

مجموعه آموزشی  
پیشگیری و کاهش آسیب مصرف مواد

## آمیزش کم خطر چگونه ممکن است؟

ویژه جوانان مددجو

سرشناسه: زمانی، امید، ۱۳۴۹ -  
عنوان و نام پدیدآور: آمیزش کم خطر چگونه ممکن است؟ (ویژه جوانان مددجو) نویسنده امید زمانی  
؛ تصویرگر حسن نوزادیان ؛ ویراستار ابوالفضل وطن پرست ، به سفارش جمعیت خیریه تولد دوباره.  
مشخصات نشر: مشهد: مکتبه الامام الهادی(ع)، ۱۳۹۲.  
مشخصات ظاهری: ۲۶ص: مصور(رنگی).  
فروست: مجموعه آموزشی پیشگیری و کاهش آسیب مصرف مواد؛ ۱۸.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۷-۱۷-۱ ؛ ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۷-۲۶-۳ رایگان

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: جوانان -- رفتار جنسی

موضوع: امور جنسی -- آموزش به جوانان

شناسه افزوده: وطن پرست، ابوالفضل ۱۳۴۷، ویراستار

شناسه افزوده: نوزادیان، حسن، تصویرگر

شناسه افزوده: جمعیت خیریه تولد دوباره

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ از ج۹ / HV۵۸۲۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۲۳۰۶۳

نویسنده: دکتر امید زمانی

تصویرگر: حسن نوزادیان

ویراستار: دکتر ابوالفضل وطن پرست

صفحه آرا: مرتضی مبصری

چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲

چاپخانه و صحافی: چاپ بیژن

ناشر: مکتب امام هادی (ع)

به سفارش جمعیت خیریه تولد دوباره

تهران، فلکه دوم صادقیه، بلوار اشرفی اصفهانی، نبش خیابان وحدتی،

پلاک ۱۱۹، واحد ۱ تلفن: ۴۴۲۵۲۰۰۰

www.rebirth.ir Email: info@rebirth.ir

شابک: دوره ۳-۲۶-۷۰۳۷-۶۰۰-۹۷۸ ؛ جلد ۱-۱۷-۷۰۳۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به جمعیت خیریه تولد دوباره می باشد.

## مقدمه

جمعیت خیریه تولد دوباره در سال ۱۳۸۰ توسط مؤسس آن، سید فروهر تشویقی بنیانگذاری شد و از آن زمان تا کنون برنامه‌های گسترده‌ای را برای درمان پایدار وابستگان به مواد دنبال کرده است. پس از سال‌ها تجربه و اجرای برنامه‌های مختلف درمانی، کار با گروه‌های مختلفی از مصرف‌کنندگان مواد ما را به این نتیجه رساند که برنامه‌های کاهش آسیب باید به عنوان یکی از ارکان اصلی و تاثیرگذار در برنامه‌های درمان و بازتوانی سوءمصرف مواد مورد توجه قرار گیرند و برای گروه‌های مختلف از جمله مردان، زنان و جوانان مصرف‌کننده مواد و نیز خانواده‌های آنان به اجرا درآیند. با گذر زمان جای خالی برنامه‌های کاهش آسیب بیش از پیش در مراکز اقامتی و سایر مراکز درمانی سوءمصرف مواد احساس می‌شود. در پاسخ به این نیاز، در سال ۱۳۸۹ برای ارتقا دادن مدل‌های درمان اقامتی در ایران و افزایش برنامه‌های آموزشی در مراکز درمانی و مراکز کاهش آسیب، طرحی را ارائه دادیم که بر اساس آن، پس از نیازسنجی‌های اولیه، آموزش‌هایی در زمینه‌ی پیشگیری از HIV/ایدز، هیپاتیت‌های B و C، سل، بیماری‌های مقاربتی، پیشگیری از خشونت خانگی و شیوه‌ی صحیح مقابله با آن، و نیز آموزش‌هایی در خصوص رفتار جنسی سالم و روش درست تزریق، به صورت کتابچه‌هایی مدون و با تدریس آموزشگران آموزش دیده، به برنامه‌های مراکز درمان و کاهش آسیب اضافه می‌شود. از آنجا که تاکنون مجموعه‌ی مدونی از کتابچه‌های آموزشی برای

مراکز درمان سوءمصرف مواد وجود نداشته است، امید می‌رود که این مجموعه بتواند خلاء موجود را تا حد زیادی پر کند. کتابچه‌ای که اکنون پیش روی شماست بخشی از این برنامه است.

اجرای موفقیت آمیز این برنامه همانند سایر دستاوردهای جمعیت تولد دوباره حاصل زحمات و فعالیت‌های هزاران مددیار و معتمد بهبودیافته است که تجربیات و تلاش‌های پیگیر آنها منجر به ایجاد مدل‌های مختلف درمانی در ایران شده است. هر یک از این افراد به سهم خود با انجام مداخلات همتا نقش موثری در بوجود آوردن این برنامه‌ها داشتند.

مدیران و کارشناسان دفتر مرکزی جمعیت تولد دوباره نیز نقش موثری در اجرای این برنامه ایفا کرده‌اند.

از اعضای محترم هیئت امنا و هیئت مدیره‌ی جمعیت که با بستر سازی و تسهیل انجام امور به اجرای این برنامه و برنامه‌هایی از این دست کمک کردند صمیمانه تشکر کنم.

و در پایان لازم است تشکر ویژه‌ای نیز از خانم دکتر مستشاری داشته باشم که این ایده با مشاوره‌ها و کمک‌های فکری و فنی ایشان ساخته و پرداخته شد.

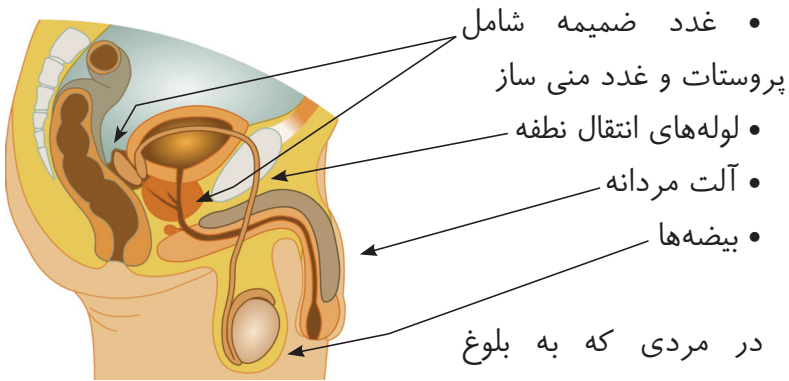
عباس دیلمی زاده

مدیرعامل جمعیت تولد دوباره

## دستگاه تناسلی

### دستگاه تناسلی مردانه

وظیفه دستگاه تناسلی مردانه تولید، تغذیه و انتقال نطفه است. دستگاه تناسلی مردانه شامل قسمت‌های زیر است:

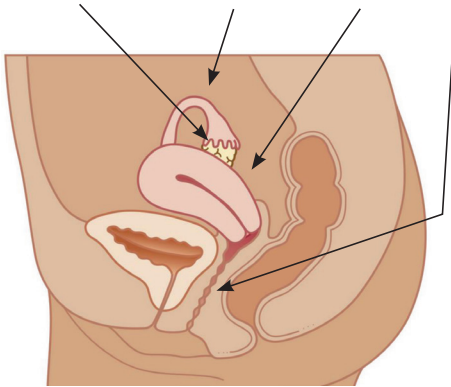


آلت مردانه از دو بخش تشکیل شده است: بدنه آلت و سر آلت. در نوک آلت یک سوراخ کوچک وجود دارد که خروجی پیشابراه است و ادرار و منی از آن خارج می‌شوند. وظیفه آلت مردانه رساندن مایع منی به تخمک است تا تخم بارور شود و جنین تولید شود.

## دستگاه تناسلی زنانه

دستگاه تناسلی زنانه در درون بدن در محوطه لگن قرار گرفته است. دستگاه تناسلی زن از دو بخش خارجی و داخلی تشکیل شده است. دستگاه تناسلی خارجی شامل فرج، مهبل (واژن) و پرده بکارت است. در دخترانی که هنوز رابطه جنسی نداشته‌اند خروجی واژن با لایه‌ای نازک به نام پرده بکارت پوشیده شده است که یک یا چند سوراخ ریز دارد.

دستگاه تناسلی داخلی از واژن، رحم، لوله‌های رحمی و تخمدان‌ها تشکیل شده است.



واژن لوله‌ای عضلانی است که از فرج در بیرون بدن تا رحم در داخل بدن امتداد دارد. طول واژن ۸-۱۲ سانتی‌متر در زنان بالغ است. واژن محل قرار

گرفتن آلت مردانه در حین رابطه جنسی است و اعصاب موجود در آن لذت از آمیزش را برای زن بوجود می‌آورد. واژن همچنین راهی از رحم به بیرون برای خارج کردن نوزاد در زمان تولد است. همچنین خون‌های قاعدگی از این طریق از رحم به بیرون بدن می‌آید.

رحم مانند یک گلابی وارونه در محوطه لگن قرار دارد که کارکرد اصلی آن نگهداری و تغذیه جنین در حال رشد در طی حاملگی است. همچنین در هنگام فعالیت جنسی، نطفه درون مایع منی مرد پس از ورود به واژن، شنا کرده و از طریق رحم و سپس لوله‌های رحمی خود را به تخمک می‌رساند که در صورت حضور تخمک، آن را بارور می‌کند.

### ◀ اصول آمیزش جنسی سالم‌تر کدامند؟

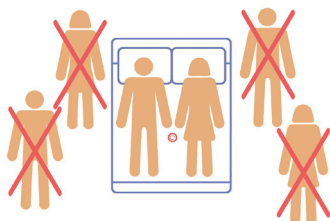
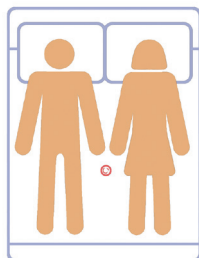
برخی بیماری‌ها از راه آمیزش جنسی از کسی به کس دیگر سرایت می‌کنند. این‌ها را بیماری‌های آمیزشی (یا مقاربتی) می‌گویند. سوزاک، آتشک، کوفت (سیفیلیس)، تبخال و ایدز از جمله این بیماری‌ها هستند. برای پیشگیری از سرایت بیماری‌های آمیزشی لازم است برخی نکات را رعایت کنیم. در حقیقت با این کار آمیزش سالم‌تری خواهیم داشت.

### اصول آمیزش سالم‌تر عبارتند از:

- پرهیز از آمیزش پیش از سن ۱۸ سالگی



• آمیزش فقط با همسر و نه  
بیشتر در هر دوره از زندگی



• آمیزش با استفاده از کاندوم در هر  
رابطه جنسی

### ◀ رفتارهای جنسی پرخطر و ایمن تر کدامند؟

برخی رفتارهای جنسی از نظر واگیری بیماری‌های آمیزشی پرخطر  
حساب می‌شوند از جمله:

- آمیزش جنسی بدون کاندوم (از پشت یا جلو)
- آمیزش جنسی مرد با مرد
- آمیزش در زمان قاعدگی (خونروی زنانه)
- آمیزش جنسی به زور
- اشتراک بازیچه‌های جنسی
- آمیزش دهانی بدون کاندوم



برخی رفتارهای جنسی خطری از نظر سرایت بیماری‌های آمیزشی ندارند، برای مثال نوازش و جلق زدن.


البته اگر بیماری‌های پوستی و مخاطی مانند زگیل، تبخال یا زخم نباشد، بوسیدن لب‌ها و حتی دستمالی تناسلی هم خطری در بر ندارند. در برخی رفتارهای جنسی مانند آمیزش دهانی خطر سرایت بیماری کم است ولی صفر نیست.

اما برخی رفتارها مانند آمیزش از راه پشت حتی خطر بیشتری از آمیزش از راه جلو دارند.

برای سالم‌تر کردن آمیزش ابزارهایی به کار می‌رود که عبارتند از:

۱- کاندوم مردانه

۲- کاندوم زنانه

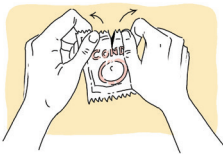
 **حامد ۲۳ ساله است. از ۱۵ سالگی فودارضایی کرده و از ۱۸ سالگی با زن‌های تن‌فروش آمیزش داشته است. چند بار آنها پیشنهاد کردند از کاندوم استفاده کند اما او زیر بار نرفت. حامد از یک‌ماه پیش دچار سوزش ادرار و دردهای مفصلی شده و به کلینیک مثلی مراجعه کرده است.**

## ◀ کاندوم مردانه چیست؟

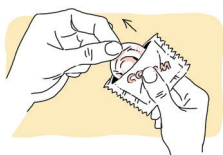
کاندوم یک غلاف کش آمدنی است که از تماس مستقیم آلت مرد با مخاط طرف مقابل (مرد یا زن) جلوگیری می‌کند و اجازه نفوذ به مایعات جنسی را نمی‌دهد. بدین لحاظ از بسیاری از بیماری‌های آمیزشی و نیز حاملگی ناخواسته پیشگیری می‌کند. کاندوم را برخی به نام‌های کاپوت و غلاف می‌شناسند. این نوع کاندوم در کشور ما رایج است.

کاندوم مردانه روی آلت راست شدهٔ مرد کشیده می‌شود. از مزایای کاندوم آن است که نقش به‌سزایی در درمان انزال زودرس مردان دارد و سفتی آلت را در افراد کم‌توان حفظ می‌کند. کاندوم‌های مردانه در شکل‌ها، رنگ‌ها و طعم‌های مختلفی وجود دارند که هر کس بسته به سلیقه و نیاز خود از آنها استفاده می‌کند. برای مثال کاندوم‌های خاردار امکان تحریک بیشتری برای طرف مفعول فراهم می‌کند.

## ◀ مراحل استفاده از کاندوم مردانه:



۱- مرحلهٔ اول باز کردن بستهٔ کاندوم است. همیشه کنار بسته دندان‌دندانه است تا به راحتی باز شود. یک پارگی



کوچک روی بسته ایجاد کنید و بدون صدمه زدن به کاندوم آن را مثل پاکت نامه کامل باز کنید. کاندوم را بدون کشیدن و بدون ناخن فرو کردن بیرون بیاورید.

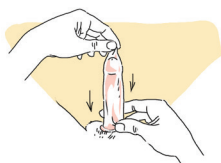
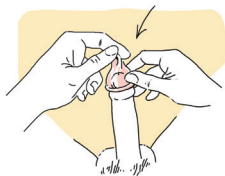


۲- کاندوم یک روکش پلاستیکی است که لوله شده است. مثل جورابی که با لوله کردن از پا در آورده باشید. پس اول باید جهتی را که لوله شده کشف

کنید. می‌توانید توی کاندوم فوت کنید تا در جهت صحیح باز شود. یا اگر ناخن‌های شما تیز نیست روی انگشت خود آن را امتحان کنید. موقع کار گذاشتن باید بخش لوله شده به سمت بیرون باشد، نه سمت آلت.



۳- نوک کاندوم چاله‌ای است که آب منی باید در آن جمع شود بنابراین با انگشتان آنرا فشار دهید تا از هوا خالی شود و همین طور آن را بگیرید.



۴- کاندوم را روی نوک آلت بگذارید و به آرامی آنرا با انگشتان اشاره و شست روی تنه آلت باز کنید. دقت کنید که اگر کاندوم را برعکس کار گذاشته باشید کاندوم را نمی‌شود باز کرد و بهتر است کار را با یک کاندوم جدید از اول و با دقت بیشتر شروع کنید. کاندوم باید تمامی طول آلت مردانه را تا ته بپوشاند.

۵- بلافاصله پس از انزال ، در حالی که هنوز آلت راست است، باید نزدیکی را خاتمه داد و کاندوم را درآورد. وگرنه نشت مایع از بین کاندوم و آلت مشکل‌ساز می‌شود. برای خروج آلت باید ته کاندوم را محکم گرفت تا از سر خوردن کاندوم و نشت منی جلوگیری شود.

۶- کاندوم را به آرامی از آلت در آورید و پس از گره زدن تهش، آن را در یک دستمال کاغذی پیچیده و در سطل زباله بیندازید.

## نکات مهم در استفاده از کاندوم مردانه

- هر کاندوم را باید یکبار استفاده کرد و پس از مصرف در زباله انداخت. هرگز بیش از یک بار از یک کاندوم استفاده نکنید.
- دقت کنید که کاندوم سوراخ نباشد و یا در اثر تماس با ناخن یا اجسام دیگر پاره نشود.
- قبل از استفاده از کاندوم به تاریخ پایان مصرف آن توجه کنید. از استفاده کاندوم‌های تاریخ گذشته جدا پرهیز کنید. تاریخ انقضای کاندوم‌های فاقد اسپرم‌کش معمولاً ۵ سال پس از تولید و کاندوم‌های حاوی اسپرم‌کش ۲ سال پس از تولید می‌باشد.
- کاندوم را از حرارت، نور خورشید، فشار و رطوبت دور نگه دارید، زیرا این عوامل احتمال پارگی یا سوراخ شدن آن را افزایش می‌دهد. بنابراین نباید آن را در داشبورد خودرو، در جیب عقب شلوار یا کیف پول توجیبی نگهداری کرد.
- پس از باز کردن بسته‌ی حاوی کاندوم به ظاهر و کیفیت کاندوم توجه کنید و از کاندوم‌های آسیب دیده، تغییر رنگ داده، شکننده، چسبناک، خشک شده، سوراخ، با بسته مخدوش و پاره شده هرگز استفاده نکنید.
- قبل از گشودن بسته‌ی حاوی کاندوم فشار ملایمی به مرکز بسته وارد کنید. شما باید یک حالت بالش مانند را که نشانه‌ی وجود هوا در بسته‌ی کاندوم است را احساس کنید. چنانچه بسته‌ی کاندوم سالم نباشد و هوایی در آن محبوس نشده باشد نشانه‌ی پارگی و یا سوراخ دار بودن

آن بوده و نباید از آن استفاده کرد.

- پیش از شروع نزدیکی، باید کاندوم را بر روی آلت راست شده کشید زیرا ترشحاتی که مردان پیش از انزال کامل دارند، ممکن است حاوی ویروس باشد و باعث سرایت بیماری شود.


- در صورت پاره شدن کاندوم در حین مقاربت، آمیزش را فوری پایان بدهید و از کاندوم جدیدی استفاده نمایید.


از آغستن کاندوم با مواد چرب (مانند وازلین) جداً پرهیز کنید چون باعث صدمه به آن می‌شود و از بین رفتن خاصیت پیشگیری از انتقال بیماری‌ها را بدنال دارد. برای لیز کردن کاندوم از آب تمیز (نه آب دهان) یا ژل‌های لیز کننده (لوپریکانت) که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند استفاده کنید.

### ◀ کاندوم را از کجا تهیه کنیم؟

کاندوم را می‌توان در خانه‌های بهداشت روستایی، مراکز بهداشتی - درمانی روستایی و شهری، درمانگاه‌های دولتی و کلینیک‌های مشاوره

بیماری‌های رفتاری، رایگان دریافت کرد. همچنین تمام داروخانه‌ها موظف‌اند بدون پرس و جو کاندوم را به هر خریدار، حتی نوجوان، بفروشند. برخی فروشگاه‌های لوازم بهداشتی و بقالی‌ها نیز کاندوم عرضه می‌کنند.

 **مامد و مواد با هم بیشتری یک زن تن‌فروش شده بودند که از آنها فواست از کاندوم استفاده کنند اما آنها بلد نبودند.**

 **اگر کسی بخواهد با دخترهایی که به نظر نمی‌آید بیماری داشته باشند، آمیزش کند، آیا باید از کاندوم استفاده کند؟**

### **فایده‌های استفاده از کاندوم:**


- ۱- کاندوم تنها ابزار پیشگیری از بارداری است که از سرایت بیماری‌های آمیزشی هم جلوگیری می‌کند.
- ۲- یکی از روش‌های مطمئن جلوگیری از بارداری می‌باشد. (در صورتی که بطور صحیح و مداوم استفاده شوند).
- ۳- عوارض جانبی دیگر روش‌های جلوگیری از بارداری را ندارد. (به جز حساسیت زای بودن لاتکس در برخی افراد)

- ۴- ایمن بوده و دسترسی به آن آسان است. بطوری که در تمام داروخانه‌ها موجود است و نیازی به نسخه پزشک برای خریداری آن‌ها نیست.
- ۵- در شکل‌ها، اندازه‌ها، رنگ‌ها و طعم‌های گوناگون عرضه می‌شود.
- ۶- تأثیری بروی قدرت باروری دو جنس نمی‌گذارد.
- ۷- آمیزش جنسی تمیزتر انجام می‌شود.
- ۸- با جلوگیری از بارداری و سرایت بیماری‌های آمیزشی، استرس و اضطراب در دو جنس کاهش یافته و رابطه جنسی لذت‌بخش‌تر انجام می‌شود.
- ۹- با کاهش تحریک‌پذیری در مردان، تحمل مردان را افزایش داده و انزال را دیرتر می‌کند.
- ۱۰- ارزان قیمت هستند.

### ◀ **سبختی‌های استفاده از کاندوم:**

- ۱- برای پیشگیری از بارداری به خوبی روش‌های جدید (مانند آمپول یا دستگاه آی‌یودی) نیست.
- ۲- استفاده همیشگی و درست از آن نیازمند اراده و انگیزه است.
- ۳- نیاز به همکاری شریک جنسی دارد.
- ۴- ایجاد وقفه در فعالیت جنسی و گاهی کاهش لذت جنسی که البته آدم باید فکر کند سالم ماندن مهم‌تر است یا لذت کوتاه مدت.
- ۵- نیاز به نگهداری مناسب و اصولی دارد.



معمد در ۱۸ سالگی که به سربازی رفت یاد گرفت   
کاندوم پیست و چه طور باید از آن استفاده کرد. البته  
فکر می‌کرد کاندوم فقط برای جلوگیری از بارداری است  
تا این که یکبار پزشک بهداری به او گفت کاندوم  
برای سلامت فودش هم خوب است و نمی‌گذارد دچار  
بیماری‌های آمیزشی شود.

◀ آیا تا به حال کاندومی که استفاده کردید پاره شده است؟

گاهی کاندوم ممکن است پاره شود یا منی از کنارش نشت کند که  
منجر به سرایت بیماری یا حاملگی می‌شود.  
کمتر از ۲ کاندوم در هر ۱۰۰ کاندوم به دلایل زیر دچار پارگی  
می‌شوند:

- ۱- استفاده نادرست از کاندوم.
- ۲- استفاده از لیز کننده‌های روغنی کاندوم‌هایی از جنس لاتکس.
- ۳- نگهداری غیر اصولی کاندوم‌ها.
- ۴- آسیب دیدن آنها توسط ناخن و دیگر اشیاء برنده و تیز.
- ۵- باز کردن بسته حاوی کاندوم با قیچی، چاقو ویا دندان.
- ۶- درست قرار ندادن کاندوم روی آلت.
- ۷- آمیزش جنسی طولانی مدت و یا خشن (به زور)

- ۸- استفاده از کاندوم در آمیزش مقعدی.
- ۹- استفاده بیش از یک بار از کاندوم.
- ۱۰- استفاده از کاندوم‌های تاریخ گذشته.
- ۱۱- استفاده از کاندوم با سایز کوچکتر از آلت.
- ۱۲- عدم استفاده و یا استفاده ناکافی از لیزکننده‌های مناسب.

## کاندوم‌ها ممکن است به دلایل زیر از روی آلت لغزیده و بطور ناقص یا کامل خارج شوند:

- ۱- استفاده از کاندوم‌های با سایز بزرگتر از آلت.
- ۲- استفاده بیش از اندازه از مواد لیز کننده پیش از کشیدن کاندوم روی آلت (تنها یک قطره کافیست)
- ۳- نگرفتن حلقه کاندوم با دست پیش از بیرون کشیدن آلت مرد از واژن زن.
- ۴- بیرون نکشیدن فوری آلت مرد از واژن زن پس از انزال.

### ◀ کاندوم زنانه چیست؟

کاندوم زنانه نوع تقریباً جدیدی از کاندوم است که به جای مرد، زن باید آن را بپوشد. در حقیقت کیسه‌ای پلاستیکی است که به کمک حلقه‌های لاستیکی داخل آن زن می‌تواند آن را قبل از شروع

آمیزش جنسی درون واژن خود کار بگذارد.  
حلقه داخلی برای فرو کردن کاندوم در واژن استفاده می‌شود و در  
گردن رحم قرار می‌گیرد. حلقه خارجی، کاندوم را روی دهانه واژن  
محکم نگه می‌دارد و محل وارد شدن آلت مرد است.



### ◀ اگر کاندوم دم دست نبود چه کنیم؟

بهترین کار پرهیز از آمیزش جنسی است. اما شما می‌توانید رفتارهای  
جنسی نسبتاً بی‌خطری مانند نوازش، و مالیدن بدون وارد کردن آلت  
تناسلی به بدن را انجام دهید. در حالت ناچاری می‌توانید به جای  
کاندوم از یک کیسه نایلونی سالم هم استفاده کنید!! برای آزمایش  
کیسه می‌توانید مقداری آب درونش بریزید اگر نشستی نداشت قابل  
استفاده است. خیلی مراقب باشید که بلافاصله پس از خروج منی آلت

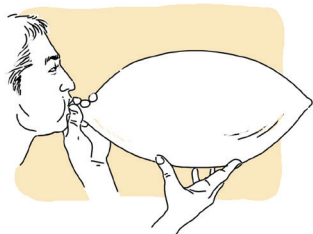
و کیسه نایلونی را خارج کنید چون منی از کنارش سریع نشت می کند.

## باورهای نادرست درباره مصرف کاندوم



**باور نادرست ۱:** اگر از دو کاندوم استفاده کنیم امن تر است. واقعیت: اینطور نیست. اگر استفاده از دو کاندوم همزمان بهتر بود، آن را دو لایه می ساختند.

استفاده از دو کاندوم همزمان، احتمال پاره شدن یا بیرون آمدن آن را بیشتر می کند.



**باور نادرست ۲:** کاندومها به راحتی پاره می شوند.

واقعیت: اینطور نیست. اگر کاندوم را درست بپوشید، سر آن را قبل از پوشیدن فشار دهید که هوای اضافی در آن

نماند، ناخن ها، جواهرات، دندان و چیزهای تیز دیگر را به سطح آن نکشید احتمال پاره شدن آن بسیار کم است.

**باور نادرست ۳:** باید از لیزکننده‌ها همراه کاندوم استفاده کنم.  
**واقعیت:** تقریباً در تمام موارد خود کاندوم‌ها حاوی لیزکننده هستند. اگر ناحیه تناسلی طرف مقابل در هنگام آمیزش خشک است، بازی قبل از آمیزش را بیشتر کنید. خشکی واژن یعنی آمیزش برای او لذت ندارد. به هیچ وجه از وازلین و دیگر چربی‌ها روی کاندوم استفاده نکنید چون آن را شکننده می‌کنند.

**باور نادرست ۴:** کاندوم همیشه لذت را کم می‌کند.  
**واقعیت:** این موضوع معمولاً درست نیست. اگر هم باشد باید به این فکر کنید که هدفتان چیست: حداکثر لذت یا سالم بودن یا پیشگیری. در ضمن کاندوم معمولاً باعث کمی تأخیر در به اوج رسیدن مردان هم می‌شود که هر دو باید از این موضوع خوشحال باشید.

**باور نادرست ۵:** اگر روی استفاده از کاندوم اصرار کنم، شانس کمتری برای رابطه دارم.  
**واقعیت:** اگر روی استفاده از کاندوم اصرار کنید، یعنی به سلامت و شادی طولانی مدت خود و نفر دیگر اهمیت بیشتری می‌دهید. استفاده از کاندوم مساوی است با آرامش خاطر و اگر کسی آرامش دیگری را نخواهد، شریک جنسی یا زندگی خوبی نیست.

## باور نادرست ۶: آمیزش دهانی نیاز به کاندوم ندارد!



**واقعیت:** انتخاب با شما است اما آمیزش دهانی می‌تواند باعث انتقال تب‌خال، سوزاک و چند بیماری دیگر بشود. لته‌های بیمار احتمال انتقال ایدز را هم به همراه دارند.

کماکان انتخاب با شما است که تا چه حد حاضر به خطر کردن هستید.

## باور نادرست ۷: کاندوم خریدن پردردسر، سخت یا پرهزینه است.



**واقعیت:** در ایران خرید کاندوم بسیار راحت است. اگر با گفتن این کلمه مشکل دارید چندبار در تنهایی تمرین کنید. اگر هم می‌خواهید راحت‌تر باشید به فروشگاه‌های بزرگ

مثل شهروند یا جایی که محله خودتان نیست بروید. کاندوم در ایران نسبتاً ارزان هم هست.

**باور نادرست ۸:** من به کاندوم نیازی ندارم چون فقط با آدم‌های خوب رابطه دارم.

**واقعیت:** اولاً که بیماری فرقی بین آدم‌های خوب و بد نمی‌گذارد و الزاماً هم از راه‌های جنسی منتقل نمی‌شود. طرف مقابل شما ممکن است از راه‌های دیگری مثل خال کوبی به یک بیماری آمیزشی دچار شده باشد. در ضمن کاندوم علاوه بر پیشگیری از بیماری برای جلوگیری از بچه‌دار شدن هم روش خوبی است و بچه ناخواسته هم در دسر است!

**باور نادرست ۹:** هر کاندومی بخرم خوب است!

**واقعیت:** متأسفانه در ایران انواع و اقسام کاندوم وجود دارد. اگر واقعاً می‌خواهید چیز قابل اطمینانی بخرید روی بسته به دنبال علامت بادبادک (♥) یا استاندارد اروپا (CE) یا استاندارد ایران (ISIRI) باشید تا کیفیت آن تضمین شده باشد. در ضمن فراموش نکنید که کاندوم‌ها تاریخ مصرف دارند و اگر قرار است بیست و چهار ساعته آن را در کیف پولتان یا جیب عقبتان بگذارید تا شاید روزی استفاده کنید، بهتر است هر دو هفته آن را عوض کنید چون خیلی زود بر اثر فشار خراب می‌شود.

**باور نادرست ۱۰:** کاندوم به دلیل پس زدن منی مرد را عقیم می‌کند.

**واقعیت:** حتی اگر مقداری منی پس بزند، هیچ مشکلی برای مرد پیش نمی‌آید. سالیانه میلیاردها کاندوم در سراسر دنیا مصرف می‌شود و تا به حال کسی به این دلیل دچار عقیمی نشده است.