तथ्य-पत्रक : पुरुष/बाहरी कंडोम

याद रखें, कंडोम आपको यौन संचारित संक्रमण और एचआईवी से बचाता है। खुद को सुरक्षित रखने के लिए हमेशा कंडोम का इस्तेमाल करें!

कंडोम कैसे काम करता है?

- कंडोम सेक्स के दौरान लिंग को कवर किये रहता है। यह शुक्राणुओं को अंडों तक पहुँचने से रोकता है। अगर शुक्राणु अण्डों तक नहीं पहुंचते, तो आप गर्भवती नहीं होती है।
- गर्भ निरोध की कोई विधि 100% प्रभावी नहीं है। अगर आप यौन संबंध के लिए हर बार एक नए कंडोम का उपयोग करते हैं तो यह फटता या निकलता नहीं है, यह 98% प्रभावी है। अगर कंडोम फटता या फिसल जाता है, तो यह 82% प्रभावी है।

कंडोम का उपयोग कब करें?

- जब लिंग आंशिक या पूर्ण रूप से तना हो तभी कंडोम पहनें।
- यौन संबंध बनाते समय हर बार नया कंडोम प्रयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि कंडोम की समय सीमा समाप्त नहीं हुई हो।

कंडोम का उपयोग कैसे करें?

- लिंगमुंडच्छद पीछे खीचें। (यदि लिंगमुंडच्छद नहीं है तो इस कदम को छोड़ दें)
- तने हुए लिंग की नोक पर रोल किया हुआ कंडोम रखें।
- कंडोम के टिप को चुटकी से हल्का खीचें। कंडोम के टिप और लिंग की नोक के बीच आधा इंच जगह छोड़ दें।
- लिंग के आधार पर नीचे तक कंडोम चढ़ाएं, हवा के बुलबुले न रहने दें ।

सेक्स के बाद कंडोम कैसे निकालें?

- लिंग के आधार पर कंडोम पकड़े हुए योनि से लिंग बाहर निकालें।
- लिंग से कंडोम निकालें और इसे फेंक दें।

कंडोम के बिना असुरक्षित यौन संबंध बनाने से क्या होगा? अगर कंडोम फट जाता है तो?

- तुरंत बाद आपातकालीन गर्भनिरोधक (ईसी) लें। आपातकालीन गर्भनिरोधक यौन संबंध के 5 दिन बाद तक गर्भावस्था रोक सकते हैं, इसे जितनी जल्दी लें उतना अधिक कारगर है।

कंडोम कैसे आपकी मदद करता है?

- प्राप्त करने में आसान।
- यौन क्रीड़ा में पूर्व क्रिया के तौर पर पहना जा सकता है।
- शीघ्रपतन से छुटकारा पाने में मदद कर सकता है।
- एचआईवी और कई अन्य यौन संचरित संक्रमणों के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है।

कंडोम में जोखिम है?

- कंडोम सुरक्षित और प्रभावी गर्भनिरोध विधि है।
- कंडोम इस्तेमाल करने में कोई बड़ी समस्या नहीं है। यदि आपको लेटेक्स से एलर्जी है तो पॉलीयूरेथेन कंडोम का उपयोग करें।

reproductive health access project