



د جنسي اړيکو لنډ لارښود

Ketabton.com

چمتو کوونکی:
عبدالهادي ابراهيمي

+۱۸

د اتلس کلنۍ
څخه پورته
لوستونکو لپاره

جنسي اړيکه چې ستاسو

دواړو لپاره د خونده ډکه وي

جنسي اړيکې

جنسي اړيکه نيول په رښتيا هم د خونده ډکه يوه ډېره ځانگړې تجربه ده! الله (ج) د ښځې او سړي ترمنځ جنسي اړيکه د انسانانو د بيازيرون، خوند، او مينې يوه وسيله گرځولې. 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.

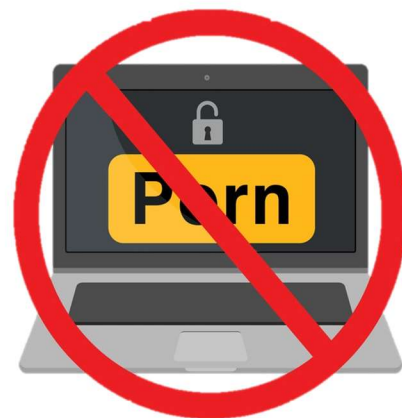


د برېښو (لوڅ) فلمو خيالي کيسه (افسانه)

که تاسې کله هم برېښو فلم په قصد يا غلټۍ سره ليدلى وي، نو ښايي په دې فکر شي چې جنسي اړيکه هم دې ته وايي. خو په حقيقت کې برېښو فلمونه د جنسي اړيکې يو ډېر درواغجن، غولوونکى، او کله هم وحشي انځور وړاندې کوي. د برېښو فلمو ځينې عام دروغ چې له بده مرغه ځينې کسان پرې باور کوي دا دي:

غټ غوره دي. برېښو فلمونه ښيې چې د سړي غټه تناسلي اله، يا هم د ښځې غټ ټي، او يا په جنسي اړيکه کې د ډېر وخت لپاره دوام کول د جنسي اړيکې خوند او کيفيت ډېروي. خو په رښتيا:

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

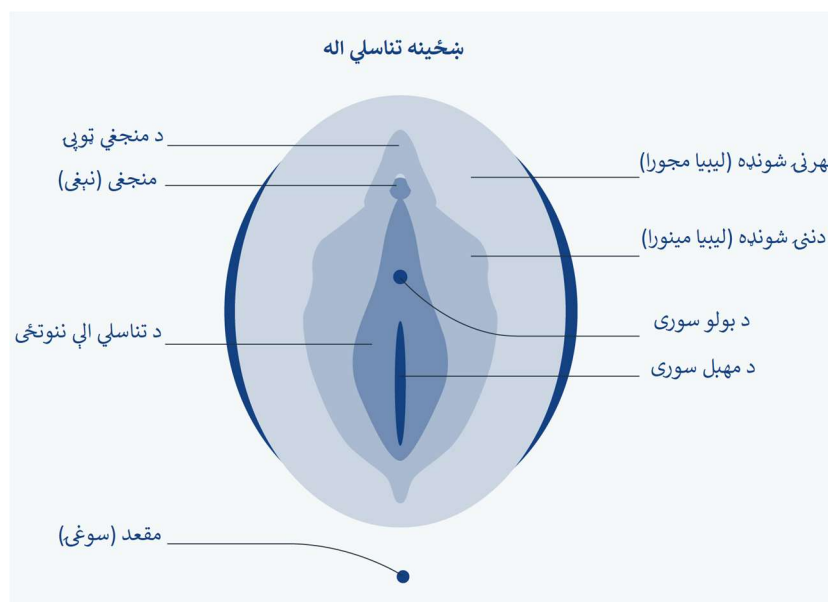


ښځينه جنسي اناتومي (غري پېژندنه)

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 شوي چې هره برخه ځانگړې دنده تر سره کوي.

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

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



د ښځې جنسي پارولو، لمسولو او چمتووالی 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 چاپي کړئ. دغه کړنو ته چې د جنسي اړيکې د چمتووالي يا (Foreplay) په نامه يادېږي د ۱۵ څخه تر ۱۷ دقيقو پوري دوام ورکړي. د اسلامي اړخه په جنسي اړيکې کې بيره (تلوار) کول تر څو چې ښځه چمتو شوي نه وي ښه کار نه بلل کېږي.

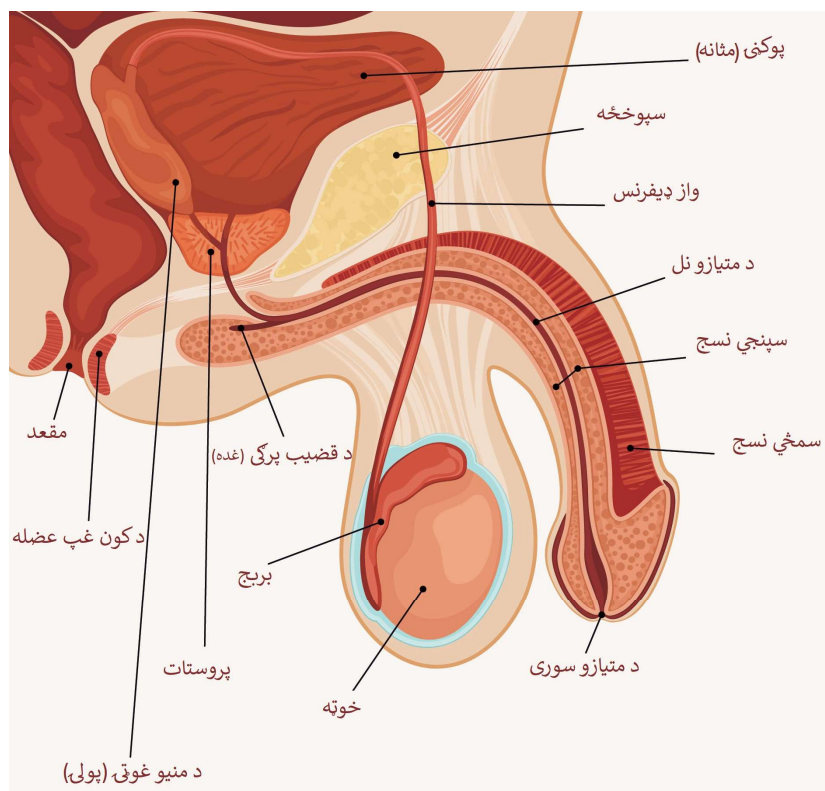
نوت: کچېري د جنسي اړيکې لپاره د ښځې طبيعت جوړ نه وي، نو هيڅکله هغه د جنسي اړيکې په لرلو مه اړ باسئ ځکه دا ستاسې تر مينځ د کرکې، بېرې او د ښځې د رواني او فزيکي ځورونې لامل کېږي چې اغېزې يې کېدې شي تر کلونو پاتې شي.

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 غوړونو 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 منجني ته غځول او موبښل يې.
- ♥ مچولو ته دوام ورکول خو پام موي چې په هر گام کې له هغې نه وپوښتئ چې څنگه احساس کوي.

نارینه جنسي اناتومي (غري پېژندنه)

د نارینه د دوو بهرنیو جنسي غړیو څخه یوه تناسلي اله ده. د نارینه تناسلي اله د سپنجي نسج (توته) 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 وایي. د نارینه د دننۍ جنسي غړیو څخه دوې خوتې دي. خوتې سپرم او ځینې هورمونونه لکه ټیسټاسټرون جوړوي.



بکارت

کله چې یو چا هیڅکله هم جنسي اړیکه نه وي نیولې نو دغه حالت ته بکارت وایي. 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 لومړي ځل د جنسي اړیکې نیولو پر وخت بې خبره، وارخطا، او رنگ الوټې ښکاري. همدا شان دی ممکن ډېر ژر انزال شي.

خو د ښځې بکارت یا پېغلټوب د نورو نښو تر څنګ ډېری وخت د بکارت د پردې څخه څرګندیدلی شي.

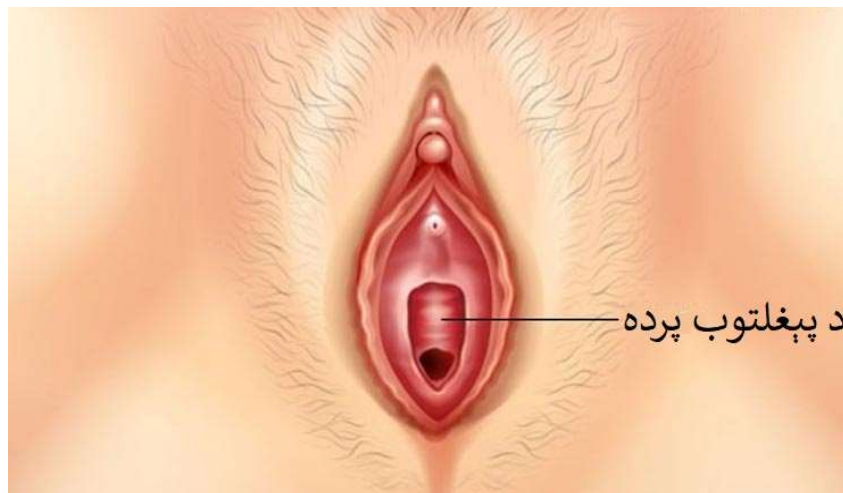
د بکارت پرده په ځانګړي ډول یو جال دی چې د ویجنا په خوله کې وي او د جنین په بشپړېدلو سره رامنځ ته کېږي، خو ځینې نجونې دا پرده نه لري. بکارت پرده مختلف ډولونه لري، یوې ته ارتجاعی وایي، بل ډول یې کره ییزه ده چې لږ به سختی له منځه ځي. ځینې نجونه په طبیعي ډول بکارت پرده نه لري، شونې ده چې د ورځنیو چارو لکه سیکل سپرلې، ټوپ وهللو، جمناستیک او نورو چارو له امله هم د وخت په تېرېدلو سره د نجونو دا پردې وشلېږي.

هيڅ داسې ازموينه نشته چې وښيي يوې نجلۍ په طبيعي ډول د بکارت پرده درلوده که نه.

د بکارت پردې شلېدل ډېر لږ درد او ځينې وخت وينه لري.

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

ځينې نجونه دا وينه لري او ځينې نه. دا وينه ډېره زياته او چټکه نه وي، يواځې څو څاڅکي وي.



په لومړي ځل جنسي اړيکه نيول

- په لومړي ځل جنسي اړيکه د ډېرې خوښۍ او يو څه اندېښنه څخه ډکه وي. خو که تاسو دغه لاندې گامونه واخلئ نو کېدای شي ستاسې تجربه ښه تېره شي.
- د واده په لومړۍ شپه هيڅکله جنسي اړيکه مه لرئ دا ځکه چې تاسو او ناوې د واده د اوږدو مراسمو او رواجونو له لاسه تر ډېر روانې فشار او بدني ستوماني لاندې ياست. پوهېږو چې تاسو به ښايي د مور او پلار يا د کورنۍ د کوم بل نږدې غړي لخوا اړ ايستل شي چې ژر دغه کار تر سره کړئ، تر څو دوی هغه سپين ټوکر په وينو سور وويي. خو که تاسو دواړه چمتو نه ياست هيڅکله د چا فشار ته غاړه مه ږدئ.
- کله چې تاسو چمتو ياست، نو کوښښ وکړئ چې لومړی د يو بل سره وړې خبرې پيل کړئ تر څو د يو بل د حاله ښه خبر او يو بل ښه وپېژنئ.
- د ۱۵ څخه تر ۱۷ دقيقو لپاره د جنسي اړيکې د چمتووالي کړنې چې پورته يادې شوي ترسره کړئ.
- چمتو اوسئ دا ځکه چې کېدای شي ستاسې د لومړي ځل جنسي اړيکه دومره پي تکليفه نه وي لکه څنگه چې تمه لرئ.
- په ځينو ټولنو کې خلک په دې باور دي چې ښځه د لومړي ځل جنسي اړيکې لرلو څخه نه امېندواره کېږي. دا دروغ دي. که تاسو چمتو نه ياست چې ماشوم ولرئ، نو ډېر کوښښ وکړئ چې د زېږون د کنټرول د لاندې طريقو څخه يوه وکاروئ.
- د جنسي اړيکې لپاره د ځانگړي غوړو چې لوب ورته وايي ډېر کار واخلئ. غوړي مهبل يا کانډم لندوي او ښوی کوي پي. دوی د کانډم د ماتېدلو څخه په ساتلو کې مرسته کوي او کولی شي چې جنسي اړيکه خوندي او ډيره د خوښۍ وړ وگرځوي. د عطرو او کيمياوي توکو لرونکو غوړو لکه نيويا يا بوی لرونکي واسلینو، د پخلي غوړي، د ماشوم غوړ، معدني تېل، د پوستکي ملهم څخه کار مه اخلئ.
- هيڅ تلوار مه کوئ، په ډېره کراره او نرمۍ سره يو د بل سره نږدې شئ.

د زېږون د کنټرول لارې

د زېږون د کنټرول يا مخنيوي څو ډوله لارې شته. لاندې به تاسو د يوې طبيعي او يو څو عامو لارو په اړه و پوهېږئ.

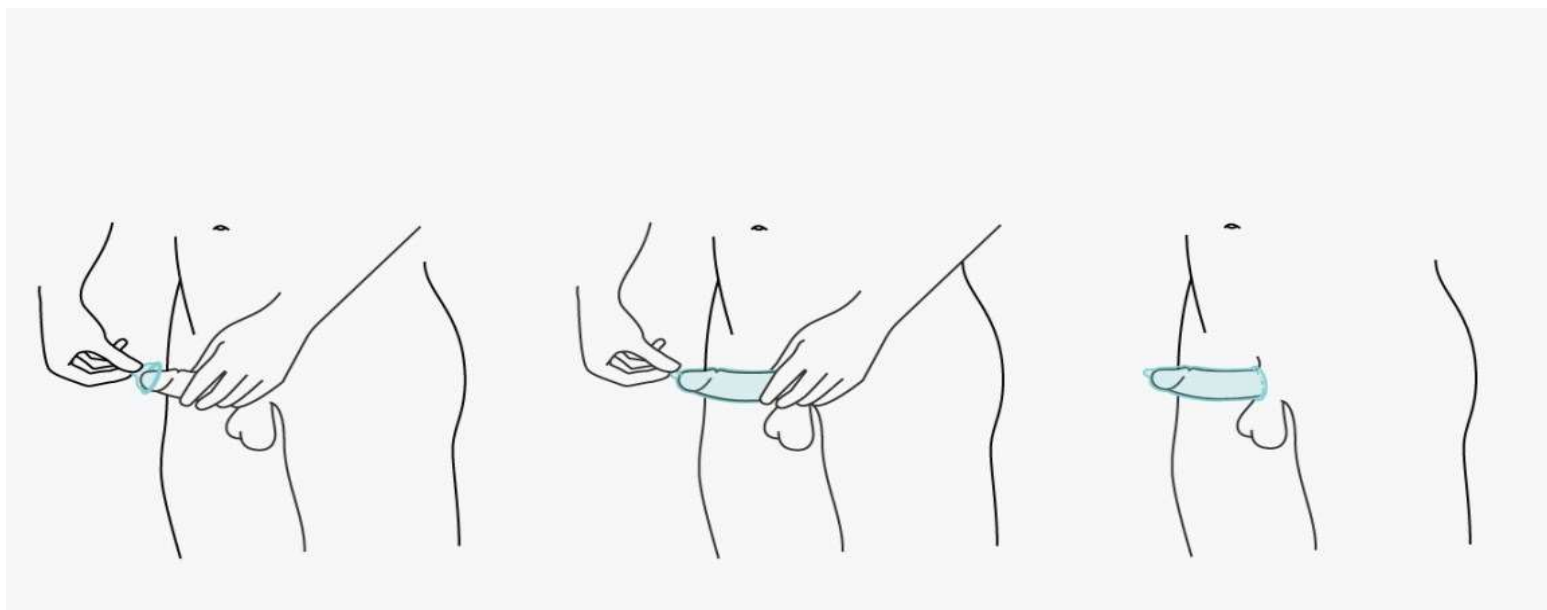
د ایستني یا بهر کښني طبیعي لار

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 پې وباسي. که څه هم چې یو سړی پې په وخت باندې وباسي، ځینې مایع چې سپرم لري له ده څخه مخکې له انزالېدلو کولی شي وڅڅېږي او د امیندواری لامل وګرځي.

کانډم

د سړیو وو لپاره کانډم د نازک ربر 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 امیندواری څخه ښه خونديتوب 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 تناسلي اله سره وموښلول شي. د سړیو لپاره کانډم څنګه کارول کیږي؟

1. په پاکو لاسونو د کانډم سر کښېکارئ او د کلکې تناسلي اله په سر پې واغونډئ.
2. کانډم ورغړوئ په داسې حال کې چې سر پې کښېکارلې 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 پریږدئ، کانډم ډېره شوني ده چې ماته شي.
3. د سړي له انزالېدلو وروسته، دی باید د کانډم ژۍ ونیسي او خپله تناسلي اله د مهبل څخه وباسي.
4. کانډم وباسئ. سپرم مه پریږدئ چې توی یا وڅڅېږي.
5. کانډم په تړلو سره بنده کړئ او د ماشومانو او حیواناتو څخه لرې یې په خڅلو کې واچوئ.



د زیږون د کنټرول کولې

به ستاسې د امیندواری څخه ترهغه چې تاسو هره ورځ یوه کولی اخلئ ساتنه وکړي. تر ټولو عامې ګډې کولې د "ټیټ ډوز" کولې دي چې د استروجن ۲۰، ۳۰، یا ۳۵ مایکروګرامه (mcg) لري. هیڅ داسې میتود یا طریقه مه کاروئ چې د ۵۰ مایکروګرامه څخه زیات استروجن ولري. کولې ژر تر ژره د امیندواری مخه نه نیسي. نو د کولیو اخیستلو په لومړنیو ۷ ورځو کې، د امیندواری څخه د مخنیوي لپاره کانډم یا یو بل شاتړی میتود وکاروئ. د زیږون د کنټرول کولې به تاسو د امیندواری څخه تر هغې چې تاسو هره ورځ یوه کولی اخلئ ساتنه وکړي. دوی ښایي د ښځو لپاره چې ځینې روغتیايي ستونزې لري خطرناکه وي. اړین! د زیږون د کنټرول کولې د ایس ټي ای یا ایچ ای وي په وړاندې ساتنه نه کوي.

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>

. Retrieved 7 April 2019, from پښتو . (2019). BBC News **د بکارت پردې په هکله څو خبرې**
<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