

## ภาคผนวก ข

### คู่มือความรู้เรื่องเอดส์

โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์ประพันธ์ ภาณุภาค

## 1. ความเข้าใจเรื่องเอดส์

### 1.1 เอดส์ คือ อะไร

เอดส์ คือ อาการของโรคติดต่อโรคนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส เอชไอวี (HIV) ซึ่งจะเข้าไปโจมตีเม็ดเลือดขาวในร่างกายและทำให้เม็ดเลือดขาวชนิด ซีดี4 (CD4) ลดน้อยลง จึงง่ายต่อการที่จะถูกเชื้อโรคต่างๆ ครอบงำโจมตี เพราะภูมิคุ้มกันทานลดน้อยลง เกิดเป็นโรคแทรกซ้อนต่างๆ ขึ้น ที่เรียกว่า เอดส์

### 1.2 ติดต่อกันได้อย่างไร

เชื้อไวรัส เอชไอวี มีมากในเลือด และในน้ำกาม/น้ำคัดหลังในช่องคลอดของผู้ติดเชื้อ ดังนั้นเอดส์จึงติดต่อกันได้ 2 ทางใหญ่ๆ คือ ทางเพศกับทางเลือด การร่วมเพศระหว่างชายกับชาย หรือ หญิงกับชาย ที่ไม่ได้มีการใส่ถุงยางอนามัยป้องกันก็จะสามารถทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้ เพราะเชื้อในน้ำกามหรือน้ำคัดหลังของฝ่ายหนึ่งจะเข้าไปสู่อวัยวะอีกฝ่ายหนึ่งได้ แม้จะไม่มีแผลหรือเลือดออกก็ตาม แต่ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีแผลกามโรค ก็จะทำให้ติดกันได้ง่ายขึ้นส่วนการติดต่อทางเลือดที่สำคัญก็คือ การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน เพราะอาจมีเชื้อเอดส์ปนเปื้อนอยู่ในกระบอกฉีดยาที่ล้างไม่สะอาดกับการถ่ายทอดเอดส์จากแม่สู่ลูก เนื่องจากเลือดแม่อาจเข้าสู่ตัวลูกขณะก่อนคลอด และระหว่างคลอด รวมทั้งการที่เชื้อเอดส์ในน้ำนมแม่จะเข้าสู่ลูกถ้าแม่ให้ลูกกินนมแม่ ส่วนการติดเอดส์จากการรับเลือด หรืออวัยวะที่ได้รับบริจาคปัจจุบันไม่เป็นปัญหาแล้ว เพราะมีการตรวจเอดส์ในผู้บริจาคเป็นอย่างดีแล้ว

### 1.3 การป้องกันการติดเชื้อ

เอดส์ป้องกันได้ ถ้าทุกคนร่วมมือกัน

(1) อย่ามั่วเพศ และอย่ามั่วยาเสพติด

(2) ถ้าจะร่วมเพศกับคนที่ไม่ใช่ภรรยาเรา หรือสามีเรา ต้องใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง มิฉะนั้น ก็ต้องเป็นการหาความสุขทางเพศโดยไม่มีการสอดใส่

(3) ถ้าจะใช้ยาเสพติดโดยการฉีด ให้ใช้กระบอกฉีดยา และเข็มฉีดยาใหม่ทุกครั้ง เพราะกระบอกฉีดยา และเข็มฉีดยาก่อนแม่เราจะเก็บไว้ใช้เองคนเดียวก็ไม่แน่ใจว่ามีคนอื่นมาซึ่มของเราไปใช้หรือเปล่า

- (4) ก่อนจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับคนที่เราคิดอยากจะแต่งงานด้วย ควรพากันไปตรวจเอดส์ด้วยกันทั้งคู่ ถ้าตรวจไม่เจอให้รอตรวจใหม่อีก 3 เดือน จึงจะปลอดภัย
- (5) สามี-ภรรยา ควรตรวจเอดส์ก่อนจะแต่งงาน และก่อนที่จะปล่อยให้มามีลูก พร้อมทั้งต้องรักเดียวใจเดียว ซื่อสัตย์ต่อกันตลอดชีวิตสมรส
- (6) ถ้ารู้ว่าตัวเองติดเชื้อ ต้องบอกให้คู่นอนทราบ เพื่อเขาจะได้ไปตรวจด้วย ขณะเดียวกันก็ต้องเริ่มใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งเวลาร่วมเพศ
- (7) ถ้าติดเชื้อ ห้ามบริจาคเลือดหรืออวัยวะ
- (8) ถ้าตั้งครรภ์ ต้องไปฝากครรภ์ และตรวจเอดส์ ถ้าตรวจพบว่าติดเชื้อเอดส์ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้ขาดโอกาสที่จะแพร่เชื้อไปสู่ลูก
- (9) ไม่ควรไปบริจาคเลือด เพราะอยากรู้ว่าตัวเองติดเชื้อหรือไม่ เพราะในช่วงแรกๆ เลือดที่เราบริจาคอาจยังตรวจไม่เจอว่ามีการติดเชื้อใดๆ ที่มีเชื้ออยู่แล้ว
- (10) ไม่ควรสัมผัสเลือดของคนอื่น โดยตรง ถ้าจำเป็นให้ใส่ถุงมือ หรือถุงพลาสติกหุ้มมือ
- (11) ไม่ควรใช้ของมีคมร่วมกับคนอื่น

## 2. วิถีชีวิตกับเพศสัมพันธ์

### 2.1 สถิติการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์/สาเหตุ

ในปัจจุบันคาดว่ามีความเสี่ยงที่คนไทยที่ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งยังมีชีวิตอยู่ประมาณ 7 แสนคน ตายไปแล้วประมาณ 4 แสนคน เมื่อเอดส์เริ่มเข้ามาเมืองไทยในปี 2527 เอชไอวี/เอดส์ระบาดกันในหมู่ชายรักชายร่วมเพศ โดยเป็นฝรั่งที่เป็นชายรักร่วมเพศที่ติดเชื้อเข้ามาที่เยาวชนบริการในบ้านเรา หรือเป็นผู้ชายไทยที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับฝรั่งที่ติดเชื้อก็แพร่เชื้อต่อไปให้กับผู้ชายคนอื่น ในปี 2531 เอดส์เริ่มระบาดในกลุ่มผู้ติดยาเสพติด โดยผู้ชายที่ติดยา และติดเชื้อเอดส์ไปที่เยาวชนบริการทางเพศ หรือผู้ชายที่รักสองเพศที่ติดเชื้อ ไปที่เยาวชนบริการก็แพร่เชื้อให้หญิงบริการ เลยทำให้เอชไอวี/เอดส์เริ่มระบาดในกลุ่มหญิงบริการทางเพศ ตั้งแต่ปี 2532

ปีต่อมา (2533) ก็พบว่าอัตราการติดเชื้อในชายนักเที่ยวสูงขึ้น และในอีก 1 ปีต่อมาก็พบว่า เอชไอวี/เอดส์ระบาดเข้าไปในกลุ่มแม่บ้าน เพราะชายนักเที่ยวติดเชื้อนำเชื้อเอดส์ไปแพร่ให้ภรรยาและแฟน ทำให้อัตราการติดเชื้อในหญิงตั้งครรภ์สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และทำให้ลูกที่

เกิดมาใหม่ติดเชื้อไปด้วย กล่าวได้ว่า โรเคดส์ได้เข้ามาถึงสังคมครอบครัว พ่อแม่ลูกมีโอกาสติดเชื้อได้ เนื่องจากผู้ชายไทยชอบไปเที่ยวหญิงบริการ และเมื่อหญิงบริการติดเชื้อเอดส์จะทำให้ผู้ชายไทยติดเอดส์ ซึ่งต่อไปแพร่เชื้อให้ภรรยาที่บ้านและลูกที่จะเกิดตามมาขณะเดียวกันผู้ชายไทยก็มีแฟน หรือภรยาน้อยเยอะ ทำให้ผู้หญิงติดเอดส์แพร่ให้กับหนุ่มอื่นที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ที่เข้ามาจับเลววนเวียนกันอยู่ในกลุ่มชาย-หญิงที่มากรัก และพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิงเป็นพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ ถ้าเทียบกับเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับชาย เลยทำให้เอดส์ระบาดมากในหมู่คนไทยอย่างกว้างขวาง

มีการคาดประมาณว่าในปัจจุบันมีคนไทยที่ติดเชื้อใหม่ปีละเกือบ 2 หมื่นคน ในจำนวนนี้ร้อยละ 95 ติดมาจากเพศสัมพันธ์ โดยที่ร้อยละ 90 จะติดมาจากเพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงกับชาย เพียงร้อยละ 10 ติดมาจากชายกับชาย ในต่างประเทศที่ติดเอดส์จากร่วมเพศหรือจากยาเสพติดผู้ชายจะเป็นเพศที่ติดเชื้อส่วนใหญ่ หรือประมาณร้อยละ 80-90 แต่ในบ้านเราผู้หญิงมีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้เท่าๆ ผู้ชาย หรือมากกว่าผู้ชายด้วยซ้ำ เพราะปัจจุบันผู้ชายระวังตัวเองมากขึ้น แต่หลายคนยังไม่รู้ว่าตัวเองติดเอดส์อยู่แล้ว เลยไปแพร่ให้กับภรรยา กับแฟน หรือภรยาน้อย ทำให้ผู้หญิงมีสัดส่วนมากกว่าผู้ชายในบรรดาคนที่ตรวจพบว่าติดเชื้อเอดส์ใหม่ๆ จึงเห็นได้ว่าเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันระหว่างชายกับหญิงเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของการติดเชื้อเอดส์ในบ้านเราขณะนี้ ในขณะที่เดียวกันต้องจับตาอย่างใกล้ชิดกับกลุ่มชายรักชาย กลุ่มผู้ติดยาเสพติดโดยการฉีดและกลุ่มวัยรุ่น พบว่ามีแนวโน้มที่อัตราการติดเชื้อเอดส์สูงขึ้นในปัจจุบัน เพราะเป็นกลุ่มที่ได้รับความสนใจน้อยกว่า และเข้าถึงได้ยากกว่ากลุ่มรักต่างเพศ

## 2.2 เพศสัมพันธ์มีความสำคัญกับวิถีชีวิตคนอย่างไร

การมีความรู้สึกทางเพศเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของคน และสัตว์ จะเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน หรือมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนก็สามารถควบคุมได้มากบ้าง น้อยบ้าง ความรู้สึกทางเพศจะนำไปสู่ความต้องการทางเพศ ซึ่งก็อาจมากหรือน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละคนแล้วแต่วัย ระดับการศึกษา วัฒนธรรม การมีสติและการฝึกรบม เช่น นักบวช อาจรู้จักควบคุมได้ดีกว่าฆราวาส เป็นต้น ความต้องการทางเพศจะนำไปสู่การแสดงออก หรือการตอบสนองทางเพศ ซึ่งมีหลายรูปแบบแล้วแต่สถานการณ์, สภาพแวดล้อม, ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี, ความมีสติสัมปชัญญะ และปัจจัยเอื้ออำนวยอื่นๆ เช่น อาจตอบสนองโดยการฟันเปียก หรือโดยการสำเร็จความใคร่ด้วย

ตนเอง หรือโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้อื่นที่ว่านี้อาจเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศกัน การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับชาย หรือหญิงกับหญิง แม้จะไม่ถือว่าเป็นวิธีปกติที่คนส่วนใหญ่ทำกัน แต่ก็ไม่ใช่สิ่งผิดปกติ ไม่ว่าจะมีความชอบแบบใด ชายกับชาย หรือชายกับหญิง โอกาสที่จะติดเชื้อเอชไอวีจากพฤติกรรมทางเพศจะไม่ต่างกันเลย ถ้าไม่ป้องกัน การหาความสุขทางเพศไม่ว่ากับเพศเดียวกันหรือต่างเพศกัน สามารถทำได้หลายวิธี ตั้งแต่การพูดคุยกัน การจูบกัน การสัมผัสภายนอกโดยใช้มือ ปาก ลำตัว หรืออวัยวะเพศ การสำเร็จความใคร่ให้อีกฝ่ายหนึ่งโดยใช้มือหรือปาก จนถึง การสอดใส่อวัยวะเพศเข้ากันและกันทั้งเข้าทางช่องคลอด และเข้าทางทวารหนัก

เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่อวัยวะเพศเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีมากที่สุดถ้าไม่มีการป้องกัน เพราะในน้ำคัดหลั่งจากอวัยวะเพศชาย หรืออวัยวะเพศหญิง รวมทั้งในน้ำกามของผู้ชายจะมีเชื้อไวรัสเอชไอวีอยู่มาก อีกทั้งเชือบุอวัยวะเพศชาย เชื้อบุช่องคลอดผู้หญิง หรือเชือบุทวารหนักก็มีลักษณะบางอย่าง เชื้อสามารถผ่านเข้าไปในร่างกายได้ง่าย นอกจากนี้ เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่ มักนำไปสู่การปริหรือนิกลาของอวัยวะที่รองรับการสอดใส่ จึงทำให้รับเชื้อได้ง่าย และถ้ายังมีแผลกามโรคอยู่ด้วยยิ่งทำให้เชื้อเข้าได้ง่ายขึ้น

นอกจากเพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่แล้ว การหาความสุขทางเพศโดยวิธีอื่นๆ มีโอกาสติดเชื้อน้อยมาก ที่พอมิโอกาสบ้างก็เช่น การกั้นกินน้ำกามของฝ่ายชายติดเชื้อ หรือการที่ผู้ชายไปเลียหรือกั้นกินน้ำคัดหลั่งจากช่องคลอดของผู้หญิงที่ติดเชื้อ เพราะเชื้อมีโอกาสจะเข้าทางเยื่อบุปากที่อ่อนบางได้ อย่างไรก็ตาม การที่คนที่ติดเชื้อใช้ปากไปทำออรัลเซ็กซ์ (Oral sex) ให้กับผู้อื่นมีโอกาสน่าจะแพร่เชื้อเอชไอวีน้อยมาก เพราะน้ำลายมีเชื้อเอชไอวีน้อย และเป็นเชื้อที่ไม่แข็งแรง

โดยสรุป การร่วมเพศที่มีการสอดใส่ระหว่างชายกับชาย หรือชายกับหญิง ที่ไม่มีการใส่ถุงยางอนามัยป้องกัน มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ ส่วนการร่วมเพศ โดยใช้ปากไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี หรืออาจพบมีโอกาบบ้างถ้ามีการกั้นกินน้ำกามหรือน้ำคัดหลั่งของคนที่ติดเชื้อ ด้วยเหตุผลดังกล่าว โอกาสที่ทอมกับดีจะติดเชื้อเอชไอวีระหว่างกันและกันจึงเป็นไปได้ยาก

ตามที่กล่าวแล้ว จะเห็นได้ว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ปกติ ถ้าเกิดขึ้นในวัยอันเหมาะสม ในสถานะที่เหมาะสม และในลักษณะที่ไม่นำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่จะตามมา เช่น การตั้งครรภ์ในขณะที่ยังไม่พร้อม กามโรค และโรคเอดส์ วิธีจะป้องกันปัญหาต่างๆ เหล่านี้ก็คือ การใส่ถุงยางอนามัยขณะร่วมเพศ จะไม่ใช่ถุงยางอนามัยเพียงกรณีเดียว คือ ระหว่างสามี และภรรยา หรือคู่นอนที่รักเดียวใจเดียวคู่เดียวกันตลอด และคุมกำเนิดโดยวิธีอื่น และถ้าได้ตรวจเอชไอวีทั้งคู่

ก่อนด้วยก็จะยิ่งดี สาเหตุที่คนไทยติดเอดส์ทางเพศสัมพันธ์กันเยอะถ้าเทียบกับประเทศอื่นๆ อาจอธิบายได้หลายทาง เช่น ประเทศไทยมีหญิงบริการทางเพศมาก ส่วนหนึ่งเกิดจากความยากจน และขาดการศึกษา และค่านิยมในการขายลูกสาวเพื่อประกอบฐานะทางการเงิน และฐานะทางสังคมของครอบครัวอย่างที่ทราบกันแต่เดิมา แต่ในปัจจุบันหญิงสาวที่พอมืออันจะกินหรือมีการศึกษาสูงๆ ก็ยังยอมขายตัวเพื่อหารายได้เสริมมาเที่ยวเตร่ หรือซื้อเสื้อผ้า เครื่องประดับแพงๆ ตามความฟุ้งเฟ้อของสังคม ผู้ชายไทยนักเที่ยวทั้งหลายก็มีนิสัยสบายๆ ตามประสาคนไทย ไม่ค่อยใส่ใจเรื่องการใส่ถุงยางอนามัย ขอบผจญภัย หรือเสี่ยงนิดๆ ตื่นเต้นดี บ้างก็อายุที่จะไปซื้อถุงยางอนามัย หรืออายุที่ผู้หญิงจะหาว่าปอดไม่แน่จริง หรือไม่เชื่อใจ เลยมักจะไม่ค่อยชอบใส่ถุงยางอนามัยเวลาออกศึก และยังถ้าได้กินเหล้า หรือเสพยาข่มใจเข้าไปด้วย ความกล้าหรือความคึกคะนองก็ยังมีมากขึ้น และลืมไปว่าควรป้องกันตัวอย่างไร ในขณะที่หญิงบริการเองก็ไม่ค่อยมีสิทธิจะต่อรอง เพราะถ้าต่อรองมาก แยกไม่เอา ก็ไม่ได้เงิน เข้าตำรา **“กลัวอดมากกว่ากลัวเอดส์”** อีกทั้งอาชีพที่ทำก็เป็นอาชีพผิดกฎหมาย จะไปต่อรอง หรือเรียกร้องกับลูกค้า นายจ้าง หรือกับเจ้าหน้าที่ของรัฐก็คงลำบาก อยากรู้ก็ตาม สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้โรคเอดส์ระบาดทางเพศพาณิชนัยมากในช่วง 10 ปีแรกของการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ในประเทศไทย

ต้องขอบคุณหลายๆ ฝ่ายที่ช่วยกันประชาสัมพันธ์ เรื่องโรคเอดส์ และเรื่องถุงยางอนามัย ทำให้ในปัจจุบันคนไทยใช้บริการทางเพศน้อยลง และมีอัตราการใส่ถุงยางอนามัยสูงขึ้น ประกอบกับธุรกิจทางเพศพาณิชนัย ก็มีกำไรใส่ใจเรื่องเอดส์ และการใส่ถุงยางอนามัยมากขึ้น แต่ที่น่ากลัว คือคนไทยหันไปมีพฤติกรรมทางเพศในลักษณะที่ไม่ต้องซื้อหามากขึ้น คือ มั่วกันเองระหว่างเพื่อนฝูง หรือคนรู้จัก หรือคนที่สบตากันปุ๊บก็ปั๊งบเลย บางครั้งก็แลกคู่กันด้วย โดยคิดว่าคนเหล่านี้เป็นพวกสมัครเล่น เป็นนิสิตนักศึกษา กำลังหาประสบการณ์คงไม่ติดเอดส์ เลยมักจะไม่ได้ใส่ถุงยางอนามัย โดยหารู้ไม่ว่าก่อนจะมาถึงเราได้ผ่านมือใครอื่นมาแล้วก็คน นี้คือสาเหตุการติดเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ ในปัจจุบันบางคนชอบ **“เปิดบริสุทธิ์เด็ก”** ชอบนิสิตนักศึกษา ดารา นักร้องนางแบบ จ่ายแพงๆ ก็ยอมคิดว่าของแพงน่าจะดีก็เลยติดเอดส์ ลักษณะเดียวกันกับผู้ชายหลายคนติดเอดส์จากเมียน้อยเลยทำให้เมียหลวงพลอยรับกรรมด้วย ผู้หญิงไทยส่วนใหญ่ จะโชนโชนทางเพศน้อยกว่าผู้ชายส่วนใหญ่จะเป็นฝ่าย **“ถูกฟัน”** มากกว่าจะเป็นผู้ไปฟันผู้อื่น โอกาสที่ผู้หญิงจะขอให้แฟนหรือสามีใส่ถุงยางอนามัยเพราะไม่รู้ว่าไปมีนอกมีในกับคนอื่นทำได้ยาก เพราะสังคมไทย หรือครอบครัวไทย

ผู้ชายจะเป็นใหญ่ และถ้าไปขออย่างนั้น แสดงว่าไม่ไว้ใจกัน เดียวก็เป็นเรื่องใหญ่ ทศนคติเหล่านี้ ต้องแก้

### 2.3 ทำอย่างไรจึงจะไม่ติดเชื่อ หรือทำอย่างไรจึงจะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

(1) “ถ้าไม่มีเพศสัมพันธ์ก็จะไม่ติดเอ็ดส์” เป็นคำพูดแบบกำปั้นทุบดิน ซึ่งถูกต้อง 100 เปอร์เซ็นต์ พระ แม่ชี หรือหญิงที่รักษาความโสด (และสด) จริงๆ ก็จะไม่มีการติดเอ็ดส์ได้จากเพศสัมพันธ์

(2) ความรู้สึกทางเพศเป็นธรรมชาติของมนุษย์เป็นสิ่งที่ปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ความดี ความรุนแรง และการสนองตอบต่อความรู้สึกมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ควบคุมกันได้จากการเรียนรู้ หรือจากการฝึก และควบคุมจิตใจของตนเอง เช่น ความรู้สึกดังกล่าวจะมีน้อยลงในสมณะเพศที่เคร่งครัดต่อหลักธรรมทางศาสนา การออกกำลังกาย หรือการมีกิจกรรมผ่อนคลายอื่น เช่น การเล่นเกมหรือช่วยเบี่ยงเบน หรือบรรเทาความรู้สึกทางเพศได้ในระดับหนึ่ง

(3) ถ้าความรู้สึก และความต้องการทางเพศมีมาก ก็อาจ “ช่วยตัวเอง” หรือ “ทำตัวเอง” เพื่อผ่อนคลายความรู้สึก หรือความต้องการของตัวเองลงได้ เช่น การใช้มือจับ ลูก หรือถูตามอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่มีความไวในการรับความรู้สึกทางเพศ เช่น หัวนมของตัวเอง ทั้งหญิง และชายสามารถ “ช่วยตัวเอง” ได้ โดยการทำเช่นนี้อาจถึงหรือไม่ถึงจุดสุดยอดของอารมณ์ (ไคลแมกซ์) ก็ได้ การได้ทำเช่นนี้ ก็จะให้อารมณ์ทางเพศสงบลงระยะหนึ่ง การกระทำดังกล่าวไม่ใช่สิ่งผิดปรกติ แต่ควรให้มีความถี่พอดี อย่าไปหมกมุ่น หรือฝังจิตฝังใจกับมันมากเกินไป จะทำให้เสียการงานอื่นๆ

(4) การสื่อสารระหว่างกันเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การที่คน 2 คนรักกัน เช่น หญิงกับชาย ชายกับชาย หรือหญิงกับหญิง มาอยู่ใกล้กัน โอกาสที่จะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศจะยิ่งมากขึ้น ยิ่งใกล้ชิดกันมากขึ้น หรือนานขึ้น ระดับความรู้สึก และความต้องการทางเพศจะยิ่งมีมากขึ้น เราต้องมีสติ ต้องรู้จักควบคุมระดับอารมณ์ และพฤติกรรมแสดงออกให้พอดีๆ อย่าให้เกิดการกระทำที่เป็นการหักหาญน้ำใจของอีกฝ่ายหนึ่ง หรือเป็นการกระทำผูกมัดตนเองถ้าเรายังไม่พร้อมที่จะรับผิชอบ หรือไม่ได้รักเขาจริงตามคำโบราณที่บอกว่า “อย่าชิงสุกก่อนห่าม” นอกจากนี้ต้องระมัดระวังผลเสียต่างๆ ที่อาจเกิดตามมา เช่น การเสื่อมเสียชื่อเสียง การฟ้องร้องว่าล่วงละเมิดทางเพศ การตั้งครรภ์ การติดเชื้อกามโรค และการติดเอ็ดส์ เป็นต้น

การตอบสนองระหว่างคน 2 คน ที่มีความรักกัน สามารถทำได้หลายรูปแบบ จากระดับน้อยไปหามาก ดังนี้

- (4.1) การพุดจาพอดรักกันด้วยคำหวาน
- (4.2) การจับเนื้อต้องตัวกัน
- (4.3) การจูบกัน
- (4.4) การใช้มือสำเร็จความใคร่ให้กันและกัน
- (4.5) การใช้ปากสำเร็จความใคร่ให้กันและกัน
- (4.6) การร่วมเพศกันโดยสอดใส่อวัยวะเพศ

การมีปฏิสัมพันธ์ทางเพศถึงขั้นที่มีการสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอด หรือช่องทวารหนักของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นขั้นตอนที่หนุ่มสาวส่วนใหญ่ ถือว่าเป็นจุดสุดยอดได้ขึ้นสวรรค์ และเป็นขั้นตอนที่หนุ่มๆ ถือว่า “ฟินสำเร็จ” หรือได้เผด็จศึก โดยอาจไม่รู้เลยว่าคนที่ถูกฟินจะรู้สึกเจ็บปวดทั้งกาย และใจ อย่างไร และไม่เคียดเลยว่ ถ้าน้องสาวตน หรือลูกสาวตนถูกไ้หนุ่มฟินแบบนี้บ้าง เราผู้เป็นพ่อ หรือผู้เป็นพี่จะรู้สึกอย่างไร นอกจากนี้ บางทีแทนที่จะได้ขึ้นสวรรค์ กลับจะตกนรกเพราะติดเอดส์ เนื่องจากการร่วม โดยมีการสอดใส่อวัยวะเพศจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อกามโรค และเชื้อเอดส์มากที่สุดตามเหตุผล ที่กล่าวแล้วข้างต้น

ดังนั้น ถ้าจะมีการร่วมเพศกัน ต้องไตร่ตรองให้ดี ต้องมั่นใจว่าคนๆ นี้ คือคนที่เราอยากแต่งงานด้วย คนๆ นี้คือคนที่เราอยากให้เป็นแม่ หรือพ่อของลูกเรา และต้องหาทางร่วมเพศอย่างปลอดภัย กล่าวคือ ต้องใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง นอกจากจะไปตรวจเอดส์มาแล้ว ไม่เจอทั้งคู่ และได้ตรวจซ้ำ ในช่วง 3-6 เดือน และทั้งคู่ไม่ได้นอกใจ หรือปันรักให้คนอื่นตลอดช่วง 3-6 เดือนนั้น จึงจะเลิกใส่หรือไม่ใส่ถุงยางอนามัยได้

การร่วมเพศไม่ควรทำรุนแรงเกินไปหรือทำท่าพลิกแพลง เช่น เข้าประตูหลัง เพราะอาจทำให้เกิดการฉีกขาดได้ง่าย ทำให้ติดกามโรค และติดเอดส์ได้ง่ายขึ้น

การใส่ถุงยางอนามัยก็ต้องฝึกหัดใส่ให้ถูกต้องไม่ให้มีกระเปาะ โป่งพองที่ปลายจนคล้ายลูกโป่ง เพราะอาจแตกได้ถ้าได้รับการเสียดสี และห้ามใช้น้ำมัน น้ำลาย หรือวาสลีนในการทาหล่อลื่น เพราะทำให้ยางเปื่อยง่าย ต้องใช้สารหล่อลื่นประเภทที่ละลายน้ำได้ เช่น เค-วาย เจล และที่สำคัญ คือ ถุงยางที่ใช้ต้องไม่หมดอายุ หรือต้องไม่เก็บในสภาพที่ร้อนจัด หรือเย็นจัด จึงจะมั่นใจว่าถุงยางจะไม่แตกไม่รั่ว ถ้ามีการใช้งานในระดับธรรมดา การใช้ถุงยางอนามัยในการร่วมเพศ บางคน



ถือว่าการไม่ให้เกียรติกัน หรือไม่ไว้ใจกัน จริงๆ แล้วคนเราไว้ใจหรือเชื่อใจกันยากแม้จะเป็น  
สามี-ภรรยากันดังนั้น เพื่อความปลอดภัย หรือเพื่อความไม่ประมาท หรือถ้ามีความไม่แน่ใจ  
ใส่ถุงยางอนามัยไว้ก่อนปลอดภัยกว่า หรือพูดให้เพราะคือ เปลี่ยนจากความไม่ไว้ใจเป็นห่วงใย  
ความไม่เข้าใจจะได้หมดไป

#### 2.4 สถานที่ที่สามารถหาถุงยางอนามัยได้

ถุงยางอนามัยเป็นของใช้ส่วนตัวปกติที่สามารถหาซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อ ร้าน  
ขายของชำ และร้านขายยาทั่วไป ก่อนซื้อต้องดูให้ดีว่ายังไม่หมดอายุ และมีการเก็บรักษาใน  
อุณหภูมิที่เหมาะสม นอกจากนี้อาจขอรับฟรีได้ตามคลินิกกามโรค หรือคลินิกวางแผนครอบครัว  
ตามโรงพยาบาลทั่วไป ตามที่ทำการสาธารณสุขอำเภอ และสาธารณสุขจังหวัด

### 3. ความเสี่ยงจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

เข็มฉีดยาเสพติดที่ใช้ร่วมกันหลายคนมีโอกาที่จะแพร่เชื้อเอชไอวีได้มาก เพราะส่วนใหญ่  
จะล้างทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรคไม่หมด ดังนั้น ถ้ามีใครคนหนึ่งติดเชื้อเอชไอวีแล้ว เข็มที่  
คนอื่น ๆ ที่ใช้เข็มและกระบอกฉีดอันเดียวกันติดเอชไอวีได้ด้วย เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น ในชุมชน  
แออัด ในโรงพัก และในคุก บางคนอาจบอกว่ามีเข็มไว้ใช้คนเดียว เก็บซ่อนไว้อย่างดี แต่หารู้ไม่ว่า  
มีคนอื่นแอบมาขอยืมใช้ เลยแอบฝากเชื้อเอชไอวีไปด้วย ดังนั้น ถ้าจะปลอดภัยต้องใช้เข็มที่เดียวทิ้ง

### 4. จะรู้ได้อย่างไรว่าติดเชื้อเอชไอวี

วิธีเดียวที่จะรู้ได้คือ การตรวจเลือด ในปัจจุบันเทคโนโลยีก้าวหน้า สามารถใช้น้ำลาย  
และปัสสาวะตรวจแทนเลือดได้ บริษัทประกันชีวิตจึงนิยมใช้เพราะสะดวก และคนที่ถูกตรวจก็  
อาจไม่รู้ตัว โดยทั่วไปจะตรวจหาแอนติบอดีหรือภูมิคุ้มกันต่อเชื้อเอชไอวี ในเลือดของคนที่  
ติดเชื้อจะมีแอนติบอดีหรือโปรตีนต่อเชื้อเอชไอวี ส่วนในน้ำลายและในปัสสาวะก็ไม่พบเชื้อเอชไอวี  
เพราะมีปริมาณไวรัสเอชไอวีน้อยมากหรือไม่เลย

คนที่สัมผัสกับเชื้อเอชไอวีไม่จำเป็นว่าจะต้องติดเชื้อเสมอไป ขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อ  
ภูมิต้านทานของผู้สัมผัส และปัจจัยอื่นๆ ที่ยังไม่ทราบชัด เช่น การมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดเชื้อ 1 ครั้ง  
มีโอกาสจะติดเชื้อเอชไอวีได้ร้อยละ 0.1-1 หรือการที่ถูกเข็มที่เปื้อนเลือดเอชไอวีตำ มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวี  
ได้ร้อยละ 0.3 หรือลูกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีจากแม่ได้ร้อยละ 20-30 เป็นต้น

แอนติบอดีจะเกิดหลังติดเชื้อแล้ว 6 สัปดาห์ถึง 3 เดือน ดังนั้นหลังไปสัมผัสเชื้อมา ต้องรอ 2-3 เดือน จึงจะตรวจเอดส์ได้ผลที่น่าเชื่อถือ หรือตรวจครั้งแรกไม่เจอก็ต้องรอตตรวจซ้ำใหม่ในอีก 3-6 เดือนจึงจะแน่ใจ นอกจากนี้จะตรวจหาแอนติบอดีเพื่อดูการติดเชื้อเอชไอวีแล้ว ยังสามารถตรวจหาตัวเชื้อเอชไอวีในเลือดโดยตรงเลยก็ได้ ซึ่งมีความไวมากกว่าการตรวจหาแอนติบอดี แต่วิธีการค่อนข้างยาก มีไม่กี่โรงพยาบาลที่สามารถตรวจหาได้ และราคาแพง

#### 4.1 ใครหรือเมื่อไหร่จึงควรตรวจเอชไอวี

- ทุกคนที่มีอาการที่คล้าย หรือใกล้เคียงกับโรคเอดส์
- คนที่มีพฤติกรรมทางเพศ หรือการใช้ยาเสพติดที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี
- ก่อนมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับคนรัก
- ก่อนแต่งงาน
- ก่อนวางแผนว่าจะมีบุตร หรือก่อนตั้งครรภ์
- ขณะไปฝากครรภ์
- เมื่อทราบหรือคาดการณ์ล่วงหน้าไว้ว่าจะต้องถูกบังคับให้ตรวจเอดส์ เช่น ไปสมัครงาน ไปทำประกันชีวิต หรือก่อนการผ่าตัด ก็อาจไปตรวจเอดส์ให้รู้ก่อน เพื่อจะได้ตัดสินใจล่วงหน้าว่าจะไปดีหรือไม่ ความลับจะรั่วไหลหรือไม่

#### 4.2 มีประโยชน์อย่างไรที่รู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอชไอวี

- จะได้ป้องกันคนที่เรารักไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ตามเรา
- จะได้ป้องกันตัวเองไม่ให้เชื้อเอดส์เพิ่มขึ้น หรือรับเชื้อโรคอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เชื้อเอดส์กำเริบ
- จะได้ดูแลสุขภาพตัวเองให้ใกล้ชิด
- จะได้ไปพบแพทย์เพื่อรักษาโรคแทรกซ้อนแต่เนิ่นๆ จะได้ไม่เป็นมากจนเยียวยาไม่ทัน
- จะได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ได้ทันท่วงที ซึ่งจะได้ผลดีกว่าเมื่อเริ่มใช้ยาตอนเป็นมากแล้ว

#### 4.3 ไปตรวจเอชไอวีที่ใด

- โรงพยาบาลต่างๆ สามารถตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีได้ทุกแห่ง
- สถานที่ตรวจที่ดีที่สุดคือสถานที่ที่มีบริการให้คำปรึกษาแนะนำ ทั้งก่อนและหลังการตรวจ และมีการรักษาความลับของผู้ที่ถูกตรวจไม่ว่าจะตรวจเจอ หรือตรวจไม่เจอ เช่น ไม่ต้องบอกชื่อ ที่อยู่ หรือเบอร์โทรศัพท์ ตัวอย่างเช่น คลินิกนิรนามของสภาวิชาชีพ หรือคลินิกลักษณะเดียวกัน ตามสำนักงานสาธารณสุข หรือ โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ

**ที่สำคัญคือ :** ผู้ที่จะไปตรวจเอชไอวีต้องอยากตรวจ หรือสมัครใจไปตรวจด้วยตนเอง เพราะถ้าถูกใครบังคับ หรือส่งไปตรวจ คนๆ นั้นจะต้องรู้ผลด้วย ทำให้ไม่เป็นความลับ อาจเกิดผลเสียต่อผู้ถูกตรวจ และผู้ถูกตรวจเองก็อาจไม่ได้ประโยชน์เต็มที่จากการตรวจนั้นๆ

#### 4.4 เมื่อทราบผลการตรวจเลือดควรจะบอกใครไหม

- ผู้ที่ถูกตรวจเลือดจะเป็นผู้รู้ผลการตรวจเพียงคนเดียวเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล หรือคลินิกนิรนาม ไม่มีสิทธิที่จะบอกผลการตรวจเลือดของเราให้ผู้อื่นทราบ ซึ่งจะเป็กรณีย่างในคลินิกเพราะเราไปตรวจและฟังผลเองคนเดียว (ไม่มีใครประกบมาด้วย) และโรงพยาบาล/คลินิกก็ไม่รู้ว่าเราคือใคร ถ้าเราไม่ไปฟังผลเขาก็ไม่รู้จะไปบอกใคร

- เป็นความจริงที่เรารู้ผลเลือดแล้ว เราอาจไม่จำเป็นต้องบอกใครก็ได้ เพราะถ้าบอกไปก็มีแต่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่เรา และคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ากรณีผลเลือดเป็นบวก

- แต่เราต้องคิดถึงคู่นอนของเราซึ่งเป็นคนที่เรารักก่อน เพราะโอกาสที่เขาจะติดจากเรามีสูง หรือเขาอาจจะยังไม่ติดก็ได้ แต่ก็ต้องรับรู้ และเข้าใจเพื่อป้องกัน ดังนั้น คนที่เราต้องบอกผลการตรวจเลือดบวกของเราให้รู้มากที่สุด คือ คู่นอนของเรา เพื่อที่เขาจะได้ไปตรวจบ้าง และเริ่มต้นในการใช้ถุงยางอนามัย ระหว่างการร่วมเพศทันที เพราะถ้าไม่บอก และไม่ป้องกัน ถ้าเขาติดเชื้อขึ้นมาภายหลัง เราเท่ากับฆ่าคนตายโดยเจตนา ซึ่งมีความผิดทางอาญาด้วย

- เป็นความจริงที่การบอกผลเลือดเอดส์ให้คนอื่นทราบ เป็นที่ยากสำหรับบางคน และบางกรณี บางครั้งอาจต้องค่อยๆ บอกทีละนิดๆ บางครั้งอาจต้องขอให้แพทย์ หรือพยาบาล ช่วยบอกโดยเจ้าตัวอยู่ด้วย

- ญาติพี่น้อง พ่อแม่ เพื่อนฝูง ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าเรติดเชื้อเอตส์ ถ้าเราไม่อยากให้เขาารู้ ผู้ติดเชื้อบางคนก็อยากจะให้ญาติ หรือเพื่อนสนิทบางคนรู้เรื่องของเขาเพื่อจะได้มีคนคอยปรับทุกข์บ้าง การที่ได้ระบายทุกข์ไปบ้าง อาจรู้สึกสบายขึ้น ผู้ติดเชื้อบางคน อาจต้องบอกผลเลือดให้ญาติบางคนรู้ เพื่อให้เขาช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล หรือช่วยดูแลในขณะที่เจ็บป่วยมาก “อย่ากลัวจนเกินกว่าเหตุว่าทุกคนจะรังเกียจเรถ้ารู้ว่าเร ติดเอตส์ บางครั้งการพยายามไปปิดบังเขา อาจทำให้เกิดทุกข์มากขึ้นไปอีก”