



د . ئەفراڧ محمەد حەسەن  
 \* خۆئىندىكارى دىكتورا لە پزىشكى دەرونى  
 Afram\_afram@yahoo.com

## ئاوھاتنەوھى پېشوخەت

بەشى يەكەم

● ديارە قۇناغىك لە قۇناغەكانى چىژوهرگرتنى سېكسى لەلايدەن نېرەوھە برىتېيە لە ئاھاتنەوھە، بەلام ھەندى جار ئەم ئاھاتنەوھەبە زۆر زوو دەبىت، وا لە نېرەنە دەكات نەگاتە چىژى تەواوھەتى، زۆر جار مېيەش بەم بارەى ھاوسەرەكەى نارەحەت دەبىت، چونكە پېش ئەوھى ئەو بگاتە قۇناغى ئۆرگازم، ھاوسەرەكەى لىدەبىتەوھە، ئەمەش زۆر جار دەبىتە نارەحەتى ھەردوولا بەھۆى ئەوھى نېر پاش ئاھاتنەوھە چىژ وروژاندنەكان كارى تىناكات بۆ ماوھى چەند خولەكى، كاژېرى، چەند رۆژى، كە لە كەسېكەوھە تا كەسېكى تر دەگۆرېت، لە ھەمان تاكدا لە تەمەنېكەوھە بۆ تەمەنېكى تر جياوازى ھەبە. دەتوانىن بلىين برىتېيە لە ئاھاتنەوھە لە ماوھى كەمتر لە دوو خولەكدا لە دەستكردن بە كارى سېكسى و ئەم حالەتە لە نېكەى 30%ى پياواندا ھەبە. بېرمان نەچى ھەندى كات دواى چەند چركەبەك يان تەننەت پېش رەبپوون ئاوى دېتەوھە تاك ناتوانى كارى جووتوون (جھاج) ئەنجامبەدات.

گرنگىزىن ھۆكارى ئەم بارە برىتېيە لە:

- 1- ھەندى لەو بارەوھەدان كە جنس بۆ زۆرپوونە نەك بۆ ھەردوو مەبەستى زۆرپوون و چىژوهرگرتن، بۆيە كارى جنسى تەنھا لەو سنوورەدا دەكەن. مەبەستى سەرەكەيان برىتېيە لە گەياندىنى تۆى نېرەنە بۆ دامىنى مېيەو دروستبوونى كۆرپە. ئىدى بايەخىكى ئەوتۆ نادەنە چىژوهرگرتن.
- 2- كەرنى كارى سېكسى وەكو كارېك بۆ خۆبەتال كەردنەوھە نەك بۆ چىژوهرگرتن. ھېتە گرنگە كە نېرەنە بگاتە ئارەزووى خۆى و مېيەش تاكېكى پاسېفەو جېنى نەنگېيە گەر باس لە سېكس بكات يان داواى بەردەوامبوونى كارەكە بكات.
- 3- گۆران لە ناسى ھۆرمۇنداو ھەستەوھەرى كۆنەندامى زاوژى نېرەنە.
- 4- لە ھەبەتى ھەرزەكارى و لاويدا زۆر پەنابردنە بەر ئاھەتەنەوھە بەدەست (خووە نەپى)، (ھەولدان بۆ ئاھەتەنەوھە بەزووترىن كات)، يان ھاوسەرىكەرنى لاشە پلاستېكى و لاسىكېيەكان. ئەو تاكاندى لەو ناوھەندانەدا كاردەكەن كە ئەو لاشەنەيان لايە، ئەگەرى ئەم بارەيان زياترە لە كەسانى تر، ھەندى جار بەلاى ھەندى دوكاندا تېيەردەبى ھەست بە ھەناسەتەنگى ئەو پارچانە دەكەيت، چجای دلەكوتى كاكى دوكاندار!!.
- 5- نەبوونى شوئى پىويست بۆ كارى سېكسى كە ھەردوو ھاوسەر ژوورئ يان دوو ژووريان ھەبە لەگەل دايكو باوكو خوشك و برادا، پىكەوھەدەژىن، بەخىراى لەگەل خىزانەكەى لە يەكېك لە ژوورەكان كارى سېكسى خۆيان دەكەن، دوور لە وروژاندن و يارىكەردن پىكەوھە. بەبى دەنگى و بە دلېكى پر لە ترس، كارەكەيان ئەنجامدەدەن.
- 6- ھەندى جار وا پىويست دەكات كارى سېكسى زوو تەواو بېت بەھۆى بوونى نەخۆشى وەكو بەرزى فشارى خوئىن.
- 7- ھەندى جار كارى سېكسى لاي خۆمان و لە ھەندى شوئى ترى جېھاندا زياتر لە رفاندن (Rape) دەچى وەكو لەوھى برىتېيە لە كارېكى سېكسى نېوان دوو ھاوسەر، چونكە دوور لە سۆزو خۆشەويستى دەكەرت زياتر ھېماى زالبوونى نېرەنە و مەلكەچى مېيەنى پىوھەديارە، كە لە ترسو شەرما مېيەنە تەنھا رۆلى كەسى دووھەم (Passive) دەبىن، وھلامى داواى مېرەكەى دەداتەوھە بەبېتەوھى ھەست بەبوونى خۆى بكات لەو كارەدا.
- 8- ھەندى جار بەھۆى كېشەى دەروونىيەوھە، تاك ناگاتە ئۆرگازم (Orgasm)، پاش ماوھەبەك وائىلېدېت ھەست بە چىژ ناكات لە كارى سېكسى و تەنھا وەكو نەركېك بۆى دەروانى و ھېچى تر!.
- 9- ھەو كەرنى جۆگەى مېزەرۆ يان پروسسات يا گونەكان.
- 10- ھەندى جار ھۆكەى نەزانراوھە.

ھەرجۆئى بى؛ ئەم حالەتە چارەسەرى ھەبە دەتوانىت بە يارمەتى ھاوسەرى سېكسى تەنھا لە ماوھى دوو ھەفتەدا بەرەو چاكبوونەوھە برۆيت و ماوھى كارى سېكسىت زۆر لەوھە زياتر بخايدىنى بە پىادەكەرنى رېگەى (راوھەستە- دەستېپكەرەوھە) (Stop-start) كە لەلايدەن ھەردوو زانا (ماسژس و جۆنسۆن) ھەو ھەسفاوھە لە (90%)ى حالەتەكان چارەسەرەبىت، بەوھى كە لەلايدەن ھاوسەرى سېكسىيەوھە دەورۆژىتېر پېش ئاھاتنەوھە لېت دوور دەكەوېتەوھە پاش چەند خولەكى بۆ جارېكى تر كارەكە دووبارەدە كەنەوھە بۆ چەند جارئ و لە ماوھى دوو ھەفتەدا ھەست بە گۆرانكارىي گەوھە دەكەيت.

يان دەتوانىت تەكېكى فشاردانان (Technique Squeeze) بەكاربېتېت، كە پېش ئاھاتنەوھە ھاوسەرى سېكسىت يان خۆت ھەلدەستېت، ھەلدەستېت بە گرتى بەشى ژېرەوھى سەرى چووك و نايەلى ئاوت لى بېژئ و ئەم كەردارە بۆ چەند جارئ دووبارە دەكەنەوھە، لە ماوھى تەنھا دوو ھەفتەدا ھەست بە گۆران دەكەيت و بۆ زياتر بەناگابوون لەو پروسىيە دەتوانىت سەردانى پزىشك بکەيت. ھەندى دەرمان ھەبە كە بۆ ئەم مەبەستە بەكاردەھىترئ لەلايدەن ھەنى پزىشكەوھە كە دواخسنى ئاھاتنەوھە بەشىكە لە زيانە لابەلايەكانى ئەو دەرمانە. سەرەراى ھەندى رېنمابى تر كە دەتوانىت سەردانى پزىشك بکەيت بۆ ئەو مەبەستە.