



کدامند؟

رفتار جنسی ناسالم (UnsafeSex) و رفتارهای جنسی پرخطر کدامند؟

متأسفانه تعدادی از دختران که در سنین نوجوانی و جوانی هستند با ما تماس گرفته و از داشتن رابطه جنسی که با عدم رضایت آنان صورت گرفته خبر داده اند . اکثر افراد متجاوز دوست پسر های این دختران بود اند . بیشترین مکان های استفاده شده داخل ماشین ، مکانهای خلوت ، جاده های بین شهری و داخل خانه بوده است . اکثر این رفتارها از قبل برنامه ریزی شده بوده است و دختران بدون اطلاع به مکان مورد نظر کشیده شده اند. و متأسفانه این دختران مجبور به سکوت و پنهان کاری شده اند و تنها نکته ای که آنان را ترسانده ترس از بارداری بوده است و به هیچ عنوان به ایدز و بیماریهای مقاربتی فکر نکرده اند . نوجوان و جوان عزیز این مقاله و دیگر مقالات مبحث ” درگوشی با نوجوانان و جوانان “ این سایت را به دقت مطالعه کنید . مطمئن باشید مطالعه سلسله مقالات ما به شما کمک شایانی خواهد کرد تا زندگی سالمی داشته باشید. مهمترین موضوع در آموزش رفتارهای پرخطر، آموزش رفتارهای جنسی سالم می باشد.

ابتدا باید ببینیم رفتار جنسی ناسالم و پرخطر چیست؟

رفتار جنسی ناسالم (UnsafeSex) :

آگاه نباشد. مشکل از این جا ناشی می شود که آگاهی از سلامت خود یا دیگران به راحتی امکانپذیر نیست. بعنوان مثال؛ در حدود ۹۰ درصد افراد HIV مثبت از آلوده بودن خودشان اطلاعی ندارند. از طرف دیگر؛ منفی بودن آزمایشات تشخیصی در ابتدای آلودگی با HIV نمی تواند دلیل سالم بودن فرد باشد زیرا نتیجه این آزمایشات در اوایل دوره آلودگی معمولاً منفی می باشد. پس چاره چیست؟

برای آگاهی از سلامت افراد باید به رفتارهای آنها توجه کرد. اگر فردی از رفتارهای پرخطر آگاهی داشته باشد بهتر می تواند در خصوص سلامت خود یا شریک جنسی خود قضاوت کند. داشتن رفتارهای پرخطر احتمال آلودگی به HIV و سایر عفونت های آمیزشی را بیشتر می کند.

رفتارهای جنسی پرخطر کدامند؟

رفتارهای جنسی پرخطر عبارتند از :

- داشتن شرکای جنسی متعدد
- تماس های جنسی نامعمول (تماس مقعدی و دهانی)
- متوسل شدن به خشونت در زمان تماس جنسی
- مصرف الکل، مواد مخدر و یا روانگردان قبل از برقراری تماس جنسی
- تماس جنسی محافظت نشده ( عدم استفاده از کاندوم)

به ویژه نوجوانان و جوانان آموزش داد.

مقاومت در برابر فشارهای جنسی چیست و چگونه می توان آن را عملی نمود؟  
هنگام مستولی شدن هیجان بر شما امکان دارد تمامی توصیه های ما از یاد شما برود  
متأسفانه شما در این زمان در معرض فشارهای جنسی قرار دارید داشتن اطلاعات لازم  
در مورد راههای انتقال عفونت HIV کافی نمی باشد.

پرهیز، وفاداری به همسر و روابط جنسی سالم نیز کافی نیست شما باید از انواع  
فشارهای جنسی آگاهی داشته و بتوانید در برابر آنها مقاومت نمایید ما در این بخش به  
توضیح و بررسی فشارهای جنسی کلامی و فیزیکی خواهیم پرداخت.



مقاومت در برابر فشارهای جنسی فیزیکی

والدین همواره به فرزندان خود به خصوص دختران سفارش می کنند تا از  
رفتن به مکانهای ناشناخته خودداری نمایند.

امکان تجاوزات جنسی در این مکانها بسیار زیاد می باشد. والدین و جوانان باید همواره  
این نکات را مد نظر داشته باشند.

طبق آمارهای ارائه شده از سوی دفتر آمار دادگاه جنایات ملی آمریکا در سال ۱۹۹۰

بیش از ۷۰۰۰۰ مورد تجاوز جنسی در آمریکا گزار شده است. و این تنها ۱/۵ تعداد

تجاوزات انجام شده می باشد یعنی در سال ۱۹۹۰ نزدیک به ۳۵۰۰۰۰ تجاوز جنسی در

بسیاری از تجاوزات جنسی خشونت آمیز در مورد دانشجویان دانشگاهی به انجام رسیده است که تنها ۲۰٪ آنها توسط افراد غریبه صورت گرفته است. بسیاری از این تجاوزات در قرار ملاقاتهای گذاشته شده به انجام رسیده است. سالانه در سراسر دنیا هزاران و شاید هم میلیونها دانش آموز و دانشجوی دختر، قربانی تجاوزات جنسی پسران دانشجو و یا دانش آموز می شوند بسیاری از این افراد مدعی هستند که آنها به علت تهدید و فشار فیزیکی مردان مجبور به قبول برقراری ارتباط جنسی شده اند. روابط جنسی اجباری نمونه واضحی از تجاوز محسوب می شود و دختران و زنان همواره باید جوانب احتیاط را رعایت نمایند. زیرا گاهی اوقات هر چند که یک متجاوز مقصر می باشد ولی قربانی نیز عاری از گناه نیست.

مقاومت در برابر فشارهای جنسی کلامی

فشارهای جنسی کلامی، اغوا نمودن به منظور قبول برقراری ارتباط جنسی توسط جنس مخالف می باشد و متأسفانه امروزه ما شاهد بسیاری از فشارهای جنسی کلامی و فیزیکی می باشیم.

توجه به نکات زیر بسیار مهم ضروری است:

(۱) از صحبت نمودن با افراد غریبه و نا آشنا بپرهیزید.

۳) با همکلاسیه‌های و یا دوستانی که به خوبی آنها را نمی‌شناسید قرار ملاقات خصوصی نگذارید

۴) از پوشیدن لباسهای نامناسب بپرهیزید

- همواره به توصیه والدین و مسئولان مدارس و دانشگاهها توجه نمایید

- اگر چه روابط جنسی بخشی مهمی از زندگی است ولی رعایت عفت اخلاقی از واجبات می باشد.

برای اغوا نمودن شما برای برقراری روابط جنسی ممکن است از کلمات زیر استفاده شود:

- اگر قبول نکنی، دیگر تو را دوست ندارم

- اگر قبول نکنی، با فرد دیگری دوست خواهم شد

- اگر قبول نکنی، سرد و بی روح هستی

- اگر قبول نکنی، حتما دارای عیب و نقصی هستی

و جملاتی از این قبیل که نباید فریب این قبیل حرفها را بخورید.

نکات مهم در تماسهای شغلی :

۱- انتقال HIV از راه پوست سالم در هیچ مکان یا شرایطی به اثبات نرسیده است .

۲- هیچگونه خطر انتقال HIV از راه تماس نزدیک با بیماران، مواجهه با قطرات پخش

شده در هوا و حتی تماس با سطوح محیطی مشاهده نگردیده است .

بوده و تنها دو مورد انتقال غیر این راه بوده است (یک مورد در اثر مایع جنب خونی و دیگری در اثر کشت غلیظ شده HIV)

۴- تاکنون هیچ مورد انتقال شغلی از راه ترشحات مهبل، منی و شیر گزارش نشده است، باوجود این مسئله، بایستی در تمام تماسها اصول احتیاطات استاندارد را رعایت نمود.

۵- تاکنون هیچ مورد انتقال HBV و HIV از راه تنفس دهان به دهان گزارش نشده است ولی برای پیشگیری از انتقال عفونت هرپس سیمپلکس و نایسریامننژیتدیس و احتمال تئوریک انتقال HIV و HBV در این موارد از ماسکهای مخصوص استفاده شده و بعد از مصرف ضد عفونی گردند.

۶- رعایت احتیاطات استاندارد در موارد جراحی تا ۹۳٪ از تماس باخون پیشگیری می نماید.

تماسهای شغلی که می تواند موجب انتقال HIV شود عبارتند از:

۱- آسیبهای مربوط به تماس جلدی مثل فرورفتن سوزن یا بریدگی توسط سوزن یا اشیاء تیز دیگر

۲- آلودگی غشاءهای مخاطی

۳- آلودگی پوست غیر سالم یا آسیب دیده از طریق خراشیدگی یا درماتیت ها (البته در پوست منافذ غیر قابل تشخیص وجود دارد که گاهی HIV از این منافذ می تواند وارد

منابع HIV شامل خون، مایعات خونی بافت ها و دیگر مایعات بدن نظیر منی، ترشحات واژینال، مایع مغزی-نخاعی، مایع سینوویال، پریتونئال پریکاردیال و مایع آمنیوتیک که همه اینها می توانند موجب انتقال عفونت HIV به دیگران شوند. در خصوص بزاق به طور کلی تماس با بزاق یک فرد آلوده به HIV در صورتی که خون قابل روئیت در آن وجود نداشته باشد بعنوان یک عامل خطر آفرین برای انتقال HIV مطرح نمی شود تماس با اشک، عرق ادرار و مدفوع غیر خونی شخص آلوده نمی تواند به عنوان عامل خطر آفرین انتقال HIV محسوب گردند.

HIV از طریق شیر انسان آلوده می تواند به نوزاد یا کودک منتقل شود. اما تماس با شیر انسان بعنوان یک تماس شغلی برای انتقال HIV در نظر گرفته نمی شود مطالعات نشان داده است که متوسط خطر انتقال HIV توسط سوزن و یا دیگر آسیبهای جلدی توسط اشیاء تیز آلوده به HIV حدود ۰.۳۲٪ است.

(یک عفونت بعد از ۲۸۸۵ تماس از طریق غشای مخاطی یا پوست آسیب دیده)

خطر انتقال بیمارستانی HIV از بیماران آلوده به سایر بیماران:

سوزن های آلوده به HIV و استفاده مجدد از آنها در ۴۱ کودک بستری در بیمارستهای شوروی سابق، موجب آلودگی آنها گردیده است.

حداقل ۹ مورد انتقال HIV از بخشهای همودیالیز از کلمبیا گزارش گردیده است که به

علت استریلیزاسیون ناکافی وسایل و سوزنهای آلوده بوده است و موارد مشابهی از

در ضمن انجام تست HIV قبل از عمل جراحی نمی تواند موجب ممانعت از ابتلای شغلی HIV گردد و توصیه به انجام آن نمی شود.

اساس پیشگیری اولیه پرسنل پزشکی در رابطه با HIV این است که خون تمام افراد می بایست آلوده فرض شود مگر خلاف آن ثابت شود (رعایت احتیاطات استاندارد)

پرسنل پزشکی در صورت فرو رفتن سوزن مشکوک یا آلوده به HIV به دست و ... باید در اسرع وقت به مراکز بهداشت استان و یا شهرستان مراجعه کنند (داروهای

Zidovudine Lamivudine , Indinavir جهت کموپرفیلاکسی توصیه شده اند).

در صورت پاشیده شدن خون و مایعات آلوده به HIV به محیط، مرکز کنترل بیماریها (CDC) توصیه می کند که :

۱- دستکش و در صورت لزوم سایر وسایل محافظ پوشیده شود.

۲- با دستگاه کاغذی حوله ای ، خون و مواد ریخته شده در محیط پاک شود .

۳- محل با آب و صابون شسته شود.

۴- در صورتی که سطح آلوده صاف باشد با محلول ۱:۱۰۰ (۱۰۰۰۰۰ ppm) هیپوکلریت

سدیم (وایتکس) عفونت زدایی شود و اگر سطح آلوده ناهموار و دارای خلل و فرج باشد

با محلول ۱:۱۰ (۱۰۰۰۰۰ ppm) گندزایی شود. اگر بیش از ۳۰ سی سی خون در محلی

ریخته شود بایستی خون را با حوله کاغذی بپوشانیم و بر روی حوله محلول





دوباره آنها را با هیپوکلریت سدیم گندزدایی نماییم.



و این نکات را همیشه به یاد داشته باشید:

بعضی از افراد و گروه‌ها مثل معتادین تزریقی، کارکنان بهداشتی درمانی، نوزادان متولد شده از مادران HIV مثبت، مبتلایان به عفونت‌های آمیزشی و افراد با رفتارهای جنسی پرخطر در معرض خطر بالای آلودگی به HIV قرار دارند. لذا باید توجه بیشتری به این افراد مبذول داشت.

الف- زنان HIV مثبت باید تا حد امکان از بارداری خود جلوگیری کنند. لذا توصیه می‌شود که در این افراد از دو روش پیشگیری از بارداری به طور همزمان (Double method) استفاده گردد تا احتمال بارداری به حداقل برسد.

با این حال اگر خانم HIV مثبت بارداری شود با تجویز داروهای ضد ویروسی در زمان بارداری سعی می‌شود از انتقال HIV به جنین وی جلوگیری شود. البته تجویز این داروها در زمان حاملگی همراه با خطراتی می‌باشد، ضمن آنکه این داروها بسیار گران و کمیاب می‌باشند. همچنین در نوزادان متولد شده از مادران HIV مثبت می‌توان از داروهای ضد ویروسی استفاده کرد.

ب- کارکنان بهداشتی درمانی یکی از گروه‌های در معرض خطر آلودگی به HIV می‌باشند. لذا دستورالعمل‌هایی تحت عنوان "احتیاطات استاندارد" تدوین شده است که

حداقل برسد.

ج- یکی دیگر از گروه‌های پرخطر، معتادین تزریقی می‌باشند که بدلیل استفاده مشترک از سرنگ و سوزن و رفتارهای پرخطر دیگر، منبع مهم آلودگی به HIV در کشور به شمار می‌روند. اقدامات پیشگیرانه در این گروه شامل تشویق و ترغیب معتادین به ترک، تغییر اعتیاد تزریقی به روش‌های کم خطرتر و در نهایت توزیع سرنگ و سوزن و کاندوم رایگان در بین آنها می‌باشد. از این اقدامات بعنوان راهکارهای "کاهش آسیب" یاد می‌شود.

د- ابتلا به عفونت‌های آمیزشی مثل سوزاک، سیفلیس و... خطر انتقال HIV را به دنبال دارد. از طرف دیگر درمان عفونت‌های آمیزشی خطر احتمال آلودگی به HIV را کم می‌کند. لذا تشخیص و درمان کامل عفونت‌های آمیزشی در مبتلایان به آنها یکی از مهمترین اقدامات پیشگیری از ایدز به شمار می‌رود.

ه- افرادی که رفتارهای پرخطر به ویژه رفتارهای پرخطر جنسی دارند لازم است که تحت مشاوره قرار گیرند تا از خطرات آلودگی به HIV آگاه شوند و در صورت لزوم آزمایشات تشخیصی به طور داوطلبانه از آنها به عمل آید. مشاوره و آزمایشات داوطلبانه در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری در سراسر کشور به طور رایگان انجام می‌شود.

الف) آموزش همگانی در مورد HIV و ایدز و رفتارهای پرخطر مرتبط با آن

ب) تأمین سلامت خون و فرآورده‌های خونی می‌شود.

آیا چیزی می‌تواند HIV ایجاد کند؟

خیر؛ HIV خلق نمیشود. بعنوان مثال، رابطه جنسی بدون محافظ تنها در صورتی

خطرناکست که یک شریک جنسی با ویروس آلوده باشد. اگر شریک جنسی شما HIV

منفی است هر نوع رابطه و فعالیت جنسی بین شما نمی‌تواند سبب آلودگی شما به HIV

گردد، بعنوان مثال داشتن رابطه تماس مقعدی (anal sex) نمی‌تواند HIV خلق کند.

خطر در تماس‌های جنسی بیشتر در عدم شناخت کافی سوابق خونی شریک جنسی

شماست. در هر صورت برای اطمینان از کاندوم استفاده کنید. مگر تا زمانی که مطمئن

باشید که هیچ کدام از شما شریک جنسی دیگری ندارد و قبلاً آلوده به ویروس نشده

است.