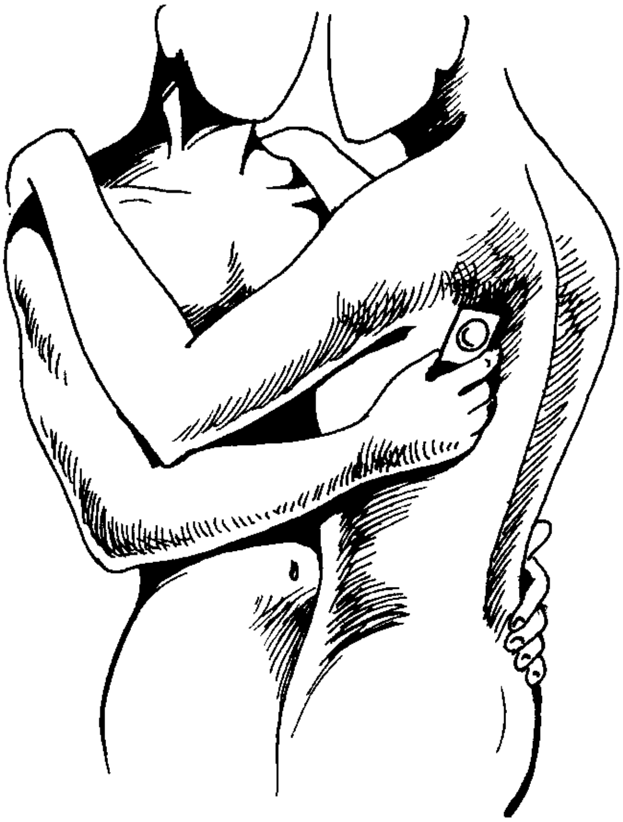


# ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ

## ಪುರುಷರು ಇತರ ಪುರುಷರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ ಹೊಂದಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

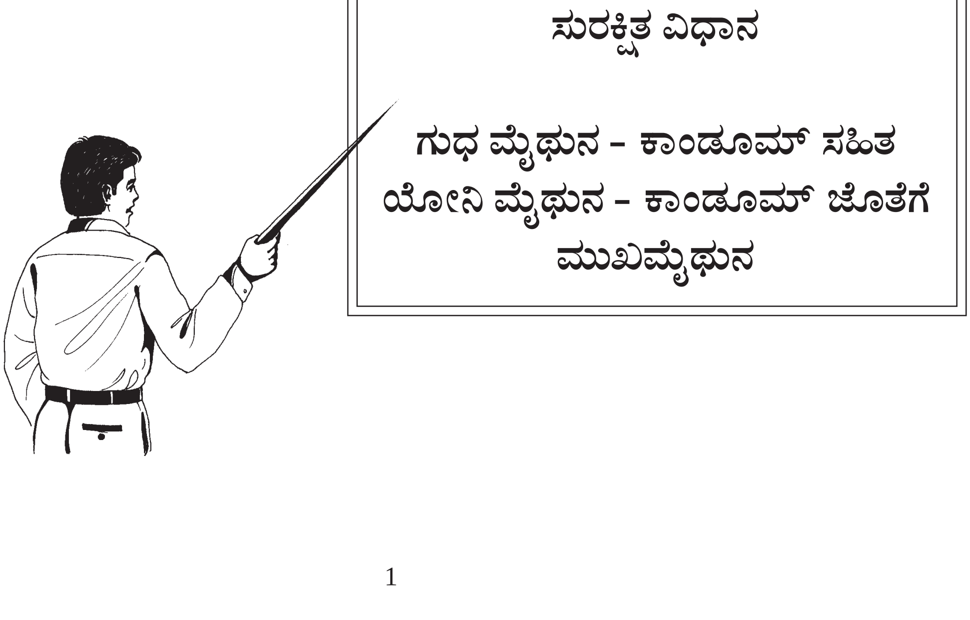
© Naz Foundation International, 2003, 2004

**ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ :**

ಏಯ್‌ಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವವರು ಸಂಭೋಗದ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೇಳುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

- **ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ : ಅಪಾಯರಹಿತ, ನಿರ್ಭಾದಿತ ಚಟುವಟಿಕೆ :** ಎಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ, ಯೋನಿದ್ರವದ, ರಕ್ತದ ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ. ಸ್ಪರ್ಷ ಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತ್ ಮೈಥುನ, ದೇಹವನ್ನು ಉಜ್ಜುವಿಕೆ, ದೇಹವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ನೆಕ್ಕುವುದು, ತೊಡೆ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗದಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- **ರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ : ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ :** ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ವಿರ್ಯದ ಹರಿಯುವಿಕೆ, ಯೋನಿದ್ರವ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮುಖಮೈಥುನ, ಗುದ ಮೈಥುನ, ಯೋನಿ ಮೈಥುನ ಕಾಂಡೂಮ್ ಸಹಿತ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.
- **ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗ ವಿಧಾನ : ಬಹಳ ಅಪಾಯಾಕಾರಿ :** ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿದ್ರವ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಭಾರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಅಪಾಯವು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಗುಧ ಮೈಥುನ, ಯೋನಿ ಮೈಥುನ - ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಜಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧದಿಂದ ತೊಳಯದೆ ಬಹುಮಂದಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮರ್ಮಬೇದಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತಹರಿದು ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ನೆನಪಿರಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯು ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ / ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.



**ಗುದ ಸಂಭೋಗ :**

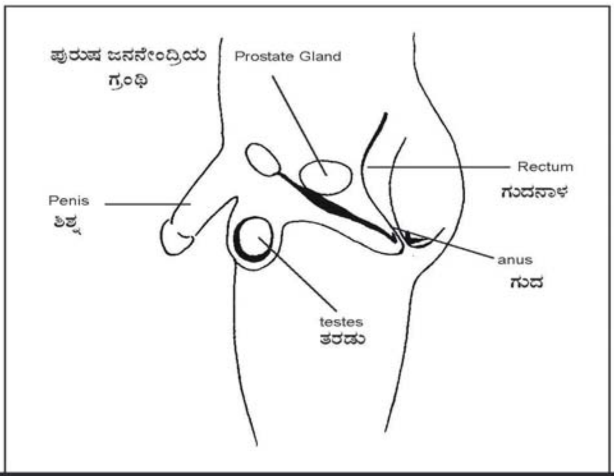
ಯೋನಿಯಂತೆ ಗುದನಾಳ, ಗುದದ್ವಾರಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಜಾರುವಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯಂತೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೆ ಬಗೆಯ ಆಘಾತವು ಗುಧದ್ವಾರ, ನಾಳದ ಹರಿದು ಹೋಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹರಿದಾಗ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವು ವೀರ್ಯದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೂಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುಗಮವಾಗಿ ತೂರಲು ಬೇಕಾದ ಲೂಬ್ರಿಕೇಶನ್, (KY Jelly) ಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತರೋಗಗಳು ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಗುದನಾಳ, ದ್ವಾರದ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಂಡೂಮ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹರಿದುಹೋಗಲೂ ಬಹುದು. ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಜೊತೆಗೆ ಜಾರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ತೈಲದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಲೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ ಇದು ಕಾಂಡೂಮ್ ಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ನೆನಪಿರಲಿ ಕಾಂಡೂಮ್ ಗುಹ್ಯರೋಗ / ಹೆಚ್ ಐ ವಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯ ಬಲ್ಲ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ ಆದರೆ ಇದೂ ಸಹ 100% ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಬಳಸಿರುವ ದೊಡ್ಡಗ್ರಂಥಿ : ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುಧದ್ವಾರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಇದರಲಿಟ್ಟು ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಪ್ರಚೋದನೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳು ತೂರಿಸಿ ಕೆಣಕಿದಾಗ ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ಸುಖದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗುದದ್ವಾರವು ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೂರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಾಗಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಳ್ಳಿ ತೊರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಗುದನಾಳವನ್ನು ಹರಿದು ಗಾಯಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದಕಾರಣ ಸೂಕ್ತ ಸುಖಕರವಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು, ನೋವುಂಟಾಗ ದಂತಹ

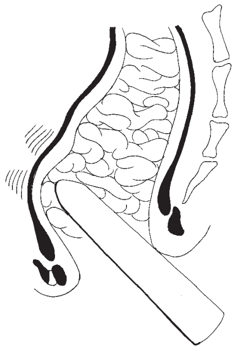



**ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥಿ**

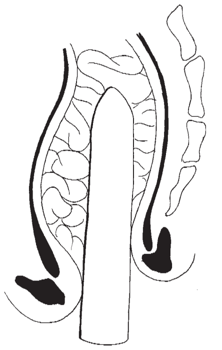
ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥಿಯು ಗುದನಾಳದ ಪದರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಬೇರಳನ್ನು ಗುದದ ಮೂಲಕ ತೂರಿಸಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಸುಖ ಹಾಗೂ ಉಚ್ಛ ಉನ್ಮಾದಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ರೀತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಗಾತಿಗೂ ನಿಮಗೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆನಂದಕರವಾದ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಅಸಮರೀತಿಯ ಪ್ರವೇಶದಿಂದಾಗಿ ಗುದನಾಳವು ನೋವಿನಿಂದ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಸರಿಯಾದ ನೇರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವು ಗುದನಾಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶದಿಂದಾಗ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸರಿದು ಸಮಾನ ಆನಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

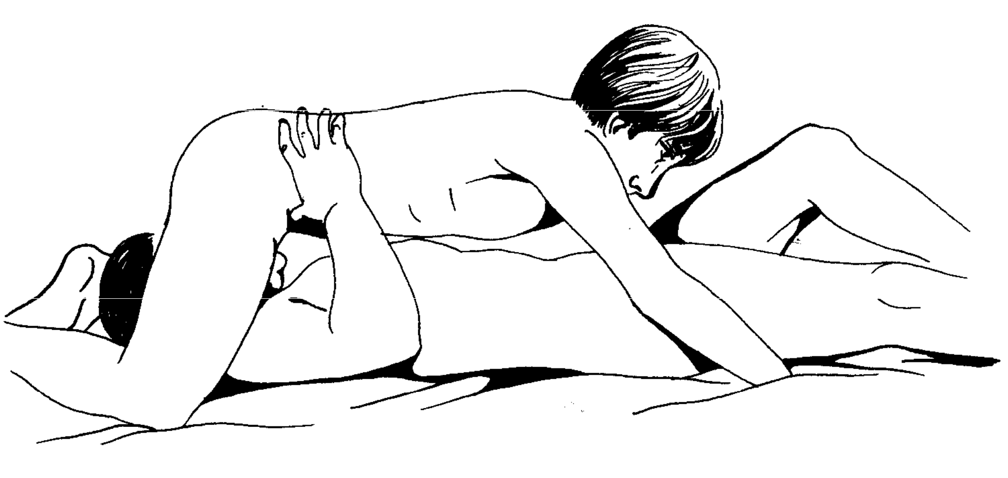


## ಮುಖ ಮೈಥುನ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸಂಭೋಗ)

ಮುಖಮೈಥುನವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೆಂದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹರಡುವುದು ಅತಿಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಂಗಾತಿಯು ಮುಖಮೈಥುನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬಾಯಿ, ವಸಡು, ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು ಇರಬಾರದು.

ನೆನಪಿರಲಿ : ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಜಗಿಯುವುದು, ತಂಬಾಕು, ಸುಪಾರಿ, ಪಾನ್‌ಮಸಾಲಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೀಳುವಿಕೆ ವ್ರಣ ನೋವು ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಮುಖಮೈಥುನದ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ರಷ್ ತಗಲುವಿಕೆಯಿಂದ ವಸಡಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯ ಬಹುದು.

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ / ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹರಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮುಖಮೈಥುನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮಿ ಹರಿದ ವೀರ್ಯವು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಂದು ಅದನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ಖಂಡಿತ ಆಗುತ್ತದೆ ಏನೇ ಆದರು ಇದರ ಅಪಾಯವು ಅತಿಕಡಿಮೆ ಮುಖಮೈಥುನ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಕಾಂಡೊಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ / ಗುಪ್ತರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ ಸುಖಿಸ ಬಯಸುವ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮರ್ಮಭೇದಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮುಖಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಇದೆ.



## ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಪುರುಷರು ಇತರ ಪುರುಷರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಸುಖವನ್ನು ಗುದ ಮೈಥುನ, ಅಥವಾ ಮುಖಮೈಥುನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅವು ಯಾವುದೆಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ, ತೊಡೆಯ ಸಂಧಿಯ ಸಂಭೋಗ, ದೇಹಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಗುದನಾಳದ ಸುತ್ತ ನಾಲಿಗೆ ಆಡಿಸುವಿಕೆ, ಚುಂಬಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಮುತ್ತಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತವು ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದಿರುವತನಕ ಮಾತ್ರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಳವಾದ ದೀರ್ಘಚುಂಬನವು. ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು, ರಕ್ತದ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಇರಬಾರದು ಆಗಮಾತ್ರ ಇದೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದು. ಗಾಯ, ವ್ರಣ ರಕ್ತ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಖಂಡಿತ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೈಯನ್ನು ನೆಕ್ಕುತ್ತಾ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವಿರಾದರೆ, ಮೊದಲು ಆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ರಕ್ತ ಸೂಸುವ ಗಾಯ, ತರಚಿರುವುದು, ವ್ರಣ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಾಲಗೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಚ್ಚುವುದು, ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ.

ತೊಡೆಯ ನಡುವೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಆಡಿಸಿ ಸುಖಿಸುವುದು ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಭೋಗ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಬಳಿ, ತೊಡೆಯ ನಡುವೆ ಹಾಗು ಗುದದ್ವಾರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯ, ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ ಇರಬಾರದು.

ಸಂಗಾತಿಯ ಗುದನಾಳ, ದ್ವಾರದ ಬಳಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸವರೂವುದು ಇದರಿಂದ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಬೇಕು. ಏನೇ ಆದರೂ ಈ ರೀತಿ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಸವರುವಾಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಹರಡ ಬಹುದಾದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗುದ ದ್ವಾರವನ್ನು ನೆಕ್ಕುವ ಮೊದಲು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಡೆಂಟಲ್‌ಡ್ಯಾಮ್ ಎಂಬ ತಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅಂಟುದ್ರವವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಪಕರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯ ಬಹುದು. ನೀವು ಈ ದ್ರವವನ್ನು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕಾಂಡೊಮ್ ಅನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಉದ್ದವಾಗಿ ಸೀಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

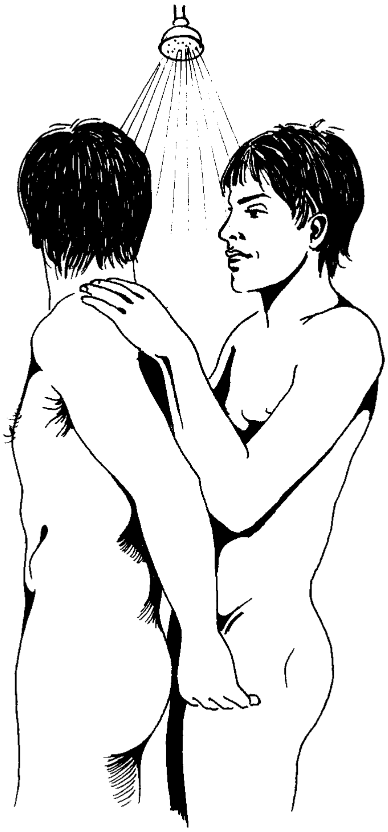
ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆ.

## ಲೈಂಗಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

ಅಶುಚಿಯಾದ ಗುದದ್ವಾರ, ನಾಳ, ಶಿಶ್ನದಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗುಪ್ತ ರೋಗವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕಿನ ಭಯ ಅಧಿಕವೆನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಶಾಖವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವಾಗ ಧೂಳು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನಾವುಗಳು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿರಿ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತಲು ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೋಳಿಸಿ, ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಅಂಟು ರೋಗ ಹರಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಆಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಶಾಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ ಕಡಿತ, ನವೆ, ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

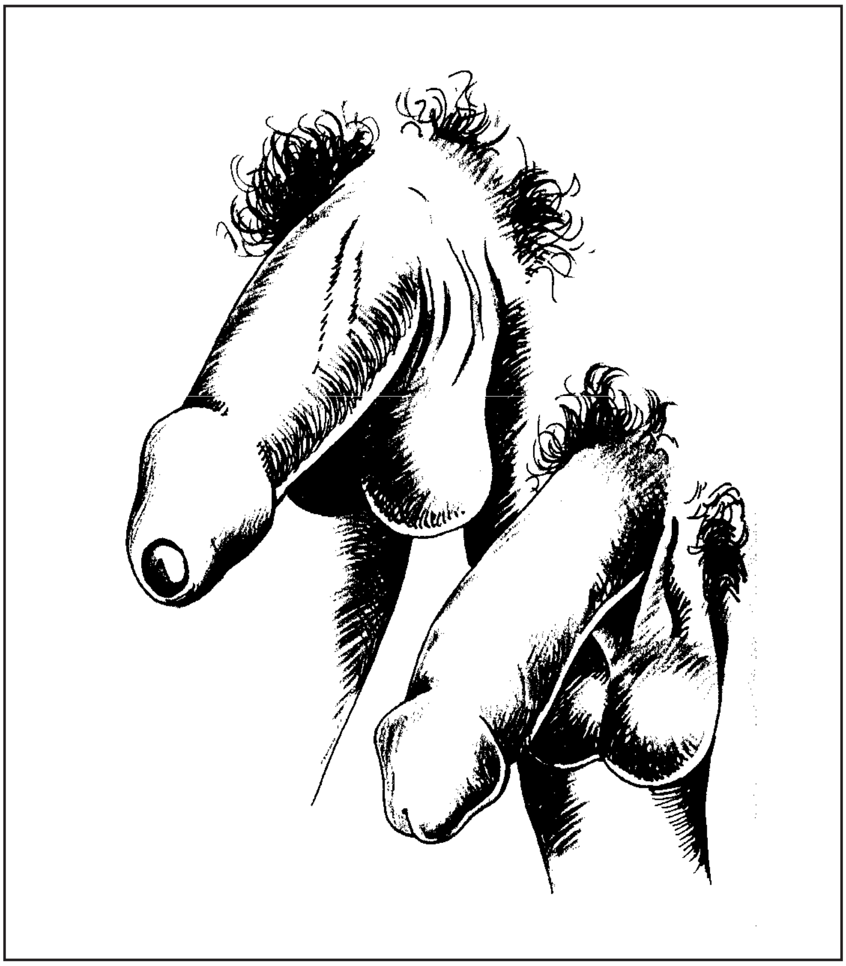
ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೊದಲು ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕಾಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

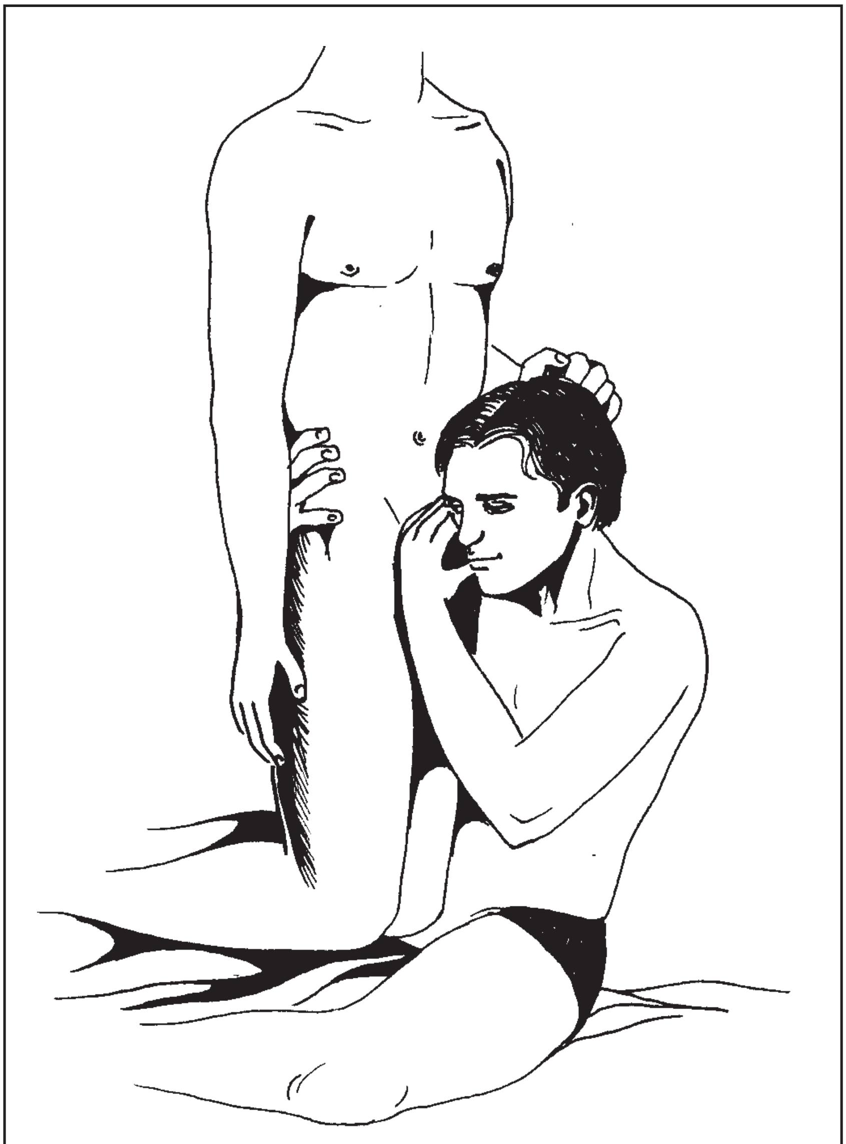


ಜನನಾಂಗದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಿಳಿಯ ಅಂಟುದ್ರವವು ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಶೇಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ಮೆಗ್ಮಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಟಾದ ವಿಪರ್ಜಿತ ತೈಲ, ವೀರ್ಯಹರಿಯುವ ಮೊದಲು ಬಗುವ ನೀರು, ಕೊಳೆ, ಬೆವರು, ಕೀಟಾಣುಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ, ನವೆಹೊಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ / ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ಹೆಚಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶುಚಿಗೋಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಖಂಡಿತ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗುದ ಮೈಥುನದ ಮೊದಲು ಸಹ ಗುದ ನಾಳ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸದ ಜನನಾಂಗಗಳು.



ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಖಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒಸರುವ ದವಡೆ, ಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮುಖಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಸರಿಸ ಬಹುದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದು, ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಮೌತ್ ವಾಷ್‌ನಿಂದ ತೊಳದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನೆನಪಿರಲಿ ಮುಖಮೈಥುನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲನ್ನು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ತಿಕ್ಕ ಬೇಡಿರಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುಧ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಅದನ್ನು ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ – ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಅಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ಚುಂಬಿಸಿ, ಮಸಾಜ್‌ಮಾಡಿರಿ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಆನಂದ ಪಡುತ್ತಾ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.