# پرسیارو وڵام لەسەر سێکس

دکتۆر سەمەد

**پ: حەزی سێکسی چ جیاوازییەکی هەیە لەگەڵ ئارەزووی سێکسی؟**

-حەزی سێکسی ویستێکی دەروونیە بەرامبەر بە کەسێکی دیاریکراو کە لە قوڵایی ناخدا ئەو کەسە جێگەیەکی داگیرکردووەو راکێشانێکی رۆحی لەگەڵدایە کەهەست و سۆزی ناخی کەسی بەرامبەر دەهەژێنێت و شەپۆلێکی ئەفسونی سەرسوڕماوکاری تیادا دروست دەکات. ئەو ویستەیە کەرەنگە پەیوەست بێت بەسیفەتێکی دیاریکراو یا چەند سیفەتێکی هەمەچەشنەی کەسەکەوە کەلای ئەم حەزێکی دەروونی دروست کردووەو هەموو هەڵسوکەوت و رەفتارو گوفتارێکی بەجوان و بێ وێنە دێتەبەرچاو حەزدەکات کاتێکی زۆری لەگەڵدا بەسەر بەرێت بەسەیرکردن و گوێلێگرتن و لەگەڵدا رۆیشتن و گۆڕینەوەی راو سەرنجە جیاوازەکانەوە، لەئەنجامی ئەمانەشدا حەزی سێکسی دێتەپێشەوە کە دەیەوێت لەگەڵ کەسەکەدا جووت بێت و بەوەش بەشێکی زۆر لەو تەوژم و تەزووە کارەباییانەی سەرتاپای لەشی تەنیووە دادەمرنەوەو بۆماوەیەك هێوردەبێتەوە کەرەنگە چەند رۆژێك بخایەنێت.

واتە حەزەکە تەنها بۆئەو کەسە دیاریکراوەیە و بەهیچ کەسێکی دی ئەو خاوبوونەوەیەی دەستەبەر نابێت.

بـــەڵام ئـــــارەزووی سێـکـسـی، کەلەپێشیەوە خۆشەویستی و حەزێکی گـەورە نەبێت، تەنها کارێکی سێکسی رووتەو بەتاڵکردنەوەیەکی خێرای ئەو هروژاندنە جەستەییەیە کە کەسانێك لە کات و ساتی کتوپڕ یان دیاریکراودا بۆیان دێـت و بەلایانەوە گرنگ نییە کەسی بەرامبەر لە توخمەکەی دی کێیەو چ کارەیەو سیفەتەکانی چین، تەنها مەبەست بەتاڵکردنەوەی ئەو شەپۆلە هـروژاوەیـە کەهاتووە. بۆیە بوونی خۆشەویستی و یەکتری ویستن و لـێـك تێگەیشتن و پـێـکـەوە ژیـان و نزیکبوونەوەی هەست و نەستی دووهـاوسـەر لەیەکتری دەستەبەری پەیدابوونی ئەم حەزە دەکات و دووریان دەخاتەوە لە تێرکردنی ئارەزوویەکی سەرپێیی سێکسی، بەومانایەی کەسێکس کردن تیایاندا بۆیەکتری هارمۆنیەکی رۆحی دەخوڵقێنێت ویست و ئارەزووی یەکتری کردن و نزیکبوونەوەیان تیادا دروست دەکات و هەمیشە دووردەبن لە وەرسی و کوژاندنەوە.

**پ: ئایا برسێتی هیچ کارێکی هەیە بەسەر توانای سێکس کردنەوە؟**

-گومان لەوەدانییە کەکاری سێکسی، لە زۆرێـك لە کارەجەستەییەکانی دی پێویستی بە وزەو بەسوتاندنی کالۆری هەیە بەتایبەتی لـەبـەرئـەوەی نەك جەستە رۆڵێکی گرنگی تیادا دەبینێت بەتەنها بەڵکو هەموو دەرونیش لەگەڵیدا بەشدارە سەرەرای دەماخ و هەستەکان و گەلێك لە کۆئەندامەکانی دی بەتایبەتی کۆئەندامی سـوری خوێن و دەمـارو ماسولکە، بۆیە سێکس کردن بە برسێتی دەبـێـتـەهـۆی کـەمـبـوونـەوەی توانای سێکسی و زۆرجار لە پیاودا دەبێتەهۆی رەپنەبوونی تەواو یا هەر رەپنەبوونیش و لە ژنیشدا بێ توانایی لەسەر بەردەوام بوون و خابوونەوەی تەواوی جەستەو زۆرجاریش خەوبردنەوە.

سێکسی تـەواو پێویستی بەوەیە بەشێکی باش لە نوستن ئەنجام درابێت و جەستە بـەتـەواوی پـشـوی خۆی وەرگرتبێت و لەپاشتردا نانێکی باش و پڕ لەوزەی بۆ خورابێت و لەگەڵیدا هەندێك مـیـوەو سـەوزەو شـەربـەتـی میوەش وەرگیرابێت پاش ئەوە بەیەك دووسەعات سێکسەکە بکرێت بەرئەنجامێکی زۆرباشی دەبێت و دەشتوانرێت ماوەی سێکس و جووتبوونەکە بـەتـەواوی درێژبکرێتەوە بێ ئەوەی هیچ یەکێکیان هەست بەشەکەتی و ماندووبوون بکات.

**پ. ئایا دەرهێنانی مناڵدان هیچ کاریگەرییەکی بەسەر حەزی سێکسییەوە هەیە؟**

- هەندێکجار لەئەنجامی بوونی وەرەم یا پۆلیبی زۆر یا خوێن بەربوونی بـەردەوام یا تێکچوونەکانی ناوپۆشی مناڵدان، پزیشك وای بەباش دەزانێت کە مناڵدانەکە دەربهێنێت، بـەڵام لە راستیدا ئەم دەرهێنانە بەهیچ شێوەیەك کـاریـگـەری لـەسـەر حـەزو ئـارەزووی سێکسی ژن ناکات و داینابەزێنێت رەنگە بەپێچەوانەشەوە بێت واتـە حەزەکە زیاتر بکات لەبەرئەوەی ترسی مناڵبوون نامێنێت و دەتوانێت لەگەڵ مێردەکەیدا بـەئـەوپـەری ئـازادی و بـێ ترسیەوە جووت ببێت بێ ئەوەی هیچ خەیاڵێکی لای سکپڕبوون بێت.

**پ. ئایا هیچ میکرۆبێکی سێکسی لەدایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلە لە سکیدا؟**

- بەڵێ، زۆرێـك لەو میکرۆبانەی بەتایبەتی لـەزێ یا دەمـی مناڵدان یا لەناوپۆشی مناڵداندا هـەوار دەخـەن، لەتوانایاندا هەیە بگوێزرێنەوە بۆمنداڵ لە رێـگـای وێـڵاش و ناوکەپەتکەوە، بەتایبەتی جـۆرە پیسەکانیان بۆیە زۆرپێویستە ئەو دایکانەی حەزدەکەن سکیان پڕبکەن لە پێشەوە لێنۆرینێکی تەواو بۆ ئەندامەکانی زاوزێ لای پزیشکی شـارەزا ئـەنجام بـدەن، و لەپاشتریشدا هەر 2-4 مانگ جارێك ئەوکارە ئەنجام بدەنەوە تامنداڵەکە لەدایك دەبێت.

مەترسیەکە لەوەدایە کەئەگەر جۆرێك لەو میکرۆبانە چووە جەستەی منداڵەکەوە زۆر نزیکە تووشی گەلێك نەخۆشی جەستەیی بکات سـەرەرای مـەتـرسـی لـە پـشـێـوی جەستەیی هەتاهەتایی.

**پ. هیچ چارەسەرێك بۆ زوو رژاندن هەیە؟**

- زوو رژانــدن واتــە هاتنەوەی شلاوگی تۆواوی پیاو لەپاش ماوەیەکی کـەم لـەکـارە سێکسیەکە یـا تەنها بەرکەوتنی کە تیایدا هێشتا ژنەکە لەسەرەتای هەستەکانیشیدانییە، و زۆربەی جار ئەم حاڵەتە دژی ئارەزوو حەزەکانی پیاوەکە خۆشیەتی.

**زۆر رێگا هەیە بۆسەرکەوتن بەسەر حاڵەتەکەدا وەك:** بەکارهێنانی هەندێك کرێمی تایبەتی کەلێکخشاندن کەمدەکەنەوە،یادەبنەهۆی خاوبوونەوەی چـووك، یا خۆ خەریك کردنی پیاو بەخەیاڵ و بیرێکی دەرەکییەوە لەکاتی جوتبوونەکەدا یا بەکارهێنانی هەندێك دەرمـانـی هـێـورکـەرەوە کە هروژاندن کەم دەکاتەوە. بەڵام ژن دەتوانێت لەم کارەدا یارمەتی پیاوەکەی بدات بەوەی کەهەستی کـرد خـەریـکـە رژانـدنـی پیاوەکە نزیك دەبێتەوە هـەوڵ بدات خۆی بەرێتە دواوەو کارەکە بۆماوەی خولەکێك راگرێت ، لە پاشتردا دەست پێبکاتەوە، ئەوسا پاش چەند خولەکێکی دی سەرلەنوێ کارەکە رابگرێتەوە،و ئەم کـردارە دەتوانرێت سێ تا چـوار جار

دووبارەبکرێتەوە،بەمەش ماوەی جوتبوون و کارە سێکسیەکە درێژتردەبێتەوەو دەبێتەهۆی ئەوەی هەردووکیان پێکەوە یا زۆر بەنزیکی یەك بگەنە لوتکی چێژ "ئۆرگازم" راهێنان بۆ چەندجارێك لەم شێوەیە دەبێتەهۆی راهێنانی پیاوەکە بۆ درێژکردنەوەی ماوەی جوتبوونەکە کەرەنگە ئیتر لەدوایدا وای لێ بێت پێویستی بەو حاڵەتانەی ژنەکە نەمێنێت و خۆی بتوانێت بەتەواوی کۆنترۆڵی خۆی بکات.

**پ. ماوەی پێوانەیی جوتبوون چەندە؟**

- ئەوە دەکەوێتەسەر ژن و مێرد خۆیان و باری فسیۆلۆژی و جەستەییان، بەشێوەیەکی گشتی پیاو لەوکاتانەدا تەنها هروژاندنێکی ساکاری بەسە بۆ رەپبوونی و ئەنجامدانی کاری سێکسی بەڵام ژن پێویستی بە پێشەکیەك بۆ هروژاندنی تەواو هەیە کە لەنێوان 8- 10 خولەکدا دەبێت بۆئەوەی بەتەواوی ئامادەباشی دەروونی و جەستەیی تیادا دروست بێت بۆ کارە سێکسیەکە بۆیە زۆر پێویستە پیاو لەو حاڵەتەدا هیچ پەلە پەلێك نەکات و زۆر خۆی بەمەسەلەی هروژاندنی هاوسەرەکەیەوە خەریك بکات لە رێگای گەمەبازی و ماچ و دەست پیاداهێنان بەتایبەتی ئەو ناوچانەی کەزۆر هەستدارن تیایدا، لەپێش هەموویانەوە میتکە و هەردوو لچەبچوك و بەشی خوارەوەی ئەندامی مێ و نزیکبوونەوەی پەنجەی لە دیوارەکانی زێ و ملی منداڵدان، و یاریکردن بەمەمکەکان، لەپاش پەیدابوونی ئامادەباشی لەژنەکەدا جۆرێك لە هروژاندن و هەست بەخۆشی و بەرەو پیرەوەچوونی کارە سێکسیەکەی تیابەدی دەکرێت، لەوکاتانەشدا پێویستە پیاو پەلەنەکات وردە وردە کارەکە ئەنجام بدات و لەگەمە بازییەکەی نەکەوێت و پەلەنەکات لەهاتنەوەو رژاندن. تا بەتەواوی هەست بە لەرزی یەك لەدوای یەکی هاوسەرەکەی دەکات و هەست دەکات، گەیشتۆتە ئۆرگازم یا لوتکەی چێژو وردە وردە خاوبوونەوە.

**پ. ئایا لابردنی پرۆستات و دەرهێنانی لەپیاودا دەبێتەهۆی پەکخستنی سێکسی؟**

- نەخێر، بەهیچ جۆرێك چونکە نەشتەرگەری دەرهێنانی پرۆستات هیچ پەیوەندییەکی بەتێکدانی هۆرمۆنەکانی پیاو یا لوولە خوێنەکان، یا دەمارەکانی چوکەوە نییە، هۆرمۆنی نێر لەناو وەتەکانەوە دەردەدرێت و لەوێوە دەچێتە خوێنەوەو ئارەزووی سێکسی پیاو دەهەروژێنێت، لەبەرئەوە ئارەزوو حەزی سێکسی هەروەکو خۆیان دەمێننەوەو کرداری رەپبوونیش هیچ گۆرانکارییەکی بەسەردانایەت، تاکە شتێك کەروودەدات ئەوەیە ئیتر کرداری منداڵبوون روونادات چونکە پیاو بەلابردنی پرۆستات پیتێتی خۆی لەدەست دەدات و توانای منداڵبوونی نامێنێت.

**پ. کۆندۆم چی یە؟ چ رۆڵێك دەبینێت؟**

- کۆندۆم تورەکەیەکی درێژی لاستیکی زۆر تەنکە پاش رەپبوون پیاو دەیکات بە چوکیدا بۆئەوەی لەکاتی جوتبووندا تۆوەکان نەچێتەناو زێی ژنەکەوە بەڵکو لەبەشی پێشەوەی کۆندۆمەکە یا (کبوت) کە عەرەبەکان پێی دەڵێن، دەمێنێتەوە و نارژێتە زێی ژنەکەوە.

ئەمەش بە رێگایەکی زۆر پارێزەری باش دادەنرێت لەدژی سکپڕی، بەڵام چێژی سێکسی کەم دەکاتەوە لەبەرئەوەی دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی لێخشاندنی راستەوخۆی چووك بەدیوارەکانی زێ، و بەمەش چ ژن و چ پیاو حەزی لێ ناکەن هەست دەکەن کارێکی میکانیکی ئەنجام دەدەن. بەڵام سودێکی دیکەشی هەیە کەنایەڵێت میکرۆب ئەگەر لە زێی ژنەکەدا هەبوو بچێتە ناو چوکی پیاوەکەوەو لەوێوە بڕوات بۆ خوێنی، لەبەرئەوە بەرێگایەکی پاراستنیش دادەنرێت دژی توشبوونی ئەو نەخۆشیانەی بەسێکس دەگوێزرێتەوە.

**پ. زۆرجار دەربارەی دانانی کۆڵەکە لەچوکدا دەبیستن مەبەست لەوکارە چیەو چۆن دەبێت؟**

- ئەوکەسانەی بەتەواوەتی توانای سێکسی لەدەست دەدەن لەبەرهەرهۆیەکی جەستەیی یا نەخۆشی یا دەروونی بێت ناتوانن کاری سێکسی ئەنجام بدەن بەهۆی رەپنەبوونەوە، ئەوا کردارێکی نەشتەرگەری هەیەکە زۆربەی جار لەلایەن پزیشکی نەشتەرگەرەوە ئەنجام دەدرێت بەوەی کۆڵەکەیەك کەلەماددەیەکی تایبەت دروستکراوە بەهۆی نەشتەرگەرییەوە دەخاتەچوکی ئەو کەسەوە، کەئەویش دووجۆری سەرەکی هەیە جۆرێکیان هەمیشە چوکەکە بەرەپی دەهێڵێتەوەو هەرگیز خاونابێتەوە، جۆری دووەمیشیان لە رێگای پەمپێکی دەرەکییەوە کەلەشێوەی میزەڵدانێکی بچووکدایە یا هەوا یا گاز یا ماددەیەکی دیکەی تێدایە، بەدەست پیانان چوکەکە رەپ دەکات، کردارە سێکسیەکە ئەنجام دەدات و لەپاش تەواو بونیش ماددەکە دەگەرێنێتەوە ناو میزەڵدانەکەی دەرەوە. هەردوو حاڵەتەکە بەباشی کارە سێکسیەکە بەئەنجام دەگەیەنن و ئەوانەی تاقیان کردۆتەوە هیچ کێشەیەکیان نەبووە نەخۆیان و نە هاوسەرەکانیان و زۆربەی جار دەیانگەیەنێتەلوتکەی چێژ یا

ئۆرگازمیش.

**پ. ڕێگای نەزۆرك كردنی پیاو بەنەشتەرگەری چۆنە؟**

- هەندێك پیاو كەنایانەوێت منداڵیان ببێت ترسی ژنەكەشیان لەسكپڕبوون ناهێڵن، رازی دەبن بەوەی خۆیان لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە نەزۆك بكەن، بەتایبەتی پاش بوونی چەند منداڵێكیان ئەوەش بریتییە لەنەشتەرگەرییەكی ساكار لەم لاولای پەردەی گوونەوە كە تورەكەیەكەو دەوری هەردوو گونەكەی داو، بەهۆی ئەو دووبرینەوە، هەردوو لوولەی گوێزەرەوە رادەكێشرێتە دەرەوەو پزیشك بە مەقەست دەیانبڕێت و كۆتاییەكانیان دادەخاتەوە، و دەیانخاتەوە ناو تورەكەكە و تورەكەكە دەدورێتەوە، بەزۆری پاش مانگێك تا دوومانگ كەتیایدا نابێت هیچ كردارێكی سێكی بكات، پیاوەكە چاك دەبێتەوەو ئیتر ئەو تۆوانەی لە گونەوە دێن بە بوربوخدا تێپەڕدەبن بەناو لولەگوێزەرەوەكاندا سەرناكەون بەرەو پرۆستات و هاوێژە جۆگە لەبەرئەوە كەسەكە تۆوی نابێت و توانای منداڵبوونی نامێنێت و نەزۆك دەبێت ئەم ڕێگایە هەر لەكۆنەوە كراوەوبەیەكێك لە ڕێگا هەرە سەركەوتووەكان لەو بارەیەوە دادەنرێت و ئێستاش بەهۆی پێشكەوتنی تەكنیكی نوێوە كرداری بڕینە نەشتەرگەرییەكە لەدیواری پەردەی گوندا زۆر بچوك بۆتەوەو كردارەكە هەمووی لە ڕێگای دەرزییەكەوە ئەنجام دەدرێت و پێویست بەبڕین ناكات.

**پ: خەتەنەكردنی كچ لە رووی فسیۆلۆژییەوە چییە؟**

ئەندامی دەرەوەی زاوزێی مێ بە دوو لچی گەورە و و دوولچی بچووك دەست پێدەكات كەلەنێوان بەشی سەرەوەی هەردوو لچە بچوكەكە و لە شوێنی بەیەكگەیشتنیاندا پارچەگۆشتێكی شێوە لوولەیی هەیە پێی دەڵێن میتكە (Clitoris) پێكهاتەی شانەیی میتكە لە رووی بایۆلۆژییەوە بەتەواوی لە پێكهاتەی شانەیی چووك دەچیت لە نێردا. كەلە شوێنێك پێكدێت جۆرێك شانەی ئیسفەنجی لوولەیی تێدایە لەكاتی هروژاندنی سێكسیدا، ئەم شانە ئیسفەنجیانە پڕ دەبن لە خوێن و بەوە میتكە بەرزدەبێتەوەو رەپ دەبێت و

سوورهەڵدەگەڕێت، و بەشی سەرەوەشی وەك چووك بەچەرمێکی مەیلەو تەنك دەوردەدراوە کەبەچەرمی میتکە ناودەبرێت. ناو میتکە تۆڕێك دەمارو لولەی خوێنی بەیەکداچووی تێدایە، هەروەها لەرووی دواوەو کەمێك لەبەشی قولاییداژمارەیەکی زۆر لە وەرگرەکانی گەرمی و پەستانیان تێدایە کە رۆڵێکی گەورە دەبینن لە هروژاندنی سێکسیداو رێگە خۆش دەکەن بۆئەوەی شانە ئیسفەنجییەکان پڕبن لەخوێن ومیتکە رەپ بکەن. دەمارەکان لە رێگەی پشتە پەتکەوە راستەوخۆ بەستراونەتەوە بە دەماخەوەو لە دەماخیشدا بەشێکی تایبەت بە میتکە هەیە کە راگەیاندنە دەمارییەکان لە میتکە وەردەگرن و بە خێرایی وەڵامی دەدەنەوە، هەروەها میتکە بە تۆڕێکی دەماری بەستراوە بەهەردوو لچە بچووك و لچە گەورەکانەوە، لەهەندێك ناوچەی ئەفریقیاو لە میسر، هەردوو لچە بچووك و میتکەو زۆرجاریش هەردوو لچە گەورە بۆ منداڵی کچ دەبڕن وبۆی دەدورنەوەو تەنها یەك کونی بچووکی بۆ دەهێڵنەوە بۆ هاتنەدەرەوەی خوێنی کەوتنەسەر خوێن، لەهەندێك ناوچەی خۆرهەڵاتی ناوەراستدا تەنها بەشی سەرەوەی میتکە دەبڕن، لەهەندێك ناوچەی پاکستان و ئەفغانستان و کوردستانیشدا هەموو میتکە بەتەواوی دەبڕن.

### ئەم کردارانە گەلێك زیانی لێدەکەوێتەوە کە بەکورتی ئەمانە هەندێکیانن:

1. **ئازار:** لەزۆربەی حاڵەتەکاندا ئازارێکی زۆری ئەو منداڵە یان ئەو کچە دەگات لەبەرئەوەی راستەوخۆو بێ بەنج کردن کارەکە ئەنجام دەدرێت.
2. **خوێن بەربوون:** رووەدەدات کەبەئاسانی خوێن ناگیرسێتەوە و زۆرجار کار گەیشتۆتە رادەی مردن.
3. **هەوکردنی زۆر:** لەبەرئەوەی لەکەش و هەوایەکی نادروستیدا کارەکە ئەنجام دەدرێت شوێنی کردارەکە دەبێتە مۆڵگە بۆ میکرۆبەکان و تەشەنەی تێدا دەکەن و زۆرجار رووی داوە لەئەنجامی فەرامۆشی و پشت گوێ خستنەوە میکرۆبەکانسەرکەوتوونوگەیشتونەتە هێلکەدان و هێلکە پێکهێنەرەکانیان لەناوبردووەو لەئەنجامدا کچەکە نەزۆك بووە.
4. **میزە چۆرکێ:** لەزۆربەی حاڵەتەکانداو لەئەنجامی نەشارەزایی ئەو کەسەی کرداری بڕینەکە دەکات زیانێکی زۆر بە جۆگەکانی میزو ناوچەی میزەڵدانیش دەکەوێت و کردارەکە دەبێتەهۆی پەنگخواردنەوەی میز بەتایبەتی لەئەنجامی ترسیشداڵەپاشدا دەبێتەوە هۆی بەئازار میزکردن و میزەچۆرکێ.
5. **پەیدابوونی شۆکی دەروونی:** ئەو ئازارە زۆرەو کرداری بڕینەکە، بۆ زۆرێك لەکچان دەبێتەهۆی شۆکێکی دەروونی و بەدرێژایی ژیانی پێوەی دەمێنێتەوە.
6. **ساڕێژبوونەوەیەکی نائاسایی:** لە زۆربەی حاڵەتەکاندا لەبەرئەوەی بەنەشارەزایی و ناوەستایی کردارەکە ئەنجام دەدرێت ، یەکگرتنەوەی شانەکان جۆرێك لەناڕێکوپێکیان پێوەدەبێت، هەندێکجار زۆر رەق دەبن بەهۆی کۆبوونەوەی ریشاڵ و بەستەرەشانە لەناوچەکەدا، ئەمەشە بارێکی نائاسایی بەدرێژایی ژیان بۆکچەکە دروست دەکات و هەندێك لەوحاڵەتانە دەبێتەهۆی منداڵبوونی بەئازار چونکە رەقی و تەسك بوونەوەی شێوە تۆپزییەك لەناوچەکەدا دروست دەکات کەلەدواییدا ئاسان نییە منداڵی لێ بێتە دەرەوە و لەزۆرجاردا منداڵەکە دەمرێت.
7. **زۆرێك لەو ژنانەی بەمنداڵی خەتەنەکراون** لەرۆژو مانگەکانی سەرەتای شوکردنیاندا هەست بەئازارێکی زۆردەکەن لەئەندامەکانیاندا و هەندێکجار بۆتەهۆی ئەوەی کارە سێکسیەکە تەواو نەکەن.
8. **زۆر زۆر بەگران لەکاری سێکسیدا دەگەونە سەر "ئۆرگازم"** یا «لوتکەی چێژ» و ئەمەش وردە وردە دەبێتەهۆی سێکس ساردی تیایاندا، و لەئەنجامدا گەلێك کێشە لە نێوان ژن و مێرددا دروست دەبێت و لە زۆرێك لەو حاڵەتانەدا جیابوونەوەو تەڵاق دان روودەدات.
9. **هەمیشە هەستکردن بە کەمئەندامی:** میتکە لەبەرئەوەی ئەندامێکی زۆر گرنگی جەستەی مێ یەو لوتکەی وەرگرتنی هەستی سێکسییە نەبوون و لابردنی هەمیشە هەستی کەمئەندامی لە دەروونی ئەو کچانەدا دروست دەکات، بەتایبەتی دوای شووکردن و ئەمەش بە رەفتارو گرفتارو هەڵسوکەوتیانەوە دیاردەبێت بەتایبەتی کە لەگەڵ ژنانی هاورێیاندا لەوبارانەوە دوان دەکەن. زۆرجار کارەکە دەگاتە ئەوەی « گرێی هەست بەکەمی» یان تێدا دروست ببێت و تامردن لێیان نەبێتەوە.
10. **رق بوونەوە لە کەسوکار،** بەتایبەتی دایك و باوك کە لە منداڵیدا خۆشەویسترین و گرنگترین ئەندامی جەستەیان لەدەستداوە.