

避孕

Birth Control

忠告：

- 没有任何一种避孕方法能保证 100% 成功，除了**禁欲**（不发生性关系）
- 大部分的避孕用品都没有防止性传染病的功能。保证每次都使用避孕套是减低风险最有效的方法。
- 无论你选择什么方法，要确定正确的使用方法，使其达到最好的效果。

以下是一些常用的避孕方法。与你的医生讨论更多的选择，找到最适合你的方法。

口服类避孕用品（避孕药）

避孕药是女性一天吃一次的用来避孕的小药丸。这被认为是一种很方便有效的避孕方法。市面上有多种避孕药，这些药品作用相似：它们含有一种或多种终止女性排卵的荷尔蒙（卵巢释放卵子的过程），这些荷尔蒙还会阻止精子与卵子会合。但是避孕药不能防止性传染病。这些药对某些患病的女性可能不适合，例如患有肝炎和心脏病的女性。记住其他的处方药物可以降低避孕药的作用。与你的医生确认你的用药组合。

买避孕药一定要有医生的处方，常见的避孕药每盒含 28 粒药物，服用 4 个星期为一周期：21 粒有效药丸加上 7 粒替代药丸（不含有效荷尔蒙）。若按时间表来服药，你应该在第四个星期来月经。但是这个时间周期可能会不同，取决于不同的避孕药。向你的医生询问使用细节，*任何时候*都要按说明服药。

男性避孕套

男性避孕带套是一个在性交时套在阴茎上的薄薄的塑料套，用来阻止精子进入女性身体。

因为精子留在避孕套里，不会进入女性的阴道，也就不能导致怀孕。男性避孕套很便宜，方便购买和使用。这被认为是最有效的避孕方法之一。因为避孕套包裹在阴茎上，阻止了性交时体液的交换，它也可以有效地防止性病的传染。男性避孕套通常由橡胶制成，但是也有用聚亚安酯（Polyurethane）做成，提供给对橡胶过敏的人。避孕套也可以与润滑剂和杀精子剂一起使用。选择大小合适的避孕套对增强其效率也是很重要的。



使用避孕套的重要注意事项：

- 性交时必须使用避孕套，并且每次勃起都要更换新的。
- 把避孕套存放在阴凉，干燥的地方——不要放在钱包，口袋或任何其他会受热的地方。
- 不要使用包装已经被撕破或打开的避孕套。
- 阴茎与对方接触前把避孕套带上，因为在射精前仍可能有一小部份的体液流出。
- 大部分的避孕套都是橡胶做的，而且只有水性的润滑剂才能与其一起使用。油性的润滑剂可导致避孕套破裂。

- 不要同时使用两个避孕套。因为两个避孕套之间产生的摩擦力可能使之撕裂。
- 如果避孕套在性交中破裂，要立刻取下并更换新的。
- 如果避孕套破裂而且精子漏出，可能有必要使用紧急避孕药（例如 Plan B）来防止受孕。

女性避孕套

女性避孕套是一种薄塑料制的袋状物，性交时放在女性的阴道内。在其封闭的一头，一个软环将避孕套固定在阴道内。避孕套开放的另一头留在阴道外并且盖住阴道口周边的地方。女性避孕套通过阻止精子进入阴道来避孕，精子受阻不能接触卵子使其受孕。通过这种阻止精子和阴道内的液体的交换，女性避孕套可以降低性病传染的风险。不像避孕药，女性避孕套不会改变荷尔蒙浓度，也不需要医生处方。在当地药店就能买到。女性避孕套可以和润滑剂和杀精剂一起使用。

杀精剂

杀精剂是性交时置于女性阴道内用来杀死精子的化学物质。它通过阻止精子使卵受孕来达到避孕的效果。杀精剂有不同的形态，包括泡状，霜状，胶状，薄膜状和栓剂。在性交前就要把产品放在阴道深处，因为其化学物质需要一些时间来起作用。不同产品有不同的使用时间和说明。确认你仔细地阅读了并按着说明去做，这样能使产品达到最好的效果。杀精剂可以单独使用，但是将其与其他避孕方法一起使用会更有效，例如避孕套。因为它不能防止皮肤接触或体液交换，杀精剂不能防止性病传染。杀精剂价钱不贵并且无需处方就能在药店买到。

阴道环 (NuvaRing)

阴道环是一个有柔韧性的环，直径约 2 英寸，可将其放置在阴道内并每月更换来达到避孕的效果。放进阴道后，此环就在阴道内停留 3 个

星期。在第四个星期也就是月经期开始时将其取出。在第四个星期结束时，使用新的环并重复以上过程。大部分女性觉得阴道环易放易取，并且穿戴舒适—她们通常感觉不出环的存在。每个阴道环含有两种通常用于口服避孕药的女性荷尔蒙。当环在阴道内时，它持续性的释放这些荷尔蒙来防止排卵（卵巢释放卵的过程）和受孕（卵跟精子结合的过程）。阴道环是一种方便并且有效的避孕方法。但与避孕药类一样，需要医生处方才能购买。阴道环不能防止性病传染。

Plan B

这也被称为“the morning after pill”（事后补救）。这是紧急避孕药的一种。应该在性交后的 72 小时内服用。Plan B 含有大量避孕药中的荷尔蒙，它通过停止排卵，阻止精子与卵子结合来达到减低怀孕机率的目的。这不是堕胎药，如果已经怀孕的话，这个药是没有用的。它也不能防止性病传染。Plan B 可以在发生无保护措施性爱后使用（你没有使用任何的避孕措施）或者可以用来替补你平时使用的避孕方法（当你忘记服用你的避孕药时）。但是，Plan B 不应该用来长期替代你例行的避孕方法，因为其效果会减低。

Plan B 在当地药店就有售。18 岁以上的女性不需要处方，但是药剂师可能会要求查看你的身份证。如果你是 18 岁以下，你需要医生处方去购买此产品。你也许想要提前和你的医生商量并索取处方，以防万一。

资料：

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