AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

कंडोम
(Condom)

Fact Sheet Number 153
फैक्टशीट संख्या 153

कंडोम क्या होते हैं?

कंडोम एक प्रकार की रबर नली होती है जो पतली एवं लचीले पदार्थ से बना होता हैं। यह एक तरफ से बंद होता है। कंडोम का उपयोग कई सौ वर्षों से पुरूष के वीर्य को महिला की योनि में जाने से रोक कर गर्भ के ठहरने को रोकने के लिए किया जाता रहा है। कंडोम ऐसी बिमारियां को भी फेलने से रोकता है जो कि वीर्य के द्वारा अथवा जननांगों में खुले घावों के सम्पर्क में आने से फैलती हैं जैसे एच.आई.वी.। ज्यादातर कंडोम आदमी के लिंग पर चढ़ाए जाते हैं। एक नये प्रकार का कंडोम बनाया गया था जो कि महिलाओं की योनि में लगाया जाता है। इस प्रकार के महिला कंडोम का उपयोग गुदा को भी संक्रमण से भी बचा सकता है।

ये किस चीज के बने होते हैं?

कंडोम का निर्माण प्राकृतिक त्वचा (भेड़ की खाल भी जिसमें शामिल है) या रबड़ से किया जाता था। इसलिए कंडोम को रबड़ भी कहा जाता है। आज अधिकतर कंडोम लैटेक्स (वानस्पतिक दूध) या पॉलीयूरेथेन के बने होते है।

लैटेक्स कंडोम के लिए सबसे आम सामग्री है। विषाणु भी इसमें से होकर नहीं जा सकते। लैटेक्स काफी सस्ता होता है और कई प्रकार में उपलब्ध है। इसमें दो कमियां हैं– तेल इसे अप्रभावी बना सकता है तथा कुछ लोगों को इससे एलर्जी होता है। जिन व्यक्तियों को लैटेक्स से एलर्जी है उनके लिए पॉलीयूरेथेन एक विकल्प है। महिला और पुरूष कंडोम का एक प्रकार पॉलीयूरेथेन का बना होता है।

कंडोम का उपयोग किस प्रकार किया जाता है?

कंडोम आपके लिंग को मुँह, योनि अथवा गुदा के सम्पर्क में आने से बचा सकता है। जब तक आप कंडोम का उपयोग सही तरीके से एवं निरंतर नहीं करेंगे तब तक कंडोम आपको एच.आई.वी. या अन्य संक्रमण से नहीं बचा सकता है।

- कंडोम को बहुत गर्मी, सर्दी अथवा घर्षण से दूर रखें। कंडोम को बटुवा या फिर गाड़ी के ग्लोब कंपार्टमेंट में नहीं रखे।
- कंडोम की प्रभोत्पादकता (इस्तेमाल करने की आखिरी तारीख) के खत्म होने की दिनांक देख लें। प्रभोत्पादकता दिनांक की समाप्ति के बाद कंडोम का उपयोग नहीं करें। कंडोम की परत को फाड़ने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि कंडोम पैकेट के अंदर फिसल रहा है या नहीं, जिससे यह पता चल सके कि चिकना करने वाला पदार्थ सूख तो नहीं गया है।
- कंडोम के पैकेट को अपने दांत से नहीं खोले। हमेशा एक सिरे से कंडोम के पैकेट को खोलें तथा अपनी ऊंगली से कंडोम को पैकेट के अंदर धीरे से दूसरे सिरे कि ओर सरकाऐं। कंडोम के पैकेट खोलते समय सावधान रहे ऐसा ना हो कि आपके नाखून या गहने से कंडोम फट न जाए। शरीर में लिंग या यौनी के आस पास पहने जाने वाले गहने भी कंडोम को क्षतिग्रस्त कर सकते हैं।
- जब भी आप वैधनीय (पेनीट्रेटीगं) संभोग करें, अथवा लिंग जब गुदा से योनी में जाये तब आप प्रत्येक बार एक नया कंडोम का उपयोग करें।
- संभोग के दौरान भी कंडोम की जॉच करें, विशेषतः तब जब की आपको कुछ अजीब सा महसूस हो जिससे की पता चल सके के कंडोम अपनी सही जगह पर है तथा फटा नहीं है।
- पुरूष कंडोम एवं महिला कंडोम का उपयोग साथ–साथ नहीं करें।
- लैटेक्स कंडोम के लिए सिर्फ पानी से बनी चिकनाहट वाले पदार्थ का उपयोग करे ना कि तेल से बनी।

- लैटेक्स से बने कंडोम को क्रिस्को, मक्खन, बच्चों का तेल, वेसलीन या कोल्ड क्रीम में मौजूद तेल खराब कर देता है।
- मुख मैथुन के लिए बिना चिकनाई वाले कंडोम का उपयोग करें (ज्यादातर चिकनाई वाले पदार्थ का स्वाद बहुत खराब होता है)।
- कंडोम को टॉयलेट में नही फेंके। ये नाले को जाम कर सकते है।

पुरूष कंडोम का उपयोगः

- लिंग के उत्तेजित होने के तुरन्त बाद परन्तु आपके भागीदार के मुँह, योनि अथवा गुदा के संपर्क में आने के पहले कंडोम लिंग पर चढ़ा लें। बहुत से दम्पति कंडोम का उपयोग बहुत बाद में करते है, जब शुरूआती पेनीट्रेशन हो जाता है तब कंडोम का उपयोग करते है। जननांगो के सीधे संपर्क से कई बिमारियों का परागमन हो सकता है। चरमोत्कर्ष के पहले लिंग से जो द्रव्य पदार्थ (प्रीकम) बाहर आता हैं उसमें एच.आई.वी. के विषाणु हो सकते है।
- यदि आप चाहते है तो कंडोम के अन्दर के मुहाने पर आप कोई पानी से बना चिकनाई वाला पदार्थ का उपयोग कर सकते है।
- यदि आपका खतना नही हुआ हो तो कंडोम लगाने के पहले आप अपने लिंग के अग्रभाग को पीछे खिसका लें। इससे कंडोम के नुकसान के बिना आपके लिंग का अग्रभाग आराम से आगे पीछे घुम सकता है।
- वीर्य की जगह के लिए कंडोम के अग्रभाग को दबाकर उसमें एकत्रित हवा को निकाल लें और कंडोम को लिंग की पूरी लम्बाई तक खोलें।
- दो स्तर (दो कंडोम) का उपयोग एक साथ नही करें। कंडोम के आपस में घर्षण से इसके फटने की संभावना रहती है।
- चरमोत्कर्ष के बाद परन्तु आपके लिंग के सिकुडने से पहले कंडोम को नीचे से पकडकर धीरे से निकाल लें।
- कंडोम को निकालते समय सावधानी रखें और वीर्य को अपने भागीदार के उपर नही गिरने दे। एक कंडोम का उपयोग दुबारा नही करें।

महिला कंडोम का उपयोगः

महिला कंडोम एक प्रकार की थैली होती है जो एक सिरे से बंद एवं एक दुसरे बडे सिरे से खुला होता है। इन रियाल्टी कंडोम के दोनों सिरों पर लचकदार छल्ले होते हैं तथा ***V-amour*** कंडोम में एक V आकार का सांचा होता है।

- आपके यौन साथी का लिंग आपकी योनि या फिर गुदा के सम्पर्क में आने से पहले ही कंडोम को सही स्थान पर लगा लें।
- योनि में उपयोग के लिए कंडोम के संकीर्ण सिरे को योनि के अन्दर डायफेरगम की तरह डाल लें। बडा सिरा योनि के उपर रहता है जिससे कि बाहरी यौनिक अंगों में संक्रमण नही फैले।
- लिंग को सावधानी से कंडोम के बडे हिस्से में प्रवेश करावें जिससे लिंग को गुदा या योनि के साथ असुरक्षित संपर्क से बचाया जा सके।
- कुछ लोग छोटे छल्ले को हटाने के बाद रियल्टी कंडोम का गुदा में इस्तेमाल करते है। कंडोम को अपने यौन साथी के उत्तेजित लिंग पर चढ़ा दें। कंडोम अपने आप ही लिंग के साथ गुदा में प्रवेश कर जायेगा।
- संभोग के पश्चात, खडे होने के पहले कंडोम को निकाल लें। वीर्य कंडोम से बाहर न आ गिरे इसके लिए बडे सिरे को अच्छे से मोड दें। इसके पश्चात उसको अहिस्ता से निकालकर फेंक दे।

कंडोम से जुड़े भ्रम

कंडोम प्रभावी नही होताः कई अध्ययनों से ये पता चलता है कि कंडोम का उपयोग यदि सही प्रकार से एवं प्रत्येक संभोग के दौरान हुआ हो तब ये 80 से 90 प्रतिशत तक संक्रमण को रोकने में प्रभावी रहते हैं।

कंडोम अक्सर ही फट जाते हैः यदि कंडोम का उपयोग सही ढंग से हो तब 2 प्रतिशत से कम में

फटते है। लैटेकस कंडोम के साथ तेल का उपयोग नही करें, दो कंडोम का उपयोग एक साथ नही करें, एवं तिथी समाप्ति के बाद कंडोम का उपयोग नही करें।

एच.आई.वी. के विषाणु कंडोम को बेध सकते हैं: एच. आई.वी. के विषाणु लैटेक्स अथवा पॉलीयूरेथन से बने कंडोम को नही बेध सकते है।

अंतिम कथनः

यदि कंडोम का उपयोग सही एवं निरंतर उपयोग हो तो ये यौन क्रिया से फैलने वाले एच.आई.वी. सहित अन्य यौन संचारित रोगों से बचाने का सबसे सही साधन है। कंडोम एच.आई.वी. संक्रमित वीर्य से मुंह, योनि एवं गुदा को बचाता है। कंडोम लिंग को एच. आई.वी. संक्रमित योनि द्रव्यों एवं मुंह, योनि तथा गुदा में मौजूद खून से भी बचा सकता है। ये अन्य यौन संचारित रोगों के फैलने का खतरा भी कम करता है।

कंडोम को हमेशा सही ढंग से रखें, उपयोग में ले तथा निष्पादित करें। पुरूष कंडोम का उपयोग लिंग के उपर किया जाता है तथा महिला कंडोम को योनि अथवा गुदा में उपयोग किया जाता है।

अधिक जानकारी के लिए http://wwwcondomaina.com/ ij condomania’s world of safer sex देंखे अथवा http://www.fda.gov/oashi/aids/condom.html पर FDA’s condom brochure देंखे।

पुनरावलोकन अप्रैल 14, 2008