

# 避孕

与男性发生性关系时，您可以使用不同的避孕方法来防止怀孕。您有权使用避孕措施，并选择最适合自己的方法。



## 为什么需要避孕？

当您与男性发生阴茎进入阴道内的性行为时，他的精子可能会使您的卵子受精，从而导致怀孕。如果您不想怀孕，则可以采取避孕措施。

## 避孕措施的类型

没有一种避孕方式是100%有效的。每一种方法都有其优缺点。在选择避孕方法时，需要考虑很多方面。例如，它的有效性、成本、使用方便程度或您所处的人生阶段。

最有效的避孕方法列举如下。

### 长效可逆避孕(英文简称“LARC”)

LARCs 是非常有效的避孕方法。另一个好处是，您不必每天或每次进行性行为时都要考虑避孕的问题。

LARCs 包括：

- 激素皮下埋植 (Implanon®)
  - 医生或护士在您的上臂皮肤下插入一个小型植入物
  - 植入物会释放孕激素，这种激素会阻止排卵，并使子宫颈黏液变稠，阻止精子进入子宫
  - 植入物可持续3年有效
  - 激素植入物的有效率为99.7%至99.95%
- 激素注射 (Depo Provera)
  - 医生或护士每12周给您注射一次孕激素
  - 孕激素会阻止排卵(即卵巢释放卵子)，并使子宫颈黏液变稠
  - 激素注射的有效率为96%至 99.8%
- 宫内节育器 (IUD)
  - 医生或护士通过阴道将IUD (一个小的 T 形装置) 插入您的子宫
  - IUD 可阻止精子到达卵子
  - 激素型宫内节育器 (Mirena® 或 Kyleena®) 可持续5年有效
  - 铜制宫内节育器的使用寿命为5至10年
  - 宫内节育器的有效率为99.5%至99.9% (激素型宫内节育器的有效性略高于铜制节育器)。

## 避孕丸(即口服避孕药)

您需要每天在大概同一时间服用避孕药以防止怀孕。

避孕药的有效率为93%至99.5%。

口服避孕药主要有两种：

- 含雌激素和孕酮激素的复方口服避孕药
- 只含黄体酮的避孕药(迷你避孕药)。

## 阴道环

阴道环所含的激素与口服复合避孕药中的激素相同。您每个月都要在阴道深处放一个新的环,并在那里放置三周,以防止怀孕。阴道环的有效率为93%至99.5%。

## 避孕套和避孕隔膜(屏障避孕法)

屏障避孕法通过阻止精子到达卵子而起作用。

例如：

- 男性避孕套
  - 戴在勃起阴茎上的精细橡胶或合成材质的小套子
  - 男用避孕套的有效性为88%至98%
- 女用避孕套
  - 一种可以轻易贴合阴道的鞘状套
  - 女用避孕套的有效率为79%至95%
- 避孕隔膜
  - 性交前在阴道内放置一个柔软的硅胶帽,以阻止精子到达卵子
  - 避孕隔膜的有效率为82%至86%。

## 防止性传播感染(英文简称“STIs”)

大多数避孕方法都不能保护您免受性传播感染。避孕套是唯一能提供性传播感染保护的避孕方式。避孕套可以与其他形式的避孕措施一起使用。包括药店和超市在内的许多零售店都售卖避孕套。

## 永久性避孕

女性的永久性避孕需要通过手术关闭输卵管以防止怀孕。这被称为输卵管结扎或“输卵管打结”。只有在以后不想怀孕的情况下才应该考虑做这种手术。

也有针对男性的永久性避孕手段,即输精管切除术。

永久性避孕的有效率超过99%。

## 紧急避孕

紧急避孕也被称为服用“事后避孕药”。如果您忘记服用避孕丸,发生无保护措施性行为,或在性交过程中避孕套破裂,则可以使用这种方法。这种药可以防止或延缓排卵——但并不总是能够防止怀孕。其有效率在85%左右,在性生活后24小时内服用效果最佳。紧急避孕药无需处方,可从医生或药剂师处购买。

## 在什么时候咨询医生

如果您不确定该使用哪种避孕方法,请咨询医生。他们可以解释每种方法的优缺点,让您做出明智的决定。

有些避孕方式,如LARCs、阴道环和避孕丸,必须由医生开具处方。

性生活活跃的人士务必要在医生或性健康护士处进行定期的性健康检查。

详情请浏览网站：

[www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception](http://www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception)

### 2022年8月更新

本资料说明书旨在提供信息和教育。其用途并非提供具体的医疗建议或取代医生建议。

Jean Hailes for Women's Health 感谢澳大利亚政府的支持。

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes 对女性健康这一话题采取了开放和包容的态度。“妇女”和“女孩”这两个术语在本资料中用于指代所有妇女、女孩和性别多样化的人士。

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

电话:03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)