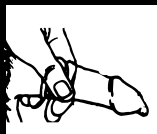
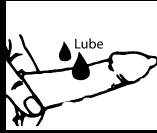
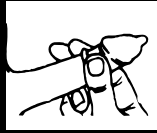
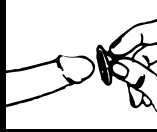
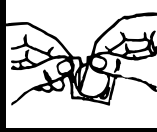


## วิธีการใช้ถุงยาง

- ตรวจสอบวันหมดอายุและให้แน่ใจตรงฉลากบ่งบอกว่าได้ตามมาตรฐานของออสเตรเลีย
- เก็บถุงยางในที่ไม่ร้อน ไม่ควรเก็บถุงยางไว้ในรถ ถ้าท่านเก็บถุงยางในกระเป๋าสเงิน จงให้แน่ใจว่าท่านใส่อันใหม่ทดแทนเป็นประจำ
- ถุงยางมีหลากหลายขนาด ให้เลือกยี่ห้อและขนาดของถุงยางที่สะดวกสบายกับท่าน
- แกะถุงยางจากห่อ แต่ระมัดระวังอย่าให้ขีดข่วนถุงยางอย่ารัดถุงยางออกจนกว่าถุงยางได้สวมบนอวัยวะเพศชาย
- จงแน่ใจว่าอวัยวะเพศชายแข็งตัวก่อนใส่ถุงยาง แน่ใจว่าถุงยางอยู่ในด้านที่ถูกต้อง บีบกระเปาะตอนปลายของถุงยางเพื่อไล่ฟองอากาศออกและจากนั้นให้รัดถุงยางลงจนถึงโคนของอวัยวะเพศชาย ถ้าปลายไม่ได้ขลิบให้ดึงหนังหุ้มปลายมาด้านหลัง
- ใส่น้ำยาหล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนผสมรอบนอกของถุงยางเพื่อเพิ่มความสุขสบายและลดความเสี่ยงจากถุงยางแตก ผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำมันเป็นส่วนผสมจะทำให้ถุงยางเปื่อยง่ายและทำให้แตกได้
- ขณะถอนอวัยวะเพศออก จงแน่ใจว่าอวัยวะเพศยังแข็งตัวอยู่และจับถุงยางไว้เพื่อไม่ให้หลุดลื่น
- ทิ้งถุงยางที่ใช้แล้วลงถังขยะ
- อย่าใช้ถุงยางซ้ำอีก
- อย่าใส่ถุงยางสองอันพร้อมกันเพื่อความแข็งแรง มันอาจจะเสียดสีกันและทำให้แตกง่ายได้



มีถุงยางที่ไม่ทำจากยางสำหรับท่านที่แพ้ยาง

ถ้าท่านคิดว่าถุงยางได้แตกระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ให้ถอนออกทันทีและเปลี่ยนถุงยางอันใหม่

## มีถุงยางและน้ำยาหล่อลื่นชายที่ไหน

ถุงยางและน้ำยาหล่อลื่นมีขายตามร้านขายยาซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านสะดวกซื้อ และเครื่องหยอดเหรียญในห้องสุขาของฝั่มและคลับต่าง ๆ

### สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อได้ที่:

ข้อมูลสุขภาพทางเพศทางโทรศัพท์: 1800 451 624 (โทรฟรี)  
ที่ทิวาย (คนหูหนวก): 02 9221 6515

FPA (เอฟพีเอ) ข้อมูลทางโทรศัพท์: 1300 65 88 86  
ที่ทิวาย (คนหูหนวก): 02 9916 8360

ACON (เอคอน- สภาโรคเอดส์ของรัฐนิวเซาท์เวลส์): 1800 063 060 (โทรฟรี)

สามทางโทรศัพท์

ถ้าท่านต้องการพูดคุยกับบริการเหล่านี้โดยใช้สามทางโทรศัพท์ โทร 131 450 (ค่าโทรเท่ากับโทรศัพท์เข้าเบอร์บ้าน)

หรือรับข้อมูลจาก <http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth>

(เว็บไซต์ที่มีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ

รวมถึงข้อมูลการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในภาษาต่าง ๆ)

**Safe Sex. No Regrets.**

**NSW HEALTH**

Thai

April 2005

[DOH-7480]



**Safe Sex. No Regrets.**



## เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นอย่างไร

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยคือการใช้ถุงยางและนํายาล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนผสม รวมทั้งวิธีอื่นๆที่คุณใส่ใจเมื่อมีเพศสัมพันธ์เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการได้รับหรือแพร่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเชื้อเอชไอวี(เป็นตัวย่อของคำว่าไวรัสเอดส์) อิมมิวโนเดเฟฟิเซียนซีไวรัส)

### เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสามารถ

- ป้องกันเชื้อเอชไอวี
- ป้องกันการตั้งครรภ์
- ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดหรือทวารหนักโดยไม่ใช้ถุงยางเป็นวิธีหลักที่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวีแพร่ไปได้

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวี

### แพร่ไปได้อย่างไร

- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวีแพร่ไปได้ระหว่างมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดหรือทวารหนักโดยที่เลือด น้ำอสุจิหรือเมือกในช่องคลอดของผู้มีเชื้อได้ผ่านเข้าสู่กระแสเลือดของอีกคนหนึ่ง
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ยังอาจแพร่ได้จากการสัมผัสผิวหนังนอกระหว่างอวัยวะเพศ
- เพศสัมพันธ์โดยใช้ปากได้รับการจัดระดับว่ามีความเสี่ยงน้อย อย่างไรก็ตามโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เช่น หนองใน เริมและซิฟิลิส สามารถแพร่ได้ทางเพศสัมพันธ์โดยใช้ปาก

จงจำไว้ว่า ท่านสามารถติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่มีอาการใด ๆ เกิดขึ้น แต่ก็ยังสามารถแพร่ไปให้คนอื่นได้

การใช้ถุงยางและนํายาล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนผสมเมื่อมีเพศสัมพันธ์ช่วยป้องกันท่านจากการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวี



วิธีอื่น ๆ ที่ป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวี ได้แก่

- ไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือ
- มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนคนนั้นคนเดียวเท่านั้น (โดยที่คู่นอนของท่านมีเพศสัมพันธ์กับท่านคนเดียวด้วย) และทั้งท่านและคู่นอนของท่านได้รับการตรวจสุขภาพทางเพศรวมทั้งตรวจหาเชื้อเอชไอวีตั้งแต่แรกเริ่มมีความสัมพันธ์กันเพื่อให้แน่ใจว่าทั้งสองคนไม่ได้มีเชื้อเอชไอวีหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใด ๆ

### ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ จงจำไว้ว่า

- ใช้ถุงยางและนํายาล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนผสมเสมอ
- ปรึกษาเรื่องการรับวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีกับแพทย์ของคุณหรือคลินิกสุขภาพทางเพศและแม้แต่โรคตับอักเสบบีซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะการมีเพศสัมพันธ์ของท่าน
- รับการตรวจสุขภาพทางเพศเป็นประจำกับแพทย์ของคุณหรือคลินิกสุขภาพทางเพศ

## ทำไมมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันท่านและคู่นอนของท่านจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ซึ่งรวมทั้งเชื้อเอชไอวี

คนที่มเพศสัมพันธ์บ่อย ๆ จำเป็นที่จะมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เนื่องจากเหตุผลที่ดีหลายประการรวมทั้ง

- ท่านไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากหน้าตาท่าทางการแต่งกาย พฤติกรรม หรือใครเป็นคู่นอนของเขา
- เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยทำให้ท่านวางใจได้
- ความคิดที่ว่า “มันจะไม่เกิดกับฉัน” ไม่ได้ทำให้เกิดการป้องกัน
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางชนิดติดต่อกันได้โดยทั่วไป และการใช้ถุงยางจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดโรคเหล่านั้นได้
- ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มักจะไม่รู้ตัวว่าตนเองมีเชื้อโรคอยู่
- ถุงยางและนํายาล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนผสมป้องกันการติดต่อเชื้อเอชไอวี
- เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยปกป้องท่านจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ปรารถนา
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวีปรากฏอยู่ในทุก ๆ ประเทศและทุก ๆ วัฒนธรรม และมีผลกระทบต่อกัน ๆ คน

## จะเจรจาขอมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้อย่างไร

ถ้าท่านต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีสิ่งหลายอย่างที่ท่านทำได้ เพื่อให้มั่นใจว่าท่านได้ปฏิบัติตามความตั้งใจที่แน่วแน่ของท่าน รู้จักวิธีใช้ถุงยางและแน่ใจว่าท่านมีถุงยางไว้ใช้เสมอซึ่งรวมถึงเมื่อไปท่องเที่ยวต่างประเทศ มีเหตุผลที่ชัดเจนว่าทำไมท่านถึงต้องการใช้ถุงยาง

### แหล่งให้ความช่วยเหลือ

- แพทย์ใกล้บ้านท่านมีรายชื่ออยู่ในสมุดโทรศัพท์หน้าเหลืองภายใต้คำว่า medical practitioners
- คลินิกสุขภาพทางเพศตั้งอยู่ทั่วไปในรัฐนิวเซาท์เวลส์ โดยอยู่ภายใต้อักษร “s” ในสมุดโทรศัพท์หน้าขาว ท่านสามารถตรวจหาเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ โดยไม่ต้องใช้บัตรประกันสุขภาพ (เมดิแคร์) ท่านยังสามารถขอใช้ล่ามสุขภาพในขณะที่รับการตรวจได้ด้วย

