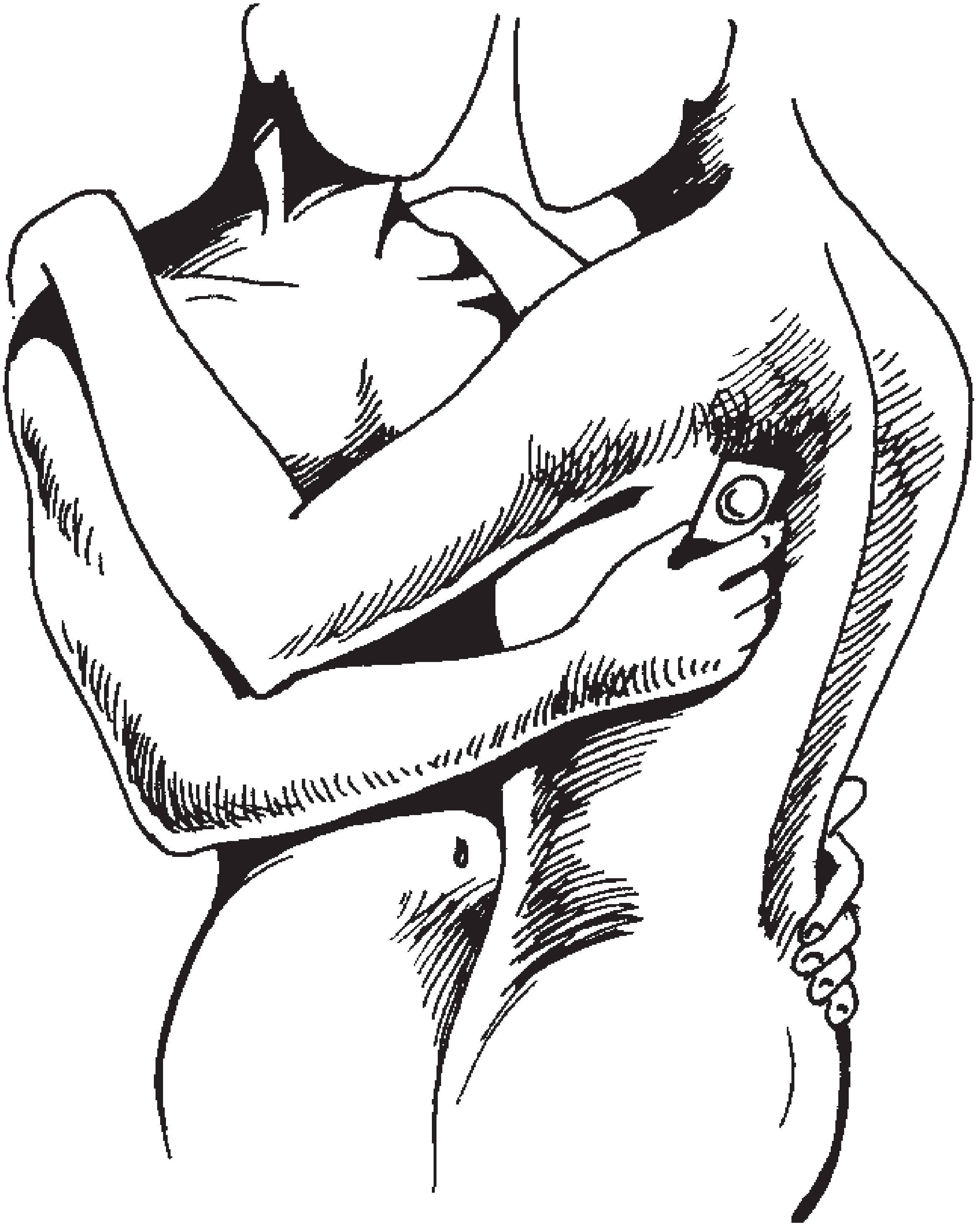


নিরাপদ যৌনসঙ্গমঃ

যে সব পুরুষ অন্য পুরুষের সাথে সঙ্গম করেন(MSM-Males who Have Sex with Males) তাদের জন্য একটি গাইড বই

© Naz Foundation International, 2003, 2004

এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকিঃ

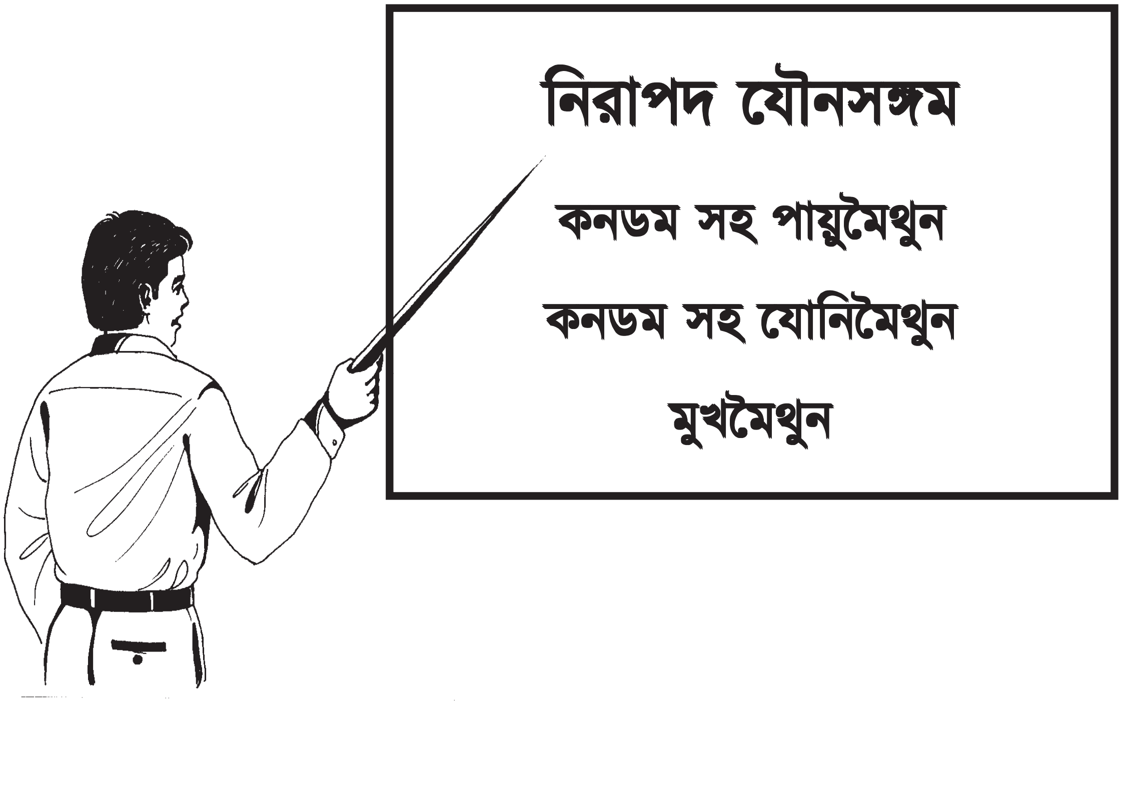
এইডস শিক্ষকেরা প্রায়শই সমস্ত যৌন ক্রিয়াকলাপকে তিনটি শ্রেণীতে ভাগ করে থাকেনঃ

সবচেয়ে নিরাপদ যৌনসঙ্গম (Safe Sex) - কোন ঝুঁকি নেইঃ যে সমস্ত যৌন ক্রিয়াকলাপে বীর্য, যোনিরস বা রক্তের আদানপ্রদানের কোন সম্ভাবনা থাকে না। ছোঁওয়া, আলিঙ্গন করা, চুম্বন (গভীর চুম্বন সহ), হস্তমৈথুন (একলা অথবা যৌনসঙ্গীর সাথে), পরস্পরের শরীর ঘষা, শরীর চাটা, উরু মৈথুন (Thigh Sex) ইত্যাদি যৌন ক্রিয়াকলাপ এই শ্রেণীর মধ্যে পড়ে।

নিরাপদ যৌনসঙ্গম (Safer Sex) - কম ঝুঁকি থাকেঃ যেখানে বীর্য, যোনিরস বা রক্তের আদানপ্রদানের কম সম্ভাবনা থাকে, যেমন মুখমৈথুন, কনডম সহ যোনি বা পায়ু সঙ্গম।

অনিরাপদ যৌনসঙ্গম (Unsafe Sex) - খুব বেশী ঝুঁকি থাকেঃ যেখানে বীর্য, যোনিরস বা রক্তের আদানপ্রদান হয়ে থাকে। কনডম বিনা পায়ু বা যোনি মৈথুন, সুঁচ/সিরিঞ্জের আদানপ্রদান, ভেদকারী সঙ্গমের (Penetrative Sex) কোন বস্তুর আদানপ্রদান এবং যেকোন ক্রিয়াকলাপ যেখানে পরস্পরের রক্তের আদানপ্রদান হয় এই শ্রেণীর অন্তর্ভূক্ত।

মনে রাখবেন, কোনরকম সংক্রমণ হবার জন্য এইচআইভি রক্তপ্রবাহের মধ্যে যাওয়া চাই। নিরাপদ যৌনসঙ্গম এইচআইভি /যৌনরোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা কম করার নাম।



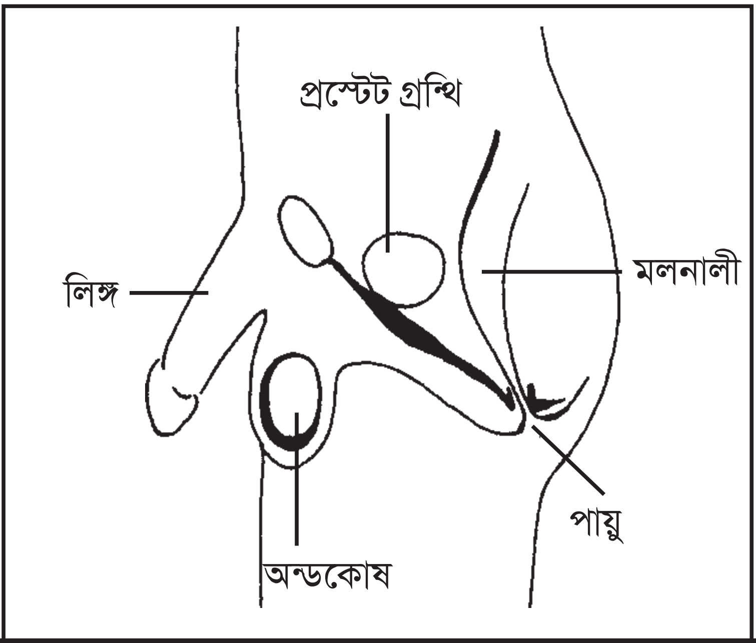
পায়ুমৈথুনঃ

পায়ু/মলনালী যোনির মত স্বাভাবিকভাবে পিছল নয়। যেহেতু যোনির মত পায়ুর কোন সম্প্রসারণ ক্ষমতা নেই, তাই কোনকিছু ভিতরে ঢোকালে পায়ুর ভিতরে বা মলনালীর গায়ে ছোট ছোট কাঁটাছেঁড়া হয়ে থাকে। এরফলে রক্তপ্রবাহের মধ্য দিয়ে যেকোনরকম সংক্রমণ অতি সহজেই হয়ে থাকে।

যথেষ্ট পরিমানে জলীয় পিছলকারী পদার্থ (লুব্রিকেন্ট) যেমন KY জেলীর সাথে সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করলে এইচআইভি এবং অন্যান্য যৌনরোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা কমতে পারে। জলীয় লুব্রিকেন্ট পায়ুমৈথুনের সময় ব্যথা অনেক কম করে এবং পায়ু/মলনালীর ভিতরে কাঁটাছেঁড়ার সম্ভাবনা কম করে। কিন্তু মনে রাখবেন, সঠিকভাবে ব্যবহার না করলে কনডম ফেটে যেতে পারে।

কোনোরকম তেল, মাখন, ঘি, ক্রিম বা কোন তৈলাক্ত লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করবেন না, কারন এইগুলি কনডমকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

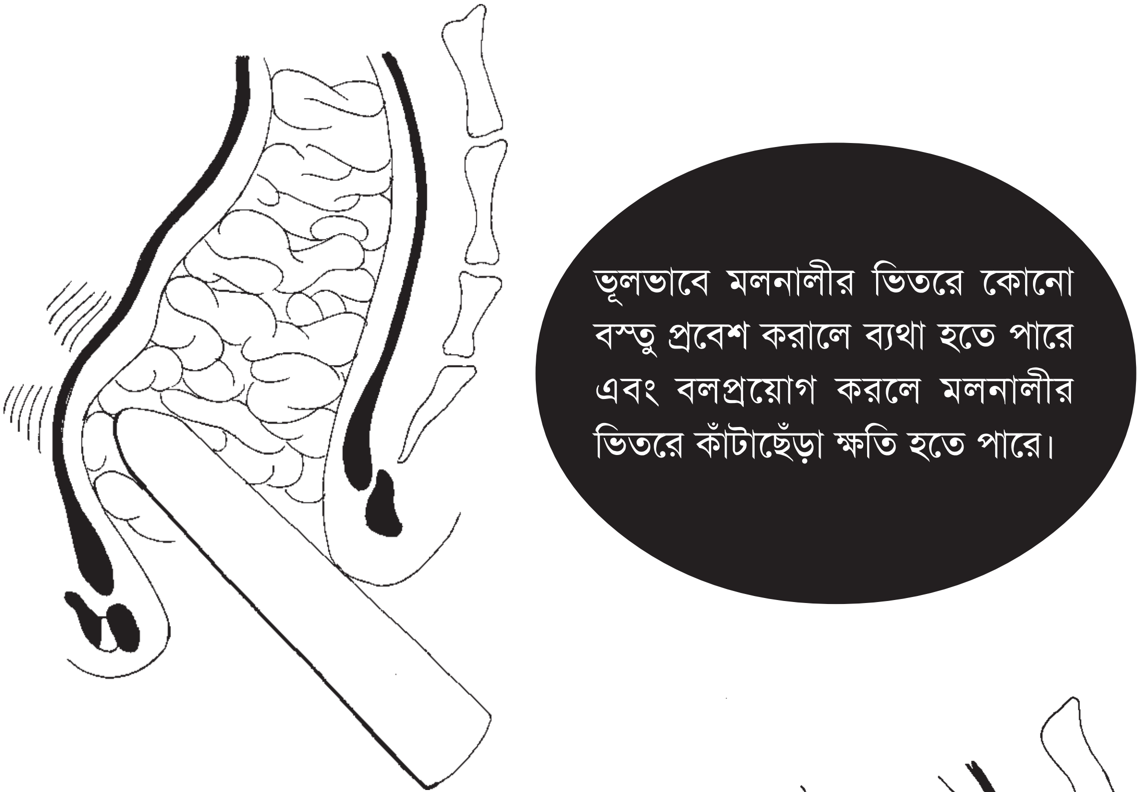
মনে রাখবেন, যদিও কনডম যৌনরোগ এবং এইচআইভি সংক্রমণের থেকে ভালো সুরক্ষা দেয় তবুও এটি ১০০% সুরক্ষিত নয়। বিভিন্ন রকম কনডমের উৎকর্ষতা এবং কনডম ব্যবহারের জ্ঞানের রকমফেরের ওপর সংক্রমণের সম্ভাবনা নির্ভর করে।



প্রস্টেট গ্রন্থি

পুরুষের দেহে মলনালীর দেওয়ালের ঠিক নিচে প্রস্টেট গ্রন্থি থাকে। পায়ু/মলনালীর ভিতরে লিঙ্গ বা আঙ্গুলের প্রবেশের দ্বারা এই গ্রন্থিকে উত্তেজিত করলে অনেক পুরুষের ক্ষেত্রে এটি আনন্দদায়ক এবং প্রবল যৌন উত্তেজক অনুভুতি সৃষ্টি করতে পারে।

মলনালীর গঠন বক্ররেখার মতো। মলনালীর ভিতরে যেকোনো বস্তু যদি সঠিকভাবে প্রবেশ না করানো হয় তবে ব্যথা হতে পারে। যদি বলপ্রয়োগ করা হয় তবে পায়ু/মলনালীর ভিতরে কাঁটাছেঁড়া এবং ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে। সঠিক আসন ব্যবহার করুন যাতে গ্রহণকারী যৌনসাথীর ব্যথা কম হয়।

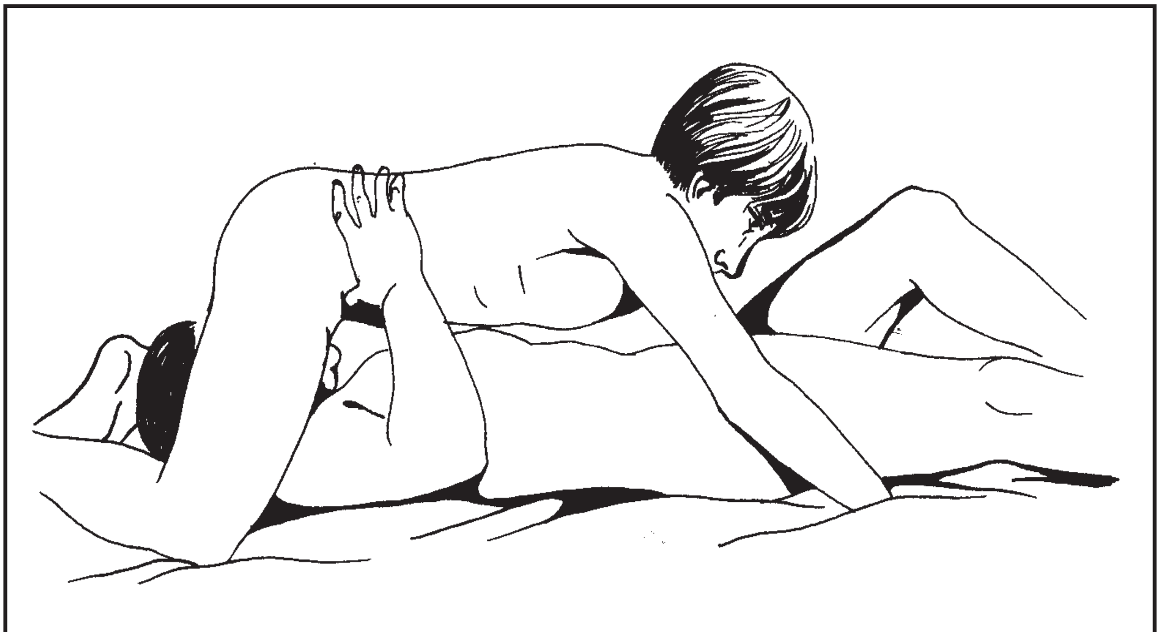


মুখমৈথুনঃ

মুখমৈথুনে এইচআইভি/যৌনরোগের সংক্রমণের সম্ভাবনা কম থাকে। আজকালের বৈজ্ঞানিক প্রমানানুসার গ্রহণকারী ব্যক্তির এইচআইভি সংক্রমণের খুব কম ঝুঁকি থাকে। এই ঝুঁকি আরও কম হতে পারে যদি গ্রহণকারী সাথীর মাড়ি থেকে রক্তপাত না হয় বা মুখের এবং/অথবা গলার ভিতরে কোন ক্ষত না থাকে।

মনে রাখবেন, পান, তামাক, খৈনি, সুপারি, পান মশলা ইত্যাদি খেলে মুখের ভিতরে ছোট ছোট কাঁটাছেঁড়া বা ক্ষত হতে পারে। মুখমৈথুন করার আগে দাঁত মাজা উচিত নয়, এর ফলে মাড়ি থেকে রক্তপাত হতে পারে।

গ্রহণকারী যৌনসঙ্গীর এইচআইভি/যৌনরোগ সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায় যদি সে তার যৌনসাথীকে মুখের ভিতর বীর্যপতনের অনুমতি দেয় এবং বীর্য পান করে। কিন্তু তবুও ঝুঁকি খুবই কম। কনডম ব্যবহার, মুখমৈথুনের সময় সংক্রমণের কম সম্ভাবনাকে আরও কম করতে পারে। যদি গ্রহণকারী যৌনসঙ্গীর কোন যৌনরোগ থাকে তবে প্রবেশকারী যৌনসঙ্গীর সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে।

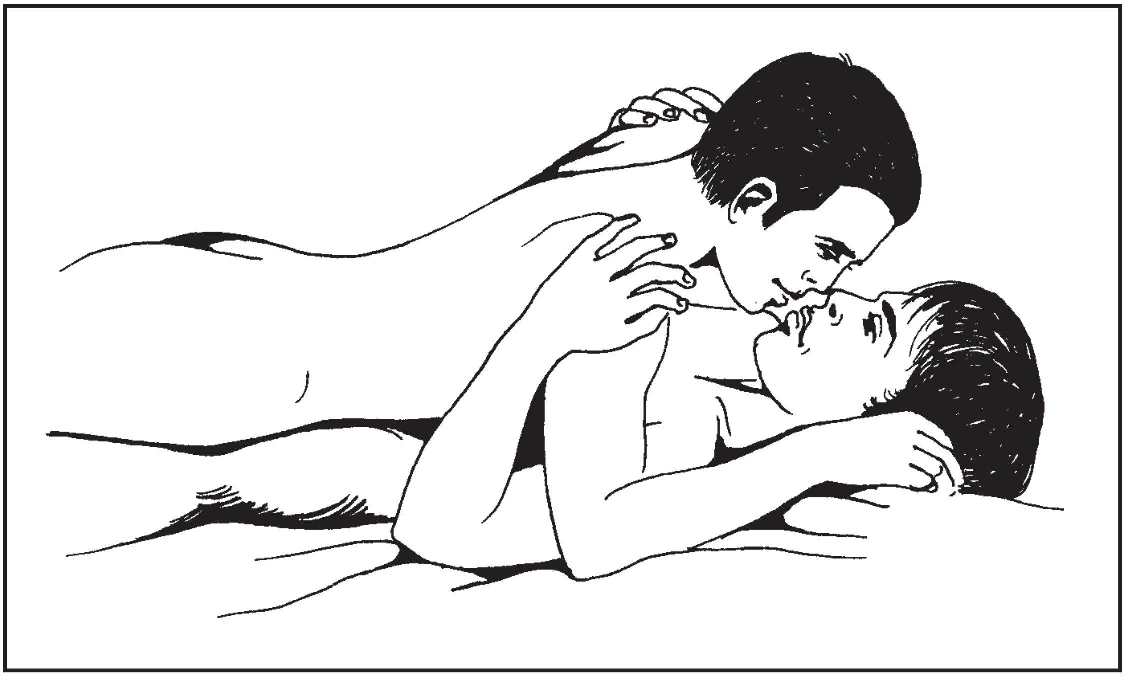


অন্যান্য যৌন ক্রিয়াকলাপঃ

পুরুষ-পুরুষ যৌনসঙ্গম যারা করেন তারা পায়ু বা মুখমৈথুন ছাড়াও আরও অনেক যৌন ক্রিয়াকলাপ করে থাকেন। যেমন পারস্পরিক হস্তমৈথুন, উরু মৈথুন (thigh sex), শরীর চাটা, শরীর ঘষা, পায়ু চাটা (rimming), চুম্বন এবং গভীর চুম্বন ইত্যাদি।

এইসমস্ত ক্রিয়াকলাপ অধিকাংশই নিরাপদ যতক্ষণ যৌনসাথীদের মধ্যে রক্ত এবং/অথবা বীর্যের আদানপ্রদান না হয়ে থাকে। যেমন চুম্বন এবং গভীর চুম্বন নিরাপদ। কিন্তু যদি চুম্বন খুব শুকনো হয় যার ফলে ঠোঁট থেকে রক্ত পরে বা যেকোন যৌনসঙ্গীর মুখের মধ্যে ক্ষত বা ঘা থাকে তখন চুম্বন নিরাপদ নয়।

আপনি যদি ***সাথীর শরীর চাটেন*** তবে খেয়াল রাখবেন যেন তার শরীরে কোন ঘা বা কাঁটাছেড়া না থাকে। আপনার জিভ যেন কাঁটাছেড়া/ঘা এর সংস্পর্শে না আসে।



যৌনসঙ্গীর দুই উরুর মধ্যে লিঙ্গ প্রবেশ করানোকে ***উরুমৈথুন*** বলা হয়। খেয়াল রাখবেন যেন উভয় যৌনসঙ্গীর লিঙ্গ, পায়ু বা তার আশেপাশে এবং দুই উরুর মাঝখানে কোন কাঁটাছেড়া বা ঘা না থাকে।

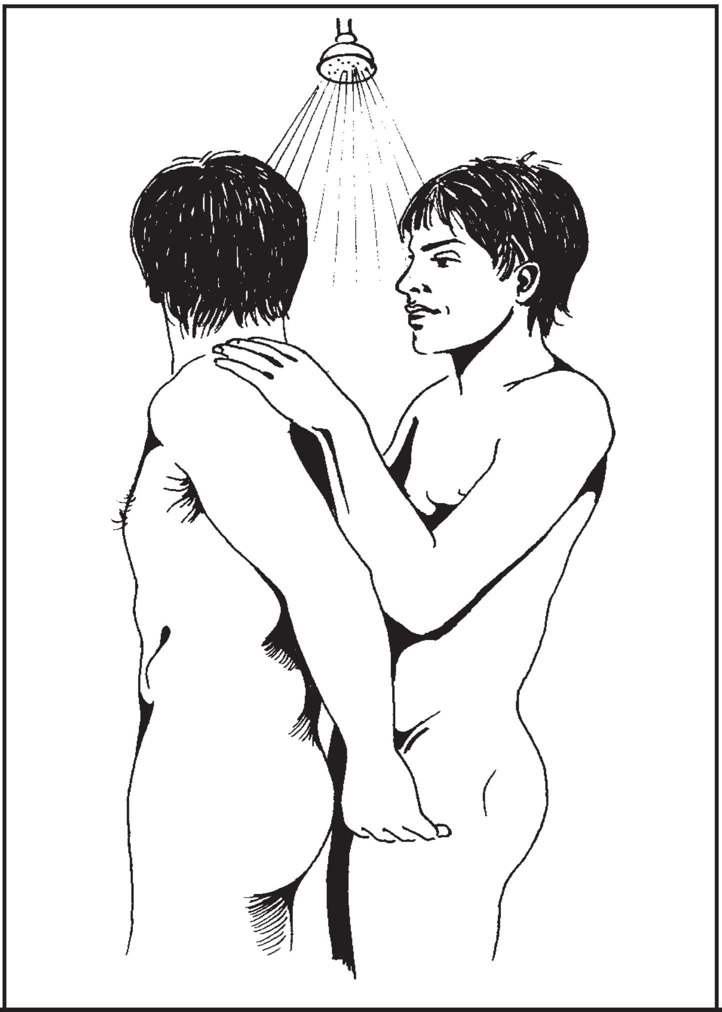
যৌনসাথীর পায়ুদেশ লেহন করাকে ***রিমিং*** বলে। এতে এইচআইভি সংক্রমণের খুব কম সম্ভাবনা থাকে। যদিও রিমিং হেপাটাইটিস বা জনডিস এবং অন্যান্য ব্যাকটেরিয়া জনিত রোগ সংক্রামিত করতে পারে। রিমিং করার আগে পায়ুদেশ পরিস্কার করলে এবং রিমিং করার সময় একটি প্রতিবন্ধক (ডেন্টাল ড্যামঃ রবারের একটি ছোট টুকরো) ব্যবহার করলে সংক্রমণের সম্ভাবনা প্রায় থাকেই না। যদি কোন ওষুধের দোকানে ডেন্টাল ড্যাম খুঁজে না পান তবে একটি কনডম খুলুন এবং দৈর্ঘ্য বরাবর কাঁচি দিয়ে কেটে নিন।

হস্তমৈথুন (একলা বা দুই অথবা তার বেশি যৌনসাথীর সাথে) সবচেয়ে নিরাপদ যৌন ব্যবহার।

যৌন স্বাস্থ্যবিধিঃ

জননাঙ্গ এবং পায়ুদেশ অপরিস্কার থাকলে যেকোন রোগের সংক্রমণ হবার সম্ভাবনা সুযোগ বেশি থাকে। যদি কোন ব্যক্তির যৌনরোগ থাকে তবে তার এইচআইভি সংক্রামিত হবার সম্ভাবনা আরও বেড়ে যায়। যেহেতু আমাদের দেশে অধিকাংশ সময় গরম এবং সেঁতসেঁতে আবহাওয়া এবং এখানে ধুলোবালি ও আবহাওয়ায় দূষণের মাত্রা অত্যন্ত বেশি সেহেতু আমাদের এই সম্বন্ধে বেশি খেয়াল রাখা উচিত।

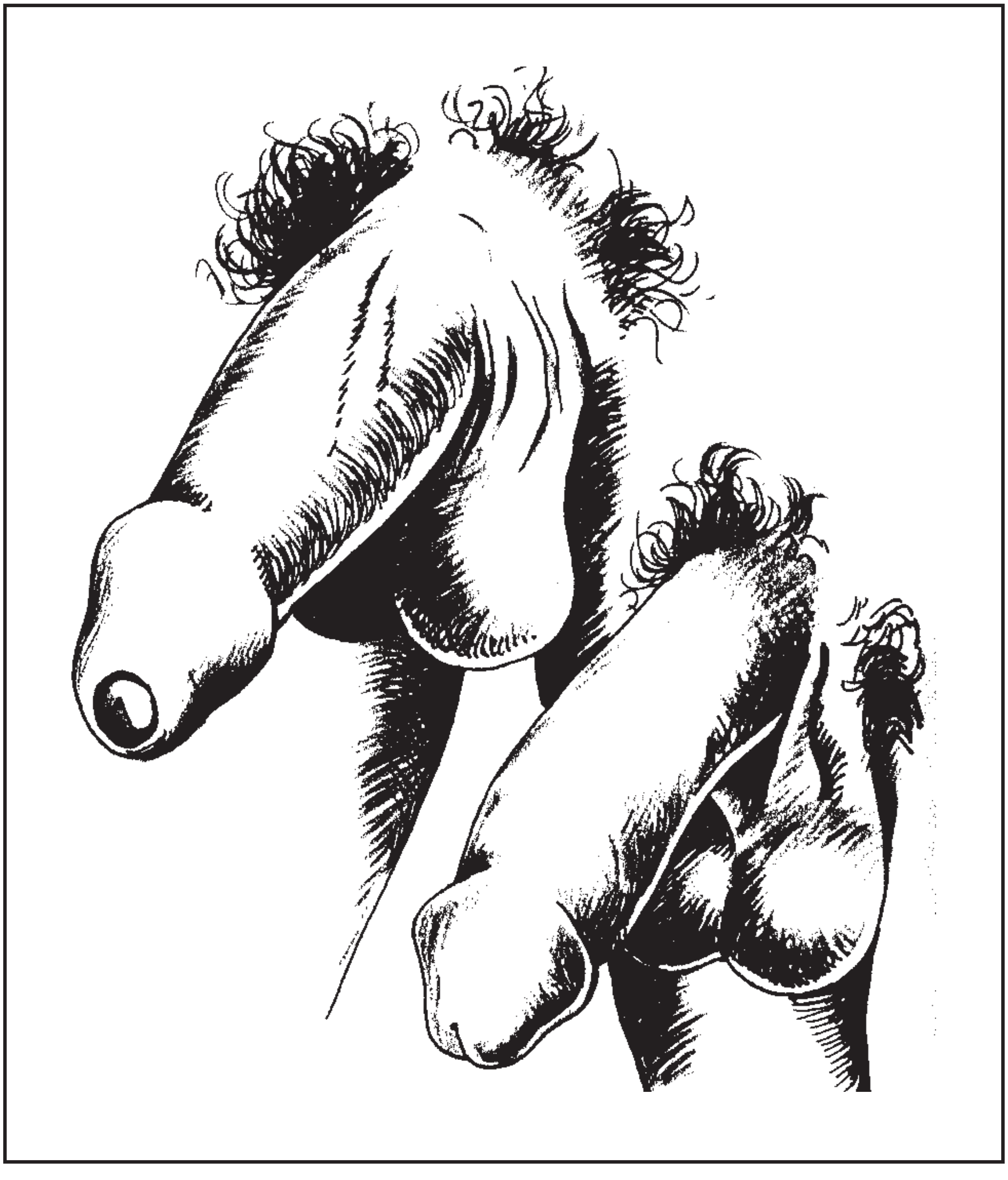
প্রতিদিন সাবান এবং পরিস্কার জল দিয়ে নিজের জননাঙ্গ ও পায়ুদেশ পরিস্কার করুন। যদি মাসে দুএকবার জননাঙ্গের আশেপাশের চুল কামান বা কাঁচি দিয়ে কেটে ছোট করেন তবে ভালো হয়। এর ফলে ছত্রাক জাত রোগের সংক্রমণের সম্ভাবনা কম হয় যা দক্ষিণ এশিয়ায় পুরুষদের মধ্যে অত্যন্ত বেশি পরিমানে দেখা যায়। ছত্রাক সংক্রমণের ফলে চুলকানি হয় এবং যৌনাঙ্গের আশেপাশে ঘা হতে পারে।

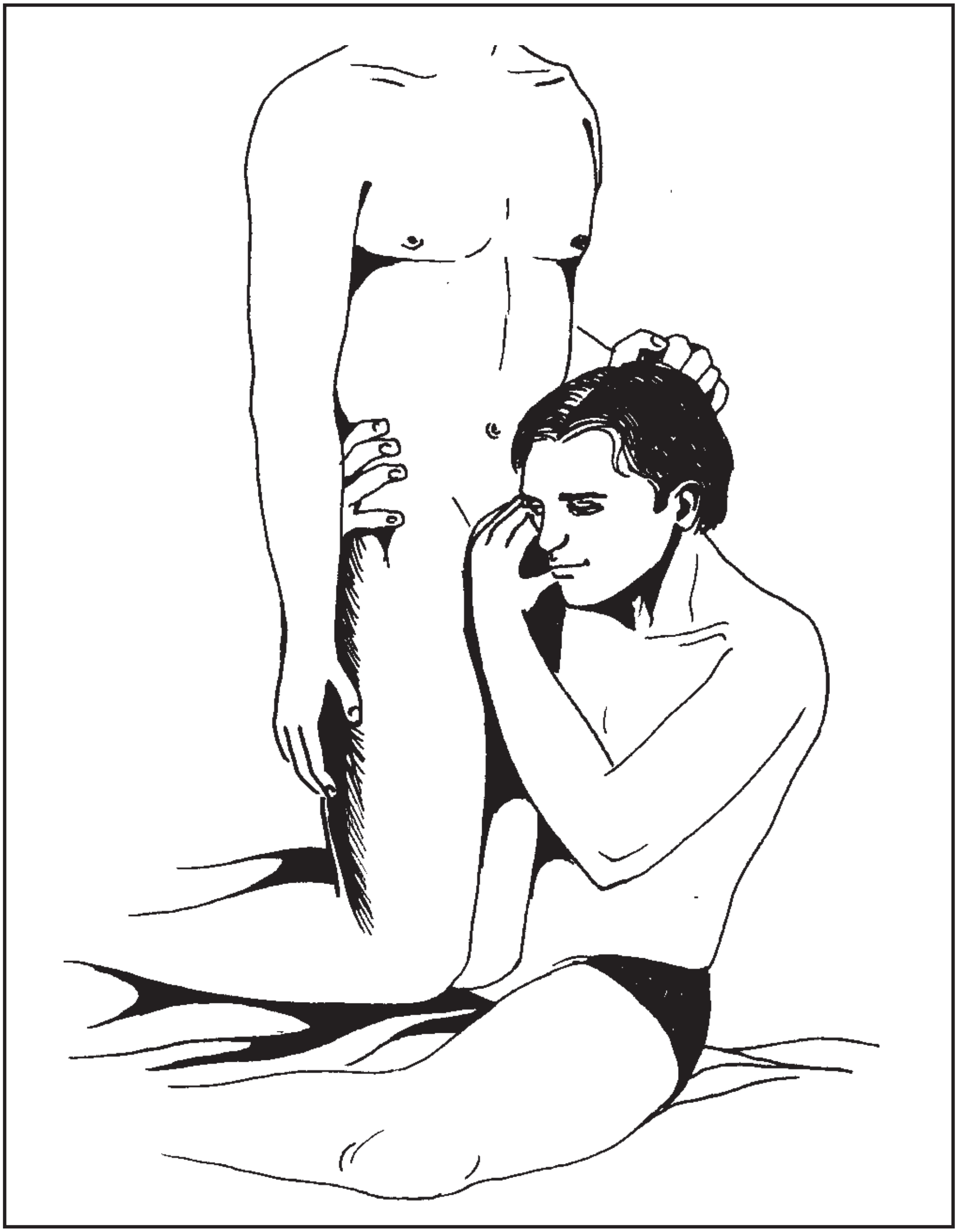


সঙ্গমের আগে দুজনে একসাথে স্নান করুন। এটি যেমন স্বাস্থ্যকর তেমনি যৌন উত্তেজক।

যদি আপনার খৎনা না থাকে তবে আপনার লিঙ্গের মুখের চামড়ার নিচে একধরনের সাদা চটচটে পদার্থ তৈরি হয়। একে স্মেগমা বলে। এর মধ্যে চামড়ার মড়া কোষ, লিঙ্গের মুখের চামড়ার থেকে তৈলাক্ত ক্ষরণ, কামরস (precum), ধুলোর ছোট ছোট কণা, ঘাম এবং ব্যাকটেরিয়া থাকে। যদি একে বাড়তে দেওয়া হয় তবে লিঙ্গের মুখে চুলকানি হতে পারে এবং লিঙ্গ থেকে দূর্গন্ধ বেরোতে পারে। এটি এইচআইভি/যৌনরোগের সংক্রমণের বিপদকে বাড়িয়ে দেয়। যদি আপনার খৎনা না থাকে তবে নিয়মিতভাবে লিঙ্গের মুখের চামড়া নিচে নামিয়ে পরিস্কার করুন। সঙ্গমের আগে অবশ্যই পরিস্কার করুন।

পায়ুমৈথুনের আগে পায়ুদেশ পরিস্কার করলে ভালো হয় কারণ এর ফলে ব্যাকটেরিয়া জাত রোগের সংক্রমণের বিপদ কম হয়ে যায়।



মুখের ভেতরের অংশ স্বাস্থ্যকর হওয়া খুব জরুরি। যদি মাড়ি থেকে রক্ত পড়ে বা মুখের ভেতরে ঘা থাকে তবে মুখমৈথুনে সংক্রমণের বিপদ বেড়ে যায়। পরিস্কার জল ব্যবহার করে নিয়মিত দাঁতমাজা, অ্যান্টিসেপটিক মাউথ ওয়াশ, এবং নিয়মিত দাঁতের পরীক্ষা খুব জরুরি দরকার। মনে রাখবেন, মুখমৈথুন করার আগে দাঁত মাজবেন না।

যদি সম্ভব হয় তবে সঙ্গমের আগে সাথীর যৌনাঙ্গ ও পায়ুদেশ পরীক্ষা করুন। ডাক্তারি পরীক্ষার মত না করে একে আপনি যৌন উত্তেজক ভাবে করতে পারেন। সঙ্গীকে ম্যাসাজ এবং চুম্বন করার সময় দেখতে পারেন। অথবা একসাথে চান করুন এবং সেই সময় দেখে নিন।