

KONDÖM KULLANIM KILAVUZU



Kondom nedir ve ne tip kondomlar vardır?

Kondomlar insanları HIV de dahil olmak üzere, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) karşı koruma sağlamak için bariyer görevi görür. Kondomlar spermin yumurta ile karşılaşmasını engellediği için de aynı zamanda istenmeyen gebeliklere karşı bir gebeliği önleyici yöntemdir.

Dahili kondom (kadın kondomu veya vajina kondomu olarak da bilinir) vücut içinde kullanıma yöneliktir.

Harici kondom (erkek kondomu ya da penis kondomu olarak da bilinir) en popüler ve en çok bulunabilir kondom tipidir. Harici kondom, cinsel ilişkiden hemen önce erekte (tam sertleşmiş) olmuş penise yerleştirilirken, dahili kondom ise cinsel ilişkiden sekiz saat öncesine kadar vajinanın içine yerleştirilebilir.

Dahili kondomun kullanılması için ereksiyon gerekli değildir, ancak harici kondom takılmadan önce penisin erekte olması zorunludur.

Kondomları **nereden** temin edebilirsiniz?

Harici kondomlar ücretsiz olarak aşağıdaki birimlerde bulunabilir:

- **Mülteci Hizmet Birimleri:** Birimlerimizin adreslerine ulaşmak için **0 850 888 0 539** numaralı Mülteci Destek Hattından bizi arayın.

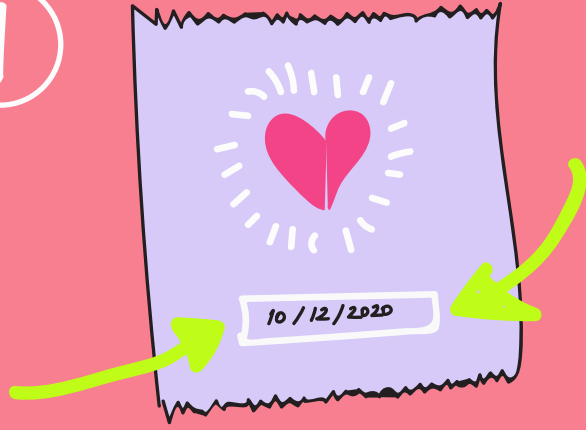
- **Göçmen/Mülteci Sağlık Merkezleri, Aile Sağlığı Merkezleri, Halk Sağlığı Merkezleri**

veya

- Türkiye genelindeki **eczaneler, süpermarketler** ve diğer **sağlık bakım mağazalarından** harici kondom satın alınabilir.

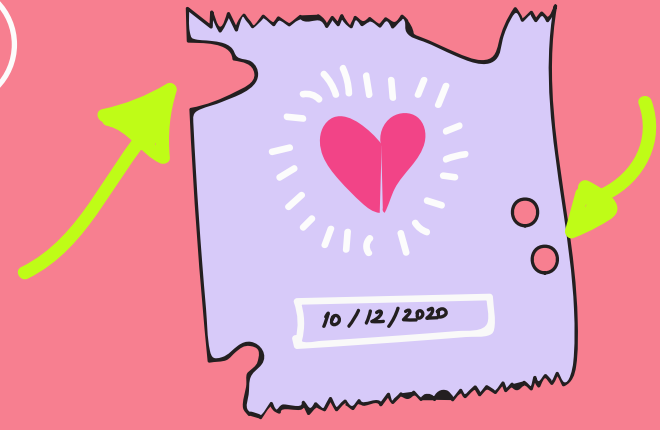
Kondomları nasıl kullanmalısınız?

1



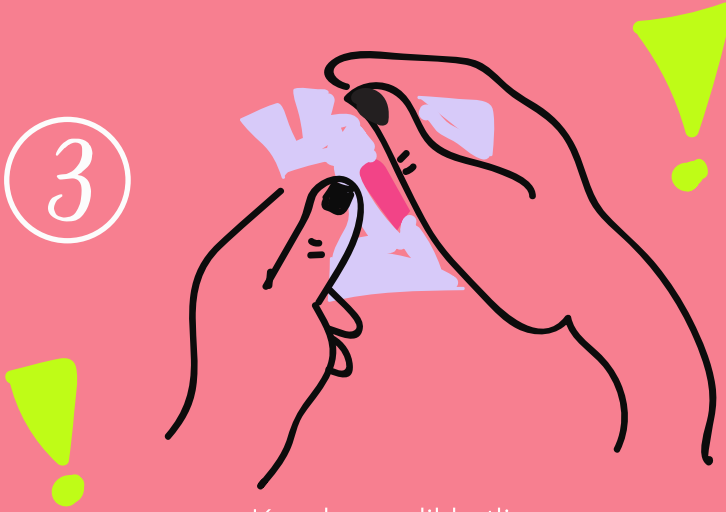
Kılıf veya kutu üzerinde basılı son kullanma tarihini kontrol edin. Son kullanma tarihi geçmiş kondomları kullanmayın.

2



Paketi (kılıfı) yırtılma ve deliklere karşı kontrol edin. Paket hasar görmüş görünüyorsa kondomu kullanmayın.

3



Kondomu dikkatlice açın — tırnaklarınız, dişleriniz, makas veya başka herhangi bir sert araç kullanmayın.

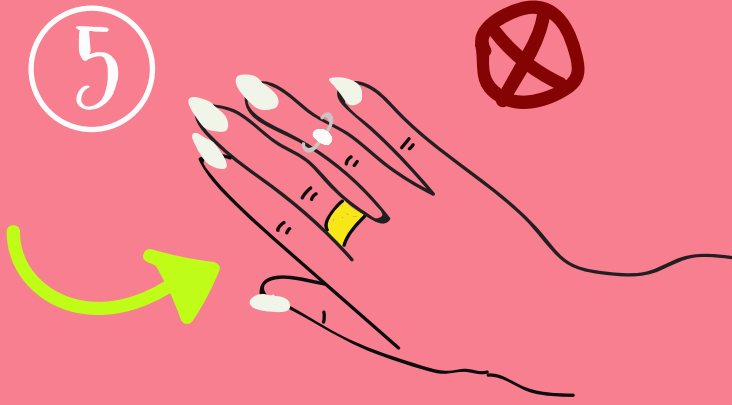
4



Kondomu yerleştirirken, hasar görmesini engellemek için tırnaklarınızın kısa (uzun değil) kesilmiş olmasına özen gösterin.

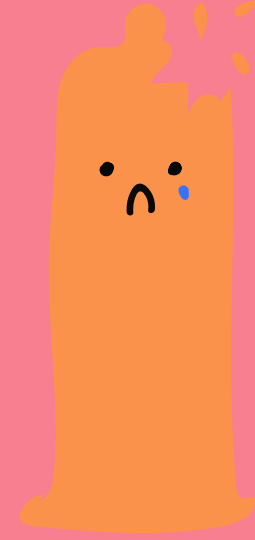
Kondomları nasıl kullanmalısınız?

5



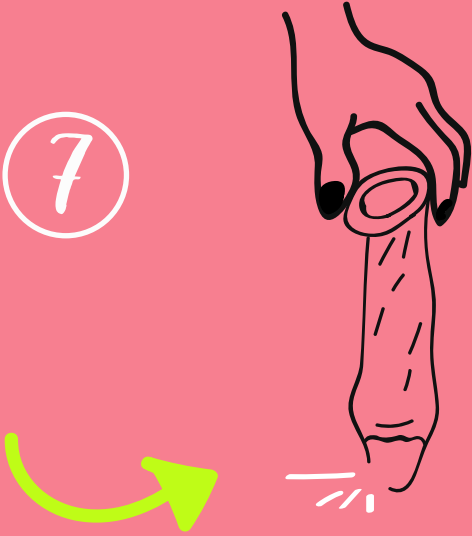
Kondomları takarken veya yerleştirirken kullandığınız parmağınızda takı olmamasına (yüzük gibi) dikkat edin.

6



Cinsel ilişki sırasında, kondomun yırtılması veya sıyrılması durumunda cinsel ilişkiyi hemen sonlandırın.

7



Kondomu çöpe atmadan önce yırtılmadığından emin olun. Yırtılmışsa veya meni dışarı dökülmüşse olası bir gebelik oluşumunu engellemek için cinsel ilişkiden sonraki 120 saat içinde acil gebeliği önleyici yöntemeye erişim ihtiyacınız olabilir.*

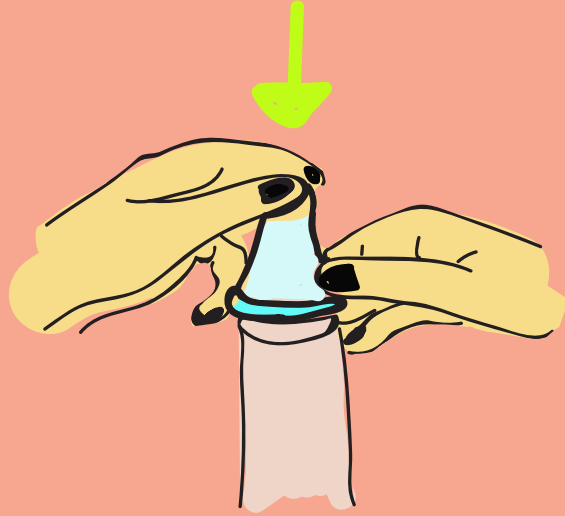
8



Kullanılmış kondomu kağıt mendil veya tuvalet kağıdına sarıp çöpe atın. Kesinlikle tuvalete atıp üzerine sifon çekmeyin.

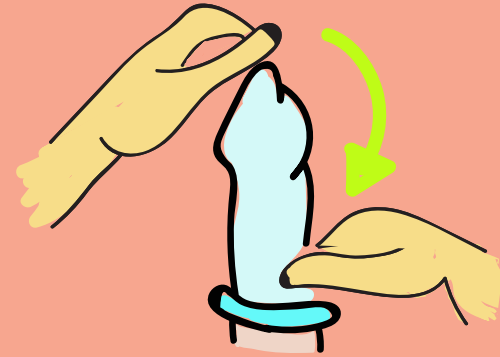
Harici kondomları nasıl kullanmalısınız?

1



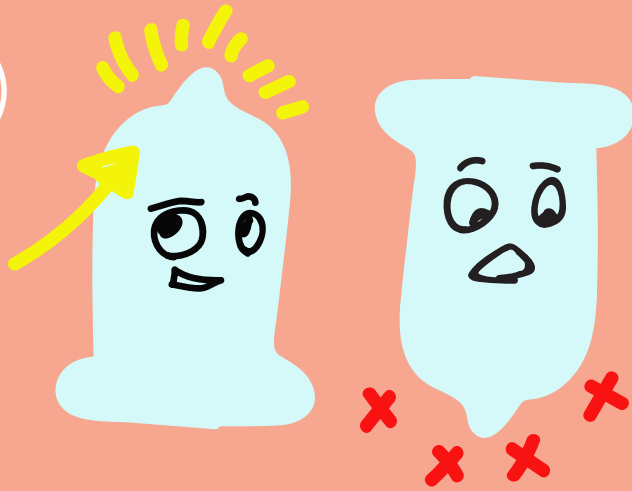
Kondomun ucundan tutun ve penisin üst kısmından yerleştirin. Üst kısımda meninin toplanması için küçük bir boşluk bırakın. Kondomun ucunu iki parmağınızın arasında tutarak hava varsa dışarı çıkarın.

2



Penis erekte olduğunda partnerinizin ağzı veya genital bölgesine herhangi bir şekilde temas etmeden kondomu penis başından köküne doğru açarak geçirin.

3



Kondomu doğru yönde taktığınızdan emin olun: Yuvarlak çıkıntı kısmı dışta olmalıdır dolayısıyla küçük bir şapka gibi görünür ve kolaylıkla sarılı kısımdan açılır. Bir kondomu yanlışlıkla içi dışına gelecek şekilde takarsanız, tersini ÇEVİRMEYİN ve tekrar KULLANMAYIN - yeni bir kondom kullanın.

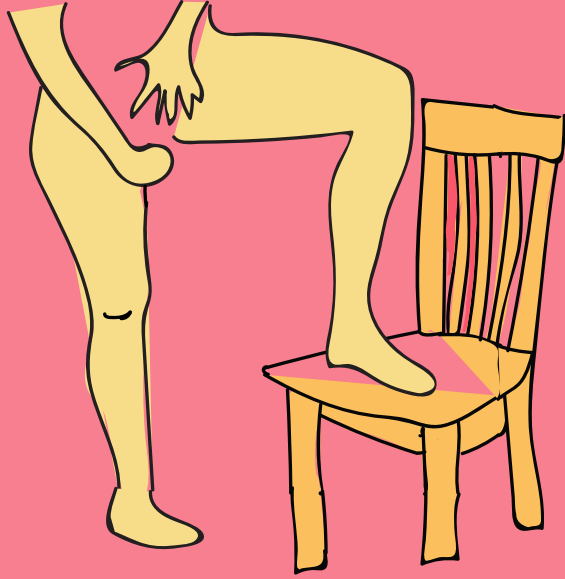
4



Boşaldıktan ya da cinsel ilişki tamamlandıktan sonra, kondomun yuvarlak çıkıntı kısmı üzerinden tutun. Kondomun kök kısmından tutun (halkanın bulunduğu) ve penisi dışarı çıkarın. Bunu penisiniz yumuşamadan ÖNCE yapın, böylece kondom gevşemez ve meni dışarı sızmaz.

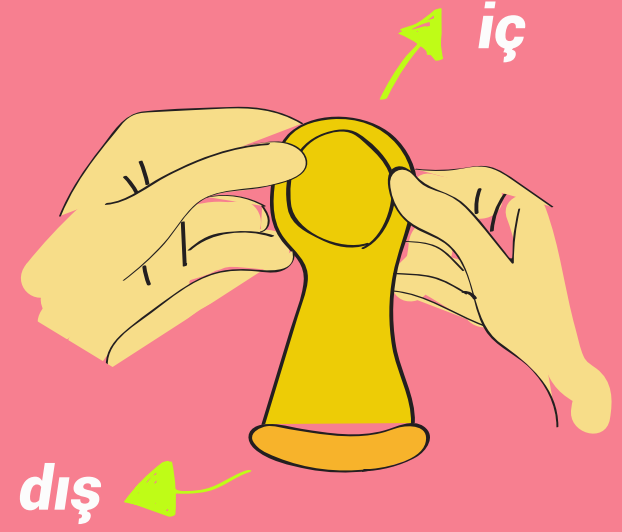
Vajinal kullanım için dahili kondom

1



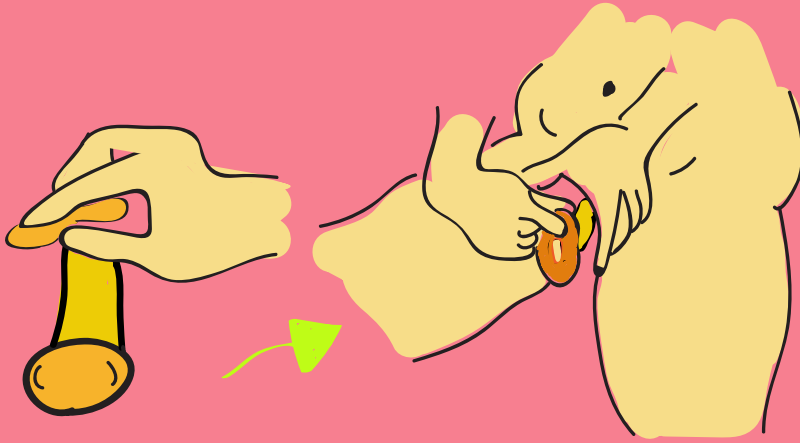
Gevşeyin ve cinsel organlarınıza kolayca ulaşip dokunabileceğiniz rahat bir pozisyona gelin. Tampon takarmış gibi bir sandalye üzerinde tek ayak üzerinde durmak, sırt üstü uzanmak veya çömelmek, genel olarak uygulanan pozisyonlardır.

2



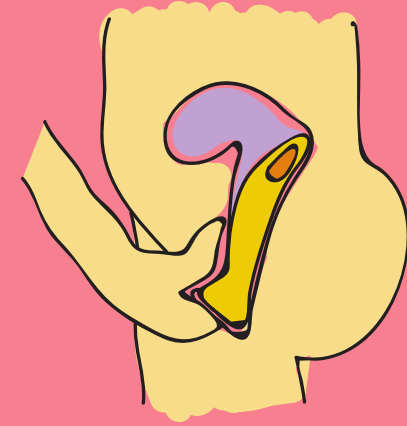
Kapalı uçlu kalın, iç halka vajinanın içine yerleştirmek için kullanılır. İnce, dış halka vajinal açıklığı kaplayarak beden dışında kalır.

3



Kondomun kapalı ucunda dış kısmından tutarken, iç halkanın kenarlarını baş ve işaret parmağınızla aynı anda sıkın ve vajinanın içine yerleştirin. Tampon takmakla benzer bir işlemdir.

4



Parmağınızı kullanın ve iç halkayı vajinanın içinden rahim boynuna doğru; gidebildiği yere kadar itin. Kondom doğal olarak genişleyecek ve siz bunu hissedemeyebilirsiniz.

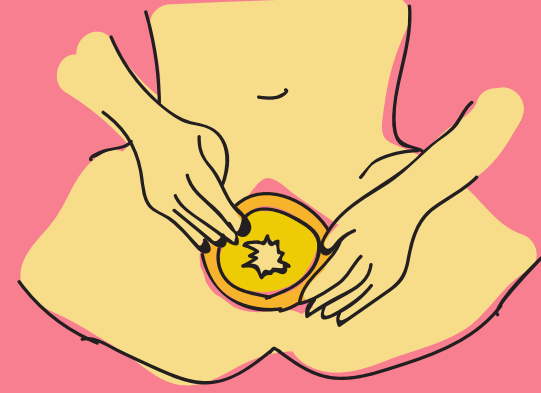
Vajinal kullanım için dahili kondom

5



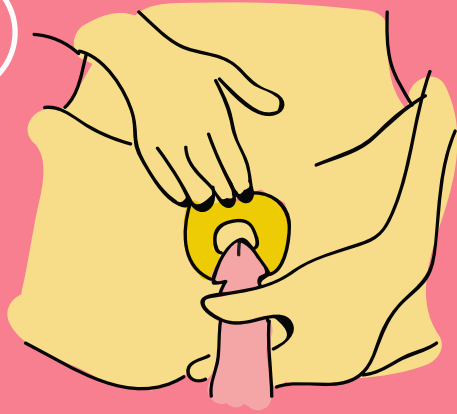
Kondomu yerleştirirken, bükülmediğinden emin olun.

6



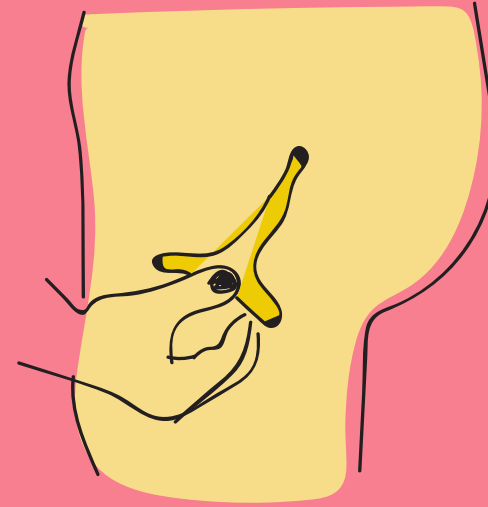
Parmağınızı dışarı çıkarın ve dış halkanın vajinanın yaklaşık iki buçuk santim dışından sarkmasına izin verin.

7



Partnerinizin penisinin kondom ve vajinal duvarlar arasından yana kaymadığından emin olarak kondom açıklığından içeri girmesini sağlayın.

8



Cinsel ilişkiden sonra, meniye (sperm) kesenin içinde tutmak için dış halkayı (dışarı sarkan kısım) burkun. Meninin dökülmemesine özen göstererek nazik bir şekilde vajinanızdan dışarı çıkarın.



Tüm kondomlar tek kullanımlıktır. Vajinal, oral veya anal cinsel ilişki için her cinsel ilişkide yeni bir kondom kullanın.



Vajinal ilişkiden anal ilişkiye pozisyon değişikliği yaparken, pozisyon değiştirmeden önce kondom değiştirdiğinizden emin olun.

???

Kayganlaştırıcı nedir, ne zaman ve nasıl kullanılmalıdır?

Kuru bir vajina veya anüs ağrılı cinsel ilişkiye neden olabilir ve kondomlar kolaylıkla yırtılabilir. Kayganlaştırıcılar kondomun kullanım sırasında yırtılmasını engeller ve ciltte tahrişi önler. Kayganlaştırıcı (lube ya da lubricant olarak da adlandırılır) kullanırsanız, kondomun yırtılma riski çok daha az olacaktır. Anüs tek başına herhangi bir sıvı üretmediği için anal cinsel ilişki sırasında mutlaka kayganlaştırıcı kullanmalısınız.

Kayganlaştırıcılar kondomun içine değil dış kısmına uygulanmalıdır. Farklı kayganlaştırıcı türleri mevcuttur. Su, silikon veya yağ bazlı. Kondomunuzla hangi tip kayganlaştırıcının kullanılabileceğini görmek için kondom paketindeki bilgileri kontrol edebilirsiniz.

Yağ bazlı kayganlaştırıcılar (vazelin, losyon, bebe yağı, katı yağ veya gıdasal yağlar) kesinlikle lateks kondomlarla birlikte kullanılmamalıdır (harici kondomların çoğu latekstir), aksi takdirde yırtılmasına neden olabilir. Dahili kondomlar çoğunlukla poliüretan veya nitrilden yapılır, latekse alerjisi olan kişiler için kullanımı güvenlidir. Bu tip dahili kondomlar tüm kayganlaştırıcı türleriyle birlikte kullanılabilir (yağ bazlı kayganlaştırıcılar dahil).

Lateks alerjiniz varsa veya ilave bir kayganlaştırıcı kullanmak istiyorsanız, kullandığınız kondom tipiyle uyumlu olduğundan emin olmak için kondomu kullanmadan önce ambalajını kontrol edin.

???

Oral ve anal cinsel ilişki için kondom kullanmanız gerekir mi?

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara (CYBE) karşı korunmak istiyorsanız evet. CYBE'ler korunmasız oral ve anal cinsel ilişki sırasında da bulaşabilir.

???

Partneriniz/müşteriniz kondom kullanmak istemezse ne yapılmalı?

Partneriniz/müşteriniz kondom kullanmak istemezse, kondom kullanımının güvenli cinsel ilişki yaşamak, CYBE'lere karşı korunmak ve/veya istenmeyen gebeliklerin önlenmesi gibi her ikiniz açısından da faydaları konusunda onunla konuşun. Cinsel partneriniz müşterinizse özellikle kendisinin, kendi ailesi veya partnerinin sağlığı açısından faydalarını anlatabilirsiniz.

Her ikinizin de hoşuna gidecek bir kondom bulmadan önce farklı kondom tipleri denemeniz eğlenceli olabilir. Partneriniz/müşterinizin kondom kullanmayı reddetmesi durumunda onun duyguları ve seçimlerine saygı duymak yine de önemlidir, fakat bu kişiyle **gerçekten cinsel ilişki yaşamak isteyip istemediğinizi düşünün.** Kondomlar yalnızca kolay ve uygun fiyatlı bir gebeliği önleyici yöntem değildir, kullanıldığında hijyen, güvenlik, korunma duygusu ve gönül rahatlığı açısından da faydalar sağlar.

Kendinize dikkat etmek ve güvende hissetmek için kondom kullanmalısınız: CYBElerin çoğunun belirgin belirtileri olmadığını ve birçok insanın CYBE ile yaşadıklarını bilmediklerini unutmayın.

Yanında kondom taşımanın herkesin kendi sorumluluğu olduğunu unutmayın. Bunun partneriniz veya müşterinizin görevi olduğunu düşünmeyin ve kondom satın almayı onlardan beklemeyin.



Penissiz cinsel ilişki yaşarken de kondoma ihtiyacınız olur mu?

Seks oyuncaklarınızı başkalarıyla paylaşıyorsanız, kullanırken kondomla kaplamak vajinal enfeksiyon oluşması veya CYBE'lerin bulaşmasını önlemek için iyi bir yöntemdir.



Bir yerine iki kondom kullanmak daha mı iyidir?

Kesinlikle hayır. Tek seferde iki kondom kullanırsanız kondomun yırtılma ya da sıyrılma ihtimali daha yüksektir. Bu durum dahili (kadın) kondomu takılıyken aynı zamanda penise de kondom takılması durumunda da geçerlidir. Tek bir kondoma güvenin ve sadece kondom için uygun bir kayganlaştırıcı kullanın.



Kondom yırtılırsa ne yapmalısınız?

Cinsel ilişkinin herhangi bir noktasında kondomun yırtıldığını hissederseniz, derhal durun, geri çekilin ve yırtık kondomu çıkarıp yeni bir kondom takın. Kondom yırtılmışsa ve başka bir gebeliği önleyici yöntem kullanmıyorsanız, en kısa sürede bir sağlık merkezi, eczane ya da doktora başvurun ve acil gebeliği önleyici yöntem talep edin. Bunu en kısa sürede, en geç 120 saat (5 gün) içinde yapmanız gerekir. Yine de CYBE'ler açısından risk altında olabilirsiniz, Mülteci Destek Hattını arayın ve neler yapabileceğiniz konusunda bilgi alın. Kondomunuz yırtıldı ve daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa, (0 850 888 0 539) numaralı Mülteci Destek Hattını haftanın 7 günü herhangi bir saatte arayabilirsiniz.



Kondomları nasıl muhafaza etmelisiniz?

Kondomları soğuk, sıcak, floresan ışık, rutubet, basınç, kemirgen hayvanlar ve doğrudan güneş ışığından uzak tutmalısınız. Cüzdan veya pantolon arka cebi gibi sık sık baskı ve sürtünmeye maruz kalan yerlerde saklanmamalıdır, bu hasar görmesine neden olabilir!

Daha fazla bilgi için:

Mülteci Destek Hattını arayın veya "Mülteci Destek"
web sitelerini ziyaret edin:

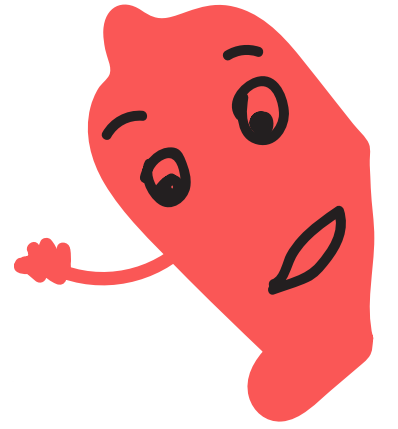
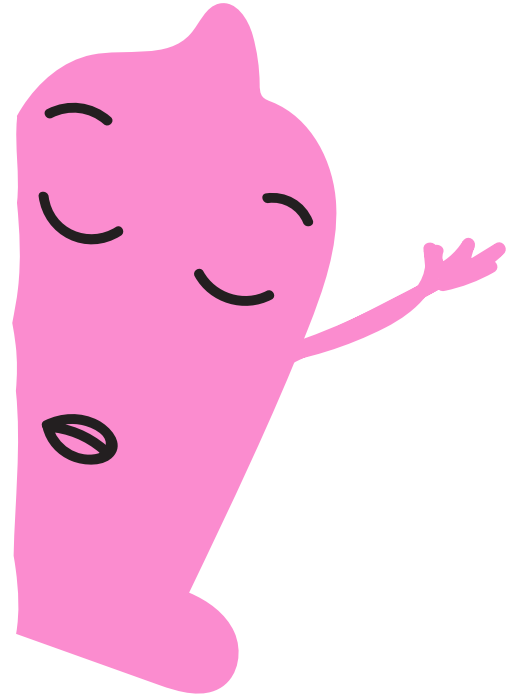


0 850 888 0 539



pozitifyasam.org/multecidestek
kirmizisemsiye.org/multecidestek

Bu broşür "Türkiye'de yaşayan Kilit Mülteci Grupların Koruma Hizmetlerine Erişimlerinin Önündeki Engellerin Azaltılması Projesi" kapsamında geliştirilmiş ve basılmıştır. Proje, Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA) Türkiye, Pozitif Yaşam Derneği ve Kırmızı Şemsiye Cinsel Sağlık ve İnsan Hakları Derneği tarafından yürütülmektedir ve Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları (ECHO) tarafından finanse edilmektedir.



KONDÖM KULLANIM KILAVUZU

