

ŠEIMYNOS APRYBAVIMAS

Parašė

MARGARET SANGER

IŽANGA.

Nėra jokio reikalo aiškinti Amerikos darbininkams ir darbininkėms, kam ši knygelė parašyta arba kodėl jiems reikalinga turėti šias informacijas. Jie ir jos žinos tą geriau, negu kad aš galėčiau jiems pasakyti, todėl aš ir nebandysiu pasakoti.

Aš stengiausi surinkti šias informacijas iš veikalų geriausių francūzų ir olandų daktarų ir išverčiau į kasdieninę, aiškią anglų kalbą taip, kad kiekvienas galėtų suprasti.

Apart tų būdų, apie kuriuos aš žemiau kalbėsiu, yra dar daugelis įvairių mechaninių būdų, kurių aš neminėsiu todėl, kad man ypač neteko susidurti su tomis ypatomis, kurios juos naudoja ir aš negaliu jų rekomenduoti kaip pilnai atsakančių tam, kam jie skiriami.

Aš manau, kad šioj knygutėj yra užtenkamai informacijų, kurias pildydama kiekviena moteris gali išvengti neštumo, jei bent ji to nori.

Jeigu moteris yra tiek nerangi, kad tingi apsimazgoti ir apsišvartoti save, o vyras perdidelis saumyls, kad suprasti pasekmes savo darbo, tada bus labai sunku surasti kokį nors būdą išvengimui neštumo.

Žinoma, nesmagu atsikelti iš lovos ir išsiplauti savo organus, taip pat nesmagu laikyti visada atmintyje mėnesinių (antdrapanių) dieną. Išrodo, kad tai neartistiška ir nešvaru įsidėti pesarijų (guminis moteriškas kandonas; paveikslėlis žemiau) ar supozitorių (tam tikra pilė, su-taisytą su chemikalais, dedama į moteries lytiškų organų kanalą) į kanalą pirma lytiško susinešimo. Bet yra šimtą sykių blogiau rasti po kelių metų apkrauta puse tu-zino negeistinių kūdikių, ligotų, išbadėjusių, nudriskusių, įsikabinusių tau į andaroką ir pačiai tapti šešėliu tos moteris, kuria pirma buvai.

Niekad nebūk per daug sentimentališka šiame taip svarbiame higienos klausime. Tai neišvengtinas faktas,

jeigu nesulaikysi vyro sėklą nuo įėjimo gimton, — tu tapsi neščia. Darbininkų klesos moterys, ypatingai alginės darbininkės, neprivalo turėti daugiau, kaip du kūdikių. Vidutiniai uždirbantis darbininkas negali išmaitinti didesnės šeimos, o darbininkė moteris negali daugiau tinkamai apžiūrėti. Aš esu patyręs, kad daugiau kūdikių nėra pageidaujama, bet moterys juos turi ar tai dėl apsirovavimo stokos, ar dėl nežinojimo higieniškų būdų apsisaugojimui nuo užsiveisimo.

Tai yra tie darbininkai, kurie nežino apsisaugojimo būdų, kurie pripildo kalėjimus ir ligonbučius, fabrikus ir audynėjas, beprotnamius ir pirmalaikinius kapus.

Darbininkės moterys gali pavartoti tiesioginį veikimą atsisakydamos užpildyti rinkas kūdikiais dėl išnaudojimo, atsisakydamos vesti vergus. Tai yra viena iš tinkamiausių metodų jums, darbininkės moterys, šiandien gelbėtis.

Skleisk šias informacijas tarpe savo kaimynų ir draugų darbininkų. Išrašyk bile vieną iš sekamų informacijų, kuri tau išrodo tinkamiausia, ir suteik tam, kam ji reikalinga. Platink šį taip svarbų žinojimą!

SKAITYK:

Ką Kiekviena Mergina Turi Žinoti.—Parašė Margaret Sanger. Kaina popieros apdarais 25 centai, audeklo apdarais — 50 centų.

"Ką Kiekviena Motina Turi Žinoti". Parašė Margaret Sanger. Kaina popieros apdarais 25 centai; audeklo apdarais — 50 centų.

"Apsivedimo Tikslai". Parašė Haverhill Ellis.

Kaina 25 centai.

"Gimdymo Kontrolės Apžvalga", mėnesinis žurnalas, leidžiamas Margaret Sanger. \$1.50 ant metų. Adresas:

"Birth Control Review",

104 Fifth Ave., New York City.

SLAUGINTOJOS (NURSĖS) PATARIMAS MOTERIMS.

Kiekviena moteris, kuri tik nenori tapti neščia, turi sekti šį patarimą:

Nelauk tol iki jau neturi mėnesinių, bet pasidaryk tai savo pareiga, kad jas turėtum.

Jeigu tau reikės „sirgti“ Rugpjūčio aštuntą, nelauk iki aštuntai, kad persitikrint, bet pradėk jau nuo ketvirtos to mėnesio imti tinkamas gyduoles dėl praliuosavimo vidurių ir tą atkartok kiekvieną vakarą iki aštuntai dienos.

Jeigu yra bent mažiausia abejonė, kad vyro sėkla pateko gimton, — imk per visus tuos keturis vakarus prieš gulsiant penkis ar dešimt „grainų“ „quinine“ su karštu gėrymu (geriausia arbata*). Pilės „quinine“ kapsulėse yra šviežesnės, todėl ir geresnės, bet jeigu šios pastarosios yra imamos, tai po jų negerk jokio alkoholinio gėrymo, nes alkoholis sukieta „kapsules“, o kaipo to pasekmė — suvėlinimas veikmės vaistų.

Imant viršui paminėtus vaistus, jūs nedaleisite kiaušinėliui pasidaryti sau lizdą gimtos plėvės.

Apšviestės moterys, kurios nenori turėti kūdikių iki jos nėra prie to prisirengę, seka kouoliausia savo mėnesinių tekėjimo periodą. Geriausia yra turėti savo locną kalendorių, ant kurio turi būti užrašoma diena paskutinio tekėjimo ir diena būsiančio.

Moterys turi mokintis pažinti savo kūną ir žinoti, ar jos yra reguliaris ar ne. Jos turi įsitęmyti, ar tekėjimas atsikartoja kas dvidešimt aštuonias dienas (normaliai), ar kas trisdešimt dienų, kaip tas tankiai būna pas jaunas mergaites.

Pasižymėkite tą gerai ant savo privatinio kalendoriaus; nepalikit atminčiai ar spėjimui.

Tiktai nežinė ir nepaisymas gali būti priežastis apsideidimo tokiame svarbiame dalyke.

Labai geri vidurių paliuosavimui vaistai (nors tai patentuoti vaistai) yra „Beechams Pills“. Imant po dvi pilies kas rytas ir vakaras per keturias dienas prieš tekėjimo periodą, suteiks gerą vidurių išvalymą ir palengvins mėnesinių tekėjimą. Kastoro (ricinavas) aliejus taip pat yra geras vidurių liuosuotojas.

Amerikos daktarai gali priešintis šiam patarimui dėlto, kad „Beechams Pills“ yra patentuotas vaistas. Bet patol, pakol jie sutiks duoti mums atvirus patarimus šiame dalyke, mes turime pasirinkti mažiausiai kenksmingas.

*) „Quinine 5 ar 10 grains“. Imti vieną pilę. Visi vaistai bus vadinami tais pačiais vardais kaip originale vadinama, nes tik tokiais vardais jie ir pirkti galima. — Vert.

Jeigu moteris rūpinsis savimi pirma mėnesinių periodo, ji veik niekada neturės jokio nesmagumo, bet jeigu ji nepaiso pati savęs, apsileidžia ir laukia, pakol „atsiras“ — ji gali papulti į nesmagumą.

Jeigu „quinine“ veikmė neįstengė išvartyti sėklą iš gimtos ir jau savaitę praslinko be pasirodymo jokio mėnesinių ženklo, tada jau galima tikėtis, kad įvyko užsiveisimas.

Bile kokis pasikėsėjimas sulaikyti vaisiaus vystymąsi, vadinasi abortija.

Niekas negali abejoti apie reikalingumą abortijos tulose atvejuose, bet ji bus nereikalinga, jeigu bus rūpinamasi neprileisti užsiveisimo.

Ši tai vienintelė gyduolė nuo abortijų.

NĖRA SAUGAUS PERIODO.

Pas daugelį žmonių yra ta nuomonė, kad užsiveisti galima tik tam tikrais mėnesio laikais. Paveizdan: dešimt dienų po mėnesinių ir keturias ar penkias dienas prieš mėnesines. Šia nuomone visai negalima pasitikėti, nes jau daugelį kartų tapo prirodyta, kad tūlos moterys pastoja bile kada. Nesiremkite šiuo pasitikėjimu, nes tam nėra jokio mokslinio pamato. Taip pat yra tikima, kad neatsiradimas mėnesinių tūlą laiką po gimdymo, yra užtikrinimu „saugaus periodo“ ir tame laike moteris nepastoja. Patartina nesiremti per daug nei šiuo, ypatingai po penktam mėnesiui, nes moteris tankiai tampa neščia visai „nieko nemačius“ (neturėjus mėnesinių) ir nieko nežinant, kad ji pastoja. Taip kad ji pasijunta turinti vieną prie krūties, o antrą gimtoj. Naudokitės kokiu nors apsisaugojimo būdu.

Ir vėl tikima, kad pastojimo galima išvengti, jeigu moteris guli ant kairiojo šono laike lytiško susinešimo. Tas visai nedaro skirtumo kaip ji guli laike lytiško akto ir ji gali pastoti, jeigu tik sėkla nesulaikoma nuo pastojimo gimton.

COITUS INTERRUPTUS.

Rodosi, kad bus labiausia išsiplatinusiu apsisaugojimo būdu, apart tik naudojimo kondono, taip vadinamas „coitus interruptus“, arba ištraukimas vyro varpos iš moterės kanalo ūmai prieš nubėgimą sėklos. Niekas negali

abejoti, kad šis tai yra saugus būdas ir manoma, kad jis nėra jau taip pavojingu, kaip kad daugelis autoritetų pirmiau manė. Bet ši praktika reikalauja labai tvirto charakterio iš vyro pusės, kad būtų tikru, jog jis atsitraukė pirmą, negu bent kiek sėklos pateko kanalan. Tai yra labai sunku tikrai žinoti. Ar ten pateko kas, ar ne.

Didžiausias blogumas šios praktikos, tai blogas atsiliepiamas ant moteries nervų. Jeigu ji neužganėdino savo geismų, ji yra dideliame nervų įtempime. Gal ji buvo kaip tik prieš laipsnį užsiganėdinimo, kada vyras atsitraukė ir ji liko tame neužganėdintame stovyje. Tas jai kenkia.

Sutartingas ir užganėdinantis lytiškas susinešimas, yra naudingas daugumai moterų; lyties magnetizmas jai eina į sveikatą. Kada moteris to nepageidauja ir ji neturi atsiliepiamo, tas neturi įvykti. Tai prostitucija ir pažeminimas moteries švelnių jausmų, nežiūrint visų šliūbinių sutarčių. Vyro atsitraukimas, turėtų būti pavaduotas koku-nors kitu būdu, kuris nekenkia moteriai.

PLOVIMAI IR JŲ SVARBA.

Svarbiausias dalykas, kurį kiekviena moteris turi išmokti prie apsisaugojimo nuo pastojimo, tai atsakančiai išsiplauti savo lytiškus organus su tam tikra šmirkštyne.

Jeigu jūsų kambariuose yra maudynės patogumai, tai eikite kaip greit galite po lytiškam susinešimui į maudymosi kambarį ir prisirengkite prie išsiplovimo. Atsigulkite aukštieninka į maudynę ir pakabinkite guminį krepšį su vandeniu taip augštai, kaip tik ištenka ilgis guminės žarnos. Tada paleiskite vandenį ir lai vanduo liuosai teka į lytiškų organų kanalą, kad išplauti vyro sėklą, kuri tapo paleista laike lytiško akto.

Nesidrovėkite pagelbėti darbą vandenio sriovei, įleisdamos kanalan smilių su nykščiu ir gerai išplauti sėklą iš raukšlių gleivinės plėvės. Patyrusi moteris gali tuoj pasakyti ar ganėtinai viskas tapo išplauta. Sakoma, kad francūzės moterys yra geriausiai išsilavinę plovime už visas pasaulio moteris. Šis procesas netik sulaiko vyro sėklą nuo patekimo gimton, bet kartu yra ir geras būdas užlaikymui lyties organų sveikai ir švariai.

SOLIUCIJOS DĖL PLOVIMO.

Jeigu pas jus nėra maudynės įtaisymų — išsiplauti galima sėdint išeinamoj vietoj (toilet), arba atsitūpus ant puodo.

Vartojamos plovimui yra sekančios soliucijos, kurios jeigu tinkamai vartojamos, užmuša vyro sėklą arba neleidžia jai pasiekti ir įeiti gimton:

Lysol — rudas, tirštokas skystimas, kurį įpylus vandenin padaroma šviesi, gliuti soliucija.

Vienas arbatinis šaukštukas "lysol" į dvi kvortas šilto vandens padaro gerą soliuciją dėl plovimo. Sumaišykite tą visą uzbone ar puode pirma, negu pilsite į krepšį.

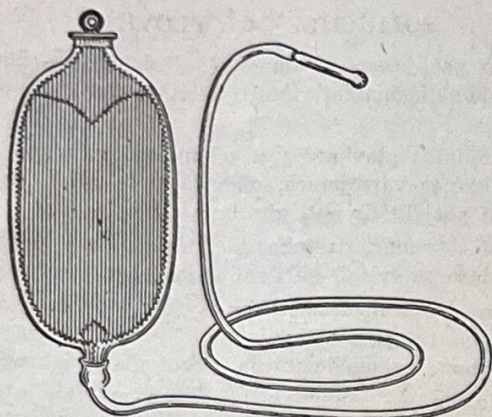
Bichloride — Nusipirk baltų ar mėlynų plyskelių (tablets) iš vaistinės; geriausia paimt mėlynas dėl atsargumo, nes jos yra labai nuodingos. Visados prirengkite soliuciją uzbone ar stikle, o paskui supilkite į guminį krepšį. Niekad nemeskit plyskelį tiesiog į krepšį. Vienas plyskelis į dvi kvortas vandens yra užtektinai padarymui soliucijos dėl apsisaugojimo.

Potassium Permanganate — šie vaistai taip-pat padaro gerą soliuciją, ypatingai ji gera toms moterims, kurios turi nubėgimus iš gimtos laike susinešimo. Jos blogiausioji ypatybė ta, kad ji palieka plėtmus ant skūros ir drabužių. Minimieji vaistai galima pirkti kristalų formoj (druska). Naudoti vieną arbatinį šaukštuką į dvi kvortas vandens.

Druskos soliucija — Sumaišykite keturis šaukštus parastos sudomos druskos į kvortą šilto ar šalto vandens ir gerai ištarpinkite. Ši soliucija yra gera ir pigi.

Acto soliucija — Daugelis Europos kaimiečių per dēm vartoja actą ir su geromis dėl jų pasekmėmis. Vartoti reikia vieną stiklą acto į dvi kvortas vandens. Pirmenybė priklauso taip vadinamam "cider vinegar". Po acto išsiplaukit su tyru vandeniu.

Šalto vandens šmirkštyne. — Ši, šalto vandens sriovė, kartais išvalo sėklą iš kanalo gana pasekmingai be pagelbos jokio antiseptiko. Bet kartais sėkla gali pasislėpti raukšlėse kanalo plėvių. Šitokiame atveįjy šaltas vanduo tik sustabdo laikinai jos progresą. Kaip tik kūnas sušyla, sėkla ir vėl pradeda savo kelionę gimtos link, kad susijungus su moteries kiaušinėliu.



FONTANINĖ ŠMIRKŠTYNĖ.

Kiekvienai moteriai būtinai reikia turėti gerą, dviejų kvortų guminį krepšį dėl plovimo, vadinamą angliškai "fountain syringe" (paveikslėlis viršui). Pakabinkite jį augštai, kad būtų tiesi ir vienoda vandens sriovė.

Šmirkštyne su gumine pūsle prie vieno galo, kurios vandens sriovė sukasi, kada pūslė paspaudžiama, irgi vartojamos tūlių moterų su geromis pasekmėmis dėl plovimo. Nurodymus, kaip vartoti, galima gauti su kiekviena tokia šmirkštyne.

Tūlos moterys plauja savo lytiškus organus prieš susinešimą dėlei apsisaugojimo. Jeigu šis būdas praktikuojama, tai reikia padaryti soliuciją iš kokio nors chemikalų, kuris turi sutraukimo ypatybę. Vartojama yra "boric acid", "alum", "citric acid" ir "hydrochlorate of quinine". Viena paintė (du stiklai) šios soliucijos yra užtektinai dėl išsiplovimo. Po lytiško akto reikia pasidaryti daugiau soliucijos ir geriau išsiplauti švarumo dėlei. Soliuciją padaryti galima iš bile kokio viršui paminėto antiseptiko.

NAUDOJIMAS KONDONŲ ARBA "MAKŠČIŲ".

Atsakantis išsiplovimas su gera antiseptiška soliucija tuoj po lytiško susinešimo, rūpestingai atliktas prityrusios moteries, veik visada sunaikins vyro sėklą ir nieko daugiau nereikės daryti išvengimui neštumo. Bet gali atsitikti taip, kad vyro sėkla gali patekti gimton pirma, negu kokia nors soliucija ją pasieks.

Dėlto atsargiau nedaleisti sueiti sėklai su kiaušinėliu, padarant tarpe jų savo rūšies sieną. Geriausia yra naudoti kondoną (condom) arba guminę "makštį".

Tie kondonai yra padaryti iš minkštos, tšios medžiagos, kuriuo apvelkama vyro organas ir jis tarnauja dėlei pagavimo sėklos laike susinešimo. Tokiu būdu sėkla negali patekti gimton.

Kondonų galima gauti kiekvienoj vaistinėj ir įvairiomis kainomis. Tūli jų padaryti iš žarnų, o kiti iš gumos. Jie yra be siūlų, ploni ir tšūs, tuomi patim kartu ir pušėtinai drūti; jeigu tik gerai uždėtas, jis niekad netruks. Baimė, kad netrūktų, tai vienintėlė priežastis, dėlei kurios kiti juos peikia. Jeigu nepaliekama užtektinai vietos dėlei išsipūtimo vyro varpos kada sėkla nubėga, kondonas gali trūkti ir sėkla gali patekti gimton. Kaip to pasekmė, moteris gali tapti neščia visai nieko apie tai nežinodama. Iš kitos pusės, jeigu kondonas atydziai uždėdamas, perdaug jį neįtemptiant, jis bus geriausias apsaugotojas netik nuo užsiveisimo, bet ir nuo lytiškų ligų. Po lytiško akto reikia labai atsargiai ištraukti varpą iš kanalo, kad kondonas nenusimautų ir sėkla nepatektų gimton.

Yra patartina sunaikinti kondoną po pirmam vartojimui ir jo daugiau nenaudoti, bet jeigu taip nepadaroma, tai reikia kondoną atsargiai išplauti kokioj-nors antiseptiškoj soliucijoj pirma, negu jį išdžiovinus ir padėjus kitam kartui.

Kondonas tai yra vienas iš labiausiai išsiplatinusių apsisaugojimo būdų Jungtinėse Valstijose. Apart apsaugojimo moteries, kondonas turi dar ir kitą gerą ypatybę, tai kad jis neleidžia vyrui pasiekti augščiausį užsiganėdinimo laipsnį pirmiau moteries.

Labai retai kur vyras su motere yra taip gerai susitaikę, kad jie kartu pasiektų užsiganėdinimo laipsnį. Tankiausia vyras pasiekia tą laipsnį anksčiau, negu moteris. Kaip to pasekmė, jis jau negali po tam ant tūlo laiko užganėdinti moteries. Tame laike moteris randasi dideliame nervų įtempime. Geriausi medicinos autoritetai yra tos numonės, kad nuolatinis toks neužganėdinantis susinešimas, būna priežastis kokios nors lytiškų organų ligos, apart neapkentimo ir bjaurėjimosi lytiško akto.

Tūkstančiai sąžiningų vyrų klausia daktarų kame

priežastis jų moterų lytiško šaltumo ir nepaisymo. Devyniuos iš dešimties kartų, tai kaltė vyro, kuris per nežinojimą, saumylystę ir nepaisymą užganėdina tik save ir tuoj užmiega. Moteris dėl savo loco apsigynimo nuo ilgų be miego naktų ir nerviško įtempimo pripranta nepaisyti lytiško sugyvenimo.

Kondonas tankiai pagelbsti šitokiame atvejy. Yra daugelis mergaičių, kurios šiuo klausimu nėra apsiapžinę, neturi jokio fiziologinio supratimo apie lytišką aktą, —tik susidūrus su vyro nubėgama sėkla tuoj jaučia pasibaurėjimą ir neapkentimą, iš kurio jos pasiliuosuoja, užmiršta, tik po tūlam laikui. Tas daug priguli nuo mergaitės apšvietos, bet tankiai ir nuo vyro atsinešimo link to akto.

PESARIJUS IR KEMPĖ (SPONGE).

Kitas apsisaugojimo būdas, tai pesarijus (žiūrėk paveikslėlis žemiau). Šis tai labiausiai prasiplatinęs apsisaugojimo būdas tarpe Francijos moterų ir tarpe vidurinės ir augštesnės klesos Amerikoje. Vienu tarpu tų pesarijų kaina buvo užkilus net iki septynių dolerių dėlto, kad jie buvo pargabenami į šią šalį iš Francijos. Dabar jie jau dirbami šioje šalyje ir galima gauti už du ar daugiau dolerių.

Jų galima gauti trejopo didumo: didelių, vidutinių ir mažų.

Geriausią yra imti vidutinį dėlto, kad maži yra tik labai smulkių kaulų moterims ir greit nusikreipia iš vietos.



PESARIJUS.

Mano nuomone, gerai pritaikintas pesarijus, yra tai saugiausias būdas išvengti neštumo. Aš žinau tūkstančius moterų, kurios jį naudoja jau nuo daugelio metų su geriausiomis pasekmėmis. Blogiausia yra, kad moterys bi-

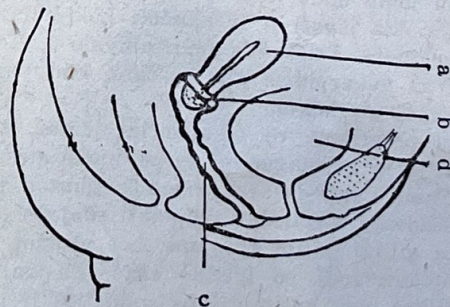
josi paliesti savo locną kūną ir, žinoma, nežino savo fiziologinio subudavojimo. Jos mano, kad pesarijus gali nueiti pergiliai, gali "prapulti" jų lyties organuose ir t.t. ir t.t. Todėl jos ir bijosi jo. Pesarijus negali patekti į jų gimtą neigi jis gali prapulti. Vienintelis dalykas, ką jis gali padaryti, tai — išpūlti. Net ir tą galima pajauti, kada jis nukrypsta iš savo vietos.

Pirma įdėjimo, ištepkite vidurį.

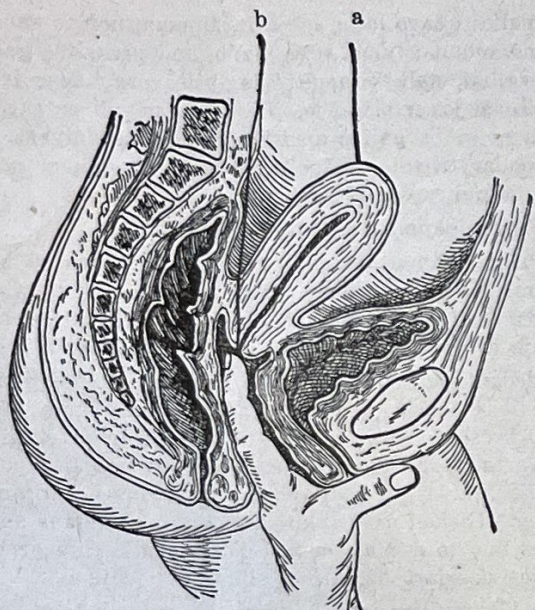
Pirma įdėjimo, ištepkite vidurį pesarijaus su boriška mostimi (boric ointment). Toji mostis veikia kaip cemento, kuri užkljuoja laikinai gimdos atvarą ir tuomi suteikia dvejopą apsaugojimą nuo užsiveisimo.

Įdedant pesarijų, geriausia yra būti tokioje pozicijoje, kokioje lengviausia jį įdėti. Padėjus vieną koją ant neaugšto krėslo, o kita stovint ant grindų, labai gerai atsidaro vartai; arba dar geriau atsitūpus, nes šita pozicija nuleidžia žemyn gimdą ir tuomi palengvina pesarijaus užtaikymą. Niekad nevartokite vazelino ar aliejaus ant gumo, nes nuo to gumas pūsta. Ištepęs glicerinu ar muilu pesarijus pasidaro užtektinai slidus dėl įdėjimo.

Po įdėjimui pesarijaus giliai į kanalą, jį tada galima gerai užtaikyti ant gimdos kaklo. Galima jausti ar jis gerai stovi uždėtas spaudant su pirštu aplinkui minkštą dalį pesarijaus, kuris turi pilnai uždengti gimtos atvarą.



a—gimta; b—pesarijus uždengęs gimtos atvarą; c — gimtos kanalas; d — šlapimo pūslė.



Pirštas pasiekė gimtos atvarą. a—gimta; b—gimtos atvaras.

Jeigu jau jokių būdu negalima pesarijų tinkamai užtaikyti, tai reikia išimti jį ir naudoti koki-nors kitą apsisaugojimo būdą. Priešasčia neužtaikymo gali būti apsiuvertimas ar nukrypimas gimtos taip, kad pesarijus negali pasiekti jos kaklą.

Jeigu pesarijus yra atsakančiai įdėtas, tada nebus jaučiama jokių nesmagumo; vyras nieko nesupras, kad kas-nors naudojama ir sėkla negalės gimton įeiti.

Nevisados yra reikalingas išsiplauti tuoj po susinešimo; galima tą atlikti ir ant rytojaus, bet visados yra atsargiau išsiplauti tuoj po lytiško akto. Pasidarykite apie kvortą kokios nors antiseptiškos soliucijos ir išsiplaukite pirma išėmimo pesarijaus. Po išėmimo taip-pat gerai išsiplaukite.

Po naudojimo, gerai išmazgokite pesarijų tyrame šiltame vandenyje, išdžiovinkite ir padėkite kitam kartui. Vienas pesarijus, jeigu gerai užlaikomas, turi laikyti bent du metus.

Pesarijų aš skaitau vieną iš saugiausių, parankiau-

sių ir pigiausių apsisaugojimo metodų. Bile slaugintoja (nurse) ar daktaras gali pamokinti kaip įdėti, o paskui moteris gali pasimokinti viena kitą.

Nėra patartina nešioti pesarijų visados. Geriausia jį išimti po vartojimo ir įsidėti tik tada, kada reikalinga. Po trumpos praktikos kiekviena moteris pamatys, kad įsidėjimas jo tai paprasčiausias dalykas.

KEMPĖS (SPONGES).

Kempės taip-pat galima gauti bile vaistinėje. Jos turi raištį prie jų pritaisyta dėl lengvesnio išėmimo. Jas reikia pamirkyti kelias minutes antiseptiškoj soliucijoje prieš lytišką aktą ir tada įdėti į kanalą taip toli, kaip tik galima. Tuli daktarai pataria vartoti vatos kamštį vieton kempės, pamirkytą jį į trijų procentų soliuciją karbolinės rūgšties (carbolic acid) ir glicerinos. Vyro sėkla yra sunaikinama silpniausios karbolinės soliucijos. Tulos Europos kaimietės naudoja vatos kamštį pamirkytą jį actą tam tikslui ir gana pasekmingai. Šioje šalyje boric rūgštis (boric acid) tam vartojama ir su geromis pasekmėmis. Suprantama tam reikia gana stiprios soliucijos, pavyzdžiui, šaukštuką miltelių į poduką vandens gerai ištarpinus.

Kempės ir vatos kamščiai galima rekomenduoti kai po gana saugus apsisaugojimo būdas, jeigu išplaujama kanalas su antiseptiška soliucija prieš išėmimo kamščio ar kempės, tuomi nedaleidžiant sėklai įeiti gimton. Užduotis šiame atveju yra sekanti: užmušti vyro sėklą įeinant jai į gimtos kanalą, išplaut ją laukan ar užmušti ją po paleidimui. Lengva "alum" soliucija, taip-pat, galima vartoti pamirkimui kempės ar kamščio. Taipgi karbolinę vazeliną (carbulated vaseline) galima vartoti ant vatos kamščių.

Vienas iš pigiausių apsisaugojimo būdų, tai naudojimas didelės kempės.

Nusipirkit kempę jūsų kumščios didumo ir pavirinkit kokią dešimtą minutų, kad užmušti visas esančias joje bakterijas. Prieš naudojimą pavilginkite į actą atmieštą per pusę su vandeniu ir dalinai nuspauskite. Tada įstumkite ją į kanalą taip toli, kaip tik galima ir apspaudykite drūčiai su pirštu apie gimtos kaklą, kad gerai ji uždengtų. Po jos išėmimo gerai išsiplaukite lyties organus.

VAGINOS SUPOZITORIAI.

Supozitoriai, pastaruoju laiku, pradeda darytis populiariausiu apsaugojimo būdu tarpe Amerikos moterų. Juos galima gauti bile vienoj užsitikėtinoj vaistinėj. Dauguma jų yra padaromi iš "cocoa butter" ar "gelatine". Tuos supozitorius (pilis) reikia įsidėti giliai į gimtos kanalo keliatą minutų pirma susinešimo taip, kad jie turėtų progą ištirpti. Tenais sudėti chemikalai turi ypatingą neutralizuoti, padaryti neveiklia vyro sėklą.

Paprašykite jūsų užsitikėtino vaistininko, kad jums padarytų supozitorių pagal šį receptą:

Acid citric, 6 grains
Acid boracic, 1 dram
Cocoa butter, 90 grains.

Padaryti į 12 supozitorių.

Kitoki, taip-pat geri supozitoriai:

Boric acid, 10 grains
Salicylic acid, 2 grains
Quinine bisulphate, 3 grains
Cocoa butter, 60 grains.

Supozitoriai "Asepticon", gaunami daugelyje vaistinių, yra taip-pat geri, tik jie yra brangesni už pirmuosius.

Jų receptas šitokis:

Salicylic acid, 2 grains
Boric acid, 10 grains
Quin. purol (alkal), 1 grain
Chinosol, 2 grains
Cocoa butter, 90 grains

Sudaryti į supozitorius No. 1.

(Įsidėti 3 minutes pirm susinešimo).

"Carbozinne Tablets", gaunami iš "The Carbozinne Laboratory", 3121 So Broadway, St. Louis, Mo., yra labai geri, ypatingai kaimietėms moterims.

Veik visi vaginos arba gimtos kanalo supozitoriai veikia kaip apsaugotojai ir juos reikia vėsiai laikyti.

Šioj knygelėj aš nurodžiau daugelį apsaugojimo būdų. Ypatingai-gi, aš patariu kiekvienai biednai mote-

rei naudoti gerai pritaikytą pesarijų ir išmokti jį tinkamai įsidėti.

Gimdymo kontrolė arba šeimynos apribavimas, yra rekomenduojamas tuų geriausių Amerikos ir Europos daktarų ir tas judėjimas jau negali būti sulaikytas veidmainingu "nepadorumo" šauksmu. Tas judėjimas jau tapo įrašytas į privatinį moralų kodeksą milionuose pavyzdgingiausių šeimynų kiekvienoj civilizuotoj šalyj. Jis netrukus įgys užgirimą ir priėmimą nuo publiškos dorotai-pat.

Atsitikimuose, kur moterys kenčia nuo sunkių ligų, kaip tai baltųjų tekėjimas, širdies ligos, beprotystė, melancholija, silpnaprotystė, džiova ir syfilis, viskas, ką daktarui leidžiama daryti, tai dėti visas pastangas, kad tik tos moterys išnešiotų kūdikį iki galui, jeigu dar galima. Net jeigu moteries gyvybė yra pavojuje, daktarui užginta jai pagelbėti be pasitarimo su kitais daktarais. Dėlto ir mirtingumas motinų sergančių tomis ligomis ir jų kūdikių yra labai didelis; taipgi tankus pirmlaikiniai gimdymai.

Kad išgelbėti gyvastis tų motinų ir kad neleisti gimdyt ligotus ir neišsivysčiusius kūdikius, tai reikalas kuris patvirtina būtiną reikalingumą patvarios ir rimtos kovos už gimdymo kontrolę.

46588294

ŠEIMYNOS APRYBAVIMAS

Parašė

MARGARET SANGER

ĮŽANGA.

Nėra jokio reikalo aiškinti Amerikos darbininkams ir darbininkėms, kam ši knygelė parašyta arba kodėl jiems reikalinga turėti šias informacijas. Jie ir jos žinos tą geriau, negu kad aš galėčiau jiems pasakyti, todėl aš ir nebandysiu pasakoti.

Aš stengiausi surinkti šias informacijas iš veikalų geriausių francūzų ir olandų daktarų ir išverčiau į kasdieninę, aiškią anglų kalbą taip, kad kiekvienas galėtų suprasti.

Apart tų būdų, apie kuriuos aš žemiau kalbėsiu, yra dar daugelis įvairių mechaninių būdų, kurių aš neminėsiu todėl, kad man ypač neteko susidurti su tomis ypatomis, kurios juos naudoja ir aš negaliu jų rekomenduoti kaip pilnai atsakančių tam, kam jie skiriami.

Aš manau, kad šioj knygutėj yra užtenkamai informacijų, kurias pildydama kiekviena moteris gali išvengti neštumo, jei bent ji to nori.

Jeigu moteris yra tiek nerangi, kad tingi apsimazgoti ir apsišvartoti save, o vyras perdidelis saumyls, kad suprasti pasekmes savo darbo, tada bus labai sunku surasti kokią nors būdą išvengimui neštumo.

Žinoma, nesmagu atsikelti iš lovos ir išsiplauti savo organus, taip-pat nesmagu laikyti visada atmintyje mėnesinių (antdrapanių) dieną. Išrodo, kad tai neartistiška ir nešvaru įsidėti pesarijų (guminis moteriškas kandonas; paveikslėlis žemiau) ar supozitorių (tam tikra pilė, sutaisyta su chemikalais, dedama į moteris lytiškų organų kanalą) į kanalą pirma lytiško susinešimo. Bet yra šimtą sykių blogiau rasti po kelių metų apkrauta pusė tužino negeistinių kūdikių, ligotų, išbadėjusių, nudrėkusių, įsikabinusių tau į andaroką ir pačiai tapti šešėliu tos moteris, kuria pirma buvai.

Niekad nebūk per daug sentimentališka šiame taip svarbiame higienos klausime. Tai neišvengtinas faktas,

jeigu nesulaikysi vyro sėklą nuo įėjimo gimton, — tu tapsi neščia. Darbininkų klesos moterys, ypatingai alginės darbininkės, neprivalo turėti daugiau, kaip du kūdikių. Vidutiniai uždirbantis darbininkas negali išmaitinti didesnės šeimynos, o darbininkė moteris negali daugiau tinkamai apžiūrėti. Aš esu patyręs, kad daugiau kūdikių nėra pageidaujama, bet moterys juos turi ar tai dėl apsirovavimo stokos, ar dėl nežinojimo higieniškų būdų apsisaugojimui nuo užsiveisimo.

Tai yra tie darbininkai, kurie nežino apsisaugojimo būdų, kurie pripildo kalėjimus ir ligonbučius, fabrikus ir audinių, beprotnamius ir pirmalaikinius kapus.

Darbininkės moterys gali pavartoti tiesioginį veikimą atsisakydamos užpildyti rinkas kūdikiais dėl išnaudojimo, atsisakydamos veisti vergus. Tai yra viena iš tinkamiausių metodų jums, darbininkės moterys, šiandien gelbėtis.

Skleisk šias informacijas tarpe savo kaimynų ir draugų darbininkų. Išrašyk bile vieną iš sekamų informacijų, kuri tau išrodo tinkamiausia, ir suteik tam, kam ji reikalinga. Platink šį taip svarbų žinojimą!

SKAITYK:

Ką Kiekviena Mergina Turi Žinoti.—Parašė Margaret Sanger. Kaina popieros apdarais 25 centai, audeklo apdarais — 50 centų.

“Ką Kiekviena Motina Turi Žinoti”. Parašė Margaret Sanger. Kaina popieros apdarais 25 centai; audeklo apdarais — 50 centų.

“Apsivedimo Tikslai”. Parašė Haverhill Ellis.

Kaina 25 centai.

“Gimdymo Kontrolės Apžvalga”, mėnesinis žurnalas, leidžiamas Margaret Sanger. \$1.50 ant metų. Adresas:

“Birth Control Review”,

104 Fifth Ave., New York City.

SLAUGINTOJOS (NURSĖS) PATARIMAS MOTERIMS.

Kiekviena moteris, kuri tik nenori tapti neščia, turi sekti šį patarimą:

Nelauk tol iki jau neturi mėnesinių, bet pasidaryk tai savo pareiga, kad jas turėtum.

Jeigu tau reikės "sirgti" Rūgpiūčio aštuntą, nelauk iki aštuntai, kad persitikrint, bet pradėk jau nuo ketvirtos to mėnesio imti tinkamas gyduoles dėl praliuosavimo vidurių ir tą atkartok kiekvieną vakarą iki aštuntai dienos.

Jeigu yra bent mažiausia abejonė, kad vyro sėkla pateko gimton, — imk per visus tuos keturis vakarus prieš gulsiant penkis ar dešimtis "grainų" "quinine" su karštu gėrymu (geriausia arbata*). Pilės "quinine" kapsulėse" yra šviežesnės, todėl ir geresnės, bet jeigu šios pastarosios yra imamos, tai po jų negerk jokio alkoholinio gėrymo, nes alkoholis sukieta "kapsules", o kaip to pasekmė — suvėlinimas veikmės vaistų.

Imant viršui paminėtus vaistus, jūs nedaleisite kiaušinėliui pasidaryti sau lizdą gimtos plėvės.

Apšviestesnės moterys, kurios nenori turėti kūdikių iki jos nėra prie to prisirengę, seka kouoliausia savo mėnesinių tekėjimo periodą. Geriausia yra turėti savo locną kalendorių, ant kurio turi būti užrašoma diena paskutinio tekėjimo ir diena būsiančio.

Moterys turi mokintis pažinti savo kūną ir žinoti, ar jos yra reguliaris ar ne. Jos turi įsitęmyti, ar tekėjimas atsikartoja kas dvidešimtis aštuonias dienas (normaliai), ar kas trisdešimtis dienų, kaip tas tankiai būna pas jaunas mergaites.

Pasižymėkite tą gerai ant savo privatinio kalendoriaus; nepalikit atminčiai ar spėjimui.

Tiktai nežinė ir nepaisymas gali būti priežasčia apsilaidimo tokiam svarbiame dalyke.

Labai geri vidurių paliuosavimui vaistai (nors tai patentuoti vaistai) yra "Beechams Pills". Imant po dvi pilies kas rytas ir vakaras per keturias dienas prieš tekėjimo periodą, suteiks gerą vidurių išvalymą ir palengvins mėnesinių tekėjimą. Kastoro (ricinavas) aliejus taip pat yra geras vidurių liuosuotojas.

Amerikos daktarai gali priešintis šiam patarimui dėlto, kad "Beechams Pills" yra patentuotas vaistas. Bet patol, pakol jie sutiks duoti mums atvirus patarimus šiame dalyke, mes turime pasirinkti mažiausiai kenksmingas.

*) "Quinine 5 ar 10 grains". Imti vieną pilę. Visi vaistai bus vadinami tais pačiais vardais kaip originale vadinama, nes tik tokiais vardais jie ir pirkti galima. — Vert.

Jeigu moteris rūpinsis savimi pirma mėnesinių periodo, ji veik niekada neturės jokio nesmagumo, bet jeigu ji nepaiso pati savęs, apsileidžia ir laukia, pakol "atsiras" — ji gali papulti į nesmagumą.

Jeigu "quinine" veikmė neįstengė išvartyti sėklą iš gimtos ir jau savaitę praslinko be pasirodymo jokio mėnesinių ženklo, tada jau galima tikėtis, kad įvyko užsiveisinimas.

Bile kokis pasikėsėjimas sulaikyti vaisiaus vystymąsi, vadinasi abortacija.

Niekas negali abejoti apie reikalingumą abortijos tulose atvejuose, bet ji bus nereikalinga, jeigu bus rūpinamasi neprileisti užsiveisimo.

Ši tai vienintelė gyduolė nuo abortijų.

NĖRA SAUGAUS PERIODO.

Pas daugelį žmonių yra ta nuomonė, kad užsiveisti galima tik tam tikrais mėnesio laikais. Paveizdan: dešimtis dienų po mėnesinių ir keturias ar penkias dienas prieš mėnesines. Šia nuomone visai negalima pasitikėti, nes jau daugelį kartų tapo prirodyta, kad tūlos moterys pastoja bile kada. Nesiremkite šiuo pasitikėjimu, nes tam nėra jokio mokslinio pamato. Taip pat yra tikima, kad neatsiradimas mėnesinių tūlą laiką po gimdymo, yra užtikrinimu "saugaus periodo" ir tame laike moteris nepastoja. Patartina nesiremti per daug nei šiuo, ypatingai po penktam mėnesiui, nes moteris tankiai tampa neščia visai "nieko nemačius" (neturėjus mėnesinių) ir nieko nežinant, kad ji pastoja. Taip kad ji pasijunta turinti vieną prie krūties, o antrą gimtoj. Naudokitės koku nors apsaugojimo būdu.

Ir vėl tikima, kad pastojimo galima išvengti, jeigu moteris guli ant kairiojo šono laike lytiško susinešimo. Tas visai nedaro skirtumo kaip ji guli laike lytiško akto ir ji gali pastoti, jeigu tik sėkla nesulaikoma nuo patekimo gimton.

COITUS INTERRUPTUS.

Rodosi, kad bus labiausia išsiplatinusiu apsaugojimo būdu, apart tik naudojimo kondono, taip vadinamas "coitus interruptus", arba ištraukimas vyro varpos iš moteris kanalo ūmai prieš nubėgimą sėklos. Niekas negali

6
 abejoti, kad šis tai yra saugus būdas ir manoma, kad jis
 nēra jau taip pavoju, kaip kad daugelis autoritetu pir-
 miau manē. Bet šī praktika reikalauja labai tvirto cha-
 rakterio iš vyro pusēs, kad būti tikru, jog jis atsitraukē
 pirmu, negu bent kiek sēklos pateko kanalan. Tai yra la-
 bai sunku tikrai žinoti. Ar ten pateko kas, ar ne.
 ... šios blogumas šios praktikos, tai blogas atsi-
 ... ji neužbranēdino sam-

Didžiausias blogumas šios praktikos, tai blogas atsiliepinimas moteris nervų. Jeigu ji neužganėdino savo geismų, ji yra dideliame nervų įtempime. Gal ji buvo kaip tik prieš laipsnį užsiganėdinimo, kada vyras atsitraukė ir ji liko tame neužganėdintame stovyje. Tas jai kenkia.

Sutartingas ir užganēdinantis lytiškas susinešimas, yra naudingas daugumai moterų; lyties magnetizmas jai eina į sveikatą. Kada moteris to nepageidauja ir ji neturi atsiliepimo, tas neturi įvykti. Tai prostitucija ir paže- rimas moteris švelnių jausmų, nežiūrint visų šliūbinių minimas moteris švelnių jausmų, turėtų būti pavaduotas ko- sutarčių. Vyro atsitraukimas, turėtų būti pavaduotas ko- kiu-nors kitu būdu, kuris nekenkia moteriai.

PLOVIMAI IR JŲ SVARBA.

Svarbiausias dalykas, kurį kiekviena moteris turi išmokti prie apsaugojimo nuo pastojimo, tai atsakančiai išsiplauti savo lytiškus organus su tam tikra šmirkštyne.

Jeigu jūsų kambariuose yra maudynės patogumai, tai eikite kaip greit galite po lytiškam susinešimui į maudykute aukštieninką ir maudyne ir pakabinkite guminį krepšį su vandeniu taip augštai, kaip tik ištenka ilgis guminės žarnos. Tada paleiskite vandenį ir lai vanduo liuosai težarnos. Tada paleiskite organų kanala, kad išplauti vyro sėklą, kuri tapo paleista laike lytiško akto.

Nesidrovėkite pagelbėti darbą vandenio sriovei, įleisdamos kanalą smilių su nykščiu ir gerai išplauti sėklą iš raukšlių gleivinės plėvės. Patyrusi moteris gali tuoj pasakyti ar ganėtinai viskas tapo išplauta. Sakoma, kad francūzės moterys yra geriausiai išsilavinę plovime už visas pasaulio moteris. Šis procesas netik sulaiko vyro sėklą nuo patekimo gimton, bet kartu yra ir geras būdas užlaikymui lyties organų sveikai ir švariai.

SOLIUCIJS DĚL PLOVIMO.

Jeigu pas jus nėra maudynės įtaisymų — išsiplauti galima sėdint išeinamoj vietoj (toilet), arba atsitūpus ant puodo.

Vartojamos plovimui yra sekančios soliucijos, kurios jeigu tinkamai vartojamos, užmuša vyro sėklą arba neleidžia jai pasiekti ir iėti gimton:

Lysol — rudas, tirštokas skystimas, kurį įpylus vandenin padaroma šviesi, gliuti soliucija.

Vienas arbatinis šaukštukas "lysol" į dvi kvortas šilto vandens padaro gerą soliuciją dėl plovimo. Sumaišykite tą visą uzbone ar puode pirma, negu pilsite į krepšį.

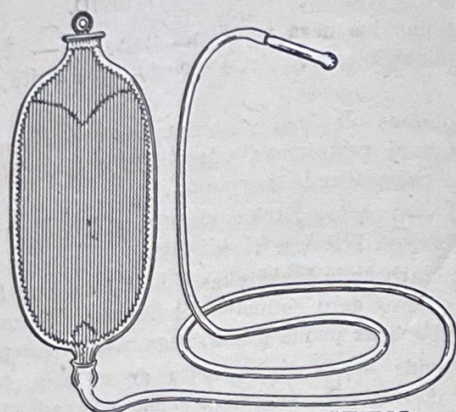
Bichloride — Nusipirk baltų ar mėlynų plyskelių (tablets) iš vaistinės; geriausia paimt mėlynas dėl atsargumo, nes jos yra labai nuodingos. Visados prirengkite soliuciją uzbone ar stikle, o paskui supilkite į guminį krepšį. Niekad nemeskit plyskelį tiesiog į krepšį. Vienas plyskelis į dvi kvortas vandens yra užtektinai padarymui soliucijos dėl apsisaugojimo.

Potassium Permanganate — šie vaistai taip-pat padaro gerą soliuciją, ypatingai ji gera toms moterims, kurios turi nubėgimus iš gimtos laike susinešimo. Jos blogiausioji ypatybė ta, kad ji palieka plėtms ant skūros ir drabužių. Minimieji vaistai galima pirkti kristalų formoj (druska). Naudoti vieną arbatinį šaukštuką į dvi kvortas vandens.

Druskos soliucija — Sumaišykite keturis šaukštus paprastos sūdomos druskos į kvortą šilto ar šalto vandens ir gerai ištarpinkite. Ši soliucija yra gera ir pigi.

Acto soliucija — Daugelis Europos kaimiečių per dēm vartoja actą ir su geromis dël jų pasekmėmis. Vartoti reikia vieną stiklą acto į dvi kvortas vandens. Pirmenybė priklauso taip vadinamam “cider vinegar”. Po acto išsiplaukit su tyru vandeniu.

Šalto vandens šmirkštyne. — Ši, šalto vandens sriovė, kartais išvalo sėklą iš kanalo gana pasekmingai be pagelbos jokio antiseptiko. Bet kartais sėkla gali pasislėpti raukšlėse kanalo plėvių. Šitokiame atvejyje šaltas vanduo tik sustabdo laikinai jos progresą. Kaip tik kūnas sušyla, sėkla ir vėl pradeda savo kelionę gimtos link, kad susijungus su moteris kiaušinėliu.



FONTANINĖ ŠMIRKŠTYNĖ.

Kiekvienai moteriai būtina reikia turėti gerą, dviejų kvortų guminį krepšį dėl plovimo, vadinamą angliškai "fountain syringe" (paveikslėlis viršui). Pakabinkite jį augštai, kad būtų tiesi ir vienoda vandens srovė.

Šmirkštyne su gumine pūsle prie vieno galo, kurios vandens srovė sukasi, kada pūslė paspaudžiama, irgi vartojamos tūlų moterų su geromis pasekmėmis dėl plovimo. Nurodymus, kaip vartoti, galima gauti su kiekviena tokia šmirkštyne.

Tūlos moterys plauja savo lytiškus organus prieš susinešimą dėlei apsaugojimo. Jeigu šis būdas praktikuojama, tai reikia padaryti soliuciją iš kokio nors chemikalų, kuris turi sutraukimo ypatybę. Vartojama yra "boric acid", "alum", "citric acid" ir "hydrochlorate of quinine". Viena pamtė (du stiklai) šios soliucijos yra užtektinai dėl išsiplovimo. Po lytiško akto reikia pasidaryti daugiau soliucijos ir geriau išsiplauti švarumo dėlei. Soliuciją padaryti galima iš bile kokio viršui paminėto antiseptiko.

NAUDOJIMAS KONDONŲ ARBA "MAKŠČIŲ".

Atsakantis išsiplovimas su gera antiseptiška soliucija tuoj po lytiško susinešimo, rūpestingai atliktas prityrusios moteries, veik visada sunaikins vyro sėklą ir nieko daugiau nereikės daryti išvengimui neštumo. Bet gali atsitikti taip, kad vyro sėkla gali patekti gimton pirma, negu kokia nors soliucija ją pasieks.

Dėlto atsargiau nedaleisti sueiti sėklai su kiaušinėliu, padarant tarpe jų savo rūšies sieną. Geriausia yra naudoti kondoną (condom) arba guminę "makštį".

Tie kondonai yra padaryti iš minkštos, tāsios medžiagos, kuriuo apvelkama vyro organas ir jis tarnauja dėlei pagavimo sėklos laike susinešimo. Tokiu būdu sėkla negali patekti gimton.

Kondonų galima gauti kiekvienoj vaistinėj ir įvairiomis kainomis. Tūli jų padaryti iš žarnų, o kiti iš gumos. Jie yra be siūlų, ploni ir tāsūs, tuomi patim kartu ir pusėtinai drūti; jeigu tik gerai uždėtas, jis niekad netruks. Baimė, kad netrukėtų, tai vienintėlė priežastis, dėlei kurios kiti juos peikia. Jeigu nepaliekama užtektinai vietos dėlei išsipūtimo vyro varpos kada sėkla nubėga, kondonas gali trūkti ir sėkla gali patekti gimton. Kaip to pasekmė, moteris gali tapti neščia visai nieko apie tai nežinodama. Iš kitos pusės, jeigu kondonas atydžiai uždedamas, perdaug jį neįtempiant, jis bus geriausias apsaugotojas netik nuo užsiveisimo, bet ir nuo lytiškų ligų. Po lytiško akto reikia labai atsargiai ištraukti varpą iš kanalo, kad kondonas nenusimautų ir sėkla nepatektų gimton.

Yra patartina sunaikinti kondoną po pirmam vartojimui ir jo daugiau nenaudoti, bet jeigu taip nepadaroma, tai reikia kondoną atsargiai išplauti kokioj-nors antiseptiškoj soliucijoj pirma, negu jį išdžiovinus ir padėjus kitam kartui.

Kondonas, tai yra vienas iš labiausiai išsiplatinusių apsaugojimo būdų Jungtinėse Valstijose. Apart apsaugojimo moteries, kondonas turi dar ir kitą gerą ypatybę, tai kad jis neleidžia vyrui pasiekti augščiausį užsiganėdinimo laipsnį pirmiau moteries.

Labai retai kur vyras su motere yra taip gerai susitaikę, kad jie kartu pasiektų užsiganėdinimo laipsnį. Tankiausia vyras pasiekia tą laipsnį anksčiau, negu moteris. Kaip to pasekmė, jis jau negali po tam ant tūlo laiko užganėdinti moteries. Tame laike moteris randasi dideliame nervų įtempime. Geriausi medicinos autoritetai yra tos numonės, kad nuolatinis toks neužganėdinantis susinešimas, būna priežasčia kokios nors lytiškų organų ligos, apart neapkentimo ir bjaurėjimosi lytiško akto.

Tūkstančiai sąžiningų vyrų klausia daktarų kame

priežastis jų moterų lytiško šaltumo ir nepaisymo. Devyniuos iš dešimties kartų, tai kaltė vyro, kuris per nežinojimą, saumylystę ir nepaisymą užganėdina tik save ir tuoj užmiega. Moteris dėl savo locno apsigynimo nuo ilgų be miego naktų ir nerviško įtempimo pripranta nepaisyti lytiško sugyvenimo.

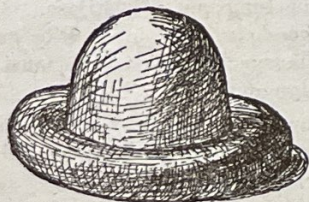
Kondonas tankiai pagelbsti šitokiame atvejy. Yra daugelis mergaičių, kurios šiuo klausimu nėra apsipazinę, neturi jokio fiziologinio supratimo apie lytišką aktą, —tik susidūrus su vyro nubėgama sėkla tuoj jaučia pasibaurėjimą ir neapkentimą, iš kurio jos pasiliuosuoja, užmiršta, tik po tūlam laikui. Tas daug priguli nuo mergaitės apšvietos, bet tankiai ir nuo vyro atsinešimo link to akto.

PESARIJUS IR KEMPĖ (SPONGE).

Kitas apsisaugojimo būdas, tai pesarijus (žiūrėk paveikslėlis žemiau). Šis tai labiausiai prasiplatinęs apsisaugojimo būdas tarpe Francijos moterų ir tarpe vidurinės ir augštesnės klesos Amerikoje. Vienu tarpu tų pesarijų kaina buvo užkilus net iki septynių dolerių dėlto, kad jie buvo pargabenami į šią šalį iš Francijos. Dabar jie jau dirbami šioje šalyje ir galima gauti už du ar daugiau dolerių.

Jų galima gauti trejopo didumo: didelių, vidutinių ir mažų.

Geriausia yra imti vidutinį dėlto, kad maži yra tik labai smulkių kaulų moterims ir greit nusikreipia iš vietos.



PESARIJUS.

Mano nuomone, gerai pritaikintas pesarijus, yra tai saugiausias būdas išvengti neštumo. Aš žinau tūkstančius moterų, kurios jį naudoja jau nuo daugelio metų su geriausiomis pasekmėmis. Blogiausia yra, kad moterys bi-

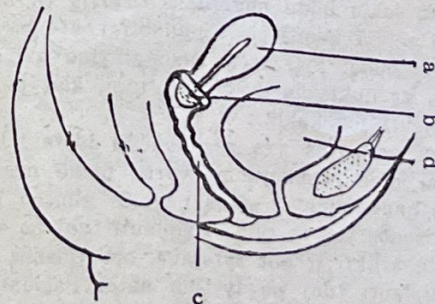
josi paliesti savo locną kūną ir, žinoma, nežino savo fiziologinio subudavojimo. Jos mano, kad pesarijus gali nueiti pergiliai, gali "prapulti" jų lyties organuose ir t.t. ir t.t. Todėl jos ir bijosi jo. Pesarijus negali patekti į jų gimtą neigi jis gali prapulti. Vienintelis dalykas, ką jis gali padaryti, tai — išpūsti. Net ir tą galima pajauti, kada jis nukrypsta iš savo vietos.

Pirma įdėjimo, ištepkite vidurį.

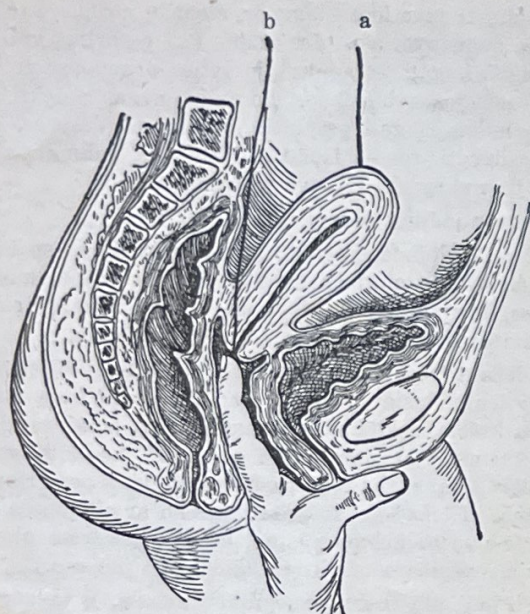
Pirma įdėjimo, ištepkite vidurį pesarijaus su boriška mostimi (boric ointment). Toji mostis veikia kaip cementas, kuri užklijuoja laikinai gimdos atvarą ir tuomi suteikia dvejopą apsaugojimą nuo užsiveisimo.

Įdedant pesarijų, geriausia yra būti tokioje pozicijoje, kokioje lengviausia jį įdėti. Padėjus vieną koją ant neaugšto krėslo, o kita stovint ant grindų, labai gerai atsidaro vartai; arba dar geriau atsitūpus, nes šita pozicija nuleidžia žemyn gimdą ir tuomi palengvina pesarijaus užtaikymą. Niekad nevartokite vazelino ar aliejaus ant gumo, nes nuo to gumas pūsta. Ištepęs glicerinu ar muilu pesarijus pasidaro užtektinai slidus dėl įdėjimo.

Po įdėjimui pesarijaus giliai į kanalą, jį tada galima gerai užtaikyti ant gimdos kaklo. Galima jausti ar jis gerai stovi uždėtas spaudant su pirštu aplinkui minkštą dalį pesarijaus, kuris turi pilnai uždengti gimtos atvarą.



a—gimta; b—pesarijus uždengęs gimtos atvarą; c — gimtos kanalas; d — šlapumo puslė.



Pirštas pasiekė gimtos atvarą. a—gimta; b—gimtos atvaras.

Jeigu jau jokių būdu negalima pesarijų tinkamai užtaikyti, tai reikia išimti jį ir naudoti koki-nors kitą apsaugojimo būdą. Priešasčia neužtaikymo gali būti apsvertimas ar nukrypimas gimtos taip, kad pesarijus negali pasiekti jos kaklą.

Jeigu pesarijus yra atsakančiai įdėtas, tada nebus jaučiama jokio nesmagumo; vyras nieko nesupras, kad kas-nors naudojama ir sėkla negalės gimton įeiti.

Nevisados yra reikalingas išsiplauti tuoj po susinešimo; galima tą atlikti ir ant rytojaus, bet visados yra atsargiau išsiplauti tuoj po lytiško akto. Pasidarykite apie kvartą kokios nors antiseptiškos soliucijos ir išsiplaukite pirma išėmimo pesarijaus. Po išėmimo taip-pat gerai išsiplaukite.

Po naudojimo, gerai išmazgokite pesarijų tyrame šiltame vandenyje, išdžiovinkite ir padėkite kitam kartui. Vienas pesarijus, jeigu gerai užlaikomas, turi laikyti bent du metus.

Pesarijų aš skaitau vieną iš saugiausių, parankiau-

sių ir pigiausių apsaugojimo metodų. Bile slaugintoja (nurse) ar daktaras gali pamokinti kaip įdėti, o paskui moteris gali pasimokinti viena kitą.

Nėra patartina nešioti pesarijų visados. Geriausia jį išimti po vartojimui ir įsidėti tik tada, kada reikalinga. Po trumpos praktikos kiekviena moteris pamatys, kad įsidėjimas jo tai paprasčiausias dalykas.

KEMPĖS (SPONGES).

Kempės taip-pat galima gauti bile vaistinėje. Jos turi raištį prie jų pritaisyta dėl lengvesnio išėmimo. Jas reikia pamirkyti kelias minutes antiseptiškoj soliucijoje prieš lytišką aktą ir tada įdėti į kanalą taip toli, kaip tik galima. Tuli daktarai pataria vartoti vatos kamštį vieton kempės, pamirkus jį į trijų procentų soliuciją karbolinės rūkšties (carbolic acid) ir glicerinos. Vyro sėkla yra sunaikinama silpniausios karbolinės soliucijos. Tulos Europos kaimietės naudoja vatos kamštį pamirkinę į actą tam tikslui ir gana pasekmingai. Šioje šalyje boriška rūkštis (boric acid) tam vartojama ir su geromis pasekmėmis. Suprantama tam reikia gana stiprios soliucijos, pavyzdžiui, šaukštuką miltelių į poduką vandens gerai išstarpinus.

Kempės ir vatos kamščiai galima rekomenduoti kaip gana saugus apsaugojimo būdas, jeigu išplaujama kanalas su antiseptiška soliucija prieš išėmimo kamščio ar kempės, tuomi nedaleidžiant sėklai įeiti gimton. Užduotis šiame atveju yra sekanti: užmušti vyro sėklą įeinant jai į gimtos kanalą, išplaut ją laukan ar užmušti ją po paleidimui. Lengva "alum" soliucija, taip-pat, galima vartoti pamirkimui kempės ar kamščio. Taipgi karbolinę vazeliną (carbolated vaseline) galima vartoti ant vatos kamščių.

Vienas iš pigiausių apsaugojimo būdų, tai naudojimos didelės kempės.

Nusipirkit kempę jūsų kumščios didumo ir pavirškit kokią dešimtys minučių, kad užmušti visas esančias joje bakterijas. Prieš naudojimą pavilginkite į actą atmiestą per pusę su vandeniu ir dalinai nuspauskite. Tada įstumkite ją į kanalą taip toli, kaip tik galima ir apspaudykite drūčiai su pirštu apie gimtos kaklą, kad gerai jį uždengtų. Po jos išėmimo gerai išsiplaukite lyties organus.

VAGINOS SUPOZITORIAI.

Supozitoriai, pastaruoju laiku, pradeda darytis populiariausiu apsisaugojimo būdu tarpe Amerikos moterų. Juos galima gauti bile vienoj užsitikėtinaj vaistinėj. Dauguma jų yra padaromi iš "cocoa butter" ar "gelatine". Tuos supozitorius (pilis) reikia įsidėti giliai į gimtos kanalą keliatą minutų, pirma susinešimo taip, kad jie turėtų progą ištirpti. Tenais sudėti chemikalai turi ypatybę neutralizuoti, padaryti neveiklia vyro sėklą.

Paprašykite jūsų užsitikėtiną vaistininką, kad jums padarytų supozitorių pagal šį receptą:

Acid citric, 6 grains
Acid boracic, 1 dram
Cocoa butter, 90 grains.
Padaryti į 12 supozitorių.

Kitoki, taip-pat geri supozitoriai:

Boric acid, 10 grains
Salicylic acid, 2 grains
Quinine bisulphate, 3 grains
Cocoa butter, 60 grains.

Supozitoriai "Asepticon", gaunami daugelyje vaistinių, yra taip-pat geri, tik jie yra brangesni už pirmuosius.

Jų receptas šitokis:

Salicylic acid, 2 grains
Boric acid, 10 grains
Quin. purol (alkal), 1 grain
Chinosol, 2 grains
Cocoa butter, 90 grains

Sudaryti į supozitorius No. 1.

(Įsidėti 3 minutes pirm susinešimo).

"Carbozinne Tablets", gaunami iš "The Carbozinne Laboratory", 3121 So Broadway, St. Louis, Mo., yra labai geri, ypatingai kaimietėms moterims.

Veik visi vaginos arba gimtos kanalo supozitoriai veikia kaip apsaugotojai ir juos reikia vėsiai laikyti.

Šioj knygelėj aš nurodžiau daugelį apsisaugojimo būdų. Ypatingai-gi, aš patariu kiekvienai biednai mote-

rei naudoti gerai pritaikytą pesarijų ir išmokti jį tinkamai įsidėti.

Gimdymo kontrolė arba šeimynos apribavimas, yra rekomenduojamas tuų geriausių Amerikos ir Europos daktarų ir tas judėjimas jau negali būti sulaikytas veidmainingu "nepadorumo" šauksmu. Tas judėjimas jau tapo įrašytas į privatinį moralų kodeksą milionuose pavyzdingiausių šeimynų kiekvienoj civilizuotoj šalyj. Jis netrukus įgys užgirimą ir priėmimą nuo publiškos dorotai-pat.

Atsitikimuose, kur moterys kenčia nuo sunkių ligų, kaip tai baltųjų tekėjimas, širdies ligos, beprotystė, melancholija, silpnaprotystė, džiova ir syfilis, viskas, ką daktarui leidžiama daryti, tai dėti visas pastangas, kad tik tos moterys išnešiotų kūdikį iki galui, jeigu dar galima. Net jeigu moteries gyvybė yra pavojuje, daktarui užginta jai pagelbėti be pasitarimo su kitais daktarais. Dėlto ir mirtingumas motinų sergančiu tomis ligomis ir jų kūdikių yra labai didelis; taipgi tankus pirmlaikiniai gimdymai.

Kad išgelbėti gyvastis tų motinų ir kad neleisti gimdyt ligotus ir neišsivysčiusius kūdikius, tai reikalas kuris patvirtina būtiną reikalingumą patvarios ir rimtos kovos už gimdymo kontrolę.

46588298