+۱۸

د اتلس کلنۍ
څخه پورته
لوستونکو لپاره

د جنسي اړیکو لنډ لارښود

Ketabton.com

چمتو کوونکی:
عبدالهادي ابراهیمي

(c) ketabton.com: The Digital Library

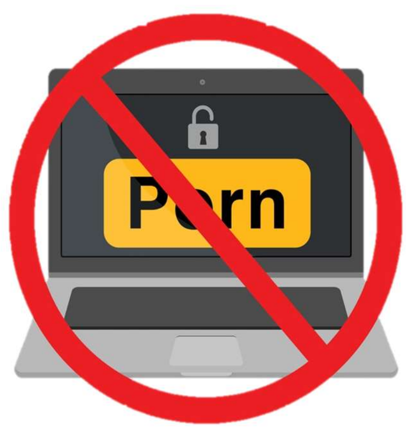
جنسي اړيکه چې ستاسو

دواړو لپاره د خونده ډکه وي

جنسي اړيکې

جنسي اړيکه نيول په ريښتيا هم د خونده ډکه يوه ډېره ځانګړې تجربه ده! الله (ج) د ښځې او سړي ترمينځ جنسي اړيکه د انسانانو د بيازېږون، خوند، او مينې يوه وسيله ګرځولې. د جنسي اړيکې نيول د بدن فزيکي او رواني چمتووالي او ارامښت ته اړتيا لري.
که تاسې د لومړي ځل لپاره جنسي اړيکه نيسئ او يا غواړئ د جنسي اړيکې کيفيت ښه کړئ، نو په دغه لنډ لارښود کې په مالوماتو ځان پوهول به ستاسې سره ډېره مرسته وکړي.

د بربنډو (لوڅ) فلمو خيالي کيسه (افسانه)

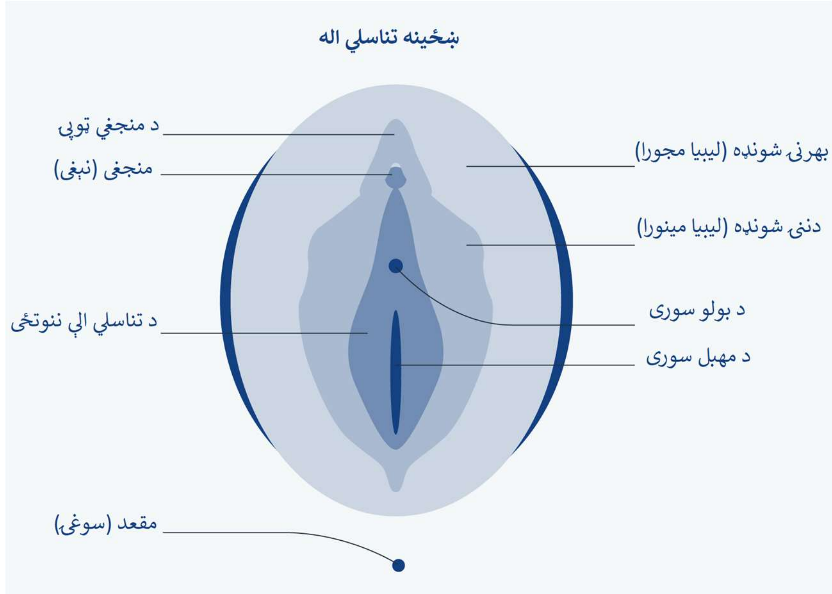


که تاسې کله هم بربنډ فلم په قصد يا غلتۍ سره ليدلی وي، نو ښايي په دې فکر شي چې جنسي اړيکه هم دې ته وايي. خو په حقيقت کې بربنډ فلمونه د جنسي اړيکې يو ډېر درواغجن، غولوونکی، او کله هم وحشي انځور وړاندې کوي. د بربنډو فلمو ځينې عام دروغ چې له بده مرغه ځينې کسان پرې باور کوي دا دي:
غټ غوره دي. بربنډ فلمونه ښيي چې د سړي غټه تناسلي اله، يا هم د ښځې غټ تی، او يا په جنسي اړيکه کې د ډېر وخت لپاره دوام کول د جنسي اړيکې خوند او کيفيت ډېروي. خو په ريښتيا:

1. ساينسي څېړنو ثابته کړې چې د سړي غټه تناسلي اله د جنسي اړيکې پر کيفيت باندې اغېزه نلري. نويو څېړنو ښودلې چې په منځنۍ کچه په نرۍ کې د نارينه وو تناسلي اله ۱۲,۹ دوولس عشاريه نهه ساتنې (۵,۱) اينچه ده.
2. څېړنو موندلې چې په منځنۍ کچه عادي وګړي تر ۵,۴ (پنځه عشاريه څلور) دقيقې په جنسي اړيکه کې دوام کوي.
3. بربنډ فلمونو د زياتو عادي فلمونو په څېر ببځې له حقيقته لرې پر خيال ولاړ دي، چه دغه خيال به هيڅکله هم د سړي او ښځې ترمينځ د ريښتينې، روغې او له مينې ډکې جنسي اړيکې استازيتوب ونه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښځينه جنسي اناټومي (غړي پېژندنه)



د روغې او بشپړ خوند لرونکې جنسي اړيکې لپاره ډېره اړينه ده چې لومړی ښځينه جنسي غړي وپېژنو. د ښځې تناسلي اله د څو مهمو برخو څخه جوړه شوې چې هره برخه ځانګړې دنده تر سره کوي.

د ښځينه تناسلي اله په اړه اساسي ټکي چې ويې پېژنو:

- ♥ په ناپاريدلي حالت کې د مهبل دېوالونه سره نښتي وي.
- ♥ مهبل په دغو حالتونو کې بدلون مومې: د جنسي اړيکې په وخت کې، د مياشتنۍ ناروغۍ تر بشپړېدو پورې، د زېږښت او د ژوند په مختلفو پړاوونو کې.

د ښځې جنسي پارولو، لمسولو او چمتووالي لپاره اړين ټکي:

د جنسي اړيکې نه مخکې ډېره مهمه ده چې تاسو ځانونه فزيکي او فکري چمتو کړئ. د طبيعت د جوړولو لپاره د هغې سره پستې او مينه ناکه خبرو پيل وکړئ. ښکلا يې وستايئ. که چيرې د دې خوښه وي، نو بدن يې چاپې کړئ. دغه کړنو ته چې د جنسي اړيکې د چمتووالي يا (Foreplay) په نامه يادېږي د ۱۵ څخه تر ۱۷ دقيقو پورې دوام ورکړې. د اسلامي اړخه په جنسي اړيکې کې بيړه (تلوار) کول تر څو چې ښځه چمتو شوي نه وي ښه کار نه بلل کېږي.

نوټ: کچېري د جنسي اړيکې لپاره د ښځې طبيعت جوړ نه وي، نو هيڅکله هغه د جنسي اړيکې په لرلو مه اړ باسئ ځکه دا ستاسې تر مينځ د کرکې، بېرې او د ښځې د رواني او فزيکي ځورونې لامل کېږي چې اغېزې يې کېدی شي تر کلونو پاتې شي.

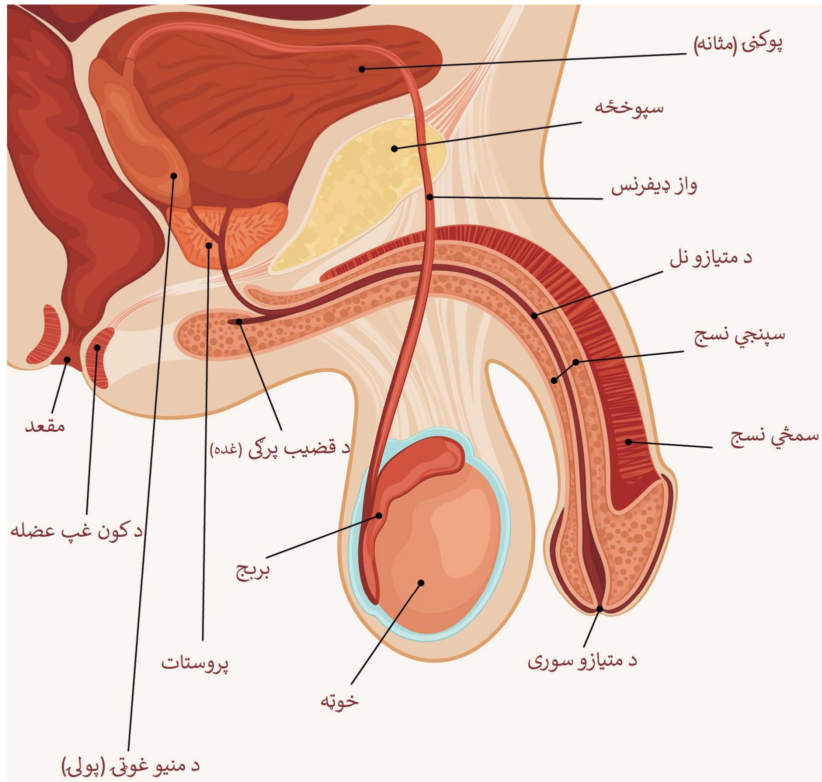
د ښځې په بدن کې د پوره جنسي لمسون لپاره دغه کارونه ترسره کولی شئ:

- ♥ په ډېره نرمۍ سره د هغې تي او سينه په لاسو لمسول.
- ♥ د هغې غاړه او د غوږونو شا مچول (ښکلول).
- ♥ د هغې شونډې مچول.
- ♥ ورو ورو د هغې د بدن نور غړي په خپلو لاسونو په ډېره نرمۍ سره لمسول.
- ♥ وروسته لاس د هغې منجغي ته غځول او موښل يې.
- ♥ مچولو ته دوام ورکول خو پام مو يې چې په هر ګام کې له هغې نه وپوښتئ چې څنګه احساس کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نارینه جنسي اناټومي (غړي پېژندنه)

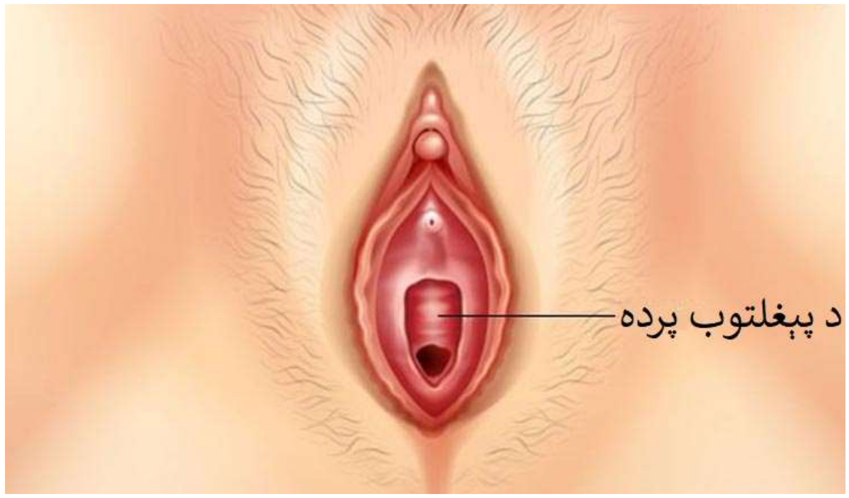
د نارینه د دوو بهرنیو جنسي غړیو څخه یوه تناسلي اله ده. د نارینه تناسلي اله د سپنجي نسج (ټوټه) څخه جوړه ده. کله چې د نارینه جنسي اړیکې ته زړه شي، نو وینه دغه سپنجي ټوټې ډکوي او په پایله کې تناسلي اله غټېږي او کلکېږي، چې لکېدل هم ورته وايي.
د نارینه د دننۍ جنسي غړیو څخه دوې خوټې دي. خوټې سپرم او ځینې هورمونونه لکه ټیسټاسټرون جوړوي.



بکارت

کله چې یو چا هیڅکله هم جنسي اړیکه نه وي نیولي نو دغه حالت ته بکارت وايي. په نارینه وو کې بکارت ښايي په کټ کې د لومړي ځل جنسي اړیکې پر مهال د هغه د چلند د ځینو نښو څخه څرګند شي. د بېلګې په توګه، هغه چا چې هیڅکله له مخکې جنسي اړیکه نه وي نیولې په لومړی ځل د جنسي اړیکې نیولو پر وخت بې خبره، وارخطا، او رنګ الوتې ښکاري. همدا شان دی ممکن ډېر ژر انزال شي.
خو د ښځې بکارت یا پېغلتوب د نورو نښو تر څنګ ډېری وخت د بکارت د پردې څخه څرګندیدلی شي.
د بکارت پرده په ځانګړي ډول یو جال دی چې د ویجنا په خوله کې وي او د جنین په بشپړېدلو سره رامنځ ته کېږي، خو ځینې نجونې دا پرده نه لري. بکارت پرده مختلف ډولونه لري، یوې ته ارتجاعي وایي، بل ډول یې کره یېزه ده چې لږ به سختۍ له منځه ځي. ځینې نجونه په طبیعي ډول بکارت پرده نه لري، شونې ده چې د ورځنیو چارو لکه سیکل سپرلۍ، ټوپ وهلو، جمناسټیک او نورو چارو له امله هم د وخت په تېرېدلو سره د نجونو دا پردې وشلېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



هیڅ داسې ازموینه نشته چې وښیي یوې نجلۍ په طبیعي ډول د بکارت پرده درلوده که نه.
د بکارت پردې شلېدل ډېر لږ درد او څېنې وخت وینه لري.

ممکن اول ځل نږدې کېدلو سره لږ وینه بهېدل وي، هغه هم د پردې د کش کېدلو او لږ پرې کېدلو له امله راځي.

څېنې نجونه دا وینه لري او څېنې نه. دا وینه ډېره زیاته او چټکه نه وي، یوازې څو څاڅکي وي.

په لومړي ځل جنسي اړیکه نیول

په لومړي ځل جنسي اړیکه د ډېري خوښۍ او یو څه اندېښنه څخه ډکه وي. خو که تاسو دغه لاندې ګامونه واخلئ نو کېدای شي ستاسې تجربه ښه تېره شي.

- د واده په لومړۍ شپه هیڅکله جنسي اړیکه مه لرئ دا ځکه چې تاسو او ناوې د واده د اوږدو مراسمو او رواجونو له لاسه تر ډېر رواني فشار او بدني ستوماني لاندې یاست. پوهېږو چې تاسو به ښايي د مور او پلار یا د کورنۍ د کوم بل نږدې غړي لخوا اړ ایستل شي چې ژر دغه کار تر سره کړئ، تر څو دوی هغه سپین ټوکر په وینو سور ووینې. خو که تاسو دواړه چمتو نه یاست هیڅکله د چا فشار ته غاړه مه ږدئ.
- کله چې تاسو چمتو یاست، نو کوښښ وکړئ چې لومړی د یو بل سره ورې خبري پیل کړئ تر څو د یوبل د حاله ښه خبر او یوبل ښه وپېژنئ.
- د ۱۵ څخه تر ۱۷ دقیقو لپاره د جنسي اړیکې د چمتووالي کړنې چې پورته یادې شوي ترسره کړئ.
- چمتو اوسئ دا ځکه چې کېدی شي ستاسې د لومړی ځل جنسي اړیکه دومره بې تکلیفه نه وي لکه څنګه چې تمه لرئ.
- په څېنو ټولنو کې خلک په دې باور دي چې ښځه د لومړی ځل جنسي اړیکې لرلو څخه نه امېندواره کېږي. دا دروغ دي. که تاسو چمتو نه یاست چې ماشوم ولرئ، نو ډېر کوښښ وکړئ چې د زیږون د کنټرول د لاندې طریقو څخه یوه وکاروئ.
- د جنسي اړیکې لپاره د ځانګړي غوړو چې لوب ورته وایي ډېر کار واخلئ. غوړي مهبل یا کانډم لندوي او ښوی کوي یې. دوی د کانډم د ماتېدلو څخه په ساتلو کې مرسته کوي او کولی شي چې جنسي اړیکه خوندي او ډېره د خوښۍ وړ وګرځوي. د عطرو او کیمیاوي توکو لرونکو غوړو لکه نیوا یا بوی لرونکې واسلینو، د پخلي غوړي، د ماشوم غوړ، معدني تېل، د پوستکي ملهم څخه کار مه اخلئ.
- هیڅ تلوار مه کوئ، په ډېره کراره او نرمۍ سره یو د بل سره نږدې شئ.

د زیږون د کنټرول لارې

د زیږون د کنټرول یا مخنیوي څو ډوله لارې شته. لاندې به تاسو د یوې طبیعي او یو څو عامو لارو په اړه و پوهېږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ایستنې یا بهر کښنې طبیعي لار

په دې طریقې سره، یو سړی خپل تناسلي اله د ښځې څخه بهر او د هغې د تناسلي الې څخه لرې باسي مخکې له دې چې دی انزال شي. دا طریقه تر نه طریقې ښه ده، مګر دا تل کار نه کوي. ځینې وختونه یو سړی نشي کولی له دې مخکې چې انزال شي بهر یې وباسي. که څه هم چې یو سړی یې په وخت باندې وباسي، ځینې مایع چې سپرم لري له ده څخه مخکې له انزالېدلو کولی شي وڅڅېږي او د امیندوارۍ لامل وګرځي.

کانډم

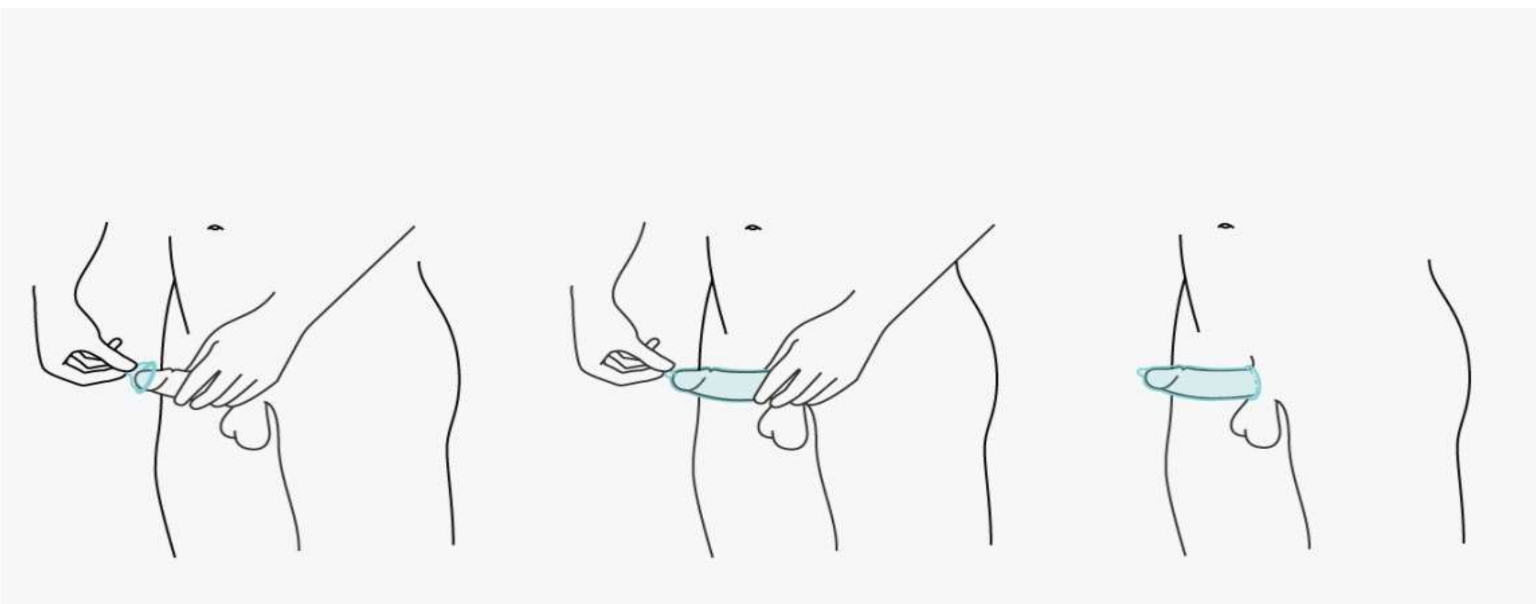
د سړیو وو لپاره کانډم د نازک ربړ څخه یوه نرۍ کوچنۍ کڅوړه ده چې سړی یې د جنسي اړیکې په وخت کې په خپل تناسلي اله اغوندي. ځکه چې د سړي مني په کڅوړه کې پاتې کیږي، سپرم نشي کولی د ښځې بدن ته ننوځي.

کانډمې د امیندوارۍ څخه ښه خوندیتوب وړاندې کوي. کانډمې هیڅ اړخیزه اغیزې نلري.

کانډم باید کله چې د سړی تناسلي اله کلکه وي واچول شي، مګر مخکې له دې چې د ښځې تناسلې اله سره وموښلول شي.

د سړیو لپاره کانډم څنګه کارول کیږي؟

1. په پاکو لاسونو د کانډم سر کښېکارږئ او د کلکې تناسلي اله په سر یې واغوندئ.
2. کانډم ورغړوئ په داسې حال کې چې سر یې کښېکاږلې ساتل شوي وي، تر هغه چې دا ټوله تناسلي اله وپوښي. د کانډم په پای کې خوشې برخه به د سړي سپرم ونیسي. که تاسو د سپرم د را وتلو په وخت کې د سپرم لپاره ځای نه پرېږدئ، کانډم ډېره شوني ده چې ماته شي.
3. د سړي له انزالیدلو وروسته، دی باید د کانډم ژۍ ونیسي او خپله تناسلي اله د مهبل څخه وباسي.
4. کانډم وباسئ. سپرم مه پرېږدئ چې توی یا و څڅېږي.
5. کانډم په تړلو سره بنده کړئ او د ماشومانو او حیواناتو څخه لرې یې په خځلو کې واچوئ.



(c) ketabton.com: The Digital Library

د زیږون د کنټرول ګولۍ

به ستاسې د امیندوارۍ څخه ترهغه چې تاسو هره ورځ یوه ګولۍ اخلئ ساتنه وکړي. تر ټولو عامې ګډې ګولۍ د "ټیټ ډوز" ګولۍ دي چې د اسټروجن۲۰، ۳۰، یا ۳۵ مایکروګرامه (mcg) لري. هیڅ داسې میتود یا طریقه مه کاروئ چې د ۵۰ مایکروګرامه څخه زیات اسټروجن ولري. ګولۍ ژر تر ژره د امیندوارۍ مخه نه نیسي. نو د ګولیو اخیستلو په لومړنیو ۷ ورځو کې، د امیندوارۍ څخه د مخنیوي لپاره کانډم یا یو بل شاتړی میتود وکاروئ. د زیږون د کنټرول ګولۍ به تاسو د امیندوارۍ څخه تر هغې چې تاسو هره ورځ یوه ګولۍ اخلئ ساتنه وکړي. دوی ښایي د ښځو لپاره چې ځینې روغتیایي ستونزې لري خطرناکه وي.

اړین! د زیږون د کنټرول ګولۍ د ایس ټي ای یا ایچ ای وي په وړاندې ساتنه نه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خېړنيزې سرچينې:

Holly Ernst, P. (2019). What is the average penis size?. [online] Medical News Today. Available at: https://www.medicalnewstoday.com/articles/271647.php

Health Check: how long does sex normally last?. (2016). The Conversation. Retrieved 2 April 2019, from https://theconversation.com/health-check-how-long-does-sex-normally-last-56432

Nicole Telfer (2018) Vaginas 101. Helloclue.com. Retrieved 2 April 2019, from https://helloclue.com/articles/cycle-a-z/vaginas-101

Sexual Techniques. (2012). Al-Islam.org. Retrieved 1 April 2019, from https://www.al-islam.org/islamic-marriage-handbook-syed-athar-husayn-sh-rizvi/sexual-techniques

Male Sexual Anatomy | Penis, Scrotum and Testicles. (2019). Plannedparenthood.org. Retrieved 3 April 2019, from https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/sexual-and-reproductive-anatomy/what-are-parts-male-sexual-anatomy

د بکارت پردې په هکله څو خبرې. (2019). BBC News پښتو. Retrieved 7 April 2019, from . https://www.bbc.com/pashto/science-and-technology-41237902

Having Sex for the First Time: Everything You Want to Know from A to Z. (2019). Flo.health - #1 mobile product for women's health. Retrieved 2 April 2019, from https://flo.health/menstrual-cycle/sex/sexual-health/how-to-have-sex-for-the-first-time

5 steps to having good sex on your first time. (2017). AVERT. Retrieved 2 April 2019, from https://www.avert.org/news/5-steps-having-good-sex-your-first-time

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library