

# کاندوم زنانه

The Female Condom

## کاندوم زنانه چیست؟

کاندوم زنانه همانند کاندوم مردانه بزرگ است. در حدود ۱۵ سانتیمتر طول و دو حلقه منعطف در هر دو سر دارد که آن را سر جایش نگه می‌دارد. یکی از حلقه‌ها بسته است



و درون واژن زن قرار می‌گیرد. حلقه دیگر که باز است بیرون قرار می‌گیرد. اغلب کاندوم‌های معمولی از لاتکس یا لاستیک ساخته شده‌اند اما کاندوم زنانه از پلی‌یورتان ساخته شده که سکس را لذت بخش می‌کند. از پیش لغزنده شده است. یک خانم کاندوم زنانه را جهت جلوگیری از بارداری در واژن خود می‌پوشد. همین‌طور جلو ابتلا به عفونتهای مسری جنسی مثل اچ‌آی‌وی را می‌گیرد.

## کاندوم زنانه چگونه کار می‌کند؟

اینگونه کار می‌کند که زمانی که مرد انزال می‌شود اسپرم وی را می‌گیرد. سپس اسپرم موجود در منی نمی‌تواند با تخمک ملاقات کند و جلوی بارداری گرفته می‌شود.

## چقدر خوب کار می‌کند؟

در صورت استفاده صحیح تا ۹۵٪ موثر است که به این معنی است که حدود ۵ زن در هر ۱۰۰ زن که به مدت یکسال از کاندوم زنانه استفاده کرده است باردار می‌شود. ولی به‌طور واقع بینانه فقط ۷۹٪ موثر است یعنی در واقع ۲۱ زن از هر ۱۰۰ زن در سال باردار می‌شود. کاندوم‌های زنانه را میتوان همراه با روشهای دیگر جلوگیری کننده از بارداری استفاده کرد مانند، قرصها، حلقه‌های واژنی، تزریقات ضد بارداری، کاشت کیپسول ضد بارداری و آی‌یو‌دی. این باعث تاثیر گذاری در عدم بارداری شده و در عین حال جلوی ابتلا به بیماریهای مسری جنسی را می‌گیرد.

## چه کسی می‌تواند از کاندوم زنانه استفاده کند؟

این برای اغلب زنان مناسب است و برای همه زنان طراحی شده است. توسط آنهایی که به کاندومهای لاتکس حساسیت دارند یا حساس هستند می‌شود مورد استفاده قرار گیرد.

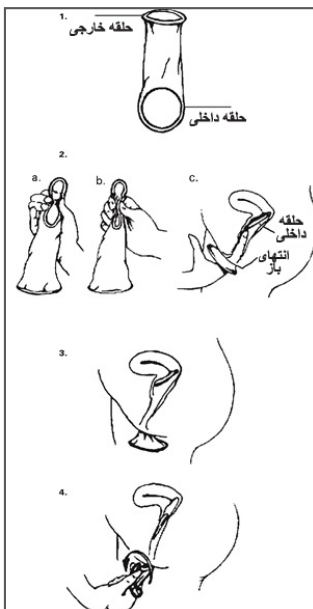
## کاندوم زنانه را چگونه تهیه می‌کنیم؟

شما می‌توانید کاندوم زنانه را از کلینیک فامیلی پلنینگ، اغلب کلینیکهای بهداشتی و از طریق آنلاین خریداری کنید. بعضی کلینیکهای سلامت بانوان و داروخانه‌ها هم آن را دارند.

## چگونه از کاندوم زنانه استفاده می‌کنید؟

حلقه طرف باز اطراف واژن را می‌پوشاند. از حلقه درونی برای فرو کردن کاندوم زنانه استفاده می‌کنید که همچنین کمک می‌کند که کاندوم زنانه سر جایش بماند.

## کاندوم زنانه را چگونه فرو کنیم؟



- حلقه درونی یا انتهای بسته کاندوم را گرفته و گوشه‌های این حلقه را فشار دهید.
- این انتها را تا جای ممکن به درون واژن فرو کنید. وقتی آن را ول کنید حلقه باز می‌شود و کاندوم را سر جایش می‌گیرد.
- انگشتان را توی کاندوم کرده و به داخل واژن فرو کنید.
- حلقه بیرونی در بیرون واژن، کنار دهانه واژن می‌ماند.
- اطمینان حاصل کنید که کاندوم پیچ نخورده باشد.
- در طول سکس الت مرد را به داخل واژن هدایت کنید.

## چگونه کاندوم زنانه را خارج کنیم؟

برای خارج کردن کاندوم بعد از سکس، حلقه خارجی را پیچانده و کاندوم را بیرون بکشید. لای دستمال کاغذی پیچیده و به ظرف آشغال بیاندازید.

## خاطرم‌ان باشد که

تنها فقط یکبار می‌توان از کاندوم زنانه استفاده کرد. کاندوم زنانه را نمی‌توان با کاندوم مردانه استفاده کرد. این باعث خروج کاندوم زنانه می‌شود و یا کاندوم مردانه لیز می‌خورد. اگر فراموش کنید که از کاندوم زنانه استفاده کنید یا درست کار نکرده باشد، می‌توانید قرص ضد بارداری اضطراری از داروخانه بخرید. این قرص تا ۱۲۰ ساعت بعد از سکس محافظت نشده شانس بارداری را کاهش می‌دهد.

## جهت اطلاعات بیشتر

- با خط تلفن فامیلی پلنینگ ایالت نیو ساوت ولز شماره ۱۳۰۰۶۵۸۸۸۶ تماس و یا به این تارنما بروید [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- ان آر اس (برای افراد ناشنوا) ۱۳۳۶۷۷
- یا به نزدیک‌ترین کلینیک فامیلی پلنینگ ( ) مراجعه کنید (Family Planning)

کتابفروشی | [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | talkline 1300 658 886

clinical services & information (خدمات کلینیکی و اطلاعات) | education & training (آموزش و تربیت) | research (تحقیق) | international development (توسعه بین‌المللی)

سازمان برنامه‌ریزی خانواده (فامیلی پلنینگ) ایالت نیو ساوت ولز یک سازمان غیر انتفاعی است که توسط وزارت بهداشت ایالت نیو ساوت ولز کمک مالی می‌شود.

اطلاعات موجود در این برگه اطلاع‌رسانی فقط جهت اهداف آموزشی فراهم شده است. اف ان پی ان اس دابلیو تمام دقت خود را کرده که اطلاعات موجود در زمان انتشار، صحیح و به‌روز رسانده شده باشد. از افرادی که نگران مشکلات جنسی و تولید مثلی شخصی هستند دعوت می‌شود که از رایه دهنده مراقبت‌های پزشکی یا کلینیک فامیلی پلنینگ مشورت خواسته و یا یاری بطلبند.

بازنگری: ژوئن ۲۰۱۴ اف پی ان اس دابلیو ۱۳۱۰۶

## Fact Sheet - English

# THE FEMALE CONDOM



### What Is The Female Condom?

The female condom is like a large male condom. It is about 15cm long and has two flexible rings, one at each end, to keep it in place in the vagina. One of the rings is closed and this end rests inside the woman's vagina. The other ring, which is open, rests outside. Most regular condoms are made of latex (rubber), but the female condom is made of polyurethane which can make sex feel more pleasurable. It is prelubricated. A woman wears a female condom in her vagina to prevent pregnancy. It also helps to protect against sexually transmissible infections (STIs) including HIV.



### How Does The Female Condom Work?

It works by catching the semen when the man ejaculates. Then the sperm in the semen cannot travel up to meet an egg and start a pregnancy.

### How Well Does It Work?

When used correctly it is up to 95% effective which means that approximately 5 women out of every 100 women who use the female condom for a year will become pregnant. However with typical (real-life use), it is only 79% effective meaning that 21 women in every 100 may fall pregnant in a year.

Female condoms can be combined with other methods of contraception including contraceptive pills, vaginal rings, contraceptive injections, implants and IUDs. This provides effective contraception and prevents STIs at the same time.

### Who Can Use A Female Condom?

It is suitable for most people, and designed to fit all women. It can be used by those who are allergic or sensitive to latex condoms.

### How Do You Get Female Condoms?

You can buy female condoms from Family Planning clinics, most sexual health clinics and online. Some women's health clinics and pharmacies also stock them.

### How Do You Use The Female Condom?

The ring at the open end covers the area around the opening of the vagina. You use the inner ring to insert the female condom. It also helps to hold the female condom in place.

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

## How To Insert The Female Condom

- Hold the inner ring (the closed end of the condom) and squeeze the edges of this ring together
- Insert this end as far as possible into the vagina. Upon release, the ring will open to hold the condom in place
- With your fingers inside the condom, push it up into the vagina. The outer ring should remain outside the vagina, resting against the labia
- Be sure the condom has not twisted
- Guide the penis into the vagina during sex

## How To Remove The Female Condom

To remove the condom after sex, twist the outer ring and pull the condom out. Wrap it in some tissue and dispose of the condom in a rubbish bin.

## Things To Remember

Each female condom can be used ONE TIME ONLY.

The female condom CANNOT be used with the male condom. This could make the female condom move out of place or the male condom could slip off.

If you forget to use the female condom or you feel that it has not worked properly, you can buy the emergency contraceptive pill from a pharmacy. The emergency pill can be used within 120 hours of unprotected sex to reduce the chance of getting pregnant.

## For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300

