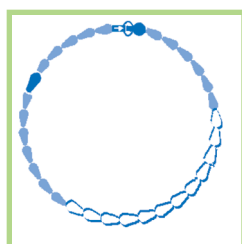


# 其它方法

**行为避孕法:** 这类方法要求性行为双方互相交流与配合。

**禁欲 (男女合作):** 禁欲意味着完全没有性行为。对有些人来说, 禁绝性行为是最好的避孕方法。方法正确的禁欲可以有效地预防怀孕、艾滋病和其他性病。

**安全期避孕 (男女合作):** 医生或护士教您如何观察月经周期的生理变化, 尝试预测哪些天您最容易受孕。在最容易受孕的日子性交时需使用屏障避孕法或者避免性交, 以降低怀孕的机率。

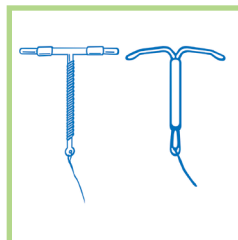


**Cyclebeads (女用):** Cycle beads是一串帮助您记忆月经期时间的彩珠, 以便知道哪天发生性关系最容易怀孕。您需要每天移动彩珠, 以计算您的月经周期。在您最容易怀孕的日子里, 您和您的配偶要避免发生性关系, 或使用屏障避孕措施。

**其它方法:** 请向您的医疗保健工作者咨询, 了解何时及怎样采用哺乳期间避孕或体外排精法以降低您怀孕的机率。

**宫内节育方法:** 这种方法是將避孕器具放入妇女的子宫内, 从而防止精子和卵子会合。

**宫内节育器 (女用):** 宫内节育器的英文缩写是 IUD。宫内节育器是塑料制成的小型器具, 由医生或护士放入女性的子宫。有两类宫内节育器, 一类含铜, 一类含避免怀孕的荷尔蒙。根据类型, 宫内节育器可能留在体内五到十年。



**永久避孕方法:** 这类方法终生有效, 因此只适用于确定将来永远不要小孩的人。

**输卵管结扎和 Essure®手术 植入体避孕 (女用):** 输卵管结扎和 Essure® 植入体避孕是两种不同的阻断女性输卵管, 使得卵子不能接触精子。两种操作必须由医生实施。

**输精管切除术 (男用):** 输精管切除术是由医生实施的手术。男性的输精管被切断或阻断, 使得男性在性交射精时没有精子排出。

## 使用避孕套预防艾滋病和其他性病

乳胶或塑料避孕套是唯一能够同时有效预防艾滋病和其他性病而又能有效避孕的措施。如果您使用其他的避孕方法, 但是希望预防艾滋病和其他性病, 请在您使用的避孕方法之外同时使用避孕套。

## 生育之后的避孕

如果您刚刚生育或者正在哺乳, 您可能仍需要避孕。请咨询您的医生或护士可以使用哪些类型的避孕方法。

## 紧急避孕

紧急避孕可以在发生性行为之后避免怀孕, 但是必须尽快, 也就是在一两天之内采取行动。如果您性交没有采取避孕措施、被强迫发生性行为或者认为您的避孕措施失败, 您应当采取紧急避孕。

