

# 自然避孕法(NFP)

## 什么是自然避孕法(NFP)?

自然避孕法可以让您无需任何药物或器械就能进行避孕。自然避孕法也叫受孕留意法。

## 自然避孕法的独特之处是什么?

自然避孕法不同于其他避孕方式。避孕是指阻止精子与卵子相遇。大多避孕措施在您每次进行阴道性交时必须使用。自然避孕法会告诉您什么时候您最可能怀孕。这些时候就是您的受孕期。自然避孕法要求您在受孕期避免进行阴道性交。

## 优点

自然避孕法不需要您服用药片、使用避孕套或在您体内放置器械。自然避孕法是一种安全的避孕方法。自然避孕法在一些反对节育的宗教中是可以接受的。

## 缺点

自然避孕法不能预防艾滋病(HIV)和其他性病(STI)。在受孕期,您不能进行阴道性交。对于经期不规律的女性来说,自然避孕法效果并不好。感染和某些药物会导致阴道粘液发生变化,使一些自然避孕法方法难以运用。无保护措施的肛交、口交和阴道性交都会增加您感染艾滋病或其他性病的几率。

## 重要术语

**月经期** — 您阴道出血时的月经周期日。

**月经周期** — 一次月经期开始至下一次月经期开始之间的时间长度。您会在月经周期中间排卵(排出一颗卵子)。排卵前后的几天您最容易受孕。这就是您最可能怀孕的时间。

**受孕期** — 您最可能怀孕的日子。为避免怀孕,您在受孕期不能进行阴道性交。具体的天数取决于所使用的方法。

**阴道性交** — 阴道性交(阴茎在阴道内)会导致怀孕。亲吻、爱抚、肛交和口交不会导致怀孕。

自然避孕法方法	它的效果如何*	您要做什么	受孕期	优点	缺点
禁欲	100%	您不能进行阴道性交。		防止怀孕的唯一100%有效的方法。 不需要买任何东西。	如果您还没做好怀孕的准备,请不要进行阴道性交。
基础体温(BBT)法	80-98%	每天早晨起床前测量您的体温。在您排卵时,体温会升高一至零点五度。	直到3天后您升高体温会降下来。	花费少。	您必须购买一支基础体温温度计。 您必须每天都测量体温。 在受孕期,您不能进行阴道性交。 对于经期不规律的女性来说,自然避孕法效果并不好。

自然避孕方法	它的效果如何*	您要做什么	受孕期	优点	缺点
<b>排卵/宫颈粘液法</b>	75-99%	在受孕期，您的阴道粘液会发生变化。大多数时间，阴道粘液又稠又粘。当您排卵时，阴道粘液会变薄变滑。	排卵期大概持续4天。当阴道粘液变得又薄又滑时，您已进入受孕期。随后的3天，您很容易受孕。	花费少。 不需要买任何东西。 这种方法让您除了4天受孕期之外的时间均可以进行阴道性交。	您必须每天检查您的阴道粘液。 在受孕期，您不能进行阴道性交。 对于经期不规律的女性来说，自然避孕法效果并不好。
<b>症状-体温法</b>	75-98%	将基础体温和粘液法结合起来。	出现受孕期的第一个症状（当粘液发生变化或体温开始升高）至体温升高后的第3天或在粘液发生变化后的第4天，以后出现的时间为准。	花费少。	您必须每天都测量体温并检查阴道粘液。 在受孕期，您不能进行阴道性交。 对于经期不规律的女性来说，自然避孕法效果并不好。 您必须购买一支基础体温计。
<b>日历（安全期避孕）法</b>	75-91%	至少跟踪6个月经周期才能预测您的受孕期。	第一天 = 最短的周期天数减18。 最后一天 = 最长的周期天数减11。	花费少。 不需要买任何东西。	当您至少跟踪6至12个月经周期时效果最佳。 在受孕期，您不能进行阴道性交。 对于经期不规律的女性来说，自然避孕法效果并不好。
<b>两天法</b>	86-97%	每天检查您的阴道粘液。然后问自己两个问题。 “今天是否有粘液？” (是或否?)。 “昨天是否有粘液？” (是或否?)。	当 <b>两个</b> 问题的答案均为“是”时，那天即为受孕期。	花费少。 适用于任何月经周期长度的女性。 不需要买任何东西。	您必须每天检查您的阴道粘液。 在受孕期，您不能进行阴道性交。 对于经期不规律的女性来说，自然避孕法效果并不好。
<b>标准天数法</b>	88-95%	用CycleBeads跟踪您的月经周期。CycleBeads是由32个珠子组成的彩色珠串。白色珠子表示您什么时候最可能怀孕。	在您月经周期的第8-19天。	花费少。	仅适用于月经周期为26-32天的女性。 在受孕期您不能进行阴道性交，使用该法每个月的受孕期为11天。 对于经期不规律的女性来说，自然避孕法效果并不好。

\*标准效果 – 最佳效果