

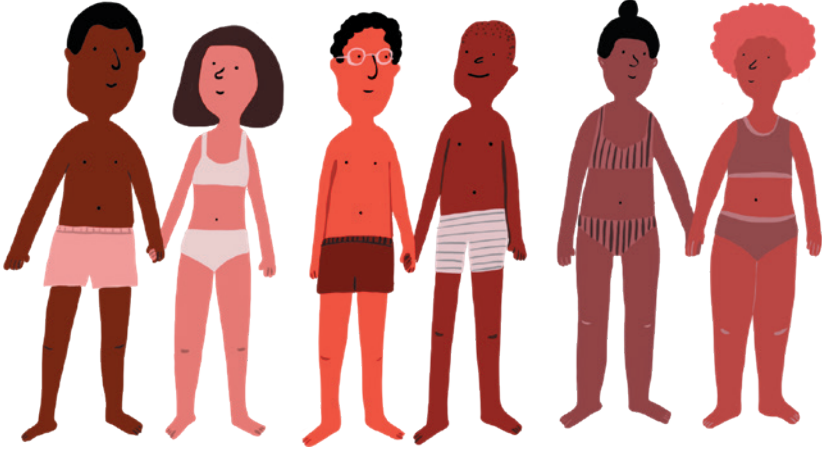
காதல்

பாலியல்

மற்றும் நீங்கள்

உங்கள் பாலியல் மற்றும்
இனப்பெருக்க நலத்தை
கவனித்துக் கொள்வது

ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் பாலினம் மற்றும் பாலியல் அனுபவங்கள் ஒரு பகுதி ஆகும்.



இங்கிலாந்தில் வித்தியாசமான பாலினமாக இருப்பதில் தவறில்லை. உடலுறவு என்பது இரண்டு நபர்கள் உடலுறவு கொள்ளும் ஒரு உடல்ரீதியான செயல்பாடு ஆகும்.

உடலுறவு
கொள்ளும்போது
எப்போதும்
கருத்தடை
உறையை
அணியுங்கள்.

இது பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்த்தொற்றுக்கள் மற்றும் கர்ப்பத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும்.



உங்கள் உடலை அறிய
மற்றும் புரிந்துகொள்ள
நேரம் எடுக்கும் - அது
இயல்பு தான்.

உங்கள் துணைவருடன்
பாலியல் பற்றி
பேசுவது, நீங்கள் அதை
அனுபவிப்பதை உறுதி
செய்ய உதவுகிறது



நீங்கள் மற்றும் உங்கள் பாலியல்
துணைவர் இருவருமே உடலுறவு
கொள்ள சம்மதிக்க வேண்டும். இது
சம்மதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.



உடலுறவு கொள்ள
ஒருபோதும் நீங்கள்
கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது
அல்லது உங்களுடன்
உடலுறவு கொள்ள யாருக்கும்
அழுத்தம் தரக்கூடாது.

யார் வேண்டுமானாலும்
எந்த நேரத்திலும் தங்கள்
எண்ணத்தை மாற்றிக்
கொள்ளலாம். அதில்
தவறில்லை.



மேலும் தகவலுக்கு பார்க்கவும்

www.sexwise.fpa.org.uk/

www.zanzu.be/en

www.nhs.uk/conditions/sexually-transmitted-infections-stis/

www.doctorsoftheworld.org.uk/



தயாரிப்பாளர்

