



คำแนะนำและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เอกสารข้อเท็จจริงฉบับนี้ จะให้ความรู้ว่าคุณสามารถมีเพศสัมพันธ์อย่างไรให้ปลอดภัยมากขึ้น เพื่อป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งมีโรคหนองในเทียม เป็นหนึ่งในโรคกลุ่มดังกล่าวเช่นเดียวกับโรคเฮอร์ปส์ ข้อมูลต่อไปนี้จะเป็นข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อย และภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้หากไม่ได้รับการรักษา นอกจากนี้ยังให้คำแนะนำด้วยว่าคุณสามารถติดต่อเพื่อขอคำปรึกษาได้จากที่ไหน และเข้ารับการรักษาได้ที่ใด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีชื่อย่อว่า STI มาจากภาษาอังกฤษว่า Sexually Transmitted Infections ซึ่งก็คือการติดเชื้อนั่นเอง

การร่วมเพศ

การมีเพศสัมพันธ์อาจเป็นเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต การร่วมเพศโดยมากจะแสดงออกถึงความใคร่และอยากเป็นที่ยอมรับ เพศสัมพันธ์อาจเป็นได้มากกว่าการร่วมเพศทางช่องคลอด ทางทวารหนัก หรือทางปาก การมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้หมายถึงเฉพาะการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอด ทวารหนัก หรือปาก ยาว มข กัดฟัน เจ็บเท่านั้น แต่การผลัดกันสำเร็จความใคร่ก็ถือว่ามีเพศสัมพันธ์ การใช้ของเล่นทางเพศโดยลำพัง หรือร่วมกับผู้อื่น ก็ถือว่ามีเพศสัมพันธ์ด้วยเช่นกัน การร่วมเพศกับผู้อื่นนั้น มีโอกาสเสี่ยงเสมอที่จะติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การติดเชื้อเกิดจากสาเหตุใด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีสาเหตุจากเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัส โรคติดต่อต่าง ๆ ที่จะอธิบายในเอกสารนี้ มีดังต่อไปนี้

- โรคหนองในเทียม (เชื้อแบคทีเรีย)
- โรคมีดโคพลาสมา (เชื้อแบคทีเรีย)
- โรคหนองใน (เชื้อแบคทีเรีย)
- โรคซิฟิลิส (เชื้อแบคทีเรีย)
- โรคเฮอร์ปส์ (เชื้อไวรัส)
- โรคหูดหงอนไก่ (เชื้อไวรัส)
- โรคเริม (เชื้อไวรัส)
- โรคตับอักเสบบี (เชื้อไวรัส)

เยื่อเมือก เป็นเนื้อเยื่อบาง ๆ ที่พบภายในท่อน้ำอสุจิ ช่องปาก ลำคอ ช่องคลอด และทวารหนัก เชื้อแบคทีเรียและไวรัส ที่เป็นสาเหตุของกามโรคนั้น มักจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเยื่อเมือกของอวัยวะดังกล่าว โรคหูดหงอนไก่ โรคเริม และโรคซิฟิลิส อาจพบเชื้อได้บนผิวหนังรอบบริเวณอวัยวะเพศได้อีกด้วย นอกจากนั้น เชื้อแบคทีเรียและไวรัสอาจพบได้ในน้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำเหลือง และเลือด ตัวอย่างได้แก่โรคเฮอร์ปส์ และโรคตับอักเสบบี

โรคติดต่อที่เกิดจากแบคทีเรียสามารถรักษาให้หายได้ ส่วนโรคติดต่อที่เกิดจากไวรัส นั้น ยากที่จะรักษาให้หายด้วยยา แต่ทว่าสามารถบรรเทาอาการต่าง ๆ และยับยั้งการกำเริบของโรคได้ โรคหูดหงอนไก่ (HPV) บางชนิด รวมถึงโรคตับอักเสบบี และโรคตับอักเสบบี สามารถฉีดวัคซีนป้องกันได้

หากติดเชื้อแล้วไม่เข้ารับการรักษา อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้หลายทาง

เรามีโอกาสติดโรคได้เมื่อใดบ้าง

มนุษย์เราทุกคน มีโอกาสติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ไม่ว่าจะเมื่ออายุเท่าใด หรือมีรสนิยมทางเพศอย่างไร และมีโอกาสติดเชื้อได้ ไม่ว่าจะเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงหรือผู้ชาย ไม่ว่าจะเป็นคนรักต่างเพศ รักร่วมเพศ หรือรักทั้งสองเพศ เพียงแต่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับผู้ที่เปื้อนพาหะนำเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสของโรคดังกล่าวเท่านั้น ก็ทำให้มีโอกาสติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

เราไม่สามารถรู้หรือบอกได้ว่า ผู้ใดเป็นพาหะนำเชื้อ ผู้ติดเชื้อ

บางรายไม่รู้ตัวว่าได้ติดเชื้อมาแล้ว กามโรคหลายชนิดจะไม่แสดงอาการ โดยเฉพาะในระยะแรกที่ติดเชื้อ ซึ่งก็ไม่แน่ว่าเราจะสังเกตเห็นอาการใด ๆ ที่แสดงว่าตนเองนั้นติดเชื้อแล้ว เพราะฉะนั้นเรามีโอกาสติดเชื้อจากผู้อื่น โดยที่ต่างฝ่ายต่างไม่รู้ นอกจากนี้ยังหมายความว่า ตัวเราเองอาจเป็นผู้แพร่เชื้อให้แก่คู่ของตนโดยไม่รู้ตัว

การมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนเพียงคนเดียว ก็พอที่จะทำให้ติดเชื้อได้แล้ว ยังมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหลายคน ก็ยังมีโอกาสติดโรคหรือแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น



โรคติดต่อบางชนิดสามารถติดต่อได้ง่ายกว่าโรคอื่น ๆ

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน หมายถึง ไม่ใช่อุปกรณป้องกัน เช่น ถุงยางอนามัยเมื่อร่วมเพศ ดังนั้นจึงมีโอกาสสูงที่จะติดโรคต่าง ๆ ได้ โดยอาจมีความเสี่ยงแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันอย่างไร กล่าวคือ มีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือทางปาก โรคติดต่อบางชนิดจะติดต่อได้ง่ายกว่าโรคอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น โรคหนองในเทียมจะติดต่อได้ง่ายกว่าโรคเอดส์ ซึ่งเพียงแค่สัมผัสกับเยื่อเมือกของอวัยวะเพศเท่านั้น ก็ติดเชื้อแบคทีเรียคลาเมียเดียวทำให้เป็นโรคหนองในเทียมได้ โดยที่ไม่จำเป็นต้องร่วมเพศทางช่องคลอดหรือทวารหนักแต่อย่างใด

เมื่อเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แล้วไม่เข้ารับการรักษา จะทำให้ติดโรคติดต่ออื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างเช่น ถ้ากำลังเป็นโรคหนองในเทียมอยู่ ก็จะทำให้ติดเชื้อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้แก่ โรคซิฟิลิส หูดหงอนไก่ เดิม หรือเอดส์ได้ ง่ายมากขึ้น ซึ่งโรคดังกล่าวบางชนิดไม่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยยา อย่างไรก็ตามการรักษาโรคติดต่อไวรัสด้วยยานั้น สามารถยับยั้งการกำเริบของโรคและบรรเทาอาการของโรคได้ คุณสามารถป้องกันตนเองจากโรคติดต่อต่าง ๆ และมีเพศสัมพันธ์ให้ปลอดภัยมากขึ้นกว่าเดิมได้

ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ป้องกันที่ดีอย่างหนึ่ง

คุณสามารถลดความเสี่ยงให้ตัวเองและคู่นอนจากการรับเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ โดยใช้ถุงยางอนามัยหรือแผ่นยางอนามัย คุณควรใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทุกรูปแบบที่มีการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าทางช่องคลอด ทวารหนักหรือปาก โดยสวมถุงยางอนามัยไว้ตลอดเวลาในระหว่างที่ร่วมเพศ หากถุงยางอนามัยเลื่อนหลุดหรือปริแตก จะทำให้การร่วมเพศนั้นไม่ปลอดภัย การใช้การป้องกันเป็นประจำและถูกวิธี จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียและไวรัสได้เป็นอย่างมาก

การป้องกันการตั้งครรภ์

ถุงยางอนามัยเป็นการป้องกันที่ดีอย่างหนึ่งสำหรับทั้งผู้ชายและผู้หญิง โดยจะช่วยสกัดกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส เช่น เอดส์ ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดใหญ่ ยังช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์อีกด้วยหากใช้อย่างถูกวิธี แต่เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ให้ได้ผลแน่นอน ควรเสริมด้วยฮอร์โมนคุมกำเนิด ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด หรือห่วงคุมกำเนิด ทั้งนี้เฉพาะถุงยางอนามัยเท่านั้นที่ป้องกันโรคเอดส์และกามโรคอื่น ๆ ได้ ในกรณีถุงยางอนามัยเกิดแตกหรือรั่วในระหว่างร่วมเพศ ถ้าหากคุณเป็นผู้หญิง สามารถรับประทานยาคุมกำเนิดฉุกเฉินเพื่อลดความเสี่ยงการตั้งครรภ์ได้

นิสัยที่มีความรับผิดชอบอย่างเท่าเทียมกัน

พยายามใช้ถุงยางอนามัยให้เป็นนิสัยกับคู่นอนชั่วคราว หรือเมื่อเริ่มความสัมพันธ์ครั้งใหม่ หากเริ่มความสัมพันธ์ครั้งใหม่ทั้งสองฝ่ายควรใช้ถุงยางอนามัยอย่างน้อยในช่วงสามเดือนแรกที่คบหา

กัน ในระหว่างนั้นก็ไปตรวจโรคด้วยกันและให้หมดข้อสงสัยว่ามีคนใดคนหนึ่งติดโรคหรือไม่ ตัวอย่างเช่น โรคหนองใน หรือหนองในเทียม แต่อย่างไรก็ตามโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางชนิด ได้แก่ โรคซิฟิลิส หรือโรคตับอักเสบบหลังจากสัมผัสเชื้อ อาจจะรอถึงสามเดือนกว่าจะตรวจพบเชื้อ ดังนั้นให้ใช้ถุงยางอนามัยต่อจนกว่าจะตรวจซ้ำอีกครั้งหลังจากสามเดือน หากทั้งสองฝ่ายมีผลตรวจเป็นลบ กล่าวคือ ไม่เป็นกามโรคใด ๆ ก็อาจตกลงกันว่าจะหยุดใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ในระหว่างที่คบหากันการใช้อุปกรณป้องกันโรคแสดงถึงการเคารพซึ่งกันและกัน และการเอาใจใส่ห่วงใยทั้งต่อตัวเองและต่อคู่นอน

การสำรวจในหมู่เยาวชนสวีเดน รวมถึง UngKAB09¹ ได้ชี้ให้เห็นว่า หลาย ๆ คนคิดว่าเป็นเรื่องที่ติดกูนอนจะขอให้ใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง

ในการมีเพศสัมพันธ์นั้น ไม่ใช่เป็นความรับผิดชอบของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ที่จะป้องกันการติดเชื้อให้อีกฝ่ายหนึ่ง ควรจะแบ่งความรับผิดชอบระหว่างคุณและคนที่คุณมีเพศสัมพันธ์ด้วยให้เท่า ๆ กัน ดังนั้นหากจะมีเพศสัมพันธ์แล้วคุณลืมพกพาถุงยางไปด้วย ให้ถามหาจากคู่นอนของคุณและควรมีสำรองไว้หลาย ๆ อัน

คุณควรตรวจหาก...

- คุณมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
 - คุณสงสัยว่าคุณอาจติดเชื้อ
 - คุณมีอาการบ่งบอกว่าคุณเป็นพาหะนำเชื้อ
 - คู่นอนของคุณติดเชื้อ
 - ถุงยางที่คุณใช้แตกหรือรั่ว และคุณสงสัยว่าจะติดเชื้อ
- หากมีเหตุบ่งชี้ว่าคุณเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จะต้องให้คู่นอนของคุณเข้ารับการตรวจด้วย

ถ้าคุณเคยติดเชื้อมาก่อน หลังจากการรักษาแล้วหกเดือนคุณสามารถตรวจซ้ำอีกครั้งได้หากต้องการ วิธีนี้จะช่วยให้คุณแน่ใจได้ว่าคุณไม่ได้รับเชื้ออีก

หากคุณมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันอีกกับคู่นอนคนใหม่ ก็ย่อมจะต้องเข้ารับการตรวจก่อนที่จะครบหกเดือน จากนั้นหลังรับยาต้านเชื้อควรรอให้ครบสี่สัปดาห์ เพื่อให้ได้ผลตรวจที่แน่นอน

สิทธิและหน้าที่

โรคติดต่อหลาย ๆ โรคที่กล่าวถึงในเอกสารนี้ จะมีระบุไว้ในกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ (smittskyddslagen) ซึ่งเป็นโรคที่พิจารณาว่าเป็นโรคร้ายแรงต่อบุคคล/หรือสังคม โดยจะต้องให้การรักษายาบาลแก่ผู้ที่เป็นโรคดังกล่าว และอาจจำเป็นต้องป้องกันบุคคลใกล้ชิด ตัวอย่างเช่น ฉีดวัคซีน เพื่อยับยั้งการแพร่เชื้อ

กฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ ระบุโรคติดต่อทั้งหมดครอบคลุมหกลสิบโรคด้วยกัน โรคเอดส์ หนองในเทียม โรคซิฟิลิส โรค

1. จัดทำขึ้นในปี 2009 โดยมหาวิทยาลัย Göteborg ตามที่ได้รับมอบหมายจาก Socialstyrelsen (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขและสวัสดิการสังคมแห่งชาติ) ผู้มีอายุระหว่าง 15-29 ปี ได้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมทางเพศในหมู่คนหนุ่มสาว อ่านเพิ่มเติมได้ที่ www.ungkab.se



หนองใน และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ เป็นโรคติดต่อที่ติดต่อกันเฉพาะหรือโดยมากทางเพศสัมพันธ์ซึ่งมีระบุในกฎหมายดังกล่าว และยังรวมถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ เช่น ซิฟิลิส ซึ่งบางครั้งติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก็มีการระบุไว้ด้วยเช่นกัน นั่นคือกฎหมายนี้มีผลให้เข้ารับการตรวจและการรักษาได้ฟรี และยังสามารถขอค่าปรึกษาและความช่วยเหลือพิเศษที่จำเป็นได้ การเข้ารับการตรวจจะทำให้คุณว่าติดหรือไม่ ซึ่งส่วนใหญ่หากติดเชื่อคุณจะได้รับ การรักษาจนหายหรืออาการทุเลาลง

หากคุณป่วยเป็นโรคที่ระบุในกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ คุณต้องให้ความช่วยเหลือเพื่อเฝ้าระวังโรค โดยต้องแจ้งว่าคุณคิดว่าติดเชื่อจากใคร ส่วนมากจะให้แจ้งข้อมูลก่อนที่มีในปีที่ผ่านมา เพราะยากที่จะระบุได้ว่าติดเชื่อมาเมื่อไหร่และจากใคร และต้องแจ้งด้วยว่าก่อนที่คุณจะรู้ว่าติดเชื่อ คุณได้แพร่เชื้อของโรคนั้นให้ใครหรือผู้ใดบ้าง บุคคลเหล่านั้นจะได้รับการติดต่อไปเพื่อเข้ารับการตรวจและจะได้รับการรักษาหากว่าติดเชื่อ หากคุณไม่ยอมติดต่อกับบุคคลเหล่านั้นด้วยตัวเอง ทางสถานพยาบาลจะเป็นฝ่ายช่วยติดต่อให้ ซึ่งคุณนอนของคุณที่ทางสถานพยาบาลติดต่อไป จะไม่ทราบว่าเป็นผู้แจ้งชื่อ เพราะถือเป็นการรักษาความลับทางการแพทย์

หาวิธีป้องกันที่เหมาะสมสำหรับคุณ

- คุณสามารถหาซื้อถุงยางอนามัยได้หลายแห่ง อาทิเช่น ตามร้านขายของชำทั่วไป สถานีบริการน้ำมัน และร้านขายยา หรือซื้อผ่านทางอินเทอร์เน็ต
- โดยมากจะขอรับถุงยางอนามัยได้ฟรีหรือซื้อได้ในราคาถูกตามคลินิกหรือศูนย์สุขภาพเยาวชน หรือคลินิกอื่น ๆ ที่ให้การรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ไม่ว่าคุณจะมีขลิบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศหรือไม่ ถุงยางอนามัยยังเป็นวิธีป้องกันที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง ถุงยางอนามัยมีหลายขนาด คุณควรทดลองใช้จนกว่าจะพบวิธีที่เหมาะสมกับคุณ ใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกวิธีและเป็นประจำ
- ถุงยางอนามัยผลิตจากยางลาเท็กซ์หรือยางดิบ และส่วนมากจะเคลือบด้วยสารหล่อลื่น หากคุณหรือคู่นอนแพ้ถุงยางอนามัยชนิดธรรมชาติ ก็สามารถหาซื้อถุงยางอนามัยชนิดปลอดสารลาเท็กซ์ได้
- นอกจากนี้คุณสามารถหาซื้อถุงยางอนามัยชนิดแห้งได้ ซึ่งคุณอาจใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำหรือซิลิโคนเป็นส่วนประกอบหลัก
- ถุงยางอนามัยชนิด Vaginala (เดิมมักจะเรียกกันว่า ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงหรือ femidom) ถุงยางชนิดนี้ใช้สำหรับใส่ในช่องคลอดหรือทวารหนัก ไม่ว่าจะเป็เพศใด รสนิยมทางเพศแบบใด หรือการแสดงออกทางเพศแบบใด หรือมีรสนิยมทางเพศแบบใด อธิบายง่าย ๆ ได้ว่า ถุงยางอนามัยชนิด Vaginala จะมีขนาดใหญ่ ซึ่งอาจเป็นทางเลือกหนึ่งได้ หากพบว่าถุงยางอนามัยแบบปกติมีขนาดใหญ่หรือเล็กเกินไป ถุงยางอนามัยชนิด Vaginala นี้สามารถใส่ไว้ก่อนมีเพศสัมพันธ์หลายชั่วโมงได้ ซึ่งแตกต่างจากถุงยางอนามัยชนิดธรรมชาติที่ต้องใส่ตอนจะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ ข้อดีของถุงยางอนามัยประเภทนี้ จะไม่แตกหรือรั่วเหมือนชนิดธรรมชาติ

- โปรดคำนึงว่า การใช้ถุงยางอนามัยต้องใช้เพียงครั้งเดียวเท่านั้นและไม่นำกลับมาใช้ใหม่ ถุงยางอนามัยชนิด Vaginala มีอยู่หลายยี่ห้อแต่ยังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายในสวีเดน ถุงยางอนามัยชนิดนี้สามารถหาซื้อได้ง่ายที่สุดทางอินเทอร์เน็ต
- แผ่นอนามัยเป็นอุปกรณ์ป้องกันทางเลือกอย่างหนึ่งสำหรับเพศสัมพันธ์ทางปาก มีลักษณะเป็นแผ่นบาง ๆ ผลิตจากยางหรือลาเท็กซ์ ซึ่งใช้วางทาบลงบริเวณปากช่องคลอดหรือทวารหนักเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทางปาก สามารถสั่งซื้อได้ทางอินเทอร์เน็ตและตามร้านขายยาโดยเฉพาะ แผ่นอนามัยอาจจะมีความยาวเฉพาะ ส่วนมากขนาด 15 x 25 ซม. หรือเล็กกว่า ถ้าใช้เป็น “ผ้าปิดปาก” แบบเชือกผูกหลังหู ไม่แนะนำให้ทำแผ่นอนามัยเองโดยตัดจากถุงยางอนามัย เพราะจะมีขนาดเล็กเกินไปไม่สามารถปิดคลุมได้เต็มบริเวณ การป้องกันด้วยแผ่นอนามัยขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการใช้งานของแต่ละบุคคล ซึ่งการศึกษาวิจัยด้านนี้ยังมีน้อยมากที่ชี้ได้ว่าอุปกรณ์นี้สามารถป้องกันได้ผลมากเพียงใด
- หากคุณจะมีเพศสัมพันธ์ ควรพกอุปกรณ์ป้องกันสำรองไว้หลาย ๆ อัน

ใช้อุปกรณ์ป้องกันให้ถูกวิธี

- ใช้อุปกรณ์ป้องกันอย่างระมัดระวัง ฟัน ไคนอวัยวะเพศ และคมเล็บ อาจทำให้อุปกรณ์นั้นชำรุดได้ ถุงยางอนามัยที่ฉีกขาดและความร้อน หรือเก็บไว้ในกระเป๋าสตางค์จะเสื่อมเร็วกว่าปกติ ดังนั้นจึงต้องซื้อมาเปลี่ยนบ่อย ๆ
- ถุงยางอนามัยทุกชนิดรวมถึงแผ่นอนามัย เป็นสินค้าที่มีวันหมดอายุ โดยปกติจะระบุวันหมดอายุไว้บนบรรจุภัณฑ์ ควรถือปฏิบัติตามนั้น
- อย่าสวมถุงยางอนามัยซ้อนกันเมื่อร่วมเพศ เพราะไม่ได้เพิ่มการป้องกันมากขึ้นแต่อย่างใด ตรงกันข้ามยิ่งเพิ่มความเสี่ยงให้ถุงยางอนามัยปริแตกหรือรั่วได้
- หากคุณเป็นผู้ชายซึ่งไม่เคยชินกับการใช้ถุงยางอนามัย ก็สามารถฝึกใช้ตอนสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง โดยให้ตั้งหนังอวัยวะเพศเข้าหาตัวก่อนที่จะสวมถุงยาง บีบปลายถุงยางในขณะที่สวมลงบนอวัยวะเพศชาย ถ้ายังมีลมค้างอยู่ภายในปลายถุงยาง ก็จะเป็นการเพิ่มแรงเสียดทาน ทำให้ถุงยางอนามัยเสี่ยงต่อการชำรุดหรือฉีกขาดมากขึ้น
- สำหรับผู้ที่ขลิบหนังหุ้มปลาย อาจหยดสารหล่อลื่นลงบนปลายอวัยวะเพศชายสักเล็กน้อย ก่อนสวมถุงยางอนามัย ทั้งนี้ยังช่วยเพิ่มความเพลินเพลินได้อีกด้วย แต่ถ้าใช้สารหล่อลื่นมากเกินไปอาจทำให้ถุงยางหลุดออกได้
- สารหล่อลื่นที่คุณใช้นั้น ควรมีส่วนประกอบหลักเป็นน้ำหรือซิลิโคน สารหล่อลื่นที่มีส่วนประกอบเป็นไขมันหรือน้ำมัน จะทำให้คุณภาพในการป้องกันลดลง และอาจชำรุดหรือฉีกขาดได้
- ใช้ถุงยางอนามัยเสมอเมื่อใช้อวัยวะเพศชายเทียม และของเล่นทางเพศต่าง ๆ หากใช้ร่วมกับคนอื่น เพราะเชื้อแบคทีเรียและไวรัสอาจแพร่กระจายสู่ตัวคุณและคู่นอนได้ เมื่อใช้ร่วมกัน

เคล็ดลับและคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับถุงยางอนามัยและอื่น ๆ สามารถหาได้จากเว็บไซต์ที่แนะนำให้ท้ายเอกสารฉบับนี้



เพศสัมพันธ์ในระหว่างเดินทาง

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พบในประเทศสวีเดนเช่นเดียวกับทุกประเทศ โรคเชอีวีและกามโรคชนิดอื่นเป็นโรคที่มักจะพบในประเทศอื่นมากกว่า แต่อย่างไรก็ดีโรคหนองในเทียมเป็นโรคที่พบในสวีเดนได้มากพอ ๆ กับประเทศอื่น ดังนั้นควรพกพาถุงยางอนามัยติดตัวเสมอให้ติดเป็นนิสัยเมื่อเดินทางในประเทศสวีเดน หรือเมื่อเดินทางไปต่างประเทศ

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันในต่างประเทศบางครั้ง อาจมีความเสี่ยงสูงกว่ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันในสวีเดน ไม่ว่าจะเป็นการร่วมเพศทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือทางปากก็ตาม โดยเฉพาะในแหล่งท่องเที่ยวและจุดหมายปลายทางยอดนิยม ซึ่งเป็นที่พบปะกันของผู้คนจากหลากหลายประเทศ และในบางครั้งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ด้วยกัน

การสาธารณสุขและการรักษาพยาบาลของประเทศต่าง ๆ จะแตกต่างกันไป ทั้งในและนอกทวีปยุโรป โอกาสในการรับยาต้านเชื้อ เช่น เชอีวี ก็ไม่เหมือนกัน หลายคนไม่รู้ว่าตัวเองติดเชื้อเชอีวี จึงไม่ได้ไปเข้ารับการตรวจ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่ช่วยลดปริมาณจำนวนเชื้อลง กามโรคชนิดอื่น ๆ ก็ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้หรือรักษาผิดวิธี จึงทำให้ยังคงรักษาไม่หาย

หากจะมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างการเดินทางควรใช้ถุงยางอนามัยไม่ว่าร่วมเพศช่องคลอด ทวารหนัก หรือทางปาก หากคุณมีเพศสัมพันธ์กับใครในระหว่างเดินทางโดยไม่ป้องกัน เมื่อกลับมาบ้านจำเป็นจะต้องเข้ารับการตรวจโรค หากคุณเข้ารับการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใด ๆ ในต่างประเทศ เมื่อกลับมาบ้านคุณควรไปรับการตรวจที่สถานพยาบาลอีกครั้ง ถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการใด ๆ แล้วก็ตาม เพื่อให้แน่ใจว่าได้หายจากโรคติดต่อแล้ว

คำแนะนำและการตรวจโรค

คุณสามารถที่จะขอรับคำแนะนำที่คลินิกสุขภาพต่าง ๆ ได้ในเขต

มณฑลที่คุณอาศัยอยู่ ตัวอย่างเช่น

- คลินิกเยาวชนหรือศูนย์สุขภาพเยาวชน
- แผนกสุขภาพประจำโรงเรียน
- คลินิก STI ผิวหนัง เส้นเลือด และกามโรค
- ศูนย์สุขภาพนักศึกษา
- คลินิกนรีเวช
- ศูนย์อนามัย
- คลินิกผดุงครรภ์
- คลินิกเพศสัมพันธ์และการครองรัก (Sesam)
- คลินิกโรคติดต่อ
- เว็บไซต์ของเทศมณฑลหรือเขตภูมิภาคที่คุณอาศัยอยู่

ในบางพื้นที่ของประเทศ จะมีองค์กรที่เปิดบริการให้คำแนะนำและตรวจโรค ได้แก่ Noaks Ark, RFSU และ RFSL โปรดเข้าไปที่เว็บไซต์ของแต่ละองค์กรที่กล่าวมา

คุณยังสามารถขอชุดตรวจโรคทางอินเทอร์เน็ต เพื่อตรวจหาเชื้อโรคหนองในเทียม ได้จากเทศมณฑลเกือบทุกแห่งในสวีเดน อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์เทศมณฑลหรือเขตภูมิภาคของคุณ หรือที่เว็บไซต์ klamydiatest.nu และ klamydia.se ตามลำดับ

คลินิกสุขภาพสำหรับกลุ่มรักร่วมเพศและรักสองเพศ

ตามเมืองใหญ่ ๆ จะมีคลินิกเฉพาะเปิดให้บริการแก่ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย ใน Göteborg มีคลินิก Gayhälsan (คลินิกชายรักชาย) ที่โรงพยาบาล Sahlgrenska ในกรุง Stockholm มี Venhälsan ที่โรงพยาบาล Södersjukhuset ใน Malmö มี Centrum för sexuell hälsa (ศูนย์สุขภาพทางเพศ) ให้บริการแก่ชายรักชาย และใน Malmö ยังมีศูนย์ให้คำปรึกษา RFSL ซึ่งเปิดให้บริการตรวจเชื้อเชอีวี

ส่วนคลินิกเฉพาะสำหรับหญิงรักร่วมเพศนั้น ยังไม่ค่อยมีมากนัก



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

เหมือนคลินิกชายรักชาย ในกรุง Stockholm มีคลินิกนี้เวช
สำหรับหญิงรักหญิง และหญิงรักสองเพศ ในเมืองใหญ่อื่น ๆ จะ
มีคลินิกที่เปิดให้บริการในวันและเวลาทำการเฉพาะสำหรับหญิง
รักหญิง โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์เทศบาล

หากอยากทราบข้อมูลเพิ่มเติม

หากคุณอยากอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับถุงยางอนามัย โรค
เอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ จะมีเว็บไซต์ให้
ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อยู่หลายเว็บไซต์ดังนี้

www.1177.se

www.umo.se (คลินิกสุขภาพเยาวชนออนไลน์)

www.sakraresex.se

www.sentry.nu

www.rfsl.se

www.rfslungdom.se

www.sexperterna.com

www.rfsu.se

www.hiv-sverige.se

www.noaksark.org

www.folkhalsomyndigheten.se

หากมีข้อสงสัยหรือคำถามเกี่ยวกับโรคเอดส์ สามารถ
ติดต่อ Noaks ark ได้โดยตรงที่หมายเลขโทรศัพท์
020-78 44 40

โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นมืออยู่จริง ความรู้จะช่วยคุณได้



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se