

外环会靠着阴道的外阴唇，这样可以部分地保护外生殖器，并保护你伴侣的阴茎根部。



#### 第七步：性交中

- 用手引导你伴侣的阴茎进入阴道。
- 在引导他的阴茎进入到避孕套内时，可能需要用手将外环固定。一旦阴茎进入避孕套，就无需继续固定外环。
- 要保证阴茎不在避孕套和阴道壁之间（在避孕套之外）。
- 如果外环被推进了阴道，将避孕套取出，并使用新的避孕套。

请勿同时使用女用避孕套和男用避孕套！

#### 第八步：性交后

- 欲取出女用避孕套，先拿住外环，将其拧上，保证精液在里面。最好在站起来之前完成这一步。
- 轻轻将避孕套拉出来，将其扔到垃圾桶里。



- 女用避孕套**不能**冲入厕所里。

#### 请记住：

为减少受孕、STI/HIV等性病传播的风险，每次性交需使用新的避孕套。（女用或男用）避孕套只能使用一次，不可重复使用。

女用避孕套不含乳胶，对乳胶产品敏感的人来说是绝佳的选择。

如需更多关于安全性行为的信息，请浏览：  
<http://www.bphc.org/whatwedo/sexual-health/Pages/Sexual-Health.aspx>

# 如何使用女用避孕套



波士顿公共卫生委员会  
传染疾病管制局  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
[www.bphc.org](http://www.bphc.org)  
617-534-5611

如果每次性生活时正确使用，女用避孕套可以有助于防止受孕、艾滋病病毒以及其他性病的传播感染（STIs）。

#### 第一步：检查有效期

- 有效期印在包装的侧面。
- 请勿使用过期的避孕套。

#### 第二步：均匀地涂抹润滑油

- 用手摩擦袋子的外面，确保润滑油在袋子里从上到下均匀分布。

#### 第三步：打开包装

- 从顶部标有箭头处向下撕开，取出避孕套。



- 请勿使用剪刀、刀或牙齿打开包装。
- 仔细查看避孕套，确保无损坏。

女用避孕套包含一个外环和底部的内环（袋子闭合的一端）。



#### 第四步：插入避孕套前的准备

- 把内环夹在拇指和食指之间。
- 将内环里面各边挤压在一起形成一个点（就像拿着一支铅笔）。



#### 第五步：找到舒适位置

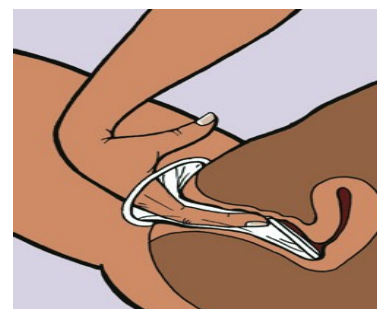
- 女用避孕套可以在站着、坐着、蹲着或躺下的时候插入。找到您认为最舒适的位置。

#### 第六步：插入女用避孕套

- 摸索你的阴道的外阴唇，用手将其展开。
- 用另一只手继续挤压女用避孕套的内环，像插入月经止血棉塞一样将避孕套插入。



- 为将避孕套的剩余部分推进去，将食指或中指伸入避孕套，尽量将内环往阴道深处推。



- 确保避孕套未扭曲，平整地贴着阴道壁。