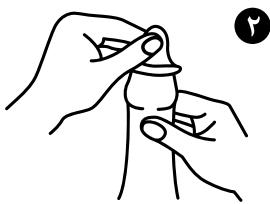




آرامش، سلامتی و حفاظت در هنگام مقاربت جنسی

کاندوم برای حفاظت شما در هنگام مقاربت جنسی

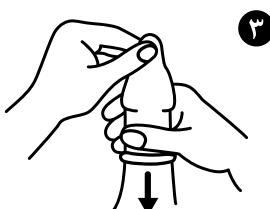
۲. پوشاندن کاندوم، فشار دادن نوک یا سر آن با دو انگشت



۲

هر وقت که آلت شما در حال نعوظ کامل یا تحریک کامل باشد (توسط خود شما و شخص دیگر) بعد از عقب کشیدن پوست سر آلت (در صورت که آلت ختنه شده نباشد)، شما می‌توانید کاندوم را استفاده کنید. سر کاندوم را با دوانگشت خود محکم بگیرید و آن را بالای آلت (که در حال تحریک کامل باشد) بپوشانید.

۳. پوشاندن کاندوم



۳

سر کاندوم را محکم بگیرید و با دست دیگرتان کاندوم را تا آخرین قسمت آلت پوشانید.

بعد از پوشاندن کاندوم ممکن که سر آلت بخارط لاستیکی بودن کاندوم کمی احساس تنگی کند. این احساس اکثر ناپذید می‌شود، به محض اینکه کاندوم درست و کامل پوشانیده شده باشد. اگر کاندوم به راحتی پوشیده نمی‌شود، ممکن جهت دیگر آن پوشانیده شده باشد. در این حالت کاندوم را لطفاً به جهت دیگر آن نگردانید، زیرا ترشحات بدن به شریک جنسی شما منتقل می‌گردد. یک کاندوم جدید را بگیرید و در حالت استفاده جهت درست آن را بپوشانید، به رهنمایی‌ها توجه کنید. اگر آلت با استفاده کاندوم تحریک پذیری خود را از دست می‌دهد و دیگر در حالت نعوظ نمی‌ماند، دلیل آن می‌تواند عادت نداشتن با کاندوم باشد، پس باید بدن مد با کاندوم عادت نماید. در این حالت مرد می‌تواند که استفاده از کاندوم را به تنها یک تمرین نماید.

۴. آمیزش جنسی، بررسی کاندوم در حال آمیزش

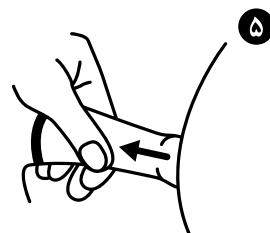


۴

وقتیکه آلت در واژن یا مقعد داخل می‌شود (یا داخل و بیرون می‌شود) مهم است که با دست خویش کاندوم را بررسی کنید که آیا بالای آلت درست نشسته است یا خیر.

اکثر کاندوم‌ها از قبل دارای مواد روان‌کننده یا لشم کننده می‌باشند. اما بعضی اوقات یک کمی مواد لشم کننده نیاز می‌باشد تا آلت با کاندوم به آسانی داخل شود. پیشنهاد می‌گردد که قبل از داخل کردن، بیرون کاندوم را با مواد روان‌کننده چرب نماید. در اکثر فروشگاه‌هایی که کاندوم می‌فروشنند، مواد روان‌کننده مناسب برای کاندوم نیز دارند. توجه: از مواد چربی دار استفاده ننمایید؛ مانند واسلین، روغن بچه، لوسیون یا مایع برای بدن، روغن ماساژ، مسکه و کره، زیرا این‌ها به کاندوم آسیب می‌رسانند.

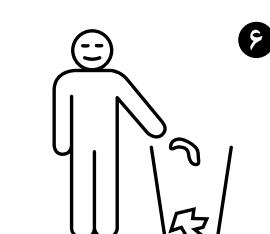
۵. کاندوم را در هنگام بیرون کشیدن محکم گیرید.



۵

بعد از انزال و یا وقوتی که آلت می‌خوابید، کاندوم می‌لغزد، باید آلت با بسیار احتیاط بیرون آورده شود. کاندوم باید بالای آلت طوری محکم گرفته شود یا بهتر است که از حلقه کاندوم محکم گرفته شود، تا کاندوم نلغزد.

۶. کاندوم را بعد از یک بار استفاده دور اندازید



۶

کاندوم را از بالای آلت بیرون کشیده و آن را یک گره زنید، تا اسپرم از آن نریزد. کاندوم استفاده شده را در سطل اشغال اندازید، نه در تشناب یا توالت. آلت و دست ها باید شسته شوند. اگر می‌خواهید تمیلات و رابطه جنسی خود را ادامه دهید، پس باید یک کاندوم جدید دیگر را آماده نگهدارید.

تمیلات جنسی و احساسات مرتبط به آن، مانند عشق، علاقه و وابستگی برای اکثر انسان‌ها جزء زندگی می‌باشد. این نزدیکی جسمی میان دو انسان می‌تواند آرامش، لذت و اعتماد را بوجود آورد. سکس یا مقاربت جنسی باید همیشه اختیاری و به اساس رضایت هر دو طرف باشد.

یک کاندوم می‌تواند شما و شریک رابطه جنسی شما را از خطرات در موقع مقاربت جنسی محافظت نماید. کاندوم یک پوشش نازک از لاستیک طبیعی (لاتکس) می‌باشد، که در هنگام مقاربت جنسی بالای آلت تناصلی پوشانده می‌شود. با کاندوم در هنگام سکس احساس امنیت می‌کنید و از رابطه جنسی بدون نگرانی لذت می‌برید. استفاده از کاندوم آسان و ایمن می‌باشد. استفاده از کاندوم همیشه مفید می‌باشد: در یک رابطه جدید، در رابطه‌های درازمدت و یا هنگام سکس با یک فرد که تازه آشنا گردید.

هنگامیکه دو نفر می‌خواهند با هم رابطه جنسی برقرار نمایند، یکی آن‌ها کاندوم را بالای آلت تناصلی تحریک شده می‌پوشاند. این کار باید قبل از اولین تماس آلت مرد با واژن و یا مقعد صورت گرفته باشد. کاندوم به عنوان یک پوشش نازک مانع تبادل مایعات بدن هر دو طرف می‌گردد. منی یا اسپرم خارج شده از بدن مرد در کاندوم جمع می‌شود. کاندوم در هنگام سکس بسیار کم احساس می‌گردد.

کاندوم از انتقال ویروس «اج آی وی» که باعث بیماری کشنده ایدز می‌گردد، شما را حفاظت می‌کند. یک فردیکه با ویروس «اج آی وی» مبتلا گردیده است، باید در تمام عمر خود روزانه دارو یا دوا بخورد. تا بدين و سیله از مراحل بعدی، یعنی مراحل بیماری ایدز جلوگیری گردد.

کاندوم خطر مبتلا شدن به بیماری‌هایی آمیزشی را کاهش می‌دهد. بعضی بیماری‌هایی آمیزشی می‌توانند به تاباروری و یا دیگر بیماری‌هایی خطرناک منجر شوند. استفاده از کاندوم در هنگام آمیزش واژنی از بارداری ناخواسته و یا پرشدن جلوگیری می‌کند.

کاندوم مانع انتقال بیماری‌های وغوفت‌های منتقله از راه جنسی در هنگام آمیزش دهانی (تماس آلت مرد با دهان) می‌گردد. بخارط محافظت از ویروس «اج آی وی» حتاً با آمدن مزی در دهان این کار لازم نمی‌باشد، تا زمان که اسپرم/آب منی در دهان نیاید.

اگر می‌خواهید که خطر مبتلا شدن به بیماری‌ها و وغوفت‌های آمیزشی را در هنگام تماس دهان با واژن یا آمیزش دهانی (تماس دهان با آلت زن) کاهش دهید، در قدم نخست می‌توانید یک کاندوم را بالای دوانگشت خود بپوشانید و یک سمت آن را ببرید و سپس آن را مانند یک پارچه کوچک بالای واژن قرار دهید. بخارط محافظت از ویروس «اج آی وی» این کار لازم نمی‌باشد، تا زمان که خون در دهان نیاید.

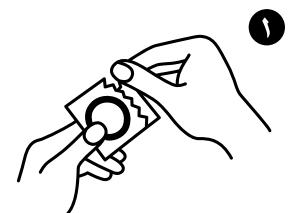
اگر اسپرم بازی جنسی را استفاده می‌کنید، قبل از استفاده در سوراخ‌های مختلف بدن و یا افراد مختلف، باید با سابون شسته شود و یا بالای آن یک کاندوم پوشانده شود. بدین طریق مانع انتقال وغوفت‌ها می‌گردد.

طریقه استفاده از کاندوم در هنگام آمیزش جنسی واژنی و یا مقعدی

رهنمایی‌هایی زیر، طریق استفاده درست کاندوم را بیان می‌دارد. به خاطریکه رهنمایی‌ها قابل فهم باشند ما از ضمایر امریه و یا خطاب مستقیم استفاده کرده ایم. رهنمایی‌هایی زیر عمومی می‌باشد، به یک شریک جنسی خاص محدود نمی‌گردد.

۱. باز کردن پوش کاندوم

بسته‌های کاندوم را باز کنید و آن را از بسته‌اش در بیاورید. پوش کاندوم را از لبه‌ای زیکارزاکی آن پاره کنید و کاندوم را با احتیاط با انگشتان خود بگیرید. توجه داشته باشید که کاندوم با نوک ناخون‌ها و زیورات شما صدمه نمیند.



۱

چگونه می‌توانید در مورد کاندوم با همسر و یا با شریک جنسی جدید خویش صحبت نمایید؟

مسؤولیت نشان دادن: در مورد کاندوم حرف زدن بین معنی نیست که بالای شریک جنسی خویش بی اعتبار است، بلکه این نشان می‌دهد که شما می‌خواهید شریک جنسی خود را محافظت نمایید. ممکن فرد دیگر برایش کاملاً قابل قبول باشد، زیرا او احتمالاً درین مورد نیز فکر کرده است.

اعتماد: حرف زدن دو جانبه در مورد محافظت و کاندوم می‌تواند که اعتماد دو جانبه را نیز بوجود آورد.

كلمات ساده: به طور غونه شما می‌توانید بگویید: «من می‌خواهم که هردوی مان را محافظت کنیم» و یا «من یک کاندوم با خود دارم و من می‌خواهم که آن را استفاده کنیم».

یک اشاره یا علامت بگذارید: شما می‌توانید کاندوم را طوری بگذارید که شریک جنسی شما آن را بتواند ببیند. بینی و سیله می‌شود آسان‌تر در مورد کاندوم حرف را آغاز نمایید و آن را استفاده نمایید. ممکن لایلی هم وجود داشته باشد که کاندوم را آشکار نشان ندهید. این را خودتان نظر به شرایط می‌توانید تصمیم گیرید.

فعال باشید: ممکن قبل از سکس نتواستید که درین مورد صحبت کنید. اگر شما یک مرد استید و می‌خواهید که کاندوم را استفاده نمایید، پس خودتان آن را پوشانید. بر عکس اگر شما یک زن استید، پیشنهاد می‌گردد که بدون پرسیدن و به طور ناگهانی کاندوم را به آلت یک مرد نپوشانید، مگر در صورت که شما کاملاً مطمئن استید که او عکس العمل ثبت نشان می‌دهد.

وقتیکه شریک جنسی شما نخواهد از کاندوم استفاده نماید و یا درهنگام آمیزش جنسی یک تصور متفاوت داشته باشد، چی باید کرد؟

خودتان خشونت: وقتیکه شما می‌خواهید که در هنگام سکس از کاندوم استفاده نمایید، اما شریک شما نمی‌خواهد؛ شما می‌توانید که خودتان تصمیم بگیرید که آیا بدون این محافظت با او رابطه جنسی برقرار کنید یا خیر. شما می‌توانید همچو یک رابطه جنسی را رد کنید. یعنی شما نمی‌خواهید با او آمیزش جنسی داشته باشید. شریک جنسی شما این را باید قبول کند و او اجازه ندارد که بالای شما فشار وارد نمایید. اجبار در سکس خشونت جنسی می‌باشد و در آلمان منمنع است.

در مورد مشکل با هم حرف بزنید: کوشش کنید که بپرسید به چی دلیلی شریک جنسی شما نمی‌خواهد که از کاندوم استفاده نمایید. احتمالاً شریک جنسی شما درین مورد تمرين کافی نکرده است و یا تا هنوز کاندوم مناسب و به اندازه خود را نیافرته است.

احترام و درک مقابل عرض خشونت: اگر انسان‌ها در مورد آمیزش جنسی یا سکس‌والیته دارای اتحاد نظر نمی‌باشند، باید با کمال احترام و عاقلانه با هم‌دیگر بروخورد نمایند. شما نباید بالای خود و نه بالای او فشار وارد نمایید. بهتر است که برای خود وقت کافی دهید تا تمرين و آزمایش کنید و دریابید که چی را دوست دارید و چی را ندارید. به طور کالی: در آمیزش جنسی باید با هم تجربه کرد که هر دو طرف چی می‌خواهند و چی را دوست دارند. اگر یک فرد واضح نشان می‌دهد که دوست ندارد (و یا خود را عقب می‌کشد و یا "نه" می‌گوید) باید فرد دیگر به آن توجه کند. بعضی وقت‌ها باید پذیرفت که یک رابطه جنسی موفق با یک فرد خاص ممکن نمی‌باشد. احتمالاً هر دو طرف راه دیگری را دریابند تا هم‌دیگر را با مهر و محبت کشف نمایند.

برای استفاده مطمئن یک کاندوم به موارد زیر توجه نمایید

مهر تایید: کاندوم تحت قوانین و شرایط ویژه تولید می‌گردد و هر یک جدآگاهه کنترول می‌گردد. در آلمان باید علامت (CE) بالای بسته و یا پوش کاندوم موجود باشد.

تاریخ انقضا: کاندوم‌ها باید تا به یک وقت معین استفاده گردند، زیرا یک وقتی خشک می‌گردد و دیگر قابل استفاده نمی‌باشند. تاریخ انقضا در بالای بسته و یا پوش آن می‌باشد. به طور مثال: ۲۰۱۹-۰۲-۲۰، یعنی این کاندوم تا به آخر ماه فبروری سال ۲۰۱۹ قابل استفاده می‌باشد.

اندازه کاندوم: مهم است که یک کاندوم برابر باشد. کاندوم‌ها به اندازه‌ها و شکل‌های مختلف قابل دریافت‌اند. اندازه مناسب آن مربوط به اندازه آلت می‌باشد. به یک آلت باریک، کاندوم‌های تنگ برابر می‌باشد. یک آلت بزرگ به یک کاندوم بزرگتر نیاز دارد. کاندوم نباید نیشگون گردد بخاطریکه زیاد تنگ است و نباید بلغره بخاطریکه بسیار گشاد است. اندازه استندرد کاندوم ۵۲ میلی متر می‌باشد. کاندوم‌های کوچک تقریباً ۴۹ میلی متر می‌باشند و در فروشگاه‌ها بنام (XS, Slimfit, Small, Slim, XXL, King Size, Large, Extra Große) یاد می‌گردد. کاندوم‌های بزرگتر در حدود ۵۵ میلی متر می‌باشد و بنام (XL) یاد می‌گردد. به عنوان یک مرد شما می‌توانید که کاندوم‌های مختلف را آزمایش کنید، تا کاندوم مناسب خود را دریابید.

کاندوم را به شکل امن نگهداری نمایید: یک کاندوم تنها در پوش خود تازه و مرطوب می‌ماند. پوش آن نباید آسیب ببیند. یک پوش آسیب دیده، می‌تواند در خود هوا را جا دهد. بخار امن نگهداشت کاندوم در مقابل برخورد آن به اشیای دیگر و در مقابل نور آفتاب، باید کاندوم با پوش آن در داخل یک بسته ای دیگر نگهداری گردد، مثلاً در بسته کاغذی خودش. کاندوم باید در مقابل حرارت، رطوبت و اصطکاک محافظت گردد. لطفاً کاندوم را در کیف پول، جیب، در دهن پنجه، در ماشین (موتور) و یا یکجا با کلید‌های خود نگذارید.

کاندوم را با خود داشته باشید: اگر می‌خواهید که کاندوم استفاده نمایید، پس نباید منتظر شریک جنسی خود باشید یا فرض کنید که او با خود دارد، بلکه باید خود یکی و یا چندین تا با خود داشته باشید. شما می‌توانید آن را در جیب کاپشن (چمپ)، کیف دستی، کیف پشتی و یا در یکی از رُوک‌ها / کشوهای و یا جای مناسب دیگر که کاندوم فشار نبیند و از حرارت زیاد در امن باشد، بگذارید. شما می‌توانید که کاندوم را در بسته دستمال‌های کاغذی نیز جاگذاری کنید.

همیشه یک لحظه قبل از استفاده آن را باز کنید: بدین طریق کاندوم نه آسیب می‌بیند و نه خشک می‌گردد، لطفاً آن را یک لحظه قبل از آمیزش جنسی باز نمایید. همیشه یک کاندوم: هیچ گاهی دو کاندوم را بالای هم‌دیگر استفاده ننمایید، زیرا بخار اصطکاک و تماس با هم‌دیگر یا پاره می‌شود و یا می‌لغزد.

همیشه یک مرتبه: هر کاندوم باید تنها یک مرتبه استفاده گردد. با دو مرتبه استفاده کردن، دیگر توانایی کافی برای محافظت را دار نمی‌باشد.

در صورت استفاده از مواد طبی همیشه پرسان کنید: اگر شما از شیاف، کریم و پماد در واژن و آلت تناسلی مرد استفاده می‌نمایید، لطفاً از یک مطب داکتر و یا داروخانه بپرسید، آیا این مواد کاندوم را تخریب می‌کند یا خیر.

کاندوم و مواد روان کننده / لشم کننده را از اینجاها می‌توانید بخرید

کاندوم به قیمت نازل در جاهایی زیر موجود می‌باشد:
فروشگاه‌ها (مانند، dm, Rossmann, Müller)
سوپر مارکت‌ها
انترنت

از این جا کاندوم را تا به حدی زیادی غیر آشکار می‌توانید بخرید:
داروخانه‌ها
انترنت

شما کاندوم را از این جا اکثرًا تا به ساعت ۲۲ و یا حتا تمام شب می‌توانید بخرید:
تانک تیل / پمپ بنزین

این جا کاندوم به هر اندازه و شکل موجود می‌باشد:
فروشگاه‌های کاندوم
فروشگاه‌های وسایل جنسی
انترنت



این کارزار(کمپاین) از طرف:



مسئول مطبوعات:



Schuhstraße 4, 30159 Hannover / Fon: 0511.13221200
Email: info@niedersachsen.aidshilfe.de

طرح: گروه "فراز" مرکز خدمات برای بیماری ایدز نیدرزاکسن

متن: زیمونه گمین

دیرازین و ویرایش: برگیت زویخ

متجمان: یولیتا شون (انگلیسی)، جایس نوفیله (فرانسوی)،

خالد باز (عربی) و حسیب آکه (فارسی)

www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees

