



婦女每月從月經來潮第二天開始，每天早上醒來，還沒有做任何活動前，就用婦女體溫計放在舌下測量體溫，然後記載下來，如果有一天體溫降得比平時低，而第二天又升得比平常高些，表示體溫下降當日排卵日。

由於精子在女性生殖器內可活三天，所以排卵期前後三天為易懷孕期，但因排卵前在體溫表上沒有特殊的現象，那一天體溫會下降無法知道。為了安全起見，最好在月經來潮到體溫下降後三天的那段期間，使用其他方法，用這方法時最好與安全期法配合使用，效果較好。

(5) 性交中斷法



兩個孩子恰恰好 (蔡憲志)

這是照平常方式性交，但在射精前一瞬間就把陰莖拔出，把精液射在陰道的外面。但射精時很難控制，甚至於射精前，精液已不知不覺的流入陰道，所以效果不太確實。

(6) 子宮隔膜法

用橡皮製成的白色碟形的器具，子宮隔膜放在陰道，蓋住子宮出口，阻止精子進入子宮。用這種避孕器必須要經過醫師或助產士的測量和指導，才能正確使用。

在裝置前，要在子宮隔膜之內外面塗上安全藥膏，尤其應該注意邊緣的部分，然後以右手姆指及食指拿住子宮隔膜凹面向內，並將它壓成一「8」字形，使一脚墊高或露下，放入陰道後，再以食指將子宮隔膜推入深處，最後把它的外端往恥骨後面凹陷的地方塞上，使其固定。

性交後八小時？二十四小時之內必須取出，然後用冷水與肥皂洗淨，再用軟布擦乾，保存到下次使用。

媽媽的女兒

媽媽須知

女兒必讀

出版了！

●這是一部描述少女生活的新書，從縱面觀之，它記錄了少女生長的過程，包含了國中、高中、大學、工作、婚姻。如果以橫面來看，綜括了生理、心理、功課、人際關係、學業、前途、工作、交友的範疇。

●全書566頁插圖百餘幅，彩色24頁，內容豐富。

定價：精裝200元（優待價120元）平裝160元（優待價100元）

郵政劃撥15539帳號

中視週刊社