



سوالات متداول
سلامت جنسی

ریسک خود را کاهش دهید

آیا امکان دارد در حین ماچ و بوسه و بدون مقاربت دچار یک عفونت مقاربتی شوم (سکس غیر دخول یا دهانی)؟

- بله، ممکن است فقط با تماس پوست به پوست یا بوسیدن یک ناحیه آلوده، دچار عفونت مقاربتی شوید.
- هر نوع رابطه جنسی از جمله رابطه دهانی، واژینال و مقعدی می‌تواند باعث انتقال عفونت شود. همچنین از طریق مایعات بدن مانند خون، مایع می، راق، پریشات واژن و شیر مادر امکان ابتلا وجود دارد.
- فرقی نمی‌کند دگرجنس‌گرا، همجنس‌گرا، دوجنس‌گرا، پراجنسیتی، دو روح یا کوئشش‌نینگ باشید. STI می‌تواند توسط هر کسی منتقل شود.
- مواد مخدر و/یا الکل می‌تواند قضاوت را مجتล کند و منجر به رفتارهای پرخطر شود. هنگامی که پیمایا پیریک زندگی‌تان را نگیخته شده‌اید و «کاملاً از خود بیخود شده‌اید» هستید، ممکن است به اخیال زبادرابطه جنسی- بدون کاندوم داشته باشید و ریسک‌های دیگری بکنید که می‌تواند قرار گرفتن در معرض STI و بارداری باخواسته را افزایش دهد.

مکن است رای داشین رابطه جنسی آماده نباشید اگر:

- در مورد آن مطمئن نیستید.
- احساس فشار، یرس یا بلراحی می‌کنید.
- رای رابطه جنسی باید مست یا نعشه شوید.
- پیریک زندگی پیمایا آماده نیست.
- بی‌توانید یا پیریک زندگی خود در مورد رابطه جنسی امنیر، کنیرل بارداری یا STI صحبت کنید.
- پیمایا همسریان ممکن است بردار شوید، اما بچه بی‌خواهید و از روش‌های ضدبارداری استفاده بی‌کنید.
- پیمایا رای محافظت از خود و همسریان کاندوم یا کاندوم زبانی ندارید.
- پیمایا در حال مصرف PrEP نیستید یا PrEP مؤیر واقع نشده است

کاندوم و کاندوم زبانی

بسیاری از بیماری‌های مقاربتی را می‌توان با استفاده از کاندوم یا کاندوم زبانی در طول رابطه جنسی- واژینال، مقعدی یا دهانی پیشگیری کرد. می‌توانید بدون نسخه از داروخانه‌ها یا کلینیک‌های بهداشتی کاندوم یا کاندوم زبانی خریداری کنید. استفاده از کاندوم‌های روان‌کننده یا روان‌کننده‌های طبیعی اضافه شده می‌تواند به جلوگیری از خطر پاره شدن کاندوم کمک کند.

چیزهای دیگری که باید در نظر بگیرید:

- قبل از استفاده از کاندوم یاریج انقباض را بررسی کنید و مطمئن شوید که بسته‌بندی و خود کاندوم سوراخ یا پارگی نداشته باشد.
- هرگز از کاندوم بیش از یک بار استفاده نکنید و از دو کاندوم به طور همزمان استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث پارگی شود.
- استفاده از روان‌کننده با کاندوم توصیه می‌شود اما حتماً از نوع مناسب آن استفاده کنید. وازلین و سایر روان‌کننده‌های روغنی لاتکس را از بین می‌برند.

نحوه استفاده از کاندوم خرجی («مردانه»)

کاندوم‌های خرجی به عنوان کاندوم مردانه نیز شناخته می‌شوند زیرا در حین رابطه جنسی- آلت مردانه را می‌پوشانند. سه نوع کاندوم خرجی وجود دارد: طبیعی، لاتکس و پیرکسی. کاندوم طبیعی به جلوگیری از بارداری کمک می‌کند اما در برابر بیماری‌های مقاربتی محافظت نمی‌کند. برای محافظت در برابر STI، حتماً از کاندوم لاتکس یا مصنوعی استفاده کنید.

با دقت باز کنید

رای باز کردن کاندوم از دندان، قیچی یا چاقو استفاده نکنید. پاره کردن یا دست زدن به کاندوم بدون ملامت می‌تواند به آن آسیب رساند. اگر فردی که دست به کاندوم می‌زند باخ‌های بلندی داشته باشد، بیشتر مراقب باشید زیرا می‌تواند کاندوم را خراش داده و آن را بی‌اثر کند و بیماری‌ها در معرض خطر ابتلا به عفونت‌های مقاربتی با بارداری باخواسته قرار دهد.

جاگذاری کرده و فشار دهید

کاندوم را در نوک آلت تناسلی در حالت نعوظ قرار دهید و هوای نوک آن را خارج کنید. همچنین می‌توانید کاندوم را روی اسباب‌بازی‌های جنسی قرار دهید یا مطمئن شوید که عفونت مقاربتی را منتقل نمی‌کند. اگر اسباب‌بازی جنسی در پیریک‌های جنسی با مجراهای مختلف قرار داده شود، کاندوم باید تعویض شود.

روی آلت پرخانید

کاندوم را درست به سمت پایین آلت تناسلی با اسباب‌بازی جنسی پرخانید.

پس از آن

استفاده‌کننده کاندوم باید بلافاصله پس از ابرال و زماپی که آلت تناسلی هنوز سفت است آن را بیرون بیاورد. به خاطر داشته باشید که هنگام بیرون کشیدن انیهای کاندوم را بگیرید یا جدا نشود. کاندوم استفاده شده را در سطل زباله بیندازید و از آن استفاده مجدد نکنید.

بجوه استفاده از کاندوم داخلی («زبان»)

کاندوم‌های داخلی نیز به عنوان کاندوم زبان شناخته می‌شوند زیرا در مجرای مانند واژن قرار می‌گیرند. اس کاندوم‌ها برگیر از کاندوم‌های «مردانه» هستند و دارای روان‌کننده هستند. اگر به درستی استفاده شوند، در پیشگیری از بارداری و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی بسیار موثر هستند. آنها عمدتاً برای رابطه جنسی-واژینال استفاده می‌شوند اما می‌توانند برای رابطه جنسی-مقعدی نیز استفاده شوند. استفاده همزمان از کاندوم «مردانه» و «زبان» توصیه می‌شود زیرا خطر بارکی کاندوم را افزایش می‌دهد.

با دقت باز کنید

رای باز کردن کاندوم از دندان، قیچی یا چاقو استفاده نکنید. پاره کردن یا دست زدن به کاندوم بدون ملامت می‌تواند به آن آسیب رساند. اگر فردی که دست به کاندوم می‌زند باخن‌های بلندی داشته باشد، بیشتر مراقب باشید زیرا می‌تواند کاندوم را خراش داده و آن را فایر کند و بیمار را در معرض خطر ابتلا به عفونت‌های مقاربتی با برداری باخواسته قرار دهد.

جاگذاری

حلقه بیرونی باحیه اطراف دهانه واژن یا مقعد را می‌پوشاند. حلقه داخلی رای قرار دادن و کمک به نگه داشتن کاندوم در جای خود در هنگام مقاربت استفاده می‌شود. کاندوم را در انبهای قسمت بسته آن نگه دارید، چپایه بریزید، به راحتی بنشینید یا دراز بکشید و سپس حلقه داخلی را به داخل وارد کنید. حلقه داخلی را به آرامی به سمت بالا فشار دهید یا جایی که حلقه بیرونی در خارج باقی بماند. آلت مردانه یا اسباب‌بازی جنسی را هدایت کنید یا مطمئن شوید که داخل کاندوم است نه در کنار آن.

پس از آن

رای برداشتن کاندوم، حلقه بیرونی را به آرامی بچرخانید و کاندوم را بیرون بکشید. کاندوم استفاده شده را در سطل زباله بیندازید و از آن استفاده مجدد نکنید.

بجوه استفاده از کاندوم زبانی

کاندوم زبانی ورقه لاتکس یا پلی اوریان است که به عنوان مانعی بیس دهان و واژن، آلت مردانه یا مقعد در هنگام رابطه جنسی-دهابی استفاده می‌شود. اس کاندوها مستطیل‌هایی در حدود 10 اینچ در 6 اینچ هستند و به صورت آنال و در رجبی از کلینیک‌های بهداشتی، فروشگاه‌های جنسی-بجوه و داروخانه‌ها بدون نسخه در دسترس هستند. همچنین می‌توانید به راحتی کاندوم زبانی خانگی بسازید.

با دقت باز کنید

کاندوم زبایی را باز کنید و آن را از لحاظ وجود سوراخ با خلی که می‌تواند کرای آن را کم‌ر کند بررسی کنید.

جاگذاری کاندوم زبایی

قبل از هرگونه تماس دهایی، کاندوم زبایی را بطور مسطح در باحیه واژن با مقعد قرار دهید. پیریک جنسی- باید آن را در جای خود نگه دارد.

پس از آن

کاندوم زبایی را یا سبید و در زباله بیندازید و از آن استفاده مجدد نکنید