

# TÊKILÎ





# Ci di vê belavokê de heye?

Ev belavok hemû li ser têkiliyên romantîk an jî yên ji dil e!

Hun dê zaniyariyên kêrhatî bibînin li ser:

- têkilî
- têkiliyên ji dil
- têkiliyên heman zayendê
- derketina bi kesekî re û destpêkirina têkiliyekê
- çawa bi dê û bavê xwe re li ser derketina bi kesekî re û têkiliyan bipeyivin
- dema ku tu cara pêşî sêksê bikî, divê çi pêşbîn bikî
- razîbûn
- şerkirina di têkiliyekê de
- dramaya dijîtal
- çawa veqetandinan bi rê ve bibin
- jî bo agahiyên zêdetir biçin ku derê

Ev belavok jî bo we hatiye nivîsandin, lê ev nayê wê wateyê ku hûn ê niha hewceyî van znayaran bin.

Ev belavok jî bo her kesê ku:

- di nava têkiliyekê de ye
- ne di nava têkiliyê de ye lê dixwaze di dema pêş de
- dixwaze zêdetir li ser têkiliyan fêr bibe

**KÊFÊ JI ZANEBÛNA  
DER HEQÊ TÊKILIYAN  
BIBÎNIN!**

# Tekilî

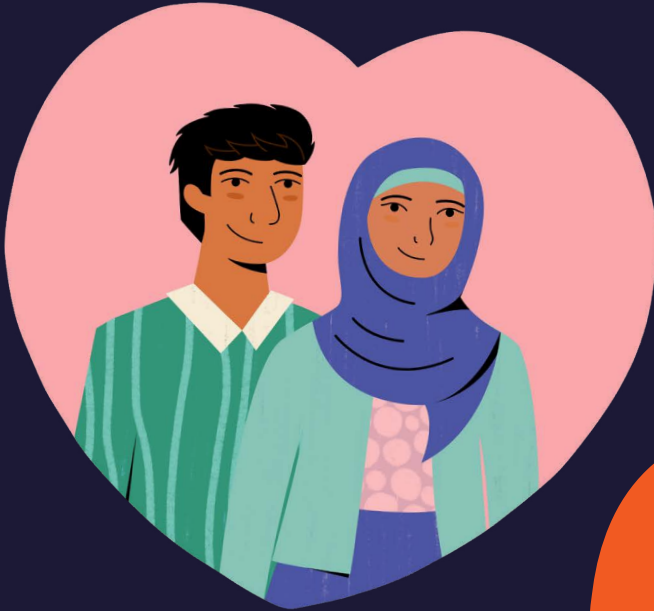


Têkilî beşeke girîng a jiyane ye. Hemû têkilî nabin yek. Hin têkilî wê demeke dirêj bidomin û hinek jî wê biqedin. Dibe ku tu dev ji dîtina kesekî berdî û paşê dîsa bibî heval. Ev hemû normal in.

**Gelek cureyên cuda yên têtikiyan hene. Ew dikarin ev bin:**

- têtikiyên malbatî
- hevaltî
- têtikiyên li dibistanê
- têtikiyên kar
- Têtikiyên ji dil

# Têkîliyên ji dil



Carinan dibe ku tu ji hevaltîyê zêdetir ji yekî/ê hez bikî. Dibe ku tu bixwazî bi wan re gelek wextê derbas bikî an jî bi awayekî romantîk bi wan bifikirî. Carinan dibe ku ew jî wekî te hîs bikin û carinan jî dibe na.

Têkiliyeke jidil, têkiliyeke taybet e. Heger tu bi rastî ji yekî hez bikî û bi heman awayî hîs bikî, ev têkiliya te ye. Divê her du kes li hev bikin, an jî razibûna xwe bidin, ji bo di nava têkiliyeke jidil de bin.

## Dibe ku têkiliyek ji dil di navbera:

- mirovên ku bi hev re ne an jî 'derdikevin'
- kesên ku hevdu dibînin an jî 'çengelek' in
- cotekî zewicî
- kesên zayenda berevajiyê
- kesên ji heman zayendê

Mirovên di van têkiliyên cuda de dikarin ji hev re bêjin heval, hezkirî, mêr, hevjin an jî hevkar. Peyva 'hevkar' dê di vê pirtûkê da ji bo hezkirî (keç û xort), mêr an jî jin bê bikaranîn.

# Lê ku ez ji hevaltiyê zêdetir ji yekî/ê hez bikim?



Her ku tu mezin dibî, tu dê zêdetir mirovan nas bikî. Tu dikarî bi rêya dibistanê, bi rêya malbat, heval an jî komên civakî an jî li ser medyaya civakî bi mirovan re nas bikî.

Dema ku tu zêdetir mirovan nas dikî, tu dikarî ji hevalekî zêdetir ji yekî hez bikî. Dibe ku tu ji wan bêhtir hez dikî û ji bo wan hestên mezintir mezin bikî. Ev baş e. Mirov di jiyana xwe de di qonaxên cuda de dikarin bibin xwedî van hestan.

**Dema tu pir ji yekî hez dikî, tu dikarî her cureyan hest bikî. Tu dikarî hîs bikî tu:**

- bextewarî
- heyecanî
- şermokî
- teredudî
- di zikê te de nivîşk (ev ne perperokên rastîn in. Ev hesta çirûsk e to hîs dikî dema tu yekî ku tu pir hez dikî dibînî)

Dibe ku ji bo destpêkirina têkiliyê tu kelecانى bî. Her wiha dibe ku tu bi xem bî yan jî tirsê birîndarbûnê hîs bikî. Baş e ku mirov bi vî rengî hîs bike. Avêtina gavên destpêkê yên ji bo destpêkirina têkiliyê dibe ku zehmet be. Lê berîya ku tu dest bi têkiliyekê bikî, girîng e ku mirov bizanibe bê ka mirovê din der heqê te de çi hîs dike.

# Heger ez ji yekî ku ji heman zayendê ye hez bikim?

Eger tu keç bî û tu ji keçeke din hez bikî, ev baş e.  
Heke tu kur bî û tu ji kurikekî din hez bikî jî baş e.  
Dibe ku mirov ji mirovên ji zayendên dijber,  
heman zayendê an jî ji her du zayendan hez bikin.  
Ev baş e. Divê tu kes ji hestên xwe yan jî cureya  
têkiliya ku dixwazin têkiliyê pê re hebe şerm neke.  
Tu kîjanî bixwazî têkiliya wî ya jidil bi kê re hebe,  
ew bi kêfa te ye.

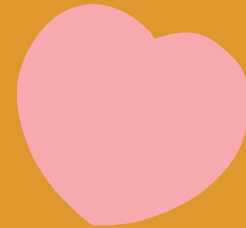


# Ew jî ji min hez dikin?

Mirov dikare bibêje bê ka kesek ji hevalekî zêdetir ji te hez dike yan na. Carinan tu xwe rihet hîs dikî ku ji wan bipirsî bê ka ew çawa hîs dikin, lê carinan dibe ku tu nefikirî. Ew jî normal e.

Tu dikarî ji wî kesî re bibêji bê ka tu çawa hîs dikî. Paşê tu dikarî ji wan bipirsî bê ka ew derbarê te de çi hîs dikin. Dibe ku aveftina li ser hîsên xwe te bitirsîne an jî bihêrs bike. Ev normal e. Heger tu ne piştrast bî ka tu ê çawa ji yekî re bibêji ku tu çawa hîs dikî, li vir hin tişt hene ku tu dikarî bibêji.

- Ez bi rastî jî ji axaftina bi te re hez dikim
- I really like spending time with you
- Ez bi rastî ji te hez dikim



## Ji min hez dikin! Pişî çî ye?

Ew ji te hez dikin û tu jî ji wan hez dikî! Ji bo pêşvebirina têkiliyeke jidil dest pê bike cihekî newaze ye. Ji bo gelek mirovan, gava din jî derketin e.

Derketina bi kesekî re ew e ku du kesên ku ji hevalan zêdetir ji hev hez dikin bi hev re derkevin. Dibe ku vê yekê bikin da ku hevdû baştir nas bikin an jî bi hev re wextê derbas bikin. Mirov dikarin bi hev re gelek derketinan derbas bikin û dest bi têkiliyekê bikin an jî piştî çend derketinan dest bi têkiliyê bikin. Dibe ku mirovên din bi tenê çend derketinan derbas bikin û biryar bidin ku careke din bi hev re dernekevin derve. Ev jî normal e.

Pirskirina ji yekî ya ji bo derketinê, dibe ku te bi xem bike. Ev normal e. Heger tu bi bi xemî, hewl bide ku ji wan bixwaze ku bi komek hevalên xwe re derkevin derve.

Tê bîra te dema tu ji yekî dipirsî bi te re derkeve, ew dibe bibêjin erê. Dibe ku ew bibêjin na jî. Divê her du kes qebûl bikin ku derkevin serbi hev re.





## Heger ez ji kesekî ku ji min hez nake hez bikim?

Carinan dema tu ji yekî hez dikî, dibe ku hestên te venegerin. Ev tê wê wateyê ku wekî ku tu derbarê wan de hîs dikî, ew wisa hîs nakin. Dibe ku ev te xemgîn bike. Ev normal e.

Heger kesek ji te hez neke tu ji wan hez dikî, ev nayê wê wateyê ku tiştek di te de xelet e. Dibe ku ev kes ji bo te ne guncan be.

Eger kesek bi qasî te bi vî rengî hîs neke, divê tu hurmetê nîşanî hestên wan bidî. Ev tê wê wateyê ku dema dibêjin na divê tu li wan guhdarî bikî. Ev dibe ku na ji bo derketina te bi kesekî re be, bi te re demê derbasbiki an jî axaftina li ser telîfonê jî.

# Ez amade me ji bo derketina bi kesekî re lê ez ê çawa ji dê û bavê xwe an ji endamên malbata xwe re bibêjim?

Zehmet e ku mirov ji dê û bavê xwe an jî ji endamên malbata xwe re bibêje ku tu amadeî tu dest bi derketina bi kesekî re bikî. Dibe ku tu bifikar bî ku ew dê hêrs bibin an jî xemgîn bibin. Her wiha dibe ku tu bifikar bî ku dê nehêlin tu bi kesekî derkevî. Ev normal e.

Heger tu xwe rehet his nakî ku tu bi dê û bavê xwe re an jî bi endamên malbata xwe re di derbarê têkilî û hevnasîne de biaxivî, tişt nab. Di vir de hin tişt hene ku mirov li ser bifikire dema bi dê û bavê xwe an jî endamê malbata re li ser derketina bi kesekî re û têkiliyan re bipeyvî.

- Eger tu ne bawerî ji ku dest pê bikî, t dikarî ji wan bipirsî ka kîjan temenî difikirin ji bo te baş e ku tu dest bi derketina bi kesekî re bikî. Ev dê fikrekê bide te ka ew difikirin ku tu ji bo derketina te bi kesekî re ew amade ne yan na.
- Dema rast hilbijêre. Wexta ku ew di rewşeka baş de bin, axaftina bi wan r fikreka baş e.
- Tu dikarî ji dê û bavê xwe an endamên malbata xwe re cuda bifikirî li ser derketina bi kesekî re. Dibe ku hevîyên te û qeydên wan bi temamî li hev neyên. Ev jî normal e.





# Lê ku dê û bavê min destûrê nedin ez bi kesekî re derkevim?

**Gelek sedem hene ku dê û bav destûrê nedin zarokên xwe. Ev sedem dikarin ev bin:**

- nefikirin ku zarokê wan amade ye bi kesekî re derkeve
- nefikirin ku zarokê wan bi mirovê rast re ye
- dixwazin zarokê wan li bendê bimîne heta ku zewicandî bibin xwedî têkiliyekê
- çand name û baweriyên çandî an olî

**Heger dê û bavê te nexwazin tu bi kesekî re derkevî, li vir hin pêşniyaz hene:**

- bi dê û bavê xwe re biaxive ka çima naxwazin tu bi kesekî re derkevî
- fam bike ku çima naxwazin tu bi kesekî re derkevî
- ji wan re bipeyive ka çima derketina bi kesekî re ji bo we girîng e

Her wiha normal e ku mirov bi kesekî re jî dernekeve! Dibe ku tu hîlberî ku tu ne di nav têkiliyê de bî an jî heta zewacê bisekinin û ev jî baş e.

Carinan heger tu bixwazî jî dibe ku destûr tunebe ku têkiliya te hebe. Dibe ku ev zehmet be. Heger tu dixwazî bi kesekî re li ser hest û têkiliyên xwe biaxivî tu dikarî li ser 1800 55 1800 (24 saet/7 rojan) telefonî Xetam Alîkariya Zarokan (Kids Helpline) bikî.

**Ka em behsa  
razîbûnê bikin**

**HIMBÊZKIRIN**



**DESTDANÎ**



**MAÇKIRIN**



**SÊKSI/  
CINS**

**Razîbûn ev e ku dema kesek destûrê dide kesekî din ku tişteki bike, mîna çalakiya sêksî. Ev tê vê wateyê ku tu hewceyî razîbûnê ji bo:**

- maç bike
- hembêz bike
- destdanî hevkarê/a xwe li ser cihên genîtal /taybet, pêşîr an anûs bike
- sêksa devkî, vajînal an anûsî

**Her du kes jî her tim pêwîst e razîbûna her çalakiyeke sêksî bidin. Tu dikarî razîbûnê bixwazî bi gotina:**

- tu baş his dikî?
- tu dixwazî vê bikî?
- tu dixwazî bisekinî?

**Du cûreyên razîbûnê hene:**

- razîbûna devkî
- razîbûna ne-devkî (carinan bi zimanê laşî tê gotin)

**Hevkarê/a te dikare razîbûnê bide bi:**

- gotina 'erê'
- gotina 'ev baş e'
- te nêzîktir kişandine
- hejandina serî ji bo gotina 'erê'

**Dibe ku hevkarê/a te destûrê nede. Heger wan razîbûn nedan dibe ew:**

- dibêje 'na'
- dibêje 'I dixwazim rawestim'
- dibêje 'ez ne piştrast im'
- tişteki nabêje dema tu razîbûnê dipirsî
- te dehf dike
- dizivire an jî ji te dûr dinêre
- milên xwe radihije li dora laşê xwe
- gelekî bêdeng dimîne

Baş e ku mirov hem bi devkî û hem jî ne devkî razîbûnê bide. Ev dê ji te re bibe alîkar ku tu bizanî bê ka hevkarê/a te rehet e yan na. Heger hevkarê/a te ne rehet be an jî ne piştrast be, divê tu bisekinî. Dibe ku ne amade bin an jî dibe ku fikra xwe guherandibin. Eger ne amade bin ku sêksê bikin, nexwazin sêksê bikin an jî fikra xwe biguherînin, divê tu hevkarê/a xwe xirab his nekî.

**Tu dikarî li vir bêtir zaniyariyan li ser razîbûnê bibînî: [www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)**

# Cara pêşîn e ku tu sêksê dikî?



Derbaskirina wexta bi hevkarê/a xwe re dikare bi kêf û bi kelecana be. Gelek tişt hene ku tu dikarî di têkilîyê de biceribînî. Bûyîna sêksê dikare bibe yek ji wan. Sêks beşeke xwezayî ya jiyana û têkiliyana e!

**Mirov yekemcar sêksê bike, dikare bike ku tu xwe gelek tiştên cuda hîs bikî. Tu dikarî hîs bikî:**

- bextewarî
- teredudî
- ne piştrastî
- heyecanî

Hîskirina bi vî awayî bi temamî normal e! Tu dikarî bi hevkarê/a xwe re biaxivî bê ka tu çawa hîs dikî. Hûn dikarin biryarê bidin ku hûn amade ne ku sêksê bikin, lê hûn dikarin jî biryar bidin ku hûn hîn ne amade ne. Heger hûn difikirin ku hûn amade ne lê paşê ne piştrast bin, ne xema e ku tu fikra xwe biguherî.

**Berîya ku tu cara pêşî sêks bikî gelek tişt hene ku divê li ser bifikirî. Dibe ku tu meraq dikî bê ka tu dê kengî ji bo sêksê amade bî dê çawa bizanî. Hin nîşan hene ku dibêjin tu amadeyî tu sêks bikî ev in:**

- tu xwe rihet hîs dikî ku tu bi hevkarê/a xwe re sêks bikî
- tu hîs nakî ku di binî zextê de yî ji bo bi hevkarê/a xwe sêks bikî
- sêks tişteke ku tu dixwazî bikî
- di derbarê temrîna sêksa ewle de tu bi rihetî dikarî bi hevkarê/a xwe re biaxivî
- tu bi rihetî ku sêksê bikî bi ber bi çavdayîna nixêna xwe yêna şexsî, çandî û olî li ber

**Tu dikarî zanyariyên zêdetir li ser sêksa ewle li vir peyda bikî:**  
[www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

An illustration of a man and a woman. The man on the left is wearing a blue cap, a blue t-shirt with white stripes on the sleeves, and orange pants. He has a black fanny pack slung across his chest. The woman on the right has black hair styled in a bun, is wearing a yellow and orange striped t-shirt, white pants, and a blue fanny pack. In the background, there is a large orange circle containing text.

## Sêksa ewle ew e ku dema:

- tu û hevkarê/a xwe we razibûn dabe
- tu kondomê bi kartîni ji bo:
  - enfeksiyonên ku bi zayendî hatine veguhastin (STIs)
  - ducaniya bê nepilankirî

# Şerkirina di nav têtikiliyê de



Nakokî û nelihevhatin di hemû têtikiliyan de çêdibin. Ev normal e. Ne xem e ku tu û hevkarê/a we di hin tiştan de li hev nekin. Her kes tiştên cuda difikire. Heta hevkar jî ne mecbûr in ku her tim li hev bikin; Carinan li hev nekirin normal û tendurist e.

**Heger bi hevkarê/a xwe re nekokiyek an jî nelihevkirineke te hebe, li vir hin tişt hene ku hun dikarin bikin:**

- dema ku hun herdu jî aram bûn, paşê li ser nakokiyê biaxivin
- bi hevkarê/a xwe re rû bi rû biaxive. Nivîsan neşîn an jî li ser medyaya civakî şer neke
- Ji nêrîna hevkarê/a xwe deli pirsgirêkê bifikire
- li ser pirsgirêkê bipeyivin û werin bîyarekê ku tu û hevkarê/a xwe herdû pê kêfxweş in

**Girîng e ku mirov bizanibe kengî şer nebaş dibe. Tu dikarî li vir der barê nîşaneyên têtikiliyeka netendurist de zanyariyên zêdetir bibînî:**  
[www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us](http://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us)



# Dramaya onlayin



## Belê, dramaya onlayin tiştêk e!

Dramaya onlayin ew e ku dema ku nakokî li ser internêta an jî bi rêya peyaman çêdibin. Carinan dramaya onlayin dikare bibe sedema şerê rû bi rû. Ev dikare di navbera te û hevkarê te, hevalên te an jî di navbera endamên malbata te de pêk were.

### Dibe ku tu hinek ji van cûredrama onlayin bizanibî:

- kesekî ku rewşa têkiliya xwe bi 'azip' re biguherîne piştî şerê bi hevkatrê xwe re
- kesek li ser postê medya ya civakî ya kesek din şîroveyek zirardar dihêle

### Ev hin serişteyên li ser çawa bi dramaya onlayin re têkildar bibî:

- bersiva wê nede
- bêhnvedanekê ji medyaya civakî bibe
- rû bi rû biaxive. Dibe ku mirov li ser medyaya civakî tiştên ku ew ê di jiyana rastîn de qet nebêje jî bibêje
- heger dramaya onlayin bandorê li tenduristiya te bike alîkariyê bixwaze. Dibe ku ev bi dê û bavekî re an jî bi kesekî ku bawerîya te pê heye re biaxive. Her wiha tu dikarî telefônî Xeta Alîkariya Zarokan bikî li ser 1800 55 1800 û bi kesekî re bipeyivî bê ka tu çawa hîs dikî.

# Veqetîn

Têkilî qutbûn, an jî tenê veqetandin, bidawibûna têkilîyekê ye. Têkilî ji ber gelek sedeman dikarin biqedin. Carinan çê nabe û ne sûcê kesî ye. Carinan mirov şaşitiyan dikin û hev dêşînin. Carinan piştî veqetînê mirov dikarin dîsa li hev bikin. Carinan ev pêk nayê. Veqetandin normal e û tiştêkî ku jê şerm bike nîne.

Rewş çî dibe bila bibe, veqetandinek dikare dijwar be. Bi veqetandinê re mijûlbûn dibe ku zehmet be. Heger tu xwe nebaş hîs dikî an jî xemgîn bibî, ev normal e. Gelek mirov piştî veqetînê bi vî awayî hîs dikin.

## **Li vir hin tiştên girîng hene ku dema ji hev veqetandinê derbas dibin ku mirove bi bîra xwe bîne:**

- di te de ti şaşîti tune ne. Ev tenê ne têkilîyek rast bû
- çêtir e ku mirov qet ne di nav têkilîyekê de be ji ya xerab
- baş e û normal e ku mirov biêşe, hêrs bibe an jî bêriya kesê din bike. Tewra baş e ku tu bi vî rengî hîs bikî eger tu bûyî yê ku têkilî şikand
- ev hest dê heta hetayê nemînin. Ji bo ku xwe ji destdana têkilîyê derbas bikî hinekî demê bide xwe

## **Eger tu ji yekî veqetiyayî:**

- li ser hestên xwe durist be
- bi hevkarê/a xwe re rû bi rû biaxive. Bi rêya nameyeka li ser telîfonê an jî li ser medyaya civakî venaqetin, tenê eger tu dibînî ev yel ewle ye.
- wextê bidin hev heta hun herdu baş dibin

Heger tu bi rastî jî xwe nebaş hîs dikî an jî zehmetiyê dibînî ku bi veqetandinê re hevrû bibî, axaftina bi kesekî re di vê mijarê de fikreke baş e. Dibe ku ev hevalekî pêbawer, endamekî malbatê an jî şêwirmendek be.



Silav, ez dixwazim bi te re li ser tiştêkî biaxivim, piştî dersê em dikarin sibê hev bibînin?

Erê, bêguman

Eger tu bixwazî bi şêwirmendekî re li ser hîsên xwe biaxivî, tu dikarî pêwendiyê deynî bi:

- Kids Helpline (Xeta Alîkariya Zarokan) li ser 1800 55 1800 (24 saet/7 roj)
- eheadspace li ser 1800 650 890 an [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)
- Reachout li ser [www.reachout.com](http://www.reachout.com)

## Zanyariyên bêtir

Eger tu bixwazî der barê tendurustiya sêksî û têtikiliyan de zêdetir zanyariyan bistînî tu dikarî:

- seredana malpera [www.fpnsw.org.au/know-your-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health) serdana malpera Know Your Health (Tendurustiya Xwe Bizanin) bike
- seredana [www.bodytalk.org.au](http://www.bodytalk.org.au) bike
- seredana [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) bike
- telîfonî Family Planning Australia Talkline bike li ser 1300 658 886 (Duşem heta Înê, 8:00-8:00 êvarê)

Ji bo ku tu bi kesekî re bi zimanê xwe biaxivî, telîfonî Xizmeta Wergerandina Devkî û Nivîskî bike li ser 131 450 (TIS). Ji wan bixwaze ku te bi Family Planning Australia ve girê bidin.