कण्डोम

कण्डोम एकमात्र ऐसा साधन है जो गर्भ धारण के साथ–साथ यौन संचारित संक्रमणों से भी सुरक्षा प्रदान करता है। अधिकांश यह लेटेक्स के बने होते हैं। यह एक अवरोधक की तरह कार्य करता है जिससे शुक्राणु योनि में प्रवेश नहीं कर पाते और गर्भ नहीं ठहरता है।

प्रभावशीलता

सामान्य तरीके से उपयोग करने पर 100 में से 87 महिलाएँ गर्भवती होने से बच सकती हैं यानि कि 100 में से 13 महिलाओं में गर्भ ठहर सकता है। और सही तरीके से उपयोग करने पर 100 में से केवल 2 महिलाओं में गर्भ ठहरने की संभावना होती है।

प्रभावशीलता:

- सही तरीके से उपयोग पर – 98%
- सामान्य तरीके से उपयोग पर – 87%

फायदे

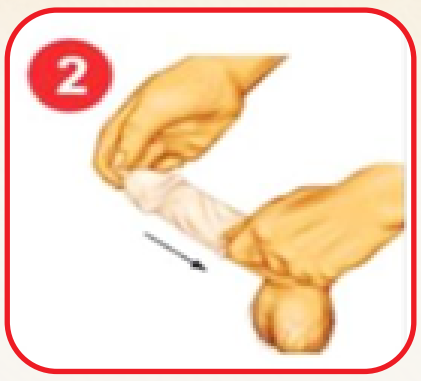
- एकमात्र ऐसा साधन जो गर्भ धारण के साथ–साथ यौन संचारित संक्रमणों से भी सुरक्षा प्रदान करता है।
- कोई भी शारीरिक या हार्मोनल दुष्प्रभाव नहीं होते।
- अस्थायी और बैकअप विधि की तरह इस्तेमाल होता है।
- सभी स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा दिया जा सकता है। हर दवाई की दुकान पर मिल जाता है। सरकारी केन्द्रों पर मुफ्त मिलता है।
- किसी भी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बिना मिले भी इसका प्रयोग किया जा सकता है।

सीमाएँ

- बहुत ही कम व्यक्तियों में लेटेक्स से एलर्जी हो सकती है।
- अधिक प्रभावशीलता के लिये प्रत्येक सम्भोग के दौरान सही तरीके से उपयोग की आवश्यकता पड़ती है।

कंडोम को प्रयोग करने का सही तरीका

- कन्डोम के पैकेट पर एक्सपायरी डेट (**Expiry Date**) चैक करें
- पैकेट में पड़ा कन्डोम सरक रहा है या नहीं, को चेक करने के लिए बंद पैकेट में कन्डोम को एक तरफ से सरकाकर देख लें
- पैकेट को ध्यान से हाथ से फाड़ कर खोलें। दांत या बड़े नाखून से खोलने पर कन्डोम के फट जाने की सम्भावना होती है।



- कन्डोम को अंगुठे या अंगुलियों पर रखकर रोल करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि रोल किया हुआ हिस्सा बाहर की ओर है
- कन्डोम को उत्तेजित लिंग पर रखें
- कन्डोम का ऊपरी सिरा दबायें ताकि हवा निकल जाये

- कन्डोम के लिपटे हुए हिस्से को उत्तेजित लिंग पर चढ़ा दें।

- स्खलित हो जाने के तुरन्त बाद कन्डोम के रिम को उसके स्थान पर पकड़ कर रखें एवं लिंग को योनि से बाहर निकाल लें।
- जांचे कि कहीं कन्डोम फटा अथवा टूटा तो नहीं है। ऐसा होने पर ध्यान दें, क्योंकि गर्भ ठहरने की सम्भावना बढ़ जाती है।

- कन्डोम के खुले हिस्से पर गांठ लगा दें एवं उसका निस्तारण करें।

कण्डोम उपयोगकर्ता क्या न करे

- कण्डोम को पहले से पूरा खोलकर लिंग पर न चढ़ाये।
- किसी भी प्रकार के लुब्रीकैन्ट का प्रयोग न करें इससे लेटेक्स खराब हो जायेगा।
- यदि कण्डोम का रंग बदल गया हो तो प्रयोग न करें।
- ऐसे कण्डोम का प्रयोग न करें जो सूख गया हो या चिपचिपा हो गया हो।
- एक ही कण्डोम को दुबारा इस्तेमाल न करें।