

## رهوشه نېريا سيکسي بو هه میان

((فهلکا شه شتی))



د. ئاشتی عه بدوله کیم

ashti\_ahmad1964@yahoo.com

ئەز داخوازا لئ بوورینی دکەم کۆ خەلەکا بەرئ یا پینجی بوو، بەلئ ب شاشی فە هاتە چاپکرن وهک خەلەکا چواری.

### نەمیری:

ئەفە ئارێشهیه که زهلام ل هندەک وهلاتان، وهک مه ل کوردستانی، شهرم دکەت پئ ب ئاخذیت و ئاشکرا بکەت، لهوا ژئ دناف دلئ خۆ دا فەدشیریت داکۆ کهسهکی دی نهزانیت و وی گونههبار نهکەت ب نهمانا میترانی ل دهف وی ((ئانکو خەلکی مه لاوازبوونا سیکسی و میترانی تهف ل ههف دکەن... دی بیژی میترانی یا دبن لھیف فە!!)).

رامانا نه میریی هه بوونا، یان پهیدا بوونا پینشیلهکی یه د میکانیزما رهقبوونا ئەندامی سیکسی یئ زهلامی دا ب ئاوایهکی کۆ زهلام نهشیت کارئ سیکسی دهست پئ بکەت، یان بهردهوامی پئ بدهت، یان ب دووماهی بینیت. ئانکو... دبیت زهلام ب ئیکجاری نهکاریت ئەندامی خۆ یئ په رینی رهق بکەت، یانژی بکاریت وی ئەندامی بو دمهکی کورت رهق بکەت، لئ نهشیت

دیتنا زهلامی ل هه مبه ر ژنی، خۆ کیمتر دیتنا زهلامی ل هه مبه ر ژنی، نه بوونا ئیمناهیئ ل ده می کریارا سیکسی، هه سترن ب گونه هی یان شه رمی، خه م و خیالین گران یان هنگاقتین دهروونی، زیده وهستیان، ترس ((وهک ترسا مروقی ژ ئافزبوونا ژنی)).

۲- گه لهک جگاره کیشان و زیده مه ی فەخوارن، چنکو ئەف هه ردوو کهرسته رهین خوینی ل ئەندامین په رینی ((و ل هه می له شی)) ته نگ دکەن کۆ د ئەجامدا ئەندامی په رینی یئ زهلامی تژی خوین نابیت و رهق نابیت.

۳- بلندبوونا کولیسترولی دناف خوینی دا.

۴- بلندبوونا په ستانا خوینی.

۵- هنگاقتین شفا پشتی و رها سپی.

۶- ب نافسالفه چوون.

۷- کیماسی د فەریتنا هندەک

هورمۆنین له شی دا، نه خاسم هورمۆنی نیراتیئ ((تیبستوستیرون)) ئەو وی ژ گونان دهیته فەریتن.

۸- ئەو نه میری ژ هندەک نه ساخیین

ئەندامین له شی ئەجام ددهت، وهک ژ کارکهفتنا گولچیسکان، داف داڤبوونا که زه بی ((تلیف الکبد))، نه ساخیین گرانین دلی، بهد خوراکی ((سوو التفزیه))، دهردئ شه کرئ، کیماسی دکارئ په ریزادئ ((الغده الدرقيه)) دا، هندەک نه ساخیین دهماران، لاوازیا زیده، راکرنا پروستاتی ب نشته رکاریه کی، هندەک ده رمان نه خاسم یئ دژی خه مگینی و دژی بلندبوونا په ستانا خوینی.

بو زانین ژئ گه لهک زافا ل پشت په ریی و ل شه فین ده ستپیکي ژ داوه تی نه میر دبن (( دبیزنه فی حاله تی گریدان)).

ل پرانیا جاران ئەگه را فی یا دهروونی یه و دزقریت بو کومه کا هوکاران، وهک: شه رمکرن ژ بویکی، نه بوونا چ سه ربووران دوا ری سیکسی دا، هه سترن ب گونه هی ((چنکو هه ر ژ بچویکاتی بانگ یئ د گو هین کورکی دا هاتی هه لدیران -هه لهبته یئ بویکی ژئ- کۆ سیکس بابه ته کی شه رم و بی ده لنگی و گونه هی یه و هه رده م سه میان

ب درێژاهیا کریارا سیکسی رهق بهیلت هه تا وی کریاری ب دووماهی بینیت. ئەف ئاریشهیه دبیت یا بهروهخت بیت، یانژی یا دۆمدریژ بیت.

ئەو نه میریا بهروهختا دژینا ژن و میزاندا روی ددهت ب زمانی کوردهواری دبیزنی گریدان. گه لهک کهس هزر دکەن کۆ گریدان کاره کی جادوبازی ((سحری)) یه و نه یاره کی مروقی دی قه ستا جادوبازه کی جه میاز کهت ژبو نه هیلانا هیزا سیکسی ده شی زهلامی دا. ئەز نکارم بیژم ئەف هزره دره وه و یا بی بنیاته، چونکی من وهک نوژدارهک گه لهک کهس ژفی رهنگی دبیتنه و هه می ئەو ده رمانین ب هیژکرنا سیکسی ئەوین من یان نوژداره کی دی بو نفیسین هه چ مفا نه بوویه.

من گه لهک جاران بهیستیه کۆ خه لکهک جوداهیئ دناقههرا نه میری و نه زوکی دا ناکهت ژ لاین زمانی فە، یان ژ لاین زانستی فە، هه رچه نده گه لهک ژ وی خه لکی که سین رهوشه نیبرن!!! ب فی تهرز و ئاواپی دی که سه کی نه زوک ((شیانین هه بوونا زاروکان نه بن، هه رچه نده شیانین په رینی پر هه نه)) ب که سه ک نه میتر ل قه له مدهن و دی بیژن: فلان کهس مروقه کی نه میتره و هه فژینا وی بچویک نابن! ب کورتی من دقیت روهن بکه م: نه زوکی ((کۆ پاشی دی ب دریژی ل سه ر ئاخذم)) ئەوه کۆ ژنی یان میری یان هه ردووان کیماسیه ک یان نه ساخیه ک ده ست نیشان کری هه بیت ببیته ریگر ل هه مبه ر ئافزبوون و زکداریا ژنی. ل ئالی هه مبه ر نه میری ئەوه کۆ زهلامی شیانین رهقبوونا ئەندامی سیکسی نه بن یان نه مین کۆ ژ کومه کا ئەگه ران ئەجام ددهت دی نهو ل سه ر په یفم.

### نه گه رین نه میری:

۱- ئەگه رین دهروونی وهک: نه مانا قیانی دناقههرا ژن و میزان دا، خۆ بلندتر



گوپیتکا خوشیا  
سیکسی و ئاڤا وی  
دەرکەفت و کریارا  
پەری ئانی دناڤبەرا  
وی و ژنی دا ب  
دووماهی هات بەری  
لایەک یان هەردوو  
لا حەز بکەن دەیتە  
هەژمارتن وەک:  
زوی هافیتن.

زوی هافیتن ل  
بەهرا پتر ژ زەلامان

ل ژیی سنیلەیی دەست پێ دکەت، هەکو  
دەستپەڕی یان تیکەلیا سیکسی ب لەز  
و بەز دکەن ((ژ ترسا ئاشکرا بون و  
فەیتبوانی)).

ئەگەرین زوی هافیتنی پتر بۆ  
هۆکارین دەروونی و دلینی دزقێن  
و هک وەستیانا مەژی ژبەر هزر بە لاقینی،  
یان هەبوونا ئارێشەیهکا دلینی دگەل  
هەڤزینی یان هەڤالەکی. بەردەوام مانا  
ڤی ئارێشەیی دبیت زەلامی تووشی  
توندی و تیزژی و زڤیریی بکەت و  
نەدویره ناڤبەرا ژن و میزان وەسا  
تیک بچیت کۆ ئیدی ژبلی ژیکڤەبوونی  
(بەردانی) چ چارههین دی نەمین.

**چارههکرنا زوی هافیتنا ئاڤا زەلامی:**

مخاین کۆ هەندەک هزر بکەن زوی  
هافیتنا ئاڤا زەلامی ژ میزانی و هیزا  
وی نە!! بەلی ب راستی نەساخیهکە  
هەکە ڤەما و نەهاتە چارههکر نەدویره  
ببیتە ئەگەر مالویرانیون و کەمباخی  
ڤی کەتن. چنکو گەلەک جارن زەلامی  
زوی هافیتن ناگەهیت هەڤزینا خۆ تیز  
بکەت و ئەڤ حالەتە هەکەر ڤەما و  
بەردەوام بوو نەدویره ئیک یان پتر ژ  
ڤان ئەنجامان پەیدا بکەت:

۱- ژن دئ سار بیت و ئیدی  
نەشیت خۆ و زەلامی خۆ تیز بکەت ژ  
لای سیکسی ڤە.

۲- دی بەری ژنی کەڤتە زەلامەکی  
دی و دی خۆ ئیخیتە دناڤ هەمبیز و  
باوہشا ویدا داکو خۆ ژ تیز بکەت.

۳- دبیت لایەک یان هەردوو لا  
داخووا ژیکڤەبوونی بکەن.

چەند شیرەتەک هەنە هەکەر زەلام ل  
دویڤ بچیت دی ئارێشەیا زوی هافیتنا  
وی سست کەت و نەدویره نەهلیت:

۱- بلا زەلام دەمین دریز نەمینت

و کەس و کارین وان بئ دەنگ کرینە  
دەمی بەحسێ وی ((تشتی)) دەیتە کرن،  
لەوما کریکەک دناڤ مەژین واندا پەیدا  
دبیت تینا هاتیە نڤیسین: هشیاربه و ل  
بەر خۆ راوہستە. نەوہبیت ڤان بابەتان  
جارەکا دی ڤەکەیی!!!

**زوی هافیتنا ئاڤا زەلامی:**

هافیتن ل زەلامی دئیک دەمدا  
دگەل گەهشتنا گوپیتکا خوشیا وی یا  
سیکسی ((ئورگازم-Orgasim-))  
روی ددەت.

هەمی زەلام وەک ئیک نین د  
ماوہیی دریزبوونا پەرینی ((کریارا  
سیکسی)) دا. هەندەک زەلام ((نیزیکی  
۲۰٪)) پشتی خۆلەکا ئیکی ژ پەرینی  
دەهافیزن، هەندەکین دی ((۷۰٪)) پشتی  
خۆلەکا دووی، کتیمەکین دی ((نیزیکی  
۵٪)) پشتی ۵-۱۵ خۆلەکان دەهافیزن.  
ئەڤ هەمی رەنگین زەلامان ژی دبیت  
د دروست بن ژ لاین هیزا سیکسی ڤە،  
چنکو گەلەک جارن نیز و می نیزیکی  
تیزبوونی دبن ب ریکا وان یاریک و  
هەلەخەیین ((مداعبات جنسیه)) ل بەری  
پەرینی ب هەڤرا دکەن و ب تنی گەهشتنا  
هەردووان بۆ گوپیتکا خوشیی دەمینت،  
ئەو ژی دبیت نە پتر ژ ۱-۲ خۆلەکان  
ڤەکیشیت. بەلی ۵٪ ژ زەلامان مان،  
ئەو ژی ئاڤا خۆ دەهافیزن ئیکسەر ل  
دەستپیکا پەرینی. ئەڤەنە ئەو زەلامین  
نەسروشتی ئەوین من ڤیای هەندەک ل  
سەر بئاخڤم.

دەمەکی دریز نوژدار و زانابین  
ل واری سیکسی کاردکر مژولین  
دانانا پیناسەکا راست و دروست بوون  
بۆ ((زوی هافیتنی)) ل زەلامی. جار  
دگوتن زوی هافیتن ئەو کۆ کیمتر  
ژ ۲ خۆلەکان زەلام خۆ راگریت ل  
کریارا سیکسی بەری بەهافیزت، جار  
ژی دگوتن زوی هافیتن ئەو کۆ زەلام  
ئاڤا خۆ ب هافیزت بەری ۱۰ جارن  
ئەندامی خۆ دناڤ بی ژنی را بینیت و  
ببیت. هەتا کۆ ل دووماهی ئەو زانا  
ل سەر ڤی پیناسا ل خواری ئیک لا  
بووین:

گەهشتنا زەلامی بۆ گوپیتکا  
خوشیا سیکسی یە و هافیتنا ئاڤا وی  
یە زویتر ژ حەز و ڤیانین وی، یان بین  
هەڤالا وی.  
ئانکو هەرگاڤا زەلام گەهشتە

بی تیکەلیا سیکسی دگەل هەڤزینا خۆ.  
چەند هەردوو جوین پتر ژیک دویر  
بمین دی زەلام زویتر هافیزت.

۲- بلا زەلام ریکا پەرینی ب  
گهۆریت. بۆ نموونە بلا ژن ل زەلامی  
سویرا ببیت.

۳- بلا زەلام ل دەمی پەرینی هزرا  
خۆ ب ئیخیتە ل سەر تشتەکی دویر ژ  
سیکسی.

۴- بلا زەلام ژ ۱۰۰ ای هەتا ای  
ب هەژمیریت ژ سەری بۆ بنی ((ئانکو  
۹۸،۹۹،۱۰۰...هتد)).

۵- دریزکرنا ماوہیی یاریک و  
هەلەخەیان ((مداعبات جنسیه)) دناڤبەرا  
ژن و میزاندا.

۶- ب کارئینانا تویرکی لاستیکی  
((فلاش یان کوندۆم)) دا کۆ ژیک گرتنا  
ئەندامین پەرینی بین ژنی و زەلامی کیم  
ببیت و دئەنجامدا کەلا زەلامی زوی  
ناھیتە ریتن.

۷- ب کار ئینانا هەندەک مرهەم و  
کریمین تاییەت ب ڤی ئاریشی ڤە کۆ  
زەلام د ئەندامی خۆ بدەت بەری پەرینی.  
ئەڤ دەرمانە دناڤ دەرمانخانەیین مە  
دا د پەیدا نە.

۸- هەندەک دەرمان دەینەدان ژ لاین  
نوژدارین بسپۆرڤه و مڤایی خۆ هەیه.

۹- ل دەمی پەرینی گاڤا زەلامی  
هەست پێ کر دی هافیزت بلا ئەو یان  
هەڤزینا وی ب تبالا بەرانی و دوو تبالین  
دی سەری ئەندامی وی بین سیکسی  
ب گڤیشیت بۆ ماوہیی ۲۰ چرکەیان.  
پاشی بلا جارەکا دی زەلام کاری خۆ  
بی سیکسی بکەت و دەمی هەست ب  
هافیتنی کر جارەکا دی کاردانا بەری  
دووبارە بکەت. هۆسا گەلەک زەلام  
ڤیری هافیتنا ل دەمی خۆ دبن.