

МАНТЕК ЧИА  
ДУГЛАС АБРАМС АРАВА

# МҮРӨДБАХШ КАЗЗАТЛАР



ОНЛАНИ  
МУСТАҲКАМЛАШ  
БҮЙИЧА ЗАРУРИЙ  
СОҒЛОМЛАШТИРИШ  
АМАЛЛАРИ

Мантек Чи  
Дуглас Абрамс Арава

# МУРОДБАХШ ЛАЗЗАТЛАР

ОИЛАНИ  
МУСТАХКАМЛАШ  
БЎЙИЧА ЗАРУРИЙ  
СОҒЛОМЛАШТИРИШ  
АМАЛЛАРИ

Тошкент,  
ЎзР ФА «ФАН» нашриёти,  
2007 йил

## Иброҳим Қўзиев таржимаси

*Ёш йигитми — қарими, ким бўлмасин ўз ҳаётида табиат инъом этган жинсий алоқа лаззатида бахраманд бўлмоқни истайди. Бинобирин, жинсий алоқа севишган икки жуфтлик ўртасидаги нозик муносабатларни мустаҳкамловчи, икки жинс вакилларининг дил розига кўра амалга ошириладиган ва бир олам завқ-шавқ ҳадея этувчи ҳаяжонли дамлардир. Лекин бу нозик муносабатларнинг янада лаззатбахш қирралари мавжудки, улар жинсий алоқага киришганлар учун бир олам қувонч бахш этибгина қолмай, балки вужудларига соғлиқ, аъло кайфият, оилавий иноқликни ҳам тухфа қилади.*

*Агар сиз шу имкониятларга эга бўлишни истасангиз ушбу китобчадан ўз хоҳишингизга жавоб топасиз. Мазкур китоб Мантек Чиа ҳамда Дуглас Абрамс Арава томонидан Хитой тиббиётининг бир бўлаги ҳисобланган Дао таълимотининг уч минг йиллик тажрибасидан келиб чиққан изланишлари натижасини акс эттирган.*

ISBN 978-9943-09-148-1

© Ўзбекистон Республикаси  
ФА «ФАН» нашриёти,  
2007 йил.

## БУ УЯТ ЭМАС

Кўпинча яқинда турмуш қурган ёшларнинг кўп вақт ўтмай “характерлари тўғри келмай қолганлиги туфайли” ажрашиб кетишлари кузатилади. Ваҳоланки, уларнинг кўпчилиги танишувдан сўнг ойлаб, йиллаб учрашиб турадилар, бир-бирларини синайдилар, кўнгли-кўнглига мос келганини билгач, турмуш қуришга аҳд қиладилар. Шундай экан, уларнинг ажрашишларига “характерларининг тўғри келмай қолиши” важ бўлиши мумкинми?

Бизнинг фикримизча, бу ажрашишларнинг асосий қисмига бошқа сабаблар ўз таъсирини кўрсатишидир. Яъни турмуш қурган ёшларнинг эр-хотинлик муносабатларида энг нозик масала бўлган жинсий алоқа тарбияси ва маданиятининг етишмаслиги юқоридаги оила бузилиши асосий сабабларидан биридир.

Маълумки, яқин пайтларгача жинсий алоқа, секс сингари масалалар хусусида оммабоп адабиётлар ўзбек тилида ёритилмасди, борлари ҳам жуда сиқик бўлиб, ундан китобхон етарли маълумот ололмасди. Ваҳоланки, Хитойда уч минг йилдан аввалроқ тиббиётнинг бир бўлаги сифатида “Сексуал Кун-фуси” (секс амалиёти) ривожланган бўлиб, олимлар бу масала билан тананинг умумий ҳолатини яхшиловчи ва сексуал лаззатланиш бахш этувчи омил сифатида жиддий шуғулланганлар.

Эҳтимол, халқимизнинг жинсий алоқа тарбияси ва маданияти ҳақида гапиришни уят ҳисоблаб келганликлари бу ҳақдаги адабиёт ва қўлланмалар яратилишига тўғаноқ бўлгани бўлиши мумкин. Бу андиша қачон пайдо бўлган, бироқ Абу Али ибн Синодан аввал, ундан кейин ҳам бу масалага жуда тўғри ёндашилиб, эр-хотинликнинг нозик масалалари борасида тўғри маслаҳатлар берилган, ота ўғил тарбияси билан, она қиз тарбияси билан шуғулланган.

Ўз даврида буюк аллома Абу Али ибн Сино “Табиб учун олатни катта қилиш, фаржни торайтириш ва

хотинларни лаззатлантириш ҳақида гапириш уят эмасдир, чунки булар насл қолдиришга сабаб бўладиган воситалардан биридир”, деб таъкидлаганини ҳисобга олсак, қадимги тиббиётимизда жинсий алоқа муносабатларига катта эътибор берилганлигини англаб олиш мумкин. Шу ўринда қимматли китоб, рисоаларда ҳам лаззатланиш, лаззатлантириш усуллари, воситалари ҳақида зарур маслаҳатлар баён этилган.

Европа мамлакатларида жинсий алоқа қилиш ҳақида гапириш, китоб ва қўлланмалар чиқариш уят ҳисобланмайди, балки бу масалада мактаб, лицейларнинг юқори синфларидан бошлаб махсус сабоқлар олиб борилади. Бир қатор Осиё мамлакатлари, Ҳиндистон, араб ва бошқа шарқ мамлакатларида ҳам бу масалага алоҳида эътибор берилади.

Демак, жинсий алоқа тарбияси ва маданияти ҳақида гапириш, оммага, жумладан ёшларга етказиш уят эмас, балки зарур ва фойдадан ҳоли эмас. Чунки, жинсий алоқа муносабатларига тўғри ёндашиш аввало эр-хотинликни ғоят яқинлаштириб, уларнинг турмушини мустаҳкамлайди, миллатлар саломатлиги пойдеворини яратади, яъни ОИТС заҳм, сўзак, простатит каби турли касалликларнинг олди олинади, қолаверса, эридан тўлақонли лаззат ола билган аёл хиёнат кўчасига кирмай, иффатини сақлайди. Натижада юқорида келтирганимиздек “характер тўғри келмаганлиги учун ажрашиб кетди”лар камаяди.

Хўш, жинсий алоқа, унинг тарбияси ва маданияти нима, лаззатлантириш омиллари қандай кечади, бунинг учун қандай таомилларни бажариш керак бўлади? Бу ҳақда кейинги бўлимларда батафсил баён этамиз.

**Иброҳим Қўзиев**

## ҲАР ҚАНДАЙ ДОРИ-ДАРМОНДАН КУЧЛИ

Жинсий алоқа фақатгина эр-хотиннинг зурриёд қолдириш мақсадидаги ўзаро қовушишлари эмас, балки шу жараёнда ҳар икки томоннинг таърифи йўқ даражада лаззат олишлари демакдир. Табиат инъом этган бу бемисл лаззатланиш жинсий алоқа пайтида эр ва хотин вужудида рўй берадиган оргазм туфайли пайдо бўлади. Оргазм — бу жинсий алоқа пайтида жинсий майлнинг қондирилиши натижасида пайдо бўладиган таърифи йўқ хуш ёқувчи ҳиссиётдир. Бундан кўпроқ аёллар лаззатланадилар, оргазм ҳар икки томонга ҳам хуш кайфият бахш этади. Қолаверса, ҳар икки томонга манзур бўлган секс ҳаётда ўзаро муносабатларни мустаҳкамланишига, тотувликка, барқарор муҳаббатга асос солади, ҳар қандай дори-дармоннинг ўрнини босиб, кўпгина касалликларга малҳам бўлади, баркамол янги авлодни дунёга келтиради.

Жинсий алоқа тўғрисида етарли билимга, тушунчага эга бўлмай туриб янги турмуш қурган айрим ёшларимиз тўйдан кейинги висол оқшомидан бошлаб бир қатор секс муаммоларига дуч келадилар. Куёвжўра ёки келинянганинг қовушиш таомиллари тўғрисидаги қисқача маълумотлари ҳамда кўча-кўйда ёши каттароқларнинг нозик масала тўғрисидаги ярим чин, ярим лоф ҳикоялари билан кифояланган куёв-келин қовушиш оқшомини дилсиёҳлик билан ўтказадилар, сабаби, етарли билим ва тасаввурга эга бўлмаган йигит ёрининг қизлик пардасидан нарига ўтолмайди. Мана бу, биз уят санаб келган жинсий алоқа тўғрисидаги тарбиямиз кемтиклигининг оқибатларидан бири.

Иккинчидан, айтайлик йигит келиннинг қизлик пардаси тўсиғини амаллаб ишғол этди. Ундан кейин қовушиш дамлари бошланиб, йигит ўз майлини қондириб, мурод ҳосил қилади. Бироқ бундан келин ҳеч

қандай лаззат олмайди. Чунки йигит фақатгина олатини қинга кирғизиб, 2-3 ёки ундан кўпроқ дақиқалик ҳаракатдан сўнг уруғини ташлаб, майлини қондиргач, алоқани тамомлайди. Шу боис, оргазм жараёни кеч бошланадиган аёл жисмида лаззатланиш содир бўлмайди. Лаззат ололмагач, аёлларнинг жинсий алоқадан кўнгли қола бошлайди. Асабийлашади, эрининг секс тўғрисидаги истагини қондиришдан бош тортади, оқибатда ўртада жанжал пайдо бўлади.

Бундан хунуқроғи, эридан керакли лаззатни ололмаган аёл, жинсий алоқада содир бўладиган оргазмнинг беқиёс лаззатли хуш ёқишини кўча-кўйда эшитиб, уни бошқа эркаклардан тотиб кўришга иштиёқманд бўлади ва охир-оқибат, хиёнат кўчасига киради. Бу омиллар, албатта оиланинг бузилишигача, ҳатто жиноятгача олиб келиши, шубҳасиз.

Шунинг учун ўсиб вояга етаётган фарзандларнинг яшириниб шаҳвоний ҳирсни уйғотувчи фильмларни кўриб ахлоқларига путур етишининг олдини олиш, аксинча, жинсий алоқа тарбияси ва маданияти тўғрисидаги китоб, қўлланмаларни кўпайтириш зарур ва бунинг вақти келди деб ўйлаймиз.

Агар рисоладагидек жинсий алоқа тарбияси ва маданияти ҳамда уни амалга ошириш ҳақида гапирадиган бўлсак, шундай адабиётлар мавжудки, унда ҳар қандай ёшдаги эркакларнинг аёллар тасаввур этган лаззатни унга бахш этиш ва севги ўйинлари сифати ҳамда сонини ошириш тўғрисидаги орзусини оддий жисмоний ва психологик тайёргарлик тизимини бажариш замирида амалга ошириш имкониятлари батафсил баён этилган. Таниқли олим ва ношир Дуглас Абрамс Арава ҳамда унинг рафиқаси, врач Рейчел Карлтон Арава “Даосские секреты любви» деб номланган китобида ҳар бир эркак билиши лозим бўлган аёлларга лаззат бахш этишнинг оддий, иложи мумкин бўлган ва ҳайратланарли тарзда самарали техникаси билан батафсил таништиради.

Бу амалиётни бажаришга сиз бугуноқ киришишингиз мумкин.

Ўзининг қанчалик сексуал қувватга эга эканлигини билиб олган эркак бир неча бор оргазмни кечириши, шу билан бир қаторда ўз севиклисининг кўп маротабалик лаззатланиш талабини қаноатлантириши мумкин.

Мазкур китоб мутлақо кутилмаган қуйидаги ҳақиқатларни очиб беради:

— Эркаклар аёллар каби бир неча бор оргазм (хуш ёқиш) жараёнини ўтказиш ва бу техникани мунтазам қўллаши мумкин.

— Оргазм билан эякуляция (бемаврид уруғ ташлаш)ни иккиси турли физиологик жараён эканлигини фарқлай бошлаган эркаклар қисқа муддатли лаззатланишни бутун вужудни қамраб олувчи, олатнинг таранглашуви (эрекция) сусаймаган ҳолда бир неча бор такрорланадиган оргазмга (роҳатбахш хуш ёқиши)га ўзгартира олади.

— Кўпқаррали оргазм техникасини эгаллаган эркак аёлни нафақат кучли ҳаяжонга солиб лаззатлантирибгина қолмай, балки яшаш қобилиятини оширишга, умрини узайтиришга эришади, кам толиқиб, кам озади.

Юқорида оргазм туфайли лаззатланиш рўй беришини баён этдик. Энди оргазмнинг ўзи нима, унинг қандай вужудга келиши хусусида тўхталиб ўтсак.

Тиббиёт фанлари доктори Эргаш Салимовнинг “Лаззатланиш санъати” номли рисоласида эркак билан аёл ўртасидаги нозик муносабатларда оргазмнинг нималиги ва қандай юзага келиши тўлақонли ифодалаб берилган.

“Оргазм жинсий алоқа вақтида ниҳоятда хуш ёқувчи физиологик жараён бўлиб, унинг эволюцияси жараёнида эркакни ҳам, аёлни ҳам анатомик ва физиологик жиҳатдан мафтун қиладиган таърифга ожиз роҳатбахш завқ берадиган табиат инъомидир. Аёл нимага



эхтиёж сезса, ниманики истаса, барчаси у эркакда бор. Эркакдаги эхтиёж эса аёлда бор. Бадан ҳарорати, босим, ритм тезлиги аёл билан эркакнинг бир-бирларига мос тушадики, улар оргазм бўшалиши вақтида ҳамма роҳатни бирга баҳам кўрадилар, худди шунга ўхшаш жинсий аъзолар ҳаракати ҳам бир-бирига мос тушади.

Эркак ҳаракатида простата беши қисқаради ва аёлнинг қин ҳамда клитор ҳаракатига мос равишда сперма (эркак уруғи) етилиб чиқади. Мушак қисқариш ва қисилиш жараёнини соат механизмларидек бир қолипда бошқариб, кучайтириб боради.

Бу механизмларнинг бири простатада, иккинчиси клиторда бўлиб, простатадагиси эякуляция ритмини бошқарса, иккинчиси эса қин қисқаришини бошқаради. Бу ритмларнинг ҳаракати бир хилдир.

Эволюция фаройиботларидан бири шундаки, бу икки механизм аниқ бир хил тезликда ишлайди, бу ритмларнинг бир хилда ишлашини таъминловчи механизм маркази орқа мияда жойлашган.

Оргазмда аёлларнинг энг сезгир нуқталари клиторда ва қин ички деворидадир. Эркакларда эса шахвоний ҳиссиёт сезги жойи олатнинг бош қисмида, тўғрироғи олат бош қисмини унинг танасига бирикиш жойидадир. Бу жой сексапотологлар тилида “Триггер зонаси” дейилади.

Демак, эркак ва аёлнинг ўзаро нозик муносабатларида оргазм ҳолати жинсий алоқанинг энг юқори чўққисидир. Ана шундай лаззатли онда эркакни дунёдаги ҳеч қандай куч аёлдан ажрата олмайди.

Энди, шу жойда эркакларнинг эътиборини бир ҳақиқатга жалб этмоқчимиз. Юқорида таъкидлаганимиздек, лаззатли онларни янада чўзиш, яъни жинсий алоқа пайтида кўпкаррали оргазмга эришиш имкониятлари мавжуд. Бунинг учун юқорида номи келтирилган Дуглас Абрамс Араванинг “Даосские секрети любви” китобидаги кўпкаррали оргазмга

эришиш техникасини эгаллаш кифоядир. Оддий, иложи мумкин бўлган бу техникани эгаллар экансиз, жинсий алоқанинг лаззатбахш сирларидан воқиф бўласиз.

## I – Боб ЛАЗЗАТБАХШ ТЕХНИКАГА ЭГА БЎЛСАНГИЗ...

— Эрекция (олатнинг таранглашганлиги)ни йўқотмаган ҳолда кўпкаррали оргазмни тотиб кўрасиз, бу оргазмлар узоқроқ давом этади. Одатдаги оргазмларга нисбатан қизгин кечади ва бутун танангизни қамраб олади.

— Ўзингизнинг сексуал қувватингиздан соғлиғингизнинг умумий ҳолатини яхшилашда фойдалана биласиз, шунингдек, сексуал қувватингизни ва яшаш қобилиятингизни оширасиз.

— Шерикингизнинг истаклари белгиларини илғай биласиз, унга кўпкаррали оргазмни кечиришни ўрганишга ёрдам берасиз.

— Аёлни тўлиқ лаззатлантириш учун олатни кирғизишнинг энг такомиллашган техникасидан фойдалана биласиз.

— Ўз руҳиятингизни чуқурлаштириш учун шаҳвонийликдан фойдаланасиз.

— Жинсий алоқанинг ҳар хил турларини бежавотир амалга оширишингиз мумкин.

— Бемаврид уруғ ташлаш (эякуляция)дан қутуласиз.

— Жинсий заифликни енгиб ўтасиз.

— Ўз олатингизнинг ўлчамини ва кучини оширишингиз мумкин.

— Сперма (маний)лар миқдорини назорат қилишни яхшилаш биласиз.

— Простата дарди муаммосининг олдини оласиз (ёки ҳал этасиз).

— Ўрта ва ундан кейинги ёшингизда ҳам шаҳвонийлик қобилиятингизни ошириб бораверасиз.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning toʻliq versiyasi  
<https://kitobxon.com/oz/asar/4235> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси  
<https://kitobxon.com/uz/asar/4235> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию  
можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/4235>