

## 安全性行為，真的很重要！

時下男女性觀念開放曾經有過性行為對於目前青少年來說，已不算是奇怪，俗話說觀念要開放，行為應該要保守，但以現今社會現況，很多是恰恰相反，在毫無防備下，盡情享受兩性歡愉之餘，真的難以考量後果，是否會懷孕、染病…，早已被激情與亢奮沖到九霄雲外，許多女孩在事後，匆忙找避孕藥吃、到醫院行流產手術、或感染性病不敢說，種種擔心及害怕非言語形容。因此，安全的性，真的很重要！

### 1. 性態度與價值觀

對於「性」，傳統上不太能談論它，常讓青少年產生神秘、罪惡的印象。對於性事，青少年容易產生性探索，不慎之下就可能造成性犯罪，或者受到貞操觀的影響，造成對性的不適當價值觀。事實上，受到文化及社會觀念的規範，青少年並不適合有性行為，不過青少年應該收集與性有關的規範信念，對性有正確的態度與價值觀。

而安全性行為不僅僅是性行為時要帶保險套而已，更應重視的應該是建立真正的兩性尊重態度。兩性交往中，除建立正確的性觀念及相互尊重外，宜採 ABC 三原則，A(Abstinence)即避免發生性行為，若發生性行為時，採 B(Be-faithful)固定、單一性伴侶及使用 C(Condom)保險套等避孕方法，有正確的態度才會產生謹慎的行為，即負責的『愛』、安全的『性』。

迄今人們尚無有效預防愛滋病的疫苗，因此，保險套是預防愛滋病的最簡便經濟的首要武器。對此，美國的宣傳口號是"不帶保險套不出家門"。日本東京街頭的調查，相當多的年輕女性手提包內裝有保險套。泰國的"100%保險套計劃"，更是政府官員掛帥，宣傳得家喻戶曉。美國女性購買男用保險套是用它來預防愛滋病。

當代青少年青春期提前，而婚期延後，這段時間間隔比以前長得多，他們從各種媒體獲得的性資訊比以前多得多，男女交往也比以前更開放。在此期間，單靠"禁慾"是很難行得通的。因此，及時的性教育對青少年健康成長很有必要，何況保險套的使用確實能大大降低性病、愛滋病的傳播。從一個人的外表看不出來，他是否已感染愛滋病毒。一位看起來很健康的人，仍然可能經由性行為及共用針頭、針筒傳染 病毒給他人。但是，幸運的是，愛滋病是可以預防的；只要您確實執行「安全性行為」。

### 2、性行為的危險性說明

很多的性傳染病是透過性接觸及體液相互交換而感染，這些體液包括血液、精液、陰道分泌物，因此沒有體液交換的性行為才是安全性行為。危險行為說明如下：



- 無危險的—自慰
- 低危險的—相互手淫，淺吻，相互摩擦，戴保險套的性行為
- 中危險的—深吻，口交，體外射精
- 高危險的—沒有任何保護措施，造成傷口或出血

### 3、何謂安全性行為

要避免感染性病，如何預防，簡單的說就是安全性行為（safer sex behaviors），所謂安全性行為的定義是採取一些保護措施降低感染性病的可能性。怎麼做？有三個步驟：

第一是禁慾（abstain），不要發生性行為，雖然談起來不實際，但是是預防性病絕對 100%有效的方法。美國小布希政府執政以後，推動青少年守貞運動，這個活動引起愈來愈多美國家長及政治人物激辯美國政府推動的守貞運動價值。2002 年 12 月美國「新聞周刊」報導引述美國疾病防治中心最近一項研究結果，從 1991 年到 2001 年，自稱從未有性行為的高中生人數已增加近百分之十。這股「我們不做愛」的趨勢或許會讓家長、公衛官員和鎮日圍繞在「性」左右的青少年鬆一口氣。

其次，是固定單一性伴侶（Be faithful），對有性行為的人來說減少感染性病風險的方法就是固定單一性伴侶。在與新的性伴侶發生性行為時，請確認對他（她）的熟悉認識程度，最好的情況是確知有無性病和有無藥物注射等。

最後的關卡，是保險套的使用（condom use），保險套預防性病的效果已被確認，但前提必須正確使用。保險套使用必須在每一次的性行為時，在性器官接觸前即帶上保險套。在保險套的正確使用方面，根據臺北市立性病防治所調查顯示，僅 43% 的受訪婦女知道保險套不可以用油性物質作為潤滑劑。而在全程使用的觀念上，仍有許多人以為在有性器官接觸的前戲階段不必帶上保險套。也有人將保險套放在皮夾中，再把皮夾放在褲袋中，天氣太熱或時間太久，需要時打開已無法使用，索性就不用了。

在愛滋及其他性傳染病蔓延的時代，新世代的男女性除了強調性自主之外，更應該重視性行為的安全及健康，提升自身健康的自我保護觀念，做好安全措施，不僅是保護自己，也是尊重他人的行為。

資料來源：愛滋虛擬博物館