



31 جولای 2019

شرف الدين عظيمي

## لومړی جنسي اړیکه! د واده شپه، د بکارت پرده او ځيني باورونه

مورن باید په دې اړوند ځينو شيانو ته پوره پاملرنه وکړو په دې شپه لومړنی د پام وړ مساله د بکارت پرده ده چې ځيني نجونې ذاتاً پرده نه لري د ډېرې خلکو باور دا دی چې د بکارت پرده ضرور د جنسي اړیکو له امله له مينځه تللي چې دا باور خو کله کله تر بېلتون او طلاق پورې هم رسېږي نو باید په دې وپوهېږو چې پرده پرته له جنسي اړیکې په استمنا (خان ارضا کولو) او گام اچولو هم له منځه ځي او په دې باید سر خلاص کړو. بنايي تاسې سره پوښتنه پيدا شي چې د واده شپه له نورو شپو سره څه توپير لري؟ لومړی جنسي اړیکه څه ډول وي او په څه باید پوه شوو.

بلې دا هغه شپه ده چې نارينه او بنځينه په لومړي ځل لومړی جنسي اړیکه او گډ ژوند پيلوي چې یاد ژوند له تېر ژوند سره خورا توپير لري، زفاف يا د لومړی جنسي اړیکې شپه بنايي زموږ په ټولنه کې ډېره د ارزښت وړ وي ځکه چې زموږ ټولنه له دې اړخه ډېره محدوده او محرمه ټولنه ده د مينې اړیکې په کې بېخي ډېرې جدي نیول کيږي له همدې امله د واده په لومړی شپه ډېرې ځوانان يوي بلې نړۍ ته درومي چې له پخوانۍ نړۍ سره ډېر توپير لري.

اصله موضوع داده چې په لومړی شپه د جنسي اړیکې نیول بڼه نه دي ځکه دواړه لوري ستري او ستومانه وي نو پر هغه مهال د جنسي اړیکو نیول د دواړو لور په تېره د مېرمنې لپاره ستري کونکي تماميږي سترياوې مو په پام کې ونيسئ تر څو دواړه له اروايي اړخه پوره چمتو شئ.

اضطراب، وېره او ډار له منځه یوسئ او دا کار په ډېره مينه کيږي هرکله چې مېرمن له عاطفي اړخه چمتو شي او پوره مينه او محبت وويني وروسته جنسي اړیکې پيل کړئ مېرمنې له نارينه وو سره پوره توپير لري هغوی باید لومړی جنسي اړیکو ته چمتو شي وروسته له هغه جنسي اړیکې پيل کړيد د ناوې خوا ته ورشئ او کيسه او مينه ناکي خبرې پيل کړئ ان بنايي په لومړی شپه يې پرته له جنسي اړیکې ارگازم ته ورسو، وحشت، تاوتيرخوالی، څو ځله اړیکه، تهديد او اخطارونه دا ټول د جنسي اړیکو پر کيفيت منفي اغېزه لري چې باید له پامه ونه غورځول شي.

خونه او ځای باید هوسا وي ځکه د مېرمنو لپاره خونه د خونې رڼا بستره ان د بستري رنگ هم ځانگړی ارزښت لري او په جنسي اړیکو اغېز بندي او همدارنگه د مېرمنې اميدوارۍ ته هم پاملرنه وکړئ په دې پوه شئ چې د مياشتني عادت څخه څو ورځې وروسته باید ژوره جنسي اړیکه ونيسئ.

خواړه، اوبه او د اړتيا وړ توکي هم ځانگړی رول لري د قوي خواړو څخه باید په ډېره پيمانه گټه واخيستل شي تر څو په جنسي اړیکو کې د سستی مخه ونیول شي.

کولی شئ پرته له دخول نورې کړې وکړئ او يا هم ځانگړي کريمونه وکاروئ تر څو درد او بدني ستونزې رفعه شي، پاکي جامې، نوکان او ويښته سندري، حمام، مساج او عطر وهل دا ټول هغه څه دي چې په يو ډول په جنسي اړیکو کې ارزښت لري.

يو بل ته د زړه خبره او خپله وېره ووايي او که وېرې دوام وکړ اړیکه ودری ځکه په هغه مهال اړیکه د زړه له کومې نه وي او خوند يې هم راکميږي ځانونه مه برېښدوئ او برېښنا هم گل کړئ تر څو دواړه د امن احساس وکړئ او همدارنگه دا شپه په بڼه خاطره بدله کړئ نه دا چې ستاسو يا مو د مېرمنې لپاره تر ټولو بده خاطره پاتې شي.

پايله: کولی شو ووايو چې د واده لومړی شپه زموږ په ټولنه کې ډېره مهمه ده چې باید له وړاندې ورته چمتو واورسو د جنسي اړیکو ځيني مهارتونه زده کړو د مېرمنو په هکله مطالعه وکړو او همدارنگه مشاوره واخلو چې نارينه څوک دي او جنسي اړیکې څه ډول او په څه شکل ترسره کيږي زموږ بچي زامن او لورگانې دا حق لري چې د مورويلا په حيث د يوه ملا په حيث د يوه استاد په حيث د يوه ډاکټر مشر او ارواپوه په هېڅ مرسته ورسره

د پاڼو شمېره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټينگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پاڼوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په څير و لولئ

وکړو زه په دې اړوند له ډېرو عجیبو مراجعینو او اروایي جنسي ناروغیو سره مخ شوی چې په خپل وخت مې مرسته ورسره کړې خو دا مرسته محدوده وه او اوس خوشحاله یم چې دا دی ټول خویندې او ورونه به له دې لیکني او غږ څخه گټه پورته کړي.

---

د پاڼو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلیکني د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ