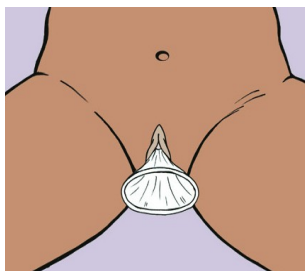


Vòng ngoài của bao cao su sẽ nằm trên môi ngoài của âm đạo, điều này sẽ bảo vệ một phần cơ quan sinh dục ngoài của quý vị và bao trùm lên gốc dương vật của bạn tình.



Bước 7: Trong khi giao hợp

- Dùng tay để dẫn dương vật của bạn tình vào âm đạo.
- Quý vị có thể giữ vòng ngoài của bao đúng vị trí trong khi dẫn dương vật của bạn tình vào bên trong bao cao su. Khi dương vật đã ở trong bao, quý vị không cần giữ vòng ngoài nữa.
- Không để dương vật nằm giữa bao cao su và thành âm đạo (như vậy là nằm ngoài bao cao su).
- Nếu vòng ngoài bị đẩy vào trong âm đạo, hãy gỡ bao cao su đó ra và dùng bao mới.

Không sử dụng đồng thời cả bao cao su nữ và bao cao su nam!

Bước 8: Sau khi giao hợp

- Để gỡ bao cao su nữ ra, hãy giữ vòng ngoài và xoắn lại để giữ tinh dịch ở bên trong. Tốt nhất là nên làm vậy trước khi đứng lên.
- Nhẹ nhàng kéo bao cao su ra và vứt vào thùng rác.



- Bao cao su nữ **không thể** xả xuống bồn cầu.

Ghi Nhớ:

Để giảm nguy cơ mang thai, lây lan bệnh STI/HIV, hãy sử dụng bao cao su mới mỗi khi quý vị có quan hệ tình dục. Bao cao su (nam hoặc nữ) chỉ có thể sử dụng một lần và không bao giờ được tái sử dụng.

Bao cao su nữ không làm bằng nhựa cao su latex và là lựa chọn tuyệt vời cho những người nhạy cảm với nhựa cao su latex.

Để biết thêm thông tin về thực hành tình dục an toàn, xin truy cập:

<http://www.bphc.org/whatwedo/sexual-health/Pages/Sexual-Health.aspx>

Cách sử dụng Bao cao su Nữ



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org
617-534-5611

Nếu sử dụng đúng cách mỗi khi quan hệ tình dục, bao cao su nữ có thể giúp ngăn ngừa mang thai, HIV và các bệnh lan truyền qua đường tình dục khác (STI).

Bước 1: Kiểm tra ngày hết hạn

- Ngày hết hạn được in trên vỏ bao.
- Không bao giờ sử dụng bao cao su hết hạn.

Bước 2: Trãi đều chất bôi trơn ra

- Chà xát bên ngoài vỏ bao để đảm bảo chất bôi trơn được trải đều bên trong vỏ bao từ đầu đến cuối.

Bước 3: Xé vỏ bao

- Xé thẳng xuống theo hướng mũi tên từ phía trên và lấy bao cao su ra.



- Không dùng kéo, dao hoặc răng để xé vỏ bao.
- Xem kỹ bao cao su để đảm bảo nó không bị thủng, rách.

Bao cao su nữ gồm một vòng ngoài và một vòng trong ở đáy bao (đầu kín của bao).



Bước 4: Chuẩn bị đưa bao cao su vào bên trong

- Giữ vòng trong bằng ngón tay cái và ngón trỏ.
- Bóp nhẹ hai bên của vòng trong vào với nhau tạo thành một điểm (như cầm bút chì).



Bước 5: Tìm một tư thế thoải mái

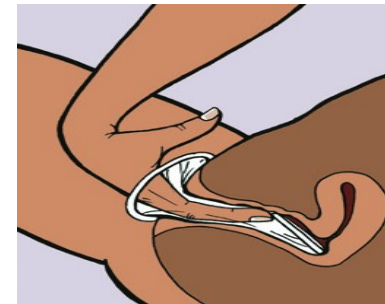
- Bao cao su nữ có thể đưa vào ở tư thế đứng, ngồi, ngồi xổm hoặc nằm. Hãy tìm tư thế thoải mái nhất cho quý vị.

Bước 6: Đưa bao cao su nữ vào trong

- Dùng tay kia vạch môi ngoài âm đạo.
- Vẫn bóp nhẹ vòng trong của bao cao su, đưa bao cao su vào trong giống như dùng tampon.



- Đẩy hết bao cao su vào bên trong, đưa ngón trỏ hoặc ngón giữa vào trong bao cao su và đẩy vòng trong vào âm đạo sâu hết mức có thể.



- Đảm bảo bao cao su không bị xoắn và nằm dọc theo thành âm đạo.