

自然避孕 优孕优生
尊重生命 拒绝人流



避孕 改变一生

今天的选择
决定明天的命运

徐世旺◎著



四川出版集团
四川科学技术出版社



避孕

改变一生

徐世旺·著

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

避孕 改变一生/徐世旺著. - 成都:四川科学技术出版社,2013.3

ISBN 978-7-5364-7587-8

I. ①避… II. ①徐… III. ①避孕-基本知识 IV. ①R169.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 056726 号

避孕 改变一生

著 者 徐世旺
责任编辑 李 珉
设计制作 刘彦青
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

成品尺寸 167mm × 240mm

印张 8 字数 80 千

印 刷 成都思淮彩色印务有限责任公司

版 次 2013 年 3 月第一版

印 次 2013 年 3 月第一次印刷

定 价 28.00 元

ISBN 978-7-5364-7587-8

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031



序言

亲爱的中国读者，你们好！我是德国自然避孕协会的理事长伊丽莎白·莱特-宝拉。从1981年到现在，我们一直致力于青少年生理知识和性教育，并为已婚夫妇提供避孕和优生辅导。

三年前，徐世旺先生特意乘车来到墨尼黑市我的家中，向我咨询德国青少年性教育的模式和现状。我们谈了性教育对孩子们的影响，还有对他们未来人生、爱情和家庭幸福的重要影响。

当时，徐先生告诉我中国每年有数千万女性经历人工流产手术。这让我非常惊讶，在德国这是不可想象的。一方面法律不允许我们随意堕胎，另一方面人们也不愿意剥夺孩子生存的权力。

我深刻体会到徐先生对中国女性健康的关注，还有对生命的敬畏和热爱。他说要努力普及避孕知识，改变中国女性人工流产泛滥的现状，并希望得到我们的支持。我们非常高兴看到在中国有热心青年投身到这个事业中，并且将会尽一切可能支持他。中国是拥有十几亿人口的世界大国，普及避孕知识对每个公民、每个家庭和整个社会都有积极意义。

现在，我很高兴地看到徐先生终于写成《避孕 改变一生》这本书。我相信，你不仅能在这本书里面找到你想要的答案，而且只要你认真体会，这些知识可以改变你的爱情、你的家庭和你的生活。当然是朝着更好的方向改变！



作者与伊丽莎白·莱特-宝拉合影



作者与伊丽莎白·莱特-宝拉一起探讨避孕教育



前言

根据国家卫生部 2012 年 6 月公布数据显示，每年全国有超过 2 000 万的女性接受人工流产手术。如果加上私立医院、私人诊所等流产数量，估计全国每年流产的女性至少在 3 000 万以上。

2012 年 12 月中国人口协会发布的调查结果显示，目前我国不孕不育患者已超过 4 000 万人，占育龄人口的 12.5% 之多，相当于每 8 个女性中就有一人患有不孕不育症。而 20 多年前，不孕不育率仅为 3%。在快速增长的不孕不育患者中，25~30 岁女性居多，并逐年呈上升趋势。而人工流产是当前不孕不育高发的最主要原因之一。

每年约 1 600 万新生儿中，有 180 万早产，120 万患有新生儿缺陷。专家表示，当下盛行的不孕不育症、早产、新生儿缺陷均与意外怀孕、人工流产有着直接关系。意外怀孕导致的人工流产，不仅严重摧残着无数女性的身体，同时也影响着下一代祖国花朵的健康体质。

许多读者可能会认为，去流产的都是些不懂事的年轻少女。但事实却令人异常惊讶，根据《健康时报》2009 年 7 月刊做的调查显示，已婚女性中做流产手术比例居然高达 90% 以上，而且其中 50% 以上是重复流产。

每一个触目惊心的数据背后都有一个惨烈、心酸的故事，并在悄悄地改变着中国一代人、甚至几代人和无数家庭的命运。

其实，避孕不仅仅是选择避孕药还是避孕套那么简单。

从小处讲，避孕关系到男女双方的身体、健康、亲密关系、家庭幸福、性生活的乐趣和激情；它也关系到两人之间的互相信任、尊重、体谅、爱情和忠诚；同时也关系到两个人的未来和新的生命是否健康。

从大处讲，避孕关系中国所有女性的生殖健康和生育能力。如果人工流产泛滥的现象不加以遏制，20年以后，或许将会有超过50%的家庭因为不孕不育症而无法拥有孩子。这将对未来中国社会人口结构、人口质量、养老保障、家庭稳定和社会稳定产生持久、深远的影响。客观上也造成中国医疗资源、社会财富的巨大浪费和损失。

作者发现，避孕失败的根本原因在于普通民众对避孕知识的匮乏：学校没有教育孩子为什么要避孕；家长不知道怎么教育子女去避孕；医生没有时间教育患者如何改善避孕措施。大家对各种避孕方式的原理、有效性、副作用缺少全面的认识，这就造成盲目恐惧或盲目信任。譬如，许多年轻女性把紧急避孕药、人工流产当作常规的避孕方式。大部分人的避孕知识来源于网络、朋友间的交流等非权威渠道。

因此，作者认为，减少意外怀孕和人工流产的出路，有四个方面的事情需要做：

1. 普及女性生殖、生理知识，培养正确的生育观：当女性正面了解自己的生理周期后，可以更好地正确理解性行为对自己的健康和未来生育能力的影响，并懂得在性行为时如何保护自己的身体。

2. 宣传正确的两性观念：从青春开始加强性教育，倡导相互的责任和尊重。性行为是男女双方共同参与的行为，就应该由双方共同为这个行为承担责任。因此，避孕不仅仅是女性的个人责任，也是男性保护和尊重女性的责任和义务。

3. 强调安全性行为的重要性：有准备的、安全的性行为才会真正给双方带来快乐和愉悦，否则只会给女方造成长期的痛苦和悔恨。而当前盛行的无痛人流和紧急避孕药的温柔广告，在很大程度上麻痹了痴情男女的神经，以为只要出钱，任何意外怀孕的后果都可以摆平，反而忽略了安全性行为的重要性。

4. 提高普通百姓对避孕方法的知情权和选择权：让每个人都有权利知道所选择的避孕方式的使用方法、原理、副作用影响、优缺点等真相，尤其是人工流产对女性健康、生育能力的负面影响。扩大知情权并不代表禁止这些事情发生，而是让每个人（包括成年人和未成年人）都清楚地明白，今天做出的选择，明天将会产生什么样的结果。

本文作者尝试站在一位普通百姓的角度，浅显易懂地描绘、阐述女人生殖原理、各种避孕方法的真相、人工流产的危害以及避孕与优生的关系。目的在于普及女性生理知识，让每个女人更加全面了解自己的身体，了解各种避孕方法的真相，了解流产的危害，进而懂得珍惜自己的身体，更加重视避孕工作，不再盲目意外怀孕，杜绝人工流产的发生。

由于作者曾在德国生活多年，亲眼目睹德国人对自然避孕法的认识和应用，并从中受益匪浅。因此，作者尝试简明扼要地将德国人普遍使用的自然避孕法介绍给中国读者。真心希望每个读完此书的人，都对自己的生理周期、避孕方法、生育观念有全新的认识，并将你的收获分享给身边需要帮助的人。我们深信，知识会让生活变得更加美好！

祝你阅读愉快！

徐世旺
二零一三年初春于杭州

目录

第一章 你不知道的身体秘密

1. 女性内生殖系统 / 2
 - 1.1 阴道 / 2
 - 1.2 子宫颈 / 3
 - 1.3 子宫—子女的宫殿 / 3
 - 1.4 输卵管 / 4
 - 1.5 卵巢—女人的生命之源 / 5
2. 大脑总指挥 / 5
3. 怀孕过程的四步曲 / 6
4. 女人为什么要来月经 / 7
5. 什么是一个月经周期 / 8
6. 不成文的 28 天金律 / 8
7. 月经不调与女人健康的关系 / 9
8. 什么是内分泌 / 9
9. 女性最重要的三大性激素 / 10
10. 什么是排卵 / 11
11. 双胞胎是怎样形成的 / 13
12. 女人一个月经周期内会多次排卵吗 / 14
13. 什么是黄体功能不足 / 15
14. 为什么有月经却无排卵 / 16
15. 哪几天是女人的安全期 / 16
16. “前七后八”算安全期靠谱吗 / 18
17. 排卵期：发掘你的“维纳斯周” / 19
18. 黄体期：理解孕激素的语言 / 20
19. 什么是基础体温 / 21
20. 为什么一定要刚睡醒时测基础体温 / 21
21. 基础体温与排卵有什么关系 / 21
22. 从基础体温看月经周期 / 23
 - 22.1 正常排卵的基础体温曲线 / 23
 - 22.2 无排卵基础体温曲线 / 24
 - 22.3 基础体温反映黄体功能不足 / 24
 - 22.4 基础体温诊断早孕 / 26

- 22.5 判断怀孕早期胎儿稳定情况 / 26
- 23. 宫颈黏液——精子的能量加油站 / 27
- 24. 月经周期的舞台秀 / 28

第二章 各种避孕方法真相剖析

- 1. 避孕药 / 32
 - 1.1 短效避孕药 / 32
 - 1.2 长效避孕药 / 40
 - 1.3 紧急避孕药 / 事后避孕药 / 41
 - 1.4 皮下埋植避孕法 / 43
- 2. 避孕环 / 44
 - 2.1 避孕环的工作原理 / 44
 - 2.2 避孕环的种类 / 45
 - 2.3 为什么戴环会引起腰酸背疼 / 46
 - 2.4 为什么戴环后会痛经 / 46
 - 2.5 为什么戴环后月经出血时间会延长 / 47
 - 2.6 戴环后怀孕了会有什么影响 / 47
 - 2.7 避孕环的其他潜在危害 / 47
 - 2.8 哪些女性不宜戴避孕环 / 48
 - 2.9 带激素避孕环 / 48
- 3. 避孕套 / 49
 - 3.1 避孕套的正确使用方法 / 49
 - 3.2 为什么使用避孕套也会意外怀孕 / 51
 - 3.3 避孕套不是性病传播的挡箭牌 / 51
 - 3.4 避孕套有哪些副作用 / 52
- 4. 女性输卵管结扎 / 53
- 5. 男性输精管结扎 / 54
 - 5.1 男性结扎的原理 / 54
 - 5.2 男性结扎后还会射精吗 / 55
 - 5.3 结扎对男性的影响 / 55
- 6. 人工流产 / 56
 - 6.1 人工流产的原理 / 56
 - 6.2 什么是刮宫手术 / 56
 - 6.3 无痛人流 / 58

- 6.4 药物流产 / 59
- 6.5 人工流产对女性的危害 / 60

第三章 自然避孕法——避孕的终极神话

- 1. 什么是自然避孕法 / 64
 - 1.1 自然避孕法的优点 / 64
 - 1.2 自然避孕法的条件 / 64
 - 1.3 常见自然避孕法 / 65
- 2. 女人每天都会怀孕吗 / 65
- 3. 宫颈黏液观察法 / 66
 - 3.1 医学原理 / 66
 - 3.2 安全期判断方法 / 68
 - 3.3 哪些因素会影响宫颈黏液观察法 / 70
 - 3.4 宫颈黏液观察法避孕的可靠性 / 71
 - 3.5 宫颈黏液观察法的缺点 / 71
- 4. 基础体温法 / 71
 - 4.1 医学原理 / 72
 - 4.2 如何测量基础体温 / 72
 - 4.3 安全期判断方法 / 73
 - 4.4 传统基础体温法的缺点 / 73
 - 4.5 在线基础体温绘制软件 / 74
- 5. 症状体温法 / 75
 - 5.1 安全期判断方法 / 76
 - 5.2 案例分析 / 77
 - 5.3 症状体温法的优点 / 78
 - 5.4 症状体温法的缺点 / 78
- 6. 智能基础体温法（智能经期计算机） / 79
 - 6.1 研发背景 / 79
 - 6.2 产品结构 / 80
 - 6.3 使用方法 / 81
 - 6.4 避孕的有效性 / 83
 - 6.5 工作原理 / 83
 - 6.6 了解女性的身体信号 / 85
 - 6.7 联机打印用户数据表 / 86

- 6.8 智能基础体温法与计划怀孕 / 88
- 6.9 智能经期计算机的优点 / 89
- 6.10 智能经期计算机的缺点 / 90
- 7. 避孕口红 / 90
 - 7.1 原理 / 90
 - 7.2 产品功能 / 90
 - 7.3 使用方法 / 91
 - 7.4 避孕安全性 / 92
 - 7.5 结论 / 92
- 8. 排卵试纸能避孕吗 / 93
- 9. 早孕试纸 / 94

第四章 自然避孕与辅助怀孕

- 1. 克服不孕不育 / 96
- 2. 有计划怀孕：优孕优生 / 97
- 3. 最无聊的预言：生男生女 / 99

第五章 常见妇科疾病的病因及预防措施

- 1. 阴道炎 / 102
- 2. 宫颈炎 / 102
- 3. 宫颈糜烂 / 103
- 4. 子宫内膜异位症 / 106
- 5. 输卵管堵塞 / 107
- 6. 多囊卵巢综合症 / 107
- 7. 子宫肌瘤 / 108
- 8. 小叶增生 / 110

第六章 了解自己的生理周期对女性的意义

- 1. 青春期性教育的紧迫性 / 112
- 2. 亚洲自然避孕学院 / 114



第一章

你不知道的身体秘密

生活中我们发现大多数女性对自己的生理周期缺少最基本的认识，即使是已经生过孩子的妈妈也不例外。许多女性都“谦虚地”认为自己月经不调：“我的月经总是延后五天”或者“我的月经不规律”是我们听到最多的评价。那么你知道怎样才算月经不调吗？你知道什么是内分泌紊乱吗？你知道月经周期与身体健康的关系吗？你知道体温和排卵的关系吗？你知道哪几天是自己的安全期吗？

其实，你的身体每天都在通过各种生理信号和症状告诉你它的情况。或许你现在还不知道这些秘密，第一章的内容将带领你揭开女性身体秘密的面纱。



1. 女性内生殖系统

从整体结构来看，女性内生殖系统就好比是一幢豪华、精致的宫殿。阴道、子宫、卵巢等好比是宫殿里的居室和走廊。每个器官都具有各自独特的功能，时时刻刻影响着女性的健康和生活。我们先把这些器官的特点和功能一一了解清楚，以便我们更加懂得去保护和爱护它们。

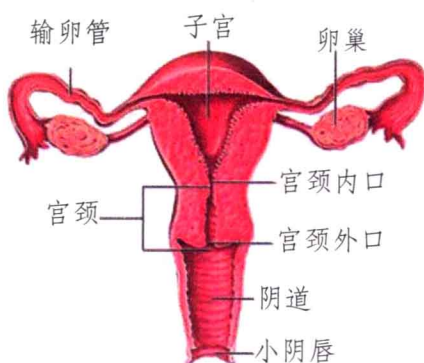


图1 女性生殖系统

1.1 阴道

阴道就像这个豪华宫殿的大门，它有两道防线：处女膜和 pH 值。成年女性阴道内的 pH 值为 3.8 ~ 4.5。这种弱酸性环境可以杀死大部分入侵的细菌。这两道防线为子宫、卵巢等其他器官起着坚固的保护作用。

同时，由于阴道与外界直接相通，也最容易受感染。当阴道的自然防御功能遭到破坏，则会造成外界病菌侵入，导致阴道炎症。譬如当 pH 值达 5.0 ~ 5.5 或更高时，细菌就容易繁衍，造成细菌性阴道炎。

生活小知识

自来水中含有大量细菌。应当用开水晾凉了再洗下身，以免受细菌感染造成阴道炎症。

1.2 子宫颈



图2 子宫颈

顺着阴道走到底，我们看到的器官叫子宫颈，它是进入子宫的大门。生孩子之前宫颈口只有小指这么粗，生完孩子以后有大拇指那么粗。长度约2.5~3厘米，你别小看宫颈个头瘦小，它的作用却非常大。它是联通子宫与外界的中间环节，尤其是生孩子的时候，宫颈可以扩张到10厘米，七、八斤重的婴儿可以穿过宫颈来到这个美妙的世界。同时，宫颈也非常容易受损、受感染，引起炎症。据统计，每年全国有超过8万女性死于子宫颈癌，成为女性健康的第一杀手。

生活小知识

来例假时，宫颈口打开，这时性生活容易使外来细菌穿过宫颈，进入子宫，引发感染和妇科炎症。因此来例假的时候严禁过性生活。

1.3 子宫—子女的宫殿

通过宫颈这个狭窄的廊道，我们就到达子宫了。这里才是女性豪华宫殿的主体。“子宫”，顾名思义就是“子女的宫殿”，是女性孕育下一代的场所。同时这里也是女性每次月经潮起潮落的地方。

成人的子宫为前后略扁的倒置梨形，重约50克，长7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米，宫腔容量5毫升。子宫是以肌肉为主而组成的器官。子宫壁有3层，最外面一层由腹膜覆盖为浆膜层；中间为肌层，是主要的也是最厚的一层；最里面的一层是子宫内膜层。





如果成年女性没有怀孕，子宫内膜会脱落形成经血流出体外；如果精子和卵子成功结合受精后，子宫内膜是胚胎在子宫里面着床（即生长发育）的温床，是女性顺利怀孕、孕育新生命最重要的物质基础之一。

子宫是上天对女性最大的恩宠，每个人都是通过子宫来到这个世界的。因此，子宫不但对女性本身健康至关重要，同时对孕育健康的下一代也是极其重要的。可惜当今社会，很多女性根本就不重视子宫健康，尤其是人工流产泛滥。一些年轻女性由于无知，反复人流、刮宫，简直把子宫当成了“少年宫”，严重影响自身健康，甚至造成不孕不育症，落下终身遗憾。

1.4 输卵管

走到子宫底部，可以看到左右两根细长的输卵管。它是连接子宫与卵巢的通道。许多人误以为排卵后，卵子会慢慢跑到子宫里面，再和精子结合受精。事实并非如此，排卵后，卵子进入输卵管末端伞部位置，呆在那里等待精子的到来。卵子最多只能存活 18 个小时。假如这段时间内没能等到精子，它便孤独寂寞而死，消失在输卵管里面。假如在这 18 个小时内，卵子和精子成功结合变成受精卵，受精卵会慢慢沿着输卵管跑到子宫里着床。所以说，输卵管是新生命形成的第一站。

由此可见，输卵管是非常重要的。如果输卵管不通畅，卵子和精子可能无法相遇，或者受精卵无法成功地通过输卵管进入子宫着床，就很容易导致不孕症。

生活小知识

所谓的结扎，其实就是通过手术剪断输卵管。这样精子和卵子就没法相遇了。

