

CONDOM - ARE YOU WEARING IT CORRECTLY?

CONDOM - ARE YOU WEARING IT CORRECTLY?

English

Arabic

Bangla

Farsi

Urdu

Spanish

Portuguese

Pashto

French



ARE YOU WEARING IT CORRECTLY?

**There is something safer than a condom.
And that's using it correctly.**

The effectiveness of a condom is not a given if you don't know how to wear it and how and when to take it off.

Using a condom correctly means:

- Open the packaging with your hand and not with sharp objects that may pierce it or with your teeth.
- Use the condom from the start of sexual activity and not just before ejaculation.
- Don't unroll it before putting it on and check there's no air trapped in the tip, by pinching it.
- Make sure you put it on the right way round and that you have unrolled it completely.
- Use a water-based lubricant, if necessary, but never an oil-based lubricant.
- Never use the same condom twice or two condoms at once.
- Check the expiration date and make sure you store them according to the instructions for use on the packaging.

Are there different sizes?

Of course, there are there different sizes that vary in length, width and shape. You have to be a bit patient until you find the type of condom that fits you and maximises your pleasure.

Thin or thick condom?

Some people prefer thicker condoms, as they believe they are more durable and will not tear. However, if a thin condom is used correctly, it is just as durable as a thicker one. Therefore, no matter whether you use a condom for vaginal or anal sex, the choice is a matter of preference and not safety.

HAVING SEX? HAVE A TEST!

هل ترتديه بشكل صحيح؟

هناك شيء أكثر أماناً من الواقي الذكري.
وهو استخدامه بشكل صحيح.

لا تُوفر فعالية الواقي الذكري إذا كنت لا تعرف كيفية ارتدائه وكيف ومتى تخلعه.

إن استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح يعني:

- فتح العبوة بيدك وليس بأدوات حادة قد تخترقه أو بأسنانك.
- استخدام الواقي الذكري منذ بداية النشاط الجنسي وليس قبل القذف فقط.
- عدم فتحه قبل ارتدائه والتحقق من عدم وجود هواء محاصر في طرفه، عن طريق الضغط عليه.
- التأكد من وضعه في الاتجاه الصحيح وأنت قممت بفكه بالكامل.
- استخدام مادة تشحيم مائية، إذا لزم الأمر، ولكن لا تستخدم مادة تشحيم زيتية.
- عدم استخدام نفس الواقي مرتين أبداً أو استخدام واقيين اثنين في وقت واحد.
- التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية والتأكد من تخزينه وفقاً لتعليمات الاستخدام الموجودة على العبوة.

هل توجد مقاسات مختلفة؟

بالطبع هناك مقاسات مختلفة تختلف من حيث الطول والعرض والشكل. يجب عليك أن تتحلى بالصبر قليلاً حتى تجد نوع الواقي الذكري الذي يناسبك ويزيد من سعادتك.

واقي ذكري رقيق أم سميك؟

يفضل بعض الناس الواقي الذكري السميك لأنهم يعتقدون أنه أكثر متانة ولن يتمزق. ومع ذلك، إذا تم استخدام الواقي الذكري الرقيق بشكل صحيح، فإنه يكون متيناً مثل الواقي السميك. لذلك فيغضب النظر عما إذا كنت تستخدم الواقي الذكري لممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي، فإن الاختيار مسألة تفضيل وليس أمان.

هل تمارس الجنس؟ قم بإجراء اختبار!

আপনকি এটা ঠিক মতো পরছেন?

কনডম থেকেও নরিপদ উপায় রয়েছে।
আর সটো হল ঠিক মতো এর ব্যবহার।

যতক্ষণ না আপনজানছেন সটেকে ঠিক মতো কভাবে পরতে হয় এবং কভাবে ও কখন আবার সটেকে খুলে ফলেতে হয় ততক্ষণ পর্যন্ত কনডমের কার্যকরতা নশ্চিতি হয় না।

ঠিক করে কনডম ব্যবহার করার মানহল:

- নজিরে হাতে কনডমের প্যাকটে খোলা, কোন ধারালো জনিসি বা আপনার দাঁত ব্যবহার করে নয় যাত কনডোমটকোনভাবে ছড়ি না যায়।
- যোনক্রয়ির একবোরশুরু থেকেই কনডম ব্যবহার করা, শুধু বীর্যপাতরে আগে নয়।
- প্রার আগে এর পাক না খুলে ফলো, এর মাথা টপিতে দেখে ননি এর মধ্যে কোন বায়ু আটকে নহে তে।
- আপন পুরোটা পরছেন তা নশ্চিতি করে নেওয়া, আপন এর পুরো পাক খুলছেন তাও নশ্চিতি করে নেওয়া।
- একটা জিল-সম্বলতি পচিছলিকারক পদার্থ (lubricant) ব্যবহার করা, যদি দিরকার হয়, কনিতু কোনভাবেই কোন তলে-সম্বলতি পদার্থ নয়।
- কখনও একটা কনডমকে দু'বার ব্যবহার না করা এবং দুটা কনডম একসাথে ব্যবহার না করা।
- কনডমের ময়োদোতীরণ হবার তারখিটি পরীক্ষা করে নেওয়া এবং সগেলকি প্যাকটেগে গায়ে ব্যবহারেরে নরিদশোবলী অনুসারে সঠিক পদ্ধতিতে সংরক্ষণ করার বিষয়টি নশ্চিতি করা।

কনডম কনানান আকারেরে হয়?

অবশ্যই, নানান আকারেরে হয় যা দরৈঘ্য, প্রস্থ ও আকৃতির উপর নরিভর করে। আপনাকে ধরৈয়ের সাথে আপনার জন্য মানানসই কনডমটি পাওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে হব যাত আপন পুরোপুরি আনন্দ উপভোগ করতে পারনে।

মোটো না পাতলা কনডম?

কডে কডে মোটা কনডম পছন্দ করেন কারণ তারা মনে করেন সগেল অনেকে বশো টকেসই হয় এবং সহজে ছড়ি যায় না। তবে, পাতলা কনডম যদি ঠিকঠাকভাবে ব্যবহার করা হয়, তাহলে সগেলও মোট কনডমগুলির মতোই টকেসই হয়। অতএব, আপন যিহোনি বা পায়ু কোন ধরনের যোনক্রয়ির জন্য কনডম ব্যবহার করছেন তা নরিবশিষেই আপনকিহোনি বছে নবেনে তা আসলে আপনার পছন্দরে ব্যাপার, নরিপততার নয়।

!সেক্র করছেন ?পরীক্ষা করান

آیا آن راه درست پوشیده‌اید؟

موضوعی هست که از استفاده از کاندوم برای ایمنی مهم‌تر است.
و آن استفاده درست از آن است.

اگر نمی‌دانید چگونه آن را بپوشید و چه زمانی آن را در بیاورید، مؤثر بودن کاندوم قطعی نیست.

استفاده صحیح از کاندوم یعنی:

- بسته‌بندی را با دستان خود و نه با اشیاء تیز یا دندان‌تان باز کنید چون ممکن است آن را سوراخ کند.
- از کاندوم از ابتدای فعالیت جنسی و نه صرفاً قبل از انزال استفاده کنید.
- آن را قبل کار گذاشتن باز نکنید و بررسی کنید که هیچ هوایی در سر آن جمع نشده باشد.
- مطمئن شوید که آن را درست دور آلت گذاشته‌اید و آن را کامل باز کرده‌اید.
- در صورت لزوم از نرم‌کننده پایه آب، استفاده کنید، اما هرگز از نرم‌کننده روغنی استفاده نکنید.
- هرگز یک کاندوم را دو بار یا دو کاندوم را با هم استفاده نکنید.
- تاریخ انقضای آن را بررسی کنید و مطمئن شوید بر اساس دستورالعمل‌های استفاده در بسته‌بندی آن را نگهداری می‌کنید.

آیا اندازه‌های متفاوتی وجود دارد؟

البته اندازه‌های متفاوتی هستند که طول، عرض و شکلشان تفاوت دارند. باید کمی صبور باشید تا کاندوم مناسب برای خود را بیابید تا حس رضایت‌تان به حداکثر برسد.

کاندوم ضخیم یا نازک؟

برخی افراد کاندوم‌های ضخیم‌تر را ترجیح می‌دهند، چون معتقد هستند که بادوام‌ترند و پاره نمی‌شوند. هرچند اگر کاندوم نازک نیز به‌درستی استفاده شود، به همان اندازه کاندوم ضخیم بادوام خواهد بود. بنابراین اینکه کاندوم را برای سکس واژنی استفاده می‌کنید یا مقعدی، بحث انتخاب و ترجیح است و نه ایمنی.

آیا سکس داشته‌ای؟ آزمایش بده!

کیا آپ اسے درست طریقے سے پہنتے ہیں؟

کنڈم سے زیادہ محفوظ چیز ایک اور ہے۔
اور وہ ہے اس کا درست استعمال۔

اگر آپ کو معلوم نہ ہو کہ کنڈم کیسے پہنتے ہیں اور اسے کیسے اور کب اتارتے ہیں تو اس کا متوقع اثر ہونا لازمی نہیں۔

کنڈم کے درست استعمال سے مراد ہے کہ:

- اپنے ہاتھ سے پیکج کھولیں اور کسی نوکدار شے یا اپنے دانتوں سے نہیں، تاکہ اس میں سوراخ نہ ہو جائے۔
- جنسی عمل کے آغاز سے کنڈم استعمال کریں اور صرف انزال سے پہلے نہیں۔
- اسے پہننے سے قبل کھولیں نہیں اور چٹکی سے پکڑ کر دیکھیں کہ اس میں ہوا نہ پھنسی ہو۔
- اگر ضروری ہو تو پانی پر مبنی لوبریکنٹ استعمال کریں مگر تیل پر مبنی لوبریکنٹ بھی استعمال نہ کریں۔
- کبھی ایک کنڈم دو مرتبہ یا دو کنڈمز ایک ساتھ استعمال نہ کریں۔
- میعاد ختم ہونے کی تاریخ دیکھیں اور انہیں پیکج پر دی گئی استعمال کی ہدایات کے مطابق رکھنا یقینی بنائیں۔

کیا مختلف سائز موجود ہیں؟

بالکل، مختلف سائز موجود ہیں جن کی لمبائی، چوڑائی اور شکل مختلف ہوتی ہے۔ آپ کو صبر سے کام لے کر ایسی کنڈم تلاش کرنی چاہیے جو آپ کو پوری آئے اور تسکین میں اضافہ کرے۔

باریک یا موٹی کنڈم؟

کچھ افراد موٹی کنڈمز پسند کرتے ہیں کیوں کہ ان کے خیال میں وہ مزید پائیدار ہوتی ہیں اور ٹوٹتی نہیں۔ لیکن اگر باریک کنڈم کو درست طریقے سے استعمال کیا جائے تو وہ بھی موٹی کنڈم جتنی ہی پائیدار ہوتی ہے۔ اس لئے براستہ فرج یا مقعد جنسی عمل کے لئے کنڈم استعمال کرنے کا آپ کا فیصلہ ترجیح کو ظاہر کرتا ہے، تحفظ کو نہیں۔

جنسی عمل کرتے ہیں؟ ٹیسٹ کروائیں!

¿ESTÁ UTILIZÁNDOLO DE MANERA CORRECTA?

**Hay algo más seguro que un preservativo.
Y es utilizarlo correctamente**

No tiene por qué darse una efectividad en los preservativos si no se sabe cómo debe ponerse, así como cuándo y cómo quitárselo.

Utilizar un preservativo correctamente implica:

- Abrir el envoltorio con su mano, y no con un objeto afilado que pueda perforarlo (incluidos los dientes).
- Utilizar el preservativo desde el comienzo de la actividad sexual, y no solo antes de eyacular.
- No desenrollar el preservativo antes de ponerlo, y comprobar que no ha quedado aire en la punta pellizcándolo.
- Asegurarse de que se ha colocado del lado correcto, y que se ha desenrollado completamente.
- Utilizar un lubricante a base de agua si es necesario, pero nunca un lubricante a base de aceite.
- Nunca usar el mismo preservativo dos veces, o dos preservativos a la vez.
- Comprobar la fecha de caducidad y asegurarse de que se tiene almacenado según las instrucciones de uso en el paquete.

¿Existen distintos tamaños?

Por supuesto, existen diferentes tamaños que varían en la longitud, anchura y forma. Deberá tener paciencia hasta encontrar el tipo de preservativo que se adecúa mejor a usted, y que maximice su placer.

¿Preservativo fino o grueso?

Algunas personas prefieren preservativos más gruesos, ya que creen que tienen mayor durabilidad y no se romperán. Sin embargo, si se utiliza correctamente un preservativo fino, tendrá la misma durabilidad que uno grueso.

Por ello, sea el uso del preservativo para práctica vaginal o anal, la decisión deberá depender de las preferencias de las personas, y no de una cuestión de seguridad.

¿MANTIENE RELACIONES SEXUALES? ¡HÁGASE UN TEST!

¿VOCE ESTÁ USANDO O PRESERVATIVO CORRETAMENTE?

**Há algo mais seguro do que um preservativo
E é utiliza-lo corretamente**

Não tem porque ser efetivo se não se sabe como deve colocar-se, assim como quando e como deve tirá-lo

Usar um preservativo corretamente implica:

- Abrir el envoltorio con su mano, y no con un objeto afilado que pueda perforarlo (incluidos los dientes).
- Utilizar el preservativo desde el comienzo de la actividad sexual, y no solo antes de eyacular.
- No desenrollar el preservativo antes de ponerlo, y comprobar que no ha quedado aire en la punta pellizcándolo.
- Asegurarse de que se ha colocado del lado correcto, y que se ha desenrollado completamente.
- Utilizar un lubricante a base de agua si es necesario, pero nunca un lubricante a base de aceite.
- Nunca usar el mismo preservativo dos veces, o dos preservativos a la vez.
- Comprobar la fecha de caducidad y asegurarse de que se tiene almacenado según las instrucciones de uso en el paquete.

¿Existen distintos tamaños?

Por supuesto, existen diferentes tamaños que varían en la longitud, anchura y forma. Deberá tener paciencia hasta encontrar el tipo de preservativo que se adecúa mejor a usted, y que maximice su placer.

¿Preservativo fino o grueso?

Algunas personas prefieren preservativos más gruesos, ya que creen que tienen mayor durabilidad y no se romperán. Sin embargo, si se utiliza correctamente un preservativo fino, tendrá la misma durabilidad que uno grueso.

Por ello, sea el uso del preservativo para práctica vaginal o anal, la decisión deberá depender de las preferencias de las personas, y no de una cuestión de seguridad.

¿MANTIENE RELACIONES SEXUALES? ¡HÁGASE UN TEST!

ايا تاسو دا په خوندي ډول اغوندئ؟

د کاندوم په پرتله کوم شی بل هم خونديتوب لري. او هغه د دي په سمه توگه کارول دی.

کاندوم اغیزمنتيا گټه نلري که تاسو نه پوهیږئ چې دا څنگه واغوندئ او دا څنگه او کله لري

د کاندوم په سمه توگه کارول معنی لري:

- کڅوړه د خپل لاس سره خلاص کړئ او د تیره شیانو سره یا د غاښونو سره نه چې ممکن دا سوري کړي.
- د جنسي فعالیت له پیل څخه کاندوم وکاروئ، او یوازې له انزال څخه مخکې نه.
- مخکې له دې چې بې واغوندی مه یې غوروئ او وگورئ چې په سر کې هېڅ ډول هوا نده بنده شوی، فشار سره.
- ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو دا په سم ډول گیر چاپېره واغوندئ او دا چې تاسو یې په بشپړ ډول غورځولې وي.
- د اوبو پر اساس غور وکاروئ، که اړین وي، مگر هېڅکله د تیلو پر اساس غور نه.
- یڅکله ورته کاندوم دوه ځله یا دوه کاندومونه په یوځل مه کاروئ.
- د ختمیدو نیټه یې وگورئ او ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو یې په پېک باندي د کارولو لارښوونو سره سم ذخیره کړئ.

ايا بېلابېلې کچې شتون لري؟

خامخا، مختلف کچې شتون لري چې اوږدوالي، ارتوالي او شکل کې توپیر لري. تاسو باید یو څه صبرناک شئ تر هغه چې تاسو د کاندوم ډول ومومئ چې تاسو سره سمون ومومي او ستاسو خوند زیات کړئ.

نري يا ډبل کاندوم؟

ځینې خلک ډبل کاندومونه غوره گڼي، ځکه چې دوی باور لري دوی ډیر کلک وي او نه شلیري. که څه هم، که یو نري کاندوم په سمه توگه وکارول شي، دا د یو ډبل په څیر کلک وي. له همدې امله، مهمه نده چې تاسو کاندوم د مقعد یا مهبل جنسي عمل لپاره کاروئ انتخاب د غوره توب مسله ده او د خونديتوب نه.

جنسي عمل لری؟ ازموینه کوی!

LE METTEZ-VOUS CORRECTEMENT ?

**Il y a quelque chose de plus sûr qu'un préservatif.
Et c'est de l'utiliser correctement.**

L'efficacité d'un préservatif n'est pas acquise si vous ne savez pas comment le mettre, ni comment et quand l'enlever.

Utiliser correctement un préservatif inclut de :

- Ouvrir l'emballage à la main et non avec des objets pointus qui pourraient le percer ou avec les dents.
- Utiliser le préservatif dès le début de l'activité sexuelle et pas seulement avant l'éjaculation.
- Ne pas le dérouler avant de le mettre et vérifier qu'il n'y a pas d'air emprisonné dans le bout, en le pinçant.
- Vérifier que vous le mettez dans le bon sens et que vous l'avez complètement déroulé.
- Utiliser un lubrifiant à base d'eau, si nécessaire, mais jamais un lubrifiant à base d'huile.
- Ne jamais utiliser le même préservatif deux fois ou deux préservatifs à la fois.
- Vérifier la date de péremption et veiller à les conserver conformément aux consignes d'utilisation figurant sur l'emballage.

Existe-t-il des tailles différentes ?

Bien sûr, il existe différentes tailles qui varient en longueur, en largeur et en forme. Il faut être un peu patient jusqu'à ce que vous trouviez le type de préservatif qui vous convient et qui optimise votre plaisir.

Préservatif fin ou épais ?

Certaines personnes préfèrent les préservatifs plus épais, car elles pensent qu'ils sont plus résistants et ne se déchirent pas. Cependant, si un préservatif fin est utilisé correctement, il est tout aussi résistant qu'un préservatif épais. Par conséquent, que vous utilisiez un préservatif pour les relations vaginales ou anales, le choix est une question de préférence et non de sécurité.

VOUS AVEZ DES RELATIONS SEXUELLES? FAITES LE TEST!

Prevention & Sexual Health Center for Refugees and Immigrants.
Fast, anonymous and cost-free HIV and Hepatitis B and C testing
in your native language.

Michail Voda 200, Athens, 10446



(+30) 2103243133
info@refcheckpoint.gr
www.refcheckpoint.gr
www.facebook.com/refcheckpoint

www.refcheckpoint.gr