

# گزینه‌های جلوگیری از بارداری شما



بدون هورمون است



دارای هورمون است



محافظت در برابر ویروس اچ‌آی‌وی (ایدز) و بیماری‌های مقاربتی



بدون نیاز به نسخه



راهنمای نمادها

روش	نحوه استفاده	آیا باعث تغییر در خونریزی میشود؟	نکاتی را که باید بدانید	چقدر مؤثر است؟
<b>آگاهی از باروری</b> تنظیم خانواده به روش طبیعی 	پیشبینی روزهای باروری (روزهایی که بیشترین احتمال بارداری را دارید) از طریق: اندازه‌گیری روزانه دمای بدن، بررسی تغییرات ترشحات مهلبی، پیگیری خونریزی ماهانه، یا انجام آزمایش هورمون در ادرار در خانه.  در روزهای امکان باروری از مقاربت مهلبی خودداری کنید یا از کاندوم استفاده نمایید	خیر	<ul style="list-style-type: none"> <li>می‌تواند به جلوگیری از بارداری با تلاش برای باردار شدن کمک کند.</li> <li>اگر چرخه‌های قاعدگی شما منظم باشد، بهترین عملکرد را دارد.</li> <li>اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند در استفاده از این روش‌ها به شما کمک کنند.</li> <li>اگر از بیش از یکی از این روش‌ها استفاده کنید، بهترین نتیجه را می‌دهد:</li> <li>روش دمای بدن: از یک دماسنج مخصوص (به نام دماسنج دمای پایه بدن) استفاده کنید و آن را بلافاصله پس از بیدار شدن در صبح اندازه بگیرید. می‌توانید این دماسنج را از بسیاری از فروشگاه‌ها یا به‌صورت آنلاین خریداری کنید.</li> <li>آزمایش هورمون در ادرار: آزمایش را صبح زود، بلافاصله پس از بیدار شدن انجام دهید می‌توانید نوارهای تست را از بسیاری از فروشگاه‌ها یا به‌صورت آنلاین خریداری کنید.</li> <li>ترشحات مهلبی: نیاز است که هر روز ترشحات را مشاهده و لمس کنید.</li> </ul>	برخی از این روش‌ها بهتر از بقیه عمل میکنند.  از هر ۱۰۰ نفر، ۲ تا ۳۴ نفر باردار می‌شوند
<b>آبیودی (IUD): هورمونی</b> Liletta®, Mirena®, Skyla® و سایر موارد 	این دستگاه کوچک T-شکل توسط یک کارمند بهداشتی در رحم قرار داده می‌شود.  پس از کاشت، برای اثربخشی آن نیازی به انجام هیچ کاری ندارید.  معمولاً توسط یک کارمند بهداشتی خارج می‌شود.	ممکن است باعث خونریزی ماهانه سبکتر، لکه‌بینی یا قطع خونریزی ماهانه شود.  دردهای قاعدگی ممکن است بهبود یابد.	<ul style="list-style-type: none"> <li>بسته به نوع IUD که استفاده می‌کنید، 3 تا 8 سال مؤثر است.</li> <li>می‌توانید در هر زمان از کارمند بهداشتی خود بخواهید آن را خارج کند. برخی افراد ترجیح می‌دهند خودشان آن را خارج کنند.</li> <li>شما IUD را درون خود حس نخواهید کرد.</li> <li>برخی از آن‌ها می‌توانند به عنوان پیشگیری اضطراری استفاده شوند.</li> <li>ممکن است باعث نفخ، حالت تهوع، سردرد یا حساسیت پستان/قفسه سینه شود.</li> <li>جایگذاری آن می‌تواند دردناک باشد. از کارمند بهداشتی خود درباره راه‌هایی برای راحت‌تر کردن این فرآیند سؤال کنید.</li> <li>پس از خارج کردن، بلافاصله می‌توانید باردار شوید.</li> <li>حاوی هورمون پروژستین است.</li> </ul>	کمتر از ۱ نفر از هر ۱۰۰ نفر باردار می‌شوند.
<b>آبیودی (IUD): مسی</b> ParaGard® 	این دستگاه کوچک T-شکل توسط یک کارمند بهداشتی در رحم قرار داده می‌شود.  پس از کاشت، برای اثربخشی آن نیازی به انجام هیچ کاری ندارید.  معمولاً توسط یک کارمند بهداشتی خارج می‌شود.	ممکن است باعث دردهای قاعدگی شدیدتر و خونریزی ماهیانه سنگینتر و طولانیتر شود.	<ul style="list-style-type: none"> <li>برای ۱۲ سال یا بیشتر مؤثر است.</li> <li>می‌توانید در هر زمان از کارمند بهداشتی خود بخواهید آن را خارج کند. برخی افراد ترجیح می‌دهند خودشان آن را خارج کنند.</li> <li>شما IUD را درون خود حس نخواهید کرد.</li> <li>می‌تواند به عنوان پیشگیری اضطراری از بارداری استفاده شود.</li> <li>جایگذاری آن می‌تواند دردناک باشد. از کارمند بهداشتی خود درباره راه‌هایی برای راحت‌تر کردن این فرآیند سؤال کنید.</li> <li>پس از خارج کردن، بلافاصله می‌توانید باردار شوید.</li> </ul>	کمتر از ۱ نفر از هر ۱۰۰ نفر باردار می‌شوند.
<b>آمپول (تزریق) Depo-Provera®</b> 	هر 3 ماه (13 هفته) یک آمپول بزنید.  می‌توانید خودتان تزریق را انجام دهید یا آن را در یک مرکز بهداشتی یا کلینیک دریافت کنید.	ممکن است باعث لکه‌بینی، قطع کامل خونریزی یا خونریزی طولانیتر شود. ممکن است تا یک سال و نیم طول بکشد تا پس از قطع تزریق، قاعدگی شما به حالت عادی بازگردد.	<ul style="list-style-type: none"> <li>هر تزریق تا 15 هفته اثرگذاری دارد.</li> <li>می‌تواند علائم پیش از قاعدگی (PMS) را بهبود بخشد.</li> <li>ممکن است باعث افزایش وزن، نفخ، سردرد و/یا تغییرات خلق‌و‌خو شود.</li> <li>ممکن است در حین استفاده از آمپول، استخوان‌ها کمی نازک‌تر شوند.</li> <li>این وضعیت پس از قطع تزریق به حالت عادی باز میگردد.</li> <li>ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا پس از قطع تزریق باردار شوید.</li> <li>حاوی هورمون پروژستین است.</li> </ul>	در هر ۱۰۰ نفر، چهار نفر باردار می‌شوند.

میزان اثر بخشی آن چقدر است؟	نکاتی را که باید بدانید	آیا باعث تغییر در خونریزی میشود؟	نحوه استفاده	روش
در هر ۱۰۰ نفر، هفده نفر باردار می‌شوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>تا ۲ سال دوام می‌کند.</li> <li>می‌توانید آن را با نسخه دکتر دریافت کنید.</li> <li>دیافراگم <b>Caya®</b> در یک اندازه عرضه می‌شود. یک دکتر یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی اندازه مناسب دیافراگم <b>Milex®</b> را برای شما تعیین می‌کند.</li> <li>اگر عفونت مهبل دارید، از آن استفاده نکنید.</li> <li>برخی افراد پس از استفاده دچار تحریک در مهبل یا مجرای ادرار، یا عفونت مثانه میشوند</li> <li>استفاده از اسپرم‌کش ممکن است خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی (ایدز) را افزایش دهد.</li> </ul>	خیر	<p>در هر بار مقاربت، فنجان سیلیکونی را در مهبل قرار دهید.. آن را تا ۶ ساعت پس از مقاربت در داخل نگه دارید. مایع اسپرم‌کش را نزدیک دهانه رحم نگه میدارد و از رسیدن اسپرم به تخمک جلوگیری میکند.</p> <p>همیشه همراه با اسپرم‌کش استفاده کنید..</p>	<p><b>حلقه جلوگیری از بارداری (دیافراگم) Caya® و Milex®</b></p>  
کمتر از ۱ نفر از هر ۱۰۰ نفر باردار می‌شوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>دائمی</li> <li>باید در اتاق عمل انجام شود.</li> <li>بلافاصله عمل می‌کند.</li> <li>در طول فرآیند، کارمند بهداشتی ممکن است روی لوله‌ها نوار یا کلیپس بگذارد، از حرارت برای بستن انتهای لوله‌ها استفاده کند، بخشی از هر لوله را بردارد یا لوله‌ها را به طور کامل خارج کند.</li> <li>بازگرداندن آن بسیار دشوار است. برخی از این عملیات‌ها غیرقابل بازگشت هستند.</li> <li>ممکن است باعث درد پس از عمل شود و به مدتی زمان برای بهبودی نیاز داشته باشد.</li> <li>عوارض نادر شامل عفونت، خونریزی، درد و واکنش به بیهوشی است.</li> </ul>	خیر	<p>این روشها شامل فرآیندی برای مسدود کردن یا بریدن لوله‌های فالوپ است تا تخمک نتواند با اسپرم ملاقات کند.</p> <p>در طول این فرآیند، یک کارمند صحتی از طریق شکم به لوله‌ها دسترسی پیدا میکند.</p>	<p><b>عقیم‌سازی: روشهای لوله‌ای (بستن لوله)</b></p>  
کمتر از یک نفر از هر صد نفر باعث بارداری شریک جنسی خود میشوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>دائمی</li> <li>می‌تواند در مطب کارمند بهداشتی انجام شود.</li> <li>تا 3 ماه طول می‌کشد تا اثر کند.</li> <li>موثرتر، ایمن‌تر و ارزان‌تر از روش‌های لوله‌ای است.</li> <li>به بیهوشی عمومی نیاز ندارد.</li> <li>بازگرداندن آن دشوار است و همیشه موفقیت‌آمیز نیست.</li> <li>ممکن است باعث درد و کیودی پس از عمل شود و به یک یا دو روز زمان برای بهبودی نیاز داشته باشد.</li> <li>عوارض نادر شامل عفونت، دردی که بهبود نمی‌یابد و خونریزی است.</li> <li>برای وازکتومی باید به یک بالینگر آموزش‌دیده مراجعه کنید.</li> </ul>	خیر	<p>این روش شامل فرآیندی است که در آن کارمند بهداشتی لوله‌های داخل کیسه بیضه را که اسپرم از آن‌ها عبور می‌کند، می‌برد. این کار از خروج اسپرم از بیضه‌ها جلوگیری میکند.</p>	<p><b>عقیم‌سازی: وازکتومی</b></p>  
در هر ۱۰۰ نفر، ۷ نفر باردار می‌شوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>می‌توانید آن را با نسخه تهیه کنید.</li> <li>ممکن است به بهبود آکنه کمک کند.</li> <li>بلافاصله پس از قطع مصرف قرص‌ها، می‌توانید باردار شوید.</li> <li>ممکن است باعث حالت تهوع و/یا حساسیت پستان/قفسه سینه شود.</li> <li>برخی از عوارض جانبی ممکن است با تغییر برند بهبود یابند.</li> <li>حاوی هورمون‌های استروژن و پروژستین است.</li> </ul>	<p>می‌تواند خونریزی ماهانه را منظم‌تر، سبکتر و کوتاه‌تر کند.</p> <p>ممکن است باعث لکه‌بینی شود.</p> <p>دردهای قاعدگی ممکن است بهبود یابد.</p>	<p>قرص را روزانه مصرف کنید.</p> <p>پس از اتمام یک بسته قرص، بسته جدید را از روز بعد شروع کنید.</p>	<p><b>قرصها Sprintec, Ortho-Cyclen, Junel FE, Apri</b></p>  
هر چه زودتر قرص‌های EC را مصرف کنید، بهتر عمل میکنند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>دو نوع قرص EC وجود دارد. یکی دارای هورمون پروژستین و دیگری دارای بولیپریستال استات (UPA) است.</li> <li>می‌توانید EC پروژستین را بدون نسخه بدست بیاورید. می‌توانید UPA را با نسخه تهیه کنید.</li> <li>EC پروژستین در داروخانه‌ها، فروشگاه‌های زنجیره‌ای و به‌صورت آنلاین فروخته میشود. برخی از پردیسه‌های دانشگاهی و ادارات بهداشت دارای دستگاه‌های خودکاری هستند که آن را می‌فروشند.</li> <li>ممکن است تا 2-1 روز بعد باعث حالت تهوع، سردرد، سرگیجه، شکم‌درد یا درد پستان/قفسه سینه شود.</li> <li>اگر شاخص توده بدنی (BMI) شما بالای 25 باشد، قرص‌های EC پروژستین به آن اندازه خوب عمل نمی‌کنند. اگر BMI شما بالای 30 باشد، UPA EC به آن اندازه خوب عمل نمی‌کند.</li> <li>می‌توانید ۲ تا ۳ هفته بعد برای اطمینان، معاینه یا تست بارداری انجام دهید.</li> </ul>	<p>ممکن است خونریزی ماهانه بعدی شما زودتر یا دیرتر آغاز شود.</p> <p>ممکن است باعث لکه‌بینی شود.</p>	<p>قرص‌های EC را در اولین فرصت ممکن پس از مقاربت جنسی محافظت‌نشده مصرف کنید.</p> <p>هر چه زودتر مصرف شود، اثربخشی بهتری دارد.</p> <p>قرصها می‌توانند تا 5 روز پس از مقاربت جنسی محافظت نشده موثر باشند.</p> <p>اگر بسته حاوی 2 قرص است، هر دو را با هم بخورید.</p>	<p><b>قرص‌های پیشگیری از بارداری اورژانسی (EC)</b></p> <p>قرص‌های پیشگیری از بارداری اورژانسی فقط حاوی پروژستین (Plan B® One-Step و سایر) و بولیپریستال استات (ella®)</p>  

میزان اثربخشی آن چقدر است؟	نکاتی را که باید بدانید	آیا باعث تغییر در خونریزی میشود؟	نحوه استفاده	روش
<p>در هر ۱۰۰ نفر، بیست و هشت نفر باردار می‌شوند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تا 30 دقیقه دوام دارد.</li> <li>برخی انواع بلافاصله عمل می‌کنند، برخی دیگر بعد از 10 دقیقه شروع به کار می‌کنند.</li> <li>از بسیاری از فروشگاه‌ها قابل خریداری است.</li> <li>میتوان آن را به‌عنوان بخشی از معاشقه (پیش‌نوازی) وارد کرد.</li> <li>در اشکال مختلفی عرضه می‌شود: کرم، ژل، اسفنج، فوم، شیاف، فیلم.</li> <li>ممکن است باعث تحریک واژن یا آلت تناسلی شود. ممکن است باعث تحریک مهبل یا آلت تناسلی مرد شود.</li> <li>می‌تواند باعث کثیف‌کاری شود.</li> <li>در صورت استفاده مکرر، ممکن است خطر ابتلا به ویروس اچ‌آی‌وی (ایدز) را افزایش دهد.</li> </ul>	<p>خیر</p>	<p>در هر بار مقاربت جنسی، اسپرمکش را در عمق واژن قرار دهید.</p>	<p><b>اسپرمکش</b> کرم، ژل، اسفنج، فوم، شیاف، فیلم</p>  
<p>کمتر از ۱ نفر از هر ۱۰۰ نفر باردار می‌شوند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>به مدت 5 سال عمل می‌کند.</li> <li>می‌توانید در هر زمان از کارمند بهداشتی خود بخواهید آن را خارج کنید.</li> <li>بیشتر ایمپلنت‌ها دیده نمی‌شوند، اما اگر پوست روی آن را لمس کنید، می‌توانید آن را حس کنید.</li> <li>ممکن است باعث تغییرات خلق و خو، افزایش وزن، سردرد جوش صورت و/یا تغییرات پوستی در بازو شود.</li> <li>پس از خارج کردن، بلافاصله می‌توانید باردار شوید.</li> <li>حاوی هورمون پروژستین است.</li> </ul>	<p>ممکن است باعث لکه‌بینی‌های مکرر شود که پیشبینی آنها دشوار است.</p> <p>خونریزی ماهانه ممکن است طولانی‌تر، کوتاه‌تر شود یا متوقف گردد.</p> <p>ممکن است دردهای قاعدگی کاهش یابد.</p>	<p>کارمند بهداشتی این میله پلاستیکی ظریف را زیر پوست بازو قرار می‌دهد.</p> <p>پس از کاشت، برای اثربخشی آن نیازی به انجام هیچ کاری ندارید.</p> <p>باید توسط یک کارمند بهداشتی خارج شود.</p>	<p><b>ایمپلنت</b> Nexplanon®</p>  
<p>در هر ۱۰۰ نفر، بیست نفر باردار می‌شوند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>هزینه‌ای ندارد.</li> <li>برای برخی لذت کمتری دارد.</li> <li>اگر آلت تناسلی به‌موقع بیرون نشود، این روش مؤثر نیست.</li> <li>باعث وقفه در مقاربت جنسی می‌شود.</li> </ul>	<p>خیر</p>	<p>پیش از انزال، آلت تناسلی را از مهبل بیرون کنید (یعنی قبل از ارضا شدن).</p>	<p><b>جلوگیری طبیعی</b> خروج قبل از انزال</p>  
<p>در هر ۱۰۰ نفر، ۷ نفر باردار می‌شوند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>می‌توانید آن را با نسخه تهیه کنید.</li> <li>ممکن است به بهبود جوش صورت کمک کند.</li> <li>می‌تواند باعث تحریک پوست زیر چسب شود.</li> <li>ممکن است باعث حالت تهوع و/یا حساسیت پستان/قفسه سینه شود.</li> <li>در 3-6 هفته اول پس از زایمان استفاده نکنید.</li> <li>بلافاصله پس از قطع مصرف چسب، می‌توانید باردار شوید.</li> <li>حاوی هورمون‌های استروژن و پروژستین است.</li> </ul>	<p>میتواند خونریزی ماهانه را منظم‌تر، سبکتر و کوتاه‌تر کند.</p> <p>ممکن است باعث لکه‌بینی شود.</p> <p>ممکن است دردهای قاعدگی کاهش یابد.</p>	<p>هر هفته برای سه هفته، یک پیچ (چسب) جدید بگذارید.</p> <p>در هفته 4 از چسب استفاده نکنید.</p> <p>چسب را هر جایی روی قسمت بیرونی بازو، شکم، باسن یا پشت چسبانید.</p>	<p><b>چسب پوستی (پیچ)</b> Xulane® (Zafemy), Twirla</p>  
<p>در هر ۱۰۰ نفر، ۷ نفر باردار می‌شوند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دو نوع وجود دارد: حلقه ماهیانه و حلقه سالانه.</li> <li>می‌توانید آن را با نسخه تهیه کنید.</li> <li>یک اندازه برای همه مناسب است.</li> <li>ممکن است به بهبود جوش صورت کمک کند.</li> <li>ممکن است باعث حالت تهوع و/یا حساسیت پستان/قفسه سینه شود.</li> <li>ممکن است در حین رابطه جنسی یا هنگام استفاده از دستشویی بیرون بیاید.</li> <li>NuvaRing باید در یخچال نگهداری شود.</li> <li>بلافاصله پس از قطع استفاده از حلقه، می‌توانید باردار شوید.</li> <li>حاوی هورمون‌های استروژن و پروژستین است.</li> </ul>	<p>میتواند خونریزی ماهانه را منظم‌تر، سبکتر و کوتاه‌تر کند.</p> <p>ممکن است باعث لکه‌بینی شود.</p> <p>دردهای قاعدگی ممکن است بهبود یابد.</p>	<p>حلقه را داخل مهبل قرار دهید.</p> <p><b>حلقه ماهیانه (NuvaRing):</b> هر ماه تعویض کنید. حلقه را به مدت 3 هفته (21 روز) داخل مهبل بگذارید. سپس آن را به مدت 1 هفته (7 روز) خارج کنید.</p> <p><b>حلقه سالانه (ANNOVERA):</b> هر سال تعویض کنید.</p>	<p><b>حلقه (رینگ)</b> ANNOVERA® NuvaRing®</p>  

میزان اثربخشی آن چقدر است؟	نکاتی را که باید بدانید	آیا باعث تغییر در خونریزی میشود؟	نحوه استفاده	روش
در هر ۱۰۰ نفر، ۷ نفر باردار می‌شوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opill تنها برندی است که بدون نسخه در دسترس است. می‌توانید آن را از داروخانه‌ها، فروشگاه‌های زنجیره‌ای و به‌صورت آنلاین تهیه کنید.</li> <li>• برندهای دیگر را می‌توانید با نسخه تهیه کنید.</li> <li>• ممکن است باعث حالت تهوع و/یا حساسیت پستان/قفسه سینه شود.</li> <li>• بلافاصله پس از قطع مصرف قرص‌ها، می‌توانید باردار شوید.</li> <li>• حاوی هورمون پروژستین است.</li> </ul>	<p>می‌تواند خونریزی ماهیانه را سبکتر و کوتاهتر کند.</p> <p>ممکن است باعث لکه‌بینی شود.</p> <p>دردهای قاعدگی ممکن است بهبود یابد.</p>	<p>هر روز یک قرص را در زمان مشخصی مصرف کنید.</p> <p>پس از اتمام یک بسته قرص، بسته جدید را از روز بعد شروع کنید.</p>	<p>قرصهای فقط پروژستینی Slynd, Camila, NorQD, Opill®</p>  
در هر ۱۰۰ نفر، ۱۳ نفر باردار می‌شوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می‌توانید از بسیاری از فروشگاه‌ها بخرید یا به صورت رایگان از مراکز بهداشتی یا کلینیک‌ها دریافت کنید.</li> <li>• می‌توان آن را به‌عنوان بخشی از پیشنوازی مقاربت جنسی استفاده کرد.</li> <li>• می‌تواند مدت مقاربت جنسی را طولانیتر کند.</li> <li>• می‌توان از آن برای مقاربت دهانی مهملی و مقعدی استفاده کرد.</li> <li>• ممکن است حساسیت آلت تناسلی مرد را در هنگام مقاربت کاهش دهد.</li> <li>• ممکن است پاره شود یا از جای خود بیجا شود.</li> </ul>	خیر	<p>هنگامی که آلت تناسلی در حالت نعوظ است، یک کاندوم جدید بپوشید.</p> <p>در هر بار رابطه جنسی، از کاندوم جدید استفاده نمایید.</p> <p>اگر به لاتکس حساسیت دارید، از کاندوم که لاتکس نداشته باشد استفاده کنید.</p>	<p>کاندوم خارجی</p>    
در هر صد نفر، بیست و یک نفر باردار می‌شوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می‌توانید آن را به‌صورت آنلاین با نسخه دکتر دریافت کنید.</li> <li>• ممکن است بتوانید آن را بدون نسخه دکتر از یک مرکز درمانی یا کلینیک دریافت کنید.</li> <li>• می‌توان آن را به‌عنوان بخشی از پیشنوازی مقاربت جنسی استفاده کرد.</li> <li>• می‌توان از آن برای مقاربت مقعدی و مهملی استفاده کرد.</li> <li>• ممکن است لذت مهملی یا مقعدی را افزایش دهد و حساسیت آلت تناسلی مرد را در هنگام مقاربت کاهش دهد.</li> <li>• بدون لاتکس.</li> <li>• شما و شریک جنسی‌تان ممکن است آن را در حین مقاربت جنسی حس کنید.</li> <li>• ممکن است جاگذاری آن دشوار باشد.</li> <li>• ممکن است در جریان مقاربت از جای خود خارج شود.</li> <li>• با کاندوم خارجی استفاده نکنید.</li> </ul>	خیر	<p>حلقه داخلی را فشار دهید و آن را داخل مهبل وارد کنید. حلقه بیرونی را بیرون از مهبل نگه دارید و هنگام ورود آلت تناسلی آن را در جای خود نگه دارید.</p> <p>در هر بار مقاربت، از یک کاندوم جدید استفاده کنید.</p> <p>در صورت نیاز از مایع روانکننده استفاده کنید.</p>	<p>کاندوم داخلی FC2®</p>   
در هر ۱۰۰ نفر، چهارده نفر باردار می‌شوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بلافاصله عمل می‌کند و تا 1 ساعت دوام دارد.</li> <li>• می‌توانید آن را با نسخه تهیه کنید.</li> <li>• می‌توان آن را به‌عنوان بخشی از معاشقه (پیشنوازی) قرار داد.</li> <li>• ممکن است باعث تحریک مهبل یا آلت تناسلی مرد شود.</li> <li>• اگر سابقه عفونت‌های مهبل مکرر، عفونت‌های مجاری ادراری یا سایر مشکلات ادراری دارید، استفاده نکنید.</li> </ul>	خیر	<p>در هر بار مقاربت جنسی، ژل را با استفاده از اپلیکاتور مانند تامپون در عمق واژن قرار دهید.</p>	<p>Phexxi</p>  