

● 了解多点常识，才能有更多的选择

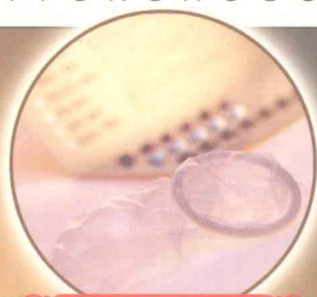
● 充分保护自己，享受更快乐的人生

李兴华 张小松 编著

完美避孕手册

WANMEIBIYUNSHOUCEWANMEIBIYUNSHOUCE

广东旅游出版社



双色图文版



优生优育实用指南

图书在版编目(CIP)数据

完美避孕手册/李兴华,张小松编著. —广州:广东旅游出版社,2006. 1
(优生优育实用指南)
ISBN 7-80653-645-0

I. 完… II. ①李…②张… III. 避孕—基本知识
IV. R169.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 138792 号

责任编辑:李瑞苑

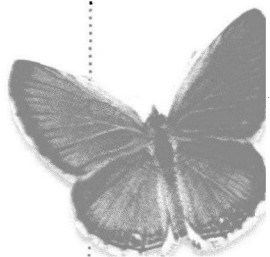
封面设计:郭 炜

广东旅游出版社出版发行
(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)
广东茂名广发印刷有限公司印刷
(茂名市计星路 60 号 邮编:525000)
广东旅游出版社图书网
(www. tourpress. cn)
邮购地址:广州市中山一路 30 号之一
联系电话:020-87348887 邮编:510600
787 毫米×1092 毫米 1/16 开
内文:58 印张 字数:1280 千字
2006 年第 1 版第 1 次印刷
印数:1~5000 册
总定价:80.00 元(全四册)
【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书

完美避孕手册

了解·感受·体验



第一章 和青年朋友谈谈避孕 /1

第一节 两性生殖器官及其功能 /4

第二节 怀孕的生理过程 /18

第三节 避孕的原理 /24

第二章 多种多样的避孕方法 /27

第三章 外用工具和外用药物避孕法 /35

第一节 男用安全套避孕法 /36

第二节 女用安全套、阴道隔膜、避孕海绵避孕法 /42

第三节 阴道环避孕法 /50

第四节 外用避孕药物避孕法 /54

第四章 宫内节育器避孕法

——已婚育龄妇女的首选避孕法 /58

第五章 口服药物避孕法 /70

第一节 短效口服避孕药的应用 /74

第二节 长效口服避孕药的应用 /79

第三节 速效口服避孕药的应用 /84

第四节 使用口服避孕药的注意事项 /88

第六章 注射用(避孕针剂)药物避孕法 /91

第七章 皮下埋植避孕法 /96

第八章 紧急情况下的避孕方法 /106

第九章 其他避孕法 /117

第一节 自然避孕法 /118

第二节 体外排精避孕法 /132

第三节 压迫会阴尿道避孕法 /135

第四节 正在研制的新避孕方法 /138

第十章 永久性避孕法——绝育术 /143

第一节 女性绝育术 /147

第二节 男性绝育术 /157

第三节 绝育术后的复通 /165

第十一章 避孕失败的补救措施——人工终止妊娠 /168

第一节 药物流产 /172

第二节 手术人工流产 /179

第三节 中期引产 /187

第十二章 避孕方法的合理选择 /191



第一章 和青年朋友谈谈避孕

人类社会是随着生产力的发展而发展的，人类的繁衍生息也是随着社会生产力的发展而不断改进的。在物质文明高度发展的今天，人类的性生活已远远超过纯粹繁衍后代的本意，近些年更有人提出现代文明不仅仅包括精神文明和物质文明，还包括性文明。

我们大家都知道，20 世纪末，全球人口已经超过了 60 亿，我国又是世界人口第一大国。人们已经认识到，地球上的物质是十分有限的，我国人均占有率又低于世界上大多数国家，我们要想赶上发达国家人民的生活水平、过上优越的生活，仅仅人口过多这一重负就难以逾越。近 30 年来，我国政府把计划生育作为一项基本国策，就是要使人口增长适应社会、经济、环境、资源的协调发展和可持续发展。

中国是世界上人口最多的国家，2002 年底，中国总人口为 128453 万人（不包括香港、澳门特别行政区和台湾省），约占世界人口的 1/5。据联合国《2030 年全球人口预测》报告，中国人口预计在 2030 年达到峰值，届时人口总数将超过 14.5 亿。

要实行计划生育，就要进行避孕。通过避孕，人类可以调节、控制自己的生产数量和生产质量，以及什么时间生产、怎样生产。同



八成中国夫妇采用现代避孕法

联合国人口司近日发表的各国人口避孕状况图表显示,全球近 2/3 育龄夫妇或同居伴侣采取避孕措施,中国的这一比例高达 84%,居各国之首。

根据联合国公布的统计数字,目前各国 15~49 岁的育龄夫妇和同居伴侣共有 10 亿对,其中采取避孕措施的夫妇为 62%。但在不同地区这一比例差异很大,在非洲,有 25% 的夫妇避孕,在亚洲和拉美为 66% 至 69%;而在欧美等发达国家,70% 的妇女主动采取避孕措施。

在避孕方法上,欧美国家采用体外射精这种传统的避孕方法比亚、非、拉国家的采用率要高,而现代避孕方法在发展中国家则更为普及。在采取节育措施的中国夫妇中,83% 采用现代避孕方法,这一比率高居各国之首,其中子宫上环的妇女占 36%,进行输卵(精)管结扎的夫妇占 34%,使用安全套的夫妇有 3%。联合国人口司司长夏尔米对记者说,现代避孕方法安全有效,它在中国得以广泛采用,可见中国在计划生育服务方面拥有较为完备的设施和强烈的意识。

根据联合国的统计,发展中国家虽然没有发达国家的夫妇那样避孕意识强烈,但发展中国家的避孕人口与日俱增。在过去的 10 年里,亚、非、拉国家的避孕人口每年递增了 1 个到 2 个百分点。

时,避孕不仅是计划生育的措施,也是提高人们性生活质量、获得安全、满意性生活的手段,更是生殖健康的有力保障。学习掌握避孕知识,选择、应用避孕方法,是时代对人们的要求,也是现代人应具备的基本素质。

避孕,顾名思义,就是避免怀孕。是指用科学的方法,人为地破坏受孕的基本条件,使男性的精子和女性的卵子不能相遇受精,或即使相遇受精也不能发育成胎。这种阻断受孕的某个环节或多个环节而避免怀孕的方法,就叫避孕。

要想掌握避孕的方法,就必须具备一定的生殖科学知识。这就要通过学习,了解人类生殖系统的功能,了解各种避孕方法的情况。

首先,我们可以学习一些有关生殖方面的科普知识,使自己对自



己的生殖器官及其功能有基本了解，通过学习，我们可以明白以下问题：

- 人类为什么会怀孕；
- 怀孕应具备哪些基本条件；
- 为什么可以避免怀孕；
- 怎样才能避免怀孕；
- 避孕有哪些方式方法；
- 各种避孕方法的优缺点是什么；
- 各种避孕方法的作用原理是什么；
- 每种避孕方法有哪些禁忌证、副反应、并发症；
- 自己在人生的不同时期应该选用什么样的避孕方法。

也许有人要说，自己又不当医生，又不搞计划生育工作，学习这些太麻烦了，没有必要。这就大错特错了。因为，从宏观上说，避孕关系到人类的发展，关系到国计民生；从微观上说，关系到家庭幸福，优生优育；从个人来说，关系到自己的生殖健康，是生活质量的保障，是健康长寿的前提，太重要了。你学习到这些有关知识一生将受益无穷，花一点力气太值了。

其次，你可以向有关专家请教，也可以到计划生育指导部门去学习，还可以通过网络进行咨询和学习。最重要的一点是夫妻双方都要把它当成自己的权利和义务，避孕不是女性单方面的事情，男性应主动承担避孕的责任，在夫妻生活中，要共同学习，共同提高，掌握并选择双方都满意的避孕方法，使夫妻性生活健康、美满，充满乐趣。



第一节 两性生殖器官及其功能

★ 普及性科学知识的必要性

长期以来，人们对自己生殖器官的认识大多停留在“表象”这一层面上，由于几千年封建思想的束缚和世俗的偏见，两性的生殖器官被认为不洁，性领域被认为是禁区，人类自身的性生殖问题长期置于封闭的状态，性忌讳和性无知现象极普遍，以至于现实生活中因此出现过种种悲剧，也闹出过种种笑话。例如，20 世纪 60 年代时曾经有一女孩月经初潮，见下身流血，便以为自己得了不治之症而寻了短见。又有一男孩子遗精，认为自己很卑鄙，觉得无颜见人，自罪、自责，整日郁郁寡欢，抬不起头来，最后导致了精神失常，这是多么可悲呀！

报纸上曾报道过这样的事，地处偏远的某医院妇产科来了一对青年夫妇，他们是见别人结婚后都有孩子了，而自己结婚三年了也没怀孕才来就诊的。医生一检查，发现妻子仍然是处女，便询问他们婚后居住情况，有无性生活等问题，夫妻都说婚后同居，有性生活，医生纳闷，男的很生气，拉着女的就走，边走边说医生是流氓，是畜牲。医生们又好气又好笑，说你怎么骂人呢，我们都是好心关心你，那男的说，这些连畜牲都知道，你还问，真不要脸。后来经解释才搞清

楚，他们一直认为人和鸡鸭等动物一样，是从肛门进行交配的，难怪婚后不生育。

无独有偶，健康报上曾刊载一篇文章，指出性教育的重要性，呼吁全社会应重视性、生殖方面的健康教育，文章中也涉及到关于性无知方面的问题。说是有一对知识分子夫妻也是结婚数年没有生育，经医生检查发现妻子是处女，后经询问原来他们以为只要男女睡在一起，身上的分子就会交流，可以培育出新的生命。

对性生殖的愚昧无知是有其根源的。中国几千年封建历史，历来推崇“存天理，灭人欲”，对性采取禁忌主义态度，主张“发乎于情，止于礼义”，在男女交往上，要求人们做到“三从四德”，“男女授受不亲”，对性的谈论被认为有伤风化，对性的描写被认为是大逆不道，视为“禁书”，在这种情况下，如果有人患了涉及性方面的疾病，常常羞于启齿，就医无门。过去，连女孩月经不调都不敢医治，甚至问都不敢问，就是结了婚的妇女得了妇科病都得不到医治，在这一点上平民百姓和达官贵人家的妇女同样是受害至深的。例如，《红楼梦》中就有这样的描写，第七十二回，王熙凤恃强羞说病一章，其中有这样的描写，当鸳鸯问王熙凤得了什么病时，平儿叹道：“说起病来，据我看，也不是什么小症候！”鸳鸯忙道：“是什么病呢？”平儿见问，又往前凑了一凑，向耳边说道：“只从上月行了经之后，这一个月竟沥沥淅淅的没有止住，这可是大病不是？”鸳鸯听了，忙答应道：“嗟呀，依这么说可不成了血出崩了吗？”平儿忙啐了一口，又悄笑道：“你个女孩家，这是怎么说，你倒会咒人！”鸳鸯见说不禁红了脸，又悄笑道：“究竟我也不懂什么崩不崩的，你倒忘了不成，先我姐姐不是害这病死了？我也不知道这是什么病，因无心中听见妈和亲家妈说，我还纳闷，后来听见原故，才明白一二分。”由此可见，当时人



们对性生殖疾病的态度和无知状态以及由此产生的悲哀。

社会历史的发展，人类文明的进步，科学总是要代替愚昧。我国政府 1963 年在北京召开的全国卫生科技规划会议上，专门座谈了有关性教育问题，强调女孩子在行经之前，男孩在遗精前，把科学的卫生知识告诉他们，让他们能用科学的知识来保护自己的健康。1973 年，周总理又向有关部门的同志询问，实施性卫生教育的情况，再次谈及在我国进行性科学知识的普及，还要求在卫生教材中要专门有生殖系统这一章，在讲课时应有大幅彩色男、女性器官的挂图，以便于形象地说明。为什么日理万机的国家总理要反复强调普及性知识，很明显是从我国的国情和现状出发的。令人遗憾的是，时至今日，性科学知识的普及力度是远远不够的。更有甚者，近些年来，嫖娼卖淫的社会丑恶现象抬头，性传播疾病快速上升，普及性科学知识、保护人们的生殖健康更是迫在眉睫。人们要有美满的性生活，生殖健康、避孕和避免性传播疾病是前提。了解有关生殖系统知识是前者的必备条件，现在就让我们来认识一下自己的性生殖器官，了解它们的构造和功能吧。

★ 女性生殖器官

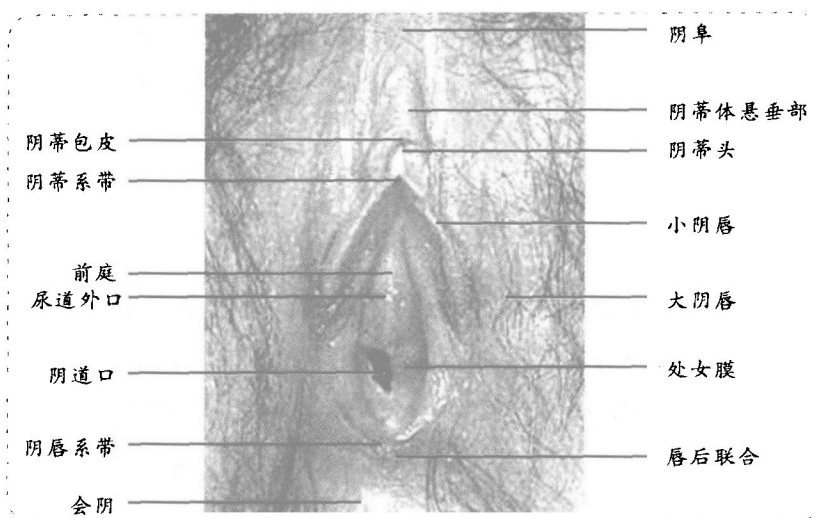
女性外生殖器官的外露部分，又叫做外阴，包括耻骨联合至会阴及两股内侧之间的组织。

阴阜

是耻骨联合前面隆起的脂肪垫，青春期的时候此处皮肤开始生长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。阴毛是第二性征之一，阴毛的疏密、粗细以及颜色可因不同的人、不同的种族而不同。



成熟女性外生殖器



大阴唇

就是靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞，从阴阜部开始，止于会阴部。两侧大阴唇前端是子宫圆韧带的终点，后端在会阴体前相融合，各形成阴唇前、后连合。大阴唇的外侧面跟皮肤相同，皮层内面有皮脂腺和汗腺，青春期长出阴毛；大阴唇内侧面皮肤湿润似粘膜。大阴唇有很厚的皮下脂肪层，里面含有丰富的血管、淋巴管和神经。未婚女性的两侧大阴唇自然合拢、盖住阴道口和尿道口；生过孩子的妇女大阴唇由于分娩时受影响而向两边分开。中年妇女在绝经后大阴唇变萎缩，阴毛也稀少。

小阴唇

就是位于大阴唇内侧的一对薄的皱襞，表面湿润，颜色是褐色的，没有毛，因为含有丰富的神经末梢，所以特别敏感。两侧小阴唇



的前端相互融合，再分前、后两叶包绕着阴蒂，前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴蒂系带。小阴唇后端跟大阴唇后端相会合，在正中中线形成一条横皱襞，叫做阴唇系带。未婚女性比较明显看到，生过孩子的妇女已经不明显。

阴蒂

在两侧上阴唇之间的顶端，女性阴蒂同男性阴茎海绵体很相似，有勃起性。阴蒂分为前、中、后三部分，前端为阴蒂头，中为阴蒂体，后部分为两个阴蒂脚，附着在各侧的耻骨支上，阴蒂头能看到，直径约6~8mm。阴蒂头富有许多神经末梢，极为敏感。

阴道前庭

就是两个小阴唇之间的菱形区。它的前面是阴蒂，后面是阴唇系带。在此区域内，前方有尿道外口，后方有阴道口，阴道口与阴唇系带之间有一个浅窝，叫做舟状窝，又叫阴道前庭窝。经产妇看不到此窝。另外在阴道前庭处还有以下各结构：

前庭球：又叫球海绵体，它在阴道前庭两侧，前庭球前部与阴蒂相接，后部与前庭大腺相邻，表面被球海绵体肌覆盖。

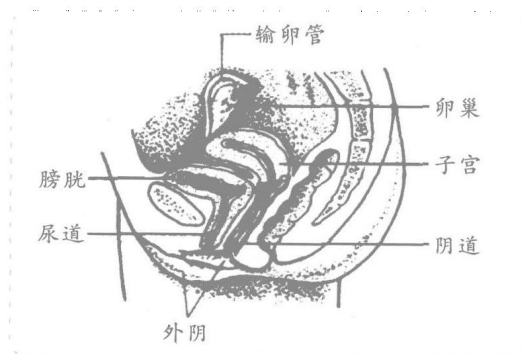
前庭大腺：位置在大阴唇的后面，也被球海绵体肌覆盖，前庭大腺大小同黄豆大，左右各一，腺管细长约1~2cm，开口位于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时能分泌黄白色粘液起滑润作用。正常情况检查时不能触及此腺。

尿道口：位于阴蒂头的后下方及前庭前部，是尿道的开口，略呈圆形。尿道口的后壁上有一对并列的腺体，叫尿道旁腺，它的分泌物有滑润尿道口的作用，此腺也是细菌潜伏的地方。

阴道口及处女膜：阴道口位于尿道口后方，前庭的后部是阴道的开口，它的大小、形状不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜，叫处女膜。处女膜的两面均为鳞状上皮覆盖，其间含有结缔组织、血管和神经末梢，有一个孔多在中央，孔的形状、大小以及膜的厚薄都因人而异，未婚女性处女膜完整，结婚后处女膜在初次性交时破裂，孕妇在分娩时处女膜会进一步破损，产后会留有数个隆起状的处女膜痕。

女性内生殖器是指生殖器内藏部分，它包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，后二者又称为子宫附件。

女性内生殖系统图



阴道

位于真骨盆（又叫小骨盆，是胎儿娩出的通道，所以又叫骨产道）下部的中央，它是性交器官以及月经血排出与胎儿娩出的通道。阴道壁面是由粘膜、肌层和纤维层构成。上端包围子宫颈，下端开口于阴道前庭后部，阴道的前壁与膀胱和尿道邻接，后壁与直肠贴近。环绕宫颈周围的部分称阴道穹窿，可分为前、后、左、右四部分，后穹窿较深，其顶端与子宫陷凹贴接，后者是盆腔的最低部分，在临床上具有重要意义。阴道上端比下端宽，后壁长约 10 ~ 20cm，前壁长



约7~9cm。平时阴道前后壁互相贴近。阴道壁有很多横纹皱襞及外膜，颜色淡红，被复层鳞状上皮细胞覆盖，没有腺体。阴道粘膜受性激素影响呈周期性变化。年龄小的女孩以及绝经后的中年妇女阴道粘膜上皮很薄，皱襞少，有伸展性，不容易创伤而感染。

子宫

是一个空腔器官，腔内覆有粘膜，叫做子宫内膜。从青春期到更年期，子宫内膜受卵巢激素影响，有周期性改变并产生月经。性交时，子宫为精子到达输卵管的通道；受孕后，子宫为晚期囊胚着床、发育、成长的所在；分娩时，子宫收缩使胎儿及其附属物娩出。

子宫位于骨盆腔中央，像一个倒着放置的梨子，前面扁平，后面稍凸出。成年妇女的子宫重约50克，长约7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米；子宫腔容量约5毫升。子宫上部较宽，称子宫体，其上端隆突部分称子宫底，子宫底两侧是子宫角，它与输卵管相通。子宫下部较窄呈圆柱状，叫宫颈。子宫体与宫颈的比例，婴儿期是1:2，成年妇女是2:1。

子宫腔是一个上宽下窄的三角形。在子宫体与子宫颈之间形成最狭窄的部分叫子宫峡部，在未受孕时长约1厘米，它的下端与子宫颈内腔相连。子宫峡部的上端，因在解剖上较狭窄，又称解剖学内口；峡部的下端，因为此处粘膜组织由子宫腔内膜转变为子宫颈粘膜，又叫做组织学内口。宫颈内腔呈梭形，叫子宫颈管，成年妇女约3厘米，其下端称为子宫颈外口，连接阴道顶端，所以子宫颈以阴道部为界分为两部分，即阴道上部与阴道部。未产妇的子宫颈口呈圆形，已经生过孩子的妇女子宫颈外口可见有大小不等的横裂。

子宫组织结构：子宫体壁是由三层组织构成的，外层是浆膜层即



脏层腺膜，中间层为肌层，内层是粘膜层也就是子宫内膜。

子宫内膜：比较软而且光滑，为粉红色粘膜组织。从青春开始，子宫内膜受卵巢激素影响，其表面 $2/3$ 能发生周期性变化，叫做功能层；余下 $1/3$ 即靠近子宫肌层的内膜，没有周期性变化，称基底层。子宫内膜在月经周期中及妊娠期间有很大变化。

输卵管

是一对细长而弯曲的管，内侧位置很近，输卵管全长约 $8 \sim 14$ 厘米。输卵管是卵子与精子相遇的场所，受精卵由输卵管向子宫腔运行。根据输卵管的形态可以分为四个部分：①间质部是通入子宫壁内的部分；②峡部是间质部外侧的一段；③壶腹部在峡部外侧；④伞部是输卵管的末端，开口于腹腔，游离端呈漏斗状，有“拾卵”作用。

输卵管的作用：输卵管的中层是由平滑肌层构成的，当平滑肌收缩的时候，能够引起输卵管由远端向近端蠕动，协助受精卵向子宫腔方向运行，这是输卵管作用之一；输卵管的第二个作用就是它的内层为粘膜层，有许多的纤毛细胞它可以摆动，帮助进入输卵管的卵子向子宫方向移动。

卵子从卵巢排出后进入输卵管内，停留在输卵管壶腹部与峡部联接处等待受精。

卵巢

它是一对扁椭圆形的性腺。卵巢位于子宫的两旁，输卵管的后下方，左右两侧各一个，卵巢借助韧带固定在盆腔内。青春前卵巢表面光滑；青春开始排卵后，表面逐渐凹凸不平，成年女性的卵巢呈灰白色；绝经后卵巢萎缩变硬。



卵巢的功能：卵巢是女性的性腺，是维持女性性征的分泌腺，其主要功能有两个，一是生殖功能，即分泌女性激素。女性激素维持女子的第二性征，如乳房隆起，皮下脂肪堆积，发音尖细等；二是维持女子性功能。卵巢的这两个功能对女性的一生至关重要。在妇女的一生中，卵巢不是一成不变的，从青春期开始到绝经前为止，卵巢从形态上到功能上都发生周期性的变化。

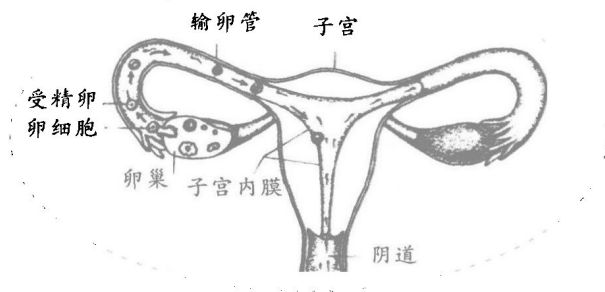
临近青春期时，原始的卵泡开始发育，随着卵泡的发育成熟，卵泡逐渐向卵巢表面移行并向外突出，当卵泡接近卵巢表面时，该处表层细胞变薄，最后破裂，出现排卵。

排卵多发生在两次月经中间，一般在下次月经来潮前 14 天左右，卵子一般由两侧卵巢轮流排出，也可由一侧卵巢连续排出。卵子排出后经输卵管伞端的捡拾、输卵管壁的蠕动以及输卵管粘膜纤毛活动等协同作用进入输卵管，并顺着管腔向子宫方向运行。

女性一生中发育成熟的卵细胞约 400 ~ 500 个，其余卵细胞发育到一定程度就自行退化了。

排卵后，卵泡壁塌陷，卵泡膜血管破裂，血液流入腔内凝成血块，我们把它叫做血体，血体以后又演变成黄体。如果卵子未受精，

排卵、受精、受精卵发育和埋入子宫内膜的过程图





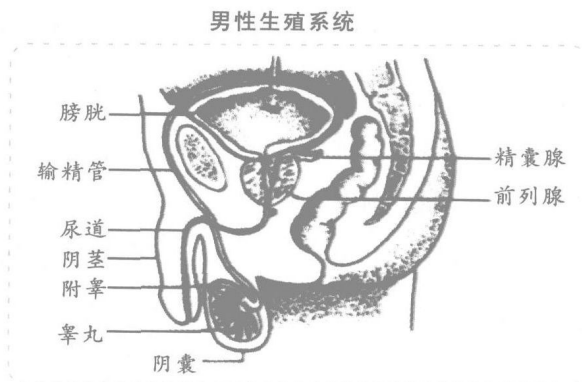
在排卵后 9~10 天黄体开始萎缩，一般黄体寿命平均 14 天，黄体衰退后月经来潮，卵巢中又有新的卵泡发育，开始新的周期。

卵巢分泌的女性激素有雌激素和孕激素。雌激素的作用主要是促进女性生殖器和乳房的发育，而孕激素则是在雌激素作用的基础上进一步促使它们的发育，并为妊娠准备条件。

★ 男性生殖器官

男性生殖器官由外生殖器和内生殖两部分组成。

男性外生殖器包括阴茎、尿道、阴囊。



阴茎

可分为头、体和根三部分。阴茎前端膨大的部位叫阴茎头，头的尖端处有矢状位的尿道外口。头后稍细的部位是阴茎颈。阴茎体呈圆柱状，悬于耻骨联合前下方，为可动部。阴茎根藏于阴囊及会阴部皮肤的深面，固定于耻骨下支和坐骨支。

阴茎主要由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体构成，外面包以筋