

### الجنس عبر الفم

عبر التاريخ كان من الصعب تحديد مدى نسبة تأثير الجنس عن طريق الفم في تنقل فيروس السيدا حيث كانت تتواجد حالات قليلة مسجلة. في نفس الوقت كان العديد من الأشخاص يمارسون الجنس عن طريق الشرج أو المهبل. حيث تعتبر هاتان الاخيرتان من الطرق الاساسية المعروفة لتنقل فيروس السيدا. رغم انه كانت تتواجد حالات لتنقل الفيروس على ما يظهر عن طريق الجنس عبر الفم. الخبراء في الصحة يعد ابحاث كثيرة منحوا الاسبقية لتركيز مجهودهم في المجالات المعرضة لخطر كبير للعدوى بفيروس السيدا قصد الوقاية منه. هذه الاستراتيجية كان بإمكانها ان تلعب دورا اقل اهمية في امكانية اعتبار علاقة بين الخطر والجنس عن طريق الفم. و ترك بعض الأشخاص حائرين حول اختبار مجالات التخفيف من الاخطار.

### ما هو خطر الجنس عبر الفم؟

فيروس VIH ينتقل من شخص حامل للفيروس " سيروبوزيتيف " الى شخص غير حامل للفيروس " سيرونيكتيف " و هذا حسب نوع الاتصال الذي حصل. مثلا من السهل جدا ان ينتقل الفيروس عبر علاقة بدون استعمال اي وقاية. يعني بدون الغشاء الواقي (كوندون)، و ايضا عن طريق استعمال نفس الادوات الغير المعقمة لحقن المخدرات من طرف مجموعة من الأشخاص. او عن طريق التنقل العمودي للفيروس من الام لا بنها.

اثبت ان الجنس عن طريق الفم هو النشاط الاقل خطورة من جميع الأنشطة التي تخص الاتصال الجنسي، مع ذلك هذا لا يعني انه لا يمثل نسبة من الخطر. رغم انه من الضروري اخذ بعين الاعتبار بعض الامراض المتنقلة جنسيا مثل زهري، السيلان الناتج عن الاصابة بالكوكوكوك و العقبولة التناسلية. يمكنها ان تنتقل بطريقة سهلة عن طريق الفم.

منذ اعوام قليلة نشرت احدى الأبحاث حول خطر تنقل فيروس VIH عبر الجنس عن طريق الفم. احدى الأبحاث في شمال امريكا اثبتت انه من بين 122 رجلا يمارس العلاقات الجنسية مع رجل اخر حامل لفيروس السيدا 8% منهم اشاروا ان الجنس عن طريق الفم، كان النشاط الوحيد الذي يمثل الخطر خلال علاقتهم الجنسية. رغم ان بعد ذلك، بعض المشاركين في هذا البحث الذين اشاروا في الاول ان الجنس عن طريق الفم كان نشاطهم الوحيد ابانوا بانه ليس كذلك و بان كان لديهم اتصال جنسي عن طريق الشرج بدون وقاية.

### متى يعتبر الجنس عن طريق الفم اكثر خطورة؟

خطر تنقل فيروس VIH عن طريق الجنس عبر الفم يزداد خطورة بالنسبة للأشخاص الحاملين لمرض من الامراض المتنقلة جنسيا ولم يشفى من هذا المرض او لم يحاول علاجه. وسيلة اخرى لتنقل VIH عبر الفم هي تواجد جروح مفتوحة، قرحة او تحات في الفم او في اللثة او اذا ما كان حاملا لعدوى، بما فيها الامراض المتنقلة جنسيا في الحنجرة او في الفم التي بإمكانها ان تسبب انتفاخ. اختبارات الشحنة الفيروسية تفترض ان جزيئات VIH في غالب الاحيان تتواجد في السائل المنوي. حامل شحنة فيروسية مرتفعة في الدم يمكن ان يشير ايضا الى شحنة فيروسية عالية في السائل المنوي. لكن العكس ليس من الضروري ان يكون صحيحا. يعني اذا ما كانت الشحنة الفيروسية في الدم غير مكتشفة هذا لا يعني انها غير مكتشفة في السائل المنوي.

بالتالي. لا يوجد اي تاكيد بان تناول الادوية ضد الفيروس VIH تنقص دائما من نسبة تنقل العدوى بالفيروس عن طريق السائل المنوي. او انه سيحمي الشخص الذي يمارس معه الجنس. في حالة الافرازات المهبلية مستويات VIH تتغير. من المحتمل ان هذه المستويات ترتفع في فترات العادة الشهرية: عندما تنفك الخلايا التي تحمل الفيروس من عنق الرحم. هناك احتمال كبير بتواجدها في الافرازات المهبلية بتوازن مع الدم. نتيجة لهذا. الجنس عن طريق الفم هو اكثر خطورة خلال فترة العادة الشهرية.

### كيف يمكن التخفيف من الاخطار؟

توجد الكثير من الطرق للتخفيف من اخطار الجنس عن طريق الفم. من الطبيعي ان احدى الطرق مقبولة اكثر من اخرى. بالنسبة لاشخاص مختلفة. لهذا يجب تقرير ذلك حسب مستوى الخطر الذي تعتبره مقبولا. اذا اردت يمكنك الحديث في هذا الموضوع مع طبيبك او الاتجاه الى احد الجمعيات التي تتق فيها. الكثير من الاستراتيجيات التالية يمكنها ان تقدم لك ايضا حماية ووقاية ضد امراض اخرى متنقلة جنسيا:

- \* يمكنك ان تستمر في ممارسة الجنس عن طريق الفم اذا كنت تعتبر ان خطره ضعيف, او تتخلى عن ممارسة هذا الجنس رغم انك تعرف ان خطر تنقل فيروس VIH ضعيف.
  - \* يمكن ان تنقص من عدد الاشخاص اللذين تمارس الجنس معهم عن طريق الفم او تستمر في ممارسته مع اشخاص مختلفة مستعملا وسائل الوقاية, مثل الغشاء الواقي (الكوندون) في الاتصال الجنسي مع الرجال او الغشاء الواقي الانثوي في حالة الاتصال الجنسي مع النساء.
  - \* يمكنك ان تقرر تلقي الجنس عبر الفم فقط من شخص حيث يظهر انه اكثر امانا من ان تمارسه انت لهذا الشخص.
  - \* يمكنك ان تقرر عدم القذف بالمني في فم رفيقك او رفيقتك او يقذفوا بالمني في فمك.
  - \* يمكنك ان تقرر او تقرر عدم ممارسة الجنس مع امرأة في فترة عادتتها الشهرية.
  - \* احتمال انتقال فيروس VIH عن طريق الفم يزداد اذا كنت تعاني من مشاكل اللثة التي تسيل بالدم, قرحات, جروح مفتوحة في الفم. قبل ممارسة الجنس عن طريق الفم من الافضل ان لا تنظف اسنانك بالفرشاة و لا تستعمل خيط تنظيف الاسنان لتجنب تمرقات مجهرية على مستوى اللثة.
- اذا ما كنت تشك بانك حامل لا حد الامراض المتنقلة جنسيا من المستحسن ان تذهب لطبيبك لكي يقوم بفحصك حيث هكذا يمكن علاجها في الوقت. و بهذا تنقص من احتمالات تنقل هذا المرض. كما هو VIH لرفيقك او رفيقتك في الجنس. وهكذا يمكن ايضا ان تنقص من احتمال اصابتك بفيروس VIH اذا ما كنت غير حامل للفيروس (سيريوتيكيف).