

体外射精

体外射精、体外射精法



体外射精如何发挥作用？



- 当精子使卵子受精时，就会怀孕。射精时，从阴茎中流出的精液中含有精子。**在射精前将阴茎从阴道中抽出和抽离，可以减少阴道内或阴道附近会使卵子受精的精子数量。**
- 体外射精适用于**任何体重的人，不论是否正在接受性别确认激素疗法**。体外射精适用于**所有年龄段**的人，但对于较年轻或刚刚开始发生性交的人而言，在射精前将阴茎从阴道中抽出的难度可能较大。

如何使用体外射精法？

性交间

您和您的伴侣必须决定在**每次阴茎-阴道性交**期间都体外射精。

- 通过练习，有阴茎的人可以了解射精前的感觉，以便更好地抽出阴茎。
- 您的伴侣应在性交前排空膀胱，以减少射精前排出精子的可能性。
- 如果您在性交前与您的伴侣商定会使用体外射精，那么效果会更好。
- 您需要在性交过程中与您的伴侣沟通，以确保他们能够抽出阴茎，尤其是要考虑性姿势。
- 体外射精需要自我控制，这对于早泄或在喝酒或使用其他毒品后发生性交的人来说可能更难做到。
- 如果体外射精，可能需要在性交后清理射出的精液。
- 您和您的伴侣可以在射精前的任何时候决定使用体外射精。无需事先购买任何物品或做任何事情。

隐私和控制

- 您不需要看医疗保健提供者，就可以开始或停止使用体外射精法。医疗保健提供者可以建议您如何正确地使用体外射精法，以改善其效果。
- 您和您的伴侣都必须同意使用体外射精法。使用体外射精法时，您的伴侣可能比您有更大的掌控权。这种方法需要相互信任。
- 其他人不会看到您在使用此方法。

开始使用体外射精法后，会立即生效吗？



是的，只要使用方法得当，体外射精法对每次阴茎-阴道性交都有效。如果使用不当或未使用，则不会起作用。

⚠️ 体外射精法可能不适合以下人群：

- 与伴侣没有建立相互信任的关系，无法商定使用体外射精法并在性交之前和期间进行沟通。
- 伴侣无法预测何时会射精并在射精前抽出阴茎。



如果出现以下情况，请使用紧急避孕方法：

您认为阴道内可能有一些精液。

有些人将体外射精作为备用避孕方法，因为另一种方法不可用或有使用问题。即使使用方法得当，体外射精也不是很有效。如果您想获得更多的怀孕保护，即使抽出方法得当，您也可以考虑使用紧急避孕方法。

体外射精的避孕效果如何？

- 使用体外射精的人中，每100人中每年平均有20人会怀孕。这意味着在典型使用情况下，有效率为80%。“典型使用”考虑使用体外射精法的难易程度。有些人无法在每次性交时都在射精前抽出阴茎。
- 如果完全按计划使用体外射精法（即始终能够成功地抽出阴茎并在远离阴道的地方射精），使用体外射精法的人中，每100人中每年有4人会怀孕，有效率为96%。很难完全按计划使用体外射精法。
- 如果精液接触到阴道口的外侧，也可能怀孕。
- 预射精中有时可能含有精子，会在抽出阴茎之前留在阴道中。
- **您可以在使用体外射精法时，同时使用另一种避孕方法，以提供更多的避孕保护。**



副作用

性传播感染病：不会预防。

- 请使用外用或内用避孕套来降低性传播感染的风险。

月经周期：无影响。

经期痉挛：无影响。

体重：无影响。

痤疮：无影响。

恢复生育力：停止使用体外射精法后，您可能立即怀孕。

其他可能的副作用：体外射精法需要有阴茎的伴侣在即将达到性高潮之前中断性交，因此可能会降低他们的性满足感。

产后使用

可以安全地在分娩后立即使用体外射精法。这不会影响泌乳、母乳喂养/胸喂或婴儿发育。

如果出现以下情况，请联系医疗保健提供者：

- 您或您的伴侣想咨询如何正确使用体外射精法。
- 您希望在有需求之前准备好紧急避孕方法，以防您的伴侣未成功抽出阴茎。

应该问医疗保健提供者提出的问题

- 如何与我的伴侣讨论将体外射精作为一种避孕方法？
- 我的伴侣如何更好地预测何时会射精？
- 如果我的伴侣在我的阴道附近射精，该怎么办？

请扫描以获取避孕指南以及每种方法的信息单。



www.PICCK.org 2022年