

په یوه ندى سیکسی چیه؟ رینمایى ئاسان بۆ خویندنه وه

بۆ ئەو کەسانەى تەمەنیان 13 ساڵ یان زیاتره

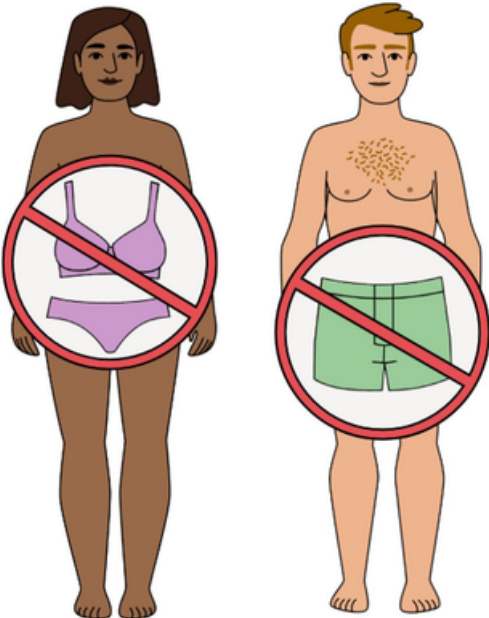


What is sex (13+) - Kurdish Sorani



ئەم نامىلكەيە روونكر دنه وه لهخۆده گریت
سه بارهت به چه مکی سیكس و په یوه ندىه كان.

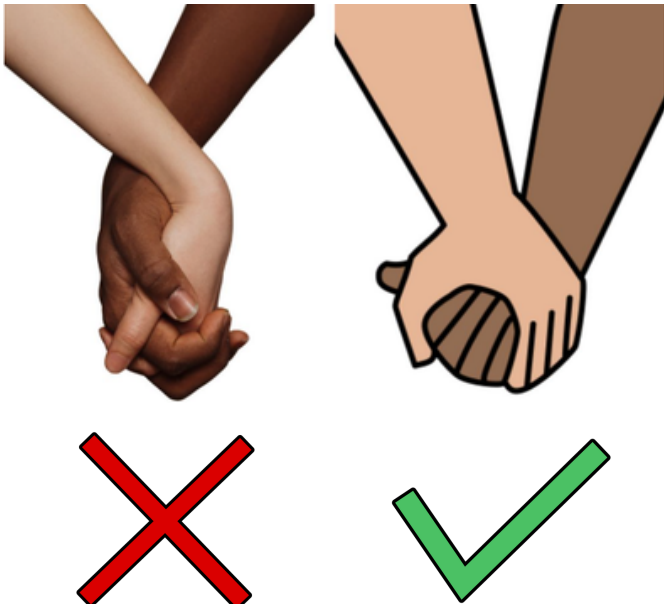
ئەم پرسانه به شىكى گرنگن له پرۆسهى
گه شه كردنت.



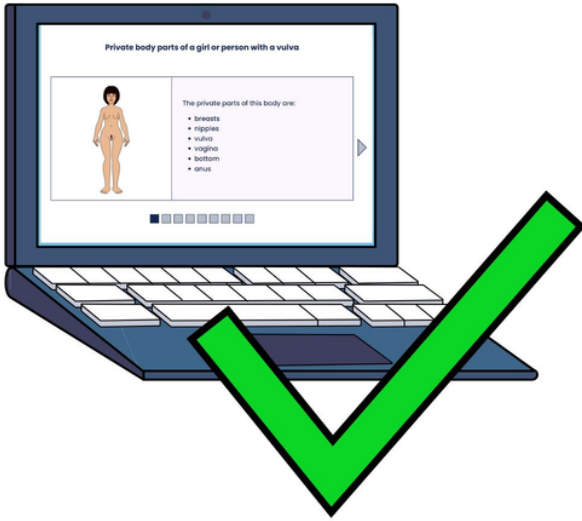
له م نامىلكەيە دا ئەم وینانهى خواره وه
به كار هینراون:

- ئەندامه كانى جهستهى تايبهت
- مروڤى بى داپۆشراو
- چالاكى سىكسى

ئەم وینانه به كاردەهینرین بۆ ئەوهى یارمهتیت
بدەن باشتەر له ماده كه تىبگهیت.



له م نامىلكەيە دا وینەى به شه تايبهتیه
راسته قینه كانى مروڤ نیه.



بىننى ئەم وئانە شتىكى ئاسايى نىيە چونكە
ئىمە لىرەين بۆ ئەوہى سىكىست پى بناسىنن.

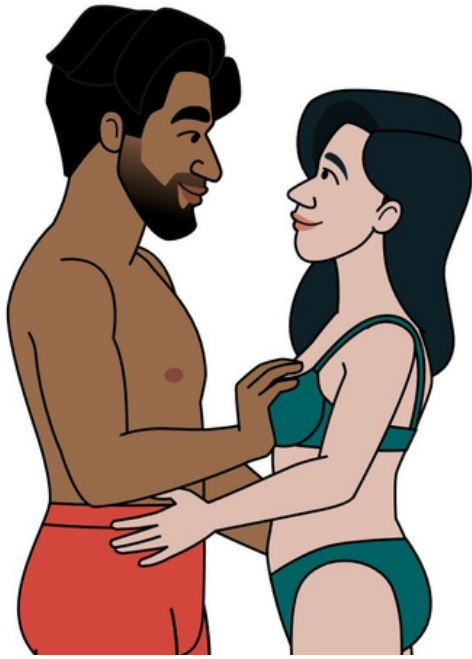


هەموو كەسىك لە سكوئەلەندا مافى ئەوہى
هەيە دەربارەى جەستە و سىكىس و پەيوەندى
و تەندروستى سىكىسى خۆى بزانت.



ئەگەر هەر پرسىارىك يان نىگەرانىيەكتان
هەيە سەبارەت بە ناوەرۆكى ئەم نامىلكەيه،
باشتر وايە لەگەل كەسىكى پىگەيشتوو و
متمانەپىكراو قسە بكەن.

په یوه ندى سیکسی چییه؟

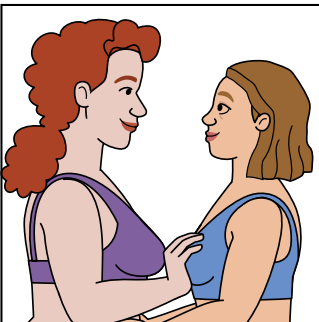
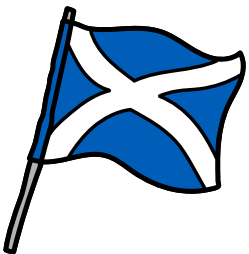


په یوه ندى سیکسی بریتییه له دهست لیدانی
به شه تایبه ته کانی جهسته به مه به سستی
به دهسته یانی چیژی سیکسی له ئاماده بوونی
که سیکسی تر دا.



سیکس کردن له گه ل که سیکس ته نها له
حاله تیکدا ریگه پیدراوه که ئه و که سه
ره زامه ندى له سهر په یوه ندىیه که هه بییت.

ره زامه ندى له سهر سیکس واته پیدانی
ره زامه ندى روون یان ناراسته وخو بو
جوو تبوونی سیکسی.



له سکوتله ندا مروقه کان ده توان سیکس
له گه ل که سانی هاوپره گه ز یان به رامبه ر بکه ن.

بۆچی مەرۋقە كان سىكس دەكەن؟



بنەمای دروستکردنی پەيوەندی سىكسى
بوونی پراکيشانی سۆزداری و سىكسىيە لە
نيوان ئەو دوو لایەنەدا.



پەيوەندی سىكسى بەهۆی دروستبوونی
هەستىكى وروژاندنەوه (سىكسى و
سۆزداری) دامەزراوه.

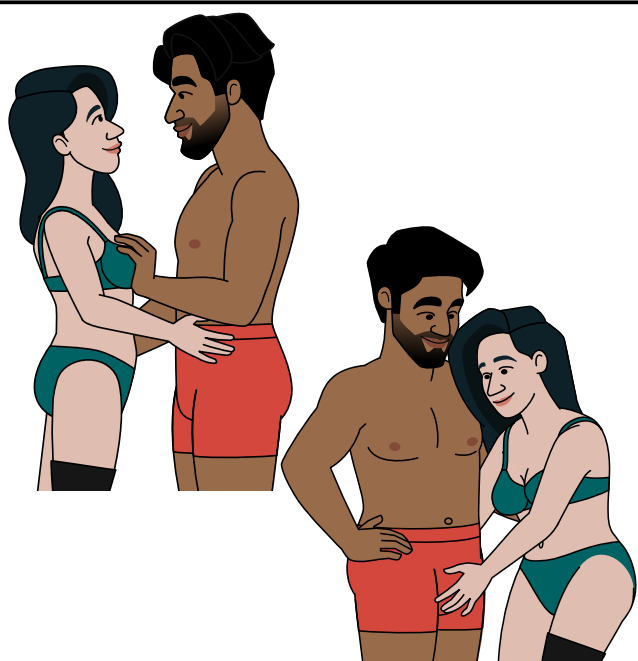


هەندىكجار بەهۆی ئارەزووی مندالبوون و
بوون بە دايك /باوكەوه دەست بە
جووتبوونی سىكسى دەكرێت.



له کاتى په یوه ندى سیکسیدا، هه ردوو
هاوسه ر له وانه یه لیو و جهسته ی یه کتر
ماچ بکه ن.

ره زامه ندى هاوبه ش بو ماچکردن زور
گرنگه.



هاوبه شه سیکسیه کان له وانه یه ده ست له
جهسته ی یه کتر بدن.

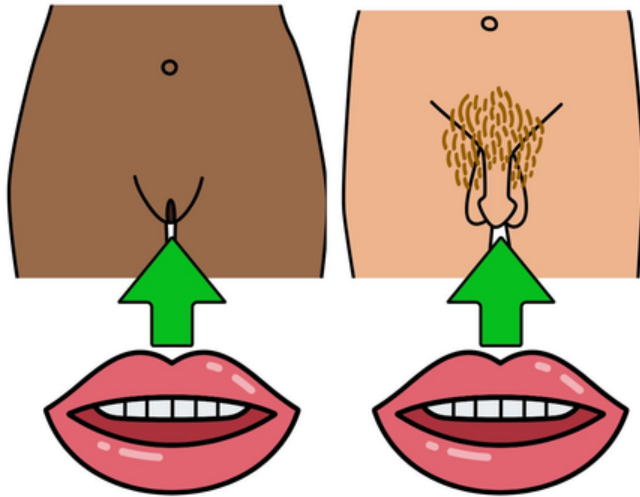
به ده سته پنانی ره زامه ندى و پیدانی
ره زامه ندى بو هه ر جوړه بهر که وتنیکی
جهسته یی گرنگه.



به پپی یاسای سکوتله ندا، بهر که وتنی
جهسته یی یان چالاکی سیکسی به بی
ره زامه ندى هه ردوولا قه ده غه یه.

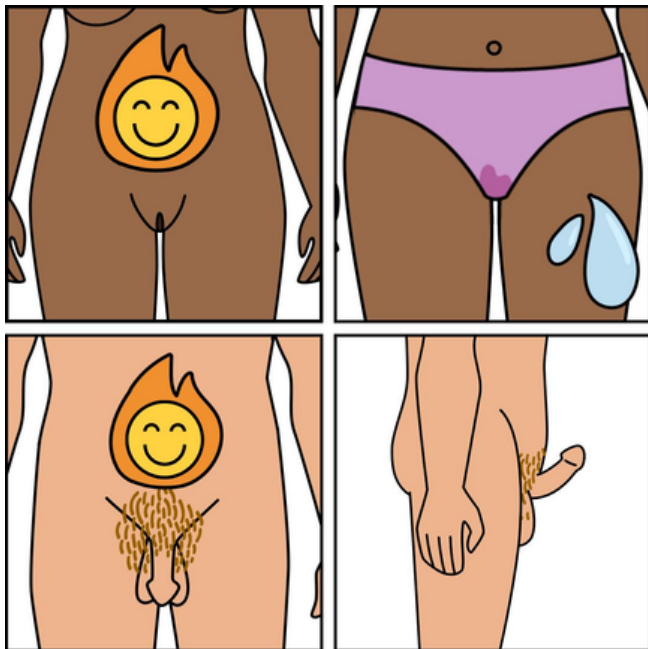
چالاکی سیکسی به بی ره زامه ندى پی
ده وتریت ده ستریزی سیکسی.

زانباری زیاتر له سهر په یوهندی سیکسی

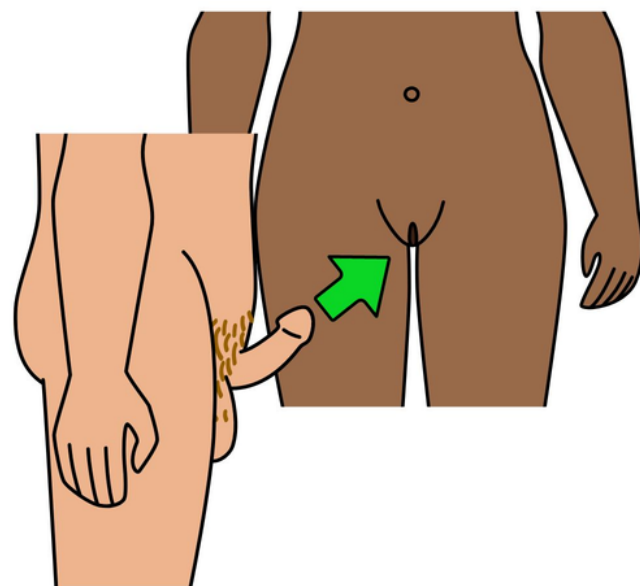


سیکسی دهی کاتیک پرووده دات که
ههردوولا دهی، لیو یان زمانیان به کار دههینن
بۆ دهست دان له ئەندامی زاوژی نیڕ یان می.

په زامهندی دوولایه نه بۆ سیکسی دهی زۆر
گرنگه. ته نه کاتیک سیکسی دهی ئەنجام
بدن که بۆ ههردووکیان چیژبه خش بیت.



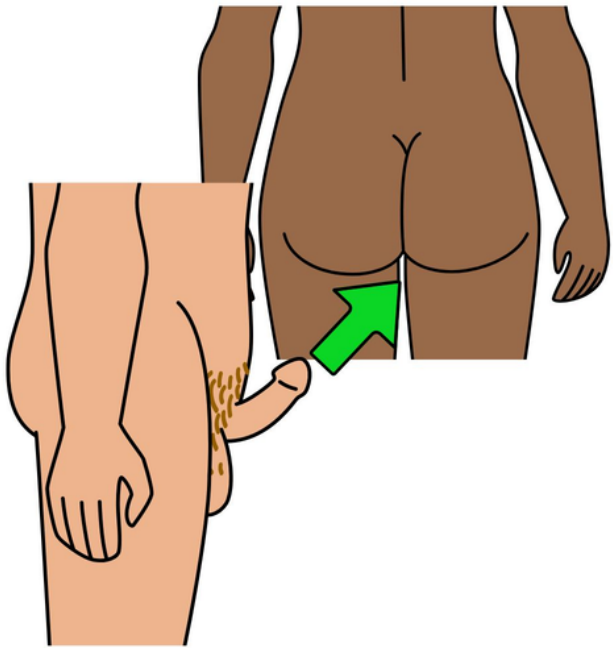
ئه گهر هاو به شه سیکسیه کان بگه نه حاله تی
وروژاندنی توند (ئه ندامی نیڕینه رهق/راست
و زپی خلیسک و ته ر)، له وانه یه بچنه قو ناغی
چوونه ژووره وه.



یه کییک له ریگاکانی سیکسی دزه پیکه ر بریتییه
له دانانی ئەندامی نیڕینه بۆ ناو زی.

په زامهندی یه کتر پیویسته بۆ ئەوهی ئەندامی
نیڕینه بچیته ناو زییه وه. ته نه کاتیک
په یوهندی سیکسی بکه که چیژبه خش بیت بۆ
ههردوولا.

زانباری زیاتر له سهر په یوه نډی سیکی

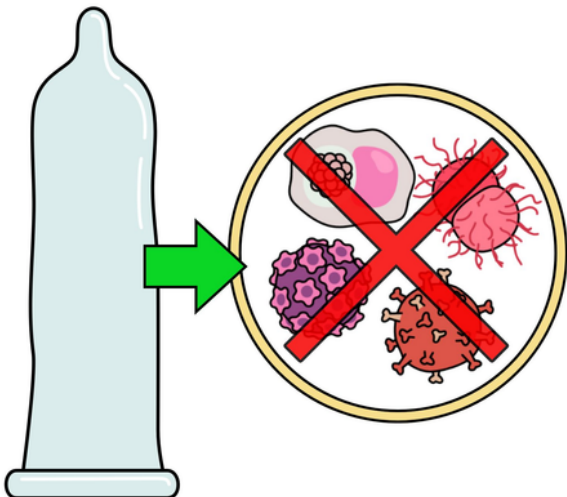


سیکی کوم کاتی که که نه نډامی نیرینه
ده خړیته ناو کوم (کوم) ی هاو به شی سیکی.
په زامه نډی دوولایه نه بۆ سیکی کوم زور
گرنگه. ته نه له حاله تیکدا به شدار ی سیکی
کوم بکه که بۆ هه ردوو هاو به شه که
چیژ به خش بیت.



سیکس کردن له وانه یه بیت هوی هه وکردنی
سیکی.

ته هه وکردنه ش پیا یان ده وتری
"هه وکردنی سیکی" یان نه خوشیه
گواستراوه کانی سیکی.



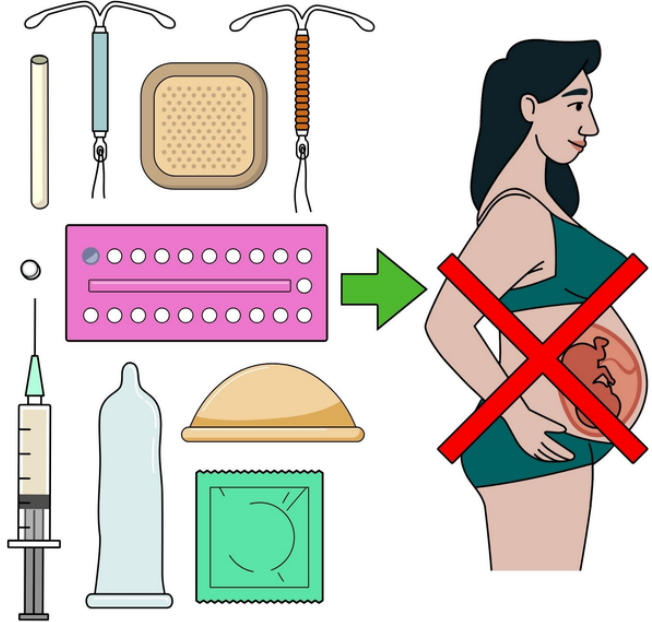
به به کاره یانی کوندوم ده توانیت ریگری
بکه یت له گواستنه وهی هه وکردنی سیکی.

زانبارى زياتر له سهر په يوه ندى سيكسى

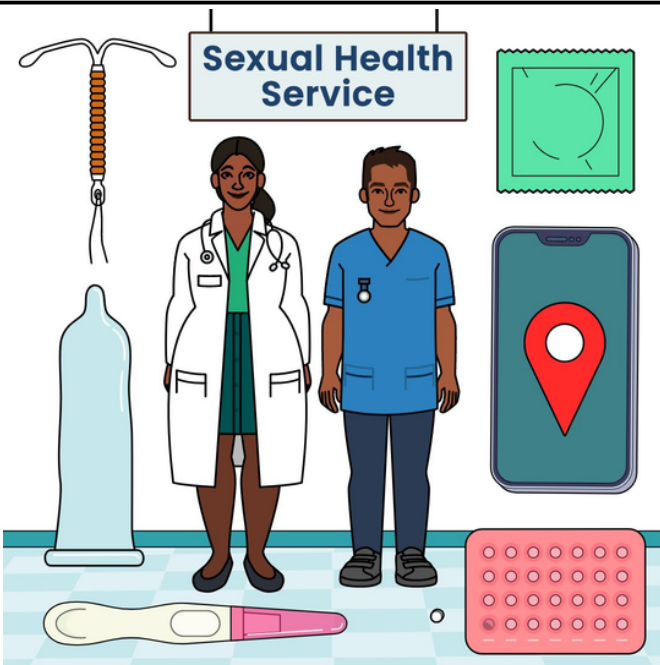


چوونه ژووره وهى ئه ندامى نيرينه بو ناو زى
له وانه يه ژنيك يان كه سيك كه مندالدى
هه يه دوو گيان بكت.

دوو گيان بوون واته كوړپه له له مندالدى
گه شه ده كات.



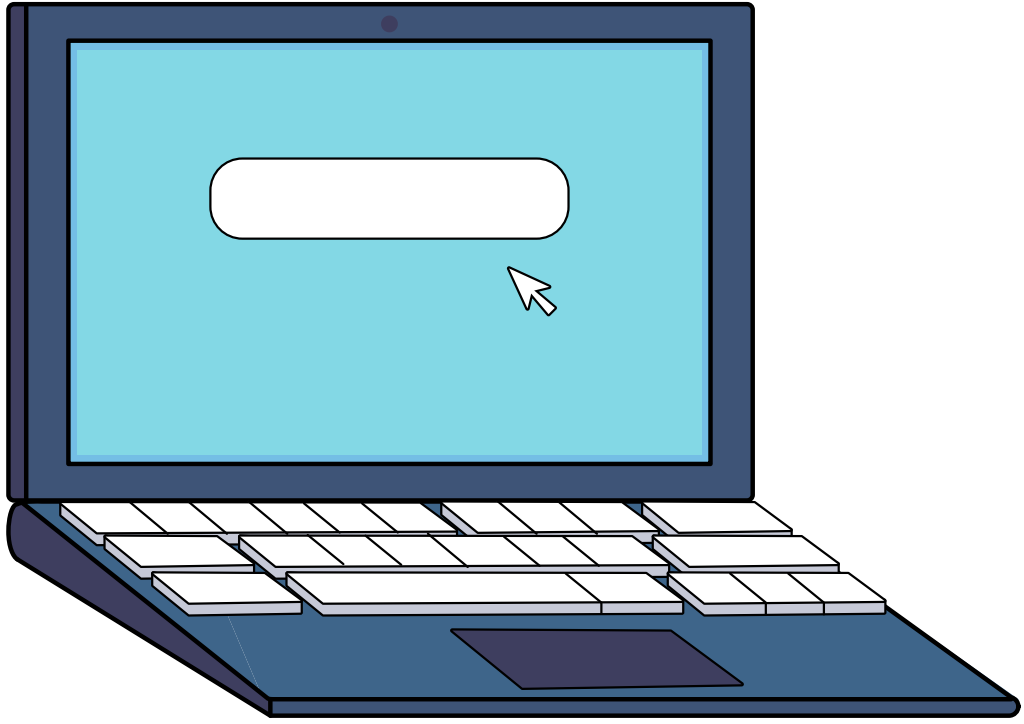
ئه گهر ناته وى دوو گيان ببى، ده بى
كو ندىم يان ريگه كاني نه هيشتنى دوو گيانى
به كار بهينى.



ده ته وى قسه له گه ل كه سيك بكه يت؟

بو دوزينه وهى سه نته ره كاني خزمه تگوزارى
ته ندروستى سيكسى، سهر داني ئه م ناو نيشانه
بكه ن:

www.healthyrespect.co.uk/etu/find-sexual-health-services-near-me



بۆ بینینی وهشانی ویی ئهم رینماییه و زانیاری زیاتر بۆ خویندنهوهی
ئاسان سهبارهت به سیكس، په یوهندیه کان، کیشه سیكسیه کان، لهشی
مروف و شتی تر، سهردانی ئهم بابهته بکه:

www.healthyrespect.co.uk/etu

دهتوانیت ئهم QR کۆده سکان بکهیت بۆ ئهوهی بچیته ئهم لاپه رهیه:

