មាគ៌ា ទៅ
សុភមង្គល

5.3
៣៣

JUNICHI MAEOKA
Professor of SOKA University
04292

១-អាថ៌កំបាំងក្នុងកិច្ចស្នេហា

កាលណាមនុស្សធំដឹងខុសត្រូវ និងមានការពិសោធន៍ ហើយ គេតែងនឹកនានៅរឿងផ្ទាល់ចង់ដឹងពីជីវភាពស្នេហា គឺ "អាថ៌កំបាំងក្នុងរឿងស្នេហា" ទៀតហើយ ។

ព្រោះគេមានការរិះរកគិតដូចរឿងផ្សេងៗទៀត ដែលនៅពុំទាន់ដឹងនៅឡើយនោះដែរ ។

ប៉ុន្តែ បើប្រសិនជាគេ ទើបនឹងឈានជំហានមកដល់ជីវភាពនេះដំបូងបំផុត តែងតែចង់ដឹងជីវភាពស្នេហា ហើយក្នុងរឿងនេះ មានតែមិត្តរបស់គេទេ ដែលអាចបំភ្លឺនិងឲ្យដំណឹងពុំច្បាស់ខ្លះ ដំណឹងស្រពិចស្រពិលខ្លះ បណ្តាលឲ្យចង់ដឹងខ្លាំងឡើង ។ គេខំស្រាវជ្រាវរកដោយលាក់លៀមក្នុងសៀវភៅប្រលោមលោកក្តី សៀវភៅណាដ៏ទៃទៀតក្តី ក្រែងលោ បានឃើញដំណឹងពិតនេះ ។ ដំណឹងដែលបានទាំងនោះនៅពុំទាន់ពិតនៅឡើយ ព្រោះគេទុកឲ្យមនុស្សរកការពិសោធន៍ដោយខ្លួនឯងផងទៀត ហេតុនេះហើយបាន

ជាជនខ្លះដោយចង់ធ្វើការពិសោធន៍ពេក ក៏ព្យាយាមអនុវត្តន៍ដរាបដល់ខូចខ្លួន អន្តរាយដល់សុខភាពទៀតក៏សឹងមាន ។

អាស្រ័យហេតុនេះហើយ បានជាបញ្ហានៃជីវភាពរបស់មនុស្សទាំងពីរប្រភេទ (បញ្ហាគូស្រករ) ពុំត្រូវលាក់ទុកជាអាថ៌កំបាំងឬជាការខ្មាស់អៀនតទៅទៀតឡើយ មនុស្សយើងត្រូវតែដឹងគ្រប់គ្នា ពុំត្រូវល្ងង់ក្នុងការដែលមនុស្សពុំអាចជៀសវាងរួចនោះទេ ព្រោះសេចក្ដីល្ងង់នេះហើយដែលបណ្ដាលឲ្យមនុស្សប្រព្រឹត្តអំពើឆ្គាំឆ្គង គ្មានការគិតពិចារណាខ្លាចអន្តរាយដល់សុខភាពរបស់ខ្លួនឡើយ ។ មនុស្សល្ងង់តែងតែទទួលគ្រោះថ្នាក់ជាដរាប ។ ដូច្នេះមនុស្សទាំងពីរប្រភេទត្រូវដឹងត្រូវស្គាល់និងត្រូវគិតជាមុនក្នុងបញ្ហាគូស្រករនេះ ដើម្បីនឹងនាំមកនូវសុភមង្គល , ការរួបរួមគ្នាយ៉ាងរីករាយនិងសេចក្ដីស្នេហាដ៏ពិតៗ ។ ព្រោះមានជនខ្លះពុំដឹងក្រេបរស់ជាតិនៃស្នេហានោះដូចម្ដេចផង ខ្លះរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ដោយគេ

បន្ទំ ខ្លះដោយចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិ ហើយស៊ូទ្រាំបង្ខូចសុភមង្គលរហូតអស់មួយជីវិត ។

ដូច្នេះបញ្ហាគូស្រករ ជាបញ្ហាមួយសំរាប់យុវជនទាំងឡាយក្នុងសកលលោកនេះស្រាយដោយផ្ទាល់រៀងៗខ្លួន ។

ការសំគាល់ខាងក្រៅនៃបុរស-ស្ត្រី

អាស្រ័យទៅដោយការបង្កើតគ្រួសារថ្មី យុវ័ន យុវនារី ត្រូវមានការសំគាល់ដូចមានតទៅនេះ ៖

ក-ស្ត្រី

ស្ត្រីត្រូវសំគាល់ កំពស់ មាឌ

ស្រីណាទាប (ចុះពីមួយម៉ែត្រកន្លះ) ទោះជាធាត់ក៏ដោយ ស្គមក៏ដោយ គេសំគាល់ថាជាមនុស្សមានស្បូន

ពុំគ្រប់គ្រាន់ ហើយមានទឹកបំពង់ក (thyroïdisnne) ពុំគ្រប់គ្រាន់ ។ មនុស្សមាឌតូចខុសធម្មតានេះ ជាមនុស្សខ្ជិលច្រើន , ជាស្រីកាច និយាយប្រែប្រួលរហ័ស ណាស់ , ជាមនុស្សគិតកេងសព្វ , ចិត្តពុំសូវស្មោះក្នុងការស្រឡាញ់ទេ ។ បើរង្វង់ចុងដោះតូចហើយស្មើរតែរលប់បាត់ ជាមនុស្សពុំសូវខ្វល់នឹងកាម ពុំងាយនឹងផ្ញើឲ្យមានតំរេក អនាគតពុំសូវល្អ គឺឈឺច្រើន ។ ជើងទាំងអស់មាំៗក្រាស់ , ជីពចរដើររង្វៀល ។ មុខក្របាមជានិច្ច មានដោះធំៗពោះធំ, ដងខ្លួនវែង ស្រីភាគនេះច្រើនចាញ់ត្រជាក់ ចូលចិត្តដេកទទូរភួយ , ជាមនុស្សពុំសូវមានបញ្ញា ។

នារីធម្មតា , នារីសាមញ្ញ

_នារីសាមញ្ញមានកំពស់ ពីមួយម៉ែត្រកន្លះ (១ម,៥០) ទៅមួយម៉ែត្រហុកសិបប្រាំ (១ម,៦៥) នេះគឺជាមានកំពស់ធម្មតាល្មម ។ (នេះយកតាមការសំគាល់នៅប្រទេសអឺរ៉ុប)

នារីបែបនេះមានចរិយាគួរជាទីស្រឡាញ់ចូលចិត្ត ។

មាឌធំ.– មាឌធំខ្ពស់ដូចភ្នំកំពូលកប់ពពក ជាស្រី ចូលចិត្តបង្កើនវិញ្ញាណ បណ្ដោយទៅតាមតណ្ហា ដែលកើតឡើងភ្លាម ៗ ខ្លួនច្រើនមានសាច់ក្ដៅ ។ ស្រីជំពូកនេះច្រើនមានរោមលើខ្លួន, នៅត្លៃដៃ, នៅលើភ្លៅផង ។ ថ្ពាល់មូលហើយមានពណ៌ក្រហមព្រឿងៗ រដូវពុំសូវទៀង ហើយឆាប់អស់ណាស់ ។

បបូរមាត់.– នារីណាមានបបូរមាត់ធំក្រាស់ ជានារីចូលចិត្តសប្បាយជាធម្មតា ត្រូវឲ្យមានការសប្បាយនេះញឹកញាប់ បន្តិច ។

នារីណាមានបបូរមាត់ស្ដើង ជាមនុស្សចូលចិត្ត ការស្និទស្នាល ចូលចិត្តនិយាយច្រើន ជាទីរាប់អានរបស់អ្នកដទៃ ។.

នារីណាមានបបូរមាត់ស្តើងខ្លាំងស្ទើរតែមើលមិនឃើញបបូរមាត់ ជាមនុស្សចូលចិត្តមានគំនំគុំគួន ចូលចិត្តនិយាយដើមគេ ត្មះតិះដៀលគេ ។

នារីណាមានបបូរមាត់ខាងគៀនធ្លាក់ចុះ ជាមនុស្សព្រួយច្រើន ពុំសូវខ្វល់នឹងជីវភាព ពុំសូវក្លាហានទេ ។

នារីណាមានបបូរមាត់គៀនឡើងលើ ជាមនុស្សមានទឹកមុខញញឹម មានសុខភាពល្អ ។

នារីណាមានបបូរមាត់ញញឹមស្រស់ជានិច្ច ជាមនុស្សមានចិត្តសុទ្ធសាត ហើយស្មោះត្រង់ ។

-ថ្ពាល់ ស្ត្រីណាមានថ្ពាល់ធំប៉ោង ហើយក្រហមជានិច្ច ជាមនុស្សចូលចិត្តសន្សំរឿង បុរសត្រូវប្រយ័ត្នក្រែង មានរឿងនឹងស្ត្រីបែបនេះ ។

ស្ត្រីណាមានថ្ពាល់រាបស្មើហើយសស្លាំងមានចរិយា សុភាព ចូលចិត្តសន្តិភាព ចូលចិត្តស្រឡាញ់រាប់អានអ្នកដ៏ទៃ ។

ពោះស្ត្រី.— ស្រីណាពោះធំ ជាមនុស្ស មាន ចរិយាពុំប្រសើរ ។

ចិញ្ចើមនិងរោមស្ត្រី.— ស្រីណាមានចិញ្ចើមជិតជួបគ្នា បុរសកុំគប្បីសេពគប់ឲ្យសោះ ។ គឺជាមនុស្សចូលចិត្តរករឿងឈ្លោះ ។

ស្រីណាមានរោមច្រើននៅមុខ ឬយ៉ាងក្រាស់នៅសព្វខ្លួន ជាស្ត្រីកន្តើយនឹងស្នេហា ហើយមានមារយាទអាក្រក់ ។

រដូវស្ត្រី.— ការសំគាល់រដូវស្ត្រីទៀងបំផុត ។

ស្ត្រីណារដូវមកច្រើនហើយទៀងជានិច្ច មានជាប់ជានិច្ចក្នុងរវាង ៥ថ្ងៃ ហើយប្រើសំពត់ ១៥ បន្ទាល់ ជាមនុស្សធាតុស្មើល្អ ចរិយាល្អប្រពៃ ហើយចូលចិត្តរាប់អានអ្នកដទៃ ។

ស្ត្រីណាមានរដូវពុំគ្រប់គ្រាន់ ពុំសូវទៀង មុននឹងមានរដូវច្រើនមានការឈឺចាប់ ពុំស្រួលខ្លួន ធ្លាក់មកតែក្នុងរវាង ២ ឬ ៣

ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ត្រូវការប្រើសំពត់តែ៤ ឬ ៥ បន្ទាស់ ជាមនុស្សកាចព្រហើនយកនើយ ។

ចរិយាស្ត្រី.— ស្រីណាមានស្បូនធំហួសពុំសូវកើតពីនឹងតណ្ហា ជាមនុស្សតោះតើយ មិនងាយធ្វើឲ្យមានតំរេកក្នុងស្នេហា តាមធម្មតាស្រីនេះច្រើនមានរូបល្អតាំងពីក្មេង ច្រើនមានជម្ងឺរបេងដូងនិងជម្ងឺគ្រុនក្រលៀន ។

ស្រីរាងប្រុស.—

ស្រីណាចូលចិត្តលែងល្បែងប្រុស , ក្នុងការសរសេរសំបុត្រ , ចូលចិត្តសិល្បៈ , ប្រើសំណាចបង្រ្កាប, ស្រីចូលចិត្តកីឡា (sport) ចូលចិត្តស្លៀកពាក់កីឡា (maillots sportifs) , ជក់បារី ចូលចិត្តសមាគម តែនឹងប្រុស ។ នេះជាចរិយាមិនល្អមួយយ៉ាង , បើគប់នឹងស្រីដូចគ្នា ចូលចិត្តតែស្រីណាដែលបណ្ដោយខ្លួនតាមតណ្ហាយ៉ាងកំណាច ។

ខ. ប្រុស
ការសំគាល់ចរិយាបុរស

បុរសណាមានមាឌតូចល្មម សាច់ហាប់មាំ សាច់ដុំច្រើន ច្រើនមានស្រីចូលចិត្ត, ប៉ុន្តែបើបុរសមាឌតូចបែរជាស្គមវិញ, ស្តាតូច, ដៃជើងឆ្មារត្រូវប្រយ័ត្ន មនុស្សបែបនេះច្រើនតែគ្មានរោមសោះ ។

បុរសចម្លាត មានកំពស់ពី ១ម៥៨ ទៅ ១ម៧០ គឺមានកំពស់ពេញខ្នាតល្អ មនុស្សបែបនេះមានទឹកវិរិយលើសខ្នាតល្អ ជាមនុស្សល្អ ។

បុរសណាមានកំពស់ពី ១ម៧០ ឡើងទៅ (ត្រូវពិនិត្យមើលតើមនុស្សនោះខ្ពស់សមនិងមាឌឬទេ?) បើសិនជាត្រូវគាកនឹងអាវយវៈសមមាឌនឹងកំពស់នោះ ជាមនុស្សល្អប្រសើរដែរ ។ ផ្ទុយទៅវិញដៃជើងនិងមាឌមិនសមគ្នានោះជាមនុស្សពុំសូវល្អទេ ។

បបូរមាត់.— បុរសណាមានបបូរមាត់ ធំក្រាស់ជាមនុស្សល្មោភស៊ី ។

បុរសណាមានធ្មេញស្អាតស្មើល្អ ជាមនុស្សមានសុខភាពល្អ ។

បុរសណាគ្មានពុកមាត់ពុកចង្ការសោះ នៅលើមុខមានរោមតូចៗ ស្តើង ។ ជាមនុស្សពុំសូវខ្វល់ចិត្ត ដ្បិតបើមានពុកមាត់ ពុកចង្ការនោះដុះឡើងឆាប់រហ័ស ហើយរឹងផងជាបុរសអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីពេញចិត្ត ។

សម្លេងបុរស.—

បុរសណាមានសម្លេងតូចឆារដូចសម្លេងកូនក្មេងត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះបុរសបែបនេះ បើសម្លេងនោះតិចពុំសូវគាប់ទេ បើសម្លេងនោះខ្លាំងមានស្រីចូលចិត្តច្រើន ជួនកាលជាអ្នកមានថ្វីមាត់ខាងចំរៀងផង ។

–ផ្ទុយទៅវិញបុរសណាមានសម្លេងមិនគ្រលរ តែខ្លាំងនៅ
ដើមក ជាមនុស្សប្រុសៗនិយាយឲ្យស្រីចូលចិត្ត ហើយ
ពូកែនិយាយផង (Orateur) ។

ដើមកបុរស –

–បុរសណាមានដើមក (ខាងក្រោមគ្រាប់ពោន)ឡើង
ប៉ោងនោះសឲ្យឃើញថាទឹកក្នុងកមានច្រើន ជាសញ្ញា
មានកិរិយាពុំសូវល្អ មានគំនិតផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ ច្រើនព្រួយ
ហើយឆាប់ខឹងផង ។

ពោះរបស់បុរស –

បុរសណាមានពោះគ្រប់គ្រាន់ ពោះប៉ោង ច្រើនជា
មនុស្សពុំសូវក្លាហាន ។ តែពោះបុរសនោះបង្ហាញឲ្យឃើញ
ថាជាមនុស្សចិត្តល្អ ។

បុរសណាមានពោះរាបស្មើ ជាសញ្ញា ជាមនុស្ស
ស្លូតមិនងាយចំឆាត់ទេ ។

រោមចិញ្ចើមនិងរោមឯទៀតលើខ្លួនបុរស

-បុរសណាមានទ្វារចិញ្ចើមជួបគ្នា ជាមនុស្សប្រច័ណ្ឌច្រើន ចូលចិត្តបន្ទោស ឬ ររអ៊ូច្រើន ។

-បុរសណាមានរោមច្រើនអាចល្អបាន លុះត្រាតែបណ្ដោយតាមកុំជំទាស់ , ជាមនុស្សចូលចិត្ត តាមតែមតិខ្លួនឯងតែជាមនុស្សក្លាហានគ្រាន់បើ ។

-បុរសណាមានរាងដូចស្រី ចូលចិត្តតែច្រៀងច្រើន តែងខ្លួនជាស្រី ជួនកាលជាអ្នកភ្លេងយ៉ាងឆើត ។ មនុស្សជំពូកនេះច្រើនមានចិត្តស្រឡាញ់ម្ដាយខ្លាំងណាស់ បណ្ដាលឲ្យមាតាគាប់ចិត្តហើយមានចិត្តករុណាសន្ដោស ជាងបុត្រ ដ៏ទៃ ៗ ទៀតផង ។

មនុស្សនេះចូលចិត្តតែអ្នកណាដែលមានរាងដូចខ្លួន ។

ព្រហ្មចារីយ៍របស់បុរស

(CHASTETÉ)

មានជនខ្លះភ័ន្តច្រឡំដោយយល់ថា ការទុកខ្លួនឲ្យជាមនុស្សសុទ្ធល្អ បណ្តាលឲ្យខូចខ្លួន ។ ទឹកកាមរបស់មនុស្ស កាលបើកើតឡើងច្រើនហើយ គ្រឿងក្នុងខ្លួនក៏បញ្ចេញមកក្រៅដោយឯង ៗ ។ ជួនកាលគេគ្រាន់តែនឹកដល់សេចក្តីស្នេហា ឬ យល់សប្តិ ឬ នឹកដល់ការអាថ៌កំបាំងប្លួសនោះ ក៏នាំបណ្តាលឲ្យទឹកកាមមេជីវិត (អាសុចិ) លូនហូរចេញដោយខ្លួនឯងជាមិនខាន ។ សេចក្តីសុទ្ធល្អនោះបណ្តាលមកពីទំនៀមទំលាប់ហាមប្រាមមិនឲ្យប្រព្រឹត្តតាមអំពើចិត្តមុនពេលអាពាហ៍ពិពាហ៍ ។ ទោះជាច្បាប់នេះល្អយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏នៅតែមនុស្សខ្លះមិនប្រព្រឹត្តតាម ដ៏រាបដល់មានទុក្ខវេទនា ដល់ខ្លួនក៏សឹងមាន ។

" " បុរសទាំងឡាយគប្បីរក្សាខ្លួនឲ្យបរិសុទ្ធ កុំឲ្យល្មៀងរហូតដល់ពេលអាពាហ៍ពិពាហ៍ ,, ។

" នាង ! សេចក្ដីបរិសុទ្ធនេះ ជាសុខភាព ,សុភមង្គលនិងជាសម្បត្តិ ក្នុងជីវិតរបស់អ្នកនាង ដ៏ពិសេសក្នុងលោក.,,

ព្រហ្មចារិយ៍របស់ស្រី

«VIRGENITE»

គេច្រើនស្មានថា នៅយប់រួមដំណេកជាលើកដំបូង ស្រីបរិសុទ្ធនោះ គេសំគាល់បានដោយមានឈាមបន្តិចៗ ។ ពេលដែលបណ្ដាលឲ្យមានឈាមនោះ មកពីសន្ទះនិមិត្ត គឺជាស្បែកស្ដើងមួយយ៉ាង សំរាប់បិទរន្ធនិមិត្ត ជួនកាលទុកចន្លោះតូចមួយនៅកណ្ដាល ។ ស្បែកស្ដើងសន្ទះនិមិត្តនេះជ្រួញៗ បណ្ដាលឲ្យងាយដាច់ដាចណាស់ ។ ជួនកាលសន្ទះនិមិត្តនោះក្រាស់ពេក បណ្ដាលឲ្យមានការឈឺផ្សាបន្តិច ៗ ហើយមានឈាមបន្តិចៗផង ក្នុងពេលដែលសន្ទះនិមិត្តនេះដាច់

ចេញពីរន្ធយោនី ។ ប៉ុន្តែបើសិនសន្ទះនោះមិនដាច់ទៅជាយឺត វិញ វានឹងប៉ោងបណ្ដាលឲ្យរំខានដល់ការរួមដំណេកមួយពេល ប៉ុណ្ណោះ ។ ការរួមដំណេកនៅយប់ទី ១, សន្ទះនិមិត្ត មិនទៀងតែពីដាច់នោះទេ, វាគ្រាន់តែរបែកជាបន្ទះៗហើយ សន្ទះនិមិត្តនេះនឹងដាច់ចេញផុតពីគ្នា គឺនៅពេលដែលស្រីឆ្លង ទន្លេលើកដំបូង ។ កាលបើឃើញស្នាមឈាមបណ្ដាលពីការ ដាច់សន្ទះនិមិត្តហើយ ស្វាមីមានចិត្តរីករាយ ដោយស្មានថា ភរិយាខ្លួនជានារីព្រហ្មចារីយ៍បរិសុទ្ធមែន ។

យើងត្រូវដឹងឲ្យច្បាស់ថា មានស្រីខ្លះចង់បន្លំបន្លំស្វាមី នៅពេលរួមដំណេក ក៏ទំរករគងឯងឲ្យចាក់ថ្នាំឲ្យដើម្បីឲ្យសន្ទះ ដែលសៅហ្មងជាបន្ទះៗនោះឲ្យសះជាឡើងវិញ ក្រោយដែល ដឹងថាខ្លួនមិនបរិសុទ្ធហើយ ។

មានស្រីខ្លះអាចនៅមានសន្ទះនិមិត្តនៅឡើយថ្វីបើធ្លាប់ សម្រាលកូនម្ដងមកហើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញមានកញ្ញាព្រហ្មចារីយ៍

HUN SEN LIBRARY
R U P P

ឲ្យៈ គ្មានសន្ទះនិមិត្តសោះ ថ្វីបើនាងនោះពុំដែលសេពសន្ទវៈ បានមួយដងណាសោះ ។ ដូចយ៉ាងនារីជានិស្សិតវិញ ការដាច់សន្ទះនេះ បណ្ដាលមកពីការប្រព្រឹត្តកីឡា ។

បើដូច្នេះ សញ្ញានៃសន្ទះនិមិត្ត ដែលច្រើននិយាយរាល់មាត់នោះ មិនអាចជាភស្តុតាងយ៉ាងជាក់លាក់បានទេ ។

បុរសគប្បីសំគាល់ចរិយារបស់ស្ត្រីក្នុងយប់ដំបូងវិញទើបអាចដឹងថា ភរិយានៅព្រហ្មចារីយ៍ឬមួយយ៉ាងណា ៗ ច្បាស់ប្រាកដជាង ។.

ប្រែសម្បុរដោយការអៀន

(ROUGEUR PUDIQUE)

កាលណាមានការអៀនខ្មាស់ នារីព្រហ្មចារីយទាំង-ឡាយ តែងតែក្រហមមុខ (មុខក្រហមព្រឿងៗ), ការក្រឡេកមើល, ការធ្វើសញ្ញា, សំដីមួយម៉ាត់ៗ អាចធ្វើឲ្យមុខកញ្ញាឡើងពណ៌ក្រហម ។ ធម្មតាការប្រែសម្បុរឲ្យទៅជាក្រ-ហមស្បែកនេះ ជាសញ្ញានៃសេចក្តីខ្មាស់អៀន របស់នារីព្រហ្មចារីយ៍ ។ ហេតុនេះការប្រែសម្បុរ ជារូបមន្តនៃការរន្ធត់អៀនខ្មាស់ ។ ការប្រែសម្បុរនេះ ជាលំអររបស់នារីក្នុងពេលអៀន ។ ការប្រែសម្បុរពុំមែនមានត្រឹមតែលើមុខប៉ុណ្ណោះទេ តែមទាំងមានសព្វទាំងខ្លួន និងដៃជើងទៀតផង ។

ការមានកេរ្តិ៍ខ្មាស់ (pudeur)

ការមានកេរ្តិ៍ខ្មាស់ ជាធម្មជាតិមួយ ដែលកើតឡើង ចំ-ពោះរូបកញ្ញាទាំងឡាយ ។ វាជាលំអររបស់សេចក្តីរីករាយហើយនឹងអាចលើកតម្លៃរូបរាងរបស់កញ្ញាផង ។ ការមានកេរ្តិ៍ខ្មាស់

នេះ មិនមែនបង្ខំកញ្ញាឲ្យយកសំពត់បិទមុខ ឬ យកអ៊ីមកបិទ យ៉ាងជិតនោះទេ ប៉ុន្តែអាចបង្ខំកញ្ញាឲ្យឱនមុខ ឬងាកភ្នែកនៅពេលជួបនឹងភ្នែកបុរស ។ ប៉ុន្តែនាងនៅមានការលួចមើលតទៅទៀត តែពុំបានឲ្យបុរសដឹងទេ នាងខំធ្វើលក្ខណៈរម្យទំ ព្រោះធម្មជាតិ បង្ខំឲ្យនាង កាន់លក្ខណៈ បែបនេះនៅពេលនៅក្រមុំនៅឡើយ ។

ហេតុនេះហើយបានជាមានសាសន៍ខ្លះ ដូចជា "អារ៉ាប់" កញ្ញាអារ៉ាប់ តំនៀមទម្លាប់ បង្ខំឲ្យនាងយកសំពត់បិទមុខ កុំឱយបុរសឃើញ នេះជាការមានកេរ្តិ៍ខ្មាស់របស់គេ ។ តាមច្បាប់ បុរសទុកដូចជាបិតារបស់ខ្លួននារីហេតុនេះ នារីត្រូវមានកេរ្តិ៍ខ្មាស់ ចំពោះមុខអ្នកដែលនឹងត្រូវជាម្ចាស់របស់ខ្លួន ។

*តាមការសង្កេត គេតែងតែសំគាល់ឃើញកញ្ញាមានការអៀនខ្មាស់បំផុតនៅចំពោះមុខបុរសកំលោះ ព្រោះនាង

ពុំទាន់មានអ្នកគ្រប់គ្រង ហើយបុរសកំឡោះនោះអាចមានសមត្ថភាពធ្វើជាអ្នកគ្រប់គ្រងនាងបាន , បានជានាងត្រូវមានការអៀនខ្មាស់បុរសកំឡោះជាងគេទាំងអស់ ។

ការមានកេរ្តិ៍ខ្មាស់ ជាអាវុធនៃគុណធម៌មួយ ដែលកញ្ញាចេះយកប្រើឲ្យមានប្រយោជន៍ សម្រាប់ការពារខ្លួនផង និងសំរាប់ប្រដែងយកសុភមង្គលផង ។ នារីរិតតែមានតម្លៃណាស់ទៅទៀត ក្នុងការដែលនាងអាចរក្សាការពារកេរ្តិ៍ខ្មាស់នេះឲ្យគង់វង់បានយូរ ។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយក៏គង់មិនឈ្នះ ឫទ្ធានុភាព យ៉ាងត្រដាក់របស់បុរសសោះឡើយ ។

នរណាមួយដែលអាចបើកស្បៃ ខ្មាស់អៀន របស់តរុណីបាន បុរសនោះជាអ្នកមានអំណាចលើ តរុណីនោះ ហើយមានសមត្ថភាពនឹងគ្រប់គ្រងនាងនោះបាន ។ សេចក្តីស្នេហាធ្វើឲ្យកញ្ញាក្រៀមស្រពោនមុខស្លូតស្ងប់ , តែនាងមានអាថ៌កំបាំងយ៉ាងធំ ដើម្បីរក្សាការខ្មាស់អៀនរបស់នាង ។

ស្រីមានរូបអាក្រក់ ពុំសូវមានការកើតខ្មាស់ប៉ុន្មានទេ ដោយពុំមានគេប៉ងស្រឡាញ់ច្រើន ហើយនាងក៏ពុំសូវខ្លាចនរណាផងៗ

អាយុពេញក្រមុំគ្រប់ការ

(PUBERTE)

នៅក្នុងវ័យដែលជិតដល់អាយុរមិលគុណ **(âge ingrat)** នារីបាត់លំអក្មេងហើយ ប៉ុន្តែពុំទាន់ចូលក្នុងលំអក្រមុំនៅឡើយទេ ។ ក្នុងវ័យនេះហើយដែលរឿងប្រលោក តែងតែនិយាយថា នារីចូលចិត្តមានមិត្តភក្តិណាស់ ។ នាងមានការភាប់អាន , ចេះសណ្តោសអាណិតគេ , មានរាងចំកំប៉ាំង , មានការប្រែសាន មានការតស៊ូទៅវិញទៅមក ។ ច្រើនរវើរវាយរសាត់ (**reve**) ដោយឥតហេតុផល , ជួនកាលមានដល់សំរក់ទឹកភ្នែកក៏សឹងមាន ។ នាងកើតសេចក្តីអផ្សុក នាំឲ្យនាងស្រក់

ទឹកភ្នែកដោតខ្នើយនៅពេលយប់ ។ ក្នុងកាលនោះហើយដែលមាតាបិតាឃាំងនារី នាំអោយកាន់តែអផ្សុកខ្លាំងឡើងៗ នាងចង់តែបានសេរីភាព , កម្មអកុសលមកពីទំនៀមទម្លាប់បង្ខំឲ្យនាងខ្វះសេរីភាពយ៉ាងនេះ ។ នាងចូលចិត្តតែនៅស្ងាត់ៗ តែម្នាក់ឯង ដើម្បីបណ្តែតអារម្មណ៍ ទៅកាន់ធម្មជាតិផ្សេងៗ ។ នាងធុញទ្រាន់ក្នុងកិច្ចការគ្រួសារណាស់ ពុំអាចឲ្យគេធើពីរាក់ទាក់ជាមួយបានទេ ។ នាងចូលចិត្តញុំាម្លូរ ដូចជាក្រូចជាដើម ។ ក្នុងពេលនេះហើយគេតែឃើញនារីប្រព្រឹត្តការឆ្គាំឆ្គង មិនសមហេតុផល បានជាគេដាក់ថា “អាយុរមិលគុណ”។

គេអាចសំគាល់មើលនារីក្រមុំគ្រប់ការដូចមានតទៅនេះ៖

_គេសំគាល់នៅពេលណាជិតមានរដូវ ស្រីច្រើនមានភេទប្លែកពីធម្មតា , ហត់រសក់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ , ធ្ងន់ក្បាលចេះតែចង់បត់ជើងតូចញឹកញាប់, ឈឺពោះខាងក្រោមបែបខ្ពលៗ វិលមុខចង់ក្អួតចង្អោ ។

- រដូវដែលមានមកលើកដំបូងពុំសូវស្រួលទេ លុះដល់មានមកលើកទី ២ ទី ៣ ទើបស្រួលដូចធម្មតា ។ ពេលនេះវង្គសិរីរៈ (**organisme**) របស់នារីធ្លាប់ផ្លាស់ប្ដូរគឺរីកធំរហ័សជាទីបំផុត , ដោះទាំងពីរឡើងរីងរហើយឡើងពណ៌ក្រមៅ , ដើមភ្លៅហើយនឹងត្រគាគរីកឡើងមូលខ្លំ , សម្លេងប្រែបផ្ទំគ្រលរៗ ពេលនេះហើយដែលគេអាចដឹងថាស្រីគ្រប់ការ ។ ប៉ុន្តែបើគេបន្ដំឲ្យរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ក្នុងពេលនេះពុំសូវល្អទេ ពីព្រោះគ្រឿងតំរេកពុំទាន់រីកធំ ហើយមិនទាន់រៀបចំស្រួលនៅឡើយៗ ដែលនឹងរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍បានល្អនោះ លុះត្រាតែស្រីមានអាយុ ១៨ ឬ ២០ ឆ្នាំ ទើបមានគ្រឿងតំរេករៀបចំស្មើល្អ ។

បុរសគ្រប់ការ (ពេញកំឡោះ).

ចាប់ពីអាយុ ១៦ រហូត ១៧ ឆ្នាំ បុរសមានភេទប្លែកពីធម្មតា ដងស្មឹមដើរញាប់ សម្លេងប្រែបផ្ទំគ្រលរ , ចេះអៀនខ្មាស់ , បើឮគេនិយាយពីរឿងស្នេហា , ឬមើលរូប

ភាពស្អាត សិនតិរឡើងរឹង ៗ ប៉ុន្តែពេលនេះគ្រឿងសំរើប ពុំទាន់រៀបចំស្រួលទេ លុះដល់អាយុ ២២ ឬ ២៤ ឆ្នាំ ទើបរៀបចំស្រួល ។

អំពីអាយុ

ចាប់តាំងពីអាយុ ១២ ឆ្នាំ ទៅដល់ ១៥ ឆ្នាំ , អង្គកាយយុវជន , យុវនារី ផ្លាស់ប្តូរនឹងចំរើនឡើងឆាប់ណាស់ , ជាពិសេសគឺ ការចំរើន លិង្គនិង យោនី ។

ចំពោះបុរស.— គេសង្កេតឃើញមានរោមឆ្មារៗ នៅជុំវិញដើមលិង្គក្នុងកំឡុងអាយុ ១៤ ឆ្នាំ ៗ ឯខ្លៀកវិញ ក៏មានរោមបន្តិចៗដែរក្នុងអាយុ ១៤ ឆ្នាំ ។ រោមតូចៗនេះ អាចមានដុះនៅថ្ពាល់ បណ្តាលក្លាយទៅជាមាន សភាពរឹងៗ រលៀលៗ ។

ក្រោយពីដុះរោមប៉ុន្មានខែមក សម្លេងប្រែខុសធម្មតា ដែលគេតែងតែហៅថា "បែកសំឡេង" អង្គជាតិនិងផ្លាស់ប្តូរ

នៅអាយុ ១៧ ឆ្នាំ ជួនកាលគេឃើញដុះឡើងដូចផ្លែសឺរីស (**Cerise**) ហើយឡើងព្រីកាលបើគេពាល់ត្រូវ ។

ចំពោះនារី.– នារីគេអាចសំគាល់ បានគ្រប់ការនៅពេលដែលនារីមានរដូវ ដូចជាឈឺក្បាល , ឈឺគ្រលៀន, ឈឺក្រោមពោះ ឈឺត្រគាក តឹងច្រមុះ , ស្រេះស្រណោះដែលដើងដោយក្រហមមុខព្រឿងៗ ,ដោះឡើងរឹង មានរមាស់បន្តិចៗនឹងមានកំដៅនៅយោនី ។ តាមមធ្យមនៅអឺរ៉ុបស្រីមានរដូវដំបូងនៅអាយុ១៥ឆ្នាំកន្លះ ប៉ុន្តែអាចលើសឬខ្វះពីអាយុនេះក៏សឹងមាន ។ ការមានរដូវយឺតអាចមានដោយពូជដោយគ្រួសារ ។ គេច្រើនសង្កេតមើលនារីដែលគ្មានការធ្វើហើយច្រើននៅជួបជុំជិតៗបុរសនឹងស្ដាប់រឿងស្នេហាច្រើន ឆាប់មានរដូវជាង ។ ចំណែកនារីដែលរវល់ធ្វើការច្រើន. ពុំសូវមានពេលគិតពីរសេចក្ដីស្នេហា ពុំសូវសេពគប់នឹងបុរស ច្រើនមានរដូវយឺតពេលវេលា ។ ដូចនេះនារីនៅទីក្រុងឬកូនសិស្សឆាប់

គ្រប់ការជាងនារីដែលរស់ធ្វើការញឹកញាប់នៅស្រុកស្រែ ឬក៏នៅតែក្នុងផ្ទះ ។

នៅពេលនារីគ្រប់ការ ស្បូន (ក្នុងយោនី) រីកធំឡើង ,ហើយមានវិញ្ញាណឆាប់ណាស់ , ស្បូននោះតែងរមាស់ទោលទាល នៅពេលដែលមានរដូវ ។ ត្រគាកឡើងរីកធំឆាប់រហ័ស, ចង្កេះឡើងមូលខ្លំ ទ្រូងនិងអវយវៈក៏ឡើងមូលខ្លំ គួរជាទីចាប់ចិត្តដែរ ។ ការរីកធំយ៉ាងឆាប់រហ័សនេះ បណ្តាលមកពីមានជាតិខ្លាញ់ដែលផ្សារអ្នកបង្កើតឲ្យនារីមានរាង យ៉ាងដើតឆាយ ក្នុងពេលទើបគ្រប់ការ ចុងដោះឡើងរាងច្បាស់ រង្វង់ក្បាលដោះក៏កាន់តែមានពណ៌ច្បាស់ តួដោះទៀតក៏ឡើងទំហំធំប្លែកពីធម្មតា ជួនកាលរឹតតែរីកធំយ៉ាងឆាប់ រហ័សទៀតផង ។ ក្រៅពីនេះមានរោមឆ្មារៗនៅលើយោនីប៉ុន្មានអាទិត្យមុនពេលមករដូវ , ប៉ុន្មានអាទិត្យក្រោយរដូវគេឃើញមានរោមខ្មៅកទៀត ។ ឯកដកវែងយ៉ាងរួសរាន់ សំឡេងពុទ្ធិ៍ងស្រួយ ស្អែកឡើងភ្លឺថ្លាជាងពេលមុន ។

នៅភេទទាំងពីរនេះ តែងមានកើនទម្ងន់ កើនកម្ពស់ និងដើមទ្រូង ។ នៅពេលគ្រប់ការនេះបេះដូងរីកធំឡើង យ៉ាងសម្បើម , ការរីកបេះដូងនេះមានជាធម្មតាទេ ប៉ុន្តែជួនកាលអាចបណ្ដាលឲ្យមានជម្ងឺបន្តិចបន្តួច ដូចជា ណែនដើមទ្រូង ឈឺទ្រូង កាលបេះដូងរីកធំឡើង ដោយបន្ទាន់ពេក ។ ជម្ងឺនេះ ច្រើនកើតមានចំពោះនារី ដែលបេះដូងរីកធំឆាប់រហ័សជាងបេះដូងបុរស ។ ជីពចរនារី រត់ញាប់ជាងជីពចរបុរស ញាប់បំផុតនៅពេលដែលនារីទើបគ្រប់ការ ប៉ុន្តែក្រោយពីពេលនោះ ជីពចរក៏បន្ថយល្បឿនជាលំដាប់ ៗ តួករីកធំ, ជួនកាលបំពង់ក ក៏រីកធំនៅពេលមករដូវ រួចហើយក៏ស្រុតធម្មតាវិញ ។

នៅពេលដែលទើបគ្រប់ការថ្មី ៗ គេឃើញនារីមានកិរិយាប្លែកខុសពីពេលមុនបន្តិច ដូចជាផ្លាស់ទឹកមុខ យ៉ាងរហ័ស មានឫកពារបែបព្រួយឥតហេតុផល ចូលចិត្តសម្ងំក្នុងទីស្ងាត់

នាងមានបំណងចង់បានរបស់អ្វីមួយយ៉ាង ៗ ដែលនាងពុំអាចនឹងពន្យល់បាន ។ ចិត្តស្រាលឆាប់ខឹង ជួនកាលគ្រាន់តែមានពាក្យបន្ទោសបន្តិចបន្តួច ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានហូរទឹកភ្នែកដែរ។ នាងចូលចិត្តតែឲ្យគេគិតគូរពីនាង ។

ការមករដូវនេះ មានប្រយោជន៍ ចំពោះនាងណាស់ ព្រោះបើគ្មានធ្លាក់រដូវទេ វានឹងបណ្តាលឲ្យនារីមានជម្ងឺឈឺក្បាលវិលមុខយ៉ាងខ្លាំង ។

នៅពេលមានអាយុគ្រប់ការនេះ មាតាបិតា ឬអ្នកព្យាបាល ត្រូវគិតគូរពីកូនខ្លួនផង ដ្បិតគាត្រូវការខ្យល់អាកាសនិងពន្លឺថ្ងៃ កុំបង្ខំឲ្យនារី ឬបុរសធ្វើការច្រើនពេកពោះការសិក្សាក្តី ការហាត់កម្មក្តី ។ ដ្បិតនៅពេលនេះហើយដែលអវយវៈសរីរាង្គសន្ធិតមិនទាន់រឹង (ឆ្អឹង)កំពុងលូតលាស់ បើធ្វើការហួសកម្លាំង ការលូតលាស់នៃឆ្អឹង ក៏ធ្វើដំណើរទៅខុសកាលដូចជាជើងវែងខ្លាំង ដើមទ្រូងនៅខ្លីតូច ការលូតលាស់ពុំស្មើនេះច្រើន

តែមានតើរូបនារីដែលចូលចិត្តក្រវាត់ខ្សែក្រវាត់តឹងពេក ។ នៅពេលគ្រប់ការ ជួនកាលគេសង្កេតឃើញមុខមាត់ស្លាំង បរិភោគពុំបាន រូបរាងស្គមស្គាំង, ហេតុពុំស្រួលនេះគេប្រទះឃើញនៅពេលមករដូវរួចភ្លាម ។ ជួនកាលហេតុអាក្រក់នេះអាចនាំដើមជម្ងឺរបេង មាតាបិតាឬអ្នកព្យាបាលយុវជនគប្បីនាំបុត្រទៅងូតទឹកហាលក្ដៅ (Cures de plein air, et de bain de soleil) ទៅស្រូបយកខ្យល់នៅទីណាដែលមានអាកាសល្អ ៗ នៅពេលទើបគ្រប់ការ បើមានទាល់លាមក គឺបណ្ដាលមកពីស្លៀកពាក់សំពត់អាវពុំស្រួលនោះ ការទាល់លាមកនេះជួនកាលបណ្ដាលឲ្យមានជម្ងឺផ្សេងៗ ដូចជាជម្ងឺ អាប់ប៉ង់ឌីស៊ីត (appendicite) ជាដើម ។

នៅពេលគ្រប់ការ តែងមានឈឺក្បាលជានិច្ច ទោះជាបុរសក្ដី នារីក្ដី ៗ ជម្ងឺនេះបណ្ដាលមកពីហេតុច្រើនយ៉ាង ដូចជាទាល់លាមក បរិភោគអាហារបន្ទាន់ពេក ទំពារពុំទាន់

HUN SEN LIBRARY RUPP

លិត ធ្វើឲ្យក្តៅភ្នែក ការប្រើខួរក្បាលហួសប្រមាណដោយខំរៀនហួសពេក នៅតែក្នុងបន្ទប់តូចខះខ្យល់យូរពេក ឬក៏ក្នុងបន្ទប់ដែលមានក្មេងច្រើនពេក ។

ចំពោះរូបនារីច្រើនមានឈឺក្បាល នៅពេលដែលមករដូវនិងឈឺពោះ ព្រិលភ្នែកនឹងពន្លឺ ដូនកាលចេះតែចង្អោរចង់ក្អួតបន្តិច វិលមុខបន្តិច ។ ផ្នែកខាងបុរសវិញ-នៅពេលគ្រប់ការ ច្រើនមានធ្លាក់ទឹកកាម (perte siminale) នៅពេលគេង, បើចេះតែមានច្រើនអាទិត្យ គេអាចបំបាត់-ដោយឧស្សាហ៍ធ្វើការហាត់ប្រាណ ឧស្សាហ៍ងូតទឹក ។ បើធ្លាក់ញឹកណាស់ពេក មកពីឧស្សាហ៍លេងរវង្គជាតិ មាតាបិតាត្រូវប្រាប់ហេតុអាក្រក់ឲ្យបុត្រដឹង ដ្បិតវានឹងបណ្តាលឲ្យថយកម្លាំង ស្គមស្លេកស្លាំង មានដាញឹកញាប់ ។ ចំពោះនារី ការមករដូវអាចដឹងប៉ុន្មានខែមុនដោយសារមាន លិងត្រង់ក្រលៀនធុន់ៗពោះ ឈឺក្តុកក្នុងពោះ ។ តាមធម្មតារដូវមកក្នុងរវាង

២៨ថ្ងៃម្តង ៗ ហើយធ្លាក់ជាប់៤ឬ៥ថ្ងៃ មិនបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺអ្វីធ្ងន់ទេ ប៉ុន្តែចំនួនថ្ងៃដែលមករដូវអាចមានតិចឬមានច្រើនតាមកាល ៗ ច្រើនតែមានឈាមពណ៌ក្រហមហើយធ្លាក់មកយូរថ្ងៃម្តង ៗ

រដូវពុំបណ្តាលឲ្យរំខានអ្វីដល់នារីទេ គេអាចបន្តការងារកម្មបាន អាចបន្តការសិក្សាបានដរាប, ត្រូវតែជៀសវាងកុំឲ្យមានការហត់នឿយច្រើនពេក កុំធ្វើការធ្ងន់ កុំជិះទោចក្រយានច្រើនពេក កុំឧស្សាហ៍ជិះរថយន្ត ព្រោះវានឹងបណ្តាលឲ្យរដូវមកយូរថ្ងៃ ហើយអស់ឈាមច្រើនផង ៗ

នៅពេលនោះនារីត្រូវរំសំអាតខ្លួនបន្តិច ត្រូវផ្លាស់សំលៀកបំពាក់ជាញឹកញាប់ ងូតទឹកដុសសំអាតទាំងព្រឹកទាំងល្ងាច ៗ បើនាងញញើតទឹកត្រជាក់ ត្រូវនាងប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ជាពិសេសត្រូវសំអាតយោនិមិត្ត (vagin) ឬប្រើទឹកត្រជាក់ក៏បាន បើធ្លាប់ប្រើស្រាប់ហើយ ៗ មិនត្រូវត្រាំខ្លួន

ក្នុងទឹកនៅពេលមករដូវឡើយ ការត្រាំខ្លួនក្នុងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ បណ្ដាលឲ្យធ្លាក់ឈាមច្រើនទៀត ។ ចំណែកការត្រាំទឹកត្រជាក់ អាចបញ្ឈប់រដូវទៅវិញ ។

កាលណាផុតរលងមករដូវហើយ នារីត្រូវងូតទឹកដុះសំអាតខ្លួននឹងសាប៊ូ ។ គេអាចដុះសំអាតយោនីនឹង permanganate de potasse ។ ចំពោះស្ត្រីខ្លះ រដូវមកពុំទៀងពេលវេលា ជួនកាលបាត់ពីរបីខែ ជួនកាលមានដែរតែដោយលំបាកហើយពុំទៀង នេះបណ្ដាលមកពីនារីមានជម្ងឺក្នុងខ្លួន ពេលនោះមាតាបិតាត្រូវយករឿងនេះទៅពិគ្រោះដល់លោកគ្រូពេទ្យ ដើម្បីបំបាត់ជម្ងឺនោះចោលចេញ ។ ជួនកាលការមានរដូវពុំទៀងពីក្រមុំ ក៏អាចប្រែជាទៀងបន្តិចម្ដងៗ គ្រាណាដែលស្ត្រីនោះមានស្វាមីហើយ តែនឹងអាចទៅជាទៀងទាត់ទៅវិញឆាប់ លុះត្រាតែស្ត្រីនោះបានឆ្លងទន្លេម្ដងរួចហើយ ។

គឺនៅពេលគ្រប់ការ (គឺអាយុ ១៦ ទៅ ១៨ឆ្នាំ) នេះ ហើយ ដែលបុរសនិងនារី ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួនជាទីបំផុត កុំ បណ្ដោយខ្លួនធ្វើតាមពាក្យមនុស្សខិលខូច ដែលប្រព្រឹត្តអំពើពុំ គប្បីបណ្ដាលឲ្យមានរោគហ្មង់ដល់លិង្គឬយោនី បណ្ដាលឲ្យ-មានជម្ងឺ នាំទុក្ខដល់ខ្លួន ដល់គ្រួសារ ហើយនឹងកើតស្ដាយ ក្រោយជាខ្លាំង ។ ការប្រព្រឹត្តពុំគប្បីបណ្ដាលឲ្យខូចសុខភាព ទៅអនាគត ជួនកាលអាចចម្លងទៅកូនចៅក្រោយៗផង ។ ចូរដឹងថាការទុកខ្លួន នៅជាព្រហ្មចារីយ៍នេះ ជាការប្រសើរបំ-ផុត ដែលអាចនាំមកឲ្យអ្នកនាងទាំងឡាយ នូវសុខភាពដ៏ប-រិបូណ៌ និងមានតម្លៃរកប្រៀបពុំបាន ។

អំពីរដូវ

(REGLE)

– អ្វីដែលហៅថារដូវ ?

– រដូវជាឈាម ដែលតែងតែធ្លាក់មកតាមទ្វារយោនី រាល់ៗខែដែលខានមិនបាន ។

រដូវនេះអាចធ្លាក់អស់រយៈ ៤ ថ្ងៃយ៉ាងមធ្យមហើយអស់ឈាមចំនួន ២០ ទៅដល់ ៦៥ ក្រាម ជួនកាលលើសពីនេះទៅទៀតក៏សឹងមាន ។ រដូវនេះច្រើនតែមានក្នុងរវាង ២០ ថ្ងៃម្តង ។ នៅប្រទេសអឺរុប រដូវចាប់មានតាំងពីនារីអាយុ ១៤ ឬ ១៥ ឆ្នាំឡើងទៅ ។

នៅប្រទេសក្តៅ, ប្រទេសខាងត្បូងប្រទេស "អឺរុប" តាំងពីនារីណាមានអាយុ ១២ ឬ ១៣ ឆ្នាំឡើងទៅ ។ នៅក្នុងពេលនោះមានការផ្លាស់ប្តូរអង្គសិរីរៈ ដែលជាសញ្ញានៃពេលគ្រប់ការរបស់នារី ដែលហៅថាលក្ខណៈរបស់នារីចូលម្លប់ ការផ្លាស់ប្តូរភេទ ដូចមានពោលក្នុងទំព័រត្រង់ "អាយុគ្រប់ការ"

ខ្លួនរបស់មាន លុះណាតែស្រីបានអាយុ៤៥ ឬ៥០ ឆ្នាំហើយ ។

ក្នុងពេលនេះហើយដែលមាតាត្រូវពន្យល់បុត្រីអំពីហេតុភេទនេះអោយច្បាស់លាស់កុំឲ្យបុត្រីមានការភ័យបារម្ភ ។ ត្រូវបើកឲ្យនាងសួរនូវបញ្ហាខ្លះទៀតដោយទុកចិត្តដែលនាងពុំយល់ ។

មាតាបិតាត្រូវឆ្លើយពន្យល់ឲ្យបុត្រី ដោយពាក្យងាយយល់ មិនត្រូវនិយាយបង្វែរទៅឆ្ងាយ ឬភូតកុហកឡើយ ។ ក្មេងឆាប់ជឿណាស់, ប៉ុន្តែជាថៅក្រមមួយយ៉ាងចំណានដែរ ។ វាមិនរវល់អាស្រ័យដល់អ្នកណាដែលនិយាយបញ្ឆោតវានោះទេ ។ ពាក្យណាដែលនិយាយទៅដោយមិនប្រុងប្រយ័ត្ន អាចជិតជាប់ទៅនឹងគំនិតរបស់ក្មេង ។ ដូនកាលការដែលយើងនឹកស្មានថាបន្តិចបន្តួចសោះ អាចបណ្ដាលទៅជាធំក៏មាន ។

ហេតុនេះហើយ បានជាមាតាបិតាត្រូវពន្យល់ឲ្យជាក់លាក់ នូវអាថ៌កំបាំងទាំងឡាយ ។ មាតាបិតាមិនត្រូវវៀនខ្មាស់ចំពោះបុត្រាបុត្រីឡើយ ។

មាតាខ្លះកុហកបុត្រីពីរឿងសំរាលកូន ថ្វីបើនាងនោះទើបតែអាយុ ១៥ ឆ្នាំហើយក៏ដោយ បណ្តាលឲ្យកូនដែលបានដឹងរឿងនេះដែរ សើចចំអកពីការកុហកនេះវិញ ។ ធម្មតា-ក្មេងស្រីខ្លះដឹងរឿងពីមិត្តវា ដែលអាយុច្រើនជាង លុះឮមាតាបិតាវាកុហកវា , វាគង់នឹកឃើញថាមាតាបិតារបស់វាល្ងង់ណាស់ ។

មាតាបិតាត្រូវយល់កូនស្រី ដែលមានចិត្តរីករាយបំផុត-បើសិនជានាងដឹងច្បាស់ នូវនាទីមាតាបិតានាងប្រុងខ្លួន-បំពេញករណីកិច្ចជាមាតានៅថ្ងៃមុខ ។

ការប្រុងប្រៀបនៅពេលមានរដូវ

ក្នុងពេលមានរដូវគិតាតែងតែមានសេចក្តីឈឺចាប់ខ្លះជាធម្មតា ។ បើដូច្នេះនាងត្រូវយកដបមួយដាក់ទឹកក្តៅរុំសំពត់-រួចយកមកសង្កត់ពោះ ផ្នែកខាងលើយោនីចំកន្លែងឈឺ ។ បើមាន-

អាការឈឺក្បាលវិញ ត្រូវត្រាំជើងក្នុងទឹកក្ដៅម្ដងៗ ដើម្បីឲ្យ. ឈាមរត់បានស្រួលចុះទៅក្រោម ។

វេលាមានរដូវត្រូវលាងយោនីតាមក្បួនអនាម័យ កុំងូតទឹកឬកក់សក់ដោយទឹកត្រជាក់ ព្រោះការធ្វើដូច្នេះបណ្ដាលឲ្យយើងស្រួលខ្លួន, ផ្ទុយទៅវិញ បើមិនប្រព្រឹត្តតាមក្បួនអនាម័យទេមុខជាបណ្ដាលឲ្យពុំស្រួលខ្លួនគ្រប់យ៉ាងជូនដល់ខូចខ្លួនផងក៏សឹងមាន ។ បើប្រព្រឹត្តតាមក្បួននេះមិនបាត់ទេ ត្រូវនាង. ប្រញាប់ប្រញាល់ទៅលោកគ្រូពេទ្យពិនិត្យ ប្រយោជន៍នឹង - បានទទួលថ្នាំដែលត្រូវនឹងរោគខ្លួន, បើនាងមានរដូវញឹកញាប់ ឬមិនទៀងពេលវេលា ក៏ត្រូវនាងរួសរាន់ សួរពិគ្រោះនឹងគ្រូពេទ្យដែរ ។

ចូរនាងកុំភ្លេច នៅពេលដែលនាងមានរដូវ ការសំអាតខ្លួនដោយម៉ឹងម៉ាត់ ត្រូវដុះសាប៊ូនៅពេលងូតទឹក, យោនី - របស់នាងត្រូវយកសាប៊ូនិងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ លាងដោយម៉ត់.

ចត់ រួចហើយត្រូវយកស្បៃដែលចំហុយឆ្អិន មកបិទយោនី រួចដាក់សំឡីជក់ទឹកបន្តិច ទើបដាក់សំឡីមិនជក់ទឹកពីលើ ហើយរុំនឹងស្បៃឬសំពត់ពណ៌សស្អាត, ត្រូវនាងរុំដូចគ្រូពេទ្យ. រុំដំបៅ គឺរុំយោនី ពន្ធ័ដល់ចង្កេះ ដើម្បីកុំឲ្យរបូត ការធ្វើឲ្យមាន. របៀបរុំនេះ ដើម្បីកុំឲ្យប្រឡាក់សំពត់នាងប៉ុណ្ណោះទេ ។

វិធីរុំមួយយ៉ាងទៀតត្រូវរុំសំពត់សស្អាត បត់ឲ្យក្រាស់ល្មម រួចចងរុំជុំវិញចង្កេះ ។ ឯការផ្លាស់ប្តូរក៏ដូចគ្នា កាលណាប្រឡាក់ឈាមច្រើនជោគសំពត់រុំហើយ ត្រូវនាងផ្លាស់សំពត់រុំតាមធម្មតា ។ ការផ្លាស់ប្តូរសំពត់រុំនេះ មានរហូតទាល់តែ- អស់រដូវ ។.

រោគរាកស.– ស្រីក្រមុំខ្លះកើតរោគរាកស រោគនេះច្រើនបណ្តាលមកពីស្រីមានឈាមតិច ហើយរូបរាងកាយស្គាំងស្គម ។ ស្រីកើតរោគមានធ្លាក់ទឹករំអិលស, ទឹកសដែលធ្លាក់មកជាប់សំពត់ឃើញ អាចបោកឲ្យជ្រះស្អាតបានដោយ -

ងាយ ៗ ដើម្បីកំចាត់រោគនេះ គេច្រើនឲ្យអ្នកជម្ងឺផឹកថ្នាំ-
កម្លាំង ហើយយកទឹកដាំឆ្អិនលាយនឹងថ្នាំសម្លាប់មេរោគបាញ់
លាងយោនី ៗ បើពុំបានស្រាកស្រាន ត្រូវទៅពិគ្រោះ នឹងរូប
ដែលមានសញ្ញាប័ត្រ ជាអ្នកចេះដឹងជ្រៅជ្រះ ។

មានជម្ងឺរោគម្យ៉ាងទៀត បណ្តាលឲ្យស្ត្រីមានទុក្ខវេទនា-
ជាខ្លាំង ៗ រោគនេះបណ្តាលឈឺ ចាក់ត្រង់ថ្ងាស់យោនី និងមាន
រមាស់ក្នុងរន្ធនិមិត្តផង ចូរនាងរហ័សសួរគ្រូពេទ្យ ដើម្បីឲ្យ
ពិនិត្យរោគនេះឲ្យជាស្រួលបួល បើពុំនោះសោតទេ រោគ-
នេះបណ្តាលឲ្យនាងគ្មានកូនក៏សឹងមាន ។

ការសំអាតជាកិច្ចសំខាន់បំផុតរបស់ស្ត្រី ជាគ្រឿងបង្ការ
ខ្លួនកុំឲ្យកើតរោគផ្សេងៗ ដូចជារោគស្វាយក្តី ប្រមេះក្តី ។ល។
ដែលយើងតែងតែប្រទះឃើញជាញឹកញាប់ ៗ ប៉ុន្តែរោគ-
ទាំងនេះ ពុំមែនកើតឡើង តែពីការមិនស្អាតនោះទេ ជួនកាល
ឆ្លងពីនេះពីនោះក៏មាន ការស្អាតនេះក៏គ្រាន់ជាការសំរាលដែរ ។

ឯបុរសវិញក៏ដូចជាស្រីដែរ ត្រូវតែមានការស្អាត-

ជាដំរាប ដើម្បីចៀសវាងពីជម្ងឺអាក្រក់ទាំងនោះ ។

ការសេពកាមដោយដៃ

ការសេពកាមដោយដៃ បណ្តាលឲ្យមានការអន្ត-

រាយ ដូចម្តេចខ្លះ ?

- ការសេពកាមដោយដៃបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺ ស្ពឹកជើង

ដៃ, ខូចសរសៃខួរក្បាល , ជួនកាលបណ្តាលឲ្យទៅជាលីលា,

ខូចបេះដូងសួតផង ។ ជួនកាលបណ្តាលឲ្យទឹកកាម-

ហូរឥតឈប់ឈរ ធ្វើឲ្យខ្លួនយើងស្គមរីងរៃ , ស្លាំងស្លៀង

ធ្វើឲ្យថ្លង់, ភ្នែកឆាប់ងងឹត, ស្មារតីអន់ខ្សោយភ្លេចមុខ ភ្លេច

ក្រោយ ហើយនឹងបង្កើតជម្ងឺច្រើនផ្សេងៗទៀតពិបាកនឹងមើល

ឲ្យជាដាច់ណាស់ ។

មានស្រីខ្លះសម្រើបកាមដោយដៃ ដោយប្រើវិធីដូចជា ៖ ផ្លែចេក , ផ្លែត្រប , កូនដប ជាហេតុធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ៗ ឯជម្ងឺឈាមស កើតមកពីការប្រព្រឹត្តអាក្រក់នេះក៏មានដែរ ។

ការសេពកាមដោយដៃនេះ មិនគ្រាន់តែបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងបន្ថយកម្លាំង (បាក់កម្លាំង) ជាច្រើនជាងការសេពកាមធម្មតា ដែលមានបុរសស្ត្រីផង ។ ដ្បិតការប្រព្រឹត្តិដោយមានភេទពីរផ្សេងៗគ្នានេះ អាចមានធាតុញីឈ្មោលជួយទ្រទ្រង់គ្នាតាមធម្មជាតិ ។

វិញ្ញាណ
(NERVOSITÉ)

ស្រីធ្វើឲ្យបុរសលំបាកខ្លាំងណាស់ៗ យ៉ាងនេះហើយ បានជាត្រូវធម្មជាតិធ្វើទុក្ខទោសខ្លាំងណាស់ដែរ ។

បុរសច្រើនត្អូញត្អែរអំពីខ្លួន ធ្វើការលំបាកតោកយ៉ាកក្នុងខ្សែជីវិត នៅហាលថ្ងៃ ហាលខ្យល់ ភ្លៀងផ្គរ ដោយសារតែខំរកដើម្បីនឹងចិញ្ចឹមខ្លួននិងគ្រួសារ ។ ស្រីនៅតែផ្ទះស្រួល-ឯកឆន្ទ ហើយមានខ្លះធ្វើឫកហាក់ដូចជាចៅហ្វាយនាយលើស្វាមីទៅទៀត ធ្វើយ៉ាងនេះជាការពុំសមគួរសោះ ។

ស្រីក៏ដូចច្នេះដែរ ត្អូញត្អែរថាបុរសស្រួលណាស់ឥតមានលំបាកក្នុងការមានគភ៌ និងការថែរក្សាបុត្រធីតាសោះ ។

យុវនារីទាំងឡាយ! ចូរកុំគិតតូចចិត្តឲ្យសោះ, ដ្បិតធ្វើ-ម្ដេច បើធម្មជាតិបានដាក់ទម្ងន់នេះមកឲ្យនាងហើយៗ នាង-ត្រូវតែស៊ូទ្រាំទៅ ស្វាមីនាងនិងជួយលួងលោមនាង ដោយខំថ្នមខ្លួនផង និងថ្នមចិត្តនាងជាខ្លាំងណាស់ដែរ ។

ដោយសារតែសរសៃទន់ខ្សោយ ស្រ្តីទាំងឡាយតែងតែអន់ថយជាងបុរសជានិច្ច ខាងផ្លូវកម្លាំងកាយក្តី កម្លាំងចិត្តក្តី ។ ស្រីច្រើនមានចិត្តទន់រហ័ស, ឆាប់ខឹងឆាប់ជា , និងសម្រេចការអ្វីមួយក៏ដោយរួសរាន់ពេកណាស់ ។

អាស្រ័យទៅដោយសរសៃវិញ្ញាណ ស្រីញាក់តាមរហ័សនេះហើយ បានជាស្រីចូលចិត្តខាងផ្លូវតណ្ហាខ្លាំងជាងបុរស ។ យើងត្រូវសង្កេតមើល ក្នុងពេលដែលនារីទើបគ្រប់ការ ឃើញតែនារីសើចឬយំដោយខ្លួនឯងឥតសមហេតុផល ការប្លែកបែបនេះច្រើនមាននៅពេលមករដូវ , ហើយនឹងមុនពេលមានគភ៌ ដូចជាធ្វើឲ្យនាងវិលមុខ , ភ័យស្ញើប , ឆាប់ភ័យឆាប់ខឹង ។ល។

ផុតអំពីអាកប្បកិរិយានោះមក យើងឃើញនាងចូលចិត្តប្លែកៗខុសទម្លាប់ទៀត ការចូលចិត្តប្លែកនេះហើយដែលចាស់ៗតែពោលថា “ ចង់កូន ” ។ ឯការបរិភោគ-

ក៏ដូចច្នេះដែរ នាងទំតង់តែបរិភោគខុសទម្លាប់ ហើយជួនកាល. នាងគ្មានទាំងឃ្លានបាយផង ។

ជួនកាលបើសិនជានាងគ្មានហេតុស្នេហាជាប់ជួនបន្តិចផង នាងទៅជាស្អប់ខ្ពើមបុរសណា ដែលចូលដណ្ដឹងនាង នាងប្រែកកព្រុំព្រាមយកជាដាច់ខាត ។ នាងគិតស្មានក្នុងចិត្តថានាង - មិនអាចនឹងធ្វើឲ្យបុរសណា សប្បាយចិត្តនឹងនាងបានឡើយៗ នាងធ្វើប្ញកក្រអើតក្រទម ចង់រស់នៅតែម្នាក់ឯងឥតគូស្រករៗ តាមការពិតនាងនៅម្នាក់ឯង ដោយគ្មានការរីករាយសោះ ។

នៅពេលដែលនាងនៅម្នាក់ឯងនេះហើយ នាងនឹងឃើញគំនិតខុសលំដាប់តមកទៀត មានចិត្តមួយគួចស្រឡាញ់បុរសភ្លាម ។ លំដាប់នេះហើយដែលជាដំបានមុនដំបូងនៃការបណ្ដាតអារម្មណ៍របស់នារី ។

ក្នុងកំឡុងពីរឆ្នាំតមកទៀត នាងនឹកស្រឡាញ់បុរស - ចំនួន ១២ នាក់យ៉ាងតិច ។ បន្ទាប់មកទៀត នាងដាច់ចិត្ត -

ទទួលយកប្ដី ដោយគ្រាន់តែនៅស្ងៀម មិនប្រកែកដូចមុន ។

ការសម្រើបកាមដោយដែលយើងដឹងស្រាប់ហើយ ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ចំពោះស្រីខ្លះ បណ្ដាលឲ្យស្រីនោះខ្វះដំរេកទៅថ្ងៃក្រោយ ។

បុរសណាល្ងង់ខ្លៅក្នុងកិច្ចស្នេហា អាចធ្វើឲ្យភរិយាខ្លួនខ្វះតំរេក ឲ្យទៅជាមនុស្សព្រងើយកន្តើយក្នុងកិច្ចស្នេហា នឹងទៅជាមនុស្សមួយមិនគាប់ប្រសើរឡើយ ។ ស្រីដែលបណ្ដោយខ្លួនឲ្យតាមតែការភ័យខ្លាច ក៏ពុំប្លែកពីការខ្វះដំរេកនេះដែរ ។ បើបុរសនឹងស្រីគ្មានធាតុអង្គការត្រូវគ្នាទេ នោះបុរសពុំអាចរកតំរេក នឹងសម្រួលបានឡើយ ទោះជាស្រីនោះមានរូបល្អយ៉ាងណាក៏ដោយ ។

បើភរិយាខ្វះសម្រើប ស្វាមីត្រូវធ្វើឲ្យនាងបាត់រន្ធត់ញាប់ញ័រ, បាត់ធុញទ្រាន់, បាត់ការព្រួយបារម្ភ ហើយត្រូវបំបាត់ការប្រព្រឹត្តិហួសកម្លាំងផង ។ ត្រូវឲ្យនាងបរិភោគតាមចំណង់

រកខ្យល់អាកាសឲ្យបានល្អ , ឲ្យនាងអានសៀវភៅផ្សេងៗ . នាងធូរចិត្ត , មើលរបាំ , ស្តាប់ភ្លេងនិងចម្រៀងជាដើម ។ .

ត្រូវសេពសន្ថវៈនៅពេលដែលក្រសោមសុកអាចទ-ទួលមេជីវិត, ដ្បិតនៅពេលនេះស្រីតែងមានតំរេកក្នុង កិច្ច . ស្នេហាខ្លាំងបំផុត ។ តមកទៀត**មុននឹងសេព** បុរសត្រូវចេះផ្ញើឲ្យនារីមានសំរើបសិន , ត្រូវដឹងថាកន្លែងណាអាចផ្ញើឲ្យនាងស្រើបបាន : បបូរមាត់ , ដោះ,ក្រោមពោះ , សើថ្ងួស , យោនី ។ល។ .

រស់ជាតិ E (vitamine E) មានប្រយោជន៍សំខាន់ណាស់ក្នុងការជួយឲ្យកមេជីវិតក្នុងក្រសោមសុក ។ រស់ជាតិ E នេះ គេប្រទះឃើញនៅក្នុងស្រូវភោជន៍សាលី , មេឡាប៊ីយេ (levure de biere) និងក្នុងផ្លែឈើស្រស់ ។.

ពេលមានដំរេក

(ORGASME)

ដំរេកអាចមានដោយពេលៗ ។

ស្រីដែលមានតំរេកខ្លាំងនៅរវាង៨ថ្ងៃក្រោយពេលមករដូវ, តែអាចថយកម្លាំងក្នុងមួយអាទិត្យកន្លងមកទៀត ។

នៅពេលមានរដូវស្រីមិនអនុញ្ញាឲ្យបុរសរួមបវេណី ជាមួយសោះឡើយ ។ ចំណែកបុរសដឹងថាភរិយាខ្លួនមានរដូវហើយ ក៏ត្រូវសំចៃកម្លាំងដើម្បីបំពេញករណីកិច្ច (សេពកាម) ក្រោយផុតរដូវភរិយាខ្លួន, មិនត្រូវទៅរួមដំណេកឯណាផ្តេសផ្តាសឲ្យអស់កម្លាំងទេ ។ បើពុំចេះសំចៃយ៉ាងនេះទេ ភរិយាអ្នកនឹងកើតក្តីអន់ចិត្តដោយនឹកថាអ្នកជាមនុស្សគិតតែខ្លួនឯង ។ ភរិយាអ្នកកើតមានសេចក្តីគុំគួនខូចចិត្តទៀងទៅជួនកាលក៏ជាហេតុបណ្តាល ឲ្យព្រាត់ប្រាស់គ្នាទៀតក៏សឹងមាន ។

ការសំគាល់ក្នុងពេលមានដំរេក

នៅពេលដែលមនុស្សមានដំរេកខ្លាំង គេសំគាល់ឃើញមានរូបរាងស្រស់បស់ល្អលើសធម្មតា ។ សម្បុរប្រែស្អាតប្រាតភ្លឺថ្លា, ភ្នែកឡើងធំ ៗ ហើយភ្លឺថ្លា សាច់មុខឡើងគ្មាន. ឃើញស្នត់ គេអាចគយគន់មើលឃើញមុខនោះហាក់ដូចនៅក្មេងនៅឡើយ ។

បើមនុស្សប្រុស គេសង្កេតឃើញត្រង់ចិត្តហាក់ដូចជាក្លាហានណាស់, បើស្រីគេឃើញមានទឹកមុខញញឹម. ពព្រាយ គួរចាប់ចិត្ត ។.

សម្រើបបុរសស្រី

(DESIR SEXUEL)

តាមចម្ងាស្រីភាគច្រើនដែលមានសម្រើបជាងបុរសៗ នៅប្រទេសយើងដែលកំពង់ចង់បាន ប្រជាជនច្រើន យុវជនគប្បីកុំរញ្ញា នឹងការអនុវត្តន៍ តាមកម្មវិធីដូចខាងក្រោមនេះ៖

–ត្រូវបន្ថយប្ដូតម កុំសេពសន្ថវៈនៅគ្រាណាដែលភរិយាចាប់មានផ្ទៃពោះហើយ ។

–ត្រូវបន្ថយប្ដូតមសេពសន្ថវៈ នៅចន្លោះ ពេលដែលក្រសោមសុកភរិយាពុំអាចទទួលមេជីវិតពិតៗ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះដើម្បីការពារនូវជីវិតថ្មី ដែលនឹងបន្តពូជពង្សមនុស្សតទៀតទៅ បើនិយាយតាមច្បាប់ដែលតឹងបំផុត ស្វាមីភរិយាត្រូវសេពកាមតែត្រឹម ១០ដង ក្នុងរវាង ២៥ឆ្នាំ ដែលក្រសោមសុកមានសមត្ថភាពនឹងទទួលមេជីវិត ។ តែច្បាប់នេះតឹងហួសប្រមាណបណ្ដាលឲ្យជនច្រើនធុញទ្រាន់ ពុំព្រមប្រព្រឹត្តិតាម, ប៉ុនេះជាពាក្យប្រដៅរបស់អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ចារិកទុកមកគ្រាន់ជាការពុតៗ

ការធ្វើច្បាប់នេះគ្រាន់តែមានបំណង ចង់ឲ្យមនុស្ស មានកំលាំងពលំ បានយូរ រកាយុកំយូរទៀត , ចំនួនមនុស្សក៏កើនច្រើន ។ បើមិនប្រព្រឹត្តតាមទាំងអស់ ចូរយុវជនតមនៅពេល ភរិយា - មានផ្ទៃពោះ ក៏ជាការប្រសើរណាស់ទៅហើយដែរ ។

- សម្រើបរបស់មនុស្សអាចមានឡើង លុះត្រាតែសុខ- ភាពរបស់គេបានប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងប្រពៃ ។ ចំណីអាហារ - ជាបញ្ហាមួយដែលគេច្រើនតែធ្វេសប្រហែស , តាមការពិត - អាហារបរិភោគជាថ្នាំពិសេស សម្រាប់សុខភាពរបស់មនុស្ស ។ ប៉ុន្តែគោរពប្រយ័ត្ន ខ្លួចក្រែងមានការរំលាយអាហារមិនស្រួល ដែលបណ្តាលឲ្យទៅជារោគមួយធ្វើឲ្យឈឺគ្រប់អង្គការ និងអាច ធ្វើឲ្យពិការដល់មុខងាររបស់ យោនី ប្លលិង្គផង ។

យុវជនអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន មុនពេលគ្រប់ការ ដ្បិតតែ ខ្វះចំណីអាហារ អាចបណ្តាលឲ្យទៅជា មួយយ៉ាង ដែលគេ ហៅថា ខ្វះសម្រួល ។

ការឃ្លានអាហារក៏អាចទាក់ទងនឹងសម្រើបរបស់មនុស្សដែរ ហេតុនេះហើយ បានជានៅប្រទេសយើង , ក្នុងពេលរួមដំណេកដំបូង , គេតែងតែរៀបចំបាយទឹក , នំនែក ដូចជានំអ៊ីជាដើម ប្រយោជន៍ចៀសវាងការខ្វះអាហារ , ជាពិសេសទៅទៀត ជាការបំបាត់ការភ័យតក់ស្លុត របស់ជនទាំងពីរ ហើយនឹងចាប់ផ្តើមការស្និតស្នាលនឹងគ្នាផង ។ តាមការពិត នំអ៊ីពុំមែនជាអាហារចាំបាច់ ក្នុងពេលផ្សំដំណេកដំបូងទេ ។ គេអាចជំនួសដោយផ្លែឈើក៏បានដូចជា: ផ្លែចេក ,មង្ឃុត, ក្រូចពោធិសាត់ , ផ្លែឈើទាំងនេះសុទ្ធសឹងជាគ្រឿងលើកកម្លាំង ពូកែលើសនំអ៊ីឆ្ងាយណាស់ ។ សូមកុំភ្លេចថាការបរិភោគហួសប្រមាណ ក៏បណ្តាលមានជម្ងឺដែរ ។

ក្រុងណាបរិភោគអាហារច្រើនហួស ច្រើនតែខ្សោយខាងមុខងាររបស់យោនី ឬលិង្គ ហើយការខ្សោយនេះច្រើនស្ថិតនៅជាប់ពិបាកកែណាស់ ។

ហេតុទាំងពីរនេះ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតនៅក្នុងដែល - រវល្លិការកំពុងផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងរហ័ស នៅពេលដែលក្មេងមិនគ្រប់ការ ។

ចិត្តនារីមុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍

គេច្រើនយល់ថា សត្រូវទី១ របស់ក្រមុំគឺកំឡោះ គឺជា - សេចក្តីយល់នេះហើយ ដែលធ្វើឲ្យនារី ភ័យរន្ធត់ជាខ្លាំង ។

លុះដល់ពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ មាតាបិតាតែង និយាយទៅកាន់បុត្រីថា ៖

- ថ្ងៃជាពេលល្អ បិតាមាតានឹងប្រគល់ឲ្យនាងនូវ បុរស - ម្នាក់នេះ , បុរសនេះនឹងបំពេញចិត្តនាងតាមបំណង , ចូរនាងគោ - រពបុរសដែលមាតាបិតារៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ឲ្យ , ត្រូវប្រគល់ ខ្លួននាងឲ្យស្វាមីទាំងអស់ , នាងនឹងអាចទុកចិត្តលើគេប្រគល់ ជីវភាពនាងឲ្យគេទាំងរស់ទៅ ។

តើយ៉ាងណាទៅភ័ព្វវាសនារបស់នាងក្រមុំ ដែល-
គេប្រដៅបង្ខំឲ្យទៅជាមនុស្សយ៉ាងនេះ?

-បើសិនជានាងនៅល្ងង់ទៀត នាងនឹងនៅតែជឿតាមពាក្យបង្ខិចរបស់មិត្តនាង ដែលមិនជួយដឹកនាំឲ្យបំពេញករណីយកិច្ចរបស់នារី ទៅជានិយាយឲ្យស្អប់ខ្ពើមបុរសទៅវិញ ។

ព្រហ្មចារីយ៍ពុំយល់អាថ៌កំបាំង តែងតក់ស្លុតនឹងបារម្ភ ដល់ការឈឺចាប់ដែលខ្លួនត្រូវជួបប្រទះជាលើកដំបូងហើយដែលជាសញ្ញានៃទីបំផុតរបស់ព្រហ្មចារីយស្រីក្រមុំគ្រប់រូប ។

- ឃី! យ៉ាងម៉េចទៅអេះ, អញនឹងទៅជាមានជម្ងឺឬ? ជាជម្ងឺយ៉ាងអៀនខ្មាស់ ដែលអញពុំហ៊ានប្រាប់គេឯងផងណា!

នាងប្រថុយនឹងរាបការបារម្ភដល់មាតា ពេលនោះហើយមាតាត្រូវពន្យល់កូន និងលួងលោមឲ្យនាងបាត់ការភ័យ.

បារម្ភ ។ គឺនាងនឹងឯងបំរុងនឹងទទួលសេចក្តីស្នេហា និងផ្ញើជាអ្នកបន្តពូជពង្សតរៀងទៅ ។ នាងដឹងខ្លួនថានាងនឹងទៅជាស្រីមាតាម្នាក់ , នាងរំភើបហាក់រីកខ្លួនប្លែកពីធម្មតា , ក្នុងរាត្រីញាំរញាក់គេងពុំលក់ នាងរិះរកមធ្យោបាយសួរខ្លួនឯងហើយមួយរំពេចនោះ ក្លាយទៅជាស្រក់ទឹកភ្នែកលើខ្នើយ , ដោយទឹកស្ញើចនឹងការស្លៀកពាក់ ដើម្បីលាក់ពីភ្នែកគេនូវកំណាប់ជាអាថ៌កំបាំងនោះ ។

បើប្រសិនជានាងក្រមុំណា គ្មានទទួលគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងនេះទេ , គឺនាងបានរិះរកមធ្យោបាយឃើញជាស្រេច ដោយសារនាងមានការពិសោធន៍ សាកសួរពីមិត្តនីនាង ដែលមានស្វាមីមុននាង ។

តើបុរសអាចយល់នូវឧបការរបស់ខ្លួនឬទេ ! ត្រូវចេះអត់ធន់ , មានចិត្តធម៌ត្រូវប្រគល់សេចក្តីរីករាយទៅនាងទាំងអស់ ។.

ពាក្យព្រហ្មចារិយ៍.– នាងត្រូវដឹងការនេះទុក-ជាមុន ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់និងបំបាត់ការភ័យខ្លាច ឥត-ប្រយោជន៍ ។ ម្យ៉ាងទៀតនាងដឹងហើយ ការឈឺចាប់បន្តិច-បន្តួចនៅពេលដែលនាងត្រូវព្រហ្មចារិយ៍មុនដំបូងបំផុត ។

ចំណែកឯបុរសត្រូវអ្នកចាំឲ្យជាក់ថា ការចេះសន្តោស-គ្នានៅលើកដំបូងនេះហើយ ដែលអាចឲ្យភរិយាអ្នក នៅ-រវាល់បរអ្នកពុំដាច់ ទោះបីមានការវិវាទគ្នាយ៉ាងណាក៏-ដោយ ភរិយាអ្នកនឹងចំរើនផ្ទៃជានិច្ច ដោយនាងនឹក-ឃើញដល់ការសន្តោសរបស់កាលពីយប់ដំបូង ។

⊙

⊙ ⊙

រួមដំណេកយប់ដំបូង

(1ère NUIT de NOCE)

ការរួមដំណេកយប់ដំបូងបំផុត ស្វាមីត្រូវចេះគិតដល់ភរិយា ដែលនៅកំពង់តែភ័យខ្លាច នៅក្នុងការរន្ធត់ញាប់ញ័រនៅឡើយ ។

នារីដែលពុំធ្លាប់ប៉ះពាល់ខ្លួននឹងបុរសសោះ នៅយប់ដំបូងនេះតែងតែភ័យជាខ្លាំង ។ មានខ្លះស្ទើរតែពុំហ៊ាននៅតែពីរនាក់ជាមួយបុរសផង ចង់ស្ទុះរត់បន្តិច ខ្លាចគេបន្តិច ជីពចរ ដើរញាប់ខ្លាំងឡើង ៗ បីដូចជាមនុស្សមានជម្ងឺគ្រុនៗ ពេលនោះហើយបុរសអាចសំគាល់ភរិយាខ្លួន ជានារីសុទ្ធល្អ-ដែមន (vierge) ព្រោះគេពុំអាចស្គាល់អ្វីឲ្យច្បាស់ក្រៅពីសំគាល់របៀបភ័យ ខ្លាចក្នុងការល្ងង់ខ្លៅរបស់នារីក្នុងរាត្រីដំបូងនេះទេ ។ បើចង់ដឹងច្បាស់ទៅទៀត បុរសត្រូវធ្វើការពិ-សោធន៍ផ្សេងៗ បើឃើញថានារីនោះល្ងង់មែន នោះភរិយា-របស់ខ្លួនច្បាស់ជានារីសុទ្ធល្អ ដ៏ពិតៗហើយ ។ បើយល់

បើរញ្ញដូច្នេះហើយ បុរសគប្បីតាំងចិត្តមេត្តាដល់ភរិយា ។ ពេលនេះហើយដែលនាងត្រូវផ្លាស់វិញ្ញាណ ចាកភេទព្រហ្ម-ចារិយ៍ ទៅកាន់ភេទជាស្រីវិញ ។

នាងភ័យជាខ្លាំងដ្បិតនាងពុំយល់ការប្លែក, ហេតុនេះអ្នក-ជាស្វាមី ចូរអ្នករកវិធីណាមួយឃិតយោងការតក់ស្លុតទាំងនេះចេញ ។ ត្រូវអ្នកនិយាយពីនេះពីនោះ ឲ្យនាងនិយាយតប ហើយនាងនឹងចេះហ៊ានបន្តិចម្តងៗ ប៉ុន្តែការភ័យនៅពុំទាន់អស់ទេ ដូច្នេះសេចក្តីស្នេហា ក៏ពុំទាន់កើតមានឡើងដែរ ។ អ្នកនិយាយបែបណាឲ្យនាងជឿទុកចិត្ត ថាជាមនុស្សមានធម៌មេត្តាមែន ចេះជៀសវាងភយន្តរាយដែលនឹងកើតមានឡើង, បើទោះជាអ្នកមិនធ្លាប់ដឹងដូចនាងដែរក៏ដោយ ត្រូវតែអ្នកតាំងខ្លួនថាធ្លាប់ដឹងធ្លាប់ចេះ តាមក្បួនខ្នាតដែរ ប៉ុន្តែកុំនិយាយអួតហួសធ្វើឲ្យនាងលែងទុកចិត្ត ហើយនឹកតូចចិត្តថា បានប្តីជាមនុស្សខិលខូចយ៉ាងជំនាញ ។ បើអ្នកនិយាយ

ឲ្យនាងទុកចិត្តហើយ នាងក៏អាចបាត់ភ័យ, សេចក្ដីស្នេហាក៏កើតមានឡើងពេលនោះភ្លាម ។

មានបុរសខ្លះជាមនុស្ស ពុំគិតសណ្ដោសដល់ភរិយា ចង់តែសំរេចតាមដំរេករបស់ខ្លួន ក៏បង្ខំសេពសន្ធវះ តាមអំពើចិត្តបង្ខំ ហើយនារីគ្មានបានទទួលរសជាតិនៃដំរេកបន្តិចសោះ ព្រោះរវល់តែមានការតក់ស្លុតភ័យ ។ លទ្ធផលដែលនាងត្រូវទទួល គឺ ការគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួចបណ្ដាលឲ្យខានចាល និតតែខ្លាចពុំចង់ឃើញមុខស្វាមីតទៅទៀត ហេតុនេះហើយបានជាមានស្រីខ្លះតស៊ូទ្រាំឈប់យកប្ដី, ខ្លះស្បថស្បែរ ថែមទៀតផង ។ អ្នកត្រូវចេះអង្អែលភរិយាអ្នកដើម្បីឲ្យមានដំរេក ការអង្អែលដូចបានពោលក្នុងជំពូកមុនៗមក ។

ត្រូវចេះថើបយ៉ាងថ្នម តាមរបៀបណាក្ដី ដែលបណ្ដាលឲ្យនាងនិតតែមានដំរេក យ៉ាងខ្លាំងមុនសេពសន្ធវះ ។

វិធីនេះគ្រាន់តែធ្វើឲ្យនាងភ្លេចដល់ក្ដីឈឺចាប់ក្នុងការដាច់សន្ទះនិមិត្ត ។ ការឈឺផ្សានេះមិនធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ បើស្វាមីចេះលួងលោមធ្វើឲ្យបាត់ខ្លាច ជឿទុកចិត្តភរិយាសឹងតែពុំយល់ដឹងដល់ការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួចនោះផង បើរួមសេចក្ដីទៅ បុរសមិនត្រូវបង្ខំតាមដំរេករបស់ខ្លួនឡើយ ។

បើភរិយាអ្នកមានការឈឺផ្សាចូរអ្នកកុំភ័យឲ្យសោះ វាមុខជានឹងបាត់វិញក្នុងពេលឆាប់ៗ ជាមិនខាន បើមិនបាត់ទេស្វាមីត្រូវទៅពិគ្រោះនឹងលោកគ្រូពេទ្យ ។

មានស្រីខ្លះនៅពុំមានដំរេកសោះ ទោះបីអង្អែល - ថើបយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ អង្គសរីរៈស្ត្រីត្រូវការឲ្យគេរៀបចំ ប៉ុន្តែ បុរសច្រើនតែភ្លេចក្នុងការនេះ ,ច្រើនប្រញាប់ពេក , ដ្បិតត្រូវបំពេញតាមដំរេករបស់ខ្លួន ។ ធ្វើបន្ទាន់ចិត្តយ៉ាងនេះ នៅពេលស្រីមានដំរេកមកដល់ទៅជាសម្ងំស្ងៀម ព្រោះការសេពសន្ថវៈ បានឈានដំណើរហួសទៅហើយ ។

ទោះទៅថ្ងៃក្រោយយ៉ាងដូចម្ដេចក៏ដោយ នារីមិនភ្លេចអនុស្សាវរីយ៍ នៃដំណេកដំបូងរបស់អ្នកទេ ។

តាមក្បួនអនាម័យ មុនសេពសន្ថវៈ ស្វាមីភរិយាត្រូវលាបអវយវជាតិ នឹងយោនីដោយប្រេងម្យ៉ាង ដែលហៅថា វ៉ាស៊ីលីន (**Vaseline**) លុះសេពរួចហើយត្រូវលាងទឹកអប់មានកំលាំង ៩០° ដូចជា (**Eau de cologne**)។

រាត្រីព្រមព្រៀង

(NUIT DÉCiSIVE)

គូរស្រករទាំងពីរខំរិះរករឿងនេះរឿងនោះមកនិយាយដើម្បីឲ្យមានការទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក ។ អ្នកទាំងពីរបំរុងខ្លួនចាំបំពេញករណីយកិច្ចរៀងខ្លួន ។ ពាក្យបុរសក្នុងពេលនោះហាក់ដូចគ្រឿងចក្របញ្ចេញសំឡេងរូៗ គេពុំទាន់បញ្ចេញបំណងរបស់គេឲ្យដឹងឡើយ ។

នារីញញឹមរកស្វាមីក្នុងការរវើរវៀនៗ, ដៃទាំងគូរត្រ - ដាក់ស្រឹម, ហើយបេះដូងយោងយ៉ាងញាប់ បណ្តាលឲ្យឈាមរត់រហ័សអនេក ៗ ចិត្តព្រមព្រៀងហើយ, តែសាច់នៅពុំទាន់បានប៉ះគ្នា, បុរសននៀល, នាងខិតថយបែរខ្នងឲ្យ លុះនាងអៀននឹងកំហុសនេះ នាងបែរខ្លួនបែរមកវិញដូចជានាងទើបនឹងជួបសង្សារលើកដំបូង ទើបនាងប្រវាឱបៗ បបូរមាត់ក៏ហើបបន្តិចម្តងៗ រួចបើបបន្តើរៗ ។

អាកប្បកិរិយាបុរសវិញ ចេះតែខំនិយាយតែពុំសូវមានខ្លឹមសារអ្វីទេ ។

ដែន! អូន! ទីបំផុត......យើងនេះ.......អូនសំឡាញ់របស់បង.... បងមានភ័ព្វសំណាងបានមកជួប.. អូននេះ អូនដែលជានារីល្អប្រពៃណាស់, បុរសរង្វេល... នាងព្រឺព្រួច ហើយនាងចង់ស្រែកសុំទោស ៗ អាកប្បកិរិយា. នេះមិនបណ្តាលពីអៀនខ្មាស់ទេ តែត្រូវតែនាងខ្លួចដូច្នេះ ។

ក្រោយមកបន្តិចម្តងៗ នាងក៏ព្រមស្រុះស្រួល ស្វាមីនាងក៏ចាប់អង្អែល បន្ទឺររលីស្បែក សព្វសព៌ាង្គកាយ ។

នាងត្រីព្រួចរលីកទីពីរ ហាក់ដូចជាដឹងថាដោះនាងទាំងពីររីកឡើង ហើយឡើងរឹង ចុងដោះរីកបីដូចទារកបានសុំបៅរួចមកហើយ ។

តើយ៉ាងណាទៅការត្រីព្រួច បណ្តាលមកពីសេចក្តីស្នេហានេះ ? ។

បន្តិចមកទៀត បបូរមាត់យ៉ាងទន់ទៅប៉ះយ៉ាងបន្ទឺៗរលីចុងដោះ បណ្តាលឲ្យនាងត្រីព្រួចយ៉ាងរសាប់រសល់លើកទីបី នាងប្រែខ្លួន ពាត់ខ្លួន ដកដង្ហើមធំ ។

- ម៉ែចអូន ! (សំណួររបស់ស្វាមី)

- ចាះ ! បង ! (ភរិយាឆ្លើយ)

អ្នកទាំងពីរចាប់និយាយទន់ភ្លន់រកគ្នាយ៉ាងរាក់ទាក់ ។

– ព្រមទេអូន ?

– ស្រេចតែបង !

បុរស លួនលើនាង ដោយដៃស្ទាបស្ទានិងក ។ នាងព្រឺព្រួចលើកទី៤ តែដៃស្វាមីនាងបន្តបេសកកម្ម , នាងលែងខ្លួនបណ្តោយឲ្យស្វាមី ៗ នាងទំលាក់ខ្លួនចុះតាមចង្កេះ,ទីបំផុតចុះយ៉ាងឃើតដល់កេរ្តិ៍ខ្មាស់របស់នាង, ក្រោយមកបំណាង-របស់នាងថានឹងគាបភ្លៅទាំងពីរ ក៏ប្រែទៅជារលាខ្សាក-ខុសបំណាងទៅវិញ ។ ឃើតណាស់អស់សង្ឃឹម !

បេសកកម្មយ៉ាងឃើតក៏បំពេញមន្ទិចម្តងៗ នាងក្នុងពេលនោះហាក់ដូចកំពុងរៀន, កំពុងគេកំពុងលួងលោម,ចំ-ណែកខ្លួននាងកំពុងកំរើកញាប់ ហើយប្រឹងឡើងរឹង,នាង-អត់ទ្រាំពុំបានរួចទេ នាងខំរិបដោយបញ្ចេញគាម ។

ស្វាមីពោលថា : ស្ងៀមអូន, នាងនឹកឃើញច្បាស់ ... តើយ៉ាងម៉េច .... ពុំដឹងទេ..... ចាំបន្តិច .. ។

បុរសនើបឡើងចាកគ្រែ, នាងនើបមើលដោយឆ្ងល់ៗ គេចូលទៅក្នុងបន្ទប់សំរាកខ្លួន រួចត្រឡប់មកវិញខ្លួនទទេ.. ដូចសព្វ ៗ បុរសដើរចូល ជាពេលត្រូវបន្ទំប្ប?

–ទេ! បុរសទៅលាបថ្នាំ ដើម្បីឲ្យប្រតិបត្តិការបាន ប្រពៃ ៗ បុរសពោលទៅទៀត :

–ទុកឲ្យបង..បណ្តោយទៅ..អូននឹងឃើញ...បើបង ធ្វើឲ្យអូនឈឺ អូនត្រូវប្រាប់បង ៗ នាងនឹកឃើញដល់ពេទ្យដកធ្មេញ និយាយប្រាប់នាងថា បើឈឺឲ្យប្រាប់លោកៗ គ្រូពេទ្យធ្លាប់និយាយដូច្នេះ ៗ បន្តិចមកនាងភ្ញាក់ខ្លួនព្រឺត ហាក់ដូចទើបនើបពីយល់សប្តិ, នាងព្រឺព្រួចលើកទីប្រាំយ៉ាង វិប្លក, ធ្វើឲ្យឆ្ងល់ នាងឈឺលំបាកក្នុងការដាច់សន្ទះនិមិត្តៗ

តាមចន្លោះភ្នែកបើកប្រឹមៗ នាងឃើញបុរសក្រាប ពីលើនាង ដូចអ្នកប្រយុទ្ធមានជ័យ, នាងមើលស្វាមីពុំយល់ ទេ, បុរសបើកភ្នែកសម្លឹងផាប់ ៗ

នេះជាស្វាមីនាងឬ? នាងកំពង់គិត, តែការភ័យធ្វើឲ្យនាងភ្លេចបាត់គំនិតនឹកមិនឃើញ ។ មិនយូរប៉ុន្មានការដឹងហ៊ាងប្លែកពិសេសទៅទៀត ក្នុងជំនៅរំខាននាង បណ្តាល-ឲ្យស្វាមីនាងពោលយ៉ាងស្រាលៗថា: លើកជើងបន្តិចទៀតអូន!

-នើបឡើងហើយនិយាយទៀត! បើអូននៅស្ងៀមដូច្នេះ អូននឹងរបួស ។ នេះពិតជាបុរសពុះពារ នាងដឹងច្បាស់ជាដាច់សន្ទះនិមិត្តហើយ. អ្នកជម្ងឺពុំដឹងខ្លួនសោះក្នុងពេល....... ។

-បុរសស្រែកថា អាំ! រួចក៏បន្តដំណើរទៅទៀត ។ រួចនាងត្រូវបុរសឱបរឹតយ៉ាងធ្ងន់ៗ មួយភ្លែតនោះ នាងដឹងខ្លួនច្បាស់ថានាងទទួលជាតិទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ធ្វើឲ្យនាងនឹកស្មានដោយភ័យថាដាច់សន្ទះនិមិត្ត ហើយមានលោហិតហូរចេញមកប្រឡាក់កំរាលពូក ហើយនឹងពាសពេញបន្ទប់ ។ នាង

ឱបស្វាមីដូចអស់សង្ឃឹម ហើយមានបំណងឲ្យស្វាមីនាង ជួយនាងក្នុងការព្រួយបារម្ភ ដ៏កំណាចនេះ ។

- ឈប់អូន! បុរសចុះយ៉ាងថ្នមរួចពោលថា:

- អូនអស់កម្លាំងទេ ?

នាងញញឹម រួចពោល៖ ដូចនឹងចពីឈឺ ៗ

កំរាលខាងក្រោមក៏ប្រឡាក់ពេញដោយពណ៌កុឡាប នាងលួចមើលបុរសដែលទើបចេញ, បីដូចជាសត្វដេកស្លាប់ៗ

នាងបិទភ្នែកកុំឲ្យឃើញហេតុដ៏អស្ចារ្យនេះ ៗហើយ នាងក៏ចាប់មានចិត្តគិតសុខទុក្ខជាមួយស្វាមីនាង ហើយ- នាងនឹកឃើញថា: នេះឬហៅថា "សេចក្ដីស្នេហា" ។

ពេលទើបបានគ្នា

នៅពេលដែលទើបបានគ្នា ដែលទើបរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍រួចថ្មីៗ គូថ្មីតែងតែស្រឡាញ់គ្នាណាស់ ហើយគេច្រើនតែបង្ខំសេពសន្ថវៈ តាមដំណេកពុំសំចៃកម្លាំងសោះ ។

តាមក្បួនអនាម័យ ត្រូវសេពសន្ថវៈមួយអាទិត្យ ៤ ឬ ៥ ដងបានហើយ ដើម្បីកុំឲ្យខ្សោយកំលាំងពេកនិងកុំឲ្យឆាប់នឿយណាយផង ។

ដូច្នេះករណីយកិច្ចធំរបស់ស្វាមី គឺត្រូវចេះអត់ធ្មត់កុំបណ្ដោយតាមសំរើបពេក ។

ម្យ៉ាងវិញទៀតបើអ្នកខ្សោយបេះដូងឬសួតពីដើមមកផងនោះ ការលោភហួសប្រមាណបណ្ដាលឲ្យអ្នកទៅជាមានជម្ងឺបេះដូងឬសួត, ជួនកាលទៅជារបេងក៏មាន ។

គប្បីយុវជនទាំងឡាយកុំធ្វេសប្រហែសឲ្យសោះ ចំពោះករណីយកិច្ចរបស់អ្នកនេះ, បើអ្នកប្រតិបត្តិតាមអ្នកស្រួលខ្លួន រករបរចិញ្ចឹមជីវិតក៏បានចំរើន មិនរវល់នឹងរឿងឈឺ ។

សម្រួល

(VOLUPTÉ)

បុរសមានទឹកកាមមកតាំងពីពេលសេពសន្ថវៈដំបូងម៉្លេះ ចំណែកស្ត្រី កម្រមានលើកដំបូងនេះណាស់ ។ មានស្ត្រីច្រើនរូបដែលត្រូវញ័រពីជម្ងឺដែលមានបន្តិចបន្តួច ពីការដាច់សន្ទះនិមិត្តលើកដំបូង នេះមកពីស្ត្រីនោះពុំបានទទួលសំរួលសោះពេលរួមបវេណី ។

ក្នុងអាទិត្យទី១នេះ ជាបន្ទាប់ពីលើកដំបូងមក ស្ត្រីច្រើនតែមានទឹកកាមដែរ បណ្តាលឲ្យស្គាល់សម្រួល ហើយភ្លេចការឈឺចាប់ផង ។ នារីភាគច្រើនដែលពុំយល់ការនេះសោះ ហើយតែងតែភ័យញ័ររន្ធត់ព្រួយបារម្ភមុនពេលរួមបវេណីលើកដំបូង ។

យុវ័នទាំងឡាយ ត្រូវពន្យល់ឲ្យនាងបាត់ភ័យខ្លាច ព្រោះអ្នកនេះហើយដែលត្រូវជាស្វាមី ជាគ្រូនឹងទទួលការខុសត្រូវចំពោះសិស្ស ដែលនឹងត្រូវជាភរិយាខ្លួនតរៀងទៅ ។

កម្រមនុស្សណាដឹងពីអាថ៌កំបាំងស្នេហារបស់នារីណាស់ ដ្បិតនៅសាលា ពុំមានកម្មវិធីបង្រៀនខាងផ្នែកនេះឡើយ ។ យុវជនត្រូវតែដឹងជាការចាំបាច់ , ព្រោះការដឹងឥតក្បួនខ្នាត-នេះហើយ ដែលបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាទម្ងន់ ។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកប្រព្រឹត្តតាមពាក្យនិយាយតៗគ្នា ច្រើនតែពាក្យមិនពិត , អ្នកនឹងអនុវត្តផ្ដេសផ្ដាសតាមអំពើចិត្ត ។ កិច្ចអនុវត្តនេះហើយជាកម្មអកុសល បណ្ដាលឲ្យបុរសជា-ច្រើន ក្លាយទៅជាជនពិការដោយរោគស្ត្រី , ខ្លះក៏ភគ្រូពេទ្យព្យាបាលរោគមិនទាន់ ត្រូវស្លាប់ខ្លួនអសារបង់ក៏សឹងមាន ។ ខ្លះទៅជាឆ្កួតស្រី , ខ្លះទៅជាមនុស្សកំណាចដែលលះប្រពន្ធ-ដោយហេតុតែពុំយល់ច្បាស់ នូវអាថ៌កំបាំងរបស់ស្នេហា ។ ចំណែកនារីវិញ ក៏មានភាគច្រើនក្នុងការទទួលគ្រោះថ្នាក់នេះដែរ , ខ្លះក៏ទទួលគ្រោះថ្នាក់ដោយស្វាមីរបស់ខ្លួនមកចម្លងជម្ងឺ , ខ្លះក៏ត្រូវលែងលះគ្នា , ខ្លះក៏ត្រូវខូចចិត្ត ជួនកាល

ដល់ទៅស្ពឹតផង , ជួនកាលក៏ក្លាយទៅជា ស្ត្រីពេស្យាដែល គេតែងជួបប្រទះជាច្រើននៅប្រទេសយើង ។

នារីដែលមានពូជពង្សល្អ ហើយមានការអប់រំខ្វះដែរ នោះក៏គង់មានធ្លាយគំនិតម្តងៗដែរ, នេះមកពី មិនយល់ច្បាស់ នូវអាថ៌កំបាំងនៃសេចក្តីស្នេហា ។

យុវជនទាំងឡាយគប្បីស្គាល់នូវអាថកំបាំងនេះដែលជាមូលដ្ឋានដែលអ្នកពុំអាចជៀសវាងបានក្នុងជីវភាពរបស់អ្នក ។ បើអ្នកដឹងមុនដូច្នេះ ទើបអ្នកអាចចៀសវាងផុតអំពីជម្ងឺអាក្រក់ដែលបំផ្លាញសុខភាព, សុភមង្គលនឹងអនាគតរបស់អ្នក ។ កំហុសធំបំផុតរបស់យុវជនយើង គឺច្រើនតែច្រឡំសេចក្តីស្នេហានឹងការសេពសន្ថវៈ ។ បើបុរស ចេះស្គាល់តម្លៃស្នេហា គេតែងអត់ទ្រាំចាំដំរេករបស់ភរិយាគេជាប ។ ចិត្តនារីពុំស្មោះត្រង់ចំពោះស្វាមី ជួនកាលបណ្តាលមកពីកំហុសរបស់ស្វាមីនេះដែរ ។

គេអាចមើលជម្ងឺខ្វះ សម្រើបនេះដោយរបៀបណា ?

គេអាចមើលជម្ងឺនេះជាដោយសារ ផ្លូវចិត្តរបស់នារី ។ មុនដំបូងត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យភរិយា មានសេចក្តីស្នេហាលើរូបអ្នកយ៉ាងខ្លាំង ធ្វើឲ្យនាងរីករាយនិងទុកចិត្តលើស្វាមី ការល្ងង់ខ្លៅពុំយល់ពីអាថ៌កំបាំងនៃស្នេហារបស់បុរស , ជាមូលហេតុនៃការខ្វះតម្រេករបស់ស្ត្រី ។ ប៉ុន្តែការខ្វះដំរេកនេះនឹងអាចបាត់ទៅវិញ បើសិនជាបុរសមានការពិសោធន៍ចេះប្រុងប្រយ័ត្នរិះរកជាមុន ។ តាមពិតគ្មានស្ត្រីណាខ្វះដំរេកទេ តែមកពីបុរសពុំប៉ិនប្រសប់ ពុំស្គាល់តម្លៃនៃសេចក្តីស្នេហា ។ ស្ត្រីណាដែលបានស្វាមីហើយ ពុំបានទទួលសេចក្តីរីករាយសោះដោយស្វាមីមិនប៉ិនប្រសប់ , នាងតែងតែនឹកថាមិត្តនីរបស់នាងនិយាយបំផ្លើសកុហកនាងជាប្រាកដ ពីព្រោះមិត្តរបស់នាងបានពោលប្រាប់ថា **កាលណាអ្នកមាន**

ស្វាមីទៅ អ្នកមានសេចក្ដីរីករាយទឹកមុខញញឹមក្នុងការទទួលសេចក្ដីស្នេហាដ៏បរិសុទ្ធ និងដ៏អាថ៌កំបាំងជាមូលហេតុ

ការអង្អែល

(CARESSE)

ការបបោសអង្អែលពុំមែនជាវិធីមួយបង្កើតដោយមនុស្សទេ, ជាធម្មជាតិបានបង្កើតឲ្យដល់សត្វលោកគ្រប់ប្រភេទៗ ចូរពិនិត្យសត្វខ្លះ ពិតមែនតែគ្មានវាចា លួងលោមទន់ភ្លន់ដូចយើង ប៉ុន្តែសត្វអាចចេះបបោសអង្អែលគ្នាបានដែរ ក្នុងកិច្ចស្នេហារបស់វាៗ ដូចជាហិត, លិតជាដើម ៗ

ដោយសារតែខ្លះការបបោសអង្អែលនេះហើយ បានជាស្ត្រីខ្លះមានសម្រើបពុំទាន់បុរសសោះៗ គ្រាន់តែមានការអង្អែលនេះភ្លាម ស្រីហាក់ដូចជាទម្លាក់ខ្លួនទៅរួមជាមួយបុរសទៅហើយ ៗ

ការបបោសអង្អែលនេះហើយជាជំហានដំបូងទៅកាន់សេចក្ដីស្នេហា ។ ហើយដូច្នេះការបបោសអង្អែលក៏ជាចំណែកមួយរបស់សេចក្ដីស្នេហាដែរ ។ ការកំរើកអង្គការជាហេតុដើមនៃការបណ្ដាលអារម្មណ៍ ។

ក្រៅពីដោះ, ចង្កេះ, ដើមភ្លៅ, កន្លែងរន្ធក្លៀក, ក ឬត្រចៀក, ដូច្នេះកន្លែងសម្រើបមានស្ទើរតែគ្រប់កន្លែងក្នុងអង្គកាយរបស់ស្រី ។

ជួនកាលការឱបរឹតតឹងបណ្ដាលឲ្យមានសម្រើបទេ ។ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែការបបោសអង្អែលចាប់ផ្ដើមភ្លាម អាចបណ្ដាលឲ្យមានការរីករាយភ្លើតភ្លើនដល់ស្រីៗ ។

បុរសពុំមែនសុទ្ធតែទទួលកំហុសទាំងអស់ទេ ដ្បិតជួនកាលគូស្វាមីភរិយា សុទ្ធសឹងជាមនុស្សព្រហ្មចារីយ៍ទាំងអស់, ម្ល៉ោះហើយការរៀនខ្ញាស់មានឡើងខ្លួន ធ្វើឲ្យអ្នកទាំងពីរមានកំហុស ។

សាកលលោក អាចស្ថិតនៅបាន ដោយសារសេចក្តីស្នេហា ។

ដើម្បីឲ្យសម្រេចក្នុងកិច្ចស្នេហានេះ ស្វាមីភរិយាត្រូវព្រមព្រៀងគ្នាទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត ។

នារីទាំងឡាយ! ករណីយកិច្ចដ៏បំផុតរបស់នាងគឺធ្វើឲ្យស្វាមីរបស់នាងរីករាយសប្បាយចិត្ត ព្រោះស្វាមីនាងជាសហជីវិនម្នាក់នៅលើសាកលលោក ។

ចូរនាងដឹងថា សុភមង្គលរបស់នាង នៅលើកណ្តាប់ដៃបុរស ដែលជាស្វាមី ។

យុវជន, យុវនារី ចូរអ្នកដឹងឲ្យច្បាស់ថា ខ្លួនមនុស្សសុទ្ធសឹងមានកន្លែងខ្លះដែលគ្រាន់តែពាល់ត្រូវ បណ្តាលឲ្យត្រើខ្លាក ជួនកាលដោយប្រចាំ ដើម្បីធ្វើឲ្យកំរើកដល់វិញ្ញាណរបស់យើង ។ ការកំរើកនេះនាំទៅដល់អង្គការ រួចជាស់សតិ បណ្តាលឲ្យមានការរំភើបក្នុងចិត្តជាអនេក ៗ បើសិនជា.

គេប្រុងប្រយ័ត្នចាប់អារម្មណ៍ដែលនាងណាមួយត្រូវគេលក់រកចេក យើងអាច ធ្វើឲ្យព្រឹត្តិការណ៍ទៅជាលំអាចកំបាំងនៃមនុស្សនោះដោយគ្រាន់តែ ប្រចាប់ប៉ុណ្ណោះ ។

ចូរមើលបុរស, ដោះស្រ្តី ជាស្ថានអាថ៌កំបាំងផ្លូវទៅកាន់ អារម្មណ៍នៃមនុស្សទាំងពីរប្រភេទ ។ ពេលនេះយើងអាចស្គាល់ តម្លៃនៃការអារម្មណ៍សើៗ ដោយជាក់លាក់ ។ ខ្លួនមនុស្ស ប្រៀបបាននឹងកញ្ចក់ កាលណាគេប្រទះនឹងការអារម្មណ៍ហើយ ក៏ចាំងទៅវិញនូវផ្លូវចិត្តជាពន្លឺនៃសេចក្ដីស្នេហា ទៅលើរូប បុគ្គលដែលនៅចំពោះមុខខ្លួន ។

ការអារម្មណ៍ជាអំពើមួយទន់ភ្លន់ ដែលធ្វើទៅលើសាច់ ដើម្បីសឲ្យឃើញការស្រឡាញ់, ដូចជាមាតាស្រឡាញ់បុត្រ, ដូចមិត្តភក្តិអារម្មណ៍គ្នាយ៉ាងស្និទ្ធស្នាល ក្រោយពីពេលដែល បែកគ្នាយូរ ។

ហេតុនេះហើយការអង្អែល ជាអំពើដែលកើតឡើងដោយធម្មជាតិ ហើយគ្មានព្រំដែនខណ្ឌដោយការខ្មាស់–អៀនឡើយ ។

" សេចក្ដីស្នេហា ពុំអាចថាមិនទទួលស្គាល់ សេចក្ដីស្នេហាឡើយ ។

ការថើប

(BAISER)

អ្នកនៅចុងបូព៌ាប្រទេស ដូចជាចិន ជប៉ុន យួន លាវខ្មែរជាដើម ច្រើននៅពុំយល់ពីអត្ថរសនៃការថើបទេ ។ គេច្រើនតែថើបច្រមុះនឹងច្រមុះ ឬ ថ្ពាល់នឹងថ្ពាល់ ដើម្បីស្រង់យកក្លិន ។

ចំណែកនៅប្រទេសអឺរ៉ុបវិញ គេច្រើនបឺតជញ្ជក់មាត់ថ្ពាល់នឹងបបូរមាត់ ដើម្បីយករសជាតិស្នេហា ហើយគេ

យកអណ្ដាតទល់នឹងអណ្ដាត ។ មុននឹងថើបត្រូវស្គាល់កន្លែងដែលបណ្ដាលឲ្យនារីមានសម្រើបជាខ្លាំង ។

មានអ្នកខ្លះដល់ទៅខាំញីញាក់តាមចិត្តស្រឡាញ់ , តែស្រីពុំចូលចិត្តទេការថើបបែបនេះ ។

ឯការជញ្ជក់មាត់ អាចបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់បើសិនជាគូស្នេហាម្នាក់មានកើតសម្ទឺឆ្លង ។

កំណាត់ពេលដំរេកស្រី

(MAREES SEXUELLES DE LA FEMME)

តាមធម្មតាគេច្រើនសំគាល់ដំរេកស្រី តាមពេលមករដូវៗ នារីមានដំរេកពីរដងក្នុងមួយខែគឺ ១ ,២ ឬ៣ ថ្ងៃមុនពេលមករដូវ ៗ.

លើកទីពីរ នៅគ្រាដែលរដូវទើបនឹងបាត់វិញភ្លាម-ក្នុងរវាង ១៤ ថ្ងៃ ៗ ដូចេ្នះបុរសត្រូវចេះស្គាល់ពេកដំរេកភ-រិយា ហើយធ្វើដំរេករបស់ខ្លួនសមទៅតាមពេលនេះដែរ ៗ

ការរក្សាកម្លាំងនឹងលំអនៃអង្គកាយ

ការប្រព្រឹត្តតែម្នាក់ឯងក្នុងទីស្ងាត់មុនពេលគ្រប់ការ ក៏បណ្ដាលឲ្យខូចខ្លួន ដូចជាការសេពសន្ថវៈមុនពេលគ្រប់ការ-ដែរ ៗ ការបង្ខំឲ្យទឹកកាមធ្វើការមុនពេល ដែលគ្រឿងប្រដាប់នេះពុំទាន់កើតគ្រប់មុខ អាចធ្វើឲ្យគ្រឿងប្រដាប់នេះប្រព្រឹត្តទៅមិនបានស្រួលទៅថ្ងៃមុខ នោះជាប្រព្រឹត្តអំពើឆ្កួតឆ្គងនៅទីស្ងាត់បែបណាក៏ដោយ ៗ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលគ្រឿង

ប្រងាប់កើតគ្រប់គ្រាន់ហើយក៏ដោយ ក៏អាចឲ្យខូចខ្លួនដូចជាសេពសន្ថវៈដែរ ។

ការប្រព្រឹត្តនេះធ្វើឲ្យថយកម្លាំង សាច់ឈាមនឹងចាប់ចាស់មុនអាយុផង ។

ទឹកកាម

(GLANDE)

ទឹកកាមមានពីរយ៉ាង :

១- ក្នុងរន្ធនិមិត្តឬលិង្គ (Organe génitale)

២- នៅដើមក ដែលគេហៅ (Thiroide) ដែលមានប្រយោជន៍ជាខ្លាំងក្នុងសេចក្តីតំរេក សមដូចពាក្យគេថា " ស្រឡាញ់ស៊ើរស្រក់ទឹកមាត់ " ទឹកកាមនៅដើមកនេះបន្ទំខ្លាំងជាងគេ ។

តាមពាក្យបុរាណពោលថា៖ គេអាចដឹងគុណធម៌របស់នារីដោយពិនិត្យមើលទំហំបំពង់ក ។ កាលណាទំហំបំពង់កកើនឡើងយ៉ាងរហ័សគេអាចស្មានបានថា ប្រដាប់ក្នុងពោះបានកើនឡើងដាបន្ទាន់គ្នាដែរ ។

តាមវិទ្យាសាស្ត្រ គេអាចយល់បានថានៅពេលក្រោយសេពសន្ថវៈលើកដំបូង (ច្រើនដង) ទឹកកាមក្នុងបំពង់ក (Thyroide) របស់ស្រីកើនឡើងជាលំដាប់ដែរ ។

ឧទាហរណ៍.– គេរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍នារីស្គមស្លីតស្គាំងម្នាក់ ជាមួយនឹងបុរសម្នាក់ដែលមានមាឌធំមាំមួន មិនយូរប៉ុន្មានគេឃើញនារីដែលត្រូវយចិត្ត ក៏ក្លាយទៅជាមានសាច់មានឈាមស្រស់បស់ ប្លែកពីពេលមុនអាពាហ៍ពិពាហ៍ ។

ជំរេករបស់មនុស្សឡើងដោយទឹកកាមខាងក្នុង ។

ទឹកកាមរបស់គ្រឿងភេទ (Appareil génital) មានមុខងារខាងធ្វើឲ្យចំរើនអង្គការ (**Organisme**) ខាងផ្នែកនេះ ហើយនឹងធ្វើឲ្យមានការតក្កបាល (réaction) ដែលជាដើម. កំណើតនៃសតិនឹងស្នេហា ។

ទឹកកាមខាងក្នុងរបស់បុរសនិងស្រី ជាអ្នកដឹកនាំចិត្តនិងររង្គកាយ ។

ក្មេងប្រុសអាយុ ១៥ ឆ្នាំដែលខ្វះទឹកកាម (glandes masculins) តែងស្គមស្លេកស្លាំង ។

ស្រីអាយុ ៥០ ឆ្នាំ ដែលទឹកកាមថយចុះ គេឃើញមានដុះពុកមាត់បន្តិចៗ សម្លេងធ្ងន់ ហើយមានគំនិតជាមនុស្សកាច ។

ទឹកកាមភេទស្រី.— ទឹកកាមស្រីហូរចេញយឺតជាងទឹកកាមបុរស ប៉ុន្តែហូរខ្លាំងហើយច្រើនជាងទឹកកាម

បុរសដែរ ។ ពេលនោះហើយទឹកកាមនឹងសម្រួលបុរសឡើងផុតកំរិត ។

សម្រួលស្រី, ដោយត្រូវការរវើរវល់, ក៏ឡើងសន្សឹមៗបន្តិចម្តងៗ រួចក៏ខិនថយដូចធម្មតាវិញ ។

តាមធម្មតា ទឹកកាមបុរសមកមុនទឹកកាមនារីជានិច្ចហេតុនេះហើយបានជាស្រីមានសំទើបពុំចេះស្កប់ស្កល់ឡើយ អាស្រ័យដោយការមិនស្កប់ស្កល់នេះហើយ បានជានារីមិនឆ្អែតឆ្អន់ក្នុងការសេពសន្ថវៈនោះ ហើយអាចធ្វើឲ្យដល់ការលំបាកក្នុងកិច្ចឆ្លងទន្លេទៀតផង ។

អនាម័យសំរាប់ស្រីមេ៉បនិងការប្តី

ស្រីដែលមានស្វាមីហើយ ត្រូវតែសំអាតខ្លួនដោយ-ម៉ត់ចត់ ។ មិនត្រូវងូតទឹកក្តៅពេក កុំងូតទឹកឃ្លុះពេក នៅពេលជិតមានរដូវ ហើយនឹងមុនពេលមានគភ៌ ។ ការដុសសំអាតយោនីត្រូវធ្វើយ៉ាងតិចបីដងក្នុងមួយអាទិត្យ , កាលណាមានរដូវត្រូវសំអាតរាល់ថ្ងៃ, ត្រូវសំអាតនឹងទឹកក្តៅមួយលីត្រដោយលាយប៊ីការបូណាតដឺស៊ូត (Bicarbonate de soude) ផង ចំនួន ១០ ក្រាម ។ ទឹកសំអាតពុំត្រូវឲ្យក្តៅពេកទេ ព្រោះបើកាលណាទឹកក្តៅពេក បណ្តាលឲ្យ-ស្បែកស្ងួតខូច ហើយមានកាមពុំទៀង ។ កាលណាមានរ-លាក ត្រូវប្រើម្សៅម្យ៉ាងដែលបាតាំងហៅ ប៉ាតដឺហ្សាំង (Pate de zinc) លាយនឹងម្សៅតាល់ (Talc) ។

បើរដូវមកមិនទៀងត្រូវចេះប្រើចំណីអាហារឲ្យល្អ ដែលពុំអាចបង្កើតជម្ងឺ, ត្រូវកាន់ចិត្តធ្ងន់អត់ធ្មត់កុំខឹង, ត្រូវដើរកំសាន្តដោយយកខ្យល់អាកាសល្អនៅស្រុកស្រែ ឬនៅលើភ្នំ ឬទៀ

ការហាត់ប្រាណបន្តិចបន្តួចនៅក្នុងបន្ទប់ ក្រោយពេលក្រោកពីដំណេក ។

បើបាត់រដូវភ្លាម នាងកុំអាលភ័យរត់រកថ្នាំឲ្យមានរដូវវិញភ្លាមនោះ ត្រូវនាងខំហាត់ប្រាណ, ស្រូបយកខ្យល់ត្រជាក់ ដ្បិតជួនកាលនាងមានគភ៌ ក៏អាចមានហេតុដូចជាមិនមានរដូវដូច្នោះដែរ ។

បើនាងប្រើថ្នាំឲ្យមានកម្លាំង ឬក្តៅខ្លាំងបណ្តាលឲ្យធ្វើទុក្ខដល់ទារកក្នុងពោះ ។

ជួនកាលរដូវពុំទៀង ហើយមុនមករដូវច្រើនដើរទុក្ខខ្លួនដោយឈឺចុកពោះ..... ជម្ងឺនេះអាចមានសើពេលមករដូវ ឬបីបួនថ្ងៃមុនមករដូវ ។ ជម្ងឺនេះនឹងបាត់ទៅវិញ នៅពេលបាត់រដូវ ។ ការដែលបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺនេះជួនកាលប្រទាប់ហោនីកើតឡើងពុំទាន់គ្រប់គ្រាន់ ដោយទៀបអាពាហ៍នៅក្នុងពោត ។

អនាម័យសម្រាប់ស្ត្រីមានគភ៌

គេដឹងថានារីមានគភ៌ដោយមានការសំគាល់ដូចតទៅ៖

បាត់រដូវ, មានចង្អោរបកួត ដោយឥតហេតុផល, ដោះឡើងហើយមានរមាស់ចុងព្រមទាំងមានឡើងអុចៗ, ទល់លាមក ត្រូវការបត់ជើងតូចជាញឹកញាប់, ជួនកាលបើមានការ-មន្ទិលសង្ស័យ គេយកទឹកមូត្រទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យ ។ បើកាលណាមានគភ៌ មានមេជីវិតមួយយ៉ាងដែលបញ្ចាំងហៅថា“អ៊ិកមោនអន្ទីប៉ូហ៊ីស៊ែរ”(Hormone antyphophysaire)

នៅពេលដែលទើបមានគភ៌ រហូតដល់បួនខែកន្លះ ស្រីមាតាត្រូវកុំធ្វើការហត់ពេក កុំធ្វើដំណើរច្រើនពេក កុំឌុសប្យ៉ាហ៍ ជិះរថយន្តតូចកំសាន្ត កុំធ្វើដំណើរដោយរថយន្តឈ្នួល ។ នៅផ្នែកទីពីរ ចាប់ពីបួនខែកន្លះមក, នារីមាតាអាចមានសេរី-ភាពច្រើនបន្តិច ។ ត្រូវជៀសវាងកុំហាត់ប្រាណឲ្យហួស

កំឡាំង , កុំនាំ , កុំជិះទោចក្រយាន ។ ត្រូវដើរឲ្យល្មម តាមកំឡាំងជាការប្រសើរបំផុត ។

ចំណីអាហារ.— ស្រីមានគភ៌ត្រូវជៀសវាង ម្ទេសហឹរ, មានជាតិអាសុីត , មានជាតិប្រៃ, កុំបរិភោគសាច់សត្វព្រៃ, កុំប្រព្រឹត្តសុរា បរិភោគតែតាមធម្មតាប្រសើរណាស់ទៅហើយ ។ ត្រូវនាងដឹងថាបរិភោគសំរាប់មនុស្សពីរនាក់ គឺខ្លួនឯងនិងបុត្រក្នុងផ្ទៃ ។ ដូច្នេះត្រូវបរិភោគ តែអាហារណាដែលមានជាតិកំបោ , ហ្វូស្វ័រ (Phosphoire) ,ស្ពាន់ធ័រ , ខ្លាញ់ , ដែកដែលអាចឲ្យបុត្រធាប់ធំ ។

សំលៀកបំពាក់.— ត្រូវប្រើសំលៀកបំពាក់យ៉ាងទូលាយកុំឲ្យបិទជិតពេក ។ ស្រីមានគភ៌ត្រូវការកំដៅ ហើយជៀសវាងកុំឲ្យត្រជាក់ខ្លួនពេក បណ្តាលឲ្យទៅជាផ្តាសាយ ។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ខ្សែក្រវាត់ទេ ។ ត្រូវមានខ្សែក្រវាត់ឃឹត

ដែលពុំអាចរឹតពោះខ្លាំង , មិនត្រូវប្រើស្បែកជើងកែងចោត ដែលងាយឲ្យដួលទេ ត្រូវប្រើស្បែកជើងបាតស្មើ ។

ការសំអាត.— ពេលមានគភ៌នារីត្រូវគោរពតាមក្បួនអនាម័យឲ្យប្រាត់ចត់ : ងូតទឹកដុះលាងខ្លួនរាល់ថ្ងៃ ដុះលាងយោនីនឹងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ដុះលាងដោយបន្តិៗ ។

ដើម្បីសំអាតចុងដោះត្រូវលាយ **Glycerine** នឹង Alcool à 90° ស្មើគ្នាដាក់នឹងសំឡី ឬនឹងក្រណាត់ ទុំដោះ. នៅពេលនិទ្រាពេលយប់ ។

ជម្ងឺក្នុងពេលមានគភ៌.— បើតាមធម្មតាគ្មានជម្ងឺអ្វីធ្ងន់ទេ ក្នុងពេលមានគភ៌ ដូចយើងបានពោលមករួចហើយ ។ បើមានការចង្អោរ ក្អួតមុនពេលមានគភ៌ ហើយទៅជាស្គមជីពចរដើរញាប់ ត្រូវរកថ្នាំការពារខ្លួន ។ ត្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យ ។ ពេលមានគភ៌គ្មានរដូវទេ ប៉ុន្តែបើឃើញមាន

រដូវក្រោយមានគភ៌បីបួនខែនោះ ច្បាស់ជាមានការអន្តរាយដល់ជីវិតទារកហើយ ។

ដួនកាលបណ្ដាលឲ្យសម្រាលទារកមិនគ្រប់ខែ ទារកមិនគ្រប់ខែនេះ ដួនកាលមានជីវិតរស់នៅដែរ តែស្គមស្លីតស្គាំងណាស់ ។ គ្រោះថ្នាក់នេះដួនកាលបណ្ដាលមកពី **រោគ** សាយរបស់មាតាបិតា ។

x

x x

ប្រក្រតិទិនសំរាប់ស្ត្រីមានគភ៌

ស្រីមានគភ៌ត្រូវមើលកំណត់ពេលវេលាសំរាលកូនក្នុងតារាងប្រក្រតិទិនតទៅនេះ ។

ឧបមាថា: ស្ត្រីម្នាក់បាត់រដូវនៅខែ កក្កដា គឺមានបង្ហូរយត្រឹមថ្ងៃ៨កក្កដា ។ ត្រូវមើលត្រង់បន្ទាត់ខែកក្កដា ចំលេខ ៨ ត្រង់ជួរលើ រួចមើលទៅលេខត្រួតនៅជួរក្រោមឃើញត្រូវចំលេខ ១៤ បន្ទាត់ខែមេសា ។ ដូច្នេះត្រូវចំណាំថា: តាមចម្ងុតា, ស្ត្រីនេះត្រូវឆ្លងទន្លេនៅថ្ងៃទី ១៤ មេសានោះ ។

មករា តុលា	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 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	វិច្ឆិកា
កុម្ភៈ វិច្ឆិកា	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 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5	ធ្នូ
មីនា ធ្នូ	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 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	មករា
មេសា មករា	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 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	កុម្ភៈ
ឧសភា កុម្ភៈ	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 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 1 2 3 4 5 6 7	មីនា
មិថុនា មីនា	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 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	មេសា
កក្កដា មេសា	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 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 25 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7	ឧសភា
សីហា ឧសភា	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 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	មិថុនា
កញ្ញា មិថុនា	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 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7	កក្កដា
តុលា កក្កដា	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 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	សីហា
វិច្ឆិកា សីហា	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 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	កញ្ញា
ធ្នូ កញ្ញា	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 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 13 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7	តុលា

ការបង្កជីវិត

នៅក្នុងទឹកកាមបុរសមានមេជីវិតជាច្រើន ៗ ចំណែកស្ត្រីគ្មានមេជីវិតទេ ប៉ុន្តែមានក្រសោមសុកដែលជាលំនៅនៃមេជីវិត ។ ក្រសោមសុកជាថង់មួយសំរាប់ទទួលមេជីវិតសង្សារ ។ ក្រសោមសុកកាលបើមានអាយុគ្រប់គ្រាន់ហើយតែងតែទន្ទឹងរង់ចាំទទួលមេជីវិតជានិច្ច ។ បើប្រសិនមេជីវិតពុំបានចូលទៅដួបទេ ក្រសោមសុខនឹងក្លាយទៅជាស្គមស្គាំងនឹងរលាយដោយឥតអាហារ រួចក៏ធ្លាក់ចេញមកក្រៅដែលគេឃើញមានពណ៌ដូចឈាម ដែលយើងតែងហៅថា មករដូវឬមកខែ ៗ ផ្ទុយទៅវិញបើក្រសោមសុកបានទទួលមេជីវិតជាអាហារ ហើយក៏មានកម្លាំងអាចបង្កឲ្យទៅជាទារកនៅក្នុងគភ៌ ៗ

ក្នុងពេលសេពសន្ថវៈ បុរសបានឲ្យជីវិតជាច្រើនទៅ - ស្ត្រី ៗ មេជីវិតនេះឯងតែងដណ្តើមគ្នាចូលទៅក្នុងក្រសោមសុក ប៉ុន្តែបើមេជីវិតមួយចូលទៅនៅបានហើយ មេជីវិតឯទៀតៗនឹង -

ពុំអាចនឹងចូលទៅបានដែរនោះទេ ។ ក្នុងពេលនោះ ហើយដែលមេជីវិតនឹងក្រសោមសុក្រឬរួមគ្នាប្រតិបត្តិការ ដើម្បីនឹងបន្កជាទារកក្នុងគភ៌ឡើង ។

បើប្រសិនជាមេជីវិតពុំស្រុះស្រួលគ្នាទេ វាបណ្ដាលឲ្យធ្លាក់ចុះក្រោមវិញទាំងអស់ ហេតុនេះហើយដែលធ្វើមនុស្សខ្លះទៅជាគ្មានកូន ។

មនុស្សគ្មានកូននេះជួនកាលបណ្ដាលមកពីស្វាមីមានរោគ មេជីវិតក៏មានមេរោគដែរ, ជួនកាលមេជីវិត ស្លាប់តាំងពីក្រៅមកក៏សឹងមាន, ជួនកាលមកពីក្រសោមសុក គ្មានសមត្ថភាព នឹងទ្រទ្រង់មេជីវិត ហើយចេះតែ ពុំស្រុះស្រួលគ្នាជានិច្ច ។

ការមានផ្ទៃពោះ

គេអាចសំគាល់ថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដោយបែបណា?

គេអាចសំគាល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដោយឈាម រដូវ-ឈប់មាន ដោះដែលឡើងឈឺចៀបៗ , ក្នុងរវាងពីរខែក្រោយមក នឹងមានស្ដូចតូចៗ កើតឡើងនៅជុំវិញចុងដោះ ។

–ព្រឹកឡើងស្ត្រីច្រើនក្អួតចង្អោរ តាមធម្មតាការក្អួតចង្អោរនេះ តែងបាត់ទៅវិញកាលកំណត់គ្រប់បីខែរួចមកហើយ, សំ-ងាប់តមកទៀត ពោះក៏កាន់តែធំឡើង ប្លែកពីធម្មតាដែរ រោគនេះគេហៅថា ជម្ងឺចាញ់កូន, ជម្ងឺនេះពុំបណ្ដាលឲ្យមានការព្រួយបារម្ភអ្វីខ្លាំងទេ ដ្បិតវានឹងបាត់ទៅវិញដោយឯងៗ , តែបើវាកើតខ្លាំងឡើងៗ ប្លែកពីធម្មតាទៅវិញត្រូវអ្នកទៅឲ្យគ្រូ-ពេទ្យពិនិត្យមើល ។

ស្រីមានគភ៌ត្រូវថែរក្សាខ្លួនបែបណា?

នៅក្នុងឱកាសដែលមានគភ៌ , បើធ្លាប់ធ្វើការអ្វីនោះស្ត្រីមានគភ៌ពុំចាំបាច់ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់របស់ខ្លួនទេ ។ ត្រូវ

ជៀសវាងកុំឲ្យអស់កម្លាំងពេក , កុំឈរច្រើន , ជៀសវាងកុំជិះដំណើរទៅឆ្ងាយ, ត្រូវដេកយ៉ាងតិចត្រឹម៨ម៉ោង ក្នុង១យប់មួយថ្ងៃ បន្ទប់ដេកត្រូវឲ្យស្រឡះ បើកទ្វារបង្អួច ឲ្យខ្យល់ចេញចូលបានគ្រប់គ្រាន់ ។ ស្វាមីត្រូវធ្វើឲ្យភរិយាមានការរីករាយទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តគំនិតផង ។

បើសិនជាចេះតែអស់កម្លាំងច្រើន ជួនកាលមានគ្រុន ជួនកាលធ្លាក់ឈាម ត្រូវតែសំរាកខ្លួនសិន ទុកខ្លួនឲ្យទំនេរ ។ បើសម្រាកពី ២ ឬ ៣ ថ្ងៃហើយ នៅតែពុំទាន់ស្រួលទៀត គប្បីប្រញាប់ប្រញាល់ទៅគ្រូពេទ្យ ឬឆ្មប ដែលមានវិជ្ជាជ្រៅជ្រះ ឲ្យពិនិត្យមើល ។

ឯការសេពសន្ថវៈ ត្រូវតែឈប់ រវាងបីខែមុនសំរាលកូន ។

ក្នុងពេលដែលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវសំអាតដូចបានពោលពីជំពូកមុនមកស្រាប់ ។ ត្រូវប្រយ័ត្នកុំយកសំពត់ក្រខ្វក់ជូតយោនីឲ្យសោះ ។

ការថែរក្សាដោះ

នៅពេលជិតសំរាលកូន បើចុងដោះពុំស្រួចធំវែង ត្រូវចេះរៀបចំឲ្យកូនបៅ ត្រូវទាញច្របាច់មួយថ្ងៃពីរដង ដើម្បីឲ្យចុងដោះលៀនចេញបន្តិចមក ៗ ក្នុងរវាងមួយខែមុនសំ–រាលកូន ត្រូវយកក្រណាត់សំពត់សាកមួយមកជ្រលក់នឹងទឹកអាល់កុល(**Alcool à 90°**) និង គ្លីសេរីន (**Glicérine**) ត្រូវលាយឲ្យស្មើគ្នា ជាតិវត្ថុទាំងពីរនេះ ហើយយកបិទនៅចុងដោះប្រយោជន៍ការពារកុំឲ្យចុងដោះប្រេះ ! ដែលបណ្ដាលឲ្យមានការឈឺចាប់ ៗ.

អំពីអាហារនិងភេសជ្ជៈ

ស្រីមានផ្ទៃពោះមិនត្រូវបរិភោគច្រើនពេកទេ បើកាលណាបរិភោគច្រើន បណ្ដាលឲ្យកូនធំធាត់ និងមានការលំ–បាកក្នុងពេលឆ្លងទន្លេ ៗ

ត្រូវផឹកទឹកត្រជាក់ ឬទឹកថ្នាំស្លឹកឈើ ឬសឈើ ឲ្យបាន.
ច្រើន តែត្រូវជៀសវាងកុំផឹកសុរាឲ្យសោះ ឯការហូរឈាមហើយ
នឹងតែក៏ដូចេះដែរ ។

-គ្រឿងគេសង្ស័យធ្វើឲ្យម្ដាយនិងកូនមានរោគ ។

-ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យមានរោគចល់លាមក ។

-ត្រូវឲ្យមានទឹកនោមចេញមកច្រើន ។

ការឈឺពោះឆ្លងទន្លេក៏មានពេលវេលាប្លែកៗគ្នាដែរ ។

ស្រីកូនដំបូង ច្រើនឈឺពោះ ៨ ឬ ១២ ម៉ោង ទើបសំរាល
កូនមក ។

ស្រីដែលធ្លាប់មានកូនមកហើយនោះ ឈឺតែ ២ ឬ ៤
ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ ។

ត្រូវទៅសំរាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ ដ្បិតនៅមន្ទីរពេទ្យ
មានប្រដាប់ប្រដាគ្រប់គ្រាន់ ព្រមទាំងមានថ្នាំបរិបូណ៌ មិនដូច
នៅផ្ទះយើងទេ ។

កាលណាសំរាលកូន បានចំនួនប្រាំមួយអាទិត្យ ទើបស្បូនសះជា ត្រឡប់ជាតូចដូចដើមវិញ ។ ក្នុងរវាងប្រាំមួយអាទិត្យនេះ ស្រីត្រូវសំអាតយោនីឲ្យមែនទែន ។ សំពត់ឬស្បៃសំរាប់ជូតលាងប្តុំយោនី ត្រូវយកទៅស្ងោរចំហុយជារឿយៗ ហាមផ្តាច់មិនឲ្យសេពសន្ថវៈ ក្នុងពេលទើបសំរាលកូនរួច ប្រាំមួយអាទិត្យ ។ ប្រាំមួយអាទិត្យកន្លងផុតមក គេអាចសេពសន្ថវៈបាន ។

ឆ្លងទន្លេខុសពេល (រលូត)

ការសំរាលកូនខុសពេល , បើមានក្នុងពេលដែលកូនទើបបានអាយុ ១ខែនោះ ពុំសូវមានគ្រោះថ្នាក់ដល់មាតាទេ ។ ជួនកាលមាតាពុំដឹងខ្លួនថា ខ្លួនឆ្លងទន្លេខុសពេលផង ព្រោះទារកនៅតូចណាស់ ប្រៀបនឹងគ្រាប់សណ្តែក ដែលវាធ្លាក់មកជាមួយរដូវ តែគេចំណាំឃើញរដូវនេះ មានចំនួនខុសពីធម្មតា ។

បើសិនជាកូននោះមានអាយុពីរខែទៅហើយ វានឹងបណ្តាលឲ្យធ្វើទុក្ខបន្តិច ដ្បិតទារកមានទំហំហើយ វាអាចបណ្តាលឲ្យកើតរដូវទៀតផង ។

ក្រោយពីពេលដែលទារកមានអាយុ ៣ខែ ការឆ្លងទន្លេបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់មាតាណាស់ ។ វាធ្វើឲ្យឈាមនៅធ្លាក់ច្រើនថ្ងៃ ។ ជួនកាលធ្វើឲ្យទៅជាគ្រុន មានញើសយ៉ាងត្រជាក់, ខ្លួនញ័ររន្ធត់ ។ អ្នកជម្ងឺអស់កម្លាំងជាច្រើន។ បើមានរោគនេះត្រូវរួសរាន់ទៅរកគ្រូពេទ្យជាប្រញាប់ ។

អ្នកណាមានបំណង នឹងធ្វើឲ្យមានការសម្រាលកូនខុសពេល នោះបើតាមច្បាប់ ត្រូវទទួលទោសឧក្រិដ្ឋ លើកលែងតែគ្រូពេទ្យ ដែលប្រព្រឹត្តដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតម្ដាយដែលមានផ្ទៃធ្ងន់ ។

របៀបគិតថ្ងៃទទួល ឬមិនទទួលគភ៌

ក្នុងចន្លោះពេលមានរដូវ ក្រសោមសុកអាចទទួលមេជីវិតបានតែប៉ុន្មានថ្ងៃទេ, ដូច្នេះបើពុំចង់ឲ្យមានកូនទេ ត្រូវតមសេពសន្ថវៈក្នុងរវាងប៉ុន្មានថ្ងៃនោះ។

តើគេអាចដឹងចំនួនថ្ងៃនោះជាក់ច្បាស់ទេ ? តើគេប្រើវិធីណាខ្លះ ?

ដើម្បីឲ្យបានដឹងចំនួនថ្ងៃទាំងនេះ គេប្រើវិធីដោយការកត់ថ្ងៃមានរបៀបពីរយ៉ាង ដោយឡែកពីគ្នា :

១.–ត្រូវដឹងឲ្យច្បាស់ថា តើរដូវរបស់ស្រីនោះ អាចមានក្នុងចំនួនប៉ុន្មានថ្ងៃម្តង ដ្បិតស្រីម្នាក់ៗមករដូវខុសពេលគ្នា ហើយចន្លោះរដូវក៏ខុសគ្នាទៀត ទោះបើស្រីតែម្នាក់នោះក៏ដោយក៏នៅមានចន្លោះរដូវតំរៀងរាល់ខែ ដែរក្នុងមួយឆ្នាំ ។

នារីត្រូវកត់ថ្ងៃខែដែលមករដូវម្តងៗ ឲ្យទៀងទាត់ ។ ត្រូវកត់រាល់ខែដ៏រាបដល់គ្រប់មួយឆ្នាំ ។ ត្រូវដឹងព្រំដែនចន្លោះពីរដូវមួយទៅរដូវមួយអាចលឿនឬយឺតជានិច្ច ដោយមកពីធ្វើការហត់ឬមកពីមិនស្រួលខ្លួន ។ ដូច្នេះនារីត្រូវកត់ចំនួនថ្ងៃ ដែលមានរដូវ យ៉ាងតិចណាស់ក៏កត់ឲ្យបាន ខាងមួយឆ្នាំដែរ ។

–ឧបមាថា៖ នារីម្នាក់ចាប់មានរដូវពីថ្ងៃទី ១ វិច្ឆិកា ហើយរដូវលើកក្រោយទៀតមាននៅថ្ងៃ ២៧វិច្ឆិកា, បើដូច្នេះគេអាចរាប់បានថារដូវនារីនេះ មានចន្លោះរំលងគ្នា ២៦ថ្ងៃ គិតពីថ្ងៃទី១ទៅថ្ងៃទី ២៦ គេពុំរាប់ថ្ងៃ ដែលមករដូវលើក

ទី ២ នោះផងទេ ។ កត់ទុកចំនួនចន្លោះរដូវបែបនេះ ឲ្យបាន ១១ ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ។

- ឧបមាថា ÷ ស្រីម្នាក់ទៀតដែលមានសុខភាពល្អ នាងអាចកត់រដូវនាងបានដូចតទៅ ÷

ថ្ងៃទី ៣០, ២៦, ២៧, ២៩, ២៦, ២៦, ៣១, ២៧, ២១, តាមកំណត់គេឃើញថា ៖ ចន្លោះរដូវយ៉ាងតូច ២៦ យ៉ាងធំ ៣១ គឺរដូវអាចកើតមានពីថ្ងៃ ២៦ ដល់ ៣០ ឃ្លាតពីគ្នា ៥ថ្ងៃ ។ ដោយគេឃើញតែម្ដងលេខ ៣១ គេអាចលុបចោល រួចគេរាប់តែ ៣០បានហើយ ។ ចូរនឹងថាកំណត់ដែលគេកត់ក្នុង១ឆ្នាំនេះ ពុំមែននៅទៀងទាត់ប្រាកដ សំរាប់ឆ្នាំក្រោយទៀតទេ ព្រោះរដូវនេះផ្លាស់ប្ដូរជានិច្ច ។

ដើម្បីកុំឲ្យមានកូនដ៏ពិតប្រាកដ លុះត្រាតែកត់រដូវនេះឲ្យបានច្រើនឆ្នាំ ការកត់ឲ្យទៀងជានិច្ចរាល់រដូវ ។

ឧទាហរណ៍. ស្រីម្នាក់កត់ចន្លោះរដូវរបស់ខ្លួនដូចតទៅនេះ ២៨,២៧,២៩,២៨,២៨,២៧,២៩,២៨,២៧, ហើយភ្លេចពុំបានកត់ចន្លោះបីដងខាងចុងឆ្នាំ ។ បើមានការភាន់ច្រឡំភ្លេចដូច្នេះ គេពុំទាន់ហ៊ានអះអាងយកមកគិតជាការទៀងទាត់បានទេ ព្រោះគេដឹងមិនច្បាស់នូវចន្លោះរដូវទាំងបីនោះប៉ុន្មានទេ ។ តែអាចបោះចោលមិនរាប់ថ្ងៃ២៦ ដូចពេលដែលគេមិនរាប់យកថ្ងៃ ៣១ នោះដែរ ពីព្រោះគេអាចចំណាំបានថា តាមធម្មតាចន្លោះរដូវមិនចុះផុត ពី ២២ថ្ងៃ ហើយមិនឡើងផុតពី៣៥ថ្ងៃទេ ។ តាមការពិត ចន្លោះតូច ២២ថ្ងៃ ចន្លោះធំ ៣៥ថ្ងៃ ។

ការមានរដូវមិនហួសពី៣ទៅ៥ថ្ងៃទេ ហើយជួនកាលមិនហួសពី៣ទៅ៧ថ្ងៃទេ ។ បើស្រីណាមានរដូវប្លែកពីនេះទៅទៀត គឺមានចន្លោះតូចពី ៧ ថ្ងៃទៅ ៨ថ្ងៃ នោះគេពុំអាចគិតឲ្យទៀងទាត់ដែរ ។ តាមធម្មតារដូវស្រីច្រើន

តែមកចន្លោះគ្នា ២៨ថ្ងៃ, ហេតុនេះបើឃើញចន្លោះតូចចុះដល់ ២៤ ឬ២៥ ត្រូវបូកមួយបញ្ចូលទៀតឲ្យទៅជា ២៥ ឬ២៦ ដើម្បីឲ្យបានចំនួនជិត ២៨, តែបើចន្លោះធំលើសពី ២៨វិញ ត្រូវដកមួយចេញឲ្យតូចមកជិត ២៨ ។ ប៉ុន្តែបើស្រីណាមានរដូវមិនទៀងទាត់ទេ គេមិនអាចយកមកប្រើការពិតបានឡើយ ។

២ _ លុះគេដឹងចន្លោះថ្ងៃពីរដូវមួយទៅរដូវមួយរួចហើយ តែអាចរកឃើញថាថ្ងៃណាខ្លះដែលស្រីពុំអាចទទួលមេជីវិតហើយ ថ្ងៃណាខ្លះដែលស្រីអាចទទួលមេជីវិតបានក្នុងចន្លោះពីរដូវមួយទៅរដូវមួយ ។

បើសិនជាស្រីនោះមានរដូវទៀងទាត់ហើយ ៗ ការកត់ក៏អនុវត្តបានត្រឹមត្រូវដែរ បើដូច្នោះគេអាចរកដូចមានតទៅ:

ឧបមាចន្លោះរដូវយ៉ាងតូច ២៦ថ្ងៃ យ៉ាងធំ ៣០ថ្ងៃ (ដូចឧទាហរណ៍ដំបូងបំផុត) ។ ត្រូវយកលេខ ១៩ ទៅសងនឹង២៦

ដែលចន្លោះតូច ២៦-១៨ = ០៧) គេឃើញថ្ងៃដែលស្រី មិនទទួលមេជីវិតក្រោយបំផុតក្នុង ៧ថ្ងៃនេះ ។ ចាប់ពីមានរដូវ ១ ថ្ងៃរហូតដល់បាន៧ថ្ងៃ ស្រីមិនទទួលមេជីវិតទេ ។ បើចង់កុំឲ្យមានកូនគេអាចសេពសន្ថវៈបានតែ៧ថ្ងៃ ក្រោយពេលមានរដូវ ដូច្នេះចាប់ពីថ្ងៃ ៨-៩-១០ ។ល។ ជាថ្ងៃដែលស្រីទទួលមេជីវិត ។

លំដាប់តមកទៀតគេយកលេខ ១០ ទៅសងនឹងចន្លោះរដូវធំដូចជាលេខ ៣០ (៣០ - ១០ = ២០) ថ្ងៃ២០ ដែលគេរកឃើញនេះ ជាថ្ងៃដែលស្រីឈប់ទទួលមេជីវិតម្តងទៀតមិនទទួលរហូតថ្ងៃដែលមានរដូវ គឺចាប់ពីថ្ងៃទី២០ ក្រោយពេលមករដូវរបស់ស្រីនេះ ជាពេលឈប់ទទួលមេជីវិត ។ បើមិនចង់បានកូន គេអាចសេពសន្ថវៈតែពីថ្ងៃទី ២០ ក្រោយមករដូវរហូតដល់មានរដូវថ្មីទៀត ។

ឧទាហរណ៍ សំរាប់ស្រីណាដែលចន្លោះរដូវតូចត្រឹម ២៦ ថ្ងៃ ធំ ៣០ថ្ងៃ ៖

២៦ - ១៨ = ៧ (ថ្ងៃក្រោយបំផុតមិនទទួល)

៣០ - ១០ = ២០ (ថ្ងៃមុនបំផុតដែលមិនទទួល)

បើអ្នកមិនចង់បានកូនទេ ចូរអ្នកតមកុំសេពសន្ថវៈ(ចំ-ពោះស្រីដែលមានចន្លោះរដូវ២៦ថ្ងៃយ៉ាងតូច ៣០ថ្ងៃយ៉ាងធំ) ចាប់តាំងពីទី ៨ រហូតដល់ថ្ងៃទី ១៨ ក្រោយពេលមករដូវ ។ រដូវអាចធ្លាក់មកតៗគ្នា ៣ឬ៤ថ្ងៃ ដូច្នេះត្រូវចាប់ពីថ្ងៃ ទី ១ ដែលជាថ្ងៃដំបូងនៃរដូវ ។

ហេតុនេះ បើអ្នកមិនចង់ឲ្យមានកូនឆាប់ទេ ក្នុងពេលការរួចភ្លាមៗ នោះត្រូវអ្នកអនុវត្តតាមក្បួននេះជាការប្រ-សើរ ហើយមិនបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដល់ខ្លួនផង ។ អ្នកនឹងបានសម្រេចដូចសេចក្តីប្រាថ្នា ។

សូមកុំភ្លេចកត់ថ្ងៃខែ និងគិតលេខឲ្យបានត្រឹមត្រូវព្រោះ បើខុសតែមួយថ្ងៃ ធ្វើមិនឲ្យសម្រេចការក៏មាន ។

ធំបំផុត គឺយុវជនត្រូវអត់ធ្មត់ ឲ្យឈ្នះដំរេករបស់ខ្លួន បើសិនជាចង់ឲ្យបានសម្រេច ។

យុវជន ចូរអ្នកដឹងឲ្យជាក់ថា ការដែលពុំចង់បានបុត្រនោះផ្ទុយពីច្បាប់ធម្មជាតិ, អ្នកនឹងឃើញកំហុសអ្នកដោយជាក់ស្តែង នៅគ្រាណាដែលអ្នកចាស់ជរាទៅ ។

បច្ចេកទេសធ្វើមិនឲ្យមានកូន

កាលគូជីវិតទាំងពីរព្រមព្រៀងស្រុសស្រួលគំនិតគ្នាមិនចង់បានកូនហើយ គេអាចបញ្ឈប់ការសេពសន្ថវៈនៅពាក់កណ្តាលការ, គឺបុរសត្រូវដកអវយវៈជាតិចេញពីរន្ធនិមិត្តកាលដែលដឹងថាមេជីវិតប្រុងធ្លាក់មកហើយ ។ ការធ្វើដូច្នេះដើម្បីស្ទាក់ផ្លូវ កុំឲ្យមេជីវិតទៅជួបនឹងក្រសោមសុកបាន ។ ប្រព្រឹត្តបែបនេះបណ្តាលឲ្យស្រី រឹតតែមានសម្រើបខ្លាំងឡើងពុំចុះស្រាកស្រាន្ត ពីព្រោះក្រសោមខ្វះអាហារ ។ អំពើនេះបណ្តាលឲ្យនារីមានជម្ងឺញ័រញាប់ ជួនកាលទៅជាស្តមស្គាំងក៏សឹងមាន ។ ឯបុរសក៏ដូច្នេះដែរ ឧស្សាហ៍ឈឺចង្កេះហើយទៅជាខ្សោយគ្មានកម្លាំង ។

ធ្វើបែបនេះហៅថា ប្រយ័ត្នប្រួចព្រោះផ្ទុយនឹងច្បាប់ធម្មជាតិដែលមិនគប្បីប្រព្រឹត្តសោះ ។

ពិតមែនតែមានវិធីធ្វើមិនឲ្យមានកូន ប៉ុន្តែគេនៅប្រទះឃើញមិនសម្រេចជាច្រើនដែរ ។

ដ្បិតមុននឹងមានទឹកកាមធ្លាក់ជាដុំៗ នោះ តែងតែមានទឹកកាមបន្តិចបន្តួចចេញមកជ្រាមចុងអង្គជាតិ ស្រេចទៅហើយ ហើយមេជីវិតអាចចេញមកតាមទឹកកាមនោះខ្លះដែរ ។ វានឹងរត់ទៅក្រសោមស៊ុកជាសង្ឃារវា មុនពេលដែលបានសំរេចទៅហើយ ។ វិធីប្រើមិនឲ្យមានកូននេះ មានច្រើនយ៉ាងណាស់ ប៉ុន្តែមិនសូវបានសម្រេចទេ ។

ខ្លះសេពសន្ទុះផ្សេង ដើម្បីកុំអោយមានកូន ខ្លះសេពសន្ទុះពន្យារពេល ហើយចាំការពារកុំឲ្យទឹកទៅជួបជុំស្រុសស្រួលគ្នាបាន ។

ខ្លះធ្វើប្រដាប់ពីកៅស៊ូយ៉ាងទន់ ដើម្បីបិទរន្ធនិមិត្តកុំឲ្យមេជីវិតទៅជួបនឹងក្រសោមស៊ុកបាន ។

មានខ្លះច្រើន (ចំពោះស្រី) ចេះបង្កើតប្រដាប់ការពារនេះច្រើនបែបប្លែកៗពីគ្នា ដើម្បីបិទរន្ធនិមិត្ត។វិធីរបស់នេះគេរកឃើញថាមិនបានសម្រេចចំនួន ៨០ ឬ៨៥ ភាគរយទៅហើយ ។

ម្យ៉ាងទៀតសុទ្ធតែរបៀបគួរឲ្យស្អប់ខ្ពើម ហើយគួរឲ្យ ភ្ញៀសខ្លាំងផង ។ យ៉ាងណាមិញ, ក្បួនអាក្រក់នេះ ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់កើតភ័យអំពល់នត់រកគ្រូពេទ្យមកពិនិត្យ,ជួនកាលបណ្តាលឲ្យអន្តរាយដល់ជីវិតផង ពីព្រោះប្រដាប់នោះធ្លាក់ចូលទៅក្នុងរន្ធនិមិត្ត យកចេញវិញមិនបាន ។

ប្រើវិធីគីមី.— អ្នកខ្លះគេនិយមប្រើតាមរបៀបគីមី រកថ្នាំដាក់សម្លាប់មេជីវិត ដើម្បីកុំឲ្យទៅជួបនឹងក្រសោមស្មុកបាន ។

នៅប្រទេសធំៗ គេច្រើនប្រើវិធីនេះ ឯថ្នាំគឺឧម្ពុតាត្រដាក់ឬគ្មៅ, ប្រេងប្រឆ្ង,ឬមានជាតិសាប៊ូ ឬលាយគីនីនឯទៀត ។

នៅប្រទេសអង់គ្លេស មានក្រសួងមួយឈ្មោះថាក្រសួងអភិបាលកំណើត (Birte control) នៅទីនោះស្រីណាមិនចង់បានកូន អាចទៅពិគ្រោះសួរដល់គ្រូពេទ្យ, គ្រូពេទ្យអាចប្រាប់ថ្នាំ ឬឲ្យយោបល់ផ្សេងៗ ដោយឥតយកថ្លៃឡើយ ។

ប៉ុន្តែវិធីប្រើដូចខាងលើនេះក្រសួង **Birtecontrol** ថា ពុំសូវពិត ហើយពុំពូកែឆាប់ឆុតទេ ព្រោះការលាងរន្ធនិមិត្ត នឹងទឹកថ្នាំនោះ ពុំមែនសុទ្ធតែដេញឬសម្លាប់មេជីវិតទាំងអស់ទេ ត្រូវយល់ឲ្យជាក់ថា មេជីវិតខ្លះរត់ទៅពួនទីជិតខាងបាត់ទៅ ហើយ ។ គេរកឃើញមិនសម្រេចដល់ទៅ៤២ ភាគរយ ។

ខ្លះគេថាឲ្យបញ្ចូលទឹកថ្នាំ ទៅដល់ក្រសោមសុកសិនមុននឹងសេពសន្ថវៈ, នេះវិតតែមិនសំរេចទៅទៀត គេរាប់បាន ៥០ – ៥២ ភាគរយ ។

ក្រសួងអភិបាលកំណើត (**Birte control**) គេថា បើតាមរបៀបគីមី អាចសម្រេចបានខ្លះដល់ទៅ ១០ ១៥ ភាគរយ ។

ការប្រើវិធីគីមីសម្លាប់មេជីវិតនោះ ប្រើបានសម្រេចដែរ ប៉ុន្តែមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើន ដ្បិតវាធ្វើឲ្យខូចខាតតាមផ្លូវ ដែលវាធ្វើដំណើរ ។

វាបន្ថយជីវភាពនៃនិមិត្ត ធ្វើឲ្យស្រីមានសុខភាពមិនសូវល្អ ។

បើកាលណាថ្នាំនោះច្រើនហួសកំណត់ទៅ វារឹតតែបណ្ដាលឲ្យខូចសុខភាពនៃយោនីរបស់ស្ត្រី ។

ការលាយនឹងគីនីន (quinine), ហ្វេណូល (Phénol) និង ស៊ុប្លីមេ (Sublimée) ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រីដូចជាមានជម្ងឺរេកមិនលក់ មានសម្រើបហួសប្រមាណ ខូចប្រដាប់រំលាយអាហារ ។

Extrait testiculaire du Tauro ជាជាតិថ្នាំមួយយ៉ាងពូកែដែរ សំរាប់បំបាត់ជម្ងឺស្ត្រីខ្លះ ដូចជារដូវពុំស្រួល (ឈឺចុកមុនមករដូវ ឬពេលមករដូវ), រដូវធ្លាក់ពុំអស់, ធ្លាក់រដូវស និងជម្ងឺខ្លះទៀតដែលគេឃើញនិងជួបប្រទះនៅលើរូបស្ត្រីក្រមុំជាញឹកញយ ។

ការសេពសន្ថុះមិនគ្រប់គ្រាន់ កុំឲ្យមេជីវិតទៅជួបនឹងក្រសោមសុខបាន បណ្ដាលឲ្យបុរសពុំសូវរហ័សរហួនពុំសូវ

មានកម្លាំង ទឹកកាមធ្លាក់មុនពេលសេពសន្ថវៈ , គ្រាន់តែមានសម្រើបបន្តិចបន្តួចទឹកកាមក៏ធ្លាក់មកដោយងាយ ៗ ចំណែកខាងស្រី ច្រើនធ្វើទុក្ខស្បូននិងក្រសោមសុក បណ្តាលឲ្យមានដំរេក ក្នុងកាមយូរហើយញឹកញាប់ផង ៗ ជួនកាលហេតុនេះ បណ្តាលឲ្យភរិយាក្សត់ចិត្តស្វាមីក៏សឹងមាន ដោយភរិយាមានដំរេកហួសប្រមាណ ៗ

ការធ្វើពិធីកុំឲ្យមានកូននេះ អាចបណ្តាលឲ្យមនុស្សគ្មានកូនអស់មួយជីវិតក៏សឹងមាន ទោះជាជននោះចែងអនុវត្តន៍តាមវិធីនោះក៏ដោយ ៗ

ការសេពកាមដោយរួសរាន់

ការសេពសន្ថវៈយូរ អាចបណ្ដាលឲ្យស្រីមានកាមជារឿយៗ ។ ការដែលមានកាមម្ដងបាត់ម្ដងក៏ធ្វើឲ្យស្រីថយចំណង់របស់ស្រីដរាបដល់រលងមានក្នុងកាលខ្លះ ។ ការសេពសន្ថវៈហួសប្រមាណនេះក៏មកពីបុរស ប្រើវិធីផ្សេងៗដូចជាទើររវាយឯកទៅបរិភោគបន្តិច អាស្រ័យទឹកបន្តិច។ល។ មានវិធីមួយអាចដោះបញ្ហាបុរស មានតណ្ហាឆាប់ និងស្រីមានកាមយឺត ។

តណ្ហារបស់ស្រីតែងតែមានយឺតជាងបុរសដរាប ហេតុនេះបុរសត្រូវគិតកុំបណ្ដោយកាមតែខ្លួនឯង ។ ស្រីស្ដាយណាស់, បើមិនបានគិតដល់នោះ, ព្រោះគ្នាមិនទទួលលទ្ធផលស្រាប់តែផុតនិស្ស័យ ហាក់ដូចជាសត្វដែលមិនចង់ហើរចុះពីស្ថានសួគ៌សុភមង្គលមកដីរ ៗ យ៉ាងណាមិញ, នាងត្រូវខំរកវិធីណាមួយដើម្បីធ្វើឲ្យមានការរីករាយដូចចិត្តរបស់នាង។

ក្នុងករណីយកិច្ច ដើម្បីឲ្យបានយុត្តិធម៌ បានទទួលបំរែណាករីករាយស្មើគ្នា បុរសត្រូវគិតដល់ភរិយារបស់ខ្លួន ត្រូវប្រមាណនិងស្គាល់ទឹកចិត្ត ចែករំលែកឲ្យបានរីករាយស្មើគ្នា ។

បើកាលណាបុរសប្រព្រឹត្តខុស បុរសនឹងត្រូវទទួលជម្ងឺខួរក្បាល .....។ បើបុរសមិនស្រួលខ្លួន ត្រូវងូតទឹកត្រជាក់-កុំធ្វើការហាត់, ដកយកខ្យល់អាកាសល្អ, មិនត្រូវបរិភោគ-អាហារមានជាតិហឹរ, កុំជក់បារី, កុំផឹកស្រា តែ ឬកាហ្វេឡើយ ។

បើបុរសស្រួលខ្លួន ហើយឆាប់មានតណ្ហាជាងភរិយា, ត្រូវយកទឹកត្រជាក់លាងអង្គជាតិ សិនមុននឹងចូលសំរោក, ដើម្បីឃាត់តណ្ហារបស់ខ្លួន ឲ្យនៅចាំតណ្ហារបស់ភរិយាសិន, ត្រូវស្វាមីធ្វើឲ្យភរិយាមានសម្រើបសិន (ដីពូកអង្អែល.....) ដរាបណានាងមានតណ្ហាមកយ៉ាងខ្លាំងហើយ ចាំអ្នកប្រព្រឹត្ត-ទៅបានស្មើគ្នាល្អ ។

បើពុំធ្វើឲ្យកាមនារីមានផងទេ នោះនារីត្រូវទទួលជម្ងឺសរសៃវិញ្ញាណ ជម្ងឺនេះនឹងជាទៅវិញ លុះត្រាតែស្វាមីដែលគិតតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ។

ការរួមដំណេកហួសហេតុ

ការសេពកាមពុំមែនគ្រាន់តែជាគ្រឿងសប្បាយ ប៉ុណ្ណោះទេ, គឺជាច្បាប់ធម្មជាតិ ប្រយោជន៍ឲ្យមានពូជពង្សមនុស្សតទៀតទៅ ។

ក្នុងពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍រួចថ្មីៗ បុរសស្ត្រីច្រើនសេពសន្ថវៈហួសកម្លាំង ដែលឲ្យគេដឹងថាខ្លួនប្រព្រឹត្តហួសហេតុ ដោយមានរូបស្លឹតស្លាំង, ចំណែកខ្លួនឯងវិញ ក៏ខ្សោយកម្លាំង ជួនកាលទឹកកាមក៏ស្ងួតបណ្តាលឲ្យមានរោគរបេងឬរបេះដូង ។

ការសេពសន្ថវៈមិនព្រមព្រៀងគ្នា

បើសិនជាស្វាមីជាអត្តចត្តជន , នាងភរិយានឹងមិន , សប្បាយចិត្តឡើយ និងកាន់ចិត្តខ្នាន់ខ្នាញ់គុំគួនដល់ស្វាមីជានិច្ច ។

សាស្ត្រាចារ្យផ្នែកចរិយាសាស្ត្រ មិនដែលបញ្ចេញ ពាក្យប្រៀនប្រដៅត្រង់ៗនេះសោះ , នេះប្រហែលជាលោក យល់ថាល្អដែរ ឬលោកលាក់ទុកយ៉ាងណាក៏មិនដឹង ។

តាមការពិត បុរសស្ត្រីទាំងឡាយត្រូវតែដឹង ហើយ អនុវត្តន៍តាម ទើបសុភមង្គលអាចកើតឡើងបានយូរអង្វែង ក្នុងគ្រួសារ ។

នៅពេលសេពសន្ថវៈ បើបុរសមានសំរើបខាំងអាំង ស្ត្រីទឹក កាមបុរសនឹងចេញមកមុន , ចំណែកស្ត្រី ពុំទាន់ឃើញ ធ្លាក់ ទេ តើស្ត្រីគប្បីធ្វើយ៉ាងណា ឲ្យមានសម្រួល បន្ទាន់ក្នុងពេ- ល ឆាប់ៗនោះដែរ ។

បើមិនបានព្រមគ្នាដូច្នេះ នារីត្រូវយកដៃរបស់ខ្លួនទៅ ស្ទាបអង្អែលយោនីខ្លួនដោយបន្ទើៗ ឲ្យមានរបៀបលាំៗនឹង

ការប៉ះចង្គិចនឹងអង្គជាតិរបស់បុរសដែរ, ធ្វើយ៉ាងនេះដ-រាបទឹកកាមមានមក , ពេលនោះហើយនាងអាចនឹងមានសំរើបឡើងវិញបាន ។

បើកាលណាស្វាមីល្ងង់ហើយខ្ជិល នឹងជាអត្តទត្ត-ជនយ៉ាងនេះ នារីភរិយានឹងក្លាយទៅជាមនុស្សល្មោភខាងសេពកាម , ម្យ៉ាងទៀតអាចក្លាយទៅជាមានជម្ងឺផ្សេងៗដូចបានពោលពីជំពូកមុនៗមកហើយ ។ ដរាបណាការសេពសន្ទុះមានល្បឿនយ៉ាងរហ័ស ដរាបនោះទឹកកាមស្រីក៏មកយ៉ាងខ្លាំងដែរ ។ យើងដឹងស្រាប់ហើយថា សំរើបរបស់ស្រីច្រើនតែមានយឺតជាងបុរស , ដូច្នេះបុរសមិនត្រូវសេពសំរអក់រង់ចាំឲ្យមានស្មើគ្នាពេកទេ ជាហេតុឲ្យខូចសុខភាពរបស់ភរិយា ។

បើបុរសប្រព្រឹត្តខុស អ្នកទៅជាឈឺដូចបានពោលពីជំពូកមុនមកស្រាប់ ។ បើសិនជាសុខភាពស្វាមីនៅល្អទេ តែស្រីមានសម្រើបមុនបុរស ហើយយូរជាងនោះ មុនពេល

ចូលដំណេកស្រីត្រូវយកទឹកត្រជាក់លាងយោនី ដើម្បីបន្ធន់សម្រើប ។ ក្នុងដំណេកនោះស្វាមីត្រូវអង្អែលភរិយាដោយរបៀបគ្រប់យ៉ាង ដើម្បីឲ្យមានសម្រើបជាថ្មីម្តងទៀត មុននឹងសេពសន្ថវៈ ។

នៅយោនីស្រីមានអវយវៈមួយហៅថា " សីរ " ដែលឡើងធំរឹងកាលណាមានសម្រើប , កាលណាមានការកម្រើកដោយអវយវៈបុរស " សីរ " នេះអាចដឹង ការសម្រើបមុនគេៗ ទានាំការនេះទៅគ្រប់សរសៃក្នុងខ្លួន ។ ជីបើរំលួយគ្រប់សរសៃវិញ្ញាណដូច្នេះក៏ដោយ ក៏បុរសត្រូវបំពេញកិច្ចចំនួន១០ឬ២០នាទីស្ទាល់ខ្លួននឹងខ្លួនសិន ។ តាមធម្មតា២ឬ៣នាទីអាចគ្រប់គ្រាន់ហើយ នេះចំពោះបុរសដែលពុំស្គាល់ហេតុការណ៍ដ៏សំខាន់ ដែលនឹងអាចឲ្យការរីករាយដល់គូរជីវិតទាំងពីរ ។

ស្នេហាទន់ភ្លន់

– x0x –

ស្នេហាទន់ភ្លន់ជាវិធីមួយ ដែលបុរសនិងស្ត្រីកើតក្តីស្នេហានិងស្រុះស្រួលមូលគំនិតគ្នា ចេះយោគយល់ដល់គ្នានឹងគ្នា ។ ស្រីបីដូចរូបកូនក្រមុំកៅស៊ូ ដែលកូនក្មេងតែងឱប-រឹត អង្អែលថើបលេងខាំកកេប្របាច់ ។ កូនក្មេងដែលទើប-បានរូបកូនក្រមុំកៅស៊ូមកលេងស្រឡាញ់ឱបរឹត យ៉ាងណាមិញបុរសដែលមានស្នេហាទន់ភ្លន់ក៏ឱបរឹតភរិយាយ៉ាងនោះដែរ ។ ស្រីខ្លះក៏ចូលចិត្តឱបរឹតបបោសអង្អែល...នេះណាស់ត្បិតជឿ-ឲ្យមានការសម្រួលដល់អង្គការជាពន់ពេក ។ ស្រីខ្លះក៏ចូលចិត្តឱបរឹត...ស្វាមីណាស់ដែរ ។

បើបុរសមិនចេះក្បួននេះទេ ច្បាស់ជាស្រីទៅជាកន្តើយឥតសម្រើបបន្តិចទេ ហើយបណ្ដាលធុញទ្រាន់ក្នុងការរួមដំ-ណេកជាមួយបុរស នាងនឹងទុកខ្លួនរបស់នាងជាទាសីរបស់បុរស នាងឥតមានការសម្រើបរីករាយបន្តិចបន្តួចសោះ ។

កិត្តិយស.— បុរសជាច្រើនតែងយល់ថា កិត្តិយសថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស មកពីភរិយាមានចិត្តស្មោះត្រង់ចំពោះស្វាមី ៗ មានចិត្តស្មោះត្រង់ចំពោះភរិយាវិញ ។ កិត្តិយសកើតឡើងដោយខ្លួនឯង ត្រូវបុរសចេះតាំងខ្លួនឲ្យថ្លៃថ្នូរ ។ ធម្មជាតិបង្កើតមកឲ្យស្រឡាញ់រូបខ្លួនឯង ជាងរូបអ្នកដទៃ ហើយជាពិសេសខ្លួនឯងលើកដំកើងខ្លួនឯង ។ ជួនកាលភរិយា មិនចេះលើកមុខប្តី , ច្រើនត្រួតត្រា ធ្វើមេបាតែខ្លួនឯង , អំពើនេះជាហេតុមួយបណ្តាលឲ្យអាប់កិត្តិយសរបស់ស្វាមី , អាប់យសដោយខ្លួនឯងដែរ ។

ហេតុអ្វីបានជាមាតាបិតាអាប់កិត្តិយស ?

_ដោយសារបុត្រីមានគភ៌ឥតស្វាមី , គួរណាស់តែបុត្រីទទួលការអាប់ឱនតែម្នាក់ឯងទៅ! ចុះហេតុដូចម្តេចក៏មាតាបិតាទទួលការកេរ្តិ៍ឈ្មោះជាមួយដែរ ? នេះជាឧទាហរណ៍ចុចចង្អុលឲ្យឃើញថាខ្សែកិត្តិយសមានទាក់ទងគ្នាដូច្នេះ ។

ស្នេហាប្រយោជន៍នឹងការពារ

ភរិយាតែងនឹករាងស្វាមីជានិច្ចថាជាអ្នកការពារខ្លួន, ជាអ្នកទូន្មាននាង, ជាទីប្រឹក្សារបស់នាង , ជាបង្គោលការពារជីវិតរបស់នាង ។

មុខងាររបស់ស្វាមី ត្រូវការពារនិងផ្ដល់នូវបំណងរបស់ភរិយាពិតមែន ។ ភរិយាជាកិត្តិយសគ្រួសារ និងមានមុខការរៀបចំទុកដាក់ទ្រព្យសម្បត្តិ សំរាប់គ្រួសារ ។

បើសិនជាស្វាមីបណ្ដោយតាមស្នេហា ឲ្យភរិយានាំមុខតាមអំពើចិត្តនោះ វានឹងបណ្ដាលឲ្យរអាប់កិត្តិយសរបស់ខ្លួន និងគ្រួសារផង ។ យុវជនទាំងឡាយ ចូរអ្នកចេះរើសលកឲ្យសមរម្យតាមកាលៈទេសៈ ។

បុរសមិនត្រូវបណ្ដោយឲ្យភរិយាធ្វើជាមុខត្រួតត្រា ជាការឥតប្រយោជន៍ . . . ។

ចូរអ្នក-នាងដឹងថា ករណីយកិច្ចរបស់ខ្លួន គឺលើកដំកើងកិត្តិយសរបស់គ្រួសារ និងកិត្តិនាមរបស់ស្វាមីផង ។

សេចក្ដីស្នេហាពិតៗ

បើចាប់ចិត្តស្រឡាញ់នៅរូបនារីណាហើយ បុរសស្រឡាញ់ខ្លាំងណាស់រកអ្វីប្រៀបពុំបាន ។ សម្រស់របស់នារីអាចទាញបុរសឲ្យចាប់ចិត្តចេតនាភ្លាម ។ គេចង់រំលាយជីវិតរបស់គេឲ្យរួមចូលជាមួយនឹងជីវិតនារីនោះ បើសិនជាគេធ្វើបាន ។ គេប្រាប់នាងទាំងអស់នូវគំនិត និង មនោសញ្ចេតនារបស់គេ ។ គេបញ្ចេញអស់ផ្លូវចិត្តស្មោះត្រង់គ្មានលាក់លៀម ហើយដោយប្រើសំដីទន់ភ្លន់ ។ គេតាំងចិត្តស្មោះទៅនាងភ្លាម ដូចជានាងបានស្មោះត្រង់ មកនឹងគេរួចហើយ ។ បើពិតជាស្រឡាញ់គេពិតប្រាកដមែននោះ នោះជាឋានសួគ៌សុភមង្គលរបស់អ្នក ។ គេស៊ូប្ដូរជីវិតនឹងនាង បើមានអ្នកណាមកព្យាបាទនាង ។

នារីក៏ដូច្នោះដែរ បើទុកចិត្តលើបុរសជាទីស្នេហា ណាមួយហើយ នាងហ៊ានស៊ូប្ដូរជីវិតដូច្នោះដែរ ប្រាប់ឲ្យធ្វើអ្វីក៏នាងសុខចិត្ត សុខកាយទាំងអស់ ។

នារីណាដែលរហ័ស ទុកចិត្តបុរស ទុកជាមនុស្សខ្វះការពិចារណាភ្លាមៗ ដោយខ្លួនឯង ។

បុរសនារី ក្រោយដែលបានទទួលសេចក្តីស្រឡាញ់គ្នាហើយ គេនឹងចែករីករាយគ្រប់បែបគ្រប់យ៉ាងដល់គ្នានឹងគ្នា ចែកចំណីបរិភោគ ។ល។ គេគ្មានលាក់អ្វីនឹងគ្នាសោះឡើយ។ ពេញចិត្តហើយ នៅតែមិនទាន់រំលាយខ្លួនចូលគ្នាប៉ុណ្ណោះទេ ។ នារីឃើញបុរសជាទីស្នេហាមានរូបល្អតែមួយ ក្នុងពិភពលោក រកអ្វីមកប្រៀបពុំបាន ។ នារីកើតមានសេចក្តីរីករាយភ្លឹកស្មារតី នៅក្រោយដែលខ្លួននាងត្រូវនៅក្នុងដៃត្រកងដៃបុរសជាទីស្រឡាញ់ ។ សម្លេងលេចចេញមកនូវពាក្យប្រច័ណ្ឌគ្នាទៅវិញទៅមក នេះហើយជាសំដីស្នេហា ។ បើនារីចាប់ចិត្តស្នេហាលើរូបបុរសណាមួយហើយ នាងតែងតែយកនាមមកនិយាយសរសើរ ពីបុរសនោះជារឿយៗ ឯបុរសក៏មានសណ្ឋានមិនខុសគ្នាដែរ ។ ស្រីចូលចិត្ត ឲ្យគេ

ទះអង្អែល តែនាងមិនបញ្ចេញឲ្យអ្នកដទៃដឹងចិត្តខ្លួនទេដូន កាលខ្លួនឯងមិនដឹងខ្លួនឯងផង ។

យុវជនអ្នកយល់ទេ ?

នៅលើកដំបូងដែលអ្នកបានទះតប់ភរិយាសំឡាញ់អ្នក, អ្នកមានវិប្បដិសារីជាខ្លាំង ហើយនឹងមានសេចក្ដីមេត្តាពន់ពេកណាស់ ។ អ្នកចង់ស្ទុះទៅត្រកងបីនាងដែលកំពុងយំ ហើយឱបរឹតសុំឲ្យនាងអភ័យទោស ។

មនុស្សមិនសូវស្ដីមិនសូវនិយាយ

បើប្រសិនជាស្វាមីជាមនុស្សមិនសូវស្ដីមិនសូវនិយាយ ជាមនុស្សអៀនច្រើន, គេច្បាស់ជាគ្មានពាក្យមួយម៉ាត់សោះ មានតែកាយវិការតែម្ដង ។ មនុស្សជំពូកនេះមកពីការរៀន ធ្វើឲ្យខ្លួនត្រឹមត្រូវពេក, ជួនកាលមកពីចង់ពិសោធន៍ខ្លាំងពេក ជួនកាលដោយនឹកថាខ្លួនតូចទាបជាងគេពេក ឬ មកពីការ ម្យ៉ាង ៗ ដែលគេពុំអាចថាមានរោគអ្វី ។

មនុស្សរបៀបនេះនឹងទៅជាព្រងើយកន្តើយ នឹងសេចក្ដីស្នេហាក៏មាន ។ បើតាមធម្មតា មនុស្សមិនស្ដីមិននិយាយច្រើនចូលចិត្តផ្លូវស្នេហា តែសេចក្ដីស្នេហាអាចធ្វើឲ្យមនុស្សនេះ ទៅជាល្ងីល្ងើភ្លេចភ្លាំងស្មារតី ។ ការដែលពុំសូវនិយាយស្ដី ជាសញ្ញាស្មោះត្រង់ របស់សេចក្ដីស្នេហា ។ នារីមិនសូវដឹងខ្លួនដូច្នេះទេ បែរជាចូលចិត្តពាក្យល្ងួងលោមបោកបញ្ឆោតទៅវិញ ត្រង់នេះហើយ ដែលបណ្ដាលឲ្យនារីច្រើនរូប ខូចខ្លួន ខូចចិត្ត រាងចាល ជួនកាលលែងជឿពាក្យបុរសសោះ ។

តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឲ្យជាដម្ដីមិនសូវនិយាយ មិនសូវស្ដីក្នុងកិច្ចស្នេហា ?

- ដំបូងបំផុត ត្រូវស្គាល់និងជឿ ផលផលប្រយោជន៍នៃកាយវិការរបស់ស្នេហា ។ សេចក្ដីស្នេហានេះជាកិច្ចធំបំផុត-ដែលត្រូវបំពេញ ។

ដើម្បីមើលមនុស្សបែបនេះឲ្យជា ត្រូវនិយាយឲ្យមនុស្សនេះជឿក្នុងពេលសេពសន្ថវៈ ថាបុរសនិងស្រីប្រព្រឹត្តតាមច្បាប់ធម្មជាតិ មិនមែនខំធ្វើឲ្យប្លែក ឬខំផ្លាក់ឲ្យខុសធម្មតាទេ ។

ត្រូវដឹងថានារីបច្ចុប្បន្ននេះមិនមែនចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិសេដ្ឋី ឬអ្វីធំៗក្រៅពីសុភមង្គលទេ ។ នាងចូលចិត្តតែបុរស-ណា ដែលមានចិត្តស្មោះត្រង់លើរូបនាងពិតៗ គឺមួយ ត និងមួយ នេះជាចំណុចចិត្តសំខាន់របស់នារីទាំងឡាយ ។

ត្រូវស្វាមីនិយាយពាក្យខ្លី ៗ តែមានន័យវែង បើភរិយា អ្នកមិនស្គាល់កិច្ចស្នេហាទេ បុរសទោះ យ៉ាងណាក៏ដោយ ពុំរីករាយបានដែរ ។

បើសិនជាស្វាមី មិនសូវស្តីមិនសូវនិយាយ នាងជាភរិយា ត្រូវស្គាល់ករណីយកិច្ចរបស់ខ្លួន ,ត្រូវស្គាល់តម្លៃស្នេហា ដោយខ្លួនឯង, ហើយខំរិះរកមធ្យោបាយ បែបណាឲ្យស្វាមីជឿថា ត្រូវតែរួសរាយទើបប្រសើរ ។

ការព្រងើយកន្តើយក្នុងកិច្ចស្នេហា

ការព្រងើយកន្តើយក្នុងកិច្ចស្នេហា ,ជួនកាលមកពីមានជម្ងឺ, ហត់ខ្លំង , បណ្ដោយឲ្យទឹកកាមចេញច្រើនពេក , មកពីមានបំណងហួសប្រមាណ ធ្វើការប្ហហាត់ប្រាណហួសកំ- ឡាំង, បុរសប្រុងប្រយ័ត្នត្រង់នេះឲ្យមែនទែន កុំធ្វើការហួសកម្លាំង ។

ស្រីពុំសូវមានចិត្តព្រងើយកន្តើយក្នុងកិច្ចស្នេហាទេ ។ បើមាននោះ មកពីមានជម្ងឺនៅយោនីករម្រើកម្ដងៗប៉ុណ្ណោះ តែគេអាចមើលជាឡើងវិញ លើកលែងតែមាន ការកាត់វះ ទើបពិបាកមើល ។

បើមានរោគអស់នេះ គប្បីត្រូវប្រយ័ត្នក្នុងការបរិភោគអាហារ, បរិភោគសាច់ឲ្យច្រើន ហើយនឹងបន្លែស្រស់ឲ្យបានបរិបូណ៌ ។ ត្រូវសម្រាកខ្លួនកុំធ្វើការ ហើយជាពិសេសមិនត្រូវគិតទៅណាពាយមាយឲ្យសោះ ។

ការខ្វះសម្រួលរបស់ស្រី មិនមែនមកពីចរិយា របស់នារី ឬមកពីទីទៃ គឺមកពីហេតុដូចតទៅ ៖

១_សុខភាព មិនសូវមានបរិបូណ៌

២_មានជម្ងឺនៅរន្ធនិមិត្ត ដែលតូចចង្អៀត បណ្ដាលឲ្យឈឺ ក្នុងពេលសេពសន្ថវៈ

_ជួនកាល សីរ គឺតឡើងខុសធម្មតា តូចហើយស្ថិតនៅខាងលើពេក នេះក៏ធ្វើឲ្យគ្មានសម្រើបដែរ ,ជួនកាលមកពីសីរមានស្បែកក្រាស់ពេក បណ្ដាលឲ្យអវៈយវៈខ្វះវិញ្ញាណ ។

ជម្ងឺនៃយោនីរបស់ស្រីនេះ ពុំមែនគ្រាន់តែបណ្ដាលឲ្យខ្វះសម្រួលទេ វាអាចបណ្ដាលឲ្យមានការ ឈឺចាប់ហួសប្រមាណក្នុងពេលសេពសន្ថវៈទៀតផង ។

ផ្ទុយទៅវិញ បើបុរសណាមានភរិយាមានសម្រើបសម្រួលច្រើន ហើយពុំប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការសេពសន្ថវៈ , ពន្យារពេលឲ្យយូរពេក , បុរសនោះមិនអាចបំបាត់សម្រើប

ភរិយាបានងាយងាយឡើយ, ហើយស្រីនោះនឹងក្លាយទៅជាស្រីល្មោភកាមពិបាករកណាស់ ។

ការសេពសន្ថវៈជាកិច្ចធ្វើរបស់គូរួមគ្នាទាំងពីរនាក់, ម្នាក់ៗត្រូវទទួលបានចំណែកស្មើៗគ្នា មិនឲ្យតិច មិនឲ្យច្រើនម្ខាងៗឡើយ ។

បុរសភាគច្រើនពុំសូវគិតដូច្នេះ ច្រើនតែស្រវាយក-ច្រើនតែម្នាក់ឯង ។

យុវជន អ្នកត្រូវចែកភាគស្មើទៅភរិយាអ្នកៗ នឹងអរគុណអ្នកមិនភ្លេចរហូតអស់មួយជីវិត ។

ក្នុងកិច្ចស្នេហានេះ ស្រីទាំងឡាយមិនដែលនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃត្រង់ទេ, តាមការពិនិត្យរបស់យើងដ៏ជ្រាលជ្រៅយើងអាចបញ្ជាក់ថាស្រីទាំងនេះច្រើនតែកុហក ដោយមានមនោសញ្ចេតនាដ៏សំខាន់មួយគឺច្រើនតែខ្មាស់អៀន ។ ការខ្មាស់អៀននេះហើយ ដែលជាគ្រឿងយន្តសំរាប់ទប់នារីកុំឲ្យ

ស្រួលខ្លួន ធ្លាក់ក្នុងកម្លាំងតណ្ហា, កម្លាំងកាមរបស់នារីមានប្ញទ្ធានុភាពជាងកម្លាំងកាម បុរសច្រើនណាស់, ធម្មជាតិបង្កើតមក ដើម្បីបង្កើនពូជពង្សមនុស្សឲ្យបានច្រើន ។

ដូច្នេះស្រីមិនលាក់ទេ បើមានការអ៊ីប្លែក បើសិនជានាងក្រមុំពុំបានសម្រេចក្នុងលើកទី១នោះទេ, ទោះជាមិនស្រួលខ្លួនក៏ដោយ នាងមិនអាចនឹងរស់នៅដោយរីករាយបានឡើយៗ

បើបានទទួលសម្រួលនៅលើកទី១ ហើយនាងនឹងទទួលសុភមង្គលរហូតតទៅ ។

បើដូច្នេះ បុរសត្រូវរង់ចាំសម្រួលរបស់ភរិយាជានិច្ច ក្នុងកិច្ចរួមដំណេកយប់ដំបូង ។

លុះខ្វះសម្រួលហើយ ក្នុងកិច្ចសេពសន្ថវៈនោះឥតមានចាំងឈឺផង ក៏ចេះតែស្រែកថាឈឺដែរ មកពីការព្រួយបារម្ភខ្លាចខ្លាំងពេក ហាក់ដូចកូនក្តែស្រែកញ៉េកៗ ដោយគ្រាន់តែរថយន្តបើកបរមកជិតខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។

អំពីរោគស្វាយ

រោគស្វាយជាជម្ងឺមួយ ដែលច្រើនតែកើតពាសពេញ-គ្រប់ប្រទេស ។

ជម្ងឺនេះមានឫទ្ធានុភាពខ្លាំងណាស់ , វាអាចចម្លងពីមួយ-ទៅមួយ, ពីស្វាមីទៅភរិយា , រួចទៅកូនទៅចៅទៀតផង ។ ជម្ងឺរោគស្វាយជាមេដើមជម្ងឺឯទៀតៗ ។ កុមារខ្លះកើត-ឡើងមានជម្ងឺ នេះមកពីឪពុកម្ដាយ ឬឆ្លងតពីជីដូនជីតា-មក ក៏សឹងមាន ។

បុរសអាចទទួលរោគស្រីនេះរហ័សណាស់ដោយគ្រាន់តែសេពគប់នឹងស្រីពេស្យាម្ដង ឬពីរដងប៉ុណ្ណោះ ។ រោគនេះក្លាយទៅជារោគច្រើនទៀត ដូចជាៈ ឃ្លង់ , របេងឆ្អឹង, ឈឺសួត , ទឹកនោមផ្អែម,ឆ្លាក់ពាង ។ល។

ហេតុនេះវាមិនមែនគ្រាន់តែកើតម្នាក់ឯងទេ វាជារោគកេរ្ដិ៍មត៌កផង ។

បើបុរសកើតរោគនេះម្ដងហើយ មិនងាយនឹងជាដាច់ទេ។

រោគស្វាយជារោគឆ្លងបំផុត គ្រាន់តែបត់ជើងតូចកន្លែងជាមួយគ្នា ក៏អាចឆ្លងបានដែរ ។ បើសិនជាព្យាបាលជាទៅហើយក៏ដោយ វាអាចកើតវិញដោយងាយ ដោយគ្រាន់តែបរិភោគអាហារចាស់ ឬដោយប្រព្រឹត្តមិនគប្បី ។

យុវជន! ចូរអ្នកប្រយ័ត្ននឹងជម្ងឺឆ្លងនេះឲ្យមែនទែន ។

បើមានរោគនេះហើយ ជួនកាលធ្វើឲ្យអ្នកគ្មានកូនក៏សឹងមាន ។

គ្រោះថ្នាក់បណ្ដាលមកពីរោគស្រី

រោគនេះកើតឡើង :

១_ ហើមក្រលៀន

២_ ដំបៅចុង (វល្លយ) អង្គជាតិ

៣_ ជុះសាច់នៅក្នុងរន្ធ អង្គជាតិ ។ល។

កាលណាកើតរោគនេះហើយ ឈឺខ្លាំងហួសប្រមាណនឹងទៅជាគ្រុនក្ដៅខ្លួនផង អ្នកស្រែកស្បថថា ដែលប្រព្រឹត្តអំពើ

លាមកនេះជាមិនខាន ។ ការសេពគប់ជាមួយស្រីពេស្យា, ថ្ងៃដែលអ្នកសប្បាយនោះមិនថ្មីទេ, រហូតដល់ ២ ឬ ៣ខែ កន្លងមក អ្នកមានជម្ងឺក្រុនបន្តិចបន្តួច, ផុតពេលនោះបន្តិចមក អ្នកនឹងឃើញហេតុ នៃការសប្បាយរបស់អ្នកពីថ្ងៃមុន ។ ពេលនេះខ្លួនអ្នកខ្សោយ ទើបរោគនេះមានកម្លាំងវិញ ។

ដូច្នេះត្រូវអ្នកប្រយ័ត្ន កុំឲ្យមានរោគនេះទោះបីអ្នកឃ្លានសប្បាយយ៉ាងណាក៏ដោយ ។

ពិតមែនតែខួរក្បាលបង្គាប់អ្នកឲ្យសេពកាមច្រើន, ប៉ុន្តែខួរក្បាលអ្នកអាចទប់មិនឲ្យសេពកាមក្នុងពេលអាក្រក់ដែរ ។

យើងត្រូវឈ្នះសេចក្ដីសម្រើបដោយដើរ បន្ថែបន្ថប់, ធ្វើការច្រើន, ហាត់ប្រាណច្រើន, ងូតទឹកត្រជាក់ៗ អាចបង្ក្រាបសម្រើបបាន ។

បើបណ្ដោយតាមចិត្តឃើញក្នុងការសេពកាម, វាទៅជាទម្លាប់ហើយល្មោភផង ។ បើយើងរិះរកថ្នាំកម្លាំងឲ្យមានកម្លាំងឡើង, ជំរេកក្នុងកាមក៏រឹតតែមានខ្លាំងឡើងដែរ ។

ត្រូវអ្នករកវិធីណាមួយដើម្បីឲ្យចេះអត់ធ្មត់ទប់ចិត្ត កុំឲ្យធ្លាក់ចុះនរកស្ថានកណ្ដាលនេះ ។

ការរៀនសូត្របច្ចុប្បន្ននេះអាចដឹកនាំមនុស្សមិនឲ្យជ្រុលចូលក្នុងកាមពេកទេ ។

យុវជនអ្នកត្រូវគិតផ្លូវសិក្សាឲ្យបានរីកចំរើន អ្នកនឹងទទួល សុភមង្គលដ៏ពិសេសក្នុងខ្សែជីវិតរបស់អ្នក ។

ធម្មតាបុរសតែងមានកាមគុណច្រើនជាងស្រី ព្រោះគ្មានអ្វីមកទ្រទ្រង់បាន ។

ឯស្រីក៏ដូច្នេះដែរ ប៉ុន្តែនាងមានការកើតខ្មាស់មកបាំងបិទនាងគ្រាន់តែបញ្ចេញកាមារម្មណ៍, ម្យ៉ាងនាងខ្លាចការមានគភ៌មុនរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ នេះជាហេតុធំបំផុតមកពារាំងកាមតណ្ហារបស់នាង ។

នាងគ្រាន់តែបញ្ចេញតណ្ហារបស់នាង តាមផ្លូវចិត្តលាក់ទុកក្នុងស្មារតី ។ នាងខំតុបតែងខ្លួនទាក់ចិត្តបុរស ។

ពេលឃើញនារីសំអខ្លួននេះ បុរសភ្លើតភ្លើនទាល់តែខូចខ្លួន ។ល។

ស្វាមីភរិយានឹងមានសេចក្តីស្មោះត្រង់នឹងគ្នា ក៏ដោយសារសកម្មភាពគ្រួសារសមរម្យតាមកាលៈទេសៈដែរ ។

ភរិយាខំតុបតែងខ្លួនគ្រាន់តែឲ្យស្វាមីរបស់ខ្លួនស្រឡាញ់តែនាងមួយប៉ុណ្ណោះ ។

យូរៗទៅខ្លាចប្តីមិនសូវពេញចិត្ត ក៏កើតការប្រច័ណ្ឌដែលជាសញ្ញាស្មោះត្រង់ ស្រឡាញ់ពេញចិត្ត ។

ហេតុនេះមុននឹងរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ បុរសស្ត្រីត្រូវចេះច្បាប់ក្បួននេះ ។

កាតព្វកិច្ចបុរសស្ត្រី

បុរសស្ត្រីគប្បីមានបុត្រនៅអាយុប៉ុន្មាន ?

– ស្រីឲ្យមានបុត្រចន្លោះពីអាយុ ២០ ឆ្នាំ ទៅ ៤០ឆ្នាំ បើតិចឬច្រើនពីនេះមិនប្រសើរទេ ពីព្រោះបណ្តាលឲ្យ

ខ្សោយកម្លាំង , ឯបុត្រសោតក៏ពុំសូវមានស្មារតី ឬរូបឆោមល្អស្រស់បស់ដែរ ។ ចន្លោះពីកូនមួយទៅកូនមួយ-មានយ៉ាងតិចណាស់ ពីរឆ្នាំទើបប្រសើរ ។

-ចំណែកបុរសវិញ ត្រូវមានបុត្រចាប់តាំងពីអាយុ ២៤ ឆ្នាំដល់ ៤០ ឆ្នាំ ទើបប្រសើរ ។

ស្រីណាមានបុត្រពីអាយុ ១៦ ឆ្នាំទៅ ២០ឆ្នាំ កូនដែលកើតមកច្រើនស្លាប់ទៅវិញ ឬបើរស់មានជម្ងឺជាញឹកញាប់ហើយសុខភាពមិនរឹងប៉ឹង ដល់ពេលចាស់ទៅ ។

ការលែងលះគ្នា

តាមការសង្កេត ការលែងគ្នាមកពីកើតវិវាទរវាងស្វាមីភរិយា ជេរបញ្ចោរប្រកែកគ្នា ដោយគ្មានការអត់ឱនគ្នា ជួនកាលដល់ទៅវាយតប់គ្នាក៏សឹងមាន ។ ស្វាមីភរិយាចេះតែចង់ឈ្នះសព្វខ្លួន គ្មានអធ្យាស្រ័យគ្នាសោះ ។

ស្រីមានសាហាយក៏ដោយសារស្វាមី មិនសូវអើពើនឹងខ្លួន ។ ប្រុសមានសាហាយ ក៏មកពីភរិយា មិនចេះថ្នាក់ថ្នមចិត្ត, ប្រើពាក្យមិនពិរោះ ក្នុងគ្រាដែលស្វាមីនិយាយទៅរក ដោយពាក្យទន់ភ្លន់ ។

ការលែងលះគ្នា ជួនកាលមកពីការប្រព្រឹត្ត សុរារបស់ឪពុកការដុកដាន់អវ៉ូរទាំរបស់ម្ដាយ, ការបែកគ្នាយូរពេក, ការធ្វើការហួសកម្លាំង, ការខ្វះប្រាក់កាស ឬការព្រួយខ្លាំង ឬការពុំព្រមព្រៀងដោយមានអាយុខុសគ្នាឆ្ងាយពេក, ការចាស់មុនអាយុ, ប្រឆាំងគ្នាដោយចរិយាប្លែកគ្នា, ដោយមាន

មតិផ្ទុយគ្នាស្រឡះ, ការបំបែកគ្នាពីការអប់រំបុត្រធីតា ។ នេះគ្រាន់តែសញ្ញាមើលឃើញពីក្រៅទេ ។

បើនិយាយឲ្យខ្លីទៅ ថាមកពីមិនស្គាល់កិច្ចស្នេហា ។ យុវជនត្រូវប្រយ័ត្ន កុំបង្ខិតបង្ខំខ្លួននាងមុនចិត្តគេព្រមព្រៀងផង ព្រោះនឹងមានការបែកបាក់គ្នាទៅថ្ងៃក្រោយៗ

នារីទាំងឡាយ បើនាងមិនស្ម័គ្រនឹងបុរសជាស្វាមីទេចូរអ្នកប្រកែកតវ៉ាមុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ មិនត្រូវនៅស្ងៀមឲ្យខូចព្រហ្មចារីយ៍ ហើយទើបបានិយាយនោះទេ ។

សាច់កើតដំបៅហើយសំឡាក មិនងាយបាត់វិញឡើយ ចំណែកនារីក៏ដូច្នេះដែរគេឲ្យឈ្មោះថាមេម៉ាយ នាងចុះខុតពីកិត្តិយសព្រហ្មចារីយ៍ទៅហើយ ម្ដេចឡើយគេនឹងរកបាន ។ ពាក្យព្រហ្មចារីយ៍នេះថ្លៃណាស់នាងអើយ, បើមុនប្រាសចាកព្រហ្មចារីយ៍ត្រូវនាងគិតឲ្យមែនទែន ។

បើបានព្រមទទួលហើយត្រូវចេះស្របតាមស្វាមីខ្លួន ត្រូវចេះថ្នមខ្លួនស្វាមីនាង ដូចជាថ្នមខ្លួននាងដែរ ។ ចូរនាងយល់ឲ្យច្បាស់ថា ស្វាមីនាងជាកល្យាណមិត្តដ៏ឆ្នើមក្នុងជីវិតរបស់នាង ជាបុរសម្នាក់ដែលនាងគោរព សន្តោសនិងទទួលសុខទុកជាមួយគ្នា ។ ស្វាមីក៏គប្បីមានភារៈបំពេញធ្ងន់ណាស់ដែរ ដ៏បំផុត ត្រូវមានការសន្តោសអត់ឱនគ្នា ។

ជនណាគិតថា ការរួមដំណេកគ្រាន់តែបំពេញ បំណងតណ្ហា ជននោះពុំអាចនឹងធ្វើឲ្យស្វាមីភរិយារីករាយទៅ-វិញ ទៅមកអស់មួយជីវិតបានឡើយ ។

ជនខ្លះទៀត គិតថា ត្រូវស្វាមីមានសិទ្ធិដឹកនាំភរិយាតាមចិត្ត ។ ឯស្រីនឹកថា ត្រូវតែឲ្យភរិយាដឹកនាំគ្រួសារទៅវិញ ។

ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែខុស , ការរស់នៅជាមួយគ្នា ត្រូវតែយល់ស្របតាមមតិ ស្វាមីភរិយាទើបប្រសើរ ។

ចប់

មានលក់ដុំ និង រាយ

នូវសៀវភៅគ្រប់ប្រភេទ

ផ្ទះលេខ៤៩ អ្នកស្រីថ្មី