

幸福家庭
叢書之七

最新正確避孕法



洪秀蕊
編譯

宜家出版社出版



序

我們出生、成長、衰老的地方就是家庭。

與我們共享歡樂、悲痛以及各種感情的，就是家族。我們居住在這樣龐大的社會結構體內，家庭是個人最後的憑藉，個人的休息場所，也是培養明日活力的地方。

我們結婚，組織家庭，產生了夫妻相依為命的共同體。正如一艘剛剛下水的小舟，小舟如何操縱，如何前進，需要夫妻兩人共同合作，才能順利，如果各行其事，不僅無法向前邁進，更會成為沉舟的原因。

夫妻生下了嬰兒，是何等的幸福，這是天賜的禮物。自覺即將為人之父，為人之母，家庭與家族的聯繫，會因而更加穩固。女性最大的幸福，就是懷了自己所愛的人的孩子，從妻子成母親。

當然，生下的孩子有權接受祝福。並且，孩子在胎兒期間，就有了這份資格。所有的嬰兒，在出生的那一瞬間，都是崇高、美麗、平等的。

事實上，却有著極端的不同。有些孩子不生下來說更是更為理想。有些孩子的出生，給家族與家庭帶來了極大的困擾，面臨了極大的試煉。

我們在狹小的國土上，欲過著豐富的生活，更必須計劃生育，夫妻共同合作，平安地生下所希望的健全的孩子，這才是真正理想而幸福的家庭。

我們建立幸福的家庭，更應該努力將這一份幸福帶給社會。幸福的家庭計劃，在種種意義上就等於是為社會服務。性教育的目的，也

就是要施行正確的避孕方法，以求生育健康的嬰兒。

我們——「男性和女性」，從少年期開始，就應當有這樣的自覺，並承負這樣的責任。

本書將從妳結婚到做母親為止，所面臨的問題，如性問題，受胎計劃，如何生育健康嬰

兒等等，作了基本的解說，雖然省略了一些專門性的知識，但是，把妳所應知道的部份，都儘可能的詳細介紹出來。

希望妳能夠步上幸福的人生，並願這本書對妳有所幫助。

目 錄

獻給即將結婚的人……………	五
一、婚姻意義	
二、愛的形式，愛的燃燒	
三、性的理想狀態	
四、家族的開始	
希望生育時……………	一五
一、結婚前所應考慮的事項	
二、幾個孩子最理想	
三、母體的健康與維持	
四、適當的生產月份	
五、適當的生產間隔	
六、生育缺陷兒的可能性	
七、控制生男生女的學說，至今尚未	
定論	
應當瞭解身體的構造……………	二五
一、生理上的迥異	
二、男性生理的基本構造	
三、生命的起源，精子	
四、精子的旅程	
五、性器官的機能	
六、女性生理的特徵	
七、為期三十年的排卵活動	
八、寄宿生命的子宮	
九、外性器的機能	
十、避孕的方法	
避孕的知識與應用……………	四一
一、不會成為負擔的保險套及其使用法	
保險套的使用方法／何時裝着／如何	
選擇保險套／對性感的迷信／保險套的檢	
查／使用後的處理／保險套的處分／女性	

方面的憂慮

二、能顯示性圓熟的腔外射精與抑制法

腔外射精法／射精抑制法／結合欲的

正確觀念

三、應用度極高的基礎體溫法

基礎體溫法的結構／基礎體溫的測量方

法／基礎體溫表的讀法／基礎體溫的異常

四、狄野式適合月經規則的人

狄野式避孕法的根據／狄野式月曆的

製法／週期變動所產生的問題／較為確實

的基礎體溫併用法

五、適於有生產經驗的人使用的子宮帽

法

子宮帽的結構／子宮帽的使用感／子

宮帽的放入方法／子宮帽使用上的注意事

項／不能使用子宮帽的情形／海綿的插入

法

六、適於新婚女性的軟膏法

軟膏的使用方法／軟膏的另一效果

使用軟膏的應注意事項

七、使用感因人而異的錠劑

錠劑的使用方法／錠劑使用上的注意

事項／錠劑的熱／坐藥（軟膏球）

八、清潔感更甚於效果的洗淨法

各種洗淨法

九、在一至二年內，能够確實避孕的避

孕環

各種避孕環／IUD的使用方法／爲

什麼能夠不妊娠／IUD的問題點／不適

於用IUD的人

十、實用性很高的避孕丸（口服避孕藥）

避孕丸的結構／避孕丸的服用法／避

孕丸的優點／避孕丸的問題點／避孕丸的

缺點／避孕丸與疾病／停服避孕丸後的妊

娠／不能服用避孕丸的人／避孕丸的服用

方法

十一、作爲永久性手段的不妊手術

男性的不妊手術／對性生活沒有影響

／女性的不妊手術／復原手術非常困難

十二、何時採用何種方法最爲有效

隨時期而改變使用方法

懷了不想生下的孩子時……………一〇三

一、應儘量避免人工墮胎

人工墮胎手術的問題點／妊娠初期的

墮胎手術／妊娠中期的人工墮胎手術／吸

引墮胎手術

二、應選擇優良的醫師

三、接受墮胎手術時應注意的事項

四、如何避免發生後遺症

無法生育時……………一一五

一、十對夫婦中，有一對會患不妊症

丈夫方面的原因很多／女性方面的不

妊原因／男性方面的不妊原因

二、不妊症的檢查

女性方面的不妊檢查／男性方面的不

妊檢查／沒有緣份而造成的不妊／習慣性

流產、早產所造成的不妊症

三、採用人工授精的時刻

A I H (配偶間的人工授精)／A I

D (非配偶間的人工授精)

如何避免生下不幸的嬰兒……………一二九

一、子女的宿命中承繼了雙親的血液

先天性異常的百分之二十是遺傳／遺

傳因子與染色體的神秘／決定男女性別的

時刻

二、遺傳是沒有例外的

三、結婚之前應作這些調查

四、控制生男生女目前尚無法做到

晚婚男性常得男孩／冬天出生的多半

是女孩／女性較強，就會生下男孩嗎

五、會不知不覺感染上的性病

先天性梅毒對子女沒有影響／新生兒

眼睛所感染的淋病

如何做一個好母親……………一四七

一、妊娠中的大意是不允許的

妊娠時的自覺症狀／生產預定日的算

法／妊娠初期的注意事項

二、妊娠中應注意的疾病

子宮外孕／流產與早產／胎狀奇胎／

前置胎盤／妊娠中毒症

三、應當為胎兒作診斷的時候

四、RH(+)型的女性，如血型不適合應

加注意

五、產前產後的性生活

六、母親與子女的關連性

有關避孕的問與答……………一六七

●晚婚女性的生產計劃

●生產間隔以多久為適當

●對胎兒影響較大的疾病

●月經不順與妊娠能力的關係

●無法規則的測量基礎體溫時

●厭惡保險套的人的措施

●狹野式的活用法與盲點

●會隨體重增減而變化的子宮帽

●避孕環與副作用的疑問

●如何購買口服避孕藥

●人工墮胎的影響與問題

●是否應該接受不妊手術

●喪失了受胎時機的不妊症

●人工授精的法律問題與疑問

●妊娠時的檢查項目

●避免流產的措施

●有沒有預防流產的方法

●妊娠初期服用成藥的影響

●母體的营养與胎兒的關係

●僅靠姿勢能否避孕

●沒有避孕準備時的洗淨法

●希望能控制生男生女的心理

●對遺傳性疾病的憂慮。

獻給即將結婚的人

一、婚姻的意義

女性到了適當的年齡，總會認真的考慮，「結婚到底是怎麼回事？」並且，爲這個問題而煩惱。結不結婚，雖然是當事人的自由；但是，在許多國家裡，結婚依然是左右女性一生的生活方式。

妳對婚姻的看法如何？

如果詢問結婚的意義，相信一百個人，會有一百種答案。每一種答案，雖然不能完全代表結婚的意義，確是說出了結婚此一問題的真理。

愛與被愛的一對男女，希望以後在人生的旅途上，共享苦難與歡樂時，必然會完成結婚生活這樣的形式。結婚並不是愛的勝利，也不是愛的結果，而是將強烈的愛情，予以確認，並且付諸實行的手段。

婚姻生活，是新的人生的開始，自古以來，祝賀結婚並不是祝賀結婚的儀式，而是這一

對年輕人，以堅定的決心，開始踏出新的第一步。這是比任何事，都值得祝福的一件事。

結婚的日子，要選在黃道吉日舉行，並不是迷信，也不是習慣。而是人之常情，希望新的開始這一天，是美好的一天。即使沒有黃道吉日，相信，人類也會想出以其他值得慶賀的日子來代替。

原始的結婚，是以保存種族的本能爲出發點。祖先的睿智，需要承繼，需要發展，需要傳給子孫。這樣的行爲，才使人，之所以被稱之爲人。

不過，古時過於強調此一龐大的名義，曾經有很長的一段時期，忽視了個人的人格與立場。國家、民族、集團、家族等立場，都要優先考慮。封建社會，以及受父母之命的制度，就是當時的典型。

「娶過來」，「嫁過去」之類的話，被深

・人的婚結將即給獻・

深的流傳下來，這些話所代表的，是尊重家族的立場，而非當事人的立場。女性嫁出去，與其說是屬於她的丈夫，倒不如說，更是屬於丈夫的家族。

這些都是男性，以利於自己的條件，所訂定的制度。曾經有過，生產困難，養育惟艱的時代，更有一段很長久的時間，沒有夫婦這樣的單位，而以一家或一族為單位，生下的嬰兒，很難養育，可說是乳幼兒的黑暗時期，在這個時期裏，必須擔心幼兒是否能夠養育成功。

與未熟兒也能養育成功的今日相較，當時的情形，是很難想像的。在日本，二次世界大戰之後，才開始對家庭的觀念和形式，有了新的看法，從以往的家族中心，轉移到夫婦的愛情中心，有了以夫妻為單位的結婚生活。

更誇張的說法，就是以丈夫或父親為中心的觀念，已經改變為，以妻子或母親為中心了。女性的地位大為提高，在家庭中，妻子或母親的責任，也就大為增加。

日本憲法第二十四條，有這樣的敘述。

結婚是「兩性情投意合的結合，夫妻具有相同的權利，應相互合作，來維持家庭。」結婚生活，是由夫婦所組成的，所以，責任與義務，夫妻應當各負其半。

「即使沒有結婚這樣的形式，也可以維持那樣的生活。」有一部份人有這樣的想法，這就是所謂的同居。為了不妨礙彼此的自由，所以不用婚姻來細綁自己，而用真正的愛情來維持共同的生活。這種新式的觀念，對年輕人是深具誘惑力的。

不過，不論是結婚生活，或是同居生活，都不會有自由和獨立性。而且，無法彼此不干涉，不束縛，也就是說，真正的自由與獨立性，在共同生活之中，是找不到的。

共同生活的意義，就是心甘情願的，接受那份束縛，而片刻也離不開那一份拘束性。唯有如此，才是愛情。

愛的定義有「愛的奪取」，同時也有「愛是給予」，更有「愛是分享」。事實上，愛包

含了這三種意義，缺少任何一種，就不能稱之為完全的愛。

「希望你愛我」的願望，「我要愛你」的意念，進而共同分享愛的喜悅等等，唯有建立了婚姻生活，才有實現的可能。

愛情對女性是何等的重大，這是毋庸置言的。只要有愛，就能夠活下去。對女性來說，

二、愛的形式，愛的燃燒

「沒有愛的結婚生活，就不會有真正的幸福。」

我們常常這麼說，這也顯示我們對愛情非常重視，同時這句話是完全正確的。

不過，正確的說，這裏所說的愛，到底是什麼。愛，或者愛情之類的句子，說起來非常方便，而且，能夠引起共鳴。可是仔細一想，這些句子的真義，就非常的曖昧非常的不明確。

男女之間的愛情，可分為兩種。夫婦之間

這不是言過其實的。女性位於家庭的核心，女性具有組織家庭的本能，能夠給予女性希望，給予女性活力的人，就是丈夫。永遠不會休止的活動結構，就是結婚生活。

結婚生活的愛當中，所不可欠缺的，就是性。性能夠左右妳的人生，性具有更大的影響力。

的愛情，與獨自男女之間的愛情，是有些不同的。夫婦之間的愛情，範圍比較廣泛。

愛到底有多少種形式，其問題並非本書的目的，所以略過不談。夫婦間的愛情，可分為精神的愛情，與肉體的愛情。單身男女的愛情，多半是精神的。夫婦之間則加進了肉體的愛情。

一對男女，互相感到對方的愛情，和對方在一起，就被幸福感包圍，享受著生存的喜悅。如果沒有對方，自己就活不下去。這就是精

神的愛情。

這份愛到了頂點，通常我們就考慮結婚。

結婚是愛情的最現實的確認方法，也是佔有愛情的一種手段。沒有他，或她，就無法生活。

爲了共同生活在一起，於是結婚，並且將自己交給對方。

年輕的一對男女，到結婚爲止，通常會碰到許許多多的阻礙。共同戰勝這些阻礙，可使彼此的愛情，更加堅強，更加穩固。有愛，就有力量。

於是，因結婚而開始了新的生活，這時所面臨的問題，就是肉體的愛情。以往的愛，都是精神的，都是在心中描繪愛情。結婚之後，要接受肉體的，也是現實的愛情的試煉。

回想一下，妳自己在戀愛時期的經驗，被他強烈地擁抱時，心中會湧出幸福感和充實感。擁抱是表現愛情的一種自然行爲。分離的個體，希望結合在一起。唯有經驗過肉體結合在一起的愛，才可稱之爲真正的愛。希望和所愛的人，身心強烈的結合在一起，這時，就會燃

燃起強烈的愛情。

這是肉體的愛情的第一步，也是性的開始，夫婦生活，或夫婦的愛情，如果將性的部份抽掉，則是難以想像的。如果說，夫婦生活就是性生活，可能稍微言過其實，可是性生活對於夫婦，有極大的影響，是不容否認的。沒有精神愛情與肉體愛情，也就是沒有性調和的夫婦，就無法獲得真正的幸福的結婚生活。

性，這個名詞，在日常生活中出現，是最近的事。夫婦的性生活，具有非常重大的意義。性能夠支配夫婦生活，也能支配家庭生活。

社會上，都避免談論性的問題，雜誌或書本談論性問題，也不過是最近十年來的事。

我們認爲性是淫靡的，可恥的，我們將性的問題，放置在陰暗的角落。當然性的觀念，與國家、民族的歷史，以及風土人情，有密切的關係，許多國家，都不談論性的問題；性受到宗教與道德的限制。可是，仔細的觀察，許多戒律，都是有利於男性的，而把女性，放在性的奴隸的地位上。如果，性行爲只是爲了

達到生殖，這樣神聖的目的，多半就不會產生這些戒律了。因為，性伴隨着快樂，所以在以男性為中心的社會，就產生了男性可以獨佔的行使特權的戒律。

仔細考慮之下，我們對性所具有的正确知識，是何等的稀少，而且有不正確的觀念。喜歡教育孩子的母親，也會避免和子女談論性的問題。目前，性教育依然是非常的貧乏。

不妨想想，妳自己在思春時期，對性的問題，曾感到何等煩惱，僅能從朋友或書本，得到片斷的知識。沒有人可以談論性問題，也無

法獲得正確性知識。整個青春在苦悶與煩惱中渡過。許多人因此耽誤了一生，許多人造成了不幸的後果。

妳，現在是一個成熟的女性，今後的人生，如果抽出了性的部份，是無法幸福的活下去。知道正確性知識，是計劃幸福人生的必要條件。尤其妊娠這一問題，在今後的幾十年內，必定會跟隨着妳，而且絕不容許發生錯誤。一次錯誤，就能為妳的生活、人生，帶來極大的紊亂。為了毫無悔恨的人生，就必須具備正確的性知識。

三、性的理想狀態

性行為本來是生殖的手段，為了保存種族所具有的天賦本能。但是實際上，大部份的性行為都遠離了生殖手段的目的。只有極少數的人，才認為為了生育才能有性行為。

那麼，夫婦之間所進行的性行為，到底是

什麼樣的形態呢？

簡單的說，是確定愛情的手段，安慰今天一日的辛勞，並為明天的希望創造原動力。這就是性生活。唯有夫婦，才能夠將歡樂與悲痛，融合在性生活之中。

因此之故，婚姻生活中，性行為所佔的比

率是非常的大。不論精神上多麼美滿的婚姻生活，如果同時沒有肉體的愛，沒有充分的性行為，不久這一份愛會發生破綻，以往有無數的例子，證明了此一事實，從日本的離婚現狀來看，許多離婚理由都是性格不一致。事實上並不是性格不一致，是性行為無法獲得滿足。性行為不能獲得滿足的夫妻生活，夫妻的名份，僅只是虛有其表而已。

在性生活上會造成破綻的主要原因，多半是由於缺乏性知識，對性不理解，所引起的。

舉個例來說，譬如性欲的問題，有許多女性認為，性欲是男性才具有的本能，希望發生性行為的意念，是很下流的，而自己絕不會有這種意念。

這種觀念是很可笑的。假設這樣的人結成了夫婦，他們的性生活是可以想像的。丈夫為了滿足自己的欲望，求之於妻子的身體。而妻子絕不會向丈夫要求。因為夫妻兩人對性的觀念不一致，精神上的差異與不滿，總有一天會

爆發開來。

像男性感覺性欲一樣，女性也有性欲。不過其感覺方法，男性與女性，多少有些差異而已。性生活不可經常由丈夫來主動，妻子不應當是永遠被動的。夫妻兩人有所欲求和對方的身體結合，從強烈的肉體感，可以獲得深深的滿足，這是最自然的性行為形態。唯有在這樣的心情之下，才能享受到性的喜悅。

性的喜悅，對女性來說，就是性高潮，但必須在精神上，先有喜悅之後，才能達到性高潮。唯有和相愛的人結合在一起，心底湧出了喜悅的感情，才能達到性高潮。心不甘情不願的結婚，女性往往會發生性冷感。因為這樣的女性，缺乏精神上的喜悅。

由於性行為與快樂密切結合在一起，因而有些人過份追求快樂，而忽視了婚姻生活與人生理想。性道德的衰退，最近常有人在大聲疾呼，這實在是一件重要的事。

最近的年輕人，結婚後，不講求避孕，儘情享受性生活。一旦妊娠，就設法墮胎。這些

人將自己的身體，認為是用來享受快樂的結構。不想要的孩子，就以墮胎來解決，可說是過份忽視生命的尊嚴。

而且，這些人的愛情，是否可稱之為真正的愛情，大有疑問。所謂愛情，必須在精神上為對方着想，僅只用性行為來追求快樂，就不

會為對方着想，而只會自私自利的考慮自己的問題。

夫婦是對等的，要互相關懷，互相愛護，在強烈的信賴與愛情的基礎下所結合的夫婦，才能充份的享受到滿足的性生活。

四、家族的開始

相信大家都聽過，蜜月嬰兒這句話。在新生活開始之初的蜜月期間，已經懷了孩子，是常有的事。懷了自己所愛的人的孩子，絕不是一件壞事，不過，蜜月嬰兒多半是計劃之外的孩子，也就是妊娠的晚期過早了一些。

我曾經強調過多次，與生殖沒有關係的性行為，對圓滿的夫妻生活而言，是絕對必要的。新婚初期的性行為，更是如此。彼此的性觀念未成熟，精神上也不安定。還不能定下穩固的人生計劃，經濟也不寬裕。一般而論，如果生育，都會帶來困境。

此時，如果生下了孩子，對兩個人的生活，會遭到極大的試煉。新生活開始的計劃，會因此造成更大的混亂。

新生活開始之初，就立刻妊娠，生產，接著忙於撫育幼兒。等到幼兒不必特別照顧時，腹中又懷了第二個孩子，只要撫育幾個孩子，就會耗出了將近十年的歲月。超過三十歲之後的某一天，不禁會自問，我的人生到底是什麼？這樣的情形，你能想像得到嗎？單身時所描繪的人生理想與幸福，完全幻滅了。所剩下的，只是為生活而疲勞的自己。這種情形，也不

· 人的婚結將即給獻 ·

寂寞。因為這樣的女性非常多。

不僅是做妻子的女性如此，作丈夫的男性也是同樣的。年輕時充滿希望的人生理想，隨着孩子誕生而逐漸遠離。接着，就不斷的被生活所追逐，甚而，已經忘記了自己曾經有過所憧憬的理想。慢慢的，就被埋沒，而成為一個平凡的人。

尤其現在的社會條件，衣食住三方面，對年輕人都不太有利，也可以說，這是一個僅只生活就非常困難的時代。在日本，有許多人一生終老於民間木造的公寓之中，而且這樣的人越來越多。在這樣的地方，生下的孩子，對年輕夫婦來說，等於使生活條件，變得更困難，經濟上，更是不寬裕。

對生下的孩子也是如此。孩子被稱之為寶貝，就應當像字面一樣，被捧着，被呵護着，孩子應當享受着真正的祝福。

無論是什麼樣的孩子，只要生到這個世界上來，就有享受自由、平等、幸福的權利。給予孩子這些權利，是双親應負的責任，孩子絕

不是双親的所有物。

問題並不僅限於像家庭這樣小的單位，人口問題是全人類的問題。預計在本世紀的末，期世界的人口，會達到七十億。這麼多的人，是否都能夠享受幸福，平等的人生？遺憾的是，地球似乎無力負擔。第一是糧食。有關機構曾經發表，全世界的糧食儲備量，只有五天份而已。地球的資源，更是有限。

即使不考慮得那麼深遠，我們也應當為孩子創造更幸福的人生。其第一步就是儘可能在較優異的條件之下，迎接孩子的來臨，這就是家庭計劃。

不過此一問題，並不是妻子或丈夫，獨自思考就能夠施行的，必須夫婦共同合作。如果某一方不理解，或者任性，都會造成避孕失敗。失敗之後，是沒有辦法重新改正，所以每一次性行為，都必須特別小心，特別注意。

當然，懷了計劃之外的孩子，也有辦法不讓他生下來，不過此一問題，在後面會詳細敘述。是萬不得已時，所採用的非常手段，絕不

可亂用。這種方法，就是墮胎手術。絕不可認為墮胎手術簡單，就任意施行墮胎手術，等於輕視生命，同時對母體會帶來後遺症，造成無法彌補的傷痕。

作為本書主旨的家庭計劃，並不應在結婚之後，再開始考慮。在結婚之前，在彼此充滿

夢與希望的談話當中，就應當認真的考慮，然後在蜜月的第一天晚上，開始實行。

妳不應害羞，希望妳從現在開始，就和他仔細商量。唯有這樣的女性，才算是具備了邁向幸福的條件。