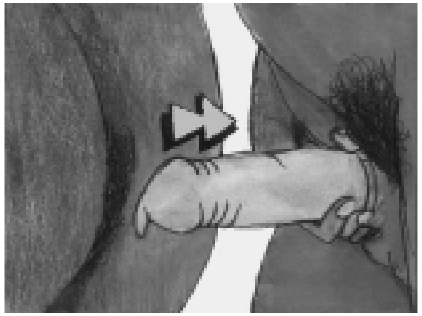
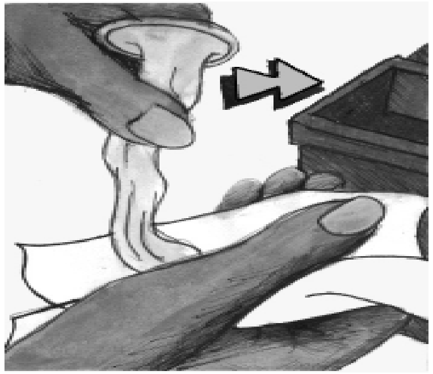
ವೀರ್ಯವು ಹೊರ ಬಂದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು - ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು ಅದು ಮೃದುವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನಿದಾನವಾಗಿ ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹಚಾರಿಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ನಡಸುವಾಗ ಕಾಂಡೂಮ್ ನಿಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಇದ್ದು ಅವರ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಯೋನಿ, ಗುದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸ ಬೇಕು.



ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕ ಬೇಕು (ಮಾಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಶೌಚಾಲಯದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಡಿ)



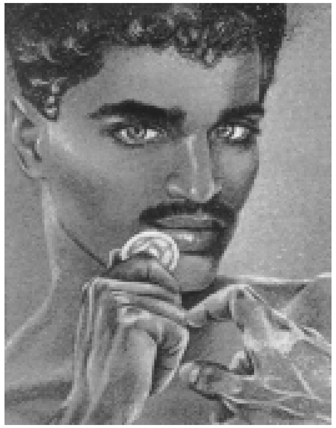
ನೆನಪಿರಲಿ :

a ಒಂದು ಬಾರಿ ಒಂದು ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

a ಕಾಂಡೂಮ್ ಜೀವಾವಧಿ ತಾರೀಕನ್ನು ನೋಡಿ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

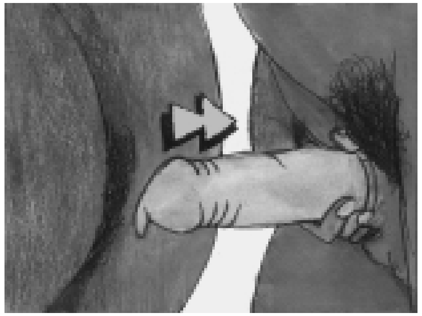
a ಕ್ಯಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವಿರಾ, ಧರಿಸಿರುವಿರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಭೋಗದ ಮೊದಲೇ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಿಡಿಯಬಹುದು ಹರಿಯಬಹುದು, ಒಡೆದುಹೋಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

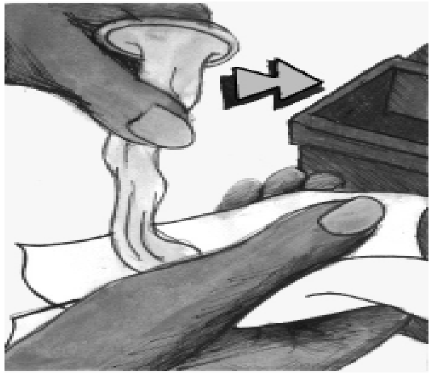


ಅದೇ ಕ್ಯಾಂಡೂಮ್‌ನ ಚಾಲನೆಯ ಕ್ಷಣ.

ವೀರ್ಯವು ಹೊರ ಬಂದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು - ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು ಅದು ಮೃದುವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನಿದಾನವಾಗಿ ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹಚಾರಿಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ನಡಸುವಾಗ ಕಾಂಡೂಮ್ ನಿಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಇದ್ದು ಅವರ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಯೋನಿ, ಗುದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸ ಬೇಕು.



ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕ ಬೇಕು (ಮಾಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಶೌಚಾಲಯದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಡಿ)



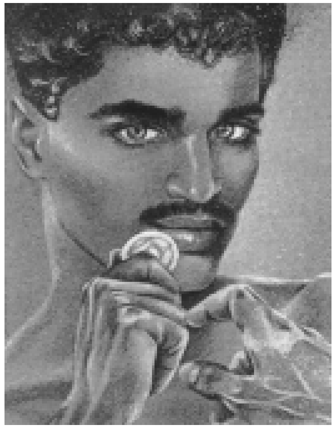
ನೆನಪಿರಲಿ :

a ಒಂದು ಬಾರಿ ಒಂದು ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

a ಕಾಂಡೂಮ್ ಜೀವಾವಧಿ ತಾರೀಕನ್ನು ನೋಡಿ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

a ಕ್ಯಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವಿರಾ, ಧರಿಸಿರುವಿರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಭೋಗದ ಮೊದಲೇ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಿಡಿಯಬಹುದು ಹರಿಯಬಹುದು, ಒಡೆದುಹೋಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :



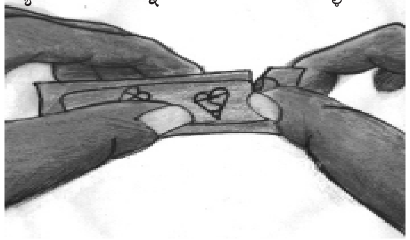
ಅದೇ ಕ್ಯಾಂಡೂಮ್‌ನ ಚಾಲನೆಯ ಕ್ಷಣ.

ನೀವು ಯಾವಾಗಲು ಯೋನಿ ಅಥವ ಗುದ ಸಂಭೋಗ ನಡೇಸುವಾಗ ಕ್ಯಾಂಡೂವ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವಿರಾ?

ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವವು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ - ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಉಂಟಾಗಿ ಏಯ್‌ಡ್ಸ್‌ಗೆ ದಾರಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಂಡೂವ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

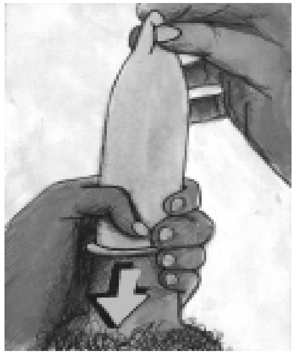
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ಯಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಗುರಿನ ಕೊನೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಗಲಿಹರಿಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಕ್ಯಾಂಡೂಮ್‌ಅನ್ನು ಸರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ನಿಮ್ಮ ಜನದೇಂದ್ರಿಯಾವು ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಿರ ಬೇಕು. ಗಡುಸಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಕ್ಯಾಂಡೂವ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ನಿಮಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳದು ಮುಚ್ಚಿರಿ ಏಕೆಂದರೆ ವಿರ್ಯದ ಮೊದಲು ಬರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಹಚಾರಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಮೊದಲೇ - ಯೋನಿ ಗುದ ಪ್ರವೇಶದ ಮುನ್ನವೇ ಕಾಂಡೂಮ್ ಧರಿಸಿರಿ.

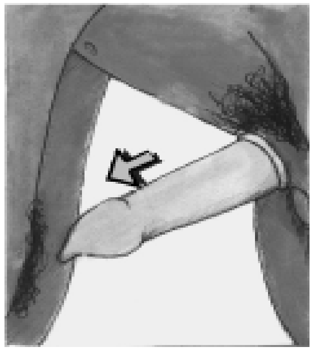
ತೈಲ, ತುಪ್ಪ, ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಜಾರಿಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಡಿ. ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಕುಲಗೆಡಿಸ ಬಹುದು. ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಉತ್ತೇಜಕ (KY Jelly) ಅಂತಹದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಲು ಸರಿಯಾಗುವಂತೆ ಸಿದ್ದ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ತುದಿಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಗಡಸಾದ ನಿಮಿರಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತ ಸರಿಸುತ್ತ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ತಲುಪಿರಿ.

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಂಡೂಮ್ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಉತ್ತೇಜಕವನ್ನು ಕಾಂಡೂಮ್ ಸುತ್ತ ಸವರಿರಿ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತ, ಒಳಗೆ, ತೆರೆದಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಸುಗಮಚಾಲನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ, ನೋವು ಉಂಟಾಗದೆ, ಯೋನಿಯ, ಗುದದ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮವು ಹರಿಯದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

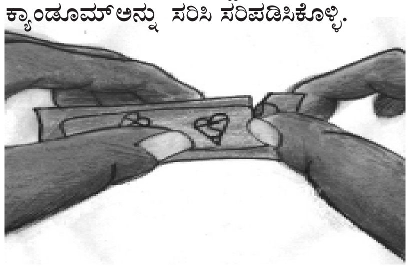


ನೀವು ಯಾವಾಗಲು ಯೋನಿ ಅಥವ ಗುದ ಸಂಭೋಗ ನಡೇಸುವಾಗ ಕ್ಯಾಂಡೂವ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವಿರಾ?

ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವವು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ - ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಉಂಟಾಗಿ ಏಯ್‌ಡ್ಸ್‌ಗೆ ದಾರಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಂಡೂವ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

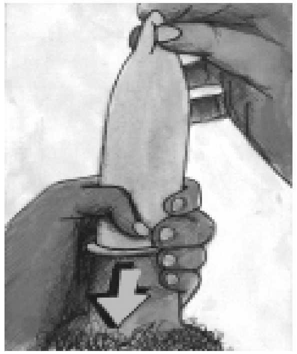
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ಯಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಗುರಿನ ಕೊನೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಗಲಿಹರಿಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಕ್ಯಾಂಡೂಮ್‌ಅನ್ನು ಸರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

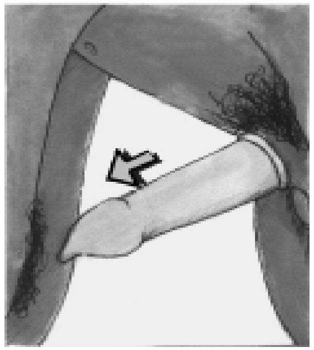


ನಿಮ್ಮ ಜನದೇಂದ್ರಿಯಾವು ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಿರ ಬೇಕು. ಗಡುಸಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಕ್ಯಾಂಡೂವ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ನಿಮಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳದು ಮುಚ್ಚಿರಿ ಏಕೆಂದರೆ ವಿರ್ಯದ ಮೊದಲು ಬರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಹಚಾರಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಮೊದಲೇ - ಯೋನಿ ಗುದ ಪ್ರವೇಶದ ಮುನ್ನವೇ ಕಾಂಡೂಮ್ ಧರಿಸಿರಿ.

ತೈಲ, ತುಪ್ಪ, ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಜಾರಿಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಡಿ. ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಕುಲಗೆಡಿಸ ಬಹುದು. ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಉತ್ತೇಜಕ (KY Jelly) ಅಂತಹದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಲು ಸರಿಯಾಗುವಂತೆ ಸಿದ್ದ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ತುದಿಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಗಡಸಾದ ನಿಮಿರಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತ ಸರಿಸುತ್ತ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ತಲುಪಿರಿ.

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಂಡೂಮ್ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಉತ್ತೇಜಕವನ್ನು ಕಾಂಡೂಮ್ ಸುತ್ತ ಸವರಿರಿ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತ, ಒಳಗೆ, ತೆರೆದಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಸುಗಮಚಾಲನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ, ನೋವು ಉಂಟಾಗದೆ, ಯೋನಿಯ, ಗುದದ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮವು ಹರಿಯದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.