

# 您可选择的避孕方法

您可以决定是否和何时生育。如果您认为现在不是生育子女的最佳时机，您可以采用多种方法避孕。最保险的避孕方法是避免性行为。但是如果您有性行为，您可以选择以下避孕措施之一。

- 男用或女用避孕套
- 杀精剂
- 子宫帽
- 避孕药
- (短效) Depo避孕针
- 避孕贴片
- 阴道环
- 埋植避孕剂
- 宫内节育器
- 自然避孕法
- Cyclebeads (是一串彩色珠子用来计算月经周期，以便计划或预防怀孕)
- 紧急避孕法

**哪一种措施最适合于您？** 您要每次都能正确使用避孕措施，才能取得最佳避孕效果。要选择最合适您的避孕措施，请考虑以下因素：

- 现在避免怀孕，这对您的重要程度如何？目前的避孕效果如何？
- 您每隔多久发生一次性关系？是计划之中还是计划之外的？
- 您每隔多久用一次这种避孕方法？您能否每次记得使用？
- 这种措施对您安全吗？是否有副作用？
- 这种措施能预防艾滋病和性病吗？
- 这种措施需要您配偶的配合吗？
- 是否有人会因为您使用这种措施而不悦或试图伤害您？
- 这种措施符合您的宗教信仰或传统道德规范吗？
- 您需要处方或要到药房才能购买吗？
- 大约费用如何？您的医疗保险能支付这笔开销吗？
- 这种措施是如何生效？使用方便吗？
- 使用时感觉舒服吗？
- 您会去使用该避孕法吗？

您的配偶和您的父母也许能帮助您选择适合您的措施。您也许需要试用几种措施后才能知道哪一种最适合于您和您的配偶。您可以请您的医疗保健工作者帮助您，让他们与您的配偶讨论使用避孕套或其它避孕措施。

如果您是被迫发生性关系，或担心会因为采取避孕措施而受到伤害，您可以报告您的医疗保健工作者，或请他人帮助。强暴受害者热线: 1-800-841-8371; 西班牙语: 1-800-223-5001; TTY: 1-888-881-7130.

如您要更多地了解避孕方法的有效性、可能引起的副作用以及正确使用方法，请向您的医生、护士、助产士或家庭计划辅导员（医疗保健工作者）询问。者拨打电话号码**1-877-MA-SEX-ED (1-877-627-3933)**，或访问网站**www.mariatalks.com**，查找离您最近的医疗保健工作者。

