



已不再支援「Adobe Flash Player」

## 電子報專欄

- [■ 本期摘要](#)
- [■ 校園焦點](#)
- [■ 行政會報](#)
- [■ 陽明訊息](#)
- [■ 校園點滴](#)
- [■ 課輔部落格](#)
- [■ 捐款芳名錄](#)

## 副刊專欄

- [■ 山腰電影院](#)
- [■ 閱讀旅行](#)

## 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁 廣 義  
總編輯：王 瑞 瑤  
執行編輯：方 諾 妮  
網頁維護：凱 笛 資 訊

## 快訊 【校園焦點】Miss Espinosa 和Mr. Adams榮獲教育部高等教育基金會徵文比賽首獎及佳作

### ■ 山腰部落格

#### 讓「性」沒有負擔

2012年國際健康照護調查機構公布一項調查顯示，在性行為避孕方面最「心存僥倖」的是台灣人，所有的受訪者都表示「曾在性行為時未採取任何避孕方法」。調查還顯示，台灣受訪者中，51%會戴保險套、19%用性交中斷法、16%吃口服避孕藥，但也有39%未實施避孕措施。雖然的確不是每一次性行為都會成功受孕，但從中央健保局的統計來看，平均每年大概有多達24萬名小生命無緣來到世上，也提醒我們做好避孕措施的重要性不容忽視。

網路上，避孕的方式有許多種，性對許多伴侶而言又是非常重要的一塊，然而因為性是比較私密的事情，比較不習慣和他人討論的，因此我們都可能帶著一些對於安全性行為的迷思。如2008年有一則發人深省的新聞報導，是關於一名少女發現懷孕兩個多月，但少女表示她已有做好避孕措施，不了解怎麼還會懷孕，才知道該少女避孕的方式是在每次性行為後用可樂沖洗陰部，這樣的方式不僅無助於避孕，還可能引發感染。或許這是很極端的例子，但同時也讓我們反思，對於安全性行為我們可能仍存有許多迷思。

在性教育的推廣及性病防治的宣導下，大多數人都知道可以使用保險套避孕，但卻不是所有伴侶進行性行為的時候都願意使用保險套，原因包括「不舒服」、「沒感覺」、「臨時興起手邊沒有」、「另一伴不願意」等等，而選擇用其他的方式避孕，像是使用避孕藥、算安全期、體外射精、等等，每對伴侶不同的避孕方式各有所好，而這些方式是否真的能達到避孕，甚至性病防治的效果值得我們好好釐清。

避孕藥是使用保險套之外最廣為人知的避孕方式，避孕藥又分為事前和事後兩種，萬芳醫院婦產科林德熙醫師表示，事前避孕藥是一種低劑量的口服藥，可達到將近100%的避孕效果；而事後避孕藥看似「方便」，卻對女性的身體有很大的負面影響，因為多數事後避孕藥內含非常高單位、具有雄性化效果的舊式黃體素或同時含有雌激素和黃體素，服用後短時間內體內的女性荷爾蒙急劇上升，立即容易產生噁心、嘔吐、腹脹等問題，如果經常性服用，不僅容易引發出油冒痘等雄性化作用，還會干擾卵巢正常運作，使用月經週期大亂。

其他我們熟知的一些避孕方式，在醫學上可能不能達到較好的避孕效果，我們就來一起看看原因是什麼吧！「算安全期」看似很讓人信服，但背後其實有其風險，一來精子可在女體內生存幾天，因此若是在安全期和危險期交接地幾天發生性行為可能會使得避孕失敗，另外，生理周期並非永遠那麼規律，會受心理及生理因素影響，排卵期自然也會隨著改變而無法準確掌握。而「體外射精」的方式意味在性行為到達射精之前，將兩人的生殖器官分離，以避免精子進入到女性體內，達到避孕的目的。但事實上，男性在射精之前會分泌「前列腺液」，其中包含精子，即使數量不如精液多，但仍有受孕的可能。

性本來是相愛的伴侶之間很親密的肢體溝通，然而若面臨未預期的懷孕，常常讓兩人的關係面臨很大的挑戰，不論是決定生下孩子，或是人工流產，在心理上的準備度、兩人關係的成熟度都是考驗，若能在事前有好的溝通和防範措施，就能讓「性」更沒有負擔囉！

#### 參考資料

- <http://teenage.pixnet.net/blog/post/21945531>
- <http://www.ettoday.net/news/20120925/106597.htm#ixzz2Dy5Ik8Vx>
- <http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=4140>

&lt;文 / 心理諮詢中心 實習心理師謝未遲&gt;

