



NADIA ABDULLAXODJAYEVA

REPRODUKTIV PSIXOLOG

JINSIY TARBIYA

Mundarija:

1. Jinsiy konstitutsiya

2. Libido

3. Bo'shanish va Orgazm

**4. Jinsiy aloqa lazzatli bo'lishi
uchun nima qilish kerak?**

**5. Ayollar uchun: Eringizga
yotoqda ayol emas,
ma'shuqa kerak!**

**6. Erkaklar uchun: Har bir ayol
sovg'alarni, surprizlarni
sevadi!**

Muallifdan xat



NADIA ABDULLAXODJAYEVA

REPRODUKTIV PSIXOLOG

Jinsiy tarbiya va
unga tayyorgarlik
hayotimizdagi eng
muhim omillardan biridir.

Qanchalik hayotimizning jinsiy (intim)
tarafini inkor etishga, bundan uyalish
va qo'rqishga harakat qilmaylik, unga
tegishli muammolar ketimizdan
soyadek ergashib kelaveradi.

**Jinsiy aloqa 4 ta eng muhim
ehtiyojlardan biri hisoblanadi.**

Uning ham o'ziga yarasha uslublari,
gigiyenasi, etikasi va ko'rinishlari
mavjud. Agarda o'zingizni yaxshi
o'rganmoqchi bo'lsangiz va juftingiz
bilan bo'ladijan hayotni sifatli
darajaga chiqazmoqchi bo'lsangiz,
albatta jinsiyatingizni o'rganishdan
bosholang, shunda ruhiyat
va emotSIONAL holatingizni
anglash va sog'lom, baxtli inson
bo'lishingiz kafolatlanadi.

Jinsiy konstitutsiya

Kimdir kuniga 3-4 marotaba jinsiy yaqinlik xohlaydi. Kimgadir haftasiga 1-2 marotaba bo'lsa ham yetarli. Bularning barchasi insonda ikki masalaga bog'liq: Jinsiy Konstitutsiya va Libido!

Nega bu bilimlarni yaxshilab o'rganishingiz kerak?

"Ayolim meni xohlamayapti yoki erimni qancha xohishini oshirishga harakat qilsam ham teskari o'girilib u xlabelapti" kabi xabarlarni menga keladigan bemorlardan ko'p eshitaman.

Agar siz bu bilimlarni bilsangiz, kamida juftingizdan xafa bo'lmay siz.

Moslashishni, hayotingizni xotirjam va mazmunli qilish uchun yangiliklar qilish ustida ishlashni boshlaysiz.

Xo'sh, Jinsiy Konstitutsiya nima?

Jinsiy Konstitutsiya – insonning tabiatidan kelib chiqib, jinsiy ehtiyoj normasini belgilaydigan bir qator biologik parametrlar hisoblanadi.

Bizning jinsiy konstitutsiyamiz qanchalik kuchli bo'lsa, u shunchalik yuqori bo'ladi. Jinsiy konstitutsiyasi yuqori bo'lganlarda esa o'z-o'zidan xohish ham, talab ham anchagina yuqori bo'ladi.

Jinsiy Konstitutsiya 3 ta darajaga bo'linadi.

YUQORI

O'RTA

ZAIF

1

2

3

Yuqori jinsiy konstitutsiya:

Kuniga kamida 4 marotabadan 12-15 marotabagacha yaqinlik qilishni xohlashlari mumkin. O'rtacha holatda esa 1 tadan 7 tagacha bo'ladi.

32 yoshgacha kamida shu ritmda davom etiladi. Keyin esa har 10 yillikda xohishlar soni bittadan kamayib boradi.

O'rta jinsiy konstitutsiya:

32 yoshgacha haftalik xohish 1-7 ta oralig'ida bo'lib keladi. Keyin esa har 10 yillikda xohishlar soni haftasiga bittadan kamayib boradi.

Zaif jinsiy konstitutsiya:

Ba'zan haftasiga, ba'zan oyiga va hatto ba'zan yiliga bir marotaba jinsiy aloqa qilish ular uchun yetarli bo'ladi. Yosh kattalashgani sari bu xohish yanada kamayib boradi.

Jinsiy Konstitutsiyaning darajasini oshirish yoki pasaytirish mumkinmi?

YUQORI



O'RTA

ZAIF

Tibbiyot tomonlama darajalarni
birinchidan uchinchiga ko'tarish
yoki xuddi shuni teskarisini
qilishning imkoni yo'q.

Lekin...

Lekin, siz allaqachon oila qurgan va juftingizning Jinsiy Konstitutsiyasi siznikidan yuqori yoki zaif holatda bo'lsa, to'g'ri harakatlar orqali buni biroz me'yorga keltirish mumkin.

Jinsiy konstitutsiyasini o'zgartirmoqchi bo'lgan inson avval o'zingizni, keyin juftni jinsiyatini, xohishlarini, uni nima xursand qilishini, xohishlarini o'rganib chiqishi kerak bo'ladi.

Undan tashqari mutaxassislar bilan konsultatsiya o'tkazishi va albatta sabr talab qilinadi.

Siz faqatgina o'rganish orqali jinsiy konstitutsiyangiz darajasini o'zgartirib yuborolmaysiz, ba'zi terapiya va jismoniy mashqlarni bajarishingizga to'g'ri kelishi aniq.

Libido haqida

Shu o'rinda siz bilishingiz kerak bo'lgan yana bir narsa bor. Bu Libido.

Libido nima?

Libido bu jinsiy istak, jinsiy instinkt hisoblanadi. Bu ayollarda yaqinlikka intilishda, jinsiy aloqa vaqtida qoniqish his qilishda namoyon bo'ladigan ehtirosdir.

Libidoning ham darajalari bo'ladi. Libidosi yuqori bo'lgan ayollar ko'proq orgazmni his qiladilar. Agar libido past bo'lsa, qoniqish hissi ham pasayib boradi.



Libidoning pasayish sabablari

Menopauza, homiladorlik, emizish, somatik kasalliklar, charchoq, stress, uyqusizlik, psixologik buzilishlar, negativ jinsiy tarbiya, dismorphobiya, kontratseptik dorilar.

Ko'rib turganingizdek, biz deyarli har bir insonda libidoning kamayishiga 2-3 ta sabab topiladigan zamonda yashamoqdamiz.

Xo'sh, bu holatda ayollar nima qilishlari kerak?

Bizdagi yagona yechim ayol kishi sifatida o'zimizni ko'proq o'rganish, normal va tartibli jinsiy hayotni shakllantirish uchun harakat qilish, hamda libidoning pasayishiga sabab bo'ladigan yuqoridagilarni imkon qadar oldini olishdir.



Libido va jinsiy konstitutsiya qanday farqlanadi?

Sodda qilib tushuntiraman:

jinsiy konstitutsiya – bu tabiat
tomonidan berilgan narsa,

libido esa aynan hozirgi paytda
(qo'shilish vaqtida) sizda sodir
bo'ladigan narsa hisoblanadi.

Libido pasayishining zararlari bormi?

Libidoni doimiy yaxshi holatda ushlash har bir ayol kishi uchun muhim.

Chunki, libido yuqori ehtirosda yoki majburiy bo'lishi, ayol kishining orgazmni his qilishi, umuman olganda jinsiy aloqa vaqtি yoqimli yoki og'riqli bo'lishini belgilaydigan omil hisoblanadi.

Ayollarning libidosi va uning yuqori/past bo'lish darajasi haqidagi ma'lumotlarni ham har bir erkak kishi bilishi muhim hisoblanadi.

Sababi yuqorida aytganim libidonинг pasayishiga sabab bo'ladigan masalalar erkak kishi bilan ham uzviy bog'liqdir.

Bo'shanish ya'ni orgazm nima?

Orgazm deb inson jinsiy aloqa vaqtida bo'shanishiga aytiladi.

Erkaklarda orgazm ya'ni bo'shanish deyarli har bir jinsiy aloqadan keyin suyuqlik chiqishi bilan sodir bo'ladi.

Erkaklardagi orgazm uzunligi o'rtacha 2-2,5 sekundda davom etadi.

Ayollarda esa orgazm olish jarayoni biroz murakkab hisoblanadi va afsuski, ayollar ba'zan orgazmni to'liq yoki umuman his qilolishmaydi.

Sizga yana bir qo'rqinchli ma'lumotni aytishga majburman. Ba'zi ayollar jufti bilan bir necha yil yashab ham, hech qachon orgazm (bo'shanishni) his qilishmaydi.



Ayollardagi orgazm olmaslik holatlari insonning sog'ligi uchun zararli va bu ayollardagi jinsiy kasalliklarning kelib chiqishiga, jinsiy aloqalarning doimiy yoqimsizlashib borishiga va xuddi majburlangandek yaqinlikda bo'lish hissiga olib keladi.

Xo'sh, buning yechimi nima

Ayollar o'zlarida orgazmni his qilishlari, jinsiy aloqadan haqiqatda maza qilishlari uchun nima qilishi, nimani bilish kerak?

Ko'plab ayollar orgazm his qilmasligiga asosiy sabab fiziologik klitorning yopilib qolishi bilan bog'liq. Ya'ni aynan shu organ yopilib qolib, uxlagan bo'ladi.

Ayollar orgazm olishi uchun aynan klitorni to'g'ri stimulatsiya qilish kerak bo'ladi.

Umuman olganda ayollardagi orgazm tsikili quyidagicha kechadi:



Shu bilan birga ayollarda
erishish qiyin bo'lgan orgazm
agar erishilsa, erkaklardan
4-5 barobar ko'ra ko'proq, 10-15
soniyagacha davom etishi mumkin.



Ayollar orgazmga erishishi
nafaqat ayollarning o'ziga,
balki juftlariga ham nihoyatda
bog'liq hisoblanadi.

Shu sababdan har ikki juftlik buning
ilmini chuqur o'rganishlari kerak!





Jinsiy aloqa lazzatli bo'lishi uchun nima qilish kerak?

Juftliklar orasida jinsiy aloqani qanday qilib lazzatli qilish haqida gaplashishdan avval buni lazzatli va yoqimli qilish nima uchun kerakligini sizga aytib o'tmoqchiman.

Jinsiy aloqaning lazzatli bo'lishi siz o'ylaganingizdek shunchaki "maza" qilishni emas, undan ko'proq imkoniyatlarni sizga olib keladi.

Davomini diqqat
o'qing



Jinsiy aloqadan o'zingiz va juftingiz lazzat olsangiz...



Doimiy yaxshi kayfiyatda yurasiz.

Qoniqtirmagan jinsiy aloqadan keyingi kayfiyatdan ko'ra, bunday kayfiyatdagi hayot sizning ishlaringiz, yashash tarzingizning yaxshilanishiga olib keladi.



Juftingiz bilan munosabatlaringiz doimiy yaxshilanib, qalinlashib boradi.

Xiyonat bo'lmasligining asoslardan biri ham doimiy yoqimli jinsiy aloqani tuhfa qila olish hisoblanadi.



Bir-biringizni eshitishni va buni ortidan yaxshiroq tushunishni boshlaysiz.

Odatda ajrimlar, muammolarning asosiy sabablaridan biri er-xotinlar bir-birini eshitmaslik yoki tushimaslikda kelib chiqadi. Jinsiy aloqada qanchalik juftingizni va o'zingizni lazzatlantira olsangiz, eringiz yoki ayolingizga moslashishni, uning xohishlarini ham o'z-o'zidan eshitishni boshlaysiz.



To'laqonli lazzatlanish uchun nima qilishingiz kerak?

Jinsiy aloqa vaqtida lazzatlanishni boshlash va uni maksimal darajaga olib chiqish uchun siz bilishingiz kerak bo'lgan va o'rganishingiz lozim bo'lgan bir nechta masala bor.

E'tiborli bo'ling va o'r ganing!

Juftingiz bilan aloqada aynan qaysi a'zolarga bo'lgan kontaktdan siz rohatlanyapsiz. Shuningdek, juftingizni ham bu masalada yaxshilab o'r ganing. Agar kontakt qilish orqali buni bilolmasangiz, to'g'ridan-to'g'ri buni undan so'rang.

Sizning aynan qaysi harakatlariningizdan, qayerga teginishingizdan rohatlanishini uyalmasdan so'rashingiz kerak. Qo'r qmang, buni juftingiz noto'g'ri tushunmaydi. Aynan aloqa vaqtida yoki aloqaga kirishish vaqtida so'rashingiz eng to'g'ri vaqt!

Erogen zonalar.

Erogen zonalar nima ekanligini, uni qanday stimulatsiya qilish kerakligini, jinsiy aloqada nimalar diniy va tibbiy tomonidan mumkin ekanligini bilishingiz, va mumkin bo'lgan har bir ishni juftingiz bilan qo'llashingiz kerak.

Agar hali oila qurmagan bo'lsangiz, tanlaydigan juftingizga muhabbatli bo'lishingizga ishonchingiz komil bo'lsin. Yoki muhabbat bilan oila quring.

Sababi, faqatgina do'stona munosabatlarga asoslangan oila bilan, jinsiy munosabatlarda eng yuqori cho'qqiga chiqishingiz qiyin! Yo muhabbat bilan bo'lsin, yoki tanlaganingizni seving.

Sevgi-muhabbatning o'zi bilan ham bo'lmaydi.

Shuning uchun ehtiros tugagan vaqtda bir-biringizni xursand qiladigan, mehrni, hurmatni oshiradigan xislatlarga ega bo'lishingiz, juftingiz nimani yoqtirishi tushunib, shunday bo'lishga harakat qilishingiz kerak.

Buning jinsiy aloqaga nimasi bor? Aynan shu xislatlar orqali ehtiros tugagan vaqtda ham zerikib qolmaslikni, keyingi yaqinlikkacha qiziqarli hayot bilan yetib borishni ta'minlay olasiz.

Jinsiy bilimlaringizni oshiring.

Turli xil 18+ halol o'yinlar, eng yaxshi pozalar, juftingiz bilan sinab ko'rish mumkin bo'lgan o'yinchoqlardan foydalanishni o'rganing.

Bularning hammasi qiziqarli va shiddatli jinsiy aloqa ingrediyentlari hisoblanadi.

Ayollar uchun!

**Eringizga yotoqda xaqiqiy sevimli yor
bo'lishingiz kerak!**

Juftingizning sevimli yori bo'lishingiz
uchun nimalar qilishingiz kerak?

**Keling, siz bilan Xurramning formulasini
o'rganib chiqamiz:**



1. Shaxsiyatini hurmat qiling.

Erkak bilan munosabatlarni o'rnatishning asosiy qoidalaridan biri.

Har bir inson noyobdir va ularning fikrlari, sevimli mashg'ulotlari va istaklarini hurmat qilish ishonchli va uyg'un munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi. Siz eng avvalo juftingizni hurmat qilishdan boshlang. Har qanday holatda uni eshititing, fikrlarini hurmat qiling.

2. Qiziqishlarini o'rganing.

Shaxsiy manfaatlar va sherigingiz o'rtasidagi muvozanatni topish ham muhimdir. Ma'shuqalikni qoyillatadigan ayollarning asosiy quroli ham shudir. Ular o'zlarining xohishlarini ham, juftlarining istaklarini ham doim teng ushlab qola olishadi. O'zlarinikini ham o'tkazib yuborishmaydi, shergini ham xurmat qiladi. Doim oltin o'rtalikni topishga harakat qiling.

3. Kundalik ayol bo'lib qolmang

Har kuni hamma narsaning bir xil o'tishi o'z-o'zidan istalgan narsani zerikarli qiladi. Yangiliklarni o'ylang, qanday qilib "eringizning nafas urishini tezlashtirib yuboradigan" darajadagi ishlarni qilishingiz mumkinligini o'rganing.

4. Hislaringizni aytishni o'rganing

Eringizga o'z hislaringizni aytishni, aytganda ham shunchaki emas, chiroyli va ehtirosli qilib aytishni bilishingiz kerak. Uyalaman, men hech qachon hislarim haqida gapirmaganman desangiz xato qilasiz. Hislarini uyalmay aytoladigan birortasi eringizni "ilib" ketgani yaxshimi?

hayotingiz har doimgidan yoqimli bo'lGANI? Siz to'g'ri tushunishingiz kerak: Xuddi har bir ayolga sovg'alar, go'zal so'zlar va surprizlar yoqqani kabi erkaklarga ham hislari bilan o'ynasha oladigan ayollar juda yoqadi!

Erkaklar uchun:

**Har bir ayol sovg'alarmi,
syurprizlarni sevadi!**



Oddiy, lekin kutilmagan sovg'a bilan ham siz ayolningizni eritib olishingiz yoki mehrini oshirishingiz mumkin.

Hech qachon sovg'a berishga ikkilanmang. Ayollar uchun har bir sovg'a qadrli.

Ular sovg'adan ham ko'ra, siz bergan e'tibor uchun xuddi yosh bolalardek xursand bo'lishadi. Qanchalik ayolningizni yaxshiroq bilsangiz, unga shunchalik yoqimliroq sovg'a berolasiz. Qanchalik unga yoqimli sovg'a bersangiz, unga shunchalik qadrli va hurmatli bo'lib boraverasiz.

Ko'ryapsizmi, formula oddiy :)

Endi, jinsiy munosabatlarni yanada qiziqarli qilmoqchimisiz?

Unda, juftingizga shunga mos sovg'a bering. Jinsiy aloqalarни qiziqarli va olovli qiladigan sovg'alar, sizning ko'zingizni quvnatadigan sovg'alar juda ko'p. Ayolningizdan uyalmang, ayolningizga to'shakda siz orzu qiladigan, tasavvurlaringizdagi ayol bo'lishiga imkoniyat qilib bering.

Xulosa:

Bu kitobcha siz jinsiy olam, jinsiy aloqalar haqida bilishingiz shart bo'lgan ma'lumotlar dengizidan bir tomchi xolos. Men hech bir mavzuda chuqur ma'lumotlarni yozmadim. Lekin, siz yuqoridagi bilimlarni o'zlashtirish, aytilgan sodda ishlarni bajarish orqali ham juftingiz uchun tengsiz, orzudagi

Hech bir ish amaliyotsiz bitmaganidek, agar siz o'qiganlaringizga amal qilmasangiz, natijaga erisholmaysiz.

Har bir bilimni chuqur o'rganishingiz kerak. Bu ma'lumotlar bilan cheklanib qolmang!

O'zingizning ustingizda ishlang. Jinsiy tarbiya, jinsiyat va aloqalarни lazzatli qilish bo'yicha bilimlaringizni har doim oshirib boring.

Kurslarda, seminarlarda o'qing. Bior muammongiz bo'lsa konsultatsiyalar oling. Lekin, hech qachon to'xtab qolmang. Har bir masalaning yechimi, har bir ishni qiziqarli qilishning yo'llari bor.

Kitobimiz tugadi, lekin man sizga beradigan ma'lumotlar hali tugamadi)