# பாதுகாப்பான உடலுறவுகள் பற்றிய நெறிமுறைகள்
# (SAFER SEX GUIDELINES)



**உடலுறவின் போது எச்ஐவி எப்படி பரவும்?**

எச்ஐவி தொற்று இரத்தம், மற்றும் பாலியல் திரவங்கள் மூலம் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு உடலுறவின் போது பரவும். பாலியல் திரவங்கள் ஆண்குறியிலிருந்தும் அல்லது பெண்குறியிலிருந்தும் உடலுறவுக்கு முன்போ, உடலுறவின்போதோ அல்லது உடலுறவிற்க்கு பின்போ வரும். எச்ஐவி பாதித்த திரவம் (விந்து, இரத்தம், மாதவிலக்கு இரத்தம், பெண்குறி நீர், விந்து வெளியாகும் முன்பு வரும் திரவம்) மற்றொருவரின் உடலுக்குள் செல்வதால் எச்ஐவி பரவுகிறது.

**எச்ஐவி தொற்று** இல்லையெனில் நீங்கள் அதை பரப்ப இயலாது. உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுடைய துணைவருக்கோ எச்ஐவி தொற்றில்லாமல் இருந்தால் ஆபத்து ஏதும் இல்லை. இரத்தத்தில் “கண்டறியமுடியாத வைரஸ்களின் எண்ணிக்கை” என்பதற்க்கு (அத்தியாயம் 125 ஐ பார்க்கவும்) “எச்ஐவி தொற்று இல்லை” என்று அர்த்தம் **இல்லை**. எச்ஐவி தொற்றுள்ள **இரத்தம் மற்றும் பாலியல் திரவங்களுடன் தொடர்பு இல்லை** என்றால் ஆபத்து ஏதும் இல்லை. எச்ஐவி உடலில் சென்றால் மட்டுமே தொற்று ஏற்படும். பாதுகாப்பான உடலுறவுகள் பற்றிய நெறிமுறைகளை கடைபிடிக்கும் போது தொற்று ஏற்படும் ஆபத்து உடலுறவின் போது குறைகிறது.

**பாதுகாப்பற்ற செயல்பாடுகள்**

பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு எச்ஐவி தொற்றுக்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும். இரத்தம் மற்றும் இரத்தம் சார்ந்த பொருள்களை மிருதுவான, ஈரமான பகுதிகள் (மியூகஸ் மெம்ரேன்), ரெக்டம் உள்பகுதி, பெண்குறி, வாய், மூக்கு அல்லது ஆண்குறியின் நுனி பகுதியை தொடுவதால் அதிகப்படியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இவைகள் சுலபமாக எச்ஐவி உடலுக்குள் சென்று விடுவதற்கு வழிவகுக்கிறது.

பாதுகாப்பில்லாமல் பெண்குறி மற்றும் ஆசனவாய் வழியாக உடலுறவு கொள்வது மிகவும் பாதுகாப்பற்றது. எப்பொழுதெல்லாம் ஆண்குறி உட்செலுத்தப்படுகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் பாலியல் திரவங்கள் உடலில் நுழைகிறது, இதனால் ஏற்படும் கிழிசலால் எச்ஐவி தொற்று ஏற்படுவதற்க்கு அதிக வாய்ப்பாகிறது. அந்த துணைவர் தொற்றுக்குள்ளாக அதிக வாய்ப்புள்ளது, மேலும் ஆண்குறியில் ஏதெனும் திறந்த நிலையிலுள்ள புண்கள் இருந்தாலோ அல்லது தொற்றுள்ள இரத்தம் அல்லது பெண்குறி திரவத்துடன் நீண்ட நேரம் தொடர்பு ஏற்படும் பொழுதோ எச்ஐவி யானது ஆண்குறியுனுள் நுழைகிறது.

ஆண்குறியை விந்து வெளிவரும் முன்பு பெண்குறியிலிருந்து எடுத்துவிட்டால் எச்ஐவி பரவாது என சில ஆண்கள் கருதுகிறார்கள். இது உண்மையில்லை. ஏனென்றால் விந்து நீர் வெளிவருவதற்க்கு முன்பு வெளிவரக்கூடிய திரவத்திலும் எச்ஐவி இருக்கலாம்.

வாய்வழி உடலுறவில் ஆணின் விந்தை வாயில் வெளியேற்றுவது பாதுகாப்பற்றது. பெண்ணுடன் காண்டம் இல்லாத வாய்வழி உறவு பாதுகாப்பற்றது. சுய இன்பத்துக்கு பயன்படுத்தும் உபகரணங்களை பகிர்ந்து கொள்ளும் போது உடல் திரவங்கள் (இரத்தம் மற்றும் பாலியல் திரவங்கள்) இருக்குமே ஆனால் அது பாதுகாப்பற்றது.

**பாதுகாப்பான செயல்பாடுகள்**

பெரும்பாலான பாலியல் செயல்பாடுகள் எச்ஐவி பரவும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. எச்ஐவி பாதிப்பை குறைப்பதற்க்கு இரத்தம் மற்றும் பாலியல் திரவங்கள் உடலில் செல்லாதவாறு பார்த்து கொள்ளவும்.

உங்களது மற்றும் துணைவருடைய உடலைபற்றி **விழிப்புடன் இருப்பது** மிகவும் அவசியம். பிளவுகள், காயங்கள் அல்லது இரத்த கசிவு போன்றவை எச்ஐவி பரவுவதை அதிகரிக்கிறது. முரட்டுத்தனமான செயல்பாடுகள் பாதிப்பை அதிகப்படுத்தும். சிறு காயங்கள் கூட எச்ஐவி உடலில் நுழைவதற்க்கு வழிவகுக்கும்.

இரத்தம் மற்றும் பாலியல் திரவங்கள் தொடர்பை தடுக்க **தடுப்பு முறைகளை** பயன்படுத்த வேண்டும். தோல் நமது உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்பு என்பதை அறிய வேண்டும். உங்களுக்கு தோலில் பிளவு அல்லது வெடிப்பு இல்லாத வரை தோல் உங்களை தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும். தோலில் உள்ள மெம்பரேன்ஸ் பாதிப்பு அடைந்திருந்தால் தொற்று வருவதற்க்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

ஆண்களுக்கான லேட்டக்ஸ் காண்டம் செயற்கை முறை தடுப்புகளில் மிகவும் பொதுவானவை ஆகும். லேட்டக்ஸ் ஆணுறைக்கு அலர்ஜி உள்ளவர்களுக்கு பெண்களுக்கான பாலியூரித்தின் காண்டத்தை உடலுறவின் போது பெண்குறி மற்றும் ஆசனவாயை பாதுகாப்பதற்க்கு பயன்படுத்தலாம் (மேலும் காண்டத்தை பற்றி **அத்தியாயம்** 153 ல் பார்க்கலாம்).

**லூப்ரிகேண்ட்** பாலியல் உணர்ச்சியைத் தூண்டும். மேலும் இது காண்டம் மற்றும் பிற தடுப்பு முறைகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பை குறைக்கிறது. வாசலின், எண்ணெய் அல்லது கிரிம் போன்ற ஆயில் சார்ந்த லூப்ரிகேண்ட்கள் காண்டம் மற்றும் பிற லேட்டக்ஸ் போன்றவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். நீர் சார்ந்த லூப்ரிகேண்ட் பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்யவும்.

**வாய்வழி உறவில்** எச்ஐவி பரவுவதற்க்கு வாய்ப்புள்ளது, குறிப்பாக வாயில் ஈறுகளில் இரத்தம் அல்லது பிளவுகள்

இருக்கும் போது பாலியல் திரவங்கள் நுழையும் பொழுது பரவும். வாய்வழி உறவின் போது பெண்குறி மற்றும் ஆண்குறியில் பயன்படுத்தும் உறைகளை தடுப்பு முறையாக பயன்படுத்தலாம். லூப்ரிகேண்ட் இல்லாத உறைகள் வாய்வழி உறவிற்க்கு சிறந்ததாகும். பெரும்பாலான லூப்ரிகேண்ட்களில் இருந்து அதிகமான நாற்றம் வரும்.

**பாதுகாப்பு செயல்பாடுகள்**

பாதுகாப்பு செயல்பாடுகளில் எச்ஐவி பரவுவதற்கான வாய்ப்பு ஏதும் இல்லை. பாலியல் உறவை முழுவதும் தவிர்ப்பது முற்றிலும் பாதுகாப்பானதாகும். ஆனால் இது பெரும்பாலான மனிதர்களால் செயல்படுத்த முடியாது. ஏனெனில் பாலியல் உறவை விட்டுக் கொடுக்க முடியாது. ஆனால் சில பாலியல் நடவடிக்கைகளை விட்டுக்கொடுக்க முடியும். ஒருவருக்கொருவர் பாலியல் உறவில் உண்மையாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதாவது இருவரில் ஒருவர் தொற்று இல்லாதவரை அல்லது மற்றொருவருடன் உறவு இல்லாதவரை அல்லது ஊசிகளை பகிர்ந்து கொள்ளாதவரை பாதுகாப்பானது (அத்தியாயம் 154 ஐ பார்க்கவும்).

இரத்தம் மற்றும் பாலியல் திரவங்கள் கலக்காமல் கற்பனையாக நினைத்தல், அணைத்தல், அக்கரை, கட்டித்தழுவுதல், சுயஇன்பம் (பாலியல் திரவங்களை பரப்பாமல்) பாலியல் பற்றிய பேச்சுக்கள், மசாஜ் செய்தல், உடலோடு உடல் உரசுதல் போன்ற செயல்கல் பாதுகாப்பானது ஆகும். ஒருவருக்கொருவர் சுய இன்பம் செய்துகொள்வது அவர்களுடைய திரவம் பரிமாறாதவரை பாதுகாப்பாகும். இணைகள் தாமாகவோ அல்லது ஒருவருக்கொருவர் சுய இன்பம் செய்துகொள்ளலாம். ஆண் குறிப்பாக விந்தை உடலின் பிளவு மற்றும் காயங்கள் இருக்கும் இடத்தில் வெளியேற்றாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இந்த செயல்பாடுகள் இரத்தம் மற்றும் பாலியல் திரவங்களில் ஏற்படும் தொடர்பை தடுக்கும். எனவே எச்ஐவி பரவுவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் ஏதும் இல்லை.

உங்களுடைய உடலுறவு துணைகள் எச்ஐவி யினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என நினைத்து கொள்வது பாதுகாப்பாக இருப்பதற்க்கு சிறந்த வழியாகும். உங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இப்படித்தான் இருப்பார்கள் என்பதை பார்த்து கூற முடியாது. அவர்கள் உங்களிடம் எச்ஐவி பாதிக்கப்படவில்லை என்று பொய் சொல்லலாம். குறிப்பாக அவர்கள் உங்களுடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ள ஆசைப்படும் பொழுது கூறுவர். “ஒரே ஒரு தடவை” என்று சொல்லிக் கூட உண்மையில்லாத துணை உறவு வைத்துக்கொள்ளுக் போது சிலர் எச்ஐவி ஐ பெறுகிறார்கள்.

பரிசோதனை முடிவு நெகட்டிவ் ஆக இருந்தாலும் கூட சிலருக்கு எச்ஐவி தொற்று இருக்கலாம். அவர்கள் பரிசோதனை செய்த பிறகு கூட எச்ஐவி ற்க்கு பாதிப்பிற்குள்ளாகி இருக்கலாம் அல்லது எச்ஐவி தொற்று ஏற்பட்ட உடன் பரிசோதனை செய்து இருக்கலாம் (**அத்தியாயம்** 102 ல் எச்ஐவி பரிசோதனைகள் பற்றிய தகவல்கள் உள்ளன).

**இருவரும் ஏற்கனவே எச்ஐவி யினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் என்ன?**

எச்ஐவி பாதிக்கப்பட்ட சிலர் பாதிக்கப்பட்ட இன்னொரு நபருடன் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் பொழுது பாதுகாப்பான உடலுறவு நெறிமுறைகளை கடைபிடிக்கப் படவேண்டும் என்பதன் அவசியத்தை அறியாமல் இருக்கின்றனர். எப்படி இருந்தாலும் பாதுகாப்பான உறவையே அவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் பிற பால்வினை நோய்களான ஹெர்பிஸ், ஹியூமன் பாபிலோமாவைரஸ் அல்லது சிபிலிஸ் போன்ற நோயினால் பாதிக்கப்படலாம். ஏற்கனவே எச்ஐவி யினால் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் இந்த நோய்களின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும். மற்ற நோய்கள் உடலில் இருந்தால் எச்ஐவி யின் இனவிருத்தி விகிதம் அதிகரிக்கும்.

மேலும் நீங்கள் எச்ஐவி யின் மற்றொரு பிரிவால் திரும்பவும் பாதிக்கப்படலாம். அந்த புதிய வகையான எச்ஐவி யை நீங்கள் தற்போது எடுத்துக்கொள்ளும் மருத்துவத்தால் கட்டுப்படுத்த இயலாது. இது மற்ற எஆர்வி மருந்திற்க்கு எதிராகவும் செயல்படும். இருப்பினும் இருவரில் ஒருவருக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் மற்றொருவர் இதைப் பெற்று உடலில் இருவகையான எச்ஐவி கிருமி செயல்பட வாய்ப்புள்ளது. எச்ஐவி யால் பாதிக்கப்பட்ட இருவரும் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு மேற்கொள்வதால் எவ்வளவு பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதை அரிய ஒரு வழியும் இல்லை. பாதுகாப்பான உடலுறவுக்கான நெறிமுறைகளை கடைபிடிப்பதன் மூலம் பாதிப்பை குறைக்கலாம்.

**என்ன செய்கிறோம் என்று தெரியுமா?**

**நீங்கள் மது அல்லது போதை மருந்தை உடலுறவிற்க்கு முன்போ அல்லது உடலுறவின் போதோ பயன்படுத்தும் போது பாதுகாப்பான உடலுறவின் நெறிமுறைகளை கடைப்பிடித்தலை அதிகமாக குறைக்கிறது. எனவே மது அல்லது போதைப் பொருள் பயன்படுத்தும் போது மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.**

**கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்துவது**

எவ்வளவு ஆபத்தான செயலை தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பதை உணரவும். பல்வேறு வகையான பாலியல் உறவுகளில் ஈடுபடும்போது எவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதை அறிய வேண்டும். உங்களின் உடலுறவுக்கு முன்பாக

- பாதுகாப்பான உறவை சிந்திக்கவும்
- எல்லைகளை வரையறுக்கவும்
- தேவைப்படும் பட்சத்தில் லூப்ரிகேண்ட், உறைகள் மற்றும் பிற தடுப்பு முறைகளை பயன்படுத்தவும் மேலும் அவைகளை தேவைப்படும் பொழுது சுலபமாக எடுக்கக்கூடிய இடத்தில் வைக்கவும்.
- உங்களது எல்லைகளை துணைவர் உணரும்படி செய்வது.

**A Project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine**
**Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org**

**உங்களது எல்லைகளை வரையறுக்கவும். உங்களது பாதுகாப்பை மது அல்லது போதைப்பொருள் அல்லது கவர்ச்சியான துணை மூலம் இழந்து விடாதீர்கள்.**

**அடிப்படை வரையறைகள்:**

பாலியல் செயல்பாடுகளின் போது எச்ஐவி தொற்று ஏற்படும். எச்ஐவி இல்லாதவரை அல்லது இரத்தம் மற்றும் பாலியல் திரவங்கள் பரிமாற்றம் இல்லாதவரை அல்லது எச்ஐவி கிருமி உங்கள் உடலில் செல்வதற்கு வழி இல்லாதவரை உடலுறவு பாதுகாப்பானது.

பாதுகாப்பற்ற உறவை தவிர்ப்பதன் மூலம் அல்லது காண்டம் போன்ற தடுப்பு முறைகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் எச்ஐவி தொற்று ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பினை குறைக்கலாம். உங்களுக்கான வரையறைகளை ஏற்படுத்தி அதில் நிலையாக இருக்கலாம்.

A Project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org