7 حەفت دەرگەهێن

رەوشەنبیریا سێکسی و خێزانی

ل سەر بنەماییێن

ئاینێ ئیسلامێ	زانستی	دەروونی

بـــــــــــۆ

کور و کچێن پێگەهشتی و هەڤژینان

بەرهەڤکرن

فوزي رمضان دوسكي

دهوک ٢٠١٦

چاپا ئێکێ

ناڤێ پەرتووکێ: 7 حەفت دەرگەهێن رەوشەنبیرییا سێکسی و خێزانێ

بەرهەڤکرن: فوزي رمضان دوسكي

پێدا چوونا ئاینی و دەروونی: ماموستا اسماعيل رەڤەندی

پێدا چوونا زانستی: د. نور الدين عبدالله كتانة

پێداچوونا گشتی: سەربەست إسماعيل عبدي

بەرگ: لقمان گارە

تیراژ: ﴿١٠٠٠﴾ دانە

بها:﴿٥٠٠٠﴾

ژمارا سپاردنێ: ﴿D-\ ٢٢٢١\١٦﴾ ل پەرتووکخانا بەدرخانیا\ دهوك

چاپا ئێکێ: چاپخانا ﴿Matris﴾ - ترکیا. سالا ٢٠١٦

((مافێ چاپێ بو بەرهەڤکەری ڤەدگەریت))

---

* بو هەر تێبینی و رەخنەکێ سەرەدانا تورێن کومەلایەتی بکە، ل ژێر ناڤ و نیشانێن (**Fawzi Baroshky**).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمِنْ آَيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

سورة الروم ﴿٢١﴾

((و ژ نیشانێن خۆدێ هەر ژمە بخۆ هەڤژین بو مە پەیداکرن دا دگەل ئاکنجی بین، و ڤیان و دلوڤانی کریە دناڤبەرا مە دا، خۆدێ مەزن ئەڤ چەندە کرینە نیشان بو مە دا ئەم هزرا خۆ تێدا بکەین)).

دیاری

دیاری بـــو:

* دەیکا من یا خۆشتڤی ئەوا گەنجاتیا خۆ قوربانی زاروکێن خۆ کری. سەرێ رێزێ ل بەندا وێ د چەمینم و دکەڤمە د میحرابا هەمبێز و دلوڤانیا وێ دا.

* بابێ من یێ خۆدێ ژێ رازی ئەوێ چاڤا تێر هەمبێز نەکری.

* هەمی خویشك و برایێن من یێن ئەز پێ سەر بلند.

* هەمی دکتور و ماموستا و هەڤال و قوتابیێن زانکۆیا (زاخـۆ)، ئەوێن رێکا زانین و زانستی ل بەر من رونکرین، و ژ خامە و زانینا وان فێری لێگەریانا راستیێ و زانستی بوویم.

* هەمی پێشمەرگەهێ قەهرەمانێ کوردستانێ.

* هەمی زاروکێن شەهیدێن کورد و کوردستانێ، ئەوێن جانێ خۆ گوری ئاخا وەلاتی کری.

* هەمی کور و کچێن گەنج، و هەڤژین و نفشێن بهێن.

سوپاسی

سوپاسیێن دەستپێکێ و دوماهیکێ بو وی خۆدای بن یێ ئافراندنا هەرتشەکی ب رێك و پێکی دای.

سوپاس بو مافپەروەر **(هژار عبدالله)**، ماندی بوونا وی دگەل من دا، هەروەسا بو هەڤالێ هێژا **(صابر اسماعیل)**، و **(پەرگەها نڤیسەر)** ئەوێن د هەر ئێکەم چرکە دا پشتەڤانیا من کری بو دروست کرنا ڤێ پەرتووکێ.

سوپاسیێن بێ سنور بو دکتور و ماموستاییێن بەرێز ئەوێن پێدا چوون ل سەر پەرتووکێ کری.

سوپاس بو هەر هەڤالەکێ ڕۆژەك ژ ڕۆژان پشتەڤانیا من کری بو ڤی کارێ بچویك.

سوپاس بو هەر ئێکێ رەخنە و پێشنیارێن خۆ دەربارەی کارێ مە پێشکێشکرین.

پێشەکیا بەرهەڤکەری:-

سێکس بەشەکێ گرنگێ ژیانا مروڤی پێك دئینیت، و ئێکە ژ پێدڤیاتیا دەستپێکێ کو دبیتە ئەگەرێ بەردەوامیا ژیانێ، و پاراستنا نفشەکی بۆ نفشەکێ دی. لێ دناڤ جڤاکێ مەدا هەردەمێ پەیڤا سێکس هاتە گوتن ئێکسەر دێ زەنگا شەرمێ هێتە لێدان و ناڤ چاڤ تێکدچن !! و ئەو کەسێ وێرەکیێ د دەتە خۆ باس ل ڤان بابەتان دکەت، و گەنگەشێ ل سەر دکەت و شلوڤەدکەت، دێ بینی ئێکسەر جڤاکێ مە دێ ڤی کەسی ب کەسایەتیەکا بێ شەرم و رێدەرکەفتی قەلەم دەت، و چەند ساخلەت و پەیڤێن نەشرین دێ پالڤەدەنێ و شەرمزارکەن. ئەڤە ژی هەمی ڤەدگەریت بو تێگەهشتنا خەلەت بو گرنگیا ڤی بابەتی، کو ل پاشەڕۆژێ دێ پێدڤی ب شارەزایی یا وی بن بۆ خۆشکرنا ژیانا خۆ یا گەنجاتی و هەڤژینیێ و ئەنجام دانا سێکسی ب شێوەکێ ساخلەم.

بابەتێن گرێدای ب سێکسی ڤە ژ وان بابەتێن گەلەگ گرنگن ل نك کور و کچێن گەنج و ئەو کەسێن ژ نوی ژیانا هەڤژینیێ پێك دئینن، و گەلەك ژ هزرا وان یا داگیر کری. ئەو کەسێن دڤێن ل سەر ڤی بابەتی باخڤن گەلەکن لێ ئەوێن ب ئاشکرایی دئاخڤن گەلەك دکێمن، و ئەم دبینین د جڤاکێن ڕۆژهەلاتی دا خەلك شەرم دکەت و وێرەکیێ نادەتە خۆ ل سەر ڤان جورە بابەتان باخڤیت، ئەڤ چەندە ژی ڤەدگەریت بو سالێن چلان ل ڕۆژهەلاتا ناڤین! ل هەرێما کوردستانێ ژی پشتی سەرهلدانا پیروزا سالا (١٩٩١)، و دگەل پێشکەفتنا شۆرەشا تەکنولۆجی و پەیدابوونا تۆرا نێتێ و هەبوونا چەندین تۆرێن کومەلآیەتی و سایتێن نەباوەر پێکری، چ گرنگی ب ڤی بابەتی نەهاتە دان، چ ژلایێ (دەیباب و پەروەردەکار و تایبەتمەندێن نۆژداری و دەروونی ڤە بیت، یان هەتا ژ لایێ دەزگەهێن رەوشەنبیری و ئاینی و زانینگەهان ڤە ژی

بابەت هند بگرنگی ڤە نەهاتیە وەرگرتن)، ئانکو دشێم بێژم پەردەیا شەرمێ و ترسێ یا ل سەر ڤی بابەتی داپوشی و یێ کرییە د چارچووڤەیەکێ گەلەك بەرتەنگ دا، لەوڕا بوویە بابەتەکێ نەگرنگ و پشت گوهـ هاڤێتی. گەلەك جاران پەیڤا (شەرمە) خودانێ خۆ دکوژیت و دکەتە ئێخسیرێ نەزانینێ و پاشکەفتنێ. ئاینێ ئیسلامێ گرنگییەکا مەزن دایە بابەتێ هەڤژینییێ، و چەند ئایەتێن قورئانا پیرۆز و فەرمودێن پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) ل سەر هاتینە خوارێ. هەڤالێن پێغەمبەری هەمی پرسیارێن خۆ یێن دەربارەی هەڤژینییێ ژێ دکرن، و وی ب سینگەکێ بەرفرەهـ بەرسڤا هەمی پرسیارێن وان د دا، و ڕێکا ڕاست و دروست ل بەر وان ڕوون دکر.

لێ جهێ داخێ یە ئەڤروکە بابەتێن گرێدای ب سێکسی ڤە نە بووینە جهێ گرنگی پێدان و شلۆڤەکرنێ، ژ بەر هندێ جڤاکێ مە یێ د تاریاتی یا ڤان بابەتان دا دنالێت. بسپۆرێن ڤی بابەتی دان پێدانێ دکەن کو دڤی سەردەمی دا ڕێژەکا مەزنا ئاریشێن هەڤژینان ژ ئەگەرێن نەرەوشەنبیرییێ یە دڤی بابەتی دا، لێ مخابن د بێ دەنگ و بێ هەڵویستن، بەرامبەر نەتێگەهشتنا هەڤژینان دڤی بابەتی دا، چونکی نە تێرکرنا لایەنەکی د کریارا سێکسی دا، و پشت گوه هاڤێتنا ڤی لایەنی گەلەك جاران بوویە ئەگەرێ ئاریشان، ژوان خیانەتا هەڤژینیێ، گرنگینەدانا هەردوولا بو ئێك و دوو، هەتا ئاریشە ژ قەبارەی مەزنتر لێ هاتیە و گەهشیتە بەردانێ.

ئارمانجا مە ژ گەنگەشەکرنا ڤان بابەتان ئەوە ئەم بشێین خێزانەکا ساخلەم ئاڤابکەین، و بزانین پەروەردەکا دروست بدەینە زاروکێن خۆ دڤی بواری دا. دا کو نفشێن بهێن ژیانا وان یا روون و گەش بیت. هەروەسا دا تاکێ جڤاکی ب هاریکارییا ڤان پێزانینان فێری مەلەڤانیان بیت دناڤ مەلەڤانگەهێ دا. چ ئەڤ رەوشنبیری یە ل سەر بنەمایێن (ئاینی، زانستی، دەروونی)، یان بەرچاڤ وەرگرتنا لایەنێ جڤاکی بیت. و دێ تیشکەکێ ئێخینە سەر ژیانا سێکسی دناڤبەرا هەڤژینان دا، و بەرسڤا وان پرسیارا دەین ئەوێن دناڤ مێشکێ گەلەك گەنج و هەڤژینان دا مایینە هەلاویستی. ئەڤ پێزانین و زانیاری یە بو هەرکەسەکی دگرنگن، چ (کور یان کچ) یان ژی (ژن یان مێر) بیت، لێ گرنگە ژیێ وان یێ پێگەهشتی (بالق) بیت. خاندەڤانێ هێژا ئەڤ پەرتووکا ل بەردەستێ تە کانیەکا زەلاله و رێنیشاندەرەکە بو خۆشکرنا ژین و ژیارا تە و گەنج و لاو هەڤژینێن وەلاتێ مە.

بەرهەڤکەر

فوزي رمضان دوسكي

٢٠١٦\٢\١٨

پێشەکیا ئاینی و دەروونی:-

دەمێ کاك فوزی گوتیە من، پێداچوونەکێ د نڤێسینا من دا بکە من هزرکر تشتەکێ سادەیە و وەك قوتابیەکێ کێم رەوشەنبیری یا نڤێسی. لێ ب راستی پشتی من نڤێسین هەمی خاندی، زور سەرنجا من بو خۆ راکێشا و من دیت نڤێسینا کاك فوزی ل ئاستەکێ بلند و پێشکەفتی تر، و گەلەکا خۆ زەحمەت دای و دیڤچوونەکا باش یا بو بابەتی کری.

نڤێسین ب ڕەنگەکێ گشتی پێدڤیەکا هەڤچەرخە، و خوزی هێشتا نڤێسین هویرتر و بەرفرەهتر و واقعی تر بهێنە نڤێسین پشتی ڤێ. چونکی ئیسلامەتی چوو رێگریێ ل ئەڤان جورە نڤیسینا ناگریت بەلکو پاڵدەر و پشتەڤانە، چونکی (لاحياء في الدين) دوریشمێ مەیە، و هەر ئەڤ چەندە ئارامیەکا دەروونی پەیدا دکەت.

ل سەر دەمێ پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) ژن ب تاك و کومی ل دیوانا وی دروینشتن و هەمی پرسیار د هەمی بیاڤ و مەیدانێن ژیانێ دا ژێ دکرن و خۆشتڤی (سلاڤ لێ بن) ب هەمی ئاشکرایی بەرسڤ د دا.

ب دیتنا من نڤێسین و ڤەکولینا کاك فوزی دێ بوشایی یەکا مەزن پڕ کەت، هەروەسا دێ بیتە دەستپێکەك بو دیڤچوونەکا بەرفرەهتر بو بیاڤێ سێکسزانیێ و پەروەردا مروڤایەتی و کومەلایەتی و دەروونی.

داخازا سەرکەفتن و پێشکەفتنێ بو کاك فوزی دکەم، و هیڤی خوازم ب ڕەنگەکێ جوان و رێك و پێك بهێتە چاپکرن.

شارەزایێ دەروونی و ڤەکولەرێ رۆحی

ماموستا. اسماعیل رەڤەندی

٢٠١٦\١٠\٢٧

پێشەکیا زانستی:-

ب ناڤێ خۆدێ مەزن و دلوڤان

ل دەسپێکێ دەست خۆشیێ ل نڤیسەرێ ڤێ پەرتووکێ دکەم کو ب شێوەکێ وێرانە ئەڤ بابەتێ گرنگ ژێ گرتیە و نڤێسیە.

ل ژیانا هەمی زیندەوەرێن سەر روویێ عەردی دا، خۆدێ مەزن یێن ئافراندین وەك جووت (نێر و مێ) و ئەڤ جووتە ئەگەر ئێك دوو تەڤاڤ نەکەن، بەردەوامیا ژیانێ نامینیت ... ، و ئەم هەمی دزانین ئەڤ تەڤاڤ کرنە ب رێکا جووت بوونێ پەیدا دبیت.

لێ زور جارا ژ نەزانین و کێم رەوشەنبیریا دڤی بواری دا، ئەڤ هەڤبەندی یە ب رێکێن خەلەت دهێتە بکارئینان.

هەروەسا نەزانینا دەیك و بابا یان بابەتێ شەرمێ وەل وان دکەت کو ڤان تشتا شروڤە نەکەن بو زاروکێن خۆ چ کور یان کچ بیت. لەورا زوربەی وان دمینن دزڤروکا نەزانینێ دا و نەچار دبن پرسیارا ژ هەڤالا بکەن (کو ئەو ژی وەك وانە)، یان دچنە تۆرێن کومەلایەتی دا و پێزانینێن خراب و خەلەت وەردگرن.

❖ بو ڤێ پەرتووکێ من دڤێت ڤان خالا دیار بکەم:

١- پێداچوونا من بتنێ ژ لایێ زانستی ڤە یە.

٢- دگەل رێزگرتنا من بو ئاینێ ئیسلامێ و هەمی ئاینێن خۆدێ ئەمر پێ کری، من چ مایێ خۆ دهندێ دا نەکریە و ئەو دمینیت ل دویف بووچوونا رێزدار پێداچوونکەرێ ئاینێ.

٣- هەروەسا زور بابەتێن دەروونی و جڤاکی یێن هاتینە بەحسکرن لێ دیسان من مایێ خۆ د هندێ دا نەکریە، و مە یا هێلای بو بەرێز تایبەتمەندێ دەروونی.

٤- پەرتووك ب شێوەکێ گشتی (ژ لایێ زانستی ڤە) یا باشە و بشێوەکێ سادە و ئاسان یا هاتیە نڤێسین.

٥- هیڤیدارین هەرکەسەکێ ڤێ پەرتووکێ بخوینیت مفادار بیت ژێ.

تایبەتمەندێ نۆژداری یا جڤاکی

د. نور الدين عبدالله الكتانة

٢٠١٦\١١\٥

دەرگەهێ ئێکێ

- دانەنیاسینا تێگەهێ سێکسی .
- شلوڤەکرنا کوئەندامێ زێدەکرنێ یێ نێر و مێیان .

دانەنیاسینا تێگەهێ سێکسی

- **سێکس**:

حەزەکا خۆرستی (فطرية) یە، خەلاتەکێ خۆدایی یە بو بەردەوامی یا ژیانێ، و پێگەهاندنەکا گرنگە کو هەڤژین بو ماوەکێ دویر و درێژ ب میننە دگەل ئێك دا.

- **پەروەردا سێکسی**:

گەلەك جاران پەیڤا (شەرمە)، ژیانا مروڤی دکەتە دۆزەخ، و گەشەکرنا دروست ژ رێکا خۆ د دەتە پاش. ئێك ژ وان بابەتێن کو ژ لایێ مەڤە هاتیە پەرژانکرن دناڤبەرا چوار دیوارێن پیلای دا بابەتێن سێکسی نە، ل دەف هندەك کەسان بتنێ بەحسکرن یان هەتا ناڤ ئینان ژی شەرمزاری یە، و ئەو کەسێ دبێژیت سێکس هەروەکی سەرێ خۆ کریە دناڤ ئاخ و خولیێ دا. بەلێ ئەڤ جورە سەرەدەری یە نە د دروستن، چونکی سەر لێدان ل خولیێ و پشت گوهـ هاڤێتن، و حەرامکرنا ڤان بابەتان چارەسەری یا گرێك و ئاریشا ناکەت، و ئاریشێن ڤان بابەتان دێ گیانێ ب دەهان کەس رۆژانە کەتە قوربان.

پەروەردا نوی جهێ دروست بو سێکسی و پەروەردەکرنا وی دانایە، چونکی بەشەکێ گرنگێ ژیانا مروڤی یە و کێمتر نینە ژ پەروەردەکرنا (لەشی و مێشکی و هەلچوونی) ئەگەر زێدەتر نەبیت. هەر ئەڤە بویە ئەگەر کو گەلەك ژ وەلاتێن پێشکەفتی هزرا پەروەردەکرنا تاکێ خۆ بکەن، و دناڤ بەرنامە و پرۆگرامێن قوتابخانان دا بەحس بکەن، و دراگەهاندنێ دا جهەکێ دابین کری هەبیت. چونکی داکرنا (کەبتکرنا) ڤێ حەزێ و نە تێرکرنا پێدڤیاتیا وێ، مروڤی تووشی گەلەك ئاریشێن دەروونی و کومەلایەتی دکەت.

مەرەم ژ پەروەردەکرنا سێکسی بێ رەوشتی نینە وەکی هندەك هزردکەن. بەلکو جورەکە ژ پەروەردەکرنێ ب مەرەما وێ چەندێ کو زانیاری و شەهرەزایی یا دروست دەربارەی سێکسی بدەتە تاکێ کومەلگەهێ، داکو بزانن سێکس چی یە؟ چەوا گەشێ دکەت؟ رێکا راست و دروست چی یە بو تێرکرنێ؟ زیانێن لادانا سێکسی چنە؟ هەروەسا فێری ناڤێن زانستی یێن کۆئەندامێ زێدەکرنێ ببن و ب چاڤێ گۆمانێ و دوودلیێ نە سەحکەنێ، ب مەرجەکی دگەل رەوشت و تیتال و بهایێن مروڤایەتیا رەسەن بگونجن و ل سەر ئێك رێك رێکەفتی بن.

زاروك هەر ژ دەستپێکا ژیێ چوار سالیێ گەلەك پرسیارێن دەربارەی (سێکسی، زاروکبوونێ، جوداهی یا ڕەگەزی (کور و کچ) و ..... هتد) دمێشکی وی دا دروست دبن، و ل بەرسڤا وان دگەریت، ژ بەر ڤێ چەندێ گەلەك باشترە دەیباب ل دویف شیانا خۆ بەرسڤا راست و دروست بو وان پرسیارا بدەن، و نەهێلن ببنە نێچیرێن دەستێن هەڤالێن نەزان. چونکی دویر نینە ب شاشی بەرسڤا پرسیارێن زاروکی بدەن ب تایبەتی ل دەمێ چوونا وی بو قوتابخانێ.

هەروەسا پەروەردا سێکسی گەلەکا گرنگە بۆ قوناغا سنێلەییێ، چونکی د ڤێ قوناغێ دا کومەکا گوهرینکاریێن فسیولۆجی و لەشی ب لەزاتی یەکا زێدە رووی ددەن، و حەز و ئارەزوییێن سێکسی سەرهلددەن، و گەلەك دیاردەیێن وەکی(خەونێن سێکسی، دەست پەر، دیاردەیا بێ نڤێژیێ، ....هتد) دەردکەڤن، ڤێجا ئەگەر سنێلەی چ زانیاریێن دروست دەربارەی ڤان گهورانکاری یا نەبن دویر نینە تووشی گەلەك ئاریشێن دەروونی ب بیت، و ل دەمێ داهاتی ژیانێ ل بەر نەخۆش کەن.

ڕێکێن پەروەردەکرنا سنێلەی گەلەکن، ژ وان ب ڕێکا وانێن (زیندەوەر زانییێ، پەروەردا ساخلەم، ئاین، سەرەدانا باخچێن گیانەوەرا، موزەخانا، دیتنا فلمێن زانستی، .... هتد) کو دەیباب و ماموستا دشێن ب ڕێکا ئێك ژ ڤان کەرەستێن سەری بەرسڤا گەلەك ژ پرسیارێن سێکسی یێن زاروکی و سنێلەی بدەن. هەروەسا دیاردەیێن ژیانێ ب تایبەتی (زێدەبوون، جووتبوون، جیاوازی یا دناڤبەرا نێر و مێیان دا) بو روون و ئاشکرا بکەن. یا باشترە دەیباب و ماموستا ژ پرسیارێن زاروکی و سنێلەی نەرەڤن، و ب شەرم و گومان و دوودلی بەرسڤا وان نەدەن، چونکی گومانێ و نەرازی بوونێ ل دەف زاروکی و سنێلەی دروست دکەن و زیانێن وێ گەلەك پترن ژ مفاییێن وێ.

- **ئەرێ پەروەردا سێکسی دژی پەروەردا ئاینی یە؟**

بەرسڤ| نەخێر. بلا ژ بیرا مە نەچیت کو پەروەردا سێکسی دژی پەروەردا ئاینی نینە، بەلکو تەمامکەرێن ئێکن، و خۆدایی مەزن د چەند ئایەتێن قۆرئانا پیرۆز دا باسێ سێکسی و گرنگیا وی د ژیانا مروڤی دا کریە و ڕێکا گونجای بو تێرکرنا وی دانایە. ئانکو یا خەلەتە مروڤێن مەزن ڕاستیا ئەرکێن خۆ بڤەشێرن و خۆ بێدەنگ بکەن بەرامبەری پرسیارێن زاروکی و سنێلەی. چونکی ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر کو ل زانیارییێن خەلەت بگەرهن، و چەوا بدەست بکەڤن و چەوا تێبگەهن دێ هوسا سەرەدەرییێ دگەل دا کەن. ئەڤە ب تەمامی بەروڤاژی پەروەردا ئیسلامێ یە، چونکی پێغەمبەر (سلاڤ لێ بن) دبێژیت: ((كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْؤول عَنْ رَعِيَّتِهِ، الإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ)). ئانکۆ: ((هوین هەمی شڤانن و هوین هەمی ژ شڤانیا خۆ بەرپرسن، و زەلام د مالا خۆ دا شڤانە و ئەو ژ شڤانیا خۆ بەرپرسە)). ئەگەر ئەم هەمی شڤان بین،

ئەرێ بوچی؟ ئەم خۆ ژ پەروەردەکرنا سێکسی ددەینە پاش و ب ئەرکێ شڤانیا خۆ رانابین.

- **پەروەردا سێکسی و رِەنگ ڤەدانا وێ ل سەر کەسایەتیا مروڤی**:

مروڤ ژ هژمارەکا کۆئەنداما پێك دهێت ژ وان: کۆئەندامێ (دەمارا، هەرسکرنێ، هەناسەدانێ، زێدەکرنێ (الجهاز التناسلي) .... هتد). کو هەر ئێك ژ ڤان کۆئەندامان گرنگی و فرمانێن خۆ یێن تایبەت هەنە و هاریکاری یا ئێك دکەن د کار و فرمانێن لەشی دا و دگەهینە ئێك. ڤێجا کێم و کاسی د هەر کۆئەندامەکی دا دێ رِەنگ ڤەدانا خۆ یا راستەوخۆ یان ژی نەراستەوخۆ هەبیت بو سەر کۆئەندامێن دی و دێ زیانێ ب لەشی و دەروونی گەهینن. ژ بەر ڤێ چەندێ گرنگی دان ب هەر ئێك ژ ڤان کۆئەندامان و زانینا ئەرك و فرمانێن وان گەلەکا پێدڤی یە و د بەرژەوەندی یا مروڤی دایە.

ئێك ژ گرنگترین کۆئەندامێ مروڤی، کۆئەندامێ زێدەکرنێ (الجهاز التناسلي) یە، کو بەرپرسیارە ژ پروسێسا زانێ، و زێدەبوونا ژمارا مروڤان، و بەردەوام بوونا ژیانێ، و هاتنا نفشەکی ل دویف نفشەکێ دی. سەرەرای ڤێ چەندێ بەرپرسیارە ژ گرنگترین پێدڤیاتیا فسیولۆجی یا مروڤی ئەو ژی حەزا کریارا سێکسی یە.

■ **چەوا پەروەردا سێکسی بدەینە نیاسین؟**

لایەنێن کەسایەتیا مروڤی گەلەکن ژ وان: (کومەلایەتی، هەلچوونی، لەشی، مێشکی، زمانی، هشیاری، سێکسی، ..... هتد). بو هەر لایەنەکی جورەکێ پەروەردا تایبەت یێ هەی، و مەرەما سەرەکی گەشەکرن و پەرەپێدانا وی لایەنی یە، پاشی هەمی جورێن پەروەردەکرنێ د ئێك خالدا کوم دبن و ئێك و دوو دگرن. ئەو ژی پەروەردەکرنا مروڤی یە، داکو بشێین د ژیواری دا خۆ بگونجینین و کەسێن داهێنەر و مفادار ژێ بەرهەم بێن.

بەلێ جهێ داخێ یە بابەتێن سێکسی ژ لاییێ هندەك ماموستاییێن زیندەوەر زانییێ ڤە دهێنە پشت گوهـ هاڤێتن، ئەڤە ژی شاشی یەکا مەزنە و ژ گەلەك لایەنان ڤە دێ زیانێ ب قوتابی و پروسێسا پەروەردەکرن و فێرکرنێ گەهینیت، چونکی بەشەکێ گرنگە بو فێرکرنێ یێ هاتیە دانان و ئەو ژی دێ پشت گۆهـ هاڤێژن، و ئەڤ دیاردە دێ د نافخۆدا کومەکا پرسیارێن گرتی و ئالۆز ژ لاییێ قوتابیان ڤە دروست کەت، و ئەڤ بوچوونا شاش دێ ل دەڤ هندەك قوتابیان بهێزکەڤیت و دێ د وێ باوەرییێ دابن، سێکس و کۆئەندامێ زێدەکرنێ تشتەکێ ب ترس و قەدەغەکریە و ناچێبیت بەحسکەین. ئەڤە تشتەکێ نەڕەوایە و گەلەك ژ قوتابیان دێ تووشی گرێك و ئاریشێن دەروونی بن، سەرەرای ڤێ چەندێ ژی قوتابی بخۆ د ڤێ قوناغێ دا ئەو شیان نینن بتنێ بشێت د ڤی بابەتێ هەستیار و گرنگ بگەهیت.

- **ئەرێ پەروەردا سێکسی د ستوییێ کێ دایە؟**

پەروەردا سێکسی گەلەکا بەرفرەهە و گەلەك چەقێن هەین، و نەیا تایبەتە ب قوناغەکا ژیانێ ڤە، بەلکو دژیانا مروڤی هەمییێ دا یا بەردەوامە. ژبەر ڤێ چەندێ د شیانێن کەسی و هندەك دام و دەزگەهێن تایبەت و دیارکری دا نینە د دەرهەقا ڤی کاری دا دەربکەڤن. ئەرکێ پەروەدا سێکسی د ستوییێ هەمی تاکەکەسێن کومەلگەهێ دایە، و ل بەراهیا هەمیا د ستوییێ دەیبابان دایە، هەروەسا ماموستا و پزیشك و دەروونناس و کومەڵناس و ماموستاییێن ئاینی ... هتد.

وەکی مە ل سەری ئاماژە پێکری ئێکەم دەزگەهێ کومەلأیەتی ئەرکێ پەروەردا سێکسی د ستویی دا ئەو ژی خێزانە، ژ بەرکو ئێکەمینە ب ئەرك و پەروەردەکرنا زاروکی رادبیت. زاروك بەری بچیتە قوتابخانێ گەلەك پێدڤی ب پەروەردەکرنا سێکسی هەیە و بەردەوام پرسیارا دەربارەی (جیاوازی دناڤبەرا کور و کچا، زاروك چەوا دروست دبن، بوچی ئەڤە کورە یان کچە، زاروك چەوا ژ دایك دبن، بوچی هندەك مری ژ دایك دبن ... هتد) دکەت، لڤێرێ ئەرکێ دەیبابا ئەوە بێ هەڵچوون و شەرم و سۆربوون و ب زمانەکێ سادە و ب ساناهی ب بەرسڤێن زانستی بەرسڤا زاروکی بدەن، کو دگەل گەشەکرنا ژیرێ (عەقلێ) زاروکی و ژیێ وی بگونجن، ئانکو ناچێبیت خۆ ژ راستیان ب ڤەشێرین و ب خەلەتی بەرسڤا وان بدەین و خۆ ب شێوەکێ نەزان دیاربکەین. چونکی ئەڤە دێ زیانێن مەزن ب بارێ دەروونی یێ زاروکی گەهینیت و باوەرییێ د ناڤبەرا دەیباب و زاروکی دا گەلەك لاواز دکەت.

هەروەسا خێزانێ نە بتنێ د قوناغا زاروکینیێ دا رول هەبیت، بەلکو د قوناغا سنێلەییێ دا ئەڤ رولە گەلەکێ گرنگ و پێدڤی ترە و یا باش ئەوە کو دەیك وەکی خۆیشکەکا مەزن و دلسوز زانیاری یان دەربارەی بێ نڤێژییێ (خۆلا هەیڤانە)، و ئەو گوهرینکاریێن فسیولۆجی ئەوێن سەردەمێ سنێلەیی یا کچێ دا دیاردبن بو روون و ئاشکرا بکەت، بو وێ چەندێ دا ژ ئەنجامێ نەزانینێ تووشی ترس و دوو دلیێ و خەم و ئازارا نەبیت. هەروەسا باب بو کوری ب رولێ برایەکێ مەزن و دلسوز رابیت و زانیاریێن پێدڤی دەربارەی قوناغا سنێلەییێ و وان گوهرینکاریێن وێ قوناغێ بو روون و ئاشکرا بکەت.

قوتابخانە ژی ئەرك و کارێن خێزانێ تمام دکەت و دەزگەهێ دووێ یە و پێدڤی یە شۆینتبلێن خۆ هەبن د پەروەردەرکرنا سێکسی دا، چونکی گەلەك دەیباب نە د خاندەڤانە یان وان بخۆ ژی چ زانیاریێن تمام دەربارەی سێکسی بو پێدڤیاتیا زاروکی نینن، و نەشێن بەرسڤا زاروکێن خۆ بدەن، د ڤی دەمی دا ئەرکێ سەرەکی یێ ماموستای ئەوە کو ل سەر ڤان بابەتان باخڤیت، و ل دویف شیان و بسپوری یا خۆ بەرسڤا هندەك ژ پرسیارێن زاروك و سنێلەی بدەت، و رێنماییێن پێدڤی بو دابین بکەت. هەروەسا رابەرێن پەروەردەیی و دەروونی ل قوتابخانان ژی رولێ خۆ ب بینن د پەروەردەکرنا سێکسی دا، و ب چارەسەرکرنا گرێك و ئاریشێن سێکسی رابن، ژ بەر کو وان زێدەتر ژ ماموستایان پێشرەوی یا کری دڤی بواری دا، و بسپوری یا وان گەلەکا نێزیکی پەروەردا سێکسی یە، و ئەڤ کارە ئێکە ژ گرنگترین ئەرکێن ل سەر ملێن وان.

هەروەسا ماموستاییێن ئاینی و نۆژدار و رەوشەنبیر دشێن برێکا راگەهاندن و مزگەفتان و ب دانا کور و سمیناران رولێ خۆ ب بینن د پەروەردەکرنا

سێکسی دا، بو وێ چەندێ دا زاروك و سنێله و گەنج تووشی لادانا سێکسی و گرێك و ئاریشه و نەخۆشیێن دەروونی و کومەلآیەتی نەبن.

- **نموونه بو بەرسڤ دانا گەلەك ژ پرسیارێن زاروکی ئەڤێن ل دور بابەتێ سێکسی دکەت:**

✓ نموونه:

دەمێ زاروك پرسیارێ ژ دەیبابا دکەت دەربارەی دروست بوونا زاروکی یان چەوانیا ژ دایك بوونا وی، ئەگەر دەیباب ب شێوەکێ زانستی و ب رێکا نموونەکا وەکی ڤێ بەرسڤا وی بدەن دێ ئەنجامێن باش هەبن. نموونه: (کورێ من یان کچا من دەمێ ئەم دنکەکا گەنمی یان جەهی یان تووڤێ باجانا د کەینه دناڤ ئاخێ دا، و پشتی هینگێ ئاڤ ددەین رۆژ ل دویف رۆژێ دێ مەزن بن و پشتی دەمەکی دێ تمام پێگەهن، بێی گومان زاروکی زانیاری دڤی بواری دا یێن هەین و دزانیت د بەرسڤا خۆ دا بێژیت: راستە. هەر دوی دەمی دا دەیباب بو زاروکی بێژیت: ئانکو زاروك ژی ئێکەم جار وەکی ڤی تووڤی یە و دناڤ زکێ دەیکێ دا رۆژ ل دویف رۆژێ مەزن دبیت. چونکی دەیك خوارنێ دخۆت و زاروك ژی خوارنێ ژ دەیکا خۆ وەردگریت، و پشتی ((٩ نەهـ) هەیڤ و (٧ حەفت) رۆژا دێ زاروك ژ دایك بیت).

یان ژی ئەم دشێین مفای ژ روویدانێن رۆژانە وەربگرین، وەکی ئەو دەمێن زاروك د مال دا ژ دایك دبن، یان سەرەدانا باخچێن گیانەوەرا و گوندا و وان جهێن بالندە و گیانەوەر لێ، دبیت گەلەك ژ مە گیانەوەر د مال دا هەبن و بشێت ب رێکا وان بەرسڤا گەلەك ژ پرسیارێن زاروکی بدەت، هەروەسا برێکا دیکیۆمێنت و فلم و وێنێن زانستی و یاسایی دشێین بەرسڤا وان بدەین.

■ ئارمانجێن پەروەردا سێکسی:

مەرەما سەرەکی یا پەروەردەکرنا سێکسی بو بدەست ڤە ئینانا ڤان ئارمانجێن خوارێ یە:-

١- هەمی دەما زانیارییێن پێدڤی (ل دویف قوناغ و ژیێ) مروڤی دەربارەی چالاکییێن سێکسی یێن باوەرپێکری بدەست خوڤە بینن.

٢- فێری ناڤێن زانستی یێن کوئەندامێ زێدەکرنێ ب بین.

٣- زانینا وان چالاکییێن سێکسی ئەوێن تاکەکەسی بەرەڤ زنایێ و پاشڤە لێدانێ ڤە دبەن.

٤- بیروباوەرێن راست و دروست دەربارەی ڕەگەزێ دی ل دەف تاکەکەسی دروست ببن و ب چاڤێ ڕێزێ تەماشەی ئێك بکەن.

٥- مروڤی فێری چەوانیا کونترولکرنا حەز و ئارەزوییێن سێکسی دکەت.

٦- تاکەکەسی فێری بهایێن ئاینی و شێوازێ گونجای یێ تێرکرنا حەز و ئارەزوییێن سێکسی دکەت. بو وێ چەندێ دا کەسایەتی و ناسناما خو ژ دەست نەدەت.

٧- مروڤی فێر دکەت چ (نێر یان مێ) ب ڕەگەزێ خو رازی ببیت، و ب چاڤەکێ کێم تەماشەی خو نەکەت.

٨- ئامادەکرنا زاروکی پشتی قوناغا زاروکینیێ بو قوناغا سنێلەییێ، رازی بوونا وی ل سەر وان هەمی گوهڕینکارییێن فسیولوجی ئەوێن د قوناغا سنێلەییێ دا رویددەن و دیار دبن.

■ چەند پێشنیارێن گرنگ بو دەیباب و ماموستایان:

١- باشترە ئەو زانیارییێن دهێنە پێشکێشکرن ل دویف ئاستێ ژیی (تەمەن) و تێگەهشتنا وی کەسی بن ئەڤێ بو دهێتە گوتن.

٢- زانیاری گەلەك دگرتی و ئالوز نەبن، بەلکو باشترە ب زمانەکێ سادە و بێ گرێ بن.

٣- گرنگە پەیڤێن وان بنەماییێن زانستی هەبن و دویر بن ژ خوّرافات و زێدەهی یا.

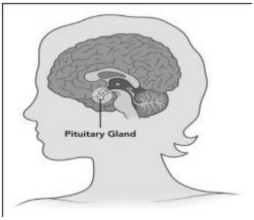
٤- باشترە بەرسڤدان هندی قەبارێ پرسیارێ بیت، نەزێدەتر.

٥- نابیت ل دەمێ بەرسڤدانێ ئەزمان تێکبئالزیت و سەر و سیمایێ مروڤی سوّربیت، کو کەسێ بەرامبەر هوسا تێبگەهیت هەروەکی تاوانەك یا کری و گرنگ بو وی ئەڤ پرسیارە نەکربا.

٦- نابیت دەیباب جیاوازیێ دناڤبەرا زاروکێن خوّ دا بکەن، کور ژ کچان خوّشتر بڤێن، چونکی ئەڤ سەرەدەری یە دێ بیتە ئەگەرێ دروست بوونا کەرب و کینێ ل دەف کچێ بو کوری، و ژ لایەکێ دی ڤە دێ ب چاڤەکێ کێم تەماشەی کچێ بکەن، هەتا وی رادەی کور هوسا تێبگەهیت کو کچ ژ وی کێمترە.

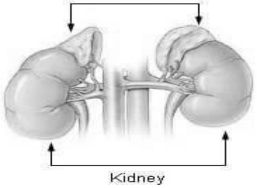
گرنگترین دیاردە دپێگەهشتنێ (دبالقبوونێ) دا پێگەهشتنا رژێنەرێن سێکسی یە، دێ دیارکەین گرنگیا ڤان رژێنەرا:

١- رژێنەرا ژێر مەژی (Pituitary gland):- دکەڤیتە دبن مەژیکی (المخ)دا.

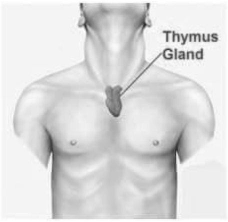


کێشا وێ (١\٢)غم، هاتیە ناڤکرن ب دەیکا مەزن یا رژێنەرا، ئەوا هەتا نوکە ژ ڤێ رژێنەرێ هاتیە زانین ئەوە کو (١٢ دوازدە) جورێن هورمونان ڤەدرێژیت. و یێ ژهەمیان گرنگتر هورمونێ گەشەکرنێ یە. ئەڤ رژێنەرە هورمونێ (پرۆلاکتین Prolactin) بەرهەم دئینت و فرێدکەت، کو کارتێکرنێ ل سەر مەمکان دکەت ل دەڤ هەردوو رەگەزان، و هەردوو هورمونێن (L H) ئەوێ هاتیە کورتکرن ژ (Luteinizing hormone)، و هورمونێ (F S H) ئەوێ هاتیە کورتکرن ژ (Follicle-Stimulating Hormone)، کو کارتێکرنێ ل سەر مالبچویکی و هێکدانکێ ل نك کچان (مێیان) دکەن، و ل نك کوران (نێران) کارتێکرنێ ل سەر گوونان دکەن، کو دبنە ئەگەرێ ڤەرێتن و پەیدابوونا هورمونێ (ئسترۆجین Estrogens و پرۆجیستیرۆن Progesterone ل نك مێیان، و تستوستیرون Testosteronum ل نك نێران).

٢- رژێنەرێن ئەدرینال (Adrenal gland):- ئەڤ هەر دوو رژێنەرە هەر ئێك ژ وان دکەڤیتە سەر لایەکێ گولچیسکان دا، و ژ دوو بەشا پێك دێن، ئەڤا کو هەر ئێك هورمونێت جودا د ڤەدرێژیت، و ئەڤ هورمونە کارتێکرنێ د زێدەبوون و لەزاتیا گەشەکرنا سێکسی دا دکەن بشێوەیەکێ گشتی.



٣- رژێنەرا سایموس (Thymus gland):- دکەڤیتە د ژێریا سینگی دا. هاتیە ناڤکرن ب رژێنەرا زاروکینییێ، چونکی ئەڤ رژێنەرە دقوناغا سنێلەیی و کامل بوونێ دا بەرزە دبیت، هەتا نوکە زانستی ئاشکرا نەکریە کا کار و فرمانێ وێ یێ سەرەکی چی یە. بتنێ یا ئاشکرا کری ڤەرێتن و دەرکەفتنا هندەك هورمونان ژێ دبیتە ئەگەرێ گەشەکرنا ئەندامێن سێکسی بلەز. دبیت زاروك دژییێ (٨ هەشت) سالیێ دا کۆئەندامێ وی یێ سێکسی وەکی زەلامەکێ پێگەهشتی (بالق) یان ژنەکا پێگەهشتی لێ بهێت.



ئەو فاکتەرێن کارتێکرنێ ل ژڤانێ پێگەهشتنا (بالقبوونا) سێکسی دا دکەن ئەڤێن خوارێ هندەکن ژوان:

١- چالاکیا رژێنەرا.

٢- رەوشا ساخلەمیێ.

٣- بەرهەڤی یا تاکەکەسی.

٤- فاکتەرێن ژینگەهێ.

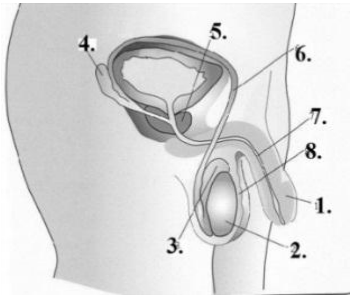
شلوڤەکرنا کۆئەندامێ زێدەکرنێ یێ نێر و مێیان

١- پێکهاتنا کۆئەندامێ زێدەکرنێ یێ زەلامی.

- **پارچێن کۆئەندامێ زێدەکرنێ یێ زەلامی:**

ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی (The Penis)[1]:

ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ئەو ئەندامە یێ د کاودانێن ئاسایی دا وەکی بوریەکا خاف و د کاودانێن ئازراندنا سێکسی دا وەکی بوریەکا رەق و بهێز دیار دبیت. ناڤەندێ سەرەکی یێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ئەو زەڤلەکن یێن دکەڤنە دناڤبەرا هەردوو رانان دا.



دناڤ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی دا بوریەك یا هەی کو تووڤی و میزێ دهاڤێژتە ژ دەرڤە، لێ د ئێك دەم دا ڤان هەردوو ماددەیان ناهاڤێژیت، بەلکو میزێ یان تووڤی دهاڤێژیت. دناڤبەرا کەنالێ میزێ و روویێ ژ دەرڤە یێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی دا (٣ سێ) (پەردەیێن ئیسفەنجی Corpus cavernosum) و چەند ڤالاهی و بوریکێن خوینێ یێن هەین، کو ل دەمێ ئازراندنا سێکسی دا ئەڤ بوریکە پڕدبن ژ خوینێ و کریارا رەقبوونێ رووی ددەت.

ئەو زەڤلەکا ل بنێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی دبیتە رێگر ل ڤەگەریانا خوینێ هەتا کو بلەز خۆلا وێ تمام نەبیت و زەلام رەقبوونێ ژ دەست نەدەت.

پیستێ ژ دەرڤە یێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی گەلەك یێ نەرم و بێ موی یە.

ل دووماهیا پێشیا کۆئەندامێ سێکسی یێ زەلامی (سەرك Glans penis) یێ هەی کو گەلەکێ نەرم و نازکە و یێ پڕە ژ دوماهیێن دەمارێن هەستیار، و ل دەمێ بەرکەفتنا سێکسی دا د ئازرینیت، ئەو (پیستێ زێدە Foreskin) ل سەر سەرکێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی کو ل دەمێ سنەتکرنێ دا دهێتە راکرن. ل دوماهیا ڤی سەرکی کونەك یا هەی ژ بو دەرکەفتنا میزێ و ئاڤا زەلامی کو دکەڤیتە د ناڤەراستا وی دا. لێ هندەك جاران ب تمامی ناکەڤیتە نیڤەکێ و ڤێ چەندێ ژی چ کاریگەری ل سەر کریارا رەقبوون و حەزا سێکسی یان کریارا پیتاندنێ (تەلقیحکرنێ) نینە.

هەردوو گوون (Testis)[2]:

گوون دوو ڤەڕێژێن د شێوێ خۆدا وەکی هێکانە و درێژیا هەر ئێك گوون نێزیکی (٤ سم)، و تیرەیێ وی نێزیکی (٢.٥ سم)، و دناڤ هەر گوونەکی دا نێزیکی (٢٥٠ دوو سەد و پێنجی) ژوورێن بچویکێن هەین.

گوون دکەڤنە ژ دەرڤەی لەشی و دناڤ تویرکەکی دا دهێنە هەلگرتن دبێژنێ (تویرکێ گوونی Scrotum)[8] کو ب پیستەکێ زڤر و ستۆیر هاتینە نخاڤتن. ل دەف زەلامان ژ دەستپێکا بالقبوونا وان هەتا ژیەکێ مەزن یان هەتا دوماهیا ژیێ وان ڕۆژانە گوون ب ملیونەها خانەیێن تووڤی دروست دکەن، زێدەباری هاڤێژتنا هورمونێن نێراتیێ کو بەرپرسیارن ژ دەرکەفتنا سیفەتێن دووێ یێن پشتی بالقبوونێ وەك (پەیدابوونا ڕهـ و سمبێلان، و زەڤلەکێن بهێز، دەنگێ بۆر، و پیستەکێ زڤر و موویێن بوش) ل سەر لەشی.

جهێ گوونان ژ دەرڤەی لەشی گرنگیەکا مەزن یا هەی ژ بەر کو پلا گەرماتیا وان نێزیکی (٢ دوو) بو (٣ سێ) پلا ژ گەرماتیا لەشی کێمترە، و ئەڤ چەندە هاریکارە کو تووڤ ب شێوەکێ باشتر و چالاکتر کارێ خۆ بکەت. دەمێ

دنیا سارٍ دبیت ئەڤ گوونە ڕەقدبن و خوٚ نێزیکی لەشی دکەن، داکو پیچەکا گەرماتییێ ژ لەشی وەربگرن، لێ دەمێ دنیا گەرم دبیت دێ خاڤ بن و ژ لەشی دویر کەڤن.

گوونێ لاییێ چەپێ خوارترە ژ گوونێ لاییێ راستێ، زانا دیار دکەن کو ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژی ژ بو هندێ دزڤریت داکو هەردوو گوون ڤێك نەکەڤن. تویرکێ گوونی ژ دوو تەخان پێك دهێت، تەخا دەرەکی یا ستویرە و ڕەنگێ وێ ژ هەمی بەشێن دی یێن لەشی تاری ترە و موی ل سەر هەنە، لێ تەخا ژ ناڤدا ژ هندەك ریشالێن زەڤلەکان یێن تەنك پێك دهێت. لاییێ ژ دەرڤە هێلەکا نەرێك تویرکی ژێکڤە دکەت و دکەتە دوو ژوور کو هەر ئێکێ گوونەك یێ تێدا.

دگەل ژ دایك بوونا ڕەگەزێ نێر، ئێدی هێدی هێدی گوون ژ ناڤ لەشی دهێنە دەر لێ د هندەك کاودانێن کێم دا نەبیت ئەڤ گوونە د مینن دناڤ لەشی دا و گیرو دبن، و هندەك جاران ژی دەرئێخستنا وان پێدڤی ب نشتەگەرییێ دبیت. مەترسیا ڤێ چەندێ ژ بوٚ هندێ دزڤریت کو مانا گوونا دناڤ لەشی دا کاریگەرییێ ل سەر شلەیا گەرماتیا تووڤی دکەت، و ڕەنگە باش کارێ خوٚ نەکەن.

ئالوزە - بوٚربوٚخ (Epididymis)[3]:

بوریەکا درێژ و لێکبادایە و درێژاهیا وێ ل دەف مروڤی دگەهیتە (٢١٥ دوو سەد پازدە) سم، و دکەڤیتە دناڤبەرا گوونی و بوریا ڤەگوهاستنێ دا، و تووڤێ پێنەگەهشتی پشتی ژ لاییێ گوونان ڤە دهێتە دروستکرن دهێتە هەلگرتن دناڤ ڤی ئەندامی دا، و بوٚ ماوێ (٢٠ بیست) ڕوٚژان یان پتر د مینیتە

تێدا، و گەشەدکەت و پێدگەهیت و پاشی دهێتە ڤەگۆهاستن بۆ بوریا ڤەگوهاستنێ.

تویرکێ تووڤی (Seminal vesicle)[4]:

تویرکێ تووڤی دکەڤیتە دپشتا میزدانکێ دا، و درێژاهیا وێ نێزیکی تبلەکێ یە، و ماددەیەکێ شل دروست دکەت کو نێزیکی (٦٠٪) ماددێ شلێ توخماڤێ پێك دئینیت، و تووڤ د ناڤدا دهێتە هەلگرتن و پاراستن. دناڤ ڤی شلەی دا فرەکتۆز هەیە کو وەك سوتەمەنی یان خوارنێ ژ لایێ تووڤی ڤە دهێتە ب کارئینان، داکو چالاکیێن خۆ ژ دەست نەدەت. ئەڤ شلە و تووڤە پێکڤە د جووکا ڤەگۆهاستنێ دا تێکەل دبن و ئامادە دبن ژ بۆ هاڤێتنێ.

رژێنەرا پرۆستات (Prostate gland)[5]:

رژێنەرەکا بچویکە و قەبارێ وێ هندی گویزەکێ یە، و دکەڤیتە دبن میزدانکێ دا، و ڤەرێژێن وێ نێزیکی (٣٠٪) ژ شلەیێ توخماڤێ پێکدئینیت. ئەڤ رژێنەرە راستەوخۆ پشتی هاڤێژتنێ تووڤی چالاك دکەت، و وەل ناڤخۆیا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دکەت پیچەکێ ترش بیت ل دەمێ جووتبوونێ، داکو تووڤ چالاکیێن خۆ ژ دەست نەدەت لەورا دبێژنە ڤان رژێنەرا هەڤالێن تووڤی.

بوری یان جووکا ڤەگۆهاستنێ (Vas deferens)[6]:

درێژاهیا ڤێ بوریێ نێزیکی (٣٠ سم) یە، و دکەڤیتە دناڤبەرا بۆربۆخی و بوریا هاڤێژتنێ دا. کارێ سەرەکی یێ ڤێ بوریێ ئەوە تووڤی ژ بۆربۆخی وەردگریت و دبەتە بوریا میزتنێ، هەتا دەمێ هاڤێژتنا وی دهێت بو ژ دەرڤە. د ماوێ ڤێ گەشتێ دا تووڤ دگەل شلەمەنییێن ڤەرێژێن دی تێکەل

دبیت و پێکڤە تۆخماڤێ (سائل المنوی) پێکدئینن. د هندەك کاودانێن نەزوکیێ یان نەخۆشیان دا ڤێ بوریێ دبڕن داکو رێك ل ڤەگۆهاستنا تووڤی بهێتە گرتن.

بوری یان جووکا میزدانکێ (External urethral sphincter)[7]:

بوریا میزێ دوماهیك زنجیرا کۆئەندامێ زێدەکرنێ یێ زەلامی یە، و بوریا ڤەگوهاستنێ دگەهینیتە ژ دەرڤە. ئەڤ بوریە دناڤ میزدانکێ دا دبوریت، هەتا دگەهیتە دوماهیا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی. کارێ وێ یی سەرەکی ئامرازەکە ژبو گەهاندنا تووڤێ پێگەهشتی ژبو ناڤ ئەندامێ سێکسی یێ لەشێ ژنێ بوبمەرەما کریارا پیتاندنێ (تەلقیحکرنێ). هەروەسا کریارا هاڤێژتنا میزێ ژی بوژدەرڤەی لەشی ب خۆ ڤە دگریت. گەلەك جاران ئەڤ بوریە تووشی نەخۆشێن سێکسی دبیت و د ئەنجام دا سوتن یان هەودانان (التهابات) پەیدا دکەت، ب تایبەت دەمێ ئەو نەخۆشیێن سێکسی یێن ژ ژنێ بو زەلامی دهێنە ڤەگوهاستن.

هەردوو رژێنەرێن کاپەر (Cowper's gland):

ڤەبارێ هەر ئێك ژ ڤان هەردوو رژێنەران هندی دندکەکا بەزالیایێ نە، و دکەڤنە دبن رژێنەرا پروستات دا، ل دەمێ ئازراندنا سێکسی دا ئەڤ رژێنەرە ماددەیەکێ روون درێژن کو وەل بوریا میزێ دکەت پیچەکێ ترش ببیت. چونکی ئەو ترشێ بەری هینگێ دناڤ بوریا میزێ دا هەر سەر ب میزێ ب خۆڤە یە، و تووڤی دکوژیت لێ ئەڤ رژێنەرە ژینگەهەکا نوی و پاقژ ژ بو تووڤی پەیدا دکەت. هەتا ب سلامەتی تێدا دبووریت. هەروەسا بوریا میزێ ژی پاقژ دکەت.

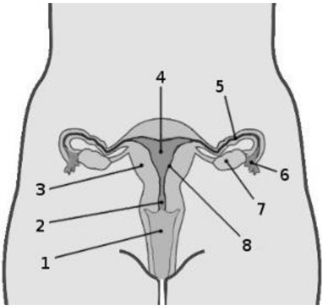
٢- پێکهاتنا کۆئەندامێ زانێ یێ ژنێ

- **(A) پارچێن نافخۆیی یێن کۆئەندامێ زانێ یێ ژنێ:**

ئەندامێ نافخۆیی یێ زانێ ل دەف ژنێ ژ بەر جهێ وان کو دکەڤنە دناڤ هەستیکێ کماخان دا، ب شێوەکێ باش دهێنە پاراستن، ئەو ژی ژ ڤان ئەندامێن خوارێ پێکدهێت:

ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ (Vagina)[1]:

ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ کەنالەکێ زەڤلەکی یێ درێژە کو مالبچویکی ب دەرڤەی لەشی دگەهینیت. فرمانێ وی یێ سەرەکی پێشوازیکرنە ل ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی، ئەو ژی پێخەمەت گەهاندنا تووڤی بو مالبچویکی، هەردیسان ل دەمێ خۆلا هەیڤانە خوینا عەدەتی ب رێکا وێ دەردکەڤیتە ژ دەرڤە، زێدەباری هندێ کو ئەو وەك کەنالەکی یە بو هاتنا ژ دەرڤە یا زاروکی لدەمێ زاروکبوونێ.



دکاودانێن ئاسایی دا، درێژاهیا وی دناڤبەرا (٦.٥ هەتا ١١.٥ سم) دایە لێ دیوارێن وی شیانێن درێژبوون و فرەهبوونێ یێن هەین ئەو ژی ل دویف درێژی و فرەهیا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی، ئەڤ چەندە ژی بو هندێ یە داکو ژن تووشی ئێشانێ نەبیت، و گونجاندن دناڤبەرا هەردوو ئەندامان دا پەیدا ببیت لدەمێ جووتبوونێ.

ئەڤ ئەندامە ماددەیەکێ تەڕ دڕێژیت داکو کریارا ئێخستنا دناڤ دا یا ب ساناهی بیت لێ د هندەك کاودانێن تایبەت دا ئەڤ هەڤسەنگیە تێك دچیت و دبیتە ئەگەرێ تووشبوونا وی ب هەودان و کەرویان (فطریات)، و گەلەك زوی تووشی وان نەخۆشیێن سێکسی دبیت یێن ژ زەلامی بو دهێنە ڤەگوهاستن.

ملێ مالبچۆیکی (Cervix)[2]:

بەشێ خارێ یێ مالبچویکی دبێژنێ ملێ مالبچویکی کو ژ ڤالاهیەکا تەنك پێك دهێت. ئەڤ ملە ژ (دیوارەکێ ستۆیر)[8] پێك دهێت کو مالبچویکی و ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دگەهینیتە ئێك، ئەڤ دیوارە ماوەیەکی بەری و پشتی خۆلا هەیڤانە کەرەستەیەکێ نیسەك د رێژیت کو رێکێ ل هاتنا ژۆر یا تووڤی دگریت بەری پێگەهشتنا هێکێ، لێ دەمێ هێك ب تمامی پێدگەهیت ئێدی ئەڤ ماددە دێ روون بیت داکو دەلیڤێ بدەتە تووڤێ زەلامی بهێت هێکێ ب پیتینیت (تەلقیحبکەت). ل دەمێ ژ دایکبوونێ، ملێ مالبچویکی ژان دگرن و ب شێوەیەکێ نەیێ سروشتی دێ فرەهـ بیت داکو هاریکاریا زاروکی بکەت ل دەستپێکێ سەرێ وی دەربکەڤیت و پشتی هینگێ لەشێ وی.

مالبچۆیك (Uterus)[4]:

مالبچویك وەکی ڤالاهیەکێ یە شێوێ وێ وەکی یێ هرمیکەکا بەروڤاژی یە، قەبارێ وی دگەل ژیێ ژنێ و دووگیانبوونێ سێ جارکی دهێتە گهورین، لێ ب شێوەکێ گشتی قەبارێ وی ل دەف ژنەکا پێگەهشتی نێزیکی (٦.٥ سم) یە و فرەهیا وی ژی دناڤبەرا (٣.٥ هەتا ٤ سم) دا یە و ل دەمێ دووگیانیێ قەبارێ وی مەزنتر لێ دهێت.

کارێ سەرەکی یێ مالبچویکی ئەوە ل دەمێ دووگیانیێ سوریلانکی (زاروکێ ساڤا) د پارێزیت و خوارنێ د دەتێ، دیوارێ مالبچویکی هژمارەکا زەڤلەکان هەنە کو شیانێن نەرم بوون و خاڤبوونێ هەنە ئەو ژی داکو هاریکاریا جهێ سوریلانکی بکەت دەمێ قەبارێ وی مەزن دبیت. و ل دەمێ ژانگرتنێ ئەڤ زەڤلەکە رەق دبن داکو سوریلانکی پاڵدەت بەرەڤ ژ دەرڤە بهێت.

دیوارێ ژ ناڤدا یێ مالبچویکی یێ زڤرە و وەکی قوماشێ قەدیفەیە، ستویراتیا وی ل دویف بەرنامەیەکێ تایبەت دهێتە گهورین و نێزیکی هەیڤێ جارەکێ خۆ بەرهەڤ دکەت داکو پێشوازیێ ل هێکا پیتاندی بکەت، ئەگەر هێك نەهاتە پیتاندن ئەڤ دیوارە دێ ژناڤ چیت، و دگەڵ خوێلا هەیڤانە هەمی دێ دەرکەڤیت، ب ڤی ڕەنگی ب نێزیکی هەر هەیڤ جارەکێ ئەڤ دیوارە ستویر دبیت و خۆ بەرهەڤ دکەت ژ بۆ هێکا پیتاندی ب درێژاهیا وی ژیێ ژنێ شیانێن زاروکبوونێ یێن هەین کو نێزیکی ژیێ (٥٠ پێنجی) سالیێ یە.

هەردوو جووکێن ڤالۆپ (The Fallopian tubes)[5]:

هەردوو جووکێن ڤالۆپ ئەو بورینە یێن هێکدانکێ دگەهینە مالبچویکی و هاریکارن ژبو گەهاندنا هێکێ بو ناڤ مالبچویکی پشتی ژ لایێ تووڤێ زەلامی ڤە دهێتە پیتاندن. درێژاهیا هەر ئێك ژ ڤان جووکا نێزیکی (٩ سم)یە. ئەڤ جووکە راستەوخۆ ب هێکدانکێ ڤە نەهاتینە گرێدان بەلکو سەرێ وان وەکی کوفکەکێ یە و یا (داڤدارە یان دنکدارە)[6] و ئەڤ داڤە هاریکاریا وەرگرتنا هێکێ ژ هێکدانکێ دکەن. دناڤ جووکێ دا هندەك داڤێن دی یێن هەین گەلەك د بچویکن کو هێك پێڤە دمینیت، و وەل هێکێ دکەن بەرەڤ ئاراستێ مالبچویکی ڤە بچیت.

جووکا ڤالۆپ جهێ پیتاندنا هێکێ یە ژ لایێ تووڤی ڤە و پشتی هینگێ دێ بەرەڤ مالبچویکی ڤە چیت ژ بو گەشەکرنێ، لێ د هندەك کاودانێن کێم دا هێکا پیتاندی دمینیتە دناڤ جووکا ڤالۆپ دا، لەوڕا ژ بو سلامەتیا دەیکێ دڤێت ئەڤ کارە بهێتە راوەستاندن و رێگری ل وێ دوو گیانیێ بهێتە کرن. کو دبێژنێ (دووگیانیا ژ دەرڤەی مالبچویکی).

دوو هێکدانك (Two Ovaries)[7]:

ل دەف ژنێ دوو هێکدانك یێن هەین کو کارێ وان یێ سەرەکی بەرهەم ئینانا هێکایە، زێدەباری هژمارەکا هورمونان کو رولەکێ گرنگ هەیە د کریارا پیتاندنا هێکان دا. هێکدانك دکەڤنە سەر دەڤەرا حەوزێ و هەر ئێك دکەڤیتە لایەکێ مالبچویکێ ژنێ، و درێژاهیا هەر ئێکێ نێزیکی (٣.٥ سم) و تیرەیێ وێ نێزیکی (٢ سم)، و شێوێ وان ژی وەکی یێ باهیڤانە.

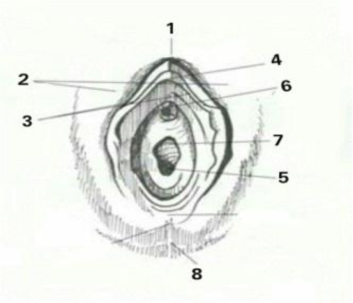
دەمێ مێیەك ژ دایك دبیت، هەردوو هێکدانکێن وێ پتر ژ (٨٠٠,٠٠٠ هەشت سەد هزار) هەتا (٢,٠٠٠,٠٠٠ دوو ملیون) هێکان هەلدگرن، ئەو هێك ژی دپێنەگەهشتی نە، بەلێ دەمێ دگەهیتە ژیێ سنێلەیێ دناڤبەرا (٣٠,٠٠٠ سیهـ هزار) هەتا (٤٠,٠٠٠ چل هزار) هێکان دمیننە دناڤ هەر دوو هێکدانکێن وێ دا، و یێن دی هەمی پویچ دبن و نامینن.

هەروەسا دگەل دەمێ پێگەهشتنێ (بالقبوونێ) هندەك ژ ڤان هێکان دچنە د قوناغا پێگەهشتنێ دا، بەلێ بتنێ هێکەك یان د هندەك کاودانێن کێم دا پتر ژ هێکەکێ د چیتە د قوناغا پێگەهشتنا تمام دا. و دەمێ هێك پێدگەهیت دناڤ هێکدانکێ دا دێ هێتە ژ دەرڤە و بەرەڤ جووکا ڤالۆپ ڤە چیت داکو پێشوازیێ ل تووڤێ زەلامی (سپێرمی) بکەت. ژ هەژی یە بێژین هەر

هێکدانکەك چ یا (لایێ راستێ یان لایێ چەپێ) بیت، نێزیکی هەر (٢٨ بیست و هەشت) ڕۆژان دا (١ ئێك) جار هێکان دگەهینیتە تمامەتی یا گەشەکرن و پێگەهشتێ و بەرهەڤدکەت بو پیتاندنێ.

- **(B) پارچێن ژدەرڤە یێن کۆئەندامێ زانێ یێ ژنێ**:

هەر چەندە د کریارا پیتاندنا هێکێ دا ئەندامێن نافخویی یێن کۆئەندامێ زانێ ل دەف ژنێ رولێ سەرەکی دگێرن، لێ ژ لایێ زانستی ڤە ئەندامێن دەرڤە یێن کۆئەندامێ زانێ ژی رولەکێ کاریگەر د گێرن. ئەو ئەندام ژی ئەڤێن خوارێ نە:



سێگۆشا مویا (**هەستیێ بەرماسولکان**) (Mons Pubis)[1]:

ئەڤ هەستیکە دکەڤیتە جهێ حەوزێ ل دەف ژنێ و ب تەخەکا دوهنی هاتیە نخافتن، و پشتی پێگەهشتنێ (بالقبوونێ) روویێ وی یێ ژ دەرڤە ب موی یان دهێتە نخافتن. هەستیکێ بەرماسوولکان وەکی هێلەکێ ژ سەری دەستپێدکەت، و بەرەڤ خوارێ دهێت، و وەکی سێگوشەکا بەروڤاژی لێ دهێت. ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی، ئەڤ هەستیکە دبیتە ئەگەرێ پاراستنا پارچێن د ناڤ حەوزێ دا.

دوو لێڤێن مەزن (Labium Majora)[2]:

ئەڤ هەردوو لێڤە پێك دهێن ژ دوو بەشێن درێژبوویی ژ پیستێ هەستیکێ بەرماسوولکان، و وەکی قەباغکەکی یان دەرگەهەکێ نیمچە گرتینە و پارچێن نافخویی یێن کۆئەندامێ زانێ یێن ژنێ دپارێزن. بەشێ ژ دەرڤە یێ ڤان لێڤان ب موی یان هاتیە نخافتن لێ بەشێ ژ ناڤدا یێ بێ موی یە و

نەرمتر‌ە، و هژمارەکا ڕژێنەرا تێدا هەنە، کو هندەك کەرەستەیێن تەڕ کەر وەکی خوهێ و دوهنی دڕێژن داکو دەڤەرا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ یا نەرم و تەڕ بیت. ئێك ژ ڕژێنەرێن گرنگ یێن ڤێ دەڤەرێ دبێژنێ (ئەپوکڕاین) کو ماددەیەکێ بێهندار وەکی مسکێ دڕێژیت، داکو دەمێ زەلاّم ب کریارا جووتبوونێ رادبیت هەستێن وی یێن سێکسی ب ئازرینیت.

دوو لێڤێن بچویك (Labium Minora)[3]:

ئەڤ هەر دوو لێڤە ب کونا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ ڤە گرێداینە، و ژ پیستەکێ قورمچی یێ بێ موی و تەنك و نەرم پێکدهێت. قەبارێ ڤان هەر دوو لێڤان ژ ژنەکێ بو ئێکا دی دهێتە گهورین لێ چ مەترسی دڤێ چەندێ دا نینە. دناڤ ڤان هەردوو لێڤان دا ژی ڕژێنەرێن دوهنی و خوهێ یێن هەین، داکو دەڤەرا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ ژ ماددێن میزێ و خوینا (خوّلا هەیڤانە) و بەکتریان بپارێزیت. دناڤ هەردوو لێڤێن بچویك دا هژمارەکا سەرکێن دەماری یێن هەستیار یێن هەین و ل دەمێ ئازراندنا سێکسی پتر خوین بو دچیت و سوّر دبن و قەبارێ وان مەزنتر لێ دهێت.

بشکوژا ئەندامێ سێکسی (**میتك**) (The Clitoris)[4]:

دهێتە هژمارتن هەستیارترین پارچا کوّئەندامێ زانێ یێ ژنێ، و ژ ئەنجامێ ئێکگرتنا بەشێ سەری یێ هەردوو لێڤێن بچویك دروست دبیت.

دەرگەهـ (The Vestibule)[5]:

ئەو دەڤەرە یا دکەڤیتە دناڤبەرا هەردوو لێڤێن بچویك دا. ل لایێ پێشیێ یێ ڤی دەرگەهی، (دەرگەهێ میزێ Urethra)[6] ژی هەیە کو میزێ ژ میزدانکێ ڤەدگوهێزیتە ژ دەرڤەی لەشی. ل پێشیا دەرگەهی (پەردا کچینیێ

(Hymenotomy)[7] یا هەی، کو وەکی ناڤبرەکێ یە ژ بو کەنالێ ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ، هەروەسا هژمارەکا (ڕژێنەرا Gland) یێن هەین ل دەمێ ئازراندنا سێکسی دا ماددەیەکێ نویسەك دڕێژن داکو پشتەڤانیا وان ڕژێنەرا بکەت یێن دکەڤنە دناڤ هەردوو لێڤێن مەزن و بچویك دا، و هەمی پێکڤە ژینگەهەکا تەڕ پەیدا دکەن داکو کریارا سێکسی یا بێ ئازار بیت.

هەروەسا جهێ (دەست ئاڤا ستۆیر)[8] ژی دکەڤیتە ژ دەرڤە، کارێ وێ یێ سەرەکی دەرگەهەکە بو دەرهاڤێژتنا پیساتیێ.

دەرگەهێ دووێ

- تێگەهێ دەستپەڕێ.
- نەخۆشی و زیانێن دەستپەڕێ لدەف هەردوو ڕەگەزان.
- چەند پێشنیار بو خۆ پاراستنێ.

" خۆ پاراستن باشترین رێکا چارەسەریێ یە "

تێگەهێ دەستپەڕێ

■ **تێگەهێ دەستپەڕێ:**

رامانا وێ پەرینا ب دەستی یە، ئانکو ڤەماڵین و پەرخاندنا ئەندامێ سێکسی یە ب هەر ئاوایەکی بیت. و ئەو کەس چ نێر بیت یان مێ، ب مەرەما هندێ کو بگەهیتە گوپیتکا خۆشیا سێکسی (ئۆرگازم)ێ.

هەروەسا رامانا وێ ئەڤە یە کەسەك چ کور یان کچ د ژیێ پێگەهشتنێ (بالقبوونێ) دا، ب کارێ ڤەشارتی بێی کو ئێك بزانیت ب دەستێ خۆ ئاڤا شەهوەتا خۆ بینیتە خوارێ، و خۆ ب جەنابەت بێخیت.

ئەڤ کارە ژ لایێ پڕانیا ماموستایێن ئاینی ڤە ب حەرام بوون هاتیە ل قەلەم دان و گونەهە، و نۆژدارێن تایبەتمەند دڤی بواری دا گەلەك نەخۆشی و زیان یێن دەستنیشان کرین، ژ بەر ڤێ چەندێ باشترە کور و کچ ڤی کاری نەکەن، داکو د پاشەڕۆژێ دا خۆ تووشی چ زیان و نەخۆشیا نەکەن.

ل دویف ڤەکولینان ڕێژەکا ئێکجار مەزن کو نێزیکی (٩٠ هەتا ٩٥ ٪ ێ) ژ ڕەگەزێ (نـێر) ل سەرانسەری جیهانێ ڤێ کریارێ ئەنجام ددەن ل قوناغەکێ ژ قوناغێن ژیانا خۆ. هەروەسا ددەنە دیارکرن کو ڕێژەکا نێزیکی (٧٥ هەتا ٨٠ ٪ ێ) ژ ڕەگەزێ (مـێ) ژی ڤێ کریارێ ئەنجام ددەن.

لێ ئەڤ دیاردەیە پتر یا بەربەلاڤە دناڤ کور و کچێن نەگەهشتینە د هێلینا زێرین دا، ژ بەر نەبوونا زانیاری و ژێدەرێن باوەرپێکری دەربارەی ڤی بابەتی، و دەرکەفتنا هندەك کەسێن نەزان و مایتێکەر دەمێ بەلاڤ دکەن، زانست دبێژیت: کو دەستپەڕێ چ زیانێن ئاشکرا نینن ئەگەر ژ چارچووڤێ خۆ دەرنەکەڤیت. ئەڤ چەندە تمام بەروڤاژی یە و دویرە ژ راستیێ. چونکی

ئەو کەسێ ڤێ کریارێ دکەت ڕەنگە تووشی ئالۆدەبوونێ (ادمان) ببیت بڤێ کریارێ، و ئەڤە دێ وەل وی کەت ڤێ کریارێ بەردەوام و بێ سنور بکەت و ئەڤە ژی دێ بیتە ئەگەرێ هندێ کو کۆئەندامێ خۆ یێ سێکسی و یێ دەماران تووشی ماندی بوون و لاوازیێ بکەت.

دەمێ کەسەك ب کریارا دەستپەڕێ رادبیت دێ تووشی (پشت ئێشانێ، بارگرانیا لەشی، خافبوونا ماسۆلکان، هشك بوونا هناڤا، ئێشانا گۆنان، .... هتد) بیت، یان دێ زیان گەهنێ د پاشەڕۆژێ دا. ژ بەر ڤێ چەندێ هندی ژ کور و کچێن گەنج بهێت خۆ ژڤێ کریارێ دویر بێخن و کێم بکەن، و ئەگەر ب ئێکجاری نەکەن گەلەك باشترە.

نەخۆشی و زیانێن دەستپەڕێ لدەف هەردوو ڕەگەزان (نێر و مێیان)

زانستی ئاشکرا کری یە ل دەمێ کەسەك (زێدەی شیانێن خۆ) کریارا دەستپەڕێ ئەنجام ددەت، دویر نینە تووشی ئێك یان پتر ژ ڤان نەخۆشی و زیانان ببیت:

- **نەخۆشی و زیانێن دەستپەڕێ لدەف کوران**:

١- دەستپەڕ دبیتە ئەگەرێ رانەبوون و لاوازبوونا ئەندامێ سێکسی ل دەف کوران، و دێ بیتە ئەگەرێ دوودلی یا دەروونی. ئەگەر یێ بەردەوام بیت ل سەر ڤێ کریارێ وی دەمی دێ بیتە ئەگەرێ کۆمکرنا خوینێ شوینا (منی)، کو ئاڤا زەلالی یە ژ ئەندامێ سێکسی دەردکەڤیت، دێ خوین لجهێ وێ دەرکەڤیت.

٢- دل نەچوونا خوارنێ و لاوازبوونا نەسروشتی ل سەر لەشی، و هێدی هێدی پیچ بوونا هیڤی یا.

٣- هاتنا خوارێ یا ئاڤا زەلاٚمی ب ڕەنگەکێ ب لەز، و ئەڤ چەندە گەلەك جاران دبیتە ئەگەرێ تێرنەبوونا سێکسی ل دەف هەڤژینان.

٤- دبیتە ئەگەرێ لاواز بوونا ئاڤا زەلاٚمی (منی)، ئەو ئاڤا بچویك ژێ دروست دبیت.

٥- دەستپەڕ دبیتە ئەگەرێ لاوازبوونا ڕژێنەرێن مێشکی، چونکی لاوازیێ د شیانێن مێشکی دا پەیدا دکەت، زانینێ کێم دکەت، هەتا کارتێکرنێ د بیردانکا مروڤی دا دکەت بو کوگەهکرنا زانیاری و پێزانینا.

٦- ژ دەست دانا رەقبوونا ئەندامێ سێکسی یێ زەلاٚمی ل دەمێ جووتبوونێ دا.

٧- مروڤ ناگەهیتە خۆشی و لەزەت و تێربوونێن سێکسی ب شێوەکێ راست و دروست، چونکی کریارا سێکسی ب گیانەکی بتنێ ناهێتە ئەنجام دان.

٨- دەستپەڕ دەمارێن ئەندامێ سێکسی فێری ئازراندنا بدەستی دکەت، و د ئەنجامدا ئازراندنا خورسك و ئاسایی ئەوا ژ تێکەلیا ژن و مێران دروست دبیت ئێدی مروڤی تێر ناکەت.

٩- کریارا دەستپەڕێ مروڤی تووشی خەمگینی و دوودلی و زڤریێ و پەشیمانیێ دکەت، و دبیتە ئەگەرێ نە هەڤسەنگی یا دەروونی، چونکی ئێکسەر پشتی دەستپەڕێ مروڤ هەست ب گونەهێ یان بارگرانیا لەشی یان بێ بها بوونەکێ دکەت، و گەلەك جاران مروڤ لوما ل خۆ دکەت.

١٠- پەنگاندنا ڕژێنەرا پروستاتێ، کو ئەڤ ڕژێنەرە ئاڤا زەلاٚمی بەرهەڤ و عەمبار دکەت، داکو سپێرمێن وی مەلەڤانیا دناڤ دا بکەن.

١١- دبیته ئەگەرێ ژ دەست دانا هێزەکا مەزن، چونکی یا ئاشکرا بووی دەمێ ڕەگەزێ نێر دەستپەڕێ ئەنجام ددەت، رێژەکا مەزنا سپێرما دهاڤێژیت، و ئەڤە ماددەکێ گەلەك ب مفایە بو لەشی ژ بەر کو ژ چەند ماددەیێن (کانزایی و ئەنزیمی و پرۆتینی و ماددەیێن خوراکی و دوهنی و کولیسترولی) و گەلەکێن دی پێك دهێت.

تێبینی: خالێن (٢ ، ٥ ، ٧ ، ٩) هەڤبەشن دناڤبەرا کور و کچان دا.

- **زیانێن دەستپەڕێ لدەف کچان**:

١- لدەف کچان دەستپەڕ دبیتە ئەگەرێ هەودانان (التهابات).

٢- دەستپەڕ دبیتە ئەگەرێ دل نەچوونا کچێ د نڤینێ دا ل دەمێ هەڤژینیێ، و ئەڤەژی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ئاریشان دناڤبەرا ژن و مێران دا.

٣- دەستپەڕ دبیتە ئەگەرێ بەرتەنگ بوونا گیانێ دەروونی، و زێدەبوونا تورەبوونێ و هەستکرنا کچێ کو کچەکا بەخت رەشە، دێ شەرم کەت و ترسیت ل دەمێ ئەو کچینیا خۆ ژ دەست ددەت، و وی دەمی دلێ وێ ناچیتە شویکرنێ.

چەند پێشنیار بو خۆ پاراستنێ

- **ئەو رێك و پێشنیارێن مروڤی ژ کریارا دەستپەڕێ ددەنە پاش**:

١- وەرگێرانا چاڤان ژ بەرێخۆدانا حەرام، و دویرکەفتن ژ وان هوکارێن مروڤی د ئازرینن ژ لایێ سێکسی ڤە، وەك (گوڤارێن سێکسی و فلم و سایتێن سێکسی یێن نێتێ، هەڤالێن خراب ئەوێن سێکسی ب رێکێن خەلەت ل بەر مروڤی

شرین دكەن ... هتد)، بەرێخۆدانا تشتێن حەرام مروڤی بەرەڤ تشتێن مەزنتر دبەت، هەتاوی رادەی بەرەف زنایێ ڤە بچیت، هەروەكی گەلەك جاران ئەڤ چەندە رووی دای.

٢- گهورینا هزر و تێگەهێن خەلەت ژ وان: (گەلەك گەنج هەنە دبێژن ئەگەر ئەم ئاڤا خۆ ب دەستی بینینە خوارێ ئەم تووشی زنایێ و لیواطیێ نابین). هەلبەت دڤێت ڤان هزر و تێگەهێن خەلەت نەكەت، چونكی گەلەك رێكێن باشتر و بساناهیتر یێن هەین خۆ پێ بپارێزن.

٣- خۆ ب كارەكێ باش ڤە گرێ بدەت كو ڤیان بو هەبیت داكو هزرێن سێكسی ژ بیر بچن.

٤- باشترە نەمینیت بتنێ، و نەچیتە دناڤ جهێ نڤستنێ دا هەتا هەست ب ماندی بوونێ نەكەت، چونكی گەلەك جاران هزرێن سێكسی ل وی دەمی سەرهلددەن.

٥- گەلەك پوویتەی بدەتە ڕاهێنانێن وەرزشی، چونكی ئەڤ ڕاهێنانە مروڤی ژ بیر ڤە دبەن، و هزرێن سێكسی ناهێلن و ڤەدرەڤینن.

٦- لجهێن پێدڤی ژیانا هەڤژینیێ پێك بینن، ژبەر شیرەتا پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن).

٧- خۆ دویركرن ژ وان هەمی كەرەستەیان ئەوێن مروڤی پالددەنە هزرێن سێكسی. هەروەسا ل دەمێ سەر شویشتنێ بلا دەم یێ كورت بیت، و زویكا سەر بهێتە شویشتن، چونكی گەلەك جاران كریارا دەستپەڕێ ل وی دەمی دهێتە ئەنجامدان.

٨- خاندنا قورئانێ، زکرێ نڤستنێ، و نڤستن ل سەر لایێ راستێ، خۆ دویرکرن ژ نڤستنا ل سەر زکی، و دەست نڤێژ شویشتن بەری نڤستنێ، دێ هاریکاربن بو دویرکەفتنێ ژ هزرێن سێکسی و دەستپەڕێ.

٩- ئەگەر چ ژ ڤان رێکان بەرێ تە ژ ڤێ کریارێ وەرنەگێرا. سەرەدانا نۆژدارەکێ بسپور و تایبەتمەند بکە، د بوارێن نەساخیێن سێکسی دا، ئەو دێ ئاموژگاری و هندەك دەرمانێن ب مفا و تەناکەر دەت بو چارەسەرکرنێ.

زیانێن دەستپەڕێ گەلەکن، هەروەکی زانستی بو مە روون و ئاشکرا کرین. هەروەسا ژ لایێ شەرعی ڤە زانایێن ئاینی ب گونەهـ و حەرام دایە نیاسین. هەر وەکی زانایێ ب ناڤ و دەنگ شێخ (عبدالعزيز بن باز) گوتی: ئینانا خارا ئاڤێ بدەستی حەرامە و زیانێن وێ دمەزنن، هەروەکی نۆژدارێن دڤی بواری دا ئاماژە پێدای. و بەلگەی ژی دکەتە ئەڤ ئایەتا قورئانا پیروز دەمێ خۆدایێ مەزن دبێژیت: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ﴾ سورة المؤمنون ﴿٥﴾ ئانکۆ: ((هەر کەسەکێ بڤێت شەهوەتا خۆ بینیتە خوارێ نە دگەل هەڤژینا خۆ هینگێ ئەو بەرەف کارەکێ حەرام ڤە چوو)).

هەروەسا خۆدایێ مەزن فەرمان ل خۆدان باوەران کر چ ژن یان زەلام بیت خۆ ژ بەرێخۆدانا حەرام دویر بێخن دەمێ دبێژیت: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ سورة النور﴿٣٠﴾ ئانکۆ: ((توو - ئەی پێغەمبەر - بێژە خۆدان باوەران بلا ئەو چاڤێن خۆ ژ وی تشتی بگرن یێ بو وان حەلال نەبیت ژ ژن و عەورەتان، نامویسا خۆ ژ حەرامیێ ب پارێزن، ئەڤە بو وان پاقژترە. هندی خۆدێ یە ب کارێ ئەو دکەن یێ شارەزایە)). ژ بەرهندێ خۆ پاراستن ژ دەستپەڕێ باشترین رێکا چارەسەریێ یە.

دەرگەهێ سێیێ

- بەرێخۆدانا ئیسلامێ بو پەیوەندی یا ژن و مێرینیێ (جووتبونێ).
- شەڤا ئێکێ یا هەڤژینیێ و ئاداب و رەوشتێن وێ.

" هشیاربن گەلی زەلامان وەکی گورگێن برسی قەستا نڤینێ نەکەن "

بەرێخۆدانا ئیسلامێ بو پەیوەندی یا ژن و مێرینیێ (جووتبوونێ)

ئیسلام ب تەماشەکرنەکا گشتی و پیروز بەرێ خۆ ددەتە مروڤی، وەك (لەش و عەقل و رۆح و دەروون)، ئەڤ بنەمایە وەکی زنجیرەکا پێکڤەگرێدای مروڤی پێك دئینن، و ژێك ڤەنابن. ئەڤەژی د چارچووڤێ چێکرنا وی یا خۆرستی (فطري) دایە. پاشی ئەو بخۆ ل سەر ڤان بنەمایا دێ ژیانا خۆ رێك ئێخیت و برێڤەبەت.

ئیسلام تەماشە دکەتە ژیانا هەڤژینیێ و پەیوەندی یا دناڤبەرا ژن و مێران دا ب تشتەکێ سروشتی، کو پێدڤی یە هەبیت. ژبەر کو خودایێ مەزن دناڤ دلێ هەرئێك ژ وان حەز و ڤیانەك بو ئێك و دوو یا دروست کری. و حەزا جووتبوونێ د دانیت ئێك ژ بهێزترین هێزێن خۆرستی د پێکهاتا لەشێ مروڤی دا، یا کو پێدڤی یە بهێتە مەزاختن و مفا ژێ بهێتە وەرگرتن د چارچووڤێ وی رولی دا یێ بو هاتیە دەست نیشانکرن.

گومان تێدا نینە کو دەرئێخستنا ڤێ هێزێ ژ لەشێ مروڤی تشتەکێ گەلەکێ گرنگە، بەلێ ب مەرجەکی مفا ژێ بهێتە وەرگرتن، و بو ب دەستڤەئینانا مەبەستێن مروڤایەتیێ بیت، و بەروڤاژی دەرنەئێخستنا وێ ژ لەشی گەلەکا خرابە و ب مەترسی یە و نەیا سروشتی یە.

دەمێ ئیسلام دان پێدانێ ب هەبوونا ڤێ هێزێ د لەشێ مروڤی دا دکەت، گومان تێدا نینە دێ رێکا راست و دروست ژی بو دەرئێخستنا ڤێ هێزا دیار و ئاشکرا دانیت، کو ئەو ژی رێکا (پێك ئینانا هەڤژینیێ) یە، ئەوا دبیتە رێکا ئێکانە ژ بو تێرکرنا حەزا سێکسی بو تاکەکەسی بێی کو چو زیانەك بگەهیتە وی یان جڤاکی.

ژبەر ڤێ چەندێ ئیسلام داخازا دەهمەن پاقژیێ و هەڤژینیێ دكەت، چونكی ئەڤە چارەسەری یەكا باشە بو هندێ مروڤ نەبیتە قوربانیێ شەهوەت و حەزێن خوٚ یێن سێكسی، داكو ڤێ هێزێ د حەرامی دا بكار نەئینیت. ڤێجا هەر دەمێ دەلیڤا هەڤژینیێ بو گەنجی دروست دبیت و شیانێن هندێ هەبن گرنگ و پێدڤی یە خێزانێ پێك بینیت. هەروەكی پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) گوتی: ((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ منكُم الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ)) رواه البخاري و مسلم، ئانكو: ((ئەی گەلی گەنجان هەر چییێ ژ هەوە شیانێن ژن ئینانێ هەبن بلا بینیت، چونكی ئەو دێ چاڤێن هەوە گریت ژ بەرێخوٚدانا حەرام و دێ عەورەتێ هەوە پارێزیت، و هەر چییێ نەشیا بلا روٚژیان بگریت، چونكی ئەو روٚژی یە دێ بو وی بیتە پەرژان و دێ ژ خرابیێ دویر بیت)).

هەروەسا پێغەمبەر (سلاڤ لێ بن) دبێژیت: ((إِذَا تَزَوَّجَ الْعَبْدُ فَقَدِ اسْتَكْمَلَ نِصْفَ دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللهَ فِي النِّصْفِ الْبَاقِي)) ئانكو: ((ئەگەر مروڤی ژیانا هەڤژینیێ پێك ئینا ئەڤە نیڤا دینێ خوٚ تمامكر، ڤێجا بلا ژ خوٚدێ ب ترسین د نیڤا دویتر دا)).

ژ بەرهندێ هەڤژینی رێكا ئێكانەیە كو تێدا پەیوەندی یا جووتبوونێ دناڤبەرا هەردوو رەگەزان دا دهێتە ئەنجامدان، و پەیوەندییێن جووتبوونێ ژ دەرڤەی چوارچووڤەیێ هەڤژینیێ دا د حەرامن و ژ گونەهێن مەزنە، و ئەنجام دەرێ وێ دێ تووشی سزای بیت ل دونیا و ئاخرەتێ.

هەروەسا پێغەمبەر (سلاڤ لێ بن) دبێژیت: ((سێ كەس دهەقن كو خۆدێ هاریكاری یا وان بكەت ئێك ژوان سێ كەسان: ئەو كەسە یێ حەز دكەت ژنێ بینیت ب مەرەما دەهمەن پاقژیێ)).

خۆدایێ مەزن د گەلەك ئایەتێن قورئانا پیروز دا بەحسێ ژیانا هەڤژینی و جووتبوونێ كریە، هەتا هەردوو هەڤژین وەسفكرینە، كو هەرئێك ژ وان ستارەیە بو یێ دی هەروەكی دبێژیت: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾. سورة البقرة ﴿١٨٧﴾ ئانكۆ: ((ژنكێت هەوە كراسن بو هەوە و هوین ژی كراسن بو وان)).

هەروەسا هەتا خۆدایێ مەزن موسلمان ئازاد كرن كا وان چەوا و ب چ شێوە دڤێت بچنە نڤینا هەڤژینیێ دەمێ دبێژیت: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ سورة البقرة ﴿٢٢٣﴾ ئانكو: ((ژنكێن هەوە زەڤی نە بو هەوە (جهێ شۆینكرنا دویندەهێ نە) ڤێجا كا هەوە چەوا و ب چ شێوە بڤێت هەرنە زەڤیا خۆ (هەرنە نڤینا خۆ)).

ژ بەرڤێ چەندێ ئیسلامێ هەڤژینی كرە ئێكەم بلووكێ بنیاتێ ئاڤاكرنا خێزان و جڤاكی، داكو ژیان یا بەردەوام بیت، و پاراستنا كەرامەتا مروڤان بهێتە كرن، و ئێك ژ جوداهی یا دناڤبەرا مروڤ و گیانەوەران دا دیاربیت، و سنور بهێنە دانان، داكو ژیانا مروڤان وەكی یاسایێن دارستانێ لێ نەهێت.

شەڤا ئێکێ یا هەڤژینییێ و ئاداب و رەوشتێن وێ

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾ ...

- **شەڤا ئێکێ یا هەڤژینییێ ئێك ژ خۆشترین و جوانترین بیرهاتنایە**:

هەڤژینێن هێژا: گومان تێدا نینە کو ئێك ژ گرنگترین شەڤێن ژیانا هەڤژینیێ (شەڤا ئێکێ) یە. دگەل مەدا بن ب ئانەهی یا خۆدێ، دێ پێنگاڤێن ڤێ شەڤێ ل سەر بنیاتەکێ ئاینی و زانسی و دەروونی روون و ئاشکراکەین، داکو ب بیتە ئێك ژ خۆشترین بیرهاتن د ژیانا هەوە یا هەڤژینیێ دا.

- **پێنگاڤێن شەڤا ئێکێ یا هەڤژینییێ**:-

♥ **پێنگاڤا ئێکێ**: **سەرشویشتنەکا سڤك**:

هاتیە زانین پشتی ب دوماهیك ئینانا رێورەسمێن دەهواتێ هەردوو هەڤژین تووشی وەستیانەکا مەزن دبن، و دبیتە ئەگەرێ هندێ کو لەشێ وان گران بیت، و ماسولکێن وان بێ هێز بن. هەروەسا دبیتە ئەگەر کو بێهنێن نەخۆش ژ هەردوو هەڤژینان بهێن، و سەرەرای بکارئیانانا گەلەك دەرمان و میکیاجان کو دبنە ئەگەرێ نەپاقژیێ. ژبەر هندێ یا گرنگە ل سەر هەردوو هەڤژینان پشتی رێورەسمێن دەهواتێ ب دوماهیك دهێن، و بەری چوونا وان بۆ ژوورا هەڤژینیێ هەر ئێك ژ وان جودا جودا سەرشویشتنەکا سڤك ئەنجام بدەت، (دێ باشتر بیت ئەگەر بیك بەری زاڤای سەرشویشتنێ ئەنجام بدەت)، و دووبارە جلکێن بیکانیی و زاڤانیێ بکەنە بەر خۆ ژبەر کو دێ وان کار پێ هەبیت.

ژ مفایێن ڤێ سەر شویشتنا سڤك:

١- پاقژی یا لەشێ هەردوو هەڤژینان، و نەهێلانا بێهنێن نەخۆش.

٢- بجهئینانا ئێك ژوان ساخلەتان یێن كو خۆدێ گەلەك حەزژێكری ئەو ژی پاقژی یە.

٣- زڤرین و لەزاتیا خوینێ دلەشی دا دێ باشتر لێ هێت، و دێ بیتە ئەگەرێ هێزەكا باش بو هەمی ئەندامێن لەشێ وان.

٤- دێ هەستەكێ خۆش ل دەف هەردوو هەڤژینان پەیدا بیت ب تایبەتی (كچێ) دەمێ دبینیت (زەلامێ) وێ هندەك ئارمانجێن مەزنتر و پیروزتر یێن هەین ژ ئەنجام دانا جووتبوونێ.

٥- ئەڤ سەرشویشتنا سڤك دێ بیتە ئەگەر دلێ هەڤژینان پتر بچیتە ئێك و دوو د تێكەلیا سێكسی دا، چونكی هەردوو هەست ب پاقژیێ دكەن، و چ رێگر نینن بۆ (هەمبێزكرن و ماچیكرن و دەستكرنا لەشێ ئێك و دوو) و بڤێ دێ باوەری و ڤیان و دلوڤانی ل دەف وان دیار بیت.

♥ **پێنگاڤا دووێ: سلاڤکرنا هەڤژینی بو هەڤژینێ:**

سلاڤکرن ئێك ژ پیروزترین ئاداب و رەوشتێن ئیسلامێ یە، نە خاسمە دناڤبەرا هەڤژینان دا، چونکی سلاڤ خێر و بەرەکەتە بو خوٚدانێ مالێ، و پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) فەرمانا ل موسلمانان کری کو سلاڤی ئێکدوو بکەن هەروەکی گوتیە ئەنەسێ کورێ مالکی: ((يَا بُنَيَّ إِذَا دَخَلْتَ عَلَى أَهْلِكَ فَسَلِّمْ، يَكُنْ بَرَكَةً عَلَيْكَ وَعَلَى أَهْلِ بَيْتِكَ)) ئانکو: ((ئەگەر تو چوویە دناڤ خێزانا خوٚدا و سلاڤی وان بکەی دێ بەرەکەت بو تە و مالا تە هێتە خوارێ)).

هەروەسا دەیکا موسلمانا (ام سلمه) (رازی بوونا خوٚدێ لێ بیت) دبێژیت: دەمێ پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) ئەس بو خوٚ ڤەگوهاستیم، و هاتیە ل دەف من د ژوورڤە سلاڤی من کر، و من ژی ب شێوەکێ جوان بەرسڤا وی دا.

هەروەسا ڤەکولەرێن دەروونی ئاشکرا کریە، دەمێ زەلام سلاڤی هەڤژینا خوٚ دکەت. کچ دڤێ شەڤێ دا هەست ب خوٚشیەکا مەزن دکەت، و ئەو ترس و دوودلیا ل دەف پەیدا بووی دێ ب شێوەکێ باش هێتە خوارێ.

♥ **پێنگاڤا سێێ: ئەداکرنا دوو روکاعەتێن سونەت ب جەماعەت:**

بێی گومان نڤێژ ئێك ژ مەزنترین ستوینێت ئیسلاما پیروزە، و تشتێ جهێ وێ بگریت سونەتن، و جوانترین پەرستن بو خوٚدایێ مەزن و دلوڤان خوٚ شکاندن و دووعایە، و ئەڤە ل هەمی دەم و جها یا گرنگ و پێدڤی یە، چونکی ئەو چەکێ موسلمانا یە بو سەرکەفتنێ. جارەکێ زەلامەك هاتە دەف (عبدالله کورێ مەسعودی) (رازی بوونا خوٚدێ لێ بیت)، دگوتنە وی زەلامی بابێ حازمی، ئەڤی زەلامی گوت من کچەکا بچویك یا بو خوٚ خواستی و ئەز ترسم خوٚ ل نك من نەگریت و کەربێ ژمن راکەت؟

عبدللە ی گوتیێ: کەهی یاتی و ئەڤینی ژ خۆدێ یە، و رەشکرن و نەڤیان ژ شەیتانی یە، و وی دڤێت تشتێ خۆدێ ل بەر تە حەلال کری ئەو بو تە حەرام کەت و بکەتە کەرب و نەڤیان، ڤێجا ئەگەر هاتە نك تە و تە بو خۆ ڤوگوهاست داخازێ ژێ بکە ئەو دوو روکاعەتێن نڤێژا سونەت ل پشت تە ب جماعەت بکەت، و پاشی ڤێ دووعایێ ژ خۆدایێ خۆ بکە و بێژە: ((اللَّهُمَّ، بَارِكْ لِي فِي أَهْلِي، وبَارِكْ لَهُمْ فِيَّ، اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي مِنْهُمْ، وارْزُقْهُمْ مِنِّي، اللَّهُمَّ، اجْمَعْ بَيْنَنَا مَا جَمَعْتَ إِلَى خَيْرٍ، وفَرِّقْ بَيْنَنَا إِذَا فَرَّقْتَ إِلَى خَيْرٍ)) رواه الطبراني و صححه الشيخ الالباني. ئانکو: ((خۆدایێ من بەرەکەتێ بێخە دخێزانا من دا، و من ژێ بو خێزانا من بکە خێر و بەرەکەت، و خۆدایێ من مە پێکڤە کوم بکە ئەگەر خێر د کوم بوونا مە دا هەبیت، و مە ژێك ڤەکە ئەگەر خێر د ژێکڤەبوونا مە دا بیت)). (دێ ڤێ دووعایێ ئێکسەر پشتی دوو روکاعەتێن سونەت کەن)، ئانکۆ (پشتی سلاڤا ملا).

ئەڤ سونەتە وەکی هەر نڤێژەکێ دهێتە ئەداکرن بو نموونە: (زەلام دێ بیتە ئیمام ل پێشیێ و ژن دێ بیتە مەئموون ل رێزا دووێ، ئانکو دێ دوو رێزبن (و نابیت ژن بچیتە برەخ ملێ زەلامی ڤە)، پاشی دێ ئیمام سونەتا خۆ کەت بدەنگەکێ بلند وەکی نڤێژا سپێدێ، و پشتی ب دوماهیك دهێت دێ وێ دووعا یا ل سەری مە ئیشارەت پێدای خوینیت، (یا باشتر ئەوە هەڤژین پێکڤە ڤێ دووعایێ بخوینن).

- **بوچی ؟ ئەڤ سونەتە بهێتە ئەداکرن ژ لایێ هەڤژینان ڤە:**

١- چونکی ئەداکرنا وێ پاراستنە ل سەر کریارا وان، یێن بەرێ پاراستن ل سەر ڤێ کریارێ کری ژ مروڤێن چاك.

٢- ڤەکرنا دەرگەهێ ژیانا هەڤژینیێ ب نڤێژێ وەکو کلیلك، ب ئانەهی یا خۆدێ دێ ژیانا هەڤژینیێ بەرەف سەرکەفتنێ ڤە بەت، چونکی هەر تشتەکێ بخێر و بەرەکەت دەست پێ بکەت دێ بخێر و بەرەکەت بدوماهیك ژی هێت.

٣- نڤێژ دەروونی ئارام و تەنا دکەت، و زاڤای ژ ترس و لەزاتییێ ددەتە پاش، و دبیتە فاکتەرێ زاڵبوونا زاڤای ل سەر حەزێن خۆ، بێی گۆمان دەمێ هەڤژین ڤێ نڤێژا سونەت دکەن دێ باش د ئێك و دوو گەهن، و دەروونێ وان دێ یێ ئارام بیت، نەخاسمە کچێ ئەوا دەمارێن وێ هاتینە تێك دان و ترسێ ڤەلەرزاندین. بەلێ دەمێ بیك دبینیت یا ل پشت هەڤژینێ خۆ نڤێژێ دکەت دێ هەست ب ئارامیەکا بێ سنور کەت، و دێ پشت راست و کەیف خۆش بیت.

٤- ئەڤ سونەتێن وەکۆ نڤێژ دهێنە هژمارتن پاراستن دژی سێر و سێربەندیێ ژ بو هەڤژینان، هەر وەکی (شیخ عبدالسلام بالي) دیار کری، و ژێ پشت راست بووی.

♥ پێنگاڤا چواریٚ: دەست دانانا هەڤژینی بو سەر سەریٚ هەڤژینیٚ و دووعاکرن ژ خۆدیٚ:

ئیسلامیٚ یا نیشا مەدای کو ئەم ل سەر رێبازا دلوڤانی و دل نازکییٚ بچین، و کارێت خۆ ب جوانترین شێوه ئەنجام بدەین، پشتی هەڤژین (بیك و زاڤا) ژ دوو روکاعەتێن سونەت بدوماهیك هاتین، و دووعا کرین ژ خۆدیٚ، باشترە زاڤا ب جوانترین شێوە دەستیٚ خۆ ب سەریٚ بیکیٚ دا بینیت، و دەستپێکا پرچا ل سەر ئەنیا ویٚ بدەتە رەخەکی، و ب شێوەکیٚ پری هەست و ڤیان و نازك ئەنیا ویٚ ماچی بکەت، و پاشی ناڤیٚ خۆدیٚ بینیت و داخازا خێر و بەرەکەتیٚ ژ خۆداییٚ خۆ بکەت، هەروەکی پێغەمبەر (سلاڤ لیٚ بن) دبێژیت: ((إذا تزوج أحدكم المراة فلياخذ بناصيتها، و لبسم الله - عز وجل - وليدع بالبركة، وليقل: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَمِنْ شَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ)) رواه ابن ماجة و حسنه الشيخ الالباني. ئانکۆ: ((ئەگەر ئێك ژ هەوە ژن ئینا و ڤەگۆهاست بلا دەستیٚ خۆ بدانیتە ل سەر ئەنیا ویٚ و بێژیت: بسم الله، و دووعاییێت خێر و بەرەکەتیٚ بو بکەت، و بێژیت: یا خۆدیٚ ئەز دووعا یا خێر و خۆشی یا ڤیٚ هەڤژینیٚ ژ تە دکەم و دووعا یا چاکی و خێر و ڕەوشت و ڕەفتارێن ڤیٚ ژنیٚ ژ تە دکەم، و ئەز خۆ ب تە د پارێزم ژ خرابیا ڤیٚ ژنیٚ و خرابیا ڕەفتار و رەوشتێن ویٚ)).

♥ **پێنگاڤا پێنجێ: خوارن و ڤەخوارنا شریناهیا:**

ژ بو پتر ئارامبوون و ڤیان و دلوڤانییێ دێ یا باشتر بیت هەڤژین ب خوارن و ڤەخارنا شریناهییێن وەکی (شیر، شەربەت، کێك، بەقلاوە ... هتد) دگەل ئێکدا بخۆن، داکو هناڤێن وان باش تەڕ بن و خوین ب شێوەکێ باشتر و چالاکتر زڤرینا خۆ ئەنجام بدەت، و تایبەتمەندییێن دەروونی ئاشکرا کریە ل دەمێ خوارن ڤەخوارنا ڤان شریناهیا (ترس و شەرم و دوودلی و تێکدانا هزرا) نامینیت. ژ بەر هندێ گرنگە (زاڤا) پێکولێ بکەت سەقایەکێ رومانسی و خۆش دڤێ شەڤێ دا پەیدا بکەت، و هندەك سحبەت و پەیڤێن دل خۆشکەر بێژیت، و (بیك) بەرسڤا وان بدەت، و پێکڤە ب جوانترین و نازکترین شێوە دگەل ئێکدا بن، داکو شەڤەکا ئارام و پری خێر و خۆشی ببورینن.

♥ **پێنگاڤا شەشێ: یاری پێکرن و تێکەلیا سێکسی:**

هەر تشتەکی دەستپێکەك یا هەی، و دەستپێکا کریارا جووتبوونێ ژی، یاریکرن و تێکەلیا سێکسی یە، کچ د سروشتێ خۆ دا یا هوسایە زویکا بەرهەڤ نابیت بو کریارا جووتبوونێ، ژ بەرهندێ باشترە زەلام سەرەدەرییەکا باش دگەل دا بکەت، و بزانیت دێ چەوا کچێ بەرهەڤ کەت بو کریارا جووتبوونێ، و زەلامێ سەرکەفتی و خۆشتڤی ل دەف ژنێ ئەوە یێ د هەر ئێکەم شەڤ دا خۆ فێری هونەرێ تێکەلیا سێکسی بکەت. هەروەسا زاڤاییێ ب ژیر (عاقل) ئەوە یێ بزانیت دێ چەوا و کەنگی ژینگەهەکا خۆش بو جووتبوونێ پەیدا کەت، بێی گۆمان رێ خۆشکرن ژی ئەوە کو زاڤا هێدی هێدی دگەل بیکێ دا بیت، و ئاخڤتنێن خۆش و شرین بێژیت هەتا ئەو هەستێن بیکێ بەرەڤ خۆ رابکێشیت، و هزربکەت کو ئەو ل بەر دلێ زاڤای جوانترین کچە ل جیهانێ هەمییێ، بیك ژی هەروەسا بەرسڤا زاڤای بدەت و هێمایەکی بدەتێ کو ئەوێ

ژی حەزا تێکەلیا سێکسی یا هەی، و هەردوو خۆ نێزیکی ئێك بکەن، و زاڤا بیکێ ل بەر سینگێ خۆ هەمبێزکەت و ماچی بکەت و هێدی هێدی هەر ئێك جل و بەرگێن یێ دی ژ بەربکەت ئانکو: (زاڤا جلکێن بیکێ ژبەر بکەت و بیك ژی یێن زاڤای ژ بەر بکەت)، هەتا ب تامی جل و بەرگێن ئێك و دوو ژ بەر ئێك دکەن، و پشتی هینگێ هەردوو پێك ڤە ئێك و دوو هەمبێز بکەن و ماچیکەن و دەستێن خۆ د لەشێ ئێك بدەن، و هەتا وی رادەی (نەشوا) سێکسی ب سەر بیکێ دا دهێت، و خۆ ب شێوەکێ باش دناڤ دەستێن زاڤای دا بەردەت، و یا گرنگە بیك ئیشارەتەکێ بدەت یان بێژیتە زاڤای ئەس یا بەرهەڤم بو کریارا جووتبوونێ.

▪ چەند تێبینی و پێشنیارێن گرنگ دەربارەی پێنگاڤا شەشێ بۆ هەڤژینان:

١- ئەو جهێن ژ هەمیان پتر هەستیار کچێ د ئازرینن، و بەرهەڤدکەن بو کریارا سێکسی ئەڤەنە، (لێڤ، ئەزمان، گەردەن (بن حەفك)، خەپخەپکێن گوهان، مەمك بتایبەتی بشکۆژکێن وان، دەوروبەرێن نافکێ، روویێ ژ ناڤدا یێ رانان، لێڤێن ئەندامێ زانێ یێن مەزن و بچویك، بشکوژکا ئەندامێ زانێ: کو دهێتە هژمارتن هەستیارترین پارچە)، ئانکو دڤێت زاڤا بزانیت دێ بیك چەوا زویکا هێتە ئازراندن ب ئێك ژ ئەڤان جهان.

٢- یا باشترە زەلام بزانیت هەر کچەك یا جودا یە ژ ئێکا دی بو ئازراندنا سێکسی، لێ زەلامێ پەهلەوان و ب ژیر ئەوە یێ بزانیت دێ هەڤژینا وی ب چ جهـ و رێك هێتە ئازراندن، و دێ یا بەرهەڤبیت بو ئەنجامدانا جووتبوونێ.

٣- کچ پێدڤی ب ماوەکێ درێژە هەتا بهێتە ئازراندن، و بەرهەڤبیت بو کریارا جووتبوونێ، و گەلەك جاران ئەڤ دەمە دناڤبەرا (١٠ هەتا ٢٠) خۆلەکاندایە، نەوەکی زەلامی یە زویکا دهێتە ئازراندن. چونکی دبیت زەلام ب نیڤەکا سینگێ کچێ یان نیڤەکا پێت وێ یان بگرنژینەکێ بهێتە ئازراندن، و ئەندامێ وی ڕەق بیت، ژ بەر هندێ یا گرنگ و ب مفاترە زەلام باش یێ هشیار و شەهرەزا بیت کا هەڤژینا وی ب چ پارچە زویکا دهێتە ئازراندن و بەرهەڤ دبیت بو جووتبوونێ.

٤- گرنگە بەری هەر کریارەکا جووتبوونێ چ ل شەڤا ئێکێ یا هەڤژینییێ بیت یان د هەر شەڤەکا دی دا بیت، زەلام تێکەلیا سێکسی دگەل هەڤژینا خۆ بکەت هەتا بەرهەڤ دبیت، و ژینگەهەکا تەڕ دناڤ ئەندامێ خۆ دا دروست بکەت، داکو کریارا جووتبوونێ ب ساناهی بکەڤیت، و ژن بێبار نەبیت ژ خۆشیا سێکسی، و بێی گومان ئەڤ بەرهەڤبوونە خۆشیەکا زێدەتر د دەتە زەلامی. هەروەسا (ابن القیم) (ڕازی بوونا خۆدێ لێ بیت) دبێژیت: (یاریکرن و ماچی کرن و هەمبێزکرن و دەستکرنا لەشێ ئێك و دوو) بەری جووتبوونێ (سونەتە) و پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) فەرمانا ل موسلمانان کری ڤێ کریارێ ئەنجام بدەن.

٥- نابیت ب هیچ ڕەنگەکی زەلام کریارا جووتبوونێ دگەل کچێ بێی ئازراندنا وێ ئەنجام بدەت، ئانکو دڤێت کچ بهێتە ئازراندن و بەرهەڤکرن و پاش جووتبوون بهێتە کرن، چونکی ئەو خۆشیا بو کچێ ژ کریارا تێکەلیا سێکسی دروست دبیت کێمتر نینە ژ کریارا جووتبوونێ، و ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەر کو هەردوو بگەهنە گوپیتکا خۆشیا سێکسی (ئۆرگازم)ێ. چونکی ئەگەر ژن نەگەهشتە گوپیتکا خۆشیا سێکسی ئەڤە زەلامی مافێ وێ خار، و دویر نینە گەلەك هزرێن خەلەت ل دەف پەیدا بن، و بگەهیتە وی رادەی بەرێ خۆ بدەتە ڕێکەکا نەیا دروست بو تێرکرنا حەزا خۆ یا سێکسی.

♥ **پێنگاڤا حەفتێ: ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ:**

پشتی هەردوو هەڤژینان ئێك و دوو هەمبێز کری و ماچی کری و کچ ب شێوەکێ باش هاتیە ئازراندن و بەرهەڤکرن، یا باش ئەوە هاریکارییا هەڤژینێ خۆ بکەت بو پەڕتاندنا (پەڕدا کچینیێ)، و باشترین شێوێ (وەزعێ) کریارا جووتبوونێ ژی بو شەڤا ئێکێ یا هەڤژینیێ کو ژ لایێ نۆژدارێن تایبەتمەند ڤە هاتیە دیارکرن بو پەڕتاندنا (پەردا کچینیێ)، ئەڤ شێوەیە: (ئەوە کچ خۆ ل سەر پشتێ درێژ بکەت، پێت خۆ دگەل رانێن خۆ هندی بشێت بکێشیتە لایێ زکێ خۆ، و پشتی هینگێ هندی بشێت باش ژێك ڤەکەت دا لێڤێن بچویك یێن ئەندامێ وێ یێ زانێ باش ڤەببن، و زەلام بکەڤیتە سەر چووکا و ئەندامێ خۆ یێ سێکسی (زێدەکرنێ) ب ئەندامێ کچێ ڤە بهسیت هەتا باش رەق دبیت، پشتی هینگێ ل دەستپێکێ بەس سەرکی بکەتە دژوورڤە، و بهێز بەتە خوارێ هەتا هەمی دناڤ ئەندامێ وێ دا بەرزە دبیت داکو بشێت پەردا کچینیێ ب پەڕتینیت).

تێبینی: ئەگەر کچ د شەڤا ئێکێ یا هەڤژینیێ دا بالیفکەکی ب دانیتە بن کماخێن خۆ دێ گەلەك مفایێن ئەرێنی هەبن.

▪ چەند تێبینی و پێشنیارێن گرنگ دەربارەی پێنگاڤا حەفتێ بو هەڤژینان:

١- (پەردا کچینیێ): پەردەکا تەنکە دکەڤیتە دەستپێکا ئەندامێ زانێ یێ کچێ، و ڕەنگ و ستویراتیا ڤێ پەردێ ژ کچەکێ بو ئێکادی یا جودا یە، پترِیا جاران ئەڤ پەردە د ئێکەم جووتبوون دا دهێتە پەڕتاندن من گوت: (پەڕتاندن) نەکو کونکرن، وەکی خەلك هەمی دبێژیت، چونکی پەردە د سروشتێ خۆدا یا کونە. (ئەگەر پەردە هاتە پەرتاندن دێ چەند چپکەکێن خوینا سۆر یان شوینا وێ ئاڤەکا زەر ژ ئەندامێ کچێ هێتە خوارێ) هەروەکی (د. نور الدین) دبێژیت.

٢- ئەگەر هاتوو د ئێکەم شەڤ دا چ خوین یان ئاڤا زەر ژ ئەندامێ سێکسی یێ کچێ پەیدا نەبوون، نابیت زاڤا خۆ شاش کەت، و هزرێن خەلەت ژ ڤێ کچێ بکەت و زویکا بریاران بدەت. چونکی ئەڤ پەردە هندەك جاران و د هندەك کاودانان دا دهێتە پەڕتاندن و ژ دەست دان، ژ ئەنجامێ (روویدانەکێ، کەفتنەکێ، سۆاربوونا دەواری ب توندی، خۆ هاڤێتن سەر تشتەکیدا، هەروەسا ل دەمێ دەستپەڕێ ژ ئەنجامێ بکارئینانا ئامیرەکی کو هات بیتە ب ژوور ئێخستن دناڤ ئەندامێ کچێ یێ سێکسی دا .... هتد).

هەروەسا هندەك جاران ئەڤ پەردە وەکی لاستیکێ یە ژئێك دهێتە دەر و ب کریارا جووتبوونێ ناپەڕتیت، (دبیت ئەڤ پەردە ب مینیتە دروست هەتا کچێ ئێکەم زاروك ژی دبیت !!!).

ئەگەر ئەڤ کاودانە پەیدا بوو گرنگە هەردوو هەڤژین بچنە دەف نۆژدارەکێ تایبەتمەند دبوارێ سێسکزانییێ دا، داکو راستیا ڤی بابەتی بزانن، بەلێ بلا بریار ل دویف کەلتۆر و بابێ سەرێ خۆ نەهێنەدان، داکو راستیا بابەتی دیار بیت، و کەس ژ قەستا نە هێتە گونەهبار کرن و مالێ وێرانکرن.

٣- یا ژ هەمیان گرنگتر ئەوە دەمێ پەردا کچینیێ هاتە پەڕتاندن، یا پێدڤی یە زاڤا بو ماوێ (٢ هەتا ٣) ڕۆژان ژ کریارا جووتبوونێ دویر بکەڤیت. چونکی بیك یا برینداره، بەلێ دڤێت پشتی پەڕتاندنا پەردێ زاڤا پتر ژنێ ماچی و هەمبێز بکەت، داکو هاریکاری یا وێ بکەت، و ئازارا وێ کێم بکەت. و د ڤان دوو سێ ڕۆژان دا هەمی تشت دناڤبەرا وان دا دروستن، بتنێ نابیت (کلی بکەتە د کلدانکێ دا) هەتا ژن ساخ دبیت.

٤- تشتێ ژ هەمیان گرنگتر و باشتر د جووتبوونێ دا ئەڤ دووعایە ئەوا ژ لایێ (عبدالله کورێ عباس)ی ڤە هاتیە ڤەگوهاستن دەمێ دبێژیت: پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) ئامۆژگاری یا ل موسلمانان کری کو بەری هەر جووتبوونەکێ بێژن: ((بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبْ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا فَرُزِقَا وَلَدًا لَمْ يَضُرَّهُ الشَّيْطَانُ)) ئانکو: ((ب ناڤێ خۆدێ یا خۆدێ توو مە ژ شەیتانی دویر بکەی و شەیتانی ژ وی رزقێ تە دایە مە ب پارێزە)) متفق علیه، البخاری ومسلم. باشترە بەری هەر جووتبوونەکێ ئەڤ دووعایە بهێتەکرن.

٥- ئەگەر د شەڤا ئێکێ دا کریارا جووتبوونێ نەهاتە ئەنجام دان ژ بەر هەر ئەگەرەکی دروستە شەڤێن پشتی هینگێ بهێتە ئەنجام دان، و ئەڤ ماوە پتر دەلیڤێ پەیدا دکەت بو ڤیان و کەهی بوونا هەڤژینان هەرووەکی نۆژدارێ تایبەتمەند (د.نور الدین) دبێژیت.

٦- ئێك ژ وان ساخلەتێن خۆدێ گەلەك حەژێكری ئەوە ژن و مێر (هەڤژین) پشتی كریارا جووتبوونێ، چ ل شەڤا ئێكێ بیت یان د هەر شەڤەكا دی دا بیت سەرێ خۆ بشۆن و (جەنابەتێ) ل سەر خۆ راكەن، داكو خێر و بەرەكەت دناڤ وان دا بەردەوام بن. هەروەكی خۆداییێ مەزن دەربارەی خۆ شۆیشتنێ ژ جەنابەتێ دبێژیت: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾. سورة المائدة ﴿٦﴾ ئانكو: ((و ئەگەر هوین بێ نڤێژ بوون بەری نڤێژێ هوین ب سەر شویشتنێ خۆ پاقژ بكەن)).

■ ئەو كاودانێن سەرشویشتنێ ل سەر مروڤی فەرزدكەن:

كاودانێن كو ژن و مێر تێدا وەكی ئێك ئەڤەنە:

١- جووتبوون.

٢- دەركەفتنا ئاڤا زەلامی ئانكو (منی).

كاودانێن تایبەت ب ژنان ڤە ئەڤەنە:

١- دەما ژن دكەڤیتە د خۆلا هەیڤانە دا (عادة).

٢- خوینا زاروكبوونێ، ب زمانێ عەرەبی دبێژنێ (نیفاس).

٣- زاروكبوون (ولادة).

چەوانیا خۆ شویشتنێ ژ جەنابەتێ (چەوا دێ خۆ ژ جەنابەتێ شووی):

خۆ شویشتن ژ جەنابەتێ یا فەرز یا هەی ئانكو (واجب)، و یا (سونەت) ژی یا هەی.

- **فەرزێت خۆ شویشتنێ ئەڤەنە:**

١- ئینیەتا خۆ شویشتنێ و پاقژكرنێ.

٢- شویشتنا (ئاڤا شەهوەتێ) ئەگەر ب پارچەكا لەشێ هەڤژینان ڤە مابیت.

٣- ئاڤ بگەهیتە هەمی مویا و پارچێن لەشی و پیستی ژی.

- **سونەتێن خۆ شویشتنێ ئەڤەنە:**

١- مروڤ تارەتا خۆ بگریت، و ئنیەتا جەنابەت شویشتنێ دگەل دا بیت.

٢- شویشتنا دەستان ب ئاڤ و سابینێ.

٣- دەست نڤێژ گرتن، (وەكی دەستنڤێژا توو بۆ نڤێژێ دگری) بەری شۆیشتنا لەشی هەمیێ.

٤- بدەستی لەشێ خۆ ب ئاڤێ ب پەرخینیت، بەری كو پێ بشۆت.

٥- دێ ئاڤێ ب سەرێ خۆ دا كەت و تبلێن خۆ كەتە دناڤ پرچا خۆ دا هەتا كو ئاڤ بگەهیتە بنێ موی یان.

٦- دێ رەخێ راستێ ژ لەشێ خۆ شوت پشتی هینگێ یێ چەپێ.

دەرگەهێ چارێ

- باشترین و ب مفاترین شێوێن ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ.
- مفاییێن سێکسی دناڤبەرا هەڤژینان دا.

" گهورین دبیتە "

- پێدڤی یەك بو ماندی نەبوونێ
- پێدڤی یەك بو چارەسەرکرنێ
- پێدڤی یەك بو پیتاندنێ
- پێدڤی یەك بو دلوڤانی و رۆحانیەتێ

باشترین و ب مفاترین شێوێن ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ

■ **تێگەهێ شێوێن ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ**:

ئەگەر ئارمانج ژ ئەنجامدانا جووتبوونێ هەر ئێخستنا دناڤ دا بیت، ئەرێ بوچی مە پێدڤی ب چەند شێوێن جیاواز هەیە بو ئەنجامدانا ڤێ کریارێ؟ ب دەربرینەکا سادە، دێ بەرسڤا ڤێ پرسیارێ دەین:

بوچی مە پێدڤی ب چەند جورێن خوارنێ یان مە حەز هەیە بو چەند جورەکێن خوارنێ؟ بەرسڤ ئەوە، دا بێزار نەبین و دل ژێ رەش نەبیت، و هەر خوارنەکێ تام و مفایێن خو یێن هەین و هەمی پێکڤە سیستەمێ خوارنێ تمام دکەن. ئانکو هەر شێوەیەکێ جووتبوونێ ژی مفایێن خو هەنە، و کریارا جووتبوونێ ژی ب تامتر لێ دکەت.

گەلەك ڕەنگ و شێوە هەنە ژن و مێر دشێن ل دەمێ جووتبوونێ دا بکاربینن، و هەلبژاردنا هەر ئێك ژ ڤان شێوا مەتەلەکە ژن و مێر بریارێ ل سەر د دەن، وەکی مەتەلا پێدڤیاتیا تێربوونێ، شیانێن لەشی، چالاکیا لەشی، ژیێ مروڤی و کێشا لەشی، و گەلەك فاکتەرێن دی.

هندەك هەڤژین، بێی ماندی بوون و بێزاری، ل دەمێ جووتبوونێ بەردەوام ئێك شێوێ کریارا جووتبوونێ پەیرەودکەن. هندەك هەڤژینێن دی ئارەزوو و ڤیان یا هەی بو گهورینا شێوێن کریارا سێکسی، د هەمی کاودانان دا ئەڤە مەتەلەکا تایبەتە ب ژن و مێران ڤە.

گەلەك ژن و مێر ب شێوەیەکی سەرەدەریێ دگەل کریارا جووتبوونێ دکەن وەکی کارەکێ لەشی یێ تمام، ڤاله ژ هەست و سوز و ڤیان و حەژێکرنێ، دێ بێژی کریارەکا دینامیکی یە کو هەڤژین ل سەر دچن. وەکی خشتەکێ دیارکری و بێی گهورین. بێی هزرا نویکرنا شێوێ کریارا جووتبوونێ یان تێکەلیا سێکسی دگەل ئێك و دوو بکەن. بڤی ڕەنگی دبیت کارتێکرنا وێ ببیتە ئەگەرێ ساربوونا سێکسی ل دەف هەڤژینان، یان نە تێربوونا لایەنەکی دکریارا سێکسی دا، و گەلەك ژ زەلاّمان هزر دکەن دڤێت تێکەلیا سێکسی یان ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ ژ وی شێوەی دەرنەکەڤیت ئەوێ گەلەك بەربەلاڤ دناڤ خەلکی دا ئەو ژی ئەوە (ژن ل سەر پشتێ یا درێژکری بیت و زەلاّم ل سەر سینگی). ئەڤە هەمی ژ تێگەهشتنا وانە، چونکی هزر دکەن ئەگەر ئەڤ شێوەیە گهوری حەرام و گونەهەکا مەزنە و دژی ئاینی یە، بەلێ ئەڤ هزرکرنە تمام بەروڤاژی وێ یە یا ئیسلامێ گوتی، چونکی (جابرێ کوڕێ عبدالله)ی (خودێ ژێ رازی بیت) دبێژیت: یەهودیان دگوت ئەگەر زەلاّم ژ پشتێ ڤە بچیتە دەڤ ژنکا خو، (ئانکو ژ پشتێ ڤە ئەندامێ خو بگەهینیتە پێشیێ جهێ زاروك بوونێ) دێ بیتە ئەگەرێ ژ دایك بوونا کورەکێ چاڤ ویر و نەدروست. بەلێ وەك بەرسڤدانەك بو ئاشکراکرنا نەوەییا وان، خوّدایێ مەزن گوت: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ سورة البقرة ﴿٢٢٣﴾ ئانکوّ: ((ژنکێن هەوە زەڤی نە بو هەوە (جهێ شوینکرنا دویندەهێ نە) ڤێجا کا هەوە چەوا و ب چ شێوە بڤێت هەرنە زەڤیا خو (هەرنە نڤینا خو)).

ئانکو ڕامان ژێ ئەوە مروڤێ موسلمان یێ دەستویر دایە ژ لایێ ئیسلامێ ڤە، چەوا بڤێت ئەو دشێت بچیتە نڤینا هەڤژینا خو، بەلکو هەمی خەلك دشێن خۆشیێ ب ژنکێن خو ببەن، چەوا بیت و ب چ ڕەنگ و شێوە بیت دروستە. بتنێ ئەو تێ نەبیت ئەڤا خۆدی ل سەر موسلمانان حەرام کری. (کو دێ ددەرگەهێ (٧حەفتێ) دا ئاماژە پێ دەین).

گهورینا بارودوخێن جووتبوونێ حەزەکا پاقژ و پری ڤیان و دلوڤانی دناڤبەرا هەڤژینان دا پەیدا دکەت. کو هەردەم دگەل ئێك دابن و حەژێکرنا وان مەزنتر لێ بهێت. هەروەسا شیانێن ب دەست ڤەئینانا تێرکرنا سێکسی و تێکەلیا وی باشتر لێ دهێت. ل دەڤ ژنێ هەستکرن ب بەختەوەریێ و هێمنیێ ب شێوەکێ بەرچاڤ دیار دبیت، هەروەکی دبیتە هاریکار بو نەمانا تێکچوونا دەروونی و دوودلیێ و چالاکیا سێکسی و ڤیانا وی و چەند مفایێن دی.

▪ شێوێن ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ بو هەڤژینان:

♣ شێوێ ئێکێ:

دهێته نیاسین ب شێوێ شەڤا ئێکێ یا هەڤژینیێ.

(ئەوە کچ خۆ ل سەر پشتێ درێژ بکەت، پێت خۆ دگەل ڕانێن خۆ هندی بشێت بکێشیتە لایێ زکێ خۆ، و پشتی هینگێ هندی بشێت باش ژێك ڤەکەت دا لێڤێن بچویك یێن ئەندامێ وێ یێ زانێ باش ڤەببن، و زەلام بکەڤیتە سەر چووکا و ئەندامێ خۆ یێ سێکسی (زێدەکرنێ) ب ئەندامێ کچێ ڤە بهسیت هەتا باش رەق دبیت، پشتی هینگێ ل دەستپێکێ بەس سەرکی بکەتە دژوورڤە، و بهێز بەتە خوارێ هەتا هەمی دناڤ ئەندامێ وێ دا بەرزە دبیت داکو بشێت پەردا کچینیێ ب پەڕتینیت).

♣ شێوێ دووێ:

ئەوە ژن خۆ درێژ بکەت ل سەر پشتێ، پێت خۆ بلند بکەت و ژێکڤەکەت، زەلام بهێت ل سەر سینگێ وێ کو هەمی ئەندامێن وان بەرامبەری ئێك براوستن، ئانکو بەرێ وان بکەڤیتە ئێك و دوو، وەکی سەر بەرامبەری سەری، سینگ بەرامبەری سینگی، بڤی شێوەی گیانێ هەردووکان دێ ب شێوەکێ ئێکسەر میننە ب ئێك ڤە. هەروەسا دەلیڤێ بو زەلامی پەیدا دکەت بو کریارا ئینان و برنێ، دگەل هندێ ژی دشێت سینگێ ژنێ بگریت، وێ ماچی کەت و دەستکرنێ دگەل لەشێ ئێك دوو بکەن. (سەرانسەری دونیایێ ئەڤ شێوە ل دەف هەڤژینان یێ بەربەلاڤە).

♣ **شێوێ سیێ**:

ئەوە ژن ل سەر پشتێ خۆ درێژ بکەت، و تبلێن خۆ دناڤ ئێك دا بەت و ب دانیتە پشت سەرێ خۆ، پێیێت خۆ دگەل ڕانێن خۆ بو سەری بلند کەت، بەلێ دڤێت پێیێت وێ ل سەر یان هنداڤی ملێن زەلامی بن، و زەلام بکەڤیتە سەرچووکا و ب کریارا سێکسی ڕابیت، ئەڤ شێوە دەلیڤێ د دەتە زەلامی کو بگەهیتە خالا ئازراندنا سێکسی ل دەڤ ژنێ ئەوا دبێژنێ (G Spot)، و دبیتە ئەگەرەکێ هاریکار ژ بو تێرکرنا حەزا ژنێ. هەروەسا دەلیڤێ پتر د دەتە زەلامی کو بکریارا دەستکرنا لەشێ ژنێ ڕاببیت. نۆژدارێن بوارێ سێکسزانیێ دبێژن: (ئەڤە ئێك ژ باشترین شێوایە کو ژن زویکا ب دووگیان بکەڤیت).

♣ **شێوێ چوارێ**:

ئەوە زەلام ل سەر پشتێ خۆ درێژ بکەت، ژن ب شێوەکێ راست بهێتە سەر ئەندامێ وی یێ زێدەکرنێ، پێیێت خۆ ڤەچەمینیتە بن ڕانێن خۆ، و دەست ب کریارا ئینان و برنێ بکەت. بەلێ دڤێت ژن گەلەك یا هشیار بیت داکو هەڤژینێ خۆ تووشی زیانێ نەکەت. ب کارئینانا ڤێ رێکێ گەلەکا ب مفایە ب تایبەت بو ژنێ کو ب زویترین دەم بگەهیتە تێرکرن و ڤەلەرزینا سێکسی و هاتنا خوارا ئاڤا وێ.

ڤی شێوەی دوو نهێنی یێن هەین بو خۆشیا ژنێ :

١- تێ هسینا بشکوژا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ، (ئەوێ ل دەرگەهێ ئێکێ مە گووتیێ میتك) ببنێ زکێ زەلامی ڤە، ئەڤە گەلەکا کارتێکەرە د گەهاندنا ژنێ دا بو سەر خۆشیێ یان تێرکرنا حەزا وێ.

٢- ئەڤ شێوە دەلیڤێ د دەتە ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی کو بگەهیتە خالا (G Spot) ل دەڤ ژنێ، ئانکو ئازراندنا سێکسی، مەرەم ژ ڤی شێوەی ئەوە زەلام دێ شێت ژنێ گەهینیتە قوناغا ئازراندنێ بێی کو تووشی زوی هاتنا خۆارا ئاڤا خۆ ببیت.

تێبینی:

١- شێوێ چوارێ گەلەکێ ب مفا و گونجایە بو ژنا ب دووگیان ل هەیڤێن دەستپێکێ، چونکی چ کارتێکرن و فشار ل سەر ژنێ و مالبچویکی نینە، و چو زیانەك ناگەهیتێ.

٢- د هندەك کاودانان دا شێوێ چوارێ خرابترین شێوەیە، ب تایبەتی ئەگەر (ژن نەیاب دووگیان) بیت، چونکی دبیتە ئەگەرێ هندێ ژن گەلەك ب زەحمەت ب دوو گیان بکەڤیت، ژ بەر کو دبیت ئاڤا زەلامی گەلەك بکەڤیتە خوارێ و رێژا پێدڤی نە چیتە دناڤ مالبچویکێ ژنێ دا، ئەڤە ئەگەر ل سەر ڤی شێوازی بەردەوام بن. (ئەگەر ژن نە یا ب دووگیان بیت یا باش ئەوە خۆ ژ ڤی شێوەی ب پارێزیت)، چونکی خزمەتا وان ناکەت.

♣ **شێوێ پێنجێ**:

ئەوە ژن ل سەر پشتێ خۆ درێژ بکەت، هەردوو پییێت خۆ دگەلێ دەستان درێژ کەت، زەلام بهێت ل سەر سینگێ وێ خۆ درێژ بکەت، بەلێ یا پێدڤی یە ژن پیچەکێ پییێت خۆ ڤەکەت، داکو دەلیڤێ بدەتە زەلامی ئەندامێ خۆ یێ سێکسی بکەتە دناڤ ئەندامێ وێ دا، پاشی بلا ژن پییێت خۆ بگریت و بگەهینیتە ئێك، زەلام ب کریارا ئینان و برنێ رابببیت، ئەڤ شێوە گەلەکێ خۆشە و ب مفایە بو زەلامی، چونکی زەلام هەست ب تەنگبوونا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دکەت، بێی گومان ئەڤە ژی ژ ئەگەرێن خۆشیێ و لەزەتێ نە

بو وی. (ئەڤ شێوە گەلەك یێ باشە دگەل وان ژنا یێن گەلەك زاروك هەین، چونكی پشتی هەر ژ دایك بوونەكێ ئەندامێ وێ یێ سێكسی فرەهتر لێ دهێت).

✤ **شێوێ شەشێ**:

ئەوە ژن دێ خۆ ل سەر لایەكی (چەپ یان راست) درێژ كەت، زەلام دێ ل پشت وێ خۆ درێژ كەت، ژن ئەو پییێ دكەڤیتە لایێ سەری پیچەكێ دێ بلند كەت بو سەری، زەلام ژ پشتێ ڤە دێ ئەندامێ خۆ گەهینیتە ئەندامێ وێ یێ سێكسی (ئەندامێ زانێ) و دێ ب كریارا ئینان و برنێ ڕابیت. (ئەڤ شێوە ساخلەمترین شێوەیە دگەل ژنا ب دوو گیان ب تایبەتی دهەیڤا (٧ ، ٨ ، ٩) دا.

☜ **ژ باشیێن ڤی شێوەی**:

⋆ دەلیڤێ نادەتە زەلامی ب شێوەكێ كویر ب كریارا ئینان و برنێ ڕاببیت. بڤێ چەندێ پاراستنێ ل سەر سلامەتی یا دووگیانیێ دكەت، و چ فشارێ ل مالبچویكی ناكەت.

✤ **شێوێ حەفتێ**:

ئەوە ژن خۆ ل سەر لایەكێ تەختی درێژ كەت، هەردوو پییێت وێ د بلند بن بو سەری، ناڤەڕاستا لەشێ زەلامی بەرامبەری ناڤەڕاستا لەشێ ژنێ بیت ڤێجا چ زەلام یێ ژ پێرڤە بیت یان ژی ل سەر چووكا بیت، دێ زەلام كریارا ئینان و برنێ ئەنجام دەت، ژن دشێت پییێت خۆ د ناڤتەنگا زەلامی ڕا بگەهینیتە ئێك، و ل سەر پشتا وی بشدینیت و بكێشیت بو لایێ خۆ ل دەمێ جووتبوونێ، ئەڤ چەندە شەهوەتا زەلامی زێدە دكەت، ب تایبەتی دەمێ بو دیار دبیت و هەست پێ دكەت كو ژنێ ژی حەزەكا زێدە یا هەی بو جووتبوونێ.

چەند تێبینی و پێشنیارێن گرنگ بو هەڤژینان:

١- هەڤژین ژ لایێ ئیسلامێ و زانستی ڤە دەستوێر داینە ب هەر ڕەنگ و شێوەکی کریارا جووتبوونێ ئەنجام بدەن، بەلێ ب مەرجەکی (دڤێت هەر دوو هەڤژین ل سەر وی شێوەی رازی بن) داکو چ ئاریشە پەیدا نەبن و مافێ کەسێ نە هێتە خوارن.

٢- ئارمانج ژ دیارکرنا ڤان شێوان ئەوە، دا کو خەلك بزانیت ئیسلامێ هیچ شێوەیەك ل سەر موسلمانان فەرز نەکری یە بو جووتبوونێ، بەلکو دەستویری یا دای کریارا جووتبوونێ ب هەر ڕەنگ و شێوەکی بیت، دا کو ب شێوەکێ ساخلەم و دروست و ل دویڤ پێدڤیان بیت.

٣- پشتی زەلام ئاڤا خۆ دهاڤێژیت یا باشتر ئەوە ژن بو ماوێ (١٠ هەتا ٣٠) خۆلەکان ب مینیت ل سەر پشتێ، و پیێن خۆ براکێشیتە بن رانێن خۆ داکو ئاڤا زەلامی هەمی باش جێگیربیت. و باشترە دناڤبەرا ڤی ماوەی دا زەلام ژنێ ماچی و هەمبێزکەت و دەستکرنێ دگەل لەشێ وێ بکەت، داکو ژن هەست ب گرنگیێ بکەت.

٤- نابیت ب هیچ ڕەنگەکی زەلام ئەندامێ خۆ یێ سێکسی (زێدەکرنێ) بکەتە د جهێ دەست ئاڤا ستویر دا (جهێ پیساتیێ)، چونکی خۆدایێ مەزن و پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) یا حەرام کری، و ژ گۆنەهێن مەزنە. هەروەسا نۆژدارێن بوارێ سێکسزانیێ دیاردکەن زیانێن مەزن دگەهنە (برپرا پشتێ یا ژنێ و دبیتە ئەگەرێ فرەهبوونا دەرگەهێ پیساتیێ. هەروەسا مەزن بوون و سست بوونا ماسولکێن حەوزا ژنێ). تشتێ حەلال یێ هەی دێ بوچی چنە یێ ب زیان و حەرام؟

٥- پێدڤی یە هەڤژین گرنگیەكا مەزن بدەنە پاقژیێ، ب تایبەتی ئەو دەڤەرێن موی لێ دهێن و گرێدای ب سێكسی ڤە بن.

٦- دێ مفایێن خۆ هەبن ئەگەر زەلاّم پشتی ماوەیەكی ژ ئەنجام دانا كریارا سێكسی ب (میزیت)، چونكی ئەڤ میزتنە دێ ژینگەها بوریا هاڤێژتنا ئاڤێ و میزێ پاقژكەت ژ گەلەك میكروباتێن زیان بەخش، وەك ڤەكولینان دیاركری.

مفایێن سێكسی دناڤبەرا هەڤژینان دا

چەند مفایێن كریارا سێكسی دناڤبەرا هەڤژینان دا:

ئەرێ؟ سێكس بتنێ كریارەكا نورماله و چەوا بیت دروستە؟

بەرسڤ| نەخێر. گرنگ و پێدڤی یە هەر كەسەك ژ هەردوو ڕەگەزان بزانیت دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل سێكسی كەن، دا دگەل كەسێ بەرامبەری خۆ دا ژیانەكا سەركەفتی و یا بێ ئاریشە و خێزانەكا ساخلەم ئاڤاكەت. ژ بەر كو سێكس فێقیەكێ گەلەك خۆش و ب تامە خۆداێ مەزن كریە دیاری بو مروڤان، ژ بەرهندێ پێدڤی یە ئەم بزانین دێ چەوا خوین و چەوا گەهینە تاما وی یا خۆش و ب لەزەت.

ئەگەر بەروڤاژی ڤێ چەندێ بیت دێ بیتە فێقییەكێ رزی و گەنی و دلێ مروڤی ناچیتێ. لێ یا گرنگە ئەم بزانین كو زێدە بكارئینانا سێكسی ژی یا ب زیانە، و چارەسەری یا ب زەحمەتە بو بەرگری یا لەشی كو ئێشا كێم دكەت، و دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا هەودانان (التهابات) و چەند نەخۆشیێن دەروونی و سێكسی ب تایبەتی ل دەف زەلاّمان ئەندامێ وی تووشی خاف بوونێ دبیت.

خۆدایێ مەزن مروڤ یێن ئافراندین و گەلەك تشت بو کرینە دیاری و بەرەکەتێن وی گەلەکن، و ئێك ژوان گرنگترین دیارییێن خۆدایێ مەزن دایە مروڤان حەزا سێکسی یە، کو دهێتە هژمارتن وەك بنەرەتێ بەردەوامیا ژیانێ ل دەف هەمی گیاندار و زیندەوەرێن دونیایێ، زانا دبینن کو سێکس گەلەك پتر ژ بابەتێ هاڤێژتنا ئاڤێ، و کارکرنا هورمونان، یان ژ چەند خۆلەکان و چرکەیێن کێم ژ خۆشیێ. هەروەسا ئاشکرا کریە کو سێکس گەلەکێ ب مفایە بو ساخلەمیێ، و د هەمان دەم دا نەبوونا کارەکێ دورست یێ سێکسی د ژیانێ دا دبیتە ئەگەرێ ئەنجامێن نەباش بو ساخلەمیێ. هەروەسا دیار دکەن کو کریارێن سێکسی یێن نەڕەوا (نەشەرعی) و نە سروشتی جهێ کریارا سێکسی یا شەرعی و دورست ناگرن.

- **نۆژدار و تایبەتمەندێن بوارێ سێکسزانیێ دا گەلەك مفایێن سێکسی دناڤبەرا هەڤژینان دا یێن دیار و ئاشکرا کرین. لێ دێ چەندەکا ژێ بەرچاڤ کەین:**

١- سێکس یێ ب مفایە بو دلی و خۆلا خوینێ ب تایبەتی دناڤ مێشکی دا، کو ل دەمێ کریارا سێکسی لێدانێن دلێ مروڤی بلند دبن ژ (٧٠) حەفتێ لێدانان د خۆلەکەکێ دا بو (١٥٠) لێدانان، و ئەڤە ڕاهێنانەکا باشە بو دلی. کرنا سێکسی د حەفتیێ دا (٣) سێ جاران ڕێژا جەمسینێن دلی (جەلتا دلی) ب ڕێژا (٥٠٪ پێنجی ژ سەدێ) کێم دکەت. هەروەسا هەناسە کویر تر لێ دهێت و ڕامانا وێ ئەوە دێ پتر ئوکسجین دناڤ لەشی دا پەیدا بیت.

٢- سێکس بهێزکرنا هزر و بیرێن نەخۆش کێم دکەت، ژ بەر وێ ڕاوەستیانا پشتی کریارێ پەیدا دبیت و ماسولکێن لەشی نەرم دبن، و ددویڤ دا خەوەکا

ئارام و خۆش پەیدا دبیت، و ئازارێن مێشکی کێم دکەت. هەروەسا ئەو کەسێن کریارا سێکسی ب رێك و پێکی دکەن باشتر دنڤن، و ل ڕۆژا ددویڤ دا هەستەکێ خۆش یێ هەی.

٣- پیستێ مروڤی نازکتر لێ دهێت ب تایبەتی ل دەف ژنێ، کو ل دەمێ کریارا سێکسی هورمونێ (ئیسترۆجین) زێدە دبیت د خوینا ژنێ دا، ب ڕێژا دووجارکی و ئەڤە دبیتە ئەگەرێ هندێ کو پرچا وان جوانتر و پیستێ وان نازکتر لێ بهێت.

٤- سێکس ماسولکێن لەشی ب هێز دئێخیت ژ بەر ئەگەرێ ڤەچەماندن و درێژکرنا ڤان ماسولکان و لڤاندنا وان، و ئەڤە ژی ل سەر شێوێ کریارا جووتبوونێ دڕاوەستیت کو کارتێکرنێ ل سەر ماسولکێن کماخا و رانی و زکی و سینگ و دەستا دکەت.

٥- سێکس هەستێن مروڤی بهێز دئێخیت ب تایبەتی هەستێ بێهنکرنێ، پشتی گەهشتنا گوپیتکا خۆشیا سێکسی (ئۆرگازم)ێ، ب بلندبوونا ڕێژا هورمونێ (پرۆلاکتین) کارتێکرنێ ل سەر شانێن مێشکی دکەت بو دروستکرنا دەمارێن نوی بو موخلکا بێهنێ دناڤ دفنا مروڤی دا.

٦- ب ئەنجامدانا کریارا سێکسی بەلانسا مێشکی و هەستێن مروڤی دهێنە ب رێك و پێك کرن. یا دیار بووی ئەو کەسێن دویر بن ژ کریارا سێکسی ب هەر ئەگەرەکی بیت پتر تووشی (خەمۆکیێ دبن و زویکا تووره دبن و هەست ب کێماسیێ دکەن و ژ خۆ پشت راست نینن)، چونکی د بوشاییەکێ دا دژین، ب ڕاستی هوسا دیارە کو ل دەف ئەو کەسێن خەموکیا سڤك هەی ل دەمێ کریارا سێکسی ئەنجام ددەن هورمونێ (ئەندڕۆفین) ڤەدڕێژیت، و ئەڤ هورمونە ب

کێمکرنا نەئارامیا مێشکی رادبیت، و هەستێ خۆشیێ پەیدا دکەت. هەروەسا ڤەکولینێن زانستی ئاشکرا دکەن کو تووڤێ زەلامی کارتێکرنەکا باش دکەتە سەر هەستێن مروڤی، ژ بەرهندێ ڤان ڤەکولینا دیارکر کو ئەو زەلامێن (فلاشی یان کۆندۆما) ب کاردئینن دگەل هەڤژینێن خۆ، هەڤژینێن وان پتر تووشی خەمۆکیێ دبن ژ هەڤژینێن دی، ئەڤ چەندە ژی یا گرێدای ب هورمونەکی ڤە کو یێ دناڤ تووڤێ زەلامی دا هەی دبێژنێ (پرۆستا گلاٌندین) کو دهێتە مێتن ژ لایێ ناڤخۆیا لەشێ ژنێ ڤە، و کارتێکرنا خۆ ل سەر هەستێ رازیبوونا ژنێ دکەت. ئانکو (تووڤێ زەلامی کاردکەت دژی خەموکیا ژنێ).

٧- خۆهدانا لەشی ل دەمێ کریارا سێکسی دبیتە ئەگەرێ پاقژکرنا کونکێن پیستی، کو دبیتە پیستەکێ باشتر و کێمتر تووشی نەخۆشیێن پیستی دبیت.

٨- سێکس لەشی بهێز دکەت و پێ چالاك دبیت، ب سۆتنا کێشا زێدە. وەك دیار کو ب رێڤەچوونا ب لەز بو ماوێ (٢٠ بیست) خۆلەکا د حەفتیێ دا دبیتە ئەگەرێ سۆتنا (٧٥٠٠ حەفت هزار و پێنج سەد) کالۆریێن وزێ (سعرات حراریە) دسالێ دا، هەروەکی مروڤ (١٢٠) کیلومەترا بریڤە چووی. کریارا سێکسی بو جارەکێ بتنێ سۆتنا (٢٠٠ دوو سەد) کالۆریا یە، ئەڤە هەڤبەری غاردانا (١٥) پازدە خۆلەکایە ل سەر ئامیرێ غاردانێ.

٩- سێکسێ ب رێك و پێکی بەلانسەکێ پەیدا دکەت دناڤ بەرا (کولیسترولێ) باش و زیان بەخش دا.

١٠- سێکس دبیتە ئەگەرێ باشتر کونترولکرنا میزدانکێ، ل دەمێ شدیانا ماسولکێن حەوزێ کونترولا میزکرنێ باشتر لێ دهێت.

١١- هندی کەسانەك پتر یێ زیخ بیت د کریارا سێکسی دا، دێ ڤیانا وی کەسی زێدەتر لێ هێت ل دەف ڕەگەزێ بەرامبەر چ نێر یان مێ بیت، ژ بەر ئەگەرێ ڤەڕێتنا هورمونێ (فیرۆمۆنا) کو ئەڤە ژی کەرەستێن کێمیاوی نە ڕەگەزێ بەرامبەر دکێشیتە خۆ کو بێهنەکا تایبەت د دەتە خۆدانی.

١٢- سێکس وەك کەرەستەکێ (مسەکن) کار دکەت (١٠ دەهـ) جارکی پتر ژ حەبکا (ڤالێوم) یا خەوێ ژ بەر کو پشتی گەهشتنا گوپیتکا خۆشیا سێکسی (ئۆرگازم)ێ، ڕێژا هورمونێ (ئوکسیتووسین) پێنج جارکی بلند دبیت و دبیتە ئەگەرێ ڤەڕێتنا هورمونێ (ئەندرۆفین). و ئەڤەژی لەشێ مروڤی ئارام دکەت ژ (سەر ئێشانا سڤك و ئێشا گەهێن لەشی و شەقیقا سەری .... هتد). بو زانین (سێکس پەستانا خوینێ دناڤ بوریێن خوینێ د مێشکی دا نزم دکەت ژ بەر هندێ مفا یێ هەی بو شەقیقا سەری).

١٣- سێکس دژی حەساسیا لەشی کار دکەت، کریارا سێکسی یا ب رێك و پێکی خمخمکێن دفنێ ڤە دکەت و هەناسێ کویر تر لێ دکەت، و مفای دگەهینیتە بێهن تەنگیێ.

١٤- پشتی ب گەهشتنا گوپیتکا خۆشیا سێکسی (ئۆرگازم)ێ، ب تایبەتی ل دەمێ شەڤێ خەو باشتر و خۆشتر لێ دهێت، ژبەر ئەگەرێ خاڤبوونا هەمی ماسولکێن لەشی پشتی (ئۆرگازم) ێ.

١٥- سێکس هەڤسەنگیا هورمونێت لەشی ڕادگریت، (ئیسترۆجین) ل دەف ئافرەتێ پاراستنا مێشکی دکەت و وەك ئایندە وان دپارێزیت ژ نەخۆشیا (ئەلزهایمەر)، ئانکو پیربوونا مێشکی یا بەروەخت، و ژ نەخۆشیا پێتی بوونا

هەستیا ژی، هەروەسا هورمونێ (تستووستیرون) ماسولکێن زەلامی و هەستێن وی بهێز دئێخیت.

١٦- ماچیکرن دبیتە ئەگەرێ ڤەڕێتنا تفا دەڤێ مروڤی کو بەرمایکێن خوارنێ د ناڤ ددانان دا پاقژ دکەت، و ترشاتیا دەڤی کێم دکەت ئەوا ژ ئەگەرێ کرمی بوون و یان بێهنا نەخۆش یا دەڤی پەیدا دبیت. لێ دڤێت پاقژکرنا ددانان بەردەوام هەبیت ژ لایێ هەڤژینان ڤە، داکو چ کارتێکرنێ ل ڕەگەزێ بەرامبەر نەکەت.

١٧- گەلەك ئافرەتێن ب دوو گیان کریارا سێکسی چەند حەفتیەکا بەری زاروك بوونێ ڕادوەستینن، ب هێجەتا هندێ کو هزر دکەن سێکس دێ بیتە ئەگەرێ زاروکبوونا بەری دەمێ خۆ، لێ چ راستی بو ڤێ چەندێ نینە. نۆژدارێن زاروکبوونێ بتنێ ماف یێ هەی کریارا سێکسی بو ژنا ب دووگیان ڕابوەستینیت، چونکی ڤەکۆلینێن زانستی دیار دکەن کو سێکسی گرنگیا خۆ یا هەی بۆ ژنا ب دووگیان.
١٨- تێکەلیا سێکسی دبیتە ئەگەرێ کێم بوونا ڕێژا نەخۆشیا پەرسیڤێ و نەخۆشییێن سەرماییێ، (١ هەتا ٢) کریارێن سێکسی د حەفتییێ دا ڕامانا هندێ د دەت کو (٣٠ ٪ سیە ژ سەدێ) بلند بوونا بەرگری یا لەشی یە، ژ جۆرێ (ئیمیۆنۆ گلۆبیۆلێن A) و د ئەنجام دا بەرگری یا لەشی ب گشتی بهێزتر لێ دهێت.

١٩- ڤەکولینێن زانستی یێن باوەر پێکری ژ لایێ رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی ڤە دیار دکەن، کو کریارا سێکسی ب رێك و پێکی و گەهشتنا گوپیتکا خۆشیا سێکسی (ئۆرگازم)ێ، دبیتە ئەگەرێ دویر کەفتنێ ژ تووشبوونا ئاریشێن

ساخلەمیێ ئەوێن دبنە ئەگەرێ کورت کرنا ژییێ مروڤی. هەروەسا دیار کریە ئەو زەلامێن د سالێ دا (١٠٠ سەد) جاران دگەهنە گوپیتکا خۆشیا سێکسی رێژا ژییێ وان درێژتر بوو ژ (٣ هەتا ٨) سالا ژ هەڤالێن خۆ ئەوێن ناگەهنە ڤێ خۆشییێ. هەروەسا (٥٠ ٪) مەترسیا نەخۆشی و مرنێ کێمتر لێ دکەت.

٢٠- سێکس شەری دژی پەنجەشێرێ دکەت، گەلەك ڤەکولینێن زانستی دیار دکەن کو ڤەرێتنا ئاڤا زەلامی ب شێوەکێ رێك و پێك، هێزا سێکسی هەڤبەندی یا هەی دگەل کێمکرنا پەنجەشێرا (ڕژێنەرا پرۆستات) ل ژییێ دان عەمرییێ، هەروەسا دبێژن ئەو ئافرەتێن چالاك (ئەکتیڤ) د کریارا سێکسی دا رێژا پەنجەشێرا مەمکان ل دەف وان کێمتر لێ دهێت.

٢١- سێکس خۆلا هەیڤانە ل دەڤ ژنێ رێکدئێخیت، و بەرهەڤبوونا وێ بو دووگیانییێ زێدە دکەت.

سەرەرای هەبوونا ڤان مفایان و گەلەکێن دی، خودایێ مەزن د چەند ئایەتێن قۆرئانا پیرۆز دا باس ل مفایێن هەڤژینیێ کریە هەروەکی دبێژیت: ((وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)) سورة النور﴿٣٢﴾ ئانکۆ: ((و هوین مروڤێن بێ ژن و بێ مێر یێن ئازاد و یێن چاك ژ بەنییێن خۆ ژنێ بو بینن و مارە بکەن، ئەگەر ئەوێ بو خۆ پارستنێ حەز بکەت ژنێ بینت یێ هەژار بیت، خۆدێ ژ رزقێ خۆ یێ بەرفرەهـ دێ (زەنگین) کەت. و خۆدێ یێ قەنجی مەزن و بەرفرەهە، و ب حالێ بەنییێن خۆ یێ پر زانایە)).

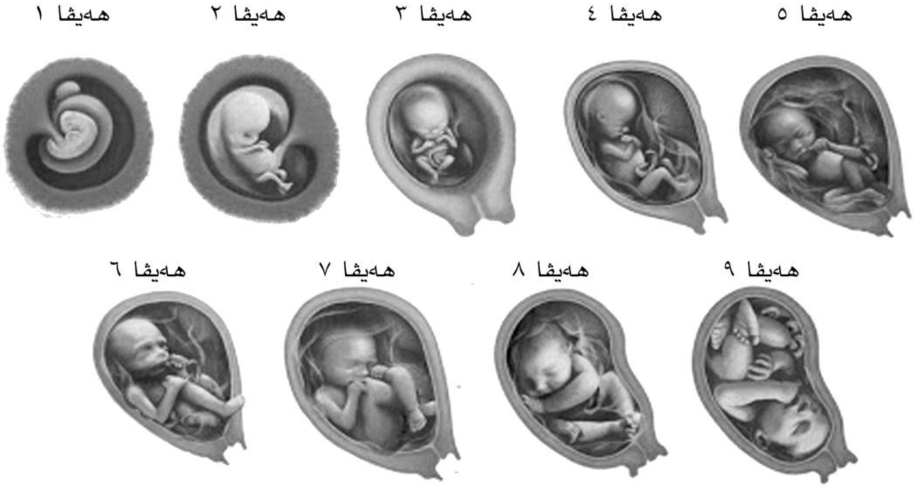
✓ هەروەسا ژنا باش ئێك ژ مەزنترین خۆشیێن دۆنیایێ یە، هەروەكی پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) گۆتی: ((الدّنْيَا كُلها مَتَاعٌ وَخَيْرُ مَتَاعِ الدّنْيَا المَرْأَةُ الصّالِحَةُ)) الصحيح الجامع الصغير(٣٤١٣). ئانكۆ: ((دونیا هەمی خۆشی یە و باشترین خۆشیا دونیایێ ژنەكا باش و چاكە)). گەلەك ئایەتێن دی یێن قورئانا پیروز و فەرمۆدەیێن پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) باس ل مفاییێن هەڤژینیێ كریە، و ئیسلام ب پیروزی تەماشەی بابەتێ هەڤژینیێ دكەت، و سێكس كریە ئێك ژ مەزنترین ئەگەرێن بەردەوامیا ژیانێ.

✓ پشتی ئەڤ چەندا ل سەری مە ئاشكرا كری هوسا دیار بوو كو هەڤژینیێ و كریارا سێكسی گەلەك مفاییێن دونیا و ئاخرەتێ یێن هەین. لێ دڤێت ژ بیر نەكەین كو زێدە ئەنجامدانا كریارا سێكسی ژی بێی گومان دێ زیان و مەترسییێن خۆ هەبن، هەر وەكی دبیتە ئەگەرێ (لاواز بوونا ماسولكا و مێشكی و گەهێن لەشی و هەست ب ماندی بوون و بارگرانیا لەشی یا زێدە ...هتد). مللەتێ كورد گەلەك یێ ناڤدارە ب ڤێ گوتنێ دەمێ دبێژن: (هەمی تشت ب خوێ و خوێ ژی ب مەعنا).

دەرگەهێ پێنجێ

- زاروك چەوا پەیدا دبن .

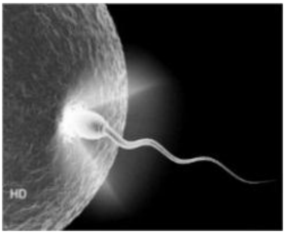
" ئەو خوّدایێ مروّڤ ژ چپکەکا ئاڤێ ئافراندی ... یێ ژ هەژی کرنووش و پەرستنێ یە "



زارۆك چەوا پەیدا دبن

- **پیتاندن** (**تلقیح** Fertilization):

کریارا ئافراندنا ژیانەکا نوی یە، کو تێدا تووڤ (سپێرم)ێ زەلامی ب گەشتەکێ ڕادبیت و بەرەڤ هێکا ژنێ ڤە دچیت و دپیتینیت، و پشتی هینگێ ئەڤ هێکا پیتاندی (تەلقیحکری) بو ماوێ (٩ نەهـ) هەیڤان دناڤ مالبچویکێ ژنێ دا گەشەدکەت هەتا دبیتە زاروکەکێ تمام.



داکو کریارا پیتاندنێ رووی بدەت، پێدڤیە خانەیەکا تایبەت ژ لەشێ زەلامی کو تووڤە (سپێرمە) دگەل خانەیەکا تایبەت یا ژنێ کو هێکە ئێکبگرن، کو برێکا کریارا سێکسی تێکەلی هەڤدبن، و د جووکا ڤالۆپ دا دگەهنە ئێك.

ل دەستپێکێ بتنێ خانەیەکا پیتاندی یە، لێ دڤی ماوەی دا دێ ژ خانەیەکا بتنێ گەشە کەت، و هێدی هێدی ئەڤ خانەیە دێ هێتە گهورین بو کومەکا خانەیێن گەلەك ئالۆز، هەتا دبیتە مروڤەکێ تمام.

ژبلی کو لەشێ مروڤی ژ هژمارەکا مەزن یا خانەیان پێك دهێت، و پێکهاتنەکا گەلەك ئالۆز هەیە. هەروەسا مروڤ دسروشتێ خۆ دا بوونەوەرەکێ دەروونی یێ گەلەك سەیرە ژی.

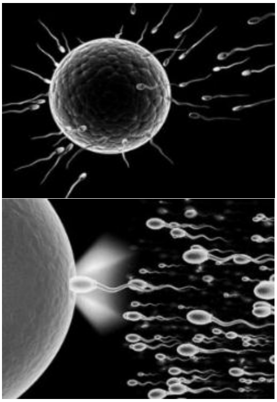
- **دا بهێینە سەر مەتەلا خۆ ئەرێ پا زارۆك چەوا پەیدادبن**:

ژنێ (٢ دوو) هێكدانك یێن هەین، ب شێوەكێ گشتی هەمی (٢٨ بیست و هەشت) ڕۆژان پتر یان كێمتر ژ (٢٨ بیست و هەشت) ڕۆژان جارەكێ ئێك ژ هێكدانكان دەست ب دەرهاڤێژتنا ئێك ژ هێكێن پێگەهشتی دكەت، ئەو ژی ژ خانەكا زانێ كو ژ (٢٣ بیست و سێ) كرۆموسۆما پێك دهێن، پشتی دەركەفتنێ ئەڤ هێكە دێ دەست ب گەشتەكێ كەت بو ناڤ جووكا ڤالۆپ داكو پێشوازیێ ل تووڤێ زەلامی بكەت، ئەو ژی (٢٣ بیست و سێ) كرۆموسۆمن وەكی یا ژنێ.

ل دەمێ ئەنجام دانا كریارا سێكسی، دناڤ هەر چپكەكا ئاڤا زەلامی دا ب سەدەها ملیون خانەیێن تووڤی (سپێرم) یێن هەین، لێ نێزیكی (٩٩٪) ژ ڤان خانەیان د مرن بەری كو بچنە دناڤ مالبچویكێ ژنێ دا، و ئەڤێن دی یێن دمینن دشێن بو ماوێ (٤٨ هەتا ٧٢) دەمژمێران ب زیندی بمینن و شیانێن پیتاندنێ هەبن.

ل سەر روویێ ژ دەرڤە یێ هێكا ژنێ دەڤەرەك یا هەی دبێژنێ دەڤەرا (رووهن و تەنك)، و ل دەمێ گەهشتنا تووڤێ زەلامی و هێكێ، هژمارەكا مەزن یا تووڤی (سپێرما) ب دەوروبەرێن هێكێ ڤە دمینن لێ ئەڤ دەڤەرە بتنێ رێكێ د دەتە خانەیەكا تووڤی داكو ئەو بچیتە د ژوورڤە، و پشتی هینگێ هێك بخۆ دێ دیوارەكێ ستویر ل دورماندوری خۆ دروست كەت. داكو رێكێ ل خانەیێن دی یێن تووڤی بگرن و نەهێلیت بچنە د ژوورڤە.

هەر چەندە هەمی تووڤ (سپێرم) گەلەك بزاڤ و خەباتێ دکەن داکو بچنە



دناڤ هێکێ دا، لێ ژ بەر حکمەتەکا خۆدایی بتنێ تووڤێ (سپێرم)ێ ژ هەمیان ساخلەمتر و باشتر و چالاکتر و پتر شیانێن پیتاندنێ هەین دچیت، و هێکێ دپیتینیت.

پشتی تووڤ دچیتە دناڤ هێکێ دا هەر ئێکسەر دێ ناڤکا وێ کو (٢٣ بیست و سێ) کرۆموسۆمن، دگەل ناڤکا هێکێ کو ئەو ژی (٢٣ بیست و سێ) کرۆموسۆمن، دێ تێکەل بن. و دێ دبنە (چل و شەش ٤٦) کرۆموسۆم. و هوسا ئەڤ ئێکگرتنە دێ بیتە بەرێ بنیاتێ پەیدابوونا زاروکەکێ نوی.

ئەڤ ئێکگرتنە وەکی مورەکێ یان تایبەتمەندییەکێ یە بو وی مروڤی، و ئەڤ مورە وەکی یا چ مروڤێن دی یێن سەر روویێ عەردی نینە دبێژنە ڤێ مورێ (مورا بۆماوەیی)، چونکی هەمی سیفەتێن مروڤی ب شێوەیەکێ بۆماوەیی ژ دەیبابان بو زاروکان دهێنە ڤەگوهاستن.

- **مەزانی زاروك چەوا دروست دبن لێ دا بزانین ئەو چ رویدانن دماوێ (٩ نەهـ) هەیڤاندا د زکێ دەیکێ دا رووی ددەن:**

زاناییێن کورپەلەی (علماء الأجنة) ژیانا سوریلانکی ب سەر (٣) سێ قوناغا دابەشکریە:

- **قوناغا ئێکێ ناڤکریە ب (هێکا پیتاندی Zygote):**

ئەڤ قوناغە ئێکسەر ژ وێ چرکەیێ دەست پێ دکەت دەمێ تووڤێ زەلامی دگەل هێکا ژنێ دهێتە پیتاندن (تەلقیحکرن)، کو نێزیکی (٢ دوو) حەفتیا بەردەوام دبیت، دڤێ قوناغێ دا کومەکا گوهرینکاریێن گرنگ دێ رووی دەن، ئێکسەر پشتی بورینا (٣٦ سیهـ و شەش) دەمژمێران ژ کریارا پیتاندنێ، ئەڤ خانا بتنێ ل دویف کریارا دووجارکی یا بیرکاریێ دێ خۆ زێدەکەت و دێ بیتە (٢ دوو) خانە، پاش ژ ئەنجامێ دابەشبوونێ دێ بنە (٤ چوار)، و پشتی (١٦ شازدە) دەمژمێرێن دی ئەڤ خانە دێ بنە (٨ هەشت)، و پاش دێ بنە (١٦)، (٣٢)، (٦٤)، (١٢٨)، ...، هەتا دبنە ملیونەها خانە. پشتی بورینا (٧٢ حەفتێ و دوو) دەمژمێران ل سەر کریارا پیتاندنێ، هێکا پیتاندی قەبارەکێ بچویك و شێوەکێ گروڤر وەردگریت کو ژ چەند خانەیێن رەق پێك دهێت. پشتی (٥ هەتا ٧) رۆژان ژ کریارا پیتاندنێ، ئەڤ خانەیێن نوی دێ جووکا ڤالۆپ بجهـ هێلن و دێ بەرەڤ مالبچویکی ڤەچن، و ل وێرێ دێ خۆ ب دیوارێ مالبچویکی ڤە (چکلینیت). دبێژنە ڤێ چەندێ (کریارا گرێدانا پەیوەندیێ دگەل لەشێ دەیکێ) ژ بەر کو ئێدی ئەڤ خانەیە دێ خوارن و ئوکسجینی ژ لەشێ دەیکێ وەرگرن، داکو بشێن گەشە بکەن، و هەر ئێك تایبەتمەندییەکێ وەردگریت ژ (خانا دلی و ماسولکان ... هتد)، هەتا دبنە زاروکەکێ ساڤا.

- **قوناغا دووێ ناڤکریە ب (ئیمبریو Imbrue):**

ئەڤ قوناغە نێزیکی (٦ شەش) حەفتیا بەردەوام دبیت، و کومەکا گهوریێن گرنگ تێدا ب سەر ژیانا کورپەلەی دا دهێن ژ وان:

أ- ئێکسەر ژ وێ خالا کورپەلەی ئەوا خوّ ب مالبچویکی ڤە چوکلاندی دێ

(هەڤال بچویك Placenta، المشیمة) دروست بیت، کو ئەرکێ وێ یێ سەرەکی ڤەگوهاستنا ئوٚکسجین و خوارنێ و پێدڤیاتییێن گرنگە ژ خوینا دەیکێ بو خوینا کورپەلەی، و ڤەگوهاستنا پاشماییێن خوینا کورپەلەی یە بو خوینا دەیکێ.

پێدڤی یە ئەو ژی ل بیرا مەبیت کو (هەڤال بچویك) دێ پێك هاتێن خوینێ و کەرەستێن گرنگێن د ناڤدا بو سوٚریلانکی ڤەگوهێزیت نە کو خوینا دەیکێ.

ب- د هەمان دەمدا دێ ناڤکە بەندك (الحبل السری Umbilical cord)

دروست بیت، کو ئەرکێ وێ یێ سەرەکی پێکڤەگرێدانا زاروکی یە ب هەڤال بچویکی ڤە، و گەهاندنا خوارن و پێدڤیاتیان بو سوٚریلانکی، پاشی دێ تویرکێ سەڕاڤێ (الکیسی السولی Amniotic sac) دروست بیت، یێ هاتیە نیاسین ب تویرکێ پاراستن و گەشەکرنا سوٚریلانکی، و یێ تژی یە ژ شلەییێن سەڕاڤی (ئاڤا سویر) کو سوٚریلانك تێدا مەلەڤانیان دکەت. هەروەسا ئەڤ تویرکە پاراستنێ ل سەر کوٚرپەلەی دکەت، و ناهێلیت ئەو هێز و فشارا زێدە ئەوا ژ دەرڤەی کوٚرپەلەی کارتێکرنێ و زیانێ بگەهینیتە سوٚریلانکی. چونکی دەمێ لایەکێ لەشێ دەیکێ تووشی هێز و فشارا دەرەکی دبیت،

كۆرپەلە دێ ئێكسەر ب مەلەڤانیا بەرەڤ لایێ دی یێ دەیكێ ڤە چیت. داكو رزگار بیت ژ فشار و هێزێن دەرەكی ئەوێن ل سەر زكێ دەیكێ پەیدابووین.

ج- دڤێ قوناغێ دا خانەیێن لەشی ب سەر (٣ سێ) تەخاندا دابەش دبن، ژ وان:

١- تەخا ژ دەرڤە (Ectoderm): خانەیێن دیوارێ ژ دەرڤە یێ لەشێ كۆرپەلەی ژێ دروست دبن، ژ وان: (پیست، پرچ، نینوك، ددان، كۆئەندامێ دەمارا، ... هتد).

٢- تەخا ناڤەراست (Mesoderm): خانەیێن ڤێ كومێ دێ بنە بنیات بو گەشەكرنا (ماسولكە و هەستیا و كۆئەندامێ زڤرینا خوینێ و ئەندامێن دەرهاڤێژتنێ)، و هەمی ئەندامێن ناڤەراستا لەشێ مروڤی.

٣- تەخا ژ ناڤدا (Endoderm): خانەیێن ڤێ كومێ دێ بنە بنیات بو دروست بوونا ئەندامێن هناڤان ئەوێن دناڤ زكێ مروڤی دا وەكی (سیهان، مێلاك، خالخالك، پەنكریاس،... هتد).

- **قوناغا سیێ ناڤكریە ب (ڤیتاس Fetus):**

ئەڤ قوناغە ژ دوماهیكا حەفتیا (٨ هەشت)ێ ژ ژیانا كۆرپەلەی دەست پێ دكەت، هەتا دەمێ ژ دایك بوونێ. و ل دوماهیا هەیڤا (٣ سێ) درێژاهیا كۆرپەلەی دگەهیتە (٣ سێ) بوسا، و كێشا وی نێزیكی (١ ئێك) كگم. و شێوێ وی وەكی مروڤەكێ ئاسایی لێ دهێت، و سەرێ وی ژ هەمی بەشێن دی یێن لەشێ وی مەزنترە و دگەل ئێك ناگونجن. و ل دوماهیا هەیڤا (٤ چوارێ) درێژی یا كۆرپەلەی نێزیكی (١١.٥ سم) لێ دهێت، بەلێ هەمی كۆئەندامێن وی یێن دەست ب دروستبوونێ كرین.

د هەیڤا (٥ پێنجێ) دا درێژاهیا کۆرپەلەی دگەهیتە نێزیکی (٢٥.٥ سم)، د هەیڤا (٦ شەش)ێ دا پێکهاتنا هەستەوەرێ چاڤان تمام دبیت، و هەستێ تامکرنێ ل سەر ئەزمانێ سۆریلانکی پەیدا دبیت، هەروەسا د هەیڤا (٧ حەفت) دا ماوەکێ نازك و ترسناکە بو ژیانا کۆرپەلەی، چونکی جورە وەرچەرخانەکە دژیانا سۆریلانکی دا.

هەروەسا دڤێ قوناغێ دا کومەکا روویدانێن گرنگ دێ رویدەن، و یا ژ هەمیان گرنگتر گەشەکرن و پێگەهشتنا هەمی ئەندامایە ئەوێن د قوناغێن بوری دا مە ئاماژە پێکری.

ئێدی بو ماوێ (٩ نەهـ) هەیڤان ئەڤ زاروکێ ساڤا کو ڕۆژ بو ڕۆژێ دێ گەشە کەت و مەزنتر لێ هێت، و دێ دناڤ لەشێ دەیکێ دا مینیت. دبێژنە ڤی ماوەی (ماوێ دوو گیانیێ)، چونکی دناڤ لەشێ دەیکێ دا دوو گیان یێن هەین ئەو ژی گیانێ وێ و زاروکێ وێ یە. و پشتی بورینا نێزیکی (٢٨٢ دووسەد و هەشتێ دوو) ڕۆژان کو دبنە (٤٠ چل) حەفتی ژ کریارا پیتاندنێ دێ زاروك بوون رووی دەت ئانکو (دێ زاروك ژ دایك بیت).

- **چەند ڕاستیەك**:

هوسا دیارە زانا شیاینە، ل ڤان سەدەییێن دوماهییێ ئەڤ قوناغێن دروستبوون و پەیدابوونا مروڤی ب شێوەکێ زانستی و باش روون و ئاشکرا بکەن، لێ خۆدایێ مەزن و دلوڤان پتر ژ بەری (١٤٠٠ هزار و چوار سەد) سالا د قورئانا پیروز دا باس ل دروستبوون و پەیدابوونا مروڤی کریە، و ئەو قوناغێن تێدا دبوریت، هەروەکی دڤان ئایەتێن قورئانێ دا ئاماژەپێکری دەمێ دبێژیت: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ﴾.سورة الحج ﴿٥﴾ ئانکۆ: ((ئەی گەلی مروڤان ئەگەر هوین ب گومانن کو خۆدێ مریان زیندی دکەتە ڤە پانێ مە بابێ هەوە ئادەم ژ ئاخێ یێ ئافراندی، پاشی دووندەها وی ژ چیپکەکا ئاڤێ یا زێدەبووی، پاشی ئەو چپکا ئاڤێ - ب شیانا خۆدێ - یا بوویە خوینەکا هشك، پاشی ئەو خوینا هشك یا بوویە پارچەکا گوشتی یا هند هندی مروڤ دجیت، ڤێجا هندەك جاران دبیتە چێکرییەکێ تمام حەتا ب سەر دونیایێ دکەڤت، و هندەك جاران ئەو چێکرییەکێ نە یێ تمامە، لەو دچیت، دا ئەم تامییا شیانا خۆ ل سەر ئافراندنێ بو هەوە ئاشکرا بکەین، و تشتێ مە بڤێت ئەم دهێلینە د مالبچویکان دا حەتا دەمێ بوونا وی)).

هەروەسا د ئایەتەکا دی یا پیروز دا خۆدایێ مەزن و دلوڤان دبێژیت: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا﴾. سورة غافر﴿٦٧﴾ ئانکۆ: ((ئەوە ئەو خۆدایێ بابێ هەوە ئادەم ژ ئاخێ ئافراندی، پاشی وی ب شیانا خۆ هوین ژ چپکەکێ ئافراندن، پشتی هینگێ هوین دبنە خوینەکا هشك، پاشی هوین د مالبچویکی دا د گەلەك قویناغان ڕا دبورن، حەتا هوین پەیدا دبن و دبنە زاروك، پاشی لەشێ هەوە ب هێز دکەڤیت حەتا هوین پیر دبن)).

شیانێن خۆدایێ مەزن و دلوڤان باشتر دیاردبن دەمێ ڤان قویناغا روونتر و ئاشکرا تر لێ دکەت بگوتنا: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ، ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ، ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾. سورة المؤمنون ﴿١٢﴾، ﴿١٣﴾، ﴿١٤﴾ ئانکو: ((و براستی مە ئادەم ژ تەڤنەکا ژ هەمی لایێن عەردی هاتییە وەرگرتن ئافراند، پاشی مە دووندەها وی ژ ئەو چپکا ئاڤێ یا پشتا زەلامی دئێت و د جهەکێ ئاسێ دا (کو مالبچویکە) ئاکنجی دبیت، زێدەکر، پاشی مە ئەو چپك کرە خوینەکا سۆر، و ئەو خوین چل ڕۆژان مە کرە پارچەکا گوشتی، و ئەو پارچا گوشتێ نەرم مە کرە هەستی، پاشی مە گوشت ب سەر هەستی دا گرت، پاشی مە ب ئافراندنەکا دی ئەو ئافراند کو رح بو هاتییەدان، ڤێجا یێ پیروزبت ئەو خۆدێ، ئەوێ ئافراندنا هەر تشەکی باش دای)).

راستیەك:

ب گەلەك بەلگەیێن دی خۆدایێ مەزن باس ل دروستبوون و قویناغێن پەیدابوونا ژیانا مروڤی ب هویرکاری کریە، و ئەڤەژی نیشانە ل سەر هێز و شیان و دەسهەلاتا خۆدای. داکو نیشا مروڤان بدەت ئەو بتنێ یێ ئێکانەیە و شیانێن ئافراندنا هەر تشتەکی یێن هەین، و ئەو بتنێ یێ ژ هەژی کرنووش و پەرستنێ یە.

- **چەوا سیفەتێن بۆماوەیی ژ دەیبابان بو زاروکی دهێنە ڤەگوهاستن** ؟

ژ بەر کو گشت پێزانینێن لەشێ مە ل سەر کرۆموسۆمان هاتینە هەلگرتن، لەوڕا ل ڤێرێ ئەم دێ ب شێوەکێ بەرفرەهتر باس ل ڤان کرۆموسۆمان و چەوانیا ڤەگوهاستنا سیفەتێن بۆماوەیی یێن دەیباباان بو ناڤ لەشێ سۆریلانکی دا کەین.

لەشێ مروڤی ژ ملیونەها خانەیێن بچویك پێك دهێت، کو ب چاڤ ناهێنە دیتن و دناڤ هەر خانەیەکێ دا ناڤکەکا بچویك یا هەی، و دناڤ هەر ناڤکەکێ دا (٤٦ چل و شەش) کرۆموسۆم یێن هەین (هەر زیندەوەرەکێ ل سەر روویێ عەردی هژمارەکا تایبەت یا کرۆموسۆمان دناڤ خانەیێن لەشێ وی دا هەنە، بو نموونە: (دناڤ لەشێ مروڤی دا هژمارا وان (٤٦ چل و شەش) کرۆموسۆمن، بتنێ خانەیێن سێکسی یێن تووڤی و هێکێ نەبن کو هەر ئێکێ بتنێ (٢٣ بیست و سێ) کرۆموسۆم یێن هەین) پێکڤە ل دەمێ پیتاندنێ دبنە (٤٦ چل و شەش).

ئەڤ کرۆموسۆمە پێکهاتەیێن گەلەك بچویك و درێژن، و گشت سیفەتێن بۆماوەیی یێن لەشێ مروڤی ل سەر هاتینە هەلگرتن. پشتی بورینا ماوەیەکی ژ کریارا پیتاندنێ ئەڤ کرۆموسۆمە دێ ڕەگەزێ مروڤی دیارکەن کا کورە یان کچە.

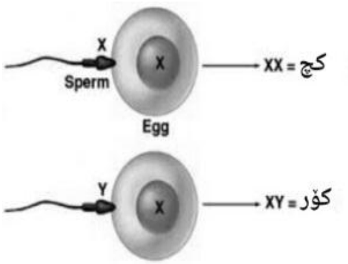
هەلبەت هەمی خانەیێن لەشێ مە پێکڤە کاردکەن داکو لەشێ مروڤی ئاڤا بکەن. ل ڤێرێ کرۆموسۆم کۆنترولێ ل سەر هەمی وان چالاکیان دکەن یێن رۆژانە دناڤ لەشێ مروڤی دا رووی ددەن.

هەر کرۆموسۆمەك ژی بو چەند یەکەیێن دی دهێنە دابەشکرن و دبێژنێ بوهێل (جین). ئانکو ل سەر هەر کرۆموسۆمەکێ هژمارەکا گەلەك بوهێلان (جینان) یێن هەین، و هەر بوهێلەك (جینەك) بەرپرسیارە ژ سیفەتەکا تایبەت یا مروڤی وەك (رەنگێ چاڤان و رەنگێ پرچێ و درێژاهیا بەژنێ و گرۆپێ خوینێ) و گەلەك سیفەتێن دی.

ئەو (٤٦ چل و شەش) کرۆموسۆمێن دناڤ لەشێ مروڤی دا ب شێوەیەکێ جووت دهێنە رێزکرن ئانکو دبنە (٢٣ بیست و سێ) جووت. ژڤان (٢٣) بیست و سێ جووتان ژی (٢٢ بیست و دوو) جووت ژ سیفەتێن لەشێ مروڤی بەرپرسیارن، و جووتێ دوماهیێ یێ ژمارە (٢٣ بیست و سێ) بەرپرسیارە ژ دیارکرنا رەگەزی، کا دێ بیتە کور یان کچ. (دێ پشتی چەندەکا دی زانین).

- **چەوا ڕەگەز دبیتە کور یان کچ ؟**

دناڤ لەشێ ژنێ دا ئەڤ جووتێ کرۆموسۆمێن ژمارە (٢٣ بیست و سێ) دهێنە هێما کرن ب پیتا ئێکس و ئێکس (X,X)، و دناڤ لەشێ زەلامی دا ئەڤ جووتێ کرۆموسۆمان دهێنە هێماکرن ب پیتێن ئێکس و وای (X,Y). ل ڤێرێ ل دەمێ کریارا پیتاندنێ بتنێ کرۆموسۆمەکا جووتێ (٢٣ بیست و سێ) یێ ژنێ بو هەردوو ڕەگەزان دهێت کو ئەو ژی ئێکسە (X). لێ تۆڤێ زەلامی دبیت کرۆموسۆما ئێکس (X) بهێت، یان ژی وای (Y) بهێت. لەوڕا ل دەمێ کریارا پیتاندنێ دێ ڕەگەزێ مروڤی ل دویف ڤان کرۆموسۆما دیاربیت کا کورە یان کچە. هەروەکی د وێنەی دا دیار:



ئانکو د هەر دوو کاودانان دا بتنێ زەلام بەرپرسیارە ژ دیارکرنا ڕەگەزێ زاروکی چ کور بیت یان کچ بیت. ئانکو ژن نە بەرپرسیارە ژ دەستنیشانکرنا ڕەگەزی، بتنێ د وی کاودانی دا نەبیت دەمێ تێکچوونەك دناڤ لەشێ زاروکی دا د زکێ دەیکێ دا رووی بدەت، کو ل وی دەمی زاروك دێ ب شێوەیەکێ جودا ژ دایك بیت. ئانکو نە ب دروستاهی یێ نێرە و نە یا مێ یە، بەلکو هەر دوو ئەندامێن سێکسی یێن نێر و مێیان یێ ل دەڤ هەین.

د حەفتیا (٦ شەشێ) دا، سوریلانك چ کچ بیت یان ژی کور بیت دێ هەماوە کۆئەندامێ وان د تیشکا سونارێ دا دیاربیت، ئانکو ل ڤێرێ ژی مروڤ نەشێت رۆخسارێ وان دیاربکەت کا کچە یان کورە، چونکی کۆئەندامێ وان وەکی ئەندامەکێ (گرۆڤر) دیار دکەت دبێژنێ (گرۆڤرێ زێدەکرنێ).

د حەفتیا (١٢ دوازدێ) دا، هێدی هێدی کۆئەندامێ زێدەکرنێ دێ دەست ب دەرکەفتنێ کەت، و رۆخسارێ وی دێ دیار بیت کا ئەڤ سۆریلانکە کچە یان کورە، (د سونارێ دا باش خۆیا دکەت).

د حەفتیا (٣٨ سیهـ و هەشتێ) دا، کۆئەندامێ زێدەکرنێ یێ کچێ و کوری ب شێوەکێ تەمام دێ دیاربیت، ئانکو (ب دروستی تەڤاڤ دبیت).

راستیەك:

دانا زاروکی چ کچ یان کور بیت ژ شیان و دەستهەلاتا خۆدێ یە، و وی ئەڤ ئەرکە کرە د ستویێ زەلاّمان دا، دا کو ئەو بەرپرسیاربن ژ دیارکرنا ڕەگەزی، دا چ گازندا ژ هەڤژینێن خۆ نەکەن، و وان توومەتبار نەکەن ژ دانا کچێ یان کوری، دان دانا خۆدێ یە ب هەر ڕەنگ و شێوەکی بیت، و وی چەوا دڤێت دێ هوسا دەت، هەروەکی خۆداییێ مەزن و دلوڤان د قورئانا پیروز دا باس ل ڕەگەزێ مروڤی کری دەمێ دبێژیت: ﴿هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾. سورة آل عمران ﴿٦﴾ ئانکۆ: ((ئەو بتنێ یە یێ هەوە د مالبچویکان دا د ئافرینیت، وەکی وی دڤێت، نێر یان مێ، جوان یان کرێت، کەیف خۆش یان خەمگین، ژ وی پێڤەتر چو خۆداییێن ب حەق نینن پەرستن بو بهێتەکرن، ئەوە یێ زالّ ب سەر هەرتشتی و کەس نەشێتێ، یێ کار بنەجهە د هەمی کار و کریارێن خۆ دا)).

دەرگەهێ شەشێ

- تێگەهێ خێزانێ .
- پەروەردەکرن و خودانکرنا زاروکان .

" مالا بێ زاروک ,,, وەکی باخچەکێ بێ گولە "

تێگەهێ خێزانێ

- **خێزان**:

ژ گرنگترین فاکتەرێن ئاڤاکرنا جڤاکی یە، دەزگەهێ ئێکێ یە ئەڤێ کو زاروك تێدا گەشە دکەت. و فێری رەوشت و تیتال و رەفتارێن کەسایەتی و جڤاکی دبیت، سەرەرای جیاوازی یا ژینگەهەکێ بو ئێکا دی.

- **پەروەردە و پێگەهاندنا هەڤژینی و خێزانێ**:

هەروەکی ئیسلامێ پێگەهاندن و پەروەردەکرنا مروڤی کریە ئارمانجا خۆ، ژبەر کو مروڤ بەرێ بنیاتیە د پێکئینانا هەر جڤاکەکی دا. هەروەسا ئامادەکرنا خێزانا سەرکەفتی کریە ئێك ژ ئارمانجێن خۆ، ژبەر کو ئەوە شانەیا دەستپێکێ و گرنگ بو دانانا جڤاکەکێ ڤەنجیخواز.

گومان تێدا نینە پروسەیا هەڤسەریێ ژن و مێران پێکڤە گرێ ددەت برێکا پەیمان و گرێبەستەکا پیروز، کو بناغەیێ پێکئینانا وێ خێزانا ڤەنجیخوازە، و ئەگەر خێزانا ڤەنجیخواز و راست و دروست ل دویف بنەماییێن شەرعی بیت بێی گومان دێ ب سەر کەڤیت.

- **چەند بیر و باوەرێن نەدروست و بیانی دژی ژنێ و پێك ئینانا خێزانێ:**

مروڤان ل سەردەمێن کەڤن و نوی دا هندەك بیروباوەر و رێك یێن نیاسین کو دژی هزرا ئاڤاکرنا خێزانێ بوینە. بەری ئیسلامێ فەلسەفەك پەیدا ببوو دگووت: جیهان تژی خرابی یە و دڤێت نەمینیت و ژبن بچیت، ڤێجا ژ بو وێ چەندێ لەزێ ل نەمانا ڤێ جیهانێ بکەین دڤێت رێ ل پێك ئینانا خێزانێ بگرین و قەدەغەبکەین. هەروەسا ل سەردەمێن جاهلیەتێ ژی دیاردەیا بن ئاخکرنا کچان و بێریێزیا بەرامبەری ژنێ گەهشت بوو گوپیتکا نەزانینێ، و سەرەدەریەکا دویر ژ رەفتارێن مروڤایەتیێ دگەل دا دهاتەکرن، و ب چاڤەکێ گەلەك کێم بەرێخۆ ددانە ژنێ.

هەروەسا ل سەردەمێ ناڤەراست دا ژی ل رۆژئاڤا هندەك فەیلەسوفێن رەشبین پەیدا ببوون، هەمی کەرب و کینێن خۆ ب سەر ژنێ ددارێتن، و دگوتن: ژن مارەکە، ژەهرا وێ یا کوژەکە، و هەڤسارێ وێ رێکێ بو خۆش دکەت دا زەلامی گرێ بدەت و بکەتە بەندە، هندی داخوازی و کارێت گران هەبن ب زەلامان بدەنە کرن، ڤێجا بوچی؟ زەلام ب حەز و ڤیانا خۆ کفنی بێخیتە گەردەنا خۆ، کو د دەمەکی دا ئەو ب ئازادی یێ هاتیە ئافراندن؟.

هەروەسا دگەل پەیدابوونا هندەك زانا و فەیلەسوفێن سەردەم و هاتنا وان بو ناڤ شورەشا زانستی دا، چەند هزر و بووچوونێن بێ بنەما و خەلەت د مێشکێ تاکێ رۆژئاڤا دا چەسپاندن، کو د وێ باوەریێ دا بوون مروڤ ب رێژا (٩٥٪ نوت و پێنج ژ سەدێ) نەهەستدارە (لاشعوری) یە. و ئەڤ چەندە کرە بەرێ بنیاتێ بێ بهاکرنا ژنێ، و گوتن: ژن کەرەستەیەکە بتنێ بو بەرهەمئینا زاروکان و تێرکرنا حەزێن سێکسی یێن زەلامان یا هاتیە چێکرن، و چ

ئارمانجێن دی د ژیانێ دا نینن ئەگەر بو ڤان نەبیت. هەروەسا دبێژن: ژن د کریارا سێکسی دا ل بەرکارە و زەلاّم ژی ئەنجامدەرە و هەمی دەستهەلات یا وی یە. بڤێ چەندێ گەلەك ژ وەلاتێن رۆژئاڤا ئەڤ هزرە یێن کرینە دەستور و بنەما بو خۆ. ژ بەرڤێ چەندێ دیاردەیا سەر بەردانێ (ئیباحیەت) ل ئەڤرویا رۆژئاڤا دا مەزنترین قەیران و گیر و گرفت بو جڤاکان دروست کرینە، و ژن ل هندەك وەلاتێن ئەوروپی ل جهێن تایبەت و یانەیێن شەڤێ وەکی گیانەوەرێن لەیزلەیزوك سەمایێ دکەن، و گورکێن برسی ژی بهایێ وێ بن پێ دکەن و دکەنە نێچیرێن دلچوونێن خۆ یێن سێکسی، رۆژانە ب هزارەها دەستدرێژییێن سێکسی ل ڤان وەلاتان دهێنە توومار کرن، و ئەڤ چەندە ژی دبیتە رێگر ل هەمبەر پێك ئینانا خێزانێ، لەورا گەلەك ژ جڤاکناسێن وان د وێ باوەریێ دانە کو چارەسەری بتنێ ب پروسەیا هەڤسەریێ و پێك ئینانا خێزانێ یە.

▪ ئیسلام پشتگیری یا هەڤژینی و پێك ئینانا خێزانی دکەت:

بەلێ ئیسلام ڤان هەمی هزرێن خەلەت و بیانی و رێکێن رەشبین ئەوێن دژی پروسەیا هەڤسەریێ و خێزانێ لاددەت، پێغەمبەر (سلاڤ لێ بن) گازییەکێ پێشکێشی گەنجان دکەت و تێدا وان پال ددەت بو کارێ هەڤسەریێ و پێك ئینانا خێزانێ و کەرەم دکەت و دبێژیت: ((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ منكُم الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ)) رواه البخاري و مسلم، ئانکو: ((ئەی گەلی گەنجان هەر چیێ ژ هەوە شیانێن ژن ئینانێ هەبن بلا بینیت، چونکی ئەو دێ چاڤێن هەوە گریتن ژ بەرێخۆدانا حەرام و دێ عەورەتێ هەوە پارێزیتن، و هەر کەسێ نەشیا بلا رۆژیان بگریت، چونکی ئەو رۆژی یە دێ بو وی بیتە پەرژان و دێ ژ خرابیێ دویر بیت)).

سونەتا خۆدایێ مەزن دڤی گەردوونی دا هوسایە کو چوو تشت بتنێ نینە و نەشێت بتنێ ئەرکێت ل سەر ملێن خۆ ب جهبینیت، بەلکو هوسا دروستکریە بەردەوام پێدڤی ب هندێ هەبیت پەیوەندیێ ب کەسێن دی ژ رەنگێ خۆ بکەن دا ببنە تامکەرێن ئێك و دوو. بو نموونە: د جیهانا کارەبێ دا پێدڤیە جەمسەرێ موجەب بگەهیتە جەمسەرێ سالب دا کارەب دروست ببیت، و شوینوار و ئەنجامێن وێ وەك روناهی و گەرماتی و لڤین و تشتێن دی دەربکەڤن. هەروەسا پێدڤی یە ئەلکترۆن دجیهانا ئەتومی دا بگەهیتە نیوترۆنێ، و د جیهانا چاندنێ دا تووڤێ نێر دڤێت بگەهیتە هێکا مێ دا گیا و دار و بار بەرهەمی بینن، ل جیهانا گیانداران ژی دڤێت نێر بگەهیتە یا مێ دا دویندەهـ بهێتە پاراستن ... و قورئانا پیروز ژی ئاماژە دایە ڤێ سونەتا گەردوونی یا گشتی، دەمێ خۆدایێ مەزن دبێژیت:

﴿وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ سورة الذاريات ﴿٤٩﴾، ئانكو: ((و ژ هەر تشتەکی مە جووتەك دا، دا هوین هزرا خۆ تێدا بکەن)). هەروەسا خۆدایێ مەزن دبێژیت: ﴿سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ﴾ سورة يس ﴿٣٦﴾، ئانكۆ: ((پاك بت ئەو خۆدایێ مەزن یێ هەمی رەنگ ژ شینكاتیا عەردی ئافراندین، و ژ وان ب خۆ ژی نێر مێ داین، و ژ وان چێکرییێن خۆدێ یێن دی ژی یێن ئەو پێ نەزانن، خۆدێ ب تنێ ئافراندن کرییە، ڤێجا نە یا د جهێ خۆ دایە شرك ب وی بێتە کرن)).

بو کاراکرنا ڤێ سونەتا گەردوونی د جیهانا مە مروڤان دا خۆدایێ مەزن شێوازەکێ بلند و ب رێز دیارکریە داکو ژن و مێران بگەهینیتە ئێك ب ئاستەکێ گونجای بیت دگەل پلە و بهایێ مروڤی، دبێژنێ هەڤسەری (خێزان)، خۆدایێ مەزن دبێژیت: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ سورة الروم ﴿٢١﴾ ئانكو: ((و ژ نیشانێن خۆدێ هەر ژمە بخۆ هەڤژین بو مە پەیدا کرن دا دگەل ئاکنجی بین، ڤیان و دلوڤانی کریە دناڤبەرا مە دا، خۆدێ مەزن ئەڤ چەندە کرینە نیشان بو مە دا ئەم هزرا خۆ تێدا بکەین)).

ئیسلام ل سەر شەنگستێن ب هێز کاری ل سەر دامەزراندنا هەڤسەریێ دکەت، ژ تێگەهشتن و رازیبوونا د ناڤبەرا ژنێ و زەلامی دا، ژ بو هندێ ئەو کارە ل سەر بناغەیەکێ موکۆم پەیدا ببیت، ب رەنگەکی بیت ئاستەنگێن ژیانێ چەند ب هێز بن وی بناغەی نەهەژینیت.

لەورا هەر ژ دەستپێکێ رێنماییێن گەلەك گرنگ ددەت وەكی هەلبژارتنەكا باش و دروست یا هەڤسەرێ ژیانێ، و بەرێخۆدانا دەزگرێ و پێدڤیبوونا رازیبوونا كچێ، ب چوو رەنگان نابیت دەیباب ب زوری یان بوچوونا خۆ ل سەر هەلبژاردنا كچێ بسەپینن، و سوز و ڤیانا وێ پشت گوهبێخن.

هەڤسەری گرێبەستەكا ب هێز و موكۆمە، هەڤپشكییەكا پیروزە، لەورا بو ژن و زەلامان هندەك ماف و ئەرك هەنە، ب رەنگەكی ژ رەنگان ئەگەر پێگرییێ پێ بكەن دێ ژیانا هەڤسەرییێ بەختەوەر و ئارام و پر خۆشی بیت، كورتیا وان هەمی ماف و ئەركان د پەیڤەكێ دا د قورئانا پیروز دا كۆم كرینە ئەو ژی ((پێكڤە ژیان ب قەنجی))، خۆدایێ مەزن و دلوڤان دبێژیت: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ سورة النساء ﴿١٩﴾ ئانكۆ: ((ب باشی و قەنجی دگەل دا بن و سەرەدەرییێ دگەل بكەن))، رامانا قەنجییێ ژی ل ڤێرێ ئەڤەیە: هەر تشتەكێ عەدەتی یێ دروست و خەلكێ ناڤنجی و دیندار ل سەر بچن، وەكی پێكڤە ژیانا جوان، نەئێشاندانا هەڤدوو، بێهن فرەهی ل سەر خەلەتیێن هەڤدوو، و دویڤچوونا راستییێ، و رووی گەشبوون و گرنژین دگەل هەڤدوو، و یا باشترە و مفادارترە هەڤژین ڤان كارێن چاك نەكەنە منەت ل سەر هەڤدوو.

ب راستی ئەو ئایەتا پیروزا بەری نوكە ئەرك و مافێن دناڤبەرا ژن و مێران دا لێكڤەكرین، و هەر مافەكی ئەركەك بەرامبەر دانایە، كورێ عەباسی (رازی بوونا خۆدێ لێ بیت) دبێژیت: (ئەز حەز دكەم خۆ بو خێزانا خۆ جوان بكەم وەكی بو من خۆش كو ئەو خۆ بو من جوان دكەت)، ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ ئەڤە ژی تێگەهشتنەكا هویر و پر رامانە بو ڤێ ئایەتا پیروز. ب ڤی رەنگێ تمامكەر ئیسلامێ خێزان ئاڤاكریە، و ب ڤی بەرنامەی ژی خێزان دبیتە بهێزترین بەرێ بنیاتێ جڤاكی، و جهەكێ پەروەردەكرنێ بو پەروەردە و خۆدانكرن و پێگەهاندنا زاروك و نفشێن بهێن.

- **چەند ساخلەتەکێن گرنگ پێدڤی یە ل دەف ژن و مێران هەبن:**

♥ **حەفت ساخلەتێن هەین ژن حەز دکەت ل دەڤ هەڤژینێ وێ هەبن:**

١- **هەست و سوزێن بابینیێ ل دەف هەبن:** ئەڤ سیفەتە ئێك ژوان سیفەتانە کو زەلاّم دشێت ب سانەهی دلێ هەڤژینا خۆ بخۆ براکێشیت، ئەگەر ئەو ژن یا گرێدای بابێ خۆ یە و گەلەك حەژێ دکەت زەلاّم دێ جهێ وێ حەژێکرنێ گریت، و ئەگەر وەکی وان هەست و سوزێن بابینیا وێ دانێ و بو دیارکرن، یان ژی ئەگەر وێ ئەو هەست و سوز ل دەف دەیبابێن خۆ نەدیتبن، ئەڤە زەلاّمی ئەو هەست و سوز بو قەرەبوکرن و جهێ وان گرت.

٢- **زەلاّم ب هێزبیت و خۆدان کەسایەتی بیت:** ب شێوەکێ گشتی ژن حەز ژ دژایەتیکرن و دژواریێ ناکەن، بەلێ پا ئەگەر ئەڤ توندیە یا حەژێکرنێ بیت و ئاخفتنەکا شرین یا زەلاّمێ وێ بێژیتێ ژن حەز ژێ دکەت.

٣- **ژن حەز ژ زەلاّمێ خۆدان کەسایەتیەکا ب هێز دکەت و دهەمان دەم دا یێ نەرم بیت**: ئانکو وی زەلاّمی یێ کو ژدەرڤە یێ بهێز بیت و خۆدان شیان بیت، و یێ دگەل وێ نەرم بیت. وێ دڤێت زەلاّم وەکی هەڤیری بیت د دەستێ وێ دا، و وەکی چیمەنتویێ بیت دگەل خەلکی و د بەرسینگرتنا ژیانێ دا ل ڤێرێ ژن هەست ب هێزێ دکەت.

٤- **ژن حەز ژ وی زەلاّمی دکەت یێ د وێ بگەهیت**: ئانکو حەز ژ وی زەلاّمی دکەت یێ د هەست و سوز و ئارەزوییێن وێ بگەهیت، و نە ترانا ب هیڤیێن وێ بکەت، ژبەر کو ئەڤە ئاریشەیا گەلەك ژنایە و هەردەم دبێژن (کەس دمن ناگەهیت).

٥- ژن حەز ژ وی زەلامی دكەت نەییێ روتینی بیت: ئانكو هەر رۆژ وەكی رۆژا دی یە گهورینێ ناكەت، خۆ ئەگەر ئەو كار د باش ژی بن، بەلكو وێ دڤێت زەلام هندەك جارا گهورینێ بێخیتە د سیستەمێ ژیانا خۆ دا و بو سپرایزا چێكەت، بو نموونە (هندەك جارا دیاریەكێ پێشكێشی وێ بكەت).

٦- ژن حەز ژ وی زەلامی دكەت یێ دگەل بیت و نە هێلیت: ئانكو ژن حەز ژ وی زەلامی دكەت یێ وێ نەهێلیت و پشتا وێ بگریت و د پاشە رۆژێ دا بەحسێ چ ژنێن دی نەكەت و وێ بهێلیت.

٧- ژن حەز ژ وی زەلامی دكەت یێ رژد بیت دگەل وێ: ئانكو یێ رژد بیت د ئاخفتن و كریارێن خۆ دا، و ئاخفتن و كریارێن خۆ بەرچاڤ وەربگریت و بەرامبەری وێ نەشكێنیت.

- **حەفت ساخلەت یێن هەین زەلام حەز دكەن ل دەف هەڤژینێن وان هەبن**:

١- راستگویی و صەراحەت: ئەڤە ژ گرنگترین سیفەتانە كو زەلام حەز دكەت ل دەف هەڤژینا وی هەبن، كو ژن یا راستبیت و چ تشتا ل زەلامێ خۆ نەڤەشێریت، و یا روون بیت دگەل هەڤژینێ خۆ دژیانا خۆ دا.

٢- كەساتیەكا سەربەخۆ هەبیت: زەلام حەز دكەت هەڤژینا وی كەسایەتیەكا تایبەت هەبیت، وێ ژی حەز و ئارەزو و ئارمانجێن خۆ هەبن.

٣- زەلام حەز ژ وێ ژنێ دكەت كو وی ئیستیغلال نەكەت: بشێوەكێ گشتی زەلام حەز ژ ئیستیغلال كرنێ ناكەن، و حەز ناكەن لومەی وان بهێتەكرن ل سەر كارەكی كو رووی دابیت و ب دەستێ وی نەبیت.

٤- **باوەری بخۆ هەبیت**: زەلاٚم حەز ژ وێ ژنێ دکەت یاکو باوەری بخۆ هەبیت و یا خۆدان هێز و شیان بیت، و هەردەم خۆ پێشبێخیت دهەمی بوارێن ژیانێ دا.

٥- **دلسوز بیت**: ئانکو حەز ژ وێ ژنێ دکەت یا حەژێکرنەکا راست و دروست دگەل دا هەبیت، و حەژێکرنا خۆ بو دیار کەت.

٦- **رێز لێ گرتن**: زەلاٚم حەز ژ وێ ژنێ دکەت یا کو رێزێ ددەتە وی ب تایبەت ل دەف مروڤێن بیانی وی مەزن بکەت و کێم نەکەت.

٧- **دانپێدان ب خەلەتیێ**: زەلاٚم حەز ژ وێ ژنێ دکەت یا دانپێدانێ ب خەلەتیا خۆ بکەت، ژبەر کو رژدیا ل سەر خەلەتیێ نەڤیان ژێ پەیدا دبیت.

پەروەردەکرن و خودانکرنا زاروکان

- **پەروەردە و خودانکرنا زاروکان:**

پەیدابوونا زاروکان ژ گرنگترین مەرەمێن هەڤژینیێ یە، ژ بەر ڤێ چەندێ پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) رژدی ل هەڤال و موسلمانان دکر کو گەنج و زەلام وان ژنا بینن ئەوێن دێ کو گەلەك زاروك هەبن. ئەگەر خۆدێ کەرەم دگەل ئێکی کر بدانا زاروکان گرنگ و باشترە ئەو شوکرا خۆدێ بکەت، چونکی سوپاسداری یا خۆدێ دێ زێدەهیێ ل پشت خۆ هێلیت.

ئەگەر خۆدێ کەرەم دگەل ئێکی کر بدانا کچان گرنگ و ب مفایە ئەو پتر سوپاسداری یا خۆدێ بکەت، و هشیاربیت خۆ تورە نەکەت و سیمایێ خۆ نەخۆش نەکەت، کو خۆ تووشی غەزەبا خۆدێ بکەت، چونکی خۆ تورەکرن ژ دانا کچان ژ نەریتێن کرێت یێن نەزانانە، بەلکو هەبوونا کچان قەنجی و باشی و کەرەمەکا خۆدایی یە دگەل مروڤی. پێغەمبەر (سلاڤ لێ بن) دبێژیت: هەچیێ (٢ دوو) کچان جوان پەروەردە بکەت، هەتا مەزن دبن دێ رۆژا دوماهیکێ ئێت ئەز و ئەو ئاها هوسا دێ دگەل ئێك بین (پێغەمبەری تبلێن خۆ پێك ڤەنان)، د گوتنەکا دی دا هاتیە، (ئەو کەسێ سێ کچ هەبن ڤێجا ب صەبر و هەدار بیت دگەل وان و خوارن و ڤەخوارن دانە وان و جلکەکێ باش کرە بەر وان دێ بنە بەرەڤان و ستارە بو وان ژ ئاگری).

پەروەردەکرن و فێرکرن و رێنیشاندانا خەلکی ژ کارێن مروڤێن چاکە، هەروەکی فەیلەسوفێ ئنگلیزی جون لۆك دبێژیت: (زاروك وەکی لاپەرەکێ سپی یە توو چ بنڤێسی دێ وی بینی) ڤێجا ئەگەر باشی و خێر بیت دێ زاروکەکێ باش و چاك بیت و ئەگەر تشتەکێ خراب و نە باش بیت دێ

زاروكەكێ بێ مفا و بكێرنەهاتی بیت، ژبەر ڤێ چەندێ زاروك ئێمانەتێ خۆدێ نە د دەستێ مە دا و گرنگە ئەم باش چاڤێ خۆ بدەینێ، و وان بەرەلآنەكەین. هەروەكی مەزن دبێژن: (توو چ بچینی دێ وی هەلینی)، بلا چاندنا مە یا ب مفا و بەرەكەت بیت، دا مال و وەلات ئاڤا ببن. پێشەنگێ قوتابخانا شلوڤەكرنا دەروونی (فروید) دبێژیت: (كەسایەتیا زاروكی د (٥ پێنج) سالێن دەستپێكێ دا دهێتە ئاڤاكرن). هەروەسا گەلەك ژ زانایێن دەروونی دبێژن: (٧حەفت) سالێن دەستپێكا ژیێ زاروكی دبنە بنیاتەكێ سەرەكی كو كەسایەتی یا وی پێ بهێتە ئاڤاكرن، ژ بەر ڤێ چەندێ باشترە دەیباب ڤان سالان گرنگ و بەرچاڤ وەربگرن و سەرەدەری یەكا جوان دگەل زاروكێن خۆ بكەن. دڤێ ژیی دا وان فێری (دلوڤانی و حەژێكرن و راستگوییی و رێزگرتن و جوانی و پاقژیێ) و هەر ساخلەتەكێ باش بكەن، دا پاشە رۆژەكا باش و گەش هەبیت، و ببنە چرایەكێ گەش و روون ل دونیا و ئاخرەتێ. خۆدانكرن و پەروەردەكرنا زاروكان خێرەكا مەزنە و هەردەمێ زاروك هاتنە خودانكرن ل سەر رێك و رێبازا پێغەمبەرێ راستگو و دلوڤان وی دەمی سەركەفتن و سەرفەرازی نێزیك دبیت.

▪ مافێن زاروکان ل سەر دەیبابان بەری بهێنە دونیایێ:

١- باشترە ل دەمێ چوونا نڤینێ دووعایێن خێر و بەرکەتێ بخۆ و زاروکێن خۆ بکەن.

٢- ل دەمێ دووگیانییێ دەیك خارنێن ب مفا و باش و پاقژ بخۆت.

٣- دەیك ل هەیڤێن دوماهیکێ ژ دوو گیانییێ گەلەك کارێن گران نەکەت و زێدە خۆ ماندی نەکەت داکو زیان ب وێ و زاروکی نەکەڤیت.

٤- هندی بشێت خۆ خەمگین نەکەت کو ب بیتە ئەگەرێ زێدە ڤەرێژتنا هورمونێ خەموکییێ، چونکی دێ کارتێکرنێ ل وێ و زاروکی کەت.

٥- خۆ دویرکرن ژ جگارەکێشانێ و مادەیێن بێ هوشکەر، چونکی ئەو فاکتەرێن سەرەکی نە کارتێکرنەکا خراب دکەنە سەر زاروکی، دویر نینە زاروکی تووشی وان نەخۆشیان بکەت ئەوێن کارتێکرنێ دکەن ل سەر وەرارا لەشی و مێشکی.

٦- شێوازێ نڤستنا دەیکێ دڤێت ل دەمێ دووگیانییێ یێ گونجای بیت، و باشترین شێواز ژی ئەوە ل سەر رەخەکی چ چەپ یان راست بیت.

و ل دەمێ روینشتنێ ئەگەر پێیت وێ راست درێژکری بن، و ل دەمێ خوارنێ ئەگەر ل سەر کورسیەکێ بن گەلەك باشترە.

٧- ل سەر دەیکا ب دووگیان گرنگ و پێتڤی یە ڕۆژانە بو ماوەکی لڤینێن سڤك یێن وەرزشیَ بکەت، خوَ ئەگەر ماوەکیَ کێم ژی بیت، داکو زڤرینا خوینیَ باشتر لیَ بهێت و زەڤلەکێن ویَ بهێز بکەڤن، کو زاروك مفای ژیَ وەربگریت.

- **مافێن زاروکان ل دەمیَ هاتنا وان بو دونیاییَ (مافێن دەستپێکیَ):**

١- نە هێتە شویشتن بوماویَ (٣ سیَ) ڕۆژا داکو تووشی بزدیانا (صەدما) ئاڤیَ نەبیت. بلا پاقژکرنا زاروکی ل ڤان ڕۆژان ب پارچەکا قوماشی (پەروکی) یا نەرم بیت ئەگەر یا تام تەڕ ژی بیت دروستە.

٢- دەیك شیریَ خوَ بو ماویَ دوو سالاًن بدەتە زاروکی ب تایبەتی ل (٦ شەش) مەهێن دەستپێکیَ، پشتی ڤان (٦ شەش) مەهان، ئەگەر شیریَ خوَ دگەل هندەك خوارنێن دی بدەتیَ دروستە داکو پێدڤیاتی یا زاروکی تێر بکەت، بەلیَ باشترە بو ماویَ دوو سالاًن یا بەردەوام بیت ژ دانا شیریَ خوَ بو زاروکی هەروەکی خوَداییَ مەزن گوتی: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾. سورة البقرة ﴿٢٣٣﴾ ئانکوَ: ((و یا پێدڤی یە ل سەر دەیکان کو دووسالێن تمام شیری بدەنە بچویکێن خوَ بو ویَییَ بڤێت شیردانا زاروکی تمام بکەت)).

٣- ناڤەکیَ جوان و خوَش و ب ڕامان بدانن سەر زاروکێن خوَ، چونکی ناڤ ناسناما کەسایەتیا مروڤی یە.

٤- ئەگەر زاروك کور بیت یا باشترە زوی بهێتە سونەتکرن.

٥- فێری رەفتارێن جوان بکەن، و سەرەدەری یەکا باش و ژ هەژی دگەل دا بهێتە کرن ب تایبەتی ل سالێن بەری چوونا قوتابخانێ، دا کو زاروکەکێ ب مفا و بەرهەم دار بیت.

٦- فێری رەوشتێن باش بکەن وەکی (جوان زاد خوارن، سلاڤکرن، دەرگەهـ قوتان، جوان ئاخڤتن، رێزگرتن، دلوڤانی، پاقژی، هاریکاری، و.....هتد). کرنا نڤێژا ئەگەر ژیێ وی بو (٧ حەفت) سال، و ئەگەر (٧ حەفت) سال دەربازکرن و یێ دویر نڤێژ بوو، وی دەمی باب رولێ خۆ ب بینیت و سەرەدەری یەکا باش دگەل دا بکەت، بو کرنا نڤێژان، ئەگەر چێنەبوو دارێ ترسێ بجوانی نیشا وی بدەت، ئەڤە ژی ل ژیێ (١٠) سالیێ.

٧- دەیباب داد پەروەرییەکا باش دناڤبەرا زاروکان دا بکەن، ئەگەر خۆ د کێم ترین تشت دا بیت.

٨- گرنگە زاروکی فێری خواندن و نڤێسینێ بکەن، و ئەگەر ژیێ وی گەهشتە ژیێ قوتابخانێ فرێکەتە قوتابخانێ یان جهەکی کو وی فێری زانست و زانینێ بکەن.

٩- دەیباب بەرپرس و شڤانن ژ زاروکێن خۆ هەروەکی پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) گوتی: ((كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْؤول عَنْ رَعِيَّتِهِ)) و گرنگە ب ئەرکێ خۆ رابن.

■ گرنگیا شیرێ دەیکێ بو زاروکی ل سالێن دەستپێکێ:

زاروك پشتی ژ دایك دبیت بونەوەرەکێ لاواز و بێ دەستهەلاتە. مانا وی دژیانێ دا پەیوەندی یا ب کەسانێن دی ڤە هەی، ئێکەم کەس کو بشێت ب وی رولی رابیت، دا زاروکی ژ لایێ لەشی و دەروونی و بایولۆجی ڤە ئامادەبکەت، ئەو ژی دەیکە، گومان

تێدا نینە قوناغا شیردانێ قوناغەکا ترسناکە د ژیانا زاروکی دا، ژ بەر کو دەستپێکا ژیانەکا نوی یە و ئێکەم ئەزموون و تاقیکرنە، و دانانا ئێکەم خالا پەیوەندی یا کومەلایەتی یە دگەل کەسانێن دی. د قوناغا شیردانێ دا زاروك گرنگترین کریارا ئەنجام ددەت، ئەو ژی کریارا خوارنا شیری یە، ڤێ کریارێ گرنگیەکا تایبەت یا د ژیانا زاروکی دا هەی، ئەو ژی دبیتە ئەگەرێ تێربوونا گرنگترین پێدڤیاتیا فسیولۆجی کو برسە. ژبەر ڤێ چەندێ گرنگە دەیك گەلەك یا هشیار بیت ل سالێن دەستپێکی و نەهێلیت زاروکێ وێ تووشی ئێشان و خەمان ببیت. هەروەکی (فروید) و گەلەك ژ زانایێن دەروونی سالێن دەستپێکێ ژ ژیێ زاروکی ب دەستپێکا دروست بوونا ئاریشێن دەروونی یێن زاروکی ددانن. چونکی زاروك ب رێکا شیر خوارنێ، نە بتنێ خوارن ب دەست دکەڤیت، بەلکو هەست ب ئارامی و هەمبێزا گەرما دەیکێ دکەت، و گەلەك پێدڤیێن دەروونی تێر دکەت.

لێ ئەگەر دەیکێ ب زوری مەمکێ خۆ ژ دەڤێ زاروکی ئینادرە یان چ ب دژواری بکەتە ددەڤی دا و خۆ تێکدا، دێ زیانەکا مەزن گەهینیتە زاروکێ خۆ. ژ بەر کو ل دەمێ دانا شیری زاروك ناڤچاڤێن دەیکێ دخوینیت، و هەست

ب لاوازبوونا ماسولکه و ئەندامێن لەشێ دەیکێ دکەت، و مفای ژ خوارنا ڤی شیری وەرناگریت، و تووشی بارودوخەکێ دەروونی یێ ئالۆز دبیت. ژ لایەکێ دی ڤە دەمێ زاروك مەمکێ دەیکا خۆ دمێژیت چێنابیت دەیك بلەز و بەز شیری بدەتێ، چونکی ئەگەر دەمێ پێدڤی نەدا زاروکی بو خوارنا شیری و لەز لێ کر دویر نینه وی دەمی زاروك پەنایێ بو هندەك تشتێن دی ببەت و بمێژیت وەکی (نینۆك، کەڤچك، جل و بەرگ، ..... هتد)، داکو پێدڤیاتیا خۆ تێربکەت.

▪ نەخۆشی و زیانێن نەدانا شیرێ دەیکێ بو زاروکی و دەیکێ:

زانستی ئاشکرا کریه کو شیرێ دەیکێ ب شێوەیەکێ جیاواز دهێته بەرهەم ئینان، هەمی مادده و کەرەستێن خوارنێ یێن تێدا. کو هەتا نوکه هیچ کارگەهەکا دەستکرد نەشیایه بەرهەم بینیت، لێ مخابن ئەو ژنێن نوی دبنه دەیك ئەڤی شیری هەر ژ رۆژا ئێکێ یان پشتی ماوەکێ گەلەك کورت دێ زاروکێ خو ژ شیرڤەکەن، ب بهانەیا وێ چەندێ کو دێ سینگێ وێ کرێت بیت، و دێ تووشی ئازاران بیت، و ئەڤە تەمام بەروڤاژی یه، چونکی ئەڤێ چەندێ کارتێکرنەکا خراب و نەرێنی یا هەی ل سەر دەیکێ و زاروکی، هەروەکی زانا یا دیارکری نەدانا شیرێ دەیکێ بو زاروکی یان دەرنەئێخستنا وی ژ سینگێ دەیکێ ئەگەرەکێ مەزنه دەیك تووشی (پەنجه شێرا سینگی و ئێشانا مەمکی) ببیت، هەروەسا کارتێکرنەکا بەرچاڤ ل سەر زاروکی ژی یا هەی ب تایبەتی ژ لایێ گەشەکرن و مێشکی ڤە. هەروەسا دبیته ئەگەرێ هندێ کو زاروك زویکا مەزن نەبیت، و ژ لایێ دەروونی ڤە زاروك هەست ب دلوڤانی و هەمبێزکرن و ڤیانا دەیکێ نەکەت، و گەلەك بنەمایێن دەروونی تێرنابن ئەگەر شیرێ خۆ نەدایێ، چونکی ل دەمێ زاروك ل بەر سینگێ دەیکا

خۆ شیری دخۆت هەست ب ئارامی و دلوڤانی و تەنابوونەکا بێ سنور دکەت، ژ بلی هەستێ تێر بوونێ هەست ب خۆشی و لەزەتەکا مەزن دکەت.

- **زاروك و جورێن پەروەردەکرنا خەلەت**:

ل دویف بیر و بووچوونێن زانایێ دەروونی یێ نەمساوی (ئەلفرێد ئادلەری ١٨٧٠-١٩٣٧)، (٢ دوو) جورێن خەلەت یێن پەروەردەکرن و خۆدانکرنا زاروکان هەنە.

١- نازدارکرن.

٢- پشت گوهـ هاڤێتن.

ئەڤ جورێن خودانکرنێ کارتێکرنەکا گەلەك خراب ل سەر زاروکی دکەن، و دێ ل پاشە ڕۆژێ ڤی زاروکی کەنە کەسایەتیەکا بێ هێز و شیان هەتا وی ڕادەی دێ تووشی گەلەك نەخۆشی و ئاریشێن دەروونی کەت. دویر نینە ب بیتە کەسەکێ ترسنوك و خەمگین و هەست ب کێماسیێ بکەت. و رولێ خۆ دناڤ مال و هەڤال و جهێن دی دا نەبینیت. ژ بەر ڤێ چەندێ باشترە دەیباب خۆ ژ ڤان جورە خودانکرنا بدەنە پاش.

- **دێ چەوا ؟ خەلاتکرن و سزادانێ ئەنجامێن باش ل دەف زاروکی هەبن**:

تیۆرا زانایێ رەفتاری و دەروونی (بۆرهوس فردریك سکینر)ی بو خەلاتکرن و سزادانا زاروکان:

خەلاتکرن و سزادان کریارەکە ڕۆژانە دگەل زاروکی دا دهێتە ئەنجام دان، لێ دەیبابێن سەرکەفتی ئەون یێن دزانن دێ چەوا و ب چ شێوە سەرەدەریێ دگەل رەفتارێن زاروکی کەن، و دێ چەوا پەروەردەکەن، داکۆ مفاییێن باش د پاشەڕۆژێ دا ژێ وەربگرن.

١- خەلاتکرن:

پشتی زاروك هەر رەفتارەکا باش ئەنجام ددەت یا باش ئەوە ئێکسەر بهێتە خەلاتکرن، داکو ئەڤ رەفتارە بهێتە دووبارەکرن هەتا دبیتە بەشەك ژ کەسایەتیا ڤی زاروکی، بو نموونە: (دەمێ زاروك تشتەکی دخوّت و بەرمایکێت وی دکەتە دناڤ جهێ تایبەت دا دڤێت دەیباب ڤی زاروکی ئێکسەر خەلاتکەن)، چ ئەڤ خەلاتکرنە (پارە بن یان ماچیکرن و هەمبێزکرن یان دیاری) بیت. داکو زاروك ڤێ ڕەفتارێ دووبارە بکەت دژیانا خوّ هەمیێ دا، و فێری هەستێ پاقژیێ بیت ل مال و قوتابخانە و جادێ و هەر جهەکێ دی). ژبەر هندێ باشترە دەیباب باش دهشیاربن ل سەر هەلویستێن زاروکێن خوّ.

٢- سزادان:

پشتی زاروك هەر ڕەفتارەکا خراب ئەنجام ددەت باشترە بهێتە سزادان، داکو ببیتە ئەگەرێ نەهێلان و نەدووبارەکرنا وێ رەفتارێ، و (دەروونناس سکینر) سزادانێ دابەش دکەت بو دوو جوران:

أ- سزادانا ئەرێنی (باش):

زێدەکرنا ئازرێنەرەکێ نەخوّشە د ژینگەها زاروکی دا، بەلێ پا کارەکێ باش ل پشت خوّ دهێلیت بو نموونە: (سزا دانا زاروکی ب پاقژکرنا مالێ ژبەر رەفتارا وی یا خراب). ئانکو دەمێ زاروك هەر ڕەفتارەکا خراب دکەت ئێکسەر بهێتە سزادان ب کارەکێ باش وەکی نموونا ل سەری.

ب- سزادانا نەرێنی (نەباش):

ڕاکرنا ئازرێنەرەکێ خوّشە د ژینگەها زاروکی دا، ژ ئەنجامێ ڕەفتارەکا نەباش بو نموونە: (دەمێ زاروك ڕەفتارەکا خراب دکەت، کا چ تشتێ خوّش و شرینە ل بەر دلێ ڤی زاروکی ژ ژینگەها وی بهێتە ڕاکرن ئەگەر یاریکەك بیت

ژێ بهێتە دویر کرن، و بۆ وی بهێتە دیارکرن ژ بەر وێ رەفتارا خراب یاریکا وی یا ژێ هاتیە دویرکرن، و پێ هاتیە سزادان، داکو زاروك ئەگەرێ سزادانا خۆ بزانیت و خەلەتیا خۆ راستڤەکەت).

تێبینی:

ب هیچ ڕەنگەکی ئەم پشتەڤانییا دەیبابا ناکەین زاروکێن خۆ ب ئێشینن ب دژواری. بەلێ دەمێ زاروکێن خۆ سزاددەن بلا سزایێ وان یێ گونجای بیت دگەل ڕەفتار و خەلەتییێن وان، خۆ ئەگەر لێدان ژی بیت بلا یا سڤك بیت. بلا ل بیرا هەوە بیت باشترین جهـ بو لێدانا زاروکی (پندا) وی یە، دوماهیا رانێن وی، چونکی نەخۆشی و زیانێن مەزن ناگەهنێ، و جهێن دی یێن لەشێ زاروکی ب لێدانێ دبیت زیان و کارەساتێن مەزن ژێ پەیدا ببن و پەشیمانی ل دویف دا بهێت.

دەرگەهێ حەفتێ

- بەرسڤدانا چەند پرسیارێن گرنگ دەربارەی سێکس زانیێ بو کور و کچێن گەنج و هەڤژینان.

- مروڤ پێدڤی ئازادیێ یە
- زاروك پێدڤی دلوڤانی و هەمبێزکرنێ یە
- گول پێدڤی ئاڤدان و چاڤدانێ یە
- زانین پێدڤی ماندی بوونێ یە
- پرسیار ژی پێدڤی بەرسڤدانێ یە

- **بەرسڤدانا چەند پرسیارێن گرنگ دەربارەی سێكسزانیێ بۆ كور و كچێن گەنج و هەڤژینان**.

سێكس (Six) زاراڤەكێ لاتینی یە ب ڕامانەكا گشتی دهێت، و چەند تێگەهـ و لایەنێن جودا جودا بخۆڤە دگریت. هەروەسا ئێكە ژ وان تێگەهێن گەلەك پرسیارا ل دورخۆ دئالینیت، و پێدڤی یە بەرسڤدانا ڤان پرسیارا ل سەر بنەماییێن (ئاینی، زانستی، دەروونی، بایولۆجی، فسیولۆجی) بهێنە دان. داكو بەرسڤدان یا راست و دروست بیت. پرسیارێن دەربارەی ب سێكسی ڤە دهێنە كرن گەلەكن، چونكی بابەتەكێ گەلەك بەرفرەهە و جهێ گەنگەشەكا مەزنە، هەتا كو بەرسڤا ڤان هەمی پرسیارا بهێتە دان. لێ ب ئانەهی یا خۆدێ دڤی دەرگەهی دا دێ چەند پرسیارێن گرنگ ئەوێن ل دەف خەلكی هەین ئێخینە بەرچاڤ، و بەرسڤا وان ب شێوەكێ روون و ئاشكرا هێتە دان.

پرسیار\ ئەریّ خەموکی کارتێکرنێ دکەتە سەر ڕەفتارێن مروڤی یێن سێکسی ؟

بەرسڤ\ بەلێ. ژ لایێ زانستی ڤە دیاربوویە کو خەموکییێ رولەکێ مەزن یێ هەی بو سەر هەمی لایەنێن ژیانا مروڤی، و د گەلەك مەتەلا دا، دەمێ تووشی شکەستنێ و بێهێزییێ دبیت، و مروڤ دگەل خۆ دئاخڤیت و دبێژیت خەموکییێ ئەز یێ گرتیم. دڤان سالێن دوماهیکێ دا ڤەکولینەك ل سەر کاریگەری یا خراب یا خەموکییێ ل سەر مروڤی هاتە ئەنجامدان ب تایبەت بو سەر رەفتارێن سێکسی.

ڤەکولێنێ د سالێن حەفتێیان دا دووپاتکربوو کو خەموکیا ل دەف ژنا پەیوەندی یا ب لاوازی و کارتێکرنا سێکسی ڤە هەی ئانکو (ساراتی یا سێکسی)، خەموکی د رەفتارێن سێکسی دا ب توندی دەردکەڤت د دەمەکی دا کو چ هوکارێن لەشی و فسیۆلۆجی د هەبوونێ دا نەبن، هەرچەندە د ڤی سەردەمی دا یا هاتیە سەلماندن کو هوکارێن خەموکییێ بو تێکچوونێن فسیولۆجی و هورمونی ڤەدگەرن. هەروەسا ڤەکولینان ئاشکرا کریە ئەوێن تووشی خەموکییێ دبن، چ ژن یان زەلام بن، کێمتر سێکسی ئەنجام ددەن ئەگەر بهێنە هەڤبەرکرن دگەل وان کەسێن خەموکی نەیی.

پرسیار\ فۆبیا سێکسی چی یە ؟ و کەنگی پەیدا دبیت ؟

بەرسڤ\ پتریا قوربانییێن دەستدرێژی یا سێکسی تووشی ترسەکا هەرە مەزن و دژوار دبن ب شێوەکی ئێدی ژیانا وان یا سێکسی دهێتە تێکدان و تووشی فۆبیا سێکسی دبن، چونکی قوربانی دا، و ب هەمی ڕەنگان دێ خۆ ژ کریارا سێکسی دەنە پاش ب تایبەتی ئەگەر هەڤژینی پێك ئینابیت، و ژ خۆ

ئەگەر کچ بیت ڕەنگە هەڤژینیێ رەت بکەت. و بو وێ ئاریشە نینە ئەگەر هەتا دوماهیا ژیێ خۆ بێ هەڤژین ب مینیت.

ڤەکۆلەر دیار دکەن کو دەست درێژی یا سێکسی خرابترین ئەزموونا دەروونی یە کو مروڤ تێدا دبوریت، و ب درێژاهیا ژیێ مروڤی دگەل کەسێ قوربان دژیت، و چ جاران شوینوارێن وێ بەرزە نابن یان ل پێش چاڤا ناچن ب تایبەتی دەمێ هزرا خۆ د وی بابەتی دا دکەت.

پرسیار\ ئەرێ دوو دلیێ پەیوەندی ب لاوازی یا سێکسی ڤە هەیە دناڤبەرا هەڤژینان دا ؟

بەرسڤ\ گەلەك ژ بارودوخێن لاوازی یا سێکسی دناڤبەرا هەڤژینان دا، ژ ئەگەرێن دوودلیێ نە، بەلێ ئەڤ دوودلی یە ئێکسەر پەیدا نابیت. بەلکو ژ ئەنجامێ وان هەمی کاودان و و ئاستەنگێن دژیانا وان دا روویداین پەیدا دبن، و گەلەك ژ وان بو دەمێ زاروکینیێ ڤەدگەرن ژ ئەگەرێ داکرنا (کەبتکرنا) هزر و بیرێن سێکسی. ئەوێن دمێشکێ وان دا ماین، و ژ ئەنجامێ بەرێخۆدانا وان فلم و وێنێن پورنۆگرافی، و بو ئێکەم جار دەمێ فێری وەرگرتنا زانیاری و پێزانینێن خەلەت یێن سێکسی بوی.

چارەسەری: باشترە ئەو کەس لێزڤرینەکێ د زانیاری و پێزانینێن خۆ دا بکەت، و وان پێزانینا راستڤەکەت ئەوێن دبێژن فلم و وێنێن پورنۆگرافی خۆشی و لەزەتێ پەیدا دکەن.

پرسیار\ بوچی وەستیان (ماندی بوون) دبیتە ئەگەرێ لاواز بوون و ژ دەستدانا رەقبوونا ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی ؟

بەرسڤ\ گەلەك جاران وەستیانا زەلامی دبیتە ئەگەرێ هندێ كو دیاردەدیا رەقبوونا ئەندامێ سێكسی پەیدا نەبیت، ژ ئەگەرێ لاوازی یا كۆئەندام و ماسولكێن دلەشی دا، بڤێ چەندێ هەردوو هەڤژین دێ بێ باربن ژ خۆشیا سێكسی. بارودوخێن (دەروونی و فسیولۆجی و هورمونی) ژ ئەگەرێن سەرەكی نە بو لاوازی یا ئەندامێ زێدەكرنێ یێ زەلامی، ماسولكێن زەلامێ وەستیای تووشی خافبوونێ دبن و دبیتە ئەگەرێ هندێ رێژا هورمونێ (تستۆستیرۆن) دناڤ خوینا وی دا كێم بیت، و ئەڤە دبیتە ئەگەرێ ژ دەست دانا رەقبوونێ.

چارەسەری:

١- گەلەكا گرنگە زەلام ژیانا خۆ رێكبێخیت و دەمێ هەر تشتەكی دەست نیشان بكەت.

٢- بێهنڤەدان.

٣- خوارنێن ب مفا و تێر پرۆتین ڤیتامین بخۆت دا رێژا هورمونێ (تستۆستیرۆن) دناڤ خوینا وی دا زێدە ببیت، و ئەندامێن وی چالاك بن و ببنە ئەگەرێ بەردەوامی یا سێكسی.

پرسیار\ ئەرێ چارەسەریا زوی هاڤێژتنێ (هاتنا خوارێ) یا ئاڤا زەلامی چی یە ؟

بەرسڤ\ ئاریشەیا زوی هاڤێتنا ئاڤێ ئێکە ژ بەربەلاڤترین ئاریشەیان دناڤ زەلامان دا، د نویترین ڤەکولین دا دیار بوویە رێژا (٤٠٪ چل ژ سەدێ) ژ زەلامان نەشێن بو ماوەکی کونترولێ ل سەر هاڤێتنا ئاڤا خۆ بکەن ل دەمێ کریارا جووتبوونێ ئەنجام ددەن. لەورا دماوەیەکێ گەلەك کورت و بلەز دا زەلام دگەهیتە گوپیتکا خۆشیا سێکسی (ئورگازم)ێ و ئاڤا خۆ دهاڤێژیت. چارەسەری یا زۆی هاڤێتنێ ب گەلەك رێکان یا هەی لێ دێ چەند رێکان دیارکەین:

١- گهورینا شێوێن کریارا جووتبوونێ (باشترین شێوە ژی یێ (٤ چارێ) یە ئەوێ ل دەرگەهێ چارێ مە دیارکری).

٢- دووبارەکرنا کریارا جووتبوونێ، چونکی گەلەك جاران ماوێ هاڤێتنێ د جارا دووێ دا درێژتر لێ دهێت.

٣- باشترە دەمێن دویر و درێژ نەمیننە دناڤبەرا هەڤژینان دا بو تێکەلیا سێکسی و کریارا جووتبوونێ، چونکی ئەڤ چەندە گەلەك جاران دبیتە ئەگەرێ زوی هاڤێتنێ.

٤- ل سەر جهێ نڤینێ بلا زەلام ل دەمێ جووتبوونێ دا هزرا خۆ ب دانیتە سەر بابەتەکێ ژ دەرڤەی کریارا جووتبوونێ.

٥- دێ مفایێن خۆ هەبن ئەگەر هەڤژین دەمێ یاری و تێکەلیا سێکسی درێژبکەن دناڤبەرا خۆ دا.

٦- بلا زەلام بەروڤاژی ژ هژمارە (١٠٠) سەد ئانکو (٩٩ ، ٩٨ ، ٩٧ ، ٩٦ ، ٩٥) و هەتا هژمارە (١ ئێك) بخوینیت دبیت ئەڤ چەندە ببیتە چارەسەری.

٧- ئەگەر چ ژ ڤان رێکا چارەسەری یا تە نەکر وی دەمی دێ باشتر بیت سەرەدانا نۆژدارەکێ تایبەتمەند بکەی ژ بو چارەسەریێ.

پرسیار\ ئەرێ راستە هندی ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی درێژتر بیت دێ ژن پتر پێ هێتە ئازراندن و تێرکرن ؟

بەرسڤ\ نەخێر. چ راستیەك بو ڤێ چەندێ نینە و ئەڤە هزرەکا شاشە بەلکو بەروڤاژی، چونکی ئەگەر ئەندامێ زێدەکرنێ یێ زەلامی گەلەکێ درێژ بیت، دبیت ئێش و ژانا ل بنێ زکێ ژنێ پەیدا کەت ب ئاوایەکی کو ژن چ خۆشی و لەزەتێ ژ کریارا جووتبوونێ نەبەت.

پرسیار\ ب شێوەکێ زانستی قەبارێ ئەندامێ زێدەکرنێ یێ زەلامی چەندە ؟

بەرسڤ\ ل دویڤ بووچوونێن زانستی و نۆژداری درێژاهیا ئەندامێ زەلامی دەمێ یێ نەرم دکەڤیتە دناڤبەرا (٧ هەتا ١٢ سم) دا، لێ دەمێ رەق دبیت دکەڤیتە دناڤبەرا (١٢ هەتا ١٧ سم) دا. ئەڤ هژمارە رێژا (٩٠ ٪ نوت ژ سەدێ) ژ زەلامان بخۆڤە دگریت، بەلێ (١٠ ٪ دەهـ ژ سەدێ) ژ ئەندامێ زێدەکرنێ یێ زەلامان کێمترە یان پترە. هندەك جاران درێژاهی کێمترە ژ (٤ سم) و هندەك جاران پترە ژ (٢٠ سم). بەلێ هەردەمێ درێژاهیا وی پتر بیت ژ (١٧ سم)، و کێمتر بیت ژ (٨ سم)، باشترە ئەڤ کەسە سەرەدانا نۆژدارەکێ تایبەتمەند بکەت بو رێنمایکرن و چارەسەریێ، چونکی د هەردوو کاودانان دا زیانێن خۆ یێن هەین.

پرسیار\ ئەرێ درێژی یا ئەندامێ سێکسی (زێدەکرنێ) یێ زەلامی ژ چەندێ کێمتر نەبیت باشە ؟

بەرسڤ\ ئەگەر درێژی یا ئەندامێ سێکسی (زێدەکرنێ) یێ زەلامی بگەهیتە (١٠ سم)، تێرا وی و هەڤژینا وی هەیە، کو پێکڤە خۆشی و لەزەتێ ژ کریارا جووتبوونێ ببەن.

پرسیار\ ئەرێ چێوەیێ ئەندامێ زێدەکرنێ یێ زەلامی ل دەمێ رەقبوونێ دا چەندە ؟

بەرسڤ\ چێوەیێ ئەندامێ زێدەکرنێ یێ زەلامی ل دەمێ د رەقبوونێ دا دکەڤیتە دناڤبەرا (٨.٥ هەتا ١١.٥ سم).

پرسیار\ ئەرێ ئەگەر زەلامی ئێك گوون هەبیت زیان هەنە بو بەرهەم ئینانا زاروکان ؟

بەرسڤ\ نەخێر. هەبوونا گوونەکی ب تنێ ل دەڤ زەلامی چو زیان نینە بو بەرهەمئینانا زاروکان. بەلێ ئەگەر گوونێ دی ب دروستی کارێ خۆ بکەت، دڤی کاودانی دا دێ باشتر بیت ئەڤ کەسە سەرەدانا نۆژدارەکێ تایبەتمەند بکەت بو پشکنینا ئاڤا زەلامینیێ (تووڤی)، دا بزانیت هژمارا وان چەندن و شێوە و لڤینا وان یا چەوایە دا کو پشت ڕاست ببیت.

پرسیار\ ئەرێ چەند جورێن ئاڤێ ژ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی و ژنێ دەردکەڤن، و کیژك سەرشۆیشتنێ دکەتە ئەرك (واجب) ؟

بەرسڤ\ گەلەك جورێن ئاڤێ ژ لەشێ زەلامی و ژنێ دەردکەڤن بڤی شێوەی:

١- المنی: ئاڤەکا تیر و سپی یە و یا نیسەك و چرە و ب پێل پێل دهێتە خوارێ چ برێکا نڤینێ یان خەونێ یان دەستپەڕێ بیت، و ئەڤ ئاڤە سەرشۆیشتنێ ل سەر زەلامی دکەتە ئەرك (واجب).

٢- مذی: ئاڤەکا چرە و تەنکە، و ل دەمێ شەهوەتێ دەردکەڤیت، بەلێ سەرشۆیشتن نەئەرکە (غیر واجب) لێ ل دەمێ دەرکەفتنا ڤێ ئاڤێ چ زەلام یان ژن بیت دڤێت ئەندامێ خۆ بشوت.

٣- ودی: ئاڤەکا سپی و تیرە پشتی میزێ دهێتە خوارێ نەیا ب شەهوەتە و چ خۆشی و لەزەت تێدا نینە، بەلێ دەمێ دەردکەڤیت ئەندامێ سێکسی و وی جهێ ئەڤ ئاڤە ڤێکەفتی دێ هێنە شۆیشتن و دەستنڤێژ دێ هێتە گرتن. (بلا ئەو ژی ل بیرا مەبیت کو گومان یا هەی ژ لایێ زانستی ڤە ل سەر هەبوونا ڤێ ئاڤێ).

٤- میز: وەکی یا دیار ڕەنگێ وێ سپی یە، و سەر ب زەری ڤە دچیت و ئاڤەکا بێ نڤێژە، بەلێ سەرشۆیشتن پێ نەڤێت، بەلکو دڤێت ئەندامێ سێکسی بهێتە شویشتن و ئەگەر ما ب لەشی ڤە یان ب جلۆبەرگان ڤە دڤێت بهێنە شویشتن چ ژن یان زەلام بیت.

پرسیار\ ئەرێ ژنا ب دووگیان ماف هەیە کریارا جووتبوونێ ئەنجام بدەت ؟ و چ دەمە دلێ وێ هند ناچیتە جووتبوونێ ؟ و چ بهێتەکرن باشە داکو زیان ب چ لایەنان نەکەڤیت ؟

بەرسڤ\ بەلێ ماف یێ هەی و چ مەترسی ژی نینە. بەلێ دڤێت شێوێ کریارا جووتبوونێ بهێتە گهورین، و باشترین شێوە ژی (شێوێ شەشێ یە ئەوێ ل دەرگەهێ چارێ هاتیە دیارکرن). ل هەر (٣ سێ) هەیڤێن دەستپێکێ ژ دووگیانییێ دلێ ژنێ گەلەك ناچیتە جووتبوونێ ژ بەر وان گوهرینکارییێن مینا (عێلنجی و دلێ رابوون و وەستیانێ). هەروەسا کێم خوارن ب شێوەکێ پێدڤی کو دبیتە ئەگەرێ لاوازی و سست بوونا حەزا سێکسی ل دەف ژنێ. یا باش ئەوە زەلام پتر هاریکاری یا هەڤژینا خۆ بکەت د ڤان هەرسێ هەیڤان دا و زوریێ لێ نەکەت بو ئەنجام دانا کریارا جووتبوونێ. ل هەر (٣ سێ) هەیڤێن (٤ ، ٥ ، ٦) ژ دووگیانیا ژنێ دووبارە دلێ وێ دچیتە جووتبوونێ، و حەزا هندێ یا هەی. هەروەسا ل هەیڤێن (٧ ، ٨ ، ٩) ژ دووگیانیا ژنێ ڤەکولێنێن

زانستی دیاردکەن کو تێکەلیا سێکسی و جووتبوون دڤێت هەبن هەتا ڕۆژێن بەری زاروك بوونێ.

لێ هندەك مەرج و ئاموژگاری یێن بەرچاڤکرین دا کو چو زیان و مەترسی پەیدا نەبن وەکی:

١- شێوێ ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ یێ گونجای بیت.

٢- کێمکرنا ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ، بو نموونە دحەفتییێ دا (١ ئێك جار). هەروەسا بەری جووتبوونێ زەلاٚم ئەندامێ خوٚ یێ سێکسی ب شێوەکێ باش و ساخلەم بشوت.

پرسیار\ ئەرێ چ خوارن و مادێن کانزایی دباشن بو ژنا ب دووگیان ؟

بەرسڤ\ ب شێوەکێ گشتی هەمی جورێن خوارنێ و مادێن کانزایی دباشن بو ژنا ب دووگیان و زاروکێ وێ، بەلێ ئەڤە باشترین جورن کو ژ لایێ نوٚژدارێن تایبەتمەند ڤە هاتینە دەست نیشانکرن ئەو ژی:

١- (شیر، ماست، پەنیر، و هەمی بەرهەمێن شیری، ماسی) د زەنگینن ب (کالسیوٚمی Calcium)، ڕوٚژانە ژنا ب دووگیان پێدڤی (١.٥ گم) یە.

٢- (گوشت، مێلاك، سپیناغ، سلك، کەرەفس، نیسك) د زەنگینن ب (ئاسنی Iron)، ڕوٚژانە ژنا ب دووگیان پێدڤی (٣٠ هەتا ٦٠) ملیگرامایە.

٣- (فلفلا کەسك، جورێن باجانان) د زەنگینن ب (ڤیتامین C)، ڕوٚژانە ژنا ب دووگیان پێدڤی ب (٨٠) ملیگرامایە.

٤- (هەمی جورێن فێقی و کەسکاتیا) د زەنگینن ب ڤیتامین و پروٚتین و ماددەیێن کانزایی، و هەر ئێکی رولەکێ تایبەت و سەرەکی یێ هەی بو لەشی، و هەمی پێکڤە سیستەمێ خوارنێ یێ دورست پێك دئینن و تمام دکەن.

پرسیار\ ئەرێ ئەگەرێن ژ بەرچوونا زاروکان چنە (بوچی زاروك ژ بەر دچن) ؟

بەرسڤ\ گەلەك شێوێن کریارا جووتبوونێ یێن هەین دبنە ئەگەرێ ژ بەرچوونا زاروکی. هەروەسا گەلەك ئەگەرێن دی ژی هەنە ژ وان:

١- بکارئینا گەلەك دەرمانێن (مسکن) ئێك ژ هۆکارێن ژبەر چوونا زاروکی نە، وەکی دەرمانێن (ئەسپرین، ایبۆپرۆفین).

٢- گەلەك جگارە کێشان و ڤەخوارنا مەی (کحولی) ژی ئەگەرەکە.

٣- ژییێ ئافرەتێ، چەند مەزنتر لێ بهێت دێ ئەڤ دیاردە زێدەتر لێ هێت لدەف.

٤- هوکارێن بۆماوەیی (وراثی).

٥- دەمێ زاروك تووشی تێکچوونەکێ دبیت بو نموونە نەییێ (ئاسایی بیت).

٦- لاوازی یا ماسولکێن ملێ مالبچویکی لدەف دەیکێ کو ئەڤە (د هەیڤا سییێ ژ چێبوونا کۆرپەلەی دا دهێتە پشکنینکرن). (بو دیتن و زانینا پتر زانیاریان دەربارەی ملێ مالبچویکی بزڤرە (دەرگەهێ ئێکێ).

٧- هەبوونا ئاریشا ل دەف وی کیسێ دکەڤیتە سەر هێکدانکان، و بلند بوونا ڕێژا هورمونێ (L H) بەری دووگیانییێ دبیتە ئەگەرێ ژ بەرچوونا زاروکی.

٨- هەبوونا هەودانان (التهابات)، دناڤ کۆئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دا، کو دبیتە ئەگەرێ ژ بەر چوونا زاروکی دناڤبەرا هەیڤێن چوار و شەش دا.

٩- هەبوونا ئاریشان د تەندروستیا خوینا دەیکا ب دووگیان دا وەکی حالەتێ (ثرۆمبۆفیلیا)، کو دبیتە ئەگەرێ مەهاندنا خوینێ و خوینبەربوونێ ب شێوەکێ گشتی، و ل دوماهیکێ زاروك ژبەر دچیت، (دڤی کاودانی دا دێ بینی سەرێ زاروکی یێ بچویکە و ب شێوەکێ نە ئاسایی یە، چونکی خوین کێم یا بو چووی و ب شێوەکێ پێدڤی نەگەهشتییێ).

١٠- نەخۆشیا شەکرێ، ئاریشێن ڕژێنەرا دەرەقی. هەروەسا گەلەك ئەگەرێن دیتر ژی هەنە.

پرسیار\ ئەرێ دەمێ سەرکێ مەمکێ ژنا ب شیردانێ رادبیت و تووشی سەلخاندنێ دبیت چارەسەری چی یە ؟

بەرسڤ\ ١- ل دوماهیکا شیردانا زاروکی بشکۆژکا مەمکی ب شیرێ خۆ تەڕ بکەت و بهێلیتە پێ ڤە.

٢- بکارئینا زەیتا ڕەش ڕەشکا و ئەگەر بهێتە تێکەلکرن دگەل زەیتا زەیتوونا دێ مفاییێن باش هەبن، (بەلێ دڤێت د ڤی ماوەی دا شیر نەهێتەدان بو زاروکی هندی ئەڤ زەیتە پێڤە بیت).

٣- بکارئینانا هندەك کریمێن چارەسەریێ، کو ژ لایێ نۆژدارێن تابیەتمەند ڤە بهێنە دەست نیشانکرن.

پرسیار\ ئەرێ بشێوەکێ گشتی باشترین ئاموژگاری چنە بو ژنا ب دوو گیان ؟

بەرسڤ\ ١- یا باشترە ژن جگارا نەکێشیت، چونکی زیانێن مەزن دگەهنە وێ و زاروکی.

٢- وەرزش ل دەمێ دووگیانیێ یا پێدڤی یە بو چالاککرنا خۆلا خوینێ، و هەر (٢ دوو) دەمژمێران جارەکێ دناڤ مالدا بو ماوەکی هاتن و چوون هەبیت دێ گەلەك یا ب مفا و باش بیت .

٣- نابیت دەرمان بێی سەرپەرشتیا نۆژداری بهێنە خوارن.

٤- جل و بەرگێن ژنا ب دووگیان ئەگەر دفرەهـ بن دێ باشتر بیت.

٥- رێکخستنا نڤستنێ، یا باش ئەوە ژنا ب دووگیان ب شەڤ بو ماوێ (٨ هەشت) دەمژمێران بنڤیت، ب ڕۆژ بوو ماوێ (٢ دوو) دەمژمێران. کو دبنە (١٠ دەهـ) دەمژمێر.

٦- پاقژی و سەر شویشتن و گرنگی دان ب جل و بەرگێن نەرم ئەرکە ل سەر ملێن ژنا ب دووگیان.

٧- خۆ پاراستن ژ هەر نەخۆشیەکێ و خوارنێن نەساخلەم.

٨- یا باش ئەوە ژنا ب دووگیان بەردەوام پشکنینێن تەندروستی بکەت.

پرسیار\ چ دەم باشترین دەمە بو تێکەلیا سێکسی و جووتبوونێ ؟ و چ دەمە هێکا ژنێ ژ هەمی دەمان نویتر و بهێزتر بو پیتاندنێ (تەلقیحکرنێ) ؟

بەرسڤ\ باشترین دەم ئەوە مروڤ ژ لایێ دەروونی و فسیۆلۆجی ڤە یێ ئارام بیت، و ئەڤ دەمە پتریا جاران پشتی نڤێژا سپێدێ پەیدا دبیت. چونکی رێژا هورمونێ زەلامینیێ (تستۆستیرۆن) د ڤی دەمی دا زێدە دبیت و کۆم دبیت. هندی هێکا ژنێ یا نوی بیت باشترە بو پیتاندنێ و ئەڤ چەندە پشتی (خۆلا هەیڤانە) رووی ددەت، (ئانکو باشترین دەم بو هێکێ کو یا نوی و بهێز بیت پشتی خۆلا هەیڤانە یە ب (١٤ هەتا ١٦) ڕۆژان.

پرسیار\ ئەریٚ دروستە ژن و میٚر (هەڤژین) پیٚکڤە سەریٚ خوٚ بشوٚن ؟

بەرسڤ\ بەلیٚ دروستە. ژ لاییٚ ئیسلامیٚ ڤە هەڤژین دەستویردایینە پیٚکڤە سەریٚ خوٚ بشون. بەلگە ژی ئەوە دەیکا موسلمانا عایشا دبیٚژیت: ((عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ: كُنْتُ أَغْتَسِلُ أَنَا وَرَسُولُ اَللَّهِ ﷺ مِنْ إِنَاءٍ وَاحِدٍ، تَخْتَلِفُ أَيْدِينَا فِيهِ مِنَ اَلْجَنَابَةِ)) رواه البخارى و المسلم. ئانکوٚ: ((من و پیٚغەمبەریٚ خوٚدیٚ دئیٚك ئامان دا سەریٚ خوٚ دشویشت، دەستیٚن مە هەردووکان د چونە دناڤ ئیٚك دا، ئەوی بەری من بزاڤدکرن هەتا من دگوتە وی، بو من ژی بهیٚلە بو من ژی بهیٚلە، و عایشاییٚ دگوٚت ئەم هەردوو ب جەنابەت بوین)).

پرسیار\ ئەریٚ دروستە ژن و میٚر (هەڤژین) ب جەنابەت بنڤن ؟

بەرسڤ\ دروستە. بەلیٚ ئەگەر هەڤژین ب جەنابەت بن ب حەزیٚکرن و ڤیان نانڤن ئەگەر خوٚ نەشون یان دەشتنڤیٚژا خوٚ نەگرن بەلگە ژی ئەڤەیە: ((وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ، إِذَا كَانَ جُنُباً، فَأَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَنَامَ، تَوَضَّأَ وُضُوءَهُ لِلصَّلاَةِ)) متفق عليه. ئانکو: ((عایشاییٚ رازی بووونا خوٚدیٚ ل سەر بیت دگوت: دەمیٚ پیٚغەمبەریٚ خوٚدیٚ ب جەنابەت با و ڤیا با تشتەکی بخوٚت یان بنڤیت، دا عەورەتیٚ خوٚ شوت و پاشی دا دەست نڤیٚژەکا وەکی یا نڤیٚژیٚ گریت)).

هەروەسا ژ لاییٚ زانستی ڤە زیانیٚن خوٚ ییٚن هەین، چونکی نوٚژداریٚن تایبەتمەند دبیٚژن ئەگەر پشتی جووتبوونیٚ شویشتن نەبیت دیٚ دەماریٚن ئەندامیٚن لەشی و سیٚکسی تووشی بارگرانییٚ و خافبوونیٚ بن و خوین زڤرینا خوٚ باش ئەنجام نادەت.

پرسیار\ ئەریّ خوّلا هەیڤانە (العادة الشهرية) ل دەف کچێ دژیێ چەند سالیێ دا دیاردبیت، و ل چ ژیی ب دوماهیك دهێت؟

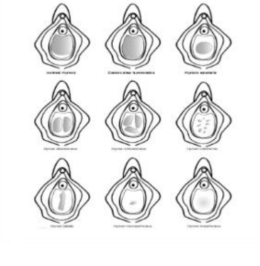
بەرسڤ\ خوّلا هەیڤانە کومەکا دیاردەیانە ب نێزیکی هەیڤێ جارەکێ رووی ددەت. ل دەف کچان دەست پێ دکەت ب دیاربوونا خوینا بێ نڤێژییێ، ل ژیێ سنێلەییێ دناڤبەرا (٩ هەتا ١٤) سالیێ یە، ب دووماهیك دهێت دژییێ پیراتییێ دا (سن اليأس) ئەو ژی دناڤبەرا ژیێ (٤٥ هەتا ٥٠) سالیێ دا یە.

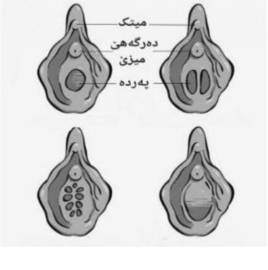
پرسیار\ ئەریّ چەند رۆژا جارەکێ خوّلا هەیڤانە رووی ددەت ؟ و دمینیت ؟

بەرسڤ\ ب رەنگەکێ گشتی (٢٨ بیست و هەشت) رۆژا جارەکێ خوّلا هەیڤانە رووی ددەت، هەرچەندە هندەك جاران دبیتە (٢٢ بیست و دوو) رۆژ، یان ژی دبیتە (٣٥ سیه و پێنج) رۆژ. لێ ئەڤە دمینیتە ل دویف بایولوّجی یا ژنێ و هەر ژنەك ژ ئێکا دی یا جودایە. بەلێ ئەو رۆژێن کچ یان ژن دمینیتە دخوّلا هەیڤانە (دبێ نڤێژییێ) دا، دکەڤنە دناڤبەرا (٣ هەتا ٩) رۆژان دا.

پرسیار\ ئەریّ راستە پەردا کچینییێ ژی جور و شێوێن تایبەت هەنە ؟

بەرسڤ\ بەلێ. راستە پەردا کچینییێ ژی جور و شێوێن خوّ یێن هەین. و یا هەر کچەکێ ب شێوەکی یە وەکی شیوێ (گروّڤر، کەرێ هەیڤێ، هێکێ، دەڤێ مشاری، کوّنکێت موّخلێ، ...) هەروەکی د وێنا دا دیار. (جهێ ئاماژە پێکرنێ یە هندی کچ بەرەڤ ژیێ مەزنییێ ڤە بچیت دێ پەردا وێ ب زەحمەتتر لێ هێت بو پەرتاندنێ).





پرسیار\ ئەگەر د ئێکەم شەڤ دا پەردا کچێ خوین نەبوو رامانێ وێ ئەوە ئەڤە کچەکا دەهمەن پیسە و کچینی یا خو ژ دەست دایە بەری هەڤژینییێ ؟

بەرسڤ\ نەخێر. نە شەریعەتێ ئیسلامێ و نە زانستی ئەڤە ب مەرج نەدانایە کو ئیلا خوین ژ ئەندامێ سێکسی یێ کچێ بهێت، هەتا بزانین کا ئەڤە کچە یان نە. ل دەف گەلەك کچان خوین ژ پەردا وان ناهێت د ئێکەم شەڤ دا بەس کچەکا پاقژە و یا خوپاراستی ژ هەر دەست درێژی و دەهمەن پیسی یەکێ. بەلێ کەلتۆر و جڤاکێ مە پاقژیا دەهمەنا کچێ یا ب خوینێ ڤە گرێدای. (هەر دەمێ پەردا کچێ خوین نەبوو و گومان پەیدابوو، دێ باشتر بیت سەرەدانا نۆژدارێ تایبەتمەند بهێتە کرن دا کو راستیا بابەتی دیاربیت).

پرسیار\ ئەگەر زەلامەکی دوو ژن هەبن ئەرێ دروستە د ئێك ژوورڤە و ئێك دەمدا جووتبوونێ دگەل هەردووکان بکەت. (جووتبوون ب کوم دروستە) ؟

بەرسڤ\ نەخێر. دروست نینە جووتبوون ب کومی. چونکی گەلەك جاران دبیتە ئەگەرێ دروست بوونا ئاریشا دناڤبەرا هەڤژینان دا.

پرسیار\ ئەرێ چەند جورێن خوینێ ژ ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دەردکەڤن و دهێنە خوارێ ؟

بەرسڤ\ سێ جورێن خوینێ ل دەمێن جیاواز دا ژ ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دەردکەڤن و بڤی شێوەی:

١- خوینا خۆلا هەیڤانە یا عەدەتی (الحیض): ئەڤ خوینە چەند ڕۆژەکان ژ هەمی هەیڤان ل دەف ژنێ دهێتە خوارێ، و ڕەنگێ وێ ژی ڕەنگەکێ رەشێ قەلهای و تووخە یان یێ سورە لێ د راستی دا چو ڕەنگێن جێگیر(ثابت) نینن. ل ژیێ پێگەهشتنێ (بالق بوونێ) کو کێم جاران ژ (٩ نەهـ) سالیێ دەستپێدکەت. و گەلەك جاران ل ژیێ (١١ یان ١٣) سالیێ دا دیار دبیت. هەروەسا خوینەکا بێ نڤێژە و هەردەمێ ماوێ وێ ب دوماهیك هات سەرشویشتن ئەرکە (واجب).

٢- خوینا چلکداریێ (النیفاس): ئەڤ خوینە پشتی بوونا زاروکی دەردکەڤیت و یا بێ نڤێژە، پتر ژ (١ ئێك) ڕۆژ هەتا نێزیکی (٤٠ چل) ڕۆژان دمینیت. و ئەگەر ماوێ وێ بدوماهیك هات ژن دێ سەرێ خۆ شوت و ڕۆژی یێن خۆ گریت و نڤێژێن خۆ کەت، حەتا دروستە کریارا جووتوونێ ژی ئەنجام بدەت.

٣- خوینا ئیستیحاضێ (الاستحاضة): ئەڤ خوینە نە ل دەمێ خۆلا ژنێ و نەل دەمێ زاروك بوونێ دهێتە خوارێ، ڕەنگێ وێ یێ جودایە ژ خوینێن بەری نوکە ژ بەرهندێ حوکمێ وێ یێ جودایە، و دڤێت ژن ئێکسەر سەرێ خۆ بشوت و نڤێژێن خۆ بکەت و ڕۆژی یێن خۆ بگریت.

پرسیار\ ئەریٚ دروستە دەمیٚ ژن دکەڤیتە دخوٚلا هەیڤانە دا هەڤژین جووتبوونیٚ بکەن ؟ و پشتی چەند رِوٚژان ژ بوونا زاروکی جووتبوون یا دروستە ؟

بەرسڤ\ نەخێر دروست نینە، دەمیٚ ژن د خوٚلا هەیڤانەدا جووتبوونیٚ بکەت. چونکی زانستی دیارکریە ئەو خوین و کەرەستێن ئەنزیمی ئەوێن دخوٚلا هەیڤانە دا دەردکەڤن بو ژدەرڤە زیانێن مەزن یێن هەین بو ژن و زەلاٚمان، بەلیٚ دروستە ژن و مێر دخوٚلا هەیڤانە دا (ئێك و دوو ماچی و هەمبێزکەن بکەن و دەست کرنا لەشیٚ ئێك و دوو بکەن و ل سەر ئێك جهـ بنڤن و خوٚشی و لەزەتیٚ دگەل ئێك ببەن). هەروەسا خوٚداییٚ مەزن فەرمانا ل موسلمانا کری خوٚ ژ جووتبوونیٚ پارێزن دەمیٚ ژن دخوٚلا هەیڤانە دا، دەمیٚ دبێژیت: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾. سورة البقرة ﴿٢٢٢﴾ ئانکو: ((و ئەو پسیارا بیٚ نڤێژییا ژنیٚ ژ تە دکەن، توو - ئەی پێغەمبەر- بێژە وان: ئەو ئێشانەکا پیسە زیانیٚ دگەهینتە وی یێ خوٚ نێزیك بکەت، ڤێجا هوین ل ڤی دەمی خوٚ ژ چوونا نڤینیٚ بدەنە پاش، حەتا ئەو ژڤان ب دوماهی بێت، و ئەگەر ئەو ب دوماهی هات و وان خوٚ شویشت، هوین ژ وی جهی وەرنیٚ یێ خوٚدیٚ فەرمان پیٚ ل هەوە کری چاوا هەوە بڤێت، هندی خوٚدیٚ یە حەز ژوان بەنییان دکەت یێن گەلەك توبە دکەن، و حەز ژوان دکەت یێن خوٚ پاقژ دکەن و خوٚ ژ تشتیٚ پیس و کرێت ددەنە پاش)).

هەروەسا (پشتی بوونا زاروکی) دیٚ ژن بو ماویٚ ب (٤٠ چل) رِوٚژان خوٚ ژ کریارا جووتبوونیٚ دەتە پاش، هەتا ژ خوینا زاروکی پاقژ دبیت.

سەبارەت خوینا زاروکی ئەوا دبێژنێ (نیفاس) گرێدای ب (٤٠ چل) ڕۆژان ڤە نینە، و ئەڤە مەتەلەکا رێژەیی یە، و ژ ژنەکێ بو ئێکا دی یا جودایە، ژ بەرڤێ چەندێ هەردەمێ ژن پاقژ بوو ژ خوینا زاروکی و خۆ شویشت دروستە ئادابێن ئاینی و جووتبوونێ ئەنجام بدەت.

پرسیار\ ئەرێ دروستە زەلام ئەندامێ خۆ یێ سێکسی بکەتە دجهێ (دەست ئاڤا ستویر) یا ژنێ دا و سێکسی بکەت ؟

بەرسڤ\ نەخێر. دروست نینە سێکس ژ جهێ دەست ئاڤا ستویرڤە ئانکو (جهێ پیساتیێ). چونکی ژلایێ شەرعی ڤە گونەهەکا مەزنە و خۆدایێ مەزن نەهیا ژ ڤێ کریارێ کری. هەر وەکی پێغەمبەری (سلاڤ لێ بن) گوتی: ((لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى رَجُلٍ أَتَى رَجُلًا أَوْ امْرَأَةً فِي دُبُرِهَا))، رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَالنَّسَائِيُّ وَابْنُ حِبَّانَ. ئانکۆ: ((خۆدایێ مەزن و دلوڤان بەرێخۆ نادەتە وی زەلامی ئەوێ ب رێکا (جهێ پیساتیێ) دگەلێ هەڤژینێن خۆ جووت ببیت)). هەروەسا نۆژدار دیار دکەن زیانێن مەزن دگەهنە (بڕبڕا پشتێ یا ژنێ و دبیتە ئەگەرێ فرەهبوونا دەرگەهێ پیساتیێ، و مەزن بوون و سست بوونا ماسولکێن حەوزا ژنێ).

پرسیار\ ئەرێ ژ لایێ شەرعی و زانستی ڤە دروستە ژن و مێر ئەندامێن سێكسی (زێدەكرنێ) یێن ئێك و دوو ب ئالیسن و ب مێژن؟

بەرسڤ\ ژ لایێ شەرعی ڤە دوو بووچوون یێن هەین، هندەك زانا دبێژن دروستە، و هندەكێن دی دبێژن نەدروستە و تشتەكێ مەكروهە و ئەڤ رەفتارە تمام وەكی یێن گیانەوەرانە. بەلێ ژ لایێ زانستی ڤە دروست نینە. جهێ داخێ یە ڤان فلم و وێنەیێن پورنۆگرافی گەلەك هزر و ڕەفتارێن خەلەت و دویر ژ راستیێ یێن دناڤ مێشكێ گەلەك گەنجان دا چەسپاندین، و بەرێ وان دایە خەلەتیێ، دیاردەیا مێژتنێ دناڤ فلمێن ڕۆژئاڤایی دا بتنێ بو سەر دابرن و خاپاندنا مللەتانە. و باشترە مروڤ لاساییكرنێ نەكەت، و خۆ دیركەت ژ ڤان دیمەنێن بێ بها و نەشارستانی، چونكی خۆدایێ مەزن و دلوڤان هەر ئەندامەك بو كارەكێ دروست یێ ئافراندی.

هەروەسا ژ لایێ زانستی ڤە دیاربوویە كو دیاردەیا مێژتنا ئەندامێ زێدەكرنێ (الجنس الفموی) دبیتە ئەگەرێ: (پەنجەشێرا دەڤی) ژبەر ڤایروسێ (H P V 16) كو دناڤ مالبچویكی دا بەلاڤ دبیت، و ئەگەرەكێ سەرەكی یە بو پەنجەشێرا دەڤی. ڤەكولینێن زانستی پەسەند دكەن كو پەنجەشێرا دەڤی ژ مێژتنا ئەندامێ زێدەكرنێ دروست دبیت. ڕۆژناما (نیوسنستف یا بریتانی) دڤی بواری دا ل وەلاتێن (ئەوروپا و كەنەدا و ئوستڕالیا و سودان و كوبا). ڤەكولینەك ل سەر (٣٣٠٠ سێ هزار سێ سەد) كەسان ئەنجام دا، نێزیكی (١٦٠٠ هزار شەش سەد) كەسا تووشی پەنجەشێرا دەڤی ب بوون.

پرسیار\ ئەریَ یا باشە ژن بەحسێ ژیانا خۆ یا ئەڤینداری و دلسۆزیێ بکەت یا بەری شیکرنێ ل دەف هەڤژینێ خۆ ؟

بەرسڤ\ نەخێر نە یا باشە، ژن بەحسێ پەیوەندی و چیرۆکێن خۆ یێن ئەڤینی و دلداریێ یێن بەری شویکرنێ ل دەف هەڤژینێ خۆ بکەت، چونکی ئەڤ چەندە زەلامێ ڕۆژهەلاتی دئێشینیت، و دبیت ب بیتە ئەگەرێ دروستکرنا بێ باوەریێ و لاوازی و ئاریشان و بەردانێ دناڤبەرا هەڤژینان دا.

پرسیار\ ئەریَ دروستە ژن و مێر (هەڤژین) بو خەلکی بەحسێ چوونا نڤینا خۆ یا جووتیوونێ بکەن ؟

بەرسڤ\ نەخێر. دروست نینە هەڤژین بەحسێ نڤینا خۆ بکەن بو خەلکی. چونکی دیاردەیەکا کرێتە و گەلەك جاران دبیتە ئەگەرێ دروستبوونا ئاریشان. خۆدایێ مەزن یا حەرام کری و گونەهە.

پرسیار\ ئەریَ جووتبوون د هەیڤا ڕەمەزانێ دا دروستە ؟

بەرسڤ\ بەلێ. جووتبوون د هەیڤا ڕەمەزانێ دا دروستە و حەلالە، لێ دەمێ وێ یێ دەست نیشانکری یە، ئەو ژی پشتی خوارنا فتارێ یە هەتا بەری بانگێ سپێدێ. بەلگە ژی ئەڤ ئایەتا قورئانا پیروزە دەمێ خۆدایێ مەزن و دلوڤان دبێژیت: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾. سورة البقرة ﴿١٨٧﴾ ئانکو: ((خۆدێ بو هەوە دروستکرییە کو هوین ل شەڤێن ڕەمەزانێ بچنە نڤینا خۆ، ژنێن هەوە ستارە و پاراستنن بو هەوە، و هوین بو وان ستارە و پاراستنن)).

پرسیار\ ئەرێ دروستە د ئێك شەڤ دا دووجارا ل سەر ئێك جووتبوون بهێتەكرن ؟ و چ بهێتە كرن باشە ؟

بەرسڤ\ بەلێ، دروستە دئێك شەڤ دا دوو جارا جووتبوون بهێتەكرن. بەلێ یا باشە دناڤبەرا هەر جوووتبوونەكێ دا زەلاّم ئەندامێ خۆ یێ سێكسی باش بشوت، و دێ یا باشتر بیت ئەگەر لەشێ خۆ هەمیێ بشۆت، چونكی ئەڤ شویشتنە هێزەكا مەزن د دەتە هەمی ئەندامێن لەشی، و دێ مفایێن خۆ هەبن ئەگەر دناڤبەرا هەر جووتبوونەكێ دا نێزیكی (١٠ دەهـ) خۆلەكان هەبن. و پێغەمبەری بخۆ ئەڤ كریارە یا ئەنجام دای دەمێ دڤیا ژ دەف هەڤژینەكا خۆ بچیتە دەف ئێكا دی ب مەرەما جووتبوونێ دا خۆ شوت و پاقژكەت و دەست نڤێژا خۆ گریت و پاشی دا چیت.

پرسیار\ ئەرێ ژن پێدڤی ب چەند خولەكانە هەتا بهێتە ئازراندن و بەرهەڤبیت بو جووتبوونێ ؟

بەرسڤ\ دەمێ هەر ژنەكێ ژ ئێكا دی یێ جودایە هەتا بهێتە ئازراندن و ژینگەهەكا تەڕ دناڤ ئەندامێ خۆ دا دروست بكەت و بەرهەڤبیت بو جووتبوونێ. لێ ئەڤ ماوەیە پتریا جاران دناڤبەرا (١٠ هەتا ٢٠) خۆلەكاندایە.

پرسیار\ ئەرێ زەلاّمێ ئاسایی دشێت چەند خانەیێن تووڤی دروست بكەت ؟

بەرسڤ\ لەشێ زەلاّمێ ئاسایی دشێت (١٠٠ سەد) ملیۆن خانەیێن تووڤی دروست بكەت، و د هەر چركەكێ دا (١٠٠٠ هزار) تووڤان.

پرسیار\ ئەرێ ئەو ژنا ئەندامێ وێ یێ سێکسی تووشی فرەهبوونێ بووی ژ بەر هەر ئەگەرەکی و خۆشییێ ژ کریارا جووتبوونێ نەبینیت چ بکەت ؟

بەرسڤ

١- شێوێ کریارا جووتبوونێ بگهوریت، چونکی گەلەك شێوە یێن هەین ژن هەست ب تەنگ بوونا ئەندامێ خۆ دکەت و دێ بیتە ئەگەرێ هندێ کو پتر خۆشی و لەزەتێ ژ کریارا جووتبوونێ ببەت.

٢- هەروەسا دشێت ب رێکا هندەك ڕاهێنانێن (کیجالێ) ئەوێن ژ لایێ زانایێ سێکسزانییێ ئەمریکی (ئارنۆلد کیجالێ) ڤە هاتینە دانان کو پێك دهێن ژ هندەك ڕاهێنانێن تایبەت ژ بو ب هێزکرنا زەڤلەکێن دەوروبەرێن حەوزێ و تەنگبوونا ئەندامێ سێکسی. بڤی شێوەی ...

أ- ل دەستپێکێ تبلەکا خۆ یا پاقژ بدانیتە سەر کونا ئەندامێ سێکسی و بو چەند چرکەیان فشارێ بێخیتە سەر.

ب- ل دەمێ میزتنێ پیچەکێ بمیزت و پاشی براوستیت و ل دویڤ دا رێکێ بدەت میزدانکێ ئەو میزێ پاڵدەت و دووبارە بڕاوستینت. ڤان هەردوو ڕاهێنانان (٢٤ بیست و چوار) جاران و ڕۆژێ دوو جاران دووبارە بکەت، ئانکو د هەر (١ ئێك) ڕۆژا دا (٤٨ چل و هەشت) جاران بکەت دێ دماوێ (٧ هەتا ١٠) ڕۆژان دا هەست پێ کەت ئەندامێ وێ یێ بهێزکەفتی و تەنگ بووی، ودێ پتر خۆشییێ ژ کریارا جووتبوونێ وەرگریت.

٣- ل ڤان سالێن دوماهیکێ هندەك کریارێن نشتەرگەرییێ یێن جوانکارییێ بو ڤێ مەرەمێ دهێنە ئەنجام دان، داکو ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ تەنگ بکەن. ئەڤ چەندە ل سەر هەلبژارتنا ژنێ دمینیت کا دێ پەنایێ بەتە بەر کیژ رێکێ، لێ ڕاهێنان باشترن و ب سلامەتترن.

پرسیار\ ئەرێ ژن چ بکەت ئەگەر ئەندامێ وێ یێ سێکسی (زانێ) تووشی بێهنا دژوار بو ؟

بەرسڤ\ هندەك بێهنێن ئەندامێ زانێ یێ ژنێ د سروشتی نە لێ هندەکێن دی نە د سرۆشتی نە، ڕەنگە ژن یان زەلامێ وێ یان نۆژدارێن تایبەتمەند بشێن ڤێ بێهنێ دەست نیشان بکەن. ب هەر حال ژن ژ هەمیان باشترە بو هەلسەنگاندنا ڕێژا ڤێ بێهنێ، لێ ئەگەر ژ ئاستێ سروشتی زێدەتر بوو دڤێت سەرەدانا نۆژداری بکەت، چونکی ڕەنگە ئەندامێ وێ یێ زانێ تووشی هەودانان (التهابات) بوویە. بەلێ ب شێوەکێ گشتی بو کێمکرنا ڤێ بێهنا نەخواستی، کەڤچکەکێ خوێ (یود) دناڤ ئاڤێ دا باش بهێتە شێلاندن و دەڤەرا نافخۆ یا ئەندامێ زانێ پێ بهێتە شویشتن و پاشی بلا جل و بەرگێن نافخۆ ژ پەروکەکێ نەرم بن و دپاقژبن، و دەڤەرا ژ دەرڤە یا ئەندامێ زانێ ب سابینەکا بێ بهێن بهێتە شویشتن دێ بیتە ئەگەرێ کێمکرنا ڤێ بێهنا دژوار.

پرسیار\ ئەرێ هندەك خوارن هەنە چالاكیێن مروڤی یێن سێكسی بهێز بێخن ؟

بەرسڤ\ بەلێ، گەلەك خوارن یێن هەین بو چالاككرن و بهێزكرنا هەستێن سێكسی ژ وان:

١- (گێزەر، مژمژە، مانگو، رتابێن زەر) كو دزەنگینن ب ڤیتامین (A) ڕولەكێ گرنگ یێ هەی بو ڤەڕێژا (پروستات و هەردوو گوونان)، و خوّلا هەیڤانە ل دەف ژنێ رێك دئێخن و د گرنگن بو جوّانیا ژنێ.

٢- (گەنم، جەهـ، گەنمەشامی، باهیف، گیز، ماسی، ماست) كو دزەنگینن ب ڤیتامین (B1).

٣- (جەرجیر، كەلەمی، كەرەفس، شیر و بەرهەمێن وی) كو دزەنگینن ب ڤیتامین (B2).

٤- (سپیناغ، پیڤاز، خەس، ، تری، قەسپ، هژیر، گوشت، مێلاك، فستەق، گەزۆ، هنگڤینێ خوّمالی) ئەڤ كەسكاتی و خوارنە گەلەك د زەنگینن ب ڤیتامینێن جورا و جور و هەر ئێكی ڕولەكێ گرنگ یێ هەی دناڤ لەشێ مروڤی دا و هەمی پێك ڤە چالاكیێن سێكسی بهێز دئێخن.

ناڤەروك

ژمارە	بابەت	لاپەرە
١	پێشەکی	٨ - ١٣
٢	دەرگەهێ ئێکێ	١٥
	- دانەنیاسینا تێگەهێ سێکسی.	١٧ - ٢٨
	- شلوڤەکرنا کۆئەندامێ زێدەکرنێ یێ نێر و مێیان.	٢٩ - ٤٠
٣	دەرگەهێ دووێ	٤١
	- تێگەهێ دەستپەڕێ.	٤٣ - ٤٤
	- نەخۆشی و زیانێن دەستپەڕێ بو هەردوو ڕەگەزان (نێر و مێیان).	٤٤ - ٤٦
	- چەند پێشنیار بو خۆ پاراستنێ.	٤٦ - ٤٨
٤	دەرگەهێ سیێ	٤٩
	- بەرێخۆدانا ئیسلامێ بو پەیوەندی یا ژن و مێرینیێ (جووتبوونێ).	٥١ - ٥٣
	- شەڤا ئێکێ یا هەڤژینیێ و ئاداب و رەوشتێن وێ.	٥٤ - ٦٧
٥	دەرگەهێ چوارێ	٦٩
	- باشترین و ب مفاترین شێوێن ئەنجامدانا کریارا جووتبوونێ.	٧١ - ٧٩
	- مفایێن سێکسی دناڤبەرا هەڤژینان دا.	٧٩ - ٨٦
٦	دەرگەهێ پێنجێ	٨٧
	- زاروك چەوا پەیدا دبن.	٨٩ - ١٠١
٧	دەرگەهێ شەشێ	١٠٣
	- تێگەهێ خێزانێ.	١٠٥ - ١١٣
	- پەروەردەکرن و خودانکرنا زاروکان.	١١٤ - ١٢٣
٨	دەرگەهێ حەفتێ	١٢٥
	- بەرسڤدانا چەند پرسیارێن گرنگ دەربارەی سێکسزانیێ بو کور و کچێن گەنج و هەڤژینان.	١٢٧ - ١٥٠
٩	ناڤەروك	١٥١
١٠	لیستا ژێدەران	١٥٢ - ١٥٣

لیستا ژێدەران

*** قورئانا پیروز:-**

١- تەفسیرا ژیان، د. اسماعیل سگێری، چـ ١ (٢٠٠١).

٢- تەفسیرا ساناهی، م. تەحسین ابراهیم دوسکی، چـ ٣ (٢٠١٦).

*** ژێدەرێن کوردی:-**

١- سایکولوژیای گەشە (منداڵ و هەرزەکار)، د. کەریم شەریف قەرەچەتانی. چـ ١ (٢٠٠٩).

٢- سایکۆلۆژیای گشتی، د. کەریم شەریف قەرەچەتانی. چـ ٣ (٢٠١١).

٣- ماڵپەرێ، د. نور الدین عبدالله کتانە.

*** ژێدەرێن عەرەبی:-**

١- سیکولوجیا النمو الإنساني (بین الطفولة والمراهقة)، د. ثائر احمد غباري، و د. خالد محمد ابر شعیرة. ط ١ (٢٠٠٩).

٢- علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، حامد عبدالسلام زهران. ط ٥ (١٩٩٥).

٣- ملیون سؤال في الجنس، د. فوزیة الدریع. (جزء الاول).

٤- بلا خجل في فراش الزوجیة، عمرو عبدالنعیم سلیم. ط ١ (٢٠١٠).

٥- اخطاء ومخالفات في الحیاة الزوجیة، سلمان بن ظافر بن عبدالله الشهري. ط ١.

٦- آداب ليلة الدخلة، سلمان بن ظافر بن عبدالله الشهري. ط ١.

٧- الموسوعة النفسية الجنسية، د. عبدالمنعم الحفني. ط ٤ (٢٠٠٢).

٨- شهر عسل بلا خجل، د. أيمن الحسيني. ط ١ (١٩٩١).

٩- كيف تكونين زوجة رومانسية، د. غادة على.

١٠- اسرار الجماع بين الزوجين، عماد الحكيم.

* **ژێدەرێن نێتی**:- دوماهیك جار هاتیه ڤەكرن ل مێژوویێن ...

1- http://www.who.int/en/ (2016 \ 9\ 10)
2- http://m.moheet.com (2016 \ 6\ 15)
3- http://www.shatelarab.com (2016 \ 3\ 1)
4- http://www.almrsal.com (2016 \ 4\ 23)
5- https://islamqa.info/ar (2016 \ 7\ 18)
6- http://www.innerbody.com (2016 \ 5\ 23)
7- http://www.dailymedicalinfo.com (2016 \ 8\ 19)
8- http://mawdoo3.com (2016 \ 9\ 41)
9- https://www.wikipedia.org (2016 \ 4\ 10)
10- http://elaph.com (2016 \ 8\ 10)