

በእርግጥ አንዳንድ ባሎች እጅግ ክፉና ልቦ ደንዳና ከመሆናቸው የተነሣ ማሰቶች ምንም ዓይነት እርምጃ ቢወስዱም ለውጥ ለማምጣት ፈቃደኛ ሳይሆኑ ይቀራሉ። ብዙ ጊዜ ተግባር ከትዕግሥት ይልቅ ስኬታማ መሆኑ እርግጥ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ «ብርቱ ቅጣት ክፋትን ከልብ አውጥቶ ይጥላል» ይላል (ምሳ. 20:30)።

ስለዚህ ሊና፥ እነዚህን ሦስት ቅደም ተከተል የጠበቁ እርምጃዎችን ስትወስዷል ባለቤትሽ መሳሳቱን አውቆ እንዲለወጥ እንጸልይልሃለን።

ነገር ግን ከመሻሻል ይልቅ የመባባስ ሁኔታ ካሳየ ለዘለቄታው ልትተዬው ያስፈልግ ይሆናል።

ምንም ነገር ይድረስብሽ የሰማዩ አባትሽ እንደሚወድሽና ከአንቺ ጋር እንደሆነ አትዘንጊ። መዝሙር 31ን ብታነቢ ልብሽን የሚያበረታታና የሚያጸና ይሆናል።

ማስታወሻ፡- ወላጆች ልጆቻቸውን ለመቅጣት በትር መጠቀም እንደሚችሉ በርካታ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች ይናገራሉ። ነገር ግን የትዳር ንደኛን በበትር መምታት ስለመቻሉ የተነገረ አንድም ጥቅስ የለም።

አብያተ ክርስቲያናት ባሎች ሚስቶቻቸውን እንደ ንደኛ እንዲቆጥሩ ማስተማር አለባቸው (1ኛ ጴጥ. 3:7)።

ደግሞም አብያተ ክርስቲያናት እንደ ሊና ያሉትን እህቶች መርዳት አለባቸው።

ጆሴፊን፡- ገና ወጣት ልጃገረድ በነበርኩበት ወቅት እናቴን ስለ ፍትወተ ሥጋ አንዳንድ ጥያቄዎችን እጠይቃት ነበር። እርሷ ግን በዚህ ርእሰ ጉዳይ ላይ ለመነጋገር ፈጽሞ ፈቃደኛ አልነበረችም። ታዲያ ምን ማድረግ እችላ ነበር? በመጨረሻም ስለ ፍትወተ ሥጋ ጉዳይ ከመጽሔቶች አነበብኩ፤ ንደኞቼንም በርካታ ጥያቄዎች ጠየቅኳቸው። ከእነርሱ ካገኘኳቸው በርካታ ዓይነት መረጃዎች አብዛኞቹ የተሳሳቱና የተጣመሙ ነበሩ።

አሁን ዕድሜዬ 22 ዓመት ሆኖአል። ባለፈው ዓመት ወንድ አያቴ በመሞቱ የሴት አያቴ በአሁኑ ጊዜ ከእኛ ጋር አብራ ትኖራለች። ከእርሷ ጋር ብዙ አስደሳች ነገሮችን ተጫወትን። እርሷ ወጣት በነበረችበት ዘመን እያንዳንዱ ልጃገረድ በፍትወተ ሥጋ ርእሰ ጉዳይ ላይ ከእናቷና ከአክስቷ ትምህርት ታገኝ እንደነበር ነገረችኝ። በዚህ መሠረት የሚከተሉትን ነገሮች ያስተምሩ እንደነበር ገልጻልኛለች፡-

* የሴት ልጅ አካል እንዴት እንደሚያድግ። የወር አበባ ለምን እንደሚጀምር።

* ሴት ልጅ እስከ ጋብቻ ዕለት ድረስ ከብረ ንጽሕናዋን ጠብቃ መኖር እንዳለባት።

* ስለ ፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አንዳንድ መረጃዎች።

* እናት እያጠባች ባለችበት ወቅት ማርገዝ እንደሌለባት።

በዚያ ዘመን አባቶች ደግሞ ወንዶች ልጆቻቸውን የሚከተሉትን ነገሮች ያስተምሩ ነበር፡-

* ወንድ ለምን መሥራት እንዳለበት።

* ባሎች ሚስቶቻቸው ቶሎ ቶሎ እንዳያረግዙ ሊያደርጉ የሚችሉባቸውን መንገዶች፤

* ወንዶችም ሆኑ ሴቶች ሲያመነዝሩ ስለሚቀበሉአቸው ቅጣቶች።

እነዚህ ትምህርቶች ተፈጥሮአዊ በሆኑ መንገዶች፤ በወላጆች ምሳሌነት፤ በተረትና ምሳሌ፤ በእንቅጥልሽ፤ በአሳዛኝና በአስቂኝ ታሪኮች የሚሰጡ ነበሩ።

በአሁኑ ጊዜ ግን ብዙ ወላጆች እነዚህን መረጃዎች ለልጆቻቸው ስለማይሰጡ የጾታ ትምህርት በትምህርት ቤቶች ሊሰጥ የሚገባ አይመስላቸውምን?

ውድ ጆሴፊን፡

በትምህርት ቤቶች ውስጥ ከሚሰጡ የጾታ ትምህርቶች ይልቅ የቀድሞው ባሕላዊ መንገድ እንደሚሻል እናምናለን። የጾታን ትምህርት ለመማር ከሁሉ የተሻለው ስፍራ መኖሪያ ቤት ነው።

እንደ ወላጆች ግባችን ደስታና ፍቅር የሰፈነበትን ቤት መመሥረት ነው። ከዚያም ልጆቻችን ሕፃናት ከየት እንደመጡ ሲጠይቁን ንጹሕና ቀላል የሆነ መልስ ልንሰጣቸው እንችላለን።

ምናልባት የጾታን ትምህርት በትምህርት ቤት መማር ያለባቸው መልካም ቤተሰብ የሌላቸው ልጆች ይሆናሉ።

ጆሴፊን፡ አንቺ ግን የሚከተለውን እንድታደርግ እንመክርሻለን። ጥሩ ክርስቲያን ባል መርጠሽ አግቢ። ቤታችሁን እውነተኛ የክርስቲያን ቤተሰብ ለማድረግ ጣሩ። እርስ በርሳችሁ ተዋደዱ። ልጆቻችሁን ውደዱ። ስለ እግዚአብሔርና እርሱ ለፍቅር፤ ለጋብቻ ለፍትወተ ሥጋ ፍላጎትና ልጆች ስለማግኘትና ስለማሳደግ ስላለው ዓላማ ጩምፊችሁ አስተምሩ። እነዚህን ነገሮች ለልጆቻችሁ ለማስተማር ትምህርት ቤት ጥሩ ቦታ እንደሚሆን አታስቡ። ለልጆቻችሁ ምሳሌ በመሆን ስለ ሕይወት ገሃድ እውነታዎች ከእነርሱ ጋር ተነጋገሩ።

ቢአትሪስ፡- ለሴት ልጄ የጾታ ትምህርት ማስተማር ያለብኝ በየትኛው ዕድሜ ላይ ነው?

ውድ ቢአትሪስ፡

ረጅም ጊዜ አትጠብቂ። ወደ ኮረዳነት ዕድሜ ከመድረስዋ በፊት ልትነግሪያት የሚገቡ አንዳንድ ነገሮች አሉ።

ኮረዳነት የሚጀምረው ለሴቶች ከ10-12 ዓመት ባለው ጊዜ ሲሆን፤ ጉርምስና ለወንዶች የሚጀምረው ከ12-14 ዓመት ነው።

ስለዚህ ሴት ልጅሽ ዕድሜዋ 10 ዓመት ከመድረሱ በፊት የጾታ ትምህርትን ዋና ዋና እውነቶች መገንዘቧን አረጋግጧል።

ይህን ስንል ገና ጨቅላ ለሆነችው ሴት ልጅሽ በጾታ ትምህርት ሊካተቱ የሚችሉትን የፍትወተ ሥጋ ዝርዝር ጉዳዮችን መንገር አለብሽ ማለታችን አይደለም። እንደነዚህ ዓይነት ዝርዝር ጉዳዮችን ከማግባቷ ጥቂት ቀደም ብላ ልትማር ትችላለች።

ዕድሜዋ 10 ዓመት ከመድረሱ በፊት በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መሠረታዊ ነገሮች ላይ ተነጋገሩ ማለታችን ነው። የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ወደ እርግዝና እንዴት እንደሚመራና እግዚአብሔር በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ላይ የደነገገውን ሕግ ሁሉም ሊታዘዘው እንደሚገባ አስረጃያት። ልታጠቃልያቸው በሚገቡ ርእሰ ጉዳዮች ውስጥ የሚከተሉት መካተት አለባቸው።

ሀ) ወጣቶች እየነረመሱ በሚመጡበት ወቅት በሰውነታቸው ውስጥ የሚታየውን ለውጥ። (ሴቶች ልጆቻችሁ ስለ ወር አበባ ወንዶች ደግሞ በእንቅልፍ ላይ ሆነው በሚያዩት ሕልም የዘር ፍሬ ስለ መፍሰሱ ሁኔታ ግንዛቤ ማግኘት አለባቸው።)

ለ) ጋብቻ፡ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትና እርግዝና። (ይህ ቀለልና አጠር ተደርጎ ይቅረብ።)

ሐ) በጉርምስና ወቅት ወጣቶች በሙሉ የፍትወተ ሥጋ ፍላጎት የሚኖራቸው የመሆኑ እውነታ ይጀምራል። ስለ ፍትወተ ሥጋ ፍላጎታቸው የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማቸው እንደማይገባ፤ ነገር ግን እያንዳንዱ ወጣት ከጋብቻ በፊት በሚፈጸም የግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚከተለውን ኃጢአት ለማስወገድ እራሱን/እሷን የመግዛት ኃላፊነት አለበት/ባት።

መ) በጋብቻና በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ጉዳይ እግዚአብሔርን በመታዘዝ ስለሚገኘው ደስታና እርሱን ባለመታዘዝ ደግሞ ስለሚከተለው ኃዘን።

ወላጆች ከላይ በተጠቀሱት ጉዳዮች ላይ መረጃ ቢፈልጉ “Love & Marriage” ወይም “ፍቅርና ጋብቻ” የሚለውን መጽሐፋችንን መመልከት ይችላሉ። ወላጆች «ሔሎ ስዊት ቤቢ» (Hello Sweet Baby) (ተወዳጁ ልጆችን እንዴት ነህ) የሚለውን የእንግሊዝኛ መጽሐፋችንን እንዲያነቡ እናበረታታቸዋለን።

ካረን፡- ከወንዶች ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ የጀመርኩት ገና የ14 ዓመት ልጅ ሳለሁ ነበር። ወላጆቼ ይህን አያውቁም ነበር። ጥሩ ልጅ እንደሆንኩ ያስቡ ነበር።

የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በምናደርግበት ወቅት ወንዱ ኮንዶም የሚጠቀም ከሆነ ኃጢአት እንዳይደለ አስብ ነበር። በትምህርት ቤት አስተማሪያችን እንዲህ በማለት ነግሮን ነበር፡- «በድሮ ጊዜ ሴት ልጅ እስከታገባ ድረስ ከብረ ንጽሕናዋን ጠብቃ ድንግል ሆና መቆየት ነበረባት፤ በዘመናዊው ዓለም ግን ይህ ሁሉ ተቀይሯል።»

ለእኔ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማለት የሠለጠኑ ሴቶች ሁሉ ከወንድ ጋር የሚፈጽሙት አስደሳች ጨዋታ ነበር።

ዕድሜዬ 15 ዓመት በሞላ ጊዜ እናቴ እግዚአብሔር በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ላይ ስለደነገገው ሕግ፤ እኛ ከርስቲያኖች እስከ ጋብቻችን ቀን ድረስ ከብረ ንጽሕናችንን ጠብቀን በድንግልና መቆየት ለምን እንዳለብን በሰፊው አሜወተችኝ። ወላጆች እንዲህ ዓይነቱን ነገር ሳይዘገዩ የማይነግሩን ለምንድን ነው?

ማስታወሻ፡- የካረንን ደብዳቤ በቀጥታ ያወጣነው ወላጆች ለልጆቻችሁ የጾታን ትምህርት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ጉዳዩን ጨምሮ ሳትዘገዩ መንገራችሁ ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ በሚገባ እንድታስታውሱ ነው። እስከ 15 ዓመታቸው ድረስ መቆየት በጣም መዘግየት ነው!

አንዲ፡- በዚህ በሠለጠነ ዓለም ለክርስቲያን ወጣቶች እስከ ጋብቻቸው ቀን ድረስ ከብረ ንጽሕናቸውን ጠብቀው በድንግልና መቆየት ይቻላል ብላችሁ ታምናላችሁን?

ውድ አንዲ፡

አዎን በእርግጥ እናምናለን! በዚህ ዘመን ፈተናው እጅግ ከባድ እንደሆነ እናምናለን። ሆኖም ግን እግዚአብሔር በፈተና ሁሉ ድል የማድረጊያን መንገድ እንዳዘጋጀ ቃል ገብቶልናልና (1ኛ ቆሮ. 10:13) ዘወትር ድል መንሣት ይቻላል።

በዓለም ላይ በተለያዩ አገሮች የሚኖሩ በርካታ ወጣቶች እራሳቸውን በንጽሕና ለመጠበቅ ቆርጠው በመነሣታቸው ምክንያት በእግዚአብሔር እርዳታ ማሸነፋቸውን እናውቃለን!

በእኛ ቤተሰብ እኔና ባለቤቴ ብቻ ሳንሆን ልጆቻችንም እራሳቸውን በንጽሕና ጠብቀዋል «በዚህ በሠለጠነ ዓለም።»

ጌዴዎን፡- በአገራችን ያሉ ልጆች ምን ነካቸው? በዕድሜ የገፉ አዋቂዎችን ማከበር አቁመዋል። አብዛኛዎቹ አልኮል ጠጪዎች፤ ከጋብቻ ውጭ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን የሚያደርጉና በአደንዛዥ ዕጾች የተለከፉ ናቸው።

በወላጅነት ባለብን ኃላፊነት ተግተን በመሥራት የትምህርት ቤት ክፍያቸውን እናሟላለን፤ ጥሩ ጥሩ ልብሶችን እንገዛለቸዋለን። የኪስ ገንዘብም እንሰጣቸዋለን። ነገር ግን እንዴት እንደሚያደርጋቸው ተመልከቱ! እንደ ወላጆች ምን ማድረግ አለብን?

ውድ ጌዴዎን፤

በጣም ጥሩ ጥያቄ ነው! መልሱ እንደሚከተለው መሆን እንዳለበት እናምናለን። በዚህ ዘመን ያሉ ወላጆች ክልጆቻቸው ጋር አብረው ረጅም ጊዜ ማሳለፍ አለባቸው።

ልጆቻችን ገና ጨቅላዎች በነበሩበት ወቅት በየምሽቱ ታሪክ የሚነገርበት ጊዜ ስለነበረን በአንድነት እንሰባሰብ ነበር። እኔ ወይም ካሮል የመጽሐፍ ቅዱስ ታሪክ እንነግራቸው ነበር። ልጆቻችን ታሪኮቹን በናፍቆትና በጉጉት ይከታተሉ ዘንድ በቂ ዝግጅት አድርገን በማሰብ በጥሩ ሁኔታ እንነግራቸው ነበር። ከመጽሐፍ ቅዱስ ታሪክ በኋላ ብዙ ጊዜ የሚከተለውን የሚመስሉ ነገሮች እነግራቸው ነበር፡- «በትምህርት ቤት በፈተና ላይ እያለ ለማታለል የሞከረ አንድ ልጅ ምን እንደደረሰበት ልነግራችሁ ይገባኛል።»

ያንን ታሪክ ተናግራ ስጪርስ ባለቤቱ ደግሞ የሚከተለውን የሚመስል አንዳንድ ነገሮችን ትናገር ነበር፡- «ይህ ታሪክ ትንሽ ልጅ በነበርኩ ጊዜ እንዴት ወደ ችግር እንደገባሁ ያስታውሰኛል። ነገሩ ያቆጠቆጠው ስለጉዳይ መዋሸት በጀመርኩበት ጊዜ ነው....»

እንደነዚህ ዓይነት ታሪኮች ለመናገር ጊዜ ስንሰጣቸው ልጆቻችን «አባባና እማማ በእርግጥ ይወዳናል። ስለዚህ ችግር ላይ እራሳችንን እንዳንጥል ይፈልጋሉ» የሚል ግንዛቤ አገኙ።

ስለዚህ ለወላጆች የምንሰጠው ምክር «ከልጆቻችሁ ጋር ጊዜ ውሰዱ» የሚል ነው። መኪናችሁን አብራችሁ እጠቡ። በአትክልት ስፍራዎቻችሁ አብራችሁ ሥሩ። አብራችሁ በምትሠሩበት ጊዜ አነጋግሩአቸው። ፊታቸውን ከእግዚአብሔር በመመለሳቸው ምክንያት ሕይወታቸው ስለተበላሸባቸው ሰዎች የምታውቁትን እውነተኛ ታሪክ ንገሯቸው። እግዚአብሔርን በማገልገላቸው ታላቅ ደስታ ስለተጎናጸፉ ሌሎች ሰዎችም ታሪክ አጫውቷቸው።

ለሕፃናት ልጆቻችሁ ሰብከት አትሰበኩ። የምትናገሯቸውን ታሪኮች የሚሰቡ አድርጓቸው። አንዳንድ የሚያሳዝኑ ታሪኮችንና ደግሞም የሚያስደግፉ ሌሎች አስደሳች ታሪኮች ንገሩአቸው። በዚህ ዓይነት ስትቀጥሉ ልጆቻችሁ «አባባና እማማ እባካችሁ ሌሎች ታሪኮች ደግሞ ንገሩን» ቢሉ ታገኟቸዋላችሁ።

መጽሐፍ ቅዱስ ለወላጆች እንዲህ በማለት ይናገራቸዋል፡-

«ዛሬ የምሰጥህን እነዚህን ትእዛዛት

አትርሳ፤

እነዚህን ትእዛዛት ለልጆችህ አስተምራቸው፤
በቤት ስትቀመጥም ሆነ በመንገድ ስትሄድ
ዕረፍት በምታደርግበትም ጊዜ ሆነ

ሥራ በምትሠራበት ጊዜ ሁሉ

እነዚህን ትእዛዛት ዘወትር አሳሳስል።»

(ዘጸግ. 6:6-7)

አንድ ቀን ሊጎበኘን ወደ ቤታችን የመጣ አንድ ወጣት እንዲህ አለ፡-
«ከልጆቻችሁ ጋር የምትነጋገሩበት አኳኋን አስደንቆኛል። እኔ ልጅ
በነበርኩበት ወቅት አባቴ «አትጩኸ፣ ክብሪቱን አቀብለኝ፣ ይህን ኩባያ
ወደኩሽና ውሰድ...ከመሳሰሉ ነገሮች በስተቀር ምንም ነገር ተናግሮኝ
አያውቅም።»

ለዚህ ወጣት እንዲህ አልነው፡- «አባት በምትሆንበት ወቅት ዘጸግ. 6:6-7
የሚለውን አድርግ። ከልጆችህ ጋር በቤትህ በምትቀመጥበት ጊዜ በመንገድ
ላይ በምትሄድበት ወቅት፣ በምትተኛበትና በምትነሣበት ጊዜ ሁሉ ተናገር።»

አንዳንድ ወላጆች ገንዘብ ለማግኘት እጅግ ከመባከናቸው የተነሣ
ለልጆቻቸው ጊዜ ማጣታቸው የሚያሳዝን ነገር ነው። አንዳንድ ጊዜ አባት
በአንድ ከተማ እናት ደግሞ በሌላ ከተማ ይሠራሉ። ለለዚህ ከልጆቻቸው ጋር
የሚያሳልፉት ጊዜ በጣም አነስተኛ ነው። እራሳቸውን እንዲህ ብለው መጠየቅ
አለባቸው፡- «የላቀና አስፈላጊው ነገር የትኛው ነው? ሥራችን ወይስ
ከልጆቻችን ጋር የምናሳልፈው ጊዜ?»

በሰዋዚላንድ በአንድ ትምህርት ቤት አስተማሪ በነበርኩበት ወቅት አንድ
ቀን አንድ መምህር እንዲህ አለኝ፡- «ብሩስ፣ የማታ ትምህርት ክፍለ ጊዜ
ማስተማር አለብህ። እነዚህን አዳዲስ የቤት ዕቃዎችንና ምንጣፍ ተመልከት።
እነዚህን ዕቃዎች በሙሉ የገዛሁት የማታ ትምህርት በማስተማር ካገኘሁት
ትርፍ ገንዘብ ነው። ብሩስ አድምጠኝ፣ በአስተማሪ ደመወዝ ኑሮህ ፈቅ ሊል
ወይም ሊሻሻል አይችልም፣ የማታ ትምህርት አስተምር። ባለቤትህም ሥራ
እንድትሠራ አድርግ።»

ለካሮል ግን እንዲህ አልጓት፡- «የማታ ትምህርት ካስተማርኩ ማታ ማታ
ለልጆቻችን ታሪክ የምንናገርበት ጊዜ ችግር ይገጥመዋል። አንቺም ገቢ
ለማስገኘት ብለሽ ሥራ ብትጀምሪ ተመሳሳይ ችግር ይገጥመናል። የቤት
ዕቃዎቻችን አሮጌ ቢሆኑ፣ ወለላችንም ምንጣፍ አጥቶ ሸክላው ቢያፈጥም
ምንም አይደለም። ልጆቻችን ጊዜያችንን ይፈልጉታል።»

አንዳንድ ጊዜ ልጆቻችን ከሁሉ የተሻለ ልብስ ባይለብሉም ጊዜያችንና
ፍቅራችን የእነርሱ ነው። ዛሬ ልጆቻችን ደስተኛ የሆነ ቤተሰብ መሥርተው
ለክርስቶስ ይኖራሉ።

ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር አጥጋቢ ጊዜ ሳይኖራቸው ሲቀር ምን ይሆናል?
ልጆቻቸው አባባና እማማ እባካችሁ ከእኛ ጋር ብዙ ጊዜ ይኮራችሁ ብለው
ይጠይቁናልን? ፈጽሞ ይህን ከማለት ይልቅ በባዶነት ስሜታቸው እያደጉ

ይሄዳሉ። በሚገረምሱበት ወቅት የባዶነት ስሜቶቻቸውን ለማርካት አልኮል መጠጣትና የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ ይጀምራሉ።

ጌዴዎን፡ በደብዳቤህ «እኛ እንደ ወላጆች ምን ማድረግ አለብን?» ብለህ ጠይቀሃል፤ መልሱ መጽሐፍ ቅዱስን ታዘዝ ነው። ከልጆችህ ጋር ለመጫወት ጊዜ ውሰድ። [መዝ. 77(78):3-6 ና 12-72ን ተመልከት።]

እንደ ባልና ሚስት እርስ በርሳችሁ ተዋደዱ(ኤፌ. 5:25-33ና 1ኛ ጴጥ. 3:1-7)። ልጆቻችሁ «አባባና እማማ ይዋደዳሉ...እኛን ይወዱናል!» በማለት ይደሰታሉ።

ጢሞቴዎስ፡- ከሰድስት ዓመት በፊት የመጀመሪያ ልጆችን ሲወለድ ባለቤቴ ሥራዋን አቆመች። ልጆች በቤት የምትውል እናት ታስፈልጋቸዋለች ብላ ታምናለች። አንዳንዶች ይህን በማድረጋችን ሳቁብን። ደግሞም እርሷን እንደ ሰነፍ ቆጠሯት። ለእኔ ባለቤቴ ግሩም እናት ናት።

ውድ ጢሞቴዎስ፡

ባለቤትህ ከልጆችህ ጋር ጊዜ እንዲኖራት ስለፈለገች እግዚአብሔርን አመስግን። እርሷ ብቻዋን አይደለችም። በዚህ ዘመን ብዙ እናቶች በቤት መዋል እየመረጡ ነው። ለምሳሌ አንድ ትሪንካ የምትባል ታዋቂ የፋሽን ሞዴል የሆነች ሴት ለልጆቿ ጊዜ ለመስጠት ሥራዋን እንዳቆመች ጋዜጦች በቅርቡ ይፋ አድርገዋል።

ትሪንካ እንዲህ ብላለች «እኔና ባለቤቴ ከርስቲያን ከሆንን በኋላ ሦስት ልጆቻችንን ከማሳደግ የሚበልጥ ሥራ እንደሌለ ተረድተናል። ከልጆቼ ጋር ቤቴ በመዋል ፍቅሬንና በእግዚአብሔር ያለኝን እምነቴን አካፍላቸው ዘንድ ደስ ያስኘኛል።

ከዚህ የበለጠ ምን ልሰጣቸው እችላለሁ?

ትሪንካና ባለቤቷ በቤተ ክርስቲያናቸው ውስጥ ወጣት ባለትዳሮችን ሴቲቱ በቤት ከልጆቿ ጋር እየዋለች በባል ገቢ ብቻ እንዴት መኖር እንደሚቻል በማስተማር ያገለግላሉ።

ይህ ማለት ሴቶች ሁሉ ሥራቸውን ማቆም አለባቸው ማለት አይደለም። አንዳንድ ጊዜ በአንዳንድ ሁኔታ የእናቶች መሥራት ግድ ይሆናል።

የሚያሳዝነው ግን አንዳንድ እናቶች ባሉቻቸው በቂ ገቢ እያላቸው እንኳ መሥራት መፈለጋቸው ነው። የሚሠሩት «ቆንጆ ነገሮችን» መግዛት ስለሚፈልጉ ነው። ልጆቻቸው ምን ይሆናሉ? ጥቂት ፍቅር ብቻ ልትሰጣቸው በምትችል ተቀጣሪ ሴት እጅ ያድጋሉ። ፈሪሃ እግዚአብሔር ያለበትን ትምህርት ፈጽሞ አያገኙም። እነዚህ ልጆች በሚገረምሱበት ወቅት ብዙዎቹ ችግር ውስጥ ይወድቃሉ። ልባቸው የተሰበረባቸው ወላጆች «የገዛናቸው ቆንጆ ነገሮች ምንም ቆንጆ አይደሉም! ሰዓቱን አሥራ አምስት ዓመታት ወደ ሷላ መልሰን ከልጆቻችን ጋር የምናሳልፍበት ሁኔታ ምን ነው ባገኘን!» ይላሉ።

ጢሞቴዎስ፥ አድምጠን! ሚስትህ ሥራዋን ትታ በቤት በመዋሏ ስለ ሳቁ ሰዎች አትጨነቅ። ጎረቤቶችህ ያላቸውን አንዳንድ ቆንጆ ነገሮች ለመግዛት ባትችሉም አንተና ባለቤትህ ከልጆቻችሁ ጋር ስላሳለፋችሁት ጊዜ የምትጸጸቱበት ምንም ነገር አይኖርም።

ከሪስታቤል፦ እህቴ ከዩኒቨርሲቲ ተመርቃ ስትወጣ «ልጆችን በዱላ መምታት ጊዜው ያለፈበት ጉዳይ ነው» ማለት ጀመረች፤ እናንተስ ምን ትላላችሁ?

ውድ ከሪስታቤል፦

መጽሐፍ ቅዱስ እንዲህ ይላል፦

ሕፃንን ከመቅጣት ቸል አትበል፤

በበትር ብትመታው አይሞትምና።

በበትር ትመታዋለህ፤

ነፍሱንም ትታደጋለህ። (ምሳ. 23:13-14)

በትርን የመጠቀሚያ ትክክለኛ ጊዜ ያለ ቢሆንም። ትክክለኛ ያልሆነም ጊዜ እንዳለ አትዘንጉ።

ትክክለኛው ጊዜ፦ በትርን መጠቀም ትክክለኛ የሚሆነው ልጅ ትክክለኛውን ነገር እያወቀ ትክክል ያልሆነውን ነገር ለማድረግ ሲመርጥ ነው። ለምሳሌ አንዲት እናት የሰባት ዓመት ልጇን «እባክህን ይህን ቆሻሻ አውጥተህ ጣል» ስትለው እምቢ ብሎ ጀርባውን ሰጥቶ ቢሄድ የግድ መጠቀም ያስፈልጋታል።

ትክክለኛ ያልሆነው ጊዜ፦ አንድ ልጅ አንድ ነገር ማድረግ ሲረሳ ወይም ስሕተት ሲያደርግ በበትር መቀጣት የለበትም። ለምሳሌ አንድ ልጅ ሳህን በድንገት ወድቆ ቢሰበርበት እናቲቱ ነገሩ ቢያስቆጣትም እንኳ ልጇን በዱላ መምታት የለባትም። ምክንያቱም አውቆ አላደረገውም። የተሰበረውን ዕቃ እንዲተካ ተጨማሪ ሥራ ልታሠራው ትችላለች፤ በዱላ መቅጣት ግን የለባትም።

በዱላ የመቅጣት ጉዳይ አንድ ልጅ ትክክለኛውን ነገር እያወቀ ትክክል ያልሆነውን ለማድረግ በሚመርጥበት ጊዜ ብቻ አገልግሎት ላይ የሚውል መሆን አለበት።

ዱላን ከልክ በላይ መጠቀም አያስፈልግም። ልጅን በኃይል መምታት አያስፈልግም። ሁለት ጊዜ ቀለል አድርጎ በአርፎሜ ማቅመስ ልጆች ወላጆቻቸውን መታዘዝ እንዳለባቸው ያስታውሳቸዋል።

አውስቲን፦ ከልጅነቴ ጀምሮ አባቴን በጣም እፈራው ነበር። አሁን እንኳ ስለ እርሱ ሳስብ ዱላውን አስታውሳለሁ። በቅርቡ ትዳር እመሠርታለሁ። ምን ዓይነት አባት ነው መሆን ያለብኝ እያልኩ እራሴን ደጋግሜ እጠይቃለሁ። አባት አምባገነን መሆን አለበትን?

ውድ አውስቷን፡

በፍጹም። አባት ለልጅ ፍቅርን ማሳየት አለበት። ይህንንም ከልጆቹ ጋር የእግር ጉዞን በማድረግ፣ በመነጋገር፣ ኳስ በመጫወት፣ ወዘተ... ሊያደርገው ይችላል። መቅጣት ሲያስፈልገው እንኳ በፍቅር ሊያደርገው ይገባል። ለምሳሌ አንድ አባት ልጁ ለአዋቂ ሰው ያለአግባብ ሲናገር ቢሰማ ልጁን ገለል አድርጎ «ልጄ ስማ፣ እንደዚህ እንድትናገር አልፈቅድም። ሰዎችን ማክበር ካልተማርክ ከአስተማሪዎችህና ከአሠሪዎችህ ጋር የማያደርግ ችግር ውስጥ ትገባለህ። ሰዎችን ማክበር ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ እንድታስታውስ አሁን የምቀጣህ ስለምወድህ ነው።» ሊለው ይገባል።

ልጆች መቅጣት ግድ ሆኖበት በፍቅር የሚቀጣን አባት አይፈሩም።

ግላዲስ፡- LOVE AND MARRIAGE (ፍቅርና ጋብቻ) በሚለው መጽሐፋችሁ ብዙ ወጣቶች የማይረቡና ዋጋ የሌላቸው እንደሆኑ ስለሚያስቡ ሌሎች የማያውቁት ኃዘን በውስጣቸው ታምቆ መኖሩ የሚያሳዝን ነው ብላችኋል።

የአሥራ ሦስት ዓመት ልጅ አለኝ። ጥያቄዬ አንድ ልጅ እራሱን የማይረባና ዋጋ ቢስ አድርጎ እንዲቆጥር የሚያደርገው ምንድን ነው? ልጄ እንደዚህ ዓይነት ስሜት እንዳይኖረው እንዴት ልረዳው እችላለሁ?

ውድ ግላዲስ፡

እኔና ባለቤቴ በምድር ላይ በየትኛውም ስፍራ ስንገኝ የሚከተለውን የሚመስል ንግግር የሚናገሩ ጎረምሶች ያጋጥሙናል፡-

«አዎን፡- የማረረባና ዋጋ የሌለኝ እንደሆንኩ ይሰማኛል። ለምን? ምክንያቱም በትምህርት ጎብዝ አይደለሁም። በትምህርት ቤት ወንድሜም ሆነ እህቴ ሁልጊዜ ከእኔ የተሻለ ነጥብ ያመጣሉ።

በስፖርትም ቢሆን ተስፋ የለኝም።

ከሁሉ የባሰው አስከፊ ነገር ግን አስቀያሚነቴ ነው። በቤትም ሆነ በትምህርት ቤት ሰዎች በተለያዩ የቅጽል ስሞች እየጠሩ ይሳለቁብኛል። እውነተኛ ጓደኞች የሉኝም።

አንዳንድ ጊዜ ምነው ባልተወለድኩ ኖሮ እንዴት ይሻለኝ ነበር እላለሁ። እውነት ለመናገር የእኔ መወለድ ስሕተት ነው። ወላጆቼ ሳይፈልጉኝ የተፈጠርኩ ነኝ ማለቴ ነው።»

ወጣቶች ውጪያቸውን ስናየው ደስተኞች ይመስላሉ። ከጓደኞቻቸው ጋር ይጫወታሉ። ምንም የሚያስጨንቃቸው ነገር ያለባቸው አይመስልም። ይሁን እንጂ በውስጣቸው ብዙ ደጩነታሉ። በከፍል ውስጥ በትምህርታቸው በአንደኝነት የሚመሩት እንኳ ሌሎች ልጆች ጎበዞች እንደሆኑ እነርሱ ግን እንዳይደሉ በማሰብ ይጨነቃሉ።

ምንም ያህል ቆንጆ ቢሆኑም እንኳ በአጠቃላይ ሁሉም ማለት ይቻላል፤ እኔ በጣም ወፍራም፤ ወይም በጣም ቀጭን፤ በጣም ረጅም ወይም በጣም አጭር፤ ወይም በጣም.... ነኝ በማለት እራሳቸውን ይጠላሉ።

ስለዚህ ግላዲስ፤ «ልጄ እንደዚያ ዓይነት ስሜት እንዳይሰማው እንዴት ሊረዳው እችላለሁ?» የሚለው ጥያቄሽ ትክክል ነው።

ቀጥሎ አንድ ወላጅ ጎረምሳ የሆነ ወንድ ወይም ሴት ልጁን እንዴት ሊረዳ እንደሚችል የተሰጠውን ምሳሌ መመልከት ይጠቅማል።

ወላጅ ይጠይቃል፡- በክፍላችሁ ውስጥ በጣም ደስተኛው ልጅ ማን ነው?

ጎረምሳው/ዋ ይመልሳል/ትመልሳለች፡- ምናልባት ስምዖን።

ወላጅ፡- ብዙ ጊዜ ይስቃልን?

ልጅ፡- አዎን፤ በጣም!

ወላጅ፡- የሌሎችን ልጆች አለባባስ ወይም የራስ ቅል ቅርፅ እያየ ማሳቅ ይወዳልን?

ልጅ፡- አዎን እንዴት አወቅህ?

ወላጅ፡- እስኪ ንገረኝ፤ ስምዖን እንደዚያ የሚያደርገው ለምን ይመስለሃል? ከውስጥ ልቡ ኃዘንና ራስን የማጣጣል ስሜት ስለሚሰማው ሊሆን ይችላልን?

ልጅ፡- በፍጹም፤ ስምዖን እንደዚያ ሊሆን አይችልም። ሁልጊዜ ደስተኛ ነው።

ወላጅ፡- እርግጠኛ ነህን? በጥንቃቄ ተከታተለው። በሌሎች ልጆች ደካማ ገን የሚሰቀው ለምን እንደሆነ ጥቂት አስብ።

ይህ ውይይት ጎረምሳው ልጅ ጥቂት ማሰብ እንዲጀምር ያደርገዋል፡- «በክፍሌ ውስጥ ያሉ በርካታ ልጆች ዋጋ ቢስነት ይሰማቸዋልን? ብዙ ጊዜ ደስተኛ መስለው የሚሰቁት እንኳ እንደዚህ ሊሆኑ ይችላሉን?»

በሌላ ቀን የሚከተለውን ዓይነት ውይይት ቀጥሎ።

ወላጅ፡- ልጆች በእድገት ሂደታቸው ተፈላጊ አይደለሁም በሚል ስሜት ውስጥ እንደሚያልፉ ትገነዘባለህን? እንዲያውም አሁን ወይም ጥቂት ቆይቶ አንተም እንደዚሁ ዓይነት ስሜት ይሰማህ ይሆናል።

ልጅ፡- እንደዚያ ዓይነት ስሜት ይሰማኝ ጀምሯል። ምን ማድረግ እችላለሁ?

ወላጅ፡- የሚከተሉት ሁለት ነገሮች ሊረዱህ ይችላሉ።

ሀ) አእምሮህ ስለ ራስህ ማሰብ ትቶ ስለ ሌሎች እንዲያስብ አድርገው።

ዝም ብለህ ተቀምጦህ አትዘን። ለራስህ እንዲህ ብለህ ተናገር፡- «ስምዖንን መርዳት አለብኝ። በሌሎች ልጆች የሚሰቀው እራሱ ዋጋ ቢስነት ስለሚሰግው ይሆናል። ላበረታታው መምከር ይገባኛል!»

ቀጥሎ ስምዖን በሚገባ የሚያደርገውን ነገር ፈልግና አበረታታው። እግር ኳስ ሊጫወት ስሕተት ቢሠራ ከስሕተቱ ይልቅ በጨዋታው ክፍለ ጊዜ ያደረገውን ደኅና ነገር ጠቁም።

የአንተ ማበረታቻ የሚያስፈልገው ስምዖን ብቻ እንዳልሆነ ትገነዘባለህ። በክፍል ውስጥ ያሉ በርካታ ልጆች ይበረታቱ ዘንድ እግዚአብሔር ይጠቀምብህ ይሆናል። ይህንን በማድረግ ተግባር ውስጥ ስትጠመድ አንዳንዶቹ እውነተኛ ጓደኞችህ ይሆናሉ። አንተም ይህ እርዳታ በሚያስፈልግህ ጊዜ ከሳንህ በመሆን ያበረታቱሃል።

ለ) እግዚአብሔር ምን ያህል እንደሚወድህ ፈጽሞ አትዘንጋ።

የፍጥረት ዓለሙ ሁሉ ፈጣሪ እንደሚወድህ አስብ! አንተን በግልህ ይወድሃል። በጣም ስለወደደህ ለኃጢአትህ ሥቃይን ይቀበል ዘንድ ልጁን ላክልህ። በክርስቶስ ስላመንክ የዘላለምን ሕይወት ሰጥቶሃል። በተጨማሪ በምድር ላይ የምትሠራው ሥራ አዘጋጅቶልሃል። መልካሙን የኢየሱስ የምሥራች ወንጌል ወደ ወዳጆችህ እንድታደርስ ይፈልጋል። ዋጋ ቢስ አይደለህም! የሚያስፈልግህን ችሎታና ተሰጥዖ ሁሉ እግዚአብሔር ሰጥቶሃል።

ምናልባትም አንዳንዶች «ወላጆች ሳይፈልጉኝ የተወለድኩኝ ነኝ እንዲያው በአጋጣሚ የመጣሁ» በማለት ያስባሉ። አንተ ግን እንዲህ ብለህ ልትነግራቸው ትችላለህ፡- «ማንኛውም የሰው ልጅ አጋጣሚ አይደለም...እያንዳንዱ ጥንቃቄ በሞላበት በእግዚአብሔር ዕቅድ የመጣ ነው። ዋጋ ቢስ አይደለህም። እግዚአብሔር ይወድሃል። ኃጢአትህን ተናዝዘህ በኢየሱስ እንድታምንና በቀሪው ምድራዊ ዘመንህ እርሱን በማገልገል እንድታሳልፍ ይፈልጋል።»

ግላዲስ፡ ለልጆሽ ይህን እየተናገርሽ ባለሽበት ሰዓት ትክክለኛውን ቃል እግዚአብሔር እንደሚሰጥሽ በመተማመን አብዝተሽ ጸልዩ!

ሜሪል፡- በአንድ የምግብ ሽቀጣ ሽቀጥ መደብር እሠራለሁ። ሥራዬንም እወደዋለሁኝ። ሥራ አስኪያጁ ብዙ ጊዜ ሥራዬን በሚገባ እንደምሠራ ይነግሩኛል። ደንበኞቻችንም ለእኔ መልካም ሰዎች ናቸው።

ነገር ግን በየዕለቱ ከሥራ በኋላ ቤት ወደ ባለቤቴ መሄድ እጠላለሁ። ሁልጊዜ ይነቅፈኛል። ምንም ያህል ተግባራዊና ጠንክራ ምግብን ባዘጋጅለትም ሥጋው አልበሰለም፤ ጨው የለውም፤ ወዘተ... እያለ ያጉረመርማል።

አድናቆቱን እንዲገልጽልኝ ምን ላድርግ?

ውድ ሜሪል፡

ከባለቤትሽ ጋር ተነጋገሪ፡- ከእርሱ አድናቆትን ማግኘት በጣም እንደምትፈልግ ይወቀው። ይህን ለእርሱ መንገር አስቸጋሪ ቢሆንም እንኳ ፍርሃት አያግድሽ።

ይህን በመልካም አነጋገር ግለጭለት። አድናቆትን መፈለግሽ ስሕተት አይደለም። ሁሉም ሰው ይፈልጋል።

አድናቆትን እንደምትፈልግ ከባለቤትሽ ጋር ካልተነጋገርሽ የትዳር ሕይወታችሁ ቁልቁል ይሄዳል።

ለባለቤትሽ ያለሽን አድናቆት ግለጪ፡- አዎን፤ ባሎችም አድናቆትን ይፈልጋሉ። ብዙ ወንዶች አድናቆትን የማይፈልጉ ያስመስላሉ። ነገር ግን የሴቶችን ያህል ይፈልጉታል። (ገጽ ተመልከት)። ስለዚህ የባለቤትሽን ጠንካራ ጎን ማድነቁን እንዳትዘነገሩ ተጠንቀቂ። ባለቤትሽ እንደምታደንቂው ከተረዳ አንቺንም ለማድነቅ ቀላል ይሆንለታል።

ኢሳይያስ፡- አንዳንድ ጊዜ የወንድ ብልት የተወሰነ ክፍል (በግርዘት ጊዜ የሚቆረጠው) በሆስፒታል ቀዶ ሕክምና የሚወገድ እንደሆነ እሰማለሁ። ይህ እውነት ነው?

ውድ ኢሳይያስ፡

አዎን፤ አንድ ወንድ የብልቱን ንጽሕና በሚገባ ካልጠበቀ ክፍተኛ የመበከል ሁኔታ ሊያጋጥመው ይችላል። በዚያ ወቅት ብቸኛው ምርጫ ቀዶ ሕክምና ሊሆን ይችላል።

ማንኛውም ወንድ የብልቱን አካል ማጣት አይፈልግም። ስለዚህ እያንዳንዱ ወንድ ብልቱን በየቀኑ መታጠብ አለበት። ይህን የሚያደርገው ሸለፈቱን ወደ ጳላ በመገልበጥ ለብ ባለ ውጋና በሳሙና በማጠብ ነው።

ክርስቲን፡- አሁን ነፍሰ ጡር ነኝ። ሁለት ጥያቄዎች አሉኝ።

ሀ) ከባለቤቴ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም ማቆም ያለብኝ መቼ ነው?

ለ) ከወለድኩ በኋላ ደግሞ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም ምን ያህል ሳምንታት ልቆይ?

ውድ ክርስቲን፡

ሀ) የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በእርግዝና ወቅት፡- እስከ 8ኛ ወር መጨረሻ ቀጥይና 9ኛ ወር ላይ አቁሜ። ሆኖሽ በገፋበት ጊዜ እንኳ ሕመም ሳይሰማሽ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ልትፈጽሙ የምትችሉበትን አተኛኝት ከባለቤትሽ ጋር መነጋገር ትችላላችሁ።

እስከ ስምንት ወራት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም መቻልሽ ባለቤትሽን ደስ ያሰኘዋል። አንቺም ደስተኛ ትሆኚያለሽ። የሴት ብልት ከንፈሮች በእርግዝና ወቅት ከሌላ ጊዜ የበለጠ ስለሚነገሩ ሴቶች በእርግዝና ወቅት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም በጣም ያስደስታቸዋል።

ለ) የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከወሊድ በኋላ፡- በአብዛኛው ሴቶች ከወለዱ በኋላ ለአምስት ሳምንታት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ የለባቸውም። ሆኖም ግን አንዳንዴ የሴቶች ብልት በወሊድ ጊዜ ይቀደዳል። እንዲህ ሲሆን ስድስት ወይም ከዚያ በላይ ሳምንታት መቆየት አለባቸው። ስለዚህ ሐኪምሽ /ነርስሽ የሚልሽን ማንኛውም ነገር አድርጊ።

ሚሪየም፡- የአምስት ወር እርጉዝ ነኝ። ከባለቤቴ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ አልደፍርም። የዘር ፍሬው በማጎፁ ያለውን ሕፃን ይሳዳው ይሆናል ብዬ እፈራለሁ።

ውድ ሚሪየም፡

አትሰጊ። አንዲት ሴት በምታረግዝበት ወቅት በማጎፁ መግቢያ ላይ የሚፈጠር መዝጊያ አለ። ይህ አካል የወንዱ ዘር ፍሬ ወደ ማጎፁ እንዳይገባ ይከላከላል።

ስለዚህ ሚሪየም ከባለቤትሽ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም አትፍሪ። የወንዱ ዘር ፍሬ ሕፃኑ ላይ ሊደርስ አይችልም።

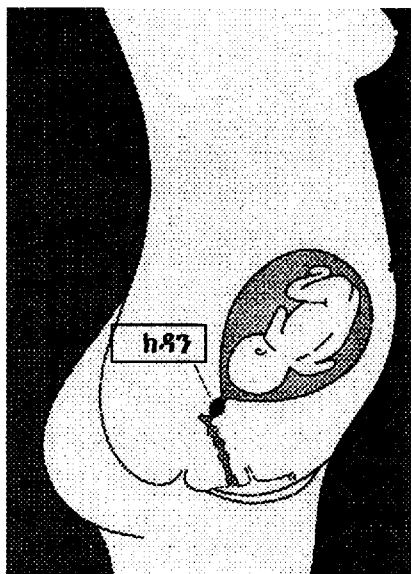
የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረጉን እስከ 8ኛው ወር መጨረሻ ድረስ ቀጥይ። ከዚያም ከወለድሽ ከ5 ሳምንት በኋላ እንደገና ጀምሪ።

ብሬንዳ፡- ጡቶቼ ትናንሽ ናቸው፣ ወተቴም ቀጭንና ውጋ መሰል ነው። በሱቅ የሚሸጥ ወተት ከጡት ወተት ይሻላልን?

ውድ ብሬንዳ፡

አይሻልም። በሱቅ የሚሸጥ ወተት ከጡት ወተት አይሻልም። እንዲያውም ለልጅ ከእናት ጡት ወተት የሚሻል አንዳችም ነገር የለም።

በሱቅ ውስጥ የሚሸጡ የዱቄት ወተቶች በሙሉ የተሠሩት ከላም ወተት ነው። የላም ወተት ከሰው ወተት በጣም የተለየ ነው። እንደ ጥጃ ከተወለደ



ከጥቂት ጊዜያት በኋላ ቆሞ መሄድ መቻል አለበት። ስለዚህ የላም ወተት አጥንትንና ጡንቻን የሚገነቡ በርካታ ነገሮች አሉት።

በሰው ልጅ ሕይወት ውስጥ ግን በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ወራት ከሁሉም በፍጥነት የሚያድገው አእምሮ ነው። የእናት ጡት ወተት ሕፃኑ በአእምሮና በአካል እንዲያድግ የሚረዱትን ፕሮቲኖች በሙሉ የያዘ ነው።

የእናታቸውን ጡት ከጠቡ ሕፃናት ይልቅ በጡጦ ሌሎች ወተቶችን የተመገቡ ሕፃናት በቀላሉ በበሽታ ይጠቃሉ። ምክንያቱም የእናት ጡት ወተት ሕፃናትን የሚጎዱ በሽታዎችን የመከላከል ኃይል አለው። (በጡጦ የሚወስዱ ሕፃናት ግን የላም በሽታዎችን ለመከላከል የተዘጋጁ ናቸው።)

በዓለም ዙሪያ ያሉ የሠለጠኑ ሴቶች ልጆቻቸውን ጡት ማጥባትን መምረጥ ጀምረዋል። የእናት ጡት ወተት ከሁሉ የላቀ ነው!

ጡጦ የሚያመርቱ ድርጅቶች እናቶች ልጆቻቸውን በጡጦ እንዲመግቡ ለማሳመን ይጥራሉ። እውነቱ ግን እናት የጡት ወተቷን ለልጇ ለመመገብ የማትችልበት ከአቅም በላይ የሆነ ምክንያት ከሌለ በስተቀር ልጇን በጡጦ የሚሰጡ ሌሎች ወተቶችን መመገብ አይገባትም።

በመጨረሻ፡ ብሬንዳ ስለ ጡቶችሽ መጠን አትስጊ። ትናንሽ ጡቶች የትላልቆቹን ያህል ወተት ሊያመነጩ ይችላሉ። የጡትሽ ወተት ቀጭን ቢመስልሽም አትጨነቂ። የጡት ወተት ደካማና ቀጭን ቢመስልም ለሕፃንሽ ከሁሉ የላቀ ምግብ ነው።

ኢቴል፡- ሕፃኔን አጠባለሁ። መብላት የሌለብኝ ምግብ አለን?

ውድ ኢቴል፡

የጡት ወተትሽ ጤነኛ እንዲሆን ኮምጠጣ የሆኑ ወይም ቅመም የበዛባቸው ምግቦች አትመገቢ። ቢራ ወይም ማንኛውም አልኮል አትጠጩ። ደግሞም ሲጋራ በፍጹም አታጭሺ።

ጄን፡- ባለቤቴ ክርስቲያን ነው። ነገር ግን ከእኔ ይልቅ ለጥንቸሎቹ የበለጠ እንክብካቤ ያደርጋል።

በብዙ መቶዎች የሚቆጠሩ ጥንቸሎችን የሚያረባበት ትልቅ የንግድ ድርጅት አለው። ከሴት ጥንቸሎቹ አንዱ ወልዳ ግልገሎች ሲኖሩአት ወዲያውኑ እንድታረግዝ አይፈቅድላትም። «እንደገና ጉልበቷ እስኪጸና ጊዜ ያስፈልጋታል» ይላል።

እኔ ግን ጉልበቴ ሳይጸና ደግሜ ደጋግሜ እንዳረግዝ ያደርገኛል። በሦስት ዓመት ወስጥ ሦስት ልጅ የወለድኩ ሲሆን፤ አሁንም ነፍሰ ጡር ነኝ። እግሮቼን የሚያመኝ በየዓመቱ በማርገዜ እንደሆነ ነርሷ ነግራኛለች።

እህቴ አራርቆ የመውለዱን ዘዴ ትጠቀማለች። እርሷና ባሏ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የሚያደርጉት ልታረግዝ በማትችልባቸው ቀናት ነው።

እኔ ግን ለባለቤቴ በዚህ ቀን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ብንፈጽም አረግጣለሁ፤ ስለዚህ እንለፈው ብል አይሰማኝም። በዚያም ቀን እንኳ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ ይፈልጋል።

ምን ይበጅሻል ትሉኛላችሁ? ለአንዲት ሴት አራርቆ መውለድ አይጠቅማትምን?

ውድ ጄን፡

አዎን አንዲት ሴት ሁለት ዓመት ያህል አራርቃ ብትወልድ ይሻላታል። ለምን? ሁለት ምክንያቶች አሉ፡-

ሀ) ለሁለት ዓመት ያህል አረፍ ማለት እናቲቱ ጤነኛ ሆና እንድትኖር ይረዳታል። አንዲት እናት ከዚህ ባነሰ ርቀት ደጋግማ የምታረግዝ ከሆነ ሰውነቷ ደካማ ይሆናል። በዚህም ምክንያት እንደ ሳንባ ነቀርሳ ባሉ በሽታዎች በቀላሉ ትጠቃለች።

ለ) በየሁለት ዓመት ርቀት የሚወለዱ ሕፃናት እያንዳንዳቸው ለረጅም ጊዜ ጡት እንዲጠቡ ስለሚረዳቸው ለእነርሱም መልካም ነው።

ባለቤትሽ ጤነኛ ሚስትና ጠንካራ ልጆች የሚፈልግ መሆኑ የሚያጠራጥር አይደለም። ይህንን ለማድረግ አራርቆ የመውለድ ዘዴን እንድትጠቀሚ ዕድል መስጠት አለበት። ከእርሱ ጋር ይህን ተነጋገሩ። የምታነጋግሪው በአክብሮት ይሁን። ሊረዳሽ ካልቻለ ግን በአንድ ላይ ሆናችሁ መጋቢያችሁን ወይም ሐኪማችሁን እንድታነጋግሩ አላብ አቅርቧለት።

ሳምሶን፡- እኔና ባለቤቴ ለአራት ዓመታት ልጅ አልወለድንም ነበር። በዚህ ዓመት ወንድ ልጅ ወለደችልኝ። እግዚአብሔርን በጣም አመሰግንን።

አሁን ልጄችን ሁለት ወራት ሆናታል። ችግሩ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለማድረግ ስፈልግ «ሕፃኑ ጡቴን እስከጠባ ድረስ ይህን ማድረግ አንችልም» ትላለች።

የፍተወተ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸመች የዘር ፍሬው የጡቷን ወተት እንደሚመርዘው ብዙ ሰዎች ነግረዋታል። ይህ እውነት ሊሆን ይችላልን?

ሁለተኛው ጥያቄዬ፡- የቤተሰብ ምጣኔ መልካም ነው ወይስ መጥፎ?

ውድ ሳምሶን፡

የወንድ ዘር ፍሬ የጡት ወተትን ሊያበላሽ (ሊመርዝ) አይችልም። ሰዎቹ የነገሯት ውሸት ነው።

ልጅ ከወለዳችሁ በኋላ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሳታደርጉ መቆየት ያለባችሁ ለአምስት ሳምንታት ብቻ ነው። ከዚያ በኋላ እንደገና መቀጠል ትችላላችሁ።

ነገር ግን አንዲት ሴት በሁለት ዓመት ልዩነት አራርቃ የመውለድን አስፈላጊነት መዘንጋት የለብህም። ስለዚህ ባለቤትህ መቼ ማርገዝ እንዳለባት

ተመካከራችሁ መወሰን አለባችሁ። ለምሳሌ አራርቀን የምንወልድበት ርቀት 3 ዓመት ይሆናል ብላችሁ ከወሰናችሁ ለሚቀጥሉት ሦስት ዓመታት እንዳታረግዝ መጠንቀቅ አለባችሁ።

የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እያደረጋችሁ እርግዝናን ልታቅቡ የምትችሉት እንዴት ነው? ለዚህ አንዱን ዓይነት የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ መጠቀም አለባችሁ። የቤተሰብ ምጣኔ በጣም መልካም ነው።

ኢሊየት፡- ዛሬ እኔና ባለቤቴ ከፍተኛ ሙግት ገጠምን። «ለሚቀጥለው ሁለት ዓመት አልጋ መለየት አለብን። ማርገዝ የምፈልገው ከዚያ በኋላ ነው» አለችኝ።

ያለ ፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለሁለት ዓመት መኖር አልችልም። የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴን መጠቀም አይቻልምን?

የትኛውን የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ እንድንጠቀም ትመከሩናላችሁ

ውድ ኢሊየት፡

የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴዎችን መጠቀም የተሻለ ነው። ባልና ሚስት ለሁለት ዓመት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሳይፈጽሙ ለመቆየት ከሞከሩ አንዳቸው ወይም ሁለቱም ሊያመነዝሩ ይችላሉ።

ለጸሎት ትተን ዘንድ ተስማምታችሁ ለጊዜው ካልሆነ በቀር፤ እርስ በርሳችሁ አትከላከሉ፤ ራሳችሁን ስለ አለመግዛት ሰይጣን እንዳይፈታተናችሁ ደግሞ አብራችሁ ሁኑ (1ኛ ቆሮ. 7:5)።

ስለዚህ ኢሊየት አንተና ሚስትህ ለሁለት ዓመት ከፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመታቀብ አትሞክሩ።

የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረጋችሁን ቀጥሉ። ለሚቀጥሉት ሁለት ዓመታት ባለቤትህ እንዳታረግዝ ከቤተሰብ ምጣኔ ዘዴዎች አንዱን ተጠቀሙ። በእኛ አስተሳሰብ «ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ» ብትጠቀሙ ይቻላል።

ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴን በሁለት መንገዶች መጠቀም ይቻላል።

1) እርግዝናን ለማቀብ፡- ባልና ሚስት የሚቀጥለውን ልጅ ለማግኘት የወሰኑበት ጊዜ እስኪደርስ እርግዝና እንዳይኖር ይህን ተፈጥሮአዊ ዘዴ መጠቀም ይችላሉ።

2) እርግዝና እንዲኖር ለማድረግ፡- ሚስቲቱ ከዚህ በፊት ያልወለደች ከሆነ ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ እንድታረግዝ ይረዳታል።

ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ የሚደረገው ባጭሩ እንደሚከተለው ነው። በስለቱ ሴቲቱ የብልጽ ከንፈሮች ረጥበው እንደሆነ ትመለከታለች። ይህ «ማርገዝ የሚቻልበትንና የማይቻልበትን» ቀን ያመለክታል።

ማስታወሻ፡- ስለ ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ የበለጠ ለመረዳት ከገጽ 96-116 ያሉትን ደብዳቤዎች ተመልከት።

ሪያን፡- ባለቤቴ አላረገዘችም። ከተጋባን ሁለት ዓመት ሆኖናል። ሁለታችንም ልጅ በጣም እንፈልጋለን።

እርሷ የምትሠራው በሌላ ከተማ ስለሆነ በየሳምንቱ እንበኛታለሁ። አብረን በምንሆንበት ጊዜ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ብናደርግም እስካሁን ግን ልጅ የለንም!

ውድ ሪያን፡

ምናልባት የሚከተሉትን ሁለት እውነታዎች አላወቅህ ይሆናል።

ሀ) በሴት ወርሃዊ የወር አበባ ዑደት ልታረግዝ የምትችልባቸው ቀናት ጥቂት ናቸው። እነዚህ ጥቂት ቀናት የመፀነሻ ቀናት በመባል ይታወቃሉ።

ለ) አንዲት ሴት እነዚህን የምትፀንሰባቸውን ቀናት ለማወቅ መማር ትችላለች። ልብ ማለት ያለባት በእያንዳንዱ ወርሃዊ ዑደት ሰውነቷ ምን እንደሚያደርግ ነው።

የአንተ ባለቤት ችግር ለማርገዝ ያለመቻል ነውና የመፀነሻ ቀናትን እንዴት ልብ ማለት እንዳለባት መማር አለባት። በእነዚያ ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸማችሁን እርግጠኞች መሆን አለባችሁ።

አንዲት ሴት የመፀነሻዋን ቀናት ለማወቅ ልትረዳቸው የሚገቡ አንዳንድ እውነታዎች አሉ።

በየወሩ የሴት ብልት ሁለት ዓይነት ፈሳሾችን ያመነጫል። አንዱ ደም ሲሆን ሌላው ደግሞ ወፈር ያለ ውጋ መሳይ ፈሳሽ ነው።

እያንዳንዱ ሴት ስለ ደሙ ታውቃለች፡ ነገር ግን ብዙ ሴቶች ሌላኛውን ፈሳሽ ልብ ማለት ያቅታቸዋል። ይህ ፈሳሽ ቀለም የሌለው ሲሆን በጥሬ እንቁላል ውስጥ ያለውን ቀለም አልባ ፈሳሽ ይመስላል።

አንዲት ሴት በሰውነቷ ውስጥ የሚካሄደውን ነገር በጥንቃቄ ካስተዋለች የሚከተለውን ስለምትገነዘብ እንዲህ ትላለች፡-

«በየወሩ ጥቂት ደም የማይባቸው ቀናት አሉ፡- በዚያው ወር ዘግየት ብሎ ደግሞ ጥቂት ቀለም አልባውን ፈሳሽ የማይበት ቀናት አሉ። ይህን ፈሳሽ በማይባቸው ቀናት የብልቴ ከናፍርት ረጠብ ይላሉ። ፈሳሹን የማሳየው በጣም ጥቂት ስለሆነ ነው። ነገር ግን መኖሩ ቀኑን ሙሉ ይሰማኛል። ስቀመጥ፣ ስራመድ...የብልቴ ከናፍርት የእርጥበትና የማሙለጭለጭ ስሜት አለው። የብልት ከናፍርቶቼ በእንቁላል ንጹሕ ፈሳሽ እንደተሸፈኑ ዓይነት ይሰማኛል። ይህ ፈሳሽ በብልቴ ከናፍርቶች ላይ ለጥቂት ቀናት ይኖራል። ከዚያ በኋላ

ይጠፋና ከናፍርቶቹ ለሁለት ሳምንታት ደረቅ የመሆን ስሜት ይኖራቸዋል። ከዚያ በኋላ የምደማበት ቀን ይጀምራል።»

ከላይ የተነጋገርነው የእርጥበት ስሜት ብብልት ውለጥ ሳይሆን ከብልት ውጭ በከናፍርቶች ላይ ያለው ነው። የብልቷ ውስጠኛ ክፍል ሁሌም እርጥብ ነው። (ልክ የአፍ ውስጠኛ ክፍል እርጥብ እንደሆነ ማለት ነው።) ብልቱን የሚሸፍኑት ከናፍርት ግን አንዳንድ ጊዜ እርጥብ አንዳንድ ጊዜ ደረቅ ይሆናሉ። እነዚህ የብልት ከናፍርት ሲረጥቡ ሴቷ «ቀለም የሌለው ፈሳሽ ከማይባቸው ቀናት አንዱ ነው» ትላለች።

እነዚህን ቀናት የምታውቅ ሴት ደስተኛ ናት። ለባለቤቷ እንደዚህ ልትለው ትችላለች። «ዛሬ ላረግዝ እችላለሁ። ይህ ቀን ከእነዚያ ጥቂት የመፀነሻ ቀናት አንዱ ነው።» ከጥቂት ቀናት በኋላ ደግሞ እንደዚህ ልትለው ትችላለች «ዛሬ ላረግዝ አልችልም፤ የማልፀገበት ቀን ነው።»

የሚያሳዝነው ነገር ግን ብዙ ሴቶች እንደዚህ ዓይነት እውቀት የላቸውም። የሚያውቁት «በየወሩ ለጥቂት ቀናት እደማለሁ...በሌሎች ቀናት ከባለቤቴ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ እችላለሁ። የመፀነሻ ቀን ማለት ምን ማለት እንደሆነ አላውቅም። በየትኞቹ ቀናት ላረግዝ እንደምችል አላውቅም። ምናልባት አረግዛለሁ ወይም አላረግዝም ...እንጃ» ማለትን ነው።

ስለዚህ ሴቶች ማወቅ ያሻቸዋል። ስለ ቀለም አልባው ፈሳሽ፤ ስለ መፀነሻ ቀናትንና መፀነስ ስለማይቻልባቸው ቀናት ማወቅ ያስፈልጋቸዋል።

እያንዳንዱ ሴት ማወቅ የሚያስፈልጋት ነገር

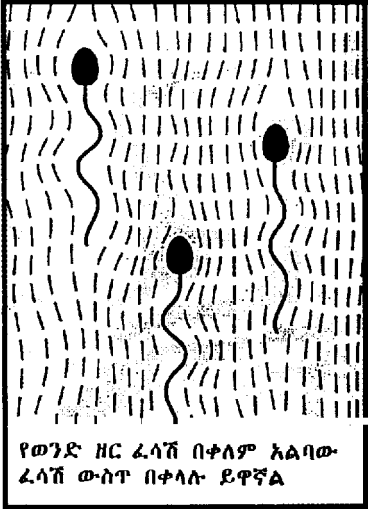
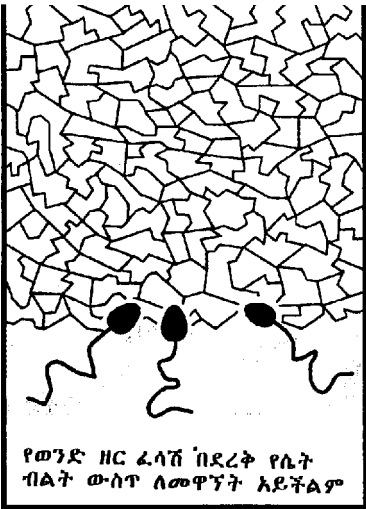
- ♦ የሴት የወር አበባ ዑደት በአምስት የመድማት ቀኖች ይጀምራል።
- ♦ ከዚያ በኋላ የብልቷ ከናፍርት ይደርቃሉ። ይህ የድርቀት ስሜት ለበርካታ ቀናት ይቀጥላል።
- ♦ ከዚያ የብልቷ ከናፍርት የእርጥበት ስሜት ይሰማቸው ይጀምራል። ይህም የሚነግራት ቀለም የሌለው ፈሳሽ የምታይበት ቀን ተጀመረ ማለት ነው። ሰውነቷ ይህን ፈሳሽ ማመንጨቱን ለጥቂት ቀናት ይቀጥላል።
- ♦ ከእነዚያ ጥቂት የእርጥበት ቀናት በኋላ የብልቷ ከናፍርት እንደገና ይደርቃሉ። የመድረቁ ስሜት ለሁለት ሳምንታት ይቀጥላል።
- ♦ ከዚያ ተከታዩ የወር አበባዋ ዑደት በመድማት ይጀምራል።

ቀለም አልባው ፈሳሽ

አንዲት ሴት ይህን ቀለም አልባ ፈሳሽ የምታይባቸውን ቀናት ማወቅ ለምን ያስፈልጋታል? ምክንያቱም ይህ ነው። አንዲት ሴት በእነዚህ ቀናት

በቀላሉ ታረግዛለች። ይህም የሚሆነው የወንድ የዘር ፈሳሽ በቀለም አልባው ፈሳሽ ውስጥ በቀላሉ መንቀሳቀስ ስለሚችል ነው።

ስለዚህ አንድ ወንድ ሚስቱ ከእነዚህ ቀለም አልባ ፈሳሽ ከምታይባቸው ቀናት በአንዱ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ካደረገ የዘር ፍሬው በዚህ ፈሳሽ ውስጥ በቀላሉ አልፎ ወደ ሴቲቱ እንቁላል በመግባት ሊያስረግዛት ይችላል። ይህ ፈሳሽ የትም በሌለበት ቀን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ካደረጉ ግን የዘር ፍሬው የትም ሊንቀሳቀስ ስለማይችል ልታረግዝ አትችልም።



የመፀነሻ ቀናት

አሁን ዋናውን ጥያቄ ለመመለስ ዝግጁ ነን። «ባለና ሚስት ልጅ ያገኙ ዘንድ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ ያለባቸው በየትኞቹ ቀናት ነው?» መልሱ ይህ ነው።

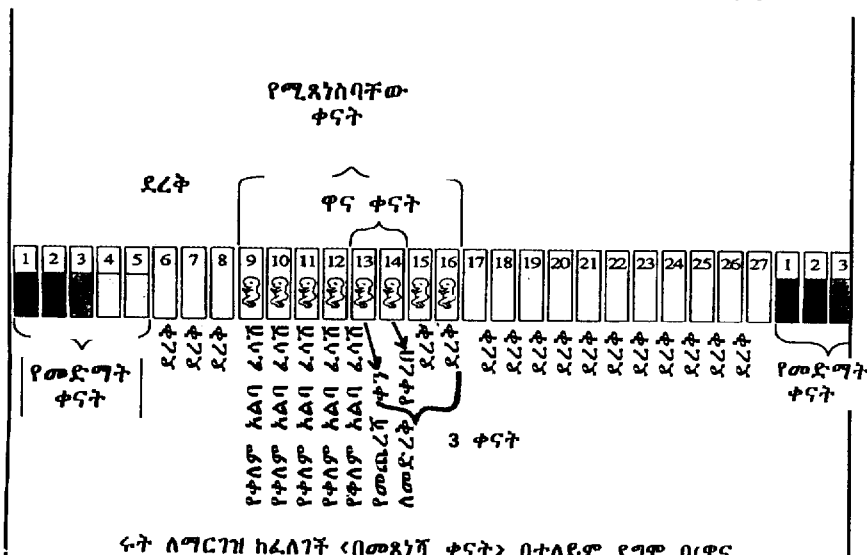
ሴት ልታረግዝ (ልትፀንስ) የምትችልባቸው ቀናት

- ሀ) ቀለም አልባውን ፈሳሽ በምታይባቸው ቀናት በሙሉ፤ እና
- ለ) ቀለም አልባውን ፈሳሽ ካየችበት የመጨረሻ ቀን ጀምሮ ባሉት ቀጣይ ሦስት ቀናት።

አንዲት ሴት የመፀነሻዋን ቀናት ልብ የምትልበት ከሁሉ የላቀ መንገድ በእያንዳንዱ ቀን የብልጽ ከናፍርት እንዴት እንደሆኑ በጥንቃቄ በመፈተሽ ነው። ከዚያ በየምሽቱ አንድ ሠንጠረዥ አዘጋጅታ «ደረቅ» ወይም «ቀለም አልባ ፈሳሽ» እያለች መጻፍ ነው።

ከዚህ በታች ሩት በተባለች ሴት የተሠራውን ሠንጠረዥ ተመልከቱ። (የእያንዳንዱ ሴት ሠንጠረዥ የተለየ ነው።)

ሩት ይህን ሠንጠረዥ የሠራችው ማርገዝ ስለምትፈልግ ነው



ሩት ለማርገዝ ከፈለገች (በመጸነሻ ቀናት) በተለይም ደግሞ በ(ዋና... ቀናት) ግንኙነት ማድረግ አለባት።

ሩት ታረግዝ ዘንድ ከሚፀነስባቸው ቀናት በየትኞቹም የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም ትችላለች፤ በተለይ ከሁሉ የተሻሉ በተባሉት ሁለት ቀናት።

አስታውሱ ሴት የምትፀነስባቸው ቀናት ቀለም አልባ ፈሳሽ በምታይባቸው ቀናት በሙሉና የመጨረሻውን ፈሳሽ ካየችበት ቀን በኋላ ያሉት ሦስት ቀናት ናቸው። ከላይ በተሰጠው ሠንጠረዥ ሩት እነዚህን የሚፀነስባቸው ቀናት ብላ ለይታቸዋለች።

አንዲት ሴት በሚፀነስባቸው ቀናት በሙሉ ማርገዝ ትችላለች ነገር ግን አንዳንዶቹ ቀናት ከሌሎቹ ይሻላሉ። ከሁሉም የተሻሉ የሚባሉት ሁለት ቀናት፡- 1) ቀለም አልባ ፈሳሽ የታየበት የመጨረሻ ቀንና 2) ከዚያም ቀጥሎ ያለው ቀን ናቸው።

ከላይ በተሰጠው ሠንጠረዥ ሩት እነዚህን ሁለት ቀናት ለይታቸዋለች። ማርገዝ ስለምትፈልግ እርሷና ባለቤቷ በእነዚህ ሁለት ቀናት የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም አለባቸው።

በዚህ ወር ሩት የ27 ቀናት የወር አበባ ዑደት ነበራት። በሚቀጥለው ምናልባት 30 ቀናት...ወይም 20 ቀናት ይሆናል። ይህ ችግር አይደለም። በእያንዳንዱ ወር አዲስ ሠንጠረዥ በማዘጋጀት ከሁሉ የተሻሉት ሁለት ቀናት፡-

1) ቀለም አልባ ፈሳሽ ያየችባቸው የመጨረሻ ቀንና 2) የሚቀጥለው ቀን መሆናቸውን ታረጋግጣለች።

አሁን ሪያን ይህን ደብዳቤ ስናጠቃልል አንተና ባለቤትህ ምን ማድረግ እንዳለባችሁ እንንገራችሁ።

• ለሚቀጥሉት ስድስት ወራት ባለቤትህ የሩትን ዓይነት በገጽ 100 እንደተመለከተው ሠንጠረዥ ታዘጋጅ።

ለአንዲት ሴት የመጀመሪያውን ሠንጠረዥ ማዘጋጀት ቀላል አይደለም። በአንዳንድ ቀናት የብልቴ ከናፍርት ደረቅ ናቸው ወይስ እርጉብ በማለት ግራ ልትጋባ ትችላለች።

ባለቤትህን ተስፋ እንዳትቆርጥ አበረታታት። ሠንጠረዡን መሥራት ትማራለች። በጣም ከባድ አይደለም።

ስለሆነም ሪያን ልትረዳት አንድ ነገር ማድረግ ትችላለህ። የመጀመሪያውን ሠንጠረዥ በምትሠራበት ጊዜ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከእርሷ ጋር አታድርግ። ለምን? የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የብልቷን ከናፍርት ስለሚያረጥበው «ዛሬ የብልቴ ከናፍርት የረጠበው ከቀለም አልባው ፈሳሽ ነው ወይስ ከፍትወተ ሥጋ ግንኙነት? ሠንጠረዤ ላይ ምን ልጻፍ?» በማለት እርግጠኛ አትሆንም። ስለዚህ ራያን የመጀመሪያውን ሠንጠረዥ በምታዘጋጅበት የመጀመሪያው ወር ከባለቤትህ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እንዳትፈጽም እንመከርሃለን።

• ከዚያ የመጀመሪያ ወር በኋላ ባለቤትህ ሠንጠረዡን በየወሩ መሥራት ትቀጥላለች። «አሁን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ እንችላለን፤ ምክንያቱም ልፀንስ ወይም ላረግዝ የምችልበት ጊዜ ነው» ስትልህ ደስተኛ መሆን ትጀምራለህ። ከጥቂት ቀናትም በኋላ «ዛሬና ነገ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የግድ ማድረግ አለብን፤ ምክንያቱም እነዚህ ሁለት ቀናት ለማርገዝ ከሁሉ የተሻሉ ቀናት ናቸው» ትልሃለች።

• የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በምትፈጽሙበት ጊዜ ምንም ዓይነት ቅባት-ነክ ማለስለሻ አትጠቀሙ (እንደ የቆዳ ሎሽን ዓይነት ማለት ነው።) እንደዚህ ዓይነት ቅባት-ነክ ነገሮች ሴቷ የብልቷ ከናፍርት የረጠቡት ቀለም አልባ በሆነው ፈሳሽ ይሁን ወይም በእነዚህ ቅባት-ነክ ነገሮች መለየት እንዲያስቸግራት ያደርጓታል። ደግሞም አንዳንድ ቅባት-ነክ ነገሮች የወንዱን

ፈላሽ ዘር ይገድላሉ። ቅባት- ነክ ነገሮች ከመጠቀም ይልቅ ረጅም ጊዜ የፍቅር ጨዋታ በመጫወት የቤቷ ሰውነት የራሱን ተፈጥሮአዊ ቅባት ነክ ነገር እንዲፈጥር አድርጉ።

• አንድ ላይ የምትቆዩበትን መንገድ ለማግኘት ሞክሩ። የምትገናኙት በሳምንቱ የመጨረሻ ቀናት ብቻ ከሆነ ከሁሉ በተሻሉ የመፀነሻ ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም እንዴት ትችላላችሁ?

• በዚህ ዓይነት ለጥቂት ዓመታት ከሞከራችሁ በኋላ ባለቤትህ ማርገዝ ካልቻለች በዚህ ጉዳይ ብቃት ያለውን ሐኪም አማክሩ።

• አስታውሱ፡- ልጆች የእግዚአብሔር ስጦታዎች ናቸው። ስለዚህ ልጆችን ለማግኘት የሚቻለውን ሁሉ መንገድ መፈለግ ስኬተት አይደለም። እንዲያውም ጥሩ ነው። ነገር ግን ልጆችን የሚሰጥ እግዚአብሔር መሆኑን መዘንጋት የለብንም። ምንም ያህል ሠንጠረዦችን በጥንቃቄ እንሥራ፤ ወደ የትኛውም ሐኪም እንሂድ፤ የእግዚአብሔር ፈቃድ እስካልሆነ ድረስ ልጆች ሊኖሩን አይችልም።

ሪያን ስማኝ፡ አንተና ባለቤትህ ልጆች ካገኛችሁ መልካም ነው እግዚአብሔር ይመስገን! ልጆች ባይኖሯችሁም እንኳ እግዚአብሔር እንደሚወዳችሁና የእርሱ ፈቃድ ለእናንተ ከሁሉ የላቀ መሆኑን አስታውሱ። ስለ ፍች በፍጹም አታስቡ። በሕይወት እስካላችሁ ድረስ አንዳችሁ ለሌላችሁ ታማኝ ሆናችሁ ኑሩ (ማቴ. 19:9)።

ሪያን፡- ስለ ደብዳቤያችሁ እናመሰግናለን። አሁን አንድ ጥያቄ ብቻ አለኝ። ለመፀነስ (ለማርገዝ) የሚቻልባቸው ቀናት፡-

ሀ) ቀለም አልባ ፈላሽ በሚታይባቸው ቀናት፡ እና

ለ) ቀጥሎ ባሉት ሦስት ቀናት እንደሆኑ ነግራችሁናል።

ሁለተኛው ክፍል አልገባኝም። አንዲት ሴት ቀለም አልባ ፈላሽ ካየችበት የመጨረሻ ቀን ጀምሮ ለተከታታይ ሦስት ቀናት እንዴት የማርገዝ ዕድል ሊኖራት ይችላል?

ውድ ሪያን፡

ለምሳሌ አንድ ገበሬ ወደ እርሻው በታ አምጥቶ ሊተክለው የሚፈልገው የሽንኩርት ችግኝ አለው እንበል። መሬቱ ደረቅ ከሆነ የሽንኩርት ችግኝ ይሞታል። ስለዚህ የዝናብ ወቅት ጠብቆ በየቀኑ ችግኝን ወደ እርሻው ማስተላለፍ ጀመረ። ዝናቡ ሲቆም ቀጥለው ላሉት ሦስት ቀናትም መትከሉን ቀጠለ። ለምን? ምክንያቱም መሬቱ ውስጡ ረጠብ ብሎ መቆየቱ የታወቀ ስለሆነ ነው።

የአንተ የዘር ፍሬ ልክ እንደዚህ ችግኝ ነው። ስለዚህ የዘር ፈላሽህን ቀለም አልባ ፈላሽ ባለቤትህ በምታይበት ቀንና ካየችበት ከመጨረሻው ቀን ጀምሮ

ባሉት ሦስት ተከታታይ ቀናት ብታደርግ የሚፈለገው ተፈጽሟል ማለት ነው (ቀለም አልባው ፈሳሽ ለሚቀጥሉት ሦስት ቀናት ርዝራዊ ስለሚኖር ነው።)

ማሰታወቅ፡- በተከታታይ ዓመት እግዚአብሔር የሪያንን ቤተሰብ ወንድ ልጅ በመስጠት እንደባረከ የሚገልጽ አስደሳች ደብዳቤ ደረሰን። በዚህ ደብዳቤው ሪያን የሚከተለውን ጥያቄ ጠየቀን።

ሪያን፡- «ይህን ዘዴ እርግዝና ሊኖር የማይችልበትን ቀን ለመለየት መጠቀም አይቻልም?»

ሌላ ልጅ አንፈልግም ማለቴ አይደለም። ሌላ ልጅ መፈለጋችን እርግጥ ነው። ነገር ግን ልጆችን እስኪጠነክርና እስኪበረታ ለሦስት ዓመት ያህል ሌላ ልጅ ሳንወልድ መቆየት እንፈልጋለን።

ውድ ሪያን፡

የተወሰኑ ዓመታት ሳትወልዱ የመቆየታችሁን አሳብ እንደግሩለን።

አዎን፡ ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴን ባለቤትህ እንድታረግዝ ብቻ ሳይሆን እርግዝናን ለመከላከል (አራርቆ መውለድ ይቻል ዘንድ) ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ።

መንገዱ እንደሚከተለው ነው። ባለቤትህ ሠንጠረዥን በየወሩ መሥራቷን ትቀጥል። አሁን ግን ምልክት የምታደርግበት መንገድ የተለየ ነው። በሚቀጥለው ገጽ ናሙና ሠንጠረዥ ታገኛለህ። በሠንጠረዥ ላይ እንደምትመለከተው ሁለት ዓይነት ከእርግዝና ነፃ የሆኑ ቀናት አሉ። እነዚህም «ከእርግዝና ነፃ የሆኑ የመጀመሪያዎቹ ቀናት» እና «ከእርግዝና ነፃ የሆኑ የኋለኞቹ ቀናት» ናቸው።

«ከእርግዝና ነፃ በሆኑ የኋለኞቹ ቀናት» ባልና ሚስት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በማንኛውም ጊዜ ለመፈጸም ነፃ ናቸው።

«ከእርግዝና ነፃ የሆኑ የኋለኞቹ ቀናት» የተባሉት ግን የተለዩ ናቸው። ለእነዚህ ቀናት ያሉትን ሕግጋት ተመልከት፡-

ስለዚህ ሪያን አንተና ባለቤትህ መረዳት ያለባችሁ አራት ነገሮች ብቻ አሉ።

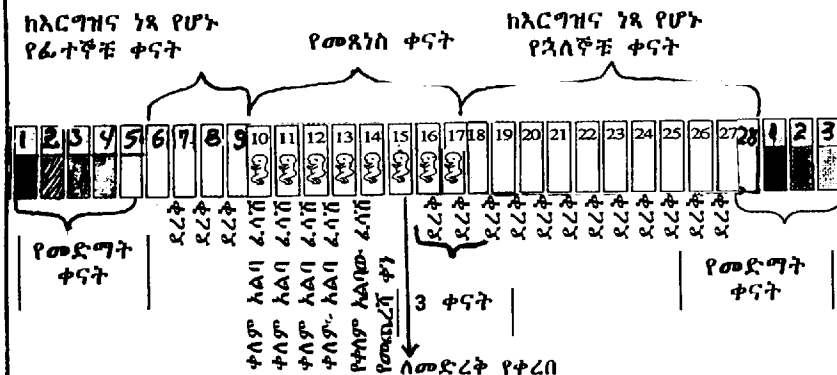
1) አንዲት ሴት የወር አበባዋን ካየች በኋላ ለተወሰኑ ቀናት የብልቷ ከናፍርት ደረቅ የመሆን ስሜት አላቸው። በምትሠራው ሠንጠረዥ ላይ እነዚህን ቀናት «ከእርግዝና ነፃ የሆኑ የመጀመሪያዎቹ ቀናት» በማለት ምልክት ታድርግባቸው። በእነዚህ ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ ብትችልም ለእነዚህ ቀናት የወጡትን ሦስት ሕግጋት መከተል አለባት።

2) ቀጥሎ የብልቷ ከናፍርት እርጥበት ሊሰማቸው መጀመሩን ትረዳለች። በእነዚህ ቀናት በሠንጠረዥ ላይ «ቀለም አልባ ፈሳሽ» እያለች ትጽፋለች። እነዚህ ቀናት 5 ወይም 6 ሊሆኑ ይችላሉ። እርግዝና እንዳይኖር በእነዚህ ቀናትና ከእነዚህ ቀናት በኋላ በሚኖሩ ሦስት

ተከታታይ ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ የለባትም። «ቀለም አልባ ፈሳሽ» የምታይባቸው ቀናትና ከዚያ በኋላ ያሉት 3 ተከታታይ ቀናት እርግዝና የሚኖርባቸው ቀናት ናቸው።

- 3) ከዚያ በኋላ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመጀመር ትችላለች። እነዚህ ከእርግዝና ነፃ የሆኑ የኋለኞቹ ቀናት ናቸው። ለእነዚህ ቀናት ምንም ሕግ የለም። በእነዚህ ቀናት እርሷና ባለቤቷ የፈለጉትን ያህል የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ ይችላሉ።
- 4) ከኋለኞቹ የእርግዝና ነፃ ቀናት በኋላ የወር አበባዋን ደም የምታይባቸው ቀናት ይጀምራሉ።

ሩት ይህንን ሠንጠረዥ የሠራቸው ማርገዝ ስለማትፈልግ ነው።



እርግዝናን ለመከላከል ሩት በመጸነሻ ቀናት ከፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ... ትታቀባለች። ከእርግዝና ነፃ በሆኑ የፊተኞቹ ቀናት የሚሠሩትን ሦስት ሕጎችም ትጠብቃለች።

ከእርግዝና ነፃ ለሆኑ የመጀመሪያዎቹ ቀናት የተሰጡ ሕጎች 1ኛ ሕግ :- ከእርግዝና ነፃ በሆኑ የመጀመሪያዎቹ ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ጠዋት ሳይሆን ማታ ብቻ አድርጉ። በጠዋት የሚደረግ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የቤት ብልት ከናፍርት እርጥበት እንዲኖራቸው ስለሚያደርግ ቀለም አልባ ፈሳሽ የሚመጣበት ጊዜ መድረሱን ለመለየት ሴቲቱ ትቸገራለች።

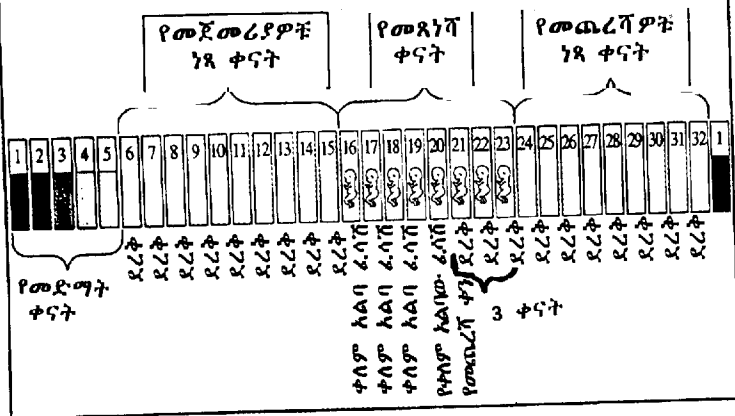
2ኛ ሕግ፡- ከእርግዝና ነፃ በሆኑ በመጀመሪያዎቹ ሁለት ቀናት በተከታታይ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አታድርጉ። ቢያንስ አንድ ቀን በመሀሉ ዝለሉ። ለምን? ምክንያቱም የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በየቀኑ የምታደርግ ከሆነ የብልቷ ከናፍርት እርጥበት ስለሚሰማቸው ቀለም አልባ ፈሳሽ መምጫው መድረሱን ለማወቅ ያስቸግራታል።

3ኛ ሕግ፡-የወር አበባ በሚታይባቸው ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አታድርጉ፤ ምክንያቱም እርግዝና ሊኖር ይችላል።

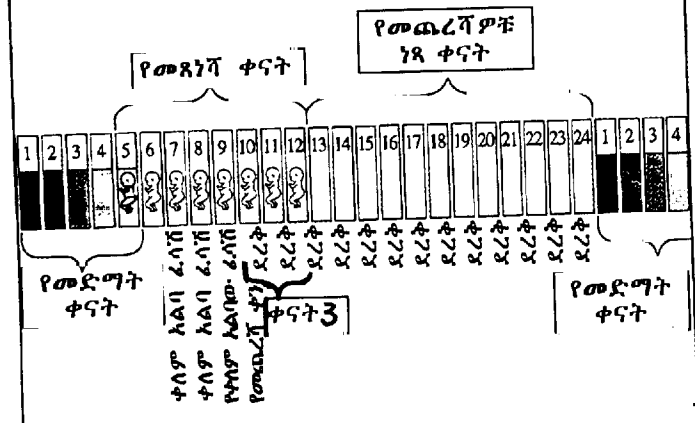
የአንዲት ሴት ሠንጠረዥ በየወሩ ሊለያይ ይችላል። አንዳንድ የወር አበባ ዑደት ረጅም ሲሆን፤ አንዳንዱ አጭር ሲሆን ይችላል። ሲረዝም እስከ 32 ቀናት ሊደርስ ይችላል፤ ሲያጥር 24 ቀናት እና እያለ ይቀጥላል።

አንዲት ሴት የወር አበባ ዑደቷ ረጅም ወይም አጭር መሆኑ የሚያመጣው ለውጥ የለም። በየወሩ በወር አበባ ዑደቷ መሠረት ሠንጠረዥ ማበጀት ያስፈልጋታል። (ረጅምም ቢሆን አጭር ምንም አይደለም።) በሠንጠረዥ መሠረት እርግዝና ሊኖራቸው የሚችልባቸውን ቀናት ትለያለች።

በዚህ ወር የፋት የወር አበባ ዑደት ረጅም ነበር።



በዚህ ወር የሩት የወር አበባ ዑደት አጭር ነበር።



ልጅ ከተወለደ በኋላ

አሁን ልጅ ከተወለደ በኋላ የሴት የወር አበባ ዑደት እንዴት የተለየ እንደሆነ እንመልከት።

አንዲት ሴት ልጅ ከወለደች ከአምስት ሳምንት በኋላ ብልቷ ወደ ቀድሞው ሁኔታ ስለሚመለስ ከባሏ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም ትችላለች። ነገር ግን ነፃ ነው ወይ? ከወሊድ በኋላ ያሉት ቀናት ነፃ ቀናት ናቸውን?

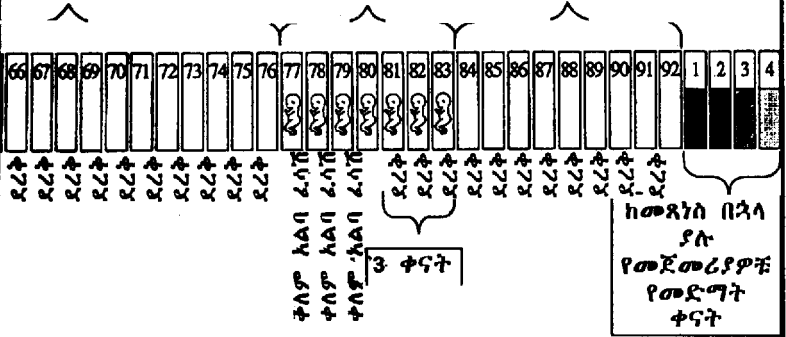
መልሱ ከልጅ መውለድ በኋላ ሴት በርካታ ከእርግዝና ነፃ የሆኑ ቀናት ይኖሯታል። በእነዚህ በርካታ ቀናት የብልቷ ከፍፍርት በየቀኑ ደረቅ ይሆናሉ። ከዚያ አንድ ቀን በድንገት እርጥበት ይሰማታል። ይህ ሊሆን ልታረግዝ የምትችልባቸው ቀናት ተጀመሩ ማለት ነው። በእነዚህ ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከማድረግ መታቀብ አለባችሁ። (እነዚህ ቀናት ቀለም አልባ ፈሳሽ የሚታይባቸውና ከዚያ ቀጥሎ ያሉት ሦስት ተከታታይ ቀናት ናቸው።) ከዚያ በኋላ እርሷና ባለቤቷ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ የሚችሉት ከእርግዝና ነፃ በሆኑ የኋለኞቹ ቀናት ነው። ከዚያ ልጅ ከወለደች በኋላ የመጀመሪያውን የወር አበባ ማየት ትጀምራለች። ከዚያ የተለመደውን የወር አበባ ዑደቷን (በግምት 30 ቀን የሆነውን) ትጀምራለች።

ሩት እንዲህ ብላለች፡ «ልጄን ከወለድኩ በኋላ ለ76 ቀናት ምንም የርእዮት ስሜት አልተሰማኝም ነበር። በ77ኛው ቀን እርጥበት ይሰማኝ ጀመር። ስለዚህ ሠንጠረዥ የሚከተለውን ይመስላል።

የመጀመሪያዎቹ
ነጻ ቀናት

የመጸነሻ
ቀናት

የመጨረሻዎቹ
ነጻ ቀናት



ከልጅ መውለድ ጀምሮ ቀለም አልባ ፈሳሽ እስከሚታይበት ቀን ድረስ ያለው ጊዜ በሙሉ ከእርግዝና ነፃ የሆኑ የመጀመሪያዎቹ ቀናት እንደሆኑ አስተውል። ስለነዚህ ቀናት ሩትና ባለቤትዋ ከእርግዝና ነፃ የሆኑ የመጀመሪያዎቹን ቀናት ሕግ መከተል አለባቸው።

ልጅ ከተወለደበት ጊዜ ጀምሮ ቀለም አልባ ፈሳሽ እስከታያት ቀን ያሉት ቀናት በሙሉ በእርግዝና የመጀመሪያዎቹ ቀናት እንደሆኑ በሠንጠረዥ ላይ ትመለከታለህ። ይህ ማለት በእነዚህ ቀናት በሙሉ ከእርግዝና ነፃ የመጀመሪያዎቹ ቀናት ሕግጋትን መከተል አለባት ማለት ነው።

ሪያን አሁን ባለቤትህ አዲስ ሕፃን ያገኘችበት ጊዜ ስለሆነ የሚከተለውን አሳብ እንሰጥላን። ሕፃኑ ምስት ሳምንታት እንደሆነው ባለቤትህ ሠንጠረዥን መሥራት መጀመር አለባት። የመጀመሪያው ሠንጠረዥ ረጅም ሆኖ ታገኘዋለች። ምናልባት 50 ቀናት ወይም 100 ወይም ከዓመት በላይ ሊሆን ይችላል። የሚያጠቡ እናቶች ብዙ ጊዜ በጣም ረጅም ሠንጠረዥ ይኖራቸዋል። ልጆቻቸውን በጡጦ የሚመግቡ እናቶች ደግሞ አጭር ሠንጠረዥ ይኖራቸዋል።

ሁለተኛ እርግዝና በቅርቡ እንዲኖር ስለማትፈልጉ ከእርግዝና ነፃ በሆኑ የመጀመሪያዎቹ ቀናት ሦስቱን ሕግጋት ተከተሉ። የእርግዝና ቀናት በሚባሉት ጊዜያት ደግሞ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ፈጽሞ አታድርጉ።

ሔለን፡- በወር አበባዬ ወቅት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በማድረግ ከእርግዝና ነፃ መሆን እችላለሁን?

ውድ ሔለን፡-

አይደለም። አንዳንድ ጊዜ በወር አበባቸው ወቅት የግብረ ሥጋ ግንኙነት የፈጸሙ ሴቶች ያረግዛሉ። ስለዚህ በወር አበባ ወቅት የግብረ ሥጋ ግንኙነት በመፈጸም ከእርግዝና ነፃ መሆን አይቻልም።

ለምሳሌ፡ አንዲት ሴት በጣም አጭር የወር አበባ ዑደት ቢኖራት (24 ቀን ብንል) የእርግዝናዋ ቀናት የሚጀምሩት የወር አበባዋን በምታይበት ወቅት ነው። (በገጽ 105 ያለውን ሠንጠረዥ ተመልከቱ።)

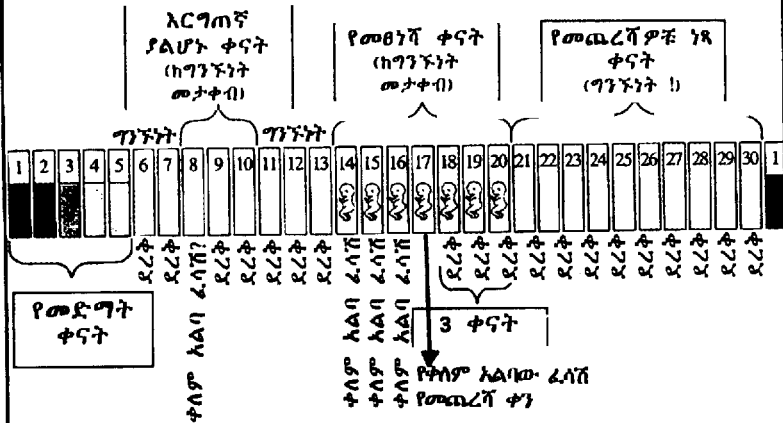
ዶርቲ፡- የምጠቀመው ተፈጥሮአዊውን የቤተሰብ ምጣኔ ሊሆን ግን አንድ ጥያቄ አለኝ። አንዳንድ ጊዜ ልክ የወር አበባ ዑደት ሲጀመር ጥቂት እርጥበት ይሰማኝና «ምናልባት ቀለም አልባ ፈሳሼን የማይበት ጊዜ ጅማራ ይህ ይሆናል » እላለሁ። ግን እርግጠኛ አልሆንም። በዚህ ዓይነት ጊዜ ምን ማድረግ አለብኝ?

ውድ ዶርቲ፡

እንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ሲገጥምሽ በሠንጠረዥሽ ላይ «ቀለም አልባ ፈሳሽ?» ብለሽ ጻፊ። ከባለቤትሽ ጋር ተሰማምታችሁ ለተከታታይ ሦስት ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አታድርጉ። በእነዚያ ሦስት ቀናት «ቀለም አልባ ፈሳሽ» በእርግጥ መምጣቱንና ያለመምጣቱን ታያለሽ።

ለምሳሌ፡- ሩት ጥቂት እርጥበት በ8ኛው ቀን ተሰማትና ይህ የቀለም አልባ ፈሳሽ ቀን ጅማራ ሊሆን ይችላል አለች። እናም በሠንጠረዥ ላይ «ቀለም አልባ ፈሳሽ» ብላ ጻፈች። ለባለቤቷ ጉዳዩን አማክራ ለሚቀጥሉት ሦስት ተከታታይ ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሳያደርጉ ቆዩ። ሆኖም ግን ዘጠነኛውና አሥረኛው ቀን ደረቅ ሆነው አገኘች። ይህ የሚያረጋግጠው ቀለም አልባ ፈሳሹ ገና ያለመምጣቱን ነው። ስለዚህ በ11ኛው ቀን ከባለቤቷ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነታቸውን ቀጠሉ። (ከእርግዝና ነጻ የሚኮንባቸውና የመጀመሪያዎቹ ቀናት ሕግን በመከተል) በ14ኛው ቀን እንደገና እርጥበት ተሰማት።

ሩት በዚህ ወራት እርግጠኛ ያልሆነ ቀናት ነበሯት



አንድ ሴት ቀለም አልባው ፈሳሽ መድረሱን ባለማወቅ ከግብረ ሥጋ ግንኙነት የምትታቀብባቸው ቀናት «እርግጠኛ ያልሆኑ» ቀናት ናቸው።

ለባለቤቷ ነገራችውና ከፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ታቀቡ። በዚህኛው ጊዜ የእርጥበት ስሜት ለበርካታ ቀናት ቀጠለ። ይህም ልታረግዝ የምትችልባቸው ቀናት መግባታቸውን ያረጋግጣል። ስለዚህ ቀለም አልባ ፈሳሽ የሚታዩባቸው ቀናት በሙሉና በሚቀጥሉት ሦስት ተከታታይ ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከማድረግ ታቀቡ።

አንዲት ሴት ቀለም አልባ ፈሳሽ ስለመኖሩ እርግጠኛ መሆን ሲያቅታት «ቀለም አልባ ፈሳሽ?» ብላ መጻፍ አለባት። ከዚያም ለሚቀጥሉት ሦስት ቀናት ግንኙነት መፈጸም የለባትም። ለሚቀጥሉት ሁለት ቀናት ደረቅ ከሆነች ቀለም አልባ ፈሳሽ ገና አልመጣም ማለት ነው። ነገር ግን በእነዚህ ሁለት ቀናት የእርጥበት ስሜት የሚለማት ከሆነ ቀለም አልባ ፈሳሽ መምጣት ለመጀመሩ እርግጠኛ ትሆናለች።

ይህንን ገጽ የራሳችሁን ሠንጠረዥ ለማበጀት ተጠቀሙበት።

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ይህንን ገጽ ፎቶ ኮፒ አድርጎ በነጻነት መጠቀም ይቻላል።

ይህንን ገጽ የራሳችሁን ሠንጠረዥ ለማበጀት ተጠቀሙበት።

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ይህንን ገጽ ፎቶ ኮፒ አድርጎ በነጻነት መጠቀም ይቻላል።

ቤቲ፡- ባለፈው ወር ወንድ ልጅ በሰላም ተገላገልኩ። አሁን ጡቴን አጠባው ዘንድ ከሥራዬ ዕረፍት ወስጄ በቤት እገኛለሁ።

እኔና ባለቤቴ ሁለተኛው እርግዝና ፈጥኖ እንዳይሆን ተስማምተናል። ጥያቄያችን ጡት ማጥባት እርግዝናን ይከላከላልን ወይስ ሌላ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ መጠቀም አለብን?

ውድ ቤቲ፡

ልጄሽን ማጥባት ትችላለህ ዘንድ ዕረፍት መውሰድሽ በጣም ጥሩ አድርገሻል። ጡት ማጥባት ሕፃንን በጡጦ ከመመገብ ይሻላል። ምክንያቱም ማጥባት በሕፃናት ላይ የመወደድን ስሜት ያሳድራል። ደግሞም ሕፃኑ ጤነኛና ጠንካራ ይሆን ዘንድ የእናት ጡት ወተት ከሁሉ የላቀ ነው።

ቀጥሎ ጥያቄያችሁን እንመልሳለን። ሕፃኑን በክፊል በጡጦ እየመገቡ በክፊል ማጥባት በቀላሉ እርግዝናን ሊያመጣ ይችላል። ነገር ግን ሕፃኑን ጡጦ ከልክለሽ በቀን አሥር ጊዜና ከዚያ በላይ የምታጠቢ ከሆነ ከወሊድ በኋላ ከ6-12 ወራት ድረስ ጡት ማጥባቱ እርግዝናን ምናልባት መከላከል ይችላል ይሆናል።

አስታውሱ «ምናልባት» ይሆናል ነው ያልነው። ጡት ማጥባት ሁልጊዜ እርግዝናን አይከላከልም። ስለዚህ እርግዝናን ለመከላከል በማጥባት መተማመን አይገባም። ከልጅ መወለድ በኋላ አንድ ዓይነት የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ ለእርግዝና መከላከያ መጠቀም መልካም ነው። ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴን እንድትጠቀሙ እናበረታታችኋለን። ይህ ዘዴ ሠንጠረዥ በመሥራት ሊረገዙ ብሚችልባቸው ቀናት የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አለማድረግ ነው (ገጽ 103-108 ይመልከቱ።)

ከሊመንት፡- በመጀመሪያ እኔና ባለቤቴ ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ ለመጠቀም አልፈለግንም ነበር። በማንኛውም ቀን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም ነፃ መሆን ፈልገን ነበር። እርግዝና የማይኖሩባቸውን ነፃ ቀናት ብቻ የመጠቀምን አሳብ አልወደድነውም ነበር።

በመጨረሻ ተፈጥሮአዊውን መንገድ ለመሞከር ወሰንን። ይህ ዘዴ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሕይወታችንን እንዴት እንዳሻሻለው ስናስብ እንደነቃለን። አንዳንድ ጊዜ ጥቂት ቀናት ማሳለፍና መጠብቅ እንዳለብን እውነት ነው። ነገር ግን መጠበቁ የተሻለ ያደርገዋል።

ውድ ከሊመንት፡

አዎን፡ ተፈጥሮአዊውን የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ የተጠቀሙ በርካታ የትዳር ንደኛዎች መጠበቁ ራሱ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ሕይወታቸውን የተሻለ እንዳደረገው ይመስከራሉ።

ዴኒስ፡- ሆድ ብሶኛል። ባለቤቴ እንደገና አርግዛለች። ነገሩ በጣም ፈጠነብኝ። ምክንያቱም ገና የአምስት ወር ሕፃን ነው ያለን። ይህ እንዴት

እንደሆነ አልገባኝም። ሁልጊዜ የዘር ፍሬዬን ከማፍሰሴ በፊት ብልቴን ወደ ውጪ በማውጣት በጭናጀ መካከል ሳፈስስ ነበር የቆየሁት።

ውድ ዴኒስ፡

አንድ ወንድ ከባለቤቱ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በሚያደርግበት ወቅት ብልቱን ወደ ባለቤቱ ብልት ሲያስገባ ፈሳሽን በተመለከተ ሁለት ነገር ይሆናል።

ሀ) ቀጭን የመጀመሪያው ፈሳሽ፡- ብልቱን ወደ ብልቷ ካስገባ ብዙ ሳይቆይ ከብልቱ የንጹሕ ፈሳሽ ጠብታ ይወጣል። ይህ ፈሳሽ ቀጭኑ የመጀመሪያ ፈሳሽ በመባል ይታወቃል።

ለ) ወፍራም የዘር ፈሳሽ፡- ከጥቂት ደቂቃ በኋላ የዘር ፍሬ ፈሳሹን ያፈስሳል። በዚህ ጊዜ አንድ ማንኪያ ያህል መጠን ያለው ነጭ ወፍራም ፈሳሽ ከብልቱ ይወጣል።

የዘር ፈሳሽህን በብልቷ ውስጥ ላለማፍሰስ ብልትህን ከብልቷ በማውጣት ተጠንቅቀህ ይሆናል። ነገር ግን ልትረዳው የሚገባህ ነገር ቀጭኑ የመጀመሪያው ፈሳሽ የተወሰነ የዘር ፍሬ የያዘ መሆኑን ነው። ስለዚህ ይህ ፈሳሽ ሴቲቱ እንድታረግዝ ሊያደርጋት ይችላል።

የዘር ፈሳሽ ከማፍሰሱ በፊት ብልትህን ከብልቷ በማውጣት እርግዝናን መከላከል የማትችለው ለዚህ ነው። ከዚህ የተሻለ ዘዴ ያስፈልግሃል። እኛ ተፈጥሮአዊውን የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ እንድትጠቀም እናበረታታለን። (ገጽ 103-108ን ተመልከት።)

አዊን፡- አንዲት ሴት ቶሎ ቶሎ የምትወልድ ከሆነ የፍትወተ ሥጋ ፍላጎቷ በጣም አነስተኛ ይሆናል የሚባለው እውነት ነው?

ውድ አዊን፡

ቶሎ ቶሎ ያረገዘች ሴት ሁልጊዜ ድካም ይሰማታል። ስለዚህ ለፍትወተ ሥጋ ግንኙነትም ሆነ ለማናቸውም ነገር አቅም ታጣለች።

በተደጋጋሚ ማርገዚ ሰውነቷን ስለሚያደክማት እንደ ሳንባ ነቀርሳ ላለ ሕመም ትጋለጣለች።

አማኑኤል፡- የቤተሰብ ምጣኔ ለማሳበረሰባችን አዲስ ነገር አይደለም። አባቶቻችን አራርቆ በመውለድ የእናቶችና የሕፃናት ጤና የተሻለ እንደሚሆን ተገንዝበው ነበር። በዚያን ዘመን ተደጋጋሚ እርግዝናን ለማስቀረት የተለያዩ ዘዴዎች ነበሯቸው። ከዘዴዎቻቸው አንዳንዶቹ ሠርተዋል ሌሎቹ ደግሞ አልሠሩም።

በአሁኑ ጊዜ ያለው ችግር አራርቆ ለመውለድ ብዙ ወጣት ባሎች የሚጫወቱት አንዳችም ሚና ያለመኖሩ ነው። ምንም ዓይነት የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ አይጠቀሙም። በውጤቱ ብዙ እናቶችና ልጆች ደካሞች ናቸው።

(ወይም ይሞታሉ)። ምክንያቱም በሚወለዱ ልጆች መካከል ያለው ርቀት አነስተኛ ነው።

ለሚለቀቅና ለልጆቻችን ስንል አራርቆ የመውለድን ውጤታማ ዘዴዎች መጠቀም አለብን።

አንዲት ነርስ «እርግዝና የሚኖሩባቸው ቀናት የተባለውን ዘዴ አትጠቀሙ። አይሠራም።» አለች።

የትኛውን ዘዴ እንድንጠቀም ትመከሩናላችሁ?

ውድ አማኑኤል፡

ተፈጥሮአዊውን የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ እንድትጠቀሙ እናበረታታችኋለን። ይህ ነርሷ የነገረቻችሁ ዓይነት ከእርግዝና ነፃ የሆነ ቀን አይደለም።

«ከእርግዝና ነፃ የሆኑ ቀናት» ዘዴ ወይም «ተፈጥሮአዊ» ዘዴ በማለት ብዙ ሰዎች መጽሐፍ ሁሉ ጽፈዋል።

ነገር ግን የሚያሳዝነው በአብዛኛው እነርሱ ከእርግዝና ነፃ የሆኑ ቀናት ወይም ተፈጥሮአዊ መንገድ የሚሏቸው አይሠሩም። እነዚህን መንገዶች ተጠቅመው ከእርግዝና ያላመለጡ ሴቶች አሉ።

ሆኖም ግን እኛ የምንልህ መንገድ ይሠራል። ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ የምንለውን ይህን መንገድ የተጠቀሙ የትዳር ጓደኞች 95% ውጤታማ ሆኖ ያገኙታል።

በተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ ሴቲቱ ልትፀንስ የምትችልባቸውን ቀናት የምታውቀው የብልቷን ከናፍሮቶች እርጥበት በመከተል ነው።

ይህ ዘዴ አዲስ አይደለም። በእስያ፣ በአውሮፓ፣ በአፍሪካም ሆነ በአሜሪካ የሚገኙ አንዳንድ ሰዎችን ብታነጋግሩ አንዳንዶቹ አዎን በባሕላችን ለሴት ልጆቻችን ስለ ብልት ከናፍሮት መርጠብ እናስተምራለን ይሉአችኋል። እናቶች ለሴት ልጆቻቸው «የብልት ከናፍሮት የሚረጥቡባቸውን ጊዜያት መለየት እወቁ፤ ይህ ካገባችሁ በኋላ ይጠቅማችኋል» ይሏቸዋል። ከዚያም ከጋብቻው ጥቂት ቀን በፊት እናት ለልጇ ማርገዝ ትችላ ዘንድ የብልት ከናፍሮትን እርጥበት እንዴት እንደምትጠቀምና እንዴት አራርቃ መውለድ እንደምትችል ትነግራታለች።

አማኑኤል አራርቆ ለመውለድ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ መጠቀም ያስፈልጋል በማለትህ ትክክል ነህ። በርካታ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴዎች አሉ። ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ አስተማማኝ ስለሆነ፣ በሚገባ ስለሚሠራ፣ የሚያመጣው ምንም ችግር ስለሌለና የሚያስወጣው ውጭም ስለሌለ የሚመረጥ ነው።

ካሌብ፡- በጣም የምንወዳቸው አራት ሴቶች ልጆች አሉን። ነገር ግን ወንድ ልጅ እንዲኖረንም እንፈልጋለን። ባለቤቴ ምን ችግር ኖሮባት ይሆን? ወንድ ልጅ እንድትወልድ የሚያደርግ መድኃኒት ይኖር ይሆን?

ውድ ካሌብ፡

ባለቤትህ ምንም ችግር የለባትም። እውነታዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

ሁለት ዓይነት የዘር ፍሬዎች አሉ። «ወንድ የሚያስገኝ የዘር ፍሬና» «ሴት የሚያስገኝ የዘር ፍሬ»። ከባለቤትህ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በምትፈጽምበት ጊዜ ሁሉ ሁለቱንም ዓይነት በርካታ የዘር ፍሬዎች በማግፀኗ ታስገባለህ። ሁሉም የዘር ፍሬዎች ወደ እንቁላሏ ለመዝለቅ ሲሽቀዳደሙም አንዱ ብቻ ይሳካለታል።

ካሌብ የእናንተ ችግር ወንድ ልጅ የሚያስወልዱ የዘር ፍሬዎች መሽቀዳደም ተለዩአቸዋል ማለት ነው።

ለዚህ የሚሆን መልካም ዜና አለን። ወንድ ልጅ የሚያስወልደውን የዘር ፍሬ እንዲዘልቅ የምታስቸልበት መንገድ አለ። እርሱም የሚከተለው ነው።

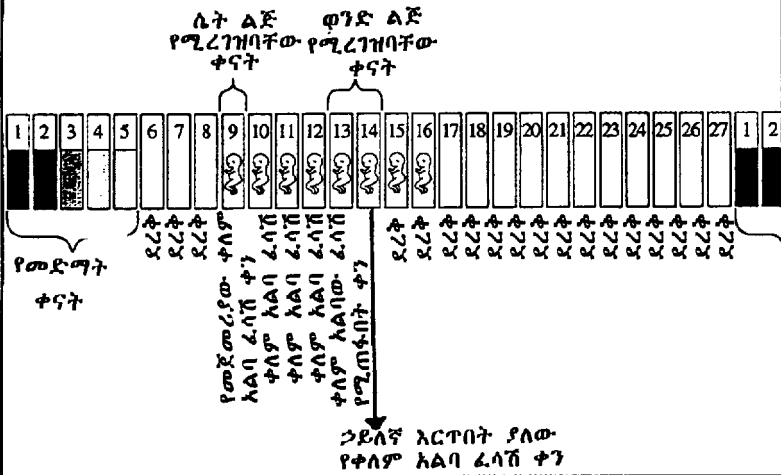
ባለቤትህ በየወሩ ከዚህ በታች እንደተሰጠው ዓይነት ሠንጠረዥ እንድትሠራ ጠይቃት። ይህን ሠንጠረዥ ለመሥራት በየቀኑ ብልቷ በቀለም አልባ ፈሳሽ መርጠቡን ወይም ደረቅ መሆኑን መከታተል አለባት።

ከባለቤትህ ጋር ቀለም አልባ ፈሳሽ በምታይበት በመጀመሪያ ቀን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ካደረጋችሁ ሴት ልጅ የሚያስገኘው የዘር ፍሬ ያሸንፍና ሴት ልትወልዱ ትችላላችሁ

ሩት እንደገና ማርገዝ ፈልጋለች። ይህን ሠንጠረዥ ያዘጋጅቶ እርሷና ባለቤቷ የሚፈልጉትን ጽታ ያገኙ ዘንድ ነው (ሴት ወይም ወንድ)።

ሴት ልጅ ከፈለጉ ሩት የመጀመሪያውን ቀለም አልባ ፈሳሽ ባየችበት ቀን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ አለባቸው።

ወንድ ልጅ ከፈለጉ ደግሞ ፈሳሹ እየጠፋ በሄደበት ቀን ወይም ኃይለኛ እርጥበት በተሰማት ቀን ማድረግ አለባቸው።



ነገር ግን የምትፈልጉት ወንድ ልጅ ስለሆነ የሚከተለውን አድርጉ። በየወሩ ቀለም አልባ ፈሳሽ በምታይባቸው ቀናት ሁሉ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከማድረግ ታቀቡና ቀለም አልባ ፈሳሽ በጠፋበት ቀን የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አድርጉ። ይህንን ለበርካታ ወራት አድርጉ። ባለቤትህ በዚህ መንገድ ማርገዝ ካልቻለች የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ቀለም አልባ ፈሳሽ በጣም በሚረጥብበት ቀን አድርጉት። እነዚህን ወንድ ልጅ ሊረገዝ የሚችልባቸውን ቀናት ያለማቋረጥ ስትጠቀሙ ምናልባት ወንድ ልጅ ለማስረገዝ የሚችለው የዘር ፍሬ ያሸንፍ ይሆናል።

አንዲት ሴት ወንድ ልጅ እንድትወልድ ሊያደርግ የሚችል መድኃኒት ይኖር እንደሆነ ጠይቀሃል። ፈጽሞ እንዲህ ዓይነት መድኃኒት የለም። አንዳንዶች ለዚህ የሚጠቅም ነው ብለው የሚሸጡት መድኃኒት ቢኖርም ውሸት ነው።

አሁን «የሴት ልጅ/የወንድ ልጅ ቀን» እያልን የተናገርነው ዘዴያችን እንኳ ሁልጊዜ አይሠራም። ስለዚህ ይህን ዘዴ ተጠቅመህም እንኳ ሌላ ሴት ልጅ ብታገኙ እግዚአብሔርን አመስግኑ። አዎን፤ እግዚአብሔር ይወዳችኋል። ስለዚህ ከሁሉ የተሻለውን እንደሚሰጣችሁ በማመን በእርሱ ተደገፉ (ማር. 14:36)።

ማርጋሬት፡- ማርገዝ እፈልጋለሁ፤ ነገር ግን ከባለቤቴ ጋር የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸምን በኋላ የዘር ፍሬው ከብልቴ ወጥቶ ይፈስሳል።

ውድ ማርጋሬት፡-

የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸማችሁ በኋላ ወዲያውኑ በጀርባሽ ተኚ። ከዳሌዎችሽ በታች ደግሞ ትራስ አድርጌ። በዚያ ዓይነት ለ15 ደቂቃ ያህል ቆዩ ። ይህ ለማርገዝ እንድትችሉ ይረዳሽ ይሆናል።

ኢራስመስ፡- ባለፈው ሳምንት ሕፃኑ ልጃችን ታምሞብን ነበር። ወደ ሆስፒታል ወስደነው መድኃኒት ሰጡትና ተሻለው።

አሁን ዘመዶቻችን በጣም እየተቹን ነው። «ሕፃን ልጆቻችሁን ወደ ነጮች ሆስፒታል መውሰዳችሁ ስሕተት ነው። ወደ ባሕል መድኃኒት አዋቂ ዘንድ መሄድ ነበረባችሁ» ይሉናል።

ምን እንደምትሉ መስማት እንፈልጋለን። እኛ ክርስቲያኖች ወደ ባሕል መድኃኒት አዋቂ ዘንድ መሄድ አለብን ወይስ ወደ ነጭ ሐኪሞች ቤት መሄድ አለብን?

ውድ ኢራስመስ፡-

ክርስቲያን ማድረግ ያለበት የሚከተለውን ነው። በእግዚአብሔር እንጂ በየትኛውም መናፍስት መታመን የለበትም።

ለምሳሌ በአሜሪካ እራሳቸውን «መናፍስተኞች/ፈዋሾች» ብለው የሚጠሩ በርካታ ሰዎች አሉ። ጥያቄዎችን ለመመለስ፣ ለመተንበይና ለመፈወስ የመናፍስትን ኃይል ይጠቀማሉ። ማንኛውም ክርስቲያን ወደ እነዚህ ዓይነት ሰዎች መሄድ የለበትም። ለምን? ከእግዚአብሔር ጋር በቀጥታ ከመነጋገር ይልቅ ከሌሎች መናፍስት ጋር ይነጋገራሉ።

መጽሐፍ ቅዱስ እንዲህ ይላል።

«ወደ መናፍስት ጠሪዎችና ወደ ጠንቋዮች አትሂዱ እንዳትረከሱባቸውም አትፈልጓቸው፤ እኔ እግዚአብሔር አምላካችሁ ነኝ።» (ዘሌ. 19:31)።

እኛ ክርስቲያኖች ወደ ባሕል መድኃኒት አዋቂዎች መሄድ እንችላለን ወይ በማለት ጠይቀሃል። መልሱ ማንኛውም ክርስቲያን (ከእስያ፣ ከአሜሪካ፣ ከአፍሪካ፣ ከአውሮፓ ወይም ከየትኛውም ሌላ ስፍራ ቢሆን) በሌሎች መናፍስት ወደ ማይደገፉ ሐኪሞች መሄድ ይቻላል። ነገር ግን ከመናፍስት ጋር ግንኙነት ወደ ሚያደርግ ሐኪም ጋ መሄድ የለብንም። መናፍስት ስንል ከእግዚአብሔርና ከመንፈስ ቅዱስ ውጭ የሆነ ማንኛውም መንፈስ ማለትም ከቶ መናፍስት የቀደምት አባቶቻችን መናፍስት፤ ወዘተ... ናቸው።

አንዳንድ «ነቢያት»ና «ፈዋሾች» የእኔ ኃይል ከመንፈስ ቅዱስ ነው ይላሉ። እውነቱ ግን ከሙታንና ከሌሎች መናፍስት ጋር ግንኙነት የሚያደርጉ መሆናቸው ነው።

እግዚአብሔር እንዲህ ይላል፡

«ወዳጆች ሆይ፥ መንፈስን ሁሉ አትመኑ፤ ነገር ግን መናፍስት ከእግዚአብሔር ሆነው እንደሆነ መርምሩ፤ ብዙዎች ሐሰተኞች ነቢያት ወደ ዓለም መጥተዋልና።» (1ኛ ዮሐ. 4:1)

እነርሱም፡- የሚጮኹትንና ድምፃቸውን ዝቅ አድርገው የሚናገሩትን መናፍስት ጠሪዎችንና ጠንቋዮችን ጠይቁ ባሉአችሁ ጊዜ፥ ሕዝቡ ከአምላኩ መጠየቅ አይገባውምን? ወይስ ለሕያዋን ሲሉ ሙታንን ይጠይቃሉ? (ኢሳ. 8:19)

ሮዝሜሪ፡- እኔና ባለቤቴ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በምናደርግበት ጊዜ ሁሉ በቤት ውስጥ ያሉ ሌሎች ሰዎች ይሰሙናል ብዬ እሰጋለሁ። አልጋችን ይጮሃል። ባለቤቴ ሰው ይሰማል የሚል ስጋት የለበትም፤ እኔን ግን ያስጩንቀኛል።

ውድ ሮዝሜሪ፡

ወንዱ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት በሚያደርግበት ጊዜ በቀላሉ አይረበሽም። ስልኩ ሊጮህ፥ ልጆች ሊያለቅሱ ይችላሉ፥ እርሱ ግድ የለውም።

ሴት ግን በዚህ ጉዳይ የተለየች ናት። የሚያለቅስ ልጅ ወይም የሚንጫጫ አልጋ ይረብሻታል።

ወንዶች ከሴቶች የተለዩ ስለሆኑ እያንዳንዱ ሴት ከባሏ ጋር ምን እንደሚሰማት እንዲያውቅ በግልጽ መነጋገርን መልመድ አለባት። ስለዚህ ሮዝሜሪ ለባልሽ በግልጽ እንደዚህ በይወ «እኛ ሴቶች ከወንዶች የተለየን ነን። በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ ድምጽ ያውከናል። አልጋችን ባይንጫጫ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነትን በተሻለ ሁኔታ ልፈጽም እችላለሁ»

ወዲያውኑ አልጋውን ሊያሠራ ወይም አዲስ ሊገዛ ይችላል!

ማርቆስና ዶሪስ፡- በባለትዳሮች የአንድነት ቀን እንደዚህ ስትሉ ሰምተናል «በትዳር ሕይወት ውስጥ ባል ሴትን ምን እንደሚሰባት ማወቅ አለበት። ሚስት ደግሞ ወንድን የሚስበው ምን እንደሆነ ማወቅ አለባት።»

እንደዚህ ስትሉ ምን ማለታችሁ ነበር?

ውድ ማርቆስና ዶሪስ፡

እንደ ባልና ሚስት ወንዶች ከሴቶች እንዴት የተለዩ እንደሆኑ ማወቅ አለባችሁ ማለታችን ነው።

ዶሪስ፡- ወንዶች በሚያዩት ነገር ለፍትወተ ሥጋ ግንኙነት እንደሚሳቡ መረዳት ያስፈልግላቸዋል። አንድ ወንድ በመንገዱ ላይ እየተራመደ ሳለ የሚስብ የሴት ልጅ ገላ ቢያይ ስለ ሴቲቱ ምንም ባያውቅም እንኳ ወዲያውኑ የፍትወት ስሜቱ ይቀሰቀሳል። አንዲት ሴት የሰውነቷን ቅርጽ የሚያሳይ ስለ ልብስ ለብሳ በማየቱ ብቻ ብልቱ ይቆማል.....የፍትወት ስሜቱ ይነሣሣል በስሜቱ ይወሰዳል! ስለዚህ ፈተና <እምቢ> ብሎ ለሚስቱ በታማኝነት ይቆይ ዘንድ እራሱን መግዛት ይጠበቅበታል።

ማርቆስ፡ ሴቶች የተለዩ መሆናቸውን መረዳት አለብህ። ሴት ልጅ ስሜቷ የሚነሣሣው ወንዱ ስሜታዊ ፍላጎቷን ሲያሟላላት ነው። በስሜቷ የምትወሰደው ደግ፡ የሚንከባከብና አሳቢን የሚረዳ ወንድ ስታገኝ ነው። በሚያምር ገላ ልትሳብ ትችላለች። ነገር ግን ይህ ለእርሷ ቁጥር አንድ ጉዳይ አይደለም። በስሜቷ እንድትወሰድ የሚያደርጋት የሚያነጋግራት የሚያደምጣት፣ የሚያደንቃት ለምትፈልጋቸው ነገሮች ግድ የሚለው ወንድ ነው። ባሏ ያልሆነ እንደዚህ ዓይነት ሰው ስታገኝ <እምቢ> ብላ ፈተናውን ለማሸነፍ እራሷን መግዛት ይጠበቅባታል።

በክርስቲያን ቤተሰብ ውስጥ እንኳ ባልና ሚስት ወንድና ሴት በፍትወት ስሜታቸው የሚሳቡበትን ጉዳይ ልዩነት ባለማወቅ በመኝታ ክፍሎቻቸው ውስጥ ችግር ይፈጠራል። ለምሳሌ ሚስት ምንም የማይሰብ አሮጌ ቢጃማ ለብሳ ወደ መኝታ ሴት ትገባለች። ባሏ የፍትወት ስሜቱን የሚያነሣሣ ዓይነት ቢጃማ እንድትለብስ....ወይም ምንም ልብስ እንዳትለብስ ነው የሚጠብቀው። ቆንጆዋን ሚስቱን ለማየት ፈልጎ ሳይሆን ቢቀር እጅግ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ይሰማዋል።

አንድ ነገር አእምሮውን እንደያዘውና እንዳልተደሰተ ብትገነዘብም እንኳ የሆነውን አታውቅም።

በሚቀጥለው ቀን ከሥራ ወደ ቤቱ ሲመለስ ለባለቤቱ ጥቂት ነገር ብቻ ይናገራል። ቁጭ ብሎ ጋዜጣ ማንበብ ይቀጥላል። ሚስቱ ወይም ልጆቹ እንዲያውኩት አይፈልግም። በእራት ሰዓት ሲገናኙ ለባለቤቱ ከአሥር ያነሱ ቃላቶችን ወርወር ያደርጋል። አይጠላትም። ነገር ግን በራስ ወዳድነት የእርሷን ሳይሆን የራሱን ፍላጎት ብቻ በማስብና በመዝናናት ያሳልፋል።

ከዚያ በምሽት የመኝታ ሰዓት ሲደርስ ባለቤቱ ከመታጠቢያ ቤት እያንዳንዱን የሰውነቷን ክፍል የሚያሳይ ስለ ቢጃማ ለብሳ ስትወጣ ሲያይ ለተግባር ዝግጁ ሆኖ ወደ አልጋው ላይ ዘሎ ይወጣል!

ባለቤቱ ግን «ስለ እኔ አያስብም። እራሱን ለማርካት ብቻ ነው ሰውነቷን የሚጠቀምበት» ትላለች።

የሚፈልገውን እንዳያደርግ አትከለክለውም። እንዲጠቀምባት ትፈቅድለታለች። ግን እንደሚወዳት አይሰማትም - እንደተጠቀመባት ብቻ ትቆጥራለች።

እርሱ እንዴት ይሰማዋል? ያዝናል፣ ይከፋዋል ምክንያቱም ለተሳካ የፍትወተ ሥጋ ግንኙነት የሚያስፈልጉ ሥልቶችን ሁሉ ቢከተልም እንኳ እርሷ ስሜቷ ለፍትወተ ሥጋ ግንኙነት አይነሣም። «ያጠፋሁት ነገር ይኖር ይሆንን? ብልቱ በመጠኑ አነስተኛ ሆኖ ይሆንን?» በማለት ራሱን ይነዘንዛል።

ስለዚህ የሚከተለው ሊነገረው ይገባል። «የብልትህ መጠን በፍትወተ ሥጋ ግንኙነት ላይ የሚያመጣው ምንም ለውጥ የለም። የባለቤትህን ስሜታዊ ፍላጎት ለማሟላት ተገቢውን ጥንቃቄ አድርግ። ለባለቤትህ መልካም ለመሆን እስከ መኝታ ሰዓት ድረስ አትጠብቅ። ቀኑን ሙሉ አፍቃሪዋ ሁን። ከባለቤትህ ጋር እንደ ጓደኛ ተነጋገር። እንደ ሰው ለእርሷ እንደሚገድህ አሳያት።

ባለቤቱም የሚከተለው ሊነገራት ይገባል «ሌሎች ወንዶች በአንቺ እንዲፈተኑ የሚያደርግ አለባባስን አስወግደሽ እንዲህ ዓይነቱን አለባባስ ለመኝታ ቤትሽ (ለባልሽ) ብቻ አድርጌው። ለባለቤትሽ የፍትወተ ሥጋ ፍላጎትን የሚያነሣ አለባባስ ልበሽለት። ይህ ድርጊት «እውድሃለሁ - ማንንም - አይደለም አንተን ብቻ!» የሚል መልእክት ያስተላልፍለታል።

በዓለም ዙሪያ ያሉ ወንዶችና ሴቶች የሚከተለውን መረዳት አለባቸው፡-

- ወንዶች የፍትወተ ሥጋ ፍላጎታቸው የሚነሣው በሚያዩት ነገር ነው።
- ሴቶች የፍትወተ ሥጋ ፍላጎታቸው የሚነሣው ስሜታዊ ፍላጎታቸው ሲሟላቸው ነው።