

非處方避孕方法

方法	效果如何？	如何使用	優點	缺點
男用避孕套 (乳膠或聚氨酯) 	85-98%	每次性行為時使用新的避孕套。 在勃起的陰莖上翻轉避孕套，留出頂端空間保存精液。 性行為結束後，在陰莖變軟前拿住避孕套邊緣拔出避孕套。 如果男性或女性對乳膠過敏，請使用聚氨酯避孕套。	可以在許多商店買到 可以將戴避孕套作為性遊戲/前戲的一部分 有助於防止早洩 可防止艾滋病 (HIV) 感染和許多其他性病 (STI) 可以在哺乳期使用	可能會降低感覺 可能會導致無法勃起 可能會破裂或滑落
女用避孕套 (聚氨酯) 	79-95%	每次性行為時使用新的避孕套。 將避孕套置入陰道。 需要時使用額外的潤滑劑。	可以在許多商店買到 可以將置入避孕套作為性遊戲/前戲的一部分 適合於乳膠過敏者 能預防艾滋病和其他性病 可以在哺乳期使用	可能有噪音 可能難以置入 在性交時可能會滑出
殺精劑 乳液、凝膠、海綿、泡沫、置入劑、薄膜、栓劑 	71-85%	每次發生性行為時置入更多的殺精劑。 在發生性行為前將殺精劑置入陰道深處。 可以與避孕套一起使用（以防止艾滋病感染和性病）。	可以在許多商店買到 可以將置入避孕套作為性遊戲/前戲的一部分 有多種形式 可以在哺乳期使用	增加感染艾滋病和性病的風險 可能會刺激陰道或陰莖 使用乳液、凝膠和泡沫型殺精劑可能比較麻煩 不能預防艾滋病或性病
抽出法 體外排精	73-96%	在射精前（即男方達到高潮前）將陰莖拔出陰道。 如果男方在發生性行為前先小便，效果會更好。	不用花錢 可以在哺乳期使用	某些人會感到缺乏快感 如果男方不能及時拔出陰莖，就沒有避孕效果 不能預防艾滋病或性病 必須中斷性交

方法	效果如何？	如何使用	優點	缺點
<p>安全期避孕法 自然避孕法，留意受孕期</p> 	75-88%	<p>透過以下方法預測受孕期：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每天測量體溫； 2. 檢查陰道黏液變化； <p>和/或</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 堅持記錄您的月經期。 <p>使用一種以上的方法會取得最佳效果。</p> <p>在受孕期應避免發生性行為或使用避孕套/殺精劑。</p> <p>詳細說明見： http://www.americanpregnancy.org/preventingpregnancy/fertilityawarenessNFP.html</p>	<p>費用低</p> <p>可以在哺乳期使用</p>	<p>在受孕期必須使用其他避孕方法</p> <p>如果您週期很規律，那麼效果最好</p> <p>使用此方法時要記住許多事情</p> <p>不能預防艾滋病或性病</p>
<p>哺乳 (沒有月經期) 哺乳期間閉經法(LAM)</p> 	95-98%	<p>在白天，至少每4小時就餵一次奶。</p> <p>在晚上至少每6小時就餵一次奶。</p> <p>必須純母乳餵養</p> <p>不使用奶瓶、奶粉或輔食。</p> <p>直到出現以下情況：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 女性的第一個月經期到來 <p>或</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 孩子出生後6個月 <p>(以先發生者為準)。</p>	<p>不用花錢</p>	<p>必須純母乳餵養：不能使用奶粉或嬰兒輔食</p> <p>必須經常母乳餵養</p> <p>不能預防艾滋病和其他性病</p>
<p>緊急避孕藥 (Levonorgestrel (左炔諾孕酮)，「事後避孕」藥)</p> 	59-94%	<p>在發生無保護性行為後盡早服用效果最佳。</p> <p>在發生無保護性行為後盡早服用藥片。</p> <p>您可以在發生無保護性行為後的5天內服用緊急避孕藥。</p> <p>如果包裝中含有2片緊急避孕藥，則兩片一起服用。</p>	<p>可以在哺乳期使用</p> <p>藥房、醫療中心或醫生可以提供緊急避孕藥：提前打電話詢問是否有售</p> <p>無需處方，女性和男性均可購買某些品牌的緊急避孕藥</p>	<p>可能會導致胃部不適或噁心</p> <p>下一次月經期可能會提前或推後</p> <p>可能會導致點滴出血</p> <p>不能預防艾滋病和其他性病</p> <p>ella®只能憑處方購買</p> <p>不滿17歲的女性需要處方才能購買某些品牌的緊急避孕藥</p> <p>價格可能比較貴</p>