

您的可选避孕措施

图例：



无需处方



预防艾滋病/
性传播感染




含激素













不含激素



方法	如何使用	是否改变月经?	须知事项	效果如何?
外用安全套    	<p>阴茎勃起后戴上新的安全套。</p> <p>每次发生性行为时都使用新的安全套。</p> <p>如果对乳胶过敏，请使用非乳胶安全套</p>	否	<ul style="list-style-type: none"> 可以在许多商店买到，或从健康中心或诊所免费获取。 可以作为性游戏/前戏的一部分。 有助于延长性行为时间。 可用于口交、阴道性交和肛交。 可能在性行为期间降低阴茎的敏感度。 可能会破裂或滑落。 	100人中有13人怀孕。
内用安全套 FC2®   	<p>捏住内环，将其推入阴道内。将外环留在阴道外，并在阴茎进入时将其固定到位。</p> <p>每次发生性行为时都放入新的安全套。</p> <p>根据需要使用润滑液。</p>	否	<ul style="list-style-type: none"> 可凭处方线上买到。 可无需处方在健康中心或诊所买到。 可以作为性游戏/前戏的一部分。 可用于肛交和阴道性交。 可能在性行为期间增加阴道/肛门的快感，降低阴茎的敏感度。 不含乳胶。 您和您的伴侣可能在性行为期间感觉到它。 可能难以插入。 可能在性行为期间滑脱移位。 不要与外用安全套一起使用。 	100人中有21人怀孕。
子宫帽 Caya®和Milex®  	<p>每次发生性行为时，将硅胶杯放入阴道内。性行为后将其留在体内6小时。它将杀精剂留在宫颈附近，并阻止精子与卵子结合。</p> <p>每次与杀精剂配合使用。</p>	否	<ul style="list-style-type: none"> 可持续使用长达2年。 可凭处方买到。 Caya®子宫帽只有一种尺寸。临床医生将为您适配Milex®子宫帽。 阴道感染时请勿使用。 部分使用者使用后可能出现阴道或尿道不适，或膀胱感染。 使用杀精剂可能会增加感染艾滋病的风险。 	100人中有17人怀孕。
紧急避孕(EC) 药物 孕酮EC (Plan B® One-Step和其他品牌) 和醋酸乌利司他(ella®)  	<p>在无保护性行为后尽早服用EC药物。</p> <p>越早服用效果越好。</p> <p>此类药物在无保护性行为后5天内服用均有效。</p> <p>如果包装内含2粒，请一起服用。</p>	<p>下个月的月经可能提前或推迟。</p> <p>可能引发点滴出血。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 有两种EC药物。一种含有孕激素，另一种含有醋酸乌利司他(UPA)。 无需处方即可买到孕酮EC。可凭处方买到UPA。 孕酮EC在药房、便利店及线上均有销售。一些大学校园和卫生部门的自动售货机也有销售。 服药后1-2天内可能出现恶心、头痛、头晕、腹痛或乳房/胸部疼痛。 若身高体重指数(BMI)超过25，则孕酮EC药物效果不佳。若BMI超过30，则UPA EC效果不佳。 服药后2-3周内验孕，确认避孕是否成功。 	越早服用EC，效果越好。

方法	如何使用	是否改变月经?	须知事项	效果如何?
生育意识 自然计划生育  	通过以下方式预测受孕期（最有可能怀孕的时期）：每天测量体温、检查阴道粘液变化、记录月经情况，或使用家用尿液激素检测试纸。 在受孕期内避免阴道性交，或使用安全套。	否	<ul style="list-style-type: none"> 既可帮助避孕，也可帮助备孕。 如果月经周期规律，效果最佳。 有很多应用程序可以帮助您使用这些方法。 同时使用多种以下方法，效果最佳： <ul style="list-style-type: none"> 体温法：使用专用体温计（即基础体温计），并在每天早晨起床后第一时间测量。可在许多商店或线上买到这种体温计。 尿液激素检测试纸：每天早晨起床后第一时间验尿。可在许多商店或线上买到试纸条。 阴道粘液：需要每天观察并感受粘液的变化。 	在这些方法中，有些方法的效果优于其他方法。 100人中有2-34人怀孕。
植入剂 Nexplanon®  	临床医生将这种细塑料棒植入上臂的皮肤下。 植入后，无需采取任何措施即可起效。 必须由临床医生取出。	可能引起难以预测的频繁点滴出血。 月经时间可能延长、缩短，或停经。 痛经可能有所缓解。	<ul style="list-style-type: none"> 5年有效。 可随时让临床医生取出。 大多数植入剂是看不见的，但触摸植入部位的皮肤时可以感觉到。 可能导致情绪变化、体重增加、头痛、痤疮和/或上臂皮肤变化。 取出后就可以怀孕。 含有孕激素。 	100人中少于1人怀孕。
含铜宫内节育器 ParaGard®  	这种小型T形装置由临床医生放入子宫内。 植入后，无需采取任何措施即可起效。 通常由临床医生取出。	可能导致痛经加重，以及月经量增加、经期延长。	<ul style="list-style-type: none"> 有效期长达12年甚至更久。 可随时让临床医生取出。有些人倾向于自行将其取出。 您不会感觉到体内有宫内节育器。 可用作紧急避孕方法。 放置时可能会有痛感。咨询临床医生如何让放置过程更加舒适。 取出后就可以怀孕。 	100人中少于1人怀孕。
激素型宫内节育器 Liletta®、Mirena®、Skyla®和其他品牌  	这种小型T形装置由临床医生放入子宫内。 植入后，无需采取任何措施即可起效。 通常由临床医生取出。	可能导致月经量减少、点滴出血或停经。 痛经可能有所缓解。	<ul style="list-style-type: none"> 有效期为3-8年，具体取决于所使用的宫内节育器。 可随时让临床医生取出。有些人倾向于自行将其取出。 您不会感觉到体内有宫内节育器。 一些产品可用作紧急避孕方法。 可能导致腹胀、恶心、头痛或乳房/胸部酸痛。 放置时可能会有痛感。咨询临床医生如何让放置过程更加舒适。 取出后就可以怀孕。 含有孕激素。 	100人中少于1人怀孕。

方法	如何使用	是否改变月经?	须知事项	效果如何?
避孕贴 Xulane® (Zafemy)、Twirla  	每周贴一片新的避孕贴，持续三周。 第4周无需贴避孕贴。 将避孕贴贴于上臂外侧、腹部、臀部或背部的任何位置。	可能使月经更加规律、月经量减少、经期缩短。 可能引发点滴出血。 痛经可能有所缓解。	<ul style="list-style-type: none"> 可凭处方买到。 可能有助于改善痤疮。 可能刺激贴片部位的皮肤。 可能导致恶心和/或乳房/胸部酸痛。 产后3-6周内请勿使用。 停止使用避孕贴后就可以怀孕。 含有雌激素和孕激素。 	100人中有7人怀孕。
Phexxi凝胶  	每次性行为前，像使用卫生棉条一样，用施药器将凝胶推入阴道深处。	否	<ul style="list-style-type: none"> 立即起效，效果可持续长达1小时。 可凭处方买到。 可以作为性游戏/前戏的一部分。 可能刺激阴道或阴茎。 如果频繁出现阴道感染、尿路感染，或有其他泌尿系统问题，请勿使用。 	100人中有14人怀孕。
避孕药 Sprintec、 Ortho-Cyclen、 Junel FE、Apri  	每天服用避孕药。 服完一盒避孕药后，第二天开始服用新的一盒。	可能使月经更加规律、月经量减少、经期缩短。 可能引发点滴出血。 痛经可能有所缓解。	<ul style="list-style-type: none"> 可凭处方买到。 可能有助于改善痤疮。 停止服用避孕药后就可以怀孕。 可能导致恶心和/或乳房/胸部酸痛。 更换不同品牌的避孕药，某些副作用可能会有所缓解。 含有雌激素和孕激素。 	100人中有7人怀孕。
纯孕激素避孕药 Slynd、Camila、 NorQD、Opill®   	每天同一时间服用一粒。 服完一盒避孕药后，第二天开始服用新的一盒。	可能使月经量减少、经期缩短。 可能引发点滴出血。 痛经可能有所缓解。	<ul style="list-style-type: none"> Opill是唯一无需处方即可购买的避孕药品牌。在药房、便利店及线上均可买到。 可凭处方买到其他品牌。 可能导致恶心和/或乳房/胸部酸痛。 停止服用避孕药后就可以怀孕。 含有孕激素。 	100人中有7人怀孕。
避孕环 ANNOVERA® NuvaRing®  	将避孕环放入阴道内。 月用避孕环 (NuvaRing): 每月更换一次。将避孕环留在阴道内3周 (21天)。然后取出，停用1周 (7天)。 年用避孕环 (ANNOVERA): 每年更换一次。	可能使月经更加规律、月经量减少、经期缩短。 可能引发点滴出血。 痛经可能有所缓解。	<ul style="list-style-type: none"> 有2种类型的避孕环，即月用避孕环和年用避孕环。 可凭处方买到。 通用型尺寸。 可能有助于改善痤疮。 可能导致恶心和/或乳房/胸部酸痛。 可能在性行为期间或上厕所时滑脱。 NuvaRing必须冷藏保存。 停止使用避孕环后就可以怀孕。 含有雌激素和孕激素。 	100人中有7人怀孕。

方法	如何使用	是否改变月经?	须知事项	效果如何?
避孕针 Depo-Provera®  	每3个月（13周）注射一次。 可以自己注射或在健康中心或诊所注射。	可能引发点滴出血或停经，或经期延长。停止注射后，可能需要长达一年半的时间月经周期才能恢复正常。 痛经可能有所缓解。	<ul style="list-style-type: none"> • 每次注射后效果可以保持最多15周。 • 可以改善经前综合症症状。 • 可能导致体重增加、腹胀、头痛和/或情绪变化。 • 在注射避孕针期间，骨密度可能轻微下降。停止注射后，骨密度将恢复正常。 • 停止注射后，可能几个月后才可以怀孕。 • 含有孕激素。 	100人中有4人怀孕。
杀精剂 乳膏、凝胶、海绵、泡沫、插入物、薄膜  	每次发生性行为时，将杀精剂插入阴道深处。	否	<ul style="list-style-type: none"> • 效果持续长达30分钟。 • 一些类型的杀精剂立即起效，而其他类型则可能10分钟后起效。 • 可以在许多商店购买。 • 可以作为性游戏/前戏的一部分 • 有多种形式：乳膏、凝胶、海绵、泡沫、插入物、薄膜 • 可能刺激阴道或阴茎。更换品牌可能有所缓解。 • 可能难以处理。 • 如果经常使用，可能会增加感染艾滋病的风险。 	100人中有28人怀孕。
绝育：输卵管手术  	这些方法通过手术阻塞或切断输卵管，使卵子和精子无法结合。 在手术期间，临床医生通过腹部找到输卵管。	否	<ul style="list-style-type: none"> • 永久有效 • 必须在手术室进行。 • 立即起效。 • 在手术期间，临床医生可能：在输卵管上套环或夹上夹子；用加热的方式封闭输卵管末端；每侧切除一部分输卵管；或将输卵管完全切除。 • 很难逆转。一些手术无法逆转。 • 术后可能出现疼痛，并且需要一段时间恢复。 • 罕见的并发症包括：感染、出血、疼痛以及对麻醉药物的反应。 	100人中少于1人怀孕。
绝育：输精管手术  	这种方法是由临床医生通过手术切断阴囊内精子所经过的管道。这可以阻止精子从睾丸中排出。	否	<ul style="list-style-type: none"> • 永久有效 • 可在临床医生的诊室内完成。 • 最多需要3个月才能发挥作用。 • 比输卵管手术更有效、更安全、更便宜。 • 无需实施全身麻醉。 • 很难逆转，而且不一定能成功逆转。 • 术后可能出现疼痛、淤青，需要休息一两天才能恢复。 • 罕见的并发症包括感染、持续性疼痛，以及出血。 • 输精管手术必须由经过培训的临床医生完成。 	100人中少于1人使伴侣怀孕。
体外射精 拔出  	在射精前（即高潮前）将阴茎从阴道中拔出	否	<ul style="list-style-type: none"> • 无需花钱。 • 对于一部分人而言会降低快感。 • 如果阴茎未及时拔出，则不起作用。 • 必须中断性行为。 	100人中有20人怀孕。