

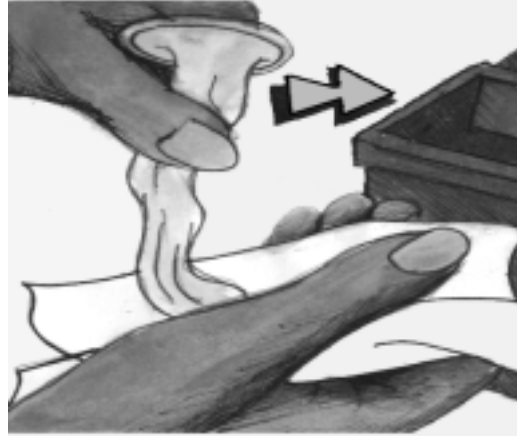
শীর্ষ পাতনের পর লিঙ্গ উত্তেজিত অবস্থায় থাকাকালীন অবশ্যই বাইরে বের করে নিন। একহাতে কনডম লিপের গোড়ার সাথে ধরে লিঙ্গ বাইরে বের করে নিন, খেয়াল রাখবেন যেন এই সময় আপনার লিঙ্গ অথবা কনডম যৌনসঙ্গীর যোনি বা পায়ুর সাথে না লাগে।



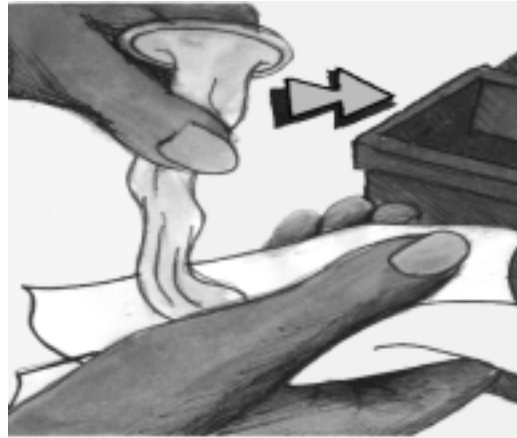
শীর্ষ পাতনের পর লিঙ্গ উত্তেজিত অবস্থায় থাকাকালীন অবশ্যই বাইরে বের করে নিন। একহাতে কনডম লিপের গোড়ার সাথে ধরে লিঙ্গ বাইরে বের করে নিন, খেয়াল রাখবেন যেন এই সময় আপনার লিঙ্গ অথবা কনডম যৌনসঙ্গীর যোনি বা পায়ুর সাথে না লাগে।



একটা টিসু বা কাগজে কনডমটি মুড়ে ময়লা ফেলার পায়ে স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে ফেলে দিন (বাথরুমের প্যানে বা কন্মোড়ে অবশ্যই নয়)



একটা টিসু বা কাগজে কনডমটি মুড়ে ময়লা ফেলার পায়ে স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে ফেলে দিন (বাথরুমের প্যানে বা কন্মোড়ে অবশ্যই নয়)



মনে রাখবেন:

- * একই কনডম কখনো একবারের বেশী ব্যবহার করবেন না
- * সবসময় এমন কনডম ব্যবহার করুন যা মেয়াদোত্তীর্ণ নয় (প্যাকেটের উপর এক্সপায়রি ডেট লেখা থাকে)।
- * কনডম ঠিক ভাবে পরুন, অন্যথায় কনডম ফটিগ্রাহ্ হতে পারে অথবা ফেটে যেতে পারে।

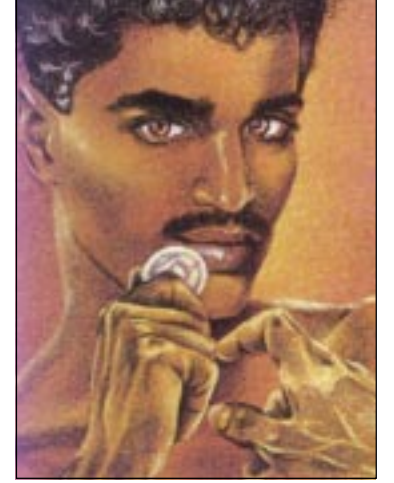
আরো জানার জন্য ফোন করুন

মনে রাখবেন:

- * একই কনডম কখনো একবারের বেশী ব্যবহার করবেন না
- * সবসময় এমন কনডম ব্যবহার করুন যা মেয়াদোত্তীর্ণ নয় (প্যাকেটের উপর এক্সপায়রি ডেট লেখা থাকে)।
- * কনডম ঠিক ভাবে পরুন, অন্যথায় কনডম ফটিগ্রাহ্ হতে পারে অথবা ফেটে যেতে পারে।

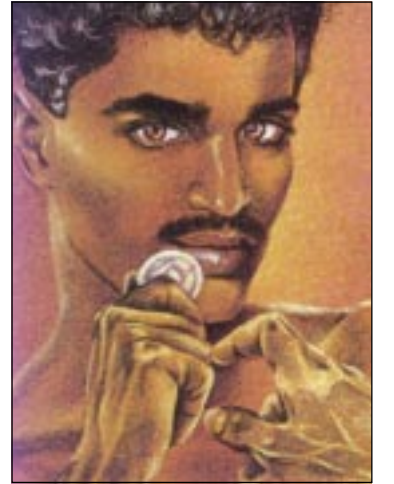
আরো জানার জন্য ফোন করুন

Bangla



এখন কনডম ব্যবহারের কিছু তথ্য নিয়ে আলোচনা করবো।

Bangla



এখন কনডম ব্যবহারের কিছু তথ্য নিয়ে আলোচনা করবো।

আপনি কি পাণ্ডু কিংবা যৌনি সঙ্গমে সব সময় কনডম ব্যবহার করেন?

যদি না করেন তাহলে আপনার জীবন এবং স্বাস্থ্য এইচ আইভি দ্বারা ছমকির সম্মুখীন হতে পারে যা থেকে এইডস কিংবা অন্যান্য যৌন রোগের শিকার হতে পারেন।

কনডম ব্যবহারের সঠিক উপায়

সাধারণত প্যাকেট খুলুন। খোয়াল রাখবেন যেন কনডমে আপনার নখের আঁচড় না লাগে, প্যাকেটের অন্যদিকে হালকা চাপ দিন যাতে সহজেই কনডম বাইরে বের হয়ে আসে।



আপনি কি পাণ্ডু কিংবা যৌনি সঙ্গমে সব সময় কনডম ব্যবহার করেন?

যদি না করেন তাহলে আপনার জীবন এবং স্বাস্থ্য এইচ আইভি দ্বারা ছমকির সম্মুখীন হতে পারে যা থেকে এইডস কিংবা অন্যান্য যৌন রোগের শিকার হতে পারেন।

কনডম ব্যবহারের সঠিক উপায়

সাধারণত প্যাকেট খুলুন। খোয়াল রাখবেন যেন কনডমে আপনার নখের আঁচড় না লাগে, প্যাকেটের অন্যদিকে হালকা চাপ দিন যাতে সহজেই কনডম বাইরে বের হয়ে আসে।



কনডম লাগানোর আগে আপনার লিঙ্গ যেন অবশ্যই পূর্ণাঙ্গভাবে উত্তেজিত (খাড়া) থাকে। যদি লিঙ্গাঙ্গের ত্বকছেদ(খাখনা) না থাকে তবে কনডম লাগানোর আগে লিঙ্গের মুখের চামড়া নিচের দিকে টেনে নামিয়ে দিন কারণ কামরসে (Pre-cum) এইচ আই ভি থাকতে পারে। যৌনসঙ্গীর পাণ্ডু অথবা যৌনীর সাথে যে কোন সংস্পর্শের আগে কনডম লাগান।



কনডম লাগানোর আগে আপনার লিঙ্গ যেন অবশ্যই পূর্ণাঙ্গভাবে উত্তেজিত (খাড়া) থাকে। যদি লিঙ্গাঙ্গের ত্বকছেদ(খাখনা) না থাকে তবে কনডম লাগানোর আগে লিঙ্গের মুখের চামড়া নিচের দিকে টেনে নামিয়ে দিন কারণ কামরসে (Pre-cum) এইচ আই ভি থাকতে পারে। যৌনসঙ্গীর পাণ্ডু অথবা যৌনীর সাথে যে কোন সংস্পর্শের আগে কনডম লাগান।



ভেল, থিং অন্ড যে কোন তৈলাক পদার্থ কনডমের ক্ষতি করতে পারে। সুতরাং এই সব পিচ্ছিল পদার্থ যেনি বা নানুপন পিহলে করার জন্য ব্যবহার করবেন না, তবে প্রয়োজনে কেবল KY জেলীর মতো পানি ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট জাতীয় পদার্থ ব্যবহার করুন।

কনডমের মাঝারি হালকা চাপ দিয়ে হাওয়া বের করে দিন এরপর খাতানো লিঙ্গের মাথায় কনডম রাখুন, খোয়াল রাখবেন যেন কনডমের মোড়ান অংশ বাইরের দিকে থাকে।



ভেল, থিং অন্ড যে কোন তৈলাক পদার্থ কনডমের ক্ষতি করতে পারে। সুতরাং এই সব পিচ্ছিল পদার্থ যেনি বা নানুপন পিহলে করার জন্য ব্যবহার করবেন না, তবে প্রয়োজনে কেবল KY জেলীর মতো পানি ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট জাতীয় পদার্থ ব্যবহার করুন।

কনডমের মাঝারি হালকা চাপ দিয়ে হাওয়া বের করে দিন এরপর খাতানো লিঙ্গের মাথায় কনডম রাখুন, খোয়াল রাখবেন যেন কনডমের মোড়ান অংশ বাইরের দিকে থাকে।



বীরে বীরে কনডমের মোড়ান ভাগ আপনার খাড়া লিঙ্গের গা বরাবর যতদূর যায় খুলে দিন। খোয়াল রাখুন যেন এই সময় কনডমের আগার দু আঙ্গুলের চাপ বজায় থাকে।

কনডম লাগান হয়ে গেলে কনডমের গুপার এবং পাণ্ডু কিংবা যৌনীর মুখে অপরীম পিচ্ছিলকারী পদার্থ লাগান। এর ফলে আপনি সহজেভাবে সঙ্গম করতে পারবেন এবং এতে যৌনসঙ্গীর ব্যথা এবং কাটাছেড়ার সম্ভাবনাও কমে যায়।



বীরে বীরে কনডমের মোড়ান ভাগ আপনার খাড়া লিঙ্গের গা বরাবর যতদূর যায় খুলে দিন। খোয়াল রাখুন যেন এই সময় কনডমের আগার দু আঙ্গুলের চাপ বজায় থাকে।

কনডম লাগান হয়ে গেলে কনডমের গুপার এবং পাণ্ডু কিংবা যৌনীর মুখে অপরীম পিচ্ছিলকারী পদার্থ লাগান। এর ফলে আপনি সহজেভাবে সঙ্গম করতে পারবেন এবং এতে যৌনসঙ্গীর ব্যথা এবং কাটাছেড়ার সম্ভাবনাও কমে যায়।

