

# Bao cao su - Bên trong và bên ngoài

Cao su



## Bao cao su hoạt động ra sao?



- Bao cao su hoạt động bằng cách tạo ra **rào cản để ngăn tinh dịch vào trong âm đạo**. Tinh dịch được chứa vào bao cao su và sau đó được lấy ra khỏi âm đạo để tinh trùng không thể thụ tinh với trứng.
- Bao cao su bên ngoài có nhiều kích cỡ khác nhau, bôi trơn, có gai bao quanh, hương vị và màu sắc. Bao cao su bên ngoài thường được làm từ latex, nhưng cũng có loại làm từ polyurethane và da cừu.
- Hiện nay chỉ có một loại bao cao su bên trong. Nhân hiệu **Bao cao su FC2 Internal**. Bao cao su bên trong được làm từ chất liệu tổng hợp gọi là nitrile.
- Bao cao su có thể được dùng trong âm đạo, hậu môn và quan hệ tình dục bằng miệng để ngăn bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục. Vòng tròn của bao cao su bên trong cần phải được gỡ bỏ khi quan hệ tình dục qua hậu môn.
- Bao cao su có hiệu quả với tất cả mọi người **bất kể lứa tuổi và cả những người đang dùng trị liệu hormone khẳng định giới tính**.

## Dùng bao cao su thế nào?

Mang vào/đặt vào trong **trước khi quan hệ tình dục**

**Bạn và bạn tình** phải quyết định dùng bao cao su trong **mỗi lần bạn quan hệ tình dục qua đường dương vật và âm đạo**.

- **Mở bao cao su:** Đẩy bao cao su qua một bên và xé vỏ bao ra. Không bao giờ dùng kéo hoặc răng. Lấy bao cao su ra và kiểm tra xem nó có bị rách, lỗ thủng hay bị hư không.
- **Bao su bên ngoài:** Cuộn bao cao su bên ngoài dương vật đang cương cứng, trước khi đặt vào âm đạo. Giữ đáy của bao cao su nằm bên ngoài. Cầm đáy bao cao su trong khi cuộn nó xuống dương vật bằng tay kia cho đến khi dương vật được bao phủ hoàn toàn. Bỏ bao cao su ngay sau khi quan hệ tình dục, giữ bao cao su ở gốc dương vật trong khi bạn rút ra để tinh dịch không bị tràn. Kiểm tra tổn hại và bỏ nó đi.
- **Bao su bên trong:** Gắn bao cao su bên trong 8 giờ trước lúc quan hệ tình dục. Bao cao su có một vòng trong, vòng dày hơn đi vào bên trong âm đạo của bạn và một vòng ngoài, mỏng hơn gắn vào nằm bên ngoài âm đạo. Nắm cái vòng trong, dày hơn để tạo nó thành hình bầu dục. Đưa vòng bị nấn lại vào âm đạo của bạn. Đặt ngón tay của bạn vào bên trong lỗ mở bao cao su để đẩy nó vào càng xa càng tốt. Vòng tròn bên ngoài, mỏng hơn nên nằm 1 inch bên ngoài âm đạo của bạn và bao cao su không được xoắn lại. Giữ bao cao su mở trong khi bỏ dương vật vào trong âm đạo của bạn để đảm bảo là nó không ra ngoài bao cao su. Để bỏ bao cao su, xoắn cái vòng bên ngoài và kéo nó ra, cẩn thận không để tinh dịch tràn ra. Kiểm tra tổn hại và bỏ nó đi.
- **Dùng bao cao su mới mỗi lần quan hệ tình dục.** Bao cao su không được dùng lại.
- **Chi phí:** Bạn có thể có toa để được miễn phí. Ở cửa hàng, mỗi bao cao su giá là \$0.50-\$6. Có nhiều địa điểm có thể lấy bao cao su miễn phí mà không cần phải có toa như các trung tâm chăm sóc sức khỏe.



## Sự riêng tư và kiểm soát

- Bạn không cần phải có người chăm sóc để bắt đầu hay kết thúc việc dùng bao cao su. Nhà cung cấp của bạn có thể tư vấn cho bạn về cách sử dụng chúng một cách chính xác và có thể kê toa để lấy miễn phí với bảo hiểm.
- Bạn và bạn tình phải đồng ý dùng bao cao su. Cả hai đều thấy và cảm nhận được bao cao su.
- Ai đó bạn sống chung hoặc cùng chia sẻ bảo hiểm có thể thấy được hóa đơn từ công ty bảo hiểm.
- Ai đó không thể thấy bạn đang dùng bao cao su, nhưng có thể thấy bao cao su chưa dùng hay đã sử dụng.

## Một khi bắt đầu dùng bao cao su, nó có tác dụng ngay tức thời không?



Có, bao cao su có hiệu quả mỗi lần quan hệ tình dục qua đường dương vật-âm đạo nếu bạn dùng đúng. Nếu dùng không đúng hoặc không dùng, thì sẽ không có hiệu quả.



## Bao cao su có thể không áp dụng cho tất cả mọi người

Không thể thỏa thuận được việc dùng bao cao su với bạn tình.



## Dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp nếu

**Bạn nghĩ rằng một số tinh dịch có thể có trong âm đạo của bạn vì bao cao su bị rách/trượt hoặc tinh dịch tràn ra khỏi bao trong khi quan hệ tình dục hoặc lấy bao ra.**

## Bao cao su hoạt động tốt như thế nào trong việc tránh thai?



**Bên ngoài**  
**Bao cao su**



Trung bình, **sẽ có 13/100 người dùng bao cao su có thể mang thai mỗi năm**. Điều này có nghĩa là **87% hiệu quả** cho những lần sử dụng thông thường. Sử dụng thông thường cân nhắc việc dùng bao cao su dễ dàng như thế nào trong mỗi lần bạn quan hệ tình dục.

Nếu dùng tốt, có nghĩa là bao cao su bên ngoài luôn dùng đúng, 2/100 người có thể có thể có thai mỗi năm. Hiệu quả 98%.



**Bên trong**  
**Bao cao su**



Trung bình, **sẽ có 21/100 người dùng bao cao su bên trong có thể mang thai mỗi năm**. Điều này có nghĩa là **79% hiệu quả** cho những lần sử dụng thông thường. Sử dụng thông thường cân nhắc việc dùng bao cao su dễ dàng như thế nào trong mỗi lần bạn quan hệ tình dục.

Nếu dùng tốt, có nghĩa là bao cao su bên trong luôn dùng đúng, 5/100 người có thể có thể có thai mỗi năm. Hiệu quả 95%.

**Bạn có thể dùng phương pháp ngừa thai khác cùng với bao cao su để tránh thai. Không dùng hai bao cao su cùng nhau.**

## Tác dụng phụ

**Bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục:** Bao cao su giảm nguy cơ nhiễm bệnh qua đường tình dục.

- Bao cao su có thể được dùng để giảm nguy cơ nhiễm bệnh qua đường tình dục nếu quan hệ tình dục bằng miệng hoặc đường hậu môn.

**Kinh nguyệt:** Không có ảnh hưởng.

**Đau bụng kinh:** Không có ảnh hưởng.

**Cân nặng:** Không có ảnh hưởng.

**Mụn trứng cá:** Không có ảnh hưởng.

**Muốn sinh trở lại:** Khi bạn ngưng dùng bao cao su, bạn có thể có thai ngay.

**Các tác dụng phụ có thể có:** Khó chịu âm đạo, âm hộ hay hậu môn.



## Dùng sau khi sinh con

Bao cao su thì **an toàn sử dụng ngay sau khi sinh con**. Nó không có ảnh hưởng gì đến sữa mẹ, cho con bú bằng sữa mẹ/ cho con bú hoặc sự phát triển của trẻ sơ sinh.

## Liên hệ với người cung cấp dịch vụ nếu bạn

- Khó chịu âm đạo, âm hộ hay hậu môn.
- Có phản ứng dị ứng.

## Những câu hỏi nên hỏi người cung cấp dịch vụ

- Làm thế nào tôi có thể nói chuyện với bạn tình về việc dùng bao cao su?
- Làm thế nào tôi có thể lấy bao cao su miễn phí?
- Tôi có thể cảm nhận được nếu bao cao su bị rách hoặc rớt ra trong lúc quan hệ không?
- Tôi cần bao cao su bên ngoài kích cỡ nào?
- Làm thế nào tôi bỏ bao cao su đi?
- Tôi có thể dùng chất bôi trơn với bao cao su không?

Hãy đọc lại hướng dẫn về việc tránh thai và các tờ thông tin cho mỗi phương pháp.

