



# د جنسي اړيکو لنډ لارښود

Ketabton.com

چمتو کوونکی:  
عبدالهادي ابراهيمي

+۱۸

د اتلس کلنی  
څخه پورته  
لوستونکو لپاره

# جنسي اړيکه چې ستاسو

## دواړو لپاره د خونده ډکه وي

### جنسي اړيکې

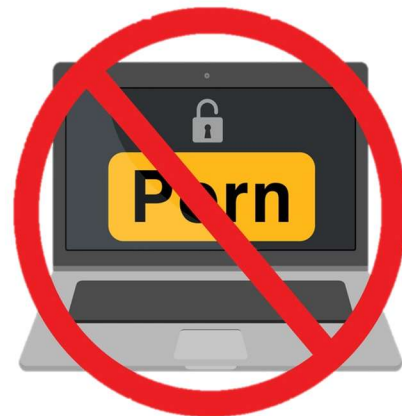
جنسي اړيکه نيول په ريشتيا هم د خونده ډکه يوه ډېره ځانگړې تجربه ده! الله (ج) د بڼې او سرې ترمينځ جنسي اړيکه د انسانانو د بيازيرون، خوند، او مينې يوه وسيله گرځولې. د جنسي اړيکې نيول د بدن فزيکي او رواني چمتووالي او ارامښت ته اړتيا لري.



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 ښيي چې د سرې غټه تناسلي اله، يا هم د بڼې غټ ټي، او يا په جنسي اړيکه کې د ډېر وخت لپاره دوام کول د جنسي اړيکې خوند او کيفيت ډېروي. خو په ريشتيا:

1. ساينسي څېړنو ثابته کړي چې د سرې 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 ساتي (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.

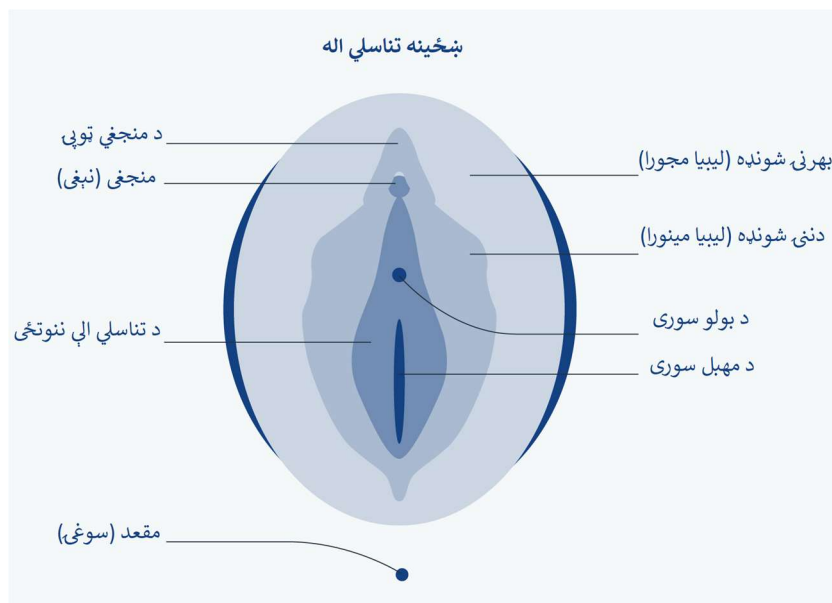
3. برېښو فلمونو د زياتو عادي فلمونو په څېر بېخي له حقيقته لرې پر خيال ولاړ دي، چه دغه خيال به هيڅکله هم د سرې او بڼې ترمينځ د ريشتيا، روغې او له مينې ډکې جنسي اړيکې استازيتوب ونه کړي.

## بنځینه جنسي اناتومي (غري پېژندنه)

د روغې او بشپړ خوند لرونکي جنسي اړیکې لپاره ډېره اړینه ده چې لومړی بنځینه جنسي غړي وپېژنو. د بنځې تناسلي اله د څو مهمو برخو څخه جوړه شوي چې هره برخه ځانگړې دنده تر سره کوي.

د بنځینه تناسلي اله په اړه اساسي ټکي چې وپېژنو:

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



د بنځې جنسي پارولو، لمسولو او چمتووالی لپاره اړین ټکي:

د جنسي اړیکې نه مخکې ډېره مهمه ده چې تاسو ځانونه فزیکي او فکري چمتو کړئ. د طبیعت د جوړولو لپاره د هغې سره پستې او مینه ناکه خبرو پیل وکړئ. ښکلا یې وستایئ. که چیرې د دې خوښه وي، نو بدن یې چاپي کړئ. دغه کړنو ته چې د جنسي اړیکې د چمتووالي یا (Foreplay) په نامه یادېږي د ۱۵ څخه تر ۱۷ دقیقو پوري دوام ورکړي. د اسلامي اړخه په جنسي اړیکې کې بیره (تلوار) کول تر څو چې ښځه چمتو شوي نه وي ښه کار نه بلل کېږي.

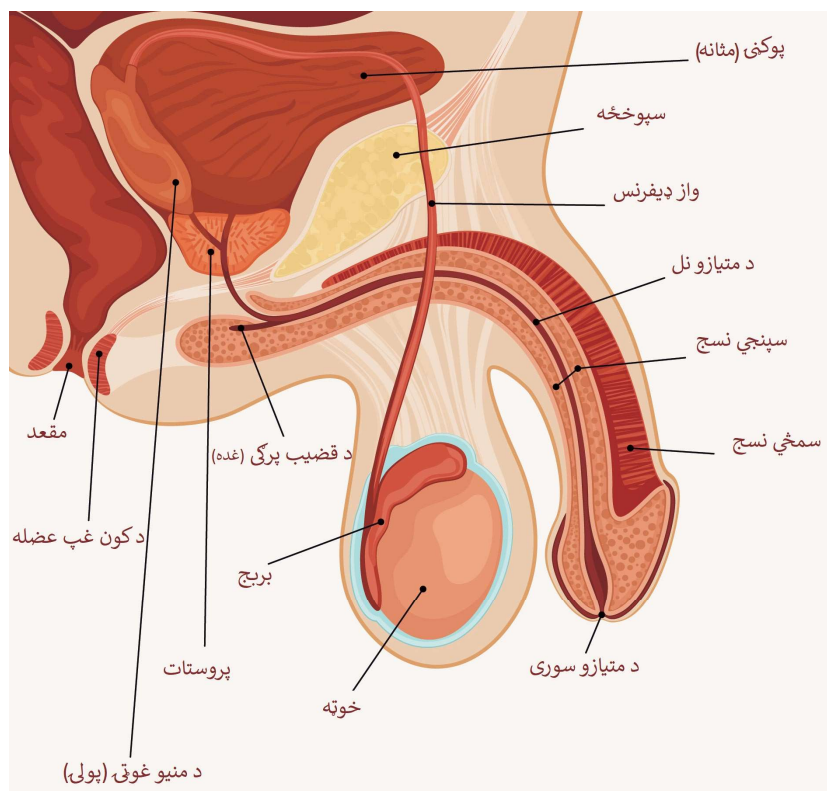
نوت: کچېري د جنسي اړیکې لپاره د بنځې طبیعت جوړ نه وي، نو هېڅکله هغه د جنسي اړیکې په لرلو مه اړ باسئ ځکه دا ستاسې تر مینځ د کرکې، بېرې او د بنځې د رواني او فزیکي ځورونې لامل کېږي چې اغېزې یې کېدی شي تر کلونو پاتې شي.

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

- ♥ په ډېره نرمۍ سره د هغې ټي او سینه په لاسو لمسول.
- ♥ د هغې غاړه او د غوړونو شا مجول (ښکلول).
- ♥ د هغې شونډې مجول.
- ♥ 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 یې.
- ♥ مجولو 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 نارينه د دوو بهرنيو جنسي غړيو څخه يوه تناسلي اله ده. د نارينه تناسلي اله د سپنجي نسج (توته) څخه جوړه ده. کله چې د نارينه جنسي اړيکې ته زړه شي، نو ويښه دغه سپنجي توتې ډکوي او په پايله کې تناسلي اله غټېږي او کلکېږي، چې لکېدل هم ورته وايي. د نارينه د دننۍ جنسي غړيو څخه دوې خوتې دي. خوتې سپرم او ځينې هورمونونه لکه ټيسټاسټرون جوړوي.



## بکارت

کله چې يو چا هيڅکله هم جنسي اړيکه نه وي نيولي نو دغه حالت ته بکارت وايي. په نارينه وو کې بکارت بنايي په کټ کې د لومړي ځل جنسي اړيکې پر مهال د هغه د چلند د ځينو نېسو څخه څرگند شي. د بېلگې په توګه، هغه چا چې هيڅکله له مخکې جنسي اړيکه نه وي نيولي په لومړي ځل د جنسي اړيکې نيولو پر وخت يې خبره، وارخطا، او رنگ الوتې ښکاري. همدا شان دی ممکن ډېر ژر انزال شي.

خو د ښځې بکارت يا پېغلټوب د نورو نېسو تر څنګ ډېری وخت د بکارت د پردې څخه څرګندېدلی شي.

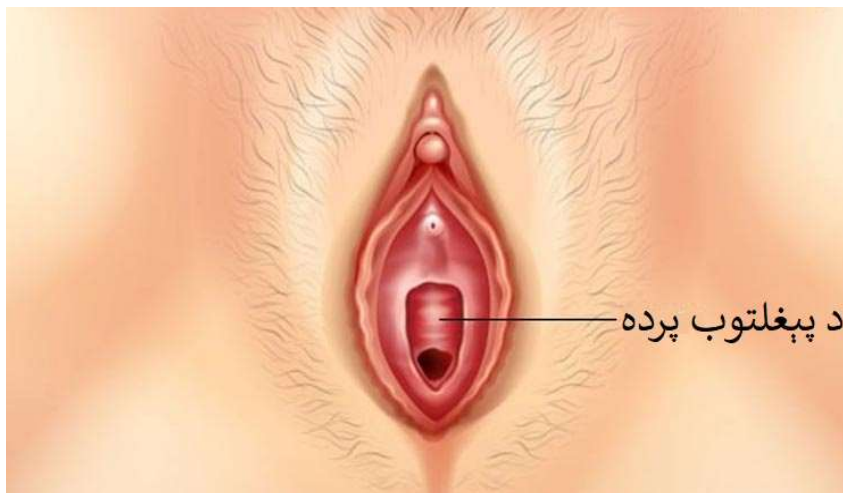
د بکارت پرده په ځانګړي ډول يو جال دی چې د ويچنا په خوله کې وي او د جنين په بشپړېدلو سره رامنځ ته کېږي، خو ځينې نجونې دا پرده نه لري. بکارت پرده مختلف ډولونه لري، يوې ته ارتجاعی وايي، بل ډول يې کره ييزه ده چې لږ به سختی له منځه ځي. ځينې نجونه په طبيعي ډول بکارت پرده نه لري، شونې ده چې د ورځنيو چارو لکه سيکل سپرلي، ټوپ وهلو، جمناستيک 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 بدنې ستومانې 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 زيږون 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 نيوا يا بوی لرونکې 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 زيږون د کنټرول لارې

د زيږون 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 طبيعي لار

په دې طريقې سره، یو سړی خپل تناسلي اله د ښځې څخه بهر او د هغې د تناسلي الهې څخه لرې باسي مخکې له دې چې دی انزال شي. دا طریقه تر نه طریقې ښه ده، مگر 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 امیندواری لامل وگرځي.

## 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، مگر 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 یې واغوندي.
2. کانډم ورغړوئ په داسې حال کې چې سر یې 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 پریردئ، 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 پریردئ چې توی یا وڅڅېږي.
5. کانډم په تړلو سره بنده کړئ او د ماشومانو او حیواناتو څخه لرې یې په خڅلو کې واچوئ.



## د زیرون د کنترول کولې

به ستاسې د امیندواری څخه ترهغه چې تاسو هره ورځ یوه کولی اخلی ساتنه وکړي. تر ټولو عامې کلهې کولې د "ټیټ ډوز" کولې دي چې د استروجن ۲۰، ۳۰، یا ۳۵ میکروگرامه (mcg) لري. هیڅ داسې میتود یا طریقه مه کاروی چې د ۵۰ میکروگرامه څخه زیات استروجن ولري. کولې ژر تر ژره د امیندواری مخه نه نیسي. نود کولیو اخیستلو په لومړنیو ۷ ورځو کې، د امیندواری څخه د مخنیوي لپاره کانډم یا یو بل شاتړی میتود وکاروی. د زیرون د کنترول کولې به تاسو د امیندواری څخه تر هغې چې تاسو هره ورځ یوه کولی اخلی ساتنه وکړي. دوی بڼایي د ښځو لپاره چې ځینې روغتیایي ستونزې لري خطرناکه وي. اړین! د زیرون د کنترول 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](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**