

屏障避孕法

這類方法透過設立阻隔（屏障）防止男性精子與女性卵子結合達到避孕目的。

男用安全套：安全套是一種薄薄的乳膠或塑膠套，在發生性行為之前套在勃起的陰莖上，防止精子進入陰道。您可以在任何藥店購買安全套。醫護中心可能有免費或低收費安全套。*



女用安全套：女用安全套是一種塑膠袋，兩端各有一個軟環。將閉合端置入陰道內。開口端則位於陰道外。女用安全套能防止精子進入陰道。有些藥店有女用安全套出售。醫護中心可能有免費或低收費安全套。*

*乳膠和塑膠安全套還能預防HIV和其他透過口交、陰道性交和肛交傳播的疾病。不建議用「天然皮質安全套」預防疾病。

子宮帽（女用）：子宮帽是一種柔軟的圓形橡膠帽，覆蓋在女性的子宮頸（子宮開口）上，防止精子進入子宮。發生性行為之前，將殺精劑注入子宮帽，然後再將其放入陰道內。殺精劑能殺死精子。事後必須讓子宮帽在體內停留至少6個小時。必須請醫生或護士檢查，確保您的子宮帽尺寸正確。



殺精劑（女用）：殺精劑透過殺死精子避免懷孕。殺精劑有多種形式，例如泡沫劑、凝膠劑、霜劑、海綿劑和避孕藥膜。必須在發生性行為之前將殺精劑放入陰道。您可以從任何藥店購買殺精劑。殺精劑配合安全套或子宮帽使用效果最佳。

注意：殺精劑可以防止懷孕但可能會增加您患HIV的風險。殺精劑包含一種化學物質(Nonoxynol-9)，可能會導致陰道內或週圍的皮膚發炎。如果您想用殺精劑防止懷孕，請和醫生或護士討論您的HIV風險。

要預防HIV和其他性傳播疾病，請使用安全套

乳膠或塑膠安全套是唯一能同時有效預防HIV和其他性傳播疾病(STDs)的節育措施。採取其他節育措施時，如果您還想預防HIV和其他性傳播疾病，則除了正在使用的節育方法，您還要用安全套。

分娩後的節育措施

即使您剛生了孩子或正在哺乳，要避免懷孕，您可能還是有必要採取節育措施。請徵求醫生或護士意見，瞭解您可以採取哪種節育措施避免再次懷孕。

緊急避孕法

發生性行為之後可以用緊急避孕法避免懷孕，但必須儘快，即在事後一兩天之內使用。如果您發生了無保護性行為（在沒有採取節育措施的情況下發生性行為）、被迫發生性行為或認為您的節育措施不起作用，您也許要用緊急避孕法。

