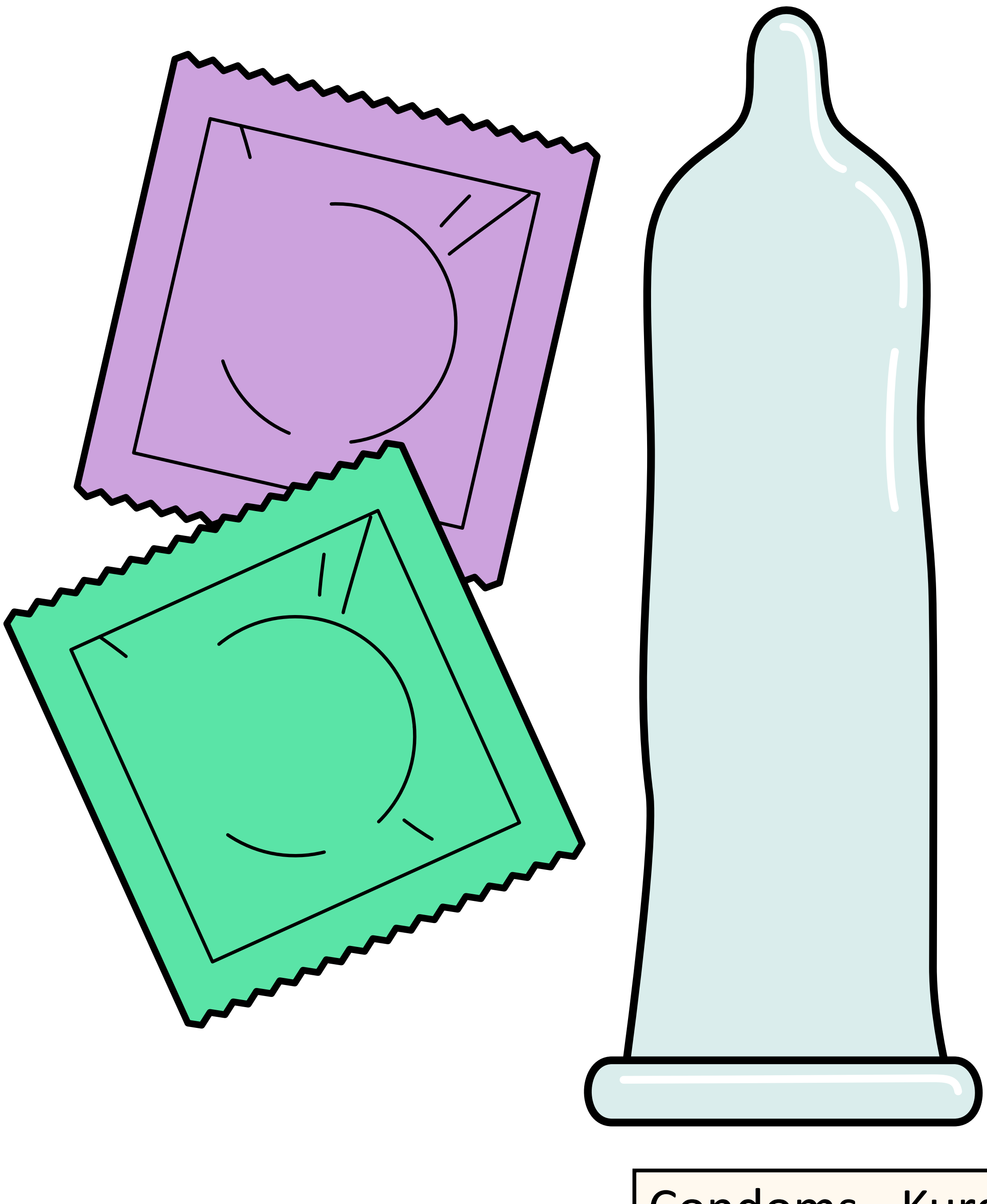
کۆندۆم

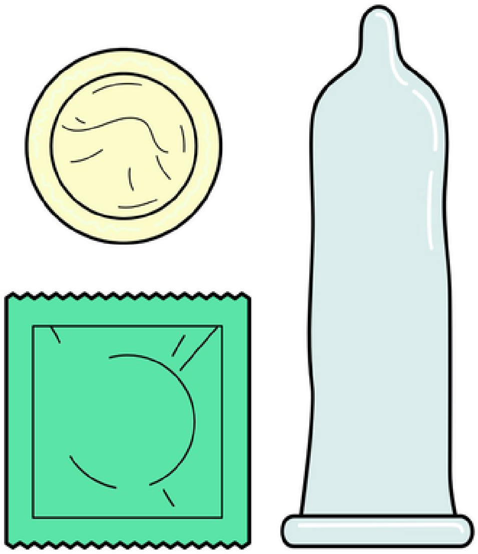
ڕێنمایی ئاسان بۆ خوێندنەوە

چۆنیەتی ئامادەکردن و بەکارهێنانی کۆندۆم

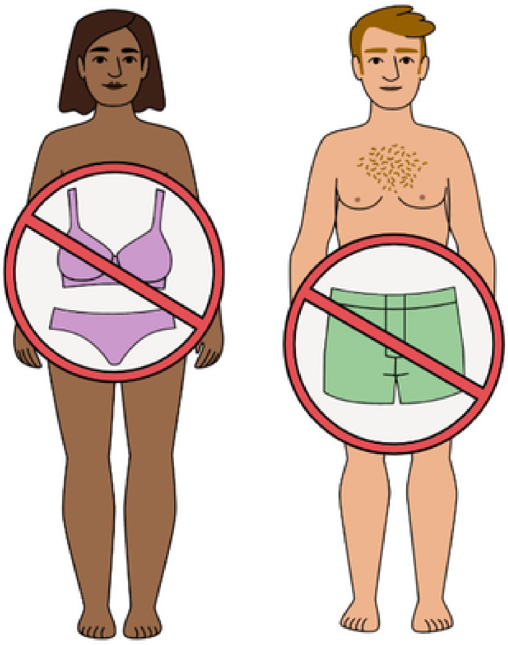


Condoms - Kurdish Sorani

دەربارەی ئەم نامیلکەیە



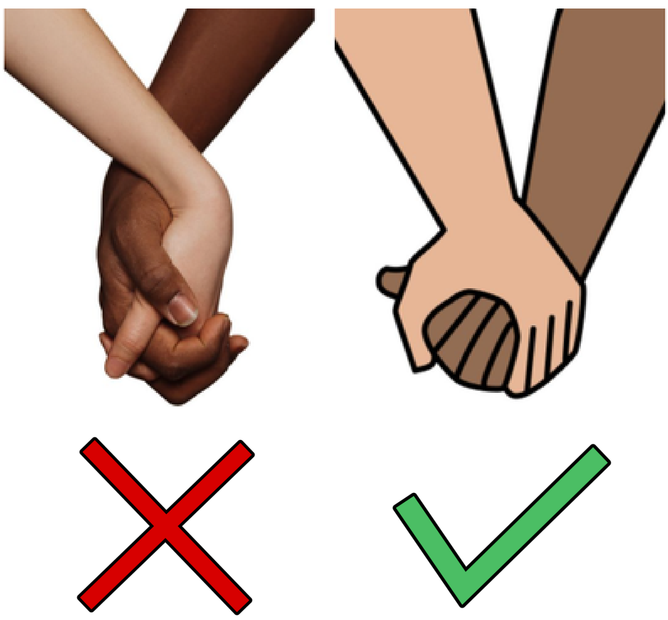
ئەم نامیلکەیە ڕوونکردنەوە لەخۆدەگرێت لەسەر چۆنیەتی ئامادەکردن و بەکارهێنانی کۆندۆم.



لەم نامیلکەیەدا ئەم وێنانەی خوارەوە بەکارهێنراون:

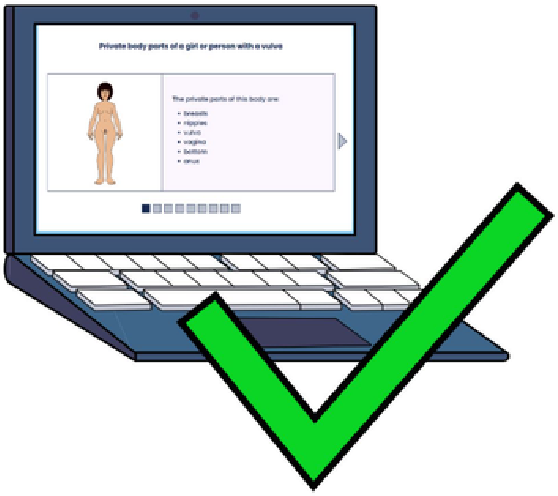
- ئەندامەکانی جەستەی تایبەت
- مرۆڤی بێ داپۆشراو
- چالاکیی سێکسی

ئەم وێنانە بەکاردەهێنرێن بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن باشتر لە مادەکە تێبگەیت.



لەم نامیلکەیەدا وێنەی بەشە تایبەتییە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ نییە.

دەربارەی ئەم نامیلکەیە

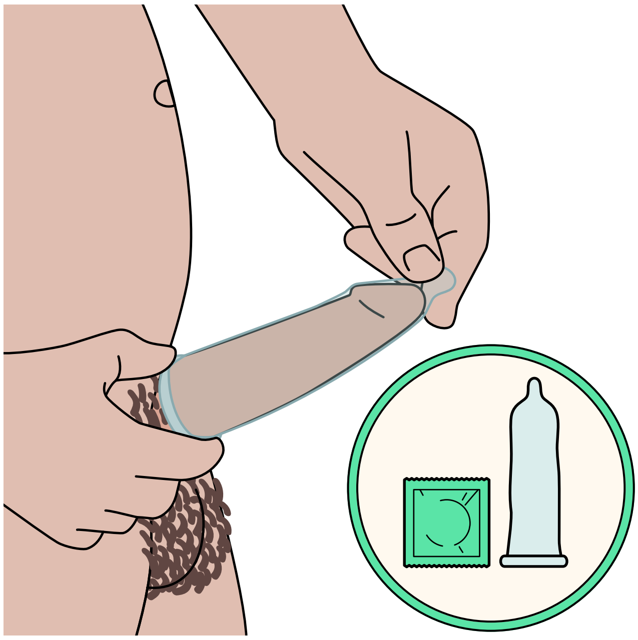


بینینی ئەم وێنانە ئاساییە چونکە ئێمە لێرەین بۆ ئەوەی فێری کۆندۆمتان بکەین.

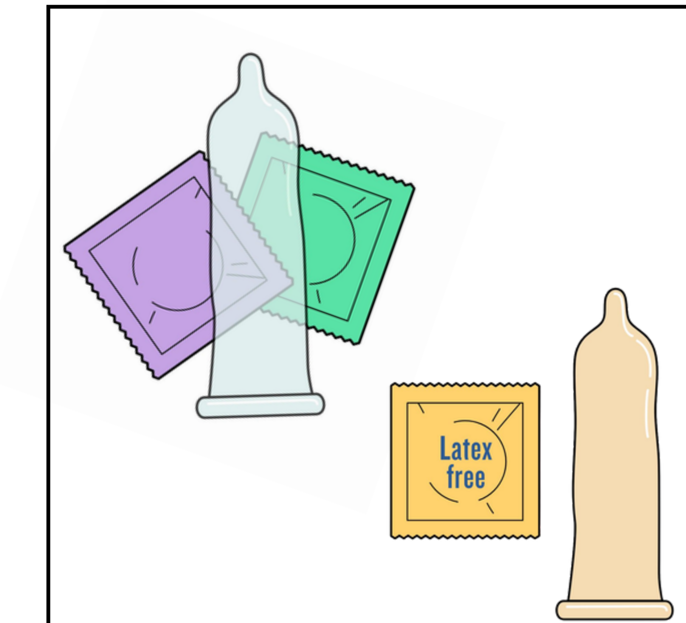
هەموو کەسێک لە سکۆتلەندا مافی ئەوەی هەیە دەربارەی جەستە و سێکس و پەیوەندی و تەندروستی سێکسی خۆی بزانێت.

ئەگەر هەر پرسیارێک یان نیگەرانییەکتان هەیە سەبارەت بە ناوەڕۆکی ئەم نامیلکەیە، باشتر وایە لەگەڵ کەسێکی پێگەیشتوو و متمانەپێکراو قسە بکەن.

کۆندۆم چییە؟

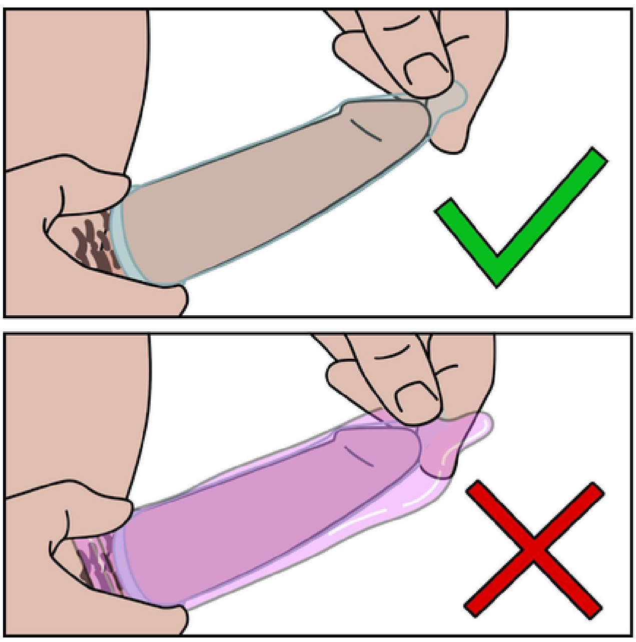


زاراوەی "کۆندۆم" بۆ ئاماژەکردن بەو کۆندۆمانە بەکاردێت کە ئەندامی نێرینە دادەپۆشن، بەڵام ئەم جۆرە کۆندۆمەش پێی دەوترێت کۆندۆمی دەرەکی.



کۆندۆم بریتییە لە بۆرییەکی تەنک و نەرم و نیان کە بەزۆری لە لاتەکس دروست دەکرێت. ئەم ئامێرە زۆر نەرم و نیانە.

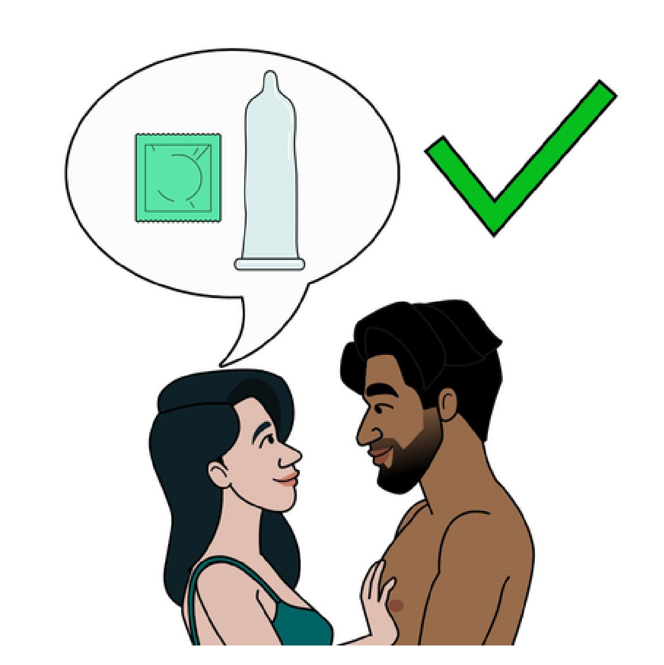
هەندێک کەس حەساسیەتیان بە لاتەکس هەیە و پێویستە کۆندۆمی بێ لاتەکس بەکاربهێنن.



کۆندۆم بە قەبارەی جیاواز دێت.

باشتر وایە ئەو قەبارەیە هەڵبژێریت کە لەگەڵ ئەندامی نێرینەتدا بگونجێت. ئەو کۆندۆمانەی قەبارەیان گونجاوە کاریگەرتر و سەلامەتترە.

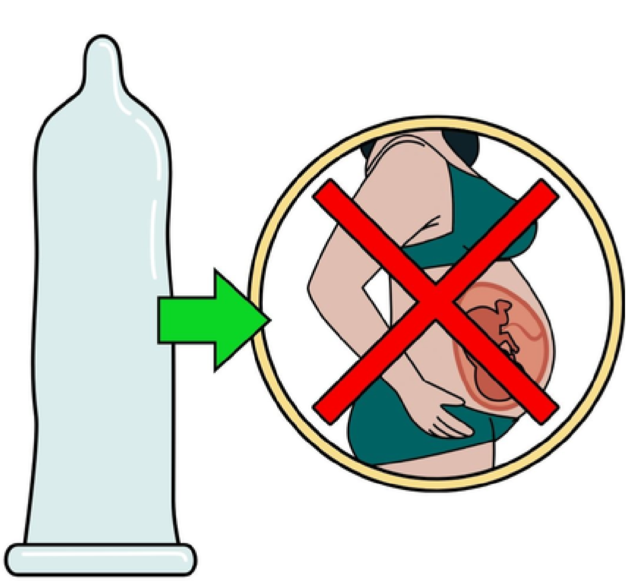
بۆچی خەڵک کۆندۆم بەکاردەهێنن؟



بەکارهێنانی کۆندۆم ڕێگەیەکی باشە بۆ گرنگیدان بە تەندروستی خۆت و هاوبەشی سێکسیت.

چوونە ژوورەوەی ئەندامی نێرینە بۆ ناو زێ لەوانەیە ژنێک یان کەسێک کە منداڵدانی هەیە دووگیان بکات.

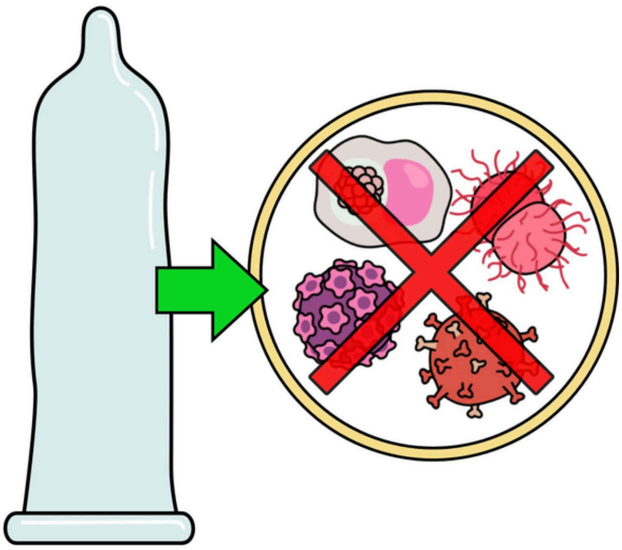
دووگیان بوون واتە کۆرپەلە لە منداڵدان گەشە دەکات.



خەڵک بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی کۆندۆم بەکاردەهێنن.
کۆنترۆڵی لەدایکبوون دەتوانێت ڕێگری لە دووگیانی بکات.

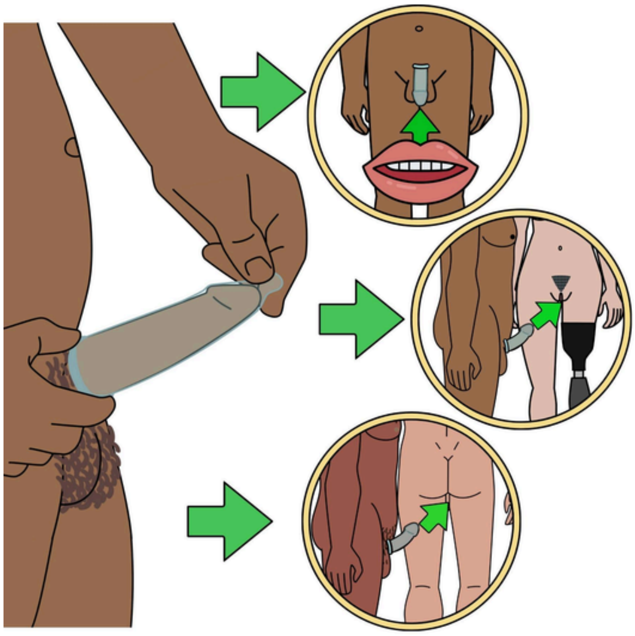
بۆچی خەڵک کۆندۆم بەکاردەهێنن؟

سێکسکردن دەبێتە هۆی هەوکردن کە پێی دەوترێت STI.
STI واتە "هەوکردنی سێکسی" (Sexually Transmitted Infection).



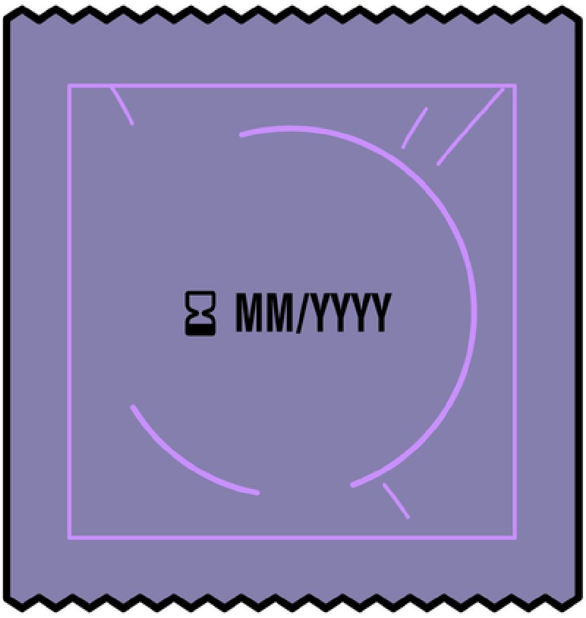
خەڵک کۆندۆم بەکاردەهێنن بۆ ڕێگریکردن لە نەخۆشییە سێکسییەکان.

چۆنیەتی بەکارهێنانی کۆندۆم



پێویستە کۆندۆمەکە بخرێتە سەر ئەندامی نێرینە پێش سێکس.

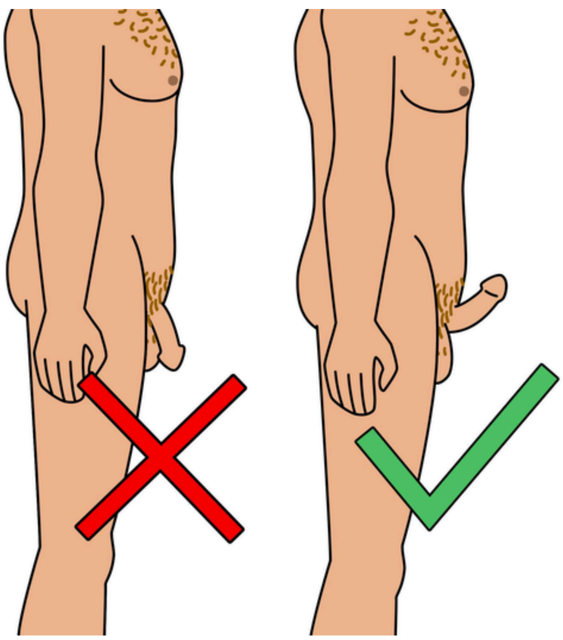
پێش ئەوەی بگاتە دەم، بەشی دەرەوەی ئەندامی نێرینە، زێ، یان کۆم، ئەندامی نێرینە بە کۆندۆمەکە داپۆشە.



کۆندۆم وەک خواردن و خواردنەوە وادەی بەسەرچوونی هەیە.

گرنگیدان بە بەرواری بەسەرچوونی لەسەر پاکێجی کۆندۆمەکە.

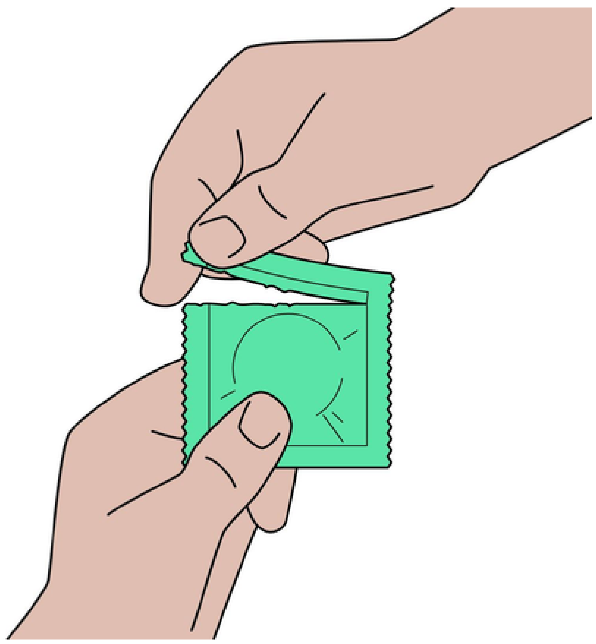
هەرگیز کۆندۆم بەکارمەهێنە کە وادەی بەسەرچوونی تێپەڕاندبێت.



دوای ئەوەی ئەندامی نێرینە لە دۆخی ڕاست بوو، کۆندۆمەکە دابنێ.

لە دۆخی ڕاستدا ئەندامی نێرینە ڕەق دەبێتەوە.

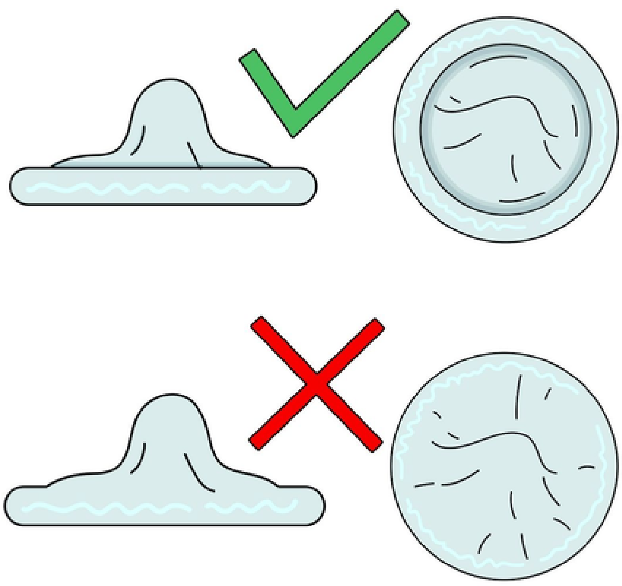
چۆنیەتی بەکارهێنانی کۆندۆم



کۆندۆمەکە لە پێچەکە دەربهێنە.

بە پەنجەکانت پێچەرەکە بدڕێنە.

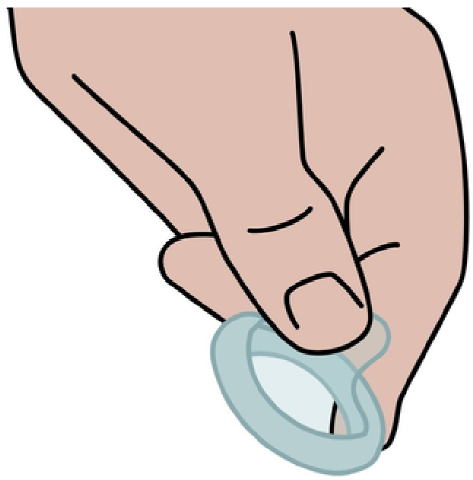
پێچی کۆندۆمەکە بە ددان و مقەست و شتە تیژەکان مەبڕە.
ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی دڕانی کۆندۆمەکە.



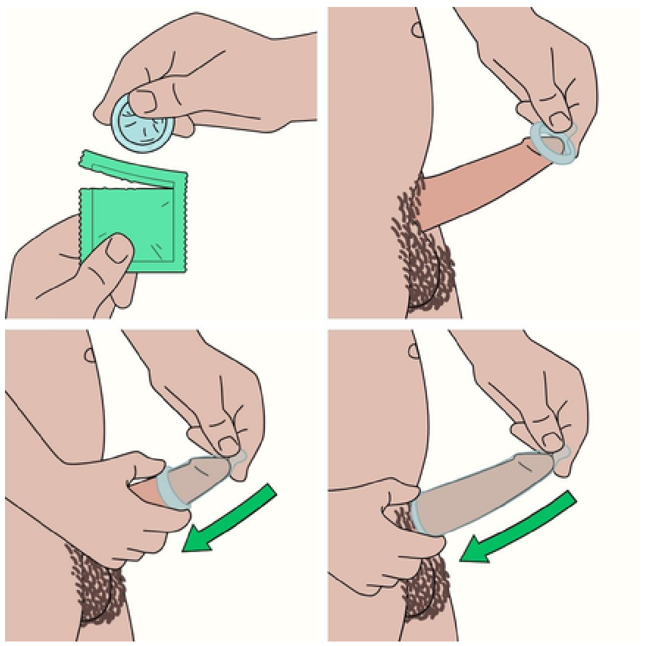
کۆندۆمەکە بە ئاراستەی دروست بگرە.

ئەگەر کۆندۆمەکە بە ئاراستەی دروست نەگریت، ناتوانیت بە باشی بیخەیتە سەر.

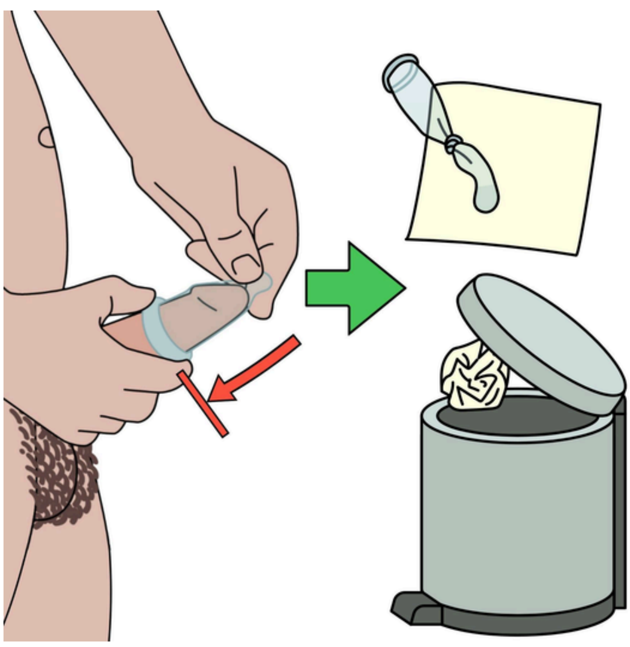
چۆنیەتی بەکارهێنانی کۆندۆم



نوکی کۆندۆمەکە لە نێوان پەنجەی گەورە و پەنجەی ئاماژەدا فشار بخەرە سەر.
ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هەوا لە کۆندۆمەکەدا بمێنێتەوە و بۆشایی بۆ دەرچوونی مەنی لە ئەندامی نێرینە دروست دەکات.



کۆندۆمەکە بەسەر نوکی ئەندامی نێرینەدا بگرە.
کۆندۆمەکە بکێشە خوارەوە تا نوکی ئەندامی نێرینە.



ئەگەر کۆندۆمەکە بە ئاراستەی دروست نەگریت، ناتوانیت بیکێشیتە خوارەوە.

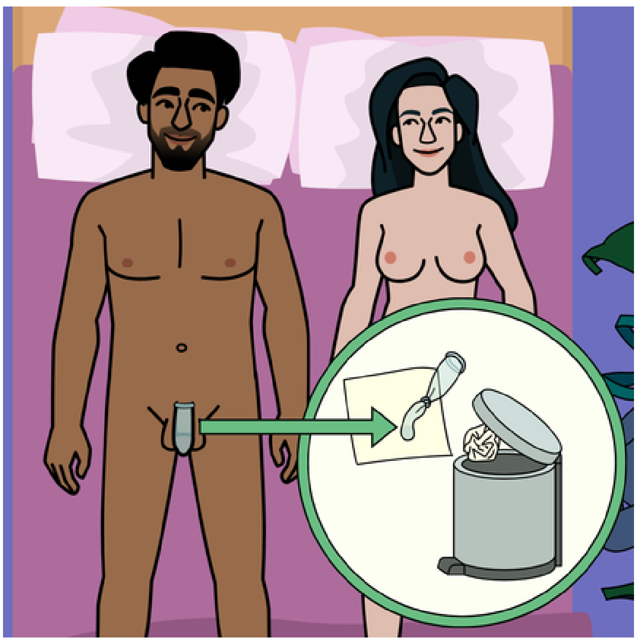
کۆندۆمێکی نوێ بەدەست بهێنە و دووبارە هەوڵبدەرەوە.

چۆنیەتی بەکارهێنانی کۆندۆم

چەورکەر شلەیەکی خلیسک و بنەمای ئاوە و سێکس چێژبەخشتر دەکات.

دوای دانانی کۆندۆم دەتوانیت چەوری لێبدەیت.

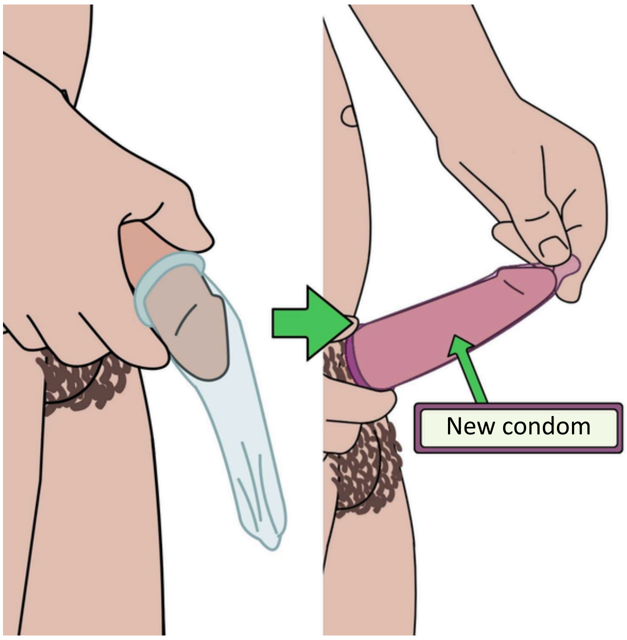
هەرگیز چەورکەری بنەمای ڕۆن بەکارمەهێنە، وەک ڤازلین یان زەیتی منداڵ. ئەمانە دەبنە هۆی دڕانی کۆندۆمەکە.



کۆندۆمەکە لەسەر ئەندامی نێرینە بهێڵەرەوە تا کۆتایی سێکس- دوای ئەوەی ڕژێنیت یان کاتێک هەست دەکەیت ئارەزووی دەرهێنان دەکەیت.

چۆنیەتی بەکارهێنانی کۆندۆم

بۆ دەرهێنانی کۆندۆمەکە، دەست بە بنی کۆندۆمەکەوە بگرە و ئەندامی نێرینەت لە کۆندۆمەکە بخلیسکێنە دەرەوە.



ئەگەر لە کاتی سێکسدا کۆندۆمەکە دەرچوو، پێویستە کۆندۆمێکی تر بەکاربهێنیت.

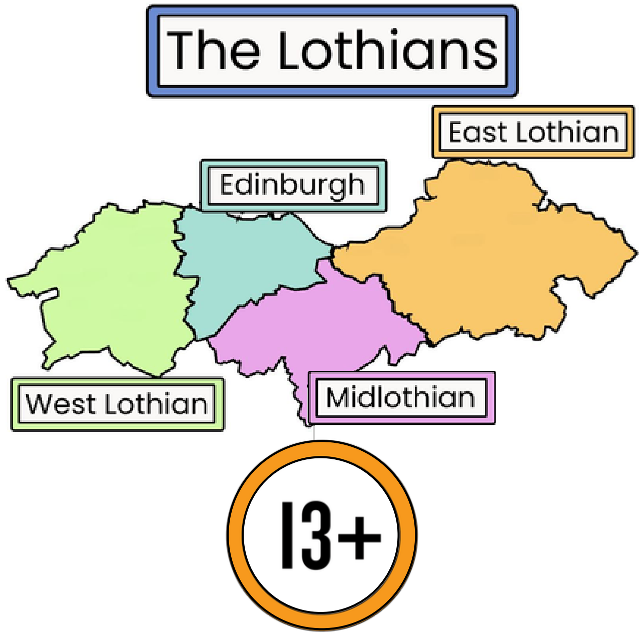
هەرگیز کۆندۆمی بەکارهێنراو بەکارمەهێنە.

ئەگەر کۆندۆمەکە درا، واز لە سێکس بهێنە.

کۆندۆمە دڕاوەکە لە ئەندامی نێرینەکە دەربهێنە و فڕێی بدە.

بۆ بەردەوام بوون لە سێکسکردن، کۆندۆمێکی تر بەکاربهێنە.

چۆنیەتی دروستکردنی کۆندۆم



ئەگەر تەمەنت لانیکەم 13 ساڵ بوو و لە شاری لۆتیان دەژیت، دەتوانیت کۆندۆم بە خۆڕایی وەربگریت.

بۆ وەرگرتنی کۆندۆم، بچۆ بۆ هەریەکێک لەمانەی خوارەوە:

- پەرستار
- کرێکاری پشتیوانی
- پزیشک

ئەم کەسانە دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ بەدەستهێنانی کۆندۆم بەخۆڕایی.

هەروەها دەتوانیت بچیتە سەنتەری c:card و داوای کۆندۆم بکەیت.

سەنتەری c:card ناوخۆیی خۆت بدۆزەرەوە بە سەردانیکردن: www.ccard.org.uk

چۆنیەتی دروستکردنی کۆندۆم

هەروەها دەتوانن بە شێوەی ئۆنلاین داوای کۆندۆم بکەن. کۆندۆمەکان بە زەرفێکی سادە لە ڕێگەی پۆستەوە بۆتان دەنێردرێت.

بۆ داواکردنی کۆندۆمی بێبەرامبەر سەردانی ئەم لینکە بکەن
www.ccard.org.uk/free-condoms-by-post

هەروەها کۆندۆم بەخۆڕایی لە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی سێکسییەوە دەستدەکەوێت.
بۆ دۆزینەوەی خزمەتگوزاری ناوخۆیی خۆت، سەردانی ئەم لینکە بکەن:
www.lothiansexualhealth.scot

هەروەها دەتوانیت لە مارکێت یان دەرمانخانە کۆندۆم بکڕیت.

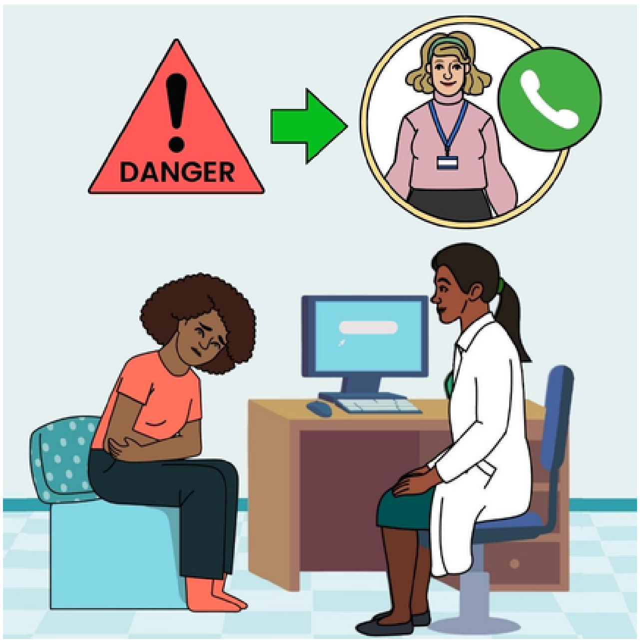
چۆنیەتی دروستکردنی کۆندۆم

لەگەڵ کەسێکی پێگەیشتوو و متمانەپێکراو قسە بکە سەبارەت بە پرسیارەکانت یان نیگەرانییەکانت. بۆ نموونە:

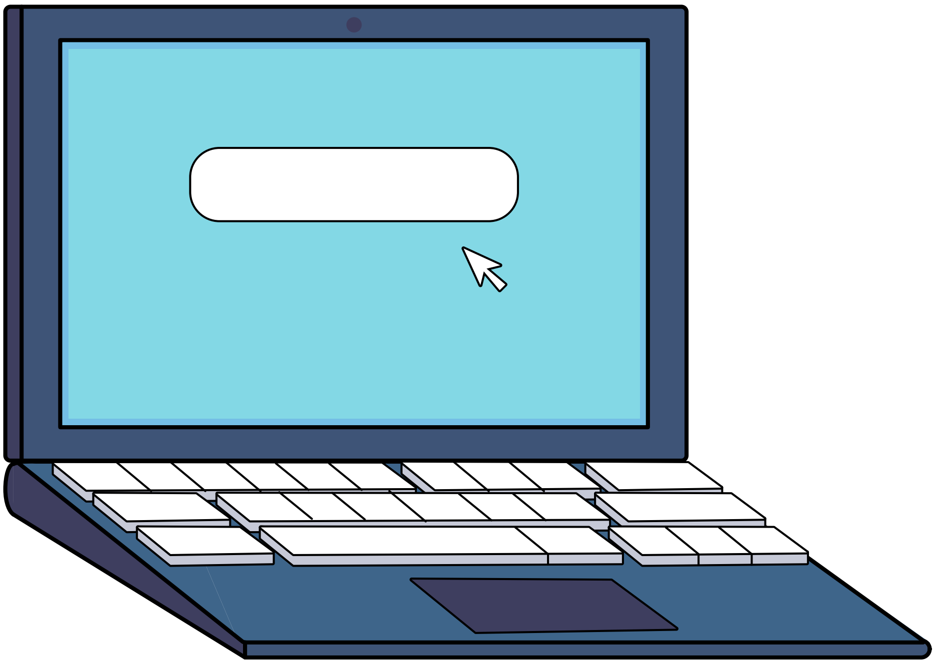
- کرێکاری پشتیوانی
- پزیشک
- پەرستار

بڕیاری تۆ بۆ بەکارهێنانی ڕێگری لە دووگیانی یان کۆندۆم نهێنییە.

زانیارییەکانتان لەگەڵ دایک و باوکت، سەرپەرشتیارەکانت یان کەسانی دیکەی ناسیاوەکانتدا هاوبەش ناکرێت.



ئەگەر خزمەتگوزارییەکە دیاری بکات کە تۆ لە مەترسیدایت یان پێویستت بە یارمەتی زیاترە، لەوانەیە هەندێک لە زانیارییەکانتان لەگەڵ کەسانی پیشەیی تردا هاوبەش بکرێن بۆ ئەوەی سەلامەت بن.



بۆ بینینی وەشانی وێبی ئەم ڕێنماییە و زانیارییە زیادەکانی ئاسان بۆ خوێندنەوە سەبارەت بە پەیوەندییەکان، سێکسییەت، جەستەی مرۆڤ و زۆر شتی تر، سەردانی ئەم لینکە بکەن:

www.healthyrespect.co.uk/etu

دەتوانیت ئەم QR کۆدە سکان بکەیت بۆ ئەوەی بچیتە ئەم لاپەڕەیە: