

## بی‌بندوباری جنسی ... تخریب جسم و روان ...

رفتارهایی که در کوتاه یا بلند مدت به جسم و روان آسیب می‌زند، خود تخریب‌گر است. رفتارها و عادت‌های خودتخریب‌گر طیف وسیعی را دربر می‌گیرند که برخی به وضوح و برخی به تدریج، آثار تخریب‌گرایانه خود را نمایان می‌کنند. رفتارها و عادت‌هایی چون سوء مصرف مواد، الکل و کشیدن سیگار، پرخوری، روابط بدون مرز، بی‌بندوباری جنسی، اهمال‌کاری، اعتیاد به کار و بسیاری رفتارهای دیگر، هریک آثار و تبعات خاص خود را دارند و گاهی خسارات جبران‌ناپذیری را به فرد تحمیل می‌کنند. همان‌گونه که ملاحظه می‌کنید رفتارهای خودتخریب‌گر در یک سطح نیستند و آثار و پیامدهای متفاوتی دارند. به مناسبت روز جهانی ایدز بر آن شدیم تا در خصوص رفتار خود تخریب‌گرانه بی‌بندوباری جنسی بیشتر صحبت کنیم:

غریزه جنسی یکی از غرایز مهم بشری است. این غریزه که از ابتدای تولد به صورت نهفته در انسان وجود دارد، تا زمان بلوغ دوره آرامی را پشت سر می‌گذارد و با شروع نوجوانی آرام آرام زمان بیداری و شکفتگی آن فرا می‌رسد. اما ارضای این غریزه نیز همانند سایر غرایز قواعد و الفبایی دارد و این امر تفاوت عمده انسان با حیوانات است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد، ارتباط جنسی سالم به دنبال رابطه معنادار و پایدار اتفاق می‌افتد. تعدد روابط جنسی، نبود رابطه متعهدانه دوطرفه و در مجموع وصال جنسی بدون وصال عاطفی و تعهد اخلاقی، به عادت‌های خودتخریب‌گر تبدیل می‌شود که سلامت جسم و روان را به مخاطره می‌اندازد.

### اما اشکال کار کجاست؟

داشتن رابطه سالم، پایدار و صمیمانه از نیازهای اساسی ماست، اما پیش از برقرار کردن هر رابطه‌ای ابتدا باید فرد با خودش ارتباط سالم و موثری برقرار کند، یعنی خود واقعی‌اش را بشناسد، با آن در ارتباط باشد، خوبی‌ها و بدی‌هایش را بپذیرد و برای تغییرات سالم مشتاق و علاقمند باشد. گاهی افراد از پرداختن به خود هراس دارند و به هر وسیله‌ای از خود واقعی‌شان خویشتن می‌گیرند. همچنین افرادی از خود ناخشنودند و برای خشنود ساختن خویش دائم به هر چیزی بیرون از خود چنگ می‌اندازند. بی‌هدفی، پوچی، فقدان جهان بینی سازنده، عدم تعهد به ارزش‌های خود، باورهای نادرست درباره رابطه جنسی، وجود برخی مشکلات زناشویی در افراد متاهل، ابتلا به بیماری‌های خاص روانی و شخصیتی، از دلایل مهم بی‌بندوباری جنسی محسوب می‌شوند. واضح است، رفتارهای جنسی در این شکل به عادت‌های مزاحم تبدیل می‌شود و به مشکلات قلبی فرد نیز دامن می‌زند. تصحیح باورهای غلط درباره ارتباط جنسی، داشتن چارچوب و خط قرمز برای خود و متعهد بودن به اخلاق و ارزش‌ها، حافظ سلامت جسم و روان است. بی‌بندوباری جنسی پیامدهای جسمانی خطرناکی دارد از جمله ابتلا به بیماری‌های وخیم و حتی مرگبار. در این سال‌ها، رویکرد A-B-C به صورت ساده و کاربردی افراد را آگاه می‌کند تا با به کارگیری آن آسیب‌ها را کاهش دهند و از رفتارهای خطرناک اجتناب کنند. رویکرد A B C چه می‌گوید؟

### Abstain پرهیز یا اجتناب از رابطه جنسی تا زمان ازدواج

### Be Faithful وفاداری و تعهد به شریک جنسی (همسر)

### Condomise استفاده صحیح و پیوسته از کاندوم

تعاریف فوق و استراتژی ABC بعدها با تاکید بیشتر بر موارد خاص تکمیل شد. در مجموع، هدف این رویکرد افزایش آگاهی افراد، اجتناب جوانان از داشتن رابطه جنسی پیش از ازدواج، وفاداری افراد متاهل به زندگی زناشویی، افزایش مهارت‌های فرد برای وفاداری بیشتر و خودداری از داشتن شریک‌های جنسی متعدد است. بر اساس این رویکرد، زوج‌هایی که یکی از آنها آلوده به HIV است، افرادی که سوء مصرف مواد و الکل دارند و نیز آنهایی که شرکای جنسی متعددی دارند در معرض خطرند و باید حتماً از کاندوم استفاده کنند.

### به امید روزی که میزان ابتلا به ایدز و اچ ای وی به صفر برسد.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۱۳۹۴)