

男性結紮 避孕指數 99%

使用方法 -
局部麻醉，將輸精管結紮且切斷，比女性簡單。

優點 - 小型手術可永久避孕。

注意事項 -
不具可逆性，再接通的機會很小。男性結紮後並非馬上就有避孕效果，因為輸精管和精囊內仍有精蟲，故需要繼續用其他避孕方法直達三個月以上，確認無精蟲後才開始生效。

男性輸精管結紮



男用保險套 避孕指數 90%

使用方法 -
「套套五字訣」拆、捏、轉、套、握。

1. 「拆」：必須確認保險套是否在有效的保存期限內，並小心從邊緣撕開，利用推擠方式推出保險套。
2. 「捏」：將取出的保險套翻向有突出的一面，並捏緊凸出面以利空氣排出。
3. 「轉」：為避免空氣進入，因此把捏緊處轉一到兩圈。
4. 「套」：轉過一到兩圈的保險套套入陰莖。
5. 「握」：射精後立即用手握住保險套的底端，以陰莖及龜頭向下的姿勢，連同保險套一起脫下。

優點 - 方便，使用簡單，並可預防性病傳染。

注意事項 -
每次性行為使用一個新的，且需全程使用套在勃起的陰莖上。使用方法若不當者，無法達到避孕效果。



女用保險套 避孕指數 90%

使用方法 -
性行為前將女用保險套推入陰道內，每次性行為使用一個新的，且需全程使用。

優點 - 比男用保險套預防性病的防護性更強
注意事項 -
需要學習使用，較不方便，且容易滑出陰道或撕裂，降低避孕效果。



女用保險套

子宮帽(女用) 避孕指數 90%

使用方法 -
性行為前 5~8 小時放入陰道並覆蓋子宮頸口，性行為後 6~8 小時再取出，最久可在體內放 24 小時，必須和殺精劑同時使用。

注意事項 -
放置正確位置不容易，降低避孕效果。



子宮帽

避孕海綿(女用) 避孕指數 90%

使用方法 -
性行為前半小時放入陰道內，最好在性行為後 6 小時再取出來，最久在體內放 12 小時。

低效避孕法

安全期計算法 避孕指數 60%

性交中斷法 避孕指數 30%

陰道沖洗法 避孕指數 0%

各種的使用方法 -
由於效果不彰，所以在此就不多作介紹。

事後避孕法

事後丸 避孕指數 80%

使用方法 -
發生性行為後的 72 小時(三天)內服用第一錠，12 小時後再吃第二錠。

優點 - 提供在性行為前沒有避孕措施者的另一個緊急避孕的選擇。

注意事項 -
長期使用事後丸，可能導致子宮內膜變薄、輸卵管阻塞，會影響日後生育功能；且長期干擾荷爾蒙分泌，也可能吃了仍沒有避孕的效果，不適合長期避孕使用。



女性結紮 避孕指數 99%

使用方法 -
全身麻醉，將輸卵管結紮且切斷

優點 - 可永久避孕。

注意事項 -
不具可逆性，再接通的機會很小



將輸卵管綁起來後再截斷

已截斷的輸卵管

女性結紮手術

子宮內避孕器 避孕指數 96%

使用方法 -
由醫師置入子宮內，每 3 或 5 年更換一次。

優點 - 避孕效果高，不影響哺餵母乳。

注意事項 -
有些人會產生經血過多，骨盆腔發炎等副作用。有子宮極度後屈、骨盆腔發炎、子宮頸或子宮內膜腫瘤者，不適合使用。



子宮內避孕器

中效避孕法

殺精劑 避孕指數 90%

使用方法 -
在性行為前 24 小時和性行為後八小時內塗上，亦常會配合其他隔膜避孕法一起使用。

避孕膜(女用) 避孕指數 90%

使用方法 -
含殺精劑成分的半透明薄膜，折疊成 4/1 大小後，在性行為前 5~10 分鐘置入陰道深處。