

Ibintu bitanu umuntu wese ufite igitsina gore akwiye kumenya

<https://www.bbc.com/gahuza/50343091>



Hari byinshi bitari ukuri bivugwa ku mbuga nkoranyambaga ku gitsina cy'umugore/umukobwa, hari umugore wihaye intego yo kubikosora.

Icyitonderwa: Iyi nkuru irimo amagambo adakoreshwa kenshi mu biganiro/inyandiko rusange.

Dr Jen Gunter ni umuganga w'inzobere mu by'indwara zibasira abagore muri Amerika no muri Canada ufite ubunararibonye bw'imyaka 25.

Ni impirimbanyi ikomeye y'uburenganzira bw'abagore, bamwe bamwita umuganga uba kuri Twitter.

Vuba aha aherutse guhagurukira kurwanya umwe mu mico ikomoka mu Bushinwa yo gushyira utubuye bita 'jage eggs' mu gitsina bivugwa ko bigira akamaro ku gitsina cy'umugore n'imikorere yacyo.

Igitabo aheruka kwandika yise 'The Vagina Bible' ubu kiri mu biri kugurwa cyane mu bihugu byinshi. Kirimo ibyo umuntu yakora, inama n'ibindi byo gufasha abagore kwita ku buzima bwabo.

Ibi ni bimwe mu bintu bitanu Gunter yumva ko buri wese ufite igitsina gore akwiye kumenya.

1 - Ugomba kumenya igitsina cyawe uhereye inyuma

Igitsina cy'umugore ni imbere muri cyo, ni umutsi uremye nk'umuyoboro uhuza nyababyeyi no hanze. Icyo ubona hanze, igice gikora ku myenda yawe ni uruhu rw'inyuma.

Madamu Gunter avuga ko ari ingenzi cyane kumenya no gukoresha amazina nyayo, ntihaakoreshwe amazina yo kwitirira.

Ati: "Mu gihe udashobora kuvuga igitsina gore mu zina ryacyo, biba ari nk'aho ibyo bintu bikojeje isoni cyangwa ari bibi".

Avuga ko ijambo "pudenda" rikoreshe n'abaganga bashaka kuvuga igice cy'inyuma cy'igitsina cy'umugore rikomoka ku ijambo "pudet" ry'ikiratini risobanuye "igiteye isoni".

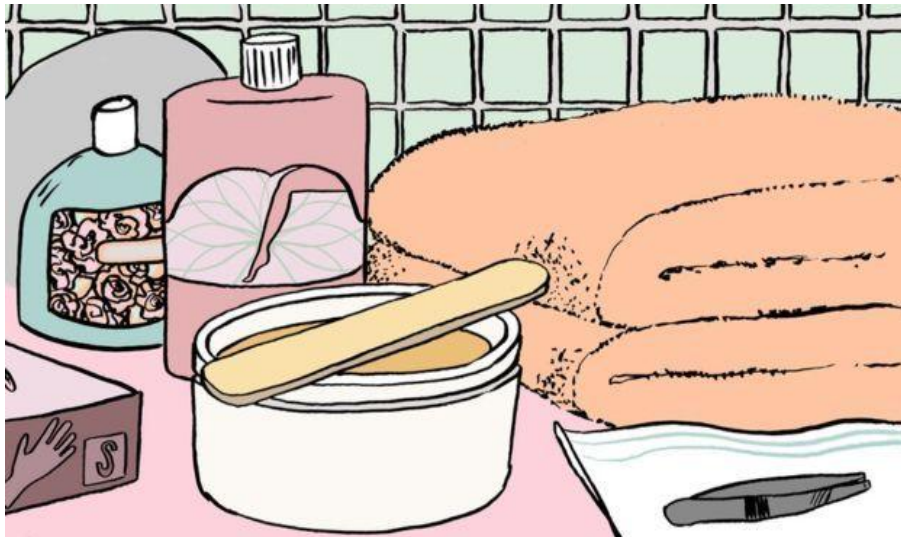
Gunter atekereza ko gukoresha amagambo nk'aya bitesha agaciro umubiri w'umugore ariko kandi bikanabagiraho ingaruka kuko abenshi batabasha gusobanura neza mu magambo nyayo ikibazo bafite ngo bavurwe bikwiye.

2 - Igitsina gore kiriyoza ubwacyo

Gunter avuga ko mu myaka 10 ishize yagiye abona abagore bazana indi mico, benshi bagenda bemera ko bakeneye gukoresha imiti inyuranye ngo bahumuze igitsina cyabo.

Muri Amerika ya ruguru, hejuru ya 57% by'abagore bagiye bakoresha iyo miti mu gitsina cyabo umwaka ushize.

Benshi bakavugaga ko bagiye babishishikarizwa n'abo bahuza ibitsina.



Igitsina cyawe kiriyoza kucyoza byakigiraho ingaruka

Ariko Gunter avugaga ko nta mpamvu n'imwe yo gushyira icyo aricyo cyose mu gitsina ngo uri kucyoza.

Ati: "Ni urugingo rwisukura".

Abuza cyane cyane abakoresha ibikoresho bita 'douches' boza imbere mu gitsina.

Ati: "Ni igitsina, ntabwo ari igikombe. Biriya bikoresho ni nk'itabi mu gitsina cyawe".

Amazi nayo ubwayo ashobora kwangiza gahunda karemano yo kwisukura, bikaba byagutera indwara zirimo 'infections' mu gitsina.

Kotesha igitsina (steaming) n'ibindi bamwe muri iki gihe bakora cyangwa batekereza gukora ngo ni bibi cyane kuko bishobora no kugutwika.

Igice cy'inyuma cyo gishobora gusukurwa igihe biri ngombwa nk'uko n'umubiri usukurwa n'amazi n'isabune.

Mu gihe cyo gucura imbyaro mu gihe imisemburo ituma umuntu yumagara akumva atamerewe neza ngo ni byiza gukoresha ibintu nka coconut cyangwa amavuta ya olive mu kwisukura.

Uturemangingo two mu gitsina gore ngo twihindura buri masaha 96, guhinduka kwihuse kurusha ku bindi bice byose by'uruhu, bityo ngo gukira birihuta.

3 - Igitsina cyawe ni nk'ubusitani



EMMA RUSSELL

Igitsina gore muri rusange ngo kigira za bacterie 'nziza' zigifafasha kugumana ubuzima bwiza.

Izo 'microbes' ntoya cyane ngo ni nk'ubusitani burimo za bacterie bikora zirinda ubuzima bw'igitsina nk'uko Gunter abivuga.

Utwo dukoko dukora ibintu bituma mu gitsina habamo 'acides' zihagarika izindi 'bacterie' mbi ngo ntizihagere ndetse bigatuma hahorana ububobere.

Niyo mpamvu gushyira mu gitsina ibirwanya izi 'bacterie' ari bibi - ni byiza ko haguma uburinganire muri izi 'bacterie'.

4 - Hari impamvu insya ziri hariya

Gunter yabonye kandi abagore benshi muri iki gihe ngo bakunze kwikiza insya zose.

Ibi ngo ni ukwima aho kuba udukoko duto cyane tuzibamo, bigashyira mu kaga ubuzima bw'igitsina.

Ati: "Iyo uzogoshye uba uteza ibibazo uruhu, tujya tubona abitemye, abarwaye ku ruhu, abagize 'infections' kubera kuzogoshya"

Ntavuga ko abantu bazireka zikaba ibihuru, ahubwo ko mu kuzogoshya umuntu yakwirinda gutema mu buryo bwimbitse bugera neza neza aho zimerera.

Hejuru y'ibi, Gunter abwira abantu guhitamo ariko bafite amakuru.



Ati: "Insya zifite umumaro, ni nk'umupaka umubiri washyize hariya wo kurinda uruhu.

"Zishobora kandi kuba zigira umumaro mu byiyumvo by'imibonano kuko buri rumwe muri zo ruteye ku karemangingo kagize igitsina, niyo mpamvu kuzogoshya bibabaza".

5 - Gusaza bigira ingaruka ku gitsina

Nyuma y'imyaka umuntu amara mu mihango yenda no kubyara, udusabo tw'intanga ngore turekera aho gukora amagi n'imihango igahagarara.

Imisemburo yatumaga umugore aba mu burumbuke iragabanuka bikomeye, imisemburo yitwa oestrogen by'umwihariko. Ibi bigira ingaruka ku gitsina gore n'umubiri wacyo w'inyuma.

Ibi byombi byahoraga bibobereye kubera imikorere y'umubiri bishobora kumagara, bigatera uburibwe mu gihe cy'imibonano kuko nta bubobere.

Ibi bitera agahinda abagore, Gunter avuga ko abaganga bashobora kubafasha. Hari n'abandi babishobora bifashishije imiti itera ububobere.

Agira ati: "Ndumva ibi abagore bakwiye kubimenya, nta mpamvu yo kubabara".

Hari ibivugwa (bidashyingiye ku bushakashatsi) ko gukora imibonano mpuzabitsina cyane bituma ibintu bikomeza kugenda neza, ariko imibonano myinshi ishobora gutera 'infections' ku gitsina.