

पश्चाताप के बिना समागम - आप के लिये इस का क्या मतलब होता है?

खून, वीर्य, योनि या गुदाद्वार में से निकला हुआ तरल पदार्थ और स्तन में से निकलें हुए दूध के द्वारा एच आई वी एक से दूसरी व्यक्ति तक फैलता है पर थूँक, मूत्र, आँसू, विष्ठा, श्लेष्मा या फिर अन्य शारीरिक तरल पदार्थ से **नहीं** फैलता

लोगों को एच आई वी किस तरह से होता है?

- अगर निरोध का उपयोग किये बिना या फिर जिस में निरोध टूट जाये ऐसा योनिमार्ग या गुदामार्ग संभोग
- एक दूजे से चूई का उपयोग
- एच आई वी के साथ जी रही माँ बच्चे को जन्म देते समय या तो फिर स्तनपान कए समय
- खून चढाने के समय

**“चूसना या चूसाना” मुखमैथुन**

अगर निरोध का उपयोग किये बिना आप चूसते है और जिस व्यक्ति को आप चूसते है उसे अगर एच आई वी हो तो आप को भी वह हो सकता है और इस का आधार आप कितने समय तक एच आई वी का सामना करते हो उस पर है। छूती वीर्य या खून कितने समय तक आप के मुँह में रहता है और उस वीर्य या खून में कितने वायरस होते है।

अगर आप के मुँह में, गले में, लिंग में, मूत्रमार्ग में, या गुदाद्वार में छूत लगी हो या फिर अभी अभी आपने दौँत का कुछ काम करवाया हो या फिर मुँह में छूत लगी हो या गला खराब हो, और अगर आप छूती वीर्य अंदर ले तो आप को एच आई वी या अन्य एस आई टी यानि कि सेक्सयुअली ट्रांसमिटेड इन्फेक्शन्स होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

मुखमैथुन के तुरंत बाद दौँतो की सफाई न करें। उन को रखलन हो उस से पहले लिंग को बाहर खींच निकालिये। वीर्य गले से नीचे उतरने न दिये। फिर माउथवाश का उपयोग कर के कुल्ले किये, मुँह में फेर कर थूँक वीजिये।

**“नीचे रहना” यानि कि गुदा द्वारा सम्भोग पाना**

वीर्य एच आई वी का वाहक है और गुदा की कटी हुई चमड़ी या समागम के कारण हुए घर्षण में से वह शरीर के अंदर जा सकता है।

**“उपर रहना” यानि कि गुदा द्वारा सम्भोग देना**

कई लोग ऐसा मानते है कि अगर वे गुदा द्वारा सम्भोग दे तो उन्हें एच आई वी नहीं हो सकता। लिंग के अग्रभाग के द्वारा या लिंग की कटी हुई चमड़ी में से एच आई वी शरीर के अंदर जा सकता है।

छुती शारीरिक तरल पदार्थ कितने समय तक आप के संपर्क में रहता है और उस तरल पदार्थ में कितने वायरस है इस पर आधारित छूत लग सकती है।

हमेशा **वोटर-बेइड्ड लुब्रिकन्ट**वाले निरोध का उपयोग करें। निरोध एच आई वी और अन्य एस आई टी को फैलने से रोकने में मदद करता है। *ए एस ए ए पी में सुप्त में मिलता है।*

**ਬਿਨਾਂ ਪਛਤਾਵੇ ਦੇ ਸੈਕਸ!** - ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

**ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ (HIV)** ਖੂਨ, ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਰਾਹ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ **ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਲੋਕਿਨ ਬੁੱਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪਸੀਨਾ, ਹੰਝੂ, ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ** ਫੈਲਦੀ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ** ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਬਿਨਾਂ ਨਿਰੋਧ (ਕੌਂਡਮ) ਦੇ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਰਾਹ ਸੈਕਸ (*ਟੁੱਟਣ ਸਣੇ*)
- ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ
- **ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ** ਦੀ ਸਿਕਾਰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਣੇਏ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਰਾਹੀਂ
- ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਂ

**“ਉੱਘਣਾ ਜਾਂ ਉੱਘੇ ਜਾਣਾ” (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ)**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰੋਧ ਤੋਂ ਉੱਘ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਉੱਘ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੇਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ (ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲਾ ਵੀਰਜ ਜਾਂ ਖੂਨ ਕਿੰਨੀ ਦੇਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਚਿਰਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵੀਰਜ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਨ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਗਲੇ, ਪੀਨੱਸ (ਲਿੰਗ), ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ, ਟੱਟੀ ਰਾਹ ਵਿਚ ਲਾਗ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਲਾਗ (ਗਲਾ ਖਰਾਬ) ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵੀਰਜ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲਵੋਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ (ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸਦੇ ਵੀਰਜਪਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਪੀਨੱਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲੰਘਾਉ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਠਾਲ ਗਰਾਹੇ ਕਰੋ। (ਕੁਚਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੁੱਕ ਦਿਉ)।

**“ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ” (ਟੱਟੀ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ ਲੈਣਾ)**

ਵੀਰਜ ਵਿਚ ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤਤਾਂ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਚੀਰਿਆਂ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**“ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ” (ਟੱਟੀ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ ਦੇਣਾ)**

ਬਹੁਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਟੱਟੀ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ, ਪੀਨੱਸ ਦੀ ਠੋਕ ਜਾਂ ਪੀਨੱਸ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੇਚ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਾਗ ਲੱਗੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੀ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਨਿਰੋਧ (ਕੌਂਡਮ) ਵਰਤੋ। ਕੌਂਡਮ ਦੇਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। *ASAAP ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ!*

**வருந்தும் ஒரு நிலை பின்பு வராத முறையில் பாலுறவு கொள்ளுதல் - உங்களுக்கு இது எவ்வகையில் முக்கியமானது?**

ஏச்ஜிவி (HIV) நோய்க்கிருமிகள் ஆளுக்கு ஆள் இரத்தம், விந்து வழியாகவும் பெண்குறி அல்லது குதம் என்பவற்றில் உள்ள திரவங்கள், மற்றும் முலைப்பால் என்பவற்றின் வழியாகவும் தொற்றுக்கிண. ஆனால் இவை உமிழ்நீர், சிறுநீர், வியர்வை, கண்ணீர், மலம், சீதம் என்பவற்றாலோ வேறு வகை உடல் திரவங்களாலோ தொற்றுவது இல்லை.

**மக்கள் எவ்வாறு ஏச்ஜிவி கிருமிகளால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள்?**

- கருத்தடை உறை (condom) அணியாமல் பெண்குறி அல்லது குதம் வழியாகப் பாலுறவு கொள்ளுதல் (உறை உடைவதும் இதில் அடங்கும்)
- உடலில் மருந்து செலுத்தும் ஊசிகளை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்ளுதல்
- ஏச்ஜிவி கிருமிகளுடன் வாழ்ந்து வரும் தாயிடம் இருந்து பிள்ளைப் பேற்றின் பொழுதும் தாய்ப்பால் மூலமும்
- உடலில் இரத்த பரிமாற்றத்தின் மூலமும்

**வாய் வழியான பாலுறவு**

கருத்தடை உறை அணியாதவரின் பாலுறுப்பை நீங்கள் உறிஞ்சு நேரிட்டால், அப்படி நீங்கள் செய்பவர் ஏச்ஜிவி கிருமிகளைக் கொண்டிருந்தால், அக்கிருமிகளை நீங்களும் பெற்றுக்கொள்ளும் நிலை ஏற்படலாம். இந்த நிலையானது எவ்வளவு நேரம் ஏச்ஜிவி கிருமிகளின் தொடர்புக்கு நீங்கள் ஆளாகிறீர்கள் (கிருமி பீடித்த விந்து அல்லது இரத்தம் உங்கள் வாயில் தங்கி இருக்கும் நேரம்) மற்றும் அந்த விந்து அல்லது இரத்தத்தில் எவ்வளவு வைரஸ் நோய்க் கிருமிகள் உள்ளன என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது.

உங்கள் வாய், தொண்டை, ஆண்குறி, சிறுநீர்வழி, குதம் என்பவற்றில் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு இருந்தால், அல்லது சமீபகாலத்தில் வாயில் பல் சம்பந்தமான சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் அல்லது வாய் வருத்தங்கள் (தொண்டை அழற்சி) உண்டானால், இப்படியான வேளையில் கிருமிகள் கொண்ட விந்தினை வாயினுள் ஏற்றுக்கொண்டால் நீங்கள் ஏச்ஜிவி மற்றும் பாலுறவு வழி பரவும் நோய்களைப் பெறும் சாத்தியம் அதிகமாக இருக்கும்.

வாய்வழி பாலுறவு கொள்வதற்கு உடன் முன்பாக அல்லது பின்பாகப் பற்களைப் பந்தாரிகை கொண்டு துலக்காதீர்கள். மற்றவர் தமது விந்தினை வெளியேற்ற முன்னரே அவரது ஆண்குறியினை உங்கள் வாயில் இருந்து வெளியே எடுத்து விடுங்கள். விந்தினை விழுங்கி விடாதீர்கள். பின்னர் உங்கள் வாயினை வாய்கழுவும் மருந்தினை உபயோகித்துக் கொப்பளித்துக் கொள்ளுங்கள் (முடிய வாயுள் மருந்தினை அலசி வெளியே துப்பி விடுங்கள்).

**குதம் வழியான பாலுறவைப் பெறுதல்**

விந்து ஏச்ஜிவி கிருமிகளைச் சுமந்து நிற்கிறது. குதத்துவாரத்தைச் சுற்றிய மென் சவ்வு வழியாக அல்லது பாலுறவு கொள்ளும்போது ஏற்படும் வெட்டுகள் அல்லது உராய்வுக் காயங்களின ஊடாக இக்கிருமிகள் உடலினுள் பிரவேசிக்கின்றன.

**குதம் வழியான பாலுறவைக் கொடுத்தல்**

குதம் வழியான பாலுறவைக் கொடுப்பவராக இருப்பவர் ஏச்ஜிவி கிருமிகளைப் பெறுவதில்லை எனப் பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் ஆண்குறியின் நுனிப்புகுதி வழியாக அல்லது ஆண்குறியில் ஏற்படும் வெட்டுகள், உராய்வுக் காயங்கள் வழியாக ஏச்ஜிவி கிருமிகள் உடலினுள் புகுந்துகொள்ள முடியும்.

எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் கிருமியைக் கொண்டிருக்கும் உடல் திரவத்தின் தொடர்புக்கு ஆளாகிறீர்கள், அந்த உடல் திரவத்தில் உள்ள வைரசுக் கிருமிகளின் அளவு என்ன என்பவற்றைப் பொறுத்து கிருமித் தொற்று நிகழ்கிறது.

நீில் கரைகின்ற உராய்வு நீக்கி (lubricant) பூசப்பட்டு இருக்கும் கருத்தடை உறையை எப்பொழுதும் உபயோகியுங்கள். ஏச்ஜிவி கிருமிகள், மற்றும் பாலுறவு வழியாகப் பரவும் பிற நோய்கள் போன்றவை பரவுவதைத் தடுக்க கருத்தடை உறை உதவி புரிகிறது. இது ASAAP அமைப்பில் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது.

**محفوظ جنسی تعلقات**

*جنسی تعلقات بغیر محبتا وے کے! یہ بات آپ کے لئے کیا معنی رکھتی ہے؟*

(HIV) ہڈیرے خون، منی، اندام شمائی (عورت کی شرمگاہ) یا مقعد کے پانی اور پیمائے کے دود سے منتقل ہوتی ہے۔ لیکن یہ (ایڈز) تمھوک، پیٹاب، پسینہ، فشفہ، بنہم اور جسم کی دوسری رطوبتوں سے منتقل نہیں ہوتی۔

*لوگوں کو (HIV) کس طرح سے ہوتی ہے۔*

- کڈم کے بغیر اندام شمائی (عورت کی شرمگاہ) یا مقعد کے راستے جنسی تعلقات (یا ایسے کڈم کا استعمال جو چھتا ہوا ہو)
- ایکٹ دوسرے کی سویوں کا استعمال
- ایڈز سے متاثرہ ماں کے بچے کو بچے کی پیدائش اور بچے کو دودھ پلانے سے خون کی منتقلی

**چوسنا یا چوسے جانے کا عمل (جنسی تعلقات ہڈیرے مند)**

اگر آپ کسی ایسے شخص کے (عضو تناسل) کو چوس رہے ہیں جس نے کڈم کا استعمال نہیں کیا اور وہ ایڈز کے مرض میں مبتلا ہے تو آپ کو بھی ایڈز ہوسکتی ہے۔ لیکن اس کا احمسار اس بات پر ہے کہ کھتا لیا عرصہ ایڈز سے متاثرہ صدم سے آپ کا رابطہ ہے (کھتا عرصہ محبت والی منی اور خون آکے مند میں رہا ہے اور اس منی اور خون میں وائرس کی مقدار کم حد تک ہے) اگر آپ کے مند، گلہ، عضو تناسل، متاثرہ میں پیٹاب کے اخراج کی نالی یا مقعد میں انفیکشن (محبت) ہے یا حال ہی میں آپ نے دائتوں کا علاج کروایا ہے یا مند میں انفیکشن (محبت) ہے اور ایڈز زدہ منی مند میں لی ہے تو آپ کو ایڈز (HIV) یا STI's (جنسی تعلقات کے ذریعہ منتقل ہونے والی بیماریوں) کے لگت جانے کا بہت خطرہ ہے۔

مند کے ذریعہ جنسی تعلقات سے پہلے یا فوراً بعد اپنے دائتوں میں برش نہ کریں۔ اس (اپنے جنسی ساتھی) کے عضو تناسل کو مادہ صوبیہ کے اخراج سے پہلے اپنے مند سے نکال دیں۔ منی کو مت نگلیں۔ اس کے بعد مادہ تھ وااش سے غرابے کریں۔ (کلی کریں اور تمھوک دیں)

**بچنے والا شخص (مقعد کے ذریعہ جنسی تعلق حاصل کرنے والا)**

مادہ صوبیہ میں ایڈز کے برائیم موجود ہوتے ہیں، جو کہ مقعد کی لائنوں یا چھوٹے زخموں یا جنسی تعلقات کے دوران رگڑکی وجہ سے پیدیا ہونے والی خراشوں کے ذریعہ جسم میں داخل ہوسکتے ہیں۔

**اوپر والا شخص (مقعد کے راستے سے جنسی تعلق پہنچانے والا)**

ہمت سے لوگوں کا یہ خیال ہے کہ اگر وہ مقعد کے ذریعہ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں تو (HIV) کے برائیم ان تکٹ نہیں متجھ سکتے۔ ایڈز جسم میں عضو تناسل کے اگلے حصے یا عضو تناسل پر موجود چھوٹے چھوٹے زخموں اور خراشوں کے ذریعہ جسم میں داخل ہوسکتی ہے۔ انفیکشن ہوسکتا ہے اور اس کا احمسار اس بات پر ہے کہ کھتی دیہ آپ کا رابطہ انفیکشن سے متاثرہ حصے سے رہا اور اس میں وائرس کی مقدار کس حد تک تھی۔

*ہمیشہ پکٹا اور ملائم کڈم استعمال کریں*

کڈم ایڈز اور دیگر STI's (جنسی تعلقات کے ذریعہ منتقل ہونے والے انفیکشن) کی منتقلی سے بچاؤ میں مدد کرتا ہے۔ یہ ASAAP پر مفت حاصل کیا جاسکتا ہے۔



**WHAT'S SAFE FOR YOU?**

- English
- Bengali
- Gujarati
- Hindi
- Punjabi
- Tamil
- Urdu

**Why should South Asians care about HIV/ AIDS?**

Because South Asians are not immune and HIV/AIDS does not affect people based on religion, class, race, culture or sexual orientation; it is an issue for all communities.

**A Brochure for MEN**

Gay, Bi-Sexual, Trans men, Questioning or Straight/MSM (men who have sex with men)



