कंडोम एक अच्छा विकल्प हैं

यौन स्वास्थ्य की रक्षा करना

एसटीआई का जोखिम कम करने और अनचाहे गर्भ को रोकने के लिए कंडोम का उपयोग करें

अपनी रक्षा करें

कंडोम एसटीआई होने या फैलाने के **जोखिम** को **कम** कर सकते हैं

सही तरीके से इस्तेमाल किए जाने पर, कंडोम गर्भावस्था[1] को रोकने में **९८% प्रभावी** होते हैं

लेटेक्स और सिंथेटिक पॉलीमर कंडोम का लगातार और सही उपयोग, एचआईवी, एचबीवी, क्लैमाइडिया और गोनोरिया सहित अधिकांश यौन संचारित संक्रमणों (एसटीआई) के लगने और संचारित होने के जोखिम को कम कर सकता है। वे सिफलिस, एचपीवी या एचएसवी के खिलाफ पूरी सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं क्योंकि इन बैरियर विधियों से कवर न होने वाले क्षेत्रों में घाव और अलक्षणी शेडिंग हो सकते हैं।[२]

तैयार रहें

सभी के लिए एक कंडोम है!

1. अपने लिए ऐसा कंडोम खोजने के लिए विभिन्न कंडोम आज़माएँ जो आपको सही फ़िट बैठे और आरामदायक लगे।
2. अपने यौन साथियों से कंडोम का उपयोग करने के बारे में बात करने का अभ्यास करें।
3. कंडोम को सही तरीके से पहनने और उतारने का अभ्यास करें
4. अपने साथ अतिरिक्त कंडोम लाएँ ताकि आप हर बार सुरक्षित यौन संबंध बना सकें

आनंद पर ध्यान केंद्रित करें

कंडोम का उपयोग करने से ये लाभ हो सकते हैं:

- यौन संचारित संक्रमणों (STI) और अनियोजित गर्भावस्था से सुरक्षा होने की निश्चिंतता से आनंद बढ़ाएँ[३]
- यह दर्शाएँ कि आप अपने साथी के स्वास्थ्य की परवाह करते हैं।

कनाडाई विश्वविद्यालय के छात्रों के एक सर्वेक्षण में संकेत मिला कि कंडोम उपयोगकर्ताओं और गैर-उपयोगकर्ताओं में उन छात्रों के अनुपात में कोई अंतर नहीं था जिन्होंने कहा कि उनका पिछला लिंग-योनि संभोग “बहुत आनंददायक” था। **कंडोम के उपयोग ने इस बात को प्रभावित नहीं किया कि उन्हें चरमोत्कर्ष हुआ या नहीं।**[4]

चिंता कम = आनंद अधिक!

यदि आप कंडोम का उपयोग करना चाहते हैं, पर आपका साथी नहीं, तो **उन्हें कंडोम उपयोग के लाभों की याद दिलाएँ**।

→

अगर वे इनकार करते हैं, तो अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें और **उस स्थिति से निकलने पर विचार करें**।

यदि आप या आपके साथी एक से अधिक लोगों के साथ यौन संबंध बना रहे हैं, तो हर 3 महीने में नियमित एसटीआई जाँच करवाएँ।

1. कंडोम (निरोधक) https://www.webmd.com/sex/birth-control/birth-control-condoms#2
2. कनाडा की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी। (कोई तिथि नहीं)। यौन संचारित तथा रक्त-जनित संक्रमण (एसटीबीबीआई) की रोकथाम हेतु मार्गदर्शिका। https://www.canada.ca/en/public-health/services/infectious-diseases/sexual-health-sexually-transmitted-infections/reports-publications/sexually-transmitted-blood-borne-infections-action-framework.html
3. प्लांड पेरेंटहुड। (कोई तिथि नहीं) कंडोम के क्या फ़ायदे हैं? प्लांड पेरेंटहुड। https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/condom/what-are-the-benefits-of-condoms
4. TROJAN™ द्वारा कराया गया, विभिन्न यौन रुझानों वाले कनाडाई विश्वविद्यालय के छात्रों का एक सर्वेक्षण, SIECCAN और यूनिवर्सिटी ऑफ ग्वेल्फ के शोधकर्ताओं द्वारा तैयार किया गया था। निष्कर्ष कनाडा भर के 50 से अधिक विश्वविद्यालयों के 18 से 24 वर्ष की आयु के 1,472 युवा वयस्कों से प्राप्त आँकड़ों पर आधारित हैं, जिन्होंने जनवरी-फरवरी 2019 में 64-आइटम का एक ऑनलाइन सर्वेक्षण पूरा किया। https://www.sieccan.org/_files/ugd/1332d5_1c87fb7e18ea4dde87b4b366c1d48b1a.pdf

sieccan
Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

TROJAN
BRAND CONDOMS