پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

د. فەوزیە

پەیوەندی سێکسی بەشێکی گرنگ لەژیانی مرۆڤدا داگیر دەکات، بەڵام ئەو پەیوەندییە لەنێوان ژن و پیاودا بەتێپەڕبوونی کات دەشێت گۆڕانی بەسەردا بێت و تووشی بێزاری ببن کە ئەم بێزارییە هۆکاری زۆری لەپشتەوەیە و دەشێت جۆرەها کێشەی دیکەی لێبکەوێتەوەو ژیانمان تووشی نیگەرانی و نائومێدی بکات، لێرەدا هەندێك پرسیارو وەڵام دەخەینەڕوو لەوانەیە وەڵامی پرسیارەکانی خۆتی تیادا بەدی بکەیت.

باشترین چارەسەر چییە بۆ تێرنەبوونی سێکسی نێوان ژن و پیاو؟

لەسەرەتادا دەڵێم مێژووی ناکۆکی و کێشەو شکستهێنانی سێکسی لەپەیوەندی هاوسەرێتیدا چەندە کۆن بێت هەمیشە فرسەت بۆ چاکسازیکردن لەپەیوەندی هاوسەرێتیدا بەگشتی و کردنەوەی دەرگای گفتوگۆ، لەئارادایە ئەویش لەپێناوی سەرلەنوێ گەڕانەوەی پەیوەندی سێکسی بۆ دۆخی گەرموگوڕی و قۆناغێکی باشتر...

لێرەدا بەشێوەیەکی پوخت هەندێك خاڵی دیاریکراو دەخەینەڕوو پێویستە ڕەچاوبکرێت لەکاتێکدا کە هەست دەکرێت کێشەیەکی سێکسی لەپەیوەندیدا هەیە:

□ کێشەی سێکسی لەژووری نوستندا باس مەکەو گفتوگۆ بۆ هۆڵی دانیشتن، ناو ئوتومبێل، کەناری دەریا...هتد بگوێزەرەوە، چونکە هەموو شوێنێك لەژووری نوستن باشترە بۆ باسکردنی ئەو جۆرە کێشانە.

□ هیچ کەسێك لەکێشەی نێوان خۆت و هاوبەشەکەت ئاگادار مەکە تەنیا لەو کاتەدا نەبێت ئەگەر دڵنیایت ئەو کەسە لەڕێی ئەزموونی خۆیەوە چارەسەرت بۆ دەدۆزێتەوە.

□ لەکاتی قسەکردن لەسەر ئەو کێشانە هەمیشە بەدەستەواژەی "من هەستدەکەم" دەست پێبکە لەجیاتی ئەوەی بەهاوبەشەکەت بڵێیت تۆ وادەکەیت. پاشان بڵێ ئەوە ڕای منە بۆ چارەسەری کێشەکە، تۆ ڕات چییە؟

ئەوەی لەزۆربەی پەیوەندییەکاندا پێویستیت پێیەتی ڕۆحی خۆشەویستی و سۆزدارییەکی ڕاستەقینەیە بێ ئاژاوەو بێئەوەی لۆمەی یەکدی بکەن، هەروەها کەمێك هەوڵدان و خۆماندووکردنە لەپێناوی چارەسەرکردنی کێشەکەدا، کاتێکیش درك بەوە دەکەن ماوەیەك بەسەر کێشەی نێوانتاندا تێپەڕیوەو وەك

ئەوە وایە بەناو بازنەیەکدا بسورێنەوە بێئەوەی دەروازەیەك بۆچوونەدەرەوە بەدی بکەن، لێرەدا پێویستە بەشوێن پسپۆڕی چارەسەرکرندا بگەڕێن تارێنمایی پێویستتان پێ بدات.

چۆن ڕازی بکەم بچین بۆلای پسپۆڕی چارەسەرکردنی کێشە سێکسییەکان؟

تائێستا لەخۆرهەڵاتدا چوون بۆلای پسپۆڕی دەروونی باوو ئاسایی نییە، هەرچی پسپۆڕی کێشە سێکسییەکانە ئەوا زیاتر ئاڵۆزە بەتایبەتی لەکاتێکدا پسپۆڕیشارەزاوراستەقینە لەسێکسدا دەگمەنن.

هەندێجار کردنەوەی ئەو باسە ئاسان نییە، بەڵام ئەوە بزانە تەنیا کردنەوەی ئەو بابەتەو هەوڵدان بۆ باسکردنیشی پێویستی بەزیرەکی و ژیری و کاتی گونجاو هەیە، ئەوە زیرەکی نییە لەبەردەم هاوسەرەکەتدا بوەستیت و ڕاستەوخۆ لەدوای شکستهێنانی لەتوانای ڕەپبوون پێی بڵێیت "پێموایە پێویستە سەردانێکی پسپۆڕی سێکس بکەیت"، بەڵکو چاوەڕێ بکە کێشەکە هەرچۆنێك بوو هەر چاوەڕێ بکە، دوای تێپەڕبوونی ماوەیەك لەکات، دوور لەژووری نوستن بۆنموونە لەهۆڵی دانیشتن و کاتێك هەردووکتان لەحاڵەتێکی حەوانەوەدا دەبن پێی بڵێ کە تۆ زۆرت خۆشدەوێت وسێکس مەسەلەیەکی لاوەکییە ئەگەر پێوانەی بکەیت لەگەڵ ئەو پێکەوەژیان وخۆشەویستییەی لەنێوانتاندایە، بەڵام لەپێناوی بەختەوەرییەکی زیاتردا بەلاتەوە باشە داوای یارمەتی لەلایەنی سێیەم بکەن، زۆرباشە ئەگەر توانیت وشەی ئێمە یان پێکەوە لەجیاتی تۆ بەکاربێنیت بۆئەوەی هاوبەشەکەت هەست بکات کێشەکە هاوبەشە لەنێوانتانداو تۆ پەنجەی تۆمەتبارکردن بۆ ئەو ڕاناکێشیت. ئەوەش بزانن تەنانەت لەدەوڵەتە ئەوروپییەکانیشدا مەسەلەی چوون بۆلای پسپۆڕی دەروونی سێکسی ئاسان نییە.

لەبەرئەوەی بواری دەروونی ڕووبەڕێکی گەورەی ڕیکلامی داگیرکردووە، واباشترە بەوردی پزیشکی چارەسەرکار هەڵبژێریت بۆنموونە دەتوانیت لەمبارەیەوە پرسیار لەپزیشکی خێزانەکەت بکەیت، لەوانەیە ئەو شارەزاتر بێت لەهەڵبژاردنی پزیشکێکی باشدا کاتێك کە دەچن بۆلای پزیشکیش پێویستە بەیەکەوە بن، چونکە کێشەکە کێشەی هەردووکتانە تەنیا لەو بارەدا نەبێت ئەگەر یەکێکتان ویستی بەتەنیا بچێت لەبەر هۆکارێك کە تایبەتە بەخۆی.

چی بکەم لەهاوسەرەکەم کە حەزی لەسێکس نییە، حەز لەسێکس بکات؟

دەشێت بێزاری لەبەر زۆر هۆکار ڕوودات وەك لەپرسیارێکی دیکەدا باسی دەکەین... ژن دەتوانێت بۆ کەمکردنەوەی کێشەکە یارمەتی پیاو بدات و ئەویش دەتوانێت یارمەتی خۆی بدات، ئەمەش هەندێك پێشنیارە:

□ مۆڵەتێك وەربگرە، مۆڵەت و شوێن و کەش و هەواو خەڵك .... هەموویان ئەو فاکتەرانەن کە کاریگەری ئەفسوناوییان بۆسەر پەیوەندی سێکسی هەیە، لەبەرئەوە ئەگەر بێزاری سەردانی ژیانی سێکسیتانی کرد ئەوا پێویستە خێرا کاربکەن بۆ دانانی نەخشەی گەشتێك.

□ پێویستە ژن زیاتر نازی هاوسەرەکەی بکێشێت بۆنموونە هەفتەی دووجار مەساج (شێلان) بۆ هاوسەرەکەی بکات.

□ تەنیا بەگەمەبازییەوە بوەستە لەگەڵیدا تەنانەت ئەگەر ماوەکەشی درێژەی کێشا بۆماوەی دوومانگ، دوای ئەوە باسی پەیوەندی سێکسی تەواوەتی لەگەڵدا بکە.

□ کەش و هەوای ڕۆمانسی دەوڵەمەند بکە بەداگیرساندنی مۆم و بخوردو بەکارهێنانی بۆن و عەتر.

□ سێکس ئەگەر ڕوویدا درێژی مەکەرەوە لەوانەیە چەند سێکسێکی پچڕ پچڕ باشتربێت لەکردارێکی سێکسی دوورودرێژ.

□ ئەوەی ئەو زیاتر حەزی لێدەکات پێی ببەخشە زیاتر لەوەی کە حەز دەکەیت دەستت بکەوێت، هەروەها یادەوەریت بۆ ڕۆژانی سەرەتای هاوسەرێتی بگەڕێنەوەو ئەو کارانە بکە کە پێکەوە دەتان کرد.

کەسێك چووکی بچووك بێت چی بکات؟

زۆرێك لەو پیاوانەی بەختیان وایە کە چوکیان بچوکە کێشە دەروونییەکانیان زیاترە لەوەی کە قەبارەی چوکیان کلریگەری هەبێت لەمەسەلەی وەرگرتن یان بەخشینی تێربوونی سێکسیدا، بەداخەوە زۆر نارەحەت دەبن و بەنهێنی ئازار دەچێژن کاتێك ناچار دەبن لەبەردەم پزیشکدا ڕووت ببنەوە یان تووشی ئازارو شەرمندەیی دەبن لەو بارودۆخانەدا کە ئەندامەکەیان دەردەکەوێت یان بەبێدەنگی خەفەت دەخوات کاتێك گوێی لەو نوکتەو توانجانە دەبێت کە لەسەر ئەو کەسانە دەکرێت کە ئەندامەکەیان بچووکە.

بەڵام قەیرانی ڕاستەقینەی ئەمجۆرە پیاوانە مەسەلەی هاوسەرێتی و ڕووبەڕووبوونەوەیە لەگەڵ ژیانی سێکسیدا... فۆبیای یەکەم فۆبیای هەڵسەنگاندنی ژنەکەیەتی بۆ قەبارەی ئەو ئەندامەو ترسان لەوەی نەتوانێت چێژی پێ ببەخشێت.

قەبارەی چووك کێشە نییە، هەرپیاوێکیش لەکۆمەڵەی ئەوپیاوانەیە کە چووکیان پچووکە دەتوانێت چێژ لەژیانێکی سێکسی ئاسایی وەربگرێت لەڕێی ئەمانەوە:

□ خولقاندنی پەیوەندییەکی سۆزداری مرۆڤایەتی گەرم لەگەڵ هاوسەرەکەت بەشێوەیەك کە سێکس بناغەی پەیوەندی نێوانتان نەبێت، ئەو ژنەی بەسۆزو خۆشەویستی و ڕێز تێر دەبێت بەوە ڕازی دەبێت سێکس پلەی دوو تەنانەت پلەی چوار وەربگرێت لەژیانیدا لەگەڵ پیاو.

□ هەولبدە خستنەناوەوە بناغەی سێکس نەبێت، بەڵکو گەمەبازی بناغەکەی بێت، ژن بەخۆڕسك گەمەبازی لەخستنەناوەوە بەلاوە باشترە ئەگەر بۆماوەیەکی درێژ گەمەبازی لەگەڵدا بکەیت و تێری بکەیت خستنەناوەوەی بەلاوە گرنگ نابێت، بەڵکو زۆربەی ژنان بەگەمەبازی دەگەنە ئۆرگازم زیاتر لەخستنە ناوەوە، لەبەرئەوە پێویستە گەمەبازی بناغەی پەیوەندی سێکسی نێوانتان بێت.

□ لەگەڵ هاوسەرەکەتدا ئەو دۆخە سێکسییە هەڵبژێرن کە ئامادەباشی سازدەکات بۆخستنەناوەوەیەکی قووڵ و ئەو دۆخەی کە زێ داخراو دەبێت، باشترین دۆخی جووتبوون ئەوەیە ژن لەپێشەوە بێت و پیاو لەدواوە، یان ژن لەسەرەوە بێت و سەرینێك بخاتە ژێر سمتی تا بەرزبێتەوە ئەوکاتە هەستکردن بەخستنە ناوەوە قوڵتر دەبێت.

□ ئەو پیاوەی بەدەست چووکی بچووکەوە دەناڵێنێت پێویستی بەتەکانێکی بەهێز هەیە بۆ بەخشینی هەستکردن بەتێخستن، بێگومان لێرەدا کێشەی زوو ڕژاندن سەرهەڵدەدات و چارەسەرەکەشی بەوە دەکرێت چەند بتوانرێت سێکس دووبارە بکرێتەوە.

□ لێکحاڵیبوون لەگەڵ ژندا دەشێت ڕۆڵی خۆی ببینێت ئەویش لەڕێی ڕاهێنانەکانی کیجال-ەوە کە ژن ئامادەدەکات بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی زێ بۆ گوشینی چووك،

ئەمەش هەردووکیان بۆ هەستکردن بەچێژ ئامادەدەکات.

ئەو کاتە چەندە کە پیاو تۆوی تیادا دەڕێژێت و دەڵێین کێشەی زوو هاویشتنی هەیە؟

کێشەی زوو هاویشتن کێشەیەکی گشتی و باوە لەنێو پیاواندا و دیاریکردنی کات مەسەلەیەکی ئەستەمە، بەتایبەتی گەنج لەسەرەتای ڕەسیوبوونیدا ئەستەمە بتوانێت کۆنترۆڵی ڕژاندنی خۆی بکات، پاشان وردە وردە دەکرێت کردارەکە لای زۆربەی پیاوان درێژ بکرێتەوەو هاویشتن کۆنترۆڵ بکرێت، هەندێکی دیکەشیان دەشێت هەروا بمێننەوەو بەخێرایی هاویشتن ڕووبدات، بەگشتی ئامارەکانی ئەم دواییە جەخت لەوە دەکەن نزیکەی 38٪ی پیاوان کێشەی زوو ڕژاندنیان هەیە، ئەم مەسەلەیە بەکێشە دادەنرێت ئەگەر یەکێك لەدوو هاوبەشەکە یان هەردووکیان ئەوەیان ئاشکراکرد کە بەهۆی زوو هاویشتنەوە تێرنابن.

ئەو پیاوانەی بەڕاستی پێیانوایە کێشەی زوو هاویشتنیان هەیە بەئامارێکی گشتی لەئەوروپاو ئەمریکادا چوار پیاون لەهەر دە پیاوێك، خێرایی هاویشتن جیاوازە لەلایان هەندێکیان تەنیا بەماچ کردن یان گرتنی سنگ تۆو دەڕێژن وهەندێکیان هەرخستنەناوەوە ڕوویدا......هتد.

ئەو هەنگاوە پراکتیکیانە کامانەن کە تیایدا ژن یارمەتی پیاو دەدات بۆ چارەسەرکردنی کێشەی زوو هاویشتن؟

□ ئەگەر پیاو زوو ڕژاندنی تەواوبوو ئەوا واباشترە ئارەزووی ژن بەگەمەبازی ژن لەڕێی دەست یان دەمەوە یان بەمەساج یان بەڕێی دیکە تەواو بکات.

□ لەکاتی گەمەبازی و خستنەناوەوەدا هەوڵبدە بەجێگیری لەشوێنی خۆتدا بمێنیتەوە، چونکە جوڵەی زۆر وادەکات کە پیاو بەخێرایی تۆوی بڕژێت.

□ یارمەتی بدە لەجارێك زیاتر کردارەکە بکات، چونکە دووبارەبوونەوەی زۆر دوای ماوەیەك دەبێتەهۆی چارەسەرکردنی زوو ڕژاندن.

ژن پێویستە چۆن هەڵسوکەوت بکات کاتێك پیاو شکست دێنێت لەحاڵەتی ڕەپبووندا؟

لەڕووبەڕووبوونەوەی ئەمجۆرە حاڵەتە هەستیارانەدا چەند خاڵێکی گرنگ هەیەو لەڕاستیدا لەوانەیە زۆرێك لەژنان ڕووبەڕووی ببنەوە، هەموو ژنێك پێویستی بەهەندێك خۆئامادە کردنی دەروونی و نواندن هەیە، وەك:

□ مەسەلەکە وەك شتێکی تایبەتی و کەسی وەرمەگرە: زۆرێك لەژنان پێیانوایە ئەگەر پیاو توانای ڕەپبوونی نەبێت ئەوە دەگەیەنێت کە ئەوان سەرنجڕاکێشەر نین، جەستەیان جوان نییە یان کێشەیان لەبۆندا هەیە یان پیاوەکەیان خۆشی ناوێن یان بیر لەژنێکی دیکە دەکەنەوە. هەموو ئەم گریمانانە زۆربەی کات دروست نین، چونکە پیاو زۆربەی کات مێشکی جەنجاڵە، جەستەی هیلاکە، یان لەبەر هەرهۆکارێکی دیکەیە تەنانەت کێشەکە لێکدانەوە لەخۆی ناگرێت و لەوانەیە ڕەپبوون ڕوونەدات، بەڵام هۆکارەکەی نە تۆ بێت نە هاوسەرەکەت.

□ ئاگاداربە نابێت مەسەلەکە فەرامۆش بکەیت و لەگەڵ پیاوەکەتدا باسی نەکەیت، چونکە ئەو فەرامۆشکارییە مەسەلەکە لای پیاو قورستر دەکات، بەڵکو بەپێچەوانەوە بەهێمنی لەگەڵیدا باسی بکەو پێی بڵێ ئەوە زۆر ئاساییەو تەنانەت ژنانیش تووشی حاڵەتی وادەبن کە ناتوانن کارلێکردنی سێکسییان هەبێت تەنانەت ئەگەر ئارەزووی سێکسیشیان کرد.

پرسیاری لێبکە بزانە ئارەزوو دەکات هەوڵبدەیت بیوروژێنیت، یان بەلایەوە باشترە کەمێك بحەوێتەوە لەئێستادا، هەوڵبدە هەست بکات ئامادەباشییەکی دەروونیی هەیە دەتوانیت تۆ کێشەکە بۆ نوکتەیەك بگۆڕیت و بیکەیت بەگاڵتە بۆنموونە بەنوکتەو گاڵتەوە قسە لەگەڵ ئەندامەکەیدا بکە هەموو ئەمانە تەنیا بۆ هێورکردنەوەی دۆخەکە.

□ ئەگەر ئارەزووی کرد یارمەتی بدەیت بۆ وروژاندنی ئەوا بەشێوازێکی باش مەساج بەدەستت بکە بۆ ئەندامەکەی هەرلەخوارەوە بۆسەرەوە هەروەها بەدەمیش، ئەگەر لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا هیچ ڕووینەدا، ئەوا واز لەو شوێنە بهێنەو ماچی بکەو گەمەبازی لەگەڵدا بکە هەروەك ئەوەی ئەو ساتە دەستتان کردبێت بەکردارەکە.

□ مەسەلەکە بەپێکەنینەوە وەربگرەو بڵێ: بەختی منە بەمشێوەیە چێژ لەگەمەبازی زیاتر وەردەگرم، هانی بدە چەند دەتوانێت و پێویستە گەمەبازیت لەگەڵدا بکات و سوپاسی

خۆتی بۆ دەربڕە بۆئەوەی هەست بکات ڕوونەدانی ڕەپبوونیش سوودی خۆی هەیە.

□ هەوڵبدە خستنەناوەوە ڕوودات تەنانەت ئەگەر بەیارمەتی دەستیشت بێت، چونکە زۆربەی پیاوان لەدوای خستنەناوەوەیان ئەندامەکەیان ڕەق دەبێت.

ئایا ڕاستە چووکی گەورە مەترسی هەیە بۆسەر کۆئەندامی زاوزێی ژن؟

ئامارەکان ئاشکرای دەکەن ئەوەی بەچوکی گەورە ناودەبرێت درێژییەکەی لەنێوان 13-18سم دایە، بێگومان هەندێک حاڵەتی شاز هەیە لەدرێژیدا ئەوانە بەدیاردە حیساب ناکرێن و پێویستە وەک حاڵەتی تایبەتی تەماشا بکرێن و مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت.

لەسەرەتادا بۆ بەختی ژن کەناڵی زێ توانای کشانی لەدرێژی و فراوانبووندا هەیە بۆ هەر چووکێک، بەڵام بۆ ئیحتیات و بۆئەوەی هیچ ئازارێک بۆ ژن دروست نەبێت پێویستە ڕەچاوی ئەمانە بکرێت:

□گەمەبازی تەواو بەژن ببەخشرێت بۆئەوەی جەستەی بەگشتی و کەناڵی زێی بەتایبەتی بۆکشان و ئامادەبوون بۆ خستنەناوەوە بکرێتەوە.

□ بەکارهێنانی هەندێک کرێمی نەرمکەرەوە وەک k.y کەلەشێوەی جێڵدایە بۆ ئاسانکاری.

□ ئەو دۆخە سێکسیانە پەیرەو بکەن کە ڕێگە نادات بەچوونە ژوورەوەی هەموو چووک و وردە وردە کارەکە بکرێت و پرسیار لەژن بکرێت چەندە لەبارێکی حەواوە دایە.

بۆچی پیاو ئارەزووی سێکسی لەدەستدەدات بێئەوەی هیچ هۆکارێکی ئەندامی هەبێت؟

لەوانەیە کێشە ڕاستەقینەکە ئەمە بێت، لەوانەیە پیاو هەندێک کات حەز لەسێکس نەکات، سەیرە ئێمەی ژنان بەپیاوان دەڵێین پێویستە پیاو لەوە تێبگات هەندێک کات هەیە حەزمان لەسێکس نییە، ئایا ئەوە ڕاست نییە هەمان ماف بەوانیش ببەخشین.

پیاویش وەک ئێمەیە، فشاری دەروونی ژیانی ڕۆژانەی زۆر لەسەرە وەک فشارەکانی کار، دڵەڕاوکێی تەندروستی، دڵەڕاوکێی ماددی و .... هتد، هەروەها پیاوانیش وەک ژنان هەندێکیان پاڵنەری سێکسی بەهێزیان هەیەو هەندێکیان ئارەزوو پاڵنەری سێکسییان کەمترە.

هەندێک لەپیاوان هەست بەبێزاری دەکەن، بێزاری لەزۆرکردنی سێکس، بێزاری لەژیان بەگشتی، ئەمەش لەسەر کرداری ئەنجامدانی سێکس ڕەنگدەداتەوە، هەروەها هیلاکی جەستەیی وا لەمرۆڤ دەکات نەتوانێت سێکس بکات یان لەسێکس دووربکەوێتەوە، هۆکاری زۆر هەن بۆئەوەی کە پیاو حەز لەسێکس نەکات.

ئەو ژنەی زێی گەورە بووە بەهۆی منداڵبوونی زۆرەوە چی بکات؟

هەندێک لەژنان هەر بەزگماکی ماسولکەکانی زێیان شل و خاوە، بەڵام زۆربەی ژنان لەدوای منداڵبوون تووشی ئەو حاڵەتە دەبن، ژن خۆی درک بەم کێشەیە دەکات لەکاتی کرداری سێکسیدا و لاوازی توانای زێ بۆ گوشین و گرتنی چووک، بەمشێوەیە چێژ بۆخۆی و بۆ پیاوەکەش کەمدەبێت.

دەکرێت ئەم کێشەیە بەهەندێک لەم ڕاهێنانانە چارەسەر بکرێت:

ئەنجامدانی ڕاهێنانی کیجال کە دکتۆر ئارنۆڵد کیجال لەپەنجاکاندا دایهێنا، کە بریتین لەکۆمەڵێك لەڕاهێنان تایبەتن بەبەهێزکردنی ماسولکەکانی دەوروپشتی حەوز، ئاسانترین ڕاهێنانەکانی بریتییە لەدانانی پەنجەیەك (پاکژکراوو خاوێن بێت) لەپەنجەکانت لەدرزی زێ و هەوڵدان بۆ فشارخستنەسەری بۆماوەی چەند چرکەیەك و دووبارەکردنەوەی.

هەروەها لەکاتی میزکردندا، کەمێك میز بکە ئینجا بوەستە پاشان ڕێگە بەمیزەڵان بدە پاڵ بەمیزەوە بنێت و پاشان فشار بخەرەوە سەری و بوەستە، ئەم پەستانە کاتێك بەزۆر دەخرێتەسەر ئەو ماسولکانە وەك ڕاهێنان وایە بۆ ئەو ماسولکەیەو هاوشێوەی ڕاهێنانی هەرماسولکەیەکی دیکەی جەستەیە، هەر ڕاهێنانێك 24 جار بەتوندی دەکرێت، ڕۆژی دووجار، واتە کۆی هەمووی دەکاتە 48 جار لەیەك ڕۆژدا.

کاتێك ژن دەتوانێت بگاتە25جار و بەخێرایی، پێویستە هەوڵبدات بیکات بە50جار لەڕۆژێکدا، ئەگەر توانی بەسەرکەوتوویی ئەوە بکات ئەوە لەهەرکرژکردنێکدا تا3بژمێرێت وپاشان ماسولکەکانی خاوبکاتەوە، لەدوای دوا هەفتە تێبینی دەکات ماسولکەکانی ئەو ناوچانە چۆن بەهێزبوون.

ڕاهێنانەکانی کیجال بۆ دوای منداڵ بوون و دوای هەر نەخۆشییەك و بێ هیچ کام لەمانەش زۆر گرنگن، چونکە حەوزو میزەڵان بەهێزدەکەن و ڕێگەدەگرن لەوەی دڵۆپ دڵۆپ میز بکرێت بەخۆداو هەروەها لەمیز بەخۆداکردنی نەویستانە لەکاتی چوون بەتەمەندا ژن دەپارێزێت.

هەروەها دەرکەوتووە هەندێك دۆخی سێکسی هەیە وادەکات کە زێ تەسکتربێت و مەسەلەکەش بەئەزموون دەزانرێت، هەروەها دانانی دوو سەرین لەژێر سمتی ژندا لەکاتی پەیوەندیدا وادەکات کە ماسولکەکانی زێ بەهێزبن بەهۆی ئەو دۆخەوە.

لەم ساڵانەی دوایشدا هەندێك کرداری نەشتەرگەری جوانکاری بۆ ئەم مەبەستە ئەنجامدەدران و ئەمەش پەیوەندی بەو کەسەوە هەیە ئایا ئەو ڕێگەیە هەڵدەبژێرێت یان نا، بەڵام من پێموایە ڕاهێنان بەس بێت و سەلامەتریش بێت.

ئایا شکست هێنان لەڕەپبوون دەروونییە یان جەستەیی؟

من خۆم بروام بەشکستهێنانی دەروونی-جەستەیی هەیە، تەنانەت ئەگەر هەستکردنەکە جەستەییش بێت هەر حاڵەتێکی دەروونی دەخولقێنێت کە لەوانەیە تەنانەت کاریگەری ئەو دەرمانانەش بەتاڵ بکاتەوە کە بەکاردەهێنرێن بۆ ئەو مەبەستە، بەپێچەوانەشەوە.

لەبەرئەوە پێموایە پێویستە کێشەکانی ڕەپبوون لەپیاودا وەك نیشانەیەکی سایکۆسۆماتی مامەڵە بکەین وەك حاڵەتێکی دەروونی-جەستەیی و وەك یەك ئاگاداری هەردوو لایەنەکە بین تا چارەسەری خواستراو بەدەستدەهێنین.

چارەسەرکردن بەوزەی بایۆلۆژی چییە؟

چارەسەرکردن بەوزەی بایۆلۆژی یەکێکە لەچارەسەرە سێکسیەکان کە لەبەرامبەر تیۆری دەرونشیکاری فرۆید دەرکەوت کە گرنگی زیاتر دەدات بەئەزموونەکانی منداڵی و کەڵەکە بوونە دەروونییەکان لەکاتی شیکارکردنی کێشە سێکسییەکان و چارەسەرکردنییان، ئەم تیۆرە یان چارەسەرکردن بەوزەی بایۆلۆژی پێیوایە هەندێك لەسنوربەندی لەماسولکەو کەسێتیدا پێکەوە هەن لای هەندێك کەس کە وزەی مرۆڤ دەبەستنەوە و نایەڵن ئازادبێت، لەڕێی هەندێك تەکنیك و شێوازی تایبەتییەوە ئەگەر توانرا ئەو وزەیە ئازادبکرێت و لێشاو بدات و دەربچێت ئەوا مرۆڤ لەزۆرێك لەکێشە سێکسییەکانی ڕزگاری دەبێت.

هەندێك ڕێگەی جەستەیی و دەروونی هەیە لەم شێوازەدا پێی دەوترێت ئازادبوون و لێشاوگرتن، مەسەلەکەش بەڕای من پێویستی بەهاوکاری تیمێکی کارکردنە نەك تەنیا چارەسەری دەروونی، کە لەو تیمەدا پێویستە چارەسەرکاری فسیۆلۆژی و پسپۆری یۆگاو ... هتد هەبێت، لەوانەیە مەسەلەکە ساڵانێك بخوازێت تا کارایی خواستراو بەدەست دەهێنرێت.

پەیوەندی گرژبوونی ئەقڵی بەچێژی سێکسییەوە چییە؟

پەیوەندی تەواوی هەیە، سێکس و ئارەزووی سێکسی لەبناغەدا پرۆسەیەکی ئەقڵین، ئەقڵی گرژبوو بەخەم و کێشەوە وزەی خۆی لەسەر ئەو کێشانە کاردەکات لەجیاتی ئەوەی بایەخبدات بەچێژو خۆشی سێکسی دەرکەوتوو، مێشکی گرژبوو بەهۆی

کێشەوە هەموو ئەندامەکانی جەستە گرژ دەکات و توانای چێژوەرگرتنیان لەکاردەخات، چونکە ئەقڵی گرژبوو پەیامەکانی گرژبوون بۆ کۆئەندامی ماسولکەیی، هەناو، سییەکان دەنێرێت و لەهەموو خانەیەك لەوخانانەدا گرژییەك دروست دەکات تا حەوانەوەی پێویستی دەستدەکەوێت بۆ وەرگرتنی هەستکردنی تەواو بەچێژو خۆشی سێکس.

بێگومان ئێمە ئەوە دەزانین ژیان لەکێشەکانی رۆژانە بەدەر نییە کە وامان لێدەکات وەك ژەمێکی سەرەکی رۆژانە گرژی وەربگرین بەتایبەتی لەم سەردەمە ئاڵۆزەدا.

ئەقڵی گرژبوو حاڵەتێك لەلاوازی بەرامبەر بەهەستکردن بەئومێدو بەختەوەری دروست دەکات و مرۆڤ دەستدەکات بەحوکمدانی نێگەتیڤ بەسەر شتەکاندا و بێهیوایی خێرا روودەدات و بیرۆکەکان جەنجاڵ دەبن و بەسەریەکدا دەکەون و کەڵەکە دەبن و تەمومژاوی دەردەکەون.

سێکس پرۆسەیەکی مەزنە لەئەقڵدا، برێکی گەورە لەخۆبەخۆیی حوکمی دەکات، حاڵەتی بیرکردنەوە هەیە نەك تەنیا لەو هەنگاوانەی کە لەگەڵ هاوبەشەکەتدا دەیکەیت، بەڵکو مرۆڤ بیردەکاتەوە لەچۆنێتی پێشوازیکردن لەو پەیامی چێژو خۆشیانەی کە روودەدەن، ئاگابوون لەوەی چی لەناخی خۆتداو ناخی هاوبەشەکەتدا روودەدات، ئەو مرۆڤەی بەمێشکێکی پەشۆکاوەوە سێکس دەکات هەست بەچێژی دروست ناکات لەناخیداو مەسەلەکەش تەنیا لەپێویستی بەتاڵکرنەوەیەك تێپەرناکات وەك میزکردن، لەکاتێکدا سێکس زۆر لەوە مەزنترە کە تەنیا وەك پێویستیەك بۆ بەتاڵکردنەوە دابنرێت، هەروەها ئەو کەسەی کە لەگرژییەکی ئەقڵیدا دەژی لەگەڵ هاوبەشەکەیدا ناتوێتەوەو هەستی پێناکات و نازانێت چی دەوێت، ئەمانەش پەیوەندی ئاڵۆز دەکەن.

لەبەرئەوە هەر کەسێك بەدەست گرژبوونی ئەقڵییەوە دەناڵێنێت پێویستە چارەسەری کێشەکەی بکات نەك تەنیا لەپێناوی سێکسێکی دروستدا بەڵکو مەسەلەکە لەوە زیاترە.

لەپێناوی گەیشتن بەپلەیەك لەحەوانەوەی ئەقڵی ئەم راهێنانەت پێشکەش دەکەین کە پێموایە پێش ئەنجامدانی کاری سێکسی بەچارەکە سەعاتێك ئەنجامیبدەیت تەنانەت لەگەڵ هاوبەشەکەتدا لەسەرەتای سووکە گەمەبازیدا.

◻ لەسەر جێگەکەت لەسەر پشت پاڵبکەوە، با پۆشاکێکی حەواوەت لەبەردابێت و گوێ لەمیوزیکێکی هێمن بگرەو تیشکی گڵۆپی ژووەکە باکزبێت، وابیهێنە خەیاڵی خۆتەوە کە مێشکت لەگەڵ کەناڵێکی بەستراو بەدەمتەوە کراوەتەوەو لەگەڵ هەر هەناسە وەرگرتن و دانەوەکدا برێك لەمەسەلە کەڵەکە بووەکان لەمێشکتدا دەکەیتە دەرەوە، جار لەدوای جار یان لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا کۆمەڵێکی گەورە لەو کێشانە دەکەیتە دەرەوە.

دەتوانیت وابیهێنیتە خەیاڵی خۆتەوە کیسە یان دەفرێك لەژێر دەمتدا دانراوەو ئەو گیروگرفتانەی کە لەتۆوە دەردەچن دەکەونە ناویانەوە، بەئەقڵ بیرکردنەوەت لەسەر هەستت چڕبکەرەوەو وا خەیاڵی لێبکەرەوە وەك ژوورێك دەستکرابێت بەخاوێنکردنەوەی، بەمشێوەیە دەحەوێیتەوە.

◻ ئێستا رەنگی ئەو ژوورە خاوێنکراوە بکە بەشینێکی کراوە، بەمشێوەیە مێشکی خۆت وێنا بکە کە ژوورێکی خاوێنەو بەرەنگی شین بۆیەکراوە، دەتوانیت ئەگەر ویستت باخچەیەك یان دەریایەکیشی بۆ دروست بکەیت.

◻ هەروەها دەتوانیت گرژبوونی مێشکت کەمبکەیتەوە بەخەیاڵێك دەربارەی شتێك کە مەلەفەکانی تۆ هەڵبگرێت ئەویش بەمشێوەیە، بیرت لەسەر گرنگترین کێشەو بیرۆکە هەڵپەستێراوەکانت لەژیاندا چڕبکەرەوە، واخەیاڵ بکەرەوە هەر کێشەیەك مەلەفێکە یان لاپەرەیەك کاغەزە، لاپەرە لاپەرە یان مەلەف لەدوای مەلەف لەمێشکتی دەربهێنەو بیکەرە ناو ئەو چەکمەجەیەی کە لەقەراغی جێگەی خەوتنەکەتە تا ئەوکاتەی هەست دەکەیت سەرت لەهەموو ئەو لاپەرە یان مەلەفانە یان زۆربەیان بەتاڵ بووەو ئێستا ئەوانە لەچەکمەجەکەدان تا بەیانی... ئێستاش ئەقڵت حەوایەوەو ئامادەیە بۆ چێژ وەرگرتن لەسێکس و یەکگرتن لەگەڵ هاوبەشی جێگاکەتدا.

سەرچاوە:

ملیون سؤال فی الجنس 2006