ਸੁਰਖ਼ਸ਼ਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ

40 ਸਾਲਾਂ ਤੋ ਉਪਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਐਚ.ਆਈ. H.I.V. ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਓ.

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਜਾਂ ਏਡਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ? ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ, ਕਿ ਸਿਰਫ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਯਾ ਗੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਚ ਵੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ 40 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਜਾਂ ਏਡਜ਼ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 50 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਿਆਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੰਨ 2001 ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਟੈਸਟਾਂ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿਚ 25 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਸਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਫਿਰ ਵੀ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸਨਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਭੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਅਧਿਕ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਘਰ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੌਤ ਯਾ ਤਲਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਤਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰਖ਼ਸ਼ਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਓ ਦਿੱਤੇ ਜਾਦੇ ਹਨ।

- ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਛੂਤ) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ **ਵੀ** ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਇਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸਨ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਚਾਹੇ ਜੁਆਨ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਢਾ, ਮਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਔਰਤ, ਵਿਆਹਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਆਰਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।
- ਕੌਂਡਮਜ ਸਿਰਫ ਗਰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਬਚਾਓ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਭੋਗ ਦੁਓਾਰਾ ਹੋਈਆਂ ਛੂਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੌਂਡਮਜ਼ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖੋ।

ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ ਤੇ ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

- ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਛੂਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਉਹ ਛੂਤ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਸਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਬਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
- ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ ਖ਼ੂਨ, ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਵੀਰਜ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਤੋਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜਦ ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀਆ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਉਮਰ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਾਸ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੇ, ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਰੀਕ ਬਾਰੀਕ ਤੇੜਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਨੇਕਾਂ ਮਰਦ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਕੰਡੋਮਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿ ਕੰਡੋਮਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਨੇਕਾਂ ਡਾਕਟਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਹੈ?

- ਇਹਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਪਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਦਿਸਣ ਲਈ 6 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਚਾਹੇ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤਜਿ ਠੀਕ ਹੀ ਹੋਣ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋਂ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਛੇਤੀਂ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕੰਡੋਮਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸੁਰਖ਼ਸ਼ਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲ ਕਰਾਂ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਿਖਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਗਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਨੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਬਦਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਰਦ ਤੇ ਜ਼ਨਾਨੀ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਤੇ ਏਡਜ਼ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਬਦਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਰਦ ਅਤੇ ਜ਼ਨਾਨੀ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਯਾ ਘਰ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕੌਂਡਮਜ਼ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੇ।

- ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, " ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਕਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਤਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਗਲਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਾਂ ਫਿਰ

- ਮੈਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕੌਂਡਮਜ਼ ਖ਼ਰੀਦ ਲਏ ਹਨ।

ਇਕ ਔਰਤ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਸਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

- ਉਹ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ" ਮੈਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੁਰਖ਼ਸ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪਿਆਰ ਜਤਾਉਣ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੇਨ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਹੱਥ ਫੜਨਾ, ਜੱਫ਼ੀ ਪਾਉਣਾ, ਚੁੰਮੀ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ। ਕਈ ਜੋੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਵਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਵੋ।

* ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਸਿਨਥੈਟਿਕ ਰਬੜ ਦੇ ਕੌਂਡਮਜ਼ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਤੇ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮਜ਼ ਵਰਤੋ।
* ਉਹ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਕਿਟ ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਨਾ ਲੰਘੀ ਹੋਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਤੇ ਖੌਂਡਮ ਨੂੰ ਫਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਵਰਤੋ। ਤੇਲ, ਵੈਸਲੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਲੇਟੈਕਸ ਕੌਂਡਮਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਦਮੀਆਂ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮਜ਼ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਡਮ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚੋਂ ਕਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਜੇ ਉਸ ਉਪਰ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਐਸ. ਟੀ. ਆਈ. ਅਤੇ ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਮੈਂ ਕੌਂਡਮਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- **Sexuality Education Resource Centre** Website: www.serc.mb.ca
  (Winnipeg)
  Phone (204) 982-7811
  (Brandon)
  Phone: (204) 727-0417
- **Health Links**
  Phone: (204) 788-8200
- **Canadian Women's Health Network**
  Website: www.cwhn.ca

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ:ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਆਪ ਕਰੇ। ਜੇ ਔਰਤ ਇਸ ਸਬੰਧ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE
A Planned Parenthood Federation of Canada Affiliate

Translation Project funded by
Women's Endowment of the
Jewish Foundation of Manitoba

Panjabi