Fact Sheet - Lao

ຖົງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ

The Male Condom

ຖົງອະນາໄມຜູ້ຊາຍແມ່ນຫຍັງ?

ຖົງອະນາໄມຜູ້ຊາຍແມ່ນທໍ່ຢາງເລເທັກສ໌ບາງໆເຊິ່ງປິດຂ້າງໜຶ່ງ. ມັນໃຊ້ສຸບໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຊາຍທີ່ແຂງໂຕ (ແຂງ) ລະຫວ່າງຮ່ວມເພດ, ເພື່ອ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕັ້ງທ້ອງ. ນອກນີ້ ກໍມີຖົງອະນາໄມຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດຈາກວັດສະດຸທີ່ບໍ່ແມ່ນເລເທັກສ໌ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ໂປລີຢູຣີເທນ. ຖົງອະນາໄມຜູ້ຊາຍສ່ວນຫຼາຍເອີ້ນວ່າ 'ຖົງອະນາໄມ'. ນອກນີ້ ຖົງອະນາໄມຍັງຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອຈາກກາມະໂຣກ (STIs), ຮວມທັງ HIV.

ຖົງອະນາໄມເຮັດວຽກແບບໃດ?

ມັນເກັບກຳເອົານ້ຳເຊື້ອເມື່ອຜູ້ຊາຍຫຼັ່ງນ້ຳກາມ. ຈາກນັ້ນ ຕົວເຊື້ອສະເປີມໃນນ້ຳເຊື້ອຈະບໍ່ສາມາດເດີນທາງໄປພົບກັບໄຂ່ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເລີ້ມຕັ້ງທ້ອງໄດ້.

ຖົງອະນາໄມເຮັດວຽກໄດ້ດີປານໃດ?

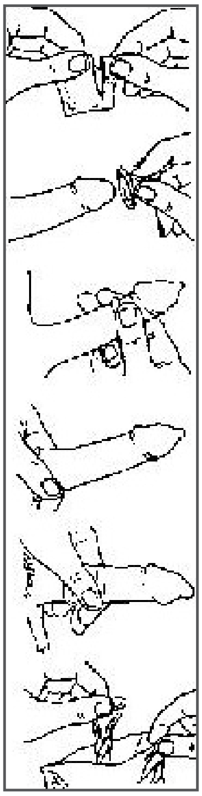
ຖົງອະນາໄມສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ດີຫຼາຍຖ້າໃຊ້ໃຫ້ຖືກຕ້ອງທຸກໆຄັ້ງ. ມັນຈະມີປະສິດທິຜົນລະຫວ່າງ 82% ແລະ 98%, ຂຶ້ນກັບວ່າໃຊ້ຖືກແບບໄດ້ດີປານໃດ. ອັນນີ້ ໝາຍຄວາມວ່າ ຖ້າ 100 ຄູ່ໃຊ້ຖົງອະນາໄມເປັນເວລາປີໜຶ່ງ ໃນນັ້ນຈະມີແມ່ຍິງລະຫວ່າງ 2 ຫາ 8 ຄົນທີ່ຈະຕັ້ງທ້ອງ.

ໃຜແດ່ສາມາດໃຊ້ຖົງອະນາໄມໄດ້?

ຜູ້ຊາຍສ່ວນໃຫຍ່ໃຊ້ຖົງອະນາໄມໄດ້.

ທ່ານຈະໃຊ້ຖົງອະນາໄມໄດ້ແບບໃດ?

- ຖົງອະນາໄມຈະຖືກຫໍ່ໄວ້ແຕ່ລະອັນຢູ່ໃນຊອງ, ສະນັ້ນກ່ອນອື່ນໃຫ້ແກະຫໍ່ຢ່າງລະມັດລະວັງ, ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າເລັບມືບໍ່ໄປຂູດໃຫ້ມັນຂາດ.
- ຖົງອະນາໄມຈະກໍ້ຂຶ້ນມາໄດ້. ມັນຈະເບິ່ງຄືກັບວົງ ຫຼືມໆ ຂອງຢາງບາງໆ ທີ່ມີຂອບໜາ, ເຊິ່ງແມ່ນບ່ອນທີ່ດຶງກໍ້ຂຶ້ນມາໄດ້ນັ້ນເອງ. ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າຂອບນັ້ນກໍ້ເຂົ້າມາຫາໃຈກາງຂອງຟາກທີ່ຍື່ນເຂົ້າມາຫາທ່ານ. ອັນນີ້ ສຳຄັນເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ມັນຮູດລົງໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
- ຈັບແລະບີບໃຈກາງຂອງວົງບ່ອນຖົງອະນາໄມເປັນ ຫຼືມໆ, ດ້ວຍນິ້ວໂປ້ແລະນິ້ວຊີ້ກັບນິ້ວກາງ. ອັນນີ້ ຈະປ່ອຍປ່ອງຫວ່າງສຳລັບນ້ຳເຊື້ອເມື່ອທ່ານຮອດຈຸດສຸດຍອດ. ຖົງອະນາໄມບາງຢ່າງມີຮູບຮ່າງພິເສດຄືກັນກັບຫົວນົມຢູ່ທາງປາຍເຊິ່ງອອກແບບເພື່ອຈຸດປະສົງນີ້ໂດຍສະເພາະ.
- ອະໄວຍະວະເພດຕ້ອງແຂງໂຕກ່ອນທ່ານເອົາຖົງອະນາໄມສຸບໃສ່. ຕ້ອງໃຫ້ຖົງຢູ່ໃນລັກສະນະກໍ້ຢູ່, ແລະໃນຂະນະທີ່ຈັບປາຍມັນໄວ້, ໃຫ້ເອົາຖົງສຸບໃສ່ເທິງຫົວອະໄວຍະວະເພດຄືກັບໝວກແກັບ.
- ໃຊ້ອີກມືໜຶ່ງ (ນິ້ວໂປ້ແລະນິ້ວຊີ້ກັບນິ້ວກາງ), ຮູດຖົງອະນາໄມລົງຈົນຮອດກົກຂອງອະໄວຍະວະເພດ
- ໃສ່ນ້ຳຢາລໍ່ລື່ນທີ່ເປັນແບບນ້ຳທາຊະໂລມຂ້າງ ນອກຂອງຖົງຕື່ມຖ້າຕ້ອງການ
- ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວ ແລະກ່ອນທີ່ອະໄວຍະວະເພດຈະອ່ອນ, ໃຫ້ຈັບຖົງຢູ່ບ່ອນກົກຂອງອະໄວຍະເພດໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຖົງຫຼຸດອອກ, ແລະບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຊື້ອຮົ່ວອອກມາ, ແລະຄ່ອຍໆຖອນອອກຈາກຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ.
- ເອົາຖົງອະນາໄມອອກແລະມັດເປັນຂອດຢູ່ຟາກເປີດເພື່ອໃຫ້ນ້ຳເຊື້ອຢູ່ໃນຖົງ.
- ຫໍ່ຖົງອະນາໄມດ້ວຍເຈັ້ຍທິດຊູຫຼືເຈ້ຍກະດາດ, ແລະເອົາຖິ້ມລົງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ. ຢ່າຊັກໂຄກລົງໃນໂຖສ້ວມ.



ກະລຸນາຈຳສິ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- ເກັບຮັກສາຖົງອະນາໄມໄວ້ໃຫ້ຫ່າງຈາກຄວາມຮ້ອນແລະແສງແດດ
- ກວດເບິ່ງວັນໝົດອາຍຸຢູ່ຫໍ່ກ່ອນໃຊ້
- ກວດເບິ່ງບໍ່ໃຫ້ຫໍ່ຖົງອະນາໄມຂາດຫຼືຖືກເປີດແລ້ວ
- ຢ່າໃຫ້ອະໄວຍະເພດແຕະຕ້ອງກັນກ່ອນໃສ່ຖົງອະນາໄມ

ມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຍັງແດ່?

ບໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຍັງ, ນອກຈາກວ່າທ່ານແພ້ຕໍ່ຢາງເລເທັກສ໌ຫຼືແພ້ຕໍ່ນ້ຳຢາລໍ່ລື່ນ. ການແພ້ນີ້ ມີຂຶ້ນຍາກທີ່ສຸດ.
ທ່ານສາມາດໃຊ້ຖົງອະນາໄມແບບໂປລີຢູຣີເທນທີ່ບໍ່ແມ່ນເລເທັກສ໌ແທນກໍໄດ້ ຖ້າວ່າທ່ານ, ຫຼືຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ, ແພ້ຕໍ່ຢາງເລເທັກສ໌.

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຣັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FNPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະທັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສ່ວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.
ທົບທວນ: ມິຖຸນາ 2014 | FPNSW 06/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

ທ່ານຈະໄປເອົາຖົງອະນາໄມໄດ້ຢູ່ໃສ?

ທ່ານສາມາດຊື້ຖົງອະນາໄມເລເທັກສ໌ໄດ້ຈາກຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ, ຮ້ານຂາຍຢາ, ຄລີນິກສຸຂະພາບທາງເພດ, ຈັກຂາຍ, ຮ້ານຄ້າຊູເປີມາແກັດ ແລະ ສັ່ງຊື້ທາງໄປສະນີ. ຖົງອະນາໄມແບບບໍ່ແມ່ນຢາງເລເທັກສ໌ກໍມີຂາຍຕາມຮ້ານຄ້າຊູເປີມາແກັດໃຫຍ່ໆແລະຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໆໄປ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຈຳ

ຖົງອະນາໄມຄວນໃຊ້ແຕ່ພຽງຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
ຖົງອະນາໄມສາມາດເສັຍຄຸນນະພາບໄດ້ສະນັ້ນໃຫ້ເກັບໄວ້ໃນບ່ອນເຢັນແລະໃຊ້ກ່ອນວັນໝົດອາຍຸ, ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ມັນອາດຂາດໄດ້.
ນ້ຳຢາລໍ່ລື່ນທີ່ປົນນ້ຳມັນອາດເຮັດໃຫ້ຖົງອະນາໄມຢາງເລເທັກສ໌ຂາດໄດ້ເຊັ່ນກັນ.
ຖົງອະນາໄມມີນ້ຳລໍ່ລື່ນຢູ່ໃນໂຕມັນເອງຢູ່ແລ້ວ ແຕ່ທ່ານສາມາດໃຊ້ນ້ຳຢາລໍ່ລື່ນແບບປະສົມນ້ຳທາຊະໂລມທາງນອກຖົງຕື່ມໄດ້.
ຖ້າທ່ານລືມໃຊ້ຖົງອະນາໄມ, ຫຼືທ່ານຄິດວ່າມັນເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ຜົນ ເຊັ່ນ ມັນຂາດຫຼືຫຼຸດອອກໃນລະຫວ່າງຮ່ວມເພດ, ທ່ານສາມາດໄປຊື້ຢາເມັດ ຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນ (ECP) ໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ. ແມ່ຍິງສາມາດກິນຢາ ECP ພາຍໃນ 120 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນເປີເຊັນໃນການຕັ້ງທ້ອງ.

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ້ມເຕີມ

- *ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສາຍສົນທະນາຂອງພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວແຫ່ງລັດ NSW ທີ່ເລກໂທ 1300 658 886 ຫຼືເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.fpnsw.org.au/talkline*
- *NRS (ສຳລັບຄົນພິການຫູ) 133 677*
- *ຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວໃກ້ບ້ານທ່ານ*

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຣັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈັ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FNPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະທັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສ່ວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.
ທົບທວນ: ມິຖຸນາ 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?

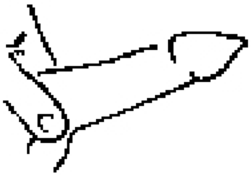
Most men can use a condom.

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

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.