

Kéo nó ra

Xuất tinh ngoài, Phương pháp kéo ra



Phương pháp xuất tinh ngoài hoạt động ra sao?



- Việc thụ thai xảy ra khi tinh trùng thụ tinh cho trứng. Khi một người có dương vật xuất tinh, tinh dịch chảy ra từ dương vật của họ có chứa tinh trùng. **Kéo dương vật ra khỏi và tránh xa âm đạo trước khi xuất tinh có nghĩa là có ít tinh trùng bên trong hoặc gần âm đạo để thụ tinh cho trứng.**
- Việc xuất tinh ngoài có thể dùng cho tất cả mọi người **bất kể lứa tuổi và cả những người đang dùng trị liệu hormone kháng định giới tính.** Cách này có hiệu quả cho tất cả mọi người **ở bất kì lứa tuổi nào**, nhưng với người trẻ hơn, hoặc chỉ mới bắt đầu quan hệ tình dục, có thể gặp khó khăn hơn trong việc rút dương vật ra khỏi âm đạo trước khi xuất tinh.

Làm thế nào dùng phương pháp xuất tinh ngoài?

trong lúc quan hệ tình dục

Bạn và bạn tình phải quyết định kéo ra trong **mỗi lần bạn quan hệ tình dục qua đường dương vật và âm đạo.**

- Nếu luyện tập, những người có dương vật có thể cảm nhận được như thế nào trước khi xuất tinh để có kéo dương vật ra tốt hơn.
- Bạn tình của bạn nên đi tiểu trước khi quan hệ tình dục để giảm cơ hội có tinh trùng trước khi xuất tinh.
- Việc xuất tinh ngoài hiệu quả hơn nếu bạn đồng ý với bạn tình trước khi quan hệ tình dục rằng bạn sẽ dùng phương pháp này.
- Bạn cần nói với bạn tình trong khi quan hệ tình dục để đảm bảo họ có thể rút ra, đặc biệt tùy thuộc vào tư thế quan hệ tình dục.
- Kéo ra đòi hỏi phải tự kiểm soát, điều này có thể khó thực hiện hơn đối với những người bị xuất tinh sớm hoặc những người có quan hệ tình dục sau khi sử dụng rượu hoặc các chất không gây nghiện khác.
- Kéo ra có thể yêu cầu việc lau dọn sạch tinh dịch xuất tinh ra sau khi quan hệ tình dục.
- Bạn và bạn tình có thể quyết định dùng phương pháp kéo ra vào bất cứ lúc nào trước khi xuất tinh. Không cần phải mua hay làm gì trước đó.



Sự riêng tư và kiểm soát

- Bạn không cần người chăm sóc để bắt đầu hay kết thúc việc dùng phương pháp kéo ra. Người cung cấp của bạn có thể tư vấn cho bạn về phương pháp kéo ra một cách chính xác để cải thiện hiệu quả hoạt động.
- Bạn và bạn tình phải đồng ý dùng phương pháp kéo ra. Bạn của bạn có thể có nhiều quyền kiểm soát hơn khi dùng phương pháp này so với bạn. Xuất tinh ngoài đòi hỏi có sự tin tưởng.
- Người khác không thể thấy rằng bạn đang sử dụng phương pháp này.

Một khi bắt đầu phương pháp kéo ra, nó có tác dụng ngay tức thời không?



Có, phương pháp kéo ra có hiệu quả trong mỗi lần quan hệ tình dục giữa dương vật-âm đạo nếu bạn dùng đúng. Nếu dùng không đúng hoặc không dùng, thì sẽ không có hiệu quả.



Phương pháp kéo ra có thể không áp dụng cho tất cả mọi người

- Không có mối quan hệ đáng tin cậy với bạn tình, lúc mà cả hai đều đồng ý dùng phương pháp kéo ra và trao đổi về việc này trước và trong khi quan hệ tình dục.
- Có một người bạn tình không thể dự đoán khi nào họ sẽ xuất tinh và kéo ra trước khi xuất tinh.



Dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp nếu

Bạn nghĩ là tinh dịch có thể vào trong âm đạo của bạn.

Một số người dùng phương pháp kéo ra trong thời điểm này như biện pháp tránh thai dự phòng vì phương pháp khác không có sẵn hoặc có vấn đề khi dùng nó. Ngay cả khi được thực hiện chính xác, phương pháp kéo ra không có hiệu quả cao. Bạn có thể cân nhắc dùng biện pháp tránh thai khẩn cấp ngay cả khi bạn đã kéo ra đúng cách nếu bạn muốn được bảo vệ nhiều hơn cho việc mang thai.

Việc kéo ra có tác dụng tốt thế nào trong việc ngừa thai?

- Trung bình, **sẽ có 20/100 người dùng phương pháp kéo ra có thể mang thai mỗi năm**. Điều này có nghĩa là **80% hiệu quả** cho những lần dùng thông thường. Sử dụng thông thường tùy thuộc vào việc dùng phương pháp kéo ra dễ dàng ra sao. Một vài người sẽ không có khả năng kéo ra trước khi xuất tinh trong mỗi lần họ quan hệ tình dục.
- Nếu dùng hoàn hảo, nghĩa là kéo ra luôn thành công và việc xuất tinh xảy ra xa âm đạo, thì mỗi năm có 4/100 người dùng phương pháp kéo ra có thể mang thai. Hiệu quả 96% Khó có thể đạt được cách xuất tinh ngoài hoàn hảo.
- Việc mang thai có thể xảy ra nếu như việc xuất tinh đung vào bên ngoài lỗ âm đạo.
- Trước khi xuất tinh, một lượng dịch nhỏ tiết ra, thỉnh thoảng có thể chứa tinh trùng và được lắng đọng vào âm đạo trước khi kéo ra.
- **Bạn có thể sử dụng một phương pháp tránh thai khác với việc kéo ra để tránh thai.**



Tác dụng phụ

Bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục: Không ngăn ngừa.

- Nên dùng bao cao su bên ngoài hoặc bên trong để giảm nguy cơ nhiễm bệnh qua đường tình dục.

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 mang thai trở lại: Khi bạn ngưng dùng phương pháp kéo ra, bạn có thể có thai ngay.

Các tác dụng phụ có thể có: Bởi vì phương pháp kéo ra đòi hỏi bạn phải gián đoạn việc quan hệ tình dục trước khi bạn tình đạt cực khoái với dương vật, việc này có thể làm giảm sự thỏa mãn tình dục cho họ.

Dùng sau khi sinh con

Việc kéo ra **an toàn sử dụng sau khi sanh em bé**. 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 người cung cấp dịch vụ ngay nếu

- Bạn hoặc bạn tình muốn được tư vấn về cách dùng phương pháp kéo ra một cách chính xác.
- Bạn muốn tiếp cận với biện pháp tránh thai khẩn cấp có sẵn trước khi bạn cần nó trong trường hợp bạn tình không kéo ra.

Những câu hỏi nên hỏi người cung cấp dịch vụ

- Tôi có thể nói chuyện với bạn tình của tôi về việc kéo ra là một lựa chọn để tránh thai thế nào?
- Làm thế nào bạn của tôi có thể dự đoán tốt hơn khi nào thì họ sẽ xuất tinh?
- Chuyện gì xảy ra nếu bạn tình xuất tinh gần với âm đạo của tôi?

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

