

Condom Education And Demonstration Guideline Book

පුරුෂ කොන්ඩම හාවිතය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සහ ආදරණය ප්‍රගත්
කිරීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය

ஆணுறை பற்றிய அறிவு மற்றும் செயன்முறை விளக்கம்
தொடர்பான வழிகாட்டுகை



NATIONAL
STD/AIDS
CONTROL
PROGRAMME



Guideline for Education and Demonstration of Male Condoms

**පුරුෂ කොන්ඩම් හාවිතය පිළිබඳව දැනුවත කිරීම සහ ආදර්ශනය
ප්‍රගත් කිරීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය**

**අුනුමෘද පස්ත්‍රිය අංශිත මත්‍රුම සෙයන්මුහෙ බිජාක්කම්
තොටර්පාන බැඩිකාට්ටුකා**

**National STD/AIDS Control Programme,
Ministry of Health,Nutrition & Indigenous Medicine &
United Nations Population Fund**

2016



ISBN: 978-955-4821-09-5

The information contained in this report may be reproduced for non-commercial purposes with attribution to the copyright holders.

Original Forum

National STD/AIDS Control Programme, Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine, in Partnership with the United Nations Population Fund

Printed by

Ari Investments (Pvt) Ltd

19, St. Josephs' Road, Nugegoda, Sri Lanka
Tele: 285 2410 Fax: 282 2615
E-mail: ariyaw@gmail.com

Preface

The AIDS epidemic has had a huge impact over the past 35 years. Since the start of the epidemic, 35 million people have died from AIDS-related illnesses and an estimated 78 million people have become infected with HIV.

Currently Sri Lanka is experiencing a low level of HIV epidemic with a prevalence rate of less than 0.1% in the general population, as well as in the key population groups. The United Nations Member States unanimously adopted to end the AIDS epidemic by 2030, as part of implementing the Sustainable Development Goals. The world is embarking on a Fast-Track strategy to end the AIDS epidemic by 2030. To reach this visionary goal after three decades of the most serious epidemic in living memory, countries will need to use the powerful tools available, hold one another accountable for results and make sure that no one is left behind. The ultimate target is to end the AIDS epidemic by 2030, which is the goal of the National STD/AIDS Control Programme as well. These targets aim to transform the vision of zero new HIV infections, zero discrimination and zero AIDS-related deaths into concrete milestones and end-points. The government of Sri Lanka recognizes that HIV/AIDS is not only a public health concern but also a social and developmental challenge. Therefore, the national strategic plan of 2013-2017 has been implemented by the government and civil society, under the guidance of the National STD/AIDS Control Programme.

Ensuring the success of the Sustainable Development Goals including ending the AIDS epidemic, will require global solidarity and partnership, especially in times of diverse and demanding global challenges. Focus must remain strong and commitment to develop the capacity of programme implementers.

Consistent and correct condom use is the best way to prevent sexually transmitted infections including HIV infection and unwanted pregnancies, when engaging in sexual activity. This hand book will complement the programme implementers to carry out education and demonstration of male condoms in correct way. This leads to overcome of barriers in condom use.

Dr. Sisira Liyanage
Director of National STD/AIDS Control Programme
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

Authors

Dr. Janaki Vidanapathirana, Consultant Community Physician, National STD/ AIDS Control Programme

Dr. Prageeth Premadasa, Senior Registrar in Venereology, National STD/AIDS Control Programme

National STD/AIDS Control Programme

Dr. Nirosha Disanayake, Registrar in Community Medicine, National STD/AIDS Control Programme

National STD/AIDS Control Programme

Dr. Sanjeewa Godakandage, Consultant Community Physician, Family Health Bureau

Contributors

Dr. P.A.D.P. Nandathilaka, Medical Officer, National STD/AIDS Control Programme

Mr. Upeksha Jayaratne, Assist. Coordinator, GFATM project, National STD/AIDS Control Programme

Citation

Vidanapathirana, J., Premadasa, P., Disanayake, N., Wijegoonewardene, N., Godakandge, S., (2016). Guideline for Education and Demonstration of Male Condoms, National STD/AIDS Control Programme, United Nations Population Fund, Colombo, Sri Lanka.

Clerical Support

Nishadhi Tharuka - Management Assistant, National STD/AIDS Control Programme

Contents

Topic	Page
Guideline for Education and Demonstration of Male Condoms	1
පුරුෂ කොන්ඩම් භාවිතය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සහ ආදරණය ප්‍රගත් කිරීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය	9
අුණුරෙහි පස්ත්‍රිය අඩ්‍රිවු මස්තුරුම් ජේයල්මුරෙහි විශකකම් තොටර්පාන බුළුකාට්‌නුකෙ	17

Guideline for Education and Demonstration of Male Condoms

Introduction

The Condom is the only method of contraception which prevents both unwanted pregnancies and Sexually Transmitted Infections (STI). Thus it renders dual protection. The use of condoms during sexual intercourse has been recognized as one of the most successful prevention strategies for HIV infection. Therefore, promotion of condoms in Sri Lanka undoubtedly will play a key role in curbing the future HIV epidemic.

The condom is listed under the medical device category in the essential drug list published by the Ministry of Health of Sri Lanka. The National Medicines Regulatory Authority Act No. 5 of 2015 regulates and controls the manufacture, importation, sale and distribution of cosmetics, devices and drugs in Sri Lanka.

Condoms are widely available in Sri Lanka and are being distributed through STD clinics, family planning clinics, public health staff, and retail outlets. The Ministry of Health, Sri Lanka provides condoms free of charge for both family planning purposes and STI & HIV prevention activities, through health care service providers.

The objectives of condom programming in Sri Lanka

- To prevent STIs and HIV infection through sexual transmission
- To prevent unwanted pregnancies
- To keep spacing in between pregnancies
- To prevent exchanging of different virus strains among HIV positive people when having sex with positive partners, to avoid ART resistance

National STD/AIDS Control Programme (NSACP) is responsible for the distribution of condoms free of charge for the clients attending the STD clinics. This mainly fulfill the objective of preventing sexually transmitted infections including HIV and transmitted type of ART resistance among PLHIV. STD Clinic clients include people who seek treatment from the island-wide STD clinic network and People Living with HIV (PLHIV). Further, The NSACP provides condoms free of charge for key populations through Non Governmental organizations and Community based organizations

The NSACP encourages consistent condom use, in conjunction with the additional contraceptive methods among women living with HIV who are in need of family planning services. The objective of giving an additional family planning method is to avoid accidental unplanned pregnancies among women living with HIV who have not achieved undetectable viral load. Thus, it prevents mother to child transmission of HIV. All these steps are being followed after a series of counseling sessions.

The Family Health Bureau provides condoms as an approach of basket of choice. It is one of the five temporary methods provided by the National Family Planning Programme. In addition to being an option of the contraceptive menu provided in family planning clinics, Public Health Midwives and Public Health Inspectors distribute them during domiciliary visits. The clients for whom male condoms are offered include couples who want to space their pregnancies, those who want to limit their children, and those who need a back up method during instances like missed pills and starting another method after the first few days of the cycle. Teenagers and those who want to delay their first pregnancy are also suitable clients. Others who would benefit will be clients using another family planning method where the client or the partner is having multiple sexual relationships. Clients who have undergone vasectomy can use this method during the first three months after undergoing the surgery. Further, any other couple or individual who wants to avoid an unplanned pregnancy can use this method.

When counseling a client regarding family planning, the client should be allowed to select a method after offering all suitable methods.

If a client selects the condom during counseling for family planning, that client needs to be educated on the importance of correct and consistent use, as high failure rates are observed in common use. Special attention needs to be paid to special groups such as teenagers, clients with low education level etc. It should be mentioned that no method is 100% effective. Confidence needs to be built among the female clients, so that they can discuss about condom use with partners. Effort should be taken to counsel both partners together as much as possible. When a client complains of breakage or slip off during sex, it should be inquired whether the client knows how to use it correctly. It should be stressed

that condoms should not be used during vaginal use of miconazole or econazole.

The commercial sector supplies condoms to the pharmacies, supermarkets, grocery shops, private hospitals and other retail places at a varying price range based on the quality of the condoms.

Advantages of condoms:

- Correct and consistent use of condoms is the only method that can help in preventing transmission of STDs such as Gonorrhoea, Chlamydia, Syphilis and HIV infection that are transmitted through body fluids, and in preventing unwanted pregnancy. The protection offered for other STDs transmitted through skin to skin contact is lesser, as in the case of genital herpes and genital warts.
- Studies among sero-discordant couples have shown that consistent condom use reduces the risk of HIV transmission by 80% to 94%.
- The contraceptive benefit of male condoms is around 98% when used correctly and consistently (failure rate is 2% per year). However, incorrect and inconsistent use of condoms can result in a higher failure rate. This highlights the importance of proper counseling to improve the correct usage of condoms.
- Condoms can help to protect fertility by preventing transmission of STIs, such as chlamydia and gonorrhoea that cause infertility. The women whose partners use condoms are at a 30% lesser risk of infertility due to sexually transmitted infections.
- Condoms should not affect sexual pleasure. Discussion between partners can overcome any concern in this regard.

Condoms made from latex and synthetic latex do not contain pores, and they prevent passage of bacteria and viruses. Flavoured condoms are available in the market for oral sex. Female condoms are not available

in the private sector and it is only available in the government sector from time to time. Dildos for condom demonstrations are available to conduct condom education sessions.

Guideline for Male Condom Education and Demonstration

1. Introduction to advantages of condoms

- Prevention of sexually transmitted infections including HIV
- Prevention of unintended pregnancies
- Reduce infertility by avoiding STIs
- Increase pleasure by psychological relief from knowing the gained protection from STIs and unwanted pregnancies, and by preventing premature ejaculation through use of medicated condoms
- Once the condom use is discontinued, fertility returns immediately
- There is no need to depend on the stage of the menstrual cycle for initiation and use of condoms
- Easily accessible, without a medical prescription
- Contraindicated only in latex allergy
- Enhance sexual pleasure by using condoms of different flavours and shapes

2. Educate the client to assess the quality of the condoms

- Store condoms in a cool dry place
- Do not keep the condoms in places where they are exposed to frequent pressure or friction

- Importance of checking the expiry date
- Check whether the packet is intact (air sealed), and lubricant is not leaking.
- Keep away from insects
- Prevent access to children

3. Educate the client about opening the packet

- Not to use teeth or a pair of scissors to open the packet
- Open the packet by tearing from the saw toothed edge

4. Educate the client on wearing the condom

- Put the condom on before there is any oral, vaginal or anal contact
- Condom should be worn only after penile erection.
- Condoms should be worn during foreplay with partner's assistance
- Take the condom out and find the correct side for use (Rolling edge should be facing out)
- In a situation where the condom is put on upside down by accident, use a new condom
- Before wearing the condom, retract the foreskin fully
- Squeeze the teat of the condom with two fingers to expel air
- Unroll the condom on the erect penis up to the base. If unrolling is difficult, suspect damage or rolling edges facing inside. If the sexual intercourse is prolonged you may have to use a second one.
- Once the sexual act is over the condom should be removed before the penis becomes flaccid.

- Withdraw the condom by holding the rim (base) of the condom. If the condom is damaged, emergency contraception needs to be used to prevent a pregnancy. However, there is no way to prevent transmission of sexually transmitted infections.
- Use a tissue or paper to remove the condom to prevent direct contact with genital secretions.
- Wrap the removed condom in a tissue or a paper and dispose it in a way similar to disposing garbage.
- Avoid throwing the used condom into the toilet or open areas.
- Do not wear two condoms at the same time.
- Use only water based lubricants. Oil based lubricants can rupture the condom, so never use them (eg. creams).
- Use lubricants for condoms during anal sex and if necessary during vaginal sex, to avoid condom breakage, or if either partner experiences irritation not attributed to an allergy.
- Use a new condom with each act of intercourse or when having sex in different forms (oral, vaginal and anal)
- Always keep a few extra condoms.

In the process of condom education and demonstration, always actively listen to the clients and attempt to get the ideas of them and clearly answer the questions posed by them.

In conclusion, summarize the points taught during the session and ask the client to demonstrate by using the dildo. Reinforce the correct and consistent use of condoms.

පුරුෂ කොන්ඩම් හාවිතය පිළිබඳව
දැනුවත් කිරීම සහ ආදර්ශනය
ප්‍රහුණු කිරීම සඳහා ව්‍ය
මාරගෝපදේශය

හඳින්වීම

අනවශ්‍ය ගැඩි ගැනීම් මෙන්ම ලිංගාණිත රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා ඇති විකම පවුල් සැලසුම් කුමය කොන්ඩ්මි භාවිතයයි. විම නිසා විසින් ද්වීත්ව ආරක්ෂාවක් ලැබේ. ලිංගික හඳින්වීමකදී, කොන්ඩ්මි භාවිතය, HIV ආසාදනය ඇති වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වූ ඉතා සාර්ථක කුමයක් ලෙස පිළිගැනීමට ලක්ව ඇත. විධැවීන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද කොන්ඩ්මි භාවිතය මගින් HIV ආසාදනය වසංගතයක් වීම අවම කළ හැකිය.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකත් කර ඇති අත්‍යවශ්‍ය ඕළුඡ්‍ය ලැයිස්තුවෙහි, වෙළඳ උපාංශයක් ලෙස කොන්ඩ්මි අනුළත් කර ඇත. 2015 අංක 5 දුරණ ජාතික ඕළුඡ්‍ය නියාමන අධිකාරී පහත මගින් ශ්‍රී ලංකාවට විවෘත්, උපකරණ හා ඕළුඡ්‍ය ආනයනය කිරීම, රට තුළ අලෙවී කිරීම හා විකිණීම යන සියල්ල නියාමනය කෙරේ.

ශ්‍රී ලංකාව පුරාම කොන්ඩ්මි බ්‍රංඡැනීමේ පහසුකම් තිබේ. ලිංගාණිත රෝග සායන, පවුල් සංවිධාන සායන, මහජන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හා ගාමසි වෙතින් කොන්ඩ්මි බ්‍රං඗ැන හැකිය. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් පවුල් සැලසුම් කුමයක් ලෙස මෙන්ම, HIV ඇතුළු ලිංගාණිත රෝග වැළැක්වීමේ කටයුතු සඳහාද, සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හරහා කොන්ඩ්මි නොමැලේ ලබා දෙයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ කොන්ඩ්මි වැඩසටහනේ අරමුණු:

- HIV ආසාදනය ඇතුළු ලිංගාණිත රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම.
- අනවශ්‍ය ගැඩි ගැනීම් වැළැක්වීම.
- ගැඩිගැනීම් අතර පරතරය පවත්වා ගැනීම.
- HIV ආසාදනයින් අතර ලිංගික ක්‍රියාවලියේදී වෙටරස ප්‍රහේද භුවමාරු වීම වැළැක්වීම. මෙමගින් ප්‍රතිවෙටරස ඕළුඡ්‍ය වලට ප්‍රතිරෝධීවීම වළක්වයි.

ජාතික ලිංගාණිත රෝග / චීඩිස් මරුදාන වැඩසටහන (NSACP) මගින් සිය උංගාණිත රෝග සායන සේවාලාභීන් සඳහා නොමැලේ කොන්ඩ්මි බෙදාහැරේ. වහි අරමුණු වනුයේ, ද්වීත්ව ආරක්ෂාව බ්‍රංඡැනත්, HIV ආසාදනයින් අතර ඇතිවන ලිංගික සම්බන්ධතාවලදී, ප්‍රතිවෙටරස ඕළුඡ්‍ය වලට ප්‍රතිරෝධී වන වෙටරස ප්‍රහේද භුවමාරු වීම වැළැක්වීමත් ය. දිවයින පුරා පැතිරෙණු ලිංගාණිත රෝග සායන ජාලයෙන් සේවාවන් බ්‍රංඡැන්හේ වීම සායන මගින් ප්‍රතිකාර බඩන්නන් හා HIV වෙටරසය ගිරිරගත වූ අයයි.

මෙයට අමතරව, ජාතික ලිංගාණිත රෝග / චීඩිස් මරුදාන වැඩසටහන මගින්, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා ප්‍රජා සංවිධාන හරහා අධි අවදානම් ජන කණ්ඩායම් වෙත කොන්ඩ්මි නොමැලේ බ්‍රංඡැන දෙයි.

පවුල් සැලසුම් සේවා අවශ්‍ය කරන, HIV ආසාදිත කාජ්‍යතාවන් අතර, ගැඹු ගැනීම් වළක්වන ක්‍රමයක් ලෙස සැමවිටම කොහ්ඳම් භාවිතය සඳහා ජාතික ලිංගාණිත රෝග / ඒධිස් මර්දන වැඩසටහන මගින් දිර්මත් කරයි. අතිරේක පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීමේ අරමුණා විනුයේ, සිරුරේ වෛරස මට්ටම නොගිණිය හැකි තරමට අඩු වී නැති, HIV සමග ප්‍රවත්වන කතුන් අතර අනවශ්‍ය පිළිසිද ගැනීම් ඇති වීම වළක්වා ගැනීමයි. එමතින්, මවගෙන් දරුවාට HIV සම්ප්‍රේෂණය වීම වළක්වයි. මේ සියල්ල සිදු කරනුයේ උපදේශන සැසි කිහිපයකට පසුවයි.

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය මගින් ද කොහ්ඳම් සපයනු ලැබේ. විය ජාතික පවුල් සැලසුම් වැඩසටහන මගින් හඳුන්වා දී ඇති තාවකාලික පවුල් සැලසුම් ක්‍රම පහෙන් විකකි. පවුල් සැලසුම් සායන වලට අමතරව, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින් ඔවුන්ගේ ගෘහ පිවිසීම් වලදී ද කොහ්ඳම් බෙදා හරිනු ලැබේ. කොන්ඩ්මි රුඩා ගන්නා සේවාලාභීන් අතර, දරු උපත් අතර පරතරය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය යුවළවල් මෙන්ම, උපත් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීමට අවශ්‍ය යුවළවල් ද වේ.

ඒ හැරැණු විට, අතිරේක පවුල් සැලසුම් ක්‍රම අවශ්‍ය වන අවස්ථා ලෙස උපත් පාලන පෙනී ගැනීම මග හැරැණු අවස්ථා, ඔසස් විනුයේ මූල් දින කිහිපයේදී නව පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයකට මාරු වීම යන අවස්ථා හඳුන්වා දිය හැකිය. ගොවුන් වියේ පසුවන්නන් හා පළමු දරු උපත පමා කර ගැනීමට අවශ්‍ය අයට ද කොහ්ඳම් හාවිතය සුදුසු වේ. වෙනත් පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් භාවිතා කරන අයකු වුවද, තම ලිංගික සහකරු/ සහකාරය වෙනත් පිරිස් සමග ද ලිංගික සඩුදාතා පවත්වයි නම්, කොහ්ඳම් හාවිතා කළ යුතු වේ.

පුරුෂ වන්ධිකරණ හෙවත් වාසේක්තම් සැත්කමට පසු මූල් මාස තුන අනෙකුත් ද පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් ලෙස කොහ්ඳම් ගොදා ගැනී. ඒ හැර, අනවශ්‍ය ගැඹු ගැනීමක් වැඩක්මට අවශ්‍ය ඕනෑම අයකුට මෙම ක්‍රමය උපයෝගී කර ගත හැකිය.

පවුල් සැලසුම් ක්‍රම ගැන උපදේශනය සිදු කිරීමේදී, සියලුම ක්‍රම හඳුන්වා දී, තමාට කැමෙති විකක් තෝරා ගැනීමේ අවස්ථාව සේවාදායකයාට රුඩා දිය යුතු වේ.

උපදේශන ක්‍රියාවලියෙන් පසුව, සේවාදායකයු කොහ්ඳම් හාවිතා කිරීමට තීරණය කළහොත් විය නිවැරදිව මෙන්ම, අවශ්‍ය සැමවිටම හාවිතා කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර දිය යුතුය. වියට හේතුව, කොහ්ඳම් හාවිතය

අසාර්ථකවීමේ වැඩි ප්‍රචණ්ඩතාවක් තිබේයි. ගෝටුහ් වියේ පසුවන්නන් මෙන්ම අධිකාපන මට්ටම අඩු සේවාදායකයින් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. කිසිදු පවුල් සැලසුම් කුමයක් 100% ක්ම සාර්ථක නොවේ. කාජ්තා සේවාදායකයින් තුළ, කොන්ඩ්මි කෙරෙහි විශ්වාසය ඇති කිරීම විශේෂයෙන්ම වැදගත් වනුයේ, වීමගින් ඔවුන්ට තම ලිංගික සහකරුවන් සමග මේ පිළිබඳව වැඩි දුරටත් සාකච්ඡා කිරීමට හැකි වන නිසාය. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම සහකරු හා සහකාරිය යන දෙදෙනාටම විකවීම උපදේශනය සිදු කළ යුතුය. ලිංගික කාර්යය අතරතුරදී කොන්ඩ්මි කැඩ්යාමක් හෝ ගැල්යාමක් හෝ සිදු වූ බවට සේවාදායකයු පැමිතිලි කළහාන් ඔහු විය නිවැරදිව භාවිත කිරීමට දැන්නේදැයි විමසිය යුතුය. මිකනසෝල් (miconazole) හෝ ඉකොනසෝල් (econazole) වැනි ප්‍රතිදිලිර ඕනෑම යොත් මාර්ගයේ ආලේප කර ඇත්තැම් කොන්ඩ්මි භාවිතා නොකළ යුතුය.

පුද්ගලික අංශය මගින් , ගාමසි, සුපිරි වෙළුදසැල්, ගෞසරි, පුද්ගලික රෝහල් හා වෙනත් සිල්ලර වෙළුද සල්වල, විවිධ තත්ත්වයේ කොන්ඩ්මි විවිධ මිල ගණන් යටතේ අලෙවී කරනු ලැබේ.

කොන්ඩ්මි භාවිතයේ වැදගත්කම :

- ගොනෝර්යා, ක්ලැමේඩියා, සිලිලිස් හා HIV වැනි ගරීර තරම හරහා බේ වන ලිංගාක්ෂිත රෝග වලින් වැළැකීමටත්, අනවශ්‍ය ගැඩි ගැනීම් වළක්වාලීමටත් ඇති විකම කුමය, සැමවීම නිවැරදිව, කොන්ඩ්මි භාවිතයයි. ලිංගික ඉන්නන් හා ලිංගික හර්පිස් වැනි ස්පර්ශයෙන් බේ වන ලිංගාක්ෂිත රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමට කොන්ඩ්මි විතරම් උපකාර නොවේ.
- වික් ලිංගික සහකරුවකුට පමණක් HIV අසාදනය වී ඇති විට, සැමවීම කොන්ඩ්මි භාවිත කිරීම මගින් අනෙක් සහකරුවට HIV බේ වීමේ අවව්‍යනම 80% -94% දක්වා ප්‍රතිශතයක් ඇඩු වන බව, අධිකයන මගින් සොයා ගෙන ඇත.
- නිවැරදිව, අඛණ්ඩව කොන්ඩ්මි භාවිතය, පවුල් සැලසුම් කුමයක් ලෙස, 98% ක සාර්ථකත්වයක් පෙන්වයි. (වාර්ෂික අසාර්ථක වීමේ ප්‍රතිශතය 2% කි.) නමුත් නිවැරදිව, වික දිගටම භාවිත නොකිරීමෙන්, අසාර්ථක වීමේ ප්‍රතිශතය වැඩි වේ. නිවැරදි භාවිතය සඳහා ද මනා උපදේශන ක්‍රියාවලියක ඇති වැදගත්කම ඉන් පිළිබේ වේ.
- මදුසර්හාවයට හේතුවන ගොනෝර්යා, ක්ලැමේඩියා වැනි ලිංගාක්ෂිත රෝග බේ වීම වැළැක්වීම මගින් සරු බව රැක ගැනීමටත්, කොන්ඩ්මි උපකාර වේ. තම ලිංගික සහකරුවන් කොන්ඩ්මි භාවිතා කරය නම්,

විවැනි කාන්තාවන් අතර, මිංගාණිත රෝග නිසා මලුසරු බවට පත්වීමේ අවදානම, 30%ක්න් අඩු බව සොයා ගෙන ඇත.

- කොන්ඩ්මි මගින් මිංගික තෘප්තියට බලපෑමක් සිදු නොවිය යුතුය. සහකරු හා සහකාරය විකිනොකා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම මගින් විවැනි ගැටෙලු විසඳා ගත හැකිය.

ස්වභාවික හෝ කැඳිම රඛරුවලින් නිෂ්පාදිත කොන්ඩ්මි සිදුරු රහිත බැවැන් ඒවා හරහා බැක්ටීරියා හෝ වෙටරස භූවමාරුවීම වැළකේ. සේවාලාභීන්ට අවශ්‍ය නම්, මුඩ සංස්කරය සඳහා විවිධ රසයෙන් යුතු කොන්ඩ්මි වෙළඳපොලේ ඇත. ස්ටීන් සඳහා වූ කොන්ඩ්මි වෙළඳපොලේ නොමැති අතර, ඇතැම් අවස්ථාවලදී රාජ්‍ය අංශයෙන් ඒවා සපයනු ලබයි. නිවැරදිව කොන්ඩ්මි පළදින ආකාරය පැහැදුම් කිරීමට අවශ්‍ය කරන පුරුෂ ලිංගයේ ආකෘති ද (Dildos) තිබේ.

1. කොන්ඩ්මි භාවිතයේ වාසි:

- HIV ආසාදනය ඇතුළු මිංගාණිත රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම.
- අනවශ්‍ය ගැඩි ගැනීම වැළැක්වීම.
- මිංගිකව බෝවන රෝග වළක්වා වැනාවය වැනි දීර්ඝ කාලීන සංකුලතා මගහරවා ගත හැකිවීම.
- අනවශ්‍ය ගැඩි ගැනීම වැළැක්වීමට හැකි බව දන්නා නිසාත්, විඩිස් ඇතුළු මිංගාණිත රෝග වලින් ආරක්ෂා විය හැකි නිසාත් ඇතිවන මානසික සහනය නිසා මිංගික සම්බන්ධය තෘප්තිමත්ව සිදු කළ හැකිවීම. ඔහුගේ ගළ්වා ඇති සමහර කොන්ඩ්මි ව්‍යුග භාවිතයෙන් ක්ෂේත්‍රීක මෝවනය වැනි තත්ත්ව මගහරවා ගත හැකි වීම.
- අනෙකුත් උපත් පාලන කුම හා සයෙක්දීමේදී භාවිතය නැවැත්ත්ව විගස නැවත ගැඩිගැනීමට හැකිවීම.
- උපත් පාලන කුමයක් ලෙස භාවිතා කිරීමේදී ඔස්ස් වකුයේ බලපෑමක් රහිත වීම.
- වෙදුන නිර්දේශයක්න් තොරව ඉතා පහසුවෙන් ලබාගැනීමට හා භාවිතා කිරීමට හැකිවීම.
- කළුතුරකින් ඇතිවිය හැකි, රඛරු වලට අසාත්මිකතාවකදී නිර්දේශ නොකරයි.
- මිංගික තෘප්තිය වැඩිකිරීම සඳහා විවිධ රසයෙන් හා හැඩයන්ගෙන් යුතු කොන්ඩ්මි භාවිතා කළ හැකිය.

2. තත්ත්වයෙන් උසස් කොන්ඩ්මි භාවිතයට ප්‍රහුණු කිරීම.

- සිසිල් වියලි ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.
- නිරන්තර පීඩනයට හෝ ස්ථාපනයට ලක්වන ස්ථාන වල තැබේමෙන් වළඳින්න.
- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කරන්න.
- පැකරිටුව කැඩී ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. ලිභිසිකාරක පිටතට ඇවිත් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- කෘමීන්ගෙන් ආරක්ෂා කරගන්න.
- ප්‍රමාදීන්ට ගැනීමට අපහසු තැනක තබන්න.

3. පැකරිටුව විවෘත කිරීමට උපදෙස්:

- කතුරු, දත් හෝ වෙනත් තියුණු උපකරණ භාවිතා නොකරන්න.
- පැකරිටුවේ දැනි සහිත දාරයෙන් ඉරා පැකරිටුව විවෘත කරන්න.

4. කොන්ඩ්මිය පැලැධීමට ප්‍රහුණු කිරීම:

- ගුද, යොත්, මුඩ සංස්කරණ වලට පෙර කොන්ඩ්මියක් ප්‍රාග්ධන්න.
- ශිෂ්තාය ප්‍රාත්‍යාවත් වූ පසු කොන්ඩ්මිය ප්‍රාග්ධන්න.
- සිප වැළඳ ගැනීම වැනි ක්‍රියා සිදු කරන ප්‍රාව ලිංගික ක්‍රියාවලියේදීම කොන්ඩ්මියක් පැලැදිය යුතුය. විශිෂ්ට මිශිෂ්ට ක්‍රියාවලිය නොහවන්වා බාධාවකින් තොරව වික දිගටම පවත්වාගෙන යාම සඳහා සහකරු/සහකාරියගේ සහය ලබා ගත යුතුය.
- කොන්ඩ්මිය පිටතට ගෙන භාවිතයට නිවැරදි පැත්ත තෝරාගන්න. (දිගනැරෙන දාරය පිටතට තිබෙන සේ තිබිය යුතුය.)
- යම් හෝ හෝ වැරදි පැත්තට දිග හැර පැළඳ ඇති බව අවබෝධ වූ විට අලුත් කොන්ඩ්මියක් භාවිතා කරන්න.
- කොන්ඩ්මිය පැළඳීමට පෙර, පෙර සම පිටුපසට අදින්න.
- වාතය නොරැදෙන සේ කොන්ඩ්මියේ ප්‍රඩ්‍රිව ඇගිල් තුළු වලින් අල්ලාගන්න.
- ශිෂ්තාය සම්පූර්ණයෙන් වැසෙන සේ කොන්ඩ්මිය දිග හරින්න. කොන්ඩ්මිය දිග හැරීමට අපහසු නම් කොන්ඩ්මිය කැඩී ඇති බව හෝ වැරදි ආකාරයට දිග හරින බව සැක කළ හැකිය. ව්‍යව්‍ය අලුත් කොන්ඩ්මියක් භාවිතා කරන්න.

- ලිංගික ත්‍රියාවලිය නිමවූ පසු ශේෂීතාය අපානික වීමට පෙර කොන්ඩ්මය ඉවත් කරන්න.
- විවෘත කෙළවර අතින් අල්ලාගෙන කොන්ඩ්මය ඉවත් කරන්න. කොන්ඩ්මය කැඩී ගියහොත් භාඩිසි උපත් පාලන කුමයක් භාවිතා කරන්න. ව්‍යුත්තින් අනවශ්‍ය ගැඩි ගැනීම් වැළැක්වේ.
- ලිංගික ණ්‍රාව සමග නොගැවෙන සේ, ගුණාත්මූ ඉතිරිමට නොදී කොන්ඩ්මය ඉවත් කර ගැනීමට රිශ්ච කැබැල්ලක්/කඩ්ලසි භාවිතා කරන්න.
- භාවිතා කළ කොන්ඩ්මය රිශ්ච කැබැල්ලක හෝ කඩ්ලසියක ඔතා කුණු කුඩායට දුමන්න.
- භාවිතා කළ කොන්ඩ්ම වැසිකිලි වළවල් තුළට හෝ ව්‍යුත්මහන් ප්‍රදේශ වලට දැක්මෙන් වළකින්න.
- විකවර කොන්ඩ්ම දෙකක් පැළදීමෙන් වළකින්න.
- පුදෙක දියවන ලිංගිකාරක පමණක් භාවිත කරන්න. තෙල් සහිත ලිංගිකාරක භාවිතයෙන් කොන්ඩ්මය කැඩීයාමට පුළුවන. ව්‍යුත්සා ඒවා භාවිතා නොකරන්න. (ත්‍රීම් වර්ග, පොල්ලෙල්)
- ගුද මාර්ග සංසර්ගයේදී භා අවශ්‍ය නම් යෝජි මාර්ග සංසර්ගයේදී ලිංගිකාරක භාවිතයෙන් කොන්ඩ්ම කැඩීයාම භා දැවැල්ල (මෙය අසාත්මිකතාවන් නිසා ඇතිවන දැවැල්ල නොවිය යුතුය.) වළක්වා ගත හැකිය.
- වික් වික් ලිංගික ත්‍රියාකාරකම් (යෝජි, මුඛ, ගුද) සඳහා අමුත් කොන්ඩ්මයක් භාවිතා කරන්න.
- සැමවිටම අමතර කොන්ඩ්ම එක තබා ගන්න.

කොන්ඩ්ම පැළදීම ගැන දැනුවත් කිරීමේදී භා ආදර්ශනයේදී සැමවිටම සේවාලාභියාට නොදින් සවන්දිය යුතු අතර ඔවුන්ගෙන්ද අදහස් ලබාගෙන ඔවුන් ඉදිරිපත් කරන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීය යුතුය. අවසානයේදී, ඉගැන්වූ කරුණු සාරාංශයක් ලෙස ඉදිරිපත් කරන්න. පුරුෂ ලිංගයේ ආකෘතිය භාවිතා කර (Dildo) සේවාලාභියාට විය ආදර්ශනය කර පෙන්වන ලෙස පවසන්න. සැමවිටම නිවැරදිව කොන්ඩ්ම පැළදීමේ වැදගත්කම නුවා දක්වන්න.

ஆணுறை பற்றிய அறிவு
மற்றும் செயன்முறை விளக்கம்
தொடர்பான வழிகாட்டுகை

ஆனுறை என்பது தேவையற்ற கர்ப்பத்தைத் தடுக்கின்ற கருத்தடை முறையாகவும் பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் தொற்றுகளுக்கான (STI) பாதுகாப்பையும் வழங்குகிறது. ஆகையால், இது இரட்டிப்பு பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. பாதுகாப்பற்ற பாலுறவுக்காக ஆனுறைகள் பாவிக்கப்படுதல் உலகத்திலும், இலங்கையிலும் HIV தொற்றுக்கான மிகவும் வெற்றிகரமான தடுப்பு உபாயங்களில் ஒன்றாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனுறை, இலங்கை சுகாதார அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள அத்தியாவசியமான மருந்துப்பட்டியலின் மருந்துவசாதன வகையின் கீழ் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது. 1980 ஆம் ஆண்டின் 27ம் இலக்க ஒப்பனைகள், சாதனங்கள் மற்றும் மருந்துகள் சட்டம் (2015ம் ஆண்டின் 5ம் இலக்க தேசிய மருந்துகள் ஒழுங்குபடுத்தல் அதிகாரசபை சட்டம்) இவ்வகையில் ஒப்பனைகள், சாதனங்கள் மற்றும் மருந்துகள் என்பவற்றின் உற்பத்தி, இறக்குமதி, விற்பனை மற்றும் விநியோகம் என்பவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி நிர்வகிக்கிறது.

பால்வினை நோய் (SID) சிகிச்சை நிலையங்கள், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை நிலையங்கள், பொது சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் சில்லரை விற்பனை நிலையங்கள் ஊடாகவும் விநியோகிக்கப்படுகின்றன. இலங்கை சுகாதார அமைச்சு, சுகாதார பராமரிப்பு சேவைகள் வழங்குநர்களுடாக குடும்பக் கட்டுப்பாடு நோக்கத்திற்காகவும், STI மற்றும் HIV தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்காகவும் ஆனுறைகளை இலவசமாக வழங்குகிறது.

இலங்கையில் ஆனுறை செயற்றிடத்தின் நோக்கங்கள்.

- பாலியலுறவினுடாக பரவும் STI மற்றும் HIV தொற்று நோய்களைத் தடுத்தல்.
- வேண்டத்தகாத தேவையற்ற விதத்தில் கர்ப்பம் தரித்தலைத் தடுத்தல்.
- கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு இடையிலான இடைவெளியைப் பேணுதல்.
- HIV தொற்றுக்குள்ளான மக்கள் மத்தியில் அந்தத் தொற்றுக்குள்ளான நபர்களுடன் பாலுறவில் ஈடுபடும்போது வெவ்வேறு வைரஸ் விகாரங்கள் பரப்பப்படுவதை தடுத்தல், ART மருந்து எதிர்ப்பு தண்மையை தவிர்த்தல்.

தேசிய பால்வினை நோய் / எயிட்ஸ் (STD/AIDS) தடுப்பு வேலைத்திட்டம் (NSACP) இரட்டிப்பு பாதுகாப்பு நோக்கங்களை அடைவதற்கும், பாலுறவின்போது பாலியல்நோய் தொற்றுள்ள

நபர்களிடையேயுள்ள வேறுபட்ட வைரஸ் விகாரங்கள் பரவுவதால் ஏற்படும் (Anti Retro Viral Therapy (ART) க்கான) நோய் எதிர்ப்பாற்றல் விருத்தியடைவதை தடுப்பதற்கும் பாலியல்நோய் சிகிச்சை நோயாளர்களுக்கு இலவசமாக ஆணுறை வழங்க வேண்டியது அதன் பொறுப்பாகவுள்ளது. பாலியல் நோய் சிகிச்சை நிலையத்தின் நோயாளர்கள், நாடளாவிய ரீதியில் சிகிச்சை நிலைய வலையமைப்பிலிருந்து சிகிச்சை பெறுவார்கள் மற்றும் HIV நோயுடன் (PLHIV) வாழ்கின்றவர்கள் ஆகியோரை உள்ளடக்கின்றது. மேலும், NSACP அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களினதும் மற்றும் சமூகம்சார்ந்த வலையமைபின் ஊடாக முக்கியமானவர்களுக்கு இலவசமாக இந்த ஆணுறைகளை வழங்கிவருகிறது.

NSACP, குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு வேலைகளின் தேவைப்பாட்டிலுள்ள HIV தொற்றுடன் வாழும் பெண்களிடையே மேலதிக கருத்தடை சாதன முறைகளுடன் நிலைபேறான ஆணுறை பாவனையை ஊக்குவிக்கிறது. மேலதிக குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறை ஒன்றை வழங்குவதன் நோக்கம் குருதியில் கண்டுபிடிக்கப்பட முடியாத வைரஸ் அளவினை அடையாத HIV தொற்றுடன் வாழும் பெண்கள் மத்தியில் தற்செயலான திட்டமிடப்படாது கர்ப்பமடைவதை தடுப்பதாக உள்ளது. அதனாடாக தாயிலிருந்து மகவுக்கு HIV நோய் கடத்தப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. இந்த அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் தொடர்ச்சியான உளவள ஆலாசனை அமர்வுகளின் பின்னர் பின்பற்றப்பட்டுவருகின்றது.

குடும்ப சுகாதார பணியகம் தெரிவிசெய்யும் பல்வேறு முறைகளுள் ஒன்றாக ஆணுறைகளை வழங்குகின்றது. இது, தேசிய குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினாடாக வழங்கப்படும் ஜந்து தற்காலிக முறைமைகளில் ஒன்றாகும். குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் கருத்தடை சாதனப் பட்டியலின் விருப்பத்தெரிவு ஒன்றாக இருப்பதற்கு மேலாக, பொது சுகாதார குடும்ப நல மாதுகள் மற்றும் பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள் ஆகியோர் அவர்கள் வாழுமிடங்களுக்கான வருகையின்போதும் அவற்றை வழங்குகிறார்கள். ஆணுறை வழங்கப்பட்ட பிரிவினரில் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கிடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் இடைவெளியை விரும்பும் தம்பதியினர், கருத்தடை மாத்திரைகளை பாவிப்பதற்கு தவறிய சந்தர்ப்பங்களில் தமக்குத் தேவையான நேரங்களில் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு விரும்பும் தம்பதியினர் மற்றும் சூழ்நியில் முதல் சில நாட்களின் பின்னர் வேறு முறையினை ஆரம்பிக்கும் தம்பதியினர் என்போர் உள்ளடங்குவர். இளைஞர்கள் யுவதிகள் (13-19 வயது) மற்றும் முதலாவதாக கர்ப்பமடைவதை சிறிது காலத்திற்கு

தள்ளிப்போட விரும்புவர்கள் ஆகியோரும் இப்பிரிவில் உள்ளாங்கும் மிகவும் பொருத்தமானவர்களாவர். நன்மையடையும் ஏனையவர்கள், வேறொரு குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறையைப் பின்பற்றும் பிரிவினராகக் காணப்படுவர். மற்றும் சம்பந்தப்பட்டவர் அல்லது அவரது துணைவர் ஒன்றிற்கு மேற்பட்டவர்களுடன் பாலியல் தொடர்பினை கொண்டிருப்பவர்களும் அடங்குவர். ஆணுக்கான கருத்தடை அறுவைச்சிகிச்சை பெற்றவர்கள் அறுவைச்சிகிச்சையின் பின்னர், முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு இந்த முறையினை பயன்படுத்தலாம். மேலும், திட்டமிடப்படாது கர்ப்பமடைவதை தவிர்ப்பதற்கு விரும்பும் வேறு எவ்ரேனும் அல்லது தனிப்பட்டவர்கள் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

குடும்பக்கட்டுப்பாடு தொடர்பாக ஒருவருக்கு உளவள ஆலோசனையின்போது நபர் ஒருவர் ஆணுறையை தெரிவு செய்தால், பொதுவான பாவனையின் போது அதிகளவான தவறும் சந்தர்ப்பங்கள் அவதானிக்கப்படுவதால், சரியான மற்றும், தொடர்ச்சியான பாவனையின் முக்கியத்துவம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துமாறு வலியுறுத்தப்பட வேண்டியது அந்த நபரைப் பொறுத்தவரை அவசியமானதொன்றாகும். இளம்வயதில் (Teenage) உள்ளவர்கள், குறைந்த கல்வியறிவுடையவர்கள் போன்ற விஷேட தரப்பினருக்கு விஷேட கவனம் செலுத்தவேண்டியது அவசியமானதாகும். 100% உம் வெற்றியளிக்கும் முறை இல்லை என்பதனையும் குறிப்பிடப்பட வேண்டும். பெண் உறுப்பினர்கள் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல் அவசியமானதாகும். அதன்படி, அவர்கள் அவர்களது துணையுடன் அதுபற்றி கலந்தாலோசிக்க முடியும். இயலுமானளவுக்கு இருதரப்பினருக்கும் (ஆண், பெண்) ஆலோசனை வழங்குவதற்கு முயற்சி எடுக்கப்பட வேண்டும். நபர் ஒருவர் பாலுறவின் போது, ஆணுறை பிரிந்து போனால் அதனை தவறவிட்டிருந்தால் அதுபற்றி முறைப்பாடு செய்யும்போது அந்த நபருக்கு அதனை சரியாக எவ்வாறு பாவிப்பது என்பது பற்றி அவருக்கு தெரியுமா என்பது தொடர்பில் விசாரிக்கப்படவேண்டும். Miconazole அல்லது Econazole புணர்புழை (களிம்பு) (Vaginal) ஊபயோகத்தின்போது ஆணுறை பயன்படுத்தக்கூடாது என்று வலியுறுத்தப்பட வேண்டும்.

வர்த்தகர்கள் மருந்தகன்கள், சிறப்புச் சந்தைகள், பலசரக்குக்கடைகள், தனியார் வைத்தியசாலைகள் மற்றும் சில்லறைக் கடைகள் போன்றவற்றிற்கு ஆணுறைகளின் தரத்தின் அடிப்படையில் வேறுபட்ட விலைகளில் ஆணுறைகளை விநியோகிக்கின்றனர்.

ஆணுறையின் அனுகூலங்கள் :

உடல் திரவங்களுடாக பரப்பப்படும் கொணோறியா, கிளமிடியா, சிபிலிஸ் (Gonorrhoea, Chlomydia, Syphilis) மற்றும் HIV (எச்.ஐ.வி) போன்ற பாலுறவு நோய்கள் பரவுவதை தடுப்பதற்கும் மற்றும் தேவையற்ற கர்ப்பங்களை தடுப்பதற்குமான சாதனமாக மாத்திரம் ஆணுறைகளின் சரியான, நிலையான பாவனை காணப்படுகிறது. சருமத்திலிருந்து சருமத் தொடர்பினுடாக பரப்பப்படும் ஏனைய பாலுறவு நோய்களுக்காக வழங்கப்படும் பாதுகாப்பு, புறப் பாலுறுப்புகளில் ஏற்படுகின்ற பாலுண்ணிகள், ஹெர்பிஸ் கொப்பளங்கள் (Genital warts, Herpes) போன்ற தொற்றுநோய்கள் குறைவாகவே உள்ளது.

- தொற்றுள்ள மற்றும் தொற்றுற்ற (Sero-discordent) தம்பதிகள் மத்தியில் இது தொடர்பில் விழிப்புட்டுதல், தொடர்ச்சியான ஆணுறைப் பாவனை HIV பரவும் அபாயத்தை 80% இலிருந்து 94% வரை அளவில் குறைக்கும் என காட்டியுள்ளது.
- ஆணுறை கருத்தடை சாதனத்தின் அனுகூலம், அதனை சரியான முறையில் தொடர்ச்சியாக பாவிக்கும்போது கிட்டத்தட்ட 98% ஆக காணப்படுகின்றது. (தவறும் விகிதம் வருடத்திற்கு 2% ஆக உள்ளது) எனினும், பிழையாக மற்றும் தொடர்ச்சியின்றிய ஆணுறை பாவனை அதிகளவான தவறும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தும். இது, சரியான முறையில் ஆணுறைப் பாவனையை மேம்படுத்துவதற்கு முறையான ஆலோசனை வழங்குவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகின்றது.
- ஆணுறை பாவனையானது மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்துகின்ற கிளமீடியா (choamydia) மற்றும் கோணோறியா (gonorrhoea) போன்ற பாலுறவு நோய்கள் பரவுவதை தடுப்பதனுடாக கருவறுவதை பாதுகாப்பதற்கு உதவுகிறது. ஆணுறைகளை பாவிக்கும் ஆண்களின் மனைவிமார் பாலுறவினுடாக பரவும் தொற்றுநோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் மலட்டுத்தன்மை அபாயம் 30% இனால் குறையும் நிலையிலுள்ளனர்.
- ஆணுறை பாவனையானது பாலியல் ரீதியான மனநிறைவினை (திருப்பதியினை) பாதிக்காது. ஆண், பெண் (கணவன், மனைவி) இருவருக்குமிடையிலான கலந்துரையாடல் இதுதொடர்பான மனச்சஞ்சலத்தைப் போக்கக் கூடியதாகவிருக்கும்.

இயற்கையான இறப்பர்பால் மற்றும் செயற்கையான இறப்பர் பால் ஆகியவற்றினால் தயாரிக்கப்படும் ஆணுறைகள் மயிர்க்கால்களை கொண்டிருப்பதில்லை. அதனால் பற்றிரியா

மற்றும் வைரஸ் கிருமிகள் ஏற்படுவதிலிருந்து தடுக்கும் வழிமுறை ஒன்றாகவும் உள்ளது. வாய்வழியிலான பாலுறவுக்காக அதில் ஈடுபடும் பிரிவினரால் வேண்டப்பட்டால் வாசனையூட்டப்பட்ட ஆணுறைகள் தற்போது சந்தைகளில் உள்ளன. பெண்களுக்கான ஆணுறைகள் தனியார் துறைகளில் விற்பனை செய்யப்படுவதில்லை. காலத்திற்கு காலம் அரசாங்கத்துறையில் மாத்திரம் கிடைக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

ஆணுறை கல்வி செயலமர்வினை நடத்துவதற்கு ஆணுறை பற்றிய செயன்முறை விளக்கத்திற்கான செயற்கை ஆண்குறி (Dildos) பெறக்கூடியதாகவுள்ளது.

ஆணுறை பற்றிய விற்புணர்வு மற்றும் செயன்முறை விளக்கம் என்பவற்றுக்கான வழிகாட்டுகை.

1. அனுகூலங்கள் தொடர்பான அறிமுகம்

- HIV உள்ளடங்கலாக பாலுறவினூடாக பரப்பப்படும் தொற்று நோய்களை தடுத்தல்.
- திட்டமிடப்படாது கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தடுத்தல்
- பாலுறவு நோய்களை தவிர்ப்பதால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதைக் குறைத்தல்
- மருத்துவ குணங்களடங்கிய ஆணுறையினூடாக அவசரமாக விந்து வெளியேறுவதை தடுத்தல், தேவையற்ற கர்ப்பங்கள் மற்றும் பாலுறவு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு போன்றவற்றை தெரிந்து கொள்வதனூடாக உளவியல் ரீதியான நிவாரணம் பெறுவதால் மனத்திருப்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளல்.
- ஆணுறைப் பாவனையை நிறுத்திக்கொண்டதும் உடனடியாக கர்ப்பந்தரிக்கும் செயற்பாடு திரும்பவும் நிகழும்.
- ஆணுறையை பாவிக்கத் தொடங்குதல் மற்றும் பாவனைக்காக மாதவிடாய் சுற்றுவட்டநிலைகளின் போது தங்கியிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.
- மருத்துவரால் எழுதிக்கொடுக்கப்படும் மருத்துவ சீட்டு இன்றி இலகுவில் பெறக்கூடியதாகும்.
- இறப்பர்வகைகளுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படமிடத்து மட்டுமே பாவித்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- வெவ்வேறு வாசனைகள், வடிவங்கள் உள்ள ஆணுறைகளைப்

பாவிப்பதால் உடலுறவில் சுகம் அதிகரிக்கும்.

2. தரமான ஆணுறையைப் பற்றி மதிப்பீடு செய்வதற்காக ஒருவரை விழிப்புட்டுதல்

- ஆணுறைகளை குளிர்ச்சியான உலர்ந்த இடத்தில் பாதுகாப்பாக வைக்கவும்.
- அடிக்கடி அழுத்தத்திற்கு அல்லது உராய்வுக்கு உள்ளாகக் கூடிய பாதுகாப்பற்ற இடத்தில் ஆணுறைகளை வைக்கக் கூடாது.
- காலாவதியாகும் திகதியை பார்த்துக்கொள்ளுதல் முக்கியமான விடயமாகும்.
- ஆணுறை அடங்கிய பொதி முழுமையாக உள்ளதா (சீலிடப்பட்ட நிலையில்), மற்றும் உராய்வு என்னை கசியவில்லையா என்பதனை பரிசீலித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- பூச்சிகளிலிருந்து பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட வேண்டும்.
- சிறுவர்கள் அணுகமுடியாத இடத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

3. பொதியினை திறத்தல் தொடர்பில் ஒருவருக்கு விழிப்புணர்வுட்டுதல்.

- பொதியை திறப்பதற்கு பற்களையோ அல்லது கத்தரிக்கோலையோ பயன்படுத்தக்கூடாது.
- காட்டப்பட்டுள்ள பற்கள் அமைந்த விளிம்பிலிருந்து பிரிப்பதனாடாக பொதியினை திறக்கவும்.

4. ஆணுறையை அணிவது தொடர்பில் ஒருவருக்குவிழிப்புணர்வுட்டல்.

- வாய்வழியிடாக, புணர்புழையிடாக அல்லது மலவாசலினுடாக தொடர்பு கொள்ள முன்பு ஆணுறை போடுதல் வேண்டும்.
- ஆண்குறி விறைப்படைந்த பின்னர் மாத்திரம் ஆணுறை அணியப்பட வேண்டும்.
- கூட்டாளியின் (partner) உதவியிடன் கூடும்போது ஆணுறைகள் அணியப்படவேண்டும்.
- ஆணுறை வெளியே எடுக்கப்பட்டு பாவனைக்கான சரியான பக்கம் கண்டுபிடிக்கப்பட வேண்டும். (சுருளின் விளிம்பு வெளிப்பக்கமாக இருத்தல் வேண்டும்)

- தவறுதலாக ஆணுறை தலைக்லாக போடப்பட்டிருந்தால் (மேல்பகுதி கீழ் நோக்கி திரும்பியவாறு) புதிய ஆணுறையை பாவிக்கவும்.
- ஆணுறை அணிய முன்பு ஆண்குறியின் நுனியை மூடியிருக்கும் தோலைமுழுமையாக பின்னிமுக்கப்பட வேண்டும்.
- காற்றை வெளியேற்றுவதற்கு இரு விரல்களால் ஆணுறையின் முனைப்பகுதியை அழுத்துதல் வேண்டும்.
- விறைப்படைந்த ஆண்குறியின் அடிப்பகுதி வரைக்கும் ஆணுறையை சுருளிலிருந்து பிரிக்கவும். அவ்வாறு சுருளினின்று பிரித்தெடுப்பது கடினமாகவிருந்தால், ஆணுறை சேதமானதாக அல்லது ஆணுறை சுருளின் விளிம்புகள் உட்பக்கமாக உள்ளன என சந்தேகப்படல் வேண்டும். அப்படியாயின் புதியது ஒன்றைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். பாலுறவு செயற்பாடு மூடிவற்றதும், ஆணுறை ஆண்குறி தளர்வடைய முன்பு அகற்றப்பட வேண்டும். ஆணுறை ஆணுறுப்பில் இருக்கும்போது அதன் விளிம்புப்பகுதியினை (அடிப்பகுதி) பிடித்து வைப்பதனாடாக ஆணுறை கழற்ற மூடியும். ஆணுறை சேதமுற்றிருந்தால், அவசர கருத்தடை கர்ப்பமடைவதை தடுப்பதற்கு பயன்படுத்தப்பட வேண்டியது அவசியமானதாகும். எனினும், பாலியல் ரீதியாக பரவும் தொற்றுநோய்கள் பரவுவதை தடுப்பதற்கு வழிகள் கிடையாது.
- பிறப்புறுப்புக் கசிவுகளுடனான (சுரப்புகள்) நேரடித் தொடர்புகளை தடுப்பதற்கு ஆணுறைகளை அகற்றுவதற்கு ருசுத்தாள் கடதாசியினை பாவிக்கவும்.
- அகற்றப்பட்ட ஆணுறையினை ஒரு ருசுத்தாளில் அல்லது கடதாசித்துண்டில் சுற்றிக்கட்டி அதனை கழிவகற்றும் குப்பை போன்ற முறையில் அகற்றிவிடவும்.
- பாவிக்கப்பட்ட ஆணுறையினை கழிவறையிலோ அல்லது திறந்த வெளியிலோ வீசுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஒரே நேரத்தில் இரண்டு ஆணுறைகளை அணிய வேண்டாம்.
- நீர்மத்தியான உராய்வுப் பொருள்களை மாத்திரம் பாவிக்கவும். எண்ணையாலான உராய்வுப் பொருள்கள் ஆணுறையை பிரித்துவிடும். ஆகவே அவ்வாறான உராய்வுப்பொருள்கள் ஒருபோதும் பாவிக்கவேண்டாம். (உ+ம் :- களிம்புகள்)
- ஆசனவாய் (குதம்) வழியிலான பாலுறவின் போதும் தேவைப்பட்டால் புனர்புழை (யோனி) வழியிலான பாலுறவின்

போதும் ஆணுறை சேதமுறாது இருப்பதற்கு ஆணுறைகளுக்கு உராய்வுப் பொருள்களை பயன்படுத்தலாம். பாலுறவில் ஈடுபடும் ஆண், பெண் இருவருக்குள் யாருக்காவது ஒருவருக்கு ஓவ்வாமையுடன் தொடர்பற்றுதாக எரிச்சல் அல்லது உறுத்தல் போன்ற நிலையை உணர்ந்தாலும் இந்த உராய்வுப் பொருள்களை பயன்படுத்தலாம்.

- வெவ்வேறு முறைகளில் {(வாய்வழி, புனர்புழை (யோனி), ஆசனவாய் (குதம்)} உடலுறவில் ஈடுபடும்போது, ஓவ்வொரு உடலுறவு செயற்பாட்டிற்கும் புதிய ஆணுறையைப் பயன்படுத்தவும்.
- எப்பொழுதுமே மேலதிகமான ஆணுறைகளை கையிருப்பில் வைத்திருக்கவும்.

ஆணுறை (கர்ப்பத்தடையுறை) பற்றிய விழிப்புட்டல் கல்விச் செயற்பாடு மற்றும் செயன்முறைவிளக்கம் தொடர்பான செயற்பாட்டின்போது எப்பவுமே அதில் பங்குபற்றவர்களின் கருத்துக்களை ஆர்வமுடன் செவிசாய்த்தல் வேண்டும். அத்துடன் அவர்களால் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கும் தெளிவான பதில் அளிக்கப்பட வேண்டும். முடிவாக, அந்த அமர்வின்போது விளக்கமளிக்கப்பட்ட விடயங்கள் சுருக்கப்பட்டு செயற்கை ஆண்குறி (dildo) பாவித்து செய்துகாட்டுமாறு குறித்த ஒருவரை கேள்வங்கள். தொடர்ச்சியான சரியான ஆணுறைப் (கர்ப்பத்தடையுறை) பாவனையை ஓவ்வொருவருக்கும் வலியுறுத்தி கூறவும்.

List of Participants for the Finalization Workshop

Dr. Sisira Llyanage	Director	National STD/AIDS Control Programme
Dr. K.A.M.Ariyarathna	Consultant Venereologist	National STD/AIDS Control Programme
Dr. L.Rajapaksha	Consultant Venereologist	National STD/AIDS Control Programme
Dr. Sathya Herath	Consultant Community Physician	National STD/AIDS Control Programme
Dr. Padmarani Nandathilaka	Medical Officer	National STD/AIDS Control Programme
Dr.Dharshani Jayarathna	Medical Officer	National STD/AIDS Control Programme
Mr. Upeksha Jayarathna	Assist. Coordinator	National STD/AIDS Control Programme
Dr. D.O.C.de Alwis	Acting Venereologist	National STD/AIDS Control Programme
Dr. V.S.Dharmakulasinghe	Senior Registrar-Venereology	National STD/AIDS Control Programme
Dr. Anuradha Perera	Senior Registrar-Venereology	National STD/AIDS Control Programme
Dr. Priyanga Ranasinghe	Senior Registrar-Community Medicine	Health Education Bureau
Ms. Madu Dissanayake	Director- Public Affairs, Policy & Advocacy	Family planning Association
Mr. H.A.Lakshman	Executive Director	Community Strength Development Foundation

Inquiries:

NATIONAL STD/AIDS CONTROL PROGRAMME

No. 29, De Saram Place, Colombo 10.

Tel: 011 2667163

Fax: 011 5336873, 2682859

E-mail: info@aidscontrol.gov.lk

Web: www.aidscontrol.gov.lk

Coordination:

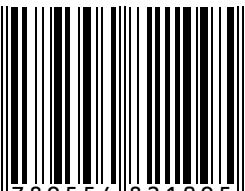
MULTI-SECTORAL UNIT

NATIONAL STD/AIDS CONTROL PROGRAMME

Tel: 011 2687625

E-mail: multiunitsacp1@yahoo.com

ISBN: 978-955-4821-09-5



A standard linear barcode is positioned vertically within a white rectangular box. The barcode represents the ISBN number 9789554821095.

9 789554 821095