

ایف ایل۔ INFOVIHTAL 19

ایف ایل ہمیشہ ٹیکس کے دوران استعمال کیا جاتا ہے کسی بھی ایسے واٹرس کو روکنے کے لیے جو ٹیکس کے ذریعے ایک سے دوسرے میں داخل ہوتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ جو واٹرس جلد سے دوسری جلد میں داخل ہوتے ہیں ان کو بھی روکتا ہے، جیسے کہ ہرٹس اور ہیڈ وگاس خبیثاں، جو کہ ٹیکس سے ٹرانسفر ہوتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ عورت کو حاملہ ہونے سے بھی روکتے ہیں۔

اچھے کنڈم کی سلیکشن۔

سب کنڈمز کو تعداد میں خریدنا چاہئے وزارت صحت سے اور ایک نشانی جیسے CE کہ ساتھ یعنی یورپین کمیونٹی۔ اس نشانی کا مطلب ہے کہ کنڈم ایک اچھے مار کے کا ہے۔ کنڈمز پر ان کی ایکسپائری ڈیٹ کا ہونا بہت ضروری ہے اور جب یہ تاریخ ختم ہو جائے تو کنڈمز کو پھینک دینا چاہئے۔
کنڈمز جو کہ بہت مختلف قسم کے ہوتے ہیں یعنی سائز، موٹائی، ٹیسٹ، اور رنگ۔ سائز جو کہ بتایا جاتا ہے وہ ایک ہی ہوتا ہے سب مردوں کے لیے، مگر پھر بھی کچھ کنڈمز چھوٹے اور گھمبے بڑے سائز کے بھی ملتے ہیں۔ مگر ضروری ہے کہ کنڈم ایسے استعمال کیے جائیں جو ایک اچھے مار کے ہوں۔ کچھ کنڈمز ایسے بھی ہوتے ہیں کہ لگتے تو اچھے ہیں مگر دوران ٹیکس وہ ٹھیک نتیجے نہیں دے پاتے۔

کنڈم اور پاخانے کے راستے سے ٹیکس۔

عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ جب اس طریقے سے ٹیکس کیا جائے تو زیادہ مطلوبہ کنڈم استعمال کرنے کا بیٹے مثال کے طور پر ڈیورٹیکس زیادہ مطلوبہ۔ جبکہ ایک ہی دریافت کے مطابق کوئی بھی عام کنڈم بھی وہی مطلوبی دیتا ہے جو کہ زیادہ مطلوبہ والا دیتا ہے، مگر ہمیشہ جب اس کو ٹھیک طریقے سے استعمال کیا جائے۔

کنڈمز کا ٹھیک استعمال۔

کنڈمز جو کہ عام طور پر پلاسٹک یا لٹینیم میں بند آتے ہیں۔ اس کو کھلوانے وقت اس بات کا دھیان رکھنا چاہئے کہ کنڈم پھٹ نہ جائے۔ اور اس کو عضو کو ہانگھل اور پرکھ کر چڑھانا چاہئے ہمیشہ اندر ڈالنے سے پہلے۔ جب ایک دفعہ عضو کھڑا ہو جائے تو کنڈم کو اس کے ہانگھل اور پر والے حصے پر رکھ کر چڑھانا ہے اور کوشش کرنی ہے کہ اس اور پر والے حصے میں ہوا نہ بھرنے پائے۔

کنڈمز ہوتے ہیں وہ ہانگھل پلین ہوتے ہیں یا پھر وہ عضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ مگر ہر صورت میں ضروری ہے کہ چڑھانے کے بعد سب سے اُپر والے حصے میں ٹھوڑا سا خالی ہونا چاہئے جس میں مٹی آسکے۔ اور اگر اس حصے میں ہوا ہوگی تو ہو سکتا ہے کہ جب ٹیکس کر رہے ہوں تو کنڈم پھٹ جائے۔

بہت ضروری ہے کہ آپ خاص خیال رکھیں کہ اگر کنڈمز کا ٹھیک استعمال نہیں کیا گیا تو وہ سلیپ ہو سکتا ہے یا دوران ٹیکس پھٹ سکتا ہے۔

فارغ ہونے کے بعد ضروری ہے کہ کنڈمز کو جلد اتار دیا جائے کسی بھی ری ایکشن سے بچنے کے لیے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ کنڈم کی ٹیس کو پکڑ کر رکھا جائے اور پھر اتارا جائے۔ ایک دفعہ استعمال کرنے کے بعد اس کنڈم کو دوبارہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

لوبریکنٹ کی سلیکشن۔

لوبریکنٹ کا استعمال اُس وقت کیا جاتا ہے جب عضو کو اندر جانے میں وقت ہو چاہے وہ کسی بھی واسطے سے ہو۔ مگر جب عورت کے ساتھ ٹیکس کیا جاتا ہے تو وہ دوران ٹیکس اپنے آپ ہی دھت ہو جاتی ہے جس سے ایکسٹرا لوبریکنٹ کی ضرورت نہیں پڑتی مگر بعض اوقات وہ دھت نہیں بھی ہوتی تو پھر اس کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جبکہ ہمیشہ استعمال کرنا پڑے گا جب پانخانے والے واسطے سے ٹیکس کیا جائے گا تو۔ زیادہ تر کنڈمز لوبریکنٹ کے ساتھ آتے ہیں، مگر پھر بھی ٹھیک طریقے سے نہیں آتے جو کہ کسی بھی راستے سے ٹیکس میں مدد دے سکیں۔

کنڈمز ہمیشہ لوبریکنٹ کے ساتھ ہی استعمال کرنے چاہئے جیسے کہ، کے واٹی، لوبرک، برش وے، سبلک، لیکوڈ سبلک، ماکسی اُس، فور پلے، یا گیلی چیز۔ مگر کبھی بھی کوئی بھی دوسری چیز استعمال نہیں کرنی مثال کے طور کوئی بھی لوشن، تیل، یا ویزلین، ان چیزوں کے استعمال سے ہو سکتا ہے کہ کنڈمز پھٹ جائے۔ لوبریکنٹ ہمیشہ کنڈمز کے باہر والے حصے میں لگانا ہے جب کنڈمز کو اُپر چڑھایا جائے، اس کو کبھی بھی کنڈمز کے اندر والے حصے میں نہیں لگانا اس سے یہ سلیپ ہو سکتا ہے دوران ٹیکس۔

ایسپرمیسیڈ اس۔

کچھ کنڈمز جو کہ بند ہوتے ہیں اسپرمیسیڈ اس کے ساتھ جو کہ کسی بھی قسم کی اریٹھنٹن سے محفوظ رکھتے ہیں۔ جبکہ کبھی کبھی یہی اسپرمیسیڈ اس خود ہی اس اریٹھنٹن کا باعث بنتے ہیں، مرد میں یا عورت میں جس سے اس چیز کا رسک بڑھ جاتا ہے کہ کسی کو بھی کوئی بھی انفیکشن ہو سکتی ہے۔ بہت زیادہ استعمال اسپرمیسیڈ اس کا جس کو کہتے ہیں نوٹو سکول۔ 9 جو کہ استعمال ہوتا ہے ڈیوریکس ایکسٹرا سیف میں ماتیں نیچوال، ماتیں کونفورم، ماتیں الٹرا، اور اسی طرح کچھ لوبریکنٹ میں بھی۔ اسی لیے اس کو استعمال کرنا ٹھیک نہیں ہے۔

لائیکس سے الرجی۔

زیادہ تر کنڈمز لائیکس سے بنے ہوتے ہیں۔ اور اگر اس سے الرجی ہو تو ڈیوریکس آباتی استعمال کر سکتے ہیں جو کہ پلاٹیک سے بنے ہوتے ہیں لائیکس کی بجائے، جس میں لوبریکنٹ کا استعمال ہو سکتا ہے۔

کنڈمز کہاں سے ملتے ہیں۔

کنڈمز میڈیکل سٹور پر بھی دستیاب ہوتے ہیں، ڈکانوں، سپر مارکیٹس اور کسی بھی انٹرنیٹ میں بھی۔ یہ ہلگل مفت بھی ملتے ہیں مختلف سنٹروں سے مگر گورنمنٹ کے اُن اداروں سے نہیں جو کسی کامپو میں کام کرتے ہیں VIH سے بچاؤ کے لیے۔ اس کے علاوہ کچھ ڈکانیں جو ہوموسیکسوال ہیں وہ بھی فری بانٹی ہیں مگر سب نہیں، اس لیے ہمیشہ ضروری ہے اس کا استعمال آپ کی صحت کے لیے۔

کنڈمز کے استعمال کے بارے میں مشورہ۔

اگر آپ کو کنڈمز کے استعمال میں مسئلہ ہو تو، جیسے کہ کنڈمز کا ٹوٹ جانا، اریٹھنٹن اُس حصے میں، یا پھر اپنے ساتھی کے ساتھ اس مسئلے کوئی بھی پرابلم ہو تو آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات کر سکتے ہیں یا پھر آپ کسی بھی ایسے سنٹر جاسکتے ہیں جو صرف ٹیکس کے بارے میں ہو۔ کیونکہ اُن سنٹروں میں جو ماہر موجود ہیں وہ آپ کو ٹھیک رائے دے سکتے ہیں اور آپ کو مدد کر سکتے ہیں اس سلسلے میں۔