## ЕРКАК ВА АЁЛ ЖИНСИЙ ЎЗИГА ХОСЛИК

Табиатда шундай инсонлар борки, мутлақо соғлом ва ҳеч қандай заифлик аломати бўлмаган ҳолда уларда жинсий майл, иштиёқ жуда заиф: улар жуда узоқ вақт жинсий алоқадан ўзларини тийиб юраверадилар, жинсий талабга кўра емас, балки оила қуриш, бола орттириш учун уйланадилар.

Баъзан бу умумий инфантилизм (организмнинг ҳам ақлий, ҳам жисмоний жиҳатдан орқада қолиши) билан боғлиқ бўлиши ҳам мумкин.

Шундай қилиб, заиф жинсий қўзғалувчанлик мутлақо меъёрдагидек жисмоний соғлом совуқ кимсаларда кузатилади. Жинсий қўзғалувчанлик пасайиши ва фаоллиги даражаси ҳар хил бўлади.

Бундай совуқ кимсалар кам учрайди, улар аёлларга нисбатан еркаклар ўртасида камчиликни ташкил етади. Бундай нусхалар жинсий алоқага кам берилганлар, қўшилиш пайтидаги шаҳвонийликни ҳис етиш даражаси уларда паст, бунинг оқибатида жинсий алоқа қилишга жуда кам еътибор берадилар, баъзан буни бор-йўғи мажбурият сифатида бажарадилар.

### Еркаклар ва аёллардаги жинсий фаоллик даражаси ва динамикаси бир хил емас.

Жинсий қўзғалувчанликнинг етишмовчилиги ёки жинсий талабнинг бутунлай бўдмаслиги кўпинча жинсий етилиш даврида муҳитнинг тарбиявий таъсири, шунингдек, кишининг наслий қобилиятига боғлиқ бўлади.

Жинсий қўзғалувчанликнинг заифлашуви, вақти-вақти билан қобилиятининг беқарорлиги, баъзан мутлақо соғлом еркакларда ҳеч бир сабабсиз кузатилади.

Баъзан еса бир қатор сабаблар (хотинининг жинсий совуққонлиги, жанжаллашиш, нохуш ҳид ва исқиртлик, хиёнат, одатий бир хилликнинг бузилиши) туфайли ҳам жинсий ишқибозлик сўнади. Бун- дай ҳолат асаби ниҳоят таранг, туйғунлиги беқарор кишиларда бўлади.

### Аёлларда ва еркаклардаги оргазм

Аёлларда ва еркаклардаги оргазм жадаллиги ўртасида катта фарқ бор. Аёллардаги оргазм ҳар доим кеч бошланади ва секинлик билан вужудга келади, бироқ еркакларга нисбатан кўпроқ сақланиб туради ва аста-секин сўнади.

Жуда камдан-кам ҳолатларда оргазм аёлларда еркакларга нисбатан ертароқ бошланади. Шунинг учун бир вақтда шаҳвоний ҳиссиётларнинг келишига еришиш, ўзаро жинсий лаззатга келиш учун еркак жинсий алоқани тезлаштиришга шошмаслиги лозим, у ўзининг шиддатини бошқариб туриши керак.

### Уруғни ташлаган еркак аёлдан ажралишига

Уруғни ташлаган еркак аёлдан ажралишига, ўзининг еркалашларини тўхтатишга шошмаслиги лозим, токи аёл ўз оргазмини тугал ҳис қилишга улгурсин.

Кўпинча еркаклар жинсий алоқага киришар еканлар, аёлнинг ҳам жинсий лаззат олиши кераклигини, унинг жинсий сезгилари секинлик билан аланга олишини мутлақо унутиб қўядилар. Улар шуни ёдда тутишлари лозимки, ўз шеригига қувонч бахш етиш, ўзи лаззат олгандан ҳам ёқимлироқ бўлади.

Агар еркак одам аёлни ҳам жинсий алоқага олиб ўтувчи жинсий қўзғалиш жараёнини аввал ўтамас екан, меъёрдагидек уйғунликдаги жинсий алоқа ҳақида гап бўлиши мумкин емас.

Еркакларда ерекция бошланиши билан кўзғалиш кеча бошлаганда аёллар еса ҳали тайёр бўлмайди, шунинг учун уларни физиологик пассив ҳолатдан чиқиб жинсий таъсирланиш қобилиятига тайёр бўлишини кутиш керак.

Шунинг учун жинсий алоқага киришишдан аввал умумий жинсий мойил қилиш борасидаги тайёргарлик даврида ероген зоналарни қўзғатишлар, ўпиш ва еркалашларни билиш керакки, токи аёлларнинг ҳиссиётлари қўзғалиб иккала томон лаззатланиш ҳисларидан баҳраманд бўлсинлар.

### Жинсий алоқадан олдин

Бекорга қадимги шифокорлар: “Жинсий алоқадан олдинги еркалашлар қўшилишнинг ўзидан тўрт баробар узун бўлиши керак” деб айтмаганлар. Дарҳақиқат, еркалаб силаб-сийпалаш ҳар хил еркалаб айтилган сўзлар билан қўшиб олиб борилганда унинг ижобий натижаси янада кўпроқ самарали бўлади.

Бинобарин, айрим аёллар ерларининг қўшилиш олдидан еркалашлари ва меҳрибонликлари улар учун қўшилишдан кўра кўпроқ роҳатланиш бағишлашини таъкидлайдилар.

Жинсий яқинлашиш вақтида ҳамда унинг олдидан еркалашлар ҳар икки томондан бўлиши лозим ва аёл ҳам ерига еркаланишлар ва назокатлилик кўрсатишда фаол бўлишлари керак.

Бу унга жинсий марказлар пўстлоғини тезроқ ишлаб чиқариш ҳамда мустаҳкамлашга, жинсий сезгиларни қўзғатишга ёрдам беради. ЕРКАК ВА АЁЛ ЖИНСИЙ

Еркаклар ўзларининг хушмуомалаликдаги ҳаракатларини аёлларнинг ҳиссиётлари билан ҳисоблашиб, у билан мувофиқлашган муносабатга йўналтирса, еркак бир вақтда содир бўладиган оргазмга еришибгина қолмай, шу пайтгача жинсий совуққон бўлиб келган аёлнинг жинсий ҳиссиётларини қўзғатиб юбориши мумкин.

### Еркак нафақат қўшилиш вақтида ҳамда ундан олдин

Еркак нафақат қўшилиш вақтида ҳамда ундан олдин, жинсий алоқани тугатгандан кейин ҳам қандай хатти-ҳаракатда бўлиши анчайин муҳимдир. Кўпинча севимли ер ҳам жинсий алоқадан кейин рафиқасига орқа ўгириб тезда уйқуга кетади.

Аёл еса яна узоқ вақт шаҳвоний қўзғалишнинг аста-секин, зориқтирувчи йўқолиб боришини ҳис етиб ётади ва ери томонидан еркалаш ва меҳрибонлик кўрсатигтишини давом етишига муҳтож бўлади.

Бундай еркаклар ўзлари севмайдилар, ўзларининг савиялари билан севувчи аёлларнинг кўнглини қолдирадилар, уларнинг меҳрибонликларини, муҳаббатдаги нозик томонларни тушунмайдилар.

***Ushbu maqolalarni ham o’qing:***

[tushda olgan](http://tush.su/tushda-olgan/)

[chayon tushda](http://tush.su/chayon-tushda/)

[toshbaqa tushda](http://tush.su/toshbaqa-tushda/)

[tushda tuxum](http://tush.su/tushda-tuxum/)

Кўпгина еркаклар ҳеч бўлмаганда жинсий фаолиятлари юқори бўлган даврда жинсий алоқада тантаган аёл хусусида жуда ҳам дидли емаслар, аёллар еса ўзларининг ҳиссиётли ва назокатлилиги туфайли агар еркакнинг жисмоний ва ақлий сифатлари унинг орзусидагидек бўлмаса, жинсий алоқага бутун борлиқлари билан берила олмайдилар.

Еркаклар ўзлари учун ёқимсиз бўлган аёл билан қўшилганида бу жинсий алоқани оргазмга еришиш даражасигача етказишлари мумкин. Аёллар еса етарли даражада кўркам ва ғамхўр бўлмаган шерик билан алоқа қилса ва унга нисбатан бефарқ бўлса, бунинг устига ўзига ёқмаса оргазмга еришмайдилар.

Шундай қилиб аёлларнинг шаҳвоний ҳаётида руҳий аломатлар еркакларга нисбатан катта аҳамият касб етади.

Ҳатто, маълум бир еркакка нисбатан жинсий иштиёқ мавжуд бўлса ҳам арзимаган ахлоқий таъсир, масалан, унинг уятчанлиги ёки ишқий ҳиссиётларига ҳақоратдай тегса (жинсий алоқа лайтида хушмуомалалик етишмаса, қўполлик, ҳаёсиз луқмалар) ёки бирор қилиқ билан ёмон таассурот қолдирса, унда жинсий қўзғалиш ва оргазм умуман пайдо бўлмайди.

### Еркаклар иштиёқи кўпинча шерик танлашда намоён бўлади.

Бироқ унинг танлаш қобилияти анча кенг — еркак кўплаб аёллардан таъсирланиши мумкин. Аёлларнинг иштиёқи еса йўналтирилган хусусиятга ега бўлади.

Унинг еътибори маълум бир вақт бўлагида фақат маълум бир еркакка йўналади. Унинг ишқий ҳиссиётлари мустаҳкам ва жўшқин тус олади. ЕРКАК ВА АЁЛ ЖИНСИЙ

Севиб қолган еркак аёлларнинг ташқи ўзига хосликларига еътибор беради, аёл еса бундай вазиятда ўзи танлаган еркакнинг ақлига, хусусиятларига ва қалбининг сифатига еътибор қаратади.

Еркаклар кўпинча қисқа муддатли ва тасодифий жинсий алоқаларга киришади. Аёл еса ўзининг табиатига кўра бундай ўзаро муносабатларга бегона. Аёл еркакларга нисбатан ўзининг жинсий иштиёқики камроқ шиддат билан намоён етади.

### Еркаклар одатда

Еркаклар одатда аёлларга нисбатан ертароқ ўз жинсий ҳаётларини бошлайдилар ва бу борада ўз жинсий истак объектларини озмунча ўзгартирмайдилар.

Еркак ўз шаҳвоний истагини қондиришни ўйлайди ва дастлабки пайтларда ўз олдига аёллар билан узоқ алоқа қилиш мақсадини қўймайди, аёл еса кўпинча ҳали жинсий яқинликни кечирмай туриб шерик емас, турмуш ўртоғини излайди.

Еркак ўзининг жинсий талаби билан чегарасиз бўлиши билан бир қаторда уни қаноатлантиришда имконияти кўпдир. Аёл еса ўзининг жинсий ҳаётида даврий чегараланган (жинсий яқинлашиш, ҳомиладорлик, она бўлиши).

### Енди икки жинс вакилларининг ўзаро қўшилиш

Енди икки жинс вакилларининг ўзаро қўшилиш жараёни ҳақида қисқача гапириб ўтадиган бўлсак, еркак олати узунасига ва енига катталашиб қаттиқлашгач, аёл қинига киргизилади.

Бу пайтгача аёлнинг ероген (қўзғалиш) нуқталари - лабидан ўпиш, тили ёки қулоғининг солинчоғини сўриш, кўкрагининг тугмачаларини ўпиш ёки оғизга олиб тил билан қитиқлаш, сонининг ички юзасини аста-секин силаш ёки ўпиш, шунингдек, тизза бўлимидан сал юқорироқ қисмини босиш, булардан ташқари аёлнинг жинсий аъзоларини ушлаш, клиторини массаж қилиш каби ҳаракатлар натижасида унинг жинсий аъзолари намланиб, олатни қабул қилишга тайёр ҳолатга келган бўлади. ЕРКАК ВА АЁЛ ЖИНСИЙ

Албатта, юқорида таъкидланган ероген нуқталарни қўзғатишни еркак санъаткорона ва нозиклик билан бажариши лозим, шунда аёлда албатта жинсий алоқага мойиллик қўзғалиб, қин намланади, клитор намланади.

### Олатни аёл қинига киргизгач

Олатни аёл қинига киргизгач, еркак ҳаракат қилишни бошлайди, яъни у олатини киргизиб-чиқаришни кетма-кет такрорлайди, чуқурроқ киргизишга интилади, уруғни ҳам иложи борича қин ичкарироғига ташлашга интилади. Ана шу пайтдаги лаззатланиш даражаси ниҳоятда юқоридир. Қин ичига киритилган олатнинг иссиқлиги оргазмни вужудга келтиради.

**Ushbu maqolalarni ham o‘qing:**

[tush tabiri kitobi](http://tushda.uz/tush-tabiri-kitobi/)

[tushda ilon](http://tushda.uz/tushda-ilon/)

[tushda tish tushsa](http://tushda.uz/tushda-tish-tushsa/)

[tushda jinsiy aloqa](http://tushda.uz/tushda-jinsiy-aloqa/)

### Оргазм (роҳатланиш)

Оргазм (роҳатланиш)нинг ўзига хос реакцияси аёлларда қин ва бачадон мускулларининг бир маромда қисқарилишида намоён бўлади. Шунингдек, нафас олиш тезлашади, артериядаги қон босими кўтарилади, пулс частотаси ҳам ортиб боради.

Кўпгина аёллар клитор атрофидаги илиқлик ҳиссининг бутун тана бўйлаб тарқалиши пайдо бўлиши билан тугалланаётган зарбалар аҳамияциздек, барча руҳий жараёнлар бир муддатга тўхтаб қолгандек ҳолатга тушишларини таъкидлайдилар.

### Оргазм пайтида

Оргазм пайтида аёл беихтиёр танасини тўлғонтирадиган кучли шаҳвоний туйғуни ҳис етади. Роҳатланиш (оргазм) ҳолати аёлларда турлйча кечади. Роҳатланишнинг ташқи томондан намоён бўлиши аёлларнинг жўшқинлигини, унинг умумий ва жинсий тарбиясини ифода етади.

Айрим пайтларда еса ҳатто жўшқин аёллар ҳам ирода кучи билан ўзларидаги ҳар хил ҳолатларни намоён етишдан тийилиб турадилар.

Тўғри тарбия гопган ва роҳатланаётганини намоён етиши ерига лаззат бағишлашини биладиган ўртамиёна-шаҳвоний аёллар ўзларини бирмунча бўш тутадилар.

Оргазмнинг қанча давом етиши аёллар темпераменти (жўшқинлиги)га қараб ҳар хил бўлади. Жинсий алоқада аёллар бир ёки бир неча маротоба оргазмга еришишлари мумкин. Лекин кўпинча аёллар биринчи қўшилишда оргазмга еришолмайдилар.

Оргазмга еришиш учун еркак аввалдан аёлни бўлғуси “висол оқшоми”га тайёрлаб, унда яқинлашишга мойилликни уйғотиши керак бўлади. Агар “висол оқшоми” тўшагида еркак киши ўз ҳирсинигина қондириш учун шошилса, хато қилади.

Бу ҳолат кўп такрорланса, қониқмаётган аёл норозилиги кучайиб, унинг хиёнат кўчасига кириши учун сабаб бўлиши мумкин.

Шунинг учун еркак жинсий алоқа чоғида аёлда жинсий қўзғалиш, оргазм даражасига еришиш орқа-  
да қолиб вужудга келишини унутмаслиги керак.

Бу борада юқорида келтирилган тадбирни қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади. Агар ер-хотинда оргазм бир вақтда рўй бериб, ҳар иккисига беқиёс лаззат бахш еца, шунда жинсий турмуш уйғунлашган бўлади ва улар бахтиёр ҳаёт кечирадилар. ЕРКАК ВА АЁЛ ЖИНСИЙ

Албатта ер-хотиннинг жинсий алоқага киришишида оргазмга еришишларида жойнинг юмшоқлиги, хонанинг шинамлиги, бехавотирлик учун ешикнинг ичкаридан беркитилиб қўйилган бўлиши, хушбўй атир ҳид таратиб туриши катта аҳамият касб етади.

Кўпинча ростмана роҳатланишга еришиш учун ер-хотин ёки шериклар ўртасида жинсий алоқага қандай ҳолатда киришиш мақсадга мувофиқ бўлади, деган савол туғилади.

Бунда нафақат одат, қоида ёки руҳий омиллар аҳамият касб етади, балки аёлнинг ероген (қўзғалувчан) жойларига қўл билан таъсир етиш учун бирмунча мақбул шароит яратиш имконини берадиган ҳолатни танлаши муҳим аҳа- мият касб етади.

### Одатда аёл орқаси билан тиззасини букиб ётади.

Еркак еса аёлнинг устида юзма-юз тиззада турганича алоқага киришади. Бундай ҳолатда бир-бирларини ширин сўзлар айтиб еркалаш билан бир қаторда, асосий ероген жойларга кўпроқ таъсир қилиниб, жинсий алоқа лаззатини янада ошириш имконига ега бўлинади.

Бошқа бир ҳолатда аёл ёнбошлаб ётганича оёқларини кенг очади. Еркак унинг орқасидан сонлари орасига кириб, ёнма-ён ётиб, олатини қинга киргазгач, зарба беришни бошлайди.

Бу ҳолатда еркакнинг бир қўли бўш бўлиб, аёлнинг белдан юқори томонидаги ероген нуқталарни силабсийпалаш орқали шаҳвОний ҳиссиётни кучайтиради.

Яна бир ҳолат мавжудки, бунда еркак киши орқаси билан ётади, аёл еса тиззасини букиб, унинг усти-  
га ўтираркан, қинига олатни тўғрилаб киргазади ва бир меъёрда орқа-олдинга тебраниб ҳаракатланишни бошлайди.

Бунда аёл олатни қинидаги кўпроқ қитиқланадиган нуқталарга йўналтириш имконига ега бўлади, шу тарзда тезроқ оргазмга еришади.

Аёл думбасини кўтарган кўйи тирсакларига ва тиззасини букиб, қорнини пастга қилган ҳолда ётади. Еркак орқадан тиззасини букиб яқинлашади ва олатни қинга киргизади.

Бундай ҳолатда олатни ичкарироқ киргизиш ва ҳар икки томон янада кўпроқ лаззатланиш имконига ега бўлади. Қайси ҳолатни ким афзал кўрса, ундан фордаланган жуфтликларнинг лаззат олиш даражаси пкунча юқори бўлади.

## Жинсий алоқа учун енг мақбул вақт

— туннинг биринчи ярмидир. Шуни унутмаслик керакки, тез- тез жинсий алоқага киришиш вақтинча, баъзан узоқ вақтгача наслсизликка олиб келиши мумкин. ЕРКАК ВА АЁЛ ЖИНСИЙ

Чунки еркакларда уруғлантиришга қодир бўлган сперматозоидлар миқдори камайиб кетади. Агар еркак қўшилиш миқдорини суистеъмол қилмаса спермалар уруғлантириш қобилиятини яна тиклайди.

Бу маслаҳат аёлларга ҳам тегишли. Чунки ҳар хил еркаклар билан тез-тез жинсий алоқа қилиб турувчи аёллар бола кўришга қодир бўлмайдилар деб олдинги бобларда ҳам баён етдик.