

女性避孕 及性安全

洞察报告



美柚

你可以永远相信 中国人的浪漫



在美柚，“爱爱记录”是女性健康管理的
其中一项记录功能



也见证了许多爱人间的甜蜜时刻
情人节、520、七夕、圣诞等节日前后
记录人数均超**百万**
去年七夕当天
“爱爱记录”较日均增长**37%**↑

- 数据来源：美柚App -

不愧是最具浪漫色彩的传统节日
热恋氛围感
拉满！！

作为关爱女性健康的品牌
我们力求每个七夕
除了准备好迎接七夕宝宝的姐妹外
其他姐妹**都只发生爱情**
不发生“事故”

此前美柚发起调查
探究当代女性的性观念、
性安全意识及性知识掌握程度
其中有不少出乎意料的发现
希望能对大家**了解如何保护自己**
增强性安全意识
有所启发



多数女生的性教育 基本靠“自学”



当代性科普，果然离不开互联网
超8成女性通过健康类App了解相关知识

如何了解避孕知识？

*Top5都是线上渠道

- | | | |
|----|------------------------|--------|
| 1 | 健康类App(如美柚、丁香医生等) | 82.76% |
| 2 | 社区/知识类App(如小红书、微博、知乎等) | 35.99% |
| 3 | 搜索/新闻类App(如百度、头条等) | 30.60% |
| 4 | 短视频App(如快手、抖音等) | 27.80% |
| 5 | 微信公众号 | 22.41% |
| 6 | 同学朋友间谈论 | 22.20% |
| 7 | 学校科普课程/教材 | 22.20% |
| 8 | 男朋友/老公 | 21.55% |
| 9 | 情感小说/影视 | 11.42% |
| 10 | 其他 | 9.70% |

相较其他年龄段
00后更习惯于

短视频App和同学朋友间谈论两种形式

不同年龄偏好的信息渠道

- 00后 -



短视频App
38.0%

同学朋友
间谈论
34.8%



- 80后 -

4种不靠谱的避孕方式，一个比一个坑！

美柚APP 2022-05-12 20:00 美柚APP

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

避孕知识

警惕月经异常现象，很可能是身体健康在警告！

健康类APP 美柚APP 2022-04-05 20:00

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

月经知识

怀孕能不能吃西瓜？饮食禁忌注意这5样

美柚APP 2022-05-18 20:00 美柚APP

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

备孕知识

微信公众号
36.7%

*选择该选项的比例高于其他年龄段

- 数据来源：美柚调研数据 -

年轻一代性安全认知 显著提升

避孕知识错题率
80后高过00后？！

以下6道避孕知识基础题，
只有**50.4%**的女性**全部答对**

测测看，你能对几道？

- 1 紧急避孕药对人体没有任何伤害 ☐
- 2 在事后12小时内服用紧急避孕药，和服用短效避孕药的避孕效果差不多 ☐
- 3 长效避孕方法(如节育环、结扎等)不能预防性病和艾滋病的传染 ☐
- 4 安全套只要在男性射精前使用就可以，不需要全程使用 ☐
- 5 「安全期」是指一种生理周期，是相对不容易受孕的期间 ☐
- 6 「安全期」内进行无保护性行为，一定不会怀孕 ☐

从整体答题情况看

紧急避孕药≠短效避孕药，
竟是**26.7%**女性的知识盲区

对“安全期”的正确认知，

90后/00后强于80后

避孕知识掌握情况

整体

满分率50.4% VS 出错率49.6%

单项分析

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------|----------|
| ☒ | 紧急避孕药对人体没有任何伤害 | 正确率98.7% | 错误率1.3% |
| ☒ | 在事后12小时内服用紧急避孕药，和服用短效避孕药的避孕效果差不多 | 正确率73.3% | 错误率26.7% |
| ☒ | 长效避孕方法(如节育环、结扎等)不能预防性病和艾滋病的传染 | 正确率80.2% | 错误率19.8% |
| ☒ | 安全套只要在男性射精前使用就可以，不需要全程使用 | 正确率93.1% | 错误率6.9% |
| ☒ | 「安全期」是指一种生理周期，是相对不容易受孕的期间 | 正确率73.3% | 错误率26.7% |
| ☒ | 「安全期」内进行无保护性行为，一定不会怀孕 | 正确率97.6% | 错误率2.4% |

- 数据来源：美柚调研数据 -

性安全小Tips

第1题 紧急避孕药的激素剂量大，可能导致恶心、头痛、月经紊乱、异常子宫出血等副作用。

第2题 就避孕成功率而言，短效避孕药（超99%）优于紧急避孕药（约80%），且副作用更小。

第4题 无论是出于避孕还是预防疾病感染的目的，安全套只有全程戴好才能保证安全。

第6题 “安全期”并不100%安全！排卵提前或延后可能导致“安全期”变危险，增加意外怀孕风险。

性安全关乎健康 关乎科学

但谈“性”色变
依然存在



对于**15.3%**的女性来说，避孕话题仍是禁忌
几乎不和别人聊起

超**5成**女性会和**伴侣、闺蜜好友**谈论
但会在**网上讨论、以及和父母交流**的
占比明显较少

几乎不和
别人聊
15.30%

和伴侣聊过
68.97%

和父母
长辈聊过
6.03%

其他
3.02%

和闺蜜/好友
聊过
58.62%

在社区App
论坛聊过
16.59%



- 数据来源：美柚调研数据 -

性安全小Tips

性安全既是隐私话题，也是公共话题，避孕知识的普及对女性健康发展至关重要。谈“性”色变不仅不会让女性更加安全，反而可能使她们失去保护自己的 ability。

2-3成女性曾在危险“性”边缘试探

性安全意识有待加强

美柚调查发现：

23.2%的女性在首次性行为时没有采取避孕措施

“第一次”时采取的避孕措施

- | | | |
|---|-----------|--------|
| 1 | 男用安全套 | 47.61% |
| 2 | 无措施 | 23.23% |
| 3 | 体外射精/中断射精 | 17.08% |
| 4 | 紧急避孕药 | 9.57% |
| 5 | 我忘记了 | 8.43% |
| 6 | 短效避孕药 | 1.37% |
| 7 | 长效避孕药 | 0.46% |

超3成女性并不会每次都采取安全措施
但她们当中，只有11.4%是出于备孕

采取的避孕措施的频率

每次性生活都避孕

68.11%

23.23%

8.66%

看情况，有时
性生活避孕

几乎每次性生活
都不避孕



11.4%

备孕

如果没有生育计划

“享受当下” “概率很小” “TA说没事”
都不该是理由

不避孕的原因TOP3

Top2



侥幸心理
应该不会怀孕

29.3%

Top1



临时起意
没来得及准备

33.6%

Top3



伴侣不太喜欢

25.7%

- 数据来源：美柚调研数据 -

性安全小Tips

只有安全的性行为，才有真正的“性”福可言。
在不具备相关知识、不了解行为后果的情况下
贸然发生关系，可能会让女性面临意外怀孕、
感染疾病及损害心理等风险。

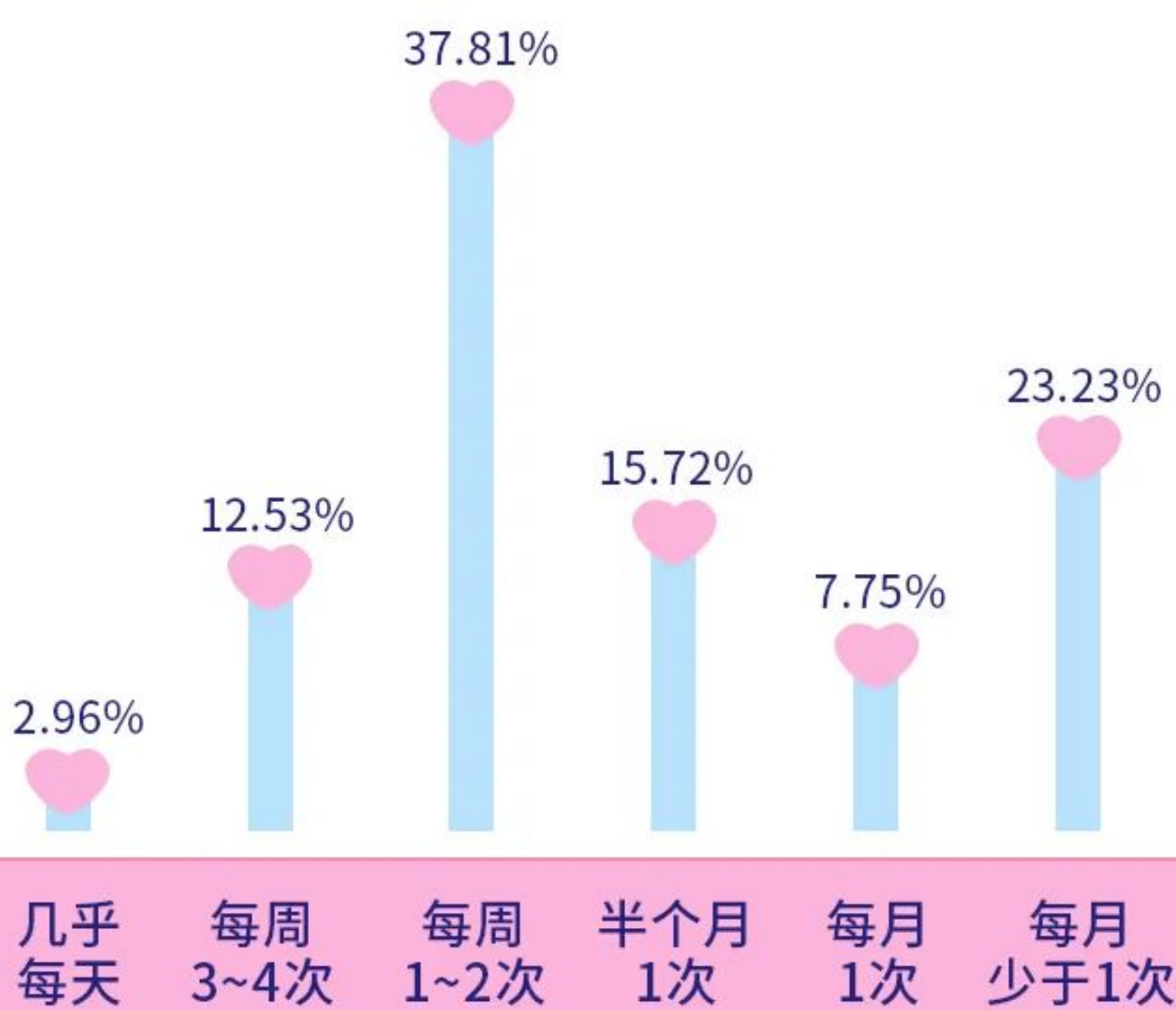
结婚生子 并不影响爱爱频率



超五成有性生活的姐妹，频率在每周一次以上
其中近3%的女性，几乎每天都有性生活



近半年性生活频率



60.7%的二孩及以上宝妈、
52.1%的一孩宝妈
依旧维持着每周1次以上的性生活频率

由此可见
性依旧是婚姻生活的重要调剂品



近半年性生活频率

还未生
宝宝

一孩
宝妈

二孩及
以上宝妈

每周
1次
以上

50.69%

52.15%

60.72%

半月
1次

15.07%

16.27%

15.48%

每月
1次

10.96%

3.83%

11.90%

每月
少于
1次

23.29%

27.75%

11.90%

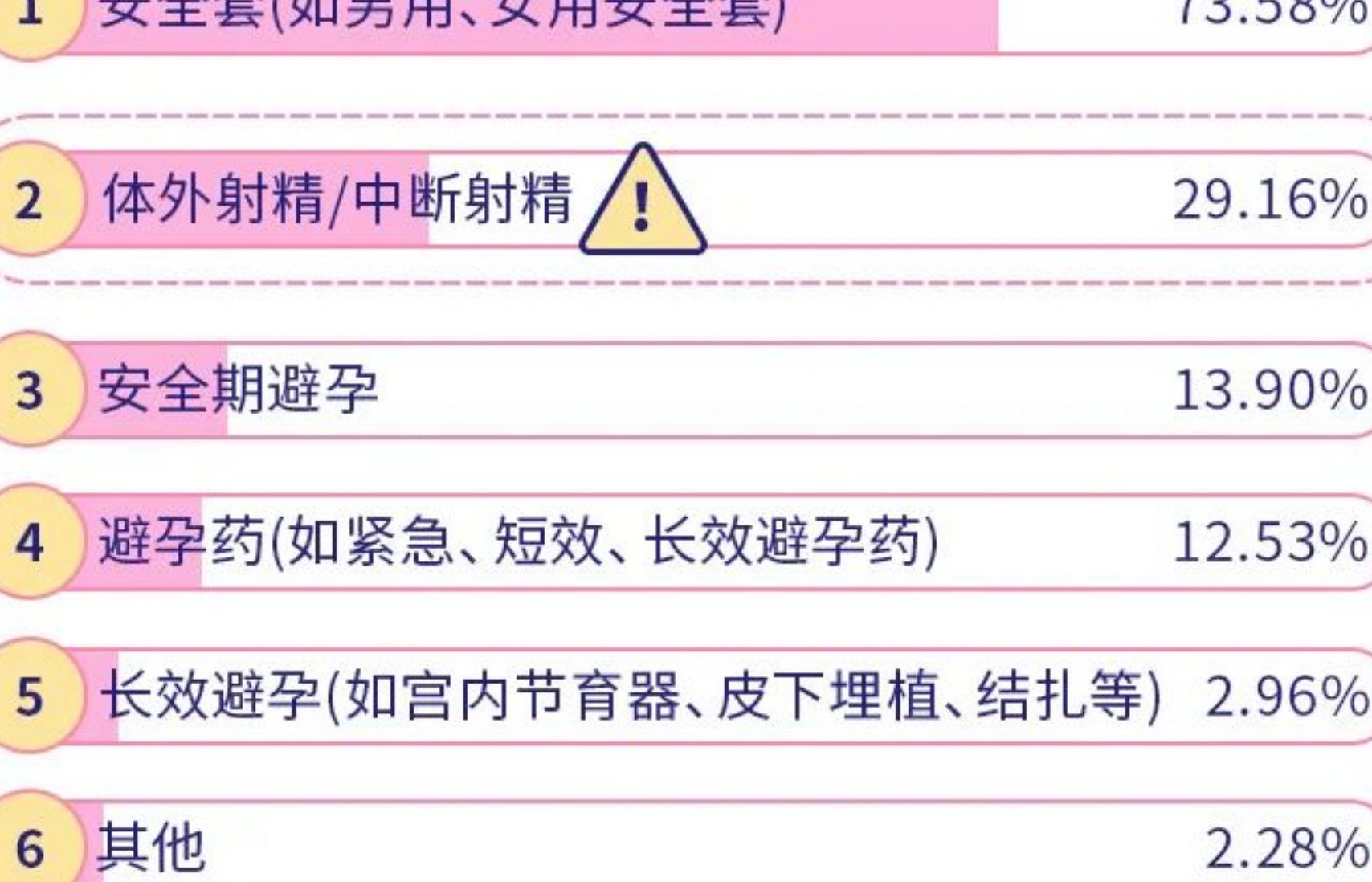


避孕措施: 安全套最常见

近3成女性还在误信
体外射精 / 中断射精



常见避孕措施



性安全小Tips

男性因兴奋分泌的前列腺液中带有少量精子，在没有其他安全措施的情况下发生器官接触，同样有传播疾病或怀孕的几率。

另外，补救一定要**及时!!!**

购买过**紧急避孕药**的女性中，
有**20.5%事后第三天**才想起吃“后悔药”

选择紧急避孕药的时机



性安全小Tips

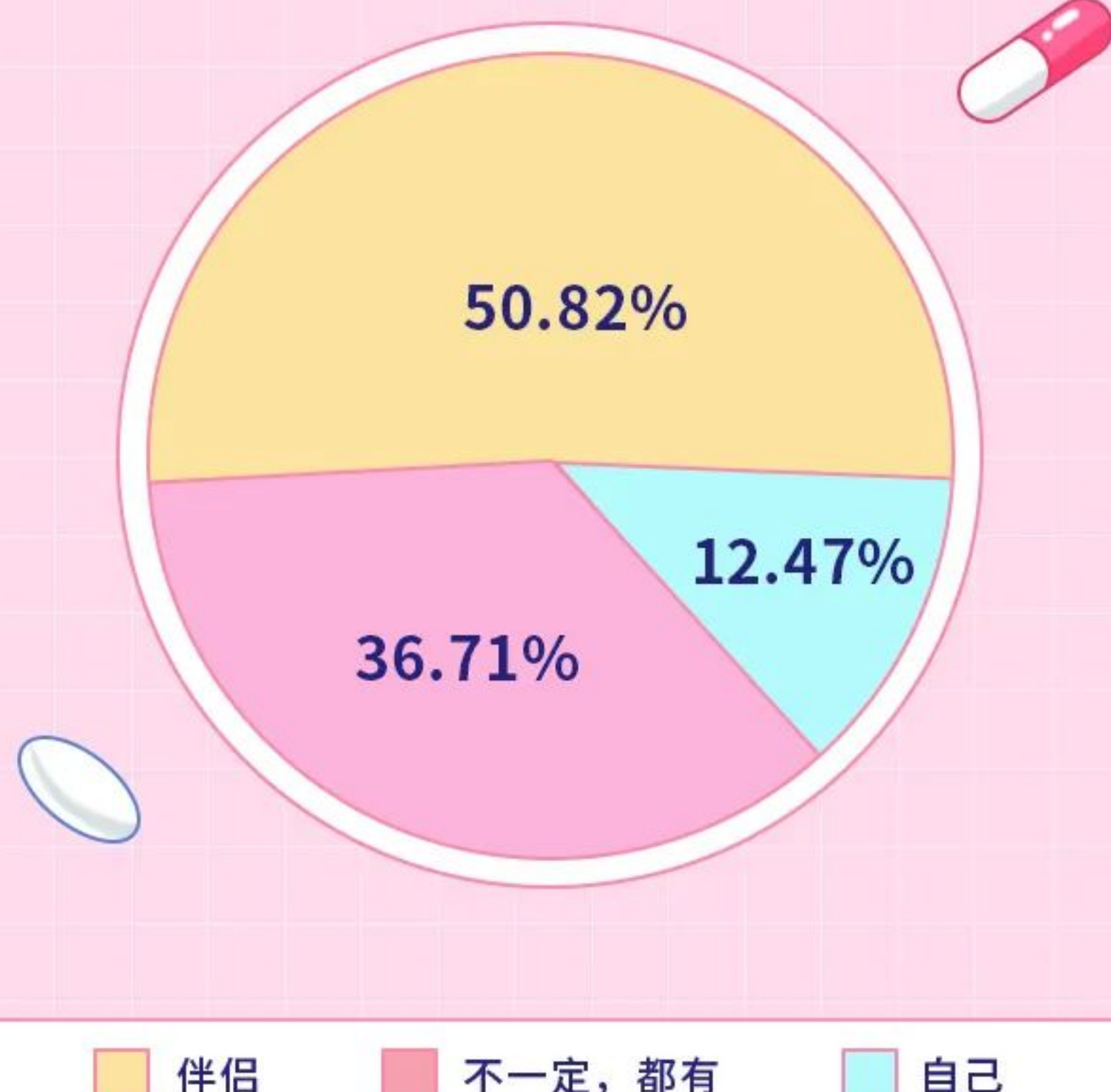
紧急避孕药最好在事后12小时内服用，越晚服用效果越差。超过36小时，有效性会大大减弱。

好消息是——

女性购买避孕产品正在成为普遍现象

性安全事关男女双方
在避孕这件事上更加开放和主动
也是女性**愈发重视自我保护**
的良好信号

一般是谁去购买避孕产品?





以上#七夕贴贴指南#
大家记得提前收好

祝愿大家在健康安全的前提下
都能勇敢爱、享受爱

在美柚，从生理卫生到科学孕育
女性健康知识一站式科普
全力守护“她健康”

美柚搜索

#来美柚记录爱#



美柚

美柚女性报告研究院 出品