

较安全的性行为

享受性生活

从出生开始至到死亡，我们都无法脱离性。不管是女性或男性、结了婚或单身、老或少、异性恋或同性恋或双性恋，当我们决定要有性活动，我们都希望得到满足。

享受性生活是再正常也不过的事，它是我们人生的一部分。可是大部分的人在享受性生活时都冒着风险，冒着可能感染性传染病的风险。以至有四分之一的人在他的一生中会染上一种性传染病。

为什么要有较安全的性行为？

性行为是全球爱滋病传染、扩散的主要媒介，因此“较安全的性行为”已是目前必须倡导的防范措施、行动。

顾名思义，“较安全的性行为”并不能完全消除受爱滋病毒感染的风险，它只是一种可以减低受感染风险的方法。虽然如此，它同时能减低感染其他性传染病比如梅毒、淋病等的风险。

特定的性爱方式及相关的风险

某些性爱方式可能导致较高的爱滋病毒感染风险，某些则不。

- **阴道性交**

异性之间的性行为是目前全球爱滋病传染、扩散的主要媒介。

男性传染女性的可能性会较女性传染男性为高，根据估计大约高出2-8倍。

女性在月经来临期间也会增加传染男性的可能性。

- **肛交**

没有防范措施的肛交所导致的爱滋病毒感染风险比阴道性交来得高，特别是作为接纳性器的一方。这是因为肛门直肠内的黏膜单薄，容易损伤，使到爱滋病毒可以轻易的侵入人体。

- **口交**

虽然通过口交感染爱滋病毒的风险会较阴道交及肛交来得低，但是还是无法完全排除，特别是在口腔出现损伤，或在口腔内射精的情况下。除此之外口交也和其他性交一样，可能招致其他的性传染病，包括淋病，疱疹等。

- **较低风险的性活动**

自慰或手淫、相互手淫、按摩、抚摸、接吻、使用安全套的阴道交及使用安全套的肛交

您有减低感染风险的决定权

- **您有进行性活动的决定权**

因为性行为是爱滋病毒传染、扩散的主要媒介，因此禁绝性活动是避免受感染的其中一种选择。但是对许多人来说，禁绝性活动是比较难以或想要办到的事，因此其他的防范措施就变得非常重要。

- **您有选择性伴侣的决定权**

一般说来，和越多的人有性行为，接触被爱滋病毒感染者的机会就越高。因此，其中一种可以降低风险的方法是减少性伴侣；但是这并不意味着，只有一个性伴就完全无感染爱滋病毒的风险。

同样的，如果能选择只跟没被爱滋病毒所感染的伴侣进行性行为，那么理论上风险可以减低。可是，问题是您能否确切知道您的伴侣的健康状况呢？

因此，在任何情况下进行性行为时，采取安全措施仍然是至为重要的。

➤ 您有选择性爱方式的决定权

研究显示感染爱滋病的风险经由某些性爱方式会较其他方式来得高，例如：肛交会较阴道交风险来得高，阴道交叉比口交的风险来得高等。因此，您有权选择风险较低的性爱方式以减低感染风险；但是，不管您选择哪一个方式，采取安全措施仍然至为重要。

迈向较安全性行为的三个步骤

- 诚实面对自身的感染风险
- 决定自身所愿意承担的风险及须要避免的风险
- 选择既能令人满足又安全的性爱

减低感染风险的重要方法是

- 避免性伴侣的身体分泌物进入您的体内，特别是血液、精液、阴道分泌物等。
- 避免碰触伴侣的疮口或任何性传染病所造成的损害处。

较安全性行为也意味着保护您的性伴侣

- 避免让您的身体分泌物进入您的伴侣
- 身体器官如有疮口或感染病，您应避免进行性行为
- 定期检测您是否有感染病
- 如果染上感染病，您应接受适当的治疗

安全套使用守则

注意日期须有效，过期甬用应扔掉。
撕开包装别急躁，更莫性急用牙咬；
发现小孔或损坏，另换新的很重要。
阴茎勃起做爱前，先要带上安全套。
翻卷部分向外翘，活像一顶小草帽。
小心取出安全套，捏扁顶端小气泡；
排出空气才算好，阴茎从头往下套。
射精后，松软前，按住套口是要点；
连同阴茎轻抽出，滑落溢出应避免。
使用后，应打结，重复使用太危险。
用后放入垃圾桶，每次用新才安全。

使用安全套的禁忌

- 不可置于高温、狭窄的空间，例：皮包
- 避免太阳直接炙晒
- 小心别让手指甲或首饰划破
- 避免使用非水溶性润滑剂(凡士林、矿脂、橄榄油、菜脂或各种类的油脂、润肤霜、奶油或人造奶油、打发的奶油、婴儿油、巧克力酱或防晒油)，只可使用水溶性润滑剂(例如 KY 润滑剂)润滑。