Ligtas na Pagmamahalan

Patnubay sa mga babaeng edad 40 pataas para maiwasan ang HIV

Nababahala ba kayo tungkol sa HIV/AIDS? Marami ang nag-aakala na mga kabataan o mga bakla lamang ang kailangang magkaroon ng proteksiyon laban sa impeksyon ng HIV. Ang totoo, marami nang mga babae, anuman ang edad, ang may HIV infection. Sa buong mundo, halos 40 milyong katao ang may HIV/AIDS --- kalahati niyon ay mga babae. Sa Canada, dumarami na ang babaeng may HIV. Noong 2001, 25% ng mga taong napatunayang positibo sa HIV ay mga babae.

Kahit hindi na kailangang gumamit ng birth control dahil sa menopause, ang babaeng edad 40 pataas ay dapat pa ring may proteksiyon laban sa sexually transmitted infections (STIs) o impeksyon mula sa relasyong sexual tulad ng HIV. Ang babae sa gayong edad ay maaaring diborsyada o biyuda, at nasa isang bagong relasyon. Ang iba naman ay maaaring may partner na nakikipag-sex sa ibang babae, at dahil doon ay maaaring magka-HIV. Ang fact sheet na ito ay magbibigay ng kaalaman upang makapag-desisyon upang protektahan ang sarili.

- ❖ Sino man ay maaaring magkaroon ng impeksyon mula sa pakikipagtalik. Hindi kayo makakatiyak na ang tao ay walang impeksyon, tulad ng HIV, dahil lamang sa siya ay mukhang malusog.
- ❖ Ang tiwala sa inyong partner ay hindi garantiya na siya ay walang impeksyon, dahil hindi alam ng isang tao kung siya ay may impeksyon o wala.
- ❖ May panganib na magka-impleksyon dahil sa pakikipagtalik sino man ang partner – babae o lalaki, bata o matanda, kasal o hindi kasal.
- ❖ Ang paggamit ng condom ay hindi lamang upang maiwasan ang pagbubuntis. Ito ay proteksiyon din laban sa HIV o STIs. Hindi pa huli upang matututong gumamit ng condom.

Ano ang HIV? Ano ang AIDS?

- Ang HIV(Human Immunodeficiency Virus) ay virus na nakakapagpahina ng immune system, ang panlaban ng ating katawan sa sakit.
- Nabubuhay ang HIV sa dugo, semilya ng lalaki, at sa likidong lumalabas mula sa ari ng babae. Kadalasan, nagkaka-HIV infection dahil hindi gumamit ng condom sa pakikipagtalik.
- Nagkakaroon ng AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) ang isang taong may HIV sa oras na siya dapuan ng grabeng sakit.

Bakit may panganib na magka-HIV ang mga babaeng edad 40 pataas?

- Sa pagtanda, ang ari ng babae ay nagbabago at numinipis ang laman sa loob na maaaring masugatan sa pakikipagtalik. Ang HIV ay papasok sa daluyan ng kaniyang dugo (blood system).
- Maraming lalaki ang naag-aakalang ang condom ay para lamang maiwasan ang pagbubuntis. Hindi nila nauunawaan ang kahalagahan ng condom upang protektahan ang kanilang sarili at partner laban sa HIV.
- May mga doktor na hindi na kinakausap ang mga pasyenteng edad 40 pataas tungkol sa kalusugang sexual. Sa isang banda, mahirap din sa isang babae ang makipag-usap sa doktor tungkol sa sex.

Paano malalaman kung ako ay may HIV?

- Ang pagpapa-iksamen ng dugo o blood test lamang ang paraan upang malaman kung may impeksyon ng HIV. Karapatan ninyong hilingin sa inyong doktor na bigyan kayo ng kumpidensiyal na HIV test.
- Maaaring tumagal ng hanggang 6 na buwan bago makita sa blood test ang HIV antibodies. Kung ang resulta ng unang HIV test ay negatibo, kailangang ipa-ulit ang HIV test.
- Mayroon nang mga gamot upang mapatagal ang buhay ng taong may HIV. Mahalagang magpa-iksamen upang kaagad masimulan ang pagpapagamot.

Ang condom ay proteksiyon laban sa HIV at STIs!

Paano ko kakausapin ang aking partner tungkol sa ligtas na pakikipagtalik?

Maraming babae ang nahihiyang makipag-usap tungkol sa sex. Natanim na sa kanilang isip na ang mga lalaki ang dapat nagko-kontrol ng relasyong sexual. Dapat nang baguhin ang gayong pananaw dahil sa HIV at AIDS. Ang babae at lalaking may kaugnayang sexual ay may karapatang protektahan ang kanilang sarili. Sa simula pa lamang ng relasyon ay dapat nang kausapin ng babae ang kaniyang asawa o partner tungkol sa paggamit ng condom o pagpapa-iksamen para sa STD at HIV bago sila magtalik.

- *Maaring niyang sabihin: "Nahihiya akong sabihin ito sa iyo, subalit may kailangan tayong pag-usapan bago tayo magtalik..."*

O:

- *"Nag-aalala ako sa HIV kaya bumili ako ng mga condom para gamitin natin..."*

Maaaring alam ng babae na ang kaniyang asawa ay nakikipag-sex sa iba at dahil doon, takot siyang baka siya ay magka-impeksyon. Subalit hindi niya alam kung paano niya kakausapin ang kaniyang asawa tungkol doon.

- *Maaari niyang sabihin: "May nabasa akong pamphlet tungkol sa babae at HIV. Hindi ko sukat akalain na ang mga katulad natin ang edad ay dapat pa rin palang mag-ingat sa HIV..."*

Paano ako makikipagtalik ng ligtas?

Hindi lamang sa sexual na pakikipagtalik maipadarama ang pagmamahal. Ang paghawak sa kamay (holding hands), yakap, halik, at masahe ay ilan lang sa ligtas na paraan upang ipadama ang pagmamahal. Alam ng mga mag-asawa o mag-partner na ang mga nabanggit ay mahalagang bahagi ng kasiyasiyang relasyong sexual. Narito ang ilang importanteng kaalaman kung kayo ay magtatalik ng sexual:

- Gumamit ng panlalaking condom na gawa sa "latex" o "synthetic rubber" (polyurethane) O pambabaeng condom upang protektahan ang inyong sarili laban sa HIV o ibang STIs.
- Gamitin ang condom bago lumampas ang petsang dapat gamitin ito (expiry date) na nakasulat sa pakete.
- Gumamit ng "water-based lubricant" (pampadulas) upang maging komportable ang pagtatalik at upang maiwasang masira ang condom. Huwag gagamit ng pampadulas na "oil-based" tulad ng Vaseline o hand-lotion dahil iyon ay nakakasira ng latex condom.
- Makakabili ng condom na panglalaki o pambabae, at "water-based lubricants" sa pharmacy at groserya nang hindi kailangan ang reseta.
- Kung bibili ng condom mula sa isang condom machine, basahing mabuti ang pakete. Huwag gamitin kung hindi nakasulat sa pakete na iyon ay ginawa upang protektahan kayo laban sa STIs at HIV.

Saan makakakuha ng impormasyon tungkol sa HIV o tamang paggamit ng condom?

- **Sexuality Education Resource Centre**
  (Winnipeg)
  Phone: (204) 982-7811
  Website: www.serc.mb.ca
  (Brandon)
  Phone: (204) 727 – 0417
- **Health Links**
  Phone: (204) 788-8200
- **Canadian Women's Health Network**
  Website: www.cwhn.ca

TANDAAN: Ayon sa batas, karapatan ng bawat isa ang piliin kung kailan siya makikipag-ugnayang sexual. Ang babae ay maaaring magsabi ng "Hindi" sa pakikipagtalik kung siya ay hindi pa handa.

SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE
A Planned Parenthood Federation of Canada Affiliate

Translation Project funded by
Women's Endowment of the
Jewish Foundation of Manitoba

Tagalog (Filipino)