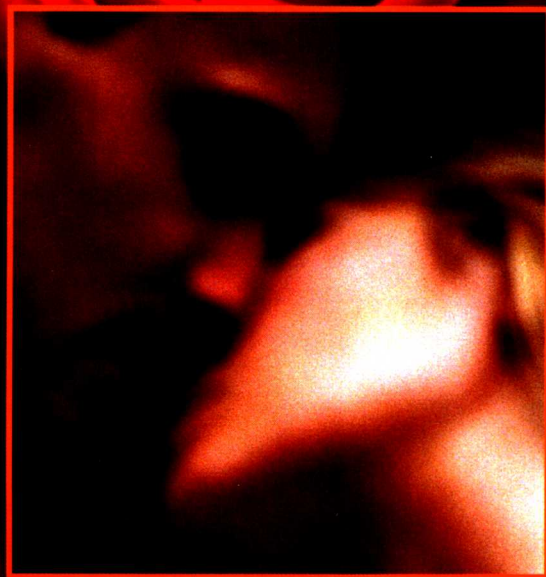


你想避孕吗

顾问 刘慧娟 主编 李奕 副主编 任健俐



你想避孕吗

你想摆脱避孕失败带来的痛苦吗

本书为你提供全面而详尽的避孕方法

为你量身订做避孕菜单

选择适合你的

选择和谐幸福的婚姻生活

你想避孕吗

*Xi Xiang
Bi Yun Ma*

顾 问：刘慧娟

主 编：李 奕

副主编：任健俐

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

你想避孕吗 / 李奕主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2005.5
ISBN 7-5433-1884-9

I. 你... II. 李... III. 避孕—方法 IV. R169.41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第036223号

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsstpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 787×1092 16开本 13.25 印张 178 千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

定价: 18.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

Preface

前 言

随着时代的发展,避孕已不再是什么神秘的话题,各种新型的避孕方法也不断研制成功。但是,如何选择一种真正适合自己的避孕方法,摆脱避孕失败带来的身心痛苦,却不是那么容易。我们几位教学医院的妇产科医生,在完成每天繁重的临床工作后,将我们的知识与经验整理成书,同时将我们的心愿与祝福注入到这本书中,希望能对广大女性及男性朋友有所帮助。

本书以科学的态度、通俗易懂的语言介绍了当前国内外所有常用的避孕方法以及避孕原理,客观地介绍了各种避孕方法的优点和不足之处,同时也为不同人群量身订造了避孕菜单,提供了个性化的避孕方案。另外,对与避孕有关的男、女生殖器官的解剖和生理、新生命的孕育过程、避孕历史等知识也做了简要的讲解。

本书适合各个年龄段对避孕有迫切要求的朋友,通过阅读本书,您不再会对避孕知识一无所知,也一定能够寻找摸索出适合自己的避孕方法。希望这本书能够成为您的良师益友,为您的幸福生活提供更多的安全保障,成为两性生活走向和谐与幸福的基础。

第一章 你了解自己的身体吗 / 1

1. 女性生殖系统的外貌与内观 / 3

专家答疑 / 7

2. 男性生殖系统的外貌与内观 / 9

专家答疑 / 12

第二章 新的生命是如何孕育的 / 15

1. 准妈妈的条件 / 17

2. 准爸爸的条件 / 19

3. 人生的竞争在娘肚子里就开始了 / 22

4. 竞争优胜者是如何独享母爱的 / 24

5. 身体内的小生命带给母亲的变化 / 25

专家答疑 / 28

第三章 避孕是人类历史上永恒的主题 / 33

1. 避孕——人类独有的需求 / 35

2. 避孕关键节点——反受孕之道而行之 / 36

3. 古代避孕趣史 / 38

4. 避孕方法的演进——从蒙昧到科学的进化 / 39

5. 现代避孕方法 / 42

6. 未来避孕前景 / 45

第四章 自然避孕法 / 51

1. 安全期避孕法 / 53

专家答疑 / 58

2. 体外排精避孕法 / 59

专家答疑 / 62

3. 会阴尿道压迫避孕法 / 63

专家答疑 / 64



Contents

4. 哺乳避孕法 / 66

专家答疑 / 67

第五章 工具避孕法 / 69

1. 男人掌握主动的阴茎套 / 71

专家答疑 / 78

2. 女人掌握主动的女用避孕套 / 79

3. 切断性传播疾病的好帮手——避孕套的防病作用 / 81

专家答疑 / 83

4. 阴道隔膜 / 84

专家答疑 / 86

5. 阴道避孕环 / 87

专家答疑 / 88

第六章 宫内节育器 / 89

1. 宫内节育器——子宫腔内勇敢的小战士 / 91

专家答疑 / 94, 96

2. 宫内节育器的并发症——小东西带来的大烦恼 / 99

专家答疑 / 103

第七章 药物避孕法 / 107

1. 避孕药是如何拒绝新生命诞生的 / 109

专家答疑 / 112

2. 一药难称百人心——什么人不能使用避孕药 / 113

专家答疑 / 114

3. 凡事有利就有弊——避孕药的副作用 / 115

专家答疑 / 118

4. 短效口服避孕药 / 120

专家答疑 / 122

5. 长效口服避孕药 / 124



专家答疑 / 125

6. 长效避孕针 / 127

专家答疑 / 129

7. 探亲避孕药 / 131

专家答疑 / 132

8. 皮下埋植避孕法 / 133

专家答疑 / 135

9. 外用避孕药 / 137

10. 服用避孕药的常见问题 / 138

第八章 永久避孕法 / 141

1. 女性输卵管绝育术 / 143

专家答疑 / 145

2. 男性输精管绝育术 / 145

第九章 紧急避孕法 / 151

专家答疑 / 156

第十章 避孕失败的补救措施 / 159

1. 人工流产术 / 161

专家答疑 / 164

2. 药物流产 / 167

专家答疑 / 170

3. 中期引产 / 172

专家答疑 / 174

第十一章 量身订造避孕菜单 / 177

1. 偷食禁果的少男少女 / 179

专家答疑 / 181

2. 新婚爱侣 / 181

专家答疑 / 184



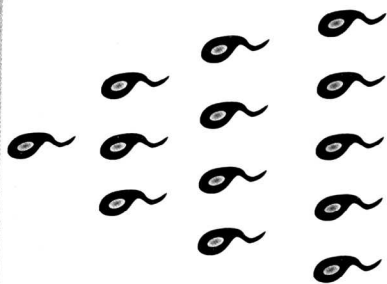
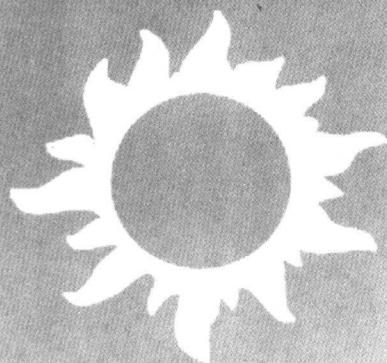
Contents

- 3.结婚暂时不要宝宝 / 184
 专家答疑 / 186
- 4.“丁克”到底的伉俪 / 187
 专家答疑 / 188
- 5.完成生育任务的父母 / 189
 专家答疑 / 191
- 6.哺乳期的妈妈 / 191
 专家答疑 / 193
- 7.两地分居的伴侣 / 194
- 8.围绝经期妇女 / 196
 专家答疑 / 198
- 9.患有疾病的妇女 / 198



第一章

你了解自己的身体吗



“小男孩和小女孩有什么不同？”这是困惑许多儿童的一个问题。爸爸妈妈的回答简单明了，意思是男女最大的不同在于生殖器官的不同。孩子们似懂非懂，直到他们长大成人甚至也做了父母后，对于男女生殖器官的结构与功能仍然是一知半解。要想更好的避孕，创造和谐的性生活，首先要对自己及另一半的身体秘密有一个清楚的认识。

女性生殖系统的外观与内观

男性生殖系统的外观与内观

“小男孩和小女孩有什么不同？”这是困惑许多儿童的一个问题。爸爸妈妈的回答简单明了，意思是男女最大的不同在于生殖器官的不同。孩子们似懂非懂，直到他们长大成人甚至也做了父母后，对于男女生殖器官的结构与功能仍然是一知半解，有些人还闹出了一些笑话。有的夫妻婚后多年不孕，到医院检查后医生居然发现，两个人根本就不知道女性还有阴道，所以夫妻俩从未发生过性交，有过真正的性生活。而要更好的避孕，也同样需要掌握一些这方面的知识。现在我们就从里到外彻底了解一下男女生殖器的结构及其每一部分所承担的任务。



女性生殖系统的外貌与内观

女性生殖器官分为外生殖器和内生殖器两大部分，两部分分工合作，共同完成繁衍后代的神圣职责。

(1) 女性外生殖器

外生殖器就是我们能看到的露在外面的部分，也就是新生儿出生时用来鉴别男孩或是女孩的部分。外生殖器看起来简单，其实还是有些复杂的。它包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口和处女膜等（见图1）。

阴阜就是耻骨上方隆起的部分，由脂肪组织组成，青春期的女孩这个部位开始长出阴毛。女性阴毛分布呈现尖端向下的三角形形状，像个毛绒的门帘一样覆盖在整个生殖器的外部。阴毛一般细、软、弯曲，但密度和色泽在不同的种族之间有一些不同，在同一种族的不同个体之间也有差异，这些差异不会影响她们的性功能及生育能力。





你了解自己的身体吗

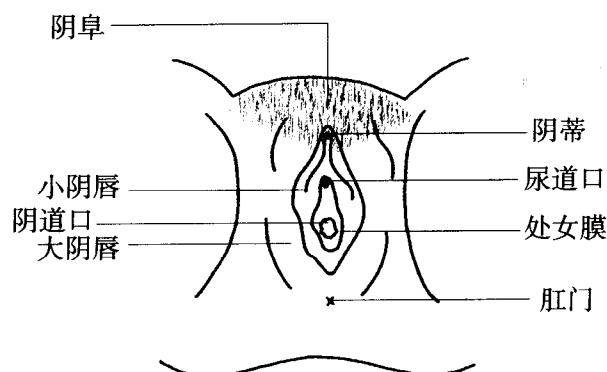


图1 女性外生殖器

当分开双腿时可以看到外阴部靠近大腿的两侧有两片比较丰满的肉唇,这就是大阴唇。它的外侧面与皮肤相同,表面长着阴毛,它的内侧面皮肤湿润类似黏膜。分开大阴唇,里面还有两片比大阴唇要薄得多的内唇,我们称其为小阴唇。它呈褐色,表面湿润、无毛,但是含有较多的神经末梢,所以非常敏感。两侧小阴唇前端在阴蒂处会合,后端与大阴唇相会合。没结婚的女性两侧大、小阴唇自然合拢,像两道门一样将阴道口、尿道口遮掩保护起来;经阴道生过孩子的妇女大阴唇向两侧分开;绝经后大阴唇就呈萎缩状,阴毛稀少。

再分开小阴唇,我们可以看见由前到后排列着三样东西。首先是阴蒂,一个小球状的结构,这是和男性阴茎相似的海绵体组织,性兴奋时可以勃起。它暴露在外面的部分含有非常丰富的神经末梢,对外界刺激极为敏感。其次,向后是尿道口,它很细小,不排尿时总是闭合着的。第三就是阴道口,这个开口,即使是处女也能容得下插入的指尖。如果是处女,你也许会看到自己阴道口有一层薄膜,膜中间有孔,这就是处女膜。处女膜的厚薄、弹性因人而异。旧的观点一直认为新婚之夜见红就是处女,表现出女人的纯洁与无瑕,如果性交后没有见红,则表示婚前不贞。大多数女性在第一次性交后,由于阴茎插入后会致使处女膜一处或多处被撕破,导致第一次性生活出



血,但也有少数女性的处女膜非常柔韧,并富于弹性,虽经多次性交也不破裂,仅仅是处女膜孔增大而已,有人直至生育第一胎时处女膜才出现破裂,形成处女膜痕。另外,处女膜还可因剧烈运动如骑马、骑车或外阴受到碰撞、损伤而造成破裂。

从阴道口再向后面看是肛门,也就是直肠的开口。它与尿道口一样,虽然与阴道口是邻居,但却不属于生殖器官。

(2) 女性内生殖器

内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢(见图2)。由于内生殖器是长在身体里面的部分,所以从外面我们看不到。如果你是已婚妇女,到医院进行妇科检查时,医生就需要借助阴道窥器的帮助。从阴道口沿着阴道的走向放入窥器,我们可以发现,阴道是一个肌性的管道,在放入窥器前它是闭合的,也就是说前壁和后壁是贴在一起的。打开窥器我们可以看到,虽然阴道口较窄,但越往里走,越宽敞。阴道壁的黏膜是淡红色的,有很多的横纹皱襞,所以有很大的伸展性。阴道的前壁比较短,大约7~9厘米;后壁就比较长了,大约10~12厘米。在阴道内我们还可以看到一些乳白色的无臭味的黏性分泌物,也就是平时所说的白带。阴道的结构虽然简单,但是作用却不简

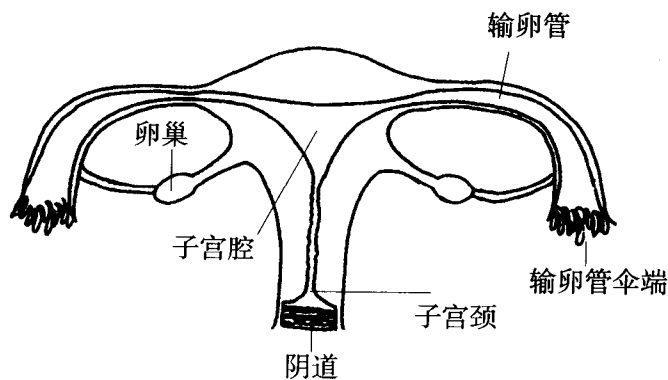


图2 女性内生殖器



你了解自己的身体吗

单。它是排出月经的必由之路,还是性交器官及胎儿娩出的通道。

当医生把窥器送入到阴道的顶端并打开后,我们可以看到子宫颈,也就是子宫的开口。子宫好像是一只用粉红色肌肉做的口袋,上大下小,形状像只倒放的梨,倒着的“梨把”那一头,是子宫颈,与阴道相连,也就是说宫颈开口在阴道里。平时,宫颈的开口只像吸管那样大小,可以让月经血流出来;到了分娩时,张大得可让小孩通过。通过窥器只能看到宫颈,不能看到子宫的全貌,因为子宫长在盆腔里。随着科学的发展,可以利用B超间接看到子宫。成年人子宫长约7厘米,宽5厘米,壁厚3厘米。非孕时,子宫只有鸡蛋大小,约有50g重,里面只能装些少量的液体,约5毫升左右。子宫腔内有一层细胞组织,叫做子宫内膜。由于子宫是人身体内伸缩性最大的器官,所以怀孕以后,它会随着胎儿的长大而变大,孩子生下来6斤重也好,10斤重也好,全都装得下,兜得起。到临产前,子宫通常撑得像个冬瓜。这时,子宫的容积比怀孕前可增大2000倍,它本身可重2斤。有趣的是,一旦生养以后,它又慢慢收缩变小了。只要经过大约40天左右,就能恢复到原先的鸡蛋大小了。

输卵管细长弯曲,约8~14厘米长,一端与子宫两角相连,另一端呈游离状态,形状像手,距离卵巢很近,排卵时可以“抓住”卵巢排出的卵。它还是精子和卵子结合的场所,并负责把受精卵送入到子宫腔中。

卵巢在输卵管下方,是成对的器官,约为核桃般大小,分别在盆腔两边。在女性生殖器官中,卵巢的作用相当重要,为什么这么说呢?因为卵巢有两大功能,第一是每月排出一个成熟卵子,第二是产生性激素,其中雌激素和孕激素是两种重要的女性激素。让我们想像不到的是,在女婴出生时,她全部的数以万计的卵子已经存在她的卵巢里了。到了青春期后,在周期性复杂的内分泌变化影响下,卵子开始成熟。除了在怀孕期、哺乳期或服用避孕药期间以外,每月都要排出一个卵子,直到她生育期结束,进入绝经期。而卵巢所分泌的



女性激素,也有周期性的变化,同时还指挥着生殖器官的其他部分随着它也发生周期性的变化。其中变化最明显的要属子宫内膜了。子宫内膜在卵巢激素的作用下,逐渐地生长增厚,如果没有受孕,体内性激素水平下降,就会使子宫内膜崩溃、出血,从子宫里流出来,这就是月经。

女性的内外生殖器官,各有各的位置,各有各的职责,哪一部分发生问题,都会影响全局,或者造成月经紊乱乃至不孕。

专家答疑

Q:最近下腹总是隐隐作痛,妇科大夫说我患了附件炎,什么是附件,在哪个部位?

A:输卵管和卵巢距离很近,关系密切,所以常把二者合起来称为附件。每位女性有两套附件,分别位于子宫的两侧。其实,卵巢和输卵管并非子宫的附属之物,尤其是卵巢,在某种意义上来说,它还是子宫的上级,指挥着子宫和其他器官的功能变化。由此可知,若把输卵管和卵巢当成生殖系统的“配角”的话,也真是太低看它们了。如果它们患了疾病,不当成一回事儿,或者认为反正是附属的东西,割掉算了,那就更是大错特错了。

Q:妇女为什么会有白带?什么是正常的白带?

A:少女青春期后,随着卵巢功能的完善,阴道内会有一种乳白色或透明的液体流出,这就是白带。白带主要是由宫颈黏液和阴道渗液组成,它具有保持阴道黏膜湿润的作用。正常情况下白带呈白色乳状,无臭味,流在内裤上干燥后微黄发硬。在一个月经周期中,白带量的多少有其规律性,排卵期量多质稀如蛋清样,排卵后量少





你了解自己的身体吗

质稠,至月经来潮前盆腔充血,又出现一时性增多。

Q:我每天晚上洗下身时,除了清洗外阴,还要反复清洗阴道,这种做法正确吗?为什么?

A:反复清洗阴道的做法是非常错误的。这是因为女性生殖器官对外界的致病菌有自然的防御机制。主要包括以下几个方面:

- ①两侧大小阴唇紧密靠拢,将尿道口及阴道口覆盖。
- ②阴道前、后壁互相紧贴,阻碍不洁物的侵入。
- ③宫颈管内的黏液,将子宫腔与外界隔开。
- ④阴道内天然的酸性环境,不利于嗜碱性的细菌生长。
- ⑤宫颈管内的黏液呈碱性,不利于嗜酸性细菌生长。
- ⑥随着周期性月经来潮,子宫内膜周期性脱落,不利于病原菌扎根及繁殖。

所以,生殖道的保护机制比较完善,在一定程度上减少了月经期、性交、流产或分娩所导致的感染机会。如果清洗阴道,则破坏了上述的自然防御机制,反而容易造成生殖道感染。故每天用清水清洗外阴,特别是阴唇的皱褶处容易存积垢的地方即可。

Q:我今年35岁,因为长了较大的子宫肌瘤,造成月经过多需要切除子宫。我担心切除子宫后就不是女人了,我还这么年轻,会不会影响我们夫妻间的性生活呢?

A:“没有子宫的女人,就不是完整的女人”这个错误的观念,实在是害人不浅。生殖生理的知识告诉我们,子宫是孕育胎儿的器官,而卵巢才是分泌女性激素的器官。例如先天性卵巢未发育的女性,即使有子宫,也不会有月经来潮,也没有女性的特征。反之,对于卵巢发育良好,而先天性子宫缺如的女性,则体态及第二性征发育完

全正常,除了不能生育外,同样可以结婚并有满意的性生活。年轻的子宫肌瘤患者,切除的部位只有子宫,而卵巢还被继续保留着,会继续分泌与性行为有关的女性激素,身体的性功能与手术前完全相同,所以手术后不会影响性关系。



男性生殖系统的外貌与内观

男性生殖器官也包括两大部分,外生殖器和内生殖器(见图3)。

(1) 男性外生殖器

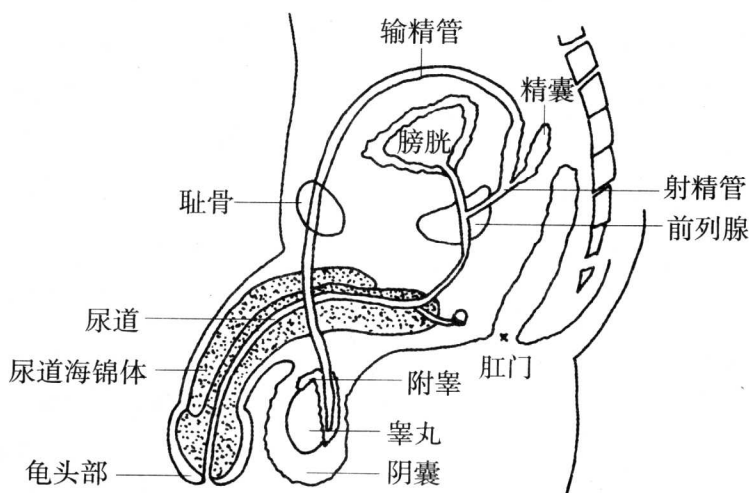


图3 男性生殖器

我们可以看到的男性外生殖器有两个结构,阴茎和阴囊。阴茎平时软软地垂在阴囊的前边,外面有一层疏松的皮肤包着,顶端的皮肤可以翻上去,叫做包皮。阴茎可以分为阴茎根、阴茎体、阴茎头三部分。阴茎头与乌龟的头长得有点像,所以也叫龟头。龟头的顶部

