

کاندوم‌های مردانه (Male Condoms)

در این فصل کاندوم‌های لاتکس مردانه توضیح داده می‌شود. کاندوم‌های زنانه، که معمولاً پلاستیکی هستند و در داخل واژن جاگذاری می‌شوند در بعضی مناطق در دسترس هستند (به کاندوم‌های زنانه در ص ۲۰۳ و مقایسه کاندومها در ص ۳۵۴ مراجعه کنید).

نکات کلیدی برای متقاضیان و ارائه‌دهندگان خدمات

- کاندوم‌های مردانه به محافظت در برابر عفونت‌های آمیزشی، از جمله HIV کمک می‌کنند. کاندوم تنها روش جلوگیری از حاملگی است که هم در برابر حاملگی و هم در برابر عفونت‌های آمیزشی، فرد را محافظت می‌کند.
- برای کسب بیشترین تأثیر، استفاده صحیح از آن در هر نزدیکی جنسی ضروری است.
- نیاز به همکاری هم زن و هم مرد وجود دارد. صحبت در باره استفاده از کاندوم قبل از نزدیکی جنسی شانس استفاده از آن افزایش می‌دهد.
- در بعضی از مردان ممکن است حس جنسی را کاهش دهد. گاهی اوقات بحث بین زوجین به حل مشکل کمک می‌کند.

کاندوم‌های مردانه چه هستند؟

- پوششها یا روکشهایی هستند که بر روی آلت نعوظ یافته مرد کشیده می‌شوند.
- اسامی بسیار متنوعی دارند. به اسامی لاستیک، بارانی، چتر، جلد و جلوگیری کننده نامیده می‌شوند.
- اغلب از لاستیک لاتکس نازک ساخته می‌شوند.
- با تشکیل مانعی که اسپرم را خارج واژن نگه می‌دارد، از حاملگی جلوگیری می‌کند. همچنین مانع آلوده شدن شریک جنسی با عفونت‌های موجود در مایع منی، آلت یا واژن می‌شوند.

میزان تأثیر آن چقدر است؟

میزان اثربخشی آنها بستگی به استفاده کننده دارد: در صورتیکه کاندوم در هر نزدیکی جنسی استفاده نشود خطر حاملگی و عفونت آمیزشی (STI) در بیشترین حد است. تعداد موارد حاملگی یا عفونت به علت استفاده نادرست، لغزش یا پاره شدن آن بسیار کم است.

محافظت در برابر حاملگی:

- طبق استفاده معمول، در سال اول استفاده حدود ۱۵ حاملگی در ۱۰۰ زنی که شریک جنسی آنها از کاندوم مردانه استفاده کرده‌اند، اتفاق می‌افتد. این بدان معنی است که از هر ۱۰۰ زنی که شریک جنسی‌شان از کاندوم مردانه استفاده کرده‌اند ۸۵ نفر حامله نخواهند شد.

تأثیر بیشتر



تأثیر کمتر

- در صورت استفاده صحیح در هر عمل جنسی، طی سال اول استفاده از هر ۱۰۰ زنی که شریک جنسی آنها از کاندوم مردانه استفاده کرده‌اند حدود ۲ نفر حامله می‌شوند.

بازگشت باروری پس از قطع استفاده از کاندوم: بدون تأخیر

حفاظت در مقابل HIV و سایر STI ها:

- در صورت استفاده صحیح در هر نزدیکی جنسی، کاندوم مردانه بطور چشمگیری خطر آلودگی با HIV را کاهش می‌دهد.
- در صورت استفاده صحیح و مستمر، کاندوم از ۹۵-۸۰ درصد موارد انتقال HIV که در صورت عدم استفاده از کاندوم اتفاق می‌افتد، جلوگیری می‌کند (به سؤال ۲ درص ۲۰۰ مراجعه کنید).
- در صورت استفاده مستمر و صحیح، کاندوم خطر ابتلاء به بسیاری از موارد STI ها را کاهش می‌دهد.
- در برابر مواردی از STI ها که از طریق ترشحات منتشر می‌شوند، مانند HIV، سوزاک و کلامیدیا بخوبی محافظت می‌کند.
- همچنین در برابر مواردی از STI ها که از طریق تماس پوست به پوست منتشر می‌شوند مانند هرپس و ویروس پاپیلومای انسانی محافظت می‌کند.

آثار جانبی، فواید و خطرهای سلامت

آثار جانبی

ندارد

خطرهای شناخته شده سلامت

بسیار نادر :

- واکنشهای شدید آلرژیک (در بین افرادی که به لاتکس حساسیت دارند).

فواید شناخته شده سلامت

کمک به حفاظت در مقابل:

- خطرهای ناشی از حاملگی
- STI ها از جمله HIV
- ممکن است در برابر موارد زیر محافظت کند:
- شرایطی که در اثر STI ها ایجاد می‌شوند:
- عود بیماریهای التهابی لگن و درد مزمن لگن
- سرطان دهانه رحم
- ناباروری (مرد و زن)

چرا بعضی از زنان و مردان می‌گویند که کاندوم را دوست دارند؟

- آثار جانبی هورمونی ندارند.
- به عنوان روش موقت یا پشتیبان قابل استفاده است.
- بدون مراجعه به ارائه دهندگان خدمات بهداشتی قابل استفاده است.
- در اکثر جاها فروخته می‌شود و بطور کلی به راحتی قابل دستیابی است.
- به حفاظت هم در برابر حاملگی و هم در برابر STI ها از جمله HIV کمک می‌کند.

مطرح نمودن استفاده از کاندوم



برای بعضی از زنان صحبت با شریک جنسی در مورد تمایل او برای استفاده از کاندوم مشکل است.

بعضی دیگر در متقاعد کردن شریک جنسی برای استفاده از کاندوم در هر بار نزدیکی جنسی مشکل دارند. مردان دلایل مختلفی را برای عدم استفاده از کاندوم مطرح می‌کنند. بعضی از آنها تأثیری را که کاندوم در کاهش حس جنسی آنها دارد نمی‌پسندند. گاهی اوقات دلایل مردان بر اساس شایعات یا درک نادرست استوار است. دانستن حقایق، زنان را در پاسخگویی به اعتراضات شریک جنسی‌شان یاری خواهد کرد (به قسمت اصلاح موارد درک نادرست مراجعه کنید).

صحبت در ابتدا می‌تواند مفید باشد. زنانی که قبل از شروع نزدیکی جنسی با شریک جنسی خود در باره استفاده از کاندوم صحبت می‌کنند، شانس استفاده از کاندوم را افزایش می‌دهند. زنان می‌توانند با توجه به شرایط و شریک جنسی، رویکردهایی را که فکر می‌کنند بهترین هستند، امتحان کنند. بعضی از نکاتی که در موقعیتهای متفاوت متقاعد کننده بوده‌اند عبارتند از:

- تأکید بر استفاده از کاندوم بیشتر برای جلوگیری از حاملگی تا محافظت از STI ها
 - تأکید بر نگرانی نسبت به همدیگر - به عنوان مثال: "افراد بسیاری در جامعه مبتلا به عفونت HIV هستند بنابراین باید مواظب باشیم."
 - بکارگیری عبارت قاطع به عنوان مثال: "من نمی‌توانم با شما نزدیکی داشته باشم مگر اینکه از کاندوم استفاده کنید."
 - پیشنهاد کنید در صورت در دسترس بودن از کاندوم زنانه استفاده کنید. بعضی از مردان آنها را بر کاندوم‌های مردانه ترجیح می‌دهند.
 - در زنان باردار، در مورد خطرهایی که در اثر STI ها برای جنین وجود دارد بحث کنید و تأکید نمایید چگونه کاندوم جنین را در برابر این موارد محافظت می‌کند.
- همچنین زن می‌تواند پیشنهاد کند تا شریک جنسی وی یا هر دو با هم برای مشاوره در مورد اهمیت استفاده از کاندوم به کلینیک مراجعه کنند.

اصلاح موارد درک نادرست (به پرسشها و پاسخها در ص ۲۰۰ نیز مراجعه کنید)

کاندوم‌های مردانه:

- مردان را نازا، و یا از نظر جنسی ناتوان یا ضعیف نمی‌کنند.
- قدرت جنسی مردان را کاهش نمی‌دهند.
- در بدن زن مفقود نمی‌شوند.

- منافذی ندارند که HIV بتواند از آنها عبور کند.
- در اثر HIV صدمه نمی‌بینند.
- به علت جلوگیری از ورود مایع منی یا اسپرم به داخل بدن زن، سبب بروز بیماری در زن نمی‌شوند.
- به علت پس زدن اسپرم سبب بروز بیماری در مردان نمی‌شوند.
- زوجهای ازدواج کرده نیز از آنها استفاده می‌کنند. فقط برای استفاده در روابط جنسی خارج از محدوده ازدواج نیستند.

چه کسانی می‌توانند و چه کسانی نمی‌توانند از کاندوم مردانه استفاده کنند

معیارهای مقبولیت طبی برای

کاندوم‌های مردانه

همه مردان و زنان می‌توانند بدون خطر از کاندوم‌های مردانه استفاده کنند، به جز افرادی که:

- واکنش حساسیتی شدید به لاستیک لاتکس دارند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد حساسیت به لاتکس، به قسمت سوزش خفیف در واژن یا اطراف آن یا در آلت تناسلی یا واکنش حساسیتی خفیف به کاندوم در ص ۱۹۹، واکنش حساسیتی شدید به کاندوم در ص ۱۹۹ و پرسش ۱۱ در ص ۲۰۲ مراجعه کنید.

ارائه کاندوم‌های مردانه

زمان شروع

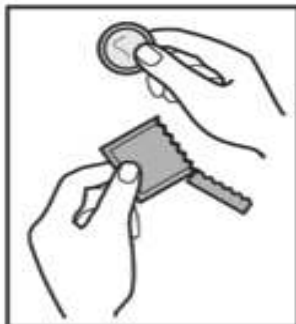
- هر زمان که مراجعه کننده بخواهد.

توضیح نحوه استفاده

نکته مهم: هر زمان که امکان داشته باشد، نحوه پوشیدن کاندوم را به مراجعه کنندگان نشان دهید. برای شرح دادن در صورت دسترسی از یک مدل آلت، یا چیز دیگری مانند موز استفاده کنید.

۵ مرحله اساسی کاربرد کاندوم مردانه را توضیح دهید.

مراحل اساسی	جزئیات مهم
۱. برای هر بار نزدیکی جنسی از یک کاندوم جدید استفاده کنید	• بسته بندی کاندوم را کنترل کنید در صورت صدمه دیدن یا پاره شدن بسته بندی از آن استفاده نکنید. از کاربرد کاندومی که تاریخ انقضاء آن گذشته اجتناب کنید فقط زمانی آن را بکار برید که کاندوم تازه‌تری در دسترس ندارید. • بسته بندی را با دقت باز کنید. از ناخن، دندان یا هر چیزی که ممکن است به کاندوم صدمه بزند، استفاده نکنید.





• برای بیشترین حفاظت، کاندوم را قبل از هر گونه تماس آلت با دستگاه تناسلی، دهان یا مقعد بپوشید.

۲. قبل از هر تماس فیزیکی کاندوم را طوری بر روی نوک آلت نعوظ یافته قرار دهید که قسمت لوله شده آن به سمت بیرون قرار بگیرد.



• قسمت لوله شده کاندوم باید براحتی باز شود. اعمال نیروی زیاد ممکن است سبب پاره شدن آن در موقع استفاده شود.

۳. قسمت لوله شده کاندوم را تا پایه آلت نعوظ یافته باز کنید

• اگر قسمت لوله شده کاندوم براحتی باز نشد، ممکن است وارونه، صدمه دیده یا کهنه باشد.

• اگر کاندوم برعکس پوشیده شده است و کاندوم دیگری در دسترس نیست، آن را برگردانید و سپس آن را به طرف آلت باز کنید.



• آلت را عقب بکشید.
• کاندوم را به حالت سر دادن خارج کنید. از ریختن منی از داخل آن به بیرون جلوگیری کنید.

۴. بلافاصله پس از انزال لبه کاندوم را در جا گرفته و در حالیکه آلت هنوز حالت نعوظ دارد آلت را عقب بکشید.

• اگر دوباره نزدیکی جنسی دارید یا از یک عمل جنسی به عمل جنسی دیگری تغییر می‌دهید، از کاندوم جدیدی استفاده کنید.



• کاندوم را داخل بسته بندی آن بپیچید و آنرا در ظرف آشغال یا چاه توالت بیندازید. کاندوم را داخل توالت سیفون‌دار نیندازید چون ممکن است مشکلاتی در لوله کشی پدید آورند.

۵. کاندوم استفاده شده را به روش بی‌خطر دور بیندازید.

حمایت از استفاده کنندگان

- **اطمینان حاصل کنید که مراجعه کننده نحوه صحیح استفاده را فهمیده است**
از او بخواهید پنج مرحله اساسی استفاده از کاندوم را با پوشاندن آن به مدل یا چیز دیگر و سپس درآوردن آن توضیح دهد در زمان مشاوره تصاویر ص ۳۵۷ را که نحوه استفاده صحیح از کاندوم مردانه را نشان می‌دهد بکار برید.
- **از او سؤال کنید تا زمان مراجعه بعدی، چه تعداد کاندوم نیاز خواهند داشت**
تعداد کافی کاندوم بدهید و در صورت در دسترس بودن ماده لزج کننده (Lubricant) با پایه آب یا سیلیکون در اختیار او قرار دهید.
- **محلی را که در صورت نیاز بتوانند کاندوم را از آنجا بخرند به آنها معرفی کنید.**
- **اهمیت استفاده از کاندوم در هر فعالیت جنسی را توضیح دهید**
فقط يك بار مقاربت محافظت نشده می‌تواند منجر به حاملگی، آلوده شدن به STI ها یا هر دو شود.
- **اگر در يك فعالیت جنسی کاندوم استفاده نکردید، سعی کنید در نزدیکی بعدی استفاده کنید. انجام يك یا دو بار اشتباه به این معنی نیست که در آینده در استفاده از کاندوم بی‌توجهی کنید.**
- **در مورد قرصهای فوریتی جلوگیری از حاملگی (ECP ها) توضیح دهید**
توضیح دهید که مصرف ECP ها در مواردی که اشتباهی در مصرف کاندوم پیش آمده، از قبیل عدم استفاده از آن، در جلوگیری از حاملگی مفید است. (به ECP ها در ص ۴۵ مراجعه کنید).
- **در صورت در دسترس بودن به او ECP ها بدهید.**
- **در مورد روشهای صحبت در خصوص استفاده از کاندوم بحث کنید.**
درباره مهارتها و فنون گفتگو با شريك جنسی در خصوص استفاده از کاندوم بحث نمایید (به قسمت مطرح کردن استفاده از کاندوم در ص ۱۹۳ مراجعه کنید).

مواد لزج کننده برای کاندومهای لاتکسی

مواد لزج کننده در جلوگیری از پاره شدن کاندوم مفید هستند. سه طریق برای لزج کردن کاندوم وجود دارد- ترشحات طبیعی واژن، افزودن ماده لزج کننده یا استفاده از کاندومهای حاوی ماده لزج کننده.

گاهی اوقات ماده لزج کننده گلیسیرینی یا سیلیکونی که برای استفاده با کاندومهای لاتکسی بی-خطر هستند، در دسترس می‌باشند. آب تمیز یا بزاق نیز بعنوان ماده لزج کننده قابل استفاده هستند. ماده لزج کننده باید در سطح خارجی کاندوم، داخل واژن یا مقعد به کار برده شود. ماده لزج کننده نباید روی آلت قرار گیرد زیرا ممکن است موجب سر خوردن و خارج شدن کاندوم شود. قرار دادن يك یا دو قطره از ماده لزج کننده در داخل کاندوم قبل از باز کردن آن روی آلت، حس جنسی را در بعضی از مردان افزایش می‌دهد با وجود این قرار دادن مقدار بیشتری از ماده لزج کننده در داخل کاندوم ممکن است سبب سر خوردن و خروج آن شود.

از فرآورده‌های روغنی بعنوان ماده لزج کننده در کاندومهای لاتکسی استفاده نکنید. این مواد به لاتکس صدمه می‌زنند. مواردیکه نباید به عنوان لزج کننده بکار برده شوند شامل: هر نوع روغن (آشپزی، روغن کودک، نارگیل، معدنی)، ژلهای حاصل از مواد نفتی، لوسیونها، کرمهای سرما، کره، کره کاکائو و مارگارین است.

استفاده کنندگان کاندوم چه کارهایی را نباید انجام دهند

بعضی از اعمال سبب افزایش خطر پاره شدن کاندوم می‌شوند و باید از آنها اجتناب کرد.

- نباید از ابتدا تاب کاندوم باز شده، سپس روی آلت کشیده شود.
 - نباید از مواد لزج با پایه روغنی استفاده کرد چون به کاندوم صدمه می‌زنند.
 - از کاندومی که رنگ آن غیریکنواخت یا تغییر کرده است، استفاده نکنید.
 - از کاندومی که احساس می‌کنید شکسته، خشک یا خیلی چسبناک است استفاده نکنید.
 - از کاندوم دوباره استفاده نکنید.
 - نزدیکی جنسی خشک (dry sex) نداشته باشید.
- همچنین از یک کاندوم مشترک در مواقعی که چند نزدیکی جنسی نفوذی متفاوت از قبیل تغییر از نزدیکی رکتال به نزدیکی واژینال انجام می‌دهید استفاده نکنید. این عمل ممکن است باکتری‌ها را انتقال داده، سبب عفونت شود.

« هر زمان که بخواهید مراجعه کنید»: دلایل مراجعه مجدد

به مراجعه کننده اطمینان دهید که هر زمان که بخواهد می‌تواند مراجعه کند- به عنوان مثال، اگر مشکلی یا سوالی داشته باشد یا بخواهد از روش دیگری استفاده کند یا اگر فکر کند که احتمالاً حامله است همچنین اگر:

- مراجعه کننده در استفاده صحیح از کاندوم یا در هر بار نزدیکی جنسی مشکل دارد.
- مراجعه کننده علائم یا نشانه‌های واکنش‌های حساسیتی شدید به کاندوم‌های لاتکسی را داشته باشد. (به قسمت واکنش‌های حساسیتی شدید به کاندوم در ص ۱۹۹ مراجعه کنید).
- زنی که اخیراً نزدیکی محافظت نشده داشته و می‌خواهد از حاملگی جلوگیری کند، او ممکن است بتواند از قرص‌های فوریتی جلوگیری از حاملگی استفاده کند (به قرص‌های فوریتی جلوگیری از حاملگی در ص ۴۵ مراجعه کنید).

كمك به مصرف کنندگان مداوم

۱. از او درباره چگونگی انجام روش و رضایت آنها سؤال کنید. بپرسید که آیا سؤال یا موضوعی برای بحث و گفتگو دارد.
۲. بخصوص در مورد وجود هر گونه مشکل در ارتباط با مصرف صحیح کاندوم در هر بار نزدیکی سؤال کنید. هر گونه اطلاعات و کمکی را که نیاز دارند به آنها ارائه کنید.
۳. کاندوم بیشتری به آنها بدهید و تشویق کنید قبل از تمام شدن آنها، برای دریافت کاندوم مراجعه کنند. یادآوری کنید که از چه جاهای دیگری می‌توانند کاندوم تهیه کنند.
۴. از مصرف‌کنندگان طولانی مدت در مورد تغییرات عمده که ممکن است بر نیازهای او تأثیر بگذارند، مخصوصاً در باره تصمیم آنها برای بچه‌دار شدن، و خطر STI ها و HIV سؤال کنید. در صورت نیاز پیگیری لازم را بعمل آورید.

مدیریت مشکلات

مشکلات مربوط به مصرف

ممکن است ناشی از روش باشند یا ارتباطی به آن نداشته باشند.

- مشکلات مربوط به کاندوم، بر رضایت مصرف کنندگان و کاربرد روش تأثیر می‌گذارند.
- ارائه دهندگان خدمات باید به این موارد توجه کنند. در صورت گزارش هر گونه مشکل از طرف مصرف کنندگان به نگرانیهای او گوش فرا دهید و توصیه لازم را به او بکنید.
- در صورت تمایل وی یا در صورتی که نتوان بر مشکلات فایق آمد، به او در انتخاب روش دیگر جلوگیری از بارداری کمک کنید. مگر اینکه کاندوم برای محافظت از بیماریهای آمیزشی از جمله HIV ضروری باشد.

اگر کاندوم پاره شود، از روی آلت سر بخورد یا استفاده نشود

- در چنین مواردی ECPها به جلوگیری از بارداری کمک می‌کنند. (به قسمت فرصتهای فوریتی جلوگیری از حاملگی در ص ۴۵ مراجعه کنید). اگر مردی متوجه پارگی یا سر خوردن کاندوم شد باید به شریک جنسی خود اطلاع دهد، به این ترتیب او می‌تواند در صورت تمایل از ECPها استفاده کند.
- در صورت پاره شدن، سر خوردن یا عدم استفاده از کاندوم، برای کاهش خطر آلودگی با STIها نمی‌توان اقدامی انجام داد (پرسش ۷ در ص ۲۰۱ مراجعه کنید). اگر دریافت کننده خدمات پس از نزدیکی محافظت نشده دچار علائم و نشانه‌های STIها شود، بررسی کنید یا ارجاع دهید.
- در صورت گزارش پاره شدن یا سر خوردن کاندوم اقدامات زیر را انجام دهید:
 - از او بخواهید نحوه باز کردن بسته کاندوم و پوشیدن آن را با استفاده از مدل آلت یا چیز دیگر نشان دهد. اشتباهات را اصلاح کنید.
 - در مورد استفاده از مواد لغزنده سؤال کنید. استفاده از ماده لزج کننده نامناسب یا با مقادیر کم، خطر پاره شدن را افزایش می‌دهد (به مواد لزج کننده برای کاندومهای لاتکس در ص ۱۹۶ مراجعه کنید). استفاده از مقدار زیاد ماده لزج کننده سبب سر خوردن و خارج شدن کاندوم می‌شود.
 - بپرسید که مرد چه زمانی آلت خود را خارج می‌کند. صبر کردن طولانی پیش از خارج کردن، پس از زمانی که حالت نعوظ شروع به فروکش کردن کند، احتمال سر خوردن را بیشتر می‌کند.

مشکلات پوشیدن کاندوم

- از او بخواهید با بکارگیری مدل آلت یا چیز دیگری، نحوه پوشیدن کاندوم را نشان دهد. اشتباهات را اصلاح کنید.

مشکل متقاعد کردن شریک جنسی برای استفاده از کاندوم یا عدم امکان استفاده از کاندوم در هر مقاربت

- درباره روشهای صحبت با شریک جنسی در مورد کاندوم (به قسمت مطرح کردن استفاده از کاندوم در ص ۱۹۶ مراجعه کنید) و همچنین دلایل منطقی محافظت دوگانه آن (به قسمت انتخاب استراتژی محافظت دوگانه در ص ۲۷۳ مراجعه کنید) بحث کنید.
- استفاده از کاندوم را همراه با موارد زیر پیشنهاد کنید:
 - سایر روشهای موثر جلوگیری از حاملگی برای محافظت بهتر در مقابل بارداری
 - اگر خطر STIها وجود ندارد، استفاده از روش مبتنی بر آگاهی از زمان باروری و استفاده از کاندوم فقط در زمان تخمک گذاری (به روش مبتنی بر آگاهی از زمان باروری در ص ۲۳۳ مراجعه کنید).

- مخصوصاً اگر زنی یا شریک جنسی او در معرض خطر STI ها قرار دارند، در طی بررسی مشکل به تداوم استفاده از کاندوم تشویق کنید. اگر هیچ یک از شرکای جنسی عفونت نداشته باشند، وفاداری متقابل در روابط جنسی، بدون نیاز به استفاده از کاندوم، در مقابل STI ها محافظت می‌کند اما از حاملگی جلوگیری نمی‌کند.

تحریک خفیف در اطراف یا داخل واژن یا آلت یا واکنش حساسیتی خفیف به کاندوم (خارش، قرمزی، بثورات یا تورم دستگاه تناسلی کشاله ران یا رانها در طی استفاده یا بعد از استفاده از کاندوم)

- توصیه کنید نوع دیگری از کاندوم را امتحان کند. ممکن است بعضی از افراد به نوعی از کاندوم‌ها نسبت به انواع دیگر حساسیت بیشتری داشته باشند.
- توصیه کنید برای کاهش سایشی که ممکن است سبب تحریک شود، روی کاندوم ماده لزج کننده یا آب استفاده کند.
- در صورت تداوم نشانه‌ها، از نظر احتمال عفونت واژن یا عفونت‌های آمیزشی ارزیابی مناسب کرده یا ارجاع دهید.
- اگر علی‌رغم عدم وجود عفونت تحریک پذیری ادامه دارد یا تکرار می‌شود امکان دارد به لاتکس حساسیت داشته باشد.
- اگر در معرض خطر STI ها مانند HIV نباشد، به او کمک کنید روش دیگری را انتخاب کند.
- اگر زن یا شریک جنسی او در معرض خطر STI ها باشند، پیشنهاد کنید در صورت دسترسی از کاندوم زنانه یا کاندوم پلاستیکی مردانه استفاده کنند. در صورت عدم دسترسی تاکید کنید علی‌رغم عدم راحتی به استفاده از کاندوم لاتکسی ادامه دهند. به او بگویید در صورت بروز نشانه‌های شدید استفاده از کاندوم لاتکسی را قطع کند. (به واکنش شدید حساسیتی به کاندوم در قسمت بعد مراجعه کنید).
- اگر هیچ یک از شرکای جنسی عفونتی نداشته باشد، وفاداری متقابل در روابط جنسی بدون نیاز به استفاده از کاندوم در مقابل STI ها محافظت می‌کند اما از حاملگی جلوگیری نمی‌کند.

مشکلات جدیدی که ممکن است مستلزم تغییر روش باشند

ممکن است ناشی از روش باشند یا ارتباطی به آن نداشته باشند.

زن از میکونازول یا اکونازول (برای درمان عفونت‌های واژینال) استفاده می‌کند

- زن نباید موقع مصرف میکونازول یا اکونازول واژینال به کاندوم‌های لاتکسی اعتماد کند. این مواد می‌توانند به لاتکس صدمه بزنند (درمان خوراکی سبب آسیب کاندوم نمی‌شود).
- او باید از کاندوم زنانه یا کاندوم‌های پلاستیکی مردانه یا روش دیگر جلوگیری از حاملگی استفاده کند یا تا کامل شدن درمان از نزدیکی جنسی خودداری کند.

واکنش شدید حساسیتی به کاندوم (کهیر یا بثورات در بیشتر قسمت‌های بدن، سرگیجه، تنفس مشکل یا از دست دادن هوشیاری در طی یا بعد از استفاده از کاندوم). به علائم و نشانه‌های شرایط جدی سلامت در ص ۳۱۱ مراجعه کنید.

- به زن بگویید استفاده از کاندوم لاتکسی را قطع کند.
- در صورت نیاز او را برای مراقبت ارجاع دهید. واکنش شدید حساسیتی به لاتکس ممکن است منجر به شوک آنافیلاکتیک مرگبار شود. به او کمک کنید تا روش دیگری را انتخاب کند.
- اگر زن یا شریک جنسی او نتوانند از خطر STI ها اجتناب کنند، توصیه کنید در صورت دسترسی از کاندوم زنانه یا کاندوم مردانه پلاستیکی استفاده کنند. اگر هیچ‌یک از شرکای جنسی عفونت نداشته باشند، وفاداری متقابل در روابط جنسی بدون نیاز به استفاده از کاندوم، از آنها در مقابل STI ها محافظت می‌کند اما از حاملگی جلوگیری نمی‌کند.

پرسشها و پاسخها درباره کاندوم‌های مردانه

۱. آیا کاندوم‌ها در جلوگیری از حاملگی مؤثر هستند؟

بله، کاندوم‌های مردانه مؤثرند، اما فقط به شرطی که به درستی و در هر نزدیکی جنسی استفاده شوند. در صورت استفاده مستمر و صحیح فقط ۲ مورد از هر صد زنی که شریک جنسی آنها از کاندوم استفاده می‌کنند در طول اولین سال استفاده باردار می‌شوند. با وجود این بسیاری از مردم از کاندوم در هر نزدیکی جنسی استفاده نمی‌کنند یا بدرستی آن را بکار نمی‌برند. این مسئله سبب کاهش محافظت از حاملگی می‌شود.

۲. میزان محافظت کاندوم‌ها در مقابل عفونت HIV چقدر است؟

بطور متوسط در صورت استفاده صحیح و مستمر در هر نزدیکی جنسی، کاندوم‌ها به میزان ۸۰٪ تا ۹۵٪ در محافظت افراد از عفونت HIV مؤثرند. یعنی استفاده از کاندوم ۸۰٪ تا ۹۵٪ از انتقال مواردی از HIV که بدون استفاده از کاندوم اتفاق می‌افتد، جلوگیری می‌کند (این بدان معنی نیست که ۵ تا ۲۰ درصد از مصرف کنندگان کاندوم با HIV آلوده خواهند شد).

به عنوان مثال در بین ۱۰۰۰۰ زن غیرآلوده‌ای که شریک جنسی آنها آلوده به HIV باشند، اگر هر زوج فقط یکبار مقاربت واژینال داشته و در معرض عوامل خطر اضافی دیگری برای عفونت نباشند، بطور متوسط:

اگر همه آن ۱۰۰۰۰ نفر کاندوم بکار نبرده باشند، احتمال دارد حدود ۱۰ زن به HIV آلوده شوند.

اگر همه آن ۱۰۰۰۰ نفر که از کاندوم بدرستی استفاده کرده باشند، احتمال دارد ۱ یا ۲ زن به HIV آلوده شوند.

خطر مبتلا شدن فردی که در معرض HIV قرار گرفته به میزان زیادی متغیر است. این خطر در بین سایر عوامل به موارد زیر بستگی دارد:

مرحله عفونت HIV در شریک جنسی (در مراحل اولیه و انتهایی احتمال آلودگی بیشتر است)، ابتلای فرد در معرض HIV به سایر موارد STI‌ها (استعداد ابتلا را افزایش می‌دهد)، وضعیت ختنه مرد (احتمال آلودگی مردان ختنه نشده به HIV بیشتر است) و حاملگی (در زنان حامله خطر آلودگی به عفونت بیشتر است). بطور متوسط زنانی که در معرض HIV قرار می‌گیرند دو برابر مردان در خطر آلودگی هستند.

۳. آیا استفاده غیرمستمر از کاندوم، محافظتی در مقابل STI‌ها از جمله HIV ایجاد می‌کند؟

برای کسب بهترین اثر محافظتی، کاندوم باید در هر نزدیکی جنسی استفاده شود. گرچه در بعضی موارد، استفاده غیرمستمر نیز می‌تواند محافظت کننده باشد. به عنوان مثال اگر فرد، شریک جنسی منظم و وفادار داشته باشد و یک بار نزدیکی جنسی خارج از این رابطه داشته باشد، استفاده از کاندوم در این مورد می‌تواند بسیار محافظت کننده باشد. اگر چه برای افرادی که بطور مکرر در معرض STI‌ها از جمله HIV قرار دارند، استفاده غیرمستمر از کاندوم محافظت محدودی را تأمین خواهد کرد.

۴. آیا استفاده از کاندوم در مقاربت رکتال خطر انتقال STI‌ها را کاهش می‌دهد؟

بله، STI‌ها در طی هر نوع عمل جنسی که آلت وارد هر قسمتی از بدن فرد دیگری می‌شود (دخول) می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. بعضی از اعمال جنسی خطرناکتر هستند به عنوان مثال خطر آلودگی در افرادی که پذیرنده مقاربت محافظت نشده مقعدی هستند ۵ برابر افرادی است که پذیرنده مقاربت محافظت نشده واژینال هستند. در صورت استفاده از کاندوم‌های لاتکس در نزدیکی مقعدی استفاده از مواد لزج کننده با پایه آب یا سیلیکون برای جلوگیری از پارگی آن ضروری است.

۵. آیا کاندوم‌های پلاستیکی (صناعی) در پیشگیری از STI‌ها از جمله HIV مؤثر هستند؟

بله. انتظار می‌رود کاندوم‌های پلاستیکی به همان اندازه کاندوم‌های لاتکسی محافظت ایجاد کنند، اما مطالعه کامل انجام نشده است. اداره غذا و داروی ایالات متحده توصیه می‌کند در صورتی از کاندوم‌های پلاستیکی

برای محافظت از بیماریهای آمیزشی، از جمله HIV، استفاده شود که فرد نتواند از کاندومهای لاتکسی استفاده کند. با وجود این کاندومهای ساخته شده از پوست حیوانات مثل پوست بره (که کاندومهای پوستی طبیعی نیز نامیده می‌شود) در جلوگیری از STIها از جمله HIV مؤثر نیستند.

۶. آیا اغلب کاندومها در طی نزدیکی جنسی پاره شده یا به بیرون سر می‌خورند؟

خیر. بطور متوسط حدود ۲٪ کاندومها در طی نزدیکی جنسی پاره شده، یا بطور کامل سرخورده و خارج می‌شوند، که عمدتاً به علت استفاده نادرست است. کاندومهایی که بطور صحیح استفاده می‌شوند، بندرت پاره می‌شوند. در چند مطالعه‌ای که میزان پاره شدن کاندومها بالا بود، اکثر موارد پارگی در تعداد کمی از مصرف کنندگان در کل مطالعه گزارش شده بود. مطالعات دیگری نیز پیشنهاد کردند در حالیکه اکثر مردم کاندوم را بطور صحیح بکار می‌برند، تعداد کمی از افراد از کاندوم بطور مستمر، بطور نادرست استفاده می‌کنند که منجر به پاره شدن یا سر خوردن می‌شود. بنابراین آموزش روش صحیح باز کردن، پوشیدن و درآوردن کاندوم (به استفاده صحیح از کاندوم مردانه در ص ۳۵۷ مراجعه کنید) و همچنین اجتناب از انجام اعمالی که خطر پارگی را افزایش می‌دهند (به مواردی که مصرف کنندگان کاندوم نباید انجام دهد، در ص ۲۰۵ مراجعه کنید) حائز اهمیت است.

۷. در صورت سر خوردن یا پاره شدن کاندوم در طی نزدیکی جنسی، مردان و زنان برای کاهش خطر حاملگی و انتقال STIها چه باید بکنند؟

در صورت سر خوردن یا پاره شدن کاندوم مصرف قرصهای فوریتی جلوگیری از حاملگی، خطر حاملگی را کاهش می‌دهد (به قرصهای فوریتی جلوگیری از حاملگی در ص ۴۵ مراجعه کنید). با وجود این در مورد کاهش خطر STIها، به استثنای HIV، نمی‌توان کاری انجام داد. شستن آلت در این مورد کمک زیادی نمی‌کند. دوش و ژینال تأثیر زیادی در جلوگیری از حاملگی ندارد و خطر ابتلا به STIها از جمله HIV و بیماریهای التهابی لگن را افزایش می‌دهد. در صورت قطعی بودن تماس با HIV درمان با داروهای ضد رتروویروسی (پروویلاکسی پس از تماس)، در صورت در دسترس بودن، خطر انتقال HIV را کاهش می‌دهد. در صورت قطعی بودن تماس با سایر بیماریهای آمیزشی، ارائه دهنده خدمات می‌تواند بطور فرضی برای آن بیماری درمان را شروع کند یعنی مراجعه کننده را با فرض وجود آن بیماری درمان کند.

۸. آیا یک مرد می‌تواند برای محافظت بیشتر به طور همزمان دو یا سه کاندوم بپوشد؟

شواهد کمی درباره مزایای استفاده از ۲ یا چند کاندوم وجود دارد. معمولاً بعلت نگرانی از ساییده شدن کاندومها به هم و افزایش خطر پارگی، چنین پیشنهادی نمی‌شود. گرچه در یک مطالعه مصرف کنندگان کاندوم گزارش کردند که در موارد کاربرد همزمان دو کاندوم در مقایسه با یک کاندوم، پارگی کمتری رخ داده بود.

۹. آیا کاندومها باعث ناتوانی در ایجاد نعوظ می‌شوند؟

خیر. برای اغلب مردان این مشکل اتفاق نخواهد افتاد. ناتوانی علل زیادی دارد. بعضی از علل فیزیکی و بعضی احساسی هستند. خود کاندومها سبب ناتوانی در نعوظ نمی‌شوند. با وجود این، تعداد کمی از مردان ممکن است طی استفاده از کاندوم در حفظ نعوظ مشکل داشته باشند. سایر مردان، بخصوص مردان مسن-تر، به علت کمتر شدن حس جنسی ناشی از کاندوم، ممکن است در حفظ نعوظ مشکل داشته باشند. بکار بردن ماده لزج کننده بیشتر ممکن است در افزایش حس جنسی این مردان مفید باشد.

۱۰. آیا از کاندومها اغلب در روابط تصادفی یا افرادی که به خاطر پول رابطه جنسی برقرار می‌کنند استفاده می‌شود؟

خیر. اگرچه تعداد زیادی شرکای جنسی در روابط تصادفی، برای محافظت در مقابل بیماریهای آمیزشی از کاندوم استفاده می‌کنند، زوجهای ازدواج کرده در سراسر دنیا از کاندوم به خاطر اثر آن در جلوگیری از

حاملگی نیز استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، در ژاپن ۴۲٪ زوجهای ازدواج کرده از کاندوم استفاده می‌کنند که بیشتر از سایر روشهای تنظیم خانواده است.

۱.۱. آیا حساسیت به کاندوم لاتکس شایع است؟

خیر. در جمعیت عمومی حساسیت به لاتکس شایع نیست، و گزارش واکنش‌های حساسیتی خفیف به کاندوم نیز بسیار نادر است. واکنش‌های حساسیتی شدید به کاندوم فوق‌العاده نادر است.

افرادی که نسبت به دستکش‌ها یا بادکنک‌های لاستیکی واکنش حساسیتی دارند ممکن است به کاندومهای لاتکس نیز چنین واکنشی را نشان دهند. واکنش خفیف شامل سرخی، خارش، بثورات یا ادم پوستی در محل تماس با لاستیک لاتکس است. واکنش شدید شامل کهیر یا بثورات در اکثر نقاط بدن، سرگیجه، تنفس مشکل یا از دست دادن هوشیاری بعد از تماس با لاتکس است. هم زنان و مردان ممکن است به لاتکس و کاندومهای لاتکس حساسیت داشته باشند.