

Fact Sheet - Khmer

# ស្រោមអនាម័យរួមភេទបុរស

## The Male Condom



### តើអ្វីជាស្រោមអនាម័យរួមភេទបុរស?

ស្រោមអនាម័យរួមភេទបុរសគឺជាបំពង់ដ៏រាបស្មើមួយដែលបិទជិតនៅខាងចុង។ វាត្រូវបានពាក់នៅលើលិង្គដែលឈរត្រង់ (រឹង) ក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានគភ៌។ ក៏មានស្រោមអនាម័យរួមភេទបុរសដែលមិនធ្វើពីជ័រកៅស៊ូផងដែរដែលបានធ្វើពីសំភារៈមួយហៅថា polyurethane។ ស្រោមអនាម័យរួមភេទបុរសតាមធម្មតាគាត់រាងតែហៅថា 'ស្រោមអនាម័យរួមភេទ'។ ស្រោមអនាម័យរួមភេទក៏អាចជួយទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺតាមការរួមភេទ (STIs) រួមមាន ហ៊ីវ (HIV)។

### តើស្រោមអនាម័យរួមភេទដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

វាចាប់យកទឹកកាមនៅពេលដែលបុរសបញ្ចេញទឹកកាម។ បន្ទាប់មកមេជីវិតឈ្មោលនៅក្នុងទឹកកាមមិនអាចធ្វើដំណើរទៅដល់ដើម្បីជួបពង និង ចាប់ផ្តើមការមានគភ៌បានទេ។

### តើវាដំណើរការបានល្អយ៉ាងដូចម្តេច?

ស្រោមអនាម័យរួមភេទអាចដំណើរការបានល្អណាស់ ប្រសិនបើវាត្រូវបានប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវជារៀងរាល់ពេល។ វាមានប្រសិទ្ធភាពរវាង 82% និង 98% អាស្រ័យទៅលើថាតើវាត្រូវបានប្រើប្រាស់បានល្អយ៉ាងដូចម្តេច។ នេះមានន័យថា ប្រសិនបើគ្រូស្រករ 100 នាក់ប្រើប្រាស់វាសំរាប់មួយឆ្នាំ ពេលនោះស្រ្តីរវាង 2 នាក់និង 18 នាក់នឹងក្លាយជាមានគភ៌។

### តើនរណាដែលអាចប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរួមភេទបាន?

បុរសជាច្រើនអាចប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរួមភេទបាន។

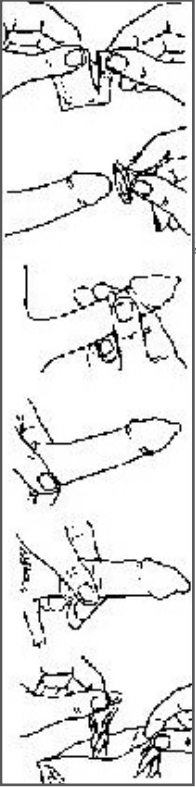
### តើអ្នកប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរួមភេទយ៉ាងដូចម្តេច?

- ស្រោមអនាម័យរួមភេទត្រូវបានខ្ទប់មួយៗដោយឡែកនៅក្នុងកញ្ចប់។ ហេតុដូច្នោះនៅពេលបើកកញ្ចប់ជាលើកដំបូងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ត្រូវធ្វើអោយប្រាកដថាអ្នកមិនធ្វើអោយរហែកស្រោម អនាម័យរួមភេទជាមួយនឹងក្រចកដៃរបស់អ្នក
- ស្រោមអនាម័យរួមភេទត្រូវមូឡើងលើ។ វាមើលទៅដូចជាកៅស៊ូស្តើងរលុងរាងមូលមួយដែលមានមាត់តែម្នាក់ដែលជាប់ស្តើងបានមូស្រោមអនាម័យរួមភេទឡើងលើ។ ត្រូវធ្វើអោយប្រាកដថាមាត់តែមត្រូវមូឡើងទៅកណ្តាលនៅលើផ្នែកប្រឈមនឹងអ្នក។ ធ្វើដូចនេះវាសំខាន់ណាស់ដែលបន្ទាប់មកវានឹង មុច្ចុះវិញត្រឹមត្រូវ។

- ត្រូវទប់និងច្របាច់រង្វង់កណ្តាលដែលស្រោមអនាម័យរួមភេទរលុងជាមួយនឹងមេដៃនិងកូនដៃពីរដំបូង។ ធ្វើដូចនេះនឹងបង្កើតនូវចលោះសំរាប់ទឹកកាមនៅពេលអ្នកមកដល់។ ស្រោមអនាម័យរួមភេទខ្លះមានបរាងពិសេស ដូចជាក្បាលដោះខាងចុងជាពិសេសសំរាប់គោលបំណងនេះ។

### ត្រូវចងចាំ:

- ស្លុកទុកស្រោមអនាម័យរួមភេទចេញឆ្ងាយពីកំដៅនិងពន្លឺព្រះអាទិត្យ
- ពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទដែលផុតកំណត់នៅលើកញ្ចប់មុនពេលប្រើប្រាស់វា
- ពិនិត្យមើលថាកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យរួមភេទមិនបានរហែក ឬបើក
- កុំអោយមានជាប់ប៉ះពាល់អង្គជាតិមុនពេលអ្នកដាក់ស្រោមអនាម័យរួមភេទលើ



### តើមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំឬទេ?

មិនមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំទេ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាស់ទៅនឹងជ័រកៅស៊ូ ឬទៅនឹងគ្រឿងរំអិល។ នេះគឺជាគ្រឿងរំអិល។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ជាជំនួសស្រោមនូវអនាម័យ polyurethane ដែលមិនធ្វើពីជ័រកៅស៊ូ ប្រសិនបើអ្នកឬដៃគូរបស់អ្នកទាស់ទៅនឹង ជ័រកៅស៊ូ។

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ

សេវាគ្លីនិក & ព័ត៌មាន | ការអប់រំ & ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ  
ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកប្រាក់ប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្កេតនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNNSW បានប្រកាន់យកនូវការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងមានសុវត្ថិភាពពេលអាននេះ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកជំនួយបន្ថែមទៀត។ អ្នកម្នាក់ៗអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែម ឬទស្សនាគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ។  
ពិនិត្យលើកំឡុងពេល: មិថុនា 2014/FPNSW 06/14



**តើអ្នកទទួលបានស្រោមអនាម័យរួមភេទ?**

អ្នកអាចទិញស្រោមអនាម័យរួមភេទដំរកៅស៊ូពី គ្លីនិចផែនការគ្រួសារ ពីឱសថដ្ឋាននានា ពីគ្លីនិច សុខភាពរួមភេទ ពីម៉ាស៊ីនលក់ ពីផ្សារទំនើបនិងតាមរយៈការផ្ញើតាមបញ្ជាទិញ។ ស្រោមអនាម័យរួមភេទមិនធ្វើពីដំរកៅស៊ូអាចមាននៅឯផ្សារទំនើប ធំៗនិងឱសថដ្ឋាននានា។

**រឿងដែលត្រូវចងចាំ**

ស្រោមអនាម័យរួមភេទត្រូវបានប្រើប្រាស់តែម្តងគត់។ ស្រោមអនាម័យរួមភេទអាចរលាយខូច។ ហេតុនេះត្រូវរក្សាវានៅក្នុងកន្លែងដែលគ្រជាក់និងប្រើប្រាស់វានៅមុនពេលផុតកាលបរិច្ឆេទ បើមិនអញ្ចឹងទេវាអាចបែក។ ប្រេងខ្លាញ់រំលាយក៏អាចធ្វើអោយស្រោមអនាម័យដំរកៅស៊ូបែកផងដែរ។ ស្រោមអនាម័យរួមភេទគឺត្រូវបានមានរំលាយខ្លួនវា ក៏ប៉ុន្តែគ្រឿងរំលាយដែលមានទឹកបន្ថែមក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ផងដែរនៅខាងក្រៅនៃស្រោមអនាម័យរួមភេទ។ ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចដើម្បីប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរួមភេទ ឬអ្នកគិតថាវាមិនដំណើរការ ឧទាហរណ៍ វាបែក ឬខ្លាតរំលាយចេញនៅក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ អ្នកអាចទិញថ្នាំគ្រាប់កុំអោយមានកូនក្នុងគ្រាអាសន្ន (ECP) ពី ឱសថដ្ឋាន។ ស្រ្តីម្នាក់អាចលេប ECP នៅក្នុង 120 ម៉ោងក្រោយការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ដើម្បីបន្ថយឱកាសនៃការមានគភ៌។

**សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត**

- ទាក់ទងផែនការគ្រួសារ NSW តាមខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយលេខ 1300 658 886 ឬ មើល [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (សំរាប់អ្នកថ្លង់) 133 677
- ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារដែលជិតបំផុតរបស់អ្នក

**[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ**

សេវាគ្លីនិច & ព័ត៌មាន | ការអប់រំ &ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ  
ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកប្រាក់ចំណូលដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្វរហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNNSW បានប្រកាន់យកនូវគោលការណ៍ប្រយោជន៍ដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំបូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។  
ព័ត៌មានលើកឡើងវិញ៖ មិថុនា 2014/FPNSW 06/14



## 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



[www.fpnsw.org.au](http://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

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW 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

- 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](http://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](http://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