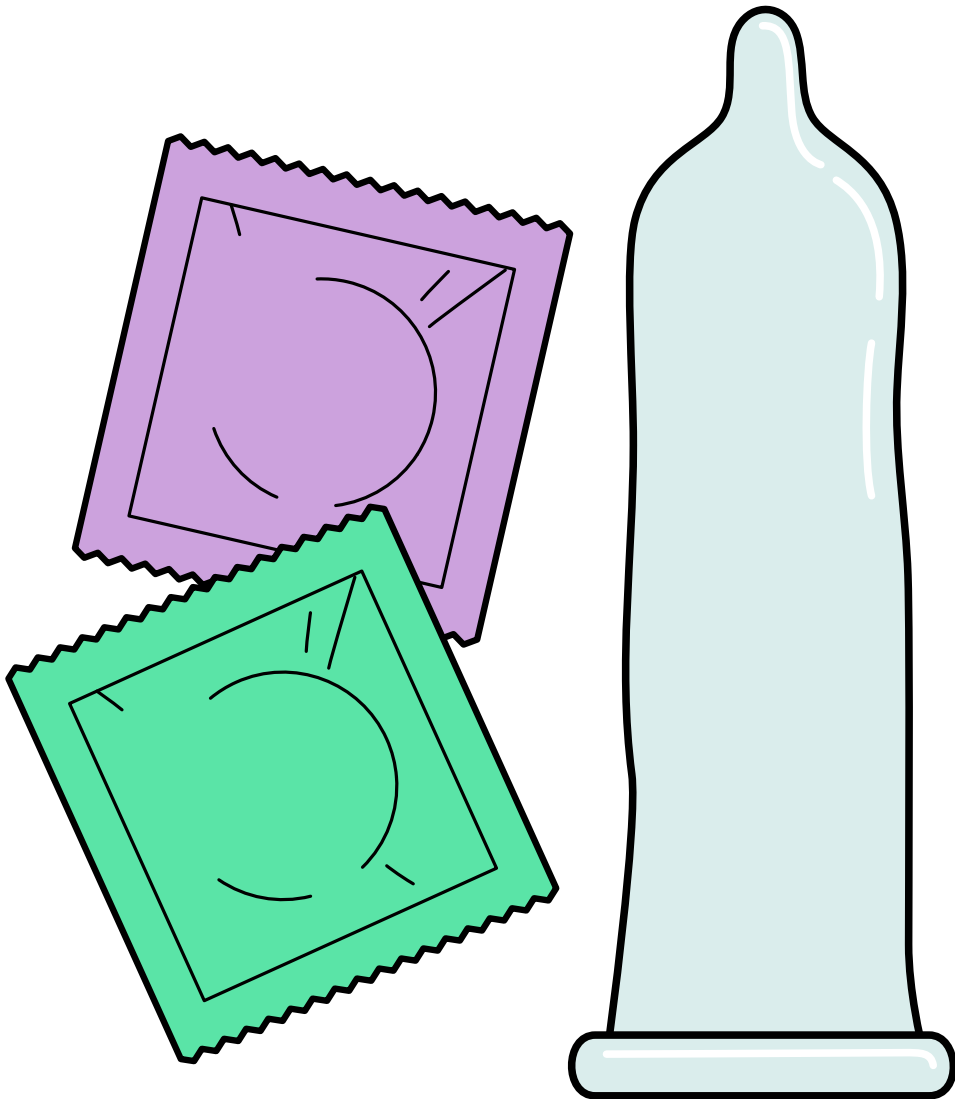
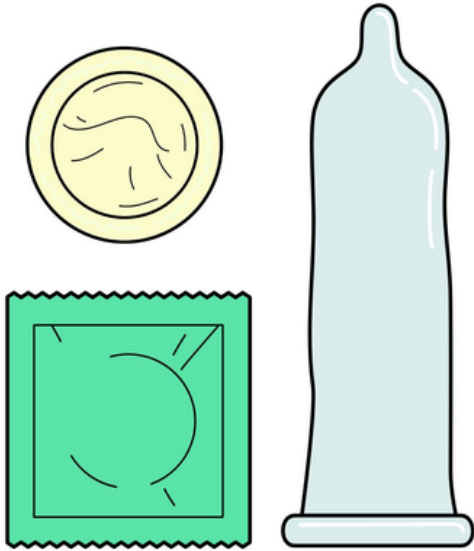


کانډومونه

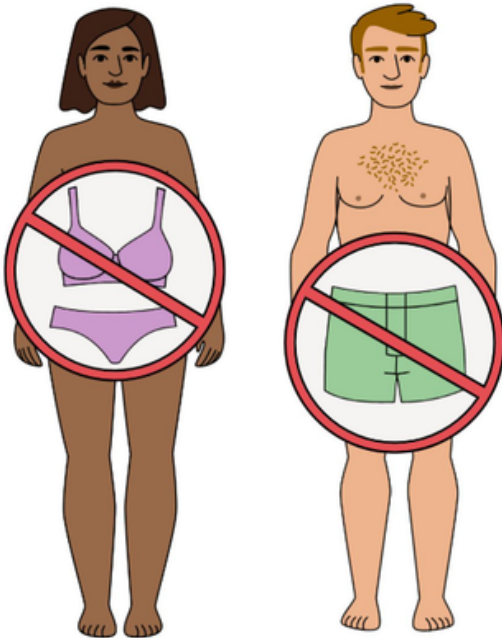
د اسانه لوست لارښود

کانډومونه څنګه وکاروئ او چیرته یې
ترلاسه کولی شئ



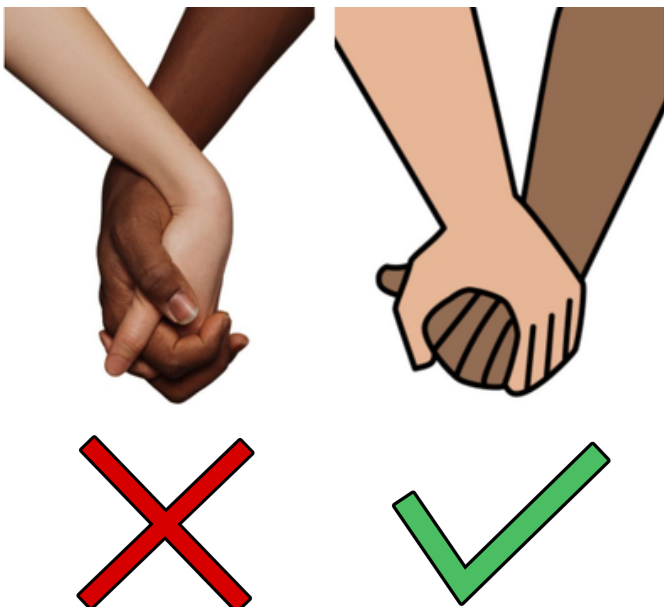


په دې کتابچه کې به تاسو زده کړئ چې
کانډومونه څنگه وکاروئ او چیرته یې ترلاسه
کولی شئ.



په دې کتابچه کې د دې شیانو انځورونه
شته:

- د بدن شخصي برخې
 - هغه خلک چې کالي نه لري
 - جنسي فعالیت
- دغه انځورونه د دې لپاره کارول شوي چې
تاسو ښه پوه شئ.



په دې کتابچه کې د حقيقي خلکو د بدن
شخصي برخو هيڅ عکسونه نشته.



د دې انځورونو لیدل سم دي، ځکه چې تاسو د کانډومونو په اړه زده کړه کوئ.

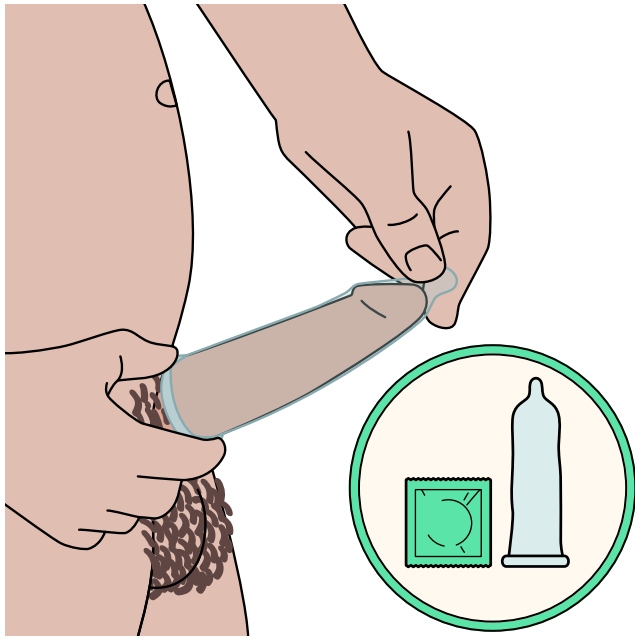


په سکاټلنډ کې هرڅوک حق لري چې د خپل بدن، جنسیت، اړیکو، او جنسي روغتیا په اړه زده کړه وکړي.

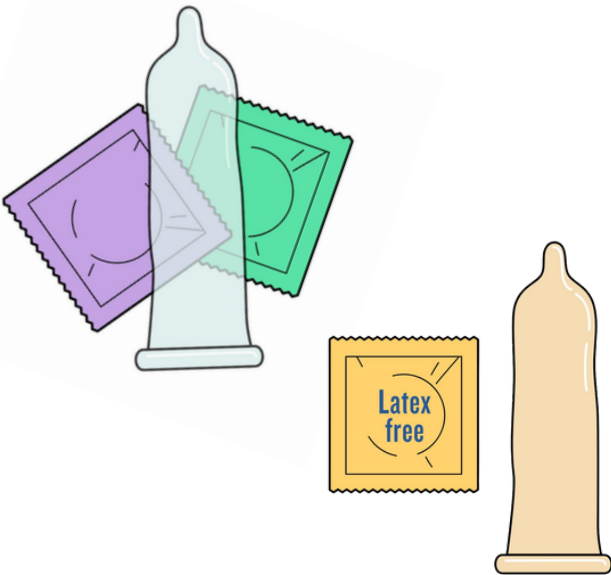


که تاسو کومې پوښتنې لرئ یا د هغه څه په اړه چې لوستلي مو ناراحتۍ یاست، نو ښه ده چې له یو باوري بالغ کس سره خبرې وکړئ.

کانډومونه څه شی دي؟

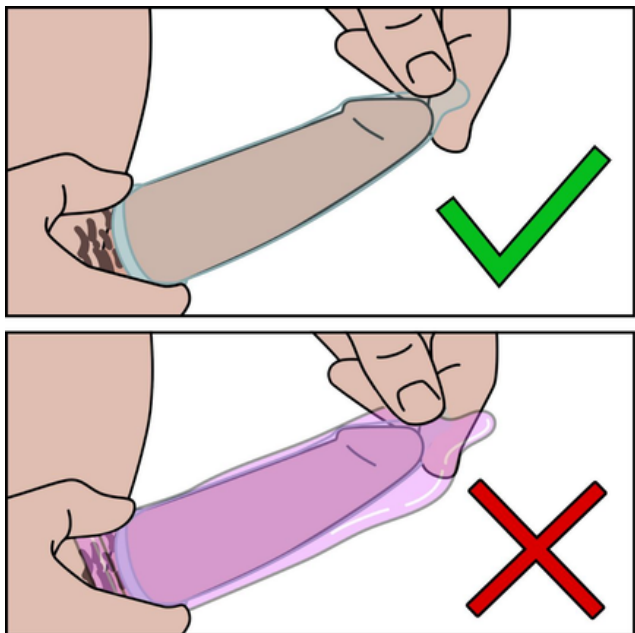


کانډومونه چې د نارینه تناسلي عضو پر سر ایښودل کېږي معمولا کانډومونه بلل کېږي، دوی ته د خارجي کانډومونو نوم هم ورکول کېږي.



کانډوم یوه نری، کشېدونکی نلکی ده، چې معمولا له لیتکس څخه جوړېږي. دا ډېره نرمه او انعطاف پذیره ده.

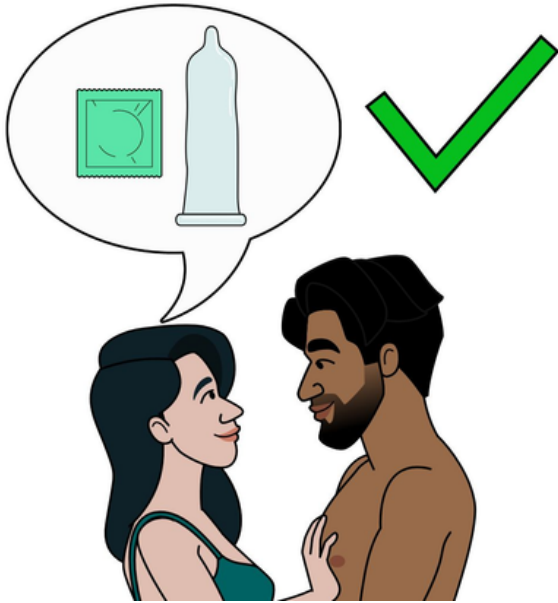
ځینې خلک د لیتکس الرجی لري او باید ځانګړي کانډومونه وکاروي چې له لیتکس پرته وي.



کانډومونه په بېلابېلو اندازو کې راځي.

هغه اندازه وکاروئ چې ستاسو د تناسل سره مناسب وي. کانډومونه چې ښه فټ وي، ښه احساس ورکوي او خوندي وي.

خلک ولې کانډومونه کاروي؟

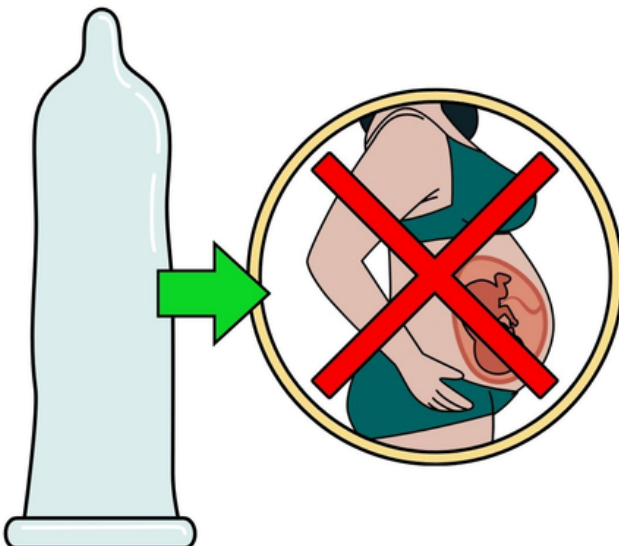


د کانډومونو کارول د دې لپاره ښه لار ده چې د خپل او د خپل ملګري جنسي روغتیا وساتئ.



د مهبلي جنسي اړیکې پر مهال د نارینه شخصي برخه کولی شي ښځه یا هغه څوک چې رحم لري، حامله کړي.

حامله کېدل یعنې په رحم کې د ماشوم وده کول.



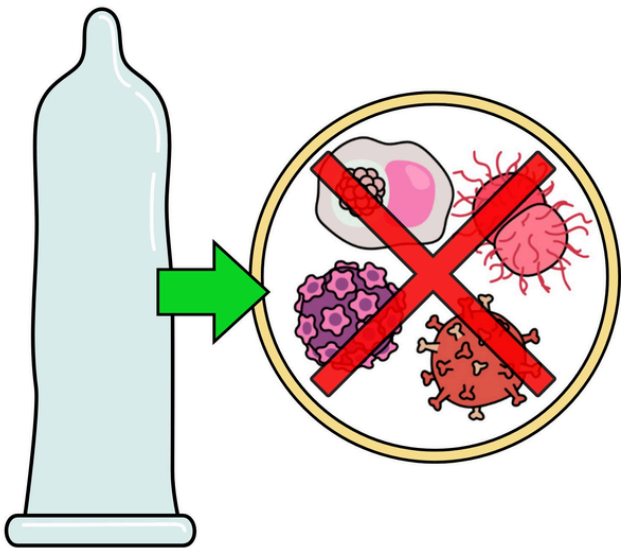
خلک کانډومونه د حامله داری د مخنیوي لپاره کاروي.

دې ته ویل کېږي چې حامله داره نه شئ یا ماشوم ونه لرئ.

خلک ولې کانډومونه کاروي؟

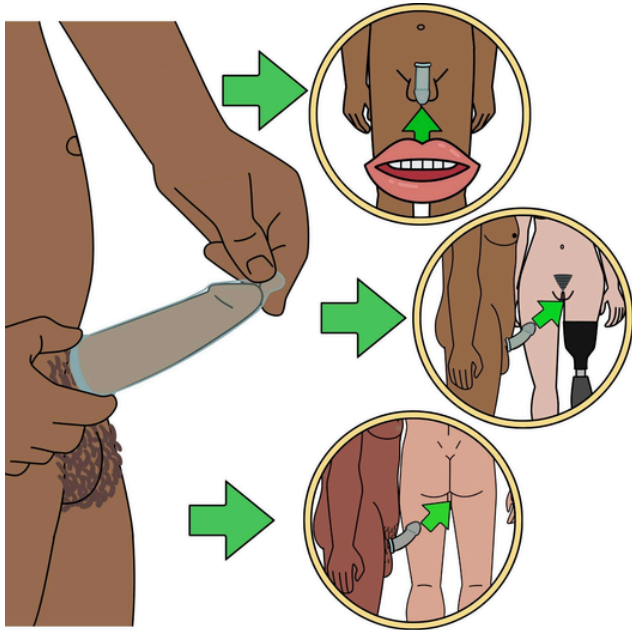


هغه انتانات چې د جنسیت پر مهال ترلاسه کېږي، جنسي انتانات STIs بلل کېږي. STI د جنسي لارې انتقالېدونکي انتاناتو لنډه اصطلاح ده.



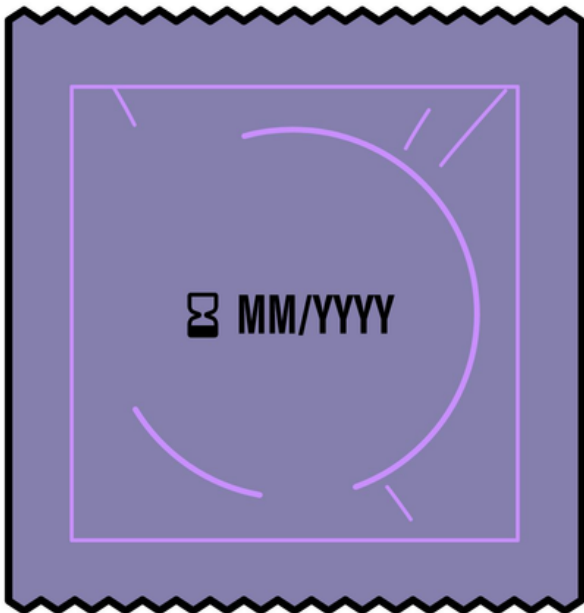
خلک کانډومونه د جنسي انتاناتو STIs د مخنیوي لپاره کاروي.

کانډومونه څنگه و کاروئ



د جنسي اړیکې څخه مخکې باید په تناسلي آله ته کنډوم واچول شي.

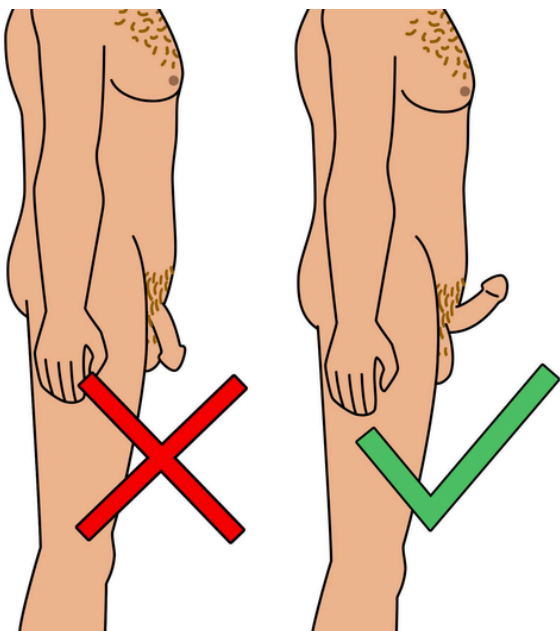
کانډوم باید مخکې له دې چې نارینه تناسلي عضو خوله، ښځې تناسلي ځای، تناسلي غشا، یا مقعد ته ولگي، واچول شي.



کانډومونه هم د استعمال نېټه لري، لکه خوراكي توکي او څښاک.

د کانډوم پر پاکټ د استعمال نېټه وگورئ.

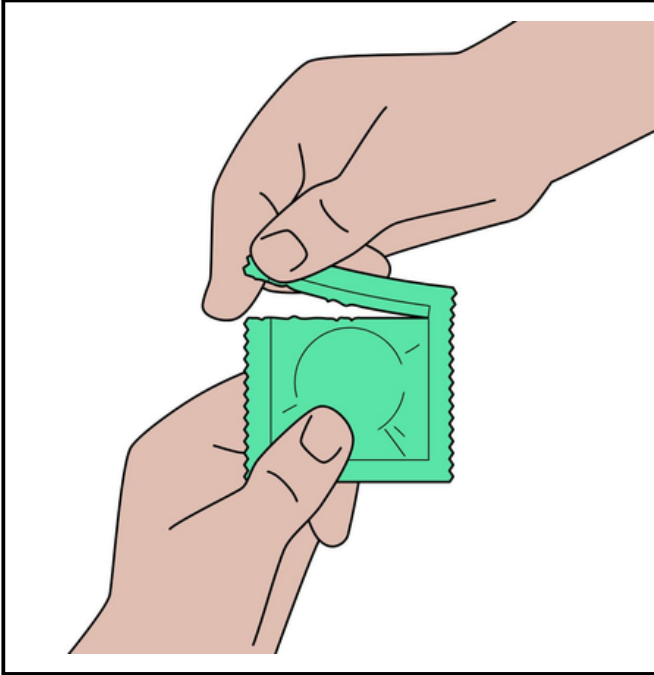
هیڅکله هغه کانډوم مه کاروئ چې د استعمال نېټه یې تېره شوې وي.



یوازې هغه وخت کنډوم واچوئ کله چې تناسل ولاړ وي.

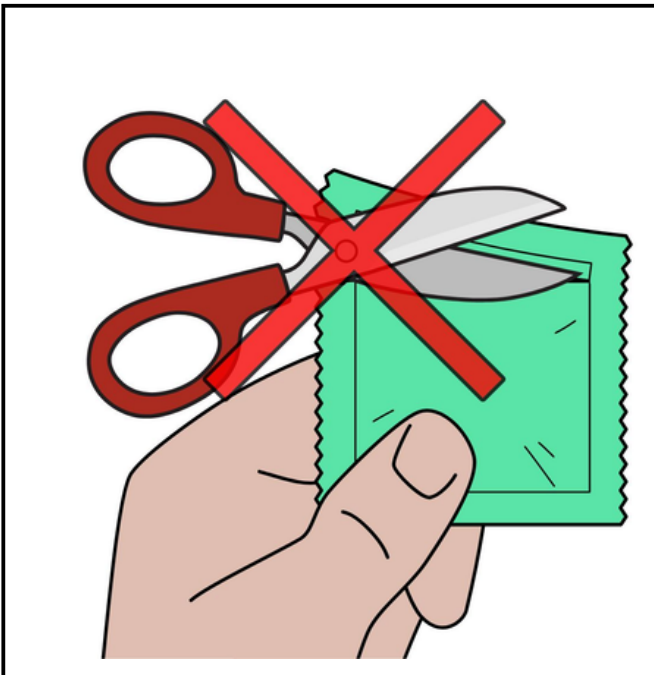
ودریدل (erect) یعنې کله چې نارینه تناسلي عضو سخت وي.

کانډومونه څنگه وکاروئ

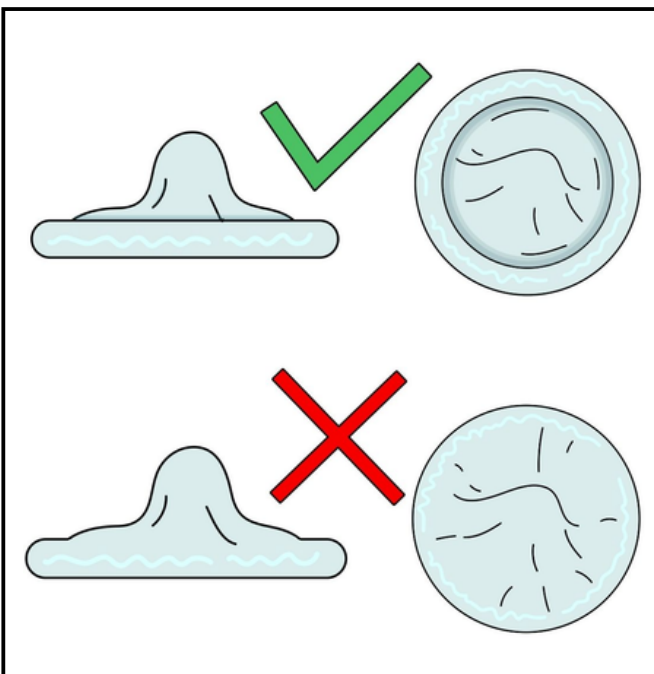


کانډوم له پوښېن څخه وباسئ.

د خپلو ګوتو څخه استفاده وکړئ خو پوښېن پرانيزئ.



هیڅکله د کانډوم د پوښېن د پرانستلو لپاره خپلو غاښونو، قینچیو، یا هر تېز شی څخه استفاده مه کوئ. دا ممکن کانډوم وشلوي.

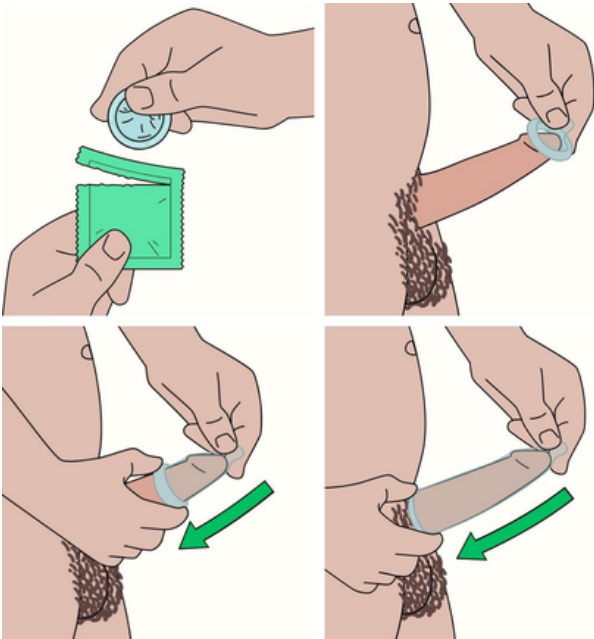


کانډوم په سم لوري واچوئ.

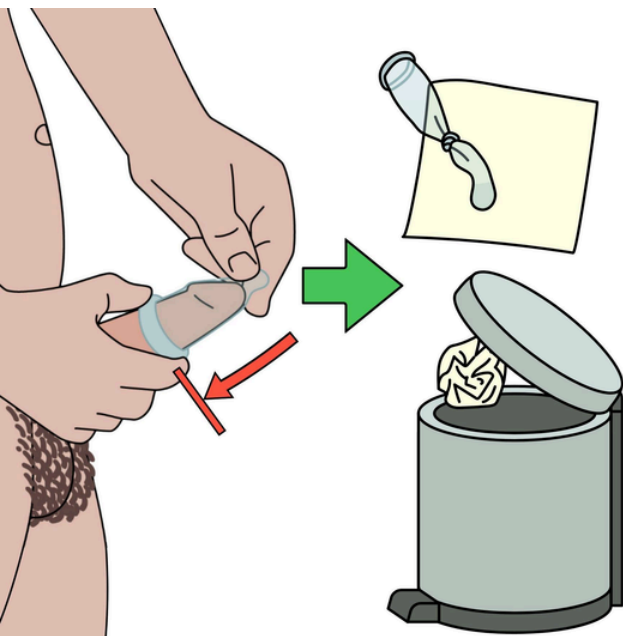
که کانډوم په غلط لوري وي، تاسو به یې سمه توګه ونه شئ اچولی.



د کانډوم سر د خپل ګوته او اشاره ګوتې ترمنځ فشار ورکړئ.
دا د دې مخنیوی کوي چې هوا په کانډوم کې پاتې شي او د سپرم لپاره ځای پریري چې د نارینه تناسلي عضو څخه ووځي.



کانډوم د تناسلي آلې په سر کې ونیسئ.
کانډوم د تناسلي آلې لاندې ته رابنکته کړئ.



که چیرې کانډوم د تناسلي آلې څخه بنکته نه شي، ممکن په غلط لور وي.
يو نوی کانډوم واخلي او بيا يې هڅه وکړئ.

کانډومونه څنگه وکاروئ

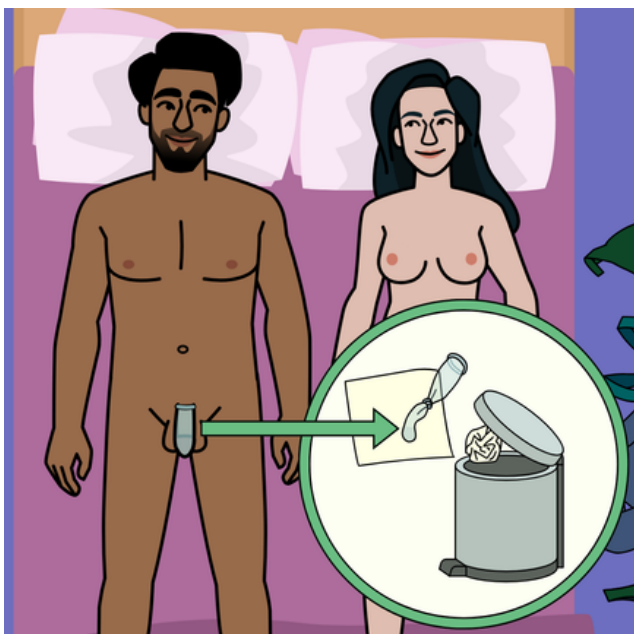


لایب یا لوزنت یوه لنده، د اوبو پر اساس مایع ده چې کولی شي جنسي اړیکه ښه او خوندوره کړي.

تاسو کولی شئ لایب د کانډوم د اچولو وروسته د هغې پر بهرنیو برخو وکاروئ.

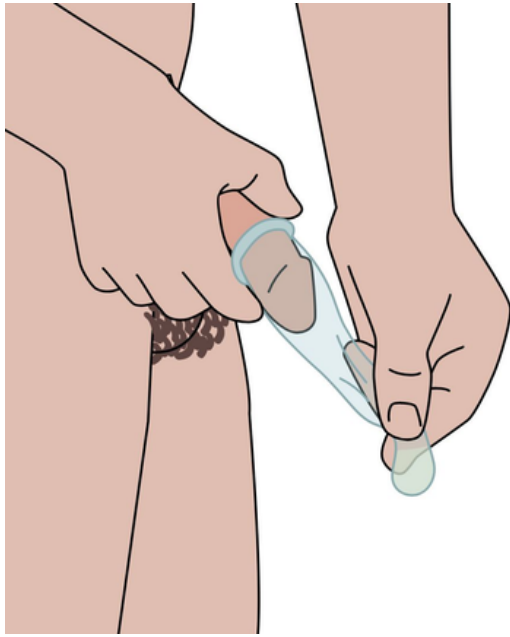


هیڅکله د تیلو لایبونه مه کاروئ، لکه وازلین یا د ماشومانو تېل. دا کولی شي کانډوم وشلوی.

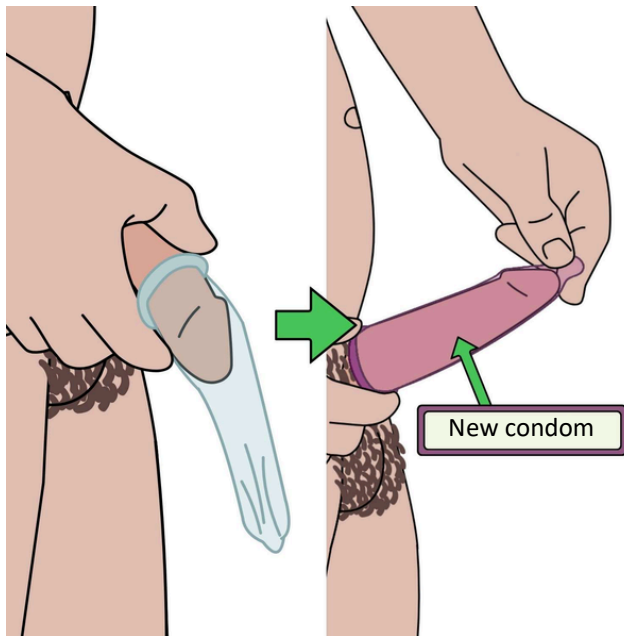


کانډوم په دې وخت پورې وساتئ ترڅو جنسیت پای ته ورسیري — یا د مني خارجېدو وروسته، یا کله چې له تاسو څخه یو پرېکړه وکړي چې ودروي.

کانډومونه څنگه وکاروئ



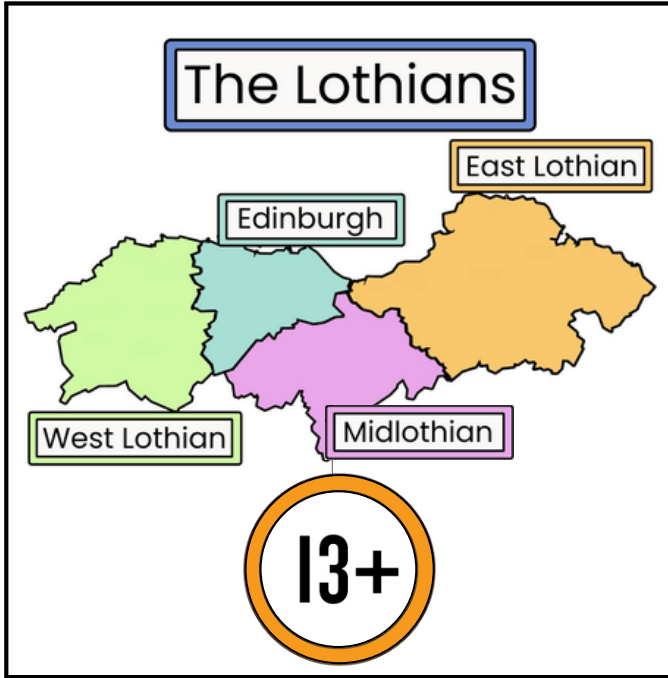
د کانډوم د ایستلو لپاره، د کانډوم لاندې برخه ونیسئ او نارینه تناسلي عضو له کانډوم څخه وباسئ.



که کانډوم د جنسیت پر مهال را ولوړي، نو یو نوی کانډوم واغونډئ.
هیڅکله کارول شوی کانډوم بېرته مه اچوئ.



که کانډوم مات شي یا وشلیږي، نو د جنسي اړیکو مخه ونیسئ.
مات شوی کانډوم وباسئ او پې غورځوئ.
که غواړئ جنسیت ته دوام ورکړئ، نو یو نوی کانډوم واغونډئ.



که تاسو 13 کلن یا تر دې زیات عمر لرئ او په Lothian کې ژوند کوئ، تاسو کولی شئ وړیا کانډومونه ترلاسه کړئ.



که تاسو کانډومونو ته اړتیا لرئ، تاسو کولی شئ وپوښتنئ:

- یو نرس
- ستاسو د ملاتړ کارکوونکی
- یو ډاکټر

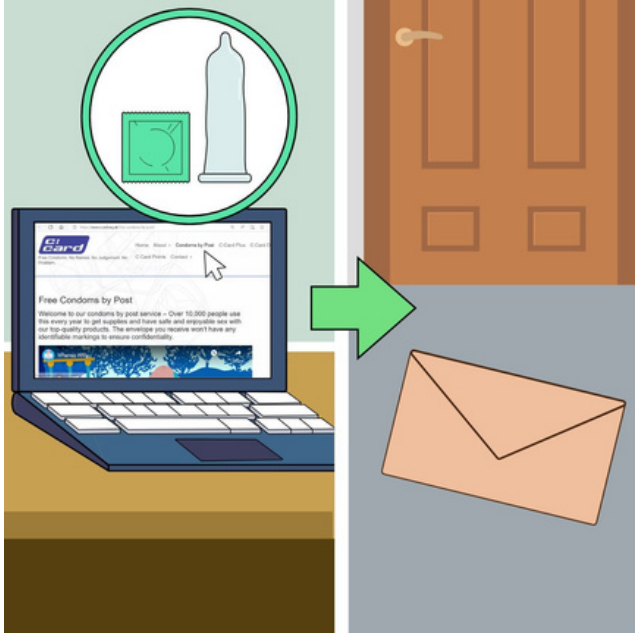
هغوی کولی شي تاسو سره د وړیا کانډومونو ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.



تاسو کولی شئ د C:Card مرکز ته لاړ شئ او د کانډوم غوښتنه وکړئ.

ستاسو د سیمې C:Card مرکز په www.ccard.org.uk کې ومومئ

کانڊومونه څنگه ترلاسه کړئ



تاسو کولی شئ کانډومونه آنلاین سفارش کړئ. دوی به تاسو ته د پوستې له لارې په یوه ساده پاکټ کې واستول شي.

وړیا کانډومونه په دې ځای کې ترلاسه کړئ
www.ccard.org.uk/free-condoms-by-post



تاسو کولی شئ وړیا کانډومونه د جنسي روغتیا خدماتو څخه ترلاسه کړئ.
تاسو کولی شئ خدمات دلته ومومئ:
www.lothiansexualhealth.scot



تاسو کولی شئ کانډومونه له هر سوپرمارکېټ یا درملتون څخه واخلي.

کانډومونه څنگه ترلاسه کړئ



که تاسو کومې پوښتنې یا اندېښنې لرئ، کولی شئ له یو بالغ کس سره خبرې وکړئ چې تاسو پرې باور لرئ. دا کیدای شي:

- ستاسو د ملاتړ کارکوونکی
- یو ډاکټر
- یو نرس

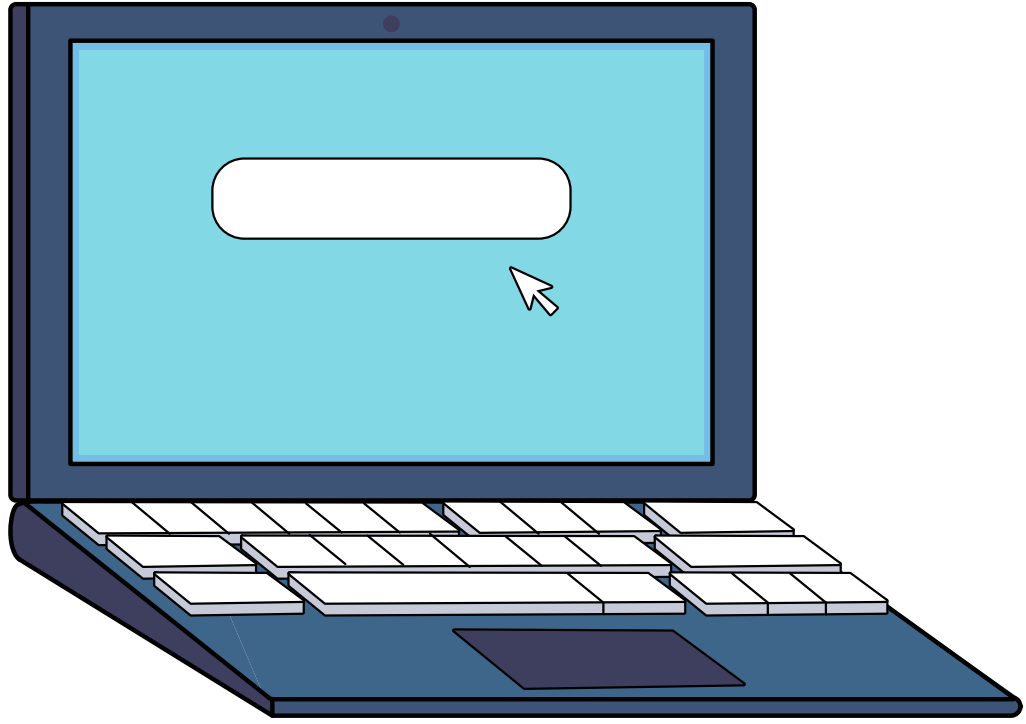


ستاسو د حمل مخنیوي یا کنډوم کارولو پریکړه محرمه ده.

ستاسو معلومات له مور و پلار، ساتونکو، یا نورو خلکو چې تاسو پېژنئ، نه شریکېږي.



که خدمت فکر وکړي چې تاسو په خطر کې یاست یا نورو مرستو ته اړتیا لرئ، دوی ممکن ځینې معلومات له بل مسلکي کس سره شریک کړي خو تاسو خوندي وساتل شئ.



د دې لارښود د ویب پاڼې نسخه او د اړیکو، جنسیت، بدنونو، او
نورو په اړه د نورو اسانه لوست معلوماتو لپاره، لیدنه وکړئ:

www.healthyrespect.co.uk/etu

تاسو کولی شئ دغه QR کوډ هم سکن کړئ ترڅو ویب پاڼې ته
لار شئ:

