کنڈوم ایک اچھا انتخاب ہیں

جنسی صحت کے تحفظ کے لیے

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کا خطرہ کم کرنے اور ناپسندیدہ حمل سے بچنے کے لیے کنڈوم استعمال کریں-

اپنی حفاظت کریں

صحیح طریقے سے استعمال کیے جانے پر، کنڈومز حمل کی روک تھام میں **98%مؤثر** ہیں[1]

کنڈوم ایس ٹی آئیز (STIs) کے لگنے یا منتقل کرنے کا **کم خطرہ** کر سکتے ہیں

لیٹکس اور مصنوعی پولیمر کنڈومز کا مستقل اور درست استعمال بیشتر STIs، بشمول ایچ آئی وی، ایچ بی وی، کلامیڈیا اور گونوریا، کے لگنے اور منتقل کرنے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے. یہ آتشک، HPV یا HSV کے خلاف مکمل تحفظ فراہم نہیں کرتے، کیونکہ ایسے حصوں میں زخم اور لاعلاماتی اخراج ہو سکتے ہیں جن کا احاطہ ان رکاوٹی طریقوں سے نہیں ہوتا-[2]

لذت پر توجہ مرکوز کریں

کنڈوم استعمال کرنے سے:

- جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز اور غیر منصوبہ بند حمل سے محفوظ ہونے کا ذہنی سکون فراہم کر کے لذت کو بڑھائیں[3]
- ظاہر کریں کہ آپ اپنے ساتھی کی صحت کا خیال رکھتے ہیں

کینیڈین یونیورسٹی طلبہ کے ایک سروے سے معلوم ہوا کہ جن افراد نے اپنی آخری عضو تناسل اور اندام نہانی کے درمیان جنسی تعلق کو "بہت خوشگوار" قرار دیا، اُن میں کنڈوم استعمال کرنے والوں اور نہ کرنے والوں کے درمیان کوئی فرق نہیں تھا. **کنڈوم کے استعمال نے ان کے آرگیزم ہونے یا نہ ہونے کو متاثر نہیں کیا-**[4]

تیار رہیں

ہر کسی کے لیے کنڈوم موجود ہے!

1. مختلف کنڈومز آزمائیں تاکہ آپ اپنے لیے موزوں اور آرام دہ کنڈوم تلاش کر سکیں-
2. اپنے جنسی ساتھیوں سے کنڈوم استعمال کرنے کے بارے میں بات کرنے کی مشق کریں-
3. کنڈوم کو صحیح طریقے سے پہننے اور اتارنے کی مشق کریں-
4. اپنے ساتھ اضافی کنڈوم لائیں تاکہ آپ ہر بار محفوظ جنسی تعلق قائم کر سکیں

کم پریشانی = زیادہ لذت!

اگر آپ کنڈوم استعمال کرنا چاہتے ہیں لیکن آپ کا ساتھی نہیں چاہتا، تو **انہیں کنڈوم کے استعمال کے فوائد یاد دلائیں.**

اگر وہ انکار کریں، تو اپنی صحت کو ترجیح دیں اور **اس صورتحال سے نکل جانے پر غور کریں.**

اگر آپ یا آپ کا ساتھی متعدد لوگوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو ہر 3 ماہ بعد معمول کے STI ٹیسٹ کروائیں.

1. کنڈومز- https://www.webmd.com/sex/birth-control/birth-control-condoms#2
2. پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا- (س-ن-)- جنسی طور پر منتقل ہونے والی اور خون کے ذریعے پھیلنے والی انفیکشنز (STBBI) سے بچاؤ کی رہنمائی- 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. پلانڈ پیرنٹ ہڈ- (بلا تاریخ) کنڈوم کے فوائد کیا ہیں؟ پلینڈ پیرنٹ ہُڈ- https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/condom/what-are-the-benefits-of-condoms
4. TROJAN™ کی جانب سے کرائے گئے اس سروے، جس میں مختلف جنسی رجحانات رکھنے والے کینیڈین یونیورسٹی طلبہ شامل تھے، کو SIECCAN اور یونیورسٹی آف گویلف کے محققین نے تیار کیا تھا. نتائج کینیڈا بھر کی 50 سے زائد یونیورسٹیوں سے 18 سے 24 سال کی عمر کے 1,472 نوجوان بالغوں کے ڈیٹا پر مبنی ہیں، جنہوں نے جنوری-فروری 2019 میں 64 سوالات پر مشتمل ایک آن لائن سروے مکمل کیا- 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