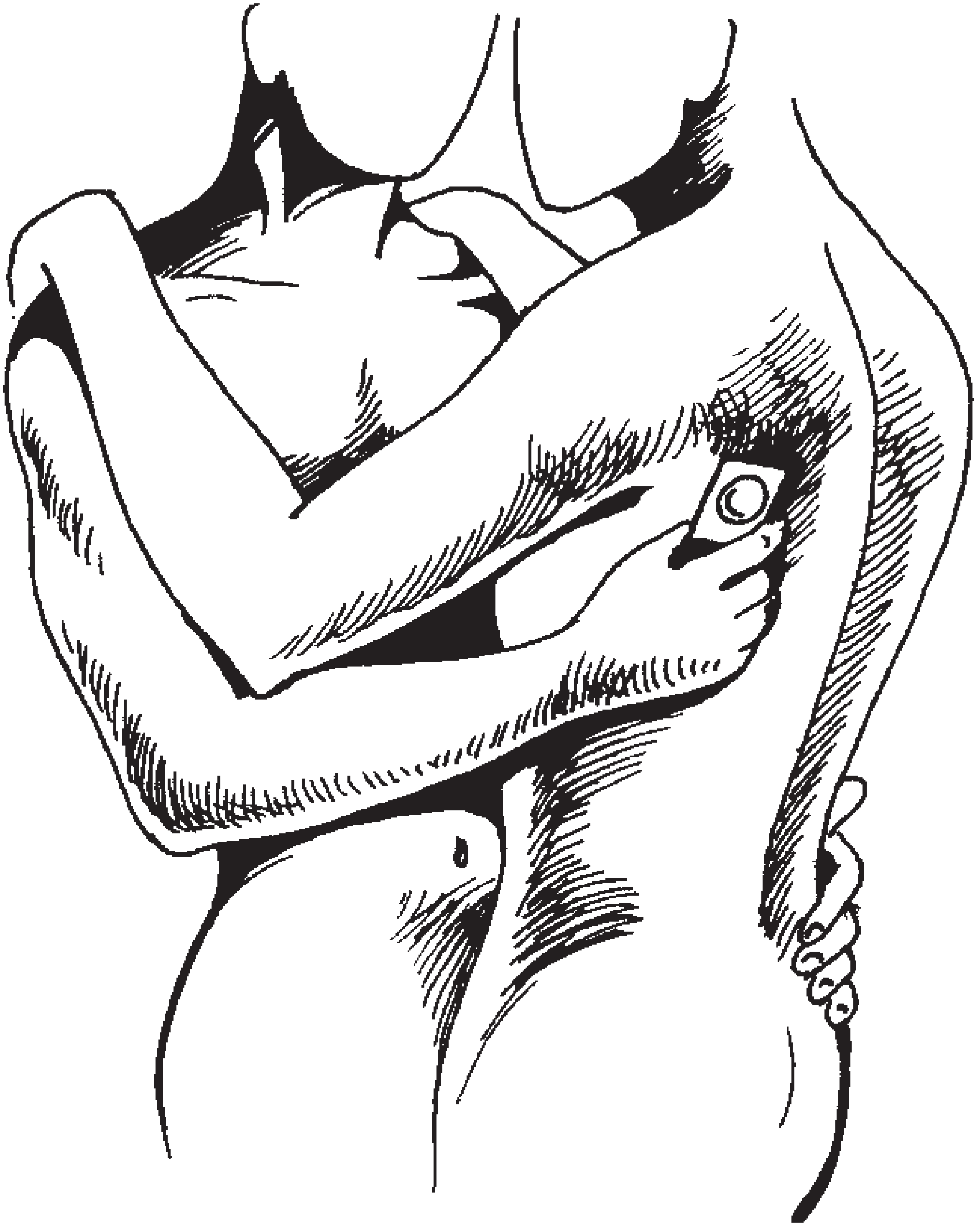


सुरक्षित सेक्स

पुरूष जो पुरूष के साथ सेक्स करते हैं उनके लिये एक गाइड

© Naz Foundation International, 2003, 2004

संक्रमण का खतरा

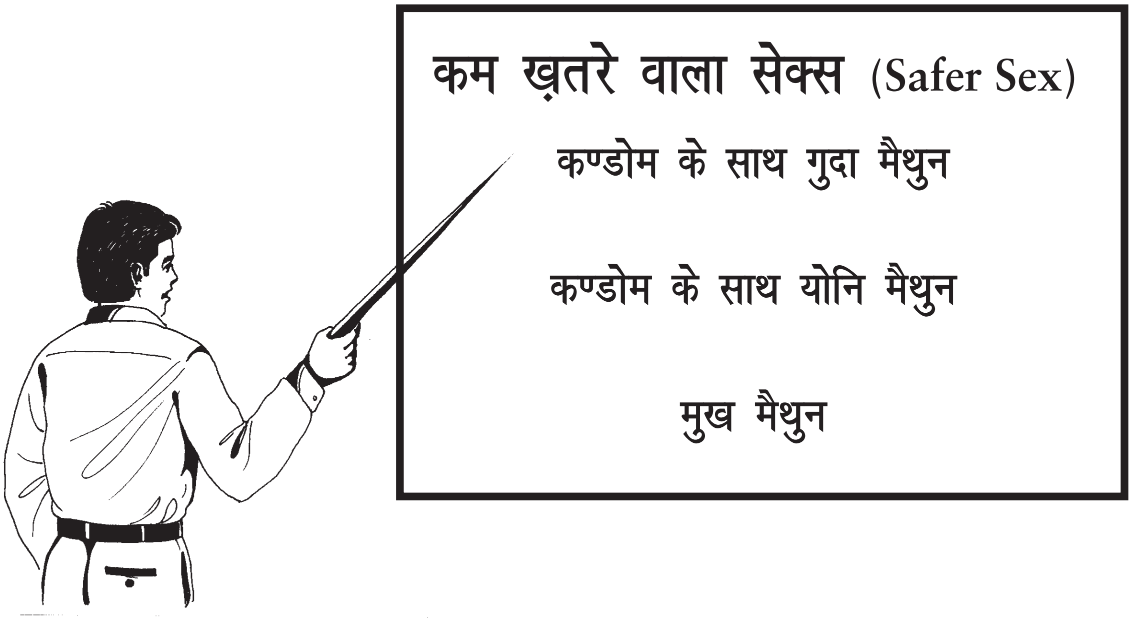
एड्स के बारे में जानकारी रखने वालों ने सभी यौनिक क्रियाओं को निम्न तीन भागों में बाँटा है:

ख़तरा नहीं (Safe Sex) : जहाँ पर वीर्य, योनि स्राव और ख़ून का आदान-प्रदान नहीं होता है। छूना, बाहों में जकड़ना, चुम्बन, हस्तमैथुन (अकेले या साथी के साथ), शरीर रगड़ना, शरीर को चाटना, जाँघों का सेक्स यौन क्रियाऐं इस श्रेणी में आती हैं।

कम ख़तरे वाला सेक्स (Safer Sex) **ख़तरा कम :-** जहाँ पर वीर्य, योनि स्राव और खून के आदान-प्रदान की सम्भावना बहुत कम रहती है, जैसेः मुख मैथुन, कण्डोम के साथ योनि/गुदा मैथुन।

असुरक्षित सेक्स (Unsafe Sex) **ख़तरा अधिक :-** जहाँ पर निश्चित रूप से वीर्य, योनि स्राव और खून का आदान-प्रदान होता है। कण्डोम के बिना गुदा और योनि मैथुन, गन्दी सुईयों के आपस में इस्तेमाल, भेदन करने वाले सेक्स में इस्तेमाल हुई चीजों की साझेदारी या कोई भी काम जिससे खून के आदान-प्रदान की सम्भावना हो, इस श्रेणी में आते हैं।

याद रखिये, एच०आई०वी० रक्त प्रवाह के साथ मिलने से ही संक्रमण होता है। सुरक्षित सेक्स एच०आई०वी० के संक्रमण को कम करता है।



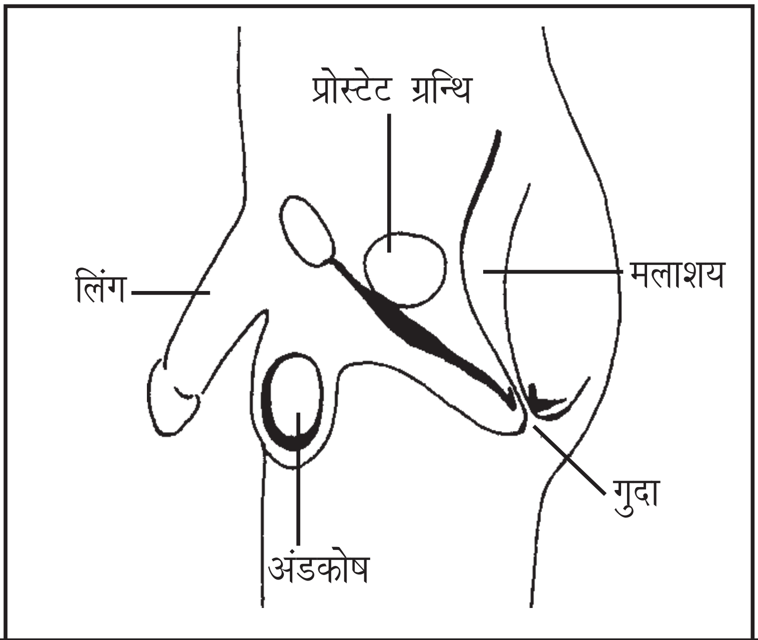
गुदा मैथुन

गुदा/मलाशय में प्राकृतिक चिकनाई युक्त पदार्थ नहीं होता है जबकि योनि में होता है। योनि की तरह गुदा में फैलाव नहीं होती है। किसी भी प्रकार के भेदन से इसमें छोटे-छोटे जख़्म हो जाते हैं, जो रक्त प्रवाह में संक्रमण को आसानी से फैलाते हैं।

कण्डोम के सही इस्तेमाल और जल आधारित चिकनाई युक्त पदार्थ (KY Jelly) के सही इस्तेमाल से एच०आई०वी०ध्यौन रोग का संक्रमण कम हो सकता है। चिकनाई युक्त पदार्थ के इस्तेमाल से दर्द भी कम होता है और गुदा/मलाशय में होने वाले जख़्मों की सम्भावना नहीं रहती। ध्यान रहे, कण्डोम सही तरह से इस्तेमाल न करने पर फट सकता है।

कभी भी तेल, मक्खन, घी, क्रीम और अन्य प्रकार के तेल आधारित चिकनाई का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे कण्डोम फट सकता है।

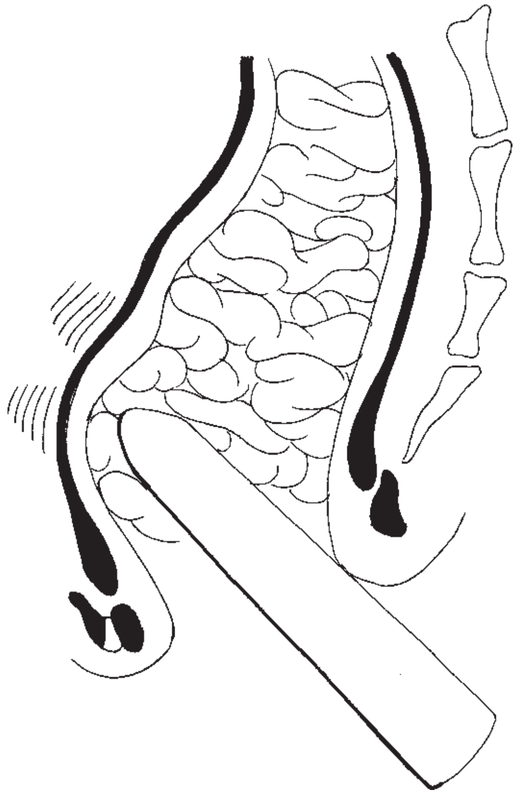
यौन रोग और एच०आई०वी० संक्रमण के खिलाफ कण्डोम हमें अच्छी सुरक्षा देता है। लेकिन यह 100% सुरक्षित नहीं है। कण्डोम अलग-अलग किस्म के होते हैं, परन्तु कण्डोम के सही इस्तेमाल की जानकारी भी जरूरी है।



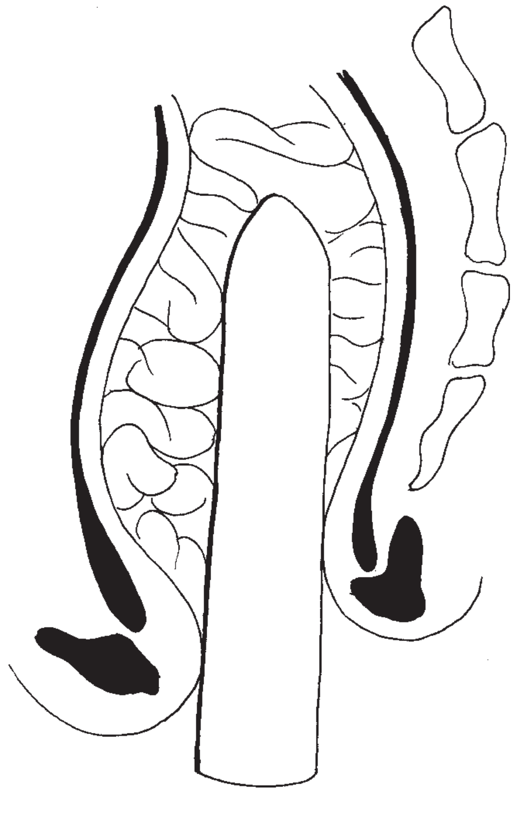
प्रोस्टेट ग्रन्थि

पुरूषों में प्रोस्टेट ग्रन्थि मलाशय की दीवार के ठीक पीछे की ओर रहती है। गुदा/मलाशय के अन्दर लिंग या अँगुली घुसाकर इस ग्रन्थि को हल्का सा छूने पर कुछ पुरूषों को बहुत ज़्यादा यौन आनन्द मिलता है।

मलाशय में घुमाव होता है। जिसके कारण गलत तरीके से भेदन करने से दर्द हो सकता है। ताकत का इस्तेमाल करने पर मलाशय में भीतर की ओर छोटे-छोटे ज़ख्म हो सकते हैं। अपने यौन साथी के साथ सही तरीके से भेदन करने से दर्द नहीं होगा और ज़ख्म से भी बचाव होगा।



गलत दिशा में गुदा के अन्दर कोई भी चीज़ घुसने से वह गुदा के अन्दर की दीवार पर चोट पहुँचाता है। इससे दर्द होता है और यदि जोर जबरदस्ती करें तो गुदा के अन्दर के भाग में कटने की सम्भावना रहती है।



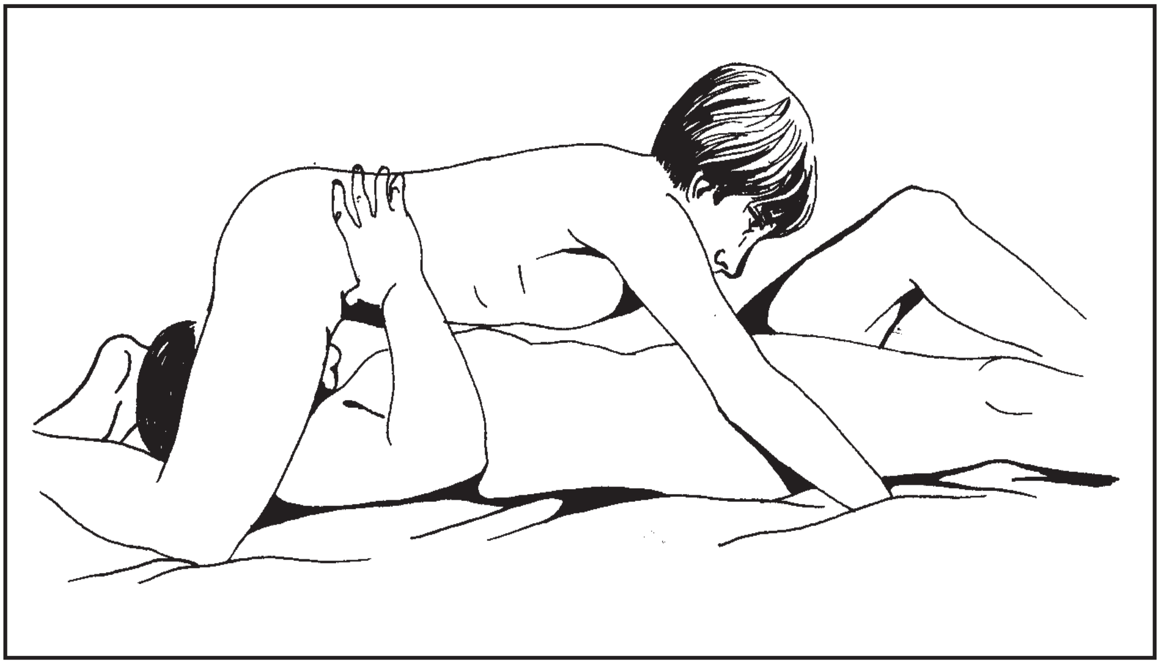
सही दिशा में गुदा के अन्दर कोई भी चीज़ आराम एवं आसानी से घुस सकती है।

मुख मैथुन

मुख मैथुन एक कम ख़तरे वाले सेक्स की दृटि से देखा जाता है। कुछ नये अध्ययनों के अनुसार, इसमें एच०आई०वी० के संक्रमण का ख़तरा बहुत कम होता है। यदि भेदन करवाने वाले साथी के मुँह या गले में कोई ज़ख़्म या घाव नहीं है और उसके मसूड़ों से ख़ून नहीं निकलता है तो ऐसी स्थिति में ख़तरा और भी कम होता है।

याद रखिए पान मसाला, तम्बाकु, सुपारी, पान आदि के चबाने की वजह से मुँह के अन्दर छोटे-छोटे घाव/जख़्म हो जाते हैं। मुख मैथुन करने से पहले दाँतों को ब्रश नहीं करना चाहिए। इससे मसूड़ों से ख़ून निकल सकता है और संक्रमण फैलने का ख़तरा बढ़ जाता है।

भेदन करवाने वाला साथी, अगर भेदन करने वाले साथी का वीर्य यदि मुँह के अन्दर झड़ने देता है और उसका वीर्य निगल लेता है, तो ख़तरा और भी बढ़ जाता है। कण्डोम के इस्तेमाल से एच०आई०वी०/यौन रोगों के संक्रमण का ख़तरा काफी कम हो जाता है। अगर भेदन करवाने वाले साथी को यौन रोग है, तब भेदन करने वाले साथी को यौन रोग संक्रमण होने की सम्भावना रहती है।

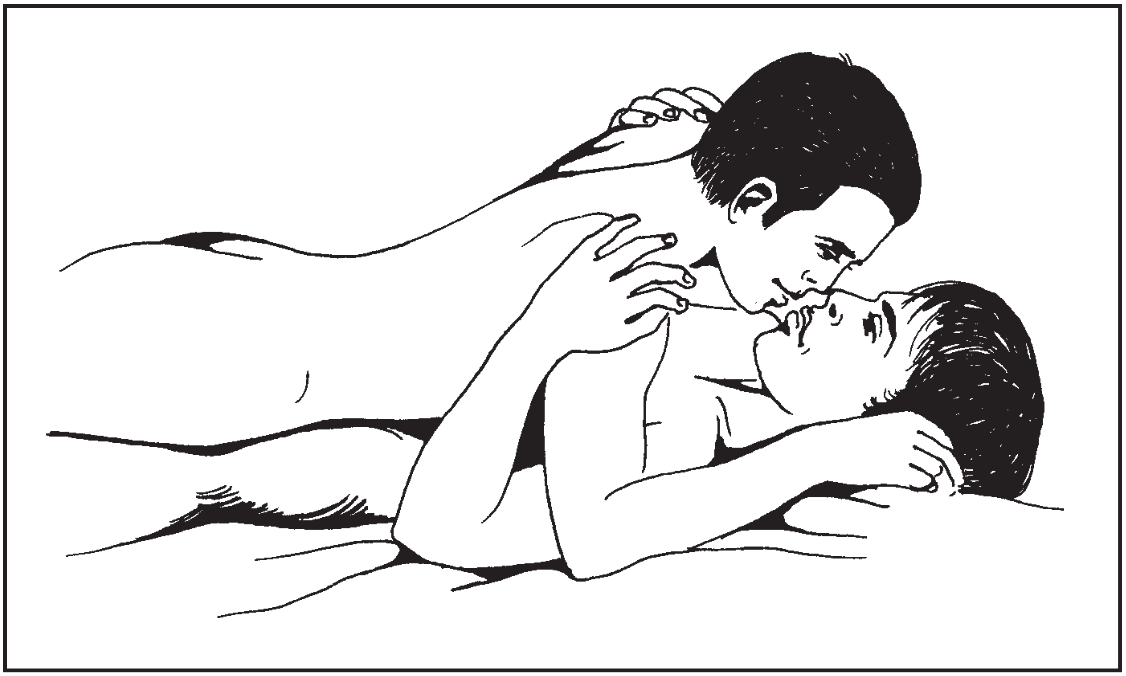


अन्य यौनिक क्रियाऐं

गुदा मैथुन और मुख मैथुन के अलावा कई प्रकार की यौनिक क्रियाऐं होती हैं जो पुरूष-पुरूष सेक्स में अपनायी जाती हैं। जैसेः आपस में हस्तमैथुन, जाँघों का सेक्स, शरीर चाटना, शरीर रगड़ना, चुम्बन, गहरा चुम्बन आदि।

इनमें से अधिकतर क्रियाऐं सुरक्षित होती हैं क्योंकि इन क्रियाओं में दोनों सेक्स करने वाले पुरूषों का आपस में रक्त या वीर्य का आदान-प्रदान नहीं होता। उदाहरणतः **चुम्बन एवं गहरा चुम्बन** एक सुरक्षित सेक्स है। लेकिन अगर चुम्बन बहुत कसके किया जाये जिससे ख़ून निकल आए, या कोई भी साथी के मुँह के अन्दर ज़ख्म/घाव है, तब यह सुरक्षित नहीं होगा।

अगर तुम साथी के **शरीर को चाट रहे हो** तो इस बात का पता कर लो कि उसके शरीर पर कोई चोट या घाव तो नहीं है। जीभ और ज़ख्मों/घावों के बीच में कोई भी सम्पर्क नहीं होना चाहिए।



जाँघों के सेक्स में लिंग को साथी की जाँघों के बीच में घुसेड़ा जाता है। दोनों साथियों के यौन अंग और गुदा के आस-पास की जगह में और जाँघों के बीच में कोई संक्रमण या घाव नहीं होना चाहिए।

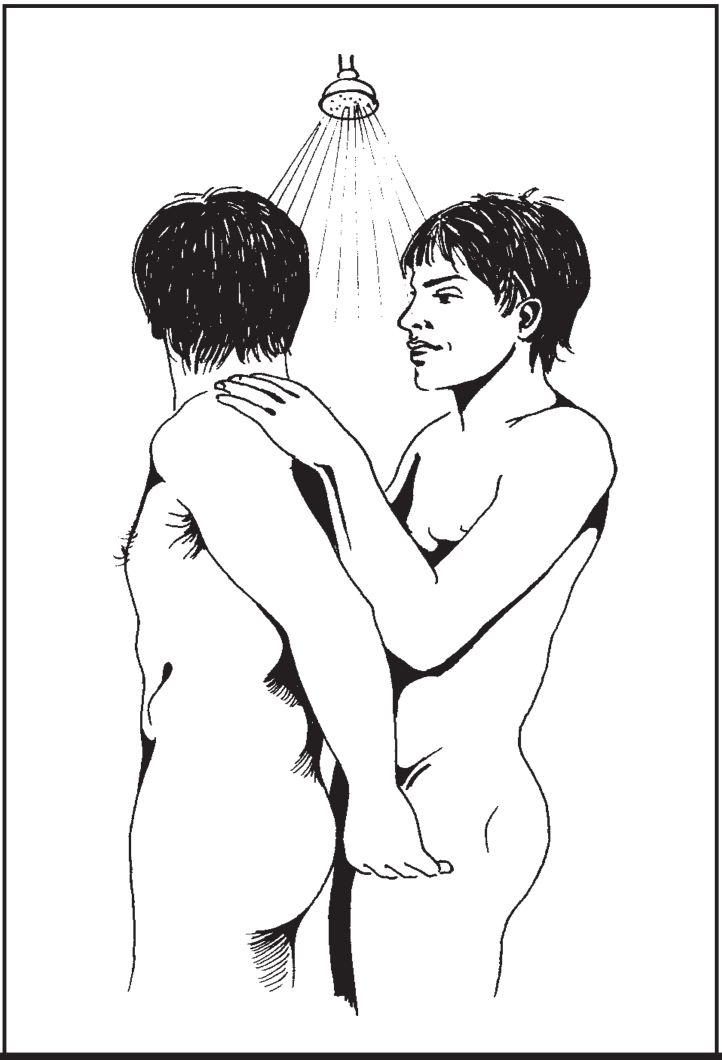
साथी की गुदा को चाटना **रिमिंग (Rimming)** कहलाता है। यह माना जाता है कि इसमें एच०आई०वी० संक्रमण का ख़तरा कम रहता है। फिर भी गुदा को चाटने से हेपेटाइटिस तथा अन्य कई बैक्टीरिया का संक्रमण हो सकता है। रिमिंग के पहले गुदा को साफ करना एवं रिमिंग के समय डेन्टल डेम (एक रबर का छोटा सा टुकड़ा) जैसी एक रूकावट इस्तेमाल करने से संक्रमण की सम्भावना लगभग ख़त्म हो जाती है। अगर आपको दवा की दुकानों पर डेन्टल डेम नहीं मिलता है, तो आप कण्डोम को पूरा खोलकर लम्बाई में कैंची से बराबर काट कर इस्तेमाल कर सकते हैं।

हस्तमैथुन (अकेले या दो या उससे ज्यादा साथियों के बीच) एक सुरक्षित यौन व्यवहार है।

लैंगिक अंगों की सफाई

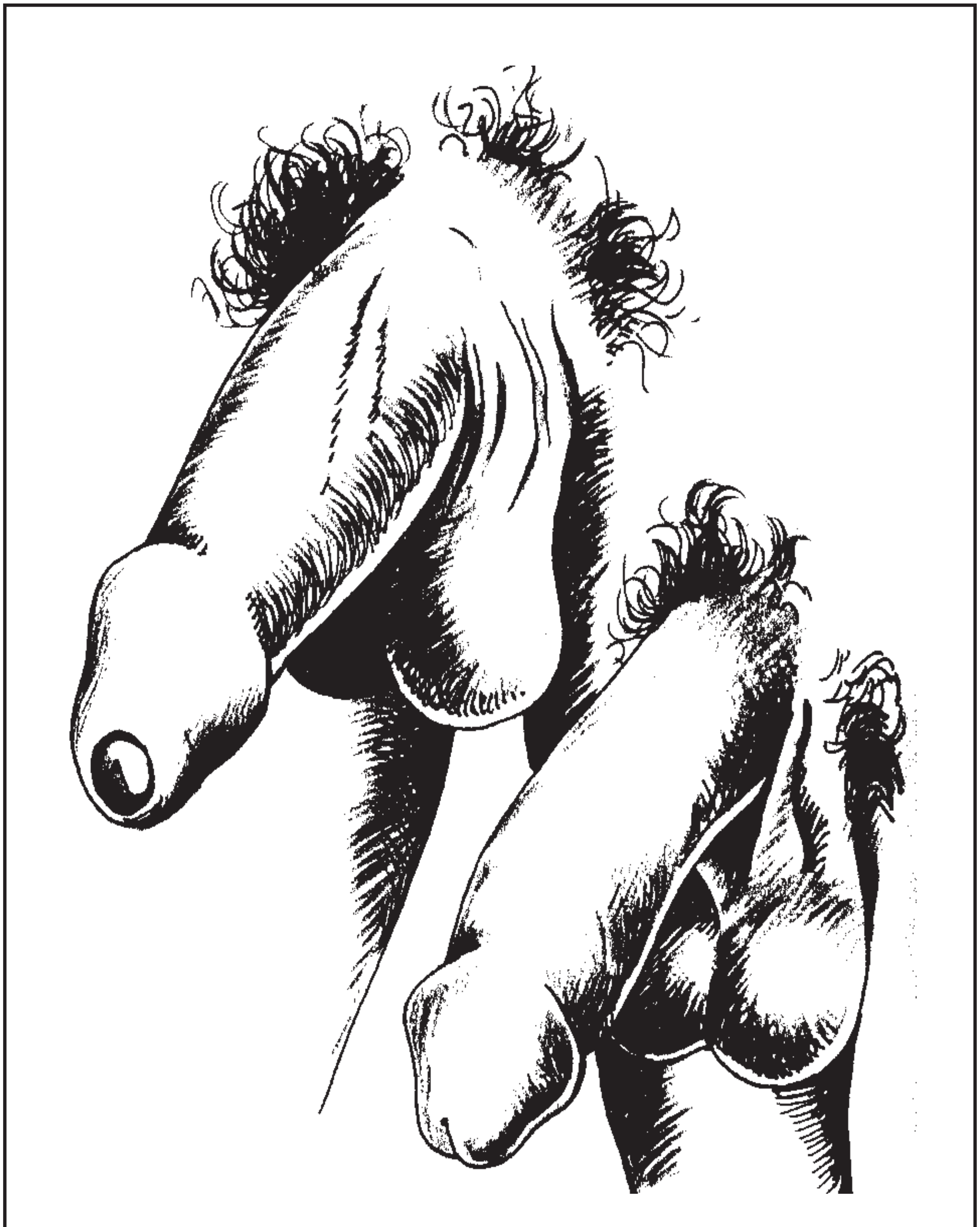
अगर गुदा और जननांग गन्दे रहते हैं तो संक्रमण की सम्भावना ज़्यादा रहती है। यदि किसी को यौन रोग है, तो उसे एच०आई०वी० के संक्रमण होने की सम्भावना ज़्यादा होती है। हमारे देश की गर्मी और उमस बहुत ज़्यादा होती है। धूल, मिट्टी और प्रदूषण भी आम बात है। इस स्थिति में हमें अपनी सफ़ाई पर ज़्यादा ध्यान देना चाहिए।

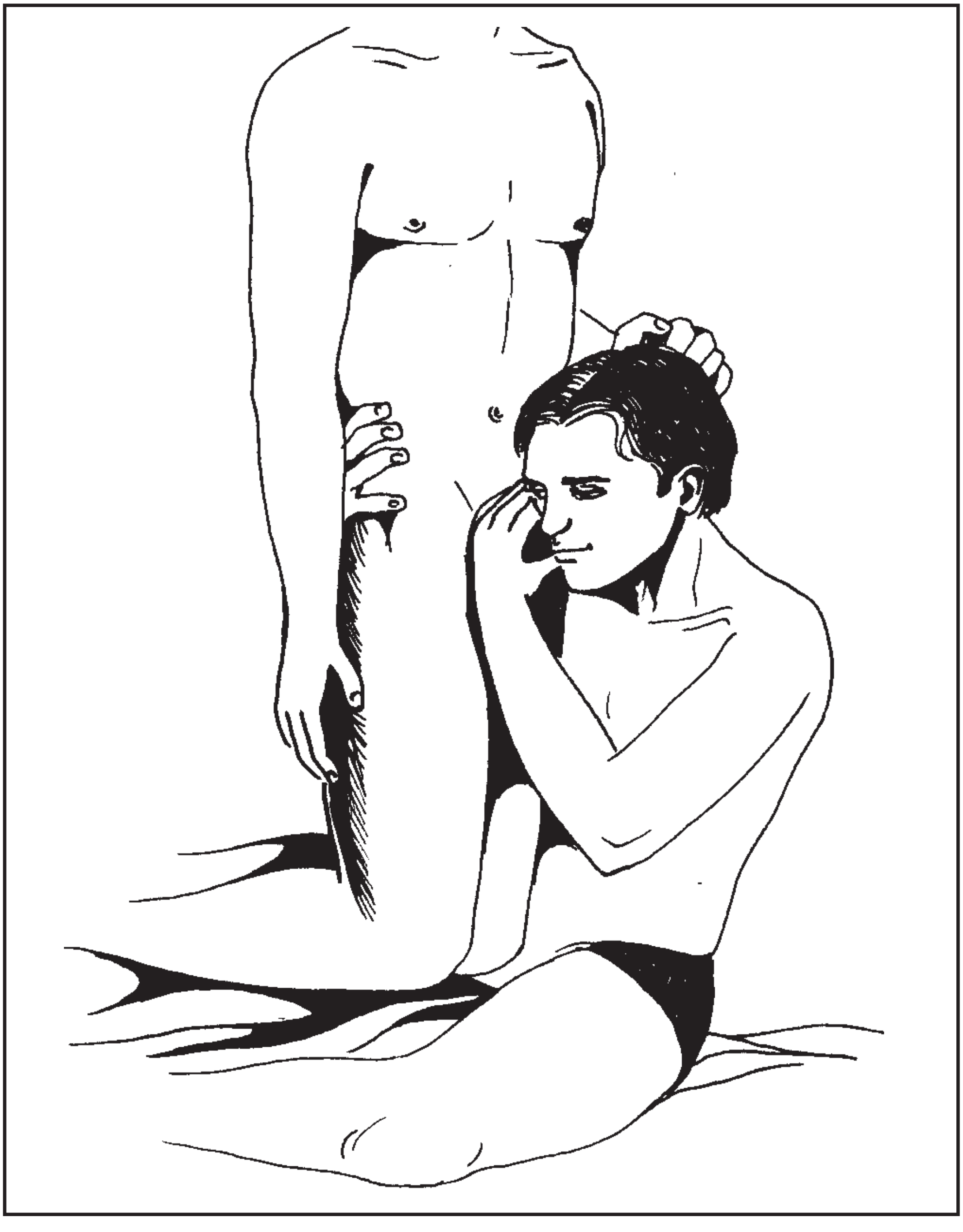
साबुन और साफ़ पानी से गुदा और जननांग की रोज़ाना सफ़ाई करें। यह तो और भी अच्छा है कि आप महीने में एक या दो बार जननांग एवं गुदा के बालों को भी साफ करें। इससे छत्रक संक्रमण (Fungal Infection) का ख़तरा कम होता है जो कि अधिकतर दक्षिण एशियाई पुरूषों में पाया जाता है। छत्रक संक्रमण की वजह से जननांग के हिस्से में खाज या घाव हो जाते हैं।



सेक्स करने से पहले दोनों साथी एक साथ नहाऐं। यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा और यौन-उत्तेजक भी है।

जिनका खतना नहीं हुआ है, उनकी फ़ोरस्किन में नीचे की तरफ सफ़ेद पेस्ट बनता है। इसे स्मेगमा (Smegma) कहते हैं। यह मरी हुयी खाल के कोशों, चिकनाई, धूल मिट्टी के कण, पसीना और जीवाणु से बनते हैं। अगर आप इसकी सफ़ाई नहीं करते हो तो इसमें से बदबू आती है और लिंग की टोपी में जलन हो सकती है। यह एच०आई०वी० एवं दूसरे यौन रोग फैलने के खतरे को बढ़ाता है। अगर आपका खतना नहीं हुआ है, तो फ़ोरस्किन को नीचे की ओर खींचकर उसकी रोज़ाना सफ़ाई करें।



मुँह को साफ़ रखना भी बेहद ज़रूरी है। अगर मसूड़ों से ख़ून निकलता है और मुँह के अन्दर घाव है, तो संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। रोज़ाना दाँतों को ब्रश करना और माउथ-वॉश (Antiseptic Mouthwash) से कुल्ला करना चाहिए और आवश्यकता पड़ने पर दाँतों की जाँच भी करानी चाहिए। याद रखिये, मुख मैथुन करने से पहले ब्रश न करें।

अगर मुमकिन हो तो सेक्स करने से पहले अपने साथी के जननांग और गुदा को देख लें। इसको एक यौनिक तजुर्बे की तरह करें, ना कि एक डॉक्टरी परीक्षण की तरह। मसाज और चुम्बन के समय भी आप जाँच कर सकते हैं। साथ-साथ नहाते समय भी यह जाँच की जा सकती है।