

خهته نه کردنی کوران بهی هۆکاری تهندروستی پزیشکی، پیشیلکردنی مافهکانی
منداله!

دهزگای سیکسپۆ Sexpo له سالی ۲۰۱۱ وه پروژهی (ساغ) Ehjä ی بهگهر خستوهه،
لهریگای هۆشبارکردنهوه وه بهمههستی کهمکردنهوهی ئهو خهتهنکردنانهی
بهی بوونی هۆکاریکی تهندروستی پزیشکی بو کوران دهکرتین، لهماوهی درێژخایندا.
پروژمه زانیاری لهبارهی ممترسی و زیان و کیشه رهوشتییهکانی خهتهنکردنهوه
دهدات.

ئیقا ماتسووکێ Eeva Matsuuke

ریکخهری پروژه

پروژهی ساغ EHJÄ

۰۵.۳۷۲۶.۶۶

eeva.matsuuke@sexpo.fi

ئهم نامیلکهیه، بهم زمانانه دهست دهکوئیت: عمرهیی، ئینگلیزی، کوردی، فهرهسی،
سویدی، سوئالی، فینلندی.

دهزگای سیکسپۆ Sexpo

۲۰۱۲

Sexpo-säätiö
Malminkatu 22 E
00100 Helsinki
010 322 9420
info@sexpo.fi



دەكرۆ زبانه هميشمىيەكانى خەتمەكردن برىتېين لە پىكھاتنى شاندە جىبىرىن و كەمبۇونەمەى
يان نەمانى ھەستى لىكخشان و ئەو زەبرە دەروونىيەى بەھۆى ئەزمونى ھەستكردن بە ئازار
لە تەمەنىكى كەمدا بەرى دەكەوئەت.

ژيانى سىكىسى و چووكى خەتەنەكر او

رەنگە پىاوى خەتمەكراو، بەھۆى ئازارى ھەستانى چووك و نەمانى ھەز بۆ سىكس و ئازارى
جووتبۇونەمەى، ناخۆشى ببىنەت. ھاوبەشى سىكىسى پىاوى خەتمەكراوئەش ھەست بە ئازارى
جووتبۇون دەكات، چونكە رەنگە نەمانى مىكانىزمى لىكخشانى چووك و زىرى يان وشكى يان
شانەى جىبىرىنى نەشتەرگەر بىيەكە ئازارى بەدات.

مافەكانى مروؤف و ياسا

ھەموو ئەو خەتمەنەى بەبى ھۆكارى تەندروستى پزىشكى بۆ كوران دەكرۆن، پىشلى مافى
مەدال لە دەستكارىنەكردنى لەشى دەكات. ئەمانە لە روانگەى مافەكانى مروؤف و رەوشتى كارى
پزىشكى و رەوشتى سىكىسىيەو زيانگەياندنن بە مەدال. بۆ نەمۇنە پەيماننامەى نۆدەولمىتى مافەكانى
مەدالان سالى (۱۹۸۹)، مافى دەستكارىنەكردن و گەشەكردنىكى بىكپىشە بۆ ھەموو مەدالان دەستەبەر
دەكات. فەنلەندا و ابەستەشە بە پەيماننامەى پزىشكى زىندەى سالى (۲۰۱۰)، كە لىكردنەمەى شانەى
تەندروستى كەسەك بەبى رەزەمەندى كەسەكە خۆى قەدەغە دەكات.

بەو ھۆيانەمەى كە لەسەر مەوە باسما كەردن، دەكرۆت كەردارى خەتمەكردنى كوران، وەك دەستدەزىيەك
بۆ سەر مەدالان لىك بەدەرتەمەى، ھەر وەك بە ھەمان شىو، خەتمەكردنى كچانىش وەك دەستدەزىرى
بۆ سەر مەدالان لىك دەدەرتەمەى. دوورنەى داپكان و باوكان لە فەنلەندا، بەھۆى خەتمەكردنى
مەدالەكانىانەمەى سزا بەدەرتەمەى.

جىگرەو ھەكانى خەتەنەكردن

بەھۆى ئەو زىان و مەترسىيە تەندروستى و كىشانەى مافى مروؤفەو، كە پەيوەستەن بە
خەتمەكردنەمەى، چەند جىگرەو ھەمەكى جىاواز بۆ خەتمەكردن دۆزراونەتەمەى. دەكرۆت بۆندەى
خەتمەكردن بە رىورسەمىكى ھەمەى ئەنجام بەدەرتەمەى، وەك بەرىنى پارچە قوماشىك لەمچىاتى پىستى
پىشەمەى چووكى كورەكە، بەم جۆرە كورەكە بەسەغى و بە دەستكارىنەكراوى دەمەنىتەمەى.

رەگەمەكى تەر، لەمچىاتى ئەمەى كورانى كەمەمەن خەتمەنە بكرۆن، خەتمەكردنەكە رابگرن،
تا ئەو كاتەى مەدالەكە گەورە دەبىت و دەگاتە تەمەنى بەرىاردان و دەتوانىت خۆى بەرىار
بەدات كە دەمەوئەت خەتمەنە بكرۆت يان نا. لەو كاتەدا، ديارە كورەكە مەترسى و زىانەكانى
خەتمەكردنەكە دەزانىت و بەرىارى خۆى دەدات.

ساغی پیستی پئشهوهی چووک

پیستی پئشهوهی چووک، ئو بهشمیه له چووک، که له تممنی ههشت ههفتهی سکرپیوه دهست بهگهشمکردن دهکات و بریتیه له کیفیکی دووتوی نهرم و لاستیکی و کسهاتوو که دهمازی تایبتممند و مولوولهی خوین و ریشالی ماسوولکمی تئدابه.

نهرکی سهرمکی پیستی پئشهوهی چووک پاراستنی پۆپهی چووک له گۆرانکاری پلهی گهرما و وشکههلاتن و لیکهشانندن. ههرهها رۆلئیکی گرنگیشی له ژبانی سیکسیدا همیه، چونکه ههستیاری چووک زیاد دهکات و میکانیزی لیکهشانمکهی وادهکات که جووتبوون کاریگهرتر و خۆشتر بیت بو ههردوولا.

خهتهنکردن چیه؟

مههست له خهتهنکردنی کوران کرداریکه که تئیدا بهشیکی یان هممو پیستی پئشهوهی چووک لی دمکرتهوه. ئهم کرداره به گشتی له نیوان تممعی کۆرپمی و ههرزماریدا به چهقو یان ئامرازیکی تر ئهجام دهریت. لهم نامیلکههدا مههست له خهتهنکردن، تهنها ئهو خهتهنکردنانه که هۆکاری تهنروستی و پزیشکیان نییه، بۆ نمونه بهیۆنهکانی گهورمبوون و ئاینیهوه دهرین.

کور له کرداری خهتهنکردن ئهمانهی خوارهوه لهدهست دهدات:

- ❖ له نیوه زیاتری ئهو کیفه پیستییهی که پۆپهی چووک دهپاریزیت، بمر هۆمهشوه پۆپهی چووک دهکوئته بمر ههرهشمی لیکهشانندن و برین و سهرمای.
- ❖ میکانیزی لیکهشانی پۆپهی چووک، که رۆلئیکی گرنگی همیه له بمر هممهئانی خۆشبیینی سیکسی، بۆ پیاو و بۆ هاوبهشمکشی.
- ❖ نزیکهی متریك له مولوولهی خوین.
- ❖ ۸۰ ممر وورددهمازی ههست، که ئهوندهی دهمارهکانی سهری پهنجه و لیو ههستیاری.
- ❖ ۱۰۰۰۰-۲۰۰۰۰ سهردهمازی ههست، که کاریگهرییان لهسهر خۆشبیینی سیکسی همیه.
- ❖ رۆووشمخانمان، که رۆلئیکی گرنگیان همیه له سیستمی بهرگری لهش.
- ❖ له باری خراپتردا، لهوانیه کورمه هممو چووک، یان تهنانه ژبانیشی لهدهست بدات.

هممو نهشتهرگهریهمکان، هممو کاتیک ممرسی تهنروستیان لهگهلهیه. ماکه بهربلومهکانی نهشتهرگهریهمکه بریتین له خوینبهربوونی زۆر و ههرکردنهوهی کیفی چووک و لارهشه (گانگرین). کاریگهریهمکانی نهشتهرگهری سهرنکهوتوو جۆراوجۆره، له مانهوهی جیبرینی زبانهخشی چووکمه تا لهدهستدانی گیانی کهسهکه.

بۆچی دەبیت واز ئە
خەتەنەکردنی (سونەتکردنی)
کوران بهینریت؟



پروژەى ساغ