نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان

نەخۆشیە سێکسییە گوازراوەکان (STIs) بریتین لەو نەخۆشیە گوازراوانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە (کۆم، دەم و زێ) و لە ڕێگەی بەرکەوتنی سێکسی ناچوونە ژوورەوە (هاوبەشکردنی کەرەستە سێکسییەکان، بەرکەوتنی نزیک لە پێست بۆ پێستی ئەندامی زاوزێ) بڵاودەبنەوە.

دەکرێت تۆ تووشی نەخۆشی سێکسی گوازراوە ببیت و پێی نەزانیت. هەندێک کەس هیچ نیشانەیەکیان نییە.

کلامیدیا

نیشانەکان: ئازار لە کاتی میزکردن، دەردان، خوێنبەربوون لە نێوان سوڕی مانگانە یان دوای سێکس.
تاقیکردنەوە: سامپڵی میز یان پشکنینی سواب.
چارەسەر: بە حەبی دژە زیندەیی چارەسەر دەکرێت.

گۆنۆریا

نیشانەکان: دەردان، خوێنبەربوون لە نێوان سوڕی مانگانەدا.
تاقیکردنەوە: سامپڵی میز یان پشکنینی سواب.
چارەسەر: بە دەرمانی دژە زیندەیی چارەسەر دەکرێت.

سیفلیس

نیشانەکان: تۆقلە کردن یان هەڵئاوسان لە دەوروبەری ناوچەی زاوزێ/کۆم (کە ڕەنگە ئازاریان هەبێت یان نەبێت)، پەڵەی جەستە.
تاقیکردنەوە: سامپڵی خوێن.
چارەسەر: بە دەرمانی دژە زیندەیی چارەسەر دەکرێت.

ئێچ ئای ڤی (HIV)

نیشانەکان: ئەگەری هەیە چەند هەفتەیەک دوای تووشبوون بە نەخۆشییەکی هاوشێوەی ئەنفلۆنزا، پەڵەی جەستەت هەبێت.
تاقیکردنەوە: پشکنینی fingerprick یان سامپڵی خوێن، بەپێی ئەوەی بۆ کوێ دەچیت بۆ پشکنینەکە.
چارەسەر: بە دەرمانی دژە ڕێترۆڤایرۆس کۆنترۆڵ دەکرێت. ئەگەر تۆ لەژێر چارەسەری کاریگەردایت و باری ڤایرۆسی دەستنیشان نەکراوت هەیە، ئەوا ناتوانیت HIV بگوازیتەوە بۆ کەسانی تر.

نەخۆشی هێرپسی زاوزێ

نیشانەکان: تۆقلەی ئازاربەخش یان برینێکی ئازاربەخش لە دەوروبەری ناوچەی ئەندامی زاوزێ/کۆم.
تاقیکردنەوە: سوابێک لە پەڵەکە یان هەڵئاوسانەکە.
چارەسەر: بە حەبی دژە ڤایرۆس چارەسەر دەکرێت.

بالووکەی ئەندامی زاوزێ

نیشانەکان: گرێ، زیپکە یان گەشەکردن لە دەوروبەری ناوچەی ئەندامی زاوزێ/کۆم.
تاقیکردنەوە: پزیشک/پەرستار سەیری شوێنی تووشبوو دەکات.
چارەسەر: بە بەکارهێنانی کرێم یان چارەسەری بەستن چارەسەر دەکرێت.

ڕەزامەندی

ڕەزامەندی واتە ڕازیبوون بە ئەنجامدانی شتێک. کاتێک باس لە سێکس دەکرێت، ئەمە بە واتای ڕازیبوونە بۆ سێکسکردن یان بەشداریکردن لە چالاکییە سێکسییەکان.

دەبێ چی بکەین

- دڵنیابە کە داوای ڕەزامەندی خەڵک بکەیت. ئەمەش ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە بەردەوام پێکەوە سێکس دەکەن وەک هاوسەر یاخود کەپڵ.
- داوای ڕەزامەندی بکە بۆ هەر کردەوەیەکی سێکسی. تەنها لەبەر ئەوەی کەسێک ڕەزامەندی دەربڕیوە لەسەر یەک کردەوەی سێکسی، مانای ئەوە نییە کە ڕەزامەندی لەسەر کردەوەکانی دیکە دەربڕیوە.
- گرنگی بە زمانی جەستە بدە. ئەگەر کەسێک نارەحەت دەربکەوێت بەڵام وتی بەڵێ، لەوانەیە لە ڕاستیدا نەیەوێت سێکس بکات.

دەبێ چی نەکەین

- گریمان کەسێک ڕەزامەندی داوە بەهۆی ئەوەی کە چۆن خۆی پۆشیوە یان چۆن مامەڵە دەکات.
- فشار بخەریتە سەر کەسێک بۆ ئەوەی سێکس لەگەڵت بکات. ڕەزامەندی دەبێت بڕیارێکی ئازاد و ئامادەیی بێت.

لە بەریتانیا تەمەنی یاسایی ڕەزامەندی بۆ چالاکیی سێکسی 16 ساڵە.

یاساکە بۆ پاراستنی گەنجان لە دەستدرێژی لەلایەن گەورەکانەوە داڕێژراوە. مەبەست لێی تاوانبارکردنی ئەو کەسانە نییە کە تەمەنیان لە خوار 16 ساڵەوەیە و سێکس دەکەن، کە هەردوو کەسەکە تەمەنیان هاوشێوەیە.

دەتوانن بە نهێنی لەگەڵ تیمی تەندروستی سێکسیمان قسە بکەن.

ڕێگری لە دووگیانی

ئەگەر سێکس دەکەیت، بەکارهێنانی ڕێگری لە دووگیانی باشترین ڕێگایە بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری دووگیانبوون. چەندین جۆری ڕێگری لە دووگیانی هەیە کە دەتوانیت هەڵیبژێریت و شێوازی جیاواز لەگەڵ کەسانی جیاوازدا دەگونجێت. هەندێکیان پێویستیان بە ڕێکارێک هەیە بۆ دانان و لابردنی.

چاندن

چیلکەیەکی بچووک، کە هۆرمۆنی پرۆجستۆجین دەردەدات، لە بەشی سەرەوەی قۆڵ لە ژێر پێستدا دادەنرێت.

- زیاتر لە 99% کاریگەرە
- تا 5 ساڵ بەردەوام دەبێت
- سوڕی مانگانەکان دەتوانن وەک خۆیان بمێننەوە، بوەستن، زیاتر ڕووبدەن یان بە شێوەیەکی ناڕێک

IUS (کۆیلی هۆرمۆن)

ئامێرێکی بچووکی پلاستیکی لە منداڵدان دادەنرێت.

- زیاتر لە 99% کاریگەرە
- تا 8 ساڵ دەخایەنێت، بەپێی جۆری جێگیرکراو
- لەوانەیە سوڕی مانگانەکان سووکتر بن یان بوەستن

حەبی تێکەڵاو

حەبێک کە ئیسترۆجین و هۆرمۆنی پرۆجستۆجینی تێدایە.

- 91% کاریگەرە لەگەڵ بەکارهێنانی ئاسایی
- هەموو ڕۆژێک بۆ ماوەی لانیکەم 3 هەفتە دەخورێت، بە پشوو یان بەبێ پشوو
- دەتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت کەی خوێنبەربوون ڕوودەدات یان ئایا خوێنبەربوونت هەیە، زۆرجار سوڕی مانگانە سووکتر و کەمتر ئازاربەخش دەکات

کۆندۆم (بۆ ئەندامی نێرینە)

غەلافێکی تەنک لە لاتەکس یان پلاستیک دروستکراوە دەخرێتە سەر ئەندامی نێرینەی هەستاو (ڕەق).

- نزیکەی 85% کاریگەرە بۆ بەکارهێنانی ئاسایی
- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان دەتپارێزێت

دەرزی لێدان

هۆرمۆنی پرۆجستۆجین بە دەرزی دەدرێ بە ماسولکەکەوە، بەزۆری لە سمتت دەدرێت.

- زیاتر لە 99% کاریگەرە ئەگەر دووبارە دەرزی بدرێت لە کاتی خۆیدا، وەک ئامۆژگاری کراوە)
- بۆ ماوەی 14 هەفتە بەردەوام دەبێت
- بەزۆری سوڕی مانگانەکان دوای 2-3 دەرزی لێدان دەوستن

IUD (کۆیلی مس)

ئامێرێکی بچووکی پلاستیکی و مس لە منداڵدان دادەنرێت.

- زیاتر لە 99% کاریگەرە
- تا 10 ساڵ بەردەوام دەبێت
- لەوانەیە سوڕی مانگانەکان وەک خۆیان بمێننەوە، یان قورستر/درێژتر/ئازاردار بن

حەبی تەنها پرۆجستۆجین

حەبێک کە هۆرمۆنی پرۆجستۆجینی تێدایە.

- 91% کاریگەرە بۆ بەکارهێنانی ئاسایی
- پێویستە هەموو ڕۆژێک بیخۆیت، بە بەردەوامی
- سوڕی مانگانەکان دەتوانن وەک خۆیان بمێننەوە، بوەستن، یان زۆر یان ناڕێک بن

کۆندۆم (بۆ زێ)

غەلافێکی پلاستیکی تەنک ڕووپۆشی زێ دەکات و ناوچەی دەرەوەی دادەپۆشێت.

- نزیکەی 85% کاریگەرە لەگەڵ بەکارهێنانی ئاسایی
- لە نەخۆشییە سێکسیە گوازراوەکان دەتپارێزێت

شێوازی تریش بەردەستە بەدەر لەوانەی لێرەدا ئاماژەیان پێکراوە. بۆ ئەوەی بزانیت کامیان ڕەنگە باشترین بێت بۆ تۆ، لەگەڵ پزیشکی گشتی یان خزمەتگوزاری تەندروستی سێکسی قسە بکە.

C-Card

کۆندۆم و لوبی بێبەرامبەر لە دەرمانخانەکان و کلینیکەکان و شوێنەکانی پەروەردە بەدەستبهێنە بە C-Card - بەردەستە بۆ ئەوانەی تەمەنیان لە +13 ساڵدایە.

کۆدی QR سکان بکە بۆ بینینی لیستی ئەو شوێنانەی کە دەتوانیت ناوت تۆمار بکەیت، و بۆ زانیاری زیاتر لە ماڵپەڕەکەمان.

هەروەها بەپێی تەمەنت، ڕەنگە بتوانیت بە شێوەی ئۆنلاین ناوت تۆمار بکەیت.

ڕێگریکردنی بەپەلە لە دووگیانی

ڕێگریکردنی بەپەلە لە دووگیانی دەتوانێت دووگیانییەک بوەستێنێت کە دوای سێکس کردنێک کە بەبێ بەکارهێنانی ڕێکاری ڕێگری لە دووگیانی ئەنجام درابێت یان ئەگەر ڕێگری لە دووگیانی شکستی هێنابێت. دوو بژاردەی ڕێگریکردنی بەپەلە لە دووگیانی هەیە کە لە NHS بێ بەرامبەرە:

- **IUD بەپەلە (کۆیلی مس)** – لە کلینیکەکانی تەندروستی سێکسی ولای هەندێک لە پزیشکانی گشتی دەستدەکەوێت.
- **ڕێگریکردنی بەپەلە لە دووگیانی بەڕێگای هۆرمۆن** – هەندێکجار پێی دەوترێت ’حەبی بەیانیەکەی دوای ئەوە‘ – لە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی سێکسی، لای پزیشکانی گشتی و هەندێک لە دەرمانخانەکانەوە دەستدەکەوێت.

باشتر وایە بە زووترین کات دەستت بگات بە ڕێگریکردنی بەپەلە لە دووگیانی دوای سێکسی ناپارێزراو.

openclinic.org.uk

ئەم خزمەتگوزارییە تەندروستییە سێکسیانە لەلایەن دامەزراوەی Midlands Partnership NHS Foundation Trust پێشکەش دەکرێن و لەلایەن دەسەڵاتی ناوخۆییەوە ڕاسپێردراون.

دەتوانرێت وەرگێڕێک بۆ چاوپێکەوتنی تەندروستی سێکسی ڕێکبخرێت ئەگەر پێویست بکات.

Central Kurdish | June 2026