Fact Sheet - Burmese

အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံး

The Male Condom

အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးဆိုတာ ဘာလဲ

အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးသည် နူးညံ့သောရော်ဘာဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး တစ်ဘက်တွင် ပိတ်ထားသည်။ ပဋိသန္ဓေမတည်စေခြင်းငှာ ကာမဆက်ဆံချိန်တွင် တောင့်တင်းနေသော ယောက်ျားတန်ဆာပေါ်တွင် တပ်ဆင်ရသည်။ ပေါ်လီယူရီသိန်း ခေါ်သော ရော်ဘာ မဟုတ်သည့်ပစ္စည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးများလည်း ရှိပါသည်။ အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးကို သာမန်အားဖြင့် "ကွန်ဒုံး" ဟုသာ ခေါ်ကြသည်။ ကွန်ဒုံးများသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ (STIs)ကိုလည်း ကာကွယ်ရန် အကူအညီပေးသည်။

အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးကို ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သလဲ။

ယောက်ျားဖြစ်သူ သုတ်ရည်လွှတ်သောအချိန်တွင် ၎င်းက သုတ်ရည်များကို ဖမ်းယူလိုက်သည်။ ထိုအခါ သုတ်ပိုးများက မမျိုးဥများကို သွား၍ မတွေ့နိုင်တော့သဖြင့် ပဋိသန္ဓေ မတည်နိုင်တော့ပါ။

၎င်းက မည်မျှကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်သလဲ။

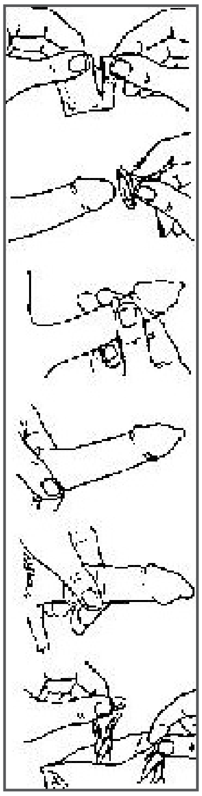
ကွန်ဒုံးများသည် အမြဲတန်း မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါက အလွန်ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် မည်မျှကောင်းစွာ အသုံးပြုသည့် အပေါ်မူတည်ပြီး ၈၂% မှ ၉၈%အထိ ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ အကယ်၍ တစ်နှစ်အတွင်း စုံတွဲ ၁၀၀ က အသုံးပြုခဲ့လျှင် အမျိုးသမီး ၂ ဦးမှ ၁၈ ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ကွန်ဒုံးကို မည်သူတွေ အသုံးပြုနိုင်သလဲ။

အမျိုးသားအများစုက ကွန်ဒုံးကို သုံးနိုင်ပါသည်။

ကွန်ဒုံးကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်လဲ။

- ကွန်ဒုံးများကို တစ်ခုခြင်း ထုပ်ပိုးထားသဖြင့် ဂရုတစိုက် ရှေးဦးစွာ အတွင်းမှ ကွန်ဒုံးကို သင့်လက်သည်းဖြင့် မစုတ်ပြဲစေရန် အထုပ်ကို သေချာစွာဖွင့်ပါ။
- ကွန်ဒုံးကို လိပ်ထားလိမ့်မည်။ လိပ်ထားသော ကွန်ဒုံးသည် အနားထူသော ရောဘာစအဝိုင်းနှင့်တူသည်။ နခမ်းသားသည် သင့်ဘက် မျက်နှာမူပြီး အလယ်ဘက်သို့ ပတ်ထားသည် ဖြစ်ရမည်။ လိပ်ထားခြင်း ကောင်းမွန်စွာ ပြေသွားရန်အတွက် ၎င်းအချက်က အရေးကြီးသည်။
- ကွန်ဒုံးလိပ် မနေသော အလယ်မှ နေရာကို သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်တို့ဖြင့် ညှစ်ပေးပါ။ သို့မှသာ သုက်လွှတ်ချိန်တွင် သုက်ရည်အတွက် နေရာရှိနေပေမည်။ အချို့သော ကွန်ဒုံးများသည် ဤကိစ္စအတွက် ထိပ်တွင် သီးသန့် နို့သီးခေါင်းကဲ့သို့ ပုံစံပြုလုပ်ထားသည်။
- ယောက်ျားတန်ဆာသည် ကွန်ဒုံးမစွပ်မီ တောင့်တင်းနေရမည်။ ကွန်ဒုံးကို လိပ်ထားသည့် အနေအထားအတိုင်း ရှိစေပြီးထိပ်ဖျား ကိုကိုင်ကာ ယောက်ျားတန်ဆာ၏ အဖျားအပေါ်တွင် ဦးထုပ်ဆောင်းသလို တင်လိုက်ပါ။
- သင်၏ အခြားလက် (လက်မနှင့် လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်တို့) ဖြင့် ကွန်ဒုံးကို ယောကျ်ား တန်ဆာ၏ အောက်ခြေအဆုံးအထိ ပြန်ဖြည်ချလိုက်ပါ။
- လိုအပ်ပါက ရေကို အခြေခံသော ချောဆီကို ကွန်ဒုံး၏အပြင်ဘက်တွင် နည်းနည်းထပ် လိမ်းပါ။
- လိင်ဆက်ဆံအပြီး ယောကျ်ားတန်ဆာ ပျော့မသွားမီ ကွန်ဒုံး ကျွတ်ထွက်မလာစေရန်၊ တန်ဆာ၏ အောက်ခြေတွင် ကွန်ဒုံးကို သုတ်ရည်များ ထွက်မလာစေရန်၊ မြဲမြဲကိုင်ပြီး သင့် အိမ်ထောင်ဘက်ဆီမှ သတိထားပြီး ဆွဲထုတ်ပါ။
- ကွန်ဒုံးကို ထုတ်ယူပြီး သုက်ရည်များ အထဲတွင်သာ ရှိနေစေရန် ပွင့်နေသောဘက်မှ ကွန်ဒုံးကို အထုံးအဖြစ်ချည်ပါ။
- ကွန်ဒုံးကို တစ်ရှူး သို့မဟုတ် စက္ကူတစ်ခုခုဖြင့် ထုပ်ပိုးပြီး အမှိုက်ပုံးတွင် ထည့်ပါ။ ၎င်းကို အိမ်သာထဲတွင် ရေဖြင့် ဆွဲချခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။



သတိပြုရန်

- ကွန်ဒုံးများကို အပူနှင့် နေရောင်ချည်များမှ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပါ။
- ကွန်ဒုံး အသုံးမပြုမီ အထုပ်ပေါ်ရှိ သက်တမ်း ကုန်ဆုံးရက်ကို စစ်ဆေးပါ။
- ကွန်ဒုံးအထုပ်သည် စုတ်ပြဲနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပွင့်နေခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ကွန်ဒုံးမစွပ်မီ တန်ဆာခြင်း အထိအတွေ့ကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။

ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး တစ်စုံတစ်ရာ ရှိသလား။

သင်က ရော်ဘာ သို့မဟုတ် ချောဆီနှင့် ဓါတ်မတည့်ခြင်း မဖြစ်ခဲ့လျှင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိပါ။ ၎င်းမှာ အလွန်ဖြစ်ခဲပါသည်။ အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့် အိမ်ထောင်ဘက်သည် ရော်ဘာနှင့် ဓါတ်မတည့်ပါက ရော်ဘာ မဟုတ်သော ပေါ်လီယူရီသိန်း ကွန်ဒုံးများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းဖြန့်ချိရေး | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီး အရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရံပုံငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်၎င်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်၎င်း သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း စိတ်ပူပန်မှုရှိကြသူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

ကွန်ဒုံးကို ဘယ်လို ရနိုင်မည်လဲ။

ရော်ဘာကွန်ဒုံးများကို သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများ၊ ဆေးဆိုင်များ၊ လိင်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများ၊ အလိုအလျောက် ငွေထည့်ပြီး ဝယ်ယူနိုင်သော စက်များ၊ စူပါမတ်ကက်များအပြင် စာတိုက်မှ တဆင့်လည်း မှာယူနိုင်ပါသည်။ ရော်ဘာ မဟုတ်သော ကွန်ဒုံးများကို စူပါမတ်ကက် အကြီးစားများနှင့် ဆေးဆိုင်အများစုတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန်

ကွန်ဒုံးသည် တစ်ခါသုံးသာ ဖြစ်ပါသည်။
ကွန်ဒုံးသည် ပျက်စီးနိုင်သဖြင့် အေးသောနေရာတွင် သိမ်းပါ၊
သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်မတိုင်မီ သုံးပါ၊ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ကွန်ဒုံးသည် ပြတ်ထွက်လိမ့်မည်။ ဆီကို ခြေခံသော ချောဆီများသည်လည်း ကွန်ဒုံးများကို ပြတ်ထွက်စေနိုင်ပါသည်။
ကွန်ဒုံးများတွင် မူလကပင် ချောဆီပါရှိသော်လည်း ကွန်ဒုံး၏ အပြင်ဘက်ပိုင်းတွင်လည်း ရေကိုအခြေခံသော ချောဆီကို လိမ်းနိုင်ပါသည်။
အကယ်၍သင်သည် ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုရန် မေ့သွားပါက သို့မဟုတ် ၎င်းက သေချာစွာ အလုပ်မလုပ်၊ ဥပမာ၊ ပြတ်ထွက်သွားခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကျွတ်ထွက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါက သင်သည် ဆေးဆိုင်မှ အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး (ECP) ကို ဝယ်နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ပဋိသန္ဓေရှိနိုင်ခြေ နည်းသွားစေရန်အတွက် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး နာရီ ၁၂၀ အတွင်း (ECP) ကို သောက်နိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိကောင်းစရာများ

- နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း (Family Planning NSW Talkline) ကို 1300 658 886 တွင် ဆက်သွယ်ပါ၊ သို့မဟုတ် www.fpnsw.org.au/talkline တွင်ကြည့်ပါ။
- NRS (နားမကြားသူများအတွက်) 133 677
- သို့မဟုတ် သင်နှင့် အနီးဆုံး သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဆေးခန်း (Family Planning Clinic) ကို ဆက်သွယ်ပါ၊

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းဖြန့်ချိရေး | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရံပုံငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်၎င်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်၎င်း သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း စိတ်ပူပန်မှုရှိကြသူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

Fact Sheet - English

THE MALE CONDOM

What Is The Male Condom?

The male condom is a tube of fine latex rubber which is closed at one end. It is worn on an erect (stiff) penis during sex, to prevent pregnancy. There are also non-latex male condoms made from a material called polyurethane. The male condom is usually just called a 'condom'. Condoms also help to prevent sexually transmissible infections (STIs), including HIV.

How Does A Condom Work?

It catches the semen when the man ejaculates. Then the sperm in the semen cannot travel up to meet an egg and start a pregnancy.

How Well Does It Work?

Condoms can work very well if they are used correctly every time. They are between 82% and 98% effective, depending how well they are used. This means that if 100 couples use them for a year then between 2 and 18 women will become pregnant.

Who Can Use A Condom?

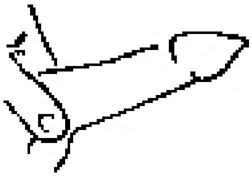
Most men can use a condom.

How Do You Use A Condom?

- Condoms are individually wrapped in packets, so first carefully open the packet, making sure you do not tear the condom with your fingernails

- The condom will be rolled up. It will look like a circle of loose fine rubber with a thick rim, which is actually the rolled up condom. Make sure the rim is rolled towards the centre on the side facing you. This is important as it will then roll down properly

- Hold and squeeze the centre of the circle where the condom is loose, with your thumb and first two fingers. This will make space for the semen when you come. Some condoms have a special shape like a nipple at the end especially for this purpose



- The penis must be erect before you put on the condom. With the condom still rolled up, and while still holding the tip, put the condom on the head of the penis like a cap
- Using your other hand (thumb and first two fingers), roll the condom all the way down to the base of the penis
- Put some additional water-based lubricant on the outside of the condom if required

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

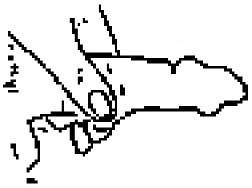
The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic.

Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

family planning nsw

Reproductive & Sexual Health

- After sex and before the penis has become soft, hold onto the condom at the base of the penis so that the condom does not come off, and semen does not leak out, and carefully pull away from your partner



- Take off the condom and tie a knot in the open end to keep the semen inside the condom

- Wrap the condom in a tissue or some paper, and put it in the bin. Do not flush it down the toilet

Remember:

- Store condoms away from heat and sunlight
- Check the expiry date on the pack before you use it
- Check that the condom packet has not been torn or opened
- Do not have any genital contact before you put the condom on

Are There Any Side Effects?

There are no side effects, unless you are allergic to latex rubber or to the lubricant. This is very rare.

You can use non-latex polyurethane condoms as an alternative if you, or your partner, are allergic to latex rubber.

How Do You Get Condoms?

You can buy latex condoms from Family Planning Clinics, pharmacies, sexual health clinics, vending machines, supermarkets and by mail order. Non-latex condoms are available at most large supermarkets and pharmacies.

Things To Remember

A condom should be used ONE TIME ONLY.

Condoms can perish so keep them in a cool place and use them before the expiry date, otherwise they may break. Oil based lubricants can also make latex condoms break.

Condoms are self-lubricated but additional water-based lubricants can be also be used on the outside of the condom.

If you forget to use a condom, or you think it has not worked e.g. it breaks or slips off during sex, you can buy the emergency contraceptive pill (ECP) from a pharmacy. A woman can take the ECP within 120 hours after unprotected sex, to reduce the chance of pregnancy.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886 | bookshop

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121
Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144
Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health