পঞ্চম অধ্যায়

লোকে কী নিয়ে ভাবছে তা দিয়ে শুরু করুন ১২৬
Start where people are at
কর্মতৎপরতা/ গোপন প্রশ্নমালা : Activity/Secret questions ১২৭
যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে হলে কীভাবে তা ছড়ায় তা জানুন ১২৮
Learn how STIs spread to help prevent them
যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে : Preventing STIs ১৩১
যৌন নেটওয়ার্ক কীভাবে সংক্রমণ ছড়ায় ১৩১
How sexual network spread infections
কর্মতৎপরতা / হাত-মেলানোর খেলা : Activity/Handshake game ১৩১
যৌনবাহিত সংক্রমণ সম্পর্কে তথ্য : Facts about STIs ১৩৪
রোগ পরীক্ষা এবং চিকিৎসা অত্যাবশ্যক ১৩৭
Testing and treatment are essential
মহিলাদের সমযোগ্যতা যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করে ১৩৯
Women's equality prevents STIs
লৈঙ্গিক ভূমিকা এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ: Gender roles and STIs ১৪৩
কর্মতৎপরতা / যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ক একটি নাটক ১৪৫
যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে পুরুষদের দায়িত্ব আছে ১৪৯
Men share responsibility for STI prevention
প্রশিক্ষণ সহকর্মী এবং রোল মডেল হিসেবে পুরুষ ১৪৯
পুরুষদের সমাগমের স্থানে সামাজিক শিক্ষা ১৫১
লিঙ্গ-ভিত্তিক সন্ত্রাসের প্রতিবাদ করা ১৫২
Opposing gender-based violence
নিরাপদ যৌনতার জন্য প্রয়োজন ভাল যোগাযোগ ১৫৩
Safer sex requires good communication
কনডম নিয়ে স্বস্তি : Comfort with condoms ১৫৪
কর্মতৎপরতা : কনডম নিয়ে খেলা ১৫৫
Activity : Playing with condoms
পরিবর্তন – এটি একটি প্রক্রিয়া : Change - it's a process ১৫৮
যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য সামাজিক কৌশল ১৫৯
Community strategies for STI prevention
সমাজে যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে ব্যবহারিক সম্পদের উৎস সন্ধান ১৬০
নব্য যুবকদের স্বয়ং যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা পেতে সহায়তা করা ১৬৩

পঞ্চম অধ্যায়

যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ
Preventing Sexuality transmitted Infections (STIs)

যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) এমন এক ধরনের অসুস্থতা, যা যৌনক্রিয়ার সময় এক ব্যক্তি থেকে আরেকজনে ছড়ায়। সকল ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) প্রতিরোধ করা যায়, কিন্তু অনেকের ক্ষেত্রে এই প্রতিরোধ কঠিন – বিশেষ করে মহিলাদের ক্ষেত্রে।

যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) প্রতিরোধের জন্য, লোকলজ্জা এবং অস্বস্তির কথা না ভেবে এ ব্যাপারে খোলাখুলি কথা বলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এর ব্যাপারে দলভিত্তিক আলোচনায় এ সংক্রান্ত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি সামনে চলে আসবে – যেভাবে ডায়ারিয়া অথবা সাধারণ সর্দি-কাশি নিয়ে আমরা আলোচনা করি। দলভিত্তিক আলোচনায় অংশগ্রহণকারীরা জানতে পারবেন যে, যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) কেবল একজন ব্যক্তিরই ক্ষতি করে না। তাই দলভিত্তিক আলোচনায় যদি যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) প্রতিরোধের বিষয় আলোচিত হয় তাহলে তাতে পুরো সমাজই উপকৃত হবে এবং এই বার্তা জনে জনে ছড়িয়ে পড়বে।

লোকে কী নিয়ে ভাবছে তা দিয়ে শুরু করুন : Start where people are at

আপনি যদি যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) নিয়ে আলোচনা করতে চান, তাহলে উপস্থিত লোকদের জিজ্ঞেস করুন তাদের উদ্বেগ কী নিয়ে এবং তারা এ বিষয়ে কী জানে। আজকের দিনের অধিকাংশ মানুষই এইচআইভি (HIV-Human Immunodeficiency Virus) সম্পর্কে জানেন। কারণ এটা যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) – যা এইডস (AIDS-Acquired Immunodeficiency Syndrome)-এর কারণ। বিশ্বজুড়ে লক্ষ লক্ষ মানুষ এইডস-এ মৃত্যুবরণ করেছে এবং আরো লক্ষ লক্ষ মানুষ এইডস-এ ভুগছে। এইডস অতীতে জীবনধ্বংসী ছিল কিন্তু বর্তমানে উন্নত ওষুধের কারণে এইডস আক্রান্তদের আয়ু বাড়ছে। অধিকাংশ দেশেই এইচআইভি (HIV) প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত কার্যক্রম চালু আছে।

বিশেষ করে মহিলারা যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এ অত্যন্ত ভঙ্গুর (Vulnarable) এবং তারা যদি এই অসুখের চিকিৎসা না করেন তাহলে তা তাদের জন্য বিশেষভাবে ক্ষতিকর হতে পারে। কতক যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) ডেকে আনতে পারে মারাত্মক অসুস্থতা, উর্বরতা সমস্যা (Infertility problem) এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এর চিকিৎসা না করালে তাদের গর্ভে জন্ম নেয়া শিশুকে আজীবন পঙ্গুত্বের ধকল বয়ে বেড়াতে হতে পারে। মহিলারা যাতে তাদের সমস্যার কথা বলেন সেজন্য তাদের সহায়তা করা যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) রোধের একটি প্রধান শর্ত। পূর্ববর্তী অধ্যায়ে দেয়া 'জেন্ডার বক্স' এবং 'যোগাযোগ শক্তিশালী' – এই শ্রেণীর মহিলাদের কথা বলতে সহায়তা করার জন্যই।

তাছাড়া এই অধ্যায়ে বর্ণিত অধিকাংশ তৎপরতাও আপনি সাধারণভাবে যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) অথবা কেবল এইচআইভি (HIV) নিয়ে কথা বলতে পারেন।

যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) বিষয়ে আমি প্রথম যখন বক্তব্য রাখি, আমি বেশিরভাগ সময়ই পায়ু (Anal) অথবা যোনিপথে সঙ্গমের কথা বলেছি। আমি দেখলাম অর্ধেক শ্রোতাই মনোযোগ দিয়ে শুনছে না এবং তারা নিজেদের মধ্যে ফিসফিস করে কথা বলছে। পরে কয়েকজন মহিলা আমার কাছে এলেন। তারা আমার কাছ থেকে সব কনডম নিয়ে নিলেন কিন্তু সেটাই তাদের মূল আগ্রহের বিষয় ছিল না। তারা আমাকে বলতে চাইছিল একটা লোকের কথা যার পুরুষাঙ্গে ঘা ছিল। এখন বুঝতে পারছি তাদের উদ্বেগ কোথায় এরকম কিছু মহিলাদের জিজ্ঞেস করা উচিত ছিল। যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এর দৃশ্যমান উপসর্গ কী এ বিষয়ে আলোচনা করা যথার্থ হতো।

কর্মতৎপরতা : গোপন প্রশ্নমালা / Activity : secret questions

কখনও কখনও দলীয় আলোচনায় উপস্থিত ব্যক্তিরা যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) নিয়ে প্রশ্ন করতে লজ্জা পান। নীচের কৌশলগুলি তাদের উদ্বেগের বিষয়গুলি অথবা তারা যে জানে না এটা স্বীকার করতে না-চাওয়ার বিষয়টা সামনে আনতে সহায়তা করতে পারে।

১. সবাইকে যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) সম্পর্কে অন্তত একটি প্রশ্ন কাগজে লিখতে বলুন। লেখা হবার পর কাগজগুলি নিয়ে একটা ব্যাগে ভরে রাখুন। কেউ জানবে না কে কী প্রশ্ন করেছে এবং আপনি নিজেও কিছু প্রশ্ন লিখতে পারেন যা হয়ত কেউ খুব গোপন বিষয় বলে না-ও লিখতে পারে।

দলীয় আলোচনা শুরুর আগে আমি তাদেরকে মোবাইলে ক্ষুদে বার্তা বা সরাসরি কথা বলতে এবং মোবাইলেই প্রশ্ন করতে বলি। তারা আমাকে সম্পূর্ণ বিশ্বাস করে এবং জানে কে কী বলেছে তা আমি অন্য কারো কাছে বলব না।

২. তাদের লেখা প্রশ্নগুলি পর্যালোচনা করুন এবং এগুলির মধ্য থেকে কয়েকটা উত্তর দেবার জন্য বাছাই করুন। কাজটা আপনি আলোচনার শুরুতে অথবা শেষে করতে পারেন কিংবা এটাকেই আলোচনার মূল বিষয় হিসেবে নিতে পারেন। লিখিত প্রশ্নগুলির কয়েকটা পরবর্তী আলোচনা সভার জন্য রেখে দিতে পারেন। কিন্তু তাদেরকে বিষয়টা বলতে হবে যেন তারা মনে না করে যে, তাদের প্রশ্ন আপনি গুরুত্ব দেন নি।

৩. প্রশ্নের ওপর ভিত্তি করে আপনি সহজভাবে সেগুলির উত্তর দিতে পারেন। চাইলে আপনি কাউকে এর উত্তর দেবার জন্য ডাকতে পারেন অথবা প্রশ্নগুলিকে আলোচনার বিষয়বস্তু করে আলোচনা করুন। যদি প্রয়োজন মনে করেন তাহলে এলাকার কোনো স্বাস্থ্যকর্মীকে আপনাদের প্রশ্নের উত্তর দেবার জন্য আহ্বান করতে পারেন।

একটি বাক্স রাখুন যেখানে থাকবে কাগজে লেখা তাদের না-বলা কথা যা তারা মুখে বলতে চায় না। এই বাক্স থেকে প্রশ্ন বের করে প্রতি সভায় আলোচনা করুন।

আমি দলীয় আলোচনায় সবসময় বলি যে, প্রশ্ন করার মত স্টুপিড জিনিস আর নেই এবং কেউ যদি একটা প্রশ্ন করে তাহলে এই সম্ভাবনা বেশি যে আরো অনেকের একই রকম প্রশ্ন আছে।

যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে হলে কীভাবে তা ছড়ায় তা জানুন
Learn how STIs spread to help prevent them

যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এর জন্য দায়ী বিভিন্ন ধরনের বীজাণু (Germs) যা মানুষের রক্ত, বীর্য অথবা যোনিয় রসে (Vaginal fluid) বিদ্যমান থাকে। এই বীজাণুগুলি খুব ছোট বলে খালি চোখে দেখা যায় না। যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) এক ব্যক্তি থেকে আরেকজনে ছড়ায় যদি সংক্রমিত ব্যক্তির রক্ত, বীর্য অথবা যোনিয় রস (Vaginal fluid) যোনি, পুরুষাঙ্গ অথবা পায়ু পথে বা চামড়ার কাটাছেড়া অথবা ঘায়ের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে। কেবল স্পর্শ, টয়লেট ব্যবহার বা খাবার ভাগাভাগি করে খাওয়া কিংবা কীটপতঙ্গের কামড়ের মাধ্যমে আপনার যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এ আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা নেই।

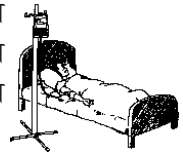
অরক্ষিত যৌন সংসর্গ। সংক্রমিত ব্যক্তি থেকে সকল ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ আরেকজনে বাহিত হয় যদি স্বামী-স্ত্রী কনডম ব্যবহার ছাড়া যৌনসঙ্গম (Intervourse), পায়ুসঙ্গম (Anal sex) করে।

মুখমেহন (Oral sex)। সংক্রমিত ব্যক্তি থেকে যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) আরেকজনে বাহিত হতে পারে যদি কোনো দম্পতি

কনডম অথবা ল্যাটেক্স প্রতিবন্ধক (Latex barrier) না লাগিয়ে লিঙ্গ, যোনি অথবা পায়ু মেহন করে। মুখমেহনের কারণে এইচআইভি (HIV) একজন থেকে আরেকজনে ছড়ানোর ঘটনা বিরল হলেও অন্যান্য ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) যেমন গণোরিয়া (Gonorrhea), হার্পিস (Herpes) এবং হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (HPV) সহজেই বাহিত হতে পারে।

সকল ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) যৌনসংসর্গের সময় বাহিত হলেও কতক সংক্রমণ অন্যভাবেও বাহিত হতে পারে।

মা থেকে শিশুতে। একজন মহিলা গর্ভকালীন সময়ে বা সন্তান প্রসবকালে শিশুর মধ্যে যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) ছড়াতে পারেন। এইচআইভি (HIV) একমাত্র যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) – যা মা থেকে শিশুতে বুকের দুধ দানের মাধ্যমেও বাহিত হতে পারে।



রক্ত সঞ্চালন। রক্তে এইচআইভি (HIV), সিফিলিস (Syphilis) বা হেপাটাইটিস এ, বি (HEPATITIS A,B)-এর জীবাণু আছে কিনা তা পরীক্ষা না-করেই যদি কারো শরীরে দেয়া হয় তাহলে তিনি উপরোক্ত সংক্রমণের শিকার হবেন।

সুঁই বা ধারালো অস্ত্র জীবাণুমুক্ত না করে ইনজেকশন দেয়া, ত্বকে ছিদ্র করা, উল্কি আঁকা। হেপাটাইটিস বি বা এইচআইভি (HIV)-তে সংক্রমিত কোন ব্যক্তিকে ইনজেকশন বা ওষুধ প্রয়োগ বা অন্য কাজে ব্যবহৃত সুঁই বা ধারালো অস্ত্র যদি জীবাণুমুক্ত না করে আরেকজনের ওপর ব্যবহার করা হয় তাহলে দ্বিতীয় ব্যক্তি উপরোক্ত সংক্রমণে আক্রান্ত হবেন। তাই প্রতিবার ইনজেকশন দেয়া বা ত্বক ছিদ্র করা বা উল্কি আঁকার সময় জীবাণুমুক্ত যন্ত্রাদি ব্যবহার করতে হবে।

একজন ব্যক্তি একই সময়ে একাধিক ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এ আক্রান্ত হতে পারেন। আপনি যদি কোন একটি যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এ আক্রান্ত হন তাহলে প্রায়শ অন্য আরেক সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকবে। কারণ আপনার দেহ অন্যান্য ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) প্রতিরোধের ক্ষেত্রে দুর্বল থাকে। পুরুষাঙ্গ বা যোনি থেকে ক্ষরিত রস অথবা ত্বকের ঘা দেহে জীবাণু প্রবেশের সহজ মাধ্যম।

যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) পুরুষ থেকে মহিলাদের মধ্যে অধিকতর সহজে বাহিত হয়

যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এ পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের দেহ অধিকতর ভঙ্গুর হওয়ার তিনটি প্রধান কারণ রয়েছে।

১.যৌনবাহিত সংক্রমণে আক্রান্ত একজন মহিলার যোনীয় রসের চাইতে আক্রান্ত পুরুষের বীর্যে অধিকতর বীজাণু (Germs) থাকে। তাই কোন পুরুষের চরম যৌন উত্তেজনার বা স্খলনের সময় একজন মহিলা তার যোনি, পায়ু বা মুখে অনেক বেশি বীর্য গ্রহণ করেন।

২. কোন ব্যক্তি যখন একজন মহিলার সঙ্গে অরক্ষিত যৌন সংসর্গ করেন, তার বীর্য বেশ কিছু সময় পর মহিলার শরীরে প্রবেশ করে। তেমন অবস্থায় যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এর বীজাণু মহিলাকে একই সমস্যায় ফেলার জন্য যথেষ্ট সময় ও পরিবেশগত সুবিধা পায়। যৌন সংসর্গের পর যোনির ভেতরটা ধোয়ার পরও সব বীর্য ধুয়ে ফেলা যায় না।

৩. যোনি এবং পায়ুর ত্বক পাতলা (Vagina and anus) এবং খুব সহজেই যৌন সংসর্গের সময় কেটে যায় বা ছিড়ে যায়। অন্যদিকে, পুরুষাঙ্গে ত্বক পুরু। তেমন অবস্থায় যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) সংক্রমণ খুব সহজেই পুরুষাঙ্গের মাধ্যমে মহিলাদের শরীরে প্রবেশ করে।

পুরুষরা যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection)-এ খুব ভঙ্গুর, বিশেষ করে একজন আক্রান্ত পুরুষ যদি আর একজন পুরুষের সঙ্গে যৌন সংসর্গ করে। পায়ুপথে অরক্ষিত যৌন সংসর্গ যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) এবং এইচআইভি (HIV) ছড়ানোর জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক। এসব কাজে সবসময় কনডম ব্যবহার করুন।

যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে : Preventing STIs

নিরাপদ যৌন সংসর্গ কথাটির অর্থ হচ্ছে যৌনসঙ্গীর মাঝে সম্ভাব্য যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) প্রতিরোধ বা তার সম্ভাবনা হ্রাস করা। এর অর্থ হচ্ছে যৌনসঙ্গীর জনন অঙ্গের ত্বকের সঙ্গে যথাসম্ভব কম সংস্পর্শন এবং যৌন উত্তেজনার সময় পুরুষাঙ্গ কিংবা যোনি থেকে নির্গত রস (Vaginal fluid) যোনি বা পুরুষাঙ্গে অথবা মুখে না-যাওয়া (চতুর্থ অধ্যায় দেখুন)।

নিরাপদ যৌন সংসর্গ তখনই হতে পারে যখন একজন মহিলা যৌন বিষয়ে তার সঙ্গীর সঙ্গে কথা বলতে পারবেন (চতুর্থ অধ্যায় দেখুন) এবং যখন সমাজ কিশোরী মেয়ে এবং মহিলাদের যথাযথ শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানের মাধ্যমে রোগ পরীক্ষা এবং যৌনবাহিত সংক্রমণের চিকিৎসা প্রদানের ব্যবস্থা করবেন।

যৌন নেটওয়ার্ক কীভাবে সংক্রমণ ছড়ায় : How sexual network spread infections

কতক ধরনের যৌন সম্পর্ক (Sexual relationship) কীভাবে যৌনবাহিত সংক্রমণ ছড়ায় সেটা জানা থাকলে লোকেরা প্রতিটি সম্পর্কের ক্ষেত্রে যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের গুরুত্ব বুঝতে পারবে।

অনেক মহিলা বিশ্বাস করেন যে, তারা নিজেদেরকে এ থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারবেন – যদি তারা স্বামী বা যৌনসঙ্গীর ওপর বিশ্বস্ত থাকেন। কিন্তু ব্যাপারটা তখনই কাজ করবে যদি উভয় সঙ্গী পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকেন এবং তাদের মধ্যে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের শুরু থেকেই কোনো সংক্রমণ না থাকে।

নীচের তৎপরতাগুলি আমাদের বুঝতে সহায়তা করবে কীভাবে একটি সমাজের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াতে পারে, এমনকি অল্প কিছু ব্যক্তির একাধিক যৌনসঙ্গী থাকলেও।

কর্মতৎপরতা / হাত-মেলানোর খেলা : Activity / Handshake game

এই তৎপরতায় উদাহরণ হিসেবে এইচআইভি (HIV) ব্যবহার করা হয়েছে, কিন্তু সকল ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ একইভাবে ছড়াতে পারে।

প্রস্তুতির জন্য সবাই ছোট এক টুকরো কাগজ নিন। এর মধ্যে ৩টি কাগজে বৃত্ত আঁকুন। একটি কাগজে কাটা চিহ্ন X আঁকুন। অন্য কাগজগুলি সাদা রাখুন। এবার কোন্ কাগজে কী আঁকা আছে তা লুকোবার জন্য কাগজগুলি ভাঁজ করে রাখুন।

১. ভাঁজ করা সব কাগজ একত্রে মিশিয়ে ফেলুন এবং প্রত্যেককে একটা করে কাগজ দিন। সবাইকে তাদের নিজ নিজ কাগজে কী আঁকা আছে তা দেখতে বলুন কিন্তু বলতে মানা করুন।

২. অনুষ্ঠানে আগত সবাইকে পরস্পরের সঙ্গে পরিচিত হতে এবং ৩ জনের সঙ্গে হাত মেলাতে বলুন।

৩. যার কাছে X চিহ্নিত কাগজ আছে তাকে দাঁড়াতে বলুন। যারা X কাগজধারী মহিলার সঙ্গে হাত মিলিয়েছেন, তাদেরকেও দাঁড়াতে বলুন। যারা বসে আছেন তারা অন্য যে কারো সঙ্গে হাত মিলিয়েছেন তাদেরকে দাঁড়াতে বলুন। সবাই না-দাঁড়ানো পর্যন্ত এটা চালিয়ে যান।

এবার এই তৎপরতার কারণ ব্যাখ্যা করুন। X এইচআইভি-এর প্রতিনিধিত্ব করছে এবং X চিহ্নিত ব্যক্তির সঙ্গে হাত মেলানোর অর্থ হচ্ছে অরক্ষিত যৌন সংসর্গ করা। তার মানে হলো যারাই এখানে আছেন, তারাই এইচআইভি'র শিকার হতে পারে।

৪. যারা বৃত্ত আঁকা কাগজ পেয়েছেন তাদের হাত তুলতে বলুন। তাদেরকে বলুন যে, বৃত্ত হচ্ছে কনডম। সুতরাং যারা বৃত্ত আঁকা কাগজ পেয়েছেন তারা এইচআইভি থেকে সুরক্ষিত। তাদেরকে বসতে বলুন।

৫. আপনার তৎপরতার বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন। আপনি নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করতে পারেন :

- X ধারী ব্যক্তি কেমন অনুভব করেন যখন তিনি জানছেন তার এইচআইভি থাকতে পারে?

- সবাইকে দাঁড়াতে বলার পর তারা কেমন অনুভব করেন? কেউ এইচআইভিগ্রস্ত কারো সঙ্গে যৌন সংসর্গ করেছে, এটা জানার পর তার সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি কেমন অনুভব করেন?
- আপনি যখন জানলেন যে, বৃত্ত কনডমের প্রতিনিধিত্ব করছে, আপনি কি স্বস্তি বোধ করেছেন? আপনি কনডম ব্যবহার করায় নিজেকে কি খুশি মনে হচ্ছে?

৬.সবার কাছ থেকে কাগজগুলি নিন এবং আবার বিতরণ করুন। আগের তৎপরতা আবার নতুন করে করুন। তবে এবার যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য তাদের নিজস্ব পছন্দ বেছে নিতে দিন।

- কোনো যৌন সংসর্গ করা হবে না – কেউ হাত মেলাবে না।
- কনডম ব্যবহার করুন – হাতে পরার জন্য কিছু কাগজের ঠোঙা বা মোজা ব্যবহার করুন।
- মাত্র একজন সঙ্গী রাখুন যার মধ্যে কোনো সংক্রমণ নেই এবং কেবল তার সঙ্গেই যৌন সংসর্গ করুন। পরস্পরের কাগজ দেখে তার সঙ্গে হাত মেলান এবং অন্য কারো সঙ্গে হাত মেলাবেন না।
- এমনভাবে যৌন আনন্দ উপভোগ করুন যেন দেহরস নির্গত না হয় যেমন হাত মেলানোর বদলে আঙ্গুলের অগ্রভাগ বা কনুই ছোঁয়া।

৭.এই তৎপরতার পর যার হাতে X চিহ্নিত কাগজ আছে, তাকে দাঁড়াতে বলুন। তারপর সমবেত অন্যদের জিজ্ঞেস করুন হাত না-মুড়িয়ে কেউ তার সঙ্গে করমর্দন করছে কিনা।

৮.যারা দাঁড়ায়নি, তাদের সবাইকে জিজ্ঞেস করুন নিজেদের সুরক্ষার জন্য তারা কী করেছেন।

৯. আপনি এটাও জিজ্ঞেস করতে পারে হাত মেলানোর সময় নিজেক সুরক্ষিত করা জটিল বা অস্বস্তিকর ছিল কিনা। এই ব্যবস্থা কি সময়ের সঙ্গে আরো সহজ বা স্বস্তিদায়ক হবে? অথবা তাদের যদি একজন বিশ্বস্ত সঙ্গী থাকে সেটা কি জটিল হবে? কেন?

১০. যৌনবাহিত সংক্রমণ নিয়ে সঙ্গীর সঙ্গে কথা কীভাবে সহজ বা জটিল হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করুন।

- যৌন সংসর্গ করেছেন এমন কেউ যদি বলে তার যৌনবাহিত সংক্রমণ আছে, তাহলে আপনি কেমন অনুভব করবেন? এটা জানা কি উত্তম নাকি গোপন থাকা ভাল? কেন?
- যদি মনে করেন কথাটা জানা ভাল, তাহলে বিষয়টা অন্যের কাছে সহজভাবে বলবেন কেমন করে?
- একজন যৌনসঙ্গীর বিষয়ে নিশ্চিতভাবে কী জানবেন? নিশ্চিতভাবে কী জানবেন না?

এই তৎপরতা শেষ করবেন এই বলে যে, কোনো আকস্মিক সংস্পর্শ যেমন হাত মেলানো বা কোলাকুলির মাধ্যমে এইচআইভি বা অন্য কোনো ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ এক ব্যক্তি থেকে আর এক ব্যক্তিতে ছড়ায় না।

যৌনবাহিত সংক্রমণ সম্পর্কে তথ্য : Facts about STIs

যৌনবাহিত সংক্রমণ বিনা চিকিৎসায় থাকলে কী ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে সে-বিষয়ে আলোচনা করলে প্রথম পর্যায়েই যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection)-এর চিকিৎসা করা এবং তা ছড়ানো প্রতিরোধ করার গুরুত্ব সবাই বুঝতে পারবে। আমরা নীচে বিভিন্ন ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ সম্পর্কে কিছু সাধারণ তথ্য তুলে ধরেছি। এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা আছে 'যেখানে মহিলাদের ডাক্তার নেই' বইতে। প্রয়োজনে এ বিষয়ে স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে কথা বলতে পারেন।

গণোরিয়া (Gonorrhea) এবং ক্লামাইডিয়া (Chlamydia)-এর নিরাময় সহজ, যদি শুরুতেই চিকিৎসা করা হয়। যদি তা না করা হয় তাহলে পুরুষ ও মহিলা উভয়ের মধ্যেই মারাত্মক সংক্রমণ এবং অনুর্বরতা X ডেকে আনতে পারে। তদুপরি গর্ভাবস্থায় এবং সন্তান প্রসবকালে মহিলা মারাত্মক সমস্যায় পড়বেন।

মহিলার ক্ষেত্রে লক্ষণ (Signs in a women) : তার মধ্যে কোনো লক্ষণ না-ও দেখা যেতে পারে অথবা সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সংসর্গের কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত আদৌ কোনো লক্ষণের উদয় না-ও হতে পারে। তার যোনি থেকে স্রাব (Discharge) নির্গত হতে পারে, নিম্ন তলপেট (Lower abdomen) অথবা শ্রোণি (Pelvic)-তে ব্যথা, জ্বর এবং প্রস্রাব করার সময় ব্যথা হতে পারে। গণোরিয়া আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সঙ্গে মুখমেহন করলে গলায় পুঁজযুক্ত ঘা হতে পারে অথবা ঘাড়ের গ্রন্থি ফুলে যেতে পারে।

পুরুষের ক্ষেত্রে লক্ষণ (Signs in a man) : প্রায়শ কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায় না অথবা সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সংসর্গের ২ থেকে ৫ দিন পর লক্ষণের উদয় হতে পারে। অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে আছে পুরুষাঙ্গ থেকে স্রাব নির্গমন এবং প্রস্রাবের সময় ব্যথা।

মহিলাদের ক্ষেত্রে উপরোক্ত সংক্রমণের কারণে গর্ভকালীন সময়ে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে – যার মধ্যে আছে সময়ের আগেই প্রসব বেদনা (Early labor), কম-ওজনের শিশু, জরায়ুতে শিশুর মৃত্যু (মৃত জন্ম), অথবা প্রসব করার পর অকালে শিশুর মৃত্যু। তদুপরি, নবজাত শিশুর নিউমোনিয়া এবং চোখের সংক্রমণের কারণে অন্ধ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও আছে। সংক্রমণগ্রস্ত একজন মহিলার জরায়ুর সংক্রমণও (যা Pelvic inflammotory disease নামে

পরিচিত) হতে পারে অথবা শিশু বেড়ে উঠতে পারে জরায়ুর বাইরে (জরায়ু বহির্ভূত গর্ভধারণ বা Ectopic pregnancy)। এই সমস্যা নারীকে বন্ধ্যা এমনকি মৃত্যুর দিকে ঠেলে দিতে পারে।

সিফিলিস (Syphilis) : সিফিলিস এমন একটি যৌনবাহিত সংক্রমণ যা সমগ্র শরীরের ওপর প্রভাব বিস্তার করতে পারে এবং বহু বছর বিদ্যমান থাকে। প্রাথমিক পর্যায়ে চিকিৎসা করলে ওষুধেই এর উপশম করা যায়। কিন্তু চিকিৎসা না করালে তা মারাত্মক আকার ধারণ, এমনকি মৃত্যু ডেকে আনতে পারে।

মহিলা ও পুরুষের মধ্যে লক্ষণ (Signs in women and man) : যৌনাঙ্গে হালকা ধাঁচের বেদনাহীন ঘা (Painless sore) যা দেখতে ফোস্কা অথবা খোলা ক্ষতের মত।

সিফিলিস উর্বরতার ওপর কোনো প্রভাব না ফেললেও, এর কারণে প্রসব সময় এগিয়ে আসা, কম ওজনের শিশু জন্ম, জরায়ুতে শিশুর মৃত্যু (মৃত জন্ম), অথবা নবজাতকের মৃত্যুও ঘটতে পারে। তদুপরি, শিশু সিফিলিস নিয়ে জন্মাতে পারে, যা মারাত্মক অসুস্থতা এবং মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

ট্রাইকামোনিয়াসিস (Trichomoniasis) : এটা খুব অস্বস্তিকর এবং চুলকানিপ্রবণ যৌনবাহিত সংক্রমণ, যা চিকিৎসার মাধ্যমে সারানো যায়। মহিলা ও পুরুষের মধ্যে প্রায়শ এর কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায় না।

মহিলাদের মধ্যে লক্ষণ (Signs in a women) : যোনি থেকে নির্গত অস্বাভাবিক কটুগন্ধ যুক্ত স্রাব। সঙ্গে থাকে রক্তিম ও চুলকানিযুক্ত জননাঙ্গ এবং প্রস্রাবের সময় জ্বালা ও ব্যথা।

এ সমস্যা দেখা দিলে মহিলা ও পুরুষ উভয়ের উর্বরতা (Fertility) বিঘ্নিত হতে পারে এবং মেয়ে শিশু যোনীর সংক্রমণ নিয়ে জন্মাতে পারে। কখনও কখনও বেড়ে ওঠা শিশুর প্রস্রাব করতে এবং শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে সমস্যা হতে পারে।

উপদংশ (Chancroid) : যৌনাঙ্গ এবং পায়ুতে বেদনাযুক্ত ঘা সহ সহজে রক্তপাত এবং কুঁচকির গ্রন্থি ফুলে যেতে পারে (Swollen glands)। অনেকে এটাকে সিফিলিস বলে ভুল করেন। এটি ওষুধের মাধ্যমে নিরাময় করা যায়।

হার্পিস (Herpes) : হার্পিস-এর জন্য ভাইরাস দায়ী। এর কোনো চিকিৎসা না থাকলে কতক ব্যবস্থায় রোগী ভাল থাকতে পারে।

মহিলা ও পুরুষের মধ্যে লক্ষণ : কোনো লক্ষণ নেই। অথবা প্রথম সংক্রমণের সময় জননাঙ্গে মারাত্মক জ্বালা ও চুলকানি সহ বেদনাযুক্ত ফোস্কা দেখা দিতে পারে। এসব ফোস্কা থেকে পানি ঝরে ফেটে গিয়ে তীব্র ব্যথার কারণ সহ খোলা গর্তের মত দেখাবে। এ অবস্থায় আপনি অসুস্থ বোধ করবেন যেন ফ্লু হয়েছে। প্রথম সংক্রমণের পর একই জায়গায় বারবার ঘা বা ক্ষত হবে কিন্তু কিছুটা হালকা ধাঁচে।

গর্ভবতী কোনো মহিলা যদি প্রথমবারের মত সংক্রমিত হন হার্পিসের কারণে গর্ভেই তার শিশুর মৃত্যু হতে পারে (মৃত জন্ম)। অথবা শিশুর মধ্যে মারাত্মক সংক্রমণ কিংবা তার মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের উন্নয়নে সমস্যা হতে পারে।

হেপাটাইটিস বি (Hepatitis B) : এর নিরাময় সহজ নয়। কারণ হেপাটাইটিসের ওষুধ অত্যন্ত দামী এবং প্রায়শ পাওয়া যায় না। কিন্তু টিকা গ্রহণের মাধ্যমে এটি প্রতিরোধ করা যায়।

মহিলা ও পুরুষের মধ্যে লক্ষণ : কোনো লক্ষণ দেখা যায় না অথবা জ্বর, অবসাদ (Fatigue), হলদে চোখ বা ত্বক (জন্ডিস), কালো প্রস্রাব এবং শ্বেত বর্ণের প্রস্রাব।

যকৃত মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হলে যকৃতে জখম এবং ক্যান্সার হতে পারে। তৎসঙ্গে উর্বরতা (Fertility) এবং গর্ভাবস্থা প্রভাবিত হতে পারে। হেপাটাইটিস বি আক্রান্ত মা সন্তান জন্ম দিলে নবজাতকও এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে।

হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (Human Papiilloma Virus-HPV, Warts) : এগুলি ছোট, ব্যথাহীন স্ফীতি (Painless bumps) যার উপরিভাগ অমসৃণ – যা অপসারণ করা যায় কিন্তু নিরাময় সম্ভব নয়।

মহিলাদের মধ্যে লক্ষণ : উক্ত স্ফীতি দেখা দেয় যোনিকপাটের (Vulva) বাইরের দিকে, যোনির ভেতরে এবং পায়ুর চারপাশে। জড়ুল (Warts) বড় হয়ে উঠতে পারে এবং সন্তান প্রসবের সময় রক্তক্ষরণ হতে পারে। তাই রক্তপাত এড়ানোর জন্য সন্তান জন্মে সিজারিয়ান অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হতে পারে। নবজাত সন্তানেরও জড়ুল হতে পারে।

পুরুষদের মধ্যে লক্ষণ : স্ফীতি দেখা দেয় পুরুষাঙ্গের ভেতরে, বাইরে এবং পায়ুর চারপাশে।

কতক ধরনের এইচপিভি (HPV) জরায়ুগ্রীবা (Cervix) এবং পুরুষাঙ্গে ক্যান্সার সৃষ্টি করলেও সেগুলি টিকা (Vaccine)-এ নিরাময়যোগ্য। মহিলারা নিয়মিত জরায়ুগ্রীবার ক্যান্সার পরীক্ষা করালে প্রাথমিক পর্যায়েই সমস্যা ধরা পড়তে পারে।

এইচআইভি (HIV) : এর কোনো নিরাময় আবিস্কৃত হয়নি কিন্তু বিজ্ঞানীরা চিকিৎসার মাধ্যমে এইচআইভি-গ্রস্ত ব্যক্তিদের কিছুটা সুস্থ শরীরে জীবন কাটাতে এবং আয়ু দীর্ঘায়িত করতে পারেন।

মহিলা ও পুরুষে এইচআইভি'র লক্ষণ : কোনো লক্ষণ নেই অথবা ভাইরাস সংস্পর্শনের ২ থেকে ৪ সপ্তাহ পর সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। এই অসুস্থতা উপসর্গের মধ্যে আছে খারাপ ধরনের ফ্লু, ডায়ারিয়া, জ্বর, স্ফীত লসিকা গ্রন্থি এবং ওজন কমে যাওয়া।

এইচআইভি উর্বরতাকে প্রভাবিত করে না, কিন্তু এর কারণে সন্তান প্রসব সময় এগিয়ে আসতে পারে এবং জন্মের সময় নবজাত সন্তানে অথবা বুকের দুধ পানে রোগটি ছড়াতে পারে। সেজন্য সন্তানে রোগটি ছড়িয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

রোগ পরীক্ষা এবং চিকিৎসা অত্যাবশ্যক
Testing and treatment are essential

অধিকাংশ যৌনবাহিত সংক্রমণ ব্যক্তির শরীরে কোনো লক্ষণ ছাড়াই থাকতে পারে। এর অর্থ হচ্ছে একজন ব্যক্তির যৌনবাহিত সংক্রমণ থাকতে পারে এবং নিজের অজান্তেই তা অন্য কারো দেহে ছড়াতে পারেন। এটা আরো জানান দেয় যে, অচিকিৎসিত যৌনবাহিত সংক্রমণের কারণে বহু মহিলা মারাত্মক জরায়ু সংক্রমণ (Womb infection), জরায়ু বহির্ভূত গর্ভধারণ (Ectopic pregnancy), গর্ভপাত (Miscarriage) এবং আরো অনেক স্বাস্থ্য সমস্যার শিকার হন। এর কারণ মহিলা জানেন না যে তিনি যৌনবাহিত সংক্রমণে ভুগছেন।

যৌনবাহিত সংক্রমণ অন্যদের মাঝে ছড়ানোর একটি উপায় হচ্ছে লক্ষণ দেখা দেবার সঙ্গে সঙ্গে এর চিকিৎসার ব্যবস্থা করা এবং মহিলা বা পুরুষের যৌনসঙ্গীও যাতে একই সময়ে চিকিৎসা নেন তা নিশ্চিত করা। যৌনবাহিত

সংক্রমণ ওষুধের মাধ্যমেই নিরাময় করা যায়, কিন্তু একজন ব্যক্তি পুনর্বার তাতে আক্রান্ত হতে পারেন যদি তিনি এমন কারো সঙ্গে অরক্ষিত যৌন সংসর্গ করেন যার যৌনবাহিত সংক্রমণ আছে।

কোনো মহিলা বা পুরুষের উচিত ৬ থেকে ১২ মাসের মধ্যে নিজেদের পরীক্ষা করা যদি তারা একাধিক যৌনসঙ্গীর সঙ্গে যৌন সংসর্গ করেন অথবা মনে করেন তাদের সঙ্গী অন্য কারো সঙ্গে যৌন সংসর্গ করেছেন বা ইনজেকশনের মাধ্যমে শরীরে হেরোইন মাদক নিয়েছেন। এ ধরনের কতক পরীক্ষায় রক্তের নমুনা নেয়া হয়; অন্যান্য পরীক্ষায় মহিলার যোনি বা পুরুষের লিঙ্গ থেকে তরল নেয়া হয়। কতক ক্ষেত্রে ব্যক্তির মুখ থেকে নমুনা সংগ্রহ করা হয়।

নিয়মিত পরীক্ষা যৌনবাহিত সংক্রমণের বিপদ হ্রাসে সহায়ক

স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলি স্বাস্থ্য পরিষেবার অংশ হিসেবে নিয়মিত পুরুষ ও মহিলাদের যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষা এবং চিকিৎসার মাধ্যমে এর বিপদ কমিয়ে আনতে সহায়তা করতে পারে। যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষার সময় লোকেরা যাতে অস্বস্তি বা লজ্জাবোধ না করে সেজন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ওপর তাদের এই মর্মে বিশ্বাস রাখা উচিত যে, তাদেরকে যথাযথ মর্যাদা এবং গোপনীয়তার সঙ্গে চিকিৎসা দেয়া হবে।

কতক স্বাস্থ্য কেন্দ্র পরিবার পরিকল্পনা এবং গর্ভাবস্থা চেকআপের কার্যক্রমের অংশ হিসেবে যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষা এবং চিকিৎসা দিয়ে থাকে। যখন কোনো পুরুষ তার স্ত্রীকে নিয়ে পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত কাজের জন্য আসবেন, তখন তাদেরকে যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষা এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নেবার জন্য উৎসাহ দিন। এর অর্থ হচ্ছে মহিলা সংশ্লিষ্ট পরীক্ষা ও চিকিৎসার জন্য বাড়তি কোনো চাপ অনুভব করবেন না।

'সুস্থতা চেকআপ' যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষা এবং চিকিৎসার দায় রহিত করে

এক্ষণে আফ্রিকার দেশ পাপুয়া নিউগিনির কথা উল্লেখ করা যায়। এখানকার অধিকাংশ মানুষ স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে অনেক দূরে গ্রামীণ এলাকায় থাকে। এখানকার সমাজে যৌনবাহিত সংক্রমণ খুবই সাধারণ। কারণ অনেক লোকই এর প্রতিরোধ সম্পর্কে তেমন কিছু জানে না এবং রোগ পরীক্ষা ও সংক্রমণের চিকিৎসা সম্পর্কেও তারা অজ্ঞ। অনেক মহিলা তলপেটের প্রদাহী রোগে ভুগে। এটি জরায়ুর একটি মারাত্মক সংক্রমণ যা চিকিৎসা বিহীন যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে উদ্ভূত। তলপেটের প্রদাহী রোগ প্রায়শ অনুর্বরতার কারণ হয়। সেজন্য যেসব মহিলা এ ধরনের সমস্যার শিকার হন তারা কখনো গর্ভধারণ এবং সন্তানের মা হতে পারেন না। অনুর্বরতা একজন মহিলার জন্য খুবই দুঃখজনক

পরিস্থিতি। কিন্তু পাপুয়া নিউগিনিতে এ ধরনের মহিলাদের সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখা হয় এবং তাদের সঙ্গীরা মহিলাদের মারধর করেন।

মেরি স্টোপস নামের একটি বেসরকারী প্রতিষ্ঠান (বাংলাদেশেও এদের সংগঠন আছে), মোবাইল টিমের মাধ্যমে (Mobile outreach team) দূরবর্তী গ্রামাঞ্চলে যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ে কাউন্সেলিং, রোগ নিরূপণ ও চিকিৎসাসেবা দিয়ে থাকে। এই দলে থাকে ২ অথবা ৩ জন স্বাস্থ্যকর্মী যারা চিকিৎসা যন্ত্রপাতি সহ গাড়ি নিয়ে দূরবর্তী গ্রামে যান। তারা সেখানকার মানুষকে বুঝাতে চেষ্টা করেন কীভাবে যৌনবাহিত সংক্রমণ অনুর্বরতা (Infertility)-এর কারণ হতে পারে। এই বক্তব্যের ফাঁকেই লোকজনকে এই মর্মে উদ্বুদ্ধ করতে চেষ্টা করেন কীভাবে নিরাপদ যৌনজীবন অনুশীলন করতে হয় এবং কেন যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ে পরীক্ষা করা আবশ্যক।

মেরী স্টোপস-এর কার্যক্রম আংশিক সফল হয়েছে। কারণ এর মাধ্যমে মানুষজনের কাছে, সমাজের কাছে তথ্য ও সেবা সরাসরি পৌঁছানো সম্ভব হয়েছে। কিন্তু এটা বিশেষভাবে সফল হয়েছে এজন্য যে, 'সুস্থতা চেকআপ' কার্যক্রমের আওতায় যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষার জন্য পুরুষ, মহিলা ও কিশোরদের কাছে যাওয়া সম্ভব হয়েছিল। এর ফলে তরুণ বয়সের লোকজন এবং অবিবাহিতদের পরিবার পরিকল্পনার আওতায় আনা এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষা করা সহজ হয়েছে।

দূরবর্তী গ্রামাঞ্চলে মোবাইল টিমের আগমন সেখানকার মানুষজন ভালভাবে গ্রহণ করেছিল। কারণ সেখানকার মানুষজনের লোকজ ঐতিহ্য এবং সম্পর্ক বিবেচনায় না-নিয়ে তারা তাদের সেবা দিয়েছিল। পার্বত্য অঞ্চলে একাধিক বিয়ে বা বহুগামিতা যেখানে সাধারণ ঘটনা, সেখানে সব যৌনসঙ্গীদের ক্ষেত্রেই প্রয়োজনীয় সেবা প্রদান করা হয়েছে।

মহিলাদের সমযোগ্যতা যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করে

মহিলাদের যৌনবাহিত সংক্রমণে আক্রান্ত হবার সবচাইতে বড় সমস্যা হলো বিচারহীনতা (Injustice) ও অসমযোগ্যতা (Inequality)। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় গরীব হওয়া যৌনবাহিত সংক্রমণ ছড়ায় না কিন্তু গরিব হওয়ার অর্থ এই যে, তিনি অর্থ বা অন্য কোন প্রয়োজনে অরক্ষিত যৌন সংসর্গ করতে

পারেন। অনেক পরিস্থিতিই এটাকে মহিলাদের যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা সহজ অথবা কঠিন করে তুলতে পারে।

একজন মহিলা যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে নিজেকে প্রতিরোধ করতে ব্যর্থ হবেন, যদি :

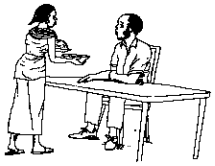
পশ্চিমা সমাজে অধিকাংশ পুরুষের একাধিক যৌনসঙ্গী থাকে।

ছোটবেলায় বিয়ে হয়ে থাকে এবং স্বামীর নির্দেশ বিনা প্রশ্নে মেনে নিতে বাধ্য হয়।

মহিলা একজন যৌনকর্মী। কোন পুরুষকে কনডম ব্যবহার করতে বললে তিনি পাত্তা না-ও দিতে পারেন অথবা তারা এর জবাবে ভয়ংকর হয়ে উঠতে পারেন।

মহিলা পড়তে পারেন না অথবা কখনো যৌনবাহিত সংক্রমণ সম্পর্কে শোনেন নি।

সরকার মহিলাদের জন্য লভ্য স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম সমর্থন করেন না।



মহিলা নিজের স্বাস্থ্য সমস্যার ব্যাপারে গুরুত্ব দেন না এবং নিজের জননাঙ্গ সম্পর্কিত বিষয়ে কথা বলতে লজ্জা পান।

তার যৌনসঙ্গী অক্রমণাত্মক এবং প্রায়শ জোর করে তাকে ভোগ করেন বিশেষ করে যদি তিনি মদ্যপ থাকেন।

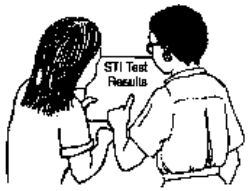
একজন মহিলা যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে অধিকতর সুরক্ষা পাবেন, যদি :

তিনি মাধ্যমিকের পড়া শেষ করে নিজে উপার্জন করেন।

তার মা-বাবা অথবা স্বামীর মৃত্যুর পর কিছু সম্পত্তির দখল পান।

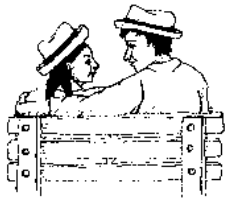
তিনি ও তার যৌনসঙ্গী জানেন পরস্পরকে কীভাবে যৌন সুখ দিতে হয় এবং প্রতিবার যৌন মিলনের সময় কনডম ব্যবহার করেন।

তার স্কুলে পাঠ্যসূচিতে যৌন শিক্ষা অন্তর্ভুক্ত।



তার বাড়ির নিকটস্থ ক্লিনিকে নিয়মিত স্বাস্থ্য ও গর্ভ সংক্রান্ত পরিষেবার পাশাপাশি স্বল্প খরচে যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষার সুযোগ পান।

তিনি বিশ্বাস করেন যে, তার নিজের যৌন স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ এবং তিনি তার দেহ অথবা যৌনতা নিয়ে লজ্জিত নন।

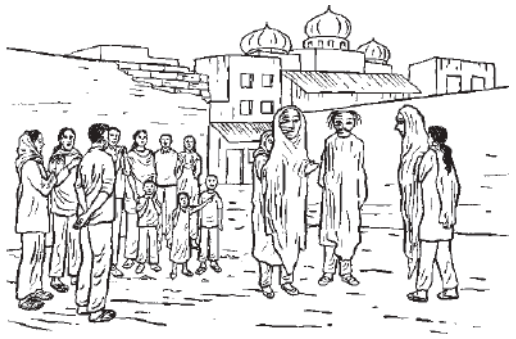


তিনি কার সঙ্গে, কখন, কীভাবে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করবেন সে-ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

নিঃসঙ্গ বা একলা জীবন যাপনকারী একজন মহিলাকে যৌনবাহিত সংক্রমণ এবং নিজেকে সুরক্ষা দিতে না পারার জন্য দায়ী করা সহজ। আমি এখানে 'কিন্তু কেন?' খেলাটা ব্যবহার করতে চাই যেন অন্যরা বুঝতে পারেন অসমযোগ্যতা (Inequality)-এর কারণে সেই কাজটা করা কেন কঠিন। এরপর আমরা দেখব এ ধরনের অবস্থায় সামাজিক পর্যায়ে কাজটা কত সহজে করা যায়।

তৃতীয় অধ্যায় : জেন্ডার ও স্বাস্থ্য এবং চতুর্থ অধ্যায় : যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্য-এ মহিলাদের যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে মুক্ত থাকার অনেক উপায় সম্পর্কে প্রস্তাবনা রাখা হয়েছে।

গার্হস্থ্য সহিংসতা এবং যৌনবাহিত সংক্রমণের বিরুদ্ধে সচেতনতা সৃষ্টি করেছে পুতুল নাচ



ভারতের লক্ষ্মৌতে বয়ঃপ্রাপ্ত মেয়েদের একটি দল গার্হস্থ্য সহিংসতা ও যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ে তথ্য প্রদানের জন্য প্রমাণ সাইজের পুতুল ব্যবহার করছে। তারা জনসমাগমের স্থানে ছোট ছোট নাটক প্রদর্শন করে এবং তারপর উপস্থিত দর্শনার্থীদের সঙ্গে মহিলাদের সঙ্গে অপব্যবহারের বিষয়ে আলোচনা করে। এর সূত্র ধরে তারা ব্যাখ্যা করেন পারিবারিক সহিংসতা এবং এইচআইভি (HIV) প্রতিরোধ করার জন্য সমাজে কী ধরনের ব্যবস্থা চালু আছে।

পুতুল নাচ সবসময়ই ব্যাপক সংখ্যক মানুষকে আকর্ষণ করে, এমনকি যারা রাস্তার ধারে ক্যানভাসারদের ব্যাপারে মোটেই আগ্রহী নন তারাও এটা পছন্দ করেন। সুতরাং পুতুল নাচ সমাজের মানুষের কাছে স্বাস্থ্যবার্তা পৌঁছে দেবার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় – যা অন্যভাবে তাদের কাছে পৌঁছানো সম্ভব নয়। একই সঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ যারা এসবে অভিনয় করছে তাদের ভূমিকা। সত্য বলতে কি, এই মেয়েদের অনেকে জনসমক্ষে কথা বলতে অভ্যস্ত নয়। কিন্তু এই পুতুল নাচের দৃশ্যে অভিনয় করতে করতে এখন তারা নিজেদের ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছেন এবং পরিবর্তনের জন্য কাজ করতে আগ্রহী হয়েছেন। তাদের পরিবার, বিশেষ করে মায়েরা অনুভব করেন যে, মেয়েরা ভাল কাজ করছে।

লৈঙ্গিক ভূমিকা এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ : Gender roles and STIs

যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) খুব সহজে ছড়ানোর একটি কারণ হলো অস্বাস্থ্যকর লৈঙ্গিক ভূমিকা (Unhealthy gender role)-এর কারণে মহিলাদের নিজেদের সুরক্ষা দিতে না পারা।

লৈঙ্গিক ভূমিকার মধ্যে আছে যৌন সম্পর্কের সময় মহিলা ও পুরুষ কী করেন সে-সংক্রান্ত প্রত্যাশা। পুরুষদের কাছে আশা করা হয় কখন তিনি ও তার সঙ্গী যৌন সংসর্গ করবেন সে-বিষয়টি নিয়ন্ত্রণের। কিন্তু অনেক সময় দেখা যায় মহিলা কেমন অনুভব করবেন তা নিয়ে পুরুষরা ভাবেন না এবং মহিলা মনে করেন তার নিজের ইচ্ছা অনিচ্ছায় কিছু আসে যায় না। কিন্তু যৌনবাহিত

সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য মহিলা ও পুরুষকে সৎভাবে স্ব স্ব যৌনসঙ্গীর সঙ্গে নিরাপদ যৌনজীবন সম্পর্কে আলোচনা করা এবং সে-সম্পর্কের ব্যাপারে একমত হওয়া আবশ্যক।

লৈঙ্গিক ভূমিকা, যৌনতা এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরো তথ্য ও আলোচনার জন্য তৃতীয় অধ্যায়ের জেন্ডার ও স্বাস্থ্য এবং চতুর্থ অধ্যায়ের যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্য দেখুন (যা আগেই এই পত্রিকায় ছাপা হয়েছে)।

লৈঙ্গিক ভূমিকা ও যৌনবাহিত সংক্রমণ সম্পর্কে আলোচনার জন্য নাটক ব্যবহার করুন

লৈঙ্গিক ভূমিকা (Gender role) কীভাবে যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে প্রতিবন্ধকতা তৈরি করে তা দেখানোর একটি উপযুক্ত মাধ্যম হচ্ছে দলভিত্তিক নাটক তৈরি করে তাতে অভিনয় করা। মানুষজন রেডিও এবং টেলিভিশনের নাটক উপভোগ করে। কারণ তাতে নাটকের চরিত্রদের দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন সমস্যা প্রতিফলিত হয় এবং গল্পের মধ্যে অনেক চমক থাকে। একটি নাটকের চরিত্র এমন অনেক কিছু করে যে-কথা বাস্তব জীবনে অনেকে বলতে পারেন না। যেমন একজন পুরুষ যৌনকর্মীকে টাকা দিচ্ছে তার সঙ্গে সময় কাটানোর জন্য। আপনি একটি নাটকের কাহিনিকে মহিলা ও পুরুষের যৌন স্বাস্থ্যের বিষয়টা আরো অর্থবহ করার জন্য আলোচনায় আনতে পারেন। লৈঙ্গিক ভূমিকা কীভাবে ব্যক্তির যৌন সম্পর্ককে প্রভাবিত করে সে-বিষয়ে গভীরতর আলোচনার জন্য আপনি নাটককে বেছে নিতে পারেন।

পরের পৃষ্ঠায় আমরা একটি নমুনা নাটক উপস্থাপন করেছি যাতে দেখানো হয়েছে নাটকের সঙ্গে আলোচনার বিষয় কীভাবে সমন্বয় করতে হয়। আপনিও এই নমুনা নাটকটি আপনার সমাজের উপযোগী করে চরিত্রায়ন করতে পারেন।

নাটকটি আকর্ষণীয় এবং আলোচনাযোগ্য করার জন্য কতক পদক্ষেপ নিতে হবে :

- চরিত্রগুলিতে তাদের ভূমিকার জন্য বাস্তবসম্মত আবেগ, বোধগম্য কারণ সন্নিবেশ করুন।
- চরিত্রগুলির ভুল উপস্থাপন করুন এবং সুষ্ঠু পছন্দ দেখান।
- যৌন সংসর্গের জন্য সম্মতি প্রদানের সমস্যা উপস্থাপন করুন, চরিত্রদের মধ্যে ক্ষমতার পার্থক্য এবং বিভিন্ন বয়সের মানুষ কীভাবে তাদের যৌন পছন্দ বাছাই করে তা দেখান।

কর্মতৎপরতা / যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ক একটি নাটক

এই তৎপরতা শুরুর আগে একটি নাটক তৈরি করুন। নাটকে এমন অনেক পরিস্থিতি থাকবে, যা বিভিন্ন চরিত্রকে যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে পরস্পরের সঙ্গে সংযুক্ত করবে।

১. তৎপরতা শুরুর আগে এটা নিশ্চিত করুন যে, যৌনবাহিত সংক্রমণ কীভাবে ছড়ায় সে-বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের সুস্পষ্ট ধারণা আছে।

২. সব প্রস্তুতি সম্পন্ন হবার পর, বিভিন্ন জনকে আপনার সৃষ্ট নাটকের বিভিন্ন চরিত্র অংশগ্রহণের জন্য বলুন। তাদেরকে গল্পটা বলুন এবং সেটা নিয়ে ভাববার জন্য কিছুটা সময় দিন। তারপর তাদের বুঝিয়ে বলুন কীভাবে অভিনয় করতে হবে।

৩. অভিনয় চলাকালে মাঝে মধ্যে বিশেষ কোনো জায়গায় তাদের বিরতি দিন এবং বলুন কীভাবে তাদের অভিনয় যৌনবাহিত সংক্রমণ ছড়াতে বা প্রতিরোধ করতে সহায়তা করছে। কতক পরিস্থিতিতে আপনি নিজেও বলতে পারেন একটি চরিত্র পরিস্থিতির ওপর ভিত্তি করে কীভাবে নিজেকে অথবা তার সঙ্গীর স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সুরক্ষা দিতে পারে।

৪. নাটকের শেষে অভিনেতাদের মঞ্চ ছেড়ে আলোচনায় সামিল হতে বলুন। আলোচনার বিষয় হবে : তাদের চরিত্রে জেন্ডারের ভূমিকা কীভাবে তাদেরকে অথবা তাদের সঙ্গীকে যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা দিয়েছে।

আপনি উপস্থিত প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে জিজ্ঞেস করতে পারেন কীভাবে পুরুষ বা মহিলার চরিত্র তাদের লৈঙ্গিক প্রত্যাশা পূরণ করেছে। লৈঙ্গিক অসাম্য (Gender equality) কীভাবে এই নাটকের মহিলাদেরকে যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা পাওয়া কঠিন করে তুলেছে।

চরিত্রগুলো যদি যৌন সম্পর্কের ব্যাপারে পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকে তাহলে কী ঘটবে এবং তারা পরস্পরকে কীভাবে যৌন সুখ দেবে? এটা করা কঠিন কেন?

যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ক একটি নমুনা নাটক

চরিত্রসমূহ :

নীনা : বয়স ১৮, ধর্মভীরু, বিবাহিত এবং ৩ সন্তানের মা। স্বামীর নাম রাজিব।

রাজিব : নীনার স্বামী, ট্রাক চালক। প্রায়ই ট্রাক চালিয়ে বিভিন্ন শহরে যায়। অন্য এক গ্রামে তার রূপা নামে এক বান্ধবী আছে।

রূপা : রাজিবের বান্ধবী এবং তার ঘরে রাজিবের এক মেয়ে আছে।

মোহন : বিবাহিত এবং স্ত্রী মায়ার প্রতি বিশ্বস্ত। তার এইচআইভি (HIV) আছে কিন্তু সে তা জানে না।

মায়া : গ্রামীণ স্বাস্থ্যকর্মী, মোহনের স্ত্রী।

গীতা : শহরের একজন যৌনকর্মী।

রূপা তার অসুস্থ সন্তানকে নিয়ে স্বাস্থ্যকর্মী মায়ার কাছে গেল। মায়া তাকে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা দিয়ে রূপার সঙ্গে এইচআইভি (HIV) নিয়ে কথা বলল। তার স্বামী কনডম ব্যবহার করে কিনা তা জিজ্ঞেস করল রূপাকে। রূপা বলল, না। (আপনি এখানে বিষয়টার ইতি টেনে যৌনবাহিত সংক্রমণ এবং রূপার অবস্থা নিয়ে কথা বলতে পারেন।)

মায়া রূপাকে বলল, যদিও তার স্বামী বিশ্বস্ত, তবু তারা সবসময় কনডম ব্যবহার করে। কারণ আগে তাদের কিছু বন্ধু ছিল। মোহন প্রথমে কনডম ব্যবহার করতে রাজি ছিল না কিন্তু এখন সে এতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে। (এখানে আলোচনা বন্ধ করতে পারেন।)

অন্যদিকে, রাজিব ট্রাক নিয়ে শহরে যাত্রা করেছে। সেদিন রাতে সে তার এক যৌনসঙ্গীর সঙ্গে রাত কাটায়। (এখানে থেমে আবার আলোচনা করুন।)

রাজিবকে অবাক করে দিয়ে গীতা তাকে কনডম ব্যবহার করার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে লাগল। গীতাদের যৌনকর্মীদের ইউনিয়ন তাকে এইচআইভি সম্পর্কে শিখিয়েছে এবং তারা এই মর্মে রাজি হয়েছে যে, তাদের সকল গ্রাহককে কনডম ব্যবহার করতে হবে। রাজিবের অনেক যৌনসঙ্গী আছে, কিন্তু গীতাই প্রথম যে তাকে কনডম ব্যবহার করতে বাধ্য করে। রাজিব প্রথমে এ ব্যাপারে আপত্তি করলেও গীতার চাতুর্যে শেষ পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করতে সম্মত হয়। (এখানে থামুন এবং পুনরায় আলোচনা করুন।)

সকালবেলা রাজিব ফিরে এলো নীনার কাছে। তার মনে পড়ল এইচআইভি (HIV) সম্পর্কে গীতার বলা কথাগুলো। রাজিব কনডমের বিষয়টা নিয়ে নীনার সঙ্গে কথা বলতে মনস্থ করল কিন্তু তার মনে হলো নীনা তাকে সন্দেহ করতে পারে এবং ভাববে তার প্রতি সে বিশ্বস্ত নয়। সেদিন রাতে রাজিব ও নীনা কনডম ছাড়াই যৌন সংসর্গে মিলিত হলো।

(এই গল্প এরকম আরো অনেক ছোট ছোট দৃশ্য নিয়ে চলতে পারে, কিন্তু এ পর্যয়ে বিষয়টার ইতি টানা ভাল। এতক্ষণ ধরে কী ঘটেছে এবং তা পরে কী ঘটবে তা নিয়ে আলোচনা করুন। চতুর্থ ধাপে যে-প্রশ্ন আছে তা দেখুন, যা পরবর্তী পৃষ্ঠায় দেয়া হয়েছে।)

৭ম অধ্যায়ে আমরা একটা খেলা সম্পর্কে আলোচনা করেছি। সেখানে যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ে কিছু বাস্তব তথ্য এবং কীভাবে তা ছড়ানো প্রতিহত করা যায় সে-বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই খেলা চলাকালীন আলোচনা সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্পর্কে দলের সবাইকে উপকৃত করবে :

- পরীক্ষা করুন বিভিন্ন ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) সম্পর্কে তারা কী জানেন।
- মহিলারা যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে কেন বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হন তার কারণ জানার চেষ্টা করুন।
- মহিলাদের জন্য যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করা কেন গুরুত্বপূর্ণ তা ব্যাখ্যা করুন।
- জানতে চেষ্টা করুন অংশগ্রহণকারীরা আরো কী বিষয়ে জানতে চান।

এই খেলা (বোর্ড গেম) কীভাবে উপস্থাপন এবং খেলতে হয় সে-বিষয়ে বিস্তারিত ৭ম অধ্যায়ে আলোচনা করা হবে।

প্রস্তুতির জন্য : যৌনবাহিত সংক্রমণ-এর তথ্য সম্বলিত প্রশ্ন তৈরি করুন। ৫ম অধ্যায়ে বর্ণিত তথ্য নিয়ে আপনি স্বাস্থ্য-বিষয়ক প্রশ্নমালা তৈরি করতে পারবেন; নমুনা হিসেবে যেমনটি এখানে দেখানো হয়েছে। এই প্রশ্নের উত্তরও এখানে দেয়া হয়েছে কিন্তু উত্তর কার্ডে লিখবেন না। সঠিক উত্তর আলাদা কার্ডে লিখুন।

চুমু দেয়ার মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে আরেকজনে যৌনবাহিত সংক্রমণ ছড়ায় না। সত্য অথবা মিথ্যা?
(সঠিক উত্তর : সত্য)

এমন ৩টি যৌনবাহিত সংক্রমণ-এর নাম বলুন যা গর্ভকালীন সময়ে বা প্রসবের পর মা থেকে শিশুতে ছড়ায়।
(সঠিক উত্তর : নীচের যে কোনো ৩টি : সিফিলিস (Syphilis), এইচআইভি (HIV), হেপাটাইটিস বি (Hepatitis B), গণোরিয়া (Gonorrhea), ক্লামাইডিয়া (Chlamydia)

ক্লামাইডিয়াগ্রস্ত একজন ব্যক্তির রোগলক্ষণ সবসময় দৃশ্যমান। সত্য অথবা মিথ্যা?
(সঠিক উত্তর : মিথ্যা)

এমন ২টি যৌনবাহিত সংক্রমণ-এর নাম বলুন যা ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা না করালে মহিলাদের বন্ধ্যা করে দিতে পারে।
(সঠিক উত্তর : নীচের যে কোন ২টি : ক্লামাইডিয়া (Chlamydia), গণোরিয়া (Gonorrhea), ট্রাইকোমোনিয়াসিস (Trichomoniasis)

যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ে আলোচনার প্রশ্নমালা : আলোচনার প্রশ্নমালা তৈরির জন্য বাস্তব জীবনে সমাজে মহিলাদের যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে নিজেদের সুরক্ষা কেন কঠিন সেটা নিয়ে চিন্তা করুন। এসব প্রশ্নের কোনো সহজ সরল উত্তর নেই। প্রশ্নগুলোর লক্ষ্য হচ্ছে পরিস্থিতি নিয়ে গ্রুপভিত্তিক আলোচনা। এখানে কতক উদাহরণ দেয়া হলো :

সালমা ও আজম ৬ বছর আগে বিয়ে করেছে এবং তাদের ৩টি সন্তান আছে। আজম রিকসা চালিয়ে বাড়তি আয়ের জন্য শহরে থাকে, মাঝে মাঝে গ্রামে ফিরে পরিবারের কাছে। সম্প্রতি আজম স্থায়ীভাবে পরিবারের কাছে ফিরে আসার পর সালমা লক্ষ্য করল তার যোনি থেকে হলুদ স্রাব (White discharge) বের হচ্ছে। সে লজ্জায় আজমের কাছে কিছু বলে নি, এমনকি স্বাস্থ্যকর্মীর কাছেও সেটা গোপন করল।
সালমার কী করা উচিত ছিল? আজম ব্যাপারটা জানলে সে কী করত বলে মনে করেন? কেন?

খেলার জন্য : যখন একটি দল বা খেলোয়ার প্রশ্ন নিয়ে আলোচনায় বসবে, তাদেরকে বিভিন্ন সমাধান নিয়ে চিন্তা করতে বলুন। তারপর পুরো দলের কাছে ব্যাখ্যা করুন কেন অন্যগুলোর তুলনায় একটি সমাধান উত্তম। দলের অন্যান্যদের কাছে এ বিষয়ে প্রস্তাব দিতে বলুন।

আনিছা জন্মেছে এইচআইভি (HIV) নিয়ে। সরকার তার চিকিৎসার জন্য বিনামূল্যে ওষুধ দিয়েছে এবং সে এখন একজন স্বাস্থ্যবান তরুণী। কয়েক বছর আগে যাকে সে ভালবাসত, সে আনিছাকে বিয়ে করতে অনুরোধ করে। কিন্তু আনিছার কাছে যখন সে শুনল যে, তার এইচআইভি (HIV) আছে, তখন সে দূরে সরে যায়। এরপর আনিছার সঙ্গে পরিচয় হয় কামাল নামে আরেকজনের। কামাল তাকে বিয়ে করে সংসার গড়তে আগ্রহ প্রকাশ করেছে। আনিছা তাকে বলতে পারছে না যে, এইচআইভিগ্রস্ত। কারণ তার ভয় কথাটা জানলে সে-ও আজমের মত দূরে সরে যাবে।
আনিছা এখন কী করবে? কামালের কী করা উচিত? কেন?

খেলা শেষ হবার পর, তাতে অংশগ্রহণকারীরা কী শিখেছে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদেরকে জিজ্ঞেস করুন যৌনবাহিত সংক্রমণ ও তৎসংক্রান্ত অন্য

কোন বিষয় নিয়ে তারা আরো বিস্তারিত আলোচনা করতে চায় কিনা। তাদের বক্তব্যের ওপর ভিত্তি করে আরো আলোচনার প্রেক্ষাপট তৈরি করতে পারেন।

যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে পুরুষদের দায়িত্ব আছে
Men share responsibility for STI prevention

নিজেদের ধারণা এবং পৌরুষত্বের কারণে পুরুষেরা বিশ্বাস করে যে, তারা কখন কীভাবে যৌন সম্পর্কে স্থাপন করবে তা নিয়ন্ত্রণ করার অধিকার তাদের আছে। কতক লোকের কাছে এর অর্থ হলো একাধিক যৌন সঙ্গী রাখা অথবা তাদের স্ত্রী বা বান্ধবীদের কাছ থেকে বিষয়টা গোপন রাখা। যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা বা স্বাস্থ্য নিয়ে ভাবিত হওয়া মোটেই পুরুষোচিত আচরণ নয় বলে তারা মনে করে। তারা এটা স্বীকার করতেও লজ্জিত বোধ করতে পারে যে, তারা সম্ভবত জেন্ডার পুরুষের ভূমিকায় যথার্থ নয়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় অন্য পুরুষের সাথে যৌনকর্মে করা অথবা সন্ত্রাস বা শক্তি ব্যবহার না করে সমস্যার সমাধান করা।

কিন্তু কতক ব্যক্তি সক্রিয়ভাবে জেন্ডার সাম্যতা প্রমোট করছে, সন্ত্রাস প্রতিরোধে কাজ করছে এবং পুরুষ ও মহিলারা কীভাবে স্বাস্থ্যসম্মত যৌন সম্পর্ক বজায় রাখতে পারে তা দেখিয়ে দিচ্ছে। এই বইয়ের অধিকাংশ অধ্যায়ে এ সংক্রান্ত প্রচুর উদাহরণ দেয়া হয়েছে – দেখুন অধ্যায় ৩ : জেন্ডার এবং স্বাস্থ্য, অধ্যায় ৪ : যৌনতা এবং যৌন স্বাস্থ্য, অধ্যায় ৫ : জেন্ডার-ভিত্তিক সন্ত্রাস নির্মূল করা, এবং অধ্যায় ৬ : স্বাস্থ্যসম্মত গর্ভধারণ এবং নিরাপদ প্রসব। এখানে কতক উদাহরণ দেয়া হলো যাতে দেখানো হয়েছে পুরুষরা যৌনবাহিত সংক্রমণ বিশেষত এইচআইভি প্রতিরোধ সংগঠিত করছে।

প্রশিক্ষণ সহকর্মী এবং রোল মডেল হিসেবে পুরুষ

যৌন স্বাস্থ্য প্রমোট (Promote) করার অন্যতম কার্যকর পন্থা হচ্ছে পুরুষদের এই কাজে নিয়োজিত করা এবং তাদেরকে এজন্য বাহবা দেয়া। বিশ্বের বহু প্রকল্পে পুরুষদের এ ধরনের কাজে এই মর্মে প্রশিক্ষণ দিচ্ছে যেন তারা অন্য পুরুষদের সঙ্গে কথা বলে জেনে নিতে পারেন তারা কী ধরনের পুরুষ, স্বামী এবং পিতা হতে চান।

তানজানিয়ার পুরুষরা এইচআইভি প্রতিরোধের চ্যাম্পিয়ন হয়ে উঠেছেন

তানজানিয়ার চ্যাম্পিয়ন নামক প্রকল্প সেখানকার পুরুষদের এইচআইভি (HIV) এবং অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের পন্থা হিসেবে পারিবারিক স্বাস্থ্যে অধিকতর সক্রিয় হতে উৎসাহ দেয়। প্রকল্পটি পুরুষদের ভূমিকা বিষয়ে জাতীয় সংলাপের আয়োজন করে, দম্পতিদের মধ্যে গৃহীত সিদ্ধান্ত এবং নিরাপদ যৌন জীবন পালনের নির্দেশনা দেয়।

তানজানিয়ার রাজনৈতিক এবং লোকিক জীবনে (পাবলিক লাইফ) পুরুষরাই সিদ্ধান্ত প্রদান করেন। কিন্তু অনেকেই মনে করেন, পুরুষরা পারিবারিক স্বাস্থ্য পরিষেবার বিষয়ে ততটা গুরুত্ব দেয় না। চ্যাম্পিয়ন প্রকল্পের সংগঠকরা দেখেছেন যে, কথাটা প্রকৃতপক্ষে ঠিক নয়। সংগঠকরা দেশের বিভিন্ন জেলা সফর করে কমিউনিটি নেতাদের সঙ্গে দেখা করেন। তারা নেতাদের জিজ্ঞেস করেন, "আপনাদের সমাজে তাদের পরবিার ও সমাজের জন্য উন্নয়নের জন্য কারা কারা অগ্রণী ভূমিকা রাখছেন?" এবং প্রায় প্রতিটি গ্রামেই এরকম ২ অথবা ৩ জন পুরুষের নাম পাওয়া গেছে। সংখ্যাটা কম মনে হতে পারে, কিন্তু চ্যাম্পিয়ন প্রকল্প দেখেছে শুরু হিসেবে সেটা একেবারে মন্দ নয়।

একজন ব্যক্তি পারিবারিক সহিংসতা বন্ধ করে পরিবারে শান্তি ফিরিয়ে আনতে কাজ করছিলেন।

একজন গ্রামের অন্য অনেক পুরুষের মত না হয়ে নিজের স্ত্রীর প্রতি বিশ্বস্ত থাকবেন বলে সিদ্ধান্ত নিলেন।

এই প্রকল্পের অধীনে সামাজিক সভার আয়োজন করা হত যেখানে এই পুরুষরা তাদের জীবন সম্পর্কে, উদ্বুদ্ধকরণ প্রসঙ্গে এবং উন্নত স্বাস্থ্যের জন্য তারা কীভাবে অবদান রাখছেন সে-বিষয়ে কথা বলতেন। তাদের বক্তব্য শোনার পর প্রতিটি কমিউনিটি এদের ভেতর থেকে সেরা ব্যক্তিকে স্থানীয় চ্যাম্পিয়ন হিসেবে ঘোষণা করত।

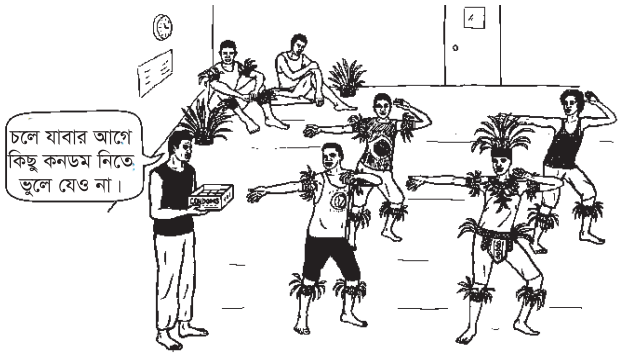
তারপর, তানজানিয়ায় যে এরকম আরো মানুষ আছে, সেটা দেখাবার জন্য চ্যাম্পিয়ন প্রকল্প একদল ব্যক্তিকে নির্বাচন করে এবং তাদের পক্ষে জাতীয়ভাবে

প্রচারণা শুরু করে। এই প্রচারণার মধ্যে ছিল ১২ জন ব্যক্তির ছবি প্রদর্শন এবং তাদের গল্প সাধারণ্যে প্রচার। দৃষ্টি আকর্ষণের জন্য তারা রাজধানীতে একটি বড় সমাবেশের আয়োজন করে যেন সারা দেশে বিষয়টা প্রচার পায়। এদের গল্প ছবিসহ ক্যালেন্ডারের মাধ্যমে সারা দেশে ছড়িয়ে দেয়া হয়।

জেন্ডার সচেতনতার জন্য পুরুষদের প্রশিক্ষণ দিয়ে, এই প্রকল্প তরুণ ও বয়স্ক উভয় শ্রেণির মানুষকেই দম্পত্তির সঙ্গে কথা বলার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে পরেছে। এর মাধ্যমে তারা সমাজে কীভাবে এইচআইভি (HIV) এবং অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) প্রতিরোধ করতে পারে তা সহজে বুঝাতে সক্ষম হন। তদুপরি, জেন্ডারের ভূমিকা কীভাবে তাদের এবং তাদের পারিবারিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে সে-বিষয়েও তারা সচেতনতা সৃষ্টি করতে সক্ষম হন।

পুরুষদের সমাগমের স্থানে সামাজিক শিক্ষা

পরিবর্তনের জন্য পুরুষদের যে কোনো কার্যক্রমে জড়িত করার সবচেয়ে ভাল উপায় হচ্ছে তাদের সঙ্গে জনসমাগমের স্থানে দেখা করা। যেমন খেলার মাঠে, ধর্মীয় অনুষ্ঠানে, কর্মস্থল, ট্রানজিট ক্যাম্প অথবা পুরুষদেরদের সামাজিক মিলনস্থলে অর্থাৎ ভোজনালয়, কফি-শপ বা এরকম কোনো স্থানে। এসব জায়গায় তাদের সঙ্গে এইচআইভি (HIV) অথবা যৌনবাহিত সংক্রমণ (STI) নিয়ে আলোচনা এবং তথ্যের আদান প্রদান করা যেতে পারে।



পুরুষেরা যেসব কমিউনিটি ব্যবহার করে সেসব জায়গায় শিক্ষা প্রকল্প নিয়ে হাজির হওয়াও গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এসব জায়গায় আপনি দেখবেন অনেকে মাদক নেয়, গোপনে যৌন কাজে লিপ্ত হয়। আপনি যদি নিয়মিত এসব জায়গায় যান এবং দেখান যে আপনি তাদের বিচার করা জন্য বা তাদেরকে ভালো করার জন্য কিংবা পুলিশে সোপর্দ করার জন্য আসেন নি, তাহলে তারা আপনাকে বিশ্বাস করতে শুরু করবে। তাদেরকে বিনামূল্যে কনডম প্রদান এবং কীভাবে ইনজেকশনের সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত করতে হয় সেটা একটা বন্ধুত্বপূর্ণ সূচনা হতে পারে।

ব্রাজিলের রিও ডি জেনোরোর একটি সংগঠন ঠিক করল শহর থেকে কিছুটা দূরে একটা বিশেষ নাচের স্কুলে যাবে যেখানে কিশোররা এবং তাদের প্রতিবেশীরা কার্নিভালের জন্য শাম্বা নাচ অনুশীলন করে। নাচের প্রশিক্ষককে নাচ শেখানোর পাশাপাশি যৌনবাহিত সংক্রমণ এবং এইচআইভি প্রতিরোধ সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দিয়ে তারা আরো ব্যাপক সংখ্যক দর্শনার্থীদের কাছে পৌঁছাতে সক্ষম হন।

লিঙ্গ-ভিত্তিক সন্ত্রাসের প্রতিবাদ করা : Opposing gender-based violence

ধর্ষণ এবং ভয়াল যৌনতা যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) ছড়ানোসহ মহিলাদের বিভিন্নভাবে ক্ষতি করে। এবং তারপর, যৌনবাহিত সংক্রমণের শিকার হলে মহিলারা সন্ত্রাসের লক্ষ্য হয়। এইচআইভি (HIV) গ্রস্ত বহু মহিলাই এজন্য তাদের পরিবার কর্তৃক অভিযুক্ত হয়ে মারধর এবং পরিত্যক্ত হয়েছে। যেসব পুরুষ এ ধরনের বর্বর মনোভাব এবং তৎপরতার প্রতিবাদ করেছেন তারা মহিলাদের বিরুদ্ধে সমাজে এ ধরনের সন্ত্রাস প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন।

সঙ্গী হিসেবে পুরুষ : MAP - Men As Partner

কয়েক বছর আগে, দক্ষিণ আফ্রিকার একদল মানুষ কীভাবে যৌনবাহিত সংক্রমণ এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক সন্ত্রাস বেড়ে যাচ্ছে তা নিয়ে খুব উদ্বিগ্ন ছিলেন। তারা আরো লক্ষ্য করেন একটি সমস্যা কীভাবে আর একটি সমস্যাকে আরো খারাপের দিকে নিয়ে যাচ্ছে। সন্ত্রাস এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ হ্রাসে পুরুষদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকার কথা বিবেচনা করে তারা একটি দল তৈরি করলেন যার নাম সঙ্গী হিসেব পুরুষ বা সংক্ষেপে MAP। তাদের অনেকগুলি লক্ষ্যের একটি ছিল সন্ত্রাস প্রতিরোধে পুরুষদের সক্রিয়ভাবে যুক্ত করা এবং এইচআইভি (HIV) সংশ্লিষ্ট প্রতিরোধ, পরিষেবা এবং সহায়ক কর্মসূচিতে অধিকতর দায়িত্ব গ্রহণ করা। অন্য লক্ষ্যটি ছিল পুরুষদেরকে তাদের উদ্দেশ্য (Attitude), মূল্য, আচরণের কৌশল এবং পৌরুষত্বের ধারণা সম্পর্কে বুঝতে সহায়তা করা।

কীভাবে কতক জেন্ডার প্রত্যাশা পুরুষদের নিজেদেরই স্বাস্থ্যের এবং তাদের সঙ্গী ও পরিবারের ক্ষতির কারণ হয় MAP পুরুষদেরকে এই বিষয়টা চিন্তায় সহায়তা করে।

লিঙ্গিক ভূমিকার জটিলতা মোকাবিলা এবং দীর্ঘদিন ধরে চলমান পদ্ধতি থেকে নিজেদের সরিয়ে নেবার জন্য MAP বিভিন্ন স্থানে শিক্ষামূলক ওয়ার্কশপ করে। এ ধরনের স্থানের মধ্যে আছে স্কুল, কর্মস্থল, ট্রেড ইউনিয়ন কার্যালয়, কারাগার, ধর্মীয় স্থান, কমিউনিটি হল, খেলাধুলা কেন্দ্র। এসকল ওয়ার্কশপে আলোচনা, নাটক-অভিনয় ও অন্যান্য অংশগ্রহণমূলক কার্যক্রম পরিচালনা করা হয় অংশগ্রহণকারী দলকে সন্ত্রাস, যৌন সম্পর্ক, সন্তান লালন পালন, পরিষেবা এবং কীভাবে লিঙ্গিক ভূমিকা পুরুষ ও মহিলা উভয়ের পছন্দ সীমিত করে সে-সম্পর্কিত তথ্য দিয়ে।

পুরুষরা অধিকতর জেন্ডার সাম্যতার জন্য কাজ করছে এটা দেখাবার জন্য MAP পথ-নাটক, র‍্যালি, ভাস্কর্যসহ অন্যান্য মিডিয়া ব্যবহার করে। স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মচারিরা যাতে পুরুষদের যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ে সেবা দিতে পারে সেজন্য তারা প্রশিক্ষণও প্রদান করে।

সমগ্র দক্ষিণ আফ্রিকা জুড়ে বহু সংগঠন পরস্পরের সঙ্গে মিলিত হয়ে MAP নেটওয়ার্ক তৈরির জন্য কাজ করছে। বর্তমানে MAP আফ্রিকা, এশিয়া এবং লাতিন আমেরিকার ১৫টিরও বেশি দেশে কাজ করছে।

নিরাপদ যৌনতার জন্য প্রয়োজন ভাল যোগাযোগ : Safer sex requires good communication

নিরাপদ যৌন জীবন অনুশীলনের অর্থ হচ্ছে এমনভাবে যৌন জীবন পালন করা যা দু'জন যৌনসঙ্গীর মধ্যে যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ অথবা হ্রাস করবে। সাধারণভাবে এর অর্থ হচ্ছে সঙ্গীর জননাঙ্গের (Genitals) সঙ্গে যথাসম্ভব কম সংস্পর্শ এবং সঙ্গীর পুরুষাঙ্গ বা যোনি থেকে বীর্য নিষ্ক্রমণ এড়িয়ে চলা।

যেহেতু নিরাপদ যৌনতা অনুশীলনের জন্য দু'জন দরকার, সেজন্য একটি দম্পতির পারস্পরিক যোগাযোগ এবং নিজেদের মধ্যে সমঝোতা দরকার। যদি একজন সঙ্গী নিরাপদ যৌনতা অনুশীলন করতে চান এবং অন্য সঙ্গী তা না-চান অথবা ভিন্ন কিছু করতে চান তাহলে তাদের মধ্যে সমঝোতা প্রয়োজন তবে। যৌন বিষয়ে সমঝোতা কঠিন হতে পারে, কিন্তু এ ব্যাপারে শিখে নিতে পারেন।

সঙ্গীর সঙ্গে যৌন সম্পর্ক অনুশীলন, সেটাকে স্বস্তিদায়ক এবং স্বাস্থ্যসম্মতভাবে করার জন্য যা করতে পারেন সে-বিষয়ে তথ্য দেয়া হয়েছে স্বাস্থ্যসম্মত সম্পর্কের জন্য যোগাযোগ (৪র্থ অধ্যায়) এবং জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য কথাবার্তা বলুন (৭ম অধ্যায়)।

সমাজের অধিক সংখ্যক লোক যখন নিরাপদ যৌনতার দিকে ঝুঁকেন. তখন তা অনুশীলন করা সহজ। যত বেশি মানুষ নিরাপদ যৌনতা নিয়ে কথা বলবে এবং অন্যদের তা অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করবে সকলের জন্য তা তত সহজ হবে।

কনডম নিয়ে স্বস্তি : Comfort with condoms

প্রতিবার যৌন সঙ্গমের সময় একজন দম্পতি কনডম ব্যবহার করলে সেটা এইচআইভি (HIV) এবং অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করার সবচাইতে কার্যকরী উপায়। অন্য সময়ের তুলনায় অনেক বেশি মানুষ এখন কনডম ব্যবহার করছে। যে সকল পুরুষ ও মহিলা একসময় কনডম ব্যবহারের ধারণা প্রত্যাখ্যান করেছিলেন, বর্তমানে তারা কনডম নিয়ে আলোচনা, সেটা কিনতে এবং ব্যবহার করতে স্বস্তি পান।

মানুষ কনডমকে তাদের যৌন জীবনের অংশ এবং যৌন আবেদনময়ী বলে ভাবতে শিখতে পারেন। মহিলারা তাদের স্বামীর লিঙ্গে কনডম পরিয়ে দেয়া শিখতে পারেন যা যৌন আনন্দও দিতে পারে। যেহেতু এটা এমন কিছু যা একজন মহিলা দেন এবং একজন পুরুষ গ্রহণ করেন, তাই এটা মহিলাকে তার নিজের যৌন জীবনের ওপর আরো নিয়ন্ত্রণ আনতে সহায়তা করতে পারে। পুরুষরা যদি এটা গ্রহণ করেন, তাহলে একজন মহিলা কীভাবে যৌন আনন্দ গ্রহণ করবেন সে-ব্যাপারে নিজেকে অনেকটা মুক্ত মনে করবেন। সেদিক থেকে দেখতে গেলে তাদের মধ্যে যৌন সম্পর্ক ও আনন্দ অনেক বেশি গভীর হবে। কতক ব্যক্তি কনডম ব্যবহার করে অনেকক্ষণ উত্তেজনা ধরে রাখতে পারেন এবং অনেক মহিলা তা উপভোগ করেন।

মানুষ স্বস্তির সঙ্গে কনডম ব্যবহার করা শুরুর করার আগে তাদেরকে আগে জানতে হবে কীভাবে কনডম ব্যবহার করে কোনোরকম লজ্জার মধ্যে না পড়ে

যৌন মুহূর্তগুলো আনন্দদায়ক করতে হয়। এ বিষয়ে ইতিপূর্বে ৪র্থ অধ্যায় এবং পরবর্তীতে ৭ম অধ্যায়ে যেসব তৎপরতা বর্ণনা করা হয়েছে তার মাধ্যমে মহিলারা তাদের সঙ্গী বা স্বামীদের স্বস্তির সঙ্গে কনডম ব্যবহার করতে অনুরোধ করতে পারেন।

প্রত্যন্ত গ্রামাঞ্চলের অনেক মহিলা ও পুরুষ জীবনে কখনো কনডম দেখেননি। কনডম দেখে, সেটাকে হাতে ধরে অনুভব করে, খুলে এবং লম্বা করার মাধ্যমে তারা এর বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে জানতে পারবেন। এটা কৌতূককর মনে হতে পারে, কিন্তু কনডম নিয়ে খেলা করার মাধ্যমেই এটার বিষয়ে মেয়েদের লজ্জা ভাঙ্গাতে হবে।

কর্মতৎপরতা : কনডম নিয়ে খেলা / Activity : Playing with condoms

এই তৎপরতা শুরু করার জন্য আপনার প্রয়োজন হবে অনেক কনডম এবং কনডম পরানোর জন্য কিছু জিনিস। এমন জিনিস নিতে হবে যা পুরুষাঙ্গের মত যেমন কলা অথবা শসা এবং সেরকম কিছু লম্বা জিনিস। কনডম কতটা লম্বা হতে পারে সেটা দেখাবার জন্য এই ব্যবস্থা।

- প্রথমে সবাইকে কয়েকটি করে কনডম দিন। তাদেরকে প্যাকেট খুলে একটি কনডম বের করে তা অনুভব করতে বলুন। তাদেরকে বলুন কনডম খুলে লম্বা করতে। জিজ্ঞেস করুন এটা দিয়ে কী করা হতে পারে বলে তাদের মনে হয়।
- তারেকে দুই আঙ্গুলে কনডমটি পরতে বলুন। নাকি আরো আঙ্গুলে পরানো যাবে? পুরো হাত ঢুকবে নাকি?
- আপনিও একটি প্রতিযোগিতা শুরু করতে পারেন। এর উদ্দেশ্য হবে কনডমের মধ্যে কত ধরনের ফল ঢোকানো যায় তা দেখা। এতে করে প্রতিযোগীদের মধ্যে হাস্যরসের সৃষ্টি হবে, যা তাদেরকে পরিস্থিতি হালকা করতে এবং মজা পেতে সহায়তা করবে।

কনডমের মধ্যে এক ফালি কুমড়া বা তরমুজ ঢোকানো–অথবা একজন ব্যক্তির মাথার ওপর সেটি প্রসারিত করে দেখানো যেতে পারে যে, মাথাটা কনডমের জন্য যথেষ্ট বড়। তবে এটা জেনে রাখ ভাল যে, কিছু কনডম অন্য কনডমের তুলনায় বড় এবং এটা তাদেরকে দেখাবেন। লোকজন কনডম বেলুনের মত ফুলিয়ে দেখতে পারে এটা কতখানি ফোলে।

- হাতে একটি কলা (বা এরকম কোন ফল) নিয়ে মহিলাদের দেখান কী করে সঠিকভাবে কনডম পরাতে হয়। এরপর তাদেরকে চেষ্টা করতে বলুন। একটি প্রতিযোগিতা শুরু করে দেখুন কে কত দ্রুত কনডম পরাতে পারে অথবা তাদেরকে চোখ বন্ধ করে এক হাতে কাজটা করতে বলুন।

- মহিলাদের কনডম নিয়ে খেলা চালিয়ে যেতে বলুন। তারা যখন খেলা চালাতে থাকবে তখন তাদেরকে বলুন কেমন করে সঠিক উপায়ে কনডম ব্যবহার করতে হয় (৫ম অধ্যায় দেখুন)।

আপনি তাদেরকে জিজ্ঞেস করতে পারেন কনডম ব্যবহার নিয়ে তাদের উদ্বিগ্ন হওয়ার কিছু আছে কিনা। যদি তেমন কিছু মনে হয় তাহলে তাদেরকে এই বলে আশ্বস্ত করুন যে, কনডম ব্যবহার করা নিরাপদ। তাদেরকে এই মর্মে

ব্যাখ্যা দিতে পারেন যে, যেসকল যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে ঘা ঞয় যেমন হার্পিস (Herpes), সিফিলিস (Syphilis) এবং হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (HPV)–এসব ক্ষেত্রে কম কার্যকর হতে পারে যদি কনডম পুরা ঘা ঢেকে না দেয়।

আপনি মহিলা কনডম নিয়েও খেলা করতে পারেন। মহিলারা এ ধরনের কনডম ব্যবহার করতে অধিকতর স্বস্তি পেতে পারেন যদি তিনি প্রথমে একা একা এটা নিয়ে অনুশীলন করেন। এটা কয়েক বার পরার পর যৌন কর্ম করতে আর কোনো সমস্যা হবে না।

কনডম সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

- কনডম ঠান্ডা, শুকনো জায়গায় রাখতে হবে এবং মেয়াদ ফুরানোর তারিখের আগেই ব্যবহার করতে হবে। মেয়াদের তারিখ পার হবার পর ব্যবহার করলে প্রায়শ সেগুলো ছিড়ে যায় বা ব্যবহারের অনুপযোগী হয়ে পড়ে।
- প্যান্টের পকেটে বা এমন কোনো জায়গায় কনডম রাখবেন না যেখানে সেটা গরম হয়ে গিয়ে ফেটে যেতে পারে।
- কেবল মুখের লালা বা পানি-ভিত্তিক লুব্রিকেশন (Saliva or water-based lubricantion) কনডমে ব্যবহারের জন্য নিরাপদ। তেল, মাখন এবং ভ্যাসেলিন কনডমের ক্ষতি করে এবং ফেটে যেতে সহায়তা করে।
- পুরুষের জন্য কনডম অধিকতর আরামদায়ক হবে যদি প্যাঁচ খোলার আগে এর ভেতরের দিকে এক ফোঁটা লুব্রিকেশন দেয়া হয়।
- মহিলাদের জন্য কনডম অধিকতর আরামদায়ক হবে এবং ছিঁড়ে যাবে না যদি তিনি চরম উত্তেজনাপূর্ণ অবস্থায় থাকেন এবং সে সময় পুরুষ তার লিঙ্গ যোনিতে প্রবেশ করান। মুখ মেহনের জন্য পানিভিত্তিক লুব্রিকেশন বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- মহিলাদের জন্য ব্যবহার্য্য কনডম (মহিলা কনডম) পুরুষদের কনডমের তুলনায় আকারে বড় এবং এগুলি ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা কম। পুরুষ কনডম এবং মহিলা কনডম একই সঙ্গে ব্যবহার করা যাবে না।

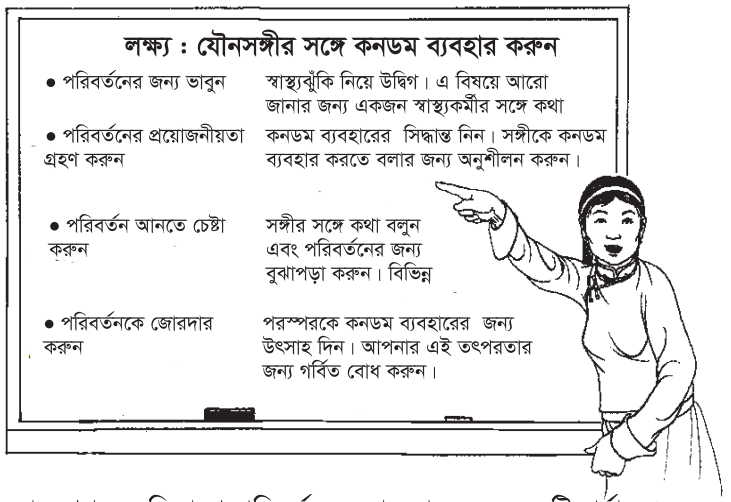
পুরুষদের কনডম

মহিলাদের কনডম

পরিবর্তন – এটি একটি প্রক্রিয়া : Change – it's a process

যৌনবাহিত সংক্রমণ কীভাবে ছড়ায় সেটা জানা একটা বড় ব্যাপার। তদুপরি, আমাদের যৌন সম্পর্কে মধ্যে যৌনবাহিত সংক্রমণ কীভাবে তার পথ করে নিয়ে আমাদের ক্ষতি করে সেটা জানাও গুরুত্বপূর্ণ। লোকজনকেও তাদের দীর্ঘদিনের অভ্যাস বদলাতে হবে। কিন্তু সব ধরনের সম্পর্কের আওতায় থাকা সকল বয়সের পুরুষ ও মহিলাদের এক বা অন্যভাবে নিরাপদ যৌনজীবনের জন্য অনেক কিছুই বদলাতে হবে।

আচরণগত যে কোন ধরনের পরিবর্তন একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া। কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যের ব্যাপারে চিন্তাভাবনা এক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে। এক্ষেত্রে নিরাপদ যৌন জীবন কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য। তারপর পর্যায়ক্রমিক পরিবর্তনের জন্য কী করণীয় তা নিয়ে ভাবুন। পর্যায়ক্রমে পরিবর্তনের লক্ষ্যে যখন আপনি এগোতে শুরু করবেন তখন মানুষের অনুভবে এই আশার উদ্রেক করবে যে, পরিবর্তন সম্ভব।



আচরণগত অধিকাংশ পরিবর্তনের আওতায় রয়েছে ৪টি পর্যায় (4 stages)। প্রথমে লোকে নিজেদের আচরণ পরিবর্তন এবং সম্ভাব্যতা যাচাই করে। তারপর তারা পরিবর্তনের প্রয়োজনীয়তা গ্রহণ করে এবং লক্ষ্যের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়। এরপর তারা নিজেদের বদলাতে চেষ্টা করে এবং পরিবর্তনকে জোরদার করে এমন সব কাজ করে যা থেকে তারা মনে করে সিদ্ধান্তটি ভাল কিছু। মনে রাখবেন পরিবর্তনের লক্ষ্য অর্জনের এই প্রক্রিয়া সরল পথে চলে না। কখনো মানুষকে পিছু হটতে হতে পারে অথবা প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হতে হয়। তাদেরকে এই যাত্রায় উৎসাহ দিতে থাকুন যে কোনভাবে। প্রথম পর্যায়েই রক্ষ্য অর্জনে এটি একটি বড় অর্জন।

যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য সামাজিক কৌশল
Community strategies for STI prevention

সামাজিক শিক্ষা এবং তৎপরতা বিভিন্নভাবে যৌনবাহিত সংক্রমণ বিস্তার ও প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে। পৃথিবীজুড়ে ছেলে, মেয়ে, পুরুষ, মহিলারা সংগঠিত হচ্ছে স্কুলে, মসজিদ-মন্দিরে, ক্লাবে, কর্মস্থলে এবং প্রতিবিশীদের আড্ডাখানায়। সামাজিক এই দলগুলি উদ্ভাবনী কৌশলেরর মাধ্যমে কনডমের লভ্যতা বজায় রখেছে, যাদের প্রয়োজন তাদের কাছে পৌঁছে দিচ্ছে এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষা ও চিকিৎসার ব্যবস্থা করছে। পরবর্তী আলোচনায় আমরা দেখব বিভিন্ন সামাজিক কৌশল কীভাবে সমাজের বিভিন্ন স্তরে ছড়িয়ে দেয়া হচ্ছে।

যৌনস্বাস্থ্য রিসোর্স এবং বিপদ সম্পর্কে সামাজিক নজরদারি

ম্যাপিং তৎপরতা এমন এক পদ্ধতি যার মাধ্যমে একটি দল যৌন স্বাস্থ্যের উৎস সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করে বিনিময় করে। এক্ষেত্রে থাকতে পারে এমন কিছু জায়গার নাম যেখানে কনডম বিতরণ করা হয় বা যৌনবাহিত সংক্রমণ পরীক্ষা করা যায়। যেসব জায়গায় চলাফেরা করা নিরাপদ নয়, ম্যাপে সেসব জায়গার নামও থাকতে পারে (যেমন পানশালা, বা পতিতালয়)। নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য কমিউনিটি ম্যাপিং-এর উদাহরণ ৮ম অধ্যায়ে দেয়া হয়েছে।

কর্মতৎপরতা / সমাজে যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে সম্পদের উৎস সন্ধান

যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে ও বিস্তারে সহায়ক সব ধরনের উৎস সম্পর্কে না-ও জানতে পারে। বিদ্যমান ব্যবস্থার মধ্য থেকে খেলার মাধ্যমে আপনি সেসব উৎস খুঁজে বের করতে সহায়তা করতে পারেন। বিশেষভাবে ঝুঁকিপূর্ণ দলের জন্য আপনি এই কৌশল অবলম্বন করতে পারেন যেমন পূর্ণ বয়স্ক মেয়ে, অভিবাসী মহিলা বা যৌন কর্মী।

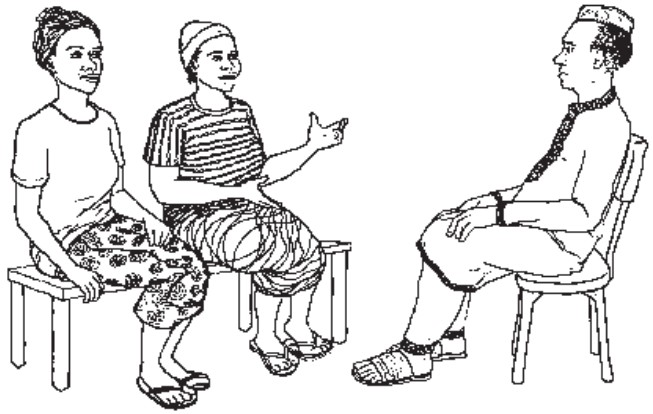
- দলের কাছে ব্যাখ্যা করুন যে, যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধে সহায়তা করে সমাজে এমন ধরনের বিভিন্ন উৎস খুঁজে বের করার একটা প্রতিযোগিতা এটা। যারা সবচেয়ে বেশি উৎস খুঁজে বের করতে পারবে তাদের বিজয়ী বলে ঘোষণা করা হবে।
- কয়েকটি দল তৈরি করুন এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য সমাজের মানুষের যেসব উৎস বা সেবা প্রয়োজন হয় সে-বিষয়ে চিন্তা করতে বলুন। এসব সেবা বা সার্ভিস কোথায় পাওয়া যাবে সেটা নিয়েও ভাবুন। এসবের মধ্যে থাকতে পারে অন্যান্য লোকজন, বিভিন্ন দল, সংগঠন, স্কুল, কর্মস্থল, দোকান-বাজার, ওষুধের দোকান এবং এমন সব জায়গা যেখানে লোকজন সমবেত হয় বিভিন্ন স্থানে যাবার জন্য বা বিনোদনের জন্য। সম্ভব হলে, দলের লোকদের এসব জায়গায় যেতে বলুন এবং তাদের সংগৃহীত তথ্য পরবর্তী সভায় পেশ করতে বলুন।
- সব দলের সংগৃহীত তথ্য নিয়ে আলোচনা করুন এবং যারা সবচেয়ে বেশি তথ্য সংগ্রহ করতে পেরেছে তাদের মধ্যে থেকে একটি দলকে বিজয়ী ঘোষণা করুন।
- সবাই মিলে সংগৃহীত সকল তথ্য নিয়ে আলোচনা করুন এবং এর মধ্যে কোথায় ফাঁক আছে তা বুঝতে চেষ্টা করুন। দলের কাছে জিজ্ঞেস করুন : যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য সমাজের কোন্ অংশটা বেশি সমৃদ্ধ? এর মধ্যে কোথায় ত্রুটি আছে? বর্তমান ব্যবস্থায় এমন কোনো গলদ কি আছে যা লোকদের ঠিকমত সেবা দিতে পারছে না? দলের সবাইকে সমাধান বের করার জন্য চিন্তা করতে বলুন। এই আলোচনার মধ্য থেকেই বেরিয়ে আসবে পরবর্তী করণীয় বিষয় সম্পর্কে।

মহিলাদের সার্বিক জীবনে ক্ষমতায়ন

কতক সমাজে মহিলাদের জন্য যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ কার্যক্রম, জেন্ডার সচেতনতা প্রশিক্ষণ এবং সামাজিক বা অর্থনৈতিক সমর্থন একীভূত করেছে কারণ তারা মনে করে এর সবই মহিলাদের জীবনের সঙ্গে সম্পর্কিত। এগুলির মধ্যে একটি ক্ষেত্রে কাজ করা পরিবর্তনের জন্য যথেষ্ট নয়।

জীবনের জন্য বুবু মহিলাদের জীবনকে অধিকতর স্বাস্থ্যসম্মত করেছে

জীবনের জন্য বুবু (Sisters for Life) দক্ষিণ আফ্রিকার একটি ক্ষুদ্র ঋণ প্রকল্প যারা মহিলাদের স্বাবলম্বী হতে ব্যবসা করার জন্য সহায়তা করে থাকে। তারা জেন্ডার ভিত্তিক সন্ত্রাস এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে নিজেদের রক্ষার জন্যও কাজ করে থাকে। যে সকল মহিলা ঋণ পান, তাদেরকে ৫-জনের দলে সংগঠিত হতে হয় এবং প্রতিটি দল সপ্তাহে দু'দিন মিলিত হয়ে কনডম-এর ব্যবহার সহ পারিবারিক সন্ত্রাস, ধর্ষণ, নিরাপদ যৌনতার গুরুত্ব নিয়ে মত বিনিময় করে। পরে তারা আবার নিজেদের সঙ্গী বা স্বামীর সঙ্গে বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করে।



এ ধরনের বেশ কয়েকটি আলোচনা পর্বের পর প্রতিটি দল একজন করে নেতা বাছাই করল। নেতারা সমাজের বয়স্ক ব্যক্তি এবং অন্যান্য গণ্যমান্য ব্যক্তিদের সঙ্গে দেখা করে কর্মশালা এবং সভার আয়োজন করার ব্যাপারে সহায়তা চাইল। এসব সভায় গার্হস্থ্য সন্ত্রাস এবং ধর্ষণ নিয়ে আলোচনা হয়। মহিলারা বিভিন্ন পথসভারও আয়োজন করলেন যেখানে এইচআইভি (HIV) এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) বিষয়ে তথ্য সহ সমাজে সংঘটিত ধর্ষণ এবং অপরাধ বিষয়েও আলোকপাত করা হয়। এ সকল জনসভা এবং ঘটনাবলীর উদ্দেশ্য এটাই জানানো যে, মহিলারা তাদের সঙ্গীদের সঙ্গে নিজেদের জন্যই লড়াই করছে না বরং সমাজের সমর্থন নিয়েই তারা এই ভূমিকা পালন করছে।

এই প্রকল্পটা সফল হয়েছে। এই সংগঠনের অধিকাংশ বুবু ব্যবসা দাঁড় করিয়েছেন, ঋণ পরিশোধ করেছেন এবং নিজেরা আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছেন। মহিলারা তাদের ব্যবসার আয় বাড়ির কাজে লাগান এবং এখন আর তারা স্বামীর ইচ্ছের ওপর নিজেদের সঁপে দিতে চান না। তাদের প্রকল্প বিশেষভাবে সহায়তা

করেছে সদ্য বয়ঃপ্রাপ্ত তরুণীদের যারা নিরাপদ যৌনজীবন অনুশীলন করতে আগ্রহী।

যৌন কর্মীদের সমিতি আইনী সুরক্ষা এবং মানবাধিকার দাবী করছে

অপরাধবোধ এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ বিষয়ে ক্ষতিকর বিশ্বাসের সমাপ্তি

লজ্জা এবং অপরোধবোধ যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের প্রধান প্রতিবন্ধক। মহিলারা যখন তাদের যৌনতা বিষয়ে লজ্জিত অনুভব করেন, তখন তাদের পক্ষে স্বামীকে কনডম ব্যবহার করতে বলা বা নতুন নিরাপদ পদ্ধতি অনুশীলন করতে বলা কঠিন। একজন পুরুষ যখন আরেকজন পুরুষের সঙ্গে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে, সে কলংকিত হয় এবং সেটা তারা লুকোবার চেষ্টা করে। এরা নিরাপদ যৌনতা অনুশীলনের সামান্যই সহায়তা পায়। এইভাবে মহিলারাও এ ধরনের সম্পর্ক স্থাপনের প্রেক্ষিতে অপরাধবোধে ভোগেন বা কলংকিত হন। যদিও তাদের যৌনতা অনুশীলনের ধরন যৌনবাহিত সংক্রমণ বিস্তারের ঝুঁকি বেশি নয়। তথাপি তারা যদি তাদের যৌনতা গোপন করতে বাধ্য হয় তাহলে দেহরসের সংস্পর্শ সীমিত করার কী কী উপায় আছে তা এবং অন্যান্য নিরাপদ যৌনতা সম্পর্কে তারা শেখার সুযোগ পাবেন না।

এ ধরনের আরো অনেক কলংক বা অপরাধবোধ যখন মহিলা, সমকামী পুরুষ বা সমকামী মহিলাদের ওপর পতিত হয়, যেমন পঙ্গুত্ব (Disability), যৌনকর্ম, মাদক গ্রহণের জন্য সিরিঞ্জ ব্যবহার, কালো চামড়া অথবা নিু বর্ণের মানুষ হওয়া–তখন সমাজের পক্ষে যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করা অত্যন্ত কঠিন হয়ে পড়ে।

নব্য যুবকদের স্বয়ং যৌনবাহিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা পেতে সহায়তা করুন

নব্য যুবকদের, বিশেষ করে তরুণী মহিলাদের জন্য এইচআইভি এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ মারাত্মক এবং ক্রমবর্ধমান সমস্যা। অনেক যুবক-যুবতীই তাদের সমকক্ষ ব্যক্তিদের প্রতি তাদের মূল্যবোধ, পরিকল্পনা এবং পছন্দের জন্য ঝুঁকে পড়েন। বহু সমাজে, বিশেষ করে যারা এইচআইভি (HIV)-তে আক্রান্ত হয়েছে, সেরকম তরুণ বয়সীরা নিজেদের জীবনযাত্রার জন্য পরিবারের ওপর নির্ভরশীল না-ও হতে পারে।

এ ধরনের যুবক-যুবতীদের জন্য কোনো স্থানে মিলিত হবার কার্যক্রম গ্রহণ করলে সহায়ক বিবেচিত হতে পারে। এর পাশাপাশি স্বাস্থ্য তথ্য যৌন শিক্ষা দেয়া হলে তারা তরুণদের কতক দক্ষতা শিক্ষায় সহায়তা করতে পারে। যার মাধ্যমে এই নব্য শিক্ষিতরা কিছু অর্থ উপার্জন করতে পারবে এবং স্ব-নিরাপত্তা বিধানে সক্ষম হবে। তারা তরুণদের তাদের আইনগত অধিকার সম্পর্কে সচেতন করতে পারে। যে সকল যুবক বয়স্কদের ছত্রচ্ছায়ায় আছে তারা ব্যবহারিক ও আর্থিক সহায়তা, স্কুলের বেতন, খাদ্য এবং পারিবারিক অসুস্থতার ব্যাপারে ভাল অবস্থানে আছে। তারা অর্থের জন্য নিজেদের যৌনতাকে পণ্য করবে না বা ঝুঁকির পথ মাড়াবে না।

একটি পত্রিকা উগান্ডায় যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলে

১৫ থেকে ২৪ বছর বয়সী যুবাদের একটি স্বাধীন সংবাদপত্র হিসেবে উগান্ডায় *সরাসরি কথা* (Straight Talk) পত্রিকার যাত্রা শুরু হয় ১৯৯৩ সনে। এর প্রধান লক্ষ্য হচ্ছে যৌন ও যৌন স্বাস্থ্য, জীবন-দক্ষতা এবং শিশু ও বয়ঃসন্ধিকালের অধিকার সম্পর্কে তথ্য যোগান দেয়া। সংবাদপত্রটি দ্রুত পাঠকপ্রিয় হয়ে ওঠে এবং ১০ থেকে ১৪ বছর বয়সীদের জন্য ভিন্ন আরেকটি সংবাদপত্র *ছোটদের কথা* (Young Talks) প্রকাশ করা হয়। ১৯৯০ সনে কথা সরাসরি শীর্ষক ৩০ মিনিটের একটি রেডিও ব্রডকাস্ট শুরু করা হয়। বর্তমানে সারা দেশেই এটি শোনা যায়। *সরাসরি কথা* সংবাদপত্র এবং রেডিও প্রোগ্রাম ইংরিজসহ অনেকগুলি আঞ্চলিক ভাষায় উপস্থাপন করা হয়। কথা সরাসরি এবং *ছোটদের কথা* অন্ধদের জন্য ব্রেইলি ভাষাতেও প্রকাশ করা হয়।

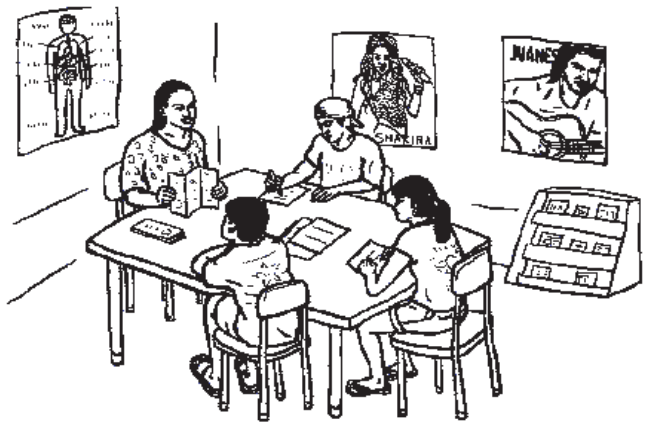
ছোটদেরকে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করার জন্য কথা সরাসরি কর্তৃপক্ষ অনেক কমিউনিটিতে এবং স্কুলে ক্লাব প্রতিষ্ঠা করেছে। অনেক তরুণ-তরুণী প্রতিদিন *কথা সরাসরি* পত্রিকায় লেখে। তাদের উত্থাপিত বিভিন্ন প্রশ্ন, মন্তব্য, জীবনের গল্প এবং উদ্বেগের কথা প্রতি সংখ্যাতেই ছাপা হয়। পত্রিকায় চিঠি লেখাকে উৎসাহিত করার জন্য পুরস্কার প্রদানের ব্যবস্থাও আছে। কতক স্কুল সবচেয়ে বেশি চিঠি লেখার জন্য ফুটবল উপহার পায়।

একদিক থেকে দেখতে গেলে, এই সংবাদপত্র একটি বিশাল সু-পরামর্শ দেওয়ার ম্যাগাজিন – অনেক সাধারণ প্রশ্নের সহায়ক উত্তরের খনি। অন্যান্য ম্যাগাজিনের মত এতেও অনেক ছবি, ড্রয়িং, দরকারি পরামর্শ থাকে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, 'নিজেকে বিশ্বাস করুন: অন্যরা আপনাকে নিয়ে কী ভাবে সেটা না ভেবে নিজেকে পরিবর্তন করার কথা ভাবুন।'

কিশোর বয়সীরা যেখানে কথা সরাসরি পত্রিকার মূল তারকা, মা-বাবা এবং শিক্ষকদেরকেও এতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে কারণ ছোটদের জীবনে তাদের প্রভাব আছে। কথা সরাসরি 'মুরুব্বীদের কথা' শীর্ষক একটি রেডিও শো এবং শিক্ষক-কথা নামে একটি সংবাদপত্র প্রকাশ করে। এদের উদ্যোগে স্কুল ও কমিউনিটিতে সরাসরি বিভিন্ন আলোচনা সেশনের আয়োজন করা হয় যেখানে বিভিন্ন সমস্যা উপস্থাপন করা হয়।

স্কুলভিত্তিক কার্যক্রম কলম্বিয়ায় যৌন স্বাস্থ্যের উন্নয়ন করছে

যুবকদের যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানতে হবে। কিন্তু যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ ও অযাচিত গর্ভধারণ প্রতিহত করার জন্য তারা যাতে স্বাস্থ্যসম্মত পন্থা বেছে নিতে পারে সে-ধরনের সেবা কার্যক্রমও তাদের জন্য প্রয়োজন। আবাসিক এলাকার কাছাকাছি বা কলেজের ভেতরে কোনো সেবা কেন্দ্র থাকলে প্রয়োজনের সময় ছাত্ররা সেখান থেকে পরামর্শ নিতে পারবে।



কলম্বিয়ার বোগোটায় কতগুলি পাবলিক ও প্রাইভেট কলেজ 'প্রোফ্যামিলিয়া' নামের একটি বেসরকারী সংগঠনের সঙ্গে মিলে কলেজভিত্তিক কার্যক্রম চালু করে। এর লক্ষ্য হচ্ছে কিশোর ও যুবাদের যৌনতা (Sexuality), যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান দেওয়া এবং কীভাবে গর্ভধারণ এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ এড়ানো সম্ভব সে-বিষয়ে জানা। যুবারা যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলরদের কাছে গিয়ে কোনোরেকম ভয়ভীতি ও উদ্বেগ ছাড়া তাদেরকে যৌন বিষয়ে প্রশ্ন করতে পারে। এই কার্যক্রমের মধ্যে অবার নিয়মিত স্বাস্থ্য দিবস (Regular Health Day) আছে, যেদিন ছাত্ররা তাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়ে নিতে পারে এবং বিবাহিতদের অনুরোধে জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রী প্রদান করা হয়।

এই কার্যক্রম চালু হবার পর সমাজের কিছু ব্যক্তি জোরালোভাবে অনুভব করে যে, যুবকদের যৌন স্বাস্থ্য কিংবা এ সংক্রান্ত কোনো সেবা দেয়া উচিত নয়। এ পর্যায়ে প্রোফ্যামিলিয়া সমাজের গণ্যমান্য সদস্যদের সঙ্গে দেখা করে এবং তরুণীদের মধ্যে উচ্চ গর্ভধারণ এবং ছাত্র ও বয়ঃসন্ধিপ্রাপ্তদের মধ্যে উচ্চ যৌনবাহিত সংক্রমণের তথ্য তুলে ধরেন। তথ্যের এই আদান-প্রদান সমাজের গণ্যমান্যদের বিরুদ্ধবাদীদের মনোভাব বদলাতে সহায়তা করে। মা-বাবা এবং শিক্ষকরা চান তাদের সন্তান বা ছাত্ররা নিরাপদ থাকুক এবং সেজন্য তারা প্রোফ্যামিলিয়ার কাজকে পূর্ণ সমর্থন প্রদান করেন। এরই প্রেক্ষিতে সংগঠনটি গুরুজন এবং শিক্ষকদেরকেও তাদের কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত করে যাতে সকলেই যৌন স্বাস্থ্য এবং এদতসংক্রান্ত বিষয়ে কথা বলতে হয় তা শিখতে পারে।

প্রোফ্যামিলিয়ার কার্যক্রম সফল হয়েছে কারণ তরুণ ও যুবাদের যৌন স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক হিসেবে গড়ে তোলা হয়েছে এবং তারা বিভিন্ন ক্লিনিক ও সেবাকার্যক্রমে সিদ্ধান্ত প্রদানকারী ব্যক্তি হিনেবে সহায়তা দেন। বিভিন্ন স্কুল, কমিউনিটি গ্রুপ, সেবাকেন্দ্র এবং সরকারের মধ্যে বহু পার্টনারশিপ সংগঠিত করার ফলশ্রুতিতে সংগঠনটি আর্থিকভাবে লাভবান হয়েছে যা তাদের দীর্ঘমেয়াদে তাদের কাজ চালিয়ে যেতে সহায়তা করবে।