

پەيوەندىيە

مىنتى ئاقرا ئىقانى

www.iqra.ahlamontada.com

ئىقانىيە كان

مىنتى ئاقرا ئىقانى

للكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com

نوسىنى: دەستەيەك
وهرگىرانى: شىرزاد موكرىانى

پہ یوہ ندیہ سیکسیہ کان^v

نوسینی: دہستہ یہ ک

لہ فارسیہ وہ: شیرزاد موکریانسی

چاپی یہ کہ م

سلیمانسی 2011

له بۆلۆگراوه کانس خانەس چاپ و پەخشی پیتما

زنجیره: (139)

ناسنامەس کتێب:

ناوی کتێب: پە یۆه ندییه سیکسییه کان

نوسینی: دەستە یە ک

له فارسیه وه: شێرزاد قادر

Shatu53@gmail.com

شوینی چاپ: چاپ مه نی گنج

دی زاین و به رگ: فواد که ولۆسی

سالی چاپ: 2011 سلیمانی

نۆره ی چاپ: چاپی یه که م

تیراژ: 1000 دانه

ناونیشان:

سلیمانی - بازارپی سلیمانی - نهۆمی دوهم - به رامبه ر بازارپی

خه فاف. ژم: 07701574293 یان 07501191847

5.....پیشگی

برگی یکم

8.....خوشه‌ویستی

11.....نوشه‌ویستی و هانده‌ره‌سیکسیه‌کان

برگی دوم

42.....کاریگری هسته‌کانی تر به‌سه‌ر‌سیکسه‌وه

برگی سیم

82.....تۆرانکاری له‌ئه‌ندامه‌ جیاوازه‌کانی جه‌سته‌دا

- 5.....پیشہ کی
- برپگی ی یہ کہ م
- 8.....خوشہ ویستی
- 11.....خوشہ ویستی و ہاندہ رہ سیکسییہ کان
- برپگی ی دورہ م
- 42.....کاریگری ہستہ کانہ تر بہ سہر سیکسہ وہ
- برپگی ی سٹیہ م
- 82.....گورانکاری لہ نہ نامہ جیاوازہ کانہ جہستہ دا

پیشه کی

له زۆر لایه نه وه، دیارده کانی ده ور به رمان کاریگه ریبیان هه یه له سه ر په یوه ندییه سیکیسه کانی نیمه. شادی و خه م، سه رکه وتن و شکست، بیهشی و هه یونی و هه روه ها بارودۆخی کۆمه لایه تی، په یوه نده س خیزانی، خۆراک و ته ندروستی، ئاو و هه وا و زۆر دیارده ی تر له هۆکاره کانی به هیزی یاخود لاوازی هیزی سیکیسه دینه نه ژمار. به لام ده کری به راده یه کی به رچا و نه م شتانه کۆنترۆل بکرین و به سه ریاندا زال بین.

لاوازی سیکیسه دیارده یه کی باوه له پڕۆسه ی هاوسه رگه ریدا. نه م دیارده یه، به تایبهت دوا به دوا ی دوور بونه وه ی مرۆقه له ژبانی سروشتی و رووبه پووبونه وه ی له گه له هه ورازه نشیوه کانی ژبانی نیستا زیاتر بووه. لیکۆلینه وه کان ده ریانخستوه که ته مه نی سیکیسه هه ندی له هاوسه ران زۆر کورته یاخود هیدی هیدی کال ده بیته وه. له نه نجامدا هاوسه ره کان له ژبانی ژن و میردایه تی وه ره ز ده بن و تاقه تیان لیبی نامینیت، هه روه ها وه که نه رکیکی دژوار و دووباره لیبی ده پوانن و هه ندیکجار ته نانهت درێژه پیدانی به نه سته م ده زانن.

هه ندیک له پیاوان له سه ر نه و بیوایه ن که به هاوسه رگه ریبیه کی تر و هیتانی ژنیکی دیکه ره نگ و بۆیه کی تر به په یوه ندییه سیکیسه کانیان

دەبەخشن، ھەندیکى تریش درىژە بەژيانى ھاوسەرىتى خۆيان دەدەن، بەلام ۋەفایان بۆى نامىتت و ملکہ چى فرەخوۋازى خۆيان دەبن. پەرسىيار لىرەدا ئەۋەيە: بۆچى شتەکان لەدەرەۋەى چوارچىۋەى ژيانى ھاوسەرى ھىزى راکىشەريان زياترە؟! بەۋاتايەكى تر بۆچى ژن و پياو سەبارەت بەدەندان و ۋورژاندنى يەكتر مەيليان نىيە ياخود كارا نىن؟! لەكانىكدا كە "ئەريك فرۆم" دەرۋنناس و كۆمەلناسى بەناۋيانگ پىتى ۋايە كە مەۋقە دەتوانى بەبى گۆرىنى ھاۋبەشى سىكىسى خۆى (ژن و مېرد) تا كۆتايى تەمەنى لەگەل ھاوسەرەكەى رەزامەندى تەۋاۋى سىكىسى دەستەبەر بىكات.

لەم كىتەبەدا ھەولەندەدرىت ۋەلامى پۆزەتيف و بەكەلك بۆ ئەم پەرسىيارانە سەرۋە بدۆرژىتەۋە و لەم رىگەيەۋە سوود بەسەلامەتى و تەندروستى دەروونى و سىكىسى ھاوسەران بگەيەنيت لەتەمەنى جىاۋازدا، چونكە گومانى تىدا نىيە كە لەپەيۋەندى سىكىسىدا سەلامەتى و تەندروستى يەكەم مەرجى لەسەر پى مانەۋەى پەيۋەندى بىنەمالە و بەختەۋەرى ژن و مېردە.

خۇشەويستى

بیرۆكهی خوشه‌ویستی

ئەگەر خوشه‌ویستی لەسەر بنەمای "هەبوون" یان "بوون" لێقۆلێینەو، دوو مانای جیاواز دەگرێتە خۆ: ئایا عەشق شتیکی دەکرێ هەتی؟ ئەگەر "هەبوون"ی عەشق ئیمکانی بواپە، وەك "کالا" یەك دەست دەکەوت، واتە دەتوانی بە دەستی بێنیت و ببیتە خاوەنی. بەلام ئەوەی راستی بێت "کالا" نییە، "مانا" یە. ئەوەی "هەیه"، "خوشه‌ویستی" یە و بەس. خوشه‌ویستی، خۆی لەخۆیدا، کردەوێکی بەرھەمھێنەرە. خوشه‌ویستی کە وادەکات تا کەسیکی تر (یان شتیکی تر) بناسین، بێن بەھاوخەمی، لەگەڵیدا پێیکەنین، خۆمانی بۆ تەرخان بکەین و دانسی پێیدا بنیین: ئەگەر "ئەو" مرقۆئیک بێت یان درەختی یان دیمەنیک یان تەنانت ئایدا یاخود ئارمانجیک. مەبەست لێرەدا ئەوێ کە ژیان بێخشیە مەعشوقەکەمان و پەرە بەھیزی ژیانی بدەین. لەم جولان و کۆششە دایە کە مرقۆئیکی نوێ دیتە بوون و ئینجا گەشە دەستینیت و دەگاتە کەمال. بەلام ئەزموونی عەشق لەواتای "هەبوون" دا، بەو مانایە دیت کە ئەو شتەي خۆشمان دەوێت، سنووردار بکەین یاخود بێخەینە ژیر رکێفی خۆمانەو. ئەمجۆرە لەخوشه‌ویستی، خنکێتەر و کوشندەوێ و ژیان و جوانی، ناانافرینتی. زۆر کات، ئەوەی بەناوی عەشق بەکار دیت، شتیک نییە جگە

له كه لكاناژوی وشه‌ی خوشه‌ویستی، تا به مجوره نه‌بوونی عه‌شق دابپۆشریت. چ زه‌واج له‌سه‌ر بنه‌مای خوشه‌ویستی دروست بووبی و چ له‌سه‌ر بنه‌مای دابونه‌ریت و په‌یمان به‌باوه‌كان، ئه‌و هاوسه‌رانه‌ی كه به‌پراستی عاشقی به‌كترن، زۆر كه‌م و به‌ده‌گمه‌نه. به‌وته‌ی "رۆمه‌ن رۆلان" هاوسه‌رگیری له‌گه‌ل عه‌شق به‌ده‌گمه‌نه. ئه‌وه‌ی وشیارانه وه‌ك عه‌شق ئه‌زمون ده‌كریت، شتێك نیه‌ جگه‌ له‌ و ئامرازانه‌ی خزمه‌ت ده‌كه‌ن به‌ ئامانجه‌ كۆمه‌لایه‌تیه‌كان، نه‌ریته‌كان، هۆگری دوو لایه‌نه‌ی ئابووری، غه‌می هاوبه‌ش بۆ منالان و دواچار وابه‌سته‌بوون، ترس یاخود نه‌فره‌تی دوو لایه‌نه و ئه‌مه‌ش تا كاتێك به‌رده‌وام ده‌بیت كه‌ به‌كێك له‌و دوو لایه‌نانه‌ تیده‌گات كه‌ له‌نیوانیاندا عه‌شقیك بوونی نیه‌ و هه‌رگیزیش نه‌بوه.

كاتێك دوو كه‌س له‌گه‌ل به‌كتری ئاشنا ده‌بن، هه‌چكامیان به‌دڵنیا بیه‌وه‌ ناگای له‌ بارودۆخی ئه‌و بتر نیه‌. له‌م قۆناغه‌دا عاشقه‌كان ده‌یانه‌وی دلی به‌كتری به‌ده‌ست بێنن. هه‌ردووكیان به‌جۆش و خروۆش، سه‌رنج راکیش و ته‌نانه‌ت جوانن. جۆش و خروۆش، سه‌رنج راده‌كیشیت. و سه‌رنجیش، جوانی ده‌نافرینیت. هه‌چكامیان، هه‌یشتا ئه‌و بتری "نیه‌". كه‌واته هه‌ر به‌كه‌ له‌مانه به‌هه‌موو توانای خۆیه‌وه هه‌ولده‌دات هه‌بیت و هانده‌ربیت.

بارودۆخی دوو عاشق دوا‌ی زه‌ماوه‌ند، به‌گشتی گۆپانی به‌سه‌ردا دیت. به‌لگه‌ی زه‌ماوه‌ند مافی پیاوانکردنی مولکیه‌ت به‌سه‌ر جه‌سته‌دا و

هەست و سۆز بە لایەنی تەردە بەخشیت. لە مەوبەدا، ئیتەر پتوویست ناکات یەکیک، ئەوێتر بە دەست بێنیت. چونکە عەشق ئیستا بۆتە مولک. ئیتەر لایەنەکان هەولیان کەم کردۆتەو بۆ خۆشەویست بوون و هاندانی عەشق. بەرە بەرە، هەردووکیان وەرەز دەبن و جوانیەکانیان ون دەبیت. هەردووکیان شکست خواردون و ریگەیان ونکردووە. چییان بەسەرھاتووە؟ نایا گۆراون یا لەسەرەتاو لەهەلەدا بوون؟ بەگشتی هەرکامیان، لەوێتردا لەھۆکارەکانی گۆرانکاری دەگەریت و خۆی بەبیتاوان دەزانیت، بەلام هیچکامیان ئەوێتر ناکەن کە ئەوان، ئیتەر ئەو مەزۆفە عاشقانەیی پیشوونین. لەوێتر ناکەن کە ئەو شتەیی وایلیکردن دەستبەرداری خۆشەویستی بن ئەو هەلەبەبە کە خۆشەویستی مولک نییە.

بەلام... ژیانی ھاوسەریتێ کە بەخۆشەویستی دەستی پیکردبوو، ئیستا بۆتە پەییوەندییەکی دوولایەنە لەسەر بنەمای مولکیەتی ھاوبەشی جەستە کە بەرھەمەکی، جفاتیکی لەیەکییتی دوو جەمسەری خۆیست بەناوی بنەمالە. هەندیکجار ئەو دوو لایەنە بەو پەری شەیداییەو هەلەدەدەن رۆحیکێ تازە بخەنە بەرھەستەکانی پیشوویان و هەرکامیان گیرۆدەیی ئەو بۆچوونە دەبن کە لەوانەبە ھاوسەریتێ نوێی بیانگەبەنیتە ئارەزووەکانیان. هەردووکیان پێیان وابە جگە لەخۆشەویستی شتیکێ تریان ناویت، بەلام بەلای ئەوانەو خۆشەویستی جۆریکە لەرووگە، ئیلاھەبەبە کە دەیانەوێت لەپێناویدا

خۆيان فيدا بكن. خۆشه ويستی له روانگه ی ئه وانه وه، خۆنیشاندا نێك نیه له بوونی خۆیان. ئه مانیش بێ ویستی خۆیان، مه حكومن به له ناوچوون چونكه عه شق، رۆله ی ئازادیه و ریره وانی ئیلاهی عه شق دواچار له پی ده كهن و له ناخه وه ماندوو ده بن و پاشماوه كانی سه رنجی خۆشیان له ده ست ده دن.

ئه وه ی باسی لیه كرا نكۆلی ناكات له وه ی هاوسه رگیری باشترین رینگه یه بۆ "پینگه یشتن" ی دوو مرۆفی عاشق. كێشه كه، له سه ر خودی هاوسه رگیری نییه، به لكو خه سلته ی مولكخواری لایه نه كان و كۆمه لی ده وروبه ریانه. به لام ئه وانه ی شیواری مۆدیرنی پینگه وه ژیان وه ك هاوسه رگیری گرووپ، گۆرینه وه ی هاوسه ره كان و په یوه ندی سیكسی ده سه ته جمعی و ... پێشنیار ده كهن، پێیان باشه له خۆشه ویستدا ته نها به لای په راویزی كێشه كاندا ره ت بن و به یارمه تی هانده ره به رده وامه كان دژی وه په زی و پووچه یه كانی خۆیان شه پ بكن.

خۆشه ویستی و هانده ره سیكسیه كان

هانده ری سیكسی له مرۆفدا سه ره تا چیه ته یه كی ده رونی هه بوه. له ژیا نی هاوسه ریتیدا را كرده نه ریت و ره وتی باو دژواره. بۆیه زۆربه ی پیاوان له ته مه نی په نجا سالی یا خود دوا ی تپه رپوونی 20 سال به سه ر ژیا نی هاوسه ریتیدا، به شیوه یه كی ریزه یی یا خود به ته وا وه تی سه باره ت به هاوسه ره كه یان توانایان نامینیت، له كاتێكدا

ھەر لەو تەمەنە مەیلیکی زۆریان ھەبە سەبارەت بە ژنانی تر. ئەم
کەسانە ئەگەر تووشی تەنبایی بێن بۆیان دەردەکەوی کە وەك
سەردەمی گەنجیتیان تواناییان تێدا بە .

لە ناوچوونی خێزای مەیل و چێژی سینکسی ژن و میژد ھۆکارەکی
ئەو نەیبە کە ئەوان ئیتر خۆشەویستی ناکەن. بە لکو ھەلسوکەوتی
ئاسایی و لەسەرەك بۆ ھاندەری سینکسی جارجار دەبێتە مایە
کارەسات، بۆ نمونە ھەندیکجار مرۆڤ تەنانت ئەوکاتە ی ھەز ناکات
بە شتوویەکی بەردەوام جەستە ی ھاوسەرەکی بەر بکەوێت و
لەمێووە مەیلی نامینت، لە ئەنجامدا پەیوھندیە سینکسیەکان شتووی
نەریت و ناھاندەر بەخۆو دەگرن و بەگشتی بێ ویستی تۆکمە و بێ
دەستبازی پیش وەخت پەیوھندی سینکسی دروست دەبێت. بەرھەمی
ئاسایی وەھا بارودۆخیک، نوقسانی چێژی سینکسیە. لەرافەکردنی
کۆتایدا وەکولھاتنی غەریزە لەئامانجی سەرەکیی خۆی لادەدات. ئەم
ھۆکارو ھەلومەرجە زۆرجار وادەکات ژنیک کە بەسالان لە پەیوھندی
سینکسی خۆیدا گەرم و بەتین بوە، سارد بێتەوہ. ئەوان چەند سال
پاش دەسپێکردنی ژیان ژن و میژدایەتی سکالا دەکەن کە جگە
لەبیتاقەتی و ماندوویەتی لەماسولکە ی میژدەکانیاندا شتیکێ تر
بەدیناکەن. بەلام لەپراستیدا زۆربەیان بەو ھیوایی درۆیە ی کە
خۆشبەختی ھاوسەرەکیان دەستەبەر دەکەن و لەسەرئنجی ژنانی تر
دووری دەخەنەوہ، پەرچەکرداریکی بەختەوہرانەیان ھەبە .

یەكێك لە نامرازەكانی واقعیی بوونی عەشقی نێوان ژن و پیاو
لەو دەبایە كە لە یەك كاتدا لە روانگەیی جەستەیی و رۆحیەوێ هاوناهەنگ و
هاوسەنگ بن. پە یۆهەندی رۆحی، تەنھا لە سەر دەمی پیریدا كاتیك كە
كرداری جەستەیی بوونی نییە یان لاوازه بە تەنھایی دەتوانی راگری
پە یۆهەندی هاوسەریتی بێت: ئەگەرچی تەنانت ئەم گۆرانی لەرواڵەتدا
پێویستە لە خۆشەویستی و راكێشکردنی دوو لایەنەدا هێدی هێدی و
بە شێوێهەکی سروشتی گەشە بکەن.

درێژەدان بە خۆشەویستی بە شێوێهەکی عێرفانی لەژیانی
هاوسەریتیدا، زۆر دژوارە، ئەگەر ئەو كەسە لە هەمانكاتدا سەبارەت
بە كەسێکی تر هەست بە مەیلی سێكسی بکات. ژن و میترد پێویستیان
بە بێنەمایەکی ئەخلاقیی پتەو بە كەسایەتییەکی بەهێز هەبێ بۆ ئەوێ
ئەگەر لە پووی ناچاریبێو، لە ئەنجامی راهاتن بە یەكتری، خۆشەویستی
و دلرفینیان لەژیانی هاوسەریتیدا كەم بێتەو و روو لە كزی بکات،
بتوانن لە بەرامبەر راكێشانی سێكسی ژن یان پیاویکی تر خۆپراگری
بکەن. تەنانت ئەگەر ئەوان وەفادار بماننەو بە پەیمانەکانی
سەر دەمی لاویتییی خۆیان، كاتیك كە عەشقی جەستەیی ئەوان
بە رەوam نەبێت، ئەوا لە رادەیی خۆشەویستی عێرفانیان بۆ یەكتر
داده بەزێت.

زەماوند لە بێنەرەتدا چیرۆكێك نییە لە خۆشەویستی، بەلكو بنیادیکی
زۆر دژوارە كە تیایدا كۆمەلگا و تاك بە شێوێهەکی سەرسۆرھێنەر

ئاويتهى يەكتىرى دەبن و بەيەكەوہ پەيوەستىن. ئن و مېردەكان پېويستە ئامادەبن تا ھاوپېتەتتەكى قوللەبرى ھاندەرى سېكىسى جېگىر بگەن. بەداخەوہ لەناو كەسەكان و لەپېرۆسەى ھاوسەرگىرىدا، ئەو ھاوسەرانەى تواناى جوانكردن و مېھرەبانى راستەقىنەيان ھەيە، زۆر كەمن. ژمارەى ئەو كەسانەى رۆلى ئايىن بەكەم دەزانن ياخود بنەما ئەخلاقىيەكان لەبەر چاواناگىر و پەپرەوى لەمەيلى جەستەى خۇيان دەكەن، رۆژ بەرۆژ زىاتر دەبېت. زۆر لەژنان و پىاوان گەيشتونەتە سەر ئەو بېروايە كە ئەوئەندەى لەئەزمون لەگەل ھاوسەرەكەيان ھەست بەخۆشەويستتەكى قوللەكەن، لەتەسلىمىيون بەھىزى راکىشانى سېكىسى ئن يا پىاويكى تىردكى ناكەن. پەيوەندى سېكىسى لەگەل ئنېكدا كە تەنھا مەعشوقەيەكى كاتىيە، ترس لەوابەستەبوونى سۆزدارى بەمەعشوقە دروست دەكات و ئەمەش واتە كۆتايى ھاتنى خۆشەويستى عارفانەى پىاوان بۆ ژنەكەى و بەھاكانى تاك و بەھا كۆمەلايەتتەكان كە لەبوونى بنەمالەدا شكلى ھىماى بەخۆوہ گرتوہ، دەكەوتتە مەترسىيەوہ ياخود لەناو دەچىت و لىزەدايە كە لەپىناو بەردەوامبوونى ھاندەرى سېكىسى لەژيانى ھاوسەرئىتىدا پېويستە ھەر كارىك بگەيت.

تا ئەو كاتەى سىروشتى سېكىسى بەتەواوہتى لەناو نەچوہ، پېويستە رۆل بېينىت. ھاوسەرە رۆحانىيەكان تەنھا بەدرىژكردنەوہى رەگەزى راکىشانى سېكىسى دەتوانن خۆشەويستى دوولايەنە قوللەتر بگەن و

دریژه‌ی پتیدەن. ئەم رینگە چارەبە مەحالی نییە. ژن و پیاو بەبیری ورد و لیکدانەوه‌ی هۆ و هەلومەرجی ژاگانێ پتیشووەختی هاندەرە سیکسییەکان پتییستە بتوانن لەوه بگەن کە بۆ پاراستنی ژیانی هاوسەریتی دەبی چی بکەن.

پە یوهندییە پچراوەکان

گەرەترین ئاتاجی مرۆف، نیازی ئەوه بۆ سەرکەوتن بەسەر جودایی و رزگاری لەزیندان و تەنهایی. یەکیک لەرینگاگانێ گەیشتن بەم ئامانجە، شیوازەکانی چیتۆەرگرتن لەرابواردن و خۆشگوزەرانیە کە لەوانەبە بەشیۆهی جۆریک لەخوماری سەرکەر و هەلخەلەتینەر، خۆی بنوینیت و هەندیگجار مادە بیپۆشکەرەکانیش یارمەتیدەر بن. جۆش و خرۆشی سیکسییش حالەتیکی وەک خوماربوون، سەرخرۆشی یاخود مادە سەرکەرەکان بەدیدتینت. پە یوهندی سیکسی گروپ، نەریتی ئایینە بەدەوییه‌کان بوە. وەک بلایی لەئەنجامی ئەم جۆرە پە یوهندییەدا مرۆف توانیویەتی تا ماوەیەک دریژه بەژیان بدات، بی ئەوه‌ی رەنجی بەنازاری جودایی بەشان دادات.

پە یوهندییەکانی سەرچاوەگرتوو لەرابواردن سی تاییبەتمەندی هاوبەشیان هەیە: توند و تەنانت هۆقانەن، لەجەستە و رۆج و کەسایەتی بەگشتیدا رەگ دادەکوئن و کاتین. پتچەوانەنی ئەم مەسەلەبە لەو جۆرە پە یوهندییانەدا بەدیدەکریت کە لەسەر بنەمای

هاورپهنگی له گه ل گرووپ و دابونه ریته کانیانه . هیوا و ناواتی په یوه نندی
هاوبه ش بڼه مای به هیترترین هه ولی مرقایه تی بووه و به کتیکه
له سهره کی ترین خوشیبه کان . به ره می شکست له ریگای گه یشتن به ودا
شیتتی یا خود تیداچوونه . تیداچوونی تاک یان تیداچوونی نه وانی تر .

دانوستانی عاشقانه

عشق چه ندین جوړی هه یه . سیکسی، باوکانه و دایکانه، منالانه،
براده ری، پالپشت به خود و خودشه یدا، عشق به گرووپ، ری باز و
نیشتمان . ناواتی پتیکه یشتن له تایبه تمه نندیبه کانی عاشقیه .
گه شه سەندنی مه یله سیکسیه کان و نماکردنی توانای خو شویستن
کاریگه ریبه کی یه کسانیان له سهر به کتری هه یه .

کاتیک که سیک به ترس و ناته بایبه وه ده توانی سوز به خشیت و
وه ریبرگیت، ده توانین بلین هیزی دروستکردنی په یوه نندی دوستانه ی
هه یه له گه ل نه وانی تر دا . کاتیکیش گرفتاری په یوه نندیبه کی دوستانه یه
نه و له پیناو پیشکه وتن و شادمانی مه عشوقه که ی تیده کوشیت .
عشقی پوخته له به رامبه ره گزی تر دا به راست و دروستی
ده رده که ویت و له تایبه تمه نندیبه سهره کیه کانی په یوه نندی نیوان ژن و
میرده کانه .

رولومی، چیه تی رووړاستبوون له په یوه نندی سیکسی پوخته ناو
ده نیت "وه رگری نه کتیف" که تیایدا که سه که ویرای خو شه ویستی،

رېگه دەدات كه خوشيان بویت. ئەم تواناييه نيشانهی تىگه یشتنىكى
قوولە لەعەشق بۆ ئەوانى تر و خودى تاكه كه سه كه ش. لەپه يوه ندىيه كى
عاشقانهی به مجۆره دا، ره گه ز وهك "كاتاليزۆر" رۆل ده بينیت.
رولۆمى، به هاكانى خۆشه ويستى سىكىسى به گه شه سه ندىنى خۆناسين،
ئەزمونى ميه ره بانى و سۆز، به رزبونه وهى غرور و خۆنیشاندان و
هەندىكجار له كاتى ئۆرگازمدا، تەنانت به له ده ستدان و هه سستى
جودابوون له مه عشوق چواندوه. له وه ها بارودۆخى كدا ره گه زو عەشق
به شىۆه يه كى په كسان هیز به يه كترى ده به خشن و به شىۆه يه كى
تەندروست ئاويتهى يه كترى ده بن.

به خشىنى سىكىسى

له جبهانى ماديدا، به خشين به مانای ده وله مند بوون دیت. ئەوهى
پيشكهش ده كات ده وله مند نه كه ئەوهى زۆرى هه به. لوتكهى كردارى
سىكىسى پياو، هه مان كرده وهى به خشينه. پياو بوونى خۆى، واته
ئەندامى سىكىسى خۆى ده داته ژن. له لوتكهى چيژى سىكىسىدا،
جه وهه رى خۆى پيشكهش ده كات. ئەگه ر پياو به توانا بىت، چاره يه كى
نپيه جگه له به خشين و ئەگه ر نه توانى به خشنده بىت، ئەوا بى توانايه.
ئەمه سه باره ت به ژنپيش هه روايه، هه رچه ند تا راده يه ك ئالۆزتره. ژنپيش
خۆى ده خاته به ر ده ست. ناوه ندى ژنانىتى خۆى بۆ پياو ئاوه لا ده كات
و هاوكات له گه ل وه رگرتندا، له راستيدا ده به خشيت. ئەگه ر ئەو توانای

به خشینی نه بیټ و تنها وه رېگریټ، بیگومان ژنیکی سارده. کرده وهی به خشین سه بارهت به ژن جاریکی تریش روو ده دات، به لام نهك له پوټی معشوقه یه كدا، به لكو وهك دایك - نه و له بوونی خوئی ژیان ده به خشیتته نه و كورپه له یه ی له ناو سکی دایه، ئینجا شیر ده داته مناله كهی و گهرمای جهستی پیده به خشیت. به خشین لیره دا به نازاره.

په یوه نندیه کی ناناقلانه

هاوسه رگری به بی عه شق، تنها ره وتیکی ناسایی جهستی مروئی لیده كه ویتته وه و هیچ چه شنه به خته وه ریه کی دهروونی به دواوه نابیټ. نه م ره وته، ده بیټه هوئی شكستی رووسی و ده ركه وتنی ههستی كه م به های سیکسی. به شیوه یه ك كه ئالوژی و په ریشانی و ره وته سیکسیه کان، هر دوو لایه ن تووشی خه م و خه فته و ناوومیدی ده كات.

ژن و پیاو له په یوه نندی هاوسه رگریدا، تنها هاوسه رین نین، به لكو كه سایه تی جیان كه بؤ هه ولدان و هه سټیکی هاوبه ش ده ستیان داوه ته دهستی یه كتری. نه و هاوسه رگریه ی له سر بنه مای مه سه له مادیه کان بنیات نرابیټ نهك له سر بنه مای عه شق و خو شه ویستی، نه و مه حكومه به ساردبونه وه، بیزاربوون له یه كتری و تو له سه ندنه وه له بیوه فایی له ژیانی هاوبه شدا.

بەئى بوونى عەشقىكى قول، پەيوەندىيەكى باش لەپرۆسەى
 ھاسەرگىرى نىوان ژن و پياودا دروست نابىت. بى خۆشەويستى،
 خۆشچالى و جۆش و خرۆش بىمانا دەبىت. دۆستايەتەش ھەروا پشت
 ئەستورە بەعەشق. لەوانە يەكەسەك يان شتەكمان خۆش بویت لەبەر
 ئەوئى بەختەوەر ياخود تىرمان د کات. عەشقىكى بى كەموكۆپى،
 زامنى حەزى راستەقىنە يە بۆ ئارامى و ئاسودەيى، مەعشوق. دوو
 عاشقى راستەقىنە پىيان خۆشە لەنيازە رۆحى و جەستەيەکاندا
 ھورپى يەكترى بن، ئاگانە لە يەكترى بىت و جەستە و رۆحى خۆيان
 بکەنە يەك. ئەمە تەنھا خۆشەويستەكە لەئەنجاميدا پەيوەندىيەكى
 ھەمىشەيى سەقامگىر دەبىت. بەلام پىويستە بزانرەت لەم پىناوۋەدا
 تەنھا خۆشەويستى بەس نىيە. لەكۆمەلگانى ئىستادا، لەوانە يە
 ئەوئى بەخۆشەويستى پىناسەى دەكەين، شتەك نەبىت جگە لەدل
 پىدانىكى خەيالى.

ژن و مەرد پىويستە جگە لەخۆشەويستى بۆ يەكتر، رەزىلەبىر و
 بۆچوونى يەكترى بگزن و لەشيوەى ژياندا پىكەوۋە ھاورا بن و بسازىن.

ھەئەى فرۆيد لەروانگەى ئەرىك فرۆمەوۋە

فرۆيد پىي و ابوو عەشق تەنھا بەرجەستەبوون ياخود بەتالبوونەوئى
 غەريزەى سىكسىيە و لەوۋ نەدەگەيشت كە مەيلى سىكسى تەنھا
 روالەتەكە بۆ پىويستى عەشق و پىكگەيشتن. بەلام ھەئەى فرۆيد ھەر

بەمە سنووردار نابیت. ئەو وێرە فەلسەفە مادی — فیزیۆلۆژیاکە ی
 خۆی، پێی وایە غەریزە ی سێکسی ناکوکیبە که لە ئەنجامی جموجول و
 هەلچونە کیمیاییەکانی جەستە وە دروست دەبیت و دواجار توخمیکی
 بە نازار دیتە بوون که لە هەولێ ساریژبوون دایە. ئاماژە مەیلە
 سێکسیەکان لە ناو بردنی ئازاری ئەو ناکوکیبە و بەختە وەری
 سێکسی ئەو کاتە روو دەدات که ئەم نازارە لە ناو چووبیت. ئەم
 بێرۆکە یە تەنها تا ئەو شوێنە دانی پیا دەنریت که نیشان بەدات مەیلی
 سێکسیش وە ک تینویتی و برسیتی، پێویستە تیر بکریت. سووتانیکی
 ئاگرینە و تیرکردنیشی لە ناو بردنی ئەم سووتانە یە. ئەگەر دان بەم
 بێرۆکە یە دا بنیین، پێویستە دەستبەر بە باشترین رێگە ی تیرکردنی
 مەیلی سێکسی لە قەلەم بدەین.

ئەو ی بە لای فرۆیدە وە سەرئەنجی پێنە دراو، لایەنی " دەروونی —
 ژینگە یی " کێشە سێکسیەکان و مەیلی دوو جەمسەری نێر و مێ و
 خەونی پە یوهندی ئەو دوو جەمسەرە یە لە ئەنجامی پێکگە یشتندا.

خۆشەویستی سێکسی ئەریک فرۆم

عەشقی هاوڕێیانە، عەشقی کەسانی یە کسانە. عەشقی دایکانە،
 خۆشەویستیە بە رامبەر بی تواناکان. هەرچەند ئەم دووانە یە کسان نە بن،
 بە لای بە هۆی سروشتە تایبەتە یە کە یانە وە، خەسلەتێکی هاو بە شیان هە یە
 و ئەویش ئەو یە کە لەم هەردوکیاندا خۆشەویستی تەنها بە کە سێکە وە

سنوردار ناييت. ئەگەر من بىرايەكم خۇش بويت، ئەوا ھەموو بىراكانى
 خۆم خۇش دەويت، ئەگەر منالتيكى خۆم خۇش بويت، ھەموو
 منالەكانى خۆم خۇش دەويت و لەسەرۋى ئەمانەشەو منالەكان و
 سەرچەم ئەو كەسانەم خۇش دەويت كە پىتويستيان بەسۆز و محيبت
 ھەيە. بەلام خۇشەويستى سىكىسى شىتىكى ترە. ئەم عەشقە حەزىكى
 گەرەيە بۇ ئاويته بوونىكى كامل بەمەبەست، گەيشتن بەكەسىكى تر.
 ئەم خۇشەويستىيە، لەناوہرۆكدا بەكەسىكەوہ سنوردار دەبيت و
 گشتگر نىيە، ھەرۋەھا ھەلخەلەتتەرتىن جۆرى خۇشەويستىشە.

لەقۇناغى يەكەمدا، ئەم خۇشەويستىيە لەگەل ھەستى دژوارى
 "گرفتار" بوون بەخۇشەويستىيەوہ، واتە دارمانى كتوپرى ئەو
 ئاستەنگانى تا ئەو ساتە لەنتوان دوو بيانيدا ھەبوون، بەھەلە لىك
 دەدرىتەوہ. چونكە تەمەنى ئەم ھەستى دلدانە لەناكاوہ كورتە. پاش
 ئەوہى بىگانەكە، بوو بەئاشنا، ئىتر پەردەيەك نامىنىت و ھىچ چەشنە
 لىكنزىكبوونىكى كتوپر نامىنىت تا لەپىناو گەيشتنيدا ھەولى بۇ بدرىت.
 بەلاى زۆربەى ھەرە زۆرى خەلك راستگويى لەرنگەى پەيوەندىي
 سىكىسيەوہ دروست دەبيت. چونكە ئەوان لەپەلەى يەكەمدا جودايى
 بەجودايىيەكى جەستەيى ھەلدەسەنگىنن و پىكگەيشتنى جەستەيى،
 لەرۋانگەى ئەوانەوہ، زالبوونە بەسەر جوداييدا. حەزە لادەرەكانى
 نىوان ژن و مىرد زۆر بەباشى ئەم مەسەلەيە دەخاتە پوو. ئەوان تەنھا
 ئەو كاتانە يەكدەن كە لەناو جىگەدان يان ئەو كاتانەى دەرگاكانى رق و

كين به پړووی په كتریدا ده كه نه وه. به لام نه مجوره ليكنزيكبووانه،
 به تپه پړوونی زه من، به رده وام كه مړه ننگ ده بیت: له نه جامدا مروؤ
 حه زه ده كات له عه شقیكي تازه و بیگانه بگه ریت بؤ نه وهی جاریکی تر
 نه م بیگانه په بیته ناشنا و گرفتار بوون له خوشه ویستی کی تازه و
 به جوش و خروشا نه زمون بکات و ئینجا خولیکی تر له كه مېونه وهی
 داخوازییه كان و گه رموگورپی و دریزه ی نه م گه ردوونه نه زه لیبه ده ست
 پی بکاته وه، هر جاره ش نه م نومیده پوچه هیه كه خوشه ویستی
 نه مجاره یان له گه ل هی پیشوو جیاواز ده بیت. لایه نه
 هه لڅه له تینه ره كانی هه وه سی سیکسی، نه م تپروانینه به هیتر و
 به هیتر ده كات. زور خه سلته تی تریش وهك ترس له ته نهایی، حه زکردن
 له زالبوون یا خود ژیركه وتن، وه سوه سهی نازار پیگه یاندن و بگره
 توونا كرنیش له وانیه حاله تیکی وه هایان هه بیت. ویسته سیکسیه كان
 زور به ناسانی له گه ل جوش و خروشه دژواره كان، كه خوشه ویستی
 ته نها په كینكه له وان، ناویته ده بن و به یارمه تی نه وان دنه ده درین.
 ده رنه نجامه كی نه وه یه كه چونكه مه یله سیکسیه كان به لای زور به ی
 خه لكه وه له گه ل خوشه ویستی دین، نه وان به هه له به و ناكامه ده گن
 كه ته نها كاتیک عاشقن كه بیان هویت چیژی سیکسی له یه كتری
 وه ربگرن. خوشه ویستی ده توانیت سه رچاوه ی ئیلهامی گه یشتن بیت
 به مه یلی سیکسی: له م حاله ته دا په یوه ندی جه ستی بی دوره له هر
 چه شنه ته ماح و خواستی زالبوون یا خود ژیركه وتن، به پیچه وان هه

له گەل چاکه و نەرمبوندنا ئاویتە یە . ئە گەر ویستی پێکگە یشتنی
 سیکسی بە هۆی خۆشه ویستی وه بلیتسه نەستی، هەروها ئە گەر
 خۆشه ویستی ژن و پیاو له هەمان کاتدا هاو پێیانە نەبیت، هەرگیز ئە
 پە یوه ندییه تینا پە پێتیت که به مه بهستی رابوردن دروست بووه .
 راکیشانی سیکسی، بۆ ماوه یه کی درێژ تیروانینی که له پێکگە یشتن
 ده ئە فرینیت، به لام ئە گەر ئە م پە یوه نده له گەل عە شقدا تیکەل نەبیت،
 هەر دوو لایە نه که به ئە ندازه ی رۆژانی بهر له ناشنایی لیک جودا
 راده گریت، هەندیک جار ده بێته هۆی دروستبوونی شهرم له واندای و
 ته نانهت ده بێته هۆی بیزاربوونیان له یه کتری . چونکه ئە گەر
 خه یاله که یان رووخا، هەر دوو کیان راشکاوانه تر له پیشوو هه ست
 به بیگانه بوونی خویان ده کەن . ههستی ناسک، به پێچه وانە ی بۆ چوونی
 فرۆید، به تالکردنه وه ی غه ریزه ی سیکسی نییه، به لگو به ره می
 راسته وخۆی خۆشه ویستی هاو پێیانە یه که له خۆشه ویستی جهسته یی و
 خۆشه ویستی غه یره جهسته یی کانیشتا به دی ده کریت .

له خۆشه ویستی سیکسیدا، جۆریک چیه تی پیاوانخوازانە هه یه که
 له خۆشه ویستی هاو پێیانە و دایکانه دا به دینا کریت . ئە م پیاوانخوازییه
 له عە شقی ژن و پیاو دا باسیکی تر ده ورۆژینیت . پیاوانخوازی له عە شقی
 ژن و پیاو دا زۆر جار به هه له وه ک ویستی مولکیهت لیکه دریته وه . زۆرن
 ئە و هاوسه رانه ی "عاشق" ی یه کترین به لام سه بارهت به یه کتری هه یچ
 خۆشه ویستی کیان له دلدا نییه . عە شقی ئە وان جۆریک خۆیستی دوو

لايه نه يه . نه وان له يه كتريدا خۆيان ده دۆزنه وه و گرفتى جودايى
 له رېنگه ي به رفر او انكر دنى كه سيك بۆ دوو كهس چاره سهر ده كه ن . نه وان
 هه ستي زالبوون به سهر جوداييان هه يه ، به لام چونكه له كه ساني تر
 جودان ، له خۆيشيان داده بېرېن و له خۆيان نامۆ ده بن . له هه ستي
 يه كانگيرى نه وان جگه له وه هم هيجى تر ناميئته وه . عه شقى ژن و پياو
 پياو اخوازييه ، به لام به بۆنه ي نه و عه شقه وه ، هه موو خه لك و سه رجه م
 شته زيندوو هه كان خۆشه ويستن . نه م عه شقه ته نها له و روانگه وه
 پياو اخوازانه يه كه مرۆڤ ده توانيئت به ته وارى و به جۆشه وه له گه ل ته نها
 جه سته يه كدا ناميئته بيئت . عه شقى ژن و پياو په يمانيكه بۆ هه موو
 قوناخه كانى ژيان كه ته نها له روانگه ي ناويته بوونى عاشقانه وه — نه ك
 خۆشه ويستي قوولى هاوړيئانه — تاييه ت و دوو لايه نه يه .

خۆش ويستنى كه سيك ته نها هه ستيكى توند نيبه ، بېراريكه ،
 دادوهريبه ، به ليئنه . نه گه ر خۆشه ويستي ته نها جۆريك له هه ست بوايه ،
 نه وا مانه وه ي نه م به ليئنه ، بۆ نه وه ي تا هه تايه يه كتريمان خۆش بويت ،
 بيمانا ده بوو . هه ست ديئ و له ناكاو له ناو ده چيئت .

فروم و كۆمه لگا به ده وييه كان

زۆربه ي كۆمه لگا به ده وييه كان مه حره مى سيكسيان نيبه ، چونكه
 ژياني نه م كۆمه لگايانه بيته ريبه له تالان و سه ركوت و تتياندا هه ست
 به نيازنيك ناكريئ بۆ شكاندنى ئيراده ي تاك . پياوانى وه ها كۆمه لگايه ك ،

دەتوانن پەلەي رەش نەخەنە ناو کاروبارى سىڭكسىيانەو ە بىي
هەستکردن بە گوناھ چىژ لە پەيوەندىيە سىڭكسىيە كان بىينن. ئازادى
سىڭكىسى لەم كۆمەلگايانەدا، زىدە پۆيى لىئاكە وىتەو ە. ئەو پەيوەندىيانە
پاش ماو ەيەكى كورت لە پەيوەندى سىڭكىسى دروست دەبن،
بە گۆرپنەو ەي ھاوسەرە كان كۆتايى نايەت، بەلام ەركات بلئيسە كانى
ئەو ەشقە دامركايەو ە، بىي ەيچ كۆسپىڭ، ئازادانە پەيوەندىيى نىوان
هەردوولا دەپچرئىت.

چىژو ە رگرتنى سىڭكىسى بەلای ئەو كۆمەلگايانەو ە، كە دورن
لەمولكىەت گەرايى، بەرھەمى زىدەخوازى و مولكىەتى سىڭكىسى نىيە،
بەلكە روالەتئىكە لەبوون. فرۆم نايەوئى بلئىت، كە نىمە پىويستە
بگەريينەو ە بۆ شىتوازى ژيانى ئەم كۆمەلگا بەدەوييانە، نىمە ئەگەر بۆ
ئەم كارەش ئامادە بوونايە، نەماندەتوانى ئەنجامى بدەين،
ھۆكارەكەيشى روون و بەرچاو ە. چونكە پرۆسەي نىندىقىداسىيۆن
(لەدەروونناسىدا واتە رەوتى بالقبوون، گۆرانكارىي و شىئو ە گرتنى ناخ)
و بەرھەمى جىاوازىي نىوان تاكە كان ياخود بەواتايەكى تر دور ە پەريزى
تاك كە دەرنەنجامى شارستانىيەتى ئەمپۆيە، چىيەتەيكى زۆر جىاواز
لەھى خۆشەويستى كۆمەلگا بەدەوييەكانى ئەفراندو ە. مرؤفئىش تەنھا
دەتوانئىت لەئاراستەي بەرزبوونەو ەدا پئىش بكەوئىت و رىگەي
گەرانەو ەي نىيە.

به لّام دهسته بهرکردنی سه ربه خویی ناوه وه، ده رگه کانی نازادی
له بهردهم مروّقه ده کاتوه و نیازی یا خیبوونیتی بی نه نجام فه راهم
ده کات که له کاری سیکسی نه ولاره تر ناروات. به پیتی نه م واقعیه،
هه موو هه وله کانی تر بۆ دهسته بهرکردنی سه رله نویتی نازادی، که مروّقه
له پیناویدا دهست بۆ شته قه دهغه کانیش ده بات، له نارادان.

مروّقی "بوون" گه را

گونجاوترین نمونه ده رباره ی شادی بی جۆش له مهر هه بوون،
له په یوه ندی نیوان مروّقه کاندایه دی ده کریت. هه ر ژن و پیاوی،
به هوی جیا جیا. وه که رهفتاره گشتیه کان، سه لیه، بۆچوون،
خۆشحالی، هاندان و به گشتی که سایه تیان له وانیه بۆ یه کتری سه رنج
راکیش بن: به لّام نه م مه یله، ته نها لای که سانیک که راهاتوون نه گه ر
شتیکیان په سه ند کرد، پتویسته پتی بگه ن و هه یانبیت، شوقی
خواه ندرایتی سیکسی ده وروژینیت.

مروّقی هه بوونخواز، حه ز ده کات که سانیک عاشقی بن بیان
که سانیکیان هه بن بۆ نه وه ی په سنیان بدات. نه مه له په یوه ندی نیوان
دایک و باوک و منال، ماموستا و قوتابی و هاو پتیا نیشدا به دی ده کریت.
هه ر دوو لایه نه که، ده یانه وی به رامبه ره که یان به شیوه یه کی ره ها له بهر
ده ستیان بیت و به وه رازی نابن که چیژ له دانوستان له گه ل که سیکسی

تر وهر بگرن، بۆيه ئيره يى به كه سىكى تر ده به ن كه ئه وىش ده به ويٽ
نه و مرۆڤه ي ئه وانى هه بيٽ.

خۆشحالى سىكىسى

خۆش رابواردن و وروژاندنى ده ماري، پاش تىپه رپوونى خالى لوتكه،
جۆرىك له هه ستي غه م له دواي خۆيان به جىده هيلن. چونكه له به رامبه ر
چىژوه رگرتن لىيان، هىچ كه شه سه ندىك دروست نابيٽ و هيزه
ناوخوييه كان په ره ناستينن. مرۆڤ به رده وام له هه ولى ئه وه دا بووه
دۆخى تاقت په روكتى سهر قالبوونه بيه ره مه مه كان په ره پيبدات و
ته نها له دوو بواردا سه ركه وتوه كه بۆ ساتيك، هه موو وزه ي خۆي بۆ
كه يشتن به ئامانجيك ته رخان ده كات. ئه م دو بواره برىتين له دل به ندى و
عه شق. مرۆڤ سه ره تا وا هه سته ده كات كه به ئامانجه كه ي كه يشتوه،
به لام له ناكاو و خيرا هه ست به شكست ده كات، چونكه ده زانايٽ
له ناخيدا هىچ شتىك نه گۆراوه. رسته يه كى كۆن هه يه ده لىٽ (هه موو
گيانله به ره مه كان دواي جووتبوون غه م بارن) كه ئه مه ش ده رپرى هه مان
په يوه ندى سىكىسيه بى بوونى عه شق، به جۆرىك خۆدۆزينه وه ي به جۆش
و خرۆشه له لوتكه كه له گه ل نيشتنه وه ي ئه و جۆش و خرۆشه دا،
هه ست به بىزاربوون و خزىن ده كات. مرۆڤ ته نها كاتيك هه ست
به خۆشحالى سىكىسى ده كات كه نزيكبوونى جه سته يى، له گه ل
خۆشه ويستيدا ئاويٽه بيٽ.

هاوئاھنگی سیټکس: له هاوئاھنگی سیټکسدا سه رنجدان به م
چه مکانه ی خواره وه گرنکه:

1) لیك حالی بوون: مه به ست له تیگه یشتن له یه کتری،
به یوه ندیبه که له نیوان دوو یا خود چهنده که سیټکدا که له فیکرو
هه ستیاندا هاوئاھنگی هه یه و یه کتری درک ده که ن.

لیك تیگه یشتن، له ژبانی هاوسه ریتیدا هه سنی به خته وه ری
به دواوه یه. چه مکی "دلسوزی"، ویکچوونیکي زوری له گه ل "لیك حالی
بوون" هه یه. "لیك حالی بوون" له وشه ی فهره نسی "rapporter"
وه رگیراوه به مانای "سه رله نوی گه راندنه وه"، و له مانایه کی
به رفر او انتردا، لیك حالی بوون یانی نه وشته ی که سانی جیا له یه کتری
نزیك ده کاته وه.

2) لیكچوونی سیټکسی ره زامه ند: هه م ژن و هه م پیاو زورترین
چیر له کرده ی سیټکس ده بینن و نارامیبه که به سه ریاندا زال ده بیت.
له راستیدا جوتبوون نیشانه ی په سه ندکردنی که سینکه بۆ ره گه زه که ی
تر که له به رامبه ریدا هیچ کیشمه کیشیکي ده روونی بوونی نیبه. نه م
جوتبوونه نیشانه ی ناسینی نیازه سیټکسیه کانی ره گه زی به رامبه ر و
تابشت و مه یلی نه وه له تیربوونی هه لچوونه سیټکسیه کاندا.

تەندروسىتى سۆزدارى لەفەزايەكى لىوانلىقو لەخۆشەويستى و مېھرەبانى، گونجانى سىكىسى بەرھەم دىنىت، ھەرچەند، پلەي تىربوونى سىكىسى، بەگوئىرەي ھەلومەرچەكان، لەگۆراندایە. سەبارەت بەگونجانى سىكىسى ھەر لەكۆنەو ھەندىك بېراو بۆچوونى نادروست لەگۆرپى بوو. بۆ نمونە دەوترىت ھەر چەشنە كەمبونەو ھەي مەيلى توندو تىژى سىكىسى لەرۆژانى سەرەتاي ھاوسەرگىرىدا، ماناي كەموكورتىيە لەعەشقدا ياخود ئەزموونى سىكىسى پىويستە بەردەوام بگاتە لوتكەي ئەزموونى پىشوو.

ھەر ژنىك، ئەگەر لەروانگەي جەستەيى و سۆزدارىيەو تەندروست بىت، دەتوانى لەگەل مېردەكەي بگاتە ئەوپەرى چىژى سىكىسى. ھۆكارى چىژوھەنەگرتن لەلوتكەدا يان خەمۆكى دەروونىيە يان دەگەرپتەو ھەر سەر ھەندىك كەموكورتى لەپياودا. لەخالى دووھەمدا، بەگشتى سىپنەو ھەي پىشەكى لەخۆشەويستدا، بەشىوھەكە ھەك بلىتى پياو سوود لەو شتە ھەدەگرتت كە بۆ تىربوونى دروستكراو. خالى سەرنج راكىش لىرەدا ئەوھەكە ھەھا مېردىك، پاش ماوھەكە، گلەيى لەنەبوونى پەرچەكردارى گونجاوى ھاوسەرەكەي دەكات. ئەمە يەكئىكە لەو سكاللا بەرچاوانەي لەژنان دەكرتت كە لەروانگەي سىكىسيەو تىر نابن و لەلایەن مېردەكانيانەو بەساردمىزاج تاوانبار دەكرىن. لەلایەكى ترەو، پياوانىش ھەرەكە ژنان، بەگشتى لەگومانى كەمبونەو ھەي مەيلى سىكىسيان نىگەرانى داياندەگرتت. ئەوان بەھەسرەتەو چىژى

خۇشەويىسى خۇيان لەرۇۋانى سەرەتاي ھاوسەرگىرىدا دىننەوہ ياد. بەلام بىريان دەچىت كە، كەشۋەوای پىرلەسۆز، دەرەتتى وەھا چىژىكى رەخساندوہ. بەشىۋەيەك كە نەبوونى گرفتى كىردەيى لەرۇۋانى سەرەتاي ھاوسەرگىرىدا، وەك جۆرىك لەئاسرودەيى خۇي دەنوئىنەت، بەلام دواتر بەدەرکەوتنى بەرپىسىارىتتى و گرفتارى جۇراوجۇر، وەك خۇي نامىنەتتەوہ و دەست لەكاروبارى پەيوەندىە سىكىسيەكانىش وەردەدات.

مەيلى سىكىسى لەمرۇۋدا پەيوەندى بەخول و وەرزەوہ نىيە، بەلكو پەيوەستە بەحالت، بىرو بارودۇخەكانەوہ. مرۇۋ بەپىچەوانەي ئاۋەلەكانى تر، تەنھا بەھاندەرىك ناوروژىت. كىشەكانى رۇۋىك، ھاندەرە سىكىسيەكانى دەخەنە ژىر كارىگەرىيەوہ و ھەندىكجارىش لارىسى دەكەن. لەم روہوہ لەژيانى ھاوسەرىتتىدا، مەيل و تىرېوونەكان، شىۋەي جۇراوجۇر بەخۇوہ دەگرن.

لەبارودۇخىكى گونجاودا، سازانى سىكىسى بەماناي ئۆرگازمى دوولايەنە دىت كە ژن و مىرد ھاوكات پىيى دەگەن و ھەر دووكيان رۇلىكى ئەكتىف لەگەيشتن بەو حالەتەدا دەگرنە ئەستق. بەلام ئەمەيان، بەومانايە نىيە كە مرۇۋە تەندروسستەكان، بەردەوام ئەم حالەتە دەپارىزن. ھەلبەت ئەوان سەرەپاي ھەندىك كەموكورتى لەھەولى ئەوہدان چىژىك بەبەرامبەرەكەيان بىەخشىن، تەنانت ئەگەر خۇيان لەم نىوانەدا ھىچ سوودىكىيان بەر نەكەوئت. ھەندىكجارىش

لهوانه يه دوو هاوسه روه ها پيکه وه هاوناهاهنگ بن که نيازنيکی که متریان به پيشه کی خوشه ويستی هه بيت. له پيگه ی راهاتن، رهفتاری نه رم و هاوناهاهنگيه کی هه ميشه يی، وه ها هه ستیک له واندا دروست بوه که به رده وام ناماده ی وه لامی به رامبه ره که يه تی. بو گه يشتن به هاوناهاهنگيه کی ته واو، هيج فهرمولنيکی ريکوپيک له نارادا نييه. ته نها شتيک که پيويسته سه رنجی پيديریت، تيگه يشتن له که سايه تی لايه نی به رامبه رو پرؤقه کردنه له مه مله که تی سيکسدا، وه کچون له لايه نه کای تری هاوسه رگريشدا له به رچا وگرتنی نه م خالانه پيويسته .

هاوناهاهنگي له نؤرگازمدا

به وته ی يه کيک له پسيپورانی بواری سيکس، خال و نهيني باشبوونی ميرد له وه دايه که له جوره کانی چيژوه رگرتن و مه ترسی تيگات و به شيوازيکی نوي، له گه ل داهيتانی خويدا په روه رده يان بکات. نه گه ر نه م ورده کاری و هه روه ها نه م خالانه له نيوان دوو هاوسه ردا سوودی ليوه ربگريت که خوشه ويستی يه کترن، به ره مه که ی، نمونه يه ک له هيزی به ده گمه نی مرؤف و لايه نيک له به ره مه تايبه تيه کانی مرؤف ده خاته روو.

پيويسته له گرنگی نه و بابه ته بگه ين که ماچ و موچ و لاوانه وه ی شويته وروژينه ره کان له ژيانی سيکسيدا، به نه اندازه ی خودی کرده ی سيکس گرنگ و پيويسته . بو تيگه يشتنی باشتر له م بابه ته، پيويسته

جگه له و چيژهي که له م کاره ديته دي، لايه نه جهسته يي و
 ميزاجيبه کانيشي درک بکين. ههستي وروژينه ري ژن و پياو، له روانگي
 چونايه تي و چه نديايه تيه وه يه کسان نيبه و ئەم جياوازييانه ش کۆسپن
 بۆ ئەوهي ههردووکیان له يه ک ساتدا بگه نه ئۆرگازم و به گشتي ژن
 درهنگتر له پياو به م قوناغه دهگات. بۆيه، پياو ئەو قوناغه
 تيده په پرينت، که چي ژن هيشتا نارازي و تينووه. هۆکاره که ييشي زۆرتر
 دهگه رپته وه بۆ ئەوهي که له سه ره تادا ژن بۆ ئەم کرده يه ناماده نيبه و
 بۆ به دهسته يئاني هه ماههنگي پتيويسته يارمه تي ژن بدرت بۆ ئەوهي
 بگاته پياو و ئەمهش به لالانه وه و دهستبازي پيکديت. با نمونه يه ک
 بيتينه وه: ئەم ره وته له سه رکه وتني ژن و پياويک ده چيت بۆ تروپکي
 شاخک که هه مان لوتکه ي چيژوه رگرته. هه نديکجار ژن و پياو
 له ريگه دا پيکه وه ده رۆن، به لام پياوه که خيراتر ده روات. ئەو زوتر
 ده گاته سه ر لوتکه و ده يه وي بگه رپته وه، به لام ژنه که هه روه ها شل و
 شه که ت سه ر ده که ويت. هه نديکجار هه ر دووکیان وه ک يه ک ده رۆن، به لام
 له نا کاو پياوه که ده روات و ژنه که ش به دوايدا ده روات، ده رنه نجامه که
 هه ر ئەوه ي پيشووه. پياوه که زووتر ده گاته سه ر لوتکه و له گه رانه وه دا
 ژنه که ده بينت که هه روا له هه ولى گه يشتندايه. چاره ئەوه يه پياوه که،
 هه ولبدات ژنه که بخاته ري و ماوه يه ک پاش ئەو بکه ويته ري بۆ ئەوه ي
 هه ر دووکیان به يه که وه بگه نه لوتکه. ئەم شيوازه، به ده ستبازي و
 ماچکردن دروست ده بيت. له هه ر حاله تيکدا ئەگه ر ژنه که زووتر گه يشته

لوتکه، ئاساییه، چونکه پیاو زۆر زوو دهگاته سه‌ری، به‌لام پێچه‌وانه‌ی
ئهمه ناکامی به‌دواوه ده‌بیته، چونکه ئه‌و پیاوه‌ی گه‌یشته لوتکه، ئیتر
ناتوانی ژنه‌که‌ش بگه‌یه‌نیته ئه‌و قوناغه.

هه‌موومان ده‌زانین به‌ر له‌ئاماده‌بوونی هه‌ر دوو لا، جوتبوون مه‌حاله
و به‌ماچکردن و ده‌ستبازی، ژن و پیاو ئاماده‌ ده‌بن، هه‌روه‌ها ئهم
حاله‌ته له‌ژندا ده‌بیته هۆی شه‌یداربوونی زۆی و لێواره‌کانی و کرده‌ی
جوتبوون ئاسانتر ده‌کات و له‌پیاویدا ده‌بیته هۆی ره‌پ بوون و ده‌ردان
که ئه‌ویش به‌تۆره‌ی خۆی ریگه‌ بۆ جوتبوون خۆش ده‌کات. بێ
ره‌پبوون کرده‌وه‌ی سیکس مه‌حاله و بێ ئه‌و ده‌ردانه‌ی که باسیشی
کرا، ئه‌وا جوتبوون مه‌ترسی بۆ ژن دروست ده‌کات.

ئه‌و بارودۆخانه‌ی ژن و پیاو بۆ جوتبوون هه‌لیده‌به‌ژێرین، له‌کرده‌وه
سیکسیه‌کاندا رۆلێکی زۆری هه‌یه. یه‌کێک له‌هۆکاره‌کانی ترس و
کێشه‌کانی سیکس، بێ تواناییه له‌و بارودۆخ و زه‌مه‌نه‌ی گونجاوه‌ی که
تیایدا کرده‌وه‌ی سیکسی ئه‌نجام ده‌دریت. نمونه‌که‌ی ئه‌و هاوسه‌رانه‌یه
که یه‌کیان چێژ له‌جوتبوونی به‌ربه‌یان ده‌بینیت و ئه‌وی تریان هه‌ز
له‌جوتبوونی شه‌وانه‌ ده‌کات. نمونه‌ی دیکه‌ش، ئه‌و هاوسه‌رانه‌ن که
لایه‌نه‌کانیان مه‌یلی نایه‌کسانیان هه‌یه بۆ راده‌ و ژماره‌ی جوتبوون.

سه‌لیقه‌ی هاوبه‌ش

ئه‌گه‌ر ژن و پیاو له‌هه‌ولێ ئه‌وه‌دا بن سه‌لیقه و مه‌یله‌کانیان زیاتر لێک
نزیك بیته، ئه‌وا گه‌ره‌نتیه‌کی به‌هێزیان بۆ خۆشه‌ویسته‌یه‌کی به‌رده‌وام و

ژیانیکي ناوټه‌ی شادمانی پټکھیناوه، به‌ومه‌رجه‌ی وه‌ها هه‌ولټک‌ته‌نھا له‌پټناو چیژو جۆش و خرۆشی سټکسیدا نه‌بیټ، به‌لکو نامانچ راکټشانی چیژټکی قوولټ بیټ له‌حه‌زی هاویه‌ش و هاونا‌ه‌نگی سروشتی. نه‌وانه‌ی سه‌لیقه‌یان هاویه‌ش بیټ، که‌مترین کټشه‌یان له‌گه‌لټ به‌کتریدا هه‌یه. زۆر به‌باشی له‌هه‌ست و حاله‌ته‌کانی به‌کتری تیده‌گن و هه‌ستی هاوده‌ردی، هانیان ده‌دات. دلټیان داوه به‌یه‌کتر و پټکه‌وه هاوپټین. نه‌گه‌ر نه‌م خۆشه‌ویستی و هاوپټیه‌تیه له‌گه‌لټ هیژی راکټشه‌ری سټکسی تیکه‌لټ بیټ، له‌گه‌لټ تټپه‌ربوونی زه‌مه‌ندا نه‌وه ده‌بیټه عه‌شقیکی هه‌رمان و هه‌میشه‌یی.

سه‌لیقه‌ی هاویه‌شی سټکسی

سه‌لیقه‌ی هاویه‌ش له‌کاروباری سټکسیدا به‌به‌راورد له‌گه‌لټ لایه‌نه هاویه‌شه‌کانی تری ژیان، گرنگیه‌کی زیاتری هه‌یه. نه‌گه‌ر پټوانه‌کان و ره‌فتاری سټکسی ژن و پیاو زۆر لټک جیاواز بن، نه‌وا نه‌گه‌ری نه‌وه هه‌یه رووبه‌رووی کټشه‌ی جدی بنه‌وه له‌په‌یوه‌ندییه‌کانیاندا، به‌لام نه‌وانه‌ی سه‌لیقه‌ی هاویه‌شیان هه‌بیټ له‌مپه‌وه، سه‌ره‌پای کټشه‌ی تریش درټژه به‌ژیانی هاویه‌شیان ده‌دن. چونکه نیازی تټربوونی سټکسی، نیازیکی سه‌ره‌کییه. هه‌ر ژن و می‌ردټک، هه‌ندیک‌حه‌زی جه‌سته‌یی، هه‌ر چه‌ند که‌میش بیټ، له‌یه‌کتریدا هه‌ست پټده‌گن. نه‌گه‌ر مه‌یلی سټکسی به‌هیژ بیټ و له‌سه‌ر که‌سیکی تایبه‌تدا چپ‌بیټه‌وه و

له گه ل سه ليقه ی هاوبه شی سینکسیدا تیکه ل بیت، نهوا بناغه کانی قایمترین په یوه ندی هاوسه ری دروست ده بیت و ههستی عاشق بوون له سر بینه ما و گرنګیه کی تاییه ت داده مه زریټ. له نه نجامدا، نه گه ر ههستی سینکسی بگاته لوتکه ی خو ی، هیچ هؤکاریکی تر جیگه ی ناگریته وه.

ده رپرینی ویسته سینکسیه کانی ژن

زۆریه ی هره زۆری ژنان بو نه وه ی وه ک که سینکی خو ویست نه یه نه بهرچاو، مه یله سینکسیه کانیان ده رنابین. نه گه ر په یوه ندی سینکسی ژن ته نها بو تیرکردنی نیازی هاوسه ره که ی بیت، نهوا به های خو ی پشتگړی خستوه و قه ناعه تی به و بوچوونه هیناوه که وه ک ژنیك له سر شانۆیه بو نه وه ی ته نها و ته نها وه لامی پیداو یسته کانی هاوسه ره که ی بداته وه.

به هر حال نه گه ر ژن له شانۆی ژیاندا رولیکه ی بهرچاوتر بگریته نه ستو و به مانی خو ی بزانیټ و خاوه نی چیژه کانی ژیان بیت، نهوا فیر ده بیت له په یوه ندیبه سینکسیه کانی شدا به شیکه یه کسان بو خو ی دابنیټ. به پیتی دایونه ریته کان به گشتی پیاو نه م رۆله ده گریته نه ستو، به لام نه م نه ریته، شیاوی گۆرانه. چیژوه رگریټن له سینکس مافیکی سروشتی ژنانیسه که له پیناویدا په یوه سته په یوه ندیبه کی دۆستانه له گه ل پیاودا دروست بگریټ. له پیکه وه نانی وه ها په یوه ندیبه کدا،

ئەگەر ھەر دوو لا وشك و داخراو بن، لەپەيوەندى سىنكىسى سوودمەند نابن. دوو ھاوسەر، لەبرى ئەوہى ئەم كردهوہىە بكنە كاريكى ئاسايى و دووپاتەبوو، دەتوانن و پىويستە چىژى لى وەربگرن. سەرکەوتن لەم شىوازەدا بەرادەيەكى بەرچاو پەيوەندى بەچۆنيەتى درك كردنى ئەوان لەپىكەتەي جەستە و كاركردهكانى، پەرچەكردارەكان و بەتايبەت ئەو متمانەيە ھەيە كە بەرزگاركردى خۆيان لەم كارەدا ھەيانە.

لەراستيدا ئىمە لەرادەبەدەر پابەندى دابونەريتەكانين، چونكە تا پىكەنينىك دىتە سەر لىومان و جەستەمان حەز بەسستى و شل بوون دەكات، خىرا ناوچەوانمان گرژ دەكەين و دەكەوينە بىر بەرپرسيارىتە جدىيەكانمان و ئىنجا خۆمان لۆمە دەكەين بۆ ئەوہى نەكا خۆمان بەدەينە دەست يان وا نیشان بەدەين كە چىژ لەم كارە وەردەگريين! زەنجىرەيەك لەپەيامە شادى كوزەكان لەگويماندا دەزرنگىتەوہ تا دواچار لەئاسمانەوہ دىينە سەر زەوى: ئەمەش رىك لەو ساتەدا كە دەمانەوى بگەينە لووتكە!

بەراستى گرنگە ئەگەر ئەم مافە بەدەن بەخۆتان كە ئىوہش بۆتان ھەيە چىژ لەھاوسەرەكەتان وەربگرن. لەبىرتان نەچىت كە ئىوہش شايستەي ئەوہن كاتىكتان بۆ تەرخان بكرىت و سەرنجتان پى بدرىت. ئىمە بەگشتى تەرخانكردى كات بۆ خۆمان بەخۆويستى وەسەف دەكەين. بەلام دروست نىيە ئەگەر پىتان وابىت جەستەي ئىوہ تەنھا

ئامرازىكى بۆ تىركردنى مەيلى كەسانى تر. ئەگەر بتانە وىت، بۆ
خۇشتان شتىكى تىدايە .

شىۋازى چىژوهرگرتن

ھەر ژنىك ماقى ئەۋەى ھەيە بزانىت چۆن چىژ لەپە يۈەندىيە
سىكىسيە كان ۋەرگرتت. ئەگەر كاتىك بۆ خۇتان تەرخان بكن و پەى
بەلايەنە سەرسۈپھىنە رەكانى جەستەتان بەرن، ئەۋا بۆتان
دەردە كە وىت كە لەچ بارودۇخىكدا دەتوانن چىژ لەم پە يۈەندىيە
ۋەرگرتن. ئەم بارودۇخانە لەۋانە يە گەرما، كاتى گونجاۋ، ھەست
بەئاسايش، خۇشحالى و تەنھايى بگرتتە بەر.

دەستبازى و داۋى دىسۆزى

بەدەگمەن روو دەدات ئەگەر ژنىك ھەزى لەپە يۈەندى سىكىسى
نەبىت و بەھاوسە رەكەى بلىت نە كە ھەزى لەم كارەيە، چونكە
بەپىچەۋانە ۋە ھەست بەگوناه دەكات. زۆربەى ژنان دانىان بەۋەدا ناۋە
كە زۆرچار بى وىستى خۇيان يان تەنانەت بەتەحمولى ژانى جەستەيى،
دەستبازىيان لەگەل ھاوسە رەكە ياندا كىدوہ .

سەرچاۋەى ئەم دياردەيە لەژناندا دەگەرپتتەۋە بۆ ئەم ھۆكارانەى
خوارەۋە :

— ترس لەوەی کە وەك مەزۆفێكى سارد و سەریان تەنھا هەست
روژێن لەقەڵەم بدرێن.

— ترس لەوەی کە خۆدوورگرتنیان لەعەیب و ھۆکارێکەو سەرچاوە
دەگیرێت.

— ترس لەپەرەوێزخستن و ھەستی تەنھاییان لەقوناغەکانی دواتردا.
— ترس لەوەی کە خۆدوورگرتن ھاوسەرەکیان لەمალەو بەھەلاتن
بدات.

— ئەو بۆچوونەش ھەیە کە ئەرکی ژن، تەسلیمیوونە لەبەرامبەر
پیاویدا. ھەلبەت تەنھا ژنەکان ناکەوونە داوی دڵسۆزییەو. ھەندیکجار
پیاوانیش بێ ویستی خۆیان ئەم کارە ئەنجام دەدەن.

پەيوەندی سێکسی مەکینەیی، بەگشتی ھەستەکانی تەرحەشار
دەدات. پیاوانیش زۆر جار بۆ ئەوەی ھەستی ھاوسەرەکیان زامدار
نەکەن، بۆ ئەوەی دوورەپەریزیان نەکردبێت یان لەپوانگەى ئەووە بێ
وفا نەبەتە بەرچاوە و سەرنجی ئەو لەخۆیان جیا نەکەنەو، خۆیان
دەدەن ئەم کارە.

یەکیک لەگەرنگترین نیشانەکانی کەوتنە ناو داوی دڵسۆزییەو،
وێژانی ئەم فیکرانە یە لەمیشکدا: "با خۆم گەرم و گوپ نیشان بدەم،
لەوانە یە چەند دەقەبەکی تەربیمەو سەرخۆ" ھەندیکجار، ئەمە
چێژیکتان پێدەبەخشیت و ئەم ھەستە خراپە لەیاد دەکەن کە تەنھا
بەتکای جەستەى ھاوسەرەکیان تەسلیم بوون، بەلام زۆربەى کاتەکان

ئەم خۆگەرم نیشان دانە بۆ ھېچ كوئىتان نابات و ئىۋە ھەست بەشەرمەزای و خەمبارى دەكەن.

زۆربەى ژنان پىيان واىە لەپەيوەندىيە سىكسىەكاندا يەكئەك لەم دوو رۆلەيان بەئەستۆيە. يەكەم رۆلى داىكە كە لەھەستى داىكانە ياخود ھەست و نەركى ھاوسەرەنە سەرچاۋە دەگرىت. رۆلى دووھەم حالەتتىكى منالانەى ھەيە و لەو خوليايەوہ سەرچاۋە دەگرىت كە ھاوسەرەكەى خۆى خۆشحال بكات و لەبەرامبەرىدا ستايش بكرىت. ھەروەھا وەك كەسىكى خۆشەويست بىتە بەرچاۋ. ھەندىكجار ژنان خۆيان لەوتنى وشەى "نە" دوورەپەرىز دەگرن چونكە نايانەويت ئەم ھەموو سۆز و دانپىنانانەى ھاوسەرەكەيان لەدەست بەدەن. لەم رووہە ئەگەرچى بەروالەت زۆربەى ھەرە زۆرى ژنان بەوتنى ئەم رستەيە كە "من بەراستى پەى بەگرنكى بابەتەكە دەبەم" ھەولدەدەن ھەستى خۆيان بشارنەوہ، بەلام لەكردەوہدا، جەستەيان ناراستەوخۆ كاردانەوہى نىگەتيف لەخۆى نیشان دەدات. لەم حالەتانەدا لىۋارى زى و ناوہوہى بەتەواوہتى بى ھەست دەبن و ژن ھەست بەبچوكتىن شتىش ناكات. ھەندىكجارىش ماسولكەكانى زى وىكدىنەوہ و جەستەى ژن لەبرى زارى دەلئيت "نە". لەوانەيە ژن بەرە بەرە خۆى لەھەستەكانى جيا بكاتەوہ، بەشىۋەيەك كە پاش چەند مانگ ياخود چەند سالىك لەبنەوہ ھەستەكانى لەدەست بدات و ھەموو جەستەى پىي بلىت "نە".

نازايه تى پياو له كاروبارى سيكسيدا

يەككەك له تاييەتمە ندىيەكانى سيكسى پياو، نازايه تى و جەسارەتە له كاروبارى سيكسيدا. پياو نيازى كۆنترۆلنە كراوى ھەيە كە ئەگەر بىت و بوروژىت پىويستە سەرچاوەيەك بدۆزىتەو ھە بۆ بەتالكرديان، ئەگينا له ناو ھە ياخود لەدەر ھە بەتال دەبن و لە ھەر دوو بواريشەو ھە زەبرى كاريگەر دەو ھە شينن. ئەگەرچى بەلگەيەكى بەھيز بۆ ئەم سەلماندى ئەم بانگەشەيە لەئارادا نيبە. زۆربەي ژنان و پياوان لەسەر ئەم بپوايەن و بۆيەش ئەگەر ژن بەھاوسەرەكەي بليت "نە" و تيرى نەكات، ئەوا ھەستىكى خراب بەسەرياندا زال دەبىت. بپوايەكى تيرى باو ئەو ھەيە كە ژن دنەدەرى پياو ھە، بۆيە ئەركى خۆيەتى پياو ھەكەي ئارام و ئەھوون بكاتەو ھە.

کاربهری هسته‌گانی تر

كاريگه رىي ھەستەكانى تر بەسەر سىكسەوھ

بابزانين سەرجم ھەستەكانى تر ۋە كاريگه رىيەكى نىنگە تىفيان لەسەر ھەستى سىكسى ھەيە و چۆن رىگە لەچىژ و خوشحاليەكانى نىمە دەگرن. بۇ نمونە كىن و رقى پەنگ خواردوو لەوانە يە بىيئە ھۆي ئەوھى شەپئەنگىزانە يان ناراستەوخۆ، لەپەيوەندى سىكسىدا خۆمان بخەينە لاوھ ياخود خۆمان دوورەپەريز بگريين. لەنمونەكانى تردا كەلكەلەي دروست ئەنجامدانى كارەكە يان دلەپراوكىي سەرچاوەگرتوو لەبوونى ويست و ئۆگري، مايەي سەرنج يان رىز، كاريگه رىي لەسەر ناستى جۆش و خرۆشى سىكسى دادەنيت. نيازى نزيكبوون و دلئسۆزى يان بەشدارى لەخەم و خەفتى مرۆفئىكدا، لەوانە يە كاريگه رىي لەسەر رادەي چىژوهرگرتنى نىمە لەپەيوەنديە سىكسىەكان دابنيت. ھەنديكجار خۆمان دەدەينە پەيوەنديەكى سىكسى، بەلام لەبەر ئەوھ نىيە كە حەزمان لىيەتى، بەلكو ھۆكارەكەي ئەوھە كە پىويستيمان بەباوھشكى گەرم و پەر لەخۆشەويستى ھەيە بەلام قەناعەت بەھاوباوھشى ناھىنين و خۆمان يان ھاوسەرەكەمان ناچار دەكەين پيشەنگ بىت. ئەگەر جۆريك لەھەستە دەرنەپراوھكان بەسەر فەزاي ژيانماندا زال بىت، بىگومان بەدەستى خۆمان ژينگەكەمان پيس كىدوھ. ھەستى دوژمنكارانە، ترس دروست دەكات و ترسش ھەستى نامۆيى و بىدەنگى دەئافرىنيت و ھەموو ئەمانە پەيوەنديى سىكسى

دەكەنە كرده يەكى بەتال لەهەست، بى رۆح و بى خۆشەويستى.
پەيوەندى سىكىسى ئەنجامدراو، لەكاتىكدا دلى ھەردووكيان، بەتالە
لە جۆش و خروش و تەژيبە لەترس و تەنيايى.

رەخنەگرتن لەناو جىگەدا

ئەگەر لەناو جىگەدا رەخنە لەھاوسەرەكەتان بگرن و سەرزەنشتى
بگەن، مەترسى ئەو ھەيە ھەلۆيستى بەرگريكارانە بگريتە بەر و
لەھەمانكاتدا جۆش و خروشى ئەو دابەزىت و دواچار ئىوہ بەتاوانبار
بزانىت. بارودۆخەكە لىرەدا تا رادەيەك ھەستىيار و ورد و
لەھەمانكاتىشدا مەترسىدارە كە باشتر وايە ئىوہ زمانىكى تەواو جياواز
لەپىش و پاش كەوتنە ناو قەرەوئىل، بۆ گفتوگۆ بگرنە بەر.

خۆدوورگرتن لەيەك دەستى

يەك دەستى روالەتى ژن و مېزد لەيەكترى بىزار دەكات و بەدوايشيدا
وەرەزى و بى مەيلى سىكىسى دىت كە ئەم دياردەيە لەژاندا
بەرچاوترە.

ھەندىك لەدەررونناسەكان پىشنيارى زۆر كاريگەر ئاراستەى ژنان
دەكەن: بۆ نمونە، ھەولدان بۆ گۆرپانكارى روالەت، ھەروەھا رەنگ
كردنى قزى سەر، گۆرپىنى ئارايشى قزى سەر و روخسار، گۆرپىنى
جلوبەرگ و ... ئەم نوپىيونەوہيە دەبىتەى ماىەى رەزامەندى و

خۆشحالى، ھەلبەت زۆربەى ژنان لەمبارەو ھە شارەزان و زۆر لىزانانە
سوودى لىدەبينن.

ئەو ژنەى سەرنج بداتە خەسلەتە تايبەتییە، ئى خۆى چ ھى روالەت
و چى ھى دەرهو ھى، بەردەوام دلرفینە. لەھەمانکاتدا پتویستە ژن
بەردەوام تەلقین بەخۆى بکات کە خۆشەویست و جوان و سەرنج
راکیشە. سەرنجدان بەھاوئاھەنگى ئەندامەکانى جەستە لەپەكەمىن
چاوپیکەوتندا و ئىنجا لەھەموو قۇناغەکانى ژيانى ھاوسەریتیدا ھەرگىز
بەھا و کاریگەرىى خۆى لەدەست نادات. لەم رو ھو ھە روزش و
گرنگىدان بەتەندروستى تاکەکەس رۆلئىكى بەرچا و خولقینەرى ھەپە.
جموجولئى کەم و زۆر خواردن دوو ھۆکارى گرنگن کە جوانى و
ھاوئاھەنگى جەستە تىکدەدەن. ئایا بىنىنى مروفئىک بەروخسارىكى
ھەلمساو و زکىكى ورگن، مەیل و ویستى سىکسى ناکوژیت؟ بىگومان
چىبەتە دەروونى و خۆشەویستى، لەلایەنە جەستەبىھەکان بالاترە بەلام
نابئى لەبىرمان بچیت کە جوانى روالەت، نەرمى لەرەفتار و پاک و
خاوتىنى لایەنە دەروونىبەکان، لەراکیشانى سىکسى و مەیلی
نزیكبوونەو ھەدا زۆر گرنگ و ھەندىكجار دیارىکەرە.

زەھەنى جوتبوون

لىكۆلئىنەو ھەمەلایەنەکان لەكۆمەلگا جۆراوجۆرەکاندا نىشانىان
داو ھە کە زۆربەى ھەرە زۆرى ھاوسەرەکان، بەر لەخەوتن، لەناو جىگەدا

جوت دهن. زۆر بهی ژنان حەز بە جوتبوونی شەوانە دەکن و لەوانە یە
گرنگترین ھۆکاری ئەم مەیلە "شەرمکردن" بێت. لەلایەکی ترەو
چونکہ ژن بە شێوێکی سروشتی زۆر حەز بە بینینی جەستە ی پیاو و
بە تاییەت ئەندامی نێرینە ی ناکات، وای پێ باشترە جوتبوون لە شەودا
ئەنجام بدریت. زۆر بەی ھاوسەرەکان پاش ئەو ی زۆر لێک نزیک
بوونەو، نێر پێداگری ناکەن بۆ ئەو ی جوتبوون لە تاریکیدا ئەنجام
بدری بەلام ھەندیکیان تا کۆتایی تەمەنیان پێیان باشە لە تاریکیدا
کردهو ی جوتبوون ئەنجام بدەن.

پیاو بە گشتی حەز دەکات لە کاتی جوتبووندا چاوی بە روخسار و
جەستە ی ژن بکەوێت و لە مێوێکی پێداگری ناکات جوتبوون لە شەودا
ئەنجام بدریت، بە پێچەوانەو ھەوڵدەدات ھاوسەرەکی قایل بکات
بەو ی بەرۆژ یاخود لە پوناکیدا جوتب.

بە گشتی ھەر کاتێک حەزی جوتبوون دروست بوو، ئەنجامدانی
(ئەگەر بارودۆخەکی گونجاو بێت) ئاساییە و راویژکارانی ھاوسەرگیری
ئەم قسە یەیان زۆر جار لێن و مێردەکان بیستووە کە دەلێن
"جوتبوونی چاوەرێنە کراو و لە ناکاو چێژی زیاترە لە جوتبوونی
دیاریکراو".

شۆردنەو ی ئەندامە سینکسیەکان

بە مەبەستی بەرگریکردن لە مەترسی گرفتار بوون بە نەخۆشیەکانی
جوتبوون و ھەرۆھا بە مەبەستی خاوتنکردنەو ی ئەندامە

سېكسىيەكان، شۆردن و پاك كوردنەوہى ئەندامەكان، بەر لە جوتببون و پاش جوتببون پېويستە . ئەگەر لەناو چىنە پېستىيەكانى ئەندامى نىرینەدا چلك و چەورى كۆبوويتەوہ ياخود پاشماوہى خوینى سوورى مانگانە و دەردانى زى و مىزى ژن، ئەندامى نىرینەى پىس كردىت، بۆنىكى ناخۆش دروست دەبىت كە پېويستە بەر لە جوتببون بەسابون و ئاوى شلەتین ئەو بۆنە لەناو بىریت. بەتايبەتى ژن پېويستە بەردەوام چىن و قەراغەكانى نىوان لىوارە بچوكەكان و كلیتۆرىس خاوتین بکاتەوہ، ھەرچەند نابىت لەشۆردنەوہى زىدا زىدەپۆبى بکات، چونكە شۆردنى بەردەوام و زۆر تىزابى دەردانەكان لەناو دەبات و دەرفەت بۆ گەشەسەندنى مىكرۆئۆرگانىزمەكان خۆشەدەكات.

تەندروستى دەروونى لەكاتى جوتببوندا

لەكاتى كوردەوہى سېكسدا ھەر دوو لا پېويستە مۆرالىكى باشيان ھەبىت، پەرىشانى رۆحى دەبىتە ھۆى گىران و ناشارامى ماسولكەكان. لەوہا بارودۆخىكدا ئەندامى نىرینە رەپ نابىت و ئەگەر كاریكیش ئەنجام بدرىت، ئەوا جۆش و خرۆش و ھەلچوونى سروشتى نابىت. چۆنەتى نیشاندانى "نامازەى ئامادەبوون" كاری خودى ژن و مێردە. ئامۆزگارى و پەندى تايبەتى نىبە و ناتوانى ھەبىت. بەلام شتىكى بەلگە نەويست ئەوہى ئەو مێردەى لەدەرووناسى ژنەكەى تىنەگات مافى ئەوہى نىبە بەخۆى بلت مێرد و تەنھا بەناو مێردە.

بەر لە دەستبازی و ماچکردن پێویسته دۆخی دەروونی و جەستەیی بەباشی تاوتوێ بکریت. ئەو پیاو یاخود ئەو ژنە ی لە کاری رۆژانە ی ماندوو بووه و ئەحوالی باش نییه، ماچکردن و دەستبازی هیچ سودێکیان پێ ناگەیهنیت. لەمجۆره پەيوه ندييانە دا وروژاندنی سێکسی پێویست ئەنجام نادریت و جگە لەگرژی و ساردبوونهوه ههچى تری بەدواوه ناییت.

ئەو ژنانە ی خۆیان چێژ لە پەيوه ندى سێکسی وەرناگرن و تەنها ملکه چى ويستی پیاوه کانن، لەهه له دان، چونکه ئەم شیتوازه و ئەمجۆره لە جوتبوون زیاتر بەزێانی ژن دەشکێتهوه. ساردبوون و بێ مەیلی ژن هیدی هیدی لەبری چێژگه یانندن بەپیاو، دەبێته هۆی ساردبوونهوه ی ئەویش، چونکه لەبنج و بناغه وه گومان لەهه سستی ژن دەکریت. مەیلی زۆری یه کێک له هاوسه ره کان چێژ بهوی تر ده به خشیت و دەبێته هۆی ئەوه ی خۆتیشی پێی بگات. خولیا و هه ولدانی ژن بۆ جوتبوون، کاریگه ریی باش له سه ر پیاو داده نیت و توانای سێکسی ئەو پهره پێده دات. به هه ر حال پێویسته سه رنجی ئەوه بدریت ئەگه ر که سێک له کاتی جوتبووندا له هیرشی کاریگه رییه ده روونییه کان به ته واوه تی خۆی دوور نه گریت ناتوانی به شیوه یه کی سه روشتی و به ریک و پێکی غه ریزه کانی تیر بکات.

نالوگۆری بیرورا

په یوه ندى سىكىسى به يه كىك له شىتوازه گرنگه كانى په يوه ندى به ستن له پىگه ی جهسته وه دىته ئه ژمار. ئامىزى گهرم، مرقۇ له ناكوكى و گوشارى دهر وونى دوور ده كاته وه، ئارامى پىده به خشىت و جهسته و روح زیندوو ده كاته وه. هه لبت هه ندىك زيان له لايه نه پوزه تىغه كانى ئه م په يوه ندى به كه وتوه چونكه هه مىشه شاراوه ماوه ته وه. زۆر به ی ژنان بىزار ده بن له باسكردنى مه سه له سىكسيه كان و هه ست به گونا ده كن. هه ندىك جارىش زانىارى ئه وتويان بو گفتوگو له مباره وه نيه. ئه م خه سه له تانه ده بنه كۆسپ له به رده م په يوه ندى راشكاوانه و راستگويانه ی نيوان ژن و مىرد.

سه باره ت به بابته ی ئاماژه پىكراو گه لىك پرسىار هه ن. به لام بوپرى پىويسته بو ئه وه ی پرسىار بكرىت. خویندنه وه، وتن و پرسىن له هه ر چه شه بو چوونىك گرنگتره. بو ژنان، قسه كردن له گه ل هاوپره گه زه كانيان، به ئامانج به دهسته پىنانى زانىارى و ناسىن نه ك ملامانى، ده سپىك و سه ره تايه كى باشه. زۆر به ی ئىمه له گه ل باشترىن دوسته كانمان، دهر باره ی مه سه له تايه ت و گرنگه كان قسه ده كه بن، به لام هه رگىز باسى سىكس ناكه بن! به لام ئىوه ئه گه ر بتوانن به سه ر ئه م بى مه يلىبه دا زال بن، هه م زۆر شت فىر ده بن و هه م ئه زموننه كانى خوتان ده خه نه به رده ست دهر ووبه رتان. هه لبت زۆر گرنگه كه ئه م زانىارىبانه، دوست بن، بويه وا باشتره له گه ل كه سانى به ئه زمون،

ئاگادار و جىڭگەي متمانە گفتوگۇ بىكەن نەك لەگەل ئەوانەي ھەولدىدەن
ئىۋە بخەنە ژىر كاريگەرىي خۇيانەۋە .

روالەت (فونۇتېپى جەستە)

يەككىكى تر لە نامرازەكانى پەيوەندىي دەرەۋەي ئاخافتن، شىۋازى
روالەتى ئىۋەيە . روالەت، يەيوەندىيەكى راستەوخۇي بەھەستەكانى
ناۋەۋە ھەيە: دەرپىي حالەتە رۇحىەكانە و ئەۋ ھەستە نىشان دەدات
كە مۇۋ سەبارەت بەخۇي ھەيەتى . ئەۋ رەنگەي ھەلدىدە بىزىرىن، ئەۋ
شۋىنانەي جەستەمان كە ھەۋلى دەرخستەن ياخود شارىدەۋەي دەدەين
و ئەۋ جەلى دەيكەينە بەر خۇمان، ھەمويان پەيوەندىيەكى
راستەوخۇيان بە حالەتەكانى دەرۋونەۋە ھەيە و ھەر كام لەوانەش
كاريگەرى لەسەر پەيوەندى ئىۋان ئىمە و كەسانى تر دادەنەيت . بۇ
ئەۋەي كاريگەرىمان ھەبەت، پىۋىستە لەشتە وردەكانەۋە دەست
پىيەكەين . زۆر بەمان لەرەفتار و حالەتە جوانەكانى خۇمان بى ئاگانى كە
دەتۋانن كاريگەرىيەكى خىرايان ھەبەت لەسەر ھاۋسەرەكەمان .

كەۋاتە، بۇ ئەۋەي ئاگادارى حالەتى روخسار و رەفتارى خۇمان
بەت، باشترىن رىگە ئەۋەيە داۋا لە ھاۋرپىيەكەمان بىكەين
كە موكورپىيەكانمان پىۋى بىت . بەگورپىنى حالەتەكان و رەفتار
لە كاريگەرى دانان و بەھىزكردن و پىشخستنى پەيوەندىدا دەتۋانن
ھەنگاۋى گەۋرە بىنەين .

ته‌کنیکی سیکسی

ته‌کنیکی سیکسی بریتیه له‌هاونا‌ه‌نگ کردنی چیه‌تی په‌یوه‌ندیه سیکسیه‌کان له‌روانگه‌ی جه‌سته‌یی، ده‌روونی و جوانیناسییه‌وه. به‌وته‌ی گازۆتی پزشکی فه‌ره‌نسی: "یه‌کێک له‌تایبه‌تمه‌ندیه‌کانی چیژوه‌رگرتنی سیکسی نه‌وه‌یه کاتی‌ک ژن یان پیاو هه‌ست ده‌کات هاوسه‌ره‌که‌ی چیژ له‌په‌یوه‌ندی سیکسی وه‌رده‌گریت، خۆی زیاتر له‌وه‌ست به‌چیژ بکات". به‌واتایه‌کی تر، چیژو هاونا‌ه‌نگی دوو لایه‌نه، ئاستی په‌یوه‌ندی سیکسی به‌رز ده‌کاته‌وه. مه‌به‌ست له‌ته‌کنیکی سیکسی، که‌یشتنه‌یه و هاوسه‌نگی و هاونا‌ه‌نگییه.

به‌کاره‌ینانی په‌یره‌وه نه‌گۆره‌کان

په‌یره‌وی کردن له‌کۆمه‌لی بنه‌مای نه‌گۆر و یه‌کده‌ست، په‌یوه‌ندی سیکسی له‌بیچمه سروشتیه‌که‌ی ده‌رده‌خات، نه‌وه‌که‌سانه‌ی موو به‌موو ده‌ستوره کلێشه‌ییه‌کان له‌ژێر هه‌ندی‌ک سه‌ردی‌ری وه‌ک "شی‌وازی خۆشه‌ویستی" که‌ له‌کتیبه‌کاندا هاتوه، به‌کار دینن، نه‌وا به‌گشتی له‌خۆشه‌ویستیدا زۆر سه‌رکه‌وتوو نین.

زۆر جار ژنان باس له‌وه‌ ده‌که‌ن که‌ می‌رده‌کانیان پاش خۆیندنه‌وه‌ی هه‌ندی‌ک شی‌وازی نوسراو ده‌ریاره‌ی "هونه‌ری سیکسی" هه‌ولیانداوه وه‌کخۆی به‌پۆیه‌ی به‌رن و دوا‌جار په‌یوه‌ندیه‌ سیکسیه‌کانیان

شیتوانیکی دەستکردی بەخۆیەوه گرتووه و کامەرانی بەدواوه نەبووه. بۆ دروستکردنی هاوئاھەنگی سیکسی پێویستە زیاتر پشت بەھەست و مەیل و تواناکانی خۆت ببەستیت.

ژن دەتوانی وەلامی گونجاو بۆ ھەر چەشنە رەفتاریکی عاشقانە ی پیاو بداتەو لەکاتی کردەوہی سیکسدا، وەکچۆن ھەولەکانی پیاو بەنامانجی وروژاندنی ژن، پەرچەکرداری خۆیشی زیاتر دەکات، ھەز و ھەولتی ژنیش دەبیتە ھۆی زیادبوونی شەھوہتی خۆی و سەرەنجامی کارەکەش ھاوئاھەنگی و ھاودلییە.

ژمارەکانی جوتبوون و کاریگەراییەکانی

ناکری ژمارەکانی جوتبوون بەشیوہیەکی دیاریکراو دەستنیشان بکەیت و ریزبەندی بکەیت. چالاکی سیکسی لەھاوسەرگیریدا لەژێر کاریگەری ھێز و ھەزی سیکسی و ھەلومەرج و جۆری پەیوہندی سیکسی دایە. نەخۆشی، بەدخۆراکی، ماندووبوونی لەئەنجامی کاری ژۆر و گوشاری دەروونی ھەموویان لەھەزی سیکسی کەم دەکەنەوہ و لەبەرئامبەریشدا، تەندروستی، پشوو، خۆراکی باش، وروژینەرە سیکسیەکان و دەروونی ئارام مەیل و ھەزی سیکسی زێدە دەکەن. باشترین شیتوان ئەوہیە رینگە بەدین ھێزو مەیلی سروشتی، ژمارەکانی جوتبوون دیاری بکات. پەرچەکرداری جەستەیی کە دوا ی جوتبووندا دروست دەبیت، لەمبارەوہ باشترین رینمایە. ئەگەر کەسێک دوا ی

جوتببون یاخود رۆژتیک دوی جوتببون ههست بهماندوووبونیکى زۆر بکات، باشتره ژمارهکانى جوتببون لههفتهدا کهم بکاتهوه. بهلام نهگەر جوتببون، نارامى و خوڤشى بهدواوه بىت، دهتوانن ژمارهکانى بهگویرهى ههزى ههردوو لاریک بهخن.

لههفتهدا دوو جار پهيوهئدى سیکس سروشتیه، پاش ههردو جوتبونیک خهستی و ریزهى سپیرمهکان لهتووادا دهگزیت. دوی 3 تا 4 رۆژ نه ریزهیه دیتهوه سهردوخی سروشتى خو.

لیردها پيوسته نهوهتان بینهوه بیره که له پهيوهئدى سیکسیدا، ژن نابى رۆلئیکى ناچالاکى هه بىت. ههردو ژنان — وهک وتویانه — زۆر جار بهپێچهوانهى ههزى خویمان و لهپێناو تیرکردنى میردهکانیان خویمان دهدهنه دهست، بهلام کارئیکى زۆر چهوته نهگەر ژن لهکاتى جوتبووندا چالاک نه بىت چونکه ههچ کردهوهیهک به نهاندازهى خوینساردى یاخود جولەى دهستکردى ژن، ههستى پیاوانى گهرم و گوپ زامدار ناکات. نه مهش په کێکه لههۆکاره بهرچاوهکانى نه بوونى هاواناهنگى و نه گونجان لههاوسه ریتیدا. بهتایبته لهسهرهتای هاوسهگریدا زۆریه ژنان بههۆى شهرم یاخود ترس لهجوتببون، سهبارته بهمهسهله سیکسیهکان ناچالاکن. لیردها ئهرکى میرده بهشیهیهکى ورد و وشيارانه، ژن هانبدا و بیورۆئینیت. بهلام پاش دروستبوونى ئه راستگویییه له نێوان ههردوو لادا، پيوسته ژن ههز و چالاکى گونجاو لهخوئى نیشان بدهت و تهنا ته لهدهستبازیدا

ده سټپشخه ر بټټ و پيشنبارى خوى بټټ. له كرده وده دا، له چند مانگى به كهمى هاوسه رگيريدا، ژماره كانى جوتبون په يوه ندى به مټرده وه هيه، به لام پاش نه وه، هر دوو لا پټويسته هاونا ههنگ بن.

به هيڙى و لاواڙى مه يلى سيكسى له ژندا

ناسټى مه يلى سيكسى له ژندا شټوازيكى تايبه تى هيه. ليكولينه وه كان ده ريانخستوه كه مه يلى سيكسى ژن له ماوه ي مانگي كدا كه م و زور ده بټټ. به گشتى ويستى سيكسى ژن چند روژ پاش سوورې مانگانه يان پاش ده سټپكردنى پهره ده سټينټ و زوربه ي ژنانيش له قوناغى سكه پيدا به هوى گرنگيدان به كورپه له و مه سه له كانى ترى نه و قوناغه، كه متر حه ز به سيكس ده كه ن. باشتره مټرد له قوناغه كانى كه مبون و زوربونى ويستى سيكسى هاوسه ره كه ي ناگادار بټټ و تا بوى ده كريت په يوه ندى سيكسى له گه ل نه ودا هاونا ههنگ بكات. هه لبت نابټټ نه مه ببټټه هوى نالوزى له په يوه ندى سيكسي دا. به هر حال نه گه ر يه كيك له لايه نه كان مه يلى كه مټرى هه بټټ بټټ په يوه ندى، نه و كوسپ نيبه له به رده م چټزه رگرتنى به رامبه ره كه يدا و هه نديك جاريش به ته واوه تى تيرى ده كات.

روئی ههسته کانی مروژ له په یوه ندى سیکسیدا

ههستی بینایی

مروژ ههستی بینینی له ههسته کانی دیکه ی به هیزتره، به لگه نه ویسته که له کاتی هه لپژاردنی هاوسه ریشدا چاوه کانی ئه رکی سه ره کی و یه که میان له ئه ستویه. له قوناغه کانی دواتردا، تا ئه و دوو لایه نه لیکتری نزیک بینوه، ئه وا چالاکی ههسته کانی تر په ره دهستینئ. به بۆچوونی فرۆید، نیگاش وه ک سه رجه م به رکه وتنه کانی تر، ده بیته هژی دروستبوونی چیژی سیکسی و به راده یه کی مامناوه ندى ئه مه له هه موو مروژه کاندایه دیده کریت. له کاتی دلداریدا کاری چاوتنهها بینین و قه بوولکردنی ئه م وروژانه نییه، به لکو فاکته ریکی سه ره کییه له و خۆشه ویسته دا و به غه مزه و نیگا و ناز له گه ل به رامبه ره کهیدا، یاری ده کات، هه ندیکجار نیگایه کی نازدار به چاویکی نیوه به ستر او و خومار گۆرانیکی بنه په تی به سه ر هاوسه ره کاندایه دینیت.

ههستی بیستن

تونی دهنگ: ئه گه ر جاریک له گه ل ئه م بابه ته دا رووبه روو بوونه ته وه که به رده نگه که تان، به ده نگیکی زۆر به رز له گه ل ئیوه دا قسه ی کردوه بیان ئه وه نده به ئه سپایی قسه ی کردوه که ته نانه ت ده نگیستان

نه بیستوه، نه وا تیده گن بۆچی جهخت له سه رۆل و گرنگی تۆن و شیوازی دهنگ ده کهین له وروژاندنی لایه نی به رامبه ردا.

سه بارهت به م خاله تا رادهیه ک پرۆفه و تاقیکردنه وه پتویسته. نه گه ر له کاتی قسه کردن له گه ل لایه نی به رامبه ردا سه رنجیکی که م بده نه به رزی و نزمی دهنگ و شیوازی قسه کردن، ده توانن له پینگه ی به میزکردنی وه رگه ران و سه رنج راکیشیبوونی دهنگ و قسه تان، کاریه ریه کی زۆر له سه ر به رده نگه که تان به جی بیلن. له پینگه ی به رز و نزمکردنه وه ی دهنگتان و نهی نی و نازی قسه کردن، ده توانن جۆش و خرۆشیکی وه سف نه کراو له هاوسه ره که تاندا دروست بکن.

نه وه ی له پینگه ی بیستن و کاری دلدارییه وه کاریه گره، به که میان دهنگی مرییه و نه ویتریان نا ههنگی موسیقا. "نه لکسانده ر دوما" ده گپرتیه وه که رۆژیک کچیک سه ردانی کردوه. دهنگیکی پیاویکی له ژوره که ی به رامبه ر بیستوه. سه راپا بوو به گوئی و ئینجا وه ها شهیدای بوه که داوای له نه لکسانده ر کردوه به پیاوه که ی بناسینیت و له به که م دیداردا عاشقی نه و پیاوه ده بیت. نمونه ی ناماژه پتکراو کاریه ریه ی دهنگ له گزینی مرفدا ده خاته روو. وه که نه و په نده که ده لیت "به نیگایه ک، سه د دل عاشقی بوو".

به های موسیقا

گرنگی موسیقا، که پیی ده وتریت خۆراکی عشق، نکۆلی لیتناکریت. هه ندیکجار گوینگرتن له پارچه موسیقایه ک، ماندوویه تی له ناو ده بات.

دەروونناسان پېيان وايە ھەندىك لەئاوازەكانى مۇسىقا ھۆكارى
بەرزبونەوەى خۆشەويستى و دەركەوتنى جۆش و خرۆش و خواستە
لەنتوان ھاوسەرەكاندا.

ھەستى بۆنگردن

بىرمەندان پېيان وايە لەرەوتى پەرەسەندنى فيزيۆلۆژياى مرقۇدا،
ھەستى بىنين بەرە بەرە جىگەى ھەستى بۆنگردنى گرتۆتەوہ و ئەم
ھەستە لاواز بووہ. بەھەر حال ھەستى بۆنگردن لەپەيوەندى
ھاوسەرگيريدا كاريگەرييەكى بى وىنەى ھەيە. بۆن لەوانەيە خۆش و
ناخۆش بىت. بەلام ئەمە، رىژەبيە و بەلاى خەلگەوہ جياوازى ھەيە.
جۆرەكانى بۆن، زۆن و سەليقەكان ئالۆزن. لىرەدا تەنھا ئاماژە
بەچەند نمونەيەك دەكەين.

ژنان بەپىي خەسلەتە رۆحى و سروشتيەكانيان، زياتر حەزيان
لەبۆنە. بۆ نمونە، "كىلۆپاترا" بۆنى جۆراوجۆرى بەكار دىنا. وەك
دەوترىت نزيكەى دووسەد بۆنى جياوازى بۆ ئامادە كراوہ يان "مادام
پمپادور" زياتر لە يەك ميليۆن دۆلارى بۆ كپىنى بۆن تەرخانكردوہ بۆ
ئوہى لويى پانزەمى پاشاي فەرەنسە بەرەو خۆى رابكىشيت!

لىكۆلينيەوہى تويژەرە ئەمريكيەكان، كارتىكردى ھەستى بۆنى
لەپەيوەنديە كۆمەلايەتى و خىزانىيەكان و بەتايبەت پەيوەندى
سېكسىدا بەئەزمون خستۆتە روو و ئاماژەى بەرەنگدانەوہى بۆن

لەجەستە و دەرووندا کردووە. بۆ نموونە بۆنی سروشتی جەستە پاش
 خۆشۆردن (بى ئەوێ بۆن بەکار ھاتبیت)، دەبیتە ھۆی راکیشانی
 مەیلی سیکسی لە ھاوسەرانداندا. ھێزی بلاویونەوێ ئەم بۆنە لە لایەن
 پیاوانەو بە ھۆی بوونی مادە یەکی بۆنکردن لە ژێر ھێلکەى گونەو، دوو
 قات زیاتر دەبیت. بۆنی ئەم ئەندامە دواى شۆردنى جەستە باشتر
 ھەست پێدەکریت. ئەم بۆنە ھەستى سیکسى ژنان دەوروزینیت.
 کۆنەندامى سیکسى مروف جۆرێک تايبەتمەندیى بۆنى ھەيە کە رۆلێکی
 بەرچاوی ھەيە لە راکیشانی پەگەزى بەرامبەر دا. رۆزینە ئارەق زاکانى
 مروفیش ھەمان ئەو رۆلەيان ھەيە. پروفیسۆر "رۆلف کلاوز" زانای
 ئەلمانى سەلماندی کە لە ئارەقى جەستەى مروفدا (مادەى راکیشەرى
 سیکسى) ھەيە. پێشینیان پێیان وایە دەسماڵیک کە ئارەقى
 مەعشوقەى پێوہ بیت، ھێزی سیکسى زیاتر دەکات: ھەر وەھا ھەندیک
 لە گوندییەکان لە کاتى ھەلپەریندا دەسماڵیک دەخەنە ژێر ھەنگلیان بۆ
 ئەوێ بە ئارەق تەر بیت، ئینجا دەیدەن بە و کچەى خۆشیان دەویت و
 پێیان وایە ئەم کارە دەبیتە ھۆی پەسەندکردنى پیاو و دروستبوونی
 پەيوەندى ھاوسەرگىرى. بۆنى ئەندامى سیکسى ژن لە ھى پیاو زیاترە و
 لە کاتى وروژاندا چەند بەرامبەر دەبیت. ھەندیک لە پیاوان چە زیان لەم
 بۆنەيە و ھەر وەھا بۆنى تۆواوى پیاو کە کارتیکردنى جیاوازی ھەيە،
 بەگشتى وروژانى ژنى بەدواوہيە.

چەند گىياھە كى بۇنخۆش (بەھىزكەر) ھىزى سىكىسى

ناوى گول: *Saturej Hortensis*

شىۋازى ئامادە كىردن: پالاوتن بەھەلمى ئاۋ

شىۋازى بەكارھىنان: نىزىكە 1% گىياھ ئاماژە پىكراۋ بۇ يەك كىلۆ

گىراۋە، نىزىكە 100 كىلۆ مادەھى تەر.

سوۋدى ناۋەكى: بەھىزكەرنى ھىزى سىكىسى: دژە ئەسپاسم.

دژە خەلت، بەھىزكەرنى كۆنەندامى ھەرس و تۈاندنە ھى خۋاردنى

قورس. وروژىنەرى رژىنەكانى گورچىلە، خاۋىن كەرە ھە.

سوۋدى دەرەكى: برىنى كۆن و سارىژنە بوۋ بەگىراۋەھى ئەم گىياھە

دەشۋنە ھە.

كارىگەرى رۆھى و دەرۋونى: ئەو كەسانەھى لە بوۋارى فىكەرى و

جەستەبىيە ھە ماندوون، بە خۋاردنە ھى گىراۋەھى گىياھ ناۋىراۋ دىنە ھە

سەرخۆ.

بۇ فەرمانۆشى كاتى و دروست نە بوۋنى تەركىز و كەمبۈنە ھەھى

ئاستى زانىيارىيە كان لەمىشكدا، زۆر بە سوۋدە. ئەو كەسانەھى كارى

فىكەرى ياخۇد گوشارى دەرۋونىيان زۆرە، پىۋىستە بەردە ھام گىراۋە ئەم

گىياھ بەكار بىنن.

سونبۇل

ناۋە لاتىنە كەھى: *Hyacinthus Orientalis*

شیتوازی ناماده کردن: دلۆپاندن له ناو کحوڵدا

ئەم گیایە گۆلەکەى بە کار دیت.

شیتوازی بە کارهێنان: 2%

گیای پتویست: بۆ یەک کیلو گراوہ نزیکەى 5000 کیلو گۆلى تەر

و نوێ.

سوودی ناوہکى: بەهێزکردنى هێزى سینکس، بێهەستەکەر و

لەناوبردنى میزاجى سارد لەژاندا.

سوودی دەرہکى: مەساجى جەستە بەم گراوہیە هاندەرى هێزو

دژى خەمۆکییە.

کاریگەرى رۆحى و دەررونى: گراوہى ئەم گۆلە دەبیتە ھۆى خەوتن

و دروستبوونى خەيالى شیرین و حالەتیکى شاعیرانە بەمرؤف

دەبەخشیت.

ياسه مهن

ناوہ لاتینەکەى: *Jasminum Officinale*

شیتوازی ناماده کردن: دلۆپاندن له کحوڵدا

ئەم گیایە گۆلەکەى بە کار دیت.

شیتوازی بە کارهێنان: 1% گیای پتویست بۆ ناماده کردنى کیلۆیەک

گراوہ نزیکەى 1000 کیلو گۆلى تەر و نوێیە.

سوودی ناوه کی: زیادکردنی شیرى دایک. ئاسانکاری بۆ سووپی مانگانه. ئاسانکاری بۆ سکپری. خاوینکه ره وه. بى خوی و بى مهیلی له سیکسدا له ناو ده بات.

سوودی دهره کی: به مه ساج له پینگه ی ئه م گپراوه یه ژانى له دایکبوون که م ده بیته وه. هیزی سیکسی پته و ده کات. بۆ ژانى جۆراوجۆری ماسولکه و ئیسک و سه ر به سووده. بۆنیکى باوه. ده بیته هۆی که مبوونه ی خه مۆکی و هیزی ده مار له مرۆفدا به هیزده کات.

ناوی گۆل: Elettria Cardamomum

شیتوازی ناماده کردن: پالاوتن به هه لمی ناو
شیتوازی به کارهیتان: 5% له م گیایه بۆ ناماده کردنی کیلویه ک گپراوه
نزیکه ی 20 کیلویه.

سوودی ناوه کی: به هیزکردنی هیزی سیکس و هاتوچۆی خوین.
دنه دهری کۆنه ندامی هه رس و دا قورتاندنی خۆراک، گه رمکه ره وه. ئه و
که سانه ی به رده وام ده ست و قاچیان سپه، ئه م گپراوه یه به کار بیتن.
سوودی دهره کی: هیزبه خش و چالاککه ر.

کارینگه ریی دهروونی: بۆنی ئه م گپراوه یه، مرۆف شادومان ده کات.

ریحانه

ناوه لاتینه که ی: Ocimum Basilicum

شیتوازی ناماده کردن: پالاوتن به ههلمی ئاو

گه لا و لقی ئەم گیایه به کار دیت.

شیتوازی به کارهیتان: 8% - 5%

گیای پتیویست: بۆ ناماده کردنی کیلۆیه ک گیراوه، نزیکه ی 500 تا 800 کیلۆ ماده ی ته پتیویسته .

سوودی ناوه کی: گهرمکه ره وه، خورتکردنی گه ده، ئارامبه خش، دژه ئەسپاسم، ریکخه ری سووری مانگانه، دژی کرخه و ژانی سینگ. زیادکردنی ئاره قی جهسته، به هیتزه ره وه ی ده مار، خاوتنکه ره وه ی ریخۆله کان. دژی گوشاری دهروونی، دژی خه مۆکی و بۆ خه وی، دژی میگرین و تا.

سوودی ده ره کی: هیزی سیکسی پته و ده کات. به کارهیتنه ری ئەم گیراوه یه ئاسانتر هه ناسه ده دات.

ههستی بهرکه و تن و کارکرده کانی

پتیستی مرۆف بهرده وام بهر هیتز و شتگه لی جیا جیا ده که ویت و له ریگه ی وهرگری تایبه ته وه، مرۆف له ئاستی گهرمای دهرووبه ر و گوشار و زبری و نه رمی شته کان ئاگادار ده کاته وه و وشیارمان ده کاته وه له دیاره زیانبه خشه کان خۆمان به دوور بگرین و له شته باشه کان نزیک بینه وه. ههستی بهرکه و تن، له کاتی پتیویستدا جیگه ی ههستی بینین ده گریته وه، به لام خۆی جیگره وه ی نییه، به مانایه ک هیهچ کام

له ئەندامەکانی تر ناتوانن کاری ئەو بگرێنە ئەستۆ. هەستیاربوونی پێست، جەستە بە دەروە دە بەستیتەوه و زانیاری دەرووبەر دەگەینیتە مێشک، هەر ئەم هەستیاربوونە وادەکات هەستەکانی تری جەستە کاملاً بن و دیار دەکان بناسرێن.

منال لە گەڵ لە دایکبووندا، دەست بۆ شتەکانی دوروبەری دەبات و بەرە بەرە لە پێگەی بەرکەوتنەوه دەیانناسیت. مەمکی دایک بە پێی ناستی گەرمی و نەرمی و قەوارە و تامەکی درک دەکات و بۆ نەهێشتنی غەریزە ی برسییتی پەنای بۆ دەبات.

لە پێستی مۆفدا جگە لە رهگی موو، رژینی چهوری، ئارهق و رهگی موو، ژماره یهك پيشالئی ژۆر ناسکی دەماری هەستیش بلأو بوونەتەوه. ئەم ریشالانە و وەرگرەکانیان لە ئەستورایی پێستی زار و گەروو و لوت و کۆمیشدا بەدی دەکری. لە پێستی مۆفدا پینج وەرگر هەن: (1) وەرگری ژان، (2) وەرگری بەرکەوتن، (3) وەرگری گوشار، (4) وەرگری گەرما، (5) وەرگری سەرما.

بەهۆی ئەوهی وەرگرەکانی هەست لە پێستدا بەیهك ریزه بلأو نەبوونەتەوه، هەموو شوینەکانی جەستە بەیهك راده هەستیار نین. هەندیک ناوچه لە بەرامبەر هیچ جۆره وروژاندنیکدا هەستیار نین. هەندیکێ تر تەنها هەست بەگەرما و سەرما دەکەن. هەندیک شوین، هەك سەری پەنجەکان و زمان، بەبەرورد لە گەڵ سەرچەم وروژینەرە

پېستیه‌کان هه‌ستیارن. پېستی له‌ش زۆرتر له‌پېستی شوینه‌کانی تر هه‌ستیاره له‌به‌رامبه‌ر گه‌رمادا و

گرنگی هه‌ستی به‌رکه‌وتن له‌په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیریدا

له‌په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیریدا دوا‌یین قو‌ناغ به‌هه‌ستی پینجه‌م واته به‌رکه‌وتن نه‌نجامده‌دری‌ت و له‌م قو‌ناغه‌دا نه‌م هه‌سته، له‌هه‌موو هه‌سته‌کانی دیکه گرنگ‌تره. هه‌ستی به‌رکه‌وتن دوو چه‌شنه چیژ دروسته‌کات: یه‌کیان به‌به‌رکه‌وتن که ناوه‌نده‌که‌ی سه‌ری په‌نجه‌کان و زمان و ده‌ست و قاچه و نه‌وی تریان به‌رکه‌وتنه که هه‌موو نه‌ندامه‌کانی جه‌سته مه‌یدانی چالاکیه‌که‌یه‌تی. لی‌تو‌خه‌سله‌تی یه‌که‌م و چیه‌تی دووه‌می هه‌یه. به‌رکه‌وتن که له‌په‌یوه‌ندی سیکسیدا زۆر گرنگه له‌قو‌ناغی یه‌که‌مدا زۆر کرده‌وه‌ی ساده و ئاسایی له‌خۆوه ده‌گریت وه‌ک ته‌وقه‌کردن یان ماچکردنی ده‌ست و هه‌روه‌ک ده‌زانری‌ت هه‌ر کام له‌م جولانه که په‌یوه‌ندی به‌هه‌ستی به‌رکه‌وتن هه‌بی‌ت، ده‌بی‌ته هۆی وروژانی سیکسی.

نه‌رم یان سه‌خت، ساف یان زیر، سارد یان گه‌رم هه‌ر هه‌موویان له‌هه‌ستی به‌رکه‌وتندا هه‌مان گرنگی و چیه‌تیان هه‌یه که ره‌نگی قز یان شکلی زار له‌مه‌ر هه‌ستی بینین و بۆن له‌هه‌ستی بۆنکردن و تۆنی ده‌نگ له‌هه‌ستی بیستندا هه‌یه‌تی.

نابى لەبىرمان بچىت كە ھەموو ناوچەكانى پىست وەك ناوچەكانى
دواھەمىن چىژكار دەكەن. ھەموو وروزانە پىستىكان وەك بەركەوتن و
ھەرەھا جولەي جەستە سەرچاوەي وروزانە چىژبەخشەكانن.
بەركەوتنى پىستى لەگەل ھاوبەشى سىكسىدا و ھەستكردن بەگەرمای
لەشى، بەشىكى گرنگە لەپەيوەندى عاشقانە.

پەيوەندى لەرىگەي لىئوھو

پەيوەندى لەرىگەي لىئوھو، بەشىكە لەيەكەمىن ھەنگاوەكان و
لەرۆالەتدا برىتە لەبەركەوتنى دەرەكى لىئوھكان لەگەل ناوچە
جۆراوجۆرەكانى جەستەي بەرامبەردا. وىراي ئەوھي لىئوھكان ھىچ
پەيوەنديەكان لەگەل ئەندامى سىكسىدا نىيە و كارىان تەنھا گەياندى
خواردنە بۆ ناوھو، لەگەل ئەمەشدا لەناو تەتوھە دىرىنەكاندا گرنكى و
بەھاي سىكسى تايبەتى ھەيە. لەم پەيوەنديەدا، ھەستى بەركەوتن،
بۆنكردن و چىژتنىش شەرىكن.

رۆنى جلۇبەرگ لەراكىشانى سىكسىدا

بىگومان پۆشاك يەككە لەھۆكارە گرنگەكانى وروزاندن و بەتايبەت،
بەردەوام سەرنجى پياوانى بۆ لای خۆي راکىشاوھە.

فرۆيد دەلەيت "ئەو شارستانىەتەي لەگەل خۆيدا پۆشىنى جلۇبەرگى
بەديارى ھىنا، بوھ ھۆي وروزانى مەيلى سىكسى." لەپاستىدا لەو

كاتەوہى پۆشىنى جلوبەرگ بوو بە باو، سەرچاوە يەكى بە ھىز بۆ
گۆرپانكارى و وروژاندنى مەيلە سىكسىە كانىش دروست بوو. رووت
ھىشتنەوہى ھەندىك شوين و رازاندنەوہى چەند ناوچە يەكى تايبەتى
جەستە لە لاين رەگەزى بە رامبەر، دەبىتە ھۆى سەرنج راکيشانى زياتر
و وروژانى زياترى ئەوى تر.

زمانى جەستە

"قسەکردن" يان پەيوەندى بەستن لە گەل کەسانى تردا، تەنھا
بە "قسەکردن" يان بە دەربىنىكى تر بە وشە و دەربىنەوہ سەنوردار
نابىت. ھەموو شوينىكى جەستە دەتوانى يارمەتيدەر بىت بۆ ئەوہى
کە سىك مەبەستى خۆى بگەيەن. بارودۆخى ماسولکەکان، شىوازى
دەربىنى وشەکان و حالەتى دەست و روخسار، کارىگەرى لە سەر
بە رامبەرە کە تان دادەنيت. ئەم جولانە ئەو پەيامە بە ھىز دەکەن ياخود
رەتى دەکەنەوہ کە ئىوہ دەتانه وىت بىگەيەن. ھەندىكجار لە گەل
ئەوہى وشەکان دروست دەردەبىن، بە لام ناتوانن مەبەستى خوتان
بە پوونى بگەيەن. پىويستە لە شوينىكى تردا لە ھۆکارە کەى بگەرين:
يان ئەوہ تا ئاوازى دەنگ، جولەى جەستە و حالەتى روخسارتان،
دلتياکەرەوہ نيبە يان لە گەل گوتارى ئىوہ دا ھاوئاھەنگ نيبە. زمانى
جەستە، زمانىکە کە خۆبەخۆ لە گەل ھەستە کانتاندا دەخريتە روو.

زۆربەى ژنان لەوە شارەزان چۆن وتەى خۆيان بەپىكە نىنىكى پىر
 لەخۆشەويستى برازىننەوہ يان لەئەنجامى خۆدوورگرتن لەشەرمىكى بى
 بنەما لەگەڵ ناسكىەكى شاراوہدا لەھەلسوكەوتيان، يان بەوشەى نەرم
 و دووپاتەبوو يان بەدەربىنى وشەى سەرنج راکىش، كارىگەرى لەسەر
 گيان و رۆحى ھاوسەرەكەيان دابننن. ئەو حالەتە جياوازانەى
 لەباسەكەماندا، پەيوەندىيان بەزمانى جەستەوہ ھەيە، بەمجۆرەن:

1) شىۋازى دانىشتن و وەستان: يەكەم خال كە پىۋىستە سەرنجى
 پى بدريت، شىۋازى وەستان و دانىشتنە. بارودۆخى سەقامگىربوونان
 دەربىرى پەيامىكى تايبەتە. لەكاتى وەستاندا سەرنج بدەنە خۆتان، ئايا
 قىت دەوہەستن يازر خواروخىچ؟ پشتتان كۆم دەكەن؟ كە بەگشتى مرؤف
 لەكاتى بىزارى و نىگەرانىدا بەمجۆرە دەوہەستت. شانەكانتان دىنە
 خوار و جەستەتان شلە؟ ئەى لەكاتى دانىشتندا چى دەكەن؟ ئايا
 ھاوسەنگىتان ھەيە يان لەسەر قاچىك و لەسەر سمت دانىشتون؟
 لەكاتى ناشياودا مەحالە كارتىكەر بن. سەرنج بدەنە شىۋازى ھاتنە
 ژوورەوہەتان. ئايا بىدەنگ دىنە ژوورەوہ، بەشىۋەيەك كە ھىچكەسى
 ھەست پىنەكات؟ يان ھەرا و دەنگە دەنگتان ھەموو شتى ناگادار
 دەكاتەوہ؟ ئايا توند و تۆل دىنە ژوورەوہ لەكاتىكدا سەرتان بەرز
 كرډۆتەوہ و پشتتان قىتە؟ يان لەكاتىكدا سەرتان بۆ لايەك شۆر
 كرډۆتەوہ؟

2) نزيكى و دووربوون: ئىمه ھەموومان دەتوانىن لەمەودايەكى بينراودا لەنيوان خۆمان و ھاوسەرەكەمان، كاريگەريى پۆزەتيف لەسەر يەك دابنئيين. لەبارودۆخى تايبەتدا، ئەگەر مەوداي ئىيۆه لەھاوسەرەكەتان زۆر دوور بئيت، ئەو وا ھەستدەكات دەستى پئتان ناگات و ھەرۆھە ئىيۆھە ھەستدەكەن كە ناتوانن كاريگەرييەكى باشتان ھەبئيت لەسەرى. لەلایەكى ترۆھە ئەگەر ئەم مەودايە زۆر كەم بئيت، ھەميسان ھەست بەدۆخىكى گونجاو ناكەن. ئەى چ مەودايەك گونجاو؟ لەبیرتان نەچئيت كە مەوداي گونجاو لەزەمەن و شوئینی جياوازدا دەگۆردئيت.

3) چاوەكان: ئەگەر دەلئيين چاوەكان "دەروازەيەك بەرەو رۆح" دەكەنەو، مەبەست ھئیزی كارتئیکەرى و سەرنج راكئيشانیانە. ئەگەر كەسئيك راستەوخۆ لئیمان نەروانئيت یان لەنيگايدا ھەست بەپەرچەكردارئك نەكەين، رئك لەو دەچئيت لەشەودا چاويلكەيەكى رەش و تاريكمان كوردبئتە چاوە. لەپاستیدا ھەست بەبئزاري و تۆرەبوون دەكەين. ئىمه بەردەوام، بەشئیۆھەيەكى ناخودناگا بەدوای پەرچەكردارئكدا دەگەرئيين. بارودۆخى چاوەكان بەردەوام نيشانەى ئەوہیەكە ئايا بەردەنگى ئىمه گوى لەقسەكانمان دەگرتت یان نە، ئايا كەوتۆتە ژئير كاريگەرييەوہ یان گوى پئنادات، لەنيگامان پاماوہ یان لەدەستى رادەكات. بەپئچەوانەوہ ئەگەر كەسئيك لەچاوەكانتان بپوانئيت و بئپەرۆھ سەيرتان بكات ديسانئيش ھەست بەبئزاري دەكەن. حالەتئيكى

گونجاو هه به له نیتوان ئەم دوو نیگایه دا. له وانه به نیگای ئیوه، ساردوسر، عاشقانه، دوژمنکارانه یان ترسیتنه ر بیئت. ئەگەر نیگاتان له که سێک وه رسورپینن و چیتر سهیری نه کهن، له وانه به بتانه ویت پێی بفا مینن که لێی بیزارن.

دهرمان و خوراکه کان

دهرمانه جۆراوجۆره کان ناسراوترین شیوازن که هر له دێرزه مانه وه به مه بهستی وروژانی سیکسی به کار دین. به کارهیتانیان له پریگه ی زارو کارتیکردنیان په یوهندی به و ئەلکالوئیده جۆراوجۆرانه وه هه به که به کار هاتوون. ئەلکالوئیده کان له پریگه ی گورچيله وه دور دهخرینه وه و کونی میزکردن ده وروژینن. له ئەنجامی پرخوینی کونی میزکردندا، ههستی ته ژیبوونی میزندان و دهردانی میزو ههروه ها ههستی خورانی کونه کان، که تا پادهیه ک له وروژانی سیکسی دهچیت، به سه ر نه خۆشدا زالد ه بیت. ئەگەر ئەندازه ی به کارهیتانی ئەم مه وادانه له پاده به دهر بیت، به گشتی گورچيله و سپل ژه هراوی دهکات. هه ندیک له دهرمانه وروژینه ره کان بریتین له: ئەکلیلی کێوی، زه عفهران، نه عنا، بادامی شیرین، نارگیل، ببیار و ... گه لای ئەم گیا دهرمانیانه به دیم کراوی یان به وشکی له گه ل خواردندا به کار ده بریت. کاریگه ریی ئەم گیایانه زیاتر نیشتیا دهکاته وه و ناوه نده کانی هه ناسه ده وروژینیت و دل به هیزتر دهکات، ههروه ها بۆنی هه ندیک له وان وروژینه ره. هه ندیکجار

گیراوه یاخود رۆنی ئەو گیایانە لە ئەندامی سێکسی ژن دەدریژت و لە ئەنجامدا رەگی ئەندامەکان دەکریتەو، هەروەها پرڤوینی لێدەکەوێتەو و هەندیکجاریش پێست توێکل هەلەدەدات. کانتارید و گیراوهی بیباری رەشیش لەمبارەو ناوبانگیان هەیە. شیوازی بە کارهینانی خۆراکیش لە ئاستی کارتیکەرییاندا رۆلی هەیە. ئەو خواردنە لە ژینگە یەکی کراوه، لە ژێر تیشکی خۆرە تاویدا و لە گەل مۆسیقایەکی نەرم دەخورێت، بێگومان کاریگەرییەکی باشتری دەبێت و زووتر هەرس دەبێت. جوانی و دۆخی روالەتی خۆراک لە مۆرالدا کاریگەری هەیە. لەوانە یە هەندیک خۆراک ئیشتای مەرۆق زیاتر بکات و هەندیک خواردنیش دل تیکەل بکات.

لە ناو گیایەکانیشدا، چەوێندەر بەهۆی بوونی فسفۆر و فیتامین (ب) هێزی شەهوەت و گەنجیتی زیاتر دەکات.

رەفتاری سەرنج راکێشی ژن لە ناو مالددا

دەستەواژە "دلرفینی" هەستیگە بەهێزترە لە دەستەواژە "دلگر"، "میهرەبان" و "خۆش ئەدا". لە کاتیگدا هەموو ئەم مانایانە لەخۆ دەگرێت و دەتوانین بلێن دلرفینی رۆحی جوانییە.

دەیفید هیوم، پێی وایە دلرفینی تاییبەتە بە مەرۆق و وەك خەسلەتیکی جوان، نەجیب و سەرچاوەگرتوو لە جەستە و رۆح تەعبیری لێدەکات. چەمکی "دلرفین" دەتوانین بۆ بوونەوهرەکانی تریش وەك گیا و

شته كانى تر به كار بيئين، وهك لقه كانى شوڤه بى كه حاله تىكى وهك ته سلیمبورون و ره زاسووكى ده گه يه نيئت. به وتى روسكين: "نه گهر نه تانتوانى كچىكى جوان به خته وهر بكن، نابى چاوه پوانى نه وه تان لى بيئت دلرفين بيئت".

گرنگتر له وانه نه وه يه جولەى دلرفين، ئوگرى نيشان ده دات و ده توانى ده ريرى ويست و نيشانهى خوشه ويستى و ريزگرتن بيئت. بيكه نينيش ده توانى دلرفين بيئت. جولەى هاوسهنگى نه نداهه كانى جهسته (سه ما)ش به تاييه تى دلرفين.

ده توانين دلرفينى به (جوانتر له جوانى) بده ينه قه لم. له وانه يه دلرفينى له كه سانر ناشيريندا زيده تر جيگه ي په سند بيئت و سه رنج راكيشتر بيئت، چونكه دلرفينى له كه سانى ناشيريندا، به ته نهاى خوى ده نوينيت و هيچ جولە يه كى ترى له گه لدا نيه.

نه وهى مه يلى سيكسى ده نه فرينيت به رده وام له كه سانى جوراوجوردا يه كسان نيه، نه گهر سه ليقه ي شه خسى، له گه ل سه ليقه ي خه لكيدا هاواناههنگ نه بيئت، ناتوانين بلين ئه وا ئه و كه سه نه خوش و ناته ندرسته. جوانى له كه سانى جوراوجوردا، له ناو نه ته وه و گه لاند، خويندنه وهى جياوازى بو ده كرئت. هه نديك كه س ته نانه ت جوانى روخسار به لايانه وه گرنگ نيه و زور جار له روانگه ي ناوهاوسهنگه وه له جوانى ده پوانن.

نەۋدىۋى شەۋى يەكەمى زەماۋەند

دېرئى پەردەى كچىنى، لەپاستىدا نمونەى دەرەكى رەوتىكى زۆر ئالۆزە كە پىۋىستە ۋەك سەرەتاي "ژىئىتى" ۋ كۆتايى "كچىنى" ناۋى بەرىن.

تازەبووك بەپىى سىروشتى خۆى، لەيەكەمىن جوتبوون دەترسىت، ھۆكارەكەى ژانى جەستەى نىيە ۋ ئەگەر ئارامى ۋ دوورەپەرىزى ۋ ئۆقرەىى پىاۋى لەگەلدا بىت، زۆر كەمتر دەبىت. بەگشتى خۇدى كچىش نازانىت ھۆكارى ئەم ترس ۋ تۆبىيە لەكوئىدايە؟ لەپاستىدا تازە بووك لەم قۇناغەدا رووبەروۋى جۆرىك "شەرم" ىش دەبىتەۋە. پىۋىستە لەشۋىنىكى تر بەدۋاى ھەمو ئەم ھۆكارانەدا بگەرىپىن.

بەھۋى ئەۋەى ژن لەم قۇناغەدا دەكەۋىتە ناۋ ژيانى ھاوسەرىتتەۋە، گۆرانكارىيەكى گىرنگ لەبەرامبەر خۇيدا دەبىنىت ۋ بىر لەژيانى ئايندە ۋ بەرپىسارىتتەكان ۋ مەترسىيەكانى دەكاتەۋە ۋ لىيان دەسلەمىتەۋە. ئەم ھەمو ترسانە، چ لىيان بەئاگا بىت ۋ چ نا، جىگەى تىبىنى ۋ سەرنجن. ئەۋە ئەركى مېردە كە لەم ترسە جەۋەرىيەى ژن بگات ۋ بەردەوام لەبىرى بىت. باشترىن دەرفەت بۆ سەرنج راكىشانى ژن ھەر ئەم قۇناغە كورتهىە.

ھەر لەكۆنەۋە ۋ تراۋە كە نابىت شەۋى يەكەمى زەماۋەند زۆرەملىى بىت، تەننات نابىت لەدېراندنى پەردەى كچىنىدا تۆبىزى بەكار بىت، بەلكو پىۋىستە ئەم كىردەۋەيە دەرئەنجام ۋ پەراۋىزى لاۋاندنەۋەيەكى

نارام و ده‌ستبازیه‌کی زیندوو بیت و پیاو پیوسته هیدی هیدی بووک
 ناماده بکات و مه‌یلی ژن بوروژینیت نه‌که په‌له بکات و زۆر به‌کار بیتیت
 و ته‌نهما هه‌ستی خۆی دابمرکیتیت. نه‌گه‌ر ناوا بیت ته‌نهما جه‌سته‌ی ژنی
 پیاوانکرده و نه‌یتوانیوه ده‌ست به‌سه‌ر رۆحیدا بگرت. بۆیه پیاو
 له‌یه‌که‌مین شه‌وی جوتبووندا پیوسته هه‌موو ناماده‌کاریه‌کی کردبیت
 و به‌وپه‌ری نه‌رمی و ناسکی بجولیته‌وه و بزانیته‌ بچوکتین هه‌له، وه‌ها
 جاپز و ماندووی ده‌کات که به‌ناسانی ساریژ نابیت و هه‌ندیگجار تا
 کوژی ژبانی هاوسه‌ره‌که‌ی نازاری ده‌دات. له‌پوانگی ده‌رووناسیه‌وه
 نه‌م ژانه رۆحییانه ده‌بنه هۆی ده‌رکه‌وتنی هه‌زاران ئالۆزی فیکری، غه‌م
 و خه‌فتی دژوار که ده‌رمانکردنیان زۆر دژواره چونکه سه‌رچاوه و
 هۆکاره سه‌ره‌کیه‌کانیان نه‌ناسراو ده‌مینیته‌وه. له‌راستیدا هۆکاری
 میزاجی ساردی زۆربه‌ی نه‌و ژانه‌ی چیژ له‌سیکس وه‌رناگرن،
 ده‌گه‌رپته‌وه بۆ نه‌وه‌ی که له‌شه‌وی به‌که‌می جوتبووندا نازاریان بینیه‌وه
 و ژانی رۆحیان چیشتوه و نه‌م نازارانه له‌ناخی شاراوه‌یاندا ده‌مینیته‌وه
 و دواجار ئالۆزی جه‌سته‌یی و ده‌روونی له‌گه‌ل خۆیدا دینیت.

زۆر نه‌خۆشی تر وه‌ک خه‌یال په‌ریشانی و نه‌خۆشی ده‌ماری به‌گه‌ستی
 له‌نه‌نجامی نه‌م روداوه به‌پواله‌ت بچوکانه‌ی به‌که‌م شه‌وی زه‌ماوه‌نددا
 دروست ده‌بن و هه‌ندیگجار نه‌م خه‌ساره رۆحییانه به‌نه‌ندازه‌یه‌ک ئالۆز
 و دژوار ده‌بن که ده‌رووناسی پیوسته کاتیکی زۆر ته‌رخان بکات بۆ
 نه‌وه‌ی بتوانیت پاش به‌ده‌سته‌پنانی متمانه و دلنیاپی نه‌خۆش، کرۆکی

سەرەکی ئەم ئالۆزبیاڭە بدۆزیتەو. بۆیە دیسان دووپاتی دەکه مەو
نابیئت لەلانیو و مېهرەبانی و لەبەرچاوگرتنی بارودۆخی تازەبووک
بەتایبەت لەشەوی یەکه مەدا بەهیچ شتووەیەك درێفی بکەن.

هیچ کچیک خۆ بەخۆ پیاو بەئازاد نازانیئت بۆ ئەوێ هەر چی ویستی
بیگات و ئەگەر شەرم و حەیا ی بووک یان هەر هۆکاریکی تری نەناسراو
دەبنە ئاستەنگ بۆ ئەوێ بەمەیلی خۆی تەسلیم بیئت، پتویستە
شەوێک یان تەنانەت چەندین شەو، جوتبوون دواخزیت تاکوو بووک
خوو بەبەرکەوتنی جەستە بگریئت و بەئاسودەییەو حەز و ویستی
پەیوەندیی سیکسی لا دروست بیئت.

تەمەنی مرۆفە هیندە کورت نییە تاکوو ئەم هەموو پەلەیی تیا
بگریئت و بەتایبەت لەم قۆناغەدا، سەبر و تەحەمول و ئۆقرەگرتن
دەتگە یەنیتە سەرکەوتن و بەختەوهری. لێرەدا پتویستە ئاماژە بەو ش
بکەین کە ئەگەر زاوا بەهۆی متمانە نەکردن بەخود و لاوازی
لەرەفتاردا، بیەوێت بەهەر شتیوازیك بوو کردەوکه ئەنجامیدات، ئەوا
ناگاتە ئەنجام و پتویستە پێداگری لەمبارەو نۆر ئارام و نەرم بیئت.
ئەگەر ژن ئامادە و حەزی بەتەسلیمبوون بیئت، بیگومان دەیەوێت
بەسەریدا زالبن، بەلام لەنیوان فەحی عاشقانه و داگیرکردنی هۆقانه دا
جیاوازییەکی نۆر هەیه.

بەگشتی لەیەکه مین هەفته کانی زەماوهندا نابێ پێداگری بگریئت
لەسەر جوتبوون، جگە لەوێ بووک خۆی مەیلی هەبیئت. ئەگەر پیاو

که موکورتییەکی لە جەستە ی ژندا بە دیکرد، نابێ هەرگیز ناشکرای بکات
یان سەرسۆرمانی خۆی نیشان بدات، بۆ ئەوەی ژن خەمبار نەبێت و
وەک سوکایەتی پیکردن سەیری نەکات.

زەمینه‌ی گونجاو بۆ جوتبوون

پە یۆهەندی سێکسی و جوتبوون پتویستە بە فیکریکی ئارام و
ئاسودەووە نەجام بدریت. ئالتۆزی فیکری، ترس و شەرم، مێشکی ژن و
مێرد بە خۆیەووە خەریک دەکات و ئەلقە ی هەستەکان دەپچرێنیت،
هەرۆه‌ها هەر دوو لایەن تووشی خەمۆکی و دلێرەنجان دەکات و دواجار
چێژۆه‌رگرتنی کاملاً مەحالی دەبێت. بۆیە لە کاتی جوتبووندا پتویستە
تەریکیزی مۆڤ بۆ نەبێت بۆ ئەوەی هەر دوو لا بتوانن ویست و حەزی
خۆیان ئاراستە ی چێژۆه‌رگرتن بکەن. گومان لەوەدا نییە، جارجارە
هەندی دیاردە ی باش و خراپ دەبنە هۆی بە لاریدا بردنی سەرنجی مۆڤ،
بەلام ئەگەر خولیا و هێزی راکێشەر هەبێت سەرچە م کۆسپەکان هەموار
دەبن و کردار و پەرچە کرداری ژن و پیاو هەر کامیان کاریگەری لەسەر
ئەوی تر دەبێت و بە تەریکی و وردبینی، بارودۆخی جەستە یی گونجاو
دەرەخسیت و سەرەنجام هەردوو لا هاوکات دەگەنە ئۆرگازم.

ژن لە کاتی کدا پتویستە چالاکی سێکسی هەبێت کە زیاتر و روژابێت.
بۆ نمونە ئەگەر لە هەندی ک رۆژی تاییەت لە سووری مانگانە دا مەیلی
سێکسی زۆر دەبێت، لە و روژانە دا هاوسەرە کە ی بانگ بکات بۆ

جوتبویون و پاشانیش، به نه‌اندازه‌ی پیویست پشوو بدات. نه‌گەر له‌گه‌رمه‌ی په‌یوه‌ندی سیکسی نیوان ژن و پیاودا، دل‌ه‌نجان هه‌بیته، بیگومان، جوتبویون کامه‌رانی به‌دواوه نابیته و دواچار ژن و پیاو پیویسته له‌زه‌مه‌ن و شوینیکی گونجاو که بچوکتین کیشی کاتیان نییه، کرده‌وه‌ی سیکس نه‌نجام بده‌ن.

گرنگترین زه‌مه‌ن بۆ جوتبویون به‌لای زۆربه‌ی خه‌لکه‌وه، نه‌و کاته‌یه که خواردن له‌گه‌ده‌دا هه‌رس بووه. له‌کاتی تییری و پرپیوونی گه‌ده‌دا باش نییه نه‌گەر کرده‌وه‌ی سیکس نه‌نجام بدریته چونکه ده‌بیته کۆسپ له‌به‌رده‌م هه‌رسکردنی خواردندا. له‌وه‌ها حاله‌تی‌کدا لانیکه‌م، پیویسته به‌ر له‌کرده‌وه‌که، هه‌ندیک بچوئیته‌وه تا خواردنه‌که خیراتر هه‌رس بیته و پاش جوتبویونیش باشتر وایه پشوو بدریته. به‌برسیته‌ی و گه‌ده‌ی به‌تالیسه‌وه جوتبویون گونجاو نییه و ته‌نانه‌ت زیانی زیاتره له‌و کاته‌ی مرۆف تییره.

جوتبویون نه‌و کاته ناسایی و گونجاوه که خولیا و ویستی جوتبویون گه‌یشته‌بیته لوتکه، نه‌ک نه‌وه‌ی پیاو به‌بینینی ژن یان بیرکردنه‌وه له‌جوتبویون یان هه‌ست به‌خورانی نه‌ندامی نیرینه‌ی وروژابیته. جوتبویون دروست و سروشتی، ته‌ندروستی و هیزی جه‌سته خورتتر ده‌کات. له‌ژینگه‌یه‌کی زۆر گه‌رمدا جوتبویون گونجاو نییه، هه‌روه‌ها نه‌گەر مرۆف هه‌ست به‌گه‌رما یان سه‌رمایه‌کی دژوار بکات، پیویسته خۆی له‌جوتبویون دووره‌په‌ریز بگریته. باشترین زه‌مه‌ن و حاله‌تی

جوتببون بۆ كه سىكى ميانه پره، نه و كاته يه كه به نه زمون تيگه يشتوه له و بارودوخه دا ههست به سووكى و نارامى دهكات. پيوسته له و بارودوخه بگات و سوودى پيوستى لى بينيت. هه نديك كهس وتويانه بۆ دهسته بهركردنى ههستىكى باشتتر له جوتببون پيوسته ژن و پياو ده مه و نيواره يان شه و كرده وهى جوتببون نه نجام بدن و به ره به يان يانيش له كاتى كدا ژن خه والوه، نه م كرده وه يه نه نجام بدرت و نه م بهرنامه يه به رده وام به پره وهى لى بكرت.

سوود و زيانه كانى جوتببون

ئىبنى سينا به مجوره باس له قازانجه كانى جوتببون دهكات "جوتببون ده بيهته هوى دريژيونى نه ندامى نيرينه و به هيزترى دهكات. وازهينان له جوتببون ده بيهته هوى بچوكبونه وهى قه وارهى نه ندامى نيرينه و ده يژاكينيت" جهسته له نه نجامى جوتببوندا نامادهى نه شونما ده بيهته. جوتببونى دروست له وه ده چيت جهسته بۆ قه ره بوو كردنه وهى ماده يه كى زه و تىكراوى، كه و تبيته جموجول و به سه ختى چالاكى نه نجام بدات، نه م چالاكيه كارى گه ريبه كى به هيز له سه ر جهسته داده نيت و ده بيهته هوى نه شونما كردنى جهسته. جوتببون، گومان و خه يالى زالبوو به سه ر مرقدا له ناو ده بات و وره و جه ساره تى پيده به خشيت. رك و كين ده نيشينيه وه و يقارى پيده به خشيت، ئىشتيا ده كاته وه و دواچار زقربهى ئازاره كان له ناو ده بات.

جوتببون له وانه يه هه نديك زيانيشي به دواوه بيت.

ئەو كەسەي لە جوتببوندا زیدەرهوی بكات، سکی ویکدیت و له وانه به قولینج بگریت و توشی خەمۆکی و پەشۆکان بیت، ههروهها هیدی هیدی بیتوانا و جاپز ده بیت. ئەو كەسانەي له کاتی جوتببوندا ده له رزین یان كزه یان دیت یا ههست ده كەن پشویان سوار ده بیت یان دلیان توند لیدەدات یا چاویان قول دە بیتەوه یا ئیشتایان نامینیت، باشتره وایه خۆیان له جوتببون به دور بگرن. ئەو كەسەي هیزی جهسته یی لاواز بیت، نابێ كرده وهی جوتببون زۆر نه نجام بدات. جوتببون له گەل ژنانی سۆزانیدا زۆر زیانبه خسه. پاش ماندووبون له وه رزش یان هه ر کاریکی تری تاقت پڕوکیڤن، ههروهها له کاتی کدا كه مرۆڤ روویه پووی په رچه کرداری عه سه بی یاخود ده روونی بۆته وه نابێ كرده وهی جوتببون نه نجام بدریت.

په رچه کرداره سینکسیه کان

په رچه کرداره سینکسیه کان به سه رجه م ئەو گۆرانکارییه فیزیۆلۆژیایانه ده وتريت كه له میانەي كرده وه یه کی سینکسی له جه سته دا دروست ده بن. ئەم گۆرانکارییانه چوار قۆناغی دیاریکراوی خواره وه یان هه یه كه له نه نجامدا سووری وه لامي سینکسی پیکدیتن:

1 – وروژان يان هاندان: هاندەر بە گوێرەى پېناسە بابە تىبەكەى،
حاله تىكى شىمانە بۆكراوه لە بوونە وەرئىكى زىندوودا كە كاركردهكەى
نیشاندهرى هەلبژاردن و رەفتارەكانىهتەى بۆ گەيشتن بە ئامانج و
بە گوێرەى پېناسەى زەينى، بە شىوہى خوليا ياخود ويست ئەزمون
دەكرىت. هاندەر لە بناغەوہ، بە سەر جەم ئەو شتانە دەوترىت كە مرۆڤ
دەخەنە جموجول. ويستى سىكسى هاندەرئىكى ئالۆزە. بنە ماكەى
شۆفئىرىكى سىكسى جە وەرئىبە. شۆفئىرىكى ژينگەىى كە تا رادەيەك
لە لايەن ھۆرمەنگەلى تايبەتەوہ كۆنترۆل دەكرىت، جگە لە مانە،
دەرپرئىنى ويستى سىكسى تا رادەيەكى زۆر لە ژئير كاريگەرىى شۆفئيرە
پەرورەدەكراوہ كان داہە كە پەيوەندى بەكەلتورى تايبەت و ئەزمونى
نەشونوماوہ ھەيە. بۆيە لە وانەيە شۆفئىرى سەرەكى، كە ئىمە وەك
شۆفئىرى سىكسى ناوى لێدەبەين، خۆى بە شىوہى جۆراوجۆر نیشان
بدات.

2 – وروژانى بەردەوام و يەك دەست: ئەم قۇناغە لە ئەنجامى
وروژاندنى دەروونناسى (خەيال يان بوونى شتىكى خۆشەويست) يان
وروژاندنى فيزيۆلۆژى (دەستبازى يان ماچكردن) ياخود تىكەلئەك
لە ھەردوو كيان دروست بىت. ئەم قۇناغە بە ھەستى زەينى لە چىژى
سىكس و گۆرانكارىيە فيزيۆلۆژىيەكان دەردەكەوت.

3 - لوتكەى چىژوهرگرتنى سىكس يان ئورگازم: ئەم قۇناغە برىتتە
لە لوتكەى چىژوهرگرتن لە وروژاندنى سىكسى، لە گەل نەمانى ناكۆكى
سىكسى و ويكھاتنى ھاوكاتى ماسولكەكان و كۆئەندامى زاووزى.

4 - دامركان: ئەم قۇناغە بە چارەسەربوونى مىزگىران لەئەندامى
سىكسىدا دەست پىدەكات كە لەئەنجامدا جەستە دەگەرپتتەوہ بۆ
حالتى پىشوووى. ئەگەر ئورگازم روويدابىت، قۇناغى نەمانى مىزگىران
خىراترە و ئەگەر رىش رووى نەدابىت، لەوانەيە قۇناغى دامركان نىكەى
2 تا 6 كاتزىمىر بخايەنىت و وروژان و بىزارى بەدواوہ بىت. دامركانى
پاش ئورگازم بەھەستىكى زەينى خوش، بەئارامى، رووخوشى و
گوشادبوونى ماسولكەكان دروست دەبىت. دوابەدواى دامركان، پىاو
قۇناغىكى نە وروژان تىپەر دەكات كە لەوانەيە چەند چركە تا چەند
كاتزىمىر بخايەنىت. لەماوہى ئەم قۇناغەدا، پىاو تواناى ئورگازمىكى
ترى نىيە. لەژندا ئەم قۇناغە نىيە و دەتوانىت بەدواى بەكدا چەندىن
ئورگازمى ھەبىت. لەسورپى وەلامى سىكسىدا، جىاوازى تاكەكەسى
زۆن و بەگشتى ژنان ئەم سوورپە درەنگتر لەپىاوان تەى دەكەن.
لەزۆربەى ژناندا ئەم سوورپە نىكەى دە تا بىست چركە دەخايەنىت
لەكاتىكدا زۆربەى پىاوەكان لەماوہى دوو تا چوار چركە تىپەرى
دەكەن. بۆيە باشتر وايە ھەر دوو لا، بەدواى ئەو شىوازانەدا بەگرتن كە

ئۇن بەر لە پياو بگاتە ئۆرگازم. لە ھەر قۇناغىكى سووپى ۋە لامى
سىكسىدا ھەندىك گۆرانكارى بەرچاۋ لە دەزگا جياۋازە كانى جەستەدا
دروست دەبىت ۋە ئەم گۆرانكارىيانە بەتايىبەت لە ئەندامى سىكسىدا
بەرچاۋترن كە لىرەدا بەجيا باسيان لىۋە دەكەين:

تۆرانکاری لهنندامه جياوازەگانی جهستهدا

گۆرانکاری ئەندامە جياوازەکانى جەستەى ژن

لەقۇناغەکانى پەرچەکردارى سىڭسىدا

1 – پىست

(1) وروژان: يەكئىك لەپەرچەکردارە سىڭسىيەكان، پىرخوئىنى دەمارەكانى ناو پىستى ناوچە جياجياكانى جەستەيە كە بە " وروژانى سىڭسى " ناوژەد كراوہ. وروژانى سىڭسى سەرەتا لەكۆتايى قۇناغى وروژاندىن ياخود سەرەتاي قۇناغى ھاندانى سىڭسى، لەپىستى بەشى سەرەوہى سكددا دەردەكەوئىت. ئىنجا بەلەز لەسەرەووى مەمكەكان بەدى دەكرىت و پاشان لەسەر دىوارى قەفەزى سىڭىگ تەشەنە دەستىنئىت. لەقۇناغەكانى تردا، بەشى لاوہكى و ناوہكى مەمك و دواچار، لەگەل ئۆرگازمدا، لەبەشەكانى تىرى مەمكددا بەدى دەكرىت. لەگەل بەرزبونەوہى پەرچدانەوہى سىڭسى لەوانەيە وروژانى سىڭسى لەبەشى سەرەووى سىك، شان و تەنانەت لەچىنى ئەژتۆش دەردەكەوئىت. لەگەل نىزىكبونەوہى ئۆرگازمدا، ئەم خەسارە سورىژەناسايە لەوانەيە لەبەشى ناوہوہ و دەرەوہى ران، مل و پشتدا دروست بىت. وروژانى سىڭسى لەگەل رادە و تواناي ئەزموونى ئۆرگازم پەرە دەستىنئىت. نىزىكەى 75% زى ژنان، لەھەندىك حالەتدا، وروژانى سىڭسى لەخۆيان نىشانەدەن. وروژانى سىڭسى بەپىچەوانەى دەرگەوتنى خۆى،

له ناوچه جياوازه كاني جهسته ون ده بيت، واته نادياربوونيان له ناوچه ي سينگ، مه مك، گهر دن و روخسار سست تر به دي ديت.

(2) په رچه كرداري عه ر ه ق كردن: زوريه ي ژنان له ميانه ي نه هيشتنی ناكوكي سيكسي دا هه ست به گهر مای دژوار ده ك ن. له ناوچووني وروژانی سيكسي، هاوكاته له گه ل عه ر ه ق كردنی زور له جهسته دا. په رچه كرداري عه ر ه ق كردنی دهره وه ي ئيراده له وان ه يه له قوناغي دامركاندا به دي بكریت بي ئه وه ي په يوه ندي به ئاستی چالاكي سيكسي ژنه وه بيت. په رده ي ناسك و دره خشانی عه ر ه ق له وان ه يه له پشت، ران و به شي سه روه ي قه فه زي سينگ، پاش دهر كه وتنی ژن له قوناغي ئورگازم و سه رنجی وشيارانه ي بو دهره يه ري، دروست بيت. عه ر ه ق له وان ه يه له ناوچه ي ژير هه نكل دروست بيت و هه موو جهسته دابكریت. هه نديك ژن، له پي ده ست و قاچيان ده بيت ه ناوه ندي سه ر ه كي عه ر ه ق كردن. هه روه ها عه ر ه ق كردن له وان ه يه له سه ر ناوچه وان و سه رو ليتوی ئه و ژنانه ش دهر كه ويت كه پاش قوناغي ئورگازم روخساريان ره نك ده گوریت و بلوق ده كات. ئاستی بلابوونه وه ي عه ر ه ق له جهسته دا په يوه ندي به دهره فه تي بوونه هه لم ياخود وهرگرتنی له لايه ن جله وه هه يه. راده ي ئه و په رچه كرداره ش له نه گه ري رووداندا گونجاوه له گه ل راده ي ئه زمووني ئورگازم. نه گه ر په رچدانه وه ي سيكسي نه گه يشتبيت ه ئاستی ئورگازم، په رچه كرداري بلابوونه وه ي عه ر ه ق له وان ه يه له قوناغي دامركاندا دهر كه ويت. نه گه ر وروژانی سيكسي له قوناغي پاش وروژاندا

دەربكە ویت و ژن نەگە یشتبیتە ئۆرگازم، ئەوا وروژان خیرا لە ناو دەچیت و بێ پەرچە کرداری عەرەق کردنی جەستە، جگە لە عەرەقی لە پی دەست و قاچ، دادەمرکیتەو. پتویستە ئەو ش بزانین کە پەرچە کرداری فیزیۆلۆژی لە مەز پەرەسەندنی پەرچدانەو هی سیکسی بەردەوام نەگۆر و یە کسان نییە.

2 – ماسولکەکان

ویکھاتنی ماسولکەکان لە کۆتاییەکانی قۆناغی وروژاندا ناشکرا دەبیت و چییەتی بلابونەو و ناوەرۆکی تایبەتی هەیه. بەگشتی ویکھاتنی ماسولکەکان بێ ویستی مروژ و بەشیۆه یەکی ریک و پیک بەدی دیت. بەلام نۆر جاریش بە پتی بارودۆخی جوتببون، چیهتی ئیرادی هەیه. بۆ نمونە ویکھاتنی ماسولکەکانی دەست و قاچی ژنان، لە کۆتاییەکانی قۆناغی پاش وروژان یاخود لە گەل ئۆرگازمدا دروست دەبیت.

3 – دل و دەمار

لیدانی دل لە کۆتاییەکانی قۆناغی پاش وروژان و ئۆرگازمدا بەشیۆه یەکی بەرچاوی پەرە دەستینیت و دەگاتە نزیکە ی 120 تا 180 جار لە خولەکی کیدا. گوشاری خوینیش لە حالەتی ئۆرگازمدا نزیکە ی 20 تا 40 میلی مەتری جیوه پەرە دەستینیت.

4 — مهك

(1) قوناغى وروژان: ره قبوونى گۆى مهك نيشانهى په رچه كردارى مهكه كانه له بهرامبهر به رزبونه وهى په رچدانه وهى سيكسيديا. په رچه كردارى ره قبوون له نه نجامى ويكهاتنى نائيرادى ريشالى ماسولكه كانى ناو پيكهاتهى گۆى مهكدا روو ده دات. به گشتى هر دوو گۆى مهك هاوكات رهق نابن، به شيوه يهك كه گۆى مهكيكيان حالتهى رهق بوون و به نديبوونى خوئين به خووه ده گريت، له كاتيكدا كه گۆى مهكه كه تى تر به ته واوه تى خوئينى تيا به نند نه بووه. گۆى به راوه ژوو له مهكدا له وان يه حالتهى خوئى ده رباز بكات و بكه ويته بارودوخى نيوه رهق بوونه وه، يان له و كاتانه دا كه به راوه ژويون چاره ي ناكريت، له وان يه نيشانه گه ليك له په رچه كردارى مهكه كان سه باره ت به وروژانى سيكسى ده رنه كه ويت. گۆى مهكى گه وره و ناوساو، له چاو گۆى مهكى ناسايى، بۆ په ره سه نندن قه واره يه كى كه م ترى هه يه. گۆى مهكه بچوكه كان بۆ په ره سه نندنى قه باره ي شياوى هه لسه نگانندن، توانا و ناستى فيزيولوژيان كه مه .

(2) قوناغى پاش وروژان يان قوناغى پلاتو: له گه ل په رچدانه وهى نه م قوناغه دا گۆى مهك وه ها پير ده بيت له خوئين كه له به شى سه ره وهى مهكدا بلاو ده بيته وه و نه م بۆچونه هه له يه له ميشكدا دروست ده كات كه ژن په رچه كردارى ره قبوونى گۆى مهكى

بەشيۆەيەكى رېژەيى لە دەست داوھ . ئەم بۆچونە لە قۇناغى دامرکاندا كە سەرلەنۆي گۆي مەمك رەق بوو، راست دەكرېتەوھ . بەر لەوھى ژن دوايىن شەپۆلى فيزيۆلۆژى لە ئاراستەي ئۆرگازمدا ھەست پېيكتات، مەمكى نەمژاۋ بەئەندازەي چارەگىك يان زياترېش گەورە دەبېت . مەمكىك كە مژاۋبېت، بەگىشتى بەو شيۆەي مەمكى نەمژاۋ نېشانى دەدات، پەرەسەندى قەبارە ناخاتە روو . ئەگەر داىكىك شېرى بەزياتر لە منالېك دابېت، مەمكەكان بەدەگمەن، لە ژېر كارىگەرىي وروژانى سېكسىدا پەرەسەندى قەبارە بەخۆوھ دەبېنن . لە قۇناغى پلاتۆ لە پەرچدانەوھى سېكسىدا، ھەندىك پەلەي پەمەيى لە ناوھوھ و دەرهوھى مەمكدا دەردەكەون .

(3) قۇناغى ئۆرگازم: لە قۇناغى ئۆرگازمدا پەرچە كىردارىكى تايبەت لەمەمكدا دروست نابېت . رەقبوونى گۆي مەمك و خوئىن تېزان دېتە ئاراوھ، دەمارەكان بەرچەستەتر دەبن و وروژانى سېكسى بەرچاوتر دەبېت . كاملبوونى پەرچە كىردارى خوئىن گېرانى لاوھكى و قوول لەگەل ئەزمونى ئۆرگازمدا لەسەر بەرزبونەوھىەكى پەرچە كىردارىانە چىر بۆتەوھ .

(4) قۇناغى دامرکان: گەيشتنى قۇناغى دامرکان بەلە ناوچونى خېراي وروژانى سېكسى و خوئىن گېرانى گۆي مەمك ئاشكرا دەبېت . لەگەل تەواوبونى خوئىن گېراندا، گۆي مەمك سەر لەنۆي حالەتى رەق بون نېشان دەدات و ئەم حالەتەشيان ناو ناوھ "رەقبوونى دەستكرد" .

چونکہ تہنہا بہرہمی تہواوبونی خوین گیرانی خیرا، گویہ کی پر
لہخوینہ کہ بہر لہدامرکانی رہقبونی گوی مہمک دیتہ ناراوہ.
بہشیوہیہ کی گشتی مہمکی نہمژراو خوین گیرانی قبول بہناسانی
لہدہست دہدات. بہرہسہندنی قہبارہی مہمک 5 تا 10 خولہک پاش
کۆتایی ہاتنی نۆرگازم ہر دہمینیت لہکاتیکدا کہ لہوانیہ
دہرکہوتہکانی سہر مہمک لہوانیہ زیاتر لہبہر خۆ بدہن.

5 — لچہ گہورہکان .

لہگل قۆناغی پلاتۆدا بہہزی خوین گیرانی لچہ گہورہکان،
قہبارہیان ہہندیک گہورہتر دہبیت کہ ہہندیکار سۆ قات گہورہتر
لہحالہتہ ناساییہ کہی دہبیت. ئەگہر بہرہسہندنی خوین گیرانی
قہبارہ بیتہ ناراوہ، لچہ ہہلمساوہکانی نیتوانیان پان نابن یاخود
بہرجہستہ نابنہوہ، بہلکو لہچہشنی بہردہیہ کی ہہلمساو لہبہردہم
زیدا ناویزان دہبن. لہگل ئەمہدا، جولہی لاوہ کی لہناراستہی
دووربونہوہ لہختی ناوین دروست دہبیت، بہشیوہیہ کہ تہنانہت
لچہ رہق بووہکانی ئەو ژنہی چہند جار منالی بوہ، لہکردہوہی
سیکسدا کیشہیہک دروست ناکات. لہراستیدا بانگہیشتیکی سنوردار
بہلام دیاریکراو بۆ جوتبوون، بہشیوہی بہرچہ کرداریکی نائیرادی
لہمہر وروژانی سیکی کاریگہر، بہبی پەیوہندی لہگل رادہی چہند
سکی دیتہ ناراوہ.

لەقونای دامرکاندا، لچه گەورەکان دەگەرپێنەووە بۆ ئەندازەى سروشتى و بارودۆخى هێلى ناوینی خۆیان. ئەگەر ژن بکەوێتە بەردەم ئەزمونی ئۆرگازم، گەرپانەوێ لچه گەورەکان بۆ حالەتى سروشتى، خێرا روو دەدات، بەلام ئەگەر تەنھا بگاتە قونای پاش وروژان، ئەوا مەودای دامرکان درێژ دەبێتەووە و لێو هەلمساو و لێک جیاکان، زۆر بەلاوای دەگەرپێنەووە بۆ هێلى ناوینی خۆیان. هەرۆهە، ئەگەر ژنێک منالێ نەبووێت و ماوہیەکی زۆر لەقونای وروژان یان پلاتۆ دا بمینیتەووە، لچه گەورەکان لێک جیا دەبنەووە و پەر دەبن لەخوین. زۆر جار خوین گیرانى لچهکان لەوانەى چەند کاتژمێر پاش وروژان هەر بەردەوام بێت. دواى گەیشتن بەقونای پلاتۆ لەپەرچدانەوێ سیکسى، خوین گیرانى دەمار لچهکان لەوانەى تا سێ کاتژمێر پاش دامرکان هەرۆهە بەردەوام بێت. لەگەڵ ئۆرگازمدا، لەوہا حالەتیکدا خوین گیران نامینیت و لچهکان خیراتر بچووک دەبنەووە.

6 — لچه بچووکەکان

جیا لەگۆرپانکارییەکانى میتکە، بەرچاوترین گۆرپان لەقونای سوپى پەرچەکردارى سیکسیدا لەکۆئەندامى سیکسى ژن، لەلچه بچووکەکاندا دروست دەبێت. لەقونای وروژاندا، لچه بچووکەکانى ژن بەشتیوہیەکی ئاشکرا گەورەتر دەبن. ئەگەر پەرچدانەوێ سیکسى بگاتە قونای پلاتۆ، ئەوا قەبارەى لچهکان بەئەندازەى دوو تا سێ بەرامبەر گۆرپانى

به سه ردا دیت. له گه ل گه وره بوونیاندا، لچه بچوکه کان له ناو په رده ی پاریزه ری لچه گه وره کان دینه دهره وه. مهر نه مهش له وانه یه تا راده یه ک بیته هژی لیک جیابونه وه و دهرکه وتنی لاره کی لچه گه وره کان.

نه گهر په ره سه ندنی خوین گیران له قوناغی وروژاندا کامل بوو، لچه بچوکه کان بو دهرخستنی یه کیک له گه وره ترین په رچه کرداره تاییه تیه فیزیولوژیکه کان ناماده ده بن: نه مه په رچه کرداریکه له سوړی په رچه کرداری سیکسی ژندا ده بینریت. له قوناغی پلاتوډا، سوړی په رچه کرداری سیکسی گورانی ناشکرا له رهنگی لچه بچوکه پر خوینه کاندا پیکدینیت. ده توانین نه م گورانکاربیانه له گه ل بارودوخی نه و که سه له پوانگه ی نه زوکی و چند سکیه وه به راورد بکه ین. نه و ژنه ی پیشتر منالی نه بووه و ده گاته قوناغی پلاتو، لچه بچوکه کانی رهنگی په مایی یاخود سووریکی رون به خووه ده گرن. نه م رهنکه روونه به هر دوو لای زاری زی و کلاوه ی میتکه و ده وروبه ریدا بلاو ده بیته وه. نه و ژنه ی چند منالی بوه، تیایدا گورانی رهنگیکی ناشکرا له نیوان سووری زوال و شه رابییه کی ئال له لچه بچوکه کاندا به دی ده کریت. به کورتی، هه تا رهنگی لچه بچوکه کان توخ تر بیت، راده ی بوونی وریده بوماوه بیه کان له لچ و حه وزی ژندا زیاتره. زقر ژن گه یشتونته ئاستی قوناغی پلاتو له په رچه کرداری سیکسدا و به بی کاریگه رکردنی شتوازی وروژان، نه گه یشتوننه ئورگازم. له م حالته دا،

گۆرپانی رەنگى لچە بچووكەكان، بەر لەوەى گەورەبوونى قەبارە لەناو بچیت، خیرا كال دەبیتەوہ. گۆرپانى رەنگى لچە بچووكەكان لەقوناغى پلاتۆدا وەھا تايبەت و بەرچاوە كە لەم حالەتەدا بەلچە بچووكەكان دەوتریت "پیتىسى سىكس". ئەگەر پیتىسى سىكس دروست بىت، مانای واىە ژن گەيشتۆتە ئاستى قوناغى پلاتۆ لەپەرچەکردارى فيزيۆلۆژى پەرچدانەوہى سىكسىدا. بەگشتى تا گۆرپانى رەنگ بەرچاوتر و تۆخ تر بىت، پەرچەکردارى ئەو كەسە سەبارەت بە نامرازى تايبەتى وروژانى سىكسى زياتر دەبىت. پىويستە ئەوہش بخەينەوہ بىر كە پەرچەکردارى "پیتىسى سىكسى" لەپروانگەى بالينىەوہ تايبەتە بەقوناغى ئۆرگازم كە خەرىكە رووبدات. ەر ژنى كە بگاتە قوناغى ئۆرگازم، بەشيوەيەكى ديارىكراو، رەنگى لچە بچووكەكانى دەگۆرپیت.

لەقوناغى دامرکاندا، ئەو رەنگەى لەئەنجامى پەرچدانەوہى ناسراو بەپیتىسى سىكس دروست بوو، خیرا لەپەرەنگىكى تۆخوہ دەگۆرپیت بۆ پەمەيىەكى روون. ئەم وەرچەرخانە لەماوہى 10 بۆ 15 چرکە پاش ئەزمونى ئۆرگازم روو دەدەن و ئىنجا لەماوہيەكى زۆر كورتدا لچە بچووكەكان، رەنگى بەر لە وروژان بەخۆيانەوہ دەبينن. لچە بچووكەكان لەگەل سى گۆشەى دەرەكى زى كە خوينى تيا گىراوہ، بەشى پىر خوين و كۆتايى زى دروست دەكەن و نامرازى لەخۆگرتن و پاراستنى ئەندامى نىرينە پىكدىنن. كەواتە ئەو گۆرپانانەى پىكدىن، وىپراى وروژانى سىكسى لەلچە بچووك و گەورەكاندا دەبنە ەوى كرانەوہى كونى زى.

7- زى

(1) قوناغى وروژان: لىنجاوى بوونى زى، يەكەمىن نىشانەى پەرچە كىردارى ژنە لە بەرامبەر ھەر چەشنە وروژانىكى سىكىسيدا. مادەى لىنجاوى 10 تا 30 چىركە پاش دەستپىكىردنى وروژانى سىكىسى كاريگەر، لە دىوارەكانى زىدا دەردەكە وىت. لە گەل زىدا بوونى پەرچەدانە ھەى سىكىسيدا، عەرە قىردنىش لەوانە يە لەكە نالى زىدا بىتە ناروھ. ئەم دىلۆپانە كەم تا كورتىك لە دىلۆپە عەرە قى ناوچە وان دەچن. لە گەل پەرەسەندنى وروژاندا، ئەم دىلۆپانە تىكەل دەبن و پىكھاتە يەكى ساف و درەوشاوھ لە لولەى زىدا پىكىدەنن. عەرە قىردن لە سەرەتاي قوناغى وروژانى سووپى پەرچە كىردارى سىكىسيدا دەبىتە ھۆى لىنجاوى بوونى دىوارەكانى زى و يەكەمىن نىشانەى پەرچە كىردارى فىزىئۆلۆژى لولەى زىيە لە بەرامبەر وروژانى سىكىسيدا. لە گەل پىشپەرەى پەرچە كىردارەكانى قوناغى وروژان بەرە و قوناغى پلاتۆ، پىكھاتەى چىن چىنى دىوارى زى بەتەواوھتى دەوروزىت و ساف و پان دەبىت.

(2) قوناغى پلاتۆ: لە گەل دەستپىكىردنى ئەم قوناغە، پەرچە كىردارىكى گەورەى خوين گىران بەتايبەت لە دەوروبەرى زى، پىكىدەت. سىگۆشەى دەرهكى زى بەتەواوھتى رەق دەبىت و خوينى تيا دەگىرەت. ئەگەر چى ئەم خوين گىرانە بەشىوھى پەرچە كىردارىكى

نائىرادى روو دەدات، بەلام نىشانەى گە يىشتىنى ژنە بەقۇناغى پلاتۆ
لەپەرچدانەوہى سىڭسدا.

(3) قۇناغى ئۆرگازم: رادەى گوشادى دوو لەسىنى ناو زى، لەو
ئەندازەيەى کہ لەماوہى قۇناغى دوایی وروژان ياخود سەرەتای قۇناغى
پلاتۆدا دروست دەبیت، واوہتر ناروات. پەرچە کردارى سەرەكى کہ نالی
ناوہوہى زى لەئەزمونى ئۆرگازمى راستەقىنە زياتر چىيەتى
گوشادبوونەوہى ھەيە. لەکاتى ئۆرگازمدا 3 تا 15 ويكھاتنى نائىرادى
لەسىڭوشەى خوارەوہى زىدا لەگەل چەندىن ويكھاتنى بەھىزو
بەردەوامى مندالان لەناوہوہ بەرەو مىلى مندالان بەمەودای نزيكەى
8/. چرکہ دروست دەبیت.

(4) قۇناغى دامرکان: لەگەل دەسىپىكى قۇناغى دامرکاندا،
گۆرانكارىيە پىچەوانەکان، سەرەتا لەسىڭوشەى دەرەوہى زىدا دروست
دەبن. دوو بەش لەسى بەشى ناوہوہ گوشاد دەبن، کہ نالی زى
دەروژىت و بەئارامى كۆ دەبیتەوہ و دەگەرپتەوہ حالەتى دارماو و
دوور لە وروژان. ئەم پەرچە کردارەى روخانى ديوارەکانى زى
بەشىئەيەكى يەك دەست پىك نايەت، بەلكو شل بونەوہى نارىك و پىكى
ديوارەکانى تەنىشت و پاشەوہى زىيە. رەنگى تۆخى ئەرخەوانى
ديوارى زى کہ لەقۇناغى پلاتۆدا دروست بوو، بەشىئەيەكى پىچەوانە
و ئارام، کہ لەپىناو كالمبوندا پىويستى بە 10 تا 15 خولەك ھەيە،
دەگەرپتەوہ بۆ رەنگى سەرەكى خۆى. بەدەگمەن بىنراوہ کہ

دروستکردنی ماده‌ی لىنجاوى له قۆناغى دامرکانىشدا بەردەوام بووييت و بەردەوامبوونىشى نىشانەى پاشماوہى پەرچدانەوہى سىکسى ياخود نوويونەوہى تى. ئەمجۆرە کەسانە لەوانە يە لەئەگەرى وروژاندا خىرا بگەرێنەوہ بۆ دۆخى ئۆرگازم.

تايپە تەندىي کردەيى زى

لەروانگەى بالىنپەوہ زى بەشىپۆەيەكى بى سەنور شىياوى گوشادبوونەوہ يە. ئەگەر ئەندامى نىرینە لەسەرەتای قۆناغى وروژان واتە بەر لە گوشادبوونى نائىرادى بگەويتە ناو زى، لەوانە يە ژن لەجىکردنەوہى ئەندامى رەقى نىرینەدا، رووبەرووى گرفتى خىرا بىتەوہ، بەتايپەت ئەگەر ئەو ئەندامە ھەندىک گەرە بىت. بەلام ئەگەر ئازارى فيزىكى ئەوتۆ دروست نەبىت و نەبىتە ھۆى دامرکانى پەرچدانەوہى سىکسىەکانى ژن، گوشادبوونەوہى نائىرادى زى بەو پەرى خىرايپەوہ بەردەوام دەبىت. جىکردنەوہى تەواو بەيەكەمىن زەبرەکانى ھاتن و چوونى ئەندامى نىرینە كاملاً دەبىت و ئەمەش زىاتر پەيوەندى بەقەبارەى ئەندامى نىرینەوہ ھەيە. ئەگەر كەوتنە ناوہوہى ئەندامى نىرینە لەسەرەتای چالاكى سىكسىدا ئەنجام بدرىت، لەم دۆخەدا ئەندامى بچووكى نىرینەى تەواو رەق بووش لەشىپۆەى ئەندامىكى نىرینەى گەرە، دەبىتە ھۆى گوشادبوونەوہى زى.

8 — رژیینه کانی بارتۆله ن

رژیینه کانی بارتۆله ن له لچه بچوکه کاندای جیگیر بوون. کونه کانیان له به شی ناوه وهی لچه کاندای له نزیکی زاری زی خیرا ده کرینه وه. ئه م رژیینه ماده یه که ده ده نه ده ره وه که چه ندین سا له بیرمه ندان پێیان وایه له لینه جایی بوونی که نالی زییدا بو جوتبوونی بی ژان و چیژوه رگرتنی سه رکه وتوانه رۆل ده بینیت. ئه مه راسته که رژیینه کانی بارتۆله ن له ریگه ی چالاکی ده ردا نه وه وه لامی وروژانی سیکسی ده ده نه وه، به لام چالاکی ده ردا نی ئه م رژیینه ته نها له دوا قوناغی وروژان یاخود له سه ره تایی قوناغی پلاتۆ له په رچدانه وه ی سیکسیدا دروست ده بیت. له و ژنانه دا که چه ند سکیان کردوه، دوو سی دلۆپ ماده ی مۆکۆئید له و ژنانه ییدا که نه زاو ن به ده گمه ن زیاتر له دلۆپیک له هر کونیکه وه ده رده دریت. بۆیه هه رگیز مه وادی ده ردا و به نه ندازه یه که نه بوون که به شی لینه جایی کردنی زاری زی بکات. رژیینه کانی بارتۆله ن به کاریگه رترین شیواز له ریگه ی جوتبوونی دریز، به تایبه ت ئه گه ر ژن له قوناغی دوا یی وروژان یان پلاتۆدا بمینیته وه، ده وروژیت. له م بارودۆخه دا به رده وامکردنی مه ساجی جوتبون له لایه ن پیاوه وه بو ماوه یه کی دریز، ده بیته هۆی وروژانی رژیینه کانی بارتۆله ن. بو ده ردا نی رژیینه کانی بارتۆله ن رۆلی لاوازکردنی تیزایی ناو زی کاریگه ری له سه ر دریزبونه وه ی ته مه نی سپیرمه کان داده نیت له میانه ی جوتبووندا. به لام ماده ی ده ردا و به به راورد له گه ل ماده ی ده ردا و

که نالی زئی - که تایبته به لینجاوی کردنی - نه ونده که مه که وهها چه مکیک له پروانگی میکانیکی و کیماییه وه ده کاته شتیکی مه حال. بویه، په ره سه ندنی چالاکی دهر دانی رژینه کانی بارتوله ن له لینجاوی بوونی کونه کان و تهنانه زاری زیدا شیاوی پشتگوی خستنه. نه که هر بپه مادهی دهر دراو زور که مه، بگره زه مه نی چالاکی نه م دهر دانه که له قوناغی پلاتو دایه، رولی نه و وه ک پیکهینه ری سه ره تایی لینجاوی بوون ره ت ده کاته وه.

9 - مندالدان

مندالدان له کوتایی قوناغی پلاتو و ریک بهر له نوزگازم روبه پووی ویکهاتنی وه ک مندالبون ده بیته وه و نه م حالته له قوناغی نوزگازمیشدا ده پاریزیت. ئینجا له قوناغی دامرکاندا، ویکهاتنه کان ده برین و مندالدان ده گه ریته وه بو دۆخی پیشوی.

10 - میتکه

یه که مین په رچه کرداری ناوچهی حه وزی ژن له بهرامبهر وروژاندا لینجاوی بوونی زئییه و په رچه کرداری میتکه به خیرایی دروستبوونی مادهی لینجاوی دهرناکه ویت. خیرایی په رچه کرداری میتکه په یوه ندی به وه وه هیه که شیوازی وروژان راسته و خویه یان ناراسته و خۆ. ته نها شیوازی راسته و خۆ وروژانی قه د یا خود نووکی میتکه یه. وروژانی

ناراسته و خۆی میتکه، له پتی و روزانی ناوچه چێژمینه ره کانی تر و جوتبوون و خه یال هۆنینه وه دا دیته دی. په رچه کرداری میتکه ملکه چی نمونه یه کی نه گۆره. له گه ل نه مه دا له ده سپیکی په رچه کرداره کاندای به به راورد له گه ل په رچه کرداری خیرای سه رچاوه گرتوو له و روزانی راسته و خۆی میتکه، درهنگ که وتنیکی دیاریکراو ده بینریت. میتکه پیکهاته یه کی هه به که شیاوی گه وره بوونه و له قوناغی پلاتۆ قه باره ی سه ر و قه دی زیاتر ده بیته و له قوناغی ئورگازمدا بی گۆرپان ده مینیته وه و به تپه پرکردنی قوناغی ئورگازمیش، له قوناغی دامرکاندا، له ماوه ی 5 تا 30 چرکه خوین گیرانه که ی نامینیت. بی دروستبوونی ئورگازم له وانه یه خوین گیران چه ندین سه عات به رده وام بیته.

گۆرانکارییه پیکهاتوهکان له نه ندامه جیاوازهکانی جهستهی نیرینه له قوناغهکانی په رچه کرداری سیکسیدا

1 – پیست

(1) وروژان: هر وهك ره گهزی میننه، وروژانی پیست له ره گهزی نیرینه شدا له قوناغی وروژانه وه دهست پیده کات و له قوناغی پلاتۆ و ئورگازمدا ده گاته لوتکه و دواچار له قوناغی دامرکاندا به پینچه وانه وه، له ماوهی 10 تا 15 خولهك شوینه واری نامینیت. هه لبت نه گهر ئورگازم روو نه دات، ئه م ماوه یه له نیو رۆژ تا رۆژیک ده خایه نیت.

(2) په رچه کرداری عه ره فکردن: زۆربه ی پیاوان دوبه دوا ی ئورگازم به شیوه یه کی نا ئیرادی عه ره ق ده کهن. ئه م عه ره فکردنه سنورداره به له پی قاچ و دهسته کان، به لام له وانیه جهسته و هندی کچار گهردن و روخساریش بگریته وه. ناوچه جیا جیاکانی جهسته له قوناغی دامرکاندا نه گهری عه ره فکردنیا ن هه یه، په رچه کرداری عه ره فکردن، هندی کچار وه ها به خیرایی روو ده دات که دوا ویکهاتنی ئه ندامی نیرینه ی به دوا وه یه له کاتی ئورگازمدا.

2 – نه ندامی نیرینه

(1) قوناغی وروژان: یه که مین په رچه کرداری فیزیۆلۆژی پیاو له به رامبه ر وروژانی سیکسیدا بریتیه له ره قبوونی ئه ندامی نیرینه.

لەوانە یە بەر لە کامڵبۆونی ئەم پەرچە کردارە، تەنھا ئەندازە یەکی کەم لە پەرچدانەوێ سێکسی لەئارا دا بێت. پاش رەقبوونی ئەندامی نێرینە لەوانە یە قۆناغی وروژان بۆ ماوێ یەکی کورت واتە چەند خولەکیک، بەردەوام بێت و ئەم ماوێ یە پە یوێ ندى بەرادە ی وروژانی سێکسی سەرکەوتوێ هە یە. زۆر بێ پیاوان دەتوانن ئەو حالەتە بۆ ماوێ یەکی زۆر بپاریزن. لە مەودای قۆناغی وروژاندا ئەگەر بە ئەنقەست درێژ بکریتەوێ، دەکری چەندین جار رەقبوونی ئەندامی نێرینە، کە بە شێوێ یەکی ئیرادی دامرکاوێ، بگە پیندری تەوێ. لە گەل گۆرانی رادە ی وروژانی جەستە یی لە سەر وێ بۆ خواری وێ و بە پێچەوانەوێ، دەکری ئاوسانی ئەندامی نێرینە بۆ ماوێ یەکی زۆر لە سەر یە کەم و زیاد بکریت، بێ ئەوێ ئەندامی نێرینە بەرین بێتەوێ و پەرچە کرداری عەرە فکردنی گە یان دبی تە کوتایێ. سەرە پای پاراستنی وروژانی سێکسی ئەندامی نێرینە، ئە نجامدانی هە ندیک کاری وە ک هاوارکردن بە دەنگیکی بەرز، بۆچون دەربیرین دەریارە ی بابە تیکی لاری، گۆرانکاری بەرچا و لەرادە ی رۆشنایێ دەرووبەر، گۆرانی کە شوو هەوا و بوونی خەلک، دەبیتە هۆی لە دەستدانی رێژە یی و تەنانەت گشتی رەقبوونی ئەندامی نێرینە.

(2) قۆناغی پلاتۆ: درێژایێ ئەو ئەندامە ی لە ماوێ قۆناغی وروژاندا بەروالەت تەوا و رەق بووێ، لە قۆناغی ئۆرگازمدا هە ندیک زیاتر دەبیت. ئەم درێژیونە لە پەرچە کرداری عەرە فکردنی غەیرە ئیرادییەوێ سەرچاوە دەگریت. ئاوسانی زێدە ی پە یوێ ندىدار بە قۆناغی پلاتۆ، بە گشتی

سنوورداره بە ناوچەى تاج (بەشى كۆتايى ئەندامى نىرىنە). لە كۆتايى قۇناغى پلاتۆى سوپى سىكسىدا لەوانە يە سەرى پۆپەى ئەندامى نىرىنە رەنگ بگۆرپىت و لەوانە شە رەنگى پەلەى ئەرخەوانى مەيلە و سوور، كە لە ئەنجامى گىرانى شارپەگەكانەو سەرچاوە دەگرتىت، توند تر بىت. بەلام رەنگ گۆرپانى پۆپەى ئەندامى نىرىنە بەردەوام روونادات. بىيوستە بزانين كە پياويك لەوانە يە لەماوەى سوپىكى سىكسىدا، رەنگى سەرى پۆپەى بگۆرپىت بەلام لەرۆبەرۆبەوونەو سىكسى دواتردا ئەم گۆرپانە ديار نەبىت.

(3) قۇناغى ئۆرگازم: ويكهاتنەكانى ئۆرگازمى لە ئەندامى نىرىنەدا بەرجەستە دەبىت، ئەمجۆرە ويكهاتنانە تۆواو دەخەنە دەرەو. تۆواو، لەژىر گوشارى ئەم ويكهاتنە نائىرادى و هاوناھەنگانەى گروپەكانى ماسولكە دىتە دەرەو. وەستانى نيوان ويكهاتنە سەرەتايەكانى ئەندامى نىرىنە لە وەستانى نيوان ويكهاتنەكانى ئۆرگازمى ژنە لەماوەى ئەزمونى ئۆرگازمدا. ويكهاتنەكانى پالتانى ئەندامى نىرىنە بە وەستانى 8/. چركەبى دەگەرپنەو. دواى سى چوار پالتانى سەرەتايى، فرەكانسى گەرانەو و ھىزى پالتانى ويكهاتنەكانى ئەندامى نىرىنە خىرا كەم دەبنەو و بەھىزىكى كەمى پالتانەو تۆواو فرىدەدات. وەستانى دوا ويكهاتنەكان چەن چركەبەك دەخايەنيت.

(4) قۇناغى دامرکان: لە ناوچونى ئاوسانى ئەندامى نىرىنە لە قۇناغى دامرکان لە دوو قۇناغى ديارىكراودا روو دەدات. لە قۇناغى يەكەمدا

گۆرپانكارىيى قولى ئەندامى نىزىنە كە لەسەرەتاي قۇناغى دامرگاندا دىتە
 ئاراو، ئەندازەكەى بۆ رىژەيەكى دىيارىكراو كەم دەكاتەو،
 بەشىۋەيەك كە ئەندازەى ئەندامى نىزىنە بۆ يەك و نىو بەرامبەرى
 حالەتى نەوروزاۋ دادەبەزىت. ئەم قۇناغە لەكەمبونەوہى ئاوسانى
 ئەندامى نىزىنە بەخىرايى روو دەدات. لەقۇناغى دووہەمى گۆرپانى قولى
 ئەندامى نىزىنە دا دەگەرپتەوہ بۆ قەبارە ئاسايى و نەوروزاۋەكەى.
 قۇناغى يەكەم لەگۆرپانى قولى ئەندامى نىزىنە لەئەنجامى بەئەنقەست
 درىژكردنەوہى قۇناغەكانى وروزان و پلاتۆ درىژتر دەبىت. زۆرىەى
 پىاوان فىر دەبن كە چۆن پەرچەكردارى ئۆرگازمى خۇيان بوەستىنن و
 ياخود وە درەنگى بخەن بۆ ئەوہى بەرامبەرەكەيان چىژى تەواو
 وەرېگىت. لەوانەيە ئن لەئەنجامى چەندىن سورى سىكىسى تەواو
 لەگەل راگرتنى رەقبوونى ئەندامى نىزىنە بۆ ماوہيەكى درىژ، لەبوارى
 سىكىسيەوہ دابىن بىت. ئەگەر ئەندامى نىزىنە چەند دەقەيەك ھەروا
 رەق بىت، بەتايىبەت لەكاتى جوتبوونى درىژخايەندا، قۇناغى پىشكەوتو
 لە پەرچەكردارى عەرەفكردن، تا دواى ئەزمونى ئۆرگازمى راستەقىنە،
 درىژە دەخايەنىت. بۆيە دەكرى قۇناغى يەكەمى گۆرپانى قولى ئەندامى
 نىزىنە كە بەگشتى پىرۆسەيەكى خىرايە، بۆ ماوہيەكى نادىار درىژ
 بكرىتەوہ و قۇناغى دووہەمى گۆرپانى قول لەگەلىدا دوا بخرىت. بۆ ئەم
 تىروانىنەى بالىنى تا ئىستا شىكردنەوہيەكى فىزيۆلۆژى ئەوتت

نه خراوه ته روو. خیرایی بچوکبونه وهی ئەندامی نیرینه به گشتی په یوه ندى به بوون و راده ی وروژوانه دهره کیه کانه وه هه یه .

رهوتی نیشته وهی ئەندامی نیرینه له ماوه ی قوناغی دوهمدا، ئەگەر په چرچانه وهی سینکسی به رده وام بیت، ئەوا به خیراییه کی که متر روو ده دات و ئەگەر چیه تی هانده ره کان سینکسی نه بیت، خیرایی رهوتی نیشته وه زیاتر ده بیت.

ئەگەر ئەندامی نیرینه پاش ئۆرگازم خیرا له ناو زی دهر بخیریت، خیرایی نیشته وهی زیاتره له و حاله ته ی که له ناو لوله ی زئی وروژاودا ده مینیتته وه. ئەگەر پیاو ته نها جوتبونی فیزیکی خوی له گال ژندا بهاریت، له وانه یه قوناغی دوهمی نیشته وهی ئەندامی نیرینه دریزه بکیشیت. له حاله تی دریزبونه وهی بهرکه وتنی جهسته یی له گال بهرام به ره که دا، قوناغی دوهمی نیشته وهی ئەندامی نیرینه له وانه یه ته واو نه بیت و گه پانه وهی بو دۆخی پیش وروژان چه ندین چرکه بخایه نیت. ئەگەر پیاو پاش گه یشتن به قوناغی دامرکان هه ستیت و پیاسه بکات یان دهر به ره ی بابه تیکی جیاواز قسه بکات یاخود به شیوه یه کی تر خوی به شتی غه یره سینکسیه وه خه ریک بکات، قوناغی دوهم له گۆرانی قولی ئەندامی نیرینه به خیراییه کی زۆره وه روده دات. میزکردن هه میشه خیرایی نیشته وهی ئاوسانی ئەندامی نیرینه زیاتر ده کات، چونکه ئەگەر به ته واوه تی ره ق بیت، پیاو ناتوانیت میز بکات.

نه‌گەر ئەندامى نىرینه له سه‌ره‌تای مېزکردندا هه‌ندىک ئاوسا بېت، پاش ته‌واوکردنى مېز ده‌گه‌رپته‌وه بۆ دۆخى ئاسایى خۆى.

3 – کيسه‌ى گون و گونەکان

له‌قوناغى وروژاندا، گونەکان به‌شيوه‌یه‌کى رېژه‌یى ده‌چنه سه‌ره‌وه و کيسه گونەکانیش توند ده‌بن و به‌رز ده‌بنه‌وه. له‌م حاله‌ته‌دا قه‌باره‌ى گونەکان نزیکه‌ى 50% به‌به‌راورد له‌گه‌ل زه‌مه‌نى پېش وروژان زیاتر ده‌بیت که دامرکاندى ناچارىیه و ئەم حاله‌ته له‌قوناغى ئورگازمیشدا ده‌پارێزیت. له‌قوناغى دامرکاندا کيسه گون و گونەکان له‌ماوه‌ى 5 تا 30 خوله‌کدا ده‌گه‌رپته‌وه بۆ دۆخى پېشوویمان و نه‌گەر ئورگازمیش روو نه‌دات، ئەوا ئەم گه‌رانه‌وه‌یه له‌وانه‌یه چه‌ندىن کاتژمېر بخایه‌نیت.

تایبه‌ ته‌ندىیه رواله‌تى و کرده‌ییه‌کانى ئەندامى نىرینه

زۆربه‌ى گه‌لان پېیان وایه، قه‌باره‌ى ئەندامى نىرینه، به‌هه‌ر دوو بېچمه شل و ره‌ق بوه‌که‌ى، نیشانه‌ى هېزو توانای سېکسى پیاوه. به‌گویره‌ى لىکۆلینه‌وه ئەنجامدراوه‌کان، درىژایى ئەندامى نىرینه له‌حالته‌ى نیشتنه‌وه‌دا به‌شيوه‌یه‌کى ئاسایى له‌نێوان 8/5 تا 10/5 سانتى مه‌تر دایه که ناونجییه‌که‌ى ده‌کاته 9/5 سانتى مه‌تر. په‌یوه‌ندى قه‌باره‌ى ئەندامى نىرینه له‌گه‌ل گه‌شه‌ى فېزىکى چه‌سته‌دا، لاوازتره له‌سه‌رجه‌م ئەندامه‌کانى تر. بۆیه ئەندامىکى نىرینه‌ى گه‌وره

پاش وروژان زیاتر له نهدامی کی نیرینه ی بچوکتز رهق نابیت. تهنانهت به له بهرچا وگرتنی به کسانبونی توانایی رهق بوونی نه دنامه بچووک و گوره کان، دیسانیش نه و نه دنامه ی له حاله تی نیشته وه دا بچوکتزه به گشتی له حاله تی رهقبونیشدا هه ندیک بچوکتز ده بیت. نه و هۆکاره ی که به رده وام له باسه تیورییه کانی په یوه ندیدار به توانای سیگسی نه دنامی نیرینه پشتگوئی ناخریت، بریتیه له په رچه کرداری نائیرادیانه ی جینگه دانی زئی ژن له روئی کرده یی (کنش) خوئی له کاتی وروژانی سیگسیدا. پیویسته نامازه به وه بکریت که زئی ژن له روئی کرده یی خزیدا وه ک وهرگرێک کار ده کات.

له لاواندا، رهقبونی نه دنامی نیرینه له ناو خه ودا، سه په پای نه زمونی ئورگازمی بهر له خه وتن، به شیوه یه کی ریک و پیک دوباره ده بیته وه. له نه نجامی ماندوبونی زوری جهسته ییدا، به گشتی نه دنامی نیرینه له وه باره یی که هیه بچوکتز ده بیته وه. تیپه پوبونی زه من و نه شته رگه ری کۆنه دنامی سیگسی، به ره به ره ده بنه هوی بچوکتزونه وه ی نه دنامی نیرینه .

تاوتویکردنی دۆخی ئاناتومی نه دنامی سیگسی له کاتی جوتبوندنا

وا ده زانریت که دۆخی میتکه به حوکمی زیاد بهرکه وتنی راسته وخۆ، له نیوان نه دنامی نیرینه و به شی کۆتایی میتکه له کاتی جوتبوندنا، له وانه یه مه یلی سیگسی ژن باشتهر بکات، هه ر چه ند نه مه به ده گمه ن

روو دەدات. لەو حالەتانهدا که ژن لەسەر پیاوێه کهوهیه، یا لەبارودۆخی جوتبون لەتەنیشتهوه، دەرڤەتی وروژانی راستەوخۆ یاخود سەرەتایی میتکه بهناسانی دەرەخسیت.

یه کهم ناوهندی پەرچه کرداری سینکسی لەناوچهی ههوزی ژندا، میتکهیه. میتکه سهبارهت به وروژانی جهستهیی یاخود دەررونی بهشیوهیهکی یهکسان پەرچه کردار لهخۆی نیشان دەدات و لهو روانگهوه که تهنه رۆژی ناسراوی میتکه نهوهیه که ناوهندیکه بۆ وروژانی سینکسی، به نه نامیکی بی هاوتا دهناسریت.

زۆربهی نه وکتیبانهی تایبهن به هاوسه رگری و په یوهندی سینکسی، داکوکی له بهرکه وتنی راسته وخۆی میتکه له کاتی وروژانی سینکسیدا ده کهن. به لام پیویسته نه وهش له بیر نه کریت که له نه نجامی دهستکاری کردنی راسته وخۆی میتکه دا، دیواریکی باریک له نیوان وروژانی ژن و ره نجانندیدا دروست ده بیت. پیاو له بری نه وهی له پیتا و وروژان په پیرهوی بکات له گه لاله یه که په شتر دارپژراوه، باشتر وایه بیهینتته قسه. چونکه به رینمایی کردنی خودی ژن، سه رکه وتنیکی باشتر به دهست دیت. چونکه ژن، باشتر له هر که سیکی تر ناگاداری ناوهنده کانی خۆیه تی و ده زانییت که به چ شیوازیک و به چ خیراییه که پیویسته دهستکاری بکری بۆ نه وهی بگاته زۆرتیرین ناستی وروژانی سینکسی.

زەمەنى بەردەوامى و رادەى ئەزمونى ئۆرگازم لەوانە يە لەكەسىگەوہ
بۆ كەسىكى تر و تەنانەت لەحالەتیکەوہ بۆ حالەتیکى تر، گۆپرانى
بەرچاۋ بەخۆيەوہ بېيىت.

ئۆرگازم

ئۆرگازم لە پياواندا

دەركردنى تۆۋا لە ئەندامە لاوكيەكانى نىرىنە (پروستات، كيسەى
تۆۋا، كونى ئەندامى نىرىنە و ...) بۆ دەروە، دەرىرى
فيزيۆلۇژىيانەى ئەزمونى ئۆرگازمى پياوہ . كردهوہى ئۆرگازم برىتتە
لەچالاكى بالاترين ناوچەى خۆلەمىشى لەمىشكدا، بەلام ھاوكات
لەوانە يە رەفلىكسىك بىت و ھىچى تر . بەگشتى بەر لەئۆرگازم
بەشئوہەكى نەويستراۋ مادەيەك دەردەرىت . ئەم مادەيە مۆكۆئىدىيە و
قەبارەكەى دەگاتە دووسى دلۆپ، بەلام ھەندىكجار لەوانە يە بگاتە 1
— 5. سانتى مەترى لاكىشە . زيادبونى ئەم مادەيە پەيوەندى
بەپەرچەكردارى كەسى وروژاۋ و درىژبونەوہى ماوہى قۇناغى
وروژانەوہ ھەيە . بەپىتى تاقىكردنەوہەكان لەسەر مادەى بەر
لەدەرکەوتن، سېپىرمى ئەكتىف و چالاكى تيايدا دەبىنرىت . لەميانەى
جوتبونىكدا پياۋ دەتوانى قۇناغى ئۆرگازم و دەردانى تۆۋا ئەوہندە
درىژ بگات كە لەم ماوہيەدا ژن چەندىن جار بگاتە ئۆرگازم . ھەندىك
شىۋاز ھەن كە دەبنە ھۆى زياتر دەردانى ئەم مادەيە بەر لە ئۆرگازم .

دركى زهينى تۈۋاۋ ئو كاتە زياتر ھەست پىدە كرىت كە پىاۋ پاش ماۋە يەكى درىژ ئەزمونى ئۆرگازمى ھەبىت. ئەگەر ئۆرگازمى دوھەمى كەسېك مەۋدا يەكى كورتى ھەبىت لەگەل ئۆرگازمى يەكەمدا، ئەۋا ئەۋ كەسە بۆى دەردە كەۋىت كە ئۆرگازمى دوھەم لەپوانگەى زەينى ھەۋە نارامترو نەرمتر لەمى يەكەم روو دەدات. بەگشتى ئەگەر پىاۋيەك چەند رۆژى خۆى لە ئەزمونى ئۆرگازم بەدوور بگرىت، قەبارەى تۈۋاۋ زياتر دەبىت لەۋ ھالەتەى كە پاش ماۋە يەكى كورت ھەمىسان بگاتە ھەۋە ئۆرگازم. پەى بىردن بەقەبارەى تۈۋاۋ بەشپۆەى ھەستكردنە بەخۆشى ۋ چىژە رگرتن ۋ ھەتا ئەۋ قەبارە يە زياتر بىت، بەھەمان ئەندازە چىژە كەى زياتر دەبىت. ديارە بۆ تىگە يىشتنى زهينى جياۋازىيە كان لەقەبارەدا پىۋىستە لەسەر يەك تۈۋاۋ دەرىدىت، قەبارەى زۆر كاتىك چىژە خىشە كە كەسېك پاش دوورە پەرىزىيەكى درىژخايەن دەگاتە ئۆرگازم. ئەم نمونانە لەپەرچە كىردارى زەين بەپىچەۋانەى ئەۋ نمونانە يە كە بۆ پەرچە كىردارى ئۆرگازمى ژن نامازەيان پىدرا. ژن پاش چەندىن ئەزمونى ئۆرگازم، بەلايە ھەۋە ئۆرگازمى دوھەم ۋ سىنھەم لەپوانگەى زەينە ھەۋە چىژە خىش ترە لە ئۆرگازمى يەكەم، لە كاتىكدا كە لەچەند جار خالى بونە ھەى پىاۋدا ئۆرگازمى يەكەم لەۋانى تر چىژى زياترە.

بەشپۆە يەكى گشتى پىاۋ پاش ئەزمونى خالى بونە ھە، خۆراگىيەكى درەۋنى فىزىيۆلۆژى دژوار لە بەرامبەر ۋ رۆژىنەرە سىكىسيە كان لەخۆى نىشان دەدات. ژمارە يەك لەپىاۋانى ژىر 30 سال ۋ ژمارە يەكى كەمتر

لەپیاوانی سەروی 30 سالّ توانای ئەوەیان ھەیه چەند جار لەسەر یەك بگەنە ئۆرگازم. قۆناغی دامرگان لەمجۆرە كەسانەدا زۆر كۆرتە. لەپوانگەى فیزیۆلۆژییەو ە تا ئیستا ئەو زانیارییانە دەست نەكەوتون كە نیشان بەدات چەند حالەتى ئۆرگازم لەسەر یەك دەبێتە ھۆی دورستبونی ناپەھەتى. بەپێچەوانەى بۆچونى بارى خەلك كە پێیان وایە رودانى ئۆرگازم كار دەكاتە سەر دۆخى فیزیكى پیاوانى ەرزەشكار، تا ئیستا ھۆكارێك بۆ سەلماندى ئەم بۆچونە نەدۆزراوەتەو.

ئۆرگازم لەژناندا

بەنەسبەت ژنەو، ئۆرگازم جۆریك ئەزمونى دەروونى فیزیۆلۆژییە كە زەمینەىەكى دەروونى - كۆمەلایەتى ھەیه و ھەربەمجۆرەش رودەدات و مانا پەیدا دەكات. لەپوانگەى فیزیۆلۆژییەو ە ئۆرگازم روداویكى كورتخایەنە كە لەگەل رزگارى فیزیكى مرۆف لەپەرەسەندنى ەرەفكردن و وێكھاتنى ماسولكەكان كە لەو لەامى وروژینەرە سێكسیەكاندا كەشە دەستینن، روو دەدات. لەپوانگەى دەروناسیەو ە ئۆرگازم تێگەشتنى زەینىە لەلوتكەى پەرچەكردارى فیزیكى سەبارەت بە وروژینەرە سێكسیەكان. بەگشتى خەلك لەسەر ئەو برۆایەن كە قۆناغى پەرچەكردارى سێكسى مرۆف، كە ئۆرگازم لوتكەكەى پێكدیتیت،

لەنەيازىكى بىۆلۆژى – رەفتارىيەو سەرچاۋە دەگىرىت كە زۆر بەقولى
پەيوەندى بەھەلومەرجى بوونى مرقۇفەو ھەيە.

گۆرۈنە فېزىيۆلۇژىياكانى جەستە لەكاتى ئۆرگازمدا

وروزانە سىكىسيەكان لەھەموو ئەندامانى جەستەدا كۆمەلىك
گۆرۈنەكارى بەدى دىنن. ئن ئەگەر بوروزىت، دلى خىراتر لىدەدات،
زەختى خويىنى بەرز دەبىتەو، گەرانى خويىن لەسەرجم ئەندامەكانىدا
بەتايىبەت لەدەورويەرى كۆئەندامى سىكىسىدا ەك مىتكە، لەچەكانى ناو
زى، دىوارى زى و گۆى مەك زىاتر دەبىت. لەم دۆخەدا گۆشارى
دەمارى بەرز دەبىت و جەستە دەخاتە بن باندۆرەو. لەگەل
بەردەوامى وروزانە سىكىسيەكان ئەو گۆرۈنە ئامازەپىكرائانە زىاتر دەبن
تا دەگاتە ئەو ناستەى كە ئۆرگازم روو دەدات. ئەم خالىيونەو ەيە كە
ھاوكاتە لەگەل وىكھاتنى ھاوسەنگ لەماسولكەكانى ناوچەى كۆ
ئەندامى سىكىسىدا، پىى دەوترىت تەقىنەو ەى شەھووت و ئۆرگازم كە
ئنان ەك ەستى كەمال و ەستى خورانى جەستە بەگشتى و ەستى
تەقىنەو ە لەناوخۆدا باسى لىو ە دەكەن.

لەكاتى ئۆرگازمدا، روالەتى چىندار و چىچ و لۆچى روخسارى ئن،
زىادبونى وىكھاتنە ماسولكەبىەكان لەجەستەيدا نىشان دەدات.
ماسولكەكانى گەردن و باھۆ و قاچەكان بەشدارى چالاكى ئەسپاسم
نائىرادى دەبن. دەست و قاچى ئن لەمىانەى جوتبوندا، ئەگەر

له ژېره وه بېټ، ويكدين و نه گه ريش له سه ره وه بېټ، به توندى هاو به شه
سيكسيه كه ي ده گريټ. ماسولكه تي كه لېوه كاني سك و راني ژن
له هه ولداني خوازواو بو زياد كړدني په رچدانه وه سيكسيه كاني، به تاييه ت
نه و كاتانه ي ده يه ويت له لوتكه ي قوناغى پلاتووه بگاته قوناغى
نورگازم، به رده وام و به نار ه زوو ويكدين.

ده سپي كړدني فيزيولوژي يانه ي نورگازم له پريگه ي ويكهاتني
نه نداهه كاني تامانجه وه نيشان ده دريت. نه نداهه كاني تامانچ نه م كاره
به دروست كړدني سه گوى نورگازم له سيگوشه ي ده ره كي زى ده ست
پنده كه ن. وپراي نه وه ي نوريه ي ژنان بي ويكهاتني به رچاوي كوم
ده گه نه نورگازم، به لام له وانه يه ويكهاتني بي نار ه زوو له ناوچه ي
ده ره كي كومدا روو بدات. مه كه كان له به رامبه ر كرده وه ي خيرا ي
نورگازمدا په رچه كرداريكي نه وتو نيشان ناده ن، به لام به هر حال
دامر كاني به ندبووني گوى مه مك، به كسه ر دواي نورگازم روو ده دات و
له دواهه مين قوناغدا ده گه پريته وه بو حاله تي چرچ و لوچي پيشووي.
گوى مه كه كان به ره قى ده مين پريته وه و ناوساو و سه ختن. دامر كاني
خيرا ي گوى مه كي به ندبوو، كه ده بيته هوى بچوكبونه وه و
چرچبووني رواه تيانه ي، ته نها له نه نجامي نورگازمدا پيكديت. نه م
حاله ته له راستيدا نمونه يه كي ناشكراي فيزيولوژييه كه له ريگه يه وه
ده توانيت ناگاداري زه مه ني نورگازمى ژن بيت. له كاتي نورگازمدا

هه ناسه كان قولتر ده بن و خيرايبان زياتر ده بيت، به شيويه كه كه
ژماره ي هه ناسه كان له خوله كيكا ده گاته 40 جار.

ويكها تني ماسولكه كان له كاتي نورگازمدا، به رده وام و بي ناره زوه و
له ناوچه كاني كو نه ندامي سيكسي و به شي خواره وه ي سكه به تاييه ت
له ده ور به ري زي و ميتكه دا چر ده بيته وه. هه نديكجار ويكها تني
ماسولكه كان سه رانسه ري جه سته داده گرئت. بيگومان زه بري رواله تي،
دژوار و دياره و ژن بو خويشي لييان ناگاداره. هه نديكجار ويكها تنه كان
لاواز و كورتخايه نن به شيويه كه كه ژن هه ر هه ستيان پيناكات.
سه ره لداني سيكسي له ژندا به نه سپايي و نه رمي ده نيشييه وه و
له وانه يه سورپه كه ي زور بخايه نيته. نه وه سته جوراوجوره روحي و
سيكسيانه و هه روه ها نه و په رچه كرداره ي هه ر دوو لا له كاتي تغيان ي
شه وه تدا نيشاني ده دن، نه واو ليك جياوازه و په يوه ندي به راده ي
هه ستيا ري تاكه كه س و ميزاج و روحي نه وانه وه هه يه. چيزي كرده وه ي
سيكسي له هه نديك كه سدا زور كه مه له كاتيكا له وانه يه له كه سانتيكي
تردا له راده به ده ر چيز به خش بيت و بيته هوي جوش و خروشي روحي
و جه سته يي. نه م جياوازييه له په رچه كرداردا په يوه ندي به ملاملانيي
تاكه كه سي و نه و بوچوون و نه زمونانه وه هه يه كه هه ر كه سه و به جياواز
له مه سه له سيكسيه كان فيري بووه. به گشتي پياو په ي به نورگازمي ژن
نابات و هه رچه نده ش نورگازمي ژن هه ميشه هاوكاته له گه ل ويكها تني
هاوسه نكي ماسولكه كاني كو نه ندامي سيكسي، به لام نه ندامي نيرينه

لەتینگە یشتنی بێ توانایە . لەئەنجامی زیادبوونی رژینەکانیشدا پەیی بەم
 خالە نابات، چونکە کونی زێ ھەر لەسەرەتاوہ تەر و لینجاویبە .
 نیشانە بەرچاوەکانی گەیشتنی ژن بەئۆرگازم، دلەراوکی و ھەستی
 روخساری ژنە کە لەکاتی ئۆرگازمدا دەگاتە ئەوپەڕی خۆی و بەشیوہی
 توندلیدانی دل، زیادبوونی گەرمای جەستە، ناوسانی رەگەکان و
 گەرەبوونەوہی رەشینەیی چاوی، ھەناسەیی قوول و پچر پچر،
 ھاوارکردن و ھەندیکجاریش نالەیی لاواز و لەرزینی جەستە دەرەدەکەوئیت
 و بەگشتی ئەم حالەتانە لەمەر پیاوانیش روو دەدەن . پاش رەزامەندی
 تەواو کە تەنھا ئەو کاتانە دروست دەبێت کە ھەر دوو لایەکی سەت و
 بەمەودایەکی کەم گەیشتبە ئۆرگازم، لاوازی و بێ تاقەتی بەسەر
 جەستەدا زال دەبێت و بەرە بەرە چاوەکان خەوآوو دەبن . ئارامی بال
 بەسەر ھەر دوو ھاوسەرەکەدا دەکیشێت . ھەردوکیان ماندوو و قایلن و
 ھەست بەسۆزێکی بیخەوش دەکەن بەرامبەر بەیەکتەری . پیاو زوتر
 سست دەبێت و ئەگەر ھەردوکیان لەکردەوہ کە تیر بووین، ھەست
 بەخۆشی و شادومانی دەکەن و بێ تاقەتیبەکی خۆش سەراپای
 جەستەیان دادەگریت . دوو جیاوازی سەرەکی ھەیە لەنیوان ئۆرگازمی
 ژنان و پیاواندا . یەکەم: ژن دووبەدوای ئۆرگازم دەتوانی جارێکی تر
 بگاتەوہ ئۆرگازم، ھەلبەت ئەگەر وروژانی سێکسی بەردەوام بێت و
 بەرچدانەوہی سێکسی دانەبەزێت بۆ خوار قوئاغی پلاتو و دوھەم: ژن

دەتوانىت ماوھى ئۆرگازم بۆ ماوھىيەكى زۆر بپارىزىت. بارودۇخى
ئۆرگازم لەوانە يە 20 تا 60 چركە بخايەنىت.

فاكتەرى گرنگى كۆمەلايەتى لەگە يىشتن بە ئۆرگازمدا

سەبارەت بە كارىگەرىيە كۆمەلايەتتەكان لەسەر ئۆرگازمى ژنان كىتىب
و گوڧارى زۆر دەرگراوھ، بەلام كەمتر باسى ئەزمونى ئۆرگازمى پىياوان
گراوھ. بايەخ پىنەدانى كۆمەلايەتى بە ئۆرگازمى پىياوان دوو ھۆكارى
سەرەكى ھەيە. ھۆكارى يەكەم ئەوھىيە كە ئۆرگازمى پىياو لەسوپى
ژياندا ھەك نىيازىكى بىنەپەتى سەيرى دەكرىت. ئەم ھۆكارە وايگردوھ
كە تەنھا خودى پىرۆسەى ئۆرگازم لەلايەن سەرجم كەلتور و
دابونەرىتەكانەوھ پەسند بكرىت. حاشاھەلنەگرە كە لەپىتاو
كۆنتىرۆلكردنى دووپاتبونەوھى ئۆرگازم و ئارپاستەكردنىدا، ھەولدىنى
فەرھەنگى ھەبوھ بەلام ئامانجى ئەم ھەولانە ھەرگىز سەركوتكردنى ئەو
كارە نەبوھ. بۆيە زەرورەتى ئۆرگازم، پىياوى خىستۆتە ژىر ھەمان ئەو
گوشارانەى كە لەسەر ئەزمونى ئۆرگازمى ژنان پەيپەو دەكرىت.
ھۆكارى دوھمى ئەم راستىيە ئەوھىيە كە گوشارە كەلتورىيەكان
ئارپاستەى زەمىنەى ھەندىك ئامانجى تر كراون كە ئەم بىنەمايانە زىاتر
پەيوھندى بەپىرۆسەى فىزىئولوژى رەقبوونى ئەندامى نىرىنەوھ ھەيە.
بەمجۆرە دەتوانىن بلىين پىداويستى كەلتورى، فىللىكى سەيرى بەھەر
دوو رەگەزى پىياو و ژن بەخىشىوھ. ترسى ژن لەكردەوھى سىكىسى

زیاتر لهگه‌یشتنه به‌ئورگازم، له‌کاتیکدا که ترسی پیاوان له‌کرده‌وهی سینکسی پیویستی به‌ره‌قبونی ئەندامی نیرینه و پاراستنیه‌وه هه‌یه و ئورگازم هه‌میشه له‌به‌رده‌ستی پیاواندايه . گومان له‌وه‌دا نییه که بێتوانایی سینکسی پیاو راسته‌وخۆ په‌یوه‌ندی به‌توانای ئەوه‌وه نیه له‌گه‌یشتن به‌ئورگازمدا. کاریگه‌رییه ده‌رونیه‌کان به‌دلنیا‌یه‌وه ده‌بنه هۆی لاوازی سینکسی، به‌لام ئەم کاریگه‌رییانه به‌ده‌گمان به‌شیوه‌یه‌کی تایبته په‌یوه‌ندیان به‌ئهمونی ئورگازمه‌وه هه‌یه. ده‌توانین بڵێین ناره‌حه‌تی په‌یوه‌ندیار به‌لاوازی سینکسی یه‌که‌م و دوهم به‌شیوه‌یه‌کی راسته‌وخۆ و ناشکرا په‌یوه‌ندی به‌لایه‌نه ده‌رونی و کۆمه‌لایه‌تیه‌کانی ره‌قبونی ئەندامی نیرینه و پاراستنیه‌وه هه‌یه. هه‌روه‌ها رۆن و ناشکرایه که لایه‌نه ده‌روونی — کۆمه‌لایه‌تیه‌کانی ئورگازمی پیش وه‌خت، وێرایی ئەوه‌ی راسته‌وخۆ په‌یوه‌ندی به‌قوناغی ئورگازمی پیاوانه‌وه هه‌یه، به‌سه‌ختی ده‌توانیت ده‌ربیری حاله‌تی بێتوانایی گه‌یشتن بێت به‌ئورگازم.

ده‌ستبازی و دل‌داری پاش ئورگازم

ره‌زانه‌ندی سینکسی باشترین ده‌رمانی خه‌وه. ژن و پیاو پیویسته پاش کرده‌وه‌ی جوتبۆن هه‌ست به‌ئارامی بکه‌ن و خه‌ویان لێبکه‌ویت. ئەو سستی و خاوییه‌ی پاش جوتبۆن به‌سه‌ر جه‌سته‌دا زالده‌بیت، له‌خه‌واندنی ژن و پیاو‌دا کاریگه‌ری هه‌یه. زۆربه‌ی کاته‌کان، ژن پاش

جوتبون نيازى بەسۆز و خۆشەويىستى ھەيە و ئىنجا بەجۆش و
خۆشەويە قىسە دەكەت و پىيى خۆشە چەندىن كاترئىمىر لەگەل
مىردەكەيدا دەردى دل بىكات. بەلام پىياو پىاش جوتبون زوو ماندوو
دەبىت و دەخەويت، ئن كە درەنگ خووبەم كىردارەي پىياو دەگرىت،
لىي دەرهنجىت و ھەك جۆرىك بى رىزى و سوكايتى سەيرى دەكەت.
ھەلبەت ئن دەتوانىت پىاش ماوھەك بەم خەي مىردەكەي رابىت و
بخەويت يان بەجۆرىك لەجۆرەكان خۆي سەرگەرم بىكات. ئەم خالە
لەچەندىن كىتىدا ئاماژەي پىكراوھ كە ھەكچۆن ئن درەنگتر دەگاتە
قەيرانى چىژ و ئۆرگازم، بەھەمان شىوھش ئاگرەكەي درەنگتر سارد
دەبىتەوھ و ھىشتا ئارامى و ئاسودەيى بەسەرىدا زال نەبوھ كە
پىياوھەكەي خەوي لىدەكەويت. ئەگەرچى ئەمە ياسايەكى گىشتى نىيە
بەلام بەگىشتى ئنان پىاش كىردەوھي جوتبون بۆ ماوھەك ناخەون،
دەچنە ناو خەيالەوھ و لەپەراويزى ئەو چىژە كەمەدا، چەند
چىرگەيەكىش بىر دەكەنەوھ. بەلام ئەگەر كىردەوھي جوتبون ھەر دوو
لاي بەشىوھەيەكى يەكسان قايىل كىردىت، ئن زووتر خاودەبىت و
دادەھىزىت چونكە ھەولدان و كۆشى ئن بۆگەيشتن بەئۆرگازم لەھي
پىياو زىاترە و دەيەويت قاچەكانى درىژ بىكات بۆ ئەوھي ئاسودە بىت و
ھىچ چەشنە ئارامى و نىگەرانىيەكى نەمىنىت. لەبەر ئەمەيە كە
ھەندىك لەپىزىشكان پىاش جوتبون جۆرىك لەدلىدارىكردن بەگرنگ
دەزانن، بەلام ھەروھ ئاماژەي پىكرا ئەو ئنانەي لەيەك ساقدا لەگەل

پیاو دهگنه لوتکه ی چیژوه رگرتنی سیکسی، هیچ پیوستیه کیان به دلداری نییه و له وانه شه زووتر له پیاو خه ویان لیکه ویت. نه گه ر خوښه ویستی و چه ز له ناو ژن و میردا هه بیت، به گشتی هاوسه ره کان پاش جوتیبون به نر می یه کتری ماچده کن و دهسته کانیاں ده خه نه ناو دهستی یه کتریه وه که نیشانه و دهریری ره زامه ندی و کامه رانی دهرونیانه. به لام پیوسته ناماژه به وهش بگریت که زوریه ی هاوسه ره کان پاش کرده وه ی جوتیبون، له بهر که وتن و دهستکاری کردنی نه ندای سیکسیان بیزارن. نه م جولیه خورانیکی ناخوش له پیاودا دروست دهکات و له ژنانیشدا نازار به خشه و به هیچ شیوه یه ک نابیته هوی نویبونه وه و وروژانی شه هوهت. به هر حال، له مبارشه وه ناتوانریت په پیره ویکی گشتی بخریته روو و نه مه به نیسبته که س یاخود بارودوخه کانه وه گورانی به سر دا دیت. نه گه ر ژن و میرد راهاتبن له باوهشی یه کتر دا بخون، نه وا هیچ کامیان گله یی له وه ناکات که بوچی زوتر خه وی لیکه وتوه و هیچ چیژیک له وه بالاتر نییه که ژن له نامیزی میرده که یدا خه و بیبانه وه.

به شیوه یه کی سروشستی پاش جوتیبون جوړیک له هه سترکردن به ناسوده یی و کرانه وه ی ماسولکه کان و نارامی دهرونی له ژن و پیاودا دروست ده بیت. به لام هه ندیک که س پاش جوتیبون توشی دلته نگی و خه فته دهن. نه مجوره که سانه پاش په یوه ندی سیکسی ره زامه ند، له روانگه کانی تره وه، توشی خه مۆکی و دل پراوکی دهن و هه ولده دهن

له هاوبه شه سينكسيه كه يان دور بگه ونه وه . ريژهي دهركه وتني ئهم
حاله ته له پياواندا زياتره كه ئهمه ش چهندين هوكراري هيه و به گشتي
دهگه پيټيه وه بو بوجوني ئه و كه سه سه باره ت به سينكس و به تايبه ت
هاوبه شه سينكسيه كه ي . ئهم حاله ته له وانه يه له په يوه ندييه
نااساييه كان ياخود له به رامبه ر سوزانيه كاندا زياتر روو بدات .
له وانه شه ئهم حاله ته له هه نديك كه سدا بگه پيټيه وه بو سه له مينه وه
له نه خو شيبه كاني جوتبوون و ئاكامه كاني .

تيكچووني حه زى سينكسي

تيكچووني حه زى سينكسي له وانه يه نيشانه يه ك بيت له مه سه له
ژينگه يي ، ده رونييه ئالوزه كاني نيوان تاكه كان ياخود تيكه ليك بيت له م
هوكرانه . كرده وه ي سينكسي له وانه يه بگه ويته زي ر كار تيكردي
نيگه تيفي گوشاره ده رونييه كان ، دله راوكي ياخود بيئاگايي له كرده وه و
فيزيولوژي اي سينكسي . له وانه يه تيكچووني حه زى سينكسي بو هه ميشه
بمينيته وه ياخود پاش سورپيكي كرده وه ي سروشتي سينكسي به دي
بيت . ئهم تيكچونه له وانه يه هه ميشه يي ياخود كاتي بيت ، واته سنوردار
بيت به هاوبه شي سينكسي ياخود بارودوخيني تايبه ت و گشتي ياخود
به شينك له مانه بيت .

هاوسه رگیری سه رنه که وتو

له م تیکچوونه دا هاوسه ره کان هرگیز توانای جوتبوونیان نابیت و له مه ر حه زه سیکسیه کان زانیارییان که م و کۆنترۆل کراون. هه سته کردن به گونا، شهرم یا خود بی توانایی له ژیر کارتیکردنی کیشه کانیان په ره ده سته پیت و نیاز به دۆزینه وهی ریگه چاره و له هه مانکاتدا ویستی شاردنه وهی بابه ته که، ده یانخاته ناو بارودۆخیکی جاپزکه ره وه.

هه ندیک له هاوسه ران چه ندین مانگ یا خود چه ندین سال پاش هاوسه رگیری له گه ل نه م کیشه دا ده ژین. نه وان پیکه وه و راسته وخۆ به دوا ی ریگه چاره به کدا ناگه پین. به لام ژن له وانیه کیشه که له چاوبیکه وتنیکدا له گه ل پزیشکی پسپۆری ژنان به شیوهی گلهیی ئالۆز له کۆنه ندای سیکسی بینته گۆری. له وانیه پسپۆره که ی ژنان له نه نجای پشکنیندا، هه ست به نه درانی په ردهی کچینی بکات. نه شته رگه ری په ردهی کچینی به شیوهی ترسیکی سه ره تایی ده بیته هۆی زیادبوونی هه ستی لاوازی و بیتوانایی له میرددا. له وانیه ژن وا هه ست بکات که خراب ره فتاری له گه لدا کراوه و که موکوپیه کیان تیا دروست کردوه، هه روه ها میردیش زیاتر نیگه رانی پیاوه تی خۆی بیت. هه لگرتنی په ردهی کچینی به بی چاره سه رکردنی کیشه که ده بیته هۆی زیاتر ئالۆزبوونی مه سه له کان. بیانوی رویشتن بۆ لای پزیشک، باسکردنه سه باره ت به پیشگرتن له سکپری و ته نانته لیکۆلینه وه ده ربارهی گرفتی بیتوانا بییدا. نه گه ر مه سه له که روون بۆوه،

سەرکەوتوانە دەرمان دەکرێت. درێژەخایاندنی کێشەکه گرنگیەکی
ئەوتۆی لەبەردەم بوونی زانیارییدا نییە. نەبوونی زانیاری سێکسی،
کۆنترۆڵکردنی سێکسی لەلایەن دایک و باوک و کۆمەلگاوە،
وابەستەبوونی لەرادەبەدەر بەبنەمالە و پرسى تايبەت بەکێشەى
سێکسی، لەو ھۆکارانەن کە رینگە خۆش دەکەن بۆ گەرەبوونی ئەم
کێشەى. جگە لەمانە دەمارگیری ئایینی لەگەڵ کۆنترۆڵکردنی گەشەى
سێکسی و کۆمەلایەتى یاخود بەکسانکردنی مەیلە سێکسیەکان لەگەڵ
گوناه و ناپاکیدا چەند ھۆکارێکی تری گرنن. زۆربەى ئەو ژنانەى کە
زەواجیان کردووە بەلام پەيوەندى سێکسیان نییە، تینگە یشتنى
کوشندەیان سەبارەت بەزى ھەى. لەوانەى ترس لەسروشتى نەبونى
کونى ئەندامى مێینە، ترس لەبچوکیبون یاخود نەرمبوونی زى، یان
ھەلەکردنى لەگەڵ کۆمدا - کە ھەستى ناپاکبوونی لێدەکەوتتەو - لەو
جۆرە کەساندا بەدى بکریت. پیاویش لەوانەى لەم تێروانینە ھەلەىدا
بەشدار بێت و ئەندامى مێینەى ژن بەمەترسییەک بۆ خۆى بزانتیت.
دەتوانیت بەفێرکردنیکى سادەى ئاناتۆمى و فیزیۆلۆژیای کۆئەندامى
سێکسی و بەدانى ھەندیک زانیارى ئەخلاقى لەلایەن پزیشکەو
ھاوکارى زۆربەى ئەم کەسانە بکریت. ھەر دوو لایەن بەشدارن
لەھاوسەرگیری بى پەيوەندى سێکسیدا و بۆیەش بەدەمەوہ چوونی
ھەردوکیان لەمیانەى دەرمانکردندا، ئەرێنێیە. راویژگارى ھاوسەرگیری،
دەروون دەرمانى و راویژگارى پزیشکى بنەمالە یاخود پەسپۆرى ژنان و

پسپۆری لووله کانی میزکردن و کۆئه ندامی سینکسی، له چاره سه رکردنی ئەم ئالۆزییه دا کاریگه رییان هه یه .

دابەزینی مه یلی سینکسی

بتراند راسیئل فه یله سوڤ به ناویانگی فه ره نسی ده ئیئت "هۆکار و بیروبوای جیاوازی سینکسی له سه رده مه کۆنه کانه وه هه بوه و به تایبەت له و شویتانه ی مه سیحیه ت و ئایینی بودا سه رکه وتون، بۆچونی ئاماژه پیکراویش زالبوه ". له زۆر شویتنی جیهان که دوور بووه له کاریگه ری ئایینی بودا و مه سیح، ئەو ئایین و راهیبانه حوکمرانیان کردوه که لایه نگری سه لتی و دورکه وتنه وه له کاروباری دنیا بوون. له ئیترانی سه رده می کۆنیشدا ئەم بیروبوچونه هه بوه . ئەوان، جۆریک له تێپروانینان دروست کردبوو که هه ر چه شنه په یوه ندییه کی سینکسی ناپاک و پیسه . ئەم بۆچونه چه ندین سه ده ویزدانی ژماره یه کی زۆر له خه لکی خستۆته ژیر کاریگه ریییه ترسینه ر و نه فره ت لیکراوه که ی. به بۆچونی ده روون شیکاره کان، کارتیکه ری ئەم بیروبوچوونه، بۆته هۆی ئالۆزی ده روونی و رۆلئیکی زۆر وێرانکه ری بینیه که ته نانه ت کاریگه ریییه کانی له سه ر هزرو ئەقلیه تی ئەمڕۆش به جیماوه . باوک، که له بنه ماله دا له هه موویان زیاتر کاریگه ره، به په یره ویکردن له م ئەقلیه ته مناله کانی به تێپروانینی گونا ه ئاسا له دیاره ی سینکس راده هیتنی و ئەم خراپ تیگه یشتنه له سینکس له په یوه ندی هاوسه رگه ریدا کاریگه ری

ده بئیت. که مېونه وه و دابه زینی مه یلی سینکسی له نه نجامه خرابه کانی
 نه مجوره نه قلیه ته یه. که مېونه وه ی مه یلی سینکسی یا خود له ناوچونی
 له قوناغی هاوسه رگیریدا له وه زیاتره که گومان ده کریت. به پیی
 توژینه وه کانی نه نجامدراو له مباره وه نزیکه ی 40٪ی هاوسه رانی
 خوش به خت ناماژ هیان به که مېونه وه ی حزی سینکسی کرده.
 به شیوه یه کی گشتی خرۆش و مه یلی سه ره تایی زه واج، بلئسه کانی
 تاسه و خرۆشان زیاتر ده کات. به تیپه پېونی نه م قوناغه مه یلی
 سینکسیش داده به زیت. له گه ل دريژه کیشانی ره وتی ژيانی هاوبه شدا،
 هندیك بابه تی تری وه که به دسته پینانی بژیو و شوینی نیشته جیبون و
 به خپوکردنی منال په شیک له هیزی پیشوو که ترخان ده کرا بو دلداری،
 به خویوه خه ریک ده کات. به ره به ره نه نگیزه ی تر به سه ره عشق و
 عاشقیدا زالده بن و دواچار ماندویه تی و گوشاری پیشه ی رۆژانه،
 په روه رده کردنی منالان، کاروباری ناومال و لاوازی جهسته یی، حزی
 سینکسی که م ده که نه وه، به لام پیویسته له مه سه له ده رونه کانددا
 به دوا ی هوکاری سه ره کی که مېونه وه ی مه یلی سینکسی له پاش زه واجدا
 بگه رپین. نه م مه سه لانه ش له شیوازی وه رگرتنی نه و که سه سه باره ت
 به خوی و هه روه ها هاوسه ر و په یوه نندیه کانی وه سه رچاوه ده کریت.
 بو نمونه که مېونی متمان به خوبوونی سه رچاوه گرتوو له هه سستی بی
 توانایی یان ترس له تیکشکان له وانه یه زه بر له په یوه ندی سینکسی
 بدات. هندیكچار ژن یان میرد که له روانگه ی سینکسی یا خود شکل و

روالەتەوہ خۆیان بەگونجاو نازانن، لەدلداریکردن خۆیان دەبوێن. لەوانە یە ژنیک لەجەستە نەشیاوہکە ی ئازار بچێژیت، لەوانە یە پیاویک بەهۆی بوونی سکینکی گەورە یاخود بەلەکیکی خوار پەست بییت و ... جگە لەمانە زۆر ھاوسەر ەن لەجوتبوندا بیر لەتوانایی خۆیان دەکەنەوہ و نیگەرانی ئەو ەن نەتوانن ھاوسەرکەیان قایل بکەن. ئەم نیگەرانیەش لەوانە یە دەرفەت برەخسێنیت بۆ ئەوہی ھاوسەرکەکان چێژ لەیەکتری نەبینن.

پێویستە ئاماژە بەوہ بکەین کە ھەستە نیگەتیفەکان بەردەوام نابنە ھۆی کەمبونەوہی مەیلی سینکسی. زۆر کەس بەم دەرنەنجامە دەگەن کە بەرکەوتنی سینکسی لەھەستی دلەپاویکی، کین، توپەیی و خەفەت رزگاربان دەکات. بەلام ئەگەر ئەم ھەستە ناسێتە ی ھاوسەر بکرین، بابەتی جوتبونی سینکسی لەبری داشکان، زیاتر دەبییتە ھۆی ئازاردانیان. ھەندیکجار رادە ی بیزار ی لەئاستیکدا یە کە حەزی سینکسی بەھیچ شتێوہ یە ک دەرناکەوێت. ھەلبەت ھەندیک حالەتی دەگمەنیش ھەن و بینراوہ کە دوا ی مشتومر و ناکۆکی، حەزی سینکسی لەنتوان ژن و میژندا پەرە ی سەندوہ. بۆ نمونە ئەو کەسانە ی پە یوہندی سینکسی زۆر بەھەند وەردەگرن یان ئەو کەسانە ی تووشی خەمۆکی بوونەتەوہ، لەوانە یە لەکاتی جوتبوندا رووبەپووی کۆسپی دەروونی ببینوہ. ئەگەر کەسێک پیتی واییت کە ھاوسەرکە ی کەلکی خراپی لێوہردەگرت و سەرئنج ناداتە ھەستەکانی، لەوانە یە حەزی سینکسی لەودا دا بمرکیت.

كەمبونەۋەى ھەزى سىكىسى لەۋانەيە ھەندىك خراب لىك ھالىبىۋونى لىكەۋىتەۋە كە زىان بەپەيۋەندى سىكىسى ۋەپەيۋەندى تر دەگەيەنەت. بەدۋاى ئەم پىشەكەدا، گىرنگىزىن ھۆكارەكانى كەمبونەۋەى مەيلى سىكىسى تاۋتۋى دەكەين:

1 — ھۆكارە ئابۋورىيەكان

زۆدبەى پىاۋان لەتەمەنى نىۋان 40 بۇ 60 سالىدا دەگەنە لوتكەى مەملانىتى ئابۋورى ۋەپىشەيى ۋەلەپىناۋ دابىنكردى نىازە تايبەتى ۋەخىزانىەكانىان ھەۋلادەدەن. ئەمانە بەتەۋاۋەتى سەرقالى كار دەبن بۇ ئەۋەى بتۋان لەچارچىۋەى بارودۇخە كۆمەلايەتى — ئابۋورىيەكاندا، ئاسايشى ئابۋورى بىنەمالەكەيان لەئاستىكى گونجاۋدا دابىن بكەن. ئاراستەى لارىكراۋى پىاۋ بۇ چالاكىيەكانى دەرەۋەى مال، بەشىۋەيەكى بەرچاۋ، دەرفەتى پىۋىست بۇ پەيۋەندى سىكىسى بەرتەسك دەكاتەۋە. پىاۋىك كە تا ئەۋرادەيە خۇى سەرقالى چالاكىيە ئابۋورى ۋەپىشەيەكانى بكات، ئىتر كاتىكى ئەۋتۋى لەبەردەمدا نامىنەتتەۋە بۇ ئەۋەى سەبارەت بەپەيۋەندى ۋەمەسەلە سىكىسيەكان لەگەل ژنەكەيدا قسە بكات. لەجىھانى پىاۋىكى پىركاردا، گەلەك رىكەۋت ھەن كە پىۋىستە ۋەك ھۆكارى گىنگى تر دانىان پىدا بىرەت. ئەۋ رۇژانەى كە پىاۋ لەكارەكانىدا سەركەۋتنى بەدەست ھىناۋە، ھەزى سىكىسى لەۋ رۇژانە زىاترە كە لەكارەكانىدا روۋبەروۋى شكىست بۇتەۋە.

ده توانين بلّين كه سهرنجداني پوانخوازانه بۆ كاروباري ناپه يوه نديدار، هۆكاري سهره كي دارماني په يوه ندييه كان و كۆسپيكي جدیشن له بهردهم حهزه سيكسيه كاني ژن و پياودا. له لايه كي تره وه گوشار و كه موكورتی سهرچاوه گرتو له نه بوونی ناسایشی نابوری به پراده په كي بهرچا، نارهبزايه تي و كيشمه كيشی خيزانی لیده كه ویته وه. له وانه به ژن و میرد هاوسه ننگ بن، له حهزه شویوازی ژياندا ريككه وتوو بن و له پوانگه ی رۆحیه وه چون به ك بن، به لام هۆكاره كۆمه لايه تیه كان كه له دهره وه ی په يوه ندييه سيكسيه كانه وه كاريگه ريبان ده بیته، وه ك گرفتنی مادی، بيكاري یا خود كاری زۆر، مه ودايه كي قبول له نتيوان هاوسه ره كاندا دروست ده كات. ناسایشی نابوری و كۆمه لايه تي رۆلئكي زۆر گرنگ له كامه رانی و به خته وه ري هاوسه ره كاندا ده بينیت. ترس و دل پراوكی سهرچاوه گرتو له نه بوونی ناسایشی نابوری دزه ده كاته ناو ماله وه و وا ده كات ژن و میرد سه باره ت به به كتری بیتاقت بن و شه پرانگیز بن. له و حاله تانه دا بيگومان ناستی هه لكردن و جوتبون په يوه ندي به كه سيته ژن و میرده وه هه يه.

2 — ماندووبونی زهینی و فیزیکی

ماندوبیه تی به یه كيك له هۆكاره كانی لاوازکردنی حهزه سيكسيه كان دیته نه ژمار و له قوناغی به سالاداچون و پاش نه و قوناغش، كاريگه ريبه كي زۆر داده نيته. ماندوبیه تی ميشك له ماندووبونی جهسته یی

زیاتر توانایی پەرچەکرداری سیکسی پیاو کەم دەکاتەوێ. ئەگەر
 پێشە ی پیاوی بەسالاچوو چالاکییەکی جەستەیی زۆری پێویست بێت،
 پاش چەند سال، لاوازییەکی کەم لەچالاکییە سیکسیەکانیدا
 بەدیده کرێت. ئەو بەشە لەچالاکییە جەستەییەکان کە دەبنە هۆی
 ماندووبوونی زۆر و حەزی سیکسی کەم دەکەنەوێ یاخود لەناوی
 دەبن، زیاتر پەییوەندی بەپشووێ ئەو کەسەوێ هەیه تا کارەکانی.
 بۆیه ئەو چالاکییەکی لەپشووێ کۆتایی هەفتەدا ئەنجامی دەدات،
 زۆرتەر لەو چالاکییە رۆژانە بێتاقەتی دەکات، بەتایبەت ئەگەر تەمەنی
 ئەو کەسە لەسەرئوێ پەنجا سالەوێ بێت. هەرئوێ پێشتر باسی
 لێوێ کرا، لەماوەی قۆناغی بەسالاچووندا، ماندووبوونی مێشک
 لەهۆکارەکانی تر زیاتر. لەوانە ماندووبوونی جەستەیی – کاریگەری
 خراپ و وێرانکەر لەسەر پەرچدانەوێ سیکسییەکان دادەنێت.
 تێپەرکردنی رۆژیکێ ناخۆش لەفەرمانگە، بۆ ئەو پیاوێ هەولێ بژیوی
 رۆژانە ی دەدات و گرنگی بەچالاکی رۆژانە ی خۆی دەدات، دەبێتە هۆی
 داکشانی حەزی سیکسی ئەو و هۆکارەکەشی لەبنەپەتدا ماندووبوونی
 مێشکە. هەر ئەو پیاوێ کە پیر بوو بۆ ئەو چالاکییە ی کە بەپێی نەریتی
 پێشوو ئەنجامی دەدات، وزەیهکی زیاتری لەمێشک دەوێت و لەئەنجامدا
 توانایی سیکسی ئەو کەمدەبێتەوێ. ئەم هەستیاربوونە ی توانایی
 سیکسی پیاو سەبارەت بەماندوو بوونی مێشک، دەکرێ بەیهکێک

له‌گه‌وره‌ترین لایه‌نی جیاوازی نیوان توانای سیکیسی پیاوانی به‌سال‌آچوو له‌گه‌ل پیاوانی گه‌نج له‌قه‌له‌م بدریت.

3 — ترس له‌بیناگایی له‌کرده‌وی سیکسدا

له‌گه‌لتوری بالاده‌ستدا، رۆلی پیاو له‌چالاکیه سیکیسیه‌کاندا بریتیه له‌توانای پیاو بۆ قایلکردنی هاوبه‌شه سیکیسیه‌که‌ی. له‌رابردودا ترس له‌کرده‌وی سیکیسی که به‌گشتی ده‌گه‌رایه‌وه بۆ ئه‌رک و نیازی تیرکردنی سیکیسی، باریک بوو که قورساییه‌که‌ی ته‌نها له‌سه‌ر شانی پیاو بوو، ئه‌و ترسه‌ی که به‌ناچار بناغه‌ی خراب تیگه‌یشتنی دهره‌خساند. هه‌ندیک مه‌سه‌له‌ی وه‌ک ئورگازمی پیش وه‌خت، ته‌نانه‌ت که‌نجه‌کانیش نیگه‌ران ده‌کات. ئه‌م وه‌همه له‌کرده‌وی سیکیسی، په‌یوه‌ندی به‌پرس یاخود گرفتی ره‌قبونه‌وه نییه، به‌لکو ئاراسته‌ی وه‌همی که‌لتوری بیتوانایی له‌کۆنترۆلکردنی پرۆسه‌ی ئورگازمدا له‌ناستیکدا که تیرکردنی سیکیسی ژن بینیته دی. بی سه‌رنجدان به‌وه‌ی که ئایا ئه‌و که‌سه پیشتر کیشه‌ی ره‌قبونی نه‌ندامی نیرینه‌ی هه‌بوه بیان نا، ئه‌و نه‌گه‌ره‌ی که لاوازی سیکیسی دوهم له‌گه‌ل پیربونی پیاودا په‌ره ده‌ستینیت، گرفتیکی تره که له‌هه‌ندیک که‌لتوردا سه‌رنجی پینده‌دریت. زۆربه‌ی هه‌ره زۆری پیاوان ئه‌گه‌ر تووشی لاوازی سیکیسی بن، له‌بری نه‌وه‌ی به‌شپوه‌یه‌کی لۆژیکانه دژی ئه‌و لاوازییه بوه‌ستنه‌وه — که که‌سایه‌تیان به‌گشتی ورد ده‌کات — به‌ئاره‌زو، خۆیان له‌جوتبون

دووره په ریز ده گرن و پټیان وایه که هۆکاری که میونه وهی چالاکی
 سیکسی نه وان هه مان ره وتی که نه فتی و پیریبه که وهک واقعیت
 له گورپدایه . ده برپینی تورپیی و نه گونجان له گه ل هاوسه ره که یدا،
 به گشتی وهک ده سکه لایه که به مه به سستی راکردن له وه همی لاوای
 سیکسی سوودی لیوه ده گریټ. روزانه زور پیاوی به سالآچوو
 به هه لباردنی ژنانی که نچتر له خویان روویه رووی نه م گرفته ده بنه وه.
 نه م تیروانینه ی بالینی به گشتی به شپوه یه که شیکراوه ته وه که پیاوی
 به سالآچوو ناخود ناگا هه ولئ سهر له نوئ سه قامگیر کردنه وهی ده سه لاتی
 سیکسی خوی ده دات و وا بیر ده کاته وه که به سه لماندنی ده سه لاتی
 سیکسی خوی، که وه هری که سایه تی به هیز ده بیټ. هه له ی نه م
 ریگه چاره یه کاتیک ناشکرا ده بیټ که ویستی هاوسه ره که نه چه که،
 نیگه رانیبه کانی پیاوی به سالآچوو له کرده وهی سیکسه وه بکاته جوریک
 بیتوانایی فیزیؤلۆژی و سه قامگیر بووی سیکسی. نه گه ر پیاوانی
 به سالآچوو چه زی سیکسیان له ده ست بدن یا خود به دوا ی تیز کردنی
 غه ریزه کانیان روو بکه نه ده ره وهی مال، له وانه یه ژنه کانیان ناگاداری
 وه هم و نیگه رانی میزده کانیان نه بن له بواری کرده وهی سیکسیدا و وا
 هه ست بکه ن که میزده کانیان به ویستی خویان، خو له چالاکی سیکسی
 ده بویرن. ته نانه ت نه گه ر نه م ناگایی و هوشیار یبه ش هه بیټ، دیسان
 ژنان ده ترسن میزده پیره بی مه یله کانیان بو کرده وهی سیکسی بانگ
 بکه ن و دیمه نی شکستی ره قبونی نه ندای نیرینه یان به چاو ببینن.

ئەگەر پياۋى بەسالاچوو، بۆ ماۋەيەكى درىژ نەوروژىت، لەوانەيە توانا و
 ھىزى پەرچە کردارى سىكىسى لەناو بچىت. ھەرچەند پىرۆسەي پىرى
 لەگەل رەوتى داکشانى فیزیكى، دەتوانىت لەتوانا و ھىزى رەقبونى
 ئەندامى نىرىنە كەمبكاتەو، بەلام بەھىچ شىئەيەك ناتوانىن بلىين كە
 لاوازی سىكىسى دوھەم، دەرئەنجامى بى چەند و چونی پىرۆسەي
 پىرىيە. يەككە لەواقىعە سەلماۋەكان ئەوئەيە كە بەگشتى لاوازیيە
 سىكىسيەكانى تايبەت بەپىرۆسەي پىرى، چىيەتى دەرپازبونیان ھەيە.
 زۆرىيە كاتەكان لاوازی سىكىسى دوھەم سەبارەت بەتەواۋى پياۋەكان،
 بى سەرنجدان بەتەمەنيان، پىرۆسەيەكى ناچارىيە، جگە لەو كەسانەيە
 پىششىنەي نەشتەرگەرى تايبەت ياخود خەسارى جەستەبيان ھەبوە.

بەممانە و لەسەر بنەماي گەلئەك ھۆكار دەتوانىن بلىين كە لەژىر
 سىبەرى دوپاتبونەوھى رىكوپىتى دەرىپىنى ھەستە سىكىسيەكان،
 تەندروستى جەستەي پىئويست و ئەقلىيەتتىكى تەندروست، جۆرىك
 لەفەزاي وروژانى سىكىسى لەچوارچىۋەي ژيانى ھاسەرەكاندا دروست
 دەبىت. ئەم فەزايە كە لەكۆي سى ھۆكارى سەرەوھ سەرچاۋە
 دەگرت، پەرچدانەوھى سىكىسى سەرلەنۆي پىش دەخات و زەمىنەيەك
 بۆ كۆرەوھى سىكىسى دەرەخسىنىت كە دواي تەمەنى ھەشتا سالىش
 ھەر بەردەوام دەبىت.

4 – بیری نینگه تیغ له حهزه سیکسیه کانددا

هه ندیک بۆچوون و بیرکردنه وه هه ن که زۆربه ی هاوسه ره کان له کاتی بهرکه وتنی سیکسیدا رووبه رووی ده بنه وه. ئەم بیرکردنه وه به ده توانیت کاریگه ری له سه ر حه ز و مه یلی سیکسی هه بیت. ئەم تیروانینانه که به گشتی ره نگدانه وه ی شیوازی وه رگرتنی ئە و که سه سه باره ت به خۆی، هاوسه ر یا خود په یوه ندیبه سیکسیه کانه، زۆر ساده چاره سه ر ده کرتین. له گه ل چاکسازی وه رگرتنه نینگه تیغه کان و خراب لیکدانه وه یان، ژن و میرد ده توانن سه ر له نوێ حه زه سیکسیه کشاوه که یان زیندوو بکه نه وه. لیره دا ناماژه به هه ندیک له و خالانه ده که یه ن که خراب لیکده درینه وه.

1 – گومانکردن له خود:

- جه سته م له بواری سیکسیه وه سه رنج راکیش نییه.
- له پروانگه ی سیکسیه وه سه رنج راکیش نیم.
- هه رگیز حه زی سیکسیم تیر نابیت.
- هاوسه ره که م له بواری سیکسیه وه تیر ناکه م.

ب – گومانکردن له هاوسه ر:

- زۆر په له ده که یه ت.
- ته نها بیر له تیربوونی خۆت ده که یه ت وه.
- بی هه سته ی.
- نازانم بیر له چی ده که یه ت وه.

- له وه ننگه رانم نه گهر دريژهي پينه دهين بيزار بيت.
- له راده به دهر قسه ده كه يت.
- زور تونديت، هه نديك نارامتر.

ج - "دهبي" يه گان:

- پيموايه دهبي به گويره ي حهزي تو بجوليمه وه.
- دهبي زياتر چيژ له م كاره ببينم.
- پيوسته هه ردووكمان تير بين.
- به ئهركي خومي ده زانم تو تير بكه م.
- بريار وايه كه تير بم.

د - ننگه تيف گه رايي:

- تاقه تيم لتي نيهه .
- بوچي دهبي حهزم هه بيت.
- ئه وه كه لكی من نايه ت.
- ته نها له پيناوي تودا ئه م كاره ده كه م.
- له راده به دهر ماندووم.
- زور نه سته مه .

جا چ زور به ي ئه م بوچوونانه به ميشكتان بگات، ياخود ته نها هه نديك له وان، ئه وا له به رامبه ر مه سه له سيكسيه كاندا كاريگه ربي له سه ر هه ستي ئيوه داده نييت، حهزي ئيوه كه م ده كاته وه و له وانه شه بارودوخيك بينيته گوړي كه هه ر له بنه ره ته وه بيري بهر كه وتني سيكسي له بير

خۆتان بەرنەو. پێش بینی رەشبینانە یاخود کەمترخەمی لەوانە یە
 ھیدی ھیدی پەرە بستینیت و ھەندیک بۆچونی وەك "من لەو بەتەمەن
 ترم کە بێر لەمەسە لە سیکسیەکان بکەم" یان "ھەموو چیژە
 سیکسیەکان ھی ھاوسەرکەم، بۆچی من خۆم تیکەل بکەم" و زۆر
 لیکدانەوی ھاوشیو، بارودۆخە ناشیاو کە دژوارتر دەکات.
 بۆ چاکسازی ئەو شیو وەرگرتنە و لیکدانەو خراپانە،
 پەرچە کرداری لۆژیکانە بەشیو ھی سوود وەرگرتن لە خەیاڵ بۆ
 پەرە پێدانی ھاندەری سیکسی ھەن کە لێرەدا ئاماژە بەچەند
 نمونە یەکیان دەکەین:

پەرچە کرداری لۆژیکانە	بیرکردنەوی نیگەتیش
ئەگەر نابیتە مایە ی بێزاری ئەو، بۆچی من خۆم بێزار بکەم	سینگی من لە پادە بەدەر بچووکە
بە گشتی زۆر چیژ وەر دەگرم، نابێ چاوە پوانی ئەو بەم کە بەردەوام چیژ ببینم.	چیژیکی ئەوتۆ لە کردەوی سیکس نابینم
ئەو زۆر جار وتویەتی کە لە ئەنجامی جوتبون لە گەل مندا چیژ وەر دەگریت	ھیوادارم دابمرکیت و قایل بیت
دەتوانم دواتر لە مبارەو قسە لە گەلدا بکەم	زۆر توندە، خۆزیا ھەندیک ئارامتر بوايە

هه موو كه سى لىك ناچىت، پىويسته تاقه تم هه بىت تا ناماده ده بىت	بو ئه وهى ناماده بىت پىويسته ماوه يهك دلدارى له گه لدا بكم
---	--

5 — جياوازى سه ليقه له په يوه ندىييه سىكسيه كاندا

جياوازى له سه ليقه و بوچوونى ژن و ميژدا له وانه يه باندوړى هه بىت له سه ر په يوه ندىييه سىكسيه كانيان كه به رچاو ترينيان جياوازييه له سه ر زه من، شوين، دژوارى و دووباره بوونه وهى جوتبوون. ده رنه نجامى نه م ناكوځييانه سكالاكردن، ره نجان، دل راوكى يا خود هه ستركرنه به گوناوه و دواچار په يوه ندى نىوان هاوسه رگيرى و په يوه ندىييه سىكسيه كان تووشى نالوزى و تىكچوون ده كات. هر دوو لا ده توانن به په پره ويكردن له كومه لىك شىواز، په ره به مه يلى سىكسى و چىژه كانى بدهن. نه وان پىويسته ده رباره ي جياوازى سه ليقه له شىوه كانى به ستنى په يوه ندى سىكسيده كه بابه تىكى هه ستياره پىكه وه گفتوگو بكن. به لام پيشنيارمان بو نه و قوناغه نه وه يه كه به ر له هينانه نارى داخوازييه كان و پىداگرى كردن له سه ريان، سه رنج بدهن وىست و نيازى هاوسه ره كه تان و هه ولبدن پىكيان بىنن.

6 — بى وه فابى

فيلپ بلوم نه شتاي و پى يه ر شوارتز، دوو كومه لئاسى به ناوبانگ، له كنىبى "هاوسه ره نه مريكه كان" كه سالى 1983 بلاويان كردوته وه،

به‌راوردیان کردوه که لائیکه م 21٪ی ژنان و 37٪ی پیاوانی نه‌میریکی له‌ده سائی یه‌که‌می هاوسه‌رگیریدا له‌گه‌ل که‌سانی تر په‌یوه‌ندی سینکسیان هه‌بوه. به‌لام نه‌و دوو نووسه‌ره ئاماژه به‌وه‌ش ده‌که‌ن که ته‌نانه‌ت نه‌و هاوسه‌رانه‌ی په‌یوه‌ندی ئاناسایشیان هه‌یه، تاک هاوسه‌ری به‌ئایدیال ده‌زانه‌ن. هه‌ر چه‌ند په‌یوه‌ندی سینکسی ئاناسایی له‌ژیانی هه‌ندیک که‌سدا به‌دی ده‌کریت، به‌لام نه‌گه‌ر نه‌م په‌یوه‌ندیانه ئاشکرا بن، له‌وانه‌یه کاریگه‌ری خراب بکاته سه‌ر هاوسه‌ری می‌رده‌که یان نه‌و ژنه شه‌هوه‌تییه. په‌یوه‌ندی سینکسی ئاناسایش ده‌کری یه‌کیک له‌هۆکاره‌کانی، هاوسه‌رگیری ناسه‌رکه‌وتو بی‌ت و له‌لایه‌کی تریشه‌وه ده‌رنه‌نجامه‌که‌ی بی‌ت. به‌بۆچوونی راویژکارانی بواری هاوسه‌رگیری و به‌رپرسیانی دژی‌سی‌یه‌ی ته‌لاق، ریژه‌یه‌کی به‌رچاو له‌و هاوسه‌رانه‌ی سه‌ردانیان ده‌که‌ن، به‌ر له‌ده‌رکه‌وتنی ئالۆزی له‌په‌یوه‌ندییه‌کانیاندا ریگه‌ی په‌یوه‌ندی ئاناسایشیان گرتۆته به‌ر.

له‌هیچ بواریکه‌وه، یاسای "هه‌مووی یان هیچ" به‌راده‌ی وه‌فاداری له‌په‌یوه‌ندییه‌کانی ژن و می‌رددا رۆلی نییه. هاوسه‌ریک سه‌باره‌ت به‌به‌رامبه‌ره‌که‌ی یان وه‌فاداره یان به‌پێچه‌وانه‌وه. شتی‌ک له‌نیوان نه‌و دوو چه‌مکه‌دا نییه. ته‌نانه‌ت بوونی په‌یوه‌ندییه‌کی سینکسی له‌گه‌ل که‌سانی تردا به‌سه‌ بۆ نه‌وه‌ی نازناوی بی و هه‌فایی به‌ژن یاخود پیاوه‌وه بلکیت. نه‌و ژن یاخود پیاوه‌ی که‌ هاوسه‌ره‌که‌ی په‌یوه‌ندی ئاناسایی هه‌بوه، پیتی وایه‌ خیانه‌تی پیکردوه و خۆی به‌شکست خواردوو و

خیانهت چیشتوو ده زانیت. چونکه گومانی له شایسته بوون، باشبوون، به هاداربوون و جوانیی خۆی ده کات. ههست ژن یان ئه و پیاوهی که هاوسه ره که ی په یوه ندیی نائاسایی سینکسی هه یه، به توندی زامدار ده بیته، غروری ده روشیت و ههست ده کات شتیکیان لی دزیوه.

7 — زینده روویی له خواردن و خواردنه و هدا

فره خۆری یاخود زینده روویی له خواردنه وهی کحولدا، هاوکات که ده بیته هۆی که مبون وهی سۆز و ههست و له ناوچوونی زه مینه کانی به خته وهری له گۆره پانه جیا جیا کانی ژیاندا، سه رکوتی حه زه سینکسیه کانی شی به دواوه ده بیته. توانای ههستی زۆره ی پیاوان له فره خۆریدا که م ده بیته وه و ته نانهت هه ندیکجار بیهۆشیش بوون. به لام به هه ر حال سه رکوتکردنی حه زه سینکسیه کان له م حال ته دا نه گه ری ده ربازبوونی هه یه جگه له وهی ئه و نمونه خۆراکییه بنه مایه کی نه گۆری هه بیته. لاوازی سینکسی دوه م که له کوتایی په نجاکان و سه ره تایی شه سه ته کانی ژیان له پیاواندا خۆی ده نوینیت، به ر له هه ر هۆکاری په یوه ندی به زۆر خواردنه وهی کچهۆله وه هه یه. نه گه ر پیاویک به هۆی خواردنه وهی کچهۆل توانای ره قبوون یاخود پاراستنی نه ندای نیرینه ی له ده ستدا، به گشتی له په یوه ندی سینکسی و جوتبووندا ناتوانی نیکه رانییه کانی خۆی به شاریته وه به لام به ده گمه ن روو ده دات نه م لاوازییه به هۆکاره راسته و خۆیه که وه گری بدات. زۆر خواردنه وهی

كھۆل لہ لایەن پیاوانی بە سالآچووہ وە نە تەنھا پەرچدانە وە ی سیکسی
 ئە و کە مە کاتە وە بە لکو باریکی ناراستە و خۆ و زیدەشی دە خاتە سەر
 شان کە هە مان نیگە رانی و ترسە لە کردە وە ی جوتیوون. ئە و کە سە
 لە رۆبەر و پوونە وە ی ئە م مە سە لە دە رونییە دا، هە لبە ت ئە گەر بە ر دە وام و
 درێژخایە ن بێت، بە شێوہ یە کی رێژە یی یا خود بە تە و اوە تی خۆ ی
 لە پتە یوہ ندی سیکسی لە گە ل ھاوسەرە کە ی دە بویتیت.

8 — ترس لە سکپری

بۆ پیشگری لە ترس و دلەراوکی سکپرییەکی چاوەروانە کراو یاخود
 نەویستراو، باشترە لە هەمان سەرەتای پە یوہ ندیی ھاوسەرگیری وە
 نامرازە کانی بە رگری بە کار بێرین. ئە مچۆرە ترسانە شوینە واری شومیان
 دە بێت لە ھاوئاھەنگی سیکسیدا. زۆر بە ی ژنان، لە ئە نجامی ئە م ترسە دا،
 توشی ئە و بێزاروییە دە بن کە هە موو قۆناغە کانی ژانیان لی تال
 دە کات. بە هۆی ترس لە سکپرییەکی چاوەروانە کراو زۆر بە ی ژنان
 لە بە رامبەر مێردە کانیان بێ مە یلی خۆیان نیشان دە دەن و لە جوتبوون
 خۆیان دە بوین. لە م چە شە نە بی بە شی و ناخۆشیانە ی ژانی سیکسی
 کە م نین و گومان لە وە دا نییە کە ھاوسەرگیری لە گە ل کامەرانی دا،
 دژایە تی هە یە لە گە ل ئە م ئالۆزییانە و دوابە دوای ئە م هە موو ترس و
 دلەراوکییە چیتەر سۆز و خۆشەویستە ک کە کۆلە کە ی پە یوہ ندی نیوان
 ژن و مێردە، نامیتیت. بۆیە بوونی زانیاری سە بارە ت بە نامرازە کانی

بەرگى لەسكېرى، يارمەتيدەرى بۆ تەندروستى و بەردەوامى زەواج. هەندىكجار شىۋازى بەرگىركردن لەسكېرى زۆر گىرنگە. پىاوان ئىن لەوانە يە لە بەرامبەر بە كارھىناتى شىۋازىك پەرچە كىردارىكى باشيان ھەبىت و لە بەرامبەر شىۋازىكى تردا ھىچ ھەلۋىستىكىيان نەبىت. بۆ نمونە ئە و كاتانەى بۆ بەرگرتن لەسكېرى، پىاوان پەنا دەبات بۆ جوتبىونى پىچىچىر ياخود دەرھىناتى ئەندامى نىرىنە لەكاتى ئۆرگازمدا، لەم شىۋازەدا ئىن ناگاتە ئەوپەرى چىژوەرگرتنى سىكىسى، بەلام لە ئەنجامى بە كارھىناتى شىۋازى تردا ئەم كىشە يە چارەسەر دەبىت. زۆرى ھەرە زۆرى پىاوان لەپى بە كارھىناتى كۆندۆمە ھە ناتوان پەيوەندىيەكى چىژبە خشيان ھەبىت و تەنھا كاتىك چىژ ھەردەگىر كە ئىن، خۆى نامرازى بەرگىركردن بەكار بىننىت.

مىزاجى ساردى ژنان

"سارد مىزاجى" دەستەواژە يەكە زۆر بەكار دىت، بەلام بەدەگمەن بەمانا راستەقىنەكەى خۆى سوودى لى ھەردەگىرىت، ھەكچۆن ئەمىرۆكە دەستەواژەى سارد مىزاجى، ھەك بى مەلى سىكىسى، نەوروزان، چىژوەر نەگرتن لە جوتبىون و كەموكۆرى لەپوختەبونى دەرۋونى سىكىسى سەبارەت بە ژنان لىكەدەدرىتە ھە، لەكاتىكدا كە ئەم تىگەبىشتە تەواو نادروستە.

بی مہیلی سیکسی لہ ژناندا

لہ ژبانی ہاوسہ ریتیدا پاش دمہ قالہ ی ژن و میترد یا خود ہر
ہۆکاریکی تر کہ خہ مۆکی و خہ فہت لہ ژناندا دروست دہکات، مہیلی
سیکسی یان لانیکہ م خہ زی جوتبوون لہ ودا کہ م دہکاتہ وہ. ئە گەر
ہۆکاری خہ مۆکی بە رده وام بیت، خہ زی سیکسی بۆ ماوہ یہ کی زۆر
لہ ناو دہ چیت و لہ وانہ شہ ہیچکات نہ گەر پیتہ وہ. ئە گەر ہۆکاری بی
مہیلی سیکسی لہ ژنیکدا روداوه ناخۆشہ کانی ژبانی بیت، ویستی
میتردہ کی بۆ جوتبوون رت ناکاتہ وہ و سۆزی ئە و سہ بارہت
بہ میتردہ کی کہ م نابیتہ وہ و ہندی کجار دہ گاتہ لوتکہ ی چیژوہ رگرتنی
سیکسیش. بہ لام لہ روتی پە یوہندی سیکسیدا، ئە و کاتانہ ی پیویستہ
میتردہ کی بانگہ پیتشت بکات بۆ جوتبوون، لہ ناکا و ہست بہ بیژاری
دہکات و جۆش و خرقۆشی خۆی لہ دہست دہدات. ہہستی کین و
نہ فرہت سہ بارہت بہ میترد و جوتبوونی بہ ژانیش یہ کیکہ لہ ہۆکارہ کانی
بی مہیلی سیکسی. لہ وانہ یہ ہۆکاری دہروونی تریش لہ ئارا دابن، بہ لام
ناماژہ کردن بہ و خالہ گرنگہ کہ ئە و ژنہ ی توشی بی مہیلی سیکسی
بوہ، ئە گەر جوتبوون بگہ یہ نیتہ کۆتایی، دہ گاتہ لوتکہ ی
چیژوہ رگرتنی سیکسی.

کارنہ کردنی ہہستی سیکسی

کارنہ کردنی ہہستی سیکسی حالہ تیکہ کہ تیایدا، ژن چیژ
لہ جوتبوون و ہرناگریت و ناگاتہ لوتکہ ی چیژوہ رگرتنی سیکسی. ئە م

بیّ ههستییه لهوانهیه بهتهنهایی خوئی نیشان نه‌دات و پاش
 ده‌رکه‌وتنیش زۆر به‌رده‌وام نه‌بیّت. به‌رچاوترین هۆکاری کارنه‌کردنی
 ههستی سێکسی، فراوانی له‌پاده‌به‌ده‌ری زئی ژنه که واده‌کات له‌نتوان
 نه‌ندامی نێرینه و دیواری زێدا به‌رکه‌وتنی پتویست دروست نه‌بیّت.
 له‌لایه‌کی تره‌وه له‌وانه‌یه نه‌مجۆره ژنانه ده‌ماری قولایی زێیان هه‌ستیار
 نه‌بیّت که هه‌سته چێژبه‌خشه سێکسیه‌کان ده‌گوازێته‌وه و ورژانه
 جۆراوجۆره‌کان له‌نه‌نجامی گوشاردانیه‌وه ده‌گوازێنه‌وه، بۆیه ته‌نانه‌ت
 نه‌گه‌ر نه‌ندامی نێرینه‌گه‌وره‌ش بیّت، دیسان نه‌و بیّ هه‌ستییه له‌ناو
 ناچییّت. نه‌شته‌رگه‌ری و بچووک کردنه‌وه‌ی زئی، له‌چاک‌کردنه‌وه‌ی
 کارانه‌بوونی هه‌ستی سێکسیدا کاتین و زوو تێده‌په‌پن. هه‌ستیارنه‌بوونی
 کلاوه‌ی میتکه و نه‌ندامه‌ ده‌ره‌کییه‌کانی تری کۆنه‌ندامی سێکسی
 له‌مجۆره ژنانه‌دا ده‌ستنیشان کراوه. له‌دایکبوونی زۆر و یه‌ک به‌دوای
 یه‌ک ده‌بیته‌هۆی گه‌وره‌بوونی زئی به‌لام به‌ده‌گمه‌ن نه‌گه‌ری نه‌وه هه‌یه
 بیّ هه‌ستی سێکسی دروست بکات.

ساردمیزاجی

"سارد میزاجی" بریتیه له بیّ توانایی ژن له‌گه‌یشتن به‌لوتکه‌ی
 چێژوه‌رگرتنی سێکسی: له‌ساردمیزاجیدا هه‌زی سێکسی هه‌یه و
 ورژانی سێکسی له‌کاتی جوتبووندا چێژ به‌خشه. هه‌چکام
 له‌جیاوازییه‌کان و گرفته‌ سێکسیه‌کان له‌وه به‌رچاوتر و له‌هه‌مانکاتدا

له‌وه تال تر نین که ژن له‌میان‌ه‌ی جوت‌بووندا بی‌ به‌ش بمی‌نیت‌ه‌وه له‌و
 چیژ و سود‌بردنه‌ی هر موق‌تیک به‌حوکمی سروشت‌خواه‌نیه‌تی. ئەم
 تیک‌چوونه هینده به‌رچاوه که زۆریه‌ی ژنان به‌نااسایی نازانن و ه‌ندی‌ک
 له‌ژنان واده‌زانن ئەم حالته‌ نا‌ساییه، بۆیه چیژوه‌رگرتنی سیکسی
 خۆیان به‌خوویه‌کی ناژه‌لیانه و نا‌پاکانه له‌قه‌لام ده‌دن و پ‌ییان وایه
 ته‌ن‌ها له‌پروانگ‌ه‌ی په‌یره‌وی له‌میرده‌وه به‌رگ‌ه‌ی ده‌سبازی و دل‌داری
 میرده‌کانیان ده‌گرن، هیچ چیژیک‌ی لی‌ نابینن و له‌بنه‌ره‌ته‌وه نکۆلی
 له‌گرنگی ئەم کاره ده‌کن. زۆریه‌ی ژنان به‌ئه‌نقه‌ست یاخود به‌نه‌زانی
 پرس‌یاره‌کانی پ‌زیشک به‌ه‌له‌ وه‌لام ده‌ده‌نه‌وه چونکه ژن، زیاتر‌حه‌ز
 ده‌کات خۆی سارد می‌زاج بنوینیت و سکالا و گل‌ه‌یی بکات بۆ نه‌وه‌ی
 "هیچ که‌سیک به‌پاستی منی نه‌ناسیوه و له‌قولایی سروشتی من
 نه‌گ‌یشته‌وه و من له‌پروانگ‌ه‌ی ئەخلاقیه‌وه له‌سه‌روی چیژه‌کانی دنیا و
 چیژه ناژه‌لییه‌کانم." به‌کورتی ه‌ندی‌ک له‌ژنان ته‌نانه‌ت پ‌ییان شه‌رمه
 له‌ناوه‌وه‌ی خۆپ‌شیاندا باس له‌وه ب‌کن که سیکس له‌ژنیاندا
 کاریگ‌ره. گروپی له‌ژنان له‌کاتی ئورگازمدا له‌وانیه به‌پ‌اده‌یه‌ک چیژ
 وه‌رگرن که له‌هۆش خۆیان ب‌چن به‌لام دواتر ده‌ل‌ین هیچ شتی‌کمان له‌بیر
 نییه و نکۆلی له‌وه ده‌کن که چیژی سیکسیان وه‌رگرت‌بیت، چونکه
 نایانه‌ویت دان به‌وه دابن‌ین که به‌و ئەندازه‌یه ملکه‌چی غه‌ریزه‌ی خۆیان
 بوون. خال‌تیک‌ی تر که پ‌تووسته له‌به‌ر چاو بگ‌یریت نه‌وه‌یه که سارد
 می‌زاجی له‌ولاتیکه‌وه بۆ ولاتیک‌ی تر و له‌نه‌ته‌وه‌یه‌که‌وه بۆ نه‌ته‌وه‌یه‌کی

تر دەگۆرپت. نابى ۋەك روداۋىكى بچووك «سەيرى سارد مىزاجى بىكرىت چونكە دياردەبەكى زۆر ئالۋوز لىئە و جگە لەمانەش چەشن و ئاستى جۇراوجۆرى ھەيە. بۆ تىگە يىشتن لە چىيەتى سارد مىزاجى پىۋىستە لىكۆلىنە ۋە لەسەر ھۆكارەكانى بىكرىت. بۆ تىگە يىشتى زىاتر لەم بابەتە، پىۋىستە بلىين تا ئىستا ژنىك دروست نەكراۋە كە ھىچ چەشنە چىژىك لەكاروبارى سىكىسى ۋەرنەگىت و ھەر گيانلە بەرىك خۆى لەخۆيدا ھەزى شەھوەتپانەى ھەيە بەلام بەنىسبەت ھەندىك لەژنانە ۋە شىۋازى دەرگەوتنى چىژى سىكىسى لەگەل ئەۋانى تردا جىاۋازە. لەبەر ئەمەش لەچاۋ ژنانى ئاسايى، سارد مىزاج دىتە بەرچاۋ و چىژ لەجوتبۋون ۋەرنەگىت. ئەم خەسلەتەش ھۆكار نىيە بۆ ئەۋەى كە غەرىزەى سىكىسىان لەناۋ چوۋە، بەلكو شىۋازى تىركردنى، لەپىتى جوتبۋونە ۋە نىيە و رىگەى تىرى ھەيە. ھۆكارە سەرسوپھىنە رەكان، دەبنە ھۆى سارد مىزاجى ژنان و دواچار بى بەش دەبن لەو چىژەى كە ئەشى ئەۋپەرى ئارەزۋوى ھەر ژنىك بىت. ھۆكارى سەرەكى سارد مىزاجى ژنان، ناشارەزابۋونى پىاۋە. بەگىشتى ئەۋە پىاۋەى كە نازانىت چۆن ژن بۆ گە يىشتن بەلوتكەى چىژۋەرگرتن نامادە بىكات و ئەم تىنەگە يىشتنە بەتايىبەت لەپوانگەى خالە جىاۋازەكانى ژن و جىاۋازى شىۋازى ئۆرگازمى ژن و پىاۋ شىاۋى تىرپامانە. پىاۋ پىۋىستە لەگە ياندنى ژن بەلوتكەى چىژۋەرگرتنى سىكىسى و ئۆرگازم، ھونەرمەندانە و ناسك بىجولپتەۋە و ئاگادارى وردەكارىيەكانى پەيكەرى

ژن بیت. زۆریه ی هه ره زۆری پیاوان زانیارییان له جوتبوون تهنا خودی
 کرده وهی جوتبوونه و بهس. هه لبت ئەم کرده وهیه بۆ سکیپرکردنی ژن
 بهسه به لام که متر وا هه یه بیگه یه نیتته قوناغی ئورگازم. گه یشتنی ژن
 به ئورگازم په یوه ندی به هه ندیک هه لومه رچی تایبه ته وه هه یه که تا ئەو
 هه لومه رجانە نە پەرخسین ژن ناگاته لوتکه ی چیژوه رگرتن. هه ندیک
 له ژنان به مه ساج و وروژانی میتکه بهر له جوتبوون یاخود له کاتی
 جوتبووندا ره زامه ندی پتویست به دهست دینن، به لام ئەمه سه باره ت
 به هه ندیک ژنی دیکه نالۆزتره و زۆرجار پتویستی به و کارانه وه هه یه که
 به پوآله ت بی مانا و مایه ی پیکه نینن. خالی گرنگ لیره دا ئەوه یه که
 زۆریه ی ژنان چه ندهش سارد میزاج بن، به و مه رجه ی میرده که یان
 له دۆزینه وه ی ناوه نده هه ستیاره کانیاندا پیداکری بکات، چیژی
 سینکسی دهسته بهر ده که ن. هه ر ناوچه یه که له چهسته ی ژن له کاتی
 خۆیدا و سه باره ت به که سینکی تایبه ت له وانیه بیته ناوچه یه کی
 هه ستیار. هه ندیک جار تهنا ئەوه نده بهسه که دهستت بهر ئەو ناوچه یه
 بکه ویت بۆ ئەوه ی ژن نارامی لی هه لبگیریت. هه لبت دۆزینه وه ی ئەم
 ناوچانه به ته نهایی بر ناکات، به لکو پتویسته میرد له وه بگات که
 شیوازی هه لسوکه وتی له گه ل ئەو ناوچه یه دا چۆن بیت. هه ندیک جار توند
 له نامیزگرتن ژنیک تیر ده کات و هه ندیک جاریش دهستبازی و دلداریه کی
 هیمن دهر نه نجامی ده بیت و دوا جار ناکریت له مباره وه یاسایه کی نه گۆر
 و یه که دهست بیئینه گۆری و بۆ هه ر کهس و له هه ر پله و پایه یه کدا

جۆرىك لەلدارى گونجاو و كاريگەرە . ئەگەر ئۇ بۇ گەشتىن بەئورگازم پىويستى بەجۆرىكى تايىت لە جوتىبون ھەبىت كە پىاو خۆى لى دەرزىتەو ھەو كات كارەكە گىرفتى تىدەكەوئىت . بەگشتى ئۇ لەدەرپىنى ئەم بابەتە خۆى دەبوئىرت بەلام كاتىك مىردەكەى لەراستى بابەتەكە گەشت ، نابى بەو بىانووھى كە ئەو كىردەوھىە نااسايىە ، خۆى لى دەورەپەرىز بكات ، چونكە ھەوداى نىوان كىشە ئاسايى و نااسايىە سىكسىەكان پەيوەندى بەباروئوخ و بارى كەسىتەوھە ھەيە .

جارى وائىشە سارد مىزاجى دەگەرىتەوھە بۇ روداوىكى بچوك لەقۇناغى مئالئىتيدا كە ئۇ فەرامۆشى كىردەو ىاخود پەيوەندى بەقۇناغى بالقىبونەوھە ھەيە كە ھەندىك لەدەرونناسان بەئەزمون و لەپىگەى پرسىيارى جۆراوجۆرەوھە لەناوھەپۆكى بابەتەكە دەگەن .

ئەگەر لەشەوى بەكەمى جوتىبوندا تەنانەت ھەموو شتەكان بەدلى ژنىش بىت ، دىسان لەو شەوھەدا ناگاتە ئۆرگازم و پاش چەند شەو ىاخود چەند ھەفتەش دواى نەمانى پەردەى كچىنى لەوپەرى چىژى سىكسى بىبەش دەبىت . ھەندىك لەژنان تا دواى بەكەمىن مئالئىبون ناگەنە ئۆرگازم . پىويستە بزانىن لەم حالەتەنەدا ناخودناگا پىيان واپە جوتىبون كىردەوھەيەكى نزم و سووكە و بىگومان نايانەوئى بگەنە حالەتى ئۆرگازم كە بەلگەى ئۇ بون و تەسلىمىبونىانە ، بەلام پاش بەكەمىن مئالئىبون ماناى راستەقىنەى پەيوەندى سىكسىان بۇ

دەردەكە ویت و لەو بەدوا خۆیان لە کامەرانى دوورە پەریز ناگرن. زۆربەى ئەو ژنانەى بە تاییەت لە قوناغى منالیدا باوکیان بى بزه و شەرەنگیز بوو و بەردەوام لىیاندراو، بۆ گەیشتن بە ئۆرگازم پىویستیان بەخەيالى زەجرکیشان و ئازار هەیه، بە مانایەى تا مێردەكەیان توندوتیژی نەنوینیت، ناگەنە حالەتى ئۆرگازم. بە گشتى ئەم ژنانە بەهۆى شەرمەو، لەدرکاندنى نەيتى دەروونى خۆیان دەبوین و هەموو ئەمەنیان بەبیدەنگى تیدەپەریزن. ناوچەى گرنگ بۆ وروژان لەم ژنانەدا كە پىیان دەوتریت خودئازار (مازۆخىست)، ناوچەى بەلەك و دەورووبەریەتى، بەلام ناوچەكانى تریش هەندىكجار ئەم تاییەتمەندییە بە دەست دینن. گروپىك لەژنان حەزیان لە پیاوانى لاواز و نەفس نزمە و هیچ چىژىك وەرناگرن جگە لەوەى بەسەر هاوسەرکەياندا زال بن. پیاوانى داماو، لاواز، بىچارە و بى ئیرادە بۆ ئەم ژنانە راکیشەریكى سىكسى تاییەتن و لەباوەشى مێردىكى بەهێزدا هیچ چىژىك وەرناگرن بەلام لە ئەنجامى جوتبوون لەگەڵ پیاویكى لاوازدا ئۆرگازمىكى سەرکەوتوو دەستەبەر دەكەن. هەولدانى زەینى ژن و خۆپاراستنى ژن لە ئۆرگازم كە نیشانەى ناپرەزایەتى دەروونى شاراوەیهتى لەئەولهویەتى پیاو و خۆشەویست نەبوونى یاخود پەرچەکردارىكە لەبەرامبەر ئەو مێردەى لەشەوى یەكەمى جوتبووندا بى پەروا هەلسوكەوتى كردو، دەبیتە هۆى دروستبوونى ئازار و ژان لەدەورووبەرى لچە گەرەكان و ران و شوپینەكانى تری جەستەى ژندا.

ئەم ئازارانە نىشانەى كە موكوپرى جەستەىى نىيە، بەلكو نارەزايەتتەىە كە جەستە لە بەرامبەر ئورگازمدا نىشانى دەدات. گىرنگىرىن نىشانەى ئەم حالەتە توندبوونى ماسولكەكانى زىيە. ئىن بەروالەت وا دەنوئىنىت كە حەزى لە جوتبوونە بەلام دەرونى شاراوەى دزايەتى خۆى لەرىگەى كۆكردنەوەى ماسولكەكانى زى دەردەبرىت چونكە دەشى ئەقلى مرؤف ھەلە بكات بەلام جەستە ھەرگىز بەلاپىدا ناچىت و نىشانەى نارەزايەتى جەستە ھەمان ژانە.

بەپىنى ئەو شتانەى باسىان لىتوھ كرا، سارد مىزاجى سى ھۆكارى سەرەكى ھەىە.

دەستەى بەكەم: ھۆكارى ئەندامەكانى جەستە كە بابەتى باسى ئىمە نىيە.

دەستەى دووھەم: ساردبوونىكى دەستكرد كە لەئەنجامى بىئاگابى ئىن و مىرد لەشىوازى جوتبوون و ناھاوسەنگى دوو لايەنەوھ سەرچاوھ دەگرىت. شىكردنەوھى ورد لەمبارەوھ، زىاتر تىشك دەخاتە سەر مەسەلەكە و پىشكەشكردنى پەىرەو و دەستورى پىوىست بو ھەر دوو لا، بەگشتى ئالۆزىيەكان چارەسەر دەكات. ھەندىكجار لاوازى گشتى، كەم خوئىنى، بەدخۆراكى و سەرچەم ئەو حالەتانەى لە و بىتواناكرنددا رۆلىان ھەىە، لەوانەبە بىتتە ھۆى لاوازى كۆنەندامى سىكىسى و جارزى و بىتتاقەتى سىكىسى.

دەستەى سىيەم: ساردبونىكى راستەقىنە، كە ھۆكارە سەرەككەي تىكچوونە دەروونىەكانن و لەرېنگەى دەروون - دەرمانى و دەرون شىكارىيەو، دەستنىشانكردى ھۆكارى نەخۆشىيەكە و ئىنجا دەرمانەكەى دەلویت. لەم قۇناغەدا سەرجم ھۆكارە دەروونىيەكان لەقۇناغى بالقبوونەو تا قۇناغى ھاوسەرگىرى و تەنانت بىرەوهرى و ئەزموونەكانى قۇناغى منالیتی تاوتوى دەكرىن، بۆئەوهرى ھۆكار و بنەماكانى سارد مىزاجى دەست نىشان بكرىن و بەشىوازى دەروون دەرمانى و ئەگرىش پىويست بوو بەدەوا و دەرمان چارەسەر بكریت. ھەندىكجار لەوانەيە ھۆكارى جەستەى لەگەل ھۆكارە ددروونىيەكان تىكەل بن و لەم رووھ دەرمانە جەستەى و دەروونىيەكان كە تەواوكرەى يەكترى بن، كارتىكردى بەرچاويان دەبیت. لەلایەكى ترەوھ سارد مىزاجى خۆى لەوانەيە يەككە لەھۆكارەكان ياخود نىشانەى خەمۆكى دەروونى بىت كە لەئەنجامى سەردانى دەروون شىكار ياخود پزىشكى پسپۆر، لەماوہيەكى كورتدا ھۆكارەكانى ساردمىزاجى لەناو دەچن.

دەرئەنجامەكانى سارد مىزاجى لەژناندا

ئەو ژنەى پاش جوتبوون لەبوارى سىكسىەو تىر نەبیت، دەبیتە كەسىكسى ھەستىارو زوو دەوروزیت: ويستی كاركردن و چالاكى و خەوتن لەودا لاواز دەبیت و تا لەكاتى جوتبووندا زياتر جۆش و خرۆش

بیگریټ و له لوتکې ی چیژوه رگرتنی سینکسی نزیکتر بیټ، ئەم نیشانانە به شیوه یه کی به رچاوتر دهرده خات. له ژبانی ژن و میردایه تیدا زۆر جار وا هه لده که ویت که ژن چه ندهش وه لامده ره وه بیټ، دیسان نه گاته لوتکې چیژوه رگرتنی سینکسی. به لام به گشتی نه گه ریه ک دوو روژ دواتر بگاته لوتکې چیژوه رگرتن، نیشانه ناماژه پینکراوه کان له ناو ده چن. ژنی وه لامده ره وه و وروژاو، هه ندیکجار نه گه ر نه گاته ئورگازم، داوای سه ره له نوێ جوتبوونه وه ده کات و له وانه یه نه مجاره یان ره زامه ندی سینکسی ته واو ده سه ته به ر بیټ. نه گه ر ژن له ماوه ی چه ند سالیټکدا، به رده وام لوتکې چیژوه رگرتن ده سه ته به ر نه کات، هیدی هیدی تووشی جوړیک له مملانی ده بیټ و نیشانه گه لی خرۆشان و ده ماری دژوار ناشکرا ده بن. نه و ژنه ی به شیوه یه کی دژوار له گه یشتن به لوتکې چیژوه رگرتنی سینکسی بیبه شه، نزیکه ی دوو سال یان زیاتر به رگه ی ئەم بیبه شیه ی خوێ ده گریټ و پاش ئەم ماوه یه نیشانه کانی خه مۆکی له ودا ناشکرا ده بن. هیدی هیدی ماندوو و بیټا قه ت ده بیټ، له تورپه بوونه کانی سکالای به رز ده بیته وه و له وه ی که بیهوده هه لچوه، هه ست به په شیمانی و دلته نگه ده کات. پاش ئەم روداوه، ئیتر په یوه ندی سینکسی و ته نانه ت ژبانی ژن و میردایه تی له پوانگه ی نه وه وه تاقه ت پرۆکین و پوچ خوێ ده نوینیت و له م قوناغه دایه که ژن داوا سینکسیه کانی میرده که ی پشتگوێ ده خات و هه ندیکجاریش له به رامبه ریدا به دژواری خوړاگری ده کات و به بیانووی جوړاوجوړ خوێ

لە جوتببون دەدزیتەو. تەنانەت هەندیکجار بێر لە خۆکوشتن دەکاتەو. بۆ ئەوێ لەو پەبیرهندییە ئازار بەخشە سینکسییانە پرگاری بێت، چونکە پێی وایە رینگە یەکی تری لە بەردەمدا نییە. لەم قۆناغەدا یە کە ژن سەردانی پزیشک یاخود راویژکار دەکات و نینگەرانی خۆی سەبارەت بە قەیرانی ژبانی ژن و میدایەتیان دەردەبرێت. لە قۆناغی سارد میزاجی دژواردا، نیشانەکانی پرخوینی لە گەن لە ژندا دەردەکەوێت کە هۆکارەکی سووری مانگانە ی ترسناک، ئاوسانی ملی مندالدان، ژانی ناوقەد، دەردانی لە پادە بە دەری رژینی بارتۆلن، هەستیاربوونی مەمکەکان، هەستکردن بە قورسایە لە ناوچە ی لە گەن و دواچار هەستی داکەوتنی مندالدانە. هەلبەت تیکچوونی هەرسکردن و هەستکردن بە ژانی پچرپچریش لە گەن ئەم نیشانانەدا دەردەکەوێت. لەوانە یە لە ئەنجامی پرخوینی لە گەندا، مایەسیری و خورانی زی دروست ببێت و تەنانەت هەندیک نیشانە ی خەمۆکیش ئاشکرا ببن. دەرکەوتنی ئەم نیشانانە بێگومان جوتببون دەگۆرێت بۆ کردەو یەکی ئازار بەخش و بێ مەیلی سینکسیش بە سارد میزاجییەو زیندە دەبێت. خالی جینگە ی سەرنج لێرەدا ئەو یە کە ئەگەر ژن لە بوونی دیاردە یە ک بە ناوی لوتکە ی چیژوهرگرتنی سینکس بێناگا بێت، رووبەرووی ئەم نەخۆشیانە نابێتەو بەلام ئەگەر بابەتیک لە مبارەو بەخوینیتەو و لە بارودۆخە کە ئاگادار بێت، هیدی هیدی دواچاری ئەو نیشانانە دەبێت کە ئاماژەیان پیکرا.

بئى توانايى لە سىڭسدا

دياردهى بئى توانايى سىڭسى بەگشتى لە پياواندا بەدى دىت و برىتبه لە بئى توانايى پياو لەسكپرکردنى ژن بە شىۆه يەك كە نە توانى وەچە بنىتەوہ . لەروانگەى ھۆكارناسىيەوہ ، بئى توانايى لە سىڭسدا دەكرىتە دوو بەش : (1) بئى توانايى لەرەقبوون كە بناغەى سەرەكى باسەكەمان پىكدىنئىت و (2) بئى توانايى لەنانەوہى وەچەدا ، واتە ئەو حالەتەى كە پياو توانايى رەقبوون و پەيوەندى سىڭسى سەرەكەوتوى ھەيە بەلام توانايى سكپرکردن و وەچەنانەوہى نىيە .

بەپى پۆلىنبەندىيەكى تر ، بئىتوانايى سىڭسى بەسەر دوو قوناغى يەكەم و دوھەمدا دابەشكردىت : قوناغى يەكەم حالەتئىكە تىايدا پياو سەرەتا بەھوى گرفت لەرەقبوون ياخود تىكچوون لەنانەوہى وەچەدا ھەرگىز توانايى سكپرکردنى ژنى نىيە و قوناغى دوھەمىش ئەو حالەتەيە كە لەرابرودا توانايى سىڭسى و وەچەنانەوہى ھەبوە بەلام ھۆكارەكانى بئىتوانايى تازە دەرەكەوتوون . بئى توانايى لەسكپرکردندا ، ئەگەر رەقبوون پىكبىت ، ئەوا بەرفراوان و تايبەتە و چەندىن ھۆكارى ھەيە كە باسكردنىان لەچارچىۆھى ئەم كىتبەدا ناگونجىت . تەنھا نامازە بەو حالە دەكەين كە ھەر ھۆكارىكى كارىگەر لەسەر بەرھەمھىنان و كاملكردنى سپىرم و پىكھاتەكانى ناو توواو ، بەھەر حال بئى توانايى لەنانەوہى وەچەدا رۆلىان ھەيە . لەم ھۆكارانە دەتوانىن نامازە بەشىرپەنجەى گون و نەخۆشە بۆماوھىيەكانى گون بكەين . بئى

توانایی له ره قبووندا که بابه تی سه ره کی باسه که مانه له م برگه یه دا،
خۆی دوو به شی کامل و ناکاملی هه یه. جۆره کامله که ی ئه وه یه که
پیاو له بنه ره ته وه توانای ره قبوونی نییه و جۆره ناکامله که ی شی ئه و
حاله ته یه که له هه ندیک هه لومه رجدا توانای ره قبوون له ده ست ده دات و
له گه ل نه هیشتنی هۆکاره پیکهینه ره که دا، سه ره له نوێ توانایی ره قبوون
به ده ست دینیتته وه.

ههروه که پیشتر گوتمان کرده وه ی جوتبوون چوار قوناغی هه یه:
وروژان، قوناغی ره قبوونی نه گۆر (پلاتۆ)، قوناغی ئۆرگازم و قوناغی
دامرکان. ئه گه ره هر کام له سی قوناغه که ی یه که م به شیۆه یه که
رووبه یووی حاله تیک ببنه وه، ئه و پیاو به شیۆه یه که تووشی بی توانایی
سیکسی ده بیته. که واته چه شنه کانی بیتوانایی سیکسی زۆر و ئالۆن،
لیره دا ته نها ئاماژه به بهرچاوترینیان ده که یین:

1- **قوناغی وروژان:** وروژان له نه نجامی دهردانی جۆریک له هۆرمۆن
دروست ده بیته و هیچ مرۆفیک به دیناکریت که ئه م دهردانه ی نه بیته،
ههروه که چۆن هیچ مرۆفی به ته واره تی بی ئیشتا نییه جگه له و
حاله تانه ی که ئه م وروژانه له کاروباری سیکسی لاری بیته و بیته
به جۆریک له نه خووشی که ئه و که سه له جوتبوون بیزار بکات. هه لبه ت
وروژان چاوه گه ی دهروونی و کۆمه لایه تیشی هه یه که له پیتا و
دهرکه وتنیدا، هاونا ههنگی و کارتیکه ری سه رجه م هۆکاره کان گرنگه.

كۆمەللى ئىن و پياو ھەن كە لە بواری ئۆرگازمە ۋە تەندروستىن بە لام لە قۇناغى رورژاندا پېۋىستيان بە ھاندە رېكى جيا ھە ھە لە ۋە ھى كە باۋە .

2 _ قۇناغى پلاتو: ھەندىكجار وا دېتە پېش پياۋىكى تەندروست و سروسىتى كە رۆر ھەز لە ئىك دەكات، بە لام كە رۋبە پۋۋى دەبېتە ۋە، بە پېچە ۋانە ۋە سارد دەبېت و تواناى رەقبوونى نامىنىت . رەقبوون برىتتە لەسفت بوون و راستبوونە ۋە ھى ئەندامى نىرىنە . لە ئەنجامى رورژانى دەمارە رەقەكانى خوین، پىكھاتە ھى ئەسفنەنجى ئەندامى نىرىنە پر دەكات و دەبېتە ھۆى سفتبوونى . رەقبوونى ناكامل، زياتر لەگرفتە رۆحى و ھەروھە ماندىۋەتى و بېتتە تىبە ۋە سەرچاۋە دەگرىت كە لەگەل نەمانى ئەم گرفتانە، چارەسەر دەبېت . نەخۆشى شەكرە و نەخۆشىيە دژۋارەكانى گورچىلەش دەبنە ھۆى لە دەستچوونى تواناى رەقبوون . قەلەۋى و نەخۆشىيەكانى قەلەۋى، چالاكىە جەستە ھى و سىكسىيەكان لاواز دەكات . خواردنە ۋە ھى بەردە ۋامى كھۆل كارىگەرى لەسەر چالاكى سىكسى ھە ھە و دەبېتە ھۆى ئالۆزى لە رەقبووندا . ژەھراۋىبوون بە ھەندىك مادە ھى ۋەك جىۋە، فسفۆر و .. گرفت بۆ رەقبوون دروست دەكەن . بە كارھىنانى تلىاك و ئەفبون، ئەگەرچى لەسەر تادا ھىزە سىكسىيەكان دەورورژىنن، بە لام ھىدى ھىدى دەبنە ھۆى لاۋازى رورژان و لەكاركە وتنى كۆئەندامى سىكسى، بۆ نمونە نىكۆتىنى جگەرە لەدەردانە سىكسىيەكانى كەسى بە كارھىنە ردا زىانى

زۆر به جی دلیت که له نهنجامی تهرک کردنی ئەم مهوادانهدا کیشه کهش
 چاره سهر ده بێت. گرفته دهروونی و ده مارییه کان رۆلکی گرنگ
 ده بینن له رهق نه بووندا، بۆ نمونه ئەگەر ژووری خهوتن شپریۆ و پیس
 بیت یاخود ژینگه کهی نه گونجاو بیت، ده بێته مایه ی رهقبوونی ناکامل
 به تایبته له و که سه دا که زۆر ههستیاره. بۆیه پێویسته له بیرمان
 نه چیت که جوتبوون ته نه ا کرده وه یه کی جهسته یی نییه به لکو لایه نی
 دهروونیشی زۆره. ئەگەر کاروباره نه گونجاوه کان بینه هۆی رهقبوونی
 ناکامل، سه بارهت به جوتبوونی ئەو پیاوه ی که ژنه که ی خووش ناویت،
 ده توانین چی بلیین؟ له وه ها حاله تیکدا بچووکترین بیانو وه ک
 رهفتاریکی نه شیواو یاخود قسه یه کی نارێک به سه بۆ ئەوه ی بلیسه ی
 ناگری پیاو خاموش بکات و ئینجا ئەگەر ژن سیفته ی بیتوانایی بداته
 پال مێرده که ی، پیاوه که خیرا ده شیوێت و وا هه سته دکات بۆ هه میشه
 له چیژ وه رگرتنی سیکسی بێهه ش ده بیت. له سه ده کانی ناویندا که
 سیحرو جادوو برهوی هه بوو، ئەگەر که سێک ئەرکه کانی زاوایه تی
 جیبه جی نه کردایه، تۆمه تی ته لیس مبونیشیان ده دایه پال و نه ریت
 وابوو بۆ پشت راست کردنه وه ی ئەم تۆمه ته له ناو خه لکدا تا قی بکریته وه
 و بپشکنریت بۆ ئەوه ی سه لمیت توانای رهقبوونی نییه. دیاره له وه ها
 بارودۆخیکدا، تاوانباری شله ژاو له ترسی مه حکومبوون و سامی خه لک
 هه رگیز توانای نیشان دانی رهقبوونی نه بوو! یه کێک له بیرمه ندان و یپرای
 ئاماژه کردن به م نه ریته سهیره ده نوسیت که له وانه یه له هه زاران که س،

که سیک توانای ره قبوونی نه بوايه، چونکه نه ندای نیرینه ملکه چ و په پرهوی خودی نه و پیاوه نییه چ بگات به حوکمی دادوهر. پیاو به گشتی به نیسبته پیاوه تی خوی زور هه ستیاره و نه گهر که سیک سیفته تی بی توانایی بداته پال، به سوکایه تیه کی گهره ی ده بیئیت و توشی نازاری رۆحی ده بییت و چونکه ره قبوونیش په یوه ندی به کرده ی ده ماری نه ندای نیرینه وه هه یه، نه گهر که سیک پیی و ابوو توانای ره قبوونی نییه، له نه نجای ته لقین کردندا به راستی بی توانا ده بییت.

3 _ **قوناغی نۆرگازم:** هه ندیکجار له وانه یه نۆرگازم بی ویستی خودی که سه که و پیش وهخت رو بدات یان هه رگیز دهسته بهر نه بییت. نۆرگازمی پیش وهخت زیاتر نه و کاتانه روو ده دات که نه و که سه زور هه ستیار بییت و هه روه ها نه و که سه ش که چه ندین سال چاوه پوانی پیکه یشتن بووه، چونکه دواچار نه گهر دووری کۆتایی پیهات و پیکه یشتن رویدا، گرفتاری نه م رووداوه ده بییت که شیواز و ریگه کانی ده رمانکردنی، له شوینیکی تر باسی لیوه ده کریت.

نه گهر بی توانایی له په قبووندا به هوی دوور په ریزی درێخایه ن له جوتبوون، بیکاری یاخود نه بوونی جموجولدا دروست بوویت، ده رمانه که ی له وانی تر دژوارتره و نه م چیه تیه سه بارهت به سه رجه م نه ندانه کانی جهسته ش راسته و نه گهر نه ندامیکی جهسته ماوه یه ک کاری نه کرد، بی تاقت و لاواز ده بییت و توانای کارکردنی له دهست ده دات.

ئەگەرى لاۋازى لەرەقبووندا لەگەل بەرزبونەوہى تەمەن پەرە دەستىنەت بەلام ئەم دياردەيە دەرئەنجامى بى چەندو چوئى پىرپوون نىيە و نەخۆشى تىرى پەيوەندىدار بەتەمەنەوہ ئەگەرى روودانى زياتر دەگەن. پەرتىشانى نەخۆشەگان و دورپەريزيان و باسکردنى کاربەدەستانى پاراستنى تەندروسىتى دەربارەى کاروبارە سىكسىيەگانىش لەخراب دەست نىشانکردنى لاۋازى رەقبووندا بەشدارن. بەپىچەوانەى برواۋ بۆچوونى گشتى، پىاۋانى گرفتاربوو لەئەنجامى بەكارهيتانى دەرمان لەكاتى خۆيدا سەرکەوتوانە دەرمان دەكرىن. پىاۋانى گرفتاربوو ھەرۋەھا پىۋىستيان بەدەستنىشانکردن دۆخەكە و دەرمانى تايبەت ھەيە. تىگەيشتن و وشيارى نەخۆش سەبارەت بەو حالەتەنە و ھەزو چاۋەروانى خۆى و ھاوسەرەكەى، لەخالە گىرنگەگانى ھەلبۇزاردنى شىۋازى دەرمان دىنە ئەژمار. وا مەزەندە دەكرىت كە 30% پىاۋان گرفتارى ئەم تىكچوونە بن. ئۆرگازمى پىش وەخت، لەناۋ پىاۋانى گەنجدا و لەناۋ ئەو كەسانەى خويندكارى زانكۆن (بەبەرورد لەگەل پىاۋانى نەخويندەواردا) باوترە و گومان دەكرىت پەيوەندى بەنىگەرانى تىركردنى ھاوسەرەوہ ھەبىت.

شىۋازەگانى دواخستنى ئۆرگازم

ئەو خالانەى كە پىۋىستە بۆ چارەسەركردنى ئۆرگازمى پىش وەخت لەبەرچاۋ بگىرىن، برىتىن لە:

1 — بیر له بارودۆخی ئۆرگازم مه كه نه وه و هه ولى به هه يزكردنى رۆحيهى خۆتان بدن و بپوا به وه بئتن كه هه زى سىكىسى له ناو هه موو مرقه كاندا جياوازه . هاوكات ئاگاتان له وه بىت كه جوتببون له گه ل كامه رانيدا، ته نها ريگه ي سروشتى وه رگرتنى ره زامه ندييه .

2 — زۆر دريژه به ده سستبازى و دلدارى به ر له جوتببون مه دن و ته نها تا نه وشويته بچنه پيش كه هاوسه ره كه تان ناماده ده كات .

3 — له كاتى جوتببوندا بير له كاروبارى ده ره وه ي سىكس بكن ياخود كاريكى تر نه نجامبدهن وه ك بنيشت جوتن .

4 — له گه ل نزيكبوونه وه ي ئۆرگازمدا، ماسولكه كانى كۆم با شل بن و له هه مانكاتدا به زاريكى كراوه وه هه ناسه ي قوول و نارام هه لبيكيشن .

5 — له "دۆخى پيچه وانه" ، (رووبه روو، پياو له ژيره وه) كه به گشتى ده بپته هۆى نه وه ي پياو درهنگ بگاته ئۆرگازم، له جاران زياتر سوود وه ريگن .

هه رش (Hirsch, E.W) مه ساجدانى نه ندامى نيرينه بو ماوه ي 15 خولهك به نه رينى ده زانيت و پيى وايه كرده وه ي مه ساجكردن هه ستيارى و ورژوانى نه ندامى نيرينه كه م ده كاته وه . واكه ر و سترانس (Walker and Strauss) مه ساجكردنى ماسولكه كانى كوئه ندامى سىكىسى و مه رجدانان بو دووپاتكردنه وه ي ئۆرگازم، وه ك ريگه چاره پيشنيار ده كهن . به شيوه يه ك كه كه سى گرفتاريوو، له كاتى ميزكردندا

هەولبەدات چەند جار مێزەگەى بۆهستىننیت و ئەم کارە ئەنجام بەدات تا ئەو کاتەى ئۆرگازمى پېش وەخت چارەسەر دەبێت.

6 - بەمەبەستى كەمكردنەوهى هەستىارى ئەندامى نىرینه دەكرى سوود لەسەرپۆشنىك ياخود چەند دانەپەك وەرېگىریت، بەلام هەندىك لەنەخۆشان ياخود هاوسەرەكانيان ئەم شىوازە پەسەند ناكەن و هەميشەش مەرج نىيە كاريگەرى هەبێت.

شىوازىكى گونجاو بۆ دواخستن

لەرپى بەكارهێنانى شىوازىكى ديارىكراو لەبەرکەوتن، دەكرى زەمەنى جوتببون درىژتر بكرىتهوه. لەم شىوازەدا جوتببون تەنها ئەو كاتانە پىويستە ئەنجام بەدرىت كە زى و پىستە لىنجاوييەكەى لەئەنجامى دەردانى رىژنە چەورکەرەكان، نەرم بووبنەوه. لەم حالەتەدا پۆپەى ئەندامى نىرینه كەمتر دەوروىت. ئەگەر پىاو هەستىكرد كە خەرىكە دەگاتە ئۆرگازم، دەتوانى بۆ ماوهى 1 تا 2 خولەك بەركەوتن بۆهستىننیت، هەناسەكانى ئارام بكاتەوه و هەولبەدات بىر لەبابەتێكى تر بكاتەوه، ئىنجا، سەرلەنوێ درىژە بەچالاكىيەكەى بەدات.

شىۆهەيكەى گونجاو لەو كاتانەدا ئەوهیە كە پىاو لەگەڵ نزیكبوونەوهى ئۆرگازم ئەندامى نىرینهى بىتێتە دەر و بەدوو قامك و بۆماوهى سى چركە دەوروبەرى پۆپەى ئەندامى نىرینه گوشار بەدات و سەر لەنوێ درىژە بەكردهوهى سىكس بەدات. بەم شىوازە دەگوترىت

تەكنىكى سىكۆيىز. كىردەۋەى ئاماژە پىنكراۋ ھەستى ئۆرگازم بەتەۋاۋەتى
لەناۋ دەبات.

لەم كاتانەدا ئەگەر پىياۋ ھەستىكىرد ئۆرگازم نىزىك دەبىتەۋە،
دەتۋانى بەركەۋتن بوەستىننىت و ژنىش پىتۋىستە خۇ لەۋرۋژانى پىياۋ
پىپارىتت. لەم حالەتەدا لەۋانەىە رەقبوون تىك بچىت، بەلام نابى بىتتە
ھۆى نىگەرانى ژن و پىياۋ. پىياۋ سەرلەنۋى و زوۋ ئامادە دەبىتەۋە.
ھەندىكجار پىياۋەكان ئاگادارى ئەم حالەتە نىن و لاۋازى لەپرەقبوون
بەھەند ۋەردەگرن.

ۋەرزىش و پەرەسەندنى ھىزى سىكىسى

ۋەرزىش و ئەنجامدانى پىرۋقە، ھەم لەپوانگەى پاراستنى تەندروستى
ۋ ھەم لەپوانگەى ئاگادارى لەتەندروستى دەروونى و لەۋانە تەندروستى
پەيۋەندىيە سىكىسىەكان، جىگەى سەرنجە. لەمبارەۋە بوونى بەرنامە
ۋ لەبەرچاۋگرتنى بىنەماكان و پەپىرەۋىكىردنىان، پىداۋىستى
سوۋدەندبۋنى تەۋاۋ و دەستەبەركردنى دەرنەنجامە پۆزەتىقەكانە.
ئەمپۆكە ئىتر لەھىچ كەسى شاراۋە نىيە كە ئەۋ كەسانەى بەشىۋەىەكى
رىكۋىپىك ۋەرزىش دەكەن، باشتر و راحت تر دەتۋانن چالاكىيە
جۆراۋجۆرەكانى رۆژانەيان جىبەجى بكن. ۋەرزىش لەھەلومەرجە
ناپىرۋفشنە ئەكاندا بەيەكىك لەھۆكارە گىرنگەكانى نوپىكردنەۋەى ھىزى
سىكىسىش دىتە ئەژمار. چونكە پەيۋەندىيە سىكىسىەكان پىۋىستىان

به جولەى فيزيكى بەردەوام هەيه . كه سىكى لىهاتوو ئەم خالە به هيزانه به كار دىنيت و به گۆرپين و دەوله مه ندىكر دنيان په يوه ندىيه كى چيزيه خشى دهسته بهر دهكات . له په يوه ندى سىكسىدا به شىك له ئەندامانى جهسته له چاو ئەندامه كانى تر گوشارىكى زياتريان دىته سەر و ئەگەر ئەو ئەندامانه له پىنگەى وەرزشه وه به هيز نه كرىن ، ماندوو بوونى پيش وهخت و دەر ئەنجامه كانى ، لانىكه م له دريژخايه ندا ، ده بىته كۆسپ . كه واته باشتر وايه رۆژانه به شىك له كاته كانتان بۆ جولەى وەرزشى تەرخان بكەن . هەولبەدەن نيو كاتزمير بهر له جوتبوون هەندىك وەرزشى نەرم ئەنجام بدەن كه له خواره وەدا نامازە به چۆنیه تى ئەنجامدانيان كراوه . له كاتى به كارهتتانی ئەم جولانه دا پىويسته سەرنج بدەنه دوو خالى سەرەكى :

1 – وەرزش ، پىويسته له سەرەتادا نەرم بىت بۆ ئەوهى گوشار نەيه ته سەر هىچكام له ئەندامانى جهسته و نەبىته مايهى ئازار و ئىنجا هىدى هىدى ئازاره كه قورس تر و توندتر نەبىت .

2 – وەرزش پىويسته به پىي بەرنامه و بەردەوام ئەنجام بدرىت .

وەرزشه كانى شىليامز

هەر يەك له م جولانهى خواره وه دوو جار و 5 تا 10 كه پەت له رۆژدا ئەنجام بدەن و هىدى هىدى زياترى بكەن تا ده گاته 25 تا 30 كه پەت له رۆژى دوو جاردا .

چوئەى يەكەم:

1_ لەسەر عەرز و لەسەر پشت دريژ به، لەكاتيكدایەك يان دوو سەرين لەژيڕ سەرتە.

.....

2 _ ئەژئوكانت بەشيۆه يەك بچەميئەوه كە لەپى قاچت بەئاسانى لەسەر عەرزەكە پان بيئەوه، مەودای نيوان قاچەكانت نابى كە متر بيئەت لە 30 سانتى مەتر.

.....

3 _ لەكاتيكدایەك ئەژئو و باسكت كشاوه يە و ئاراستەى پەنجەكانت بەرەو سەرووى خۆتە، دەستەكانت بەرز بکەوه. هەولبەدە دەستت نەكەويئە پشت سەرتەوه.

.....

4 _ لەكاتيكدایەك ئەراستەت بەرەو ماسولكەكانى سكتە، هەولبەدە دابنيشيت و پەنجەى دەستەكانت لەناو دوو ئەژئوكانتەوه بگەيەنيئە سەر عەرز، يا لەپى دەستت بگەيەنيئە ئەژئوت.

5 – جاريكى تر، له كاتيكددا ئاراستهت به ره و ماسولكه كاني سكه،
هه ولبده بگه پيئته وه بو قوناغى پيشوو.

.....

جوله دوه م:

1 – له سهر پشت بخه وه و يهك – دوو سهرين بخه زير سهرت.

.....

2 – نه ژنوكانت بچه ميئنه وه، به شيويهك كه له پى قاچت ريك بيت و
له گه ن نه م جوله يه دا با زوربه ي گوشاره كان له سهر پاژنه ي پى بن.

3 – ماسولكه كاني سمت ويك بينه، تاكوو له سهر ئهرد بهرز
بكرينه وه.

4 – چهند چركه يهك له م دوخه دا بميئنه وه و ئينجا هيدي هيدي
ماسولكه كانت شل بكه و بگه ريوه بو حاله تي پيشوو. جوله كه دووپات
بكه ره وه.

جولہ ی سٹہم:

1 – وہك حاله تی به كه م و دوهم له سهر سه رینه كه به رز بكه یته وه، نه ژتوكانت بچه مینه وه.

2 – بی نه وه ی سهرت له سهر سه رینه كه به رز بكه یته وه، نه ژتوكان بچه مینه وه و له نامیزیان بگره.

3 – نه ژتوكانت نزیکه ی 30 تا 40 سانتی مەتر لیک بکه وه و به دهسته کانت به ره و سک بیانگره تا ده گاته چالی ژیره نگل. هر دوو نه ژتوکه پیکه وه و له یهك کاتدا به ره و لای خۆت بکیشه.

4 – دهسته کانت نازاد بکه، به شیوه یهك كه نه ژتو و دهستت بگرینه وه بو حاله تی پیشوو. به لام نه ژتوكانت بهر مه ده و نه م کاره چند جاریک دوویات بکه وه. له گه ل نه م جولە یه دا، پتویسته دۆخی سهر له سهر سه رینه كه نه گۆر بیت به لام تا ده کریت سمتت به رز بکه وه.

جولەى چوارەم:

1 — لەكاتىكددا كە ئەژنۆت راكىشاو، لەسەر عەرز دابنیشە و
هەولبەدە لەشت بۆ سەرەو، رىك نەبىت.

2 — ھەروا كە ئاراستەى سەرت لەپىشەو، پىشەو، پىشەو، پىشەو،
دابنیشە.

.....

3 — بەشى سەرەو، جەستەت بەئارامى و ھىدى ھىدى بچەمىتەو،
بۆ ئەو، پەنجەى دەستت بەر پەنجەى قاچت بکەو.

4 — بگەرپۆ، بۆ حالەتى يەكەم و دابنیشە. ھەولبەدە لەگەل ئەم
جولەىدا، سەرەو لەشت بەرەو پىشەو، پىشەو، پىشەو، پىشەو، ئەگەر لەم
جولەىدا ھەستت بەژانى ناوقەد و قاچ کرد، نابى جولەكە ئەنجام
بەدەت، چونكە دەبىتە ھۆى كىشانى دەمارى سياتىك و ژان و ئازارى
زىاتر دەبىت. بۆ بەرگرتن لەژانى سياتىك، باشتر وایە لەگەل
دریژکردنەو، قاچەكانت، ئەژنۆ و رانىشت ھەندىك بچەمىنیتەو.

جولەى پىنجەم:

1 — بەشىو، بەستە كە ھەموو ماسولكەكان ئازاد بن و
سەرىشت ھەندىك بۆ پىشەو، پىشەو، پىشەو، پىشەو.

- 2 — قاچى راستت نزيكەي 15 بۆ 25 سانتي مەتر لەدواوہ و
 ھەندىك لەناوہوہش قاچى چەپ بىت.
- 3 — جەستەت بەشىوہى دانىشتن بىنە خواروہ، لەكاتىگدا كە
 لەپى قاچى چەپت رىكە.
- 4 — ھەروا كە قاچى چەپت لەسەر عەرزە و بەشىك لەقورسايىيەكە
 دەكەوئتە سەر قاچى راست، ھەر دوو لەپى دەستت بخە سەر عەرز
 بەشىوہىيەك كە ئەژتوكانت خوار نەبنەوہ.

.....

- 5 — تا دەتوانى قاچى راستت بگىتەشە دواوہ بۆ ئەوہى ئەژنۆت رىك
 بىت. لەم دۆخەدا سەرى پەنجەي قاچەكانتان لەگەڵ عەرزەكەدا
 مەوداى دەبى و ھەك فەنەرىك كار دەكات.
- 6 — لەم حالەتەدا، كە لەپى قاچى چەپ و پەنجەي قاچى راست
 لەسەر عەرز، ھەك ئامادەبوون بۆ راكردن كفل بەرز بكنەوہ و ئىنجا
 بىھىننە خواروہ.
- 7 — پاش ئەوہى چەند جار ئەم جولەيەتان ئەنجامدا، دۆخى
 قاچەكانتان بگۆرپن. قاچى راست بخەنە پىتەوہ و قاچى چەپىش با
 لەدواوہ بىت و ھەك حالەتەكانى پىتەوہ ئەم جولەيە دووپات بكنەوہ.
- 8 — لەكاتى ھەستان و راوہستاندا، سەرەتا ماسولكەكانى سمت با
 تەواو وىكھاتپن و ئىنجا ھەستن. ھەرگىز نابى سمتان بەر

له نهدامه كانی تر به رز بیته وه، چونكه ئهم حالته ده بیته هوی
گوشاریکی زور بۆ سه ر ماسولکه كانی ناوقه د.

جوله ی شه شه م:

1 – به شیوه یه ك بوهسته كه قاچه كانت نزیكه ی 40 سانتی مه تر
لیك دوور بن و سه ری په نجه ی قاچ به ره و پیشه وه بیته. له م حالته دا
پتیوسته سه ر و جهسته به ره و پیشه وه چه مابنه وه. به شیوه یه ك كه
چین له سكددا دروست بیته.

2 – دهسته كان ئاراسته ی خالیک بکه له سه ر عه رز كه 20 سانتی
مه تر له پیش قاچه وه بیته.

3 – له م حالته دا به شیوه یه ك دابنیشه كه دهستت بگاته ئهو
شوینه. له و ماوه یه دا كه ئهم جوله یه ئه نجام ده دهیت، پتیوسته له پی
دهستت له سه ر عه رزه كه نه گور بیته.

.....

4 – له كاتیكدا جهسته له م دۆخه دایه، بگه رتیه بۆ حالته تی یه كه م.
چهنه جارێك ئهم جوله یه ئه نجام بده.

جوله ی هه وه م:

له سه ر سك بخواه و دهسته كانت بخه ژیر چه نه وه. ئینجا قاچه كانت
به دوا ی یه كدا تا ئهو بۆت ده كریت به شیوه یه كی ریک به رز بکه ره وه. 3
تا 5 جار ئهم جوله یه ئه نجام بده.

جولہی ہشتہ م:

لہ مہ ودایہ کی گونجاو رووبہ روی کورسی بوہ ستہ و بہ چہ ماندنہ وہی ناوقہ د، دستت بخہ سہر کورسیہ کہ وہ۔ ٹینجا سینگ و شانہ کانت بہرز و نزم بکہ وہ و نہ م جولہیہ ۵ جار نہ نجام بدہ۔

جولہی تۆہ م:

لہ سہر پشت رابکشی، بہ سوود وہرگرتن لہ دہ ستہ کانت، قاچہ کانت بہرز بکہ وہ و بیخہ رہ سہر شانہ کانت۔ ٹینجا ۵ جار وہ ک پاسکیل لیخورین قاچت بچولتینہ وہ۔

جولہی دہیہ م:

وہ ک جولہی پیشوو لہ سہر پشت رابکشی۔ ٹینجا بہ سوود وہرگرتن لہ دہ ستہ کانت، ناوقہ د و قاچہ کانت لہ سہر عہرز بہرز بکہ وہ۔ پاشان قاچہ کانت بہ شیوہ کی ریک و پیچہ وانہی یہ کتری ببہ سہر و بیہیتنہ وہ خوار۔ ۵ جار نہ م جولہیہ نہ نجام بدہن۔

جولەى يانزەھەم:

راست بوەستە . دەستت لەتە نیشت خۆت و قاچە کانت لیک جووت
بن. تا بۆت دەکرئى قاچى چەپت بەرز بکەوہ . لەم حالەتەدا، ئەژنۆ و
بەلەكى قاچت بەھەر دوو دەست بگرە و قاچت بەرەو سکت بێنە .
پێویستە پشتت ریک بێت . ئەم جولەى بە قاچى راستیش ئەنجام بدەن .

جولەى دواز دەھەم:

لەسەر تە نیشتى چەپ بخەوہ . با قاچت ریک بێت و دەستى چەپیش
بە شپۆھەكى درێژکراو لە ژۆر سەرت بێت . قاچى راستت نزیکەى نیو
مەتر بەرز بکەوہ و پاشان بگەرێتوہ بۆ دۆخى پێشوو . ئینجا لەسەر
تە نیشتى راست بخەوہ ، ئەم جولەى بە قاچى چەپت ئەنجام بدەن . 5
جار ئەنجامدانى ئەم جولەى بۆ دەسپێک بەسە .

جولەى سیانزەھەم:

لەسەر سک درێژ بە . قاچە کانت بەرپێكى جووت بکە و دەستیش
بخەرە ژۆر شانتهوہ . بە گوشارى دەستە کانت لەسەر عەرز ، چەستەت

بەرز بکەوه. لە کاتی کدا که دەستەکانت و ئەژنۆکانت لەسەر عەرز،
لەسەر پاژنە بوەستە، جەستەت بێنە خوارەوه.

.....

جولەى چوار دەهەم:

لەسەر پشت بخەوه. قاچەکانت جوت بکە و دەستەکانت هاوتەریبی
شان لێک بکەوه و بیانخە سەر هێلێکەوه. قاچی راستت بەرز بکەوه بۆ
ئەوهى لە گەل عەرزدا ئەستونی بێت. ئینجا بە ئارامی بیبە لای قاچی
چەپ و خوارەوه و نزیک دەستی چەپ. جارێکی تر قاچت بەرز بکەوه و
بگەرێوه دۆخی پێشوو. ئەم جولەیه بە قاچی چەپیش ئەنجام بدە.
لە کاتی ئەنجامدانی ئەم جولەیه دا، پێویستە جەستە و قاچ رێک بێت و
شانیشت بە عەرزە کەوه نووسابێت.

.....

جولەى پانزەهەم:

1 — بوەستە. قاچەکانت بە ئەندازە یەکی زیاتر لە درێژایی شان
بکەرەوه و دەستت بخەرە ناو قەدت. سەر ووی جەستەت قیت رابگرە و
ئەژنۆت هەندێک بچەمێنەوه.

- 2 – نیوکت وهك ناوهندی جو له بهر چاوبگره و ناوقه د و سكت له چه په وه بۆ پيش و پاش (له ناراسته ی چركه ژمیری سه عاتدا) و چه پ و راست بسورپینه .
- 3 – ئیستا به پینچه وانه ی چركه ژمیری سه عات ناوقه د و سكت بۆ راست، پیشه وه، چه پ و پاشه وه بسورپینه .
- 4 – له ریگه ی جولاندنی ناوقه د بۆ لای راست، خواره وه و سه ره وه، سورپکی ته واو لیبه .

چالاکى سیکسی که سانی تهندروست

ا: ژنان

لیکۆلینه وه کانی تایبهت به چالاکى سیکسی ژنانی تهندروست به گشتی سنوورداره به لیکۆلینه وه له قوناغی ناومیدیدا. ئه م لیکۆلینه وانه، نمونه ی وهك هه زى ژنان له م قوناغه گرنگه دا بۆ رزگار بوون له کیشه جوراوجۆره دهروونی – کۆمه لایه تیبه کان ده گرینه خو. تیکچوون له کارکردنی رژینه دهردانه ناوه کیه کان له قوناغی ناومیدیدا و پاش ئه و قوناغش، ناراسته وخۆ ده بیته هۆی جوتبوونی به نازار. زۆربه ی ئه و ژنانه ی هه رگیز له چالاکى سیکسیدا رووبه پووی گرفت نه بونه ته وه، له سه له کانی پاش قوناغی ناومیدیدا باس له بوونی نازاری جهسته یی له کاتی جوتبوون و یاخود پاش جوتبوون ده که ن.

له کاتی جوتبووندا له وانه په کزانه وهی زئی، یاخود نازاری له گن و سک دروست بیټ. هه روه ها له کاتی جوتبوون یاخود پاش جوتبوون، کزانه وهی زئی و هه روه ها وروژان بۆ میزکردن پیکدیت. نیشانه کانی جوتبوونی به نازار و ههستی کزانه وه له کاتی میزکردندا، له وانه په له نیوان 24 بۆ 36 کاتژمیر دوی په یوه ندی سیکسی هه ر به رده وام بیټ.

له ژنانی سه روو ته مه نی 55 سالدا له وانه په توانای سروشتی بۆ لینجکردن و شیدارکردنی لوله ی زئی به شیوه یه کی به رچاو دابه زیت و یاخود ریژه که ی که م بیته وه. له هه ندیک له ژنانی سه روو ته مه نی 60 سالدا، ویکه اتنی مندالدان، به راده یه ک نازار به خشه که له نه زمونی ئورگازم و ته نانه ت جوتبوونیش ده یانتر سینیت. ژانی نه م ویکه اتنانه، له نه نجامی تیکه لکردنی ماده ی سترۆجین و پروجسترون چاره سه ر ده بیټ، هه لبه ت نه گه ر هه ردوکیان له ژیر چاودیری پزیشکی پسپور و به شیوه ی تیکه لکردنیکي هاوسه نگ ده رمان بکرین. ده روون ده رمانیش له نه هیشتنی نه م نازارانه دا کاریگه ریه کی زوری هه یه .

مانگی هه نگوینی دوهه م

زۆربه ی ژنان له سه ره تاکانی ده یه ی په نجای ته مه نیان هه زینکی تازه یان بۆ دروست ده بیټ سه باره ت به میزده کیان و هه روه ها گرنگیه کی تایبه ت ده دن به ته ندروستی خویمان و کوئه ندامی

سیکسیان، ده توانین بلتین به مجوره "مانگی ههنگوینی دوهم" بو
 خویان و هاوسه ره که یان پیکدینن. یه کیک له هۆکاره کانی ئەم حاله ته
 له توانای وروژانی سیکسی، له وانه یه له که مبونوه ی ترس له سکپری
 بیت و ده بیته هۆی ده رکه وتنی په رچدانه وهی سیکسی تایبته که
 په یوه ندی به ته مه نی 50 تا 60 سالییه وه هه یه. راستییەک که گرنگه
 ئاماژه ی پیدیریت نه وه یه که هۆگری دوباره به میرد، له و ژنانه ی بهر
 له ناٹومیدی، به رده وام له سکپری ترساون، ره نگدانه وهی سنوری چیتزی
 سیکسی و به رده وام بوونیانه له په یوه ندی سیکسیدا. پتویسته بوتریت،
 نه گه ر ژن و میرد له پیتناو منالبووندا، چالاکیه سیکسیه کانیان زیاتر
 بکه ن، که متر سه رنج ده دهنه خودی په یوه ندییه که. به لام ژنانی
 سه رووی 50 سال، به ششی په یوه ندی دار به گه وره کردن و
 په روه رده کردنی منالیان تپه پاندوه. سروشتیه نه گه ر ئەم گروپه
 له ژنان دواي چالاکي جهسته یی تاقهت پروکین و چالاکي به رفراوانی
 میتشک که په یوه ندی به پاراستنی منالانه وه هه یه، له هه ندیک ریگی نوی
 بگه رین بو سه رفکردنی وزه ی جهسته یی به کارنه هاتوو و چالاکي میتشک
 که تازه بوژاوه ته وه.

حاشاهه لئه گره که به شیکی زوری تویتزی ژنان له و که سانه پیکدیت
 که له کاتی منالبووندا له روانگی سیکسیه وه چالاک نین هه رچه ند
 نه بوونی چالاکي سیکسی ریکوپیک یاخود حاله تی ده روونی —
 جهسته یی نه گونجاو، به رده وام نه وانی بیزار کردبیت. له م دۆخه دا

پاساویگمان هیه یۆشەوی نان یەوەدا بنیین که هەنگاوانە ناو
 قۆناغی ناومیدی لەتوانای سیکسیان کەم دەکاتەو و هەر جۆرە
 دەربڕینیکی هەستی سیکسی لەروانگی تەوانەو مایە نەفرەتە .
 ئەمجۆرە ژلتە، هەلگشتانی تەمەیلان دەکەن دەسکەلایەک تا خۆیان
 لەشەرمی لەتوانای سیکسی و لەئەنجامدا پەبوەندی سیکسی
 بدزەنەو .

بەداخەوە چالاکی سیکسی لەژنتی سەرۆتەمەنی 70 ساڵ
 بەگشتی دەکۆتیتە ژێر کاریگەری فالگتەری لاوازی پیاو . ریزە ی نیونجی
 جیاوازی تەمەنی ژن و مێرد چوار ساڵە یانی بەگشتی پیاو چوار ساڵ
 لەژن گەورەترە . رۆبەیی ئەو پیاوانە لەژنەکانیان بەتەمەن ترن، لەم
 قۆناغدا توشی لاوازی سیکسی چەتەلایەنە دەبنەو کە لەپیریەو
 سەرچاوە دەگرتە ئەو لاوازیەش دەیتە کۆسپ لەبەردەم چالاکی
 سیکسی پیاوان و چێژەرگرتنیان . یەمجۆرە ئەو ژنانی کە لەوانە بوو
 حەزیان بەجۆرتەک دیسپلین هەموایە لەدەربڕینی هەستە
 سیکسیەکانیاندا، یووێی ئەم دەرگەتە ریکۆپیکانە رەت دەکەنەو و
 هۆکارە کەیشی لاوازی سیکسی مێردەکانیانە . بەهەر حال قۆناغی
 کۆلی یان ناومیدی تالییتە هۆی کەمیوتەوێ ریزە ی کردەوێ سیکس
 یان وروژانی سیکسی ژن و تێپەریووێ تەمەن هیچ گەمارۆییەک ناخاتە
 سەر حەزە سیکسیەکانی ژن .

ب: پياوان

له پياوه گه نجه كاندا، به شيويه كي سروشيتي، ره قبوون به و پيري خيرايبه وه رووده دات. نه ندامي نيرينه ي پياويكي گه نج له وانه يه له ماوه ي 3 تا 4 چركه دواي شيويه كه له شيويه كانى له وروژانى سيكسى، له شلبوون دره بكه و يت و رهق و سفت بيت. به تيبه رپوونى ته مهنى پياو له دهيه ي پينجه موه بق دهيه ي شوش و هوت، نه م ماويه ده بيته دو به رامبه ر و ته نانه ت سى به رامبه ريش. به گشتى تا ته مهنى پياو زياتر بيت (بى له به رچا و گرتنى هوكاره كانى تر وهك ناستى كارى گه رپوونى شيوازه كانى وروژان) به هه مان نه اندازه ره قبوونى نه ندامى نيرينه ي خاو تر ده بيته وه.

له وانه يه ره قبوون له پياوانى به سال اچوودا بق ماويه كي دريژ و بى نورگازم بپاريزيت و به گشتيش نه مه روو دهدات. پياوانى گه نج تر ده توانن بگه نه نه م پله يه له نورگازم. هه لبت به و مه رجى كه خويان به م حاله ته تايبه ته راهينا بيت. هه روه ها نه وان به دووره پهريزى له شيوازه كانى وروژانى سيكسى يا خود خيودور گرتن له گورانه به رچاوه كانى شيوازي وروژانى سيكسيس ده توانن نورگازم زياتر بخنه ژير كوئرتول وه. نه ندامى نيرينه ي نه و پيلوه گه نجه ي قوناغى وروژان له په رچدانه وه ي سيكسى بق ماويه كي دريژ خايه ن نه زمون كرد بيت، ده توانى به ته واوى رهق بيت و ئينجا هه نديك له ره قبوونه كه م بيته وه و ديسان رهق بيته وه و ده توانى نه م كاره له هر سورينكى

پەرچە کرداری سیکسیدا ئەنجام بدات. بەلام پاش ئەوەی پیاوی سەرۆ
تەمەنی 60 سال، بەتەواوی ئەندامەکی رهقبوو، بەلام پاش
خالیبونەوه نیشتهوه، سەرلهنوی زەحمەتە بگەریتەوه بۆ حالەتی
رهقبوونی تەواو.

رهقبوونی ئەندامی نۆرینه له پیاوانی سەرۆی 60 سال له سنووری
گەشتن بەئۆرگازم پیکدیت. پۆپەي ئەندامی نۆرینه له ناوچەي ئەو
هێلەي بەرجهستهي له سەرەتای تاجەوه هەيه، له گەل نزیکبونهوهي
قوناغی ئۆرگازم، بەشیۆهیهکی نائیرادی و له ئەنجامی خوین گیرانی
دەماردا گەورهتر دەبیت. له پیاوانی بەسالچوودا نەك هەر ئەم
گەورهبوونه نائیرادییهی دەوربەری پۆپە له کۆتایی قوناغی پلاتۆدا روو
دەدات، بەلکو له دوا ساتەکانی بەر له ئۆرگازم دریزی و ئەستوری
ئەندامەكەش زیاتر دەبیت. نمونهي رهقبوونی خیرای ئەندامی نۆرینه
له پیاوانی گەنجدا که له قوناغی وروژاندا روودەدات، له تەمەنی سەرۆ
60 سال له ئەنجامی چیهتی پەرچە کرداری نەرم و نیان تر له پڕۆسەي
پیریدا، دەگۆریت بۆ نامادەگی له رهقبووندا. ئەم نامادەبوونه له قوناغی
پلاتۆدا دروست دەبیت. گۆرانی رهنگی پۆپەي ئەندامی نۆرینه
(بەتایبەت له هێلێ پۆپەدا) که له ناو پیاوانی سەرۆ 40 سالدا دروست
دەبیت، له پیاوانی سەرۆی 60 سالدا بەدیناکریت.

ئەگەر رهقبوونی ئەندامی نۆرینه بۆ ماوهیهکی نۆر بپارێزیت،
لهوانهیه پڕۆسەي راستەقینهي ئۆرگازم بەشیۆهيه دەرکەوتنی تۆواو

خۇي بىنۇنىيەت نەك بەشىۋەي پەرچە كىردارى ئۆرگازمى باو كە لە ژىر
گوشارى ئاشكرادا روو دەدات.

ۋەستانى ناو چەند وىكھاتنىكى سەرەتايى ئەندامى نىرىنە
لەپوانگەي زەمەنىيە ۋە بۆ پياۋانى گەنج و بەسالچوو، يەكسانە. ئەم
ۋىكھاتنە پالئەرانە بە ۋەستانى ھەشت لە دەيەمى چىركەدا روو دەدات.
ھەتا تەمەنى پياۋ زياتر بىت بە ھەمان ئەندازە ئەم ۋىكھاتنە، ئاستى
ھىزى پال پىۋەنان و دەر كىردنى تۆۋاويان كە متر دەبىت.

لەقۇناغى نىشتەنە ۋەدا دوو جياۋازى سەرەكىي ھەيە لەنىۋان پياۋانى
بەسالچوو و پياۋانى گەنجدا:

1 - لەگەل زىادىۋونى تەمەندا، قۇناغى نىشتەنە ۋە زياتر دەبىت،
بەتايىبەت پاش ئەۋەي پياۋ گەيشتەنە تەمەنى سەرۋو 60 سال.

2 - نىشتەنە ۋەي ئاۋسانى ئەندامى نىرىنە (دۋابەدۋاى ئۆرگازمدا)
لەپياۋانى بەسالچوۋدا ۋەھا خىرا روو دەدات كە قۇناغى يەكەم و
دوۋەمى نىشتەنە ۋە ديار نىن، ئەم قۇناغانەي نىشتەنە ۋە
لەتايىبە تەمەنىيە كانى پياۋانى گەنجە.

پياۋى تەمەن سەرۋى 60 سال ئەگەر بگاتە قۇناغى ئۆرگازم،
لەۋانەيە ئەندامى نىرىنەي بگەپتە ۋە بۆ ھالەتى بەر لەرەقبوون.
بەكورتى، پياۋى بە تەمەن لەگەل ھەستى ئۆرگازمى ناچارى، لەپوانگەي
دەرونىشە ۋە پىۋىستى بە ئۆرگازم ھەيە، بەلام لەۋانەيە كۆنترۋۆلى
دەمارى فىزىۋولۇژىيانەي لەم پىرۇسەيەدا لە دەست دابىت. پىۋىستە

بوتريت ئەم لاوازيه لەئورگازمدا كاتيبه . لەپرۆسەى ئورگازمدا، پياوى گەنج دەتوانى جولەى تۆواو ھەست پيىكات . پياوھ گەنجەكان نەتەنھا ئاگادارى ھىزى پال پيۆھنانى ويكھاتنەكان دەبن، بەلكو دەرکەوتن ياخود جولەى پلاسمای تۆواویش كە بەگوشارەوھ روو دەدات، بەشيۆھەكى بابەتيانە ھەست پيۆھكەن . لەپياوانى بەسالآچوودا، بەتايبەت ئەگەر رەقبوونى ئەندامى نيرينەى بۆ ماوھەىكى زۆر پياريزريت، دەرکەوتنى تۆواو بەئارامى روو دەدات نەك بەشيۆھەى پالپيۆھنان و گوشار . لەكۆتايى قۇناغى دوھەى پرۆسەى ئورگازمى پياوى گەنجدا، يەك ياخود دوو دلۆپ تۆواو بەئارامى دینە دەرەوھ . ئەم ھەستى كەمبوونەوھ ياخود گوشارى پال پيۆھنان لەوانەىە لەسەرچەم پرۆسەكانى ئورگازمى پياوى سەرۆوى 60 سالدا بەدى بكریت . لەم باردودۆخەدا، ويكھاتنەكانى قۇناغى يەكەمى ئەندامە لاوھكەكانى نيرينەى پياوى بەسالآچوو دەست نیشان ناكريت و تۆواو بەبى گوشارى ئورگازم، دیتە دەرەوھ . ويكھاتنە پالئەرەكانى ئەندامى نيرينە لەروانگەى رادە زەمەنى بەردەوامبوونەوھ كەم دەبیتەوھ . وھە پياويك بەگشتى ھەستى ئورگازمى ناچارى نيە . ھەرەھا تيريوونى دەرۆونى سىكسى كە لەويكھاتنەكانى ئەندامى نيرينە پيكدیت، نايەتە ئاراوھ . لەپياوانى بەسالآچوودا پرۆسەى ئورگازم لەپاستيدا يەك قۇناغە نەك دوو قۇناغ .

هه تا ته مهني پياو زياتر بچيته سهره وه، راده و زه مهني
برده وامبووني پرۆسه كاني خوڤن گيراني بابه تيانه كه متر ده بيته وه.
ريژه ي دوپاتبونه وه ي وروژاني سيكسي كه م ده بيته وه و ره قبووني
ته واوي نه ندامي نيرينه نارام تر له جاران روو ده دات. چييه تي
په رچه كرداري ناوساني گون و گيراني ده ماري گونە كان روو له كه مي
ده كات و گه وره بووني قه باره پاش خوڤن گيراني ده ماري له گوني
پياواني سه روو ته مهني په نجاو پينج سال به گشتي روو نادات. راده ي
كارابووني فيزيۆلۆژيكي ئورگازم له هر دوو قوناغه كه دا داده به زيت و
چيژي ده رووني سيكسي پرۆسه ي ئورگازم له وانه يه له ناو بچيته. دوا جار
له وانه يه نمونه ي دوو قوناغي ببيته نمونه يه كي يه ك قوناغي ياخود
سهرجه م نمونه و حاله تي ئورگازمي نارپك بيته ناراه.

ههسته كارپگه ره سيكسيه كان له پياواني به سال اچوودا

به تپه رپوون له قوناغي نيونجي، به شيوه يه كي گشتي نه ك هر
چالاكيه سيكسيه كاني پياو كه م ده بنه وه، به لكو ناستي
دوپاتبونه وه ي ئورگازميش كه مده بيته وه. ناست و كرده وه ي سيكسي
له قوناغي پريدا له پياواني جورا و جورو هه روه ها له پياويكه وه بو
پياويكي ديكه جياوازه. دياره نه ندازه و كرده وه ي سيكسي
به شيوه يه كي راسته و خو له ژير كارپگه ري لاوازي سيكسي دژوار و
ناسايي ياخود لاوازي فيزيۆلۆژي گشتي جهسته دان. بيگومان

گه وږه ترين هؤكارى كارىگه ر له سهر په رچه كرده سىكسيه كان له ته مهنى پريدا بريته له هه لومهرجى كومه لايه تى — سىكسى زال به سهر نه و كومه لگايه قوناغه كانى شكله ندى كه سايه تى سىكسى تاك پيدا تپه ر ده بيت. به هيزترين فاكته رى مانه وهى هيزى سىكسى كارىگه ر له پياوانى به سالاجودا، نه گوزى و بده و امبوننه له ده ربرپنى هه سته سىكسيه كاندا. نه گه ر پياو له ماوهى سالانى شيوه گرتنى سىكسى به لپها توپيه كى سىكسى زوره وه بوروژيت و نه م ناها نكه له چالاكى سىكس تا ته مهنى نزيكه ي 31 بو 40 ساليش بده و ام بيت، به گشتى له سالانى پريدا نيشانه ي فيزيولوژى په يوه نديدار به مانه وهى هيزى سىكسى به دى ده كريت.

بى توانايى سىكسى له پياواندا، پاش ته مهنى په نجا سالى به توندى په ره ده ستيښت. هر وهك چاره پى ده كريت، لاوازي دوه مى سىكسى پاش نه م ته مه نه زياتر ده بيت و به تپه رپوونى ده به كانى ته مهنى نه م لاوازيه زياتر په ره ده ستيښت. خالى گرنه گ ليره دا نه وه به كه له زور بواردا ده توانين لاوازي دوه م له سه رووى ته مهنى په نجا سالا چاره سهر بگه ين. به مجوره، تواناي وه لامدانه وهى پياوى به هيزيش كه به هوى فيزيكى يا خود كومه لايه تيه وه لاوازه، نه گه ر هاوسه ريكي هه بيت حه زى له كرده وهى سىكس بيت يا خود خوى مه يلى گه پانه وهى هه بيت بو حاله تى چالاكى جاران، ده كرى جاريكى تر بوروژيت و ده رنه نجامى نه رينى لپكه وپته وه. نه گه ر پياويك ته ندروستى جه سته ي پيوستى

هەبیت، بەهێزبوونی توانای سینکسی تا ئەمەنی هەفتا و هەشتا ساڵەش ئاساییە. جگە لەوەی هەندیک ھۆکاری فیزیۆلۆژی یاخود دەروونی ببە ھۆی لاوازکردنی دووبارە ی حەزی سینکسی وروژاوی پیاو.

بەکورتی، ئەگەر ئاستە بالاکانی چالاکی سینکسی لەساڵەکانی یەکەم وە بپاریزین و ھۆکارە بەهێز و لاوازهکانی سنوردارکردنی قەبارە ی فیزیکی کاریگەرییان نەبیت، پیاوانی بەسالآچوو دەتوانن نیشانەکانی ھەستیار ی سینکسی چالاک لەخۆیاندا بپاریزین یان ھەرۆک پێشتر وتمان بگەرینەو ھۆ چالاکی سینکسی کاریگەر، تەنانەت ئەگەر لەرابردودا بۆ ماوہیەکی درێژ لەچالاکی سینکسی ببەش بووبن.

ئەو ھۆکارانە ی کاریگەرییان بەسەر لاوازی سینکسیەو ھەیه

بەبۆچوونی ئێوہ پیاوانی بەسالآچوو لەچ ھەلومەرجیکدا توانای پەرچەکرداری خۆیان لە دەست دەدەن؟ ئەو وەلامانە ی بەم پرسیارە دەدرینەو، بریتین لەزانباری زۆر گرنگ سەبارەت بەھەر دوو زەمینە ی تیگەیشتن و چارەسەرکردنی کێشەکانی پەیوەندیدار بەحەزە سینکسییەکان لەقوناغی پیریدا.

چەندین ھۆکاری جەستەیی و دەروونی ھەن کە دەبنە ھۆی کەمبوونەوہ ی توانای سینکسی لەپیاواندا. ھەرۆک پێشتر ئاماژە ی پیکرا گۆرانی توانای وەلامدانەوہ ی سینکسی، بەگشتی پەیوەندی بەیەکێک یاخود چەند ھۆکاریکی خواروہ ھەیه:

- 1 – نه بوونی فره چه شنی له په یوه نندی سیکسیدا (که وه ک دلړه نجان له هاوبه شی سیکسی به ناو ده کریت.)
- 2 – سه رقالبوون به کاروباره پیشه یی یاخود نابوریه کان.
- 3 – ماندووبوونی میثک یاخود جهسته.
- 4 – خواردنه وهی له پاده به دهری مه شرووب و فره خوری.
- 5 – لاوازی جهسته یی یاخود دهرونی پیاو یان هاوسره که ی.
- 6 – ترس له کرده وهی سیکسی که به گشتی له و پینج خالی سهره وه سه رچاوه ده کریت.

لیزه دا به رچاوترین هژکاری که مېوونه وهی چه زی پیاری به سالآچو له به رامبه ر هاوبه شه سیکسیه که یدا واته نه بوونی فره چه شنی له پوه نندی سیکسیدا شیده که ینه وه.

نه بوونی فره چه شنی له په یوه نندی سیکسیه کانددا

نه بوونی فره چه شنی یاخود یه کده سستی له وانه به دهرنه نجامی کوتایی په یوه نندیه ک بیت که تیایدا سنووری پتویسته فیزیکیه کان له پیناو تیرکردنی سیکسیدا، پیش نه که وتوه. پتویسته له بیرمان نه چیت که فاکته ری ناسینی له پاده به دهر به رامبه ر هاوبه شی سیکسی، کاریگه ری له سه ر ناستی وه لامدانه وهی سیکسی داده نیت. له قوناغی پیاوسالاریدا، به دریزایی چه ندین وه چه، پیاوان ته نیا یه ک هاوبه شی سیکسیان نه بووه. نه گه ر مه یلیکی وا له پیاودا دروست بیت، دروستبوونی بی

تاقەتى سىڭسى دۋاي چەند سال سىنوردارىبۇون بەژنىكەو، دىتە دى. چونكە لەم حالەتەدا، ھەموو ويست و ھەز و خۇنۋاندنەكانى ژن بەر لەدەستپىكردىنى چالاكى سىڭسى لەپوانگەى پىاۋەو ھە ئاشكرا ياخود دووپاتەن. بەتايبەت ئەگەر ئەو پىاۋە چەند ھاۋبەشى تىرى سىڭسىشى بەتاقى كىرەبىتەو. ھەر چەند ژنىكى گەنج ناتوانى لەپوانگەى جەستەبىيەو ھاۋبەشىكى گونجاۋى سىڭسى بىت بۆ پىاۋانى بەسالچوو، بەلام لەپوانگەى زۆر بە پىاۋانەو ھەر ئەم فاكترى نامۇبۇون لەگەل ژنى نوئى دەبىتە ھۆى فرەچەشنى و راکىشانى سىڭسى. پىاۋانى بەسالچوو بەھەلبىژاردنى ھاۋبەشى سىڭسى نوئى، دەتوان لەخۇياندا پەرجدانەو ھى سىڭسى دروست بگەن يان قەبارەى سىڭسىيان بورۇژىنن و بەھىزى بگەن.

بەپىي بۇچۈونى ھەندىك لەژنان، زۆر بە يان لەپوانگەى سىڭسىيەو ھەز لەمىژدەكانيان ناكەن و ھىچ تىببىنەكى سىڭسىيان نىيە سەبارەت بەوان. لەمبارەو پىاۋ ناھەقى نىيە، لانىكەم بەشىۋەيەكى ناخودئاگا، لەژن دوور بگەۋىتەو. كەسايەتى پىاۋى بەسالچوو سەبارەت بەقايلىنەبۇونى ژن، جاچ راستەقىنە بىت ياخود دەستكرد، ھەستىارىيەكى تايبەتى ھەيە. لەپوانگەى روالەتى جەستەو، ژن لەسالانى دەيەى چوارەمى تەمەنىدا لەوانەيە زووتر لەمىژدەكەى پىر بىت. ئەگەر ژن لەقۇناغى ناۋمىدىدا زۆر گىرنگى دا بەلاۋازى سىڭسى خۆى، لەوانەيە ھەستىكى تايبەت لەودا دروست بگات، بەشىۋەيەك كە

وا بیر بکاته وه ئیتر حالهتی ژنانه‌ی خۆی له ده‌ستداوه. له‌ئه‌نجامی ئەم هه‌سته‌دا، ژن هیزی سۆزدارای خۆی له‌ده‌ست ده‌دات که ده‌بوه هۆی وروژانی سینکسی پیاو. هه‌ر جۆره که‌مبونه‌وه‌یه‌کی چه‌زی سینکسی سه‌باره‌ت به‌که‌سی به‌رامبه‌ر، که‌ هاوکات له‌گه‌ڵ گۆرانی خیرای رواله‌ت روو ده‌دات، له‌وانه‌یه هه‌ستی قه‌بوولنه‌کردن و ناشنایی (که‌ ده‌بیته هۆی دووره‌په‌ریزی پیاو له‌ژن) زیاتر بکات. ئەم گۆرانه‌ فیزیکیه‌ کتوپه‌ره له‌ئه‌نجامی نانو‌مییدی و کۆلی ژندا پیکدیته‌.