কারণেও অনিয়মিত রক্তপাত হতে পারে। এই দুই ক্ষেত্রেই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজনীয়।

হালকা বা খুব অল্প ঋতুস্রাব (এমেনরিয়া)

কিছু মহিলার অত্যন্ত স্বল্প ঋতুস্রাব হয়। কারও আবার ঋতুস্রাব হয়ই না। এই উপসর্গের ইংরেজি নাম এমেনরিয়া। ঋতু আরম্ভের বয়ঃসীমা (আঠেরো বছর) পার হয়ে গেলেও ঋতুস্রাব না হওয়ার অবস্থাকে বলে প্রাথমিক বা প্রাইমারি এমেনরিয়া। অন্ততপক্ষে একবার ঋতুস্রাব হয়ে বন্ধ হয়ে গেলে সেই অবস্থাকে বলে গৌণ বা সেকেণ্ডারি এমেনরিয়া। এমেনরিয়ার কয়েকটি কারণ হল গর্ভাধান, রজোঃনিবৃত্তি, সন্তানকে স্তন্যপান করানো, ভারী ধরনের খেলাধুলা করা, মানসিক আবেগ, চাপ, আগে জন্ম নিয়ন্ত্রক বড়ি খাওয়ার অভ্যাস থাকা, খাওয়া–দাওয়ার অত্যাধিক নিয়ন্ত্রণ, অনাহার, কোন বিশেষ ওষুধ খাওয়া, যৌনাঙ্গের জন্মগত ত্রুটি, হর্মোনের ভারসাম্য হারানো, যৌনাঙ্গে সিস্ট (ক্ষুদ্র ফোঁড়া) বা টিউমার, পুরোনো রোগ, এবং ক্রোমোসমের অস্বাভাবিকতা। এ ধরণের কিছু কারণ এক সঙ্গে ঘটলে অনেক সময় ঋতুচক্র বন্ধ হয় বা এমেনরিয়া হয়। ঋতু বন্ধ হওয়া মহিলাদের শরীরের অনুর্বরতার একটি বিশেষ লক্ষণ, তাই চিকিৎসা শাস্ত্রে এই বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি দেওয়া হয়।

সুরক্ষিত যৌন সম্পর্ক (সেফ সেক্স)

যৌন সম্পর্ক খুবই আনন্দদায়ক হতে পারে। নিজের প্রেমিক বা জীবনসঙ্গীর সঙ্গে যৌন মিলন আমাদের গভীরতম ইচ্ছা, প্রেম, আবেগ, আমোদ, ও আস্থার বহিঃপ্রকাশ। একজনকে ভালোবেসে তার সঙ্গে যৌন সংসর্গে লিপ্ত হওয়া প্রেমেরই অভিব্যক্তি।

আবার অনেক সময় যৌন–মিলনের মাধ্যমেই আমরা সংক্রামক রোগের সম্মুখীন হই। আর এ সব রোগ খুব হেলাফেলার নয়। অনেক সময় যৌন সংক্রামক রোগের ফল খুবই ভয়াবহ হয়ে দাঁড়ায়।

ভবিষ্যৎ রোগ যন্ত্রণার সম্ভাবনা এড়িয়ে কি ভাবে যৌন মিলনের আনন্দ উপভোগ করা যায়? নিজের যৌনতা উপভোগ করতে হলে কি স্বাস্থ্য সুরক্ষা করতে পারব না? আমরা অনেকেই এই সহজ প্রশ্নদুটির উত্তর জানি। আমরা জানি কণ্ডোম ব্যবহার করলে অনেক যৌন রোগই ঠেকানো যায়। এক দেহ থেকে অন্য দেহে শরীর নিঃসৃত তরলের চলাচল কণ্ডোম আটকে দেয়, ফলে রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে। কিন্তু খুব উত্তেজনার মুহূর্তে এই সহজ তথ্যটা হয়তো অনেকেই ভুলে যাই আর নিজেদের দীর্ঘমেয়াদী মঙ্গলের কথা মনে না রেখে হঠকারিতা করে বসি।

ঋতুস্রাবকালীন শারীরিক যত্ন এবং হাতের কাছের সুরাহা

আপনার যদি নিম্নলিখিত অভিজ্ঞতা হয়? কি ব্যবস্থা নিতে পারা যায়/কি খাবেন?

এমেনরিয়া	ভেষজের (হার্ব) ব্যবহার
স্তনে স্পর্শকাতরতা	– জরুরী ফ্যাটি অ্যাসিড (যেমন ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড) – ভিটামিন বি ৬, মাল্টিভিটামিন – জল, ইত্যাদি
ক্লান্তি	– ব্যায়াম – বেশি করে ঘুম – আদা–চা খাওয়া – ভিটামিন বি ৬ খাওয়া
শরীরে তরল জমে যাওয়া বা ফুলে যাওয়া	– ভিটামিন বি ৬ খাওয়া – জল খাওয়া – খাদ্য: পূর্ণ–শস্য, আটা, শুঁটি জাতীয় খাবার, সব্জি, ফল ইত্যাদি (কফি, মদ ইত্যাদি খাবেন না)
বেশি রক্তস্রাব (কমানোর জন্যে)	– ভেষজ – ভিটামিন এ, সি, ই, মাল্টিভিটামিন
অনিয়মিত ঋতুচক্র	– আকুপাংচার – শরীরের প্রয়োজনীয় ফ্যাটি এ্যাসিড (যেমন ওমেগা ৩ ফ্যাটি এ্যাসিড)
অনিয়মিত ঋতুচক্র (চলাকালীন)	– ভেষজ – ধ্যান করা (মেডিটেশন) – বিভিন্ন ভিটামিন বা মাল্টিভিটামিন – বিশ্রাম
ঋতুকালীন খিঁচ ধরা বা ব্যথা	– আকুপাংচার – ক্যালসিয়াম – জরুরী ফ্যাটি এ্যাসিড (যেমন ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড) – ব্যায়াম – খাদ্য: তাজা শাক–সব্জি, পূর্ণ–শস্য, বাদাম, ফল (প্রক্রিয়াকরণ করা কার্বোহাইড্রেট, কফি, গোরু–ছাগল–ভেড়া–শূকরের মাংস খাওয়া চলবে না) – ভেষজ – মালিশ (মাসাজ) – ডাক্তারের প্রেস্ক্রিপশন ছাড়া পাওয়া যায় এমন ওষুধ (আইবুপ্রোফেন, অ্যাসিটমেনোফেন) – ভিটামিন বি৬, ই, মাল্টিভিটামিন – যোগ ব্যায়াম
হতাশা	– ব্যায়াম / ধ্যান
মেজাজ খারাপ	– ব্যায়াম – ভেষজ – ভিটামিন বি ৬
শর্করা জাতীয় জিনিষের (মিষ্টি) জন্যে আকুলতা	– ভিটামিন বি ৬ – ম্যাগনেসিয়াম

প্রেমিকের সঙ্গে নতুন সম্পর্ক স্থাপন করে বা পুরানো সম্পর্কের ক্ষেত্রেও যৌন সঙ্গম নিয়ে আলোচনা করতে একটু লজ্জা লাগতে পারে। এ ব্যপারে কতগুলি প্রশ্ন মনে রাখা জরুরী, যেমন (ক) কখন এবং কেমন করে আমরা প্রেমিক বা যৌনসঙ্গীর সঙ্গে সংক্রামক রোগের কথা আলোচনা কোরব? (খ) আমরা কেমন করে মিলিত হব যাতে সুরক্ষিত থাকা যায় আবার প্রেমের মুহূর্তটিও নষ্ট না হয়? (গ) যৌন মিলনের কোন প্রক্রিয়াতে রোগের সম্ভাবনা বেশি আর কোনগুলিতে সংক্রমণের ঝুঁকি কম? যৌন আচরণের যথাযথ নীতি নির্ধারণ করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে আমাদের এ সব তথ্য জানতে হবে। সুরক্ষিত যৌন–জীবন যাপনের জন্যে এগুলি জানা খুবই প্রয়োজনীয়।

সুরক্ষিত যৌন জীবন কেন চাই?

যৌনমিলনজনিত সংক্রমণ সম্পর্কে কিছু তথ্য আমরা সকলেই হয়তো জানি। এইচ আই ভি/এইডস, গনোরিয়া, সিফিলিস, ইত্যাদির নাম আমরা অনেকেই শুনেছি। কিন্তু মানুষের মধ্যে এ সব রোগ কতটা ছড়িয়ে পড়েছে সে বিষয়ে খুব ভাল ধারণা হয়তো আমাদের নেই। ১৯৯৯ সালের একটি পরিসংখ্যানে দেখা গেছে যে দক্ষিণ এবং দক্ষিণপূর্ব এশিয়াতে এক হাজার লোকের মধ্যে পঞ্চাশ জনের শরীরে যৌন রোগ সংক্রমিত হয়েছে। ভারত সরকারের তথ্য অনুসারে ১৯৯০ সালে ১,১৪১,৭৪০ ভারতীয় যৌন রোগগ্রস্ত হয়েছিলেন। কিন্তু এ হল বেশ পুরোনো তথ্য, তারপর প্রায় কুড়ি বছর কেটে গেছে। এই অঙ্ক বেড়েছে বই কমে নি। তাছাড়া সরকারী হিসেবে শুধু চিকিৎসা কেন্দ্রে যাঁরা গেছেন তাঁদেরই গণনা করা হয়। যাঁরা নিরবে রয়েছেন বা টোটকা করাচ্ছেন তাঁরা এই গণনায় ধরা পরেন না। রাষ্ট্রপুঞ্জের সমীক্ষা অনুসারে সারা পৃথিবীতে প্রত্যেক বছর প্রায় ১,০০০,০০০ মানুষ যৌন রোগে সংক্রমিত হন। তার ওপর এইচ আই ভি সংক্রমণ এবং এইডস রোগ তো আছেই। ন্যাশনাল এইডস কন্ট্রোল সংস্থার (এন এ সি ও) হিসেব অনুযায়ী ২০০৭ সালে ভারতে ২,৩০০,০০০ জন এইচ আই ভি এবং এইডস রোগী ছিলেন।

এই সব তথ্য শুনলে বোঝা যায় নিজের যৌন–জীবন সুরক্ষিত না রাখতে পারলে আমাদের সকলেরই যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে।

এই ধরনের আলোচনা সামান্য অস্বস্তিকর হলেও বাদ দেবেন না। রঙ্গ–রসিকতার মাধ্যমে লঘু আবহাওয়া তৈরী করে নিন বা প্রেমের অঙ্গ হিসেবে আলোচনা করুন।

যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ আগের তুলনায় এখন অনেক বেশি জরুরী কারণ এখন ভাইরাস–জনিত দুরারোগ্য সংক্রমণের সংখ্যা ক্রমশ বাড়ছে। তবে যে সমস্ত সংক্রমণ চিকিৎসার করলে সেরে যায় সেগুলিও যথাসময়ে চিহ্নিত করে চিকিৎসা না করালে স্বাস্থ্যের সমূহ ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাছাড়া শরীরে যদি এক ধরনের সংক্রমণ থাকে, তাহলে অন্যান্য সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়ে এবং কোন সংক্রমণ হলে উপসর্গের প্রবলতা বৃদ্ধি পায়।

যৌনসঙ্গীদের জন্যে কয়েকটি বিশেষ প্রশ্ন

- আমাদের দুজনের মধ্যে কারোর কি কোনদিন যৌনরোগ সংক্রমণ হয়েছিল? নিজেদের কোন প্রাক্তন যৌনসঙ্গীর কি কোন ধরণের সংক্রমণ হয়েছিল? হয়ে থাকলে কবে? পরবর্তী সময়ে কি কোন উপসর্গ দেখা গিয়েছিল?
- আমাদের দুজনের কারোর শরীরে কি কোন অস্বাভাবিক ক্ষত, ফোলা, যৌনাঙ্গ থেকে ক্ষরণ বা অন্য কোন উপসর্গ দেখা দিয়েছে? এ রকম কি আগে কখনও হয়েছিল? হলে তা শরীরের কোন অংশে?
- আমাদের দুজনের মধ্যে কারোর কি আগে কোন যৌন–সংক্রমণের ঝুঁকি ছিল? এ জন্যে কি কোন ডাক্তারী পরীক্ষা হয়েছিল? কখনও কি প্যাপ (পাপানিকোলাউ টেস্ট বা পি এ পি স্মিয়ার) পরীক্ষায় কোন অস্বাভাবিক ফল পাওয়া গিয়েছিল? (মেয়েদের জরায়ুর ক্যানসার নির্ণয়ের জন্যে প্যাপ (পি এ পি) পরীক্ষা করা হয়)
- আমরা সুরক্ষিত যৌন মিলনের জন্যে কি ব্যবস্থা নিই?
- সংক্রমণ প্রতিরোধক ব্যবস্থা হিসাবে আমরা কি কি উপায় অবলম্বন করতে পারি?

এ ধরণের সাবধানবাণী নিশ্চিন্ত যৌন সম্পর্কের পক্ষে হয়ত নেতিবাচক, কিন্তু খুবই জরুরী। প্রতিরোধ করার উপায় থাকলে ভবিষতে অস্বস্তিকর ও যন্ত্রণাদায়ক উপসর্গ আর ধ্বংসের হাত থেকে বাঁচা যায়। আবার এই ধরনের চিন্তা–ভাবনার একটি ইতিবাচক দিকও আছে। আপনি ও আপনার স্বামী, প্রেমিক, বা জীবনসঙ্গী এক সঙ্গে আলোচনা করে নিয়ে সংক্রমণ–প্রতিরোধের ব্যবস্থা নিলে যৌনমিলন অনেক বেশি স্বস্তিদায়ক ও আনন্দের হতে পারে। সুরক্ষিত যৌন সম্পর্ককে বিরক্তিকর ভাবার কোন কারণ নেই। বরং এই সম্পর্ক অনেক বেশি সুখপ্রদ হবে কারণ তা হবে সংক্রমণের ঝুঁকিমুক্ত।

আলোচনার প্রয়োজনীয়তা

আপনার জীবনসঙ্গীর সাথে যৌনমিলনজনিত সংক্রমণ সম্পর্কে কথা বলে নেওয়া অত্যন্ত জরুরী। হয়তো এমন অলোচনা আরম্ভ করা একটু কঠিন, একটু লজ্জা বোধ হতে পারে, কিন্তু আপনাদের দুজনের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্যে তা খুবই প্রয়োজনীয়।

নীচে সংক্রমণ সম্পর্কে কয়েকটি প্রচলিত ধারণার তালিকা দেওয়া হল। মনে রাখবেন এর কোনটিই বিশ্বাসযোগ্য নয়।

১) মুখ দেখলেই বোঝা যায় কারোর শরীরে যৌন রোগ আছে কি না।
২) শুধু একজন যৌনসঙ্গী থাকলেই আমার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকবে।
৩) আমার যৌন সঙ্গী বীর্যস্খলনের আগে তার লিঙ্গ আমার যৌনাঙ্গ থেকে সরিয়ে নিলে কোন সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না।
৪) জন্ম-নিরোধক বড়ি ও ডায়াফ্রাম ব্যবহার করলে আমার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকবে।
৫) মহিলা-সমকামীদের (লেসবিয়ান) কোন যৌনরোগ সংক্রমণ হয় না।
৬) দুজনের কারোর সংক্রমণ হয়েছে মনে হলে সংক্রামিত প্রত্যঙ্গ স্পর্শ না করাই বাঞ্ছনীয়।

সুরক্ষিত যৌন আচরণ সম্পর্কে কিছু কথা

সব চাইতে সুরক্ষিত যৌন আচরণ হল কেবলমাত্র একজনের সঙ্গে যৌন সম্পর্ক রাখা। সব চেয়ে ভাল হয় যদি আপনার সঙ্গীর কোন যৌন-সংক্রমণ না থাকে এবং আপনিই যদি তাঁর একমাত্র যৌন-সঙ্গী হন। কিন্তু মনে রাখবেন নিজেদের যৌনসঙ্গীর সম্পর্কে আমরা সব সময়ে নিশ্চিন্ত হতে পারি না। আপনার হয়তো কেবলমাত্র তাঁর সঙ্গেই যৌন-সম্পর্ক রয়েছে, কিন্তু তিনি আপনার মত নাও হতে পারেন। তাঁর হয়তো আপনি ছাড়াও আরও যৌন সঙ্গী রয়েছে যাঁদের থেকে আপনার সঙ্গী মারফত আপনি সংক্রমণের শিকার হতে পারেন। প্রত্যেক নতুন সঙ্গীর মাধ্যমে নতুন সংক্রমণ হওয়া সম্ভব।

যদিও কোন প্রতিরোধক ব্যবস্থাই পূর্ণ সুরক্ষা দেয় না তবুও নীচের প্রস্তাবগুলি সংক্রমণের ঝুঁকি অনেকটাই কমাতে সাহায্য করে

১) *সুরক্ষা-প্রাচীর গড়ে তুলুন*

আপনি বা আপনার সঙ্গীর যৌন সংক্রমণের কোন উপসর্গ না থাকলেও কণ্ডোম ব্যবহার করুন। যোনি-সঙ্গম (ভ্যাজিনাল সেক্স), মুখ-সঙ্গম (ওরাল সেক্স), ও পায়ু-সঙ্গম (এনাল সেক্স), এই তিন ধরনের যৌন মিলনেই কণ্ডোম সব থেকে নির্ভরযোগ্য সংক্রমণ প্রতিরোধক। তবে মনে রাখতে হবে যে সমস্ত জায়গা কণ্ডোম ঢেকে রাখছে না, সেখানে সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে যাচ্ছে।

সুরক্ষার দশ উপায়

১) একটি শশা বা কলার ওপর কণ্ডোম পরিয়ে প্র্যাকটিস করুন।
২) যৌনসঙ্গীকে কি বলবেন এবং কি ভাবে বলবেন তা একজন বিশ্বস্ত বন্ধুর সঙ্গে প্র্যাকটিস করুন।
৩) নিজের জীবন সুরক্ষিত রাখতে কিছু নিয়ম তৈরী ও পালন করুন, যেমন 'সুরক্ষিত উপায় ছাড়া যৌন সংসর্গ করবো না'।
৪) এমন ভাবে মদ বা মাদক দ্রব্য খাবেন না যে আপনি নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারান।
৫) প্রেমিক বা জীবনসঙ্গীর সঙ্গে কথা বলে কণ্ডোম বা ডেণ্টাল ড্যামের ব্যবহার আকর্ষণীয় করে তুলুন।
৬) কণ্ডোম পরতে দুজনে এক সঙ্গে হাত লাগান।
৭) সঙ্গম ছাড়া অন্য ভাবে নিজের প্রেম প্রকাশ করুন।
৮) আপনার জীবনে যদি যৌন অত্যাচার হয়ে থাকে কোন দক্ষ কাউন্সেলারের সঙ্গে কথা বলুন।
৯) পুরুষসঙ্গী যদি কণ্ডোম না পরতে চান, তাঁকে বোঝান কণ্ডোম ব্যবহার করলে তিনি আরও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠেন।
১০) মেয়েদের কণ্ডোম চালু হলে তাই ব্যবহার করুন। এতে আপনার সঙ্গীর মুখ চেয়ে থাকতে হবে না।

২) *জন্ম নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন না থাকলেও সুরক্ষা ব্যবস্থা অবলম্বন করুন*

যে সমস্ত মহিলাদের অস্ত্রোপাচার করে জরায়ু বাদ দেওয়া হয়েছে (হিস্টেরেক্টমি), ডিম্বাণুবাহী নলদুটি বেঁধে দেওয়া হয়েছে (টিউবাল লাইগেশন), অথবা যাঁদের রজোঃনিবৃত্তি হয়েছে – তাঁদের গর্ভধারণের কোন ঝুঁকি নেই। কিন্তু তাঁদেরও যৌন সংক্রমণের হাত থেকে মুক্ত থাকার জন্যে যৌন সঙ্গমের সময়ে কণ্ডোম ব্যবহার করা উচিত। আপনি হয়তো জরায়ুর অভ্যন্তরে আই ইউ ডি (যেমন কপার টি বা কয়েল) প্রতিস্থাপন করেছেন অথবা ডায়াফ্রাম বা কোন হর্মোন-জনিত জন্ম নিয়ন্ত্রক উপায় ব্যবহার করছেন, সেক্ষেত্রেও কণ্ডোম ব্যবহার করলে সংক্রমণের ঝুঁকি কমবে।

৩) *নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পরিষ্কার থাকুন*

যৌন সংগমের আগে ও পরে, যোনি, পায়ু, এবং হাত ধুয়ে ফেলা স্বাস্থ্যকর অভ্যাস এবং এর ফলে মূত্রনালীর সংক্রমণ এড়ানো যায়। তবে এ ভাবে যৌন

সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় না। যৌনাঙ্গ ধুয়ে ফেলার পরেও কণ্ডোম ব্যবহার করুন।

৪) রক্তপাত হচ্ছে কিনা খেয়াল রাখুন

যে যৌন আচরণে রক্তপাত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, সেগুলির ব্যাপারে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করুন। কোন সংক্রামিত মানুষের সাথে সরাসরি সংস্পর্শের ফলে বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণ হয় (এমনকি ঋতুস্রাবের রক্তের সংস্পর্শে এলেও)। এ ভাবে এইচ আই ভি এবং হেপাটাইটিস সংক্রমণ হতে পারে।

৫) নিজের ঝুঁকিগুলি জানুন

যে সমস্ত যৌন আচরণে সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি, সে সবে লিপ্ত হওয়ার সময়ে সুরক্ষা সুনিশ্চিত করুন। যোনি–সঙ্গম ও পায়ু–সঙ্গম এই দুই ক্ষেত্রেই সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। চুম্বন বা মর্দনের ক্ষেত্রে তা নেই। ঝুঁকিগুলি সম্পর্কে সম্যক জানলে পরেই আপনি সঠিক সুরক্ষা–ব্যবস্থা নিতে পারবেন।

৬) সুরক্ষিত যৌন আচরণ সব সময়েই প্রয়োজনীয়

আগে হয়তো আপনি সুরক্ষার দিকে খুব একটা নজর দেননি, কিন্তু তার মানে এই নয় যে ভবিষ্যতেও আপনার সুরক্ষার প্রয়োজন নেই। সুরক্ষা ব্যবস্থা শুরু করার জন্যে আজকেই সবচেয়ে ভালো দিন। আপনার যদি কোন যৌনরোগ সংক্রমণ না হয়ে থাকে, সুরক্ষা ব্যবস্থা নিলে আপনি নতুন সংক্রমণ এড়িয়ে যাবেন। আর আপনি যদি সংক্রামিত হয়ে থাকেন, তাহলে সুরক্ষা ব্যবস্থা নিলে আপনার যৌন–সঙ্গী সুরক্ষিত থাকবেন এবং আপনিও নতুন সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচবেন।

৭) পূর্ণ যৌনমিলনের আগের রতিক্রিয়াগুলির ওপর জোর দিন

সুড়সুড়ি, স্পর্শ, এবং একে অপরকে আদর করাও খুব সুখপ্রদ এবং তৃপ্তিদায়ক হতে পারে। আপনার সঙ্গে কণ্ডোম নেই অথচ যৌন–মিলনের ইচ্ছে রয়েছে, এ অবস্থায় যৌন সঙ্গমের আগের রতিক্রিয়া সুরক্ষিত এবং আনন্দের হবে। আবার যৌন সঙ্গমে বাধা না থাকলেও এই রতিক্রিয়া যোনিপথকে পিচ্ছিল করে তুলবে এবং সঙ্গমকালে কণ্ডোমের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কমবে।

বিভিন্ন ধরনের যৌন আচরণ ও সুরক্ষা

যোনি–সঙ্গম: এই ধরণের সঙ্গমে সর্বশ্রেষ্ঠ সুরক্ষা হল পুরুষের লেটেক্স বা পলিইউরেথিন কণ্ডোম ব্যবহার করা। আজকাল পাশ্চাত্যে মেয়েদের কণ্ডোম চালু হয়েছে যা যোনির অভ্যন্তরে ব্যবহার করা হয় এবং যোনিপথকে সম্পূর্ণ ঢেকে রাখে। এতেও সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে। লেটেক্স কণ্ডোমের সঙ্গে জল দিয়ে তৈরী পিচ্ছিলিকারক (যেমন কে ওয়াই জেলি) ব্যবহার করা চলবে কিন্তু তৈলাক্ত পিচ্ছিলিকারক (যেমন ভেসলিন বা লোশন) ব্যবহার করলে কণ্ডোমের ক্ষতি হবে। যৌনক্রিয়া চলাকালে আপনি কণ্ডোমের ওপরের অংশটি (তলপেটের দিকে) ধরে রাখতে পারেন। ঐ ভাবে কণ্ডোমটি ঠিক আছে কিনা সে দিকে নজর রাখতে পারবেন। যৌনক্রিয়া দীর্ঘায়িত হলে বা সঙ্গমের আসন বদলালে কণ্ডোম পাল্টে নেবেন। পায়ু সঙ্গম করার পরে যোনি বা মুখ সঙ্গমে লিপ্ত হতে গেলে যৌনাঙ্গ ধুয়ে কণ্ডোম পাল্টে নিন। যৌনক্রিয়া চলাকালীন কণ্ডোমের আয়ু দশ মিনিটের মত হয়। নিজের সংগ্রহ করা, সুরক্ষিতভাবে রাখা কণ্ডোম ব্যবহার করুন।

পায়ু–সঙ্গম: এই ধরনের সঙ্গম যোনি–সঙ্গমের চাইতে অনেক বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। পায়ুর নরম তন্তু সহজেই ছিঁড়ে যায় ফলে এইচ আই ভি ও অন্যান্য সংক্রমণ সরাসরি রক্তের সঙ্গে মিশে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। পায়ুতে কোন স্বাভাবিক পিচ্ছিলিকারক পদার্থ না থাকায় সেখানের তন্তু ছিঁড়ে বা কেটে যাওয়ার সম্ভাবনা অত্যন্ত বেশি। যথেষ্ট সুরক্ষার জন্যে আপনার পুরুষ–সঙ্গীকে শক্ত কণ্ডোম এবং প্রচুর পরিমাণে পিচ্ছিলিকারক ব্যবহার করতে বলুন। পায়ু সঙ্গমে কণ্ডোম ব্যবহার করা যায় কিন্তু সমীক্ষায় দেখা গেছে সঙ্গমকালে এগুলি সহজেই ছিঁড়ে যেতে পারে। আঙ্গুল বা অন্য কোন যৌন খেলনা দিয়ে পায়ু–মর্দন পায়ু–সঙ্গমের আগে সুখকর হয় আর পায়ুর পেশীগুলি শিথিল হয়ে গিয়ে সঙ্গম চলাকালে কণ্ডোম ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা কমে।

মুখ–সঙ্গম – পুরুষের সঙ্গে: এই ধরনের রতিক্রিয়া যোনি– বা পায়ু–সঙ্গমের মত ঝুঁকিপূর্ণ নয়। তবে আপনার পুরুষসঙ্গী মুখগহ্বরে বীর্যপাত করলে ঝুঁকি যথেষ্ট বেড়ে যায়। সেক্ষেত্রে যৌন সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে। এ ধরণের রতিক্রিয়ার সময়ে সুরক্ষার জন্যে সঙ্গীর শিশ্ন দৃঢ় হওয়ামাত্র পিচ্ছিলিকারক পদার্থ ছাড়া কণ্ডোম ব্যবহার করুন। বীর্যপাত হওয়ার আগে যে ক্ষরণ হয়, তার মাধ্যমেও এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে। প্রত্যেকবার নতুন কণ্ডোম ব্যবহার করুন। সাধারণ কণ্ডোম মুখে দিতে অসুবিধা হলে সুগন্ধী বা সুস্বাদু কণ্ডোম ব্যবহার করুন। এ গুলি বাজারে পাওয়া যায়।

মুখ–সঙ্গম – নারীর সঙ্গে: এই ধরনের রতিক্রিয়ায় ঝুঁকি আছে, বিশেষ করে ঐ মহিলা যদি সেই সময়ে ঋতুমতী হন বা তাঁর যৌন সংক্রমণজনিত কোন ঘা বা ক্ষত থাকে। সুরক্ষার জন্যে আপনার যৌন–সঙ্গীর যোনিপ্রদেশ ও পায়ুদেশে কণ্ডোম

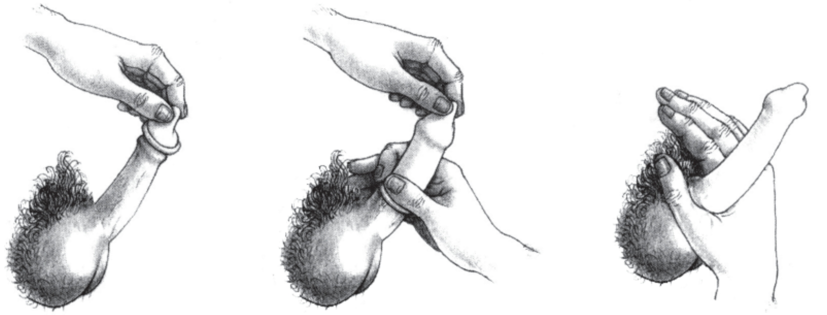
বা এক টুকরো লেটেক্স পর্দা (ডেণ্টাল ড্যাম) রেখে পায়ু কামে লিপ্ত হতে পারেন। তার শরীর থেকে নির্গত কোন ক্ষরণ স্পর্শ করবেন না।

রতিক্রিয়ায় মুষ্টি বা আঙ্গুলের ব্যবহার: এ ক্ষেত্রে সুরক্ষার জন্যে লেটেক্সের বানানো দস্তানা ব্যবহার করুন এবং প্রত্যেক বার বদলে নিন। একে অপরের শরীর থেকে নির্গত কোন ক্ষরণ স্পর্শ না করেও রতিক্রিয়া সম্ভব এবং এভাবে সংক্রমণের সম্ভাবনা কমানো যায়।

যৌন খেলনা ব্যবহার: রতিক্রিয়ায় ডিলডো (পুরুষ যৌনাঙ্গের অনুকরণে তৈরী), ভাইব্রেটর, বা অন্যান্য যৌন খেলনা ব্যবহারের সঙ্গেও কণ্ডোম ব্যবহার করা উচিত। এ সব যৌন খেলনা ব্যবহারের আগে গরম সাবান জলে ধুয়ে এবং মুছে নেওয়া দরকার।

কণ্ডোমের সঠিক ব্যবহার

কোন পুরুষের সঙ্গে রতিক্রিয়ার সময়ে (যোনি–সঙ্গম, পায়ু– সঙ্গম, ও মুখ সঙ্গমের ক্ষেত্রে) তার শিশ্ন দৃঢ় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে এবং আপনার শরীর স্পর্শ করার আগে কণ্ডোম পরিয়ে নিন। কণ্ডোম কোন দিকে গুটিয়ে থাকে বোঝার জন্যে তা আঙ্গুলে পরিয়ে পরীক্ষা করে নিন। যদি ভুল করে কণ্ডোমের বাইরের দিকে শিশ্নের ছোঁয়া লেগে যায়, সেটি বাতিল করে নতুন কণ্ডোম ব্যবহার করুন। কণ্ডোমটি যেন আংটি বা নখের খোঁচায় কেটে না যায়। এ ব্যাপারে সাবধান হবেন। বেশির ভাগ কণ্ডোমের অগ্রভাগে বীর্য ধরে রাখার জন্যে একটি ছোটো থলি থাকে। কণ্ডোমটি পরানোর সময়ে অন্য হাত দিয়ে ঐ থলিটি টিপে ভেতরের বাতাস বের করে দিন। এর ফলে বীর্যপাতের সময়ে কণ্ডোম ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা কম হবে। কণ্ডোম খোলার সময়ে, নীচের দিকে ধরে থাকবেন যাতে একবিন্দু শুক্রও যোনির ভেতরে বা বাইরে না পড়ে।



প্রত্যেকবার রতিক্রিয়ার সময়ে নতুন কণ্ডোম ব্যবহার করুন। সেইমতো বেশ কিছু কণ্ডোম হাতের কাছে মজুত রাখুন। কণ্ডোমে শুক্রাণুনাশক রাসায়নিক থাকলে আপনার সঙ্গীর যদি অসুবিধা হয় শুক্রাণুনাশক নেই এমন কণ্ডোম ব্যবহার করুন। কণ্ডোম ব্যবহারের ফলে যদি চুলকানি, ফুসকুড়ি ওঠা, যোনি শুকিয়ে যাওয়া, ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়, অন্য ধরণের কণ্ডোম ব্যবহার করুন। কোন অবস্থাতেই কণ্ডোমের ব্যবহার বন্ধ করবেন না।

সুগন্ধিত কণ্ডোমে শর্করা জাতীয় পদার্থ থাকে, যার ফলে যোনিতে বীজাণু সংক্রমণ হতে পারে। তাই এই কণ্ডোম কেবলমাত্র মুখ– সঙ্গমের জন্যে ব্যবহার করা উচিত। এ ছাড়া যৌন অনুভূতি তীক্ষ্ণ হওয়ার জন্যে খাঁজকাটা কণ্ডোম ব্যবহার করা যায়।

আপনার যোনি শুষ্ক মনে হলে পিচ্ছিলিকারক ব্যবহার করুন। যোনির শুষ্কতার দরুন কণ্ডোম ফেটে যেতে পারে। পিচ্ছিলিকারক সরাসরি যোনিতে দেওয়া যায়, আবার কণ্ডোমের অগ্রভাগেও কয়েক ফোঁটা দেওয়া চলে। আপনার সঙ্গীর কাছে যা সুখপ্রদ হবে এবং যাতে তিনি কণ্ডোম ব্যবহারে আগ্রহী হবেন তাই করুন।

কণ্ডোমের দু ধারে পিচ্ছিলিকারক লাগালে কণ্ডোম ঢিলে হয়ে গিয়ে খুলে পড়ার সম্ভাবনা থাকে। কেবলমাত্র জলে দ্রব পিচ্ছিলিকারক ব্যবহার করুন। তৈলজ পিচ্ছিলিকারক, যেমন ভেসলিন, বেবী–অয়েল, বা লোশন কণ্ডোমের ক্ষতি করে। পিচ্ছিলিকারক হিসেবে শুক্রাণুনাশক ব্যবহার করা উচিত নয়।

সুরক্ষার জন্যে আমি কি ডায়াফ্রাম বা গর্ভনিরোধক বড়ির ওপর ভরসা করতে পারি?

না। বিভিন্ন গর্ভ–নিরোধক প্রক্রিয়া যেমন, জন্ম নিয়ন্ত্রক বড়ি, নরপ্ল্যান্ট, ডায়াফ্রাম, বা জরায়ুর অভ্যন্তরে প্রতিস্থাপিত আই ইউ ডি (যেমন কপার টি বা কয়েল) – এ গুলির কোনটিই আপনাকে যৌন সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখবে না।

জরায়ুর অভ্যন্তরে কোন গর্ভনিরোধক যন্ত্র (আই ইউ ডি বা কয়েল) প্রতিস্থাপনের সময়ে জরায়ুর সংক্রমণের (পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিস) ভয় থাকে। কিন্তু সেই সময়ে যৌন–সংক্রমণের পরীক্ষা ও চিকিৎসা করলে সেই ঝুঁকি কমে যায়। এ ছাড়া একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে আই ইউ ডি ব্যবহারে বীজাণুগত ভ্যাজাইনোসিস (যোনিতে এক রকমের সংক্রমণ) হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

গর্ভনিরোধক বড়ির ব্যবহারে জরায়ু গ্রীবার অবস্থান বদলে যায় এবং তার ফলে যৌন সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে।

মহিলাদের পুরুষ–সঙ্গীর সাথে যৌন সঙ্গমে শুক্রাণুনাশক রাসায়নিক ও কণ্ডোমের

ব্যবহার একাধারে গর্ভনিরোধক এবং সংক্রমণ প্রতিরোধকের কাজ করে। বেশির ভাগ শুক্রাণুনাশক রাসায়নিকের উপাদান হল ননক্সিনল–৯ যা গর্ভনিরোধক হিসেবে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু এগুলির ব্যবহার অস্বস্তিদায়ক এবং যৌন–সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষা দেয় না। শুক্রাণুনাশক ছাড়া কণ্ডোম ব্যবহার করা উচিত।

বিশ্বজুড়ে যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধে যে সমস্ত ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে, তাতে প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষদের সুস্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্যে কণ্ডোমের কথা জানানো হচ্ছে। এছাড়া গর্ভ–নিরোধক ও এইচ আই ভি প্রতিরোধ উদ্যোগে পুরুষদের আরও বেশি করে শামিল করা হচ্ছে।

প্রতিরোধ ব্যবস্থার অন্তরায়

কণ্ডোম, দস্তানা, ইত্যাদি ব্যবহার করলে এইচ আই ভি ও অন্যান্য যৌন–সংক্রমণের থেকে সুরক্ষিত থাকা যায়। তবুও আমরা নিজেদের সুরক্ষিত রাখি না কেন?

দায়ী আমাদের নিজেদের মানসিকতা

কে, আমি? আমি সমকামী বা মাদকাসক্ত নই . . . আমি এখনো খুব ছোট . . . কার এইচ আই ভি সংক্রমণ হয়েছে আমি দেখেই বুঝতে পারি . . . আমি ওকে এত ভালোবাসি, আমার ক্ষতি হয় এমন কাজ ও কখনো করবে না . . . আমি কণ্ডোম নিয়ে এলে ও আমাকে অসৎ মনে করবে . . . আমি সমকামী, আমার সুরক্ষার দরকার নেই . . . আমার ভয় হয় আমার সঙ্গী রাজী হবে না . . . আমি ওকে ভীষণ ভালোবাসি, এ সব জিজ্ঞেস করে ওকে হারাতে পারব না . . . আমার মাদকের দরকার, বেশি ঝামেলা করলে ও আমাকে সেসব দেবে না . . . আমি কণ্ডোম নিয়ে ঘুরে বেড়াতে পারি না, মা দেখে ফেলবে . . . ও ভীষণ রেগে যাবে . . . আমি অত কিছু দামী নই যে সুরক্ষিত থাকতে হবে. . . যৌন–মিলন নিয়ে কথা বলা অস্বস্তিকর . . . আমি এসব ঠিক পারি না।

শারীরিক প্রেমের মুহূর্তে অনেকেই মনে করেন কণ্ডোম একেবারেই ঠাণ্ডা জল ঢেলে দেয়। তাঁরা কণ্ডোম ব্যবহার না করার পক্ষে বহু যুক্তি দেন। অনেকে কণ্ডোম দেখলেই মনে করেন তাঁকে অবিশ্বাস করা হচ্ছে।

দায়ী প্রেমিক বা সঙ্গীর মানসিকতা

কোন কোন মহিলা ও পুরুষ অনুযোগ করেন যে যৌন–মিলনে কণ্ডোম ব্যবহার করলে পূর্ণ আনন্দ হয় না। কোন কোন পুরুষ মনে করেন যে কণ্ডোম ব্যবহার করলে তাঁর শিশ্নের দৃঢ়তা বজায় থাকবে না। কেবলমাত্র পুরুষই যদি রতিক্রিয়ায় এগিয়ে আসেন ও পরিচালনা করেন, তাহলে মহিলা সঙ্গী সুরক্ষা নিয়ে কথা বললে তাঁরা পছন্দ নাও করতে পারেন। লালবাতি এলাকায় যৌনকর্মীদের খদ্দেররা পয়সা খরচ করে যৌন সঙ্গমের জন্যে। সুরক্ষিত রতিক্রিয়ায় যোগ দিতে তাঁরা বিরক্ত হন। কণ্ডোম বিহীন রতিক্রিয়ায় বেশি পয়সা খরচ করতেও তাঁরা রাজি থাকেন।

একজন মহিলা সমকামী (লেসবিয়ান) মনে করেন তাঁর এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি নেই। অনেক সময়ে আমাদের প্রেমিক, সঙ্গী, বা স্বামীকে সুরক্ষার কথা বললে তাঁরা মনে করেন যে আমরা সন্দেহ করছি যে তাঁদের অন্য যৌনসঙ্গী আছে বা তাঁরা মাদক সেবন করেন।

সুরক্ষিত যৌন আচরণের পরামর্শে অনেক সময়ে এমন প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় যা আশাই করা যায় না। এক পুরুষ তাঁর মনোভাব বোঝানোর জন্যে তাঁর মহিলা সঙ্গীর আনা ছয়টি কণ্ডোম পেন্সিল দিয়ে ফুটো করে দিয়েছিলেন। অর্থাৎ যৌন আচরণ সুরক্ষিত হবে কি না তা নির্ভর করে আপনার এবং আপনার যৌন সঙ্গীর ওপর।

মাদক ও অ্যালকোহল সেবনের পর আমাদের স্বাভাবিক বিচার ক্ষমতা বিপর্যস্ত হয় এবং নিজেদের সুরক্ষিত রাখার বোধশক্তি কমে যায়। এই রকম অবস্থায় সুরক্ষিত যৌনাচার সম্ভব নয়।

দায়ী তথ্য এবং জ্ঞানের অভাব

যদি সুরক্ষিত যৌন আচরণ সম্পর্কে জানার সুযোগ না থাকে তাহলে নিজেদের সুরক্ষিত রাখা আমাদের পক্ষে সম্ভব নয়, ফলে যৌন রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। আমাদের বন্ধু, পরিবার, এমনকি চিকিৎসকদের কাছ থেকেও আমরা সঠিক তথ্য পাই না।

আপনার যদি যৌন–রোগ সংক্রমণ হয়ে থাকে, তাহলে মনে হতে পারে যে নিজের সঙ্গীর সাথে আপনার সুরক্ষিত যৌন আচরণের আর প্রয়োজন নেই, কারণ তিনিও তো সংক্রামিত হয়েছেন। কিন্তু আপনার ধারণা সঠিক নাও হতে পারে। তাই সব সময়েই সুরক্ষিত যৌন আচরণ করাই সঙ্গত। আর আপনার সঙ্গী যদি এখনো সংক্রামিত না হয়ে থাকেন, তবে তিনিও সুরক্ষিত থাকবেন।

আপনি এবং আপনার যৌন সঙ্গী দুজনে এইচ আই ভি সংক্রমিত হলেও সুরক্ষিত যৌনাচরণের প্রয়োজন আছে যাতে আপনি এইচ আই ভির পার্শ্ব সংক্রমণের (যা কয়েকটি রেট্রোভাইরাল ওষুধকে কার্যকরী হতে দেয় না) হাত থেকে রক্ষা পান।

দায়ী অন্যান্য কারণ

অনেকে গর্ভধারণের জন্যে কণ্ডোম ব্যবহার করেন না। আবার অনেকে দেখেন সুরক্ষিত যৌন আচরণের জন্যে উপকরণ দুর্মূল্য এবং দুষ্প্রাপ্য। ফলে তাঁরা সুরক্ষিত যৌন আচরণ এড়িয়ে যান।