

★ 警营图书角 ★ 避孕方法知情选择系列

丁建华 主编



工具 避孕 知多少



- ★ 如何使用避孕套
- ★ 避孕套破裂怎么办
- ★ 何时放置宫内节育器
- ★ 怎样使用阴道隔膜

中国人口出版社

★ 警营图书角 ★ 避孕方法知情选择系列

丁建华 主编



工具 避孕 知多少



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

避孕方法知情选择系列/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社, 2009.7

(警营图书角)

ISBN 978-7-5101-0021-5

I. 避… II. 丁… III. 避孕—方法—问答
IV. R169.41-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第109852号

避孕方法知情选择系列

丁建华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京海淀安华印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	8.5
字 数	120千字
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0021-5
定 价	24.00元(全6册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
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

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：李云波 杨东霞

编 委：武进赟 杨 成 陈丽娟 孟凡荣
杨达仁 丁建宏 何 军



目 录

01 什么是工具避孕?	1
02 什么是隐形避孕套?	2
03 使用避孕套应该注意哪些细节?	3
04 使用避孕套避孕有 哪些优点和缺点?	4
05 什么是女用避孕套?	6
06 应该如何使用女用避孕套?	7
07 如何选购及保管避孕套?	8
08 避孕套意外脱落怎么办?	9
09 哪些使用避孕套的方法是错误的? ...	10
10 哪些因素可能导致避孕套的 安全性下降?	10
11 避孕套滑落在阴道里怎么办?	12
12 避孕套破裂了怎么办?	13
13 使用情趣避孕套应该 注意哪些事情?	14
14 使用宫内节育器避孕有什么优点? ...	15
15 宫内节育器的种类有哪些?	15
16 目前常用的宫内节育器有哪些?	16
17 什么人不宜采用宫内节育器避孕? ...	17
18 什么时候可以放置宫内节育器?	18
19 放置和取出宫内节育器必须 找专业医生吗?	19

CONTENTS
JINGYINGTUSHUJIAO

20	是否放置宫内节育器后 立即可以避孕?	20
21	性生活会引起宫内节育器移位吗? ...	20
22	放置宫内节育器期间 意外怀孕怎么办?	21
23	放置宫内节育器就一劳永逸了吗? ...	22
24	何时应该取出宫内节育器?	23
25	什么情况下可考虑取环术?	24
26	为什么放置节育器后仍会妊娠?	24
27	放置节育器后为什么会 月经量多和痛经?	25
28	放置节育器后子宫出血怎么办?	27
29	未育女性是否可以 选择节育器避孕?	28
30	放置宫内节育器后 月经过多怎么办?	29
31	宫内节育器为什么会脱落?	30
32	宫内节育器会跑到肚子里吗?	31
33	放置节育器前有哪些注意事项?	32
34	放置节育器后应该注意什么?	33
35	应该怎样选择适合的节育器?	34
36	放置宫内节育器有哪些不良反应? ...	36
37	放置宫内节育器有哪些并发症?	37

38	什么是阴道隔膜?	37
39	哪些妇女不宜使用阴道隔膜?	38
40	怎样使用阴道隔膜?	38
41	使用阴道隔膜应该注意哪些问题? ...	40

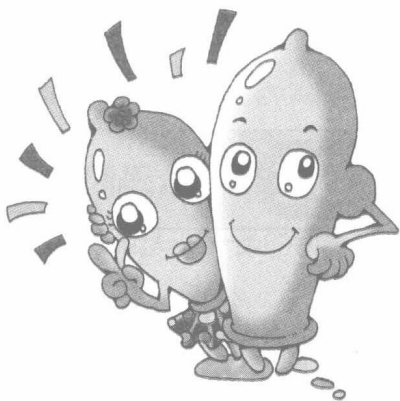


01

什么是工具避孕？

工具避孕是指利用器具防止精液进入阴道，或阻止进入阴道内的精子进入宫腔，或者通过改变宫腔内环境干扰受精卵着床而达到避孕目的的方法。目前常用的避孕工具有宫内节育器、男用阴茎套及女用阴道隔膜。

阴茎套：俗称“避孕套”，其作用是使射精时的精液排在套内，阻止进入阴道达到避孕目的。需要每次性交时使用，否则易致避孕失败。使用前应该用吹气或灌水方法检查其确无漏孔后方可使用，每次都要使用新的。使用时，于套内、外涂上避孕膏以润滑，射精后，在阴茎未软缩之前，按住套口，连同阴茎一起抽出。使用这类工具，有防止性传播疾病传染的作用。



宫内节育器：是一种相对安全有效、简便、经济、取出后不影响生育、深受群众欢迎的避孕工具。目前国内外使用的宫内节育器几十种，制作原料多为塑料、金属或硅胶，临床上常用的有不锈钢单环、麻花环、混合环、带铜的“V”形和“T”形环及塑料节育花等。



阴道隔膜：俗称“子宫帽”，此法需于每次性交时使用，一次不用或使用不当都可能导致避孕失败。使用时，阴道隔膜盖住子宫颈口，使阴道内精子不能进入子宫腔，达到避孕目的。凡有膀胱膨出、直肠膨出、子宫脱垂、阴道炎、重度宫颈糜烂情况者不宜使用。

特别提醒

一般在性交前放入，于性交后8~12小时取出，如过早取出，则尚有活动能力的精子还可能进入宫腔而致避孕失败，留置时间不宜超过24小时，以免损伤阴道壁。

02 什么是隐形避孕套？

隐形避孕套是近几年来在欧美国家流行的一种避孕方式，具有安全避孕、无隔膜感、无不良反应等优点，利用细腻的泡沫喷入女性阴道后隐而无形，故称隐形避孕套。这种新型避孕用品安全可靠，在稀释30倍的情况下，1分钟内精子死亡率达100%。据专家介绍，这种神奇的泡沫不仅杀精避孕，预防艾滋病和性病感染，而且无味、无形，丝毫感觉不到它的存在，只有一种淡淡的香味，比传统的避孕方式更人性化。

使用的时候只需要在同房前把泡沫喷入阴道，就一切OK了。





03

使用避孕套应该注意哪些细节？

※ 每次性行为前，必须用一个新的避孕套。

※ 避孕套有不同的规格，应根据阴茎勃起时的大小选择适当型号，如太大会脱落在阴道内，太小则被挤破使精液流入阴道内。

※ 使用前应查看生产日期和有效期，过期的避孕套已经变质，容易破裂，不宜使用。

※ 避孕套必须保存在阴凉、干燥和不接触酸、碱、油的环境中。如接触上述条件后变得发黏、发脆，即使在保质期内也不应再使用。

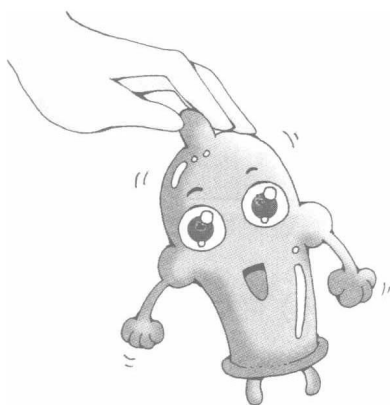
※ 小心撕开独立密封的包装袋，避免用剪刀一类的利器。

※ 必须在性交开始前戴上。

※ 在阴茎勃起前应捏瘪避孕套顶端供贮存精液用的小气囊，以防止气囊中的空气遇热膨胀，促使射精时精液向阴茎根部溢出。

※ 保留避孕套前端的空间。

※ 避孕套不宜事先展开，而应在勃起的阴茎头上自





阴茎头部分顺势向下展开。

※ 保证避孕套套住整个阴茎。

※ 避孕套只能使用水基润滑剂。凡士林、液体石蜡、搽脸油、食油等均可在短时间内增加避孕套的脆性，加速其破裂。

※ 避孕套如在使用中发现裂孔或滑脱，只更换避孕套仍是不安全的，应该立刻停止性交，使用消毒剂清洗生殖器。

※ 射精后应在阴茎疲软前以手指按住避孕套底部连同阴茎一起抽出。

※ 取下避孕套时不可让精液流出，也不要让避孕套外面的阴道分泌物接触身体。每个避孕套只能使用一次，用过的避孕套应装入塑料袋扔进垃圾桶。

※ 取下避孕套的手指不可能不同时接触精液和阴道分泌物，因此性行为后不能再用手抚摸女性器官，必须立刻在流动水下用肥皂水洗手。

※ 如果出现精液进入阴道内情况，马上采用紧急避孕法。

04 使用避孕套避孕有哪些优点和缺点？

(1) 优点：

避孕套作为避孕工具使用简便，用法得当避孕效果良好，无毒副作用，价格便宜，便于推广。



此外，避孕套还有以下的功用：

※ 防止性传播疾病的传播：使用避孕套可避免两性生殖器的直接接触，从而可以预防梅毒、淋病、尖锐湿疣或艾滋病等性传播疾病。

※ 治疗某些免疫性不孕：有些不孕的妇女体内存在抗精子抗体。性交后精子进入宫颈黏液，其中的抗体可使精子凝集或制动，使之不能上行入子宫腔，从而导致不孕。若采用避孕套3 ~ 6个月，可暂时断绝与精液的接触，待妇女体内抗精子抗体的滴度下降后，停用避孕套后短期内可望受孕。

※ 辅助治疗某些男子性功能障碍：男子早泄采用避孕套，可降低阴茎头的局部兴奋性，有助于延长性交的时间。

※ 其他：阻断包皮垢与子宫颈的接触，或有助于减少宫颈癌的发生。当然这并不是积极的措施，治疗包茎、包皮过长做好外阴卫生才是根本的方法。

特别提醒

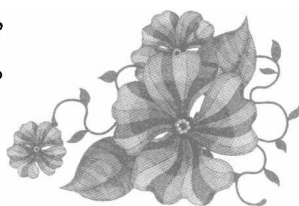
有个别妇女对其丈夫精液过敏，性交时采用避孕套可防止发生过敏反应。

(2) 缺点：

※ 用法不当可致性交过程中避孕套破裂，或性交结束时将避孕套遗留在阴道中，使精液流入阴道，从而导致避孕失败。

※ 少数人用避孕套后性感减弱。

※ 个别对橡胶过敏者不能使用。





05 什么是女用避孕套？

女用避孕套是由聚氨酯特殊材料制成的柔软、透明且坚固耐磨的鞘状套，它的长度约为17厘米，厚度为0.42~0.53毫米，最大直径为7.8厘米，在避孕的同时能极有效地防止性传播疾病（包括艾滋病）的传播。避孕套的两端各有一个易弯曲的环，套底完全封闭，使用时将紧贴阴道的末端，外端的环较大且较薄，使用时将始终置于阴道口外部以阻隔男性阴茎根部与女性外阴在性交时的直接接触，较男用避孕套更有效地防止了病菌的传播。

女用避孕套内涂有以二甲聚硅氧烷为主要原料的、惰性的、对精子无杀伤的润滑剂，在性交时能使男性的阴茎在套中活动自如。与男用避孕套不同，由于使用聚氨酯超薄材料制造，在使用女用避孕套时，性伴双方都能达到最大的敏感度以得到最

特别提醒

女用避孕套由手工放入阴道，它可于性交前数小时放入，也可即时使用。与男用避孕套不同的是，它无须男性勃起的阴茎作为避孕套置入取出的辅助，从而不会使性交过程产生停顿或中断，同时也缓解了以往男性对戴避孕套的抵触情绪。并且由于其独特的设计与特殊的材料，使它最大限度地防止了各种性病病毒和艾滋病病毒的传染。



大的欢愉感觉。

06

应该如何使用女用避孕套？

首次使用女用避孕套，最好先练习一下怎样把它放进体内。首先选择一种你认为最舒适的姿势：可以躺下来，把双腿分开坐着，或者把一只脚放在椅子上。沿包装袋的切口撕开，取出护套。内置的弹性内环应该在护套开口的一端。用拇指、食指和中指挤着内环的下半部，这样便能紧抓并且收窄内环，把它顺利放入体内。这时，以另一只手将大阴唇分开，挤压着内环尽量推往阴道内。然后把手指伸进护套内，直至触摸到内环为止，再继续把内环推进阴道内。当内环刚好包住子宫颈，护套便安放妥当。可以用手指伸入阴道内，并感觉内环的位置，它就在阴道内数厘米的地方。外环和护套的少部分还会露于阴道外，这是正常现象，无须担心。

为避免精液倒流，请在起身前取出避孕套。取出时捏紧并旋转开口环的同时缓缓地将避孕套拉出。

下列情况需额外使用润滑剂：阴茎干涩，无法进出自如，性交时发出响声，在性交时感觉到避孕套的存在。





07

如何选购及保管避孕套？

（1）选购避孕套的原则：

※适宜的型号：根据阴茎勃起后的长度和粗细程度，选用不同的型号。

※质地要求：优质的超薄型避孕套最好，可保证避孕效果，也不致削弱性感；波纹型或颗粒型避孕套可增加摩擦力，增强性感。

※根据双方的心理状态及具体情况可选择不同颜色、香型或释放药物的避孕套。

※避孕套均为橡胶制品，购买时应注意有效期限，过期后橡胶老化、变质，可影响效果。建议一次购买量不要过大；过期产品不要再用。

（2）避孕套的保管应注意以下几点：

※购得的避孕套最好再仔细复查有无漏气，然后卷好保存。

※应将避孕套保存在干燥、凉爽处，避免接触油类。

※若需重复使用时，应在用后以水清洗干净、晾干，检查确系完整者，涂以滑石粉保存。涂有硅油的透明超薄型避孕套为一次性使用，不能保存。





08

避孕套意外脱落怎么办？

第一步：伴侣双方都应该立刻冲洗外生殖器。

女性应该用性质温和的肥皂和流水冲洗下体，这样可以在精子或细菌进入身体前去除它们。注意不要过分用力擦洗，否则会破坏阴道内的有益菌生长环境，增加感染性传播疾病的概率。

第二步：服用紧急避孕药。

在意外发生后72 小时内服用，防止意外怀孕的成功率是89%。药店有售紧急避孕药，或者直接到医院咨询过医生后按照说明书或医嘱服用。

第三步：进行性传播疾病检查。

在意外发生后1周之内进行衣原体和淋病感染的测试，在3个月之内进行复查以防止潜伏的感染，并要求进行皮肤接触类型传播疾病的检查，如疱疹和人乳头状瘤病毒（HPV），当然如果确信你的伴侣并无任何疾病而且没有其他的性伴侣，这个步骤可以省略，如果你有所怀疑，检查还是必要的。





09

哪些使用避孕套的方法是错误的？

- ※ 在戴上避孕套之前就将套体完全展开；
- ※ 戴避孕套时，没有将其顶端的空气放出来；
- ※ 使用避孕套时，经常将里面一层翻在外面戴；
- ※ 在真正插入时才戴上避孕套；性生活结束后，拿掉避孕套时没有握住避孕套的底部；
- ※ 在两次连续的性爱过程中，重复使用一个避孕套；

以上这些错误使用方式，容易导致性生活中润滑不足，套体破裂，精子溢出等问题，这使男性感染性病的风险提高了将近2倍，女性非意愿妊娠概率也大增。因此，有必要提倡正确使用避孕套的观念。

10

哪些因素可能导致避孕套的安全性下降？

(1) 戴套不小心。

一般来说，佩戴避孕套往往是在调情和激发性欲的前戏阶段。戴套时，指甲或戒指无意中划破避孕套，导致避孕失败。

