

避孕

Birth Control

忠告：

- 沒有任何一種避孕方法能保證 100% 成功，除了**禁欲**（不發生性關係）
- 大部分的避孕用品都沒有防止性傳染病的功能。保證每次都使用避孕套是減低風險最有效的方法。
- 無論你選擇什麼方法，要確定正確的使用方法，使其達到最好的效果。

以下是一些常用的避孕方法。與你的醫生討論更多的選擇，找到最適合你的方法。

口服類避孕用品（避孕藥）

避孕藥是女性一天吃一次的用來避孕的小藥丸。這被認為是一種很方便有效的避孕方法。市面上有多種避孕藥，這些藥品作用相似：他們含有一種或多種終止女性排卵的荷爾蒙（卵巢釋放卵子的過程），這些荷爾蒙還會阻止精子與卵子會合。但是避孕藥不能防止性傳染病。這些藥對某些患病的女性可能不適合，例如患有肝炎和心臟病的女性。記住其他的處方藥物可以降低避孕藥的作用。與你的醫生確認你的用藥組合。

買避孕藥一定要有醫生的處方，常見的避孕藥每盒含 28 粒藥物，服用 4 個星期為一周期：21 粒有效藥丸加上 7 粒替代藥丸（不含有效荷爾蒙）。若按時間表來服藥，你應該在第四個星期來月經。但是這個時間周期可能會不同，取決於不同的避孕藥。向你的醫生詢問使用細節，*任何時候*都要按說明服藥。

男性避孕套

男性避孕帶套是一個在性交時套在陰莖上的薄薄的塑膠套，用來阻止精子進入女性身體。

因為精子留在避孕套裏，不會進入女性的陰道，也就不能導致懷孕。男性避孕套很便宜，方便購買和使用。這被認為是最有效的避孕方法之一。因為避孕套包裹在陰莖上，阻止了性交時體液的交換，它也可以有效地防止性病的傳染。男性避孕套通常由橡膠製成，但是也有用聚亞安酯（Polyurethane）做成，提供給對橡膠過敏的人。避孕套也可以與潤滑劑和殺精子劑一起使用。選擇大小合適的避孕套對增強其效率也是很重要的。



使用避孕套的重要注意事項：

- 性交時必須使用避孕套，並且每次勃起都要更換新的。
- 把避孕套存放在陰涼，乾燥的地方——不要放在錢包，口袋或任何其他會受熱的地方。
- 不要使用包裝已經被撕破或打開的避孕套。
- 陰莖與對方接觸前把避孕套帶上，因為在射精前仍可能有一小部份的體液流出。
- 大部分的避孕套都是橡膠做的，而且只有水性的潤滑劑才能與其一起使用。油性的潤滑劑可導致避孕套破裂。

- 不要同時使用兩個避孕套。因為兩個避孕套之間產生的摩擦力可能使之撕裂。
- 如果避孕套在性交中破裂，要立刻取下並更換新的。
- 如果避孕套破裂而且精子漏出，可能有必要使用緊急避孕藥（例如 Plan B）來防止受孕。

女性避孕套

女性避孕套是一種薄塑膠製的袋狀物，性交時放在女性的陰道內。在其封閉的一頭，一個軟環將避孕套固定在陰道內。避孕套開放的另一頭留在陰道外並且蓋住陰道口周邊的地方。女性避孕套通過阻止精子進入陰道來避孕，精子受阻不能接觸卵子使其受孕。通過這種阻止精子和陰道內的液體的交換，女性避孕套可以降低性病傳染的風險。不像避孕藥，女性避孕套不會改變荷爾蒙濃度，也不需要醫生處方。在當地藥店就能買到。女性避孕套可以和潤滑劑和殺精劑一起使用。

殺精劑

殺精劑是性交時置於女性陰道內用來殺死精子的化學物質。它通過阻止精子使卵受孕來達到避孕的效果。殺精劑有不同的形態，包括泡狀，霜狀，膠狀，薄膜狀和栓劑。在性交前就要把產品放在陰道深處，因為其化學物質需要一些時間來起作用。不同產品有不同的使用時間和說明。確認你仔細地閱讀了並按著說明去做，這樣能使產品達到最好的效果。殺精劑可以單獨使用，但是將其與其他避孕方法一起使用會更有效，例如避孕套。因為它不能防止皮膚接觸或體液交換，殺精劑不能防止性病傳染。殺精劑價錢不貴並且無需處方就能在藥店買到。

陰道環 (NuvaRing)

陰道環是一個有柔韌性的環，直徑約 2 英寸，可將其放置在陰道內並每月更換來達到避孕的效果。放進陰道後，此環就在陰道內停留 3 個

星期。在第四個星期也就是月經期開始時將其取出。在第四個星期結束時，使用新的環並重複以上過程。大部分女性覺得陰道環易放易取，並且穿戴舒適—她們通常感覺不出環的存在。每個陰道環含有兩種通常用於口服避孕藥的女性荷爾蒙。當環在陰道內時，它持續性的釋放這些荷爾蒙來防止排卵（卵巢釋放卵的過程）和受孕（卵跟精子結合的過程）。陰道環是一種方便並且有效的避孕方法。但與避孕藥類一樣，需要醫生處方才能購買。陰道環不能防止性病傳染。

Plan B

這也被稱為 “the morning after pill”（事後補救）。這是緊急避孕藥的一種。應該在性交後的 72 小時內服用。Plan B 含有大量避孕藥中的荷爾蒙，它通過停止排卵，阻止精子與卵子結合來達到減低懷孕機率的目的。這不是墮胎藥，如果已經懷孕的話，這個藥是沒有用的。它也不能防止性病傳染。Plan B 可以在發生無保護措施的性愛後使用（你沒有使用任何的避孕措施）或者可以用來替補你平時使用的避孕方法（當你忘記服用你的避孕藥時）。但是，Plan B 不應該用來長期替代你例行的避孕方法，因為其效果會減低。

Plan B 在當地藥店就有售。18 歲以上的女性不需要處方，但是藥劑師可能會要求查看你的身份證。如果你是 18 歲以下，你需要醫生處方去購買此產品。你也許想要提前和你的醫生商量並索取處方，以防萬一。

資料：

- Planned Parenthood:
<http://www.plannedparenthood.org/>
- Advocates for Youth:
<http://www.advocatesforyouth.org/>
- Sex Ed Library:
<http://www.sexedlibrary.org/>