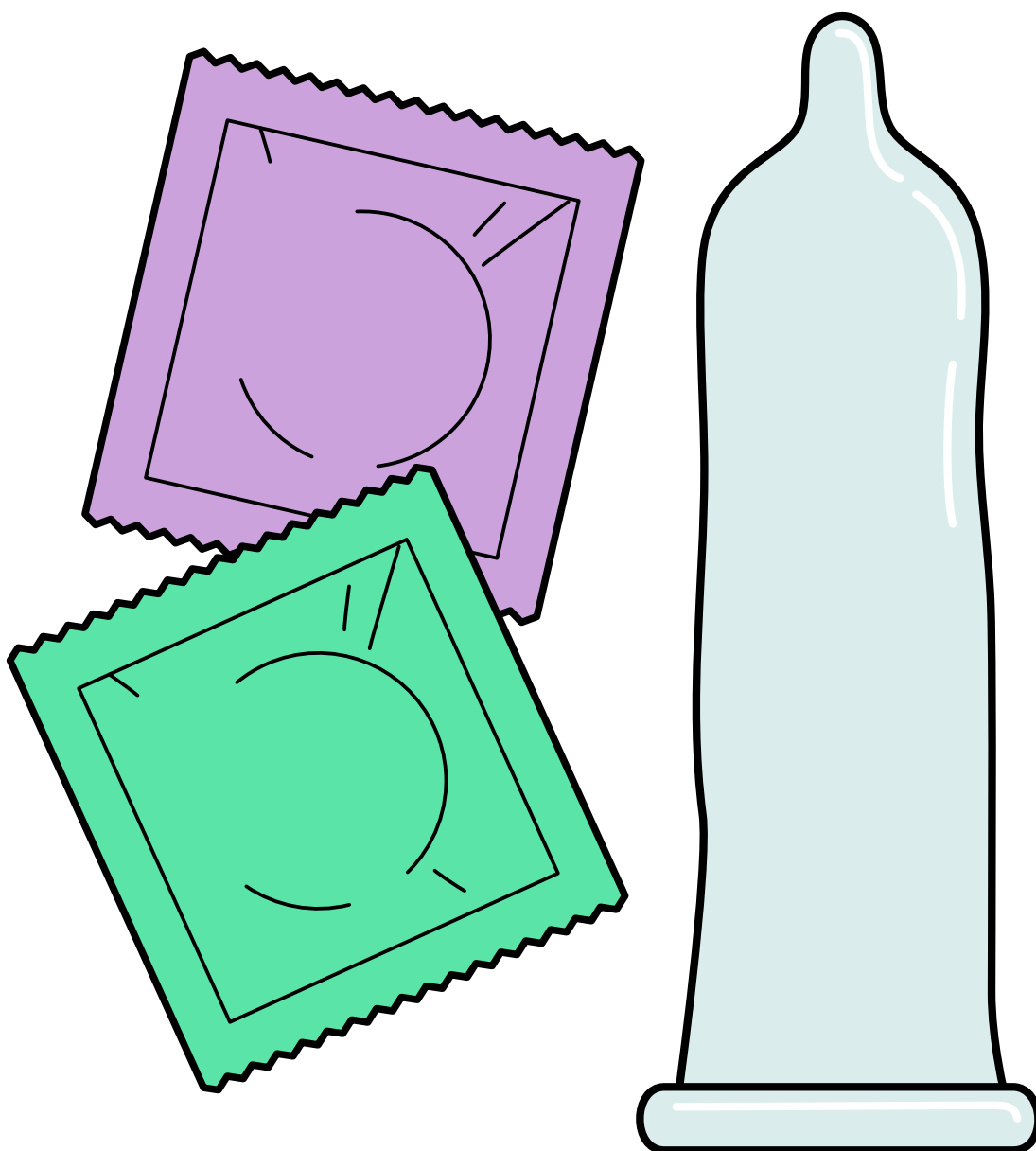


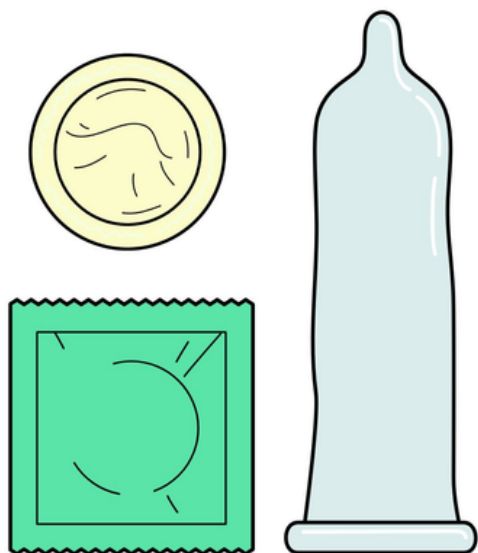
Bao cao su

Hướng dẫn dễ đọc

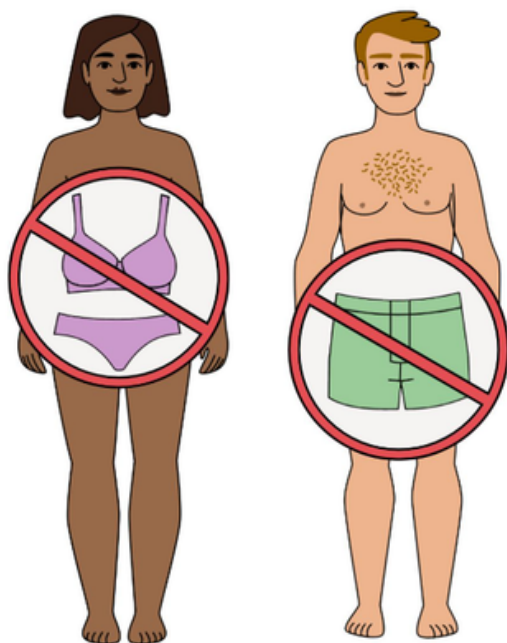
Cách sử dụng bao cao su và
nơi mua bao cao su



Giới thiệu về cuốn sách nhỏ này



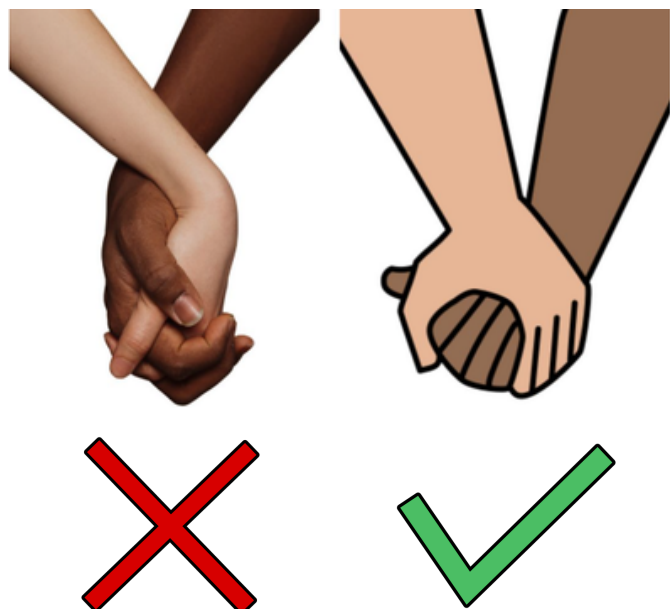
Trong cuốn sách nhỏ này, bạn sẽ học cách sử dụng bao cao su và nơi bạn có thể mua chúng.



Trong cuốn sách nhỏ này có các bản vẽ về:

- các bộ phận kín đáo trên cơ thể
- hình người khi không mặc quần áo
- hoạt động tình dục

Các hình vẽ được sử dụng để giúp bạn hiểu rõ hơn.



Cuốn sách nhỏ này không có ảnh chụp các bộ phận kín đáo trên cơ thể người thật.

Giới thiệu về cuốn sách nhỏ này



Việc xem những hình vẽ này là hoàn toàn bình thường vì bạn đang học về bao cao su.

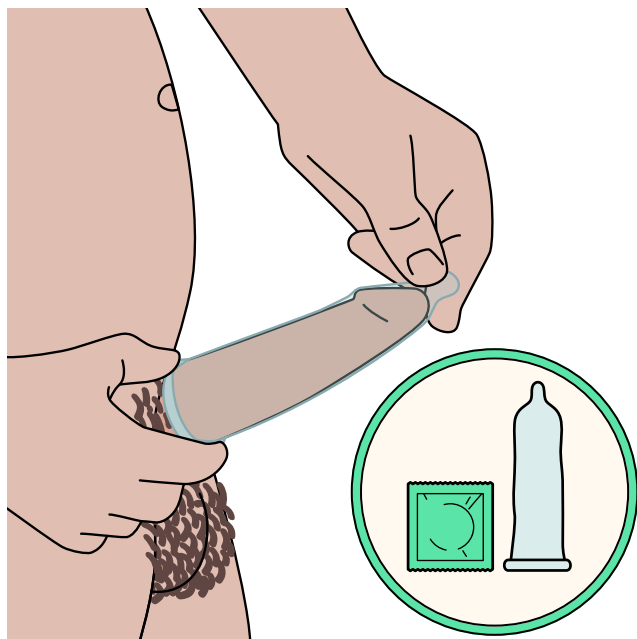


Mọi người ở Scotland đều có quyền tìm hiểu về cơ thể, giới tính, các mối quan hệ và sức khỏe tình dục của mình.

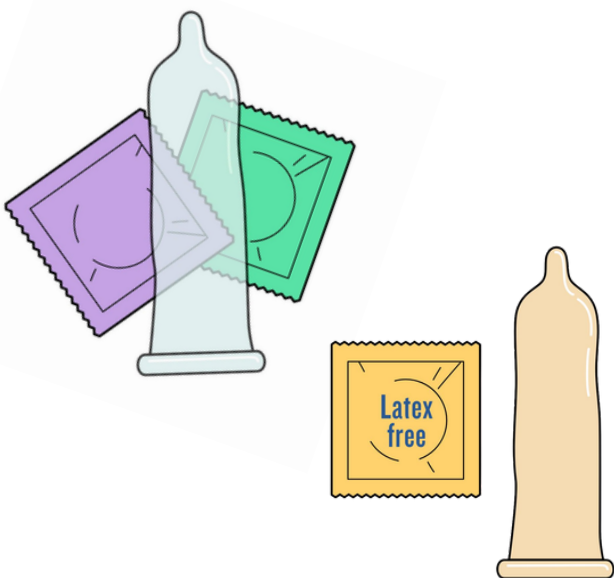


Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào hoặc cảm thấy khó chịu về bất cứ điều gì bạn đọc được, tốt nhất là nên nói chuyện với một người lớn mà bạn tin tưởng.

Bao cao su là gì?

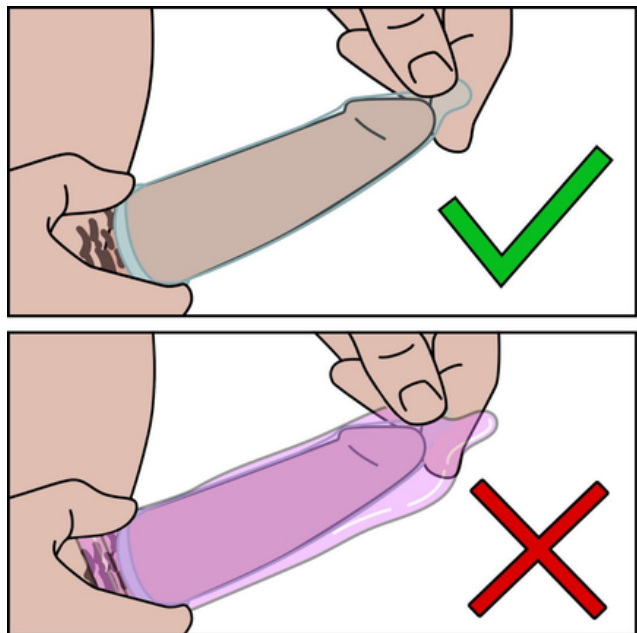


Bao cao su dùng để trùm lên dương vật thường được gọi là bao cao su, chúng cũng có thể được gọi là bao cao su ngoài.



Bao cao su là một ống mỏng, co giãn, thường được làm bằng cao su thiên nhiên (latex). Nó rất mềm và dẻo.

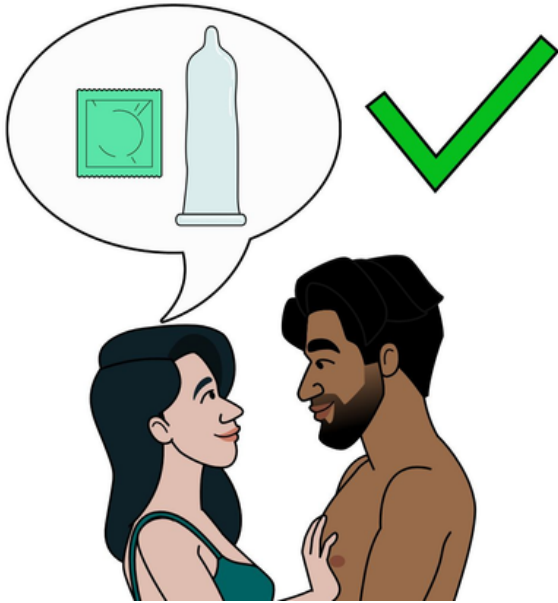
Một số người bị dị ứng với latex và sẽ phải sử dụng bao cao su đặc biệt không chứa latex.



Bao cao su có nhiều kích cỡ khác nhau.

Hãy chọn kích cỡ bao cao su phù hợp nhất với dương vật của bạn. Bao cao su vừa vặn sẽ tạo cảm giác thoải mái hơn và an toàn hơn.

Tại sao mọi người lại dùng bao cao su?

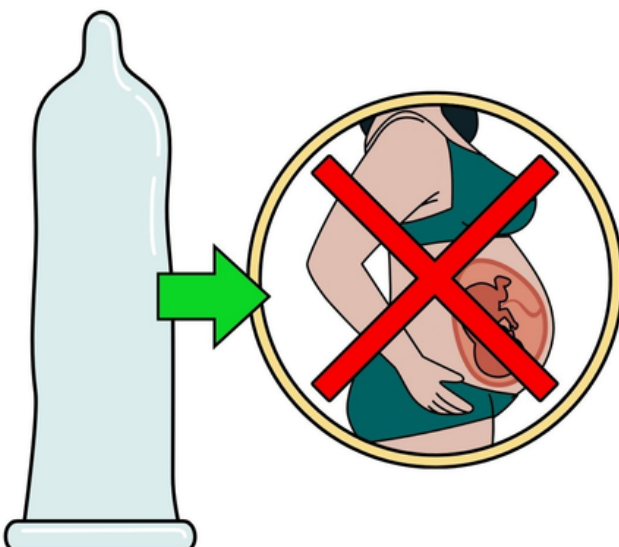


Sử dụng bao cao su là cách tốt để bảo vệ sức khỏe tình dục của bạn và người yêu.



Quan hệ tình dục bằng dương vật vào âm đạo có thể khiến phụ nữ, hoặc người có tử cung, mang thai.

Mang thai nghĩa là có em bé phát triển trong tử cung.

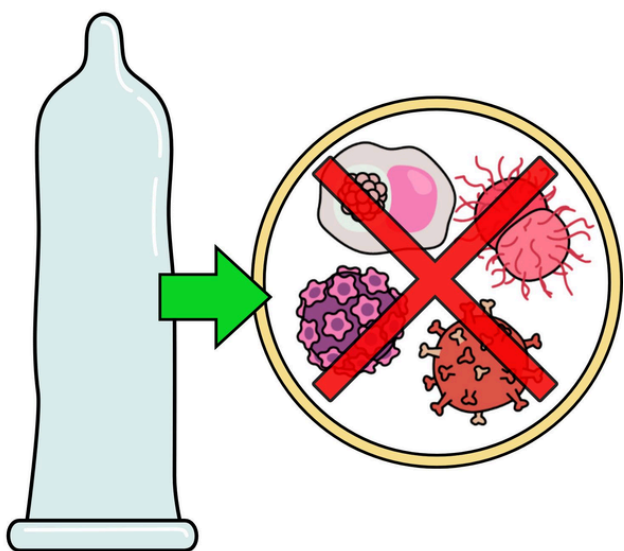


Mọi người dùng bao cao su để tránh thai.
Điều này có nghĩa là không được mang thai hoặc sinh con.

Tại sao mọi người lại dùng bao cao su?

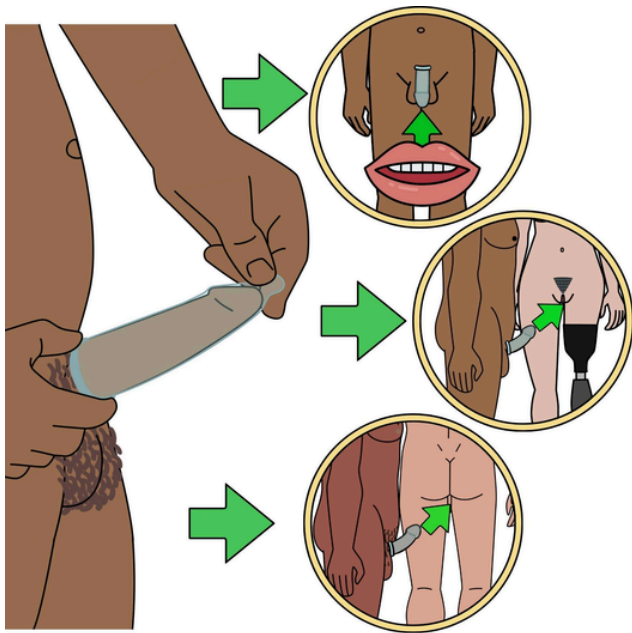


Có những bệnh lây truyền qua đường tình dục được gọi là STI mà bạn có thể mắc phải khi quan hệ tình dục. STI là viết tắt của bệnh lây truyền qua đường tình dục.



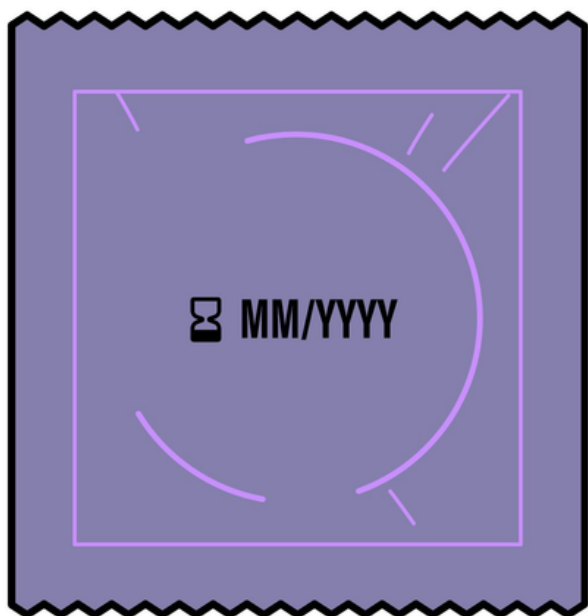
Mọi người sử dụng bao cao su để phòng ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Cách sử dụng bao cao su



Phải đeo bao cao su vào dương vật trước khi quan hệ tình dục.

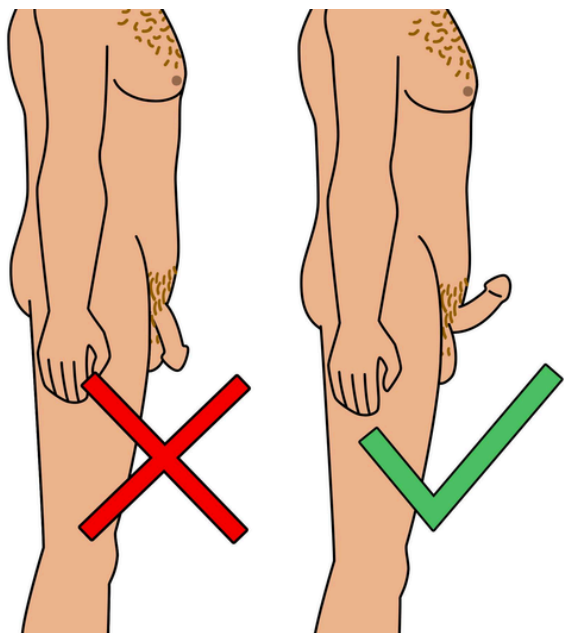
Hãy đeo bao cao su trước khi dương vật chạm vào miệng, âm hộ, âm đạo hoặc hậu môn.



Bao cao su cũng có hạn sử dụng, giống như thực phẩm và đồ uống.

Kiểm tra hạn sử dụng trên bao bì bao cao su.

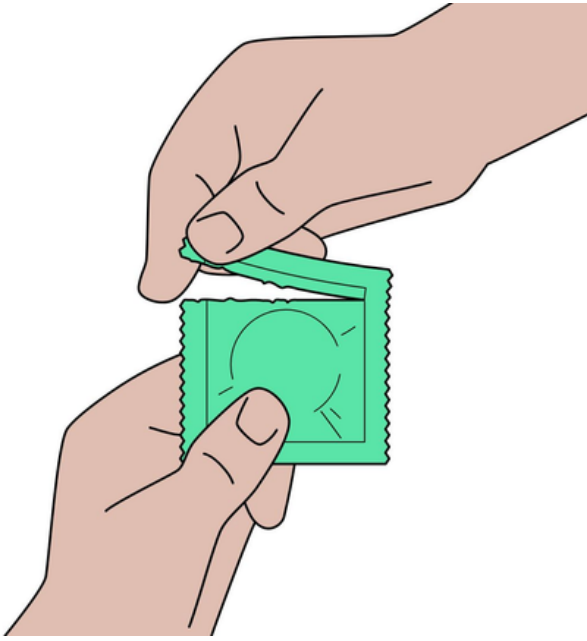
Tuyệt đối không sử dụng bao cao su đã quá hạn sử dụng.



Chỉ đeo bao cao su khi dương vật cương cứng.

Cương cứng nghĩa là lúc dương vật đang ở trạng thái cứng.

Cách sử dụng bao cao su

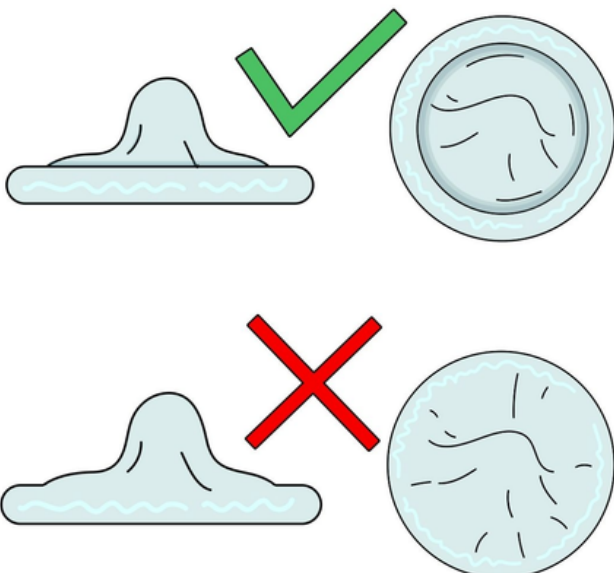


Lấy bao cao su ra khỏi bao bì.

Dùng ngón tay xé lớp giấy gói ra.



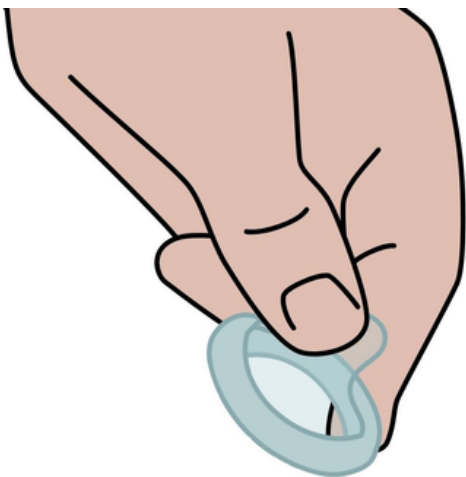
Tuyệt đối không dùng răng, kéo hoặc bất cứ vật sắc nhọn nào để mở bao bì bao cao su. Điều này có thể làm rách bao cao su.



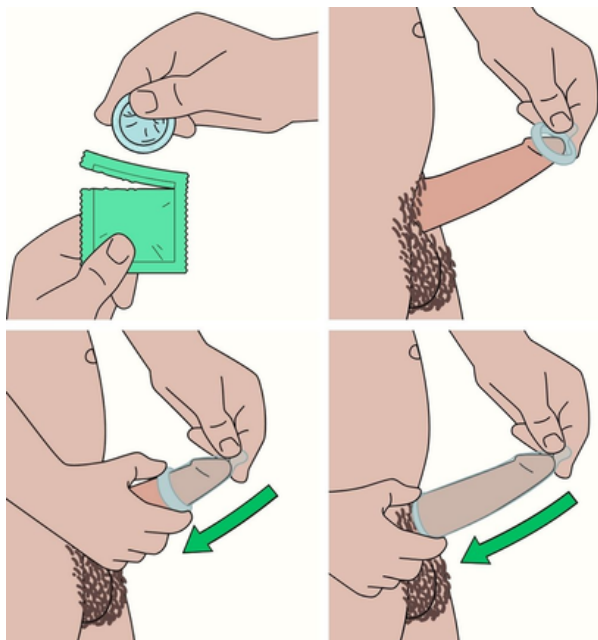
Đặt bao cao su đúng chiều.

Nếu để ngược chiều, bạn sẽ không thể mặc nó vào đúng cách.

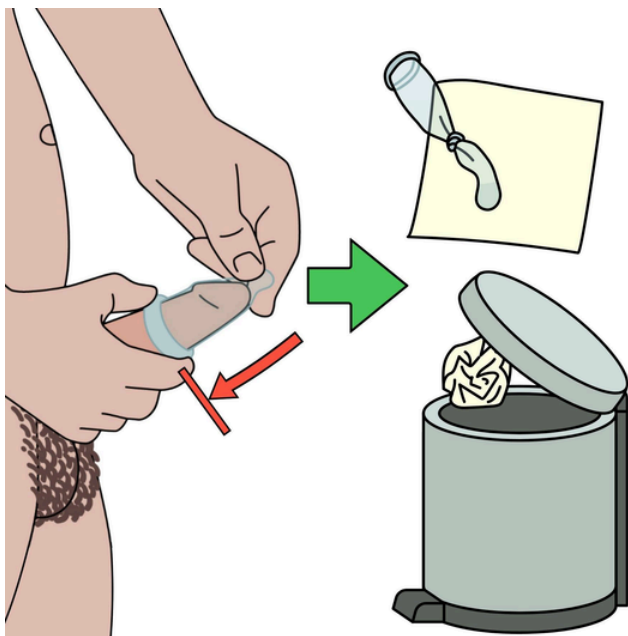
Cách sử dụng bao cao su



Dùng ngón tay cái và ngón trỏ bóp nhẹ đầu bao cao su. Điều này giúp ngăn không khí bị kẹt trong bao cao su và tạo khoảng trống cho tinh dịch thoát ra khỏi dương vật.



Giữ bao cao su trùm lên đầu dương vật.
Kéo bao cao su xuống đến tận gốc dương vật.



Nếu bao cao su không tuột xuống khỏi dương vật, có thể là do bạn đã đeo sai cách.

Hãy mua một chiếc bao cao su mới và thử lại.

Cách sử dụng bao cao su

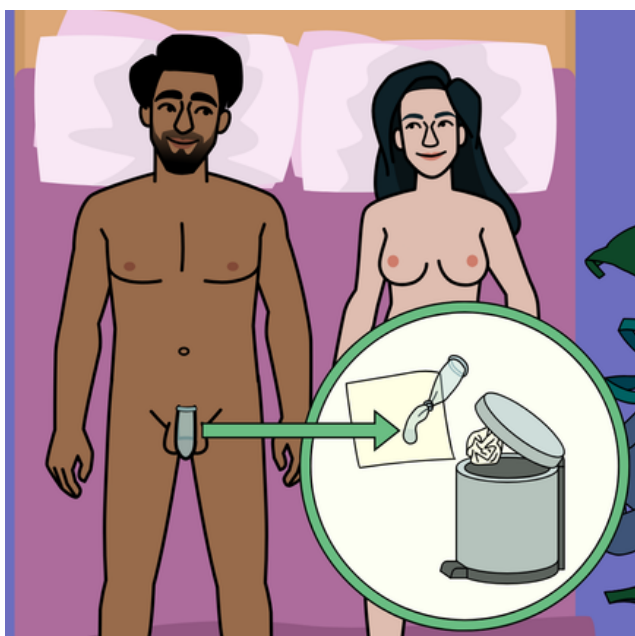


Chất bôi trơn là một loại chất lỏng gốc nước, có độ trơn trượt, giúp cho quan hệ tình dục trở nên dễ chịu hơn.

Bạn có thể thoa chất bôi trơn lên bên ngoài bao cao su sau khi đã đeo vào.

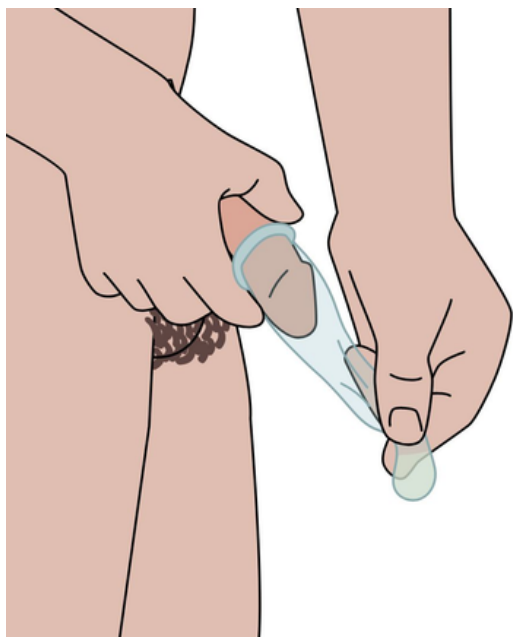


Tuyệt đối không sử dụng chất bôi trơn dạng dầu, như Vaseline hoặc dầu em bé. Chúng có thể làm rách bao cao su.

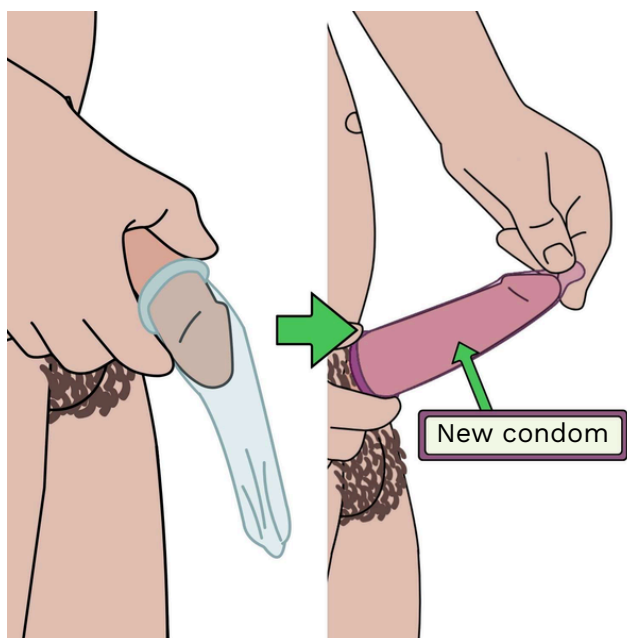


Hãy giữ nguyên bao cao su cho đến khi quan hệ tình dục kết thúc — hoặc sau khi xuất tinh hoặc khi một trong hai người quyết định dừng lại.

Cách sử dụng bao cao su



Để tháo bao cao su, hãy giữ phần dưới của bao cao su và từ từ rút dương vật ra khỏi bao.



Nếu bao cao su bị tuột ra trong khi quan hệ, hãy đeo một cái mới.

Tuyệt đối không được đeo lại bao cao su đã qua sử dụng.

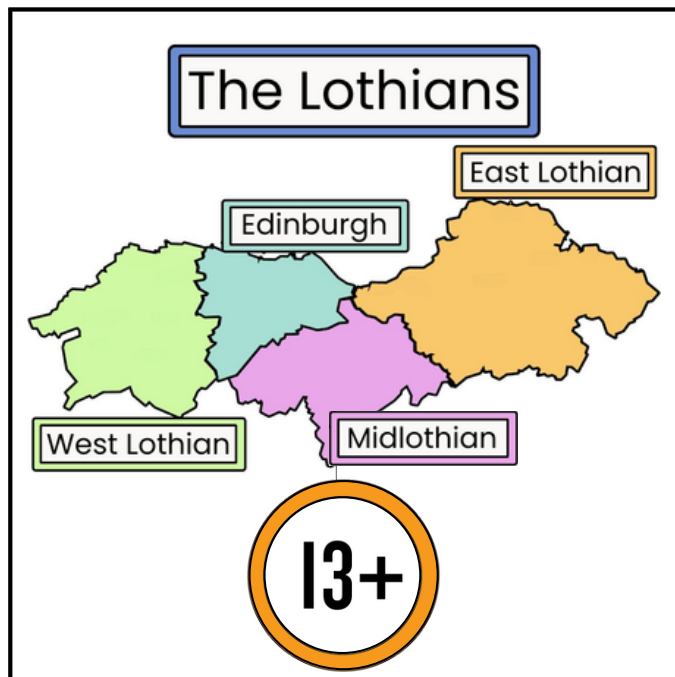


Nếu bao cao su bị rách hoặc thủng, hãy ngừng quan hệ tình dục.

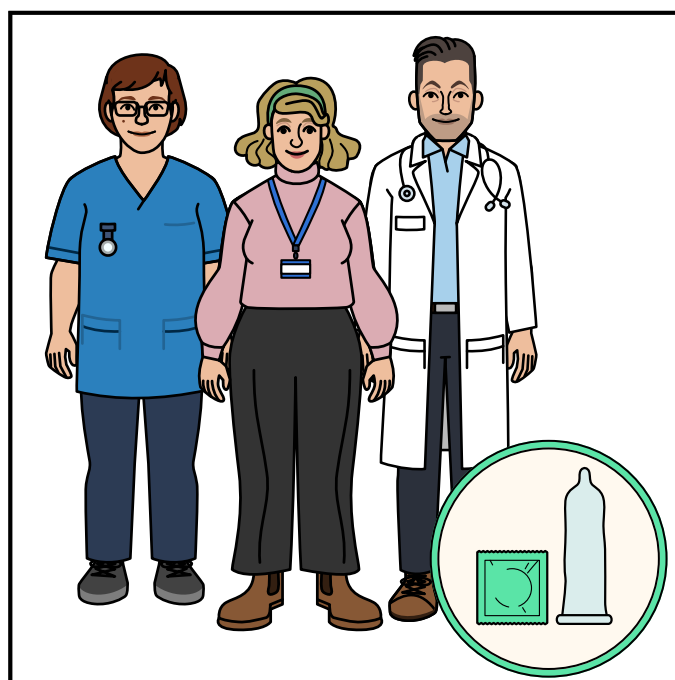
Tháo bao cao su bị rách ra và vứt đi.

Nếu muốn tiếp tục quan hệ tình dục, hãy dùng bao cao su mới.

Làm thế nào để có được bao cao su



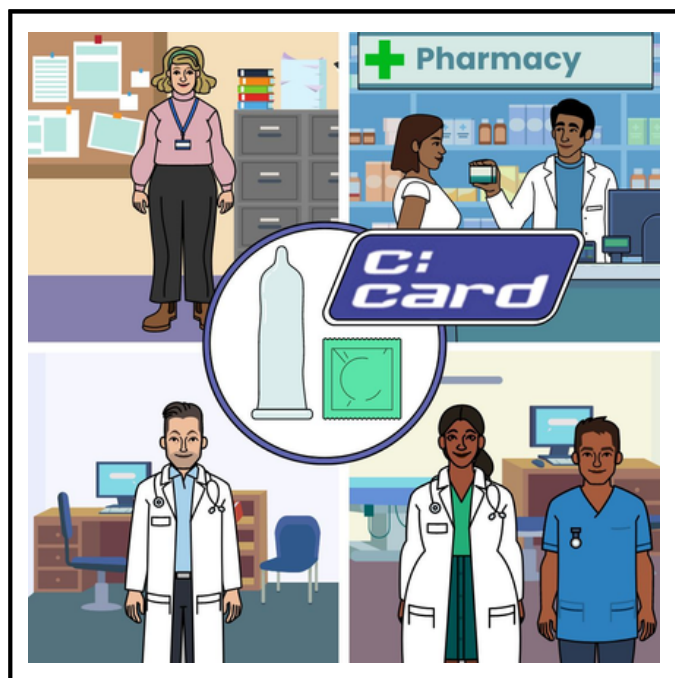
Nếu bạn từ 13 tuổi trở lên và sống ở Lothian, bạn có thể nhận bao cao su miễn phí.



Nếu bạn cần bao cao su, bạn có thể hỏi:

- một y tá
- nhân viên hỗ trợ của bạn
- một bác sĩ

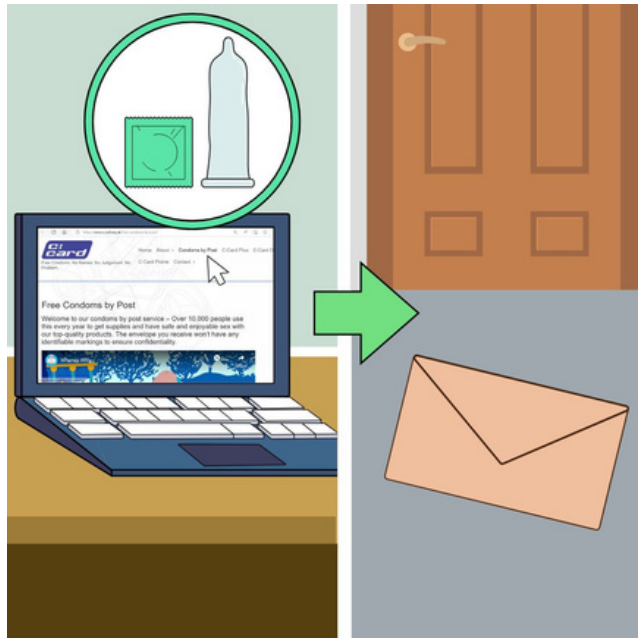
Họ có thể giúp bạn nhận được bao cao su miễn phí.



Bạn có thể đến điểm bán hàng ac:card và hỏi mua bao cao su.

Tìm điểm giao dịch c:card gần bạn tại www.ccard.org.uk

Làm thế nào để có được bao cao su



Bạn có thể đặt mua bao cao su trực tuyến. Chúng sẽ được gửi đến bạn qua đường bưu điện trong một phong bì đơn giản.

Đặt mua bao cao su miễn phí tại www.ccard.org.uk/free-condoms-by-post



Bạn có thể nhận bao cao su miễn phí tại các dịch vụ sức khỏe tình dục.

Bạn có thể tìm các dịch vụ địa phương tại trang web www.lothiansexualhealth.scot



Bạn có thể mua bao cao su ở bất kỳ siêu thị hoặc hiệu thuốc nào.

Làm thế nào để có được bao cao su



Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc hay lo lắng nào, bạn có thể nói chuyện với một người lớn đáng tin cậy. Đó có thể là:

- nhân viên hỗ trợ của bạn
- một bác sĩ
- một y tá

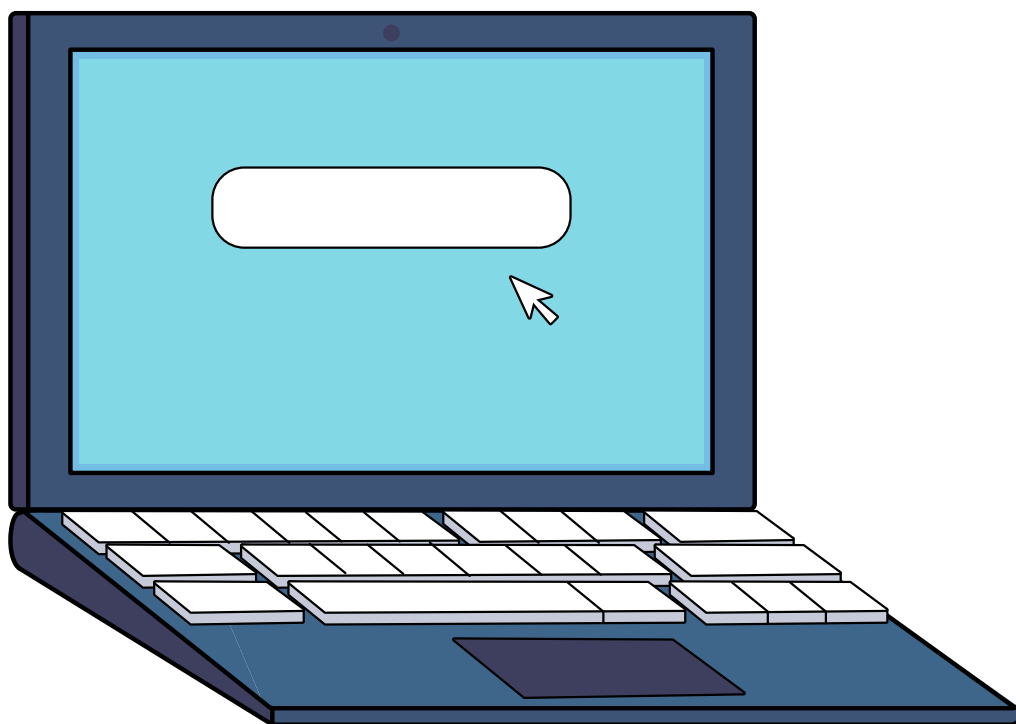


Quyết định sử dụng biện pháp tránh thai hoặc bao cao su của bạn là hoàn toàn riêng tư.

Thông tin của bạn sẽ không được chia sẻ với cha mẹ, người giám hộ hoặc những người quen biết khác.



Nếu dịch vụ cho rằng bạn đang gặp nguy hiểm hoặc cần hỗ trợ thêm, họ có thể chia sẻ một số thông tin với chuyên gia khác để đảm bảo an toàn cho bạn.



Để xem phiên bản trang web của hướng dẫn này và nhiều thông tin dễ đọc khác về các mối quan hệ, tình dục, cơ thể và nhiều hơn nữa, hãy truy cập:

www.healthyrespect.co.uk/etu

Bạn cũng có thể quét mã QR này để truy cập trang:

