

خۆشه‌ویستی

و سیّکس

و تۆ

چاودیری کردنی ته‌ندروستی
سیّکسی و زاوژی

ناژۆکی سیکیسی و ئەزموونی سیکیسی
بەشێکن لە ژيانى هەموو کەس.



لە شانشینی یەكگرتوودا هەبوونی
ناژۆکی سیکیسی جیاوازی ناساییه.
جووتبوونی سیکیسی چالاکی
جەستەیی سیکیسه لەنیوان دوو کەسدا.

لەکاتی سیکیس
کردندا هەمیشە
کۆندۆم بەکار
بێنە.

ئەو هە نەخۆشیه
سیکیسه گوازاوهکان
و سکیر بوون
دەتپاریزیت.

کاتی دەوێت تا بۆت
دەردەکهوێت و لە جەستەت
تێدەگەى - ئەمە ناساییه.

کە قسه لەگەڵ هاوبەشهکەت
بکەى سەبارەت بە سیکیس
سوودی هەیه تا دڵنایابیهوه
هەردووکتان خۆشى دەبینن.



تۆ و هاوبەشه سیکیسهکەت
پێویسته هەردووکتان لەسەر سیکیس
کردن رازی بن. ئەمە پێی دەوتریت
رازیبوون.

نابێ هەرگیز بەزۆر
سیکیست لەگەڵ بکریت یان
زۆر لە هەر کەسیک بکەى
تا سیکیست لەگەڵ بکات.

هەر کەسیک دەتوانیت
پەشیمان بێتەوه، لە
هەر کاتیکدا.
ئەمە ناساییه.



بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەمانە بکە

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



بەرھەم ھینراوہ لەلایەن

