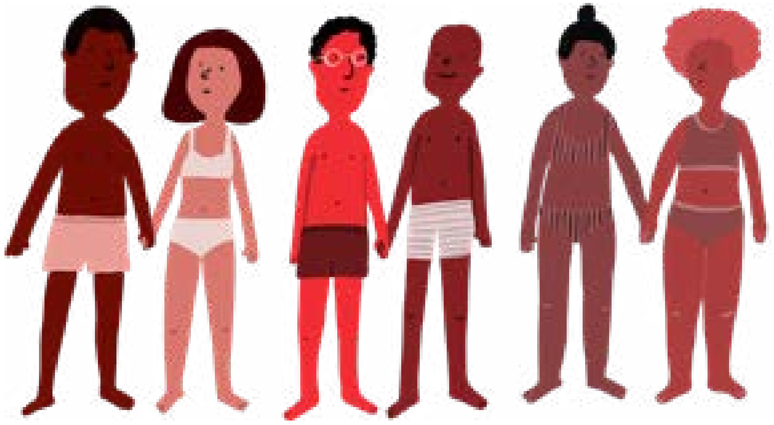
د مینې
جنسي اړیکې
او تاسو

جنسي او تناسلي روغتیا
ته مو پاملرنه

PASHTO LANGUAGE VERSION OF ‘LOVE, SEX AND YOU’

د جنسیت او جنسي تمایل اړوند تجربې
د هرچا د ژوند یوه برخه ده.



په انګلستان کې د بېل جنسي تمایل لرل کومه خبره نده.
جنسي مقاربت د دوو اشخاصو ترمينځ د جنسي اړيکو
فزيکي فعاليت دی.

کله چې جنسي
مقاربت کوئ، تل
له کانډوم څخه
کار واخلئ.

دا کار به تاسو د
ساري عفونتونو له
لېږد او اميندوارۍ
څخه وژغوري.

دا وخت نيسي چې په خپل بدن
باندې پوه شئ – دا نورماله
خبره ده.

له پارټنر يا ملګري سره مو د
جنسي اړيکو په اړه خبرې کول
مرسته کوي تر څو باور ترلاسه
کړئ چې دواړه لوري لذت وړئ.

تاسو او ستاسو جنسي ملګر
بايد دواړه، د جنسي اړيکو د
درلودلو په برخه کې موافق اوسئ.
دې ته رضايت وايي.

له تاسو سره بايد هېڅ کله
هم له زور څخه کار وانخستل
شي چې جنسي اړيکې ولرئ
او يا فشار درباندې راوړل
شي تر څو ستاسو سره
جنسي اړيکې ترسره شي.

هر څوک کولی شي په هر
وخت کې خپل نظر بدل کړي.
کومه ستونزه نشته.

د لا ډېرو مالوماتو لپاره وګورئ

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

تولید شوی په واسطه د