىق قىلىش جەريانىدا، داۋالاشنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىغا قاراپ، لايىھىنى ۋاقتىدا ئۆزگەرتىپ تۇرۇشى كېرەك. مەشىق قىلىش بىمارنىڭ جىددىيلىشىش، ئەنسىرەش، ئۈمىدسىزلىنىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق قاتارلىق پسىخىك توسالغۇلىرىنى يوقىتىش؛ بىمارنىڭ جىنسىي سەزگۈلىرىنى ئويغىتىش؛ بىمارغا جىنسىي لەززەتنى ھېس قىلدۇرۇش؛ بىمارنىڭ ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنى مەقسەت قىلىنىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش، پسىخىكىلىق داۋالاشنىڭ مەزمۇنى كۆپ، قاراتمىلىقى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، خۇلاسىلەپ چۈشەندۈرۈش ئانچە ئاسان ئەمەس، ئەمما تۆۋەندىكى بىرنەچچە خىل مەشىق ھەرقانداق بىمار ئۈچۈن ئېيتقاندا ئوخشاشلا مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

1) جىنسىي تۇرمۇشنى رەت قىلىش مەشىقى.

يۇقىرىقى بايانلىرىمىزدىن مەلۇمكى، نۇرغۇن ئەرلەردە جىنسىي تۇرمۇشنىڭ مەغلۇبىيىتىدىن ئەنسىرەش تۇيغۇسى بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۆزىنىڭ جىنسىي ئىپادىسىگە ئىشەنچ قىلالمىغاندا، بۇ خىل ئەنسىرەش ئەسەبىي ھالەتكە بېرىپ يەتكەن بولىدۇ. مۇنداق كىشىلەر جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشكە مەجبۇر بولغاندا تولىمۇ جىددىيلىشىدۇ. رەت قىلىشنى بىرخىل نومۇس، ھاقارەت ھېسابلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزىنىڭ تەييارلىقىنىڭ پۈتكەن - پۈتمىگەنلىكىدىن قەتئىينەزەر ئۆزىنى زورلايدۇ، زورلىغانچە شەھۋانىي ھېسسىياتى كۆتۈرۈلمەيدۇ، كۆتۈرۈلمىگەنچە جىددىيلىشىدۇ. بۇ بىر يامان سۈپەتلىك دەۋرىيلىنىش بولۇپ، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىدا روھىي كەيپىيات جەھەتتىن رولغا كىرەلمەسلىكىدىكى ئەڭ چوڭ توسالغۇ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل يامان سۈپەتلىك دەۋرىلىنىشنى بىز تۆۋەندىكى سخېما ئارقىلىق چۈشەندۈرەلەيمىز:



يەنى كىشىلەر دائىم جىنسىي ئىپادىسىدە مەسىلە كۆرۈلگىنى ئۈچۈن ئۆزىنى جىنسىي جەھەتتىن ياخشى ئەمەس دەپ ئازابلىنىدۇ. ئەمما، دەل مۇشۇ خىل ئازاب مەۋجۇت بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى ياخشى بولمايدۇ.

كەسپىي دوختۇر دائىم دېگۈدەك مۇناسىۋەتلىك ئەزالار فۇنكسىيىسىدە مەسىلە بولمىغان ياكى مەسىلە بولسىمۇ داۋالاش ئارقىلىق ھەل قىلىنغان كېسەللەرگە قارىتا: «سىزنىڭ كېسىلىڭىز كېسەل سۈپىتىدە يوقىتىلدى (ياكى ئەسلىدىلا ھېچقانداق مەسىلە يوق ئىدى)، شۇڭا سىز پەقەت ئۆزىڭىزگە ئىشەنسىڭىزلا جىنسىي قابىلىيىتىڭىز ياخشى بولىدۇ» دەپ چۈشەندۈرىدۇ. ئەمما شۇنى بىلىش كېرەككى، بىمارنىڭ ئۆزىگە ئىشەنمەسلىكى دەل ئۇنىڭ مەغلۇپ بولغانلىقى ئۈچۈن پەيدا بولغان. يەنى مەغلۇپ بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆزىگە ئىشەنمەسلىك، ئۆزىگە ئىشەنمىگىنى ئۈچۈن مەغلۇپ بولۇشتىن ئىبارەت يامان ئايلانما روھىي خاراكتېرلىك جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقى بىمارلىرىنى

داۋالاشتىكى ئەڭ چوڭ توسالغۇ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

پەلەك شاھى ئادىل ھوشۇر ئىنسانلار تارىخىدىكى ئەڭ ئۇلۇغ تەنھەرىكەتچى بولۇشقا مۇناسىپ. چۈنكى ھازىرغا قەدەر تېخى ھېچكىم ئۇنىڭغا رىقابەت ئېلان قىلغىنى يوق. مەن بىر قېتىملىق سورۇندا ئادىلدىن: «ئەگەر سىز ماڭغان ئاشۇ سىمنى يەردىن بىر غېرىچ ئېگىز قىلىپ مۇقىملاپ بەرسە، سىز ماڭا شۇ سىم ئۈستىدە مېڭىشنى ئۆگەتسىڭىز، مەن قانچىلىك ۋاقىتتا ئۆگىنەلەرمەن؟» دەپ سورىدىم. ئادىل: «بىر يىل كېتەر» دەپ جاۋاب بەردى. ئاندىن مەن: «ئەگەر مەن مېڭىشنى ئۆگىنىپ بولغاندىن كېيىن، شۇ سىمنى ئىككى مېتىر ئېگىزلىككە كۆتۈرسىڭىز، مەن يەنە غانچىلىك ۋاقىتتا ئۆگىنەلەرمەن؟» دەپ سورىغىنىمدا، ئادىل كەسكىن قىلىپ: «بەلكى مەڭگۈ ئۆگىنەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن» دەپ جاۋاب بەردى. «نېمىشقا؟» «چۈنكى بۇ ئىشقا تېخنىكىدىن باشقا يەنە يۈرەك كېرەك.» شۇنداق، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئادىلغا رىقابەت ئېلان قىلالماسلىقىدىكى ئەڭ مۇھىم سەۋەب تېخنىكا مەسىلىسى بولماستىن، بەلكى پسىخىكىلىق مەسىلە. يەنى ئۇلار ئېگىز سىمدا مېڭىپ باقمىغىنى ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ماڭالايدىغانلىقىغا ئىشەنمەيدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ماڭالايدىغانلىقىغا ئىشەنمىگىنى ئۈچۈن ئۇ سىمدىن چۈشۈپ كېتىدۇ — مەغلۇپ بولىدۇ. مانا بۇ پسىخىك تۇراقلىقنىڭ ئىنساننىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى جارى قىلدۇرۇشىدىكى مۇھىم رولى. بۇ خىل رول تەنھەرىكەتچىلەر مۇسابىقىگە چۈشكەندە، ئوقۇغۇچىلار ئىمتىھان بەرگەندە ناھايىتى ئېنىق جارى بولىدۇ. نۇرغۇن تەنھەرىكەتچىلەر ئۆزىنىڭ مۇسابىقىدىكى ئىپادىسىنىڭ مەشىق قىلغاندىكىدەك ياخشى بولمىغانلىقىدىن قاقشايدۇ. نۇرغۇن ئوقۇغۇچىلارمۇ ئىمتىھان ۋاقتىدا ئۆزى بىلىدىغان مەسىلىلەرگىمۇ ياخشى جاۋاب بېرەلمىگەنلىكىگە ھەيران قالىدۇ. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى كىشىلەرنىڭ مەلۇم بىر ئىشنى قىلىشقا كۆزى يەتمىگەندە، راستتىنلا

قىلالمايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. نېمە ئۈچۈن شۇنداق بولىدۇ؟ ئەستايىدىل كۆزەتسەك، يۇقىرىقى مىساللاردىكى ئەھۋاللاردا كىشىلەرنىڭ ھەممىسى مەغلۇبىيەتتىن چەكسىز قورققان — مەغلۇپ بولماسلىقنى كۈچلۈك ئۈمىد قىلغان. ئادەم مەلۇم بىر ئىشقا تۇتۇش قىلغاندا ئەگەر ئۆزىنىڭ مەغلۇپ بولۇشىدىن چەكسىز ئەنسىرىسە، ئۇ ھالدا ئۇنىڭ روھىي كەيپىياتى ناھايىتى جىددىي بولىدۇ ـ دە، ئۆزىنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ ۋە ياكى ئۆزىنى ئازادە تۇتالمايدۇ. بۇ خىل روھىي ھالەت جىنسىي ئىقتىدارىغا قارىتا ئىشەنچىنى يوقاتقان كىشىلەردە ئىنتايىن گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ.

ئادەم ئۆزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە نىسبەتەن ئىشەنچىنى يوقاتقاندا، ھەر قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىدا ئۇ ناھايىتى جىددىيلىشىدۇ. سەۋەب ئۇ ئۆزىنىڭ مەغلۇبىيىتىدىن قورقىدۇ. ئۇنى جىددىيلەشتۇرمەسلىككە ئىككى ئامال بار. ئۇنىڭ بىرى ئۇنىڭ ئىشەنچىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش. بۇ ئۇنىڭ جىنسىي قابىلىيىتى ھەققەتەن ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاندىن تولۇق مۇمكىن بولىدىغان بولغاچقا، ھازىرچە مۇمكىن ئەمەس. ئۇنى جىددىيلەشتۇرمەسلىكنىڭ ئىككىنچى ئامالى ئۇنىڭ كاللىسىدىكى جىنسىي تۇرمۇشنىڭ مەغلۇبىيىتىدىن قورقۇش تۇيغۇسىنى يوقىتىش. بىز ئېيتىۋاتقان رەت قىلىش مەشقى دەل مۇشۇنداق مەقسەتتە ئوتتۇرىغا قويۇلغان. بىز تەكرار مەشىق قىلىش ئارقىلىق جىنسىي تۇرمۇشتا مەغلۇپ بولۇش ھېچقانچە ئىش ئەمەس (خۇددى بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىكى سىمدىن يىقىلىپ چۈشۈش ھېچ ئىش ئەمەس بولغىنىدەك) دېگەن چۈشەنچىگە كېلىشىمىز كېرەك.

جىنسىي تۇرمۇشنى رەت قىلىش مەشقى دېگىنىمىز، ئەمەلىي مەشغۇلات جەريانىدا بىمارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشنىڭ مەغلۇبىيىتىگە بولغان ئەندىشىنى تۈۋەنلىتىشتىن ئىبارەت. يەنى ئۇ كىشىنى جىنسىي تۇرمۇشنىڭ غەلىبە قىلىش، مەغلۇپ بولۇشىغا

قارىتا بىپەرۋا قارايدىغان ھالەتكە ئېلىپ كېلەلىسەك، بۇ باسقۇچنى تاماملىغان بولىمىز. ئەمما، بۇ قورقۇنچاق ئادەمنى باتۇر قىلىپ تەربىيىلەپ چىققانغا ئوخشاش جاپالىق جەريان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەشغۇلات جەريانىنى بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەرخىل لايىھىلەش مۇمكىن. مەسىلەن، مۇھەببەتلىشىۋاتقان ياش يىگىت ئۆزىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا ئىشەنچىسى بولمىغانلىقى ئۈچۈن لايىقى بىلەن خۇپىيانە كۆرۈشۈش، تەبىئىي ھالەتتە جىنسىي ئۇچرىشىشتا بولۇش، ئەمما جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشنى ئۆزىگە مەجبۇرىيەت قىلماسلىقنى تاپىلىساق بولىدۇ. بۇ جەريان كۆپ قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، يىگىت تەبىئىي ھالەتتە نورمال ئۇچرىشىشلاردىن يېتەرلىك جىنسىي لەززەت ئالالايدىغان، ئۆزىنى جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشكە مەجبۇرلىمايدىغان — ئاسان رولغا كىرەلەيدىغان بولىدۇ.

ئادەملەرنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكى شۇكى، جىددىيلىشىدىغان ئادەملەرنى بىۋاسىتە ھالەتتە جىددىيلىكنى يوقىتىشقا مەجبۇرلاش ناھايىتى چوڭ خاتالىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋالدا ئۇ كىشى تېخىمۇ جىددىيلىشىدۇ. بۇ ۋاقىتتىكى توغرا ئۇسۇل ئۇ كىشىنىڭ دىققىتىنى باشقا تەرەپكە بۇراشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي ئىقتىداردا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن كىشىلەرگە قارىتا، پىسخىك جەھەتتىن ئۇلارنىڭ مەغلۇبىيەتكە بولغان جىددىي قارىشىنى تۈۋەنلىتىش تولىمۇ زۆرۈر.

2) جىنسىي لەززەت مەشىقى. يۇقىرىقى بايانلىرىمىزدا ئېيتقىنىمىزغا ئوخشاش جىنسىي تۇرمۇش مۇزىكا ئاڭلاش، تانسا ئويناش... لارغا ئوخشاش بىر كەيپ بولۇپ، بۇ خىل كەيپتىن ھەممىلا ئادەمنىڭ يېتەرلىك ھوزۇرلىنالىشى ناتايىن. ئۇنىڭدىن باشقا جىنسىي پائالىيەت ئىنتايىن مۇرەككەپ، ئىنتايىن كەڭ مەنىدىكى مەشغۇلات بولغاچقا، كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئۇنىڭ ھەممىلا قىسمىدىن ھوزۇرلىنىشنى بىلمەيدۇ. بارلىق

كەيپلەردىن ھۇزۇرلىنىش تەكرار ئۆگىنىش جەريانىدا ئېرىشىلىدىغان بىرخىل ئىقتىدار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن، بەزىلەر ھەرخىل چايلارنىڭ تەمىنى بىلەلەيدۇ ۋە ئوخشاشمىغان چايلاردىن ئوخشاشمىغان ھۇزۇرغا ئېرىشەلەيدۇ. ئەمما يەنە بەزىلەر بۇ خىل ھۇزۇرنى ھېس قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەمەس. بۇ خىل پەرق ئاساسەن، تەربىيىلىنىشنىڭ ئوخشاشماسلىقىدىن بولغان. تەربىيىلىنىش — چېنىقىش دېمەكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بىز جىنسىي ئىقتىدار بىنورماللىقىغا گىرىپتار بولغان بىمارلارغا قارىتا ئىنتايىن سەۋرچانلىق بىلەن جىنسىي راھەتنى ھېس قىلىش مەشىقى ئورۇنلاشتۇرۇشىمىز لازىم. بۇ خىل مەشىق ھەربىر ئادەمنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا غاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن، مۇناسىۋىتى ياخشى ئەر - ئاياللارنى ئازادە مۇھىتتا ئۆز ئارا يېنىك غىدىقلاپ، جىنسىي سەزگۈ بېرىشكە ئورۇنلاشتۇرۇشقا بولىدۇ. بۇ خىل جەريان دەسلەپتە بەدەننىڭ جىنسىي ئەزالاردىن باشقا ئورۇنلىرىدىن باشلىنىش كېرەك، ئاندىن ئاستا - ئاستا جىنسىي ئورگانلارغا مەركەزلىشىش كېرەك. ئەرلەر ۋە ئاياللارنىڭ جىنسىي سەزگۈر ئورۇنلىرى ئەڭ ئاخىرىدا ۋە ئەڭ مەركەزلىك غىدىقلاشقا ئېرىشىشى كېرەك. تېبابەتتە بۇ جىنسىي تۇيغۇنى مەركەزلەشتۇرۇش مەشىقى دېيىلىدۇ. بۇ خىل مەشىقنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلىرىنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى گونكرېت ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلەنسە بولىدۇ. ئادەتتە ھەر بىر باسقۇچ بىرنەچچە ھەپتىدىن بىر نەچچە ئايغىچە بولىدۇ. پەقەت ئەر كىشى جىنسىي تۇرمۇشنىڭ بارلىق جەريانلىرىدىن يېتەرلىك ھۇزۇرلىنىشنى ئۆگەنسە، ئۇ كىشى ئاندىن جىنسىي تۇرمۇش ۋاقتىدا ھەممىنى ئۇنتۇپ، شەھۋانىي ھاياجانغا گىرەلەيدۇ. بۇ خىل مەشىقتە ھەربىر ئادەم چوقۇم ئۆز ئەھۋالىغا ئاساسەن ئەستايىدىل پىلان تۈزۈشى، ئۇزاق مەزگىل سەۋرچانلىق بىلەن داۋاملاشتۇرۇشى لازىم.

مېنىڭ بىر تونۇشۇمنىڭ مۇنداق بىر قىزىق گېپى ماڭا

چوڭقۇر تەسىر قىلغانىدى: «ۋايىغا يېتىش بىرخىل تاسادىپىيلىق، ئۇنى قوغلىشىش ئەخمەقلىقتۇر.» دەرۋەقە، نۇرغۇن كىشىلەر جىنسىي تۇرمۇشنى باشلا ـ باشلىمايلا ئاشۇ ئەڭ يۇقىرى پەللىنى قوغلىشىدۇ. نەتىجىدە، بۇ جەرياندىكى لەززەتلەرنى دىققەتسىدىن ساقىت قىلىدۇ ـ دە، ئاسانلا مەغلۇپ بولىدۇ. شۇڭا بىز كىشىلىرىمىزنى جىنسىي ئۇچرىشىش ئىچىدىكى لەززەتلەرنى تولۇق ھېس قىلىشقا، نەتىجە ھەققىدە ئويلانماسلىققا ئۆگىتىشىمىز كېرەك.

3) جىنسىي ئەزانىڭ قاتتىقلىق دەرىجىسىنى ساقلاش، مەنىي چىقىرىش ۋاقتىنى كونترول قىلىش مەشىقى. بۇ خىل مەشىقنىڭ مۇھىم نۇقتىسى، ئەر ئىنتايىن بەخىرامان ھالەتتە پۈتۈنلەي ئۆزىنى تاشلاپ خاتىرجەم يېتىش، ئايال ئۆزىنىڭ قولى جىنسىي ئەزاسى ۋە باشقا ئورۇنلىرى ئارقىلىق ئەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا ئەر راھەت ھېس قىلغۇدەك دەرىجىدە غىدىقلاش بېرىپ، ئەركىشىنىڭ زەكىرىنى تىكلەندۇرۇش؛ ئەگەر ئەردە ئىسپېرما چىقىرىش تۇيغۇسى پەيدا بولسا، غىدىقلاشنى دەرھال توختىتىش ۋە ئەر بىرئاز سەگەكلىشىش؛ بۇ خىل تۇيغۇ ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، غىدىقلاشنى يەنە داۋاملاشتۇرۇش، يېتەرلىك ۋاقىت داۋاملاشقاندىن كېيىن، مەنىي چىقارغۇزۇشتىن ئىبارەت. شۇنى بىلىش كېرەككى، بارلىق پىسخىكىلىق چېنىقىش جەريانى تەكرار مەغلۇبىيەت ئىچىدە داۋاملىشىدىغان جاپالىق مەشغۇلات. شۇڭا يۇقىرىقى مەشىق جەريانىدا بىز دائىم مەغلۇبىيەتكە ئۇچرايمىز. يەنى زەكەر تىكلەنمەي تۇرۇۋېلىشى مۇمكىن ئاسانلا مەنىي كېتىشى مۇمكىن ياكى باشقا كۆڭۈلسىز نەتىجىلەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئەمما تەكرار ئېلىپ بېرىلغان ئۇزاق مەزگىللىك مەشىق چوقۇم كىشىلەرگە ئاجايىپ ياخشى نەتىجىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. يۇقىرىقى جەرياننى ئەر كىشى ئۆز قولى ئارقىلىق ئىشلىسىمۇ بولىدۇ.

يەنە قىستۇرۇپ ئۆتۈش زۆرۈر بولغىنى شۇكى، مەيلى ئەرلەر ياكى ئاياللار بولسۇن، ھەربىر ئادەمدە ئۆزىگە خاس جىنسىي ھەۋەس بولىدۇ. بۇ خىل ھەۋەسنىڭ دەرىجىسىنى بىز ئاشۇ ئادەمنىڭ بەلگىلىك ۋاقىت ئىچىدە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش ئېھتىياجى ئارقىلىق بەلگىلەيمىز. شۇڭا، مەيلى يۇقىرىقى مەشىق بولسۇن ياكى ئانانىزم قىلىش بولسۇن ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق (ياكى يېقىنراق ھالەتتە) بولۇشى كېرەك.

4) ئەر ـ ئاياللار ماسلىشىش مەشىقى. ياكى شۇنى بىلىش كېرەككى، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ غەلىبە قىلىش مەغلۇپ بولۇشى ئەرگىمۇ، ئايالغىمۇ مۇناسىۋەتلىك. بولۇپمۇ جىنسىي بىنورماللىققا گىرىپتار بولغان ئەرلەرنىڭ پىسخىكىلىق داۋالىنىشى جەريانىدا، ئايال تەرەپنىڭ پوزىتسىيىسى ئىنتايىن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئايال تەرەپنى پىسخىكىلىق داۋالاشنى بىۋاستە يولغا قويغۇچى ئەڭ ئالدىنقى سەپتىكى دوختۇر دەپ قاراشقا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللار جىنسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك يۇقىرىقى ساۋاتلاردىن تولۇق خەۋەردار بولۇشى، ئەر كىشىگە يېتەرلىك غۇرۇر، خاتىرجەملىك، ئىشەنچ ئاتا قىلىشى كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا پۈتكۈل مەشىق جەريانىدا ئاكتىپ ماسلىشىشى، زۆرۈر تېپىلغاندا ئۆزىمۇ روھىي جەھەتتىن يېتەرلىك شەھۋانىي ھاياجان ھالىتىگە كىرىشى كېرەك. دېمەككى، ئەرلەردىكى جىنسىي بىنورماللىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە قارىتىلغان پىسخىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيەتتە بىر كىشىگە ئەمەس، ئەر ـ ئايال ئىككەيلەنگە قارىتىلغان داۋالاش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنداق بولمايدىكەن، داۋالاش ئۈنۈمى تولىمۇ تۆۋەن بولىدۇ، ھەتتا بەزىدە غەلىبە قىلىشتىن ئېغىز ئاچقىلىمۇ بولمايدۇ.

ئەرلەردىكى جىنسىي ئىقتىدارى بىنورماللىقى روھىي جەھەتتىن ئايالدىكى جىنسىي ئىقتىدار نورمالسىزلىقى تەرىپىدىن

كەلتۈرۈپ چىقىرىلغان بولۇشى مۇمكىن. ئوخشاشلا ئەر كىشى نورمالسىز بولغانلىقى ئۈچۈن ئايالنىڭ نورمالسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا ئەر كىشىنى داۋالاشتا، ئايالنىڭ ئۆزىدىكى نورمالسىزلىقىنى تەكشۈرۈش ۋە داۋالاش ناھايىتى مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

جىنسىيەتكە دائىر ساقلىق ساقلاش ساۋاتلىرى

جىنسىيەتكە دائىر سۆھبەت بولغاندا، نورمال تۇرمۇش جەريانىدا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش ئارقىلىق جىنسىي ساقلىقنى ساقلاشنى بىلىۋېلىشمۇ نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ قىزىقىش تېمىسى. شۇڭا مەن تۆۋەندە تۇرمۇشىمىزدا دائىم ئۇچرايدىغان جىنسىيەتكە دائىر بىر قىسىم مەسىلىلەر ھەققىدە توختىلىپ ئۆتىمەن.

1. خەتنە قىلىش

ئوغۇللارنى خەتنە قىلىش ـ مۇسۇلمانلارنىڭ ئورتاق پەرزى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مىللىي ئۆرپ ـ ئادىتى. مەسىلە شۇ يەردىكى، نۇرغۇن كىشىلەر خەتنە قىلىشنى جىنسىي قابىلىيەتنى جارى قىلدۇرۇشتىكى زۆرۈر شەرت دەپ قارايدۇ. شۇڭا ئۆز خەتنىسىدىن رازى بولمىغانلاردا ئاسانلا روھىي خاراكتېرلىك جىنسىي ئىقتىدار بىنورماللىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئەمەلىيەتتە، خەتنە قىلدۇرۇش ـ قىلدۇرماسلىقنىڭ جىنسىي قابىلىيەت بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋىتى يوق. يەنى خەتنە قىلدۇرمىغانلارنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىمۇ نورمال داۋاملىشىۋېرىدۇ. ئەمما، مۇنداق بىر نەچچە سەۋەب تۈپەيلى، خەتنە قىلدۇرۇش بەلگىلىك ئىلمىيلىققا ئىگە دەپ قارالماقتا: بىرىنچى، تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا خەتنە قىلدۇرمىغانلارنىڭ ئاياللىرىدا بالىياتقۇ بويۇنى ياللۇغى ۋە راكىنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتى قىلدۇرغانلارنىڭ ئاياللىرىغا قارىغاندا كۆپ يۇقىرى بولىدىكەن. ئىككىنچى، خەتنىلىكنىڭ ئىچى ئاسان يۇ-

قوغلىنىپ قالىدىغان بولغاچقا، خەتنىلىكى سۈيدۈك يولى ئاغزىنى يېپىپ تۇرىدىغانلارنىڭ سۈيدۈك يولى ئارقىلىق يۇقۇملىنىشى يۇقىرى بولۇپ، مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرىراق بولىدىكەن. ئۈچىنچى، خەتنىلىك ھەر زامان زەكەر بېشىنى يېپىپ تۇرغاچقا، زەكەر بېشى ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، جىنسىي مەشغۇلات ۋاقتىدا، مەنىي بالدۇر كېتىشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن ئىكەن. خەتنە قىلدۇرغاندىن كېيىن بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ جىنسىي مەشغۇلات ۋاقتى ھەقىقەتەن ئۇزارغان. تۆتىنچى، خەتنە قىلدۇرىدىغان مىللەتلەردە ھېچقاچان زەكەر راكى كۆرۈلمىگەن، ئەمما سۈننەت قىلدۇرمايدىغان مىللەتلەردە زەكەر راكى بەلگىلىك كۆرۈلۈش نىسبىتىگە ئىگە. شۇڭا تېببىي خادىملار ھازىر خەتنە قىلىش ئادىتى يوق مىللەتلەرنىڭ ئوغۇللىرى (ئەرلىرى) نىڭمۇ سۈننەت قىلدۇرۇشىنى تەشەببۇس قىلماقتا.

خەتنە قىلىشتا ئاز بولمىغان ئاتا - ئانىلار خەتنە قىلغۇچىلارنى ئۆيلىرىگە ئاپىرىپ قىلدۇرۇشنى ئۇمىد قىلىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر خەتنە قىلىش جەريانىدا مەست قىلىش ئوكۇلى ئىشلەتسە، جىنسىي قابىلىيىتىگە تەسىر بولىدۇ دەپ قاراپ، مەست قىلىشنى رەت قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە سۈننەت قىلىش كىچىك ئىش بولسىمۇ، ئوخشاشلا بىر تاشقى كېسەل ئوپېراتسىيىسى بولۇپ، چوقۇم كەسپىي سالاھىيىتى بار تاشقى كېسەل دوختۇرى قىلىشى كېرەك.

تاشقى كېسەل مەشغۇلاتى كەسپىي نۇقتىدىن مۇنداق تۆت پرىنسىپتىن ئايرىلالمايدۇ. بىرىنچى، مىكروبسىز مەشغۇلات قىلىش. ئىككىنچى، مەست قىلىش. ئۈچىنچى، قان توختىتىش. تۆتىنچى، مىكروبسىز مەشغۇت. شۇڭا، ئوپېراتسىيىنى چوقۇم دوختۇرخانىدا قىلىش، ئائىلىدە قىلىشنى قەتئىي چەكلەش كېرەك. شۇنداقلا، مەست قىلىش سۈننەت قىلىش جەريانىدىكى كەم

بولسا بولمايدىغان زۆرۈر ھالقا بولۇپ، ئۇ ھەرگىزمۇ جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئەكسىچە، بالىلارنى ئاغرىتىپ تۇرۇپ، خەتنە قىلىش بىرخىل ۋەھشىيلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى، مەست قىلمايلا خەتنە قىلدۇرغاندىكى ئاغرىش ۋە چارىسىزلىق كىچىك بالىلارنىڭ پسىخىكىسىنىڭ يېتىلىشىدە ناھايىتى مۇھىم سەلبىي رول ئوينىشى مۇمكىن. نۇرغۇن ئاتا ـ ئانىلار سۈننەتتىن كېيىن «سوغۇق ئۆتۈپ قالىدۇ» دەپ، بالىلىرىنى ھەرىكەتتىن چەكلەيدۇ، ئالاھىدە ئىسسىق ساقلاش كېرەك دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەرقانداق ئوپېراتسىيىدىن كېيىن ئامال بار بالدۇر ھەرىكەت قىلىش، مۇھىت تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. بالدۇر ھەرىكەت قىلغاندا بالىنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، ياخشى ئوزۇقلىنىدۇ. ياخشى ئوزۇقلىنىش ۋە يېتەرلىك ھەرىكەتنىڭ بەدەن قارشىلىق كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتە ناھايىتى مۇھىم ئامىللىقى ھەممىگە مەلۇملۇق ھەقىقەتتۇر. ئارتۇقچە ئىسسىق مۇھىت يارا ئاغزىنىڭ يىرىڭدىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. شۇڭا ئوپېراتسىيە تۈگىگەن ھامان بالىلارنىڭ مېڭىشىغا رۇخسەت قىلىش، ئۆي تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

يەنە بىر قىسىم ئاتا ـ ئانىلار خەتنە قىلدۇرۇشنى ناھايىتى چوڭ ئىش ھېسابلىغاچقا، ئارتۇقچە جىددىيلىشىدۇ، بۇ خىل جىددىيلىك بالىلارغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلاردا ۋەھىمە پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خەتنە قىلىش ۋاقتىدا ئورۇنسىز يىغلاپ، دوختۇرغا ماسلاشماي، خەتنە قىلىش قىيىنچىلىقىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا بالىلارنى خەتنە قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن، ئاتا ـ ئانىلار سالماق بولۇش، بالىلارنى ئامال بار مەست قىلمايلا خەتنە قىلدۇرغان باشقا بالىلار بىلەن بۇ توغرۇلۇق كۆپ سۆزلىشىشتىن توسۇش لازىم. خەتنە قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن بالىلارغا: «دوختۇر مەست قىلىش ئوكۇلى ئۇرۇپ كېسىدۇ، ئاغرىمايدۇ، قورقما»

دېگەن سۆزلەر بىلەن تەسەللى بەرمەسلىك، بەلكى «دوختۇر كۆـ
رۈپ باقىدۇ، دورا سۈركەپ قويىدۇ، بەلكى كېلەر قېتىم خەتنە
قىلىشى مۇمكىن» دېگەندەك سۆزلەر بىلەن ئالداپ قويۇش كېـ
رەك. ئوپېراتسىيە قىلغۇچى دوختۇرمۇ باللار بىلەن يېقىنلىشىـ
شى، ئوخشاش مەزمۇندا گەپ قىلىشى، مەشغۇلات جەريانىدا،
ئوكۇل يىڭنىسى، قايچا قاتارلىقلارنى باللارغا كۆرسەتمەسلىكى
كېرەك. چۈنكى «كېسىش»، «ئوكۇل ئۇرۇش» دېگەن سۆزلەر
باللار قەلبىگە ۋەھىمىلىك تۇيغۇسى ئېلىپ كېلىدۇ.

ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان، خەلق ئارىسىدىكى خەتنە قىلغۇچىـ
لار خەلقىمىزنىڭ خەتنە قىلىشتىن ئىبارەت ئادىتىنى داۋاملاشتۇـ
رۇشتا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى. ئەمما، ئۇلارنىڭ مەشغۇلات
ئۇسۇلى يۇقىرىدىكى تەلەپلەرنى قاندۇرالمايدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ
تارىخ سەھنىسىدىن چېكىنىش ۋاقتى بولدى، خەلق ئىچىدىكى
خەتنە قىلغۇچىلارنىڭ مەشغۇلاتىدىن كېيىن، يىرىڭداپ ئاسان
ساقايماسلىق، قان كۆپ چىقىش، ھەتتا خاتا كېسىلىش قاتارلىق
مەسىلىلەر كۆپلەپ كېلىپ چىقماقتا.

مەن ئۇچراتقان ئەڭ ئېچىنىشلىق ئەھۋال خوتەنلىك توققۇز
ياشلىق بالا بولۇپ، يۇرتىدا يەرلىك ئۇستام خەتنە قىلىش ۋاقتىـ
دا، ئېھتىياتسىزلىقتىن زەكىرى تۈۋىدىن كېسىلىپ كەتكەن.
كىندىككىلا ئوخشاپ قالغان زەكەر ئورنىغا قاراپ، ھەرقانداق
ئادەمنىڭ ئىچى سىيرىلىدۇ. بەلكى بەزىلەر، بۇنداق ئەھۋال
ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ، كەسپىي دوختۇرنىڭ مەشغۇلاتىدىمۇ مەـ
سىلە كۆرۈلۈشى مۇمكىنغۇ؟ دېيىشى مۇمكىن. شۇنى بىلىش
كېرەككى، بۇنداق ھادىسىدىن پەقەت بىرىلا بولسا كۇپايە، كەسـ
پىي دوختۇرنىڭ مەشغۇلاتىدىمۇ مەسىلە كۆرۈلۈشى مۇمكىن،
ئەمما يۇقىرىقىدەك ئەھۋال يۈز بېرىشى زادىلا مۇمكىن ئەمەس!

يىغىپ ئېيتقاندا، قانۇن شەكلى ئارقىلىق تاشقى كېسەل
دوختۇرلۇق سالاھىيىتى بولمىغانلارنىڭ خەتنە قىلىشنى چەكلەيـ

دىغان ۋاقىت كەلدى.

2. جىنسىي تۇرمۇش قېتىم سانى

ئاز بولمىغان كىشىلەر ئەر كىشىنىڭ ئومۇمىي جىنسىي قۇۋۋىتى چەكلىك بولىدۇ، شۇڭا ئاياپ ئىشلىتىش كېرەك دەپ قارايدۇ. بۇ كۆزقاراشنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق. باشقا بارلىق ئېھتىياجلارغا ئوخشاش، جىنسىي ئېھتىياجمۇ بىرخىل فىزىئولوگىيىلىك، پسىخىكىلىق ئېھتىياج بولۇپ، ھەربىر كىشى بەلگىلىك خاسلىققا ئىگە. ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق جىنسىي مەشغۇلات بىلەن شۇغۇللىنىپ تۇرۇش ھەربىر ئادەمنىڭ مۇقەددەس ھوقۇقى، بەدەن ۋە روھىي ساغلاملىقنى ساقلاشتىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. يەنى نورمال بولغان جىنسىي تۇرمۇش خۇددى مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، ئىلمىي ئۇخلاش، خۇشخۇي كەيپىيات، يېتەرلىك جىسمانىي ھەرىكەت ··· لەرگە ئوخشاشلا ئادەم ساغلاملىقنى ساقلاشتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىل. قىسقىسى، ئۇنىۋېرسال ساغلاملىق بىلەن نورمال جىنسىي تۇرمۇش بىر - بىرىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان، ئۆزئارا زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىككى مۇھىم تەرەپ.

«ئىشلىتىپ تۇرغان ئەزا تەرەققىي قىلىدۇ، تاشلىۋېتىلگەن ئەزا چېكىنىدۇ» دېگەن نەزەرىيىگە ئاساسەن، ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ تۇرغان كىشىلەرنىڭ جىنسىي قابىلىيىتى ئۇزاق مەزگىلگىچە نىسپىي يۇقىرى سەۋىيىدە ساقلىنىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە، بۇ يەردە تەكىتلىنىۋاتقىنى «ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق» دېگەن ئۇقۇم بولۇپ، بۇ خىل «لايىقلىق» ھەربىر ئادەمگە نىسبەتەن كۈچلۈك خاسلىققا ئىگە.

3. گاندون ئىشلىتىش

گاندون (بىخەتەرلىك قاپچۇقى) ئىشلىتىش ھازىر پۈتۈن دۇنيا بويىچە كەڭ كۆلەمدە تەشۋىق قىلىنىۋاتقان بىرخىل ساقلىق

ساقلاش ساۋاتى. گاندون ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يۇ-
قۇملۇق كېسەللىكلەردىن ساقلاش بىلەن بىرۋاقتتا، جىنسىي
تۇرمۇشنىڭ سۈپىتىگە ئاساسەن تەسىر يەتكۈزمەيدىغان بولغاچقا،
ھازىر كىشىلەرنىڭ ئومۇميۈزلۈك قارشى ئېلىشىغا ئېرىشمەكتە.
بولۇپمۇ ئەيدىز قاتارلىق جىنسىي يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كەڭ
كۆلەمدە تارقىلىپ، ئىنسانلارغا ئەمەلىي تەھدىت پەيدا قىلىۋاتقان
بۈگۈنكى كۈندە مۇتەخەسسىسلەر ھەر قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش-
تا گاندون ئىشلىتىشنى تەشەببۇس قىلماقتا. ئەمما بىر قىسىم
كىشىلەر قانداقتۇر گاندون «سوغۇق» كېلىدۇ دېگەن خاتا چۈشەن-
چە بىلەن ئۇنى ئىشلىتىشنى رەت قىلىپ كېلىۋاتىدۇ. ئەمەلىيەت-
تە، گاندوننىڭ ئادەم بەدىنىگە ھېچقانداق زىيىنى يوق. نۇرغۇن
كىشىلەر گاندون جىنسىي تۇرمۇش سۈپىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ دەپ
قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ بىر خىل ئادەتلىنىش مەسىلىسى بولۇپ،
ئادەتلىنىپ قالغاندىن كېيىن گاندون جىنسىي تۇرمۇشنىڭ سۈپى-
تىگە ھېچقانداق تەسىر يەتكۈزمەيدۇ. ئەكسىچە، مەنىي بالدۇر
كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا،
مەنىينى كونترول قىلىشقا ياردىمى بولىدۇ.

4. ئۇزۇقلىنىش ۋە جىنسىي قابىلىيەت

نۇرغۇن كىشىلەر غوينىڭ بۆرىكى قاتارلىق بەزى يېمەكلىك-
لەر جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتسە، ئاشكۆكى قاتارلىق بىر
قىسىم يېمەكلىكلەر جىنسىي قابىلىيەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ دەپ
قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل كۆزقاراشنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي
ئاساسى يوق. ئەلۋەتتە، ئادەمنىڭ ئۇنىۋېرسال سالامەتلىك ئەھۋا-
لى ياخشى بولغاندا جىنسىي ئىپادىسىمۇ مۇناسىپ ياخشى بولۇشى
مۇمكىن. مۇشۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر،
ۋىتامىنلىق يېمەكلىكلەر، تاللىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىس-

تېمال قىلىش؛ ماي، تاتلىق ـ تۇرۇم، ئۇن، گۇرۇچ تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى نىسپىي ئازراق ئىستېمال قىلىش جىنسىي ئىپادىنىڭ ياخشىراق نامايان قىلىنىشىدا ئاكتىپ رول ئوينىشى مۇمكىن. ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر سۈت، تۇخۇم، گۆش قاتارلىق ھايۋانات تېنىدىن كەلگەن يېمەكلىكلەردە مول بولىدۇ. ۋىتامىنلار ھەرخىل سەي ـ كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەر تەركىبىدە مول بولىدۇ. تالالىق يېمەكلىكلەر قوناق قاتارلىق قارا ئاشلىق تەركىبىدە كۆپرەك بولىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، سەي ـ كۆكتاتلارنى ئامال بار خامراق يېيىش لازىم. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش ئۈچۈن ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا قېتىق، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك. يېمەكلىك تەركىبىدىكى كالتسىينىڭ ياخشىراق سۈمۈرۈلۈشى ئۈچۈن گۆپرەك ئاپتاپقا قاقلىنىش كېرەك.

5. جىسمانىي ھەرىكەت ۋە جىنسىي قابىلىيەت

بىر قىسىم كىشىلەر ئارتۇقچە جىسمانىي ھەرىكەت جىنسىي ئىقتىدارنى تۆۋەنلىتىدۇ دەپ قارايدۇ. چۈنكى ھەرىكەت قىلىپ چارچىغان مەزگىلدە ئادەمنىڭ جىنسىي ئېھتىياجى نىسپىي تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە يېتەرلىك جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش سالامەتلىك ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ھالقا بولۇپ، پەقەت يېتەرلىك جىسمانىي ھەرىكەت بولغاندىلا ئاندىن ساغلام بەدەندىن ئېغىز ئاچقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىزغا ئوخشاش جىنسىي تۇرمۇش بىرخىل كەيپ بولۇپ، ئۇ بەلگىلىك جىسمانىي جەريان ئارقىلىق ئىشقا ئاشىدىغان بولغاچقا، جىسمانىي قۇۋۋەت جىنسىي ئىقتىدارنىڭ جارى قىلدۇرۇلۇشىدا ھالقىلىق رول ئوينىمىسىمۇ، ئەمما باشقا شەرتلەر ئۆزگەرمىگەن ئەھۋال ئاستىدا جىسمانىي قۇۋۋىتى گۈچلۈكرەك ئا-

دەملەرنىڭ جىنسىي ئىپادىسى نىسبىي ياخشىراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇۋاپىق جىسمانىي ھەرىكەت جىنسىي ئىقتىدار ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

6. روھىي كەيپىيات ۋە جىنسىي ئىپادە

روھىي كەيپىياتنىڭ ئادەم سالامەتلىكىنى ساقلاشتا نەقەدەر مۇھىملىقى ئىلمىي ساھەدە بارغانسېرى تەكىتلەنمەكتە.

زاماننىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، كىشىلەر ماددىي جەھەتتە بارغانسېرى ياخشى تۇرمۇشقا ئېرىشىمۇ، ئەمما كۈنسېرى كەسكىنلىشىۋاتقان رىقابەت تۈپەيلى كىشىلەرنىڭ روھىي بېسىمى بارغانسېرى ئاشماقتا.

كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتى ئوخشاشمايدۇ. بەزىلەر ئاسان ھاياجانلىنىدىغان بولۇپ، ئازراق بېسىم بىلەنلا ئۆزىنى يوقىتىپ قويىدۇ. بەزىلەر بولسا تاغدەك ئىشلار بولسىمۇ مەزمۇت تۇرۇشى مۇمكىن. خۇشخۇي، ئۇمىدۋار كەيپىياتنى ساقلاش ھەربىر ئادەمنىڭ ئۇنىۋېرسال ساغلاملىقىنى ساقلاشتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ھالقا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ياخشى كەيپىيات ھەربىر ئادەمنىڭ روھىنى ئازاد قىلىپ، شەھۋانىي كەيپىياتنىڭ كۆتۈرۈلۈشىدە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇ مەنىدىن ياخشى كەيپىيات جىنسىي ئىپادىنىڭ ياخشى بولۇشىدا مەل قارىغىلى بولمايدىغان مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

7. تازىلىق ۋە جىنسىي ئىپادە

ئاز بولمىغان كىشىلەر كۆپ مۇنچىغا چۈشۈش ئادەمنىڭ «سوغۇق ئەنگىزىنى ئاشۇرۇپ» جىنسىي قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ئەندىشىنىڭ ھېچقانداق

ئىلمىي ئاساسى يوق. ئەمەلىيەتتە، كۆپ مۇنچىغا چۈشۈش، تازىلىققا دىققەت قىلىش سالامەتلىكنى ياخشى ساقلاشتىكى ئىنتايىن مۇھىم ھالقا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا پاكىز مۇھىت، پاكىز بەدەن جىنسىي ھەۋەسنى ئۈستۈن كۆتۈرىدىغان مۇھىم ھالقا بولۇپ، سۈپەتلىك جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشتە كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىلدۇر. شۇڭا، پاكىزلىق، كۆپ مۇنچىغا چۈشۈش جىنسىي تۇرمۇش سۈپىتىنى ئۆستۈرىدۇ دەپ قاراش كېرەك.

8. يېتەرلىك ئۇخلاش ۋە جىنسىي تۇرمۇش

كىشىلەرنىڭ ئۇيقۇغا بولغان ئېھتىياجى ئوخشاش بولمايدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار بىر سوتكىدا 20 سائەتتىن ئارتۇق ئۇخلىشى مۇمكىن. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئادەمنىڭ ئۇيقۇغا بولغان ئېھتىياجى تۆۋەنلەيدۇ. نورمال كىشىلەرنىڭ بىر سوتكىدىكى ئۇخلاش ۋاقتى تەخمىنەن ئالتە سائەتتىن سەككىز سائەت ئەتراپىدا بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئۇزۇنراق ياكى قىسقىراق بولۇشى مۇمكىن. ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق ئۇخلاش سالامەتلىككە كاپالەتلىك قىلىشتىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرىدۇر. ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن ئامال بار تەرتىپلىك ياشاش، ئۇخلاش، ئويغىنىش ۋاقتى قەرەللىك بولۇشى كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇش، ھەرخىل مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەندە ئۆزىنى ئالدىرىماي قويماسلىق كېرەك. ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق سۈپەتلىك ئۇخلىغاندا، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ سۈپىتى ئاندىن ياخشى بولىدۇ.

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):
{
  "before_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTE4NjM3MTUuemlw",
    "filename_decoded": "11863715.zip",
    "filesize": 1191639,
    "md5": "16064f35a3bd0175d73e0dd00ae273c9",
    "header_md5": "385e202a260402167337a1d51ce2de52",
    "sha1": "aeaf2cf21f1f9f8fc84b0ce321010d66ddd12f05",
    "sha256": "182870ed08dab970f3f981ae0b11ef057dc4cddd1ac02953b8507e52a615ffa1",
    "crc32": 1903236871,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 1182432,
    "pdg_dir_name": "11863715",
    "pdg_main_pages_found": 111,
    "pdg_main_pages_max": 111,
    "total_pages": 121,
    "total_pixels": 0
  },
  "after_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTE4NjM3MTUuemlw",
    "filename_decoded": "11863715.zip",
    "filesize": 5255254,
    "md5": "c3e867a77246321f16bec1a2346a9730",
    "header_md5": "6221042f35a4eb6f07879a4f6f0b333c",
    "sha1": "ec5151c16e3c0775960857cf46ce9dd45ac89852",
    "sha256": "68607d64cf1703f589c66bdcbcaf530e44cb0fe3509c1e466622d2dcda790677",
    "crc32": 2449522056,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 5268323,
    "pdg_dir_name": "",
    "pdg_main_pages_found": 111,
    "pdg_main_pages_max": 111,
    "total_pages": 121,
    "total_pixels": 108652032
  },
  "pdf_generation_missing_pages": false
}