کنڈوم

کنڈوم

ایچ آئی وی کے وائرس سے بچاؤ کے بہترین طریقے یہ ہیں کہ جنسی فعل سے اجتناب کیا جائے، ہمیشہ اپنے جیون ساتھی تک محدود رہا جائے اور کنڈوم (غبارے) کا متواتر استعمال کیا جائے۔ کنڈوم کے درست استعمال سے غیر محفوظ جنسی رویوں کے ذریعے ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کا سدباب کیا جاسکتا ہے۔ لہذا کنڈوم کی دستیابی اور فروغ کے لئے کئے جانے والے تمام اقدامات اور ایچ آئی وی کے وائرس سے بچاؤ کے طریقوں میں مطابقت ہونی چاہیے تاکہ لوگوں میں کنڈوم کے حصول، بروقت دستیابی اور باہمی مشاورت سے اسکے استعمال کا شعور بیدار کیا جاسکے۔

مردانہ کنڈوم (غبارے یا غلاف)

مردانہ کنڈوم نہایت پتلی ربڑ (جسے عام اصطلاح میں لیٹکس Latex کہا جاتا ہے) سے بنتے ہیں۔ ان کا استعمال جنسی عمل کے دوران کیا جاتا ہے۔ کنڈوم متاثرہ خون، مردانہ یا عورت کی جنسی رطوبتوں میں ایچ آئی وی کی ایک دوسرے میں منتقلی کے روک تھام کے ساتھ ساتھ جنسی امراض سے بھی بچاتا ہے اور مانع حمل بھی ہے۔

غباروں (کنڈوم) کا صحیح استعمال کس طرح کیا جائے

۱۔ اگر کنڈوم کا بیرونی غلاف متاثر ہو یا اس کے بننے اور انتہا کی معیاد گزر چکی ہو تو اس صورت میں اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

۲۔ جنسی عمل کے دوران ہر مرتبہ نئے کنڈوم کا استعمال کرنا چاہیے۔

۳۔ کنڈوم کے بیرونی غلاف کو کھولنے کے لیے دانتوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

۴۔ پیکٹ سے باہر نکالنے کے دوران یہ احتیاط کریں کہ ناخن یا زیورات لگنے سے یہ پھٹ نہ جائے۔

۵۔ استعمال سے پیشتر اس کے سرے کو دبا کر اس میں سے ہوا خارج کردیں۔

۶۔ جنسی عمل سے پیشتر اس کو بند سرے سے انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے پکڑیں اور عضو تناسل پر نیچے کی طرف کھولتے جائیں اور عضو تناسل کی بنیاد تک چڑھالیں۔

۷۔ چکنائی پیدا کرنے کے لیے ویسلین یا تیل کا استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ کنڈوم کو متاثر کرتے ہیں۔

۸۔ جنسی عمل سے فارغ ہونے پر عضو تناسل کے مکمل ڈھیلا ہونے سے پہلے کنڈوم کو انگلی اور انگوٹھے کی مدد سے عضو تناسل کی بنیاد پر پکڑتے ہوئے اتارتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ فرج کے اندر نہ رہ جائے اور رطوبت باہر نہ نکلنے پائے۔

۹۔ استعمال کے بعد اس کو کاغذ وغیرہ میں لپیٹ کر ضائع کردیں۔

زنانہ کنڈوم

زنانہ کنڈوم کا استعمال جنسی عمل سے پیشتر عورت اندام نہانی میں کرسکتی ہے۔ یہ نہایت پتلی ربڑ سے بنتے ہیں۔ لہذا چکناہٹ کے لیے پانی

کے علاوہ تیل کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔

فوائد

۱۔ اس کے استعمال کا مکمل اختیار عورت کو ہوتا ہے۔

۲۔ اسے جنسی عمل سے پیشتر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

۳۔ یہ تولیدی اعضاء کا بیشتر حصہ ڈھانپ لیتے ہیں۔ جس کے باعث جنسی امراض سے پیدا ہونے والے مسوں سے بھی بچا جا سکتا ہے۔

۴۔ اس کے پھٹنے کا اندیشہ مردانہ کنڈوم سے نسبتاً کم ہوتا ہے۔

نقصانات

۱۔ پاکستان میں عدم دستیابی

۲۔ بیش قیمتی

زنانہ کنڈوم کا طریقۂ استعمال (Femidom)

۱۔ فیمیڈم کے پلاسٹک کے غلاف کے اندرونی اور بیرونی سطح پر چھلّے ہوتے ہیں جو اندام نہانی میں دخول کے بعد گردن رحم اور بیرونی تولیدی اعضاء کو ڈھانپ لیتے ہیں۔

۲۔ جنسی عمل کے دوران مردانہ عضو تناسل اس پلاسٹک کے غلاف کے اندر ہوتا ہے لہذا جنسی رطوبتوں کی ایک دوسرے میں منتقلی کو روکا جا سکتا ہے۔

۳۔ مقعد کے ذریعے جنسی عمل کے دوران فیمیڈم کو مردانہ عضوء تناسل پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جبکہ عورت کے مقعد میں استعمال سے قبل اس کے اندرونی چھلّے کو ہٹا دیا جاتا ہے۔

مقعد کے ذریعے جنسی فعل اور کنڈوم

مقعد کے ذریعے غیر محفوظ جنسی عمل ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کا ایک بڑا سبب ہے۔ اس کی روک تھام کے لیے زنانہ اور مردانہ کنڈوم دونوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تاہم زنانہ کنڈوم مضبوط ہونے کے علاوہ خاصا چکنا بھی ہوتا ہے۔ اسے عورت میں جنسی عمل سے پیشتر مقعد میں داخل کیا جاتا ہے۔ جو کہ خاصا مشکل ہوتا ہے۔ جب کہ مردوں میں عضوء تناسل پر استعمال سے پیشتر اس کے اندرونی چھلّے کو ہٹا دینا چاہیے۔

کنڈوم کے استعمال میں رکاوٹیں اور انکے خلاف مئوثر اقدامات

۱۔ **معاشرتی، روایتی اور مذہبی نامنظوری**

اس کے روایتی اور معاشرتی فوائد کو اجاگر کرنا چاہیے اور عوام الناس میں یہ شعور پیدا کرنا چاہیے کہ ایچ آئی وی اور جنسی امراض سے بچاؤ کا یہ ایک مئوثر ذریعہ ہے۔

۲۔ نوجوانوں میں ایچ آئی وی، جنسی امراض اور کنڈوم کی افادیت سے متعلقہ غلط فہمیاں اور گمراہ کن معلومات

ان عوامل کے سد باب کے لیے ہم عصروں کے درمیان محفوظ جنسی تعلقات سے متعلقہ معلومات کی آسان فراہمی اور جنسی رویوں میں تبدیلی پر زور دیا جانا چاہیے۔ جس سے نوجوانوں میں مثبت جنسی اقدار کو فروغ دیا جا سکے اور ان مفروضوں اور واہموں کا خاتمہ کیا جا سکے جو منفی جنسی رجحانات کی پرورش کرتے ہیں۔

۳۔ کنڈوم کی عدم دستیابی، قیمت، فراہمی کی ممانعت، عدم رازداری اور فروغ میں مشکلات

ان عوامل کے سد باب کے لیے معاشرتی سطح پر اسکے فروغ کی کوششیں کی جانی چاہییں اور حکومت کی سطح پر اسکی مفت فراہمی کی جائے۔ عام پبلک کے استعمال کی جگہوں پر اسکی فراہمی یقینی بنائی جائے جیسے ہوٹل، دکانیں بازار، کالج اور قید خانے۔

۴۔ کنڈوم کے استعمال کی ذاتی ناپسندیدگی

کنڈوم کو ایسے پیکٹ میں فراہم کرنا چاہیے جو دلکش اور پرکشش ہوں۔

۵۔ کنڈوم کے استعمال پر عدم اختیاری

مشاورت کے ایسے انداز کو فروغ دینا چاہیے جس سے مرد اور عورت آپس میں صلاح و مشورے کے ساتھ اس کے استعمال کو یقینی بنا سکیں۔