

ژبانی  
منتدی اقرأ الثقافی

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

ژن و میرد

منتدی اقرأ الثقافی

للکتب ( کوردی - عربی - فارسی )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

وهرگیزانی:  
حهیدەر عهبدوللا





# ژياني سيڪسي

## ژن و ميڙد

وهر گيڙاني

حه ڀڊهر عه بدوللا

۲۰۱۵ هه ولير

ناوهندی ناویږ بؤ چاپ و بڼاوکردنه وه  
ژماره ی بڼاوکراوه: ۲۱۷

**AWER**

## ژپانی سیګسی ژن و میږد

للماده کردن و مهر گپن: حه پدمر عه بدوللا

باهت: خیزانی

دمر هینالی هونهری لومه: جمعه صدیق کاکه

دیزاین بهرگ: ناکار جلیل کاکه و بیس

لرخ: ۱-

سالی چاپ: ۲۰۱۵

نوبته ی چاپ: چاپی به کم

له بهر ژوبه به راهلی گشتی کتبخانه گشتیه کلن

(ملره ی سپاردنی (۱۰۱) ی سالی (۲۰۱۵) ی دراوته

**\* هه موو مالیکتی به کارهینان و چاپکردنه وه**

**پاریزراوه بؤ (ناوهندی ناویږ)**

ناوهندی ناویږ

بؤ چاپ و بڼاوکردنه وه

ناویشن: هه ولیږ بهشت پاریزگا- بهر انبه دمر گای قهلات

ژماره ی موبایل: ۰۷۵-۴۲۴۳۰۱ - ۰۷۵-۴۲۰۹۴۹۵

فیس بوک: [www.facebook.com/Nawendi.Awer](http://www.facebook.com/Nawendi.Awer)

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ  
أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً  
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (الروم: ۲۱)

نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ  
وَقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ (البقرة: ۲۲۳)

پيشكاهه به:

- هممو نهو کوږ و کچانه‌ي خويان بز هوسه‌رگيري ناماده کردوه.

- هممو نهو ژن و پياوانه‌ي ژياني هوسه‌رييان پټکهيټناوه.

## پېنښه كېي وهرگېر

نه زانين؛ دايكى هدمو نه هامه تيبه كانه، سهرچاوهى گشت كلؤلى و دهرده سهريبه كانى ژيانه. نه زانين تهنى به يهك ناو و نيشانه وه خوى دهرناخت، بهلكه زورجار به ههله تيگه يشتن له ههنديك دهقى نايىنى يان نه ريتى كؤمه لايه تى بوونه ته هه ويىنى وه بهره اتنى نه زانين، هه ربؤيه كه ره تيك به ناوى نايين و جارتيك به رووخسارى زانست و هينديك جاريش له نيتو بهرگى شهرم و حه ياي كؤمه لگه وه خوى نمايش ده كات.

مژارى رؤژانه و روپه لى رؤژنامه كامان پرن له كاره ساتى دلئاسيى وه كو: "كچتيك به هوى پتوه ندى سؤزداريه وه خوى كوشت. ژنيك به هوى كيشه ي كؤمه لايى خوى سووتاند. ژنيك به هوى ناكؤكى نيوانيان، ميره ده كى خوى خنكاند. پياويك ژنه كى خوى گولله باران كرد. نهم سال به رپژهيه كى زور ژنان داواى جيابونه وه يان كرده وه..." نهو كچ و كورپه ي كه تا دوينى بؤ يه كتر

دههژان و دهبرژان، دواى پىنگه‌یشتن لىك كه وتونته تهقه و سهدان پروییانو به یه كتر دهگرن!

به بوچوونى بهنده زږبهى نهو گرفت و ناكوكیانهى نیتوان ژن و میرد بو نم چوار هوکارهى خوارهوه دهگهړینهوه:

یه كه م: نه بوونى خوشه ویستیكى راستینه له نیتوان ههردوولا، كه نهویش ده بیته هوى چالاكتر بوونى پیوه ندى جنسى و بهرده و امبوونى پتر، نهوى پیشت هه بووه ته نیا كه فوكولى شه هوه تبازی بووه، وایانزانیوه نه مه پشه و ماكى خوشه ویستییه، وهلى به به تال بوونهوى نهو نارزهوه، هیچ گهرموگورپىك له نیتوانیاندا نه ماوه، بهر بهر و شكه كینه خوئ ترانجان دووه ته نیتو دلیان و له سر زمانیان قسهى كردووه، نیتو لهو موړیهك، لهو پرته یهك، لىك پهخاون، لىك تږاون، به یه كجارى لىك ترازاون... هیچ هیتزىكى ناوهكى (مه عنهوى) یش له نیتوانیاندا نه بووه دهستیان بگرت بهر و راستهړى رینویسیان بكات، سه ره خام به رووداویكى خه مناك كو تایی به هاوسه رگیری نیتوانیان هاتوه.

دووه م: نه بوونى په روره دهیه كى گونجاو: له گهډ نهوى دایك و باوك خوشیان شاهه زاییه كى وهایان نییه له سر مه سه له سىكسیه كان و په یوه ندى هه اوسه رایه تییه كاندا، له جیاتی نهوى لایه نى سۆزدارى و په یوه ندى سىكسى لای مندا له كانیان ناسایی بكه نهوه، به رینوینى و ناموژگاریه كانیان نالوژییه كانیان له سر سووك بكن،



ده‌گونه ویزه‌یان و به عیبه و نابی، سانسور و ریسوایان ده‌کن. هه‌روه‌ک نه‌وی له‌بیریان چوو‌بیتته‌وه که جنس سرووشتی خواکرده تاکه هوک‌کاری به‌ردوام‌بوونی ژیانی هه‌موو ژیان‌وه‌ریکه و غه‌ریزه‌یه که که هیچ هیتیک ناتوانیت ریتی لی بگریت، بویه باشر وایه له ریگه‌ی په‌روه‌ده‌کردنه‌وه پریک بگری و، پیره‌وه ئینسانیه‌که‌ی خو‌ی وه‌ریگریت، نه‌گه‌رنا دایک و باوک و مشورخو‌زانی مندا‌ل با خو‌یان بو هه‌موو نه‌گه‌ریکی نه‌خوازو ناماده بکن.

سیه‌م: نه‌بوونی وشیری جنسی: ئیمه له کومه‌لگه‌یه‌ک ده‌ژین نه‌ک باسکردن له مه‌سه‌له جنسیه‌کان بو چاره‌سه‌رکردن و چیت‌بینین بقیه، به‌لکه خویندنه‌وه‌ی کتیبیکیش له‌م باره شووره‌یه ... نه‌مه‌ش وای کرده‌وه که به‌شیک زوری ژن و میردان به ژیانی جنسی خو‌یان ناشنا نه‌بن و گرتی ده‌روونی گه‌وره‌یان بو دروست بیت.

به‌شیک له مو‌سلمانان به ناوی ئایینی ئیسلام هه‌موو وشه و باسک له‌م باره رت ده‌که‌نه‌وه، که‌چی له قورئان و فەرمووده‌کانی په‌یامه‌ین (دخ)، به په‌شکاری باس له‌م بابه‌ته کراوه!

چواره‌م: نه‌بوونی نابوریکی باش گرفتیک زوری بو پتوه‌ندی به‌هیزی نیوان ژن و میرد دروست کردوه. ناخر له‌م ولاته که‌م کوپ هه‌یه بو ژن هینان قه‌رز له‌م و له‌و وه‌رنه‌گریت، خانوو به‌گری نه‌گریت، بیر له کاری دوه‌م نه‌کاته‌وه. هه‌موو نه‌مانده‌ش کاریگه‌ری

خراب له سهر پیوهندی خیزانی دروست ده کهن و ده یان ته گره ده خنه نیوانیان.

هیندیک له گرفته کانی ژن و میترد به هوی مادهوه چاره سهر ده که رین، نه مه پتی ده گوتریت دیوی دهره وهی گرفته خیزانییه کان، به لام دیوی ناوه وهی گرفته کانیان که سهر له بهری ژیان جنسی ده گریته وه، هدر ده بی خویان چاره سهری بؤ بدوزنه وه.

یینگومان وشیاربی چاره سهری زورهی گرفته په نهانه کانی نیوان ژن و میترد ده کات، به لام خو وشیاربی له خو په پیدای نایت، ده بی هه ولی بؤ بدریت و له ریگهی خویندنه وه و گوی گرتنه وه به دهستی بینیت. ناخر که سیک زانکوی ته واو کردوه یان پروانامه یه کی به رزی به ده ست هیناره، نه گهر هه ولی خو رۆشنی کردن و خویندنه وهی نه بویت، مانای وانیه وشیاره، ده کری بلین نه وه له به شی خوی ناگایی هه یه و بهس، ده نا له ساده ترین شته کانی دیکه ژیان، هدره له بره ده رناکات. بویه نه وه قسه یه م کرد تا کوو بلیم هه موومان بیجاوازی پیوستیمان به وشیاربی له بواری خیزان هه یه. پیتان سهر نه بی که رۆژانه ده یان ژن و میترد له بهر نه بوونی وشیاربی جنسی لیک جیا ده بنه وه! شهر و نا کوکی ده که ویته نیوان. ژن هه یه تا کوو ئیسته خو شی زایه ندی له میترده که ی وهر نه گرتوه، رۆژیکیش له لای باسی نه کردوه، به عه یه شی زانیوه سهر دانی راولیکار لیک بکات بؤ نه وه مه به سته، هدر بویه زوره یان واده زانن که نه م شیوازه

ژیانه ناساییه و هه‌مووان هه‌ر وا ده‌ژین، یان چۆن باسی بکات؟ نه‌و  
باش ده‌زانی کاردانه‌وی میرده‌که‌ی چۆن ده‌بیت!

به‌هه‌مه‌حال، وه‌رگێرانی نه‌و کتیبه‌م بۆ زوانی کوردی به‌ پیویست  
زانی، چونکی نه‌م باسه‌ یه‌ک له‌و باسانه‌یه‌ که‌ که‌مه‌تر به‌ زمانی  
کوردی کاری له‌سه‌ر کراوه‌، که‌مه‌تر کتیبی له‌باره‌وه‌ نووسراوه‌.

ته‌ماخوازم نه‌م وه‌رگێرانه‌، چه‌ندان هه‌له‌ی په‌گداکو‌تای نیوان ژن  
و میرد راست بکاته‌وه‌، به‌ هونه‌ری چێژیینین و خوشیه‌کانی ژانیان  
ناشنا بکات.

حه‌یدەر عه‌بدو‌للا شیخ

وه‌سانی

هه‌ولێر

۲۰۱۴ / ۱۲ / ۱۲



## پېشنه كېي ناماده كاران

پېئويسته بناخه كۆشكى بهرزي هوسهرايه تى به سۆز و خۆشهويستى و ميهره بانىي نيوانيان دابريژرېت، نه گه رنا داروخان و ليك هه لوه شانوهى له ئانوساتدا چاره روانيانه. يهك لهو هۆكارانهى دهبيته مايهى ليكتازان و ليك جيابوونهوى ژن و مىزد، نه بوونى پهروه ردهيه كى تندرست و وشيارينكى تيروته سەلى سيكسييه.

زیده گۆيى نيه نه گه ر بلين زۆريهى هه ره زۆرى ژن و مىزده يه له كۆمه لگه داخراوه كاندا، به تاييه تى لهو شوينانهى نه ريتى گه نيو و خورافهى خۆسه پين سهروه رن، له گيژاو و ناخوشيينكى زۆردا ژيان به سه ر ده بن. جنس لاي نه وان شتويه كى ناژه لييانه و جهسته يى وه رگرتوه، له سۆز و خۆشهويستى و هونه ره كانى جوتبوون و رۆمانسيهت دامال دراوه ... هه ر بۆيه ش رۆژانه تووشى ده يان هه له و نسكۆي گه وه دين.

له م سۆنگه يه وه، چه زمان كرد كتيبتيك له بارهى ژيانى جنسىي ژن و مىزد ناماده بكه ين، بۆ نه وهى به شتويه كى راست و دروست نه و غه ريزيه رپه رويهى خۆي وه رېگريت ... ناخر زۆر كه س نه و باسه يان پى خه وش و نه نكييه، به لام له بير و خه يالياندا ده يان

بیرۆکه‌ی ترسناک دین و ده‌چن، هدر کاتیڤک بواریان بۆ بره‌خسیت، وه‌ک مین ده‌ته‌قنه‌وه، ره‌ش و سپی تیکه‌ل ده‌که‌ن و ژيانی خو‌یان و خه‌لکی ده‌وربه‌ریان ده‌شیتوینن.

راسته دایک و باوکان زۆر له‌ خه‌می مندا‌له‌کانیان دان، خواردنی باشیان پێ ده‌ده‌ن و جلی جوان و باشیان بۆ ده‌که‌رن، وه‌لی پۆژیک قسه‌یه‌کی په‌روه‌رده‌یی به‌سه‌ر خه‌یالیاندا ناییت! نه‌گه‌ر پۆژیک مندا‌له‌کانیان پرسیاریکیان ده‌رباره‌ی جنس لێ بکه‌ن، سه‌رکو‌نه‌یان ده‌که‌ن و تییان هه‌لده‌ده‌ن، یان رووی وه‌رامیان به‌وه‌ لاییکی دیکه‌ وه‌رده‌گی‌رن، به‌مه‌ش مندا‌ل له‌گه‌ل غه‌ریزه‌ی خواکرد و کاردانه‌وه‌ی دایک و باوکی ده‌که‌وێته‌ مملانه‌یه‌کی قوول، لی‌روه‌ گرفته‌ گه‌وره‌که‌ سه‌ره‌لده‌دات!

پشتگو‌ری‌خستنی نه‌و بواره، ده‌رده‌ساتی گه‌وره‌ی لێ ده‌که‌وێته‌وه، چونکه‌ هیچ که‌سیک ناتوانی‌ت له‌ ژيانی خو‌یدا بیسپ‌ریته‌وه، ته‌نانه‌ت نه‌و که‌سه‌ی که‌ به‌ ته‌نیا له‌ نه‌شکه‌وتیکدا دوور له‌ چاوی خه‌لک ژیان به‌سه‌ر ده‌بات، هه‌وجه‌ی جنس‌کردنه‌ و ئاره‌زووی جووتبوونی هه‌یه، بگه‌ر له‌ خه‌لکی دیکه‌ زیات‌ریش! نه‌ی که‌وا‌یه‌ بۆچی به‌ شیوه‌یه‌کی پرچیژ و ته‌ندرووست به‌رێوه‌ نه‌چیت؟

تیمه‌ لی‌رده‌ا به‌ راشکاوی و بی‌پ‌ی‌چ و په‌نا به‌و که‌سانه‌ ده‌لیم: نه‌گه‌ر ئیوه‌ نه‌و بابه‌ته‌تان پێ عه‌یبه‌یه‌ و پێی قه‌ل‌سن، فه‌رموون له‌ ژيانی خو‌تاندا بیسپ‌رنه‌وه‌؟

نهنگی گوره نهویه تو گرفتینگی جنسیت هییت و به دواى چارهسدرکردنیدا نهگه رییت، یان ههولئى خوؤ روشنبیرکردن له بواره که نهدهیت.

نهم کتیبه، کومه لیک بنهما و پرتوینى و پاهینانى گرنگی له خوؤ گرتوه، به نومیدم که لگی بو ههموو نهو که سانه هییت که به دواى خوؤ وشیارکردن ویلن و ههز ده کهن بهم بابته ههستیاره ناشنابن ... نهخوزه لا بو ژن و میردهکان، که به بیدهنگی دهتوان وهرامى پرسیارهکانیان لهم کتیبه وهریگرن و چارهسدرى گرفته جنسیهکانیان پى بکهن.

ئیسته له ههموو کاتیک زیاتر پیوستیمان بهم جوړه کتیبانهیه، چونکه روؤ به روؤ لادانه جنسیهکان پتر دهن و خهریکه ریگه تهندروست و ناتهندرووستیهکان تیکه له بهیه که دهکرین، ههلال و ههپرام لیک نریک دهنهوه و خویمان لیک دهدهن.

ژیان به ههموو بووار و بارهکانیهوه پیوستى به ریگهخستن و هونهرى بهریوهبرده، نهم کتیبهش دهرههق به هونهرى ژیانى جنسیی ژن و پیار دهوویت و ریگی دهخات، به جوانترین شیوه ههموو لایه نهکانى پوون دهکاتهوه.

نامادهکاران





**به شي په ګڼم**

**سهره تاي ژياننكي نوټ**



بهشی یه کهم: سهره‌تای ژیانیکی نوی

## خۆشه‌ویستی وهك ده‌سپێك

خۆشه‌ویستی بریتییه لهو به‌سته‌ره ئه‌فسوناوییه‌ی که گه‌ردوونی پانوپۆر، به‌ ئاسمان و زه‌مین، به‌ مرۆڤ و خودا، به‌ مرۆڤ و مرۆڤ، به‌ مرۆڤ و ئاژه‌ل، به‌ یه‌کتر ده‌به‌ستیتته‌وه. باخچه‌یه‌که، پره‌ له‌ بۆن و به‌رامه‌ی شادییه‌ین خه‌مه‌روین، سیخناخه‌ له‌ گول و گولزار، لیوانلیتوه له‌ جوانی پنهان و ناشکرا. به‌بی بوونی خۆشه‌ویستی، نه‌ دین هیچ ماناییکی ده‌بیته و نه‌ ژین.

خۆشه‌ویستی راستینه‌ هه‌ر زوو ئاره‌زووی گه‌یشتن به‌ زایه‌ند(سیکس) تیده‌په‌رینی و به‌ره‌و ترۆپیکی مرۆڤبوون هه‌نگاو هه‌لده‌گریت، ده‌بیته‌ په‌یژه‌یه‌ک بۆ پزگاریبوونی مرۆڤ له‌ چنگ ته‌نیا‌یی و نامۆ‌یی.

ئه‌وه‌که‌سه‌ی تامی شیرینی خۆشه‌ویستی نه‌کردیته، وه‌ک پاساری گیت‌خواردوو ئه‌ولا و ئه‌ملا ده‌کات، ژیان لای ئه‌و، ته‌نیا تیه‌په‌رینی پۆژ و شه‌و و خه‌و و خواردنه، ئه‌و که‌سه له‌ جیهانی پ‌رووح به‌ ته‌واوی خۆی دامالیه‌وه، له‌نیو لیته‌ی زۆنگاری ماددیدا چه‌قیوه.

خۆشهويستى ھەقىقىي، لەنيو قولايى سرووشتى مرۆڤدا دەشىلدريت، بە سۆزاري ئەوين دەپرژيندرت. خۆشهويستى ئەگرچى لە پروي رۆنانەو، تەنى يەك وشەيە و بەس، بەلام لە پروي ماناوە وەك زەريا وايە، ئەستەمە بە ھەزاران دەرپرین و رستەي جوان پیناسە بکريت، چونکە ھەرکەسە و جۆرە ئەزمونينكى تايبەتي لەگەيدا ھەيە، ھەر يەكە و بە جۆريک شيلەکەي مژيوە. دەشى بلين: لە يەك کاتدا پیناسەي ھەمووان بۆ خۆشهويستى تەواو و ناتەواو ... تەواو لەبارەي خويان، ناتەواو بەرانبەر من و تۆ!

خۆشهويستى ئەگەر لە ريگەي سەرسامى و سەرغبراکيشانەو دەروست بيت، پۆمانسيەت بەرھەم دينيت ... ئەگریش لە روانگەي مرۆڤدۆستی و ھەستی چاکە کاربەوە بيت، ئەوينيکی ھيمن و مەند دەنافرينيت، کە زاناياني دەرووناس پيی دەلین: (خۆشهويستى ھاوپيەتي).

لە ژيانى ھاوسەرداریدا (ھاوژينیدا) ھەميشە خۆشهويستى پۆمانسى، ريگە بۆ گەيشتن بە خۆشهويستى ھاوپيەتي تەخت دەکات، کە خۆشهويستينکی نەبراو و ھەتاهەتايە.

خۆشهويستىي راستينە پيويستە ژيانى نيوان ھاوسەران تاوەدان بکاتەو، خەموپەژارەي رۆژانەيان بەبا بدات، خۆشهويستينک بيت لە

هردوو سهر بیټ، (نهك نهو بسوتی و نهو بیخه‌بهر بیټ<sup>۱</sup>).  
خۆشه‌ویستیك بیټ له قوولایی دلوه هه‌لقولیت، به كرده‌نی له‌سهر  
ره‌فتار و گو‌فتاریان ره‌نگ بداته‌وه.

خۆشه‌ویستیك بیټ له بزیه‌کی راست‌گوویانه ده‌ست پی بکات و  
به‌رگه‌ی هه‌موو ناخۆشی و ته‌نگ‌چه‌له‌مه‌کانی ژیانی دژوار و  
ناهه‌مواریان بگریت.

زۆربه‌ی وه‌خته‌كان هه‌ستی خۆشه‌ویستی له‌نیو ناخی دلی ژن و  
پیاودا هه‌یه، به‌لام به‌متبویی و خامۆشی، به‌سه‌رپۆشی و  
كركه‌وتویی، بۆیه ناتاج به‌ده‌رخستن و ده‌رپرینه، ده‌كری نه‌مه‌ش له  
پینگه‌ی وشه‌یه‌کی ناسكه‌وه بیټ، یان دیاریتکی دلگیر و شادیهینه‌وه.  
ده‌بی هه‌موو نهو هونه‌رانه‌ی كه‌سانی زیه‌ك بۆ پام‌كردن و  
كه‌مه‌ندكیشكردنی دلی خه‌لك به‌كاری دینن، ده‌كاریان بیټین،  
رواله‌تبازی ژیانته‌زین و خۆشی تارین، تيك بشكینین.

گوتراوه: خۆشه‌ویستی دوو جۆره، یه‌كه‌م: خۆشه‌ویستی خود.  
دووم: خۆشه‌ویستی سیفات. مرۆفی وشیار كه‌سینكه خۆشه‌ویستی  
خود تیده‌په‌رینی و به‌ره‌و خۆشه‌ویستی سیفات پی ده‌كات. كه‌سینك

<sup>۱</sup> - نه‌مه‌ی نیو دوو كه‌وانه‌كه ناماژه‌یه بۆ هه‌لبه‌ستیی كۆنی فۆلكلۆری  
كوردی كه‌ ده‌لی: "چهند خۆشه‌ویستی له هه‌ردوو سهر بیټ، نهك یه‌ك  
بسوتی و یه‌ك بیخه‌بهر بیټ" بیگومان زۆر راسته، نه‌گه‌ر خۆشه‌ویستی  
له‌هه‌ر دوو سهر نه‌بیټ نه‌مپۆ یان سبه‌ی پیوه‌ندی نیوانیان كۆتایی دیت.  
وه‌رگیر

نهم کاره‌ی پی کرا، ده‌بیته چینی یه‌که‌می ئاده‌میزاد، دل‌یشی  
ناو‌یتته‌ی شاشه‌ی ئیمان ده‌بیته.

له‌ خوش‌ویستنی نمونه‌بیدا، ئاره‌زووی جنسی (زایه‌ند<sup>۱</sup>) پالنه‌ر  
نییه، جو‌شانی غه‌ریزه، هاندەر نییه، به‌لکه‌ خوشه‌ویستی‌که  
له‌سه‌رووی هه‌موو نه‌وانه‌وه‌ سه‌ر ده‌کات. وه‌ک ئاشکرایه، سه‌ره‌تا  
مرؤ‌له‌سه‌ر سروشتیکی پاک له‌ دایک ده‌بیته، دواتر ئایین و نه‌خلاق و  
دابونه‌ریتی کۆمه‌لایه‌تی، بۆ چۆنیه‌تی ژیانکردن رینوینی ده‌که‌ن.

هه‌موو مرؤ‌ئیک بێجیاوازی به‌ قۆناخی هه‌رزه‌کاریدا گۆزه‌ر  
ده‌کات، نه‌سپی ئاره‌زووه‌کانی تار ده‌دات ... ئه‌و قۆناخه‌ی که‌ خه‌یاڵ  
کو‌شکی گه‌وره‌ دروست ده‌کات و سۆزیش شو‌رپش به‌ریا ده‌کات.

قۆناخی خه‌ونی گو‌لنار و روانینی دنیای ئالووالا! ئالیره‌وه  
چیرۆکی خوشه‌ویستی و شه‌و‌غونی و لارییی و سه‌رکیشی، ده‌ست پی  
ده‌کات. بێر و خه‌یاڵ په‌رت و بلاو ده‌بن و وزه‌ و تاقه‌ به‌ شه‌و و رۆژ  
به‌فیرۆ ده‌رۆن. لیره‌وه هه‌رزه‌کار پشت له‌ خویندن و خویندنگه‌ ده‌کات  
و ئاینده‌ له‌سه‌ر به‌ردیکی پان و لووس ده‌هاریت! هه‌موو ئه‌و هه‌لانه  
له‌ کاتی‌که‌دا رووده‌ده‌ن، که‌ گه‌نج به‌بی بێرکردنه‌وه‌ مل بۆ سۆز و  
ئاره‌زووی کالی خۆی که‌چ ده‌کات و ناگر له‌ داها‌تووی خۆی به‌ر  
ده‌دات.

۱- زایه‌ند: سیکس، جنس.

مرؤفی بهیژ کاتیک بهره‌نگاری نارەزوی که فکردوی خۆی ده‌بیته‌وه، بهرز و شکۆدار ده‌بیت و ده‌که‌ویته نیو که شوه‌ه‌وای فه‌زیله‌ت و مرؤقبوونی خۆیه‌وه. له قوولایی ده‌روونه‌وه هه‌ست به چیژ و خوشی ده‌کات، ته‌پلی سه‌رکه‌وتن به‌سه‌ر هه‌وا و نارەزوی لاریکه‌ر و وه‌رسکه‌ر، به‌سه‌ر ده‌رده‌ساتی دل‌تاسین و ژینتارین، لی‌ ده‌دات.

## خۆشه‌ویستی و هاوسه‌رگیری

سیکسکردن نه‌گەر خۆشه‌ویستی تیدا نه‌بیئت، له‌زه‌تینکی جه‌سته‌یی رووت و کاتی دهرده‌چیت. هه‌ستی خۆشه‌ویستی نه‌گەر هه‌بوو، شۆرده‌بیته‌وه نیو قوولایی دهررون و به‌سه‌ر هه‌موو نه‌ندامه‌کانی جه‌سته‌شدا په‌خش ده‌بیئت، به‌مه‌شه‌وه ناره‌ستیت، به‌لکوو خۆی ده‌خزینیتته نیو گه‌ردوونی به‌رفران و رووناکی ده‌کاته‌وه، راتا: له ژووره‌وه و دهره‌وه‌ی جه‌سته، چرای نوورین هه‌ل ده‌کات.

سیکسی بیّ خۆشه‌ویستی، کرده‌یه‌کی کاتی و تیپه‌ره، به‌تال‌بوونه‌وه‌ی شه‌هوت هه‌مووشتیك کۆتایی پیّ دیت، به‌لام خۆشه‌ویستی پیش کرده‌ی سیکسی ده‌ست پیّ ده‌کات و دوا‌ی به‌تال‌بوونه‌وه‌ی شه‌هوتیش هه‌ر وه‌ک خۆی به‌گه‌شی ده‌مینیتته‌وه.

ناره‌زووی سیکسی ته‌مه‌نی ته‌نیا چهند خوله‌کینکه، به‌لام خۆشه‌ویستی، هه‌تا دنیا دنیا‌یه ده‌شنیتته‌وه. ناره‌زووی سیکسی نیوان هاوسه‌ران له وه‌ختی نه‌خۆشی و پیری و که‌نه‌فته‌بووندا سست ده‌بیئت ده‌مریت، به‌لام خۆشه‌ویستی، که به‌ ناوی راستینه‌نمای کردیبت و به‌ په‌سه‌نی چرژاییت، هه‌رگیز به‌ نه‌خۆشی و ناخۆشی سیس ناییت و له ناو ناچیت، به‌لکه روژ له دوا‌ی روژ گه‌شه ده‌کات ... تاخر نه‌و



كەسەى ژن تەنيا بۆ شەھوۋەتبازىيى دىنئىت، لە نەمانى شەھوۋەت، يان لاوازىيونى، ھەست بە بۆشايىكى گەورە دەكات، نازانى چۆن بىر و خەيالى خۆى ھىتور بىكاتەو!

ئارەزوى سىكسكردن دەيىت لە دوای خۆشەويستى پەيدا بىت، نەك بە پىنچەوانەو. بەداخەو، زۆر لە گەنجانمان جىاوازىيى نىوان ئارەزوى شىت و ھارى جنسى و خۆشەويستىيى راستىنە ناكەن، ھەر بۆيە دوای ژن ھىتان، دەرگاي دادگا دەگرن و ھەزار تف و نەفرەت لە خۆيان و ژنەكانيان دەكەن! ئەگەر ئارەزوى سىكسى لەنىو چوارچىوھى خۆشەويستى چۆو دەر، دەيىتە ئارەزوى ئاژەلىيانە و ھەموو رىنگە تەندروست و ئاسايىھەكان دژوار و ئالەبار دەكات.

خۆشەويستى ھەستىكى بالا و پىرۆزە، بەلام ئارەزوى سىكسى ئەگەر خۆشەويستى تىدا نەبوو، دوورە لە پىرۆزى و بالايى، دوورە لە ھەستى مرۆقبوون.

ئەو كور و كچانەى بەراستى يەكتريان خۆش دەويت، سىكسكردن ۋەك نەمانجى سەرەكى ۋەرنانگرن، بەلكە ۋەك گەشەيەكى خۆشەويستى ئەم ھەستە بۆ يەكتر لەبەرچارا دەگرن، واتا: سىكس بە بەرھەمى خۆشەويستى لىك دەدەنەو، نەك بە پىنچەوانەو، بۆيە كاتىك بە يەك دەگەن، بە روو و جەستە ئاويتەى يەك دەبن و رۆدەچنە نىو ناخى يەكتر...

کردهی جنسی له باوهشی خوښه ویستیدا تامیکی زور تایبتهی هدی، که قه تارقهت له ناروزوی بی خوښه ویستیدا چنگ ناکه ویت. خوښه ویستی به یه کگه یشتنی دوو مرزقه به هموو خه سلته کانیانه وه. گه یشتنی خوده به خود، لابرندی هموو نهو پرچ و پال و پردانه یه که نیوانی مرزقه کانیان دابریوه. به لام ناروزوی سینکی که له خوښه ویستی پروت ده کریته وه، تنیا گه یشتنی دوو جهسته یه به یه کتر، یان ده کری بلین: هر تنی گه یشتنی نه داسی سینکی که سینکه به که سینکی دیکه ...

کردهی جنسی له سایه ی خوښه ویستیدا دریزدادری تیده پرتینیت، که شخه یی و جوانی پیانو نایته قسه ی هره سهره کیی ژن، هروه ها شوخ و شنگی ژنیش نایته بنیشته خوښه ی سهر زمانی پیانو... نهوی گرنکه خواستی نزیکبونه وه و به یه کگه یشتن و تیکدا توانه وه یه.

کاتیک ژن و پیانیک به دهر له خوښه ویستی به یه ک ده گن، دوی ته و او بونی چیره کاتیبه که رق و قینه له نیوانیاندا پهیدا ده بیت، ته نانهت زور جار ده گاته نهو راده یه ی رقیان له خودی خوښیان بیته وه ... هر دوو هه ولده دن زور به خیرایی له کول یه کتر بینه وه و له یه کتر دوور بکه ونه وه... وه لی له به یه کگه یشتنی پیونده یه ک که له سهر بنچینه ی خوښه ویستی چه که ره ی کردییت، دلخوښی و شادی

دهوری هر دوولا دهادات و به بزه و خندهوه بۆ یه کتر دهروانن،  
بهردهوامیش له ههولئی دووباره کردنهوهی به یه کگه یشتنهوه دا دهبن.

له نیو ساباتی خوشه ویستیدا چهند جار سیکسکردن و جوانیی ژن  
و بازووی پیاو، بایه ختیکی هینده زۆر و بالاییان نییه، ناکرئی هه موو  
پانتایی ژیان ته نیا به بیر کردنهوه له وانه داگه بکریت... کاتیک  
خوشه ویستی روو له ئاوابوون دهکات، هه موو نه وانه ده بنه گرفت و  
ژن و میزد دهست ده کهن به پرته و بۆله و هاتوهاوار، چونکه نه و  
ته رزه که سانه ته نی شیتی جنس و پوآله تن، به نه مانی جنس و  
پوآله ت شیت و هار ده بن و حیساب بۆ هیچ شتیک ناکهن. به شیک  
له وان به دوای گوآر و فیلم و وارگه و پیگه پۆرنوییه کاندای  
ده گه رین، ته نیا بۆ نه وهی جهسته ی خویمان نوقمی چیژی جهسته  
بکه ن و له جیهانی رووح و خوشه ویستی رابکه ن. نه وان ههست به  
به خته وهری ناکهن، چونکه جنسیان له رووح دا بریوه... سیکس ده بی  
به ر له هه موو شتیک خوشه ویستی بیت، نه ک لیکنخشانئی دوو  
جهسته ی ساردوسر.

نه و که سه ی ته نیا له پیناوی سیکسدا سیکس بکات، وه ک نه و  
که سه وایه ده ریایه ک ئاو فر بکات، هیشتا له تینویتیان نووزه نووزی  
بیت!

له هه بوونی خوشه ویستیدا هه ردوو لا ههولئی رازیکردن و  
خۆش حالکردنی یه کتر ده ده ن، له کرده ی سیکسیدا نه گه ر

یەکیکیشیان نەگاتە نەشوە و خۆشی، (بە تایبەتی بەشیتک لە ژنان لە هیندیك حالەتدا، وەك پیاوان چیتز وەرناگرن)، ئەو بە بینینی هاسەرەکانیان دەگەشتنەو، دلایان پڕ دەبیت لە خۆشی و شادمانی، ئۆخژن دەگرن و نارام دەبنەو.

نهیانی بەختەوهری ژن و میرد لە خۆشەویستی یەکتەر و گوێپرایه‌لیی خودا دایە، گوێپرایه‌لیکردنی خودا پڕلایکی گەرە دەبینیت لە دروستکردنی خۆشەویستی و هوگرپوونی ژن و میرد بە یەك، هاوکات بە سەرپیتی و تاوانکاری، ناکۆکی و دلپه‌قی لە بەینیاندا سەر هەلده‌دات و ژیانیان دەبیتە دۆزه‌خیکێ پەش.

خۆشەویستی، خەموپه‌زاره‌ ده‌گاتە خۆشی و شادی، فرمیتسک ده‌خاته خەنده و پینکه‌تین... ئەگەر خۆشەویستی لەنیوان ژن و میردا نەما نارامی و سەقامگیری نامینیت، پاره و خەر و خەوتن دەبنە چتیکێ پەرمزی، جیهانی سۆز، دەبیتە یەك پارچه‌ رق.

بە نەمانی خۆشەویستی، ژن و میرد هەرچەند لەنیو پینخەفیشدا بخەون، هەرچەند بە جەستەش نزیککی یەکتەرن، بە پروح لیک دوورن، رقدانیان رۆژ بەرۆژ لەیەکتەر نەستوورتر دەبیت، مەیلی خیانەت لە یەکتەر دروست دەبیت.

نەمانی خۆشەویستی لەنیوان ژن و میرد، دەبیتە سەرچاوی هەموو نەهامەتییه‌کان. وەختیک خۆشەویستی بالەسپییه‌کانی

به سەر ژووری نووستندا دههینیت، ژیان مانا رەسەنەکهی خۆی وەرده گریت، روح نارام ده بیتهوه، کتوی خەم هەرەس دینیت دەبیت.

خۆشترین چشت له دنیا خۆشهویستییه، له مەش خۆشتر دەرپرینیەتی، خۆشهویستی دیاردهیهکی گەورە مرۆڤایەتییه... مرۆڤەکان به جیاوازی نایین و نەتەوه و کلتور و چۆنیەتی ژیان له سەر خۆشهویستی کۆکن، هەموو ددانیان بەمەدا هیناوه که خۆشهویستی جوانترین و پاکترین و بەرزترین و ناسکترین هەستی مرۆڤە، هەتا ئەوانەى ئەو هەستەشیان له دەست داوه، زۆرباش ئەو هەقیقەتە دەزانن. له هەموو کۆمەڵگاگان، نایینەکان، چەندان چیرۆکی خۆشهویستی هەقیقی هەن، که مرۆڤیان کردووەتە پالەوان. چەندان زانای گەورە له بارەى پێوەندی خۆشهویستی ژن و میرد داوان، کتیبیان نووسیوه، ئەوانە: ئیبن سینا، ئیبن حەزم، جاحز، ئیبن داود، ئیبن قەیمی جەوزی...تاد. به هەزاران شاعیر شیعریان بۆ ئەم بواره داناره... ئیبن حەزم له کتیبەکهی (طوق الحمامة في الالفة والایلاف...) بەم شیوهیه باسی خۆشهویستی دەکات: "خۆشهویستی چەندان نیشانهی هەن، مرۆی زیتەل و زیرەك تییان دەگات و بۆیان دەخشیت، یه کەم نیشانه ئالوودهبوونه به تیرامان، چار دەرپرێ ویژدانه، په یامنیتری ژوورهوی ئینسانه... تەماشاجی له رینگى ئەوین لاناڤات، به جۆشانى ئەو دەجۆشیت، به مەیلی ئەو مەیلان دەکات، رینگ وهك خۆخشکهی بهر خۆر وایه، به مەیلی خۆر دەسوریت."

## وهختیک خۆشه‌ویستی پاشه‌کشه ده‌کات!

پاشه‌کشه‌کردنی خۆشه‌ویستی ده‌رده‌ساته، مه‌رگه‌ساته، به پایزبوونی ژیانه! به پاشه‌کشه‌کردنی خۆشه‌ویستی، هه‌موو چیت‌ه‌کانی نیوان ژن و میرد ده‌چۆرینه‌وه، به‌دبه‌ختی و کلۆلی<sup>۱</sup> بالی رەشی خۆیان ده‌سه‌ر رووناکیدا ده‌هینن و فززه له‌به‌ر خۆشبه‌ختی ده‌برن. به پاشه‌کشه‌کردنی خۆشه‌ویستی، یه‌ک به یه‌کی ئاواته‌کان له‌بار ده‌چن، پرۆژه ماددی و مه‌عنه‌وییه‌کان هه‌ره‌س دینن. هیندیك جار خۆشه‌ویستی له‌نیو به‌شیک له‌ هاوسه‌راندا پاشه‌کشه‌ ده‌کات، جا یان بۆ ماوه‌یه‌ک ون ده‌بیئت و دیتتوه و به شیوه‌یه‌کی دیکه‌ خۆی نمایش ده‌کاته‌وه، یانیش بۆ هه‌تاهه‌تایه مائناوایی له‌ شانۆی ژیان ده‌کات.

گه‌لیك جارن فشاری په‌یدا‌کردنی بژنوی ژیان سۆز و خۆشه‌ویستی له‌بیر پیاوان ده‌به‌نه‌وه، یان خۆیان له‌بیر خۆیان ده‌به‌نه‌وه، تا وای لی دیت، پینوه‌ندیی خۆشه‌ویستییان ته‌نیا له‌نیو چوارچێوه‌ی زایه‌ند (الجنس) دا قه‌تیس بیئت، ته‌نی ئه‌و کاتانه‌ی جنس فشاریان بۆ دینیت، بۆ خۆبه‌تال‌کردنه‌وه هاوژینه‌که‌یان بێر ده‌که‌ویتتوه، ده‌نا

۱- کلۆل: به‌دبه‌خت، چاره‌ره‌ش.

ههروهك تهوهی ژنیان نههیتنابیت وایه... بهیانیان به ږاكه ږاك بو كار  
 دهړون و ئیواران به هاكههاك و دینهوه...  
 ژنیش لهولاره خهړیكى بهخپوكردنې<sup>۱</sup> منداڼ و كاروبارى ماله،  
 یان تهویش وهك پیاوهكهی، سهربارى ږاپهږاندنی كاروبارى نیو مال،  
 له فدرمانگهیهكى میری<sup>۲</sup> دامهزراوه، یان به كارنكى ديكه  
 خهړیكه، ئیتر ههردووكیان لىك دابراون، كاتىك یهكتر دهبیننهوه  
 لهبهر هیلاكی و شهكهتى جگه له ږرته و بوډه هیچی ديكهیان لى  
 نایبستریت، ئیتر به كورتى: نه نهو دهخوازی، نه نهو دهنازی! نه مه  
 ههلهیهكى گهورهیه، راستیهكهی نابى هیچ چشتىك پتوهندیی  
 خوښهویستی ژن و میرد تىك بدات، چونكه به تىكچوونى پتوهندیی  
 خوښهویستی، ژیانى ژن و میرد بهرهو كالبوونهوه و تالبوونهوه  
 دهچیت.

هموو نهو شتانه نابى بینه مایهى ساردبوونهوه و  
 پاشهكشهكردن له خوښهویستی ناخ ودلیان، بهلكه دهبیت  
 سوورتريان بكات. به لهیهكتر دابراون تامهزرؤیى یهكتر بینینهوه له  
 كهللهیان بدات، تلهفون بو یهكتر بكنه و نامهى خوښهویستی  
 دهگهډ یهكتر نالوگور بكنه، كاتىكیش به دیدارى یهكتر شاد  
 دهبنهوه، به خنده و پىكهنن و وشهى ناسك بهخپرهاتنهوهى یهكتر

۱- بهخپوكردن لیره به واتای به خاوهنكردن دیت نهك بهخپو و دپوكردن،  
 چونكه خپو چوون به واتای دپو دیت، به مانى خاوهن و ماخوش دیت.

۲- میرى: حكومى.

بکهن، ئەوان ئەگەر نەتوانن خەندە بخەنە سەر رووخساری یەکتەر، کەس لە دەرەو ناییت دلخۆشیان بکات. ئەمە ی ئیمە باسی دەکەین خەیاڵپلاری نییە، بەلکوو ژيانی هەقیقی نێوان ژن و میردی وشیارە، ئەوانە ی لە ریشە و بنەچە ی خۆشەویستی تیگەیشتون هەر ئەو ریسایە جیبەجی دەکەن، ناخر دوورکەوتنەو تەمەزرۆیی زیاد دەکات، یەکتەر بینین هیلاکی دەرەوینیتتەو.

### بەختەوهری چیه؟

بەختەوهری و بەدبەختی دوو وشە ی پێچەوانە ی یەکتەر، ئەوانە ی تالاری بەدبەختیان چەشتوو لە هەموو خەلک زیاتر تام لە بەختەوهری دەکەن. بەختەوهری هەرەو بە هەوێنتە پەیدا ناییت، دەبی هەولێکی زۆری بۆ بدریت و لەپێناویدا شەوینداری بکریت. هەر شتیک بە ئاسانی چنگ بکەوێت، بە سانایی لەدەست دەرەوچیت. بەختەوهری کۆمەلێک رێووشوینی سەرەکی هەن، ئەمانە ی خوارەو بەشیکیان:

۱- بەو پەری تەمەزرۆیی و عەودالی، هەولێ بەدیھێنانی بەدەیت، دێک ودالی لە رینگە هەلماالی، کۆسپ و تەگەرەکانی تەخت بکەیت، خۆت بیستەو خۆت. هەر کەسیک حەز بە بەختەوهری بکات و هەولێ



بۆ بدات بیتگومان پیتی دهگات. چله پۆبهی به خته وهری نه وهیه بیهه  
پیشهنگی خه لک و به خشنده بیان به سهردا برژینیت، باشتین  
به خشیش، په خشکردنی به خته وهریه له نیتوان خه لکدا.

۲- فیری چۆنیه تی به دهسته پینانی به خته وهری بیت، کارامه یی  
خۆی له هه موو رینگه کانه وه بۆ بخاته گهر، ده کری له نه زمونی  
خودی خۆی فیر بیت چۆن خۆی به دبه خت بکات یان چۆن خۆی  
مالویران بکات؟ ده شی له نه زمونی پیاوچاک و دلچاک و  
ناکارپاکان، ئاری شیرینی به ختیار ی نوش بکات. ژیانامه ی  
په یامه پین<sup>۱</sup> و گه ره پیاوانی جیهان بخوینیتته وه. تی بگات که  
به خته وهری پاره و پوول کۆکردنه وه نییه، مالتی خو ش و مۆدیلی به رز  
نییه، به لکه نه و خو شیه یه که له دلدا له نگه ر ده گریت و له  
پروخساردا ره نگ ده داته وه.

۳- به دبه ختی و کلۆلی خۆی به خه لک ساخ نه کاته وه، به لکوو  
به رپرسانه مامه له بکات. بیر بۆ خه لک هه لته که نیت، فرتوفیل له  
خه لک نه کات. ئاره زوی شه رانگیزی له خۆی دامالیت... نه گه ر  
شتیک پینه ندیی به تۆوه نه بوو، خو ت تی هه لمه قورتینه، که  
کاریتک پی چاک نه کریت، خراوی مه که.

---

۱- په یامه پین نه وکه سه ی په یام لای که سیك دیتیت، لیره بۆ پیغه مبه ران  
ده کاره اتوه که په یامیان له لای خودا بۆ مرۆ هیتاوه. وه رگپر.

۴- بهر له همموشتيک ههستي ناسوودهبوون له نيتو خویدا دروست بکات، که سيک له نيتو دهروونی خویدا بهختيار نهبيت، له دهروه هدرچييدک بکات ناتوانی خوئی بهختيار بکات.

کليلی بهختياری ژن و ميټرد له دهست خوئیانه، دهتوانن ژيانی خوئیان بکه نه دۆزهخيکی رهش و رۆژ و شهو تييدا بسوتين، دهشلوئی بههشتيکی خنجيلانه و رازاوه بو خوئیان بسازينن و هميشه چيژی لووتکه وهریگرن. واتا: بههشت و دۆزهخ له دهستی خوئیانه.

## ساردىي نىوان ھلوسەران

زۆر جار دەيىنين بەشىكى ھاوسەران بەپەرى دىلگەرمى و پۇمانسىيەتەو دەچنە نىو ژيانى ھاوسەرگىرى، وەلى لىگەل تىپەربوونى چەند سال و مانگ، نىوانيان سارد دەيىت و پۇمانسىيەت و بۇ يەكتە برژان، ئوغر دەكات ... كردهى جوتبوون و جنسكردنيان، دەيىتە چىتىكى پۇتىنى و ھىچ خۇشىكى تىدا نامىنىت. راستە بە جەستە لىگەل يەك دەژين، بەلام بە رووح زۆر دوورن لى يەكتە ... لى دواى خستەوہى چەند مندالىكىش زۆر زەحمەتە لىك جيا بىنەوہ.

ھىندىك لى ھاوسەران، وادەزانن خودا گىانى خۇشەويستىي لىنىوان ئەواندا مراندووہ، بەمەش گەيشتوونەتە ئاكامىكى تال و بە ژوار. مانگ و سال دىن و دەپۇن، ئەوان ھەر لىسەر ھالى خۇيان بەردەوام دەبن. وا دەزانن خۇشەويستى تەنيا كەفوكولتىكە و تەواو... ھەر يەكە و تاوانەكە دەخاتە مىلى ئەوى دىكە، ھەر يەكە و بەوى دىكە دەلى وەك جاران لىگەلم باش نىت، ھىچ شتىكت بە پىشتر ناچىت، وەك جاران خۇشت ناویم، بە داخوہ بۇ تو! ئەو بەرپرسىارىەتى دەخاتە سەر شانى ئەو و، ئەويش دەيخاتەو مىلى ئەو.

بەلام ئەو ژن و مىردانەى تواناى تىگەيشتىيان لى ژيانى مرۇقدا ھەيە، دەزانن خۇشەويستى پىرارىكى رووحىيە ھەر لىسەرەتارە دەبى

له نیوانیادا بدریت، نهك هه لچوونیکی ئاره زووبازی بییت، چند ساتیک کاریگری جی بیلیت و دواتر وهك مؤم بکوژیته وه.

چاره سهری ساردوسری نیوان ژن و میرد هدر به وه ده کریت، که له نویوه دیسان یه کتریان خوش بویتته وه، لاپه ره یه کی تازه هه لبدنه وه، نه وه هموو رۆژ و شهوانه ی به ناخوشی و دژواری به سهریان بردووه، به وهرزی نوی خوشه ویستی قهره بووی بکه نه وه، رینگه نه دن چیتر فایرۆسی دژه خوشه ویستی، خوی بترنجینیته نیویان و ژیانیان بکات به ویرانگه.

به شیک له و ژن و میردانه ی که توشی ساردیی بوون، چند جار هه ولده دن سهر له نوی یه کتریان خوش بویتته وه، وه لی ناتوانن، چونکه دلیان ملکه چی خواسته که یان نابیت و سه خقیی و لاملی ده نوییت. هه رکاتیك په رده یه ک که وته نیوان مرژ و دلکه کی، نه وه توانای ئاراسته کردنی ههسته کانی له دهست دهرده چیت. ته نیا پی خوشبوون بهس نییه، نه گهر به کرده یی ههنگاوی بۆ نه نریت، لووتبه رزی و که لله پوتی لغاو نه کریت، هیچ به هیچ ناکریت.

خودا نه کرده نه گهر خوشه ویستی نیوان ژن و میرد بۆ ماوه یه ک خوی مت کرد، بدر له وه ی دروستی بکه نه وه، پیویسته خویان له رق و کینه دامالن و بهسته له کی ساردوسری نیویان نه وین بتویننه وه، نه وسا به ئاری خوشه ویستی دل و دهروونی یه کتر بشۆنه وه، مۆره کردن و له یه کتر سله مینه وه کوتایی پی بهینن.

## گفتوگۆ نیوان ژن و میرد

زۆری هه‌ره‌زۆری گرفته و ناكوکییه‌کانی نیوان ژن و میرد، له مۆره‌ له یه‌كترکردن، له رِق به‌رانبه‌ر یه‌كتر هه‌لگرتن، له‌ململانی و كێشه‌كێشمی نیوانیان، سه‌ره‌تا له‌ نه‌زانی و گومانی بێبهنه‌ماوه‌ سه‌ر هه‌لده‌ده‌ن. قسه‌ له‌ گه‌ل هه‌ر کامیان ده‌كه‌یت، نازانی جو‌ری گرفته‌كه‌ی چیه‌؟ قسه‌ی یه‌كه‌م و كو‌تایان، تيك ناكاته‌وه‌! سه‌ركۆنه‌ی یه‌كتر ده‌كه‌ن، كه‌چی له‌ پریكدا ده‌كه‌ونه‌ سه‌ر پینداه‌لدانی و په‌سندی یه‌كتر. نه‌مه‌ش مانای وایه‌ تیگه‌یشتنی نیوانیان هیشتا له‌ قۆنخی كرچوكالی دایه‌، جا بۆیه‌ پتویسته‌ به‌ر له‌ هه‌موو شتیك به‌ یه‌كه‌وه‌ دانیشن و به‌ شینه‌یی گوی بۆ ناز و پازی یه‌كتر هه‌لخه‌ن. دانیشن بۆ نه‌وه‌ نییه‌ تۆمه‌ت بۆ یه‌كتر داتاشن، قسه‌ی سووك به‌ یه‌كتر بلین، یان به‌ روو یه‌كتردا هه‌لشاخین، چونكه‌ له‌و حاله‌ته‌دا تیگه‌یشتن هه‌ناسه‌بر ده‌بیت و ده‌ستیان له‌ بنی هه‌نبان گیر ده‌بیت، هه‌روه‌ك حیکایه‌تی می‌شیشی<sup>۱</sup> لی به‌سه‌ر دیت، دووباره‌ و چه‌ندباره‌ ده‌كریته‌وه‌.

---

۱- حیکایه‌تی می‌ش، زیاتر بۆ شتیك ده‌كار دیت كه‌ نه‌برپته‌وه‌، كه‌ ده‌گه‌یه‌ كو‌تایی، دیتته‌وه‌ سه‌ره‌تا.

ژن و میرد کاتیک قسه بۆ یه کتر ده کهن پښویسته خوځیان له سهرزه نشتکردنی یه کتر ببپاریزن، چونکه مهبه ست له سکالا و قسه کردن دهرخستنې کوژان، و نازاری لایه نی یه که مه بۆ دووم، گوړینی رښتار و شیوازی هه لسوکه و تکر دینه تی، تا کو نه و نازار و ناخوځیانه ی له سهر هه لگری، نه ک دادگایی بکات و نابرووی ببات... به نمونه ده بی خاوه ن سکالا که به م شیوه یه قسه بکات: کاتیک تو نم کاره ت کرد، من هه ستم به مه و به وه کرد... هاوسره که م! تو هه موو کردار و رښتاره کانت جوانن، ته نی سهرنجم له سهر فلان رښتارت هه یه، له فیسار کردارت بیتا قه ت ده م. به م شیوه قسه کردنه تامانجی هه ره سهره کی ده پینکری ت، گرفته هه ره گه وره که، که خه وتارین و خوځی رښتین بوو، چاره سهر ده بیت ... به لام سهر کو نه کردن و تیخوړین، هاتوهاوار و هه للا، مرؤ ده خه نه حاله تی به ره نگار بوونه وه و به رگری کردن، نه ک گوینگرتن و تیگه یشتن له بنه چه ی بابه ته که. پښینان جوانیان گوتوه: " به قسه ی خوځ، هه موو که سینک دپته جوځ."<sup>۱</sup> به م تهرزه دانیشتن و گفتوگو یه، گوړانکاری نیکی گه وره له رښتاری به رانبهر روو ده دات، که پښتر هه رگیز پښبینیت نه کردوه!

۱- کوژان: المعاناه

۲- کورده واری ده لی: قسه ی خوځ کوښتانی دلانه یان به قسه ی خوځ مار له کون دپته ده ر.

## په روره‌دهی زایه‌ند(سینکس)یی

به‌شیتک له دایک و باوکان له کاتی پرسیارکردنی کچ و کوره‌کانیان، په‌نا بۆ درۆکردن ده‌بن، تووشی شپرزهی و په‌شوی دین، ده‌یانه‌ویت به وهرامی درۆینه خویان له پرسیاره‌کانی منداله‌کانیان بدزنه‌وه. هیندیکی دیکه هیچ وهرامیتکیان ناده‌نه‌وه، به‌شیتکی دیکه لییان ده‌دن، پرویان لئ گرز ده‌کن، جنس وه‌ک گونا و نه‌نگیتکی هه‌تاه‌تایی له میتشکی منداله‌کانیان وینا ده‌کن.

که‌وايه مندال په‌روه‌دهی سینکسی له کوی فیر بیت؟ به‌قسه‌ی نه‌وان بیت، ده‌بی به‌ریکه‌وت فیری بن! له‌فه‌ره‌نگی نه‌وان شتیک نییه به‌ناوی په‌روه‌دهی جنسی، قسه‌ بۆ کردن و رینوینی کردنی منداله‌کانیان له‌وباره‌یه‌وه به‌یه، قه‌ده‌خه‌یه. له‌نیو خویان به‌رده‌وام نه‌و چند وشه‌یه پاته ده‌که‌نه‌وه: "نای دنیا چون تیکچوه!" مندالیتیکی گچکه‌له‌باسی جنس ده‌کات، نیمه‌ تا گه‌وره‌بوین نه‌و شتانه‌مان نه‌ده‌زانی!"

به‌شیتک له دایک و باوکان پییان وایه ته‌گه‌ر له‌گه‌ل منداله‌کانیان نه‌م ده‌رگایه بکه‌نه‌وه، نه‌نجامیتی خراپی لئ ده‌که‌و‌یته‌وه، باسکردنی جنس له‌گه‌ل مندال واتا: ده‌رخستنی نه‌ینی سینکسی خویان، که هه‌میشه پاراستوویانه، لای هیچ که‌س نه‌یان درکاندوه!

مندالآن هز ده‌کهن هموو نه‌تینیکی ورد و درشتی ژیان بزنان، له هموو شتیک راده‌مینن، همووشتیک لای نه‌وان تازه‌یه، بویه هرچی به‌سهر خه‌یالیاندا بیت ده‌یکهن. پرسیار ده‌باره‌ی هموو چشتیک ده‌رووژینن، پرسیاره‌کانی نه‌وان ده‌پرینتیکي زور ساده و سروشتین، له هوشی ناگایانه‌وه رسکاون، بویه وا باشه باوان له ده‌ستی پرسیاره‌کانیان رانه‌کهن و نه‌شله‌ژین، به جوانی و هیمنی وه‌رامیان بده‌نه‌وه، چونکه مندال به باشی هه‌ست به راکردن له پرسیار و وه‌رامی دروینه و په‌شوکاری دایک و باوک ده‌کات، له ناکامدا نه‌وش ده‌بیتته گرتیه‌کی گه‌وره له‌سهر ده‌روونیان و بده‌وه‌ام هه‌ولتی کردنه‌وه‌ی ده‌دات.

خاتوو(مارلین لیست) ژنه ژمیریاری نه‌لمانی ده‌لئت: "ناماده‌باشیمان بو وه‌رامدانه‌وه‌ی پرسیاری منداله‌کامان زور به سوودتر و باشتره له‌وه‌ی منداله‌کامان له ریگه‌ی کتیبی وینه‌یی، زانیاری له‌سهر نه‌ندامه‌کانی سیکسی خویان فی‌ربن." رینوینی و وه‌رامدانه‌وه‌ی مندال، نه‌رکینکی بنه‌ره‌تییه، نه‌ک نه‌رکینکی لاره‌کی، جگه له‌مه هیچ به‌دیلینکی دیکه‌ی نییه، به وه‌لامدانه‌وه‌ی پرسیاره‌کانی نه‌وان له لایهن باوانیانه‌وه، له ژیانی جنسی داهاتوویان سه‌رکه‌وتن به ده‌ست دینن و له هه‌له‌پاسی و دله‌پراوکی دورر ده‌که‌ونه‌وه.



## چون گورانکارییه جهسته ییه کان

### فیری منداڤ دهکیت؟

منداڤ که له بالقبون<sup>۱</sup> نزیك ده که ویتته و چندان نیشانه ی زیاده ندیی له سهر جهسته ی دهرده که ون، وهک:

دهرچونی ریش و سمیل و مووی ژیر ههنگل، گربوونی دهنگ له کور. بهرجهسته بوونی سنگ له کچ ... لیتره دا شینوازی قسه و گفتوگزی دایک و باوک، له قوناختیکه وه پی دهنیتته قوناختیکی دیکه. له قوناخه دا پیویسته دایک و باوک، یان مشورخوړانی منداڤ، به ریگه یه کی زانستی و تهنروست، گه شه کردن و گورانکارییه جهسته ییه کان یان بو شی بکه نه وه، تییان بگه یه نن بالقبون و پیگه یشتن چونه و چون پروده دات. پییان بلین که حکمه ت له و گورانکارییه زانسته یی و بهرده و امبوونی ره چه له کی مرژه له سهر زوی، خدا بو نه وه مرژئی خولقاندوه تاکو زوی ناوه دان بکاته وه، ناوه دان کردن وهش به بی زاووزی کردن نهسته مه. نه مه پدیامی هه موو که سیکه و ده بی له ژیاندا جیبه جیی بکات، ناکری له ریگه یه کی ناشه رعی و ناسروشتی زاووزی بکات، ده بی به و

۱- بالقبون: بالقبون.

شیوه‌ی خودا بۆی دایناوه و سروشت ږنگه‌ی پیداره، به‌ږتوه بچیت. مرؤډ سپارده‌ی خودایه، ده‌بی پاریزگاری له خو‌ی بکات. پاشان به شینه‌یی زیانه‌کانی ده‌رچوون له حیکمه‌تی خودایی و لادانه جنسیه‌کان بۆ منداډ پوون ده‌کریته‌وه، بی نه‌وه‌ی هه‌ره‌شه و گه‌فوگوریان لی بکریت و چاویان لی سوور بکریته‌وه. ده‌رگای گف‌توگوډ نه‌ک داناخریت، به‌لکه پوډ به پوډ فراوانتر ده‌بیټ. ده‌بی وا له منداډ بکریت، که له‌م جوړه پرس و خواسانه، دایک و باوکیان به سه‌رچاوه‌ی هه‌ره سه‌ره‌کی دابنیت، نه‌گه‌ر هه‌ر پرسیار و گومانیتکیان هه‌بوو، به‌بی هیچ در‌دوډنگیتک له‌مانی بکات و خه‌یالی خو‌یان ناسووده بکه‌ن. گه‌ر له پرسیار و گف‌توگوډشا در‌یژداده‌ریسان کرد، نابی پوویان لی گروډکه‌ن و به پوویاندا هه‌لشاخین.

منداډ، به پرسیاریک و دووان وازت لی ناهینیت، در‌یژداده‌ری زوړ ده‌کات، به‌لام له‌ژیر هه‌ر پاساویتکدا بیت، ناکری پرسیاره‌کانی نه‌وان فه‌راموډ بکرین، به پشتگویتخستنی پرسیاره‌کانیان، زیانیتکی زوړ به‌ر که‌سایه‌تی منداډ ده‌گه‌یه‌نیت، له داهاتوودا به ته‌واوی پیه‌وه دیار ده‌بیټ.

## چون و گه‌ی روښنبیری جنسی

### ښیری منداله‌کانمان بکه‌ین؟

پتویسته به روون و روښنی و نیازپاکیتی ته‌واو، بابه‌ته سیکسیه‌کان بو منداله‌کانمان باس بکه‌ین، نه‌وان چون ده‌ست و پی و سک و نه‌ندامه‌کانی دیکه‌ی جه‌سته‌یان گه‌شه ده‌کهن، به هه‌مانشپوه کوته‌ندامی زاووزتشیان نما ده‌کهن. زور هه‌ز ده‌کهن زانیاری له باره‌یوه بزائن، بزچی خودا خولقاندوویه‌تی؟ ندرکی چیه؟

مندالان وه‌ختیک ته‌ماشای ته‌له‌فزیون ده‌کهن، ده‌رگای دنیا‌یه‌ک پرسیار له‌سهر خو‌یان ده‌که‌نه‌وه، کاتیک جه‌سته‌ی ره‌گه‌زی به‌رانبه‌ریان ده‌بینن، ده‌یان پرسیار به‌خه‌یالیاندا جرت و فرت ده‌کات... بزیه زور پتویسته دایک و باوکان به‌وردی ورامی پرسیاره‌کانیان بده‌نه‌وه. هیچ توژیینه‌وه‌ک نییه باسی نه‌وه بکات که په‌روه‌ده‌کردنی جنسی مندال، خراپه، یاخود نه‌وه په‌روه‌ده‌یه له نه‌بجامدا هه‌ست و ویسته سیکسیه‌کانی گر ده‌دات، به‌پنچه‌وانه‌وه، پیدانی روښنبیری جنسی به‌مندال، ره‌خساندنی که‌شیکي گوربجاه بو نه‌وه‌ی به‌شپوه‌یه‌کی راست و دروست ناشنای نه‌م جیهانه بیت. نه‌گر دایک و باوک به‌شپوه‌یه‌کی ته‌ندروست منداله‌کانیان له‌وه باره‌یوه په‌روه‌ده نه‌کهن، ناچارن په‌نا بو سه‌رچاوه‌ی هه‌له‌ه‌بهن، له

ویوه زانیاری هه‌له وەرگرن، وه‌لی ته‌گەر دایک و باوک زانیاریتکی ته‌واو و بیتکه موکوریان له‌و باره‌یه‌وه پی‌ بدن، هەر سه‌رچاوه‌یه‌کی دیکه به هه‌له زانیاریان پی‌ بدات، په‌تی ده‌که‌نه‌وه، چونکه په‌روه‌ده‌ی دایک و باوک وه‌ک بنه‌مایینکی سه‌ره‌کی ریشه‌ی داکوتاه، په‌روه‌ته بناخه‌یه‌کی به‌هیزی ژیانی ناینده.

نایا مندال پيش بالقبون چووکى ره‌پ ده‌بیته؟  
به‌لی، مندال پيش نه‌وه‌ی پی‌ بگات چند هه‌ولینکی جنسی ده‌دات، چندان جار ده‌گاته چیژ، به‌لام تاکوو شه‌یتانیبون تو‌واوی نارژیت.

نایا له کاتی جووتبونی دایک و باوک مندال هه‌ستی سی‌کسی له لا دروست ده‌بیته؟

مندال له ته‌مه‌نی شه‌ش سالی‌دا هه‌ستی جنسی له‌لا دروست ده‌بیته، به‌لکه زووتریش، ته‌م هه‌سته ده‌بیته بناخه‌ی ژیانی داهاتوی. ته‌گەر مندال له مائه‌وه دایک و باوک به‌ رووتی له باوه‌شی یه‌کتر بینیت، هه‌ستی جنسی چالاک ده‌بیته، له‌وانه‌یه‌ په‌نا بو‌ چند کاریکی نادرست بیات و هیز و وه‌زی خوی تیکبشیتیت و خه‌یالاتی خوی نالۆز بکات.

گه‌لێک جار روویداوه مندال دایک و باوکی له کاتی جووتبوندا بینیه، ته‌م حالته‌وه وای لی‌ کردوه نه‌ویش کرده‌که له‌گه‌ل مندالینکی دیکه دووباره بکاته‌وه ... له‌وانه‌یه‌ سه‌ره‌تا وه‌ک لاسایی‌کردنه‌وه‌یه‌ک وا بیته، به‌لام دواتر کاریگه‌ری نه‌رینی له‌سه‌ر ده‌روونی منداله‌که جی‌

دهیلتیت. ژن و میزد ده بیټ خوځیان له جووتبون له بهردهم منداله کانیان بیاریزن، ده ستگمه و مامه له ی پږمانسی بهرانبهر منداله هه راشبووه کانیان نه کهن، چونکه هه موو نه مانه دهروونی مندال بو کرداری نادرست خوټوټه<sup>۱</sup> ده دات و بهرو هه له کردنی په لکیش ده کات.

---

۱- خوټوټه: وه سوه سه.

## قوناخی ههزره کاری

قوناخی ههزره کاری به گرنگترین و ههستیارتترین قوناخه کانی ژبانی مرۆڤ ههژمار ده کریت، له م قوناخه دا خواحافیزی له ته مه نی مندالی ده کریت، بیرکردنه وه و جهسته، به ریزه یه کی زۆر گۆپانکاریان به سه ردا دیت. ئەم قوناخه هه رچهند ماوه که ی کورته، به لام زۆرتترین ههستیاری و بزوی تیدا کۆبووه ته وه.

زانایان له باره ی دهستی کردن و کۆتاییه اتنی ئەم قوناخه، رای جیا جیا یان هه یه، به شیکیان ده لێن: له ته مه نی (۹)، (۱۰)، (۱۱) سالی دا ده ست پێ ده کات و له ته مه نی (۱۶)، (۱۹)، (۲۰)، (۲۱) سالی کۆتایی پێ دیت.

گوتراوه: له ته مه نی (۲۴) سالی دوا یی دیت. به لام نه و بۆچونه ی که زۆری هه ره زۆری زانایانی له سه ر کۆکن نه وه یه: له (۱۲) سالی ده ست پێ ده کات و له (۱۹) سالی ته وا و ده بیته.

زاناییکی ده رووناس ده لێ: "وهختیک منداڵ گه شه ده کات و ده گاته ته مه نی ههزره کاری، تووشی دله راوکی و په شوکاویتیکی زۆر ده بیته، چهن دان کاری پینچه وانه ی یه کتر ده کات. له یه ک کاتدا له گه ل خه لک هه لسوکه وتی نه رم و جوان و سه خت و ناخۆشه. به که مه ترین شت تووره و گرژ ده بیته. لیره وه ده رده که ویت که قوناخی ههزره کاری له هه موو قوناخه کانی دیکه ی ژبان نا هه موارتر و ناخۆشته."

ناشکرایه زړبهی نهو تنگهژه و گرفتانهی بهرژکی مرؤ ده گرن، له نه زانیی و کم ناگاییه و یه، بهشی هدره زړی باوان و مشوورخوړانی منداڼ، له باره ی قوناخه کانی گه شه و حالته ی دهروونی منداڼه کانیان، هدره له پره ده رناکهن<sup>۱</sup>. له م قوناخه دا به چاوی شهرمه زاری و خه جالته ته ماشای منداڼه کانیان ده کهن. جگه له وهی که به شیوه ی پیویست هه لسوکه وتیان له گهل ناکهن، گرفتیشان بو دروست ده کهن و قوره کیهان لی خه ستر ده کهن.

بیناگایی دایک و باوکان له م قوناخه دا، گرفتی هدره گه وره یه. نهوان باش ده زانن زیانی نهو خیزان و کومه لگایانه چیه که که سانیکی خراپه کار و به دیان تیدا هه لکه وتوون، له گهل نه وه شدا زړ گرنگی به منداڼه کانیان نادهن و پشتگوتیان ده خهن. نهو هدراموشکردن و خوینتاگا کردنه یان به وه پاساو ده دن، که گوايه ژیان قورسه و دؤخی ژیان ناهه مواره، ده رفته که مه، له بهر نهو بیانوانه ناپرژینه سهر په روه ده ی منداڼه کانیان. نه م پاساوانه با هدرچند راستیش بن، وه لی نابنه به لگهی نه وه ی منداڼه کان پشتگوئ بخرین و له په روه رده و چاودیریکردنیان خو یان له خه تی مه یلان بدن.

گه شه کردنی خیرای نه ندامه کانی جهسته ی کچ له م قوناخه دا هاوته ریه له گهل نماکردنی چالاکی غه ریزی و به بزواکه وتنی هه ست و سؤزی به شیوه یه کی نوی. نه مه ش کاریگری ده خاته سهر

۱- هیچ شتیکی لی نازانن!

چۆنەتتىى ھەلسوكەوت و تەبىئەتتى، كە داىك و باوك دەخاتە بەرانبەر واقعىتىكى نوئى.

يەك لە نىشانە ديارەكانى ئەم قۇناخە، حولولى و ئۆقرەنەگرتنە لەسەر ھىچ شتىكى چەسپاۋ، بە نمونە ئەمىرۆ زۆر بە ھەلپە و توندېرەۋى پەرگىرى بۆچونىك دەبىتت، بەيانى زوو، بە تەۋاۋى دەستبەردارى دەبىتت و بۆچونىكى دىكە تەۋاۋ پىچەۋانەى ئەو بۆچونەى پىشتەر لە مېشكىدا گەلەلە دەبىتت... لەنگەر لەسەر ھىچ دۆخىك ناگرىت، بۆ گەيشتن بە ئاۋاتەكانى پەلەپەلىەتتى، كەچى لە ئانى گەيشتن پىيان، پەژىۋان دەبىتتەۋە!

لەپرىكدا زۆر دلخۆش و شاد دەبىتت و يەك بە دەمى خۆى پىندەكەنىت، كەچى ھەر لەو ساتەدا خەمىرەژارە داىى دەگرى و دەست دەكات بە گرىان. لە ناكاو بەرانبەر شتىك، يان كەسىك دلئى پىر دەبىتت لە خۆشەۋىستى، كەچى زۆى پى ناچىت رىق داىاندەگرىت و نىگەران دەبن. كچگەل پىش ئۆقرەگرتن و دامەزىانى ھەستەكانى، لەبارەى پەگەزى بەرانبەرى دوچارى سەرگەردانى و ھەپەسان دىت. كچ لەو قۇناخەدا بايەخىكى زۆر بە رووخسار و ئەندامەكانى دىكەى دەدات، بە رەنگىگ گرىگىدانى بەشىك لە كچە ھەرزەكارەكان بە خۆيان بۆ خانەى زىدەپۆى و پەرىستش بەرز دەبىتتەۋە.

بايەخى كچانى ھەرزەكار بەخۆيان، تەنى لەسەر خۆ جوانكردن و خۆ ئارىشدان ناۋەستىت، بەلكە ھىندىك جار ئەم لايەنە



تیده پهرینیت و له بواری زانست و، رهوشت و، نهدهب و، هدتا پهرستنیس خویمان به کهسی کامل و کهسایه تی بهرز نیشان ددهدن، به تایبه تی کاتیک جوړی جلو بهرگی کهسانی به ویقار و مهزن دهپوښن، حمز ده کهن رهوشت و تاکار و هه لسوکه وتشیان پړیک وهک نهوان لی بکهن.

هدروه ها کچان له م قوناخه دا حمزیمان به خو هه لکیشان و پوژلیدانه، له هه مان کاتیشدا زور شهرمنن، نه م شهرمنیه بو نهوان نیعمه تیکي زور گه وره یه، به م هوپه وه زور جار له خلیسکان و لاریبویون ده پاریزرین. هه ر کاتیک شهرم که مپوه و خواناسی کز ده بیت و تی فکرین له گونا ه کال ده بیته وه، به لام نابی نه و شهرمکردنه بیته هو ی نه وه ی نه توانی داوای مافی خوی بکات. شهرمکردن بو نه وه ی لایه نی میینه یی ده رکه ویت، نه ک بو نه وه ی ده ست له مافه کانی هه لگریت.

کچی هه زره کار ده که ویته نیوان دوو هیت: هیزی ناراسته کردن و هیزی چیژینین، زور جار نه و دوو هیتزه به رهنکاری یه کتر ده بنه وه و زیانیکي زور له کچه ی داماو دده دن ... له لایه کی دیکه هیزی شهرمنی له زور شت ده پیاریزیت. نه گه ر خوانه کرده توانی شهرمنی له خوی دارنیت، نه وه مانای وایه پاکیزه یی خوی ده خاته ژیر باری دارووخان و له ناوچوون.

زانایان ده لین: ته مهنی هه زره کار به هه ستیارتیرین قوناخ داده نریت. هه زره کاران به که مترین شت هه راسان ده بن، وا هه ست

ده‌کن دنیا بۆ ئەوان دۆزه‌خه، به‌رگه‌ی که‌مترین جیاکاری ناگرن ... به‌شیک له زانایان ئەمه بۆ چالاکبون و کارابوونی غه‌ریزه‌یان ده‌گێرنه‌وه. هیندیکی دیکه پێیان وایه پێوه‌ندی به‌ تنگه‌ژه‌ی ده‌روونیانه‌وه هه‌یه.

به‌شیکه‌ی دیکه‌ی زانایان قۆناخی هه‌رزه‌کاریان به‌ گێژه‌لۆک چواندوه، ده‌لین: هه‌رزه‌کار له‌نیو ئەو گێژه‌لۆکه‌دا هه‌ست به‌ نیگه‌رانی و دوودلی و سه‌رگه‌ردانی ده‌کات. زۆر له‌ کچ و کوره‌ هه‌رزه‌کاره‌کان له‌نیو ئەو گێژه‌لۆکه‌دا دووچاری گه‌رتی ده‌روونی و په‌وشتی هاتوون و دایک و باوکیشیان له‌ژیر باری خه‌فه‌تاندا چه‌ماندوه‌ته‌وه.

منداڵ، پێش قۆناخی هه‌رزه‌کاری گوێزایه‌لی دایک و باوکی ده‌بیته‌، هه‌تا ته‌گه‌ر لێشی بدن له‌ قسه‌یان ده‌رناچیت، به‌لام دوا‌ی نه‌وه‌ی پێگه‌یشت و چوه‌ نیو قۆناخی هه‌رزه‌کاری، فه‌رمان و قسه‌کانی دایک و باوکی به‌ شتوه‌یه‌کی سه‌تاسه‌ت وه‌رناگه‌ریت... ئەو شته‌ی که‌ خۆی قه‌ناعه‌تی پێیه‌تی هه‌ر نه‌وه‌ ده‌کات، با هه‌رچه‌ند له‌گه‌ڵ بۆچوونی دایک و باوکیشی یه‌کنه‌گه‌ریته‌وه.

هه‌لسوکه‌وتی کچانی هه‌رزه‌کار، به‌ره‌به‌ره‌ به‌ره‌و رێکساز‌ی و کاملبوون ده‌چیت، به‌لام نه‌وه‌ له‌نیوان ئیواره‌ و به‌یانیه‌کدا جینه‌جی ناییت، به‌لکوو ماوه‌یه‌کی ده‌وێت تا‌کوو ئەو ئاماژه‌ به‌دی دیت، بۆیه‌ پێویسته‌ دایک و باوکان ئارامبگرن و به‌رگه‌ی ئەو قۆناخه‌ دژواره‌یان بگرن.

کچ له قوناخي هدرزه کاريدا، به تاييه تي له تهمه ني (۱۲)،  
 (۱۳) ساليډا، جوړيک له وشياري له کومه ليک بوار بو پيدا ده بيت،  
 به نمونه: وشياري ناييني و وشياري ويژداني و...تاد. هدروها  
 ده که ويته ژير کاريگه ري په فتار و په وشتي نه واني ديکه، نه مه ش  
 له نه نجامي تیکه لېبوني به ژياني کومه لايه تسي کومه لگه.

له پال گه شدي جه سته ي هدرزه کار، هيزر و بوچرונה کانيشي  
 نالوگور ده کهن، شوړشيتکي گوره له نيو دل و دهر ووني  
 هه لده گيسيت و کاريگه ريتکي قول و دريژخايه ن جي ده هيليت.

رژينه جنسيه کان به دهر له وه ي پاريزگاري له جنس ده کهن،  
 هيزي عه قل و روو حيش زياد ده کهن. هيلکه دان و هيلکه گون به گه ر  
 ده خن و خانه ي ژنايه تي و پياو ه تي دروست ده کهن. هيلکه گون له  
 هه موو رژينه جنسيه کاني ديکه زياتر کاريگه ري به سهر هوش و  
 خه سلته کاني مرؤقه وه هه يه.

يه خته کردني<sup>۱</sup> مرؤقه سهرده کيشي بو که وده ني<sup>۲</sup> و که مهوشی، نه و  
 ژنانه ي که هيلکه دانيان دهرده هيندرت به شينک له چالاکي  
 عه قليان کم ده بيته وه، پياو انيش به هه مان شتوه. که واته له نيو  
 ناخي مرؤدا دوو هيزي زور مه زن هه ن، نه و انيش: هيزي هوش و  
 سوژن.

۱- يه خته کردن: خه ساندن.

۲ - که وده ن: ته نبل.

وهختیک منداډ ههراش دهبیټ و خوئی دهناسیټ، یهکه م شت که مشوورخوآنی بیکن چاندنی ههستی داوینپاکی و پاکیزهیی له نیو ناخیدا، تاکوو بتوانی بهرنگاری هیرشی نارزهووه جنسییه کانی بیټهوه و خوئی به داوینپاکی و پاکیزهیی رابگریټ.

به داخهوه بهشیک له باوک و دایکان نهک منداډه کانیان له سهه پاکداوینی رانهینن، به لکوو گوفتار و کرداره کانیان به رانهه به توان پیچهوانه ی پاکیزهیی و رهوشته رزییه، به ناراسته وخو به رهوه هه له کردن دهیانهه. وا گومان ده بهن منداډ لهو تاکار و رهفتارانه ی نهوان تیئاگهه، نازانن مندالی ههراشبوو به ههستیکی تیژ وهی دهگری!

هیئدیك جار منداډ له کاتی دیاریکراوی خوئی زووتره باق دهبیټ. دهبی دایک و باوک لهو قوئاخه دا زور به ههستیاری و وریایی له گه لیدا بچولینهوه، به شیوهیه کی ورد وهرامی کوپ و کچه کانیان به دههوه. نابی سهه رکوتیان بکهه و چاویان لی سوور بکهه وه، به هیمنی و داناییه وه له تهکیاندا مامه له بکهه، بهشیک له رهفتاری منداډه کان نامازه بهم زوو پیگه یشتنه دهکهه، وهک: گه مه کردن به چوک<sup>۱</sup> له لایهن کوپان و نه دمامی زاووزی له لایهن کچان...تاد.

۱-چوک: نه دمامی زاووزی نیه.

## شهیتانیبوون<sup>۱</sup> (الإحتلام)

شهیتانیبوون له پروانگه‌ی پزیشکی: هاتنه خواره‌وه‌ی تۆواوه<sup>۲</sup>، به به‌بێ هه‌بوونی خواستی که‌سه شهیتانیبووه‌که. هه‌لبه‌ت به‌چهند شیوه‌یه‌کی دیکه‌ش پیناسه‌کراوه. شهیتانیبوون ده‌کرێ له‌تەمەنی هه‌شت سالییه‌وه‌ روو‌بدات، به‌لام به‌زۆری له‌دوانزه‌یان سێزده‌سالی روو‌ده‌دات.

شهیتانیبوون هیندیك جار فسیؤلۆژییه و هیندیك جاریش پاسؤلۆژییه<sup>۳</sup>. فسیؤلۆژی واتا: شهیتانیبوون به‌شیوه‌کی سرووشتی. پاسؤلۆژی واتا: شهیتانیبوون وه‌ك حاله‌تیکی نه‌خۆشی. شهیتانیبوونی به‌شیوه‌کی سرووشتی ده‌بێ نه‌و چەند مەرجه‌ی خواره‌وه‌ی تیدا‌بی‌ت:

۱- چووك به‌ته‌واوی رەپ‌بی‌ت، به‌شیوه‌ی نه‌و‌پیاوه‌ی جنس له‌گه‌ڵ خیزانه‌که‌ی ده‌کات.

<sup>۱</sup> - له‌زمانی کوردی له‌شگرانی‌شی پی‌ده‌لین.

<sup>۲</sup> - تۆواو: الحیوان المنوی.

<sup>۳</sup> - Pathology زانستی‌که‌ له‌ سرووشتی نه‌خۆشییه‌کان و گۆرانکارییه‌ تویکارییه‌کان ده‌کۆلێته‌وه‌.

۲- خهونیکى وروژینه و جنسى له پشتهوه بیت. خهونه کان جوړاوجوړن، به گویره ی ژینگه و کومه لگه ده گوړین، له که سینکه وه بو که سینکی دیکه جیاوازن.

۳- له وهختی ناوہاتنه وه، چیژنیکى ته واور وه ریگریټ.

۴- له نه غامی شهیتانیبوونه که ه دست به هیلاکی نه کات.

۵- وهک سینکسى سروشتی وا بیت.

شهیتانیبوونی ناسروشتی: له کاتی ناگایی، یان به بی ره پیوونی چوک روو ده دات. ههروه ها خهونیکى جنسی وروژینه ریشی له پال نییه، تنگه نه فہسى تیدایه، تنبه لى و سه ریشی پیوہیه...، نه مه به شهیتانیبوونی ناسروشتی داده نریټ.

زور شهیتانیبوون به نه خوشی داده نریټ، ویرای نه وهی شهیتانیبوون له که سینکه وه بو که سینکی دیکه جیاوازه، به لام به گویره ی نه وهی من پیی گہیشتوم، شهیتانیبوون، ههفته ی جاریک به سروشتی داده نریټ، دووجار یان زیاتر، به نه خوشی داده نریټ.

## شهیتانیبوون له کاتی به ناگابوون

باسمان کرد که شهیتانیبوون له ناناگایی یان له کاتی خهوتن، سرووشتی و ناسرووشتی هدی، بهلام شهیتانیبوون له کاتی ناگایی یان له پوژدا به هه موو شتیههک ناسرووشتییه، بهلکه نهخوشیشه. نهگه هه رکه سیک توشی نهه حالتته بوو، پیویسته به زویی سهردانی پزیشک بکات و چاره سهر وه ریگریت.

زوریته نهه که سانهی شهوان له خهودا زور شهیتانی دهبن، له پوژیشدا توشی نهه حالتته دهبن. نهه که سانه به وینهی پروت و، فیلم و، پوژنامه و، گوژار و، شوینه بارزگانییهکان و، یان خویتندهوهی چیرۆکی سینکسی... دهو روژین و شهیتانی دهبن.

لیردها هه ده کهم چیرۆکی لایک بگیرمهوه، که من دهیناسم: پوژیک به یه کهوه چوینه بازار، له کاتی شتومهک کرین، ژنیک قسه یه کی له گهل کرد، نهویش وهرامی دایهوه، سهری خوی خسته بن گوئی من و گوئی: کوره قهوما! گوتم چیی قهوما؟ گوئی: وه لالا برا شهیتانی بووم! هه نهه لاره بزی باس کردم، که چندان جار بهم شتیهه شهیتانی بووه... رینماییم کرد به زویی سهردانی پزیشکیکی تایبه تمههند بکات، چونکه نهه بی هیچ لاموجیمیک نهخوشیهه و پیویستی به چاره سهر هدی، دواختنیشی دهبیته مایه ی زیادبوونی نهخوشیهه که و چاره سهرکردنی به زهحمهت دهکهویت.

## خراپترین شهیتانییبوون

جوړه شهیتانییبوونیکى دیکه هدیة، زوړیک له پزیشکه کان باسیان نه کردوه، له گهڼ ټه وهدا له نیو خه لک زوړ به ریلاره، مه به استمان ټه شهیتانییبوونه یه که به بی ټاره اتنه وه روو ده دات. واتا له نیو خه ودا هه ست ده کات شهیتانی بووه، که چی که هه لده ستیت چووکى به رپى ماوه ته وه، هیچ شوینه واریکى شهیتانییبوونیشی پیوه دیار نییه!

به یانى که ده چیته لای پزیشک، پشکینى بو ده کریت، دهرده که ویت که بوړى میزى پر له توواو (المنى) بووه. به گویره ی پشکین ټه که سه تووشى ټه حالته بووه، ټه مه به خراپترین و ناخوشتین شهیتانییبوون داده نریت.

شهیتانییبوونیکى دیکه ش هدیة، له کاتى خه وتن که سه که ده ست له ټه نداسى زاووزی وهرده دات و ناوى دیته وه. به زوړى ټه حالته له و که سانه روو ده دات که له کاتى ناگاییدا ده سته پر (العاده السریه) یان زوره. ټه جوړه ټاره اتنه وه ش له ناگاییدا، به خراپترین شهیتانییبوون داده نریت.



## هۆکاره گانی شهیتانیبوون

پاکیزهیی یان پاکداوینی، خۆ دوورگرتن له خوی نهینی، هۆکاری هه ره سه ره کیی شهیتانیبوون. میژوو بۆمان باس ده کات که له عیڵ و خیتله سه ره تاییه کان، به هۆی تیکه لیبونی کچ و کوپ و نه نجامدانی کردهی سینکسی به بی هیچ رینگریک، شتیک نه بووه به ناوی شهیتانبوون، به لام به پهیدا بوونی شار و شارستانییهت و قورسبوونی باری دارایی خه لک، به یه که گه یشتنی کچ و کوپ به شیوهی شه رعیی چهندان له مه پهری له رینگه دا دروست بو، چهندان گرفت بۆ هاوسه رگیری دروست بو.

ژنه ینان هینه ده سه خت بو، له واقیعه ده بو به خه یال، نه و که سانهی بریاریاندا به پاکی بینه نه وه تا کوو هه لی ژنه ینانیان بۆ ریک ده که ویت، شهیتانیبوون (تیحتلام) شهوانه بووه میوانیان، به مهش فشاری جنسی له سه ر بیر و خه یالیان سووک بو، به به تالبوونه وهی شه هوهت جوړیک له ناسوده یی پووی تی کردن، هه رچهند ناسوده بوونه که کاتییه و به رگی هیرشی به هیزی جنسی ناگریت، وه لی هه موو جاریک به هۆی شهیتانیبوونه وه، چیژی بالای جنسییان بیر ده که وه ته وه. نه وانه یشی که خو یان پی رانه گیرا و له ولا و له ملا، جنسی خو یان تیر کرد، شهیتانیبوون مه گه ر چۆن، ده نا به یه که جاری مائناوایی لی کردن.

وهك باسمان كرد، پاكيزه يى هوكارى سروشتى و سهره كيسى شەيتان ييبوون، بەلام هينديك هوگه لى ديكه هەن، كه شەيتان ييبوون له رپره وه سروشت ييه كه ي خويان لاده دەن، وهك: تيكچوونى كوئەندامى زاووزي و ههوكردنى ميزه رۆ، ئالوده بوون به بيه خواردنه وه، پهبوونى ميزلدان، به خودادانى ليف و بەتانى ئەستور، خستنه دەرەهەى هەردوو قاچ و سەرمابوونيان. گەمەرگەپ لەگەل ژنان، خويندەهەى چهۆكى سيكسى، بينينى فيلمى پروت، تەركيز خستنه سەر كچيكي دياريكراو، هەموو ئەو هوكارانه هاركارى شەيتان ييبوون دەدەن.

## زۆر شهیتانیبوون و چاره‌سەر

وهك باسمان كرد، زۆر شهیتانیبوون جوړيکه له نه‌خوښی، ناکړی پزیشک به‌بی پشکنین دهرمانی پی بدات، دیاره نهم قسه‌یه بو زۆریه‌ی نه‌خوښییه‌کانی دیکه‌ش ده‌شیت، به نمونه: نهو نه‌خوښی گرفت‌ی زۆر شهیتانیبوونه‌که‌ی له خویندایه، به قسه چاره‌سەر ناکړیت، یان نهو نه‌خوښی گرفت‌ی زۆر شهیتانیبوونه‌که‌ی دهروونییه، به چاره‌سەری ناده‌روونی دهرمان ناکړیت، به کورت‌ی ده‌بی جوړی نه‌خوښییه‌که له کسی نه‌خوښ دیاری بکړیت، نه‌وسا چاره‌سەری پی بدریت.

به‌داخه‌وه به‌شیک له پزیشکه‌کاتمان ته‌نیا حاله‌تی نه‌خوښی یهک نه‌خوښ وهرده‌گرن و به‌سەر هه‌موو نه‌خوښه‌کانی دیکه‌دا گشتگیری ده‌کن!

ده‌کړی نه‌و که‌سانه‌ی زۆر شهیتانی ده‌بن، له ریگه‌ی دهروونییه‌وه چاره‌سەر بکړین، واتا: حاله‌ته‌که بو نه‌خوښ شی بکړیته‌وه، ترسویمی له‌لا بره‌ویندریته‌وه، بو‌چوونه دژواره‌کانی راست بکړینه‌وه، گرفته‌گه‌وره‌کانی بچووک بکړینه‌وه. هه‌روه‌ها له ریگه‌ی پشکنینه‌وه، چاره‌سەری جه‌سته‌یی بکړیت.

هدروه‌ها ده‌بی نه‌خۆش نامۆژگاریی بگریت، که هه‌تا ده‌کری خۆی له‌و شوینانه به‌ دورر بگریت که وروژانی جنسی زیاد ده‌که‌ن و لایه‌نی هه‌سته‌وه‌ری ده‌جۆشینن، که‌سه‌که‌ش باش وایه بیرکردنه‌وه‌کانی خۆی له‌سه‌ر ژن و جنس که‌م بکاته‌وه، چونکه زیده‌پۆیی نه‌ک به‌س له‌ خه‌یالی سیکسی، به‌لکه له‌ هه‌مووشتیکی خراپه...

## خوازی بیئی- داخوازی

-ئو گنجی که پیشتر له نیو خون و خدیالدا ده ژیا، نیسته خودا وای بو ره خساندوه، که کچیکی خوشبویت، چیر به شیوهی خدیالپلاری و سه راباری ژیان به ری نه کات، چونکی خه ریکه شه منده فیری ژیان جیی ده هیلیت. ئویش وه هارپیکانی هدی داخواییکردنی کچیکی بو هاتووه ته پیش، سستی نواندن و فیرموشکردنی ئه م داوا سرووشتییه، نه نجامی خرابی لی ده که ویتته وه.

-خواییتی دایک و داپیره کانی نیمه له رابردودا به شیوهیه کی په نهان بو، واتا ته نیا له کاتی نه لقه گۆرینه وه زاوا و بوک یه کتریان ده بیئی..(یان له رۆژی گواستنه وه، بو یه که مین جار چاویان پیک ده که وت)، دنا هیچ کامیان رۆژیک له رۆژان، بو چرکه یه کیش یه کتریان نه ده دیت. له م باره وه چیرۆکی سه یروسه مه ره ده گێر نه وه، ژن خواستن و ژن هینان وه ک شیر و خدت و ابووه، کوپ و کچ قسه یان هه بووه. نه گهر کوپ و کچه که قسه یه کیان کرد بیئت، ده یان تاوانیان خستونه پال و به بیحه یا و بیشه رم له قه له میان داون!

- ئو گنجی خواییتی که ره ی که به راده یه کی زور هوگری دایکی خویه تی، حه ز ده کات ئو کچه ی داخوازی ده کات کتومت له شیوه ی دایکی بیئت، نه مه ش زور جار گرفتگی گه وره دروست ده کات، چونکه

سرووشتی هیچ که سیك له که سیکی دیکه ناچیت، نه خوازه لالا دایک که له چاری کور و کچه کانی زور جیاوازه و هیچ ژنیکی دیکه له و ناچیت.

- گهنج هدیه دلې به کچیکي بیکهس ده سووتیت، له بهر نه وه داخوایی ده کات و ده بهینیت. وا ده زانی به زهیی پیداهاتنه وه که ی خوشه ویستییه، خوی و نه و کچه یه ده خاته نیو به ده ختی و کلوتی... چونکه به زهیی و خوشه ویستی له یه کتر جیاوازن. له م باره شه وه پروداو زورن، چیرکی ناخوش ده گیرنه وه. هاوسه رگیری ده بیت له سه ر بنچینه ی رازیبون و شایه نبون و خوشه ویستی هه درولا بیت، نه که له بهر به زهیی و چستی دیکه... ته گهر تو موسلمانیکي راستینه<sup>۱</sup> بیت، له روانگه یه کی دیکه یارمه تی بده و به جوړیکي تر ده ستباری ژیانی بو بگره.

- نه و کورې له سه ر خوشه ویستیکی راستینه داخوایی کچیک ده کات، زوربه ی کات باشتین نه بجام به ده سته وه دینیت. گوتمان خوشه ویستی راستینه، واتا: خوشه ویستی ساخته و شه هوه تباری و هه موو نه و هه ولانه ی به ناوی خوشه ویستییه وه ده درین ده چنه دهره وهی نه م قسه یه ی نیمه.

- هدیه له بهر بروانامه و کاریکي جیاواز، داخوایی کچیک ده کات، به لام هیچ خوشه ویستیکی بو نییه ... نه م تهرزه ژن و میردهش به زوری به تعلق کوتایی به ژیانی هاوسه رگیریان دیت.

۱- راستینه نه که راسته قینه.

نهو کچهی شوو به شوانتيک دهکات لهسهر بنه‌مای خوښه‌ويستی زړر باشته لهو ژنه‌ی لهسهر بنچينه‌ی پروانامه و پيشه‌يه‌کی جياواز، شوو به کورتيک دهکات...

- گه‌نج هديه به رڼيواری کچيکی بينيوه، به هه‌لسوکه‌وتی سه‌رسام بووه، راسته‌وخوځ چووته داخوازيکردنی، هاوسه‌رگيری به‌م په‌له‌په‌لييه زړر جار ناکاميکی ناخوشي لي ده‌که‌ويته‌وه. زړرن نهو کچ و کورانه‌ی به‌م شيوه‌يه ژياني هاوسه‌رگيريان پينکه‌يناره، له دواييدا ژيانيان بووته ژاری مار، هزاران داخ و حه‌سره‌تيان هه‌لکيتشاهه و خوږيه‌يان خواستوه، به‌لام تازه کار له کار ترازاهه و داری خوږيا تازه به‌ر ناگريته.

حه‌ز ده‌که‌م که‌ميکيش روو له کچه‌خاتوون بکه‌م و پني بلیم:  
کچی باش نهو رڼډه‌ی کورتيک ديتته خوازيپنيت، خوټ گرځ و مؤن مه‌که، خيړايی ليدانی دلټ با کار نه‌کاته سه‌ر هه‌لسوکه‌وتت، که چووته نهو ژووره‌ی کوره‌که‌ی لييه، به نه‌رمه بزه‌يه‌که‌وه سللو بکه.  
له کاتی دانيشتن هه‌ولبده خوټ کوټرتړل بکه‌يت و به‌سه‌ر خوټدا زال بیت.

قسه‌کانت نه‌هينده زهق و له روو بن، دانيشتووان هه‌ست به دلره‌قيت بکه‌ن، يان به‌بي شهرمت له قه‌لم بدن، نه هينده‌ش شهرمن بيت نه‌توانی قسه بکه‌يت و داواکاريه‌کانت بجه‌يته روو. هه‌تا ده‌کري مه‌سه‌له‌ی زيړ و جل و به‌رگ له‌گه‌ل کوره‌که‌يه‌کلایي بکه‌وه، نه‌ک له له نيو مه‌جليس هه‌ر يه‌که و قسه‌ی خوټی تي بجات و

بیټه گهړه لاواژه، قسه ی ساردوسپ بترازیته نیو دانیشتنی  
خوازیټییه کت.

کچه شیرینه کهی خۆم:

جلوبه رگ به تنیا هیچ نییه نه گهر به شیوه یه کی کراوه،  
پروخساری شیرینی خۆت نیشان نه ده یت. نه گهر جوانی و شه نگیشت  
به م جوړه نه بوو، نه وه خنده و پروی خۆشت جوانییه کت ته واو  
ده کهن. بویه با ده مت زه رده خنده ی هر به سه روه بیټ، زه رده خنده  
باشترین کليلة که دلی کوره داخوازیکه رده کت بکاته وه. خنده و  
پیکه نین، نه نگی و له نگی پروخسار داده پوښیت.

به لام وریابه! زه رده خنده کت له کانگهی راستییه وه سه رچاوه  
بگریټ، نه ک به شیوه یه کی ساخته خۆت بخه یته نه و حاله ته.

یه که م بینین، کاریگه ری زور له سه ر دلی هه ر دوولا په یدا  
ده کات، ده بی هه ر دوولا هه ول بدن به جوانترین و باشترین شیواز  
خویان بو نه و روژه ناماده بکن، که بناخه ی ژیانیکي دور و دریزی  
له سه ر داده مه زیت.



## پشکنین (فحص) بهر له هاوسه رگیری

نه گهر زه مانى زوو، له بهر نه بوونى وشيارى و پيشنه كه و تنى  
بوارى پزیشكى، به بى هیچ پشکنین و ههق و حيساييک کچ و کوړ  
ليک ماره کرابن، دواتر منداللى کم نه دمام و سهقه تيان بووه، خو  
ئسته کو مه لگه وشياربووه ته وه، لايه نى پزیشكى له و په پرى  
پيشكه وتن دايه، چوڼ ده کړى نه م لايه نه فدراموښ بکريت؟

پيوسته پيش هاوسه رگیری پشکنین بو جوړى خوینی کوړ و کچ  
لاى پزیشكى تاييه تمند بکريت، تا کوو له باره ی توانای مندالبوون  
و جووتبوون دلنیا بینه وه. هدره ها بو نه وهى خاترجه م بن که هیچ  
لايه کيان نه خوښى دريژخايه ن و بو ماوه یی و نايديزيان نييه، که له  
داها توودا زيان به خو يان و کوړ په که يان ده گه يه نن.

نه گهر له پشکنینى پزیشكى ده رکهوت يه کيکيان نه خوښيى  
هده، ده لوى هه تا زووه چاره سر بکريت، پيش نه وهى نه نجاميکى  
چاره روان نه کراوى لى بکه ويسته وه.

## گرنگی پشکنینی پزیشکی

هیندیک جار کۆرپه له تووشی نهخۆشییکی هینده کوشنده دهییت، که پیشتر هدرگیز بیرت لی نه کردووه تهوه. بو خۆپارستن له بهشیک له فایرۆس و نهخۆشی و کهمایه سییه کانی کۆرپه له، ده کری پش هاوسه رگری به شیوهیه کی ناسان پشکنینی پزیشکی بکهین و له تهن دروستیی خۆمان و منداله کاتمان دلنیا بینهوه، نا لیرهوه گرنگی نهم پشکنینه درده که ویت.

## سووده‌گانی پمشکنینی پزیمشگی

- ریگرتن له بلاوبوندهوی نه‌خوشییه خوگوازه‌کان له که‌سینکه‌وه بۆ که‌سینکی دیکه، وهک: نه‌خوشی تایدز.
- ریگرتن له گواستنه‌وهی نه‌خوشییه بۆ ماوه‌ییه‌کان له باوانه‌وه بۆ کۆرپه‌له، وهک: نه‌خوشییه عه‌قلییه‌کان...
- چاره‌سەرکردنی به‌په‌له‌ی ئەو نه‌خوشیانه‌ی که سهرده‌کیشن بۆ نه‌زۆکی.
- چاره‌سەرکردنی خیرای ئەو نه‌خوشیانه‌ی لاوازی سینکسی دروست ده‌کن.
- چاره‌سەری بلەزی ئەو نه‌خوشیانه‌ی زیان به‌تەندروستی گشتی ده‌گه‌یه‌نن.
- ریگرتن له ناکۆکی و جیا‌بونه‌ی نیوان ژن و میرد، کاتیک به‌دره‌نگه‌وه یه‌ک له‌و نه‌خوشیانه‌یان لی‌ده‌رده‌که‌ویت.

## چۆنيه تىي نەنجامدانى

### تاقىكارى و پشكنين پيش ھاوسەرگىرى

تاقىكارى بۇ پيار:

۱- پشكنينى ميز و پيسايى و خويزن، پشكنينى نەم سىيانە نيوى نەخۇشيه كانى مرؤفۇ دەردە خەن.

۲- پشكنينى (سپىرم)، تۆواوى پيار نابى له ھەر جاريكدا له (۱۰۰مليۇن) خانەى زيندوو و (يەك سانتيمە ترى سينجا) كەمتر بيت. ئەگەر لەم ئەندازەيه كەمتر بوو، ئەوہ گرفتىك له ھۆرمۆنە كاندا ھەيە، پىئويستە پيش ھاوسەرگىرى چارەسەرى بۇ بكرىت.

۳- پشكنينى پرؤستات.

۴- نەخۇشى شەكرە، لە ترسناكترين نەخۇشيه بۆماوہ ييه كانە، نابى كورينك كە نەخۇشى شەكرەى ھەيىت ھاوسەرگىرى لە گەل كچىك بكات كە ھەمان نەخۇشى ھەيە، چونكە ئەگەرى زۆرى ھەيە مندالە كە شيان توشى نەم نەخۇشيه بيت.

۵- پشكنين بۇ جگەر و گورچيلە و دل.

۶- پشکینینی بۆ نه خوشییی فورهنگی (سفلس)، چارهسه کردنی به خیرایی.

۷- (پشکینینی Rh) بۆ خوپارستق له و نه خوشیانهی که دواى له دایکبوونی مندالی یه کهم، تووشی مندالانی دووهم و سییهم دین. تاقیکاریی بۆ ژن:

۱- ژن له تاقیگه چهند پشکینینیکی گشتی بۆ هدر یه که له : (میز و پیسایی و خوین) و دهرخستنی ریژهی هۆرمۆنهکان بۆ دهکریت.

۲- پشکینینی (Rh) ی بۆ دهکری، نهگه گرۆپی خوینی پیانو پۆزه تیف و ژنه که نینگه تیف بیت، گرفت بۆ منداله کانیان دروست ده بیت، مندالی یه کهم تهندروستی باش ده بیت، به لام منداله کانی تر دوو چاری گرفتیی جۆزارو جۆر دین.

ژنه که پیویسته له ماهی ۴۸ ده مژمیتر دواى مندالبون، (نهنتی دی Anti D-) بۆ بکریت، نه مهش بۆ پاراستنی تهندروستیی منداله کانی دواتریان.

۳- پشکینینی (تۆکسوپالزمۆزس) Toxoplasmosis نه خوشییی پشیله و سهگ.

۴- پشکینینی شه پۆله کانی دهنگیی نیو مندالدان و هیلکه دان.

## شهووی یه که می بووک و زاوا

خۆ ناماده کردن بۆ یه که می شهوی هاوسه رگیری:

خۆ ناماده کردن بۆ شهوی یه که می به زاوا بوون و به بووک بوون زۆر زۆر پیوسته، تاکوو نهو ریکه و ته ده گمن و نایابه به شیوه یه کی تندرست و نمونه یی، به پری بکریت. بۆ نهوه ی نهو شهوه به خوشتین و جیاوازترین و جوانترین شهوی ته من هه ژمار بکریت. نهم شهوه، خهونی هه موو کچ و کوریکه، هه ره له هه رزه کاری له گه لیاندا گه وره بووه، که باسی ژیانی هاوسه رگیری ده کرایت نهو شهوه ده بیته به شیکه گرنگی بیر کردنه وه کانیان، جا بۆیه جیتگی خویدتی هه ردوولا له هه موو روویتکه وه خوینی بۆ ساز و ته یار بکه ن.

بۆ نهوه ی نهو شهوه بیته خوشتین و پرچیژترین شهوه کانی ژیان، نهم چند نامۆژگاری و رینوینییه ی خواره وه بۆ بووک و زاوا ی نازیز ده خهینه روو:

-مانگیگ به ره لهو شهوه سیسته میکی نوئی خواردن بۆ خۆت دابنی، به شیوه یه کی بنچینه یی میوه جات و سهوزه زۆر بخۆ، هه تا بۆت ده لوی ئاو زۆر بخۆوه، نهم سیسته مه جهسته ت چالاک و کارا ده کات و، پیستیشته ساف و نهرم ده کاته وه.

-خاتوونی خوښه ویست، زور گرنګی به قوت بده و پاک راییگره، نه گهر حدت کرد کورتی بکتهوه، پینشووتر کورتی بکوه، نه کړوژی زه ماوه نده کت، تا کوو ده موچاوت شکل و شیوه یه کی نوی وریگریت. باشر وایه دستکاری رهنګی قوت نه کت، چونکه نه گهر له سهر شیوهی سروشتی خوی بمینتتهوه زور باشره.

- خانمی دهلال، پیش چند هفتیه ک رهنګ و شیوهی عزیه ی روژی بوکینیت هه لبریره، نه کی نه مه دوا بخدیت، یان له بیر بکتهیت.

- کچه خاتوون، گرنګی به نینوه کانت بده و بیان قرتینه، کریمی باش و بهیتره ریان تیبده.

- خاتوونی هیژا، له خدیالذانی خوت چهپکه گولیکي جوان و ناسک بو نه و روژه هه لبریره.

- بو ماوه یه ک هه موو روژیک کریم له هه موو جهسته بده، به تایبتهی نه و شوینانه ی وشک و زبرن.

- هه ر بوڼ و کریمیکت پیویسته هه فته یه ک پینشووتر بیکره، هه روه ها هه ر شامپو و پیداوستیکت لازمه به چند روژیک پینشر ناماده ی بکه.

- نه گهر هه ر گرفت و نه خوښیکی پیستت هدی، یان هه ر حساسیه و نه گینکت له پیستت هدی، شش مانګ پینشر سهردانی پزیشک بکه و چاره سهری پیویست وریگره.

- داده، خۆت ریکهوتی گواستنهوه کهت دیاری بکه، ههولبده له ریکهوتی نهو رۆژانه نهبیته که له خوینی بینویژی (حهیز-سووری مانگانه) دایت، باشر وایه ناههنگی گواستنهوهت له رۆژانی دواي کۆتاییهاتنی بینویژی دایته، نهک چهند رۆژیک پیش کهوتنه نیو نهو خوینه. چهند ههفتهیهک پیشتەر مشووری نهو کاره بخۆ.

- باش وایه سی رۆژ پیش زه ماوهندی گواستنهوهت، مووی بهر و ژیر ههنگلت بتاشیت، چونکه نهو شوینانه دواي تاشین تووشی ههوکردن دین، پیوستیان به کریم تیدان و نهرمکردنهوه ههیه.



## شهوې به زاوا بوون و به بوو کبوون<sup>۱</sup>

لهو شهوهدا بووک و زاوا لهوپهړې شهکه تی و ماندووبوون دان، نهوان چند ههفته یه که له بهر خوئاماده کردن بو نهو رږژ و شهوه هه موو هورل و کوششی خوئان خستووته گهړ. لهو دووکان بو نهو دووکان له بازار گهړاون، شتومه کی ورد و درشتیان کړپوه، دواتر بو نارایشگه چوون ... به کورتی بوونه ته خه مکی خه مان<sup>۲</sup>. له لایه نی دهروونیش ته واو شپړزه بوون، له لایه ک سۆز و خو شه ویستیان بو یه کتر ده جولیت، له لایه کی دیکه له ناکامی نهو شهوه ده ترسن، چونکه پیشت هرینده واته وات و قسه و چیرۆکی خراپیان سه باره ت بهم شهوه بیستوه، نارامیان لی هه لگه راوه. لهو شهوه دا کچ و کور بو یه که مین جار جووت ده بن و سینکس ده که ن.

به لام پتویسته بووک و زاوا هه موو نهو شتانه به لا بنین و نهو شهوه زور به ناسایی وه ربگرن. خو هیچ شتیک گۆرانکاری به سهردا

---

۱- خه لک ده لیتن به زاوا بوون، به لام راستیه که ی شهوی به زاوا بوون و به بوو کبوونه، چونکه نهو شهوه هی هه ردووکیانه، نه که تنیا زاوا فهندی.

۲- لیژدها خه مکی خه مان بو بووک و زاوا به کار هاتوه چونکه لهو چند رږژه هه موو کاره کان تاییه ت بو نهوان ده کړین، هه بوونی بچوو کترین گرفت، بووک و زاوا خه مگین ده کات.

نه هاتوره، تهنې نه وه نه بیټ که بووک و زاوا بۆ یه کم جار له ژوره وه ده رگه یان له سهر خوځیان داخستوه، ده یانه ویت دور له چاری خه لک پینک بگن، خو شه ویستیان بۆ یه کتر پاته بگه نه وه. قایبله چپی بووه؟ نه زاوا بوو یته درنده و نه بووکیش بوو ته نه ژدیها، که واته دلته نگی و بیزاری پی ناویت، نه وه ی نویه پینک گیشتن و ناویزانه، ده ست له ملان و راموسانه، نه مهش ناواتی سهره کی هدره وولا بووه، بویه گه لیک پیویسته هدر یه ک له زاوا و بووک، دل یه کتر بده نه وه، به قسه ی ناسک و جوان یه کتر بلاویننه وه.

نهریټکی نه فامی گه نیو له نیو خه لکدا به ریلاره، ده بیټ نه و شوه بووک و زاوا په رپیټک له ژیر خوځیان دابینتن و به خوین سووری بگن، به یانی زوو، نیشانی که سوکاریان بدن، بۆ نه وه ی له پاکداوینیی نه و کچه خاترجه م بن.

نم نهریټه پواوه، کاریگرپیټکی خراپی دهرونی له سهر یادگه ی بووک و زاوا جی ده هیلیټ. بیگومان نم په فتاره قیټزونه درټرکراوه ی کاره دزیوه کانی خیله کیه نشینه کانی میټروه. بووک و زاوا له بهر بینن و نه بینینی نه و خوینه، چیټ له و شوه نابینن، چونکه نه گهر خوانه کرده نه و خوینه نه دیترا، نه وه چاره رپیکه ران، حه یا و ناموسی بووک و زاوا دهبه ن و له بهر ده می هه موو خزمان و ناسیوان، ریسوایان ده کهن، له جیاتی شوه ی هه نگوینی، ده بیټه شوه ی غه مگینی.

زور گرنگه نهو شهوه بووک و زاوا زور به نهرمونيانی و ناسکی له گهل يه کتردا مامه له بکن، هيچ سه ختگيری و هه لسوکه وتینکی نه شياو به رانبر يه ک نه کهن. نه م شهوه ناوینهی هه موو شهوه کانی ژيانیه، بناخهی هه موو چیره کانی نیرانیانه، ده بی به ریکه وتن و په زامه ندیی بووک و زاوا نهو شهوه به ری بکریت، هه تا کرده ی جووتبونه که شیان به هه ماهه نگی و خواستی هه ردوولا بیت.

نهو شهوه چهنه ناویکی هه یه: شهوی يه که می بووک و زاوا، شهوی به زاوا بوون، شهوی ته من، شهوی بو نیادنن...تاد. نهو شهوی که هه له مندا لیه وه له خه یالی کچ و کوردا دیت و ده چیت. نهو شهوی به بروای هیندیک کهس به درک و دال ته ندراوه، لای هیندیکش به گول و گولزار ده وه دراوه...ببینگومان هه ر چینی دووه میس راستی بو چون....

نیسته کاتی نهو هاتوه پرسیاریک بکه ین و بلین: کورگهل، کچگهل، نه ری هیچ کهس له نیوه بیی له وه کردووه ته وه که نهو شهوه بو ژيانی داها تووی ژن و میردایه تی، چهنه پر بایه خ و گرنگه؟

نهو شهوه ده گمه نه، که زورینه ی پیوان و ژنان، يه ک جار له ته من ریکه وتی ده کهن، له لای کهسانی وشیار به شهوی دلخوشیه گه وه که ناسراوه، به لام به داخه وه، به هوی نه زانیی نه زانان و قسه لۆکی نه ریت په رستان، گهلینک جار نهو شهوه ده بیتته ناخوشتین شهوی ژيان.

گه لیک پټویسته باوک و دایک و خوشک و برا و هاورپی راستینه لهم باسدا رږلی بالا بگپرن و کچ و کوره کانیان، خوشک و براکانیان، بو ټو شوه رټنوینی بکن. دهرگای گفتوگوځیان له گه ل بکنه وه، به شیوه یه کی جوان و شایه ن تییان بگه یه نن، دهرباره ی رټنمای و ناموژگاریه کانی نایینی نیسلام بو شوی یه که می بوک و زاویه تی، زانیاری و بهرچا ورونیان پی بدن.

هده یه کی زور گه وریه گهر زاوا پټی وایت ټو شوه هه لیک ی په خساوه بو به تالکردنه وه ی شه هوه ته گرگرتوه سیکسیه که ی، له و شوه دا هه مو فشاریک ی جهسته یی و دهرونی بخاته سهر بوکی یه که شوه و هیلاکی بکات.

به هوی چندان گپرانده و حیقایه تی جوړیه جوړ، زوړبه ی هه ره زوړی بو که کان له و شوه دا ده که ونه نیو ترس و بیم! ترسی ټوان وه هی پیاوان نییه، پیاوان ټنی له له به زاوا بوون ده ترسن، وه لی ترسی کچان جوړ و شیوه ی زورن... کچان ده ترسن، چونکه بو یه که بچار نیو گه لیان ده خه نه به ردهستی زاوا، له وهش سه رووتر، په رده ی کچینیان ته سلیمی زاوا ده کهن، که لای ټوان به هه رچی ماده ی جیهانه ناکردی و به راورد ناکریت، به هه رچی هیز و توانایی خو یان هه یه، پاریزگاریان لی کردوه.

به شیک له کچان له و شوه ده چه په سین، چونکه بو یه که مین جار که سیک داوای لی ده کات و به کرده نی له گه لیدا جوت بیت و سیکسی له گه لدا بکات، ټو ټه ندامه ی له هه مو که س

شاردوویه تییهوه، ههتا شهرمی کردووه ناویشی بینیت، زۆر به ناسانی پیشکەشی هاوسه‌ره‌که‌ی ده‌کات.

ئه‌و پیشتر وه‌ک زه‌وینک وا بووه، که هیچ جووتیارنیک به نیازی جووتکردن نه‌هاتووه‌ته ناوی، ئیسته‌ش که‌سینک به که‌یفی خۆی ده‌یکلینت. تا ئیسته به درێژایی هه‌موو ئه‌و شه‌و و پڕۆژانه، پارێزگاری له پاکیزه‌یی خۆی کردووه، که‌چی نه‌ا له‌ چند چرکه‌یه‌کدا که‌سینک به‌ سینایی له‌ ده‌ستی ده‌ردینیت ... هه‌موو ئه‌و خه‌یالانه و زیاتریش، له‌و شه‌وه‌دا به‌ میشکی که‌چاندا تیپه‌ر ده‌بن، بۆیه ده‌بیته‌ زاوا هه‌تا بۆی ده‌لوئی به‌ شیوازیکی هینم و نارام مامه‌له‌ی له‌ ته‌کدا بکات... به‌لام که‌چان ده‌بی ئه‌و هه‌قیقه‌ته‌ بزانه، که‌ ئه‌وه چشتیکی خوارسکه و هیچ ئه‌و نیگه‌رانی و خه‌یالاتانه‌ی پی‌ ناویت، پیش نه‌وانیش دایک و دایره و پوره‌کانیان، به‌لکوو ژنانه هه‌موو جیهان، به‌م پڕه‌وه‌دا تیپه‌ریبون.

له هه‌مووشتی‌ک قورستر و ناخۆشتر بۆ بووک ئه‌وه‌یه که‌ زاوا دوای لابردنی که‌چینییه‌که‌ی، راسته‌وخۆ هه‌ولێ زیاتری کرده‌ی سیکسی له‌گه‌ڵ بدات، چونکه‌ بووک له‌و حاله‌ته‌دا به‌ هۆی ئه‌و برینه‌ی که‌ به‌ لابردنی په‌رده‌ی که‌چینی دروست ده‌بیته‌، نازار ده‌بینی و به‌ دووباره و سێباره‌بوونه‌وه‌ی کرده‌که‌ نازاره‌که‌ زیاتر ده‌بیته‌، ته‌گه‌ر زاوا هه‌ر به‌رده‌وام بیته‌، زێی بووک تووشی هه‌وکردن ده‌بیته‌.

ده‌بی زاوا له‌و شه‌وه‌دا زۆر به‌ وریایی کرده‌که‌ ته‌نجام بدات، بۆ لادانی په‌رده‌ی که‌چینی بووک، نابێ تووندپه‌وی و هیژ به‌کار بینیت،

به لکه پیوسته به نهرم و میهره بانی، به لاواندنه وه و قسه ی خوش،  
 نه و کرده یه بکات.

بۆ گه یشتن به بووکه خان نابی زاوا په له پهل و هه لپه هه لپ بکات،  
 هه تا ده لوی و ده شی، به نارامی پیتی بکات. له و چند شه وه ی  
 یه که م، با بووکه خان خوی جلوه برگ له بهر خوی دا که نینیت، زاوا له و  
 کاته دا چاوی تیندا زه ق نه کاته وه، نه با دا توشی خه جاله ت و  
 نیحراجی بیت. نه گهر زاوا ده یه ویت چیت له ژنه که ی ببینیت، ده بی  
 کاره کانی به قوناخه ندیی و به ره به ره یی به ریوه بچن، نه ک هه موویان  
 به په له یه ک جار بکات، ناشکرایه بووکه خان به م په له په لی و  
 مشه وه شیه ی زاوا، ترس و له رز ده یگری ده سه له میته وه.<sup>۱</sup>

باشتر وایه سه ره تا کرده ی سینکسی له تاریکییدا نه خجام بدریت،  
 بۆ نه وه ی ژنه که نارامی و نوخونی وه رگریت، به لام نه مه به  
 شیوه یه کی کاتی، چونکه دواتر هه موو نه و له مپه رانه له نیوانیاندا  
 هه لده گیرین و جووتبوون به هه موو جوړ و لقه کانیه وه ده بیته  
 چشتینکی زۆر سرووشتی.

له وه ختی سه رجینی شه وی یه که مدا، هه رچی هه ستی مرزیی و  
 میهره بانی و خوشه ویستی هه یه کزی بکه وه و بۆ بووکه خانه که ت  
 ده ریپه ... به نهرمی ده ست بۆ جله کانی ببه و به ناسکی ماچی بکه  
 و ده ستگه مه ی له گه لدا بکه، تا کوو به ته واری دلنیا نه بیت که  
 وروژایه، کرده که نه خجام مه ده.

۱- کورده واری ده لی: به ره به ره، هه ر شیره ده بیته که ره.

هروهه ها تا کوو زی (فرج)، شلاو دهردهدات و خوئی بو نهو کردهیه ناماده دهکات، نزیکی مهکوهه، له کاتی نه نجامدانی نهو کردهیه با ژنه که له سهر پشت دريژ بيټ و قاچه کانی بفيچينيتته وه لای خوئی، رانه کانی ليک بهش بکاتهوه. زاواش به هيئوری و هيمنى له سهر نه ژنو بوئی بچيته پيش، نه گهر پيوستی کرد با باليفيک له بن ژنه که دابنيت، بو نهوه نهندامی زاووزئی ههر دوکیان بهرانبهر يه کتر بن.

نه گهر زيبی ژنه که تهر نه بوو، باش وایه کریمی تايبهت بهم کردهیه به کارينيت، بو نهوهی کاریگهری ناوهکی نه بيټ. نه گهر دۆلانه کهش لينجه مادهی دهردا نهوه زور باشته و چاکتره و با هيچ شتيک ده کار نه هيئيت...

به هيمنى چووکت بيه نيو ژوره وهی دۆلانی، به رۆمانسی رووخسار و سه رگوئی مه مه کانی ماچ بکه و بگره، تا کوو ۲ تا ۳ سم، چووکت ده چيته ژوره وه... نه وسا نه گهر زانیت نه ویش ناويزان بووه و، له گهل چيژ تينکه له بووه و، ههز دهکات بهردهوام بيټ، کرده که تهواو بکه، دياره ههستی چيژوهرگرتنی بووک زياتره له ههستی نازارينين. نه گهریش پينچهوانه بوو، واتا: ههستت کرد نازاری زوره، چووکت دهر بينه... خو مهرج نييه ههر نهو دهم خوین بيته خوارهوه، لهوانديه له ريگهی گهرماو، خوینه که بينيت، يان کاتيکی دیکه. دواتر زاوا با کاترمير و نيويک وازی ليټ بينيت، نه گهر بووکه خان رازی نه بوو، نيوچاوانی تينکنا و به تووندی رانه کانی پينک دادا، نهوه

مانای وایه نازاری زوره، باشر وایه زاوا بو کاتیکی دیکه دواى بخت. هدرهها باش وایه زاوا بهینیک له ژوره که بچیتته دهرهوه، جلهکانی خوی بگوریت و داواش لهو بکات که پوشاکی خوتنی نالوگور بکات، چونکه شهوی یه که میه تی، لهوانه یه خاتون شرم بکات لای زاوا جلهکانی بگوریت و خوی به شیوه یه کی تر هلبخت، بویه چونه دهرهوه ی زاوا، لهم ژوره، ده بیتته دهره تیکی باش بو بوک، تا کوو هدم خوی بگوریت و هدمیش به شیوه یه کی دیکه خوی بو زاوا ناماده بکات.



## چهند ههقیقه تیک پیویسته ژن و پیاو بیزانن

زانباری پیویست:

پیویسته گه نجان به پیکهاتهی تویکاریی نهدامی زاووزی ژنان ناشنا بن، به تیر و تهسه لهی له بارهیهوه زانیاری وهرگرن، چونکه نه گهر شارهزای تمم باسه نه بوون، لهو شهوهدا نازانن چیی ده کهن و چون کرده که نه نجام ددهن؟ تمم سکالایه رۆژانه له ده می گه نجان دووباره و سه تباره ده بیتهوه.<sup>۱</sup>

زۆریه ی گه نجان نازانن شوینی ههقیقی سینکسکردن له نیو نهدامی زاووزی ژن، ده که ویتته کوی؟ به نمونه چوکیان ده به نه شوینیک که ههر هه و نییه، ههر چهند پالی ددهن ناروات، ژنه کهش بهم هویهوه نازاریکی زۆر ده بینیت، له نه نجامدا ههر دوولا له سینکسکردن سارد ده بنهوه.

زۆر له گه نجان نازانن سووری مانگانه ی ژنان (بینوژی) گرنگییه که ی له چیی دایه، هۆکاری پروودانه که ی چیه؟ نازانن ژن چهند هیلکه دانی هیه و چون به هوی سپیرمی پیاوه وه هیلکه یه که ده بیستیندریت و کۆرپه له ی ده خولقیته؟

---

۱- به داخه وه زانیاری ده باره ی جهسته ی یه کتر لای کچ و کوری کورد زۆر لاوازه، بگره ههر نییه. وهرگیت.

به همدان شیوه کچان دهبی زانیاری تهواو لهسر پینکاتهی  
چوکی پیاو فیږبن، چوڼ و کهی رپ دهبیت؟ کهی توواو به تهکان  
فری دهدات؟

هموو نهوانه پیویسته کچ و کور پیش چورنه نیو کهژاوهی  
هاوسه‌رگیری فیری بڼ، نه‌گه‌ر له رینگی کتیبه‌وه نه‌وه‌یان ده‌سگیر  
نه‌بوو، سهردانی پزیشکی تایبته بکه‌ن و رینوینی له‌م باره‌وه  
وه‌رگرن.

هیورکردنه‌وهی دهرونی و جه‌سته‌یی پیش کرده‌ی سیکی،  
کاریکی ه‌تا بلتی گرنګ و سوودبه‌خشه، به‌داخه‌وه زور له‌گه‌نجان  
نمه له‌بیر ده‌که‌ن، ه‌ریزه‌ش له‌م شه‌وه‌دا سهرکه‌وتوو نابن. نه‌م  
هیورکردنه‌وه یان نارامکردنه‌وه، له‌م کاته‌دا بریتیه له  
(ده‌ستگه‌مه‌ی سیکی)، پیویسته کاتیکی ته‌واوی بو ته‌رخان  
بکریته، به‌بی که‌می و به‌بی زیاده... چونکی نه‌گه‌ر کاتی  
ده‌ستگه‌مه که‌م بوو، نه‌وه ژنه‌که ناماده‌ی کرده‌ی جووتبوون نابیت،  
نیگه‌رانی و دل‌ه‌راوکی به‌سهریدا زال دهبیت، ه‌ست به‌نازار و  
شه‌رمه‌زاریش ده‌کات. نه‌گه‌ریش ده‌ستگه‌مه که‌ش له‌سنور چوه‌وه‌وه،  
واتا: زیاد له پیویست بوو، نه‌وه وا ده‌کات پیاوه‌که پیش نه‌وه‌ی  
ژنه‌که بگاته لووتکه‌ی چیژ، ناوی بیته‌وه.

یه‌که‌م پینگه‌یشتنی نیوان ژن و میرد زور گرنګه، رهنگانده‌وه‌ی  
له‌سر سهرکه‌وتن و سهرنه‌که‌وتنی ه‌ردرولا دهبیت... ه‌ر  
که‌مایه‌سی و که‌موکورتینک له‌م پینگه‌یشتنه‌دا، بو داهاتوو دهبیته

دهرستهى لىك سلهمينهوه و پشت له يه ك كردن، بۆيه هه تا ده كرى و ده گونجى هه ولبدهن پىنگگه يشتنى يه كه متان به سهر كه وتووى و پىنگه موكوپى، به پرتوه بچىت.

دلهر او كى له م شهو دا كارىكى زور سروشتيه، هموو كچ و كوړىك له وهختى هاوسه گریدا تووشى دىت، وامه زانن ئىوه له خه لكى دىكه جياوازن، يان نه خووشى و خهوشىكتان هه يه.

پىويسته زاوا بهر له وهى بچىته لای بووك، قسه يه كى خووشكه لى بۆ بكات و بىخاته دواندن و گفوتوگۆ. نه گهر نه مەشى پى نه كرا، با ههول بدات ديارىتىكى بچووكى پى بدات و قسه يه كى له سهر بكات، نه وىش بىنگومان ههستى خووى بۆ نه م دياريه ده رده برىت... نه وسا بهر بهر ده دلهر او كى ده روه وىته وه، كهشى وشكه هه لاتوو، كه به شهرم و ترس ده وه دراهه، به كهشى خهنده و پىنگه نىنى رومانسى بگۆردرىت. كاكى زاوا، له م شهو دا باسى نه وه بۆ بووكه خانت بكه، كه بۆچى له نىتو هموو كچانى دنيا ته نيا نهوت هه لبراردوه؟ چۆن پىي سهرسام بوويت؟ چۆن هاته نىو دلّت و به چ شىويه ك ويستت داخوازى بكه يت؟ به جوړىك نه م قسانه ي بۆ بكه، كه ههست به هىوربوونه وه و نارامىتىكى ته واو بكات، وهك نه وهى كه تۆ هه ر له سه ره تا وه له ههستى نه و تى گه يشتبىت.

پىي بللى من درك به و دلهر او كى بهى تۆ ده كه م... ده زانم هموو ژيانت له مالىك برده وه ته سهر، كه تۆيان په روه رده كردوه و پىنگه ياندوه. ئىستهش بۆ لای من هاتوى، تاكوو ژيانىكى تازه

پیکبیتین و نهرک و بهرپرسیاریه تیکي نوي بجهينه نهستو. چهنديجار  
 نهم ههستهی خوئی بو دهربربه، تاكوو بزانی خه مخوړی تو بو نهو، به  
 چ نه اندازه يه كه.

دوای نهوهی دهرگای قسه كردنت بو كردهوه، دهرفتهی پي بده با  
 گوزاشت له خوئی بكات، بزانه ههست و نهستی چونه، ناسووده يه يان  
 خه مگين.

لهو شهوهدا نابيت هيچ كاميان ههست به شهرمه زاری بكن،  
 مه گهر نهوان چيان كردهوه؟ تهنی وه لامي غهریزه ی خواریسكيان  
 داوه تهوه كه خودا تييدا پرسكاندوون.

كاكي زاوا، ههرگيز پيشبيني نهوه مه كه كه بوو كه خان لهو  
 شهوهدا دهستپيشخهري بكات، نا، نهو ههرگيز شتی واناكات،  
 چونكه زور شهرم دهكات. دهبي تو ههنگاو به ههنگاو بچيه پيش،  
 ههتا كرده كه به دوایي دهگات. ديسانه وه پيت ده ليم: براله!  
 له سه رخوبه، ميه ره بانی بنويته، با ههرچهند به زاوا بوونت بو چهند  
 شهويكيش دوا بكه ویت، كاری نابه جیتی و توندوتیژی مه كه.

تویش بوو كه خاتوون، بهرانبهر كاكي زاوا ساردوسر مه به، چونكه  
 ههستسارديی تو دهبيتته مایه ی بيتنوميدي نهو، زورجار نه مه بوو ته  
 هوئی جيا بونوه و ليك دووركه وتنه وهی ههردوو لا... چيړك و  
 سه برده لهم باره وه زورن، كه بووك و زاوا بو هه تاهه تايه ژيانی  
 خيزانيان لی هه لوه شاهه ته وه.

لهم شوهدا پټویسته همدووکیان هاوکاری یه کتر بکن و بهو  
پهړی ناسانکاری کرده که به نه نجام بگه یه نن.  
کاکه ی زاوا چاک بزانه! بووک له شوی یه که میدا، له هدهول  
کرده ی سیکسیدا، هستی نیگه تیف و پوزه تیفی بهرانبه رت هدی،  
ترسی نهوی هدی که تو نزاری به دیت و نه زانانه په رده ی  
کچینییه که ی لابه ریت، بویه ریژی هستی بگره و به سوز و  
حنونه وه بز نهو کاره ناماده ی بکه. تازه نهو ترساوه، تاساوه،  
چیژکی خوړافی له گوی تاخراوه، به سه تان قسه ی بی بنه ما  
میاشکی پر کراوه، تو نهو شوه ده توانی هموو خوړافه و قسه  
پوچانه که ده رباره ی نهو شوه کراون به درو بخدیته وه، به شیوه یه کی  
زور ته ندروست و دروست هم کرده یه نه نجام به دیت.

## چەند نامۆزگارىنىڭ بۆزلۈا

- لە دواى گەيشتن بە تۆرگازم (لوتكەى چيژ)، سوپاسى بکە و ناسوودەيى خۆتى بۆ دەربېرە. دەكرى پىتى بلىى: خۆشترين خۆشيبى ژيانم بۆ يەكەجار لە تۆرەرگرت... نەكەى خۆت مۆر و مۆچ بکەيت، بووك وا هەست بکات بە هۆى نەووه نيگەران و دلتهنگيت.
- هەتا پىت دەكرىت پاك و خاوين بە، دەم و ددانى بۆنخۆش و شين بکە. قژت بە شيوه يەكى سەرنج پاكىش داينىت.
- مووى بەرو بنهنگلت لابهرة، بۆنى تايبه تيان لى بده.
- نەگەر لەو شەوهدا بە هۆى فشارى دەروونى يان جەستەيى، سەركەوتوو نەبووى، پىويستە زوو سەردانى پزىشكى تايبه تمەند بکەيت.

## چەند نامۆزگارییکی تایبەت بۆ بووکان

۱- ھەر چەند ھاوسەرەكەت كەسینكى بەھیز و بازوو بیت، فرمانرەوایی چەندان سوپای سەربازی بە دەستەوہ بیت، لەو شەردا پەرۆی لەو ھەبە نەتوانی بە زاوا بیت، بۆبە باش وایە ھارکاری بکەیت و لە کردەكە ساردی نەكەیتەوہ.

۲- پیتوستە ھەمیشە خۆت خاوتن و جوان رابگریت و بۆنی ھێمنكەرەوہ لەخۆت بەدەیت، ھەردەم جلی سەرنجراکیتش بۆ ھاوسەرەكەت بپۆشیت.

۳- پیتوستە بزانی كە لادانی پەردەى كچینى بۆ ماوہیەكى كەم، نەرمە نازاریكى دەبیت و چەند دۆبەخوینىكى كەمى لى دیت، بەلام ئەگەر پەردەكە لاستىكى بوو، لە ئەنجامى كرده سینكسىیەكە نادریت و چوك بە سینایی بە دەرچەكەدا دەچیتە ژوورەوہ، بى ئەوہى بیدرینیت. لەو كاتەدا ھیچ خەمبار مەبە، سەردانى پزیشكى تایبەتمەند بکە، بە ناسانى چارەسەر دەكریت.

۴- ئەگەر نازاریكى زۆرت لە دەرچەى زى ھەبوو، مەترسە، لەوانەبە ئەمە بە ھۆى دۆراوکیۆ پەیدا بویت. داوا لە ھاوسەرەكەت بکە بە ھیمنى كردهكە بكات، ئەگەر نازارەكەت ھەر بەردەوام بوو، سەردانى پزیشك بکە.

## گرفته‌کانی به زاوانه‌بوون

زۆرتین حاله‌ته‌کانی لاوازی جنسی له شهوری یه‌که‌مدا له نه‌نجامی ترس و نیگه‌رانی سهر هه‌لده‌دهن. ههر یه‌ک له بووک و زاوا کۆمه‌لێک بیرکردنه‌وه و بوچوونیان سه‌باره‌ت به‌م شوه‌هه‌یه، به‌شیکیان راستن و به‌شیکیشیان ناراست، دۆست و هاوڕێکانیان ههر یه‌که و به‌شیه‌یه‌ک باسی نه‌م شوه‌هه‌یان بۆ کردوون.

باسی هه‌یندیک له‌هاوسه‌ره‌کانیان بیستوه، که‌له‌و شوه‌هه‌دا توشی‌گرفتی زۆر هاتوون، چیرۆکه‌کان له‌سه‌ر نه‌و شوه‌هه‌گه‌لێک زۆرن، به‌شیکیان ئیجابین و به‌شیکێ دیکه‌ش سلبن. له‌هه‌مووشتی‌گرنه‌گه‌ر نه‌وه‌یه، نه‌و شوه‌هه‌هه‌ک هه‌موو شوه‌هه‌کانی دیکه‌به‌ناسایی و سرووشتی وه‌ریگیریت. بوچی خۆه‌یه‌چ چشتیکێ ناسرووشتی‌روینه‌داوه؟ ته‌نیا دوو خۆشه‌ویست پێک‌گه‌شتوون، که‌پێشتر تامه‌زۆر و عه‌ودالی دیداری یه‌که‌تر بوون. نه‌ی که‌واته‌نه‌وه‌موو ترس و بیمه‌ی بۆ چیه‌؟

ده‌کری نه‌و هۆکاره‌ده‌روونیانه‌ی که‌ده‌بنه‌مایه‌ی سه‌رنه‌که‌وتن له‌وه‌هه‌دا، له‌م چهند خاله‌ی خواره‌وه‌پوخت بکه‌ینه‌وه:



## یه گهم: لای پیاو

-دهشّ گرفته که به هویّ نهو ماندووبونهوه بیت، که چند  
رژژیک بهر له گواستهوهی بووک، بۆ ناماده کردنی که لوبهل و  
پیداویستییه کانی رژژی زه ماوند بینوییه تی.

-بیستنی چند چیرۆکیکی هه مه جور، له سدر نهو که سانهی له م  
شوهدا هه ره سیان هیناوه، به تاییه تی به شیک له هاوړیکانی له م باره  
زۆتر نیگه رانیی په یدا ده کهن.

- شاره زانه بوون له هونه ری چۆنیه تی جووتبوون و ده سته مه ی  
جنسی.

## دووهم: لای ژن

- ترسی ژن له م شوهدا هۆکاریکی هه ره سه ره کییه بۆ  
سه رنه که وتنی پیاو، ترسی نهو له ده ره نجامی ناوشیاریی دروست  
ده بیت. دایکی هیچ پیتوینی و بهرچاوپروونیکی بۆ نه م شوه پی  
نه داوه. بیر کردنه وهی هه له و هاوړیکانی دۆخه که یان هینده ی تر لی  
نالۆز کردوه. ترسی نهو سهر ده کیشیت بۆ هاتوهاوار و ریگه نه دان  
به نزیکه بوونه وه لی، له نه نجامدا زاوا هه ست به داووخان و  
پیتومییدی ده کات، چوونکی له و شوهدا نه یوانیوه به زاوا بیت،  
نه مه به سه بۆ نه وهی له و شوهدا سه رکه وتوو نه بیت.

- هه‌ل‌یه‌ك كه به بهره‌وامی دوو‌پات و چه‌ندپات ده‌بیت‌هه، ژن گواستنه‌ویه له هه‌فته‌ی بی‌نو‌یژی (سوو‌پی مان‌گانه)، نه‌مه‌ش وا له پیار ده‌كات دوا‌ی ته‌وا‌بوونی نه‌و هه‌فته‌یه‌ش هه‌ستساردیی دای‌بگری‌ت و نه‌توانی‌ت به‌چیتته لای.

بوو‌كه‌خان بو‌ت وه‌بیرت ده‌هینینه‌وه، هیچ پی‌ویست ناكات له‌و شه‌وه‌دا، كه شه‌وی یه‌كه‌می ژیانی هاوسه‌رگری‌یه، خو‌ت ته‌وشی ترس و له‌رز بكه‌یت، نه‌و شه‌وه وه‌ك هه‌موو شه‌وه‌كاني دیکه وایه، نه‌گه‌ر تا‌كه جیا‌وازی‌تکی هه‌بیت نه‌ویه دوو خو‌شه‌ویست، به‌رینگه‌یه‌کی سرووشتی به‌یه‌ك ده‌گه‌ن. ده‌رفه‌تی‌کی زۆریاشه بو‌ نه‌وه‌ی چیژی جنسی له‌یه‌كتر وه‌رگرن، به‌ماچ و، خو‌ لی‌ك‌خشان‌دن و، ده‌ستگه‌مه و، راموسان و لی‌و مژین و، مه‌مك مژین و، ده‌ست دان له‌پان و ..تاد چیژی‌کی هاوبه‌ش و سه‌رسو‌ره‌ین له‌نیوان بوو‌ك و زاوا دروست ده‌بیت، ته‌واو هه‌ردو‌ولا مه‌ده‌هۆش و چه‌یران ده‌بن و ناماده‌ی كرده‌كه ده‌بن.

ترسی زۆری بوو‌ك ده‌بیتته مایه‌ی وشك‌بوون و ریکهاتنه‌وه‌ی ده‌رچه‌ی زی، نه‌مه‌ش بو‌ ماوه‌یه‌ك كرده‌ی سینکسی په‌ك ده‌خات و وا ده‌كات چیژ له‌یه‌كتر نه‌بینن.

## په رده ی کچینی

### په رده ی کچینی چونه و چیه؟

په رده یه کی تنکه، ده که ویتته ده رچه ی ده رده ی خواروی زی، به دوو لچ داپوشراوه. ۲ تا ۵، ۲سم له پروی ده رده ی نه نداسی زاووی دووره. کونیکي خړی بچوکی تیدایه، مانگانه خوینی بینوژی لیوه ده رده چیت. هیچ کچینکی پاکیزه نییه نهو په رده یه ی نه بیت. کاتیک ده دریت، چهند دلویه خوینیکي لی دیت و کچان ههست به که میک نازار ده کهن، یاخود نازار هه ر نابینن، نه مهش به گشتی له گه ل یه که مین نریکبوونه وی سینکسی رووده ات.

### نه رگی په رده ی کچینی چیه؟

له سونگه ی زانستی پزیشکی، په رده ی کچینی هیچ گرنگینکی فسیولوزی و بایولوزی نییه. به هه بوون و نه بوونی هیچ جوړه زیانیکي ته ندروستی دروست نابیت. نه وه ی که گرنگه هه بوونی کونیکي بچوکه له نیو په رده که دا بو نه وه ی له سووړی مانگانه دا خوینی بینوژی پیدا بیته دهر و به سهر یه که وه کو نه بیته وه، به مه کچان تووشی گرفتی ته ندروستی نین.

## جوړه‌ګانې پەردەي کچينې

پەردەي کچينې له کچيکه‌وه بۆ کچيکي ديکه جياوازي هديه، چەند جوړيکي هديه، وهک: هديشي و بازنه‌يي و هيلکه‌يي... تاد.

### پەردەي هديشي:

پەردەي ۷۵% کچان شيوهي هيلالي (هديشي) وه‌رگرتوه. جوړه پەردە‌يه‌ک هديه کونتيکي خوار و خيچي تيدايه، به کردهي سينکسي نادريټ، به تايبەت نهو پياوانه‌ي چوړکيان له شيوهي عاده‌تیی بچوړکتره.

### پەردەي هيله‌نگيي:

به‌شیک له کچان پەردەي کچينيان هيله‌نگييه، کوني ورد وردی تيدايه، نه‌مه زۆر به ناساني و به‌بي نازار ده‌درټ.

### پەردەي لاستيکي:

نەم جوړه پەردە‌يه به‌وه جيا‌ده‌کرټه‌وه که کوني ورديله‌ي له هەردوو ليودا هديه، پيشي ده‌گوتريټ پەردەي جير. چونکه جوړي پيسته‌که‌ي تا راده‌يه‌ک لاستيکييه و له کاتي کردهي سينکسي‌دا ده‌کشيت و نادريټ، هەريۆيه ناويان ناوه پەردەي لاستيکي. جاري وا هديه له‌گه‌ل له‌دايکبووني يه‌که‌مين منداډ لاده‌چيټ. هينديک جاريش له يه‌که‌م کردهي سينکسي که به شيوه‌يه‌کي کامل نه‌نجام ده‌درټ، ده‌درټ. نهو جوړه پەردە‌يه له ميئينه‌دا کاتيک له‌نيو

په ځمکه دایکدایه، وهك نه دنامه کانی دیکه گه شه ده کات. له وهختی درانیدا که مه نازاریکی هه یه و بریک خوینی لی دیت.

### په رده ی داخراو:

جاری وا هه یه وهختیک کچ له دایک ده بیټ، په رده ی کچینیسه که ی داخراوه، واتا: هچ کونیک کی تیدا نیسه. کاتیک ته مه نی مندالی تیده په پرنی و عازب ده بیټ، به هوی نه بوونی کونی په رده وه خوینی بینویتی له ژیر سک خر ده بیټه وه. به کوبونه وهی نه و خوینه له ژیر سک، کچه نازاریکی زور ده بیټیت. له و حالته دا ده بیټ سدرانی پزیشک بکات و به شیوه یه کی ناسروشتی بدریندریت. له و کومه لگانه ی که زور گرنگی به په رده ی کچینی دده ن، پیویسته پزیشک کونیک کی بچوک له په رده که بکات و به شیک کی زوری به یلیتته وه تا کوو دواتر کیشه بو بوک و زاوا دروست نه بیټ. هه روه ها باش وایه کچه که راپورتی پزیشکی که له و باره وه بوی ده کریت ون ناکات و وهك پاکنامه یه که ه لیبگریټ.

### چونیه تی لابر دنی په رده ی کچینی

دراندنی په رده ی کچینی به هوی کرده ی سینکسی له لایه ن زاواوه بو یه که مجار، نازاریکی هیته زوری نیسه، وهك به شیک له کچان هه تره شیان لی چوه. ماندو بوونیک کی زوری ناویت، کرده یه کی زور ناسانه. نه گهر ندرمه نازاریکی هه بیټ نه ویش تیکه ل به چینیکی

زۆر ده‌بیت، پیتویست ناکات بووک و زاوا بکه‌ونه ژیر کاریگری  
 ده‌روونی و بینه ژیرده‌سته‌ی قسه‌وقسه‌لۆک و نه‌فسانه‌کانی نه‌و شه‌وه.  
 له‌ کاتی دراندنی پیت و نه‌بیت خوینتیکی زۆری لی دیت،  
 هیندیک جار نه‌و خوینه‌ هینده‌ که‌مه‌ هه‌ر نابینریت.

پزیشکه‌ پسه‌پزه‌کانی نه‌و بواره، داوا ده‌که‌ن نه‌و شه‌وه زاوا به  
 ناگایی و هۆشه‌ندانه‌ مامه‌له‌ بکات، وه‌ک ناژه‌لیکی هار په‌لاماری  
 بووکه‌خان نه‌دات، به‌لکه‌ وه‌ک پیتتر باسما‌ن کرد، ده‌بی به‌ قسه‌کردن  
 و لاواندنه‌وه و باوه‌ش و ماچکردن و ده‌ستگه‌مه‌ی سیکسی ده‌روونی  
 هیور بکاته‌وه.

نابی په‌له‌ بکات و له‌ یه‌که‌م شه‌و زنده‌قی بیات، مرۆڤ  
 بوونه‌وه‌ریکی عاتیفییه، به‌ قسه‌ی خوش و گه‌مه‌وگه‌پ و چه‌ند  
 ماچتیکی ناسک، که‌شیتیکی زۆر له‌بار بو‌ جووتبوون ده‌ره‌خسیت.

ژن چه‌زی له‌ توندی و به‌سه‌ر یه‌کدا قوباندن نییه، نه‌م ره‌فتاره  
 ده‌روونی ژن گه‌رژ ده‌کات و نه‌ندامی زاووزینی وشک ده‌کاته‌وه ... بو‌یه  
 هه‌ر هه‌لسووکه‌وتیکی توندی زاوا، کرده‌که‌ قورس و ئالۆز ده‌کات و  
 تا چه‌ند شه‌وتیک، یان چه‌ند هه‌فته‌یه‌ک، یان چه‌ند مانگیگ زاوا  
 ناتوانیت نه‌و په‌رده‌یه‌ کون بکات.

جاری وا هه‌یه‌ ژنه‌که‌ هه‌ر به‌ یه‌که‌جاری رقی له‌ سیکسکردن  
 له‌گه‌ل می‌رده‌که‌ی ده‌بیته‌وه.

زۆریه‌ی کات په‌رده‌که‌ به‌ شتویه‌کی ئاسان و ئاسایی ده‌دریت.  
 وه‌ک باسما‌ن کرد چه‌ند دلۆپه‌ خوینتیکی که‌می لی دیت، که‌مه‌

نازاریک جی ده هیلیت، دوو پوژ، یان سی پوژی ده ویست تا کوو ژنه که به ته اووی چاک ده بیته وه. پزیشکانی هم بواره پیمان باشه له دوو روژه سیکس له ریگهی زیته وه نه کریت.

همه له کاتیکدا که شیوه یه کی سروشتی وه ریگریت، به لام نه گهر بیت و خوینیکی زوری لی هات، باش وایه بووک له سهر پشت بکه ویست و توند قاچه کانی بینیتته وه یه ک و هیچ جوولله یه ک نه کات. نابی به هیچ شیوه یه ک ده ست له برینه که بدریت، بو راوه ستانی خوینه که پیویست به لۆکه له سهر دانان و شتی دیکه ناکات، ته نیا بهم جوړه پالکه وتنه خوینه که چک ده بیت.

پیویسته ژن و میرد پیش جووتبوون و دوا ی جووتبوون باسی نه و بابه ته بکه ن و داخواییه تاییه ته کانیا ن به یه کتر بلین.

## به شیک له دابونه ریته خراپه کان

به شیک له پیاوان هیشتا دهستیان به هیندیک نهریتی گهنیو گرتوه، که په یوه ندیان به هیچ نایینیکه وه نییه، نو نهریتانه به عه قلیاندا چووته خواره وه و له ژیانی رزژانه یاندا رهنگی داوه ته وه... به نمونه له شوی یه که م په رزینیک له ژیر بوک داده نین، بو نه وه ی خوینی کچینی بتکیتته سهر، تا کوو به یانی به دایک و باوکی زاوا نیشان بدات و نه شه دو بیلا ییک بو پاکداوینی لی بدن، یان داوایان لی ده که ن گفتوگوی نو شه و یان بو بگیرنه وه، که به شیکه له نهینی تاییه تی ژن و میرد و به هه موو کلوجیک باسکردنی هه رامه. وایر ده که نه وه که نه گهر خوینی کچینی له و شه و دا نه هات، نه وه مانای وایه نو که چه شه رفی خوی له ده ست داوه! له و حاله ته دا که چه که بو نه وه ی خوی له و گرفته ناخوشه دهریاز بکات په نا بو چندان کاری ناشیاو ده بات!

به شیک له پسپورانی بواری په روره ده پتیا ن باشه که چه که به میرده که ی بلیت: "بو لای هر پزیشکیک تو هلی ده بثریت، ناماده م له گه لت بیم و پاکیی خوم بسه لمینم." که چوونه لای پزیشک پیاوه که تیده گات په رده ی ژنه که ی نو لاستیکیه و پتویست به



پشکنین ناکات، به لّام نه گهر پیاوه که هدر سووربوو له سهر نه وهی پشکیتندریت، با کچه که به خوښحالییوه بچیته ژیر باری پشکنین، بو نه وهی کهم و زور، له نیسته و ناینده دا، میترده کهی هیچ گومانیک له پاکیی و پاکیزهیی نه کات.

نه گهر پیاوه که بوّی دهرکهوت پهردهی کچه که به هوی هه لده کهوه له دهست چووه، وهک خو تتهه لدان و بازبازانی و به ربوونه وه و...تاد، باش وایه زاوا گومانی باش بیات و به یه کجاری دهرگا له سهر نهو بابه ته دا بجات.

پسپوړانی په روه رده، ناموژگاریکی زاوا ده کهن و ده لّین: لهو شه ودا باش وایه پیداگری له سهر ته واورکردنی کرده که نه کهیت، به تایبته نه گهر بوو که خان دوودل و پارا بوو، نه مهش کاریکی هه تا بلیی سرووشتییه. زاوا هدی و ده زانی نه گهر لهو شه ودا نهو کارهی نه کرد، نیتر شکستی هینا و پیاوه تی له دهست دهرچوو.

جاری واهدی نهو کرده یه چند کاترمیتریک دوا ده که ویت، هیندیک جار چند رږژتک، یان چند هه فته یه ک. ده بی ره فتاری زاوا به گویره ی هیوربوونه وهی دهررونی بوو که خاتوون بیته، نهک وهک شیر هیرشی بو بیات و دهررونی دارووخینی و جهسته ی داقویینی، چونکه نه م ره فتاره زیره، له داهاتوودا کاریگه ریکی خرابی له سهر پیوهندی نیوانیان ده بی و خوښه ویستی له بهینیان کال ده کاته وه.

## هۆكاره كانى له دەستدانى كچينى

### پيش ھاوسەرگيرى

- \* نزيكبوونه وى سينكىسى، په يوه ندىي جنسى و جووتبوونى  
ناشدرعى نيوان كچ و كور.
- \* كهوتنه خواره وه له شوينى بهرز.
- \* هينديك جار سواربوونى ولاخ و پايسكل و جولانه.
- \* بازازانى و خوټته لدان، سه ما و وهرزش كردن.
- \* خوى نهينى.

### تېبينى:

هينديك جار كچيك بى نه وى په ردهى كچينى بدرېت، دووگان  
دهبيت، نه مەش له كاتى هه بوونى پتوه ندى جنسى نيوان كور و  
كچيك، كوره كه توواو به سەر زىي كچه كه داده پرېژيت، له ريگه ي نه و  
كونه ي له په رده كه دايه، كه خوينى بينوژى تيدا درده چيت،  
به شينك له خانه زيندوه كانى ناو توواوى پياوه كه كه سەدان مليونه  
ده چيته ژوره وه، يان له كاتيكى تايبه تدا له لايه ن زىي كچه كه وه  
را ده كيشرى، به مەش كچه كه بى نه وى په رده كه ي بدرې دووگان  
دهبيت.

## ئايا كچان به ھۆى درانى پەردەى كچىنيان

### ئازار دەبينن؟

ئازارى پەردەى كچىنىش ۋەك ھەر ئازارىكى تر، لە كچىكەۋە بۆ كچىكى دىكە جياۋازى ھەيە، ئەمەش دەگەرپتەۋە سەر جۆرى پەردەكەيان و پرودانى چەند ھەلەيەك لەم شەۋەدا، ۋەك: گرژومۆنى بووك و زىر و نەزانى زاوا و نەبونى رۆشنىرى سىكىسى لە ھەردووكياندا. ھەموو ئەوانە لە كاتى لادانى پەردەى كچىنى دەبنە مايەى ئازار بۆ بووكەخان.

پەردەى كچىنى لەگەل بەرەپىشچونى تەمەن تۆزىك توندتر دەبىت، بەلام شتىكى وا نىيە باس بكرىت، چونكە توندىيەكە ئاسايىيە ۋەك ھەموو ئەندامەكانى جەستە گەشە دەكات و لە كاتى دراندنى لە لايەن زاۋاۋە گرفتىكى وا دروست نايىت كە جىگەى ھەلۋەستە لەسەر كۆردن بىت.

نەبونى زانىارى پىويست دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە بووك و زاوا پىيان ۋابى ئەو پەردەيە زۆر ئەستورە ۋە بە ھىزىكى زۆر نەبىت نادىت، بۆيە لە كاتى سىكسدا ھەندىك پىياۋ بە ھەموو ھىز و توانايانەرە فشار و ھىز دەخەنە سەر بووكەخان، ئەمەش دەبىتە ھۆى ئازار و برىن و خوينبەرىونىكى زۆر.

نه گهر ژن و پیاو پیشت زانیاریان له سهر نه ندامی زاووزتی یه کتر هه بیټ و به نارامی و شینهیی کرده که دهست پی بکن، ههروه دهرفهت به یه کتر بدن تا کوو دیواری شهرم و ترس له نیتوانیاندنا برمیت، هیچ پیویست بهم هه موو فشار و پهستانهیی زاوا ناکات، ژنه کهش نهو هه موو ناخوشیی و نازارهیی پی ناگات.

به کورتی نازاره که زیاتر به هوی نا حالیبوون و نه بوونی رو شنبیری جنسی روو ده دات، نهک خودی کرده که، که به شیوه یه کی سروشتی به ریوه ده چیټ.

## باشترین سی شیهوی جووتببون

### بو لادانی پهردهی کچینی

- پزیشکه پسرپوره کان چندان شیویان بو لادانی پهردهی کچینی داناره، به لام نهو سی شیویهی خوارهوه به باشترین ریگه داندراون:
- ۱- بوک له ژیرهوه له سهر پشت بکهویت، رانه کانی بکاتهوه، نه ژنوکانی بنوشتینیتتهوه، بنی پییه کانی به زهویدا بگرسینیت، پیاهه کاش له سهرهوه به هیوری کرده که نه نجام بدات.
  - ۲- پیاهه که له سهر پشت بکهویت و ژنه که له سهر چووکی دانیشیت، وهک چون که سیک که سواری نه سپ ده بیت.
  - ۳- ژن له شیوهی کرنوش بردن دابیت، پیاه له پشتهوه بو پیشهوه کرده که نه نجام بدات.
- به لام وهک پیشت باسمان کرد، هه ریهک لهو سی ریگه یه بی سود دهرده چن، نه گهر ده ستگمه و لاواندنهوهی تیدا نه بیت.



## بهشي دووهم

# هاوسه رگيري (هاوژيني)





بهشی دووهم: هوسه رگیری

## گرنگی هوسه رگیری

گوره ترین شریعت که خدا بۆ سر گۆی زهوی دایرشتهوه و نه حکام و ناداب و سووننهت و فزیلهتی بۆ داناوه، شریعتی هوسه رگیریه.

- سووننهتی پیغمبرانه (سلامی خودایان له سر بیټ).

- هوکاریکه بۆ دارابوون و گه‌یشتن به پینگی بالای به کۆمه‌لبوون و کۆمه‌لایه‌تی.

- هوی خستنه‌وهی وه‌چه و نه‌برانه‌وهی ره‌چه‌له‌کی مرۆقه له‌سر زهوی.

- مایه‌ی ئوقره‌گرتن و خوشه‌ویستی و هوگرېوونی مرۆقه‌کانه له‌گه‌ل یه‌کتر.

هوسه رگیری خشته‌ی یه‌که‌می بونیادنانی کۆمه‌لگایه، پینگی‌یه‌که بۆ پاکداوینی و پاریزگاری له مرۆقبوونی خوت. پدناگیه‌که بۆ سه‌قامگیری دهروونی و کۆمه‌لایه‌تی. دهروازیه‌کی فراوانی دهرگاکانی به‌هسته.

## بهم ههنگاوانه‌ی خواره‌وه ژن ده‌توانی خیزانیکی ناسوده دروست بکات

چند ههنگاوکی گرنگ له پیناو خیزانیکی ناسوده:

۱- خاتوونی نازیز، ریز و خوشه‌یستی خوت نیشانی  
هاوسره‌کەت بده، نه‌گەر میرده‌کەت له ماله‌وه نامیریکی له  
کارکه‌وتووی چاک کرده‌وه، به شانوشه‌پینلکیدا هه‌لبلی و پیتی نیژه:  
"تۆ شایه‌نی نه‌وه‌ی بییه نه‌ندازیاریکی گه‌وره، ده‌بی خه‌لک سوود له  
هونه‌ری کاره‌کانت وه‌ریگرن."

زۆر هه‌له‌یه پیتی بلیت: تۆ که‌سیکی بیسوودی، هیچ نازانی،  
سه‌رت له هیچ ده‌رناچی، ده‌ست و پی سپی، هه‌موو نه‌وانه هۆکارن  
بۆ نه‌وه‌ی هاوسره‌کەت په‌نا بیاته به‌ر ماده‌ه هۆشبه‌ره‌کان و خۆی له  
تۆ دابیریت.

۲- خاتوونی به‌ریز، پیاوان به‌ گشتی که‌متر بایه‌خ به‌ شته  
ورده‌کانی ژیان ده‌ده‌ن، وه‌ک: یادی رۆژی هاوسه‌رگیری، یان سال‌رۆژی  
له‌ دایکبوونی مندا‌له‌کان... باش وایه سه‌رکۆنه‌ی نه‌که‌یت و خۆتی  
لی گرز و مۆن نه‌که‌یت، چونکه‌ نه‌وه سه‌روشتی زۆرینه‌ی پیاوه‌کانه،  
وامه‌زانه هه‌ر ته‌نیا سه‌رخری تۆ وایه.

۳- پیاوان هه‌ز له‌ قسه‌کردنی زۆر ناکه‌ن، که‌ میرده‌کەت له‌ کار  
هاته‌وه مه‌ینه‌ره به‌ر په‌رسیار و وه‌رام، لیتی گه‌رپی با وچانیک بدات،  
تۆزیک به‌سه‌یتته‌وه. نه‌وسا خۆی دیته‌ گۆ و قسه‌ت بۆ ده‌کات.

۴- پیاوان گرنگیی زۆر به کاره‌کانیان ده‌دهن، تۆیش خۆت وا دررخه که ریز له کاره‌کانی ده‌گری و له‌م باره‌وه پرسپاری لی بکه، تاکوو هه‌ست به نزیکیی تۆ بکات. دواي نه‌وهی له باره‌ی کار و چالاکییه‌کانی می‌رده‌که‌ت قسه‌ت کرد، ئینجا وه‌ره سه‌ر پینداویستی و که‌لوپه‌له‌کانی نیو مال.

۵- پیاوان زۆر پاریزگاریی له پینگی خویان ده‌که‌ن، هه‌له‌یه نه‌گه‌ر به می‌رده‌که‌ت بلییت له سایه‌ی من به‌ره‌به‌ره گۆرانت به‌سه‌ردا دیت، یان نه‌وه‌ی من ده‌مه‌ویت وات لی ده‌که‌م.

قه‌ت پینی مه‌لی: ده‌تگۆرم تاکوو ته‌حه‌موولت بکه‌م. گۆرانکاریی له خۆشه‌ویستی دروست ده‌بییت، نه‌ک ده‌مه‌ده‌م و قسه‌ی پان و دریز.

## ژووري خهوتن

هدلهيه كي زور گه وريه نه گهر بليين نهو ژووريه يه كه بو نووستني بووك و زاوا، يان ژن و ميږد تهرخان كراوه، تهنيا بو خهوتنه و نابي هيچ قسه و گفتوگويه كي تيدا بكرت.

نا، نه م ژووره تهنې بو خهوتن نييه، بهلكه به شيك له وهخته دياريكراوه كه ي بو خهوتنه، به شيكي ديكه شي بو گفتوگويي خيزانييه. نه گهر نهو ژووره تهنيا بو خهوتن بيت، ژياني خيزانيي وشك و بيمانا دهرده چيت.

ده كرى بليين ژووري كو بونه وه، ژووري پشودان، ژووري تاييه ت، ژووري شادمانې، ژووري جووتبون، ژووري نهينيه كاني ژن و ميږد، ژووري بناخه.

كي له چركه ساتي به ختيازي به رپرسه، ژن يان ميږد؟ له وهرامدا ده ليين ههر دووكيان به ديهينهري نه م چركه ساته ن، ههر دووكيان هاوبه شن له وهرگرتن و به خشيني به خته وهرې به يه كتر. نه گهر يه كيتكيان خو به رست بوو، ده يو يست هواي به خته وهرې ههر بو لاي نهو شنه بكات، نه وه له تائنده دا شوينه واري خراپي نه م خو به رست ييه ده بينيته وه.

نازانی له داها توودا خوشبهختی لهسه ر خویدا خهفه دهکات، بو  
خوی دهبیته بهرپرسی بهدبهختی خوی... بویه پیویسته ههردوولا به  
شیویهکی هاوسهنگ یهکتر بهختهوهر و بههروهه ر بکه ن.

## دهستگه‌مهی سیکسی و ورووژاندن

که باسی مرژده کری به گشتی، پیاوان به بوونه‌وه‌ریکی جه‌سته‌یی هه‌ژمار ده‌کرین و ژنانیش به مه‌خلوقیتی عاتیفی و سوژپه‌روه له قه‌له‌م ده‌درین.

ژنان زیاتر له پیاوان هه‌ز به باوه‌ش و پاموسان ده‌که‌ن، ده‌ستگه‌مه له‌گه‌ل نه‌وان ده‌بی پیش چوونه ژووری خه‌وتن ده‌ست پی بکات... دیاره لی‌ره‌دا مه‌به‌ستمان له ده‌ستگه‌مه یان ده‌ستبازی، هه‌موو نه‌و شتانه‌یه که هه‌ستی جنسی ژن ده‌ووژینن، وه‌ک: نیگا تی‌پین و ده‌ست بو بردن، گه‌مه‌وگه‌پ له‌گه‌ل کردن و قسه‌ی جنسی بو کردن و، خسته‌نه باری خه‌یالی سیکسی ... تاد.

بو نه‌وه‌ی ژیانی جنسیت زیاتر گه‌رموگور بکه‌یت و بی‌ووژینیت‌ه‌وه، پی‌ویسته پرسیار له هه‌وسه‌ره‌که‌ت بکه‌یت ناخو هه‌ز به چیی ده‌کات، به چ شی‌وه‌یه‌ک قه‌لس ده‌بی‌ت و به چ شی‌وه‌یه‌ک تو‌قره ده‌گری... نه‌مه بو نه‌وه‌ی هه‌ابه‌شیی له هه‌ست و سوژه‌کانیدا بکه‌یت و ره‌چاری ویست و ناره‌زووه جنسییه‌کانی بکه‌یت.

تو نه‌ی خاتوونی به‌ری‌ز، له نازکردن و سوژن‌واندن بو هه‌وسه‌ره‌که‌ت هه‌چ ر‌ژدی‌تک مه‌که، نه‌زمون بکه و بزانه چ ری‌گه‌یه‌ک، چ شی‌وه‌یه‌ک، بو پ‌ژانی خو‌شه‌ویستی و هه‌ل‌چوونی

که فوکولی جنسی پیاوه که ت باشه بې دودلې و سیودوو بیگړه بهر.

ده کړې ژووری خوتن به شیوه یه کی تایبته پرازیټه وه، به جوړه زه خړفه و پروناکیټک ړنکی بڅه ت، که رومانسیت و وروژاندی تیدا بیت، یان پوښاکینکی سدرنج راکیش ده بهر بکه ت.

به شیک له ژنان پیان وایه نه گهر جلوبه رگیان شه فاف و پرون بیت باشر ده توانن ناروزوی میړده کانیان بوروژینن، به لام نم بیرکړنه ویه هله یه، چونکه توژیڼه وه کان ده ریاغستوه که نه گهر مرؤ له گهل شتیک لی راهات، نه وه لای ناسایی ده بیت، بویه ده بیت ژن تنیا پشت به ههستی بینینی هاسه ده که ی نه به ستیت... ژنی زیره که نه و ژنیه که بتوانیت هدر پینج ههستی میړده که ی بوروژینیت، به بینین و بهرکه وتن و بونکردن و بیستن و چیژکردن، بیخاته ده ریای له زهت و خوښی.

ههستی ده ست لیدان (بهرکه وتن): له ړنگه ی شیلان و یه کتر چه ورکردن، وروژینترین ده ستبازی جنسی له نیوان ژن و میړدا دروست ده کات.

ههستی بونکردن: پیاو به بونی ژنان دلې شه قار شه قار ده بیت، بویه باش وایه ژنان تنیا بونیک ده کار نه هینې، هدر جاره و جوړه بونیک له خویان بدن، چونکه هه مه جوړی هه میسه که شیکې نوی دروست ده کات. چند بونیکې تایبته به ژووری خوتن هن، پیاوان پنی هاروهاج ده بن و ده وروژین.

ههستي بيستن: ناوهينانى ههقيقى چوك و زى، جوړيك له  
وروژانى سيكسى دروست دهكات. به تايبهتي كه ژن به چرپه  
هاوسهركه دهلي: دهى ...



## خاموشى له ژووى خەوتندا

هەلەى بەشىك له ژنان ئەويە كه له ژوورى نووستندا هەست و  
ويستە جنسيه كانى خويان له هاسەرەكانيان دەشارنەرە، هەر  
تیبينى و پيشنياز و داواكاريتكيان هەييت، ناينهە پروو.

## نا بۆ شاردنەوى هەستى خوشەويستى!

ئەو خوشەويستيهى كه ناتوانى لەنيو جەنجالى و سەرقالى  
رۆژدا، لەبەرانبەر خەلك و مندالەكانت بۆ پياوھەت دەرى بېریت،  
ژوورى خەوتن باشتين و چاكتين جيگەيه كه ئەو هەستە  
گەرموگورەى خۆتى بۆ دەربېریت... قەينا با ئەو هەستە كه ميس  
بيت، يان لاوازش بيت هەر دەرى بېرە، دەرنەبېرینی ساردبوونەو  
دروست دەكات.

دەرخستن و كەشفكردى هەستى خوشەويستى خۆت بۆ  
ميردەكەت، سوودىكى گەليك زۆرى دەبيت، پيوەندى نيتانتان وەك  
پۆلا پتەر دەكات، كەشى جنسى بۆ هەردوولا هەموار و لە بار  
دەكات.

### نا بؤ شماردنهوى ويست و خواسته گانت!

زۆر له ژنان هيشتايش له گهڻ پيشكهوتنى ژيان، ويسته كانى خويان دهشارنهوه و له كاتى جووتبون و سهر جيبيدا هيج چتيك نادركينن، نهويان له بيرچووه، يان خويان له خهتى مهيلان داوه، كه چيژره رگرتن به يه كسانى ههقى ههردووكيانه. له كاتيكدا هيج پاساويك نيبه بؤ دهرنه برينى ويست و نارهزوه كانيان ... هه موو پياويكيش نه گهر بزاني خاتونه كهى له كاتى سيكس كردندا ههزى له چيه، خو شحال دهبيت، نارهزوه كهى جيبه جي ده كات.

### نا بؤ شماردنهوى تيبينى و سهرنجه گان!

گه ليك جار ژن به دهست رهفتاريكى ميرده كهى دهتليتهوه، كه چى رۆژيک له رۆژان دهرينابريت و باسى ناکات. نه م رهفتاره له گهڻ جووتبوندا دووباره و سهدت باره دهبيتتهوه. بي نهوى باسى بکات، يانى نيگه رانيى خوڻى دهرخات، تروشى دلتهنگى ديت. نه مه هه له يه كى گه ورهيه، باش وايه به راشكاوى تيبينيه كهى بؤ هاوسه ره كهى باس بکات و به يه كهوه چاره سهري بکن. به نمونه: ژن ههيه له دهست كيشى زۆرى ميرده كهى هاراسان بووه، كه چى رۆژيک پيى نالى بدم شيويه قورساييت هه موو ده كه ويته سهر من و تنگه تاو دهيم، باش وايه به جوړيكي ديکه له گهڻم جووت بيت!

## نا بؤ شاردهوي پيشنياز

لهوانه يه ژن حهز بکات به جوړيک له باوهش بگيريت، يان به شيويه کي جياواز ماچ بگيريت، به نمونه له پشتهوه ماچي کولمدي بکهيت، يان به جوړه جووتبوونیک چيژي زياتر وهرده گريت... به لام شهرم دهکات وا بلتيت، يان پهرواي نهوي هديه ميرده کهي بهرهنگاري بيتهوه و به بي شهرم له قهلمسي بدات.

خوشکي نازيز و خاتوون، ناموژگاري تيمه بؤ تو نهويه: لهوي حهزي پي دهکيت و پيت خوشه دوودل مهبه، پيشنيازه که بجه بهردهم پياوهکات، نهی نه تبيستوه، يان نه تخويندوه توه، قورپان ده فرمووي: "ژن و ميرد پوښاکي يه کتن." کهواته ده بي هدر دووکتان پوښاکيک بن به دلې يه کتر بن، نهک له ريگه ي شاردهوي پيشنيازه کانت بؤ جووتبوون و سيکس کردن له گه ل هاسدرکات چيژ و خوشيت له کيس بچيت.

## رۆمانسیهت له ژووی خهوتندا

- خاتوونی بهرپرز، دهکری له ژووری نووستندا، له کاتی کردهی سیکسیدا، کارهبا بکوژینیتهوه و چهند مۆمیک دابگیرسینیت. تیشکدانهوهی نهو مۆمانه کهشیکی رۆمانسی شاعیرانه دروست دهکات و جهستهتان جوانتر و ناسکتر دهردهکهویت.

- چهند گوئیک له شوینی خهوتن دابنی، تاکوو زهمینهی رۆمانسیهت بسازینی و نهزمونی سینکستان بههیزتر بکات. - بهیهکهوه گهرماو بکهن و لهژیر ئاوپژین (رهشاش) ببهیهکه جهسته.

- کاتیکی تهواو بو دهستگهمهی سینکی تهرخان بکهن، چونکه دهستگهمه کیلی دهراگی چوونه ژوورهویه بو کردهی سینکی. - ماچی گهرم و نهرم ئالۆگۆر بکهن... ماچ کهشهکه هیندهی تر گهرموگۆر دهکات.

- جگه لهو کردهی که دهیکهن، باسی هیچ شتیکی دیکه مهکهن.

نهمانه چهند نمونهیهکه بوون، دهلوی به سهران کاری دیکه بکهن، تاکوو جیهانی ههستهوهری و سۆزتان ههمیشه بهره و گهشهکردن و نماردن بالا بکات. دهبی نهوه چاک بزانی که ههستی رۆمانسی کاریگهری بهسهر ههموو ژیاختهوه دهییت.

## تیشکی مسور و ژووری خه و تن

تیشکی مسور له ژووری خه و تندا چالاکی نیوان ژن و میرد زیاد ده کات و که شه کهش له بارده کات. ناکری ژن و میرد له هم مسور ته مه نیاندا له ژیر یه ک تیشک و یه ک جوړه رووناکي و یه ک پتخه فدا بن. ژیان پیوستی به گورانکاریه به تایبه تی ژیانی ژن و میرد، به تایبه تی تر ژووری خه و تن، که بالاترین رومانسیهت و چیژی تیدا نه نجام دهدریت.

یه ک له و شتانه ی که پیوسته ژن و میرد بیگورن، رووناکي ژووره که یه، پیوسته ناوه ناوه گورانکاری به سهر بینن. وه ختیک ژن و میرد ته ماشای تیشکی سهوزی خاموش یان تیشکی مسور و زهرده کهن، دیمه نیکی نویان له بهر چا و دروست ده بیت. به لام نیمه بوچی لیره تیشکی مسورمان دیاری کرد؟

وه لامه که نه وه یه که تیشکی مسور ههستی ژن و میرد ده بزونی و سه لیکه ی قسه کردن و گوینگرتنیان ده کاته وه. گرفت له وه دایه که زوربه ی ژن و میرده کان له ژووری خه و تندا نا ناخفن، نه مهش زیاتر ده گهریته وه بو سروشتی پیار، ته رکیز ده خاته سهر شتیکی دیاریکراو، ناتوانیت له یه ک کاتدا به دوو شت سه رقان بیت ... باش وایه له ریگه ی نه زمون و هه و لدان گوران به سهر خویدا بینیت، با یه ک له نه زمونه کانیس به کارهینانی تیشکی مسور بیت.

## خۆشه‌ویستی به بێدهنگی!

چۆن به بێ قسه کردن به هاوسه‌ره کت ده‌لێی: خۆشم ده‌وێت...؟  
خۆشه‌ویستی له‌نیوان ژن و میردا ته‌نیا به‌ ده‌رپرینی چهند  
شه‌یه‌ك نابێت، به‌لكوو چهندان هۆكار و ره‌فتاری دیکه‌ی کرده‌نی و  
به‌رده‌ست هه‌ن، که زۆر به‌ ئاسانی ناخی پر له‌ خۆشه‌ویستیت بۆ  
خۆشه‌ویسته‌کته‌ والا ده‌که‌ن. گوزارشتکردنی خۆشه‌ویستی به‌بێ  
قسه‌کردن، کارێکی زیده‌ ئاسانه، گه‌لێک جار واقعی و  
کارێگه‌رتیشه... نه‌مه‌ی خواره‌وه به‌شیکه‌ له‌و حاله‌تانه‌ی که به‌بێ  
گفتوگۆ خۆشه‌ویستی خۆت بۆ یاره‌کته‌ ده‌رده‌بری:

۱- ده‌نکۆله‌ی بچووکێ میوه‌: (تری، گیللاس) بینه و پێیان  
بنوسه: (خۆشم ده‌وێی).

۲- به‌فر له‌شیوه‌ی دل داتاشه و بیخه‌ نیو نه‌و گلاسێ که  
خۆشه‌ویسته‌کته‌ ئاری تیدا ده‌خواته‌وه.

۳- گوێک بجه‌ نیو نه‌و کتێبه‌ی که خۆشه‌ویسته‌کته‌ به‌ نیازه  
بیخوێنیته‌وه.

۴- وینه‌که‌ی له‌ شوێنیکێ دیاریکراو هه‌لواسه.

۵- له‌ کاتی کارکردن له‌ ده‌ره‌وه، نامه‌یه‌کی ناسک و سۆزپژین به  
موبایل بۆ هاوسه‌ره‌کته‌ بنێره.

۶- کاتیک گه رماو هه لمی کرد، به په نجهی دژشاورمژات وینهی  
دلنیک له سه ر نارینه دروست بکه، بو نه وهی خوشه ویسته که ت که  
دوای تو هات بیینیت.

## چون دهبه هاورپى هميشه هوسره كهت؟

نايا دهشى پيوندې هاورپه تي له نيوان تو و هوسره كه تدا دروست بيت؟ به لى، بونا؟ به هيتز ترين پيوندې له نيوان ژن و ميژدا دهيه، هدرگيز بيت وا نه بيت نه وه پيوندې نيه، به لکه نه مری واقيعه و (الحق لله) دهى ملي بو كه چ كه يت! نا وانبيه، خوت و هوسره كهت سازينه رى نه و واقيعن، هر خوستان دهى ري كخهر و هم مووار كهرى بن.

خانمى دهلال، نيمه ليره دا روومان له تويه و بيت ده لين: زور گرنه خوت بكه يته باشتين هاورپى هوسره كهت، چونكه نه وه تينوتاويكى ديكه به ژيانى هوسه ريتان ده دات و به ره و به خته وه رى هه لتان ده نيت.

- گه ليك جار ناكوكى نيوان ژن و ميژد له خو تيه لثورتانيان له كاروبار و برياره كاني يه كتر سر هه لده دات. ليره وه ناموزگارى توى خاتون ده كه م، تكايه! ده ست مه خه ره برياره كاني هوسره كهت، تنيا مه گه ر بو نه وه ت بيت كه بيژكه ي تو بو كاره كه يان برياره كه باشت و چا كته ... نه مه ش به شيوازيكى نهرمونيان، نه ك خو سه پاندين.



- له ناخوه ههست به تهنیایی مه که، وا بیر مه که وه کهس نییه یارمه تیت بدات و هاوکاریت بکات، هاوسه ره کهت حهز ده کات به دواي ئه و هاوړتیانه دا بگهړیت، که له گرفته کانی تی ده گن، باشه بوچی تو نابیه ئه و هاوړتیه بو ئه و؟

- خاتوونی خو شه ویست، هه میسه گوئیگریکی باشی هاوسه ره کهت به، چونکه پیاو به سروشت حهز ده کهن ههستی خو یان بو که سیک ده رېږن که به وردی گوئیان بو قولاخ ده کهن.  
- پتویسته هه ره له سه ره تا وه متمانه ی هاوسه ره کهت به ده ست بییت، له سروشت (ته بیعت) ی شاره زا بیت.

- خانمه کهم، بزانه! پیاو له هه موشتیک زیاتر حهزی به نارامی و هیوربونه وه یه، به تاییه تی وه ختیک له کار ده گهړتیه وه، یان سه رقالی کاریکه، پتویسته پشوو بدات و هیور بیته وه. نه که ی فشاری بجه تیه سه ر و به ناچار ی قسه ی پی بکهیت، یان پرسپاری زوری لی بکهیت و هه راسانی بکهیت.

## نهو خهسله تانه چین که پیاوان ههز دهگهن له

### ژنه کانیاندا ههبن؟

خانمی هیژا، زۆرجار بیر لهوه ده که یتهوه ناخۆ پیاوه کهت ههز به چ خهسله تیک دهکات له تۆدا هه بیته؟ چیی بکهیت تا نهو دلّی خوش بیته؟

تیسه دواي نهزمون و تیگه یشتن و به دوا داچوون، نهو چه ند خهسله ته مان به دهست هیئا، که پیاوان به شیوه کی گشتی ههز دهگهن له ژنه کانیاندا هه بیته:

- خانمی نازیز، کاتیک هاوسه ره کهت ده چیهته ده ره وه، به دل و به گیان نهوت له بیر بی، پاره و پوول ته خشان و په خشان مه که! ههز چه ند یکت سهرف کرد، به راشکاوانه پیتی بلی، بو ته وهی فایرۆسی گومان خۆی نه پرژینیهته دلّه کانتان و ویرانی نه کات.

- کاتیک ته ماشات ده کات، ناسوودهیی و خوشنوودی خۆتی بو ده ریره، به شوخ و شهنگیی جهستهت و گهرمی پروهیت، مهست و هیرانی بکه. نه کهی به ده موچاویکی تینکقوپا و نه عساییکی سارد، وه رامی بده یته وه.

- به بی مؤله تی نهو نه بیته، له مال ده رنه چیت، نه مه پرسیاییکی جوانی خیزانییه. مه به استمان له ده رنه چوون، سهردان و گهران و

سەفەرکردنه... بەشێك له نووسەران ئەوە بە پێشیتلکردنی مافەکانی ژن له قەڵەم دەدەن، بەلام ئەگەر ژنه‌کانیان بەبێ تاگاداریی ئەوان له مال دەریچن، قیامەت هەلده‌ستین... هەلبەت ئەمە بۆ پیاوانیش هەروایه، ناکرێ بێ ناگایی ژنه‌کانیان سەفەر و سەردانیی هیچ شویتیک بکەن...

- هەمیشە بۆی دەم بەخەندە بە، خەندە جوانترین وەرگێری دله.  
- هەمیشە سوپاسگوزاری بە، هەروەها سوپاسی خودا بکە و بلی: خودایه سوپاست دەکەم ئەو هاوسەرە باشەت پێ بەخشیوم، لەو خۆشه‌ویسته پاکە مندالت پێ بەخشییم.

- ئەگەر گۆمانت هەیه یەك له داواکارییه‌كانت پەت دەکاتەوه، کاتیکی گونجاو بۆ داواکەت دا بنی و وشە ناسک و پرستە شیری نی بۆ نامادە بکە. نه‌ئێی: "بەخوای دەتناسم تۆ چ مائیکی... نای له‌خۆم بێبەخت و نیتوچاوان!"  
- پیاو پیتی خۆشه‌ ژنه‌که‌ی ره‌وشتیکی جوانی هەبیت، دەمشێ و بە هاتو هوار نه‌بیت.

- بە جلی تەسک و نیوه‌ پروت له مال مه‌چۆره‌ دەر، چونکه‌ ئەوه پیاوه‌کەت هەراسان ده‌کات.

- دەنگی خۆت بەسەریدا بەرز مه‌که‌وه.  
- له‌سەر هه‌ژاری و نه‌داری پیاوه‌کەت تارام بگره‌ و دلی بده‌وه، نه‌که‌ی بلیی: خه‌لك له‌ خۆشی و سه‌فایه، ژيانی منیش پر دورد و جه‌فایه، چونکه‌ ئەوه پیاوه‌کەت تیک ده‌شکیتیت...

- له گهڼ مائی باوانی هاوسه ده کت گهرموگوربه، لای خه لک به  
باشه نه بیټ باسیان مه که.
- پیاوه کت حهز ده کات مرؤقدوست بیټ، مایه ی خیر و خوشی  
بیټ بو خه لک.
- راستگو به و هه رگیز بیر له درؤکردن مه که وه، درؤکردن  
متمانه له نیوانتاندا ناهیلایت.
- هه تا پیټ ده کری له تورهبی و هه لچوون خوت دور بگره،  
تورهبوون ناگر له جیهانی هوش به رده دات و له کاری ده خات.
- له هه ر دؤخ و باریکی ژیان دابوی، هه رگیز گالته به خه لک  
نه که یت، چونکه ژنی خو هه لکیش و لووتبه رز، له دلئی میرده که یدا  
بی شوین و جینگه یه.
- خاکه را و میهره بان به، به پیچه وانه ی خالی پیشوو، چونکه  
خاتوونی و جوانی تو، زوربه ی زوری له خاکه را یدا خوی ده بی نیټه وه.
- که ده چیه دهره وه، هه لسوکه وتی سه یر و بیمانا مه که، له  
دهره وه هه موو جوړه که سینکی لیټه و لیټ له هه للا دده دن، به شیک  
له و شتانه ی له ماله وه ناساین، له دهره وه نه نگیی و شووره یین.
- له ددانان به هه له، دردوژنگ و راپا مه به، ددانان به هه له  
فه زیله تیکی گه وره یه، هه ولده خوت له و فه زیله ته بی به ش نه که یت.
- نه گهر میرده که ت ویستی به شیوه یه کی تایبه ت سینکست  
له گهڼ بکات، ناسانکاری بو بکه، هه موو شتیکی تو له و حه لاله

ته نیا کۆمت نه بی، گهرنا هەرچۆنیک له گهل جوت ده بیته، رینگه پی دراوه.

- میرده کهت به داخوازی و نه رکی نه کرده نی سه رقال مه که، له سنووری هیژ و توانایی نه ودا داخوازییه کات بجه بهرده م.

- نه که ی به جوانی و مال و زانست و بنه مال و بارانت، له خۆت بایی بیت، پیاوان بیحیساب نه و رهفتاره ی تیوه یان پی ناخۆشه.

- پۆشاک و جهسته و رووخسارت پاک و جوان رابگره، با هەرگیز رۆژیک له رۆژان میرده کهت پیته نه لیت بۆنیک ی ناخۆشت لی دیت!

- له هەر کار و فرمانیک شکاندنی فرمانی خودا و پیغه مبهری (د.خ)، تیدا نه بیته، به گوئی بکه.

- نه گهر شتیکت پی به خشی، مننه تی به سه ردا مه که، له نیو خه لک دووبار و سه ت باره ی مه که وه. ئی نه و میردی تۆیه، پارچه یه که له تۆ، قابیله به که سیکی بیگانه ت به خشیوه!

به داخوه به شیک له ژنان وهختیک زیر و خشی خویان بۆ کرینی پیداو یستییه که ده فرۆشن، ده ست به بۆله بۆل ده که ن، رۆژ نییه به

چار ی میرده که یان دانه ده نه وه، له مهش خراپتر لای خه لک ده لیتن: نه گهر له بهر نیمه نه بوايه، میره کاغان نه ده بوونه خاوه ن هیچ شتی که!

- وهختیک که نه و له مال نه بوو، رینگه به هاتنه ژووره وه ی هیچ که سیکی بیگانه مه ده، چونکه ویرای نه وه ی گونا هه، ده بیه جینگه ی

گۆمانی میرده که شت. خۆشت باش ده زانی که سین که مه حره می تۆ

دهبیټ، مانه‌وی له‌گه‌ل تو خراپه و بو چندان خراپه‌کاری سهر ده‌کیشیت.

- خۆت به ئه‌ده‌ب و په‌وشت پرازیته‌وه، ئه‌و سیحره‌ی به په‌وشت ده‌کری، به پاره و جوانی قه‌تقه‌ت ناکریت. مرزفی به په‌وشت له هه‌موو شوینیک جینگه‌ی ده‌بیته‌وه، له هه‌موو جینگه‌یه‌ک پیشوازی لی ده‌کریت. نه‌گه‌رچی په‌وشت چشتیکی پیره‌یه، له ولایتیکه‌وه بو ولایتیکی دیکه جیاوازی هه‌یه، به‌لام به‌پیی نایین و داب و نه‌ریتی کۆمه‌لایه‌تیی هه‌ر شار و ولایتیک، چندان ریتووشینی بو دانراون. هه‌روه‌ها هیندیک پره‌نسیبی نه‌خلاقه‌ی گشتی هه‌ن، هه‌موو خه‌لکی سهر زوی تییاندا به‌شدارن.

- خانمی هیژا، نه‌گه‌ر می‌رده‌که‌ت داوای جووتبوونی لی کردی، هه‌تا ده‌کری رته‌ی مه‌که‌وه، نه‌گه‌ر هه‌ر پاساو و رینگریکیش هه‌بوو، به جوانی بۆی روون بکه‌وه.

- که توپه‌ی بووی، هاتوهاوار مه‌که، قسه‌ی نابه‌جی مه‌په‌ژینه، مه‌لی: وهره ته‌لاقم بده و چیت له‌گه‌ل توذا ناژیم.

- له‌به‌رده‌م خه‌لکدا جل و به‌رگت دامه‌که‌نه، چونکه نه‌وه ده‌بیته مایه‌ی دلساردبوونی می‌رده‌که‌ت.

- نه‌ینییه جنسییه‌کانی خۆت لای ده‌سته‌خوشکه‌کانت باس مه‌که، چونکه نه‌مه په‌فتاریکی خراپ و دزیوه.

- به گوفتار یان به کردار، دلی می‌رده‌که‌ت مه‌ره‌نجینه، چونکه نه‌و سه‌رچاوه‌ی خوشییه‌کانی تویه، به‌ره‌نجانت لینی خوشییه‌کان به‌ره‌و

سیسبون ده چن.

- چ خواردنیکى پى خوشه بوى ناماده بکه، نه گهر توش  
خواردنیکى دیکهت پى خوش بوو، بهر بهر هدر دووکتان له سر  
خواردنى به کتر رینککون و رابین.

- ههستى پیاوه کت وا لى بکه که نهو لای تو زور گه وره و  
گرنگه، وهک نار و خواردن و نوکسجین وایه، به بی نهو ناتوانی  
هه لکهیت... هه ولده نهه ههسته یهت رۆژ به رۆژ گه شه بکات.

- نامان سهت نامان! نه کهیت هه له و نسکوکانی بیر به یته وه،  
چونکه نه مه نهو تو ره و هیلاک ده کات، له جیاتی نه وه، یاد گارییه  
جوان و خوشه کانی بیر به وه.

- لای خرمو خویش و بیگانه، ریز و خوشه ویستی خوتى بو  
دهر خه، نه کهى به سه ریدا به چریکینى و نابرووی به ریت.

- کاتیک له مال ده چیتته دهر به وشه ی جوان و شیرین به رینى بکه،  
تا کوو دهر گه ی مال له گه لیدا برۆ و نرای خیرى بو بخوینه.

- وهختیک له سه فدر یان شوینى کارکردنى گه رایه وه ماله وه، به  
رووی خوش و به خیره اتنه وه یه کی گهر موگور، پیتشوازی لى بکه،  
هه لبده نیگه رانی و ماندووی بونه کانی رۆژانه ی بو سووک بکه یهت.

- وا هه لسوکوت له گه ل میرده کت بکه که نزیکتین که سی  
نهو، هیچ که ست له دنیا لهو خوشتر ناویت.

- نه گهر ویستی قسه بکات بیده نگ به، دهر فته ی پى بده، گوئی  
بو هه لخه.

- کاتیک میترده کت ماچت ده کات یان له گه لټ ئاویزان ده بیټ، خۆت به ته ماشاگردنی ته له فزیۆن و خویندنه وه و کاری دیکه سەرقال مه که، وا خۆت نیشان بده که به دل و جهسته له گه لټ نه و تیکه لاو بوویت.

- بابته ته کان تیکه لټ مه که، له چهنه بازی و زۆرگۆیی دووربکه وه، په حمهت له پیشینان که گوتویانه: "نه گهر قسه گردن زیو بیټ، نه وا بیدهنگی زپه."

- هۆگری قورئان خویندن و کتیب خویندنه وه به، هدرگیز کاتی خۆت به چشتی بیسوود بهرئ مه که.

- ههولده ساده و کهم نهرک بیټ، هه موو رۆژتیک داوای چتیک مه که و خۆت پهزا قورس مهنوینه.

- ریگه مه ده کهسانی دیکه خۆ له ژیانی ئیوه ههلقورتینن، نه گهر گرفتیک له ژیانی خیزانیتان رویدا، له نیو خۆتان چاره سهری بکهن، ههر گرفتیک خه لک پیتانزانی، چاره سهری زۆر زه حمهت ده بیټ.

- بۆ ههر کاریک که ده کهیت پاوژی پی بکه، پاوژی گردن، گه وهری خۆت و هارسه ره کهت دهر ده خات.

- له چاککردنی باری خیزانی، به شداری له گه لدا بکه و له و باره و چیت پی بکریت بیکه.

- نه گهر دیاریتکی پیشکهش کردی، به ههستی پر له خۆشهویستی سوپاسی بکه، هیچ دیاریتک به کهم مه زانه، له وانه یه دیاریه که ی نه و، له رووی قه باره و نرخه وه نزم بیټ، به لام له رووی



ماناوه بالايه و دنيايهك خوښه ويستى هه لگرتووه. ديارى نهو بو تو  
اتا: نوپكردنه وهى خوښه ويستى، ده مه زهر د كرده وهى جوانيى  
نيوانتان.

- شتيك كه برياره بيكه يت، له نان و ساتى خويدا دواى مه خه،  
شتيك وهختى نه هاتووه مه يكه.

- خوټ له لاسايي كرده وهه بپاريزه، لاسايي كرده وهه هه ستى  
خوښه ويستى خوا كرد و سرووشتى ده كوژيت.

- كه سيكى واقعيه، خوټ له خه يالى بيبنه ما دوور بگره.

- پياوه كه ت به تهرازووى خه لكى مه كيشه، هه موو مرؤقه كان  
ليك جياوازن، بپركردنه وهى هه چ پياويك وهه هه پياويكى ديكه  
نيه، كيشانه كردنى پياوان به يهك تهرازوو، هه له يهكى زور  
گوره يه، بو ژنانيش ريك نه م قسه يه راسته.

- هه رگيز جنپوى پي مه ده، له به رده م كه سوكار و هاورپكانى  
مه يشكينه وه، چونكه نه مه ده بيته ميهى دلسارديى نيوانتان و  
چندان كيشه بچووكى نيوانتان گوره ده بيت، نيت ژيانى  
هاوسه داريتان ده بيته ژارى مار.

## دهبی پیاوان له گهل ژنه کانیان چوڼ بن؟

- ده بیټ پیاوه کان مامه لږه کی جوان له گهل ژنه کانیان بکه، له کاتی بوونی ناکوکی نابیت به هیز و بازو بنازن و هره شیان لی بکه، چونکه زږ له ژیانله بارانی دیکه ش هیزکی زږیان هدی، کهچی له بهرته وهی بهم هیزه ستم له گیاندارانی دیکه ده که، به درنده ناوژه ده کریڼ.

- ده بیټ پیتش کردهی جووتبوون، جهستهی خویان پاک بکه نه وه، پروخساریان ریک بجن، قژی خویان به جوانترین شیواز دابیټن.  
- ناوه ناوه دیاریتکی جوان بو ژنه کهت بکره و خوزه ویستی خوتی بو تازه بکه وه...

- کاتی جووتبوون له گهلیدا بزانه، له وهختی کارکردن، خدوتن، ماندووبوون و نه خوشی، شیلینان و ریکه خستنی که لوبه لی نیو مال، به ناوی ناویزان بوون و راموسانه وه، توخنی مه که وه، مه گهر بو خوی ده سټیشخه ری بکات.

- سدرکونهی مه که، هدر وشه یه کی خرابی تو بو نه و، کاریگری خرابی ده بیټ و له هوشی په نهانیدا جیگر ده بیټ...  
- هه تا ده کری له گهل خاتوونه کهت چاک به، چونکه نه ویش کاردانه وه یه کی باشی ده بیټ و له گهلندا چاک ده بیټ، سووربه له سر به خته وه ری و ناسوده کردنی، به دل پاریزگاری لی بکه، هیچ

فسديه كې خراب به دايك و باوك و خوشك و براكاني مه لي... نه گهر نه خوڅ كهوت به دهوريدا هه لسوړي، حهز له چ خواردينك ده كات بوي پهيدا بكه... با وا ههست بكات كه تو دلسوز و خه مخوري نه ویت.

- بيگومان به ژنه كهت حهز ده كات له گه لي دابنيشي و قسه ي له گه لدا بكه ویت... نه كه ي به رووي گرژ و مون بگه پريسته وه ماله وه، چونكه نه مه گومان و دردژنگي ده خاته دلي هاوسه ره كهت و جيهاني ههسته و هري و سوزداري خاپوور ده كات.

- نارزه زوه تاييه ته كاني خوت له باره ي روښن بيري و مه عريفه، به سه ر ژنه كه تدا مه سه پينه... نه گهر تو حهزت له جيهاني فيكر و تو ژيښنه وه يه، له وانه يه نه و حهزي له چيروك و رومان بيت، يان به پينجه وانه وه.

- تو له گه ل خوت راسته، نه ویش راست ده بيت له گه لت، دل ناویندی دل، مه گهر تپوه دل و گولي يه كتر نين؟ له فرموده يه كي په يامهين (د.خ) هاتوه: "تپوه پاكداوين بن، ژنه كانيشتان داوين پاك ده بن."

- وا مه كه خيترانه كهت غيرت لي بكات، نه گهر واي لي هات، ااتا: ژيانتان به ره و ويران بوون ده چيت. چهند نيشانه يه ك هډن، نه گهر له ژن يان له پياودا بينران نه وه غيره له نيوان ژن و ميژد دروست ده بيت. نه مه ش وا ده كات دليان له يه كتر پيس بيت و ناسوده يي له نيوانيان هه لېگيريت.

- رهفتاره خراپه کانت رۆژ به رۆژ بگۆره و راستیان بکهوه، ناکرێ داوا له ژنه کهت بکهیت که له فلان شت چاک بیت و تۆیش هەر له سهری بهردهوام بیت. هەر رهفتاریکی خراپ که بتهویت له خێزانه کهتدا نهبیت، سههتا دهبیت له خۆتدا نهبیت.
- خهسلهته جوانه کانی نهو وهربگره و خوه دزیوه کانی خۆت نهگهه هه بوون فری بده، چیی تیندایه، چندان پیاو به هۆی ژنه کانیانهوه وازیان له کردهوه دزیوه کانیان هیناوه. دهبی زۆر شانازی به خۆتهوه بکهیت، که خودا کچیکی هینده باشی پی به خشیوت له کاری خراپ دوورت دهخاتهوه و فیری رهفتاری جوانت دهکات.
- نهرمونیان و له سهرخۆ به، توپه و دل به کینه مهبه. نهگهه هه له یهکت بهرانبهه کرد، راسته وخۆ داوای لیبووردنی لی بکه.
- وای لی بکه متمانهی به خۆی هه بیت، مدیکه پاشکۆ، وهک خزمهتکارێک سهیری مه که. هه میشه هانی بده، که بیر کردنهوه و بریاری تایبهدت به خۆی هه بیت.
- هەر کاتێک کاریکی شایهنی کرد، پر به دل سوپاسی بکه و دلخۆشیی خۆتی بو ده ربهر.
- واز له دل بریندار کردن و سه رکۆنه کردنی بینه ... به تهرازووی ژنانی دیکه هه لی مه سهنگینه.
- نهگهه ههزی له خویندن بوو، هه لی بو بره خسینه و هاوکاریی بکه.

- به جوانی گوئی بۆ بگره و بایه خ به پرسیاره کانی بده، چونکه گوی لى گرتنى له لایهن تۆوه، خه مه کانی راده مالى و بارى دهروونیشى سووک ده کات ... به لام هیندیك ژن ههن، زۆر به خراب باسى نهو و نه م ده کهن، نه گهر خوانه کرده خیزانى تۆیش له وان بوو، لهو کاته دا به قسه یه کى نهرم و جوان ناگادارى بکه وه، به نمونه پى بلى: "هاوسه ره نازیزه که م، تۆ که سىکى خه سلته بالای، نه م ره فتاره له تۆ ناوه شیتته وه، تکات لى ده که م واز له باسى خه لک بىتیت. خو نه وان هیه کیشه یه کيان له گهل تۆدا نییه."

- با وا بیر بکاته وه، که له سایه ی تۆدا به و په رى نارامى و دلنیاى ژيان به سه ر ده بات، به جوړیک ناتوانیت بۆ ساتیکیش لیت جیا بیتته وه.

- هه ستیکى وای له لا دروست بکه، که تۆ مشوورى ژيانى نهو ده خۆیت، هه رچیه کى پىویست بوو به گویره ی پاشه کهوت و داهاتى نابوورى، بۆی ده سه بهر بکه، نه م ماله ی که له مالى باوکى به میرات وه رى ده گریت چاوى تیمه بره و ده ستى به سه ردا مه گه ره.

- ژنان رقیان له پیاوى لوتبه رز و له خو بایه، بۆیه تا ده کرى خاکى و خو به که مزان به ... وامه زانه له بهر نه وه ی لهو به هیزترى ده بى خو ت لهو به زلتر و گه وه تر بزانی.

- ژنان به گشتى هه ز ده کهن پیاوه کانیان به باشه وه سفیان بکه ن، ده ی کاکه خو ی هیه چى تى ناچیت نه گه ر ناوه ناوه پى بلى: ماشه لالا

جوانی! نه مړو له هه موو رۆژتیک جوانتری، تو شاجوانی جیهانی!  
بونی گوئت لی دیت.

- ژنان ههز ده کهن میرده کانیان قسه یان له سهر بهرگ و  
پوشاکیان هه بیت، بویه که هه سهره که ت جلیکی کری پیروزیایی لی  
بکه و سهرنجی خوت له سهر دهریوه.

- نه که ی قهت پی بلی: پیربوویت، یان پیر دیاریت، نه مه ژن  
تیک ده شکینی و بیه یوای ده کات. هه میسه پی بلی: خاتونه که م  
ده زانی رۆژ به رۆژ گهنج ده بیه وه، خه لک به تیپه رینی ساله کان  
رووخساری تیک ده چیت که چی تو رۆژ له دواي رۆژ جوانتر خوت  
ده نوینیت.

- ژن ههز ده کات لای هارپیکانی خوی پیته وه هه لکیشیت و  
شانزیت پیته بکات، نه که ی قهت بیسکینیتته وه و شهرمه زاری  
بکه ییت.

- ژن ته ماشای رووخسارت ناکات، به لکوو ته ماشای دلته  
ده کات، چهن دین ناسکه کچ شو یان به پیایوکی زه به لاه و ره زاقورس  
کردوه، چونکه له وه ههزی خویان دۆزیوه ته وه.

- ژنان ههز ده کهن ناوه ناوه پیوان به دهسته کانیان په رچه می سهر  
نیوچاوانیان هه لده نه وه، ده ی تویش له م باره که مته رخمی می مه که.

- ژنان کاتیک ده گرین ههز ده کهن پیاهه کانیان فرمیسکی سهر  
گوناکانیان بسرن و دلیان بده نه وه، نه مه لای نه وان که شیکي  
هیوره که ره وه دروست ده کات.

- حەز دەكەت پياوه كەى پيى بليت: خۆشم دەويت... ئەم وشەيه لاي ژنان قەت پير ناييت، هەرگيز كۆن ناييت.
- ژنان حەز دەكەن پياوه كانيان قرچوك (دەستقوچار) نەبن، هەرورها حەز ناكەن دەستبلاو و مال بەفيۆدەر بن.

## ئیسلام و ھوسەرگیری

ئایینی پیۆزی ئیسلام بۆ رۆشنگردنەوی ژیانی ژن و میرد، کۆمەڵیک مەشخەلی دانارە. بە جوانترین شیوە قانونی ھوسەرگیری دەرستوو، رینۆینی ژن دەکات کە ھوسەریک بۆ خۆی ھەلبژیریت، کە خەسەلتی پیاری تەوار و کەسایەتی کاملی تیدا بەرجەستە بوویت، بۆ ئەوی لە ژیاندا بیستە باشتەین یار و ھاوکار.

ئیسلام خەلک بیدار دەکاتەو لەو تەرەزە ھوسەرگیریە ناشیاوی کە دەبیستە ھۆکاریک بۆ گەشتن بە مەنزەگەییەکی چاچنۆکانە، لەژیر بالیدا دەرفەتی کاری ناشیاو دەپەخسیندری، ئەمە پیتی وتراوە: (ھوسەرگیری بەرژەوئەندیدار). ئەم ژنخووزیە بۆ ئەویە ریز و شکۆ لە بەین بیری و ناموس توون بە توون بچیت.

ئیسلام خەلک ناگادار دەکاتەو لەو جۆرە ھوسەرگیریە کە دەبیستە سودا و مامەڵە بازەرگانی، بەر لە ھەموو شتیکی باسی پارە و مائی ژنە کە دەکریت، نە کەسایەتی...

(ئیمامی سەوری) دەلی: "تەگەر پیایۆیک ویستی ژنیکی ماربەکات، گوتی ئەم ژنە چ سامانیکی لەگەڵ دایە؟ بزانی ئەمە دزە، نە ک ژنخووز."



نیسلام پیوستی کردوه له سهر هه موو باوکیکی خاوهن کچ له رهوشت و ناکار و بنهچه و ههئسوکهوتی نهو کهسه بکوئیتتهوه، که دهیهوئیت کچهکهی بداتی، بیدات به کهسیتک که هاوشان و گونجاو بیت له گهل نهو.

په یامهین نیسلام (د.خ) ده فرمووی: (النکاح رق، فلینظر احدکم این یضع کریمته). واتا: "ماره بپین به ندبوونه، هه ریهک له ئیوه بپربکاتهوه بزانی کچه کهی خوئی ده دا به کی!"

په یامهین (د.خ)، ده فرمووی: "گهر کهسیتک داوای کچ یان خوشکتانی کرد و له تاین و پهفتاری رازی بوون، لیتی ماره بپین).

نیسلام له کاتی داخواییدا ریگای داوه هه ریهک له کچ و کوره که به یه کتر ناشنابین و تاماشای یه کتر بکهن. دروسته بو پیاو ته ماشای پروخسار و دهسته کانی ژن بکات و گوئی له قسه کانی بگریت. "موغیهی کوری شعبه" ژنیکی داخوای کرد، په یامهین (د.خ) فرمووی: "ته ماشای بکه نه مه زور باشته بو بهرده و امبوونی خو شه ویستی له نیوانتاندا."

نیسلام واجبی کردوه له سهر پیاو له کاتی داخوای کردنی ژندا نه گهر خهوش و نهنگی شاراهوی هه بیت بزی ده رخت، په یامهینی خو شه ویستمان ده فرمووی: "گهر کهسیتک له ئیوه داخوای ژنیکی کرد و سهر و پیشی به بویه ره شکردبووه با به ژنه کهی بلیت."

ماوهی خوازینی کردن ماوه یه کی دیاریکراوه، پیوسته هه ردوولا پییهوه پابه ندبن، نابی له م به یه کگه یشتنه دا نازادیی په هایان به بی

چاودیر بۆ بره‌خسیت، هه‌روه‌ك ناشیاوه تا شه‌وی بووك و زاوایی یه‌كتر نه‌بینن و كتوپر له‌م شه‌وه له‌یه‌كتر ده‌ركه‌ون، هه‌روه‌ها نابیت له‌باره‌شی بۆ سنووری نازادیدا له‌كاتی ده‌سگیرانی تیکه‌ل به‌یه‌كتر بین و دواایی له‌یه‌كتر بیتزارین و سارد بینه‌وه.

نیسلام ریز و شكۆی بۆ ژن داناوه، حیسابی كه‌لوپه‌لی بۆ نه‌كردوه، كه‌سایه‌تیی شه‌وی فه‌رامۆش نه‌كردوه. شه‌و مافی خۆیه‌تی به‌بۆچوونی خۆی هاوسه‌ر و هاوژیانی خۆی هه‌لبژیریت، به‌كه‌یفی خۆی باوكێك بۆ مناله‌كانی ده‌ستنیشان بكات، به‌شه‌ریعه‌تی خودا خۆی ته‌سلیمی می‌رده‌كه‌ی بكات ژن بیوه‌ژن بۆ یان كچ، نازادی ته‌واوی هه‌یه‌ بۆ دیاریكردنی هاوسه‌ره‌كه‌ی، بۆ هه‌یج كه‌سیكیش نییه‌ به‌روویاندا هه‌لشاخی و رینگریان لێ بكات.

په‌یامه‌ین (د.خ) ده‌فه‌رمووی: "بیوه‌ژن بۆ یان كچ، به‌بۆ نین لیه‌رگرتنیان ماره‌یان مه‌پن." كه‌واته‌ بیوه‌ژن راویژی له‌گه‌ل ده‌كری بۆ هه‌لبژاردنی هاوسه‌ری ناینده‌ی خۆی، به‌گرینگیه‌وه‌ ره‌ئێ لێ و‌رده‌گیری، نه‌گه‌ر شه‌و كه‌سه‌ خه‌وشاوی بوو به‌وپه‌ری جه‌سووری ده‌توانی‌ه‌تی بكاته‌وه‌ و شووی پێ نه‌كات، هه‌یج زۆری و زۆرداریتکی له‌گه‌ل دا ناكریت گه‌ر سه‌رپه‌رشتیكاره‌كه‌ی (ولی الامر) بۆ نیننی شه‌و له‌كه‌سێك ماره‌ی بری شه‌وه‌ گرێبه‌سته‌كه‌ پووجه‌ل ده‌بیت و داناوه‌زیریت.

په یامهین (د.خ) ده فرمووی: "بؤ هاوسه رگیری پرس به کچ ده کری، بی دهنگی نهو نیشانه ی رازی بوونه، بیوه ژنیش ناخی خوی به بیان ده کات."

(خنسای کچی (خزام) بیوه ژن بوو، جارنک هاته لای په یامهین (د.خ)، سکالای حالی خوی لای په یامهین کرد وگوتی: "باوکم منی به که سیک داوه ناره زوم بوی ناجولیت و رقم لییه تی" په یامهین (د.خ) گریبه سته که ی هله شهانده وه.

کچیش به هه مان شیوه ده بی به ناره زوی خوی هاوسه ری داها توی ژیانی هه لبریز، خواستی نهو له پیش هه موو قسه یکی تره، له بهر بوونی زوری شهرم تییا ندا بی دهنگ بوونیان مانای ره زامه ندییه. له م باره یوه ریوایه ت کراوه، کچنک هاته لای په یامهین (د.خ) وتی: باوکم منی ماره کردووه له کوری برایه که ی خوی، بؤ نهوی ریسوایی و شهرمه زاری له سهر خوی هه لبرگیت، په یامهین کچه که ی سهریشک کرد لهوی هاوسه ره که هه لبریزیت یان ماره یه که به تال بکاته وه؟ کچه که گوتی: "هاوسه ره که هه لده بتریم، به لام ویستم کچان فیتریکم که قسه ی باوکان هه موو شتیک نیه!"

نه ی چون بزاین که کچ له که سی داخوازیکاری لاری نییه و به دلیه تی؟ له فرمووده ی په یامهین (د.خ) ها توه: (پرس به کچ ده کری). خاتوو عایشه (ره زای خودای لی بیت)، وتی: "به لام کچ

لهم باسه شهرم دهکات، پدیامهین (د.خ) فهرمووی: "تیزنی کچ بیده‌نگ بوونه، بیده‌نگبونیش رازیبوونه."

به‌لام نایا ده‌سه‌لاتی باوان هیچ حیساییکی بو ناکریت؟ نه‌خیر ده‌سه‌لاتی دایک و باوک له دوی رازیبوونی کچ به پله‌ی دوهم دیت، چون کچانن شوو ده‌کهن نه‌ک باوانیان. لی شدریعتی پاکي نیسلام دایناره که راپوژ له گه‌ل دایکی کچدا بکریت له حالیکدا که کچه‌کی بیرکال و ساویلکه بوو.

پدیامهین (د.خ) ده‌فهرمووی: "سه‌بارت به هاوسه‌رگیری راپوژ و وتووژ له گه‌ل دایکی کچاندا بکه‌ن." به‌لام کاتیک کچ گویرایه‌لی دایک و باوک نه‌بوو و ، که‌سیکی ناشیاوی هه‌ل‌بژارد، که‌سوکاری هه‌ستیان کرد نهم هاوسه‌رگرییه دووچاری گرفت و ناخوشییان ده‌کات، تا لهم حاله‌دا نایینی نیسلام دوی تیرامان و وردبوونه‌وی لوژیکی گریبه‌ستی نهم هاوسه‌رگرییه هه‌ل‌ده‌ه‌شینیتته‌وه.

پدیامهینی سه‌روه‌رمان ده‌فهرمووی: "هه‌ر ژنیک به بی تیزنی سه‌ره‌رشتیاری شوو بکات، شوو‌کردنه‌کی پووجه‌له.. شوو‌کردنه‌کی پووجه‌له.. شوو‌کردنه‌کی پووجه‌له."

نایینی نیسلام پیش به‌ستنی گریبه‌ستی هاوسه‌رگیری له نیتوان کوپ وکچدا ره‌چاوی هاوشانبوونی کومه‌لایه‌تی کردووه، له بواری: ناوه‌ز (العقل) - زانست - ره‌وشت - نایین-تابووری. تاکو هه‌ردووکیان به ناشته‌وایی و نارامی ژیان به‌نه‌سه‌ر، هه‌روه‌ها بو نه‌وی ژیانیان دوور بیت هه‌موو کینه و دل‌ره‌قی و دل‌ه‌راوکییه‌ک.

نایینی نیسلام ددنیهیناوه به سیسته می مارهیی بو ژنان، نهك وهك بهخشش، یان پاداشت، یان دیاری، به لگوو وهك مافیک که خودای گوره بوئی داناوه، پهروه دگار ده فرمووی: (وَأَتُوا النِّسَاءَ صِدْقَاتِهِنَّ نِحْلَةً) (النساء: ۳).

مارهیی مافیکي سروشتی ژنانه، مالی تهوه، باوک یان سه په رشتیار هیچ پشکینکیان له م مالهدا نیه، نه م مافه خواستی پیاویشی له گه ل دایه، دابه زینی ژن له بریک له زیړ و داواکاریه کانی نیشانه ی خوشه ویستییه که ده که ویته نیوانیان.

کاتیک ژن له مالی باوانی جیا ده بیته وه پیویسته یه که م ههنگاوی کرده یی بگریته بهر بو بونیادنانی مال و خیزانیکي نوی. بویه تهوه ی پیویسته ده بی پیی بدریت، نه مهش وهك به لگه یه که که ناییت به وینه ی که ل و په ل مامه له ی له تهك دا بگریت و وهلی نه مره که ی به های فروشتنی وه رگری و هاسه ره که شی دهستی به سه ردا بگریت.

که واته مارهیی ریژلینانه له ژنان و کاریکی خوازاوه، نه مه بو ژنه نهك بو پیاو، وهك له هیندیک له کومه لگاگان دودرا به پیاو، که ناسراوبوو به (دوته)، واته ده بوو ژن یان وهلی نه مره که ی بره پاره یه کی بدایه به پیاو که بو تهوه ی که چه کی ماره بکات، زورجار پیوان پاره یه کی فره یان داوا ده کرد که له توانای کهچ به ده ربوو، ده بویه سالانیکي زور کهچان خه ریکی کوزکردنه وه ی پاره بن بو تهوه ی بیخه نه نیو دهستی پیوان، به و نومیده ی له خو یان ماره بپرن!

(فورل) ره‌خنه له سیستهمی (دۆته) ده‌گریټ و ده‌لی : کچه خزمه‌تکاری نه‌دار ده‌بوايه سالانټیکي زور خه‌ریکی کو‌کردنه‌وی دؤلار بیت، تا‌کو بیداته که‌سیټک بو‌نه‌وی داخو‌ازی بکات و ماره‌یی بپریت، دوا‌ی وهر‌گرتنی بره‌پاره‌که، کوره‌که یان پیاوه‌که به‌رزه‌کی بانان بؤی ده‌رده‌چوو و فه‌رامو‌شی ده‌کرد.

(دۆته) ریسوا‌کردنی ژنه، دۆته واته ژن پیو‌یستی به‌پیاوه، بؤیه ده‌بی مان‌دوو‌بوونیکي زور بکیشی و خو‌ی و هه‌رچی هه‌یده‌تی بیداته پیاوه‌که‌ی، ئایا جیا‌وازی نیوانیان نهم دووانه‌ ناسمان و رټس‌مان نییه: - ۱- ژن هه‌ست بکات داوا‌کراو و رټزداره؟ - ۲- ژن هه‌ست بکا داوا‌کار و مال به‌خش و زه‌لیله له پیناو میرد‌کردنیدا؟

له بابل وینه‌یه‌کی زور ناشیرین و قیتزونی دۆته هه‌بووه، ژن بو‌نه‌وی پاره‌ی دۆته‌ی ده‌سگیر بیت پیش شو‌کردن خو‌ی ده‌فرۆشت، تا‌کوو دوا‌یی بتوانی به‌م پاره شوو بکات. له هیند قه‌یره‌بوونی کچان دله‌راو‌کییه‌کی زوری دروست کرد، تا‌کوو وای لی‌هات دایک و باوک زاوایان به‌پاره‌یه‌کی خه‌یالی بو‌کچه‌کانیان ده‌کړی. نهم نه‌ریته‌ په‌گ و ریشه‌ی دا‌کو‌تاو و چهند ده‌ره‌نجامینکی خراپی لی‌که‌وته‌وه. نه‌ریتی به‌ناوبانگی خټلی (کولین)، که‌نجان به‌نه‌یتی هاوسه‌ر‌گیریان نه‌نجام ده‌دا له به‌ران‌به‌ر پاره‌یینکی زور که له مالی باوانی کچان پینان ده‌درا، له کاتی‌کدا کچ هه‌ر له مالی باوانی ده‌مایه‌وه، نه‌و پیاوه‌ی که ده‌بووه هاوسه‌ری کچه‌که‌یان ته‌نیا نه‌وه‌ی له‌سه‌ریوو که‌سو‌کاری کچه‌که له‌گریبه‌ستی هاوسه‌ر‌گیریه‌که‌ی به‌شداریی پی بکات، ئیت

مالي كچه كه دهبوه هوتيلي كوره كه و به بي هيج كه فالتيك له گهڼ هوسره شهرعيه كهي خوي خهريكي رابواردن و چيژوه رگرتن بو. له دهمي شورشي نه وروپا، ژنه پاكداوينه كان دهبوايه ماره بيان پي بوايه بو هوسره كانيان، گه رنا نه يانده تواني ميرد بكن. له رزگاري (مسفرولا) كچان نه يانتوانيوه بو شوو كودن پاره و پوول دهسه بهر بكن.

(فلورنس) جوړيك له دنيايي (التامين) له ريگاي حكومه ته وه بو كچان مسوگر كرد، بو نه وي بتوانن هوسه رگيري پي بكن. نه م سيسته مه به "مالي كچاني ميرد نه كودو" ناوده برا. له م سيسته مه دا كچان ماليان دهسگيرده بو بو ماره يي و ميرد كودن، به لام دهبوو سالانه به شيوي بهش "قيست" بيده نه وه به حكومه ت. خوداي دلوفان دهمرموي: (وَأَتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا). (النساء: ٤)

واتا: ماره يي ژنه كانتان بدن، نه مهش (فرز)ه و خوا خوي بريويه تيه وه، پيوسته نيوش په يره وي لي بكن، به هيج شيويه ك گزي و خه يانه تي تيدا نه كهن، خو نه گهر ژنان بو خويان شتيكيان له ماره ييه كه يان پي به خشين، نيوش - له حاله تي ناوادا - بيخون و نوشي گيانتان بيت.

ماره يي بو ژنان شتيكي رهمزيه هيندي جار مشتيك له دانه وي له يه، گه لي تجار زيريكي زوره، خوداي ميه ره بان دهمرموي ت:

(وَإِنْ أَرَدْتُمْ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَّكَانَ زَوْجٍ وَآتَيْتُمْ إِحْدَاهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا). (النساء: ۲۰).

واتا: نه گهر ویستان گزړینی ژنیک له شوین ژنیک، ههروهه ها نه گهر به یه کینکیان مالینکی زورتان به خشی، نهوه هیچ شتیک لهو ماله زوره مهسه ننهوه لئی، تایا نهو ماره بییدیان لی دهسننهوه به بوختان و تاوانینکی ناشکرا.

کاتی نه م گریبهسته قورثانییه نه نجام دهری، نیسلام به پیویستی دهزانی نه م پرۆسه یه به بیان بکریت، بو نهوهی هه موو خه لک بزانی که نه م ژنه له فلانه پیوا ماره برا، چونکه تایینی پیروزی نیسلام باش سروشتی ژنی خویندوه تهوه و دهزانی زور حهز له مه ده کات. شوهی یه که م جوانترین به های ته مه نه، له م شوهه چاوه کان نارام ده گرن، دلّه کان شکۆمه ند ده بن.

په یامهین (د.خ) ده فهرمووی: (هاوسه رگری ناشکرا بکه ن و له مزگه و ته کان ناههنگی بو بگین). په یامهین (د.خ) به سوننه تی داناره له م شوهه دا ناههنگ سازیکریت، بازنه ببه ستریت، گزوانی بگوتری و ده ف لیبدری و موسیقا بژهندریت.

کچینک که خزمی عایشه بوو، ده یانگواستهوه بو پیواونکی هوزی (نه نصار)، پیغه مبه ر (د.خ) فهرمووی: (تایا هیچ دیاریکتان بو نه م کچه برروهه؟) عایشه وتی: به لی. فهرمووی: (هیچ که سینکتان بو برد گزوانی بو بلتی؟) وتی: نه خیر. پیغه مبه ر (د.خ)



فهرموی: (نه‌ساره‌کان هۆزیکن به‌ستبیزیان تیدایه، باشر وایه کهنیزه‌یه‌کی بۆ بنیرن بۆ نه‌وه‌ی ده‌فی بۆ لییدا وگۆرانی بۆ بلی). عایشه وتی: له گۆرانیه‌که‌ی دا چی بلیت؟ په‌یامه‌ین وتی: بابلیت:-

فحیونا نحییکم

اتیناکم اتیناکم

لم نحلل بوادیکم

ولولا الحبة السوداء

هەر له شه‌وی یه‌که‌می بووکینی قۆناغیتکی نوێ بۆ بووک له ماله‌ نوێیه‌که‌ی خۆیدا ده‌ست پێ ده‌کات، به‌رێژ و شکۆه له‌م ماله‌ نیشته‌جێ ده‌ییت، ئیتر نه‌ که‌نیشکه و نه‌ خزمه‌تکار، نه‌ ته‌نیا نامرازیکیشه بۆ خستنه‌وه‌ی وه‌چه و منداڵ.

ئیسلام یه‌کسانی له‌ نیوان ژن و میردا کردوه و بۆ هه‌ریه‌ک له‌وان ماف و ته‌رکی داناوه، ماف: پتویسته‌ بۆیان ده‌سته‌به‌ریکریته‌. نه‌رک: پتویسته‌ ته‌نجامی بدن و پێیه‌وه هه‌لبستن. نه‌وان هاوبه‌شی گه‌شتی ژیانن، هه‌ر یه‌ک له‌وان ده‌بێ به‌ رۆلی خۆی هه‌ستیت، بۆ نه‌وه‌ی کار به‌ براهه‌تی و نازادی و یه‌کسانی و کۆمه‌کی یه‌کتر بپروا به‌رپوه‌.

له‌ هه‌مبه‌ر نه‌و ته‌رکانه‌ی ئیسلام بۆ ژنی داناوه مافی بۆ دا‌یین کردوه. یه‌که‌م ناراسته‌ی قورئانی له‌م باره‌وه وته‌ی خودای په‌روه‌ردگاره‌: (وعاشروهن بالمعروف) . وه‌فه‌رموده‌ی په‌یامه‌ینه‌: ( استوصوا بالنساء خیرا) واته‌: له‌ گه‌ل ژنه‌کانتان خۆش په‌فتارین.

نیسلام داوا له ژن و میرد دهکات له گهڼ یه کتر به سۆز و میهره بان بن. په یامهین (د.خ) له روژی جهژندا دهرفتهی به عایشه دا له دهرزی دیوارهوه پروانی بو نم گه مه (حبهشیانه) ی که خه لک دهیان کرد. پیغهمر له ریځای وهسیه تی ( له گهڼ ژنه کانتاندا هه لسوکه وتتان جوان بیت) چاره سه ریکی جوان و دلگیری دهررونی خیزانی موسلمان دهکات، دهری دهخات که نه وان له گهڼ فریشته دا هواسه رگیری ناکن، هیچ ژنیک هه موو خه سله تیکی تیدا نییه.

په یامهین (د.خ) دهرموی: "ژن وهک وهک په راسو وایه گهر به ویت راستی بکه یته وه ده شکیت، گهر وازیشی لیبینی به خواری ده مینیتته وه." میانه یی له هه موو کارینکدا په سند و باشه، نه توند ره وی تاقه تپروکین و نه شلره ویی سنور شکین.

په یامهین (د.خ) گه مه وگه پی له گهڼ خیزانه کانی ده کرد، عایشه (رهزای خودای لیبی) ده لی: (له پیشپرکیدا من پیش په یامهین که وتم، به لام کاتیک من گوشتم هه لگرت، نه و پیش من که وت، فهرموی: نه ی عایشه که واته یه که به یه کین.

هروه ها په یامهین (د.خ) دهرموی: "باوه ردارترینتان که سانیکن رهوشتیان جوان بیت، سوودیان بو خاووخیزانی خویان هه بیت."

دهرموی: "باشترینتان، باشترینتان، که سیکه له گهڼ خیزانه که ی چاک بیت، منیش باشترینتانم بو خیزانه کام."

نیسلام واجبی کردوه له سهر پیاو خوی جوان و قه‌ش‌نگ بکات، بۆ نه‌وی له جوانترین دیم‌ندا بۆ خیزانه‌که‌ی ده‌رکه‌ویت، په‌یامه‌ین (د.خ) ده‌فرمووی: "پۆشاکتان بشۆرن، هه‌ستتان جوان بکه‌ن، خۆتان براریننه‌وه، خۆتان پاقر رابگرن، چون به‌نی نیسرائیل نه‌مه‌یان نه‌ده‌کرد، بۆیه ژنه‌کانیان دووچارى زیناکردن هاتن."

چیژکی هاوه‌لی په‌یامه‌ین (د.خ) (عوسمانی کوری مه‌زعوون) به‌ربلاوه، نه‌بو موسای نه‌شعهری ده‌گیریته‌وه ده‌لی: "ژنی عوسمانی کوری مه‌زعوون به‌ شیوه‌یه‌کی ناشیرین و دزیو هات بۆ لای خیزانه‌کانی پیغه‌مبهر (د.خ)، گوتیان نه‌مه‌ چیه‌؟ نه‌ری قوره‌یش که‌سیکی له‌ میرده‌که‌ت ده‌وله‌مه‌ندتری تیدا نییه‌؟ گوتی: میرده‌که‌م هیچ کاتیکى بۆ نیمه‌ نییه، له‌ پۆژدا به‌ پۆژوه و له‌ شه‌ودا خه‌وتوه. پیغه‌مبهر (د.خ) به‌ ژوورکه‌وت، باسه‌که‌مان بۆ گیرایه‌وه.

پۆژیک په‌یامه‌ین (د.خ) به‌ عوسمان گه‌یشت، وتی: تۆ پیشه‌نگ و پیشه‌وات نییه‌؟ وتی: به‌ دایک و باوکه‌وه به‌ قوریانت یم چی بووه‌؟ په‌یامه‌ین (د.خ) فرمووی: "من به‌ پۆژوو ده‌یم و فتار ده‌که‌مه‌وه، ده‌خه‌وم و هه‌لده‌ستمه‌وه، له‌ هه‌مان کاتدا ژنیش ده‌خوازم." نه‌بو موسا ده‌لی: دواى ئەم پروداوه ژنی عوسمان هاته‌وه لای خیزانه‌کانی په‌یامه‌ین (د.خ) بۆغۆش و رازاوه‌بوو وه‌ک بووک، خیزانه‌کانی په‌یامه‌ین وتیان وای وای نه‌مه‌ چیه‌! وتی: وه‌ک خه‌لکمان لیها‌توه!

(ئیببولعهباس) ده‌ئی: من بو ژنه‌که‌م خۆم نارایشته ده‌ده‌م، هه‌روه‌ک ئه‌ویش خۆی بو من نارایش ده‌دا. پێویسته میرد رینوینی هه‌وسه‌ره‌که‌ی بکات و ئه‌وه‌ی خیری دین و دنیای تێدایه‌ فیری بکات، هه‌رچی دزیویی و ناشووب هه‌یه‌ بو‌ی روون بکاته‌وه‌.

خودای گه‌وره‌ ده‌فه‌رمووی: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ) (سوره‌ التحريم: ٦) واته‌: ئه‌ی ئه‌وانه‌ی باوه‌رتان هه‌یناوه‌ خۆتان و که‌س و کارتانه‌ له‌ ناگرتیک که‌ سوته‌مه‌نیه‌ که‌ی ئاده‌میزاد و به‌رده‌ بپارێزن.

هه‌روه‌ها ده‌فه‌رمووی: (وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى) (طه: ١٣٢). واته‌: ئه‌ی عه‌مه‌د (د.خ) فه‌رمان بده‌ به‌ خه‌زانه‌که‌ت به‌ نوێژکردن، خۆشت خۆراگر و به‌رده‌وام به‌ له‌سه‌ر به‌جیه‌نانه‌ی، ئیمه‌ داوای رۆزیت لێناکه‌ین، به‌لکه‌و ئیمه‌ رزق و رۆزیت پێده‌ده‌ین، سه‌ره‌نجامی چاک بو‌ پارێزکارن و خواناسانه‌.

په‌یامه‌ین (د.خ) ده‌فه‌رمووی: (کلکم راع ، وکلکم مسؤول عن رعیته . فالرجل راع فی بیته و مسؤول عن رعیته) واته‌: ئیوه‌ هه‌مووتان شوانن، هه‌ر شوانیک به‌رپرسی به‌رده‌سته‌کانیه‌تی، پیاو شوانی ماله‌وه‌یه‌تی و به‌رپرسه‌ له‌ به‌رده‌سته‌کانی.

پیاو له سهریته ټی جینگی نیشته جیبون به گویره ی سنوری دهسه لاتی ماددی بو خیزانه که ی دهسته بهر بکات، له م باروه خودای دهه نده ده فرمووی: (اسکُوهُنْ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ) . ههروه ها پیویسته له سنوری باری داراییه که ی خوی بژیوی ژیانی خیزانه که ی بگیپریت، نه رژد و دهستقوچاوبیت، نه دهستبلو و مال به فیروده ر بیت.

په یامهین (د.خ) ده فرمووی: " له باره ی ژنه کانتان له خودا بترسن، نه وان سپارده ی خودان لای ټیوه، دامینی نه وان به شریعه تی خودا بو ټیوه حد لالکراوه، هه قی ټیوه به سهر نه وان وه نه وه یه: نابی هیچ که سیک له سهر جینگی ټیوه له گه لیاندا جوت بیت. هه قی نه وان به سهر ټیوه وه نه وه یه: رژی و جینگی نیشته جیبونیان به وپه ری باشی بو داین بکن."

لیرده ا روشن ده بیتتوه که پیویسته میړد بژیوی هاوسه ره که ی بکیشی، با نه و ژنه ده و له مهنده و داراش بیت. ژن نه رکی خزمه تکرندی میړد و شیردانی به منداله کانی له نه ستودا نییه، مه گهر به زور به سهریدا به سپینن، له نیسلام دا فرمان به ژن نه کراوه هیچ کاریک بو میړده که ی نه غجام بدات، جگه له پاراستنی ناموس و گوپرایه لی کردنی نه بیت، نه میش به ومانایه ی میړد سهردار و سهروری ماله وه یه. به لام گهر ژن دایه نی و شیردانی منداله کانی له نه ستوگرت، نه وه ده بی پاداشتی شیردان و دایه نی وه ریگریت، وه لی نه گهر میړد هه ژاربوو شه رح به گویره ی زه روره تی

ژیان چاوپوښی لیکردووه. نه‌سمای کچی نه‌بویه‌کری سدیق، خزمه‌تی مائی زوییری کوری عه‌وامی ه‌اوسه‌ری کردووه، نالیکی بۆ نه‌سپه‌که‌ی داناوه، تفاتی بۆ ریک خستووه، ناوی داوه و رایگواستووه، جوړکی به‌سدرکردووه، له‌م کاره ه‌ر به‌رده‌وام بووه تا‌کو نه‌بویه‌کر که‌نیزه‌یه‌کی بۆ ده‌نیریت و کاروباری نه‌سپه‌که‌ی ده‌گریته‌ده‌ست. نه‌سما له‌ سپیده‌دا زوو ه‌لده‌ستا و ه‌موو کاره‌کانی ماله‌وه‌ی ده‌کرد.

خودای دلوثان ده‌فرمووی: ((وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلِدِهِ ..) البقرة: ۲۳۳.

واته: دایکان دووسالی ته‌واو شیر ده‌دن به‌ منداله‌کانیان، نه‌مه بۆ که‌سپکه‌ که‌ بیه‌ویت شیری ته‌واو بدات، له‌ سهر باوکه‌که‌یه‌ رۆزی و کالای دایکه‌کان به‌باشی، هیچ که‌س له‌ خوی زیاتر داوای لی‌ ناکریت، با به‌ هو‌ی مندالکه‌یان هیچ دایک و باوکیک زیانبار نه‌بن.

ژن به‌ هو‌ی به‌شودانی سهریه‌خویی له‌ ده‌ست نادات، به‌لکوو به‌وپه‌ری نازادی مامه‌له‌ به‌ مال و سهره‌تی ده‌کات، پاشکو و پابه‌ندی په‌نی ه‌اوسه‌ره‌که‌ی نییه، نابی ه‌اوسه‌ره‌که‌ی به‌ ناره‌زووی خوی مال و مولکی بفروشی و تا نیستا پاداشتی پی‌ وه‌رگریت و بیکاته‌ بارمته، تنها نه‌گه‌ر ژنه‌که‌ به‌ خواستی خوی ری‌ پیندا، گه‌ر ه‌زی کرد دروسته‌ وه‌کاله‌تی می‌رده‌که‌ی پووجه‌لبکاته‌وه‌ وکه‌سانی دیکه‌ بکاته‌ وه‌کیل بۆ مال و مولکی.

نهم پینگه یه کسانییی نسیلام بۆ ژنی داناوه، ههموو ئه و ریتسا و یاسایانه ی نپو هه ناوی ده و له تانی دیموکراخواز پیننه گه یشتون.  
 گهر بیتین باسی رهوشی ژن بکهین له فهره نسا ده بینین وهك  
 كۆیله ی مه ده نی هه ئسوکه وتیان له گه لدا كراوه، قانونی فهره نسی  
 خه سلته تی شایه نبون "الاهلیه" تی له زۆریه ی کاروباره مه ده نیه كان  
 له ژن دارنپوه.

له ماده ی (۱۷) ی قانونی مه ده نی فهره نسی هاتوه: ژنی به  
 میرد، هه تا نه گهر له سه ر بنچینه ی به شکردنی مائی خۆی و  
 میرده کهشی هاوسه رگیری نه بجام دا بیت، دروست نییه ماله که ی  
 بکاته دیاری، یان بیگوازیتته وه، یان بیکاته بارمه، یا خود بیتته  
 خاوه نی هیچ مالتیک به به رانبه ر یان بی به رانبه ر، به بی بوونی  
 هاوبه شی هاوسه ره که ی له گرتیه سه ته که دا، یا خود ره زامه ندی  
 ده رپرینی به شیوه ی نو سه کی. به گویره ی قانونی ته وروپا، ژن  
 دوای میرد کردنی شوناسنامه ی خۆی له ده ست داوه، ناوی خۆی و  
 باوکی سپاره ته وه، به ناوی میرد و خیتزانه که ی بانگ كراوه، یان له  
 پال ناوی میرده که ی به بچووکی ناوی نه ویش ده هات. سپاره وه ی ناوی  
 ژن و هه لگرتنی ناوی میرده که ی، ههموو نه مانه ئاماژن بۆ له  
 ده ستدانی شوناسنامه ی مه ده نی ژن و تواره وه ی له نپو که سایه تی  
 میرده که ی.

هاوکات به گویره ی سیسته می نسیلامی له دوای شوکردن، ژن  
 ناوی خۆی و خیتزانه که ی وهك پیشت ده میتیتته وه و ناوی

هاوسره كەشى ھەئناگرېت، با ھەرچەند ھاوسەرە كەشى پلەوپايەى مەزن بېت.

ئەو مافانەى ئىسلام بە ژنى موسلمانى داو، ھىچ خۆ بە مەدەنيزانىك تا ئەمىرۆ خەونىشى پتوھ نەبىنىوھ، ئىسلام كۆمەلە مافىكى بە ژن داوھ بۆ ئەوھى لە ژىر كۆت و بەندى كۆيلايەتى رزگارى بكات، ئەو كۆتەى كە ھەموو ژنانى جىھان خەون بە لابردنىوھ دەبىنن، پىدانى مافە سروشتىھەكان بە ژنان كارىكى شەرعىيە و ھىچ لام و جىمىك ھەئناگرېت.

ئىسلام مافگەلىكى زۆرى بۆ ژن بىرپارداو، ھىچ كەس لە جىھاندا ناتوانى نكوولى بكات، لە رۆخ ئەم مافە جۆرىھەجۆرانەش ئىسلام ئازادى رادەربىنىشى بۆ دەستەبەر كردوھ، ژن دەتوانى لە كاروبارى مالەوھ و دەرەوھ بۆچوونى خۆى دەرپىرى، بەتايبەت لە بارەى ئەوشتانەى پەيوەندىيان پىئەوھ ھەيە.

عومەرى كورپى خەتتاب ھاتە لاي ھەفسەى كچى كە ژنى پىغەمبەر بوو(د.خ)، بىنى مشت ومپىكى گەرم لە گەل پىغەمبەردا دەكات، ويستى لىبىدات، پەيامەين (د.خ)، جلدوگىرى لەمە كرد، چوون ئەم ژنە ئازادى رادەربىرىن و مافى بەرگرىكردنى ھەيە لە خۆى.

مىژوو بۆمان دەگىرپىتەوھ كە عومەرى كورپى خەتتاب رەئى ژنىك وەرەدەگرېت و لە رەئى خۆى پەژىوان دەبىتەوھ. كاتىك عومەر لە سەر دوانگەى مزگەوت خەرىكى وتاردانە و دەئى: لە چل (ئوقىھ) زىياتر



مارهیی به ژنان مه‌دهن، هدرکه‌سیک زیاتری کرد، نه‌وه ده‌گه‌ریندریته‌وه بۆ (بیت المال)، یه‌کیتک له ژنان له ریزی یه‌که‌مه‌وه هه‌ستایه‌وه و وتی: نه‌وه‌چی ده‌لیی نه‌ی عومه‌ر؟ نیمامی عومه‌ر گوتی: بۆ چی بووه؟ ژنه‌که وتی: خودای په‌روه‌ر‌د‌گ‌ار ده‌فه‌رمووی: (وَأَتَيْتُمْ إِحْدَاهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا). "پیشتر راته‌کراوه".

نیمامی عومه‌ر (رخ) که گویی له‌م نایه‌ته‌بوو، له‌بۆ‌چوونی خۆی پاشگه‌زبووه‌وه و وته‌ناوازه و به‌ناوبانگه‌که‌ی گوت: "عومه‌ر هه‌له‌ی کرد و ژنه‌که‌راستی پینکا".

لیرده‌دا ده‌رده‌که‌و‌یت عومه‌ر ته‌واوی نازادی پاده‌رپرینی به‌ژنه‌که‌به‌خشیوه، له‌بۆ‌چوونی خۆی په‌ژیوان بۆ‌وه‌ته‌وه و به‌خیرایی بۆ‌سه‌ر هه‌ق گه‌پراوه‌ته‌وه، با هه‌رچه‌ند نه‌وه‌ه‌قه‌له‌رینگای ژنیکیشه‌وه‌بیته. تیمه‌باسی هاوسه‌رگیری له‌نیسلامدا ده‌که‌ین، ته‌نها خالیک‌ماوه‌ناماژهی پی‌بده‌ین و گه‌فتوگۆی له‌مه‌روه‌بکه‌ین، نه‌ویش مه‌سه‌له‌ی به‌رپوه‌بردن (قوامه‌)یه‌له‌خیزان‌دا.

نایا به‌رپوه‌بردن و ریناسه‌تی ماله‌وه‌له‌خیزاندا، هی‌پیاوه‌یان هی‌ژن؟ هه‌قی ژنه‌یان هی‌میژد؟ سیسته‌می‌خیزان‌واده‌خوازیت یه‌کیتک له‌ژن و میژد سه‌رۆ‌کایه‌تی بگه‌ریته‌ده‌ست. کاریکی‌لۆژیکی نییه‌که‌ژن ده‌سه‌لاتی به‌رپوه‌بردن بگه‌ریته‌ده‌ست. که‌سیک به‌ته‌وسه‌وه‌پرسیار ده‌کات و ده‌لی: بۆ‌چی ژن ناتوانی‌کاری به‌رپوه‌بردن بگه‌ریته‌ده‌ست؟ ده‌لیین‌چونکه‌سۆزی ژن به‌هه‌یتره‌له‌هۆشی، به‌رپوه‌بردن

پټویستی به ناووز و فیکر و ریککاری هدی، هوشی پیاو بهردهوام مهحکمهتره، حوکمهکانی راستالټن، تیپرامانی دوورتره، نهزمونی فرهتره، کارلیک و تیکهه لکیشی له گهل کومه لگه دا پتهوتره، پیاو سردار و پاریزره، دهکوشی بو خوشگوزهرانی خیزان، ناسوری دهکیشی بو بهختیارکردنی خانهواده. له بهر هه موو نهم هویانه نیسلام سهروکایه تی و بهرپوهبردنی خیزانی داوته دهستی پیاو.

خودای دلوفان دهفرموی: (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ.) (النساء: ۳۴). واته: پیاوان سهره رشتیاری بهسه ر ژاناهه، بههوی نهوی خودا بهه ری هیندیکیانی داوه بهسه ر هیندیکیان و ههروهه له بهر نهوی پیاوان له سامانیان خه ر دهکن...

نهم بهرپوهبردنه "القوامه" دووره له چهوساندنهوه و داپلوساندن، پیاو له رینگه ی نهم بهرپوهبردنه ناتوانی دهسه لاتی خوی بهسه ر مال و نایینی ژن دا بگریت، کهسایه تی ژن به هیچ شیوهیه ک ناپرووشیت، مافهکانی پیشیل ناکریت، نهم سهروکایه تییه وهرگرتنی چند نهرك و بهرپرسیاریه تیکه له لایهن پیاوهوه، له بهرانبهردا ژنیش خوشیاری و خوشنوودی خوی بو نهم بهرپوهبردنه ی پیاو ده رپروه .

ژن له هه ر پایده کی کومه لایه تی داییت، پټویستی به پیاویکه پاریزگاری لیبکات، به حوکمی پیکهاته بایه لوژیه که ی ناتاجی هیزیکه دالده ی بدات و لهسایه ی هاوسه ره که ی ژیان بباته سه ر.

سه‌بارت به (قوامه)، موغ‌پره‌ی کورپی (شعبه)، ده‌لی: ژن چوار  
جوړن و پیاویش چوار ته‌رزن. ۱- پیاویکی نیرینه و ژنیکی میینه،  
لیره‌دا پیاوه‌که ده‌بیتته به‌رپوه‌به‌ر. ۲- پیاویکی ژنانه و ژنیکی  
پیاوانه، لیره ژنه‌که ده‌بیتته به‌رپوه‌به‌ر. ۳- پیاویکی پیاوانه و ژنیکی  
پیاوانه، وه‌ک دوو بزنه کیتی خه‌ریکی قوچ قوچانین. ۴- پیاویکی  
ژنانه و ژنیکی ژنانه، نم دووانه هه‌رگیز چاره‌پئی خیریان  
لیناکریت.

وه‌ک باسمان کرد، به‌رپوه‌بردن (القوامه)، دوره له هه‌موو  
واتایکی زهر و زهنگ، که‌سیه‌تیی ژن دووچاری هیچ خه‌وشیک  
نایه‌ت، به‌رپوه‌بردن مانای نه‌وه نیه ژن ته‌نھا به‌چاوی دایک ته‌ماش  
بکریت که هیچ پشت و په‌نایکی نه‌بیتت، به‌لکوو به‌رپوه‌بردن  
(القوامه)، واتای چاره‌پئی و پاریزگاری کرده له ژن.



## بهشي سييهم

# ژياني سيكسي ژن و ميږد



بهشی سییه م: ژيانی سیکیسی ژن و میرد

## یه که م: رو شنبیری و گه شهی سیکیسی

چالاکسی زایه ندی (جنسی)، بریتیه له کومدلیک کردهی  
په یوه ست به سیکس کردن.

کردهی زایه ندی لای منداډ مه سه لهی نیر و میه تی نییه، باسی  
سیکس و جهسته نییه، به لکه چالاکینکی ناوشیارانهی دهروونییه.

هستهی جنسی لای منداډ چون گه شه ده کات؟

گه شه کردنی جنس لای منداډ، به کومدلیک ناستدا تیپه ر

ده بیټ، وهک:

- په ی پیټردن.

- دهروونی.

- سوزداری.

کردهی جنسی لای منداډ به م شیویه پیناسه ده کریت: کردهیه کی  
کرچوکال و ریکنه خراوه. ده کری نه م کردهیه لای که سی پینگه یشتوو  
(البالغ)، به دوو خال جیا بکرینه وه:

۱- تامانجه جۆربه جۆره کان: جنس لای منداڭ سەرناکیتشیت بۆ پیوهندی سینکسی جهستهیی، به لککو چالاکیکی بنچینهیی، سرووشتی خۆیه تی، رۆلکی گرنگ له داها تووی گه شهی چیژبینینی ده گیریت.

۲- وروژانی منداڭ کرده یه کی زاتییه، بهرله وهی بهرانبهر که سیک دیاریکراو، یان تامانجیکی تاییهت ناراسته بکریت. گه شهی جنسی لای منداڭ به چندان قوناخدا تیده په ریت، میژووی پزیشکی دهروونی، له ژیر تیشکی تیوری زانایاندا چندان ناویان بۆ نهو قوناخانه داناه. نه م قوناخانه هیندیک جار یه کتر ده گرن و هیندیک جاریش یه کتر ده برن.

ئیمه لیله دا گرن گترین نهو نمونانه دینینه وه که میژووی شیکاری دهروونی پیمان ناشنابووه و له سه ر دوو پرهنسیپ رۆیشتهوه:

گه شهی په ی پی بردن.

نماکردنی سۆزداری.



## قوناخه‌کانی گه‌شهی د‌روونی سیګسی

### لای فرۆید

یه‌که‌م: له ریښگی د‌مه‌وه، منډالّ له‌م قوناخه‌دا به هوی مه‌مک مژین و و په‌نجه مژینیه‌وه چیژ و‌رده‌گریّت، یان له ریښگی خواردن و خواردنه‌وه خوی ناسوده ده‌کات. نه‌م قوناخه له سالی یه‌که‌م ده‌ست پیّ ده‌کات و هیندیک جار بۆ سالی چواره‌می ته‌م‌نی دريژ ده‌بیته‌وه. دووم: له ریښگی کۆمه‌وه، منډالّ له‌و قوناخه‌دا ه‌ستیارینکی زوری به‌رانبه‌ر کۆمی په‌یدا ده‌بیّت، چیژ له پیساییکردن و خۆقه‌بزکردن ده‌بینیّت. فرۆید نه‌و قوناخه به قوناخی گواستنه‌وه‌ی ه‌ستیاری له د‌مه‌وه بۆ کۆم ناوره‌د ده‌کات. نه‌م قوناخه له کۆتایی سالی یه‌که‌م ده‌ست پیّ ده‌کات و تا‌کو سالی سییه‌م به‌رده‌وام ده‌بیّت. سییه‌م: له ریښگی چوک‌ه‌وه، ه‌ستیاری منډالّ له‌م قوناخه له کۆمه‌وه ده‌گوارزیته‌وه بۆ چوک. منډالّ له‌و قوناخه‌دا چیژ له میزکردن و خه‌زنکردنی ده‌بینی.

له‌م قوناخه‌دا کوران که ده‌بینن کچان چوکیان نییه، به‌ع‌یب بۆیان حساب ده‌کن. لی‌روه کچان ه‌ستی ئیره‌بیان به‌رانبه‌ر کوران تی‌دا دروست ده‌بیّت.

فرۆید لی‌ره‌دا سوود له چیژکی نۆدی‌ب و‌رده‌گریّت و په‌یوه‌ندی نیوان منډالّ و دایک و باوک له‌سه‌ر بنچینه‌ی گریّی نۆدی‌ب

داده مەزىنيت... ئەگەر منداڵە كە كچ بىت ئەوە ھەز بە داىكى ناكات و باركى خۆش دەوئە، ئەگەر منداڵە كە كور بىت ئەوە ھەز بە باركى ناكات و داىكى خۆش دەوئە.

ھەروەھا لەم قۆناخەدا سەرەتاكانى چالاكى دەستپەر لىدان دەست پى دەكات، لە كاتى گەمە كردن و گەرماو كردن، كە سوكارىيان بە تەواوى ھەستى پى دەكەن. ھىندىك جار بە راستەوخۆ ئەندامى زاووزى خۆيان ھەلەگوشن، يان ناراستەوخۆ رانەكانىيان لىك دەخىتىن. فزوللى جنسى بە شىوھەكى ھەرپەمەكى لەم قۆناخەدا بە ناگا دىت. ئەم قۆناخە لە چوار سالى تاكوو تەمەنى پىنج سالى بەردەوام دەبىت.

چوارەم: قۆناخى مەتبوون و خامۆشبوون، ئەم قۆناخەش لە شەش سالىيەو تاكوو ھەشت سالى بەردەوام دەبىت. لەم قۆناخەدا گەشەيەكى ديارى سىكىسى بە منداڵەو دەبىنرەت، منداڵ تەواوى ھەستە سىكىسيەكانى لە رىنگاى شەرمىسيەو دەشارىتەو. منداڵ ھەلەدەدات لە گەل منداڵانى ھارپەگەزى گەمەوگەپ بكات. لەو قۆناخەدا زۆر ھەز بە بەستنى پىوھندى كۆمەلايەتى دەكات. ھەروەھا بەرگرى لە خۆى دەكات: (ئەمە گوناھى من نىيە، ئەوە من نەم كردووہ....). ھەموو ئەو پاساوانەى كە بۆ بەرگرى كردن لە خۆى دەيانھىنرەتەو بۆ شىواندى ھەقىقەتەكەيە، بەلام بە شىوھى جۆراوجۆر.

پىنجەم: قۆناخى بالغبوون، ئەم قۆناخە شۆردەبىتە بۆ تەمەنى

هه‌زه‌کاری، کور و کچ نارەزوی جنسییان به ته‌واوی تیدا دەپشکوی . هه‌روه‌ها له‌م قۆناخه‌دا منداڵ خۆی خۆش ده‌وێت و له‌ دیتنی خۆی چیژ وەرده‌گریت، له‌ هه‌مان کاتدا تووشی دله‌راوکی و بیزاری ده‌ییت. ئەمه به‌ کورتی قۆناخه‌کانی گه‌شه‌ی سینکسی منداڵ بوو لای فرۆید، به‌لام ئەم تیۆره له‌ لایه‌ن به‌شیک له‌ زانایانی ده‌روونناس، ره‌خنه‌باران کراوه و له‌ زۆر رووه‌وه به‌ شیوه‌یه‌کی زانستی ناته‌واوییه‌کانی ده‌رخراوه و ره‌تکراوه‌ته‌وه.

### گه‌شه‌ی هه‌زی سینکسی لای منداڵ

ناره‌زوی سینکسی یان هه‌زی جنسی، له‌ قوولایی ناخمانه‌وه هه‌لده‌قولییت، وه‌ک سه‌ماوه‌ر ده‌جۆشیت و ده‌خرۆشیت... ناکری ده‌ستی به‌سه‌ردا بگه‌ڕین و کچی بکه‌ین، نارەزوی ئەو هه‌زه له‌ منداڵ یه‌کجار زۆره، به‌لام رێکنه‌خراو و بیه‌رنامه‌یه.

ئهو نارەزوه له‌ سروشتی مرۆقه خۆیه‌وه په‌یدا ده‌ییت نه‌ک له‌ لایه‌نی رۆشنبیری و خویندن و کۆششه‌وه.

له‌ قۆناخه‌کانی به‌رای گه‌شه‌ی منداڵدا هیچ یاساغ و سنووربه‌ندیك نییه، له‌ هه‌مووشتی‌کدا ته‌نیا پشت به‌ چیژ ده‌به‌ستیت، به‌لام له‌گه‌ڵ به‌ره‌وپیشچوونی هه‌ستی منداڵ و گه‌شه‌کردنی (منی بالا)، سنووریک بۆ ئەو هه‌زی خۆی داده‌نییت.

ناماڤی هه‌زی سینکسی که‌مکردنه‌وی فشاری ده‌روونییه، گه‌راندنه‌وی مرۆقه بۆ حاله‌تی ئاسایی و هیوربوونه‌وه.

ده كرى وه ختيك (منى بالا) خوى هه لدايه نيو بابه ته كه زورشت  
گورانيان به سهردا بيت و چيزه كانمان بو كاتيكي ديكه دوا بجهين،  
به لام فشارى ناره كي تاكوو كوتايى هدر بهرده وام بيت.

## دوهم: کردهی زایه‌ند(سیکس) او جوړه‌کانی

چدمکی جنس(سینکس) له‌وه گه‌وره‌تره که تهنیا پی‌وه‌ندی نیوان ژن و پیاوړیک بیټ، یان تهنی جیټخه‌ویک بیټ که دوو جه‌سته له‌سه‌ریدا تیک بنالین وکھیفی خویان ساز بکه‌ن. زور له‌وه‌ش فراوانتره که چالاکیټکی گه‌رموگوری شه‌ه‌وه‌تبازی نیوان دوو دلدار بیټ، یان لیکخشان و راموسان و تینان و دهره‌ینان و وروژان و موچرک پیداهاټن و چیژ وه‌رگرتن بیټ... به‌لکه جنس هه‌ستی تویه به‌رانبه‌ر به‌دروونی خوت، بیرک‌دنه‌وهی تویه به‌رانبه‌ر نه‌ندامه‌یلی جه‌سته‌ت، شوناسی ژیان و مانه‌وهی تویه له‌سه‌ر زه‌مین. جنس نه‌و شارپ‌نگایه‌یه که تو بزواي تیدا ده‌که‌یت و تیدا ده‌جفی، به‌هوی‌وه له‌گه‌ل نه‌وانی دیکه کارلیک ده‌که‌یت.

جنس شتیکی زور سروشتی و تهن‌دروستییه، له‌نیو په‌فتار و که‌ینونه‌ماندا رواوه، نه‌خوشی و تاوان نییه، نه‌نگی و له‌نگی نییه. به‌شیک له‌ مرؤقه‌کان رؤژانه کاریان نه‌وه‌یه جنس له‌به‌ر چاری خه‌لک سوک و ریسوا بکه‌ن، به‌ په‌فتار و غه‌ریزه‌ی ناژه‌لی له‌ قه‌له‌می بدن!

نکوولی کردن له جنس، دژایه‌تیکردنی بوونی خومانه، به‌ره‌نگار بوونه‌وهی هه‌ستی خودا‌کردمانه. نه‌م جوړه بیتزاندنه‌ی جنس

دلخواه او کیسه کی زوری لای لاوان دروست کردووه، له نیو دژایه تیکردنی و گوپرایه لیکردنی تی ماون! سهیره که له وهدایه، نهوانه ی بهم شیویه جیهانی جنسی ده بیتزینن و به قسه ی نه شیوار و نابه جی وده سفی ده کهن، به شیکي زوریان دهستی لی ناپاریزن و به چه رام و چه لال و راست و چه پ که وتوونه ته نیوی. (شه لم کویرم، هیچ نابویرم، به هموو که س راده بویرم. جیبه جی ده کهن.) وهر گتیر.

پیوسته کومه لگه وشیارانه و چاوکراوانه ته ماشای نهم هه قیقه ته بکات و خوی لی له خه تی مهیلان نه دات.

جنس به شیکي جیهانه کراوه ی ژیانی نیمه یه، جهسته و دهروونی نیمه یه، نکوولیکردنی ناتوانی له ناخماندا ریشه کیشی بکات و له واقعیدا له نیوی به ریت، چونکه جنس و اتا خودی مرؤ، تایا ده کری نکوولی مرؤ بکریت؟

پیوهندی جنسی پینش ناویزان و پینکگه یشتنی دوو جهسته بیت، پیی ده گوتریت پیوهندی زاره کی-گفتوگویی نیوان دوو کهس، بویه پیوسته هونه ری گفتوگو بزانی، به شیک له هونه ره کانی:

\*خوت و جهسته و ههسته کانی خوت بناسه، (به قهده بهری خوت پییه کانت راکیشه.) کاریک مه که له بهر پرسیاریه تیت به ده ر بیت.

\*خوت بهرانبهر ناوینه تاقی بکه وه، بزانه چی ده لینی و چیت ده ویت، بابه ته کان پهرش و بلاو مه که، (هه ر تیره و له کهنده لانیک مه ده ده.) وهر گتیر

- \* زۆر پوون و روشن به، تامانجه کانت لیتل و ته ماوی نه بن.
- \* گه یه نه ریتکی باش به، به تالۆزی قسه مه که. به جوانی گوی له
- به رانبه ره که ت بگه ره، گرنگی پی بده و تیی بگه.

## گرنگی سیکس له ژیانی مرؤفدا

گومان له وهدا نییه که غه ریزه ی سیکسی له مرؤفدا له هه موو غه ریزه کانی دیکه به هیتر و قوولتر و هارو هاجره، نه گه ریتت و به پینگه یه کی سروشتی تیر نه کریت، مرؤفد توشی دله پراوکی و بیزاری ده کات، ژیانی لی ده کات به دوزخ ...

بویه هاوسه رگیری بو تیرکردن و به تالکردنه وی نه و غه ریزه یه به سروشتی ترین رینگه دانراوه. به هاوسه رگیری دهر وون نوخون ده گری و جهسته نارام ده بیته وه و خه موی بنه و بارگه ی خوی ده پیچیتته وه. به هاوسه رگیری هاوسه نگی بو ژیان ده گه ریتته وه، چیر ته رازوی ژیان سه نکه لا ناییت.

ده بی باش نه وه بزاین که جنس به شیکی هره گرنگی ژیان، غه ریزه یه که خودا له ناخی مرؤفدا رسکاندو ویته تی... هیچ که سیک نییه پیویستی پی نه بیته و ناروزوی بوی نه جولیت و دل بوی لی نه دا.

له تیرکردنی غه ریزه دا هه میسه پیاو خوره پی شخه ر و ده ستی شخه ره، نه مه مانای وا نییه له ژندا غه ریزه ی جنسی لاوازه، نا نه مه عاده تی هه موو میینه یه که، ته نانه ت له نیر ناژه لانیس وایه، نیر ده خوازی و می ده نازی.



له کاتی سیکسکردندا ژن وهک پیاو ههست به وروژان و موچړک پیداهاتن دهکات. ژن و پیاو بو یه کتر سه رچاوه و ستهتری چیژن، بهلام ژن به هوئی لهش و لاری نهرمونوئی سهرنج راکیتشر و دلبرتره.

ژن و میړد نه گهر نیوانیان خوش بیټ، پیوهندی سیکسیان گهرموگورتر ده بیټ، پیچهوانه کهای راسته. ده بی ههر دوکیان ناماده بی نهوه یان تیدابیت غهریزه یه کتر تیر بکن، دنا نه گهری نهوه هه یه نا کوکی له نیوانیان دروست بیټ، یان مهیلیان بو تیربونی ناسرووشتی بهیټ و ژیان خیزانیان له بهر یهک هه لوه شیتته وه، میژووی مرؤ پره لهو جوړه رووداوانه.

له نیوان ژن و میړد پیویسته سینکس و خوشه ویستی پیکه وه رهوت بکن، نا کړی له یه کتر جیا بکړینه وه، چونکه سیکسی بی خوشه ویستی ساردوسره و خوشه ویستی بی سیکسیش کپ و خاموشه.

له نیسلامدا بایه خیکي زور به لایه نی جنسی دراوه، خودای گه وره چندان یاسا و به های به رزی بو داناوه. نه گهر بمانه ویت به درژی باسی نهو بابه ته بکین، ده بی کتیبکی قه باره گه وره له باره و بنوسین، نیمه لیره دا به کورتی ناماژه به چند نایهت و فهرموده یهک ده کین:

خودای گه وره له قورناندا ده فهرمووی: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا

وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (الروم- ۲۱)

واتا: یه کیتی تر له نیشانه کانی خودا نه و یه له خوتان هوسه ری بۆ نافراندون، تا کوو پیمان بجه سینه وه، ههروه ها خوشه ویستی و میهره بانیی خسته وه نیوتان....

(فَمَا اسْتَمْتَعْتُمْ بِهِ مِنْهُنَّ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ ۗ

(النساء- ۲۴)



واتا: له به رانبه ر نهو چیتوی له ژنه کانتان ده بینن، نهو ماله ی که خودا بریاری بۆ داو، پیمان بدن.

وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ ۗ

أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ (الشعراء / ۱۶۶)

واتا: نایا واز له و ژنانه تان دینن که خودا بۆ نیوه ی خولقاندون؟ نیوه گه لیکه بیتنه ندازه لادرن.

(وَسَأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۗ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ ۗ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ

اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ حُبُّ التَّوَابِينَ وَحُبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

(البقرة / ٢٢٢)

نهی په یامهین (دخ)، دهر باره ی سووړی مانگانه ی ژنان پرسیارت لى ده کهن، پتیا ن بلی: نه وهش نازاره، که و ابو نه و چند روژه ی خوینی بیتنوژیان هدی، سدرجییان مه کهن (له گه لیان جووت مهن) تا پاک دهنه وه، هر گاهیک پاک بوونه وه و خویان شت، بچنه لایان، بهو شیوه یی که خودا فرمانی داوه...

(فَأَنكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَءَاتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ

بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرَ مُسَفِّحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ

أَخْدَانٍ ﴿٢٥﴾ (النساء / ٢٥)

له سره زامه ندی که سوکارو خاونه کانیان و ماره ییان به چاکی پی بدن، له کاتیکدا نه و که نیزه کانهش پیوسته پاکداوین بن و دووین له داوین پیسی و دوست گرتن...

(نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَاَتُوا حَرْثَكُمْ اَنى شِئْتُمْ <sup>عل</sup> ﴿٢٢٣﴾

(البقرة / ٢٢٣)

ژنه کانتان کیتلگه ی خوټانن، به نارزه ووی خوټان وه بهریان بهینن... هر یه که لهم نایه تانه گونگی ژبانی جنسی ژن و میرد دهردهخن، به روونی باسی گوړینه وه ی چیژ له گه ل یه کتر ده کهن،

هموړو ټولو قهده خانې كې له سهر جووتېونې ناشرعې دانراون، بړ  
 ټوړن كې سه ليقه سېكسي مرؤ ټيكنه چيټ، دواتر توشې  
 نه خوښې و ناخوښې نه بيټ ...

مرؤځي پاكداوړين چيژيكي زور له خيژاني خوځي ده بينيټ، به لام  
 كه سي داوړنيپس نه ك چيژي لي ناييني به لكه ههر قيژيشي لي  
 ده كاته وه، چونكه ههر پړژه و له باوه شي ژنيك خوځي گهرم ده كاته وه و  
 نارزه زوه جنسيه كاني به تال ده كاته وه، بويه هه ميشه نيسلام بانگي  
 مرؤځي ده كات خوځي دووربگريټ له لاداني جنسي، چونكه نه نجاميكي  
 خراپي ده بيټ، لايه ني كوومه لايه تي و خيژاني و دهروني، تي ك  
 دهروخيت و سه ليقه چيژي ټيكنه دات. له دوايدا واي لي ديت بيژ  
 له ناوي زولال و پاك ده كاته وه، په نا بړ زونگار و پيساو ده بات.

بروانه! نيسلام ده لي: ژن و ميرد پوڅاكي به كترن. پوڅاك، مرؤځي  
 له سه رماوسول دپاريزيټ، له تيشكي خوړ په ناي ده دات. شهرم و  
 شكو به مرؤ ده دات، جوړيك له كه سايه تي بړ دروست ده كات ...

بروانه قورټان ده لي: ژنانه كانتان كي لگه ي ټيونه، چوڼ نارزه زوتانه  
 كي لگه كانتان بكيلن ... نه مه ياني نيسلام گرنگيكي زور به بواري  
 جنسي داوه، له قورټاندا به شيوازيكي جوان و ناسك باسي كرووه.  
 ههروه ها پينغه مېهر (دخ)، به ده يان فهرمووده ناماژهي بړ ټو  
 لايه نه كرووه، به نمونه:

(حَبَّبَ إِلَيَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ ثَلَاثٌ: الطَّيِّبُ وَالنِّسَاءُ وَقِرَّةٌ عَيْنِي  
 فِي الصَّلَاةِ)

واتا: له دنيا دا سى شتم له لا خو شه ويست کراون: بوى خوش و ژن، هدره ها پروناکي چاره کانيشم له نويزدا ده بينمه وه. (من تزوج احرز نصف دينه) و ا تا: هدرک ستيک ژني هينا، نيوي ناييني خوي پاراست.

(من احب ان يلقى الله طاهراً مطهراً فليلقه بزوجة). و ا تا: که ستيک هز بکات به پاکی بگاته وه ليقاي خودا، با ژنيک بکاته هاوژيني خوي.

ان جماعة من صحابة رسول الله (ص) حرّموا على أنفسهم النساء والافطار بالنهار، والنوم بالليل فأخبرت أم سلمة رسول الله (ص) فخرج الى أصحابه، فقال: «أترغبون عن النساء، اني آتي النساء، وأكل بالنهار، وأنام بالليل، فمن رغب عن سنتي فليس مني». وأنزل الله تعالى: (لا تحرموا طبيّات ما احلّ الله لكم، ولا تعتدوا انّ الله لا يحبّ المعتدين...).

دهسته يدك له ياوه راني پيغه مبه ر (دخ) بريارياندا ده ست له ژنان بشون، رۆژانه به رۆژوو بن و شهوانه ش خه ريكي په رستش بن.

(نوم سله) نهم هه والهي به پيغه مبه ر (دخ) راگه ياند، نه ويش راسته خو چوه نيرو هاوه لاني و فهرمووي: "نه ري نيوه ده تانه وي ت پشت له ژنان هه لکه ن؟ من له گدل ژنه کانم جووت ده يم و به رۆژ نان ده خو م و شهوان ده خه وم، هدرک ستيک پشت له سونه تي من بکات، نه وه له من نييه." خودا نه و نايه ته ي نارده خواره وه: (لا تحرموا

طیبات ما احلّ الله لكم، ولا تعتدوا انّ الله لا يحبّ  
المعتدين...».

کهواته فەرامۆشکردنی ئەم لایەنە واتا: فەرامۆشکردنی ژیان،  
پشتگوی خستنی خۆشترین چێژی دنیا. کردنەوهی دەروازە بۆ تاوان و  
خراپەکاری... ئەگەر مرۆڤێک دەیهوێت لە ژیاڵی جنسی ناسوودە  
بیت، با بە گوێرەیی نیسلام خیزان پێک بینیت. هەرکەسێک دەیهوێت  
شاچیز لە جیهانی جنسی بینیت، با بە گوێرەیی نیسلام ژن بهینیت.

## سووده‌ګانې سینکسکړدن

سهریاری نه‌وهی کرده‌ی جووتوبون له‌زوت و چټیکۍ زور به مرؤډ ده‌به‌خیشت، چندان سوودی تهن‌دروس‌تیشی لی ده‌که‌وټته‌وه. هه‌لټه‌ت نه‌ګر نه‌و کرده‌یه به شټوه‌یه‌کی سروشتی و شهرعی نه‌نجام درا، ګرنا له جیاتی سوود ده‌یان نه‌خو‌شی و ناخو‌شی به دوا‌ی خو‌یدا ده‌هینیت و، سه‌تان ګرفتی ګومه‌لایه‌تیش ده‌خولقی‌نیت. ده‌کرۍ بلین: کرده‌ی سینکسی به شټوه سروشتیه‌که‌ی نه‌م سوودانه‌ی خواره‌وه‌ی هه‌یه:

۱- تو‌یژینه‌وه زانستیه‌کان ده‌ریاغ‌ستوه که سینکسکړدن ده‌بیتته هو‌ی ده‌ردانی ریژه‌یه‌کی زور له نیستو‌جین له پیستی ژندا، که ده‌بیتته هو‌ی بریقه‌دارکردنی قژ و نه‌رمونول‌کردنی پیست.

۲- سینکسکړدن به شټوه‌یه‌کی نارام و له‌سه‌رخو، ده‌بیتته هو‌ی که‌م‌کردنه‌وه‌ی هه‌و‌کردن و نه‌خو‌شیه‌ګانۍ پیست، هه‌روه‌ها ناره‌فکردن له کاتی نه‌و کرده‌یه‌دا ده‌بیتته هو‌ی ره‌ونه‌قدارکردنی پیست.

۳- سینکسکړدن باشت‌رین وه‌رزشه، له‌م وه‌رزشه‌دا هه‌موو ماسوول‌که‌ګانۍ جه‌سته ده‌که‌ونه کار، نه‌م وه‌رزشه زور له تو‌پی پی و

مه له کردن و را کردن به سوود تره، چونکه وزه یه کی زوری تیدا سدر ف  
ده کریت و هدر دوولا ده گنه حاله تی هانکه هانک و هه ناسه برکی.

۴- چاره سهری نیگه رانی و خه مۆکی ده کات، چونکه کرده ی  
سیکسی ده بیته هۆی ده رانی هۆرمۆنی ئیندرۆفین که ده بیته هۆی  
دلخۆشی و شادی و هه ستر کردن به به خته وه ری.

۵- توانای می شک زیاد ده کات و هه لچوون و توو په یی که م  
ده کاته وه.

۶- نازاری سه رنیشه که م ده کاته وه.

۷- بو ری هه ناسه دان فراوان ده کات و ته نگه نه فه سی چاره سه ر  
ده کات.

۸- ده بیته هۆی که مکردنه وه ی گرفت ی نیوانی ژن و میرد و  
هیور کردنه وه باری ده روونیان. زۆر جار ژن و میرد له پۆژدا ده که ونه  
شه ر و ملاملانه یه کی زۆر و سه خت، که چی شه و به هۆی جووتبوونه وه  
چاک ده بنه وه. (دنیا ده بیته وه شامی شه ریف. وه رگیت).

۹- وه رزشیکی گرنکه بو چالا کبوونی خوینبه رکانی دل.

۱۰- شیره نه یی مه مک له ژناندا که م ده کاته وه.

۱۱- سیکس کردن ته مه ن دریت ده کات. له زۆر کردنی سیکس  
له گه ل خیزانه که تدا دوودل مه به، تویتزینه وه سویدی و نه مریکی و  
نیسکو تله ندییه کان ده ریانخستوه که هه فتانه سی جار سیکس  
له گه ل هاوسه ره که ت، نومیدی ژیان بو ده سال دریت ده کاته وه. له  
کاتی کرده ی سیکسی دل ۱۰۰ جار له یه ک خوله که دا لی ده دات،



تهنانهت هیندجار ده گات ۱۸۰ جار. نهمهش وا ده کات چهوری و مادهی ژهراوییه کانی جهسته بتویینهوه. ههروههاریگهیه کی چالاکه بۆ پاراستنی مرۆژ له نهخۆشیی شه کره. ۱۲- پیاو له شیرپهنجهی پرۆستات دهپاریزیت. له گۆفاریکی بهریتانیا هاتوه مهترسی تووشبوون بهو نهخۆشییه له جیهان گهیهوته ۳۰٪، بهگۆیرهی توژیینهوه پزیشکییهکان کردهی سینکسی له ههفتهی پینج جار، مرۆژ لهم گرفته دور دهخاتهوه، چونکه له کاتی سینکسکردن ههردوو گونهکانی پیاو دهلهرینهوه نهمهش دهبیته هۆی لادانی توخمهکانی تووشبوون به شیرپهنجهی پرۆستات.

۱۳- مرۆژ، زیرهک و زیتل ده کات. نهگهر به شیوهیهکی رینک و پینک نهم کردهیه نهنجام بدریت نهوه زیرهکیی پیاو و ژن زیاد ده کات، چونکی له ساتی کردندا ریزهی نهدرینالین و کورتیزۆل له جهستهدا زیاد دهبیته، ناشکرایه نهو دوو مادهیه هیتزیکیی زۆر به میتشک دهدهن و به شیوهیهکی سروشتی چالاکیی دهکهن.

۱۴- پیستی جهستهی ژنان نهرم و جوان ده کات.

۱۵- کۆتهندامی بهرگری لهش به هیتز و چالاک ده کات.

## چەند نامۇزگارىيىك بۇ ژنان لە كاتى جوتوبوندا

۱- خاتونى نازىز، پىاوه كەت حەز دە كات ويست و نارەزوى تۆ لە كاتى سىكس كوردندا بزانيّت، بۆيه پىويستە ويستە كانت بەبى ھىچ شەرم و سل كوردنە ويەك دە رېرېت. لە رابردودا پىاوان زۆر گرنگىيان بە بۇچورونى ژن نە دەدا، چىژ و خۆشپىھە كەيان تەنيا بۇ خۆيان دەويست، بەلام ئىستە لە سىكسى ھاوچەرخدا پىاوان زۆر گرنگىي بەم باسە دەدەن، تەكايە! تۆيش لە دە رېرېنى ويستە كانت دوودل مەبە.

۲- جنس لاي پىاو سەرچاوى ھىزە، بەم كوردەيە دەيەويّت ھەبوونى خۆي بەرانبەرى تۆ دەرخات، دەيەويّت تۆش بەم شىوھە يىبىنى و پىت وا پىت ھىچ پىاويكى دىكە وەك ئەو جنساوى نىيە.

۳- لە كاتى وروژان و ناويزانبوندا ھەستە كانى خۆت مەشارەو، نالە و ئەي و ئۆي و ئۆفى تۆ، دەبيتتە مايدى زياتر وروژانى ئەو، بۆيه لەو ساتەدا ھەمووشتىك لەبىر بکە و تەركىزت بۇ ئەم كوردەيە چر بکەو.

۴- پىاوان لە سىكس حەز بە جەستەي چالاک و بزىو دەكەن، بۆيه ھەولبە ھاوسەرىكى سرت و بە بز او پىت، لە كاتى كوردن پىتەست و نەست وەك تۆپە لەقور بە نەرزەو مەنوسى.

## خروشمانی ههستی جنسی

له ماروی دهستگیرانداریدا چەندان قسە ی خوڤ و دلگیر له نیوان کچ و کوردا ده کرین، به چەندها وشه و رسته ی جوان وهسفی یه کتر ده کەن... وهلی به تپه پهبونی کات، به هوی سه رقالی و جه نجالی، نه م ده رپرینه جوانانه که م ده بنه وه... به لام نا، ده بی ئاو رپه وی خوی وه رگریته وه و جاریکی دیکه نه و گرنگیدانه به یه کتر ده ست پی بکاته وه.

ژن ده بی بایه خ به رووخساری بدات و جلی جوان و که مه ندکیش بو پیاوه که ی بیوشیت، بونی خوڤ بو جه سته ی به کار بینیت، بو دروستکردنی که شیکی رۆمانسی مۆم داگیر سینیت. ده بی پیاویش که مه وگه پ و قسه ی خوڤ له گه ل ژنه که ی بکات و خو شه ویستی بو ده رپریت و بیلاوینیته وه.

## شوینه کانی وروژانسن له جهستهی ژندا

ده کړی ژن به هه موو نه ندام و شوینه کانی جهسته بوروژیت، به لّام نهو شوینانهی به هوی دهست پیداهیتان، زۆرتین وروژان به خویانهوه دهینن نه مانهی خواره ون: لیوه کانی، زمانی، گهردهنی، گوپچه که کانی، سه رگۆی مه مکه کانی، قیتکه ی، بنی پیی، دیوی ژوروهوی رانه کانی.... نه مه به شیوه یه کی گشتی، به لّام ژن هه یه تنیا به ماچ ده وروژیت، هه یانه بهس به قیتکه ی، هه یانه تنی به له باوه شگرتن ده وروژیت.

هه ر ژنه و نه خشه یه کی تایبه تی سیکی و شوینی وروژانی تایبه ت به خوی هه یه، پیاو ده بیت زیره کانه نهو شوینانهی جهسته بدۆزیته وه که هاوسه ره که ی پیی ده وروژیت... به لّام به گشی ژنان عاتیفی و رۆمانسین، هه زیان به قسه و چرته چرت و ماچوموچ و راموسان و دهستگه مه یه. پیای عاقل دوا و وروژان نابیت به خیرایی ئاری خوی بهینیته وه و، خوی تیر بکات و بهس، به لکه ده بیت بوه ستیت تا کوو ژنه که ی به ئورگازم (لووتکه ی چیر) بگه یه نیت، نه وسا شه هوه تی خوی به تال بکاته وه.

## شوینه‌گانی وروژانی جنسی له جه‌سته‌ی پیاودا

گوی بو پیاو شوینیکی هه‌ستیاره، ژن ده‌بی به ده‌سته نهرمه‌گانی ده‌ست به بنا‌گویی پیاودا به‌ینیت و پر چیژی بکات. هه‌روه‌ها ده‌کری به زمانی ده‌وره‌ری گوی بلسیته‌وه و پیاو بورووژینیت.

چینییه‌کان پییان وایه گوی ته‌شکیله‌ی هه‌موو جه‌ستی مرؤئی تیدایه. ده‌لین: گوی وه‌ک کۆرپه‌له‌یه له مندال‌دانی دایکیدا.

هه‌روه‌ها پیاو زۆر به لیو ده‌ورووژین، مژین و ماچکردنی ده‌بیته هوی به خه‌به‌ره‌هاتنه‌وه‌ی هه‌ستی سینکسی به شیوه‌یه‌کی چالاک.

هه‌روه‌ها پیاوان له ریگه‌ی سنگیانه‌وه ده‌ورووژین، مه‌ساجکردنی سنگ و ماچکردن و مژینی گوی مه‌مکیان، له‌لایه‌ن ژنه‌کانیانه‌وه پیاوان پر ده‌که‌ن له هه‌وه‌سبازی.

شوینیکی دیکه‌ی گرنگ که پیاوان پیتی ده‌ورووژین چوکه، به تایبته سهره‌که‌ی، به ده‌ست پیداهیتانی هه‌ستیارینیکی زۆری سینکسی دروست ده‌بیته.

پیاوان له ریگه‌ی گه‌رده‌نیشیانه‌وه ده‌ورووژین، به ماچ و بو‌نکردن و هه‌ناسه‌ی ژن، به‌ره‌و کرده‌ی سینکی ناماده‌وه‌بن. هه‌روه‌ها چه‌ندان شوینی دیکه‌ش هه‌ن که له ریگه‌ی لیکۆلینه‌وه‌ی پزیشکی و نه‌زمونی که‌سه‌کان ده‌رکه‌وتوون.

به کورتي ژن و میړد ده بی ههستی خوږیان ږابگرن تاکوو شوینی وروژانی یه کتر ده دژنه وه، چونکه له ریځه ی نهو شویانه ده توانن یه کتر بو کرده ی سینکسی ناماده بکه ن. سینکسی بی ده سته گمه له نیوان ژن و میړد، سینکسی بیوروژان، وشک و بیتام و قیزه ون دهرده چیت، ههروهک سینکسی مردوی لی دیت.

## کردهی سیئکسی به شیوهیه کی ته ندروست

کردهی سیئکسی بو سی قوناخ دابهش ده کریت:  
یه که م: ده ستگه مه یان ده ستبازی  
دووم: بردنه ژووه وهی چوک (زه که ر) بو نیو ده رچه ی  
زاووزی (الفرج).

سییه م: ده ستگه مه ی کوتایی یان گه مه ی دوا ی سیئکس کردن  
سهرباری نه وهی که نه و کرده یه بریتیه له نه زمونیک ی سوزداری  
و، پیوست به دابهش کردن ناکات، به لام نه م جوړه ریکخستنه تنی  
بو سینا تیگه یشتنه. نه زانین سهرچاوه ی هه له کردن و گرفتاریه، زور  
له پیاوان نازانن ژنان چهنده حوجه و تامه زرو ی ده ستگه مه و  
لاواندنه وه و تریفه دانن، هیندیک جار ژنان زور زیاتر له کرده ی  
سیئکسی، حه زیان به ده ستگه مه یه.

نه و پیاوانه ی که له کاتی کرده ی سیئکسی ژنه کانیان فهراموش  
ده که ن، نه زانن، یان خو په رستن. نه وانه جووتبونیان له گه ل  
ژنه کانیان وه ک ده ستریزی وایه، نایا ده ستریزی سیئکسی هیچ  
چیژیک دروست ده کات؟

تویژینه وه زانستیه کان ده ریاخستوه که ژن بو ناماده بونی  
کرده ی جنسی، به لای که مییه وه پیوستی به (۱۵ بز ۲۰ خوله ک)

دهستگه مه هدییه. پیویسته پیار بهر له کردهی سیکی له گهژ ژنه که ی چند کاترمیریک پیشتر پیی رابگه یه نیئت. پیار به چاو تیپرین دهوروژی و ژنیش به قسه و لاواندنه وه. ژن حز ده کات پیاره که ی پیی بلی: (خوشم دهویتی نازیزه که م!) نه م چند وشه یه لای نه وه موو دنیا دههینیئت. هیندیک له پیوان به په له دست به مەمک و شوینه ههستیاره کانی ژن داده هینن، نه مهش ههله یه کی گه وریه.

### دهستگه مه ی دوا ی سیکیسکردن

دهستگه مه ی کوژی به دهستگه مه یه دهگوتریت، که له دوا ی به کوژاهاتی کرده ی سیکی ده کریت، به لام به داخوه نه وه له لای زژی به ی پیوان پشتگوی خراوه، کاتیک سینکس ته واو دهییئت، هه مووشتیک کوژی دیت، وه ک دوو جهسته ی ساردوسر هه ر یه که و به لایه کدا ده که ون. بیتاگان له وه ی که دهستگه مه ی دوا ی کرده ی سیکی، پیوه ندیی خیزانی پته و ده کات و خوشه ویستی زیاد ده کات. دوا ی نه وه ی ههردوولا ده گه نه لووتکه ی چیژ، ژنه که بو چند خوله کیک پیویستی به باوهش و ماچی پیاره که ی هدییه، تاکوو نارام بیته وه. ههروه ها بو نه وه ی ژنه که دلنیا بیته وه که پیاره که ی نه وه ی تنیا بو کرده ی سیکی ناویت، به لکوو سینکس به ره مه می خوشه ویستییه، نه ک به پیچه وانه وه.



## ریکسازیه‌ګانی سینکسیکی پر چیژ چین؟

۱- ناماده‌سازیتکی باش له لایه‌نی د‌روونی و جه‌سته‌یی بکریټ، له هم‌مو گرفته د‌روونی و کومه‌لایه‌تی و سیاسی و نابووریه‌ګان دور بکه‌ونه‌وه. نه‌م ن‌زایه بخوینن: "خودایه نه‌هریمن له خو‌مان و نه‌و کورپه‌ی‌ه‌ی پیمان ده‌به‌خشی دور بخه‌وه."

۲- ده‌ستگه‌مه‌ی سینکسی، نه‌ویش جوړی زوره، وه‌ک ده‌سته‌ینان به نه‌ندامی زاووزی: چوک له پیاو و قیتکه له ژندا، نه‌مه چیتکی ګرنگه له به ده‌سته‌ینانی چیژیکي زور له ژن و پیاودا.

۳- نه‌و شوینه‌ی که نه‌و کرده‌ی‌ه‌ی تیدا ده‌کریټ باش وایه ګونجاو و پاک بیټ، بونی پیسی لی نیت، دیمه‌نی دزیو و ناشرینی لی نه‌بیټ.

۴- سینقات تامی زیاتر ده‌بیټ، نه‌ګر ه‌ردوکیان بگه‌نه حاله‌تی نورگازم. ناشکرایه پیاو زوتر له ژن به چیژی لووتکه ده‌ګات، به‌لام باش وایه په‌له نه‌کات تاکوو ژنه‌ک‌ه‌شی ته‌واو به چیژ ده‌ګات. نه‌ګر هاتوو پیاوه‌که خوی پی نه‌ګیرا و ناری هاتوه، با به ژنه‌ک‌ه‌ی بللی به‌رده‌وام بیټ تاکوو به چیژ ده‌ګات، نه‌ک ساردیټه‌وه و به‌لادا بکه‌ویټ.

۵- گرفت نییه نه‌ګر کرده‌که دووباره بکاته‌وه، به‌لام دوا‌ی ناماده‌بوون له رووی جه‌سته‌یی و د‌روونی‌یه‌وه. نه‌ګر چووکي خوی

به تاو و سابوون پاك بکاتوه ندهه باشته، بو ندهه ههه خوی له  
فایرۆسه کان به دوور بگریته و ههههه به چیهژیکی نوی دووبارهه  
بکاتوه.

## چون کردهی سیکسی (الجماع) دریژ ده که یته وه؟

یه که م: به به کارهیتانی چهن درماتیکي کیمیایی، له هه موویان به ناوتر فیاگرایه، به لآم ده بی پیش به کارهیتان سهردانی پزیشک بکه یت. به لآم فیاگرا بۆ نه و که سانهی که گرفتسی سیکیان نییه سوودیکی نه و تۆی ناییت، ههروه ها ماوه که ش دریژ ناکاته وه.

نه و کۆمپانیایه ی که فیاگرای به رهم هیتاوه، له ریگی توژیینه وه گه یوته نه و هه قیقه ته ی که له ۱۰% نه وانه ی ده کاری ده هینن نیشانه ی لاهه کیان تیدا ده رکه ویت، وه ک: لیتلبونی بینین و سووریونه وه ی پیست و سه رتیشه و سه رسورکی و...تاد.

ههروه ها چهندان مه ره می تاییه ت به م بواره ههن، که به ماده ی سرکه ری چوک ناسراون، کرده ی سیکسی دریژ ده که نه وه، به لآم هه موو نه وانه ده بی له ژیر چاودیری پزیشکی تاییه تمه ند بکرین....

دروه م: چهندان درماتی میلی به سوود ههن، که له لایه ن پزیشکه کان پشت راست کراونه وه. سه ربازی نه وه ی کرده ی سیکسی دریژ ده که نه وه، هیچ کاریگه ریکی لاهه کیشیان ناییت.

سییه م: خاوردنه وه ی ته رکیزی جنسی، یان وه ختی ناوه اتنه وه، خه یالی خۆت ده خه یته سه ر شتیکی دیکه که زۆر دور بیت له و

کرده یه، یاخود که میټک چووکی خوټ دهرده هیټیت و دواتر ده یخه یتوه  
نار. نهم ریټگیه بوټو که سانهش به کار دیت که کیشهی زوو  
ناوهاتنهره یان هدییه.

## قوناخه گانی کرده ی جووتبوون

یه کهم: وروژان.

دوهم: په پوون و بردنه ژوروه و به جو له که وتن.

سییه م: پرژاندن و گه یشتنه لووتکه ی چیژ.

چوارهم: سست و خابوونه وه.

## جیاوازی نیوان ژن و پیاو:

۱- پیاو به هر چوار قوناخدا تیپه ر ده بیټ، به لام ژن ته نیا سی قوناخی یه کهم ده بیټ، و اتا قوناخی چواره می نییه که سستبوونه وه یه. ژن نه گهر قوناخی یه کهم (ورویژانی) به رده وام بیټ، ده توانی چوند جار قوناخی سییه م (گه یشتن به لووتکه ی چیژ) بیټ، به لام پیاو دوی هاتنه وه ی تژاو تا کوو به یټیک له بز او ده که ویت و هیچ مه یلیکی جنسی نامیټ، به لکه هیټدیک جار قیزی شی لی ده کاته وه.

۲- له قوناخی یه کهم و دوهم ژن کاتیکی زوری ده ویت تا کوو ده گاته قوناخی سییه م، به لام پیاو زور به خیرایی ده گاته قوناخی سییه م.

## ماچ<sup>۱</sup> و کاریگه ریبه کانی

### له سهر پیوه ندیی سیکسی

ماچ به کلیلی دلی ژن داده نریت، به ماچ که شی پښمانسی نیوان ژن و میرد گهرم ده بیته وه، نه ندامی زاووزی هردو کیان ناماده یی کرده ی جنسی دهرده برن.

ناشکرایه، ژن زیاتر له پیاو پیش کرده ی سیکسی هز ده کات چندان جار ماچ بکریت، بویه واباشه سهره تا پیاو ههسته کانی خزی له ماچکردنی ژنه که ی چر بکاته وه، هدر تنیا شوینیکی دیاریکراویشی ماچ نه کات، به لکه بهر بهر جینگی ماچه کانی بگوازیته وه، تا کوو ژنه که ی به ته واری تیر ماچ ده بیت و دهوروژیت. هدر جاریک پیاو ژنه که ی ماچ ده کات، به زمان و لیوه کانی، پتی ده لی: خوشه ویسته کم، زور به راستی خوشم ده ویت... ماچ لای ژن و میرد، زورترین فلهسه فهی خوشه ویستی تیدایه، په یامی بو یه کتر ژیان و بو یه کتر مردنی هه لگرتووه.

---

۱- وشه ی (ماچ) له بنچینه دا له (ماش) هاتووه، که مانا که ی (مالین) دیت. ماچ واته: مالینی روومه ت یان هدر شوینیکی دیکه ی جهسته به لیو یان به م. ۵۵

هیلین رڼالد ده‌لټی: "ماچ بۆ ژن، کۆتاییه‌که‌ی وه‌ک سهره‌تا وایه، بۆ پیاویش سهره‌تا که‌ی وه‌ک کۆتایی وایه. به‌ بۆچوونی من، زیاتر له‌ جووتبوون و سیکسکردن ژن هه‌ز به‌ ماچ ده‌کات. په‌ندیکی فه‌ره‌نسی هه‌یه‌ ده‌لټی: ماچ تاکه‌ رینگه‌ بۆ نه‌وه‌ی ژن واز له‌ پرته‌پرت و چه‌نه‌بازی بینیت. به‌ هۆی گفتوگۆوه‌ هیندیک جار گرفته‌کانی نیتوان ژن و میرد یه‌کلایی نابنه‌وه، به‌لام ماچیک له‌ توانای دا هه‌یه‌ ناشته‌وایی و ته‌بایی له‌ نیتوانیاندا دروست بکات."

نیرونی دکتاتور له‌میژه‌ خوزیای خواستوه‌ که تیکرای ژنانی دنیا ته‌نیا یه‌ک ده‌میان هه‌بووایه، تاکوو ماچی کردبا و هه‌سابایه‌وه!  
ماچ له‌ هه‌ست و سۆزی ژندا رۆلینکی گه‌وره و بالا ده‌گیتیت، پتوه‌ندی خیزانی به‌ره‌و نوییوونه‌وه و ناسکبوونه‌وه ده‌بات. لای ژن ماچ وه‌ک ئۆکسجین وایه، چۆن له‌شی مرۆڤ به‌ هۆی ئۆکسجین گه‌ش ده‌بیته‌وه، دلشی به‌ هۆی ماچ ده‌بوژیته‌وه.

ماچ پته‌وترین پردی خۆشه‌ویستی نیتوان ژن و میرده، چه‌ندان ژن به‌ هۆی که‌م ماچ کردنیان له‌ لایه‌ن میرده‌کانیانوه، سکاالیان لی هه‌ستاره و ده‌روونیان دا‌قپاوه... گوی بگره‌ له‌ ژنیک‌ شۆخوشه‌نگ بزانه‌ له‌و باره‌وه‌ چیی ده‌لټی: "من نیتر له‌ میرده‌که‌م جیا ده‌بمه‌وه، چونکه‌ نه‌و هه‌ز له‌ ماچکردنم ناکات، له‌به‌رته‌وه‌ وا هه‌ست ده‌که‌م نه‌و کوره‌ ته‌نیا ئاره‌زووی سیکسی بۆ من هه‌یه‌ و خۆشی ناویم، چونکه‌ نه‌گه‌ر خۆشی بو‌یستبام زۆر ماچی ده‌کردم!"

له قسه یه ی نهو ژنه بۆمان دهرده كه ویت، كه ماچ په یامنیږی  
خۆشه ویستییه، هینه ری چركه ساتی خۆشیی و به ختیاریه. (نه نوریه  
یلزات) ده لئ: "ماچ هونه ره، وه لئ ته نئ لیژانه كان نهو هونه ره به رزه  
ده زانن، بۆیه ژن ته نیا كه سه لیژانه كانیان خۆش ده ویت." ناپلیون  
ده لئ: "هیندیك ژن ده ناسم ته نیا یه ك دانه ماچ به خته وه ری كردون،  
به شیک له ژنانیش ده ناسم به هۆی ماچه وه كلۆل بوون. ژن به ماچی  
یه كه م سهرسام ده بیټ، به ماچی دووم ده ورووژیت، به ماچی سییه م  
خۆشه ویستی دروست ده بیټ، له هه مان كاتدا چاره پوانی ماچی  
چواره میش ده كات.

نه ورووپییه كان زۆر گرنگیی به م بابه ته ده دن، له كتیبی  
(هاوسه رگریی نمونه یی) هاتوه: "نهو پیاهوی ژنه كه ی ماچ ناكات  
تاوانباره. خۆبه رست و دلڤه ق و لووتبه رزه، گه وج و كه وده نه. هه موو  
ژنیك حه ز به ماچی پیاهه كه ی ده كات. هیندیك له ژنه كان ته نیا به  
یه ك ماچ ده كه ونه باری ورووژان و موچرك پیندا هاتن." ماچ بو ژن  
وهك پیشه کی وایه، چۆن ده كری پیاهه به بیته سه ر ناوه رۆك و پیشه کی  
له بیر بكات! نه گه ر وای كرد، زیان له خۆی و به رانه ره كه ی ده دات،  
چونكه له ریسه ی خوا كرد دهرده چیت و به یاسای خۆبه رستانه ی خۆی  
هه لسو كه وت ده كات.

ماچ چه نده ها مانای جوان و بالای هه یه، زانایان به چه نده ها  
شیواز پیناسه یان كردوه، ئیمه لیڤه چه ند ده رپرینکی جوان له م  
باره وه ده هینینه وه:



ماچ، جوانترین ئاوتیزان بوونه، باشتین هدیوینی خوشهویستی نیوان ژن و مىرده.

ماچ، به چیتترین جادوی هلاله، ژن و مىرد نالودهی یه کتر دهکات.

ماچ، باشتین گهرمکهرهوی ناخه، جهسته که سهرمای بوو به پۆشاک گهرم دهبیتهوه، بهلام ژورهوهی جهسته که سهرمای بوو، به ماچی هاوژین و هاوادم، گهرم دهبیتهوه.

ماچ، باشتین په یامنیری ناشتهواییه، به ماچکردن ناکۆکی نامینیت و دلّی به بهرد بوو، نهرم دهبیتهوه.

ماچ، لابهری دلتهنگی و نیگهرانییه، نهو خهمانه ی پرستیان لهبر بری و به تاقه ماچیکی هاوده مهکات دهبنه تۆز و به ههوادا دهچن.

ماچی هاوسرهکات، کهشتی نیو دهریای خوشهویستییه و بهره و کهناری نارامی دهبات ...

ماچ، پاگری خوشهویستییه، ههر شتیک پاگری نه بیته لهبار دهچیت، تونه تون دهچیت.

### چۆرهکانی ماچ

-ماچی سینکسی ژن و مىرد جۆزی زۆره ... وهك لکاندن  
لیوهکان و مژین و پینکداهینان. جۆریکی دیکه هدی، پیاو  
لیوهکانی ژنه کهی دهخاته نیو دهمی خوی و ههناسهی دهبری.

تەرزیکى دیکه هدیە، پیاو دواى ئەوێ لیتوێکانى خسته سەر لیتوێکانى ژنەکەى، زمانیشى دەخاته سەر زمانى، ئەم ماچە بە ماچى فەرەنسى ناوى دەرکردووه. ئەم جوړه ماچە بە وروژنترین ماچ دادەنریت، ۹۵٪ ژنان و پیاوان حەزى لى دەکەن.

جوړه ماچکردنیکى دیکه هدیە، سەرەتا له گەردەنییەوه دەست پى دەکات، دواتر بەرەبەر بە نەرمى دیتە سەر گۆى مەمکەکانى، ئەم ناوچانە بو ژن زۆر هەستیارن، ۹۴٪ ژنان و ۷۵٪ پیاوان حەز بەم ماچکردنە دەکەن.

ماچکردنیکى دیکه هدیە له تۆقلانى سەرەوه دەست پى دەکات و بە ژیر پییەکانى کۆتایى پى دیت، واتا: هەموو جەستەى دەگریتەوه.

زۆریهى زۆرى ژن و میړدان، حەز بە ماچى کەپوو دەکەن.

ماچى لەناکاو ۹۵٪ ژنان حەزى لى دەکەن.

ماچى هەواى، کە زۆرجار ژن و میړد بو یه کترى هەلدهەن.

هیندیك له سوودهکانى ماچ له نیوان ژن و میړدا

-تویژینهوهکان دەریانخستوه کە ماچکردن بو ددانەکانى مرۆڤ بە

سووده. ماچکردن دەبیته هۆى چالاککردنى رۆینهکان و دەردانى

لیک، کە دەبیته هۆى پاککردنەوه و بەهیزکردن و دەم و ددان.

- لکاندنى لیتوێکان دەبیته هۆى کاراکردنى هەموو

ماسوولکەکانى دەموچاو و نەهیشتنى چرچ و لووچ له دەم و چاودا.

-بەرگرى لەش زیاد دەکات.

- جولہی خوین له لهشدا زیاد ده کات.
- خوښه ویستی نیوان هاوسره کان زور ده کات، متانه دهبه خشیتته هدر وویان.
- ژن به هوئی ماچوه باوهری به هاوسره کهی زیاتر ده بیته.
- ددانه کان له کرملوبون ده پاریزیت.
- باری دهر وون نارام ده کاته وه، خه یال ناسوده ده کات.

### ماچ و قه ندر وستی

به دهر له وه ماچ هدموو نهو سوودانهی ههیه، که له سه ره وه باسماں کردن، به لام چندان زیانیشی لی ده که ویتته وه نه گهر رینماییه ته ندر ووستییه کان جیبه جی نه کرین. دکتور (جون کوتلیا)، دانه ری کتیبی (کارایی سینکس کردن)، ده لی: پیویسته ژن و میرد گرن گینکی زور به دم و ددانیان بدن، پیش یه کتر ماچ کردن و له باوه شگرتن به مه عجون و فلچه جوان بیان شوین و پاکیان بکه نه وه. نه گهر پدوو و ددانه کانیاں یان نیو ده میان تووشی هه و کردن بووبوو، خیرا سهردانی پزیشک بکه ن و چاره سهر وه ریگرن، چونکه زور جار له کاتی هه بوونی هه و کردنی ده موددان نه خووشی کوشنده ده گوازی نه وه. سهره پای نه مهش، نه گهر ده موددان پیسبون، یان تووشی هه و کردن بووبوو، ماچ کردن له چیژوه ده بیته چتیکی قیزه ون و بیزای و له تام ده شو ریته وه. نه گهر بونی دم ناخوش بوو، ده کری له رینگه ی سرووشتی و پزیشکی چاره سهر بکریت.

دواى خهوتن و نان نه خوارد بۆ ماويه كى زۆر، بۆنى دهم ناخوش ده بېت، نه گهر ژن و مېرد ويستيان له و كاتانه سيكس بكن با شتيك بخون و بخونهوه، بۆ نه وهى نه و بۆنه ناخوشه دهميان پروات. بۆنى ناخوشى دهم، كاريگه رېى زۆرى له سر سستبوني كردهى سيكسى ده بېت.

## چیژی لووتکه و دهستبازی

دهستبازی واته زمانی جهستهی ژن و میرد. له سهرهتای هوسه‌رگیریدا نهو زمانه ونه، به‌لام دواتر به‌ره‌به‌ره نیشانه‌کانی ده‌ده‌که‌ون و له‌گه‌ل یه‌کتر رادین، له جوگرافیای جهستهی یه‌کتر فی‌ری ده‌ستبازی ده‌بن و ناوچه‌کانی چیژی به‌کار ده‌دۆزنه‌وه.

پیشتر ناماژه‌مان پی کرد، که ژنان زۆر له پیاوان زیاتر حه‌زیان به ده‌ستبازی و ده‌ستگه‌مه‌یه، نه‌گه‌ر ده‌ستبازیان له‌گه‌ل نه‌کرا، جووتبون به چشتیکی وشک و ناخۆش ده‌زانن، نه‌وه سرووشتی ته‌نیا ژنیک و دووان نییه، به‌لکه سرووشتی هه‌موو ژنایی جیهانه.

ژن به‌رله‌وه‌ی میرده‌که‌ی چوک بخاته نه‌ندامی زاووزتی، حه‌ز ده‌کات گه‌مه به میتکه‌ی بکریت و ناماده بکریت. هه‌قیقه‌تیک هه‌یه پیویسته هه‌موومان بی‌زانین، نه‌ویش نه‌وه‌یه: ۷۰٪ ژنان له ریگه‌ی زیه‌وه، (واتا: هینان و بردنی چوک تییاندا ناگه‌نه چیژی لووتکه، ئۆرگازم). نه‌و ۳۰٪ یه‌ی دیکه‌ش که له ریگه‌ی زیه‌وه ده‌گه‌نه ئۆرگازم، به لای که‌مییه‌وه پیویستیان به (۱۰ تا ۱۵ خوله‌ک) هه‌یه تا‌کوو ده‌گه‌نه چیژه گه‌وره‌که. پرسیاره‌که لی‌ره نه‌وه‌یه نایا کوره‌گه‌نجیکی بیست سالی، تا‌کوو هوسه‌ره‌که‌ی ده‌گاته

چیټه گه وره که خوی پی ده گریټ؟ بیټگومان نه خیر، نهی چاره سهر  
چییه؟

تویژینه وه کان ده ریاغستوه، که (چیټه گه وره که) که له ریڼگی  
تینانی چوکه وه دروست ده بیټ، هیی چونه ژوره وهی چوک نییه،  
به لکه له راستیدا هیی وروژانی قیتکه یه، به لام به ریڼگی یه کی  
ناراسته خو، چوڼ؟ وه ختیک چوک له نیو زی هاتوو چوی پی ده کریټ و  
له قیتکه ده خشیټ، (که له دوو لچ پینک هاتوه)، به مهش ژن ده گاته  
چیټه بالا که. لیروه بومان درده که ویت که ژنان زوره ی هره زوریان  
له ریڼگی ده ستبازی له گه لیاندا ده گنه چیټیکی زور ... نانه مه یه  
هه قیقه ته که.

به شیک له پیاوان گله یی نه وه ده کهن، که گوايه ژنه کانیا ن له  
جنس ساردوسپن، له کاتی جووتیبون (جیماع) له گه ل کردنیا ن،  
ناگنه چیټه ... نه وان له وه حالی نین که ۷۰٪ ژنان له ریڼگی زی  
(فهرج) یانه وه ناگنه چیټی لووتکه. به لکوو ده بی به هیوری  
ده ستگه مه یان له گه لدا بکریټ و بلاوتندرینه وه.

## چۆنیه تیی پاریزگار یکردنی

### پیاو و ژن له توانای جنسی

ژن و پیاوان به گشتی به لاوازی جنسی نیگه ران ده بن و ده که ونه باری بیرکردنه وه، نایا چیی بکه ن باشه، نیمه نه و چند رینگه به بیان بۆ دیاری ده که یین، به هیوایه ی بتوانن په پیره وی بکه ن:

۱- له کاتی کرده که له رووی جهسته یی و فیکری، هیلاک نه بییت، چونکه ماندووبوون جنس سست ده کات، بۆیه هه تا ده کری له کاتی شه که تی و بیرنالۆزیدا خۆت له جووتبوون دور بگره .

۲- دوررکه وتنه وه له جگه ره کیشان و مه شروبات و ماده ده سپکه ره کان، چونکه نه مانه زیان له ته ندروستی گشتی و کرده ی جنسی ده ده ن ...

۳- هه ولده جهسته یه کی شووشه یی نه لاواز و نه قه له وت هه بییت، چونکه قه له وی و لاوازی جهسته بۆ ژیانی جنسی له بار نین، وهرزش بکه و پاریزی له زۆر خواردن بکه .

۴- خواردنی باش، به تایبه تی نه و خواردنانه ی ماده ده ی (ته ی و بی) یان تیدایه بخۆ .

- ۵- پیاسه کردن به نیو باخچه و چیمه‌نی دل‌رفین، رویشتن به‌نیو گول و گولزار، هه‌لمژینی هه‌وای پاک.
- ۶- پاریزگار یکردن له پاک‌خاوتینی خۆت و نه‌ندامی زاووزیت.
- ۷- دوورکه‌وتنه‌وه له سیکس له ده‌ره‌وه‌ی خیزان و کرداری نار‌ه‌وا.
- ۸- به‌کارنه‌هینانی هیچ هۆرمۆناتیکی جنسی، ته‌نیا ته‌گەر لاوازیکت له‌باری جنسدا هه‌بوو...
- ۹- ته‌گەر گرفتیک له چووکى پیاو یان له زنی ژندا هه‌بوو، به‌بی شه‌رم و هیچ دوودلیک سه‌ردانی پزیشک بکه‌ن.
- ۱۰- خۆ دوورگرتن له ده‌سته‌پرکردن، چونکه ته‌وه ده‌بیته مایه‌ی نه‌وه‌ی له‌گه‌ل ژنه‌که‌ی خۆت سارد بیت و مه‌یلی جنسیت لاواز بیت.



## ژن و سينکس

ژنانيش وهك پياوان له بهرزي و نرمي ناروزوي سينکسي جياوازيان هديه، لهم بارهوه دهکړي بهسهر سي بهشدا دابهشيان بکهين:

### ۱- ژني شه هوهت بالا

بهو ژنه دهگوتريت، که دواي سوورې مانگانه بو ماوهي ۱۰ پوژ، مادهدي لينجي دهردهدات. لهو ماويهدا زور دهوروژيت و حهز به جوتبون دهکات، بويه باش وايه دواي پاکبونهوهي له بينويژي راستهوخو سينکس لهگهل ميړدهکي بکات. زوريه ژنان لهو دهوروژهدا دووگيان دهن، نهو ژنهي حهز به دووگياني ناکات پيوسته لهو دهوروژه لهگهل ميړدهکيدا به وريايي کاري سر جيني بکات.

نهو تهرزه ژنانه قهت نهندامي زاووزتيان توشي وشکبونهوه ناييت، بشهيت تهنيا يهکدوو پوژه و بهس. ههروهها درچهي ناوه و قيتکي دهرهوهي زيان له شيوهي ناسايي ژناني ديکه گهورهترن، بهم هويهوه زورتر دهوروژين، زوتريش دهگهنه چيژي لوتکه، واتا:

پیویست ناکات میرده که یان زور بمینیتتهوه، چونکه ئەوان پیش کرده که زیان تەر بووه و وروژاون.

ههروه‌ها، ئەو جوړه ژنانه بیرکردنهوه و خه‌یالی سیکسیان له ژنانی دیکه زیاتره. له دەمی هه‌رزه‌کاریدا زوو شه‌یتانی دەبن، دواى شووکردنیشیان میرده‌کانیان له خه‌و هه‌لده‌ستینن بۆ ئەو کاره، چونکه ته‌کانی خوین له له ده‌رچه‌ی ژووره‌وه و قیتکه‌یان زوره، به‌مه‌ش فشاریکی زوریان ده‌که‌ویسته‌ سەر و ئاره‌زویی جنسییان هه‌لده‌ستیت.

## ۲- ژنی شه‌هوت مامناوه‌ند

ئەو جوړه ژنانه‌ش دواى سووپی مانگانه، ماده‌ی لینجی زور دهرده‌دن، به‌لام ئەمه له‌بەر زوری ئاره‌زووبازیان نییه، به‌لکه به چەند روژیک پیش ئەوه‌ی بکه‌ونه نیو خوینی بینویتی، زیان وشک ده‌بیته‌وه و هیچ ماده‌یه‌کی لینجی تیدا نامینیت، به‌پێچه‌وانه‌ی جوړی یه‌که‌م.

ئەم به‌شه له ژنان هه‌ردوو لچی ژووره‌وه‌ی دۆلانیان مامناوه‌نده، هه‌روه‌ها قیتکه‌شیان بچووکه، له روژانی هه‌رزه‌کاری که‌مه‌تر شه‌یتانی دەبن. ئەمه زۆربه‌ی ژنانی جیهان ده‌گریته‌وه. هه‌رچه‌ند کرده‌ی جنسی لایان گرنکه، به‌لام زور بیری لی ناکه‌نه‌وه، به‌شیوه‌یه‌کی ئاسایی وه‌ری ده‌گرن، به‌پێچه‌وانه‌ی جوړی یه‌که‌م که زور زور هه‌ز به جووتبوون ده‌که‌ن.

### ۳- ژنی شه هوهت نزم، یان مسارد له سینکس گردندا

نیشانه کانی ژنی سارد له کردهی سینکسی: دهردانی ماددهی لینجی له دواي بینویژی زور که مه. به دهست وشکبونی دۆلانیه وه ده نالینیت. هدر مانگه و له کاتیکدا ده که ویتته بینویژی. قیتکه و لیوه کانی نه نداسی ژوره وهی زاووزی زور بچووکن. نم جوړه ژنانه له پروی جنسیه وه زور ساردن، سینکس لای نه وان هیچ بایه ختیکی نییه، ته نیا بز رازیکردنی میرده کانیان سینکس ده که ن، دنا هیچ چیژنیک له جووتبون نابینن.

نه و جوړه ژنانه سینکس وه که ترکیکی سهر شانیان ده بینن، که ده بی به ناچاری جیبه جیپی بکه ن، هدر نه وهنده و به س. نه وان به هوی سینکسه وه تووشی نازاریکی زور ده بن، هدر چند کریمیش به کار بینن، ناتوانن چیژ له سینکس بینن، به لام خوشبه ختانه ریژهی نه و ژنانه له جیهاندا زور که مه. هدر به هوی نه م حاله ته وه چندان ژن و میرد ناکوکییان که وتووه ته نیو و چندانی دیکه ش لیک جیابونه ته وه. نه گهر خودا نه کرده، ژنه که نه م سارد بونه ی له خویدا به دی کرد، باش وایه زوو بچیته لای پزیشک و چاره سهر وهر بگریته، به لام هتا ده کری با چاره سهری سرووشتی و میلی بن و نه خوشی دروست نه که ن.

## خاتوون دوزانى مېرده كەت

### چون ئاره زووى بوټ دهوروژنېت؟

ژنان به ھۆى ئەزمون و خویندنه ھۆى ژيانى خېزانى خويان بويان دەرده كەوېت مېرده كانيان چون و به چ شيوازيك دهوروژنې و به شيويهك خوښه ويستييان سەر ده كات. ئەمانهى خواره ھېنديك لەو كليلانەن، كە سەر و دلې مېرده كەت دەكەنە ھۆ:

۱- به نيگاي سۆزپرژنېت، دەتوانى مېرده كەت پر بكهيت لە خۆت، بيكولينى و بيهه ژينى ...

۲- ليئوكانت تەر و تازه بكهوه، به رەنگى گونجاو بيانرەنگينە، مېرده كەت مەدھۆش بكه.

۳- دەرھينانى سەرى زمانت به لا ليئوكانت، پياوھ كەت دهوروژنېت و تامەزرۆيى زياتر دەكات.

۴- به دەنگى نەرم و ناسكت دەتوانى مېرده كەت ھېندەى تر عەودالى خۆت بكهيت، بۆيه پيش جووتبون و دواى جووتبون پيوسته به دەنگينكى ناسك و قسەگەلنكى شيرين مېرده كەت بخروشينى و كەمەندكيشى بكهيت.

- ۵- گهردهنی لووس و سافت، ههستیاریی میرده کهت ده جولینن و تیر نهوینیان ده کهن.
- ۶- گوئیچه که کانت نه فسوونی تاییه تیان تیدایه، بهم نه و فسوونه میرده کهت نالوودهی خۆت بکه.
- ۷- گۆنا کانت بۆ میرده کهت سه رچاوهی چیژ و خۆشین، بزانه چۆن خۆتی بۆ ده رازینیته وه.
- ۸- نیوان گهردن و مه مه کانت، بۆ پیاوه کهت وه کانیای چیژ وان.
- ۹- ستیان (سوخمه) ی مه مه کانت ههتا ده کری بۆ سه رنج راکیش بیته، چونکه بۆ پیاوه کهت نهو ناوچه یه چیژخانه یه.
- ۱۰- که مه ر (نیوقه د) ت، بۆ هاوسه ره کهت زۆر دلکیشه، بۆیه هه میشه هه ولبده له ماله وه سه رنج راکیش بیته.
- ۱۱- جلیکی وا بۆ میرده کهت بپۆشه که پشته وهت به کراوه یی بیلیته وه، قۆت به سه ردا به رده وه، نهو دیمه نه میرده کهت سه رگه رم ده کات.
- ۱۲- قۆت چ کورت، چ دریژ بیته، گرنه گ وایه پاک و بۆغخۆش بیته، نه رم و لووس بیته. نه گه ر تیکنالاژ و قۆ و بژ بوو، با ره نه گ و ده رمانی بۆ زیانی بۆ ده کار بی نیته.
- ۱۳- هه رچی موو و زیبکه هه یه له قاچه کانت لابه ره، به کریم نه رمیان بکه وه، نه مه ش کاریگه ربی زۆر له سه ر پیاو داده نین.



لهوانه يه ئاره زووشى بۆيان بچولتت، بۆيه ده بى ژنان له م باره وه زۆر  
ئاگاداربن، خۆيان به شيويهك بۆ مىرده كانيان برازيننه وه، كه  
پياره كانيان مه يلبر بكن و جگه له وان بىر له هيچ كه سيكى ديكه  
نه كه نه وه.

ده بيتت نه وه شمان له بىر نه چيىت، كه به شيك له ژنان نه وه نده ي  
خۆيان بۆ دهره وه دهره زيننه وه، نيو نه وه نده خۆيان بۆ مىرده كانيان  
جوان ناكهن، نه مهش ريك پيچه وانه ي سرووشتى ژن و مىردا يه تيبه .

## شیوازه‌کانی جووتبوون له نیوان ژن و میړدا

چندان شیوازی جووتبوون له نیوان ژن و میړدا هډن، نه‌مانه‌ی نیمه باسیان ده‌کین همویان نین، چونکه هر ژن و میړده و ده‌کری به چندان شیواز که خوین ده‌یانه‌ویت جووتبن، به‌لام ده‌شی زوربه‌ی حاله‌ته‌کان به‌م شیوازانه بکریته.

خوای گوره له قورئاندا ده‌فرموویت: "ژنای نیوه کیلگن بو نیوه، برّنه لایان چون ده‌تانه‌ویت." نیمه بویه نه‌م شیوانه‌ی جووتبوون باس ده‌کین، چونکه ده‌زانین زور له ژن و میړدان هیشتان نازانن جووتبن، زانیاریان له‌باره‌ی هم‌موشتیک هدی، ته‌نیا له‌م باره له‌بر عدیبه و گونا هیح چشتیک نازانن. له‌وانه‌یه به‌شیک له خوینده‌واران کاتیک نه‌و ناونیشانه‌ی نیمه‌ش ده‌بینیت، به‌ننگی و گونا له‌قه‌لم بدات، به‌لام نیمه پییان ده‌لین: نا، نه‌زانینی نیوه گونا و نه‌نگییه!

به‌گویره‌ی نه‌وه‌ی زانایان له کتیبه‌کانیان باسیان کردوه، به‌شیک له شیوازه‌کانی جووتبوون به‌م پیودانگه‌ی خواره‌وه‌یه:



## ۱- ژن لهسەر پښت بگه ویت و پیاو لهسەر موه بیت.

لهم شیوازهدا، ژن له ژیره وه لهسەر پښت راده کشیت، بهی نه وهی نه ژنوی خوی بفیچینیتته وه، پیاو که لهسهری دریژ ده بیت و پرو لهسهر پرو قاچه کانی ده خاته نیو قاچه کانی هاسره که ی، یان پیاو که قاچه کانی خوی ده فیچینیتته وه و ژنه که ش رانه کانی خوی بلند ده کات و توند به سنگی خویه وه دنوسینیت ... یان ژنه که قاچکی، یان هردوو قاچی، له پستی پیاو که ی ده تالینیت. لهم شیوازهدا ژن هتا رانه کانی خوی بلندتر بکات، کرده ی جنسی بو پیاو خوشت ده بیت و چوکی پیاو باشت ده چیتته ژوره وه.

## باشیه کانی ئەم جووتبونه:

۱- لهم تهرزه جووتبونه دا، ده کری ژن و مېرد به پرونی ده موچاوی یه کتر بیین، وهختیکیش که ده گنه لووتکه ی چیژ، ناگیان له گورانی رهنگی پروخساری یه کتر بیت.

۲- باشیه کی دیکه ی ئەم ئەم شیوازه، نایزانبونه به ماچوموچه وه، ژنه که به نیشان دانی حهز و ناروزو بو ماچکردنی، جوولّه و هلمژینی هه ناسه ی قوولی پیاو که زیاتر ده کات. ناستی چیژی سینکسی لهم شیوازه دا ۷۰% بو پیاوان و ۳۰% بو ژنانه.

۳- لهم شیوازه دا چوکی پیاو ده چیتته قولایى دولانی ژنه که.

- ۴- هردوو ديوي پاني ناوهوي ژنه که به راستهوخو، يان ناراستهوخو، دهبنه هوي وروژاندي ميتکه.
- ۵- لم حالتهدا پياو دهتوانيت زوو ناوي خوې بهيتتهوه، يان ناوهاتنهوي خوې بو ماويهک رابگريت.
- ۶- لم شپوه جووتبوونه ژن دهتوانيت مولاتفه و موجامهلهي پياوهکي بکات.
- ۷- لم حالتهدا ژن و ميږد دووي کردهي سينکسي، دووچاري شهکتي و ماندووبوني زور نايين.
- ۸- تهواوي جهستهيان ليک دهخشيته، نه مهش ههستي خو شهويستي و سينکسکردن گهرموگورتر دهکات.

### خه وشه کاني نه شيوازه

- ۱- هرچي قورسايي پياوه ده که ويته سهر ژن، به مهش هينديک جار ههست به تنگنه فهسي دهکات و نيگه ران دهبيت. لهو حالتهدا دهشي پياو قورسايي جهستهي خوې بخاته سهر له پي دهست و نه ژنوکاني، به مهش ژنه که ههست به جوړيک له ناسوده يي دهکات.
- ۲- زور زه حمده لهو حالتهدا ژن بتوانيت ميتکه ي به دهست بوروژينيت.
- ۳- لم شيوازه دا، وروژان به هوي بينين کم دهبيتتهوه، چونکه جهسته يه کتريان لي ون دهبيت.

۴- ئەم شیوازە هیندیک جار دەبیتە هۆی زوو تەواوبوونی جوتبوون.

۵- بەشیک لە ژنان حەزیان بەم حالەتە نییە.

## ۲- ژن لەسەر تەختیک یان میزیک لەسەر پشت

### وابگشییت.

لەم شیوازەدا پیاو بە پێوە دەوستییت و ژن لەسەر تەختیک یان سیسەمیک، یان میزیک، لەسەر پشت درێژ دەبیت، ژنەکە ناوچەى زاووزنى بۆ چووكى پیاو بلند دەکات تاكوو تەواو کل و کلچووف دەچنە نێو یەك.

### باشییەکانی ئەم شیوازە:

۱- پیاو لەو حالەتەدا زۆرباش دەرووژیت، چونکە تەواوی جەستەى ژنەکەى لى ديارە.

۲- پیاو لەو شیوازەدا بەباشترین شیوە دەتوانییت ژنەکەى بورووژینییت، چونکە دەتوانییت دەستبازی لەگەڵ هەموو ئەندامەکانی جەستەى بەکات.

۳- چووك زۆر بە قوولى دەچیتە نێو دۆلان.

۴- ژنەکە هەست بە هیچ گرفت و ماندووبوونیک ناکات.

۵- ژن و میرد به ناسانی جوڼه‌ی یه کتر ده‌بینن.

۶- ژن به توراوی قیتکه‌ی ده‌وروژیت.

### ۳- ژن و پیاو له‌سهر لا ته‌نیشتم دريژ ده‌بن

له‌م شیوازه‌دا ژن له‌سهر یه‌ک له‌لا ته‌نیشتم دريژ ده‌بیټ و پیاوه‌کش له پشته‌وه‌ی ژنه‌که‌ی به هه‌مان شیوه راده‌کشیت و، قاچه‌کانی بۆ دواوه ده‌فیچینیتته‌وه.

#### باشییه‌کانی ئەم شیوازه:

جهسته‌ی هه‌ردوولا به یه‌که‌وه ده‌لکیت و لیک ده‌خشیت، پیاوه‌که ده‌توانیت به که‌یفی خو‌ی ده‌ست له جهسته‌ی ژنه‌که‌ی بدات. ژنه‌که گوشاریکی زۆری ناخریتته سهر و نازادیی توراوی بۆ جوڼه‌کردن و چیژهرگرتن هه‌یه.

#### خه‌وشه‌کانی ئەم شیوازه:

۱- به‌م شیوازه مروژ ناگاته چیژی لوتکه.

۲- چووکی پیاو به قوولی ناچیتته ژوره‌وه.

## ۴- ژن له سهر پیاو بیټ

نهم شیوازه به پیچهوانه‌ی حالته باوه جیهانییه‌کویه، که پیار له کاتی سینکسکردن له سهر ژن ده‌بیټ، به لکرو له م شیوازه‌دا پیار له سهر پشت راده‌کشیت و ژنیش له سهریدا به چوکدا دیت. له م شیوه‌دا ژن خوی حوکم به سهر سینکسکردندا ده‌کات، فشاریکی زور ده‌که‌ویته سهر ناوچه‌ی زاووزی.

### باشییه‌کانی نهم شیوازه:

- ۱- ژن و میړد سهریاری نه‌وی یه‌کتر ده‌بینن، له‌گه‌ل کرده‌ی جووتبوونیشدا ده‌توانن ده‌ستبازی بکه‌ن ... به تاییه‌تی پیاوه‌که ده‌توانیت همدوو م‌مکی ژنه‌که‌ی بگریټ و ده‌ستگه‌مه‌ی پی بکات.
- ۲- له م حالته‌دا پیاوان دره‌نگتر ده‌گه‌نه چیژی لووتکه.
- ۳- پیاو زور هیلاک نابیت، چونکه جول‌کردن و هینان و بردنی چوکی له کول ده‌بیته‌وه.
- ۴- به‌شیک له ژنان چیژ له م حالته‌ده‌بینن، به تاییه‌تی کاتیک ده‌بینن له‌سهروی پیاون و جل‌ه‌وی سینکس به ده‌ستی نه‌وانه.
- ۵- نه‌و شیوازه زور به سووده بو نه‌و پیاوانه‌ی که خاوه‌ن پیداو‌یستی تاییه‌تن.

## ۵- ژن له مسهر پیلو

نهم شتیوازهش وهك شتیوازی پیتشر وایه تنیا ژنه كه پرووی خوئی بو لای قاچه كانی پیواه كه وهرده گپیت و دژلانی به سهر چووكیدا دهینیت و دهست پی ده كهن.

### باشییه كانی نهم شتیوازه:

- ۱- چوك زور دهرواته ژوره وه و هردوولا ههست به چیت ده كهن.
- ۲- ژن ده توانیت تهحه كوم به چووكی پیواه كهی بكات.
- ۳- به شیک له ژنان زور حهز بهم شتیوازه ده كهن.
- ۴- پیوا به بی هیچ ههولدانیک به چیتی جنسی ده گات.
- ۵- پیوا ده توانیت دهستگه مه به پشته وهی ژنه كهی بكات.

### خه وشه كانی نهم شتیوازه

- ۱- هیچ کامیان یه كتر نابینن.
- ۲- دهستگه مه به گشتی توزیک زه حمت ده بیت.
- ۳- هیندیک له ژنان له بهر کیشی زوریان بهم شتیوازه زور ماندوو ده بن.
- ۴- پیوا چووكی خوئی له کاتی چوونه ژوره و هاتنه دهره وه نابینیت.

۵- چوک بهرهو پيشهوه خوار دهبيتهوه، نه گهر وريا نه بن زياني پي ده گات.

### ۶- به شيوهی دانیشستن

۱- لهم شيوازه دا پياوه که داده نيشيت و قاچه کاني دريژ ده کات، پاشان ژنه که ديت له سر چوک داده نيشيت و قاچه کانيشي بو پشته وهی پياوه که ی ده بات.

۲- پياوه که له سر کورسيه ک داده نيشيت و ژنه که شي له سر نه دامي زاووزی داده نيشيت، به لام ده بی پيه کاني له سر نه رز له نگر بگرن، تا کوو جولهي پي بکريت.

### ۷- پياو به و مستلوی و ژن له بلومشدا

پياوه که به پيوه ده وستيت و ژنه که ی هه لده گريت، ژنه که شي قاچه کاني له که ميري پياو پيچ ده کات و ده سته کانيشي له گهر دني وه رديني. لهم حالته دا نه گهر ديوار يان شتيکی توند له پشت ژنه که وه بيت، نهو شيوازه بو پياو زور ناسان ده بيت.

### باشييه كانى ئەم شىۋازە:

- ۱- جەستەى ھەردووكيان بەنيو يە كدا دەچىت و ھەناسە و گەرمىى ئارەزوويان تىكەل بە يە كتر دەبن.
- ۲- ئەم شىۋازە بۆ بەشىك لە ژنان ورووژىن و ھەست بزوينە.
- ۳- چووكى پىياو بە قوولى دەچىتە دۆلانى ژنەكە.
- ۴- جۆرىك لە پۇمانسىھەتى تىدايە.
- ۵- مېتكەى ژن بەم حالەتە دەورووژىت.
- ۶- ژن و مىرد لەم حالەتەدا دەتوانن گۆنای يە كتر ماچ بكن و لىوى يە كتر بژن.

### خەوشە كانى ئەم شىۋازە:

- ۱- جۆلەى ھەردووكيان سنووردار دەبىت.
- ۲- ئەگەر ژنەكە گۆشتن بىت بۆ پىياو كە سەخت دەبىت.
- ۳- ئەگەرى ئەوئەى ھەيە بەم شىۋازە پىشتى پىياو نازار ببىنىت.
- ۴- بەشىك لە خاتونان ھەزىيان لەم حالەتە نىيە، چونكە دووچارى ھەناو گوشين دىن.
- ۵- دەكەرى ژنەكە گۆرانكارى لەم شىۋازەدا بكات، لە جياتى ئەوئەى پىياو كەى ھەلى بگريت، خۆى بەسەر مېزىك دابىنىت، پىيتكى لە زەوى گير بكات و پىنيە كەى دىكەشى بلند بكات.



## ۸- ژن و پیاو به و مستاوی

لهم شیوازه‌دا ژن و میرد پروو به‌پرووی یه‌کتر به پیتوه ده‌وستن و سیکس ده‌کهن.

### باشییه‌کانی ئەم شیوازه:

۱- جو له کردن له نیوان هه‌ردووکیان به شیویه‌کی تازاد ده‌بیته.  
۲- ژن و پیاو لهو حاله‌ته‌دا زۆر به باشی ده‌توانن یه‌کتر بورووژینن.

خه‌وشه‌کانی ئەم شیوازه:

۱- ئەم شیوازه کاتیکی زۆری ده‌ویته تاکوو هه‌ردووکیان ده‌گه‌نه لووتکه‌ی چیژ.  
۲- بۆ هیتندیک له ژن و پیاوان ناخۆش و ناره‌حه‌ته.  
۳- نه‌گه‌ر ژن و پیاو به‌رز و نزمی له بالایاندا هه‌بوو، نه‌وه سیکسکردن به‌م شیوازه زۆر زه‌حه‌مه‌ت ده‌بیته.  
۴- که‌سانی قه‌له‌و سوود لهو شیوازه نابینن.

## ۹- ژنه‌که به‌سه‌ر هه‌ر چوار له‌پیدا ده‌که‌ویته

له‌م شیوازه‌دا ژن به‌سه‌ر هه‌ر چوار له‌پی خۆیدا ده‌که‌ویته و پیاوه‌که‌ش به نه‌ژنۆ دادیته، له پشته‌وه چوکی ده‌باته نه‌ندامی زاووزیی ژنه‌که.

### باشييه کاني ئەم شيوازه:

- ۱- بۆ پيارو زۆر ئاسان و چيژ به خش دهبيت، دهتوانيت دهست له پان و مه مکه کاني ژنه کهي وه ريدات.
- ۲- قيتکهي ژن زووتر ده ورووژيت.

### خه وشه کاني ئەم شيوازه:

- ۱- چاره کاني يه کتر نابينن، که به شينکه له چيژي سيتکسي نيوان ژن و ميرد.
- ۲- به شينکه له خه لکي ئەم شيوازه به جوړينک له سووکايه تي داده نين، چونکه له سه ر شيوه ي جووتبونو نازه لانه.

## دوو شیوازیکی دیکه که زور به کهمی به کار دین:

۱- پیاوه که له سهر پشت دريژ دهبیت و قاچه کانی ده کاته وه، ژنه که له سهر پشت له سهر پیاوه که دريژ دهبیت، به لام به پیچه رانده یه کترواتا: قاچی ژنه که ده که ونه لای سهری پیاوه که.

۲- پیاو له سهر کورسی یان ته خته یه ک داده نیشیت و قاچه کانی لیک ده کاته وه، ژنه که ش له سهر پشت له تهرز دريژ دهبیت، پاشان به ربه رده قاچه کانی بلند ده کات تا کوو ده یاخاته سهر قاچه کانی پیاوه که ی، له و حالته ژنه که له پی دهستی خوی به زویدا ده گرسینیت.

## بوچی پیاوان دواي سيکسکردن ههز به خهوتن

### ده کهن؟

زورینه ی پیاوان دواي ته و او بوونی کرده ی جنسی، ههز ده کهن پالیکه ون و بجه ون، چونکه نه و هورموناتانه ی له کاتی جووتبوون ده ریان ده دات رولیکي بالا ده گتین له خاوبونه وه. ده رکه وتوره که پیاوان له دواي نه م کرده یه ههز به پشودان و خهویکی قول ده کهن. هۆکاره کان زورن، به شیک له وانه:

- پیاو له سیټکسکردن له گهڼ هوسه ره کهیدا وزه یه کی زور سهر ف  
ده کات، بویه دواى نهم کرده یه راسته خو حز به خهوتن ده کات.  
- کرده ی فریدانی سپیتم پیاو ماندوو ده کات، بویه دواى  
خاوبونوه حزیان به پالکھوتن و خهوتنه.  
- پیاوان له کاتی کرده ی جنسیدا هه ناسه ی خو یان ده گرن، به بی  
تهوی ههستی پی بکن، یان زور تهرکیزیان له سر هه ناسه  
هه لکیشان و دانه وه نامینیت. به مهش جهسته له نوکسجین بیبهش  
ده بیت و پیاو ههست به ماندووبون و خهواتن ده کات.  
تییینی: به شیک له شاره زیان پیان باشه پیش کرده ی سیټکسی  
پیاوان قاوه بخزنه وه، چونکه قاوه جهسته چالاک و بیدار ده هیلیته وه.

## ساردىي جنسى له نياوان ژن و ميږد

ناره زوى جنسى هينديكجار زور دهبيت و هينديكجار كه م دهبيت. له بهشيك له قوناخه كانى ژيان، مه يلى سيكسيان گر ده گريت و له چهند قوناخينكى ديكه ش سارد دهبيتوه. له هينديك وهت وهك ناگر داده گيسيت، كه چى هينديك كات كپ و كر ده كه ویت. ههريويه ده كرى بليين: ساردوسپى سيكسى، نه گهر هويه كهى نه خوشيه په كخهر و به ته مه نداچون نه بيت، شتيكى ناسايى و كاتيه، ديت و زوو تپهر ده بيت.

زانايانى دهرووناس و بواری پزیشكى چندان هوکاري ساردىي سيكسيان باس كرده، تيمه ليره دا چهند هوينك ده خينه روو.

## هوکاره كانى ساردى سيكسى له ژن و ميږددا

### ۱- خه موكى:

يهك لهو هوکاره سهره كيانهى كه ژن و پياو له كردهى سيكسى سارد ده كه نه وه يان سست ده كهن، حاله تي خه موكييبونه، توپژينه وه كان ده رياخستوه دوو له سهر سپى نهو كه سانهى دوو چارى خه موكى بوون، چيژى سيكسيان له ده ست داوه.

## ۲- دهرزی و دهرمان:

به کارهیتانی دهرزی و دهرمان بۆ حالهتی خه مووکی نارهزوی سینکسی ژن کهم ده کاته وه و زیشی گرزو وشک ده کاته وه... له پیاویشدا ده بیته مایه ی چوک هه لئه ستان و درهنگ ناوه اتنه وه و له ده ستانی نارهزوی جنسی.

## ۳- نه خویشیه جه ستیه کان:

نازاری نه ندامه کانی جهسته وهک: (هه وکردنی جومگه یی له پشت و هوز و ...) ده بیته هژی سارد بوونه وه ی جنسی. ناگری مرۆ ماندوو و هیلاک بیت یان نازار له نه ندامیکی جهسته یدا بگهریت و ههستی سینکسکردنیشی زۆر بیت.

تیبینی: لهو حاله ته دا ده کری ۳۰ بۆ ۶۰ خولهک پیش کرده ی سینکسی، هیورکه ره وه (مسکن) یك، له ژیر رینمای پیزشک بخواست.

## ۴- تیکچوونی پیوه نندی نیوان ژن و میرد:

کهترین ناخویشی و کیشمه کیش له نیوان ژن و میردا کاریگری له سهر کرده ی سینکسی ده کات و نارهزوی جنسییان داده به زینیت. باسکردنی مالی بارانی یه کتر به خراپه نارهزوی جنسی ژن و میرد سفر ده کاته وه. یان گێرانه وه ی یاده وه ریه تاله کان و بیرکه وتنه وه ی کاره سات و له ده ستانی عهزیزان ههردوولا خاو ده کاته وه.

## هۆکاره‌کانی ساردبوونی ژن له کرده‌ی سیگمیدا

۱- رینگری له سکپربوون به شیوه‌یه‌ک که حەزی پێ ناکات... ئەو حەبانە‌ی بۆ قەدەخە‌کردنی سکپری دانراون، رێژە‌یه‌کی زۆری (پروژسترون)یان تێدا‌یه، ئە‌مه‌ش دە‌بی‌تتە مایە‌ی دا‌به‌زینی ئاره‌زووی جنسی.

۲- سەر‌قال‌بوون به مندالی ساوا: منداڵ له تە‌مه‌نی بچووکیدا کاتیکی زۆری بۆ خزمە‌ت‌کردن و خاوی‌ن‌کردنە‌وه دە‌وێت، بۆ‌یه‌ زۆر‌جار ژن به سیفە‌تی دایک‌بوون، زۆر ناپرژێتتە سەر کرده‌ی جووت‌بوون. ۵%ی ژنان له دوا‌ی مندال‌بوون چە‌ندان مانگ ئاره‌زووی جنسییان نامی‌نێت.

شیردانی‌ش به شیوه‌یه‌کی کاتی ئە‌ندامی زاووزی و شک دە‌کاتە‌وه، ئە‌مه‌ش به هۆی هە‌لکشانی هۆرمۆنی شیر (پرولاکتین) ڕوو دە‌دات. ۳- تێک‌چوونی پێ‌وه‌ندی له‌گە‌ڵ هاسەرە‌که‌ی، به دیارترین هۆکاره‌کانی ساردبوونه‌وی پێ‌وه‌ندی جنسی دا‌ده‌نرێت.

۴- وشک‌بوونی زێ له ئە‌نجامی که‌م‌بوونی دە‌ردانی مادده‌ی لینج. ۵- هە‌و‌کردنی زێ به تاییه‌تی ئە‌و کاته‌ی ژن ده‌گاته تە‌مه‌نی بێ‌تۆ‌میدی.

۶- هە‌بوونی حە‌ساسی له زێ به هۆی به‌کارهێنانی دەرمان، پێ‌کهاته‌ی کیمیایی سابوون.

۷- هە‌و‌کردنی به‌کتریا‌یی یان خو‌رسکی له زێ و دەر‌به‌ری.

- ۸- هه وکردنی پیست له دهوروبه ری زی.
  - ۹- تینکچوونی ناوېوشی زی.
  - ۱۰- شیربه نجهی هینلکه دان.
  - ۱۱- هه وکردنی میزه رۆ.
  - ۱۲- هه لاوسانی لیفی له مندا لدان.
  - ۱۳- خه ته نه کردنی له مندا لیدا.
  - ۱۴- تینکچوونی هۆرمۆنی.
  - ۱۵- خیانه تی میرده که ی.
  - ۱۶- نالووده بوون به خوی نهی نی.
  - ۱۷- هه لسوکه وتی ناژه لانه ی میرده که ی له کاتی سیکسکردندا.
  - ۱۸- نه زموونی ناخۆش له گه ل جنسدا، وهک: ده ستریزی و پفاندن...
  - ۱۹- نه بوونی ده ستگه مه پیش کرده ی سیکسی.
  - ۲۰- نه بوونی رۆشن بیری سیکسی.
- هدر یهک لهو هۆکارانه ی باسمان کردن چاره سه ری خو یان هه یه، هیندیکیان به شیوه ی سروشتی چاره سه ر ده کرین و به شیکیشیان له ریگه ی داووده رمان دینه چاره سه رکردن.
- سه ره تا پیویسته مه عنه ویاتی ژن بهرز بکریته وه، خه موپه ژاره کانی بره ویندرینه وه، پیاوه که رووی خۆی له گه ل خۆش بکات و وره ی بهرز بکاته وه. هه روه ها له کات و شوینی گونجاو سه رجیی له گه ل بکات، نهک هه موو ده م، نهو ناماده بی ونه بی، ناره زوویی جنسی لی به تال بکاته وه.



زۆر جار ژن هم جوړه هه لسوکه و ته ی پیاوان وهك ده ستریزه و ته حرووش ته ماشا ده كات. به شیک له پیاوان هیچ بایخ به ههستی ژنان نادهن، گرنګ لای ته وان خو به تال کردنه وه یانه و بهس... کاتیک ده چنه لای ژنه کانیان وهك ته وهی نیچریان که وتبیته ده ست، هه موو جهسته ی شلوکوت ده کهن، به هه موو هیزی خو یان قورسایه ده خنه سهر جهسته ی ژنه کانیان و چیژی جنسیان له بیر ده به نه وه.

نازانن ژن بهم جوړه خو به رستییه له کرده ی سیکسی دوور ده که ویته وه و تاره زووی وهك به فر سارد ده بیته وه.

ههروه ها ده کری هیندیک جار ساردیه جنسی نیوان ژن و میرد بو خواردنی خراب بگه ریته وه، پزیشکان ناموژگاریی ژنان ده کهن، که خواردنی باش بخون، وهك: گوشت ماسی و بالنده و هه موو نه و گوشتانه ی فیتامین (ته ی) یان تیدایه، چونکه نه و خواردنانه یارمه تی گه شه کردنی جهسته ده دن.

### ساردیه سیکسی لای پیاو

زانای به ناوبانګ (کیمرا)، که خاوه نی کومه له کتیبیکه له م باره وه ده لی: "هیندیک له هوکاره کان ده کری بایو لوزی بن، به شیکسی دیکه ده کری نه خو شیهه کانی دل بن، یان خواردنی حه به کانی دژه خه مۆکی بن، یان ئالووده بوون بن به ماده هوشبه ره کان. ههروه ها ده لی: ده کری ساردی پیاو له کرده ی سیکسی به هو ی

ههژاري و دهستکورتیهوه بیت، یاخود لایه نی کومه لایه تی....  
ته کنولژيای نویش هوکاریکی دیکه ی زیاد کرد، که تماشاکردنی  
فیلمی سینکسی و زیادبوونی پیگه کومه لاتییه کانه، که پیاوان به  
ناسانی دهتوانن گفتوگوئی سینکسی له گه ل ژنانی دیکه بکه ن و  
ناره زووی خوین داېرکیننه وه، به مدهش مه یلی جنسیان له گه ل  
ژنه کانیان که م ده بیته وه. "جگه له م هوکارانه ی باسما ن کردن، ده کری  
نم چند ه وکارهش بخهینه روو:

۱- هه وکردنی پرؤستات.

۲- خواردنی چند دهرمانیک، یا ن نه خواردنی چند دهرمانیکی

دیاریکراو.

۳- که می سیرؤتونین.

۴- گرؤی نیوان ژن و میړد.

۵- زوو ژن هینان.

۶- ماوه یه کی دريژ له نیوان دوو جووتبووندا.

۷- زوو ناوهاتنه وه.

۸- هیلاکی و شه که تی.

۹- قه له وی.

۱۰- هه سترکردن به گوناھ.

۱۱- جگه رکیشان.

۱۲- هه لکشانى ته مهن.

زۆریه ی نهو هۆکارانه ی باسمان کردن ده کری له پینگه ی سروشتی و  
گۆپینی بیرکړنه وه و ژینگه و خواردن و، سهردانی پزیشک چاره سهر  
بکړین. پيش هدمووشیان جرپه جرکړدنی بهرگی خه مۆکی که  
هه ناسه ی خو شیهه کانی له نیوان ژن و میړد ده بریت.

## ئاوهاتنه وهی پيشوهخت

زۆريک له پياوان به ئاوهاتنه وهی پيشوهخت ده نالینن، دياره نهمهش کۆمه لیک هۆکاری له پشته، له وانه: هۆکاری دهروونی، دلپاوكی و نيگه رانی. هۆکاری نه ندامی، هه وکردنی پرۆستات و... تاد.

زوو ئاوهاتنه وه، واتا: له دهستدانی توانای خو پراگرتن تاكوو ژنه كه ده گاته لوتكه ی چيژ. نه مەيش چەند شيوهی ههیه، هينديک پياو پيش نه وهی چووكيان ببه نه نيو نه ندامی زاووزی ژن، تۆوايان دیتته خواره وه، هينديکی دیکه دواي چەند چرکه يهك بردنه نيوی خويان پی ناگيریت و ده گه نه حاله تی ئورگازم. له زانستی پزیشکيدا هاتنه وهی تۆواي پياو بهرله وهی نه ندامی زاووزی پياو بجیتته نيو نه ندامی زاووزی ژن، يان دواي دوو خولهك چوونه ژووره وهی، هه موو نه مانه به ئاوهاتنه وهی پيشوهخت داده نريت.

چاره سه ری ئاوهاتنه وهی پيشوهخت چييه و چۆنه؟

چەند چاره سه ريك بو ئەم حاله ته دانراوه، له وانه:

## يه گهم: چاره سهرى پزيشكى

بهر له هدموشتيځ پيويسته نهو كه سهرى تووشى ناوهاتنه وهى پيشوهخت بدهييت زوو سهرداني پزيشكى تايبه تمند بكات، له ژير پينمايى پزيشك چاره سهر وهربگريت و به كار بينيت.

به شيك لهو دهرمانانهى بو چاره سهرى نه خو شيه دهروونيه كان به كار دين، وهك نهو دهرمانانهى بو نه خو شى خه موكى يان تايهت بو حالتهى ناوهاتنه وهى پيشوهخت به كاردين، نه گهرچى به شيويه كى كاتى سووديان هديه و چيژ به ژن و ميژد دهبه خشن، به لام بو داهاتوو ساردى سينكى دروست ده كه ن.

نهو دهرمانهى كه له م بواره دا سهر كه وتنيكى بهرچاوى به دهسته يناوه، نارى (دابوكستين)ه، له سالى (۲۰۰۵) له كوڅگرهيه كى پسپورانى نه مريكى بو كوڅنه دامى زاووزيى، له لايه ن (برايور) خرايه روو. به گويرهى تويزينه وهى پسپوران تاكوو نيسته نه م دهرمانه به باشتين دهرمان دانراوه.

(برايور) ده لييت: تويزينه وه كان دهر ياغستوه كه نهو دهرمانه بو ناوهاتنه وهى پيشوهخت چاره سهرى كى باش و سهر كه وتوه.

دبرايور تاقى كرده وهيه كى له سهر (۲۶۰۰) پياو كرد، كه گرفتى زوو ناوهاتنه وه يان هه بوو، تاقى كرده وه كه سى مانگى خاياند، له نه نجامدا گه يشته نه م چند خالدى خواره وه:

۱- ټو دهرمانه ماوهي ټاوهاتنهوه، بؤ چوار ټهوهندهي پيشتر دريژ دهکاتهوه.

۲- زالېبون بهسهر ټاوهاتنهوهي پيشوهخت له ريژهي ۳% بؤ ۵۵%.

۳- ژماره ي ټو پيارانه ي بهم دهرمانه ټاسوده بون له ۲۰% گهيشته ۵۰%، ژنه کانيشيان له ۲۴% بؤ ۴۷% بهرز بؤوه.

۴- کاردانه وه ي لاهه کي ته نيا به ريژه ي ۷% ټه ویش دلتيکه لاتن و سه رټيشه بوو.

هروه ها زياد کردني مادده ي سيروټونين، ټم ريگه يه به کاراترين ريگه داده نريت بؤ ريگري له ټاوهاتنه وه ي پيشوهخت، سيروټونين مادده يه که له ميشکه وه دهرده چيټ و وروژاني جنسي نرم دهکاته وه، ټمهش وا دهکات زوو ټاوهاتنه وه چاره سهر بکات.

پزيشک چنده يه تي و چونه تي به کاره يټناني دهرمانه که بؤ که سي گرفتار بهم دهرده، پوون دهکاته وه، نابي دوور له ريټنمابي پزيشک به کار بيټ، ده نا نه گهري کاريگه ربي لاهه کي لي ده کريت.

### دووه م: مشيولازي کرده ي جووتبوونت بگوره.

- يدک له چاره سهره کان ټه وه يه، که پياو به هؤي خوگرتن ټاوه يټنانه وه ي خو ي دوا بخات تاکرو هاوسه ره که ي ده گاته لووتکه ي چيژ. واتا: که ميټک فشاري وروژان و ههستياري له سهر بيرکردنه وه ي

خوی کم بکاتهوه، که دلنیابوو ژنه کهی گه یشته چیژ نهوسا خوی به تال بکاتهوه، نه مهش به چند شیوهیهک:

- کاتیک ههستت کرد ناوت دیتتهوه، خوت بگره، چوکت بجه نیو له پی دهستت، فشاریکی توندی به رهو دواوه بجه سهر، بهو شیوهیه بهردهوام به، هه تاکوو ههزی هاتنهوهی ناوت دهره ویتتهوه. لهو کاتهشدا بیر له شتیکی دیکه بکهوه، که هیچ پیوهندی بهم لایه نهوه نه بییت، به نمونه: بیر له هاوکیشهیه کی نالۆزی بیرکاری یان به سه رهاتیکی میژوویی یان دیره شیعریک بکهوه که له بیرت چوهتهوه .

- نه گهر زانیت ناوت دیتتهوه، چوکت له نه نداسی زاووزتی ژن دهرینه تاکوو خار دهییهوه، دیسان دهست پی بکهوه، بهم ریگه ژنه کهت بگهینه لووتکهی چیژ. چند جار نهم ریگهیه به کار بیینه، بو نهوهی رابییت و ناوهاتنهوهی پیشوه ختهت نه میییت.

- وهک باسمان کرد ده کری له کاتی نهم کردهیه فیکری خوت به شتیکی دوور لهم بابهتهوه خهریک بکهیت، وهک ژماردنی ژماره به شیوهی هه لگراه، به نمونه له ژماره (۱۰۰۰) بهم جوژه: (۹۹۹ ، ۹۹۸ ، ۹۹۷...۹۹۶ ، ۱۹۹۵ ، ۱۹۹۴ ، ۱۹۹۳ ، ۱۹۹۲ ، ۱۹۹۱ ، ۱۹۹۰...تاد). یان هه شتیکی که نارزهووی گرگرتووی تو، توژیکی خار بکاتهوه و لهم بابهته دوورت بختهوه.

- پیش نهوهی نه نداسی سیکیستان به نیو یه کدا بجیت، پیاهه که دهستگه مهیه کی زور له گهل ژنه کهی بکات، تاکوو ماوهی

سیسکردنیاں دریژ نه بیته وه و پیاوه که پیشوخته ناوی نیته وه. به واتاینکی دیکه ناماده باشیئکی ته و او بکن نینجا نه نداسی سینکسیان بۆ یه کتر بهن، چونکه ناشکرایه ژنان زیاتر به دهستگه مه ده وروژین و ناماده ده بن.

- له ریگهی گوشین و گرتنی ماسوولکه کان ریگری له ناوهاتنه وهی پیشوخته بگریت، ههروهک چون ریگری له میزکردن ده گریت.

- داوا له ژنه که ی بکات که ماسوولکه کانی کۆنه نداسی زاووزی خا بکاته وه، چونکه ته سکردنه وهی نه نداسی زاووزی ژن به خستنه سهر یه کی رانه کانی یان به هه ر شیوه یه کی دیکه، ده بیته هۆی ناوهاتنه وهی خیرا.

- به کارهینانی چند کریمیئکی تایبته که پزیشک بۆت داده نیته، ههستیاری لیکخشانی چوک له گه ل نه نداسی زاووزی ژن که م ده کاته وه.

- پیویسته ماوه یه سیس نه کردن زۆر نه بیته، چونکه درهنگ جووتبون ده بیته مایه ی زو و ناوهاتنه وه. ههروه ها کۆندۆم به کارهینان بۆ نه و حالته ته سوودی هه یه.

- له کاتی جووتبون ژنه که به پیته سه ره وه، چونکه به م شیوه یه پیاو که متر ده وروژیت.



بۆچوونیکى هه‌له هه‌یه ده‌لی: زوو فریدانی تۆواو له پیاو نیشانه‌ی پیاوه‌تییه، به‌لام کتیبه پزیشکییه‌کان ده‌ریاڤه‌ستوه که زوو ئاو هاتنه‌وه‌ی پیاو، نیشانه‌ی نه‌خۆشییه.

-سه‌ره‌پای هه‌موو نه‌و رینگانه‌ی باسماں کردن، خۆ پراهی‌نان به شیوه‌یه‌کی سروشتی باشت‌ترین رینگه‌چاره‌یه. له رینگه‌ی نه‌زموون و چه‌ندان جار کرده‌ی سینکسیدا، ده‌کری رینگه‌یه‌کی تایبه‌ت به خۆت، بۆ چاره‌سه‌رکردنی ئاو هاتنه‌وه‌ی پێشوه‌خت دابنیتییت، چرکه‌ی ئاو هاتنه‌وه و نه‌هاتنه‌وه بزانییت، به چۆنیه‌تییه هه‌ست‌پراهی‌نان و وه‌رزشی ده‌روونی، له‌سه‌ر ئاونه‌هاتنه‌وه‌ی پێشوه‌خت، شاره‌زا بیت.

## نالووده بوون به سيکس

نالووده بوون به جنس چييه؟

چون نهو که سانهی نالوودهی مه شرووبات بوون ناتوانن به ناسانی ده سته رداري بن، به هه مان شيوه نهو که سانهی به سيکس کردن نالووده بوون ناتوانن به سينايی وازی لی بيتنن.

سيکس لای نهو ته رزه که سانه شيويه که له په رستن و کويه له بوونی وه رگرتوه. زۆرينه ی هه ره زۆری نهو که سانه، له روي خيژانی و کومه لايه تي و نه خلایي دارماون، هه ساره تيکی گه وه به جيهانی فيکر و خدياليان گه يشتوه!

نهوانه ی که نالووده ی جنس ده بن، ته نيا چينيک نين به لکوو که سانی سياسي، زانستی، کریکار، سکریتیر، به رپوه به ريان تيدايه... ده کړی بلين به زۆری نهو که سانه ن که پيشينه یه کيان له گه ل مه بخۆری و قوماردا هه یه.

## جوړه گانی نالووده بوون به سيکس

۱- زينده خهونی جنسي: خه یال و بپرکدنه وه له جنس، سه رتاپای ژيانی دا گير کردون، ژن لای نهوان تۆپه له یه که له جنس و ناره زووی شه هوانییه ...

۲- نالووده بوون به که سانی نادیار، به نمونه: که سینک هیچ ناگای له نهو نییه که چی نهو هه موو دهم بیری لی ده کاتهوه، چندان شهو خهونی پی ده بیینی و پیی ده گات.

۳- زیده روپی له سیکس کردن به رانبهر که سهی به رانبهر...

۴- بازارگانی کردن به سیکس، نهوانهش لهو ژن بو نهو ژن هه وهستی جنسییان به تال ده که نهوه، له کوتایی به هیچ پر نابنهوه.

۵- نالووده بوون به سینکسی چار: خوگرتن به ته ماشا کردنی دیمه نه سینکسیه کان له درزی ده رگاوه، یان خویندنه وهی کتیبی جنسی یان فیلمه جنسییه کان یان له ریگی ئینته رنیت و ته له فزیونهوه ...

۶- نالووده بوون به جنس له ریگی خو پروتکردنه وه: واتا که سه که ههز ده کات له په بجه ره و ئوتوموبیل و شوینه گشتیه کان چوکی خوئی نیشانی ره گزی به رانبهر بدات.

۷- نالووده بوونی مندالانه: دهست لیدان و خو لیخشانندی ره گزی به رانبهر، بی ره زامه نندی و دلخوشییان.

۸- راپورتیکی پزیشکشی له م باره نهوهی ده ریخستروه، که له ۶% دانیشتوانی زهوی نالوودهی جیهانی کردهی جنسی بوون، زۆریه شیان لهو که سانهن که بیکارن...

## بوچی کهسی ئالووده‌بوو به سیگس واز ناهینیت؟

چونکه کهسی ئالووده ههست به گوناوه دهکات و ناتوانیت به‌سه‌ر خویدا زال بیت، ئه و کاته‌ی ده‌یه‌ویت واز بهینیت شه‌هوتی خوشیه کاتییه که دنه‌ی ده‌داته‌وه و دووباره ده‌بیاته‌وه سهر خالی یه کهم، هه‌میشه به ده‌وری شه‌هوت‌دا ده‌سوریت‌هوه. سه‌رچاوه‌ی خوشی و چیژه‌کانی خوی ته‌نیا له‌و حاله‌ته‌دا چر کرده‌ته‌وه، نه‌گه‌ر لی‌ی دابری، یان لی‌ی بپری وه‌ک شیت و هاری لی‌ی دیت. به‌گویره‌ی راپورته‌ پزیشکییه‌کان ده‌رکه‌وتوه، ئه‌و که‌سانه‌ی ئالووده‌ی جیهانی جنس ده‌بن، راسته‌وخۆ دووچاری نه‌خوشی خه‌موکی و بیزاری دین و، زۆرجار په‌نا بۆ خۆکوشتن ده‌بن. هه‌روه‌ها ده‌بی‌ئوه‌ش بلین ئه‌و که‌سانه‌ که‌مترین له‌ خوا ترسان و رۆژی دوا‌ییان له‌ دلدا نییه، ئه‌وه‌ی له‌ خه‌یالیاندا یه ته‌نیا ئه‌و خوشیه‌یه که له‌ دنیا‌دا ده‌بینن و به‌س.

## نیشانه‌کانی کهسی ئالووده‌بوو به جنس چین؟

- ده‌سپه‌ر له‌سه‌ر ده‌سپه‌ر لی‌ی ده‌دات، هه‌رگیز ئۆقره‌ ناگریت.
- له‌نیو فیلم و بابه‌ته جنسییه‌کان رووچوو، له‌و فیلم بۆ ئه‌و فیلم، له‌و بابه‌ت بۆ ئه‌و بابه‌ت.
- خۆه‌لکیش و لووتبه‌رزه.

-به خه یال، یان به جهسته له گهله هه موشتیک سیکس ده کات.

### زیانه کانی نالووده بوون به سیکس چین؟

به گویره ی توژیینه وه پزیشکییه کان ده رکه وتوو که نه و که سانه ی نالووده ی سیکس کردن ده بن، به م نه نجامانه ی خواره وه ده گهن:

له ۴۰% هاوسه ری ژیان یان له ده ست ده دن و له ژنه کان یان جیا ده بنه وه.

له ۷۰% گرفتی خیزانیان زوره، هه میسه له مائی نه وان پرته و بۆله نابریته وه.

له ۲۶% کارکردنیان له کیس ده چیت، چونکه نه و که سانه به هۆی نالووده بوونه وه ناتوانن به به رده وامی کاریکی دیاریکراو بکن.

له ۴۰% کاری ناشیاو و نارهوا ده کهن، نه و که سانه ی نالووده ی جنس ده بن، له به دره ندبوون نزیک ده که ونه وه.

له ۳۶% منداله کان یان له بار ده بن، نه و ژن و پیاوانه ی تووشی نه و نه خوشییه ده بن، پیش هه موشتیک هه ولی له باربردنی کۆرپه ی نیو سکیان ده دن.

له ۷۲% مه یلی خو کوشتیان هه یه، چونکه له ژیان بیته ویا ده بن.

له ۱۷% خو یان ده کوژن.

له ۶۸% تووشی نه خوشییه کانی چوک و زی، یان نه ی دز ده بن.

## چهند رهفتاریک

### مهیلی ژن له بهرانبهر پیاو سست دهکات!

ژن و میړد دهبی حورمه تی ههستی یه کتر بگرن و ریز بو  
بوچوونه کانی یه کتر دابنن، نهو قسه یه ی که دهلی: " پرس به ژن  
بکه و به گوپی مه که " قسه یه کی هیچ و بیبنه مایه... نه گهر تو که  
هاوسر و هاوژینی نهوی به گوپی نه که یت و ریز بو خواسته کانی  
دانه نییت، چزن و به چ شیوه یه که خه لکی دیکه ریزی بگرن؟ ناخر  
نه گهر تو ریزی بو دانه نییت، نهویش له بهرانبهردا خوشی و چیژت  
پی نابه خشیت و له پیوه ندیی خیزانیدا له گه لت سارد ده بیته وه.  
دهزانی نهوکات چیی ده قهومیته؟ ژیانی هاوبه شی ژن و میړد به  
یه کجاری له بهر یه که هه لده وه شیته وه. با هه رچند له یه که مالیشدا  
ژیان به سهر ببن، به لام به روح لیک ته وه للا و بیزار بوون.

وه که له مه وپیش باسمان کرد یه که له گرفته سهره کییه کانی  
سارد بوونی ژن له کرده ی سیکسیدا، به پله ی یه که بو هه ستساردی  
پیاو ده گه پرته وه. زور جار ده بینین و ده بیستین که هیندیک ژن و میړد  
ناسوده بیان لی هه لگیراوه، نهوه مانای وایه که پیوه ندیی جنسیان  
له وپه ری خرابی دایه.

گه لیک له ژنان به هوی ساردی جنسیان سهردانی پزیشک ده کهن له کاتیکدا دهرمانه که لای پیاوه که یه... خو په رستی پیاو وای کردوه ژن دهسته بهرداری ژیانی جنسی خو ی بیت و هه تا مردن به سهرکزی ژیان به سهر بیات.

دکتور رازی عه لاره پراویژکاری بواری جنسی زانکوی قاهره، چند هۆکاریکی له م باره خستوه ته پروو، که زوره ی ژنان پی هه راسان و بیزار ده بن، له وانه:

- به بی پیشه کی داوای کرده ی جنسی له ژن بکه یت بیزار ده بیت ژنان سینکسی بی ده ستگه مه و قسه ی شیرین، وهک ده ستریزی و هه لکوتانه سهر داده نین، پر به دل رقیان له م جوړه هه لسوکه و ته ی پیاوانه. ژن بونه وهریکی ناسک و سوزاوییه، هه ز ده کات له ناخوه بورووژیندریت، نینجا داوای سهرجیی لی بکریت.

ژن به هه لکوتانه سهری له ناکاوی پیاو، نهک هه سستی خو شه ویستی ناجولیت، به لکه رقدانی پر ده بیت له کینه و به ره به ره به ره و سارد و سپی ده چیت، تا وای لی دیت له هه موو شتیک زیاتر قیزی له سینکسکردن ده بیت هه وه.

### - فهرامو شکردنی هه سته کانی

پشتگوی خستنی هه سستی ژن کاریگه رییکی خرابی له سهر کرده ی جنسی ده بیت، بویه درازی ناموژگاری پیاوان ده کات و ده لی: "نه گه ده تانه ویت ژنه کانتان پر چیژتان بکه ن، بایه خ به هه ست و

خواستہ کانيان بدن. له کاتي کردهي جنسي داراکانيان جيټه جي بکن.

### - بيټه ننگبون له کاتي کردهي سيکسي

گرفتيکي ديکهي که ژنان که هميشه به دهستييه وه ده نالينن کر و بيټه ننگي پياوه کانيانه له کاتي جووتبون، نه مهش وا ده کات ژنان شه هوه تيان دابه زيت و ههست به نيگه راني بکن. يان هينديک له پياوان هدر جاريک که ده چنه لاي ژنه کانيان يهک وشه يان يهک رسته دوباره ده که نه وه، به مهش ژنان ههست به بيژاري و وه ره سبون ده کهن.

### - به يهک شيوه جووتبون

درازي ده لي: "هه ر پياويک له کاتي سينکسکردندا شيوه کاني جووتبوني نه گوري، مهيلي جنسي ژنه کهي کهم ده بيټه وه. پروانه له هه ر شيوه کاني نويدا، گهرموگوري چنه قات زياد ده بيټ، به لام دوباره بونه وه يهک شيوه به دريژايي چنه دان سال، بيژاري لاي ژنه که دروست ده کات."

به نمونه: نه گهر پياو به دريژايي چنه دان سال له گه ل ژنه کهي له يهک شويني ديار يکراو جووت ده بوو، نه وه ژنه که بيټه ميل ده بي و جنس لاي نه و جگه له دوباره يه کي بيټام هيچي تر نييه.



چاره‌سهره‌کان زۆر ئاسانن، خو هەر سیسەم شوینی کردەى جنسى نىیه، جارێک له مه‌تبه‌خ، جارێک له گه‌رماو، جارێک له گوزه‌رگه‌ى ماله‌وه، نه‌گه‌ر بوشت نه‌ره‌خسا، ره‌نگى په‌رده و شته‌کانى دیکه بگۆره ...

دکتۆر رازى درێژه به قسه‌کانى ده‌دات و ده‌لێ: "زۆریه‌ى جار خىانه‌تى خىزانى له نه‌بوونى پینه‌ندىنكى گه‌رموگۆر له‌نیوان ژن و مینرددا، روو ده‌دات... بۆیه باش وایه پیاوان هه‌میشه بیر له هونه‌رى نوێى ئاوێزان بوون بکه‌نه‌وه."

### -خۆپه‌رست مه‌به!

بۆ ئه‌وه‌ى ژيانىكى جنسى ئاسووده و پر چيژ به‌سه‌ر به‌هيت، خۆپه‌رست و له خۆبايى مه‌به، چونکه خۆپه‌رستى و هه‌ر من، هه‌ر من، ژن بيزار و خه‌مگين ده‌کات ... وا بکه له کردهى سيکسيڤا هه‌ردووکتان هاوبه‌ش بن، نه‌ک تۆ بگه‌يته لوتکه‌ى چيژ و نه‌ویش جگه له تازار هيچى دیکه‌ى بۆ نه‌مىنیتته‌وه.

بيس‌لکردنه‌وه له ژنه‌کەت بپرسه: هه‌ز ده‌کەيت چۆن جووت بين، چ ره‌فتارىکى منت له کاتى کردهى جنسى پى خۆشه؟ چ ره‌فتارىکى منت پى ناخۆشه؟ هه‌ز ده‌کەيت هتور و له‌سه‌رخۆم، يان تووند و هيلاککه‌ر بم؟

## سیکس و سکپری

نهو ماوهیهی ژن له دووگیانیدا بهرپی دهکات، به کاتیکی زور گرنګ له قهلم دهریت، له رووی کومه لایه تی و خیزانی گۆرانکاریکی گهوره به سر ژندا دهینیت و سیفته تی دایکایه تی پی ده به خشیت و، به ره و قوناخیکی نوی ژیان ده بیات. له قوناخه دا به گشتی ژنان دووچاری گۆرانکاری جهسته بی دین، به مهش نیگه ران و خه مبار ده بن، به تایبه تی نهو ژنانه ی که بو یه که م جار دووگیان ده بن.

پیش هه موشتیک خاتونی بهرپیز ده بی نهوه بزانیته، که تو ته نیا نیت، به لکه که سیک دیکه ت له گه له که هاوبه ش و هاوسه ری گیان و ژیانته، پۆلی نه م له قوناخه دا زور بالا یه.

پرسیاریک لیروهه سه ره لده دات، نایا ژیانی نیوان ژن و میرد چ گۆرانکاریکی به سر دادیت؟ گۆرانه جهستیه کان چین و چۆن؟

### لایه نی خیزانی:

به شیک له کومه لگه سه ره تاییه کان پیان وابوو، که توواری پیاو (الهیوان المنوی) ده بیته خو راک کۆرپه له ی سک. نه گهرچی نه م جو ره بوچوونه له ژیر تیشکی زانست پووچاوه ته وه، به لام چه ندان بوچوونی

دیکه‌ی سدر و سه‌مدره نه‌مړو له‌نیوان ژن و میرد ده‌بیستین، به نمونه ده‌لین: چوک (زه‌کەر)، له کاتی چوونه ژورده‌وی دۆلانی ژن، زیان به کۆرپه‌له ده‌گه‌یه‌نیت، یان نه‌و په‌رداوه‌ی که کۆرپه‌له‌که‌ی پی داپۆشراوه به هزی چوک‌وه کون ده‌بیت. یان بیرکردنه‌وه‌یه‌کی دیکه ه‌یه پی وایه، سینکسکردن له کاتی دوگیانی ده‌بیت هزی له‌بارچوون. یان منداله‌که به هزی تۆزوی پیاو ده‌موچار و شیوه‌ی ده‌شیویت.

له‌وانه‌ش سدرتر هیشتا به‌شیک له خه‌لکی پیمان وایه کۆرپه‌که چوکی پیاو ده‌بینیت! به‌هوی نه‌م جۆره بۆچوون و قسه بیبنه‌مایانه گه‌لینک جار گری ده‌روونی سینکسی، له‌نیوان ژن و میرد دروست بووه. ژن له‌بهر دوگیانی‌یبوونی پشت له پیاوه‌که‌ی ده‌کات و هه‌روه‌ک نه‌وه‌ی هیچ پیوه‌ندیکی جنسی له‌نیوانیان نه‌بوویت ...

به پیچه‌وانه‌ی نه‌و بۆچوونه، نه‌و مایه‌وه بۆ ژنان باشت‌ترین دهرفته به‌وه‌ی جهسته و ئاره‌زووه‌کانی خۆیان بناسن، زۆر له ژنان باسی نه‌وه ده‌که‌ن: که بۆ یه‌که‌م جار چیتری لووتکه‌یان بینیه له ماوه‌ی سکپیدا بووه.

## سىڭىس و

### گۆرانكارىيە فمىيۆلوژىيەكانى ژنى دووگيان

له ماوهى سىڭىرىدا مەمەكانى ژن ھەلدەناوسىن و توند دەبن، ھەرچەندە لەم ھالەتدا تووشى جۆرىك لە نازار دىت، بەلام دەبىتە چاڭگى وروژانىش، بە تايبەت ئەو كاتانەى مېردەكەى دەستى پىدا دەھىتت.

خوینى زیاد لە ئەندامى زاووزىدا كۆدەبىتەو، ئەمەش شتىكى سرووشتىيە، بۆ كردهى سىڭىسى لەبار و خۆشتر دەبىت. گەيشتن بە ھالەتەى ئۆرگازم لای بەشيك لە ژنان زۆر بەھىزتر دەبىت، ئەگەرچى قسەى جۆراوجۆر لەم بارەو دەكرىت و زانستى پزىشكىش ناكرى چەند ھالەتەىك ۋەرىگرى و بەسەر ھەموو ژنىكدا گشتگىرى بكات.

برسىبون و تىربونى ئارەزووى جنسى لە ھالەتەى سىڭىرىدا زۆر گۆرانكارى بەسەردا ناىت، تەنیا لە كۆتايەكەى نەبىت كە پەيوەندى سىڭىسى كەم دەبىتەو. ژنان ۷۰% ھەست بەم ھالەتە دەكەن.

تیبینی کراوه که ژماره‌ی سینکسکردن له مندالۍ یه کهم کهم ده‌بیته‌وه، له مندالۍ دووهم و سیپه‌م و چواره‌م... ناسایی ده‌بیته‌وه، واتا: ژن و میړد هرچند له رووی زانستی و تندرستی دلنیا‌بن که جووتبون زیانی نییه، له رووی ده‌روونی دلیان نار ناخواته‌وه، ترسی له‌بارچوونیان هدی، به‌لام له مندالۍ دووهم و سیپه‌م هم ترسه به‌ره‌به‌ره ده‌ره‌ویته‌وه و سینکسکردن لایان ناسایی ده‌بیته‌وه.

که‌مبونه‌وه‌ی جووتبونی سینکسی له‌نیوان ژن و میړددا، مانای وا نییه که ئیتر سۆز و خوښه‌یستی بڼه‌بارگه‌ی خویان ده‌پینچنه‌وه، نا به‌پینچنه‌وانه‌وه، ژن له‌و ماوه‌یه‌دا پیوستی زیاتری به خوښه‌یستی و لووتفی هاوسه‌ره‌که‌ی هدی.

له‌وانه‌یه گۆرانکاریه جه‌ستییه‌کان که له له‌شی ژنی سکپړ په‌یدا ده‌بن، کاریگه‌ری له‌سه‌ر پیوه‌ندی سینکسی په‌یدا بکات. ژن له سه‌ره‌تای سکپړیدا دووچاری رښانه‌وه ه‌لینج هاتنه‌وه دیت، نه‌مه‌ش کاریگه‌ری له‌سه‌ر که‌مکردنه‌وه‌ی جووتبون ده‌کات، به‌لام دواتر ناسایی ده‌بیته‌وه، نارزه‌زوی جنسی وه‌ک خو‌ی لی دیته‌وه.

زور له ژنان له دوا‌ی س‌ مانگی یه کهم ه‌وه‌سی جنسیان زیاد ده‌بیت، له‌گه‌ل هاوسه‌ره‌کانیاند زور ه‌ست به چیژ ده‌کهن، نه‌مه به گویره‌ی دانپیدانانی چند ژنیک که چند جاریک نه‌زمونی سکپړیان بینیه‌وه.

هفته‌کانی کوتایی سکپری، ژنان هه‌ست به پشت ئیشه و قورسایی و وه‌نوزدان ده‌کن، بویه ئاساییه ته‌گهر ژماره‌ی سیکسکردنیان که‌م بکه‌نه‌وه.

له سهره‌وه گوتمان که جووتببون له ماوه‌ی دووگیانیدا ئاسییه، به‌لام چند حاله‌تیک هه‌یه که نابی کرده‌ی سیکسیان تیدا بکریت: - له کاتی نه‌زیفببون .

- دابه‌زینی هه‌وه‌سی سیکسی.

- ته‌گهر کیسه‌ناوی ده‌وری منداڵ درا.

- ته‌گهر پیشتر چند منداڵتکی له‌بار چووبوو، یه‌ک له هویه‌کانیش سیکسکردن بو بیت.

- نه‌گهر نه‌ندامی زاووزتی ژن یان میرد دووچاری هه‌وکردن هاتبوو.

- بیننی ناوی منداڵببون.

- ته‌گهر پیاره‌که توشی چند فایرۆسیک بووبوو، که به هوی سیکسه‌وه بو ژنه‌که و کوڤه‌که ده‌گوازانه‌وه.

ناشکرایه له کاتی سکپریدا شیوازی سیکسکردن ده‌گۆڤی و جوڵه‌ که‌م ده‌بیته‌وه. باش وایه ژن به‌جیته سهره‌وه‌ی پیاو، یان پیاو له‌سهر ته‌نیشته له پشته‌وه کرده‌که نه‌نجام بدات.

که‌میک راجیایی له‌نیوان پزیشکاندا له‌وه‌دا هه‌یه داخو ئایا هه‌فته‌کانی کوتایی سکپری سیکس بکریت یان نا؟ به‌شیک پیمان وایه باشته له هه‌فته‌کانی کوتایی ته‌م کرده‌یه بوه‌ستینریت، چونکه

نه گري نه وه هديه كيسه نارى منداڼ بته قيت... به لام هينديكى  
ديكه ده لټن: پيوست به وهستان ناكات، مه گهر نهو كاتهى ژنه كه  
هدستى كرد نه زيف بووه، يان زى نارى دهرده دا، يان نازاريك له زى،  
يان سكيدا هديه.

پ/ نه گهر پيشتتر له كاتيكي دياريكراودا چهند مندا لټيكي  
له بهر چووبوو، دواى سكه پريوونى له و پريكه و ته دا  
له گهل ميژده كه ي جووت بيت يان نا؟

و/ له حالته دا نايست هم كرده يه بكات، به تايبت نهو چهند  
مانگه ي بهرايى، ههروه ها سه فهر و وه رزش نه كات و سوارى  
نوټو ميټل نه بيت، تاكوو كوړه كه خوى ده گريت.

پ/ نايان نار هزووى جووتبوون لاي ژنى دوو گيان وه  
خوى ده مينټه وه؟

و/ له ماوه ي سى مانگي يه كه مدا، ژنان كه متر ههست به  
ناره زوى سيكسى ده كهن، نه مهش به هوى گوړانكارى له  
هوړمونه كاندا. نه گهر ژن له و ماويه دا داواكارى پياوى بو  
جووتبوون په تکرده وه، ماناي وا نيبه پياوه كه ي په تکرديته وه، به لکه  
گوړانكاريه هوړمونييه كان كاريگه ريان له سه ر ميزاج دروست  
كردوه، بويه ده بى پياوه كه زور به سروشتى وهرى بگريت... ده شى  
له مانگه كانى ديكه ي دوو گيانى ههستى وروژانى ژن پيچه وانه  
بيته وه و پياوه كه ي قهره بوو بكاته وه.

ټوټه کي گرنګه ټوټه: ډېي پياوان ماوهي سکپري  
گورانکاريه کان به سرووشي وهرگرن و هيچ فشاريکي ډرووني و  
نانه خلاتي نه خه نه سهر ژنه کانيان.





گشتی بۆ ئەزموون و هەلۆیستە خراپەکانی رابردوی خۆمان بەرانبەر کردەوی جنسی دەگەریتەوه.

هیچ پالنه‌ریک له دنیا دا بۆ خۆ دەرخستن و خۆ دەرپرین هیندهی ئەو کردهیه به‌هیتز نییه، هیچ هیتزیکیش نییه هینده گرفت و له‌مپه‌ری له رینگه‌ی دەرکه‌وتن و گه‌لاله‌بوونیدا بۆ دروست کراییت. کۆت و زنجیری ده‌که‌ن و نازادیه‌کانی لفاو ده‌که‌ن، ئەمه‌ش بۆ ئەوه‌ی خۆشی و سروشتیه‌که‌ی تیک نه‌چیت و نه‌شپۆیت.

ئه‌گه‌ر بمانه‌وێت (لادانی سیکسی) پیتاسه‌ بکه‌ین، ده‌بێ بلین: رەفتاریکی سیکسی قیتزه‌ونه، لای کۆمه‌ل و کۆمه‌لگه‌ بیزاو و نامۆیه، وه‌ک: نیربازی و ده‌سپه‌ر و خۆ رپوتکرده‌وه و ده‌ستدریژی و...تاد. ناشکرایه‌ ئەو لادانانه‌ له‌ نایینیکه‌وه بۆ نایینیکی دیکه‌ و له‌ کۆمه‌لگه‌یه‌که‌وه بۆ کۆمه‌لگه‌یه‌کی دیکه‌ جیاوازن.

زاناکان له‌ تووژینه‌وه‌کانیاندا بۆیان دەرکه‌وتوه، که‌ هۆکاری لادانه‌ سیکسیه‌کان هه‌مه‌چه‌شن و جو‌ربه‌جو‌رن، به‌لام له‌ رینگه‌ی ژینگه‌ و نه‌ریته‌ باوه‌کانی کۆمه‌لگه‌ چه‌ند هۆکاریکیان بۆ ئەو لادانانه‌ دیاری کردوه:

یه‌که‌م: تیکچه‌پونه‌ ده‌روونیه‌کان، که‌ له‌ ناکامی تیکشکان و په‌که‌وتنی بایۆلۆژی په‌یدا ده‌بن، وه‌ک تیکچه‌پونی رژیته‌کان و نه‌ندامی زاووزی، زوو یان دهرنگ‌ بالقبوون، نه‌زۆکی و گرتی سیکسی، یان که‌می زانیاری، هه‌بوونی نیگه‌رانی و ترس و دل‌ه‌راوکی،

نه بونى په وروډه يه كى تندرست، قه يره يى و دواختنى  
هاوسه رگيرى، ته لاق و ناكوكيى خيژانى.

دوهم: نه خوښييه بؤ ماوه ييه كان

سييم: هوكاره نه ندامييه كان، وهك نه خوښييه نه قلى و  
درمييه كان و بهر به سته كانى جووتبونى ناسايى.

چوارهم: هوكاره دهر ونييه كان، وهك كيشمه كيښ له نيوان پالنه ره  
غدريزه يه كان، يان زورانبازيى نيوان به ها رهفتارى و  
كومه لايه تييه كان، ههروه ها بهر به سته كانى نيوان ناروزو و  
جووتبون، بيئوميتدبون جنسى، نه زمونى خراب و ...تاد.

پينجه م: هوكاره ژينگه يى و ژيارى و رڅشنيبرييه كان، هاوپرى  
خراب و هه ژارى و....

لادانه سينكسييه كان زورن، به شيك له وانه:

۱- لادانى سينكسى له ريگه ي ده مه وه، به شيك له ژن و پياوان  
چيژيكي زور له لستنه وه ي نه ندامى يه كتر وهرده گرن، دواتر بهر به ره  
نمه ده بيته خو لايان، وايان لى ديت ته نيا له م ريگه وه سينكس  
ده كن و چيژ له نه ندامى زاووزيى يه كتر وهرناگرن... نه م جوړه  
سينكسه پيښتر له كومه لگه ي نيتمه نه بووه، دواتر له ريگه ي  
پراگه ياننده كانه وه له خوژناواوه بؤمان گواسترايه وه. يهك له  
تويژينه وه كان له ويلايه ته يه كگرتووه كانى نه مريكا گه يوه ته نه و  
نه بجامه ي كه نه خوښى فهرهنگى (سفلس)، له زوربه ي حاله ته كان به  
هوئ مژين و لستنه وه ي نه ندامى زاووزيوه په يدا ده بيت.

هدروه‌ها له پړانگه‌ی شه‌ریعه‌تی نی‌سلامی‌ش راجیایی زانایان ه‌دی‌ه، هیندیك ده‌لین مادهم زیان به تهن‌دروستی بگه‌یه‌نیټ ه‌رامه. به‌شیک‌ی دیکه ده‌لین هیچ ده‌قیکی شرعی له‌سر نه‌هاتوه، بویه وه‌ک به‌شیک له کرده‌ی سیکی نیوان ژن و میرد ته‌ماشاه‌کریټ.

۲-سیکی کۆم: به‌شیک له ژنان گل‌یی نه‌وه ده‌کهن که میرده‌کانیان بینگارییان پی ده‌کهن و به زۆر له کۆمه‌وه سیکیان له‌گه‌ل ده‌کهن، نه‌مه‌ش له ناکامی ته‌ماشاکردنی چند فیلمینکی سیکی بیبه‌ند و باوه.

ناشکرایه‌نم جوړه سیکه پیچه‌وانه‌ی سروشت و بنه‌ماکانی سیکی ناسایی و باوه. ه‌روه‌ها دژ به پینمایي و پيساکانی شه‌ریعه‌تی نی‌سلام و بنچینه گشتییه‌کانی تهن‌دروستییه. هیندیك له‌و زیانانه‌ی که به هوی‌نم لادانه سیکییه‌دروست ده‌بن، نه‌مانه‌ی خواره‌وه‌ن:

-فراوانبونی کۆم.

-رووشانی کۆم و به نازارکه‌وتنی.

-پیسایی هاتنه‌خوار.

-به خوریکه‌وتنی ناوچه‌ی نیوان زی و کۆم.

-نه‌گه‌ری گواسته‌وه‌ی نه‌خوشیه‌درمییه‌کان له ریگه‌ی کۆمه‌وه

زۆر به‌هیزه.

-گواسته‌وه‌ی چوک له کۆمه‌وه بو زی پیسایی له‌گه‌ل خوی

ده‌هینیت و ژن توشی ه‌وه‌کردنی زی ده‌کات.

چەندان زیانی دیکەش، کە پزیشکانی تایبەتمەند لەم بارەوه چەندان تووژینهوه و تاقیکردنەریان ئەنجام داوه.

۳- حەز و خولیای شوینی پیس: لەم لادانە سیکسیه، پیاویان ژن خو بە شوینی پیس و پۆخلەوه دەگریت، حەز دەکات لە تەوالت یان تەوینلەهێ ناژەلان جووت بیت. یان حەزی بە بۆنی پیسی بنههنگل و دامین و ... دەکات. ئەم جۆرە لادانە لە نزمیدا هیندیک جار مرۆڤ دەگەینتە پلەهێ ناژەلی.

۴- نووسینی سیکسی: لادەر لێردا چونکی لە ژیانێ راستینە بەوهی دەیهوێت نەگەشتووه، بە گژ دار و دیواردا دەچیت و وشە نزم و هیچی سیکسی لەسەر دەنووسیت... یان جاری وا هەیه لە رینگهێ نووسینی چیرۆکی سیکسی بێپەرده و شیعری جنسی، سیکسبازی دەکات.

۵- سادیزم، سیکس لە رینگهێ نازاردانەوه: باریکی شلەژاو و ئالۆزکاری دەروونیه، لادەر دەیهوێت حەزی سیکسی و نازاردان تیکهڵ بە یەك بکات. دواي نازاردانیکي زۆری کەسی بەرانبەری چیت وەرده گریت.

ئەم جۆرە لادانە سیکسیه چەندان جۆری هەیه: جاری وا هەیه بە قامچی لێی دەدا، یان گەزی لێ دەگریت. یان برینداری دەکات، یان جنیوی پی دەدات.

زانای بە ناوبانگ (گۆنمۆنی) پینچ هۆکاری بو ئەم رەفتاره خستووته روو:

۱- هه‌بوونی گرفته بۆ ماوه‌یه‌یه‌کان له سینکسکردندا.

۲- تیکچوونه هۆرمۆنییه‌کان.

۳- هه‌بوونی نه‌خۆشیی ده‌روونی یان عه‌قڵی.

۴- قۆرخکردن و خۆپه‌رستیی سینکسی.

۵- گرفته ده‌روونییه‌کانی دیکه.

فرۆید پیتی وایه سادیزمی سینکسی بۆ ترسی په‌نهانی هۆشی نه‌و که‌سانه ده‌گریته‌وه که له په‌که‌وتن له سینکس په‌روایان هه‌یه، پیتیان وایه به‌م په‌فتاره درێندانه‌یان، پارسه‌نگی هیتی سینکسیان ده‌گیریتته‌وه.

۶- ماسۆشیزم: به پینچه‌وانه‌ی سادیزم، که‌سه‌که پیش سینکسکردن هه‌ز ده‌کات نازار به‌چیتۆیت، لینی بدیریت، تیتی هه‌لبدیریت... به زۆری نه‌م حالته‌ه له ژناندا ده‌رده‌که‌وتیت، له کاتی سینکس له‌گه‌ڵ کردنیاندا هه‌ز ده‌که‌ن زه‌لیل و ژێربار بکرین، تا‌کو زیاتر هه‌ست به مێینه‌بوونی خۆیان بکه‌ن.

هیندیك له‌و ژنانه‌ی توشی نه‌و گرفته بوون، له قولایی دله‌وه هه‌ست به ترس و شه‌رمه‌زاری ده‌که‌ن، ته‌نیا له‌گه‌ڵ ریسواکردن و لێدانه‌وه، باری ده‌روونیان نارام ده‌بیتته‌وه و چیتۆ وهرده‌گرن.

چاره‌سه‌ری نه‌م بابته‌ه به چه‌ند شیوازیك ده‌کریت:

یه‌که‌م: خۆ کۆنترۆڵکردن: واتا هه‌ر یه‌که له ژن و میرد بریار به‌دن جارینکی دیکه له کاتی کرده‌ی جنسیدا نه‌و کاره‌ نه‌که‌ن. نه‌گه‌رچی

سهره تا به شینک له چیژی سینکیان له کیس ده چیت، وه لی دهرونیان نارامتر و هیورتر ده بیت و به تیپه ربوونی کات چیژه له دهستچوه که یان بو ده گهریته وه.

دووم: دهرمان وهرگرتن: به تایبه تی نه گهر گرژبوونی دهرونی هاوکات بیت له گهل ینومیدبوون، لهو حاله ته دا ده شی سردانی پزیشک بکات و چاره سهر وهریگریت.

سییم: ناشنابوون به میژوی نهم جوړه لادانه سینکسییه، وه که نه وهی که بزانت که ی پدیدابوو؟ بوچی گه شه ی کرد؟ کین نه وانه ی نه و ره فتاره ناشیرنه ده که ن و چون چاره سهر ده بیت؟

به لام نه گهر ژن و میرد له سهر نهم ره فتاریان هدر به رده وام بوون و گویان به چاره سهر نه دا، نه وه ده بی خو یان باجی توندوتیژیبه کانیان بدن.

۷- فیتیشی: له م لادانه دا، لادهر له جیاتی نه وهی ناره زوی به ژن هه لبستیت، به پیلو و عهزیه و جلو به رگی ژیره وه و قژی ژنان... دهرورویت.

(عادل سادق) پی وایه، نه و که سه ی نه و جوړه هه سته ی هه یه، پیشر له پیوه ندی توند و توکمه ی خیزانیی له گهل که چیک شکستی خواردوه، بو یه نیسته یه خه ی شته بینگیانه کان ده گریت و چیژیان لی وهرده گریت.

۸- چلیسی سینکی: هیندیک که س له سینکسکردندا زور کارا و چالاکه و حز ده کات به رده وام له گهل ژنه که ی جووت بیت. کات و

شوینی نیسه، ژن رازی بې و رازی نه بیت، نو کاری خوئی هر ده کات. نهمه وا ده کات ژنان قیزیان له سینکسکردن بیتهوه. نهم جوړه حهزه له ژناندا پیی ده گوتریت (شبق)، حهز له سینکس، نهم جوړه نارووه زورجار سهر ده کیشیت بؤ به دره وهشتی و داوینپسی.

۹- له ریگهی بینینهوه: خاوهنی نهم خوه، له ریگهی بینینی نهدامی زاووزئی خه لک چیژ ده بینیت، ههیه چند کسه یك به کری ده گریت که له بهرده می سینکس بکن، یان ههیه شهوان له درزی دهرگا تماشای بوک و زاوا، یان ژن و میرد ده کات، یان دهق له سهر بینینی فیلمه سینکسیه کان ده گریت.

۱۰- ره گه زگوری: لهو حالته دا کسه که له ریگهی نه شته رگه ری ره گزی خوئی ده گوری، هه موو هه لسوکوت و گوفتار و رهفتاره کانیشی وهک نو لی ده کات. نهمه ش به لادانیکی ترسناک و قیزهون داده نریت، سه رباری نه وهی له رووی پزیشکیه وه نیشکالی زوری ههیه، له روانگهی شه ریعتی نیسلامیش به بقه له قه لدم دراوه.

۱۱- ناژه لباژ: بهو کسه ده گوتریت که خوی به سینکسکردن له گه ل ناژه ل گرتوه، نو چیژهی له ناژه ل وهری ده گریت ناتوانیت له ژنه که ی وهری بگریت. یان هیندیک جار بویه پدنا بؤ ناژه ل ده بات، چونکه به هر هویتک بیت ناتوانی سینکس له ره گزی به رانبه ری بکات. نهم لادانه سینکسیه زیاتر له گوند و ناوچه شاخاوییه کان



ده کړیت. ده گيړنه وه ده لټن: " کابرایه ک سی ژنی هه بووه، که چی له سره نهو حاله ته بینهراوه.... خودا په نامان بدات."

۱۲- مندالباز: بهو کهسه ده وتریت که مندالی بچوک بو کردهی سینکسی به کار دینیت، هیندیک جار له ریگهی پیدانی پاره و هیندیک جاریش به زه بروزه ننگ، هدا جار ی وا هدی ده گاته رادهی بریندار کردن و کوشتنیش. ثم لادانه بو نهوه ده گه پرتته وه که کهسه که متمانهی به خوئی نییه که سینکس به شیوه یه کی دروست و تندرست نه بجام بدات، بویه په نا بو مندالبازی ده بات.

۱۳- سینکس له گه ل مردودا: نهو که سانهی توشی نهو حاله ته ده بن له رووی هوش و دهروونییه وه نه خوشن و له نرمترین ناستی ژیان دان. نهو تهرزه که سانه جار ی وا هدی له گه ل پاسه وانی گورستان ریک ده که ون، هیندیک جار له پیناوی نارزه ووی سینکسی ژنه که ده کوژن و سینکسی له گه ل ده که ن.

۱۴- پیروستی، پیربازی: کچیک له تهمه نی بیست سالیدا پیره پیایکی شیتست سالی خوش ده ویت، کوریک سی سالی حه ز ده کات هارو سرگیری له گه ل پیره ژنیکی په بجا شیتست سالیدا بکات.

۱۵- سینکس له گه ل که سانی قه ده خه کراو: لادهر له پیناو به ده ستهینانی چیژ، سینکس له گه ل خوشک، دایک، پور... ده کات، که له رووی ناینی و کومه لایه تی و فیتره ته وه قیزه ون و حه رامن. هیندیک جار نهو لادانه به هوی کاریگری له ژیر ماده

هۆشبهره کان پروو ده دات، یان به هۆی بیسه روبه ری په روه رده یی خیزانی پروو ده دات.

۱۶- ده سته پر- خوی نه ینی: وروژان و گه یشته به چیژ له ریگه ی گه مه کردن به نه نداسی زاووزی به ده ست یان به هر شتیك که ئوخزنی دلایان بی نییت، نه م خوه زیاتر له نیو مندال و هه رزه کاراندا ده کریت، دوور له چاری خه لک، به خه یال سیکس له گه ل که سی دلخوازی خویان ده که ن .

زۆریه ی کوران له نیوان ته مه نی (۱۳ - ۱۸) سالی دا نه م کرده یه ده که ن، وه لی کچه کان دره نگتر نه م کاره ده که ن، یان هر نایکه ن، نه وان له ته مه نی (۱۵ - ۲۰) سالی ده ست پی ده که ن... به شیوه یه کی گشتی بو کور له مانگی کدا (۱ تا ۶) جار ده بییت. بو کچ (۱ تا ۴) جار ده بییت.

له ته نجاسی نه م خوه، چه ندان شوینه واری ده روونی و جه سته یی و ته ندروستی لی په یدا ده بن، له وانه:

یه که م: گرفتی سیکسی: (زوو ناوه اتنه وه، دره نگ په پوونی چوک، لاوازیوونی تاره زووی زایه ندی). هیندیك هه رزه کار له هه فته یه کدا چواریینج جار خوی نه ینی ده که ن، دوا ی ژن هینان ناتوانن چیژ له جووتبوون ببینن، بۆیه دیسان په نا بو نه و خوه ده به نه وه.

دووه م: کۆته نداسی ده مار و ماسوولکه کان به ژان ده که ون، نازار به پشت و نه ژنو ی فی ر ده بییت، بینایی که م ده بیته وه.

سییه م: بیری په رت و بلاو ده بیټ، زوو شتی له بیر ده چیتته وه.  
چوارم: هه سترکردن به گوناو و خو به که مزانین.  
پینجهم: تیکشانی هیز و تواناکانی، هز له خه وکردن و پشت له کارکردن.

شه شهم: هه وکردنی نه دمامی زاووزی.

هیندیک له توژینه وه کان ده ریاخستوه که نه گهر خوی نهینی  
له سنور دهر نه چوو، نه وه زیانی نابیت، به لام نه گهر له راده به دهر  
بوو، نه وه وه لادانی سینکی ته ماشا ده کریت. به شیک له زانایانی  
نایینی کومه لیک فرمووده به به لگه ده هیننه وه، که تم خوه به  
هه موو شیوه یه که له خانهی قه ده خه کراوه کان داده نریت... به شیک  
دیکه ش پیمان وایه هیچ فرمووده یه کی سه حیج له م باره وه نه هاتوه،  
نه وه هاتوه هه مووی زه عیفه. هه رچند تم زانایانه  
پشتگیری کردنی نه نجامدانی تم خوه ناکن، به لام پینشیان وا نییه  
هینده خراب بیت که قیامه تی له سر هه لبستیت و گه نجان بو هه تا  
هه تایه ههستی به خو داشکانه وه یان تیدا برویت.

۱۷- نیربازی: یه کیک دیکه له لادانه سینکسیه کان نیربازییه،  
واتا: دوو نیرینه له رینگه کومه وه کرده سینکی له گدل یه که  
ده کهن... یان پیاوینک له رینگه کومه وه ده چیتته لای ژن .... هه موو  
زاناکان له سر قیزه ونی وپسیی تم کرده یه کوزن. هه به هوی  
ته مده گه لی هه زه تی لووت (سه لامی خودای لی بیت) له به ین چوو.

له رووى پزىشكيشهوه دهيان نهخوشى و دهردى كوشندهى به  
دواوهيه، له رووى تايينييهوه چهرامه، له پوانگهى دهروونييهوه  
دارووخان و دارزانه، له سونگهى كومهلايه تيبهوه سووك و پيسوايه.  
هوكارهكانى نهم لادانه:

- نهبوونى پهروهدهيهكى دروست، كه له بارهى ژيانى جنسى  
روشنبيريى پى بدات.

- بيبهشبوونى منداډ له سوز و خوشهويستى.

- مانهوهى منداډ له گهډ ههرزهكار و تازه پينگه يشتوان، كه  
شهوه تيان زوره.

- ويلكردنى منداډ و لینه پرسینه وهى.

- فيلمه سيكسيه كان، كه كاريگه رى خراب به سهر منداډ وه  
جى ده هيلن.

۱۸ - زيخشكى (پانپانوكى): دوو كچ يان دوو ژن نهدامى  
زاووزيان لىك ده خشينن، چيژ لهو لادانه سيكسيه و هره گرن، له  
زمانى عه ره بى پى ده گوتريت (السحاق) به ئينگليزىش پى ده لىن  
(lesbian)، له به شىك له كومه لگاكان رپژه كهى به رزه...

دهبى ليره هه قيقه تىك بلىين، زوربهى نهو كچانهى نهو  
رهفتاره خراپه ده كهن، قوربانى جيهانى سيكسن نهك لادهر... ده كرى  
بلىين كچى لادهر له م باره دوو به شن:

یه کهم: له ئەنجامی سەرھەڵدانی سەرەتای منداڵییەوه، بە هۆی ئەو ژینگەیی تییدا ژیاوه، ناسنامەیی ھەقیقی جنسی لی تیکچووہ... ئەم ھالەتە زۆر بە زەحمەت چارەسەر دەکریت.

دووەم: بەھۆی ئەزموونی خراپی رابردووی تووشی ھاتووہ کہ پیشتەر شوڤیترەکەیی مالیان یان کارگوزارەکەییان لە منداڵی دەست درێژی کردووہتە سەر، ئەویش ھیچ کاردانەوہیەکی نەبوہ ...

راویژکاری پزیشکی دەروونی دەریخستووہ کہ زیاتر لە (۷۰%) لەو کچانەیی تووشی ئەو ھالەتە بوون، ھەز ناکن رەفتاری خۆیان چاک بکن یان چارەسەر وەرگیرن، بەئکە پێیان وایە ئەوان چیژ لەم ھالەتە وەرەگیرن و ناتوانن چیژ لە پیاو وەرگیرن.

نابی ئەوہشمان لەبیر بچیت کہ زۆربەیی ئەو لادانە جنسییانە خۆراوا لە رینگەیی دەزگا راگەیانندنەکانەوہ بە بینراو و بیستراو و خۆیتراو، بۆ گەنجی ئیمەیی ھینا.

۱۹- خۆ رووتکردنەوہ: لەم لادانەدا کچ یان کور ھەز دەکات ئەندامی زاووزیی خۆی بۆ کەسانی بەرانبەر، لە شوینە گشتییەکان رووت بکاتەوہ، ئەم لادانە بە زۆری لەو کەسانە سەر ھەڵدەدات کہ توانای جنسییان لاوازە، دەیانەویت بەمە قەرەبووی لاوازیەکەیان بکەنەوہ.

۲۰- سۆزانیەت: ئەنجامدانی کردەیی سیکیسییە بەرانبەر بریک پارە، بەبی ھەبوونی ھیچ سۆز و خۆشەویستیەک لە ژنەکەدا...

پیاره کەش هیچ هەستیکی خۆشەویستی پێشوەختی بۆ ئەو ژنە نییه، بەڵکه تەنیا ئارەزوو بەتالکردنەویه و بەس.

هەرۆها داوینپییسی و لەشفرۆشی پێ دەگوتریت، لە جیهاندا زۆر بەربلاوه، رۆژ دوای رۆژیش تەشەنە دەسەنیت. هۆکارەکانی:

۱- هەژاری، نەبوونی پارەیهکی سەربەخۆ، بەشیک لە ژنانی وای کردووه، کە لەشی خۆیان بفرۆشن.  
۲- بێتکەسبوون.

۳- نەبوونی سۆزی دایک و باوک بۆ کچەکانیان، یان توندپەوی برا، وای لە کچ دەکات پەنا بۆ پیاویکی دیکە ببات کە بە روالەت سۆز و خۆشەویستی بۆ دەردەبەری و دەیلانینیتتەوه.

۴- ئەو میتردی بە سەختی و پەقی لەگەڵ ھاوسەرەکی دەجولیتتەوه، جنیو و فەزاحتی پێ دەکات، حیسابی ناژەلی بۆ دەکات، ژنەکی هیندیک جار وەک چیت، وەک رق لە ھاوسەرەکی پەنا لەشفرۆشی دەبات.

ژمارە لەشفرۆشان لە جیهان هەتا دیت زیاتر دەبیت، لە هیندیک لە دەولەتەکان سنووری ھەموو دابەکانی ئایینی و کۆمەلایەتی تێپەراندووه، بە نمونە: لەتایلەند لەشفرۆشان بە (۲) ملیۆن مەزەندە دەکرین، هەرۆها لە فیلیپین (۳۰۰) ھەزار دەبن، لەئەندۆنسیا (۵۰۰) ھەزار... نزیکە (۸) ملیۆن لە هیند کە لەناویاندا (۲۰۰) ھەزار نیپالین لەشفرۆشی دەکەن.

له کۆریا (۱-۲) ملیۆن، له مالیزییا (۱۴۲) ههزار، له وڵاته یه کگرتوه کانی ئەمریکا (۱) ملیۆن، له ڤیه تنام (۶۰ - ۲۰۰) ههزار، له ئیتالیا (۵۰- ۷۰) ههزار، له هۆله ندا (۲۵) ههزار، له ئەلمانیا نزیکهی (۴۰۰) ههزار، له پۆلۆنیا (۲۰۰) ههزار ژن سه رگه رمی له شفرۆشین.

ئه مانه ی سه ره وه هیندیك بوون له و لادانه سینکسیانه ی که به شیک له ژن و پیاوان، یان کچ و کوران، پیانه وه گیرۆده بوون ... بو چاره سه رکردنیشیان ده بی لاده ر لایه نی ده روونی خوی کۆنترۆل بکات، له لایه نی کۆمه لایه تیش پتوه ندییکی به هیز له گه ل ده ور به ری دروست بکات.

ئه گه ر پتویستی کرد سه ردانی پزیشک بکات و چاره سه ری پتویست وه ربگریت. ئه گه ر خوینده وار بوو، کتیب له باره ی پۆشنیری سینکسی بخوینیته وه و زیانه کانی ئەم لادانانه بزانیت، ئه گه ر نا له که سانی پسپۆر پرسیت، تا کوو رینوینی له م باره وه وه ربگریت. ئه گه ر سه ردانی مامۆستایه کی زیره کی نایینیش بکات، ئه وه شتیکی باش ده کات، چونکه هه موو نه و لادانه سینکسیانه له رووی نایینی نیسلام بڤه و قه ده خه کراون.





## به شى چوارم

## کوټه نډامى زاووزيى نير و مى



بهشى چوارهم: كوښندامى زاووزتى نير و مى

## پيناسهى زاراهوگان

### يهكهم: كوښندامى ميپينه

زى: جوگه يهكى لاستيكى ماسولكه ييه، دريژيه كهى ۸ تا ۱۲ سم ده بيت، نهمه له ژنيكه وه بو ژنيكى ديكه گوزانى به سردا ديت.

زى له چند ننداميكى دهره كى و ناوه كى پيك ديت، بهم شتويه يه خواره وه:

### -دو لچه گوره كه:

دو لچه گوره كه ده كه ونه سهره تاي دؤلانه وه، دريژيه كه يان ۷ بو ۸ سم ده بيت. ستوريه كه يان ۲ بو ۳ سم ده بيت، به رزيان ۱ بو ۲ سم ده بيت. رهنكيان كاله، له دهره بهرى دهره ويان موو دهره ويان. نهم دوو لچه گوره يه ده وله مهندين به رژينى چهورى، دهره واهى زى لينج ده كهن و وروژان دروست ده كهن.

-دوو لچه بچوکه که:

دوو لیوی تهنکی بی مومن، په نگیان شپوهی سووری کال و  
قاوه بیه. دریزیه که ی ۳۰ بو ۳۵ ملم و، به رزیه که ی ۱۰ بو ۱۵ ملم و ،  
ستووریه که ی ۳ بو ۴ ملم ده بیت.

-میتکه:

نه ندامی سهره کی دنه دانی سینکسییه لای ژن، دریزیه که ی ده گاته  
۲،۵ سم، پره له ریشاله ده مار، وهك چوکی پیاو رهق ده بیت و  
وروژان دروست ده کات.

نه وهی له میتکه ههستی پی ده کریت و ده بینریت قیتکه که یه تی،  
ده نا به شه زوره که ی له نیو ههردوو لچه بچوکه که شراوته وه و به ره و  
ژیر پیست دریز بووه ته وه.

میتکه ده ورینکی بالا له وروژانی جنسی ژندا ده گیریت، به  
هویه وه ژن ده گاته چیرتی لوتکه، له هه مووشی ههستیارتر  
سهره که یه تی. وروژانی قیتکه له ژنیکه وه بو ژنیکه دیکه جیاوازه،  
پیویسته ههردوو ژن و میرده که ریگه و هونه ری وروژانی یه کتر  
فیبرن، بو نه وهی ژیانیکه خوش و پر چیرتی جنسی له گه ل یه کدا  
بینه سهر، نهك یهك تیر بی و نه وهی دیکه هه ر شه که تی بو  
بمیته وه.

## په رده ی کچینی:

په رده یه کی ته واو و پته و نییه، کونیکي تیدایه خوینی سوړی مانگانه ی تیدا دهرده چیټ، زوربه ی جار به کرده ی سیکی ده دریت.

## مندالدان:

مندالدان له ههرمییه کی سهره و ژیر ده چی که له نیوان میزه لدان و ریکتومدا جی گرتوه. مندالدان له تنه و ملیک پیک دی که زی له ناوه ده چیته وه سهری. دیواره کانی مندالدان نه ستور و ماسولکه ییه، له راستیدا هم ماسولکانه، به هیترین ماسولکه ی له شی ژن، گرژبونه وهی هم ماسولکانه ده بیته هو ی ژان گرتن و له دایک بونی مندال.

مندالدان نزیکه ی (۵ تا ۷سم) دریژه و (۳ تا ۵سم) پانه و کیشه که ی نزیکه ی ۳۵ گرامه. به لام له دوگیانیدا هم قه باره و کیشه زور زیاد ده کات.

نهرکی مندالدان له کاتی دوگیانی بونی ژن پاراستنی کوربه له و خوراک پیدانیه تی... دیواری مندالدان له کومه لیک ده مار و ماسولکه پیک دیت که توانای کشانی هیه، له کاتی ژانگرتی مندالبوندا گرژ ده بی و به مهش هاوکاری کوربه له ده کات یان فشاری ده خاته سهر بو نه وهی بیته دهره وه.

## دوو جوگه که ی فالووب:

دوو بۆریی ناو پۆشراوی نهرمن، له منداڵدانهوه بۆ هیلکه دان ده چن، درێژه که یان له نیوان ۱۱-۱۲سم دایه. ههر یه که له م دوو بۆرییه چهند خانه یه کیان تیدایه هاوکاری هیلکه که ده که ن له هیلکه دانهوه به رهو منداڵدان.

که نالی فالووب شوینگی پیتاندنی هیلکه که یه، هیلکه که دوا ی نه وه ی له هیلکه دان دیته دهر له ماوه ی بیست و چوار ده مژمیتر ده شی پیتاندن روو ده دات.

## هیلکه دان:

کوته ندامی زاووزی ژن دوو هیلکه دانی هه یه: هیلکه دان بریتیه له و نه و نه ندامه ی که نه رکی به ره مه ی تانی هیلکه که کانی له نه ستو دایه. درێژه که ی ۴سم و پانییه که ی ۲.۵سم ده بیته. ده که ونه لای راست و چه پی منداڵدانه وه. له ته مه نی منداڵیدا کچ نزیکه ی ۷۰۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰ هیلکه که له هیلکه دانی دا هه یه، به لām دوا ی پینگی شتنی ته نیا ۳۰۰-۴۰۰ هیلکه که ده میننه وه و نه وانی دیکه له ناو ده چن.

له ژندا دوو هیلکه دان هه یه، هه لگری چه ندین هه زار هیلکه ی نه پیتاندراون. پاش قوناغی نماکردن، هیلکه دان هه موو مانگیك

هیلکه یه ك فری دەدات. ئە گەر هاتوو ئەم هیلکه یه به هۆی سپیرمه وه نه پیتینریت، ئەوه هیلکه که ده مریت.

هیلکه دان هه موو مانگیك نامادهیی خۆی بو سکیپرپوون پیشان دەدات و دیواری نار هیلکه دان ئەم کاته دا ناسک و تەنک دەبیته وه. ئە گەر هاتوو جووتبوون روو نه دات، یان سپیرم نه گاته هیلکه دان، ئەوه هیلکه له کۆنه نداسی ژنه وه دیته ده ری و به مهش سووری مانگانه دروست ده بیت. به چاو ناتوانریت هیلکه ی سووری مانگانه ببینریت، چونکه قه باره ی زۆر بچوو که.

### سووری مانگانه (بینوژی)

گرنگترین رووداو که به سەر کچی بالقبوودا دیت، سووری مانگانه یه، که سەدان پرسیار له میشکیدا گه لاله ده کات و به رهو قوناخیکی نوێ ناماده ی ده کات. ماوه ی خوین بینینه که ۴-۷ رۆژ درێژه ده کیشیت. ماوه ی ناسایی نیوان دوو خوین بینین له سه تا ههشتای ژنان ۲۸ رۆژه، له هیندیك ژنی دیکه، (۲۲) رۆژه و له هیندیکیان (۳۵) رۆژه، له به شیکی دیکه ۴۰ رۆژه و، زیاتریش هه یه ...

ئەم خوینه له ته مه نی پینگه یشتن (بالغبوون) ده ست پی ده کات و به ته مه نی بیئوومیدی که ۴۵ بۆ ۵۰ سالییه، کۆتایی دیت. له هه ر بینوژیی کدا (۱۷۰-۱۸۰) سانتیمه تر سیجا خوین ده رده چیت،

که نزيکهی ۲۵۰ گرام ده کات. له يه ك سالدئا نزيکهی ۲ لتر خوین له بر ژن دهرات، که نه وهش له ژنيکه وه بو ژنيکی ديکه جياوازی هه يه.

ژن که که وته سووړی مانگانه واته که وته حالتهی ناماده باشی بو مندالبون، به لام به زوری له سالانی به رايبی دواي بالغبون هيلکوکو که له هيلکه دان بو نيو مندالدان دهرناچيت... له هينديک کچدا دواي ساليک و، له به شيکی ديکه دواي دووسال، له هينديکی ديکهش بو ۱۶-۱۷ سال دريژ ده بيته وه.

ناريکوپيکی سووړی مانگانه، بو تیکچوونی هورمونی ده گهرپته وه.

چکبوونی خوینی بينويژي چندان هوکاري هه يه، له سه رووی هه موویان دووگيانی و ته مه نی بينوميدي. جاري واش هه يه ژن دوومانگ له سه ر يه ك خوینی بينويژي نابینی، نه مهش بو هوکاريکی دهروونی يان زور وهرزشکردن، يان سه فهرکردن، يان ترس، يا خه م هه لگرتن، يان ناکوکيی خيژانی ده گهرپته وه.

هه روه ها که ژنی نه خویش سووړی مانگانه نابينيته بو کومه لک هوکار ده گهرپته وه: تیکچوونی هورمونی، يان په يدابوونی گرفتنيک له مندالدان.

**هوکاره کانی نه زيفبوون له ژن**

- به رزبوونه وهی فشاری خوین.



- كه مایه سی له كۆته ندامى زاووزى.
- هه بوونى گرفتى دهروونى.
- وه رزشىكى زۆر بو خو لاواز كردن.
- چاره سهركردنى نه زيفبوون
- پشوو داتىكى كامل.
- شله مهنى گهرم نه خواته وه.
- له كاتى گهرماو كردن نه چيته ژير هيچ ره شاش و ناوپژينيك.
- به كار هينانى تهو قيتامينانهى كه پزىشك بوى داده نيته.
- هيوركردنه وهى بارى دهروونى به قسهى خوښ و دلدانه وه و
- بينينى ديمهنى دلرفين.

چهند رينماييك بو ژنان بو پاريزگار يكردن له ئەندامى

## زاووزيان

ئەندامى زاووزنى مييينه به شيويه كى گشتى چەندان ماددهى لينج ده رده دات، ته گهرى زۆرى دروستبوونى بوونى ناخوښ لهو ناوچهيه ههيه، بويه وا باشه كچان و دايكان بايه خيىكى زۆر به ئەندامى زاووزيان بدن و ئەم چەند نامۆژگارييهى خواره وه له بهر چاو بگرن:

۱- شووردنى دۆلان به سابوون رۆژانه جاريك يان چەند جاريك، به تايبه تى به يانيان دواى ميز كردن.

۲- پاککردنه‌وی رووکه‌شی دهره‌وی دۆلان، به تاییه‌تی دوو لچه گه‌وره‌که.

۳- نیوه‌وی دۆلان با ناوی شله‌تین بشوات.

۴- ئیسفنجیکی نه‌رم بۆ شو‌ردنی ئەندامی زاووزئی به‌کار بینیت.

۵- پارچه‌ پەرۆییکی نه‌رم بۆ وشک‌کردنه‌وی ده‌کار بینیت.

۶- جو‌ره‌ سابوونیکی وا به‌کار بینیت که ئەندامی زاووزئی

نه‌رووشینیت... ده‌بی زۆر وریا بیت سابوون نه‌خاته نیو ئەندامی

زاووزئی چونکه زیان به‌ په‌رده‌ی کچینی ده‌گه‌یه‌نیت.

## دووگیانی و دهرکه و ته کانی

پ/ نیشانه کانی سکپری چین؟

و/ - نه مانی سووړی مانگانه.

-رشانوه و هیلنج هاتن، به تایبه تی وهختیک به یانیاں له سهر  
جینگه ی هه لده ستیت... به شیکه که می ژنانیش له شهوان  
دهر شینه وه.

-زور هز له خه وکردن و خاوبونه وه.

-هه لاسان و ره قبوونی مکه کان.

-به شیک له ژنان مکه کانیان به خوریک خوری ده که ویت، به  
تایبه تی بازنه ی سدرگزی مکیان.

-زور میزکردن.

تیبینی: ده کری ژن هیچ له م حاله تانه ی سهره وهش نه بینیت و  
دووگیانیش بیت.

پ/ بوچی سووړی مانگانه ی نه و کچانه دوا ده که ویت، که

تازه هاوسه رگیری ده که ن؟

و/ ده شی هوی نه وه بیت که گورانیکی نوی له ژنیاندا

پویداوه، له ژنیانی تاکه که سییه وه به ره و ژنیانیکه نوی خیزانی  
هنگار دهنین، به ره و ژنیانیک که پر له بهر پر سیاریه ته.

هده وه ده کری دووگیانیش بویت.

پ/ له چ کاتیکدا ژنی دووگیان دهست به پشانهوه و  
هیلنج هاتن دهکات؟

و/ بهشی هدره زوری ژنان له سهرهتای مانگی دووهمی  
سکپرییان دهست به پشانهوه دهکن و هدتا مانگی سی بدردهوام  
دهبن. بهشیکی کهمی ژنانیش هدیہ پیش نهوی نهجامی سکپرییان  
دهرکهویت تووشی نهو حالته دهبن، کهمیکی زور کهمیش پشانهوه  
هدر نابینن.

پ/ چارهسهری پشانهوهی ژنی سکپر چییه؟

و/ پشانهوه و دلتيکهلاتن له ماوهی سکپریدا چشتیکی زور  
سرووشتییه، زوربهی ژنان تووشی دین، هدرچند ناخوشه و ژنان  
هدراسان دهکات، بهلام شتیکی ناچاریه... پزیشکان داواي  
بهکارهینانی هیچ دهرمانیک ناکن، له جیاتی دهرمان چند  
رینماییکیان بۆ ژنی سکپر هدیہ:

۱- بهیانی بهپه له له نیو جیخهوهکات ههلمهسته، بهلکوو ۱۰ بۆ  
۱۵ خولهک لهسهر جیگهت دانیشه، نهگهر گونجا هیندیک پسکیت و  
چایهیک بخورهوه، نینجا لهسهر سیسهم یان جیگهی خهوتنهکات  
ههسته و جولهی زور مهکه، چونکه بهیانیان گهدهی مرؤه خالییه و  
بهپه له ههستان و به جولّه کهوتن دهبیته هوی پشانهوه.

۲- رۆژانه چند ژمه خواردنیکی سوکه له بخۆ، تاکوو گهدهت به  
تال نه مینیتتهوه، نه کهی زور بخویت و گهدهت له خواردن ناخنیت.

۳- له مانگه کانی بهرایی، خۆت له خواردنه پړناویسه کان  
بپاریزه، چونکه خواردنی چهوړ یارمه تیی پرشانه وه ده دات.

۴- شیرینی و شیرنه مهنی کهم بکه وه، چونکه نه وهش ده بیته هوی  
دلتيکه لاتن.

۵- خیار زۆر بخۆ، چونکه خیار له پرشانه وه و هیلنج هاتن  
ده ربازت ده کات.

۶- له کاتی هیلنج هاتن ورده به فر بخۆ، به لآم زۆرنا.

پ/ پرشانه وهی خراب چونه؟

و/ پرشانه وهی نا ناسایی یان خراب نه وه یه: ژن پړژانه ۱۰ بو  
۱۵ جار برشیتته وه. نهم تهرزه پرشانه وه یه هیندیک جار کاریگه ریی  
خراب ده کاته سهر دایک و کۆرپه که ی. له بوونی نه و حاله ته دا باش  
وايه ژنه که خوی نیشانی پزیشک بدات، چونکه له وانه یه نه نجامی  
خرابی لی بکه ویتته وه.

پ/ که ی ژن بیژوو - مه گیرانی ده کات؟

و/ ژن به شیوه یه کی گشتی له سهره تای مانگه کانی  
دوو گیانی بوون بیژوو و مه گیرانی ده کات. به شیک له ژنان داوای  
خواردن و میوه یه کی تایبته ده که ن و به شیک ی دیکه یان خواردنیان  
زۆر ده بیته ... به لآم نه مه له هه موو ژنیکی دوو گیاندا پرو نادات.

پ/ که مترین و زۆرتین ماوهی دووگیانی چهنده؟  
 و / ۱- سکپری به هوی یه کگرتنی تۆاری پیار و هیلکۆکهی  
 پینگه یشتوی ژن دروست ده بییت. په ردهی مندالدان به ره به ره گه شه  
 ده کات، بۆ نه وهی بتوانی کۆرپه له به وینیتته وه و خۆراکی بدات...  
 هه ر لیره شه وه سوورپی مانگانهی ژن نامینیت.

ماوهی دووگیانی سرووشتی (۲۸۰) پۆژه... به لām جیاوازیکی زۆر  
 له و ماوهیه ههیه، ژن ههیه (۴۲) ههفتهی پی ده چیت. ههیه دوای  
 ته واو کردنی (۲۸) ههفته، ههیه پیش ته واو کردنی (۳۷) ههفته،  
 ههیه پیش ته واو کردنی (۴۲) ههفته مندالی ده بییت.

### ۲- زۆرتین ماوهی دووگیانی

له چهند سه ر ژمیرینک ده رکه وتوه که ۲۵٪ ژنانی دووگیان له  
 ههفتهی (۴۲)، که ده کاته (۲۹۴) پۆژ مندالیان ده بییت. ۱۲٪ له  
 ههفتهی (۴۳) که ده کاته (۳۰۱) مندالیان ده بییت. ۳٪ ژنانی  
 دووگیان له ههفتهی (۴۴) که ده کاته (۳۰۸) مندالیان ده بییت.

ههروه ها تو یژینه وه کان ده ریان خستوه، که نه گه ر ماوهی سکپری  
 له (۴۲) ههفته زیاتر بو، نه گه ری مردنی کۆرپه له زۆر ده بییت.  
 بۆیه باش وایه ژن ناخیر جاری بینوژی خوی وه رگرت. نه گه ر  
 نه یزانی یان لیتی تیکچوو، ده توانی سه ردانی پزیشک بکات، چهندان  
 نامیری پیشکه وتوو دا هینراون، که زۆر به ئاسانی ته مه نی کۆرپه له  
 له نیتو سکی دایکیدا دیاری ده کهن.

### ۳- که مترین ماوهی دووگیانی

نه گهر مندال له پيش مانگي ههشت له دايك بوو، نه وه پيې ده گوتريت (له بارچوون)، منداله كه پيې ده گوتريت (ناكام)، ده بي له خانه ي چاوديري كړوني مندالانې ناکام، چاوديري كړي وړدي بكریت. له و خانانه مندالي شش مانگيش بهر چارو ده كه ویت، تيباندا هه يانه ۸۰۰ گرامه.

## رينگري له سكيپري

پزیشك و پسيپوراني بواري ته ندروستي چندان رينگ و شيوازيان بو رينگري له سكيپري داناوه، نيمه له خواره وه هره باو و تاقيراوه كانيان باس ده كه ين.

## يه كه م: له وله ب

له وله ب پلاستيكيكي نيو بازنه ييه، له نيو قولايي زي و سر زاري مندالان جينگير ده كريت، ۵ تا ۱۰ اسم ده بيت و ۲۰ قه باره ي جياوازي هه يه. له وله ب رينگري له هاتني سپيرم ده كات و پيژهي سر كه وتني ۹۹٪، و اتا: له م شيوازي رينگرتن له سكيپري، له نيوان سه ت ژن، يه ك ژن نه گري سكيپروني هه يه.

### باشییه کانی له وله ب:

- ۱- کردهی سینکسی پهک ناخات، هیچ کامیان ههست به بوونی ته گهر و ناخویشی ناکهن.
- ۲- هدر له کاتی دانانیه وه ده که ویته کار.
- ۳- ماوهی (۳ بۆ ۱۰ سالن) کار ده کات.
- ۴- هدر کاتیک لا بپریت، هیچ گرفتیک له پستاندن روو نادات.
- ۵- لای پزیشک به ناسانترین شیوه لاده چیټ.

### خراپییه کانی له وله ب:

- ۱- نهو ژنه له کاتی خوینی بینویژیدا ههست به پشت نیشه ده کات، به لام به بهستنی له وله بی هوړمونی نهو نازاره که متر ده بیته وه.
- ۲- هه وکردنی جوگهی زاووزی زیاد ده کات.
- ۳- جاری وا هه یه له وله ب له شوینی خوی ده خزیت و ناوپووشی مندالدان یان مله که ی کون ده کات.
- ۴- جوړه کوڼه کانی له وله ب چندان گرفتیان دروست ده کرد، وهک: نه زوکی، هه وکردنی ههوز....
- ۵- هیندیک جار له کاتی هیلکه دانان خوینبه ربوون روو ده دات.
- ۶- نه گهری نه وه هه یه سکپری له دهره وهی مندالدان روو بدات.



## دووه م: حه به كانى دژه سكه پرى

كۆمه لىكىك جۆره حه بى دژه سكه پرى هەن، وهك: حه به ئاويتە كان و ئىستۆجىن و پىرۆجستۆن...تاد. هەموو ئەوانه باشى و خراپىيان هەيه، له ژنىكه وه بۆ ژنىكى دىكه كارابوون و كارانه بوونيان ده گۆرپت.

حەبى دژه سكه پرى له هەموو حاله تىك بۆ هەموو ژنىك به كار ناييت، بۆ نمونه ئەگەر يەك لهو حاله تانهى خواره وهى تىدابوو:

۱- هەبوونى شىرپه نجه له مندالدان يان مەمك.

۲- هەبوونى گرفت له لووله خوينه كاندا.

۳- زيادبوونى ريزهى كۆلىستۆل.

۴- هەبوونى شه كره.

## سىيەم: نه شته رگه رى

له رىنگه ي نه شته رگه رى مندالدانى دهرده هيتدرپت.

## چوارم: پرژاندنى تۆواو

كاتىك پىاوه كه وهختى حاله تى ئۆرگازمى دپت، چووكى خۆى له نەندامى زاووزپى ژن دهرده هيتپت و له دهره وه زى ده پىرژىنپت. ئەم جۆره به سرووشتى داده نرپت، زۆرىك له پىاوان ئەم رىنگه يه به كار

دینن، به لّام نهوانه ی گرفتې نارواتنه وهی پيشوهختیان هه یه، یان ناتوانن کۆنترۆلی خو یان بکهن، نه مه بۆ نهوان ناییت.

### پینجه م: شوشتنه وهی زی

دوای جووتببون ژنه که راسته وخۆ هه لدهستیت نه دامی زاووزتی ده شوات، چونکه تۆواو ماوهی ۹۰ چرکه ی پی ده چیت بۆ نه وهی بگاته ملی مندا لدان.

### شه شه م: کۆندۆم

کۆندۆم به شیوه یه ک دروست کراوه، که بۆ نیو زئی ژن بشیت، ههروه ها هیی پیاویش به جۆریک دروستکراوه که بۆ چووکى پیاو بشیت.

جگه له مانه ی باسما ن کردن چهندان ریگه ی دیکه ی میکانیکی و کیمیا یی هه ن، که ریگری له سکپرپوونی ژن ده که ن، به لّام بۆ به کارهینانی هه ر یه ک له و ریگایانه پیویسته رینمایى له پزیشک وه ریگریت.

## خه‌ته‌نه‌گردنی هیینه و زیانه‌گانی

رینک‌خراوی ته‌ندروستی جیهانی خه‌ته‌نه‌گردنی هیینه‌ی دابه‌شی  
سر چوار جور کردوه:

یه‌که‌م: دوو لق له خۆ ده‌گریت: ۱-لابردنی پیستی میتکه. ۲-  
برینی به‌شیک یان هه‌موو میتکه‌که.

دووه‌م: برینی میتکه و هه‌ردوو لچه بچووکه‌که.

سییه‌م: برینی هه‌موو ئەندامی زاووزتی ده‌ره‌کی هیینه‌یه،  
هیشتنه‌وه‌ی ده‌رچه‌یک بۆ میز و خوین، ئەم جوره به خه‌ته‌نه‌گردنی  
فیرعه‌ونی ناسراوه.

چواره‌م: له هه‌ر سی به‌شه‌که‌ی پیتشو جیاوازه، هیچ به‌شیک  
زاووزی لی ناکریتته‌وه، به‌لکو له رینگی کونکردن و خوراندن و  
داخکردنه‌وه ده‌کریت.

به‌گویره‌ی راپوره‌ته پزیشکییه‌کان خه‌ته‌نه‌گردنی کچان جگه‌ له‌وه  
هیچ سوودیکی نییه، چهندان زیانی راسته‌وخۆ و ناراسته‌وخۆی لی  
دروست ده‌بیت، وه‌ک:

۱-لاوازیبونی لایه‌نی سینکسی لای ژن.

۲-هیندیك جار سه‌رده‌کیشی بۆ نه‌زۆکی.

۳-بینینی نازار له کاتی سینکسکردندا.

۴-له‌کاتی مندالبون توشی نازاریکی زۆر ده‌بیت.

- ۵- له سوړې مانگانه نازاريکي زور ده بيني.
  - ۶- هه وکړدني ميزهړو و په يدا بووني چوره ميزکه.
  - ۷- په يدا بووني نازار له خواره وي پشت.
  - ۸- توو شبووني به دلته راو کي و خه موكي.
  - ۹- زوو هه لچوون و توره بوون.
  - ۱۰- لاوازيووني هه ستي بونکردن.
  - ۱۱- لاوازيووني چالاكيي جهسته.
  - ۱۲- لاوازيووني كوڼه ندامي به رگري.
- به گوږه ي نهو داتايانه ي که له بهرده ستن تاكوو ئيستا له م  
ولاتانه ي خواره وه، ريژه ي خه تهنه كړدني كچان به م شيويه:

گينا ۹۶%

سوزمان ۹۸%

جيبوتي ۹۳%

ميسر ۹۱%

نريتريا ۸۹%

مالي ۸۹%

سيرا ليون ۸۹%

سودان ۸۹%

گامبيا ۷۶%

نيسيوييا ۷۴%

موريتانيا ۶۹%

ليبراليا ۶۶%
تشاد ۴۴%
ساحل العاج ۳۸%
كينيا ۲۷%
نيجريا ۲۷%
سه نغال ۲۶%
نه فريقاي ناوه راست ۲۴%
يه مهن ۲۳%
ته نزانيا ۱۵%
بنين ۱۳%
عيراق ۸%
گانا ۴%
نيجير ۲%
كاميرون ۱%

نابيّ نه وه شمان له ياد بچيت كه ئيستته زوربه ي زاناياني هاوچهرخي شريعه تي ئيسلام خه ته نه كردني كچان رت ده كه نه وه، پييان وايه هيچ پتوهندينيكي به ناييني ئيسلامه وه نيه، به لكه دابونه ريتينيكي كونه و به ناوي نايينه وه بره وي پي دراوه.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>- خۆشبه ختانه نهو ديارديه له كوردستان كه مېبوه ته وه، به شيتك له پزېشكان و ماموستاياني ناييني و ريكخواه كاني مه ده ني وشياريان داوه ته خه لك.

هیچ نایه تیک له قورئان تاماژهی به خهته نهی کچان نه کردوو، له سوننه تیش هموو نهو فەرموودانهی لهم بارهوه هاتوون لاوازن، به نمونه نهو فەرموودهی زۆر لهو بارهوه به به لگه دههینریتتهوه: " ائختان سنه للرجال مکرمه للنساء" نیمام حافزی ئیراقی نه مهی به لاواز داناوه. ههروهها سهید سابق له کتیبی (فقه السنه) دهلی: " هموو نهو فەرموودانهی له بارهی خهته نه کردنی کچان هاتوون لاوازن."

## دووم : كوئەندامى زاووزى پياو

### پىكهاتهى كوئەندامى زاووزى پياو

#### ئەندامە دەرەككېيەكان:

۱- ھىلكە گونەكان: دوو ئەندامى سەرەكى نىرىنەن، لەنىو كىسەيەكى پىستدا جىگريوون، رۆلى سەرەككېيان بەرھەمھىتانى توخى نىرىنە و دەردانى ھۆرمۇنە كانيەتى.

۲- چوك (ئەندامى نىرىنە)، بە پىستىكى مەتاتى نەرم داپۇشراو، پىكهاتەيەكى ئىسفنجى ھەيە، لە كاتى رەپبوون درىژيەكەى دەگاتە ۱۵ بۆ ۲۰سم. ميز و تۆواو بۆ چوونە دەرەوہ يەك لولەى ھاوبەشيان ھەيە.

#### ئەندامە ناوہكېيەكان:

۱- رژینى پرۆستات: لە دوو بەشى سەرەكى پىك دىت، يەكەم: رژینەبەش. دووم: ریشالە ماوسلكەيى. كەشكى لەبار بۆ گەشە كەردنى سپىرمەكان دەرەخسىنىت.

۲- كيسه كانى تۆواو: دوو كيسه ي بچوكن له پشت ميزلدان، كەشيكى گونجاو بۆ وروژاندنى سپيرمه كان دروست ده كەن.

## چووك و گرفته كانى

پ/ لارپوننه وهى چووك له كاتى ره پېوونى تا چەند سرووشتييه؟

و/ لارپوننه وهى چووك له كاتى ره پېوونى به ره و هەر لايه ك، شتيكى سرووشتييه، به هيچ شيويه ك ماناي په ككه وتنى كرده ي سينكى ناگه يه نيت.

پ/ نه گەر بۆ ماويه كى دريژ چووك به ره پى مايه وه، چيى بكرىت باشه؟

و/ كاتيك پياو كرده ي سينكى كرد و بۆ ماويه كى دريژيش چووكى به ره پى مايه وه، باش وايه سەردانى پزيشك بكات، بۆ نه وهى نه شته رگه رى بۆ چووكى بكات و تۆبه له خوئينيكى مه يسوى له نيودا دەر به يئيريت.

پ/ نه و هوکارانه چين كه ده بنه مايه ي نازار له كاتى جووتبووندا؟

و/ له وانه يه هوکاره كه بۆ نه خوښيى (بيژنى) بگه رپته وه، يا خود ده كرى هه و كردنى هيلكه گون يان بۆرى ميزه رۆ بيت، يان ده شى هه بوونى گرفتيكى دهر وونى بيت.



پ/ ئايا نهخوشىي شهكره هيچ گرفتىكى سهرهكى بۇ چوك ههستان دروست دهكات؟

و/ نهخوشى شهكره له ۳۵% بۇ ۵۰% دهبيته هوى سستبونى چوك ههستان. له بهشيك له توئزينهوهكان گهيوته ۷۵%. رهپنهبونى چوك به هوى نهخوشىي شهكره پهيوسته به تهمهن، نهوانى تهمهنيان ۳۰ساله به ريژهى ۱۵% گرفتى رهپنهبونى چوكيان هديه، له تهمهنى ۶۰سالى ريژهكه دهبيته ۵۵%.

پ/ نهگهر پياو نهندامى زاووزيى له دهست دا، ههستى جنسى دهمنييت؟

و/ دهكرى به نهشتهرگهري چوكينكى ديكى بۇ دابنيرتتهوه، نهمه تهنيا بۇ جوانكارى نيهه، بهلكه بۇ كردهى سيكسكردنيشه. دياره چوكهكه له پيستي پياوهكه دروست دهكرت، بهمهش پياو له كاتى جووتبون دهگاته لووتكهى چيژ.

پ/ هوكارهكانى سستى چوك له رهپووندا چين؟

و/ نهچونى خوينه بۇ چوك، نهمهش بۇ نهخوشيه جهستهبيهكان و، ههبونى گرفت له سيهكان و، جگهرو، گورچيله و، دل و، خوينبهر و خوينهينهرهكان دهگهريتهوه. نهخوشى شهكره و رهقبونى خوينبهرهكان، ريگري له و برهخوينه دهگرن كه بۇ چوكى پياو دهروات. ههروهه كه مېبونى هورموني (تستوستيرون) نيرينهى. ههروهه نازارى فقهرات و حهوزيش دهبيته مايهى سستبونى چوك.

پ/ نهشتهرگه‌ری شیرپه‌نجه‌ی پرؤستات و میزلدانیش  
کاریگه‌ری هه‌یه.

و/ -نالوده‌بوون به ماده‌ه هۆشبه‌ره‌کان.

-جگه‌ره‌کیشان ریگه‌ری له خوینهنه‌کانی چوک ده‌گریت.

-بیئومیدی و نیگه‌رانی.

پ/ دریژی چوک چه‌ند بیټ باشه؟

و/ پزیشکه پسرپوره‌کانی بواری تهن‌درووستی جنسی ده‌لین:

چوک له کاتی هه‌ستاندا به شیوه‌ی مامناوه‌ند ده‌گاته ۱۴سم، به‌لام  
وه‌ک هه‌موو نه‌ندامه‌کانی دیکه‌ی جه‌سته له که‌سیکه‌وه بۆ که‌سیکی  
دیکه ده‌گۆریت. واتا: له‌نیوان ۱۰بۆ ۱۸سم دایه.

پیتوست ناکات زۆر گرنگی به دریژی چوک بده‌ین، چونکه  
هیچ کاریگه‌ریکی وای له‌سەر چیژیینی ژن و میرد ناییت،  
چونکه دۆلانی نه‌و ژنانه‌ی که هیشتا منداالیان نه‌بووه له‌نیوان ۶بۆ  
۸سم ده‌بیټ، له دوا‌ی منداالبوون گه‌وره‌تر ده‌بیټ.

پ/ ره‌پبوونی چوک له خه‌ودا چۆن روو ده‌دات؟

و/ ره‌پبوونی چوک له خه‌ودا شه‌وانه چه‌ند جار روو ده‌دات، بۆ

نه‌وه‌ی هۆی نه‌م ره‌پبوونه بزاین پیتوسته جۆره‌کانی خه‌وتن بزاین:  
قووله‌خه‌و، سووکه‌خه‌و، خه‌وچه‌که... جۆریکی دیکه‌ی خه‌وتن هه‌یه  
جوله‌ی چاره‌کان زیاد ده‌کات، له‌و کاته‌دا وینه‌کیشی کاره‌بایی  
می‌شک هه‌موو نه‌و شه‌پۆلانه تۆمار ده‌کات که فۆلتی نزمیان هه‌یه،  
له‌و قۆناخه‌ی خه‌ودا خه‌وبینین روو ده‌دات. نه‌م حاله‌ته له‌نیو خه‌ودا

۴-۵ جار ږو ددهات.. واتا: له ههمو نهوت خوله کیک ږو ددهات، هر له و قوناخه شدا چوک ږپ ده بیت. هیندیک کس پیمان وایه به هوی ږږوونی میزلدان چوک هستان له نیو خودا ږو ددهات، به لام هم هوی له ږوی زانستی به راست دانه راوه.

### خه ته نه کردنی نیړینه

خه ته نه کردنی یان سونه تکردنی نیړینه، لبردنی نه و پارچه پیستهی پیشه وهی چو کیه تی... هم نه ریته له نیو زور له ولات و گه لان کراوه، له وانه: فیرعونه کان، جو له که کان، چند گرو هینکی نیو تاینی مہسیحی، عه رب پیش ده رکوتنی تاینی نیسلام، له (عهدالقدیم- پیمانی کون) دا هاتوه: نیبراهیم (د.خ)، منداله کانی خوی خه ته نه کردوه، پاشان موسلمانہ کانش له سر هم نه ریته ریشتن و په ږه ویان کرد.

لبردنی نه و پارچه پیسته هیچ کاریگه ریټکی خرابی له سر سیکس کردن نابیت، به لکوو به پیچه وانه وه، پیوان له و باره چالاگتر ده کن.

## خه‌ته‌نه‌کردنی نیړینه و ئیدز

تویژینه‌وه نوییه‌کان ده‌ریاغستوه که خه‌ته‌نه به ریژه‌یه‌کی زور پیاوان له فایروسی ئیدز دوور ده‌خانه‌وه، هه‌تا به‌شیک له لیکوئینه‌وه‌کان ده‌لین: به ریژه‌ی ۵۰% مه‌ترسیی ئیدز له‌سه‌ر پیاوی خه‌ته‌نه‌کراو هه‌لده‌گریټ. رینکخراوی ته‌ندروستی جیهانی له ماری ۲۰۰۷ به شتویه‌یه‌کی ره‌سی رایگه‌یاند که خه‌ته‌نه‌کردنی پیاوان هوکاریکه بو پاراستنیان له نه‌خویشی ئیدز. زیاتر له چل تویژنه‌وه نه‌وه‌یان ده‌رخستوه که خه‌ته‌نه‌کردن بو ره‌گزی نیر سوودی زوره و له نه‌خویشی فایروس دووریان ده‌خاته‌وه... له سالی سالی ۲۰۰۷ حکومتی نه‌فریقا پروژه‌یه‌کی ناماده کرد، تینیدا داوی کردبو، که به کومه‌ل پیاوان خه‌ته‌نه بکرتین، چونکه نه‌مه ریژه‌ی ئیدز به ۶۰% داده‌به‌زینیت. به‌ده‌ر له ئیدز خه‌ته‌نه پیاوان له نه‌خویشی (زه‌ری) و (سه‌یلان)، دوور ده‌خاته‌وه.

## میژووی خه‌ته‌نه‌کردن

هیندیک له میژوونوسان کرده‌ی خه‌ته‌نه‌کردن بو ۴۰۰۰ سال پیش زاین ده‌گه‌ریننه‌وه، به‌شیک دیکه‌ش ده‌یگتینه‌وه بو هه‌زرتی نیبراهیم (خوا لئی رازی بیت)، واتا: ۲۰۰۰ سال پیش زاین. سووده‌کانی خه‌ته‌نه‌کردنی نیړینه

به كورتي سووده كاني خهته نه كردن له م چند خالهي خواره وه  
خوي ده بيني ته وه:

۱- كه مكر دنه وهی هه و كور دنی میزه رږ، به تايبه تي له سالي  
يه كه می ته مه نی مندال.

۲- كه مكر دنه وهی نه و فايرو سانه ی له ريگه ی سينكس كور دنه وه  
ده گوازي نه وه، وه كه نه يدز...

۳- ناسانكار ييه بو پا كرا گرتنی چوك.

۴- تويژينه وه پزيشكيه كان ده رياغستوه كه سانی خهته نه كراو  
(به تايبه ت نه وانه ی له قوناخی منداليدا سوننه ت كراون)،  
توشبونيان به شيرپه نجه ی چوك، به به راورد به كه سانی  
خهته نه نه كراو، سی نه و نه ده كه مته.

۵- نه و ژنانه ی كه ميژده كانيان خهته نه نه كراوه نه گه ری  
توشبونيان به شيرپه نجه ی مندال دان زياتره.

پ/ مندال له چ ته مه نيك سوننه ت بكریت باشه؟

و/ لای موسلمانان به گویره ی فرموده ی پيغه مبه ر (د.خ)، له  
هفته ی يه كه مه وه ده ست پي ده كات، باش وايه پيش حوت سالي  
بكریت... به گویره ی تويژينه وه پزيشكيه كان: له مانگی يه كه م تا  
سالي سيبه می ته مه نی باشت وايه بكریت. به گویره ی نه زمونی  
خوم باشتين كات بو خهته نه كور دنی مندال هفته ی يه كه م، تاكو  
دو مانگی ته مه ني ته تی، نه وه ش له به ر نه و هوكارانه ی خواره وه:

۱- له گه ل سوننه تی پيغه مبه ر (د.خ) يه كه ده گري ته وه.

- ۲- دایک و باوک ده‌توانن باشر به‌سهریدا زالبن و چاکتر بایه‌خی پی‌بدن.
- ۳- منداډ لهو ته‌مه‌نه باشر به‌رگه‌ی نازار ده‌گریت، که‌میک ده‌گریت و ژیر ده‌بیته‌وه.
- ۴- نه‌گه‌ر منداډ گه‌یشته چوار سالی و پینج سالی، خه‌ته‌نه‌کردن یاده‌وه‌رینکی ناخوشی له‌لا جی‌ده‌هیلتیت.
- چ کاتیک منداډ خه‌ته‌نه ناکریت؟
- ۱- دواي له دایک‌بوونی به‌چند کاتژمیریک، یان یه‌ک دوو روژ.
- ۲- نه‌گه‌ر چووکی تووشی جوړیک له شیوان هاتبوو.
- ۳- نه‌و کاته‌ی منداډ پیستی سهر چووکی زور که‌م بوو.

## به شى پينجه م

# ژياني جنسي ژن و پياو به پرسيار و

## وه رام





بهشی پینجهم: ژیانی جنسی به پرسیار و وهرام

### گیرودهی فیلمی سینکسی بووم!

پ/ من گهنجیکی بیست و دووسالیم، پار له زانکو  
دهرچووم و له مال دانیشتووم، گرفتی هره سهرهکی  
من نهویه، گیرودهی دهستی فیلمی روتی سینکسی  
بووم، هرچهند دهمویت وازی لی بینم، بهلام ناتوانم،  
نایا هیچ چارهسهریک هیه من له دهستی ئەم کاره  
ناپهسند و دزیوه پزگار بکات؟

و/ دیاره ئەم حالته له نیو بهشیک له گهنجان بهریلاوه، وا  
دهزانن نیتر ناتوانن واز لهم کاره دزیوه بینن، بهلام برا با پیت بلیم  
که وازهینان له نهریته خراپه زۆر ناسانه، ته نیا خواست(اراده)یهکی  
پۆلایینی دهویت.

تۆبیک که له ههرهتی لایهتی دایت، داهاتوویکی جوان  
چاوهرپته، به پشتیوانی خودا دهتوانیت بریاری یهکلاکهرهوه بهدیت.  
من وا ههست دهکهم هۆکاری سهرهکی ئەو گرفتهی تۆ، بیکاری و  
دهست بهتالی بیت... ههروهها کهمتهرخهمی خوشتی تیدایه،

که سینک نییه که دهستت بگریت و بتخاته سر نهو کاره، به لکورو خوت به دهستی خوت نهو کرده یه ده که یت. له پروانگهی کرداریش ده کری چوند چاره سه ریکی سروشتیت بو دابنیم:

۱- هه ولبده رژژانه وهرزشتیک بکه یت، هه ههچ نه بیت رژژانه یه ده مزمیر به پی برۆ.

۲- هه ولبده به شداری خولیک بکه یت، وهک: خولی فیربوونی کومپیوتر، فیربوونی زمانیکی نوی، یان کاریکی دیکه که بتخه ریکنی و لهو کرده وه بترازینی.

برای نازیز! له وانیه سه ره تا توژنیک قورس بیت و شهوه وت خوتخوتت بدات، به لام دلنیا به رژژ به رژژ نه م په فتاره ت له پیش چا قیزه ونتر ده بیت، شانازی به سه رکه وتنی خوته وه ده که یت. پاشان نه وهشت له بیر بیت، که لای خودا پاداشتی په ژیوانی و وازهینانت وهرده گریته وه.

## هیچ پیوه‌ندیکی به چیژی جنسی

### له نیوان من و هاوسه‌ره که‌مدا نییه!

پ/ من گه‌نجیکم ته‌مه‌نم ۳۵‌ساله، هه‌شت‌ساله له‌گه‌ل کچیکی خزم، که به نو سال له من بچو‌کتره، ژیانی خیزانداریمان پیک هیناوه، گرفتگی من نه‌وه‌یه تا‌کوو نیسته هیچ پیوه‌ندیکی به چیژی جنسی له نیوانماندا نییه، هرچند زور هه‌ولمداوه نه‌و پیوه‌ندییه با‌شتر بیت، به‌لام نه‌متوانی. من سو‌راخی به‌رنامه‌که‌تم کرد، وه‌ک چاره‌سه‌ریک وهر‌مگرت، به‌لام هه‌ستم کرد هیچ له باسه‌که نه‌گوراه، به‌چندان شکلی جیاواز گرفته‌که دووباره ده‌بووه. چندان کسی هاوشیوه‌م له به‌رنامه‌که‌ی تو وهر‌مگرت، به‌لام هیچ کامیان چاره‌سه‌ی ده‌ردی دلی منیان نه‌کرد. تکات لی ده‌که‌م، ده‌رمانی هاوشیوه‌م پی مه‌ده، چاره‌سه‌ریکی نوی و تاییه‌تم ده‌ویت؟

و/ برای به‌ریزم، من پرسیاریک له تو ده‌که‌م: بوچی له باب‌ه‌تیک هه‌ق به‌خوت ده‌ده‌یت، که هیچ پ‌سپوری و مافیکی تووی پیوه‌ نییه؟

به کورتی تۆ ده ته ویت هه قیقه ته کان هه لگیرمه وه و چاره سه ریکی درۆینه بو پازیکردنی دلّی تۆ دابنیم. نا هه رگیز شتی وا ناکه م، من ویزدانای پیشه یی خۆم ناسووده ده که م، هه قیقه تی زانستی چۆنه ، هه ر نه وه باس ده که م.

له گه لّ نه وه شدا هه ر وه رامت ده ده مه وه، له پزیشکی جنسیدا حاله تیک هه یه پیی ده لّین: گرژبوونی زنی ژن که به بی ویستی که چه که هیندیک جار له سه ره تای ژیانای هاوسه رگیریدا روو ده دات، نه م حاله تش به هۆی ترسی له راده به ده ری پیوه ندیی جنسی پهیدا ده بیّت... نه م ترسه هینده قوول بووه ته وه، په رده ی به سه ر هۆشی په نه اندا هیناره، نوزهی لی بریوه.

به لام تۆ ده توانی چه ند ریگه یه ک بگریه به ر و نه وه په رده ترسناکه ناوه کیه هه لگریّت، له ریگه ی نه وه خۆشه ویستی و نه وینه ی که خودا له قورئاندا باسی کردوه، ده توانی په رچوو (موعجیزه) بخولقی نیت. ده کری له ریگه ی هه لپشتنی سۆز و عیشقته وه، مهستی بکهیت، نه مه یه هه قیقه ته که.

تۆ ده ته ویت له یه ک شه و و پۆژدا هه مووشتیک کۆتایی پی بیّت، ده ته ویت له بهاری شتیکی پۆشن، باسی شتیکی لیل و گوماناویت بو بکه م! نا براهه م، سۆز و نه وینی به هیزی نیوان ژن و میرد، به رد ده کاته ناو، جیهانی دلّ ناوه دان ده کاته وه، ههستی جنسی له خهوی قوول به ناگا دینیت. له کۆتاییدا له خودا داواکارم، نه م گرفته ت بو چاره سه ر بکات و باری ده روونت هتور بکاته وه.

## دوای ۵۶ سال لیم به گله یی که وتووه

پ/من ژنیکم له وهزاره تی په وورده سهرپه شتیارم،  
ته مه نم ۵۶ ساله، پیاوه که م ماوه ی ۱۰ مانگه له پله یه کی  
به رزی حوکی خانه نشین کراوه، هر له و ساته وه  
ژیانی من بووه به دوزه خ، بوله بول زور دهکات، بو  
نمونه دهلی: شیوه که ت ناخوشه، پاکو خاویڼ نیت،  
جلوبه رگت ریڅ نییه! له کاتیڅدا ۳۳ سالی پیشووتری  
ژیانمان هیچ شتیکی وای تیدا نه بووه. له باره ی  
پیوه ندی جنسی، ده کری بلیم هر نه ماوه... بریارمدا  
پاویژ به نیوه بکه م به لکوو چاره سه ریکتان لا ده ست  
بکه ویت؟

و/ خاتون نه وه ی تو باسی ده که یت، مه سه له ی غرور و له  
خوبایبونه، وه خوت ده لیت پله یه کی به رزی هه بووه، دواتر  
خانه نشین کراوه، نیسته له ماله وه له وانه قهر به م دور که وتنه وه  
بخوات، هر به خه یالی روژانی دهسته لاتی بژیت. بیگومان نه گهر  
مندالیشت هه بن، کوره کان ژنیان هیناوه و که چه کانیش میردیان

کردووه، تو به تهنیا له گهډ میړده کت ماریته وه، نیتر توش ده بی به ناچاری له گهډ دڅخه که هډلکه یت.

به لام خوشکی نازیزم، من دهمه ویت تو به شیویه کی دیکه په فتار له گهډ نهو حاله ته دا بکه یت، میړده کت هان بده که بچیت له شویتیک وهرزش بکات، یان پیاسه بکات و هاورپی هاشیویه خوی بناسیت، یان نه وانه ی که له کاره کی نزیکن، به پشتیوانی خودا گرفته که کاتییه و لاده چیت.

## له گەل ھاوسەرەكەم ناگەمە چيژ!

پ/ پرسىيارىكى كورت و پاشكاوم ھەيە، من دوانزە سالە ژيانى ھاوسەرگىرىم پىك ھىناو، كەچى لە كاتى جووتبووندا ھىچ وەختىك نەگىشتوومەت چيژ، يان ئەو كەى پىي دەلین: ئۆرگازم، پىي نەگىشتووم. لەگەل ئەو ھەشدا من چيژ لە ژيانى خىزانىم وەردەگرم و مىردەكەم زۆر خۆش دەوئەت و ئەوئىش منى زۆر خۆش دەوئەت... دەتوانم بلىم ھىچ گرفتىكمان لەنيواندا نىيە. پرسىيارەكەى من لىردا ئەو ھەيە: ئايا: من كەسىكى ناسرووشتىم، يان تووشى نەخۆشى بووم؟

و/ نا خاتوونى نازىز، تۆ لەو پەرى تەندروستىي باش دايت. ئاشكرايە كە شىوئەي گەيشتن بە چيژ لە ژندا چەند جوئىكى ھەيە، ھىندىك لە ژنان دواي دەستگەمە دەگەنە چيژ، بەشىكىان دواي جووتبوونىكى تىروئەسەل، ھەيانە چيژى جنسى وەردەگرن، بەلام قەت ناگەنە خۆشى لووتكە (ئۆرگازم) ... دەكرى ژن بە يەك لەو جوئانە چيژ وەرىگرت، ھەروەھا دەشكرى لە ھەموويان چيژ بىنىت، بوئا؟ بەلام دەمەوئەت پىت بلىم كە تۆ ھىچ گرفتىكت نىيە... چيژ لە ژيانى خىزانىت وەرگەر، تۆ مادەم لەگەل ھاوسەرەكەت

ژیانیکى خوش به سەر ده بهیت، ههست به جوریک له تیروونی  
دهروونی و جنسی ده کهیت، ئەمه یانی له وپه پری ناسودهیی دایت.



## وهك دايكم تهماشای دهكهم!

پ/ من گهنجیک تهمنم بیست و هشت ساله، له خیزانیکی مامناوهند هاتومه دنیا، خودای گوره ژنیکی باش و ریکوپیک پی بهخشیوم، ژنیکه ههتا بلئی میواندوست و خزمپهروهه، بهلام من وهك دايكم تهماشای دهكهم... زور شهرم دهكات، له کاتی جووتبوون هه موو گلویهکان دهکوژینیتهوه، وهك نهوهی تاوانیک نهنجام بدهین... نهك تهنیا نههه و بهس، بهلکوو کاتیک تهماشاشم دهكات شهرم دهكات. له مالهوه جلی شهفاف له بهر ناکات. کاتیک پیی دهلیم بو وا دهکیت؟ دهلی: من ژنیکی پوشتهمه و ناتوانم جلیک بیوشم جهستهه دهرخات!

نهو رهفتارانهی نهو له کاتیکدایه که نیمه نو مانگه ژيانی هاورسدرمان پیک هیناوه... هه موو نهو شتانه منی وا لی کردوه وهک میردیک خوشم نهویت، ههز به جووتبوون له گه لیدا نهکهم، مهگه ر تهنیا شههوهتم به تال بکه مهوه ... دهنا هیچ ههستی ژنایه تیی به نیوی جنس لی ناکهم.

کاتیک پیاویک ده بینم دهستی ژنه که ی گرتووه و به چرپه چرپ  
 قسه ده که ن، کزه له جدرگمه وه دیت... به لآم چیی بکه م هم مو نه و  
 شتانه له فدره نگی نه ودا عه بیهن، وه ک نه وه ی که من که سینکی  
 بیگانه بم. پرسیاره که ی من لیژده دا نه وه یه: چی بکه م باشه؟ لینی  
 جیابمه وه؟ یان چیی؟ تکایه چاره سه رینک؟

و/ کاکه گیان، هاوسه ره که ی تو، وه ک ده یان ژنی دیکه بووه ته  
 قوربانی جه هلی سینکسی، نه و سیفه تانه ی که باسیان ده که یه ت، وه ک  
 شهرمنی، نه وه ب و ره وشت... سیفه تی باشن، به لآم له شوینی خزی  
 ده کاریان ناهینیت. نه و شهرمکردنی باش و خرابی تیکه ل به یه ک  
 کردوه.

به لآم من سه یرم به تو دیت، که زوو به په له که وتوویت و  
 خه ریکه بی نومید ده بیت، هدر تو نه و حاله ته ت به سه ر نه هاتوه،  
 پیاوی دیکه ش زورن تووشی نه و دۆخه بوون، به لآم به تیپه ربوونی  
 زه من نه و گرفته یان نه ماوه .

کاکه ویرای نه وه ی که له مه ودا ده بی سنگفراوان و هیور بیت،  
 ده بیت گفتموگۆی پر سۆز و هه نوونیشی له گه لدا بکه یه ت. ناخر ۹  
 مانگ زور که مه که حوکمی له سه ر به دین.

برا! پشت به فدرمووده کانی په یامه ین و (دخ) ژیانی پیاوچاکان  
 به سه ته، بیانخوینه وه و سوودیان لی وهرگره، بیگومان چه ندان  
 ده رمانی گرنگت چنگ ده که ویت.

ده کړی پتی بلیت: خاتونی من، بزانه هیچ که سیک له پامهین  
(د.خ)، پایه دارتر و ږه و شته رزتر له سهر ږوی زوی نه بووه و نابیت،  
که چی له گهل خیزانه کانی جووتبووه و گمه و گه پیشی کردووه.  
پتی بلی: کردهی جووتبوون له نیوان ژن و میرددا حد لاله و هیچ  
گرفتینکی تیدا نییه. ژن به هموو جهسته یوه له میرده که ی  
حد لاله، پیچده وانه که شی راسته. گواناه له وه دایه که تو نه توانی  
ناره زوی من تیر بکه یت، خوانه کرده ده ترسم له م ږینگه یوه تووشی  
گواناه م. نا بهم شیویه گفتوگو له گهل ژنه که ت بکه و ههسته  
خراپه کانی به تیشکی گرمی خوشه ویستی و گفتوگوی هیمن،  
بسوتینه.

## ناوم زوو دیتهوه!

پ/من گهنجیکی بیست و ههشت سالی، له و چند مانگهی داهاتوو دهمهویت هاوسه‌رگیری بکه‌م ... ده‌سالی رابردوو به‌رده‌وام خوی نهینی (ده‌سته‌پرم) کردووه، به‌لام به‌بی زیده‌پویی و ئالووده‌بوون. نه‌وهی ئیسته من تیبینیم کردووه ئاوهاتنه‌وه‌که‌م خیراتر بووه، هیشتا چووکم ته‌واو ره‌پ نه‌بووه، راسته‌خۆ ناوم پیدا دیته‌ خوار، حاله‌تی ده‌روونیم له‌گه‌ل نزیک‌بوونه‌وه‌م له‌ واده‌ی زه‌ماوه‌ندی هاوسه‌رگیری، پوژ به‌ روژ خراپتر ده‌بیته‌ ... من دهمه‌ویت ئاسوده‌یی به‌ هاوسه‌ره‌که‌م بده‌م و له‌ پووی چیژه‌وه‌ تیری بکه‌م، به‌لام هه‌قیقه‌ته‌ن من ئیسته به‌ گومان که‌وتووم، دهمه‌ویت واده‌ی زه‌ماوه‌ند دوا بخه‌م، به‌لام هه‌تاکه‌ی؟ له‌ ریگه‌ی ئینته‌رنیته‌وه‌ به‌ دوا‌ی ریگه‌چاره‌ی (ماستر و جونسون) دا‌گه‌رام، که‌ توو پیشتر ئامارته‌ پی دابوو، به‌لام باش تی نه‌گه‌یشتم، به‌ شیوه‌یه‌کی پزشکی وشک نووسرابوو، نه‌متوانی هیچ سه‌رده‌ریکی لی‌ ده‌ربکه‌م. ئیسته من نازانم چیی بکه‌م؟

و/ سهرتا نهوپهړی پېرۆزباییت لى ده کم، له خودا ته ماخوایم پیکه وه پېرۆخه رۆتان بکات... با من دلنیا ت بکه مه وه، که تو توانستی له سهر خو شبه ختکردنى خیزانه کت.

تکایه! بېنومید مبه، با حاله تی دهرونی وات لى نه کات، خه لک تیبینیت بکات و بیت بلیته وه. تو گه نجیکی تازه ده کهویه نیو بهاری ژیان، پېویست ناکات هینده خو ت په شوکار و په ریشان بکهیت، نه وهی که باسی ده کهیت، له نیو گه جاندا باوه. زۆریه ی جار نه خوشی نییه و حاله تیکه پیدا ده بیت، پشتیوان به خوا نامینیت و دهروات.

برا، به گشتی نه و گه جانده ی خوی نهینی ده کهن، هه میسه له سهر ههستن نه باده که سیک له دهرگا بدات، یان که سیکیان به سهر داییت، چونکه ههست به وه ده کهن که نه مه کاریکی نااسایی و نارویه. به مهش ههستی به خوداشکانه وه و گونا هیان له لا دروست بیت، یان ههست به شهرمه زاری ده کهن، دهی نه مهش کار له سهر بهرنامه ی کوئنه دامی زاووزی ده کات و جنس له رپروه سروشتیه که ی خوی لا ده دات ... له نه کامدا ناوهاتنه وهی خیرا پیدا ده بیت، به لام به جووتبون له گه ل خیزانه کت بهر بهر نه و حاله ته لاده چیت، چونکه نیتر نه و ترس و ههسته ی پینتر نامینیت، به شیویه کی نارام نه و کرده یه نه نجام ده دهیت.

وهلى نابلې له بېرېشمان بېچت كه هېندېك جار تهو حالته بو دواى هوسه رگيرى درېزه ده كېشېت، پېويستى به چەندان چاره سهرى پزېشكى جوړاوجوړ ده بېت.

دياره رېنگه چاره ي سړوشتي (ماستر و جوښوون) له م باره، به باشتړين چاره سهر داده نرېت، لېره دا ناتوانم به درېژى بو ت باس بكم، به لام به كورتى نه وه يه: له وهختى ناو هاتنه وه ددان به خوډا ده گرى و مېشكى خو ت كو نترېل ده كه يت. مه شق به هه ست و بېريت ده كه يت، هه روه ها هه ر دوو په نجه ده خه يته سهر ماسوولكه ي پشت گون ه كانت (ناوچه ي نيوان كو م و گون ه كان) تو زيك فشارى له سهر ده كه يت، چونكه له وپوه تو وارى پياو دېت. پېش نه وه ي نه مه له كاتى جوو ت بوون له گه ل خېزانه كه ت نه زموون بكه يت، پېشتر چەند جارېك به مېز كورن تاقى بكه وه... ده كرى سهر دانى پزېشك بكه يت و رېنوېنى نوې له م باره وه رېگرېت.

## هاوریکانم پییان گوتم

### دوای هاوسه رگیری خوی نهینی بکه!

پ/ من کچیکم ته مه نم بیست و چوار ساله، شهش ساله خوی نهینی (الإستمناء) ده کم، چند هاورییکم که میردیان کردوه، پییان گوتم: "پاش شووکردن دوای نهوهی پیاوه که ت له گه لت جووتبوو، خوی نهینی بکه، چونکه له وانه یه نهو هیندیک جار نه توانی بتخاته نیو چیژی لووتکه...!" ئایا نه مه راسته؟

و/ کچی باش، هاورییکانت سته میان له خویمان و هاوسه رکانیان کردوه، بهم بیانوه خویمان له چیژی سینکی میرده کانیان بیبهش کردوه، نهوان له قوناخی یه کم ده توان میرده کانیان وا لی بکن که ده ستگه میان له گه ل بکن و بگه نه چیژ... نه که له خه یالیاندا نه م جوړه بیره ناته ندروست و ناخیزانییه، له نگر بگریت.

خوی نهینی بو کچان، به تایبه تی نه گهر چند سالیک کردیان، ده بیته مایه ی نهوهی که نه توان چیژ له ژیانی رومانسی له گه ل میرده کانیان بیسن، که به ناوه خنی چیژی جنسی داده نریت، ته نی له کاتی جووتبوون ههست به چیژ ده کهن، نه مهش به پیچه وانهی

نوهیه که هارپیکانت پښان گوتوویت... چونکه نه‌ګر دواى شووکردن له‌سهر نهم کرداره هدر به‌رده‌وام بیت، وای لى دیت جگه له خوی نهینى (الإستمناء )، چیژى جنسى له هیچ شتیکی میړده‌کەت وهرناگریت. نهمه‌ش مانای وایه ژیانی جنسیت سارده‌وسر دهرده‌چیت. له هه‌بوونى پیوه‌ندیکی گهرموگوړ له‌نیوان ژن و میړددا، چیژیکى بالای هاوبه‌ش هه‌یه ... تاخر پیم بللى نه‌و چیژه چ چیژیکه یه‌کیتک تیربى و نه‌ویتیش وه‌ک به‌رد هیچ وه‌لامدانه‌وه‌یه‌کی نه‌بیت ؟ با من پرسیاریک له‌تو بکه‌م، نایا رازی ده‌بیت میړده‌کەت خوی نهینى (ده‌ستپهر) بکات؟ بیگومان نا... که‌واته، هه‌رگیز به‌م جوړه قسه‌لوکانه هه‌لمه‌فریوى و له‌خسته مه‌چوو.



## من چهز دهکهم نهو پیی ناخۆشه!

پ/من گهنجیکم ته مه من ۳۲ ساله و ۷ ساله ژنم هیناوه،  
خودا دوو مندالی پی داوم. هوسهرکه م ته مه نی  
۲۸ ساله، زۆر زۆرم خۆش دهویت، له رهوشتی جوانی  
پازیم و سوپاسی خودا دهکهم... تاکه شتیك که  
بووه ته گرفت له نیوانمان، جووتبوونه به شیوهیهکی  
تهواو، پرووتتر بلیم: نهو چهز ناکات ههموو چووکم  
ببمه نهندامی زاووزیی...، یان بهرگهی نهوه ناگریت.

نهو پیتی وایه که نه مه هیچ گرفت نییه، پیوهندی به تاقه و رزه  
ژنانهوه ههیه، له ژنیکهوه بو ژنیکه دیکه جیاوازه... ههولمدا نهو  
بوچوونهی رته بکه مه ره، گوتی: "وازیینه! من من ناتوانم ههموو  
نهو نهینیا نه بزائم که ژن و میرد له پشت ده رگا داخراوه کان  
دهیکه ن، نیمه تازه دوو مندالمان ههیه و ههموشته کائمان به  
ناسایی دهروات..." نه مه به شیک بوو لهو گفتوگۆیانیهی که چهندان  
جار له نیوان من و نهودا روویداوه...

لیت ناشارمه ره وهختیک گوی له قسه کانی نهو ده گرم، نیمچه  
قهناعه تیک وهرده گرم، بهلام هیشتا ههست بهو که مایه سیهی ژیانم  
دهکهم... نیسته هاتووم له ده رگهی تو بدهم، تو ههرچییهک دا بنییت

په تی ناکه مه وه؟

و/ برای نازیزم، نه وهی که له نامه که ت سدرنجی کیش کردم، نه و پتوه ندیبه به هیتز و گهرموگوره ی نیتوانتانه، نه و گفتوگو یه جوانه ی دانیشتنه کانتانه... ناخر نه و جوړه گفتوگو یه ی تپوه کردووتانه، له نیو زوړبه ی خیزانه کان ونبووه، دلنیام تپوه که سانیک ی شارستانی و پوښنیرن. من نه و گرفته ی تپوه ناو ده به م به گرفته ی نیوان دوو که سی پوښنیر که ده یانه ویت بگه نه چاره سر.

برای نه زیز، ده زانم له و بابه ته له وانه یه زیاتر تو هه ست به گرفت بکه ی ت، به لام تاکه کیلی نه م گرفته، تریفه دان و لاواندنه وه ی هه ستی ژنه که ته، ده ستگه مه و قسه ی خوښکه له یه له گه لیدا، زه ی نه گهر بارانی پینه که ویت و تهر نه بیت، نه ده کینلدری و نه هیچی لی شین ده بیت. ده زانم تو ده زانی مه به ستی من چییه؟ نه مه کیلی نه یینیبه که یه، به لام به نیسبه ت هاوسره که ت ده کری گرفته ی (گرژبونی کوته ندامی زاووزی هه بیت)، بهر له تو له ورامی که سیک ی دیکه دا ناماژم به م حاله ته کرد.

ده کری تیربونی ته وار پووبدات، به لام نه ندامی تو هه مووی نه چیته نیو نه ندامی جنسی نه و. به هه حال، من ناموژگاری خیزانه که ت ده که م که به چیته لای پزیشکینکی پسرپوړ ... هه روه ها ناموژگاری هه ردووکتان ده که م، که چند دانیشتنیک له نیتوانتانا بو پوښنیری سیکسی تهرخان بکه ن، نافهرین بو گفتوگو تان، نافهرین بو ناستی پوښنیریتان.

## دەمەوېت ژن بېنمەو،

### بەلام نەخۆشىي شەكرەم ھەيە!

پ/ من پياويكەم تەمەنم ۴۴ سالە، ۱۸سالە تووشى نەخۆشىي (شەكرە) بووم، ئايا (شەكرە) كاريگەريي لەسەر تواناي جنسى ھەيە؟ نزيكەي ۸سالە لەبەر چەند ھۆكاريكي ديكە لە ژنەكەم جيابوومەتەو، ئيستەش دەمەوېت سەر لە نوئ ژن بھينمەو، ئايا ژن بھينمەو، يان نا؟

و/ نەخۆشى شەكرە ئەگەر چارەسەريكي تەواو نەكريت، مەترسيي زۆري ھەيە، كەسى تووشبوو بەردەوام دەبئ لەژير رينمايي پزيشك چارەسەر وەريگريت و دەرمان بەكار بېنيت. پيويستە ناوہناوہ يان بە گوئيرەي ئەوہي كە پزيشك بۆي دادەنيت پشكنين بۆ لوولە خوئنەكان و پەنجەي دەست و پيئەكان و، توانايي جنسيي خۆي بكات.

لە بارەي تووي بەرپزيريش، باشتەر وايە بچيئە لاي پزيشكيكي ھەناوي، پشكنينت بۆ بكات و لە ئەنجامي تواناي جنسي ناگادارت بكاتەوہ. خودا لەشساغت بكات، لە ھەموو دەردنيك پاريزراوت بكات.

## گرفتی من له دنیاډا هاوشیوهی نییه!

پ/من کچیکم تهمه‌نم بیست و شه‌ش ساله، توشی  
گرفتیک بووم که هاویندهی نییه، کات دپرواو و منیش  
پوژ له دوی پوژ نیگه‌راتر ده‌بم... خه‌ریکه  
خوتخوتهی دهروونم ده‌مکوژیت، به‌سه‌ره‌اته‌که‌ی من  
به کورتی نه‌ویه: من په‌یوه‌ندیی خوشه‌ویستیم له‌گه‌ل  
کورپکی دیندار و په‌وشته‌رز دروست کردوه، هموو  
مه‌رجه‌کانی باشی و پاکیی له‌و کورده‌دا ه‌ن.

نه‌و کوره‌ پیشت هر‌وسه‌رگیری له‌گه‌ل کچیکدا کردوه، به‌لام  
ماوه‌که‌ی زور نه‌بووه... له‌و باره‌ به‌ دریتی قسم له‌گه‌ل کردوه، به‌لام  
دوی نه‌وی که ماره‌کرام و ناماده‌کاری بو گواستنه‌وهم ده‌ستی پی  
کرد، وه‌سوسه‌ دل و هه‌ستیان داگرتم، هه‌میشه‌ نه‌و پرسیاره‌ به  
می‌شکم دادیت: "ده‌بی بوجی له‌ ژنی یه‌که‌می جیا بو‌ویته‌وه؟"

هیندیک جار ده‌لیم: نه‌وه زور پی‌وه‌ندیی به‌ منوه‌ نییه، به‌لام هه‌ر  
خوم وهرامی خوم ده‌ده‌مه‌وه چون پی‌وه‌ندیی به‌ منوه‌ نییه، سبه‌ش  
هه‌مان تاسو‌حه‌مام بو من دروست ده‌بیست و به‌ هه‌مان مه‌ترسیدا  
رته‌ ده‌بم. "نه‌و به‌لیننی پیدام که وهرامی هموو پرسیاریکم بداته‌وه،  
منیش زور جه‌ختم له‌سه‌ر نه‌وه کرده‌وه که بوجی له‌ ژنه‌که‌ی

پیشووتری جیابووتهوه، گوتی: ژنیکی زور باش بوو، بهلام نهمانتوانی پتیکهوه بژین. من زور پرسیارهکم لی دوویاره ده کردهوه، گوتی: فرموو نهوه ژماره ته له فوزه که یه تی، قسه ی له گه ل بکه. منیش پتوهندیم پتوہ کرد و زور به ریکوپینکی وهرامی دامه وه، گوتم: حه ز ده کم له گه ل ت دانیشم. گوتی: هدر کاتیک حه ز بکه ی ت له فلان شوین له گه ل ت داده نیشم و هدرچیت بویت له خزمه ت دام. منیش واده کم دیاری کرد و له گه لی دانیشتم، باسی خوم بو گتیرایه وه و پتم گوت: ده بی هوی جیابوونه وه ت بجه یته پروو. زور به باشی باسی میړدی پیشووی خوی و ده ستگیرانی نیسته ی منی کرد، به شیوه یه ک سهرم سورما بوو! به س که پیداگیریم له سهر هوی جیابوونه وه یان کرد، نیحراج بوو، ویستی خوی بدزیته وه، به لام من هه موو لایه کم لی گرت، سوربووم له سهر باسکردنی، به شهرمه وه گوتی: "هوی سهره کی جیابوونه وه مان قه باره ی چوکی بوو، کورتی نا، به لکوو له کاتی رپوونی زور زور گه وره بوو، نه وه هه سته م لا په یدابوو که جه سته ی من به رگه ی نه و چوکه گه وره یه ناگریت. من پیشتر له وانه ی زینده وه رزانی خویندبووم که زنی ژن ۹سم ده بی ت، بویه چندجار گوتم: برژ سهردانی پزیشک بکه، به لام نه و له بهر شهرم و حه یا جورته تی نه وه ی نه کرد بچیته لای هیچ پزیشکینک، راستیه که ی منیش به رگه م نه گرت... نیتر به بی هیچ قره و کیتشه یه ک لیک جیابووینه وه..."

نیسته پرسیاره‌که‌ی من له تو نه‌وه‌یه: نایا هیچ چاره‌سهریکی زانستی، پزیشکی، بو ئەم گرفته‌ی من هه‌یه؟ چونکه ده‌مه‌وێت له دوا‌ی جه‌ژنی قوربان زه‌ماوه‌ندی هاوسه‌رگه‌ریمان بگه‌یڕین.

و/ خوشکه نازیزه‌که‌م... قه‌سه‌یه‌که هه‌یه ده‌لی: خراپترین به‌لا نه‌وه‌یه بتخاته پێکه‌نین. له‌م رووداوه زێده‌پۆیی له‌ نه‌زانی و ناوشیاریی جنسی، کاری خۆی کردووه.

به‌هه‌رحال، خودا چیی بووێت هه‌ر نه‌وه ده‌کات. با بابه‌ته‌که به‌ شیوه‌یه‌کی زانستی شی بکه‌ینه‌وه. جارێ هه‌ز ده‌که‌م سه‌ره‌تا پیت بلیم هیچ شتێک نییه به‌ ناری: ناهه‌وسه‌نگی نه‌ندامی له‌نیوان ژن و‌میرده‌دا... خودا مرۆفی به‌ شیوه و‌شکلێکی جوان دروست کردووه، نه‌ندامه‌کانی جه‌سته‌ی به‌ هاوسه‌نگی، نه‌دریژ نه‌ کورت، له‌ مرۆڤ خولقاندووه. له‌ نه‌ندامی زاووزیی ژن و‌میردیشدا، ریکسازییکی ته‌واو هه‌یه، نه‌مه قه‌سه‌یه‌کی رووت نییه که‌ من بیکه‌م و‌ به‌س، به‌لکوو به‌ گوێره‌ی زانستی پزیشکی و‌ ئەم سه‌لمێندراوه. خودا دۆلانی ژنی وا دروست کردووه، که‌ توانای کشان و‌ فراوانبوون و‌ درێژبوونی هه‌بیت. ساده‌ترین نمونه له‌م باره، مندالبوونه... تو بپروانه، سه‌ری مندال چه‌ند و‌ ره‌قه، نه‌گه‌ری فیچانه‌وه‌ی نییه، که‌چی به‌م پێره‌وه دیته‌ ده‌ره‌وه... به‌مه ده‌گه‌ینه‌ نه‌و نه‌جمه‌دی که‌ دۆلانی ژن توانای کشانی له‌ هه‌موو لایه‌که‌وه هه‌یه.

کچی باش، نیسته تی‌گه‌یشتی که‌ دۆلانی ژن چه‌نده قابیله‌تی گو‌ر‌انکاری هه‌یه، به‌ چه‌ند قات هه‌نده‌ی قه‌باره‌ی خۆی ده‌کشیت.

نه گهر نه و ژنهى پيشوو، له جياتى هاسره كهى خوى، چوبايه لاي پزىشك و نه و گرفتهى بؤ باس كردبا، حال به نيسته نه ده گه يشت... به لام و هك باس كرد، هدموشتيك قه درى خودايه. نيسته من روو له تو ده كم و پيت ده ليم: كچى چاك، تكايه! ده رونت له م جوړه خوڅوته و وه سوه سيه پاك بكه وه، با هه مان ده رده ساتى پيشوو دووباره نه پيسته وه.

ئى خاتونى به ريز، خو هه ر چووكى ده زگيرانه كهى تو وا نيه، چووكى هدمو پياوانى جيهانيش له م شيويه... ئى خوت ده زانى زى هدمو ژنانى جيهانيش هه ر يه ك شيويه.

ماله باب! نه وى تو له خوتت بار كردوه، هيچى به هيچ وه نيه. دلنيا به هو كارى جيا بونه وى نه و پياوه له ژنه كهى پيشووترى، له سر بنه ماى هيچ هه قيقه تيكى زانستى و پزىشكيى نه بووه. دواى نه وى وه رانه كهى منت خوينده وه، دلّت پاك بكه وه و توژيك به و هه م به بنه مايه پى بكه نه...

## نهری چما کچیش خوی نهینی دهکهن؟

پ/ من کچیکم ته مه نم بیست ساله، قوتابیم و له قوئناخی سییه می زانکو، بهشی (شوینه وار) ... زور له کچهکانی هاورپیم باسی (خوی نهینی) دهکهن، پوژانه نه مه دووباره و سیباره ده بیته وه. چهند جار له دایکم پرسیه وه، دهلی: نه مه تایبه ته به کوران و له نیو کچان نییه... دواچار پیی گوتم که نه و پرسیاره ناراسته ی تو بکه م؟

و/ سهره تا زور سوپاسی دایکت دهکهن، که منی کرده جیگهی متمانه ی خوی... له باره ی پرسیاره که ت، ده بی دیسان سوپاسی دایکت و توش بکه م، که توانیوتانه به شیوه ی گفتوگو نه م جزره باسانه بورووژنین، نه مه به لگه یه له سهر وشیاری و ناوهزی کراوه تان... دایکت که پیی گوته وی من نازام، له هه مان کاتدا توی هه لئاوه بو نه وه ی پرسیار له من بکه یت، نه مه یانی دایکت باوه ری به گوژانکاری کایهکانی ژیان هه یه، لیتره قسه یه کی نیمام عدلیم بیرکه وه ته وه که ده لی: " نه ی دایک و باوکان، منداله کانتان ته نیا له سهر ره وشتی خوتان په روه رده مه کهن، چونکی نه وان له وه ختیکیدا خولقاون، که زه مه نی تیوه نییه."



دهرباره ی خوی نهیښی، دهبی سوپاسی خودا بکهیت، که نهک  
 نهتکردوه، بهلکوو هدر هیچیشی له بارهوه نازانی ...  
 کچی خۆم، خوی نهیښی واتا: خو خستنه نیو حالهتی وروژان و  
 هه لچوونی جنسی، تاکوو کهسه که دهگاته لوتکه ی چیژ (نورگازم).  
 دیاره نهمه به زور شیوه ده کریت، ههز ناکم بچمه نیو  
 ورده کاریه کان، بهلام له نیوان ژن و پیاو جیاوازی هدی، کوران له  
 کچان زیاتر خوی نهیښی دهکن. ماوه ی گه یشتنه لوتکه ی چیژی ژن  
 له هیی پیاو زیاتره، واتا: ژن بو گه یشتن به چیژی گوره کاتیکی  
 زورتری دهویت، تهنی له نهدامی زاووزیش دهگاته (نورگازم)...  
 بهلام خودا به شیوه یه کی دیکه قهره بووی کردوه تهوه، ژن به دوو  
 رینگه دهگاته چیژ، یه کهم: له رینگه ی (قیتکه) ی.... دووه م: له  
 رینگه ی ناوهوی زنی که چوک ده چیتته نیوی. ههروه ها دهتوانی چند  
 جاریک بگاته چیژ، بهبی پچران، به پیچه وانهی پیاو.  
 کچه کهم، نهمه فیکره یه کی گشتی بوو له م باره، له خودا  
 ته ماخوازم له م خوه خراپه به دوورت بگری و هه رگیز رژیکی له  
 رژیان بیر له کردنی نه که یتهوه.

## ژن و پیاو کامیان له جنس به گرتن؟

پ/ له زور که سم بیستوه که پیاوان له پروی جنسی له ژن به هیژتن، که چی من له م باره پیچه وانم، ژنه که م زور شهوه تی له من زیاتره، هه موو جاریک نهو دهسپیشخه ری دهکات، من له یه ک مانگی ته او، ته نیا جاریک یان دوو جار، جنسم پی دهکریت. به لام من وا نیم، نایا من نه خوشم یان نا؟ هه رچنده من هه ست به هیچ نه خوشییک له جهسته ی خو م ناکم، له ژیانی واقیعیشدا به شیوه یه کی زور ناسایی هه لسوکه وت ده که م و هیچ گرفتیکم نییه، نایا من گرفتم هه یه یان نهو؟

و/ نیمه هه میسه ده لین به زوری پیاوه کان مه یلی جنسیان له هیی ژنان به هیژتو، نه مه مانای وانیه که پیچه واندهش نه بییت، وه ک نمونه ی جه نابتان.

برا، خودا له نیو دروستکراوه کانیدا دوو ژیانله به ری وه ک یه ک له ناره زوو و بوچوون و بیرکردنه وه، دروست نه کردوه.

براونه! سرووشتی خه لک وه ک په نجه ی نهو ده ستانه مان لیک جیاوازه. به لام نه وه ی تو که باسی ده که یت، ده کری بو دوو حالت

بيگيرينهوه: يه كه م: له وانه يه پيونه دى به بارى جنسى تووه بيت، به چند جار يك قه ناعه تت بيت و تير بيت. حاله تى دووهم: ده كرى تو شاهزايى ته واوت له م باره وه نه بيت، و اتا: رۆشن بيري سيكسيت لاواز بيت، يان هر نه بيت، نه وهش بوويته مايه ي چيژوره نه گرتنت. باشت و ايه بچيه لاي پزيشكيكى تايبه ت به م بواره و لايه نى جنسى خوتى بو روون بكه يته وه. به نوميدم له ژيانى هاوژينيتاندا سه ركه و تووبن و، له هر دوو ژيانيشدا به خته و هري به شتان بيت.

## میرده‌که‌ی من زور خاموشه!

پ/ من ژنیکم دوانزه ساله شووم کردووه، ده‌توانم بلیم له‌وپه‌پری ناخووشی و نیگه‌رانیدا ده‌ژیم... من له‌گه‌ل پیاویک ژیان به‌سهر ده‌بهم به دریژایی شهو و پوژ و مانگ و سال بیده‌نگ و خاموشه. مه‌گه‌ر زور زور پیویست نه‌بیته قسم له‌گه‌ل ناکات. ته‌نانه‌ت نهو کاته‌ی ناویژانیش ده‌بین بیده‌نگه و وه‌ک به‌رد وایه، هیچ وشه‌یه‌کی له‌ده‌م نایینه‌ده‌ر.

چند جاریک له‌م باره قسم له‌گه‌ل کردووه، ده‌لی: نه‌وه سروشت و ریختی منه و حه‌ز به‌قسمه‌کردنی زور ناکه‌م. نه‌و ته‌نیا بو من وا نییه، بو منداله‌کانیش هه‌مان گرتی هه‌یه، به‌لام من پوژلی باوکیشیان ده‌گتیرم و هه‌رچی پیویستی و ناگزووریکیان هه‌بیته، به‌گویره‌ی توانای خو‌م بو‌یام جینه‌جی ده‌که‌م ...

نیسته پرسیاره‌که‌ی من نه‌مه‌یه: نایا هیچ ریگه چاره‌یه‌ک هه‌یه که من و منداله‌کام له‌م ته‌نگزه‌یه، رزگار بکات؟

و/ خاتوونی نازیز، من نیره‌یی به‌و نه‌رمونیانی و نارامگریه‌ی تو ده‌بهم، تو ویرای نه‌و نه‌و گرفته‌ش هه‌ر ناماده‌ی به‌جوانترین شیوه منداله‌کانت په‌روه‌ده بکه‌هیت، جینگه‌ی باوکیشیان بو پر بکه‌هیته‌وه.

من لیږدا دهموویت خالیکې زور گرنګ روښن بکه مهوه، به شیک له پیوان، پیاوه کهی توش دیاره له وانه، وهک شتیکی نه گوږ و چه سپاو ته ماشای ژنه کانیان ده کهن... که خهسله تیکی باش له ژنه کانیان ده بیتن هیچ په سند و پیداهه لډانیکیان نییه، وهک نه وهی نهو خهسله تانه شتیکی ناساین و له هه موو ژنیګدا هه بین. هه ر قسه و گفتمو گوینکش له گه ل ژنه کانیان به زیده گویی ده زانن. پریگم بده له م خالوه ناماژه به چند خالیکې دیکه بکه م:

خالی یه که م: زور جار نهو گرفته له وهوه سر هه لډه دات، که هوسه رگیری به دوا ویستگه داده نریت، نیت هه موو شتیک کوتایی پی دیت، خوشه ویستی و سوز گوږیان بو هه لډه که ندریت و فاتحایان بو ده خویندریت. نهو دلهی که نهوینی لی ده چوراوه، ده بیته بیابان و بو قومه ناویک وه سک ده دهیت.

که چی راستییه کهی، نه م بوچونه ته او پیچه وانیه، هاوژینی یان هوسه رگیری کردن سهرتایی شاریگهی خوشه ویستییه نهک کوتایی، هه موو نهو خوشه ویستی و سوزهی له زه مه نی لاریه تی هه بووه، که فوکول بووه، ناکام بووه.

خوشه ویستی و سوزی راستینه نه وهیه که له دوا ی هوسه رگیری پیدایا ده بیت، نیمه باسی خه یال ناکهین، له واقع ده دوین. هه ردوک، مه به ستم ژن و میرده ده بی سایکولوژی ه تی یه کتر قبول بکه ن و سازش بو یه کتر بکه ن، ناکری یه کیان له بو توقه لانی ناسمان بروات و یه کیش به قولایی زه ویدا شور بیتته وه... نا ده بی هه ردوکیان

له هیندیک نهریتی خوځان خوځ بن، یان له چند خویکی خوځان  
بیته خوار و بهرهو یهك نزيك ببنهوه.

خوشکی خوځ، دهکری شیوازی گفتوگوت بگوځیت، گفتوگو  
چندان کوزد و کلیلی ههیه، چندان شیوه و شکلی ههیه، بویه  
داوات لی دهکم، به شیوازیکی دیکه قسهی لهگهلا بکه، ههمیشه  
رینگهی نوی تاقی بکهوه، پشتیوان به خودا سهرکهوتوو دهبيت.

لهبارهی جووتبون و بیدهنگی نهو، من ههمرو مافیک به تو  
دهدهم. خودا مرؤفی بههوی نهم پیوهندیه سوژداری و پر له  
خوشهویستییه له ژیاندارانی دیکه جیا کردوهتهوه، نهگه نامانج  
تهنیا گهیشتنی نهندامی زاووزی پیار بیت به هیی ژن، لهنیوان  
ناژهل و مرؤفا هیچ جیاوازیکی نامینیت! خودا پیوهندی نیوان ژن  
و میردی وهك ناوهخنی ژیان داناوه، کاتیک نهو ناوهخنه نهما، ژیان  
هیچ مانایکی نامینیت.

من دهزام تو چهز ناکهیت جنس وهك وهزیفهیهکی جهستهیی لی  
بیت، چهز دهکویت سوژ و خوشهویستی پیشهکی بیت، دیاره نهوه  
سروشتی زوریهی ژنانه، بهلام لای زوریهی پیوان نهوه جیاوازه،  
مهبهستم نهوه نییه نهوان خوشهویستی و سوژ به ژنهکانیان نادهن،  
بهلام هیندیک جار نهوهی ژنهکانیان دهیانهویت نایکهین، یان  
فراموشی دهکن.

بهههمهحال، نهو تازه هاوسهری تویه، توش به جهسته و عاتیفه  
حلالی نهویت، ههرچیبهکت پی دهکریت بو خوشبوونی ژیان

جنسی و سۆزداریتان بیکه، ئەو ئەگەر سروشتی بەم جۆرهیه، خۆ تۆ سروشتت خۆشه، ئەو ئەگەر داخراوه تۆ پروخۆش و کراوه بە لهگه‌ڵی. د‌ل‌نیابه ئەگەر تۆ دوو هه‌نگاو بچیه پیش، ئەویش هه‌نگاوێک د‌یته پیش. سه‌ختگیری ته‌نیا ناخۆشی و ده‌رده‌ساتی به دوا دادیت... به‌هیوام ژیانیک‌کی خۆشتر له پیشتر به‌رنه سه‌ر...

## کچه کهم ئەندامی زاووزی له شت دهخشیئیت

پ/ من کچیکم ههیه تهمهنی ٤ساله، بهردهوام ئەندامی زاووزوی له ههموو شتهکانی دهوربهری دهخشیئیت، زۆرجار بالیفیک دههینیته ژیرخوی، لهسەر سک خۆی لی دهخشیئیت، که دهخهویت ههرا و دهکات، که خهبره دهبیتهوه ههرا و دهکات، واتا: هیچ کاتیکی دیاریکراوی نییه.

من سهههتا گالتهم پی دههات، چونکه خۆ نهو هیشتا تهمهنی بهچوکه و نازانی جنس چیه، نازانی خوی نهینی چیه و چۆنه... بهلام دواتر گومانم بو دروست بو، چونکه کار لهکار ترازایا، بهردهوام بی گویدانه هیچ کهسیک نهو کاره دهکرد. روژیک پیم گوت: پۆله نهو کاره مه که، گوتی ناخر دایه پیم خۆشه... که زانی من چاودیری ده کهم، به نهینی نهو کاره دهکات. هاهسه کهم گوتی: بابچین خهته نهی بکهین، بهشکو له کۆل نهو خوه خراپه دهبیتهوه، هههچ نه نهو قهناعهتی به خهته نکردهی کچانه و نه منیش، ئیسته داوا له بهریت ده کهین، چاره سه ریکی بنچینه بیمان بو بو بدزیهوه، چونکه بهراستی پیوه خهفه خانی بووین؟



و / خاتوونى نازيز، کاره که په کجار بهو نه ندازه په نيبه که تو  
 تيدا هه لچووی و خه متان پي خواردوه، من له گه لثم که نهو بابه ته  
 هسي نهوه نيبه خوئی لی له خه تی مهیلان بدهین، به لام هیندهش  
 گه وره نيبه که خوئی پيوه هیلاک بکهیت. نه م ره فتاره ی تو له وانه په  
 ره نگدانه وهی خراپی به سر منداله که ی تووه هه بیت.

با له پروانگه ی زاستی باسی نهو بابه ته بکهین، که هه رچی  
 خو قوته و کوتکوته ی دهر وونی لهو باره وه هه ته، لاده چیت و  
 نامینیت، دلنیام نارام ده بیه وه.

خودا ژن و پیاوی له پروی پیکهاته ی نه ندامی وجهه سته ی به  
 گشتی وه که دروست کردوه، ته نی چهند جیاوازیکی ورد له  
 گورانکاریه هورمونیه کانداهن، به شیک لهو گورانکاریانه  
 جیاوازی نه ندامی زاووزیانه له پروی شکل و ناوه وه، هه روه ها  
 مه مک و...تاد. کچ و کور له پروی چیرینینی جنسی هاوه ستن،  
 نهو هه سته ی جنسی ناگاته چیر ته نیا به هه بوونی به رانه ره که ی  
 نه بیت، وه که مه یلی جنسی هورمونانی جنسی دهره دات، به نمونه:  
 مه یلی جنسی ژن، به زوری به هو ی پیار په یدا ده بیت و هسی  
 پیاویش به هه مان شیوه، یانی شتیک نيبه له خووه په یدا بیت یان  
 سر هه لبدات، ده بی جنسی به رانه ره بیجولینی و بیجو شینی،  
 نهوشا نهو هه سته دروست بیت.

نهو کچه ی تو هیشتا ساوایه و نه م هه سته ی تو باسی ده که یت  
 لای دروست نه بووه، نهو خو خشاندهشی ته نیا جزه خو شیکه وه که

هەر خوښیکى دیکه که نهو کچەت به شیوهى جوړاوجوړ وەرى ده‌گریت، ده‌کری جوړنیکیش بیټ له چیژی جنسى، به‌لام به ناریکى و پۆلیننه‌کراوى... کاتیک چوکلیتیک ده‌خوات، هەز ده‌کات دووباره بیخواته‌وه، نه‌مه‌ش ریک وه‌ک نه‌وه وایه.

له باره‌ی نه‌وه‌ی بۆچى خوى به‌مه‌ گرتوه، ده‌کری به ریکه‌وت بوویټ، یانى هیچ هەستیکی شاراوه‌ی له پشته‌وه نییه، جاریک وای کردوه چیژی لى وەرگرتوو، پاشان وه‌ک خواردنى چوکلیټ، دووباره و سیب‌اره‌ی کردوه‌ته‌وه.

له باره‌ی چاره‌سەر به‌رده‌سته‌کان، باش وایه که‌شیکى له بارى بۆ بره‌خسینیت تا‌کوو هیتز و وزه‌ی خوى به تال ده‌کاته‌وه، بۆ نمونه کاته‌کانى گه‌مه‌کردنى بۆ زیاد بکه ... به تاییه‌تى نه‌و گه‌مانه‌ی که جه‌سته له‌گه‌لیان به جو‌له ده‌که‌ویټ. نه‌گه‌ر بکری، کاتیکى بۆ مه‌له‌کردن بۆ دابنى، له مه‌له‌کردن وزه‌یه‌کى زۆر سه‌رف ده‌کریټ، بۆیه دواى مه‌له‌کردن راسته‌وخۆ هەز به‌خه‌و ده‌کات.

## ئەوهی دەسگیرانە کەم باسی دەکات جیاوازه،

### بۆیه دەترسم!

پ/ من کچیکم تەمەنم بیست و چوارساله، پار له زانکۆ دەرچووم. له پۆله کەمدا پێوهندی خوشه و یستیم له گەل کورپیکدا دروست بوو، هەردووک بپریارماندا هاوسەرگیری له گەل یه کتردا بکهین، هەر له سالی چوارهمی زانکۆ، هاته داوام و ماره ی کردم. بپریار وایه له مانگی داها توو بمگوازیتهوه، تا ئیره رهوشه که زور به ئاسایی و هیوری به پیهووه چوو، به لام دوا ی ماره کردم، ئەو کورپه به ره به ره دەرگای قسه کردن له باره ی جنس و شیوه ی جووتبوونی له سه ر ده کردم هوه، تا وای لیهان سه ری زمان و بنیزمانی باس کردن بوو له چۆنیه تی سیکس کردن له گەل من... ده لی: چەند سالیکی دور و دریزه من چاوه نوپری پوژانیکی وه ها بووم، که ژن بهینم، سه ره تا من نه مده زانی چۆن وه رامی بده مه وه، ئەویش ده یگوت: من هیئدیك شتم له باره ی جنسه وه له میشکن بو ت ده که مه ناکاوی (موفاجه ئه)، سه رسامت ده که م.

نیسته بهم قسانه‌ی ده‌سگیرانه‌که‌م، زور ده‌ترسم، پوژ به روژ نیگه‌رانیم زیاد ده‌کات... ناچار له‌م روژانه ته‌واوی هی‌کایه‌ته‌که‌م بو دایکم گپ‌رایه‌وه، نه‌ویش به شپوه‌یه‌کی ناسایی وه‌رامی دامه‌وه و گوتی: نا کچی خوّم، نه‌مه‌هیچ نیگه‌رانینیکی پی‌ ناویت، له‌وه‌ته‌ی دنیا‌دنیایه، جنس هر یه‌ک شکل و شپوه‌ی هه‌یه. به‌لام به‌م قسانه‌ی دایکیشم نارام نه‌بو‌مه‌وه، چونکه نه‌وه‌ی ده‌سگیرانه‌که‌م باسی ده‌کات، جیاوازه... هه‌رچه‌ند تا‌کوو نیسته نازام مه‌به‌ستی سه‌ره‌کی چیه و نه‌و شته‌ی ده‌یه‌ویت کتوپر له‌گه‌لم بکات چیه؟ به‌لام به قسه‌کانی له‌رزه ده‌گرم.

راستییه‌که‌ی من له‌ شوه‌ی یه‌که‌می به‌ یه‌که‌گه‌یشتنمان زور ده‌ترسم، نه‌و ترسه‌ نا، که زوربه‌ی کچانی دنیا له‌ شوه‌ی یه‌که‌م هه‌یانه، من له‌و کوّده نه‌ینی و، بیره‌ نا‌لۆزانه‌ی نه‌و ده‌ترسم، که به‌رده‌وام له‌ خه‌یا‌ل‌دانی ده‌سوورینه‌وه. نیسته پرسیاره‌که‌م نه‌وه‌یه: نایا چیی بکه‌م نه‌وه‌ی نه‌و ترسه‌ تیپه‌پینم و له‌و ده‌رده‌ ده‌روونییه‌ پزگارم بییت؟

و/ کچی خو‌شه‌ویستم، سه‌ره‌تا پی‌روژبایینیکی گه‌رم‌تان لی ده‌که‌م، له‌ خودای تا‌قانه‌ تکا‌خو‌ازم ژیا‌نتان پر بییت له‌ ناسووده‌یی و خو‌شی: "بارک الله لکما وبارک علیکما، وجمع بینکما فی الخیر."

له‌ باره‌ی پرسیاره‌که‌ت ده‌مه‌ویت ناما‌ژه به‌ خالینک بکه‌م، که زوربه‌ی کچان لیی بی‌ ناگان، نه‌مه‌ش وا ده‌کات که نیگه‌ران بین و ترس یه‌خه‌یان بگریت، هه‌روه‌ک نه‌و دۆخه‌ی تو به‌سه‌رت هاتوه، به

تایبتهی نه‌گەر سه‌رچاوه‌ی پټویست بۆ روشن‌بیرکردنی جنسی له‌به‌ر ده‌ستدا نه‌بن.

سه‌باره‌ت به‌م پرسیاره‌ی تۆ، ده‌کرێ له‌ چهند گۆشه‌نیگایینکی دیکه‌ بچینه‌ نیۆ وه‌رامه‌که‌:

۱- نه‌و نیگه‌رانیه‌ی له‌باره‌ی شه‌وی یه‌که‌م، له‌ نامه‌که‌تدا هاتوه‌، هیچ بنچینه‌یه‌کی نییه‌، ته‌نیا پرۆپاگه‌نده‌ی خه‌لکن و به‌س. نه‌وه‌نده‌ی کچ له‌ رۆی ده‌روونیه‌وه‌، نازار به‌م دۆخه‌وه‌ ده‌بینیت، نیۆ نه‌وه‌نده‌ نازاری جه‌سته‌یی نابینیت. نه‌گەر نیمچه‌ نازاریکیشی هه‌بیت، له‌گه‌ڵ چێژی جنسی تیکه‌ڵ ده‌بیت، که‌واته‌ هه‌موو نه‌و قسه‌وقسه‌لۆکانه‌ی که‌ له‌سه‌ر نه‌و شه‌وه‌ ده‌کرین و کراون، هیچ بنه‌مایینکی زانستیان نییه‌ و نه‌بووه‌.

۲- نه‌و قسه‌یه‌ی که‌ دایکت کردوویه‌تی که‌ "...کرده‌ی جنسی هه‌ر یه‌ک شکل و شیوه‌ی هه‌یه‌." پټویستی به‌ کورته‌ پرونکردنه‌وه‌یه‌ک هه‌یه‌. پټوه‌ندی جنسی له‌نیوان ژن و پیاودا دووبه‌شی هه‌یه‌: یه‌که‌م: وه‌زیفی. دووه‌م: هه‌سته‌کی. وه‌زیفیه‌که‌ له‌وته‌ی خودا دنیای رۆناوه‌ و مرۆفی تیدا خولقاندوه‌، یه‌ک شیوه‌ و شکل هه‌یه‌، وه‌ک دایکتان فهرموویه‌تی. که‌س هه‌یه‌ نه‌زانی رینگه‌ی وه‌چه‌خستنه‌وه‌ چۆنه‌؟ هه‌موو ژیا‌نداران‌ی زه‌وی له‌و به‌شه‌دا هاوبه‌شن... به‌لام به‌شی دووه‌م، که‌ هه‌سته‌کییه‌، خودا ته‌نێ به‌ مرۆفی خه‌لات کردوه‌، ده‌کرێ چهندان گۆرانه‌کاری تیدا بکریت، که‌ نه‌مه‌ش هیندیک جار پټوه‌ندی به‌ قۆناخه‌کانی ته‌مه‌نی ژن و میرده‌وه‌ هه‌یه‌،

گه لیک جاریش گۆرانکارییه کان په یووستن به هه بوونی رۆشنبیری جنسی... که ده کری هه ر ژن و میردیک، شیوازیکی نوی ده کار بییت.

له باره ی نه وه ی که ده ستگیرانه که هه لیت و په لیت ده کات و به جنس و جووتبوون ده ترسییت، له قسه یه کی کورانه به ده ر هه چی دیکه نییه.

دلنیا به! به دلئ تو ده بییت، چون ده کری که سیک هینده توی خوش بویت، که چی نیازی خراپی به رانه رت هه بییت؟ ته ی بریار نییه یه کتر به ختیار بکه ن و خوشه ییه کانی ژیان له نیوان خوتاندا به ش بکه ن؟ نا که چی خۆم هینده به ناسانی خۆت ته سلیمی خه یالاتی پوچ و نیوه رۆک به تال مه که... میشکی خۆت به م هه موو پرسیاره بیبنه مایانه دامه له نگینه، خۆت بو ژیانیکی نوی ناماده بکه، به رنامه بو ماله تازه که ت دارپژه، به دلئکی کراوه به پیر ژیانه تازه که ته وه بو، چیت داوه له و نه ندیشه و خه یالاته بیتار که رانه.

## دایکم هات و پیروژیایی لی کردم،

### نهمزانی چی پی بلیم!

پ/ من کچیکم تهمه نم ۲۶ساله، ههشت مانگه ژیانی هاوجووتیم پیک هیناوه، له یهکهم شهوری زاوایهتی دواى ئهوهی دهرگه مان لهسهر خو مان کلؤمدا، تهماشای پروخساری هاوسهرهکهم کرد سوررهه لگه پراوه، ئازار به دهموچاویه وه دیاربوو، وهک بیهویت له دهستم پابکات...وا گومانم برد که شهرم دهکات، جارئ توانای بهرهنگاربوونهوهی ئهو حالهتهی نییه... من ئهو دهم نهمدهزانی شتیکی ههیه به ناوی (لاوازیی جنسی)... تهنئ ئهوه مدهزانی که پیاو ههردهم به کاره و ژنیش شهرمن و خهجاله تباره. من ئهوه دهم پیم وابوو، که دهبی پیاو به گهرمی داوا بکات، ژنیش به سووک و سادهی خوئی تهسلیم نهکات، چونکه پیاوان ئهوه به جورئک له بینهدهبئ لیکی دهنهوه... بویه بهرانبهر ئهو گرفته کپوکپ بووم، میردهکهشم هیچ شتیکی داوا نهکرد، نه لهوی

هیچ، نه له من هیچ . شهوری یه کهم وهک هه موو شهوه  
 ئاساییهکانی دیکه تیپه‌ری، شهوری دووهمیش  
 هه‌روا... شهوری سییه‌میش... تا کوو ده‌شهو، تیپه‌ری  
 ... دایکم هات و پیروزیایی لی کردم، نه‌مزانی چی پی  
 بلیم، زانی په‌شو‌کاوم، شتی‌ک قه‌وماوه! گوتی: کچی  
 خو‌م هیندی‌ک جار پیاوانیش وهک ژنان شهرم ده‌کن،  
 ده‌بی ژنان لووتف بنوینن و به‌زمانی شیرین بیان‌خه‌نه  
 قسه و گفتوگو. منیش نه‌و ئاموژگارییه‌ی دایکم به‌دل  
 وه‌نوسا، که‌چوو‌ه‌ینه‌وه ژور، به‌گهرمی قسه‌م له‌گه‌ل  
 هاوسه‌رکه‌م کرد و پرووی خوشی خو‌م بۆ ده‌رخست،  
 نه‌ویش هاته‌ قسه و وهک پوژانی ده‌سگیرانی  
 لی‌هاته‌وه... به‌لام شه‌و و پوژ ده‌پوین و ئیمه‌ش هیچ  
 پیوه‌ندیکی سی‌کسی‌مان نه‌نجام نه‌ده‌دا.

تا دوو هه‌فته‌ی تریش به‌رگه‌ی نه‌و دۆخه‌م گرت، به‌مه‌ش مانگی  
 هه‌نگوینیمان به‌ره‌و کو‌تایی پویشت. من ئارامیم لی برا و خو‌م پی  
 نه‌گیا، وهک ده‌لین: په‌چه‌ی شهرم دانا. سپیده‌یه‌ک زوو نه‌و بۆ کار  
 ده‌رده‌چوو، پیتشم لی گرت، گوتم ئی‌واره به‌یه‌که‌وه ده‌رده‌چین، به‌لام  
 نکوولی کرد، گوتی: نه‌م‌پو ژور ژور سه‌رقالم، وه‌لی له‌به‌ر پینداگیریی  
 من پازی بوو، کاتیک که‌ ده‌رچووین، هه‌مووشتم له‌بنی کۆله‌که‌دا،  
 هیی بن به‌رم هینایه‌ سه‌ر به‌ر... ئیتر نه‌ویش به‌ قسه‌ هات و گوتی:  
 له‌سه‌رده‌می هه‌رزه‌کاری، هه‌تا پیتش هاوسه‌رگیریش هیچ گرفتیکم



له گهڼ چووك هه لنهستان و باری جنسی نه بوو ... به لآم دواتر بهر بهره لاوازی جنسی رووی تی کردم، جاریک سهردانی پزیشکیکم کرد، گوتی شتیکی وا نییه، نهو چند دهرمانه ده کارینه چاك ده بیه وه... به لآم هیشتا نهو واده یه ی که پزیشك بو ی داناوم ته واو نه بووه... به داخوه، واده ی گواستنوه ی تویش که وته نیو نهو کاته که نه متوانی بو کاتینکی دیکه دریژی بکه مه وه، شهرمیشم کرد لای تو و نهوانی دیکه باسی بکه م. نه مه پوخته ی به سهرهاته که ی من و هاوسهره که مه. نیسته من نازام نارام بگرم و هاوکاری بکه م یان نا؟ نایا نهو گرفته ی هاوسهره که م تووشی بووه، چاك ده بیست یان نا؟ و / بوو که جوان ده ستخوشیت لی ده که م که هینده به گهرموگوری و دلسوزیه وه به دوا ی وه رامدا ده گهریت، نه وه نیشانه ی نه وه یه تو ده ته ویت هاوسهره که ت به خته وهر بکه یت و ژیانینکی خوش به سهر بهن.

راستییه که ی من ئیره یی به دایکت ده به م که نه م ناموژگارییه جوانه ی کردوی، نهو به نهرمونیا نی ناموژگاری کردوی، بو چاکه هه لئناوی، نه هاتوه به شیوه یه کی توره و تریاک تف و نه عله ت له هاوسهره که ت بکات، دلی تو له و وه خته ناسکه رهش بکات، له ژیا نی جووته وه ریتان لی بتورینی .

له باره ی گرفتی هاوسهره که ت ده بی وه لامه که له چند رووینکه وه

بدهینه وه:

- ۱- پینویسته هاسره کهت چند پشکینیک بۆ خوی بکات، هدمو گرفته شاراهه کانی چوک، به باشی ده بخرین.
- ۲- نه گهر هۆکاره که نه داسی نه بوو، نه وه له دوو شت به دهر نییه، یه کهم: هۆیه که وه زیفیه دووهم: هۆیه که دهروونییه.
- ۳- هۆکاره وه زیفیه کان هیندیک جار به هۆی شکسته هینانه وه پروو ده دن، گه لیک جاریش به هۆی نه بوونی توانایی جنسی، پهیدا ده بن.
- ۴- هۆکاره دهروونییه کان، ده کری له لای پزشکی تایبته زیاتر پروو بکریته وه، رینمایی پی بدریت، به لام له زۆریه کاته کان، ترس و شله ژان، هۆکاری سه ره کی نه و حاله تن.
- به هه رحال، ماده م پزشکی گرفته که ی به ناسان وه سف کردوه و واده ی چاک بوونه وه ی بۆ داناوه، نه وه مژده یه کی خۆشه، تۆیش نارام بگره، نینشانه لّلا مژاری خۆش به رتوه یه.

## ناره زووی جنیسم کهم بووه!

پ/ من ژنیکم ته مه نم ۲۵ ساله، دووسال و نیوه شووم کردووه، سهره تا هیچ گرفتیکي جنسیم نه بوو، ناره زووی جووتبوونم له گه ل هاسهره کهم به شیوه یه کی ناسایی بوو، به لام دواتر به ره به ره وروژانم که مبووه... سهردانی پزیشکم کرد، گوتی: هیچ گرفتیکت نییه، ئەم ناره زوو دابه زینه شت له ئەنجامی هۆرموناتی دووگیانی پهیدا بووه.. دوای منداڵبوون ههروا مامهوه، دیسان سهردانی پزیشکم کردهوه، گوتی: هۆرموناتی دووگیانی و شیردان به منداڵ، ناره زوویان کهم کردوویتهوه... پزیشکیکی دیکه گوتی: ناره زووی جنسی هیچ پیوهندی بهم هۆرمونانهوه نییه، به لکه حاله تیکي دهروونی توئی وا ئی کردووه. ئیسته دهمه ویت وهرامیکي راست له تووه وهریگرم؟

و/ خاتوونی تازیز، ئەمه به هه ل ده زانم که له پال وهرامه که ی تو باسی ناره زووی جنس و نهو هۆکارانه ی جنس ده وروژیتن بکه م.

سده تا ده بیټ نهوه بزاین که جنس پرسیکی روحانی پروته، کس له دنیا کلیلې هه لېوون و خاموشکردنی پی نییه، به لکوه ناروزوویکه له ناوهوی مرژد دهوروژیت و ده جوشیت. له م ده رچه وه ده بی ناگاداری خومان بین و به م دهرمانانه ی رۆژانه بو نه و مه به سته ریکلامیان بو ده کریت، له خشته نه چین! تو پروانه! خوشه ویستی، رق، به ختیار، ناسوده یی... په یوه ستن به لایه نی روحانی - دهورونی مرژد... جنسی شتیکی له م چه شنه یه.

خودا له قورئاندا د هه رموویت: "نه ی پامهین (دخ)، له باره ی پروه وه پرسیارت لی ده کهن، بیژه: روح له ده سته خودایه و هه نه و پی تاشنایه، ته نی زانستیکی کم به نیوه دراوه." خاتونی به ریز، هه سته جنسی، یان ناروزوی جنسی تویش، پیوه ندی به شله ژان و نانا سووده یته وه هه یه، پیویسته له پروی دهورونی خوت هیور بکه یته وه... میرده کت وا لی بکه یته به هونه ری وروژاندنت تاشنا بیټ.

به پیچه وانوه، ژنی دوو گیان هیندیک جار بو مه سه له ی جنسی له گه ل میرده که ی له پیشووتر گه رموگورتره... زرجار ده لیتن: ژنی دوو گیان له سینکسکردندا سست و خاو و بیناره زووه، به لام نه وه سه رله به ری بی بنه مایه، به لکه پیچه وانه که ی راسته... ناروزوی جنسی هیچ قانونیکی نییه.

له باره ی دوا مندالېونیش، بریک جیاوازی هه یه، له مندالی یه که م جیاوازیکی ته واو به رچاو ده که ویت، به لام له منداله کانی

دیکه دڅخه که ناسایی ده بیته وه. له مندالی یه که مدا، ژن بو یه که م جار ده بیته دایک، غه ریزه ی دایکایه تی ده ست به سر هه موو غه ریزه کانی دیکه دا ده گریته... هیندیک جار وا هه ست ده کات میرده که ی وازی لی هیناوه و خزی و منداله که ی وه ک پیویست خوش ناویت، پیده چی تو له و ته رزه ژنانه بیت، به لام دلنیا به هه له یته. تو له زیهنی خوتدا ته سلیم به لاوازیی ناره زوی جنسی بوویت و هیچ هه ولنیکیشته بو چالا کبونه وه ی نه داوه، قسه ی پزیشکه کانیش که هه ر جاره و به جوړیک بووه، ته واو تو یان تاساندروه!

خاتوون، ئیسته بو ت روونبووه، که نه م گرفته ی تو هیچ پیونه دی به سکپری و شیردانی منداله که ته وه نییه، خه یالی خوت ته واو له جوړه قسانه پاک بکه وه. تو که هینشتا گه نجی، ناگری باسی نه مانی ناره زوی جنسی بکه یته، پشت به خودا ببهسته و به جوړیکی نه ریئی بیر له م بابه ته بکه وه، هه تا به خراب بیر له و مه سه له یه بکه یه وه جنست زیاتر له که می ده دا.

## به هوی نالووده بوونم به خوی نهینی

### پردهی کچینیم له کیس چوو

پ/ من کچیکم ته مه نم ۲۴ ساله، خوی نهینی (الاستمنه) به بی تامی ده کهم، هر نه وهش وای کرد پردهی کچینی له دست بدهم، نیسته ژیان لای من هیچ ماناییکي نه ماوه، له دله راوکه یه کی زور دام، نازانم چیی بکه م؟

و/ خوشکه نازیزه کهم، وهک پهنده باوه که ده لی: "گه مژیه به شیری رژاو بگرین." به لام له قسه کهت به گومانم و دلنیا نیم شیر که رژاوه! وا دیاره تو زانیاریت له باره ی جنس لاوازه، که واته چون ده زانی پردهی کچینیت له دست داوه؟ نا هیشتا زوه تا بریاری یه کجاره کی له م بابه ته وه بدهین، پیویسته سهردانی پزیشکیتی پسپور بکهیت و نهو گومانته به راست و ناراست، بو پشت راست بکاته وه... له خودا ده خوازم شتیکی وا نه بو بیت.

زور لهو کچانهی که خوی نهینی ده کهن، چند دلپه خوینیک له نه ندای زاورژیان برده بیته وه، وا ده زانن پردهی کچینیان ته قیوه، به لام نه مه راست نییه... هیندیک جار له حالتهی جووتبونی ژن و میردیش نه وه روو ده دات، به تایبه تی نه گهر دۆلان تووشی هه وکردن

بوو بیت. نه گهر حاله تی تویش هاوشیوه بیت، نه وه مانای نه وه نییه که تو په رده ی کچینیت له ده ست داوه. با وهرامه که ت خورد تر بکه مه وه:

۱- مه سه له ی چلیسبون، خو ت و ته نی: به بیتامی... نه ک ته نیا له خوی نهینی... به لکوو له هه موو شته کانی دیکه ش خراپه... نیمه خودان تاینینکی جوان و پاکین، که میانرۆیی له هه موو چشتیکدا ده ویت، زیده رۆیی هه همیشه نه نجامی خراپی لی ده که ویته وه. خوی نهینی، جگه له وه ی کاریکی قیزه ونه، له رپوی دهر وونیش گرفتی زور بو بکه ره که ی دروست ده کات، نیسته تو یه کیکی له قوربانیا نی نه و حاله ته... نیسته خو ت بگره و فشار بجه سهر خدیالی سینکسیت، سبه ی دواروژ له گه ل هاوسه رکه ت ده گدیه چیژه مه زنه که، نه وه ی نیسته ده یکه یت، تیکدانی سه لیقه ی جنسییه، یان بیژان دنیه تی.

۲- وا له پرسیاره که ی تو ده فامریته وه، که په نات بو چند سهرچاوه یه کی ناراست بر دوه، یان نه و زانیاریه ت له یه کی که له هاوړیکانت وهرگرتوه، به نمونه: نه زیفبوونی (زی) یان به درانی په رده لیک داوه ته وه...

کچه که م چیر پتویست ناکات دل له دل بده یت، سهردانی پزیشکیکی تاییه تمه ند بکه و با پشکینیت بو بکات، پی بلی ته نی ده مه ویت له خو م دل نیام...

## میرده کهم داواییکی زور غه ریبم لی دهکات!

پ/ من تووشی گرفتییکی زور سیر و غه ریب بووم،  
وابزانم گرفتی کهس وهکوو هی من نییه،  
هاوسه رکه م له کاتی جووتبوون داوام لی دهکات که به  
شیوهی خه لکانی دیکه خوم بنوینم، دهلی ته نیا به م  
شیوهیه چیژت لی ده بینم، به نمونه داوام لی دهکات  
که پوولی ژنانی سه وزه فروش ببینم، وهک نه وانیش  
هاوار بکه م ... یان پوولی نهو کچانه ببینم که له نیو  
فرۆکه به خیره اتنی خه لک دهکن، وهک نه وانیش قسه  
بکه م!

هیندیک جار داوام لی دهکات پوولی کاره کهر (الخادمه)، ببینم.  
هیندیک جار پیم دهلی، خوت وهک کچه هونه رمه ندهکانی جیهان لی  
بکه ... چوزانم هه ر جار و شتیکی له م جوړه ی دهویت! نهوه حدوت  
سال به سه ر هاوسه رگیرماندا تیپه ر ده بیت و نهو هیشتا وازی له م  
خوی خوی نه هیناوه. من له م باره قسه م له گه ل هه موو هاوپیکانم  
کرده، هیچیان شتی وایان نه کردوه و نه بیستوه. پرسیاره که ی من  
لیزه نه ویه، نایا هاوسه ره که ی من مروثییکی ناساییه یان نا؟  
نه گه ر نه مه لادانی جنسییه، چاره سه ر چییه؟



و/ خاتوونى نازيزم، سه‌ره‌تا حەز دە‌كەم ئە‌وه بلييم كه باسى  
 سه‌رجيى لاي هاوړيكانت، يان لاي هەر كه سيك كه به مه‌به‌ستى  
 چاره‌سه‌ر كردن نه‌بيت، حه‌رامه ... ده‌زاني له‌به‌رچى؟ چونكه تواناي  
 جنسى له كه‌سيكه‌وه بو كه‌سيكى ديكه جياوازه، زور جار  
 ده‌رخستنى ئە‌و نه‌ينييانه ده‌بيته هوى تيكچوونى نيوان ژن و ميژد.  
 ده‌رباره‌ى پرسياړه‌كه‌شت ئە‌مه له زانستى پزىشكيدا پيى  
 ده‌گوتريت: فه‌نتازياى سيكس، جوړيكه له ده‌رچوون له شيوه  
 سيكسكردنى باو، خو دوورگرتنه له دووباره‌بوونه‌وه و وه‌ره‌زيوون،  
 هه‌روه‌ها شيوازيكيشه بو تيركردنى ناره‌زووى جنسى، دياره به‌مه  
 پيونه‌ندى جنسى له رووى جوړيه‌تى و چونيى گورثان به‌سه‌ردا ديت  
 و چالاكتر ده‌بيت. ئە‌مه ماده‌م له‌نيو جوغزى خيزاندا ده‌كرت، به  
 لادان حيساب ناكريت، هيچ زيانكيشى نيه.

خاتوونى هيژا و قه‌درگران، چير بيري خوت به‌م جوړه خه‌يالانه  
 تيك مه‌ده، به هەر شيوه‌يه‌ك سيكس ده‌كەن، چون چيژ ده‌بينن، وا  
 بكەن، ئە‌و هاوسه‌رى توپه و توپش هاوژينى ئە‌وى...قورثان گوتەنى:  
 تو كينلگه‌ى ئە‌ويت، لى گه‌رې با كينلگه‌كه‌ى به ناره‌زووى خو  
 بكينليت. خوژيا گرفتى هه‌موو ژنان له‌م ته‌ره‌زى تو بوايه، كه له  
 بنه‌ره‌تتا هەر گرفت نيه. به هيواي ژيانىكى به‌ختيار.

## خەونەكانى من زۆربەيان جنسىن!

پ/ من كچىكم تەمەنم بىست سالە، زىندەخەون زۆر دەبينم، زۆربەي ھەرەزۆريان جنسىن، بەردەوام بە خەيال لەگەل كورپىكا دەچمە شوينىكى پەنھان و كردهى سىكىسى دەكەم ... بېروابكە چەند جارېك ويستم ئەو خەيالآتانه لە بېروميشكم بىسپرمەو، بەلام بېسوود بوو... ئەم جارە ھاتوومە قاپىھەكى تۆ، دەمويت ھاوكارىم بكەيت، نازانم چارەسەرى من چىيە؟

و/ كچە خوڭشەويستەكەم، خەيالآتى سىكىسى لە پۆژانى ھەرزەكارى، دياردەيەكى سروشتىيە، بەلام نابى رېگە بەدين ئەو دياردەيە ژيانمان ويران بكات، دەست بەسەر بېركردنەو و تەركيزماندا بگريت. من وا ھەست دەكەم تۆ دەستبەتالى، بە ھىچ دەوامىكەو خەريك نيت، ئەمەش گرفتى زۆرى بۆ دروست كردوى، نيامى عومەر (خودا لىتى رازى بيت) دەفەرموويت: " فراغ المرو مفسدە." گرفتهكەى تۆ لىرەو دەستى پى كردوو. پىويستە تۆ كاتەكانت بە شتىكى بە سوود بەسەر بېەيت، وەرزش بكەيت و كتيب بخوئىيەو ... لەسەروو ھەموو ئەوانەشەو، پىويستە پىوئەنديت بە خودا پتەو بكەيت، ھاوكارىي ئەو، لە ھەموو ھاوكارىيەكانى دىكە باشترو چاكتە.

## ژنانیش وهك پیاوان ئاویان دیته وه؟

پ/ ئایا ژنیش له ساتی گه‌یشتن به لووتکه‌ی چیژ، وهك پیاو ئاو فریّ دهدات؟

و/ پیّم وایه وهرامی زۆریه‌ی خه‌لك نه‌خیره، به‌لام له هه‌قیقه‌دا به‌ئێ! ژنیش له‌وه‌ختی گه‌یشتن به‌ چیژه‌گه‌وره‌که، وهك پیاو ئاو فریّ دهدات. له‌ روانگه‌ی توژیینه‌وه زانستی و نه‌زمونه‌ پزیشکییه‌کان سه‌لمینراوه که ژنیش وهك پیاو، شله‌ فریّ دهدات، له‌نیۆ زیّ چه‌ند پۆینتیک هه‌ن نه‌و شله‌ فریّ ده‌ده‌ن، له‌وانه‌یه که‌سانیک هه‌بن بلین، ئایا نه‌وه میز نییه؟ له‌ وهرامدا ده‌لێین: هه‌رچه‌ند نه‌و شله‌یه له‌ بۆری میز دهرده‌چیّت، به‌لام نا‌کریّ میز بیّت، چونکه نه‌سته‌مه له‌ وه‌ختی وروژانی جنسی میز بکات، به‌لام ده‌کریّ هیندیك جار چه‌ند دلۆبه‌ میزیکیشی تیکه‌ل بیّت، نه‌و ژنانه‌ی میردیان کردوه، زۆرباش له‌و ئاوه‌ ده‌زانن.

## جوانییه‌کە ی گویری کردم

پ/ دواى ئەوهى هه‌موو رینگه‌چاره‌کانم به‌سه‌ردا داخرا،  
به‌ناچارى ده‌ستم بۆ قه‌لم برد و ئەم نامه‌یه‌م بۆ  
نووسین، ئەوه دوا په‌ناگه‌یه‌ که په‌ناى بۆ دینم... من  
پیاویکم ته‌مه‌نم په‌نجا ساله، هه‌ژده‌سال به‌ر له‌ ئیستا  
هاوسه‌رگه‌یریم له‌گه‌ڵ کچیک کرد که هه‌موو گه‌نجانی  
کۆلان بۆى شیت و شه‌یدا بووبوون... من له‌ هه‌موو  
برایه‌کانم بچووکت‌ر بووم، ته‌نیا من و دایکم له‌ ماله‌وه  
مابوینه‌وه، قه‌ده‌رى خودا دایکیشم نه‌خۆش که‌وت...  
ده‌بوو ژن بێنم...

جوانى و شو‌خوشه‌نگیى ئەو کچه‌ له‌ که‌له‌یدام... داخوازیم کرد،  
چونکه‌ له‌م گه‌ره‌که‌ میلییه‌ ته‌نیا من زانکۆم ته‌واو کردبوو، رازی  
بوو... له‌ یه‌که‌م ده‌رچوونماندا برده‌مه‌ خانووی براکه‌م، که‌ له‌گه‌ڵ  
ژنه‌که‌ی به‌ سه‌فه‌ر چووبوون. داستم گرت و برده‌مه‌ ژووری خه‌وتن،  
به‌بێ هیچ بۆله‌ و منجه‌منجیک ته‌سلیم بوو. هه‌رچی پیمان خۆش  
بوو کردمان، ته‌نیا له‌ کچه‌ینیم نه‌خست، چونکه‌ ئەو ره‌تى کرده‌وه،  
گوته‌ی: ده‌بێ ئەوه بۆ شه‌وى گواسته‌نه‌وه‌م هه‌لبگرین.

راستییه که ی هدر لهو پوژوه من دلم لهم کچه سارد بوو، تایبیت که بینیم به تهواری خوئی خسته ژیر دهستم ... من پیم وایه هیچ کچیک بهم شیوهیهی نهو ناکات، وهئی تازه کار له کار ترزابوو، هدرچونیکه هدییت دهییت بیگوازمهوه.

له شوهی یه کهم واتا: شوهی به زاوابوونم، بژ جاری دووم تووشی سه دمه بووم ... من توانای جووتبوونم نه بوو، گوتم: حهز ده کهم نهو کرده یه بژ یه کدوو پوژی دیکه دوا بجهین، چونکه نیسته باری دهروونیم تهواو نییه ... به پرومدا هه لشاخا و گوتمی: نا، شتی وا نابییت، ده بی نهو شو کرده که بکهین ... هه ره شهی جیابوونه وهی لی کردم، نه گهر لهم شوه دا کاره که نه بجام نه دهین ... به لام من به هوی نیگه رانی و دله راوکی، چوکم هه لنه ستا، هدر چند ویستم رازی بکه م، لی بوم نه کرا. گوتمی: هه رچونیک بییت ده بی نه م شو کوتایی به م باسه بینین، با په بجه کانیشت بییت ... کاتیک گوتم: من ده مه وییت به شیوهیه کی سروشتی نهو کاره بکه م، به هه لچوون و هاتوهاره وه به نه بوونی پیاره تی و لاوازی سینکسی تومه تباری کردم. به ناچاری به په بجه کانی خو م په رده ی کچینیم دراند ...

به هه ر حالیک بییت شوهی یه کهم تیپه ری، به لام دنیا یه ک خو تخوته و وه سه وهی ترسناک له سه ر دل و دهروونم جیما. من نیسته وا هه ست ده کهم نهو ژنه پیوه ندیی له گه ل که سیکی دیکه هه بووه، به لام چونکه له گه ل دایکی له جیگه که وتوومدا ره فتاری زور باشه و خزمه تی ده کات، نه متهوانی ته لاقی بده م.

من نیسته نازانم چیی بکه‌م؟ نایا ئەو وەسوەسەیدی که له بارەى ئەو کچەیدە لە میتشکەدا هەیدە، لە شوینی خۆیدا یان نا؟ نایا ئەو کچەیدە پیشتەر نەشتەرگەریی بۆ پەردەى کچینی کردووە، یان نا؟ نایا ئەو دوو مندالانەى من هەمن هیى منن یان نا؟ تکایە فریام بکه‌ون، خەریکە شیت بچم؟

و/ برای نازیزم هیئوربەو، بارە‌که هیندە لەسەر خۆت قورس مە‌که، زۆر پیم ناخۆشە که حاله‌تى دەروونیت گە‌یو‌تە ئەو ئاستە ... ئە‌گەر فریای خۆت نە‌که‌ویت لە‌وانە‌ید بە‌رو خراپ‌تریش ب‌روات. بە‌رله‌و‌ی وەر‌امت بە‌دە‌م‌و‌ه، دە‌م‌و‌یت نامۆ‌ژگاریکت بکه‌م، بۆ تێپە‌راندنی ئەو دۆ‌خه ناله‌بارە سە‌ردانی یە‌ک لە پزیشکە دە‌روونییە‌کان بکه، تا‌کوو هاو‌کاریت بکات و ئە‌م حاله‌ته دە‌روونییە‌ت تێپە‌رینیت.

دە‌ربارە‌ی خێزانه‌که‌ت نا‌کرئ تۆ تۆ‌مه‌تباری بکه‌یت، لە کاتێ‌کدا تۆ هیچ بە‌لگه‌یه‌کی تە‌واوت لە‌لا نییە ... ئە‌مە‌ی تۆ تۆ‌مه‌تیکی زۆر دڵ‌په‌قانه‌یه ... بە‌لام دوو خالی زۆر گ‌رنگ هەن دە‌م‌و‌یت ناما‌ژە‌یان پى‌ بە‌م:

یە‌که‌م: هە‌لب‌ژاردنی راست بۆ ئەو ژنە‌ی یان ئەو پیاو‌ی دە‌ست‌نیشان دە‌کریت بۆ پرۆ‌سە‌ی هاوسە‌رگ‌یری زۆر گ‌رنگە.  
په‌یامه‌ین (د.خ) دە‌فه‌رمو‌یت: ... خاوه‌ن ئایینه‌که هە‌لب‌ژیره. ئەو پیاو‌ه‌ی تۆ ئەو ژنە‌ت لە‌سەر هە‌لب‌ژاردو‌ه، دروست نە‌بو‌ه.

دووم: مەسلەى لاوازى جنسى، بە تايىبەتى لاي پياو، شتىك نىيە بلين ئەگەر بەم شىۋە بو لاوازه و ئەگەر بەم جۆرە نەبو تەواو، بەلام پىۋەرى ھەرە سەرەكىسى بۆ ئەم حالەتە رەپونى چوك و فرىدانى تۆواو بەبى ھىچ زەھمەت و ناخوشىيەك، ھەرۋەھا چىۋەرگرتنى ھەردوو لايەنەكەيە، لەمە بترازى مەسلەى لاوازى سىكىسى دەرپرېنكى ناروونە، ناكرى بىخەينە نىو چوارچىۋەيەك و دلئى ئەو و ئەمى پى برىندار بىكەين.

تۆ ئىستە لەنىو گىژاودا دەژىت، ھەز دەكەم برىارى يەكلاكەرەۋى خۆت بەدەيت، لە ھەموو شتىكدا لايەنى رۋوناك و لايەنى تارىكىسى ھەيە، دەكرى بىرى ئىمە تارىكىسى بەسەر رۋوناكى و رۋوناكى بەسەر تارىكىدا زال بىكات. تۆ ئەگەر دەتەۋىت سنوورىك بۆ ئەم گىژاۋەت دابنىت، برۆ پىشكىنى پەنجەمۆر بۆ خۆت و مندالەكانت بىكە، ئەوسا دەرەكەۋىت ئەوان مندالى تۆن يان نا، لىرەۋە ھەمووشتىك بە كۆتايى دىت، دەرەكەۋىت ئەم ژنە كارى وای كىرەۋە يان نا، رۋون دەبىتتەۋە ئەو خوتتەيە تۆ راست بوۋە يان نا.

## له بهر لاوازییه که ی دلم لئی ساردبوو

پ/ من گهنجیکم ته منم سی و جهوت سائله، بهر له دوانزه سال هاوسه رگیریم له گهل کچیکدا کرد، که له زانکو ناسیم، زور به شکل و نه خلاقى ناسووده بووم. به که سایه تیی و بیرکردنه وه کانی زور سه رسام بووم، و پرای نه وه ی نه و زور رهق و لاواز بوو، منیش خوشیم له لاوازی نه ده هات، به لام به هو ی که سایه تیی به رزه که ی نه وه له بیر چووه وه.

خواستن و گواستنه وه ی به بی گرفت به ریوه چوو، شهوری یه که م هات، هیچ دوودل و خفتبار نه بووم، باورپی ته واوم به توانایی جنسی خوم هه بوو. به لام کتوپر هه مور دلگه رمیه که م به ره و ساردبوونه وه چوو، نه و سهره تایه ی که به سوزه و نه وینه وه بوی چووم، به ره و کال بوونه وه رژیشت.... له شهوری یه که م به جل داکنینه که ی گروتینی سینکسی به ره و ساردبردنه وه بردم...

ریکه و تیکی زور ناخوش و دژواربوو، به له شولاری لاوازی هیچ ههستیکی جنسیم لا نه ما. نه م شوه نه مزانی چ پاساویکی بو بهینه وه... هه ولما داوا ی لیبورردنی لی بکه م، که نه م شو به هو ی ماندووی و شه که تیی وه ناتوانم کرده ی جنسی نه نجام بده م، یان پی



بلیټم به هژی نه بوونی نه زموونی جنسی پيشووترم، نه مشه و ترسم هديه با بو شهويکي دیکه بيت... نه مانه و کومدليک پاساوي بيبنه مام له هفتي يه کهم و دووم بو هينانه وه... به لام دوايي بيرم کرده وه، هه لويستي من به رانبر نه و زور لاوازه، به بي ناگايي ژنه کهم سهرداني پزيشکيکي دهروونيم کرد، ناموزگاري کردم که هه شتيک لايه ني جنسيم چالاک دهکات بيکه م، ههروه ها هه ر چ خديالنيک لايه ني جووتبوونم له گه ل خيزانه کهم کارا بکات بيکه م، به کورتي هه شتيک خزمهت به جووتبووني نيوانمان بکات، بيکه م... ناموزگار يه کاني جه نابي پزيشکم جي به جي کردن، هينديک جار سهرکه وتوو ده بووم و هينديک جاريش فه شلم ده هينا... دوايي خيزانه کهم دلنيا بووه وه که من له رووي جنسي لاوازم، يان گرفتيم هديه... زور به لنيبوورده يي هه لسوکه وتي له گه ل ده کردم.

هينديک جار ناره زووي جووتبوون و ناويزانبوونم له چاوه کانيدا ده بيني، به لام به هيچ شيويه که له بهر ريزگرتن له ههستي من، ناره زووي خوي دهرنه ده بري. من وا ههست ده کهم له نيوان دوو به رداشدام، چون ده بي کچيکي هينده باش و په وشت پاک، له بهر لاوازي ويل بکه م؟ نه ي چون ده بي من له گه ل کچيکدا بم که هيچ ناره زووي جنسيم بوي ناجووليت؟

به هه ر حال، نيسته گه يشتوومه ته نه و قه ناعه ته ي هه ر چونيک بيت له گه ل هاوسه رکه م په ره به ژيان بده م و بهرگه ي نازاري دهروونيم بگرم.

نیسته دوو کچولئی جوانکیله مان هەن، ئەو کچانە لای من هەموو دنیا دینن. من نیسته له ژیانی جنسی خۆم رازی نیم، زۆر خەمی پینو دەخۆم... که گه‌وره‌یی و میهره‌بانیی ئەو ژنە یەم دەبینم له هەمووشتیک سارد دەبم‌وه، چون دەکری ئەو ئەزیهت بەم که گرفتکه له خۆمه.

پرسیاری من لی‌ره‌دا ئەوه‌یه: نایا چاره‌سەریک هەیه، یەکه‌م: ژنە که‌م له‌ده‌ست نه‌ده‌م. دووهم: لایه‌نی جنسیم باش بی‌ت و ئەو خەمه‌م بره‌وتیه‌وه. تکایه هەتا زوه فریام بکه‌ون، خەریکه به‌رهو سه‌رگردانی و خۆ ونکردن ده‌چم.

و / کاکئی به‌ریزم:

مه‌سه‌له‌که زۆر له‌وه ساده‌تره که تۆ خەیاڵت بۆی کردووه، به‌لام ده‌بێ ئەوه‌شت پێی بلێم که تۆ له‌و باسه‌دا که‌مترخه‌می، تۆ ده‌لی له زانکۆ ناسیومه و پیتش‌ریش رقت له لاوازی بووه، که‌چی هەر داخوازیت کردووه ... نیسته خۆت ده‌بێ به‌رگه‌ی دۆخه‌که بگرت، ناکری به هیچ شیوه‌یه‌ک له‌گه‌لی بکه‌ویه مملانی و هاتوهاوار.... هەرچەند له قسه‌کانت وا ده‌خویندریت‌وه که پینکه‌وه ژیانیکی خۆش و بی‌گرفت به‌سه‌ر ده‌بن... ئەویش که‌سینکی میهره‌بان و باشه. نیسته تۆ ده‌بێ به شیوه‌یه‌کی دبلۆماسی قسه‌ی له‌گه‌ل بکه‌یت، نابێ راسته‌وخۆ پیتی بلێی له‌به‌ر ئەوه‌ی تۆ لاوازی من هه‌ستی جنسیم بۆت ناجوئیت، به‌لکه ده‌بێ به نهرمی پیتی بلێی: نازیزه‌که‌م، گیانه‌که‌م،

هز ده کهم نهختیک کیشت زیاد بیت، چونکه من وا هزی لی ده کهم. دلنیا به خیزانه کهت بهم تیبینییهی تو دلخوش ده بیت و هز ده کات جیبه جیی بکات و کاری له سهر بکات.

کاکه دلنیا به تو به دهرپرینی نهو سهرنجت، باری قورسی سهر دل و دهرونت هتور ده که یته وه و نهویش هه موو کوششیکی خوی ده دات بو نهوی تو رازی بکات.

خالیکی دیکه هدی ده مهویت تاماژی پی بدهم، تاره زوی جنسی پی او بو وروژان هینده ناویت، زور ناسان دهرووژیت... حالتی خه یالی خوت رابگره و میزاجیکی ساف و بیگهرد بیر له م بابه ته بکه وه... لاوازی خیزانت کوسپیکی هینده گوره نییه، که تو بیری لی ده که یته وه و له سهر خوت قورست کردوه. زور له پیوان به ده ست قه لهوی خیزانه کانیان ده نالین، که چی تو به پیچه وانه وه.

به هدرحال، من ناموژگاریت ده کهم چیتر بیر لهو حالت ته نه که یته وه، هه تا ده کری دۆخی دهرونت ناسایی بکه وه ... نهو گرفتهی تو زیاتر دهروونییه، نهک جهستهی، پیشت له دلی خوتدا هزت به لاوازی نه بووه، هه ر نه مه له سهر دلت بووه ته گری و تزیی گه یاندوه ته نه م دۆخه نالۆزه.

## له هه موو خوښیښکی خوئی بی به شم ده کات

پ/ سه رها تا ده مه ویت پیتان بلیم من نه و نامه یه تان وهك  
پاویژپیکردنیک بو ده نووسم نهك سکالا، چونکه  
پریارمداوه له خودا نه بیئت لای کهس سکالا نه کهم.  
من پیاویکم له ژیر عه زابی خیزانه کهم ده نالیتم، نه و لایه نی  
سیکسی وهك چه کیک دژ به من ده کار دینیت، که مترین مامه له م  
له گهل ناروزو و سه ليقه ی نه و تیکنه کاته وه له هه موو خوښیښکی  
خوئی بی به شم ده کات.

چهندان جار هاوریکانم پیمان گوتووم ژنی به سه ر بیته، به لام من  
په تم کردوه ته وه... نالیتم هاوسه ره کهم خراپه، نا به پیچه وانده نه و  
ژنیکی چاک و دینداره، قورثانی له به ره، کاری خیرخوازی زور  
ده کات، له گهل نه وه شدا نه م سیفه ته ی هه یه، وه لی وهك قسه  
مه شووره که ده لی: (شیرینی به ته نیا بهس نییه!) نایا هیچ  
رینگه چاره یه ک هه یه من له م گرفته وشکه ده رباز بکات؟

و/ کاکي به ریز له گهل تو له هیندیک بوچوون جیاوازم و له گهل  
خیزانه که شت له چند خالیک کۆک نیم. کاتیک نه و ژنه له کاتی  
هه بوونی گرفت و ناکۆکی رینگه ی نزیکه بوونه و ته نادات، نه مه

مانای نهوه نییه سزات دهدات، نا... نارەزوی جنسی ژن جیاوازی ههیه له گەڵ پیاو... ژن زیاتر عاتیفه و سۆز حوکمی به سەردا دهکات، به پینچهوانه‌ی پیاو که زۆر جار جنس وهک وهزیفه وهرده‌گریت، به‌بوونی که‌ترین هه‌ستیش ده‌توانیت نهو کاره بکات. له‌وانه‌یه گه‌لیک جار هاوسه‌ره‌که‌ت ته‌نیا بۆ هینورکردنه‌وه‌ی دۆخه‌که نهو کرده‌یدت له‌گەڵ بکات... لی‌ره‌دا تۆ ده‌رفه‌ت بقۆزه‌وه و به‌ قسه‌ی خۆش و ناسک بیلاوینه‌وه، تکایه له‌م بابته ره‌زیل و ده‌ستقوچاو نه‌بیت. به‌ چاوی خۆشه‌ویستی ته‌ماشای بکه نه‌ک ته‌نیا چاوی سینکسی و جووتبوون.

روو له‌ خیزانه‌که‌شت ده‌که‌م و پیتی ده‌لییم: خاتوونی به‌ریز باش وایه پینهنه‌دی جنسی نیتوان تۆ و هاوسه‌ره‌که‌ت گرفت و ناکۆکی نیتوانتان رامالیت نه‌ک به‌پینچهوانه‌وه زیادی بکات، یان تۆ لایه‌نی جنسی وه‌ک چه‌کینک له‌ دژی نهو به‌کار بینیت.

له‌ کۆتاییدا له‌ خودا ته‌ماخوازم پینهنه‌دی نیتوانتان ئاسایی ببیته‌وه و نهو گرفته‌ش به‌خیر بگه‌ریت، له‌ یادتان نه‌چیت زۆر جار گرفتیکه‌ گه‌وره که‌ چند سالتیک به‌ ده‌ستییه‌وه ده‌نالینن، ته‌نیا به‌ قسه‌یه‌کی خۆش، به‌ روویکی گه‌ش چاره‌سه‌ر ده‌بیت.

## مهیلی کاریکی خراب دهکهم!

پ/ من گهنجیکم تهمه من سی و سائه، له مائیکی ناهاوسهنگ پهروهدهکراوم، باوکیکی دلپرهق و دایکی نهرم و نیانم ههیه... من نیسته زور رقم له باوکم دهبیتهوه، ههز ناکهم بیبینم، تهنانهت پیم خوش نییه قهت بگهپریتتهوه مالهوه... قهت خهمی بو ناخوم. نیسته من گهوره بووم و له زانکو له بهشی ئەندازیاری تهخهرووجم کردوو.

له کاتی خوی له قوناخی نارهندی —من له بهشی ناوخوی دهمامهوه— له گهل چند مندالیک کاری شهیتاناریمان دهکرد، جلمان داده که ناند و دهستگه مە سیکیسیمان له گهل یه کتر دهکرد.

راستییه که ی من هه زوو وازم له کارهیه هینا، نه مهش گه وره یی هاوپینکم بوو، که زور ناموزگاری کردم ، هه ره شه ی لی کردم نه گهر لهو کاره هه ر به رده وام بم، خه بهری بهرپویه بهر بدات و له قوتابخانه دهرم بکه ن... سوپاس بو خودا من وازم له کاره هینا، به لام نیسته دوا ی تیپه رینی نهو هه موو سال و مانگانه، هیشتا مهیلی پیاو دهکهم و ناره زوی ژانم که مه. .. ژم هینا، گوتم توخه ی لهو دهره پرگارم بوو، که چی دیسان ههست و هوشم بو نهو رۆژگاره دهچیتتهوه که له گهل مندالان گه مە ی جنسیمان دهکرد... نازانم چون

خۆم لهو بیره خراپه پزگار بکهَم؟

و/ برا! تکایه بهزه بیته به خۆتدا بیتهوه، بهرانبهه نهخۆشییک که پتیوستی به چارهسههه، هینده شیلگیی و رق مهنوینه... که نهو قسهیهت بۆ دهکهَم نامهویته به ههله لیم حالی بیته، نا من به توندی دژی ئەم لادانه جنسییه دههستهوه، بیرکردنهوه له شتی وا گهنیو و قیزهون، تهنیا دهروونی نهخۆش پییهوه مهشغول دهبیته، بهلام لهگهڵ ئەمهشدا، دهتوانم بلیم: ئەم نهخۆشییهی تۆ زۆر پوونه، لادانه جهستهیهکهی مندالی و دهچوونه خهیاڵیهکهی ئیستهت پهیهوندیی تهراوی به خیزانه کهتهوه ههیه. دلپهقی و وشکیی باوکت ههستی پیاوهتی له تۆدا کوشتوه، بۆیه به شیهویهکی دیکه به دوایدا گهراویت. له کۆتاییدا مهیلهکته له قالبی خهیاالی بۆ مومارهسهی جنسی کردهیی دهچووه. هیندیک جار مرۆڤ له مندالییدا خو به شتییک دهگریته له گهورهبوونیشدا به دوایدا دهگریته، یان لهژیر کاریگریی ئەم حالتهدا دهمینیتتهوه.

چارهسههه تۆ له پووی دهروونییهوه دهگریته، دهبی چهند جاریک لای پزیشکیکی تایبته دانیشی لهم پووهه رینماییت بکات. ههروهها له کاتی جووتبوون لهگهڵ هاهسهههکته دهبی دل و دهروونی خۆت وا لی بکهیت، که ئەمه خیزانی ههلالی خۆته و خۆشترین ئاويزان لهگهڵ نهو دهگریته، بیی خۆت تهنیا لهو چر بکهیتتهوه.

## ژنی من نه پهنگی ههیه نه بون

پ/ من پياويکم بهره و په نجا سالی شوږ ده بمه وه، له ده زگاييکی راگه يانندن کار ده کم، ژنيکم ههیه به ناروزوی من نييه، پيم وايه زور شتی که مه... به لام به هر حال تازه نه و ژنی من، دايکی منداله کانی منه.

له میانه ی کارکردنم سهردانی يک له ده ولته عه ره بيه کانم کرد، به رينکهوت کچيکی گه نجم ناسی که دوايي بو ده رکوت له ميړده که ی جيا بووه ته وه، به ده وام خه م و نيگه رانيم له چاوه کانيدا ده خوینده وه، دواي ماوه يه ک ليم پرسى بوچی هينده دلته نگ و خه مگين ده رده که ویت ته وای چيرؤکی خوئی بو گيترامه وه. ميړده که ی بيړيزی له گه لدا کردبوو، سووکايه تی پی کردبوو، سزای دابوو...

نه ویش پرسياړی نه وهی له من کرد که بوچی له م غوربه ته ژنه کم له گه ل نييه، منيش پيم گوت: راستييه که ی من له ده ستي ژنه کم هه لاتووم، ژنی من نه پهنگی ههیه نه بون... دواي نه وه زياتر له و بيوه ژنه گرفتاره نزيك که و تمه وه بوم ده رکوت به دبه ختیي نه و من يه ک شته، نه ویش ناهه وسه نگیيه له جنسدا. ناخر ميړده که ی نه و ژنه ته نیا جنسی خوئی به تال کردووه و وازی له ژنه که ی هیناوه، هيچ حيساييکی بو چيرؤه رگرتنی نه و نه کردووه، واتا به په له کاری خوئی



کردووه و دهرپه‌ریوه. به‌لام نه‌وی من جیاوازه، من دمه‌ویت کرده‌ی جنسی به شیوه‌یه‌کی دوور و دریژ نه‌نجام بدهم، حه‌ز ده‌که‌م به شیوه‌یه‌کی دوور و دریژ له‌زات وهریگرم.... که‌چی ژنه‌که‌ی من وا نیسه، چه‌نده‌ی بلتی یه‌ک و دوو، له‌به‌ر ده‌ستم دهرده‌په‌ری، نه‌مه‌ش وا ده‌کات من زۆر به‌په‌له‌ کرده‌که‌ ته‌واو بکه‌م... چونکه‌ هه‌ر له‌سه‌ره‌تاوه‌ کو‌تاییه‌که‌ی ده‌زام.

پتوه‌ندی من له‌گه‌ل نه‌و بیتوه‌ژنه‌ په‌ره‌ی سه‌ند، کار له‌ کار ترازا و له‌گه‌ل یه‌ک جووت بووین. دواتر له‌نیوان فه‌زحکردن و ماره‌کردنیدا سه‌رپشکی کردم. نه‌و ژنه‌ وه‌ک هار و شیتی لیتهات، ده‌موچاری خه‌مگینی به‌ گرژ و مو‌ن گو‌را، به‌رده‌وام هه‌ره‌شه‌ی لی ده‌کردم. من نیسته له‌نیوان ماره‌کردنی و ویلکردنیدا تیمارم، له‌پیناو خو‌شینی‌کی کاتی، خو‌م خسته‌ نیو نه‌و گیژاوه ... حه‌ز ده‌که‌م نه‌گه‌ر چاره‌سه‌ریک هه‌بیت، بو‌م دابنییت به‌شکم له‌م گرفته‌ وشک و له‌لاهاتوه‌ پزگارم بیت؟

و/کاک‌ی برا، وه‌ختیک ده‌رگا بو‌ هاتنه‌ ژووره‌وی شه‌یتان ده‌که‌ینه‌وه و فه‌رمووی لی ده‌که‌ین، پتویست به‌ سه‌رکو‌نه‌ی که‌س ناکات خو‌مان نه‌بیت! چی له‌مه‌ خراپ‌تره‌ که‌ خیانه‌تت له‌ هارسه‌ره‌که‌ت کردووه، له‌ دووری نه‌و له‌گه‌ل ژنیکی بیگانه‌ راز و نیازت گو‌ریوه‌ته‌وه، نه‌ویش شه‌و و رۆژه‌کانی ژماردووه‌ که‌ی ده‌گه‌ریسته‌وه ... ببووره‌ من له‌گه‌ل تو‌ نامه‌ویت به‌ زمانی لووتف بدیم. تو‌ چو‌ن ده‌کری له‌گه‌ل ژنیکی قه‌ت نه‌دیده‌ وه‌ها به‌ وردی باسی

ژیانی جنسی خیزانه کت ده کهیت؟ مه گهر نه وه چه رام نییه؟ نهی نهو ژنه، چ ژنیکه وا به دریژی باسی سیکسی میړده کهی ده کات؟ تو که له نیوهی تهمه ن داییت هق بوو به به شی خوش شوکر بیت و نهو چیژه و ههستهی له جنس ماوته له گهل خیزانه کت به شت بگردایه، نهک بهییت له گهل ژنیکی غه ریبه په یوه ندیکی ناشه رعی و ناقانونی بههستی و دواتر لیته بیته زه قنه بووت. نه م حاله تهی تو م پریک وهک نهو ماسییه دیته بهرچار که پاوچی توپی پر نانی بو فری ده دات، راسته وخو ده چیته، سه ری له سه ر داده نیته، له وه یه ده یان جار بینبیتی که تو پر فریدراوه و ماسی دیکه ی پیوه بووه. تو ش سه رباری نهو هه موو نه زمونه ی له ژیان بینیوته، هه ر ناماده بووی خو ت به تو ره که وه بکه ییت.

نیسته ییش ماده م کاره که به م راده یه گه یشتووه، پیویسته نهو که چه یه به شیوه یه کی رسمی له خو ت ماره بکه ییت و بیه نیته، نابی نه وه ش له مال و مندالت بشاریه وه، خودا چیی داناییت هه ر نه وه ده بیته.

## میردهکەم بە بالیف بانگم دەکات

پ/ میردهکەم چونکە چێژم لێ نابینیت بەردەوام پیم دەلی تۆ هیچ جیاوازی ت لهگەڵ ئەو بالیفه نییه که له ژیر سهرمه، ئیسته راهاتوو هه میشه به بالیف بانگم دهکات، ههتا مندا له کانی ش ههستیان پی کردوو... منیش بیدهنگ دەبم، بهس له ناخه وه ههست به ئیهانه و سووکایه تیکی زۆر دهکەم، بهلام ههست دهکەم خهتای منیشی تیدایه، من نازانم چێژی جنسی چیه، نازانم تامی چۆنه... جارێک له م باره وه له دایکم پرسى، گوتى: "تۆ قسه ی پووچ دهکەیت، ئەم چێژه تابه ته به پیاو، ژن ته نیا شوینی شه هوه تی پیاو و بهس!"

راستییه که ی ههست به شه رمه زاری و بیتوانایی خۆم دهکەم که ده بینم میردهکەم داوای شتی کم لێ دهکات و منیش له توانامدا نییه، باشت رایه بلیم هیچی لێ نازانم... به لێ، به لێ، زۆر زۆر به راسته نازانم میردهکەم نهو شته ی داوام لێ دهکات چیه؟ نازانم چیه بکەم بۆ نه وه ی نهو ههست به خۆشییه کانی من بکات؟ له وه سهرم سوپماوه نازانم چۆن ژنه کانی دیکه به بی گرفت به م ههسته دهگەن، یان میردهکانیان به م ههسته یه دهگه یه نن.

هاوکاریم بکه خودا هاوکاریت بکات، لڼم دږده دژواره ناله باره پرزگارم بکه، تکایه چاره سرړیکی باشم بؤ بدززه وه.

و/ خاتوونی به پرېز نه و وشانه ی له دلّی بریندارت هاتنه دهر، دلّی منیشیان بریندار کرد، راستیت پیّ بلّیم خه مم پیتته وه خوارد. تۆ به هم موو پیته ره کان یهک له قوربانیه کانت... نه و کومه لگه یه ی تۆ تیتیدا ده ژیت لڼم باره بیتاگا و هیچ نه زانن.

میړده کت و دایکیشت لڼم باره وه له تۆ شاره زاتر نین، به لگه نه وانیش له نیو جهلی جنسیدا روچوون، نه مهش بؤ کلتور و میژووی چندان سده بهر له نیسته ده گهریتته وه. میړده کت له چند روویتکه وه هه لڼه یه:

۱- به شیوه یه کی نامرؤقانه له گه لندا هه لسوکوت ده کات، ناووناتوره ت لیّ ده بینیتته وه، نازانیّ نه مه چنده کاریگری له سره بیر و خه یالیّ تۆ ده بیت و جیهانی ناوه وت چوّن ویران ده بیت!

۲- له قسه کانت وا ده فامریتته وه که میړده کت نه خو شه ویستی نه میهره بانیه به رانبرت نییه، که بناخه ی خیزانی به ختیار ی له سره داده مه زریّت.

۳- هاوسره کت بنه ما و هونه ره کانی ده ستگه مه ی جنسی و جووتبوون نازانیت، که ژن به خه یال و به جهسته ناماده ی کرده ی ناویران بوون ده کات.

به وردبوونه وه له روونکردنه وه که ی تۆ، بوّمان دږده که ویت نیوه هردووکتان قوربانیه جهلی جنسین، بوّیه باش وایه به یه که وه

سەردانی پزیشکی تاییه تمەند بکەن، بۆ ئەوەی بنەماکانی  
پێوەندیی جنسی و گەرنگییە کەمی بزانی و فێربن... هەرۆهە پێویستە  
هەردووکتان چەند کاتژمێریک بۆ گفتوگۆ تەرخان بکەن، بە ڕوونی  
باسی گەرفتە کانتانی نیوانتان بکەن، ئەوەی ئێوە چەند سالیکیە  
خەمی بۆ دەخۆن دەکری بە چەند قسە یەک کۆتایی پێ بیئت و دۆخی  
نیوانتان ئاسایی بییتەوه.

## هاوسه ره کهم لیږم بیزاره

پ/ خیزانه کهم بهرگه‌ی پیوه‌ندی جنسی من ناگریت، له کاتی جووتبون دهلی: "تو کیشت زوره و ناتوانم کرده‌ی سینکسیت له‌گه‌ل بکه‌م... چیی بکه‌م باشه؟"

و/ کاکي به‌پرېزم، نه‌م سکالا‌یه‌ی تو نو‌ی نیسه، رۆژانه ده‌یان شه‌کرای له‌م جوړه‌مان به‌ده‌ست ده‌گات. نه‌مه‌ش بو‌که‌می وشیاریی جنسیان ده‌گه‌رېته‌وه، نه‌ ژن هیچ چشتیک له‌ باره‌ی خو‌شیاری و ناسوده‌یی می‌رده‌که‌ی ده‌زانی، نه‌ می‌رده‌که‌ی هیچ له‌ باره‌ی جووتبون و هونه‌ره‌کانی ده‌زانی. به‌ه‌وی چی‌ژوره‌رنه‌گرتنی ژن له‌ پیاوه‌که‌ی هه‌ست به‌ قورسایي و ته‌نگه‌نه‌فه‌سی ده‌کات. نه‌مه‌ش مانای وانیه‌ نه‌و ژنیسه‌ سارده‌ وه‌ک هه‌ندیک له‌ خه‌لک وا‌گومان ده‌بن... بویه‌ ده‌کری بلېم تو‌ نه‌ی کاکي برا به‌رپرسی له‌و ده‌ره‌نجامه‌ تال و ناخو‌شه‌ی پی‌ی گه‌یشتوویت. ژن هه‌میشه‌ هه‌ز ده‌کات می‌رده‌که‌ی به‌ هه‌موو لایه‌نه‌کانی خو‌شیی وه‌رگرتنی بزانی، شیواز و چی‌گه‌کانی چی‌ژوره‌گرتن به‌ هه‌ستیاریه‌وه‌ فیر بیټ.

لایه‌نی هه‌سته‌وه‌ری و ویزدانی، پانتایی ۸۰٪، بگره‌ زیاتریش له‌ ژن داگیر ده‌که‌ن. نه‌گه‌ر پیاو نه‌و لایه‌نه‌ فراوانه‌ی ژنه‌که‌ی فه‌رامزش بکات، به‌ راسه‌وه‌خو‌ یان نارسته‌وه‌خو‌ ته‌ویش پشتگوئی ده‌خات و سزای ده‌دات. تو‌ عاتیفه‌ی ژنه‌که‌ت تی‌ر بکه‌ و بیلاوینه‌وه، نه‌ نارزه‌وی جنسی و نارزووه‌کانی دیکه‌ت به‌جی دینیټ.

## هیلکه گونیکم لاره

پ/ من گهنجیکم دهمه ویت هاوسه رگیری له گهل کچیکدا بکه، به لام ههست ده کهم هیلکه گونیکم له وهی دیکه گوره تره، نایا له دواى پرۆسه ی هاوسه رگیری ئەمه زیانم پی ده گه یه نیت؟

و/ هیچ گرفتیکت بۆ دروست ناییت مادهم کیشه ی دیکه یان وهک: سووربوونه وه و هه وکردن و نازاریان نه بییت. ههروه ها نه گهر ره پبوونی چووک و فریدانی تۆواوت باش بن، لاسهنگی گونیک له هیه دیکه هیچ زیانیکت پی ناگه یه نیت.

نه گهر له دوودلی و گومانیش دایت، برۆ پشکنین بۆ تۆواوت بکه... به لام نه گهر ته نیا لاسهنگی گونه کانت قه له قیان کردوویت، دلنیا به هیچ گرفتیکت نییه، ناری خودای لی بینه و هاوسه رگیری بکه.

## سووري مانگانه و هه لچووني کچان

پ/ ئايا نازاري سووري مانگانه هيچ کاريگه ريڼيکي له سر هه لچووني کچان هه يه؟ نه گهر کاريگه ريڼي هه بيټ ماوه که ي چهنده؟ ريڼگي ده رباز بوون ليني چييه؟

و/ سووري مانگانه وه هر شتيکي ديکي نيو جه سته ي مروړ کاريگه ريڼي هه يه، له که سيکه وه بو که سيکي ديکه جياوازي هه يه، باشر وايه بليم: له ژنيکه وه بو ژنيکي ديکه کاريگه ريڼي ده گوړيت. به شيک له ژنان هه ست به نازاريکي زور ده که ن، نه مه ش به هو ي خړبوونه وه ي ريژه يه که زوري ناو و خويي کارگه يي له نيو خويني بينويژيدا، نه مه ش راسته وخو کاريگه ريڼي له سر هه مور نه ندا ماکاني ديکه ده بيټ، ليره وه کچان تووشي هه لچوون و توره بوون دين.

هه بووني نازار بينويژيدا ديارده يه که به ربلاوه و به شيکي زوري ژنان سهرداني پزيشک ده که ن به هو يه وه. هه روه ها زياتر له ٦٥ ټي تافره تان نه م نازاره يان هه يه، به ئام له به شيکي که مياندا نازاره که تونده و پيويستي به پزيشک هه يه، چونکه ديارده که فيسيو لؤژييه و له نه نجامي گرژبوونو خاوبوونه وه ي ماسولکه کاني مندا لدا نديه.



له ژیر کاریگری هۆرمۆنه کان دایه. ئەم نازاره له سلکو پشتو بهر میزه لدانو هه ندیجار به رهو کۆته ندامی زاوژی و قاچه کانیش ده پوات، ئەم نازاره له هه ندی کهس روژیک پیش سوپه که ده ست پی ده کات و به هاتنه خواره وهی خوین نامینیت، به لأم له هه ندی خه لکی تر به درێژایی ماوهی سوپه که به رده وام ده بیت و نازاره که به هیزه، بۆیه هۆکاری ئەم نازاره له م که سانه رهنگه ئەم چند خاله ی خواره وه بیت: هه وکردنی کۆته ندامی زاوژی، که پیویسته کچه که سه ردانی پزیشک بکات بۆ پشکنین.

هه بوونی گوشتی زیاده له ناپۆشی مندالدان، که ئەمه زیاتر به سۆنه ر دیاری ده کریت.

هه بوونی گری یاخود کیس له ناو مندالدان و هیلکه دان که به تیشکی سۆنه ر ده رده که ویت

گه رانه وهی خوینی ناو مندالدان بۆ ناپۆشی سلکو دیواری مندالدان

خواردنه وهی ئاوی زۆر، خواردنی سه وزه و میوه و خواردنی که م چه وری و سویری، نه نجامدانی وه رشو خوشوشتن، هه موو ئەمانه بۆی به سوودن.

کچ له کاتی سووپر مانگانه، هه ست به له شگرانی و خه وهاتن ده کات، به رده وام سه ری دیشیت و پیلوه کانی قورس ده بن. وه ک باس مان کرد باش وایه ئاو زۆر بخواته وه و سه وزه زۆر بخوات، یان ده کری له ژیر چاودیری پزیشکی تایبه تمه ند چنده ره مانیک ده کار بینیت.

## ئاوهاتنه وهم دوا ده که ویت

پ/ من گه نجیکم ژنم هیناوه، زور به خته وهرانه له گهل  
هاوژینه که مدا ژیان به سهر ده بهم، ته نیا له وهختی  
جووتبووندا گرفتیکم ههیه، ئاوهاتنه وهوم دوا  
ده که ویت، به رهنگیک هاوسهره کهم وهره ز ده بییت،  
هوئی چیه و چون چاره سهری بکه م؟

و/ هاوړی به پریم... نهو گرفته ی تو به ده سته وه ده نالینیت،  
پیی ده گوتريت: (ئاوهاتنه وهی پاشوهخت) به پیچه وانده ی  
(ئاوهاتنه وهی پیشوهخت)، حاله تیکي دیکه شمان ههیه پیی  
ده گوتريت: (ناهااتنه وهی تووار)، نه مه خراپترینیانه.

نهمه ی تو که (ئاوهاتنه وهی پاشوهخته) بو چند خه له لیکي  
بچوک له هاوسه نگیی نه ندامیی ده ماری ده گه ریتته وه. پیش دووسال  
گه نجیک هاته لامان هه مان شه کوای هه بوو، دوا ی شیکاری و  
پشکنین ده رکوت نهو گه نجهیه به که مترین کات بو خیزانه که ی  
ده ورووژیت، نه مهش به هوئی نهو خوشه ویستییه ی که بو  
هاوسهره که ی هه یه تی، به لام هه زوو ته رکیزی له سهر ورووژان

لاده چیت و ماوه یه کی زوری دهویت تا کوو تووای دیته وه، ده رکوت به هوئی سدرقائی و بیر په رتبوونیه وه وای لی دیت.

به هدرحال، نه وهی تو له م نامه کورته باست کردوه، له وانیه بو چند حاله تیک بگه پیته وه:

یه کم: تازه ژنت هیناوه و هیچ نه زموونیکئی جووتبوون و سیکسکردنت نییه، له وانیه پیت واییت نه و ماوه یه کرده ی جنسی تیدا ده که ییت، زور بیت، به لام له وانیه ماوه یه کی زور گونجاو و سروشتی بیت، بویه من پیویستم به ورده کاری زیاتر هه یه.

دووه: له وانیه سکالای تو له سکالای خیزانه که ت سدرچاوه ی گرتبیت، واتا وهرزیی تو بو هوئی وهرزیی نه وه وه بیت، نه ویش به هوئی جهلی جنسیی زور له مه سه له ی چیژ و خوشی نه زانیت. له وه یه گرفتیک له نه ندای زاورزیی نه ودا هه بیت، چند چرکه یه ک بو نه و زور بیت.

سییه م: ده کری گرفت له تووه بیت، به هدرحال، پیویسته سدردانی پزیشک بکه ییت و هه موو ورده کاریه کانی خو ت و خیزانه که تی بو باس بکه ییت، له خودا ده خوازم هیچ گرفتیکتان نیه ته ری و به خوشی ژیان به سه ر به رن.

## خواردن و جنس

پ/ ئایا ئه و خواردنانه یان ئه و پروکانه چین که لایه‌نی جنسی ژن و پیاو به‌هیز ده‌که‌ن؟

و/ له ریڼه‌ی پشکنینی پزشکی ده‌رکه‌وتووو چهند خواردنیک کاریگه‌ریی باشیان له‌سه‌ر لایه‌نی جنسی ده‌ییت. ئیمه له خواره‌وه چهند میوه و خواردنیک باس ده‌که‌ین:

۱- سه‌وزه‌ی "هلیون" به زمانه زانستییه‌که‌ی پیتی ده‌وتریت "asparagus" ، پزیشکان ئاشکرایان کرده که ئه‌م گیایه گرنگییکی زۆری هه‌یه ، چیژی سینکسی له هه‌ردوو په‌گه‌زی نیتر و میدا زۆر و ده‌کات، نه‌شوه و خو‌شیی زیاتر به جووتبوون ده‌دات.

۲- "په‌نیر" خو‌زراکیکی به که‌لکه بۆ به‌هیزیکردنی توانای سینکسی، چونکه جو‌زه ترشییه‌کی تێدایه به‌ناوی "ئه‌مینو ئه‌سید Amino acids"، ئه‌م ترشییه جگه له‌وه‌ی یه‌که‌ی به‌رهمه‌ینه‌ری پرۆتینی تێدایه، له‌لایه‌ن له‌شی مرۆڤ سوودی لی هه‌رده‌گیریت و "هو‌رمۆنی جنسی" له هه‌ردوو په‌گه‌زی نیتر و میدا به‌رهم ده‌هینیت. هه‌روه‌ها چهندان که‌لکی دیکه‌شی هه‌ن، له‌وانه

بەرگري له لهشي مرؤډ زياد ده کات و مرؤډ زيړه ک و وشيار ده کات، هډروها پيښت لووس و جوان ده کات.

۳- "هيڼکه" به خواردنه باشه که ناسراوه، هر له زووه مرؤډ سوودی لى وەرگرتوه، پرؤتين و فيتامين B5 و B6، تيډايه و يارمه تي راگرتنى بالانسى هؤرمون و بهرپرسياره له هستاني چوکى نيږينه و شهوه تي سيکسي تهنډروست و تواناي سيکسي به هيڙ ده کات.

۴- به شيک لهو ميوانه ي که فيتامين C يان تيډايه وه "بلويډري blueberries" و "تو" و هارشيوه کاني به شيک له شاره زايان به فياگرای سروشتي ناويان ده بن و دهوله مهنده بهو ريشالاندي تواناي توانه ويان هه يه به خيږاي.

هډروها توږه ران بويان ده رکه وتوه که نم جوړه ميوانه هؤرموني "نکسي توسين" ي عهشق زور ده کهن. يان "ستوربري Strawberries" که ترشي فوليك و فيتامين B ي تيډايه و سپيږم زياد ده کات. يان "سيتروس Citrus" که جوړه ميوه يه کي وه ک پرته قل و ليمويه و فيتامين C ي و ترشي فوليك تيډايه و، "هه نجير Figs" ماده ي "فايبر fiber" ي تيډايه زور باشه. "نه ډه کاډو Avocado" به هؤي بووني ترشي فوليك وه خواردني زور به سووده و تواناي جنسي به هيڙ ده کات، "شوتي" سيتولين و ترشي نه مينوي تيډايه

۵- خوارده مەنی دەریایی ژاپۆن وەك "سى فود" زۆر باشە چونكە ماددەىكى تىدايه بەناوى "نايۆدين" كە كاریگەرى باشى ھەيه بۆ بەرگريکردن و نەھيتشتنى لاوازی زایەند.

۶- كۆرمە چكن KORMA Chicken يان قاورمەى مريشك زۆر باشە، چونكە سەرچاوهيهكى بەھيتزى خۆراكى ھەندىك خۆراكى وەك نارگىل و سىر و بادامى تىدايه كە دەبیتتە مايه جولاندى مەيلى جنسىيە رەگەزى مېينە.

۷- موستر MUSTARD نەمەش دەنكى جۆرە گيايه كە كە جۆرە سۆسيكى لى دروست دەكریت بەناوى موستر كە وەك سۆسى ساندويچ دەكریت بەسەر ساندويچ و ھەمبەرگەردا، نەم گيايه لە سەدەى ناوەرەستدا وەك دەرمانى بەھيتزکردنى تواناى سىكى بەكار ھینراو، بەلام ئیستا شارەزايان لەو برۆايدان كە غودەى سىكى دەجولینیت.

۸- خواردنى "پېبەر" Pepper جۆرى وشكراو وەك داوودەرمانى ناو شلە و برنج يان جۆرەكانى تری، چونكە پېبەر دەبیتتە مايه بەھيتزکردنى ھاتوچۆکردنى خوين و تواناى سىكى ھەردوو رەگەزى نىرو مى، "سىر" مادەى Allicin تىدايه.

۹- ھەنگوين "سەرچاوهيهكى بەھيتزى خۆراكى تىدايه، كە پنى دەوتریت "بورۆن" Boron، نەم سەرچاوه خۆراكیيە ھۆرمۆنەكانى تايبەت بە زایەند لە تەنى مرۆڤ واتە لە ھەردوو رەگەزى نىرو مېدا رىك دەخات.

۱۰- "نایسکریم" بریکی زور مادی "کالیسیوم" و "فسفور"ی تیدایه که دهیته مایه بهخشینی رزه و بهیتر کردنی ماسولکه کان و زورکردن و بهیتر کردنی "چیژی نورگاسم یان زایه ندی"

۱۱- جوینی "بنیشت" نهو بنیشتانهی که "شکر"ی سروشتییان تیدایه زهوقی مرؤده هلده سیتنن چونکه شهرکری ناسای له له شدا دهیته هوکاری زیاد بونی پیکهاتهی کیمیاوی "فینایله سایله مین" که دیسان نه مهش له پیکهاته کانی "نهمینو نه سید Amino acids".

۱۲- زهغه فیل ده توانن توانای سینکسی به شیوه یکی بهرچاو زیاتریکات، هوکاره کەشی بو باشترکردنی سوپی خوین ده گه ریته وه.

۱۳- شیلیم زور باشه چونکه مادی نیتراتی تیدایه.

۱۴- تای گرین کوری "THAI GREEN CURRY" نه م خوارده نه کومه لیک گژوگیار خوراکی له نمونهی حیئل و زهغه فیل و ریحانه و سیری تیدایه که بو بهیترکردنی توانای سینکسی زور باشه.

۱۵- چهره زات "وهک" "گویتز" چونکه "نومیگا ۳"ی تیدایه، هدره ها "پیناتس Peanuts" مادهیه کی تیدایه که پیتی ده لئن "ارژنین arginine" که ههستی سینکسی پیاو یان په گه زی نیرینه ده جو لئیت، "بادام Almonds" مادی "زینک، سیلینیوم و ئیتامین E" تیدایه که توانای سینکسی بهیتر ده کات،

"گلوله به پرژه" "گه نمه شامي" خوارډني گه نمه شامي باشه چونکه ماده يه كي تيډايه كه ده بيته هوځاري زياد بوني سپيټم.

۱۶- سپيناخ و كه لهرم به هه رډوو رهنگه كه ي و قه رنابيت و برؤكلي و كاهوو لهو سه وزه گرنگانه ن كه سوډيكي زور به تهنډروستي مرؤ ده گه يه نن له گرنگترين سوډه كاني نهو سه و زانه ش نه مانه ي خواره ون :

به هو ي چالا ككردني كاري نه نزيه كانه وه جهسته له ژه هراوييون رزگار ده كهن. ده و له مهنده به فيتامينه كان و ماده ده گرنگه كاني تر كلورؤفيل و كارؤتين. پاريزگاري له له ش ده كهن و له نه خو شيه كاني شيرپه نجه به تاييهت شيرپه نجه ي مه مك و پرؤستاتا و ههروه ها نه خو شيه كاني سي و جگهر و گورجيله و ريخؤله ده پيارين.

به هو ي بوني ماده ي كلورؤفيل و ترشي فوليكه وه چاره سه ري نه خو شي كه مخويني ده كات. به هو ي بوني فيتامين A به شداري له پرؤسه ي نو يكرډنه وه ي خانه كان. ده و له مهنده به ريشاله كان و ههروه ها ريژه ي شه كر له خو يندا ريك ده خات، چاره سه ريكي باشه بو چاكبوننه وه ي برين.

۱۷- خورما، خورما له هه موو به ره مه كاني ديكه به سوډتره بو جهسته، هيژي زياتر به جگهر ده به خشيت له زانستي پزيشكي كو نيشدا ناماژه ي پيډراوه كه تواناي سيكسي به هيژ ده كات .



۱۸- گیتزر، گیتزر زوړترین ریښه ښیټامین (A) له خوډه گریټ، به تاییه تی گیتزوری زرد، چونکه خانه کانی به شی خواریوهی کوټه ندانه کانی زاووزی و ههروهه هیلکه دان چالاک ده کهن، هه تا زیاتر نه مپوهیه بخوریت نه م ښیټامینه زیاتر کاریگریه جی ده هیلیت .

۱۹- خاس، به شیټک له پزیشکان بویان ده رکه وتووه که پروه کی خاس یه ک له و پروه کانه یه که لایه نی جنسی به هیز ده کات... ههروهه پړونی خاس ښیټامینی (H) تیدایه که ده رمانی چاره سه ر کردنی نه زوکیه لای ژنان و پیوان.

۲۰- زه نجه بیل: نه م پروه که به ناوبانگه که هه موو پزیشکان دانیان به سووده کانی هیناوه، له ریگهی لیکو لینه وه پزیشکیه کان وه ک خواریونکی کاریگریه ناسراوه.

ههروهه بؤ باشتر کردنی ته ندروستی و خو پاراستن له زوړ نه خو شییه کان ده کار دیت، له گهل نه وه شدا سوو دیکی زوری بؤ به هیز کردنی توانای سیکی هیه.

وه ک له توپزینه وه یه کی زانستی له زانکوی جوړجیا دا هاتووه، زه نجه بیل وه کوو ده رمانیکی سروشتی بؤ له شی مرؤو کاریگری هیه، مرؤو له له تووشبون به چندین نه خو شی ده پاریزی، ههروهه بؤ نه و که سانه ی وهرزش ده کهن، باشتره دوی وهرزش زه نجه بیل بخون، چونکه کاریگریه کی باشی بؤ ماسولکه کانی له شیش هیه.

تویژه‌ران ناماژه‌یان به‌وش داوه که زه‌نجه‌بیل کاریگه‌رییه‌کی باشی له‌سه‌ر زیادکردنی تاره‌زوی سینکسی هه‌یه، که ئەمه له به‌کاره‌یتانی حه‌بی ئیاگرا باشته، چونکه سروشتییه و زیانی بۆ گه‌ده نییه.

هه‌روه‌ها له‌کاتی سینکس کردندا سوورپی خوین چالاک ده‌کات و هیتز و حه‌زیکي زیاتر ده‌دات به‌و که‌سه‌ی سینکس ده‌کا. له‌گه‌ژ هه‌موو ته‌و خواردن و خواردنه‌وانه‌ی بۆ به‌هیتزکردنی جنس باسما‌ن کردن، ده‌کری بلیین مه‌سه‌له‌ی تاره‌زوی جنسی زیاتر پیوه‌ندی به‌ لایه‌نی رۆحیه‌وه‌یه، واتا: کرده‌یه‌کی رۆحانییه، نه‌گه‌ر لایه‌نی ده‌روونت نارێک بیت، خه‌میکي وشک به‌رۆکی گرتبی، هه‌رچی ده‌رمان و میوه و خواردنیک هه‌یه بیخۆی سوودی نابیت.

## چەند پرسسیاریک

پ/ من گەنجیکم هیشتا ژنم نەهیناوه، بە دەست بەردەوام  
پەپبوونی چووکەوه دەنالینم، نازانم چیی بکەم، ئایا  
چارەسەریکتان لا دەست دەکەویت؟

و/ هەستانی چووک بە بەردەوامی واتا تۆ وروژانی بەردەوامت  
هەیه... کەواتە تۆ لە دەرەوی ماڵ یان لەسەر شاشە کۆمپیوتەر و  
تەلەفزیۆن دیمەنی وروژینەر دەبینی و بەخەیاڵیش لەگەڵیدا  
کارلیک دەکەیت و لەسەر یەک چووکت هەڵدەستیت.

کۆری خۆم، وەک چۆن ناگر بەبی دووکەڵ ناییت، چووک  
پەپبوونیش بەبی وروژان ناییت، مەگەر لە چەند حالەتیک تاییەت  
نەبیت، کە ئەمەیش پێویستی بە بینینی پزیشک هەیه، وەک تیزانی  
هەوز و نازاری پرۆستاتا...تاد. هەستانیکی دیکە چووکیش هەیه،  
کە بە هەستانی بەیانان ناوی دەرکردووه، پێشتر لەم کتیبە  
ناماژەمان پێدا... بەلام ئەوی تۆ باسی دەکەیت تەرزیک دیکەیه  
وەک باسمان کرد.

پ/ ئایا ژنیش وهك پیاو له كاتی ئاویزانبوون ئاو فری دەدات؟ وشه‌ی (الشبق) زۆر به‌كار دیت مانای چیه؟  
و/ كاكی به‌پرز پرسیاره‌كه‌ت ده‌كریته دووبه‌ش، یه‌كه‌م: ئایا ژنیش وهك پیاو ئاری دیتته‌وه، بۆ نه‌مه ده‌لێن به‌لێ، به‌لام نهك به شیوه‌ی پیاو. سه‌رچاوه‌ی ده‌ردانی ئاری ژن، دوو پرژینی جنسین له رۆخ نه‌ندامی زاووزی. كاتیك ژن ده‌گاته چیژی لوتكه‌ نه‌و شله‌یه فری دەدات. (الشبق) به‌ مانای هه‌لچوونی شه‌هوت دیت له‌ لای ژن، كاتیك ده‌گوتریت ژن گه‌یوته‌ حاله‌تی (الشبق) واتا: گه‌یوته‌ حاله‌تی چیژی لوتكه‌.

پ/ ئایا هۆكاره‌كانی هه‌لنه‌ستانی چوك یان سستی چوك له‌ په‌پبووندا چین؟

و/ زیاتر له‌ نیوه‌ی نه‌و پیاوانه‌ی ته‌میان له‌نیوان (٤٠-٧٠) دایه، به‌ده‌ست هه‌لنه‌ستانی چووكیانه‌وه ده‌نالێن... له‌ سالی ١٩٩٢ په‌یمانگه‌ی ته‌ندروستی جیهانی و ریکخراوی ته‌ندروستی جیهانی، داوایان کرد که زاراوه‌ی (نه‌بوونی توانایی هه‌ستانی چوك) به‌ (تیکچوونی په‌پبوونی چوك) بگۆرن، چونکه‌ نه‌مه‌ی دووم وردتره‌ له‌ هیه‌ی یه‌كه‌م.

نزیکه‌ی ١٥٢ ملیۆن پیاو له‌ جیهان به‌ ده‌ست سستی‌بوونی چووكیانه‌وه ده‌نالێن، ٣٠ ملیۆن ته‌نیا له‌ ویلایه‌ته‌ یه‌كگرتوه‌كانی ئەمریکایه‌، بینگومان چه‌ند ملیۆن له‌ ولاته‌کانی ئیمه‌شدا هه‌ن.

له هدر سالیئکدا ۹۰۰هزار پیاو له جیهان توشی نهو حالته ته ده بیته... هه لئه ستانی چووک له نیو پیاوان زور بهربلاو بووه، له زور حالته کاندایه کوی چاره سهر بکریته و بگه ریئندریته وه سهر باری ناسایی.

له ۸۰% نهو حالته له لایه نی فسیؤلۆژییه وه پهیدا ده بیته وهک: (نه خویشیه کانی دل و لووله ده مارییه کان و، بهرزبوونه وهی فشاری خوین، نه خویشیه شه کره). ۲۰% پیئونه دیی به حالته تی دهرونی مرۆقه وه هه یه.

نابی نه وه شمان له بیر بجیته که پیئونه دیی کی به هیز له نیوان باسالا چوون و هه لادوسانی رژی نی پرۆستاتاره هه یه، که گرفت له میزکردن و ره پنه بوونی چووک دروست ده کهن.

ههروه ها جگه ره کیشانی ش هۆکاری کی دیکه یه، چونکه نیکۆتین گرفت له رۆیشتنی خوین بو چووک دروست ده کات.

ههروه ها یه که له گرفته کانی دیکه یه که دیتته ریگه ی چووک هه لئه ستان، هه لئه بژاردنی کاتی کی گونجاره بو جوتبوون. خه مۆکی ش رۆلی خراپی ده بیته، وهک پیشته باسمان کرد.

پ/ ئایا له کاتی جوتبوون چیی پیئویسته؟

و/ نهو پرسیاره کۆمه لیک وه لام هه لئه گریته، تیمه نازانین چ یه نیته که مه بهسته، نه گه ر لایه نی رووحیت مه بهسته، ده بی پیاو و

ژن پیش جووتبون ناماده بیټکی دهروونیی ته اوایان تیدا بیټ، ناکرئ به دلئی خه مگین و دهروونی شله ژاویان کرده ی جووتبون نه بجام بدن. نه گهر له لایه نی جهسته بیټ مه بهسته، ده بی ۱۵- بؤ ۲۰ خوله ک ده سته گه مه بکن، به مانایی کی دیکه تاکور ژن ناماده یی ته اوای خوی دهره پریت.

نه گهر مه به سته لایه نی نایینییه باش وایه چند نزیه کی تاییه ت به جووتبون بخوینیت، که بیشتر باسما ن کردون. نه گهر مه به سته شوینی جووتبونه نه وه هتا ده کرئ شوینی گونجاو بیټ، ره نگیکی رومانسی و دلره فینی ه بیټ، بونی خوشی لی بیټ.

نه گهر مه به سته پاکو خاوینییه، نه م لایه نه زور گرنکه، باش وایه پیش نه وه ی کرده که بکن خویان بشون، نه و جلانه ی که ده پیوشن پیوسته جوان و خاوین و سه رنج راکیش بن.

پ/ بوچی هه میسه مرؤف مه یلی بو لای جنسکردنی  
یاساغدا ده روات؟

و/وه سوه سه و خوتخوته ی شهیتان هه میسه مرؤف بو قده غه کراوه کان راده کیشیت، له کاتیکدا نه و حه لاله ی تو هته هیچی که متر نییه له و قده غه کراوه ی بیر و خه یالت بزی نالوز بووه. هیندیک جار نه و مه یله نه گهر له سنووری تیپه راند نه وه که سه که نالووده بووه و پیویستی به چاره سه ره.

هیندیك جار لهواندیه گرفتى خیزانى بیټ... لهواندیه لادانى جنسى بیټ، ده کړی پوره دهیى بیټ، دهشې خو پیوه گرتن بیټ، ده کړی نه خوشی بیټ. بهه رحال مهیل نه گهر په نگدانه وهی جهسته یی و کرداری له دواوه نه بوو لای خودا و خه لک سزای بو دانه نراوه.

پ/من گه نجیکم ته مه نم ۲۲ساله، حاله تیک منی زور سه قال کردووه، سوپاس بو خودا من خوی نهینی ناکم، به لام زور شهیتانی ده بم، به شیوه یه که له یه که مانگدا ۱۵ بو ۲۰ جار تووشی له شگرانیی ده بم. هاتوومه قاپیه که ی ئیوه چاره سه ریکم بو دابنین؟  
و/ برای نازیم، شهیتانییوون کرده یه کی فسیؤلوزییه، به تالبوونه وهی دهرونی و نه دنامه کی شه هوتی جنسییه... نهو حاله ته زیاتر لهو که سانه پروده دات که وروژانی جنسییه یان هه یه، یان بیر و خه یالیان له سه ر لایه نی سینکسییه... به نمونه وه ختیک کچ و کوپ تیکه ل به یه که دهن و پو شاکى سه رنجراکیش ده پو شن، شه وان که ده گه رینه وه بیر و خه یالیان نالوز ده بیټ و شهیتانیی دهن... یان نهو که سانه ی ته ماشای فیلمی سینکسی ده که ن و خوی نهینی ناکه ن حاله تی شهیتانییوون یان زور ده بیټ.  
له م کتیبه به دریزی له سوود وزیانه کانی شهیتانییوون دواوین، ده کړی له وی وه لامه که ت ده ست ده که ویت...

پ/ ئایا مندال له کاتی جووتبوون دایک و باوکی ببینیټ

کاریگه‌ریی نه‌ریټنی له‌سه‌ر ده‌بیټ؟

و/ سه‌ره‌تا ده‌بیټ ته‌وه بلټین که خه‌وتنی مندال له‌گه‌ل دایک و باوک له یه‌ک ژوردا، به‌ناپه‌سند دانراوه، هه‌تا ده‌کرټی ده‌بیټ ژووری خه‌وتنی یان شوټنی خه‌وتنی، جودا بکریټه‌وه.

جووتبوونی دایک و باوک له به‌رانبه‌ر منداله‌کانیان، له‌رووی ده‌روونییه‌وه کاریگه‌ریی خراب جیټ ده‌هیټیټ، ته‌م کاریگه‌رییه‌ش به‌گوټره‌ی ته‌مه‌نی منداله‌که ده‌بیټ. مندالی بچووک زیاتر له‌گه‌وره کاریگه‌ری خرابی به‌سه‌ره‌وه ده‌بیټ... چونکه مندالی گه‌وره ده‌توانیټ خۆی ده‌رده‌بپرټیټ و پرسیار ئاراسته‌ی ده‌وربه‌ر بکات... به‌لام مندالی بچووک ته‌م کرده‌یه‌یی دایک و باوک له‌خه‌یال ده‌چه‌سپینیټ و له‌هه‌ر شوټنیټک مندالیټکی وه‌ک خۆی ده‌سه‌ت بکه‌ویټ، لاسایی دایک و باوکی ده‌کاته‌وه...

به‌گوټره‌ی توټیټینه‌وه‌کان ده‌رکه‌وتوه مندال زۆر هه‌ستیارتیه‌ له‌وه‌ی دایک و باوک بیټی لټی ده‌که‌نه‌وه، له‌کاتی بینینی دایک و باوکی واده‌زانی یه‌کتر ده‌خۆن، یان وه‌ک و لآخ سواری یه‌کتر ده‌بن، یان شه‌ر ده‌که‌ن، مندال له‌رینگی پرسیار و سوڤاخه‌وه زۆر به‌دوای ته‌م شیوه‌پینکه‌وه‌ننوسانه‌ی دایک و باوکه‌وه ده‌بیټ، باش وایه دایک و باوک زۆر به‌هیووری و دوور له‌توره‌یی وه‌لامیان بده‌نه‌وه.



## شهیتانی نابم بؤ؟

پ/ من گهنجیکم پینچ مانگه شهیتانی نهبووم، دریژی چوکم ۱۶سم، له گهل نه وه شدا شهیتانی نابم، کاتیک تۆواویشم دیته وه، به شیوهی تهکان ناییت به لکوم وهک میز هه موو به دواى یه کدا دیت... بؤ زیاتر بهرچاوپروونی من حهوت ساله خوی نهینی دهکم، دوپروژ یان سی رۆژ جاریک به شیوهیهکی بهردهوام، ئایا من نه خوشم؟

و/ نه گهر له رهپوونی چوک و فریدانی تۆواو گرفتت نه بییت، نه وه یانی تۆ ته ندروستی و هیچ کیشه یه کت نییه. له باره ی شهیتانی نه بوونیشت مادهم تۆ له کاتی ناگاییدا خوی نهینی ده کیت، له بیناگایدا روو نادات.

پ/ ئایا ماسوله کان له لاوازبوونی کرده ی جنسی پۆلیان هه یه؟

و/ به ئی ماسوله کان پۆلیکی کاریگهر ده گیرین له خاوبونه وه و سستبوونی لایه نی جنسی مرۆژ، نه مهش بؤ نه و خالانه ی خواره وه ده گهریته وه:

- ۱- هۆکاره دهروونییه کان: ترس، نینگه رانی، بیرکردنوه له کاریکی ئالۆز، خه م....
- ۲- هۆکاره نه ندامییه کان: له خوار ناوچهی درکه په تک مه لبه ندیکی تاییه ت به جنس هه یه، له کاتی بوونی گرفتیک لایه نی جنسی لاواز ده ییت، یان نامییت، نه مه ش مانای وانیه چاره سه ری نییه ...
- ۳- نه خۆشی: له کاتی تووشبوون به نه خۆشییه کانی دل، سینگ، فشاری خوین، په قبوونی خوینبه ر و هینه ره کان، تووشبوون به نه خۆشی شه کره .... هه روه ها به سالآچوون و ...تاد.
- ۴- که مبوونی هۆرمۆنه کان، نه مه به زیاد کردنی هۆرمۆنات چاره سه ر ده کریت.

پ/ من کچیکم هیشتا شووم نه کردوه، چۆن بزانه توانای جنسیم باشه و له نایینه دا سه رکه وتوو ده بم؟

و/ خودا که مرۆفی دروست کردوه، چهند غه ریزه یه کیشی تیدا خولقاندوه، مرۆژ چۆن هه ست به برسیبوون و تینوبوون ده کات ...واش هه ست به جنس ده کات، به لام له کات و ساتی خۆیدا.  
پیویسته تۆ چهند کتیبیک له باره ی ژیانی سیکسی بخوینیته وه، کتیبه کان نه م لایه نانه ی خواره وه له خۆبگرن:

۱- تاین و ژیانی جنسی، تاین چۆن باسی جنسی کردوو؟ کهی رتی پیداوه، کهی ریگری لی دهکات؟ له تایندا شیوازی جوتبوون و دهستگه مه چۆن باس کراوه...

۲- تهندرستی و ژیانی جنسی، لایه نه تهندرستییه کانی سیکس چین و لایه نه زیانبه خشه کانی چین؟

۳- چیرۆکی نهو که سانهی به هۆی هاوسه رگیری به اختیاربوون، یان به دبخت بوون.

به کورتی پیوسته ده ربارهی سیکس خۆت رۆشنییر بکهت، چ له ریگهی پزیشکوه بیته، چ له ریگهی خۆیندنه وه بیته.

پ/ کام له ههسته کانی مرۆڤ غه ریزهی سیکسی ده وروژینیت؟

و/ هه ر پینچ ههسته کانی مرۆڤ وروژانی جنسی دروست ده کهن، یارمهتی جوتبوونی ژن و پیاو ده دهن، به لام ههستی بینین له مرۆڤدا له هه موو ههسته کانی دیکه به هیتزتره... به لام تازه لان به هۆی ههستی بۆنکردنه وه ده وروژین.

پ/ ئایا جلوبه‌رگی ته‌سک ده‌بیته هۆی نه‌زۆکی؟  
و/ به‌گویره‌ی توژیینه‌وه‌ پزیشکییه‌کان ده‌رکه‌وتوو‌ه که پۆشینی  
جلی ته‌سک له‌ ته‌مه‌نی هه‌رزه‌کاریدا ده‌بیته هۆی هه‌وکردنی  
ناوپۆشی منداڵدان، هیندیک جار ده‌بیته هۆی نه‌زۆکی و که‌مکردنی  
پیتداندن لای ژن.

پروفیسۆر جۆن دیکنسون شاره‌زا له‌ فشاری خوین، ده‌لی:"  
کاتیک به‌ هۆی پۆشینی پۆشاک‌ی ته‌سکه‌وه‌ فشاری خوین په‌یدا  
ده‌بیته، ده‌بیته هۆی که‌له‌که‌بوون و‌گواستنه‌وه‌ی خانه‌کان له  
منداڵدانه‌وه‌ بۆ ناوچه‌یه‌کی دیکه‌ی جه‌سته، نه‌مه‌یش ده‌بیته هۆی  
هه‌وکردن.

پ/ ژیا‌نی جنسی له‌ دوا‌ی شینست سالی‌دا چی‌ی به‌سه‌ر  
دیته‌؟

و/ راستیه‌که‌ی له‌ ته‌مه‌نی پیریدا زۆر زیاتر له‌ پێشتر چیژ له  
سینکس ده‌کری، به‌ مه‌رجی لایه‌نی ته‌ندروستی و‌ وه‌رزش و‌ خواردن  
چا‌ودیری بکریته. له‌وانه‌یه‌ که‌ج و‌ کوپ له‌ ته‌مه‌نی لاویانه‌وه‌ جنس  
زیاتر هۆکاری باوه‌ش به‌ یه‌کتر کردنیان بیته، به‌لام له‌ پیریدا  
خۆشه‌ویستی و‌ جنس به‌ شیوه‌یه‌کی زۆر ناسک و‌ جوان‌گوزارشتی لی  
ده‌کریته، له‌زه‌تی جنسیان به‌ هیی گه‌نجی پێوانه‌ ناکریته.

بؤ نهوهی ژياني جنسي له پيريشدا بېردهوام بيت ثم چند  
رېنماييدهی خواروهه جيبهجي بکهن:

۱- خواردنی باش، نهو کهسهی خواردنی باش دهخوات هميشه  
نهدامه کانی جهستهی چالاک و ههسته کانی کاران.

۲- وهرزش جهسته بههيز دهکات و چالاکي جنسي زور دهکات.

۳- پاريزگاري لهسر داخوازييه سينکسييه کانيان، وهختيک پياو  
تواناي ههستاني چووکي نهبوو، يان ژنهکه نهندامي زاووزتي  
گرفتتيکي ههبوو، باش وايه ههردووکيان بچنه لاي پزيشک و  
چارهسر وهریگرن.

گرنگ نهوه نييه که بېردهوام بير له کردهی جنسي بکينهوه،  
بهلکوو نهوهی زور گرنگه پتويسته بير له چه مکی تهندروستي  
جنسي بکينهوه.

پ/ من گهنجیکم زور گويم له وهرهزی جنسي دهبيت، ئايا  
دهبي وهرهزی جنسي چيی بيت؟

و/ مهلهلی جنسي يان وهرهزی سينکسي دياردهيه کی بهربلاوه،  
هر له زووهه له نيو کومه لگاگان ناسراوه... هينديک جار مهلهلی  
جنسي به هوئی له ناوچوونی سهليقه و زهوقی جنسي پهيدا دهبيت،  
يان به هوئی نه خوשיيه دريژخايهين و کور تخايهينه کان دروست دهبيت...  
هينديک جار به هوئی تينکچوونی دهروونی يان ترس و شلهژان، خه مو

نازار، نيگه راني... گه ليك جار به هؤي گرتي خيژاني دروست ده بيت، يان هه بووني بۆن و پيسي جهسته..تاد.

پ/ ئايا باسكردن له جنس له نيوان ژن و ميژد تا چند  
كاريگه ربي باشي ده بيت؟

و/ پيونه ديي جنسي نيوان ژن و ميژد به قسه كردن له باره ي  
چۆنيه تبي جووتبون و مه سه له جنسيه كان چيژدار ده بيت... ژن و  
ميژد ده بيت به شيويه كي راشكاو و بيپيچ و په نا باسي جنس  
بكه ن... نابي نه شهرم بكه ن و نه سل بكه نه وه ...

پ/ ئايا كو مه لگه ي ئيمه تا چند رو شنبيري جنسي  
هه يه؟

و/ لاتان سه ير نه بيت گه ر بلين وشياري جنسي لاي ئيمه نيه،  
نه گه ر كچ و كوړ و خوشك و براهه كانمان هه ولى خو رو شنبير كردن  
بدن له م باره راسته وخو ده كه وينه ويزه يان و هه رچي قسه ي سوو كه  
پيان ده ليين... نه گه ر كوړ و كچ پرسيار له دايك و باوكيان بكه ن،  
به بي حه ياو و بي ره وشته له قه له ميان ده دن. ئيسلام كه ناييني  
ئيمه يه زۆر به راشكاوي باسي مه سه له جنسيه كانى كردووه، له  
قورئان و فهرمووده روونكرده وه ي پيويست دراوه، كه چي زانا و  
مه لاياني ئيمه تاكوو ئيستته له باسي جنس شهرم ده كهن، وهك نه وه ي  
گوناه و تاوان بيت!

نه گهر له باره ی جنسه وه رۆشنبریمان هه بوايه، نه وه هموو کچ و کوره تووشی نه وه هموو کاره ساته ناخوش و دلته ژینه نه ده بون... هموو پۆژیک ده یان کور و کچ نه ده بونه قوربانایی جنسی...

پ/نه وه هلانه چین که پیاو له کاتی کرده ی سیکیسی له گه ل خیزانه که یدا ده ی کات؟

و/ نه وه هلانه ی پیاو له کاتی جووتبون له گه ل خیزانه که ی تووشیان دیت نه مانه ی خواره ون:

۱- ماچ نه کردنی، چونکه ماچ نوینه ر و پیتشه کیی خو شه ویستییه، ده سپتکه بو چونه نیو کرده ی جنسی.

۲- هاوارکردن به گویتدا، راسته چرپاندن به گویتچه یدا به هیوری و شینه یی خو شه ویستی زیاد ده کات، به لام هاوارکردن بیزاری ده کات.

۳- قژی تیکنا لوزای پیاو ژن بیزار ده کات.

۴- گوشینی مه مکهانی یان فشار خسته سه ریان نازاری ژن ده دن.

۵- گه ستنی سه رگۆی مه مکه کانی، هیندیک له پیاوان به هیتز سه رگۆی مه مکی خیزانه کانیا ن ده گهن، به مهش ژنان له سه رجییکردن بیزار ده بن.

۶- دا که نینی جلوه رگ به ر له کاتی خۆی...

۷- زو برده نه ژوره وه ی چوک، ژن توره و هه راسان ده کات.

۸- توندوتیژی له کاتی سیکسکردندا، زۆریه ی ژنان له م په وفتاره

بیزار ده بن.

۹- تاوهاتنه وهی پیشوخت...

۱۰- پرسیار لیکردنیاں له وهی گه یشتونه نه شوه یان نا.



## بهشي شهشهم

# ٽيسلام و ژياني جنسي



به شی شه شه م: نیسلام و ژیانی جنسی

نیسلام ده لیت ژیانی ژن و میرد ده بیت له سر بنه مای  
خو شه ویستی ریک بخریت، چونکه نه گهر خو شه ویستی نه بو، ژیانی  
پوژانه ی ژن میرد ده بیته ژه قنه بووت و جووت بوون و ناویزانی شیان  
هیچ چیریکه ناییت.

له نیسلامدا ده بیت ژیانی ژن و میرد به میهره بانی دارپوژیت...  
خو شه ویستی بیته سایه و سبهری، نه گهرنا جنس بیتام درده چیت.  
پتوهندی خیزانی له ژیانی مرؤ دا پیچه وانه ده بیته وه، که  
خو شه ویستی راستینه ناوه خنی نه بیت، هاندر و پالنه ری نه بیت.  
ناخر ناره زوی جنسی ده بیت حسابی خو شه ویستی قوولتر و توختر  
بکاته وه، نه ک سیس و کزی بکات.

نایینی نیسلام جنس وه ک غه ریزه یه ک تهماشا ده کات که ده بیت  
تیر بکریت، به لام له چوارچتوه ی ژن و میردایه تیدا، نه ک له ریگه ی  
عه شیکه و به دره وشتی... چون دز به ناهق مالی خه لک ده ده زیت،  
داوینیسیش مافی که سی دیکه ده خوات و مافی خو شی پینشیل  
ده کات.

له نیسلامدا ناییت کوریک به مه بهستی رابواردن ده ست له گه ل  
کچیک تیکه ل بکات و دواتریش به رزه کی بانان لپی درچی ... کچه  
هدای بچی و کوره ش هدر کچیکه دیکه ی بویت بیخوازیت.

له ئیسلامدا ناکرئ که سیك ژنی هه بیته و له گه ل ژنی پیاویکی دیکه پیوهندی بهستیت، دواتر کار له کاران بترازی و له گه ل یه ک جوتبن...

ئیسلام دنیای به (متاع) ناو بردوه، ژنیشی به (خیر المتاع) ناوزه کردوه. ئیسلام ژنی به سوکنای رووح داناوه. چون جهسته ماندوو ده بیته و پشوو ده دات، رووحیش پیویستی به پشوو، خوشترین پشوو ژنیکی باشه دواى هاوسه رگیری له گه لئى ئاویزان بیت.

له ئیسلامدا جنس بایه خیکی زوری هه یه، له بهر چه ند هوییک: - بهم هوییه تۆی مرۆڤ نابریتهوه، چین له دواى چین دهسته لاتی زوی ده گرنه دهست و زوی ئاوه دان ده که نه وه.

- خیزان دروست ده بیته، مرۆڤ له ژنی ته نیای رزگاری ده بیته، چونکه به هۆی جنسه وه ژن و میرد و مندا لئى کۆ ده بنه وه و خوشه ویستی له نیوانیان په خش ده بیته.

- یه کتر ناسین دروست ده بیته، کچ و کوپیک له دوو شارى له یه ک دوور هاوسه رگیری ده که ن، چه ند نه وه یه ک ده خه نه وه و خزمایه تی دروست ده بیته.

- زۆریوونى موسلمان، په یامه یین ده فره مووی: (من به هۆی زۆری ئیوه شه شانازی ده که م).

- چیژوه رگرتن له لایه ن هه ردوو لایه نه وه.

- چه ندان سوودی ته ندروستی و کۆمه لایه تی دیکه که له جوتبوون و پیکه وه ئاویزان بوونی ژن و میرد په یدا ده بن.

تایینی پیروزی نیسلام به روانگه‌یه کی گشتگیر ته‌ماشای کرده‌ی جنسی ده‌کات، له روانگه‌ی جهسته و هۆش و پووحه‌وه باسی ده‌کات... نیسلام ته‌نیا وه‌ک چشتیکی ماددی سه‌یری مرؤف ناکات، له‌نیو داخواییه جهستی و داوکارییه غه‌ریزیه‌کان قه‌تییی ناکات، هه‌روه‌ک چند پیره‌ویکی ماددی مرؤف وا ته‌فسیر ده‌که‌ن.

نیسلام ددان به‌وزه و تاقه‌ی به‌هیزی جنسی مرؤف‌دا ده‌هینی و ریگه‌یه‌کی ته‌ندروستی‌شی بو‌ داناوه که هاسه‌رگیری بکات و حه‌زه جنسییه‌کانی تیر بکات.

دکتور فریدریک کاهن ده‌لی: " هاسه‌رگیری ریگه‌یه‌کی هه‌ر دروست و ته‌ندروسته بو‌ چاره‌سه‌رکردنی گرفتگی جنسی... " له کتیه‌که‌ی (ژیانی جنسیمان) ده‌لی: " مرؤفه‌کان له رابردوودا، له ته‌مه‌نیکی بچووکدا هاسه‌رگیریان ده‌کرد، به‌مه‌ش چاره‌سه‌ری گرفتگی جنسیان ده‌کرد... به‌لام له‌م رۆژگاره‌دا خه‌لك هاسه‌رگیری دوا ده‌خه‌ن، یان له‌به‌ر باری قورسی دارایی ناتوانن هاسه‌رگیری بکه‌ن، به‌مه‌ش گه‌وره‌ترین گرفتگی جنسی له کۆمه‌لگه‌دا دروست ده‌بیته‌ت."

بزانه چون پهمه‌ین درودی خودای لی بیت باسی چاره‌سه‌رکردنی گرفتگی جنسی ده‌کات: " نه‌ی کۆمه‌له‌ی گه‌نجان هه‌ریه‌ک له‌نیوه توانای جهسته‌یی و دارایی هه‌یه با ژن به‌هینیته‌ت، چونکه نه‌مه‌ باشته‌ بو‌ چاوگرتن و پاکداوینی، خو‌ نه‌گه‌ر نه‌یتوانی

هاوسه‌رگیری بکات، با به‌رژوو بیت چونکه نه‌مه بۆ نهو ده‌بیتته  
قه‌لغان."

له نیسلامدا ژن هینان ته‌نیا بۆ وه‌چه خستنه‌وه نییه، به‌لکه بۆ  
چیژ و خو‌شی و تیربوونی رووحیشه.

نیسلام بایه‌ختیکی زۆری به لایه‌نی جنسی داوه، چۆن حسابی بۆ  
هیزی بازوو کردوو واش حسابی بۆ هیزی مه‌عنه‌وی، که لی‌ره‌دا  
ئیمه مه‌به‌ستمان جنسه، کردوو.

نیسلام تیرکردنی خواسته جنسییه‌کانی له رینگه‌ی پاشه‌گه‌ردانی  
و له‌شفرۆشی و پیوه‌ندی ناشه‌رعی ره‌ت کردوو‌ته‌وه، چونکه نه‌مه  
زیان به مرۆڤ و کۆمه‌لکه ده‌گه‌یه‌نیت، چیژی جنسی ده‌بیتته شتیکی  
رۆتینی و له لایه‌نی رۆحی داده‌پریت.

نیسلام له لایه‌نی جنسی ته‌نیا ره‌چاری پیاو یان ژنی نه‌کردوو،  
به‌لکوه هیی هه‌ردووکی کردوو، به شیه‌یه‌کی یه‌کسان باسی  
کردوون... ده‌بی هه‌ردووکیان له یه‌کتر هه‌زه جنسییه‌کانیان خالی  
بکه‌نه‌وه، نه‌ک ته‌نیا پیاو هه‌زی خو‌ی تیر بکات و ژنیش هیچ  
خو‌شییکی پی نه‌گات. بره‌وانه په‌یامه‌یتن د‌خ رووی له‌و پیاوانه کرد  
که له رۆژدا به رۆژوده‌بن و له‌شه‌ویشدا شه‌ونویژ ده‌که‌ن و ناپرۆینه  
سه‌ر خاووخیزانیان، پیی فه‌رموون: ژنه‌کانتان هه‌قیان به‌سه‌رتانه‌وه  
هه‌یه.

نیسلام زۆر جه‌خت له‌سه‌ر ده‌ستگه‌مه‌ی جنسی پیش جووتبوون  
ده‌کاته‌وه، بۆ نه‌وه‌ی جووتبوون شکل و شیه‌یه‌ی هه‌یوانی وه‌رنه‌گریت.

ئیبنولقهییم له کتیبه کهی (زاد المعاد فی هدی خیر العباد) دهئی: " جووتببون.... پاریزگاری له تهندروستی دهکات، چیژ به جهسته دهبهخشی و دهروون شاد دهکات... جنس له بنه رتدا بو سی شت دانراوه:

۱- پاراستنی وهچه، بهردهوامبونی رهچه له کی مرژو.

۲- هاتنه دهره وهی توواو که گرتن و هیشتنه وهی زیان به جهسته ده گه یه نیئت.

۳- گه یشتن به چیژ و خوشی.

پاشان باسی سووده کانی جووتببون دهکات و دهئیئت: به شیک له سووده کانی:-

۱- چاوگرتنه وه له حه پام.

۲- نوقره گرتنی دهروون

۳- توانابوون له سهر وازهینان له حه پام.

ههروه ها ئیبنولقهییم دهئی: بهر له جووتببون پیویسته ژن و میرد دهستگه مه بکهن و یه کتر له باوهش بگرن و یه کتر ماچ بکهن و زمانی یه کتر بمژن.

## ژایا زانایانی ئیسلام باسی جنسیان کردووه؟

به شیک له زانایانی ئیسلام بیپیچ و په نا باسی شیوازی جووتبوون و دهستگه مه و ماچ و هونهری ئاویزانبوونی ژن و میردیان کردووه، ئیبراهیم عیسا له کتیبه کهی (الجنس وعلماء الاسلام)، باسی ئه وه دهکات که زانایانی ئیسلام له میژودا زیاتر له ۱۰۰کتیبیان له بواری جنس نووسیوه، به شیک له وانه:" ( فوائد النکاح علی مختصر الوشاح للسیوطي) دانانی(ابو العباس بابا الصنهاجي)، (الروض الیانع فی فوائد النکاح واداب المجامع) نووسینی ( أبو محمد عبد الله بن مسعود التمکروتي)، کتیبی (الممتع المحتاج فی اداب الازواج ) له نووسینی(ابو عبد الله محمد بن الحسین) ههروه ها ( اداب النکاح ومعاشره الازواج) دانانی(واحد بن عرضون) ههروه ( گوق الحمامه) نووسینی(احمد بن حزم) کتیبی (شقائق الاترنج فی رقائق الفنج) نووسینی(السیوطي ابو الفضل جلال الدین السیوطي الامام والفقیه)، ههروه ها کتیبی (الروض العاطر فی نزهه الخاطر) شیخ همام نفزاری) ... تاد.

ئیمه لیڤه دا چهند زانایانکی پایه داری ئیسلام به نمونه دههینینه وه، که به شیوهیه کی روون و ناشکرا باسی چۆنیه تیی جووتبوون و و هونهری چێژیینیان کردووه، له وانه:



یه کهم: ماموستای فرهزانی نایینی نیسلام شیخ (هومام محمد مهده نه فزای) ماخوی کتیبی (الروض العاطر فی نزهة الخاطر) ، زور به راشکاوای باسی مهسه له جنسییه کانی کردوه، گرفت و چاره سه ره کانی خستوه ته روو. نهو ماموستایه بهم شیویه کتیبه کهی دهست پی ده کات: " الحمد لله الذي جعل اللذة الكبرى في فروج النساء وجعلها للنساء في إيور الرجال فلا يرتاح الفرج ولا يهدأ ولا يقر له قرار إلا اذا دخله الإیر، فإذا اتصل هذا بهذا وقع بينهما الكفاح والتطاح وشديد القتال وقربت الشهوتان بالتقاء العانتين واخذ الأیر في الدك والمرأة في الهز، بذلك يقع الإنزال، وجعل لذة التقبيل في الفم والوجنتين والرقبه والضم إلى الصدر ومص الشفه الطریه مما یقوی الإیر فی الحال" الحکیم الذی زین بحکمه صور صدور النساء بالنهود والرقبه بالقبله والوجنتين بالحرص والدلال وجعل لهن عیوناً غانجات واشفاراً ماضیات کالسیوف الصقال وجعل لهن بطوناً متعقدات وزینهن بالصورة العجیبه والأعکان والأخصار والأرداف قالثقال، وأمد الأفخاذ من تحت ذلك وجعل بینهن خلقة هائلة تُشبه برأس الأسد فی العرض إذا كان مُلحماً ویُسمى الفرج فکم من واحد مات علیه حسرةً وتأسفاً من الأبطال وجعل له فماً ولساناً وشفَتین شبه وطأ الغزال فی الرمال، ثم أقام ذلك کلّه علی ساریتین عجیبتین بقدرته وحکمه لیستا بقصار ولا بطوال وزین ذلك السوارى بالركبة والغرة والقب والعرقوب والكعب والخلخال وأغمسهن فی بحر البهاء والسلوان والمسرة بالملابس الحقیقه والمحزم

البهي والمبسم الشهي سبحانه من كبير متعال القاهر الذي قهر الرجال بمحبتهم والإستكان إليهن والإرتكان، ومنهن بالعشرة وفيهن الرّاحة وبهن الإقامة والإنتقال المذل الذي أذلّ قلوب العاشقين بالفرقة وأحرق أكبادهم بنار الوجد والهوان والمسكنة والمخضوع شوقاً إلى الوصال، أحمده حمد عبد ليس له عن حبة الناعمات مروغ ولا عن جماعهن بدلاً ولا نقلَةً ولا إنفصال، وأشهد أن لا اله الا الله وحده لا شريك له شهادة أذخرها ليوم الإنتقال وأشهد أن سيدنا ونبينا ومولانا محمد عبده ورسوله سيد المرسلين صلى الله عليه وعلى آله وصحبه صلاةً وسلاماً أذخرهما ليوم السؤال وعند ملاقة الأهل.<sup>1</sup>

پاشان کتیبه کھی به سەر بیست و یەک باسدا دابهش کردوه، باسی جوژه کانی پیاو و ژن ده کات، دواتر دیته سەر چۆنیه تیی سهره تای ده ستپیکردنی جووتببون، پاشان باسی هۆکاره کانی شهوه ت ده کات... ئینجا باسی لایه نی پزیشکی و گیاده رمانی و ده رمانه میللیه کان بۆ بهیترکردنی لایه نی جنسی ده کات ... تاد. به پۆشنی له سەر هه موو ته م بابه تانه ده دویت.

دووم: جه لاله دینی سیوتی (جلال الدین السیوطی) زانای ناوداری نیسلام له زۆریه ی زانسته نیسلامیه کان شاره زابوه، یه له ره فه کارانی (تفسیر الجلالین) ه...هیچ لقینک له زانسته شه رعی و زمانیه کان نه ماوه ته و قسه ی تیدا نه کات ... ته و بواری جنسیشی

<sup>1</sup> - بۆ نه وه ی لایه نه ره وانبێژییه کھی تیک نه چیت به بی وه رگیژان ده قه عه ره بیه که مان داناوه.

له‌بهر نه‌چووه، کتیبیکې به ناوی (شقاق الأترج فی رقائق الغنج) داناره، نهو لهو کتیبه‌دا زور به ناشکرا باسی شوینه‌کانی چیژ له جه‌سته‌ی ژن و پیاردا ده‌کات و ده‌لئ: هم‌مو نه‌ندامیکې مرؤژ به‌شیک له چیژی تیدایه، چیژی چاو بینینه، هسی لوت بۆنکردنه، چیژی لیو و زمان مژین و ماچه، چیژی ددان گه‌زه‌لیدانه، چیژی چوک بردنه ژوروه‌ویه، چیژی ده‌سته‌کان ده‌ستبازییه، چیژی رانه‌کان و نه‌ندامه‌کانی دیکه‌ی جه‌سته لیک‌خشان و گوشین و ... هسی گویچکه‌ش بیستنی ده‌نگی نازوی و نه‌رمیه‌تی..

سییه‌م: گه‌وره زانای نیسلام، نه‌حمد سلیمان ناسراو به (ابن کمال پاشا)، کتیبیکې داناره به ناوی (رجوع الشيخ الی صباه)، له‌م کتیبه‌دا به درژی باسی نه‌ینیه‌کانی چیژینینی جنسی ژن و پیاو ده‌کات، هه‌روه‌ها هۆکاره‌کانی زیادبوونی تاره‌زوی سیکسی و که‌مبوونی ده‌خاته پروو.

نهو زانایه له کتیبه‌که‌یدا باسی نهو وه‌ختانه ده‌کات که بۆ جووتبوونی شیاون یان باشن، هه‌روه‌ها نهو وه‌ختانه‌ی ناله‌بار و خراپن بۆ جووتبوون باس ده‌کات.

دواتر باسی جۆره‌کانی ژنان ده‌کات، نه‌وانه‌ی له‌گه‌ل می‌رده‌کانیان گه‌رم‌ن و نه‌وانه‌یشی ساردن، به جوانی پۆلینیان ده‌کات پاشان باسی گرنگی ماچ و راموسان ده‌کات و ده‌لئ: ماچ یه‌که‌م هۆی جوته‌ی شه‌هوت و چالاکبوونیه‌تی، ژن و پیاو ده‌وروژینئ بۆ جووتبوون ناماده‌یان ده‌کات.

چوارهم: نیمامی قهزوتنی یه کیکی دیکه یه له زانا بالاکانی نیسلام، کتیبیککی به ناوی (کیف تاتی بالنساء الی فراشک؟) داناوه، دهلی: ندری نهی پیاو! رۆژیک له خۆت پرسپوه ژن له کاتی جووتبوون چیی دهویت؟ حهز به چیی دهکات؟ یان تۆ تهنی گرنگیی به نارهزوی خۆت دهدهیت؟

پاشان دهلیت: پیوسته پیاو ناشنای سرووشتی ژنی خۆی بیته، دهنا ههر چه ند ژنه که ی جوان و شوخیش بیته ناتوانیت چیژی لی وهریگریته، بو ژنانیش ههمان شت پیوسته، نه گهر سرووشت و ریختی پیاوهکانیان نهزانی و نه خویننهوه، نهوه ناتوانن چیژیکی زۆر وهریگرن ... دوا یی نهزانیه به دریزی باسی شتوازهکانی جووتبوون دهکات، چۆنه تیی چیژیینن له نیوان ژن و میرد دهخاته رپوو. ههروهها رۆلی گهمه و گهپ و قسه ی ناسک و دهستبازی له چیژییننیککی تهوار، به جوانی رپوون دهکاتهوه. پاشان جیاوازیی نیوان کچ و بیوه ژن له کاتی جووتبوون شه نوکه و دهکات.

پرسیاره که ی نیمه لیژدها نهوه یه ئایا زانایانی نویی ئایینی نیسلام بوچی لهم بواره نانوسن، یان که دهنوسن بو هینده شهرمن و سه رکزانه دهنوسن؟ من پیم وایه هیچ ئایینیک هینده ی نیسلام باسی ئەم بواره ی نه کردووه. دهزانی بو؟ چونکه ژیا نی مرۆ له سه ر ئەمه وه ستاوه، به بی ئەمه نهسته مه ژیا ن به رده وام بیته. نه گهر خهوتن و خواردن و رۆیشتن و دانیشتن و چوونه تهوالت و هاتنه دهر و قسه کردن و ..تاد. ناداب و شیوازی خۆیان هه بیته، ندری بوچی

جووتبوونی ژن و میترد بی ناداب و شیواز بیټ؟ بوچی نووسین له م  
 باره شووریهی و بی تابرووی بیټ؟

تایینی ئیسلام بایه خینکی زۆری به لایه نی جنسی داوه، له  
 چەندان تایهت و فەرمووده ی په یامهین (د.خ)، باسی لیتوه کردووه.  
 وهك باسمان کرد زانایانی ئیسلام چەندان کتیبیان له م باره وه داناوه و  
 به روونی باسی ئەو بابەتەیان کردووه... بەلام بەداخه وه، ئیسته  
 به شیک له زانایان، له موسلمانان، باسکردن لهو بابەتە به دەرچوون  
 له دین داده نین، یان به بی تابرووی له قەلەم دەدەن، هەر وهك ئەوه ی  
 تایینی ئیسلام بو مردووان هاتبیت و هیچ پیتوه ندیتکی به  
 زیندووانه وه نه بیټ! هیندیک بانگخواز سهری زمان و بنیزمانیان،  
 بیپره و شتبوونی گەنجە کانه، لادانیانه له سه ر ینگه ی هەق.

بەلام رۆژیک له رۆژان باسی ژیان جنسییان بو گەنجان نه کرد،  
 ئەگەر باسیشیان کرد بیټ به شه رمه وه خستوویانه ته روو... سهیره که  
 له وه دایه له قورئان و فەرمووده ئەو بابەتە زۆر به روونی باس کراوه،  
 کهچی ئەوان هه زاران پیچ و په نا و پینه وه پەرو ی بو ده کهن، له نیو  
 لوغز و قسه ی نارووندا ده یخن کینن. به شیک له زانایان تا ئیسته ش  
 واده زانن ژن وهك ده فریککی پر له ئاوی سارد وایه، پیایوی ئاگری  
 شه هوه تی خۆی پی ده کوژینیتته وه ... هیچ حیسابیک بو ژن ناکه ن.

هەر ده ئینی ئەو فەرمووده ی په یامهینیان (د.خ) نه ژنه وتووه که  
 ده فەرموویت: "با پیاو له سه ر ژنه که ی هه لئه ستیت تاکوو دلنیا  
 ده بیټ ژنه که شی چیتری بینیه." ئەگەر ئەوان هەر کاتیک هه ز

بکهن ده بیټ ژنه کانیان ناماده بن، به لآم نه گهر ژنه کانیان هزبان کرد، نابیت ورته یه ک بکهن، خو نه گهر بلین هز به جووتببون ده که یین، به چاویکی سوک ته ماشا ده کریت.

گرفتیکي دیکه، که بهرژکی (ژیانی جنسی و زانایانی نیسلام)ی گرتوه، نهو هه موو فهتوا جوړبه جوړ و له یه کتر جیوازانان که پرژانه ده یدهن. هیندیکیان له نه زمونی ژیانی جنسی خویان فهتوا ده دن، به شیکي دیکه له ژیر کاریگری کوملگه، شته کان حلال و حه رام ده کهن.

تو بروانه! له باره ی حاله تی "خوی نهینی"، هدر یه که و قسه یه کیان کردوه، به شیک ده لیتن: حه لاله. به شیک ده لیتن: حه رامه. به شیکي دیکه ده لیتن: بو هیندیک حاله حه لاله. نهوانه ی به حه لالی داده نین پشت به زانستی پزیشکی ده به ستق، گوايه زیانی ته ندروستی نییه، هینانه وه ی ناو، وه هاتنه خواره وه ی نارقه وایه، ماده م که سه که ژنی پی نایهت، باشته خوی نهینی بکات، نهک داوینپسی.

نهوانه ی که ده شلین حه رامه به هه مان شتوه پشت به لایه نی پزیشکی ده به ستق و ده لیتن: ناوهینانه وه، (خوی نهینی)، زیانی بو لاوازی جنسی و بیرمان (زاکیه)، هه یه.

نهو فهرمووده ی که ده لی: "اختلاف امتی رحمة" نه گهرچی به گویره ی به شیک له فهرمووده ناسان نه مه فهرمووده نییه، به لآم نه گهر گریمان فهرمووده ش بیت، نهو مه به سته ناگریته وه، چونکه

نهم جوړه فدتوایانه سدر له گه نجان دهشتوینن و له هه قیقهت دهیان  
ره تینین.

تیمه له خواره وه چند به لگه یه کی نایینی نیسلام دهینینه وه،  
که زور به روونی باسی زایه ندیان کردوه.

۱- دهستبازی . پدیامهین (د.خ)، ده فرموویت: "لا یقعن احدکم  
علی امرأته کما تقع البهیمة ولیکن بینها رسول، قیل وما الرسول  
یارسول الله (ص)؟ قال: القبله والکلام."

پایمهین (د.خ) فرمووی: "هدروهک ناژه لان به بی پیشه کی له گه ل  
خیزانه کانتان جووت مهن، گوتیان پیشه کی چیه؟ فرمووی: ماچ  
و قسه کردنه." هدروها به شیک له زانایان پیداگری له سهر  
(واجب) بوونی دهستگمه پیش جووتبون دهکن، ده لین به دهقی  
قورنان دهستبازی له گه ل خیزانه کهت بهر له کردهی جنسی  
(واجب) ه، نهم نایه تدهش به به لگه دهینینه وه: "فأتوا حرثکم انی  
شتم و قدما لانفسکم." ده لین: مه بهست له "و قدما لانفسکم"  
دهستبازیه.

۲- له پشته وه چونه لای ژن هرامه: پدیامهین (د.خ)  
ده فرموویت: "من أتی امرأة فی دبرها لم ینظر الله الیه یوم القیامة."  
واتا: "هر پیاویک له کومه وه بجیتتهی لای ژن، خودا له رژی  
پهسلان ته ماشای ناکات."

۳- چونه لای ژن له بینوژییدا هرامه: خودا ده فرموویت:  
فاعتزلوا النساء فی المحیض ولا تقربوهن حتی یطهرن." واتا: له

کاتی بینویژیدا له گهڼ ژنه کانتان جووت مەبن، تا کوو پاک ده بنه وه نزیکان مه که ون."

۴- له کاتی جووتبوون بلی: " بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان مارزقتنا."

واتا: "به ناوی خودا، په روهره د گاره! نيمه و نه و کوو په یه ی پیمان ده دهیت، له نه هریمه ن چه پاره ی بده."

۵- نابی پیاو تا کوو ژنه که ی ده گاته چیژ، له سەر ژن هه ل بستیت.

۶- پیاو ده توانیت له وه ختی بینویژی و زه ی ستانی بچیته لای ژنه که ی، چیژ له هه موو شوینه کانی وهریگری، جگه له کوو و نه نداسی زاووزی نه بیټ.

۷- باش وایه ته ماشای دۆلان (فرج) ی نه کات، چونکه نه مه ده بیټه مایه ی تینکچوونی سه ل یقه ی جنسی.

۸- نه گهر پیاو هزی کرد کرده ی سینکسی دووباره یان سی باره بکاته وه، با ده ستنوژیکی بچوک بشوات، نه گهر ویستی بجهویت یان نان بخوات با پیش خو شیرین (الغسل) ده ستنوژیکی هه لگریټ.

۹- قورنان به شیوه یه کی زۆر ورد و ناسک وه سفی پیوه ندیی نیوان ژن و میرد ده کات: "هن لباس لکم وأنتم لباس لهن." بروانه! چهنه ده شیوه یه کی ناسک و جوان باس له م بابه ته کراوه، نه ک ته نیا پوژاک ی جهسته ی یه کترن، به لکه پوژاک ی رووحی یه کتریشن.

- پوژاک به جهسته ی مرۆقه وه ده لکیټ و دایده پوژشیت.



-پۆشاک دهبی به ئەندازهی جهستهی مرۆڤ بیټ، نه درێژ  
نه کورت، نه بهرین، نه تهسک.

-پۆشاک مرۆڤ جوان دهکات، گه لێک جاریش که سایه تییکی  
په مزی بۆ دروست دهکات.

۱۰- ئایینی ئیسلام به چەندان شیوه باسی غه ریزه ی جنسی  
کردوه، له وانه:

-دژی نهو که سانه وهستاوه تهوه که به بیانوی په رستش ژن ناهینن  
و پشت له ژین دهکەن، چونکه ئەم حالته ئاودانکردنهوه و  
بوورژانهوهی ولات پهک دهخات، خه موکی و نهخوشییه دهروونییهکان  
زیاد دهکات، خودا دهفرموویت: " و رهبانیة ابتدعوها ما کتبناها  
عليهم الا ابتغاء رضوان الله فما رعوها حق رعايتها فاتينا الذين  
امنوا منهم اجرهم وكثير منهم فاسقون."

-ئیسلام نهک غه ریزه ی جنسی به شتیکی قیزهون و پیس  
دانهناوه، به لکه له سه روی هه موو شه هوه تهکان دایناوه نه وه ته له  
قورئاندا دهفرموویت: " زوین للناس حب الشهوات من النساء و  
البنین والقناطر المقنطرة من الذهب والفضة والخیل المسومة والأنعام  
والحرث ذلك متاع الحیاة الدنیا والله عنده حسن المآب."  
پروانه خودا خو شه ویستی ژنی له لوتکه ی ئاره زووه کانی دیکه  
داناوه.

-پایمهین (دخ) دهفرموویت: " به جووتبیرون له گه ل ژنه کهت  
پاداشت وهرگرت، گو تیان نهی په یامهینی خودا، کاتیک که سیک له

نیمه نارەزوی خۆی بە تالّ دەکاتەو، خێریشی پێّ دەگات؟ پەيامهتین  
فەرموی: ئەگەر ئەو نارزوی له حەرام بە تالّ بکاتەو، گوناھی  
پێّ ناگات؟ دەی نیتر ئەگەر له حەلالیش سەرفی بکات خێری پێّ  
دەگات.

خودا که ژيانی هاوسەرداری بۆ مرۆڤ داناو، بۆ چەندان  
بەرژەوئندیی جۆرەجۆر بوو: بەرژەوئندیی تاک، بەرژەوئندیی کۆمەڵ،  
بەرژەوئندیی جۆری مرۆڤ بە گشتی.

## چەند فەتوايەك لەبارەى

### ژيانى جنسى لە ئىسلامدا

پ/ ئايا لە كاتى ئاويژانبوون، دەنگ و هاوار ليهەستان و دەربىرىنى چەند وشەيەك بۆ سەرگەمکردن، دروستە؟  
و/ بەلى، هيج ناپەسند نىيە، ئەمە ئارەزووى جنسى نىوان ژن و مىزد زياد دەكات، گەمە كردن بە شىوئى دەستبازى، يان بە شىوئى قسەدەربىرىن، ئارەزووهين و ورووژنە، بۆ ژن و مىزد لە كاتى جوتبووندا پىويستە.

پ/ هينديك لە پياوان پيش ئەوئى خيزانەكەيان بگەنە چيژ، ئارەزوويى خوئيان بە تال دەكەنەو، ژنەكانيان لە گەرمەئى شەهوت جى ديئن، ئايا بۆچوونى ئايين لەم بارەوہ چۆنە؟

و/ ئەمە كارىكى نامرؤفانە و نائىسلاميانەيە، پەيامهين (د.خ) دەفەرموويت: " اذا أتى أحدكم زوجته فليصدقها." واتا: هەر پياويك لە گەل ژنەكەى جوتبوو، با ئارام بگري، تاكوو ئەويش تەواو دەيئت.

پ/ ئەگەر كچيک ميژدى بە كويك كرد، دواتر بۆ دەرکەوت كۆرەكە ناتوانى ئاويژان (جنس بکات)،

چاره سه‌ریشی نه‌بوو، ئایا ئه‌و کچه له‌و حاله‌ته چیی بکات باشه؟

و/ شه‌ریعه‌تی ئیسلام هه‌موو شتیکی پوون کردووته‌وه، نابیی که‌س زیانبار بیته، نه‌گه‌ر کچی‌ک به‌م هۆیه‌وه زیانی به‌رکه‌وت، مافیکی په‌وای خۆیه‌تی داوای جیابوونه‌وه بکات، دادوهریش ده‌بی زوو به‌زوو داوایه‌کی قبول بکات، بۆ ئه‌وه‌ی ئه‌م کچه به‌ په‌له له‌م گرفته ده‌روونییه‌ رزگاری بیته، به‌م هۆیه‌وه نه‌که‌وێته نیو زۆنگاری گوناھ...

پ/ گه‌نجی‌ک ده‌لی به‌ هۆی ته‌ماشاکردنی فیلمی سی‌کسی، له‌ کۆمه‌وه چوومه لای خه‌زانه‌که‌م، ئه‌مه‌ش به‌ په‌زنامه‌ندی ئه‌و، به‌لام ئیسته‌ ژنه‌که‌م زۆر په‌شیمانان و پیی ناخۆشه، ئایا له‌ پووانگه‌ی ئایینی ئیسلام حوکمی چیه‌؟

و/ خودا ده‌فرموویته: " نساؤکم حرث لکم فأتوا حرثکم أنى شئتم." ئه‌م ئایه‌ته پیمان ده‌لیته ده‌بیته له‌ کینلگه‌وه (ئه‌ندامی زاووزیی) ژن، به‌چینه لای ژنه‌کاتمان، نه‌ک له‌ کۆمه‌وه. په‌یامه‌ین ده‌فرموویته: " له‌ کۆمه‌وه مه‌چنه لای ژنه‌کاتمان، چونکه ئه‌وه پیی ده‌گوتریت: نیربازی بچووک." بۆیه ده‌بی ئه‌و گه‌نج به‌ په‌له ژیان بیته‌وه، به‌ یه‌که‌جاری واز له‌م گوناھه‌ بینیت. هه‌روه‌ها له‌ چه‌ندان توژیینه‌وه ده‌رکه‌وتوو که چوونه لای ژن له‌ پشته‌وه چه‌ندان نه‌خۆشی لی په‌یدا ده‌بیته.

پ/ نایا نه‌ګر ژن به تهمه‌ندا چوو، له پروانګه‌ی  
ئیسلاماهه، بوی هیه له پیاوه‌ګه‌ی نه‌ګر پټ له‌ګه‌لیدا  
جووت بیټ؟

و/ نه‌ګر زور په‌ست و بیزار نه‌بیټ، پیویسته نارزه‌زوی  
میړده‌ګه‌ی جیبه‌جی بکات، سه‌رجی له‌ګدل بکات و خوی وا نیشان  
بدات که هیشتا هزی له جووت‌بوون و ناویزان‌بوونه.

پ/ نایا دروسته ژن و میړد پیکه‌وه ګه‌رماو بکه‌ن و  
ته‌ماشای شهرمګه‌ی په‌کتر بکه‌ن؟

و/ به‌لې، دروسته ژن و میړد ته‌ماشای هه‌موو جه‌سته‌ی په‌کتر  
بکه‌ن، خودای ګه‌وره ده‌فهرمووی: "والذین هم لفروجهم حافظون، الا  
علی ازواجهم..."

هه‌روه‌ها عایشه (رخ) ده‌لټت: "من و په‌یامه‌ین (د.خ)، به  
یدک ته‌شت خو‌مان شوست." نه‌و فه‌رموده‌یدی له په‌یامه‌ین (د.خ)  
ده‌ګیږدریته‌وه، که ګوايه ګوتوویه‌تی: "با که‌س ته‌ماشای دؤلانی ژنان  
نه‌کات، چونکه کویر ده‌بیټ، قسه‌ی زور له‌سه‌ر نه‌کات لال ده‌بیټ."  
راست نییه و هیچ بنه‌مایه‌کی فه‌رموده‌ی تیدا نییه.

پ/ له کاتی له‌شپیسبوون، نه‌ګر ژنیک قژی دريژ بوو،  
پیویسته هه‌موو قژی خوی تهر بکات؟

و/ که‌سی له‌شگران پیویسته هه‌موو جه‌سته‌ی به هه‌موو  
نه‌ندامه‌کانیه‌وه تهر بکات، هه‌روه‌ها ده‌بی‌ ناو به‌سه‌ر قژ و پیستی

سهدا بکریت به جوانی تهر بکرین و پاک بکرینهوه، نه گهر ناو نه گه یشته سهر پیستی سهر نهوه (غوسل) ی لی دهرناچیت.

پ/ نادابه کانی جووتببون له نیسلامدا چین؟

و/ نیسلام ریسا و نادابی بۆ ههموو شتیک داناره، مشوری ژین و دینی مرۆقه کانی به کاملی خواردوه... یه کییک لهو شتانهی که به تیروته سه لی باسی لیوه کردوه مه سه لهی جووتببونه...

له بنچینه دا سییکس بۆ سی شت دانراوه:

یه کهم: پاراستنی ره چه لهک.

دروهم: هاتنه دهره وهی تووار، که تیزانی ده بیته مایه ی زیانگه یانندن به جهسته.

سییه م: گه یشتن به خوشترین چیت.

پیویسته نهو چشتانه ی خواره وه له کاتی جووتببوندا ره چاو بکرین:

۱- پاککردنه وه نیازی خۆت ته نیا بۆ خودا، بهم کاره له خودا نزیك بکه ویته وه و خیریکت ده سگهر بیت، وهک په یامهین ده فهرموویت: جووتببون له گهل ژنه کانتان به خیر حساب ده کریت...

۲- پیش نه وهی جووتبیت، ده ستبازی له گهل ژنه که ی بکات، ماچی بکات و بی وروژینیت.

۳- نزا بخوینی و بلی: " خودایه ئیمه و نهو کۆرپه ی پیمان ده دهیت له شهیتان بپاریزیت."

- ۴- له ئەندامی زاووزییهوه سینکسی له گەڵ بکات، به هیچ شیوهیهک له کۆمی نزیك نه بیتهوه.
- ۵- ئەگەر پیاو ویستی کردەى سینکسی دووباره و سێ باره بکاتهوه، با دەستنوێژێک هه لگرت، بهم شیوهیه له فەرموودهى پەيامهین هاتوه.
- ۶- دواى کردەى سینکسی ده کرى خۆششتن (الفسل)، بۆ دواى خەوتن دوا بخەن، به لآم سونەت وایه دواى کردەکه یان پێش خەوتن (غوسل) بکەن.
- ۷- له وهختى بینوێژیدا نابێ سینکسی له گەڵ بکەیت، به لآم ده کرى چێژى به شیوهیه کى دیکه ئى وه رى گرت.
- ۸- ده کرى له ده ره وهى ئەندامى زاووزى ژن تۆواو روو بکەیت، به لآم ئەمه ده بیته له سه ر په زامه ندى ژن خۆى بیته.
- ۹- هەر نهیئییك که له نیوانتان دابیت، حه رآمە لای خەلك باسى بکەن، یان هەر شتێک پێوه ندى به چۆنه تى جووتبوون و سینکسکردنه وه هەبیت نابێ به هیچ شیوهیهک له نیوانتاندا دزه بکات. پەيامهین (د.خ) ده فەرموویت: "خراوترین پیاو له رۆژى په سلان نه و که سانهن، له گەڵ ژنه کانیا ن جووت ده بن، پاشان نهیئى چۆنه تى جووتبوونیا ن لای خەلك باس ده کەن."

پ/ ئایا دروسته پیاو دستگه مه له گه ل کۆمی ژنه که ی بکات، به نمونه په نجه بباته نیو کۆمی؟  
و/ ده کړی چیژ له دهوره وری کۆم ببینیت، به لām نابی هیچ نندامیکي بباته نیو، بردنه ژورره ووی په نجه بۆ نیو کۆم ناپه سنده، خو نه گهر له پرووی پزیشکی چه سپا که زیانی هدی، نه وه چه رام ده بیټ ... به لām ده سټیډاهینانی هیچ زیانیکي نیی. بردنه ژورره ووی په نجه بۆ نیو کۆم له بهر نه و هویانه ی خواره وه چه رامه:

- ۱- کۆم شوینی پیسایه گه وره که یه ...
- ۲- کاتیک په نجه ده به یه ژوو به پیسایه ده بیټ.
- ۳- سروشتی ساغ قیزی لی ده بیټه وه.
- ۴- به رده و امبوون له سهر نه و کاره مرؤ بۆ کۆمبازی راده کیښیت، نهمه ش به هدموو شیوه یه که چه رامه.

پ/ ئایا نه گهر پیاویک دووژنی هه بوو، دروسته له بهر چاوی یه کتر سیکسیان له گه ل بکات؟  
و/ نه خیر دروست نیی، مه گهر له سهر ره زامه ندی خویان بیټ، نهمه ش به که می روو ده دات.

(نیین قودامه) ده لئ: نه گهر رازیبوون له یه که خانوودا به یه که وه بژن، نه وه دروسته ... هه روه ها ده کړی له سهر ره زامه ندی هه ردوکیان پیاوه که له نیوانیاندا بجه ویت، به لām نه گهر رازیبوون له سهر نه ووی



له بهرانبهري يه کتر سينکسيان له گهډ بکريت، نه وه دروست نيبه،  
چونکه نه وه جوړتک له بپړيزي و سووکايه تبي تيدايه.

پ/ له ثاني جووتبووني ژن و پياو، ثايا به خه يال  
دروسته بير له که ساني دیکه بکه نه وه؟

و/ زوره ي زانايان نه مديان پي حه رامه، له وانه: زاناياني  
مه زه د بي نه بو حه نيفه، زاناياني مه زه د بي ماليکي، زاناياني  
مه زه د بي حه نېه لي، به شيتک له زاناياني مه زه د بي شافيعي...

(ثين حاج ماليکي) ده لتي: پنيوسته ژن و پياو خو يان له م کرده  
خراپه پياړيزن، نه مه جوړتکه له زينا. زاناياني تيمه ده لتي: نه گهر  
کوپه ناروتکت له ده ست بوو، له ميتشکي خوت وات دانا شه رابه،  
نه و ناره حه رام ده بيت.

(ثين ملح حه نېه لي) ده لتي: ثين عه قيل له کتبي (رعاية  
الکبری) ثيرت: "نه گهر له کاتي جووتبوون له گهډ ژنه که ت وینه ي  
ژنيکي بينگانه بخه ديه ته زيه نت، نه وه گونه ه بار ده بيت."

به لام به شيتک له شافيعيه کان لايان دروسته، (ثين حه دهر ي  
ه ديه مې) له کتبي (تحفة المحتاج) ده لتي: وه ختيک پياو جنس  
له گهډ ژنه که ي ده کات و ژنيکي بينگانه ده خاته ميتشکي خوي، و اتا:  
به جه سته سينکس له گهډ ژنه که ي ده کات و به خه ياليش له گهډ  
ژنيکي بينگانه جووتبووه، نه مه دروسته يان نا؟ زانايان له م باره  
راجيايان ه ديه، ثيمامي سيوتی و چند زاناي دیکه پنيان  
دروسته، چونکه خودا مرؤډ له سر نه وه سزا نادات که به خه يالي

داديت، مادهم ئەر خەيالە نەبىتتە كردار. بەلام زانايانى دىكە وەرەمىيان داوۋەتەرە، كە ئەمە بە زىنای مەعنەوى دادەنریت، پرى خوشكردنيتكىشە بۆ زىنای ھەقىقى.

پ/ ئايا ژن و ميرد دروستە ئەندامى زاووزىي يەكتر ماچ بكن؟

و/ بەلى دروستە، بە مەرجىك رەزامەندىي ھەردو لای لەسەر بىت و زۆرى تىدا نەكرىت، بەلام دەبى ئاگادارى ئەر سى خالەى خوارەوش بىن:

۱- پىاو زىاتر لە ژن ھەز بەم كرده يە دەكات.

۲- ئەندامى پىاو لە پروانگەى پزىشكى و تەندروستى لە ھىي ژن پاكترە.

۳- باش واىە پىشتر پشكىنى بۆ ئەندامى خۆيان بكن، دلىابن كە ھەلگىرى ھىچ مىكرۆب و نەخۆشىيەك نىن.

پ/ دەستنويزھەلگرتن لەنىوان دوو جووتبووندا چۆنە؟  
و/ وەختىك پىاو لەگەل ژنەكەى خۆيدا جووت دەبىت، دواتر ھەز دەكات دووبارەى بكاتەرە، پىش ئەرەى خۆى بشوات، سوننەتە دەستنويزىك ھەلگىرىت، چونكە پەيامھىن (دخ) دەفەرموويت: "كاتىك يەكىك لە ئىوہ لەگەل خىزانەكەى ئاويزان بوو، ويستى دووبارەى بكاتەرە با دەستنويزىك ھەلگىرىت وەك چۆن بۆ نويز ھەلئەگىرىت."

## سهرچاوه‌گان

- ۱- قورثاني پيرۆز.
- ۲- فدرمووده‌كاني په يامهين (د.خ).
- ۳- فنون غرفة النوم، هونره‌كاني ژووري خهوتن، محمد سعيد ، محمد حسان، محمد مختار، چاپي يه‌که‌م، ۲۰۰۵.
- ۴- عالم الرغبة الحسية عند المرأة، جيهاني ويستی هه‌سته‌وه‌ري لاي ژن، بروفيسو جيتر، الترجمة الى العربية: تلال حرب، دار الأمير، چاپي دووهم ، ۱۹۹۶.
- ۵- المرأة والصراع النفسي، ژن و کيشمه‌کيشمی ده‌روونی، دنوال السعدوي ، دار المستقبل، چاپي سييه‌م، ۱۹۹۳.
- ۶- هموم المرأة ، تحليل المشاكل المرأة النفسية، په‌رۆشه‌كاني ژن، شيکردنه‌وه‌ي گرفته‌ ده‌رونييه‌كاني ژن، د. مرفت عبدالناصر.
- ۷- موسوعة الثقافة الجنسية، شافه‌ره‌نگي رۆشنبيروي سيکسي، المكتبة الألكترونية المجانية، الإصدار الأول.
- ۸- البتر التناسلي للإناث، ختان البنات، بريني ته‌ندامي زاووزي ژنان، خه‌ته‌نه‌ي کچان، د. محمد فياض، چاپي يه‌که‌م. دار الشروق القاهرة، ۱۹۹۸.

- ۹- الإبداع في فن الإستمتاع، داهينان له هونهري چيژيينين، ابومالك، ابومعاذ، المدينة النبوية.
- ۱۰- الإسلام والعلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة، نيسلام و پيونهندي جنسي نيوان ژن و ميرد، محمد محمد جاد، چاپي يه كه م، ۱۹۷۹، القاهرة.
- ۱۱- جغرافية الملذات الجنسية في الجنة، جوگرافياي چيژي جنسي له به ههشت، ابراهيم محمود، چاپي يه كه م، ۱۹۹۸.
- ۱۲- حدائق الجنس، فتاوى الشيوخ وفنون كتب التراث، چيمه نه كانى جنس، فهتواي زانايان و هونهري كتيبها كانى كه له پور، محمد الباز، القاهرة.
- ۱۳- للكبار فقط، أسئلة وأجوبة، تهنيا بؤ گهوران، پرسيار و هرام، د. هبة قطب، چاپي يه كه م، ۲۰۰۶، دار هلال، القاهرة.
- ۱۴- الإنتصار على العادة السرية، وسائل عملية، للوقاية والعلاج، سهركه وتن به سهر خوى نهينى، هوكاره يلى كردارى بؤ خوږراستن و چاره سهر، رامى خالد، عبدالله الخضر، چاپي سييه م.
- ۱۵- كل شئ في الجنس، هموو چشتيك له جنسدا، كوكرده وهى چه ند كتيب و باسى زانستى، چه ند پزيشك و زاناينكى پزيشكى دايان ناوه، مكتبة الشوقي القاهرة.
- ۱۶- كل مايدور في ذهنك عن الجنس، سؤال وجواب، نه وهى به ميشكتدا جرتوفرت ده كات له باره ي سيكس، پرسيار و هرام،

کۆکردنه‌وه‌ی چهند باب‌ه‌تیکی زانستی، ده‌روونی، کۆمه‌لایه‌تی،  
تایینییه له باره‌ی جنس.

۱۷-الموسوعة الجنسية، فدره‌نگستانی سیکی، کریمه  
البهجوری مکتبه الهلال، چاپی یه‌که‌م، ۲۰۱۰.

۱۸-الجنس وعلماء الإسلام، ابراهیم عیسی، چاپی یه‌که‌م،  
۱۹۹۴، قاهره.

۱۹-الروض العاطر في نزهة الخاطر تأليف : محمد النفزاوي 1218

هـ

۲۰-حیاتنا الجنسية، فریدریک کهن، دار الافاق، چاپی بیست و دو،  
ترجمه انطوان فيلو، ۱۹۹۳.

۲۱- موسوعة تحفة العروس، د. محمد ناصري، مؤسسة النشر،  
مصر، ۲۰۰۸.

22-خواطر مسلم في المسألة الجنسية، محمد جلال كشك، دار  
الجيل، بيروت، مکتبه التراث الإسلامي، القاهرة، چاپی ۳، ۱۹۹۲.

۲۳-تحفة العروس ومتمعة النفوس، تحقيق جليل العطية،  
منشورات رياض الريس، قبرص، چاپی ۱، ۱۹۹۲.

۲۴- <http://www.e-happyfamily.com> /الاسرة

السعيدة

۲۵- <http://www.niswa1.com>



## ناوه خنى كتيب

- پيشه كىي وەرگېر ..... ۵
- پيشه كىي ناماده كاران ..... ۱۱
- بهشى يه كه م
- سهره تاي ژيانىكى نوي ..... ۱۵
- خوشه ويستى وەك دەسپيناك ..... ۱۷
- خوشه ويستى و هارسەرگيرى ..... ۲۲
- وختيناك خوشه ويستى پاشه كشه ده كات! ..... ۲۸
- به خته وهرى چييه؟ ..... ۳۰
- سارديى نيوان هارسهران ..... ۳۳
- گفتوگوى نيوان ژن و مېرد ..... ۳۵
- په روره دهى زاينه ند (سيكس) يى ..... ۳۷
- چون گورانكاريه جهسته ييه كان فيرى منداډ ده كه يت؟ ..... ۳۹
- چون و كهى رۆشن بيريى جنسى فيرى منداډه كانمان بكه ين؟ ..... ۴۱
- قوناخى هدرزه كارى ..... ۴۴
- شەيتانيبوون (الإحتلام) ..... ۵۱

- ۵۳ ..... شه يتانيبون له كاتى به ناگابون
- ۵۴ ..... خراپترين شه يتانيبون
- ۵۵ ..... هۆكاره كانى شه يتانيبون
- ۵۷ ..... زۆر شه يتانيبون و چاره سهر
- ۵۹ ..... خوازينى-داخوازي
- ۶۳ ..... پشكنين (فحص) بهر له هاروسه رگيرى
- ۶۴ ..... گرنگى پشكنينى پزىشكى
- ۶۵ ..... سووده كانى پشكنينى پزىشكى
- ۶۶ ..... چۆنیه تىي نه نجامدانى تاقىكارى و پشكنين پيش هاروسه رگيرى
- ۶۸ ..... شهوى يه كه مى بووك و زاوا
- ۷۱ ..... شهوى به زاوا بون و به بووك بون
- ۷۹ ..... چند هه قيقه تيك پيوسته ژن و پياو بيزانن
- ۸۴ ..... چند نامۆزگاريتك بۆ زاوا
- ۸۵ ..... چند نامۆزگاريتكى تاييهت بۆ بووكان
- ۸۶ ..... گرفته كانى به زاوانه بون
- ۸۷ ..... يه كه م: لای پياو
- ۸۷ ..... دووهم: لای ژن
- ۸۹ ..... په ردهى كچينى



- ۸۹ ..... پەردەى كچىنى چۆنە و چىيە؟
- ۸۹ ..... نەركى پەردەى كچىنى چىيە؟
- ۹۰ ..... جۆرەكانى پەردەى كچىنى
- ۹۱ ..... چۆنەتى لابرەنى پەردەى كچىنى
- ۹۴ ..... بەشەك لە دابونەرىتە خراپەكان
- ۹۶ ..... ھۆكارەكانى لە دەستدانى كچىنى پىش ھاوسەرگىرى
- ۹۷ ..... ئايا كچان بە ھۆى درانى پەردەى كچىنىيان ئازار دەيىن؟
- ۹۹ ..... باشتىن سى شىوھى جووتبوون بۆ لادانى پەردەى كچىنى

بەشى دووم

- ۱۰۱ ..... ھاوسەرگىرى (ھاوژىنى)
- ۱۰۳ ..... گرنگى ھاوسەرگىرى
- ۱۰۶ ..... ژوروى خەوتن
- ۱۰۸ ..... دەستگەمەى سىنكىسى و ورووژاندن
- ۱۱۱ ..... خامۇشى لە ژوروى خەوتندا
- ۱۱۱ ..... نا بۆ شاردنەھى ھەستى خۆشەويستى!
- ۱۱۲ ..... نا بۆ شاردنەھى ويست و خواستەكانت!
- ۱۱۲ ..... نا بۆ شاردنەھى تىبىنى و سەرئجەكان!
- ۱۱۳ ..... نا بۆ شاردنەھى پىشنىياز

- ۱۱۴ ..... رۆمانسیهت له ژووی خهوتندا
- ۱۱۵ ..... تیشکی سوور و ژووری خهوتن
- ۱۱۶ ..... خۆشهویستی به بینهنگی!
- ۱۱۸ ..... چۆن دهبییه هاوړپتی ههمیشهی هاوسه ره کهت؟
- ۱۲۰ ..... نه و خهسله تانه چین که پیاوان ههز ده کهن له ژنه کانیاندا ههین؟
- ۱۲۸ ..... دهبی پیاوان له گه ل ژنه کانیان چۆن بن؟
- ۱۳۴ ..... نیسلام و هاوسه رگری
- بهشی سییه م
- ۱۵۵ ..... ژیانی سینکسی ژن و میترد
- ۱۵۷ ..... یه کهم: رۆشنیبری و گه شهی سینکسی
- ۱۵۹ ..... قۆناخه کانی گه شهی دهروونی سینکسی لای فرۆید
- ۱۶۱ ..... گه شهی ههزی سینکسی لای مندا ل
- ۱۶۳ ..... دووهم: کردهی زایه ند (سینکس) و جوړه کانی
- ۱۶۶ ..... گرنگی سینکس له ژیانی مرۆقدا
- ۱۷۳ ..... سووده کانی سینکسکردن
- ۱۷۶ ..... چهند نامۆژگاریتک بو ژنان له کاتی جووتیووندا
- ۱۷۷ ..... خرۆشانی ههستی جنسی
- ۱۷۸ ..... شوینه کانی وروژاندن له جهستهی ژندا

- ۱۷۹ ..... شویته کانی وروژانی جنسی له جهستهی پیاودا
- ۱۸۱ ..... کردهی سینکسی به شیتویه کی تهندروست
- ۱۸۲ ..... دهستگه مهی دواي سینکسکردن
- ۱۸۳ ..... ریکسازیه کانی سینکسیکی پر چیژ چین؟
- ۱۸۵ ..... چۆن کردهی سینکسی (الجماع) دريژ ده که یتهوه؟
- ۱۸۷ ..... قوناخه کانی کردهی جووتبون
- ۱۸۷ ..... جیاوازی نیوان ژن و پیاو:
- ۱۸۸ ..... ماچ و کاریگه ریه کانی له سهر پیتونه دیی سینکسی
- ۱۹۱ ..... جوژه کانی ماچ
- ۱۹۳ ..... ماچ و تهندروستی
- ۱۹۵ ..... چیژی لووتکه و دهستبازی
- ۱۹۷ ..... چۆنیه تیی پاریزگاریکردنی پیاو و ژن له توانای جنسی
- ۱۹۹ ..... ژن و سینکس
- ۱۹۹ ..... ۱- ژنی شه هوهت بالا
- ۲۰۰ ..... ۲- ژنی شه هوهت مامناوهند
- ۲۰۱ ..... ۳- ژنی شه هوهت نرم، یان سارد له سینکس کردندا
- ۲۰۲ ..... خاتوون ده زانی میرده کهت چۆن نارزه زوی بوّت ده وروژیت؟
- ۲۰۶ ..... شیتوازه کانی جووتبون له نیوان ژن و میرددا

- ۱- ژن له سر پشت بکه ویت و پیاو له سر وه بیت ..... ۲۰۷
- باشییه کانی نهم جوړه جوړتوبونه: ..... ۲۰۷
- خه وشه کانی نهم شیوازه ..... ۲۰۸
- ۲- ژن له سر ته ختیک یان میزیک له سر پشت رابکشیت ..... ۲۰۹
- باشییه کانی نهم شیوازه: ..... ۲۰۹
- ۳- ژن و پیاو له سر لا ته نیشته دريژ ده بن ..... ۲۱۰
- باشییه کانی نهم شیوازه: ..... ۲۱۰
- خه وشه کانی نهم شیوازه: ..... ۲۱۰
- ۴- ژن له سر پیاو بیت ..... ۲۱۱
- باشییه کانی نهم شیوازه: ..... ۲۱۱
- ۵- ژن له سر پیاو ..... ۲۱۲
- باشییه کانی نهم شیوازه: ..... ۲۱۲
- خه وشه کانی نهم شیوازه ..... ۲۱۲
- ۶- به شیوهی دانیشن ..... ۲۱۳
- ۷- پیاو به وه ستاری و ژن له باوه شدا ..... ۲۱۳
- باشییه کانی نهم شیوازه: ..... ۲۱۴
- خه وشه کانی نهم شیوازه: ..... ۲۱۴
- ۸- ژن و پیاو به وه ستاری ..... ۲۱۵

- ۲۱۵ ..... باشییه کانی ئەم شیوازه:
- ۲۱۵ ..... ۹-ژنه که به سەر هەر چوار له پیدای ده که ویت
- ۲۱۶ ..... باشییه کانی ئەم شیوازه:
- ۲۱۶ ..... خهوشه کانی ئەم شیوازه:
- ۲۱۷ ..... دوو شیوازیکی دیکه که زۆر به کهمی به کار دین:
- ۲۱۷ ..... بۆچی پیاوان دواى سینکسکردن ههز به خهوتن ده کهن؟
- ۲۱۹ ..... ساردیی جنسی له نیتوان ژن و میرد
- ۲۱۹ ..... هۆکاره کانی ساردی سینکسی له ژن و میرددا
- ۲۱۹ ..... ۱-خه مۆکی:
- ۲۲۰ ..... ۲-ده رزی و ده زمان:
- ۲۲۰ ..... ۳-نه خۆشیه جهستییه کان:
- ۲۲۰ ..... ۴-تینکچوونی پیتونهندی نیتوان ژن و میرد:
- ۲۲۱ ..... هۆکاره کانی ساردبوونی ژن له کردهی سینکسیدا
- ۲۲۳ ..... ساردیی سینکسی لای پیاو
- ۲۲۶ ..... ناوهاتنه وهی پیشه وخت
- ۲۲۷ ..... به کهم: چاره سهری پزشکی
- ۲۲۸ ..... دووهم: شیوازی کردهی جووتبوونت بگۆره
- ۲۳۲ ..... نالووده بوون به سینکس

- ۲۳۲ ..... جوره کاني نالووده بوون به سينکس
- ۲۳۴ ..... بوچی کەسی نالووده بوو به سينکس واز ناهيټنيت؟
- ۲۳۴ ..... نيشانه کاني کەسی نالووده بوو به جنس چين؟
- ۲۳۵ ..... زيانه کاني نالووده بوون به سينکس چين؟
- ۲۳۶ ..... چند رهفتاريک مهيلي ژن له بهرانبهر پيار سست ده کات!
- ۲۳۷ ..... -فهراموشکردني هسته کاني
- ۲۳۸ ..... -بيټدنگبوون له کاتي کردهي سينکسي
- ۲۳۸ ..... -به يهک شتوه جووتبوون
- ۲۳۹ ..... -خوبه رست مەبه!
- ۲۴۰ ..... سينکس و سکپري
- ۲۴۰ ..... لايه ني خيزاني:
- ۲۴۲ ..... سينکس و گوربانکاريه فيولوزيه کاني ژني دووگيان
- ۲۴۷ ..... لادانه سينکسيه کان
- ۲۵۲ ..... چاره سەري ئەم بابەتە به چند شتوازيک ده کريت:
- به شي چوارەم
- ۲۶۳ ..... کوټه ندامي زاووزتي نير و مي
- ۲۶۵ ..... پيناسه ي زاراوه کان
- ۲۶۵ ..... يه که م: کوټه ندامي ميټينه

- ۲۶۵ ..... دوو لچه گه وره که:
- ۲۶۶ ..... دوو لچه بچوو که که:
- ۲۶۶ ..... میتکه:
- ۲۶۷ ..... په ردهی کچیتی:
- ۲۶۷ ..... منداالدان:
- ۲۶۸ ..... دوو جوگه کهی فالووب:
- ۲۶۸ ..... هیلکه دان:
- ۲۶۹ ..... سوپی مانگانه (بیتنوژی):
- ۲۷۰ ..... هۆکاره کانی نه زینبوون له ژن
- ۲۷۱ ..... چهند ریتنمایینک بو ژنان بو پاریزگاریکردن له نهدامی زاووزتییان
- ۲۷۳ ..... دووگیانی و دهرکه و ته کانی
- ۲۷۷ ..... رینگری له سکپری
- ۲۷۷ ..... یه کهم: له وله ب
- ۲۷۸ ..... باشییه کانی له وله ب:
- ۲۷۸ ..... خراپییه کانی له وله ب:
- ۲۷۹ ..... دووهم: حه به کانی دژه سکپری
- ۲۷۹ ..... سییه م: نه شته رگه ری
- ۲۷۹ ..... چوارم: رژاندنی توواو

- ۲۸۰ ..... پینجهم: شوشتنه‌وهی زی
- ۲۸۰ ..... شه‌شهم: کۆندۆم
- ۲۸۱ ..... خه‌ته‌نه‌کردنی میننه و زیانه‌کانی
- ۲۸۵ ..... دووهم : کۆته‌ندانی زاووزنی پیار
- ۲۸۵ ..... نه‌ندامه ده‌ره‌کییه‌کان:
- ۲۸۵ ..... نه‌ندامه ناوه‌کییه‌کان:
- ۲۸۶ ..... چووک و گرفته‌کانی
- ۲۸۹ ..... خه‌ته‌نه‌کردنی نیرینه
- ۲۹۰ ..... خه‌ته‌نه‌کردنی نیرینه و نه‌یدز
- ۲۹۰ ..... میژووی خه‌ته‌نه‌کردن
- به‌شی پینجهم
- ۲۹۳ ..... ژیانی جنسی ژن و پیار به‌پرسیار و وه‌رام
- ۲۹۵ ..... گیرزده‌ی فیلمی سینکسی بووم!
- هیچ پیوه‌ندینکی به‌چیرنی جنسی له‌نیوان من و هاوسه‌ره‌که‌مدا
- ۲۹۷ ..... نییه!
- ۲۹۹ ..... دوا‌ی ۵۶ سال لیم به‌گله‌یی که‌وتوه
- ۳۰۱ ..... له‌گه‌ژن هاوسه‌ره‌که‌م ناگه‌مه‌چیز!
- ۳۰۳ ..... وه‌ک دایکم ته‌ماشای ده‌که‌م!



- ۳۰۶ ..... ناوم زوو دیتهوه!
- ۳۰۹ ..... هاوریکام پیتان گوتم دواى هاسه رگیری خوی نهیئی بکه!
- ۳۱۱ ..... من چه ز ده کهم نهو پیئی ناخوشه!
- ۳۱۳ ..... دههویت ژن بیتمهوه، بهلام نهخوشی شه کهرم ههیه!
- ۳۱۴ ..... گرفتى من له دنیادا هاوشیوهی نییه!
- ۳۱۸ ..... نهړی چما کچیش خوی نهیئی ده کهن؟
- ۳۲۰ ..... ژن و پیار کامیان له جنس به گرتن؟
- ۳۲۲ ..... میړده کهى من زور خاموشه!
- ۳۲۶ ..... کچه کهم نهندامی زاووزیئی له شت دهخشینیت
- ۳۲۹ ..... نهړهى دهسگیرانه کهم باسی دهکات جیاوازه، بویه دهترسم!
- ۳۳۳ ..... دایکم هات و پیوژیایی لی کردم، نه مزانی چی پی بلیم!
- ۳۳۷ ..... ناره زوی جنیسم کهم بووه!
- ۳۴۰ ..... به هوی نالووده بووم به خوی نهیئی په ردهی کچینیم له کیس چوو
- ۳۴۲ ..... میړده کهم داواینکی زور غه ریبم لی دهکات!
- ۳۴۴ ..... خهونه کانی من زوره یان جنسین!
- ۳۴۵ ..... ژنانیش وهک پیوان تاویان دیتهوه؟
- ۳۴۶ ..... جوانییه کهى کویری کردم
- ۳۵۰ ..... له بهر لاوازییه کهى دلم لئی ساردبوو

- ۳۵۴ ..... له هموو خوشيښکي خوی بي به شم ده کات
- ۳۵۶ ..... مهيلي کاريکي خراب ده کم!
- ۳۵۸ ..... ژني من نه په ننگي هه يه نه بون
- ۳۶۱ ..... ميړده کم به باليف بانگم ده کات
- ۳۶۴ ..... هاوسره کم ليم بيزاره
- ۳۶۵ ..... هيلکه گونيم لاره
- ۳۶۶ ..... سوړي مانگانه و هه لچووني کچان
- ۳۶۸ ..... ناو هاتنه دم دوا ده که ویت
- ۳۷۰ ..... خواردن و جنس
- ۳۷۷ ..... چهند پرسيارتک
- ۳۸۳ ..... شهيتاني نام بو؟
- بهشي شه شم
- ۳۹۱ ..... نيسلام و ژياني جنسي
- ۳۹۸ ..... نايا زاناياني نيسلام باسي جنسيان کردووه؟
- ۴۰۹ ..... چهند فه توايه ک له باره ي ژياني جنسي له نيسلامدا
- ۴۱۷ ..... سدرچاوه کان
- ۴۲۱ ..... ناوه خني کتيب

