ጥንቃቄ ያለው ወሲብ

(Safe sex)

July/ሐምሌ 2003

ይህ መረጃ የተዘጋጀው የወሲባዊ ግንኙነት ለሚፈጽሙ ሰዎች ይሆናል።

Amharic

ጥንቃቄ ያለው ወሲብ ምን ማለት ነው?

ጥንቃቄ ያለው ወሲባዊ ግንኙነት በማድረግ እርስዎንና ሌሎችን ከኤችአይቪ/አመንምኔ ያካተተ የግብረስጋ ተላላፊ በሽታዎች ለመከላከል ይሆናል።

ጥንቃቄ ያለው ወሲብ ሲፈፅሙ የወንዴ ዘር፣ የሴት ብልት ፈሳሽና ደም በሁለቱ የፍቅር ጓደኞች መካከል እንዳይተላለፍ መቆጣጠር ነው።

የነዚህ የአካል ፈሳሾች ሊተላለፍ የሚችለው፡

- በሴት ብልት ወሲባዊ ግንኙነት[የወንድ ብልት ወደ ሴትየዋ ሲገባ]
- በፊንጢጣ ወሲባዊ ግንኙነት [የወንድ ብልት ወደ ፊንጢጣ ሲገባ]
- በአፍ ወሲባዊ ግንኙነት [የወንድ ብልት ወደ አፍ ወይም ምለስ ወይም ሴት ብልት ሲገባ]
- በአፍ-ፊንጢጣ ንክኪ ሲደረግ [ምላስ ወደ ፊንጣጣ ሲገባ]
- ጣቶች ወይም ሌላ ነገር እንደ አሻንጉሊት ወሲብ ፈሳስ ካለቸው ወደ ሴት ብልት ወይም ፊንጢጣ ሲገባ ይሆናል።

ጥንቃቄ ያለው ወሲብ እንዴት ማካሄድ እችላለሁ?

የወሲብ ጓደኛ ደም፣ የወንድ ዘር፣ ወይም የሴት ብልት ፈሳሽ ወደ አካልዎ እንዳያስገባ መከላከሉ መሰረታዊ ደንብ/ህግ መሆን አለበት።

እርስዎንና ሌሎችን ሊከላከሉ የሚችሉበት ዘዴዎች፡

- ከሁሉም ወሲብ ጓደኞች ጋር ማለስለሻ ፈሳስ ያለው ኮንዶም መጠቀም።
- ብልትን ሳያስገቡ ወሲብ፣ መሳሳም፣ በጋራ ሴጋ ማድረግ፣ መነካካት፣ መተቃቀፍ፣ ሰውነት መተሻሸትና ወሲብን ለማነሳሳት መተሻሸት ናቸው።
- ከመደበኛ ወዳጅ ጋር የወሲብ ግንኙነት መፈጸም። ቀደም ብሎ በወሲብ የሚተላለፍ በሽታ/STI ነፃ ከሆነ መደበኛ የወሲብ ጓደኛ ጋር ያለመከላከያ ግንኙነት መፈጸም ብቻ ላያስፈረ ይችላል።

ስለሚኖረው የግብረስጋ ዝምድና ለወሲብ ጓደኛዎ በግልጽ መናገርና ጥንቃቄ ያለው ወሲብ ለመፈጸም መገፋፋት ያስፈልጋል።

ሁለቱም ወገኖች የወሲብ ግንኙነት ለመፈጸም ከተስማሙና ችግር ከሌለው ሁለቱም የወሲብ ጓደኞች ጥንቃቄ ያለው ግኑኑነት መፈጸሙ አስፈላጊ ይሆናል።

በወሲባዊ ግንኙነት የሚተላለፍ በሽታ/STI ምንድ'ነው?

STI ህመም ወይም የቁስል በሽታ ሲሆን ከአንዱ ሰው ወደ ሌላው የሚተላለፈው በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ ይሆናል። አንዳንድ በSTIs በሽታዎች የሚካተት፡ የብልት ቀዳ በሽታ፣ የብልት ኪንታሮት፣ ክላሚዲያ፣ ጨብጥ፣ ኤችአይቪ/አመንምኔ፣ የብልት በሽታ፣ ቂጥኝና የወፍ በሽታ/hepatitis B ይሆናሉ።

STIs በሽታዎች የተለያዩ ችግሮችን ሲያስከትል ለረጅም ጊዜ ከመጠነኛ ማሳከክ እስከ ኃይለኛ የህመም ስሜት በጤና ላይ ያስከትላል። ህክምና ካልተደረገለት አንዳንድ ተላላፊ በሽታዎች መካንነትን ወይም እስከ ሞት ያደርሳል።

የወሲብ ጓደኛየ የተላላፊው በሽታ STI እንዳለበት/ባት መናገር እችላለሁ ወይ?

የወሲብ ጓደኛ STI በሽታ እንዳለበት/ባት መናገር አይቻሉም። ሰዎች ጤነኛ ይመስላሉ ነገር ግን በበሽታው እንደተለከፉ ነው። ሰዎች እራሳቸው በበሽታው እንደተለከፉም ላያውቁ ይችላሉ።

የተላለፊ ሽታው STI ካለበተ ሰው ጋር ያለመከላከያ የወሲብ ግንኙነት በመፍጠር ለችግሩ ሊጋለጡ ይችላሉ።

ማፍሰሱ ደህና ነው ወይ?

አይደለም፡ ፈሳሽ ከመምጣቱ በፊተ ማውጣቱ ይመረጣል ምክንያቱም የወሲብ ፈሳሹ ከእርካታ በፊት ስለሚመጣ ይሆናል።

በአፍ ወሲብ ደህና ነው ወይ?

ምንም እንኳን የአፍ ወሲብ ኤችአይቪን ለማሰራጨት ችግሩ አነስተኛ ቢሆንም ሌሎች በሽታዎች እንደ የብልት ቀዳ በሽታ፣ ክላሚዲያና ጨብጥ በቀላሉ ሊተላለፍ ይችላል።
የበሽታውን ችግሩን ለማስወገድ በአፍ ውስጥ ወሲባዊ ፈሳሽ አለመርጨት። የአፍ ወሲብ ሲፈጽሙ እንደ አማራጭ በሴትና በወንድ የሚጠለቅ ኮንዶም መጠቀም ደህና ይሆናል። የአፍ ወሲብ ሲፈጽሙ ፈሳሽን የሚከላከል ነገር መጠቀም ወይም የዘር ፈሳሽን በአፍ ውስጥ አለመርጨት፡

Department of Human Services

Victoria
The Place To Be

- አንዳቸው ቁስል ወይም የሚደማ ድድ ካላቸው ወይም
- ጥርሳቸውን ወዲያውኑ እንደጠረጉና እንደተጉመጥመጡ

ኮንዶም ለምንድነው የምንጠቀም?

በወሲብ ግንኙነት የተላላፊ በሽታን/STI ማለት እንደ ኤችአይቪ ለመከላከልና ላልተፈለገ ጽንስ ለመከላከል ኮንዶም መጠቀም ጥሩ ዜዴ ይሆናል።

አንዳንድ STIs በሽታዎች እንደ የብልት ቀዳ በሽታ፣ የብልት ኪንታሮትና የብልት አካባቢ ቀማል ኮንዶም ቢጠቀሙም ሊተላለፍ ይችላል።

እንዴት ኮንዶሞችን መምረጥ እንደሚቻል?

ኮንዶሞችን ሲገዙ 'AUST L' የሚልና በካርቶኑ ፊት ቁጥር ያለበትን ብቻ መምረጥ ይሆናል። ይህ በአውስትራሊያ ውስጥ ለመሸጥ ተቀባይነት ያለው ኮንዶም ለመሆኑ ያረጋግጣል። ርካሽ የሆኑ ኮንዶሞች እንዳሉ ማወቅና ከመጠቀምዎ በፊት ለደህንነት 'AUST L' የሚል ምልክት በካርቶኑ ላይ እንዳለው ያረጋግጡ።

ሁልጊዜ ኮንዶሙን ሲገዙ አገልግሎቱ የሚያልቅበትን ቀን ያረጋግጡ።

ኮንዶምን በሚጠቀሙበት ጊዜ ምቾት እንዲሰማዎ ያስፈልጋል እንዲሁም በቀላሉ ከብልት የሚወጣ መሆን አለበት። ኮንዶም በሚገዙበት ጊዜ ስፋቱን መምረጥ አስፈላጊ ይሆናል። በብዙ መጠን የተዘጋጁ ኮንዶሞች ስለሚገኙ የተለያዩ መጠንና ዓይነት መሞከሩ ጥሩ ይሆናል። ኮንዶሞች ምቹነት ከሌላቸው ሊቀደዱ ወይም ትክክለኛ መጠን ካልሆኑ ሊበሱ ይችላሉ።

ኮንዶሞችን በትክክል እንዴት መጠቀም እንደሚቻል?

ሁልጊዜ፡
- ኮንዶሞችን በደረቅና በቀዝቃዛ እንዲሁም የፀሐይ ብርሃን በማይገኝበት ቦታ ማስቀመጥ።
- ለኮንዶሞች ከተፈቀደው የጊዜ ገደብ በፊት መጠቀም።
- ባኮውን በጥንቃቄ ጥሩ ብርሃን ባለበት በመክፈት ኮንዶሙ እንዳይቀደድ ይረዳል። የኮንዶሙን ጫፍ በመያዝ በቀመ የወንድ ብልት ዙሪያ በሞላ መጠቀለል ይሆናል።
- በተለይ የፊንጢጣ ወሲብ ከሆነ ብዙ ማለስለሻ ፈሳሽ መጠቀም ያስፈልጋል። ወሲብ ያለ ፈሳሽ ኮንዶሙ እንዲቀደድ ያደርገዋል። ኮንዶሙን ሊያዳክመው ስለሚችል ከዘይት የተሰራ እንደ ፔትሮሊየም ወይም የህፃን ዘይት እንደ ማለስለሻ አለመጠቀም።
- የወንድ ብልት ሳይሞት በማውጣት ኮንዶሙ እንዳይወልቅ ይረዳል። ኮንዶሙን በሚያወልቁበት ጊዜ ከስር በመያዝ እንዳይንጠባተብ ይረዳል።
- ኮንዶሞችን እንደገና አለመጠቀም። የተጠቀሙበትን ኮንዶም ወደ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ መጣል ይሆናል።

ምን ዓይነት ሌላ መከላከያ ይኖራል?

የሴት ኮንዶሞች ሲኖሩ ነገር ግን በማለስለሻ ቀባት መጠቀም ይገባል። እነዚህም በጣም ውድ ሲሆኑ እንደልብ አይገኙም ነገር ግን አንዳንድ የወሲብ ጓደኞች በነዚሕ መጠቀም ይመርጣሉ። ለበለጠ ማብራሪያ በቪክቶሪያ የቤተሰብ ምጣኔን መጠየቅ ይችላሉ።

መገደቢያ/Dam አራት መአዘን ያለው ላስቲክ ሲሆኑ በወሲብ ግንኙነት ጊዜ የሴት ብልትን ወይም ፊንጢጣን ለመሸፈን የሚያገለግል ነው። ለእያንዳንዱ የወሲብ ግንኙነት አዲስ መገደቢያ/Dam መጠቀም። ለፊንጢጣ ወይም ለሴት ብልት ወሲብ እንደ መከላከያ መገደቢያ/Dam አለመጠቀም ይሆናል።

ኤችአይቪን/HIV ያጠቃለለ የተላላፊ በሽታ/STI ካለበት ጓደኛ ጋር ጥንቃቄ ያለው የወሲብ ግንኙነት መፈጸም ይቻላል ወይ?

ጓደኛዎ ኤችአይቪን/HIV ያጠቃለለ የተላላፊ በሽታ/STI ካለበት/ባት ችግሩን ለማቃለል ሲባል በዚህ ጥራዝ ወረቀት ላይ ስለ ወሲብ ጥንቃቄ የተገለጸውን መመሪያ መከተል ያስፈልጋል። እንዲሁም ከሃኪምዎ ምክር ማግኘትና ስለ ወሲብ ጥንቃቄ ጓደኛዎን ማናገር።

ለበለጠ ማብራሪያ

Melbourne Sexual Health Centre, Carlton
ስልክ ቁጥር: (03) 9347 0244
ለማይሰማ ጥሪ TYY: (03) 9347 8619
ከከተማ ውጭ ጥሪ: 1800 032 017
ጥሪው በነፃና ምስጢራዊ ይሆናል

ለሞላው አስተዳደር ግዛት አገልግሎት፡

AIDSLINE- 9347 6099
ከከተማ ውጭ ጥሪ: 1800 133 392
TYY: (1800 032 665

Information Centre at The Alfred/ በአልፍረድ የመረጃ አቅርቦት ማእከል:
9276 6993 Access
www.accessinfo.org.au

The Centre Clinics/የክሊኒኮች ማእከል፡
Northcote Community Centre- 9481 7155
St Kilda- 9525 5866

Family Planning Victoria- 9257 0100

Action Centre- 9654 4766

Rural STI Clinics/በገጠር የተላላፊ በሽታ ክሊኒኮች፡
The Annexe Sexual Health Clinic, Ballarat- (03) 5333 1635

STD Clinic- Community Health Bendigo- (03) 5434 4330

Geelong Sexual Health Clinic- (03) 5221 4735

STD Clinic- Vermont Street Clinic, Wodonga- (03) 6051 7470
STD Clinic- Latrobe Regional Hospital, Traralgon- (03) 5173 8000