



연구공동체 건강과 대안
젠더건강팀 지음

우리가 만드는 피임사전



연구공동체 건강과 대안

I. 생리, 배란, 임신: 내 몸에서 일어나는 일들

14

II. 당신을 위한 피임

22

- ① 생리통이 심하고 생리량이 많아요.
- ② 생리주기가 불규칙해요.
- ③ 생리 전 기분변화나 우울감이 있거나 생리주기에 따른 감정기복이 심해요.
- ④ BMI가 높거나 비만인 경우는 어떻게 피임해야 하나요?
- ⑤ 성병이 무서워요.
- ⑥ 청소년입니다. 피임을 어떻게 해야 할 지 모르겠어요.
- ⑦ 조만간 임신 계획이 있어요.
- ⑧ 출산한 지 얼마 안 됐고, 지금은 수유 중이에요.
- ⑨ 출산계획은 없고, 고정적인 파트너가 있지만 자주 성관계를 갖지는 않아요.
- ⑩ 원하지 않는 임신으로 낙태를 했습니다. 임신 공포가 심하고 아주 효과가 확실한 피임법을 원합니다.
- ⑪ 파트너가 여러 명 있고 자유로운 관계를 갖고 싶어요.
- ⑫ (파트너 또는 부모님 등) 몰래 피임하고 싶어요.
- ⑬ 파트너가 피임에 비협조적이에요.
- ⑭ 너무 바빠요. 병원에 갈 시간도 없고, 약국도 밤엔 안 하는데 어떻게 해야 하죠?
- ⑮ 나는 오르가즘이 제일 중요해요.
- ⑯ 담배를 피웁니다.
- ⑰ 난 호르몬이 싫어요.
- ⑱ 저는 환경주의자입니다. 호르몬을 사용한 피임법을 하면 소변에 호르몬이 배출되어 환경에 안 좋은 영향을 미친다고 들었어요.

III. 피임의 정석	36
① 피임법의 종류	37
1) 남성 콘돔	
2) 경구 피임약	
3) 피임주사(DMPA)	
4) 임플라논 (피하 이식장치)	
5) 호르몬 루프	
6) 구리 루프	
② 효과 없는 피임법: 이것은 피임이 아니다.	58
1) 질외사정법	
2) 살정제	
3) 수유	
③ 명확한 효과: 영구적인 피임	61
1) 난관수술/정관수술	
④ 진짜 비상시에는 비상대책: 응급피임법	63
IV. 실전 피임	68
① 성관계를 했는데, 피임을 못했어요. 임신테스트는 언제부터 가능한가요?	
② 피임을 하던 중 임신이 되었어요.	
③ 피임법으로 생리주기를 조절하려면 어떻게 하나요?	
④ 피임을 시작했는데 부정출혈이 심해요.	
⑤ 지금 하고 있는 피임법을 바꾸고 싶어요.	
V. 피임에 대한 오해와 진실	74
① 배란기만 피하면 임신을 하지 않는다?	
② 생리 중에는 임신을 하지 않는다?	
③ 호르몬 피임법을 사용하면 체중이 늘어나나요?	
④ 생리를 안 하면 자궁내막이 배출이 안 되어서 나쁜 피가 못 빠져 나가는 거 아닌가요?	

- ⑤ 호르몬이 들어있는 피임법을 사용하면 암에 걸리지 않나요?
- ⑥ 피임약을 오래 먹으면 임신이 안 된다?
- ⑦ 뉴스기사에 피임약을 먹고 사망한 사례가 나오던데요.
불안해요.
- ⑧ 피임약을 먹어도 피부에는 별다른 영향이 없나요?
- ⑨ 응급피임약이 낙태를 유발하나요?
- ⑩ 응급피임약은 고용량 호르몬약이라 몸에 안 좋았던데요.
- ⑪ 어제 성관계를 하고 오늘 응급피임약을 먹었어요. 내일
또 콘돔 안 끼고 성관계를 해도 되나요?
- ⑫ 정관수술을 하면 정력이 약해진단데?

VI. 피임과 관계 맺기

84

1. 파트너와의 관계
2. 전문가와의 관계

VII. 우리가 함께 고민해야 할 “피임”

92

1. 피임을 둘러싼 역사와 쟁점
2. 당신이 알아야 할 ‘재생산권’
3. 왜 한국은 피임을 지원하지 않을까?
4. 우리가 원하는 성교육
5. 우리가 원하는 ‘생리’ 이야기

VIII. 더 알아보기 (단체리스트와 피임약상품별 설명)

109