

常用的几种避孕方法

華嘉增 編

上海衛生出版社

內 容 提 要

这是一本指導避孕方法的通俗讀物。內容扼要說明避孕的正確意义，簡單介紹男女生殖器的構造，具体指哪七种避孕方法，并且也提出了避孕成功的几个关键。文字比較淺近，可供一般城鎮或農村开展避孕宣傳的参考，也可供要求避孕的青年人閱讀。

常用的几种避孕方法

華 嘉 增 編

*

上海衛生出版社出版

(上海步壽中路1670弄11号)

上海市書刊出版業營業許可証出090号

上海新文印刷厂印刷 新華書店上海發行所总經售

*

开本 787×1092 紙 1/36 印張 2/3 字數 14,400

1957年1月第1版 1957年1月第1次印刷

印數 1—100,000

統一書号 T 14120 · 175

定价 (5) 0.07 元

目 次

一、避孕的基本常識.....	1
1. 懂得了避孕常識便可以有計劃的生育.....	1
2. 男女生殖器的構造.....	3
3. 怎样会受孕的?	7
4. 避孕的基本原理.....	8
二、介紹几种避孕的方法	8
1. 陰莖套.....	9
2. 陰道隔膜.....	11
3. 避孕藥膏(膠冻).....	16
4. 避孕坐藥和藥片.....	18
5. 陰道塞的使用.....	19
6. 中藥避孕.....	21
7. 掌握排卵期——安全期性交.....	22
三、怎样才能使避孕得到良好的效果?	23
1. 夫妇双方要密切合作	23
2. 避孕法必須經常使用.....	24
3. 要經常檢查避孕工具是否失效.....	24

一、避孕的基本常識

1. 懂得了避孕常識便可以計划的生育

解放以後，我們的生活都有了提高，工人、農民中，無數的青年都結了婚，成了家。在工廠、農村中出現了不少美滿幸福的家庭，而小公民的誕生，更給家庭帶來了不少歡樂與愉快。有些家庭中，過去由於生活艱苦，或是因生產的時候，沒有科學的照顧，小孩常常生了便死，或早年夭折；而在解放後，由於人民的生活狀況有了改善，並且也懂得了一些婦嬰保健知識，因此能夠生一個活一個，幾年內家庭中就很快的添了好幾個小寶寶。孩子的確是可愛的，他們非但是祖國的花朵與希望，同時亦給家庭帶來了無窮的歡樂；但是當孩子生得過密過多時，亦會給家庭帶來了一些新的困難。因為孩子從小到大，不斷的在生長發育，須要父母的細致照顧，除了物質生活的負擔，還有教育方面的責任。我們常常可以看到這樣的情況，兩家人家，經濟收入相同，甲的家庭孩子過多過密，幾年內已有了五、六個，乙的家庭孩子稀，幾年內還只有二個孩子，那麼兩家人家的生活情況便有了很大的差別。孩子多的那家，由於負擔重，要讓孩子吃飽穿暖已不容易，而且家務繁重，父母親亦就很少有時閒去管教孩子，因此對孩子的照顧不免疏忽，身體於是就不太健康。而孩子少的那一家，情況就好得多了，孩子們不但穿著得整齊，而且由於父母親有較多的時間來照顧孩子，孩子就比較

教養得好，身體也健康。此外，懷孕、生產、哺乳等非但直接影響了母親的健康，亦間接的影響了母親的學習與工作，這就造成了好些多子女母親的苦惱，連着幾個孩子一生，眼看着自己在工作和學習上都漸漸落後了，心中怎會不焦急煩惱？因此，常有好多父母，提出了這樣的要求，希望孩子能生得稀一點。

以前受了封建迷信的影響，很多人都以為生男育女是命中注定的，孩子生得密是命中注定、沒有辦法改變的，但科學証明了事實並不是這樣。過去也有些人，為了希望孩子能生得稀一些，採用了一些不自然的辦法，如有些女工，到了廠禮拜故意不回家去；還有些人，一發現自己有孕了，便想盡各種辦法來達到流產，只要聽到有促使流產的辦法，都會不加考慮的去試用，因而影響了健康，甚至引起生命的危險！這種做法都是不恰當的。至於廠禮拜故意不回家去的做法，雖然對身體健康不一定有妨害，但由於勉強抑止了正常的性生活，夫婦雙方都得不到生理的滿足，勢必會在一定程度上影響夫婦間感情的和諧一致，從而破壞了家庭幸福。

現在，我們知道避孕是有辦法的，黨和政府，亦很關心這一工作，認為為了減輕父母們的負擔，使孩子們能養得更好，使孩子們能得到更細致全面的照顧，不因生育過密過多而受到條件的限制，因此主張將避孕的常識廣泛的向羣眾進行宣傳。懂得了避孕的原理，知道了怎樣避孕，便可以有計劃的生育，那樣便不致因生產過多過密而影響了健康、工作與學習；而且亦能將孩子養得好，教得好，這是有關父

母們切身的利益以及下一代幸福的事，每对夫妇对避孕有一定的知識是必要的，不应感到怕羞，不好意思去接受指導。

2. 男女生殖器的構造

人的身体就好像是一个大工厂，身体内各部分，都有明确的分工，同时又有密切的联系。主要負担生殖机能的器官，叫做生殖器官。男子的生殖器官和女子的生殖器官是不同的。男子与女子在形态上、生理現象上有許多不同，主要就是由于生殖器官構造的不同，以及由于生殖器官的生理机能对全身各部分的影响所引起的。

为了要懂得避孕的原理，我們先要懂得怎样才会受孕的道理，那么首先对生殖器官的構造要有一个概念。下面就簡單介紹一下男子和女子的生殖器。

女子生殖器，可分为兩大部分：

(一) 外生殖器：是从身体外部可以看到的(圖1)，主要包括下面几个部分：

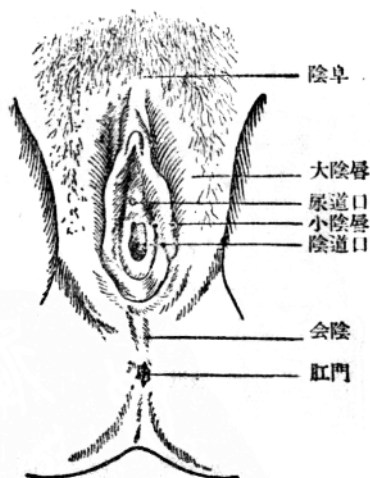


圖 1. 女子外生殖器

(1) 大陰唇：在女陰最外部的兩側，它的前端和陰阜相聯，后端和會陰相聯，皮下含有多量的脂肪。

(2) 小陰唇：當大陰唇分開後，可見有小陰唇，是二片長而扁的組織，位於陰道口兩側。

(3) 陰道口：撥開大小陰唇，可以看見上面有一個小口子，是尿道口；稍下面有一個較大的口子，就是陰道口。從陰道口通進去便是陰道，月經和生孩子都是經過陰道從陰道口出來的；男女性交的時候，陰道口和陰道便是交接器官。

(二) 內生殖器：是外面所看不到的生殖器官，包括陰道、子宮、輸卵管和卵巢四部分(圖2,3)。

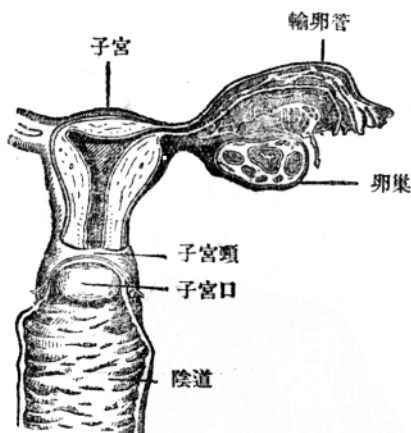


圖 2. 女子內生殖器正面圖

(1) 陰道：是一個由粘膜與肌肉為壁所組成的通道，它的上端連于子宮，下端通到陰道口。

(2) 子宮：子宮形狀像倒掛的生梨，大都是肌肉組織，外面蓋有腹膜，里面是子宮腔，懷孕的時候，胎兒就在子宮里長大。子宮最下面的部

分叫做子宮頸，是安插在陰道里，與陰道相通的。

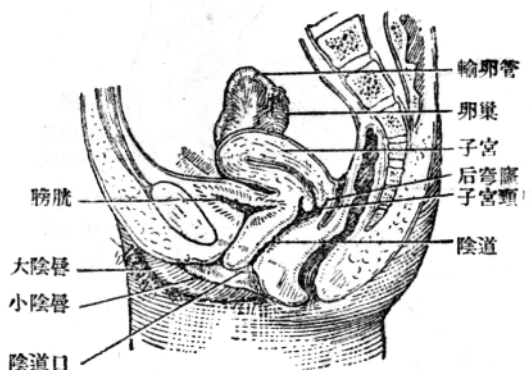


圖 3. 女子生殖器剖面圖

(3) 輸卵管：在子宮底的兩側，各有一條細長的管子，叫做輸卵管。它的功用是把卵巢里排出的卵子，輸送到子宮。受精的時候，卵子也是在輸卵管里遇到精子，成為受精卵，再由輸卵管將受精卵輸送到子宮里。

(4) 卵巢：在子宮兩側輸卵管喇叭口的下面，各有一個像棗子大小的白色的東西，叫做卵巢，每個月從这里面能排出一個成熟的卵子。

男子生殖器：包括下面幾個部分(圖4,5)：

(一) 陰囊：陰囊在外面看起來，是一個袋形的器官，里面被隔成兩部分，每部分有一個睪丸。睪丸像栗子那麼大小，扁圓形的，是產生精子的地方。附着在每個睪丸上，

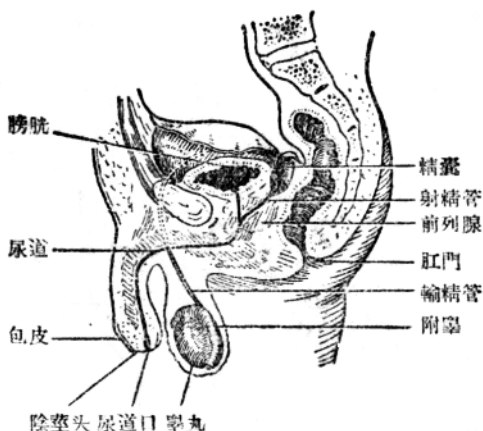


圖 4. 男子生殖器剖面圖

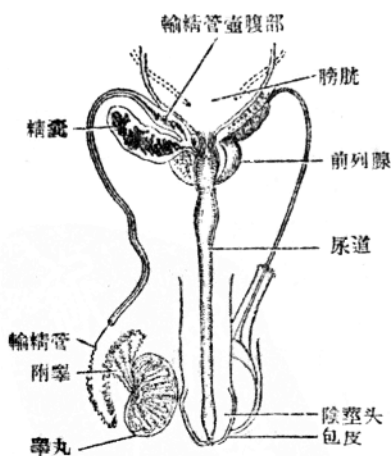


圖 5. 男子生殖器正面圖

还有一个扁形的东西,叫做附睪;是由許多曲折的小管組成的,精子在睪丸中制造出來以后,就暫時貯藏在这里。

(二) 輸精管: 是从附睪通出來的一个管子,开口于尿道;在开口部分和精囊的开口部分合併,成为射精管。左右各有一

根，它們的作用是輸送精子。

(三) 精囊：也有二个，深藏在身体内部，它的功用是產生一种黄色的液体；这种液体，在射精管中，和精子混合在一起，能促進精子活动的能力，是精液的一个重要組成部分。

(四) 前列腺：又称攝护腺，位在肛門前面，能制造一种乳狀的液体；性交的时候，这种液体，就排入尿道，也有帮助精子活动的功能。

(五) 陰莖：男子生殖器，露在身体外面的部分，除了陰囊外，还有陰莖，是一个長而有伸縮性的器官；平时軟綿綿地，在性冲动的时候，会勃起，变粗变硬。它的頂端比较大，称为龜头。尿道是貫通陰莖的一根管子，开口于龜头，由于射精管、前列腺等与尿道相通，因此，精液是从尿道口排出体外的。

3. 怎样会受孕的？

男子的生殖器，能經常的產生精子，產生出來的精子，平常是被貯放在附辜內，在性交的时候才被排出体外。精子是一种很小的、像蝌蚪形狀的、行动很活潑的細胞。健康的男子，每次射出的精液內，含有好几万万个精子。

女子的生殖器，能產生卵子，卵子每月只定期的產生一个，它是圓形的細胞，比精子要大好多倍。假使在卵子排出的时候性交，这时候精子進入到女子的生殖器官中來，卵子与精子就有机会相遇，倘使有一个精子鑽入卵子中去，与卵

子結合，這就成了受精卵(圖6)。受精卵是胚胎的起源，在子宮內漸漸長大成為胎兒。

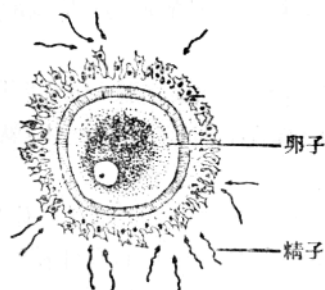


圖6. 卵子和精子

4. 避孕的基本原理

當我們懂得了受孕的道理後，我們便可以明白，生育孩子的疏密、多少，是有辦法根據自己的計劃來加以控制的。如果我們採用一些辦法，使在性交的時候，精子與卵子不相碰到，就可以防止受孕。幾乎所有的避孕方法，就是根據這個避孕的基本原理研究出來的。

二、介紹幾種避孕的方法

根據上面所講的避孕原理，醫學家、科學家們，尋找了

一些防止卵子与精子相接触的方法。在尋找这些方法的时候，他們还特別注意到这种避孕方法，要求既不影响夫妇双方的健康，而且又要行之有效。只有这样，才能經常的、广泛的被采用，真正达到避孕的目的，又不影响家庭生活的幸福。由于避孕的方法就是

根据这样的原理及原則研究出來的，因此一般在医療衛生机构中介绍的方法，只要照着規定去做，基本上都是有效而



圖 7.

从市上買來的陰莖套，是卷好裝在盒子里的。

不会影响健康的。

下面介绍几种常用的避孕方法，可以根据不同的条件，选择采用。

1. 陰 莖 套

陰莖套是一种用極薄的橡皮做的套子(圖7)。在每次性交前，就用來套在陰莖上，再行性交。当射精的时候，精液便被盛在这套子內，不会流到女子陰道中去，这就防止了精子与卵子相遇，是一种很簡單的避孕方法。

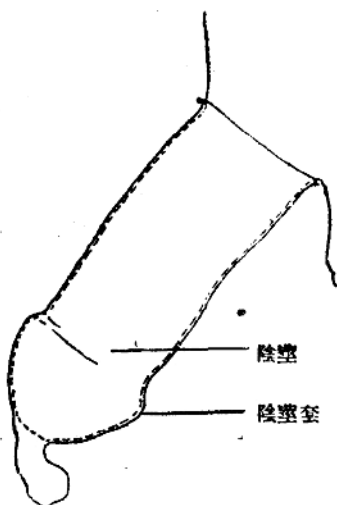


圖 8. 陰莖套已經套住陰莖的示意圖。龜頭前面留有空隙，作为盛精液之用。

在用陰莖套之前，如果在套的頂端及周圍稍塗一些避孕油膏，可以增加避孕的效果。套的時候，不要套到頂，要在頂頭上留1—2厘米的空隙（圖8）。

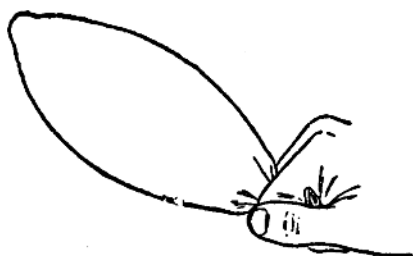


圖9. 將套子吹大到原來三倍大小，捏住套子口，檢查有無漏氣。

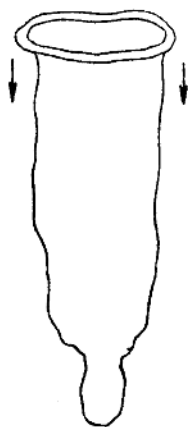


圖10. 用過後，洗淨抹干，向下卷成圖7的樣子，裝在干淨盒子內。

陰莖套在性交完畢後，就可取去。但要注意，須用手扶住套子的口，使陰莖與套子同時抽出陰道。因為在性交後，由於陰莖變軟了，陰莖套便不像性交前那樣緊貼在陰莖上，如不注意，陰莖已退出陰道了，而套子卻會留在陰道內，假使到那時再去取套子，稍不小心，套子內盛着的精液，便會流出來，影響避孕的效果。套子取出後，可以把它包在毛巾內（最好是濕毛巾內），第二天早上，用清水洗淨，用毛巾擦干，再在內外都扑上一些滑石粉，或家庭用的爽身粉，以保持橡皮的干燥，防止粘住。同時可以再檢查一下，套子有否破裂，如已破裂，下次便不能再用。檢查的方法

是吹一口气在套子内，使套子脹大到原來三倍左右大小，捏住套子的口（圖9），看橡皮套有沒有漏气現象，若有漏气的話，便不能再使用了；若發現套子的某部分，已有變薄的情況，也不宜再使用。假使不漏气，可將套子自邊緣往下卷（圖10），卷成圖7的那種樣子，然後放在干淨匣內，以備下次使用。如果保存得好，一只套子可以用三、四次。陰莖套在上海的售價是每只1角2分，使用方便，沒有特殊的尺寸，市面上所供應的一般都可以用，因此一般夫婦都樂於採用。此外，對於早泄的男子，用了陰莖套以後，還可以延長性交的時間。但亦有少數人不願使用，覺得陰莖外面套了一層橡皮，使陰莖不能直接與陰道壁接觸，減少了性交時的快感，這也是使用陰莖套唯一的缺點；不過我們在使用前若能在套上塗一些避孕藥膏，那麼非但可以增加滑潤的感覺，同時亦可減少橡皮存在的感覺。其實，這種橡皮質地是非常薄的，習慣後並不會有什麼異樣。外科醫生們，在做手術的時候，都帶上橡皮手套，對最精細的組織都能感覺得到。亦有少數人說陰莖套有時會破掉，影響避孕效果，那主要是由於在上套子的时候，沒有注意在套子頂端留出一定的空隙的緣故，因此在精液流出來時，套子中沒有足夠的地方存留精液，橡皮便會綑緊，變薄，甚至爆破，如在使用前注意到這個問題，便不會發生破裂的情形了。

2. 陰道隔膜

第二種方法，介紹一下陰道隔膜的使用。陰道隔膜又

称子宮帽，是放在女子陰道內的一層橡皮做的隔膜(圖11之一)。橡皮隔膜的四周有一圈彈簧的边，大小合適的陰道隔膜放在陰道內后，能很緊密的將陰道分隔成为二部分，外面一部分是陰道；子宮頸和里面的一部分陰道被隔在里面，二

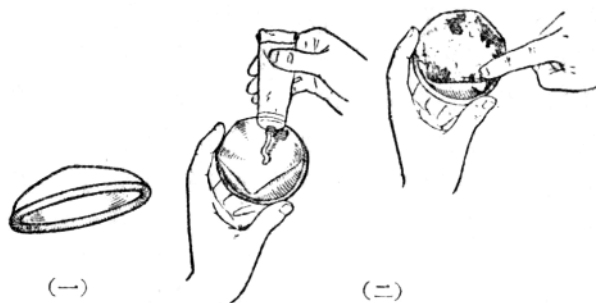


圖 11. (一)陰道隔膜；(二)使用陰道隔膜前應將避孕藥膏擠一些在隔膜的圓頂上(約一茶匙)，再用手指將膠冻抹開。

部分是不相通的，因此在性交的時候，陰莖和精液都只能接觸到外面的一部分陰道，而沒有可能接觸到子宮頸，這樣精子便被擋在子宮外面，不能進入子宮，也就不可能遇到卵子，因此便能達到避孕的目的。

婦女的陰道，由于各人的身材不同，生育孩子的多少不同，因此深度及寬度不一樣。使用陰道隔膜時必須大小合適，才能使隔膜的四周緊密的嵌在陰道內，過大了或過小了，隔膜便不能很伏貼的放在陰道內，四周只要稍微有一點空隙，精子便會乘機而入，那樣便影響了避孕的效果。所以在使用陰道隔膜前，必須先到醫療機構去測量好正確的尺

寸，并由医务人员指导正确的用法，然后再照尺寸买来使用，不可以随便买一个或是随便用了就算。一般妇女所用阴道隔膜以65号及70号为多，但亦根据各人阴道的不同而异。

使用阴道隔膜之前，应在隔膜的圆顶及周围涂上一些避孕药膏(圖11之二)，那样会增加避孕的效果，并且使隔膜与阴道四周更紧密的贴住。塗好油膏后，用右手揪住隔膜的边缘，使它成为长圆形，采取半坐位的姿势，或是一足稍举高的姿势，将隔膜顺着阴道的方向插进去(圖12)。

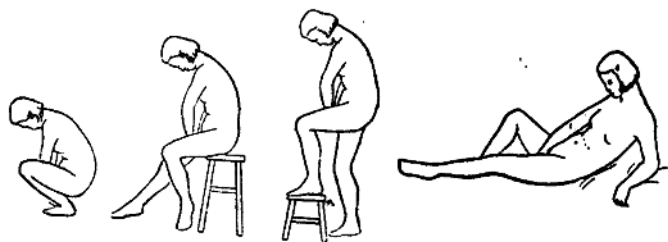


圖 12. 放置阴道隔膜的各种姿势

在使用阴道隔膜时，非但要注意尺寸合适，同时要注意必须盖住子宫颈。因此在学习使用前，必须学会摸到子宫颈，而在每次放好隔膜后，必须摸摸清楚，到底子宫颈被盖住了没有，假使子宫颈没有被盖住，避孕当然是不会有效的了。子宫颈是很容易摸到的，就是将双手洗净后，将食指伸入阴道，约莫一指深的地方，能摸到像鼻子样的、突出的、较硬的、圆形的一塊东西，在中央有像鼻孔那样的一个凹孔，

這便是子宮頸。子宮頸是插在陰道的頂部，有人偏前一些，也有人偏後一些，一次摸到後，以後便很容易摸到的。

現在為了更加清楚起見，再用插圖來表示隔膜送入的方法。圖 13 之(一)表示用拇中二指夾住隔膜的邊緣，沿着陰道的方向送入；圖中之(二)表示用示指把隔膜放置妥貼，使圓頂蓋住子宮頸，使隔膜的四周緊貼陰道壁——最合適的位置是隔膜的上緣嵌在恥骨後凹，下緣嵌在陰道後穹窿；圖中之(三)是表示放好以後，再以示指摸一下子宮頸，看是否被隔膜蓋住。

陰道隔膜使用後不能像陰莖套那樣馬上取出，因為精液還留存在陰道內，精液內的精子在陰道內能生存好幾個鐘頭，所以陰道隔膜必須在性交後八小時再取出，那時精子才完全失去生活的能力。陰道隔膜若取出太早，精子還有活動的能力，很可能又游入子宮，那就失去了避孕的作用。

陰道隔膜取出後，應用水洗淨，用毛巾揩干，揩干後可在隔膜上盛一些水檢查一下有無漏水現象；亦可以對光照一下有無小孔，假如隔膜毫無破損，便可揩干扑上一些粉，用一塊絲質的布包起來，放在匣內，預備下次再用。陰道隔膜比陰莖套雖然貴得多，要二元多一個，但若保存得好，一個可以用一、二年。

陰莖套是阻擋住精子，使不流入陰道；而陰道隔膜是擋住子宮頸，使精液不能流入子宮，二種都是避孕的良好可靠的辦法；而陰道隔膜使用時，因為僅蓋住了陰道的後半部，因此性交時毫無異樣，不會像陰莖套那樣，有少數人會覺得