

รักษาตัวเองให้ปลอดภัย

ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนร่วมเพศ

- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อร่วมเพศทางช่องคลอดเพื่อหลีกเลี่ยงการติดโรคทางเพศและเชื้อเอชไอวี โรคตับอักเสบบี ซี และป้องกันการตั้งครรภ์
- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนการร่วมเพศทางทวารหนักเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี (เอดส์)
- ให้ฝ่ายชายใส่ถุงยางอนามัยก่อนการทำออรัลเซ็กซ์เพื่อป้องกันการติดต่อโรคต่างเพศต่างๆ ซึ่งติดต่อได้ถ้าไม่ป้องกัน



มีวิธีสำรองแบบอื่นไว้สำหรับการคุมกำเนิด

ถ้าถุงยางอนามัยแตกระหว่างการร่วมเพศ

- ถ้าคุณไม่ได้มีการคุมกำเนิดมาก่อนต้องรีบกินยาคุมกำเนิดทันทีอย่างน้อยภายใน ๗๒ ชั่วโมง คุณสามารถไปรับได้จากศูนย์วางแผนครอบครัว
- ไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คภายใน ๔๘ ชั่วโมงหลังจากที่พบว่าถุงยางอนามัยแตกหรือหลุดในระหว่างการร่วมเพศ

ใช้ยาโปรฟีล็กซิสสำหรับโรคติดต่อทางเพศ

- ถ้าถุงยางแตก แพทย์จะแนะนำให้ใช้ยาโปรฟีล็กซิสสำหรับซิฟิรึส โกลโนเรีย โรคเชื้อราและการอักเสบในช่องคลอด
- ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัดในการป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศต่างๆ

หมั่นดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพตัวเอง

- ถ้าไม่สบาย ไปพบแพทย์เพื่อการตรวจเช็ค
- อย่าซื้อยามากินเอง ไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง
- กินยาให้ครบตามวันและเวลาที่แพทย์สั่งมีจะนั้น อาจจะไม่หายขาดและมีอาการเจ็บป่วยอีก
- ไปพบแพทย์เพื่อการตรวจเช็คอย่างสม่ำเสมอ

TAMPEP

European Network for HIV/STI
Prevention and Health Promotion
Among Migrant Sex Workers



© TAMPEP Project, 2005

With the financial support of the European Commission
DG SANCO, Health and Consumer Protection

TAMPEP International Foundation

Obiplein 4

1094 RB Amsterdam

The Netherlands

Tel: +31 20 692 6912

Fax: +31 20 608 0083

email: tampep@xs4all.nl

www.tampep.eu

ขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

THAI
Condom bursts

ถ้าถุงยางอนามัยแตก
หรือหลุด



สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นได้เมื่อใช้ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยอาจหลุดจากอวัยวะเพศชายได้เพราะ

- ถุงยางไม่ได้ถูกดึงลงจนสุดโคนอวัยวะเพศชาย
- ถุงยางใหญ่เกินไป คุณสามารถหาซื้อถุงยางอนามัยขนาดเล็กได้
- คุณใส่ถุงยางเร็วเกินไปเพราะอวัยวะเพศชายไม่แข็งตัวเต็มที่เมื่อรวมเพศถุงยางจึงหลุดดังนั้นควรจรรอให้อวัยวะเพศของฝ่ายชายแข็งตัวเต็มที่เสียก่อนแล้วจึงสวมถุงยางและรวมเพศทันที
- อวัยวะเพศชายอ่อนตัวลงขณะรวมเพศ.
- รวมเพศนานเกินไป
- อวัยวะเพศของชายใหญ่หนาเฉพาะที่โคนมากกว่าส่วนปลาย
- ลูกค้ายืดถุงยางอนามัยออกเองเพราะต้องการรวมเพศโดยไม่มีการป้องกัน

เพื่อหลีกเลี่ยงการหลุดหรือดึงออกจากลูกค้ำ คุณควรจับขอบถุงยางไว้ขณะรวมเพศ เพื่อป้องกันการหลุดหรือถอยร่นของถุงยางและฝ่ายชายไม่สามารถเข้ามายุ่งเกี่ยวอะไรได้อีก



ถุงยางอาจแตกได้เพราะ:

- คุณใช้น้ำมันหล่อลื่นซึ่งเป็นทำมาจากน้ำมันเช่น เบบี้ออลล์ น้ำมันนวดหรือครีมทาผิว ควรใช้น้ำมันหล่อลื่นที่มีส่วนผสมจากน้ำเป็นหลัก
- ช่องคลอดของคุณแห้งมากและไม่มึ้น้ำหล่อลื่น ควรใช้น้ำมันหล่อลื่นที่มีส่วนผสมจากน้ำและเพื่อลดการเจ็บปวดขณะรวมเพศและเพื่อป้องกันมิให้ถุงยางอนามัยแตกอีกด้วย
- ถุงยางอนามัยอาจเก่าหรือหมดอายุ กรุณาตรวจดูวันที่วันหมดอายุจากกล่องทุกครั้ง
- อาจจะมีการฉีกขาดหรือชำรุดจากเล็บและฟันของคุณ ขณะที่เปิดช่องใช้ความระมัดระวังในการเปิดหรือฉีกของถุงยางอนามัยทุกครั้ง
- อวัยวะเพศของชายใหญ่เกินไปสำหรับถุงยางอนามัย คุณสามารถหาซื้อถุงยางอนามัยขนาดใหญ่ได้ทั่วไป
- ถ้ามีการรวมเพศใช้เวลานานเกินไป คุณควรใช้น้ำมันหล่อลื่นชนิดน้ำเพื่อบรรเทาการเสียดสีหรือการแตกของถุงยางได้
- ใช้ถุงยางอนามัยสองอันเพราะคิดว่าป้องกันได้ดีกว่า แต่ทราบหรือไม่ว่า ถุงยางอนามัยอาจเสียดสีกันจนแตกได้เอง ดังนั้นควรเลือกใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งและเพื่อการป้องกันอย่างปลอดภัยเต็มที่ เลือกหาถุงยางอนามัยแบบหนา หาซื้อได้ทั่วไป

ถ้าคุณคิดว่าถุงยางอนามัยหลุดหรือแตกหยุดการรวมเพศทันที

รักษาสุขภาพและความปลอดภัย
ถ้าถุงยางอนามัยหลุดหรือแตกและฝ่ายชายสำเร็จความใคร่และได้หลังภายในตัวคุณ คุณควรจะ

- กินยาคุมกำเนิดตามทันทีถ้าคุณไม่ได้มีการป้องกันการตั้งครรภ์แบบอื่นๆ
- ไปตรวจเช็คกับแพทย์ภายในหรือเจ็ดวัน

ทำอย่างไรถ้ามีการหลั่งน้ำอสุจิในตัวคุณ

การรวมเพศทางช่องคลอด

- พยายามกำจัดให้น้ำอสุจิไหลออกมาโดยการพยายามขมิบกلامเนื้อช่องคลอด บีบให้น้ำอสุจิไหลออกมาให้หมด
- ทำความสะอาดอวัยวะเพศแต่ภายนอก ด้วยการล้างด้วยน้ำอุ่น
- อยาล้างช่องคลอดด้วยนิ้วมือหรือเครื่องมืออื่นๆ เพราะอาจจะทำให้ผนังช่องคลอดอักเสบหรือเกิดการเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้

หญิงบริการบางคนใช้ครีมหรือการฉีดน้ำล้างเข้าไปในช่องคลอด แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะป้องกันการตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อโรคจากเพศสัมพันธ์ได้ แต่เป็นการลดความเสี่ยงลงเท่านั้น อย่างไรก็ตามไม่ควรใช้โฟมนี้แทนการใช้ถุงยางอนามัย หรือการป้องกันการตั้งครรภ์แต่เพียงอย่างเดียว

การรวมเพศทางทวารหนัก

- พยายามกำจัดน้ำอสุจิออกโดยนั่งในโถส้วมเพื่อพยายามบีบให้น้ำอสุจิไหลออกมาให้หมดเท่าที่จะทำได้ ล้างทำความสะอาดทวารหนักแต่เพียงภายนอกไม่ควรฉีดน้ำเข้าไปทางทวารหนัก เพราะอาจทำให้เกิดการฉีกขาดหรือถลอกที่ผนังลำไส้เล็ก ซึ่งเป็นการเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้

การรวมเพศโดยใช้ปาก(ออรัลเซ็กซ์)

- บวนน้ำอสุจิออกทันที
- ล้างปากหรือบวนปากด้วยน้ำเกลือ
- ไม่แปรงฟันหรือใช้เดนเทิสฟรอสทันที ควรรอนานอย่างน้อยห้าถึงสิบนาที
- ไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำทันที อย่างน้อยควรรอให้ถึงหนึ่งชั่วโมง