

BAIN TAITHNEAMH AS GNÉAS, ACH BÍ CÚRAMACH

Gnéas níos sábháilte agus eolas maidir leis an
VEID d’Fhir Bhána agus Déghnéasacha.



Foilsithe ag an nGréasán Sláinte d’Fhir Bhána 2007

Bain taitheamh as gnéas

Is féidir le fir taitheamh a bhaint as gnéas ar shlite difriúla agus dá réir tá leibhéil éagsúla baol i gceist. Pléann an leabhrán seo don chuid is mó leis an VEID agus le gnéas níos sábháilte. Tá súil againn go dtugann sé roinnt smaointí duit maidir leis an gnéas atá uait a fháil ar shlí atá níos sábháilte, cibé an bhfuil tú VEID diúltach (VEID-) nó VEID dearfach (VEID+).

Cén fáth go mbainfeadh ceist an VEID liomsa?

Ní dhearnadh duine as gach beirt fear bán nó déghnéasach tástáil le haghaidh VEID. De réir Vital Statistics Ireland agus Real Lives níl tástáil don VEID déanta ag níos mó ná 40% de na fir a mbíonn gnéas acu le fir eile. Más rud é nach ndearnadh tusa nó do pháirtí tástáil le déanaí do VEID ní féidir leat fios a bheith agat an bhfuil ceachtar agaibh VEID- nó VEID+.

Bí cúramach

Is tinneas tromchúiseach, fad-théarmach, ainsealach é VEID a chuireann isteach go mór ar do shaol; ó thaobh cúrsaí leighis de, ó thaobh mothúcháin de agus go deimhin go sóisialta, agus b'fhéidir go dtiocfaidh AIDS dá bharr. Níl aon leigheas ann ar an VEID ná ar an SEIF. D'fhonn ionfhabhtú a sheachaint is gá leas a bhaint as gnásanna gnéis níos sábháilte agus gan fearais drugaí a chomhroinnt. Mar sin féin chuir anchuid againn muid féin i mbaol sa mhéid is go ndeachaigh muid sa tseans, go ndearnadh muid botúin nó gur ghlac muid leis nach raibh an VEID againn ná ag ár bpáirtithe gnéis. Níl ach an t-aon bhealach amháin ann gur féidir bheith cinnte an bhfuil an VEID agat agus is é sin tástáil VEID a dhéanamh. Léigh an leabhrán de chuid an GHN dár teideal Ar An Eolas chun tuilleadh sonraí a fháil maidir le tástáil VEID.

Cad is VEID ann?

Víreas Easpa Imdhíonachta Daonna an aicíd atá i gceist. Más rud é nach gcuirtear an té atá VEID+ faoi chóir leighis d'fhéadfadh sé dochar mór a dhéanamh dá shláinte agus d'fhéadfadh an riocht dár ngairmtear an SEIF teacht chun tosaigh. Nuair a théann an VEID isteach sa sruth fola cuireann sé tús lena ionsaí ar an gcóras imdhíonachta. D'fhéadfaí an méid sin dochar a dhéanamh don chóras imdhíonachta nach féidir leis troid i gcoinne ionfhabhtuithe agus ailsí a thuilleadh. An SEIF (Siondróm Easpa Imdhíonachta Faighte) a ngairmtear ar na hairíonna neamhghnáthacha seo i gcás daoine atá VEID-dearfach. Ní hionann VEID agus SEIF.

Conas a tholgtar VEID?

Iompraítear VEID san fhuil, i seamhan (seamhan nó réamh-seamhan), i leachtanna na faighne, nó i mbainne cíche. D'fhéadfadh sé cuir leis an mbaol atá ann go dtolgfá VEID má tá galair ghnéastraschurtha (GGT) eile agat. In Éirinn is iad na slite is coitianta leis an VEID a tholghadh ná trí ghnéas neamhchosanta (gnéas gan leas a bhaint as coiscín) nó trí chomhroinnt snáthaide.

Sula scaipfear an VEID caithfidh 3 rud tarlú

- 1) Caithfidh duine bheith VEID+ agus
- 2) Caithfidh an VEID éalú óna chorp (san fhuil, seamhan (seamhan nó réamhseamhan), leachtanna faighne nó bainne cíche agus
- 3) Caithfidh an VEID bheith in ann dul isteach i sruth fola duine eile.

Cén cineál gnéis?

Gnéas Tóna

Má bhíonn gnéas agat le duine éigin atá ionfhabhtaithe, is féidir an VEID a tholghadh trí chomhriachtain tóna neamhchosanta (is é sin comhriachtain gan leas a bhaint as coiscín) nó sa chás go mbaintear leas sa coiscín má bhriseann sé nó má sciorrann sé.

Tá sé éascaí an VEID a scaipeadh isteach sa sruth fola trí líneáil an anais nó trí cheann an bhoid. Ní féidir an baol atá ann go scaipfear an VEID a laghdú, le linn comhriachtana, ach trí leas a bhaint as coiscíní agus as flúirse bealaí uiscebhunacha cosúil le Wet Stuff, Liquid Silk, Pasante, TLC nó KY).

Gnéas Béil

Tholg méid beag fear an VEID trí ghnéas béil (bod a dhiúl). Cé nach bhfuil baol chomh mór sin ann i gcás gnéas béil agus atá ann i gcás gnéas tóna neamhchosanta (comhriachtain gan leas a bhaint as coiscín) tá baol fós ann mar sin féin. Seachadar an VEID nuair a dhéannan duine atá dearfach seadadh i mbéal duine atá VEID-diúltach. Cuireann sé leis an mbaol go dtolfar an VEID má tá cneácha, othrais, drandail atá ag cur fola nó GGT eile (sifilis ach go háirithe) agat. Ná scuab do chuid fiacla sula mbíonn gnéas béil agat os rud é go bhféadfadh sé gearrthacha bídeacha a chruthú ar do dhrandail. Níl baol ann maidir le 'Rimming' (béal chuig an t-anas) nó an tóin a chuimilt le teanga ach amháin má tá fuil i láthair.

Leas a bhaint as Bréagáin Gnéis

Cuireann comhroinnt bréagáin gnéis, cosúil le creathóirí, leis an mbaol go scaipfear an VEID. Má dhéanann tú bréagáin gnéis a chomhroinnt, clúdaigh le coiscín iad sula mbaintear leas astu (nó athraigh an coiscín gach uair a roinntear iad). Ba chóir na bréagáin gnéis a ní go cúramach tar éis leas a bhaint astu.

Teagmháil fola

D'fhéadfadh gearrthacha oscailte, cneácha nó fuil cabhrú le scaipeadh an VEID. Tá baol ag baint le comhroinnt lann, snáthaide, trealamh pollta nó trí lámh nó dorna gan laimhín a úsáid. Ní féidir leat an VEID a tholghadh trí fuil a dheonadh. Níl aon bhaol ann, in Éirinn, glacadh le fuil nó le táirgí fola os rud é go ndéantar an fhuil a dheonaítear a scagadh.

Gnéas Garbh, Feitiseachas, S&M

Cibé gníomhaíocht gnéasach atá i gceist, is féidir fós bheith sábháilte agus é ar siúl agat. Níl 'rimming', spóirt uisce, greadadh na masa, suim i bhfaecas, bréagáin gnéis, lascadh, cuimilt, bearradh, cuibhriú (ceangailt), leas a bhaint as do dhorn, pian agus pléisiúr srl, baolach ó thaobh an VEID de ach amháin má tá fuil i láthair nó má roinntear lámha nó úirlisí. I measc na mbealaí atá ann fanacht sábháilte tá tuiscint a bheith agat ar do theorainneacha agus leas a bhaint as comharthaí. Is féidir tuilleadh sonraí a fháil maidir le súgradh níos sábháilte trí chuairt a thabhairt ar na suíomhanna idirlín cuí.

Gnéas le Mná

Tá roinnt fir bhána agus déghnéasacha ann a mbíonn gnéas acu le mná chomh maith. Bain leas as coiscíní agus flúirse bealaí uiscebhunacha má chleachtann tú gnéas faighne nó tóna. Is féidir an VEID a tholghadh ó seadhan, ó leachtanna faighne nó ó fhuil. Is féidir le coiscíní cosaint a thabhairt ar GGT agus ó thoircheas. D'fhéadfadh toircheas bheith mar thoradh ar chomhriachtain idir na gcos cógarach don fhaighean muna mbaintear leas as coiscín. D'fhéadfadh gnéas béil bheith baolach maidir leis an VEID de má tá fuil i láthair.

Fir atá VEID Dearfach agus Gnéas

Sa lá atá inniu ann tá saol iomlán sláintiúil, lena n-áirítear bheith gníomhach ó thaobh gnéis de, ag an-chuid daoine atá VEID dearfach. Tá saincheisteanna faoi leith ann maidir le GGT eile agus tuilleadh teagmhála leis an VEID. Sa chás go mbeadh gnéas neamh-chosanta ag fir VEID+ le daoine eile atá VEID+ d'fhéadfaidís tréithchineálacha eile den VEID a tholghadh agus go m'bfhéidir go mbeadh siad seo níos deacra a chur faoi chóir leighis. Is féidir go gcruthódh sé seo fadhbanna maidir leis na roghanna atá ann maidir le cóir leighis anois agus sa todhchaí.

Is féidir le Gnéas Níos Sábháilte bac a chur ar an VEID

Cén baol atá ann go scaipfear VEID trí ghníomhaíocht ghnéasach?

Tá sé deacair VEID a tholgardh nó a scaipeadh trí ghnéas ach braitheann an baol ar cad atá ar siúl agat. Seo a leanas roinnt samplaí a thaispeánann rudaí atá fíorchontúirteach agus rudaí nach mbaineann an baol céanna leo.

Gan aon bhaol ann maidir leis an VEID

Suathaireacht; glacaireacht; múirneadh; tarraingt na siní; greadadh; fantaisíocht; ag féachaint ar DVDanna nó ar a chéile; coraíocht; gnéas teileafóin; gnéas idirlín; pornografaíocht; comhriachtain idir na gcós (ná sead i dtreo na tóna); léitheoireacht; sead ar a bholg, droim, aghaidh; bréagáin, méara agus creathadóirí a úsáid (ach gan iad a roinnt); caint gnéasach; ag greadadh na haghaidhe leis an mbod; ag cuimilt corpanna; gnéas béil (sú); mún a dhéanamh; siopadóireacht; cúrsáil; cuimilt na liathróidí; fearsaid an bhoid a chuimilt; cuimilt idir na liathróidí agus an anas, leas a bhaint as uachtar, glóthach, custard, mil nó ciúbanna oighir – níl aon teorainn lenár samhlaíocht (fantasaíocht).

Gan mórán baol ann maidir leis an VEID

Níl mórán baol i gceist le gnéas tóna nó faighne agus leas á bhaint as coiscín agus bealadh chomh fada is go n-úsáidtear an coiscín i gceart (féach ar an rannóg maidir le húsáid a bhaint as coiscín).

Baol íseal ann maidir le VEID

Bod a shú má ghlacann tú le seamhan i do bhéal. Fíorchontúirteach maidir le VEID Comhriachtain (tóna nó faighne), comhroinnt fearais insteallta (snáthaidí agus steallairí), comhroinnt lann, snáthaidí nó fearais pollta.

Alcól agus Drugaí

Tuigimid go léir go gcuireann alcól agus drugaí eile (lena n-áirítear drugaí ordaithe) isteach ar ár bpleisiúr agus ár mbreithiúnas. Bíonn sé níos deacra an baol atá ann a mheas má tá gnéas, drugaí nó alcól ag cur as díot. Déan iarracht teacht ar thuiscint maidir le do theorainneacha agus ar an gceart ata agat diúltiú do rudaí. Bíodh pleanáil déanta agat roimh ré – iompar coiscíní agus bealadh leat. Má tá fadhbanna agat nó má tá tú buartha maidir leis na leasanna atá á mbaint agat as drugaí nó as alcól, téigh i dteagmháil le oibrí sláinte nó le líne cabhrach VEID/Drugaí.

Cúrsaí a phlé

D'fhéadfadh sé cabhrú leat an cineál gnéis atá uait a fháil ach labhairt faoi. Is cabhair é bheith sásta labhairt faoi ghnéas agus faoi ghnéas níos sábháilte ach ní bhíonn sé sinéascaí i gcónaí. Go minic bíonn an cuma ar an scéal go mbeidh sé deacair agus náireach a leithéid a dhéanamh. Tagann roinnt saincheisteanna atá deacair plé leochun solais. Ach má dhéantar plé ar na cúrsaí seo minic a dhóthain éireoidh sé níoséascaí an cineál gnéis atá uait a phlé. Seo a leanas roinnt nodanna a chabhróidh leat.

Feasacht. Déan do mhachnamh maidir le cad é atá uait agus cad é a thaitníonn leat.

Bí ag smaoineamh ar cad é atá oiriúnach duitse agus ná bíodh faitíos ort 'Sea' nó 'Ní hea' a rá.

Glac ról cinnearachta chugat féin. Ba chóir duit bheith sásta idirbheartaíocht a dhéanamh d'fhonn gnéas níos sábháilte a chleachtadh.

Ní gá go mbeadh tusa nó an duine eile i bhur saineolaithe maidir le cúrsaí grá go mbeadh gnéas den scoth agaibh. Ní gá ach go mbainfeadh sibh taithneamh as an ngnéas a bhíonn agaibh.

Cuimhnigh gur féidir leat taithneamh a bhaint as bheith ag labhairt faoi ghnéas agus go m'bhféidir go mbeadh sé seo cabhrach. Is féidir leat mar shampla pléisiúr a thaispeáint trí bheith ag cneadaíl, agus ar an

lámh eile de taispeánann sé go bhfuil tú míchompórdach má éiríonn tú teann agus má tharraingíonn tú thú féin ó do pháirtí. Glac treor ó chomharthaíocht choirp do pháirtí. Abair leis an bhfear cad iad na rudaí a thaithníonn leat chomh maith le bheith soiléir maidir leis na rudaí nach dtaithníonn leat. Mar shampla, 'Tá suim agam i ngéas níos sábháilte', 'Ní bhíonn comhriachtain agam riamh gan leas a bhaint as coiscín', 'Braithim ceiritineach'.

Ar uaireamh is gá duit a rá go bhfuil athrú intinne tagtha ort.

Tá sé ceart go leor diúltiú do dhuine éigin agus a rá nach dteastaíonn uait rud a dhéanamh.

Ar uaireamh is gá dúinn diúltiú (é sin a rá ós ard agus é a thaispeáin gan chaint) agus b'fhéidir gur gá dúinn é a athrá. An tslí is soiléire dar ndóigh chun diúltiú do rud ná éirigh agus siúl nó áit a fhágaint go hiomlán.

Tá sé ceart go leor d'intinn a athrú. Muna mbraitheann tú go bhfuil rud ceart, ná déan é.

Is cuma cén cineál náire a bhraitheann ag am an eachtra – is fearr a leithéid de náire ná aiféala a bheith ort níos déanaí maidir lena rinne tú. Tá an ceart agat d'intinn a athrú, cuma cé chomh fada is atá cúrsaí imithe.

Bíodh cúrsaí soiléir. Ná géill d'fhear ar bith, cuma cé hé nó cé chomh ceiritineach is atá tú más rud é go bhfuil tú cinnte nach bhfuil suim agat i ngíomhaíocht éigin. Cuimhnigh ar na teorainneacha atá leagtha síos agat duit féin.

Leas a bhaint as coiscíní

Is iad coiscíní an modh is fearr atá ann chun bac a chur le scaipeadh an VEID le linn comhriachtana. Bain leas i gcónaí as coiscíní d'ardchaighdeán. Aimsigh an siombal CE agus dean cinnte de nach bhfuil an spriodhata díola caite. Cuma an gnéas tóna nó faighne atá i gceist tá sé tábhachtach leas a bhaint as coiscíní. Beidh ort leas a bhaint chomh maith as flúirse bealaidh atá uisce-bhunach (cosúil le Wet Stuff, Liquid Silk, Pasante Lube, TLC nó KY). Déanfaidh bealaí atá olabhunach (cosúil le Veasailín) dochar do choiscíní laitéise agus ní chóir leas a bhaint astu riamh.

Treoirínte maidir le húsáid coiscíní

1. Oscail an paicéad go cúramach ionas nach ndéanfaidh tú damáiste don choiscín
2. Beir greim ar dheireadh an choiscín, áit a bhfuil sé dúnta, agus déan an coiscín a fháisceadh chun fáil réidh leis an aer istigh ann ionas go meidh spás ann don seamhan.
3. Déan an coiscín a rolladh anuas ar do bhod nuair atá sé cruá.
4. Cuir flúirse bealaidh atá uisce-bhunach ar an gcoiscín nuair atá sé ar do bhod agus flúirse ar a thóin chomh maith.
5. Ba chóir duit a chinntiú le linn comhriachtana go bhfuil an coiscín fós san áit cheart agus nár sciarr sé as.
6. Má leanann an chomhriachtain níos faide ná 20 nóiméad bíonn seans níos mó ann go stracfaidh an coiscín agus tá sé tábhachtach sa chás sin go n-athrófa é laistigh den achar ama sin.
7. Coimeád greim ar bhun an choiscín agus tú ag tarraingt amach chun a chinntiú nach sciarran sé as .

Bain leas as coiscín agus tú ag glacaireacht. Tabhairfaidh sé seo breis taithí duit maidir le leas a bhaint as coiscíní. (Cuireann sé leis an mbaol go stracfaidh an coiscín má chuireann tú ceann amháin anuas ar cheann eile).

Nóta: Tá coiscíní ar an margadh anois, atá cosúil leis an gcoiscín bainneann, nach bhfuil déanta de laitéis (polúireatán). Má bhaintear leas astu sa tslí ceart tabhairfaidh siad cosaint duit agus is féidir bealaidh olabhunach a úsáid leo.

Más rud é go raibh mé i mbaol cheanna?

B'fhéidir go raibh gnéas tóna neamhchosanta agat ag pointe éigin i do shaol. D'fhéadfadh sé seo an-chuid strus agus buairt a chruthú. Tá an-chuid fáthanna ann gur féidir lena leithéid tárlú. D'fhonn an baol atá ann go dtárlóidh a leithéid arís a mhaolú b'fhiú do mhachnamh a dhéanamh ar cén fáth a raibh gnéas agat agus nár bhain tú leas as coiscín:

- Bhí faitíos ort a rá nach raibh uait ach gnéas níos sábháilte?
- Bhí faitíos ort iarraidh air leas a bhaint as coiscín?
- Ghlac tú leis go raibh an duine eile VEID- nó VEID+?
- Theastaigh uait taithí a fháil ar a raibh i gceist nó ba chuma leat faoin mbaol?
- Bhí náire ort maidir le coiscín a chur ort?
- Níor chuir tú coiscín ort féin roimhe sin?
- Bhí tú faoi thionchar alcól nó drugaí eile?
- B'fhéidir gur bhris an coiscín nó gur sciarr sé as?

Cad ba chóir dom a dhéanamh?

Déan iarracht gan a bheith ró-bhuartha más rud é go raibh gnéas tóna agat agus nár bhain tú leas as coiscín. Cé gur chuir sé seo i mbaol thú, ní chóir duit glacadh leis go huathoibríoch go bhfuil an VEID tolgtha agat. Téigh chun cainte le hoibrí fo-rochtana, le cara nó le hoibrí sláinte nó cuir glaoch teileafóin ar líne chabhrach VEID nó bán. Déan do mhachnamh ar thástáil a dhéanamh le haghaidh an VEID. Cuimhnigh go bhféadfadh achar ama trí mhí a bheith i gceist sula mbeadh a rian le fáil i do chuid fola. Gairmtear an 'idirthréimhse' ar an dtréimhse seo ama. Is féidir tuilleadh eolais maidir le tástáil a dhéanamh a fháil sa leabhrán de chuid an GHN dár teideal Ar An Eolas.

PEP

Tá cóir leighis éigeandála nua ann chomh maith i gcás risíocht leis an VEID dár ngairmtear Phróifíolacsa Tar éis Risíochta (PEP). Cúrsa 4-seachtain de dhruaí frith- VEID atá ann agus tá an féidirtheacht ann go gcuirfidh siad bac ar bhuanú ionfhabhtaithe VEID má chuirtear tús leis go luath tar éis risíocht leis an VEID. Má cheapann tú go raibh tú i dteagmháil leis an VEID, mar shampla má bhí gnéas neamhchosanta agat nó má bhris coiscín nó tar éis duit drugaí a instealladh go baolach, b'fhéidir gurb fhiú duit cóir leighis PEP a ghlacadh. Níl aon chinnteacht ann áfach go n-oibríodh sé. Beidh ar dochtúir measúnú a dhéanamh ort chomh maith. Beidh an tionchar is éafachtaí ag an PEP má thosnaítear é lasitigh de roinnt bheag uaireanta an chloig agus caithfear é a thosú lasitigh de 72 uair a chloig. Tá an PEP ar fáil in Éirinn i líon áirithe clinicí GGT/GUM agus ranna T&É. Léigh an leabhrán de chuid an GHN dár teideal PEP agus Tusa.

Comhriachtain gan leas a bhaint as coiscíní

I gcomhthéacs comhchaidrimh b'fhéidir go dteastaíonn uaitse nó do pháirtí deireadh a chur le húsáid coiscíní. Tá sé tábhachtach go ndéanfadh sibh bhur machnamh ar seo i dtosach. Tá sé tar éis tárlú do dhaoine i gcomhthéacs comhchaidrimh gur cuireadh deireadh le húsáid coiscíní agus gur tholg duine acu an VEID. Áirítear bheith 'i ngrá', glacadh leis 'nach bhféadfadh an VEID a bheith aige' nó tástáil a bheith déanta ag duine amháin nó an duine eile i rith idirthréimhse i measc na gcúiseanna go gcuireann daoine deireadh le húsáid na gcoiscíní. Más i gcomhchaidreamh atá tú agus tú ag smaoineamh gan leanúint le leas a bhaint as coiscíní tá sé tábhachtach go bpléfeadh sibh cén cineál comhchaidreamh atá uaibh ar dtús agus go ndéanfadh sibh tástáil le chéile. Déan bhur machnamh ar na himpleachtaí a bheadh ann dá mbeadh toradh VEID+ ag duine agaibh. Ná dean dearmad ar an idirthréimhse 3-mhí agus tar éis daoibh na torthaí a fháil ba chóir an cheist a phlé eadraibh arís sula nglacann sibh cinneadh deireanach

deireadh a chur le húsáid coiscíní.

Ní chuireann an ghrá bac ar an VEID – ach is feidir le coiscíní.

Déantar tagairt don chuid is mó sa leabhrán seo do ghnásanna maidir le gnéas níos sábháilte i gcomhthéacs scaipeadh VEID. Tá sé tábhachtach cuimhniú nár gá gurb ionann gnás atá níos sábháilte ó thaobh an VEID de, agus gnás atá níos sábháilte ó thaobh GGT eile, lena n-áirítear Heipitíteas A nó B nó C. Léigh an leabhrán Frídíní Grá foilsithe ag an GHN le tuilleadh eolais a fháil orthu sin.

Tá áthas orainne sa GHN gnéas níos sábháilte a chur chun cinn. Má theastaíonn uait tuilleadh eolais a fháil maidir le gné ar bith de ghnéas níos sábháilte nó mar gheall ar do shláinte ghnéasach, téigh i dteagmháil le haon cheann de na seirbhísí arna sonrú nó téigh ag an idirlín – mar is eol níl aon teorainn le gnéas níos sábháilte.