

## Kondoms

Kondom huwa bħal rita irqiqa tal-gomma li tintlibes fuq il-parti mqajma tar-raġel qabel ma wieħed ikun ser ikollu x'jaqsam mas-sieħeb/sieħba tiegħu. Dan jintuża waqt l-att sesswali kemm bħala kontraċettiv li jzomm l-isperma tar-raġel milli tidhol fil-parti tal-partner tiegħu, kif ukoll biex jippreveni tixrid ta' infezzjonijiet trasmessi sesswalment. Il-kondom huwa l-aktar mezz effettiv biex jitnaqqas ir-riskju ta' tixrid tal-virus li jikkawża l-AIDS u infezzjonijiet oħra li huma trasmessi sesswalment, wara l-astinenza mis-sess.

Il-kondoms joħolqu l-qugħ li jippreveni l-kuntatt dirett tal-vagina mal-isperma, fluwidi oħra ġenitali possibilment infettati, selħiet ġenitali u tisfijiet.

Wieħed jista' jsib jixtri kondoms mill-ispizeriji kollha, supermarkets u vending machines qrib ħafna mill-faċilitajiet tad-divertiment. Dawn huma xi punti li wieħed għandu jiftakar:

Xiri u ġarr ta' kondoms

- Iċċekkja li hemm il-marka Ewropeja CE li tixhed ċertu standard ta' kwalita pprintjata fuq il-pakkett.
- Iċċekkja d-data ta' l-iskadenza fuq il-pakkett.
- Qatt tuża kondoms skaduti.
- Il-kondoms huma sensittivi għas-sħana, għalhekk dawn għandhom jinżammu f'post frisk u niexef.
- Jekk qed tippjana xi btala, aħjar tiegħu kondoms miegħek milli tafda fuq x'se ssib.

Kif tuża l-kondom

- Il-kondom għandu jintlibes qabel ikun hemm xi kuntatt bejn il-parti tar-raġel u l-vagina tal-mara, jew inkella l-ħalq jew partijiet oħra tal-ġisem.
- Għandu jintuża kondom kull darba li jkollok x'taqsam ma' persuna oħra, sakemm m'intix f'relazzjoni stabbli ma' persuna waħda biss u m'intix tipprova għat-tfal. Kull darba għandu jintuża kondom ġdid.
- Tilbisx żewg kondoms fuq xulxin, għaliex hemm aktar periklu li jittaqqbu meta dawn iħokku ma' xulxin.
- Jekk ser tuża lubrikant, uża wieħed bbażat bl-ilma
- Ma jistax jintuża body lotion, moisturiser, massage oil, jew xi lubrikant ieħor bbażat biż-żejt, għaliex dan idgħajjed il-kondom, u jżid ir-riskju li dan jittaqqab jew jitqatta.
- Meta wieħed ilesti minn kondom, dan għandu jitkebbib f'xi ħaġa u jintrema.

Kif jintlibes il-kondom

- Iftaħ il-pakkett bil-galbu, sabiex ma tqattax il-kondom innifsu.
- Iġbed il-ġilda ta' tarf il-parti tar-raġel (foreskin) lura.
- Iftaħ il-kondom tul ta' daqs 1cm biex tara liema naħa jinfetaħ.
- Poġġih fuq il-parti tar-raġel; dan għandu mbagħad jinfetaħ faċilment.
- Iftaħ il-kondom s'isfel, sa fejn jippermetti.

- Meta tlesti, żomm il-kondom mit-tarf waqt li tinħareġ il-parti tar-raġel minnu
- Meta tlesti, armi l-kondom immedjatament.

Ftehem mas- sieħeb/sieħba tiegħek dwar l-użu tal-kondom

Xi nies isibuha diffiċli biex jiddiskutu l-użu tal-kondoms mas-sieħeb/sieħba tagħhom. Fil-fatt, hija l-istess kapaċita' tiegħek biex tiddiskuti affarijiet oħra li tista' tgħinek hawnhekk. Għaldaqstant, m'għandekx toqgħod lura, għaliex wara kolloxx jistgħu isalvawlek ħajtek!

- Kun ċar li qed tagħmel dan biex tiproteġi lit-tnejn.
- Żomm sod dwar ix-xewqa tiegħek li tuża l-kondoms
- Lesti ruħek billi taħseb għall-kondoms inti stess u għal xi mistoqsijiet li jistgħu jinqalgħu.
- Ipprepara ruħek. Meta inti tkun taf il-fatti dwar sess protett, turi lis-sieħeb/sieħba tiegħek li d-deċiżjoni tiegħek mhix ibbażata fuq biss xewqa imma fuq il-fatti.
- Trid tifhem lis-sieħeb/sieħba tiegħek jekk dan/din jiddubita l-imħabba tiegħek. Li tħobb persuna oħra jfisser li tiegħu ħsieb is-saħħa tat-tnejn li intom biex tkun tistgħu tgawdu relazzjoni sesswali itwal flimkien.
- Kun assertiv/a u determinat/a li tirrifjuta li jkollok sess penetrattiv jekk is-sieħeb/sieħba tiegħek ma jixtieqx/tixtieqx juża/tuża kondom. La tħalli qatt lil ħadd jisfuzzak tagħmel xi ħaġa li ma tixtieqx.

Xi persuni ma jhobbux jew ma jixtiequx jużaw kondom waqt is-sess. Jekk inti tirrispetta lilek innifsek u lis-sieħeb/sieħba tiegħek, tiegħu ħsieb xulxin.

Ftakar, huwa essenzjali li tilbes kondom kull darba li jkollok x'taqsam ma' persuna oħra sakemm m'intix f'relazzjoni twila u stabbli ma' dik il-persuna biss u qed tipprova għat-tfal. Huwa rikkmandat li tintuża wkoll xi forma oħra ta' kontraċettiv jekk wieħed jixtieq jevita tqala mhix ippjanata.

Għal aktar informazzjoni, ċempel id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard fuq 23266000 jew il-GU Clinic fl-iSptar Boffa fuq in-numri

21 234798  
21 224491  
21 227981