

رەوشەنبىريا سېكىسى بۇ ھەميان

((فەلەكا پارى))



د. ئاشتى غەبدولمەكىم

Ashti_ahmad1964@yahoo.com

تۇنغانىن پەرىنى:

كريارا سېكىسى دناقبەرا نىر و ميان دا دەيتە پارفەكرن بۇ چار قووناغان: ۱- قووناغا ھزركرن و ھەزركرن و ھەستكرن ب برسا سېكىسى دگەل لايى بەرامبەر. ل فېزە ھندەك ئىشارەت ژ مەژى دەردكەقن كۆ دىت بىت ژ ئەنجامى دالغەكى، وینەپەكى، دەنگەكى، پەيفەكى... ھتد پەيدا بىن.

۲- قووناغا ئازريانا سېكىسى ب رېكا دىتن يان دەستكرن و ئىكفەدانا جەپىن ھەستىيار ژ لەشى.

ل قى تۇوناغى:

* ئەندامى سېكىسى بىن زەلامى رەق دىت. جاران دگەل رەقبوونا بشكوژىن مەمكىن وى.

* ئەندامى سېكىسى بىن ژنى ئاقەكا زەر و نىسەك قەدرىژىت و بشكوژىن مەمكىن وى دەردكەقن و رەق و ستوير دىن ب ھەقرا دگەل رەقبوونا تى.... لكى. دىسان مەمكىن ژنى مەزن دىن ب رېژەيا ۲۵%.

* رەنگى ئەندامىن سېكىسى ل نىر و ميان قورمز دىن ژبەر مشەبوون و پەنگىيانا خوینی دناقدا. * قەبارەين گونان مەزن دىت ب

ئەف دياردەپە پتر يا بەلافە دناق تولاز و گەنجىن بى ژن ((زوغورد)) و كچىن نەشويكرى و بىژناندا، نەمازە ل وان وەلاتان ئەوين تىكەليا سېكىسى دناقبەرا نىر و ميان دا ((ژدەرەقەى چارچوقى ھەقژىنى)) يا قەدەغە و بەربەندكرى بىت و بۇ كەسى دەست نەدەت وى تىكەلىن بگەت ژبلى ب قەچاغى.

نە وەك ھندەك نەزانىن مايتىكەر و ھندەك توندردەوین ئايىنى بەلاف دكەن زانست دىژىت: دەستپەرى چ زيانىن ئاشكرا نىنن ھەكە ژ توخىب و فەسالان دەرنەكەقەت. بەلى ئەو كەسىن قى كرىارى بى توخىب دكەن دەزگابى خۇ بى سېكىسى و بى دەماران تووشى وەستيان و كەرخىنى دكەن. دەمى گەنجەك دەستپەرى دكەت ۲-۳ جاران د ھەقتىن دا چ زيانىن بەرچاڧ ب لەشى وى ناكەقن، لى دەمى كەسەك ھەرۇژ ۲-۳ جاران دەستپەرى دكەت نەدويرە تووشى ئىك يان پتر ژ فان زيانان بىت:

۱- مرؤف ناكەھىتە خۇشى و لەزەت و تىربوونىن سېكىسى ب شىوہىەك راست و درست. كرىارا سېكىسى ب لەشەكى ب تنى ناھىتە ئەنجامدان. پەرىن يا ھاتى بۇ ئىكبوون و تىكەلچوونا دوو لەشان ((نىر و مى))، كۆ ب دىژىيا كرىارا سېكىسى ھەردوو لەش خۇشى و لەزەت دىبىن و ھەمى دەزگەھىن لەشى وان ئارام و تەنا دىن. لى دەستپەرى رويدانەكا سەرپلكى يا بى ئارمانجە و مەرەما وى ب تنى قالاكرن و بەردانا ئەو تىھن و ھەلمىن زىدەپىن د ئەندامىن سېكىسى دا خرقەبووين.

۲- ل كچان زىدە دەستفەدانا ئەندامىن سېكىسى پەردا كچىنى دىخىتە دترسا پەرتىنى دا، يان دترسا فرەھبوونا كونكا وى دا ب ئاواپەكى كۆ ل پشت پەرىن چ خوین ژى نەھىن و گومان ل دەف زاقاي پەيدا بىت كۆ بويك نە كچە ((ئەقە ژى دناق خەلكى مەدا ئاتاف و دەردەسەرىەكا مەزەنە و گەلەك جاران يا بوویە ئەگەرا روى رەشى و شەرمزاريا بويكى كۆ نەدويرە ئەو بويك بېيتە ھاقىتن وەك ئامىرەكى ژەنگى يان كاغەزەكا دريالى)).

۳- دەستپەرى دەمارىن ئەندامىن سېكىسى فېرى ئازريانا ب دەستى دكەت و دئەنجامدا ئازراندانا خورست و سروشتى ئەوا ژ تىكەليا ژن و مىزان

رېژەيا ۲۵%.

* ھندەك زەقلەكىن لەشى، وەك بىن رانان و ھەوزى تىك دچن.

* دل ب لەز خۇ د قوتىت و بىھن ھەلكىشان ب لەز دكەقت.

* پەستانا خوينا مرؤقى ((فشارا خوینی)) بلند دىت.

۳- قووناغا گەھشتنا گوپىتكا خۇشى ((كۆل زەلامان كىمتر ژ خولەكەكى قەدكىشىت و ل ژنان ۱-۲ خولەكان قەدمىنىت)). ل فېزە زەقلەكىن ھەوزى ل نىر و ميان و پارچەيا ژ

ناقدا بى ئەندامى پەرىنى ل ژنى ب سەلىقەكى تىك دچىت و سست دىت.

دىسان نەدويرە ھشىن مرؤقى، نەمازە ل زەلامان، د سەرى دا نەمىن!!!! (ھەتا وى رادەى كۆ ھندەك مرؤف ب شىوہىەكى بەروەخت كۆرە يان كەر دىن و ئاگە ژ دەور و بەرىن خۇ نامىن)).

۴- قووناغا قەھەسانى ((سستى وخاقى و تەنا بوونى)) و زقرىنا ئەندامىن سېكىسى بۇ ھالەتى سروشتى.

ل قى قووناغى دىت مرؤف ھەست ب پەشىمانى بگەت، نەخاسم دەمى دەستپەرى يان زىانى دكەت، يانژى دەمى ژ زكداريا ھەقژىنا خۇ ب

ترسىت.

دەستپەرى:

ھەروەك ژ ناقى وى ديار رامانا دەستپەرى پەرىنا ب دەستى يە، ئانكو پەرخاندن و دەستفەدانا ئەندامىن سېكىسى يە ب ئاواپەكى كۆ مرؤف

ب گەھىتە گوپىتكا خۇشيا سېكىسى ((ئورگازمى)). ھەرچەندە ئەف كاردانە مرؤقى دگەھىنىتە ئورگازمى، لى ب

دووماھى ناھىت ب ئەو تىربوون و تەنابوونىن دكريارا سېكىسى يا راست و درست دا ھەين، چنكۆل دەستپەرى خاقبوونا مرؤقى ژبەر سستبوونا

زەقلەكىن لەشى ئەنجام نادەت.

رېژەپەكا ئىكجار مەزن ((پتر ژ ۹۰%)) ژ ھەردوو رەگەزان ل

سەرانسەرى جىھانى قى كرىارى دكەن ل قووناغەكى ژ قووناغىن ژيانا خۇ.



چئ دبيت ئيدى مروقى تير ناكهت. ديسان گنج تووشى زوى هافيتنا ئاڧا خو دبيت. ئەڧه هەردوو ژى نەدويره ل پاشەرۆژى ببه ئەگەرا مالویرانى و كهمياخ بوونا ژينا وى.

۴- مروڧ تووشى فيربوونا دەستپەرى دبيت ژبەر كو دەستپەرى ب ساناهيتره ژ تيكهليا هەردوو رهگەزان ((دناڧ گەنجين بئ هەڧژين دا)). چنكو يا دووى كۆمهكا مهرجان هەيه هەتاكۆ ب جه بهيت، وهك:هەبوونا هەڧالهكى و جههكى و پئ ل شەرم و ترسى دانان.

۵- دەستپەرى مروقى تووشى خەمگينى و ژڧيرى و پەشيمانىي دكهت، چنكو پشتى دەستپەرى دبيت مروڧ هەست ب گونههەكى يان بارگرانیهكى يان بئ بها بوونهكى بكهت و نڧرینا ل خو بكهت دەمى ئەڧ كریاره كرى.

۶- پەنگيانا پرۆستاتى ژ خوینى ((پرۆستات ئەو تووشى، ئانكو غودده يه، ئەوا ئاڧا زەلامى بەرههڧ و ئەمبار دكهت داكو سپيرمين وى مهلهڧانيان دناڧدا بكن)). ئەڧه ژى دبیته ئەگەرا زوى هافيتنى كو ترسهكى ل دەڧ كورى پەيدا دكهت ل پاشەرۆژى نەكاريت ب درستی كریارا سيكسى دگەل هەڧژينا خو بكهت.

۷- مروڧ تووشى هزر بهلاڧى و خەونروژك و ژبیركرنى دبیت، چنكو هەمى دەمان د ئاشوپئ دا دژيت و دناڧ پاوانى هزر و خەيالان دا دچەريت. دگەل ڧان زیانين من گووتين ژى ئەو گووتگوكتين هندەك نەزانين مايتيكر ڧەدگيرن دەربارهى تووشبوونا مروقى ب لاوازیا سيكسى و دەست لهرزین و مهژى خەليان و فالنجى بوون و دين بوونى ژ ئەنجامى دەستپەرى د بئ بنیاتن و چ راستى ژبو نینن.

نەو ريكين مروقى ز دەستپەرى دەنه پاش چنه؟

هەكەر گەنجهك فيرى رژدى و بئ هەساليا دەستپەرى بوو، چەند ريكهك هەنە رەنگە هاريكاریا وى بكن خو ژى دوير بكهت و بهيليت، وهك:

*ژن ئينان بو كورى ((يان شوپكرن بو كچئ)) گەر د شيان دا بيت و گەهشتبیته ژيى ژيبرى و هوشمەندى و هەستكرن ب بەرپرسيى.

*دويركهڧتن ژ ئەو هوكارين مروقى دنازرينن ژ لايى سيكسى ڧه ((وهك فلم و كوڧارين سيكسى و هەڧالين خراب)).

وهرزشى بده. ئەڧ راهيتانه مروقى ژ بېرڧه دكەن و هزرين وى بين سيكسى ڧەدرهڧينن.

*ل ئەو كهسين چ ريك بەرى وان ژ ڧئ كریارى نە وەرگيرن سەرەدانا نوژدارهكى بسپور د وارى نەساخين سيكسى دا بكن. ئەو ژى دئ هندەك شېرهتان لئ كهت و هندەك دەرمانين تەناكەر بو نڧيسيت.

*هەول بده خو ب كارهكى ڧه گريدەى كو تو حەز ژى بكهى داكو هزرين سيكسى ژ بيرا تە بچن.

*نەچە دناڧ نڧينانرا هەكه تو هەست ب وهستيانى و خەوى نەكهى.

*خوارنين چەڧر ((تير روين)) و تيز ((هار)) مروقى دنازرينن و هندى بكارى دەڧ ژى بەرده.

*بزاڧى بكه ب تنئ نەمینی دا دناڧ دەريا هزرين سيكسى دا نە خەندقى.

*گەلهك پويتهى ب راهيتانين