

# 非处方避孕方法

方法	效果如何?	如何使用	优点	缺点
<b>男用避孕套</b> (乳胶或聚氨酯) 	85-98%	每次性行为时使用新的避孕套。 在勃起的阴茎上翻转避孕套，留出顶端空间保存精液。 性行为结束后，在阴茎变软前抓住避孕套边缘拔出避孕套。 如果男性或女性对乳胶过敏，请使用聚氨酯避孕套。	可以在许多商店买到。 可以将戴避孕套作为性游戏/前戏的一部分。 可有助于防止射精过早。 可预防艾滋病 (HIV) 和许多其他性病 (STI)。 可以在哺乳期使用。	可能会降低感觉。 可能会无法勃起。 可能会破裂或滑落。
<b>女用避孕套</b> (聚氨酯) 	79-95%	每次性行为时使用新的避孕套。 将避孕套置入阴道。 需要时使用额外的润滑剂。	可以在许多商店买到。 可以将置入避孕套作为性游戏/前戏的一部分。 适合于乳胶过敏者。 能预防艾滋病和其他性病。 可以在哺乳期使用。	可能有噪音。 可能难以置入。 在性交时可能会滑出。
<b>杀精剂</b> 乳液、凝胶、海绵、 泡沫、置入剂、薄膜、 栓剂 	71-85%	每次性行为时置入更多的杀精剂。 在发生性行为前将杀精剂置入阴道深处。 可以与避孕套一起使用 (以预防艾滋病和性病)。	可以在许多商店买到。 可以将置入杀精剂作为性游戏/前戏的一部分。 有多种形式。 可以在哺乳期使用。	可能增加感染艾滋病和性病的风险。 可能会刺激阴道或阴茎。 使用乳液、凝胶和泡沫型杀精剂可能比较麻烦。 不能预防艾滋病或性病。
<b>抽出法</b> 体外排精	73-96%	在射精前 (在男士达到高潮前) 将阴茎抽出阴道。 如果男士在发生性行为前先小便，效果会更好。	不用花钱。 可以在哺乳期使用。	某些人会感到缺乏快感。 如果男士不能及时抽出阴茎，就没有避孕效果。 不能预防艾滋病或性病。 必须中断性交。

方法	效果如何?	如何使用	优点	缺点
<p><b>安全期避孕法</b> 自然避孕法, 留意受孕期</p> 	75-88%	<p>通过以下方法预测受孕期:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天测量体温;</li> <li>2. 检查阴道粘液变化;</li> </ol> <p>和/或</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 坚持记录您的月经期。</li> </ol> <p>使用一种以上的方法会取得最佳效果。</p> <p>在受孕期应避免发生性行为或使用避孕套/杀精剂。</p> <p>详细说明见: <a href="http://www.americanpregnancy.org/preventingpregnancy/fertilityawarenessNFP.html">http://www.americanpregnancy.org/preventingpregnancy/fertilityawarenessNFP.html</a></p>	<p>费用低。</p> <p>可以在哺乳期使用。</p>	<p>在受孕期必须使用其他避孕方法。</p> <p>如果您周期很规律, 那么效果最好。</p> <p>使用此方法时要记住许多事情。</p> <p>不能预防艾滋病或性病。</p>
<p><b>哺乳</b> (没有月经期) 哺乳期闭经法(LAM)</p> 	95-98%	<p>在白天, 至少每4小时就喂一次奶。</p> <p>在晚上至少每6小时就喂一次奶。</p> <p>必须纯母乳喂养。</p> <p>不使用奶瓶、奶粉或辅食。</p> <p>直到出现以下情况:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 女性的第一个月经期到来</li> </ol> <p>或者</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 孩子出生后6个月</li> </ol> <p>(以先发生者为准)。</p>	<p>不用花钱。</p>	<p>必须纯母乳喂养: 不能使用奶粉或婴儿辅食。</p> <p>必须经常母乳喂养。</p> <p>不能预防艾滋病和其他性病。</p>
<p><b>紧急避孕药</b> (Levonorgestrel [左炔诺孕酮], “事后避孕”药)</p> 	59-94%	<p>在发生无保护性行为后尽早服用效果最佳。</p> <p>在发生无保护性行为后尽早服用药片。</p> <p>您最迟可以在发生无保护性行为后的第5天服用紧急避孕药。</p> <p>如果包装中含有2片紧急避孕药, 则两片一起服用。</p>	<p>可以在哺乳期使用。</p> <p>药房、医疗中心或医生可以提供紧急避孕药: 提前打电话询问是否有售。</p> <p>女性和男性都可以不凭处方购买某些品牌的紧急避孕药。</p>	<p>可能会导致胃部不适或恶心。</p> <p>下一次月经期可能会提前或推后。</p> <p>可能会导致点滴出血。</p> <p>不能预防艾滋病和其他性病。</p> <p>ella®只能通过处方购买。</p> <p>不满17岁的女性需要凭处方才能购买某些品牌的紧急避孕药。</p> <p>价格可能比较贵。</p>