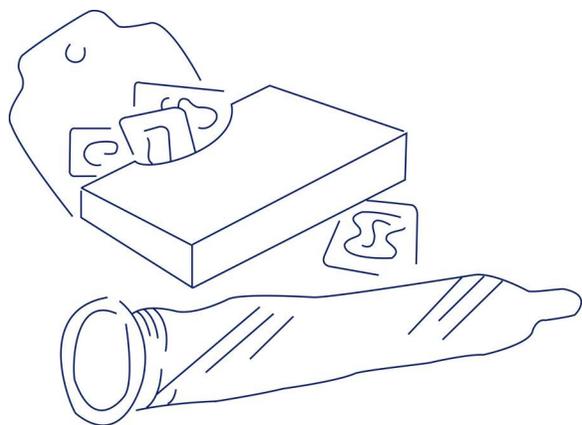


Family Planning 診所歡迎男士來訪

安全套有助預防性傳播感染(STIs)。



# 避孕方法 你的選擇

Contraception - Your Choice



有關 Family Planning 的資源、診所及性教育服務之詳細資料，或預約性健康檢查，請瀏覽我們的網站 [familyplanning.org.nz](http://familyplanning.org.nz) 或致電 Family Planning 熱線 0800 372 5463，0800 FPA LINE

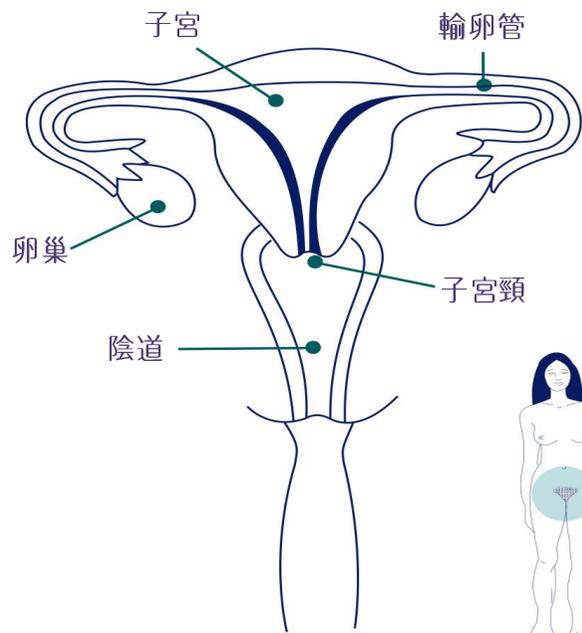
Family Planning 只有部份服務受政府資助。我們歡迎你的捐款，讓我們繼續發展，做好工作。

Family Planning 提供保密而不加批判性的性與生殖健康保健與教育服務。欲了解詳情，請我們與聯絡。

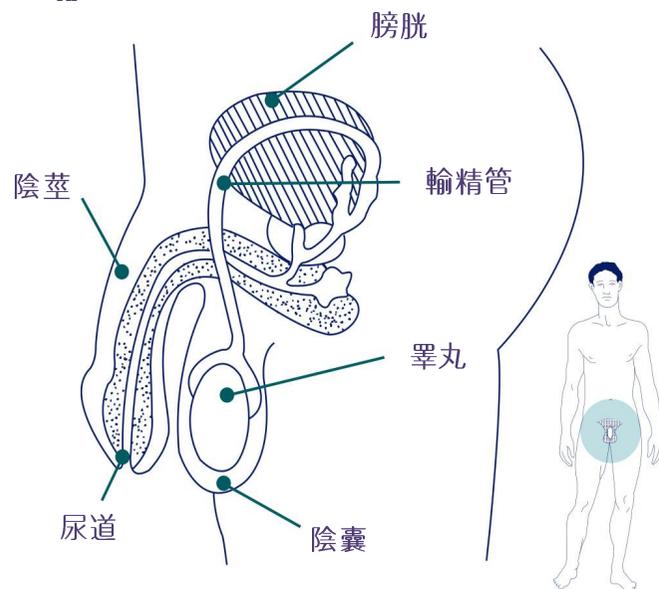
單張資料更新於 2008 年 8 月。想進一步了解更新的內容，請向 Family Planning 或醫護人員查詢。

[familyplanning.org.nz](http://familyplanning.org.nz)

## 女性



## 男性



## 懷孕過程

女性約每個月，兩邊卵巢的其中之一，會釋出成熟的卵子，這就是排卵。卵子被釋出後會在輸卵管內前進。此時，男女如有性行為，卵子就可能遇上男性的精子而受精。女性在快排卵時，子宮頸（子宮口的位置）的粘液分泌會變得清澈而有彈性，使精子更易穿過。

如果卵子受了精，在輸卵管內的受精卵會繼續往子宮前進，並植入子宮壁，妊娠期間，胎兒就在這裡成長。

卵子若沒有受精，增厚了的子宮壁會脫落，形成月經，流出體外。

男性的精子由睪丸製造，經輸精管與精液混合。當男女性交，男性達到高潮而射精時，精液會進入陰道，精子在很短時間內穿過子宮頸及子宮，到達輸卵管。如果精子跟卵子相遇並結合，卵子就會受精。

精子在女性體內，最多可以存活七天。

## 如何避免懷孕

避孕，就是以不同的方式，阻止精子與卵子結合而受精。

避孕有很多方式，有些相對而言更可靠。

你對避孕方式的需求，可能隨著的年月而有所改變：你二十歲時合用的，到了四十歲時卻未必再適當。

以下幾個問題，可助你考慮選擇何種避孕方法：

- ◆ 不懷孕，對你有多重要？
- ◆ 此避孕方法，是否適合你的
  - 年齡？
  - 健康狀況？
  - 生活方式？

你是否也需要預防性傳播感染(STIs)？

你的醫護人員會與你討論避孕方法，並解答你的疑問。假如你有性伴侶，你們最好一起考慮，選擇最適合的避孕方法。