

主编
侯群杰 熊付丽



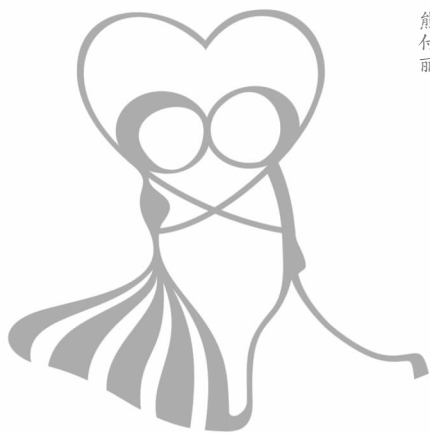
爱的和谐

——避孕节育知识

爱的和谐

——避孕节育知识

主编 侯群杰 熊付丽



图书在版编目 (CIP) 数据

爱的和谐: 避孕节育知识/ 侯群杰, 熊付丽主编.
—武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5352-5189-3

I. ①爱… II. ①侯… ②熊…
III. ①避孕 - 基本知识 ②节制生育 - 基本知识
IV. ①R169.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 216488 号

责任编辑: 赵襄玲

封面设计: 彭晓辉

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679452

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

邮 编: 430223

880 × 1230 1/32

2.5 印张

100 千字

2013 年 8 月第 1 版

2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

本书内容所涉及的创意、图文、标识、文字等, 均为所属单位或个人所有, 本书仅为举例和宣传之用, 绝无侵权之意, 特此声明。

《爱的和谐——避孕节育知识》

编委会

主 任 李丹芳

副 主 任 刘庆香

主 编 侯群杰 熊付丽

副 主 编 金 玲 刘道汉

编 委 李丹芳 刘庆香 金 玲 侯群杰

熊付丽 刘道汉 陈绍峰 李 娟

校 对 李 丹 张泽强

封面设计 彭晓辉

整体设计 戴 旻 肖 爽 陈 端

避孕，不仅仅是个人的问题，而且也是很大的社会问题。许许多多的男男女女，他们要么对避孕知识一无所知，要么对避孕感到害怕。有人认为，普遍地接受了避孕方法后，将会导致普遍的乱交和道德堕落。然而，有越来越多的人正警觉到了人口过剩的危机。甚至世界级的学者也认为：如果人口继续增长而得不到控制，将在世界上的许多地区导致越来越深重的穷困。

避孕措施的运用不能只限定在经由选定的群体或个体。事实上，有越来越多的男女现在正在诉求完全主宰自己的生殖生活，因为他们认为这是基本人权。现今，当大多数人盼望避孕获得更多人身自由时，有部分人就其另一方面可谓悲喜交加：包括青少年在内的未婚情侣之间可能发生更多的性交。尽管十几岁的青少年性成熟了，他们中的许多人对自己的情感需要和人生目标还困惑不解，通常情形是他们处于无知状态或并不在意是否需要避孕。然而，在对青少年开展生殖健康教育时，却因为教育者不得不讨论性行为的

细节，而这种教育显得难堪。而且许多父母在教育孩子的时候也会感到进退两难：如果给孩子提供避孕药具，这似乎在纵容性交；如果忽视避孕的问题，他们又可能在放任非意愿怀孕。

现在，有许多公共与私人组织和机构，像人口和计生委等，也一直在为育龄群众包括未婚的未成年人提供避孕药具，他们并不满足于简单的分发避孕药具，而是设法让育龄群众及青少年知情选择和鼓励他们采取负责任的行为。鉴于此，计生部门常常在大学、中学及社区，组织青少年亲自参加相关的讨论。这种举措也使得参与讨论的青少年清楚地意识到：避孕始终是性伴侣双方的责任。

本普及教育读本，用通俗易懂的术语和大量的图片，面向一些致力于生殖健康服务的工作人员、面向计生专业人员、面向服务对象的性和生殖健康而编写的。祝贺本读本的出版发行，这对于人们的性与生殖健康无疑是大有裨益的！

彭晓辉

(华中师范大学生命科学学院人类性学教授)

2013年3月6日

早在 1994 年 9 月 13 日发布的《国际人口与发展大会行动纲领》就将“人人有权享有能达到的最高身心健康的标准。各国应采取一切适当措施，保证在男女平等的基础上普遍取得保健服务，包括有关生殖保健的服务，其中包括计划生育和性健康”列为第八条原则。此后，国际社会和各国政府为此作出了积极的努力。

然而，18 年过去了，生殖保健，特别是性健康状况仍然触目惊心。全球每年约有 2.1 亿人怀孕，其中 38% 为意外怀孕，有 22% 会采取人工流产；15% 的年轻人采用类似体外射精等不安全避孕方式，不采取任何避孕措施的女性每年有 85% 会意外怀孕；年轻人初次发生性关系的平均年龄为 16.6 岁，婚前性行为的数量逐渐升高，其中 80% 的年轻人在首次发生性关系前不会向医生、家长或同伴讨论避孕知识，25% 的年轻人在首次发生性关系时不采取任何避孕措施。在中国，每年在公立医院进行人工流产手术的女性达 1300 万人（此数据不包含私立医院流产人数），每年进行药物流产的女性达 1000 万人；每年流产的女性中有 50% 是由于未采取任何避孕措施导致意外怀孕；每年流产的女性中有 65% 为 20~29 岁未婚女性。

爱的和谐、家庭的和睦需要以性福为基础，而性福需要以性健康为保障。性福指男女双方在性爱过程中生理和心理都得到满足的一种幸福。性生活是指两个成熟异性（包括生理成熟、心理成熟）之间的全面肉体接触，同时获得性快乐的美满感受。理想的性生活是称心的、愉快的、自愿的、充分的生理、心理宣泄，并有愉快的精神享受。然而，据中国人口宣传教育中心 2012 年 9 月 13 日发布的《中国女性性福感网络调查》显示，中国女性性福感普遍偏低，其主要原因是：第一，女性对待性的态度相对保守，对性感受的表达相对被动，对性知识学习缺乏主动性；第二，对意外怀孕的担心使女性无法全情投入，成为两性生活中的障碍；第三，避孕知识缺乏和避孕方式选择不当使女性“被动”避孕，影响女性性福感。据统计，有 76% 的不孕女性都有过意外怀孕、人工流产的经历。人工流产不仅会造成精神上痛苦，而且会造成子宫内膜炎、宫腔粘连、子宫内膜异位、盆腔炎、附件炎、输卵管阻塞等妇科疾病，引发不孕症。如此这般，性福渐行渐远。

2007 年，欧洲避孕和生殖健康学会、玛丽斯特普国际组织、国际妇女儿童联合会、人口理事会、亚太避孕协会、拉丁美洲妇女健康中心等 6 家国际非政府组织联合发起，将每年的 9 月 26 日设定为“世界避孕日”，目前已得到了全球 11 个非政府组织、医药科学团体的支持和 70 多个国家的加入。旨在提高年轻人的避孕意识，促进年轻人对自己的性行为 and 生殖健康做出负责任的选择，提高安全避孕率，改善生殖健康教育水平，从而促进年轻人的生殖健康。从 2008 年到 2012 年，世界避孕日的主题是：你的生活，你的身体，

你的选择；我避孕，我做主；爱，要负责；爱，不要伤害；健康避孕，你的权利，你的选择。重点是通过开展“世界避孕日”系列活动，教育年轻人了解避孕方法、避免意外怀孕；教育年轻人采取安全性行为，作出正确的避孕和生育选择；鼓励年轻人与信任的朋友讨论并交流避孕的相关信息，避免意外怀孕与性传播疾病；明确避孕是男女双方共同的责任；进而选择避孕，主宰性福。

从2009年起，世界避孕日组织（WCD）开始在全球进行调研，了解年轻女性关于避孕的相关认知、观点和行为方式。中国于2012年9月对1000名20~35岁的女性就避孕问题进行了调研，调研数据显示，仅有12%的年轻人认为自己在避孕知识上非常了解，而且与其他欧美等国家27%~52%的口服避孕药使用率相比，中国口服避孕药使用率仅为2%左右。中国58%有性经验的女性在过去一年当中曾采用过安全期避孕法，但是76.1%的女性对于安全期的基本认知有误。68.3%的女性混淆避孕药和紧急避孕药，并且57%的女性拒绝接受短效口服避孕药，其中大部分是出于对生育能力和药物蓄积作用的担心。45.4%有伴侣的女性在过去一年曾用过紧急避孕药补救，而紧急避孕药只能作为工具避孕失败和未避孕的情况下的补救措施。由此可见，中国每年有1300万人次以上人流和50%重复流产率的根源是缺乏科学的避孕认识和健康的避孕方式。应引起社会的广泛关注和计划生育工作者的高度重视。

如何走出避孕的误区，增强科学的避孕认知，选择健康的避孕方式，关系到性健康，关系到性生活，关系到性福，更关系到爱的和谐，关系到家庭和睦，关系到家庭幸

福。《国家人口发展十二五规划》强调：“要加强新型避孕器具的研究与开发，完善计划生育器具不良反应监测网络。全面提升计划生育优质服务能力，加强生殖健康保健，使人人享有生殖健康服务”。目前，全国已初步建立计划生育器具免费发放服务体系和免费发放服务优质、便捷、可持续发展的长效机制，每年用于计划生育器具免费发放的投入已达到6亿元，以推进计划生育器具免费发放公共服务全覆盖。因此，传播健康的避孕理念和科学的避孕知识，提高女性自我保护意识和选择科学避孕方式的能力，保障女性的生殖健康，提升中国人口素质，促进家庭和睦幸福与社会和谐稳定，显得尤为重要。

有鉴于此，我们编撰了《爱的和谐——避孕节育知识》，较为系统地介绍了避孕的原理及避孕方法、避孕器具的使用及知情选择、性与生殖健康等知识，希望有助于广大朋友增强避孕意识，提高避孕能力，携手共同“建立一个没有意外妊娠的世界”。

李丹芳

(武汉市人口和计划生育委员会党组书记、主任)

2012年11月2日



一、避孕节育的重要性 -1-

- (一) 避孕，你知多少 / 1
- (二) 性是爱情的基础 / 3
- (三) 全球性行为调查 / 3
- (四) 新理念：避孕在于为两性关系服务 / 4

二、避孕的含义及方式 -5-

- (一) 避孕的含义 / 5
- (二) 避孕是性生活中必须正视的问题 / 5
- (三) 选择避孕方式的原则 / 6
- (四) 避孕现状 / 7

三、受孕与避孕 -8-

- (一) 女性生殖器官 / 8
- (二) 男性生殖器官 / 9
- (三) 受孕与避孕的生殖生理 / 10
- (四) 避孕、人工终止妊娠与节育 / 17

四、常用避孕方法 -20-

- (一) 性交中断法 / 21
- (二) 自然避孕法 / 21
- (三) 避孕套 / 26
- (四) 口服避孕药 / 31
- (五) 紧急避孕措施 / 37
- (六) 外用避孕药 / 40
- (七) 皮下埋植剂——长效避孕法 / 43
- (八) 宫内节育器——婚育后女性的首选 / 45
- (九) 输卵管 / 输精管结扎 / 49

五、关爱生殖健康，知情选择避孕药具 - 53 -

- (一) 避孕药具知情选择的意义 / 53
- (二) 避孕节育咨询内容 / 53
- (三) 提供避孕措施咨询时应告知的内容 / 54
- (四) 避孕方法的知情选择 / 54
- (五) 根据服务对象婚育情况选择适宜的避孕措施 / 54
- (六) 避孕方法选择 / 55
- (七) 做好知情选择的关键阶段 / 55
- (八) 不同年龄和不同时期对避孕方法的选择 / 56
- (九) 不同健康状况下的避孕方法选择 / 58
- (十) 更换避孕方法时注意事项 / 58

六、科学避孕，远离流产 - 60 -

- (一) 中国人工流产现状 / 60
- (二) 远离流产是健康的第一要素 / 60
- (三) 人工流产不是避孕的方法 / 61

- (四) 人工流产的主要原因 / 62
- (五) 药物终止妊娠 / 63
- (六) “无痛人流”不是“无害人流” / 64
- (七) 流产后需立即避孕 / 65
- (八) 重视避孕，正确避孕 / 65
- (九) 科学避孕，远离人流 / 65

后 记 - 67 -

— 避孕节育的重要性



（一）避孕，你知多少

避孕不仅是每对育龄夫妇必须面对的问题，而且也是每对有性生活的伴侣必须面对的问题，选择科学、适宜的避孕方式关系到女性的生殖健康、家庭的生活质量，更关系到国家的计划生育政策和整个社会的和谐。

那么你对避孕了解多少？

避孕和生育相比，避孕更艰巨、更持久、更微妙，也更需先进科学的支持。

据相关医学数据统计，近 1/3 的女性婚后不孕与人工终止妊娠有关，有 1/10 的妇科疾病与不断地人工终止妊娠有关。而这一现象的出现，主要是由于相当一部分年轻人缺乏避孕知识和避孕意识，而且事前都认为：“不会这么巧吧？”所以放弃了应采取的措施。

1 避孕的五大误区

在性观念日益开放、性知识越来越普及的今天，许多年轻人自认为对性有了认知。而英国一项调查却发现，许多年轻人对怀孕和性传播疾病有着非常危险的错误认识。该国“全国预防少女意外妊娠运动”以年龄在 18~29 岁的年轻人作为对象，进行了调查，结果发现了以下五大误区。

误区一：如果女性以前没有避孕且一直没怀孕，那很可能就是不孕。
59% 的年轻女性认为，如果自己先前没有采取措施且始终没有怀

孕，那自己就不具备生育能力。这是一种危险的心理。除非有医学检查为佐证，否则绝不能乱下结论。此外，不采取避孕措施者，意外妊娠的概率高达 85%。

误区二：服用避孕药对女性健康的损害超过意外妊娠。

37%的女性表示，口服避孕药的健康风险大于意外妊娠。其实不然，怀孕带来的健康风险要比连续 1 年服避孕药高 20 倍。

误区三：戴两个避孕套更安全。

28%的男性认为，多戴一个避孕套就能多一层保护。事实恰恰相反，两个避孕套之间的摩擦更容易导致破裂，增加意外妊娠的风险。

误区四：站着过性生活能避孕。

这个错误观念流传已久，在年轻人中尤其有市场。其实，不管在什么场所，采用什么样的姿势享受性爱，受孕概率都是差不多的。

误区五：已经掌握了足够的性知识。

90%的年轻人表示，自己已经掌握了足够的性知识来防止意外妊娠和性传播疾病。但与此同时，60%的人承认自己对避孕药一无所知或知之甚少，30%的人对避孕套一知半解。

2 观念正确有利于成功避孕

也许大多数人都未注意，但有细心人曾经算过一笔账，作为一位女性，一辈子有生育能力的时间为 30~40 年，在这三四十年中，如果不采取任何避孕措施，可能怀孕的概率有 400~500 次。而大多数女性真正需要生育的次数只有 1~2 次，所以育龄女性几乎 95% 的时间都需要避孕。对于如此重要的一件事，你是否给予足够重视了呢？你是否选用了正确的方法呢？你是否了解现在最安全有效、最受推荐的避孕方式？

因此说，观念正确才有利于成功避孕。

人的一生要度过漫长的生育期，就必须根据自身生理、生活方式，在药具管理人员的科学指导下，了解计划生育政策及避孕药具品种、性能、供应发放渠道，选择一种安全、有效、适宜的避孕方法。

（二）性是爱情的基础

中国社会科学院社会学所研究员李银河博士说：“在 20 世纪，人类性行为快乐功能超过生殖功能而占据统治地位已经被整个人类所接受。”

除灵长类外，大多数动物无月经周期，只有动情周期。动物交配目的只是为了生育。大自然安排，交配后就能怀孕或后续怀孕，因此它们十分珍惜自己的精子和卵子。

人类不管是否可以怀孕，都可在整个月经周期持续享受性生活。

现代性爱具有四大社会功能：一是获得感官享受，有愉悦、快乐之感；二是繁衍后代；三是表达爱情；四是保健养生。而现代性文明使这些功能发生了巨大改变，比如，各种避孕手段让人们摆脱生育之苦，而各种养生保健方式的丰富，也让人有了更大的自由去享受性。各种关于性的研究，也强调了性生活在保持健康体魄等方面所起的作用。

不能将性和爱隔离开，片面追求性快感、性愉悦，却忽略了性必须建立在爱的基础上，不妨碍他人、不违背社会道德伦理，才是健康、进步的。因此，树立“文明性文化”的概念，应成为性文化的主旋律。

性生活维持着人类的家庭体系，而家庭体系传承着人类文明。

（三）全球性行为调查

全球男女平均每年性生活次数是 96 次，即平均每 3.8 天便有一次性生活。男人性生活次数较女性多，比例是 103 : 88。

以年龄分类，25 ~ 34 岁的人士最血气方刚，性生活次数最多，平均每年达 113 次，即平均每 3.1 天有一次性生活；而 45 岁以上的人最不热衷于性生活，平均每年只有 67 次，即平均每 5.4 天有一次性生活。

全球性行为调查显示：中国人最保守。中国内地民众远远“落