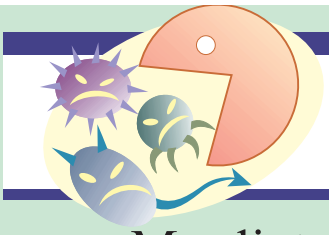

Tungkol sa Kalusugan

Mas ligtas na pakikipagtalik para sa mga may HIV

Ang pakikipagtalik ay mahalagang parte ng ating buhay, may HIV man o wala. Ang mas ligtas na pakikipagtalik ay nagpapababa ng panganib na magkaroon o magkalat ng mga impeksyong kumakalat sa pakikipagtalik o STI, kasama na ang HIV.

May iba ibang panganib na kaugnay ng paglilipat ng iba't ibang impeksyon dahil sa iba't ibang gawaing sekswal. Ang HIV ay nasasalin kapag ang mga fluids ng katawan na may lamang HIV virus ay napasa mula sa isang tao tungo sa isang tao. Ang pinakanghigit na panganib ay kapag ang dugo o tamod (semen o katas na nagmumula sa puwerta o ari) ay nadampi sa malambot at namamasang parte (mucous membrane) sa loob ng puwitan, puwerta, bibig, ilong, o sa dulo ng ari ng lalaki o penis.

Impeksyong nasasalin sa pakikipagtalik

Maraming mga impeksyong bakteryal o viral na karaniwang nasasalin sa pamamagitan ng pakikipagtalik o pagse-sex. Ito' tinatawag na impeksyong nasasalin sa pagtatalik o STI, o sakit na nasasalin sa pakikipagtalik, STDs.

Kabilang sa mga pangkaraniwang impeksyong nasasalin sa pakikipagtalik ang Gonorrhea, Chlamydia at Syphilis. Kapag hindi nagamot ang Gonorrhea at Chlamydia, ito'y maaring magbunga ng pagkabaog o pagkasira ng mga laman loob. Kapag hindi nagamot ang Syphilis, ito'y maaring makasira sa laman loob, pati na ng utak. Ang Gonorrhea at Chlamydia ay ginagamot at gumagaling ng iisang paraan pero ang Syphilis ay mas mahirap na gamutin sa mga may HIV at maaring mangailangan ng mas mahaba at mas malakas na paggagamot. At sa paglaon, dumarami ang mga ulat ng mas agresibong uri ng Chlamydia na tinatawag na LGV (lymphogranuloma vernerum) na kadalasa'y nagpapadugo sa puwitan.

Kabilang ang genital herpes at warts o kulugo, sa mga karaniwang viral STIs. Itong mga impeksyong viral ay karaniwang hindi nagagamot, kahit na sa mga walang HIV. Ito'y umuulit at mas mahirap gamitin kung ang immune system ay may pinsala. Ang genital herpes ay nagdadala ng masasakit na sugat (ulcer) sa balat. Ang genital warts, ay kakabit ng karagdagang panganib na magkaroon ng cancer sa cervix o sa puwit (cervical or anal). Ang genital ulcer na dahil sa herpes at syphilis ay nagdadala ng panganib na magkaroon ng HIV.

Ang mga virus sa atay na hepatitis A, B at C ay nasasalin din sa pakikipagtalik. Ang sabay na pagkakaroon ng HIV at hepatitis ay maari ding magparami ng simtomas at ng panganib na lumala ang dalawang sakit, at magpahirap sa paggagamot ditto. May mga bakuna para sa hepatitis A at B at ang lahat ng may HIV ay pinapayuhang magpabakuna.

Isa pa, mayroong mga opurtonistang impeksyon na kaugnay ng HIV, na maari ring masalin. Kasama na rito ang:

- Kaposi Sarcoma, na kaugnay ng pagsalin sa pamamagitan ng isang uri ng herpes virus.
- Impeksyon sa bowel/dumi (daanan) gaya ng Giardia, amoeba, cryptosporidium at microsporidium, ay maaring masalin sa oral-anal na kontak o kahit anong gawaing nagbubunga ng pagkakaroon ng dumi sa bibig. Ang mga impeksyong ito ay maaring magdala ng malalang pagtatae at pagka-dehydrate lalu na sa mga taong mahina na ang immune system.

Ang pagkakaroon ng STI ay nagpapataas sa HIV sa iyong mga fluids sa ari, at tuloy nadadagdagan ang panganib ng pagsasalin sa iba at pati na nang paglakas ng impeksyon sa iyong katawan.

Ang pakikipagtalik sa pamamagitan ng puwerta o puwitan

Ang pakikipagtalik sa pamamagitan ng puwerta o puwitan ay hindi ligtas dahil sa ito ay maaring maging sanhi ng maliliit nap unit sa mucous membranes. Ang nagpapasok at ang pinapasukan ay maaring maimpeksyon, bagama't mas malaki ang panganib sa pinapasukang katalik. May ibang kalalakihang mali sa paniniwalang kapag inalis nila ang ari bago mag-orgasm (ejaculation) ay hindi magkakaroon ng impeksyon. Ito'y hindi totoo dahil ang HIV ay maaring nasa fluid (pre-cum) na lumalabas sa ari ng lalaki bago mag-orgasm.

Ang paggamit ng panlalaki o pambabaeng condom habang nagtatalik ay nakababawas sa panganib na masalin ang HIV at STI. Ang mga lubrikante ay nakababawas sa pagkapunit at pagkapinsala sa mucous membranes at nakadadagdag ng istimulasyong sekswal. Kaya lamang, ang lubrikantent malangis (gaya ng Vaseline, mga langis) ay nakasisira ng kondom na latex kaya siguruning water-based na lubrikante ang (gaya ng KY, Wet atbp.) gagamitin kasabay ng kondom na latex. Iwasan ang paggamit sa spermicides na may nonoxynol-9 dahil sa ito ay nagdadala ng iritasyon sa mucous membranes at nagdadagdag ng panganib na malipatan ng STI.

Oral Sex

Ang oral sex ay may kaunting panganib na makapagsalin ng HIV at nakapagsasalin ng lahat ng pangkaraniwang STIs. Ang paggamit ng kondom sa ari, at ng dental dam o latex na barrier sa puwerta, habang nago-oral sex ay nakababawas sa panganib na masalinan.

Ligtas na mga Gawain

Ang mga ligtas na gawain ay malayo sa panganib na magsalin ng HIV o STIs. Ang ilan sa mga ito ay ang paghahalikan, pagma-masturbate, fantasy, makipag sex talk, pagmamasahe na hindi sekswal, o anumang gawain na walang kontak o hindi nahihipo sa dugo o sexual fluids.

Mga Isyu sa Pagtatapat

Ang pagtatapat ng iyong HIV status sa iyong katalik ay isang isyu na sensitibo at malaking kahirapan para sa ilang tao. Makipag-usap sa iyong manggagamot, nars, o counselor para mabigyan ng impormasyon tungkol sa mas ligtas na pakikipagtalik, at kung paanong mapangangalagaan ng maayos ang sarili at ang katalik, at kung paanong haharapin ang isyu ng pagtatapat.

Mahalagang alamin na sa ibang bansa, kasama na ang Kanada, mayroon nang mga kaso ng may HIV na na-charge ng pagsasalin ng impeksyon sa katalik sa pamamagitan ng hindi ligtas na pagtatalik, nang hindi ipinagtapat ang HIV status.

Tingnan ang website ng Canadian HIV/AIDS Legal Network: www.aidslaw.ca (sa Ingles at Pranses) para sa iba pang detalye.

Pakikipagtalik sa HIV negative at sa mga taong hindi batid ang HIV status

Kung ikaw ay HIV positive, ang paggamit ng kondom sa pakikipagtalik sa mga HIV negative o sa mga hindi tiyak ang kanilang HIV status, ay makapagliligtas sa kanila laban sa HIV at makapagliligtas sa inyong dalawa laban sa mga STIs.

Kahit na ikaw ay naggagamot laban sa HIV, at ang iyong viral load ay napag-aalaman, maari pa ring may sapat kang virus sa fluids sa katawan na makapagsasalin ng HIV.

Pakikipagtalik sa ibang taong HIV positive

Kung ikaw ay may HIV at nakikipagtalik sa isang taong HIV positive din, pinapayo pa rin ang paggamit ng kondom para sa proteksyon, dahil sa mga sumusunod:

- Ang pakikipagtalik ng isang babae at isang lalaki ay maaring humantong sa pagdadalantao at may panganib na masalin ang HIV sa sanggol
- Maaring ikaw ay na-inpek ng isang bago at naiibang uri ng HIV virus, at maaring ang inpeksyon mo ay maging mas agresibo o malakas ang resistensya sa mga kagamutang laban sa HIV. Maaring maging sanhi ito ng 'treatment failure' o pagbagsak ng paggagamot.
- Sa hindi protektadong pakikipagtalik, malalagay ka sa panganib na magkaroon ng iba pang impeksyong nasasalin sa pakikipagtalik (STI), at ang ilan rito ay mahirap na gamutin sa mga PHAs.

Kung ikaw ay aktibo sa sex o pakikipagtalik, ipinapayong makipag-usap ka sa iyong mang-gagamot o nars tungkol sa mga gawaing sekswal, at magpatsek up at magpatingin kada anim na buwan para malaman kung may impeksyong nasasalin sa pakikipagtalik o STI.

Copyright @ACAS 2001 & 2006. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be down-loaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.