



避孕方法介紹

健康报社卫生宣传組編

科学普及出版社

避孕方法介紹

健康报社卫生宣传組編

科学普及出版社出版

(北京市西直門外都家灣)

北京市書刊出版業營業許可證出字第 112 号

北京市印刷一厂印刷 新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张 1 字数 15,000

1963 年 4 月第 1 版 1963 年 5 月第 2 次印刷

总号 019 统一书号 14051·008

印数 80,001—160,000 定价 1 角 2 分

避孕方法介紹

健康报社卫生宣传組編

科学普及出版社

一九六三年·北京

目 次

編者的話	3
一、受孕的道理	4
二、几种簡便有效的避孕方法	10
1. 避孕葯膏	10
2. 避孕葯片和避孕栓	12
3. 阴茎套	14
4. 阴道隔膜	16
5. 阴道塞	21
6. 子宮內节育器	22
7. 压迫尿道法	24
8. 体外排精法	26
9. 安全期避孕	27
三、几点注意事項	30
附：絕育	31

編者的話

广大群众，特别是妇女，为了在生产、工作或学习中充分发挥自己的力量，为了保护母婴健康和更好地教养子女，以及減輕家庭負担，都要求避免子女生得多，生得密，能够做到計划生育。这本小册子，主要是介紹受孕的生理和避孕的方法，可供大家閱讀，也可供医务工作者进行避孕指导时参考。

这本小册子所介紹的避孕方法，是合乎科学的，有效的。用这些方法避孕，只要夫妇合作，坚持实行，就可以达到計划生育和节制生育的目的。这是医学科学和大家的經驗证明了的。

实行避孕，不会損害身体健康，也不会引起什么毛病。这也是医学科学和許多人的經驗所证明了的。

实行避孕，难免感觉有些“麻煩”；适应了，习惯了，就不会感到怎么麻煩了。至于子女多的人，可以到医院做絕育手术。

男女青年，沒有結婚的，可适当推迟結婚的年龄：已經結婚的，应当实行計划生育和节制生育。

这本小册子承宋鴻釗和康映渠两位大夫审查，并承史南奎同志繪制大部分插图，特此致謝。

健康报社卫生宣传組

一九六三年三八节

• 3 •

一、受孕的道理

要避孕，先得知道受孕的道理。要知道受孕的道理，應該了解男女生殖器的构造和生理，下面就简单讲讲这些道理。

(1) 男性生殖器的构造 男性生殖器包括睾丸、副睾、输精管、精囊、前列腺和阴茎等(图1)。阴茎下面是阴囊，它里面分为左右两隔，每隔有一个睾丸，扁圆形，有栗子般大小，是专门制造精子的。每个睾丸上有一个副睾，副睾是由许多曲折的小管组成的。睾丸制造出来的精子，暂时就贮藏在这里。输精管也有左右两条，一头和副睾连接，一头通到尿道里，是输送精子的通道。它和精囊的开口部分合并，叫做射精管。精囊和前列腺都深藏在身体里，能产生粘液，有帮助

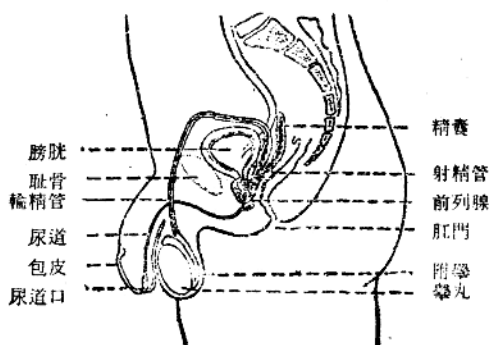


图1 男性生殖器纵切面

精子活动的能力。性交的时候,从副睾来的精子和从精囊、前列腺以及尿道来的粘液混合起来,这就是男子的精液。阴茎就是露出体外的部分,尿道就从阴茎中间通过(图2)。

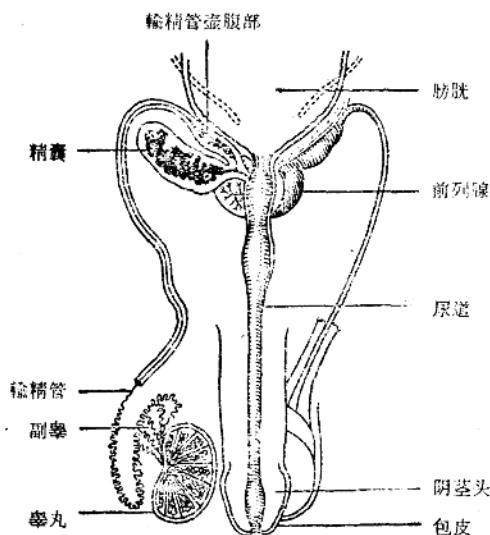


图2 男性生殖器正面

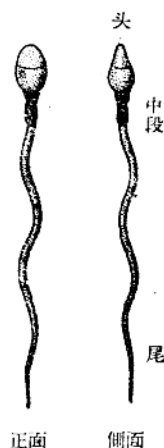


图3 精子

(2) 精子的产生和输出 精子的形状很象蝌蚪,分头、中段和尾三部分,是男性的生殖细胞(图3)。它在睾丸的生精细管里生成以后,就存放在副睾里。

在正常情况下,健康男子每次射出的精液约有半茶匙到一茶匙(2—4毫升)。它是一种浓厚而具有特殊气味的蛋白胶性液体,不久又逐渐地变成米汤样稀液。在每次排出的精液里,大约有六千万个精子。

精子在副睾里,虽然能生存几个星期,但是到达女子宫

腔以后，如果没有同卵子结合，多数在几个小时或两三天以内就会死亡，即令有些活的，受孕的能力也很小。

(3) 女性生殖器的构造 女性生殖器分为外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器就是露在身体外边的部分，内生殖器就是藏在身体里面的部分。内生殖器共包括阴道、子宫、输卵管和卵巢(图4)。

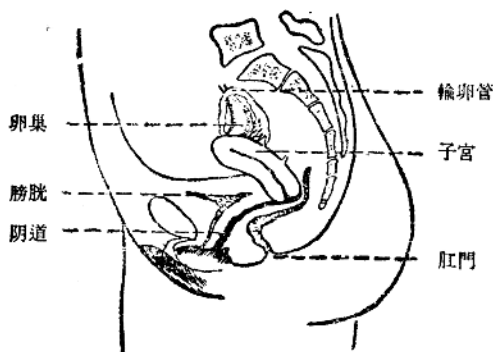


图4 女性生殖器剖面

阴道是一个管道般的器官，在性交的时候，男子就把精液排在阴道里，（阴道和排小便的尿道以及通大便的直肠是不通连的，它和腹腔也不直接相通）。精子由阴道进入子宫，然后到输卵管和精子会合，再回到子宫。阴道只是妇女来月经，性交和生孩子通过的地方。

在阴道上面有一个象鸭梨般的东西，叫做子宫，这就是妇女怀孩子的地方。子宫的位置在腹腔里，它的下部伸入阴道的上端，叫做子宫颈。子宫颈的中间有个小口，叫做子宫颈口。它和阴道相通，如果伸手到阴道中，就可以摸到子宫

頸。在性交的时候，假使能把这个小口挡住，精子就不能够进入子宫，就不致受孕。

在子宫上端的左右两边，有两条象喇叭样的管子，叫做輸卵管。輸卵管的功用就是輸送卵子。当卵子和精子在这里結合以后，再进入子宫，逐渐发育成为胎儿。

在輸卵管的下面就是卵巢。卵巢是产生卵子的地方（图5）。

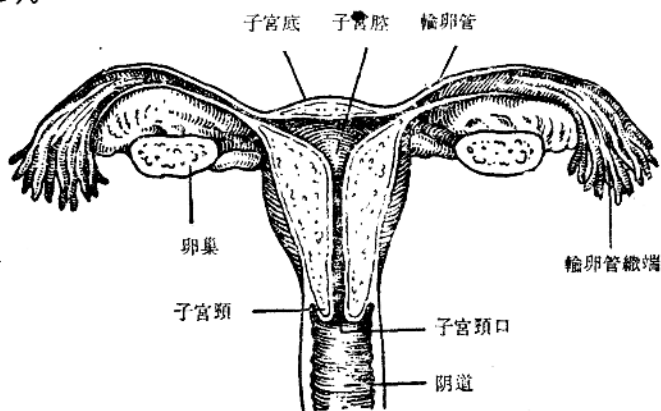


图5 女性生殖器正面

(4) 行经、排卵和受孕 妇女从十五岁左右开始，到四十五岁左右为止，中间除怀孕和喂奶以外，在正常情况下，一般每个月子宫要出血一次，这就是月经。从上一次来月经的第一天到下一次来月经的前一天为止，叫做月经周期。大多数人的周期是在28—30天之间。但月经周期在21—35天以内的，也算正常。有的妇女的月经周期也不是固定的，可能前后有几天错动。每次来月经的天数一般是3—6天。每次流出的血大约

有 60 毫升,相当于一小瓶蓝墨水那么多。

妇女在初次月經以后,每个月大約有一个卵子成熟。卵子
是女性的生殖細胞。成熟的卵子从卵巢破口中排出来,这就叫
做排卵。一般說来, 妇女排卵是有一定規律的。在月經周期
28—30天的妇女,每次排卵大約在下次来月經的前两个星期。
但是由于某种刺激,如健康、气候、情緒波动等,排卵也可偶然
发生。生产以后一般几个月不排卵,尤其是在喂奶的妇女,但
是也有未見来月經就排卵的。因此,要想依靠延长喂奶的方法
来避孕,也是不可靠的。

卵子排出以后,就被吸入了輸卵管。这时如果正巧性交,
精子就依靠自己的活动,可以通过女子的阴道,經過子宫,很
快地到达輸卵管,钻进卵子和卵子結合,这就叫做受精。

卵子受精以后,这个受精卵就沿輸卵管再进入子宫,附在

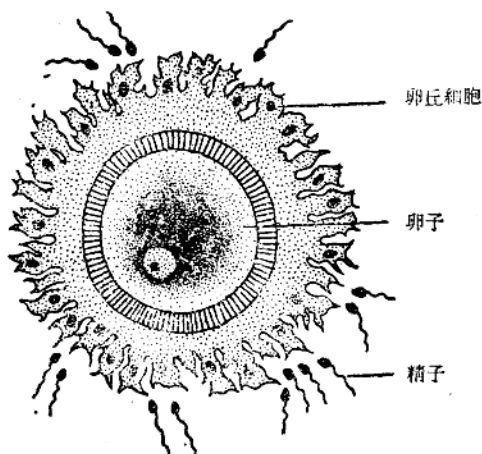


图 6 卵子和精子

子宫壁上发育成胎,这叫做受胎或怀孕(图6)。

要想不怀孕,就得学会避孕方法。

避孕就是用各种科学方法,在不妨碍夫妇双方性生活的情况下,阻止男子的精子和女子的卵子结合,也就是不使卵子受精,就算达到避孕的目的。

二、几种简便有效的避孕方法

避孕的方法很多，下面介绍几种目前常用的、和比较简便有效的方法。每人可以根据自己的情况、条件、环境来适当选用。

1. 避孕药膏

避孕药膏也叫做“避孕胶冻”，装在锡管里，象牙膏一样，在医药公司或药房里都可以买到。买药膏的时候，附有一个注入器，以便把药膏注入阴道(图7)。

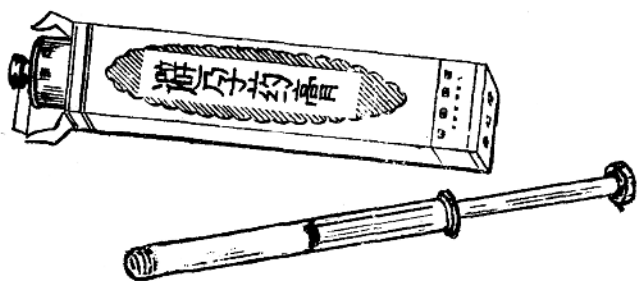


图7 避孕药膏及注入器

使用方法

在性交以前，先把避孕药膏挤入注入器，到刻度为止(约5毫升)，然后把注入器慢慢地插进阴道的最里边，再向外抽

出一寸，使注入器頂端靠近子宮頸部，就慢慢地把药膏注入（图8）；同时轉动注入器，使药膏均匀地涂布在子宮口和它的周围，留少許涂布在阴道外口。注入器抽出以后，用干淨手巾包好，等到第二天早晨再洗淨收藏。

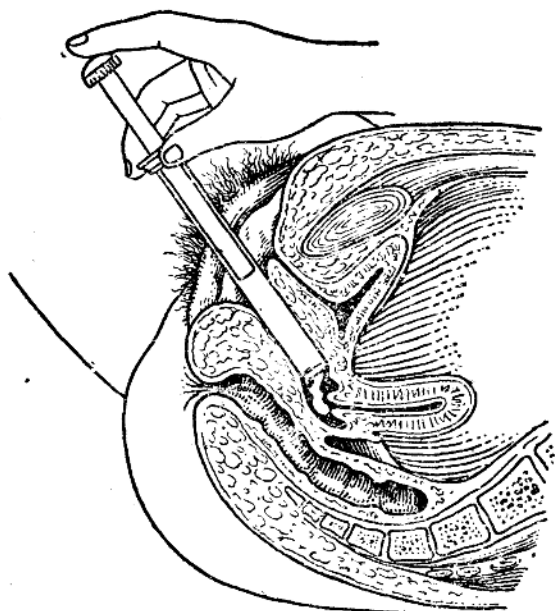


图 8 向阴道內注入避孕药膏

注 意 事 项

- (1) 药膏放入的部位要适当，不能太浅。
- (2) 药膏应在临性交以前注入阴道里，但不宜过早；注入以后，不要再起床，以免流出，影响效果。

(3) 装药膏的锡管盖子要旋紧。药膏要放在不冷不热的地方,以防变质。

(4) 有子宫脱垂、会阴撕裂等情况的妇女,由于药品不能保留在阴道里,不宜使用。

(5) 受孕能力很强的夫妇,单独应用药膏,往往达不到避孕的目的。更好的办法是和阴道隔膜或阴茎套联合使用,可以增强避孕作用,同时又可作为润滑剂,使避孕用具容易放入。

2. 避孕药片和避孕栓

避孕药片和避孕栓是用药物制成的,这种药塞入阴道里融化以后,能够杀死精子(图9)。

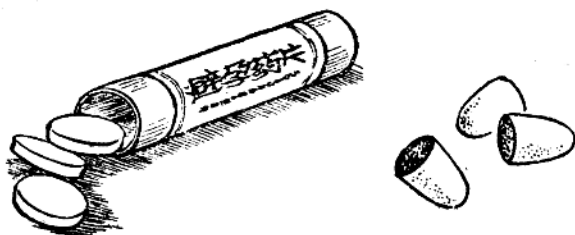


图9 避孕药片(左)和避孕栓(右)

使用方法

在性交以前,先把手洗干净,拿一片(颗)避孕药,然后仰卧在床上,一手分开外阴,另一手将药慢慢推入阴道底部(图10)。

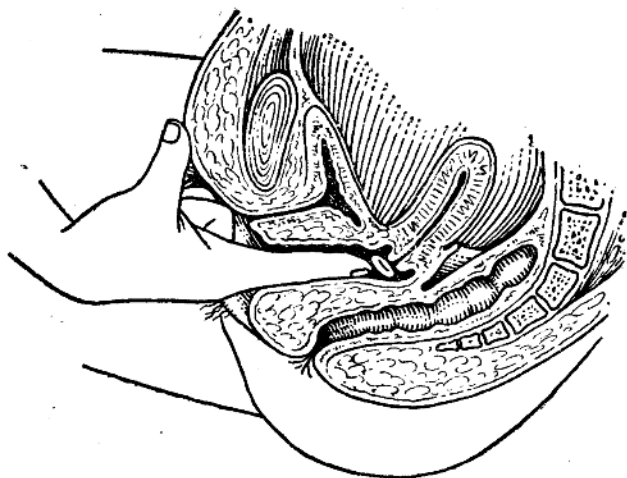


图 10 向阴道内放避孕药

注 意 事 项

(一) 避孕药片

(1) 避孕药片塞进以后，要经过 3—5 分钟，等它完全融化以后才能性交(阴道分泌物不多的女子，放入后要隔 5—10 分钟才能融化)。

(2) 这种药片融化以后的有效时间为一小时，超过一小时，要再放一片。

(3) 这种药片容易吸收空气中的湿气而失去效力，平时应放在密闭的瓶里。

(4) 如果女子阴道分泌物不多，药片不易融化的时候，可在手心稍放些水，将药片蘸湿以后，立即塞入阴道里。但如果蘸水过多或是放慢了，药片粉碎后就无法使用。

(二) 避孕栓

(1) 避孕栓因有油质，放入阴道后需經 7—10 分钟 才能完全融化，因此，在放入后要經過 10 分钟以后，才能性交。

(2) 避孕栓的油质，能损坏橡皮，因此，不宜和阴道隔膜、阴茎套同用。

(3) 热天药粒极易融化变形，变軟或粘于包装紙上不好使用，最好在使用以前，连同包装紙放在冷水中浸 10 分钟，待药粒硬結以后，再剥去包装紙使用。

(4) 如果把药放到阴道里以后，已經超过了一小时，尚未性交，就会失去药效，应当再放一个。

3. 阴 莖 套

阴茎套也叫保險套，是一种男用的避孕工具。阴茎套是用橡皮做成的薄套，性交的时候，套在男子的阴茎上，当射精的时候，精液由套隔住就不能射到阴道里去，精子即不能和卵子会合，就不会受孕。

阴茎套有两种：一种套子的头上有一个小囊，是准备盛装射出的精液用的；另一种套子的头上沒有这种小囊。阴茎套有不同的 大小，选择的时候，不能太大或太小，太大了容易在性交动作中滑脱；太小了束得太紧，影响阴茎勃起，同时会发生痛感。

阴茎套买来以后，以及在每次应用以前都应当检查一下，有没有孔隙或缺损。检查的方法是：先把套放开，在开口的地方吹气，再把套口束紧，使套子膨大两三倍，象个气球，看一看有没有漏气或太薄透亮，容易破裂的地方，如果没有损坏，就

可以使用(图 11)。

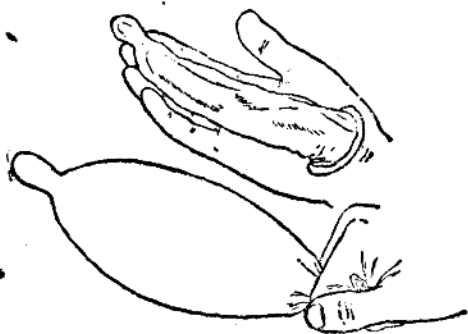


图 11 阴茎套和吹气检查

使用 方 法

(1) 性交以前,先把阴茎套小囊里的空气挤掉,再把阴茎套放在阴茎头上,然后把卷折的部分向阴茎根部放开,将整个阴茎包住。如果所用的是頂上没有小囊的阴茎套,使用以前也要留出半寸左右的空隙,把空气挤出以后再套上,免得在排精的时候,由于阴茎外面没有空隙精液不能畅快地排出,影响快感,或者使阴茎套的前部破裂。

(2) 戴套以前,可以先在阴茎头上涂些避孕药膏或肥皂水,使套子紧贴在阴茎上;阴茎套戴上以后,应在阴茎套的外面涂上一些避孕药膏或肥皂水,以免过于干涩,使女方感觉疼痛或套子发生破裂。

(3) 射精以后,在阴茎没有完全软缩以前,应当按住套子的上口,把阴茎连套一起抽出来,以免精液流出套子外边或套子滑脱在阴道里面。