

سەرەتایە ک سەبارەت بە
تەندروستی سیکیسی



سەرەتايەك سەبارەت بە تەندروستی سێكسى

سێكس و پەيوەندى سێكسى دەتوانێت بە بابەتێكى كەسى و و تايبەت دابنێت و هەندىكمان لەوانەى لە كاتى باس كردنى ئەم بابەتەدا شەرم دامان بگرێت و بە لامانەوه كارێكى دژوار بێت لەبارەى وه قسە بكەين. بەلام سێكس بەشێكى سروشتى ژيانە و دەبێ هەموومان لە توانامان دابێت كە لە پەيوەندى سێكسى ئەرێنى، بەختەور و تەندروست چێژ وەرەگرين، بەلام بەمەرجێك ئامادەيیمان تێدا هەبێت و پەيوەندى كە لە دژى ياسا نەبێت .

سێكسى، يارمەتى و چارەسەرى بێ بەرامبەر و بە شێوەى كە تايبەتى وەرەگریت، ئەو كلىنیکانە لە هەموو گەرەكتێكى بەريتانيادا هەن. هەر وەها دەتوانى لە گەل ياخود پزىشك يان بەرستارى (GP) پزىشكى گشتى خۆت تايبەت بە مندالى ژێر چاودێریش قسە بكەيت. بۆ زانیاری زیاتر بپروانه مالهێرى www.nhs.uk

هەر وەها دەتوانیت بەم ژمارە تەلەفۆنە بێ بەرامبەرە 03001237123 - پەيوەندى بە هێلى يارمەتى نیشتمانى تەندروستى سێكسى بەكەيت و دەتوانیت ئامۆزگارییان لێ وەرەگریت سەبارەت بە چۆنەتى يارمەتى وەرگرتن لە ناوچەكەى خۆتدا. تۆ وەكو هەر زەكارێك، ئاسايە دۆستێكى كۆر يان كچت هەبێت و پەيوەندى سێكسىت لە گەلیدا هەبێت. ئیمە لەو تە دەگەين كە هەموو كەسێك وەكوو يەك بىر ناكاتەوه و لەوانەى خەلكانىك هەبن بىر و بۆچوونى جياوازيان سەبارەت بە گونجاوبوونى كاتى دەستپێكردنى پەيوەندى سێكسى هەبێت. گرنگ ئەوەى هەتا هەردوولا رازى نەبن بۆ ئەنجامدانى ئەو كارە، نابێت هەست بەكەيت لە ژێر گوشار دايت و ناشیبت گوشار بخەیتە سەر كەسى بەرامبەرت بۆ ئەوەى پەيوەندى سێكسىت لە گەلیدا بەستیت. هەر وەها ئاسايە ئەگەر نەتەوێت دۆستى كۆر يان دۆستى كچت هەبێت .

لە بەريتانيادا، گەنجى وەك تۆ، زانیاری پێويست لەبارەى سێكس و پەيوەندى سێكسى لە رێگەى خێزانەكانيان و هەر وەها لە قوتابخانەكانيان وەرەگرن. ئەوان سەبارەت بە خۆپاراستن لە تووش بوون بە نەخۆشییە سێكسىيە گواستراوه كان و چۆنەتى بەرگرتن لە سكپرى نەخاوازاو بە كەلك وەرگرتن لە كەرەسەى بەرگرى كردن لە سكپرى زانیاری پێويست وەرەگرن. بىرۆكەى ئەم كارە لەو وەهاتو كە گەنجان پێش ئەوەى لە پرووى سێكسىيە وە چالاک بن لەبارەى ئەم شتەوه زانیاری وەرەگرن. ئیمە پزىشك و بەرستارى پسپۆزمان هەيه كە دەتوانن يارمەتیت بەدەن ئاگات لە تەندروستى سێكسى خۆت بێت. ئەم يارمەتییە بێ بەرامبەر و تايبەتە بە واتايەكى تر، ئەو بەرستار يان پزىشكەى دەچیتە لای، ئەو بابەتەى لە گەلیدا باس دەكەيت بۆ كەس ناگێرێتەوه، بە مەرجێك لەو بپروايدا نەبێت كە بەهۆى كردهوهكەت لەوانەى مەترسى لەسەر بێت ئازارت پێ بگات ياخود لەوانەى كەسێكى تر ئازار بەدەيت. دەتوانیت لە رێگەى كلىنیکەكانى تەندروستى

په زامه ندي

هر كه سيك كه به شداري له چالاكيه كي سيكسيډا ده كات، پټويسته په زامه ندي خوي دهربريټ. له بهر تانيا ته مه نى هره كه م بو دهربريني په زامه ندي ١٦ ساليه. په يوه ندي سيكي له گه ل كه سيك كه په زامه ندي خوي دهرنه بريوه، ته ناهت نه گهر په يوه ندي له گه لي هه بيت يان وه كو ژن و ميږد به يه كيشه وه بژين، كاريكي ناياساييه: نه مه به تاوان داده نريټ.

بو زانباري زياتر پروانه
www.disrespectnobody.co.uk
www.getit.org.uk
دوگمى وه رگيران بو چه ندين زماني جياواز هه يه.

هر چه نده له بهر تانياډا 16 سالي ته مه نى ياسايي په يوه ندي سيكسيه، خه لكانيكي زور چاوهر پي ده كهن ته مه نيان له وهش زياتر بيت پاشان په يوه ندي سيكي ده ست پي ده كهن. ته مه نى دهربريني په زامه ندي بو په يوه ندي سيكي بو ژن و پياو هه مان ته مه نه ئيتر نه په يوه ندي له گه ل په گه زى جياواز بيت ياخود له گه ل هه مان په گه زدا بيت.

دهربريني په زامه ندي بريتيه له وهى كه تيمه له سهر شتيك پيټ دټين، نه مه بو خوي جوړه هه لټاردنټكه. به گوټره ي ياساي كاريكرو له شان شيني په كگرتوډا، ناكريټ له چه ندين حاله تدا په زامه ندي دهربريټ، له وانه

نه گهر نه وكه سه ته مه نى له ١٣ سال كه متر بيت

نه گهر نه وكه سه نوو سبټ يان له هوش
خوي چووبيټ

نه گهر نه وكه سه هه ره شه ي ليكرابيټ يان
نه توانيت بلټ نا

نه و نه وكه سه نه توانيت په زامه ندي خوي
دهربريټ نه گهر به هوي به كارهيټاني مادده ي
سر كهر يان خواردنه وهى نه لكهوله وه ناگاي
له خوي نه بيت

په يوه ندي سيكي له گه ل هر كه سيك كه له يه كيكي
له م حاله تانه ي سهر وهډا بيت ناياساييه و ده شيت
بيټه هوي سزاي زيندانې كړدن له سهر لاقه كړدن ياخود
ده سترنټي سيكي.

Your sexual
health matters.

NHS
Maidstone and
Tunbridge Wells
NHS Trust

ده توانی له نامیلکه ی UASC دا زانیاری
زیاتر سه باره ت به بهرگرتن له سکپری و
ته ندروستی سیکیسی وهر بگریت

