چۆن دەبیتە عاشقێکی نمونەیی

دکتۆر کەمال حەنش

سێکس بەتەنیا چێژو خۆشی نابەخشێت و یارمەتی کەمکردنەوەی شڵەژان نادات، بەڵکو خۆراك دەدات بەدڵ و ناخ و تێریشیان دەکات، یارمەتی ساڕێژبوونی زامە سۆزییەکانیش دەدات، هەروەها سێکس یارمەتی لابردنی سنورەکانی نێوان دووکەسەکەش دەدات بەشێوەیەك کە هەست بەدڵنیابوون و تایبەتمەندی و هۆگری بکەن بێ هەستکردن بەبارقورسی. سێکس خۆی بڕیاردەرێکی بەهێزیشە لەسەرکەوتن یا سەرنەکەوتنی پەیوەندیدا، چونکە زۆرێك لەهاوسەران لەگەڵ بوونی کێشەی هاوسەرێتیش لەنێوانیاندا، پێکەوە دەمێننەوە، لەبەرئەوەی چێژ لەژیانی سێکسیان وەردەگرن، لەکاتێکدا کەسانی دیکە هاوسەر یان یا هەر جۆرە پەیوەندییەکی بەختیاریان تێك و پێك دەشکێنن بەهۆی کێشەی سێکسی نێوانیان یا بەهۆی نەبوونی ئەمەك پاکی ژیانی سێکسییانەوە.

پەیوەندی سێکسی پێگەیشتوو کاردانەوەی ژیانی کەسە بەئارام و پابەندبووەکان و پێگەیشتووەکانەو ئەوانەی پابەندن بەپەیوەندییەکەوەو بەشداری ساتەکانی شەیدابوون و هەوەس بازی پێکەوە دەکەن لەرێگای پێشکەشکردنی چێژو دەستکەوتنی لەکەشێکی پڕ لەهۆگری و خۆشەویستی ئاڵوگۆڕدا. لەوانەشە سێکس ببێتە، بەڵکو پێویستە ببێتە کاریگەرو هاندەر، تەنانەت پاش بەشداریکردن لەماوەیەکی دووردرێژدا لەگەڵ هەمان کەسدا. ئەم وتارە هەندێك رێنمایی‌و ئامۆژگاری پێشکەش دەکات بۆ پاراستنی پەیوەندی نێوان ژن‌و پیاو بەشێوەیەکی گەرم‌و گوڕ یان گەڕاندنەوەی بۆ گوڕو تینی پێشووی.

بنەڕەتە گشتییەکان و هەندێك ئامۆژگاری تایبەتی:

هیچ کەسێك پیاوبێت یا ژن بەشارەزاییەوە لەکاری سێکسیدا لەدایك نابێت و بۆئەوەی ئەو کەسە وابێت، پێویستی بەرۆشنبیرکردن و شارەزایی و کارتێکردن و هاندان و بڕوابەخۆکردن و بایەخدان بەخود هەیەو بنەڕەتی ئەزموونی هەڵەکردن- لەگەڵ سەرکەوتن و سەرنەکەوتندا - یارمەتی دروستکردنی "کەسێتی" سێکسی تاکەکەو کارامەییەکانی دەدەن.

هەروەها خوێندنەوەی کتێبی رۆشنبیرکردن، یا سەیرکردنی فیلمی ڤیدیۆیی بەکەڵك (نەك فیلمە سێکسییە پووچەکان)بەسوودن.

کەسی شارەزا لەسێکسدا کەسێکی خاوەن ئەزموون و هونەرسازو ئازایەو بڕوای بەخۆی هەیەو بایەخ بەخۆی دەدات و رێزو چاودێری بەکەسانی دی دەبەخشێت و ئەندێشەی هەیەو راستگۆیەو دڵ و ناخی رۆشنەو خاوەنی هەستێکی هەڵقوڵاوی نوکتە ئامێزو دەستبازی و میهرەبانە، هەروەها دەزانێت چۆن رۆمانسیەت و خاوبوونەوە پێکەوە کۆبکاتەوەو شارەزایە لەمەبەست و خۆسازدان و چاوەڕوانی سێکسی و ئەندێشەسازی و سۆزداری و هۆگری هەڵچوونی و کارامەیی سێکسی و خۆشەویستیدا، هەموو ئەمانەش لەپێناوی هێنانە

کایەی تابلۆیەکی سێکسی درەوشاوەدا کە خۆی و هاوبەشەکەی بتوانن پێکەوە چێژی لێ ببینن.

مانای ئاشکرای سێکس:

هەندێك لەوانەی بەشارەزا لەسێکسدا ناودەبرێن بەرگری لە"ئازادی سێکسی" دەکەن کەپشت بەتێرکردنی غەریزەو پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانمان دەبەستێت. ئەوانە وایدەبینن کە ئەو ئارەزوو پێداویستیانە کردگار دروستی کردوون و پێویستە بەهەر شێوازو ڕێگایەك بێت تێربکرێن، تەنانەت ئەگەر ئەمە مانای ئەوەش بێت کە ئەو شێوازانە خۆپەرستانەو ناڕەواو نابەرپرسانەش بێت هەروەها پاساو بۆ سێکسی هەرزان و سەرپێی پێش هاوسەرگیری دەهێننەوە، سەرەڕای داوێن پیسی و لەشفرۆشی و ناپاکی هاوسەری و پەیوەندییە سێکسییە شازەکان. ئەوانە سەرسوڕمانی خۆیان بەرامبەر ئەو پیاوو ژنانە دەردەبڕن کە توانای دەستکەوتە سێکسییەکانیان بەشانازی و بێ شەرمانە لەسەر تەلەفزیۆن و گۆڤارەکاندا دەردەخەن، هەروەها سەرسوڕمانیان بەرەفتاری ئاژەڵیانەی سێکسی لەمرۆڤدا پیشاندەدەن و هانی لاسایی کردنەوەیان دەدەن. بەڵام لەشفرۆشی جووتبوون بەندە بەزەوتکردن و دەستدرێژی سێکسی توندو بەتاوانەکانی دیکەوە لەدو لەسێی ئەم حاڵەتانەدا و زەوتکارەکان ئەوانەی کە بەزۆری کەوتوونەتە ژێر کاریگەری شتنەوەی دەماخەوە بەهۆی داوێن پیسی توندوتیژییەوە کە هەمیشە لەسەری دەڕۆن، ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لەدرامای لەشفرۆشیداو ئەوەی پێیانە لەفەنتازیاو نەزوەی سەرکێشی کۆنترۆڵنەکراوی ڕووخێنەردا و ڕازیبوونی سێکسی توند بۆ هەموو غەریزە شاراوەکانیان بەکاردەهێنن، بێ هیچ کۆتێکی خودی و بەسەر هەموو بەها ڕەوا و ڕەوشت و ئەدەبیەکاندا بازی پێدەدەن.

بەڵام سێکس بۆ بوونەوەری مرۆیی تەنیا غەریزەیەکی ئاژەڵی نییە و هیچ شتێك پاساوی تێرکردنی یەکسەری و بەهەر شێوازێك بێت، نادات، وەك هەڵکوتانەسەرو زەوتکردن و هی دی لەڕێگاکانی ڕیسواکردن و سۆز شکاندن، چونکە سێکس ڕاکێشانێکی جەستەیی و سۆزداری قووڵە لەنێوان دووکەسدا کە حەز دەکەن یەکتری بێ هیچ ئازارێك تێربکەن و ئاڵوگۆڕێکی هاوبەشی چێژیشە، هەروەها سێکس هۆگرییەو ڕێگایەکە بۆ پێشکەشکردنی چێژ و وەرگرتنی.

ئەمانەت لەبیربێت:

■ پێویستە وا سەیری سێکس بکرێت کە ئەزموونێکی بەتام و خۆشی بەخشە، نەك ئەرکێك بێت، پێویستە سێکس بەراکێشان و ئارەزوویەکی سێکسی بەهێزو ئاڵوگۆڕ دەست پێبکات، ئەگەر وانەبێت ئەوا لەباشترین حاڵەتیدا هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ دەستپەڕدا نابێت و لەخراپترینیدا لەچیرۆکێکی پێکەنیناوی دەچێت.

■ دەماخ ئەندامێکی سەرەکییە لەجەستەداو لەهەموو ئەندامەکان زیاتر جێی ئارەزوو هەڵسانە (کە لەوەوە هەستە سێکسیەکان دروستدەبن) ئەوەش لەئەنجامی کارتێکردن لەگەڵ ئەندێشەکان و وریاکەرەوەی سێکسی و هێنانەبەرچاوو هاندانی ئارەزوو و خرۆشانییەوە. هەروەها پێست گەورەترین پێکهاتووی سێکسی پێشوازیکارو وەرگرە، لەگەڵ بوونی خاڵی خرۆشانی زۆر کە وەڵامی بەرکەوتنی نەرم و نیان و دەست پیاهێنان دەداتەوە.

■ گەلێك کارامەیی هەن بۆ بەدەستهێنانی چێژی هەرە بەرز لەهەموو قۆناغێکی ئەزموونە سێکسیەکەدا، لەئارەزوو گەمەبازی و ڕەپبوونی تەواو یا لینجبوونی زێ کە هاوشێوەی ئەوە و تا دەگاتە سەرمەستی و ئەو گەمەبازییانەی بەدوایدا دێن، هەروەها ڕەنگە ماچکردن گرنگترین ڕێگای خرۆشاندنی ژن بێت.

■ گەمەبازی پێش خستنە ناوەوە بۆ زۆرێك لەژن و مێردان بەشی هەرە هروژاندن و خرۆشانە لەکارە سێکسیەکەدا و ئەگەر بەرێگایەکی ڕۆمانسی دەستی پێکرد هەر لەدەماخەوە تاکۆتایی بەجەستە دێت، ئەوا بەرەو خاوبوونەوەیەکی دەروونی و جەستەیی تەواو دەیانبات و زۆر پێویستە بۆ سەرکەوتنی کارە سێکسیەکە. لەوانەشە گەمەبازی و یاریکردن لەزۆر ژندا ببێتە هۆی سەرمەستی، دوو لەسێی ئەو ژنانەی هەڤپەیڤینیان لەگەڵدا کراوە دانیان بەوەدا ناوە کە زۆرتر چێژ لەگەمەبازی دەبینن لەچاو خستنەناوەوەی زێوە.

■ پیاو دەتوانێت تەنیا 4-9 دەقیقە بەگەمەبازییەوە بەسەر بەرێت، لەگەڵ ڕەپبوونی تەواودا بۆ گەیشتن بەسەرمەستی لەکاتێکدا حەز پەیداکردنی تەواو لەژندا لەوانەیە نزیکەی بیست خولەك یان زیاتر پێش گەیشتن بەسەرمەستی بخایەنێت. ئەم ناکۆکیە سروشتییە

لەوانەیە ببێتەهۆی تێکشکاندنی خۆبەزلزانی خودی و هاوسەری و پەیوەندییە سێکسییەکان و بەتایبەتی کاتێك کە پیاو چەندجارەو بەخێرایی هاویشتن دەکات بێئەوەی دەرفەتی بەهاوبەشەکەی دابێت بۆئەوەی بگاتە ئەوپەری چێژ (ئۆرگازم). ئەوە لای زۆربەی ژنان، زۆر ناخۆشە بەشێوەیەك دەستپەرکردن بەباشتر دەزانن، یا بەتەواوی لەسێکس دووردەکەونەوە، یا بەخێرایی بەرەو پەیوەندییەکی دیکە کە زیاتر قایلیان بکات، دەچن. هەموو پیاوێك لەمحاڵەتەدا و لەرێگەی هەندێك دەرمان و هەتوانەوە سەرەرای راهێنان دەتوانێت کۆنترۆڵی هاویشتن بۆ ماوەیەکی درێژبکات کە بەس بێت بۆئەوەی هاوبەشەکەی چەند جارێك بگاتە لەرزی سێکسی.

■ پێویستە وا سەیری سەرمەستی نەکرێت کە تاکە رێگایە بۆ تێرکردنی سێکس، لەگەڵ ئەوەی بەلوتکەی کۆتایی چێژی سێکسی یان کۆتایی چێژ وەرگرتن لای هەموو پیاو و ژنێك دادەنرێت، لەوانەیە بایەخی هەرە گەورە لەچێژ وەرگرتنی نمونەیی لەسێکسدا توانای هەریەك لەژن و مێرد بێت کە هاوبەشەکەی هەست بەوە بکات.

■ دەتوانرێت دوبارەکردنەوەی کاری سێکسی لەسەرخۆ بکرێت (بەبێ پەلە پەل و خێرا کردن) پاش ماوەیەکی کورت لەپشودان و دیاریکردنی گەمەبازی.

■ ئاسان نییە ونەبووە بەباو کاری سێکسی راستوخۆ پێش چوونە جێگاوە بکرێت، لەکۆتایی ئێوارەدا، ئەرکێکی زۆری بوێت و حەزکردن و وەرگرتنی سێکس کەمتر بێت. زۆربەی پیاوان و تەنانەت ژنانیش توانای کارەکەیان لەبەیانیاندا پێش هەڵسان لەخەو و پرکاربوون بەژیانی رۆژانەوە زۆرترە.

■ هەروەها ئەو پیاوانەی خاوەنی ماسولکەی پرو نێرەیی بەتینن، دەتوانن زۆرتر سەرنجی ژن بۆلای خۆیان راکێشن، قەڵەوی هەموو زیندەوەرێك لێی دوردەکەوێتەوە، هەروەها بۆنی ناخۆش دەبێتەهۆی پەکخستنی گەورەترین هروژاندنی زیندووی سێکسی.

ئەوەی پێویستە بکرێت یان نەکرێت:

■ بۆن و بەرامێکی جیاواز بەژیانی سێکسیت بدە، رێگاو شێوازە سێکسیەکانت بەپێی ئارەزوو حەزە ئاڵوگۆر کراوەکانی نێوان خۆت و هاوسەرەکەت، هەمەچەشن بکە، لەکاتە جیاوازەکانیشدا بجۆرە چالاکی سێکسییەوە و خۆت لەدەق گرتن بەسات و کات و جۆرێکەوە بەدووربگرە، و رۆتین بەکارمەهێنە، و بەردەوام و هەمیشە هەمان سروتی سێکسی مەکە، بەڵکو خاوەن ئەندێشەیەکی فراوان و سەرسورماوو کارو سەرسامکەر بەبۆ هاوبەشەکەت.

■ بۆئەوەی پیاو بەشێوەیەکی ئایدیالی توانای سێکسی هەبێت، پێویستە ئارامی و بیرساقی بۆ دەستەبەرکرابێت و دووربێت لەخەمۆکی و پەستانی دەروونییەوەو وریاکرنەوەی سێکسی تەواو ئەزموون و رێزی تەواوی لەهاوبەشە مێیەکەیەوە پێ گەیشتبێت.

■ پێویستە زۆرتر جەخت لەسەر هەستەکان بکرێتەوە زیاتر لەئاوەز، لەگەڵ بایەخدان و چێژ وەرگرتن لەو هەستە دڵخۆشکەرانەی ئاڵوگۆر دەکرێن لەنێوان هەردوو هاوبەشەکەداو بەیەکتری دەیان بەخشن، ئەوەش یارمەتی فێربوونی زیاتردەدات لەبارەی جەستەمان و هاوبەشەکەمانەوەو لەوانەشە ئەو ببێتەهۆی "پتەوکردنی" سۆزداری و جەستەی تەواو لای ژن و مێردەکە.

■ رێگە بدە پەرچەکردارە هەستی و مەستیەکانت بەشێوەیەکی سروشتی "هەڵقوڵێن" بێئەوەی هەوڵی کۆنترۆڵکردنیان بدەیت، فێری ئەوەبە کە لەکاتی کرداری سێکسیدا بەسەر هەناسەتدا زاڵبیت.

■ دوای ئاوازی سێکسی ناخ و تایبەت و ئارەزووت بکەوە بێئەوەی هەوڵ بدەیت پابەندی هەندێك رێسای چەسپاوبیت، چونکە رێگا بەرەو سێکسوالێتی بەندە بەکەسێتی و ئەزموون و مێژوو سۆزو هۆگری و رۆمانسی و هەمەجۆری و پەیوەندییە هەستی و سێکسییەکەمانەوە.

■ جەخت لەسەر ئەو ناوچانە بکەرەوە کە غەریزەی سێکسی لەجەستەی مێدا دەهروژێنن، کە بریتین لەدەم و چاوو مەمکەکان، دەم، میتکە، و خاڵی ج لە زێ و پێیەکان، و پەنجەکانی قاچ، و رانەکان و سێگۆشەی میخائیلیس کە دەکەوێتە بنکی پێشەوە لەنێوان بەشی خوارووی بربرەی پشتی کەلەکەو چاڵی نێوان هەردوو بەشی دواوەی رانەکانەوە.

■ کەستان لەسەر شتێك کەستان رامەهێنن، بەڵکو پارێزگاری بەدڵخۆشی و شادمانی و هروژاندنەوە لەژیانی سێکسیتاندا بکەن و لەبیرەوەرییە رۆمانسییەکانی رابردووتدا مەژێ، بەڵکو ئەوە لەئێستادا دیاری بکە بەرێگایەك کە زیاتر وریاکردنەوەو

هروژاندنی تێدابێت.

■ شتە یەکەمیەکان بخەنە پێشەوەو پلان بۆماوەی هاودەمی پێکەوە دابنێن و پارێزگاری کۆنترۆڵکردنتان و پابەندبوونە کۆمەڵایەتی و پیشەییەکانتان بکەن بەشێوەیەك کە پەرش و بڵاو یا ماندوو نەبن بەشێوەیەك کە نەتوانن چێژ لەیەکتری ببینن، ڕێگامەدەن کاتەکانتان لەچالاکیدا سەرف بکەن کە بۆماوەی درێژ لەیەکتان جیابکاتەوە، خشتەیەك بۆ ئێوارە تایبەتیەکانتان دابنێن یا بۆ خەڵك بینین یا دانیشتنەکانی ئێوارە بەشێوەیەك کە ڕێگاتان پێبدات بۆ دانیشتنێکی شەوانەی گەرم و گوڕی تەواو پێکەوە بەلای کەمەوە هەموو هەفتەیەك، پلان بۆ کاتی گونجاوی هاودەمی و پێکەوە دانیشتن دابنێن، با ئەوە ئەوکاتە بێت کە هەست دەکەن وزە تیاتاندا لەداگیرساندایە.

■ پەیوەندی بەیەکەوە بکەن، پەیوەندی بەیەکەوە بکەن بەئەوپەڕی ڕاشکاوی لەگەڵ یەکدا دەربارەی هەریەکەتان چی لەسێکسدا بەباشتر دەزانێت بۆئەوی دی و دەربارەی ڕێگە پێنەدراو و تابۆکانیش هەروەها شێوەو هەڵبژاردە سێکسییەکان و هەمەجۆری مۆدیلەکانی هروژاندنی سێکسی.

■ خۆت بەرپرسیار بکە، دەربارەی دەستپێکردنی سێکسیەکە یا کارلێککردن بەشێوەیەکی ئەرێیی لەگەڵ ئەوەی ژنەکە پێشکەشی دەکات و دەست پێشخەر بەپێی و خۆت بخەرەناو مەزاجیەوەو چاوەڕێی ئەوە بکە کە ئەو بەباشی دەزانێت و شێوەیەکی سێکسی وا بدۆزەرەوە کە هۆیەك بێت بۆ خاوبوونەوەو وریابوونەوە پێکەوە، جەخت لەسەر خۆشەویستی و گەمەبازی ڕۆمانسی بکە، خۆت وەکو سەرۆکی تیپێکی میوزیکی سەیر بکە کە سەمفۆنیایەکی سێکسی لەسەرخۆو هەست جوڵێن پێشکەش دەکات پێش گەیشتن بە ئۆرگازم.

■ ڕاستگۆو بەرەوشت و بەڕێزو ڕێزگرو کاریگەرو ڕۆشنبیربە، بەو ڕێگایە مامەڵەی هاوبەشە مێینەکەت بکە کە لەو بڕوایەدای پێی خۆشە وامامەڵە بکرێت و ئەوەش لەبەرچاو بگرە کە خۆشی دەداتێ و ڕازیدەکات و حەزی لێدەکات و هۆگرییەکەی بەتوندی پێ زیاددەکات و ڕێزی قووڵ و سۆزداری هەڵچووی پێش دەستکردن بەکارە سێکسیەکەو لەکاتی خۆشیدا لەدوایشدا، بۆ دەربخە.

■ وابکە ژنەکەت هەست بەتایبەتمەندییەتی و تاکێتی بکات و ڕێگای بدە گوێی لەوە بێت کە چەند ئارەزووت بۆی هەیە و پێش دەستکردن بەسێکسەکەو لەناویداو لەدوایشدا قسەی دەربارەی جوانیەکەی و تەواوکاری لەشێوەی جەستەیی و لێزانین و شارەزایی لەپێدانی چێژ پێت قسە بکە و بەتەواوی چێژ لەو وریاکەرە سێکسییە ببینە کە دەتداتێ و خۆشەویستی بەخۆشەویستی لەگەڵدا بگۆڕەوە و ڕێگای بۆ خۆش بکە هەست و تێبینی ئەو چێژە گەورەیە بکات کە پێت دەبەخشێت و ڕازیبوونی گەورەت دەربارەی ئەوە بۆ دەربخە.

■ ڕوخسارو پاك و خاوێنیت فەرامۆش مەکە و هەڵوێستێکی ئەرێیی دەربارەی ئەوە وەربگرەو بەپێی ئەوەش هەڵسوکەوت بکە، پارێزگاری خۆت و دەمت بەخاوێنی بکەو ڕاهێنانی وەرزشی بکەو شیاو بە، لەجگەرەکێشان بوەستەرەوە و پارێزگاری کێشت بەدروستی و سەرنجراکێشەوە بکە.

■ ئەگەر ئارەزوو نەبوو خۆت و هاوبەشەکەت بۆ هاودەمی ناچار مەکە.

■ حاڵەتێکی نەخۆشی یا پزیشکیت هەبوو کە ببێتەهۆی زیان گەیاندن بەهاوبەشەکەت یا ژنەکەت، لەژێرهەر بارودۆخێکدابوو، مەیشارەوە.

بۆ دەستکەوتنی سێکسی هەرە نمونەیی، پێویستە پیاو لەمانە تێبگات:

■ لەوانەیە سۆزداری ڕۆمانسی بەئاسانی و ئارەزووی سێکسی لای مێ وریا بکاتەوەو ئەوەش بەزیندەیی لەکاتی کاری سێکسیدا دەردەکەوێت تەنانەت ئەگەر پێش دەستکردن بەکارە سێکسییەکەش نەبووبێت.

■ بەپێچەوانەی هەندێك وەهمەوە، ژنانیش هەست بەئارەزووی سێکسی وەك پیاوان دەکەن و وەڵامی سۆزدارییە ناخییەکانیان دەدەنەوە، بەڵام لەوانەیە ژن خۆیان لەدەرخستنی ئەوە بەشێوەیەکی ڕاشکاو دووربخەنەوە بۆ خۆدەربازکردن لەرووشاندنی هاوبەشەکانیان یا گەیاندنی وێنەیەکی ناڕاست دەربارەی ڕەفتاری سێکسی ناشەرعی و ئەزموونێکی بەرفراوانی سێکسی لەڕابردوودا.

■ ئارەزووی سێکسی لەژندا بەگشتی بەهۆی سۆزداری و وشەی خۆشەویستی و ڕۆمانسییەوە وریادەبێتەوە، زۆرتر لەڕاکێشانی جەستەی یا وێنەی ڕووتکاری و بەزۆریش وەڵامی ئارەزووە تایبەتییەکانی هاوبەشەکەی دەداتەوە.

■ ژنان پێویستیان بەزۆرێك لەدەستپیاهێنان یا گەمە بازی ئەندامە سێکسییەکانیان و نازپێدان هەیە

تادەگەنە ئەو پەڕی پلەی هروژاندنی سێکسی.

■ ئەو ژنەی هەست بەخۆشەویستی و ڕێزگرتن و ئارەزووکردن لەهاوبەشەکەیەوە دەکات لەڕێگای دەرخستنی ئەوە بەوشە، لەوانەیە بەئاسانی سێکس بهروژێنێت، ئەمەش سەرکەوتنی ئەو پیاوانە دەردەخات کە دەزانن چۆن گوزارشت لەخۆیان بەشێوەیەکی ڕۆمانسی و سۆزداری لەناو ژناندا بکەن.

■ ئەوپەڕی هروژاندنی سێکسی لەژندا تەنیا بەوریاکردنەوەی ناوزێی بەدەست نایەت، بەڵکو پێویستە ئەوە تەواوی گەمەبازی جەستەی بگرێتەوە، چونکە ئەوە ئەوپەڕی پلەی چێژوەرگرتنی بۆ دەستەبەردەکات و بەشداری لەزۆربەی ناوچە سێکسییە پڕ لەچێژوەرگرتنەکاندا دەکات.

■ بەپێچەوانەی ئەو پیاوانەی کە بەماوەیەکی خەفەتباری، (بێ وەڵامی) یدا دەڕۆن پاش گەیشتن بەئۆرگازم، ژنان لەبەرامبەردا هەست بەئارەزووی سێکسی زیاترو وروژاندن پاش گەیشتن بەئۆرگازم دەکەن، لەگەڵ حەزێکی بەهێز بۆ هەستێکی زیاتر بەرازیبوون و لەرزی لەدوای یەك (ئۆرگازمی دووبارەبوەوە)، بەڵام تەنیا لە 10٪ی ژنان لەتوانایاندا هەیە بگەنە فرە ئۆرگازمی یەك لەدوای یەك.

■ لەکاتی ئۆرگازمدا، لەوانەیە 10٪ی ژنان بەمیزەڕۆدا قەبارەیەکی بچووك لەشلە وەك ئەوەی پیاو دەیرێژێت، دەربدەن.

■ وا خەمڵاوە کەباشترین کاتی هەستکردنی ژن بەچێژی سێکسی و رازیبوون لەکاتی هێلکەداناندایە کە لەپێش دووهەفتە لەکەوتنە سەرخوێنی دواتردایە.

ئامۆژگاری سێکسی دیکە بۆ چێژ وەرگرتن لەسێکس:

■ کەش و هەوایەکی پڕ لەهۆگربوون و خابوونەوەو ڕۆمانسیەت دروستبکە، لەگەڵ وشەی نەرم و نیان و پاك لەگەڵ میوزیکێکی هێمن و دیمەنی دڵفرێن و روناکییەکی کز لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەهەموو شتێك کە مێشك پەرش و بڵاو بکەنەوەو لەوکاتەدا تەلەفۆن دابخە و خۆت لەخەڵوەتێکی سێکسی دوور لەدنیای دەرەوەدا دووربخەرەوە.

■ کاتێك هەستدەکەیت ژنەکەت شڵەژاوە، شەربەتێکی هێورکەرەوە یا گەرماوێکی مەیلەو گەرم یا شێلاندنی پێیەکانی بخەرە بەردەم بۆئەوەی یارمەتی خاوبوونەوەی بدەیت، هەروەها بەکارهێنانی ڕۆنێکی بۆن خۆش بەجەستەوە، لەوانەیە کاریگەرییەکی ئەفسوناوی ببەخشێت.

■ ئارەزووی سێکسی خۆت و ئارەزووی ژنەکەت بەفەنتازیا (خەیاڵکردنەوە) وریابکەرەوە، پێکەوە بەشداریبکەن و بدۆزنەوە، پێکەوە ئەوە تاقیبکەنەوە کە ئایا لای هەردووکتان ئەمە پەسەندە؟

■ دەتوانیت هەندێك ئامرازی بازرگانی بێ زیان بەکاربهێنیت بۆ وریاکردنەوەی هاوبەشەکەت بەشێوەیەکی تەواو و ئێستا زۆرێك لەلەرەلەرکەرەکان هەیە کە ئەوەتان بۆ دەستەبەردەکات، کە میتکەو زێ لەیەك کاتدا وریادەکاتەوە و لەوانەیە ببێتەهۆی ئەوپەڕی وریاکردنەوەیەکی سێکسی و هروژاندنی و لەوانەشە ببێتەهۆی ئەزموونێکی سێکسی کە هەرگیز لەبیرنەچێتەوە.

پێویستە ژنان لەمانە تێبگەن:

■ هیچ پیاوێك تەنانەت ئەوەی کە زۆر قووڵە لەخۆشەویستییەکەیدا ئەوە بۆ ژن دەستەبەرناکات کە ئارەزووی لێیە یا حەزی لێ ناکات تا راستەوخۆ لەپەیوەندیدا نەبێت پێوەی.

■ بۆ پیاوان ئاسانە بچنە چالاکی سێکسییەوە بێ بەشدارییەکی سۆزداری، هۆی ئەوەش دەگەڕێتەوە- بەپێی ئەوەی پسپۆڕانی سایکۆلۆژی دەیبینن- بۆ ئەو ڕاستییەی کە چوك ئەندامێکی دەرەکییە لەسەر جەستە، بەپێچەوانەی مێ-وە کە ئەندامی زێیان ناوەکییە، بەڕێگەپێدان بەوەی پیاو چووکی بخاتە قولاییەوە لەگەڵ دەربڕینی سۆزو خۆشەویستی، ئەوکاتە ژن زۆرترین بەشداری سۆزداری دەکات.

■ راستە زۆربەی پیاوان لەگوزارشتکردن بەوشە دەربارەی خۆشەویستیان و ڕاکێشانیان بەرەو ژنان، سەرناکەون. بەڵام ئەوان لەو بڕوایەدان کە کارو کردەوە باشترە لەوشە بۆ گوزارشتکردن لەهەست وسۆزیان.

■ زۆربەی پیاوان بەهەڵە لەوبڕوایەدان کە ژنان وەك ئەوان بەخێرایی دەهروژێن بەوریاکەرەوەی زاوزێی ڕاستەوخۆو دووربارەبووەوە لەبەرئەوە پێویستە ئەوەبزانن کە زۆربەی ژنان پێویستیان بەدەستبازی و گەمەبازی بۆ سەرتاپای جەستەیان هەیە، لەوانەشە ئەندامە سێکسییەکان، تابەرزترین پلەی چێژوەرگرتن بەدەستبهێنن.

■ زۆربەی پیاوان بەدەست دڵەڕاوکێ و هەست بەنائارامی لەکاتی کاری سێکسیدا، دەناڵێنن، چونکە دەترسن توانای بەدەستهێنانی ڕەپبوونێکی تەواویان نەبێت و یان نەتوانن بۆماوەیەکی باش پارێزگاری پێوەبکەن کە بۆ ڕازیبوونی خۆیان و هاوبەشە سێکسییەکەیان بەس بێت، یا لەزوو هاویشتن سڵدەکەنەوە.

■ بۆئەوەی پیاوان رازیبوونی سێکسی تەواوی هاوبەشـەکانیان بەدەستبهێنن، پێویستە گوزارشت لەخۆشەویستیان و نیشانەکانی پیاوەتی ونێرییان بکەن.

■ پیاو پێویستی بەوریاکەرەوەیەکی راسـتەوخۆ بۆ چوکی هەیە تا هەسـت بەدڵنیایـی رەپبوونـی تەواوبـکات، توندبوونی زیادبکات.

■ لۆچـە چـوك، زۆرترینـی ئـەو ناوچانەیـە کـە هروژاندنی سێکسـی لەپیاودا دروسـت دەکـەن، ئەوەش ئەو لۆچە شانەییە کە کەوتۆتە خوارەوە کە پۆپەو تەنی چوك بەیەك دەگەیەنێت.

■ لەکاتـی هروژاندنی سێکسـیداو پێـش رژانـدن، لەوانەیـە لەدەرچەی چووکەوە، برێك شـلە بێتەدەرەوە، کە پێی دەڵێـن لینجە ئاو کە لەرژێنەکانی میـزەرۆوە دروسـتدەبێت و یامەتـی پاککردنـەوەی دەدات لەهەموو میزێك کە مابێتەوە و هەروەها بۆ خلیسـکانی پۆپەی چوك تاچوونـە ژوورەوە بۆناو زێ ئاسان بێت.

■ زۆرترینـی ئـەو ناوچانـەی هروژاندنـی سێکسـی لەنێـردا تیـادا دەبێـت، دەماخ و چووك و خوار سـك و رانـەکان و پرۆسـتات و دەموچاو، و مەمکەکان و گوێـکان و ناوچەی نێوان بنکی گونەپەردەو کۆمە.

خەسڵەتەکانی عاشقی نمونەیی:

■ عاشـقی نمونەیـی بەدرێـژی چوکیـەوە ناناسـرێت یـا بەتوانـای لەبەجێهێنانی هیچ پێوانەیەکی سێکسی ئەندێشەکاریدا.

■ عاشـقی نمونەیـی پیاوێکـی نەمونیانـە لاپـەڕە کۆنەکانـی هەڵنەداتەوەو نهێنی هاوبەشە کۆنەکانی لەسێکسـدا ئاشـکرا نـاکات، یـا خۆی بەئەزموونەکانیـەوە هەڵناکێشـێت و دەربارەی توانای سێکسیشی قسەناکات.

■ هاوبەش (مێرد)ی نمونەیی دڵنیایە لەوەی کـە دڵەڕاوکێ و ترس و تورەیی و شکسـتی و پرکارییە پیشەییەکانی یا کۆمەڵایەتییەکانی نابنە رێگر لەبەردەم کارە سێکسیەکەیدا.

خۆشەویستی نمونەیی بەرێگایەکی پر لەدڵسۆزی و رێزداری و نەرمونیانی مامەڵەی ژنەکـەی دەکات لەتێربوونی سێکسی تەواودا بەشداریدەکات، چونکە سێکس لای ئەو وەك ئەوە وانییە کارتێك بخاتە نـاو ئامێری پـارەوەو بۆئەوەی پارەی دەسـتبکەوێت واتە گەیشتن بەو چێژەی بەدەسـت دێـت بێئەوەی هیچ حیسـابێك بۆ رازیبوونی هاوبەشەکەی بکات.

■ عاشقی نمونەیی دەزانێت چۆن وا لەژنەکەی بکات هەست بەخاوبوونەوەو ئارەزوو و سەرسورمان و خۆشەویستی و رێزگرتن بکات، هەروەها دەزانێت کەی پیاداوتن گونجـاوەو چۆن دەریدەبرێت و دەزانێـت چـۆن خۆشەویسـتی و سۆزدارییەکەی بەرێگایەکی پر دڵسۆزی و نەرمونیانی دەگەیەنێت.

■ عاشـقی نمونەیی دەزانێت چۆن ژنەکـەی دەخاتە حاڵەتێکی دڵخۆشـی جەسـتەیی و دەروونیـەوە و نـازی دەکێشـێت، هەروەهـا دەزانێـت چۆن ماچی دەکات و حەزەکانی بەچاوەڕوانی و ئـارەزووەوە لەرێگـای چاوبـازی و رۆمانسیەتەوە ئامادەباشی ورد بۆ کارە سێکسـیەکە دادەگیرسـێنێت و کڵپـەی پێـدەکات. هەروەهـا بایەخی کەشـی رۆمانسـی و وشـەکانی خۆشەویسـتی لەرێگای پەروەردەکاری و سـۆزداری و دەستبازییەوە دەزانێت.

■ عاشقی نمونەیی گەمەبازی پێش تێخسـتن لەرێگای جەختکردنەسـەر هەسـتەکانی بۆنکردن و بینین و تام و گوێگرتن و بەرکەوتن لای هاوبەشەکەی بەهێـزدەکات و ئـەو دەزانێت چۆن و کـەی لەگەمەبازییەوە دەیبـات بەرەو کارە سێکسـیەکە خـۆی و دووبـارە دەزانێت چـۆن وەك میوزیك بەهێمنی و گەرمی بەرەو لوتکە یا کۆتایی چێژی سێکسی دەجوڵێت.

■ عاشـقی نمونەیی دەزانێت چۆن هەستە سێکسییەکانی خەست دەکاتەوە چۆن کۆنترۆڵی رژاندن دەکات بۆئەوەی رازیبوونی سێکسـی تـەواو تێرکردنی سێکسی بەژنەکەی ببەخشێت، تەنانەت بەبێ جوتبوونی زێیش.

■ عاشـقی نمونەیی دەزانێت چۆن هاوبەشـەکەی لەسـەرو هەورەکانەوە بەرزبکاتـەوە بـەرەو ئاسـۆکانی چێژ وەرگرتن لەخۆشەویسـتی و سۆزداری، لەکاتێکدا هەردووکیان چێژ لەئەندیشە سێکسـییە تاکییـەکان بەئـازادی و رێزگرتنەوە وەردەگرن.

■ عاشـقی نمونەیی دەزانێت چۆن نەرمونیان بێت، دێتە پێشەوەو لەکاتی دەسـتبازیدا وشـەی خۆشەویسـتی و دڵسـۆزی بەکاردەهێنێـت، پـاش گەیشـتنیش بەئۆرگـازم و و رژانـدن ئەوەش لەسوپاسکردن و سۆزدارییەکەی ورێزەکەیـی و چاودێرییە قوڵەکەیدا دەردەکەوێت.

■ خۆشەویسـتی نمونەیی، پیاوێکی تایبەتـە، تەنانـەت ئەگـەر پیاوێکـی ئاسـایش بێت، لەوانەیە تۆ ئەو عاشقە نمونییە بیت.

وەرگێران: سەهەند محەمەد

سەرچاوە:

الصحة الجنسية

الدار العربية للعلوم ط1 2007