# ຫຼັກສູດ ສໍາລັບອົບຮົມ ອາສາສະມັກ ໄວໜຸ່ມ “ເພືອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບຄົວ, 2016

# ບົດທີ 9 (25 ນາທີ)

# ເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ

ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບຄົວ (PFHA)

# ມີເພດສຳພັນ ທີ່ປອດໄພ ແມ່ນແນວໃດ?

- ມີເພດສຳພັນ ທີ່ປອດໄພ ແມ່ນ ການມີເພດສຳພັນ ທີ່ມີການປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຄູ່ຂອງຕົນ ບໍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍດ້ານສຸຂະພາບ ຊຶ່ງສ່ວນໃຫຍ່ ໃນໄວລຸ້ນ ແມ່ນ:
  1. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ)
  2. ການຖືພາ ທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈ
- ສະນັ້ນ ເວລາຈະມີເພດສຳພັນ ທຸກຄັ້ງ ຕ້ອງໝັ້ນໃຈ ວ່າ ຕົນເອງ ແລະ ຄູ່ຂອງຕົນ ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງດີແລ້ວ
- ເໝາະສົມທີ່ສຸດ ສຳລັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ ໃນໄວລຸ້ນ ແມ່ນ ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ
- ຖົງຢາງອານາໄມ ແມ່ນ ຊອກຫາໄດ້ງ່າຍ ແລະ ມີຢູ່ທົ່ວໄປ

# ໄວລຸ້ນ ທີ່ມີກິດຈະກຳທາງເພດ ເປັນປະຈຳ

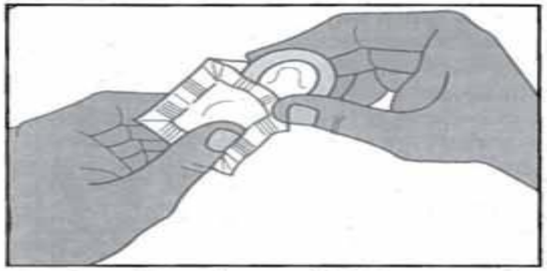
ຕ້ອງຝຶກ ເປັນນິໄສ ຄື:

- ກ່ອນອື່ນ ຢ່າມີ ອະຄະຕິ ກັບຖົງຢາງອານະໄມ
- ມີຖົງຢາງອານະໄມໄວ້ຕິດຕົວ ຫຼື ໄກ້ຕົວ ເພື່ອຕ້ອງການໃຊ້
- ບໍ່ຕ້ອງອາຍ ເມື່ອມີຄົນພົບເຫັນວ່າມີ ຖົງຢາງອານະໄມຢູ່ນຳ ໃຫ້ບອກຢ່າງຈິງຈັງ ວ່າເອົາໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນ
- ຕ້ອງ ບໍ່ຍອມເຜີຕົວ ຫາກຖືກ ຄູ່ຮ່ວມເພດ ຍົ້ວເຍົ້າບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອານະໄມ
- ຝຶກການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອານະໄມ ໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ທຸກຂັ້ນຕອນ ແບບຊຳນານ ຝຶກນຳກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ດ້ວຍຕົນເອງ, ຫຼື ເວລາມີການອົບຮົມ

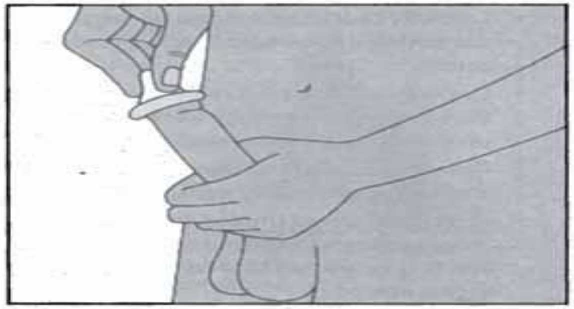
ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບ
(PFHA)

# ວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ຖືກຕ້ອງ

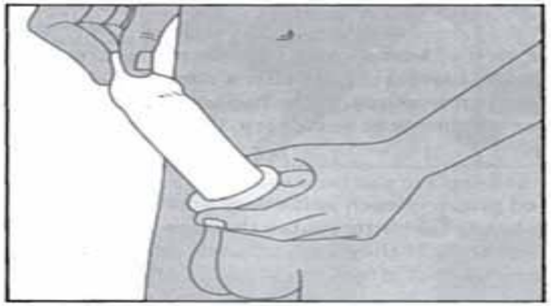
## How to use a male condom



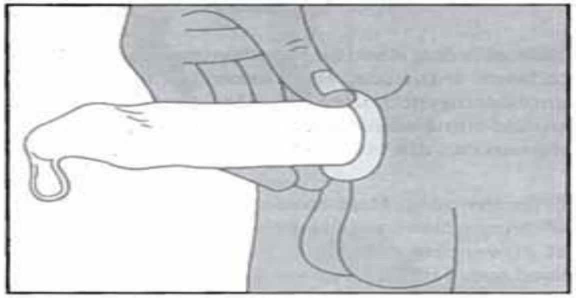
1. Open the packet carefully. Do not use anything sharp like a knife or nails. Ensure that the part to be unrolled is on the outside.



2. Pinch the tip of the condom. Place it on the hard penis.



3. Unroll the condom all the way to the base of the penis.



4. After ejaculation, hold the condom at the base of the penis so it does not slip off.

5. While still holding the base, pull off the condom gently so as not to spill the contents.

6. Wrap condom in tissue paper and throw it away in a latrine or somewhere out of reach of children. Never flush a condom down the toilet.