# გამოვიყენოთ

# კონდომი

ალბათ იცი, რომ დღესდღეობით საქართველოში საკმაოდ გავრცელებულია სექსობრივი გზით გადამდები ინფექციები და აივ/შიდსი. მათგან თავის დაცვის ერთ-ერთი საშუალება, უსაფრთხო სექსობრივი ურთიერთობებია.
არ ენდობი სექსობრივ პარტნიორს?
შემთხვევითი სექსობრივი კონტაქტები გაქვს?
გამოიყენე კონდომი!
დღესდღეობით ეს საკითხი შეიძლება შენში უხერხულობასა და უსიამოვნო განცდებს ინვევდეს. ნაიკითხე ეს საინფორმაციო ბროშურა. იგი საშუალებას მოგცემს თავიდან აიცილო არცოდნით გამონვეული სარისკო ქცევა და საფრთხე.
შესაძლებელია დამატებითი კითხვების დაკმაყოფილების სურვილიც გაგიჩნდეს.

ამისათვის აკრიფე ტელეფონის ნომერი:
თბილისი - 25 18 19
ბათუმი - 7 42 13

ცენტრის "თანადგომა" კონსულტანტები უპასუხოდ არ დატოვებენ შენს შეკითხვებს.

**გახსოვდეს: ყოველი ზარი ანონიმური და უფასოა.**

*რა თქმა უნდა, მე ვიცი, როგორ გამოვიყენო კონდომი. ყოველ შემთხვევაში, მე ვფიქრობ, რომ გამოვიყენებ. ბოლოს და ბოლოს, რაიმეს მოვახერხებ. . .*

*გიორგი 20 წლის*

ბევრი იცი კონდომის (პრეზერვატივის) შესახებ? თუ გგონია, რომ ყველაფერი იცი, მაინც წაიკითხე, შეიძლება რაიმე ახალიც აღმოაჩინო. თუ კი ძირითადი ცოდნა გაქვს და უფრო მეტის გაგების სურვილი გაგიჩნდა, ეს ბროშურა დიდ დახმარებას გაგიწევს.

„უსაფრთხო სექსი„ დღევანდელ დღეს ის ფრაზაა, რომელსაც ნაკლებ რისკთან დაკავშირებული სქესობრივი ურთიერთობების აღსანიშნავად იყენებენ. ნაკლები რისკი კი, თავის მხრივ, გულისხმობს, რომ შენ ან შენი პარტნიორი დაცულნი ხართ არასასურველი ფეხმძიმობისაგან და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან.

არსებობს სექსუალური სიამოვნების მიღების მრავალი საშუალება, მაგრამ თუ თქვენ გადაწყვიტეთ, განახორციელოთ სქესობრივი კავშირი, თავდაცვის საუკეთესო საშუალებებია:

- ერთგული პარტნიორობა
- კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენება.

## გამოვიყენოთ კონდომი

### გრძნობ უხერხულობას კონდომთან დაკავშირებით?

თუ შენ გეუხერხულება კონდომის (პრეზერვატივის) ყიდვა, გამოყენება ან მის შესახებ ლაპარაკი, იცოდე, რომ მარტო შენ არ ხარ ასე. მიუხედავად იმისა, რომ კონდომის (პრეზერვატივის) შესახებ საუბრობენ ტელევიზიით, წერენ ჟურნალებში, მაინც მიუხედავად იმისა, რომ სექსი ძალიან პიროვნულია და შესაძლოა უხერხული სასაუბრო, არ უნდა

დაუშვა არასასურველი ფეხმძიმობის ან დაინფიცირების რისკი. თუ აპირებ ვინმესთან სქესობრივი კავშირის დამყარებას, რატომაც არ უნდა ისაუბრო გულახდილად თავდაცვის შესახებ?

თუ შენ გიძნელდება ამ საკითხის წამოჭრა, შეიძლება დატოვო გადაშლილი ჟურნალი იმ გვერდზე, რომელზეც მოთხრობილია კონდომის (პრეზერვატივის) შესახებ ან დადო ეს ბროშურა იმ ადგილას, სადაც შენი პარტნიორი მას ადვილად დაინახავს. ეს საკმაოდ კარგი გზაა მასზე საუბრის დასაწყებად.

რაც შეეხება კონდომის (პრეზერვატივის) ყიდვის უხერხულობას, მისი გამყიდველები ნაკლებად ინტერესდებიან იმით, ვინაა და რას აკეთებს მისი მყიდველი. ისინი ყიდიან ასობით ცალს და არ აპირებენ არანაირი უხერხული შეკითხვის დასმას.

## მამაკაცი და კონდომი

თუ შენ არ მოგწონს კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენების იდეა, იფიქრე იმაზეც, თუ რა სარგებლობის მოტანა შეუძლია მას. შენ მოგებული დარჩები კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენების გამო, რადგანაც:

- არ უნდა იდარდო იმაზე, დებულობს თუ არა შენი პარტნიორი ჩასახვის საწინააღმდეგო აბებს;
- კონდომის (პრეზერვატივის) საცხი ქმნის სისველეს, რაც აადვილებს სქესობრივ აქტს;

- კონდომი (პრეზერვატივი) გვიცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან, მათ შორის აივ/შიდსისაგან;

- კონდომი (პრეზერვატივი) შეიძლება დაეხმაროს იმ მამაკაცს, რომელსაც აქვს ნაადრევი ეჯულაცია (სპერმის გამოყოფა).

## ქალი და კონდომი

შენ მოგებული დარჩები კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენებით, რადგანაც:

- შენ იზიარებ შობადობაზე კონტროლის პასუხისმგებლობას;
- კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენებას არა აქვს გვერდითი მოვლენები;
- კონდომი (პრეზერვატივი) არ ახდენს ზეგავლენას შენი ორგანიზმის ფუნქციონირებაზე, მაგალითად, შენს მენსტრუაციაზე;
- ის შესანიშნავი თავდაცვის საშუალებაა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან, აივ/შიდსის ჩათვლით;
- კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენება ამცირებს საშვილოსნოს ყელის კიბოს განვითარების რისკს;
- კონდომის (პრეზერვატივის) საცხი ჰმატებს სასქესო ორგანოებს დამატებით სისველეს და ამით სქესობრივ კავშირს უფრო აადვილებს.

# 7 მიზეზი კონდომის გამოსაყენებლად

1. კონდომი (პრეზერვატივი) არასასურველი ორსულობისაგან თავის დაცვის საიმედო მეთოდია, როცა მას სწორად იყენებენ.
2. კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენებას არ ახლავს გვერდითი მოვლენები.
3. კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენება ხდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა ამის საჭიროება არსებობს, განსხვავებით სხვა კონტრაცეპტივებისაგან, რომელთა გამოყენება ხანგრძლივ ან ყოველდღიურ ხასიათს ატარებს.
4. კონდომი (პრეზერვატივი) ზეგავლენას არ ახდენს ქალის ორგანიზმის ფუნქციონირებაზე.
5. კონდომის (პრეზერვატივის) შეძენა შეიძლება ადვილად და არ საჭიროებს რეცეპტსა და ექიმთან ვიზიტს.
6. კონდომი (პრეზერვატივი) ხელს უშლის სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების და აივ/შიდსის გავრცელებას.
7. კონდომი (პრეზერვატივი) გვეხმარება საშვილოსნოს ყელის კიბოსაგან თავდაცვაში.

## ალკოჰოლი და სექსი

მრავალი ჩვენგანი ცხოვრებაში ერთხელ მაინც ყოფილა ნასვამი. დიდი რაოდენობით ალკოჰოლის მიღებასთან დაკავშირებით პრობლემა ისაა, რომ ამ დროს ადვილია კონტროლის დაკარგვა. ეცადე, არ დაამყარო სქესობრივი კავშირი მაშინ, როცა ნასვამი ხარ, რადგანაც:

- სასმელი გავლენას ახდენს შენი განსჯის უნარზე. სანამ შენი და შენი ნაცნობის ურთიერთობა ინტიმურ სიახლოვეში გადავა, დაფიქრდი, ნამდვილად გინდა თუ არა მასთან სქესობრივი კავშირი;
- სიმთვრალეში ძალიან ადვილია, რომ დაგავიწყდეს ისეთი მნიშვნელოვანი საკითხი, როგორიცაა კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენება.

## *როგორ ვუთხრა პარტნიორს, რომ გვინდა გამოვიყენოთ კონდომი*

*„რატომ არ ვიყენებთ კონდომს?„*

*„შეგიძლია მომეხმარო და მე გაჩვენებ, როგორ კეთდება ეს„*

*„მე ვიცი, რომ შენ არ ხმარობ აბებს. მოდი, გამოვიყენოთ კონდომი„*

*„მე არ ვიყენებ აბებს. შეგვიძლია გამოვიყენოთ კონდომი?„*

*„კარგია არა, რომ კონდომი ვიყიდე?„*

*„უსაფრთხოდ ვიგრძნობ თავს, თუ კონდომს გამოვიყენებთ„*

*„თუ შენ უარს ამბობ კონდომის გამოყენებაზე, მე ჩავთვლი, რომ შენ არ ზრუნავ ჩემზე„*

## როგორ გამოვიყენოთ კონდომი

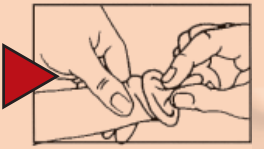
კონდომის (პრეზერვატივის) სწორად გამოყენება ძალიან ადვილია, თუ შენ გაითვალისწინებ რამდენიმე სახელმძღვანელო პრინციპს. იმდენად, რამდენადაც საუკეთესო თავდაცვისათვის ამის სწორად გაკეთება მნიშვნელოვანია, რატომაც არ მივმართოთ პრაქტიკას? გამოყავი დრო, რომ შეათვალიერო და შეეხო მას, სანამ გამოიყენებდე. შენ შეგიძლია ასევე ივარჯიშო მის მორგებაში, იმისათვის, რათა დარწმუნდე, რომ სწორად აკეთებთ ამას.

1. შეამოწმე ვარგისიანობის ვადა. არ გამოიყენო ვადაგასული კონდომი.

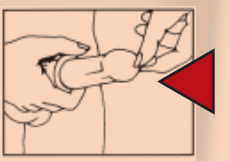
2. დაიცავი კონდომის შენახვის პირობები: მოარიდე მზის სხივებს და სინესტეს.

3. მოხიე პაკეტის მცირე ნაწილი და ეცადე, რომ კონდომი არ დაიხეს შიგნიდან, შემდეგ ფრთხილად გამოაცურე პაკეტიდან და თვალყური ადევნე, რომ ფრჩხილებმა ან სამკაულმა არ დააზიანოს ის.

4. კონდომის მორგება ხდება ერექირებულ (გამაგრებულ) სასქესო ორგანოზე. ასევე, შენ უნდა



მოირგო კონდომი მანამ, სანამ მოხდება სასქესო ორგანოების შეხება. ძალზე მნიშვნელოვანია სწორად გაიშალოს (გაიხსნას) კონდომი. დაიჭირე მისი დახურული ნაწილი და მოუჭირე წვერზე ხელი ისე, რომ ჰაერი არ დარჩეს შიგნით. მეორე ხელით ფრთხილად მოარგე კონდომი სასქესო ასოს მთელ სიგრძეზე ისე, რომ ხელი არ გაუშვა წვერს.



5. სქესობრივი ურთიერთობის დროს ყურადღება მიაქციე, რომ კონდომი არ ჩამოცურდეს. ზოგიერთი პოზა იწვევს ხანდახან მის დახვევას. ამ შემთხვევაში კვლავ გაასწორე კონდომი სასქესო ორგანოზე.

6. აუცილებელია, რომ მამაკაცმა კონდომი მოიხსნას ორგაზმის შემდეგ, რადგანაც სასქესო ასო საკმაოდ სწრაფად რბილდება და შესაძლებელია, რომ სპერმამ კონდომიდან გამოჟონოს. მოხსნის დროს ხელი არ გაუშვათ კონდომის ფუძეს, რათა არ დაიღვაროს სპერმა. არ დაგავიწყდეს, რომ მოაშორო სასქესო ასო და კონდომი ქალის სხეულს.

7. გაკვანძე ან შეახვიე კონდომი და გადააგდე სანაგვე ყუთში.

8. დაიმახსოვრე: თუ შენ კვლავ განახორციელებ სქესობრივ კავშირს, გამოიყენე ახალი კონდომი.

9. თუ შენ აპირებ, რომ გამოიყენო საცხები ან ჟელე სქესობრივი კავშირის დროს, გამოიყენე მხოლოდ წყალზე დამზადებული ან სპეციალური საცხი. ვაზელინმა ან ზეთმა შესაძლოა დააზიანოს კონდომი.

*„პირველად სქესობრივი კავშირი დავამყარე, როდესაც 17 წლის ვიყავი. არც მე, არც ჩემმა პარტნიორმა ფაქტიურად არ ვიცოდით, რას ვაკეთებდით. ჩვენ მაშინ არ ვიყენებდით კონდომს და დაახლოებით ორი თვე დამჭირდა, რომ მომეკრიბა გამბედაობა და გამომეყენებინა ის. კარგი იქნებოდა, რომ ამ თემაზე ადრე გველაპარაკა. ეს ჩვენს ურთიერთობას უფრო მშვიდსა და ბევრად უსაფრთხოს გახდიდა“.*

*გოჩა 20 წლის*

## საგანგებო ანუ აქტის შემდგომი კონტრაცეპცია

### გადაუდებელი კონტრაცეპცია

თუ გქონდა სქესობრივი კონტაქტი, ან შეცდომა დაუშვი კონტრაცეპტივის (ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალების) გამოყენებისას და თვლი, რომ გაქვს არასასურველი ორსულობის რისკი, დაუყოვნებლივ მიმართე ექიმ-სპეციალისტს.

- არსებობს გადაუდებელი კონტრაცეპციის ორი მეთოდი:

1. გარკვეული დოზის აბების ორჯერადი მიღება. (გამოიყენება სქესობრივი კავშირიდან 3 დღის ანუ 72 საათის განმავლობაში)
2. საშვილოსნოსშიდა საშუალების ჩადგმა (გამოიყენება სქესობრივი კავშირიდან 5 დღის განმავლობაში)

- გადაუდებელი კონტრაცეპცია შერჩეულ უნდა იქნეს აუცილებლად ექიმი-სპეციალისტის მიერ.

ე.წ. „აქტის შემდგომი კონტრაცეპცია„ შეიძლება გამოვიყენოთ მხოლოდ და მხოლოდ საგანგებო თავდაცვის მიზნით და არა როგორც რეგულარული კონტრაცეპტივი.

## მითები და ფაქტები

კონდომის (პრეზერვატივის) შესახებ ბევრი არასწორი შეხედულება არსებობს. ამბობენ, რომ:

**მითი** - კონდომის გამოყენება მსგავსია „სექსისა კალოშით, ან შხაპის მიღებისა საწვიმარი ლაბადით.

**ფაქტი** - *ამას ის ამბობს, ვისაც არც კი გამოუცდია კონდომი. ეს რომ მართალი იყოს, მაშინ როგორ ავხსნიდით, რომ დღეს მილიონობით წყვილი იყენებს კონდომის?*

**მითი** - ბევრი კონდომი იხევა.

**ფაქტი** - *კონდომის ეფექტურობა აღწევს 98%, თუ მას გამოიყენებთ ფრთხილად და ინსტრუქციის დაცვით.*

**მითი** - კონდომს მხოლოდ ის იყენებს, ვისაც დაინფიცირების ეშინია.

**ფაქტი** - *კონდომი არის არა მარტო სგგ-საგან, არამედ არასასურველი ორსულობისგან თავის დაცვის ეფექტური საშუალება. გარდა ამისა, მართებულია, რომ ადამიანს დაინფიცირება არ სურდეს.*

**მითი** - კონდომს ყიდულობენ მხოლოდ მამაკაცები.

**ფაქტი** - *მართალია, უამრავი კონდომია ნაყიდი მამაკაცების მიერ, მაგრამ უკანასკნელი 5 წლის განმავლობაში ქალების რაოდენობა, რომლებიც ყიდულობენ კონდომს, 2-ჯერ გაიზარდა. ზოგიერთ ქვეყანაში მას ქალები უფრო ხშირად ყიდულობენ.*

**მითი** - რადგანაც ყველა კონდომი ერთი ზომისაა, მისი მორგება ყველა მამაკაცს არ შეუძლია.

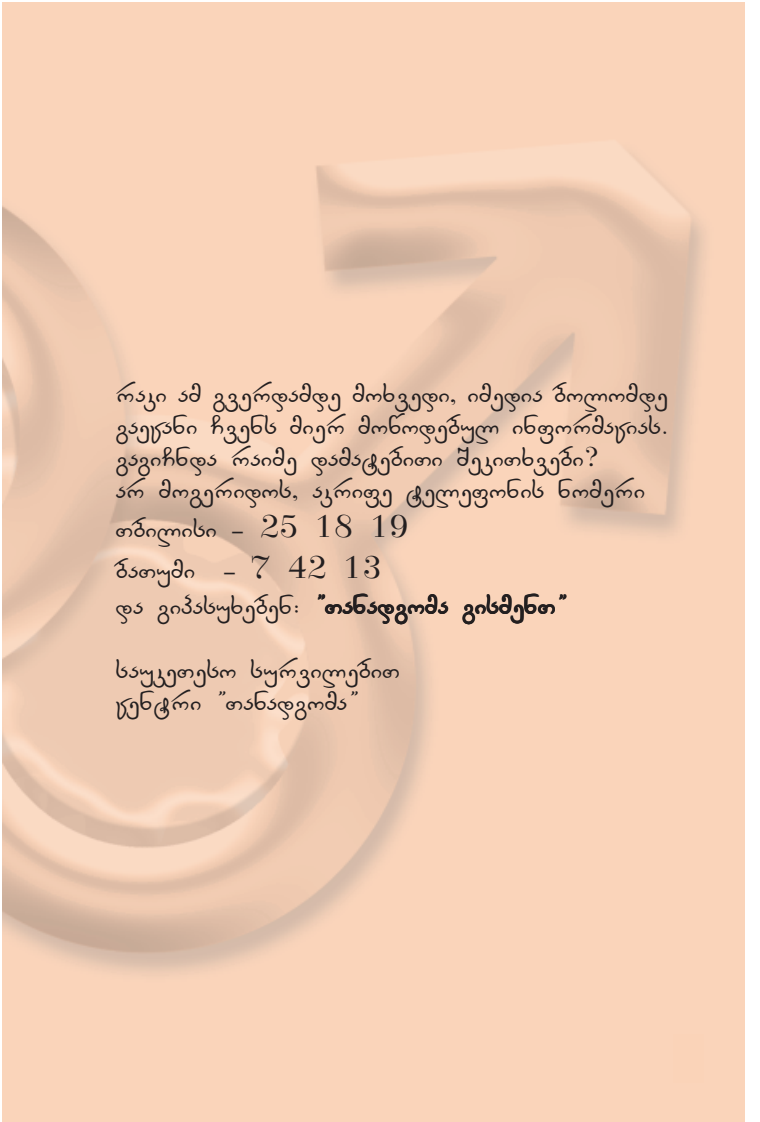
**ფაქტი** - *კონდომები შესაძლოა მართლაც ერთი ზომის იყოს, მაგრამ ის ყველა მამაკაცს მოერგება, ვინაიდან შეიძლება გაიწელოს.*

## რა უნდა დავიმახსოვროთ კონდომის შესახებ

- ისწავლე, როგორ მოირგო და მოიხსნა ის მანამ, სანამ მას პირველად გამოიყენებ;
- ისაუბრე კონდომის (პრეზერვატივის) შესახებ შენს პარტნიორთან სქესობრივი კავშირის დამყარებამდე;
- ყოველთვის ხელთ გქონდეს კონდომი (პრეზერვატივი);
- შეამოწმე კონდომის (პრეზერვატივის) ვარგისიანობის ვადა;
- გამოსცადე სხვადასხვა ტიპის კონდომი (პრეზერვატივი) და აღმოაჩინე შენი და შენი პარტნიორისათვის ყველაზე უკეთესი;
- ეცადე, არ დააზიანო კონდომი (პრეზერვატივი) სამკაულებით ან ფრჩხილით;
- გახადეთ კონდომი (პრეზერვატივი) თქვენი სქესობრივი ურთიერთობის ნაწილი.

*დედაჩემმა ჩემს უჯრაში კონდომის პაკეტი აღმოაჩინა, როცა 16 წლის ვიყავი, მეგონა, ამ ფაქტის გამო ის შოკირებული იქნებოდა. ჩემდა გასაკვირად, მან მითხრა, რომ მოხარულია, რომ მე პასუხისმგებლობით ვუდგები სქესობრივ ურთიერთობას.*

*ლაშა 17 წლის*



რაკი ამ გვერდამდე მოხვედი, იმედია ბოლომდე გაეცანი ჩვენს მიერ მოწოდებულ ინფორმაციას. გაგიჩნდა რაიმე დამატებითი შეკითხვები? არ მოგერიდოს, აკრიფე ტელეფონის ნომერი

თბილისი - 25 18 19

ბათუმი - 7 42 13

და გიპასუხებენ: **"თანადგომა გისმენთ"**

საუკეთესო სურვილებით
ცენტრი "თანადგომა"

კონსულტაციებისათვის შეგიძლიათ მიმართოთ:

საინფორმაციო სამედიცინო-ფსიქოლოგიური
ცენტრი "თანადგომა"

თბილისი
ტელ.: 25 18 19

ბათუმი
ტელ.: 7 42 13

ვებ-გვერდი: **www.tanadgoma.ge**

კონსულტაციები უფასო და ანონიმურია

TANADGOMA
თანადგომა

Cordaid