ជំពូកទី ៧

ទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ

ទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទគឺជារឿងធម្មតានៃជីវិតមនុស្ស ។ ចំពោះស្ត្រីជាច្រើន ការរួមរ័ក្សគឺជាវិធីមួយដើម្បីធ្វើឱ្យអារម្មណ៍រីករាយ, ដើម្បីសំដែងសេចក្តីស្រឡាញ់, និងបង្ហាញតម្រេកមនោសញ្ចេតនាចំពោះដៃគូរបស់ខ្លួន ឬ ការចង់ឱ្យបានកូនដែលពួកគេសង្ឃឹមទុក ។ ប៉ុន្តែទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ គឺមិនត្រឹមតែមានទំនាក់ទំនងរួមរ័ក្សជាមួយមនុស្សម្នាក់ប៉ុណ្ណោះឡើយ ។ វិធីដែលស្ត្រីធ្វើត្រាប់តាមដៃគូរបស់នាង, វិធីដែលនាងបំណិកបំណាក់រាងកាយរបស់នាងផ្ទាល់ និងវិធីដែលនាងគិតគូរអំពីខ្លួនឯងជាមនុស្សស្រី ករណីទាំងអស់នេះគឺជាផ្នែកនៃទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទរបស់នាង ។

ស្ត្រីពិការអាចមានបំណងប្រាថ្នាចង់បាន និងមានសិទ្ធិក្នុងទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទដ៏ជិតស្និទ្ធ, ពោរពេញដោយក្តីស្រឡាញ់ និងសប្បាយរីករាយ ។ ជួនកាលឥរិយាបថរបស់សហគមន៏បានជះឥទ្ធិពល ឬ ដាក់កំណត់អំពីស្ត្រីពិការអាចមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទដោយរបៀបណា ។ បើមនុស្សក្នុងសហគមន៏យល់ដឹងនិងព្រមទទួលស្គាល់ថា ស្ត្រីពិការមានតម្រូវការចំពោះការស្រឡាញ់, រួមរ័ក្ស, និងមានក្រុមគ្រួសារដូចគេឯងដែរនោះ ពេលនោះស្ត្រីពិការអាចមានលទ្ធភាព :-

- សំដែងទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទក្នុងរបៀបដែលធ្វើឱ្យនាងស្រណុកស្កប់ស្កល់ ។
- ជ្រើសរើសដៃគូខាងផ្លូវភេទរបស់នាង ។
- ចរចារថា ពេលណាត្រូវរួមរ័ក្ស និងត្រូវរួមរ័ក្សតាមរបៀបណាដែលនាងពេញចិត្ត ។
- ជ្រើសរើសការមានផ្ទៃពោះ និងពេលណានាងអាចមានផ្ទៃពោះ ។
- ការពារជំងឺកាមរោគ ។
- រួចផុតពីការរួមភេទដោយហឹង្សា រួមទាំងការចាប់បង្ខំផងដែរ ។

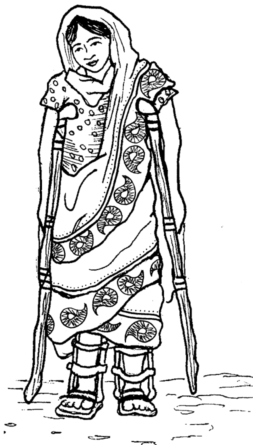
ជំនឿដែលបង្កទុក្ខទោសអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីពិការ

ជំនឿដែលបង្កទុក្ខទោសមួយចំនួនអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីពិការ គឺរៀបរាប់ដូចខាងក្រោម ។ ស្ត្រីពិការជាច្រើនរូបបាននិយាយថា ឥរិយាបថអវិជ្ជមាននិងជំនឿខុសទំនងទាំងនេះធ្វើឱ្យពួកគេឃ្លាតចាកពីការមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទដែលរីករាយ, ជិតស្និទ្ធ និងពោរពេញដោយក្តីស្រឡាញ់ ។ ពេលខ្លះឥរិយាបថខុសទំនងទាំងនេះរារាំងស្ត្រីពិការរកប្តី/ដៃគូជីវិតដែលស្មោះត្រង់, ដែលចេះគោរព, និងឱ្យតម្លៃដល់ពួកគេ ។

ជំនឿដែលបង្កទុក្ខទោស :- រាងកាយរបស់ស្ត្រីពិការគឺជារឿងអាម៉ាស់

នៅក្នុងសហគមន៍ស្ទើរតែទាំងអស់ ស្ត្រីត្រូវបានឱ្យតម្លៃតាមស្តង់ដារនៃរូបសម្រស់ដែលទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ពីមនុស្សទាំងឡាយ ។ បើស្ត្រីម្នាក់មើលទៅប្លែកខ្លាំងពីស្តង់ដារនោះ មនុស្សម្នាប្រហែលមិនគិតថា នាង "សមនឹង" បានរៀបការជាមួយ ឬ យកជាដៃគូសំរាប់រួមរ័ក្សឡើយ ។

នាង ឌីតា បាននិយាយប្រាប់យើងអំពីដៃគូអាពាហ៍ពិពាហ៍ "ដ៏ល្អឥតខ្ចោះ"



នៅប្រទេសឥណ្ឌា បញ្ហាគឺវាយ៉ាងនេះ គឺថាយើងរកមើលមនុស្សដែលល្អឥតខ្ចោះទាំងចិត្តនិងកាយ ។ ការសំខាន់យ៉ាងធំសម្បើមត្រូវបានផ្តល់ទៅលើរាងកាយបុគ្គលម្នាក់ដែល "គ្មានកន្លែងណាខុសទាស់សោះ" ។ ចូរពិនិត្យមើលការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មនៃអាពាហ៍ពិពាហ៍នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ-បុរសនិងស្ត្រីទាំងអស់មានរាងស្គមរាវ, សម្ផស្សស្អាត, ស្បែកសក្តិសម, មានការអប់រំខ្ពស់, ចេញពីត្រកូលមានយសស័ក្តិ ។ល។ ជំនឿខុសទំនងមួយដែលថា បើសិនជាបានបុរសរៀបការនឹងគ្រួសារមួយមានសមាជិកជាជនពិការ ដូចជាពិការស្វិតដៃ/ជើងដោយសារជំងឺប៉ូលីយ៉ូ កូនរបស់បុរសនោះនឹងកើតមកពិការជាក់ជាមិនខាន ។ រឿងនេះបានកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ ដូច្នេះខ្ញុំដឹងច្បាស់ ។ រឿងនេះបានសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើទស្សនៈភេទ/យែនឌ័រ ។ រឿងនេះបានសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើស្ត្រី គឺថានាងត្រូវតែល្អស្អាតឥតខ្ចោះគ្រប់យ៉ាង ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត កូនកំលោះអាចជាជនពិការ, អាចមានរូបអាក្រក់, អាចមានជំងឺស្ពន់, អាចជាជនប្រមឹក, ហើយបុរសបែបនេះនៅតែជាកូនកំលោះល្អឥតខ្ចោះ ។

ជំនឿដែលបន្តុទុក្ខទោស :- ស្ត្រីពិការមិនអាចមានអារម្មណ៍ក្នុងរឿងផ្លូវភេទ

ដូចស្ត្រីគ្រប់រូបអញ្ចឹងដែរ ស្ត្រីពិការមានអារម្មណ៍ក្នុងរឿងផ្លូវភេទ។ ប៉ុន្តែសមាជិកនៃក្រុមគ្រួសារនាង ឬ សហគមន៍ប្រហែលជាគិតថា នាងមិនគួរ ឬ មិនអាចមានអារម្មណ៍ក្នុងរឿងផ្លូវភេទឡើយ។

ពេលខ្លះស្ត្រីពិការសុខចិត្តជឿថា ខ្លួននាងមិនមានអារម្មណ៍ក្នុងរឿងផ្លូវភេទនិងមិនមាននរណាម្នាក់មានចិត្តប្រតិព័ទ្ធរឿងផ្លូវភេទជាមួយនាង ឬ ចង់មានកូនជាមួយនាងឡើយ។

បើស្ត្រីម្នាក់កើតមកជាមួយពិការភាព ឬ បើនាងធ្លាក់ខ្លួនពិការក្នុងវ័យកុមារភាព នាងប្រហែលជាមានការពិបាកក្នុងការជឿថា នាងមានអារម្មណ៍រឿងផ្លូវភេទក្នុងចិត្តនៅពេលនាងកំពុងធំលូតលាស់និងអភិវឌ្ឍ។ បើស្ត្រីក្រមុំម្នាក់បានក្លាយខ្លួនពិការក្នុងពេលនាងកំពុងចាប់ផ្តើមស្វាបស្ទង់ពីរឿងផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ការគិតពីរូបរាងរបស់ខ្លួនប្រហែលជាធ្វើឱ្យនាងឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ហើយនាងប្រហែលលែងជឿទាំងស្រុងថា នាងអាចមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ។

ទោះបីជាស្ត្រីវ័យចំណាស់បន្តិច ដែលគាត់បានអភិវឌ្ឍនិងធ្លាប់មានបទពិសោធន៍រឿងផ្លូវភេទរួចហើយក៏ដោយ ចិត្តគាត់អាចមានការប្រែប្រួលក្រោយពីគាត់បានធ្លាក់ខ្លួនពិការ។ គាត់ប្រហែលជាគិតថា លែងមានអ្នកណាម្នាក់ប្រតិព័ទ្ធស្នេហាមកលើគាត់ទៀតហើយ ឬ គាត់តូចចិត្តដែលថា ពីពេលនេះតទៅរឿងរួមរ័ក្សនឹងខុសពីមុន។ គាត់ប្រហែលមិនដឹងទេថា គាត់នៅតែអាចបន្តការរួមរ័ក្សដោយក្តីរីករាយ។

ជំនឿដែលបន្តុទុក្ខទោស : ស្ត្រីពិការតែងចង់រួមរ័ក្សជានិច្ច

មនុស្សខ្លះគិតថា ស្ត្រីពិការ-ជាពិសេសស្ត្រីមានបញ្ហាពិបាករៀនសូត្រ/យល់ដឹង តែងចង់រួមរ័ក្សជានិច្ច។ ប៉ុន្តែគំនិតនេះគឺមិនពិតឡើយ។ ដូចក្រុមស្ត្រីទាំងឡាយអញ្ចឹងដែរ ស្ត្រីពិការមានគំនិតយ៉ាងច្រើន។ អ្នកខ្លះចង់រួមរ័ក្សញឹកញាប់ ហើយអ្នកខ្លះទៀតមិនចង់រួមរ័ក្សទាល់តែសោះ។ ដូចស្ត្រីផងទាំងពួងអញ្ចឹងដែរ ស្ត្រីពិការម្នាក់គួរតែអាចជ្រើសរើសថា ពេលណានាងចង់មានការរួមរ័ក្ស ហើយស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវតែហ៊ាននិយាយថា **ទេ**, ពេលណានាងមិនចង់រួមរ័ក្ស។

ទប់ស្កាត់ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទចំពោះក្មេងស្រីនិងស្ត្រីមានបញ្ហាពិបាករៀនសូត្រ/យល់ដឹង

ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់មិនទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់គ្រប់គ្រាន់ ឬ ឱកាសនានាដើម្បីអភិវឌ្ឍទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធដែលពួកគេត្រូវការ។

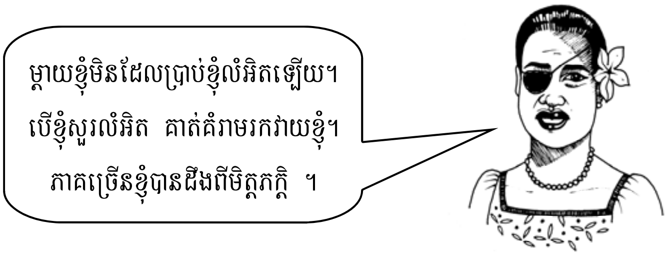
បើអ្នកត្រូវបានទុកចោលឱ្យនៅផ្ទះម្នាក់ឯង ឬ មិនអើពើពីក្រុមគ្រួសារ អ្នកប្រហែលជាឯកោ ហើយប្រហែលស្វែងរកមិត្តភក្តិ ឬ អ្នកណាម្នាក់ដែលផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់មកលើអ្នក។ មនុស្សឯទៀតអាចភាន់ច្រឡំតម្រូវការនៃការយកចិត្តទុកដាក់នេះទៅនឹងការប៉ងប្រាថ្នាចង់រួមរ័ក្ស។ ឬ ពួកគេអាចព្យាយាមកេងយកចំណេញលើអ្នក ដោយសារអ្នកមានតែម្នាក់ឯង ឬ ពីព្រោះពួកគេជឿថា គ្មាននរណាម្នាក់ឈឺឆ្អាលនឹងអ្នកឡើយបើសិនជាពួកគេធ្វើបាបអ្នក។

វាក៏អាចជាការពិបាកផងដែរក្នុងការសំដែងនូវអ្វីដែលអ្នកចង់បាន ជាពិសេសបើអ្នកមិនធ្លាប់បានអប់រំអំពីការរួមរ័ក្ស។ វាជាការសំខាន់ដើម្បីស្វែងយល់ពីរាងកាយរបស់អ្នកនិងអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ។ មនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តអាចជួយអ្នកដើម្បីឱ្យអ្នកចេះការពារខ្លួន និងធ្វើការសំរេចចិត្តត្រឹមត្រូវអំពីការរួមរ័ក្ស។

ការរៀនសូត្រអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ

ក្មេងស្រីពិការជាច្រើននាក់បានដឹងអំពីរឿងរួមរ័ក្សលើកដំបូង គឺនៅពេលដែលពួកគេត្រូវបានជនពាលធ្វើបាប ឬទាក់ទាញពួកគេឱ្យចូលរួមក្នុងការរួមភេទ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាល, ក្រុមគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ, និងអ្នកជួយអាចដាក់បញ្ចូលក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការនៅក្នុងការពិភាក្សាអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទនិងស្ត្រីភាព។ ចូរដាក់បញ្ចូលក្មេងស្រីពិការក្នុងកម្មវិធីអប់រំស្តីពីរឿងផ្លូវភេទ និងបង្រៀនពួកគេអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ។ ករណីនេះអាចការពារក្មេងស្រីពីបុរសដែលមានបំណងកេងយកចំណេញលើក្មេងស្រីទាំងនេះ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ ចូរអានជំពូកទី 14 ។

នៅក្នុងសហគមន៏មួយចំនួន ក្មេងស្រីរៀនសូត្រអំពីការក្លាយខ្លួនជាស្ត្រីពីមនុស្សចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យក្នុងសហគមន៏របស់ពួកគេ។ នៅតាមសហគមន៏ផ្សេងៗទៀត ក្មេងស្រីមានពិធីពិសេសមួយ (ពិធីចូលម្លប់/គ្រប់ការ) ពេលពួកគេក្លាយជាស្រីពេញក្រមុំ។ នៅសហគមន៏ខ្លះទៀត ក្មេងស្រីជាក្រុមបានជួបជុំគ្នាចែករំលែកបទពិសោធន៏ជាមួយគ្នា។ ពួកគេរៀនសូត្រពីគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលពួកគេកំពុងនិយាយអំពីម៉ូដសក់និងសំលៀកបំពាក់ដែលទើបចេញថ្មី, សង្សាររបស់ខ្លួន និងតួកុន ឬ អ្នកចំរៀងដែលពេញនិយមរបស់ខ្លួន។ ក្មេងស្រ្តីពិការត្រូវការការដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងការជួបជុំទាំងនេះដែរ។



ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការត្រូវការរៀនសូត្រអំពីការក្លាយខ្លួនជាស្ត្រី, អំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភទ និងអំពីទំនាក់ទំនងទូទៅ។

ការស្វែងរកដៃគូដែលមានក្ដីស្រឡាញ់

ដូចស្ត្រីឯទៀតដែរ អ្នកសមនឹងមានដៃគូម្នាក់ដែលគោរពនិងឈឺឆ្អាលចំពោះអ្នក។ អ្នកសមនឹងមានដៃគូម្នាក់ដែលនឹងស្តាប់អ្នក ហើយប្រព្រឹត្តិអំពើល្អៗមកលើអ្នក។ អ្នកសមនឹងរកបាននរណាម្នាក់ដែលស្រឡាញ់អ្នកក្នុងនាមអ្នកជាបុគ្គលដែលមានចិត្តកាយបែបនេះ-ដៃគូម្នាក់ដែលឱ្យតម្លៃដល់ភាពខ្លាំងរបស់អ្នកនិងជួយអ្នកជាមួយដែនកំណត់របស់អ្នក។ អ្នកសមនឹងមានដៃគូម្នាក់ដែលចង់បានការជួយ និងការជឿទុកចិត្ត ព្រមទាំងការស្រឡាញ់របស់អ្នក។

ស្ត្រីជាច្រើនស្វែងរកដៃគូដែលមានក្ដីស្រឡាញ់និយាយថា ពួកគេមិនព្រមជឿគំនិតខុសទំនងអំពីពិការភាពឡើយ។ ពួកគេទទួលបានជំនាញ ហើយរកឃើញវិធីនានាដើម្បីផ្ដល់ឱ្យក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន។ ហើយពួកគេបានរៀនគោរពខ្លួនឯង។ កាលណាអ្នកឱ្យតំលៃនិងគោរពចំពោះខ្លួនឯង អ្នកនឹងទទួលបានឱកាសកាន់តែច្រើនក្នុងការស្វែងរកដៃគូដែលគោរពស្រឡាញ់អ្នកផងដែរ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្ដីពីការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ចូរអានពីទំព័រ 62 ដល់ 65។

ក្រោយពីរឿងគ្រោះថ្នាក់របស់ខ្ញុំ ខ្ញុំក្លាយជាមនុស្សគមខ្នង ហើយមានការពិបាកដើរទៅនេះទៅនោះ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំបានជួបបុរសដែលមានក្ដីស្រឡាញ់ បានជំពាក់ចិត្តលើចរិយាសម្បត្តិ និងក្ដីក្លាហានរបស់ខ្ញុំ។ គាត់ពេញចិត្តនឹងការដែលខ្ញុំសើចចំអកនឹងបញ្ហារបស់ខ្ញុំ។ ពេលគាត់ស្នើសុំរៀបការនឹងខ្ញុំ ខ្ញុំបានយល់ព្រម។ ឥឡូវនេះយើងមានកូនដ៏ស្រស់ស្អាតម្នាក់។

មុនពេលសង្សាររបស់ខ្ញុំស្នើសុំខ្ញុំរៀបការនឹងគាត់ យើងបាននិយាយគ្នាដោយចំហពីពិការភាពរបស់ខ្ញុំ។ គាត់ប្រាប់ខ្ញុំថា គាត់ព្រមទទួលយកខ្ញុំក្នុងនាមខ្ញុំជាបុគ្គលបែបនេះ រួមទាំងអ្វីដែលខ្ញុំមិនអាចធ្វើបាន។ គាត់សន្យាថា គាត់មិនខ្មាសគេដោយសារខ្ញុំឡើយ។ យើងបានរៀបការដោយផ្អែកលើការទុកចិត្តនិងការគោរពគ្នា-ហើយយើងក៏មានកូនពីរនាក់ផងដែរ។

ប្ដីខ្ញុំនិងខ្ញុំបានបាក់ចិត្តស្រឡាញ់គ្នាកាលពីយើងកំពុងធ្វើការជាមួយគ្នា។ ឪពុកម្ដាយរបស់ពួកយើងបានជួបគ្នា ហើយបានរៀបចំអាពាហ៍ពិពាហ៍ឱ្យពួកយើង។ ម្ដាយរបស់ប្ដីខ្ញុំល្អចំពោះពួកយើង ប៉ុន្តែសាច់ញាតិខ្លះរបស់ប្ដីខ្ញុំមិនព្រមទទួលស្គាល់ខ្ញុំឡើយ។ ប្ដីខ្ញុំគឺជាមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល ហើយពួកគេគិតថាប្ដីខ្ញុំមិនអាចធ្វើដំណើរជាមួយប្រពន្ធដែលពិការឡើយ។ ដំបូងឡើយ ខ្ញុំមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនឹងគំនិតយល់ឃើញរបស់ពួកគេ។ ប៉ុន្តែជាមួយការគាំទ្រពីប្ដីខ្ញុំ យើងបានធ្វើដំណើរជាមួយគ្នានិងកសាងចំណងដៃគូយ៉ាងរឹងមាំ។

កាលណាក្មេងស្រីពិការបានរៀនសូត្រពីបំណិនការងារនិងទទួលបានការអប់រំ នាងនឹងកាន់តែអាចស្វែងរកដៃគូដែលមានក្ដីស្រឡាញ់។ តាមធម្មតា ការងារមួយតែងផ្ដល់ឱកាសឱ្យនាងបានកាន់តែច្រើន និងជួយលើកតំកើងតម្លៃខ្លួនឯងច្រើនថែមទៀត។ វាកាន់តែងាយស្រួលឡើងសំរាប់ឱ្យមនុស្សម្នាជឿថា ស្ត្រីពិការម្នាក់ដែលមានការងារធ្វើ គឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលអាចចូលរួមចំណែកជួយដល់គ្រួសារនាងបាន។

ដៃគូ / ប្ដីដែលហិង្សា

ជួនកាលស្ត្រីមានអារម្មណ៍ថា នាងត្រូវតែសុខចិត្តទទួលយកដៃគូ/ប្ដី ទោះជាបុរសនោះស្ថិតក្នុងសភាពបែបណាក៏ដោយ ទោះបើបុរសនោះជាមនុស្សធ្វើបាបនាង ឬ មិនអើពើចំពោះនាង ឬ មិនផ្ដល់ការគាំទ្រចំពោះនាងនិងក្រុមគ្រួសារនាងក៏ដោយ ។ ពេលខ្លះ ស្ត្រីម្នាក់ព្រមទទួលយកបុគ្គលដែលជួយរកលុយមកឱ្យនាងនិងគាំទ្រក្រុមគ្រួសារនាង ។ ឬ ស្ត្រីម្នាក់ប្រហែលព្រមរួមភេទជាមួយបុរសដើម្បីដោះដូរយកម្ហូបអាហារ ឬ ក៏ដូរយកការជួយដែលនាងត្រូវការដើម្បីជីវិតរស់នៅ ។ ពេលខ្លះទៀត គឺស្ត្រីទៅវិញទេដែលជាអ្នកធ្វើការ ហើយបុរសរង់ចាំតែយកលុយរបស់នាង បុរសនោះប្រាប់នាងថា នាងគួរតែដឹងគុណចំពោះការដែលវានៅជាមួយនាង ។

កាលណាស្ត្រីម្នាក់ត្រូវបានក្រុមគ្រួសារឱ្យតម្លៃនាង, សហគមន៍ឱ្យតម្លៃនាង, ហើយនាងផ្ទាល់ឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង នាងនឹងមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទជាមួយមនុស្សដែលប្រព្រឹត្តអំពើល្អមកលើនាង ។ នាងនឹងមិនព្រមទទួលយកដៃគូ/ប្ដីដែលវាយដំ ឬ រំលោភបំពានមកលើនាងឡើយ ។

អាពាហ៍ពិពាហ៍ដែលឪពុកម្ដាយជាអ្នកសំរេចចិត្តរៀបចំឱ្យ

នៅសហគមន៍ខ្លះ ក្រុមគ្រួសារឪពុកម្ដាយជាអ្នកសំរេចចិត្តរៀបចំអាពាហ៍ពិពាហ៍ឱ្យកូនស្រីរបស់ខ្លួន ។ ពេលពិធីនេះកើតឡើងជារឿយៗ ស្ត្រីពិការត្រូវបានគេឯងចាត់ទុកថា មានតម្លៃតិចជាងស្ត្រីផ្សេងទៀត ។ ក្រុមគ្រួសារនាងប្រហែលជារៀបចំអាពាហ៍ពិពាហ៍ឱ្យនាងជាមួយបុរសណាក៏ដោយ ដែលព្រមទទួលយកនាងជាប្រពន្ធ ទោះបីអនាគតប្ដីនាងមិនប្រព្រឹត្តអំពើល្អមកលើនាងក៏ដោយ ។ ស្ត្រីនេះខ្លួនឯងយល់ព្រមរៀបការដោយសារនាងមិនឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ឬ នាងគិតថាគ្មាននរណាម្នាក់ចង់រៀបការជាមួយនាង ។ ពេលខ្លះអនាគតប្ដីនាងទាមទារចំណងដៃច្រើន ឬ ឱ្យគ្រួសារខាងស្រីបង់ថវិកាឱ្យខ្លួនពីព្រោះស្ត្រីដែលជាកូនក្រមុំមានពិការភាព ។ ឬ ស្ត្រីពិការក្លាយជាប្រពន្ធទីពីរ ហើយប្ដីមិនប្រព្រឹត្តអំពើល្អចំពោះនាងដូចប្រពន្ធមិនពិការ ។ បើបុរសទាមទារលុយ ឬ អំណោយច្រើនថែមទៀតជាសំណងដែលបុរសនោះព្រមយកស្ត្រីពិការជាដៃគូ វាគឺជាសញ្ញាបង្ហាញថាបុរសនោះគ្មានការគោរពនាងជាស្ត្រីភាពឡើយ ។ ជារឿយៗ បុរសនោះនឹងធ្វើបាបនាងតាមវិធីផ្សេងទៀតផងដែរ (ចូរអានជំពូកទី 14) ។

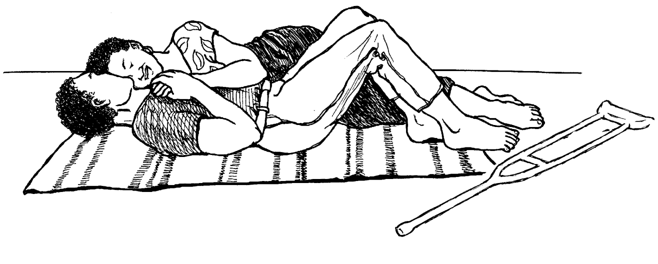
ប្ដីលួចលាក់ (ប្ដីរាត្រី)

នៅប្រទេសខ្លះ បុរសនឹងទៅរកស្ត្រីពិការក្នុងពេលយប់តែប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីរួមរ័ក្សជាមួយនាង ។ បន្ទាប់មកបុរសនឹងចាកចេញទៅវិញតាំងពីមេឃនៅងងឹត មុនពេលព្រឹកព្រលឹម ។ ជួនកាលបុរសទាំងនេះត្រូវបានហៅថា ប្ដីលួចលាក់/ប្ដីរាត្រី ។ តាមធម្មតាបុរសទាំងនេះលែងទៅរកស្ត្រីកាលណានាងមានផ្ទៃពោះ ហើយភាគច្រើនមនុស្សប្រុសទាំងនេះ មិនផ្ដល់ការគាំទ្រថវិកាដល់កូនដែលកើតមកឡើយ ។

អារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាលពីការរួមរ័ក្ស

វាជារឿងធម្មតាសំរាប់ស្ត្រីដែលមានបំណងចែករំលែកអារម្មណ៍រំភើបនៃការរួមភេទជាមួយដៃគូ/ប្តីនាង ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះស្ត្រីប្រហែលជាមិនបានទទួលអារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាលពីការរួមរ័ក្សឡើយ ។ ហេតុផលអាចមានច្រើនចំពោះរឿងនេះ ។ បើដៃគូនាងជាបុរស គាត់ប្រហែលជាមិនដឹងថា រាងកាយស្ត្រីមានប្រតិកម្មតបនឹងការរួមរ័ក្សខុសប្លែកពីរាងកាយបុរសឡើយ ។ ស្ត្រីប្រហែលត្រូវបានបង្រៀនថា នាងគួរតែរំភើបស្រើបស្រាលនឹងរឿងរួមរ័ក្សតិចជាងបុរស ឬ ថានាងមិនគួរប្រាប់ដៃគូពីអ្វីដែលនាងចូលចិត្តឡើយ ។

ស្ត្រីពិការប្រហែលមានការពិបាកខ្លាំងក្នុងការទទួលអារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាល ។ នាងប្រហែលជាត្រូវការស្វែងរកវិធីផ្សេងៗ ដើម្បីធ្វើឱ្យទទួលអារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាលពីការរួមរ័ក្ស ជាពិសេសបើនាងទើបតែក្លាយខ្លួនពិការក្នុងពេលថ្មីៗ ។ នាងក៏អាចរួមរ័ក្សតាមវិធីណាដែលស្រួលសំរាប់ភាពពិការរបស់នាង ហើយដែលធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍រំភើបផងដែរ ។



ស្ត្រីម្នាក់អាចរួមរ័ក្សជាមួយដៃគូដែលមានភេទផ្ទុយគ្នា, ភេទដូចគ្នា ឬ ជាមួយខ្លួនឯង។

របៀបដែលរាងកាយប្រតិកម្មតបទៅនឹងការរំភើបស្រើបស្រាលចំពោះរឿងរួមរ័ក្ស

ទាំងស្ត្រីនិងបុរសមានចំណង់ចំណូលចិត្តក្នុងការរួមភេទដូចគ្នា ប៉ុន្តែរាងកាយរបស់ស្ត្រីនិងបុរសមានប្រតិកម្មតបទៅនឹងការរួមភេទខុសប្លែកពីគ្នា ទាំងការគិតនិងការស្ទាបអង្អែល ។ ពេលបុរសនិងស្ត្រីមានគំនិតក្នុងរឿងរួមភេទ ឬ ត្រូវបានស្ទាបអង្អែលតាមវិធីរួមរ័ក្ស ពួកគេមានអារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាល ។ ការស្ទាបអង្អែលរាងកាយនិងការគិតកាន់តែខ្លាំងអំពីរឿងរួមរ័ក្ស ធ្វើឱ្យរាងកាយស្រើបស្រាលកាន់តែខ្លាំងដែរ ។ វាជារឿងងាយដើម្បីធ្វើឱ្យរាងកាយបុរសស្រើបស្រាល ពីព្រោះលិង្គរបស់គាត់ឡើងតឹងរឹង ។

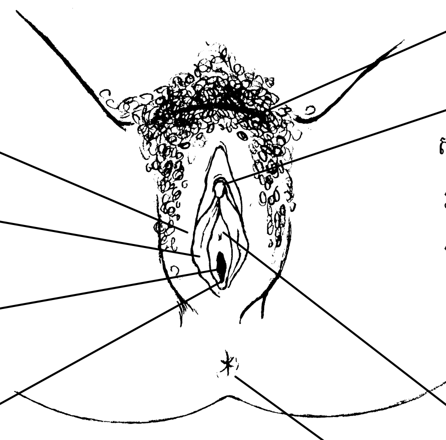
រាងកាយរបស់ស្ត្រីក៏ស្រើបស្រាលដែរ ប៉ុន្តែវាពិបាកមើលដឹង ។ សិរឡើងរឹងនិងប្រហែលជាប៉ោង ហើយបបូរនិងជញ្ជាំងរន្ធយោនីទៅជាឈឺស្រៀវស្រើបពេលស្ទាបអង្អែលវា ។ រន្ធយោនីទៅជាសើមដោយអង្គធាតុរាវថ្លាដែលជាទឹករំអិល ។ ចុងដោះរបស់នាងប្រហែលជារឹងផងដែរ ហើយទៅជាឈឺស្រៀវស្រើប ។

បើការស្ទាបអង្អែលនិងការគិតរឿងរួមភេទបន្តទៅមុខ សំពាធនៃចំណង់រួមរ័ក្សកើនខ្លាំងរហូតដល់នាងទទួលអារម្មណ៍ស្រណុកស្កប់ស្កល់ ហើយកើនសម្រើបដល់កំពូល ។ កាលណាសម្រើបកើនដល់កំពូលកើតឡើង កំលាំងពលំនិងសំពាធក្នុងខ្លួននាងក៏ឡើងដល់កំរិតដែរ ហើយត្រូវបានបន្ធូរចេញពីខ្លួន ពេលនោះនាងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលនិងពោរពេញដោយក្តីរីករាយ ។

ពេលបុរសស្រណុកស្កប់ស្កល់ លិង្គរបស់គាត់បញ្ចេញទឹកកាម អង្គធាតុដែលមានផ្ទុកមេជីវិត ។ ក្រោយពេលគាត់កើនសម្រើបដល់កំពូល រាងកាយគាត់បានធូរស្រាល ហើយលិង្គរបស់គាត់ទៅជាទន់វិញ ។

ការស្ទាបអង្អែលសិរ គឺជាវិធីទូទៅដែលភាគច្រើនធ្វើឱ្យស្ត្រីកើនសម្រើបដល់កំពូល ។ វាក៏ប្រហែលកើតឡើងពីការរុកត្រដុសខាងក្នុងរន្ធយោនីជាមួយលិង្គ ឬ ម្រាមដៃរបស់បុរសផងដែរ ។ ការស្ទាបអង្អែលរន្ធគូទរបស់នាង ក៏ប្រហែលជាកន្លែងដែលធ្វើឱ្យនាងរំភើបស្រៀវស្រើបផងដែរ ។ ជារឿយៗ ស្ត្រីចំណាយពេលយូរជាងបុរសដើម្បីឱ្យនាងកើនសម្រើបដល់កំពូល ។

ប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅរបស់ស្ត្រី



សិរមានរាងតូចនិងទ្រង់ទ្រាយដូចបណ្ដូលផ្កា។ វាជាផ្នែកមួយនៃយោនីដែលរស់រវើកក្នុងការប៉ះពាល់។ ការលុញអង្អែលវានិងតំបន់ជុំវិញវាអាចធ្វើឱ្យស្ត្រីរំភើបខ្លាំង ហើយកើនសម្រើបដល់កំពូល។

វាជារឿងអាចទៅរួចសំរាប់ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ដែលអាចកើនសម្រើបដល់កំពូល ប៉ុន្តែរាងកាយនិងបទពិសោធន៍របស់ស្ត្រីម្នាក់ៗគឺខុសប្លែកពីគ្នា។ ស្ត្រីដែលស្ពឹករាងកាយផ្នែកក្រោម (ងាប់ធាតុរួស) ប្រហែលជាត្រូវការសំពាធនិងការស្ទាបឱ្យធ្ងន់ដៃបន្តិចនៅត្រង់សិរ ជួនកាលទន្ទឹមគ្នានោះដែរត្រូវបន្ថែមសំពាធក្នុងរន្ធយោនីផងដែរដើម្បីឱ្យសម្រើបនាងកើនដល់កំពូល។ ទោះបីជាស្ត្រីរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង និងស្ត្រីពិការស្ពឹករាងកាយ (ងាប់ធាតុរួសក្នុងរាងកាយ) ក៏អាចកើនសម្រើបដល់កំពូលផងដែរ ថ្វីបើស្ត្រីទាំងនោះប្រហែលជាទទួលអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាក៏ដោយ។

ស្ត្រីទាំងឡាយមានកន្លែងរំភើបស្រើបស្រាលខុសៗគ្នាលើរាងកាយ ហើយចូលចិត្តឱ្យស្ទាបអង្អែល។ មនុស្សស្ទើរតែទាំងអស់បានគិតរឿងរួមរ័ក្សសំដៅទៅរកតែប្រដាប់ភេទនិងដោះប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែដៃ,ក, និងពោះរបស់ស្ត្រី ក៏ជាផ្នែកសំខាន់ដែលធ្វើឱ្យស្ត្រីរំភើបស្រើបស្រាលផងដែរនៅពេលស្ទាបអង្អែល។ ចំពោះស្ត្រីពិការស្វិតរាងកាយ ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ការស្ទាបអង្អែលតំបន់ដែលរស់រវើកទាំងនេះធ្វើឱ្យពួកគេអាចទទួលអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលខ្លាំង ហើយសម្រើបកើនដល់កំពូលដោយសារតែការស្ទាបអង្អែល ។

គ្រប់វិញ្ញាណទាំងអស់ ការប៉ះ/ស្ទាបអង្អែល, ហិតក្លិន, ស្ដាប់ឮ, ភ្លក់រស់ជាតិ, និងការមើលឃើញ អាចជាវិធីសំខាន់ដើម្បីធ្វើឱ្យការរួមរ័ក្សមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលហើយស្កប់ស្កល់ក្នុងចិត្ត។ ចំពោះស្ត្រីពិការភ្នែក ការស្ទាបអង្អែល, ក្លិន, និងការស្ដាប់ប្រហែលជារឿងសំខាន់បំផុតសំរាប់នាង។ រីឯស្ត្រីថ្លង់វិញ ការស្ទាបអង្អែលនិងការមើលប្រហែលជាចំណែកដែលធ្វើឱ្យនាងស្កប់ស្កល់ក្នុងចិត្តបំផុតចំពោះការរួមរ័ក្ស។

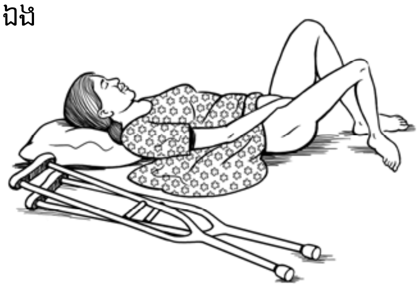
ស្ត្រីម្នាក់អាចរៀនសូត្រពីផ្នែករាងកាយដែលងាយធ្វើឱ្យខ្លួនឯងរំភើបស្រើបស្រាល និងពីវិធីដើម្បីធ្វើឱ្យខ្លួនឯងកើនសម្រើបដល់កំពូលដោយការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯង ឬ ឱ្យដៃគូដឹងថាអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍ស្រណុកស្រួល។ ករណីនេះជាពិសេសមានប្រយោជន៍ចំពោះស្ត្រីដែលទើបនឹងធ្លាក់ខ្លួនពិការក្នុងពេលថ្មីៗ។ វាប្រហែលជាធ្វើឱ្យដៃគូរបស់នាងមានអារម្មណ៍ល្អផងដែរ ក្នុងការដឹងពីវិធីដើម្បីធ្វើឱ្យនាងរីករាយ។

វិធីផ្សេងៗនៃការរួមរ័ក្ស

វិធីច្រើនយ៉ាងដែលមនុស្សអាចរួមរ័ក្សហើយមានការរំភើបស្រើបស្រាលទាំងអស់គ្នា។ ជារឿយៗ មនុស្សតែងតែគិតលើការរួមរ័ក្សកើតឡើងរវាងបុរសនិងស្ត្រីតែប៉ុណ្ណោះ និងរវាងលិង្គរុលចូលក្នុងរន្ធយោនីតែប៉ុណ្ណោះ។ ការរួមរ័ក្សមិនត្រឹមតែអំពីប្រដាប់ភេទរបស់បុគ្គលប៉ុណ្ណោះទេ។ ការឱប, ថើប, និងនិយាយ គឺជាចំណែកនៃរឿងរួមរ័ក្ស។ ការស្ទាបអង្អែលមុខ, ដៃ, ខ្នង, និងករបស់បុគ្គល គឺជាវិធីល្អនៃការរួមភេទ។ ការរួមរ័ក្សដោយប្រើមាត់ (ពេលដៃគូម្នាក់ ឬ ទាំងពីរនាក់-ដាក់មាត់លើប្រដាប់ភេទរបស់គ្នា ហើយលិត ឬ បឺតជញ្ជក់) ប្រហែលជារឿងធ្វើឱ្យរំភើបស្រើបស្រាលណាស់។ ការស្ទាបនិងត្រដុសអង្អែលប្រដាប់ភេទឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក (ធ្វើឱ្យកើនសម្រើបដល់កំពូលស្នេហ៍គ្នា) ប្រហែលជាវិធីមួយផ្សេងទៀតដើម្បីផ្តល់ឱ្យគ្នា ហើយទទួលបានការរីករាយនៃការរួមភេទ។

ការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯងដើម្បីឱ្យរំភើបស្រើបស្រាល (ធ្វើឱ្យកើនសម្រើប)

អ្នកអាចស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯងតាមវិធីដែលផ្តល់ឱ្យអ្នករំភើបស្រើបស្រាល។ នេះជាវិធីល្អដើម្បីរៀនសូត្រពីរាងកាយរបស់អ្នក និងការស្ទាបអង្អែលតាមវិធីរួមរ័ក្សប្រភេទណាដែលអ្នកពេញចិត្តបំផុត។ វាក៏អាចជួយបង្កើនទំនុកចិត្តរបស់អ្នកផងដែរ ហើយល្អចំពោះទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់អ្នកផ្ទាល់។ សហគមន៍ជាច្រើនមានជំនឿថា ការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯង គឺជារឿងខុសឆ្គង ហើយនាំឱ្យមានទុក្ខទោស ដូច្នេះហើយមនុស្សខ្លះមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាសអំពីការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯងមិនបង្កទុក្ខទោស ឬ ធ្វើឱ្យចុះខ្សោយចំណង់តណ្ហាឡើយ។ វាអាចជាវិធីល្អដើម្បីធ្វើឱ្យអារម្មណ៍រំភើបរីករាយ និងចំណង់ចិត្តបានស្កប់ស្កល់ ទោះបីជាអ្នកមាន ឬ គ្មានដៃគូ/ ប្តីក៏ដោយ។

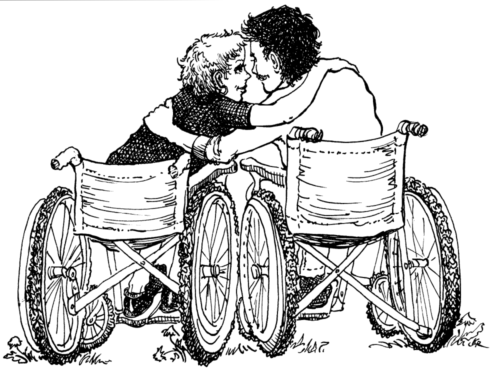


ការរួមភេទនៅក្នុងចំណងទាក់ទង

ស្ត្រីស្ទើរទាំងអស់ចង់បានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ និងពេញដោយក្តីស្រឡាញ់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ ។ ទំនាក់ទំនងទាំងនេះប្រហែលជាមានជាមួយអ្នកពិការផ្សេងទៀត ឬ ជាមួយអ្នកមិនពិការ។ ស្ត្រីពិការខ្លះបានរៀបការ ហើយខ្លះទៀតមិនរៀបការ។ ស្ត្រីពិការជាច្រើនមានទំនាក់ទំនងជាមួយបុរស ហើយស្ត្រីពិការខ្លះទៀតមានទំនាក់ទំនងជាមួយស្ត្រី។ ស្ត្រីពិការខ្លះជាម្តាយ ហើយខ្លះទៀតមិនទាន់ក្លាយជាម្តាយ។ ចំពោះស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់និងដៃគូ/ប្តីរបស់ពួកគេ ជារឿយៗការរួមភេទនឹងកាន់តែរីករាយខ្លាំងឡើងចំពោះពួកគេទាំងពីរនាក់ កាលណាពួកគេសុខចិត្តសាកល្បង ហើយស្វែងរកវិធីថ្មីៗដើម្បីធ្វើអ្វីៗដែលទាក់ទិននឹងការរួមភេទ។ ជំនួសឱ្យការផ្តោតទៅលើអ្វីដែលអ្នកមិនអាចធ្វើបាន ឬ ពិបាកធ្វើ ចូរសាងនូវអ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដែលនាំឱ្យមានការរំភើបស្រើបស្រាលដល់អ្នកនិងដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នក។

ចូរនិយាយជាមួយដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នក

ស្ត្រីជាច្រើនមានការអៀនខ្មាសដើម្បីនិយាយ ឬ ស្ទាបអង្អែល ឬ ធ្វើខ្លួនឯងមានចំណង់កាមគុណ។ ប៉ុន្តែវាជារឿងធម្មតាក្នុងចង់បានការរីករាយរំភើបចិត្ត និងចង់មានទំនាក់ទំនងមួយដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ។ បើអ្នកមានគំរោងរួមរ័ក្សជាមួយនរណាម្នាក់ វានឹងជួយបើអ្នកនិយាយជាមួយបុគ្គលនោះមុន អំពីអ្វីៗដែលធ្វើឱ្យការរួមភេទមានសុវត្ថិភាព (អានទំព័រ 180 ដល់ 182) ព្រមទាំងតម្រូវការនិងការរំពឹងទុកផ្សេងៗទៀត។



ចូរនិយាយជាមួយដៃគូ/ប្តីពីករណីទាំងឡាយណាដែលរាងកាយរបស់អ្នកមិនអាចកម្រើក ឬ ប្រែប្រួលមិនកើត និងពីវិធីដែលរាងកាយអ្នកប្រតិកម្មតបនឹងភាពរំញោចនៃការរួមរ័ក្ស ។ ពេលខ្លះដៃគូ/ប្តីព្រួយបារម្ភថា ការរួមរ័ក្សនឹងធ្វើឱ្យស្ត្រីឈឺចាប់ ឬ មានគ្រោះថ្នាក់ ពីព្រោះតែពិការភាពរបស់នាង ។ ទង្វើនេះអាចឈានដល់ការបាត់បង់ចំណង់កាមគុណ ។ ពេលដៃគូម្នាក់ៗដឹងរបៀបផ្សេងៗនៃការរួមរ័ក្ស ដូចជាការនិយាយ ឬ ការស្ទាបអង្អែលដែលដៃគូរបស់ខ្លួនចូលចិត្ត ពួកគេទាំងពីរនឹងរីករាយចំពោះការរួមរ័ក្សច្រើនថែមទៀត ។ ចំណង់កាមគុណរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗគឺខុសប្លែកពីគ្នា ដូច្នេះវិធីល្អបំផុតដើម្បីរៀនសូត្រអ្វីៗ ដែលបុគ្គលម្នាក់ទៀតចូលចិត្ត គឺនិយាយជាមួយបុគ្គលជាដៃគូ ហើយធ្វើការសាកល្បង ។

គំនិតល្អក្នុងការនិយាយគឺ :-

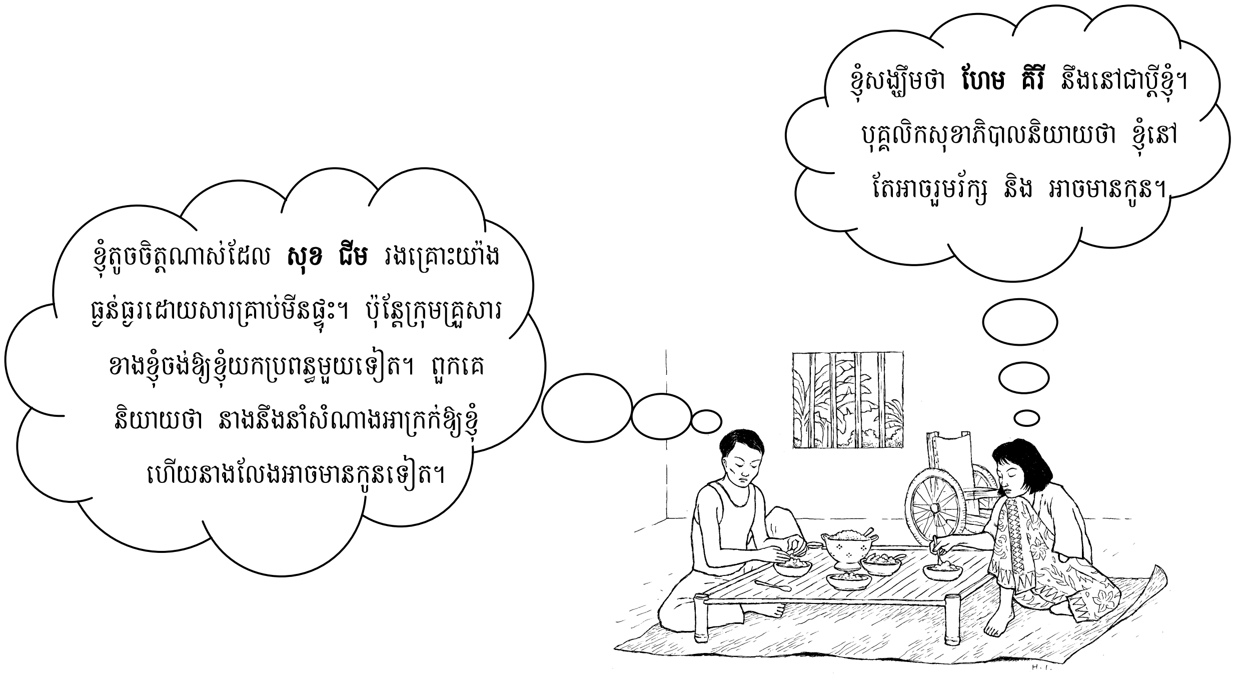
- កន្លែងណាដែលងាយស្រួលក្នុងការរួមភេទ ។ ឧទាហរណ៍ លើគ្រែ, លើរទេះរបស់អ្នក, លើកៅអី, ឬ ផ្ទាល់លើកម្រាលផ្ទះ ។
- ស្ថានភាពអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ ឬ ធ្វើឱ្យអ្នកស្រណុក ។
- វិធីដែលពិការភាពរបស់អ្នកជះឥទ្ធិពលប៉ះពាល់លើរបៀបដែលរាងកាយអ្នកមានដំណើរការ ។
- វិធីដែលអាចផ្តល់ការរំភើបស្រើបស្រាលដល់គ្នាទៅវិញទៅមក ។
- បើអ្នកងាយអស់កំលាំង ចូររកម៉ោងពេលថ្មើណាដែលមានកំលាំងពលំច្រើនសំរាប់រួមរ័ក្សនៅវេលាពេលថ្ងៃ ឬ សប្តាហ៍ ។
- អ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ និងអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ ។

បើដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នក គឺជាបុគ្គលជួយថែទាំអ្នកផងដែរនោះ វាអាចជារឿងមានប្រយោជន៍ដើម្បីនិយាយអំពីភាពខុសគ្នារវាងពេលវេលាដែលអ្នកត្រូវចំណាយរួមគ្នាសំរាប់ការថែទាំ និងពេលដែលអ្នកត្រូវចំណាយរួមគ្នាសំរាប់ជាដៃគូនៃការរួមរ័ក្ស ។

សំខាន់ ទោះបីជាស្ត្រីម្នាក់មានទំនាក់ទំនងរួមរ័ក្សជាមួយបុរស ឬ ស្ត្រីម្នាក់ទៀតក៏ដោយ វាគឺជារឿងសំខាន់ត្រូវអនុវត្តអំពីសុវត្ថិភាពរួមភេទ ដើម្បីការពារជំងឺកាមរោគទាំងឡាយរួមមាន វីរុសហ៊ីវជាដើម ។ វាក៏ជារឿងសំខាន់ដែរ ដើម្បីទៅធ្វើតេស្តសំរាប់វីរុសហ៊ីវជាមួយដៃគូមុនពេលរួមរ័ក្ស ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ចូរអានទំព័រ 172 ។ បើអ្នកចង់រួមរ័ក្ស ប៉ុន្តែមិនចង់មានផ្ទៃពោះ ចូរអានជំពូកទី 9 សំរាប់ព័ត៌មានអំពីផែនការគ្រួសារ និងទំព័រ 205 អំពីការការពារតាមវិធីសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ដើម្បីកុំឱ្យមានកូន ។

ទំនាក់ទំនងនៃការរួមរ័ក្សសំរាប់ស្ត្រីដែលទើបធ្លាក់ខ្លួនពិការ

ស្ត្រីដែលទើបធ្លាក់ខ្លួនពិការដោយសារគ្រោះថ្នាក់ ឬ ជំងឺ ប្រហែលជាដឹងថាមានការប្រែប្រួលអំពីអារម្មណ៍នៃរឿងផ្លូវភេទរបស់នាង ។ ស្ត្រីខ្លះមានអារម្មណ៍តិចតួច ឬ មិនចាប់អារម្មណ៍ក្នុងរឿងរួមភេទអស់មួយរយៈពេល ។ ពេលខ្លះស្ត្រីគិតថា ពួកគេលែងមានលទ្ធភាពដើម្បីទទួលសម្រើប ឬ លែងរីករាយក្នុងការរួមរ័ក្ស ។ ស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវការព័ត៌មានអំពីវិធីដែលពិការភាពរបស់នាង ជះផលប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទរបស់នាង ។ ហើយបើនាងមានដៃគូ/ប្តី ពួកគេទាំងពីរនាក់ត្រូវការព័ត៌មានអំពីវិធីដែលទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទដែលត្រូវរងផលប៉ះពាល់ដោយភាពពិការ ។



បើអ្នកស្ថិតក្នុងទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទមុនពេលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនពិការ អ្នកប្រហែលជាខ្លាចដើម្បីសាកល្បងការរួមរ័ក្សជាថ្មីឡើងវិញ ។ អ្នកប្រហែលជាព្រួយបារម្ភថាដៃគូ/ប្តីលែងមើលឃើញភាពរំភើបស្រើបស្រាលមកលើអ្នកទៀតហើយ ។ ឬ ទាំងអ្នកនិងដៃគូ/ប្តីប្រហែលជាព្រួយបារម្ភថា អ្នកលែងអាចធ្វើឱ្យស្កប់ស្កល់ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកដូចមុនទៀតហើយ ។ វាជារឿងមានប្រយោជន៍ចំពោះអ្នកនិងដៃគូ/ប្តីដើម្បីនិយាយប្រាប់គ្នាឱ្យបានយល់ពីអារម្មណ៍និងការប្រែប្រួលដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ។ វិធីដែលអ្នករួមរ័ក្សប្រហែលជាខុសប្លែកជាងពីមុន ប៉ុន្តែដូចប្តីប្រពន្ធ/ដៃគូឯទៀតដែរ អ្នកនឹងរកឃើញវិធីរួមរ័ក្ស ហើយធ្វើឱ្យអ្នកទាំងពីរបានរីករាយទៅវិញទៅមក ។ វាជារឿងពិត ជាពិសេសបើអ្នកមានទំនុកចិត្តក្នុងទំនាក់ទំនងនិងមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អរវាងប្តីប្រពន្ធ/ដៃគូ មុនពេលដែលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនពិការ ។

រឿងឯកជនផ្ទាល់ខ្លួន

ការលែលករកពេលវេលានិងកន្លែងសមស្របដើម្បីរួមរ័ក្សអាចជាការពិបាកចំពោះស្ត្រីពិការ ជាពិសេសបើពួកគេត្រូវការមនុស្សម្នាក់ជួយត្រៀមបម្រុងសំរាប់ការរួមរ័ក្ស ។ វាក៏អាចជាការពិបាកចំពោះស្ត្រីដែលរស់នៅជុំគ្នាជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេផងដែរ ។

បញ្ហានេះមិនមានចម្លើយងាយស្រួលនោះទេ ជាពិសេសបើក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ឬ អ្នកថែទាំគិតថា អ្នកមិនគួរមានការរួមរ័ក្ស ។ ពេលខ្លះ វាអាចជួយផងដែរដែលអ្នកត្រូវនិយាយប្រាប់មនុស្សដែលជួយថែទាំអ្នក ។ ឬ អ្នកអាចសាកល្បងនិយាយជាមួយបុគ្គលម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ដែលបុគ្គលនោះបន្ទាប់មកអាចនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ ឬ អ្នកថែទាំ ។ វាក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុងការនិយាយជាមួយស្ត្រីពិការឯទៀត ហើយចែករំលែកបទពិសោធន៍ ។ មនុស្សខ្លះរកឃើញវិធីដើម្បីគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។

ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់អាចមានការរួមរ័ក្សជាមួយដៃគូ/ប្តីនៅអំឡុងពេលនាងនៅលើរទេះរបស់នាង ។ ពេលនោះនាងមិនត្រូវការបុគ្គលផ្សេងទៀតលើកនាងចេញពីរទេះទៅលើគ្រែឡើយ ។ ហើយមនុស្សខ្លះទៀតរកឃើញវិធីដែលធ្វើឱ្យអ្នកជួយថែទាំបានយល់ពីតម្រូវការរបស់ខ្លួន ហើយមានបំណងចង់គាំទ្រទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ ។

ការស្វែងរកស្ថានភាពដែលមានផាសុកភាពពេលរួមរ័ក្ស

បើអ្នកមានកំណត់ក្នុងការកម្រើករាងកាយ អ្នកប្រហែលជាត្រូវធ្វើការសាកល្បងដើម្បីរកស្ថានភាពដែលមានផាសុកភាពនៅពេលរួមរ័ក្ស ។ ស្ត្រីពិការប្រពន្ធបញ្ចូលនាក្នុងខួរក្បាល, សាច់ដុំខ្សោយ, សាច់ដុំតឹង ឬ គាំងសាច់ដុំ ឬ ឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង និងស្ត្រីដែលពិការភាពរបស់គាត់បង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ ឬ ខ្សោយខ្លាំង ប្រហែលជាត្រូវការឱ្យដៃគូ/ប្តីជួយ ដើម្បីស្វែងរកស្ថានភាពដែលមានផាសុកភាពនៅពេលរួមរ័ក្ស ។ ការប្រើខ្នើយ ឬ មូរភួយកល់ដើម្បីជួយទប់ជើង ឬ ចង្កេះប្រហែលជាអាចជួយបានខ្លះៗ ។ ក៏ដូច្នេះដែរ បើទម្ងន់ខ្លួនរបស់ដៃគូ/ប្តីបណ្តាលឱ្យស្ត្រីទទួលការឈឺចាប់ ចូរសាកល្បងប្រើស្ថានភាពដែលអ្នកទាំងពីរដេកចំហៀងខ្លួន ឬ អង្គុយក្នុងរទេះទាំងពីរនាក់ ។ ការថើបនិងស្ទាបអង្អែលប្រហែលជាងាយស្រួលធ្វើ ប៉ុន្តែការរួមរ័ក្សជាមួយលិង្គរុកចេញចូលរន្ធយោនី ឬ រន្ធគូទប្រហែលជាការពិបាកធ្វើ ។ ការរួមរ័ក្សដោយប្រើមាត់ប្រហែលជាងាយស្រួលច្រើន បើរាងកាយរបស់អ្នកទាំងពីរស្ថិតក្នុងស្ថានភាពត្រឹមត្រូវ ។

បើអ្នកមានពិការភាពគាំងអវៈយវៈ អ្នកប្រហែលជាដឹងច្បាស់ថា អ្នកអាចកម្រើករាងកាយបានប៉ុណ្ណា ហើយស្ថានភាពណាដែលរាងកាយអ្នកអាចធ្វើកើត ។ អាស្រ័យថាតើរាងកាយរបស់អ្នកគាំងខ្លាំងប៉ុណ្ណា វាប្រហែលជាការចាំបាច់ដើម្បីស្នើសុំឱ្យដៃគូ/ប្តី ឬ បុគ្គលជួយថែទាំដែលអ្នកទុកចិត្តសំរាប់ជួយសម្រួលឱ្យដល់អ្នក ។

ស្ថានភាពដែលបានប្រើសំរាប់ធ្វើតេស្តពិនិត្យស្បូន ក៏អាចត្រូវបានប្រើសំរាប់ការរួមរ័ក្សផងដែរ (អានទំព័រ 133) ។ ហើយនឹងស្ថានភាពដែលមាន "សុវត្ថិភាពចំពោះការរួមភេទ" បានរៀបរាប់នៅទំព័រ 182 ក៏អាចជាការមានប្រយោជន៍ផងដែរ ។

បញ្ហាដែលអាចកើតឡើងនៅអំឡុងពេលរួមភេទ

ការឈឺចាប់នៅអំឡុងពេលរួមភេទ

ការរួមភេទមិនគួរមានការឈឺចាប់ឡើយ ។ ពេលខ្លះការឈឺចាប់គឺដោយសារពិការភាពរបស់ស្ត្រី ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់វាបង្កឡើងដោយមូលហេតុផ្សេងៗ ។ ហើយតាមធម្មតាមានទង្វើទាំងឡាយដែលស្ត្រីនិងដៃគូរបស់នាងអាចធ្វើអ្វីៗដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ។

ជួនកាលស្ត្រីម្នាក់ទទួលអារម្មណ៍ឈឺចាប់ពេលលិង្គរបស់បុរស ឬ ម្រាមដៃ ឬ ប្រអប់ដៃរបស់ដៃគូ/ប្តី រុកចូលក្នុងរន្ធយោនីរបស់នាង ។ ករណីនេះអាចកើតឡើង កាលណា :-

- ដៃគូ/ប្តីរបស់នាងឆាប់ធ្វើការលើប្រដាប់ភេទ មុនពេលនាងបន្ធូរអារម្មណ៍សម្រាក និងរន្ធយោនីមិនទាន់ ។
- នាងអារម្មណ៍ថាខ្លួននាងកំពុងតែធ្វើខុស ឬ អាម៉ាស់ ឬ មិនចង់រួមភេទ ។
- នាងមានរោគរលាក ឬ ដំបៅនៅក្នុងរន្ធយោនី ឬ ពោះផ្នែកខាងក្រោម ។
- ប្រដាប់ភេទរបស់នាងត្រូវបានកាត់ ឬ ដេរផ្ចិតមកវិញ (កាត់និងដេរផ្ចិតវិញ-ពេលសម្រាលកូន ឬ កែច្នៃព្រហ្មចារីយ៍) ។

ស្ត្រីមួយចំនួនដែលមានសាច់ដុំតឹង/គាំង ហើយស្ត្រីខ្លះទៀតដែលមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងប្រហែលជាមានការឈឺចាប់ខ្លាំងចំពោះអ្វីៗដែលកំពុងរុកចេញចូលរន្ធយោនី ។ បើដូច្នេះ ចូរសាកល្បងវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីរួមភេទដែលនាំឱ្យអ្នកទាំងពីរបានរំភើបរីករាយទាំងអស់គ្នា ។

រន្ធយោនីស្ងួត

ការរួមភេទអាចធ្វើឱ្យឈឺចាប់ខ្លាំង កាលណារន្ធយោនីស្ងួតខ្លាំងពេក ។ នៅពេលស្ត្រីម្នាក់កើនសម្រើបចំពោះរឿងរួមភេទ តាមធម្មតានឹងមានជាតិសើមកើតឡើងក្នុងរន្ធយោនីរបស់នាង ។ វាជារឿងធម្មតា ។ ប៉ុន្តែពិការភាពរបស់ស្ត្រីម្នាក់អាចធ្វើឱ្យមានសំណើមតិចក្នុងរន្ធយោនី ។ ករណីនេះកើតឡើងចំពោះស្ត្រីជាច្រើននាក់ ប៉ុន្តែជាពិសេសចំពោះស្ត្រីដែលឈឺសន្លាក់ឆ្អឹងនិងស្ត្រីមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ។

វិធីទូទៅមួយដើម្បីធ្វើឱ្យរន្ធយោនីមានសំណើមច្រើន គឺការអូសបន្លាយពេលរួមភេទ ធ្វើដូច្នេះរាងកាយបង្កើតជាតិសើមផ្ទាល់របស់វា ។ អ្នកក៏អាចប្រើជាតិរំអិលធ្វើឱ្យរន្ធយោនីរអិល បែបនេះស្បែកមិនដាច់រហែក ។

សំខាន់ បើប្រើស្រោមអនាម័យផលិតពីជាតិកៅស៊ូនៅពេលរួមភេទ ដាច់ខាតកុំប្រើជាតិខ្លាញ់/ប្រេង, ក្រមួនប្រេងកាត (វ៉ាស៊ីលីន), ប៊ឺរ, ឬ ឡេលាបស្បែកដើម្បីធ្វើឱ្យរន្ធយោនីរអិល ។ ករណីទាំងនេះធ្វើឱ្យរហែកស្រោមអនាម័យ ។ ចូរប្រើទឹកមាត់ ឬ ក្រែមជាតិទឹកដូចជាអង្គធាតុម្យ៉ាងហៅថា ក្រែម**ខេ-វ៉ាយ** *(KY Jelly)* ជាមួយស្រោមអនាម័យ ។ **ក្រែម ខេ-វ៉ាយ**និយមប្រើសំរាប់ការរួមភេទ ។ វាមានលក់នៅតាមឱសថស្ថាន ។

> នៅតំបន់ខ្លះ មនុស្សចូលចិត្តរួមភេទពេលរន្ធយោនីស្ងួតខ្លាំង ។ ដូច្នេះស្ត្រីខ្លះដាក់ថ្នាំផ្សំ ឬ ម្សៅចូលក្នុងរន្ធយោនីរបស់ខ្លួន ឬ បាញ់ទឹកចូលក្នុងរន្ធយោនីដើម្បីលាងសំអាតមុនពេលរួមភេទ ។ ប៉ុន្តែពេលរន្ធយោនីស្ងួត វាអាចទៅជាកកិតរលាកពេលកំពុងរួមភេទ បែបនេះធ្វើឱ្យងាយឆ្លងវីរុសហ៊ីវ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។

ការឈឺចាប់ខ្លាំងក្នុងសាច់ដុំនិងសន្លាក់

ជួនកាលពិការភាពមួយដូចជា ឈឺសន្លាក់នឹងបង្កឱ្យស្ត្រីម្នាក់មានការឈឺចាប់ នៅពេលនាងកម្រើក ឬ ប្រើរាងកាយច្រើនជាងធម្មតា ។ បើករណីនេះកើតឡើងចំពោះអ្នក កំដៅអាចជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់បាន ។ ចូរប្រើកំណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅល្មម ហើយយកវាមកសង្កត់លើសន្លាក់ដែលឈឺ ឬ ហើម ឬ ងូតទឹកក្តៅអ៊ុនៗមុនពេលអ្នករួមរ័ក្ស ។ វិធីនេះជួយឱ្យរាងកាយអ្នកបានធូរស្បើយ ធ្វើដូច្នេះអ្នកបានរីករាយនឹងការរួមរ័ក្សថែមទៀត ។ បើអ្នកប្រើថ្នាំដើម្បីជួយកុំឱ្យឈឺចាប់ ព្យាយាមលេបថ្នាំនៅវេលាពេលណាមួយដែលនឹងជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ ពេលអ្នកត្រៀមរួចរាល់ដើម្បីរួមរ័ក្ស ។

សាច់ដុំរួញកន្ត្រាក់ (សាច់ដុំទាញកន្ត្រាក់)

ពេលស្ត្រីពិការដូចជា ពិការប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល ឬ រាងកាយងាប់ធាតុរួស មានអារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាលនឹងរឿងរួមភេទ សាច់ដុំរបស់នាងអាចទៅជាតឹងមួយរំពេច (សាច់ដុំកន្ត្រាក់) ។ សាច់ដុំកន្ត្រាក់មិនបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬ ធ្វើទុក្ខទោសអ្វីឡើយ ដរាបណាវាតឹងកន្ត្រាក់អស់ពេលយ៉ាងយូរ ។ អ្នកមិនបាច់បញ្ឈប់ការរួមរ័ក្សឡើយ ។ ពេលខ្លះការបង្កើនសំពាធស្រាលៗលើសាច់ដុំដែលតឹងអាចជួយបន្ថយការកន្ត្រាក់ ។ ពេលខ្លះការពន្លឺតសាច់ដុំថ្នមៗក៏អាចជួយបន្ថយការកន្ត្រាក់ផងដែរ ។ ប៉ុន្តែដាច់ខាតទាញសាច់ដុំ ឬ ព្យាយាមបំបែកការកន្ត្រាក់ ។ បើអ្នកលេបថ្នាំពេទ្យការពារកុំឱ្យសាច់ដុំកន្ត្រាក់ ចូរលេបថ្នាំមុនពេលរួមរ័ក្ស វាប្រហែលជួយបាន ។

ការថែទាំប្លោកនោមនិងពោះវៀនធំផ្នែកប្លោកលាមក

វាជាការល្អដែលត្រូវជុះនោមនិងអាចម៍មុនពេលរួមរ័ក្ស ។ ដូច្នេះផងដែរ បើអ្នកប្រើទុយោបូមទឹកនោមនិងស្បោងទឹកនោមដើម្បីត្រងស្តុកទឹកនោមជាប់នឹងតួជើងរបស់អ្នក ចូរធ្វើយ៉ាងណាបញ្ចេញទឹកនោមឱ្យអស់ពីស្បោង ។ ដើម្បីចៀសវាងការចៃដន្យលេចនោម ឬ អាចម៍ក្នុងពេលកំពុងរួមភេទ ហាមផឹកនិងហាមហូបចំណីអាហារមុនពេលរួមរ័ក្ស វានឹងអាចជួយបាន ។

បើទុយោបូមទឹកនោមស្ថិតនៅជាប់គ្រប់ពេលវេលា ចូរបិទស្កុត ឬ ចងវាកុំឱ្យទើសក្នុងពេលរួមរ័ក្ស ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យទុយោនោះកាច់ ឬ បត់ឱ្យសោះ ។ វាក៏អាចទៅរួចផងដែរ ទុយោដែលបានប្រើរៀងរាល់បួនម៉ោងមកហើយ អ្នកអាចដកវាចេញបាន ។ ប៉ុន្តែមុនពេលធ្វើបែបនេះ អ្នកត្រូវតែធ្វើអនាម័យយ៉ាងប្រយ័ត្នបំផុតដើម្បីកុំឱ្យកើតជំងឺ ឬ រលាក (ចូរអានពីទំព័រ102 ដល់ 104) តាមធម្មតា វាជាការល្អបំផុតត្រូវទុកទុយោក្នុងរន្ធនោមនៅពេលកំពុងរួមរ័ក្ស ។

បើស្ត្រីដកទុយោបូមទឹកនោមចេញនៅពេលរួមរ័ក្ស ភាគច្រើននាងនឹងលេចនោមពេលកំពុងរួមភេទ ។ ដោយសារប្លោកនោមរបស់នាងពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើទុយោដែលទប់និងបង្ហូរទឹកនោមចេញ ។ ពេលកំពុងរួមភេទ នាងក៏ប្រហែលជាមានលេចលាមកចេញផងដែរ ។ ចូរត្រៀមឱ្យមានកន្ទបនៅក្បែរខ្លួនដើម្បីជូតទឹកនោម ឬ លាមក កាលណាវាចេញមកដោយចៃដន្យ ។

វាអាចជួយផងដែរ ក្នុងការនិយាយគ្នាជាមួយដៃគូ/ប្តីឱ្យបានមុនពេលរួមរ័ក្ស ចំពោះរឿងដែលអាចលេចនោម ឬ លាមក ។ នេះជារឿងពិបាកនិយាយ ហើយស្ត្រីគ្រប់រូបនឹងនិយាយអំពីវាផ្សេងៗគ្នា ។ ស្ត្រីខ្លះចាត់ទុករឿងនេះជាផ្នែកមួយនៃជីវិត ។ ស្ត្រីខ្លះទៀតនិយាយរបៀបកំប្លែង ហើយសើចអំពីរឿងនេះ ។

សំខាន់ ស្រោមអនាម័យអាចរហែកពេលត្រដុសនឹងទុយោបូមទឹកនោម ។ ដើម្បីជួយការពារករណីនេះ ចូរប្រើទឹកមាត់ ឬ ក្រែមជាតិទឹក (ក្រែម **ខេ-វ៉ាយ** / *KY Jelly*) លាបលើស្រោមអនាម័យ ឬ ដាក់វាបន្តិចចូលក្នុងរន្ធយោនី ។

សំខាន់ ក្នុងពេលកំពុងរួមរ័ក្ស ស្ត្រីមួយចំនួនដែលមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង សម្ពាធឈាមរបស់នាងអាចទៅជាឡើងយ៉ាងស្រួចស្រាវមួយរំពេចនិងឈឺក្បាលខ្ទោកៗយ៉ាងខ្លាំង, ស្បែកឡើងក្រហម ឬ សង្វាក់បេះដូងដើរញាប់មួយរំពេច ។ ករណីនេះហៅថា ជំងឺសម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ (dysreflexia) ហើយវាអាចក្លាយជាបញ្ហាសុខភាពដែលធ្ងន់ធ្ងរ ។ ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ ចូរធ្វើយ៉ាងណា អ្នកត្រូវជុះនោមនិងលាមកឱ្យបានមុនពេលរួមរ័ក្ស ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺសម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ចូរអានពីទំព័រ 117 ដល់ 119 ។

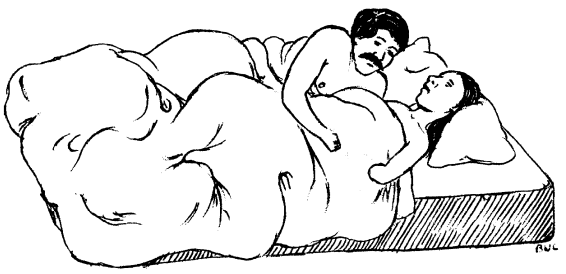
អារម្មណ៍អស់កំលាំងរហិតរហៃខ្លាំង

ជួនកាលពិការភាពរបស់អ្នកធ្វើឱ្យអ្នកអស់កំលាំងខ្លាំងស្ទើរតែពេញៗពេលថ្ងៃ ។ ឬ អ្នកលេបថ្នាំដែលធ្វើឱ្យអ្នកអស់កំលាំង ។ ករណីនេះអាចធ្វើឱ្យអ្នកមិនសូវចាប់អារម្មណ៍នឹងរឿងរួមភេទ ។ ចូរព្យាយាមរួមរ័ក្សនៅម៉ោងពេលណាដែលអ្នកមិនសូវអស់កំលាំង ។ បើករណីនេះមិនសូវមានប្រយោជន៍ សួរយោបល់ពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ថាតើមានសុវត្ថិភាពដែរទេ បើអ្នកដូរម៉ោងលេបថ្នាំពេលថ្ងៃ ។

បើអ្នកងាយអស់កំលាំង ឬ សាច់ដុំមិនមាំមួន អ្នកប្រហែលជារកឃើញថា ការរួមរ័ក្សយឺតៗ និងថ្នមៗប្រហែលជាងាយស្រួលច្រើនសំរាប់អ្នក ពីព្រោះវាមិនសូវចំណាយកំលាំងពលំខ្លាំង ។

បើអ្នកមិនមានកំលាំងខ្លាំងសំរាប់ការរួមរ័ក្សដ៏រំជើបរំជួល អ្នកក៏នៅតែអាចស្វែងរកវិធីដើម្បីផ្តល់ភាពរីករាយដល់ដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកបានដែរ ហើយអ្នកអាចស្នើឱ្យដៃគូ/ប្តីបំបោសអង្អែលឱ្យអ្នក ។ ជារឿយៗ ការថ្នាក់ថ្នមបំបោសអង្អែលអាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់របស់ស្ត្រី និងជួយនាងឱ្យដេកលក់បានគ្រាន់បើ ។ វាក៏អាចនាំភាពសប្បាយរីករាយយ៉ាងច្រើនដល់ដៃគូ/ប្តីរបស់នាងផងដែរ ។

ការបាត់បង់តម្រេកតណ្ហា



អ្វីៗជាច្រើនអាចបង្កឱ្យស្ត្រីម្នាក់មិនសូវមានតម្រេក ឬ ភាពរីករាយពីការរួមរ័ក្ស ។ បញ្ហាមួយចំនួនប្រហែលជាមកពីពិការភាពរបស់ស្ត្រីម្នាក់ ហើយមួយចំនួនទៀតអាចមកពីមូលហេតុផ្សេងទៀត ។ អ្នកប្រហែលជាមិនសូវមានតម្រេកតណ្ហា កាលបើ :-

- អ្នកអស់កំលាំងដោយសារធ្វើការធ្ងន់, ហូបចុកមិនគ្រប់គ្រាន់, ទើបសម្រាលកូនថ្មី, ឬ ដោយសារពិការភាពរបស់អ្នក ។
- អ្នកមានដៃគូ/ប្តីដែលអ្នកមិនពេញចិត្ត ឬ ប្រព្រឹត្តិអាក្រក់ៗមកលើអ្នក ។
- ពិការភាពរបស់អ្នកបង្កការឈឺចាប់ ហើយអ្នកឈឺចុកចាប់ពេលកម្រើករាងកាយ ។
- អ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អអំពីរាងកាយរបស់អ្នក ឬ មានការអៀនខ្មាសអំពីភាពពិការរបស់អ្នក ។
- អ្នកមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬ មានអារម្មណ៍សោកសៅស្ទើរគ្រប់ពេលវេលា ។
- អ្នកធ្លាប់មានការឈឺចាប់ ឬ ពីមុនត្រូវបាននរណាម្នាក់ចាប់បង្ខំឱ្យរួមភេទ ។
- អ្នកខ្លាចមានផ្ទៃពោះ ឬ ឆ្លងជំងឺកាមរោគ ។

នៅពេលស្ត្រីបាត់បង់តម្រេកតណ្ហា រាងកាយរបស់នាងមិនសូវផលិតជាតិរំអិលឱ្យសើមគ្រប់គ្រាន់ ហើយនាងប្រហែលជាត្រូវប្រើក្រែម**ខេ-វ៉ាយ** ដាក់ចូលរន្ធយោនី ធ្វើដូច្នេះការរួមភេទមិនឈឺចាប់ (អានទំព័រ 151) ។

ការរួមរ័ក្សបន្ទាប់ពីមានការធ្វើបាបនិងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

បើស្ត្រីត្រូវបានជនពាលធ្វើបាបផ្នែកផ្លូវភេទ ឬ រំលោភបំពានផ្លូវភេទ តាមធម្មតា ត្រូវចំណាយពេលយ៉ាងយូរដើម្បីធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍ល្អឡើងវិញចំពោះរាងកាយរបស់នាង និងចំពោះការរួមរ័ក្សជាមួយដៃគូ/ប្តី ។ ស្ត្រីនៅតែកើតទុក្ខ, ឈឺចិត្ត និងនៅតែចងចាំអនុស្សាវរីយអាក្រក់ៗអស់ពេលយ៉ាងយូរ ទោះបីជាស្លាកស្នាមធ្វើបាបលើរាងកាយជាបាត់ទៅវិញក៏ដោយ ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរួមរ័ក្សក្រោយពីមានអំពើធ្វើបាបផ្នែកផ្លូវភេទនិងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ចូរអានទំព័រ 305 ។

បើអ្នកបាត់បង់តម្រេកតណ្ហា ព្យាយាមគិតស្រម័យទៅរកអ្វីៗដែលផ្តល់ឱ្យអ្នកមានការរំភើបស្រើបស្រាលក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ។ ការគិតនិងការរវើរវាយសំដៅទៅរករឿងរួមភេទ អាចជួយអ្នកឱ្យមើលឃើញខ្លួនឯងជាស្ត្រីដែលនៅតែមានតម្រេកតណ្ហា ។ គំនិតទាំងនេះក៏អាចជួយអ្នកឱ្យកើតការស្រើបស្រាល ដែលធ្វើឱ្យយោនីផលិតជាតិរំអិល និងជួយឱ្យអ្នករីករាយជាមួយការរួមភេទថែមទៀត ។

ធ្វើការងារសំរាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ល្អប្រពៃ

ការផ្លាស់ប្តូរជំនឿនិងឥរិយាបថរបស់សហគមន៍ អំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ និង សិទ្ធិចំពោះការរួមរ័ក្សសំរាប់ស្ត្រីពិការអាចទាមទារពេលវេលាយូរ ។ ប៉ុន្តែយោងតាមពេលវេលាកន្លងទៅ ពួកគេអាចកែប្រែជំនឿនិងឥរិយាបថទាំងនេះ ។ វាជាការសំខាន់សំរាប់ស្ត្រីពិការម្នាក់មានអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯង ។ ស្ត្រីម្នាក់ដែលឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ភាគច្រើននាងនឹងមានការរំពឹងទុកថា នាងនឹងមានដៃគូ/ប្តីដែលចេះគោរពនាង ។

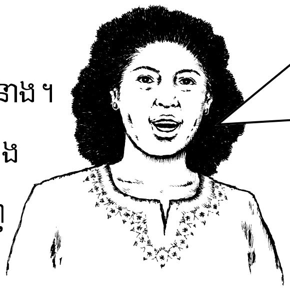
អ្វីៗដែលស្ត្រីពិការអាចធ្វើបាន

- ចូរអប់រំខ្លួនយើងអំពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទនិងអារម្មណ៍របស់យើងផ្ទាល់ ។
- ចូរនិយាយជាមួយស្ត្រីពិការ ឬ ស្ត្រីឯទៀតដែលអ្នកទុកចិត្តដើម្បីរៀនសូត្រអំពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទឱ្យបានច្រើនថែមទៀត ។ ថ្វីបើយើងមិនបានរៀនអំពីការរួមរ័ក្សកាលពីយើងនៅវ័យជំទង់ក៏ដោយ យើងនៅតែអាចរៀនសូត្រចេះដឹងបានច្រើនជានិច្ចក្នុងពេលនេះ ។
- ចូរផ្តល់យោបល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីវិធីស្វែងយល់និងរីករាយជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់យើង ។
- បង្កើត ឬ ចូលរួមនឹងក្រុមស្ត្រីពិការមួយដើម្បីគាំទ្រនិងឱ្យតម្លៃក្នុងរឿងផ្លូវភេទ និងជីវិតគ្រួសាររបស់គ្នាទៅវិញទៅមក ។
- ចូរធ្វើការតស៊ូមតិដើម្បីដាក់បញ្ចូលស្ត្រីពិការទៅគ្រប់កម្មវិធីអប់រំអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ ។
- ចូរធ្វើការតស៊ូមតិចំពោះការគោរពសំរាប់តម្រូវការខាងផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីគ្រប់រូប ។
- ចូរស្វែងរកវិធីដើម្បីសំដែងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់យើង និងធ្វើពិធីអបអរដល់ខ្លួនយើងជាស្ត្រីភាព ។

ស្ត្រីពិការនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងបានមកជួបជុំគ្នា ដើម្បីផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់ខ្លួនយើងជាស្ត្រីភាព ។ រួមគ្នាយើងបានស្វែងរកវិធីដើម្បីសំដែងបុគ្គលិកលក្ខណៈជាស្ត្រីភេទ និងទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទរបស់យើង ។ ពួកយើងមួយចំនួនដោតផ្កាលើសក់ ឬ បន្តក់**ប៊ីនឌី**ចំកណ្តាលថ្ងាសរបស់យើង ។ ជួនកាលយើងគួរលាបគំនូរ**ហ៊ិនណា** ដើម្បីតុបតែងប្រអប់ដៃនិងប្រអប់ជើងទៅតាមប្រពៃណីទំនៀមទំលាប់, ពាក់ចង្រ្កងជើង, និងគ្រឿងអលង្ការ ឬ ធ្វើពិធីងូតប្រេងលើករាសី ។ សកម្មភាពទាំងនេះបានជួយយើងឱ្យស្ទាបស្ទង់រកទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ និងមានអារម្មណ៍ល្អអំពីរាងកាយរបស់យើង ។ យើងកំពុងស្វែងសិក្សាដើម្បីពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ឱ្យសមស្របជាស្ត្រីដែលយើងចង់បាន ។

- ពីក្រុមស្ត្រីពិការនៅតំបន់ តាមីល-ណាឌូ នៃប្រទេសឥណ្ឌា

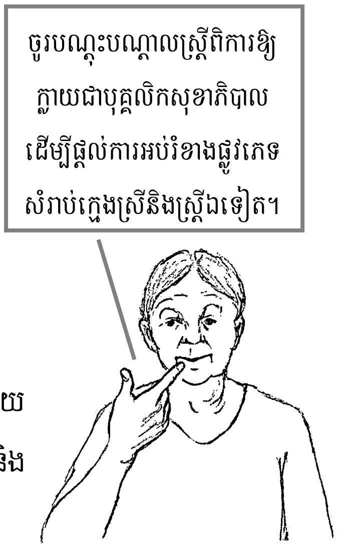
អ្វីៗដែលក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំអាចធ្វើបាន



- ចូរប្រព្រឹត្តិទង្វើល្អៗទាំងឡាយទៅលើក្មេងស្រីពិការឱ្យដូចក្មេងៗឯទៀតដែរ ។ ករណីនេះនឹងបណ្តុះគំនិតនាងក្នុងពេលកំពុងធំវ័យជាមួយអារម្មណ៍ល្អៗអំពីខ្លួននាង, រាងកាយនាងនិងចិត្តគំនិតរបស់នាង ។ ពេលនាងធំពេញវ័យ វានឹងងាយស្រួលថែមទៀតសំរាប់នាងក្នុងការមានទំនាក់ទំនងដែលពេញដោយក្តីគោរពស្រឡាញ់ជាមួយដៃគូ/ប្តីរបស់នាង ។
- ចូរគាំទ្រក្មេងស្រីក្នុងវ័យពេញជំទង់ គឺពេលដែលនាងកំពុងផ្លាស់ប្តូរពីកុមារីឈានចូលវ័យពេញក្រមុំ ។ បើក្មេងស្រីពិការទទួលបានព័ត៌មានល្អអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ គឺអនុញ្ញាតឱ្យនាងធ្វើខ្លួនឱ្យសមសួនដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ និងមិនជួបប្រទះការរើសអើងអំពីអ្វីដែលជាការយល់ឃើញផ្នែកសំបកក្រៅ នោះនាងនឹងមានអារម្មណ៍ល្អអំពីរាងកាយនាង និងទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទរបស់នាង ហើយការលើកតំកើងតម្លៃរបស់នាងនឹងបានរីកចំរើនទៅតាមនោះដែរ ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាដាក់បញ្ចូលក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការក្នុងការពិភាក្សានិងពិធីនានាស្តីពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទនិងភាពជាស្ត្រី ។
- ចូរគាំទ្រស្ត្រីពិការនៅក្នុងការសំរេចចិត្តរបស់ពួកគេអំពីដៃគូ/ប្តីដែលមានសក្តានុពលនិងពោរពេញដោយក្តីស្រឡាញ់ ។
- កុំឱ្យស្ត្រីពិការរៀបការជាមួយបុរស ឬ ក្រុមគ្រួសារណាដែលទាមទារលុយ ឬ ចំណងដៃទ្រព្យសម្បត្តិថែមទៀតដើម្បី "បង្គ្រប់/ជំនួស" ភាពពិការរបស់ស្ត្រីម្នាក់ ។
- ចូរលើកទឹកចិត្តមនុស្សម្នានៅក្នុងសហគមន៍ឱ្យមើលឃើញស្ត្រីពិការជាស្ត្រីដែលមានតម្រូវការខាងផ្លូវភេទដូចស្ត្រីគ្រប់រូបអញ្ចឹងដែរ ហើយប្រព្រឹត្តិទង្វើសមរម្យជាមួយការគោរពទៅលើពួកគេ ។

វាជារឿងធម្មតាចំពោះមនុស្សទាំងអស់ដើម្បីចង់បានទំនាក់ទំនងពោរពេញដោយក្តីស្រឡាញ់។

ស្ត្រីពិការម្នាក់គឺគ្មានអ្វីខុសប្លែកពីមនុស្សទូទៅឡើយ។



អ្វីៗដែលសហគមន៍អាចធ្វើបាន

- ចូរធ្វើយ៉ាងណាដាក់បញ្ចូលស្ត្រីពិការ ហើយបង្ហាត់បង្រៀននាងឱ្យមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងពិធីទាំងឡាយរបស់សហគមន៍អំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ និងភាពជាស្ត្រី ។
- ចូរធ្វើការតស៊ូមតិអំពីការគោរពចំពោះទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីទាំងអស់ ។
- ចូរធ្វើការបញ្ច្រាបកម្មវិធីអប់រំផ្លូវភេទដើម្បីដាក់បញ្ចូលក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការ ។ ឧទាហរណ៍ ចូរឱ្យស្ត្រីពិការភ្នែកស្ទាបពិនិត្យស្រោមអនាម័យ និងរៀនរបៀបប្រើវាដោយការស្ទាប ។ ចូរប្រើរូបភាពនិងគំរូដើម្បីធ្វើឱ្យការរៀនសូត្រកាន់តែងាយសំរាប់ស្ត្រីថ្លង់ និងស្ត្រីដែលពិបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ឬ យល់ដឹង ។
- ចូរជួយឃ្លាំមើលការពារក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការ ជាពិសេសមនុស្សដែលភាពពិការប៉ះពាល់ដល់ការរៀនសូត្រ និងការយល់ដឹងជារឿយៗ ពួកគេងាយរងគ្រោះថែមទៀតចំពោះការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ ។ សុវត្ថិភាពរបស់ស្ត្រី គឺជាការទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងរបស់សហគមន៍ ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការជួយស្ត្រីដែលរងការរំលោភបំពាន ចូរអានជំពូកទី 14 ។

ជូនចំពោះបុគ្គលិកសុខាភិបាល

ស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់មានចំងល់អំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ ។ ប៉ុន្តែជារឿយៗ ពួកគេខ្លាច ឬ ខ្មាសមិនហ៊ានសួរនាំ ។ ក្នុងនាមអ្នកជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ អ្នកអាចជួយបានតាមរយៈការស្វែងសិក្សាអំពីរបៀបដែលស្ត្រីពិការអាចមានការទាក់ទងក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ដោយការនិយាយជាមួយពួកគេអំពីការព្រួយបារម្ភនិងក្តីសង្ឃឹមរបស់ពួកគេ ។

អ្នកអាចធ្វើការជាមួយស្ត្រីពិការដើម្បីរៀបចំពិធី ឬ កម្មវិធីទាំងឡាយដែលស្វាគមន៍រាក់ទាក់ដល់ក្មេងស្រី និងស្ត្រីពិការ ។ នៅក្នុងសហគមន៍មួយ ស្ត្រីពិការវ័យក្មេងមួយក្រុមបានអញ្ជើញបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ និងវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់ផ្នែកសុខភាពស្ត្រីដើម្បីចូលរួមក្នុងក្រុមសន្ទនាប្រចាំឆ្នាំអំពីសុខភាពខាងផ្លូវភេទ ។ ស្ត្រីនិយាយឆ្លងឆ្លើយគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយសួរសំណួរអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទនិងសុខភាពរបស់ស្ត្រី ។

អ្នកក៏អាចជួយក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការវ័យក្មេងឱ្យទទួលបានព័ត៌មានល្អៗ អំពីរបៀបដែលរាងកាយរបស់ពួកគេមានការប្រែប្រួល ។ អ្នកអាចពន្យល់រៀបរាប់ថា វាមានន័យយ៉ាងម៉េចដើម្បីជាស្ត្រីម្នាក់ ហើយឆ្លើយសំណួររបស់ពួកគេអំពីទំនាក់ទំនងនិងរឿងផ្លូវភេទ ។ ក្នុងនាមអ្នកជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ អ្នកអាចធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរសមស្របផ្នែកជំនឿនិងឥរិយាបថខុសទំនងទាំងឡាយណាដែលបង្កការលំបាកថែមទៀតចំពោះស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការ ឱ្យពួកនាងមានអារម្មណ៍ល្អៗចំពោះរាងកាយនិងទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ។