NHS
Greater Glasgow
and Clyde

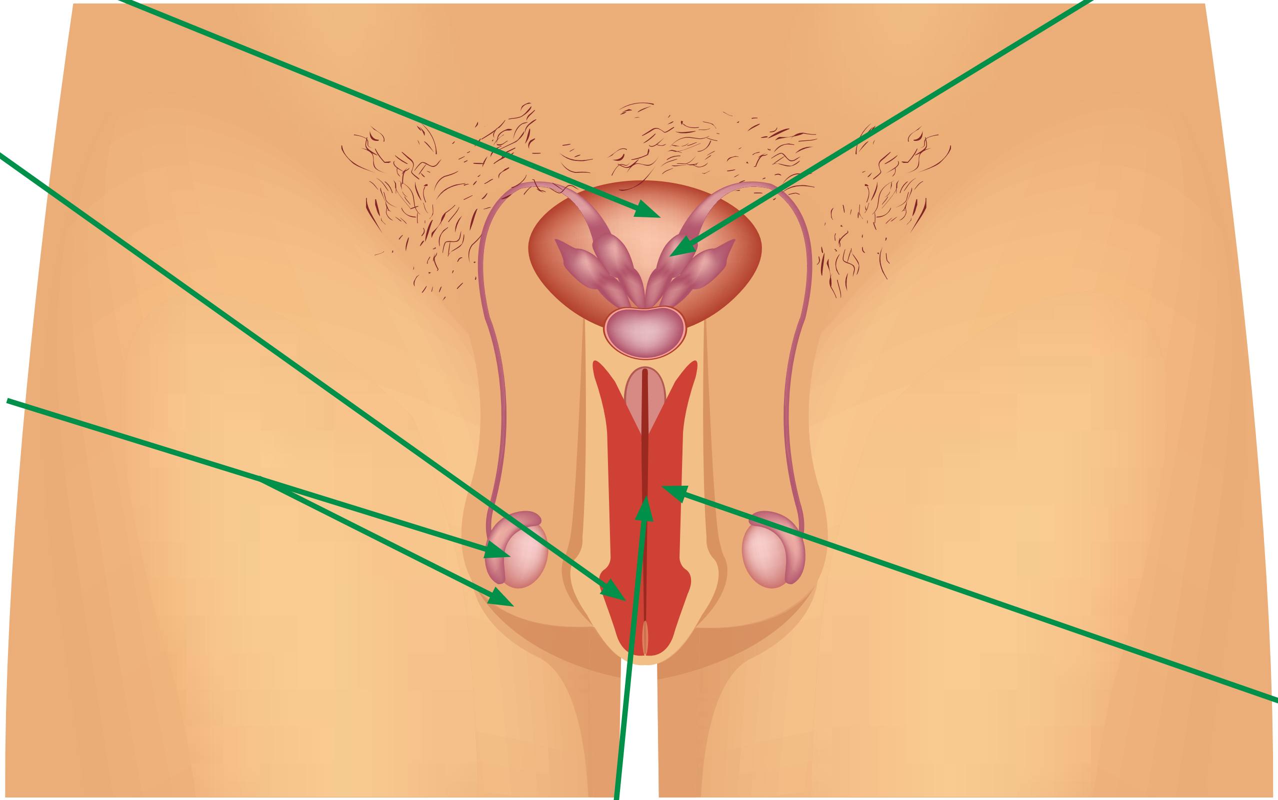
جەستەی تۆ – پیاوان

میزەڵدان
میزەڵدان میزی گورچیلەکان کۆ دەکاتەوە
پێش ئەوەی بە میز کردن فڕێ بدرێت.

کیسەی شاوەت
جووتێك گلاندی پچووکی لولەیین کە
شلەمەنییەك بەرهەم دەهێنن بەشێکە لە تۆو.

پۆپە
بەشی هەستیاری سەری
چووک (کێر).

چەرمی گون / هێلکە گون / گون
دوو هێلکەگون / گونت هەن (لە ناو
کیسەیەکی چەرمیندا پارێزراون کە پێی
دەووترێت چەرمی گون). تۆو و هۆرمۆن
دروست دەکەن.



چووک
بۆ میز کردن و بۆ ئەو سێکس کردنە
بەکار دێت کە بە تێخستن دەکرێت.
قەبارە و شێوەی چووک لە پیاوێکەوە
بۆ پیاوێکی تر دەشێت جیاواز بێت و
چووکی نیشتوو لە چووکی هەڵساو
پچووکترە.

لوولەی میز

Sandyford

Kurdish Sorani Language Version

لوولەی پیادا ڕۆیشتنی تۆو و گلاندەکانی

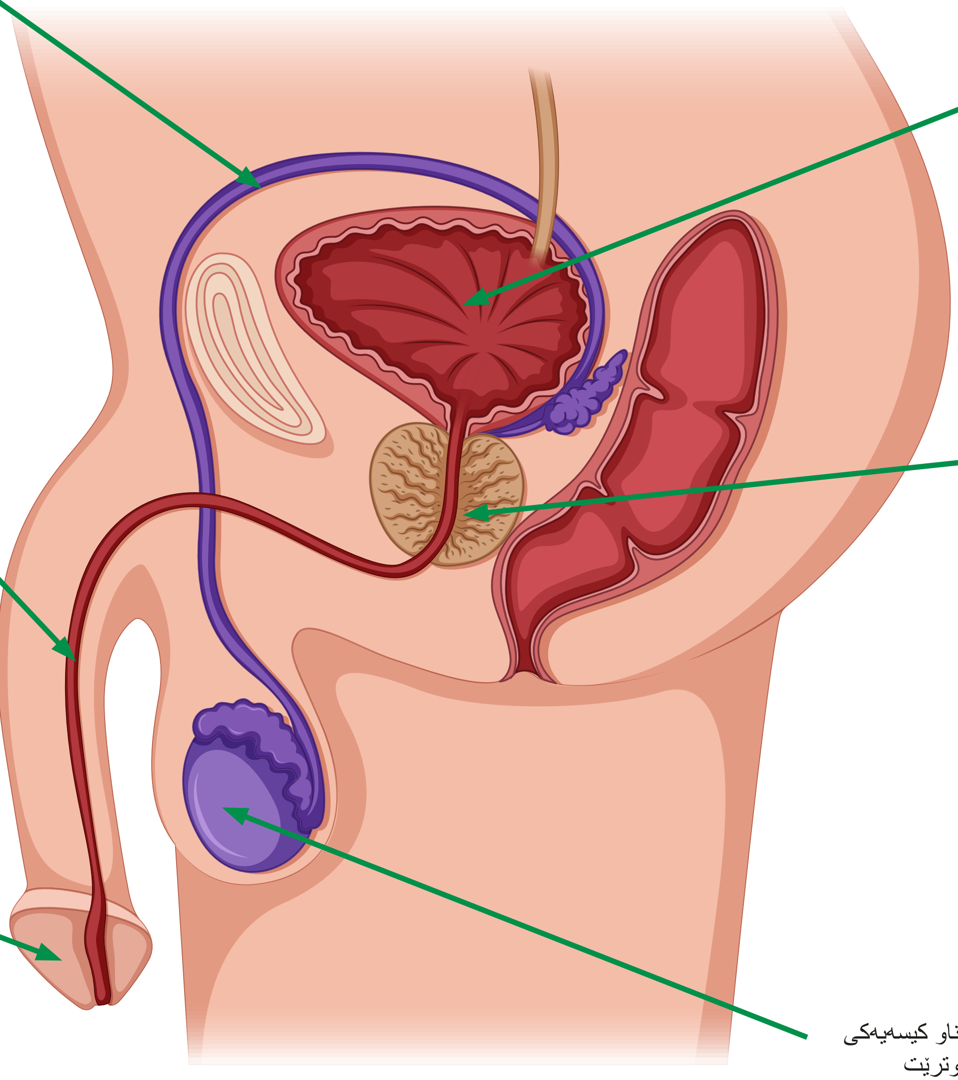
لوولەی پیادا ڕۆپشتنی تۆو ڕێك لە بن میزەڵداندایە و تۆو لە هێلکەگونەوە دەهێنن بۆ ناو لوولەی میز. لە کاتێکدا کە تۆو بە ناو لوولەی پیادا ڕۆیشتنی تۆو دا تێدەپەڕێت، لەگەڵ ئەو شلەمەنییانەدا تێکەڵ دەبێت کە گلاندەکان دروستیان دەکەن. بەم تێکەڵەیە دەووترێت شاوەت.

میزەڵدان

میزەڵدان میزی گورچیلەکان کۆ دەکاتەوە پێش ئەوەی بە میز کردن فڕێ بدرێت.

لوولەی میز

ئەو لوولەیەی لە ناو چووکدایەو میز لە میزەڵدانەوە دەگەیێنێت بە دەرەوەی لەش و لە کاتی ئاو هاتنەوەشدا شاوەت دەهێنێتە دەرەوە.



گلاندی پرۆستات

شلەیەکی سپیی خەست بەرهەم دەهێنێت کە پێی دەووترێت شاوەت و لەگەڵ تۆو دا کە گون دروستی دەکات، تێکەڵ دەبێت.

پێستی سەر چووك

ئەو پێستەیە کە سەری چووك دادەپۆشێت. ئەمیش دەشێت قەبارەی جیاجیای هەبێت. هەندێکیان دەتوانرێت زۆر دابکێشرێتە خوارەوە دوور لە سەری چووک و هەندێکی تریان کەمێك. هەندێك پیاو بە هۆکاری ئایینی ئان تەندروستییانە ئەم پێستەیان بە خەتەنە لابراوە.

گون / هێلکە گون

دوو هێلکەگون / گونت هەن (لە ناو کیسەیەکی چەرمیندا پارێزراون کە پێی دەووترێت چەرمی گون). تۆو و هۆرمۆن دروست دەکەن.