SAFER SEX GUIDELINES
सुरक्षित यौन संबंध - मार्ग दर्शन (निर्देश)

यौन संबंध के दौरान एच आई वी कैसे फैलता है?

यौन संबंध के दौरान एच आई वी फैलने के लिए, एच आई वी संक्रमित रक्त या यौन द्रव्यों किसी शरीर में संचारित होना आवश्यक है। यौन द्रव्य औरत की योनि या आदमी के शिश्न से कामोन्माद के पहले, दौरान और बाद में आते है। एच आई वी तभी हो सकता है जब संक्रमित द्रव्य (वीर्य, रक्त, मासिक स्त्राव, योनि स्त्राव) किसी शरीर में जाता है।

यदि आपको संक्रमण नही है तो आप एच आई वी नही फैला सकते है। अगर आप और आपके सहभागी को एच आई वी को संक्रमण नहीं है तो कोई जोखिम नही है। एक 'Undetectable Viral Load' (तथ्य पत्र -१२५ देंखें) का अर्थ एच आई वी संक्रमण नहीं है। यदि रक्त या यौन द्रव्यों से संपर्क नही है तो कोई जोखिम नही है। संक्रमण होने के लिए एच आई वी का शरीर मे जाना आवश्यक है।

सुरक्षित यौन संबंध - मार्ग दर्शन यौन क्रिया के दौरान एच आई वी फैलने का जोखिम कम करने के कारगर तरीके हैं।

असुरक्षित क्रियाए

असुरक्षित यौन संबंध से एच आई वी को संक्रमण का जोखिम अधिक होता है। जब रक्त या या यौन द्रव्य मलाशय, योनि, मुँह, नाक या शिश्न (श्लेष्मिक झिल्ली) के अग्रभाग के कोमल एवं नम क्षेत्रों को छूतें है तो अधिकतम जोखिम होता है यह कोमल एवं नम क्षेत्र (भाग) आसानी से क्षतिग्रस्त हो जातें है और एच आई वी को शरीर मे जाने का रास्ता दे देतें हैं।

योनि और गुदा मैथुन बिना किसी बचाव के बहुत असुरक्षित हैं। यौन द्रव्य शरीर मे प्रवेश करतें हैं, और जब भी शिश्न अंदर जाता है, ये छोटे घाव बना सकता है, जो एच आई वी संक्रमण की संभावना बढ़ा देता है। ग्रहण शील सहभागी की संक्रमित होने की संबावना अधिक होती है, हालांकि एच आई वी शिश्न मे प्रवेश कर सकता है, विशेष रूप से जब ये एच आई वी संक्रमित रक्त या योनि द्रव्यों के संपर्क मे जयादा समय तक रहता है, या उसमे खुले घाव होते है। कुछ व्यक्ति सोचते हैं कि अगर वे कामोन्माद के पहले शिश्न को बाहर निकाल लेते हैं तो वे एच आई वी नही फैलायेंगे। यह सत्य नही है, क्योंकि एच आई वी उस द्रव्य में भी हो सकता है जो वीर्य स्खलन के पहले शिश्न से आता है।

एक आदमी के साथ मुखमैथुन व मुँह मे स्खलन सुरक्षित नहीं है। एक औरत के साथ बिना ख्ुद्यड्ड्न ड्ड्ड्ड्ड् के मुखमैथुन सुरक्षित नही है। यौन क्रिया संबंधी खिलौने का आदान प्रदान सुरक्षित नही है, क्योंकि इनके माध्यम से यौन द्रव्य या रक्त एक-दूसरे तक पहुंच सकते हैं।

सुरक्षित क्रियाए

अधिकतर यौन क्रियाओं में एच आई वी फैलने का जोखिम होता ही है। इस जोखिम को कम करने लिए रक्त या यौन द्रव्यों का शरीर मे जाना और मुश्किल बनाएँ।

हमेशा अपने और सहभागी के शरीर के बारे में जागरूक रहें। चीरे, घाव और खून रिसते मसूड़े एच आई वी फैलने का जोखिम बढ़ा देतें है। बेदंगी शारीरिक क्रियाएँ भी जोखिम बढ़ा देतें हैं। एक छोटी चोट भी एच आई वी को शरीर में प्रवेश करने का रास्ता दे सकती है। रक्त और यौन द्रव्यों के संपर्क से बचाव के लिए अवरोध का उपयोग करें। याद रखें कि शरीर का प्राकृतिक अवरोध त्वचा है। यदि आपको कोई चीरा या घाव नही है तो त्वचा आपका बचाव संक्रमण से करेगी। संक्रमण का जोखिम और भी अधिक होता है, यदि झिल्लियाँ (फट) क्षतिग्रस्त हो जाती है।

आदमियों के लिए सबसे आम कृतिम अवरोध लेटेक्स कंडोम से एलर्जी है वे संभोग के दौरान योनि और मलाशय का बचाव करनें के लिए स्त्रीयों के पॉलीयूरेथिन कंडोम का उपयोग कर सकते हैं।

स्नेहक यौन उत्तेजना बढ़ा सकतें हैं। ये कंडोम और अन्य अवरोधों के फटने के अवसर कम कर देतें हैं। तेल आधारित स्नेहक जैसे वेसलीन, तेल या क्रीम कंडोम या दूसरे लेटेक्स अवरोधों को नुकसान पहुँचा सकते हैं। अतः हमेशा जल आधारित स्नेहकों का उपयोग करें।

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

मुखमैथुन (मौखिक संभोग) से एच आई वी संक्रमण होने का कुछ जोखिम होता है, विशेषतःयौन द्रव्य मुख मे जाते है और यदि खून रिसते हुए मसूड़े हों या मुँह मे कोई घाव हो। लेटेक्स या प्लास्टिक आवरण योनि पर या कंडोम शिश्न पर, मुखमैथुन के दौरान अवरोध की तरह उपयोग किए जा सकते हैं। बिना स्नेहक के कंडोम मुखमैथुन के लिए सर्वोत्तम है क्योंकि अधिकतर स्नेहकों का स्वाद खराब होता है।

सुरक्षित क्रियाए

सुरक्षित क्रियाएँ से एच आई वी फैलने का कोई जोखिम नही होता है। परहेज (कभी सेक्स नही करना) पूरी तरह से सुरक्षित है। पर अधिकतर लोगों के लिए यह यर्थात मे संभव नही है। आपको सेक्स छोड़ने की जरूरत नही है, लेकिन आपको कुछ यौन आदतें त्यागनी पड़ सकती है। जब तक दोनों सहभागी में से कोई भी संक्रमित नही है और दोनों में से कोई भी किसी अन्य के साथ यौन संबंध नही रखता या सुईयों का आदान प्रदान नही करता, केवल एक सहभागी (परस्पर विश्वसनीय) के साथ यौन संबंध सुरक्षित है (तथ्य पत्र-१५४ देखें)।

कल्पनाएँ, आलिंगन, दुलार, हस्त मैथुन, (जहाँ आप अपने द्रव्यों को अपने तक ही सीमित रखते है) यौन वार्तालाप, मालिश और शरीर का शरीर से रगड़ना जब तक द्रव्य का आदान-प्रदान नही होता, सुरक्षित यौन क्रियाएँ हैं। परस्पर हस्त मैथुन एक सुरक्षित यौन क्रिया है। सहभागी एक- दूसरें को या स्वयं हस्त मैथुन कर सकतें हैं। एक आदमी को सतर्क रहना चाहिए कि वो वीर्य स्खलन शरीर के किसी छेद या त्वचा पर खुले घाव के पास न करें। ये क्रियाएँ रक्त और यौन द्रव्यों से संपर्क को रोकती है, इसलिए एच आई वी का खतरा नही होता है।

सुरक्षित रहने के लिए ये मानें कि आपके यौन सहभागी एच आई वी संक्रमित है। वे झूठ बोल सकते हैं कि वे संक्रमित नही है, विशेषतः जब वो आपके साथ यौन संबंध बनाना चाहते हैं। कुछ लोगों को एच आई वी अपने उन स्थायी सहभागी से हुआ, जिन्होंनें केवल एक बार विश्वासघात किया था।

ऐसे लोग जिनके नकारात्मक परीक्षण परिणाम आयें है, वे भी संक्रमित हो सकते है। ऐसा हो सकता है कि उन्हें संक्रमण परीक्षण के बाद हुआ हो, उन्होंने परीक्षण एच आई वी प्रभाव में आने के तुरंत बाद कराया हो। तथ्य पत्र-१०२ मे एच आई वी परीक्षण पर और जानकारी है।

यदि दोनो सहभागी संक्रिमत हो तो, क्या करें?

कुछ एच आई वी संक्रमित अन्य संक्रमित लोगों से यौन संबंध बनाते समय सुरक्षित यन संबंध - मार्ग दर्शन पालन करने की आवश्यकता नही समझतें है लेकिन 'सुरक्षित खेल' यहाँ पर भी मह्त्वपूर्ण है। अगर आप ऐसा नही कर रहे तो कई यन संबंधित संक्रमण के प्रभाव मे आ सकतें हैं, जैसे त्ह्वद्धद्रड्ढद्म, त्घ्ज्‌ दृद्ध च्न्द्रण्त्थ्त्द्म. अगर आपको एच आई वी संक्रमण पहले से है तो ये रोग और भी गंभीर हो सकते हैं। यदि एच आई वी के साथ कोई और संक्रमण भी शरीर मे उपस्थित होता है तो एच आई वी की बहुजन दर बहुत बढ़ जाती है।

औप आप एच आई वी की किसी नस्ल (प्रजाति) से पुनः संक्रमित हो सकते हैं। हो सकता है कि ये एच आई वी का नया संस्करण जो दवाईयाँ आप ले रहें हैं उनसे नियंत्रण में न आये। ऐसा भी हो सकता है कि ये अन्य ॠड्ढ्ज दवाओं का प्रतिरोधी हो। जब एच आई वी सामंजस्य-पूर्ण जोड़े में से एक सहभागी को दूसरे से संक्रमण होता है तो, तब पूरी संभावना होती है कि उनके शरीर मे एच आई वी की दो नस्लें हों। ये जानने का कोई रास्ता नही है कि दो एच आई वी संक्रमित लोगों का असुरक्षित सेक्स करना कितना जोखिम भरा है। सुरक्षित यौन संबंध निर्देशों (मार्ग दर्शन) का पालन जोखिम को कम कर सकता है।

जानें, आप क्या कर रहें है

यौन संबंध केपहले और दौरान, शराब या नशीली दवाओं का सेवन सुरक्षित यौन संबंध -मार्गदर्शन पालन ना करने की संबावना को बहुत बढ़ा देता है। यदि आपने शराब या नशीली दवाओं का सेवन किया किया है तो सतर्क रहें।

अपनी सीमायें निर्धारित कर

निर्णय करें कि आप कितना जोखिम लेना चाहते हैं। ये जानें कि आप विभिन्न क्रियाओं मे कितना बचाव चाहते हैं।

इससे पहले की आप सेक्स करेः

सुरक्षित यौन संबंध के बारे मे सोचें।

१. अपनी सीमायें निर्धारित करें।

२. स्नेहक और कंडोम या अन्य अवरोधों की आपूर्ति कर लें, और ये सुनिश्चित कर लें कि जब आपको आवश्यकता होगी, ये आसानी से उपलब्ध होंगे।

३. अपने सहभागी से बात करें जिससे वे आपकी सीमाओं के बारे में जान पायें।

अपनी सीमाओं का आदर करें। शराब या नशीली दवाओं या आकर्षक सहभागी के कारण अपना बचाव करना ना भूलें।

मूलमंत्र

यौन क्रिया के दौरान एच आई वी संक्रमण हो सकता है। यौन संबंध तभी सुरक्षित है जब यदि एच आई वी नही है, रक्त नही है या एच आई वी का सरीर मे जाने का कोई रास्ता नही है।

आप संक्रमण का जोखिम कम कर सकते है; यदि असुरक्षित यौन क्रियाओं से दूर रहते है या अवरोध जैसे कंडोम का उपयोग करते हैं। अपनी सीमायें निर्धारित करें और उनका आदर करें।

Reviewed July 18, 2007

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