

ခခနိး ၅ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး



လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်လူ့ဘဝ၏သဘာဝသဘောတရားဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများစွာအတွက်လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်ကျေနပ်တင်းတိမ်မှုကိုခံစားရန်၊ မိမိအချစ်ကိုဖော်ပြရန် (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးမိမိမျှော်လင့်သောကလေးများ ရရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်အရေးပါပြီးဘဝ၏ကောင်းသောအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သော-

- မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း။
- အမျိုးသမီးအသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်သောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း။
- အန္တရာယ်ရှိသောကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ခြင်း။
- အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုဖြစ်ခြင်းလည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကောင်းရန် အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်ရမည်။

- မိမိ၏လိင်သဘာဝကိုမိမိကျေနပ်တင်းတိမ်သည့်ပုံစံဖြင့်ဖော်ပြနိုင်ခြင်း။
- မိမိ၏လိင်ဆက်ဆံဖော်ကိုရွေးချယ်နိုင်ခြင်း။

- မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သို့လိုင်ဆက်ဆံမည်ကိုလက်ခံနိုင်ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်ရွေးချယ်ခွင့်ရှိခြင်း။
- လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ခြင်း။
- အတင်းအဓမ္မလိုင်ဆက်ဆံခြင်းအပါအဝင်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုမှကင်းဝေးနိုင်ခြင်း။

လိင်နှင့် ကျား၊မ အခန်းကဏ္ဍ (Sex and Gender Roles)

လူတိုင်းသည်ယောက်ျားလေး (သို့) မိန်းကလေးခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် မွေးဖွားလာကြပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွာခြားချက်သည်လူတစ်ဦး၏လိင်ကိုဆုံးဖြတ်ပေးပါသည်။



လူတစ်ဦး၏ကျား၊မအခန်းကဏ္ဍသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများအတွက်သတ်မှတ်ချက်များသာဖြစ်ပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုစီတွင်ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့သည်သီးသန့်အသွင်သဏ္ဍန်၊ စဉ်းစားပုံ၊ ခံစားပုံနှင့် လုပ်ဆောင်ပုံရှိကြမည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။ ဥပမာ - အမျိုးသမီးများသည်အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရန်တာဝန်ရှိသည်ဟုမျှော်လင့်ကြပါသည်။ အမျိုးသားများမှာမိမိသားစုနှင့်သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများစားသောက်နေထိုင်ရန်အတွက်အိမ်ပြင်ထွက်ပြီးအလုပ်လုပ်ရန်နှင့်မိသားစုကိုဘေးအန္တရာယ်များမှကာကွယ်ရန်တာဝန်ရှိသည်ဟုယူဆကြပါသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွာခြားချက်နှင့် မတူညီပုံမှာကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ဖန်တီးမှုပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုထဲမှာပင် ပညာအရည်အချင်း၊ လူမှုအဆင့်အတန်း၊ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကိုသင်ယူကြပုံ

ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကိုမိဘများမှသားသမီးများသို့လက်ဆင့်ကမ်းသွားကြပါသည်။ ကလေးများငယ်စဉ်အချိန်ကတည်းကမိဘများယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးများကိုကွာခြားစွာဆက်ဆံကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံသတိမပြုမီ

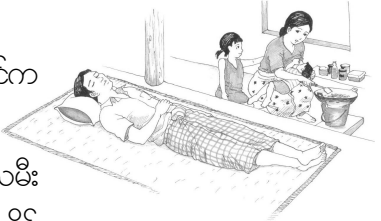
ဘဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကလေးများသည်မိမိတို့၏မိဘများပြုမူနေထိုင်ပုံနှင့် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းတွင်မိဘတို့၏အခန်းကဏ္ဍကိုသေချာစွာလေ့လာထားပါသည်။

ကမ္ဘာကြီးပြောင်းလဲသကဲ့သို့ ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများလည်းပြောင်းလဲ လာပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏အခန်းကဏ္ဍကိုပြန်လည်၍သတ်မှတ် ရန်ကြိုးစားသောအခါလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုဆုံးဖြတ်ပေးသောအရာများ ကိုပိုမိုထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါသည်။

ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကအမျိုးသမီးများကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်အမျိုးသမီးများသည်ဖနီးသည်နှင့် မိခင်များ ဖြစ်လာကြမည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ အမျိုးသမီးအများစုကလည်း မိမိတို့ ၏အခန်းကဏ္ဍကိုနှစ်သက်ကြပါသည်။ အကြောင်းမှာကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရရှိစေပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင်နေရာရစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည်ကလေးအမြောက်အများမွေးသင့်သည် ဟုယူဆပါကအတတ်ပညာအသစ်သင်ယူနိုင်ရန် (သို့) ကျောင်းတက်နိုင်ရန် အခွင့် အလမ်းနည်းသွားလိမ့်မည်။
- အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်သားသမီးမရနိုင်ပါက ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကိုတစ်ခြားအမျိုးသမီးများလောက်တန်ဖိုးမထားကြပါ။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအများစုသည်အမျိုးသားများ၏အလုပ်ကိုအမျိုးသမီး များအလုပ်ထက်တန်ဖိုးထားတတ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးသည်တစ်နေ့လုံး အိမ် တွင်အလုပ်လုပ်နေသော်လည်းမိမိအမျိုးသား၏အလုပ်ကပိုပြီးအရေးကြီးသည် ဟုယူဆကြပါသည်။ မိမိ၏ကလေးများသည်လည်းအမျိုးသား၏အလုပ်ကပိုပြီး အရေးပါသည်ဟုယူဆကြပြီးပြင်းလာရင်းအမျိုးသမီးများကိုလျော့ပြီးတန်ဖိုးထား တတ်ကြသည်။
- အမျိုးသမီးများသည်ရပ်ရွာအစည်းအဝေးများတွင်ပြောဆိုဝေဖန်ရန် အားပေးခြင်းမခံရပါ။ ထို့ကြောင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင်ယောက်ျားများ၏ ထပ်မြင် ချက်သာသိရှိရပါသည်။ အမျိုးသမီးများလည်းအသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံ များ စွာရှိသောကြောင့်မိမိတို့ကပြဿနာများကိုမဆွေးနွေးနိုင်၊ ဖြေရှင်းရန်အကြံပေး နိုင်သောအခါအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးနစ်နာသွားပါသည်။



ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်ခြင်း

အမျိုးသမီးများ၏လိင်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်သောလွဲမှားသည့်အယူအဆများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍကြောင့်အန္တရာယ်ရှိသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများသည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်လာစေနိုင်သည်။

၁။ လွဲမှားသောအယူအဆ။

အမျိုးသမီးများ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရှက်စရာဖြစ်သည်။

မိန်းမငယ်လေးသည်ကြီးထွားလာသောအခါမိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် လိင်အင်္ဂါများအကြောင်းစိတ်ဝင်စားလာပါသည်။ သို့သော်အများအားဖြင့်ဤစိတ်ဝင်စားမှုအတွက်အဆူခံရပြီးညစ်ပတ်သော (သို့) ရှက်စရာကောင်းသောကိစ္စဟုသင်ကြားခြင်းခံရပါသည်။

မိဘများ၏တုန့်ပြန်မှုသည်ကလေးမလေးအတွက်မိမိကိုယ်ခန္ဓာသည်ရှက်စရာကောင်းသည်ဟုသင်ကြားသကဲ့သို့ဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့်သူမအတွက်အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၊ လစဉ် ရာသီလာခြင်း (သို့) လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သောမေးခွန်းများကိုမေးရန်ခက်ခဲပါသည်။

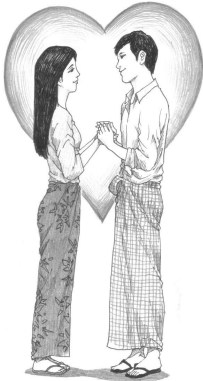
လိင်စပြီးဆက်ဆံသောအခါ မိခန္ဓာကိုယ်သည်မည်ကဲ့သို့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာမှုရှိခြင်း (သို့) မလိုလားသောကိုယ်ဝန်မရအောင်ကာကွယ်ခြင်း (သို့) လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုကာကွယ်ခြင်းအကြောင်းသိရှိမလွယ်ကူပါ။

၂။ လွဲမှားသောအယူအဆ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အမျိုးသားမရှိလျှင်မပျော်နိုင်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ချို့သည်အိမ်ထောင်ကျရန် (သို့မဟုတ်) ယောကျ်ားနှင့်လိင်ဆက်ဆံရန်ဆန္ဒမရှိကြပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အမျိုးသားရှိမှသာ ပျော်ရွှင်နိုင်မည်ဟုသောအယူအဆကိုအမျိုးသမီးများ၏ဘဝကိုထိန်းချုပ်ရန်အကြောင်းပြချက်တစ်ခုအနေဖြင့်မကြာခဏအသုံးပြုလေ့ရှိကြပါသည်။

ဤယုံကြည်ချက်သည်အမျိုးသမီးများစွာကိုစိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေပြီးတစ်ခြားကိစ္စများတွင်တိုးတက်မှုကိုတားမြစ်စေပါသည်။



၃။ လွဲမှားသော အယူအဆ။

အမျိုးသမီးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အမျိုးသားများ ပိုင်ဆိုင်သည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတော်များများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ဖခင်၊ (သို့မဟုတ်) ခင်ပွန်းပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုကဲ့သို့ ဆက်ဆံခြင်း ခံရသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူသည် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော သူနှင့် လက်ထပ်ခိုင်းစေပြီး ခင်ပွန်းလောင်းသည် လည်း အပျိုစစ်စစ် ရရှိရန် မျှော်လင့်ပါသည်။ လက်ထပ်ပြီး လျှင်အမျိုးသားသည် အမျိုးသမီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိသာယာနှစ်သက်မှုအတွက် အချိန်မရွေး သုံးခွင့်ရှိသည်ဟု ယူဆပါသည်။



မိန်းမငယ်လေးသည် မိမိဘဝအတွက် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို တစ်ခြားသူများက ချမှတ်ပေးသည်ဟု သိရှိလာသည်။ လိင်စပ်ပြီး ဆက်ဆံသော အခါ မိမိအဖော်နှင့် သားဆက်ခြားခြင်း (သို့) လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို ဆွေးနွေးရန် စွမ်းအားနည်းလိမ့်မည်။

အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကို မပိုင်ဆိုင်ပါ။
အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်းကပင် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်သည်။ မည်သည့်အချိန်တွင်၊ မည်သူနှင့် မည်ကဲ့သို့ ပေါင်းစပ်မည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိရမည်။

တစ်ချို့ မိန်းကလေးများကို အပျိုစင်အဖြစ် အလွန်ငယ်ရွယ်သော အချိန်တွင် အိမ်ထောင်ပြုပေးကြသည်။ ဤအရာသည် မိန်းကလေးရောသူ၏ ကလေးများအတွက် ပါကြီးမားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၄။ လွဲမှားသော အယူအဆ။

အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် လိင်မှုဆန္ဒနည်းသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိခင်ပွန်း၏ လိင်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် တာဝန်ရှိသည်ဟု သင်ကြားခြင်း ခံရသည်။ ထို့အပြင် မိန်းမကောင်းဆိုသည်မှာ လိင်မှုပြုသော်လည်း ဆန္ဒမရှိဟု ဆိုကြသည်။ လိင်အကြောင်း မစဉ်းစားသင့်ဟု ယုံကြည်သော မိန်းမတစ်ယောက်သည် အန္တရာယ်ကင်းလိင်ဆက်ဆံမှုအတွက် ပြင်ဆင်မှုမရှိနိုင်ပါ။ မိမိအဖော်နှင့် ဤကိစ္စများကို ကြိုတင်ဆွေးနွေးရန်လည်း ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလာသော အခါ မိမိအဖော်က ၎င်းတို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းချုပ်ထားရန် အဖြစ်များပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးအတွက် ရောဂါကူးစက်ရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားရန် အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

လိင်ဆန္ဒသည် ဘဝ၏ သဘာဝသဘောတရားဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးသည်လည်း အမျိုးသားကဲ့သို့ပင် လိင်ဆန္ဒနှင့် သာယာနှစ်သက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။





➤ ဘဝကဏ္ဍများစွာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ရှိသေမှုကိုပြ သနိုင်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းဆိုသည်မှာ-

- မိမိကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်းလေ့လာပြီးမည်သည့်အရာကသာယာနှစ် သက်မှုဖြစ်စေသည်ကိုသိရှိခြင်း။
- မလိုလားသောကိုယ်ဝန်နှင့်လိင် မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ် များကိုလျော့နည်းသွားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- အမျိုးသမီးများ၏လိင်သဘာနှင့် ပတ်သက်သောမှားယွင်းသည့်အယူ အဆများအပါအဝင်၊ **အန္တရာယ်ရှိ သောကျားမအခန်းကဏ္ဍများကို ပြောင်းလဲခြင်း။**



အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာမှလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာ နှစ်သက်မှုကိုတုံ့ပြန်ခြင်း။

လိင်ဆက်ဆံမှုသည်များသောအားဖြင့်နမ်းခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ စကားပြော ခြင်း၊ (သို့) စိတ်လှုပ်ရှားသွားအောင်ကြည့်ခြင်းဖြင့်စလေ့ရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးများ သည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်နှင့်အထိအတွေ့များကိုကွာခြားစွာတုံ့ပြန် ပြန် တတ်ပါသည်။ အကယ်၍လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအထိအတွေ့နှင့်အတွေးအခေါ်များ ဆက်လက်ရှိသွားပါကလိင်ပိုင်းတင်းမာမှု ဖြစ်ပေါ်လာပြီးကာမအာရုံအမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်နိုင်ပါသည်။ (ပြီးသွားခြင်း)

အမျိုးသား၏လိင်ထကြွမှုအထွတ်အထိပ်သို့ရောက်သော် သူ၏လိင်အင်္ဂါ မှသုတ်ပိုးနှင့်အခြားအရည်များရောနှောနေသည့်သုတ်ရည် (Semen) ကိုလွှတ်ပါ သည်။ အကယ်၍ဤအရည်သည်မွေးလမ်းကြောင်းအထဲ (သို့) အနားတွင်ရှိခဲ့ သော်သုတ်ပိုးတို့သည်အမျိုးသမီး၏သားအိမ် (သို့) သားဥပြွန်ထဲသို့ကူးဝင်သွား၍ သားဥကိုမျိုးအောင်စေပြီးကိုယ်ဝန်ရစေပါသည်။

များသောအားဖြင့်အမျိုးသမီးသည်အမျိုးသားထက်ပြီးရန်ပိုကြာတတ် ပါသည်။ ထိုအခါခန္ဓာကိုယ်ရှိတင်းမာမှုများပြေပြောက်သွားပြီးသူသည်သက် တောင့်သက်သာဖြစ်၍သာယာနှစ်သက်မှုကိုရရှိပါသည်။

ဆန္ဒကင်းမဲ့ခြင်း

အမျိုးသမီးမှလိင်ဆက်ဆံရန် ဆန္ဒနည်းစေနိုင်သော အခြေအနေများမှာ-

- ပင်ပန်းသောအလုပ်လုပ်ရ၍မောပန်းခြင်း၊ အစာအာဟာရမလုံလောက်ခြင်း။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ မီးဖွားခါစအချိန်ဖြစ်ခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ရာအတွက်အလွန်အမင်းစိတ်ပူနေခြင်း။
- မနှစ်သက်သောအဖော်ဖြစ်ခြင်း။
- တစ်ခြားသူများသူမလိင်ဆက်ဆံနေသည်ကိုမြင်သွား၊ ကြားသွားမည်ကိုစိတ်ပူနေခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသွားမည် (သို့မဟုတ်) ရောဂါကူးစက်မည်ကိုစိတ်ပူနေခြင်း။ အကယ်၍သင့်အဖော်ကလိင်ဆက်ဆံရန်ဆန္ဒမရှိခဲ့သော်စကားအရင်ပြောကြည့်ပါ။ နှစ်ယောက်စလုံးဆန္ဒရှိသောအခါကျမှလိင်ဆက်ဆံရန်အချိန်ပေးပါ။



➤ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အဓမ္မအကျင့် ခံခဲ့ရသော်၊ (သို့) ဆန္ဒမရှိဘဲလိင်ဆက်ဆံခဲ့ရသော်နောက်တစ်ခါလိင်ဆက်ဆံချင်စိတ်ရှိရန်အချိန်ယူဖို့လိုပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံရာတွင်နာကျင်ခြင်း

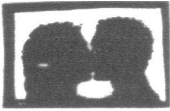
လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်မနာကျင်သင့်ပါ။ အမျိုးသမီးသည်လိင်ဆက်ဆံသောအခါနာကျင်နိုင်သည့်အခြေအနေများ-

- သူမ၏အဖော်သည်သူမသက်တောင့်သက်သာမဖြစ်သေးမီ (သို့) လုံလောက်စွာမစိုစွတ်မီအဝင်စောသွားခြင်း။
- အပြစ်ရှိသည်ဟုယူဆခြင်း၊ ရှက်ကြောက်နေခြင်း (သို့) လိင်ဆက်ဆံရန်ဆန္ဒမရှိခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင်ကူးစက်ရောဂါ (သို့) အလုံးရှိခြင်း။

အရေးကြီးသောအချက်။ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်နာကျင်ခြင်းသည်စိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်မီးဖွားပြီးခါစအချိန်၊ သားပျက်၊ သားလျှောခါစအချိန် (သို့) မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းခြင်းရှိပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံပါ။

➤ သင့်ကိုယ်ကိုသင်အိပ်ချိန်ထိ နှင့်ကာလသားရောဂါတို့မှကင်း ဝေးအောင်ကာကွယ်ပါ။

➤ အချို့သောလိင်ဆက်ဆံမှုများ မှာပို၍အန္တရာယ်နည်းသည်။



နမ်းခြင်းသည်အန္တရာယ်ကင်းသည်။



ကိုင်တွယ်ခြင်းသည်အန္တရာယ်ကင်းသည်။



ပါးစပ်သုံးလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ သို့သော်ကွန်ဒုံး သုံးသုံးပါကအန္တရာယ်ပိုနည်းသည်။



မွေးလမ်းကြောင်းမှလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သို့သော်ကွန်ဒုံး သုံးပါကအန္တရာယ်ပိုနည်းသည်။



စအိုမှလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်အန္တ ရာယ်များသည်။ သို့သော်ကွန်ဒုံး သုံးပါကအန္တရာယ်ပိုနည်းသည်။

အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်း။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်များသောအားဖြင့်အန္တရာယ်မကင်းတတ်သော် လည်းအန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်မိမိ၏အသက်ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ သည်။ ကာလသားရောဂါသည်လိင်ဆက်ဆံရာမှကူးစက်ပါသည်။ အန္တရာယ် နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာမိမိအဖော်တွင်ရောဂါမရှိကြောင်းလုံးဝသေချာ သည်မှလွဲ၍မိမိအဖော်၏လိင်အင်္ဂါအရေပြား (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သောအရည် များနှင့်နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံနည်းများ

အမျိုးသမီးတိုင်းသည်အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံနိုင်ရန်မည်သို့လုပ် ဆောင်နိုင်မည်ကိုဆုံးဖြတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့သည်အမျိုးသမီးများ အန္တရာယ်လျော့နည်းအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သောနည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။

(က) အလွန်အန္တရာယ်နည်းခြင်း

- လုံးဝလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ရှားခြင်း။
- အဖော်တစ်ယောက်တည်းနှင့်သာလိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- လိင်အင်္ဂါကိုလက်နှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- ပါးစပ်သုံးလိင်ဆက်ဆံသောအခါကွန်ဒုံးသုံးခြင်း။ လည်ချောင်းကိုရေယူန့် နှင့်ဂနီရောဂါတို့မှကာကွယ်ပေးပြီးပါးစပ်ထဲရှိကွဲရာလေးများမှအိပ်ချိန်ထိပို့ ဝင်ရောက်ကူးစက်မှုကိုလည်းကာကွယ်နိုင်သည်။

(ခ) အန္တရာယ်နည်းခြင်း

- မွေးလမ်းကြောင်းမှ ဖြစ်စေ၊ စအိုမှဖြစ်စေလိင်ဆက်ဆံသောအခါသားရေစွပ် ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးခြင်း။



(ဂ) အန္တရာယ်လျော့နည်းစေသောအခြားနည်းလမ်းများ

- အမျိုးသားသုတ်မလွတ်မီ၎င်း၏လိင်တံကိုအပြင်သို့ဆွဲထုတ်ခြင်း (အိပ်ချိန် အိုင်ဗီကူးစက်နိုင်သကဲ့သို့ကိုယ်ဝန်လည်းရနိုင်ပါသေးသည်။ သို့သော်ဖြစ်ရန် အလားအလာနည်းပါသည်။)

- Spermicides (သုတ်ပိုးသတ်ခါတုဆေး) တစ်မျိုးတည်း(သို့) Diaphragm နှင့်တွဲပြီးသုံးပါကဂန်နှင့် Chlamydia ပိုးများမှကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ခြောက်သွေ့သောလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကယ်၍မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) စအိုဝခြောက်သွေ့နေပါကစုတ်ပြုရန်ပိုမိုလွယ်ကူပြီးရောဂါကူးစက်ရန်အခွင့်အလမ်းပိုများပါသည်။ Spermicides (သို့) ချောဆီကိုအသုံးပြုပြီးမိန်းမကိုယ်ကိုချောအောင်လုပ်နိုင်သည်။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုပါကဆီ၊ ကိုယ်လိမ်းဆီ၊ ရေနံဂျယ်လီများမသုံးစွဲပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည်ကွန်ဒုံးကိုပေါက်ပြဲစေနိုင်ပါသည်။
- ကာလသားရောဂါရှိနေခဲ့သော်ကုသမှုကိုခံယူပါ။

အန္တရယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းပြောဆိုခြင်း

မိမိအဖော်ကအန္တရယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံလိုသည့်မိမိဆန္ဒကိုလိုက်လျောမည်ဟုထင်ပါကကာလသားရောဂါများ၏အန္တရယ်အကြောင်းကိုအတူတူဆွေးနွေးပြောဆိုကြပါ။

ဆွေးနွေးရန်အချက်များ-

- ဘေးကင်းမှုကို အလေးပေးပါ။ ဘေးကင်းမှုသည်အဓိကဖြစ်ပြီးယုံကြည်မှုသည်အဓိကမဟုတ်ပါ။ လူတစ်ယောက်သည်ကာလသားရောဂါရှိနေမှန်းမသိဘဲနေနိုင်သည်။ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးကိုလည်းလိင်ကိစ္စမဟုတ်သောအခြားနည်းလမ်းတစ်ခုခုမှကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သစ္စာရှိကြသောစုံတွဲများအတွက်ပင်အန္တရယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်ကောင်းသောအကြံအစည်ဖြစ်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခါနီးမှ ဤအကြောင်းကိုပြောရန်မစောင့်ပါနှင့်။
- အန္တရယ်ရှိလိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အန္တရယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းသင်သိနိုင်သမျှသိအောင်ကြိုးစားပါ။
- အခြားသူများကိုဥပမာအဖြစ်သုံးပါ။ အခြားသူများအန္တရယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းကျင့်သုံးနေကြသည်ကိုသိခြင်းဖြင့်မိမိအဖော်အားအတုယူရန်တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

➤ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ပူးပေါင်းပြီး ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမများအားကွန်ဒုံးနှင့်၎င်းကိုသုံးစွဲနည်းအကြောင်းပညာပေးပါ။

