



Evîndarî û Evîn

Evîndarî bêhempa ye. Di vê têtikiliyê da gelek rûdan di leşî da diqewimin.
Materyalên kîmyayî di leşî û mejî da diguherin û tîrtir dibin.

Wek mînak qasa adrenalînê di leşî da zêde dibe. Ev dibe sebeb ku dilê me tundtir
lêbide û diltepîna me bileztir bibe. Ji ber vê yekê sembola Evînê dilek e.
Ji ber ku dema ku evîndar bin, dilê me bileztir lêdide.

Û em dibêjin:

Dema ku bersiva guncan bo evîna me nayê dayîn, dilê me diêşe an jî dişkê.

Dema ku em evîndar bin, ji bilî adrenalînê du materyalên din di leşî da zêde dibin:
Dopamîn û Serotonîn. Ji ber wan hesta şahî û kêfxweşiyê pêk tê.
Em dixwazin heta radeya pêkan nêzikî kesekî bin ku jê hez dikin.

Leşê me jî bi giranî bertek nîşan dide:

- Jinûyên me dilerizin,
- Dilê me lêdide,
- Hesta “Bêhedar” iyê dikin,
- Hesta şewq û hesretê dikin.

Em di destpêka têtikiliyekê da dema ku hevûdu nas dikin, evîndar in.

Piştî demekê ev hest vediguhere evînê. Helbet carinan jî têtikilî bi dawî dibe.

Evîn kêmîtir xwe bi rengê leşî û fizîkî nîşan dide, belkî bi taybet di hestan da xuya dibe.

Ew hest ev in: Rêzgirtin, pêbawerî, qedirgirtin, meraq.

Gelo tu dizanî hesta evîndariyê çi ye? Tu çawa wê di leşê xwe da hîs dikî?

Dema ku evînek bi dawî hat, te çawa ev yek hîs kir?





Hesûdî

Hesûdî hesteke gelekî êşbar e. Hesûdî bi vî awayî pêk tê:
Em difikirin kesa/ê ku em evîndarê wê ne evîn, bal an jî eleqeya xwe zêdetir ji
me pêşkêşî kesekî din dike. Vêca em bêhêvî û nerihet dibin.
Em ditirsin ku ew kes terka me bide.
Helbet pirrî caran ti têkiliyeke hesûdiyê bi kesekî din ra tuneye.
Têkiliyeke xurt a hesûdiyê bi tirsê an jî nebûna pêbaweriyê heye.

Hin dûhatên hesûdiyê hene: Em şik û gumanan li xwe dikin. Û şikê li
hevjîna/partnera xwe dikin. Di vê rewşê da pêkanîna pêbaweriyê ne pêkan e.
Lê hebûna pêbawerî pêwîstiya têkiliyekê ye.

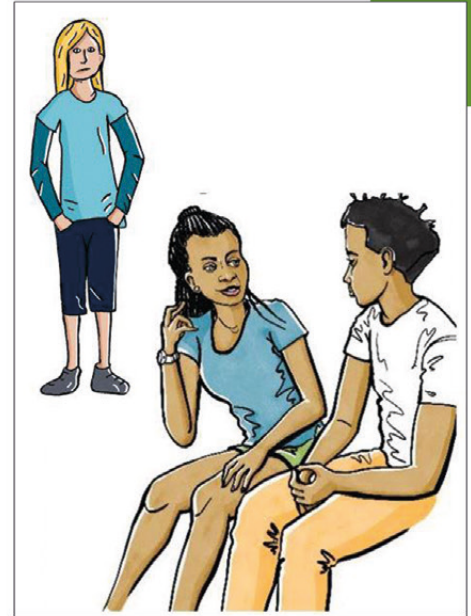
Eger em hesûd bin, dibe ku rûdanên xwarê biqewimin: Em dest bi kontrolkirinê
dikin. An jî tevgerên lêxwedîbûnê pêk tînin. Wek mînak bi vî rengî:

- Êdî îzna maşûqê tune ku serdana hevalên xwe bike.
- Em peyama û torên wê yê civakî kontrol dikin.
- Wê dixin bin zêrevaniyê.

Helbet di van deman da pirrî caran tam berovî tiştê ku me dil heye bi dest bixin,
diqewime: Ew me diterikînin. Ji ber ku hesûdî gelekî zêde zirarê li têkiliyê dide.

Vêca em çawa dikarin xwe ji hesûdiyê rizgar bikin? Têderxistina vê yekê girîng e:
Hegerên hesûdiyê di hundirê me bixwe da ne. Ne di hevjin/partnerê da.
Divê em aliyên xwe yê baş jî bibînin. Divê em xwe layîqê hezkirinê bizanin.
Tenê di vê rewşê da pêbawerî pêk tê. Tenê di vê rewşê da em dikarin baweriyê bi hevjîna xwe bînin.

Gelo te heta niha hesûdî kiriye? Vê hesûdiyê çi aniye serê têkiliya te? Gelo te karî ku êdî hesûdiyê nekî?





Bêhêvîî

Bêhêvîbûn demekê çê dibe ku em bi ser nakevin, dema ku hêviya me tê
Em hesta bêhêvîti û lawaziyê dikin.
Di derûnnasiyê da jê ra wiha tê gotin.

Em gişt bertekên çiyawaz nîşanî serpehatiyên nerênî didin.
Hinek bihêrs dibin, hinek tundûtûj û hinek xemgîn dibin.
Tehemilkirina hestên nerênî û bêhêvîtiyê gelekî dijwar e.
Helbet hêjayî vî karî ye.

Ji ber ku, em:

- Bi vê rêyê em bihêztir dibin.
- Sebr û hedara me zêdetir dibe.
- Bibiryartir dibin.
- Dikarin bi derbasbûna demê ra baştir bi stresê ra rûbirû bibin.

Vêca em çawa dikarin toleransa me li hemberî bêhêvîbûnê hebe?

Rahênan serdestiya li ser xwe:

Yanî toleransa me li hemberî hestên nerênî hebe.

Em kontrol û serdestiya li ser xwe ji dest nadin û wek mînak berdewam qêrîn û hawar nakin.

Derberrîna nêrîna xwe bi şeklekî din: Di halekî da ku em bêhêvîbûna xwe bi awayekî afirînerane bi kar tînin:
Di halê nîgarekişandin, jenîna mûzîkê an jî werzîşkirinê da.

Kesên din çawa milamele digel bêhêvîtiyê dikin? Gelo te dîtiye ku kesên din çawa vî karî dikin?

Di vî warî da çi tiştekî bala te kişand? Tu çawa rûbirûyî hestên nerênî dibî?





Semîmîbûn

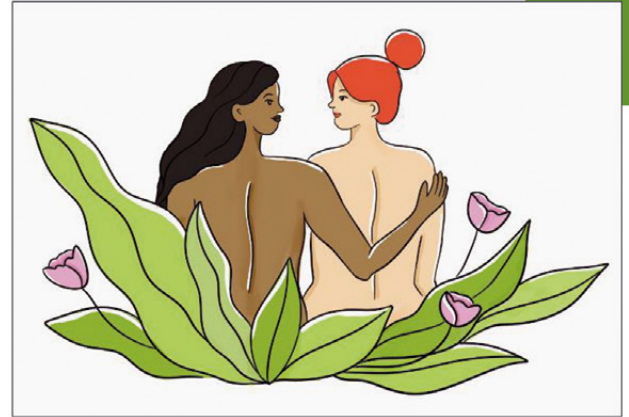
Semîmîbûn demekê di navbera du kesan da pêk tê ku ew gelekî nêzikî hevûdu bin. Baweriya wan bi hev heye, bi hev ra vekirî ne, hesta hev girtineke zehf bi hevûdu ra dikin û her wiha bi hev ra rastbêj in. Ew amade ne ku li ser mijarên dijwar bi hev ra biaxivin. Li ser mijarên ku ew wekî din bi ti kesekî din ra naaxivin. Ev her wiha tê wateya semîmîbûna hestbarî.

Semîmîbûn dibe ku her wiha têkiliya cinsî jî bigire ber xwe. Û semîmîbûn her wiha jib o têkiliya cinsî ya baş girîng e.

Çawa semîmiyet di navbera du kesan da ava dibe?
Awir, destlêdan û nazandinên aşiqane semîmiyetê îfade dikin.
Ew nîşaneyên semîmîbûnê ne. Û ew semîmiyetê xurt dikin.
Ji bo semîmîbûna bi kesekê/î ra, gotûbêj jî alîkar in.
Hûn dikarin pirsinan ji hevûdu bipirsin û bersiva pirsên hevûdu bidin.
Wek mînak:

- Tîrsa te ji çi heye?
- Mezinbûn li malbata te bi çi awayî bû?
- Çi hêvî û miraza te ji bo pêşerojê heye?
- Bi nêrîna te çi tiştek wek beşeke têkiliyeke baş tê zanîn?

Tu dikarî semîmiyeta hestbarî digel heval an endamên malbatê jî tecrube bikî.
Ne tenê di têkiliya digel hevjinêkê, lê helbet nemaze di vê têkiliyê da.



JA? NEIN?

JEIN!!!

Hestên
dijhev

JA? NEIN?

JEIN!!!

Gelo tu bi meyl û hesret li benda aşiqbûnê yî?
Gelo te heta niha hez kiriye?

Aşiqbûn anku evîndarî bo cara pêşîn bi heyecan û balkêş e.
Helbet dibe ku mirov têxe nav şik û gumanan jî.

Ji ber ku, em:

Pirrî wextan gotina vê yekê ku çî tişteke xweş û çî tişteke nahez e, dijarw e.

Carinan her du jî rast in:

Destlêdan û pelandin dibe ku hesteke baş pêk bîne, lê her wiha ne xweş be jî.

Li ser vê yekê bi partnera/ê xwe ra biaxive!

Pirrî caran axaftina der bareyê hestan ji bo me dijarw e. Her wiha axaftina li ser xwestekan di dema têtikiliya cinsî da pirrî caran dijarw e. An jî axaftina li ser vêya ku em çî tişteki naxawzin an çî tişteki naecibînin.

Lê: Her çiqasî em heymaêke dirêjtir li ser wê bédeng bimînin, ewqasî jî dê dijarwartir bibe.

Ji ber vê yekê ji destpêkê va hewil bidin ku derbarê xwestek û çaverêtîyên xwe bi hev ra biaxivin.

Di vê rewşê da tu yê baştir têt bigihêjî ku kesa din çî dixwaze û çî naxwaze.

Û ji bo hevjiina te rewş tam bi vî rengî ye.

Bi vî awayî hûn dikarin li hevûdu miqate bin. Bi vî awayî hûn dikarin li hevûdu nêzik bibin.

Bi vî awayî hûn ê bi hev ra semîmî bibin.



Berpirsyarî

Berpirsyarbûn yanî: Em karekî diyarkirî qebûl dikin.
Em hewil didin ku vê erkê heta radeya pêkan bi awayê baş bi cih tînin.
Di rewşa hebûna pirsgirêkan da, em ji bo çareserkirina wan li rêkarinan digerin.
Em karê pêwîst û durist bi cih tînin. Nabe ku ti zîzar û zîyanek çê bibe.

Nûciwan ji 14 saletiyê va berpirsyariya pabendiya derheq qanûnan qebûl dikin.
Ev jî tê vê wateyê ku:

Berpirsyariya sizayî wan digire ber xwe.
Di rewşa Pabendnebûna derheq qanûnan da,
dibe ku ew li gorî qanûnên sizayê yên xortan bên mehkûmkirin.

Mezinbûn her wiha tê vê wateyê: Qebûlkirina berpirsariyê li civakê. Ev yanî:
Em li her derê ku kesekî hewceyî bi alîkariyê hebe, alîkariyê didinê.
Dive em xwedî wêrekiya medenî bin. Ev yanî: Me wêrekiya alîkariya bo yên
din heye. Wek mînak: Dema ku kesek di xeterê da ye, têkiliyê digel Polîs digirin.

Di têkiliyekê da qebûlkirina Berpirsariyê yanî:

- Miqatebûna li hevûdu,
- Tevgeriyana bi rêzdarî digel hevûdu,
- Piştevaniya ji hevûdu,
- Bicihanîna lihevkiyan.

Helbet ev yek her wiha tê vê wateyê ku em li xwe miqate bin.
Tenê di vê rewşê da em dikarin li kesa/ê din jî miqate bin.





**Pîverên
bedewiyê**

Tiştê ku wek bedew tê zanîn bandoreke zehf li me dike.

Îdeal an jî pîverên bedewiyê li ser tiştê ku em wek bedew dibînin, bandor dikin.

Lê tiştê ku bedew tê hesibandin gelekî ciyawaz e.

Çand, navçe û dem bandorê li tiştê ku em wek bedew dibînin, dike.

Wek mînak:

- Di serdema kevir da, zikê mezin, çîp û sîng wek bedewî dihat zanîn.
- Di sedsalên navîn da her kes ku bejn û baleke asayî û sade hebûya, bedew bû. Eniyê bilind wek bedewî dihat hesibandin: Vêca porên ser enî dihatin jêkirin.
- Di serdema rênêsansê (Renaissance) da şiklên gilover di mêran da wek bedewî hatin zanîn. Wan peda pelvîsê (qorik) li xwe dikir û pêqên xwe tijî dikirin. Newqa jinan zirav bû û wan korset li xwe dikir.

Loma tiştê ku wek bedew tê zanîn, gelekî ciyawaz e:

- porê bilind an kurt,
- memikên mezin an biçûk,
- qelew, bimasûlke, gelekî jar ...

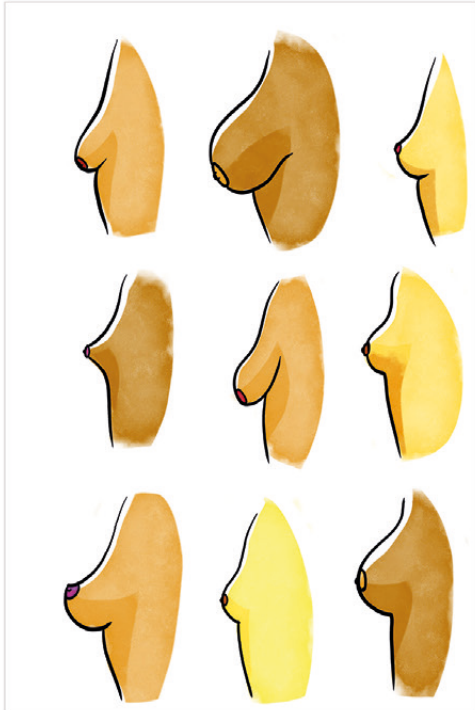
Mode, reklam û serdema ku em tê da dijîn li ser tiştê ku em wek bedew dibînin, bandor dike. Hinek kes gelekî hewil didin.

Da ku bibin weke îdealên xwe yên bedewiyê. Hinek emeliyat dikin. Hinek bi rêya parêza ji xwarinê an jî werzîşkirinê hewil didin da ku li gorî van pîveran bin. Vêca hinek bi dijwarî nexweş dibin.

Lê hinekên din jî hene Ku van ramanan napejirînin. Ji vê tevgerê ra "Fikirîna erênî derheq bedenê" tê gotin.

Ev tê vê wateyê ku: Hemî beden bedew in. Çiqasî ciyawaztir be, çêtir e.





Memik

Di heyama bilûxê da memikên keçikan gir dibin.
 Ev ji ber hormonên heyî di bedenê da diqewime.
 Memik girtir dibin û teşeya wan diguhere.
 Carinan memikeke bileztir ji ya din gir dibe.
 Ev nehevsengî bi derbasbûna demê ra serrast dibe.
 Memik jî hesastir dibin.
 Memik di lawikan da jî dikarin biguherin. Bi giştî biçûktir dibin.
 Memikên jinan pêk hatine ji

- Tevniqa don
- Tevniqa pêkvegirêder
- Girêka memikan

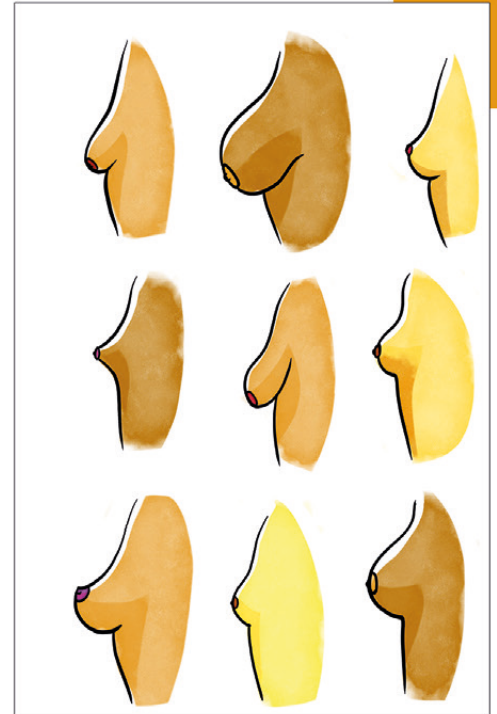
Bi rêya girêka memikê û rêkên zirav şîrê dayîkê ji serê memika jinên şîr didin,
 derbasî derve dibe.

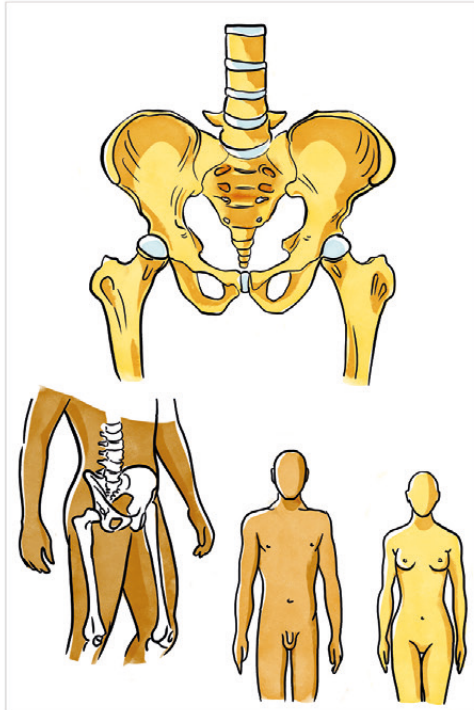
Memik gelekî ciyawaz xuya dikin. Wekî bêvil an jî destan. Ev girêdayî bi jen û
 Rêjeya tevniqa pêkvegirêder û tevniqa don e.

Çi tiştêkî din dikare rûvek û teşeya memikan biguherîne:

- Giranî
- Temen
- Guherîna rêjeya hormonê di xelesa peryodê da
- Avisbûn
- Werzîşkirin

Sermemik jî dikarin gelekî ciyawaz bên xuyakirin.
 Û wek mînak dikarin di encama avisbûnê da biguherin.





Pelvîs

Pelvîs anku qorik xelekeke ji hestî ye.

Ji du hestiyên pelvîsê û hestiyê sakral (sacral bone) pêk hatiye.

Ev misoger dike ku em bikarin li ser xwe rawestin.

Navenda bedenê ye.

Erka wê ya herî girîng:

Giraniya bedenê ji mora piştî

Bi awayê yeksan li ser du hestiyên ranî tê dabeşkirin.

Binê pelvîsê pelikeke masûlkeyî li binê pelvîsê ye.

Organên hundirîn diparêze.

Ev misoger dike ku masûlkeyên elastîk û kêşbar ên mîzdank û rûviyan bixebitin.

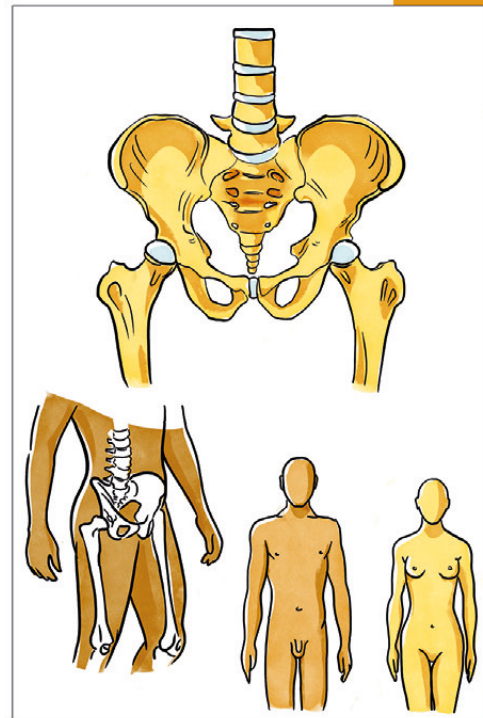
Alfariyê dike ku mirov di dema têkiliya cinsî da hesta lezetê bike.

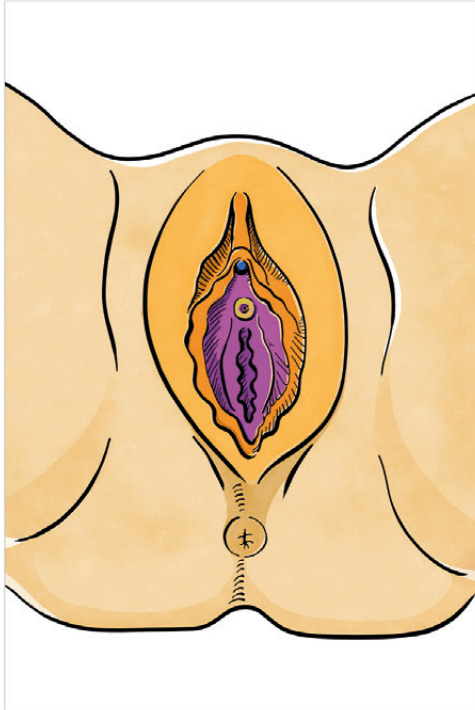
Pelvîsa jinan pehtir ji ya mêran e.

Derketina pelvîsê jî vekirîtir e.

Ev ji bo jidayîkbûna zarok pêwîst e.

Pelvîsa mêran hema bêje zirav û dirêj e.





Navling

Di heyama bilûxê da beden diguhere.

Hormona cinsî ya strojenê dibe sebeb organên cinsî yê jinan pêş bikevin.

Li ser tepika vajînayê (Venushügel) û derdora lêvîkên navlingê (quz anku Vulva) pîrç dest bi şînbûnê dîkin.

Di hinekan da zûtîr û dî yê din da derengtir.

Jê ra pîrçên cihê şermgehê tê gotin.

Navling û lêvîkên wê girtir dibin.

Perdika bûkaniyê û kêleka vajînayê jî girtir û bihêztir dibin.

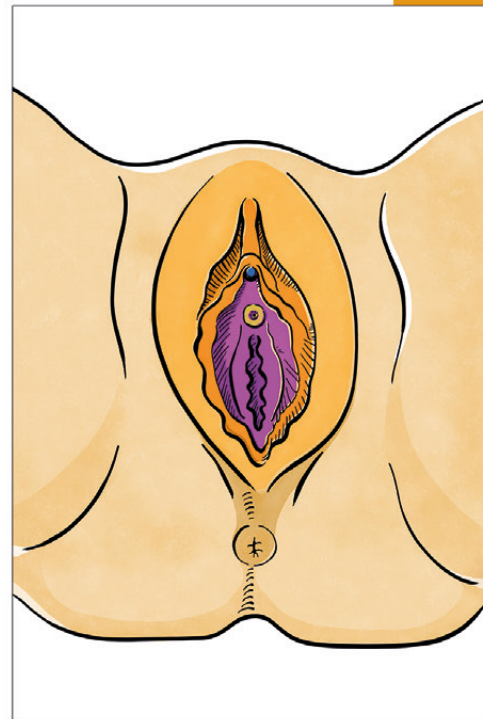
Çermê lêvîkên navlingê û derdora wê bi giştî hinekî ber bi reşatîyê vediguhere.

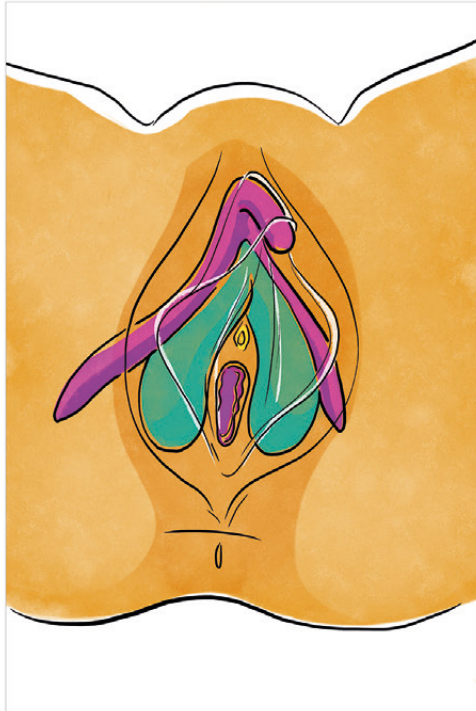
Di derdora 13 saliyê da yekem peryoda (xwîndîtina mehane) keçikan diqewime.

Di hinekan da zûtîr û dî yê din da derengtir.

Ev tê vê wateyê: Bilûxa Cinsî.

Wî çaxî bedena jinê Ji bo avisbûnê amade ye.





Gilik

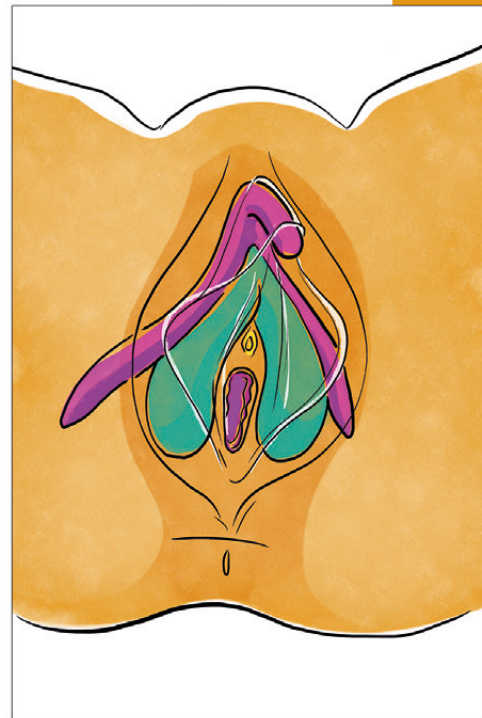
Gilik an jî zîlik (Klîtorîs) organekî bedena jinan e.
Mezinahiya wê derdora 10 cm e.
Xebata wê ji bo hesta kêf û lezetê ye.

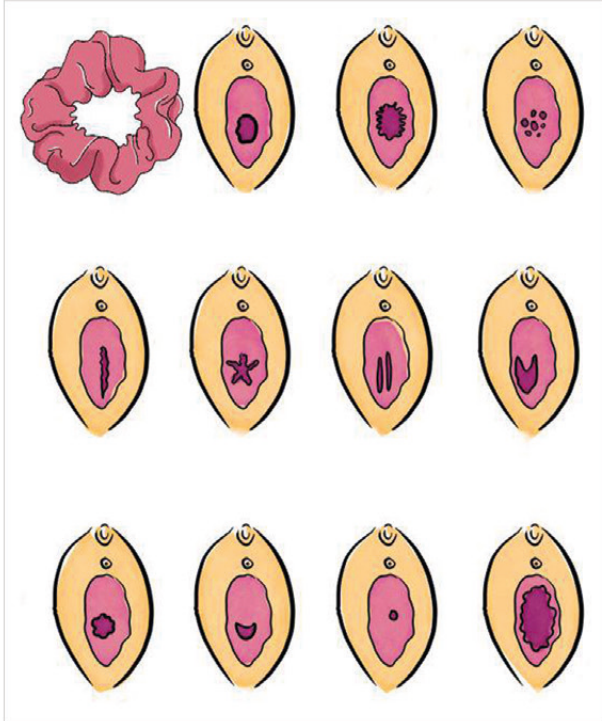
Tenê beşeka wê ya biçûk dikare ji derva were dîtîn,
Serê gilîkê. Mezinahiya wê bi qasî nokekî ye.
Cihê wê navbera lêvikên navlingê yê hundirîn e,
li jora devîka vajînayê û mîzrêyê.
Gelekî hesas e. Çermê gilîkê yê nazîk wê diparêze.

Pelandînek dikare hesteke xweş bîne û tehrîk bike.

Beşa sereke ya gilîkê di hundirê bedenê da ye.
Gilîka di hundirê bedenê da pêkhatî ji van babetan e:
Şefta Gilîkê (Klitoris-Schaft), du tevnikên krora, du tevnikên reqbûnê.
Di dema rabûna cinsî da, du tevnikên
reqbûnê tijî xwîn dibin.

Gelek beşên gilîkê weke kîrê mêran in.
Ji ber ku: Kîr û gilîk ji tevnikekê çê dibin.
Di hefteya heştem a avîsbûnê da di kuran da
kîr û di keçan da gilîk çê dibe.
Carinan ciyawazî gelekî diyar nîne:
Jê ra miyan-zayendî tê gotin.



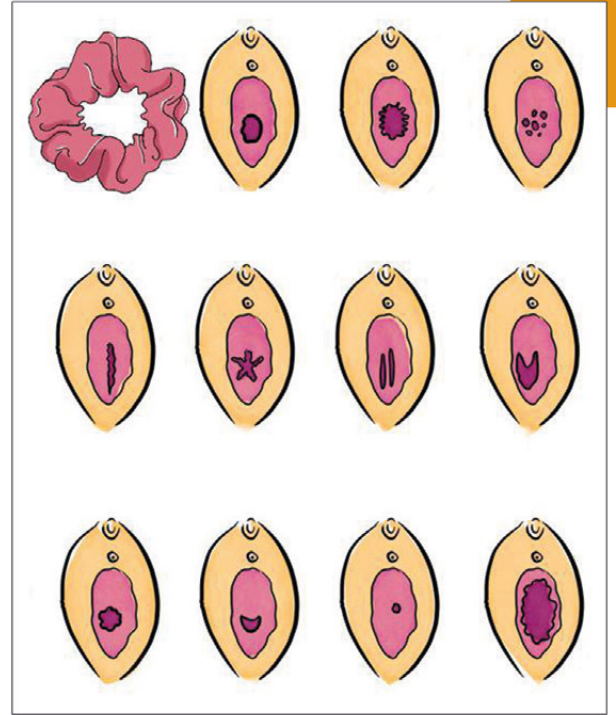


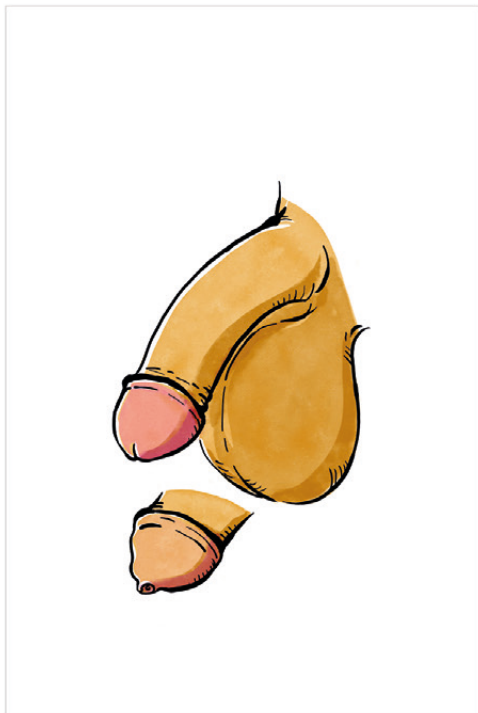
Perdeya
Bûkaniyê an jî
Perdeya
Vajînayê

Perdeya Bûkaniyê di têtetina vajînayê da ye.
 Weke xelekeke tevnikê ya kêşbar anku elastîk e.
 Hinek jê ra Perdeya Bakîretiyê dibêjin.
 Ew dikesên cûr bi cûr da ciyawaz e.
 Bi giştî weke kêşa porê serî an jî kêşeke ji qumaşê û kêşbar û elastîk e.
 Hinek ji jinan bêyî perdeya bûkaniyê ji dayîk dibin.
 Hinek difikirin ku Perdeya Bûkaniyê dibe ku bidire.
 Wek mînak dema ku keçek tamponê (rêgira spermê) bi kar tîne.
 An jî di dema têkiliya cinsî da.

Lê perdeya bûkaniyê ji nîvekê va vekirî ye.
 Xwîna peryodê û çilmikên vajînayê jê derbas dibin.
 Her wiha, ev perde gelekî nerm û elastîk e.
 Loma pirrî caran zirar lê nakeve.
 Qelaşên biçûk bêyî ku birînek lê çê bibe baş dibin.

Loma pirraniya keçan di yekem têkiliya xwe ya cinsî da ti û ti derdekî wan tuneye.
 Bi rêya Perdeya Bûkaniyê nikare were diyarkirin bê ka jinekê pêştir têkiliya cinsî hebûye an na.





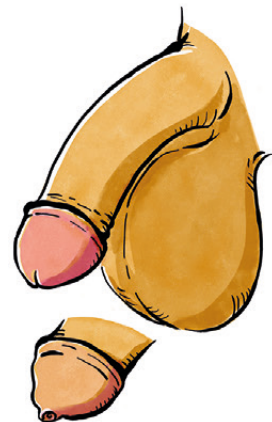
**Organê cinsî
yê mêran (Kîr)**

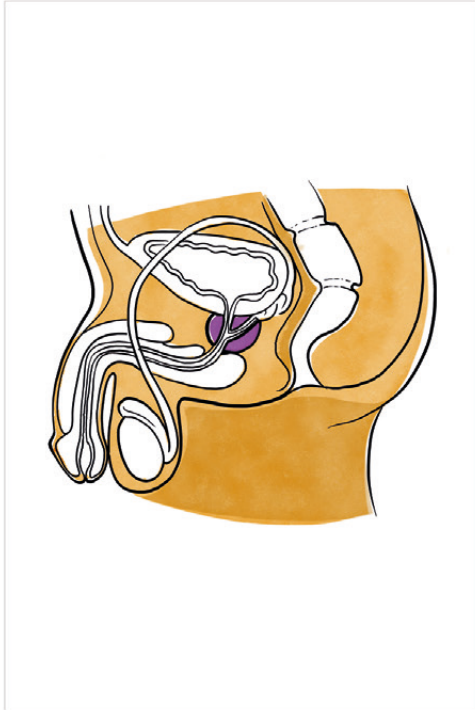
Di heyama bilûxê da beden diguhere.
Hormona cinsî ya mêran Testorteron e û dibe sebab pêşketina kîr û gunan.
Dirêjahî û stûriya kîr gelekî ciyawaz e.
Kîrên dirêj, kurt, stûr, nazik, xwar û rast hene.
Teşeya kîr ji bo têtikiliyeke cinsî ya baş qet girîng nîne.

Pirç jî li ser kîsika gunan û derdora kîr şîn dibin.
Jê ra pirçên cihê şermgehê tê gotin.
Carinan ev pirç heta dora navikî jî şîn dibin.

Çermê ser kîsika gunan bi giştî hinekî reştir dibe.

Hinek kur dema ku kelecana wan a cinsî radibe, tevniqa reqbûnê ya kîr tijî xwîn dibe.
Bi vî awayî kîr req û hişk dibe.
Ji vê rewşê ra Reqûn tê gotin.
Di vî halî da, reqbûn dikare bêyî rabûna cinsî jî biqewime.
Wate: Reqûna xwebixwe.



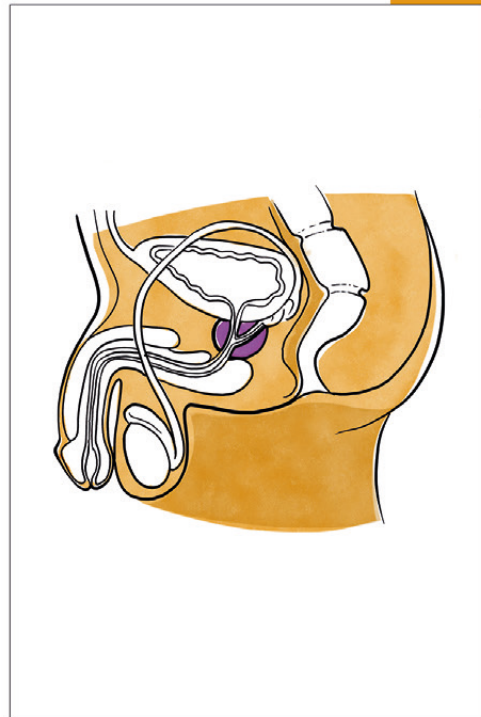


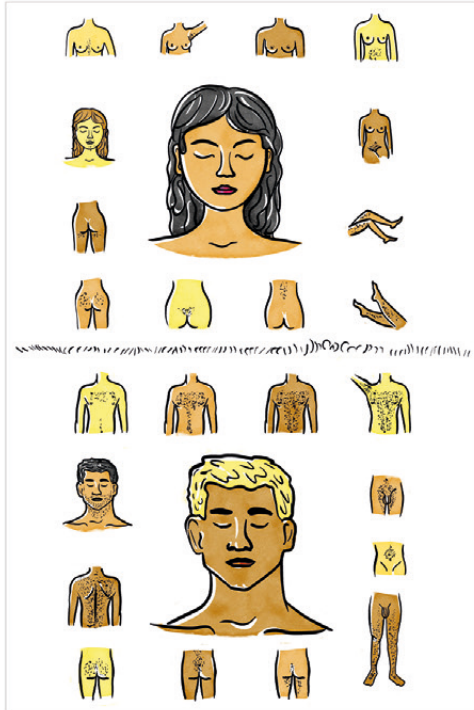
Prostat

Prostat organekî cinsî ya hundirîn di mêran da ye.
Ev tam di bin mîzdankê da ye.
Mezinahiya wê bi qasî şahberûyekê ye.
Jê ra Girêka Prostatê jî tê gotin.

Avika mêran li nav prostatê çê dibe.
Prostat diyar dike bê ka kengî,
avik û mîz ji kîr derkeve.
Prostat heta temenê bilûxê dest bi xebatê nake.
Hormona cinsî ya hrî girîng ji bo vî karî Testosteron e.
Ev hormon pirranî li nav gunan berhemm tê.

Prostat her wiha şilava prostatê berhem tîne.
Ev yek ji bo berdarbûna sperman girîng e.
Bêyî prostatê mêr neberdar in anku hêza wan a aviskirinê tune ye.





Pirçên bedenê

Di heyama bilûxê da hormon dibin sebeb ku beden pêş bikeve.
 Hin nîmûneyên van hormonan ev in: Testosteron, Strojen û her wiha Androjen.
 Androjen her wiha dibe sebeb şînbûna pirçên bedenê:
 Bin çengan an jî navbera çîpên.
 Pirçên pê û baskan dibe ku hinekî stûrtir û reştir bibin,
 her wiha yê bîriyan.
 Di kuran da rih (rî) dest bi şînbûnê dikin.

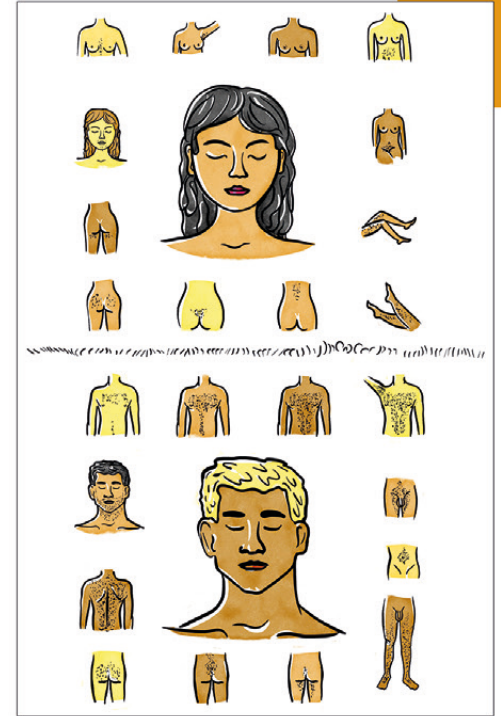
Rêjeya pirpirçbûna kesekî girêdayî bi aliyên cûr bi cûr e:
 Jen, hormon an jî temen.

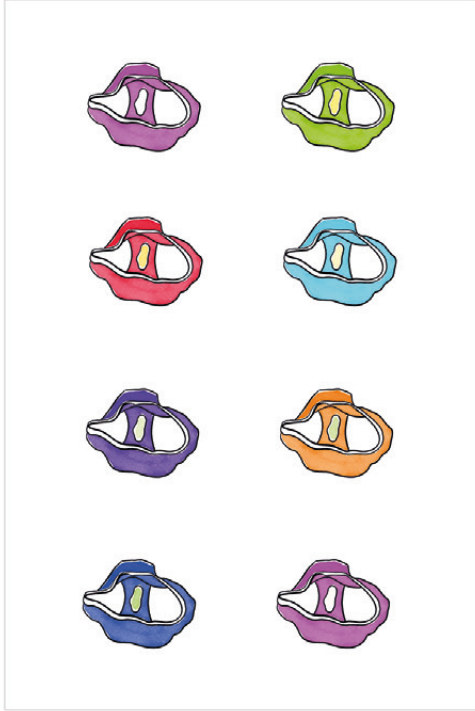
Pirçên ser bedenê bêhnna wek cezebe û kêşa cinsî xurt dikin.
 Û lêxuşîna çermê bin çengan kêmtir dibe.

Roja îro gelek kes pirçên bin çengên xwe jêdibin an wan kur dikin.
 Gelek kes difikirin ku ev yek paqijtir e.
 Lê şûştina rêkûpêk gelekî girîngtir e.

Eva ku em pirçên xwe jêbibin an na, zêdetir girêdayî bi modeyê ye.
 Ev rewş berdewam diguhere.

Ji dêûbav an jî bavkal û dapîra xwe bîpirse, di sserdema xortaniyab wan da çî tiştê mode bûye.
 Ev çend sal in hinek dixwazin ku êdî piç n bedena xwe jênebin.
 Her kesek divê bikare bixwe biryar bide bê ka piçên bedena xwe bedew dibîne an na.





Şilavên
Vajînayê

Şilavên vajînayê teşenekirina şilavê ji vajînaya keç û jinan e.

Şilavên vajînayê şilaveke saxlem e.

Ev yek di keçikan da nîşan dide ku yekem xwîndîtina mehane anku peryod bi zûtî diqewime.

Dema ku keç û jin peryod dibin, şilavên vajînayê di rojên navbera xwîndîtînê da pêk tê.

Şilavên vajînayê hertim bi heman awayî nîne: Carinan renîtir û carinan tîrtir e.

Ev tam xwezayî ye.

Ev nîşan dide ku hertim di vajînayê da baş e.

Ji tevahiya bakteriyên niştêcih li vajînayê ra tê gotin: Flora Vajînayê.

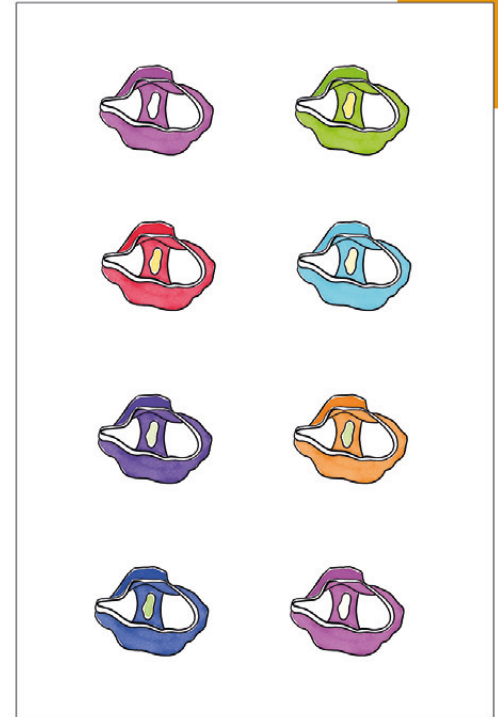
Ev flora vajînayê bi pirranî ji bakteriyên esîd Laktîkê pêk hatiye.

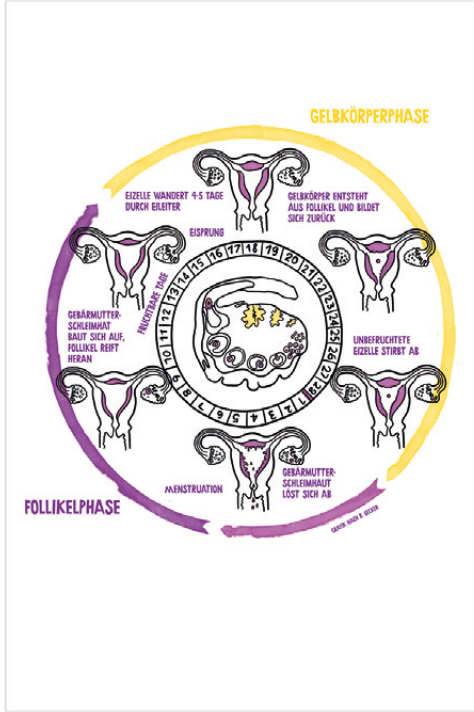
Ew li hemberî hokarên nexweşîzê û înfeksiyonan karê parastinê pêk tînin.

Tenê dema ku tu serdana pîspora jinan dikî:

- dema ku şilavên vajînayê gelekî zêde diguherin
- eger rengê wê neasayî be
- eger bêhneke tund û pîs dide an jî
- eger bixure

Di vê rewşê da hegera vê yekê dibe ku înfeksiyon be.





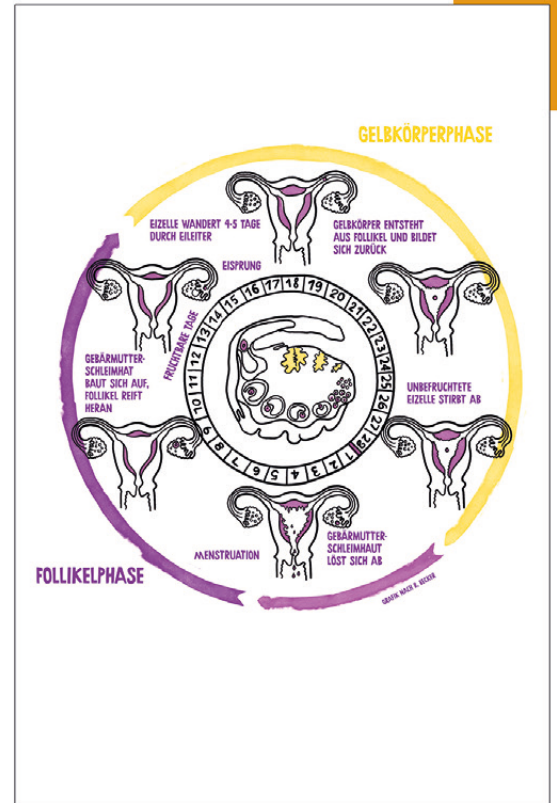
Çerxeya Peryodê

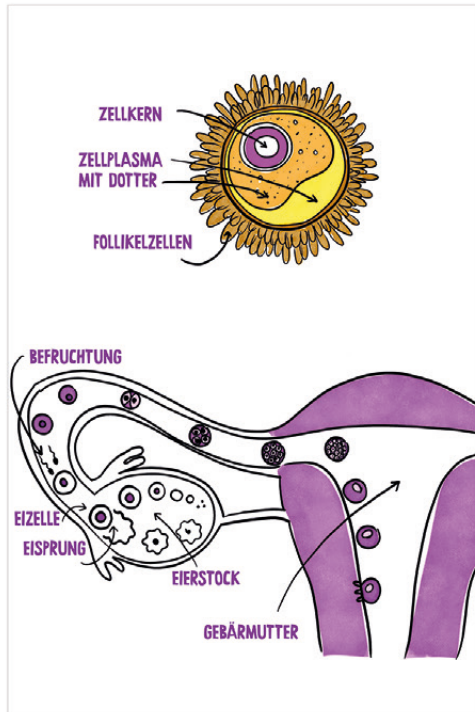
Çerxeya Peryodê ev e: Ji roja yekem a xwînhatinê heta dora din.
 Her wiha tê gotin: Xwînhatina rêkûpêk an jî Edeta Mehane.
 Di salên navbera Bilûx (Gihîştin) û Yayîsebûnê (Bêhêvîbûna ji Zarokanîne) da ev pêvajoyên bi awayekî berdewam dubare dibin.
 Yayîsetî tê wateya dewreya herî dawî ya edeta mehane di jinekê da.

Pêvajoyên bi vî rengî ye:
 Piştî peryodê qonaxa Folîkûlê (Eiblâschen-Phase) tê.
 Li pey wê hêkik çê dibin.
 Piştî wê qonaxa Luteal (Gelbkörperphase) e.

Ev bi rêya hormonên cinsî tê kontrolkirin.
 Bi vî awayî beden ji bo avîsbûna gengaz xwe amade dibe.

Dirêjahiya çerxeya Peryodê di jinên cûr bi cûr da cîyawaz e.
 Bi giştî derdora mehekê dirêj dibin,
 lê her wiha dikare piçekî dirêjtir an jî kurttir be.
 Dijinên ciwan da, çerxeya Peryodê pirranî nerêkûpêk e.





Hucreya Hêikê

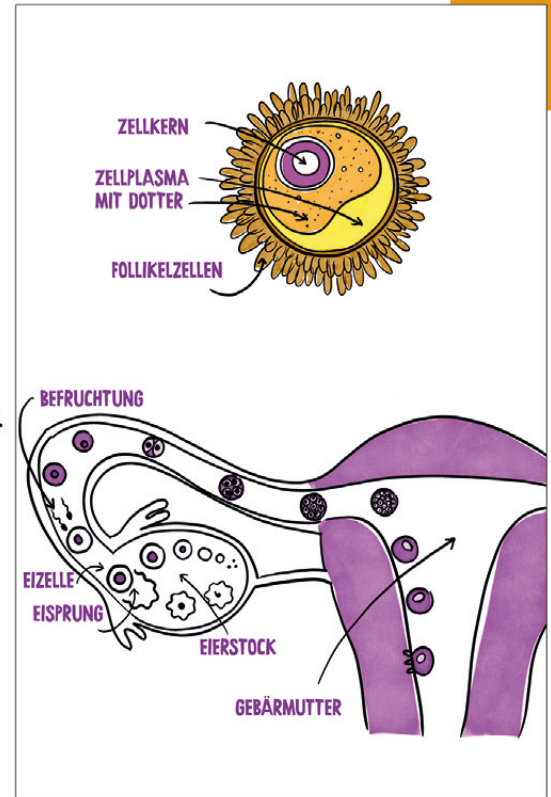
Hucreya Hêkê hucreyeke (selûl) jinane ye.
Jê ra Hucreya Nitfeyê (Keimzelle) jî tê gotin.
Ev hucreya bedenê ya herî mezin e.

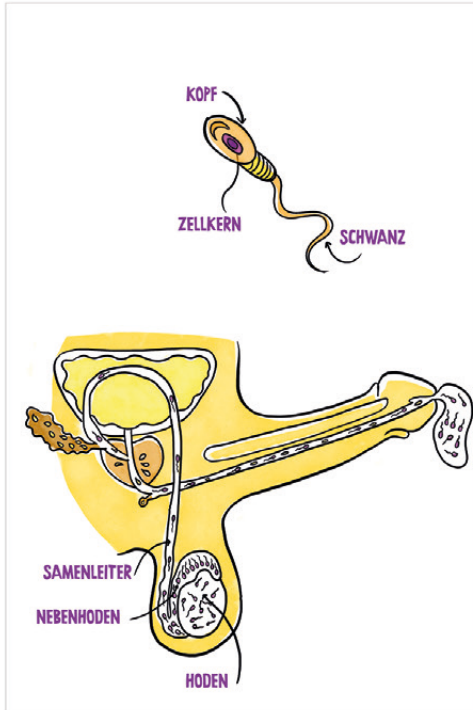
Hucreyên Hêkîkê ji seretaya jidayîkbûnê va li nav hêkîkdankan da ne.
Bi destpêbûna Bilûxê ra her mehê çend hucreyên hêkîkê dest bi bilûx û gihîştinê dikin. Ev hucreyên hêkîkê yên gihîştî ji bo fertilîzasyonê (berdarî) pêwîst in. Hema bêje di nîveka Çerxeya Peryodê da, hêkîkdank hucreyekê hêkîkê ya gihîştî azad dike. Piştra ev hucreya Hêkîkê ji bo derdora 12 heta 24 saetan amadeyî fertilîzasyon anku Lîqahê ye.

Dema ku hucreyeke spermê hucreyekê hêkîkê fertilîze û berdar dike, ev yek diqewime: Di 4 heta 5 rojên tê da bi rêya boriya Falopê derbasî Malzarokê dibe. Li wir li nav perdika çilmî û şilavî ya malzarokê da niştêcih dibe. Niha avisbûn dest pê dike:

- Hucreya Hêkîkê li ser gelek hucreyan dabeş dibe.
- Cot anku hevalbiçûk (Plazenta) şîn dibe.
- Piz anku Pitik (Embryo) şîn dibe.

Eger hucreya Hêkîkê fertilîze nebe, dê ji nav biçe.
Perdika çilmî ya malzarokê jî parçe-parçe dibe.
Ev yekem roja destpêka Peryodê ye.
Û Çerxeya Peryoda din jî bi vî rengî ye.





Hucreya Spermê

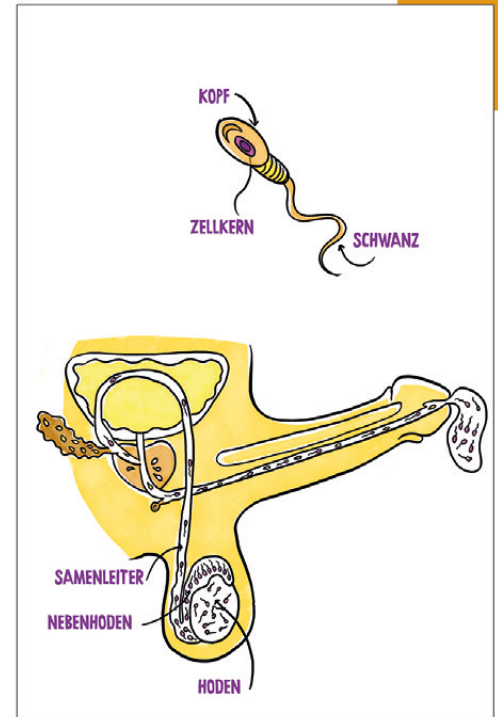
Ji hucreya sperma mêran ra her wiha tê gotin: Sperm (Spermium).
Sperm ji hucreyên herî biçûk ên bedenê ye.
Ew li nav gunan çê dibin û li nav Îpîdîdîmê mezin dibin.
Gun di rojê da derdora ji 40m heta 70 miliyon spermî berhem tînin.

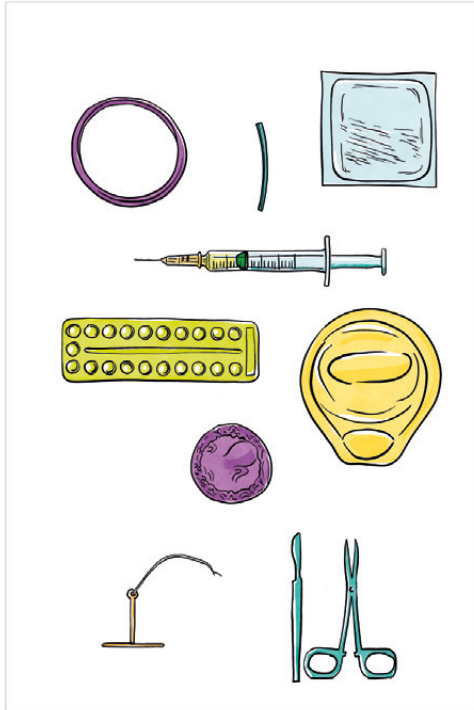
Sperm di dema derketina avikê da bi rêya boriyên veguhestina avik û mîzê derdikevin.
Eger derketina avikê an jî 'Înzal' tunebe, beden spermên ku hewceyî pê tune parçe-parçe dike.

Sperm di têtîliya cinsî da bi rêya vajînayê derbasî malzarokê dibin û di dewamê da dikevin nav boriya Falopê.
Eger li wir rastî hucreyeke Hêkîkê ya gihîştî bêin, dikarin fertîlîze bibin.
Piştra avisbûn diqewime.

Sperm dikarin heta 5 rojan û carinan heta 7 rojan di bedenê da zindî bimînin.

Di derdora 13 saletiyê da kur yekem derketina avika xwe dibînin.
Di hinekan da zûtir û di yê din da derengtir.





Pêşîgirtin li Avisbûnê

Ji bo parastina xwe li hemberî avisbûnê gelek derfet hene.
Hin şewazên pêşgirtin li avisbûnê pêkhatî ji hormonê ne.
Ew çerxeya Peryodê diguherînin, vêca avisbûn naqewime.
Şewaza herî naskirî ya dijî avisbûnê, hebên dijî avisbûnê ye.

Şewazên din ên pêşgirtin li avisbûnê pêşî li rûbirûbûna
hucreya spermê digel hucreya hêkikê digirin:
Weke Kandomê. Ew li ser kîrî tê kişandin.
Kandom her wiha pêşî li nexweşiyên têkiliya cinsî jî digire.

Şewazên pêşîlêgirtinê yên kîmyewî jî hene.
Wek mînak Şiyafa Vajînal.
Ew spermê ji nav dibin û pêşî li fertilîzasyon (Lîqah) digirin.

Şewazên pêşgirtin li avisbûnê ti wextî sedî 100 piştrast nînin.
Vêca pêwîst e du babet bi hev ra bînin bikaranîn:
Wek mînak kandom û Hebên Pêşîlêgirtinê.
Pispora jinan dikare şewirê bide te.

Eger di dema têkiliya cinsî da qewimî:

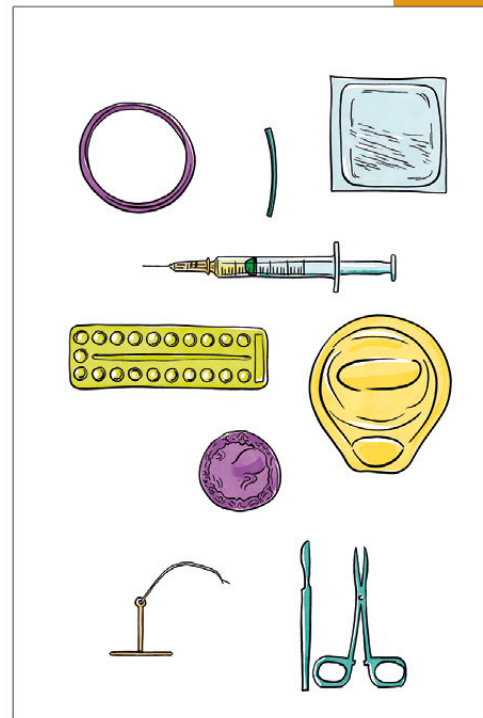
Wek mînak eger kandom derket.

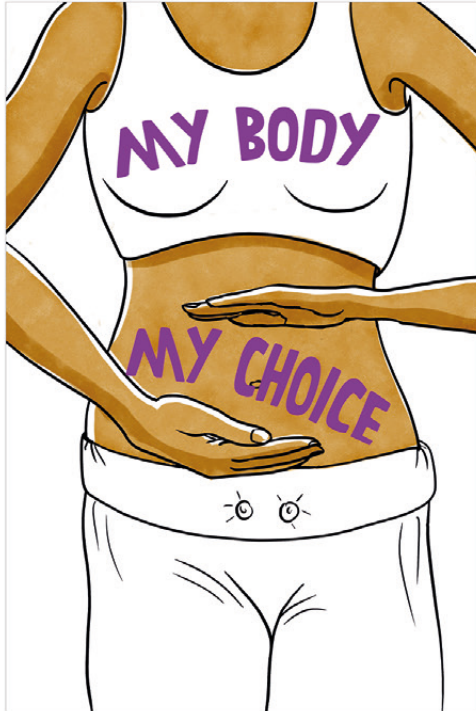
An jî dema ku te şewazên pêşgirtina li avisbûnê bi kar neanîbin.

Di vê rewşê da Heba Awarte ya „Pille danach“ dikare were xwarin. Ev heb tenê beriya danîna hêkikê bibandor e.

Di vê rewşê da pêşî li danîna hêkikê û di encamê da fertilîzasyonê digire.

Vêca pêşî li rasthatina Hucreya Hêkikê ya gihîştî digel hucreyekê spermê û di encamê da Lîqah û berdariyê digire.





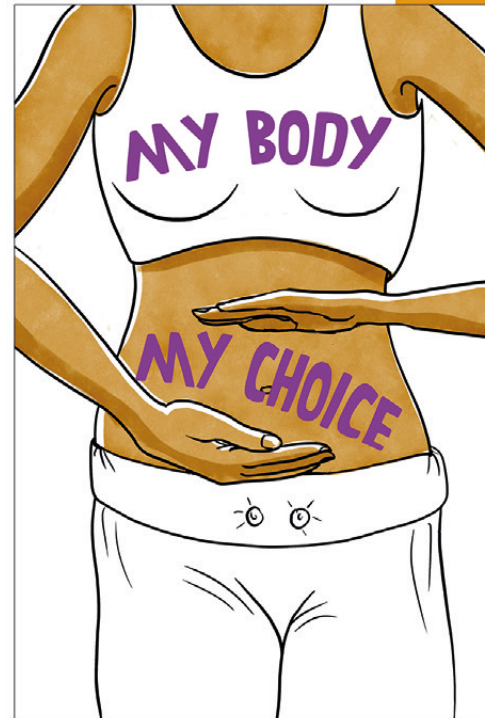
Jiberbirina Pitikê

Jiberbirina Pitikê (Piz) anku Kurtaj tê vê wateyê:
Bi daxwaza xwe dawî li avisbûnê bînî.
Jê ra Jiberbirin (Abtreibung) jî tê gotin.
Li Otrîşê (Austriya) ev derfet tenê di sê mehiya destpêka avisbûnê da heye.

Di heyama çend hefteyên destpêkê da tu dikarî bi dermên pitikê (piz) ji ber bibî anku kurtaj bikî. Piştî wê, emeliyateke neştergeriyê jê ra pêwîst e.

Biryardana li ser bidawîanîna avisbûnê ji bo gelek dijwar e.
Hin bawerî û çand li hemberî Jiberbirina Pitikê radiwestin.
Ev yek ji bo gelek jin û keçan ne hêsan e.
Li navendên şewirîna jin û keçan tu dikarî zanyarî û alîkariyê wergirî.

Lêçûna jiberbirina pitikê li Otrîşê ji 300 heta 800 Euro'yî ye.
Kompanyên Sîgortaya Derman kêmtir van lêçûnan qebûl dikin.
Ew tenê di demekê da vî karî dikin ku jiberbirin ji ber hegerên tenduristiyê pêwîst be.





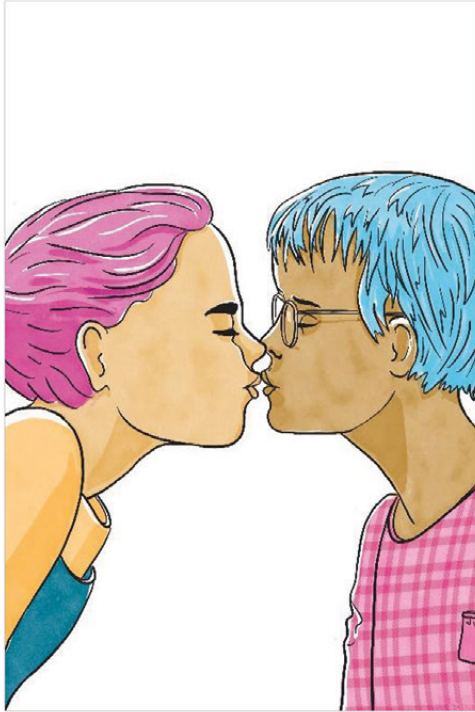
Orgasm

Orgasm abku vexweşîn asta herî bilind a kelecana cinsî ye.
Ev peyv ji zimanê yûnanî hatiye. Di wî zimanî da yanî:
Vehejîn, bi giranî vexweşîn û nermbûn.
Ev yek bi başî hîsê orgasmê diwesifîne.

Piştra em hest bi hejekê di masûlkeyên xwe da dikin,
xasma di qorika xwe da.
Ev bertekek e.
Bi kela cinsî diqewime.
Ev orgasm e.
Wî çaxî kêşe ji nav diçe.
Ji vê rewşê ra razîbûn û vexweşîn jî tê gotin.
Orgasm hertim ciyawaz e.
Orgasma kesên cûr bi cûr jî ciyawaz e.
Hinek qala tepîn û lêdanekê li zik dikin,
hinekên din behsa zeqbûn û xitimînekê li tevahiya bedenê dikin.

Di dema orgasmê da avika mêran jî dipirje derve.
Ev yanî: Verijîna anku înzal.
Verijîn dikare di jinan da jî biqewime.
Lê ev pirrî caran beriyab Orgasmê diqewime.





**Têkiliyên
ciwanan**

Hebûna yekemîn têtîliya evîndariyê nû,
balêkê û bi heyecan e.

Lêkoler dibêjin:

Têtîliya di navbera ciwanan da taybet e.

Evîndarbûn, hebandîbûn û nêzikatiya bedenî,
ceribandîn, yekem tecrubeyên bi partnerekê/hevjînekê ra.

Lê her wiha hînbûna tiştêkî ku dibe sebeba pêkhatina têtîliyê:

- Avakirina pêbaweriyê
- Hayjêbûn
- Lihevkerin

Ev ne hêsan e.

Divê mirov rahênana wê bike.

Piştira di serdema mezintiyê da tiştine din jî girîng dibin:

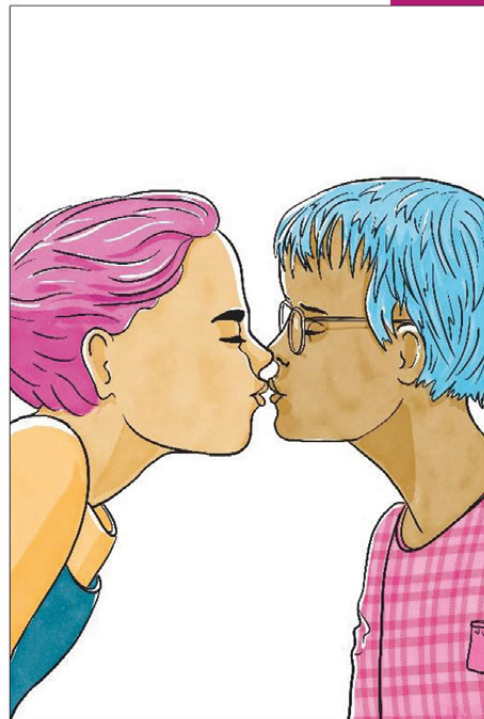
Pêkvejiyan, hêviya bizarokbûnê, zewicîn.

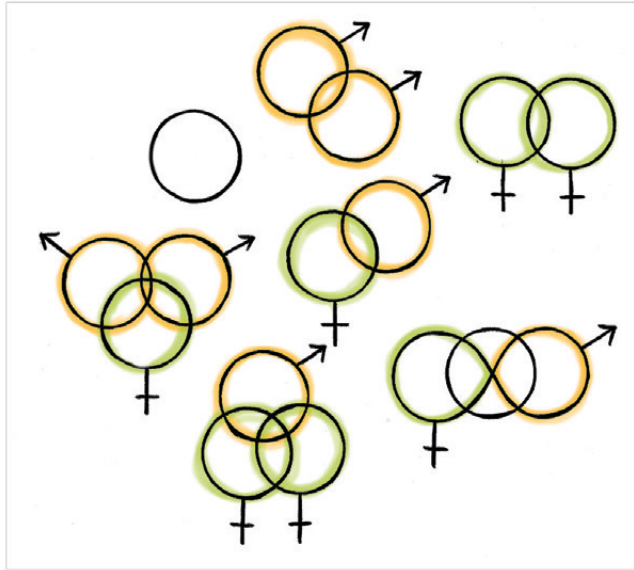
Gelo tu pêştir di têtîliyê da bûyî?

Gelo te li ser wê fikiriye,
wateya têtîliyê ji boi te çi ye?

Bi nêrîna te evînek dikare heta dawiya temen bimîne?

Di têtîliyê da çi tiştêk ji bo te girîng e?





Alîgiriya Zayendî (Cinsî)

Alfîgiriya zayendî dibêje ku,
Kesek ji hêla cinsî va çi zayendekê meraq dike.
Alfîgiriye herî nasyar ên zayendî ev in:

Dijzayendhezî:

Mêr ji hêla cinsî û hestbarî va jinan meraq dike.
Jin ji hêla cinsî û hestbarî va mêran meraq dike.

Hevzayendhezî:

Mêrek mêran meraq dike,
Û jinek jî jinan meraq dike.
Her wiha navê wê yê din ji bo mêran ev e: Gêy.
Navê din ê vê alfîgiriye ji bo jinan ev e: Lêzbiyen.

Duzayendhezî:

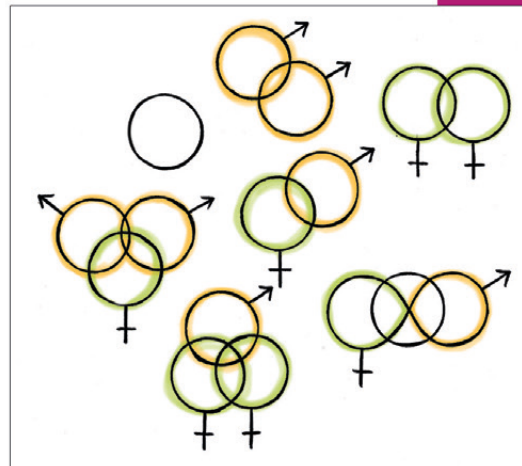
Kesek ji hêla cinsî û hestbarî va hem mêran û hem jî jinan meraq dike.

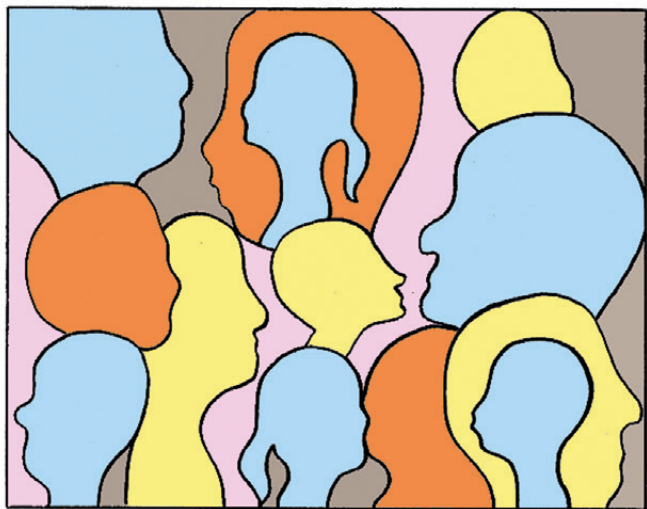
Gîşt-Zayendhezî:

Kesê/a gîştzayendhez dixwaze bi kesekî/e din ra têkilî an jî têkiliya cinsî pêk bîne.
Zayenda Biyolojîkî an civakî ne girîng e.

Bê-Zayendhezî:

Kesekî/ê ti meyl û meraqek ji bo têkiliya cinsî digel kesên din tuneye.
Carinan kesek dixwaze digel kesekî/ di têkiliyê da be, lê bêyî têkiliya cinsî.





Rêzgirtin

Rêzgirtin yanî: Em rêzê li

- ievger
- nêrîn
- û Şêwaza jiyânê

Ya kesekî/e din digirin, heta eger weke wî nefikirin
an jî ti rola me di şêwaza jiyana wî/wê tunebe.

Rêzgirtina dualî girîng e.

Bi taybet ji bo vêya ku komek an civakek bi başî danûstandin bike.

Hemî kes dixwazin ku rêz li wan bê girtin.

Hemî kes dixwazin ku reftara digel wan weke hemiyar be.

Em her wiha dikarin rêzê li babetên xwarê bigirin:

- bûnewerên din
- qanûnên din ên exlaqî
- Saziyên weke dêrê

Rêzgirtin bi awayên cûr bi cûr xuya dibe: Bi rêya edeb, pejirandin, tolerans an qedirgirtinê.

Carinan wateyeke din a peyva Rêzgirtinê heye. Wek mînak: "Rêzgirtin li Seyên Mezin". Divê haya me ji seyan hebe.

An jî em dikarin rêzê li erkekê bigirin. Ev tê vê wateyê ku: Hinekî tirsar me heye.

Ji ber ku kar ji bo me dijwar tê xuyakirin. Ji ber ku divê em zêdetir hewil bidin.

Rêzgirtin ji bo te tê çi wateyekê?

Te di kîjan mewqiyar da reftara bi rêzdarî dîtiye?

Kengî rêzgirtin ji bo te dijwar xuya dike?





Bêrêzîkirin

Niqteya li hemberî rêzgirtinê: Bêrêzîkirin e. Ev tê vê wateyê ku:
Kesek dikeve ber tevgerên neberanber û ne-edlane.

Wek mînak eger kesek:

- xwe bilindtir ji yên din bibîne
- aliyê din nizim û xwar bike
- aliyê din kontrol bike an heqaretê lê bike
- aliyê din bide ber qerfên xwe, biçûk bike an zor lê bike

Bêrêzîkirin aliyê hemberî beranberiyê ye:

Mirov tê serkutkirin û biçûkkirin.

Carinan heta bi tundûtûjîyê.

Ev ji bo têkiliyekê gelekî nebaş e.

Heta di nav komekê da jî wêranker e.

Carinan kesek mijarekê wek Bêrêzî nizane.

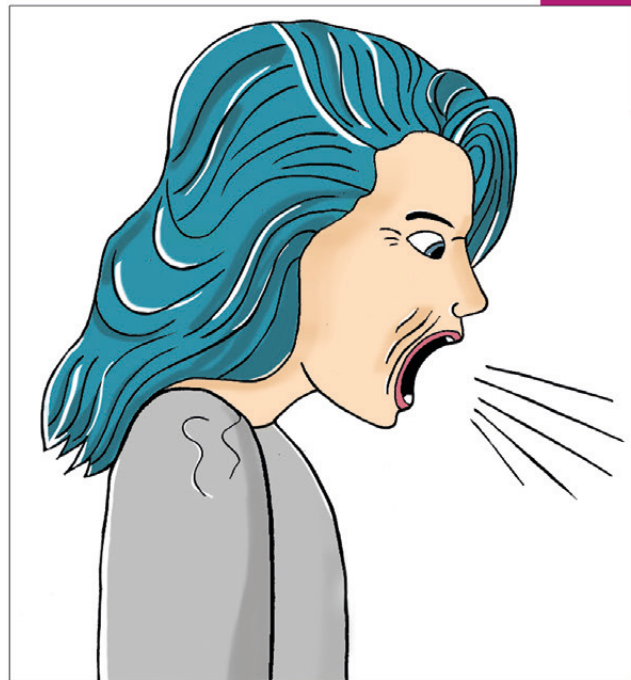
Heta eger kesên din hîsekî wiha hebin.

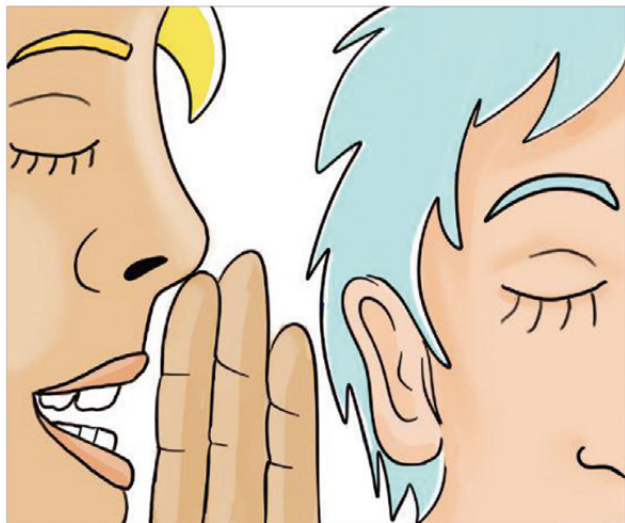
Eger tu hîs dikî ku bêrêzî li te hatiye kirin, li ser wê biaxive.

Tu bixwe bi rêzdarî û hurmet tev bigere. Bi rêyê tu dikarî şaşfêhmîyan gelekî zû çareser bikî.

Eger kesek hema wisa bêrêzî dike, xwe jê dûr bike.

Gelo te heta niha reftara bi bêrêzî tecrube kiriye? Berteka te di vê rewşê da çi bûye?





**Sirrên
têkiliyên
Baş**

Rêzgirtin ji bo hebûna têtikiliyeke baş gelekî girîng e.
Her du divê beranber bin.
Her du divê hesta hêjabûn û piştgiriyê bikin.

Axaftina li ser hestan jî ji bo hebûna têtikiliyeke baş girîng e.
Derbarê hestên xwe biaxive.
Û hestên aliyê din cidî bibîne.

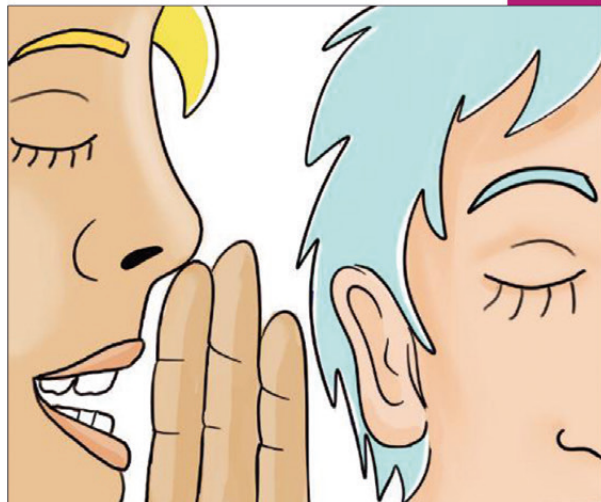
Her wiha girîng e: Tevgerên bi dilovanî yên biçûk.
An jî deb û rism û edetên hevpar.
Ev babet jî her wiha girîng e:

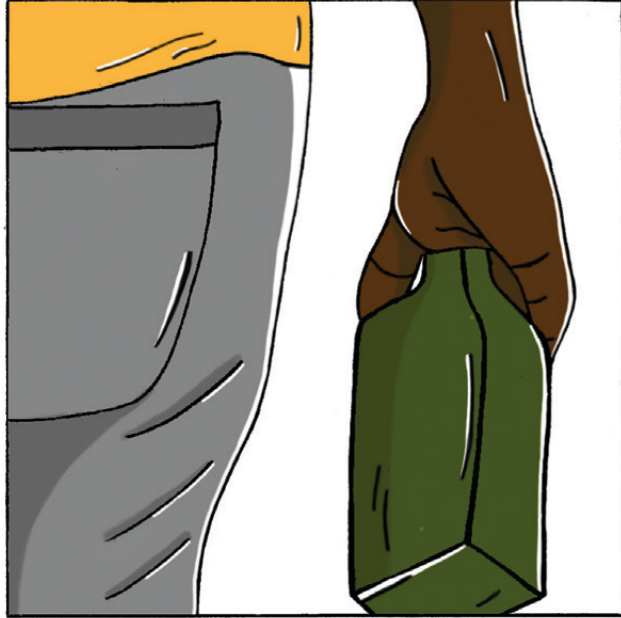
- Terxankirina demê ji bo xwe
- Pêkanîna karan bêyî aliyê din
- serdana hevalên xwe

Tenê kesên ku xwe hez dikin dikarin ji yên din jî hez bikin. Ev her wiha dibe sebab ku tu kêmtir girêdayî bi têtikiliyê bî.

Pêbawerî jî di têtikiliyê da girîng e. Pêbaweriyê hewcetî bi demê heye.
Û her du divê bixwazin ku sirr û nihênîyên dilê xwe vekin. Wek mînak derbarê hest û hîsan biaxivin.

Gelo te heta niha têtikiliyeke baş hebûye? Çi tiştêkî taybet di wê têtikiliyê da hebû?
Tu têtikiliyeke baş bi çi awayî disêwirîn?





**Hişyariya
Xeterê!**

Mixabin tundûtûjiya di têtikiliyên navbera ciwanan da gelekî berbelav e.

N etenê di têtikiliyên demdirêj da.

Zêde ji nivê ciwanan vê tundûtûjîyê di têtikiliya xwe ya herî pêşîn dibînin.

Tundûtûjiya hestbarî ya herî nasyar e, reftara kontrolkirinê di asta yekem da ye:

- partner nikare serdana kesên din bike
- telefona wî/wê ya destan tê kontrolkirin
- Şifreyên têtetina nav torên civakî divê bên aşkirakirin

Tundûtûjiya bedenî û cinsî jî pêk tê.

Vêca mirov dikare li hemberî vê rewşê çî karekî bike?

Axaftina bi hevûdu ra. Axaftina li ser xwestek û çaverêtiyan carinan dijwar e.

Lê ya girîng ev e ku em bikarin aştî bikin.

Elkol pirrî caran metirsiya tundûtûjîyê zêdetir dike.:

Kesên mest û serxweş tundûtûjîyê pêk tînin. Lê ew pirrî caran her wiha dibin goriyê tundûtûjîyê jî.

Heta kesên ku pêştir tûşî tundûtûjîyê bûne, zêdetir dikevin ber tundûtûjiya di têtikiliyekê da.

Nab eku ti kesek tundûtûjîyê bihemilîne (tehemil bike): Eger şehedê tundûtûjîyê yî, alîkarî bike. Eger tu ketiye ber tundûtûjîyê, alîkariyê wergire. Eger tu bixwe tundûtûjî, alîkariyê wergire.





Sêwirandinên
ji meyl û
xwestekên cinsî

Me hemîyan sêwirandinên taybetî xwe derbarê meylên cinsî hene.

Hokarên diyarker di vî warî da ev in:

- Tecrube
- Fantezî
- Hêvî û miraz
- Dîmen

Pêkhatayek ji tevahiya van babetan sêwirîneke îdeal pêk tîne.

Ev îdeal weke senaryoyekê ji bo sêwirandina me ji meyl û xwestekên cinsî ye.

Reftar û jiyana me ya aşiqane kontrol dike.

Hin dîmenên vê sêwirandinê carinan gelekî dilhebîn an guncan nînin.

Carinan ev dîmen heta nîşana dijayetiya digel jinan an tundûtûjîyê ne.

Gelo tu hin fîlm, wêne an stranan nas dikî ku,

evîn an meyl û xwestekên cinsî bi tundûtûjîyê nîşan bidin?

Rexnegir be!

Li ser tiştê ku tu bi xwe dixwazî bifikire.

Gelo ev dîmen li gorî îde û ramanên te li ser evîn û têtikiliya cinsî ne?

Tu dixwazî ku çi cûre têtikiliya te hebe?





Mafên Mirov

Mafên Mirov ji aliyê Rêxistina Neteweyên Yekbûyî (NY) va hat ragihandin. 193 Welatên cîhanî bi hev ra NY pêk tînin. Ji Rêxistina Neteweyên Yekbûyî ra UN (NY) jî tê gotin. Ev peyveke Ingilîzî ye: United Nations.

Çend armançên Rêxistina Neteweyên Yekbûyî hene:

- Aştî li seranserî cîhanê
- peywendiyên baştir navbera welatan
- Çareserkirina pirsgrîkên ku cîhanî bi tevahî dixin bin bandorê
- mafên yeksan ji bo tevahiya gel

Di sala 1948an da Rêxistina Neteweyên Yekbûyî Mafên Mirov şirove kir.

Ev maf di "Dxuyaniya cîhanî ya Mafên Mirov" da hene.

Her wiha "Konvansiyoneke Cîhanî ya Mafên Mirov" heye.

Otrîşê ev sozname di sala 1958an da wajo kir.

Li Otrîşê (Austriya) Mafên Mirov beşeke Qanûna Bingehîn e.

Ev maf ji tevahiya niştecihên Otrîşê tên sepandin.

Çend nimûneyên van mafên bingehîn li Otrîşê ev in:

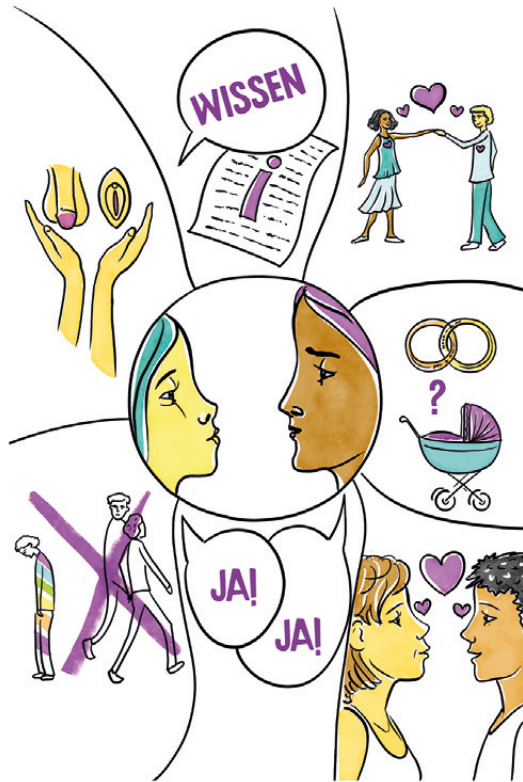
- mafê jiyana û azadiya kesane
- qedexetiya Koledarî û karê bi neçarî
- mafê wekheviya li pêşberî qanûnê û darizandina bi dadmendî
- mafê azadiya mezheb û wijdanê
- mafê zewac û pêkanîna malbatê
- mafê rêzgirtina li jiyana kesane û malbatî

Mafên Mirov li Otrîşê gelekî girîng e. Ev maf divê ji aliyê her kesî van bîr berçavgirtin.

Dawakara Gelemperî wê yekê vedikolîne. Wergirtina zanyariyên pirtir li Înternetê: volksanwaltschaft.gv.at

Mafên Mirov ji bo te çi wateyeke xwe heye?





**Mafên
Mirov
ên cinsî**

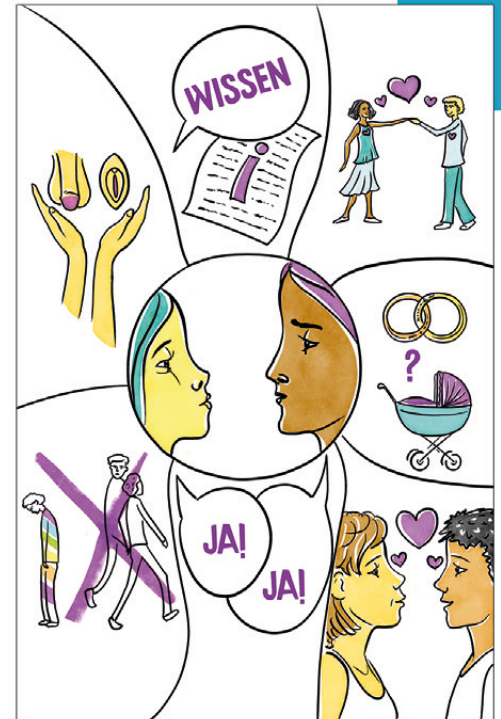
Mafên mirov ên Zayendî beşeke Mafên Mirov ên cîhanî ne.
 Di sala 1999an da rêxistinekê Daxuyaniya Mafên Mirov ên Zayendî pesend kir.
 Navê vê rêxistinê ev e: "World Association for Sexual Health".
 Ev navekî bi Inglîzî y û tê vê wateyê: Lijneya Navneteweyî ya Tenduristiya Cinsî.

Ji mafên mirov ên zayendî em dikarin balê bikişînin ser babetên li xwarê:

Mafê ...

- tenduristiya cinsî
- zanyarî û fêrbûna cinsî
- bijartina hevjin a bi serbestî
- parastin li hemberî cihêkariyê
- têkiliyên cinsî yên bi razîbûn
- tu bixwe biryar bide ku gelo dixwazî bizewicî an bi zarok bibî
- j ● iyaneke cinsî ya ewleh, bêyî tundûtûjîyê, têrker û bi lezet

Gelo te dizanî ku Mafên Mirov ên Zayendî hene?





Konvansiyona Mafên Kesên Astengdar

Rêxistina Neteweyên Yekbûyî jî soznameyek li ser kesên astengdar amade kiriye. Navê wê ev e: Konvansiyona NY ya Mafên Astengdaran. Çend welatan ev sozname wajo kiriye. Di nav da Otrîşê jî. Ev tê vê wateyê ku: Mafên kesên astengdar divê bên parastin û misogerkirin.

Têbîniyên herî girîng di vê soznameyê da:

- Kesên Asstengdar jî weke kesên din xwediye hin mafan in.
- Divê rê ji bo wan were vekirin ku bixwe çarenûsa xwe diyar bikin û bixwe birya
- Nabe ku ew bikevin ber cihêkariyê.
- Divê wan şansê yeksan hebe.

Ev sozname ji sala 2008an va li Otrîşê derbasdar e.

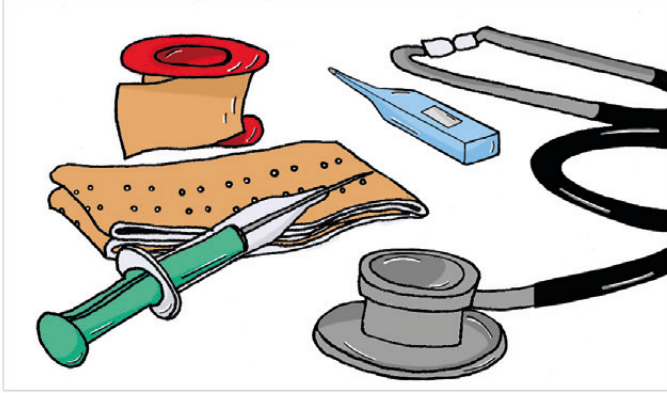
Maf ji bo hemî kesên bi

- astengdariyên bedenî
- astengdariyên derûnî
- astengdariyên zihnî
- Kêşeyên hîskirinê

Ji bo ku ew bikarin weke kesên din bijîn, hewceyîya wan bi alîkariyê heye.

Dozgerê astengdariyê jî dikare di vî warî da alîkar be. Ew li her parêzgeheke Ortîşê ya federal hene. Ew zanyarîna li ser mafên kesên astengdar (wek ku tê gotin kê-m-endam) raber dikin. Ew ji boi cihanîna van mafan alîkarî didin.





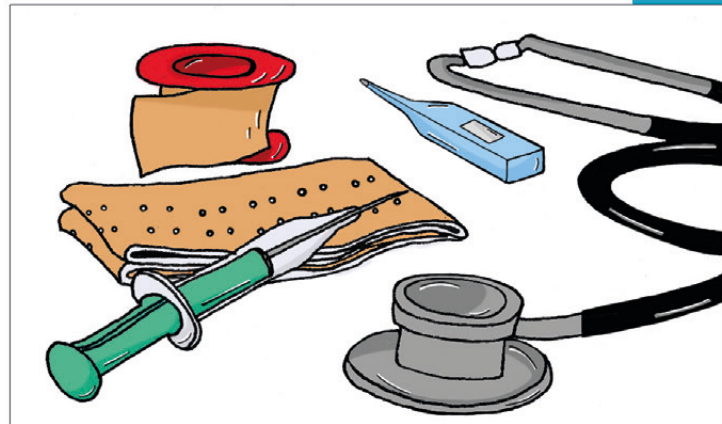
Çavdêriyên
bijîşkî

Di heyama lînêlrînan da,
dibe ku bijîk qada me ya kesane û taybet bînpê bike.
Wek mînak: Bijîşk organên te yê taybet û xusûsî dide
ber lînêrînê an jî dest li memikên te dide.
Eger tişteki tu nerihet kirî, derbareyê wê yekê bixave.
Ji wan bixwaze ku aşkira ji te ra bibêjin ku bijîşk tamn çi kareki dike.
Her wiha tu dikarî jikeseke/ê ku baweriya te pê heye bixwazî digel te hevrê be.
Û: Tu dikarî bijîşkê xwe bibijêrî.

Her wiha di dema çavdêriya ji mirovan dikare biqewime ku qada kesane were bînpêkirin.
Li vir jî ev yek derbasdar e: Her destlêdanek ne durist e. Eger ji tişteki nerihet î wê yekê bîne ziman.

Ji ber ku: Mafê her kesî heye ku hesteke xwe ya baş hebe.
Eger tişteki nahez dibînî, alîkariyê wergire. Wek mînak tu dikarî wê yekê ji kesê ku baweriya te pê heye ra bibijêrî.

Li Otrîşê jî hin navend li her parêzgeheke federal hene ku alîkariya te dikin: Ev piştevanên nexweşan in.
An jî nûnerên wan. Ew hin zanyariyan li ser mafan pêşkêş dikin û dikarin alîkar bin.





Mafên Jinan

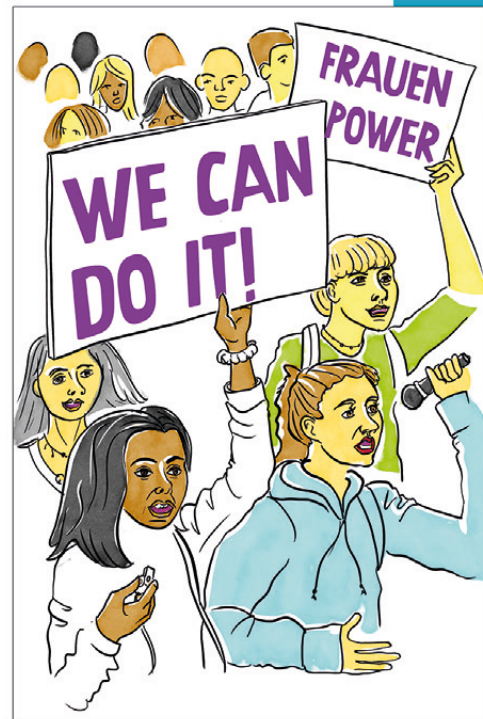
Jin li seranserî dinyayê tûşî tundûtûjîyê dibin.
Ew her wiha di têkiliyan da tûşî tundûtûjî û tundûtûjîya cinsî dibin.
Li Ewropayê jî rewş bi vî awayî ye.
Vêca sala 2011an welatên ewropî biryar da ku li dijî wê rawestin.
Wan li bajarê Stenbola Tirkiyê soznameyek wajo kir.
Ji ber vê ev sozname wek "Konvansiyona Stenbolê" jî tê binavkirin.
Di vê soznameyê da hatiye: Divê em li dijî tundûtûjîya li dijî jinan rawestin û pêşî lê bigirin.
Otrîşê sala 2013an ev sozname wajo kir.

Tevahiya cûreyên tundûtûjîyê di vê konvansiyonê da hatine bicihkirin:

- fîzîkî,
- derûnî,
- tundûtûjîya gotinê,
- her wiha zewicandina bi neçarî an jî
- sinetkirina organê cinsî yê jinan.

Em çawa dikarin rê li ber tundûtûjîya hemberî jinan bigirin?
Di vê konvansiyonê da hatiye: Beranberbûna jin û mêran li nav civakê gelekî girîng e.

Jin li Otrîşê di çi warekî da dikevin ber cihêkariyê? Di çi waran da jin bi qasî mêran bihêz nînin?
Ji bo piştrastbûna ji beranberbûna jin û mêran divê em çi bikin?





Sinetkirina Jinan

Tundûtûjiya hemberî jinan gelek babetan digire ber xwe:
di nav da sinetkirina organê cinsî yê jinan.
Di zimanê Inglîzî da jê ra FGM tê gotin:
Female genital mutilation.
Ev tundûtûjiyeke cidî li hemberî jinan e.
Di vê da hin pişkên organên cinsî yên jinan tên jêkirin.
Wek mînak lêvikên navlingê (quz) an jî serê Gilikê/zîlikê.

Carinan organê cinsî yên jinan ê derveyî beşek an tevahiya
wê tê jêkirin. Carinan vajîna jinan ji bilî quleke biçûk tê dirûtin.



Li welatîna Afrîqa, Asya û Amerîkaya Latîn ev yek wek deb û rismeke çandî tê zanîn.
Ti hikmekî dînî di ti dînekî da li ser wê yekê tune.

Li Otrîşê ev tundûtûjiya hemberî jinan qedexekirî ye.
Lê li vir jî jinên ji welatîna dijîn ku kevneşopiya sinetkirinê di wan da berbelav e.
Eger sebebkar an goriyên vî karî li Otrîşê dijîn ev tundûtûjî jî tûşî darizandinê tê, heta eger li derveyî welêt ev kar pêk were.

Jin û keç tûşî dûhatên giran ên vê sinetkirinê dibin.
Ev kar bandorên nerênî li ser tenduristî û têkiliyên cinsî dike. Gelek kes derd û êşa giran dikişînin.

Alîkarî û zanyarî li nav Înternetê di vê adresê da hene: stopFGM.net. di vê
malperê da tu yê hin şewirmendiyan bi zimanên cihê bibîn.



Piştewaniya
goriyan û
hevrêtiya wan
li dadgehê

Eger kesek tûşî tundûtûjiya li malê were,
polîs dikare sûcdar ji malê biqewirîne.

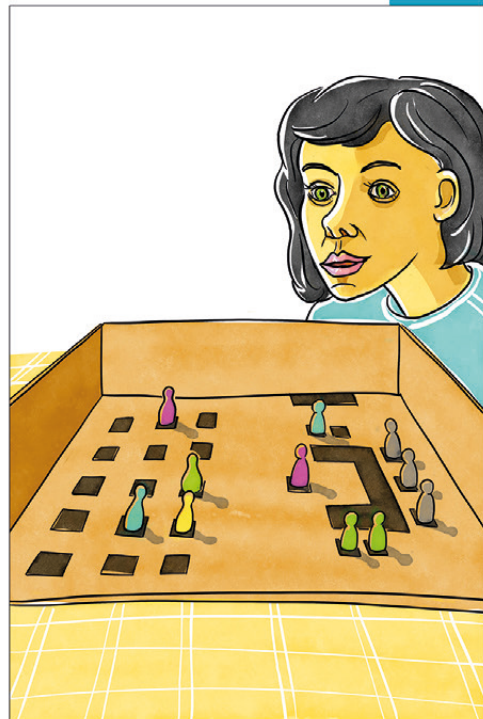
Ev yanî kesê bînpêker bi qasî 2 hefteyan nikare
li mala gorî an jî li nêzikî wê be.

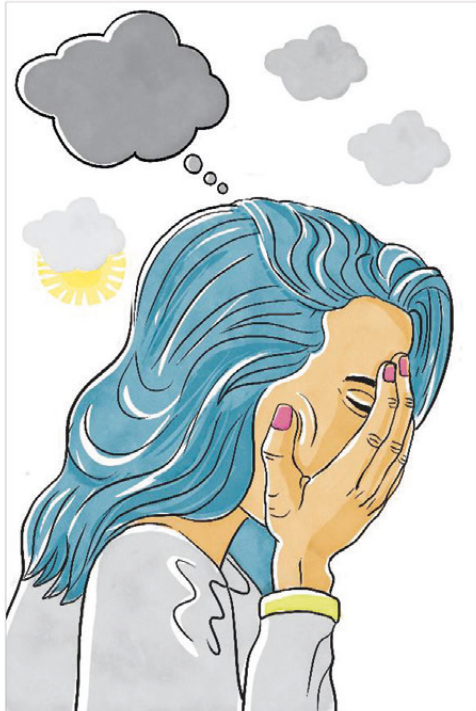
Di vê heyamê da gorî anku qurbaniyê/a tundûtûjiyê dikare alîkariyê bistîne.
Wek mînak li navendên Şêwirînê an jî li Navenda Parastina li
hemberî tundûtûjiyê.

Bi vê rêyê hûn bi hev ra li ser çawaniya domandinê difikirin. Di rewşa hebûna
daxwaza sizayê û darizandinê, her wiha ji bo qurbaniyan alîkarî heye:
Hevrêtiya te li cem polîs û dadgehê tê kirin.

Zirardîtiyên din jî dikarin ji vir alîkariyê wergirin:

- Qurbaniyên tundûtûjiya li Înternetê
- Qurbaniyên aziandin an zorbêjiya sayberî
- Biçûkên ku li malê ketine ber tundûtûjiyê





Gefxwarin

Gefxwarin anku Tehdîdkirin wek Zorbêjî jî tê binavkirin.

Hin kes hertim û bi awayê demdirêj tundûtûjîyê dijî yên din pêk tînin:

- Li vir mirov dikeve ber bêrêzî û heqaret lê tê kirin.
- Gefa tundûtûjîyê lê tê xwarin.
- Gotegot û angaşên nerast li ser wî/wê hene.

Zorbêjî cûreyeke pêkanîna tirsê derûnî ye.

Hinek ji ber tirsê hevrêtiya kesên din di pêkanîna zorbêjîyê da dikin.

An jî ji ber ku bixwe ditirsin ku bikevin ber gef û zorbêjîyê.

An jî hevrêtiyê dikin, ji ber ku dixwazin girêdayî bi komê bin.

Mirov carinan Ji ber rûvek û rûyê xwe, ji ber jêderka xwe, ji ber alîkariya xwe ya cinsî tînin azirandin. An jî ji ber hegerên din.

Carinan mirov ji bo ku xwe bihêztir hîs bikin, zorbêjî dikin.

Lê kesê ku zorbêjî dike, bihêz nîne. Zorbêjî nîşana lawaziyê ye.

Wergirtina alîkariyê nîşana bihêzbûnê ye.

Wek mînak li dibistanê ji

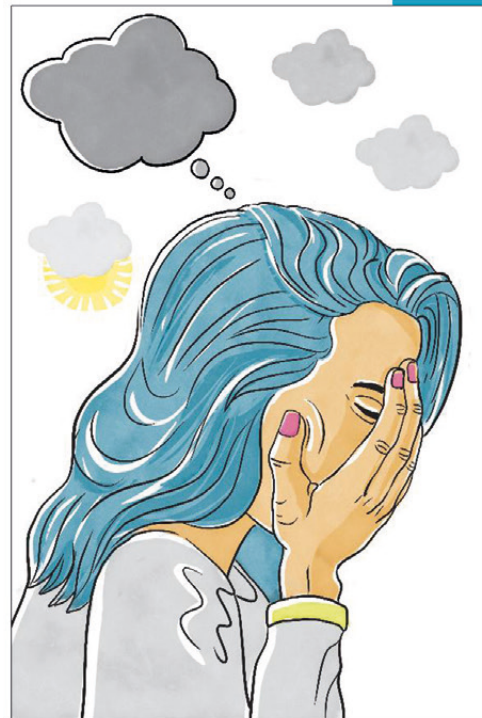
- Mamosteyan,
- Xebatkarên civakî yên dibistanê
- Şêwirmend
- Derûnnasên dibistanê

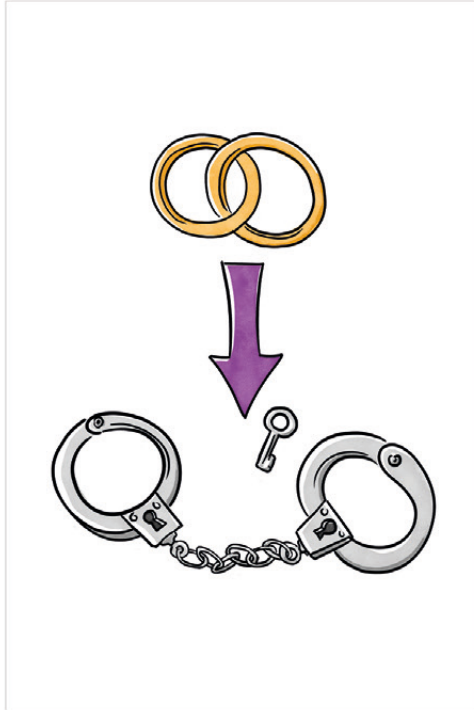
An jî li dozgeriya zarok û nûciwanan û Navendên Piştevaniya ji zarokan.

Wergirtina alîkariyê ji Rat auf Draht: Hejmara telefona 147 An jî li nav Înternetê: www.rataufdraht.at

Gelo tu heta niha ketiye ber zorbêjîyê an şehedê wê bûyî? Te çawa karî dawî li vê yekê bînî?

Kê di vî warî da alîkariya te kir?





**Zewaca bi
neçarî**

Li Otrîşê zewicandina keç û jinan û her wiha kur
û mêran a bi darê zorê qedexe ye.
Di vî warî da dibe ku sizaya heta 5 sal zîndanê were sepandin.

Mirov ji ber sedemên ciyawaz neçarî zewacê tên kirin:

- ji ber baweriyên çandî
- ji ber hikmên dînî
- ji ber guvaşa malbatê
- ji ber hegerên darayî

Carinan xortan dibin derveyî elêt da ku li wir bizzewicin.

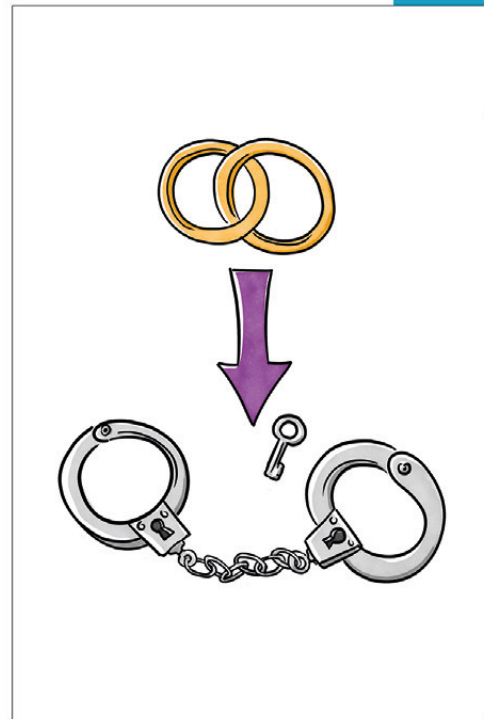
Tu dikarî bi rêyên li xwarê alfkariyê wergirî:

- DIVAN li Graz'ê
- Orientexpress li Viyenê
- Telefona alfkariya jinan li hemberî tundûtûjiyê: 0800 222 555
- Xizmeta lezgîn a 24 saetî ya jinan 01 71719

Her wiha "Zewacên Diyarkirî" jî hene.

Li vir xizm û kesên kesekî hevjiña wî tayîn dikin. Pîrî caran bûk an zava vê yekê qebûl dikin.

Tevî vêya gelek kes vê yekê wek Neçarkirinek destnîşan dikin. Zêdetir ji ber çaverêtiyên kesên din.





Wergirtina Alîkariyê

Eger em tûşî tundûtûjîyê bên, wergirtina alîkariyê pirrî wextan dijwar e. Lê dema ku hevrêyeke me hebe, rihettir e. Wek mînak ji aliyê kesekî ku baweriya me pê heye. Ev kesê/a pêbawer dikare hevrêtiya me li cem Polîs an navendên Şewirînê bike. Ji ber ku: Dema ku em hîs bikin hatine fehmkirin, dê hesteke me ya baştir hebe.

Eger tu hevrêtiya kesekê ku tûşî tundûtûjîyê bûye dikî, piştrast be ku:

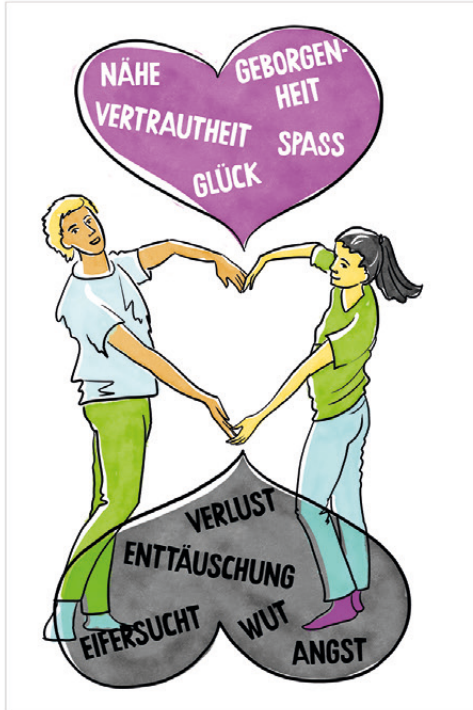
- Tenê li kêleka wî/wê bî û guh bidîyê.
- Tiştê ku ew dibêje bawer bike.
- Soza ku nikarî bi cih bînî, nede.
- Lomeyên xwe lê neke.
- Alîkariyê wergire.

Mafê hemî kesên ku dikevin ber tundûtûjîyê heye ku alîkariyê wergirin:

Ti kesek neçar nîne ku bi tenê li hemberî tundûtûjîyê li ber xwe bide. Em li navendên Şewirînê an jî navendên parastina li hemberî tundûtûjîyê alîkariyê werdigirin. Li vir alîkarî belaş e. Armanc hertim ev e: Bidawîanîna tundûtûjîyê. Her wiha tu dikarî digel kesekî/e pêbawer li wir bikevî têkiliyê.

Gelo tu dikarî bisewirînî ku hevrêtiya kesekî/ê bikî ku hewcedara alîkariyê ye? Gelo tu dizanî ku navenda Şewirînê li nêzikatiya te li ku ye? Gelo li nêzikî te navenda parastina li hemberî tundûtûjîyê heye?





Tundûtûjî di
têkiliyên
ciwanan da

Yekem têkiliya ev ndariy  bi gi t  gelek  ba  e:
Ev na zehf, romant k, bawer , k f, serpehatiy n hevpar.
L  carinan t kil  dijwar in.

Em div  li hev bikin

Li ser xwestek    deal n c r bi c r biaxivin,
r karek  ji bo nakokiy n peyda bikin.

Em carinan b h v  an j  dil ikest 

Nep bawer an j  hes d dibin.

Pirr  caran em her duyan bi hev ra h s dikin: Ev n   B h v t .

Ev yek dikare mirov tevlihev   g j bike.

  xweragiriya li hember  w  ne h san e.

Hinek bi tund t jiiy , tund t jiya fiz k , der n  an cins  bertek n  an didin.

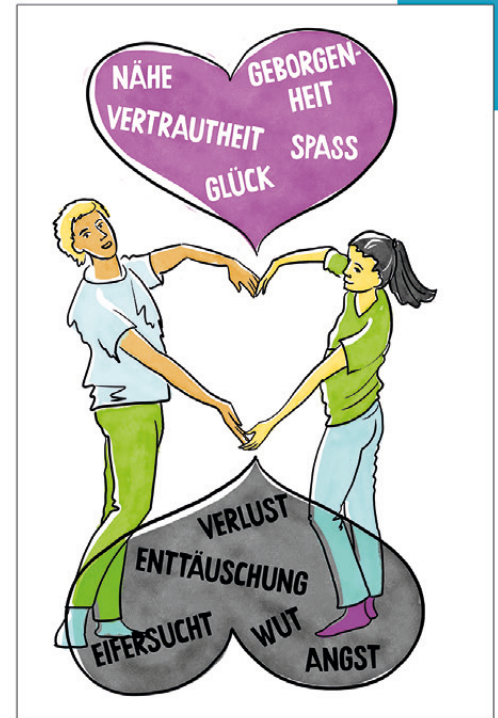
Pirraniya kur   m r n ciwan, tund t jiiy  dikin.

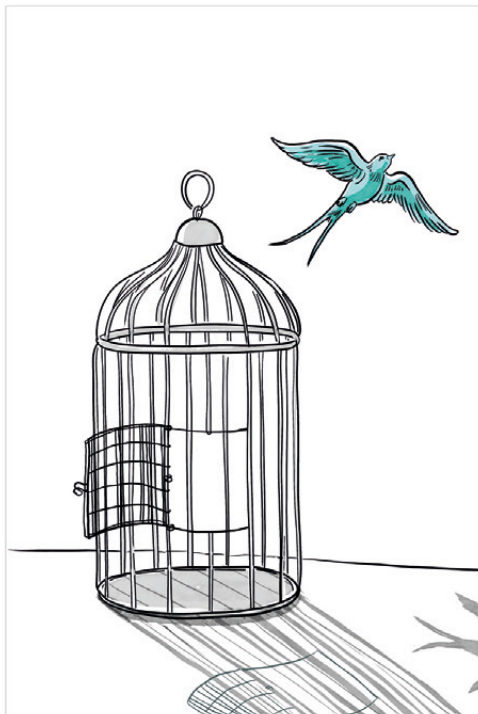
L  ne hertim: Kur   kes n miyan-zayend  j  t  t  tund t jiiy  dibin.

Dema ku em t  t  tund t jiiy  dibin, em hesta ten tiy  dikin. An  erm dikin, ji ber ku em bawer dikin, ku kes n din di t kiliy n gelek  ba tir da ne. L  wisa n ne. Tecrubey n gelek kesa weke hev in.

Yeke têkiliya te ya ev ndariy   awa b ? Yekem têkiliya xwe  awa dis wir n ?

Gelo axaftina li ser hestan ji bo te h san e?





Bidawîanîna Tundûtûjiyê

Eger em tûşî tundûtûjyê bûn, hêviya me ev eku tundûtûjî bi dawî were.
Ev derbarê kesên ku di têkiliyê da dikevin ber tundûtûjyê jî derbasdar e.
Carinan bi vî awayî ye:

- Em hevûdu baştir nas dikin,
- hîn dibin ku li ser hestên xwe biaxivin,
- li ser miraz û sêwirînan,
- hîn dibin ku haya me ji hevûdu hebe,
- em hîb dibin ku baweriyê bi hevûdu bînin.

Lê hinek nikarin – û tundûtûjî bi dawî nayê. An heta xerabtir jî dibe.

Vêca baştir ev e ku dawî li têkiliyê bînî.

Eger tu tûşî tundûtûjyê bûyî, der bareyê wê biaxive:

Navendên Şêwirînê ji bo keç û jinan dikarin alîkar bin!

Kur dikarin serdana Navendên Şêwirînê yên taybetî mêran bikin.

Axaftina li ser wê ji bo giştan girîng e:

Çi sûcdar bî û çi gorî – Çi tûşî tundûtûjyê bûbî an te tundûtûjî kiribe.

Ev yekane rêya pêşîgirtin li Tundûtûjî û şidetê di pêşerojê da ye.

Dema ku tûşî şidet û tundûtûjyê dibî, dikarî digel vir bikevî têkiliyê:

- Rat auf Draht: 147
- Hejmara telefona lezgîn ji bo zarokan: 116 111
- Telefona alîkariya jinan li hemberî tundûtûjyê: 0800 222 555
- Hejmara telefona lezgîn a şev û rojî ya taybetî jinan: 01 717 19
- Hejmara telefona lezgîn a şev û rojî ya taybetî mêran: 0800 246 247
- Polîs: 133
- Polîs bi rêya Kurtepeyamê (SMS): 0800 133 133

