

سلامت، خودمختاری و تنوع در زمینه میل جنسی

کاندوم و کاندوم *زنانه برای سلامت جنسی



توصیه های عمومی در مورد استفاده از کاندوم و کاندوم *زنانه

میل جنسی و احساسات مرتبط با آن مانند عشق، میل به سکس یا آسایش خاطر، برای بسیاری از انسان ها، از جمله ضروریات زندگی است. این شکل خاص نزدیکی جسمی میان انسان ها، می تواند باعث خوشی، لذت و اعتماد شود. میل جنسی باید همیشه بر مبنای تصمیم آزادانه و توافق طرفین باشد.

کاندوم و کاندوم *زنانه، هنگام سکس در برابر خطرات محافظت می کند.

انواع مختلف کاندوم وجود دارد:

1. کاندومی که روی آلت جنسی کشیده می شود و در آلمان رواج دارد.
2. کاندومی که وارد اندام جنسی می شود و کاندوم *زنانه (کاندوم برای اندام جنسی زنانه) نام دارد.

هر دو نوع کاندوم معمولاً از لاتکس یا پلیمر نیتریل ساخته شده است، به صورت مانع بسیار نازکی بین مخاط شریک های (پارتنرهای) * جنسی عمل می کند و مانع تبادل مایعات بدن می شود. استفاده از کاندوم و کاندوم *زنانه آسان و مطمئن است.

توصیه می شود قبل از دخول، روی کاندوم ماده روان کننده بمالید. در بسیاری از فروشگاه هایی که کاندوم می فروشند، ماده روان کننده مناسب هم عرضه می شود که می توان از آن به همراه کاندوم استفاده کرد. توجه: از محصولات چرب مانند وازلین، روغن بچه، لوسیون بدن، روغن ماساژ، کره یا مارگارین استفاده نکنید چون به کاندوم صدمه می زند.

محافظت کاندوم و کاندوم *زنانه در موارد: رابطه جدید بین دو نفر، رابطه طولانی مدت با شریک (پارتنر) و یا سکس با شخصی که تازه با او آشنا شده اید، مؤثر است.

با استفاده از کاندوم و کاندوم *زنانه، از خود در برابر ابتلا به اچ آی وی محافظت می کنید و خطر ابتلا به سایر عفونت ها و بیماری های آمیزشی (STIs) را کاهش می دهید.

در صورتی که عفونت اچ آی وی، معالجه نشود، آسیب های سنگینی به سلامت انسان وارد می آورد و در صورت عدم درمان دارویی، منجر به مرگ می شود. اما مبتلایان به اچ آی وی می توانند با مصرف مداوم دارو، همانند کسانی که مبتلا به اچ آی وی نیستند، خوب زندگی کنند.

عفونت ها و بیماری های آمیزشی (STIs) ممکن است باعث عقیم شدن شود یا به سلامتی فرد آسیب های دیگری وارد کند. علاوه بر آن استفاده از کاندوم و کاندوم *زنانه در هنگام سکس مهملی (واژنی)، مانع از حاملگی/پدرشدن ناخواسته می شود.

کاندوم کشیده شده روی آلت جنسی مرد، در صورت تماس دهان با آلت جنسی مرد، از انتقال عفونت ها و بیماری های آمیزشی (STIs) محافظت می کند. برای محافظت در برابر اچ آی وی، این کار تا زمانی که فقط قطره های مژدی (مایع پیش از منی) از آلت جنسی مرد وارد دهان شود و منی وارد دهان نشود، ضروری نیست.

در صورتی که کسی بخواهد هنگام تماس دهان با فرج (مهمل یا واژن) خطر ابتلا به عفونت ها و بیماری های آمیزشی (STIs) را کاهش دهد، می تواند یک کاندوم لوله شده را روی دو انگشت خود بگذارد، با کشیدن به سمت پائین باز کند و سپس یک طرف آن را قیچی کند و مانند پارچه کوچکی روی فرج (مهمل یا واژن) قرار دهد. تا زمانی که خون وارد دهان نشود، انجام این کار برای حفاظت در برابر اچ آی وی لازم نیست.

در صورت استفاده از اسباب بازی جنسی، باید آن را قبل از استفاده توسط افراد مختلف و یا داخل کردن در نقاط مختلف بدن یک فرد، با صابون شست یا روی آن کاندوم کشید. به این ترتیب از انتقال عفونت جلوگیری می شود.

یادآوری: هیچ وسیله جلوگیری از حاملگی به طور صد در صد در مقابل اچ آی وی، سایر عفونت ها و بیماری های آمیزشی (STIs) و یا حاملگی/پدرشدن ناخواسته محافظت نمی کند.

مراکز کمک رسانی ایدز در منطقه خود و بسیاری اطلاعات مفید دیگر را در اینجا مشاهده کنید

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration



Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Aidshilfe Niedersachsen Landesverband e.V., Schuhstraße 4, 30159 Hannover
Telefon: 0511 13 22 12 00
E-Mail: info@niedersachsen.aidshilfe.de

Projektkoordination: Simone Kamin (simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de)
Marja Rathert (info@interkulturellegesundheit.de)

Konzept und Text: Simone Kamin, Ellen Kiebacher und der Facharbeitskreis Flucht und Migration der niedersächsischen Aidshilfen

Übersetzung: Laura Heidrich/Lebenshilfe Celle (deutsche Einfache Sprache), Eliza Kalderon (Bulgarisch), Yasmine Khaled-Jaiser (Arabisch), Henriette Kilger (Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz Quintanero Raposo (Spanisch), Mercede Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, www.schlichtundbuendig.de
Fotos Innenteil: © AdobeStock.com
2. unveränderte Auflage 2022

Dieses Faltblatt gehört zur Kampagne „Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität“. Es gibt dieses Faltblatt und weitere Faltblätter in verschiedenen Sprachen. Hier finden Sie alle Informationen:

www.niedersachsen.aidshilfe.de

überreicht durch:

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Gefördert durch die



هنگام سکس مهبل (واژنی) از کاندوم *زنانه (کاندومی که وارد بدن می شود) به شکل زیر استفاده کنید.



1. بسته را با احتیاط باز کنید و کاندوم را بیورید. توجه کنید که کاندوم پاره نشود یا ناخن و زینت آلات به آن آسیب نرساند.



2. از حلقه داخلی انعطاف پذیر در انتهای کاندوم که بسته است، برای وارد کردن کاندوم استفاده می شود. این حلقه، کاندوم را در جای صحیح نگه می دارد. حلقه خارجی، بیرون از بدن می ماند و بخشی از لب های مهبل (واژن) را می پوشاند.



3. وضعیت راحتی (مانند حالت نشسته یا دراز کشیده) پیدا کنید. حلقه داخلی کاندوم را بین انگشت شست و میانی خود بگیرید و دو لبه را به هم فشار دهید. حلقه را در همین حالت، تا جایی که ممکن است در مهبل (واژن) خود فرو کنید (مشابه وقتی که از تامپون استفاده می کنید).



4. اکنون باید حلقه داخلی را در جای صحیح قرار داد. برای این کار انگشت وسطی خود را به داخل کاندوم ببرید تا پشت حلقه داخلی را لمس کنید و حلقه را تا جایی که می توانید در عمق مهبل (واژن) فرو کنید. توجه کنید که ناخن یا زینت آلات، آسیبی به کاندوم وارد نکند. کاندوم زمانی در جای صحیح قرار دارد که حلقه داخلی در پشت استخوان شرمگاهی قرار گرفته باشد و شما آنرا (مشابه تامپون) تقریباً حس نکنید.



5. مطمئن شوید که کاندوم پیچ نخورده است و حلقه نازک خارجی در بیرون مهبل (واژن) قرار دارد.



6. آلت جنسی مرد با دست به دهانه کاندوم هدایت می شود. در صورتی که هنگام سکس، حلقه خارجی وارد مهبل (واژن) شود، یا آلت جنسی مرد از کنار کاندوم مستقیماً وارد مهبل شود، باید سکس را متوقف کرد.



7. کاندوم را به این ترتیب بیرون بیورید که حلقه خارجی را با احتیاط بچرخانید تا منی یا مزی در داخل کاندوم بماند و سپس کاندوم را از مهبل (واژن) خارج کنید.

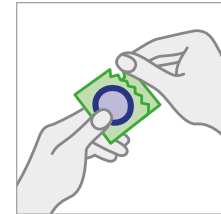


8. کاندوم مصرف شده را بعد از یک بار مصرف، نه داخل توالت بلکه در سطل زباله بیندازید. هر کاندوم را فقط یک بار مصرف کنید.

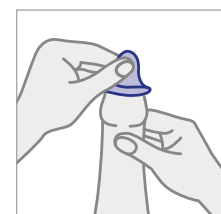
پیکتوگرام (2022) CDC،

<https://cdc.gov/condomeffectiveness>

هنگام سکس مهبل (واژنی) یا سکس مقعدی از کاندوم (کاندومی که روی آلت جنسی کشیده می-شود) به این صورت استفاده کنید.

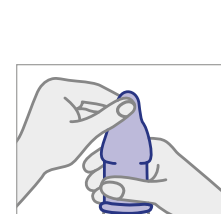


1. باز کردن بسته کاندوم بسته را با احتیاط از سمت دنداندار آن باز کنید. کاندوم را با احتیاط با انگشت در بیورید. دقت کنید که ناخن تیز یا زینت آلات به کاندوم صدمه نزنند.



2. گذاشتن کاندوم و فشار دادن نوک کاندوم (فضای منی) یا دو انگشت

به محض آن که آلت جنسی مرد به حالت نعوظ در آمد، می توانید از کاندوم استفاده کنید. نوک کاندوم (فضای منی) را با انگشت شست و اشاره به آرامی به هم فشار دهید و کاندوم را قبل از اولین تماس بین آلت جنسی مرد با مهبل (واژن) یا آلت جنسی مرد با مقعد، روی آلت جنسی در حالت نعوظ بگذارید.

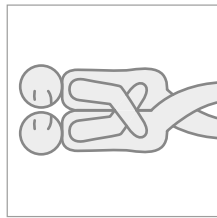


3. باز کردن قسمت لوله شده کاندوم

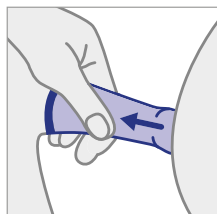
در حالیکه نوک کاندوم (فضای منی) را با دو انگشت گرفته اید، کاندوم را با دست دیگرتان، به آرامی به سمت پایین باز کنید به طوری که تمام آلت جنسی را بپوشاند. اگر نتوانید کاندوم را به آسانی به پایین باز کنید، ممکن است کاندوم را روی آلت جنسی پشت و رو گذاشته باشید. در این صورت لطفاً کاندوم را برنگردانید، چون ممکن است ترشحات بدن منتقل شود. یک کاندوم جدید بردارید و به جهت باز شدن کاندوم توجه کنید.

در صورتی که آلت جنسی در هنگام پایین کشیدن کاندوم از حالت نعوظ در آمد و شل شد، ناراحت نشوید. اگر مرد استفاده از کاندوم را چند بار به تنهایی تمرین کند، شاید مسئله حل شود. کاندوم در اندازه های مختلف موجود است. برای استفاده بهینه مهم است کاندوم نه گشاد باشد و نه تنگ.

4. سکس داشتن، کنترل کاندوم که سر جای صحیح قرار داشته باشد



موقع سکس، کنترل کردن کاندوم که هنوز به صورت صحیح روی آلت جنسی قرار داشته باشد، بسیار مهم است. بسیاری از کاندوم ها، با مقداری ماده روان کننده پوشیده شده است. اما گاهی رطوبت بیشتری لازم است تا بتوان آلت جنسی مرد با کاندوم را به آسانی وارد کرد. توصیه می شود قبل از دخول، روی کاندوم ماده روان کننده بمالید.



5. محکم نگه داشتن کاندوم هنگام بیرون کشیدن

آلت جنسی را باید بعد از انزال یا به محض آنکه آلت جنسی در حال خروج از حالت نعوظ (شل شدن) باشد، یا در صورت لغزیدن کاندوم، یا اگر کاندوم بیش از حد کشیده شده باشد، با احتیاط از بدن در آورد و هنگام در آوردن آلت جنسی، ترجیحاً کاندوم را در محل حلقه با دست محکم گرفت تا نلغزد و در نیاید.



6. دور انداختن کاندوم بعد از یک بار مصرف

کاندوم را از روی آلت جنسی بیرون بیورید و نه در توالت، بلکه در سطل زباله بیندازید. از کاندوم باید فقط یکبار استفاده کرد.

برای آنکه مطالب بهتر قابل درک باشد، متن به صورت خطاب مستقیم نوشته شده است. اما طبیعتاً تفاوتی نمی کند شما این کار را انجام دهید یا پارتنر * (های) شما.