AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

# SAFER SEX GUIDELINES

# সুরক্ষিত যৌনক্রিয়ার নীতিসমূহ

**Fact Sheet Number 151**

**ফ্যাক্ট শিট নং ১৫১**

## যৌনক্রিয়ার সময়ে এইচ.আই.ভি. কিভাবে ছড়ায়?

যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. ছড়াতে হলে এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত রক্ত বা যৌনরস অন্য কারও শরীরে প্রবেশ করা প্রয়োজন। সঙ্গমের সময়ে বা অব্যবহিত পরে লিঙ্গ বা যোনি থেকে যৌনরস নিঃসৃত হয়। এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ তখনই সম্ভব যখন সংক্রমিত দেহরস (বীর্য, যৌনরস, রক্ত, স্রাব, যোনিরস) অন্য কারও শরীরে প্রবেশ করে।

যদি আপনার এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ না হয়ে থাকে তবে কখনই এই সংক্রমণ ছড়াতে পারে না। যদি আপনি বা আপনার যৌনসঙ্গীরা সংক্রমিত না হয়ে থাকেন তাহলে সংক্রমণের কোনও ঝুঁকি নেই। যদি আপনার শরীরে ভাইরাসের পরিমাপ (ভাইরাল লোড) নির্ণয়যোগ্য না হয়ে থাকে (ফ্যাক্ট শিট ১২৫ দেখুন), তার অর্থ এই নয় যে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হয়নি। যদি রক্ত বা যৌনরসের সঙ্গে কোনও প্রকার সংযোগ না হয়ে থাকে তবে সংক্রমণ হওয়ার কোনও সম্ভাবনা নেই। এই সংক্রমণ হওয়ার জন্য এইচ.আই.ভি.-কে কারও শরীরে প্রবেশ করতে হয়।

নিরাপদ যৌন আচরণের নীতি সমূহ এইচ.আই.ভি. যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে সংক্রমণের ঝুঁকির মাত্রা অনেকাংশে কমিয়ে দেয়।

## অসুরক্ষিত যৌনক্রিয়া

ঝুঁকিপূর্ণ যৌনক্রিয়ায় এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা ভীষণ বেশি। যখন রক্ত বা যৌনরস পায়ু, যোনি, মুখ, নাক, বা লিঙ্গমুখের পাতলা অংশটিকে (মিউকাস মেমব্রেন) স্পর্শ করে তখন ঝুঁকির মাত্রা সবথেকে বেশি থাকে। এই অংশগুলি খুব সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, যার ফলে এইচ.আই.ভি. শরীরে প্রবেশ করার সুযোগ পেয়ে যায়।

কোনও রকম সুরক্ষা ছাড়া যোনি অথবা পায়ু সঙ্গম করা ভীষণভাবে ঝুঁকিপূর্ণ। সুরক্ষা ব্যতীত যৌনক্রিয়ায় যৌনরস শরীরে প্রবেশ করার সম্ভাবনা থেকে যায়, এবং যখন লিঙ্গ প্রবেশ করানো হয় তখন প্রবেশ পথ অল্পবিস্তর কেটে বা ছড়ে যায় যার ফলে সেখান দিয়ে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা থেকে যায়। গ্রহীতা সঙ্গী (রিসেপ্টিভ পার্টনার)-র সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক বেশি, যদিও এইচ.আই.ভি. লিঙ্গ পথে প্রবেশ করতে সক্ষম যদি লিঙ্গ এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত রক্ত বা যৌনরসের সংস্রবে অনেকক্ষণ থাকে বা লিঙ্গে কোনও ক্ষত থাকে।

অনেকে ভেবে থাকেন যে সঙ্গমের চরম মুহূর্তের আগেই যদি লিঙ্গ বের করে আনা যায় তাহলে সংক্রমণ হয় না। কিন্তু এই তথ্যটি সত্য নয়, কারণ এইচ.আই.ভি. যৌনরসেও থাকে যা কিনা সঙ্গমের চরম মুহূর্তের পূর্বে নিঃসৃত হতে পারে।

মুখমৈথুনের সময় মুখের মধ্যে বীর্যপতন, এমনকী সেটা যদি পুরুষ মানুষের ক্ষেত্রেও হয়, খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। মহিলাদের ক্ষেত্রে লাটেক্স ড্যাম ব্যতীত মুখমৈথুন খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। যৌন খেলনা (সেক্স টয়) অপরের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়াও খুবই বিপজ্জনক যদি এর মাধ্যমে দেহরসের আদানপ্রদান ঘটে।

## কম ঝুঁকিপূর্ণ যৌনক্রিয়া

বেশিরভাগ যৌনক্রিয়াই এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ক্ষেত্রে কমবেশি ঝুঁকিপূর্ণ। ঝুঁকি কমানোর জন্য এমন ব্যবস্থা করা উচিত যাতে দেহরস অন্যের শরীরে প্রবেশ না করতে পারে। নিজের ও সঙ্গীর সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। কোনও প্রকার কাটা, ঘা বা ক্ষতিগ্রস্ত মাড়ি এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। উগ্র যৌন আচরণও সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। এমনকী ক্ষুদ্র আঘাতও এইচ.আই.ভি.-র সংক্রমণের সম্ভাবনা বহুলাংশে বাড়িয়ে দেয়।

রক্ত বা যৌনরস যাতে শরীরে প্রবেশ করতে না পারে তার জন্য সুরক্ষাকবচ ব্যবহার করুন। মনে রাখুন যে শরীরের স্বাভাবিক রক্ষাকবচ হলো ত্বক। যদি আপনার কোনও প্রকার কাটা বা ক্ষত না থেকে থাকে তবে আপনার ত্বক আপনাকে যে কোনও প্রকার সংক্রমণ থেকে রক্ষা করবে। কিন্তু যদি এই ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকে বা কোনও প্রকার কাটা বা ঘা থেকে থাকে তবে সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেকাংশে বৃদ্ধি পেয়ে থাকে। সব থেকে পরিচিত কৃত্রিম রক্ষাকবচ হলো লাটেক্স কন্ডোম। যাদের লাটেক্স কন্ডোমে কোনও অ্যালার্জি আছে তারা যোনি বা পায়ুকে সুরক্ষিত রাখার জন্য সঙ্গমের সময়ে মহিলাদের ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত পলিউরেথান কন্ডোম ব্যবহার করতে পারেন। ফ্যাক্ট শিট ১৫৩-তে কন্ডোম বিষয়ে আরও তথ্য রয়েছে।

লুব্রিক্যান্ট সঙ্গমকালীন উত্তেজনাকে বাড়িয়ে দেয়। এটি ব্যবহার করলে কন্ডোম বা অন্যান্য প্রতিরোধক সুরক্ষিত থাকে। তেল জাতীয় লুব্রিক্যান্ট যেমন ভ্যাসলিন, তেল, বা ক্রিম এই প্রতিরোধকগুলিকে নষ্ট করে দিতে পারে। শুধুমাত্র জলজাতীয় লুব্রইক্যান্ট ব্যবহার করুন।

মুখে ক্ষত বা ঘা থাকলে মুখমৈথুনের সময়ে যৌনরস প্রবেশ করলে এইচ.আই.ভি.

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

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে। মুখমৈথুন সুরক্ষিত করার জন্য যোনিপথ লাটেক্স বা প্লাস্টিকের টুকরো দিয়ে বা কন্ডোম দিয়ে লিঙ্গ আবৃত রাখা যেতে পারে। মুখমৈথুনের সময়ে লুব্রিক্যান্ট ব্যবহার না করায় ভালো কারণ অধিকাংশ লুব্রিক্যান্টের স্বাদ খুব খারাপ।

## নিরাপদ বা সুরক্ষিত যৌনক্রিয়া

এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের কোনও প্রকার সম্ভাবনা নেই যে সকল যৌনক্রিয়ায় তাকে নিরাপদ যৌনক্রিয়া বলা হয়। যৌনমিলন থেকে বিরত থাকলে সংক্রমণের কোনও সম্ভাবনাই নেই, কিন্তু অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রেই এই ব্যবহার বাস্তবসম্মত নয়। যৌনক্রিয়া বন্ধ করার কথা সে কারনে বলা হয় না, শুধুমাত্র কিছু বিশেষ প্রকার যৌন অভ্যাস বন্ধ করার কথা বলা হয়ে থাকে সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য। কেবলমাত্র একজন সঙ্গীর সঙ্গে যৌনক্রিয়া নিরাপদ তখনই যখন দুজনের কেউই সংক্রমিত না হয়ে থাকেন, অথবা দুজনের কেউই কখনও অন্য কারও সঙ্গে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত না হয়ে থাকেন বা কখনও অন্য কারও সঙ্গে কোনও কারণে ইঞ্জেকশনের সিরিঞ্জ ভাগ না করে থাকেন। ফ্যাক্ট শিট ১৫৪ দেখুন।

গাঢ় আলিঙ্গন, গায়ে গা ঘষা, চুম্বন, পরস্পর হস্তমৈথুন, দেহমর্দন বা ম্যাসাজ - যতক্ষণ কোনও প্রকার দেহরসের বিনিময় না হচ্ছে ততক্ষন এগুলি সবই কম ঝুঁকিপূর্ণ। প্রত্যেককেই সাবধান থাকতে হবে যাতে এইপ্রকার যৌনক্রিয়ার সময়ে দেহরস দেহত্বকের সংস্পর্শে না আসে। সাধারণত এই প্রকার যৌনক্রিয়ায় মাধ্যমে দেহরস বা রক্তের বিনিময়কে এড়ানো যায়, এবং এর ফলে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না।

ঝুঁকি কমানোর জন্য সবসময় ধরে নেবেন যে আপনার যৌনসঙ্গী এইচ.আই.ভি. আক্রান্ত। কাউকে দেখে আপনি তিনি আক্রান্ত কি না তা বলতে পারবেন না। যে কেউই আপনাকে মিথ্যা কথা বলতে পারে যে সে আক্রান্ত নয়, বিশেষ করে সে যদি আপনাকে তার যৌনসঙ্গী হিসাবে চায়। অনেকেই আছেন যারা তাদের নিয়মিত বিশ্বাসযোগ্য যৌনসঙ্গীর মাধ্যমে সংক্রমিত হয়েছেন কারণ সেই সঙ্গী কেবলমাত্র একবারের জন্য অন্য কারও সঙ্গে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হয়েছেন বা অন্য কারও সঙ্গে ইঞ্জেকশনের সিরিঞ্জ ভাগ করে নিয়েছেন।

এমনকী যাদের এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার ফল নেতিবাচক তারাও অন্যকে সংক্রমিত করতে সক্ষম। হতে পারে তারা পরীক্ষার পরে সংক্রমিত হয়েছেন, অথবা এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হওয়ার কিছুদিনের মধ্যেই তারা পরীক্ষা করিয়েছেন। ফ্যাক্ট শিট ১০২-তে এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা বিষয়ে অনেক তথ্য রয়েছে।

## যদি দুজনেই সংক্রমিত হয়ে থাকেন তা হলে কি হবে?

দুজনেই যদি এইচ.আই.ভি. আক্রান্ত হয়ে থাকেন তা হলে অনেক সময়ে আক্রান্ত ব্যক্তিরা নিরাপদ যৌনক্রিয়ার নীতিগুলি মেনে চলার প্রয়োজনীতা অনুভব করেন না। যদিও নিরাপদ যৌনক্রিয়ার নীতিগুলি সর্বদা মেনে চলা উচিত। যদি না মেনে চলা হয় তা হলে অন্যান্য যৌনবাহিত রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায় যেমন, হারপিস, হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস (এইচ.পি.ভি.) বা সিফিলিস। যদি আপনি এইচ.আই.ভি. আক্রান্ত হয়ে থাকেন তাহলে এই রোগগুলি আরও ক্ষতি করতে সক্ষম। এইচ.আই.ভি. ধ্বনাত্মক হারে বেড়ে যেতে পারে যদি এই আপনি এই রোগগুলিতে আক্রান্ত হয়ে থাকেন।

এছাড়াও আপনি ভিন্নপ্রকার এইচ.আই.ভি.-র দ্বারা দ্বিতীয় বার আক্রান্ত হতে পারেন। আপনি যে ওষুধ খাচ্ছেন সেগুলি এই নতুন ধরনের এইচ.আই.ভি.-র ক্ষেত্রে কাজে নাও আসতে পারে। এগুলি অন্যান্য অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ওষুধের প্রতিরোধ শক্তিকে নষ্ট করে দিতে পারে যার ফলে ঐ ওষুধগুলি কাজ নাও করতে পারে। যদি দুজন এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত যৌন সঙ্গী অসুরক্ষিত বা ঝুঁকিপূর্ণ যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হয়ে থাকেন তাহলে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার এইচ.আই.ভি.-র দ্বারা দ্বিতীয় বার আক্রান্ত হওয়ার প্রভূত সম্ভাবনা থেকে যায়। দুজন সংক্রমিত ব্যক্তির পক্ষে একথা কখনও জানা সম্ভবপর নয় যে অসুরক্ষিত যৌনক্রিয়ায় কতটা ঝুঁকি রয়েছে। সুরক্ষিত যৌনক্রিয়ার নিয়মমাবলী বা রীলিগুলি মেনে চললে এই ঝুঁকি কমানো যায়।

## কি করছেন তা বুঝে করুন

যৌনক্রিয়ার পূর্বে বা মধ্যবর্তী সময়ে যদি আপনি মাদকদ্রব্য গ্রহণ করেন বা মদ্যপান করে থাকেন তাহলে সেক্ষেত্রে সুরক্ষিত যৌনক্রিয়ার নিয়মমাবলী বা রীলিগুলি মেনে না চলার প্রবণতা বেশি পরিমাণে তৈরি হয়। নিজের প্রতি যত্নবান হন ও নিজের খেয়াল রাখুন।

## নিজের লক্ষ্য স্থির করুন

কতটা ঝুঁকি নিতে আপনি প্রস্তুত তার সবথেকে ভালো বিচারক আপনি। বিভিন্ন প্রকার যৌনক্রিয়ার পূর্বে আপনি কতখানি প্রতিরোধক নিতে চাইছেন তা ভালো করে বিচার করে নিন। যৌনক্রিয়ার পূর্বে

- সুরক্ষিত যৌনক্রিয়া সম্পর্কে একবার ভাবুন
- নিজের লক্ষ্য ঠিক করুন
- লুব্রিক্যান্ট ও কন্ডোম বা অন্যান্য প্রতিরোধক কোথায় পাবেন তা জেনে নিন এবং নিশ্চিত হয়ে নিন যে প্রয়োজনের সময়ে তার যোগান ঠিক থাকবে
- আপনার যৌন সঙ্গী বা সঙ্গীদের সঙ্গে কথা বলুন যাতে আপনার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য তাদের জানা থাকে

নিজের লক্ষ্যে অবিচল থাকুন। কখনও যেন মদ বা মাদকদ্রব্য বা কোনও আকর্ষণীয় সঙ্গী আপনাকে আপনার লক্ষ্য থেকে বিচ্যুত করতে না পারে সে বিষয়ে খেয়াল রাখুন।

## মূল কথা

যৌন ক্রিয়ার সময়ে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হতে পারে। যৌন সঙ্গম তখনই ঝুঁকিহীন যখন কোনও ভাবেই যৌনরস, বা রক্ত বা এইচ.আই.ভি. অনুপস্থিত, এবং এর ফলে এইচ.আই.ভি. দেহে প্রবেশ করতে অক্ষম। অসুরক্ষিত যৌনক্রিয়া না করলে সংক্রমণের সম্ভাবনা কমানো সম্ভব। অথবা কন্ডোম বা অন্য কোনও প্রতিরোধক ব্যবহার করলেও সম্ভাবনা কমে যেতে বাধ্য। নিজের লক্ষ্য নিজে ঠিক করুন এবং সে লক্ষ্য অনুযায়ী জীবনযাপন করুন।

পুনর্বিচার করা হয়েছে জুলাই ১৮, ২০০৭

**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**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com