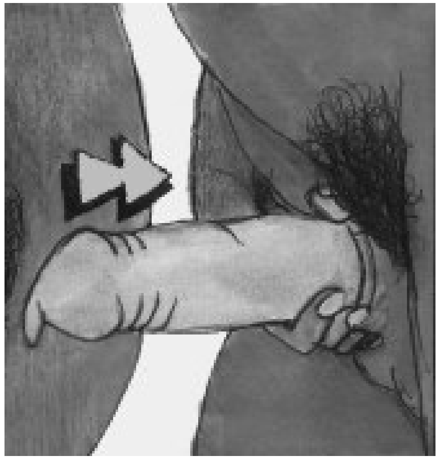
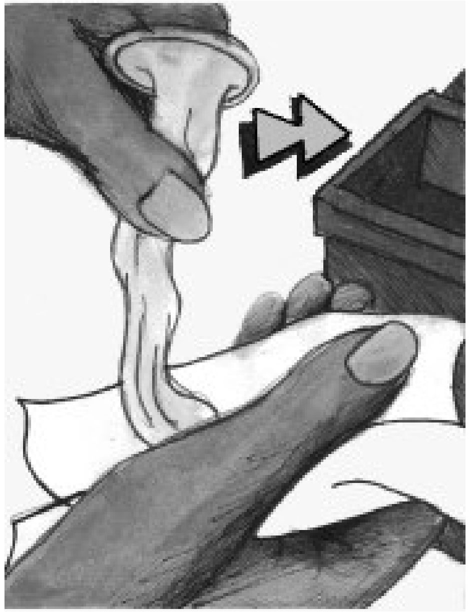
సంభోగ చర్యలో తృప్తి పొందిన తరువాత పురుషాంగమును బయటకు తీసేటప్పుడు అంగముతో పాటు నిరోధ్‌ను పట్టుకొని బయటకు తీయాలి. తరువాత జాగ్రత్తగా నిరోధ్‌ను అంగము నుండి తొలగించాలి. ఇది చేసేటప్పుడు మీ అంగము మీ భాగస్వామి యొక్క యోని లేక గుద ద్వారమునకు తగలకుండా జాగ్రత్తపడాలి



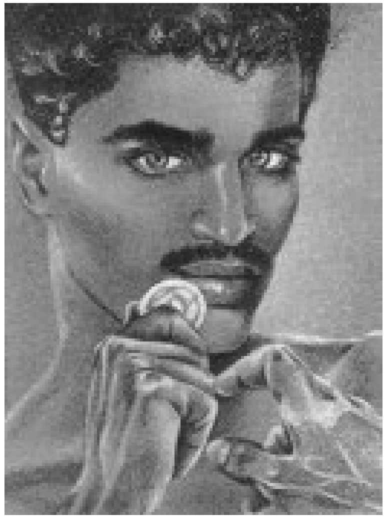
వాడేసిన నిరోధ్‌ను ఒక కాగితంతో చుట్టి జాగ్రత్తగా చెత్తబుట్టలో పడవేయాలి. వాటిని మరుగు దొడ్లలో గాని బహిరంగ ప్రదేశములలో కాని వేయకూడదు.



గుర్తుంచుకోవలసిన విషయములు :

* నిరోధ్‌ను ఒక్కసారి కంటే ఎక్కువ ఉపయోగించకూడదు.
* నిరోధ్ ప్యాకెట్‌పైన ముగింపు తేదీని చూసి ఆ తేదీ లోపల మాత్రమే దానిని వాడండి.
* నిరోధ్ వాడేటప్పుడు గోళ్ళు తగలకుండా శ్రద్ధ వహించి జాగ్రత్తగా తొడగండి. లేనట్లయితే అది చిరిగిపోయే ప్రమాదం వుంది.

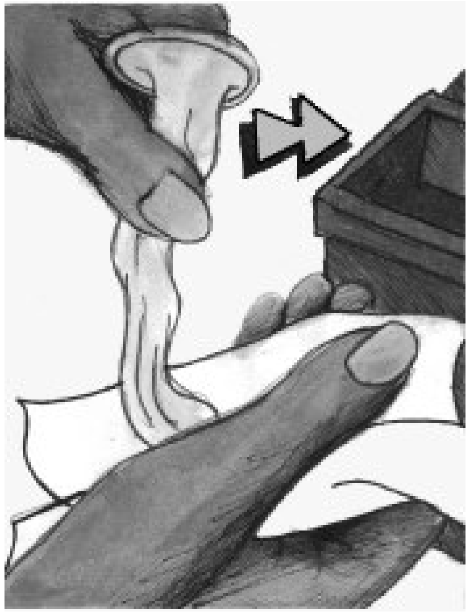
సూచనలు మరియు సలహాలకు సంప్రదించండి ఫోన్ నం.



ఇది కండోమ్ సమయము

సంభోగ చర్యలో తృప్తి పొందిన తరువాత పురుషాంగమును బయటకు తీసేటప్పుడు అంగముతో పాటు నిరోధ్‌ను పట్టుకొని బయటకు తీయాలి. తరువాత జాగ్రత్తగా నిరోధ్‌ను అంగము నుండి తొలగించాలి. ఇది చేసేటప్పుడు మీ అంగము మీ భాగస్వామి యొక్క యోని లేక గుద ద్వారమునకు తగలకుండా జాగ్రత్తపడాలి

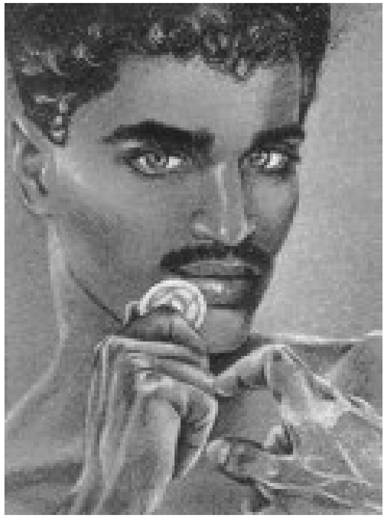
వాడేసిన నిరోధ్‌ను ఒక కాగితంతో చుట్టి జాగ్రత్తగా చెత్తబుట్టలో పడవేయాలి. వాటిని మరుగు దొడ్లలో గాని బహిరంగ ప్రదేశములలో కాని వేయకూడదు.



గుర్తుంచుకోవలసిన విషయములు :

* నిరోధ్‌ను ఒక్కసారి కంటే ఎక్కువ ఉపయోగించకూడదు.
* నిరోధ్ ప్యాకెట్‌పైన ముగింపు తేదీని చూసి ఆ తేదీ లోపల మాత్రమే దానిని వాడండి.
* నిరోధ్ వాడేటప్పుడు గోళ్ళు తగలకుండా శ్రద్ధ వహించి జాగ్రత్తగా తొడగండి. లేనట్లయితే అది చిరిగిపోయే ప్రమాదం వుంది.

సూచనలు మరియు సలహాలకు సంప్రదించం డి ఫోన్ నం.

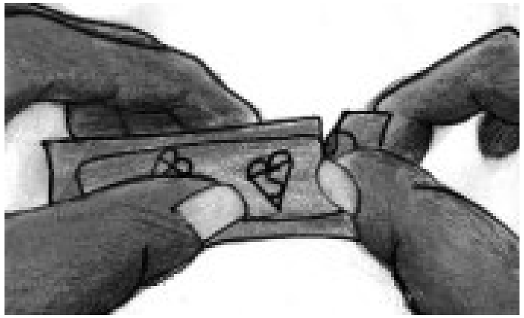


ఇది కండోమ్ సమయము

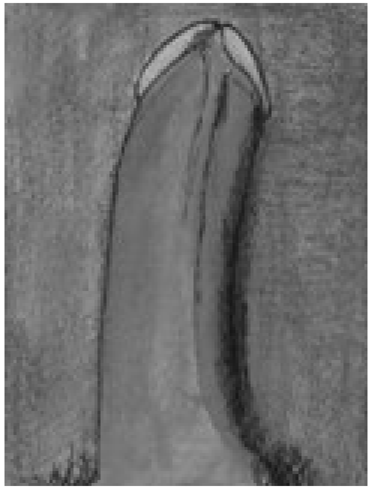
మీరు సంభోగము జరిపిన ప్రతిసారి అంటే యోని /ద్వారా గాని నిరోధ్ ఉపయోగిస్తారా?
మీరు సంభోగము జరిపిన ప్రతిసారి అంటే యోనిద్వారా గాని నిరోధ్ ఉపయోగిస్తారా?
ఒకవేళ ఉపయోగించనట్లయితే మీ ఆరోగ్యము మీ జీవితము ప్రమాదములో పడవచ్చు అది హెచ్.ఐ.వి కి, ఎయిడ్స్ కు దారి తీస్తుంది. ఇవికాక సుఖవ్యాధులు సంక్రమించవచ్చు.

నిరోధ్‌ను సరిగా ఉపయోగించే విధానం

ప్రేళ్ళు గోళ్ళు తగలకుండా ఒక కొన ద్వారా పాకెట్‌ను విప్పాలి. ఇంకో కొన ద్వారా నొక్కినట్లయితే నిరోధ్ బయటకు వస్తుంది.



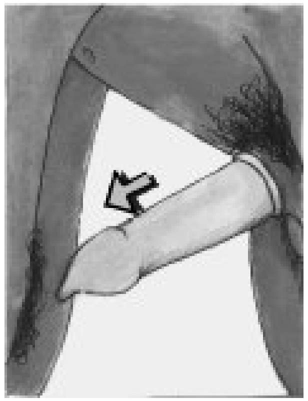
మీరు నిరోధ్ తొడిగేటప్పుడు మీ పురుషాంగం పూర్తిగా స్తంభించి వుండాలి. మీరు సున్తీ చేసుకోనట్లయితే మీ పూర్వ చర్మాన్ని వెనక్కి లాగి తొడగవలెను. ఎందుకంటే పూర్వ చర్మం బంకలో (తడి) హెచ్.ఐ.వి క్రిమి వుండవచ్చు. మీరు మీ భాగస్వామితో యోని ద్వారా గాని, గుద ద్వారము నుంచి గాని సంభోగము జరిపే ముందు తప్పని సరిగా పురుషాంగమునకు నిరోధ్ తొడగవలెను.



సంభోగములో నూనె, నెయ్యి లాంటి ఎటువంటి పదార్థములను వాడవద్దు. ఎందుకంటే వీటివల్ల నిరోధ్ చిరిగిపోయే ప్రమాదం వుంది. కాబట్టి కేవలం నీటిద్వారా తయారయ్యే సులభద్రవాలను మాత్రమే వాడాలి. ఉదా: కె.వై. జెల్లీ లాంటివి.

నిరోధ్ కొనలో గాలి లేకుండా పట్టుకొని దానిని పురుషాంగం మీద వెనక్కి తిరిగే విధంగా పెట్టండి.

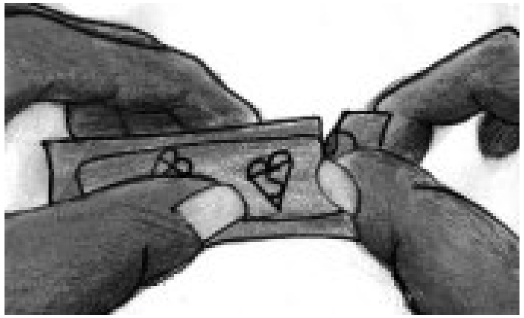
కొనను అలాగే పట్టుకొని, స్తంభించిన పురుషాంగం మీద పూర్తిగా నిరోధ్‌ను తొడగాలి.నిరోధ్ పూర్తిగా తొడిగిన తరువాత దాని మీద కొద్దిగా నీటి ద్వారా తయారు చేసిన సులభ ద్రవాన్ని పూసి మరియు మీ భాగస్వామి యొక్క యోని లేక గుద ద్వారమునకు కూడా పూయాలి. ఈ విధంగా చేసినట్లయితే సంభోగ చర్య సులభమై నొప్పి లేకుండా మరియు సున్నిత భాగాలకు ప్రమాదం జరగకుండా వుంటుంది.



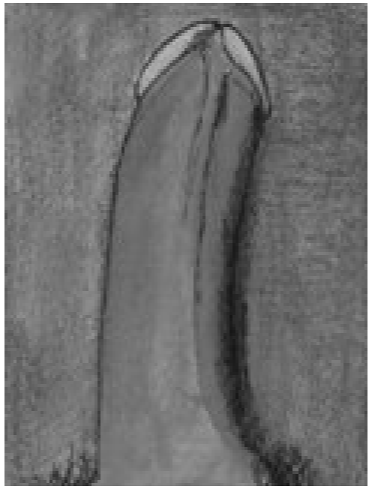
మీరు సంభోగము జరిపిన ప్రతిసారి అంటే యోని /ద్వారా గాని నిరోధ్ ఉపయోగిస్తారా?
మీరు సంభోగము జరిపిన ప్రతిసారి అంటే యోనిద్వారా గాని నిరోధ్ ఉపయోగిస్తారా?
ఒకవేళ ఉపయోగించనట్లయితే మీ ఆరోగ్యము మీ జీవితము ప్రమాదములో పడవచ్చు అది హెచ్.ఐ.వి కి, ఎయిడ్స్ కు దారి తీస్తుంది. ఇవికాక సుఖవ్యాధులు సంక్రమించవచ్చు.

నిరోధ్‌ను సరిగా ఉపయోగించే విధానం

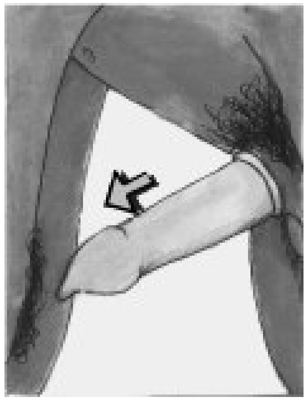
ప్రేళ్ళు గోళ్ళు తగలకుండా ఒక కొన ద్వారా పాకెట్‌ను విప్పాలి. ఇంకో కొన ద్వారా నొక్కినట్లయితే నిరోధ్ బయటకు వస్తుంది.



మీరు నిరోధ్ తొడిగేటప్పుడు మీ పురుషాంగం పూర్తిగా స్తంభించి వుండాలి. మీరు సున్తీ చేసుకోనట్లయితే మీ పూర్వ చర్మాన్ని వెనక్కి లాగి తొడగవలెను. ఎందుకంటే పూర్వ చర్మం బంకలో (తడి) హెచ్.ఐ.వి క్రిమి వుండవచ్చు. మీరు మీ భాగస్వామితో యోని ద్వారా గాని, గుద ద్వారము నుంచి గాని సంభోగము జరిపే ముందు తప్పని సరిగా పురుషాంగమునకు నిరోధ్ తొడగవలెను.



సంభోగములో నూనె, నెయ్యి లాంటి ఎటువంటి పదార్థములను వాడవద్దు. ఎందుకంటే వీటివల్ల నిరోధ్ చిరిగిపోయే ప్రమాదం వుంది. కాబట్టి కేవలం నీటిద్వారా తయారయ్యే సులభద్రవాలను మాత్రమే వాడాలి. ఉదా: కె.వై. జెల్లీ లాంటివి.

నిరోధ్ కొనలో గాలి లేకుండా పట్టుకొని దానిని పురుషాంగం మీద వెనక్కి తిరిగే విధంగా పెట్టండి.

కొనను అలాగే పట్టుకొని, స్తంభించిన పురుషాంగం మీద పూర్తిగా నిరోధ్‌ను తొడగాలి.నిరోధ్ పూర్తిగా తొడిగిన తరువాత దాని మీద కొద్దిగా నీటి ద్వారా తయారు చేసిన సులభ ద్రవాన్ని పూసి మరియు మీ భాగస్వామి యొక్క యోని లేక గుద ద్వారమునకు కూడా పూయాలి. ఈ విధంగా చేసినట్లయితే సంభోగ చర్య సులభమై నొప్పి లేకుండా మరియు సున్నిత భాగాలకు ప్రమాదం జరగకుండా వుంటుంది.