AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

SAATHII

సేఫర్ సెక్స్ గైడ్‌లైన్స్
(Safer Sex Guidelines)

Fact Sheet Number 151

లైంగిక సంభోగములో హెచ్.ఐ.వి. ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

ఒక వ్యక్తి రక్తములో గాని లైంగిక స్రావాలలో ఉన్న హెచ్.ఐ.వి. లైంగిక సంభోగ సమయంలో మరొక వ్యక్తికి వ్యాపిస్తుంది. స్కలణ సమయంలో లేదా ముందుగాని లేదా తర్వాత గాని పురుషాంగము / స్త్రీ యోని నుండి స్రవించే స్రావాలనే లైంగిక స్రావాలు అంటారు. హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణకు గురియైన స్రావాలు (వీర్యము, స్కళన పూర్వ స్రావం, రక్తం, ముట్టురక్తం, యోనీ స్రావాలు) మరొకరి శరీరంలో ప్రవేశించుట వలన హెచ్.ఐ.వి. సోకుతుంది.

మీకు హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమించి ఉండకపోయినట్లయితే మీరు హెచ్.ఐ.వి.ని వ్యాప్తి చేయలేరు. మీకుగాని లేక మీ లైంగిక భాగస్వామికిగాని హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమించి ఉండకపోతే ఏ ప్రమాదం లేదు. మీకు గుర్తించలేనంత తక్కువ వైరల్‌లోడ్ (ఫ్యాక్ట్‌షీట్ 125 ను చూడండి) ఉన్నంత మాత్రాన హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చేసే అవకాశము లేదని అర్థము కాదు. రక్తంగాని లేక లైంగిక స్రావాలు కలియకపోతే హెచ్.ఐ.వి.సోకే అవకాశము లేదన్నమాట. ఒకవ్యక్తికి హెచ్.ఐ.వి. సోకాలంటే అతని / ఆమెశరీరంలోనికి హెచ్.ఐ.వి. ప్రవేశించవలసి ఉంటుంది.

లైంగిక సంభోగములో హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదమును తగ్గించే పద్ధతులనే సేఫర్ సెక్స్ మార్గదర్శక సూత్రాలు అంటారు.

అరక్షిత లైంగిక కార్యకలాపాలు:

అరక్షిత లైంగిక సంభోగమునందు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చేసే ప్రమాదము ఎక్కువగా ఉంటుంది. గుదుము, యోని, నోరు, ముక్కు మరియు పురుషాంగము చివరి భాగములోని మృదుకణజాలము (మ్యూకస్ పొర)నకు రక్తంగాని లేక లైంగిక స్రావాలు అంటుకున్నట్లయితే హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదమున్నది. ఈ శరీర భాగాలు సులభంగా చిట్లిపోవుట వలన హెచ్.ఐ.వి. సులభంగా శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది.

మలద్వారం మరియు యోనీ మార్గంగా చేసే అరక్షిత లైంగిక సంభోగము చాలా ప్రమాదకరము, పురుషాంగాన్ని చొప్పించుట ద్వారా చిన్న గాయాలు ఏర్పడి హెచ్.ఐ.వి. శరీరంలోనికి సులభంగా ప్రవేశిస్తుంది. పురుషాంగాన్ని చొప్పించుకొనే భాగస్వామి హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణకు ఎక్కువగా లోనవుతాడు. పురుషాంగానికి పుండ్లు ఉన్నా, ఎక్కువ సమయం హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమించిన రక్తంతోగాని లేదా యోనీ స్రావాలతో తాకి ఉన్నా హెచ్.ఐ.వి. పురుషాంగము ద్వారా శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది.

స్కళణానికి ముందుగానే పురుషాంగాన్ని తీసివేయుట ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. సోకదని కొందరు

అనుకుంటారు. కాని ఇది నిజం కాదు. ఎందుకంటే స్ఖళణం ముందు వచ్చే పూర్వ స్ఖళణ స్రావాలలో కూడా హెచ్.ఐ.వి. ఉంటుంది.

నోటిలో స్ఖలించుట కూడా సురక్షితం కాదు. అదే విదంగా లేటెక్స్ డెంటల్ డామ్స్ లేకుండా స్త్రీలతో నోటి ద్వారా సెక్స్ చేయడం కూడా సురక్షితం కాదు. రక్తం మరియు లైంగిక స్రావాలతో కలుషితమైన సెక్స్‌టాయ్స్ ఇతరులతో పంచుకొనుటకూడా సురక్షితం కాదు.

తక్కువ ప్రమాదమున్న లైంగిక పద్ధతులు (సేఫర్ ఆక్టివిటీస్)

చాలా రకాల లైంగిక కార్యకలాపాలలో హెచ్.ఐ.వి. వ్యాపించే ప్రమాదమున్నది. కావున రక్తంగాని లేదా లైంగిక స్రావాలుగాని మీ శరీరం లోనికి ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్త తీసుకొనుట ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

మీ మరియు మీ భాగస్వామి శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోండి. పగుళ్ళు, పుండ్లు లేదా రక్తం కారుతున్న చిగుళ్లు వలన హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణ అవకాశాం పెరుగుతుంది. మొరటుగా చేసే లైంగిక చర్యవలన కూడా ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఏ చిన్నగాయాలు ఉన్నా శరీరంలోనికి హెచ్.ఐ.వి. ప్రవేశం సులభమవుతుంది.

రక్తంగాని లేక లైంగిక స్రావాలుగాని మీ శరీరంలోనికి ప్రవేశించకుండా బారియర్స్ (అడ్డంకులు)ను ఉపయోగించండి. శరీరంపై ఉండే స్వాభావిక రక్షణ కవచం చర్మమనే విషయాన్ని మరవకండి.

పగుళ్ళు గాని పుండ్లుగాని లేనిచర్మం వ్యాధులు సోకకుండా రక్షిస్తుంది. దెబ్బతిని ఉన్న మ్యూకస్ పొరల వలన హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదం అధికంగా ఉంటుంది.

మగవారు సర్వసాధారణంగా ఉపయోగించే కృత్రిమ బారియర్ లేటెక్స్ కండోమ్. లేటెక్ కండోమ్‌తో ఎలర్జీ వచ్చే అవకాశమున్న వ్యక్తులు పాలీయురెతేన్‌తో చేయబడిన ఫిమేల్ కండోమ్‌ను యోనీ మార్గ లేదా మల ద్వారా లైంగిక సంభోగంలో ఉపయోగించవచ్చు. కండోమ్‌పై అధిక సమాచారం ఫ్యాక్ట్‌షీట్ 153 నందు పొందుపరచబడింది.

లూబ్రికెంట్స్ (కందెనలు) లైంగిక ఉద్రేకతను పెంచుతాయి. కండోమ్‌లు గాని ఇతర బారియర్స్ పగిలిపోకుండా కూడా లూబ్రికెంట్స్ సహాయపడతాయి. వ్యాసిలీన్, నూనె లేదా క్రీము లాంటి నూనెలతో చేయబడిన ల్యూబ్రికెంట్స్ వలన కండోమ్‌గాని మరియు ఇతర లేటెక్స్ బారియర్స్ దెబ్బతింటాయి. అందుచేత నీటి ఆధారిత లూబ్రికెంట్స్ ఉపయోగించాలి.

నోటిద్వారా లైంగిక సంభోగము (ఓరల్ సెక్స్) వలన కూడా హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశం ఉన్నది. నోటిలో పుండ్లుగాని లేక రక్తం కారుతున్న చిగుళ్లుగాని ఉన్నట్లయితే ఈ ప్రమాదము ఎక్కువ అవుతుంది. లేటెక్స్ లేదా ప్లాస్టిక్ కాగితపు ముక్క, మరియు కండోమ్‌ను ఓరల్ సెక్స్‌లో బారియర్లుగా ఉపయోగించవచ్చును.

లూబ్రికెంట్ పూయని కండోమ్‌లు ఓరల్ సెక్స్‌లో చాలా ఉపయోగపడుతాయి. ఎందుకంటే చాలా లూబ్రికెంట్స్ బరించరాని రుచి కలిగి ఉంటాయి.

సురక్షితమైన లైంగిక కార్యకలాపాలు:-

సురక్షితమైన లైంగిక కార్యకలాపాల వలన హెచ్.ఐ.వి.సోకే ప్రమాదం అసలే ఉండదు. బ్రహ్మచర్యము (సెక్స్‌లో పాల్గొనకుండా ఉండుట) అబ్‌స్టినెన్స్ పూర్తిగా సురక్షితం, కాని ఇది చాలా మంది వ్యక్తులలో సాధ్యము కాదు. అందుచేత సెక్స్‌ను పూర్తిగా మానివేయవలసిన పనిలేదు. కొన్నిరకాలైన లైంగిక కార్యకలాపాలు మానివేస్తే సరిపోతుంది. ఒకే లైంగిక భాగస్వామితో (పరస్పర విశ్వాసం కలిగిన) సెక్స్ సురక్షితం. అనగా మీ ఇద్దరిలో ఎవరు కూడా హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణకు గురి కాకూడదు మరియు మీ ఇద్దరిలో ఎవరు కూడా వేరే వ్యక్తులతో సెక్స్‌లో పాల్గొనుట గాని సూదులు (నీడిల్స్) పంచుకొనుటగాని చేయకూడదు (ఫ్యాక్ట్ షీట్ 154 చదవండి).

ఊహల్లో సెక్స్ (ఫ్యాంటసీ), కౌగిలింత, శరీరాన్ని నిమురుట, హస్త ప్రయోగము, శృంగార సంభాషణలు, శరీరంతో శరీరాన్ని రాయడం సురక్షితమైన లైంగిక కార్యకలాపాలుగా చెప్పవచ్చు. వీటి వలన రక్తంగాని లేదా లైంగిక స్రావాలుగాని ఒకరి నుండి మరొకరికి అంటుకోవు. స్రావాలు అంటుకోనంత వరకు పరస్పర హస్త ప్రయోగం కూడా సురక్షితమైనదే. తమ చేతుల ద్వారా లైంగిక భాగస్వామి ఉద్రేకపరచవచ్చును.

తన లైంగిక భాగస్వామి శరీరంపై ఉన్న పగుళు మరియు పుండ్లపై స్ఖలించకుండా పురుషుడు జాగ్రత్త వహించాలి. ఆ విధంగా చేయుట వలన హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమించే అవకాశము ఉండదు.

మీ లైంగిక భాగస్వామిని హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమించిన వ్యక్తిగా ఊహించుకొనుట ద్వారా అన్ని జాగ్రత్తలను, మీరు తీసుకుంటారు. ఒక వ్యక్తిని చూసి వారిలో హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నదో లేదో చెప్పలేము. వారికి మీతో సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని ఉన్న సందర్భాలలో తమలో హెచ్.ఐ.వి. లేదని బొంకే అవకాశమూ ఉన్నది. బయటి వ్యక్తులతో కేవలం ఒకే ఒకసారి లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొన్నప్పుడు హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారు చాలామంది ఉన్నారు. పరీక్షలో నెగిటివ్ ఫలితం వచ్చిన వారిలో కూడా హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణ జరిగి ఉండవచ్చు. పరీక్ష చేయించుకొన్నట్లయితే తర్వాత వారి హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణకు గురి అయినట్లయితే లేదా హెచ్.ఐ.వి. సోకిన కొన్ని రోజులలోనే పరీక్ష చేయించుకొన్న ఇటువంటి పరిస్థితి రావచ్చు. (హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షపై మరింత సమాచారానికి ఫ్యాక్ట్‌షీట్ 102 ను చూడండి).

ఇప్పటికే లైంగిక భాగస్వాములిద్దరికీ హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమించి ఉన్నట్లయితే?

హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ వ్యక్తులు వేరొక హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ వ్యక్తితో సురక్షిత లైంగిక సంభోగములో పాల్గొన వలసిన పనిలేదని కొందరు భావిస్తారు.

కాని సురక్షితమైన లైంగిక సంబోగములో పాల్గొనుటలో విజ్ఞత ఉన్నది. లేనిచో హెర్పిస్, హ్యూమాన్ పాపిలోమా వైరస్ (HPV), సిఫిలిస్ లాంటి ఇతర లైంగిక వ్యాధులు సోకే అవకాశమున్నది. మీకు ఇదువరకే హెచ్.ఐ.వి. సోకి ఉన్నట్లయితే ఈ వ్యాధులు మరింత తీవ్రంగా బాధిస్తాయి. మీ శరీరంలో సహచరిత వ్యాధి సంక్రమణ (కో-ఇన్‌ఫెక్షన్) ఉ

న్నట్లయితే హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి త్వరగా ముదురుతుంది.

అంతేకాక వేరే ప్రజాతికి చెందిన హెచ్.ఐ.వి. తో మరోసారి సంక్రమణకు (రిఇన్‌ఫెక్షన్) గురికావచ్చు. మీరు వాడుతున్న మందులకు ఈ కొత్త ప్రజాతికి చెందిన వైరస్ లొంగకపోవచ్చు. భాగస్వాములిద్దరిలో హెచ్.ఐ.వి. సోకియున్నట్లయితే అనగా కంకార్డెంట్ కపుల్స్‌లో ఎరిలోనైనా కొత్త ప్రజాతికి చెందిన వైరస్ సంక్రమణ జరిగినట్లయితే అది ఇద్దరిలోనూ ప్రవేశించే అవకాశమున్నది. అది ఇద్దరికీ ప్రమాదకరమవుతుంది. అందుచేత హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారుకూడా సురక్షిత లైంగిక సంభోగ మార్గ దర్శకాలు పాటించుట ద్వారా కీడును తగ్గించుకోవచ్చు.

మీరు ఏమి చేస్తున్నారో తెలుసుకొని మెలగండి.

సెక్స్‌కు ముందుగాని, సెక్స్ చేస్తున్నప్పుడుగాని మత్తుపానీయాలను మరియు మాధక ద్రవ్యాలను ఉపయోగించుట ద్వారా మీరు సురక్షిత లైంగిక సంభోగ మార్గదర్శకాలను పాటించలేరు. అందుచేత మత్తుపానీయాలు మరియు మాధక ద్రవ్యాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త వహించండి.

అవదులను ఏర్పచుకోండి.

ఎంతవరకు ధైర్యము చేయువచ్చో నిర్ణయించుకోండి. వివిధ రకాలైన లైంగిక కార్యకలాపాలు నిర్వహించే సమయములో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకోండి. లైంగిక సంభోగానికి ముందు

- సురక్షిత లైంగిక సంభోగం గూర్చి ఆలోచించండి.
- మీ అవదులను నిర్ణయించుకోండి.
- అవసరమైన కండోమ్‌లు, ఇతర బారియర్స్‌ను మరియు లూబ్రికెంట్‌ను సమకూర్చుకొని, వాటిని అందుబాటులో ఉంచుకోండి.
- లైంగిక భాగస్వాములతో చర్చించుట ద్వారా మీ పరిమితులను వారు తెలుసుకోగలరు.

అవదులను మీరకండి. మత్తుపానీయాలు, మాధక ద్రవ్యాలు లేదా ఆకర్శనీయమైన లైంగిక భాగస్వామి వలన మీ విజ్ఞత కోల్పోకూడదు.

ముగింపు సమాచారం:-

లైంగిక సంభోగము వలన హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణ జరగవచ్చు. హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమించిన రక్తంగాని లేక లైంగిక స్రావాలుగాని శరీరంలో ప్రవేశించని లైంగిక సంభోగమే సురక్షితమైనది.

అరక్షిత లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొనక పోవుట ద్వారా, లేదా కండోమ్ లాంటి బారియర్ పద్దలు వాడుట ద్వారా సురక్షిత సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చును. మీరు కొన్ని పరిమితులను ఏర్పరుచుకొని వాటిని అధిగమించకుండా జాగ్రత్తపడండి.

సమీక్షించబడిన తేది జులై 18, 2007.