


Contraception Choices !

ကိုယ်ဝန် တားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများ

| Contraceptive Methods | Background Information | Method of Administration | Efficacy | Remarks |
|---|--|---|----------------|---|
|  <p>Oral contraceptive pills</p> | <ul style="list-style-type: none"> contain hormones, and by suppressing ovulation. There are 2 main types: <ul style="list-style-type: none"> (i) combined type that contains estrogen and progesterone (ii) progesterone only type | <ul style="list-style-type: none"> oral contraceptive pills come in different packages containing different number and proportion of pills. when starting oral contraceptive pills for the first time, it is advised to consult a medical professional for correct administration of pills. | Very effective | <ul style="list-style-type: none"> Health assessment should be done by doctor for first 3-6 users to confirm if pills are suitable. menstrual flow will be decreased 4-6g on pills. |
|  <p>Injectable contraception</p> | <ul style="list-style-type: none"> contain hormones, and by suppressing ovulation. There are 2 main types: <ul style="list-style-type: none"> (i) combined type that contains estrogen and progesterone (ii) progesterone only type | <ul style="list-style-type: none"> the contraceptive effect of combined injection last for around 12 weeks the contraceptive effect of progesterone only injection last for around 1 month. | Very effective | <ul style="list-style-type: none"> Health assessment should be done by doctor for first time users to confirm if hormone injection is suitable. may have irregular bleeding, decreased menstrual flow or even absence of periods, but these issues will have to health. |
|  <p>Intrauterine device</p> | <ul style="list-style-type: none"> prevent the implantation of the fertilized eggs in the uterus. | <ul style="list-style-type: none"> insertion must be performed by doctor, regular body check-up is required. | Very effective | <ul style="list-style-type: none"> may experience slight lower abdominal pain and small amount of vaginal bleeding shortly after insertion and it usually subsides after a few months. some may experience increased menstrual flow after insertion. |
|  <p>Condom</p> | <ul style="list-style-type: none"> prevent sperm from entering the uterus. | <ul style="list-style-type: none"> put the condom on the erect penis before intercourse. | Effective | <ul style="list-style-type: none"> can help to prevent some types of sexually transmitted infections. can use in conjunction with other forms of contraception. If the condom ruptures, repeat your choice as soon as possible preferably within 12 hours for post-coital contraception. |

“ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားမှု မပြည့်စုံ ပါဘဲလျက် ပရမ်းပတာ လက်လွတ် စပယ် ဖိတ်ခေါ်မှုသည် ဧည့်သည်များ အတွက် အညှာ အတာမဲ့စွာ ရက်စက်မှု တစ်ခုပင်တည်း။”

ပဋိသန္ဓေ တားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများ ကို အမျိုးသား အမျိုးသမီးများ အားလုံး သိထားသင့် ပေသည်။ တကယ်တော့ လိင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝမှု အတွက် အားထုတ်ရင်း၊ မလိုချင်ဘဲ ကလေးမွေးခြင်း သည် အပြစ်မဲ့သည့် ကလေးငယ်များကို မညှာမတာ ဒုက္ခ ခံခိုင်းဖို့ လူ့လောကထဲ ခေါ်ယူခဲ့ခြင်း သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အခြေအနေများ ပြေလည် ကောင်းမွန်ခြင်း မရှိသေးခင်မှာ မလိုလားသော ကိုယ်ဝန် (Unwanted Pregnancy) မရှိစေရန် အချိန်မီ တားဆီး သင့်ပေသည်။

ကိုယ်ဝန် မဆောင်သင့်သူများ

- ၁။ အသက်(၁၈)နှစ်အောက် ငယ်ရွယ်သူများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း။
- ၂။ အသက်(၃၅)နှစ်အထက် ကြီးရင့်သူများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း။

၃။ သားသမီးဦးရေ(၄)ဦးထက် ပိုမိုမွေးဖွားခြင်း။

ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများ

၁။ အမျိုးသားများ လိင်တန်ဆာစွပ် သားရေဖုံး သုံးခြင်း။

၂။ အမျိုးသမီးများ ထိုးဆေးအသုံးပြုခြင်း။

၃။ အမျိုးသမီးများ စားဆေးကတ် စားသုံးခြင်း။

၄။ အမျိုးသမီးများ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း။

၅။ အမျိုးသမီးများ ရာသီသွေးပေါ်သော ဓမ္မတာစက်ဝန်းအရ ရက်ရှောင်ခြင်း။

၆။ အမျိုးသား၏ သုက်ရည်ကို အမျိုးသမီးဖြစ်သူ၏ မိန်းမကိုယ်ပြင်ပ၌သာ စွန့်ပစ်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုကို သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း။

၁။ အမျိုးသားများ လိင်တန်ဆာစွပ် သားရေဖုံး (Condom) သုံးခြင်း။

လိင် ဆက်ဆံရာတွင် သုက်ပိုးရည် များ မိန်းမကိုယ်တွင်း မဝင်ရောက် စေရန် ကာကွယ် ပေးသည်။ သားသမီး ရယူလိုခြင်း မရှိသည့် ကာလ တစ်လျှောက်လုံး လိင် ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံး(ခေါ်)သားရေစွပ်ကို သုံးစွဲရန် လိုသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ကိုလည်း ကွန်ဒုံး သုံးစွဲခြင်း ဖြင့် ကာကွယ် နိုင်သည်။

ကွန်ဒုံးသည်

- သုံးစွဲရလွယ်ကူသည်။

- ဝယ်ယူရလွယ်ကူသည်။

- စားဆေး၊ ထိုးဆေး၊ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားခြင်း အဆင်မပြေသူများ၊ (ဥပမာ

- သွေးတိုး ရောဂါ၊ နှလုံး ရောဂါ၊ ပန်းနာ ရင်ကျပ် စသည့် ရောဂါ ရှိသူများ) ၏ ခင်ပွန်းသည်များ သုံးနိုင်သည်။

သားသမီးယူလိုယူလိုသည့်အခါတွင် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် သားသမီးပြန်လည် ရယူနိုင်ပါသည်။

ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုမီ သတိထားရမည့် အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

(၁) ကွန်ဒုံးကို နေပူထဲမထားရပါ။

(၂) ကွန်ဒုံးတစ်ခုကို တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုရမည်။

(၃) အခြားအဆီများနှင့် သုံးစွဲခြင်း မပြုသင့်ပါ။

(၄) ရက်လွန် (Expired Date) ဖြစ်မဖြစ်ကို သေချာစွာဖတ်ရှုပြီး ရက်မလွန်သေးသော ကွန်ဒုံးကိုသာ ရွေးချယ်သုံးစွဲသင့်သည်။

(၅) ကွန်ဒုံးကို များသောအားဖြင့် ရာဘာသားရေ (Rubber) ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့်အတွက် သားရေကဲ့သို့ ဆွဲမရသော ကွန်ဒုံးများကို မသုံးသင့်ပါ။

(၆) ကွန်ဒုံးကို သုံးစွဲခါနီးတွင် အပေါက်အပြဲ ပါမပါ သေချာစွာစစ်ဆေးပြီး အပေါက်သေးလေးပင်ဖြစ်စေ ပါလာလျှင် လုံးဝမသုံးပါနှင့်။

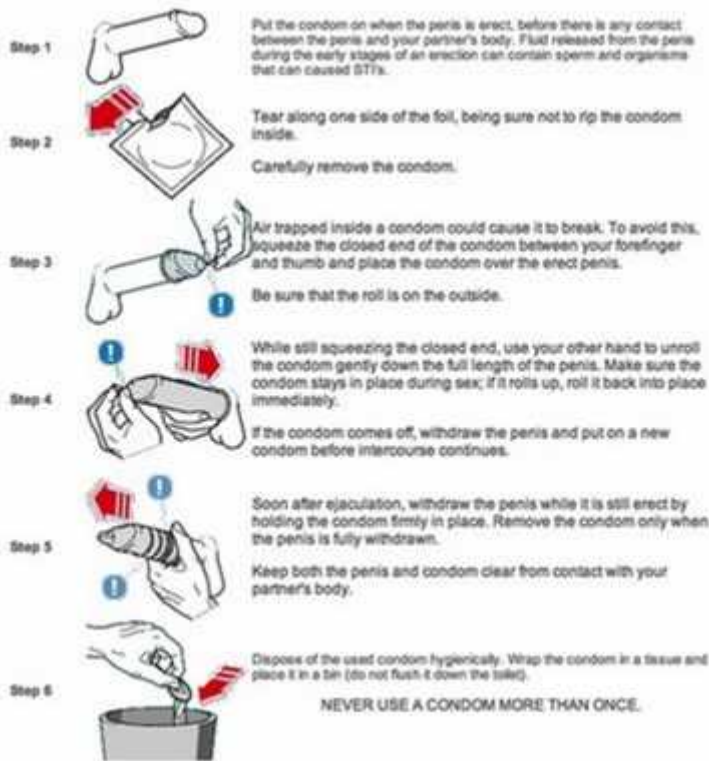
ကွန်ဒုံး (ခေါ်) သားရေစွပ် နှင့် စိမ်း နေသူများ အတွက် ၎င်း အသုံးပြုနည်း ကို ရှင်းပြပါမည်။ ကွန်ဒုံး ကို ဆေးဆိုင်များ၊ ကွမ်းယာ ဆိုင်များနှင့် လမ်းဘေး ဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိ နိုင်သည်။ ကွန်ဒုံး မပြုစေရန် ကွန်ဒုံး အထုပ်ကလေးကို သတိနှင့် သေချာစွာ ဖောက်ရ၏။ အသုံးမပြုမီ သားရေစွပ်၏ ထိပ်တွင် လေ မဝင်စေရန် ဂရုပြုဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ကွန်ဒုံး ထိပ်ဖျားကို လက်ညှိုး လက်မတို့ဖြင့် ဖိ၍ ကိုင်ပြီး ယောက်ျား တန်ဆာထိပ်တွင် ညှင်သာစွာ စွပ်ပါ။ ထို့နောက် အခြား လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကွန်ဒုံးကို ဖြေချပါ။ လက်မ၊ လက်ညှိုး တို့ဖြင့်ဖိ၍ ကိုင်ထားသော ကွန်ဒုံး ထိပ်ဖျားသည် သုက်ရည် အတွက် နေရာ ချန်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကွန်ဒုံးကို အမျိုးသား၏ တန်ဆာရင်း ထိ ရောက်အောင် ဖြေချ ရမည်။ လိင်ဆက်ဆံ ပြီး၍ အမျိုးသား သုက်ရည် ထွက်သွားပြီးနောက် ကွန်ဒုံးကို အရင်းမှ စက္ကူပါးဖြင့် ကိုင်ပြီး သတိဖြင့် လျှော၍ ဖြည်းဖြည်း ညှင်သာ ချွတ်ယူပါ။ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ သေချာစွာ ထုပ်ပိုး၍ အမှိုက်ပုံး အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သင့်သည်။

ယောက်ျားဖြစ်သူ ကွန်ဒုံး သုံးစွဲခြင်းဖြင့် မတော်တဆ ကိုယ်ဝန် ရသွားနိုင်သည့် နှုန်းမှာ အမျိုးသမီး ဦးရေနှင့် အရေအတွက် မြောက်လဒ် တစ်ရာလျှင် ခြောက်ယောက်မှ တစ်ဆယ့် ရှစ်ယောက် အတွင်းရှိသည်။ ပဋိသန္ဓေ တားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများ အားလုံးသည် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရသည် ဟု လက်လွတ်စပယ် မပြောလိုပါ။ မတော်တဆ ကိုယ်ဝန် ရသွားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း အလွန် နည်းပါးလျှင် ၎င်း နည်းလမ်း ကောင်းမွန် လုံခြုံသည် (Safe) ဖြစ်သည် ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားသုံး

ကွန်ဒုံး

အသုံးပြုနည်း



အမျိုးသမီးသုံး

ကွန်ဒုံး

အသုံးပြုနည်း

[How To Use Female Condom](#) - [Click here for more amazing videos](#)

၂။ အမျိုးသမီးများ ထိုးဆေးအသုံးပြုခြင်း။

ထိုးဆေးကို (၃) လ တစ်ကြိမ် တင်ပါးမှာ ထိုးပေး ရသည်။ ရာသီ ပေါ်သည့်နေ့မှ (၅) ရက် အတွင်း ထိုးသင့်သည်။ ရာသီ ပေါ်ပြီး ၅-ရက်မှ ၉-ရက် အတွင်း ထိုးမိပါက (၁၀) ရက် အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို

ရှောင်ကြဉ် သင့်သည်။ သို့မဟုတ် ပါက (Condom) သုံး၍ ဆက်ဆံ နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန် တားဆေး ထိုးတော့မည်ဆိုလျှင် ကျွမ်းကျင်သူများ နှင့် အရင် တိုင်ပင် ဆွေးနွေး သင့်သည်။ ကိုယ်ဝန် မရှိမှ ထိုးရပါမည်။ မီးဖွားပြီး ၄၅-ရက် (သို့မဟုတ်) တစ်လခွဲ အကြာတွင် ထိုးဆေး စတင် အသုံးပြု နိုင်သည်။ ထိုးဆေးသုံးပြီး ၃-လကြာလျှင် နောက်ထပ် (၁)လုံး ထပ်ထိုး ရမည်။ ထို့ကြောင့် ထိုးဆေး ထိုးသည့် ရက်စွဲကို သေချာစွာ မှတ်ထား သင့်သည်။ ဆေးထိုး ရာတွင် ဆေးထိုးအပ်မှ အခြား ကူးစက် ရောဂါများ မပြန့်ပွားစေရန် သေချာစွာ ပိုးသတ် ထားသော ဆေးထိုးပြွန်နှင့် အပ်များ၊ တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးပြွန်နှင့် တစ်ခါသုံး ဆေးထိုး အပ်များကို သုံးသင့်သည်။ ထိုးဆေး သုံးခြင်းကြောင့် အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

(၁) ကလေးဝေးခြင်း။

(၂) မိခင် နို့ထွက်မှုကို မထိခိုက် နိုင်သဖြင့် နို့တိုက် မိခင်များ အတွက် သင့်လျော်ခြင်း။

(၃) ဆေးထိုးရပ်လိုက်ပါက ဆေးအာနိသင် ကုန်သည့်အခါတွင် ကလေး ပြန်ရနိုင်ခြင်း။

(၄) ၃-လလျှင် တစ်ကြိမ်သာ ထိုးရသဖြင့် သက်သာခြင်း

စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ဤဆေးထိုးလျှင် တချို့အမျိုးသမီးများ ရာသီမပေါ်ဘဲ တောက်လျှောက်တိမ်ခြင်း၊ အချို့ရာသီသွေး တစ်စက်တစ်စက် ပေါ်နေခြင်း၊ သွေးဆင်းများခြင်း၊ တချို့ပုံပျက်ပန်းပျက်ဝလာခြင်း စသည့်အကျိုးဆက်များ လည်း တွေ့ရတတ်သည်။ ထိုသို့ တွေ့ကြုံလာရသည့်အခါ ထိတ်လန့်နေစရာမလိုဘဲ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။

အလွန်အမင်း ဝဖြိုးသူများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါရှိသူများ၊ ရင်သား ကင်ဆာနှင့် အခြား ကင်ဆာ ရောဂါရှိသူများ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် နှလုံး သွေးကြောကျဉ်း ရောဂါရှိသူများမှာ ဤ နည်းလမ်းမျိုး မသုံးသင့်ပါ။ စားဆေးနှင့် မတည့်သည့် စားဆေး မစား လိုသူများနှင့် ဆေးသောက်ရန် မေ့လျော့ တတ်သူများ သည် ထိုးဆေးကို အသုံးပြု တတ်ကြသည်။ ထိုးဆေး သုံးသူများတွင် မတော်တဆ ကိုယ်ဝန် ရသွားနိုင်သည့်နှုန်း အလွန် နည်းပါးသော် လည်း အဆမတန် ဝဖြိုး လာတတ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလှ ထိန်းသိမ်း လိုသူများ မသုံးလိုကြပေ။

၃။ အမျိုးသမီးများ စားဆေးကပ် စားသုံးခြင်း။

စားဆေး ကဒ်များသည် ဆေးဆိုင်များတွင်လည်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သော အဖိုးနှုန်း အလွန်ချိုသာသည့် ပဋိသန္ဓေ တားဆေး ကတ် ဖြစ်သည်။

၎င်းဆေးကတ်မှ ပထမဆုံး အလုံးကို အမျိုးသမီးများ ရာသီသွေး စပေါ်သည့်နေ့မှ တတိယမြောက်နေ့ တွင် စတင် သောက်ရပါသည်။ ညွှန်ပြ ထားသည့် မြားအတိုင်း တစ်နေ့တစ်လုံး အချိန်မှန်မှန် သောက်သင့်သည်။ သောက်ရန် မေ့သွားပါက ထိုဆေးလုံးကို သတိရရချင်း ၁၂-နာရီအတွင်း သောက်ပြီး ၎င်းနေ့အတွက် ဆေးလုံးကိုတော့ ပုံမှန်အချိန်တွင် ဆက်သောက် နိုင်သည်။ ဆေးကတ် ကုန်သွားလျှင် ရက်မခြားပဲ အသစ် ဆေးကဒ်၏ ပထမဆုံး အလုံးကို နောက်တစ်နေ့ ဆက်သောက် ရမည်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် မှန်မှန် ဆေးသောက်ရန် မမေ့သင့်ပါ။ ဆေးသောက်ရန် မေ့သွားသော နေ့သည် အမျိုးသမီးများ မေ့တာပန်းပွင့်ရာ စက်ဝန်းတွင် မျိုးဥကြွေပြီး ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော နေ့တစ်နေ့ဖြစ်နေပြီး အမျိုးသားနှင့်လည်း လိင်ဆက်ဆံ ဖြစ်သည်ဆိုပါက ကိုယ်ဝန် ရသွားသည့် သာဓက ရှိပါသဖြင့် ဆေးလုံးများကို ဂရုတစိုက် နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်သင့် ပေသည်။

ရင်သားတွင် အဖုအကျိတ် ရှိသူများ၊ သွေးကြော ထုံးရောဂါရှိသူများ၊ မိန်းမကိုယ်မှ အကြောင်းရင်း မရှိဘဲ သွေးဆင်း နေသူများ၊ လေဖြတ် ဖူးသူ၊ လေဖြတ်နေသူများ၊ သားအိမ်ခေါင်း၊ သားဥစသည့် မျိုးပွား အင်္ဂါများတွင် ကင်ဆာ ရောဂါရှိသူများ၊ နို့တိုက်မိခင် (ကလေး ၆-လ အရွယ်အထိ) တို့မှာ စားဆေး စားရန် မသင့်ပါ။ အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသမီးများ၊ ဆေးလိပ် အလွန်အကျွံ သောက်သူများ၊ သွေးတိုး ရောဂါရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက် ရောဂါ ရှိသူများ၊ ဝက်ရူးပြန် ရောဂါရှိသူများ၊ ဆီးချို ရောဂါရှိသူများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါ ရှိသူများ၊ နှလုံး ရောဂါ ရှိသူများ၊ စိတ်ကျ ရောဂါ ဖြစ်ဖူးသူများ၊ နို့တိုက်မိခင် (ကလေး ၆-လအထက်)များသည် ကျွမ်းကျင် နားလည်သူများ နှင့် တိုင်ပင် ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ ဆေးစား သင့်ပါသည်။

တချို့အမျိုးသမီးများ ဆေးစား ခါစတွင် အောက်ပါ ဝေဒနာများကို ခံစားရ တတ်ပါသည်။

၁။ မူးဝေခြင်း၊ နံ့ခွေခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ (ညစာစားပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) အိပ်ရာဝင်ချိန် သောက်သင့်သည်။ ၂-လ၊ ၃-လကြာလျှင် ပျောက်သွား နိုင်ပါသည်။)

၂။ ပျို့ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ (အကျင့် ရလာလျှင် ပျောက်သွား တတ်ပါသည်။)

၃။ ရင်သား တင်းခြင်း၊ ရင်သား နာလားခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ (မကြာခင် ပျောက်သွားနိုင်သည်။ အဆီ၊ အဆီမဲ့၊ အချို လျော့စားကာ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ် သင့်ပါသည်။)

အကယ်၍ အထက်ပါ လက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုခုကို ကြာရှည်စွာ ခံစားရပါက ကျွမ်းကျင် နားလည်သူများနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေး၍ အကြံဉာဏ် တောင်းရန် လိုအပ်သည်။

စားဆေး ကိစ္စများကို နှစ်နှစ်ထက်ပို၍ ဆက်တိုက် မစားသင့်ဟု တချို့ ဆေးပညာ စာအုပ်များတွင် ရေးသား ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ တချို့ဆေးပညာ ဆောင်းပါး များကတော့ စားဆေးကိစ္စများကို ၃-နှစ်မှ ၅-နှစ်အထိ ဆက်တိုက် စားသုံးနိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ တချို့ အမျိုးသမီး များမှာ ကိုယ်ဝန်တားဆေး ကတ်များကို ၈-နှစ်မှ ၁၀-နှစ်အထိ စားသုံးသော်လည်း ဘာမှ မဖြစ်သည်လည်း ရှိပါသည်။

ဖြစ်သင့်သည်မှာ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးကိစ္စ များကို ကြာရှည် ဆက်တိုက် စားသုံး နေသူများသည် ကာလ အပိုင်းအခြားအလိုက် သားအိမ်ခေါင်း အသားစ စစ်ဆေးခြင်း (Periodic Cervical Cytology)၊ သွေးပေါင်ချိန် စစ်ဆေးခြင်း (Checking Blood Pressure)၊ ဆီးထဲ အချို့ဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း (Testing for Glycosuria) များ မကြာခဏ ပြုလုပ် သင့်သည်။

သားသမီး ရယူလိုသည့်အခါ စားဆေးကတ် စားသုံးနေခြင်းကို ချက်ချင်း ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါက ထိုအမျိုးသမီးမှာ ပုံမှန် မျိုးဥ ကြွေခြင်း (Regular Ovulation)သည် သုံးလ အတွင်း ပြန်ပေါ် လာမည် ဖြစ်သည်။

စားဆေး ကတ်သုံးခြင်းကို ရုတ်တရက် ရပ်ဆိုင်း လိုက်လျှင် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်မျှ သွေးဆင်းလာ တတ်သည်။ မကြာမီ သွေးဆင်း ရပ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြာရှည် သွေးဆင်း နေလျှင်တော့ တတ်ကျွမ်း နားလည်သူများနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေး သင့်ပါသည်။

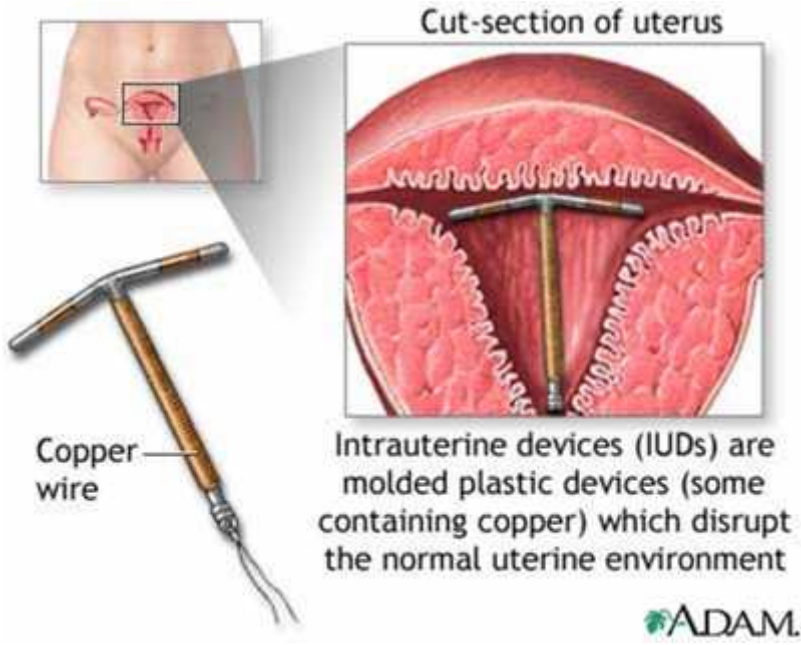
ဆေးစား နေစဉ် ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း ဖြစ်နေသူများနှင့် ပထမဆုံး ဆေးကတ်စားသူများ အတွက် ကိုယ်ဝန်တားဆီးမှု ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရသည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။

၄။ အမျိုးသမီးများ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ခြင်း။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အမျိုးသမီး ဦးရေ သန်း(၆၀)ခန့် ဤနည်းကို အသုံးပြု နေကြသည်။ တတ်ကျွမ်းနားလည် သူများနှင့် ပစ္စည်းထည့်ပြီးလျှင် သားအိမ် အတွင်းတွင် ၅ နှစ်ခန့် ကောင်းမွန် စိတ်ချစွာ ထားနိုင်ပါသည်။

သားအိမ် အတွင်းသို့ ထည့်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများမှာ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။ အင်္ဂလိပ် စာလုံးကြီး တီပုံ (T) အင်္ဂလိပ် နံပါတ် ခုနစ် (7)၊ ကွင်းကြိုးပုံ၊ ကွင်းပုံ၊ လေးကိုင်းပုံ၊ အရစ်အခွေ စပရင်ပုံ စသည့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေးနီ၊ နှစ်ကယ်လ်၊ သတ္တုများရောစပ်၍လည်း အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ထားကြသည်။ တချို့ ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပြုလုပ် ထားသည်လည်း ရှိ၏။

သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်း ထည့်မည့် အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန် ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဆောင်ဖူးသည်၊ ကလေး ဘယ်နှစ်ယောက် မွေးဖွား ဖူးသည်၊ ထို အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ၊ သားအိမ် အရွယ်အစား အထူအပါး ဘယ်သို့ရှိသည် စသည်ဖြင့် စဉ်းစား ချင့်ချိန်၍ သင့်တော်မည့် ပစ္စည်းကို ထည့်ပေးရန် လိုအပ် သောကြောင့် တတ်ကျွမ်း နားလည်သူများ နှင့်သာ ထည့်သွင်း သင့်သည်။



ရာသီသွေးပေါ်နေချိန် (သို့မဟုတ်) ပေါ်ပြီးစ အချိန်၊ မီးဖွားပြီး နောက်တွင် (သို့မဟုတ်) ခြောက်လပတ် ကျော်လွန် ပြီးသည့် အချိန်၊ သားလျှော်ပြီး နောက် တစ်ပတ်တွင်း (သို့မဟုတ်) ခြောက်ပတ် လွန်မြောက် သည့် အချိန်တွင် သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ခြင်းကို ခံယူ နိုင်ပါသည်။

မီးယပ် ဆိုင်ရာ ဓမ္မတာ မမှန်သူ၊ အဆင်း များလွန်းသူ၊ သားအိမ် အနေအထား ပုံမှန် မဟုတ်သူများ၊ သားအိမ် (သို့မဟုတ်) သားအိမ်ပြွန် ရောင်ရမ်းသော ဝေဒနာခံစားနေသူများ၊ သားအိမ်မှအပ အခြားသော နေရာ (ဥပမာ-သားအိမ်ပြွန်) တွင် သန္ဓေတည်ဖူးသူများ၊ ဆီးပူ ညောင်းကျ ရောဂါဖြစ်နေသူနှင့် သားအိမ်လည်တံ တွင် ရောဂါရှိနေသူများမှာ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ခြင်းနည်းကို မသုံးသင့်ပေ။

သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ရန် သင့်တော်သူ များမှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ရိုးရိုး မီးဖွားပြီး သူများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ၊ သားသမီး ဦးရေ ပြည့်စုံပြီး သားကြော မဖြတ်လို သေးသူများပင် ဖြစ်၏။ သားအိမ် တွင်းထည့် ပစ္စည်းများမှာ နိုင်လွန်ကြိုး အမြီးတန်း (Nylon Thread Tail) လေးများ ပါရှိတတ်ပြီး ယင်းကြိုးလေးသည် သားအိမ် လည်တံမှ တဆင့် မိန်းမ အင်္ဂါဇာတ် (Vagina) ထဲတွင် ရှိနေ တတ်သဖြင့် ၎င်း အမြီးတန်း လေးကို မကြာခဏ စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် သားအိမ်တွင်း၌ ထိုပစ္စည်း နေသားတကျ ရှိမရှိ သိသာ နိုင်သည်။ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ထားသော အမျိုးသမီး များသည် အခါအားလျှော်စွာ ပြန်လည် စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

| | | | |
|--------------|------------------|-----------------|---------------------------|
| သားအိမ်တွင်း | ပစ္စည်းထည့်ခြင်း | နည်းလမ်းကို | အသုံးပြုခြင်းကြောင့်- |
| (က) | ငွေ | အကုန်အကျ | သက်သာခြင်း |
| (ခ) | ကိုယ်ဝန် | မရှိစေရန် | စိတ်ချရခြင်း |
| (ဂ) | နေ့စဉ် | ဆေးသောက်ရသည့် | ဒုက္ခမှ ကင်းဝေးခြင်း |
| (ဃ) | | နှစ်ရှည် | အာနိသင်ရှိခြင်း |
| (င) | သားသမီး | ပြန်ရယူလိုလျှင် | လွယ်ကူခြင်း |
| (စ) | နို့တိုက်မိခင် | များ | အတွက် မိခင်နို့ ထွက်ခြင်း |
| (ဆ) | လိင် | ဆက်ဆံရာတွင် | အနှောင့်အယှက် မရှိခြင်း |

(ဇ) ဆေးခန်းသို့ မကြာခဏ လာရန်မလိုခြင်း
စသည့် အကျိုး ကျေးဇူးများ ရရှိစေပါသည်။

သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်သည့်အခါ ရုတ်တရက် မူးမေ့သွားခြင်း (Fainting or Collapse) ဖြစ်တတ်သည့် သာဓက လည်းရှိသဖြင့် ပစ္စည်း ထည့်မည့် အမျိုးသမီးအား သေချာ ရှင်းလင်း ပြောပြ ထားရပါသည်။ တချို့အမျိုးသမီး များမှာ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ပြီး နောက် ဓမ္မတာ သွေးဆင်း များလာခြင်း၊ ရာသီသွေး ပေါ်ပြီးသော်လည်း သွေးနည်းနည်းချင်း မကြာမကြာ ဆင်းနေခြင်း၊ ရာသီ လာသည့် အခါ ဝိုက်နာ ဝိုက်အောင့် ဝေဒနာ ခံစား လာခြင်းများ တွေ့ကြုံရတတ်သည်။ တချို့မှာမူ သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ပြွန် ရောင်ရမ်း ခြင်း၊ သားအိမ် လည်တံ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သားအိမ်တွင်း ထည့်ထားသော ပစ္စည်းလေး နေရာ လွဲမှား ရောက်ရှိခြင်းများ ဖြစ်တတ် သော်လည်း တွေ့ရခဲသော ပြဿနာ များသာ ဖြစ်သည်။

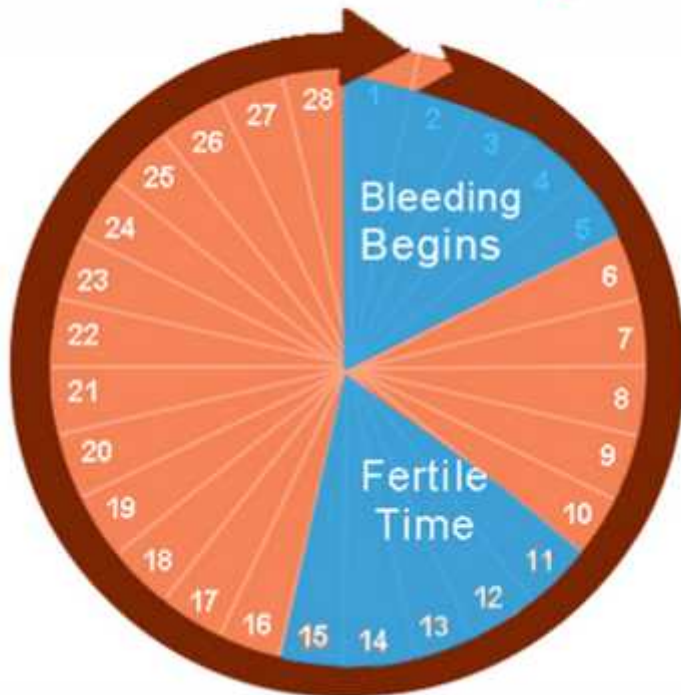
သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ထားသော အမျိုးသမီးများ အတွက် ပစ္စည်း စတင်ထည့်သော ပထမနှစ် အတွင်း မတော်တဆ ကိုယ်ဝန် ရသွားနိုင်သော နှုန်းမှာ အမျိုးသမီး ဦးရေနှင့် နှစ်အရေအတွက် မြောက်လဒ် တစ်ရာလျှင် နှစ်ယောက် သုံးယောက်မျှ ရှိသော်လည်း ပစ္စည်း ထည့်ထားသောနှစ် ကြာလေလေ၊ ထိုပစ္စည်းကြောင့် အလိုအလျောက် သားလျှော သွားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း များပါသည်။

၅။ အမျိုးသမီးများ ရာသီသွေး ပေါ်သော ဓမ္မတာ စက်ဝန်းအရ ရက်ရှောင်ခြင်း။

ပဋိသန္ဓေ တားဆီးရန် အတွက် ထိုးဆေး အသုံးပြုခြင်း၊ တားဆေး ကတ် စားသုံးခြင်း၊ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ခြင်း၊ အမျိုးသားများ သားရေစွပ် သုံးခြင်း နည်းလမ်းများ ကို အဆင်မပြေ၊ မနှစ်သက်၍ မသုံးလို ပါက ရက်ရှောင်ခြင်း နည်း (Safe Period-Rhythm Method) ကို သုံးကြသည်။

ရက်ရှောင်ခြင်း နည်းလမ်းမှာ ကိုယ်ဝန် ရရှိရန် အခွင့်အလမ်း အလွန် နည်းပါးသော ရက်များ တွင်သာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း ပြုပြီး ကျန် ရက်များတွင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန် ရရှိရန် အခွင့်အလမ်း အလွန် နည်းပါးသော ရက်များ (Safe Period) သည် အမျိုးသမီးများ ၏ ဓမ္မတာ စက်ဝန်းလည်ပတ် သည့် ရက်ကာလ မတူညီ သည့်အတွက် အမျိုးသမီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီ နိုင်ချေ။ ဥပမာ အားဖြင့် အမျိုးသမီး၏ ဓမ္မတာ စက်ဝန်း (Menstrual Cycle) သည် လစဉ် ၂၈ ရက်စက်ဝန်း (28 days Cycle) ဖြစ်ပါက လိင် ဆက်ဆံခြင်း ပြုလိုပါက ပြုနိုင်သော (Safe Period) မှာ ရာသီလာ နေစဉ်ရက်များ (The days of Menstrual Flow) နှင့် ရာသီ လာပြီးနောက် ၃-ရက်၊ ရာသီ မလာခင် ၉-ရက်တို့ဖြစ်သည်။

The Menstrual Cycle



အကယ်၍ အမျိုးသမီး၏ ဓမ္မတာ စက်ဝန်းကာလသည် ၂၈-ရက်ထက် ပိုတို နေပါက ၎င်း ပိုတိုတောင်းသော ရက်ကို ရာသီလာပြီး နောက် ၃-ရက်မှ ထပ်မံ နှုတ်ရမည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ယင်းအမျိုးသမီး၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်းသည် ၂၆-ရက်သာ ရှိသည်ဆိုပါက ယင်းအမျိုးသမီးသည် ရာသီလာနေစဉ်ရက်များ၊ ရာသီလာပြီးနောက် ၁-ရက်နှင့် ရာသီမလာခင် ၉-ရက်အလိုတို့တွင်

လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီး၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်းသည် ၂၈-ရက်ထက် ပိုကြာရှည်ပါက ထို ပိုလာသောရက်ကို ရာသီ လာပြီးနောက် ၃-ရက်တွင် ပေါင်းထည့် ရပါသည်။ ဥပမာ- ထိုအမျိုးသမီး သည် ၃၀-ရက်စက်ဝန်း (30 days Cycle) ရှိပါက ထိုအမျိုးသမီးအတွက် (Safe Period)မှာ ရာသီ လာနေစဉ် ရက်များ(the days of Menstrual Flow) နှင့် ရာသီ လာပြီး နောက် ၅-ရက် (5 days Postmenstrually)၊ ရာသီ မလာမီရက် (9 days Premenstrually) တို့ ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖျင်း အားဖြင့် အမျိုးသမီးများ အားလုံး အတွက် ရာသီ မလာမီ ၇-ရက်သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်း ပြုသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ရရန် အခွင့်အလမ်း အလွန် ရှားပါး၍ လုံခြုံ စိတ်ချရဆုံး အချိန်များ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤနည်းလမ်းကို ဓမ္မတာ မှန်မှန် လာသော အမျိုးသမီးများ ကသာ သုံးသင့်ပြီး ဤနည်းလမ်း သည် မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရရှိ သွားနိုင်သည့် နှုန်း မြင့်သဖြင့် စိတ်မချရပေ။

၆။ အမျိုးသား၏ သုက်ရည်ကို အမျိုးသမီး ဖြစ်သူ၏ မိန်းမကိုယ် ပြင်ပ၌သာ စွန့်ပစ်ရန် အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုကို သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း။

ဤနည်းကို (Incomplete Coitus) ဟုခေါ်သည်။ သုံးမျိုး ထိန်းချုပ်ကြသည်။ ဤနည်းများ သည် ဆေးဝါး ပစ္စည်းကိရိယာ တစ်စုံတစ်ရာ မလိုအပ်၍ ငွေကြေး အထူးတလည်ကုန်ကျရန် မလိုအပ်သော်လည်း မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သည့်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီး ဦးရေနှင့် နှစ်အရေအတွက် မြောက်လဒ်တစ်ရာလျှင် ၁၂ ယောက်မှ ၃၆ ယောက်ထိရှိသဖြင့် နှုန်းအလွန်မြင့်မားသည်။ စိတ်ချ လုံခြုံမှု အလွန်နည်း သည် ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။