



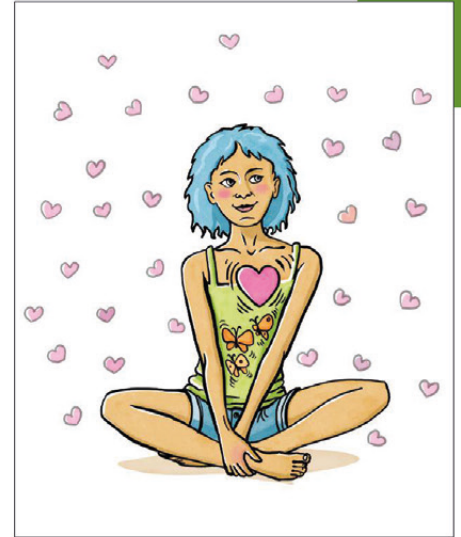
Evîndarî û Evîn

Evîndarbûn hesteke pirr bibandor e. Hejmareke mezin a noromîtterên kîmyewî konsantrasyona xwe di leşû mejî da diguherînin.

Wek mînak asta adrenalînê bilind dibe û ev yek dibe sebeb diltepîn zêdetir bibe. Zêdebûna diltepînê ji ber vê yekê ye ku em evînê bi dil temsîl dikin û evîna serneketî bi dilbijanî û dilşikestîbûnê vedibêjin. Dema ku em evîndar dibin, asta dopamîn û serotoninê jî bilind dibe. Ev hesteke dilşahiyê bi xwe ra tîne û meyl û meraqa jin bo nêzikbûna herî zêde li kesê/a ku jê hez dikî pêk tîne. Di dema hezkirinê da, hestên leşî yên xurt yên hîskirin (wek mînak diltepîn, lerizîna çokan, dilbijîn an jî tiştê nasyar bi "Liqeliqbûna hundirê mirov"). Di têkiliyekê da hezkirin û dilbijîn qonaxa yekem e ku piştî demekê dibe evîn an jî bi dawî dibe.

Evîn kêmtir xwe di bertekên leşî da nîşan dide, lê zêdetir ji her tiştî di hestan da diyar dibe:

Rêz û hurmet, duristî, pêbawerî û nêzikbûn pişkên evînê yên bingehîn in.





Hesûdî

Hesûdî hesteke gelekî biêş e. Hesûdî di demekê da pêk tê ku difikirî kesê/a ku tu jê hez dikî, zêdetir ji te bal, evîn û hezkirina xwe nîşanî kesekî din dide. Hesûdî bi bêhêvîbûn, êş û tirseke giran ji windakirinê diyar dibe. Ev yek pirrî caran nîşanek ji tirs û bêhêvîtiya te ye.

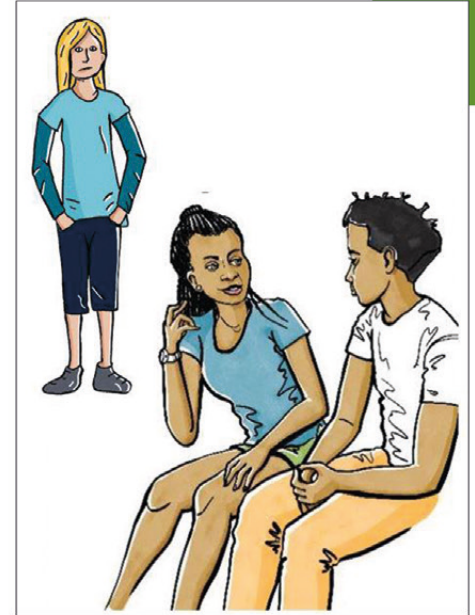
Hesûdî dibe sebeb şik û gumana li xwe û li evîna aliyê din û kesê hesûd nikare pêbaweriyekê ava bike. Tirsra jidestdanê pirrî caran tevgerên kontrolkirin û xwedîlêderketinê pêk tîne, wek mînak kesê ku jê hez dikî êdî nikare dostên xwe bibîne, torên civakî û peyam tînan kontrolkirin an partner bi dizîka dikeve bin çavdêriyê. Hesûdî dikare bandorê li tîkiliyekê bike û di rastiye da dikare windakirina ku mirov gelekî jê ditirse, pêk bîne!

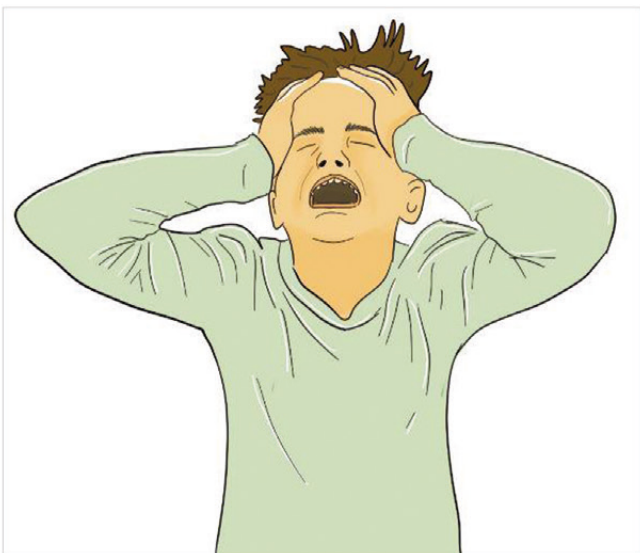
Ji bo xwefilitandina ji hesûdiyê xurt pêwîst e mirov bizane ku sedemên hesûdiyê di hundirê wî bi xwe da ne, ne ku di partnerê wî da. Ji bo ku em xwe ji hesûdiyê bifilitînin, pêwîst e haya me ji aliyên xwe yê erênî hebe û xwe layîqî evîn û hezkirinê bizanin. Piştra em dikarin baweriyê bi partnerê xwe jî bînin û pêbaweriyê ava bikin.

Gelo te heta niha hesûdî kiriye?

Vê hesûdiyê çi bandorek li tîkiliya te kiriye?

Gelo te kariye li hemberî hesûdiyê bi ser kevî?





Bêhêvîî

Hêvîşikestin ji ber raboriyên serneketin, pêknehatina mirazan û têkçûnê pêk tê. Di derûnnsiyê da qala hesta hêvîşikestin û bêşiyaniyê tê kirin.

Şêwaza berteknîşandana li hemberî rûdanên nerênî yên nedilxwazî li gorî her kesî cîyawaz e. Hinek diqehirin, hinek hêrs dibin an jî xemgîn dibin. Gerçî ku lihembersekinî û çareserkirina hestên nerênî û berxwedana li hemberî bêhêvîtiyê gelekî dijwar e, lê hêjayî wê yekê ye ku mirov hewil bide xwe kontrol bike! Mebest ev e ku bêyî azirandina hestbarî an jî teslîmbûnê, toleransa te li hemberî hestan hebe.

Bi vî awayî sebr û aramî xurt dibe û bêhedari kêm dibe. Rêbaza din a çareserkirina bêhêvîbûnê ev e ku mirov awayekî raderbirrîne bigire ber xwe ku ti kesî neêşîne an jî zîrarê nediyê. Wek şewekarî, mûzîk an jî werzîşê.

Gelo te heta niha dîtiye ku kesên din çawa miamile digel hestên nerênî û hêvîşikestinê dikin? Tu bi çi hesiyayî? Çi rêbazên te ji bo rûbirûbûna digel hestên nerênî hene?



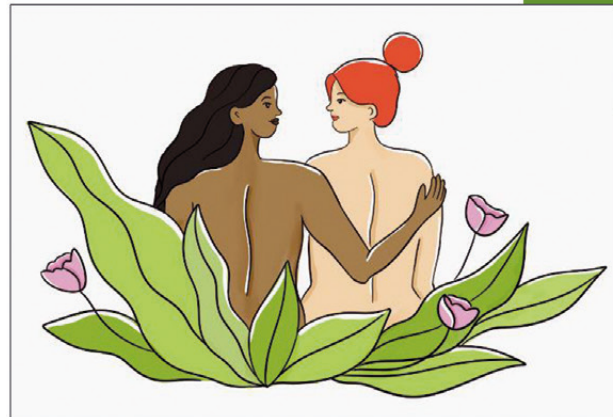


Semîmîbûn

Nêzîkbûn rewşeke kûr a pêbaweriyê di navbera mirovan da ye. Dema ku qala nêzîkbûnê tê kirin, pirraniya kesan hizra têtîliyên cinsî û hevşabûnê dîkin. Lê ev yek tenê beşeke biçûk a nêzîkbûnê ye. Qada hîn mezin nêzîkbûna hestiyarî ye. Pêbawerî, vekirîbûn, hevgirtin, rastbêjî li vir xwedî roleke girîng in. Pêşketina vê peywendiya nêzik hewceyî bi demê heye û girêdayî bi zêdebûna pêbaweriyê ye. Ev her wiha pêkhatî ji meyla bo vekirîbûna digel hevûdu û axaftina li ser wan mijaran e ku hûn naxwazin bi kesekî din ra bibêjin. Ji bo xurtkirina nêzîkbûn û mehremiyetê, tu dikarî bi partnera/ê xwe ra bikevî danûstandinê û ji hevûdu bipirsîn, di nav da li ser mijarên gelekî kesane û taybet jî.

Wek mînak: Mezinbûn li malbata te bi çi awayî bû? Xwesteka te ji bom pêşerojê çi ye? Tirsî te ji çi heye? Têkiliyê gelekî baş û bêkêmasî ji bo te çawa ye?

Hinek ji terapîstên têtîliyên cinsî dibêjin hêmana herî girîng ji bo hebûna têtîliyê cinsî ya baş, nêzîkbûn e. Lê awirlêdan, pelandin û dilzîzî jî dikare nîşana nêzikatiyê taybet bi hevûdu ra be. Nêzikatiya hestbarî di her têtîliyê da dikare were jiyandin. Ti ferqek nake, çi partnerî be, çi dostî be û çi jî têtîliyê malbatî be.



JA? NEIN?

JEIN!!!

Hestên
dijhev

JA? NEIN?

JEIN!!!

Bi taybet tşkiliya evîndariyê ya herî pêşîn tijî ji serpêhatiyên nû ye. Lê pêşbînîkirin û çaverêtiya serpêhatiyên nû jî dikarin bêewlehîyên mezin pêk bînin. Ne hêsan e ku mirov bikare hestên xweş û nexweş ji hev veqetîne. Carinann ev her du di hema demê da hene. Nêzîkbûn û pelandinên leşî jî dikarin hem hestên xwe û hemî jî hestên nexweş çêbikin.

Li ser vê yekê bi partnera/ê xwe ra biaxive! Ji bo gelek kesan axaftina li ser xwestek û hizrên girêdayî bi meylên cinsî, her wiha li ser tiştê ku naxwazî an hez nakî, ceribandinên herî dijwar di partneriyê da ne. Çiqasî mirov zêdetir li sser mijarên "Hesas" neaxive, ewqasî jî xistina wan ber besh û nîqaşê diwartir dibe!

Ji destpêkê va hewla xwe bide, piştra tu yê baştir bikarî tê bigihêjî ku di serê aliyê din da çi derbas dibe û ramanên wî/ê çi ne. Piştra xwestek û hewcetiyan te jî zelaltir dibin, dikarî bi balddarî û berçavgirtina aliyê din tevbigêrî û hema wisa avakirina pêbaweriyê bidomîni.



Berpirsyarî

Qebûlkirina berpieesyariyê tê wateya pabendiya li babeteke diyarkirî û dilniyakirin ji vêya ku erk bi hewildan û li gorî pêvajoyeke baş bigihêje encamê. Her wiha mebest ji berpirsyariyê ev e ku din her babetekê da tiştê ku pêwîst û eseh e were kirin da ku tûşî zîzarê nebe an jî berpirsyariya tiştê ku qewimiye bigirin ser xwe. Wek mînak nûciwan di temenê 14 saliyê da û bi berpirsyariya cezayê ya têkildar, berpirsyar dibin ku li gorî qanûnê tev bigerin – heke wiha tev negerin, li gorî qanûna cezayê dê werin darizandin.

Lê berpirsyarbûn li civakê jî beşeke pêşketinê ye.

Ev bi vê wateyê ye ku em li cihê ku hewceyî bi alîkariyê heye, alîkariya hevûdu dikin û wêrekiya medenî ji xwe nîşan didin.

Di têkiliyekê da em berpirsyariya partner digirin ser xwe.

Ev yanî miqatebûna ji hevûdu, miameleya bi rêzdarî digel hev, kompromîskirin û piştewaniya beranber e.

Berpirsyarbûn di nav têkiliyê da her wiha tê wateya jibîrnekirina xwe.



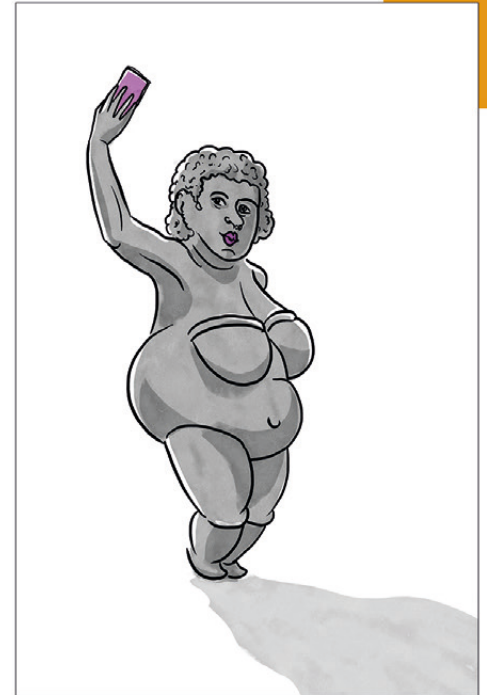


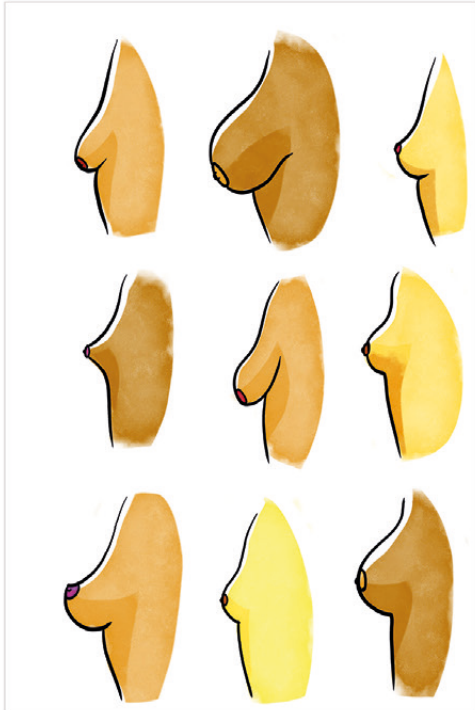
**Pîverên
bedewiyê**

Pîvanên bedewiyê an jî îdealên bedewiyê bandoreke zehf li me dikin. Helbet girêdayî bi heyama dîrokî, navçe an jî çandê aliyên din wek "Bedew" tên zanîn.

Di serdema Kevir da zik, çîp û memikên mezin wek bedew dihatin hesibandin (Peykera Venûsê Willendorf), di halekî da li Misira kevnar leşên werzîşî û jar wek bedew dihatin zanîn. Di sedsalên navîn da sadetî û balnekişandin baş dihat zanîn. Eniya bilind mode bû û ev yek dibû sebeb porê li eniyê were jêkirin. Ji serdema Ronasansê va derbarê mêran leşên qelew û tijî bal dikişandin û peda çîp û paş pêqê pê dihat bikaranîn. Derbarê jinan navtengên zirav "mode" bû û korsetên teng dihatin lixwekirin.

Porê kurt, porên bilind, memikên biçûk an mezin, qelew û tijî, bi masûlke an gelekî jar, xemilandina zehf an tam bêyî xemilandinê: Atmosfera zemaneyê, mode û reklam bandorê li sêwirîna ji leşên îdeal dikin. Hin kes gelekî hewil didin ku li gorî van sêwirandinan bin. Ev yek dibe ku bibe sebeba neştergeriyên vedewiyê an jî nexweşiyên cidî. Roja îro kesine pirtir li hemberî vê zexta ji ber mode û reklaman li ber xwe didin. Ev tevger wek "Nêrîna erênî li leşî" tê binavkirin û rêzê li cihêrengî û ciyawaziya kesan digire.



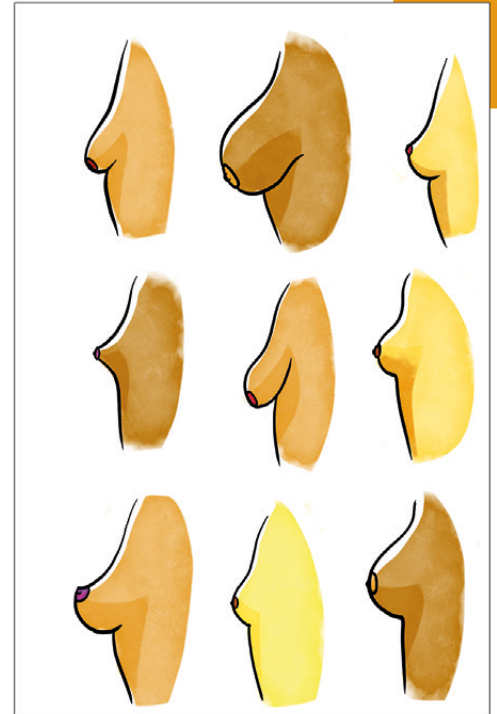


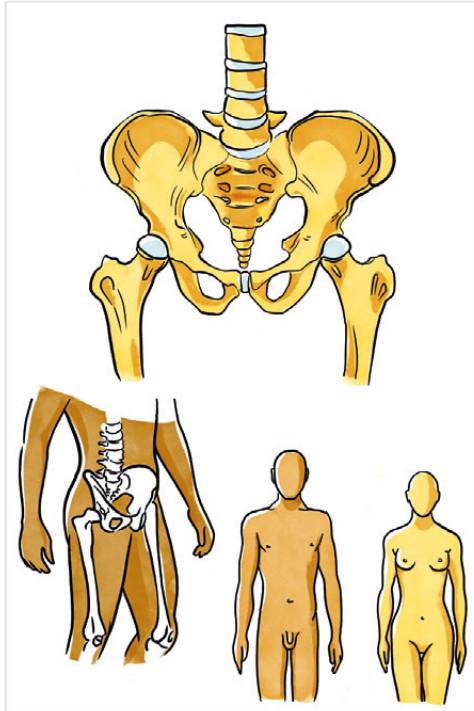
Memik

Li keçan memik di encama guherînên hormonî di dewrana bilûxê da mezin dibin. Di vê heyamê da memik mezintir dibin û ji hêla formê va diguherin.

Pirrî caran memikek bileztir ji ya din mezin dibe, lê ev yek di heyama mezinbûnê da pirrî caran dîsan ji holê ra dibe. Her wiha memik hesastir dibin. Li kuran jî dibe ku memik di heyama bilûxê da bo demeke diyar biguhere û hesastir bibe, lê bi giştî dîsan biçûşk dibe û vedigere rewşa berê. Memikên jinan ji pêkhateya çewrî û nijyara pêkvegirêdan û girêka memikê çê bûye. Li jinên şîr didin ji girêka memikê ji rêbihurkên nazik bi rêya sermemikê şîrê dayîkê direşe derve.

Memik di qas û formên cîyawaz da ne, ev tam xwezayî ye û girêdayî bi hokarên jenetîkî û qasa pêkhateya çewrî û nijyara pêkvegirêder anku hevbend e. Giranî, temen, hilkêş û dakêşên hormonî di heyama xeleka peryodê an ducanîbûnê da û werzîş dikare rûveka memikê jî bixe bandorê. Sermemik jî dibe ku gelekî cîyawaz xuya bikin.



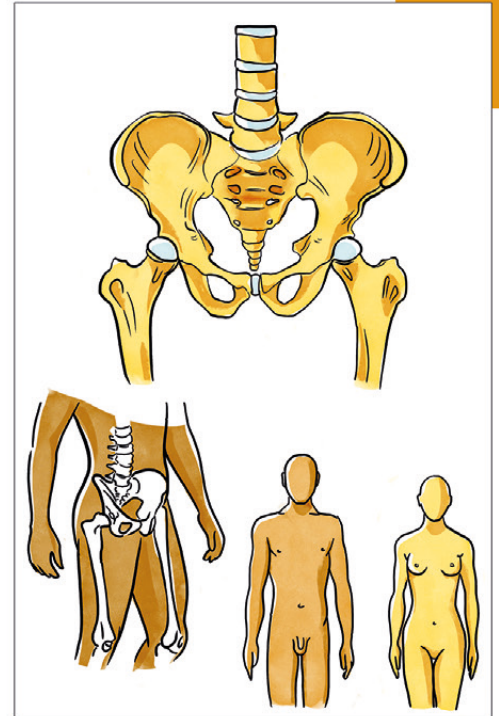


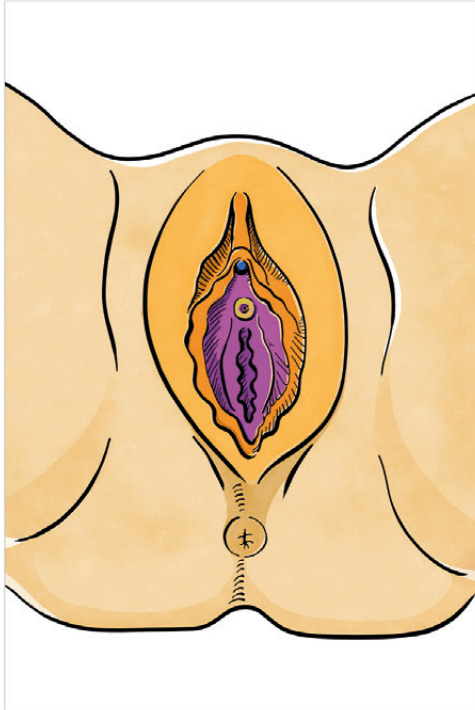
Pelvîs

Pelvîs xelege ji hestî ye ku ji du hestiyên pelvîs û hesityê boçîkê (sakral) pêk hatiye. Pelvîs di rewşa îdeal da dibe sebeb ku leş rawestiyayî, tîk û ewleh be. Pelvîs niqateya navendî ya leşî pêk tîne.

Erkeke wî ya girîng ev e ku giraniya leşî bi awayê beranber ji mora piştî li ser du hestiyên hêtî dabeş dike. Sefheya masûlkeyî ku atmosfera navbera zik û organên pelvîsê weke binê wî ji jêr va digire ber xwe wek binê pelvîsê tê binavkirin. Binê pelvîsê ji organên hundirîn piştgirî dike. Binê pelvîsê ji ber kêşanê dibe sebeb ku givêşkên (Sphincter) mîzdank û roviyan bixebitin û ji bo têkiliyeke cinsî ya bi kêf alîkar e.

Li jinan pelvîs û derketina pelvîsê pehntir in. Ev yek ji bo zayîna zarokê pêwîst e. Li mêran pelvîs dirêjtir û zirav e.



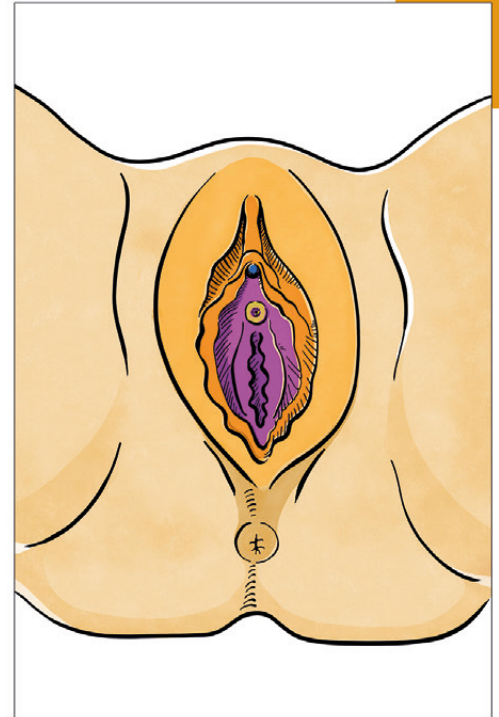


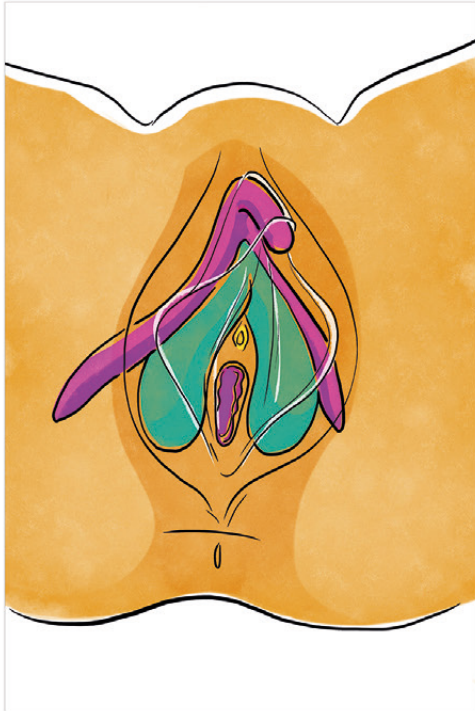
Navling

Di heyama bilûxê da leşê jinan diguhere. Hormona cinsî ya Strojênê dibe sebaba pêşketin û bilûxa organên cinsî.

Li ser tacikên navlingê (quz) û derdora lêvikên wî yê derveyî li hinekan zûtir û li hinekan jî derengtir pirç dest bi şînbûnê dikin. Ji wan ra pirçên cihê cinsî tê gotin. Navling (Vulva) mezintir dibe û lêvikên wî, hymen û kêleka vajînayê mezintir û bihêztir dibin. Her wiha rengê çermê ser lêvikên navlingê û çermê derdora wî diguhere û pirrî caran piçekî tarîtir dibe.

Derdora 13 saletiyê (li hinekan zûtir û li hinekên din derengtir) yekem xwînhatina mehane (periyod) diqewime. Ji vê demê va qala "Bilûxa Cinsî" an jî Gihîştin tê kirin, niha leşê jinan ji bo ducanîbûn û zarokanîne amade ye.

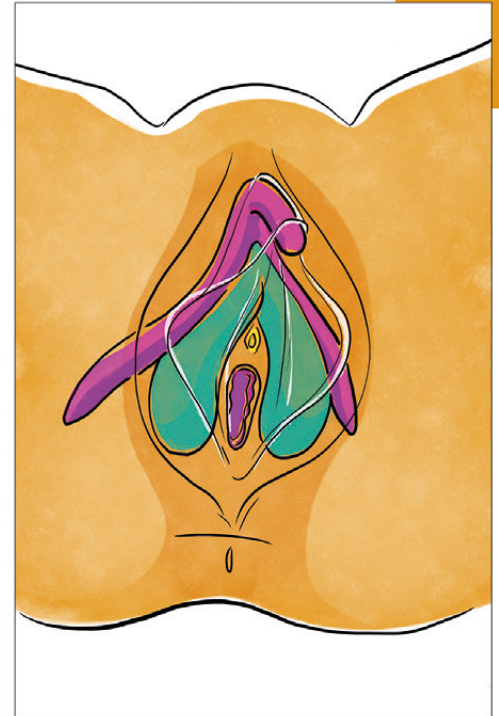


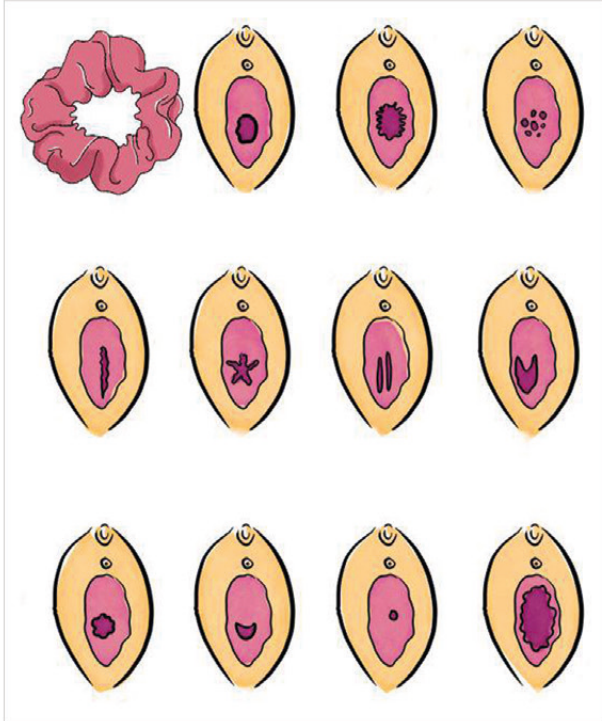


Gilik

Gilik an jî zîlik (Klîtorîs) organek e ku bi qasî derdora 10 cm e û bi taybet berpîrsê hesta lezet û kêfê ye. Tenê beşeke biçûk a gilîk yanî kumika gilîk hema bêje bi qasî hebeke nokê ji derva dikare were dîtin. Ev sergilîkê biçûk li nav lêvîkên navlingê yên hundirîn, li jora devîka vajînayê û rêkên mîzê anku mîzrêyan e. Gilîk gelekî hesas e û bi rûvekeke çermî ya nazîk a tê parastin. Pelandîn û destlêdana wî dibe ku hestêke gelekî xweş bîne. Beşeke zêde ya gilîk (şefta gilîk, du pêq û du beşên şikeftî) li hundirê leşî ne. Di dema kelecana û rabûna cînsî da tevnikên şikeftî bi xwînê tijî dibin.

Gelek beşên gilîk dişibin hin beşên organê cînsî yê mêran (kîr). Kîrê mêran û gilîk ji heman tevnikê ne. Ji hefteya heştam va Ducanîbûn ji heman tevnik an kîrê mnêran, di rewşa ku pitik kur be an jî gilîk, di rewşa ku pitik keç be, pêk tê. Carinan ev yek tam aşkîra û diyar nîne, di wê rewşê da qala miyanzayendî tê kirin.

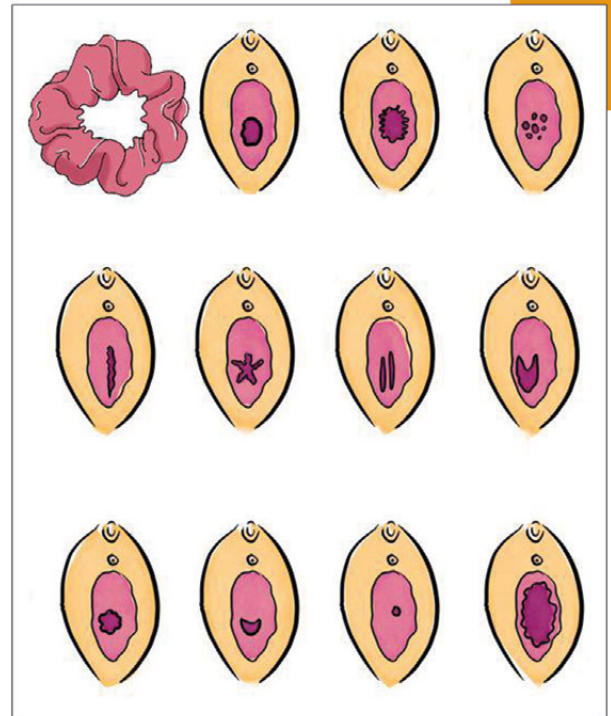


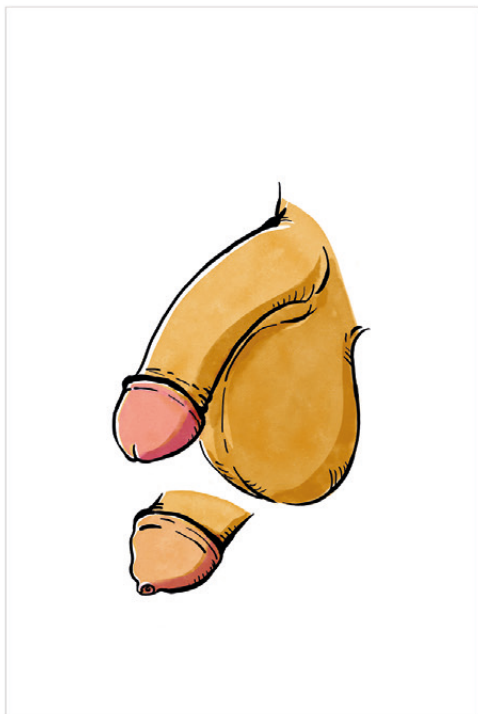


Perdeya
Bûkaniyê an jî
Perdeya
Vajînayê

Hymen xeleka tevnikî ya gelekî vegeberbar û guhêrbar di têtetina vajînayê da ye. Hinek jê ra Perdeya Bûkaniyê dibêjin. Gelek cûreyên hymenê hene, her yek ciyawaz digel ya din e. Wek temsîlkirinekê em dikarin hymenê wek kêşeke por (bendika girêdana por a ji qumaşê ya vegeberbar) bisêwirînin.

Hinek ji jinan tam bêyî hymenê ji dayîk dibin. Gelek kes difikirin ku ev xeleka tevnikî dibe ku wek mînak dema ku kesek bergirkekê (Tampon) dixê nav vajîneya xwe an dema ku têteliya cinsî pêk tîne, ji holê rabe. Helbet ji ber wê yekê ku hymen asê nîne, ji ber ku teşenekirinên vajînayê û xwîna peryodê divê derkevin derva û ji ber ku hymen gelekî nerm û guhêrbar e, bi rêya bergirk (tampon) an jî têteliya cinsî bi giştî tûşî zirarê nabe. Dirînen biçûk di dema kurt da bêyî eserên birînê dikewin. Ji her 5 keçan 4 keç di yekemîn têteliya xwe ya cinsî da ne êşê û ne jî xwînê dibînin. Ji ser hymenê nikare were fêmkirin ka gelo jinekê pêştir têteliya cinsî hebûye an na.

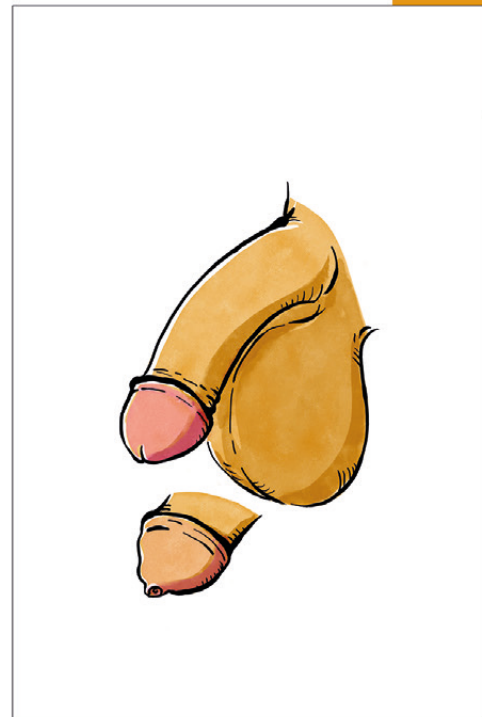


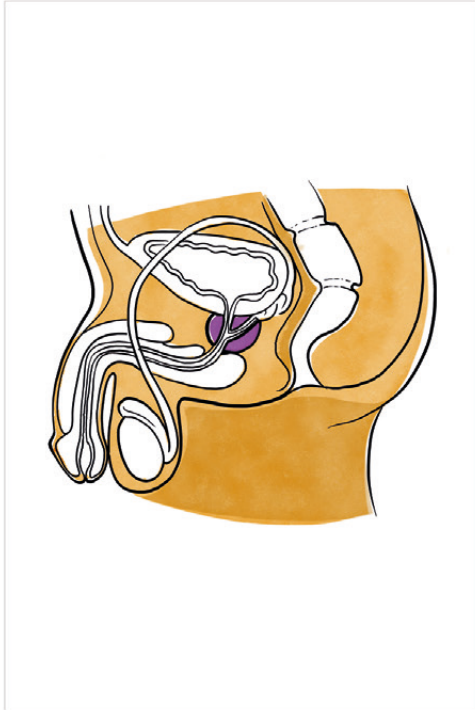


**Organê cinsî
yê mêran (Kîr)**

Di heyama bilûxê da leşê mêran diguhere. Hema wisa ku tevahiya leşî pêş dikeve, kîr û gunên mêran jî mezin dibin. Ev ku dirêjahî û panatiya kîr çiqas be, gelekî çiyawaz e. Kîrên dirêj, kurt, pan, zirav, xwar û rast hene. Ji bo hebûna têkiliyeke cinsî ya baş, forma kîrê mêran ti roleke xwe tune. Li ser kîsikên gunan û derdora kîrê mêran jî pirç dest bi şînbûnê dikin.

Ji wan ra pirçên cihê cinsî tê gotin. Carinan ev pirç heta ber navikî berfireh dibin. Rengê Çermê kîsika gunan di heyama bilûxê da pirrî caran hinekî tarîtir e. Di dema rabûna cinsî da tevnikên kîr bi xwîne tijî dibin û kîr req dibe. Ji vê haletê ra Reqbûn tê gotin. Helbet dibe ku Reqbûn bi awayê xwebixwe û bêyî rabûna cinsî jî biqewime.

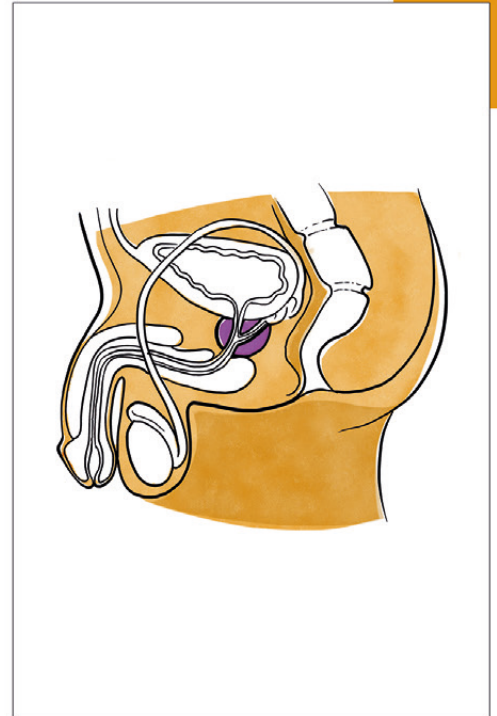


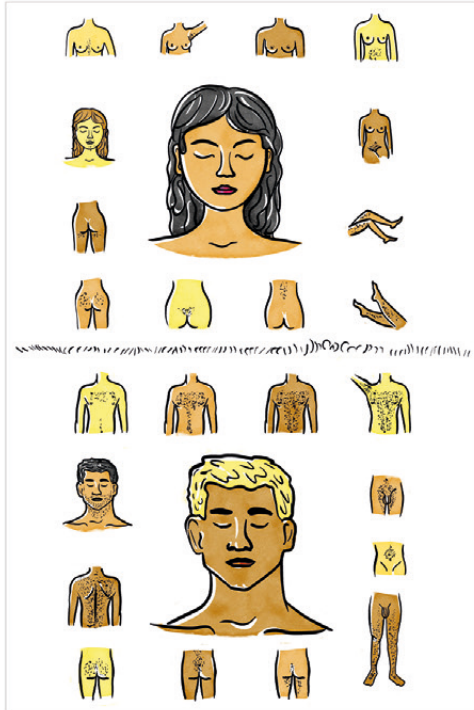


Prostat

Prostat ji organên cinsî yên hundirîn di leşê mêran da ye. Prostat tam di bin mîzdankê da ye û hema bêje bi qasî hebeke şaberûyê ye. Prostat wek "Vorsteherdrüse" jî tê binavkirin. Erka prostatê ya sereke berhemanîna avikê ye. Prostat her wiha vê yekê kontrol dike ku kengî rê ji bo sperman vekirî ye û kengî ji bo mîzkinê. Prostat ji heyama bilûxê va di bin bandora hormonên cinsî yên mêran dest bi xebata xwe dike.

Hormona cinsî ya herî girîng bo vê mebestê Testosteron e. Ev hormona cinsî pirranî li gunan berhem tê. Teşenekerina prostatê ji bo qabiliyeta berdarbûna (çêkirina zarok) sperman girîng e. Bêyî prostatê mêrek nikare zarok çê bike.



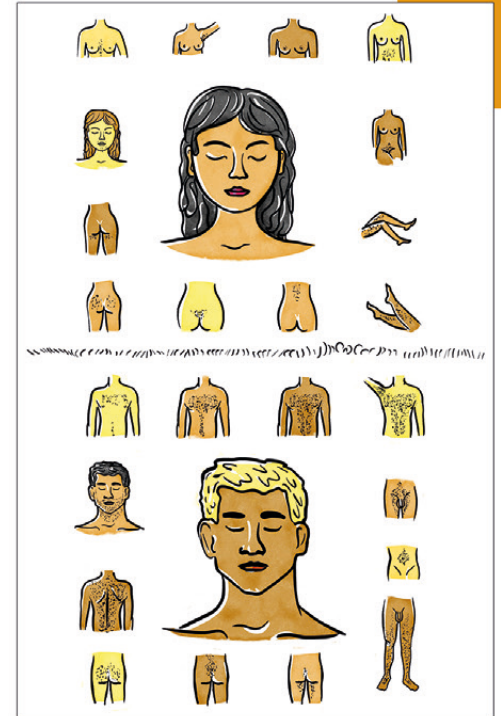


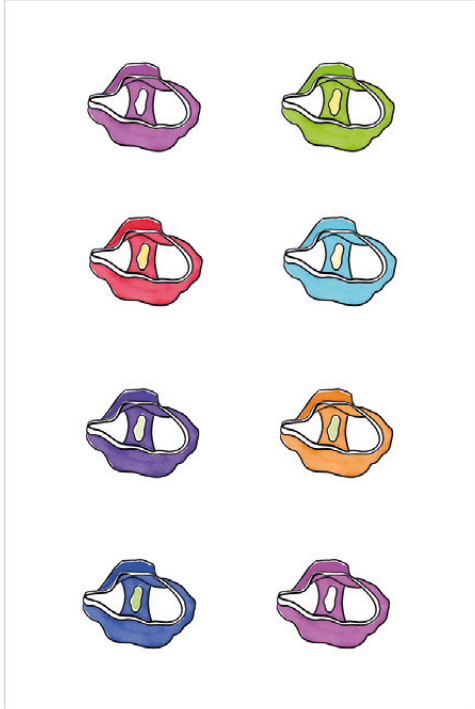
Pirçên bedenê

Ji ber hormonên cinsî yê mêran (Androgene) di heyama bilûxê da, pîrçên leşî dest bi şînbûnê dîkin. Wek mînak li bin çengan an jî di nava du çîpan da. Her wiha pîrç li dest û pê tam weke birûyan dibe ku stûrtir û reştir bibin. Li lawikan şînbûna rih (rî) dest pê dîke.

Qasa pîrçên leşî girêdayî bi hokarên jenetîkî, hormon û temen e. Di esas da rola pîrçên leşî xurtkirina bêhnna wek madeyên balkêşiya cinsî û kêmkirina lihevxişikîna çermê bin çengan bû. Hin kes pîrçên xwe diteraşînin an jêdîkin, ji ber ku ew difikirin ku ev kar pqijiyê zêdetir dîke. Eger mijara paqijî û bêhna leşî di hilê da hebe, helbet ku şûştina rêkûpêk girîngtir ji pîrparî an dirêjahiya pîrçan e.

Jinavbirina wan zêdetir modeyek e ku hertim jî diguhere. Ji çend sal berê va heta niha tevgerike bihêz heye ku li dijî jinavbirina pîrçên leşî ye. Her kes divê bikare bixwe biryar bide ku gelo pîrçên leşê wî bedew in an na. Ji dêûbav an bavkal û dapîrê xwe bipirse ku ev yek di heyama xortaniya wan da çawa bû!

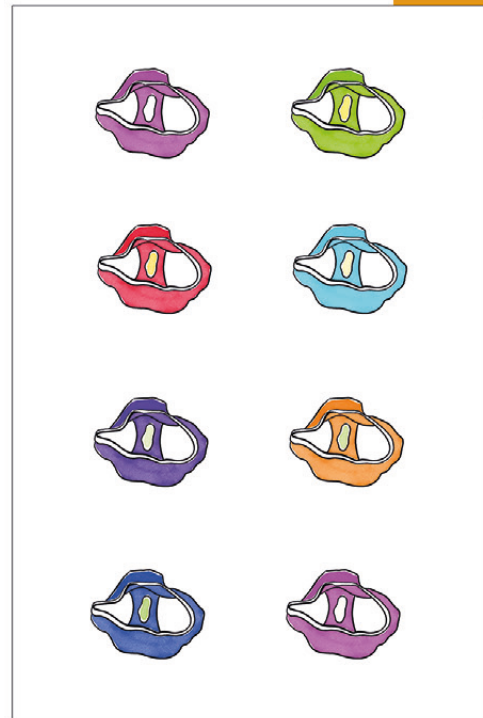


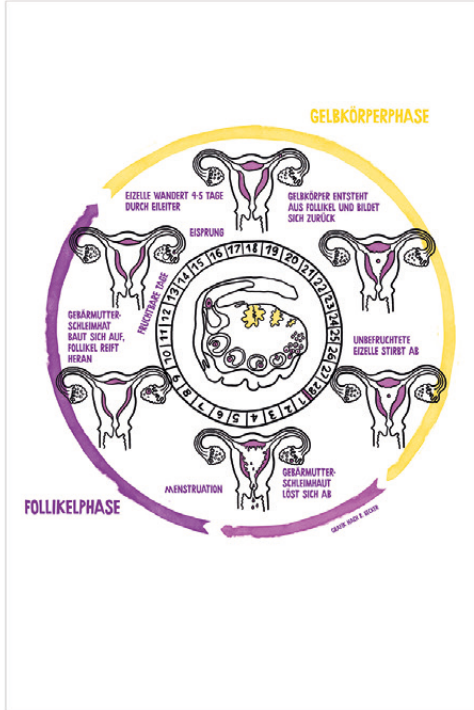


Şilavên
Vajînayê

Teşenekirinên sipî yên saxlem in. Teşeneyên (derçûyiyên şilavî) sipî li keçan nîşana wê ye ku yekemîn xwînhatina mehane dê bi zûtî biqewime. Eger keç û jin ji pêş va di heyama peryodê da bin, teşeneyên sipî di wan rojan da derdikevin ku xwîna peryodê tunebe. Reng û tîrtiya teşeneyên sipî di heyama xeleka peryodê da diguhere. Ev teşene her wiha nîşaneyek ji floraya vajînaya baş e. Ev pirranî ji cûreyên ciyawaz ên bakteriyên Esîd Laktîkê pêk hatiye. Ew mirov lin hemberî têketina hokarên nexweşiyê û di encamê da li hemberî înfeksiyonê diparêzin.

Teşeneyên sipî an jî çilmika devika malzarokê dibe ku di qonaxa bêberiyê (ducanînebûn) da tîrtiyeke gilover – weke penîrê taze – di wan da hebe. Tevî vêya, ev halet rewşeke saxlem e. Rengê zerê hinekî vekirî jî tam xwezayî ye. Di rewşa teşenekirina nenormal da, wek mînak dema ku teşene tûşî renekî nenormal dibin, bêhna wan pîs e an dibin sebeba xurînê, divê serdana pisporeke jinan û zarokanîne bike. Dibe ku înfeksiyoneke floray vajîna ji rewşa normal derxistibe.

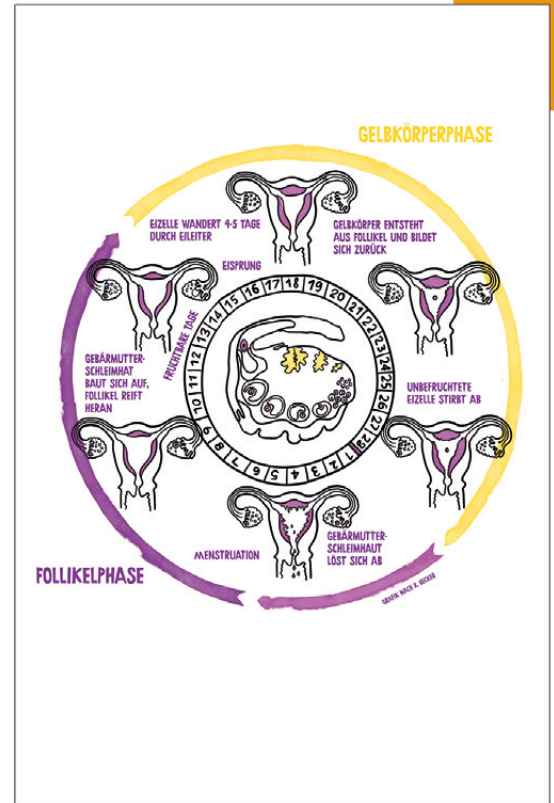


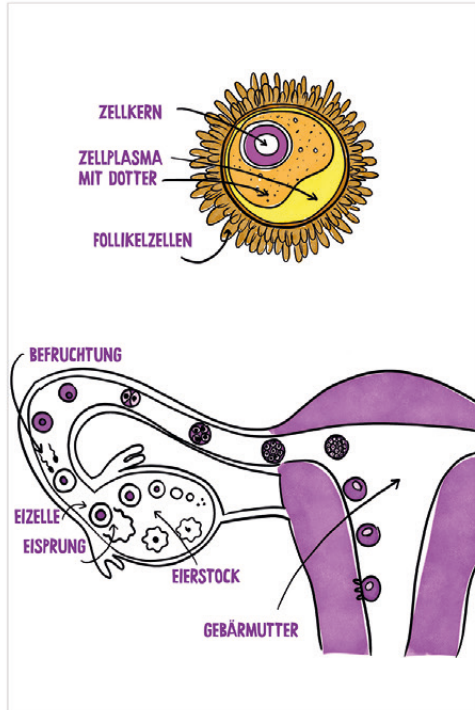


Çerxeya Peryodê

Xeleka Peryoda jinan heyama ji roja yekem a peryodê an xwînhatina mehane heta xwînhatina din diwesifîne. Ev pêvajoyê bi awayê rêkûpêkê ji yekemîn xwînhatina peryodê di serdema bilûxê da heta dawîn xwînhatina mehan di serdema bêhêvîbûna ji zarokanîne (Yayîsbûn) dubare dibe. Di salên navbera heyama bilûxê û yayîsbûnê da malzarok hema bêje carê di mehekê da ji bo ducanîbûna gengaz amade dibe.

Di xeleka peryodê da qonaxên ciyawaz hene ku bi rêya hormonên cinsî tîn kontrolkirin: Qonaxa folîkolî, danîna hêkikan, qonaxa cismê zer û peryodbûn. Dirêjahiya xeleka peryodê dibe ku ji jinekê bo jina din û xelekekê bo xeleka din ciyawaz be. Li jinên ciwan ev xelek pirrî caran nerêkûpêk e.



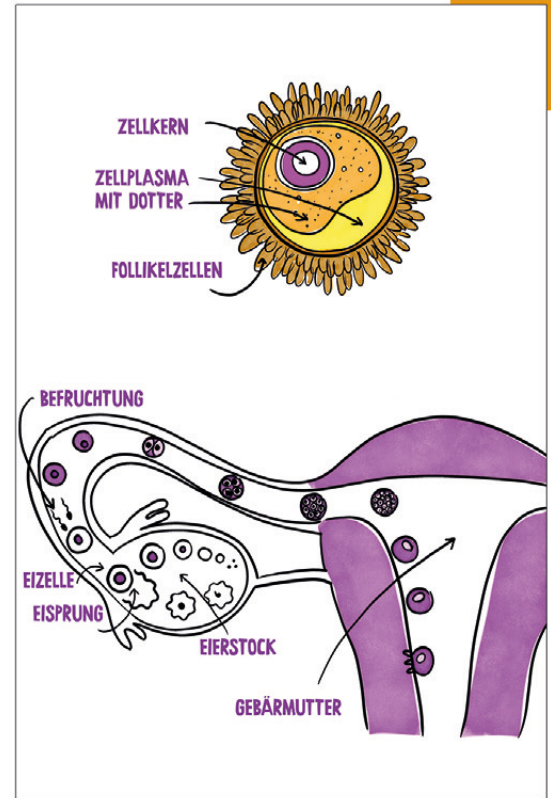


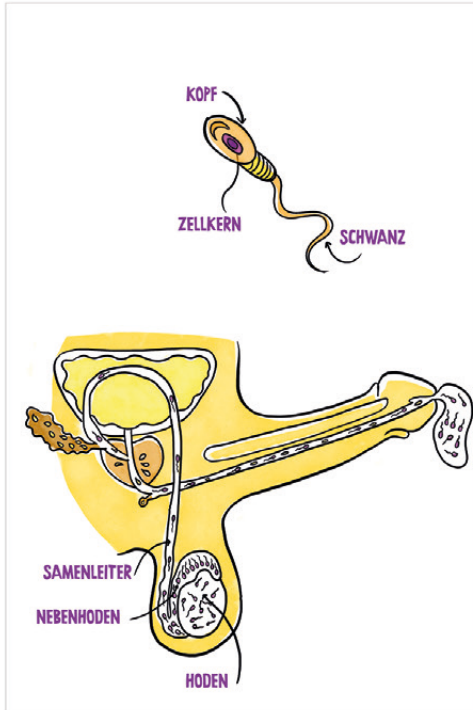
Hucreya Hêikê

Hucreya hêkîkê hucreya cinsî an jî zêyer a jinane ye. Ev hucre, hucreya leşî ya herî mezin e. Hucreyên hêkîkê ji dema jidayîkbûnê va li nav hêkdankan hene. Ji serdema bilûxê va her çend mehan çend hucreyên hêkîkê dest bi gihîştinê dikin. Hucreyên hêkîkê yê gihîştî anku balix ji bo avîsbûnê pêwîst in. Hema bêje di nîveka xelesa peryodê da hêkdank pirrî caran hucreyeke hêkîkê ya gihîştî azad dike.

Vê hucreya hêkîkê piştî wê bi qasî 12-24 saetan qabiliyeta aviskirinê heye. Eger hucreyeke spermê hucreya hêkîkê avîs bike, ev hucreya hêkîkê di çar heta pênc rojên din da bi rêya boriya falopê diçe nav qulika malzarokê (Iterus), yanî cihê ku li perdika çilmî ya malzarokê ji bo hêlîn dike.

Niha avîsbûn dest pê dike: Hucreya hêkîkê berdewam li ser hucreyên zzêdetir tê dabeşkirin, cot çê dibe û pitik mezin dibe. Eger hucreyeke hêkîkê berdar (avîs) nebe, ji nav diçe û hin beşên perdika çilmî ya malzarokê xera dibe. Bi vî awayî bi yekemîn roja peryodê xelesa din dest pê dike.



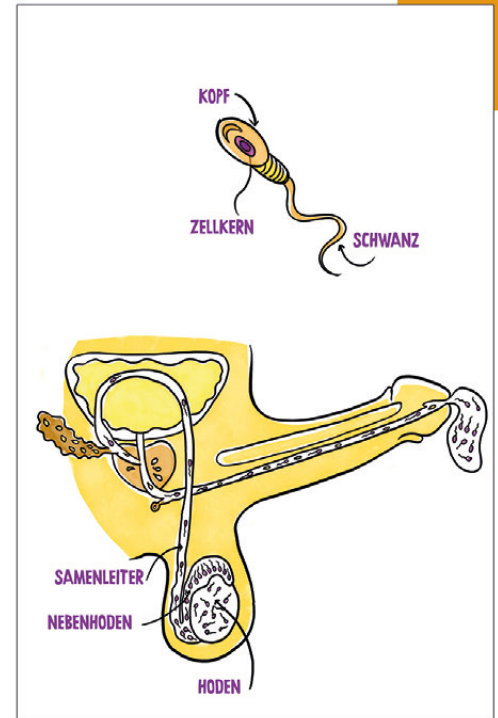


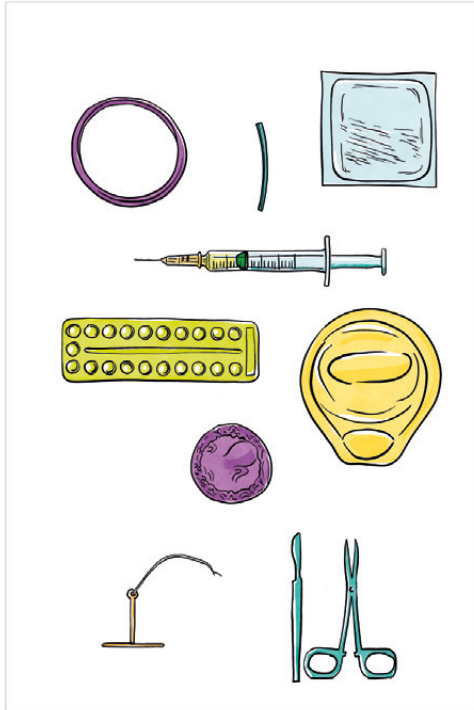
Hucreya Spermê

Hucreya cinsî ya mêran wek Sperm jî tê binaavkirin. Sperm ji hucreyên herî biçûk ên leşî ne. Ew li nav gunan çê dibin û li êpîdîdîmê gihiêjin. Her roja ji 40 heta 70 milyon sperm çê dibin.

Bi careke rijîna avikê ra sperm bi rêya mîzrêyan derdikevin. Eger derketina avikê pêk neyê, leş hucreyên spermê ku hewce nînin, dîsan ji nav dibe. Sperm di dema têkiliya cinsî da bi rêya vajînayê digihêjin malzarokê û li boriya falopê hereketa xwe didomînin. Di rewşa ku ew li wir rastî hucreyeke hêkîkê ya gihîştî bên da, dibe ku berdarkerina hucreya hêkîkê û avisbûn biqewime.

Hucreyên sperma mêran heta herî pîr pênc rojan carinan heta herî pîr heft rojan dikarin di leşê jinê da zindî bimînin. Kur di temenê derdora 13 saliyê da yekemîn hatina avika xwe dibînin. Hinek zûtir û hinek jî derengtir.





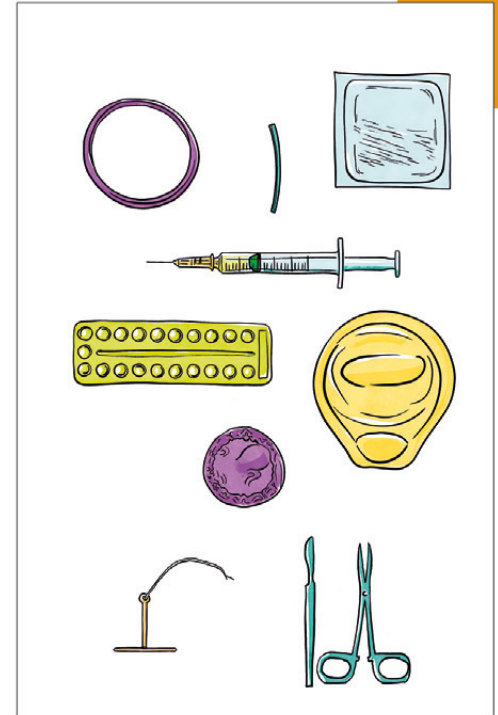
Pêşîgirtin li Avisbûnê

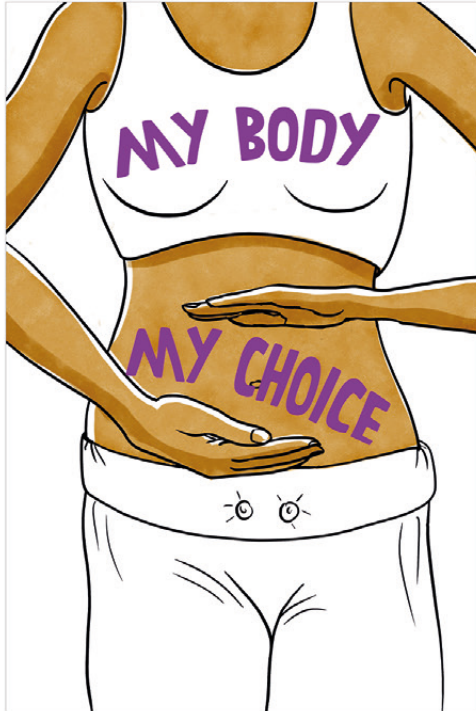
Ji bo parastina xwe li hemberî ducanîbûna nexwestî bijardeyên cûr bi cûr hene. Hin alavên pêşîgirtinê pêkhatî ji hin hormonan in di kontrola xeleta peryodê da destwerdan dikin. Rêya herî nasyar a pêşîgirtin li avisbûnê ya hormonî. Heba dijî avisbûnê ye.

Rêyên din ên pêşîlêgirtinê rê li ber wê yekê digirin ku hucreyê spermê bikare tûşî hucreya hêkîkê bibe, wek mînak kandoma ku li ser kîr tê kişandin. Kandom her wiha dikarin rê li ber tûşbûna bi nexweşiyên guhêzbar bi rêya têtîkîliya cinsî bigirin. Amûrên pêşîgirtina li avisbûnê yê kîmyayî weke şafa vajînal sperman dikujin û bi vî awayî pêşî li avisbûnekê digirin.

Alavên pêşîgirtin li avisbûnêti wextî sedî 100 piştrast nînin û pêkhateyek ji şewazên pêşîlêgirtinê yê ciyawaz (wek mînak kandom û heb) tê tewsiyekirin. Pispore jinan û zarokanîne têtîkîdarî bijartina rêya pêşîgirtin li avisbûnê şewirîne didin.

Eger têtîkîliya cinsî ya neparastî pêk hatibe an "Pirsgirêkek" biqewime (wek mînak eger kandom ji ber xijbûnê cîbicî bûbe), "Heba Rewşa Awarte" heye. Ev heb tenê beriya ku belavkirina hêkîkak qewimîbe, bibandor e. Ev heb belavkirina hêkîkakn dixwe derengiyê û bi vî awayî rê li ber vêya digire ku sperm rastî hucreyê hêkîkê ya gihîştî bibin û wê berdar û avis bikin.



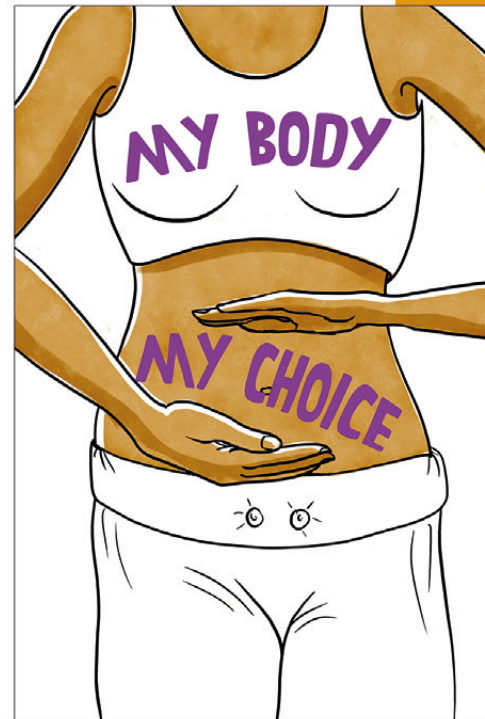


**Jiberbirina
Pitikê**

Jiberbirina pitikê an jî Kortaj tê wateya bidawîanîna avisbûneke nexwestî ya bi zanebûn. Li Otrîşê ev kar di sê mehên destpêkê da pêkan e.

Di hefteyên destpêkê yê avisbûnekê da dibe ku bi hin dermanan dawî lê were, piştî emeliyateke neştergeriyê pêwîst e. Biryardan derbarê bidawîanîna avisbûnekê ji bo gelek jinan biryareke gelekî dijwar e ku di bin bandora pîvanên mezhebî û çandî da ye jî. Li navendên şewirîne yê jin û keçan an jî navendên tenduristiyê yê jinan, dikarî şewirîne wergirî û zanyarî û piştgiriye wergirî.

Lêçûnên babeteke kurtajê di dema niha da ji 300 heta 800 Euro ye. Carinan lêçûnên qebûlîkirin, wek mînak di rewşekê da ku hegerên bijîşkî ji bo jiberbirina pitikê hene.





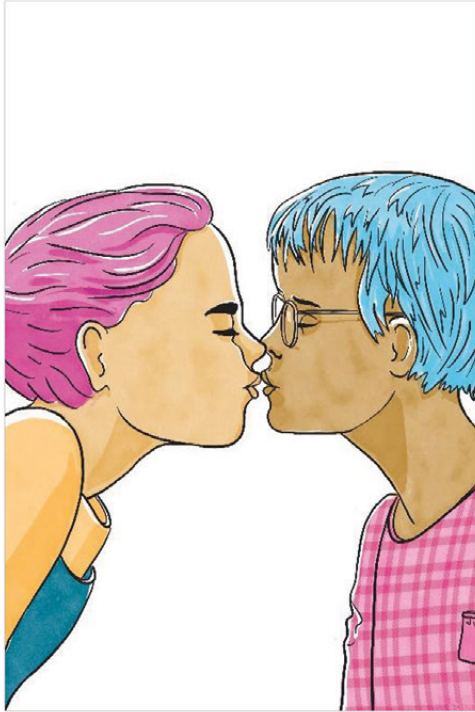
Orgasm

Vexweşîn anku Orgasm lûtkeya herî bilind a rabûn û valabûna cinsî û hestbarî ye. Peyva Orgasm peyveke yûnanî ye û ji aliyekî va tê wateya "Lêvalêvbûn", "Şewitîn ji ber şehwetê" û ji aliyê din va tê wateya "Nermbûn"ê.

Koka vê peyvê bi başî tiştê ku dema vexweşînekê di leşî da diqewime, diwesifîne. Eger rabûna cinsî gurtir bibe û bigihêje niqteyêke diyarkirî, bertekê ne bi hemdê xwe pêk tê ku ji ber masûlkeyên bi taybet li cihê pelvîsê û li beşên din ên leşî bi awayekî rîtmîk req dibin. Di vê demê da mirov çêş û kela xwe vala dike ku wek Valabûna Orgasmî tê binavkirin. Eva ku orgasm çî hîsekî pêk tîne, ne tenê ji kesekî bo kesê din ciyawaz e, belkî her wiha girêdayî bi xulq û reftara rojane ye.

Orgasm hertim hemas hîsî pêk nayîne. Hinek qala lêdanekê li nav zik dîkin, hinekên din xurînekê li seranserî leşê xwe hîs dîkin. Li mêran dibe ku di dema orgasmê da, rijîna avîkê jî biqewime. Derketina avîkê dibe ku li jinan jî hebe. Helbet ev halet hinekî beriya Orgasmê pêk tê.

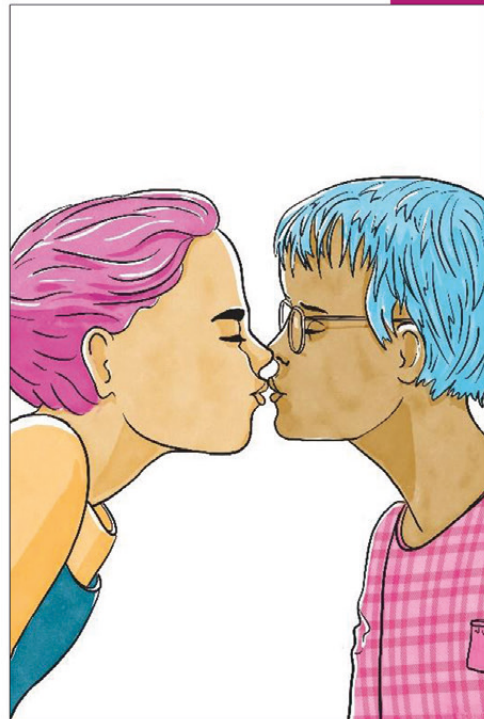


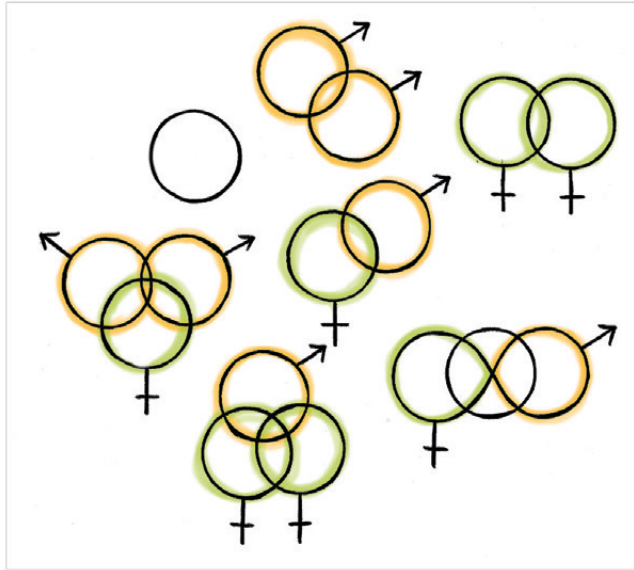


**Têkiliyên
ciwanan**

Dema ku kesên ciwan di yekem têkiliya evîndariyê da ne, ev têkilî tecrubeyên nû û bi heyecan in. Ev serdemeke bi kelecana e! Lêkoler dibêjin ku peywendiyên ciwanan ciyawaz in digel peywendiyên navbera yên mezin: Ew hîn ji bo tevahiya jiyana amade nebûne. Mijara zewicîn, bizarokbûn û çêkirina malê di holê da nîne, belkî mijar yekemîn tecrubeyên digel hevjinêkê/î ye. Evîndarî û hîskirina vê yekê ku ew kes jî tê hezkirin û hebandin, nêzîkbûna li hevûdu ji hêla leşî va û ceribandina vêya ku têkilî çî ye, herî zêde balê dikişîne: Yanî pêkanîna pêbaweriyê û berçavgirtina halê hevûdu û lihevkerinên bi hev ra. Ev kar ne hêsan e û divê were rahênankirin.

Gelo te pêştir têkiliyên seretayî hebûne? Gelo te li vê yekê fikiriye ku têkiliyek ji bo te tê çî wateyî? Gelo tu difikirî ku evîna yekem jî bo tevahiya heyama temen berdewam dibe?
Ji bo te çî tiştek di têkiliyekê da girîng e?





Alîgiriya Zayendî (Cinsî)

Alîgiriya cinsî diyar dîke ku kesek ji hêla cinsî va kîjan cinsiyet anku zayenê meraq dîke. Alîgiriyên cinsî yên herî nasyar ev in:

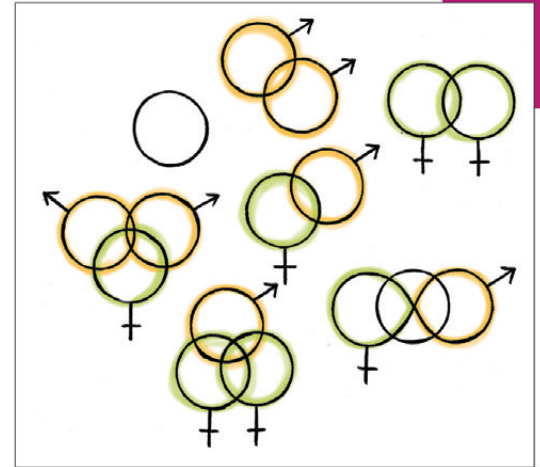
Dijzayendhezî. Dijzayendhezbûn tê vê wateyê ku mêrek ji hêla cinsî û hestbarî va jinan meraq dîke an jî jinek mêran meraq dîke.

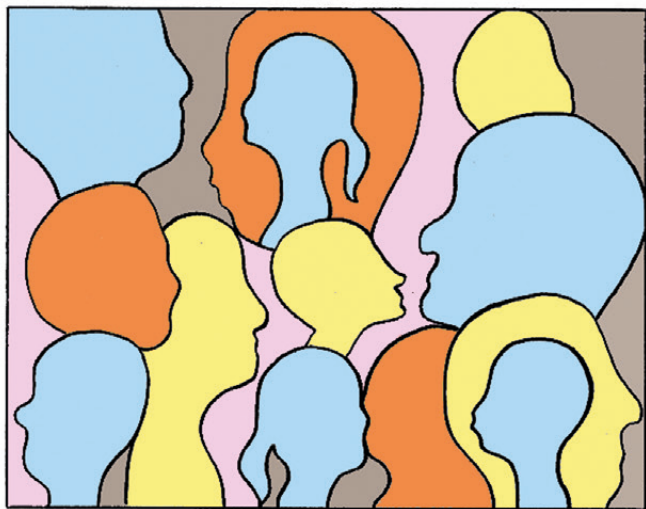
Hevzayendhezî. Hevzayendhezbûn tê vê wateyê ku mêrek ji hêla cinsî û hestbarî va mêran meraq dîke û jin jî jinan meraq dîke. Ev alîgirî wek mêr an jina hevzayendhez jî tê binavkirin.

Duzayendhezbûn tê vê wateyê ku hem jin û hem jî mêr ji hêla cinsî û hestbarî va bala kesekî/ê bikişînin.

Hemû-zayendhezbûn tê vê wateyê ku kesek hez bike bi kesekî/e din ra di têkiliyê da be an têkiliya cinsî pê ra pêk bîne. Cinsiyeta biyolojîkî an jî civakî (Gender) di vê têkiliyê da ne girîng e.

Hêç-zayendhezbûn tê vê wateyê ku kesekî/ê ti meyl û meraqek ji bo têkiliya cinsî bi kesên din ra tunebe. Carinan dibe ku rewş bi vî rengî jî be ku kesên hêç-zayendhez tevî vêya meyl û meraqa ji bo têkiliya bi kesên din lê bêyî têkiliya cinsî hebin.





Rêzgirtin

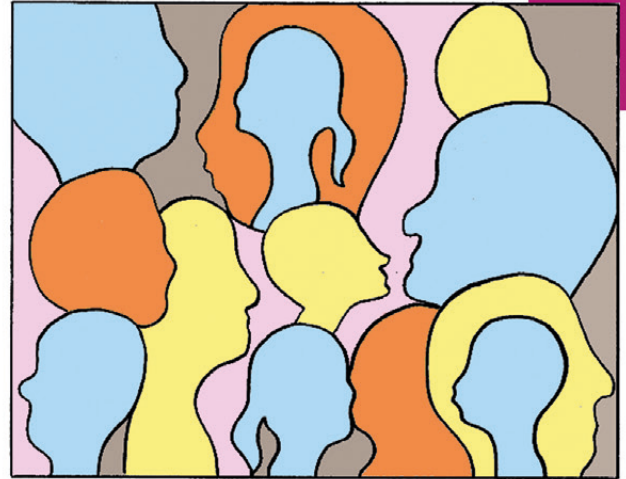
Rêzgirtin cûreyeke baldarî û girtina qedra kesekî din, xebata wî, nêrîn an jî şêwaza jiyana wî kesî be, heta mirov vê nêrîn an şêwaza jiyane nepejirîne. Ji bo ku têkiliyek, komek an civakekê xebateke xwe ya baş hebe, rêzgirtina dualî girîng e.

Gişt mirovan hewcetiyeke bingehîn bi rêzgirtin û rûbirûbûna digel wan bi mafên beranber û wekhev heye.

Helbet em her wiha dikarin rêzê li bûnewerên din, rêzikên exlaqî an jî enistîtûyan bigirin.

Rêzgirtin girêdayî bi rewşê bi rêya şêwaza reftarên cûr bi cûr tê nîşandan: Wek mînak bi rêya edebê, bifermînaskirin, tolerans an jî tirs a hevrê digel rêzdarîyê. Carinan peyva rêzgirtinê di têkiliyên din da jî tê bikaranîn. "Rêzgirtin li seyên mezin" tê wateya miqatebûn û berçavgirtina gelekî zêde ya rewşa van heywanan, an heta xwedûrkirina tam ji wan. Her wiha em dikarin rêzê li erkeke dijwar bigirin: Wek mînak dema ku em ji xwe piştrast nebin ku gelo ev erk bi awayê serkeftî pêk were û em divê gelekî hewl bidin.

Rêzgirtin ji bo te tê çi wateyî? Gelo tu dikarî hiun rewşan bînî bîra xwe ku di wan da te reftar û tevgerên tam bi rêzdarî gelekî hîs kiribin? Kengî rêzgirtina li kesên din ji bo te dijwar e?



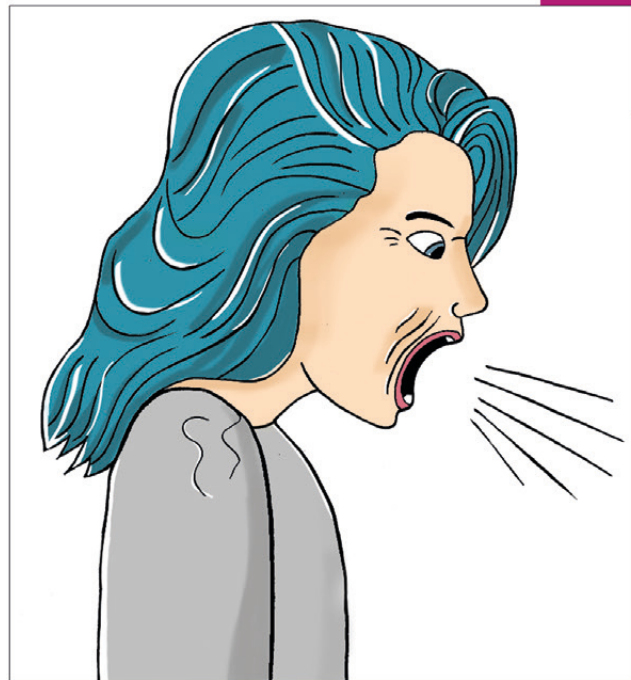


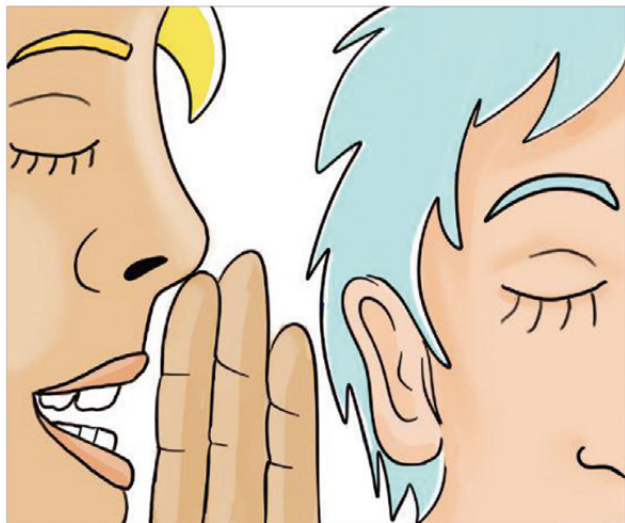
Bêrêzîkirin

Bêrêzî li dijî baldarbûn û qedrgirtinê ye û tê vê wateyê ku rûbirûbûn bi kesekî ra bi awayê neberanber be. Wek mînak dema ku kesek xwe çêtir û bilindtir ji kesekî din bizane, wî kontrol bike, bêrêziyê lê bike, wî rezîl bike, heqaret û henekên xwe lê bike an jî biazirîne. Bi vî awayî rêzebendiyek çêdibe ku ji bo kom û têkiliyan ziyandar e. Tevgera bi bêrêzî aliyê hemberî beranberiya mafan e: Ev tevger aliyê hember serkut dike û dil heye ku carinan heta bi rêya tundûtûjîyê biçûk bike.

Carinan kesek kiryara xwe wek bêrêzane nizane, gerçî ku ji hêla kesên din va wiha tê zanîn. Tu bixwe rêzdar be, lê eger te hest kir ku bi bêrêzî digel te tevdigerin, wê yekê bîne ziman! Di vê rewşê da şaşfêhmî gelekî zû dikare were çareserkirin. Eger bêrêzî wek xwe bimînin, cîgeha xwe biparêze, ji vê rewşê ders wergire û xwe ji wî/ê kesî/ê dûr bigire.

Gelo tu heta niha tûşî reftara bi bêrêzî bûyî an jî te dîtîye? Te çawa ev rewş îdare kir?





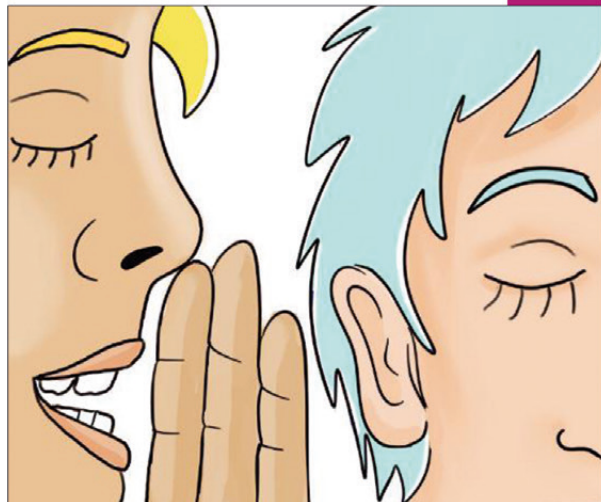
**Sirrên
têkiliyên
Baş**

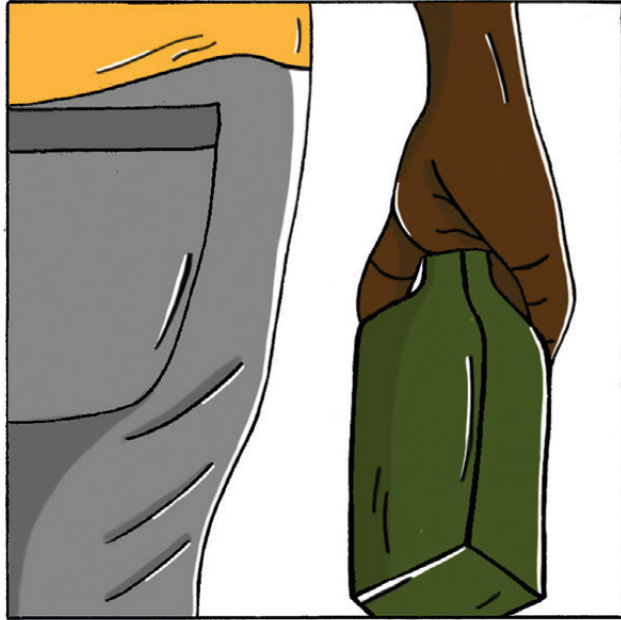
Bingeha têtîliyeke baş rêzgirtin e. Du kes divê xwedan heman mafan bin, rêz li wan were girtin û piştgiriyê wergirin.

Axaftina derbarê hestên xwe û cidîdîtina hesên hevjinê/partnerê pişkeke din a girîng ji bo têtîliyeke serkeftî ye. Ev her wiha tevgerên û amajeyên evîndariyê yên biçûk û pêvajoyên hevpar ên têtîliya dukesî xurt dikin. Di vê têtîliyê da nabe ku kesek jiyana û pêşketina xwe ya kesane ji bîr bike: Hevalên xwe û çalakiyên bêyî hevjinê/partnerê û helbet demek ji bo xwe bi tenê.

Hevsengiyê baş di navbera hebandina xwe û hevandina kesê/kesa din ji bo vê yekê dibe alîkar ku kesek girêdayî û bengiyê têtîliyê nebe. Ji bo zêdebûna pêbaweriyê di têtîliyê da hewceyî bi demê heye û her wiha hewcedara amadetiya ji bo derbirrîna gotina dil û parvekirina mijarên taybet bi aliyê din ên têtîliyê ra ye. Bingeheke baş ji bo wê yekê, baweriyê seretayî ya giştî bi hevjinê ye.

Gelo te heta niha têtîliyeke baş hebûye? Çi tiştek di wê têtîliyê da taybet bû? Tu têtîliya xwe ya îdeal çawa disêwirînî?



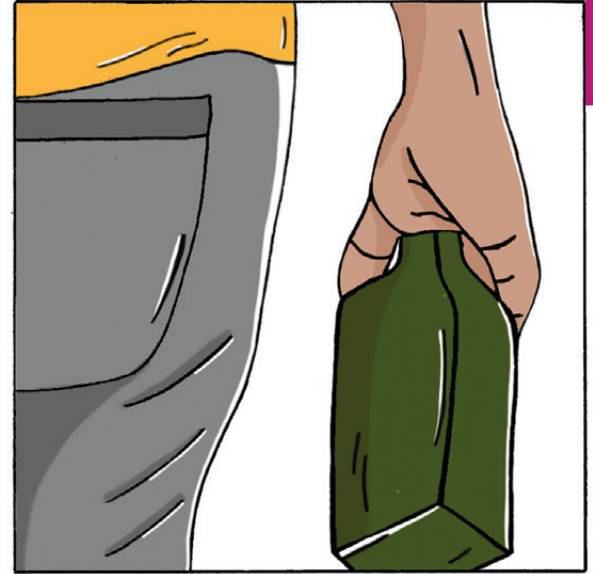


**Hişyariya
Xeterê!**

Tundûtûjî tenê di têtikiliyên demdirêj da naqewime, belkî bi taybet pirranî di têtikiliyên ciwanan da jî derdikeve holê. Heta eger bawerkirina wê jî dijwar be, zêde ji nivê gişt kesên ciwan di yekem têtikiliya xwe da tûşî tundûtûjîyê dibin. Zêdetir ji hemûyan, tundûtûjîya rûhî û derûnî bi awayê tevgera kontrolker diqewime, wek mînak eva ku hevjin/partner nabe ku di têtikiliyeke din a civakî da be, şifreyên medyayên civakî bèn radestkirin an jî telefonên destan bèn kontrolkirin.

Helbet tundûtûjîya leşî û cinsî jî di têtikiliyên ciwanan da diqewime. Hin hokarên xeterê hene ku metirsiya qewimîna tundûtûjîyê zêdetir dikin: Hokareke xeterê ya bingeîn kêmbûna peywendîyan di têtikiliyê da ye. Axaftina derbarê xwestek û çaverêtiyan carinan ne hêsan e, lê ji bo pêkhatina lihevkerinan gelekî girîng e. Elkol jî hokareke xeterê ye: Kesên serxweş zêdetir tundûtûjîyê pêk tînin û helbet zêdetir jî dibin goriyê tundûtûjîyê. Di rewşa ku di serdema zarokatiyê an di têtikiliyên berê da tundûtûjî qewimîbe, metirsî jî zêdetir dibe.

Ti kesek nabe ku li hemberî tundûtûjîyê toleransa wî/wê hebe: Dema ku tundûtûjîyê dibînî, amadeyî alîkariyê be û dema ku ji ber tundûtûjîyê tûşî zîyanê bûyî an te bixwe tundûtûjî kiriye, daxwaza alîkariyê bike!





Sêwirandinên
ji meyl û
xwestekên cinsî

Di heyama bilûxê û derveyî wê da hin sêwirandin derbarê mijarên cinsî pêk tên. Serpêhatî, xeyal, xwestek û dîmenên ku bi nêrîna kesekî tehrîkker û handêr in, bi sêwirandinên îdeal va tevlihev dibin û di mejî da dimînin. Ev weke senaryoya ("Skript") filmeke li ser evîndariyê tam bi awayê şexsî tevdigere û reftar û jiyana te ya evîndariyê kontrol dike. Fîlmname an jî senaryoyên seksî dibe ku her wiha di bin bandora wan dîmenan bin ku zêde tê da dilovanî û rêzdarî tunebe. Em van dîmenan li fîlm, mûzîk, torên civakî û pornografiyê fa dibînin. Li vir mijarên cinsî pirrî caran ne bi evîn û hezkirinê, belkî bi serdestî, serkutkirin û heta carinan bi nefreta jî jinan û tundûtûjiyê ra têkildar in. Gelo tu hin fîlm an stran nas dikî ku sêwirînên nerênî an heta bi tundûtûjî derbarê evîn an mijarên cinsî vediguhezînin?

Rexnekir be û bi baldarî lê binêre! Li vê yekê bifikire ku gelo tiştê ku raberî te tê kirin, bi rastî li gorî xwestek, nirx û sêwirînên te bixwe yên kesane guncan e. Tu hez dikî çî cûre têkiliyeke te hebe?





**Mafên
Mirov**

rêxistina Neteweyên Yekbûyî (NY) di sala 1948an da "Danezana cîhanî ya Mafên Mirovan" amade kir.

Neteweyên Yekbûyî niha ji 193 welatan pêk tê. Ew ji bo aştîyê li cîhanê hewl didin û pirsgirêkên cîhanî bi hev ra çareser dikin. Ew alfkariya gişt mirovan dikin, bêyî berçavgirtina vêya ku ji kîjan welatî ne, ne girîng e ku mêr, jin an jî miyanzayendî bin, ferq nake dîne wan çi be, mezin bin, zarok û hwd bin. Otrîşê (Austurya) di sala 1958an da Konvansiyona Mafên Mirovan a Ewropî îmze kir. Li Otrîşê mafên mirovan beşeke Qanûna Bingehîn e û wek "Mafên Bingehîn" tê hesabandin. Ev maf ji bo gişt kesên ku li Otrîşê dijîn, derbasdar e.

Hinek ji mafên mirovan ên bingehîn li Otrîşê ev in:

- mafê beranberiya li hemberî qanûnê û darizandina edlane,
- mafê jiyane û azadiya kesane,
- qedexetiya koletî û xebata bi darê zorê,
- mafê rêzgirtina li jiyana şexsî û malbatî,
- mafê zewacê û avakirina malbatê,
- mafê azadiya dîn û wijdanê.

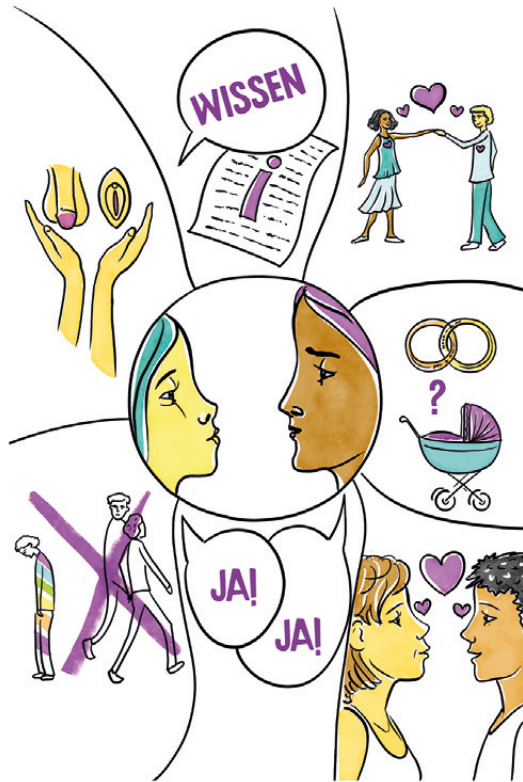
Cihanîn û berçavgirtina mafên mirovan li Otrîşê gelekî girîng e.

Taxima Lêpîrsîna Otrîşê berpirsa parastin û cihanîna mafên mirovan e:

www.volksanwaltschaft.gv.at.

Mafên mirovan çiqasî ji bo te girîng e?





**Mafên
Mirov
ên cinsî**

"Mafên mirovan ên cinsî" ji "Mafên mirovan ên giştî" hatiye wergirtin.
"Lijneya Cîhanî ya Tenduristîya Cinsî" sala 1999an li Hongkongê danezana
Mafên mirovan ên cinsî pejirnad.

Mafên mirovan ên cinsî pêkhatî ji van babetan e:

- mafê Tenduristîya cinsî,
- mafê agahî û fêrkariya cinsî,
- mafê bijartina partner a bi serbestî,
- mafê piştgiriye li dijî cihêkariyê,
- mafê hebûna têkiliyên cinsî yên bi razibûn,
- mafê biryardana ji bo zewacê an jî hebûna zarok,
- mafê hebûna jiyana cinsî ya ewleh, bêyî tundûtûjî, têrker û bi kêf û lezet.

Gelo te dizanî ku mafên mirovan ên cinsî jî hene?





Konvansiyona Mafên Kesên Astengdar

Konvansiyona Neteweyên Yekbûyî li ser mafên kesên astengdar (bi kurtî: UN-BRK) soznameyeke navneteweyî ye ku tê da welatên îmzeker pabendî teşwîqkirin, piştgirî û misogerkirina mafên kesên astengdar in.

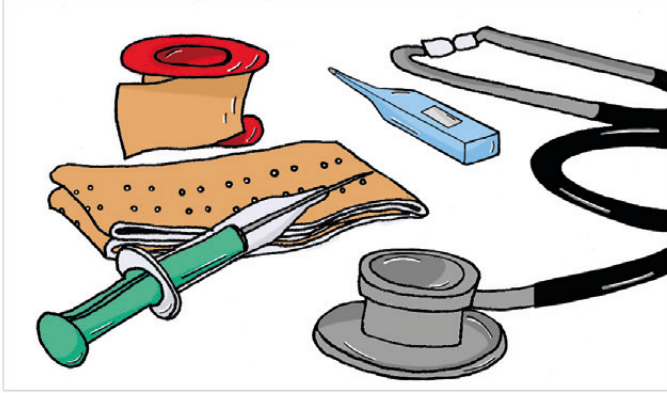
Li Otrîşê, UN-BRK ji sala 2008an va ketiye meriyetê û ji bo gişt kesên bi kêşeyên fîzîkî, derûnî, fikrî an hîskirinê yên demdirêj derbasdar e; kêşeyên ku dikarin rê li ber beşdariya wan a tam, bibandor û beranber li civakê bigire.

Prensîbên UN-BRK'ê yên sereke ev in:

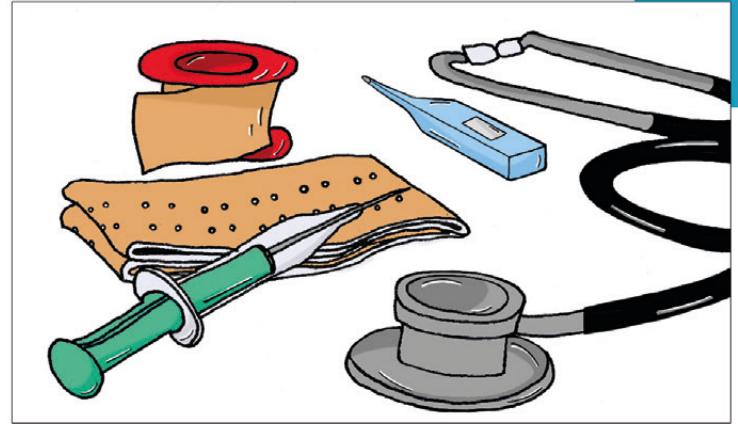
- rêzgirtin derheq rûmeta mirovî, serxwebûna kesane, tayînkirina çarenûsê - û azadiya xwebiryardanê,
- Nebûna cihêkariyê,
- Tevlêbûn li civakê,
- Derfet û destgihîştina beranber.

Li her parêzgeheke federal berevanekî (ombudsman) mafên astengdaran heye ku hin zanyariyan derheqê kesên astengdar raber dike û piştta wan ji bo bicihanîna wan digire.





Çavdêriyên
bijîşkî



Di l n r n n bi   k  an miqateb n n hem  reyiy  da dibe ku qada jiyana  exs  (mehremiyet) ney  parastin. Eger ev rew  te nerihet dike, dikar  li ser w  biaxiv     iroveyeke zelal ji dermanan an test n ku t n kirin, wergir . Her wiha kes n ku baweriya te bi wan heye, dikarin hevr  digel te bin. Li Otr    bi jartina bi   kan a serbest heye: Her kes dikare bi   k  li gor  p baweriya xwe bibij re.

Hin kes her  iqas  ku mezin bibin j , d sa hewcey  bi pi tevan    miqateb n  hene. L  ev nay  v  watey  ku her destl dan   pelandinek ku wek m nak di dema miqateb n  da p k t , ti k  eyeke w  tune. Eger destl daneke di heyama l n r n n bi   k  da te nerihet dike an   a w  heye, tu dikar    div  ku w  yek  bib j     fade bik . Maf  her kes  heye ku hesteke xwe ya xwe  hebe. Eger rew  wisa nebe, w   ax  al kariy  wergire   ji kesek  ra ku baweriya te p  heye ra serp hatiya xwe bib je. Li her par zgeheke Otr    hin pi tgir   n ner n nexwe an hene, ew agahiyan derbar  maf n nexwe an raber dikin   pi tevaniya wan dikin.



Mafên Jinan

Jin li seranserî cîhanî nemaze di warê meyl û xwestekên cinsî da rastî tundûtûjiyê tîn. Li Ewropayê jî rewş bi vî rengî ye.

Ji ber vê yekê, Koneya Ewropayê sala 2011an li Stenbolê "Konvansiyona Konseya Ewropayê li sser Pêşgirtin û Têkoşîna li dijî Tundûtûjiya dijî jinan û Tundûtûjiya Navmalî" (bi kurtî: "Konvansiyona Stenbolê") pesend kir. Wekîdin, ev welat tîn teşwîqkirin da ku rêzik û qayîdeyên tundûtûjiya navmalî ji bo goriyên din ên tundûtûjiya navmalî (mêr û zarok) jî bi cih bînin. Otrîşê di sala 2013an da "Konvansiyona Stenbolê" îmze kir û xwe pabendî têkoşîna li hemberî tundûtûjiya li dijî jin û keçan û tundûtûjiya navmalî kir.

Ev konvansiyon gişt cûreyên tundûtûjiya li hemberî jinan, di nav da cûreyên kevneşopî yê tundûtûjiyê weke zewaca bi darê zorê an jî sinetkirina jinan (bi kurtî: FGM) digire ber xwe. Ev konvansiyon daxwaza beranberiya jin û mêran li nav civakê wek pêşmerceke girîng ji bo parastina li dijî tundûtûjiyê dike.

Gelo tu hin warên jiyane nas dikî ku tê da jin ji heman şans û derfetên mêran bêpar bin? Beranberî û wekheviya navbera jin û mêran çawa dikare were baştirkirin?





Sinetkirina Jinan

FGM tê wateya Sinetkirina organê cinsî yê jinan (Sinetkirina Jinan) û tundûtûjiya li dijî keç û jinan e. Hin parçeyên organên cinsî yên jinan wek mînak lêvikên vajînayê (vulva) an jî çavîyên zîlik/gilikê tên sinetkirin.

Carinan parçeyeke organên cinsî an jî tevahiya wê tê jêkirin û vajîna tê girêdan û tenê kunekî biçûk ji bo derketina mîz û xwîna mehane/peryodê tê hiştin. Li hinek ji welatên Afrîqa, Asya an Amerîkaya Başûr, sinetkirin anku FGM kevneşopîyeke çandî ye, lê ti rêzikeke mezhebî derbarê sinetkirina jinan tune ye. Sinetkirin anku FGM li Otrîşê derqanûnî ye, lê jin û keçên ji welatên ku di wan da sinetkirin pêk tê jî li vir dijîn. Eger sûcdar an gorî bi pirranî li Otrîşê bimîne an hemwelatîyê Otrîşê be, heta di rewşa ku ev kiryar li derveyî welêt were jî, dê were cezakirin.

Ji bo jinên tûşbûyî bi vê miameleyê bûne, sinetkirina jinan bandoreke cidî li ser tenduristî û xwestekên wan ên cinsî dike. Tu yê li ser malpera www.stopFGM.net bikarî zanyariyên zêdetir bi zimanên cûr bi cûr û navendên şewirînê yên pisporî peyda bikî.





Piştewaniya
goriyan û
hevrêtiya wan
li dadgehê

Li Otrîsê divê heta radeyan pêkan goriyên tundûtûjîyê bên parastin. Eger kesek li malê rastî tundûtûjîya fîzîkî, tundûtûjîya cinsî an gefên xeternak were û bi polîs ra têkilî were danîn, dibe ku sûcdar bi qasî 2 hefteyan ji mayîna li malê an nêzîkbûna li gorî were qedexekirin. Di vê heyamê da tu dikarî ji navendên şewirînê an jî navenda parastina li hemberî tundûtûjîyê alîkarî û piştgiriye wergirî da ku qonaxên din bişopînî. Dema ku tundûtûjî li malbatê an li nav hevalan diqewime, bi taybet ji bo kesên ziyandîtî dijwar e.

Navendên piştgiriye yê taybet di heyama vê pêvajoyê da, zanyariyên belaş derbarê maf û bijardeyan raber dikin û hevrêtiya te li cem polîs û dadgehê dikin. Goriyên tundûtûjîya li Înternetê, wek mînak şopandin an azirandina sayberî û her wiha kesên bin temenê qanûnî ku rastî tundûtûjîyê li atmosfera civakî ya derdora xwe (tundûtûjîya li nav malbatê) hatine jî alîkariya mafzanî werdigirin.





Wergirtina Alîkariyê

Piştî tûşbûna bi tundûtûjîyê, wergirtina alîkariyê pirrî caran dijwar e. Eger kesekî pêbawer hebe ku bikare hevrêtiya te li navenda Şêwirînê an jî li cem Polîs bike. Dê kar hêsantir bibe. Dema ku em ne bi tenê ne û hest dîkin ku kesek me fêhm dibe, hesteke me ya baştir heye.

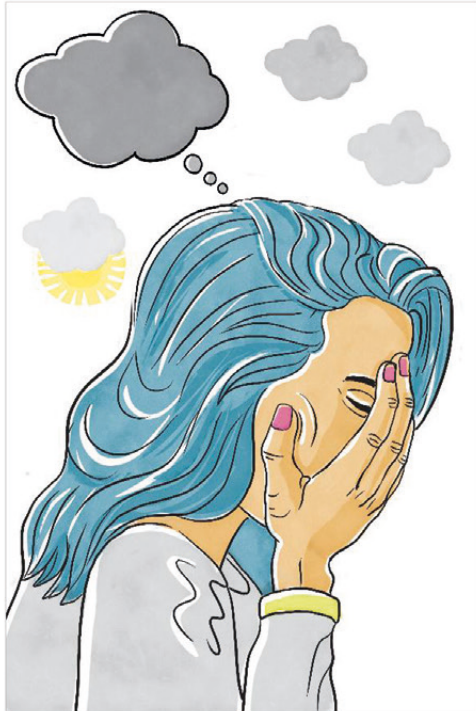
Eger hevrêtiya kesekî ku ketiye ber tundûtûjîyê dikî, dikarî bala xwe bidî ser babetên xwarê:

- tenê li wir be û lê guhdarî bike
- Bawweriya xwe pê bîne
- sozekê nede ku nekarî wê cih bîni
- lomeyên xwe lê neke
- Alîkariyê wergire!

Mafê hemî kesên ku rastî tundûtûjîyê tên heye ku alîkarî û piştgiyê wergirin – ti kesek neçar nîne ku bi tenê li hemberî tundûtûjîyê raweste! Li navendên şêwirînê an jî navenda parastina li hemberî tundûtûjîyê, kesên ku ketine bin bandora tundûtûjîyê alîkarî û piştevaniya belaş werdigirin da ku dawî li tundûtûjîyê were. Her wiha tu dikarî wek kesekî pêbawer bi wan ra bikevî têkiliyê û şêwirînê wergirî.

Gelo tu dikarî bisêwirîni ku ji bo wergirtina alîkariyê bi kesekî ra hevrê bibî?
Gelo tu dizanî ku navenda Şêwirînê an Navenda parastina li hemberî Tundûtûjîyê ya navçeya te li ku ye?





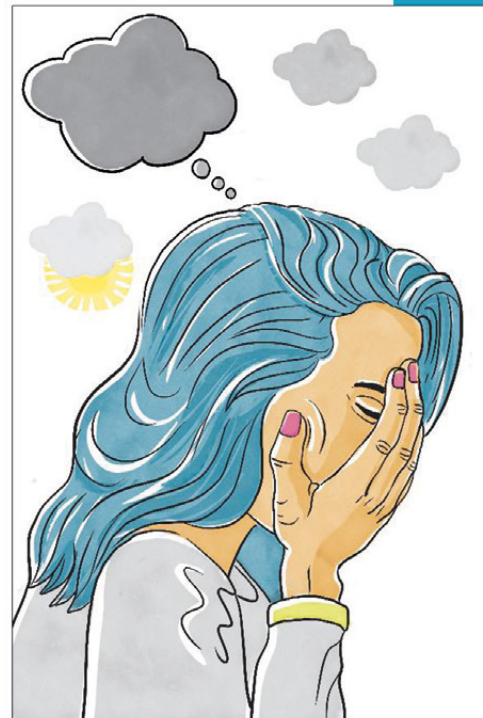
Gefxwarin

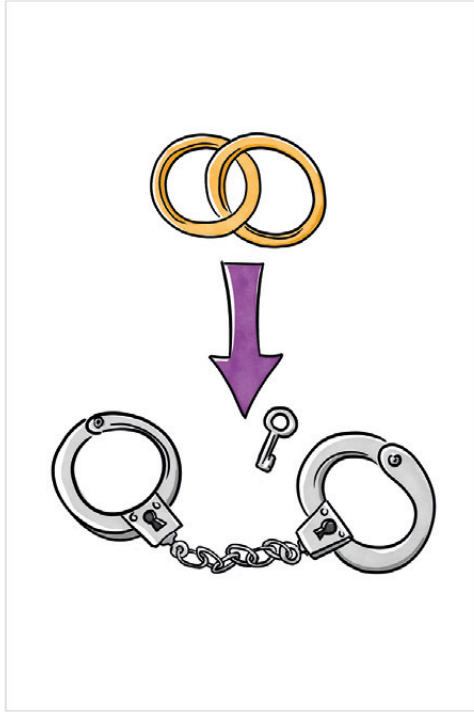
"Mobbing" an jî "Zorbêjî" cûreyeke tundûtûjiya berdewam, nerêkûpêk û demdirêj ji aliyê komeke kesan va ye. Kiryarên zorbêjîyê pêkhatî ji biçûkkirin, gefxwarin, bêrêzî, gefa tundûtûjiyê, belavkirina gotegotan û îdiayên nedurist û hwd e. zorbêjî li Înternetê jî diqewime ("Zorbêjiya Sayberî").

Zorbêjî dikare wek weşeta derûnî were pênasekirin. Carinan mirov beşdarî zorbêjîyê dibin ji ber ku ew dixwazin ku beşeke komê bin an jî ditirsin ku eger wiha nekin, dê bixwe bîn azirandin. Carinan mirov ji ber rûvek, nijad an jî xwestekên xwe yên cinsî tîn azirandin. Carinan zorbêjî ji bo pêkanîna hesta bihêztirbûnê pêk tê. Zorbêjî ti wextî nîşaneyê hêzên nîne, berovajî! Nîşaneyê hêzê ev e ku ji bo pêşgirtin li zorbêjîyê alîkarîyê wergirî. Li dibistanê tu dikarî berê xwe bidî mamosteyên ku bawerîya te bi wan heye. Xebatkarên civakî yên dibistanê, şewirmendê dibistanê an derûnnasê dibistanê jî dikarin alîkarî bikin! Piştevanên zarok û nûciwanan û navendên piştevaniya ji zarokan li gişt parêzgehên federal jî şewirîn û piştevaniyê raber dikin.

Her wiha tu dikarî ji Rat auf Draht'ê şewirîne wergirî. Wêrek be û di dema dîtina zêrbêjîyê an eger tu bixwe ketî ber zorbêjîyê, bikeve têkiliyê:
Telefon: 147, <https://www.rataufdraht.at/>

Gelo te heta niha zorbêjî dîtiye an heta tu bixwe rastî wê hatiye? Gelo te kariye ku dawî li zorbêjîyê bînî? Çi kesî di vî warî da pişta te girt?



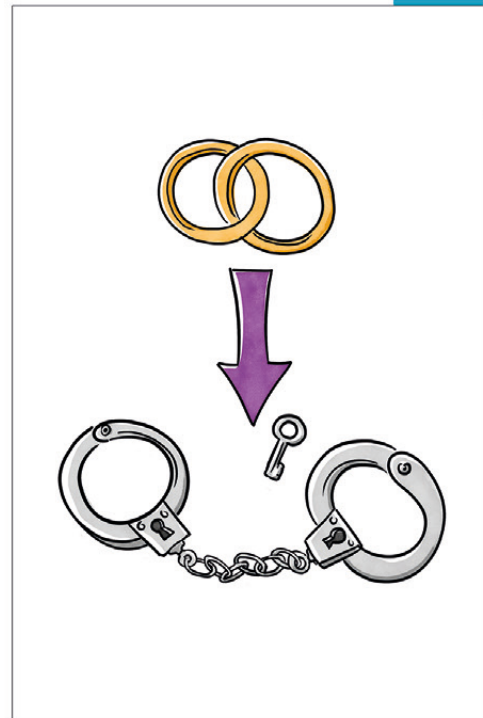


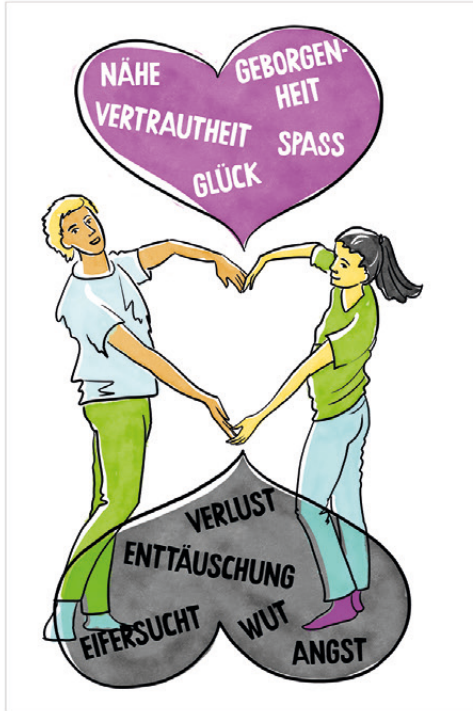
Zewaca bi
neçarî

Zewicandina bi dawê zorê li Otrîşewek sûc tê zanîn û heta 5 salan cezaya zîndanê pê ra heye. Jin û her wiha mêr ji ber hegerên ciyawaz bi zorê tèn zewicandin: Nirxên çandî, pêwîstiyên mezhebî, zexta malbatê an jî hegerên aborî. Carinan ciwanên ku li Otrîşê dijîn dibbin derveyî welêt da ku li wir bizewicin.

Navendên Şewwirînê yên pispor weke DIVAN li Gratsê (Graz) an jî Orientexpress li Vîyenayê piştta kesên ku ketine ber gef an bandora zewaca bi darê zorê, digire. Ru dikarî Hêla Alîkariya Jinan li hemberî Tundûtûjîyê (0800 222 555) an jî hêla telefona 24 saetî ya Xizmeta Lezgîn a Jinan (01 71719) ji bo têtikiliya digel sitargeh û malên awarte ji bo bicihkirinê bikevî têtikiliyê, li van cihan kesên zirardîtî ji seranserî Otrîşê dikarin bi awayê veşartî werin bicihkirin û parastin.

Ji bilî zewacên bi darê zorê, zewacên "Diyarkirî ji pêş va" jî heye. Li vir xizm û mirovên zava an bûkê bi razîbûna wan partnerekî/ê boi wan dibijêrin. Li vir jî çaverêtî û zexta civakî dikare wek sînardarî were hesabandin.



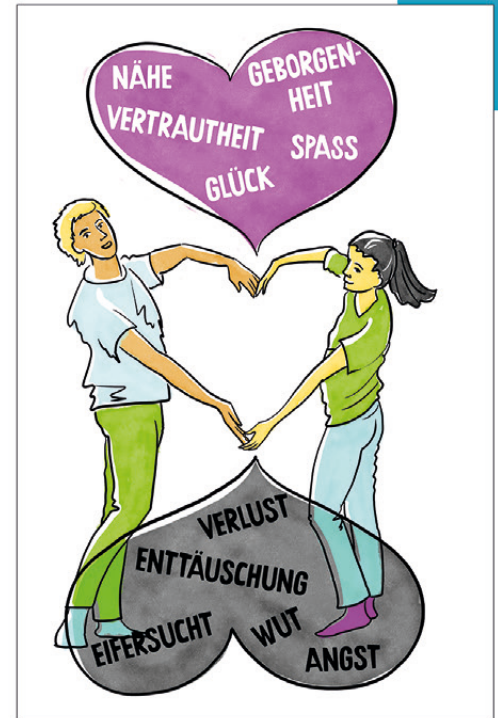


Tundûtûjî di
têkiliyên
ciwanan da

Pirraniya nûciwanan yekem têtikiya xwe ya evîndariyê gelekî baş disêwirînin: Hevrê digel evîneke zehf, serpêhatiyên aşiqane, pêbawerî, lezet û tecrubeyên hevpar. Lê hebûna di têtikiyekê da ne hêsan e.

Dema ku xwestek û ramanên te ciyawaz bin divê toleransa te hebe û nakokî û dijheviyan çareser bikî. Carinan divê toleransa te li hemberî westiyan û bêhêvîtiyan hebe, hesta bêewlehî an jî hesûdiyê dikî. Tu dikarî hevdem evîn û bêhêvîtiyê hîs bikî, ev yek dikare gelekî te gêj bike. Îdarekirina vê mijarê ne hêsan e. Her wiha ev mijar dikare bibe sebaba qewimîna tundûtûjîyê di têtikiyên nûciwanan da, tundûtûjîya fizîkî, derûnî an jî cinsî. Rast e ku pirrî caran keç û jinên ciwan di têtikiyan da rastî tundûtûjîyê tên, lê heval, kur û mêrên ciwan jî rastî tecrubeyên wiha tên! Gelek nûciwan hesta şermê dikin û bawer in ku têtikiyên kesên din gelekî baş in, lê ev ne durist e. Qet wiha nîne!

Têtikiya te ya evîndariyê ya herî pêşîn çawa bû, an jî tu yekem têtikiya xwe çawa disêwirîni? Axaftina derbarê mijarên têtikdarî têtikî û hesta ji bo te hêsan e an dijwar?





Bidawîanîna Tundûtûjiyê

Pirrî caran kesên ku di têkiliyê da tûşî tundûtûjîyê dibin, hêvîdar in ku tundûtûjî were rawestandî. Carinan bi rastî wiha ye: Hûn hevûdu baş nas dikin, axaftina li ser hest, xwestek û ramanan û berçavgirtina hevûdu diceribînin, hîn dibin ku baweriyê bi hevûdu bînin. Carinan tundûtûjî ranaweste, an jî heta hîn xerab dibe.

Piştira dibe ku baştir bizanin dawî li vê têkiliyê bînin û derbarê tiştê ku we tecrube kiriye, biaxivin: Navendên Şewirînê ji bo keç û jinên ciwan piştira jinên ciwan ku rastî tundûtûjîyê hatine, digire. Li hemû parêzgehên federal navendên şewirînê ji bo kuran hene. Bêyî berçavgirtina vê yekê ku tu kesekî ku te tundûtûjî kiriye an kesekî ku neçar mayî tundûtûjîyê tehemil bikî, li navendên şewirînê tu dikarî derbarê serpehatiyên têkildarî tundûtûjîyê biaxivî.

Hejamrên awarte di rewşa qewimîna tundûtûjîyê da:

Rat auf Draht Telefon: 147

Telefona awarte ya zarokan: 116 111

Telefona alîkariya bo jinan li hemberî tundûtûjîyê: 0800 222 555

Telefona 24-saetî ya awarte ya jinan: 01 71719

Telefona 24-saetî ya awarte ji bo mêran: 0800 246 247

Telefona Polîs: 133

Polîs bi rêya Kurtepeyamê (SMS): 0800 133 133

