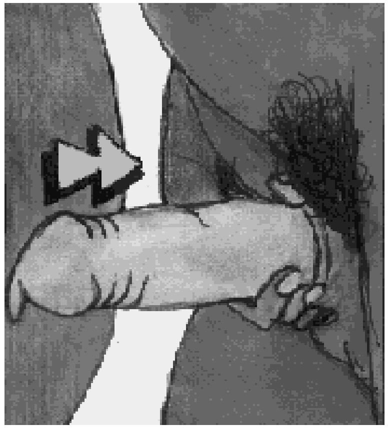
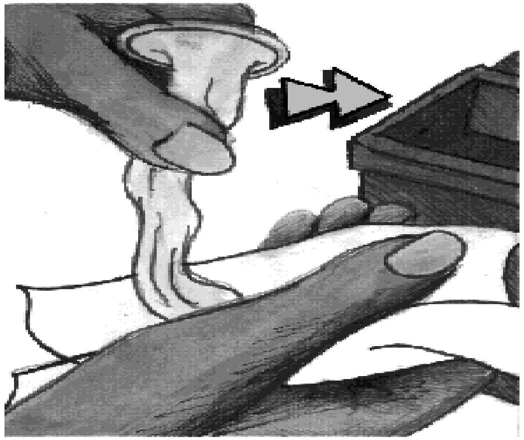
आपका लिंग, स्खलन के तुरन्त बाद नर्म पड़ने से पहले, निकाल लेना चाहिए। कण्डोम को निचले सिरे से पकड़ रहें, तथा तने लिंग से ही उतार लें। यह करते समय योनि अथवा गुदा के संपर्क से लिंग और कण्डोम को दूर ही रखें।



कागज में कण्डोम को लपेट कर सफाई से कूड़ की बालटी में (संडास में नहीं) डाल दें।

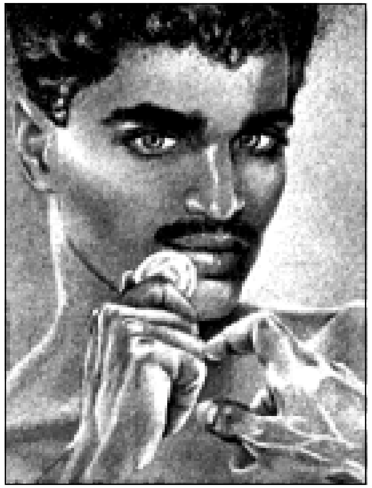


यादरखें:

* एक बार से अधिक एक कण्डोम का प्रयोग न करें।
* हर बार कण्डोम का इस्तेमाल पैकेट पर समाप्ति तिथि देख कर करें।
* कण्डोम को आप सही ढंग से इस्तेमाल करें, अन्यथा व क्षतिग्रस्त या फट सकता है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

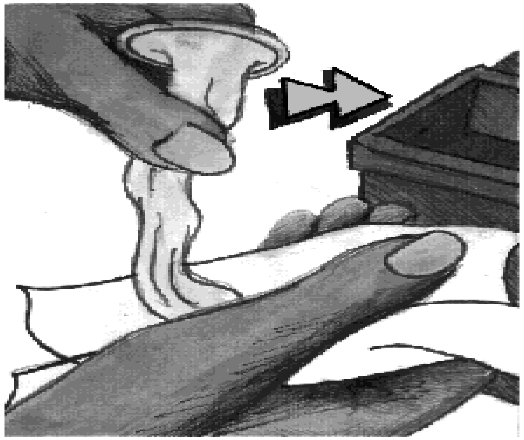
Hindi



अब है निरोध लगाने का समय

आपका लिंग, स्खलन के तुरन्त बाद नर्म पड़ने से पहले, निकाल लेना चाहिए। कण्डोम को निचले सिरे से पकड़ रहें, तथा तने लिंग से ही उतार लें। यह करते समय योनि अथवा गुदा के संपर्क से लिंग और कण्डोम को दूर ही रखें।

कागज में कण्डोम को लपेट कर सफाई से कूड़ की बालटी में (संडास में नहीं) डाल दें।

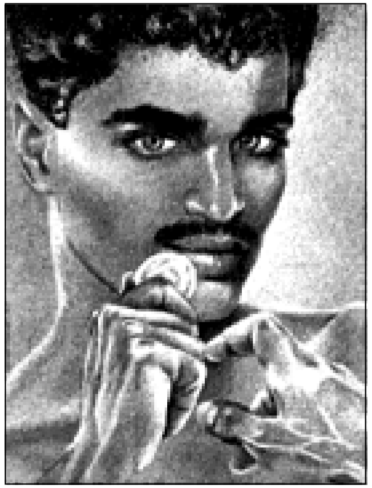


यादरखें:

* एक बार से अधिक एक कण्डोम का प्रयोग न करें।
* हर बार कण्डोम का इस्तेमाल पैकेट पर समाप्ति तिथि देख कर करें।
* कण्डोम को आप सही ढंग से इस्तेमाल करें, अन्यथा व क्षतिग्रस्त या फट सकता है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

Hindi



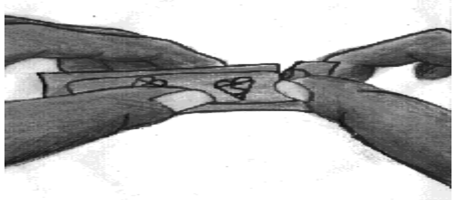
अब है निरोध लगाने का समय

क्या आप योनि और गुदा मैथुन के समय हर बार निरोध (कण्डोम) का इस्तेमाल करते हैं ?

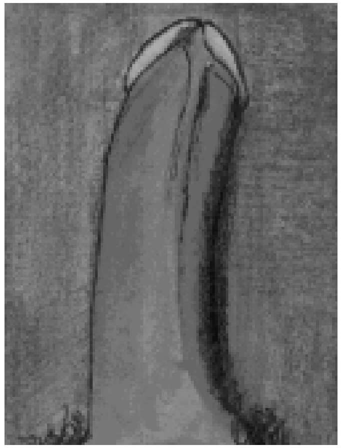
यदि नहीं, तो आप और आपके स्वास्थ्य को खतरा है – एचआईवी, जिससे एड्स होता है, और दूसरे यौन संक्रमणों से संक्रमित होने का।

कण्डोम (निरोध) का सही इस्तेमाल कैसे करें ?

पैकेट को सावधानी से खोलें, ध्यान रहे कि आपके नाखूनों से कण्डोम पर खरोंच न लगे। एक तरफ धीमें से दबाव डालें जिससे कण्डोम बाहर निकल आये।

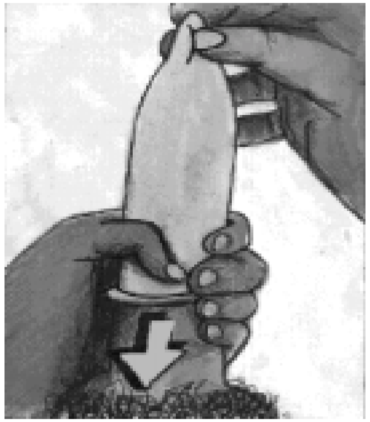


आपका लिंग, कण्डोम चढ़ाने से पहले, तनाव की स्थिति में होना चाहिए। यदि आपका खतना (आगे की खाल कटी) न हुआ हो तो चमड़ी को कण्डोम चढ़ाने से पहले पीछे की ओर खींचे। चूंकि लिंग स्त्राव में भी एचआईवी हो सकता है, इसलिए साथी की गुदा या योनि से कोई भी संपर्क के पहले कण्डोम चढ़ा लें।



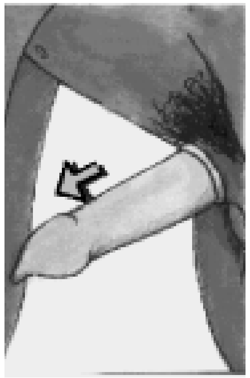
तेल, घी या इस तरह की किसी चिकनाई का प्रयोग न करें। यह कण्डोम को क्षति पहुँचा सकता है। केवल जल आधारित चिकनाई, जैसे के.वाई.(K.Y.) जेली का प्रयोग करें।

कण्डोम के उपरी सिरे को दबा कर हवा निकाल दें, और लिपटे हुए कण्डोम के लिपटे सिरे को बाहर की ओर रखकर तने लिंग पर रख दें।



सिरे को दबाये हुए धीमें–धीमें कण्डोम को तने लिंग पर, जहाँ तक वह जाये, चढ़ायें।

एक बार कण्डोम चढ़ जाने पर, जल आधारित चिकनाई कण्डोम पर तथा गुदा या योनि द्वार पर लगायें। इससे भेदन में आसानी होगी तथा दर्द में कमी व कटने, फटने की संभावना भी कम रहेगी।

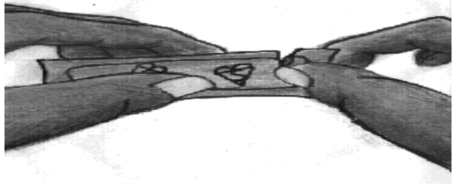


क्या आप योनि और गुदा मैथुन के समय हर बार निरोध (कण्डोम) का इस्तेमाल करते हैं ?

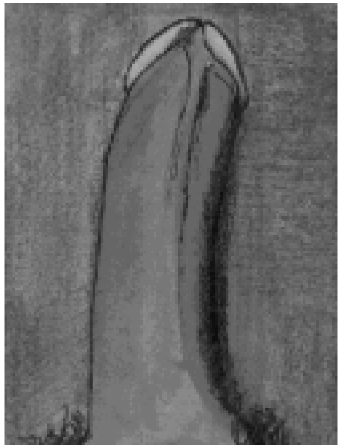
यदि नहीं, तो आप और आपके स्वास्थ्य को खतरा है – एचआईवी, जिससे एड्स होता है, और दूसरे यौन संक्रमणों से संक्रमित होने का।

कण्डोम (निरोध) का सही इस्तेमाल कैसे करें ?

पैकेट को सावधानी से खोलें, ध्यान रहे कि आपके नाखूनों से कण्डोम पर खरोंच न लगे। एक तरफ धीमें से दबाव डालें जिससे कण्डोम बाहर निकल आये।

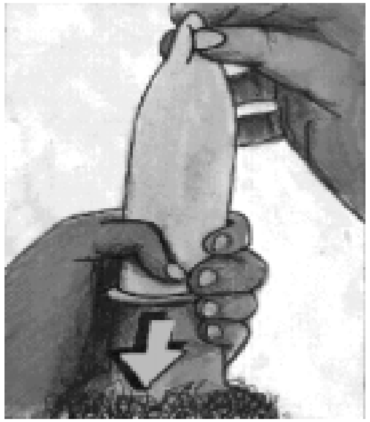


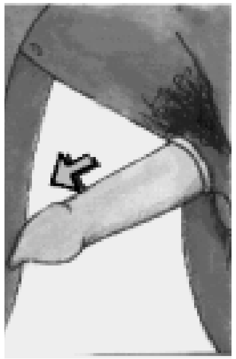
आपका लिंग, कण्डोम चढ़ाने से पहले, तनाव की स्थिति में होना चाहिए। यदि आपका खतना (आगे की खाल कटी) न हुआ हो तो चमड़ी को कण्डोम चढ़ाने से पहले पीछे की ओर खींचे। चूंकि लिंग स्त्राव में भी एचआईवी हो सकता है, इसलिए साथी की गुदा या योनि से कोई भी संपर्क के पहले कण्डोम चढ़ा लें।



तेल, घी या इस तरह की किसी चिकनाई का प्रयोग न करें। यह कण्डोम को क्षति पहुँचा सकता है। केवल जल आधारित चिकनाई, जैसे के.वाई.(K.Y.) जेली का प्रयोग करें।

कण्डोम के उपरी सिरे को दबा कर हवा निकाल दें, और लिपटे हुए कण्डोम के लिपटे सिरे को बाहर की ओर रखकर तने लिंग पर रख दें।



सिरे को दबाये हुए धीमें–धीमें कण्डोम को तने लिंग पर, जहाँ तक वह जाये, चढ़ायें।

एक बार कण्डोम चढ़ जाने पर, जल आधारित चिकनाई कण्डोम पर तथा गुदा या योनि द्वार पर लगायें। इससे भेदन में आसानी होगी तथा दर्द में कमी व कटने, फटने की संभावना भी कम रहेगी।