

安 全 避 孕

A B C

[日]加藤俊治 著
仲彭军 译

山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安全避孕 ABC/ (日) 加藤俊治著; 仲彭军译. — 济南:
山东科学技术出版社, 1999.10 (2001.5 重印)
ISBN 7 - 5331 - 2587 - 8

I. 安… II. ①加… ②仲… III. 避孕 - 方法 IV. R169.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 62119 号

YOKU WAKARU NINSHIN NO SUBETE

©SHUNJI KATOU 1998

Originally published in Japan in 1998

by YUKI SHOBO PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Chinese Language Copyright © 1999 by

Shandong Science and Technology Press

图字: 15 - 99 - 012

目 录

生育知识	
生育与否的自由	1
为了母子的幸福	1
家庭计划始于妊娠调节	2
古人的避孕方法	3
<hr/>	
男女生殖器官的不同	4
男性生殖器官	4
女性生殖器官	7
<hr/>	
受孕与妊娠	10
精子与卵子的结构	10
精子与卵子的相遇——受精	12
等候受精卵的子宫	14
受精卵着床——妊娠	14
<hr/>	
怀孕初期身体的变化	15
怀孕 1 个月(1~4 周)	15
怀孕 2 个月(5~8 周)	16
怀孕 3 个月(9~12 周)	16
怀孕 4 个月(13~16 周)	17

避孕应具备的 3 个条件	18
--------------------	----

避孕套法	19
------------	----

最常采用的方法	19
---------------	----

避孕套的种类	19
--------------	----

避孕套的戴法	20
--------------	----

戴避孕套的时机	21
---------------	----

戴避孕套的技巧	22
---------------	----

为了确保避孕	22
--------------	----

使用后的注意事项	22
----------------	----

避孕套破裂时的处置	23
-----------------	----

失败的原因	23
-------------	----

预防早泄	24
------------	----

问答角	25
-----------	----

阴道外射精法	27
--------------	----

阴道外射精法的含义	27
-----------------	----

容易导致失败的射精前抽出法	27
---------------------	----

易导致不满的射精前抽出法	28
--------------------	----

体外性交法	28
-------------	----

问答角	29
-----------	----

精子杀灭剂法	30
--------------	----

强力杀灭精子	30
--------------	----

精子杀灭剂的使用方法	31
------------------	----

注入精子杀灭剂后的注意事项	31
---------------------	----

使性行为更顺畅	32
---------------	----

不会导致畸形儿出现	32
提高精子杀灭剂效果的方法	33
失败的原因	33
问答角	34

片剂、坐药	36
片剂的避孕原理	36
片剂的放入方法	36
塞入的时间	37
溶化后有发热的感觉	37
提高避孕效果的方法	38
失败的原因	38
使用时的注意事项	38
易于溶化的坐药	39
问答角	39

子宫颈帽法	40
尺寸必须合适	40
正确的使用方法	41
感觉不变	42
性交结束后继续戴 8 小时	42
子宫颈帽的禁忌	42
失败的原因	43
问答角	43

海绵球法	45
正确的使用方法	45
使用时的注意事项	46

使用海绵球的优点	46
清洗法	47
在两三分钟内洗净	47
冲洗式清洗法	47
抽吸式清洗法	48
清洗液的注意事项	49
狄野式避孕法	49
狄野学说的创立	49
狄野式避孕法的优点及不足	50
了解准确的月经周期	51
正确的计算方法	52
采用狄野式避孕法时的注意事项	54
不适合采用狄野式避孕法的情况	54
问答角	55
基础体温法	56
通过基础体温确定排卵日	56
基础体温的测量方法	58
安全期从高温期第四天开始	58
各种各样的基础体温曲线	59
不能每天早晨测定体温时	61
排卵日身体的变化	62
避免失败的方法	62
问答角	64
避孕环	66


基础知识	66
避孕环的作用原理	66
避孕环必须由专科医生放置	67
放置避孕环后的注意事项	67
避孕环有时会脱落	68
使用时的注意事项	68
放置避孕环的禁忌症	70
问答角	70



口服避孕药的问世和利用状况	72
梦想的实现	72
确保避孕效果	73

口服避孕药的副作用	75
在专科医生指导下服用	75
□口服避孕药与呕吐的关系	76
□口服避孕药与体重的关系	77
□口服避孕药与头痛的关系	78
□口服避孕药与黄疸的关系	78
□口服避孕药与癌症的关系	79
□口服避孕药与畸形儿的关系	79
□口服避孕药与血栓形成的关系	80

口服避孕药的优点	81
对月经的作用	81
对子宫内膜炎的作用	82
早期发现癌症	83

美容作用	83
<hr/>	
口服避孕药的服用方法	84
月经开始后第五天服用	84
<hr/>	
有关事后避孕的研究	85
前列腺素实验	85
问答角	86
<hr/>	
	
人工流产的基本概况	94
人工流产的问题	94
人工流产的注意事项	94
选择好医生的方法	95
手术前后的注意事项	95
与其流产,不如采取安全避孕措施	96
<hr/>	
绝育手术	97
绝育手术可确保永久避孕	97
男性绝育手术	97
女性绝育手术	99
<hr/>	



基础知识

生育与否的自由

● 为了母子的幸福

人类可以在不生育孩子的前提下，根据自己的意愿过性生活，也可以不通过性行为而生育后代。人类的生育行为与性行为是完全分离的，提出这一论点的，是《性文化史》一书的作者莫尔斯博士。

也就是说，人类的性行为并非与繁衍后代（受孕、妊娠、生育）无关，但也不像其它动物那样只是以生育为目的。人类可以控制生育，这与动物有着天壤之别。因此，对于人类来说，性行为不仅仅是一种本能，甚至是一种文化。

但令人遗憾的是，在现实生活中，有些人尤其是女性，经受不住本能的诱惑，也享受不到真正的乐趣。

实际上，吃亏的是女性，受伤害的也是女性。因此，更希望女性能够掌握有关知识，变得更加聪明。

当然，要想得到幸福，仅靠女性的力量是远远不够的，如果没有男性的协作，就不可能有真正的性行为方面的幸福。从这一意义上说，希望男女双方都能够仔细阅读本书。

以往人们常将因男女不合作、性无知以及不恰当的避孕

方法所导致的失败统统归罪于医生，并迫切期望得到解决。幸而医学的进步日新月异，医学的进步与普及挽救了许多人的生命，减少了避孕的失败。与此同时，确实也有人误认为现代医学可进行任何手术。请务必记住，人工流产术有一定的危险性，是不得已情况下采取的手术，如有可能，最好不做。有人认为自己还年轻，即使流几次产也不会有事，这种想法是错误的。

为了避免这种有一定危险性的手术，为了充分发挥你所具有的生育与否的自由，请掌握有关避孕的知识，进而体味夫妻两性间的愉悦之情，构筑一个健康的家庭。

●家庭计划始于妊娠调节

所谓避孕，是指人为地阻碍妊娠。现在一般所说的避孕，是指人为地、一时性地阻止妊娠，亦称为妊娠调节。

对于避孕，必须站在母体健康和家庭幸福的立场上加以考虑，进一步说应从国家和世界的角度加以考虑。

为了使生育与否的自由在性生活中得以尽情发挥，首先必须具备正确的妊娠调节知识。

家庭计划是指根据家庭的具体情况进行妊娠调节，也就是说使生育具有计划性。

妊娠调节的必要性随着家庭计划呼声的提高而越来越受到人们的重视。在1929年世界范围内的不景气之后，美国和欧洲家庭计划的呼声大大提高。

在此之前，规矩者孩子多，穷人孩子多，越是贫穷的家庭孩子就越多。这些人，由于受不到良好的教育，因而总处于社会的下层，并形成一种恶性循环。这一现象在包括美国

和欧洲在内的世界范围内普遍存在。

家庭计划，是指根据家庭的经济状况和生活状况控制孩子的数量，调整生育间隔，保障母体健康，使孩子接受良好的教育，成为有用的人才。这是家庭幸福的基础，为此必须进行妊娠调节。

结婚以后，女方要经历受精、妊娠、生育这一过程。所谓家庭计划，不是说不生育孩子，因为有时因母体健康状况以及经济情况等原因必须采取避孕措施。避孕分为暂时性避孕和永久性避孕。在不想生育期间所采取的暂时性避孕措施即为妊娠调节。对此，因某种原因不希望再生孩子而采取的避孕措施称为永久性避孕。

不管是暂时性避孕还是永久性避孕，都不仅仅是女方的事，有时也需要男方来履行，而且必须记住，不管由哪一方履行，没有双方的协作是决不会圆满成功的。

●古人的避孕方法

古希腊妇女就使用过用羊毛做成后在各种油中浸泡过的止血塞。据说埃及妇女曾用鳄鱼粪做成类似子宫栓的东西塞入阴道，或使用亚麻做成并在金合欢树胶发酵液中浸泡过的子宫栓。这些方法虽显得幼稚，但也有一定的药理作用。

此外，不同国家还有很多近似迷信的说法，如新娘不想要孩子时可在坐马车时将手指垫在臀下，或在不要孩子的年份在胸前捧一个烤栗子，或在月经来潮的前三天每天喝下14条活蝌蚪等等。但是，随着月经、女性生理结构以及受孕、妊娠原理等问题的阐明，与此有关的迷信、传说以及不科学的东西逐渐被人们抛弃，无数科学且卫生的方法被人们

广为采用。

以下本书将论述最新的避孕知识。在讲述避孕方法之前，有必要了解一些有关男女生理、受孕、妊娠等方面的知识。

男女生殖器官的不同

妊娠调节只有在男女双方的协作下才能得以实现，对性知识没有正确的理解，对相互间的生理一无所知，是无法取得妊娠调节成果的。为此，先阐述一下看似明白却又知之甚少的男女生殖器官。

●男性生殖器官

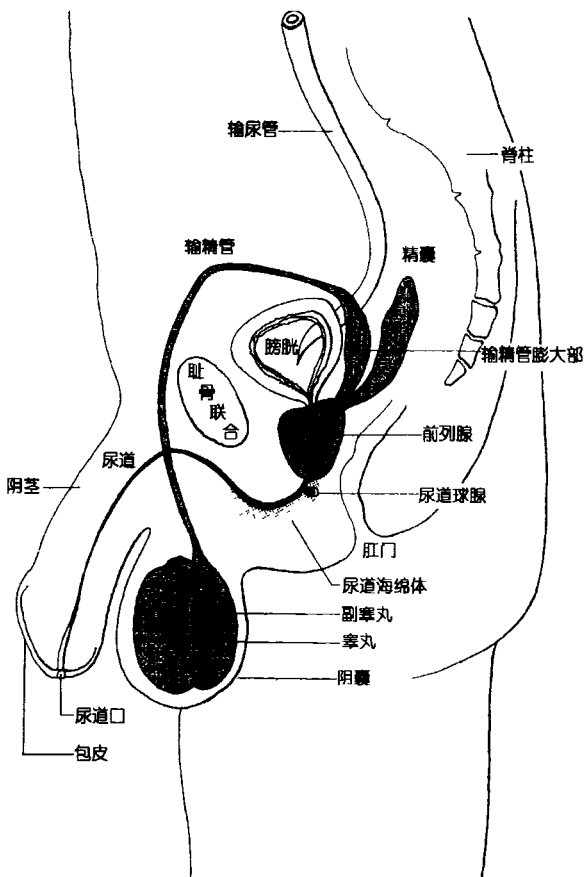
男性生殖器官从身体外部看有阴茎和阴囊，体内有尿道、尿道球腺、前列腺、精囊以及输精管等。

【阴囊】垂于两腿之间，呈袋状，有许多皱褶，有利于温度的调节。当周围温度升高时，皱褶伸展，以保持热量。阴囊之所以位于体外，是因为阴囊中的睾丸生成的精子不耐热，如果位于体内，精子可因体温的热度而死去。可以说，阴囊是一个天然冷库。

【睾丸】阴囊分为左右两部分，分别为睾丸和副睾。睾丸相当于女性的卵巢，主要产生精子，同时分泌性激素。如果将睾丸摘除，男性的体态及性格将会女性化。

【精子和精液】精子亦存在于刚出生的婴儿的睾丸中，只是尚未成熟，只有到青春期时才开始发育，并经副睾被送到输精管。

*男性生殖器官的构造



输精管经副睾与精囊相连，是一条长约 45 厘米的细管。在副睾尾部成熟的精子，与副睾壁分泌的液体混合后被送入输精管，输精管积满后又被送入精囊，并在此进行短时间贮存，在贮存期间被加入黄色胶状粘液。但仅此还不能成为精液。只有当射精发生，精子与副睾和精囊分泌的粘液一起被排入尿道时，前列腺收缩，将前列腺分泌液排入尿道内的精子和粘液中，从而形成了真正的精液。正是因为前列腺分泌液混入精液，从而使精子具有了向卵子游动的活力。

【前列腺】前列腺的形状与栗子相似。前列腺分泌液为牛奶样碱性液体，约占射精时液体排出量的 80%。

前列腺还有另外一个重要作用，即在射精时前列腺发生收缩，在输精管开口处的上方对尿道施加压力，既可使排入尿道的精液不致于倒流，又可使尿液不会同精液一起排出。

【尿道球腺】尿道球腺亦开口于尿道，分泌透明的粘液。该粘液在兴奋时被分泌出来，主要作用是湿润龟头，使阴茎能够顺利地进入阴道。此外，该分泌液呈碱性，可中和呈酸性的阴道，以利于不耐酸的精子通过阴道。

【阴茎】阴茎是由阴囊根部向外凸起的柱形肌肉，被覆包皮，前端凸起，形成龟头。龟头上密布神经，被覆粘膜状皮肤。

阴茎是由包绕尿道的尿道海绵体和位于左右两边的阴茎海绵体束构成。海绵体内部有着类似海绵似的空隙，在通常情况下，阴茎因其自身的重量呈下垂状态，当遇到性刺激时，海绵体中无数的血管被充满血液，使阴茎变硬，呈所谓勃起状态。性生活时，男性的阴茎必须勃起。

分布于龟头和包皮的性神经受到刺激后，性兴奋性提

高，当积蓄到一定程度时，可刺激射精中枢，引起射精。

射精是指精囊中含有精子的液体和前列腺分泌的前列腺液在尿道混合后形成精液排出体外。这是一个中间无法加以控制的反射过程。

●女性生殖器官

女性生殖器官包括体外可以看到的外生殖器和体外看不到的内生殖器。外生殖器包括大阴唇、阴蒂等，内生殖器包括子宫、卵巢、输卵管和阴道等。

【卵巢】卵巢位于子宫两侧，呈豌豆形。如同精子在睾丸中生成一样，卵子在卵巢中生成。

女性在出生时就已经具有约 10 万个未成熟的卵子，称为原卵。这些原卵到青春期时减少到 3 万个左右，其他原卵成为这 3 万个称得上是精华的原卵的营养物质。

青春期以后男子的精子经常在睾丸中生成，与此不同的是，卵子是以 28~30 天为一周期成熟一个排出一个。因此，女性一生中大约只排卵 400 个左右。

如同睾丸分泌雄激素一样，卵巢分泌雌激素、黄体素和卵泡素。

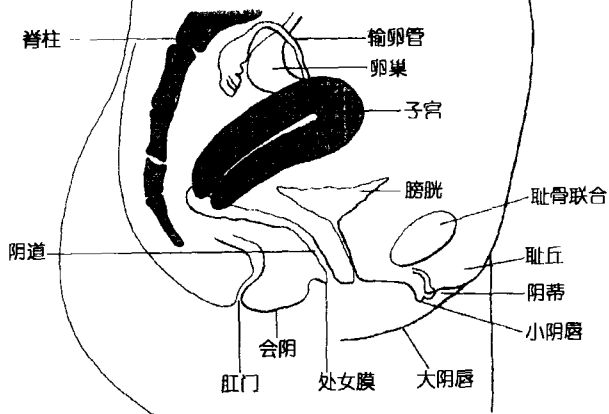
月经周期的前半段时间到排卵时卵巢分泌黄体素，排卵后到下次月经开始时同时分泌卵泡素和黄体素。

卵泡素的作用是使子宫和乳腺成熟并促进子宫内膜增殖。黄体素具有抑制子宫敏感性的作用，可预防妊娠时流产的发生。

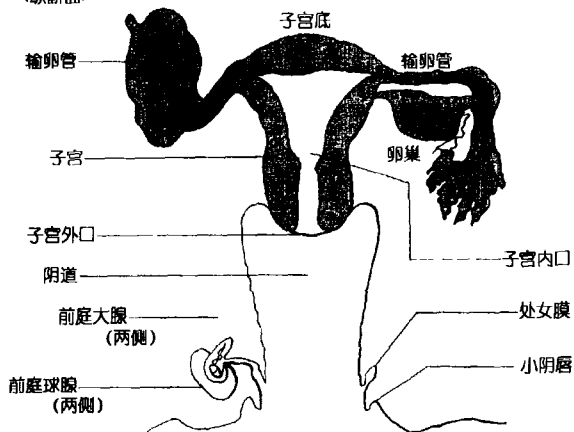
【输卵管】输卵管是一条连接卵巢和子宫的细管，长约 10 厘米。输卵管与子宫相连的部分较细，与卵巢相连的部

*女性生殖器官的构造

<横断面>



<纵断面>



分呈喇叭状张开，整体呈环抱左右卵巢的形态。

卵子被排出后，在输卵管内壁纤毛向子宫游动的作用下被送入子宫。途中如与精子相遇，即可受精。

一般认为，卵子被排出后在一天以内死亡。也就是说，当其游动到输卵管靠近子宫的地方时已经死亡，因而不会受精。

【子宫】子宫呈倒梨状，大小如普通鸡蛋，由肌肉组织构成，上方较粗的部分称为子宫体，下方较细的部分称为子宫颈。子宫的下端凸向阴道，上端由盆腔保护，但不与盆骨相连。由于有肌肉和韧带的支持，活动身体时子宫的位置不会发生移动。

子宫内腔的长度约为7厘米，外宽约为5厘米，壁厚约2.5厘米。

子宫内壁的粘膜层（子宫内膜）呈周期性脱落和生长。在卵巢分泌的激素的作用下，子宫内膜于月经过后逐渐变厚，目的是使受精后的卵子到达子宫时有一个舒适的住所，使受精卵着床后能够得到足够的养分。

当排出的卵未受精时，从排卵十几天后开始，卵泡素和黄体素的分泌减少，变厚的子宫内膜开始脱落。这时发生的出血即为月经。

【阴道】阴道呈管状，分别连接于子宫和外阴，被肌肉和粘膜包绕，长约7.5厘米，极为柔软，富于伸缩性。

阴道靠近子宫处的部分叫做阴道穹窿，开口于外阴处的部分称为阴道口。

构成阴道壁粘膜的细胞，在卵泡素的作用下分泌一种叫做糖原的物质。阴道杆菌在阴道中经过不停的繁殖，将糖原转化成乳酸，使阴道始终保持酸性，以预防病原菌感染。这