

## تەندروستىيە سىڭىسى

سەرەتايەك سەبارەت بە رېڭىرى لە سىڭىرى و خۇپاراستن لە  
نە خۇشپىيە سىڭىسىيە گواستراوه كان



## پەيوەندى بە سوود

بەرگرتن لە سىڭىرى

كەرەستە و ئامۇزگارىيە كانى پەيوەندىدار بە بەرگرتن لە سىڭىرى دەست دەكەون و ئەو خزمەتگوزارىيە NHS بە بەن بەرامبەر لە تايبەت و نەپىيە، بە واتايەكى تر ئىمە كەس ئاگادار ناكەين بە مەرجىك خۆت يان ئەو كەسەي پەيوەندى سىڭىسى لە گەل دەكەي لە ژېر هېچ مەترسىيە كدا نەبن

پۇ وەرگرتنى زانىارى زياتر سەبارەت بە بەرگرتن لە سىڭىرى پروانە:

• [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)

• [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

نە خۇشپىيە سىڭىسىيە گواستراوه كان

• [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

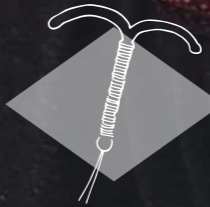
• هېلى بى بەرامبەرى نىشتمانىي تەندروستىيە سىڭىسى  
03001237123

• [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)

• [www.getit.org.uk](http://www.getit.org.uk)

• [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

• [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)





# نەخۆشییە سێكسییە گواستراوہ كان

نەخۆشییە سێكسییە گواستراوہ كان جۆراوجۆرن. ئەو نەخۆشیانە تەنیا لە رینگە پەيوەندی سێكسییەو دەگوازرێنەو. بەشێك لەو نەخۆشیانە، بۆ نموونە كلامیدیا لە كەسانی تەمەن ژێر ۲۵ سالدایا زياتر باو. بەكارهینانی كۆندۆم مەترسی تووش بوون بە یەكێك لە نەخۆشییە سێكسییە گواستراوہ كان كەم دەكاتەو.

هەموو نەخۆشییە جنسییە گواستراوہ كان نیشانەى تايبەت بە خۆيان نییە، بەلام هەندیکشيان هەبانه، لەوانە:

- نازار لە کاتی میزکردندا
- گۆرانی رەنگی پێستی ئەندامی زاووزی

ئەگەر لەم بارەیهو نینگەرانیەکت هەیه، ئەوا دەتوانیت سەردانی کلینیکی تەندروستی سێكسی خۆت بکەیت و ئەوان GP یان پزیشکی گشتی دەتوانن سەبارەت بە هەر نەخۆشییەك كە هەتیبیت پشکینی پێویستت بۆ ئەنجام بدەن و یارمەتیت دەدەن کیشەکت چارەسەر بکەیت یان نیشانەکانی نەخۆشییەکت كەم بکەیتەو.

ئامۆژگاری و پشتگیری تايبەت و بێ بەرامبەر لە GP کلینیکی تەندروستی جنسی یان پزیشکی گشتی خۆت دەستەبەر کراو. پزیشکی تايبەت بە مندالانی ژێر چاودیریش دەتوانیت ئامۆژگاریت پشکەش بکات و پیت بلیت لە چ شوێنیک دەتوانیت یارمەتی وەرگیریت.

## چەند نەخۆشیهکی تر که لهوانهیه ئاوت بیستبن بریتین له:



HIV و سفلیس - لە رینگەى خۆینەو و بە هۆی پەيوەندی سێكسییەو دەگوێزرێنەو



سیلان (سوزاک) و كلامیدیا - لە رینگەى ئالوگۆر کردنی شلەمەنییەکانەو دەگوێزرێنەو



هرپس (تەكخاڵ) - دەبیتە هۆی سەرھەلانی ئاؤل لە ئەندامی زاووزیدا و لەرینگەى بەیەك كەوتنی پێستی لەشەو دەگوازرێتەو



زیكەى سەر ئەندامی زاووزی - دەبیتە هۆی زبربوونی پێستی ئەندامی زاووزی و لەرینگەى بەیەك كەوتنی پێستی لەشەو دەگوازرێتەو

# بەرگرتن له سکیپی

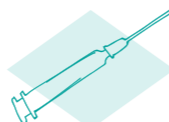
بۆ بەرگرتن لە سکیپی نەخوازاو بەکار دەهێنردریت. بەر لە ئاویتەبوونی تۆوی پیاو و هیلکەى ئافرەت و دروستبوونی مندال دەگریت. زۆربەى ئەم کەرستانە لەلایەن ئافرەتان یان کچانەو بەکار دەهێنرین، کۆندۆمی پیاوانە و نەشتەرگەری نەزۆککردن نەبیت کە پیاو بەکاری دینن.

بەرگرتن لە سکیپی یارمەتی ژن و پیاو دەدات بریار بدەن کەى مندالیان بپیت یان مندالیان نەبیت. دەسەلاتی کۆنترۆلکردن و هەرۆهە لەبەرزاردمان پێ دەبەخشیت.

## ئەو کەرستانەى لهبەر دەستدان بریتین له:



ئەو حەبانەى كە قووت دەدرین



دەرزى - دەبێ هەموو ۳ مانگ جارێك لێ بدریت



چاندن - بۆ ماوهى ۳ ساڵ بەکار دیت



بۆ ماوهى ۵ ساڵ بەکار - IUS دیت



بۆ ماوهى ۱۰ ساڵ بەکار - IUD دیت



کۆندۆم - ئەگەر بە شێوہەکی گونجاو بەکار بهێنریت، دەتوانیت بەر لە ئاویتەبوونی تۆوی پیاو و هیلکە بگریت و مەترسی تووش بوون بە نەخۆشییە سێكسییە گواستراوہ كان كەم دەكاتەو

ئیمە هاندەرین بۆ بەکارهینانی کۆندۆم بەمەبەستی کەمکردنەو مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییە گواستراوہ كان

ئەگەر کەسێک بەبێ بەکارهینانی کۆندۆم پەيوەندی سێكسی ئەنجام دابیت یاخود هۆکاری دیکەى بەرگرتن لە سکیپی کاریگەر نەبوو، ئەوا دەتوانیت لە بەرگرتنی کوتوپری لە سکیپی کەلک وەرگیریت. ئەمانە بۆ مەبەستی بەرگرتن لە سکیپی بەکار دەهێنرین

ئەوانە دوو جۆرن:

- حەبى مەنعى خیرا - کە دەبێ لەماوهى ۵ رۆژ دواى ئەنجامدانی پەيوەندی سێكسی بەکار بهێنریت
- IUD - دەبیت لەماوهى ۵ رۆژ دواى ئەنجامدانی پەيوەندی سێكسی دابنریت



لەوانەیه هەست بکەیت بەشێک لە زانیارییەکانی ئەم نامیلکەیه زۆر تايبەت بن و لەبارەى خۆیندەنەوہى بابەتیک لەبارەى تەندروستی سێكسی هەست بە ئاسوودەبى نەکەیت. ئەم نامیلکەیه بۆ ئەو دانراوہ کە لەو مەترسیانە ئاگادار بپت کە لە حالەتى پەيوەندی سێكسی نەپارێزراودا لەوانەیه تووشتان بپت و ئەگەر لەم پێوہندییەدا پرساریک یان نینگەرانییەکت هەبیت لە چ شوێنیک دەتوانیت یارمەتی وەرگیریت.

لە شانیشی بەریتانیدا، تازەلاوانی هاوشێوہى تۆ، زانیاری پێویست لەبارەى سێكس و پەيوەندی سێكسی لەرینگەى خێزانەکانیان و هەرۆهە لە قوتابخانەکانیان وەرەگرن. ئەوان سەبارەت بە خۆپاراستن لە تووش بوون بە نەخۆشییە سێكسییە گواستراوہ كان و چۆنیەتى رینگى لە سکیپی نەخوازاو بە کەلک وەرگرتن لە کەرەسەى بەرگری کردن لە سکیپی زانیاری پێویست وەرەگرن. بێرۆکەى ئەم کارە لەوہوہ هاتوہ کە تازەلاوان پیت ئەوہى لەرووی سێكسییەوہ چالاک بن لەبارەى ئەم شتانەوہ زانیاری وەرگیرن.

ئەم نامیلکەیه بریتیه لە چەند زانیارییەك بۆ ئەوہى باشتەر ئاگادار بپت بە چ شێوہەك دەتوانیت لە داھاتوودا پەيوەندییەكى سێكسی تەندروستت هەبیت، دواى ئەوہى كە هەست دەکەیت ئامادەى ئەو جۆرە پەيوەندییەت.