



开心支持 系列 [7/8]

大学生性心理健康 指导手册

安全避孕话题

吉林大学学生心理健康指导中心

2021.08

大学生性心理健康

指导手册

3S⁺

Safety•Smile•Sex

清华大学学生心理发展中心
指导手册

感谢清华大学学生心理发展
指导中心提供的专业支持!

目录

Directory

系列 1 性少数

系列 2 性别认同与性别焦虑

系列 3 性传播疾病

系列 4 自慰

系列 5 性行为

系列 6 性侵害与创伤

系列 7 安全避孕话题

1. 为什么要避孕	01
2. 用具避孕	03
3. 药物避孕	06
4. 紧急避孕	10
5. 绝育手术	13
6. 人工流产	15
7. Q&A	17
8. 参考文献	22
9. 推荐读物	23
10. 推荐影视作品	24

系列 8 艾滋病

前言

Foreword

在我国的文化体系中，“性”一直是比较敏感的话题。但随着社会的不断发展，人们的思想意识日趋多元化，心灵深处的壁垒也逐渐被打破。当代大学生作为先进文化的弘扬者、实践者，加强其性健康意识、促进其性健康发展是大学教育中不容忽视的课题。

《大学生性心理健康指导手册》的编制，旨在帮助大学生科学认识和发展安全、快乐的性，英文缩写为：3S+(Safety+Smile+Sex)。本系列手册是由吉林大学——清华大学学生心理健康教育协同发展共同体成员，吉林大学学生心理健康指导中心和清华大学学生心理发展指导中心共同策划编制的科普读本，该读本结合同学们关注的热点、难点和必备点，分别对性少数、性别认同与性别焦虑、性传播疾病、自慰、性行为、安全避孕、性侵害与创伤、艾滋病共八个话题进行科普探讨。

参与系列读本第一版编撰的是清华大学的七位实习咨询师和一位心理系访问学者，她们是刘静远（系列1）、徐庆琪（系列2）、

张逸梅（系列3）、沈雨瞳（系列4）、王新洋（系列5）、赵姝迪（系列6）、王爽和王凯丽（系列7），全文由赵姝迪统稿定稿。参与系列读本修订编撰的是吉林大学学生心理健康指导中心的五位老师和一位实习咨询师，她们是何思彤（系列1、系列8）、汤晓（系列2、系列3）、张琳（系列4）、余丽军（系列5）、王薇（系列6）、杨紫豪（系列7），全文由何思彤统稿定稿。由于性科学和性健康教育理论体系浩瀚，该读本难免会出现一些疏漏，恳请广大读者朋友们提出宝贵意见或建议，以使我们的工作能够不断完善。

在读本的编写过程中，我们系统发掘和整理了许多专业资料，并进行了多次修改，我们尽可能地标出了文献和数据引用出处，但囿于时间紧迫、引用广泛，有可能有遗漏，如发现遗漏，请与编者联系。在此由衷感谢清华大学老师们的大力支持，特别感谢李焰教授的全程帮助与指导，正是有了老师们的支持与指导，该读本才得以顺利跟大家见面。

最后，本系列读本仅用于吉林大学校本宣传教育使用，真诚希望该系列读本能给广大读者朋友们带来一些收获，进而对加强性健康意识、促进性健康发展起到一定的推进作用。

1. 为什么要避孕

- 根据中国卫生统计年鉴报告, 2005-2017 年中国每年人工流产平均 784.59 万例, 流产率为 2.93%, 其中 2008、2014—2017 年均高达每年 900 万例, 而该数据没有统计私人医院或诊所实施的人工流产手术以及其他方式导致流产的数据。据保守估计, 中国每年约有 1300 万次人工流产。其中未婚人工流产率占 40%, 反复人工流产率为 50%。近几年来, 人工流产呈现低龄化趋势, 20 岁至 29 岁的手术者占 65%, 20 岁以下手术者的比例逐年增多。高人工流产重复率导致我国女性不孕率不断攀升, 据统计, 逾 80% 的不孕女性有流产手术史 ... 看到这些数字你会不会有揪心的感觉呢? 没错, 不采取避孕措施最严重的后果就是意外怀孕, 对于具备生养条件的当事人双方来说, 意外怀孕可能会让准爸妈感到措手不及, 如果准妈妈孕前没有系统检查过身体、没有提前补充叶酸的话, 对胎儿是不利的。对于不具备生养条件的当事人双方来说, 这无疑会带来更多的烦恼甚至伤痛。

有调查结果显示, 在我国发生婚前性行为的女性中, 有 20% 以上的女性经历了意外怀孕, 近 90% 的意外妊娠以人工流产方式结束, 其中 25% 的女性经历了多次流产。而人工流产往往潜伏着“流不完的伤痛”。有医生将人流过程比喻为“强行摘‘生果子’”。在人流手术中, 必须把紧贴在子宫壁上的胎儿, 一点一点地“撕”下来, 被“撕”处的子宫内膜必然受到损伤, 进而导致躯体出现多种不良症状。除此之外, 人工流产还会给当事人双方, 特别是女方的心理造成无法言说的痛苦。因此, 为了能够掌握自己的生殖命运, 无论男女都必须知道如何使用健康的避孕方式来有效避免意外怀孕。小编总结了以下几种安全、常用的避孕方法, 供大家参考。

2. 用具避孕

此类方法的主要目的是杀灭精子、阻碍精卵结合、阻止着床。在我国男性一般使用避孕套，女性则使用宫内节育器（放环）、子宫帽等方法。

2.1 避孕套

- 避孕套（condom）也称阴茎套或安全套，可作为屏障阻止精子进入阴道，从而达到避孕的目的。避孕套的避孕效果较可靠，而且可以在一定程度上防止交叉感染，还可以减少阴茎对刺激的敏感性、延长性交时间，对早泄者更为适宜。

避孕套的使用方法如下：

1. 选择型号适合的避孕套，使用前先吹检查，观察有无破损，每次性交前就应戴上，不要等到射精前才用；
2. 戴前先用手指捏套子最前端的小囊，挤出空气，同时将卷好的避孕套放在阴茎头上，边推边套，直到阴茎根部；
3. 射精后在阴茎尚未完全疲软之前，按住套子上口与阴茎一起从阴道抽出，以免精子外溢或将套子滑落在阴道内；
4. 性交后还应检查避孕套是否有破损，如有则应及时采取补救措施。

2.2 宫内节育器

- 宫内节育器 (intrauterine contraceptive device, IUD) 又称节育环、避孕环, 目前我国所用的主要为含孕激素或含吖喹美辛的节育器。

它的避孕原理主要为:

1. 可以机械地阻止受精卵着床;
2. 刺激子宫内膜产生一种轻微的无菌炎症反应, 改变子宫内环境和子宫内膜的生化 and 物理特征, 不利于受精卵着床;
3. 带铜的避孕环能不断释放铜离子, 起到抑制子宫内膜发育和杀伤受精卵的作用;
4. 带黄体酮的避孕环能缓慢释放孕激素, 即使子宫内膜发育不良、不利着床, 又可使宫颈黏液变得粘稠, 不利于精子通过子宫管进入子宫腔。

避孕环的使用方法较为简单, 一般由医务人员将其放置在阴道最深处 (阴道后穹窿) 即可。但如果身体有炎症, 比如说盆腔炎和阴道炎等, 一定要先治愈后再上环。在我国大部分地区, 育龄女性可以免费享受优质的宫内节育器放、取手术。

3. 药物避孕

- 主要目的是抑制精卵产生、成熟、排放或阻止着床。由于男性生理与女性不同，男性避孕药的研究和推广较为滞后，目前市面上流通的主要是女用避孕药，一般分为内用药和外用药。内用药主要有口服、皮下埋植剂等几种，外用药的主要成分是杀精剂。不同内用药的服用方法和剂量等各不相同，应按医生或产品说明服用。



3.1 短效口服避孕药

- 目前短效口服避孕药主要是由雌、孕激素组合而成的复方短效避孕药（长效口服避孕药已被淘汰）。国内常见的复方短效口服避孕药多为 21 片装，一般需要连续服用 21 天，然后停药 7 天（停药期间月经来潮），之后再服第二周期。如果漏服，需要及早补服，并存在怀孕的可能。如果漏服两片，补服后还要加用其他避孕措施。漏服 3 片则应停药，待出血后再口服一周。

3.2 皮下埋植剂

- 皮下埋植剂（hypodermic contraceptive medicament）是一种缓释系统避孕药，它被放在胶管中埋于皮下，可在体内持续、恒定、微量的释放孕激素，以达到长效避孕的目的，目前已在全世界推广。皮下埋植剂在月经周期开始的 7 天内均可放置，一般将硅棒埋入左上臂内侧。放置后 24 小时就可发挥避孕作用，有效时间一般长达 5 年。它的副作用表现为阴道点滴或不规则流血，少数女性会出现闭经，但一般不需要处理，副作用表现随放置时间延长会逐渐改善。

3.3 外用避孕药

- 外用避孕药是用一种或数种杀精子药物与一种惰性基质如聚乙烯醇等配制而成,使用时放入阴道内,前者使精子在阴道中即被杀灭或失去活力,从而达到避孕目的;后者为赋形载体,有物理屏障作用。目前国内外使用的杀精剂主要有壬苯醇醚(NP-9)、苯扎氯铵、普蔡洛尔(心得安)和氯化苄烷铵等。可查到药品批准文号的仅有NP-9。外用避孕药因其使用方便,安全性好,并可由妇女自主使用,已成为国内外广为使用的避孕方法。但根据世界卫生组织发布的有关避孕方法有效性的分类,因为所引用的数据显示外用避孕药的使用失败比尔指数为18,属于比尔指数超过9的避孕效果较差的避孕方法。



4. 紧急避孕

紧急避孕（emergency contraception）又称事后避孕，是在没有采取避孕措施或避孕失败的性生活后，为避免受孕而采取的应急补救措施。在我国，常用的紧急避孕方法是在性生活后服用紧急避孕药。其原理是通过抑制排卵、阻止精卵结合、使子宫内膜生长不同步三个途径来实现。

目前我国市面推广使用的紧急避孕专用药是毓婷（即左炔诺孕酮片）。服用方法是性生活后 72 小时内服用第一片，间隔 12 小时服用第二片，即可达到避孕目的，服用后偶尔有头痛、恶心等症状，但会较快消失。但毓婷不能作为常规避孕药，只能作为事后补救措施。服用后 3 个月到半年内，最好不要再次服用，否则会导致经期紊乱、总失败率上升，并增加宫外孕的几率。

讲了这么多方法，觉得哪一种适合你和伴侣（或将来的伴侣）呢？小编想强调一点，以上避孕方法并不能 100% 地防止怀孕和性传播疾病，而且任何一类避孕药都有不适用的人群，双方在两性生活中应多加注意。



表 1 各时期避孕方法选取建议表

	建议首选方法	不宜采用的方法	备注
恋爱到新婚期	短效口服避孕药、避孕套	宫内节育器、长效避孕药	应选择使用方便、不影响生育的方法
哺乳期	避孕套、皮下埋植剂	短效口服避孕药、避孕针	应选择不影响乳汁质量和婴儿健康的方法
生育后	各种方法均合适	/	可选择长效、安全的方法。对于已经生育孩子的女性可以考虑绝育手术
绝经过渡期	避孕套、宫内节育器	外用杀精剂、短效口服避孕药	此时仍有排卵的可能，应坚持避孕

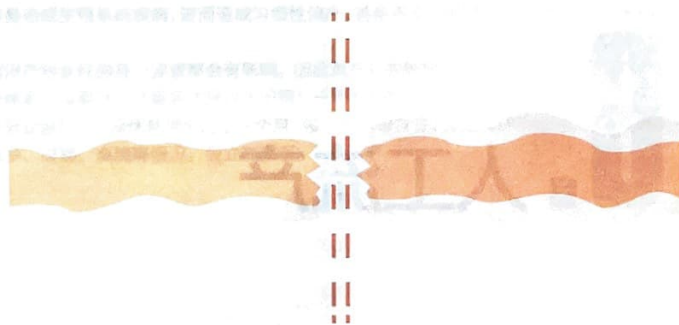
表 2 我国各类避孕方法使用率及成功率汇总表

	避孕套	宫内节育器	外用杀精剂	短效口服避孕药	皮下埋植剂	紧急避孕药
我国使用率	4%	45.5%	未统计	29%	未统计	未统计
避孕成功率	93%-95%	96%-98%	95% 左右	99% 左右	99% 左右	98% 左右

5. 绝育手术

绝育 (sterilization) 是种安全、永久的节育措施，是目前全球范围内使用最广泛的避孕方法。绝育分为男性绝育和女性绝育，是通过手术对男性输精管或女性输卵管进行结扎或堵塞，人为阻断精子与卵子的相遇通道，从而断绝生育能力以达到节育的目的。无论是男性绝育还是女性绝育，均不会影响到雄激素或雌激素的分泌以及在激素影响下的性行为。

目前女性绝育手术属于腹腔镜手术，一般需要 15-20 分钟，术后两周要禁止性交。男性绝育手术一般需要 15-20 分钟，术后几周或几个月内，受术者仍具有致孕能力。因为在术前可能有少量精子已进入生殖道内，需要 15-20 次射精才能清除，因此建议采取其他避孕措施，直到医生在精液中检测不到精子为止。绝育手术为永久性绝育手段，选用时要慎重考虑。对那些不能肯定以后还要不要孩子的人，建议选用其他避孕方法。



6. 人工流产

人工流产 (artificial abortion) 是指对意外怀孕或疾病等原因采取的人工终止妊娠, 一般包括药物流产和手术流产。作为避孕失败的补救措施, 人工流产对保障妇女的生殖权利和控制人口都有重要的作用。但人工流产也是影响育龄妇女生殖健康的重要因素, 它不仅影响妇女的身心健康, 也消耗我国有限的卫生资源。这是谁都不希望发生的结果, 但在某些特殊情况下似乎也无法避免。一旦确定意外怀孕并且不打算要这个孩子, 那么越早去医院进行检查、确定流产方案 (特别是需要做人工流产手术时) 对女性的身心健康越有利。

近年来, 很多女性会选择“无痛人流”, 认为疼痛减少的话身体受到的伤害也会大大减少。“无痛人流”是在患者没有知觉的情况下进行手术操作, 医生的注意力也相对集中。虽然患者在手术过程中疼痛感会大大降低, 但是可能的并发症却不会“打折”, 同时还增加了因“麻醉意外”而突然死亡的风险。如果要人流手术, 切记一定要到正规医院进行检查、手术, 万不可相信路边小广告, 随便买药物自行流产, 亦不可到不知名的小诊所, 草草了事。流产不当, 很容易造成生殖系统疾病, 进而造成习惯性流产, 甚至不孕, 会直接影响到受术者未来的生活。

任何流产对女性的身心健康都会有影响, 因此流产后的恢复需要格外重视。在保证良好营养、充分休息、保暖外, 还需要注意以下问题: 一个月内禁止性交, 两周内或阴道血性液体未干净前禁止盆浴; 必须休息半个月至一个月, 按时到门诊复查, 并落实避孕措施。如果出现炎症、出血多、腹痛、高烧等情况, 要立刻就医。

7. Q&A

1. 网友「橘子瓣儿」提问：以前听长辈们说过，长期服用避孕药会导致内分泌失调，严重了还会导致乳腺癌、宫颈癌和子宫内膜癌等病症，真的是这样吗？因为口服避孕药比较方便，我一直都在服用，所以有些担心。

• 橘子瓣儿你好！目前我国市面上流通的基本都是短效口服避孕药（长效口服避孕药已被淘汰）短效口服避孕药因用法方便简单、安全有效而受到了广大育龄期女性的青睐。小编也听说过“避孕药可能会导致内分泌失调、月经紊乱等不良症状”的说法，不过姑娘你放心啦，这是一种不正确的认知。WHO 世界卫生组织的调查结果表明短效避孕药既不影响内分泌失调，也不会影响日后的生育功能。我国计生部门的科研人员经过多年大样本的调查后发现：只要按正确的服药方法（按说明书、遵医嘱服用等）服用，短效避孕药不会导致内分泌失调。

关于避孕药致癌的说法，小编想可能是因为有些刊物中提到过“雌激素水平过高可能导致癌症”的说法，这让人们把服用避孕药和癌症联系了起来。其实，避孕药在我国已经推行了近 60 年。实践证明，使用避孕药不会导致任何致命疾病，反而对以下疾病是有预防作用的，如：痤疮、缺铁性贫血、乳房肿瘤、宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、盆腔炎等。也没有研究表明服用避孕药对性功能和性欲有不良影响。

随着全球医疗卫生事业的不断发展，避孕药的安全性越来越高，药效也越来越好。不过，虽然避孕药对绝大部分使用者来说是安全可靠的，但也不是人人都可以服用的良药。某些人群服用之后会出现些副作用，常见的副作用有恶心、呕吐、头痛、头晕、乏力、乳房胀痛等，不过这些症状通常在服药一、两个月后会慢慢减轻；如果副作用长时间不消除或出现其他并发症，应立即就医。同时，患有乳房肿块、乳房肿瘤、子宫肌瘤、癌症、急慢性肝肾疾病、甲状腺机能亢进、高血压、心脑血管等疾病的患者，哺乳期妇女，慢性头痛者以及刚做完人流手术者不宜服用避孕药，若此类人群需要服用避孕药，应遵医嘱服用。此外，有些药物可能会干扰或加速避孕药的代谢、削减避孕效果，如四环素、安苄西林、氯霉素、红霉素、卡马西平、胰岛素、磺胺类药物等，如需同时服用这些药物应遵医嘱。在服用避孕药之前，应认真阅读该药的说明书，对避孕药的保管、服用方法、出厂日期、有效期等要心中有数。

读者朋友们看过之后是不是觉得服用一颗小小的避孕药丸还有这么多讲究？身体是自己的，关乎身心健康的事情还是谨慎些为好！还有，在我国服用口服避孕药的基本都是女性，所以小编也想提醒广大男性朋友，作为伴侣也应承担避孕责任哦！或许你可以尝试做以下几件事：

1. 探索不进行性交的亲昵方式；
2. 确保避孕药充足，帮助记录伴侣的月经周期，督促女性一起做好避孕工作；
3. 承担避孕费用，比如分担避孕药剂花费；
4. 如果在稳定的关系中且不打算生更多孩子，可考虑绝育手术。

2. 同学小凡提问：前不久我为了避孕去医院上了环，但是不久之后发现阴道会点滴出血，这样会不会有问题啊！用久了会不会不容易受孕呢？

- 小凡同学你好！避孕环放到子宫腔后，身体和子宫内膜都有一个适应的过程。部分女性放环后可能出现白带增多、血性白带、月经量增多、月经周期不正常及下腹不适等副作用。这些症状大约在3个月至半年内会自然消失，对身体无太大影响，如果副作用长时间不消除或出现其他并发症，应立即就医。通常做了上环手术后需休息3天，1周内不要干重体力活，2周内禁坐浴、性生活，还需要定期到医院复查。

放环后会迅速起避孕作用，取出后避孕作用随即消失。根据临床观察，许多育龄女性在取环后不久就怀孕了。因此，如果有妊娠计划就要及时取出避孕环，除发生上述严重并发症外，一般不会造成不孕。但若术中无菌操作不严、技术不熟练、放置不妥或动作粗暴等都可引起严重的并发症，如子宫穿孔、异位妊娠、宫内节育器异位、感染（子宫内膜炎、附件炎等）、不规则出血及月经失调等，可能会造成不孕的后果，因此放置宫内节育环应在正规医疗机构进行。

3. 同学「快乐的小小白」提问：昨天我在安全期，男友跟我发生关系前说他不会内射，所以我们便没有采取保护措施，但是后来男友没把持住内射了。我现在好害怕，我会不会怀孕啊？

- 快乐的小小白你好！很多女性会根据自己的月经周期来推测排卵的日期，在判断出的易受孕期内禁欲，以达到避孕的目的。但安全期避孕这种方法只适用于月经周期规律的女性（排卵通常发生在下次月经前的 14 天左右，据此可推算出排卵前后 4-5 天为易受孕期，其余时间为安全期）。不过，即便是有规律排卵的女性，其排卵时间也会受个人情绪、压力、健康状态、外界环境等因素的影响，更不用说月经周期不规律的女性了。接下来小编再来说说体外射精的方法。这种方法需要双方有很强的自制力才能使男方在性交高潮、射精的瞬间将阴茎抽出女性体外，而且男性在兴奋时流出的分泌物中也可能含有少量精子，这也会使女方受孕。这种方法的有效避孕率仅为 60%-80%，可控性很差。所以小编想说，姑娘你心可真大，你和男友都要好好反思一下啦！因为这样真的好危险啊！安全期避孕法和体外射精均不可靠，小编建议两性双方采取更安全、健康的避孕方式。

在无保护性生活后的几小时或几天内，应采取紧急避孕措施，但具体情况具体分析，建议当事人立即服用紧急避孕药并咨询医生。若采取紧急避孕措施后，发现女性的月经延迟一周还没来，仍要考虑意外怀孕的可能，应尽早进行早孕检测。如果最终确定意外怀孕发生了，一定要克服慌乱、沮丧、焦虑等不良情绪避免伴侣间的相互指责和抱怨，应该积极寻求最佳补救方案。

参考书目

- [1] 姚锦仙, 程红. 健康的性 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2015:127-129.
- [2] 江剑平. 大学生性健康教育 (第二版) [M]. 北京: 科学出版社, 2011:177-185.
- [3] 安云凤等. 当代大学生性道德教育研究 [M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2013.
- [4] 陈胜湘. 大学生生殖医学与性教育读本 [M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2010.
- [5] 蒋凌燕. 当代美国青少年性教育的两大模式探析 [J]. 比较教育研究, 2009,(7).
- [6] 王容, 陈琢. 不同避孕方法防护性传播疾病的研究现状 [J]. 中国妇幼保健, 2009, 24 (24):3465- 3467.
- [7] 段平, 任正洪. 在婚有子女育龄妇女的避孕选择 [J]. 中国初级卫生保健, 2008, 3 (24):38-41.
- [8] 刘素萍, 黄紫蓉. 人工流产妇女避孕知识、避孕方法使用现状及避孕失败原因初探 [J]. 生殖与避孕, 2008, 29 (6): 390-391.
- [9] 赵新, 李来宝, 吴尚纯. 杀精剂的应用进展及其避孕效果 [J]. 中国计划生育学杂志, 2020,28(03):463-466.
- [10] 谭晓萍, 方菁, 肖传浩, 廖爱梅, 龚雪蕾. 联合国可持续发展目标 (SDGs) 背景下中国人工流产和避孕的现状与对策 [J]. 中国计划生育学杂志, 2019,27(03):276-280.

推荐读物

- [1] 李银河. 性的问题 [M]. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2009
- [2] 李银河. 性爱 [M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2010
- [3] 西蒙娜德波伏瓦 [著] 郑克鲁 [译] 第二性 [M]. 上海: 上海译文出版社, 2011
- [4] 金赛 [著]. 潘绥铭 [译]. 金赛性学报告: The Kinsey Reports: sexual behavior in the human male sexual behavior in the human female [M]. 北京: 中国青年出版社, 2013
- [5] 潘绥铭, 黄盈盈. 性之变: 21 世纪中国人的性生活 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013
- [6] 雪儿·海蒂 [著]. 林淑贞 [译]. 海蒂性学报告 [M]. 海口海南出版社, 2016

推荐影视作品

- | | |
|--------------------|--|
| 性与成长主题: | <ul style="list-style-type: none">• 《朱诺》[加拿大 / 美国], 2007• 《欧洲性旅行》[捷克 / 美国], 2004• 《不一样的天空》[美国], 1993 |
| 同性恋爱与跨性别主题: | <ul style="list-style-type: none">• 《暹罗之恋》[泰国], 2007• 《断背山》[美国], 2005• 《喜宴》[中国台湾 / 美国], 2003• 《自梳》[中国香港], 1997• 《费城故事》[美国], 1993 |
| 社会性别主题: | <ul style="list-style-type: none">• 《黑天鹅》[美国], 2010• 《沙漠之花》[英国 / 德国 / 奥地利], 2009• 《蒙娜丽莎的微笑》[美国], 2003• 《末路狂花》[美国], 1991 |
| 多元性主题: | <ul style="list-style-type: none">• 《午夜巴塞罗那》[美国 / 西班牙], 2008 |
| 反性骚扰主题与
家庭暴力主题: | <ul style="list-style-type: none">• 《熔炉》[韩国], 2011• 《天水围的夜与雾》[中国香港], 2009 |

让学生普遍享有专业化系统化温情化精准化心理健康指导服务



吉林大学
学生心理健康指导中心

各校区学生心理素质培育基地分布

中心校区：鼎新楼C座北侧双号C206-214

南岭校区：新交通楼206室(原继续教育学院楼)

南湖校区：学生六公寓133室

朝阳校区：朝阳校区学生二公寓101、103室

新民校区：医学部行政楼114室

和平校区：管理楼一楼

心理咨询网络预约

关注公众号“JLU吉大心声”

点击“预约咨询”进入预约窗口

