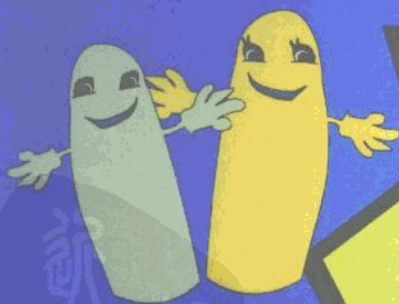


ལྷོ་ཚོའ་རིང་ལུང་གི་ཞིང་ཁོང་གསར་པ་འཛུགས་སྐྱོད་དང་རྒྱལ་པོ་  
གསར་པའི་བུ་བཅའི་རིག་གནས་ལས་གཞི་འཛུགས་སྐྱོད་ལེ་ཚོར།  
建设社会主义新农村  
新型生育文化工程建设

丛书

ལྷོ་མ་འགོ་ག་ལྷོ་བ་གདམ་གསེས་དང་བེད་སྤྱོད་  
བྱེད་སྐབས་སྐོར།

# 避孕套选择与使用



中国人口出版社

ལྷན་འགོ་བཙུག་གི་ལས་ཁུངས་ལྷན་ཁུངས་ལྷན་ཁུངས་  
ལྷན་ཁུངས་སྐོར།

# 避孕套选择与使用

中国人口出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

避孕套选择与使用 —北京: 中国人口出版社, 2007.7  
(建设社会主义新农村新型生育文化工程建设丛书)  
ISBN 978-7-80202-497-7

I. 避… II. 国… III. 避孕器—基本知识 IV. R169.41  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 099089 号

## 避孕套选择与使用

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	1.75
字 数	40 千字
版 次	2007 年 7 月第 1 版
印 次	2007 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5 000 册
书 号	ISBN 978-7-80202-497-7/R·605
定 价	30.00 元 (共 4 册)

---

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换





## 前 言

为使少数民族地区农牧民家庭享有基本的公共服务，提高生活质量和生命质量，2007年1月14日，国家人口计生委在云南省迪庆藏族自治州启动了“新农村新家庭——大香格里拉地区人口健康促进”项目。该项目是国家人口计生委贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强人口和计划生育工作统筹解决人口问题的决定》的具体行动，是一项扶贫济困、雪中送炭、解决少数民族地区人民群众最迫切、最现实、最具体利益的民心工程。项目的启动对于人口和计划生育系统积极参与新农村建设、构建和谐社会具有十分重要的探索和示范性意义。

和谐美丽的藏族地区由于种种原因同发达地区相比还有很大的差距。突出地体现在社会发展如教育、卫生、社会保障等公共服务水平上。健康是人类发展的宝贵资源和重要目标，倡导积极的健康行为和生活方式，改善少数民族地区居民的生存状况，促进农牧民家庭健康已经成为时代发展的必然要求。

出版藏汉双语《建设社会主义新农村新型生育文化工程建设丛书》是该项目的后续行动。项目领导小组专家组根据藏族地区实际情况，对中国人口出版社现有图书进行了筛选、组织编译与进行了绘图。西藏自治区人口计生委主任普布卓玛等人参与了丛书的编校工作。中国人口出版社快速高质完成了丛书有关的出版任务。

按照国家人口计生委的要求，丛书将发放云南省迪庆藏族自治州香格里拉、德钦、维西，四川省甘孜州藏族自治州得荣、乡城、稻城和西藏自治区昌都地区昌都、察雅、左贡等项目的9个项目县的自然村。让广大农牧民更便捷地学习科学知识，提高素质，关爱生命。希望丛书能满足广大藏族农牧民生殖健康的需求，为创建“健康、文明、和谐”的新农牧区贡献一份力量。

编者

2007年5月

# དཀར་ཆག

## 目 录

- ༡ ལྷ་མ་འཁོག་ཀྱིས་ནད་འིག་ས་གང་ཞིག་ལྷ་མ་འཁོག་བྱིང་བྱུང་།
1. 避孕套能预防哪些疾病 (1) / 1
- ༢ ལྷ་མ་འཁོག་ཀྱིས་ནད་འིག་ས་གང་ཞིག་ལྷ་མ་འཁོག་བྱིང་བྱུང་།
2. 避孕套能预防哪些疾病 (2) / 4
- ༣ གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ལྷ་མ་འཁོག་ཀྱིས་ཡ་ཞིབ་བཞེར་བྱ་དགོས།
3. 怎样检查避孕套 / 7
- ༤ གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཡང་དག་པའི་འདུན་ལྷ་མ་འཁོག་ཀྱིས་བྱིང་བྱིང་བྱུང་བྱོལ་དགོས།
4. 如何正确使用避孕套 / 9
- ༥ གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ལྷ་མ་འཁོག་ཀྱི་བཞེས་པ་རང་བཞིན་འགན་སྲུབ་བྱ་དགོས།
5. 如何保证避孕套的安全性 / 12
- ༦ འཁྲིག་སྐྱོར་བྱས་ཐིན་རྗེས་ལྷ་མ་འཁོག་ཀྱིས་རལ་བ་ཤེས་ཆེ་གང་འདྲ་བྱ་དགོས།
6. 性交时发现避孕套破了怎么办 / 14
- ༧ ལྷ་མ་འཁོག་ཀྱིས་མངའ་ཡམ་ནད་བྱུང་ཆེ་ཐི་ལྷ་མ་འཁོག་ཀྱིས་བྱིང་བྱུང་།
7. 避孕套脱落在阴道内怎么办 / 16
- ༨ ཡའེ་ཕེ་འི་ནད་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་ཡིན།
8. 什么是艾滋病 / 18
- ༩ གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཡའེ་ཕེ་འི་ནད་ཡའང་དག་པའི་ཚུལ་འཛིན་བྱ་དགོས།
9. 如何正确认识艾滋病 / 21

༡༠ ཡའེ་ཚེ་འི་ནད་འགོ་ས་བའི་འབྲུག་ཁྲུང་ས་དང་ཁྲུང་འབེམ་གྱི་འཚུན་ཡམ་གང་ཡིན་ནམ།

10. 艾滋病的传染源与传播途径是什么 /24

༡༡ HIV འགོ་ས་ནད་ཀྱི་ཡའེ་ཚེ་འི་ནད་ཡིན་ནམ།

11. HIV感染就是艾滋病吗 /27

༡༢ རྒྱལ་འཕེན་ནད་ཡའེ་ཚེ་འི་ནད་འགོ་ས་སྐྱ་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

12. 为什么吸毒容易感染艾滋病 /29

༡༣ བལེ་མོའི་ནད་འགོ་ས་མཁན་ལ་ཡའེ་ཚེ་འི་ནད་འགོ་ས་སྐྱ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

13. 性病患者为何易感染艾滋病 /32

༡༤ རྒྱལ་བའི་མཚན་མཚུན་གྱི་འབྲིག་སྦྱོང་བྱས་ཆེ་བ་ལེ་མོའི་ནད་དང་ཡའེ་ཚེ་འི་ནད་འགོ་ས་སྐྱ་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

14. 为什么男性同性性行为更易感染性病艾滋病 /34

༡༥ གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཡའེ་ཚེ་འི་ནད་འབྲིག་སྦྱོང་བར་རྒྱུད་ནས་ རྒྱབ་སྐྱེལ་འགྲོ་བར་སྡུག་འགོག་བྱ་དགོས།

15. 怎样预防艾滋病通过性传播 /37

༡༦ གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཡའེ་ཚེ་འི་ནད་འབྲིག་སྦྱོང་བར་རྒྱབ་སྐྱེལ་འགྲོ་བར་སྡུག་འགོག་བྱ་དགོས།

16. 怎样预防艾滋病通过血液传播 /39

༡༧ གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཡའེ་ཚེ་འི་ནད་འབྲིག་སྦྱོང་བར་རྒྱབ་སྐྱེལ་འགྲོ་བར་སྡུག་འགོག་བྱ་དགོས།

17. 怎样预防艾滋病通过母婴传播 /43



# 1 ལྷུམ་འགོག་ཁུབ་ཀྱིས་ནད་རིགས་གང་ཞིག་སྨྲན་འགོག་བྱེད་ཀྱི་བྱ་བ།

## 1、 避孕套能预防哪些疾病(1)

གཞན་སར་མངལ་འཁོར་རྒྱ་སྨྲན་འགོག་ཁུབ་བ།

### 预防异位妊娠

གཞན་སར་མངལ་འཁོར་བར་བྱ་སྤོང་ཕྱིར་མངལ་འཁོར་བ་ཡང་ཟེར། ལྷུམ་འགོག་ཁུབ་ཀྱིས་ཐིག་ལེ་ནང་དུ་འཛུལ་རྒྱ་བཀག་འགོག་བྱས་ཏེ་མངལ་འཁོར་བྱ་བ་ཀྱི་མེད་ལ། གཞན་སར་མངལ་འཁོར་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ཐོན་མི་སྲིད། ཁམས་དམར་འདྲན་སྐབས་ལ་གཉན་ཚད་རྒྱས་པ་དང་ཁམས་དམར་འདྲན་སྐབས་འཚར་སྐྱེ་ཞན་པའམ་ཡ་མ་གཟུགས། དུ་སྤོང་ནང་ཕྱིའི་གནས་འགྱུར་གྱི་ནད་དང་དུ་སྤོང་གི་འཚར་སྐྱེ་ཞན་པ་མོགས་བྱ་སྤོང་ཕྱིར་མངལ་འཁོར་སྐྱེ་བའི་བྱད་མེད་ཚོས་ལྷུམ་འགོག་ཁུབ་བེད་སྤྱད་དེ་ལྷུམ་འགོག་བྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་བཅའ་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཨ་ཙང་བེད་སྤྱད་པ་ལས་ཡག

异位妊娠又称宫外孕。因避孕套能阻止精子进入阴道，所以不会怀孕，也就不会发生宫外孕。对于那些患有输卵管炎、输卵管发育不良或畸形、子宫内膜异位症、子宫发育不良等容易引起宫外孕的妇女，采用避孕套避孕比节育环好。

ཐིག་ལེ་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་སྨྲན་འགོག་ཁུབ་བྱ་བ།

### 预防精液过敏症

ཐིག་ལེ་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་ནི་བྱད་མེད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཐིག་ལེ་རེག་པའི་སྐབས་མི་འཕྲོད་པའི་སྐབས་ཚུལ་ཐོན་པ་ལ་ཟེར། འཕྲིག་སྦྱར་མེད་ས་རེ་བྱས་

བྱམ་གང་མཚམས་སྐྱོད་པའི་ཚེ་བྱུང་མེད་ཀྱི་མངའ་ཕྱིར་ཟ་འཇུག་ལངས་པ་  
 དང་དཔྱུ་ཐུ་རྗེད་པ། བྱང་ཁོག་ཕྱམ་ནས་ལུས་པོ་མི་བདེ་བ་དང་དབྱུར་  
 འབྱེན་རྒྱབ་མཚོན་པ། ལག་ཅིག་ལ་ལུས་འིལ་པོར་ཟ་འཇུག་ལངས་ནས་ཀྱིན་  
 ཚོར་འབྲུ་བའི་འབྲུར་ཏོག་ཚོན་སྲིད། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་རྒྱ་ཚོད་ནས་  
 ལྷ་སྐྱོད་པའི་རྗེས་ནད་རྟགས་ཀྱི་རིགས་དེ་དག་རིམ་བཞིན་ཡལ་འགྲོ། ཐིག་  
 ལེ་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་དེས་ཚོ་སྤྱག་གཉིས་པའི་འཁྲིག་སྦྱོར་ལ་ལྷུང་བྱེན་  
 ཐེབས་པ་མ་ཟད། རྒྱན་དུ་བྱུང་མེད་ཚོར་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱ་རྒྱུར་འཇིགས་སྤང་  
 ཞིག་བྱུང་སྲིད། སྤྱམ་འགོག་ལྷབ་བེད་སྦྱོང་བྱས་པའི་རྗེས་རྒྱང་མར་ཚོ་ཁའི་  
 ཐིག་ལེ་རེག་མི་སྤྱབ་པས་ཐིག་ལེ་མི་འཕྲོད་པའི་ཚོར་ལོག་གི་གནས་རྒྱལ་  
 ཡང་ཐོན་མི་སྲིད།

精液过敏症就是女方接触到男方的精液时产生的  
 过敏现象。在每次性交后不久，女方外阴部发痒、水  
 肿，并感到胸闷不适、呼吸急促，有的甚至周身发  
 痒，出现类似荨麻疹样的风团块，一般1~3小时后各  
 种症状逐渐消失。精液过敏症会影响夫妇双方的性生  
 活，往往使女方对性交产生恐怖感。使用避孕套以  
 后，不让妻子接触丈夫的精液，这样就不会发生精液  
 过敏反应。

རིག་ཏུག་གི་ནད་རིགས་ཁྲུབ་འཕེལ་འགྲོ་རྒྱ་སྐྱོན་འགོག་ལུག།

预防性传播疾病

སྤྱིན་དཀར་སྦྱམ་འགོག་ལྷབ་ཀྱིས་རུས་ལྡན་ངང་ནས་རེག་ཏུག་གི་ནད  
 རིགས་ཁྲུབ་འཕེལ་འགྲོ་བའི་ནད་ཁྲུངས་རྒྱར་བཀར་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་  
 དཔེར་ན། རྒྱ་བྱུར་ནད་ཏུག་རྒྱང་པ་དང་མ་ཡན་དཔྱི་(མིག་འབྲུམ་)  
 བྱུང་གཞི་དང་འབྲུ་སྤ་ཆེ་རིགས་ཀྱི་ནད་ཏུག་གང་གཞིའི་ཏུག་སྲིད། རེག་

དུག་དུང་འཁྲིལ་དང་ཨའེ་ཙའི་ནད་དུག་སྐྱེས་ཟུར་བཀར་ཐུབ་པར་  
བརྟེན་འབྲིག་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བའི་ཨའེ་ཙའི་ནད་རིམ་ཁག་ཅིག་ཡང་སྤོ་  
འཕྲོག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་དཔེར་ན། གང་གཞི་དང་རེག་དུག་ཨའེ་ཙའི་ནད་  
སྐྱེས་སོ།

乳胶避孕套能够有效地隔离性传播疾病的一些病  
原体，如单纯疱疹病毒、沙眼衣原体、巨细胞病毒、  
淋病球菌、梅毒螺旋体和艾滋病病毒等，从而可以预  
防通过性交传播的一些疾病，如淋病、梅毒、艾滋病  
等。

## ༡ ལྷུམ་འགོག་ཁུབ་ཀྱིས་ནད་རིགས་གང་ཞིག་སྨྲན་འགོག་བྱིང་བྱུང།

### 2、避孕套能预防哪些疾病(2)

མངལ་ལམ་དང་བྱ་སྡོད་ཁ་སྐྱབས། མཚང་ཁོག་འཕམ་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་རྒྱ་  
སྨྲན་འགོག་བྱིང་བྱུང།

#### 预防阴道炎、宫颈炎和盆腔炎

སྐྱེས་པར་གཅིན་ཟེ་ཀྱི་ནད་དང་སྐྱེ་འཕེལ་དབང་པོར་གཉན་ཁ་རྒྱས་པའི་  
སྐབས་འཁྲིག་སྨྲར་བྱས་ཚེ་ནད་འབྲུ་རྣམས་བྱུང་མེད་ལ་འགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་  
མངལ་ལམ་དང་བྱ་སྡོད་ཁ་སྐྱབས། མཚང་ཁོག་བཅས་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་གྱིད།  
ལྷུམ་འགོག་ཁུབ་ལེད་སྐྱད་པས་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་འཕེལ་དབང་པོའི་ཐོག་གི་ནད་འབྲུ་  
བྱུང་མེད་ལ་འགོས་རྒྱ་བཀག་འགོག་བྱིང་བྱུང་བར་བརྟེན་ནད་རིམ་འདི་དག་སྨྲན་  
འགོག་བྱིང་བྱུང་བའི་ལུས་ལ་ལྟན། དེ་ལས་སྨྲན་ལྟེ་བྱུང་མེད་ཀྱི་མངལ་ལམ་  
ལ་གཉན་ཁ་ཡོད་སྐབས་བདེ་སྐྱད་ཁུབ་ཀྱིས་ནད་འབྲུ་སྐྱེས་པར་འགོས་རྒྱ་ཡང་  
བཀག་སྨོམ་བྱིང་བྱུང།

在男方患有泌尿、生殖器官感染时，通过性交可以将病菌传染给女方，从而引起阴道炎、宫颈炎和盆腔炎。使用避孕套可以阻止男方生殖器上的病菌传染给女方，故有预防这些疾病的作用，反之，女方患有阴道炎时，安全套也可阻止病菌传染给男方。

#### བྱ་སྡོད་ཁ་སྐྱབས་ཀྱི་སྨྲན་ནད་སྨྲན་འགོག་བྱིང་བྱུང།

#### 预防子宫颈癌

བྱ་སྡོད་ཁ་སྐྱབས་ཀྱི་སྨྲན་ནད་ནི་བྱུང་མེད་ཚོའི་རྒྱན་མཚོང་གི་ཚབས་ཚེའི་སྨྲན་

ནད་ཞིག་ཡིན་ལ་ནད་རིགས་འདི་དག་འཕྲོག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་ཤིན་ཏུ་མང་། དེའི་  
 བར་ནས་རྒྱ་ཁའི་ཐོག་ལའི་ནད་གི་ནད་དུག་དང་པགས་དྲེག་ལ་རེག་ཐུག་བྱས་པ་  
 འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྒྱུ་འགོག་ཐུབ་ཀྱིས་ཐོག་ལའི་དང་ཕྱི་རྒྱུ་ཀྱི་  
 དྲེག་པ་མངལ་ལམ་ནད་འཕྲོལ་རྒྱུར་བཀག་སྡོམ་བྱས་པས་བུ་སྐྱོད་ལ་ཐུབ་པས་ཀྱི་སྐྱོན་  
 བློན་ལ་ སྐྱོན་འགོག་བྱ་རྒྱུར་ལུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་ཡོད།

子宫颈癌是女性最常见的一种恶性肿瘤，发病原因  
 很多，其中与接触丈夫精液中的病毒及皮垢有着密切的  
 关系。而避孕套可以阻止精液和包皮垢进入阴道，故对  
 子宫颈癌有一定的预防作用。

མངལ་མི་འཁོར་བའི་ནད་བཅོས་བྱུང་བ།

治疗不孕症

རང་ངོས་ཀྱི་རིམས་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་མངལ་མི་འཁོར་བའི་རིགས་ཤིག་ཡོད་  
 པ་སྟེ་བུད་མོ་དང་གྱི་ མངལ་ལམ་ལ་ཐོག་ལའི་རེག་པའི་རྗེས་ཐོག་ལའི་འགོག་པའི་དུག་སྲིན་  
 འགོག་རྒྱས་ཤིག་ཐོན་ནས་ཐོག་ལའི་བཀག་སྡོམ་བྱས་ཏེ་མངལ་མི་འཁོར་བུ་བྱི་མོད།  
 མངལ་མི་འཁོར་བའི་ནད་གཞི་འདི་འདྲ་ཡོད་པའི་བུད་མོ་དང་གྱིས་གལ་སྲིད་འབྲིག་  
 རྒྱུད་བྱེད་ཐངས་རེར་རྒྱུ་འགོག་ཐུབ་པེད་རྒྱུད་བྱས་ཚེ་ཐོག་ལའི་དང་མངལ་ལམ་རེག་  
 ཐུག་ ཡོང་རྒྱུར་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ། འདི་རྒྱུར་བྱས་ཚེ་ཐོག་ལའི་འགོག་པའི་དུག་སྲིན་  
 འགོག་རྒྱས་ཐོན་མི་སྲིད་ལ་གཟུང་པའི་ནད་ཐོན་ཐིན་པའི་ཐོག་ལའི་འགོག་པའི་དུག་  
 སྲིན་འགོག་རྒྱས་ཀྱི་གར་ཚད་ཡང་རིམ་བཞིན་དམའ་འདྲུ་འགོ་བ་དང་། རྒྱུར་རྒྱུ་འགོག་  
 ཐུབ་ཞེ་བའོ་ནས་ ༡༩༧༧ ལོར་རྒྱུན་མཐུད་དུ་བེད་རྒྱུད་པའི་རྗེས་ཐོག་ལའི་འགོག་པའི་དུག་  
 སྲིན་འགོག་རྒྱས་འདི་དག་ཙམ་པའི་ཆར་མེད་པར་འགོ་གི་ཡོད། ལྷག་པོར་འདིར་ཁམས་  
 དམར་དོན་པའི་དུས་ཚོད་ཞིག་གདམ་ནས་རྒྱུ་འགོག་ཐུབ་མེད་པར་འབྲིག་རྒྱུར་  
 བྱས་ཚེ་མངལ་མི་འཁོར་སྲིད། མངལ་མི་འཁོར་ལེགས་ཐུབ་བྱུང་ཚད་ནི་ ༩༠% ལྷན་ ༤༠%

避有一种自身免疫性不孕症，即女子阴道接触了精子以后，产生一种抗精子抗体，阻止精子受孕，从而导致不孕。患有这种不孕症的妇女，如在每次性交时使用避孕套，避免精子和阴道接触，这样就不会产生抗精子抗体，体内已经产生的抗精子抗体的浓度也会逐渐下降，一般在连续使用避孕套6~12个月后，这些抗精子抗体就可以基本消失。这时可选定一个排卵期不用避孕套性交，即可达到受孕目的，其成功率为40%~60%。

# 3 གནའ་འབྲེལ་ལྷན་ཏེ་རྒྱུ་ལ་འགོག་ལྷན་ལ་ཞིབ་བཞེར་བྱ་དགོས།

## 3、怎样检查避孕套

རྒྱུ་ལ་འགོག་ལྷན་ལ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་གོང་དེས་པར་དུ་ནམ་ཉམ་དང་ཞིབ་ཚགས་  
ཀྱིས་ཞིབ་བཞེར་བྱས་ཏེ། རྒྱུ་ལ་འགོག་ལྷན་ལ་བརྟེན་ལ་ནས་ཐིག་ལེ་བྱིར་བོལ་ཏེ་རྒྱུ་  
ལ་འགོག་ལྷན་སྐབས་མི་ཡོང་བ་སྤྱོད་འགོག་བྱ་དགོས།

在使用避孕套之前，一定要作认真细致的检查，以  
防避孕套有小洞造成精液外漏，以致避孕失败。

རྒྱུ་ལ་འགོག་ལྷན་ལ་ཞིབ་བཞེར་བྱེད་སྐབས་སྤྱོད་ལ་རྒྱུ་ལ་འགོག་ལྷན་ལ་བྱི་བྱི་  
དོས་ལ་དོ་སྤོང་བྱེད་དགོས། ཉམ་ཚགས་བྱ་ཡུན་རིང་བའམ་ཉམ་ཚགས་བྱེད་  
ཉེད་ས་མི་འབྲིག་པར་བརྟེན་ནས་དོ་མི་འབྱུར་བ་དང་སྐྱར་བའི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུ་  
ལ་འགོག་ལྷན་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱ་མི་ཚུང་བས་  
ལམ་མང་སྐྱར་དགོས།

在检查避孕套时，首先  
要注意避孕套的外观，凡是  
因保存过久或保存不当造成  
变质、发粘的避孕套就不能  
使用，应当立即丢掉。

རྒྱུ་ལ་འགོག་ལྷན་ལ་ཐགས་ལུང་ཡོད་  
མེད་ཉེ་སྐབས་སྐྱུར་བུ་བཏབ་ནས་ཞིབ་  
བཞེར་བྱེད་པའི་བྱ་ཐབས་སྤྱོད་དགོས་པ་  
ལྟེ། སྤྱོད་ལ་རྒྱུ་ལ་འགོག་ལྷན་ལ་སྐྱིལ་ཐབས་



པ་རྒྱལ་མ་པ་ཤིག་ཚོག་སྐྱུམ་འགོག་ལུབ་ནང་ཕྱི་བྱེ་སྐྱུམ་འགོག་ལུབ་ཡར་  
 སྐྱུམ་ཡོང་བ་དང་ལག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་ལུབ་ཀྱི་ཁ་དམ་པོར་བཟུང་ཚོག་ལག་པ་  
 གཞན་དེས་སྐྱུམ་འགོག་ལུབ་ཀྱི་དཀྱིལ་རོམ་སྐྱུམ་མར་ལུགས་རན་པོས་བཅིར་ཉེ་  
 སྐར་མ་ཁ་གས་ཚོད་དགོས། གལ་སྲིད་སྐྱུམ་འགོག་ལུབ་དལ་བྱར་ཚུང་དུ་  
 འགོ་ན་དེར་བརྒྱུ་པ་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས། དེ་ལས་ཚོག་ན་སྐྱུམ་འགོག་  
 ལུབ་དེར་སྐྱོན་མེད་པ་གསལ་བཤད་བྱས།

检查避孕套是否有漏洞一般是用吹气检查法。方法  
 如下：先把避孕套卷着的部分推开，然后往避孕套里吹  
 气，使整个避孕套鼓胀起来，接着用一只手提紧套口，  
 另一只手稍用力挤压避孕套中间鼓起的部分，停留几秒  
 钟。如果避孕套慢慢地瘪下去，说明有漏洞；反之，则  
 说明避孕套是好的。



# ༤ གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཡང་དག་པའི་དང་ནས་སྐྱམ་འཁོག་ལྷུང་བྱེད་སྤྱོད་བྱ་དགོས།

## 4、如何正确使用避孕套

(1) དང་མོག་བཟོ་དབྱིབས་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྐྱམ་འཁོག་ལྷུང་ག་དམ་ཁ་བྱས་ནས་ཆེ་དྲགས་པ་འཕ་རྒྱུ་དྲགས་པའི་གནས་ཚུལ་མ་ཡུང་སྤོལ་འཁོག་བྱ་དགོས། དེ་རྗེས་སུ་བཏབ་པའི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་ནས་སྐྱམ་འཁོག་ལྷུང་ལ་སྤོལ་ཡོད་མེད་བཟུང་དགོས། གལ་སྲིད་ཟེར་ཁུང་ཡོད་པ་ཤེས་ཆོ་བོད་སྤྱོད་བྱ་མི་རུང་། སྐྱམ་འཁོག་ལྷུང་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཟིན་རྗེས་སྤོལ་ལྟར་སྤྱིལ་དགོས།

(1) 首先要选择型号合适的避孕套，避免过大或过小。接着用吹气法检查避孕套有无破损，如发现漏气则不能使用。避孕套检查以后仍按原来那样圈好。

(2) སྐྱམ་འཁོག་ལྷུང་མ་གཤིག་གོང་ལྡོ་ཁུག་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་ལེབ་མོར་བཙོར་ཏེ་སྤོལ་ཁྱེད་ལྷུང་གི་ཁ་དབུལ་བྱིར་བཏོན་པ་དང་། དེ་རྗེས་མཁུའ་པོར་ཡུར་བའི་ཕོ་མཚན་གྱི་མགོ་ཐོག་ཏུ་བཞག་ནས་སྐྱམ་འཁོག་ལྷུང་གྱི་ལྗེབས་སྤྱིལ་ལེབས་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཕོ་མཚན་སྤྱོད་མར་འབུད་གིན་འབུད་གིན་ཕོ་མཚན་གྱི་མཚམས་ཏུ་མ་སྤྱེབས་པར་གཤིགས་དགོས། གཤིན་ཟིན་པའི་སྐྱམ་འཁོག་ལྷུང་གྱི་མཐུན་རོས་ཁུག་རྗེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཕོ་མཚན་གྱི་མཐུན་ཏུ་དབྱེད་ནས་འཛོག་དགོས་པ་ལས་ཕོ་མཚན་གྱི་མགོ་ཁུག་རྗེ་རྒྱུ་རྒྱུ་འི་ནང་བཅུག་མི་རུང་། གལ་སྲིད་འདི་ལྟར་བྱས་ཆོ་བྱུང་བརྗོད་ཉེན་ཆེ་ལ་ཚུ་ལྷུག་གཉིས་པའི་འཁྲིག་སྤྱོད་ལ་ཡང་ལྷུང་རྒྱུ་ལེབས་སྲིད།

(2) 戴避孕套之前要将前端的小囊捏扁，把囊内