ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ

ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ (STI) ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਕੰਡੋਮ ਐਸ. ਟੀ. ਆਈ'ਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ **ਘੱਟ** ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ **98% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ[1]

ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪੌਲੀਮਰ ਅਤੇ ਲੈਟੇਕਸ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ ਐੱਚ. ਬੀ. ਵੀ ਕਲਾਈਮੇਦੀਆ ਅਤੇ ਗੋਨੋਰੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਡੋਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਫਿਲਿਸ, ਐੱਚ. ਪੀ. ਵੀ ਅਤੇ ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਘਾਅ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਰਿਸਾਅ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਡੋਮ ਨਾਲ ਢਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।[2]

ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਉਪਲਬਧ ਹੈ!

1. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਕੰਡੋਮ ਸਹੀ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
3. ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਕੰਡੋਮ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰ ਸਕੋ।

ਆਨੰਦ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ

ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ

- ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਸ. ਟੀ. ਆਈ'ਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।[3]
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਕੰਡੋਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ **ਨਹੀਂ** ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਲਿੰਗ-ਯੋਨੀ ਸੰਭੋਗ "ਬਹੁਤ ਅਨੰਦਮਈ" ਸੀ। **ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਰਮ-ਸੁਖ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।**[4]

ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ = ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਨੰਦ!

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, **ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।**

ਜੇ ਉਹ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ **ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

1. Condoms. https://www.webmd.com/sex/birth-control/birth-control-condoms#2
2. Public Health Agency of Canada. (n.d.). Sexually Transmitted and Blood Borne Infections (STBBI) prevention guide. 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. Planned Parenthood. (n.d.) What are the benefits of condoms? Planned Parenthood. https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/condom/what-are-the-benefits-of-condoms
4. Commissioned by TROJAN™, a survey of Canadian university students varying in sexual orientation, was designed by researchers at SIECCAN and the University of Guelph. Findings are based on data from 1,472 young adults aged 18 to 24 from more than 50 universities across Canada, who completed a 64-item online survey in Jan-Feb 2019. 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