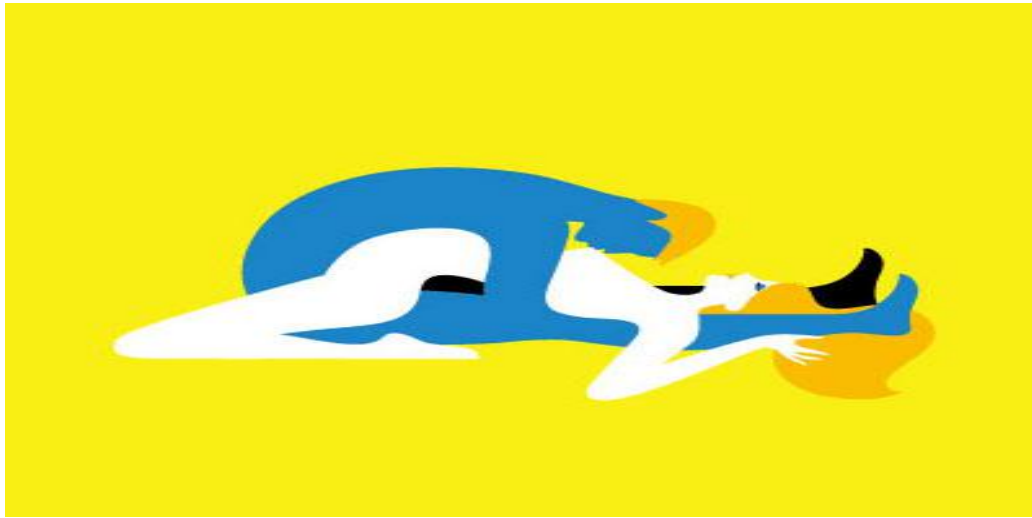

1Pose. ساغرىنى كۆتۈرۈپ ئولتۇرۇپ چېتىشىش



ئوغۇللار بېلىنى ئېگىپ ئولتۇرىدۇ، ئاندىن ئىككى پۇتى ئالدىغا قاراپ تۈز چىقىدۇ، قىزلار ئوغۇللارنىڭ يۈزىگە مىنىپ، ئوغۇللارنىڭ پۇتلىرىنىڭ ئارىسىدا ياكى ئوغۇللارنىڭ پۇتلىرىنىڭ ئۈستىدە ياتىدۇ. ئوغۇللار ئىككى قولى بىلەن قىزنىڭ بىلىدىن (ياكى دۈمبىسىدە) يۆلەپ تۇرىدۇ، قىزلار ئامال بار ئۆز بەدىنىنى يۆلەشكە كۈچىمەيدۇ (چۈنكى بۇ قىياپەت ئاساسەن قىزلارنىڭ مىدىرلىشىغا تايىنىدۇ).

يۇقىرى - تۆۋەن تاق ھەرىكەت قىلغاندا ، ئاساسلىقى قىزلارنىڭ ساغرىسىنى كۆتۈرۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ ، ئوغۇللار ئىككى قولى بىلەن قىزلارنىڭ ھەرىكىتىگە ياردەم قىلىپ ، قىزلارنىڭ يۈكىنى يېنىكلىتىدۇ .

بۇ خىل قىياپەت نىسبەتەن ئېيتقاندا G ، نۇقتا رايونىغا ئاسانلا تېگىپ كېتىدۇ ، ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى بىلەن ئۇچرىشى تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىدۇ . بۇ جەرياندا ئوغۇل بالا ئېگىشىپ ، قىزنىڭ كۆكرىكىگە سۆيسە بولىدۇ .

2Pose . كرىپ ماشىنا ھەيدەش



ئوغۇل بالا تىك ئولتۇرۇپ، ئىككى پۇتىنى ئالدىغا سوزىدۇ، قىز بالا دۈمبىسىنى يۇقىرىغا قىلىپ، ئوغۇل بالىنىڭ بەدىنىگە مىنگەندە، ئىككى پۇتىنى كەينىگە سوزىدۇ، ئىككى قولى بەدەننى تىرەپ، چىرايلىق بىر ئەگرى سىزىقنى ھاسىل قىلىدۇ (بۇنداق ئەگرى سىزىق تېخىمۇ جەزىمدار، تېخىمۇ جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولىدۇ).

مۇھەببەت ھەرىكىتى قىلغاندا يەنىلا قىزلارنىڭ ھەرىكىتى ئاساس قىلىنىدۇ، قىزلارنىڭ پۇتى ۋە بەل قىسمى كۈچەپ ھەرىكەت قىلىدۇ، ئالدى-كەينى مىدىرلىغان بەدەن ئەزالارنىڭ كىرىپ-چىقىشىغا چاپلىشىدۇ. ئوغۇللار بۇنداق ھالەتنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدۇ، ئۆزى مىدىرلىمايدۇ، يەنە قىزلارنىڭ چىرايلىق S ئەگرى سىزىقىدىن ھۇزۇرلىنىدۇ، بۇ جەرياندا قىزلارنىڭ ساغرىسىغا قارىتىپ ئۇرۇپ ياكى سىيلاپ، قىزلارنىڭ ئۆرۈمە چېچىنى ئاستا تارتىپ، روھىي جەھەتتىن قانائەت ھاسىل قىلىدۇ.

بۇ قىياپەتنىڭ قىيىنلىق دەرىجىسى يۇقىرى، چوقۇم بىخەتەرلىككە
كاپالەتلىك قىلغان ئاساستا ئېلىپ بېرىش كېرەك.
(ياكى ئۆرە تۇرىدۇ) ، قىزلار ئوڭدىسىغا يېتىپ،

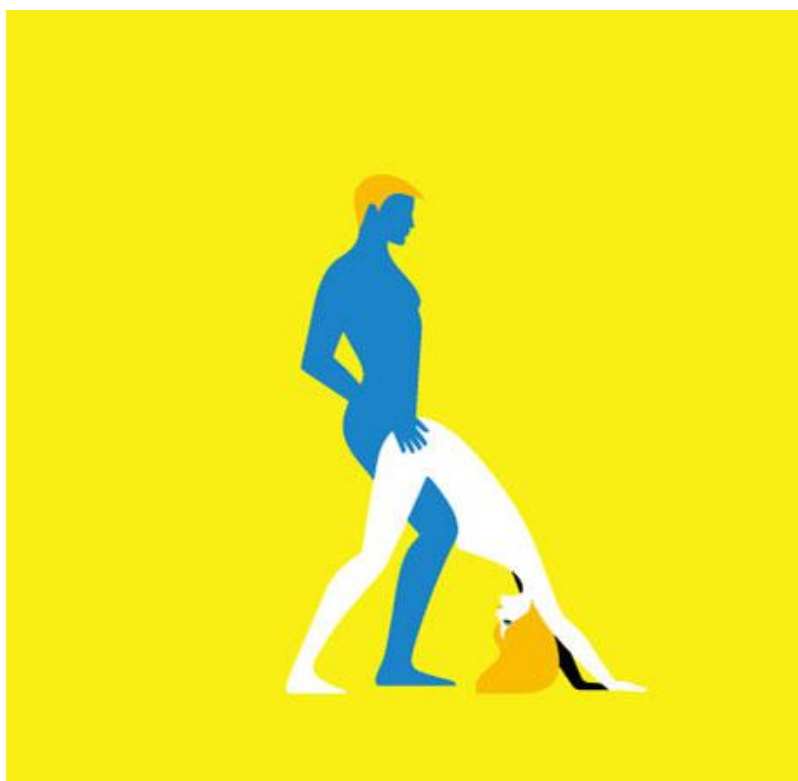
ئوغۇللار تىزلىنىدۇ
دۈمبىسىگە تايىنىپ بەدىنىنى كۆتۈرۈپ، ساغرىسىنى كۆتۈرۈپ،
ئوغۇللارنىڭ بەدىنىگە يۆلىنىپ، ئىككى پۈتىنى ئاسمانغا قىلىدۇ، ئوغۇللار
ئىككى قولى بىلەن قىزلارنىڭ ئوشۇقىنى تۇتىدۇ، قىزلار ئىككى قولى
بىلەن ئوغۇللارنىڭ يوتىسىنى يۆلەپ بەدىنىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

ئوغۇللار ئالدى بىلەن قىزلارنىڭ تەنناز « سىگلىسى » دىن ھۇزۇرلىنىپ ئاندىن ھەرىكەت قىلسا بولىدۇ. بۇ جەرياندا ئوغۇللار بەك كۈچەپ كەتمەسلىكى كېرەك، قانداقلا بولمىسۇن بۇ ھالەت بىر قەدەر خەتەرلىك.

بۇ قىياپەت بۇلۇڭ گىرادۇسى سەۋەبىدىن G ، نۇقتىنى بىۋاسىتە غىدىقلاپ، قىزلارنى تېز سۈرئەتتە يۇقىرى پەللىسىگە يەتكۈزىدۇ.

قىزلار ئەڭ ياخشىسى يۇمشاق سېلىنچا قويۇپ، بىخەتەرلىك ۋە ئازادلىككە كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك.

4Pose. تېرەك جازا شەكلى



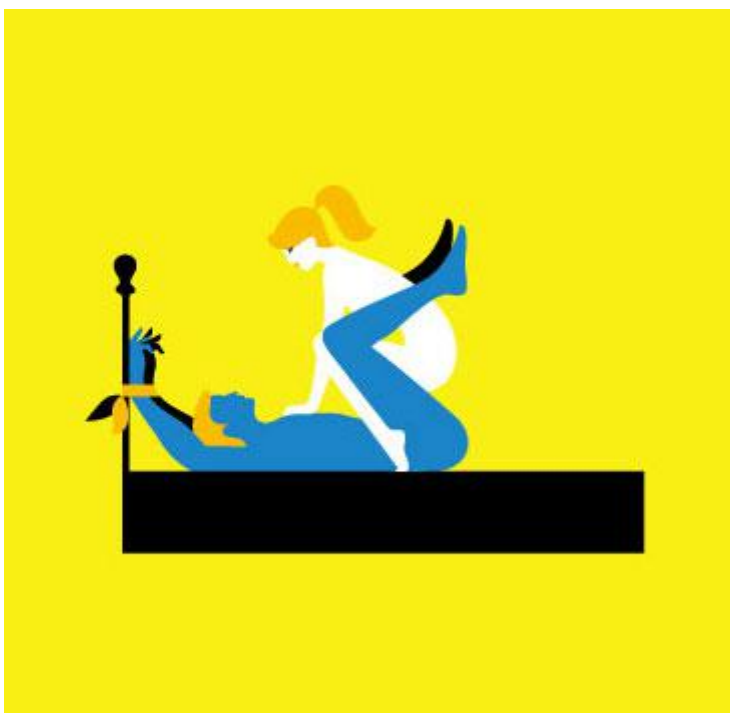
ئەلشفا جنسىيەت قامۇسى

两性健康资讯, 两性情感资讯, 两性技巧

بۇ قىياپەتتە بىر ئاز يوگا مەنىسىگە ئىگە، شۇنداقلا ئازراق خورلىغاندەك،
هەتتا ئىشقىۋازلىق تۇيغۇسى بار.

ئوغۇل بالا ئۆرە تۇرۇپ، ئىككى پۇتىنى سەل ئېگىپ بىر بۇلۇڭ ھاسىل
قىلىدۇ، قىز بالا بولسا «تېرەك جازا» شەكىللىك قىياپەتتە ئىككى قولى
بىلەن يەرنى تىرەپ، ئىككى پۇتى بىلەن يەرنى تۈزلەپ، ساغرىسىنى
دومىسايىتىدۇ، ئوغۇل بالا ئىككى قولى بىلەن قىزنىڭ سۆڭىكىسىنى يۆلەپ
يىقىلىپ چۈشۈشتىن ساقلايدۇ.

5Pose. ئايال ئاساسلىق ھۇجۇمچى



ئوغۇل بالا ياتقاندا ئىككى پۇتنى كۆتۈرىدۇ ، خۇددى قىزلار ياتقاندا ئىككى پۇتنى كۆتۈرگەنگە ئوخشاش ، قىز بالا بولسا ئوغۇل بالىنىڭ ئەزاسى ئۈستىگە مىنىپ ئولتۇرۇپ ، ئىككى تەرەپنىڭ يۈزىنى چىڭ چاپلاشتۇرىدۇ .

قىزلار ئىككى قولى بىلەن يىگىتنىڭ مەيدىسىگە تىرەپ تۇرىدۇ ، يەنە ئوغۇللار ئۈستىدە تۇرغانغا ئوخشاش ھەرىكەتمۇ قىلالايدۇ ، يەنى ئىككى قولى بىلەن يىگىتنىڭ ئىككى پۇتنى قولىنىڭ ئۈستى ھەرىكەت قىلسا بولىدۇ

بۇ قىياپەت كۈچلۈك قىزلارغا ماس كېلىدۇ ، تەشەببۇسكار قىزلار يەنە ئوغۇللارنىڭ قولىنى باغلاپ قويۇپ ، ھەقىقىي ئايال خوجاينى بولسا بولىدۇ .

6Pose. ئايال چەۋەنداز بولۇش



ئوغۇل بالا ئوڭدېسىغا يېتىپ، بىر پۇتىنى يانتۇ ئىگىدۇ ، قىز بالا يان تەرەپتىن ئولتۇرۇپ، يىگىتنىڭ ئۈستىگە مىنىدۇ . دىققەت قىلىش كېرەككى، كەينىگە ئۆرۈلۈپ مىنىش ئەمەس، بەلكى يان تەرەپتىن، ئوغۇل بالىنىڭ يوتىسىنى قۇچاقلاپ، سىڭلىسىغا چىڭ يېپىشىپ، يوتىسى ئارقىلىق ئاستى ئەزاسىنى غىدىقلايدۇ .

ئازراق سىلىقلاش سۇيۇقلۇقى تەييارلاپ، ئوغۇللار ئۆرە تۇرغان يوتا يىلتىزنىڭ ئورنىغا سۈركەپ بەرسە، ئاستى ئەزاسىنىڭ سۈركىلىشىگە قولايلىق بولىدۇ.

بۇ جەرياندا قىزلارمۇ تۇخۇمچاقنى سىلاپ باقسا بولىدۇ، تەكشۈرۈشلەرگە ئاساسلانغاندا، تۇخۇم ئەمەلىيەتتە ئەرلەرنىڭ ھەمراھى تەرىپىدىن غەدىقلىنىشىنى ئۈمىد قىلىدىغان قىسمى ئىكەن.

ئاخىردا ئوقۇرمەنلىرىمىزگە تەۋسىيەلىرىمىز، مەزمۇنلارنى ئايرىم سېتىۋېلىپ كۆرمەي ئالىي ئەزالىق ئېچىلىشىڭلارنى تەۋسىيە قىلىمىز بۇچاغدا ھەممە مەزمۇندا نورمال كۆرۈلىدۇ ھەم بارلىق مەزمۇننى ھەقسىز كۆرەلەيسىلەر ئەتىلىك مەزمۇن كۈندە يىڭىلىنىپ ماڭىدۇ .