

ወሲባዊ ደህንነት

የፍቅር ግንኙነት

ለሌዝብያን፣ ባይሴክሽዋል
እና ኩዊር ሴቶች



**ይህ መረጃ በ ኤል አይ ኤን ሲ የተዘጋጀ ሲሆን የዲ
ሚድያ እና ህትመት የትርጉም ስራውን ሰርቶታል።**

የሴቶችን ግንኙነት እና ወሲባዊ ደህንነት ለመደገፍ፣ እና ለትራንስጀንደር እና ሁለትዮሽ ያልሆኑ ሰዎች መረጃው ለማጋራት ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

የLBBQ+ ማህበረሰቡ የሚደንቅ፣ የሚያምር እና የተለያዩ እና እንዴት በፍቅር ህይወታችን እንደምንደሰት፣ ወሲብ እና ወሲባዊ ደስታ እንደ እኛ ሰፊ እና የተለያዩ መሆኑን ለማሳየት ነው።

ይህ መረጃ በግንኙነቶች እና በጾታዊ ደህንነት ውስጥ ያሉ አንዳንድ መሰረታዊ ጉዳዮችን ለመዳሰስ እና እርስዎን ለማበረታታት ታስቦ የተነደፈ ነው።

ስለራስዎ ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት፣ ስለ ወሲባዊ ደህንነት እና የቅርብ ግንኙነቶች ከታመነ ዳደኛ ወይም አጋር ጋር መነጋገር ጥሩ ነው።

ማዕዘን

ወሲባዊ ግንኙነቶች	5
ወሲባዊ ስምምነት	7
አልኮል እና አደንዛዥ እቃዎች	8
ብዝሃ ውበት	9
ወሲባዊ እርካታ	11
አንዳንድ PLBQ+ ወሲባዊ ማንነት እና ዝንባሌዎች	13
የተወሰኑ የወሲብ አይነቶች	14
ኪንክ	16
ድህረ ወሲብ እንክብካቤ	18
ደህንነቱን የጠበቀ ወሲብ	20
የአባላዘር በሽታ	22
የመከላከያ መንገዶች	24
ባክቴሪያል ቫይሩሲስ (ቢ ቪ)	26
ዴንታል ዳም መስራት	27
የአባላዘር በሽታ ምርመራ	28
የኤች ፒ ቪ ሰርቪካል ምርመራ	31
የእርግዝና መከላከያ	32
የአስቸኳይ ግዜ የእርግዝና መከላከያ	33
የብልት ቅማል	34
የብልት ቅማል እንዴት ሊያጋጥም ይችላል?	35
እንዴት መታከም ይቻላል	35
ወሲብ እና እርጅና	37
ማረጥ	38
የፍቅር ግንኙነቶች	40
ጤናማ የፍቅር ህይወት (ግንኙነት)	43
ጤናማ ያልሆኑ ግንኙነቶች	44
የፍቅር ወይም የወሲብ አጋር የቤት ዉስጥ ጥቃት	46
ወሲባዊ ምስሎችን መለጠፍ፣ መለክ፣ ማጋራት እና ህጎች	48
የፍቅር ግንኙነት እና ወሲባዊ ደህንነትን	
በተመለከተ ቁልፍ መልዕክቶች	51



ወሲባዊ ግንኙነቶች

ለብቻም ሆነ ከወዳጅ ጋር የሚደረግ ደህንነቱን የጠበቀ እና አስደሳች የሆነ ወሲባዊ እንቅስቃሴ ብዙ የጤና ጠቀሜታ አለው።

አካላዊ ደስታን ከመስጠት እና ግንኙነትን ከማጠናከር ባለፈ፣ የወሲብ ስሜትን፣ እንቅልፍን፣ በሽታ የመከላከል አቅሞን ያሳድጋል፣ ለልብ ጤና ይረዳል።

በተጨማሪም የደም ግፊትን በመቀነስ እና የጫንቀት ደረጃን ዝቅ በማድረግ እንደህመም ማስታገሻም ይረዳል።



ወሲባዊ ስምምነት

ለጤናማ ወሲባዊ ግንኙነት፣ ለፍቅር እና ለጠበቀ ግንኙነት ወሲባዊ ስምምነት አስፈላጊ ነው። ወሲባዊ ፍቃደኝነት ከልተጠበቀ ግን ብዙ ግላዊም ሆነ ህጋዊ አደጋዎችን ሊያስከትል ይችላል።

በኢትዮጵያ ውስጥ ለወሲብ ድርጊት ፍቃደኝነት ለመስጠት ህጋዊ እድሜ 18 ነው።

ለአንድ ግዜም ይሁን ለረጅም ጊዜ የሚደረግ የወሲብ እንቅስቃሴ በአጋሮች መካከል መነጋገርን፣ መግባባትን እና ስምምነትን ይፈልጋል። ድንበር ማበጀት እና መከባበር መቻል እጅጉን አስፈላጊ ነው።

በማንኛውም ግፊት ውስጥ ሆነው (እየተሰማዎት) የሚደረግ የወሲብ ተራክቦ ፈፅሞ ትክክል አይደለም። ስምምነትም የሚሰራው ግልፅ እና ዘላቂነት ያለው ሲሆን ብቻ ነው።

በማንኛውም ግዜ ሃሳብን መቀየር እና ስምምነትን የማፍረስ መብት አለን። ማንም ሰው ከዚህ ቀደም ከሆነ ሰው ጋር የግብረሰጋ ግንኙነት ስለደረገ ብቻ ድርጊቱን ያለፍላጎቱ ደግሞ የማድረግ ግዴታ የለበትም።

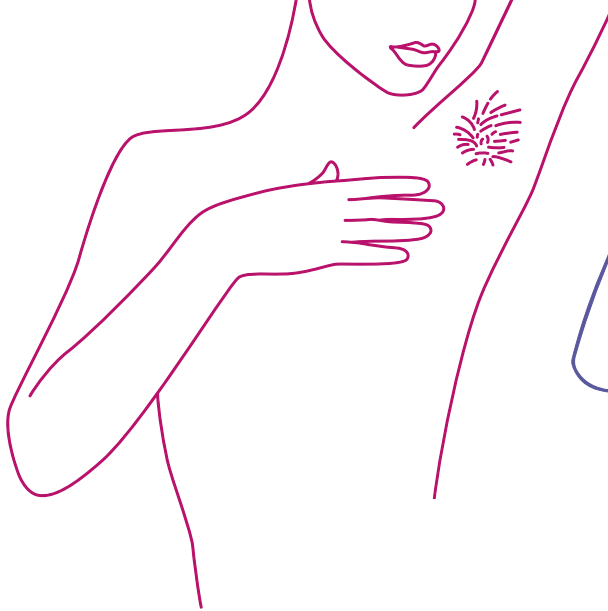


አልኮል እና አደንዛዥ እዎች

አልኮል እና አደንዛዥ እዎች ግንዛቤ የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን አቅምን ያሳጣሉ። በአልኮል እና በአደንዛዥ እፅ ተፅዕኖ ስር የሚደረግ የግብረሰጋ ግንኙነት ወደ አደገኛ እና ደህንነቱ ወዳልተጠበቀ ግንኙነት ሊያመራ ይችላል።

በአልኮል እና አደንዛዥ እፅ ተፅዕኖ ስር ከሆንን ምንም አይነት በመረጃ የተደገፈ የውሲብ ስምምነትን ለመፈፀም የሚያስችል ሁኔታ ላይ አይደለንም። እርስዎም ሆኑ አጋርዎት የስምምነት ችሎታዎ/ችው ላይ ምንም አይነት ጥርጣሬ ካደረገት/ባችው የግብረሰጋ ግንኙነት እንዳይፈፀም።

አብዝቶ አልኮል የመጠጣት እንዲሁም አደንዛዥ እፅ በብዛት የመጠቀም ልምድን እራስዎ ላይ ካስተዋሉ ወይም ግብረሰጋ ግንኙነት ከመፈፀሞ በፊት ከሁለቱ አንዱ ላይ የመደገፍ ወይም ከሁለቱ አንዱን አብዝቶ የመጠቀም ዝንባሌ ካልዎት ይህ የባለሞያ ድጋፍ እና እንዛ እንደሚያስፈልግዎ ማሳያ ምልክት ነው።



ብዝሃ ውበት

በየትኛውም ቅርፅ፣ መጠን እና ቀለም ያለ ሰውነት ቆንጆ ነው። እንዲሁም ወደ ብልታችን እና ወሲባዊ የሰውነታችን ክፍሎች ስንመጣም ልዩነትን አምኖ እና አክብሮ መቀበል አስፈላጊ ነው።

የአጋራችን የተለያዩ የሰውነት ክፍሎች፣ ለምሳሌ ብልት አከባቢ ያለው መልክ ሊለያይ ይችላል፤ አንዳንዶቻችን ጭገራችንን ማሳጠር እና መቁረጥ ስንወድ አንዳንዶቻችን ግን ላንወድ እንችላለን። እናም እንዲህ አይነት ልዩነቶች በማህበረሰባችን ውስጥ ተቀባይነት ሊኖራቸው ይገባል።

LBQ+ ከሴቶች የተውጣጣን እና የተለያዩ የሰውነት ቅርፅ፣ የሰውነት አይነት፣ ችሎታ እና ጉድለቶች ያላቸው ሰዎች ስብስብ እንደመሆኑ መጠን፣ ከጾታዊ ግኑኝነት ጋር ተያይዞ የሚመጣን ነውር እና ማግለልን ለማፍረስ እራሳችንን ማብቃት በጣም አስፈላጊ ነው። ከ አጋሮቻችን ጋር በእርጋታ በመነጋገር ሰላማዊ እና ጤናማ የፍቅር ህይወት እንዳይኖርን የሚያደርጉ እንቅፋቶችን ከመንገዳችን ማስወገድ አለብን።





ወሲብዊ እርካታ



ወሲብ ግንኙነትን የምንገነባበት እና የምንጠቀምበት እንዲሁም አጋራችንን የበለጠ የምንረዳበት አስፈላጊ ተግባር ነው። እርካታ ያለው ወሲብ ደግሞ ለአዕምሮም ሆነ ለሰውነታችን ጤና ትልቅ አስተዋጽኦ አለው።

ብዙ ወሲብን መፈጸሚያ እና መደሰቻ መንገዶች አሉ። ምን ሊያስደስተን እንደሚችል ለይቶ ማወቅ የመጀመሪያው እርምጃ ሲሆን፤ ምን እንደምንፈልግ ካወቅን፤ ቀጥሎም ምን እንደምንፈልግ እና ምን እንደሚያስደስተን ከአጋራችን ጋር ለመነጋገር ያስችለናል። እኛ በ LBQ+ ማህበረሰብ ውስጥ ያለን ሰዎች እራሳችንን ልናስደስትባቸው የምንችልባቸው ሰፊ የወሲብ ልምዶች ሲኖሩ፤ እንደመልካችን ችሎታችን መለያየት ሁሉ እራስን ማስደሰቻ መንገዶችም የትየለሌ ናቸው።

አንዳንዶች መርፌ እና ክር መሆን አብልጦ ሲያስደስታቸው ለአንዳንዶች ደግሞ የደስታቸው ምንጭ ላይሆን ይችላል። አንዳንዶቻችን መነካትን የማንወድ ነገር ግን መንካት የሚያስደስተን ልንሆን እንችላለን፤ በተጨማሪም የግብረሰጋ ግንኙነትን በተለያዩ ምክንያት በጭራሹ እንደ ደስታ ምንጭ የማያዩ ሰዎችም ሊኖሩ ይችላሉ። እናም ይህ ሁሉ የግል ምርጫ በምንም መንገድ ችግር የለበትም።

አርጋዝም/ክላይማክሲንግ/ የእርካታ ጫፍ - አርጋዝም የመጨረሻው የወሲብ የእርካታ ስሜት ነው፤ ነገር ግን እዚህ እርካታ ጫፍ ላይ ለመድረስ የሚወስድብን ጊዜ፣ ቀላልነቱ እና የእርካታ ጫፍ ላይ የመድረስ ልምዳችን ከሰው ሰው ይለያያል።

ለአንዳንዶች አርጋዝም ላይ መድረስ ቀላል እና ተደጋግሞ የሚመጣ ሊሆን ይችላል። ለአንዳንዶች ደግሞ ረዘም ያለ ጊዜ የሚወስድ እና በወቅቱ ባላቸው አካላዊ እና ስሜታዊ ምቹት ላይ የሚወስን ሊሆን ይችላል። አርጋዝም ላማረ አብሮነት ወይም ወሲብ ተጨማሪ እሴት ሊሆን ይችላል። ወሲብን ጥሩ እና መጥፎ ብለን መለኪያ መስፈርት ግን አይደለም ወይም ጥሩ የወሲብ ጊዜ ለማሳለፍ አርጋዝም ግዴታ አይደለም።



አንዳንድ የLBQ+ ወሲባዊ ማንነት እና ዝንባሌዎች

አሴክሽዋል/ኤስ - በአጠቃላይ ለሌሎች ፆታዎች ትንሽ ወይም ምንም የወሲብ ፍላጎት የሌላቸው ናቸው። አንዳንዶች ወሲብ ለመፈጸም በጣም ትንሽ ፍላጎት ሲኖራቸው አንዳንዶች ደግሞ ምንም ፍላጎት የላቸውም። አንዳንዶች ደግሞ በፍቅር ስሜት ውስጥ የመሆን ፍላጎት ሊኖራቸው ይችላል።

አምኒሴክሽዋል - በሁሉም ፆታ የሚሰጡ ወይም ከሁሉም ፆታ ጋር በፍቅር የመሰብሰቡ ፍላጎትን የሚያሳዩ።

ፖንሮማንቲክ - ሰዎች ፆታቸው ምንም ይሁን ምን በፍቅር ስሜት የሚሰቡ።

ፖንሴክሽዋል - ከየትኛውም ፆታ ጋር ወሲብ የመፈጸም ፍላጎት ያላቸው (የሚችሉ)።

ቡች - ሌዝቢያን ወይም ባይሴክሽዋል ሴት ሆና የወንዳወንድ ባህሪ ያላት።

ፊም - ሌዝቢያን ወይም ባይሴክሽዋል ሴት ሆና የሴታሴት ባህሪ ያላት።

በመስጠት እና በመቀበል ሂደት ውስጥ እርካታን ማግኘት የግል ጉዳይ ነው። የራስን ገላ መፈተሽ እና ምን እንደሚያስደስተን ማወቅ እነዲሁም ስሜታችንን ለአጋራችን ማጋራት የግል ሀላፊነታችን ነው። እንዲሁም የሌላውን ስሜት እና ፍላጎት ለመስማት እና ለመረዳት በቂ ጊዜ መስጠት ይኖርብናል። ይህም የሌላውን ሰው ስሜትና ፍላጎት ለማክበር እና ለመጠበቅም እድል ይሰጣል።

የተወሰኑ የወሲብ አይነቶች

ለዚህ ማህበረሰብ አዲስ ከሆኑ ወይም ስሜትዎን ገና በመረዳት ሂደት ላይ ከሆኑ ወይም ደግሞ የመጀመሪያ የተመሳሳይ ፆታ ግንኙነት የኖሮዎት በቅርብ ጊዜ ከሆነ የተለያዩ የወሲብ አይነቶችን፤ ስሜቸውን ለይቶ ማወቅ እና እንዴት እንደምናደርጋቸው መረዳት እጅጉን ይጠቅማል። እንዲሁም ለማንኛውን ቁ የወሲብ ህይወት ላለው ሰውም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

ጣትን መጠቀም (ፊንገረንግ) - ይህ የሴት ብልት ውስጥ ወይም ፊንጢጣ ውስጥ ጣትን በማስገባት የሚደረግ የወሲብ አይነት ነው። ታዲያ ደህንነቱን የጠበቀ ይሆን ዘንድ የእጃችንን ንጹህና በአግባቡ መጠበቅ እና ጥፍርን መቆረጥ እና እጅን ከወሲብ በፊትም ሆነ በኋላ በደንብ መታጠብ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው።

የአፍ ወሲብ / መዉረድ/ ማቀንቀን - አፍን ወይም ምለስን በመጠቀም ብልትን ወይም ፊንጢጣን ለማነቃቃት የሚደረግ የወሲብ አይነት ነው። ከኒሊንገስ (Cunnilingus) የሴትን ብልት (ቁንጥርን) በአፍ ማነቃቃት ነው፣ አኒሊንገስ (Anilingus) ፊንጢጣን በአፍ ማነቃቃት ነው፣ ሪሚንግ (Rimming) የበለጠ የሚታወቀው ቃል ነው፣ ፊላቲዮ (Felatio) ደግሞ የወንድ ብልትን በአፍ ማነቃቃት ነው። ራሳችንን ለመጠበቅ ጥሩ ጣእም ያላቸዉ ኮንዶሞችን እና ዲንታል ዳም መጠቀም እንችላለን።

ጡጫ (Fisting) - ይህ ፊንጢጣ ወይም የሴት ብልት ውስጥ ጡጫን ወይም እጅን በማስገባት የሚደረግ የወሲብ አይነት ነው። ይህ አይነቱ ወሲብ ታዲያ እጅግ በጣም ጥንቃቄ፣ ዝግጅት እና ብዙ ማለስላሻ ቅቦት የሚያስፈልገው ነው። እንዲሁም የበለጠ ለመጠንቀቅ እና ለደህንነት ሲባል ላቴክስ ጓንት ቢጠቀሙ ተመራጭ ነው።

መቀስ (Scissoring) - ሁለት ሴቶች ብልታቸውን አንድ ላይ በማሸሸት የሚያደርጉት የወሲብ አይነት ነው። ትሪባዲዝም ወይም ትሪቢንግ (Tribadism or Tribbing) በመባልም ይታወቃል።

ግብረሰጋ ግንኙነት - ይህ በአጠቃላይ ብልት ወይም ፊንጢጣ ውስጥ ማስገባትን ሲወክል፣ እንደ ጣት፣ ሌሎች ሰው ሰራሽ የወሲብ እቃዎች፣ ጡጫ ወይም ብልትን ብልት ውስጥ ወይም ፊንጢጣ ውስጥ ማስገባትን ይወክላል።

የወሲብ ፊልሞች - የተለያዩ ሰዎች የወሲብ ፊልሞችን ብቻቸውን ወይም ከአጋራቸው ጋር ሆነው ይስታን ለማግኘት ይመለከታሉ። ታዲያ የወሲብ ፊልሞችን በሚያዩበት ጊዜ ህጋዊ መሆኑን ማረጋገጥ ይኖርበታል። በተጨማሪም የወሲብ ፊልሞች ላይ የምናያቸው ነገሮች ሁሉ በእውነተኛው ዓለም ሊተገበሩ የሚችሉ እንዳልሆኑ መገንዘብ ያስፈልጋል። ለካሜራ እንዲመች ተደርጎ የተሰራ ቪዲዮ ሁሉ ለተዋናዩ ተመችቶት ወይም አስደስቶት ላይሆን ይችላል።

ስለ የወሲብ ፊልሞችን አጠቃቀም ግን ምንም አይነት ስጋት የሚያድርብዎ ከሆነ በቅርብ ካሉ የመማክርት አገልግሎት ሰጪዎች ወይ ከጤና ተቋም ምክር ቢወስዱ ይመከራል።





ኪንክ

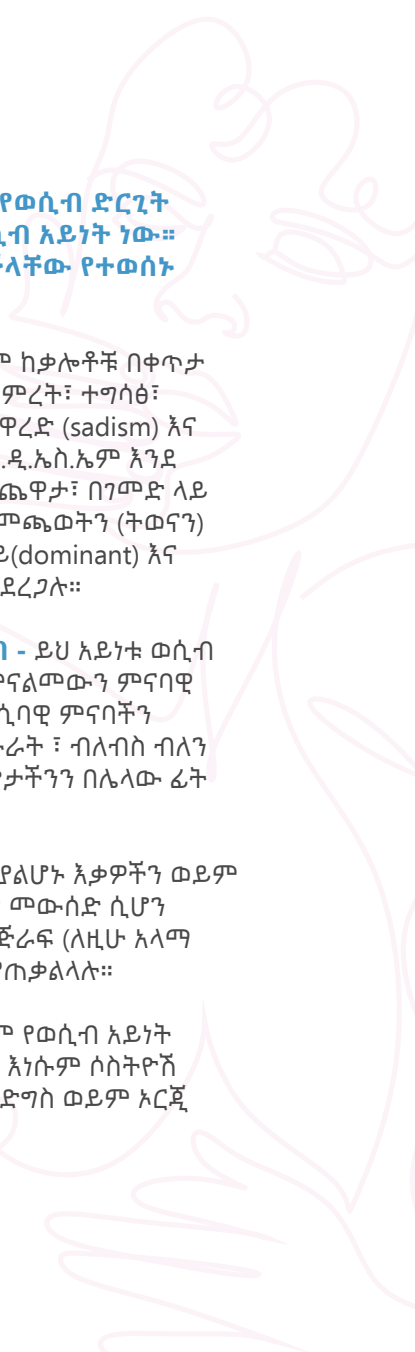
ኪንክ ማንኛውም ከተለመደው አይነት የወሲብ ድርጊት መረዳት እና አስተሳሰብ ወጣ ያለ የወሲብ አይነት ነው። በኪንክ ጥላ ስር ልንመድባቸው የምንችላቸው የተወሰኑ የወሲብ ልምዶች ሊኖሩ ይችላሉ።

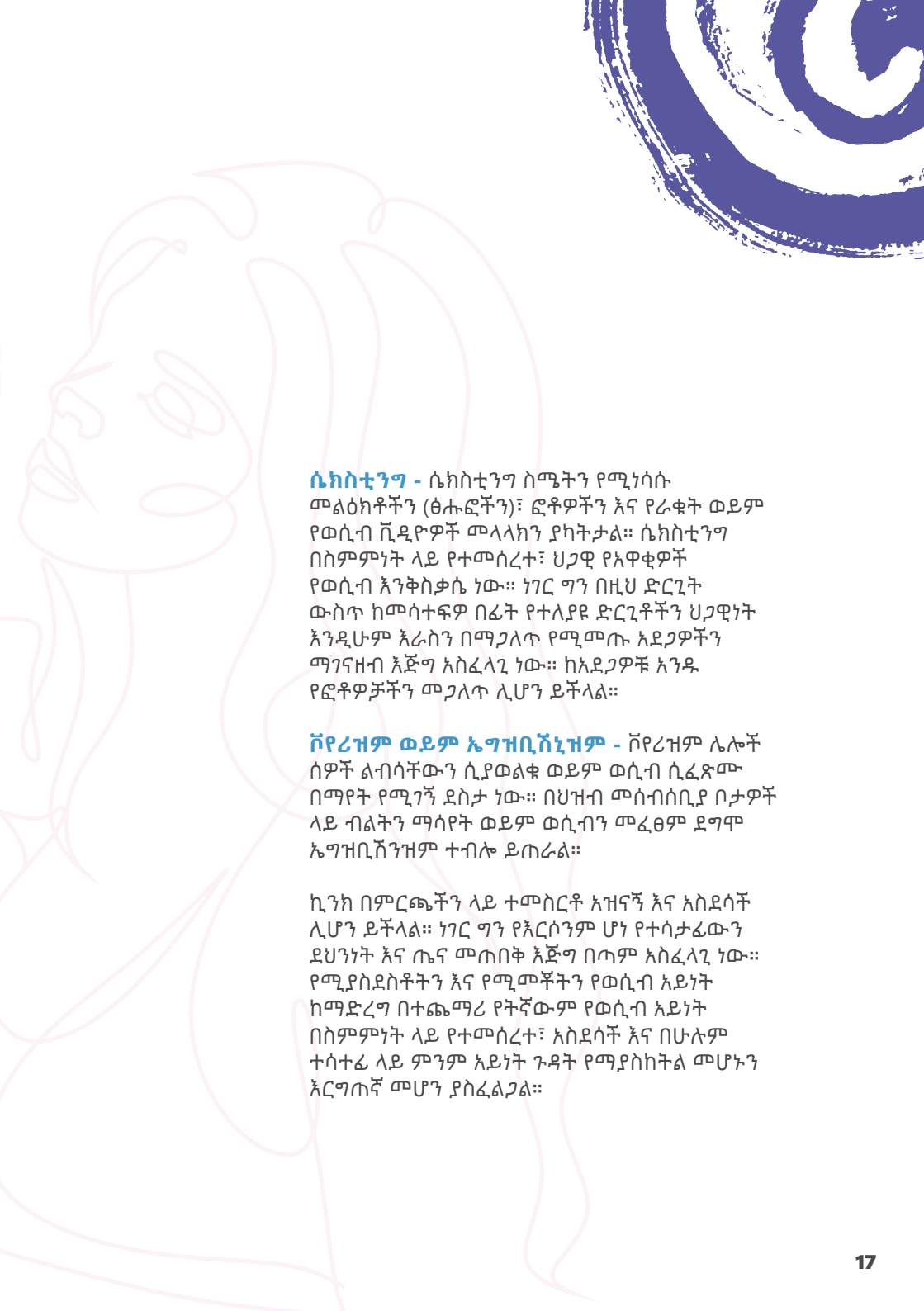
ቢ.ዲ.ኤስ.ኤም. (BDSM) - ቢ.ዲ.ኤስ.ኤም ከቃሎቶቹ በቀጥታ የተወሰደ ምህፃረ ቃል ሲሆን ቃላቶቹም፤ ጥምረት፣ ተግሳፅ፣ የበላይነት፣ ተገዢነት፣ ማሰቃየት ወይም ማዋረድ (sadism) እና ጫካኔ (Masochism) የሚሉት ናቸው። ቢ.ዲ.ኤስ.ኤም እንደ መምታት፣ የህመም ጨዋታ፣ የጡት ጫፍ ጨዋታ፣ በገመድ ላይ የሚደረግ ወሲብ፣ መታሰር እና አስመስሎ መጨዋትን (ትወናን) ያጠቃልላል። እናም እነዚህ ድርጊቶች የበላይ(dominant) እና የበታች (submissive) ሚናን በመወከል ይደረጋሉ።

ምናባዊ ወይም ሚና የመጫወት ወሲብ - ይህ አይነቱ ወሲብ ምናባዊ ፈጠራ ወይም ቢሆንልኝ ብለን የምናልመውን ምናባዊ ዓለምን መሳል ያካትታል። እነዚህም ስለ ወሲባዊ ምናባችን (ምኞታችን) ከአጋራችን ጋር አልጋ ላይ ማውራት ፣ ብለብስ ብለን የምንመኘውን ልብስ መልበስ፣ እናም ምኞታችንን በሌላው ፊት ሆኖ ማሳየት ሊሆኑ ይችላሉ።

ፌቲሽ - ይህ አይነቱ ወሲብ የወሲብ አካል ያልሆኑ እቃዎችን ወይም የሰውነት ክፍልን እንደ ወሲብ አካል አድርጎ መውሰድ ሲሆን እነሱም እግር፣ ጫማ፣ ሌዘር ወይም ጎማ፣ ጅራፍ (ለዚሁ አላማ ተብለው የሚሰሩትን)፣ ሰንሰለት፣ ወዘተ.....ያጠቃልላሉ።

የቡድን ወሲብ - የቡድን ወሲብ የትኛውም የወሲብ አይነት ሆኖ ከሁለት ሰዎች በላይ የሚያካትት ነው። እነሱም ሶስትዮሽ (ባለሶስት)፣ አራትዮሽ (ባለአራት)፣ የወሲብ ድግስ ወይም ኦርጂ በመባል ይታወቃሉ።





ሴክስቲንግ - ሴክስቲንግ ስሜትን የሚነሳሱ መልዕክቶችን (ፅሑፎችን)፣ ፎቶዎችን እና የራቁት ወይም የወሲብ ቪዲዮዎች መላላክን ያካትታል። ሴክስቲንግ በስምምነት ላይ የተመሰረተ፣ ህጋዊ የአዋቂዎች የወሲብ እንቅስቃሴ ነው። ነገር ግን በዚህ ድርጊት ውስጥ ከመሳተፍዎ በፊት የተለያዩ ድርጊቶችን ህጋዊነት እንዲሁም እራስን በማጋለጥ የሚመጡ አደጋዎችን ማገናዘብ እጅግ አስፈላጊ ነው። ከአደጋዎቹ አንዱ የፎቶዎቻችን መጋለጥ ሊሆን ይችላል።

ቮየሪዝም ወይም ኤግዝቢሽኒዝም - ቮየሪዝም ሌሎች ሰዎች ልብሳቸውን ሲያወልቁ ወይም ወሲብ ሲፈጽሙ በማየት የሚገኝ ደስታ ነው። በህዝብ መሰብሰቢያ በታዎች ላይ ብልትን ማሳየት ወይም ወሲብን መፈፀም ደግሞ ኤግዝቢሽኒዝም ተብሎ ይጠራል።

ኪንክ በምርጫችን ላይ ተመስርቶ አዝናኝ እና አስደሳች ሊሆን ይችላል። ነገር ግን የእርሶንም ሆነ የተሳታፊውን ደህንነት እና ጤና መጠበቅ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። የሚያስደስቶትን እና የሚመችትን የወሲብ አይነት ከማድረግ በተጨማሪ የትኛውም የወሲብ አይነት በስምምነት ላይ የተመሰረተ፣ አስደሳች እና በሁሉም ተሳተፊ ላይ ምንም አይነት ጉዳት የማያስከትል መሆኑን እርግጠኛ መሆን ያስፈልጋል።

ድህረ ወሲብ እንክብካቤ

ወሲብ ምንም እንኳ አዝናኝ እና አስደሳች ነገር ቢሆንም፣ ከወሲባዊ እንቅስቃሴዎች በኋላ ግን ለአራስዎና ለወዳጅዎ እንክብካቤ ማድረግ እጅጉን አስፈላጊ ነው።

የትኛውም የወሲብ እንቅስቃሴ ኢንዶርፊን በሰውነታችን ውስጥ በደንብ እንዲመነጭ ያደርጋል፤ ይህም የበለጠ እንድንደሰት ይረዳናል። ነገር ግን ከጨረስን በኋላ የስሜት ድብርትን ሊያስከትል ይችላል። ድብርቱም በአንዳንዶቻችን ላይ እስከ መጨነቅ እና መናደድ ሊደርስ ይችላል። እነዚህ የስሜት መዋዠቆች የሚከሰቱት ክላይማክስን ወይም የእርካታ ጫፍን ተንተርሶም ሊሆን ይችላል።

ታዲያ ይህን ለማብረድ የሚረዱ ጥሩ ልምዶች አሉ - ከወዳጅ ጋር ማውራት፣ መተቃቀፍ፣ ቡና ወይም ሻይ ማፍላት ወይም ወደ ምችትዎ ሊመልሱት የሚችልን ማንኛውንም ነገር ማድረግ የመሳሰሉት ይጠቀሳሉ።

ወሲብ እና ደስታው ከስሱ ማንነታችን ጋር ሊቆራኝ ይችላል እናም ከድርጊቱ በፊትም ሆነ በኋላ ስምምነት አስፈላጊ የመሆኑን ያህል፣ ድህረ እንክብካቤም ለብዙ ሰዎች የዘኑ ያህል ትልቅ ጥቅም ያለው ጉዳይ ነው።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ቀላል እርምጃዎች እና ድርጊቶች ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

- **ስሜታዊ ድህረ ወሲብ እንክብካቤ** - ከወሲብ በኋላ የእርሶንም ሆነ የወዳጅዎን ስሜት ለማዳመጥ ጊዜ መውሰድ፣ ማውራት፣ የተሰማቸውን መጠየቅ እና እርሶም የተሰማዎትን መናገር ጥሩ ነው።
- **አካላዊ ድህረ ወሲብ እንክብካቤ** - መተቃቀፍ በጣሙን ይረዳል። የአጋጣሚ ወሲብ ከሆነ ደግሞ ወዳጅዎ በሰላም ወደቤቷ/ቱ መግባቷን/ቱን ማረጋገጥ ወይም ታክሲ በማዘዝ ማገዝ ያስፈልጋል።







ደህንነቱን የጠበቀ ወሲብ

ከላይ የተጠቀሱት የተለያዩ አማራጮች እጅግ አስደሳች እና አዝናኝ ቢሆኑም እንኳ፣ ነገር ግን ለእርሶም ሆነ ለወዳጅዎ በወሲብ ጊዜም ሆነ ከወሲብ በኋላ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው።

ግብረሰጋ ግንኙነትን እና ንክክኪን የሚጠይቁ የትኞቹም የወሲብ አይነቶች የአባላዘር በሽታን ሊያስከትሉ ይችላሉ፣ እንዲሁም ላልተጠበቀ እርግዝናም መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉ። ታዲያ እነዚህን ያልተጠበቁ ክስተቶች (አደጋዎች) ደህንነቱን የጠበቀ ወሲብ በመፈጸም ልንቀንሳቸው እንችላለን።

ደህንነታቸውን የጠበቁ የወሲብ ልምዶች ከግለሰቡ ወሲባዊ ዝንባሌ ይልቅ በድርጊቱ ደህንነት (አደጋን የማስከተል አቅም) ላይ የተመሰረቱ መሆን አለባቸው።

የግብረሰጋ ግንኙነትን ሰው በሚመርጥበት ጊዜ ወሲባዊ ዝንባሌ ሊንጸባረቅም ላይንጸባረቅም ይችላል። ለምሳሌ አንዲት ሌዝብያን ወይም ባይሴክሽን ሴት ከወንድ ወይም ከነን ባይነሪ ሰው ጋር ወሲብ መፈጸም ልትመርጥም ላትመርጥም ትችላለች።

የትኛውም የምናደርገው የግብረሰጋ ግንኙነት ለአባላዘር በሽታ ወይም ላልተጠበቀ እርግዝና የሚያጋልጥ ከሆነ ቅድመ መከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው።



ጠቃሚ ምክሮች

- ለ LBQ+ ሴቶች ፣ የሰውነት ፈሳሽ ልውውጥ ያለበት የትኛውም የወሲብ አይነት የበለጠ ለአደጋ ተጋላጭ ነው ተብሎ ይታሰባል፣ እነዚህም መቀስ (ሲዘሪንግ)፣ በብልት፣ በአፍ እና በፊንጢጥ የሚደረጉትን ያካትታሉ።
- እጃችንን ሳንታጠብ የራሳችንን ብልት ከመንካታችን በፊትም ሆነ በኋላ የአጋራችንን ብልት መንካት የአባላዘር በሽታ ተጋላጭነትን ይጨምራል። ሁሌም ንፁህ መሆኖን እርግጠኛ ይሁኑ።
- የወሲብ መሳሪያዎች (sex toy) ባይዋዋሉ ይመከራል። መዋዋስ ግድ ሆኖ ከተገኘ ግን ከመጠቀም በፊት በማጠብ መጠቀም ወይም አዲስ ከንዶም አጥልቀው መጠቀም ይኖርብዎታል።
- አንዳንድ የወሲብ አይነቶች በወር አበባ ጊዜ የበለጠ ለአባላዘር በሽታ አጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ።
- የግብረሰጋ ግንኙነቱ ያልተጠበቀ እርግዝናን ሊያስከትል የሚችል ከሆነ መከላከያ (contraception) መጠቀም አለብዎት።
- ዱሺንግ (ማፅዳት/መታጠብ) በውሃም ሆነ በሌላ ፈሳሽ የሴት ብልትዎን ማጠብም ሆነ ማፅዳት አይመከርም። ምክንያቱም ተፈጥሮዊ የሆነውን የሴት ልጅ ብልት ውስጥ የሚገኘውን የባክቴሪያ መጠን ሊያዘባ ስለሚችል ነው።
- ብልት ወይም ፊንጢጥ ውስጥ ዘልቆ የሚገባ (penetrative) የግብረሰጋ ግንኙነት ከተፈፀመ በኋላ ሽንትን መሸናት ለሽንት ቧንቧ እንጨክሽን የመጋለጥ እድልን ይቀንሳል።



የአባላዘር በሽታ

በአጠቃላይ የነዚህ በሽታዎች የመተላለፊያ መንገዳቸው ደም፣ የሬንጢጣ ፈሳሽ፣ የሴት ብልት ፈሳሽ፣ የወንድ የዘር ፍሬ ወይም ንክኪ ሊሆኑ ይችላሉ። የተበከለ የወሲብ ቁሳቁስንም ያጠቃልላል። አንድ ሰው በተመሳሳይ ጊዜ በተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች ሊያዝ ይችላል። እንዲሁም ከታከሙ በኋላም መልሰው ሊያዙ ስለሚችሉ ሁሌም ጥንቃቄ

የአንዲት የLBQ+ ሴት የአባላዘር በሽታ ምርመራ መወሰን ያለበት ማህበረሰቡ ውስጥ ብሎም አንዳንድ ጤና ተቋማት ውስጥ ባለው የተሳሳተ አፈታሪክ እና መረጃ ወይም ለመተኛት በመረጠቸው ያታ ላይ ሳይሆን ባላት የወሲብ ልምድ ወይም ታሪክ ብቻ ነው። እኔ ምርመራ አያስፈልገኝም ማለት ከአባላዘር በሽታ ጋር በተያያዘ ለከፍተኛ አደጋ እና ለተሳሳተ እራስን መረዳት ሊዳርግ ይችላል።

በ አባላዘር በሽታ መያዝ ለማንኛውም ሰው በብዙ ነገር ላይ ይመሰረታል። እነሱም የወሲብ አጋር ብዛት፣ የአባላዘር በሽታ ጥንቃቄ ደረጃ፣ የወሲብ አይነት፣ እና የመከላከያው አይነት ሊሆኑ ይችላሉ።

የሴቶች የሰውነት ውቅር ደግሞ በወሲብ ለሚመጡ የአባላዘር በሽታዎች ለመያዝ በይበልጥ የተጋለጠ ነው።

የሴት ልጅ ብልት ከወንድ ልጅ ብልት የበለጠ ስስ ነው፣ የሴት ብልት ለባክቴሪያ መራባት የበለጠ አመቺ ነው። እናም የሴቶች ሰውነት ለተመሳሳይ የአባላዘር በሽታ ተመሳሳይ ምልክት ሊያሳይ ይችላል።

የአባላዘር በሽታ ምልክቶች በሁሉም ሰው ላይ ላይታዩ ይችላሉ፤ አንዳንዶች የበሽታ አይነቶች ምንም ምልክት የማያሳዩ ይሆናሉ፣ የተወሰኑት ከሌላ በሽታ ምልክቶች ጋር ተመሳሳሪነት ሳናስተውላቸው ሊጠፉ ይችላሉ እናም የተወሰኑት ደግሞ በሽታው ከተባባሰ በኋላ ብቻ ምልክት ሊያሳዩ ይችላሉ።

የመከላከያ መንገዶች

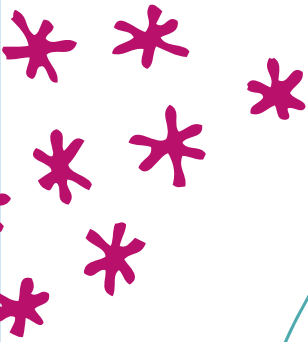
ሌዝቢያን፣ ኩዊር እና ባይሴክሽዋል ሴቶች ደህንነቱን የጠበቀ ወሲብ በመፈጸም እና ንፅህናቸውን በደንብ በመጠበቅ ለአባላዘር በሽታ የመጋለጥ እድላቸውን መቀነስ ይችላሉ።

በአፍ፣ በብልት እና በፊንጢጣ በሚደረጉ የግብረሰጋ ግንኙነቶች ግዜ በአከባቢያችን የምናገኛቸውን እንደ ኮንደም እና ዲንታል ዳም (dental dam) መጠቀም አስፈላጊ ነው። ታዲያ የወሲብ ቁሶችን የሚለዋወጡ ከሆነ ከየትኛውም እንቅስቃሴ በፊት ኮንደም መቀየር አለብዎት ። የወሲብ ቁሶች ሞቅ ባለ ውሃ እና በሳሙና ቢታጠቡ እና ከታጠቡ በኋላም በደንብ እንዲደርቁ ቢደረግ ተመራጭ ነው። በተጨማሪም ሁልጊዜ የወሲብ ቁሶች ላይ በአምራቹ የሚለጠፈውን የአፀዳድ መመሪያ ብንከተል ተመራጭ ነው።

- **ኮንደም (ላቴክስ የሆኑ እና ያልሆኑ) -** በብልት፣ በአፍ እና በፊንጢጣ ወሲብ ጊዜ ያልተጠበቀ እርግዝናን እንዲሁም የአባላዘር በሽታን ለመከላከል የወንድ ብልት እና የወሲብ ቁሶች (sex toys) ላይ ይጠለቃል። ኮንደምን ስንጠቀም በተገቢው መንገድ እንዲሁም ከማለስለሻ ጋር መሆን አለበት።
- **ባለ ጣዕም ኮንደም -** በአፍ በሚደረግ ወሲብ ወቅት የአባላዘር በሽታ ተጋላጭነትን ለመቀነስ ባለጣዕም ኮንደም መጠቀም እንችላለን። ከተለመደው ኮንደም አንፃር በጣም ስስ እና የሚቀደድ ስለሆነ ባለጣዕም ኮንደም ለግብረሰጋ ግንኙነት የወንድ ብልትም ላይ ሆነ ሌሎች ቁሶች ላይ መጠቀም የለብንም።
- **የሴቶች ኮንደም -** ከግብረሰጋ ግንኙነት በፊት በሴቷ ብልት ውስጥ የሚከተት ሲሆን እርግዝናን እና የአባላዘር በሽታን ለመከላከል ይረዳል።
- **ዲንታል ዳም -** በአፍ ወሲብ ጊዜ በአባላዘር በሽታ የመያዝ ስጋትን ለመቀነስ የሚያገለግል ስስ ላቴክስ ነው።

በወር አበባ ጊዜ የግብረሰጋ ግንኙነት ለማድረግ ከወሰኑ የወር አበባ ደም ኢንፌክሽን ሊኖረው ስለሚችል ኮንዶም ወይም ዴንታል ዳም መጠቀም ይኖርበታል። በወር አበባ ጊዜ የማህፀን በር ጫፍ በትንሹ ይከፈታል፣ ስለዚህ ወሲባዊ እንቅስቃሴ በሚኖርበት ሰዓት ኢንፌክሽን በቀላሉ እስከ ማህፀን እና ማህፀን ቱቦዎች ድረስ ሊሄድ ይችላል።

በግብረሰጋ ግንኙነት ጊዜ የሚኖር መተሻሻት ትናንሽ መፈግፈግ እና መሰንጠቆችን ሊፈጥር ይችላል፣ እነዚህም የኢንፌክሽን መተላለፊያ መንገዶች ሆነው ሊያገለግሉ ይችላሉ። ይህን አይነት አደጋ ለመቀነስም ጥፍርን መቆረጥ ወይም ማሳጠር፣ ላቴክስ የሆኑ ወይም ያልሆኑ ጓንቶችን መጠቀም እና ማለስለሻ መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው።



ባክቴሪያል ቫጅኖሲስ (ቢ ቪ)

ባክቴሪያል ቫጅኖሲስ ያልተለመደ የሴት ብልት ፈሳሽ የሚያስከትል የበሽታ አይነት ነው። ቢ ቪ እንደ የአባላዘር በሽታ አይነት አይመደብም። ነገር ግን በተደጋጋሚ ወሲብ ከሚያደርጉ፣ ደህንነቱን ያልጠበቀ ግንኙነት ከሚያደርጉ እና በቅርቡ የአባላዘር በሽታ የያዛቸው ሰዎች ላይ ሊከሰት ይችላል። ቢ ቪ የሚከሰተው በሴት ብልት ውስጥ የባክቴሪያ አለመመጣጠን ሲኖር ነው።

ማጩስ፣ ሽታ ያላቸው የሴት ብልት ንፅህና መጠበቂያ ምርቶችን መጠቀም እና መታጠብ (ዱሺንግ) ለ ቢ ቪ መከሰት አስተዋፅኦ ሊያበረክቱ ይችላሉ። ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ከሆነ ቢ ቪ ከተቃራኒ ፆታ አፍቃሪ ሴቶች ይልቅ በሌዝብያን እና ባይሴክሽዋል ሴቶች ላይ በብዛት ይከሰታል።

ተደጋጋሚ የቢ ቪ ችግር የሚታየው ብልታቸውን በሚታጠቡ ወይም ዱሽ በሚያደርጉ ሴቶች ላይ ነው። ቢ ቪን በግል ሀኪም፣ በስነተዋልዶ ኪሊኒኮች እና የጤና ባለሙያ መመርመር ይችላሉ። በአንቲባዮቲክስ በቀላሉ ሊታከም ይችላል።

ዴንታል ዳም መስራት

ዴንታል ዳም በአፍ በሚደረጉ ወሲቦች ወቅት የአባላዘር በሽታን ለመከላከል የሚረዳ ነው። በጣም ስለ የመነካካት ስሜት እንዲሰማን የሚያደርጉ እና ቆዳ ለቆዳ የተነካካ ያህል እንዲሰማን ሚረዱ ናቸው። ነገር ግን እንደ ኮንዶም በቀላሉ ሊገኙ የሚችሉ አይደሉም። የመጀመሪያ ጊዜያችን ከሆነ አጠቃቀሙን ላናውቅበት እንችላለን፤ ለዚህም ልምምድ ያስፈልጋል።

ተጨማሪ የጥንቃቄ እርምጃ ለመውሰድ ከፈለጉ ነገር ግን በአከባቢዎ ዴንታል ዳም ማግኘት ካልቻሉ ኮንዶምን በመጠቀም ዴንታል ዳም መስራት ይችላሉ።

አሰራሩ

1. የተለመደው ማለስለሻ ያለው ኮንዶም ጣዕሙ አስደሳች ሊሆን ስለማይችል ማለስለሻ የሌለው ወይም ባለጣዕም ኮንዶም ያዘጋጁ።
2. ጊዜው ያላለፈበት መሆኑን በደንብ ያረጋግጡ። እንዲሁም ኮንዶሙ ላይ ምንም አይነት ቀዳዳ አለመኖሩን ያረጋግጡ።
3. ኮንዶሙን ይዘርጉት።
4. መቀስ በመጠቀም የኮንዶሙን ጫፍ ይቁረጡት።
5. ከዛም አራት ማዕዘን ያለው ፕላስቲክ እንዲሆን አድርገው ኮንዶሙን ይሰንጥቁት።
6. አሁን ለስላሳውን ጎን ወደ ወዳጅዎ ብልት በማዘር የሰሩትን ዴንታል ዳም መጠቀም ይችላሉ። ዴንታል ዳሙን ለአንድ ጊዜ በአንድ ቦታ ላይ ብቻ ይጠቀሙት። ለምሳሌ ብልትን ለማነቃቃት ከተጠቀሙበት ወደ ፊንጢጣ መቀየር ከፈለጉ ሌላ ዴንታል ዳም ይጠቀሙ። በአፍ ወይም ብልት ወሲብ ጊዜ የዴንታል ዳሙን አንዱን ጎን ብቻ ይጠቀሙ። በአፍ ወሲብ ጊዜ ያልተጠቀሙበትን ጎን በጭራሽ ገልብጠው እንዳይጠቀሙ።

የአባላዘር በሽታ ምርመራ

የአባላዘር በሽታ በቀላሉ ምልክት የሚያሳይ፣ ምንም አይነት ምልክት የማያሳይ፣ ምልክቱን ለይቶ ለማወቅ የሚያስቸግር ወይም ከቆየ በኋላ ምልክት የሚያሳይ ሊሆን ይችላል። ይህ በተለይም በሴቶች ላይ የሚከሰት ጉዳይ ነው። በአባላዘር በሽታ አለመያዝን ማረጋገጫ ብቸኛው መንገድ መደበኛ ምርመራ ማድረግ ነው።

የአባላዘር በሽታ ምርመራን በአካል (ኪሊኒክ ወይም በግል ሀኪም) ወይም ቤት ውስጥ በመመርመሪያ ኪት ማድረግ ይቻላል። በማንኛውም መንገድ ምርመራ ለማድረግ ቢወስኑ ልምድ ባላቸው እና ሚዛናዊ በሆኑ ባለሞያዎች የሚደረግ ምርመራ ነው።

ማስታወሻ

በህክምና ህግ መሠረት አንድ ሰው ብቻውን መወሰን የሚችለው ከ 18 ዓመት በላይ ሲሆነው እንደመሆኑ መጠን ለታዳጊዎች የጤና አገልግሎትን ለመስጠት የወላጅ ወይም የአሳዳጊ ፍቃድ ያስፈልጋል።

ምርመራ እንዴት ይካሄዳል

ለቀጣይ ውይይት ስምዎት እና አድራሻዎት ቢወሰድም እንኳ ክሊኒኩ ምርመራውን ሲያካሄድ ስምዎትን ተጠቅሞ ሳይሆን የኮድ ቁጥርን በመጠቀም ነው። በ አካል ምርመራ ጊዜ የወሲብ ታሪካችንን፣ የሚታዩብንን ምልክቶች፣ የተጠቀምናቸውን መድሃኒቶች እናም የአልኮል፣ የሲጋራ ወይም አደንዛዥ እፆች አጠቃቀሞችንን ልንጠየቅ እንችላለን። ይህም የሚደረገው በተቻለ መጠን ጥሩ አገልግሎት ለመስጠት ስለሆነ ሙሉ በሙሉ እወነቱን መናገር በጣም አስፈላጊ ነው። ቀጥሎም የእይታ ምርመራ በሚካሄድበት ጊዜ ምርመራው የሽንት፣ የደም፣ እና የሌሎች ፈሳሽ ናሙና ከብልት፣ ፊንጢጣ እና ጉሮሮ ሊወሰድ ይችላል። የናሙና አይነት እንደ ስጋት ደረጃው ይለያያል።

አንዳንድ ውጤቶች በዕለቱ ቢደርሱም አንዳንዶቹ ግን እስከ ሁለት ሳምንት ሊወስዱ ይችላሉ። የትኛውም አይነት የአባላዘር በሽታ ከተገኘብዎ ተመልሰው እንዲመጡ ይጠየቃሉ። የወሲብ አጋርዎ ምርመራ እንዲያደርጉ መረጃውን እንዲያስተላልፉ ምክር ይሰጥዎታል። አንዳንድ ኪሊኒኮች የእርሶን ስም በሚስጥር በሙያዝ የወሲብ አጋርዎችዎን ሊያነጋግሩም ይችላሉ።

ክፍያ

በኢትዮጵያ ውስጥ ለኩዋር ሰዎች ሚዛናዊ እና ምቹ የሆነ የአባላዘር በሽታ ምርመራ ተቋምን ማግኘት እጅግ አስቸጋሪ ነው። ቢሆንም በአገሪቱ ላይ ያሉ አብዛኛዎቹ ክሊኒኮች የአባላዘር በሽታ ምርመራ አገልግሎት ይሰጣሉ። የግል የጤና ተቋማት ለ አባላዘር በሽታ ምርመራ የሚያስከፍሉ ሲሆን ክፍያውም ከ 250 -1000 ብር ይደርሳል። እንዲሁም በተመጣጣኝ ክፍያ የምርመራ አገልግሎት ሚስጡ የሚንግስት የጤና ጥበቃ ተቋማትም አሉ። በአሁን ጊዜ የጤና መድን ኢንሹራንስ እንደመኖሩም፣ ኢንሹራንስ ያላቸው ግለሰቦች በቀላሉ በህዝብ የጤና ጥበቃ ተቋማት ነፃ ምርመራ ማግኘት ይችላሉ ።

ተጋላጭ ሁኔታ ውስጥ ከነበሩ ወይም አዲስ ዳደኝነት በመጀመር ሂደት ላይ ከሆኑ መደበኛ የአባላዘር በሽታ ምርመራ ማድረግ ለርሶም ሆነ ለአጋርዎ እጅግ ጠቃሚ እና ብልህነት ነው። ያሉበትን የጤና ደረጃ ማወቅ ለርሶ ትህክለኛውን የወሲብ እንቅስቃሴ እንዲመርጡ አንዲሁም ነፃ ሆነው እንዲዝናኑ እና እንዲደሰቱ ይረዳዎታል ።



የኤች ፒ ቪ ሰርቪካል ምርመራ

ከአባላዘር በሽታ ምርመራ በተጨማሪ እድሜያቸው ከ 25 - 65 ለሆኑ ሰዎች የ HPV የማህፀን ጫፍ ምርመራ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። እድሜያቸው ከ 25 - 29 የሆኑ በየሶስት ዓመት ውስጥ ምርመራ ያድርጉ። እድሜያቸው ከ 30 - 65 ከሆኑ ደግሞ በየአምስት ዓመቱ ይመርመሩ።

HPV ከ100 በላይ የተለያዩ አይነቶች አሉት። ባጠቃላይ በወሲብ ምክንያት በህይወት ዘመናቸው ሰዎች በተለያዩ የHPV በሽታዎች ሊጠቁ ይችላሉ። ሰውነት በራሱ መንገድ ኢንፌክሽኑን ስለሚያፀዳ በአጠቃላይ የ HPV ኢንፌክሽኖች ህክምና አያስፈልጋቸውም ።

ነገር ግን አንዳንዶቹ ለብልት ኪንታሮት መከሰት መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉ። ይህም ከአባላዘር በሽታ አንዱ እንደመሆኑ መጠን ህክምና ያስፈልገዋል። እንዲሁም ሌሎች የ HPV አይነቶች ለማህፀን በር (ጫፍ) ካንሰር መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉ ለዚህም ሲባል መደበኛ የ HPV ምርመራ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው።



የእርግዝና መከላከያ

ለ LBQ ሴቶች የሚሆኑ ባለሀርሞንም ሆነ ባለሀርሞን ያልሆኑ የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ መንገዶች አሉ።

እነሱም የሚከተሉትን ያካትታሉ

- የሚቀበር የወሊድ መከላከያ
- IUCD ለማህፀን ውስጥ
- የሚሆን ከኮንዶም የተሰራ መሳሪያ
- ሆረሞናል ኮይል (ማህፀን ውስጥ ሚገባ)
- የወሊድ መከላከያ መርፌ
- የወሊድ መከላከያ ፕላስቲክ
- የሴት ብልት ቀለበት
- ኪኒን
- ፕሮጀስቲቭ-ብቻ ኪኒን
- የወንድ ኮንዶም
- የሴት ኮንዶም
- የወንድ ዘር ወደማህፀን እንዳይገባ የሚከላከል ዲያፍራም

እንደየሰው ፍላጎት፣ የኑሮ ሁኔታ እና የእድሜ ደረጃ ላይ ተመስርቶ ሰዎች የተለያዩ አይነት የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን ሊጠቀሙ ይችላሉ።





የአስቸኳይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ

ድንገተኛ የወሊድ መከላከያ እንደ መጠባበቂያ የሚያገለግሉ ናቸው። ያለ ወሊድ መከላከያ ግብረሰጋ ግንኙነት ካደረግን በኋላ አስቸኳይ መከላከያዎችን መጠቀም እንችላለን። ለምሳሌ ምንም የወሊድ መከላከያ የማይጠቀሙ ከሆነ፣ መከላከያዎት ካልሰራ (ለምሳሌ ኮንዶም ቢቀደድ ወይም ክኒን ቢረሰ) አስቸኳይ መከላከያዎችን መጠቀም እንችላለን። ጥንቃቄ የጎደለው የግብረሰጋ ግንኙነት ካደረጉበት ጅምር ባሉት አምስት ቀናት ውስጥ አስቸኳይ መከላከያዎችን መጠቀም ይቻላል ።

ከሚከተሉት ከሁለቱ አንዱን መርጠው መጠቀም ይችላሉ

1. ድንገተኛ የወሊድ መከላከያ ክኒን (ኢ.ሲ.ፒ)
2. ኮፐር ኮይል

ከመጠቀሞ በፊት ከሁለቱ የትኛው ለርሶ እንደሚሆን ከሃኪም ጋር መምከር አለበት። ላሉበት ሁኔታ የሚመች ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ መምረጥ በጣም አስፈላጊ ነው። እሱም የሚከተሉት ምክንያቶች ላይ ይወሰናል፡-

- የወር አበባ ለመጨረሻ ጊዜ ባዩበት
- ለመጨረሻ ጊዜ ጥንቃቄ የጎደለው የግብረሰጋ ግንኙነት ባደረጉበት እና
- የወሊድ መከላከያ ዘዴዎ ባልተሳካበት ቀን ላይ ይወሰናል

የድንገተኛ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ግን የአባላዘር በሽታ እንደማይከላከል ሊያስታውሱ ይገባል።



የብልት ቅማል

በዛያላ ፀጉር በሚኖርበት የሰውነት ክፍል እንደ ብልት ፀጉር የመሳሰሉት አከባቢ የሚገኙ ትናንሽ ቅማል ናቸው። የብልት ቅማሎች ሽርጣን በመባልም ይታወቃሉ ምክንያቱም የሽርጣን ጠፍር የሚመስሉ ትልልቅ የፊት አግሮች ስላላቸው ነው።

የብልት ቅማል ከብልት ፀጉር በተጨማሪ በሚከተሉት ቦታዎች ላይ ሊገኙ ይችላሉ

- ብብት ስር እና እግር ፀጉር ውስጥ
- የደረት፣ የሆድ እና የጀርባ ፀጉር ውስጥ
- ዲም ውስጥ
- አልፎ አልፎ ቅንድብ እና ሸፋሽፍት ውስጥ

የብልት ቅማሎች የእራስ ፀጉር ውስጥ አይኖሩም ።





የብልት ቅማል እንዴት ሊያጋጥም ይችላል?

የብልት ቅማል በአካላዊ ንክኪ እና በግብረሰጋ ግኑኝነት ጊዜ ሊተላለፍ ይችላል። የብልት ቅማል ከፅዳት ማጣት ጋር አይገናኝም። አብዛኛውን ጊዜ ሚተላለፉት ኢንፌክሽን ካለበት ሰው ጋር በሚደረግ አካላዊ ነክኪ ነው። ቅማሎቹ ሙብረርም መዝለልም አይችሉም፣ የሚንቀሳቀሱት ፀጉር ውስጥ በማለወስ ነው።

ለመኖር የሰው ደም ስለሚያስፈልጋቸው ፣ ሰውነትን ለቀው የሚሄዱት ከአንድ ሰው ወይሌላ ሰው ሲተላለፉ ብቻ ነው። በቤት ብልት፣ በአፍ እና በፊንጢጣ የሚደረጉ የግብረሰጋ ግንኙነት አይነቶች አብዛኛውን ጊዜ የብልት ቅማል የሚተላለፍባቸው መንገዶች ናቸው።

ከንደም እና ሌሎች የመከላከያ ቁሶች የብልት ቅማልን ለመከላከል አይረዱም ። እንደ መተቃቀፍ እና መሳሰሉ ያሉ ሌሎች ንክኪ ሚፈጠርባቸው መንገዶችም ለብልት ቅማል መተላለፍ መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉ። ልብስ፣ ፎጣ እና አንሶላ በመቀያየር የመተላለፍ እድላቸው ግን አናሳ ነው።

እንዴት መታከም ይቻላል

የብልት ቅማል በቤት ውስጥ በፀረ-ተባይ ክሬም፣ በሎሽን እና በሻም ሊታከም ይችላል። የትኛውን የህክምና አይነት መከተል እንዳለበት ከህክምና ማዕከል መረጃ መውሰድ ይችላሉ።

የብልት ቅማል አንዳንዱን ህክምና የመቋቋም ወይም የመላመድ ባህሪ ስለሚኖራቸው፣ የሞከሩት ህክምና ካልሰራ ወይሌላ በመቀየር እንደገና ይሞክሩ። በድጋሜ እንዳይከሰት፣ ባለፉት ሶስት ወራት ውስጥ የአካል ንክኪም ሆነ የግብረሰ ግኑኝነት አብረው ያደረጉት አጋርዎ ምልክቱ ባይኖር እንኳ ግዴታ መታከም አለባቸው።



ወሲብ እና እርጅና

በሚያሳዝን ሁኔታ ብዙውን ጊዜ የአረጋዊያን የወሲብ ፍላጎት ችላ ይባላል። ሆኖም ግን፣ ሁላችንም ወሲባዊ ዝንባሌያችንን ማቀበል እስከቻልን እና እስከፈለግን ድረስ ይህንን፣ የተጠበቀ እና አስደሳች የሆነ የወሲብ ህይወት ሊኖረን ሙብት አለን።

ስለራሳችን ሰውነት በደንብ ግንዛቤ ስንጨብጥ፣ የበለጠ በራስ ሙተማመን ስናዳብር እና ልምድ ሲኖረን፣ የሚስደስተንን ነገር ለይቶ ማወቃችንን ተከትሎ የአንዳንዶቻችን የወሲብ ህይወታችን እድሜያችን በጨመረ ቁጥር የበለጠ ያማረ እየሆነ ሊሄድ ይችላል። ለራሳችን ያለን አመለካከት በዳደኝነታችን እና ግንኙነቶቻችን ላይ ተፅዕኖ እንዳለው ሁሉ የወሲብ ህይወታችንም ለወሲባዊ ደህንነታችን ባለን አመለካከት ላይ ይወሰናል።

ይህ እንዳለ ሆኖ ከእድሜ ጋር ተያይዘው የሚመጡ ተግዳሮቶች ሊኖሩ ይችላሉ። አንዳንድ ሰዎች የወሲብ ፍላጎታቸው እየቀነሰ ሲመጣ አንዳንዶች ደግሞ ወሲብ ለማድረግ ሊቸገሩ ይችላሉ።

ለአንዳንዶች ደግሞ በግንኙነታቸው ወይም በፍቅር ህይወታቸው ውስጥ ለወሲብ የሚሰጡት ቦታ ያላቸውን የወሲብ እንቅስቃሴ መጠን ሊለውጠው ይችላል።

እድሜን ተንተርሰው ከሚመጡ ችግሮች በተጨማሪ፣ መጠጥ የሚያዘወትሩ፣ የሚያጨሱና ውፍረት የሚያስቸግራቸው ሌዝብያን፣ ባይሴክሽንና እና ኩዊር ሴቶች ለልብ በሽታ እና ለሌሎች በሽታዎች ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ። ለነዚህ በሽታዎች የሚሰጡ ህክምና እና መድሃኒቶች የወሲብ ፍላጎት እና አቅም ላይ ተፅዕኖ ሊኖራቸው ይችላል። እንዲህ አይነት ችግር ካጋጠመዎት ሌሎች ተተኪ ህክምናዎች ሊኖሩ ስለሚችሉ ከሀኪሞ ጋር መነጋገር አለብዎት።

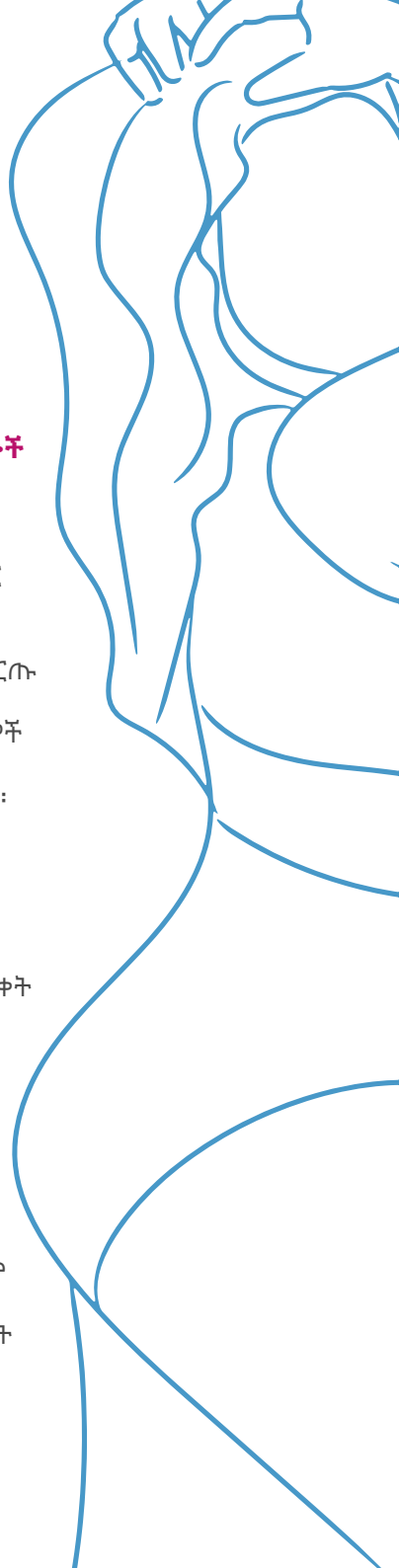
ማረጥ

በአማካይ ከ 45 -50 ባሉት የእድሜ ክልሎች ውስጥ ማረጥ ይከሰታል፣ ነገርግን ከዛ ቀድሞም ዘግይቶም ሊከሰት ይችላል።

- ቅድመ ማረጥ ሰውነት ወደ ማረጥ ሽግግር የሚያደርግበት ወቅት ነው።
- ፈጥኖ ማረጥ ደግሞ ከተለመደው እድሜ ወይም ከ 45 ዓመት በፊት ቀድመው ሲያርጡ ነው።
- እንደ ካንሰር እና የቀዶ ጥገና ላሉ ህክምናዎች የሚወስዱ መድሃኒቶችም የወር አበባን በማቆም ለማረጥ መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉ።

የእያንዳንዱ ሰው ምልክቶች ቢለያዩም ከብዙ በጥቂቱ -

- ፊት፣ አንገት እና ደረት አከባቢ ከፍተኛ ሙቀት እና ላብ
- የምሽት ላብ
- የእንቅልፍ መዛባት
- ጭንቀት/ ድብርት/ ድባቱ
- የስሜት መለዋወጥ
- ዝቅተኛ በራስ መተማመን
- የብልት መድረቅ እና ህመም
- የወሲብ ፍላጎት መቀነስ
- የመገጣጠሚያ ጥንካሬ ማጣት እና ህመም
- ተደጋጋሚ የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኖች
- ግራ መጋ ባት፣ መርሳት እና ትኩረት ማጣት





እነዚህ ምልክቶች አንዳንድ ጊዜ በግንኙነት ላይ አሉታዊ ተፅዕኖ ሊኖራቸው ይችላል። በተለይም በ LBQ+ አባላቶች ውስጥ፣ በተመሳሳይ ጾታ ግኑኝነት ውስጥ ያሉ ሁለት አጋሮች በተመሳሳይ ጊዜ የማረጥ ሁኔታ ውስጥ ሊሆኑ ይችላሉ።

ማረጥን ተከትሎ ሚመጡ የሆርሞን ለውጦች የወሲብ ስሜት ተነሳሽነትን፣ ለመነካካት ያለንን ስሜት በመቀነስ እና ብልት ልስላሴ እንዲያጣ በማድረግ የወሲብ ህይወታችንን ምችት ሊያሳጡት ይችላሉ። በዚህም ምክንያት የወሲብ ፍላጎት እየቀነሰ ሊሄድ ይችላል። ቢሆንም፣ ውሃ ነክ ማለስለሻዎችን በመጠቀም፣ የሆርሞን መቀየሪያ ቴራፒ (ኤች.አር.ቲ) እና የተለያዩ ዘዴዎችን በመሞከር የፍቅር ህይወታችንን ለመጠበቅና ከአጋራችን ጋር ያለን ግኑኝነት እንዳይላላ እና አንደጠነከረ እንዲቆይ ማድረግ ይቻላል።

እርጅና

አካላዊ፣ ማህበራዊ፣ ስሜታዊ፣ ኢኮኖሚያዊ እና የመሳሰሉትን ሁኔታዎች ተከትሎ የሰዎች የወሲብ ፍላጎት እና ተሳትፎ ደረጃ ሊለያይ ይችላል። ማስታወስ ያለብን ትልቁ ነገር ግን እድሜያቸው የገፋ ሰዎች ወሲብ እንደሚያደርጉ፣ በወሲብ እንደሚዝናኑ፣ ጾታዊ ፍላጎታቸውን በተለያዩ መንገዶች ሊገልፁ እንደሚችሉ ነው።

የፍቅር ግንኙነቶች

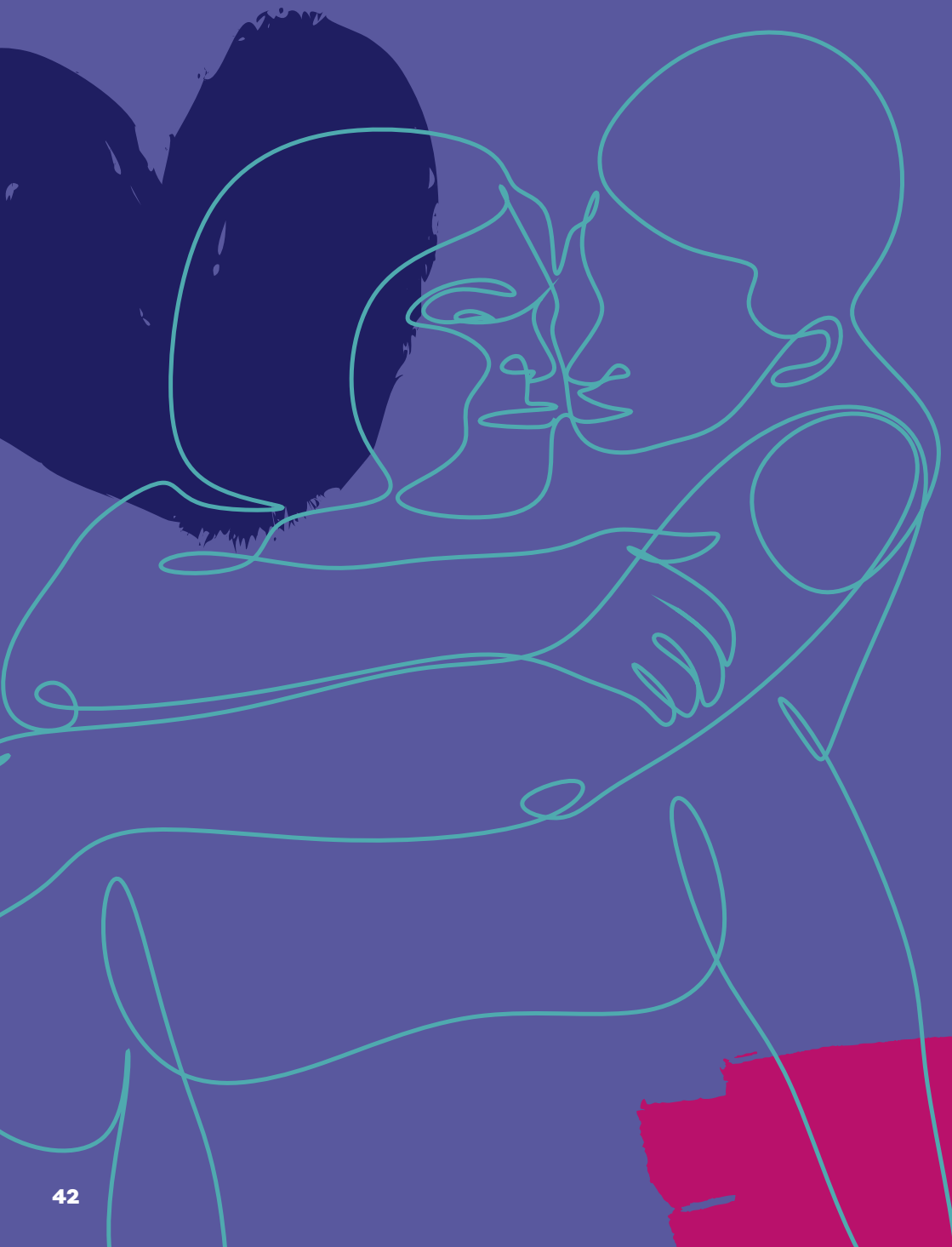


መሰጠትን እና ጥምረትን ጨምሮ ሰዎች ፍቅርን የሚረዱበት መንገድ ይለያያል። አንዳንዶች ከአንድ ሰው ጋር ተወስኖ መኖር ሲያደስታቸው አንዳንዶች ደግሞ ከአንድ በላይ የፍቅር ጓደኛ እንዲኖራቸው ሊፈልጉ ይችላሉ።

የግንኙነቱን ደህንነትና ጤናማነት ለመረዳት ይጠቅም ዘንድ ግን በማንኛው አይነት ግንኙነት ውስጥ የተሳታፊዎቹን ፍላጎት እና አላማ ማወቅና መረዳት በጣም አስፈላጊ ነው።

የግንኙነቶቹን አይነት ለመግለፅ ያህል:

- **አንድ ለ አንድ (ሞኖጋሙስ) ግንኙነት** - በአንድ ጊዜ ከአንድ ሰው ጋር ብቻ በግንኙነት መሆን ሲሆን ሙሉ በሙሉ ለአንድ ሰው መሰጠትን የሚጠይቅ ነው።
- **ነፃ ግንኙነት (ክፍት ግንኙነት)** - ሁለት የፍቅር አጋሮች ከዋናው የፍቅር ህይወታቸው ውጪ ሌላ የወሲብ ጓደኛ እንዲኖራቸው የሚስማሙበት የግንኙነት አይነት ነው። በሁለቱም ሰዎች ስምምነት የሚደረግ ስለሆነም አንደኛው ሌላው ሊቆጠር አይችልም።
- **ፖሊአሞረስ (ፖሊ)** - አንድ ሰው በተመሳሳይ ጊዜ ከተለያዩ ሰዎች ጋር ጥልቅ የሆነ የፍቅር ግንኙነት ሲኖረው ፖሊአሞረስ ግንኙነት ተብሎ ይጠራል። በጤናማ ፖሊአሞረስ ግንኙነት ውስጥ ያሉ ሰዎች ስለሌሎች አጋሮቻቸው ፍላጎቶች እና ግቦች በደንብ ይወያያሉ ።
- **አጋጣሚያዊ (ካዥዋል)** - ይህ በሁለት ሰዎች መሃል የሚሆን አካላዊም ስሜታዊም ግንኙነት ሊሆን ይችላል። በሁለቱ ሰዎች መሃል ድንገተኛ የሆነ የግብረሰጋ ግንኙነት ወይም አልፎ አልፎ የሚደረግ የግብረሰጋ ግንኙነት ወይም ለዛቀረበ ነገር ሊሆን ይችላል። የተለመደውን አይነት መሰጠት እና የጠለቀ የፍቅር ግንኙነት ፍላጎት ግን የለውም።



ጤናማ የፍቅር ህይወት (ግንኙነት)

በ LGBQ+ ማህበረሰብ ውስጥ ብዙ ጊዜ የሚታዩ አርአያዎች እንዳለመኖራቸው መጠን፣ የጤናማ ግንኙነቶችን ምልክት ማወቅ እጅግ በጣም ተገቢ ነው። ጤናማ ግንኙነት ውስጥ ስንሆን አዎንታዊ ስሜት እና በራስ መተማመን ይሰማናል። የግንኙነታችንን አይነት ለማወቅ ታዲያ ጤናማ እና ጤናማ ያልሆኑ ባህሪያትን ለይቶ ማወቅ ያስፈልጋል።

በጤናማ ግንኙነት ውስጥ ከሆንን በአጠቃላይ እነዚህ ስሜቶች ሊሰሙን ይገባል -

- ምቹት እና አዎንታዊ ስሜት
- በራስ መተማመን
- መወደድ፣ መፈለግ፣ እጠቅማለሁ ብሎ ማሰብ
- የሀሳብ ልዩነት ቢኖርም እርስበርስ መከባበር ሲኖር ማውራት እና መመካከር ቁልፍ ጉዳይ ነው

በግንኙነት ውስጥ ችግር እና ተግዳሮቶች በሚኖሩበት ጊዜ አጋራችንን ለማውራት ምቹት ሊሰማን ይገባል። ሀሳብ መለዋወጥ መቻል እና መሰማት መቻልም እጅግ አስፈላጊ ነው።

እራስን መሆን፣ ከነሙሉ ማንነታችን መዋደድ መቻል እና አብሮነታችን ደስታ ሚሰጠን ከሆነ ግንኙነቱ ጤናማ ነው።

ጤናማ ያልሆኑ ግንኙነቶች

ሁሉም ግንኙነቶች የራሳቸው ውጣ ውረቶች ይኖሯቸዋል። የማንወደው እያንዳንዱ ፈተና ወይም ባህሪ ጤናማ ያልሆነ ግንኙነትን ወይም መጥፎ አጋርን የሚያመለክቱ አይደሉም። ትዕግስ እና መረዳት ምን እንደሚመቸን፣ ጉድለት እና ገደባችን ምን እንደሆነ እንዲሁም ላልተመቸን ባህሪ መቼ መስመር ማበጀት እንዳለብን ለመወሰን እጅጉን ይረዱናል።

ነገር ግን በተደጋጋሚ ከፍተኛነት ውጪ የሆኑ ድርጊቶች ሚፈጸም ከሆነ ይህ አደገኛ ወይም ጤናማ ያልሆነ ግንኙነት ምልክት ነው። ግንኙነትን ጤና የሚያሳጣው የአንድ ሰው ባህሪ ወይም የሁለቱም ሰዎች ባህሪ ሊሆን ይችላል። የወደፊት ግንኙነታችን ላይ ተፀዕኖ ማሳደፍን ጨምሮ ጤናማ ያልሆነ ግንኙነት ለ አዕምሮ፣ ስሜታዊ እና አካላዊ ጤናችን በጣም አደገኛ እና ጎጂ ነው።

ጤናማ ያልሆነ ግንኙነት ምልክቶች የሚከተሉትን ይመስላሉ

- በግንኙነቱ የተነሳ አዘውትሮ ግራ መጋባት፣ መናደድ፣ የመጠመድ ስሜት፣ መፍራት፣ መጨነቅ እና መታመም።
- በግንኙነቱ ውስጥ በሚታዩ መጥፎ ባህሪዎች ምክንያት በራስ መተማመንን ማጣት የመንፈስ ጭንቅት እና የዋጋ ቢስነት ሲሰማን።
- አለበበስን፣ መልክን አና ድርጊቶቻችንን እንድንለውጥ በአጋራችን ግፊት ሲደረግብን ወይም የተደረገብን ሲመስለን።
- በአጋራችን ያለማቋረጥ ስሜታዊ፣ አካላዊ እንዲሁም ኢኮኖሚያዊ ክትትል እና ቁጥጥር ሲደረግብን።
- ስሜት በተቀየረ ቁጥር አካላዊ፣ የቃል ወይም ስሜታዊ ምላሾችን በመፍራት አብሮ መቀየር። ይህ ብዙ ጊዜ የሚፈጠረው አንድ ቀን አፍቃሪ አንድ ቀን ተደባዳቢ እና ተሰዳቢ የመሆን ባህሪዎች ሲታዩ ነው።
- ከሌሎች ሰውች ጋር ጓደኝነት/ግንኙነት እንዳይኖር መደረግ ወይም ድጋፍ ማጣት።



በማንኛውም ሁኔታ ያለንበት ግንኙነት ጤናማ ሆኖ ካልተሰማን ተገቢውን እርምጃ መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። መነጋገር እና መምከር የመጀመሪያው እርምጃ ነው። በዚህ የማይፈታ ከሆነ ግን ግኑኙነቱን ማቋረጥ አለብን።

ማቋረጡ ግን ትህክለኛ መፍትሄ ካልሆነ ወይም በቶሎ ማቋረጥ ካልተቻለ፣ እራስችንን የምንከባከብበትን መንገድ መፈለግ በጣም አስፈላጊ ነው። ከጓደኛ ጋር መመካከር ወይም ባለሞያ ማወያየት ያስፈልጋል።

ስለግንኙነቶ ስጋት ካደረገች እና ከአጋሮት ጋር ተነጋግረው መፍትሄ ካጡ ከሚያምኑት ጓደኛዎ ወይም ከባለሞያ ጋር በጉዳዩ ዙሪያ መምከር በጣም አስፈላጊ ነው።

የፍቅር ወይም የወሲብ አጋር ጥቃት የቤት ዉስጥ ጥቃት

የፍቅር ወይም የወሲብ አጋር ጥቃት፣ በአሁን ወይም በቀድሞ አጋር ጥቃት፣ በትዳር ዳይጅ ወይም ከተጠቁው ጋር የቅርብ ግንኙነት ባለው በማንኛውም ሰው የሚደረግ አካላዊ ጥቃት፣ ወሲባዊ ጥቃት፣ ማሳደድ እና ስነልቦናዊ ጥቃትን ይገልጻል።

ምንም እንኳን ብዙ ጊዜ መነሻው (ምክንያቱ) ወሲብ ቢሆንም ከቅርብ አጋር የሚመጣ ጥቃት ወሲብ ላይ ብቻ የተመሰረተ ወይም የወሲብ ታሪክ ያለው ላይሆን ይችላል። ጥቃቱም አስገዳጅ ቁጥጥርን፣ ስሜታዊ ማሳሳቶችን (ጥቃትን)፣ የንብረት ውድመትን፣ ከዳይጅ፣ ከቤተሰብ እና ከሌሎች የድጋፍ ምንጮች መነጠልን፣ እና የገንዘብ፣ የግል ንብረት፣ ምግብ፣ መጓጓዣ እና የተጠቁውን ስልክ መቆጣጠርን የሚያካትት የአንድ ጊዜ ክስተት ወይም ተከታታይነት ያለው ጥቃት ሊሆን ይችላል።

የቤት ዉስጥ ጥቃት (ይሜስቲክ ቫዮለንስ) ወደ ሌዝቢያን፣ ባይሴክሽዋል እና ኩዌር ሴቶች ስናመጣው ደግሞ እራሱን የቻለ ልዩ ተግዳሮቶች አሉት። ሁል ጊዜ በተመሳሳይ ስብስብ እና ማህበረሰብ ውስጥ አብሮ የመገኘት እድሉ ስለሚሰፋ አዲስ ኩዌር ሰዎችን ወይም ዳይጆችን የማፍራት እድሉ ጠባብ ይሆናል። ይህም ከጥቃት ፈፃሚው ግለሰብ ጋር በተደጋጋሚ አብሮ የመሆን እድልን ይፈጥራል። ጥናቶች እንደሚያሳዩት ባይሴክሽዋል እና ትራንስ ሴቶች ለቤት ዉስጥ ጥቃት ከፍተኛ ተጋላጭ ሆኖቻቸው።



ጥቃት እየደረሰብዎ ከሆነ ይህን ያስታውሱ -

- የሚደርስብዎ ድብደባ ወይም በደል የርሶ ጥፋት አይደለም
- አራሶትንም ሊወቅሱ አይገባም።
- ለአጋርዎ እርሶን የማጥቃት ባህሪ መንስኤ እርሶ አይደሉም።
- እርሶ ሊከበሩ ይገባዎታል።
- ይህንንቱ የተጠበቀ እና ደስተኛ ህይወት ይገባዎታል።
- ልጆቹዎ ይህንንቱ የተጠበቀ እና ደስተኛ ህይወት ይገባቸዋል።
- ብቻዎትን አይደሉም። እርሶን ለመርዳት ዝግጁ የሆኑ ብዙ ሰዎች አሉ።

ምን ቢያደርጉ ይሻላል -

- ከሚያምኑት ወዳጅዎ/የቅርብ ሰው ጋር ይነጋገሩና የመፍትሄ እቅድ ለማውጣት ይሞክሩ።
- ሊረዳዎት ወደሚችል የህግ አካል ይሂዱ።

በጣም በብዙ ሴቶች ሪፖርት የሚደረጉ ፆታዊ ትንኮሳ፣ ጥቃት እና መደፈርን ተከትሎ የሚመጣ የስሜት ቀውስን ተከትሎ ወሲባዊ ልምድ፣ ምርጫ እና ነፃነት ሊረባሽ እንደሚችል እንረዳለን። ከዛ በኋላ የሚደረግ ስምምነት ያለው አካላዊም ሆነ ስሜታዊ ግንኙነት ካለፈው ጉዳት ጋር የተገናኙ ስሜቶችን ሊያስታውሱን ይችላል። ስለዚህ አንድ ግለሰብም ሆነ እንደ አጋር ይህ ሊከሰት እንደሚችል ተረድቶ ለፈውስ እና ለማስተዋል ቦታ መተው በጣም አስፈላጊ ነው።

ወሲባዊ ምስሎችን መለጠፍ፣ መላክ፣ ማጋራት እና ህጎቹ

ከታች የተቀሱትን ድርጊቶች ማንኛውም ከወንጀለኛ መቅጫ እድሜ በላይ (ለዚህ አይነት ጥፋት 12) የሆነ ሰው ቢለጥፍ፣ ቢልክ ወይም ቢያጋራ በወንጀለኛ መቅጫ (የወሲብ ጥፋቶች) ህግ ክፍል 12፣2001 ስር ህፃናትን የማባለግ ወንጀል ተደርገው ይመደባሉ። ይህም ከ18 ዓመት በታች የሆኑ ሰዎችን የብልት ወይም የፊንጢጥ አክባቢ ፎቶ፣ የወሲብ ድርጊት ውስጥ ሲሳተፉ የሚያሳይ ፎቶ፣ የወሲብ ድርጊት ሲያዩ ወይም ተገደው እንዲያዩ ሲደረጉ የሚያሳይን ፎቶ መለጠፍ፣ መላክ እና መጋራትን ያጠቃልላል።



ያስታውሱ -

አንላይንም ሆነ ኦፍላይን ሆነው ስሜት ቀስቃሽ ምስሎችን ሲለዋወጡ እንዲሁም ግብረሰጋ ግኑኝነት ሲፈፀሙ ስምምነት በጣም አስፈላጊ ነው። ያለ ፍቃድ የሚፈጸም ወሲባዊ ግንኙነት ልክ እንዳይደለ ሁሉ ያለ ፍቃድ ስሜት ቀስቃሽ ምስሎችን መላክም ልክ አይደለም።

ማድረግ ያለባች ነገሮች -

- ወዲያውኑ ለመስመር ላይ (አንላይን) መረቦች ሪፖርት ያድርጉ። መረጃ ይሆኖት ዘንድ ወዲያውኑ ስክሪን ሻት ያገሱት። ሪፖርት በሚደረግበት ጊዜ የእርስዎ ግላዊ ሚስጥር እና የመረጃ ደህንነትዎ ወረራ እንደተደረገበት እናም ያለ እርስዎ ፍቃድ ምስልዎ እንደተለጠፈ መጥቀስ አይርሱ።
- ከተቻለ የለጠፈው ሰው እንዲያወርደው በቶሎ ንገሩት። ይህ የማይሆን ከሆነ ወይም ለጣፊው የማይታወቅ ከሆነ አካውንቱን ወዲያው ሪፖርት ያድርጉ። አብዛኛውን ጊዜ ለጣፊው ቢያወርደው እንኳ ምስሎቹ ሌላ ገፅ ላይ ሊለጠፉ ይችላሉ። ይህ ከሆነ ምስሉ የተለጠፈበትን የእያንዳንዱን ገፅ ባለቤት ማናገር ይኖርብዎታል።



የፍቅር ግንኙነት እና ወሲባዊ ደህንነትን በተመለከተ ቁልፍ መልዕክቶች

- በግንኙነትዎ ውስጥ አዎንታዊ ውይይቶች እና ሀቀኛ፣ ማስተዋል የተሞላበት፣ በፍቃደኝነት ላይ የተመሰረተ እና ዘላቂነት ያለው ስምምነት ሊኖርዎት ይገባል።
- ጤናማ እና ጤናማ ያልሆኑ ግንኙነቶች ምልክት ምን እንደሆኑ ለይቶ ማወቅ ያስፈልጋል።
- ደህንነቱን የጠበቀ ወሲብ ያድርጉ።
- ዘላቂነት ያለው የአባላዘር በሽታ ምርመራ እና የማህፀን ምርመራ ያድርጉ።
- የወሲብ ፍላጎትም ሆነ ችሎታዎ ላይ ምንም አይነት ችግር ከገጠምዎ ከሀኪም ጋር ወይም ከብቁ የጤና ባለሞያዎች ጋር ይምከሩበት።
- ዘና ይበሉ እናም በአከባቢዎ በሚፈልጓቸው ጊዜ ሚስጥሮችን ጠብቀው አግልግሎት ሊሰጡ የሚችሉ የጤና ተቋማት እንዳሉ ይጠይቁ። በአከባቢዎ ስለሚገኙ አገልግሎቶችም በቂ መረጃ እንዲኖርዎ ጥረት ያድርጉ።

