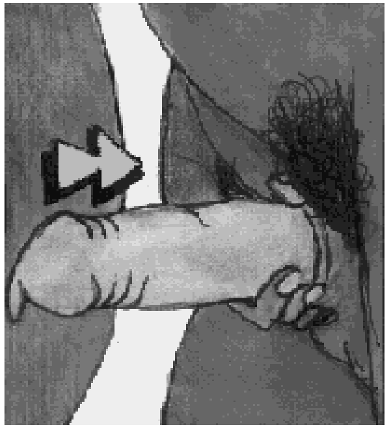
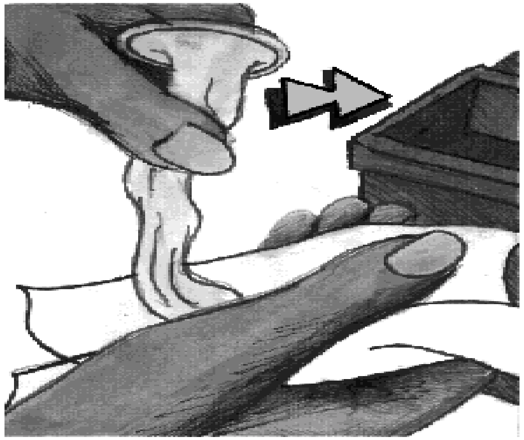
तपाईले आफ्नो विर्य स्खलन पछि तुरुन्त लिंग नरम हुनुभन्दा अगाडि निकाल्नु पर्छ। कण्डमको तल्लोभाग समातेर लिग्ङ नरम हुनुभन्दा अगाडी निकाल्नोस्। याद राख्नोस लिंग बाहिर निकाल्दा तपाईको पार्टनरको योनि अथवा गुदद्वारमा कण्डम नअडकियोस।



कण्डमलाई कागजमा बेनेर फोहर फाल्ने ठाउँमा राम्रोसँ फ्याल्नु पर्दछ, ट्वाईलेटमा तथा जतातते फ्याल्नु हुदैन।

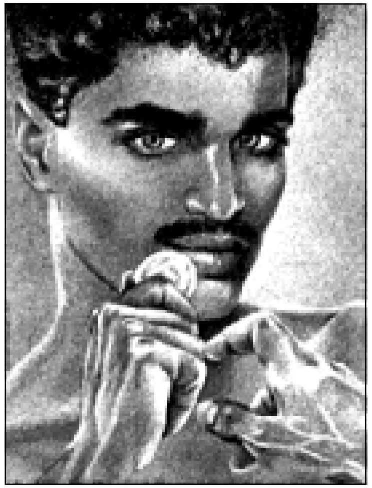


याद राख्नोसः

- एउटा कण्डमको एक पटक भन्दा बडि प्रयोग नगर्नोस्।
- कण्डम फुटेको छ छैन राम्ररी जाँच गर्नोस्।
- यकिन गर्नु पर्दछ कि तपाईले सहि तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्नु भएको छ, अन्यथा यसले नोक्सान पुन्याँछ अथवा फुट्दछ।

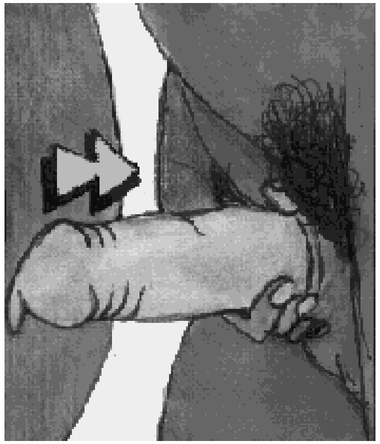
अन्य जानकारीको लागि सम्पर्क फोनः

**Nepalese**

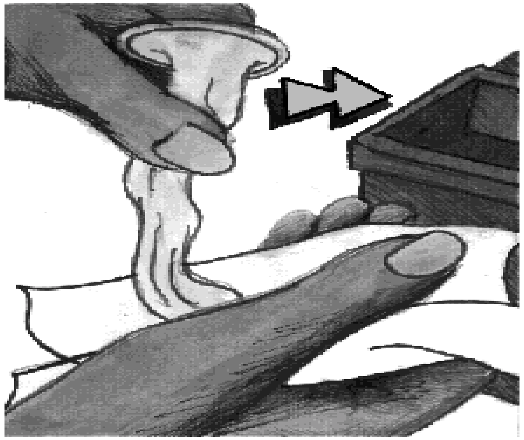


**अब भयो कण्डम लगाउने समय**

तपाईले आफ्नो विर्य स्खलन पछि तुरुन्त लिंग नरम हुनुभन्दा अगाडि निकाल्नु पर्छ। कण्डमको तल्लोभाग समातेर लिग्ङ नरम हुनुभन्दा अगाडी निकाल्नोस्। याद राख्नोस लिंग बाहिर निकाल्दा तपाईको पार्टनरको योनि अथवा गुदद्वारमा कण्डम नअडकियोस।



कण्डमलाई कागजमा बेनेर फोहर फाल्ने ठाउँमा राम्रोसँ फ्याल्नु पर्दछ, ट्वाईलेटमा तथा जतातते फ्याल्नु हुदैन।

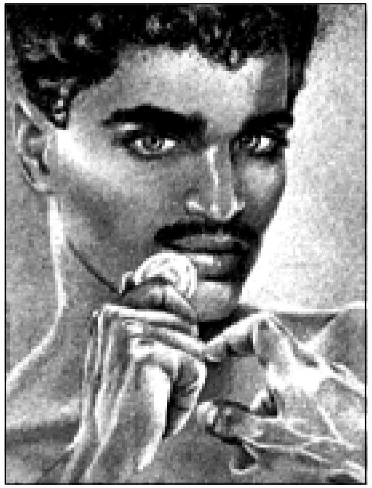


याद राख्नोसः

- एउटा कण्डमको एक पटक भन्दा बडि प्रयोग नगर्नोस्।
- कण्डम फुटेको छ छैन राम्ररी जाँच गर्नोस्।
- यकिन गर्नु पर्दछ कि तपाईले सहि तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्नु भएको छ, अन्यथा यसले नोक्सान पुन्याँछ अथवा फुट्दछ।

अन्य जानकारीको लागि सम्पर्क फोनः

**Nepalese**



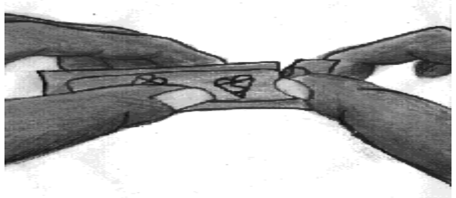
**अब भयो कण्डम लगाउने समय**

**के तपाई योनी अथवा गुदा मैथुन गर्दा सधैनै कण्डम प्रयोग गर्नु हुन्छ।**

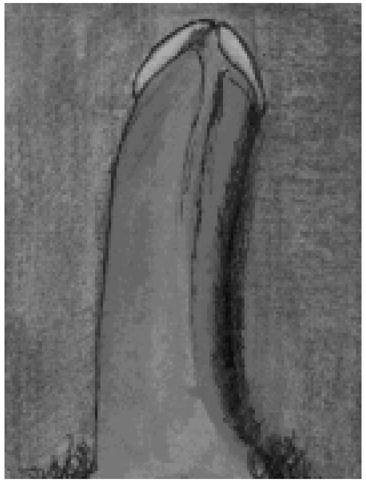
यदि गर्नु हुन्न भने तपाईको स्वास्थलाई सधैभरी एच.आई.भी. ⁄ एड्स अथवा अन्य यौनजन्य रोग सर्ने खतरा हुन्छ।

***कण्डमको सहि उपयोग कसटी गर्ने?***

पाकेट होसियारीसाथ खोल्ने। ध्यान दिनोस् कि तपाईको नङले कण्डमलाई नकोतारियोस्। एकातिरबाट विस्तारै दवाएर कण्डमलाई निकाल्नु होस्।

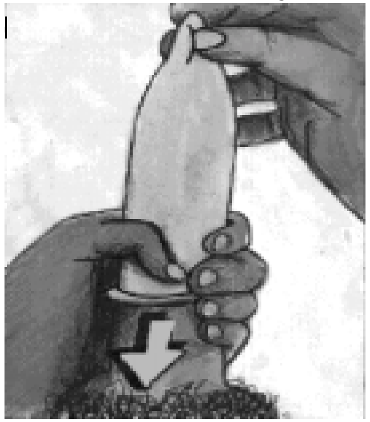


कण्डम प्रयोग गर्दा तपाईको लिग्ङ उत्तेजित हुनुपर्छ। यदि तपाईको लिग्ङको अगाडि भागको छाला काटिएको छैन भने त्यसलाई पछाडि तान्नोस। आफ्नो साथीको योनि अथवा गुदद्वारमा सम्पर्क हुनु अगाडि कण्डम लगाई सक्नु पर्नेछ।

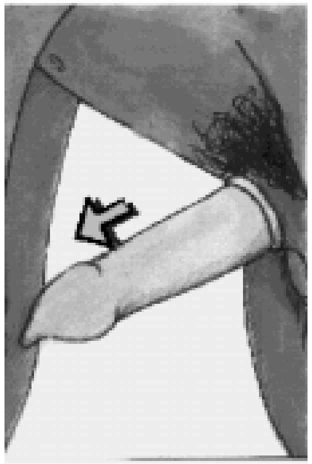


कण्डमको माथिल्लो भाग थिचेर हावा निकाल्नोस् र बेरिएको कण्डम लिग्ङको टुप्पादेखि फेदसम्म फुकाउदै लानोस।

तेल, घ्यू या अरू चिप्लो पदार्थ प्रयोग नगर्नोस् यसले कण्डमलाई फुटाउन सक्दछ। पानीमा आधारित चिप्लो पदार्थ जस्तो कि लुब्रिकेन्ट प्रयोग गर्नोस्।



कण्डम लगाई सकेपछि पानीमा आधारित चिप्लो पदार्थ योनि या गुदद्वारना प्रयोग गर्नोस्। यसो गर्दा भित्र पस्न सजिलो हुन्छ, दुख्दैन र फुट्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ।

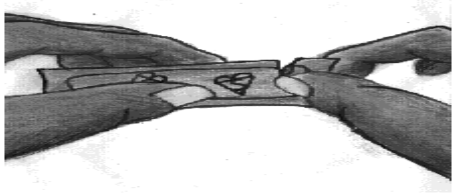


**के तपाई योनी अथवा गुदा मैथुन गर्दा सधैनै कण्डम प्रयोग गर्नु हुन्छ।**

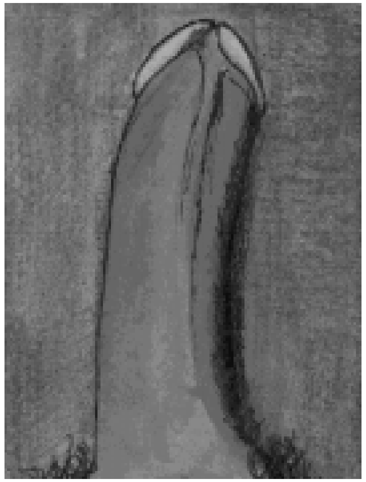
यदि गर्नु हुन्न भने तपाईको स्वास्थलाई सधैभरी एच.आई.भी. ⁄ एड्स अथवा अन्य यौनजन्य रोग सर्ने खतरा हुन्छ।

***कण्डमको सहि उपयोग कसटी गर्ने?***

पाकेट होसियारीसाथ खोल्ने। ध्यान दिनोस् कि तपाईको नङले कण्डमलाई नकोतारियोस्। एकातिरबाट विस्तारै दवाएर कण्डमलाई निकाल्नु होस्।

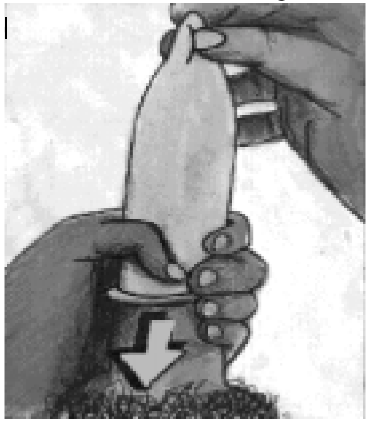
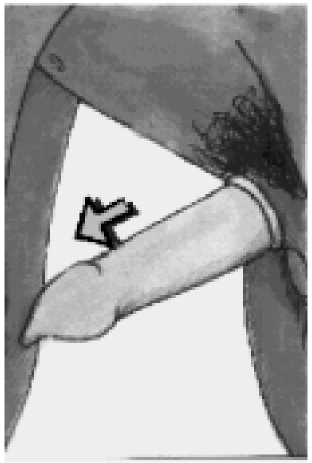


कण्डम प्रयोग गर्दा तपाईको लिग्ङ उत्तेजित हुनुपर्छ। यदि तपाईको लिग्ङको अगाडि भागको छाला काटिएको छैन भने त्यसलाई पछाडि तान्नोस। आफ्नो साथीको योनि अथवा गुदद्वारमा सम्पर्क हुनु अगाडि कण्डम लगाई सक्नु पर्नेछ।



कण्डमको माथिल्लो भाग थिचेर हावा निकाल्नोस् र बेरिएको कण्डम लिग्ङको टुप्पादेखि फेदसम्म फुकाउदै लानोस।

तेल, घ्यू या अरू चिप्लो पदार्थ प्रयोग नगर्नोस् यसले कण्डमलाई फुटाउन सक्दछ। पानीमा आधारित चिप्लो पदार्थ जस्तो कि लुब्रिकेन्ट प्रयोग गर्नोस्।



कण्डम लगाई सकेपछि पानीमा आधारित चिप्लो पदार्थ योनि या गुदद्वारना प्रयोग गर्नोस्। यसो गर्दा भित्र पस्न सजिलो हुन्छ, दुख्दैन र फुट्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ।