



生殖健康指南

本指南涉及以下两方面：

- (a) 生育控制/避孕
- (b) HIV 与其它性传播疾病 (STDs)

注：本指南仅介绍一些最基本的生殖健康概念。故不应将等同于医学、法学或其他的专业建议

(第一部分) 生育控制

何谓生育控制？

为防止或减少怀孕可能性而采取的各项措施。

为什么生育控制非常重要？

意外怀孕可能会给女性、她的伴侣及家人带来麻烦。因为女性需要为婴儿负责。

决策

如果不采取阴道式性交，女性则不会怀孕。以下提到的避孕方法不一定能达到100%的避孕效果。

对于女性来说，在进行阴道性交之前，需要考虑以下问题：

- (a) 你是否真的愿意与你的伴侣发生性关系？不要仅仅因为你的伴侣希望就与他发生性关系。
- (b) 考虑其他的性活动，例如接吻、口交等。还要注意感染性传播疾病的可能性（见下文）
- (c) 如果你真的希望进行阴道式性交而又不希望怀孕，那就要求你的伴侣使用避孕套。或者口服药物进行避孕。

对于男性来说，你对你的行为负有责任。

常见的避孕措施

避孕措施有许多种，下面是两种最常见的方法：

男性避孕套：这是既简单而又行之有效的生育控制方法。它同时也可以帮助预防性传播疾病。请注意下列要点：

- (a) 检查避孕套是否过期。
- (b) 挤压避孕套封闭的一端（但不要让自己的指甲划破避孕套）之后戴上避孕套。避孕套内保存的空气可能将其胀破。
- (c) 避孕套不能太松。
- (d) 使用以水为介质的润滑剂（例：阴道润滑剂 **KY jelly**）来增加润滑效果。以油为介质的润滑剂（例：婴儿油、润肤露等）可能会对避孕套造成损害。
- (e) 避孕套只能够使用一次。

基于生理周期的方法：有几种基于生理周期的避孕方法。这里介绍的叫做标准日期方法。

- (a) 这种方法只适用于生理周期规律并在 26 到 32 天之间的女性。
- (b) 经血开始出现的那一天为月经期的第一天。
- (c) 在月经周期规律的情况下，月经期的 1 到 7 天应该比较不容易受孕。
- (d) **月经期开始后的 8 - 19 天比较容易受孕**。这包括排卵期前约 5 天的时期、排卵期以及排卵期之后的几天。
- (e) 下一个月经周期的前 20 天应该比较不容易受孕。

注：认为女性在生理期（月经期，整个周期的前四天）发生性行为不会怀孕的说法是**错误的**。

紧急避孕措施

紧急避孕措施防止女性在进行无保护性行为后怀孕。并非所有的国家都允许采用紧急避孕措施。而且即使允许，也要有医生的处方。因此，常见的避孕措施就是主要的避孕措施。一般而言，有两类紧急避孕措施：

紧急避孕药片：两单位的荷尔蒙药片：从进行无保护性行为后第三天开始服用，其间间隔 12 小时。

载铜宫内节育器：在进行无保护性行为 7 天之内将其置于子宫内。

怎样才能知道自己是否怀孕了？

如果意外怀孕该怎么办？

如果你的生理期没有预期到来，你就有可能怀孕了。要注意的是月经期并不总是规律的，几天的推迟也很正常。

但还有其他怀孕的征兆。以下是几个例子：

- (a) 乳房疼痛、敏感或胀大。
- (b) 排卵期后基础体温升高情况维持两周。
- (c) 小便频率提高。

如果你怀疑自己已经怀孕了，就应当进行孕检。有两种孕检方式：

- (a) 尿检：这种是常见的家庭孕检方式。前获取一个家庭孕检包，其中应包含两支检测棒；之后按包装上操作要求实施孕检（不正确的使用可能导致结果不准确）。你应当等到月经期不准确的第二天方可进行孕检。
- (b) 血检：这种检测一般由医生进行操作。

如果检验结果呈阳性，那么你就必须清楚接下来该怎么做。找个你信得过的人把一切告诉她（例如医生、社会工作者等）然后看看你还有那些选择。

常见错误

错： 如果男性在射精之前将其阴茎抽出，则女性就不会怀孕。

对： 在性交过程当中，阴茎会分泌阴茎前液，其中有可能含有精子。

错： 女性在第一次性交时不会怀孕。

对： 女性在她第一次进行阴道性交时可能会怀孕。

错： 站立式性交或女上位式可以防止怀孕。

对： 没有一种性交体位可以防止怀孕。

错： 性交后立即冲洗可以起到避孕的作用

对： 做爱后冲洗不会有任何作用。冲洗不会杀死或冲净精子。

以下的偏方也同样**不能避孕：**

在热水浴缸中做爱；用牙膏杀死精子；在做爱后打喷嚏；在做爱后小便。

（第二部分）HIV 与其他性传播疾病

什么是 HIV 和性传播疾病？

HIV 表示人类免疫系统缺损病毒。这种病毒导致艾滋病。目前还**没有已知的治疗该病毒的方法**。一般来讲，在感染该病毒后不会表现出直接的症状，然而一些人可能会有类似流感的症状。如果你担心自己可能感染了 HIV，**那就去做一下检验吧**。现有的方法可以减慢病毒发展的速度。

STDs 的意思是性传播疾病。此类疾病通过性接触传播。以下是几个例子：

- (a) 淋病：由细菌引起。如果不及时治疗，可能会扩散到身体其他部分，引发健康问题。在很多病例中并没有表现出病症，但有一些病例中会出现不正常的分泌物。
- (b) 梅毒：由细菌引起。如果不及时治疗，可能引发长期健康问题。该病的症状较难分辨，例如疼痛、疹子等。
- (c) 尖锐湿疣：由病毒引起。在疣状物发展出来之前一般无症状。
- (d) 其他：沙眼衣原体、疱疹、乙肝等。

如果有任何疑问，请尽快寻求医生的帮助。

预防

第一条： 眼见不为实。一个患性传播疾病的人可能看上去很健康。不要盲目抱有侥幸心理。

第二条： 如果你没有进行性交，那么 you 被感染性传播疾病的可能性就会大大降低。

第三条： 如果你真的想要进行性行为，请使用橡胶质避孕套。用法请参见第一部分。此外请注意非橡胶质避孕套无法预防 HIV。

第四条： 如果你的性生活比较活跃，为了你和伴侣的健康，请定期去做检查。