سێکس لەچل ساڵییەوە دەستپێدەکات

د. فەوزیە دریع

فەیلەسوفی بەریتانی برناردشۆ دەڵێت: ژیان لەشەست ساڵییەوە دەست پێدەکات، بەڕای من ئەمە ڕاست نییە، پیاو و ژن ژیانی فەلسەفییان لەشەست ساڵییەوە دەست پێدەکات لەدوای ئەوەی پڕ دەبن لەدانایی بەهۆی شارەزایی و ئەزموونی ژیانیانەوە کەلەپەنجا ساڵ تێپەڕبووە، ژن و پیاو لەتەمەنی شەست ساڵیدا ئەگەر لەژیاندا مابن و بڕێك تەندروستیان باش بێت ئەوا لەسەر ئەو یادەوەرییانە دەژین کە تێپەڕیوە و ئەو بارودۆخانەی کە ڕۆژگارێکی دوورودرێژە لەسەری ڕاهاتوون.

بەڕای سایکۆلۆژیی و بایۆلۆژییەکان زۆربەی پیاوان و ژنان لەتەمەنی شەست ساڵیدا تووشی لاوازییەك دەبن کە وادەکات ئەو سەرەتایە بەهەموو شێوەکانییەوە ئەستەم بێت ئەگەر ژیان لەشەست ساڵییەوە دەست پێبکات، تەنانەت ئەگەر سەرەتایەك هەبێت بەپێی لۆژیکی ناوەندی تەمەنی مرۆڤی خۆرهەڵاتی کە تەمەنی دەگاتە نزیك 60 بۆ 65 ساڵی، ئەوا ئەو سەرەتایە زۆر کورتە. ئەوەندە بەسە بڵێین ئەو کەسەی ئەو وتەیەی سەرەوەی وتووە واتە کە دەڵێت ژیان لەشەست ساڵییەوە دەستپێدەکات مرۆڤێکی خۆرئاواییە لەوانەشە تاڕاستێك ڕاست بکات، چونکە ناوەندی تەمەنی مرۆڤ لەخۆرئاوادا، لەنێوان 75 بۆ 80 ساڵە ئەمەش وادەکات ئەو ئەگەرە هەبێت کە ژیان لە 60 ساڵییەوە دەست پێبکات.

بەڕای من تەمەنی چل ساڵی تەمەنێکی دروستە بۆ سەرەتا لەڕەگ و ڕیشەوە، یان بۆئەوەی سەرەتای نوێ بهێننە ناو ئەو ژیانەی کە ئێمەی چل ساڵ تیایدا دەژین. ئەگەر بەزیرەکییەوە و بەجۆرێك لەمێشك سافییەوە لەگەڵ قۆناغی چل ساڵیدا مامەڵەمان کرد ئەوا خۆمان دەبینینەوە لەخاڵێکی ناوازەدا وەستاوین کە جیاوازە لەهەموو قۆناغەکانی تەمەنمان. هیچ لەوە جوانتر نییە لەناوەڕاستی تەمەندا وەستابیت و ئەملا ئەو بەشەی ژیانت بێت کە ڕۆیشتووە و بەسەرت بردووە و ئەو لات ئەو بەشەی ژیانت بێت کەبەڕێوەیە. ئەگەر کەمێك مێشکمان ساف بێت، دەتوانین نیوەی یەکەم لەژیانمان واتە نیوەی ڕۆیشتوو

یان ڕابردوو لەژیان هەڵبسەنگێنین، لەسۆنگەی ئەو هەڵسەنگاندنەوە، دەتوانین نیوەی دووەمی ژیانمان واتە ئەوەی بەڕێوەیە وێنابکەین، ئەگەر تێرامان لەسەرەتای ژیانمان بکەین دەبینیت ڕامانکردووە، هەناسەمان سوار بووەو دووچاری کۆست و کێشە بووین، چونکە سروشتی قۆناغی منداڵی و سەربازیی و گەنجێتی بەو شێوەیەیە کە دەبێت هەڵە بکەیت و تووشی گیروگرفت ببیت و هیلاك ببیت.

وەستان لەتەمەنی چل ساڵیدا هاوسەنگترەو شارەزایی و ژیری و سەقامگیری زیاترە ئەگەر فرسەتمان بەئەقڵ بەخشی هاوسەنگی بکات لەنێوان ئەو بابەتە نێگەتیڤانەی ڕۆیشتوون و ئەو بابەتە پۆزەتیڤانەی دەمانەوێت ببێت، خاڵی ئەقڵ و ئیرادەی ڕاگرتنی هاوسەنگی بناغەی دیاریکردنی چیرۆکی پشێوی تەمەنی کامڵبوونە.

تێپەڕین یان سەرەتای چوونە ناو ئەم تەمەنەوە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، لەوانەیە زۆرێك بڵێن: ئێمە دووچاری ئەو پشێوییانە نەبووین یان هاوبەشی ژیانمان دووچاری بڕێکی سادەی ئەو پشێوییانە بووە، لەوانەیە ڕای دیکە هەبێت بڵێت: بەهەموو ئەو پشێوییانەدا ڕۆیشتووم، کەواتە بۆچی لەمەدا جیاوازین و هەمووشمان لەیەك تەمەندایین؟

بۆ وەڵامدانەی ئەم پرسیارە دەڵێین کۆمەڵێك فاکتەر هەن لەسەر بناغەی ئەوانە جۆر و قەبارەی ئەو پشێوییانەی ڕوودەدەن دیاری دەکرێت و بەڕای ئێمە ئەو فاکتەرانە ئەمانەن:

1. ئامادەباشی کەسی یان خۆرسکی کەپێوەی لەدایك دەبین و وادەکات هەندێکمان ئامادەباشیمان زیاتر بێت بەرامبەر ئەو بارودۆخ و قۆناغانەی قەیراناوین لەژیاندا، هەروەها بەهەمان شێوە وەڵامدانەوەی نێگەتیڤ یان پۆزەتیڤمان لەگەڵ قۆناغەکانی کامڵبوونماندا یان دەرخستنی بڕێکی کەم لەپشێوی لەو قۆناغەی تەمەندا ئەمانە هەموویان پەیوەندییان بەو ئامادەباشییەوە هەیە.

2. ئەو بارودۆخەی کە تیایدا دەژین ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لەوەی کە هەندێکمان بەپشێوی قۆناغی کامڵبووندا تێپەڕین یان نا، ئەگەر بارودۆخەکان خراپ و نێگەتیڤ بوون ئەوا ئەگەری تێپەڕین بەو پشێوییانەدا زیاترەو ئەگەر بارودۆخ باش بوو ئەوا بەئاسوودەیی قۆناغەکە دەبڕین.

3. شارەزاییەکانی قۆناغەکانی ڕابردوو لەژیاندا، ئەگەر شارەزاییەکان دەوڵەمەند و باش بوون و مرۆڤ سوودی لێوەرگرتن ئەوا لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ئیرادە پەرەدەسێنێت و دەبێتە ئامرازێکی باش بۆ بەڕێکردنی ژیانی داهاتوو گرتنی جڵەوی بابەت و بارودۆخەکان لەقۆناغە گۆڕاوەکانی تەمەندا.

خاڵی سێیەم لەقۆناغی کامڵبووندا لەهەموویان گرنگترە، چونکە ئێمە بەرامبەر ئەو سروشتەی کە تیایدا لەدایکبووین هیچ دەسەڵاتێکمان نییە، وەڵامدانەوەمان لەگەڵ زانیارییە خۆرسکەکاندا وەڵامدانەوەیەکی خۆبەخۆییە، لەوانەیە نەتوانین بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ کۆنترۆڵی هەندێك بارودۆخی کتوپڕ لەژیانماندا بکەین، بەڵام لەگەڵ تەمەنی کامڵبووندا شارەزایی زۆرمان دەست کەوتووە و کاتی ئەوە دێت لەناخماندا ئیرادەی کۆنترۆڵکردنی بارودۆخ بخوڵقێنین و کۆنترۆڵی سروشتمان بکەین، ئەم هێزی ئیرادەیە وا لەزۆرمان دەکات لەتەمەنی چل ساڵیدا بەوپەڕی تواناوە بوەستین و بڕیار دەربارەی ژیانی ئێستاو داهاتوومان بەهەموو گۆشەکانییەوە بدەین.

لەوانەیە هەندێك پێیان وابێت مەسەلەکە ئەستەمەو بەو ئاسانییە نییە کە ڕێگەکانی یان شێوازەکانی لەسەر کاغەز تۆمار دەکرێت، لەڕووی پرەنسیپەوە خستنەڕووی ئەو ئەستەمییە چارەسەرێکی ئاسانەو هیچ هیلاکی و ماندووبوونێکی ناوێت. ئیرادە پێویستی بەئەرك و خۆ هیلاککردنە، کاتێکیش وەك تۆپ خۆت دەدەیتە بەر هەوای دەوروبەر بتجوڵێنێت ئەوە پێویستی بەهیچ ماندووبوونێك نییە، ماندووبون لەسووربوون لەسەر بڕیارەوە دێت، ژیان هاوکێشەیەکی ئاسانە ئەگەر توانیمان جڵەوی بابەت و بارودۆخ و مەسەلەکان بەدەستی خۆمانەوە بگرین، ئێمە چل ساڵ یان ئەوانەی کە لەچلەکانی تەمەندایین توانای ئەمەمان هەیە. سەرەتا ئارەزوومان هەیە خاوەن ئیرادە بین پاشان لەسەر بەهێزکردنی ئیرادەمان

ڕاهێنان دەکەین بەو شێوەیەی کە دەمانەوێت ژیانمان بەڕێوە بچێت، کەواتە خاڵی دەرچوون چۆن دەبێت و لەکوێوە دەست پێدەکات؟

دەرچوون پێویستە لەسادەکردنی ژیانمانەوە بێت، لەو تەوەرانەوە کە ئێمەی ژنان و پیاوان دەروونمان بەدەوریاندا دەسوڕێتەوە هەوڵبدەین دەربارەی ئەو مەسەلانەی کەبوونمان بینا دەکات، بڕیار بدەین.

1. شێوەو ڕووخسار

ئەگەر ژنیت یان پیاویت، گرنگ نییە واقیعی بە، ئەمە ئێستا شێوە و ڕووخساری تۆیە زۆر بابەت هەیە بەتێپەڕبوونی ڕۆژگار دەگۆڕێت و تۆ ناتوانیت کۆنترۆڵیان بکەیت، هەندێك مەسەلە یان لایەنی دیکەش هەیە تۆ دەتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت، بۆچی بەرامبەر ئەو گۆڕانانەی لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژگاردا ڕوودەدەن نیگەران و دڵتەنگ دەبیت، لەکاتێکدا هەموو ئەو کەسانەی لەدەوروبەرتن بەهەمان گۆڕاندا تێدەپەڕن، ژیانی هاوچەرخ لەئێستادا هەندێك چارەسەری زیادەی پێ بەخشیوویت وەك ئامادەکراوەکانی جوانکاری و ڕێگەکانی بایەخدان بەشێوەت، ئەگەر ویستت زیادەڕۆیش بکەیت هەستت کرد بەوە دەروونت دەحەوێتەوە دەتوانیت نەشتەرگەری جوانکاری ئەنجامبدەیت، ئەو بڕیارە تەنیا بۆ خۆت دەگەڕێتەوە و پەیوەندی بەکەسانی دیکەوە نییە.

زۆر کەس دەناسم دەروونیان بەرەو باشتر گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە لەدوای ئەوەی نەشتەرگەری ڕاکێشانی پێستیان ئەنجامداوە، بەڵام ژنێکیش دەناسم ناسنامەی دەروونی خۆی لەدەستدا لەدوای ئەوەی نەشتەرگەری جوانکاری کرد، بڕیار بڕیاری تۆیە، بەڵام دەربارەی شێوە و ڕووخسارمان با واقعی بین، ئایا تۆ بەڕاستی جوانیت لەدەستداوە یان جوانیەکەت گۆڕاوە، بۆچی ناڵێین گۆڕاوین! بۆچی زۆربەمان دەڵێین گەورەبووین و پێستمان چرچ بووە؟ ترسان لەچرچ و لۆچی وا لەزۆربەمان دەکات ماف گۆڕان بەخۆمان نەدەین، وێنەی خۆت لەئێستادا لەگەڵ وێنەکەت لەگەنجێتیدا بەراورد بکە، زۆرێك هەن لەئێستا خۆیان پێ جوانترە، بەلایەنی کەمەوە لەڕابردوودا تۆ لەجلوبەرگ و ئارایشت و جوانکردنی ڕووخسارتدا تەنانەت هەڵچوونەکانی ڕووخسارتدا لاساییت دەکردەوە، بەڵام ئێستا خاوەنی بڕیاری خۆتیت و ڕووخسارو هەڵچوونەکانت تام و چێژێکی خۆی هەیە.

بەڵێ زۆربەمان لەچلەکاندا جوانترین وەك لەبیستەکانی تەمەنماندا، هەندێك مەسەلەی شێوەو ڕووخسار هەیە ناتوانین بەرامبەریان هیچ بکەین وەك هێڵە قووڵەکانی ژێر چاوت یان ناوچەوانت، ئەو هێڵانە دەبنە بەشێك لەتۆ لەبەرئەوە لەگەڵیاندا بژی و وەریانبگرە، چونکە تۆ لەگەڵیاندا دەژیت تەنانەت ئەگەر بوونیان نارەحەت و پشێویشت بکەن، تۆ دەگۆڕێیت و ئەو چرچ و لۆچیانەو ئەو هێڵانە بەجێگیری دەمێننەوە و بارودۆخی دەروونی تۆ نایانگۆڕێت.

هەندێك بابەت لەجەستەدا هەن دەتوانیت شتێك بەرامبەریان بکەیت و دەتوانیت بیانگۆڕیت، تەماشای جەستەت بکە، بزانە چۆن ئەو هەموو ساڵانە ئازارت داوەو چەوساندوەتەوە، تەماشای بکە چەوری چۆن کۆبۆتەوە و چۆن داکەوتووە، ئێستا بەرپرسیارێتی جەستەت لەئەستۆی تۆدایە، دەتوانیت وەرزش بکەیت و ڕابکەیت و خواردنی دروست و هاوسەنگ بخۆیت تا جوانتری بکەیت.

هەقیقەتێکی بەڵگە نەویست هەیە دەربارەی تێڕوانینی خەڵك بەرامبەرت، ڕۆحی تۆ و کەسایەتیت زیاتر لەشێوە و ڕووخسارت کاردەکەنە سەر کەسانی دیکە، کاتێك تۆ لەگەڵ خۆتدا حەواوە بیت و لەخۆت ڕازی بیت ئەوا کەسانی دیکە ئەو حەوانەوەیەی تۆ زیاتر دەبینن وەك لەچرچ و لۆچەکانی ڕووخسارت.

2. ژیانی سێکسی و سۆزداری

ئەگەر سەرقاڵی ژیان و بەرپرسیاریتی منداڵ، دووری و ماوەیەکی لەنێوان تۆ و هاوسەرەکەتدا خولقاندبێت، ئەوا ئێستا منداڵەکانتان گەورەبوون و کاتی ئەوە هاتووە جارێکی دیکە لەیەکدی نزیك ببنەوە، مەسەلەیەکی گرنگ لەیادتدابێت ئەویش ئەوەیە لەپایزی ڕاستەقینەی تەمەندا تۆ بۆ ئەو ماویتەوەو ئەویش بۆ تۆ، ئەوە بزانە هاوسەرەکەت لەپێشترە بۆئەوەی بایەخی پێبدەیت، پێویستە هەوڵێکی باش بدەن، بۆئەوەی خۆشەویستی و سۆز بگەڕێتەوە نێوانتان تەنانەت ئەگەر بەراهێنانیش بووە.

ئەو قسانەی دەتەوێت لەهاوبەشی

ژیانت گوێت لێیان ببێت داوای لێبکەو خۆشت بەو بڵێ، یارییەکی دادوەرانە دەستپێبکە، ئەوە بڵێ کە دەتەوێت ئەو پێت بڵێ، دەرئەنجام زایەڵەی قسەکانی خۆت بەدەنگی ئەو دەبیستیت، چونکە خۆشەویستی پێویستی بەئازایەتییەو دەبێت یەکێکیان دەست پێبکەن، زۆرێك شەرم دەکەن لەوتنی قسەی خۆشەویستی، زۆرێك نازانن چۆن بیلێن، شتێك هەیە ناوی ڕاهێنانە خۆت ڕابهێنە لەسەر وتنی هەموو وشەیەکی خۆش و جوان، تەنانەت ئەگەر لەبەر ئاوێنەشدا بیلێیت، داوای قسەی خۆش بکە، فرسەت بەخۆت بدە لەساڵرۆژی لەدایکبوونیدا ئەو هەستە لەڕێی بینینی فیلمی سۆزداری و بەبەرکەوتن و لەئامێزگرتنی یەکدی و گەشتکردن پێکەوە یان تەنانەت پیاسەکردنێك بەتەنیا، دەرببڕە.

زۆر کەس دەناسم لەتەمەنی چلساڵیدا لەگەڵ هاوبەشەکانیاندا لەڕێی ئەم دەروازە سادانەوە چوونەتە ناو خۆشەویستییەوە و خۆشەویستییان کردووە.

هەندێجار مرۆڤ دەگاتە ئەو خاڵی قەناعەتەی ئەو مرۆڤەی کە تەمەنێکە لەگەڵیدا دەژی ئەو کەسە نییە کە لەڕووی سۆزدارییەوە تێری دەکات، لەئێستادا مرۆڤێکی دیکەی بینیوەتەوە و قەناعەتی بەوە کردووە ئەو گونجاوترە و ئەو تێری دەکات، لەم تەمەنەدا هەستکردن بەقەناعەت دروست دەبێت و دەرئەنجامی نەزوەیەك نییە، لەوانەیە کەسێك لەو تەمەنەدا هاوار بکات و بڵێ: مافی خۆمە بژیم، بەڵێ مافی خۆتە خۆشییەکانی ژیان کورتن، بەڵێ لەوانەیە مرۆڤ لەگەڵ کەسێکی دیکەدا خۆشەویستی ڕاستەقینە بدۆزێتەوە، بەڵام پێویست ناکات لەڕێی ڕزگارکردنی پەیوەندییەکی خۆشەویستییەوە خۆمان ڕزگار بکەین و زوڵم لەمێژووییەکی تەواوی ژیانمان بکەین، زوڵم لەمرۆڤێك یان لەمرۆڤانێك بکەین بەلایەنی کەمەوە مافیان هەیە لەم مێژووەداو ئێمەش مافمان هەیە لەگەڵیاندا ئەوانیش منداڵەکانتن.

ئەگەر بەجێهێشتنی ماڵی هاوسەرێتی پێویست بێت ئەوا دادوەرییە بەکەمترین زەرەروزیان ڕووبدات. هیچ لەوە باشتر نییە بەئاشکراو ڕاشکاوانە دەربارەی هەموو شتێك قسەبکرێت، لێی بپرسە بۆچی ڕۆیشت و لەپێناوی چ تێربوونێکدا دەڕوات؟ زۆر کەس تەسلیمی ئەو هەستە دەبن و بەئاسانی ئەو قەناعەتە لایان دروست دەبێت بێئەوەی هەوڵبدەن بزانن چییان دەوێت لەژیانی هاوسەرێتی، ژیانی هاوسەرێتی مێژووەکەی چەندە کورت یان درێژ بێت وا پێویست دەکات لەسەر ئەو کەسەی کە دەیەوێت بڕوات و جارێك و دووجار و دەجار هەوڵبدات پێش ئەوەی بڕیاری ئەوە بدات بڕوات بۆ لای کەسێکی دیکەو ژیانێکی هاوسەرێتی نوێ پێکەوە بنێت، لەوانەیە ئەو کەسی سێیەمە کاریگەری لکێنەرێك ببینێت و جارێکی دیکە ئەو ژن و پیاوە لەجاران زیاتر پێکەوە بنوسێنێت، ئەوەی دەمانەوێت بیلێین هەوڵدان و دووبارەبوونەوەی پێویستن، بەڵام ئەگەر بڕیاری ڕۆیشتن کۆتایی بوو هەروەها ئەگەر ڕۆیشتیت ئەوا هیچ پێویست ناکات چەند ڕۆحێکی بریندار بەدوای خۆتدا جێبهێڵیت، ڕاشکاوی و ئاسودەیی و ئاشکراکردنی کاغەزەکانی ناودەستت یارییەکی زیرەکانەیە بۆئەوەی ڕووەو ئەو سۆزە بڕۆیت کە لەو باوەڕەدایت لەم تەمەنداو لەسالآنی داهاتوودا سەرچاوەی تێربوونتە.

سەبارەت بەژیانی سێکسیت لەم تەمەنەدا وا پێویست دەکات باشتر بێت، سەبارەت بەژن سێکس گریمانە دەکرێت باشتر بێت لەدوای نەمانی سوڕی مانگانە، چونکە سێکس لەم تەمەنەدا ترسی سکپڕبوونی نییەو ژن لەکاریگەرییە خراپەکانی ڕێگرییەکانی دووگیانی ڕزگاری دەبێت، ڕایەك هەیە پێیوایە لەقۆناغەکانی نەمانی سوڕی مانگانە یان لەدوای پچڕانی تەواوەتی، شەهوەتی سێکسی ژن کەمدەکات، بەڵام لەڕووی زانستییەوە دەڵێین هیچ پەیوەندییەك نییە لەنێوان ئەو گۆڕانە فسیۆلۆژییەی لەقۆناغی کامڵبووندا ڕوودەدات لەگەڵ هاتنە خوارەوەی ئاستی شەهوەتی سێکسی، ئەوەی گومانی تێدا نییە نەمانی ئارەزووی سێکسی لەم تەمەنەدا بۆ هۆکاری دەروونی دیکە دەگەڕێتەوە بەتایبەتی پەیوەندی ژن بەهاوسەرەکەیەوە، لەڕووی لایەنی فسیۆلۆژی پیاویشەوە هەندێك گۆڕان کە بەسەر ڕەپبوونی ئەندامی پیاودا دێت هیچ پێویست ناکات نەژن نەپیاو هیچیان نیگەران بن، بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەگەر تەماشای بەهێواشی ڕەپبوونی

ئەو ئەندامەو ڕوونەدانیمان کرد دەبینین ڕۆڵێکی پۆزەتیف دەبینێت لەباشترکردنی پەیوەندی سێکسی ژن و پیاو، وەك زانراوە پیاو لەژن زیاتر بەشێوەیەکی میکانیکی سێکس دەکات لەڕووی ڕەپبوون و سووربوونی لەسەر هاویشتنی تۆو، لەوانەیە لەم بارانەدا ژن کاتی پێویست و مافی خۆی پێنەدرێت لەگەمەبازی و گەیشتن بەو نەشوەیەی کە دەیەوێت، زۆرێك لەپیاوان تووشی خەمباری دەبن، چونکە بارودۆخەکە لەدوای ئەم تەمەنەوە دەگۆڕێت، ئەو نازانێت لەسەردەمی گەنجێتیدا لەشتێك بێبەش بووە کە لەسێکس خۆشتر و بەچێژترە، بێبەش بووە لەدەستلێدان و بەرکەوتن و گەمەبازی درێژ خایەن و لەئامێزگرتن، لەگەنجێتیدا لەگەمەبازی درێژخایەن بێبەش بووە کە مرۆڤایەتی سێکس لەڕووە ئاژەڵییەکەی جیادەکاتەوە، پیاو توانای سێکسی بەڕەپبوون دەپێوێت، ئەمەش ڕاست نییە، چونکە توانای سێکسی بریتییە لەتوانای گشتی بۆ لێکتێگەیشتنی سێکسی لەگەڵ هاوبەشی ژیانتدا، ئەگەر ئەوەی چەندەها ساڵی تەمەنە ڕوودەدات بەزۆری هەڵچوونی فسیۆلۆژی بووبێت ئەوا لەوانەیە ئێستاکە قۆناغێکی زیاتر مرۆڤانە بێتە ئاراوە بۆئەوەی چێژ لەسێکس وەربگرێت.

هەندێك لەکەسانی چل ساڵ یان ئەوانەی لەچلەکانی تەمەندان، تووشی خەمۆکی دەبن، چونکە ژمارەی سێکسکردنیان لەگەڵ هاوبەشەکانیان کەمبۆتەوەو وەك ڕابردوو نییە، لەڕاستیدا ئەم مەسەلەیە شایەنی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی نییە تەنیا لەبەرئەوەی ئێمە گۆڕاوین و کەمتر سێکس دەکەین ئیدی نارەحەت ببین و تووشی خەمۆکی ببین، هەندێك کەس لەم تەمەنەدا پاڵنەری سێکسی بەهێز دەبینێت و هەندێکی دیکە کەمدەبێتەوە، مەسەلەکە تەنیا پەیوەندی بەجیاوازی تاکانەیی و جیاوازی بایەخپێدانی خەڵك بۆ مەسەلەکە، هەیە.

زانا کینسی kensy پێیوایە سێکسکردن لەدوو ساڵی یەکەمی هاوسەرێتیدا لەلوتکەدایە، پاش ئەو وردە وردە کەمتر دەبێتەوە، لەکاتێکدا

زانا هاید Hyde لەو باوەڕەدایە نابێت مەسەلەکە بەژمارەی جارەکانی سێکس کردنەوە، پێوانە بکرێت، بەڵکو پێویستە بەقەبارەی تێربوونی سێکسی بپێورێت (Hyde1979). هەروەها وایدەبینێت ئەوانەی لەچلەکانی تەمەندان لەساڵانی دواییدا زیاترسێکس دەکەن و زیاترلەڕابردوو، واتە لەسەردەمەکانی پێشوو چێژ لەسێکس دەبینن، لەو لێکۆڵینەوانەی کە ئەنجامدراون دەرکەوتووە ئەو کەسانەی تەمەنییان 55 ساڵە ئەگەر لەڕووی دەروونییەوە حەواوەو ئاسوودە بن ئەوا بەلایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك سێکس دەکەن، بەڵام بەچێژ وەرگرتنەوە دەیکەن.

زانا کینسی پێیوایە کەسانی کامڵبووی ئەم سەدەیە زیاترگۆڕانکاری و فرەشێوازی دەکەن لەبارودۆخەکانی سێکسکردن و بەتێکڕایی دوانزە دەقیقە گەمەبازی سێکسی دەکەن، هەروەها پێیوایە 60٪ی ئەو ژنانەی هاوسەرێتیان کردووە لەتەمەنی چل ساڵیدا چێژ لەسێکس وەردەگرن و ژنانی تەمەن 35 بۆ 40 ساڵی لەقۆناغی ئەوپەڕی چێژ وەرگرتندان لەسێکس.

ئەو کەسانەی کە لەچلەکانی تەمەنیاندان چالاکی سێکسیان زیاددەکات، دەشێت ئەم زیادبوونە بۆ هۆکاری دەروونی بگەڕێتەوە، چونکە دەترسن تووشی پەککەوتنی سێکسی ببن و ئەمەش کاردانەوەیەکی پێچەوانە لەسەریان دروست دەکات و زیاتر لەجاران سێکس دەکەن، زۆر کەسیش چالاکی سێکسیان زیاددەکات، چونکە سورێکی چالاکی بایۆلۆژی گشتی هەیە لەزۆر کەسدا لەتەمەنی چل ساڵیدا ڕوودەدات، هەندێکیش لەچلەکانی تەمەنیاندا بایەخێکی گشتی بەتەندروستی و خواردنی خۆراکی دروست دەدەن و بەمەش جەستە چالاکتر دەبێت و لایەنی سێکسیش باشتر دەبێت، لای زۆر کەسیش حەوانەوەی دەروونی و هەستکردن بەئاسوودەیی دەروونی لەم تەمەندا ڕۆڵی هەیە لەدروستبوونی وزەی سێکسی، بێئەوەی تووشی هیچ شکستییەك ببن.

لەچلەکانی تەمەندا لەوانەیە هەندێك کەس پەرە بەهەندێك شێوازی ڕەفتاری لەسێکسدا بدەن کە ببێتەهۆی ڕوودانی قەیرانێك لەهاوبەشی ژیانیاندا، بۆ نموونە لەوانەیە پیاو سەرلەنوێ بگەڕێتەوە بۆ دەستلێدانی ئەندامەکەی کە زانستییانە پێی دەڵێن ماستەربەیشن.

ئەم گلەییەم لەزۆرێك لەژناندا بیستووە، نابێت بەهەڵچوونەوە مامەڵە لەگەڵ ئەو نیشانەیەدا بکرێت، ڕاستە هەندێك کەس تووشی جۆرێك لەگەڕانەوە دەبن و بۆ ئەو چێژە سێکسییە دەگەڕێنەوە کە لەقۆناغی هەرزەکاریدا هەستیان پێکردووە، هەندێك کەسی دیکەش لەوانەیە جۆرێك لەچێژئاشکرابکەن کە پێشتر هەستیان پێنەکردووە، زۆرێك پرسیار دەربارەی چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتانە دەکەن، تەنیا بەخشینی سۆز و خۆشەویستی و قەرەبووکردنەوەی یارمەتیدەر دەبێت، بۆچی دەکرێت بەشداری بکەیت لەدەستلێدان و بەخشینی ئەو چێژە پێی کە دڵخۆشی دەکات، هەندێك لەژنان ئەمە بەکارێکی ئەستەم دەزانن، بەڵام ڕەفتارێکی دروستە لەنێو هاوسەرەکاندا بەتایبەتی لەم قۆناغەدا. هەندێك لەپیاوان نمونەی ڕەفتاری نێگەتیڤانە پەرەپێدەدەن وەك خەیاڵکردنەوە لەکچانی تەمەن منداڵ یان ئەو ژنانەی نامەحرەمن پێی.. هتد. هەندێکی دیکەشیان جۆرێك لەئارەزووی سێکسی لەلایان دەخولقێت ناتوانن بەڕاشکاوانە و ئاشکرا باسی بکەن، ئەگەر حاڵەتەکە گەیشتە ئاستی قەیران و کێشە پێویستە ڕاوێژ بەپزیشکی دەروونی بکرێت.

دەربارەی پەیوەندی سێکس بەتێپەڕبوونی تەمەنەوە مەسەلەیەکی

بەڵگە نەویستە، چەندە مرۆڤ بەتەمەندا بچێت ئەوەندە توانای زیاتر دەبێت بۆ تازەکردنەوەی ئەوەی حەزی لێدەکات و چێژ لەپەیوەندی سێکسی وەردەگرێت بەبەراورد لەگەڵ ئەو کاتەی کە گەنج بوون، بەو مەرجەی تەندروستی باش بێت و لەبارێکی دەروونی حەواوەدابێت. Cleveland 1976, and Byers) (1983 and Turner 1985 .

زۆر کەس سێکس لەناخیاندا مەسەلەیەکی سروشتییە، بەڵام دیلی ئەوکۆت وبەندە کۆنانەن کە پەیوەندی بەتەمەنەوە هەیە و دەوترێت سێکس بۆ کەسانی گەنجە، هەر ئەم خاوەن ئەقڵییەتانە کە بەشەرمەوە لەسێکس لەتەمەنی کامڵبووندا دەڕوانن کاتێك کەسێکی پیر دەبینن ئایسکرێم دەخوات پێدەکەنن، چونکە پێیان وایە ئایسکرێم تەنیا بۆ منداڵ دەبێت، لەگەڵ ئارەزووەکانی خۆتدا ئازا بە، ئایسکرێم بخۆ و سێکس بکە، لەگەڵ هەستە سێکسییەکاندا بەهەمان ئەو ڕۆحەوە مامەڵە بکە کە لەگەڵ ئایسکرێم خواردندا دەیکەیت، واز مەهێنە لەخواردنی ئایسکرێم تەنیا لەدوو حاڵەتدا نەبێت، ئەگەر ئایسکرێمت دەست نەکەوت یان ئەگەر زیانی بەتەندروستیت گەیاند.

3. خێزان

ئەگەر لەڕابردوودا کۆمەڵێك هەڵەت بەرامبەر بەمنداڵەکانت و ماڵەکەت کردووە، بەڵام دڵنیابە ڕابردوو ناگەڕێتەوە، ئێستاکە تەنیا چارەسەرت لەبەردەمدایە کە دەکرێت لەڕێی پینەکردن و قەرەبووکردنەوەوە ئەنجامیان بدەیت، ئەگەر تۆ لەو جۆرە کەسایەتیانەیت لەوانەیە تووشی شکست بووبیت بەوەی هەوڵتداوەو نەتتوانیووە هیچیان بۆ بکەیت، بەڵام بەهانەی ئەوەت بەدەستەوەیە کە هەوڵتداوە و کۆششت کردووە، هەوڵتداوە بارودۆخێکی ماددی باشتر بۆ خێزانەکەت بخولقێنیت، شانازی ئەوەندەت بەسە کە هەوڵتداوە و کۆششت کردووە، بەو کەسانە دەڵێین ئێستاکە هێشتا کاتی ئەوەت بەدەستەوە ماوە منداڵەکانت لەدەوروپشتی خۆت کۆبکەیتەوە و سۆز و خۆشەویستیان پێ ببەخشیت، تەنانەت ئەگەر درەنگیش بووبێت بۆ ئەمکارە، بەڵام قەناعەت بەوە بکە کە ئێستاکە لەبەردەستدایە. بەڵام ئەگەر منداڵەکانت گەورەبوون و بوون بەخاوەنی ژیانی سەربەخۆی خۆیان ئەوا ئێستاکە مافی خۆتە بەروبوومی هیلاکیت بچنیتەوە و هیچ زیانێکیش بەکەس ناگات ئەگەر بەڕۆحێکی هێمنانە داوای ئەم مافەی خۆت بکەیت. هەندێك خەمبار دەبن لەوەی بەرپرسیارێتیان کۆتایی پێهاتووە و چیدی منداڵەکانیان پێویستییان بەوان نییە، دایك و باوك بەرپرسیارێتییان بەرامبەر منداڵەکانیان کۆتایی پێنایەت، بەڵکو بارقورسایی ئەوان و منداڵی منداڵەکانیشیان هەڵدەگرن، لێرەدا خاڵێکی گرنگیش هەیە ئەویش ئەوەیە پێویستە ئازادی منداڵەکانمان قبوڵ بکەین، ئەوان گەورە بوون و مافی خۆیانە ژیانی خۆیان بژین و خۆیان بەڕێوەبەرن بێئەوەی بۆلای ئێمە بگەڕێنەوە تەنانەت ئەگەر هەڵەش بوون، بەڵام ئەمە هەموو ژیان نییە، پەیامێك هەیە کە بەشێکی گەورەی ژیانت بۆ ئەو پەیامە تەرخان کردووە، ئێستاکە ئەو بەشەی دیکەی ژیانت کە ماوە بۆ خۆتە و بۆ خوودی تۆیە، هاوبەشی ژیانت گرنگترین لایەنە لەهەڵسەنگاندنی بارودۆخی خێزانی تۆ لەئێستادا، ساڵانێکی دوورودرێژ لەململانێ و جیابوونەوە و هەستکرن بەتەنیایی تێپەڕیووە، ئێستاکە کاتی گەڕانەوەیە بۆ لای یەکدی و نزیکبوونەوە و پێکەوە ژیانە لەوانەیە ئەمە فرسەتێك بێت بۆ ژیانێکی ئاسوودە لەپێناوی دوورخستنەوەی زۆرێك لەناکۆکیەکانی ڕابردوو هەوڵدان بۆ نزیککردنەوەی گۆشەنیگاکان لەیەکدی.

با لەئەفسانەی خۆشەویستی ڕۆمانسی و سووتان بەهۆی عیشقەوە دووربکەوینەوە، لەم تەمەندا پەیوەندی هاوسەرێتی بەو شێوە نموونەییە ڕۆمانسییە نییە و لەبناغەدا پەیوەندی نموونەیی هەر بوونی نییە.

پەیوەندییەك لەواقعدا بوونی هەیە کە کۆششی تیادا کراوە و هەردوولا هەوڵی بۆ دەدەن، بۆچی پەیوەندی هاوسەرێتیت وەك مەسەلەیەکی جدی وەرناگرێت؟ بۆچی بەدڵێکی ساف و مێشکێکی ئاسودەوە دانەنیشین تا باسی ئەو بابەتانە بکەین کە نیگەرانمان دەکەن لەگەڵ یەکدیدا هەر لەو مەسەلانەوە کە دەربارەی سامان و داراییەو ناکۆکیمان هەیە لەڕادا دەربارەیان تا دەگاتە مەسەلەی ئەو بارودۆخە سێکسییانەی کە حەزیان لێدەکەین، لەچلەکانی تەمەندا ئێمە

زیاتر پێکەوەین، زیاتر بۆیەکدین، شایەنی گرنگیدانە بگەینە زۆرترین بڕ لەحەوانەوەی ئاڵوگۆڕکراو واتە هەریەکەمان بەشێك لەحەوانەوە و ئاسوودەیی بەوی دیکە ببەخشێت، بەڵێ تەمەنی چل ساڵی فرسەتێکی زێرەکانەیە بۆ ئەو کەسانەی هاوسەنگییان هەیە، فرسەتی پێکەوە دانیشتنی دوو کەسی کامڵە تا دوای ئەو هەموو تەمەنە ئەو شتانە بەیەکدی بڵێن کە لەیەکدیدا بەلایانەوە باشەو سەرسامن پێی و باسی ئەوانەش بکەن کە لەیەکدیدا بەدڵییان نییە، نەك بەئامانجی شەڕە قسە و ڕەخنەو خوڵقاندنی ئاژاوە وەك ڕابردوو، بەڵکو لەپێناوی نزیککردنەوەی گۆشەنیگاکان، لەپێناوی دەستکەوتنی نەخشەی ئاشتی و ئاسودەیی و پێکەوەژیان هەتا هەتایە. سەرجەم ئەو بابەتانە بخەرەڕوو کە لەژیانتاندا هەبوون و خاڵی ناکۆکی نێوانتان دەنوێنن، بۆ نموونە وەك: سروشتی پەیوەندی مرۆڤایەتی، سروشتی پەیوەندی سێکسی، ڕای ئەو بەرامبەرەت وەك دایك و باوك، بیرکردنەوەی لەئابوری، شێوازی خۆگۆڕین، نووستن، ئەو بابەتانەی کە پەیوەندییان بەپاکوخاوێنی گشتی و پاکوخاوێنی جەستەییەوە هەیە، ئەو بابەتانەی کە غیرەت بەرامبەر هاوبەشی ژیانت دەوروژێنن وەك سەرکەوتنی، توانای ئاخاوتن و مامەڵە کردنی شێوەی ... هتد.

هەندێك بابەتی بچوك هەن کە بەیەکداچوون و پەیوەندییان بەیەکدییەوە هەیە کە ئامادەنەبوونیان یان ئامادەبوونیان بەدرێژایی ژیانی هاوسەرێتی نیگەران و وەڕسییان کردوویت، هەروەها زۆر بابەتی دیکەش کە بۆ باسکردن و درکاندنیان هێشتا درەنگ نییە، بەڵکو ئێستاو لەو تەمەنەدا گونجاوترین کاتە، زۆرێك هەن خاوەنی چەند فەرهەنگێکن دەربارەی لایەنە نێگەتیڤەکانی هاوبەشی ژیانیان، بەو کەسانە دەڵێین هاوبەشی ژیانت بخەرە سەر تەرازووییەك بۆت دەردەکەوێت لایەنە پۆزەتیڤەکانی زیاترە بەڵگەش بۆ ئەمە تۆ ساڵانێکی زۆر لەگەڵیدا ژیاویت ئەگەر وانەبێت کەواتە چۆن توانیوتە لەگەڵیدا بەردەوام بیت؟

با واز لەگلەیی و بۆڵە بۆڵ بهێنین و هەوڵبدەین لایەنە باشەکانی ببینین و چێژیان لێوەربگرین، چونکە ڕۆژگار دووروودرێژە. جیاوازی تۆ لەگەڵ هاوبەشەکەت ئەوەیە ئەو زیاتر بەتووە پابەندە کەواتە هەوڵبدە ئەو بابەتانە ڕێکبخەرەوە و چاکیان بکەرەوە کە ڕۆژگارێکە دواخراون، مەڵێ ئەو ناگۆڕێت، ئێمە کاتێك حەواوە و ئاسوودە دەبین دەگۆڕێین و لەپێناوی چاوی ئەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت دەگۆڕێین، ئەو کاتە گونجاوە هاتۆتە پێش تا بڕیاری ژیانت لەگەڵیدا یان ژیان بێ ئەو بدەیت، ئەگەر بڕیارتدا لەگەڵیدا ژیان بەریتە سەر ئەوا پێویستە هەوڵ و کۆشش بدەیت.

خاڵێك هەیە حەز دەکەم ئاماژەی پێبدەم کە بایەخی گەورەی هەیە نەك تەنیا سەبارەت بەپەیوەندی لەگەڵ هاوبەشی ژیان بەڵکو گرنگی هەیە بۆ قۆناغی چلەکانی تەمەن ئەویش ترسە لەگۆڕان.

زۆرێك بەویستی خۆیان ئەو گۆڕانە ڕەتدەکەنەوە کە ڕوویداوە، جا ئەو گۆڕانە تایبەت بێت بەپەیوەندییان لەگەڵ هاوبەشی ژیانیان یان گۆڕانکاری بێت لەشێوازی کارلێکردنیان لەگەڵ منداڵەکانیان کە گەورە بوون یان تەنانەت گۆڕان لەشوێنی کارکردن یان لەڕووخساردا، ترس لەگۆڕانکاری بۆ چەنددەها هۆکار دەگەڕێتەوە، گرنگترینیان ئەوەیە گۆڕانکاری واتە مامەڵەکردن لەگەڵ بابەتێکی نادیاردا، بۆ نموونە زۆرێك بەلایانەوە باشترە لەو دۆخەدا بمێننەوە کەهاوبەشەکانیان بەسەریاندا هاواردەکات و گاڵتەیان پێدەکات دەترسن لەهەوڵدان بۆ گۆڕینی ئەو دۆخە، چونکە نازانن چی ڕوودەدات ئەگەر ئاخاوتنی ڕۆمانسییانەیان لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا تاقیکردەوە.

هەندێك لەگۆڕان دەترسن، چونکە ئازایەتی دەستپێکردنی یەکەم هەنگاویان نییە، هەندێك لەگۆڕان دەترسن، چونکە نائومێد و ڕەشبینن و پێشبینی دەرئەنجامی پۆزەتیڤ ناکەن، هەندێکیش هەیە سەریان شۆڕکردووە و تەسلیمی ئەو دۆخەی خۆیان بوون و دەڵێن گۆڕان لەم تەمەنەدا ڕوونادات، ئەگەر تەنیا نیگانمایەکی یان هەستێکی سادەشت هەیە بەوەی کە گۆڕان خاڵێکی پۆزەتیڤە ئەوا ئازایانە بگۆڕێ، شێوازی مامەڵەکردنت لەگەڵ خێزانەکەتدا بگۆڕە، شێوەی خۆت

یان پیشەکەت بگۆڕە، چونکە گۆڕان بەزۆری بەرە و باشترت دەبات.

4. بارودۆخی ماددی و پیشەیی

بەدەگمەن یان کەسانێکی کەم هەن کە لەتوانایاندایە لەم قۆناغی تەمەندا گۆڕانکارییەکی ڕیشەیی لەبارودۆخی ماددی و پیشەییاندا بخولقێنن، ئەگەر دەتوانیت ئازایانە ئەنجامی بدە، لەسەرکێشی گۆڕانی پیشەکەت مەترسە، هەروەها لەپەرەپێدانی دۆخی ماددیت مەترسە، تەنانەت ئەگەر سەرکێشی بەلەدەستدانی بەشێك لەدەستکەوتی ماددیشت بکەیت، بەڵام ئەگەر نەتتوانی ئەوا قەناعەت بەوە بهێنە کەپێی گەیشتوویت.

ئەو تەمەنەی کە ماوە لەژیانت واتە لەدوای چل ساڵییەوە پێویستە بەتەنیا بەکاربردنی مادده و دەستکەوتنی نەبێت هێندەی ئەوەی چێژوەرگرتنێك بێت لەژیان، ئێستاکە کاروبارت زیاتر ڕێکخراوە، ئەگەر فەرمانبەریت ئەوا سەبارەت بەخانەنشینیت پێویستە زیرەکانە مامەڵە بکەیت بۆئەوەی پلان بۆ ساڵانی داهاتووی تەمەنت دابڕێژیت. زۆرێك لەم ماوەیەی تەمەندا گۆچانەکە لەناوەڕاستدا دەگرن سەرێکی موچەی خانەنشینی پیشەیەکە کە ساڵانێکە بێزاربوون لێی، سەرەکەی دیکەشی پرۆژەیەکی بچوکە خۆیان حەزیان لێیەتی و هەستدەکەن باشتر کۆنترۆڵی دەکەن، زۆرێك دەگەنە ئەو قەناعەتەی کە مەسەلەکە پەیوەندی بەبڕی ئەو ماددەیەوە نییە کە دەستییان دەکەوێت هەروەها مەسەلەی ڕاکە ڕاکەیەکی هەمیشەیی نییە بەدوای پەیداکردنی پارەوە، چونکە ژیان چێژی زۆری تێدایە. ئەمە پلەیەکی گەورەی کامڵبوونە ئەگەر ژن یان پیاو توانیان لەم تەمەندا پێی بگەن.

5. تەندروستی گشتی

ئەنجامی توێژینەوەکان دەڵێن ئەو کەسانەی بەتەمەندا چوون لەکەسانی کامڵ و بەتەمەن بەپلەی یەکەم بایەخ بەتەندروستیان دەدەن (Norwi 1992).

ئەم بایەخپێدانەش کارێکی لۆژیکییە، چونکە لەم تەمەنەدا زەخیرەیەکی بنەڕەتیت لەبەردەستدایە کەوا دەکات چێژ لەهەموو شتێك وەربگریت یان لەهیچ، ئەو زەخیرەیەش تەندروستیتە.

زۆر مەسەلەی تەندروستی هەن لەوانەیە لەئێستادا ببێتەهۆی زیان پێگەیاندن، وەك پەستانی خوێن، شەکرە، دڵ، ...هتد.

هاوسەنگراگرتنی ژیرانە ئەوەیە ئەو مەسەلانەی کە تایبەتن بەتەندروستی بەجێگیری و ئارامی بیانهێڵیتەوە یان ئازایەتییە ئەگەر تۆ بەدەستی خۆت بەرەو باشتریان بەریت. زۆرێك لەئێمە بۆ ماوەی ساڵانێکی زۆر بەپەیڕەوکردنی جۆرێك لەشێوازی چەوساندنەوە مامەڵەیان لەگەڵ جەستەو تەندروستییان کردووە و هەندێك دوژمنی وەك خواردن و خەم و خەفەت ئەم جەستەیەیان وێران کردووە، لەبەرئەوە هەقیقەتێکی بایۆلۆژی و فسیۆلۆژی هەیە پێویستە بەقەناعەتەوە ڕووبەڕووی ببینەوە ئەویش ئەوەیە بەرگری جەستەمان لەئێستادا بەبەراوورد لەگەڵ ڕابردوو لاوازترە، چارەسەریش ئەوەیە لەڕێگەی هۆشیاریی و بەئاگاییمانەوە لەگەڵ ئەو لاوازییەدا خۆمان بگونجێنین، هەندێك دەڵێن ناتوانین کۆنترۆڵی توڕەبوون و مێشکی خۆمان بکەین ئەوە سروشتی منەو بەمەش پەستانی خوێنەکەم هەر بەبەرزی دەمێنێتەوە، هەندێك دەڵێن حەزم لەخواردنە با شەکرە بمکوژێت، تەمەن هەر یەکێکە مەسەلەکە تەنیا پەیوەندی بەبڕیارێکی تایبەت بەتۆوە دەمێنێتەوە، تەنیا تۆ و بەئیرادەی خۆت دەتوانیت تەمەنی خۆت کورت بکەیتەوە لەڕێی خێراکردنی تێکدانی تەندروستیت بەهۆی نەخۆشییەکەوە کە وادەکات چێژی ژیان هەر نەمێنێت یان دەتوانێت تەمەنت درێژ بکەیت و ژیانت درێژ بکەیتەوە لەڕێی ڕاهاتن لەسەر بایەخدان بەتەندروستیت و ڕاهاتن لەسەر ئەو بارە تەندروستییەی کە جیاوازە لەڕابردوو.

بڕیاربڕیاری‌تۆیە، ئەمەش‌نیشانەی جیاکەرەوەی ئەم تەمەنەیە، بڕیارەکە تەنیا پەیوەندی بەتەندروستییەوە نییە، بەڵکو پەیوەندی بەسەرجەم بوارەکانی ژیانتەوە هەیەو بڕیارێك لەبەردەمتدایە پێویستە بیدەیت.

سەرچاوە:

الحب في الأربعين ط 1 2008