



預防性傳播感染（STIs）

Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

我如何才能知道我的性健康狀況？

常規檢驗會告訴您是否有諸如淋病、衣原體病菌、梅毒或艾滋病病毒（HIV）這樣的性傳播感染（STI）。有些性傳播感染沒有症狀，所以您可能已被感染卻不知。儘早發現和治療 STI 有以下好處：

- 減少將 STI 傳給伴侶的可能性
- 減少您患併發症的可能性，例如骨盆炎症疾病和因 STI 導致的不育，或者晚期艾滋病病毒疾病導致的免疫系統衰竭
- 如果患有 STI，您罹患或傳播 HIV 的可能性就會增加。治療 STI 和 HIV 則可減少傳播 HIV 的概率

當您與另一個人有涉及性器官、嘴（口）或直腸（肛門）的性接觸時，隨時都可能受到 STI 的影響。您的伴侶越多，就越有可能受到 STI 的影響。

向您的醫護人員諮詢進行 STI 檢查的問題，或者前往當地的性健康診所。在有些地區，您可以在線要求進行某些 STI 的檢查，網址：
<https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx>。

疫苗可以提供保護嗎？

有些 STI，例如甲肝、乙肝和人類乳頭瘤病毒（HPV），可以用疫苗預防。請向您的醫護人員諮詢接種相關事宜。

我該如何與人談論預防？

在進行口交、陰道或肛門性交之前，與您的伴侶談論預防 STI 的問題。

- 確保您的伴侶已經做了 STI 檢查和治療
- 如果您或您的伴侶有 STI 症狀、曾經接觸過 STI，或者因 STI 接受治療，就要避免性接觸

- 討論採用保護措施，例如安全套、牙齒阻隔膜和潤滑劑。
- 酒精、某些處方藥和非法藥物可能干擾您進行對話和作出安全性交決策的能力

如果您感到與性伴侶探討安全性行為有困難，請諮詢您的醫護人員或諮詢師。

要想瞭解如何與您的伴侶談論 STI 的竅門，請訪問卑詩省疾病控制中心（BCCDC）“聰明性交資源”網站：<https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it>。

關於安全套，有哪些重要的知識？

- 預防 STI 的外用（男性）安全套可以用天然橡膠（乳膠）或合成橡膠（聚亞安酯、腈、聚異戊二烯）製作。它們可以在陰道性交、口交、肛門性交中使用。
- 內用（女性）安全套用合成橡膠（聚亞安酯、腈、聚異戊二烯）製成。它們可以用於陰道或肛門性交，但未獲得用於肛交的批准。
- 如需有關安全套的更多資訊，請訪問“聰明性交資源”網站：
<https://smartsexresource.com/topics/condoms>
- 用羊腸製作的安全套不能保護您免受性傳播感染。
- 用橡膠製成的安全套通過阻止性液和體液在性交期間交流以預防 STI。對膠乳過敏者可以使用合成橡膠安全套
- 安全套對防止通過皮膚接觸傳染的 STI 作用不大，例如單純皰疹、尖銳濕疣（人類乳狀瘤病毒）和梅毒
- 檢查安全套的保質期。不要使用過期的安全套
- 每次性交都要使用新的安全套。不要重複使用安全套
- 安全套要在室溫下存放

- 不要將安全套與尖銳物品（例如釘扣或穿孔物）放在一起
- 若使用外用式（男用）乳膠安全套，只能選擇水性潤滑劑。像凡士林、乳液、嬰兒油這樣的油性潤滑劑會使乳膠變薄甚至破損
- 水基或油基的潤滑劑可以用於聚亞安酯安全套
- 女性和男性安全套不應該同時使用。同時使用兩個安全套有可能導致安全套破損
- 安全套在使用時可能有細微的瑕疵或破損。如果安全套破損，緊急避孕藥（ECP）或銅節育器（IUD）（子宮內裝置）可以防止受孕。應該儘快採取這些措施。如需更多資訊，請與您的醫護人員交談。如需有關緊急避孕的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #91b 緊急避孕 \(EC\)](#)
- 安全套和緊急避孕藥可以在大多數藥房取得

如何戴外用（男性）安全套？

使用男性安全套要遵循以下步驟：

1. 洗手
2. 細心打開包裝，取出安全套。避免使用牙齒、剪刀或其它尖銳物體，因為它們有可能損壞安全套
3. 確保上卷的安全套邊緣朝外
4. 在陰莖堅硬、勃起和有任何性接觸之前將安全套從末端套上？
5. 捏住安全套末梢，擠出所有留在裏面的空氣，然後將安全套卷開，直到勃起的陰莖根部
6. 性交之後，陰莖變軟之前，握住安全套緊貼陰莖的邊緣，防止射出的精液溢出，然後小心地抽出陰莖
7. 小心地將安全套從陰莖上退下，在開口的一端打結，然後丟進垃圾箱

如何戴內用（女性）安全套？

女性安全套看起來就像一個明亮的小窄袋。最多可以在性交前 2 小時插入陰道或肛門。

使用女性安全套要遵循以下步驟：

1. 洗手
2. 細心打開包裝，取出安全套。避免使用牙齒、剪刀或其它尖銳物體，因為它們有可能損壞安全套
3. 找一個舒服的地方躺下、雙膝分開坐下，或一隻腳踏在凳子上站立
4. 然後，用拇指和中指擠壓小環
5. 將其盡可能深地插入陰道或肛門
6. 將一個手指放入安全套，並將小環盡可能深地推入身體。讓安全套的外環留在陰道或肛門外。當陰莖進入安全套時，外環會緊靠身體變平
7. 在用女性安全套時使用潤滑劑有助於在性交期間保持它的正確位置
8. 當陰莖進入陰道或肛門時，要確保它進入了安全套
9. 性交之後要立即取出安全套，方法是輕輕地纏繞外環，防止精液溢出，然後再輕輕地將安全套抽出
10. 打結後丟進垃圾箱

更多資訊

如需有關性傳播感染（STI）的更多資訊，請訪問卑詩省疾病控制中心（BCCDC）的“聰明性交資源”網站：<https://smartsexresource.com/>。



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority