SANGRAM

संपदा ग्रामीण महिला संस्था (संग्राम),
'आरोहन' घन:शामनगर, माधवनगर रोड,
सांगली.

लैंगिकता शिक्षण

शरीर रचना शास्त्र व शरीर विज्ञान शास्त्र

- **ध्येय :**

१) शरीरातील प्रत्येक भाग, अवयव याची ओळख व कार्य समजावून घेणे.

२) सहज सोप्या भाषेत विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शरीराबाबत माहिती देणे.

३) स्वत:च्या शरीराबाबत ओळख करून देणे.

४) लैंगिक व शरीरांतर्गत बदल याबद्दल माहिती देणे.

५) सुरक्षित व जबाबदार संभोगाची माहिती देणे.

६) शरीररचना व लैंगिकता याविषयी असणाऱ्या शंकांचे समाधान करणे.

- **कार्यशाळेचे पूर्वनियोजन :**

१) एन.एस.एस. कोऑर्डिनेटर, शिक्षक यांची समक्ष भेट घेणे व कार्यक्रमासंबंधी संपूर्ण माहिती देणे.

२) त्यांच्याद्व्वारे प्राचार्यांना भेटणे व संस्थेची आणि कार्यक्रमाची ओळख करून देणे.

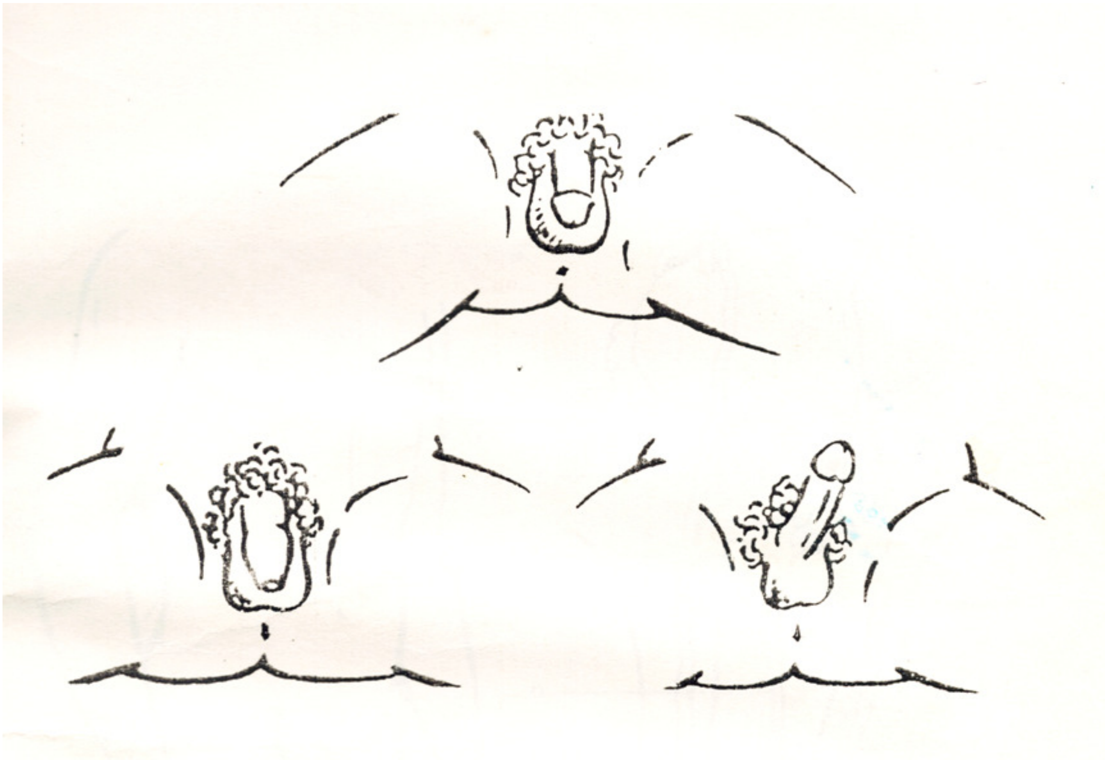
३) कार्यशाळेची वेळ ठरविणे व लेखी संमती घेणे.

४) विद्यार्थी संख्येविषयी कार्यशाळेच्या स्थळाविषयी चर्चा करणे.

५) कार्यशाळेच्या आदल्या दिवशी समक्ष भेट देवून कार्यक्रमाच्या नियोजनाबद्दल प्राचार्या बरोबर चर्चा करणे.

६) कार्यशाळा सुरू होण्याअगोदर एक तास पूर्वी सामाजिक कार्यकर्ता यांनी शाळा/कॉलेजला भेट देवून कार्यशाळेच्या नियोजनाबद्दल खात्री करून घ्यावी.

आकृती क्र.१ पुरूष जननेंद्रिय बाह्यभाग



पुरूष जननेंद्रिय बाह्यभाग :

१) पुरूषांचे लिंग हे वेगवेगळ्या आकाराचे, रंगाचे, लांबीचे असते.

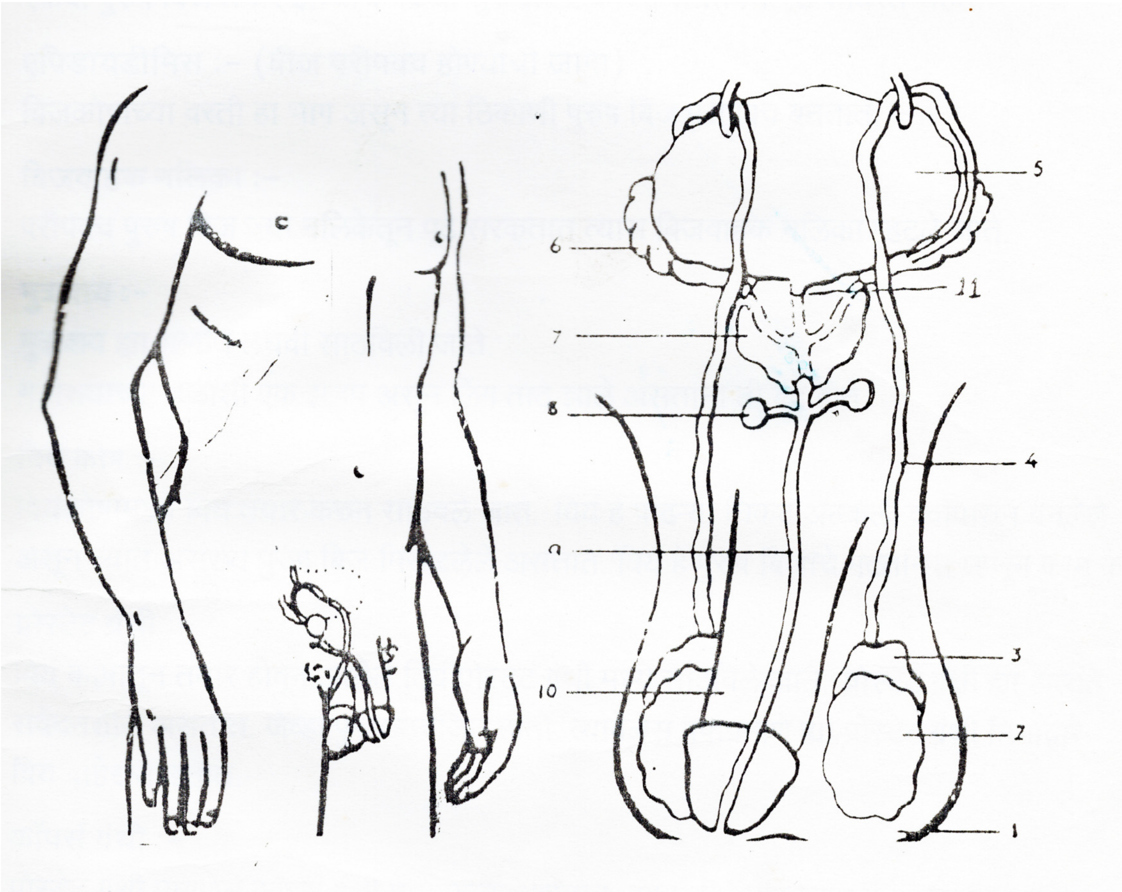
२) शिथील व ताठलेल्या लिंगाच्या आकारात बराच फरक असतो.

३) बऱ्याचवेळा धार्मिक विधी, संस्कृती किंवा वैद्यकिय कारणांमुळे लिंगावरील समोरची त्वचा कापली जाते. यास सुंता असेही म्हणतात. ही क्रिया साधारणत: लहानपणीच केली जाते.

४) जेव्हा लिंग ताठ होते तेव्हा लिंगाच्यावर असणारी त्वचा मागे खेचली जाते व शिश्नमुंड बाहेर येते.

५) जर का एखाद्या पुरूषाची व मुलांची याप्रकारची त्वचा कापली गेली नसेल तर त्यांनी स्वत: हाताने लिंगावरची त्वचा मागे सारून स्वच्छ करणे गरजेचे असते.

आकृती क्र.२ : पुरूष जननेंदियाचा आंतरभाग



१) वृषण कोष २) बिज कोष ३) बीजपरीपक्क होण्याची जागा (एपिडायडीमिस)

४) बीजवाहक नलिका ५) मुत्राशय ६) विर्य कोष ७) प्रोस्टेट ग्रंथी (पुरूष ग्रंथी)

८) कॉपर्स ग्रंथी ९) मुत्रमार्ग / विर्यवाहक नलिका १०) शिश्न (लिंग) ११) झडपा

१) वृषण कोष / अंडकोष :

वृषण कोष हे मऊ त्वचेचे बनलेले असून बिजकोषाचे ठराविक तापमानात संरक्षण करीत असतात.

२) बिज कोष :

बिजकोषामध्ये अनेक पुरूषबिज व टेस्टोस्टेरॉन नावाचे हार्मोन तयार होते.

एकदा पुरूष बिज तयार होण्याची क्रिया सुरू झाली की ती सततपणे पुढे कार्यरत राहते.

३) एपिडायडीमिस (बीजपरीपक्क होण्याची जागा) :

बिजकोषाच्या वरती हा भाग असून त्याठिकाणी पुरूष बिज परिपक्क बनतात.

४) बीजवाहक नलिका :

परीपक्व पुरूष बिज ज्या नलिकेतून पुढे सरकतात त्यास बिजबाह्य नलिका म्हटले जाते.

५) मुत्राशय :

मुत्राशय ह्या भागात लघवी साठविली जाते.

मुत्राशयाच्या तळाशी एक झडप असून लिंग ताठ झाले असताना ती बंद होते.

६) विर्य कोष

विर्यकोषामध्ये विर्य तयार करून साठवले जाते. विर्य हे पांढऱ्या चिकट अल्कली द्रवापासून बनलेले असून त्यात असंख्य पुरूष बिज मिसळलेले असतात. विर्य हे पुरूष बिजाचे मदतनिस म्हणून काम करते.

७) प्रोस्टेट ग्रंथी :

विर्य कोषातून तयार होवून आलेले विर्य प्रोस्टेट ग्रंथीमध्ये साठविले जाते. प्रोस्टेट ग्रंथी ह्या अत्यंत संवेदनशील असतात. जेव्हा पुरूष उत्तेजित होतो त्यावेळेस पंपाप्रमाणे ह्या प्रोस्टेट ग्रंथी लिंगाद्वारे विर्य बाहेर सोडतात.

८) कॉपर्स ग्रंथी :

प्रोस्टेट ग्रंथी प्रमाणेच कॉपर्स ग्रंथी महत्त्वाच्या असतात. या ग्रंथी विर्यपतनापूर्वी अल्कासिन द्रव सोडून मुत्र मार्ग स्वच्छ करतात. प्रत्येक विर्यपतनाआधी या ग्रंथी प्राथमिक द्रव सोडत असतात. त्यामध्ये सुध्दा पुरूष बिज (शुक्राणू) असतात.

९) मुत्रमार्ग नलिका :

मुत्रमार्ग नलिका ही मूत्राशय व विर्यकोष या दोहोंपासून सुरू होवून ती लिंगाच्या पुढच्या भागापर्यंत

असते. या मार्गातून विर्य, लघवी व विर्य पतनापूर्वीचा द्रव बाहेर फेकला जातो.

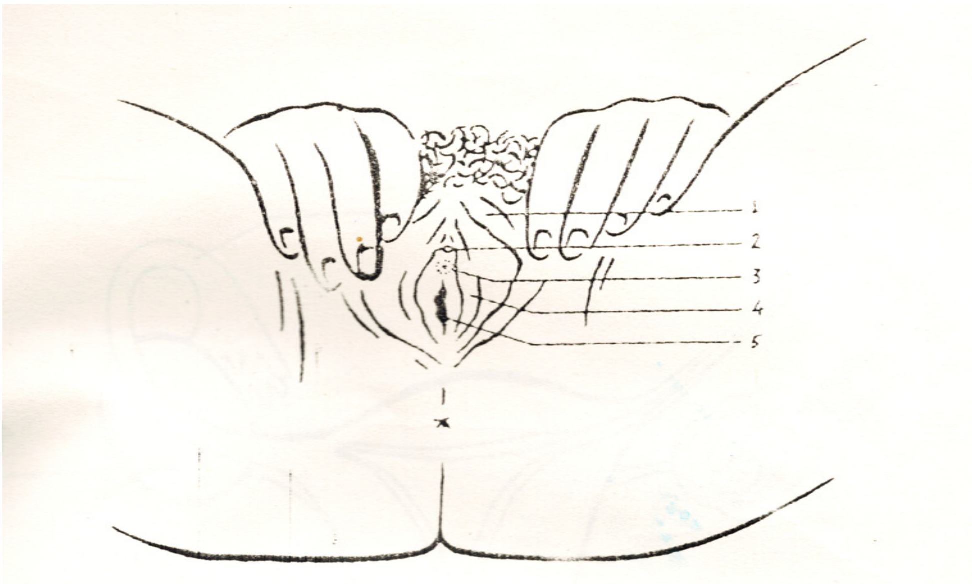
१०) शिश्न (लिंग) :

पुरूषाचे शिश्न (लिंग) हे ताठ होण्याची क्षमता असणाऱ्या पेशी पासून बनलेले असते. ज्यावेळी पुरूष

उत्तेजित होतो. त्यावेळेस रक्त पुरवठा अधिक प्रमाणात झाल्यास लिंग ताठ होते. ज्याप्रमाणे लैंगिक

इच्छानिर्माण झाल्याने लिंग ताठ होते, त्याचप्रमाणे मुत्राशयाच्या दबावामुळे ही ते ताठ होत असते.

आकृती क्र.३ स्त्री जननेंदिय बाह्यभाग



स्त्री जननेंदिय बाह्यभाग :

१) बाहेरील उभे ओठ :

स्त्री जननेंदियाचा बाहेरून दिसणारा हा भाग उभ्या ओठाप्रमाणे असतो. जो आंतर भागाचे संरक्षक म्हणून काम करतो. याचा आकार व लांबी वेगवेगळी असून स्त्री उत्तेजित झाली असता तो फुगीर बनतो.

२) कामसुख केंद्र :

कामसुख केंद्र हा भाग अत्यंत संवेदनशील भाग असून स्त्री जेव्हा उत्तेजित होते तेव्हा ताठ होतो. कारण तो सुध्दा ताठ होण्याची क्षमता असणाऱ्या पेशीपासून बनलेला असतो.

३) मुत्रमार्ग :

कामसुख केंद्राखाली स्त्रियामध्ये मुत्रमार्ग म्हणून एक पोकळ छिद्र असते.ज्यामधून लघवी बाहेर सोडली जाते.

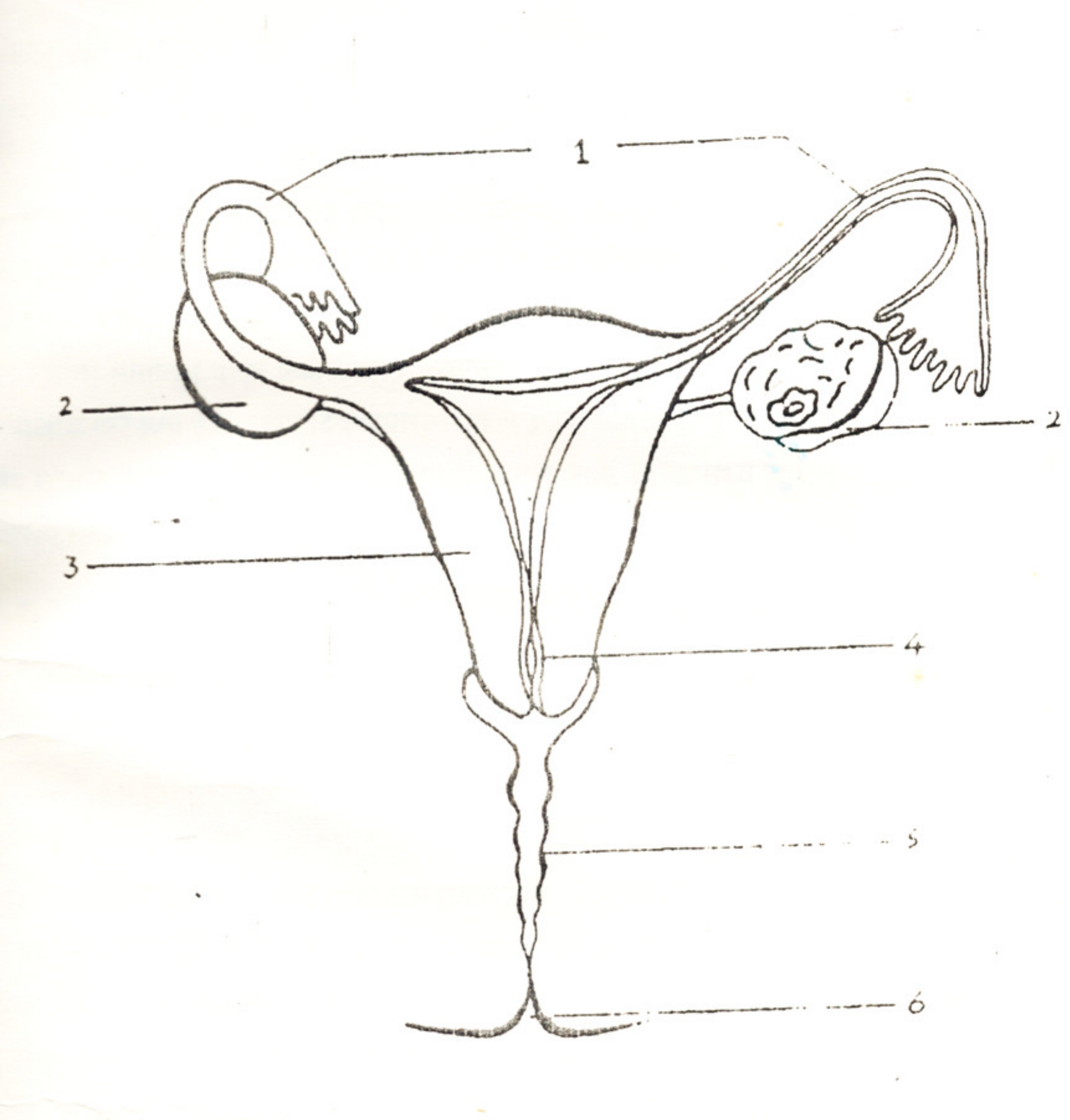
४) आतील ओठ :

कामसुख केंद्र व मुत्रमार्ग योनी मार्गाचे संरक्षक म्हणून काम करणारे आतील ओठ हे देखील स्त्री जननेंद्रियाचा महत्त्वाचा भाग म्हणून ओळखले जातात.

५) योनी मुख :

योनीचे प्रवेशद्वार म्हणून योनी मुख काम करते.

आकृती क्र.४ स्त्री जननेंदिय आंतर भाग



१) फॅलोपीएन ट्युब   २) अंडाशय   ३) गर्भाशय

४) गर्भाशय मुख   ५) योनी   ६) योनी मुख

१) फॅलोपीएन ट्युब :

ही नलिका स्त्री बीजांड वाहक नलिका म्हणून ओळखली जाते. जिच्यामध्ये केसासारखे तंतू स्त्री बीजांडाला पुढे सरकविण्याचे काम करतात.

२) अंडाशय :

गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजुला अंडाशय असतात.ज्यामध्ये असंख्य स्त्री बीजांडे असतात. २०० ते ४,००,००० इतकी असू शकते. फलन क्रियेवेळी दर महिन्याला अंडाशयातून अंडे बाहेर घेतले जाते. जे २४ ते ४८ तासापर्यंत जीवंत राहू शकते. याच दरम्यान जर पुरूषाने स्त्रीशी संभोग केला तर विर्यातील शुक्राणुशी स्त्री बीजांडाचा संयोग होवून फलित होते व गर्भाशयात येवून पडते. पुढे त्याची वाढ होवून नविन गर्भ तयार होतो. परंतू जर वरील क्रिया घडली नाही तर फलीत न झाल्याने ते बीजांड गर्भाशयात येवून योनी मार्गातून बाहेर फेकले जाते. त्यामुळेच गर्भाशयात तयार झालेले रक्ताचे कुशन (जाळे) ही स्त्रीबीजांडपरिपक्व होण्याच्या दिवसापासून पुढे १४व्या दिवशी अंकुचन प्रसरण पावून योनी मार्गातून बाहेर सोडले जाते. या क्रियेसच मासिक पाळी म्हटले जाते. स्त्रीयामध्ये साधारणत: वयाच्या १३व्या वर्षापासून मासिक पाळी सुरू होते.

३) गर्भाशय मुख :

गर्भाशय मुखातून शुक्र बीज आत प्रवेश करू शकतात व स्त्री बीजाशी संयोग होवून स्त्री गरोदर राहू शकते. गर्भाशय मुखामध्ये दोन प्रकारचे चिकट स्त्राव तयार होत असतात. १. होस्टाईल म्यूकस २. फर्टाइल म्यूकस होस्टाईल म्युकस नावाचा चिकट स्त्राव ज्यावेळेस योनी मुखातून सोडला जातो त्यावेळेस पुरूषबीज (शुक्राणू) गर्भाशयातून फॅलोपीयन नलिकेपर्यंत पोचू शकत नाही व स्त्री बिजांडाला फलित करू शकत नाहीत. परंतू ज्यावेळेस फर्टाइल म्यूकस नावाचा चिकट स्त्राव सोडला जातो तेव्हा सहजपणे शुक्राणू आत प्रवेश करून स्त्री बिजांडाला फलित करू शकतात व गर्भधारणा होवू शकते.

५) योनी :

स्त्री योनी ही लवचिक त्वचेची बनलेली असते. स्त्री योनीचा बाह्यभाग हा भक्कम तंतू व पेशींचा बनलेला असतो. स्त्री योनीचा भाग गर्भाशय मुखापर्यंत असतो.

चूक की बरोबर :

१) संभोग न करणे हेच १००% प्रभावी कुटुंब नियोजन आहे.

बरोबर

कारण संभोगच केला नाही तर मुले जन्मास येणार नाही.

२) सुंता केल्याने लैंगिक शक्ती वाढते

चूक

वास्तविक सुंता करणे स्वच्छतेच्या दृष्टीकोनातून उत्तम असून त्याचा लैंगिक शक्तीशी काहीह संबंध नाही. सुंता ही धार्मिक विधी म्हणून केली जाते.

३) आई ही स्वत: मुलगा किंवा मुलीस जन्म देण्याचे ठरविते.

चूक

कारण मुलाचे लिंग वडिलांकडून येणाऱ्या एक्स व वाय या गुण सुत्रावरून ठरविले जाते.

४) पहिल्या मासिक पाळी पुर्वीच मुलगी गरोदर राहू शकते.

चूक

कारण मासिक पाळी सुरू झाल्याशिवाय गर्भ धारणेची क्रिया घडू शकत नाही.

परंतू मुलींना हे घातक ठरू शकते.

५) एक किंवा दोनदा संभोग केल्यास मुलगी गरोदर राहू शकते.

६) योनी बाहेर वीर्यपतन झाल्यास स्त्री गरोदर राहते.

बरोबर

कारण शुक्राणू अतिशय चपळ असतात. त्यामुळे योनीबाहेर जरी वीर्य पतन झाले तरी सहजपणे शुक्राणू आत प्रवेश करू शकतात व स्त्री बीजांड फलीत करू शकतात.

७) मासिक पाळी आल्यावर आंघोळ करणे व पोहणे अपायकारक आहे.

चूक

कारण स्वच्छतेच्या दृष्टीकोनातून आंघोळ करणे योग्य आहे.

पोहणे ही गोष्टसुध्दा अपायकारक नाही.

८) मासिक पाळीच्या वेळी लैंगिक संबंध ठेवल्यास मुलगी गरोदर राहते.

बरोबर

कारण काही वेळेस मासिक पाळीच्या वेळी अंडाशयातून स्त्री बिजांड सोडले गेले व त्याचा पुरूष बिजाशी संयोग झाला तर ती मुलगी गरोदर राहू शकते पण ही क्रिया सहसा घडत नाही.

९) गर्भनिरोधक गोळ्या घेतल्याने कॅन्सर होतो.

बरोबर

गर्भ निरोधक गोळ्या घेतल्याने नैसर्गिकरित्या होणारे क्रियेत बदल होतात जर सतत हीच क्रिया घडत गेली तर कॅन्सर होवू शकतो.

१०) मासिक पाळी घाण आहे

चूक

मासिक पाळी घाण नसून चांगली आहे. नव्या गर्भाच्या वाढीसाठी मासिक पाळीचे रक्त पोषक असून गर्भ धारणेसाठी मासिक पाळीची गरज असते.

११) मुलींना बलात्कार आवडतो पण परिणामानंतर तक्रार करतात.

चूक

कारण बलात्कार म्हणजे इच्छे विरूध्द केलेला संभोग, त्यामुळे इच्छे विरूध्दची कोणतीही कोणतीही गोष्टव्यक्तीस आवडत नाही.

१२) मुलीवर अनोळखी व्यक्ती बलात्कार करतात.

चूक

बहुतांशी बलात्काराच्या घटनेत ओळखीच्या व्यक्तींचा समावेशच जास्त असतो. त्यामुळे मुलींवर अनोळखी तसेच ओळखीच्या व्यक्तीही बलात्कार करतात.

१३) ताठलेल्या लिंगातून विर्य न पडणे आरोग्यास अपायकारक आहे.

चूक

ताठलेल्या लिंगातून विर्यपतन होणे हे अपायकारक नाही.

१४) पुरूषाच्या लिंगाच्या आकारावर प्रजोत्पादन, कामतृप्ती अवलंबून आहे.

चूक

पुरूषाच्या लिंगाच्या आकारावर प्रजोत्पादन व कामतृप्ती अवलंबून नाही.

१५) निरोध वापरल्याने गुप्त रोग होत नाही.

चूक

काही गुप्तरोगाचे प्रकार निरोधाचा वापर करून सुध्दा होवू शकतात.

१६) मुलामुलींना कोणतीही बाह्य लक्षणे न दिसता गुप्तरोग होतो.

बरोबर

कारण काही गुप्तरोगाच्या प्रकारामध्ये कोणतीही बाह्य लक्षणे आढळून येत नाहीत. उदा. गनोरीया ज्याची मुलीमध्ये कोणतीही बाह्य लक्षणे दिसत नाहीत. तसेच मुलांना गुप्तरोग झाला आहे की नाही याचे बऱ्याचवेळा निदान करता येत नाही. वैद्यकीय सल्ला घेणे गरजेचे असते.

१७) औषधे घेवून एकदा बरा झालेला गुप्तरोग परत होत नाही.

चूक

जर गुप्तरोग झालेल्या व्यक्तींशी सतत संभोग केला तर औषध घेवून एकदा बरा झालेला गुप्तरोग पुन्हा होवू शकतो.

१८) हस्तमैथून स्वाभाविक व आरोग्यदायी आहे.

बरोबर

हस्तमैथून स्वाभाविक व आरोग्यदायी आहे.

सध्या सर्वात सुरक्षित संभोग क्रिया म्हणून ओळखली जाते.

१९) समलिंगी संभोग नैसर्गिक आहे.

बरोबर

कारण समलिंगी संभोगी व्यक्तीमध्ये समान लिंगाबाबत आकर्षण असू शकते त्याचप्रमाणे समलिंगी संभोग करणे हे त्या त्या व्यक्तीच्या वैयक्तिक आवडीवर अवलंबून आहे.

२०) स्वप्नदोषामुळे बुध्दीमत्तेवर परिणाम होतो. अशक्त बनवितो.

चूक

स्वप्नदोषामुळे कुठल्याही तऱ्हेचा बुध्दीमत्तेवर परिणाम होत नाही. किंवा तो अशक्त बनवित नाही. त्याचप्रमाणे स्वप्न दोषामुळे, हस्तमैथुनाने किंवा संभोगामुळे होणारे विर्यपतन एक नैसर्गिक क्रिया आहे.

सुरक्षित / असुरक्षित

१) एकनिष्ठपणे एकाच व्यक्तीबरोबर संभोग करणे : सुरक्षित

कारण एकनिष्ठपणे एकाच व्यक्तीबरोबर लैंगिक संबंधात दोन्हीही जोडीदार एच.आय.व्ही. बाधीत नसतील तर त्यातून संसर्गाचा धोका नाही.

२) कान व नाक टोचणे : **सुरक्षित**

कारण कान व नाक टोचत असताना सोनार किंवा ते टोचून देणाऱ्या व्यक्ती प्रत्येकवेळी प्रत्येकी व्यक्तीकरीता नवीन सोन्याची तार वापरीत असतो किंवा धागा वापरीत असतो.

गोंदणे : **असुरक्षित**

गोंदणे ही गोष्टअसुरक्षित असण्याची शक्यता आहे. कारण गोंदण काढणारी व्यक्ती गोंदताना एकाच सुईचा वापर करीत असते. एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्तीच्या त्वचेवर गोंदून काढल्यानंतर जी तीच सुई, निरोगी व्यक्तीस वापरल्यास त्यासही त्याची बाधा होवू शकते.

३) सुयाद्वारे नशिले पदार्थ घेणाऱ्याबरोबर निरोध न वापरता संभोग : **सुरक्षित**

कारण सुयांद्वारे नशिले पदार्थ घेणाऱ्या व्यक्ती एकाच सुई व सिरींजचा वापर करीत असतात. त्यांच्या गटातील एकास जरी एच.आय.व्ही.ची लागण झाली असल्यास इतरांनाही त्याची बाधा होवू शकते. त्याचबरोबर अशा व्यक्तीबरोबर निरोध न वापरता केलेला संभोग असुरक्षित आहे.

४) रक्तदान करणे : **सुरक्षित**

कारण रक्तदानावेळी व्यक्तीचे रक्त एखाद्या बाटलीत व पिशवीत सर्वप्रथम जमा केले जाते व त्यानंतर रक्तपेढीतून योग्य ती तपासणी केल्यानंतरच त्याचे वितरण केले जाते. त्यामुळे रक्तदानामुळे एच.आय.व्ही.ची लागण होत नाही.

५) दुषित सुयांचा वापर : **असुरक्षित**

कारण सुईच्या पोकळीमध्ये प्रत्येक इंजेक्शनवेळी व्यक्तीमधील रक्त येण्याची शक्यता असते, असे रक्त एच.आय.व्ही.बाधीत असेल व तसेच ती सुई निरोगी व्यक्तीस वापरली गेल्यास सुईतील रक्तामार्फत लागण होवू शकते.

६) रक्ती देवाण घेवाण करणे.

देवाण : सुरक्षित, घेवाण : **असुरक्षित**

कारण रक्ताच्या देवाणीतून कोणालाही स्वत:ला एच.आय.व्ही. ची बाधा होत नाहीत. परंतू रक्तघेण्याची जेव्हा वेळ येते किंवा गरज भासते अशा वेळेस घेतलेले रक्त एच.आय.व्ही. बाधीत असले तर त्यातून बाधा होवू शकते. म्हणून जेव्हा रक्ताची गरज भासते तेव्हा ते तपासणी केलेलेच स्वीकारावे अन्यथा ते टाळावे.

७) इशाऱ्याद्वारे कामुक भावना प्रकट करणे : **सुरक्षित**

कारण इशाऱ्याद्वारे केलेल्या कामुक भावनेमध्ये दोन व्यक्तीच्या कोणत्याही शरीरद्रव्यांची देवाण घेवाण होत नसते.

८) एकमेकांचे कपडे उतरविणे : **सुरक्षित**

कारण एकमेकांचे कपडे उतरविणे यातून कुठल्याही तऱ्हेचा एच.आय.व्ही. संसर्गाचा संभव नसून सुरक्षित आहे.

९) घट्ट मिठी मारणे : **सुरक्षित**

कारण घट्ट मिठी मारल्याने एकमेकांच्या शरीरात जरी विषाणू असतील तर त्यांची देवाण घेवाण होत नाही.

१०) प्रेमाने चावे घेणे, मसाज करणे : **सुरक्षित**

कारण भावनिक दृष्टीकोनातून घेतलेला प्रेमळ चावा कधीही रक्त निघण्याइतपत असत नाही. त्यामुळे अशा प्रकारचा चावा सुरक्षित असून मसाज करण्याने शरीरातील शीण वा थकवा कमी केला जातो. त्यातून ही एच.आय.व्ही.ची बाधा होत नाही. एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्तीस मसाज केल्याने त्यास त्यापासून आराम मिळतो.

११) संपूर्ण अंगावर प्रेमाने हात फिरविणे : **सुरक्षित**

कारण आधार व प्रेम यातून अंगावर हात फिरविल्याने एच.आय.व्ही. हा विषाणू एकाच्या शरीरातून दुसऱ्याच्या शरीरात जात नाही.

१२) अनेकांशी केलेला संभोग : **असुरक्षित**

कारण अशा प्रकारच्या संभोगामुळे एच.आय.व्ही.चा प्रसार झपाट्याने होत आहे. एक व्यक्ती अनेक व्यक्तींशी संबंध ठेवत असताना एकमेकांच्या शरीरद्रव्यांची (रक्त, विर्य, योनीस्त्राव) देवाण घेवाण होत असते. या द्रव्यांमार्फत विषाणू एकमेकास दिले घेतले जावू शकतात.

१३) मासिक पाळीच्यावेळी संभोग करणे : **असुरक्षित**

प्रत्येक महिन्याला योनीमार्गातून जो रक्तस्त्राव बाहेर येत असतो त्यास मासिक पाळी म्हटले आहे. अशा प्रकारची पाळी एच.आय.व्ही. बाधीत स्त्रीस होत असेल तर तिच्या या रक्तातही विषाणू असतात. जर अशा वेळेस निरोगी व्यक्तीने तिच्याशी संभोग केल्यास रक्तामार्फत विषाणूला शरीरात शिरण्यास वाव मिळतो.त्यामुळे अशा प्रकारचा संभोग धोकादायक असतो.

१४) एच.आय.व्ही. प्रतिबंधासाठी गर्भनिरोधकांचा वापर : **असुरक्षित**

कारण कुटुंबनियोजनांतर्गत गर्भनिरोधके योग्यच काम करीत असतात. त्यांच्या करवी कोणत्याही तऱ्हेने एच.आय.व्ही. चा प्रतिबंध होत नाही. सध्या निरोधासारखा गर्भनिरोधक फक्त उपयोगी पडतो. परंतू त्याचा योग्य तऱ्हेने वापर करणे गरजेचे असते.

१५)	तोंडात तोंड घालून दिर्घकाळ चुंबन घेणे : **असुरक्षित**

तोंडात जखम असेल किंवा हिरड्यामधून रक्त रक्त येत असेल व जर ती व्यक्ती एच.आय.व्ही. बाधीत असून अशा व्यक्तीचे तोंडात तोंड घालून चुंबन घेतल्यास त्यातून एच.आय.व्ही.चा बाधा होवू शकते.

१६)	मांडीवर प्रेमाने हात फिरवणे : **सुरक्षित**

स्तन चोखणे : **असुरक्षित**

मांडीवर हात फिरविल्याने एच.आय.व्ही. संसर्गाचा धोका नाही. परंतू स्तनातून किंवा स्तनावर असणाऱ्या भेगातून रक्त वा द्रव येत असल्यास किंवा जखम झाली असेल व तसेच स्तन चोखले गेल्यास त्यातून विषाणूची बाधा होवू शकते. त्यामुळे असे करणे असुरक्षित आहे.

१७)	लैंगिकतेवर चर्चा करणे : **सुरक्षित**

कारण लैंगिकतेवर चर्चा करण्यामध्ये कोणत्याही प्रकारचा लैंगिक संबंध येत नसून त्यातून शरीर द्रव्यांची देवाण घेवाण होत नसते.

१८)	हस्तमैथून करणे : **सुरक्षित**

कारण हस्तमैथून करणे म्हणजे स्वत:चे लिंग स्वत:च्या हाताने उत्तेजित करून विर्यपतन घडवून आणणे असे केल्याने एच.आय.व्ही. ची बाधा व्यक्तीस होत नाही. सध्या सर्वात सुरक्षित संभोग क्रिया म्हणून ओळखले जाते.

१९)	एकत्रित हस्तमैथून करणे : **असुरक्षित**

कारण एकत्रित हस्तमैथुनामध्ये दोन व्यक्तींचा संबंध येत असून एकमेकांचे लिंग हाताने उत्तेजित करून विर्यपतन घडविले जाते. दोघांपैकी एखादी व्यक्ती जरी एच.आय.व्ही. बाधीत असेल व निरोगी व्यक्तीच्या हातावर एखादी जखम किंवा भेग असेल तर बाधीत व्यक्तीच्या विर्यामार्फत विषाणूची लागण होवू शकते.

२०)	स्त्रीशी व पुरूषाशी मुखमैथून करणे : **असुरक्षित**

कारण मुखमैथुनामध्ये स्त्रीची योनी पुरूषाकडून व पुरूषाचे लिंग स्त्रिकडून चोखले जाते. अशावेळी एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्तीच्या विर्य, योनीस्त्राव व रक्ताची देवाण घेवाण होवू शकते.

जर निरोगी व्यक्तीच्या तोंडात जखम असेल तर विषाणूंना सहजपणे शरीरात शिरण्यास वाव मिळतो. अशा परिस्थितीत निरोध वारून मुखमैथून करणे सुरक्षित आहे. स्त्रियांनी निराध चौकोनी आकारात फाडून वापरावेत.

२१) गुदद्वारातून संभोग करणे : **असुरक्षित**

कारण गुदद्वारातून केलेल्या संभोगावेळी गुदद्वार फाटण्याची शक्यता असते व एकमेकांच्या रक्ताचा व विर्याचा संबंध येवू शकतो.एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्ती अशा प्रकारचा संभोग करीत असेल तर निरोगी व्यक्तीस एच.आय.व्ही. ची बाधा होवू शकतो.

२२) निरोध वापरून गुदद्वारातून संभोग करणे : **सुरक्षित**

निरोध वापरून गुदद्वारातून संभोग करणे काही अंशी सुरक्षित आहे. परंतू योग्य तऱ्हेचा व योग्य पध्दतीने निरोध वापरणे गरजेचे आहे व निरोध फाटणार नाही याची काळजी घेणे.

२३) संपूर्ण शरीराचे चुंबन घेणे : **सुरक्षित**

संपूर्ण शरीराचे चुंबन घेणे हे सुरक्षित असून ते घेत असता शरीरावरील जखमा व त्यातून येणाऱ्या द्रवांपासून दूर राहणे गरजेचे आहे. जेणेकरून द्रव्यांची देवाण घेवाण होणार नाही.

२४) निरोध न वापरता केलेला संभोग : **असुरक्षित**

कारण संभोगावेळी निरोध न वापरल्यास विर्य, योनीस्त्राव व रक्त यांची देवाण घेवाण होते. जर एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्तीशी अशाप्रकारचा संभोग केला तर निरोगी व्यक्तीस यापासून धोका असतो.

योग्य - अयोग्य

१. सक्तीची रक्ततपासणी एच.आय.व्ही. प्रसार रोखण्याचा एकमेव मार्ग आहे : अयोग्य

कोणाचेही रक्त सक्तीने काढून घेणे व तपासणी करणे म्हणजे त्या व्यक्तीच्या मानवी हक्काचा भंग करणे होय.कायद्यानुसार सुध्दा असे करणे गुन्हा आहे.

२. **वयाची मर्यादा न राखता निरोध सर्वांना उपलब्ध व्हावा : योग्य**

निरोध उपलब्ध झाले तरच एक जीवन वाचवण्याचे साधन म्हणून ओळखले जाईल व त्याची गंभीरता सर्वांना जाणून घेता येईल.

३. **एच.आय.व्ही. पॉझिटीव्ह व्यक्तीने लग्न करू नये : अयोग्य**

जर एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्तींना माहित असेल की ते एच.आय.व्ही. पॉझिटीव्ह आहेत तर त्याची जाणीव ठेवून आपल्यातील विषाणू आल्या जोडीदारास देणार नाहीत. त्यांनी जबाबदारीने वागण्याकरीता समाजाने प्रोत्साहन देणे गरजेचे आहे. अशा वातावरणात त्यांनी लग्न करणे योग्य आहे. दोन एच.आय.व्ही. पॉझिटिव्ह व्यक्तीसुध्दा एकमेकांशी लग्न करून एकमेकांना आधार देवू शकतात.

४. **नशिले पदार्थ घेणाऱ्यांना नवीन सुया व सिरींज द्याव्यात : योग्य**

नशिले पदार्थ घेणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीस जर नवीन सुई व सिरींज दिली गेली तर ते जुनी, उपलब्ध एकाच सुई व सिरींजचा वापर व उपयोग बंद करतील. यातून एच.आय.व्ही.प्रसाराचा धोका टळेल.

५. **सुरक्षित संभोगाची माहिती सर्वांना दिली पाहिजे : योग्य**

सुरक्षित संभोग म्हणजे एक किंवा अनेक व्यक्तींबरोबर लैंगिक संबंधात निरोधचा वापर करणे. निरोध वापरल्याने एकमेकांच्या शरीरद्रव्यांची उदा. रक्त, विर्य व योनीस्त्राव यांची देवाणघेवाण अडविली जो व त्यातून एच.आय.व्ही. लागणीचा धोका टळतो. त्यामुळे लैंगिक संबंधावेळी निरोधचा वापर होणे एच.आय.व्ही. प्रतिबंधाच्या दृष्टीकोनातून महत्त्वाचे काम आहे. निरोध वापरतेवेळी तो फाटणार नाही याची काळजी घ्यावी.

६. **एच.आय.व्ही. पॉझिटिव्ह व्यक्तींनी लग्न करू नये : अयोग्य**

मुलांना जन्म देण्याच्या दृष्टीने आई ही महत्त्वाचा घटक आहे. एच.आय.व्ही. बाधित मातेकडून तिच्या होणाऱ्या बाळासही एच.आय.व्ही. बाधा होण्याची शक्यता असते.पण ती ३०% इतक्या प्रमाणात असते. ७०% बाळांना हा विषाणू बाधित आईकडून दिला जात नाही. शिवाय माता बनणे हा मानवी हक्क असून त्या मातेनेच ठरवावे की आपण बाळास जन्म द्यावा की नाही. नवीन

संशोधनातून असे उजेडात येत आहे की, बाळंतपणावेळी खूप काळजी घेतल्यास आईच्या रक्ताशी बाळाचा कमीतकमी संपर्क होत असल्यास हे प्रमाण खूप कमी येवू शकते. ए.झेड.टी. सारख्या औषधांचा वापर करून सुध्दा हे प्रमाण जवळ जवळ शून्य इतके करता येते. मात्र ही कितपत योग्य पध्दत आहे? स्त्रियांच्या दृष्टीने यातून अनेक प्रश्न निर्माण होवू शकतात.

७. **समलिंग संभोग अनैसर्गिक आहे : अयोग्य**

प्रत्येक व्यक्तीच्या वर्तनावर समाजाचा जन्मापासूनच प्रभाव असतो. त्या व्यक्तीने काय करावे, काय नाही या सर्वच गोष्टी समाजाभिमुख असतात. त्यामुळे समाजात वावरत असताना व्यक्तीवर अनेक प्रकारची बंधने असतात. यापैकीच एक म्हणजे लैंगिक संबंध हा फक्त स्त्री पुरूष या विषमलिंगी व्यक्तीलाच असावा. याला अनेक गोष्टी कारणीभूत आहेत. उदा. लहानपणापासून आपण कुटुंबामध्ये आई–वडील, पती–पत्नी यासारख्या नात्यांमध्ये लैंगिक संबंध ऐकिवात असतो. परंतु हे जरी खरे असले तरी समाजात अशाही काही व्यक्ती असतात की ज्यांना समलिंगी संभोग करावासा वाटतो. हे सर्वस्व त्या व्यक्तीच्या वैयक्तिक आवडीवर अवलंबून असते. त्यामुळेच अशा व्यक्तीमध्ये नैसर्गिकरीत्या समलिंगी व्यक्तीबाबत आकर्षण असू शकते व पुरूष–पुरूषांमध्ये, स्त्रीया–स्त्रीयांमध्ये अशा प्रकारचा लैंगिक संबंध आढळतो.

८. **लैंगिक संबंध असणाऱ्या जोडीदारास आपण एच.आय.व्ही. बाधीत आहोत हे सांगणे : योग्य**

एच.आय.व्ही.बाधीत व्यक्तीने जबाबदार वर्तनाचा अवलंब करून आपल्यातील विषाणू आपल्या जोडीदारास दिला जाणार नाही याची खबरदारी घ्यावी. आपल्या जोडीदारावर विश्वास असल्या सल्लामसलतीच्या आधारे सुरक्षित व जबाबदार लैंगिक वर्तनाबाबत चर्चा घडवून योग्य तऱ्हेने जीवन जगू शकतात.