پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

دکتۆر سەمەد

پ: ئایا دەرچوونی شلەیەکی لینج جار جارە لە چوکەوە مانای بوونی نەخۆشیەکی سێکسیە؟

- مەرج نییە، چونکە زۆربەی ئەو حاڵەتانە بەهۆی قەبزییەوە روودەدات کاتێك پاشەرۆ لە رێکەدا دەمێنێتەوە ئەوا پەستان دەخاتە سەر پرۆستاتە رژێن هەندێك لەو شلاوە لینجەی تیایدایە لە چوکەوە دێتە دەرەوە یا لەکاتی دانیشتن و رۆیشتنداو شلاوەکەش بەوە جیادەکرێتەوە کە روون لینجە.

هەندێك جاریش لەئەنجامی هروژاندنی سێکسیشدا ئەو حاڵەتە روودەدات واتە پێش کارە سێکسیەکە.

بەڵام ئەگەر شلاوەکە رەنگی سپی تۆخ یان زەرد بوو لەشێوەی کێمدا و پەڵەی لەسەر جلی ناوەوە بەجێهێشت، ئەوا ئەو کاتە بەنەخۆشی دادەنرێت و مەرجیش نییە نەخۆشییەکی سێکسی بێت بەڵکو رەنگە بەهۆی بوونی هەندێك هەوی کۆئەندامی زاوزێ یا پرۆستان یا میزەرۆ و میزڵدان یا گورچیلەکانەوە بێت، لە هەموو ئەو حاڵەتانەی دواییدا پێویستە کەسەکە خۆی پیشانی پزیشك بدات و پێش هەموو شتێکیش پزیشك کەسەکە دەنێرێت بۆ لێنۆرگەی

تاقیگەیی و لەوێ شلاوەکەی دەپشکنرێت و دەردەکەوێت تووشبونەکە چییە پێویستە لێردا ئاماژە بۆ ئەوەش بکەین ئەم حاڵەتانەی دوایی نابێت دوابخرێت نەوەکو میکرۆبەکانی سۆزەنك و نەخۆشییە سێکسیەکان دەربچێت، بە تایبەتی ئەگەر کەسەکە کارێکی سێکسی دەرەکی ئەنجام دابێت.

پ: ئایا تووشبونی نەخۆشیە سێکسیەکان تەنها بەهۆی کاری سێکسیەوە دەبێت؟

- بە پلەی یەکەم بەڵێ، بەڵام هەندێك نەخۆشی وەك فەرەنگی (سفلس) یان نەرمە ئەلسەر، یا ئەیدز هتد.....

بەرێگای دیش دەگوێزرێنەوە وەك خوێن گواستنەوە لە کەسێکی تووشبوو بۆ کەسێکی ساغ، بەکارهێنانی هەندێك کەلوپەلی نەخۆش، ماچ کردن، بە تایبەتی ماچی ناوچەی تووشبوو، یان کۆئەندامی زاوزێ، یا لە رێگەی دەردراوەکانی زاوزێی کەسە تووشبووەکە وەك شلەی تۆواو رووشـدەدات لەئەنجامی نوستن لە جێگای کەسێکی تووشبوودا بەتایبەتی لە میوانخانەو ئوتێلەکاندا یا بەکارهێنانی کەلووپەکانی ناوەوەی کە پاك نەکراونەتەوە هەندێك کەس تووشی ئەو نەخۆشیان ببن هتد. ...

پ: ئایـا بەکارهێنانی کۆندۆم مرۆڤ لەنەخۆشـیە سێکسیەکان دەپارێزێت؟

- بەشێوەیەکی گشتی بەکارهێنانی کۆندۆم تا ئێستا باشترین رێگەیە بۆ تووشنەبوون بەو نەخۆشیانە بەڵام ئەوەش لەسەدا سەد نییە چونکە روودەدات لەکاتی کارە سێکسیەکەدا کۆندۆمەکە بدرێت یا کونی تێبێت، یان خۆی کون بێت و هەندێك وردە کونی تێدابێت کە پێی نازانرێت یان لەجۆری خراپ و هەرزان بێت.

پ: زیانە دیارەکانی نەخۆشی سۆزەنك چی یە؟

- بەگشتی سۆزەنك ئەگەر بە خێرایی چارەسەر کرا لە رێگای وەرگرتنی دژە زیندە(ئەنتی بایوتیك)ەکانەوە ئەوا لەماوەی کەمتر لە هەفتەیەکدا لەناو دەچێت و نامێنێت. نیشانە سەرەکیەکەشی بریتیە لە هاتنە خوارەوەی شلاوێکی سپی تۆخ یان مەیلەو زەرد لەدەمی چوکەوە، لەگەڵ کزانەوەو خوراندندا کە لەپاشدا بەو دەرمانانە نامێنێت و وشك دەکات بـەڵام ئەگەر کەسەکە خۆی فـەرامۆش کـرد و چارەسەی وەرنەگرت، ئەوا میکرۆبەکە بەرەو کۆئەندامی زاوزێ و میز دەروات و دەبێتە هۆی هەوکردنێکی زۆر تیایاندا کەنیشانەکانی کزانەوەو خوراندن و هاتنەدەرەوەی برێکی زۆری ئەو شلە سپی یە مەیلەو زەردە تۆخەیەو لەزیاتر مانەوەیدا دەبێتەهۆی پەکخستنی زۆرێك لە خانەو شانەکانی ئەو ناوچانە، و ئەگەر بەرەو گونەکانیش شۆڕبووەوە دەبێتەهۆی لەناوبردنی خانە تۆوپێکهێنەکان و تووشکردنی کەسەکە بەنەزۆکی، هەروەها ئەو ئەنجامە بەگەیشتمنی بۆ بۆرییەکانی بوروبخ و گوێزەرەوەکانی تۆواویش روودەدات، و لەژنیشدا هەمان بەرئەنجامی دەبێت ئەگەر گەیشتە جۆگەکانی فالوب و هێلکەدانەکان.

پ: هەندێك کەس پاش کاری سێکسی هەست بەهەوکردن و خوراندن دەکەن لە چوکیاندا هۆی ئەمە چییە؟

ـ ژن زۆرجار بەتایبەتی لەکاتی سکپڕیدا تووشی هەندێك لەجۆرەکانی کـەڕوو دەبـن، ئـەوەش لەئەنجامی کارەسێکسیەکەدا دەگوێزرێتەوە بۆ مێردەکەی ئەوە هۆکارێکی سەرەکی ئەو خوراندنەیە، زۆرجاریش لەئەنجامی کەمی شلەی ناو زێ و لێخشاندنی زۆرەوە هەندێك رووشاندن لەچووکدا پەیدادەبێت، یا لەئەنجامی بەکارهێنانی کۆندۆمەوە بەزۆری بەتایبەتی کۆندۆمی زۆرتەسك، یا هەستداریێتی کەسەکە بۆی، هەندێك کەسی دی لەئەنجامی لەبەرکردنی جلی ناوەوە بەتایبەتی تەسك یابوونی هەندێك لەبەشەکانی نایلۆن و پۆلی ئەستەر، یا لەئەنجامی مانەوەی تایدو جۆرەکانی سابوون لەسەر جلەکانی ناوەوە، ئەوحاڵەتانەیان تیادا روودەدات کەپاش ماوەیەکی کەم لەئەنجامی پاك و خاوێنی راگرتنەوە نامێنن و لەناودەچن.

بـەڵام ئەگەر برین یا ئەلسەر لەسەر ئەندامەکە لەگەڵ هەوکردندا پەیدابوو بەتایبەتی لەکاتی سێکس کردن لەدەرەوە، ئەوا پێویستە زۆر بەخێرایی کەسەکە خۆی پشانی پزیشکی پسپۆڕ بدات چونکە رێی تێدەچێت یەکێك بێت لەنەخۆشییە سێکسییەکان بەتایبەتی فەرەنگی یا نەرمە ئەلسەر یا هەرجۆرێکی دی کەپزیشك دەستنیشانی دەکات.

پ: ئایـا دەتوانرێت بەئاسـانی بریـنی فەرەنگی بناسرێتەوە؟

ـ بەشێوەیەکی گشتی ئەوە پێویستی بەشیتەڵکاری خوێن هەیە کەپزیشك لەرێگای تاقیگەوە ئەنجامی دەدات،

سەرەرای ئەوەی برینەکە بەزۆری لەسەر چوك یا ئەندامی زاوزێ پەیدادەبێت کەشێوەیەکی مەیلەو خڕی هەیەو یەك دانەیەو لاکانی سورهەڵگەڕاوەو خۆشی نەرمەو ئازاری نیەو شلەیەکی مەیلەو زەردی لێدێتە دەرەوەو ناخورێت، زۆربەی جاریش لیمفە رژێنەکانی نێوان رانەکان هەڵدەئاوسێت، ئەگەر میکرۆبی دی چوونە ناو برینەکەوە، ئەوکاتە برینەکە ئازاراویش دەبێت.

رووشـــــدەدات لـەئـەنـجـامـی فـەرامـۆشـکـردنـی نەخۆشیەکەدا لەهەندێك ناوچەی دیکەی لەشدا دروست ببێت وەك لیۆ و کۆم و دەست و هتد......

رەنگە ئەگەر کەسەکە بەتەواوی خۆی فەرامۆش بکات و نەچێتە لای پزیشك میکرۆبەکە بەهۆی کۆئەندامی خوێنەوە بگاتە هەندێك ناوچەی دیکەی لەش وەك دەماخ و چاو ببێتەهۆی کوێری یا ئیفلیجی و لەوانەشە بچێتە کۆئەندامی هەرسەوە، ئەو ژنانەش کەسکیان هەیەو تووشی فەرەنگی دەبن زۆرجار میکرۆبەکە دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلەو رەنگە تووشی تێکچوون و دەردی زۆری بکات یا ببێتەهۆی لەبارچوونی یەك لەدوای یەك بۆ ژنەکە.

پ: نەخۆشی هربس چی یە؟

ـ نەخۆشیەکی دیکەی سێکسیە بەهۆی ڤایرۆسێکی تایبەتیەوە لەرێگای کاری سێکسییەوە دەگوێزرێتەوە ئەو ڤایرۆسەی کەهربس دەگوێزێتەوە دووجۆرە یەکەمیان پێی دەوترێتHSV1 کەدەبێتەهۆی تووشبوونی لێوو دەم و چاوو هەندێك ناوچەی دیکە.

دووەمیان پێی دەوترێت HSV2 توشی ناوچەی کۆئەندامی زازوێ و کۆم دەبێت.

نیشانەکانی بەزۆری ئەمانەن:

ـ نەخۆش هەست بەخوراندن و دەرزی ئاژەنی ناوچەی توشبووەکە دەکات.

ـکۆمەڵێك زیپکە پێکەوە لەناوچەکەداسەرهەڵدەدەن کەبچووك و ورن.

ـ زیپکەکان دەتەقن و دەبنەهۆی هاتنەدەرەوەی کێم.

ـ لەپاش 7-10 رۆژ برینەکان وشك دەبن و رەنگە بۆچەند جارێکی دیکەش هەڵبدەنەوە.

پ: چی یارمەتی زیادبوونی میکرۆبەکان دەدات؟

ـ زۆرشـت یارمـەتی دەرن، بەپلەی یەکەم ئەگەر جەستەی کەسەکە لاواز بوو واتە بەرگری کەم بوو، هەروەها بوونی ئەو نەخۆشیانەی کەپلەی گەرمی لەش بەرزدەکەنەوە، لەگەڵ تێکچونەکانی باری دەروونی و جەستەیی کەسەکە.

پ: ئایا ئەم نەخۆشیە لەژنیشدا دەردەکەوێت؟

ـ بەڵێ، ژن وەك پیاو لەئەنجامی کاری سێکسییەوە یا زۆر بەکارهێنانی کەلوپەلی نەخۆشیشەوە تووش دەبێت.

ـ کەبەزۆری لەکاتی میزکردندا هەست بەئازارو سوتاندنەوە دەکات.

ـ لەنـاوزێ دا بەتایبەتی لەلینجە چینی زێ دا برین پەیدا دەبێت کەلەکاتی جوتبووندا ئازارێکی زۆری بۆ پەیدادەکات.

ـ رەنـگـە میکرۆبەکە بـەهـۆی خـوێـنـەوە بگاتە پەردەکانی مێشك و تووشی هەوی پەردەکانی مێشکی بکات.

ـ تووشبوونی ملی منداڵدان بەبرین وزۆرجار ئەمە دەبێتەهۆی گواستنەوەی بۆ نێر.

ـ پـەنـگـخـواردنـەوەی میزکردن و هەڵئاوسانی لیمفەگرێکانی دەوروبەرو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

ـ لەکاتێکدا سکی هەبێت زۆر رێـی تێدەچێت میکرۆبەکە بگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلەو تووشی گەلێك لەنەخۆشیەکانی مێشك و جگەری بکات و رەنگە بشبێتەهۆی مردن، یان تێکچوونە زگماکیەکان.

ـ زۆرمانەوەی میکرۆبەکە لەئەنجامدا دەبێتەهۆی شێرپەنجە لەملی منداڵداندا.

پ: ئایا نەخۆشی جگەری ڤایرۆسی بەهۆی چیەوە دەگوێزرێتەوە؟

ـ ئەمەش ڤایرۆسێکە چەند جۆرێکی هەیە بەلاّم لەهەموویان بلاّوتر جۆرێکە پێی دەڵێن جۆری B یا(Virus Hepatities B) کەدەبێتەهۆی هەڵئاوسان و هەوکردنی جگەرو تووشبوون بەزەردوویی و لەناوچوون و بەریشاڵبوونی خانەکانی جگەر.

ـ بەزۆری لەرێگای ماچ و کاری سێکسیەوە

دەگوێزرێتەوە بەتایبەتی لەناو لادەرەکاندا.

ـ لەرێگای دەردراوەکانی کەسە تووشبووەکەوە وەك شلەی تۆواو پاشەرۆو میزو لیکەوە.

ـ لەرێگای بەکارهێنانی دەرزی پیس بوو بەڤایرۆسەکە.

ـ لەرێگای گواستنەوەی خوێنەوە.

پ: نەخۆشییەکی سێکسی هەیە بەناوی بەهجەت تکایە ئەو نەخۆشیە چی یە؟

ـ نەخۆشییەکی دیکەی سێکسیە بەناوی دۆزەرەکەیەوە ناونراوە کەدەبێتەهۆی تووشبوونی کۆئەندامی زاوزێ و دەم بەهەوکردنی درێژخایەن و پەیدابوونی برین.

بەزۆری نیشانەکان لەم خاڵانەدا کۆدەبنەوە:

ـ برین لەناوچەی دەم و زاوزێ.

ـ پەیدابوونی برین لەناوچەکانی گەروو قورگ.

ـ لەوانەیە تووشی چاو ببێت و ببێتەهۆی کوێری.

ـ بەزۆری تووشی ئەو کەسانە دەبێت کەتەمەنیان لەخوار سی ساڵییەوەیە.

ـ پەیدابوونی زیپکە لەسەر پێست کەلەدوایدا دەبنە برینی وردو پاش وشکبوونەوەش جێگە بەجێدەهێڵێت.

ـ هەوکردنی ئێسك و جومگەکان بەتایبەتی ئەژنۆ.

ـ زۆرجار دەچێتە تورەکەی وەتەو ناو وەتەو چووکەوە، برین دروست دەکات.

ـ لەژندا بەزۆری تووشی لچەکانی ئەندامی زاوزێ دەبێت.

ـ ئەم نەخۆشیە بەوە دەناسرێت کەناوەناوە نامێنێت بەڵام لەپڕ لەجەستەدا هەڵدەداتەوە.

پ: هۆکاری هەوی پرۆستات چی یە؟

ـ پێویستە لەسەرەتادا جیاوازییەك لەنێوان هەوکردن و گەورەبوونی پرۆستاتدا بکەین، چونکە گەورەبوون و هەڵئاوسان زیاتر لەپیرەکان و بەتەمەنەکاندا روودەدات بەڵام هەوکردن لەهەموو تەمەنەکاندا روودەدات، هەوکردنیش دووشێوەی هەیە:

یەکەم: هەوکردنی خێرا بەهۆی ئەم هۆکارانەوە دەبێت:

ـ تووشبونی پرۆستات بەهەندێك میکرۆب کەلەئەنجامی کاری سێکسی خراپەوە دەبێت وەك تووشبوون بەمیکرۆبی سۆزەنك یا ترایکۆمۆناس، کەرەنگە لەدواتردا میکرۆبی دیکەشی تێبچێت.

ـ هەندێکجار هەوکردنەکانی گورچیلەو جۆگەکانی میز لەرێگای میزەرۆکانیان میکرۆبەکانیان دەگەنە پرۆستات و هەوی پێدەکەن و لەزۆربەی جارەکانیشدا میکرۆبەکان لەپرۆستاتەوە دەگەنە تۆواوە چێکڵدانەکان و لەپاشتردا ناهێڵن تۆوەکان کەلەگونەکانەوە دێن بەباشی بڕۆنەدەرەوە، یا دەبنە هۆی کوشتنیان و مرۆڤەکە تووشی نەزۆکی دەکەن.

ـ هەندێکجار لەئەنجامی هەوەکانی کۆڵۆن یا هەوەکانی ئاڵو یا گیرفانەکانی لووتەوە میکرۆبەکان لەرێگای سووڕی خوێنەوە دەگەنەپرۆستات و تووشی هەوکردنی دەکەن.

لەنیشانەسەرەکیەکانی ئەم حاڵەتەش:

- ئازارێکی زۆر لەخوار سك و پشتەوە.
- ئازار لەبنی موسڵدانیدا تادەگاتە نزیك کۆم.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و ئارەزوو کەمکردنەوەی خواردن.
- سووتاندنەوە لەکاتی میزکردندا.
- هەندێکجار خوێن لەدوای میزکردن یا لەگەڵ هاتنەدەرەوەی تۆواودا دەبێت.
- هاتنەدەرەوەی شلاوێکی بەردەوام لەدەمی چووکەوە.
- کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی.
- لەحاڵەتە پەرەسەندووەکاندا پەنگ خواردنەوەی میز لەمیزەڵدانیدا روودەدات.

جۆری دووەم: هەوی درێژخایەنی پرۆستاتە بەرێژەیەکی زۆر لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوە روودەدات و بەوە دەناسرێت کەماوەیەکی زۆر دەخایەنێت و زۆر دەمێنێتەوە.

لەهۆکارەکانیئەمجۆرە:

- زۆرخوودانە دەستپەڕ لەلاواندا.
- خواردنەوەی مادە کهولیەکان بەزۆری.
- زۆر هوروژاندنی سێکسی لەئەنجامی سەیرکردنی وێنەو فیلمی سێکسیەوە بێ ئەوەی کەسەکە بتوانێت

لەسێکسەکە تێرببێت لەبەر نەبوونی هاوبەشێك، بەردەوام ئەم هوروژاندنە دەبێتە هۆی سوورهەڵگەڕانی پرۆستات و تووشبوون بەهەوی درێژخایەن.

■ تووشبوونی بەردەوام بەنەخۆشیە سێکسیەکان بەتایبەتی‌سوزەنك.

■ هەوکردنی بەردەوامی گورچیلەو میزەڕۆکان و ئاڵووەکان هتد....

نیشانەسەرەکییەکانی:

■ ئازار لەژێرتورەکەی گوندا کەرەنگە بگاتە کۆمیش.

■ نەمانی ئارەزووی سێکسی.

■ خەوبینین کەئازاری لەگەڵدا دەبێت.

■ دەرچوونی تۆواو لەگەڵ میزدا.

■ ئازار لەگوون و ئەندامی زاوزێیدا.

■ زوو میزهاتن، یا پەنگ خواردنەوەی میز لەمیزەڵاندا.

■ ناڕوونی میز، واتە بوونی لێڵیەك تیایدا لەشێوەی دەزووی درێژدرێژدا.

■ تێکچونی تەندروستی گشتی کەسەکە.

پ: هۆکاری دەرنەپەڕاندنی تۆواو چییە لەکاتی کاری سێکسیدا؟

ـ حاڵەتێکە لەهەندێك نێردا روودەدات و دەبێتە هۆی ئەوەی کەلەکاتی گەیشتن بەئۆرگازم یا لوتکەی چێژ وەرگرتن لەنێرەکەدا تۆواو دەرناپەڕێت ئەمانەش هەندێکن لەو هۆکارانە:

■ بەهۆی رووداوێکەوە یان نەشتەرگەرییەکەوە یا نەخۆشییەکی درێژ خایەنەوە ئەو دەمارانەی لەدرکە پەتکەوە دێنەخوارەوەو لێپرسراون بۆ رژاندنی تۆواو لەناودەچن کەبریتین لەدەمارەکانی دەیەم و یانزەهەم و دوانزەهەمی پشت و یەکەمی سێ بەندە.

■ لەپاش دەرهێنان و لابردنی پرۆستات یا ملی میزڵدان، تۆواو راستەوخۆ درێژ دەبێتەوە ناو میزڵدانەوە و لەگەڵ میزدا دێتە دەرەوە.

■ هەوکردنە درێژخایەنەکانی پرۆستات و تۆواوە چیکڵدانە.

■ زۆر هۆکاری دەروونی دەبنە هۆکاری ئەو کارە.

■ نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەتایبەتی فەرەنگی، هەروەها زۆرجاریش ملە خرێ ئەو کارە دەکات.

■ خراپ بوون یا برینی سەمپەساوییە دەماری پشت.

■ تەسك بوونەوەی میزەڕۆ بەهەر هۆیەکەوە بێت.

راسترین رێگا بۆ سێکس کردن چی یە؟

أ. لە پێش هەموو شتێکدا دەبێت ئەو کاتەی هەڵدەبژێردرێت بۆ کاری سێکسی کاتێکی گونجاو بێت وەك بەرە بەیان کە لەش تەواو پشوی خۆی کردووە، چونکە شەکەتی و هیلاکی جەستە کاریگەرییەکی زۆر خراپ دەکاتە سەر کارە سێکسیەکە.

ب. پێویستە ئامادەباشییەکی زۆری بۆ بکرێت و پیاو سات و کاتی ئارەزووی ژنەکەی بزانێت، نەك راستەوخۆ هەڵکوتێتە سەری، ئامادەباشیش پاش زانینی کاتی گونجاو بریتیە لە دەستبازی و یاریکردن و ماچ، تا هەردوو کەسەکە بە تەواوی دەهەروژێن و لێرەشدا پێویستە پیاو ئاگاداری ئەوە بێت کە ژن درەنگتر ئەو هروژانەی تێدا دروست دەبێت.

ج. پێویستە هەر بیرکردنەوەو دڵەیەکی ناخۆش هەیە دەربارەی کارەکانی رۆژانەو ژیان لەو ساتانەدا لەبیر خۆیانی ببەنەوە، بۆئەوەی بە تەواوی چێژ لە سات و کاتی سێکسکردنەکەوەربگرن.

د. پێویستە هەردوو لا ئەوە بخەنە بەرچاوی خۆیان کە مەبەستی سەرەکی لەو سێکسە، پێدانی چێژ و خۆشیە بەیەکتر و لەو ساتانەدا هیچ جۆرە برو بیانویەك نەهێننەوەو هەوڵ بدەن لە ئەو پەڕی کەش و هەوایەکی خۆشیدا داواکارییەکانی یەکتر جێبەجێ بکەن.

ه. خۆیان لە رۆتینی شێوەی سێکس کردن دووربخەنەوە و هەوڵ بدەن شێوەکان بگۆڕن و جۆراو جۆری بکەن.

ز. پیاو پێویستە واز لە خۆپەرستی بهێنێت و هەر بە تەنها خۆی مەبەست نەبێت و هەوڵ بدات ژنەکەش بگەیەنێتە ئۆرگازم بەهەر جۆرێك بێت.

س. ژن لەپاش کارە سێکسیەکە پێویستی بە سۆزو

خۆشەویستیەکی زۆر هەیە بۆیە پێویستە پیاو پشتی تێنەکات و بکەوێتە ئەو پەڕی قوڵی خەوەوە، بەڵکو وەك پێش کارە سێکسیەکە سۆز و خۆشەویستی خۆی بۆ دووبارە بکاتەوەو ماوەیەك لە گەڵیدا بێت و لەماچ و دەسبازی و یاریکردن نەکەوێت.

پ: ئایا کاری سێکسی لەنێوان دوو خۆشەویستدا خۆشەویستی دادەبەزێنێت؟

-دەکەوێتە سەر حەرام و مەبەست لەکارە سێکسیەکەو رادەی یەکتری ویستن و خۆشەویستی نێوانیان، ئەو کەسانەی کە لەو بڕوایەدان کاری سێکسی رادەی خۆشەویستی نێوان دوو کەسی خۆشەویست دادەبەزێنێت لەو دیدەوە بۆی دەچن کە گەیشتن بە ئاوات و ئامانج، پەرۆشی مرۆڤ دادەبەزێنێت بەهەڵەداچوون، چونکە مرۆڤ لەکاتێکدا چێژێکی زۆر (سەرەرای هەموو چێژەکانی یەکتری بینین و خۆشەویستی نێوانیان) لەوی دییەوە وەردەگرێت لەکاتی سێکسەکەدا، رادەی خۆشەویستی بۆی دەجار بەرزتر دەبێتەوە، چونکە هەست دەکات نەك هەر بە رۆح و گیان خۆشی دەوێت بەڵکو جەستەشی پێدەبەخشێت و دەیگەیەنێتە ئەو پەڕی چێژ وەرگرتن، لەبەر ئەوە لەپاش ماوەیەکی کەم تاسەی بینین وبیرکردنی زۆر لەجاران زیاتر و پەرەسەندوتر دەبێت، و ئەمئێستاکە نەك تەنها رۆحی داوای دەکات بەڵکو سەرتاپای هۆش و جەستەشی.

پ: ئایا هەنگاوەکانی کاری سێکسی پیاو ژن پێکەوە دەڕۆن؟

- نەخێر، پێویستە ئەوەبزانرێت کە کاری سێکسی وەك چەند جارێکی دیکە روونمان کردۆتەوە بەچوار قۆناغدا تێپەڕ دەبێت کە بریتین لە:

1. قۆناغی هروژاندن.
2. قۆناغی رەپبوون.
3. قۆناغی هاویشتن و گەیشتنە ئۆرگازم.
4. قۆناغی خاوبوونەوە.

پێویستە ئەوە بزانرێت کە پیاو بە هەر چوار قۆناغەکەدا بەشێوەیەکی دیار دەڕوات، و هەردوو قۆناغی هروژاندن و رەپبون بەخێرایی دەبڕێت، بەڵام ژن ماوەیەکی زۆرتری دەوێت تا ئەو دوو قۆناغە دەبڕێت واتە قۆناغی هروژاندن و رەپبوون (بەڵێ رەپبوون چونکە میتکەو لچە بچوك و لچە گەورەکانیش لەژندا پاش هروژاندن پڕ دەبن لە خوێن و قەبارەیان گەورەتر دەبێت و بەرز دەبنەوە و رەپ دەبن.

لەبەر ئەوە پیاو دەبێت زۆر ئاگاداری ئەم خاڵە بێت و نەیەڵێت خۆی زوو بگاتە خاڵی سێیەم واتە هاویشتن و گەیشتن بە ئۆرگازم تا ژنەکەی دەگەیەنێتە ئەو خاڵە ئەوەش بەوە دەبێت کە ئامادەباشیەکی زۆر تێدا دروست بکات لە رێگای یاری و دەست بازی و ماچ کردنەوە، ئەوسا هەوڵی خستنە ناووە بدات، سەرەرای ئەوەش پێویستە ئەوە بزانرێت کە ژن قۆناغی چوارەمی نی یە، یا بە زۆر بە درەنگ دەیگاتێ و دەتوانێت بۆ چەند جارێك ئەگەر پیاوەکەی لەکار نەکەوتبێت بگاتەوە بە خاڵی سێ واتە دەردان و ئۆرگازم نەك جارێك بەتەنها وەك پیاو.