

Safer Gay Sex

คู่มือการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในชายรักชาย

TravelGayAsia

www.travelgayasia.com



www.adamslove.org





เรารักการมีเพศสัมพันธ์

แต่การมีเพศสัมพันธ์นั้นอาจมาพร้อมกับความเสี่ยงต่อการติดโรคได้

การทำความเข้าใจความเสี่ยง จะช่วยให้คุณรู้ขีดจำกัดของตัวเอง ช่วยให้คุณสนุกได้มากขึ้น และทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีตลอดไป ดังนั้นนี่คือคู่มือชี้แนะฉบับย่อ ในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือของ **Adam's Love** และศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย

นี่เป็นเพียงการสรุปโดยย่อเท่านั้น

กรุณาอย่าใช้ข้อมูลในการวินิจฉัยหรือรักษาปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง หากคุณสงสัยว่าคุณมีปัญหาด้านสุขภาพ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทันที

การทำความเข้าใจความเสี่ยง

การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงเอชไอวี เกิดขึ้นเมื่อไวรัสหรือแบคทีเรีย

: ออกจากร่างกายของผู้ที่มีเชื้อ

: มีชีวิตรอดภายในอวัยวะในปริมาณที่เพียงพอ

: เข้าสู่กระแสเลือดของบุคคลอื่น

การประเมินความเสี่ยงของกิจกรรมทางเพศสามารถทำได้โดยดูจากปัจจัยของความเสี่ยงที่เกิดขึ้นเหล่านี้

การจับอย่างถูกต้อง

เอชไอวี - ไม่มีความเสี่ยง น้ำลายจะทำลายเชื้อเอชไอวี

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ - โปรดระวัง หากมีแผลบริเวณรอบๆ ปากที่มีลักษณะนูน บวมแดง หรือเป็นหนอง

การเลีย

เอชไอวี - ไม่มีความเสี่ยงถึงมีความเสี่ยงในระดับต่ำ แต่ควรหลีกเลี่ยงการเลีย หากผิวหนังเป็นแผลฉีกขาด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ - ไวรัสและแบคทีเรียสามารถส่งผ่านกันทางลิ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากช่องทวารหนักของคุณ

มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ร่วมเพศ

(การถูไถอวัยวะเพศ)

เอชไอวี - ไม่มีความเสี่ยง

ถ้าไม่มีการฉีกขาดหรือแผลเปิดที่อวัยวะเพศ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ -

เสี่ยงต่อการติดเชื้อซิฟิลิส หูดที่อวัยวะเพศ และเริม

ช่วยกันสำเร็จความใคร่

เอชไอวี - ไม่มีความเสี่ยงถึงมีความเสี่ยงในระดับต่ำ หากหลังไถลกับบริเวณทวารหนักหรือปลายอวัยวะเพศของคุณ ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ - หลีกเลี่ยงการหลังไถลกับบริเวณบาดแผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่มีแผลและนิ้วมือ

ใช้นิ้วมือหรือกำปั้นกระตุ้นทวารหนัก

เอชไอวี - ไม่มีความเสี่ยงถึงมีความเสี่ยงในระดับต่ำ ในการติดเชื้อเอชไอวี ตราบใดที่ไม่มีการฉีกขาดหรือแผลเปิดบนนิ้วมือหรือบริเวณทวารหนัก

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ - ความเสี่ยงส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดไวรัสหรือแบคทีเรียจากนิ้ว ไปสู่ปากหรือดวงตาของคุณ ควรล้างมือทันที หลังจากที่ใช้เสร็จกิจเพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ

ล้างตู้เย็น (ใช้ปากกับทวารหนัก)

เอชไอวี – ไม่มีความเสี่ยงสำหรับเอชไอวี ยกเว้นกรณีที่คูณมีเพศสัมพันธ์กับคนๆ นั้นก่อนที่จะทำการล้างตู้ เพราะอาจจะทำให้ทวารหนักมีเลือดออกได้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ – มีความเสี่ยงต่อโรคไวรัสตับอักเสบบ และให้ระวังหูดที่ปากทวารหนัก และนำหูล่อลื่นที่ออกจากทวารหนัก

การร่วมเพศทางปาก (ใช้ปากกับอวัยวะเพศ)

เอชไอวี – ไม่มีความเสี่ยงถึงมีความเสี่ยงต่ำสำหรับฝ่ายกระทำ (ใช้ปาก) และไม่มีความเสี่ยงสำหรับฝ่ายถูกกระทำ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ – มีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ได้ง่าย แต่สามารถป้องกันได้หากใช้ถุงยางอนามัย

การร่วมเพศทางทวารหนัก

เอชไอวี – มีความเสี่ยงระดับต่ำถ้าสวมถุงยางอนามัย หากถุงยางอนามัยฉีกขาดหรือแตกกระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ควรเปลี่ยนทันที การสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้นจะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เพราะมีแนวโน้มที่ถุงยางอนามัยจะเสียดสีกัน แล้วขาดหรือแตกได้ ควรมั่นใจว่าใส่และถอดถุงยางอนามัยอย่างดี เพื่อให้แน่ใจว่าถุงยางอนามัยจะไม่ลื่นหลุด

เอชไอวี - มีความเสี่ยงสูง หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใส่ถุงยางอนามัย แม้ไม่ได้เกิดการหลั่ง คุณก็สามารถรับเชื้อเอชไอวีได้ผ่านทางนำหูล่อลื่นในช่องทวารหนักเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ฝ่ายรุกจะมีความเสี่ยงมากขึ้นสำหรับการรับเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หากอีกฝ่ายมีเชื้อเหล่านี้อยู่แล้ว

สอดใส่อวัยวะเพศสองอันเข้าไปในทวารหนักพร้อมๆกัน

เอชไอวี – มีความเสี่ยงสูง หากคู่นอนทุกคนมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย

เอชไอวี – มีความเสี่ยงปานกลางถึงความเสี่ยงสูง หากคู่นอนทุกคนมีเพศสัมพันธ์แบบสวมถุงยาง - อนามัย นั่นก็เพราะแรงเสียดทานที่เพิ่มขึ้นระหว่างอวัยวะเพศ จะช่วยเพิ่มความเสี่ยงที่ถุงยางอนามัย จะเกิดการเสียดสี ฉีกขาดและแตกได้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ – มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อหูดและเริมได้ง่ายขึ้น

เพศสัมพันธ์หมู่

เอชไอวี – มีความเสี่ยงสูง กับคู่นอนทั้งหมด หากไม่สวมถุงยางอนามัย

เอชไอวี – เสี่ยงปานกลางถึงความเสี่ยงสูงกับคู่นอนทุกคนหากสวมถุงยางอนามัย เนื่องจากว่าอัตราการใช้ถุงยางอนามัยจะลดลง และการใช้ถุงยางอนามัยซ้ำมากกว่าหนึ่งครั้งจะยิ่งทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการที่ถุงยางอนามัยจะฉีกขาดและแตกได้

การปัสสาวะบนตัว

เอชไอวี – ไม่มี ถึงมีความเสี่ยงระดับต่ำ ในการติดเชื้อเอชไอวี ในกรณีนี้อาจจะมีเชื้อเอชไอวีในจำนวนที่น้อยนิดอยู่ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการหลังใส่บริเวณใบหน้า ตา ปาก หรือบริเวณที่มีบาดแผล

การหลังบนใบหน้า

เอชไอวี – มีความเสี่ยงน้อยถึงปานกลาง หากเข้าตา ปาก หรือบริเวณที่มีบาดแผล เอชไอวีสามารถอยู่รอดได้ หากมีปริมาณเพียงพอ

คลิกที่นี่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องความเสี่ยง

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เอชไอวี

เอชไอวีเป็นไวรัสที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี สามารถกลายเป็นผู้ป่วยโรคเอดส์ได้ โรคเอดส์ เป็นกลุ่มอาการของการติดเชื้อที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและโรคมะเร็งหลายๆอย่าง ขณะนี้ยังไม่มีการรักษาให้หายขาดได้ แต่การทานยาต้านไวรัสจะช่วยควบคุมเชื้อเอชไอวีได้ ซึ่งหมายความว่า น้อยคนนักที่ได้รับยาแล้วจะยังพัฒนาจากผู้ติดเชื้อเอชไอวีไปสู่ผู้ป่วยเอดส์

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการวินิจฉัยและได้รับการรักษาแล้ว จะสามารถก้าวต่อไปมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพที่ดีได้

กิจกรรมทางเพศส่วนใหญ่มาพร้อมกับความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อเอชไอวีได้ ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงคุณต้องหยุดรับเลือดหรือของเหลวสารคัดหลั่งจากการมีเพศสัมพันธ์ เข้าไปในร่างกายคุณ รมะมีดระวังบาดแผลตัดหรือแผลเปิดที่มีเลือดออก หรือเลือดออกในปาก

คุณไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีจากการมองด้วยตาเปล่า คุณไม่สามารถเชื่อเขาได้อย่างสนิทใจหากเขาบอกคุณว่าไม่มีเชื้อเอชไอวี เขาอาจจะไม่ได้บอกความจริงกับคุณหรือเขาอาจจะได้รับเชื้อมาหลังจากการตรวจครั้งสุดท้ายก็ได้ ลองคิดว่าสวมมดลูกนอนของคุณมีเชื้อเอชไอวีเพียงแค่อะไรบางอย่างอนามัย หรือรู้ขีดจำกัดของตัวเองแล้วยึดมั่นกับขีดจำกัดเหล่านั้นไว้ การจูบ การกอด การจับมือ การใช้ของใช้ในครัวเรือนร่วมกัน การถ่มน้ำลาย จาม หรือการไต่ไม่สามารถทำให้คุณติดเชื้อเอชไอวีได้

[คลิกเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม](#)

PrEP-30

หากคุณข้องเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศที่มีความเสี่ยงสูง คุณควรพิจารณาปรึกษา PrEP-30 นี้คือการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีรูปแบบใหม่ด้วยการทานยาทุกวัน "ก่อน" การรับเชื้อเอชไอวี

[คลิกเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม](#)

สารคัดหลั่งที่ออกจากช่องทวารหนัก

คุณรู้สึกถึงการมีของเหลวไหลออกจากช่องทวารหนักหรือเปล่า? รู้สึกขึ้นแฉะ? หรือมีอาการคัน? รู้สึกเจ็บระหว่างมีเพศสัมพันธ์? หากมีอาการเหล่านี้ควรพูดคุยปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้รับการรักษาที่เหมาะสม เพราะอาการเหล่านี้ อาจบ่งชี้ถึงการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคหนองใน โรคหนองในเทียม แผลอักเสบ ซิฟิลิส หรือเริม

หนองใน

ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดเชื้อทางอวัยวะเพศ ช่องทวารหนัก หรือปาก จะมีอาการรู้สึกแสบร้อนเมื่อปัสสาวะ มีของเหลวสีขาว เหลืองหรือเขียว ไหลออกจากอวัยวะเพศ บางครั้งผู้ที่ได้รับเชื้อหนองใน จะมีอาการเจ็บปวดหรือบวมที่ลูกอัณฑะ หากไม่ได้รับการรักษาอาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่ร้ายแรงขึ้นได้ การใช้ถุงยางอนามัยสามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคหนองในได้

ซิฟิลิส

ติดต่อทางการสัมผัสโดยตรงกับแผลซิฟิลิสของผู้ที่ติดเชื้อซิฟิลิส แผลอาจเกิดขึ้นในช่องทวารหนัก อัณฑะ อวัยวะเพศ หรือปาก แผลซิฟิลิสเหล่านี้ อาจทำให้เกิดการส่งผ่านเชื้อเอชไอวีได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม ซิฟิลิสรักษาได้ง่ายหากได้รับการรักษาในระยะเริ่มต้น

หนองในเทียม

ติดต่อผ่านทางทวารหนักและการมีเพศสัมพันธ์ทางปาก (Oral sex) ที่ไม่ได้สวมถุงยางอนามัย หนองในเทียมสามารถทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้มากขึ้น อาการที่พบในเพศชาย จะมีของเหลวสีขาวข้นคล้ายนมไหลออกจากอวัยวะเพศ นอกจากนี้ ยังมีอีกหลายคนที่ไม่มีอาการดังกล่าว หนองในเทียมสามารถรักษาได้ด้วยการทานยาปฏิชีวนะ

หูดที่อวัยวะเพศ

เป็นโรคที่พบบากที่สุดในโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หูดจะปรากฏหนึ่งตุ่ม หรือเป็นตุ่มๆ ขนาดเล็ก หลายตุ่มบนอวัยวะเพศหรืออวัยวะก็ได้ เชื่อสามารถแพร่เข้าสู่ร่างกายทางปากของคุณได้เช่นกัน นอกจากนี้ เชื่อจะถูกส่งผ่านจากการสัมผัสโดยตรง แต่สามารถใช้เวลาเป็นสัปดาห์หรือเดือน กว่าจะปรากฏอาการหลังการติดเชื้อ

วัคซีน (Gardasil) มีให้บริการสำหรับเด็กชายและผู้ชายอายุตั้งแต่ 9 - 26 ปี การสวมถุงยางอนามัยอาจลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ แต่ไม่สามารถป้องกันครอบคลุมทุกพื้นที่ที่อาจมีการติดเชื้อได้

หากปล่อยไว้ไม่ได้รับการรักษา หูดอาจจะหายไปตามธรรมชาติ หรือไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มจำนวนขึ้นได้

มาตรฐานกันเเกาะ!

เอชไอวี

หากคุณข้องเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศที่มีความเสี่ยงสูง คุณควรจะเข้ารับการตรวจทุกๆ 3 เดือน การตรวจหาเชื้อเอชไอวีนั้นรวดเร็วและง่ายมาก ผลการตรวจจะออกมาภายใน 1 ชั่วโมง เอชไอวีใช้เวลาฟักตัว 2 - 4 สัปดาห์หลังจากรับเชื้อ ก่อนที่ภูมิคุ้มกันของคุณจะถูกสร้างจนมีจำนวนมากพอที่จะถูกตรวจพบด้วยการตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวี

ซิฟิลิส

ควรเข้ารับการตรวจเป็นประจำทุกปี หากคุณมีคู่นอนมากกว่าหนึ่งคน หรือใช้บริการชานาหรือมีกิจกรรมที่มีความเสี่ยงสูง คุณควรได้รับการตรวจคัดกรองทุกๆ 3 เดือน

ไวรัสตับอักเสบบ

ไวรัสตับอักเสบบ คือการอักเสบบของตับ โดยแบ่งเป็นไวรัสตับอักเสบบชนิด เอ บี และซี ซึ่งสามารถติดต่อได้ผ่านการมีเพศสัมพันธ์ ไวรัสตับอักเสบบีติดต่อกันได้ง่ายกว่าเอชไอวี หากไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษา จะทำให้ตับถูกทำลาย และมีโอกาสสูงในการพัฒนาไปเป็นมะเร็งตับ ปัจจุบันได้มีวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบชนิดเอ และบีแล้ว

คุณสามารถพูดคุยกับสถานพยาบาลเพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันได้

และการใส่ถุงยางอนามัยจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบได้อีกด้วย

หนองในและหนองในเทียม

ควรเข้ารับการตรวจเป็นประจำทุกปี

มะเร็งปากทวารหนัก

หากคุณเป็นฝ่ายรับ ควรเข้ารับการตรวจเป็นประจำทุกปี เพื่อตรวจหา อาการแสดงของโรคมะเร็งและหูดที่ทวารหนัก

นี่เป็นเพียงการสรุปโดยย่อเท่านั้น กรุณาอย่าใช้ข้อมูลในการวินิจฉัยหรือรักษาปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง หากคุณสงสัยว่าคุณมีปัญหาสุขภาพ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทันที

คุณสามารถเข้ารับการตรวจได้ที่ไหน?

ฮ่องกง

สายด่วนตรวจเอชไอวีสำหรับชายรักชาย 2117 1069
- <http://www.21171069.com/home.htm#1>

HK Sexual Health Centre
<http://www.std-hiv-clinic.hk/>

อินโดนีเซีย

Bali Medika – ตรวจเอชไอวีฟรี
<https://balimedikainfo.wordpress.com/>

คลิกที่นี่เพื่อดูสถานที่ตรวจเอชไอวีเพิ่มเติม ในบาห์ลี
<http://www.temanteman.org/indo/bali.php>

คลิกที่นี่เพื่อดูสถานที่ตรวจเอชไอวีเพิ่มเติม
ในกรุงจาการ์ตา
http://www.temanteman.org/indo/en_jakarta.php

ญี่ปุ่น

ตรวจเอชไอวีฟรี (เว็บไซต์ภาษาอังกฤษ)
<http://www.city.shinjuku.lg.jp/foreign/english/oshirase/teiki/aids.html>

มาเลเซีย

<http://www.temanteman.org/myenlist.php>

สิงคโปร์

Q Medical Clinic <http://www.qmedical.com.sg/>

Dr Tan & Partners -
<http://drtanandpartners.com/home/>

Shim Clinic -
<https://www.shimclinic.com/singapore/>

ไต้หวัน

Taipei Veterans General Hospital
No. 201⁵ 7¹⁵ 路, Section 2, Shipai Road,
Beitou District, Taipei City, Taiwan 112

ประเทศไทย

เว็บไซต์ อัดัมส์เลิฟ (www.adamslove.org)
มีรายชื่อคลินิกที่สามารถเข้ารับการทดสอบฟรีทั่วประเทศไทยอย่างครอบคลุม

คลิกที่ลิงค์นี้

<http://www.adamslove.org/en-d.php?id=379>

ขอขอบคุณ

เนื้อหาของ “คู่มือการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในชายรักชาย” ฉบับนี้
จัดทำขึ้นด้วยความร่วมมือกับอาดัมส์เลิฟ โครงการสุขภาพชายรักชายไทยอย่างเป็นทางการ
จัดทำโดยศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย