

# 安全手册

保护你的未来

安全手册 .....	1
你的健康.....	3
你的自由.....	4
你对性的认识.....	4
有关你性生活的信息.....	4
降低Hiv病毒感染和其他性病传染的风险同时避免意外怀孕的发生.....	4
性传播疾病（简称性病） .....	4
关于降低性病传染的有效方式.....	4
克制.....	4
接种疫苗.....	4
一夫一妻.....	5
减少性伴侣.....	5
使用安全套.....	5
使用阴道和肛门润滑剂.....	5
做诊断测试.....	5
衣原体，支原体和脲原体.....	5
什么是衣原体，支原体和脲原体感染.....	5
衣原体感染是如何传播的.....	5
感染衣原体的风险.....	6
衣原体感染的症状.....	6
如何预防衣原体感染.....	6
淋病 .....	6
什么是淋病.....	6
淋病是如何传播的.....	6
淋病的危害.....	6
淋病的症状.....	7
如何预防淋病？.....	7
病毒性肝炎.....	7
什么是病毒性肝炎.....	7
甲型肝炎（简称甲肝） .....	7

什么是甲肝.....	7
甲肝是如何传播的.....	7
甲肝的预防.....	7
甲肝的症状.....	8
乙型肝炎（简称乙肝） .....	8
什么是乙肝.....	8
乙肝是如何传播的.....	8
乙肝的预防.....	8
乙肝的症状.....	8
丙型肝炎（简称丙肝） .....	8
什么是丙肝.....	8
丙肝是如何传播的.....	9
丙肝的预防.....	9
丙肝症状.....	9
生殖器疱疹.....	9
什么是生殖器疱疹.....	9
生殖器疱疹是如何传播的.....	10
生殖器疱疹的预防.....	10
生殖器疱疹症状.....	10
Hiv病毒感染（人类免疫缺陷病毒） .....	10
什么是Hiv病毒感染？ .....	10
阴交和肛交时的Hiv病毒预防 .....	10
口交时的Hiv病毒预防 .....	11
润滑油的使用.....	11
使用毒品时如何预防感染Hiv .....	11
生殖器人乳头瘤病毒感染Hpv .....	11
什么是Hpv .....	11
Hpv是如何传播的？ .....	11
Hpv的预防 .....	11
Hpv的症状 .....	12
梅毒 .....	12
什么是梅毒.....	12
梅毒是如何传播的.....	12
梅毒的预防.....	12

梅毒的症状.....	12
滴虫感染 .....	13
什么是滴虫感染.....	13
滴虫感染是如何传播的.....	13
滴虫感染的预防.....	13
滴虫感染的症状.....	13
人体的寄生虫.....	13
阴虱 .....	13
阴虱的形状.....	13
阴虱是如何传播的.....	14
阴虱感染的症状.....	14
阴虱的治疗.....	14
疥疮 .....	14
疥疮的形状.....	14
疥疮是如何传播的.....	14
疥疮的症状.....	15
疥疮的治疗.....	15
其他与性传播相关的疾病.....	15
细菌性阴道炎.....	15
细菌性阴道炎是如何传播的.....	15
细菌性阴道炎的预防.....	15
细菌性阴道炎的症状.....	15
直肠、结肠和其他肠炎炎症.....	16
盆腔炎 .....	16
怀孕以及性病.....	16
避孕套，安全的避孕方式.....	16

## 你的健康

对性传播疾病的预防不仅是保护您的健康更关乎您爱人的健康。

## 你的自由

您的自由是选择的自由，是实现理想的自由，同时也是性生活充足美满的自由。若对性行为没有一个正确的认识，若不考虑关于性传播疾病的预防，对性传播疾病的危险不了解的话，就谈不上自由。所以需要谨记两点：你的性生活的自由和对另一半的尊重。

## 你对性的认识

你可以简单地相信你朋友教给你的关于他们自身经历的性知识，或者网站上那些不断自动跳出的flash视频图片的内容。你要学会认识身体本身向你发出的信号，辨别他们，从而丰富你自身的敏感度。观察自身的变化，总结自身经历的认知，同时了解哪些是在没发生性行为前存在的偏见和幻想。你们要快乐自由地生活。

## 有关你性生活的信息

对于性生活，你有问题吗，有疑惑吗，你充满好奇吗？你需要一些意见吗？你应该咨询一个能给你专业答复的人。不要因为不完整和不正确的信息而让你自己充满无用的焦虑。你可以向我们的专家 **Maurizio Bini**医生咨询，[点击此处](#)。

你知道你住的地方有很多家庭咨询师，你可以上网找到离你最近的一个然后请求他的帮助，不要感到不好意思。你会发现他们会像对待成年人一样来听你讲述，然后告诉你是否需要咨询一个医生-妇科医生，泌尿科医生，性治疗师 - 或者心理学家。

不要对自己想象的答案感到满足，在生活的其他方面你不会这样做。为什么在性生活方面要这么做呢？

# 降低Hiv病毒感染和其他性病传染的风险同时避免意外怀孕的发生

## 性传播疾病（简称性病）

性病是在性交过程中其中一方传染给另一方的疾病。其中主要有：衣原体性病，淋病，病毒性肝炎，生殖器疱疹（HSV），人乳头状瘤病毒（HPV），梅毒，滴虫及人类免疫缺陷病毒（HIV/ AIDS）。

## 关于降低性病传染的有效方式

### 克制

最安全，但是最不让人喜欢的方法是不发生性关系。

### 接种疫苗

接种疫苗能非常安全有效地防止甲肝、乙肝和人类乳头状瘤病毒HPV的传染。从1990年起，在意大利接种乙肝疫苗是强制性的。

## 一夫一妻

如果你确定只和一个人发生性关系，同样你的伴侣也十分忠诚于你，那么你们有一个非常好的降低性病感染的解决方案。你们两个在选择一夫一妻的关系时，都要做一些相关的检查确保没人感染性病以此保护双方。

你应该和你的伴侣确认这种关系的真实，并要求夫妻双方对此绝对诚实。

## 减少性伴侣

减少性伴侣可以降低感染性病的风险。对于你和你发生性关系的人来说十分重要的是，要常规性地检查身体和照顾好自己的身体。最好要告诉你的性伴侣你的健康状况，同时你也要询问你的性伴侣的身体状况，尽管这不能保证完全排除感染性病的风险。

## 使用安全套

正确和习惯性地使用安全套是避免性病的最佳方法。

阴交，口交和肛交时都要使用安全套。

## 使用阴道和肛门润滑剂

润滑油的使用，特别在肛交的时候可以预防避孕套的破裂，从而减少肌肉组织损伤和感染性病的风险，其中也包括Hiv病毒。必须使用合适的润滑油，这样不会损坏安全套（如油性润滑剂，如护手霜，凡士林，Crisco起酥油）也不会插入时刺激器官粘膜。

## 做诊断测试

拥有对性病的认知是断裂传染链的最好方式。咨询你的医生或者医疗诊所让他们给你做一些值得推荐的性病诊断检查。如果以上的检查查不出什么问题，那最好还要再做一个关于性病的其他方面的全面细致的检查。不要害羞，跟你的医生好好谈谈你的性生活，同时也要要求你的伴侣照做。

你要告知你的伴侣你的健康状况。若发现你自己感染了性病，你要及时治疗，同时也得让你的伴侣接受治疗，这样才可以避免将来再一次互相传染。

要经常向你的医生或者医疗诊所或者传染病和性病预防中心咨询相关信息（比如性病和梅毒预防中心）。

## 衣原体，支原体和脲原体

### 什么是衣原体，支原体和脲原体感染

衣原体（沙眼衣原体），支原体（生殖支原体）及解脲（解脲支原体）的感染均是性传播疾病，男性女性身上均会发生。这些疾病非常相像，若不治疗好则会对女性生育系统产生永久严重的损害，女性很难怀孕甚至失去生育能力。最普遍也最危险的是衣原体感染。

### 衣原体感染是如何传播的

任何一个人如果带有衣原体病毒，通过阴交，肛交和口交都会传染给其伴侣。如果感染的是男性，即使在不射精的情况下，他也会将此病传染给别人。即使你在过去感染过该病但被治愈了，但若和一个携带该病毒的伴侣发生不受保护的性关系的话，那还是会重新感染该疾病。

## 感染衣原体的风险

任何一种不受保护的性交（阴交，肛交和口交）都会传染衣原体。年轻人的性生活很丰富，不管是异性恋还是同性恋，感染性病的风险比成年人大得多，这一结果即是因为性行为本身也是生物因素的原因造成的。年龄低于25岁的年轻女性应该让她们的医生检查一下是否有衣原体症状。如检查结果呈阳性，则必须告知自己的伴侣，双方要同时治疗，以避免再次互相传染。

## 衣原体感染的症状

衣原体在一般情况下没有任何症状。但是对女性生育系统带来的损害有可能是巨大的。最常见的症状是生殖器异常液体的流出和排便时的灼烧感。女性主要表现在粘液和脓血的流出以及性交时的疼痛感。男性则主要是尿道中流出黄色液体。如果直肠感染的话，则会从肛门流出脓液，并伴有疼痛感甚至会流血。

## 如何预防衣原体感染

减少衣原体感染的方法如下：

- 保持一段长期的，一对一的性伴侣关系。
- 做一个简单的检查来保证两人都没感染此病毒。
- 每次性交时都要正确使用安全套。

## 淋病

### 什么是淋病

淋病是一种性传染病，男性女性都会受到影响。尤其在15岁到24岁年龄阶段的人中特别普遍。它可以影响生殖器，直肠和嗓子。不治疗的话会对身体产生严重的危害。我们应该严格遵守医生的嘱咐好好治疗，因为淋病对抗生素产生抗药性的案例很多。

### 淋病是如何传播的

任何一个人如果感染了淋病，通过阴交，肛交和口交都会传染给其伴侣。如果感染的是男性，即使在不射精的情况下，也会传染此病。即使过去的感染被治愈了，但若和一个被感染的伴侣发生不受保护的性关系的话，那还是会重新感染该疾病。

### 淋病的危害

任何一种不受保护的性交（阴交，肛交和口交）都会传染淋病。你应该对你的医生完全诚实，告诉他详细的情况，他会告诉你要做的检查以此来确定你是否感染了淋病病毒。同样的，因为淋病可以通过口交和肛交传染，同性恋人也应经常做一些检查。如果检查结果是阳性，则必须告知自己的伴侣，双方要同时治疗，以避免再次互相传染。

## 淋病的症状

淋病一般来说没有任何症状，尤其在女性身上。但如果不接受治疗的话，则会带来严重的后果。最常见的症状，男女都如是，生殖器异常液体的流出和排便时的灼烧感，女性的话，还有可能会在月经周期的中期时就出血（也就是还未到月经期就出血）。这些分泌物可能是从阴道和尿道流出的粘液和脓液。如果直肠感染的话，就会从肛门流出脓液，并伴有疼痛感甚至会流血。还可能出现肛门瘙痒和排便疼痛的现象。

## 如何预防淋病？

减少淋病感染的风险的方法如下：

- 保持一段长期的，一对一的性伴侣关系。
- 确保两人都接受了检查，并且淋病检查结果呈阴性。
- 每次性交时都要正确使用安全套。

## 病毒性肝炎

### 什么是病毒性肝炎

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的一种传染病。病毒性肝炎最常见的有甲肝、乙肝和丙肝。它们表现出的症状相似，但是传播途径不同，对身体的危害程度也不同。

## 甲型肝炎（简称甲肝）

### 什么是甲肝

甲肝是一种急性肝炎，可以持续几周到几个月的时间，通常来说这是一种可以完全治愈的疾病。这是在意大利最常见的肝炎疾病，尤其在意大利南部。甲肝在全世界范围内都存在，尤其在中美，南美，非洲，中东，亚洲和西太平洋地区。

### 甲肝是如何传播的

甲肝的传播是通过摄取甲型肝炎病毒污染的食物、饮料或者发生性交时产生的粪便来进行的。便后洗手的规定可以有效预防甲肝传染。在性交过程中，在肛门区亲吻，若你的伴侣带有甲肝病毒则存在很大的风险。

### 甲肝的预防

可以通过接种疫苗来预防甲肝。我们向所有的孩子和旅行者（在环境卫生状况差的地区可能导致感染）和那些有比较危险的性交生活的人推荐甲肝疫苗。你们可以让医生做一些检查来看看身体内是否已有甲肝免疫保护，这有可能是由于过去愈合的甲肝感染所产生的抗体，也有可能是你在婴儿时期就接种了疫苗，因为时间长而记不清楚。若体内没有甲肝抗体，那就接种两剂疫苗来避免风险。不管怎样还是保持用肥皂好好洗手的习惯。

## 甲肝的症状

甲肝也有可能毫无症状。血液检查可以马上查清是否感染了甲肝同时也能了解被感染人的身体状况。甲肝的症状包括发烧，恶心，呕吐，没有胃口，疲劳，尿液呈暗色，粪便呈灰色，腹痛，关节疼痛，眼睛和皮肤泛黄等。

## 乙型肝炎（简称乙肝）

### 什么是乙肝

乙肝是由HBV（人类乙型肝炎病毒）引起的一种肝炎疾病。HBV引起的感染周期根据感染乙肝病毒时的年龄不同会有所变化。超过90%以上的人感染乙肝病毒后可以在6个月之内消除。这种情况下乙肝病毒可以判定为急性感染，不会发展成慢性乙肝。剩余的大约10%的感染人群没有办法完全击败乙肝病毒因此会变成一种长期和慢性的肝炎疾病。婴儿时期感染乙肝的人中90%会转化为慢性肝炎。这种慢性疾病的演变可导致严重的并发症，例如肝纤维化，肝硬化，肝功能衰竭和肝肿瘤。

### 乙肝是如何传播的

乙肝是由HBV（人类乙型肝炎病毒）引起的一种肝炎疾病。这种病毒是通过体液，如血液，精液和阴道分泌物传播的。引起HBV人类乙型肝炎病毒传染的最主要原因如下：

- 不受保护的性交；
- 共用剃须刀和牙刷；
- 共用一次性注射器。

乙肝也有可能在分娩时由母亲传染给孩子。

最常见的传播渠道是性交，乙肝病毒比HIV（引起艾滋病的病毒）更容易感染50到100倍。

### 乙肝的预防

可以通过接种疫苗来预防乙肝。我们向所有有性生活的人推荐乙肝疫苗，尤其是那些有很多性伴侣和自身有性传染病的人以及伴侣有传染病的人群更应接种疫苗。你们可以让医生给你开出三个剂量的疫苗配方和接种时间表。

### 乙肝的症状

乙肝也有可能毫无症状。大部分乙肝感染者，不论是急性的还是慢性的，一般没有什么特别的症状。少数感染者会出现的症状也不是十分明显，比如虚弱，发烧，没有胃口，恶心，肌肉酸痛，腹胀。其中一个典型的症状是黄疸（即皮肤和眼睛巩膜颜色逐渐变黄）。血液检查可以立刻查清是否感染了乙肝病毒同时也能了解被感染者的身体状况。

## 丙型肝炎（简称丙肝）

### 什么是丙肝

丙肝是由HCV（丙型肝炎病毒）引起的一种肝炎疾病。传播途径一般是直接接触已感染该病毒的血液。丙肝即可能不显现任何症状，但也有可能会被急性感染，病症会在感染后6个月之内的一段短时间内显现出来。它的病症有可能非常轻微，但也有可能严重到需要住院的程



度。75%-85%的患者会发展为慢性丙型肝炎，对肝脏带来极大的损害，甚至会导致肝硬化和肝癌。

## 丙肝是如何传播的

丙肝病毒主要是经已感染该病毒的患者血液进入另一位健康者的血液而传播的，比如共用被感染的针头，毒品注射器等。丙肝病毒的性传播在那些有较多性伴侣或者自身已经感染了其他性病和Hiv病毒的人群中十分容易发生（由于直肠粘膜的脆弱性和免疫能力下降，容易感染丙肝病毒的人群是男同性恋者和Hiv阳性患者）。

## 丙肝的预防

丙肝的预防可以通过避免以下情况来实现：

- 共用毒品、兴奋剂和其他物品的注射器；
- 使用别人的私人物品，如剃须刀，剪刀，牙刷（其中可能含有感染者的血液）
- 在未获得卫生许可的、器械未消毒的工作室纹身和穿孔。

以下人群应该根据医生建议的频率做丙肝检测：

- 那些经常自己注射毒药和其他物质的，或者过去做过这些事情的人群；
- 肝检查结果不正常者或者有肝疾病人群；
- 那些需要做血液透析，也就是严重肾功能不全者和必须求助于物理疗法来替代肾脏的过滤功能的人群。

## 丙肝症状

丙肝也有可能毫无症状。血液检查可以立刻查清是否感染了丙肝病毒同时也能了解患者的身体状况。大部分丙肝感染者，不论是急性的还是慢性的，一般没有什么特别的症状。正是因为这个原因，丙肝病毒在显出临床病症之前和确诊之前的潜伏期可长达十年。丙肝的症状和其他类型的肝炎病毒的症状区别不是很明显，一般表现为虚弱，关节痛，皮肤瘙痒，肌肉酸痛，胃疼和黄疸（即皮肤和眼睛巩膜颜色逐渐变黄）。

丙肝可以通过血检来确诊。通常的血检中不包括丙肝病毒的检查，因此血清的检查必须由主治医师明确地向医院提出检查申请和要求。因此大部分感染了丙肝病毒的人并不知道自己患了此病。此病毒有可能在血液捐献者中被发现，因为捐献者的全面血液检查是强制性的。

## 生殖器疱疹

### 什么是生殖器疱疹

生殖器疱疹是一种很广泛的性传播疾病，是由一种被称为单纯疱疹的病毒引起的。在14岁到49岁的年龄阶段人群中，六个人中的一个均会感染此病毒。即使一个患者没有明显的伤口，也有可能传染给其伴侣。

## 生殖器疱疹是如何传播的

生殖器疱疹是通过阴交，肛交和口交的方式传播的。主要症状是会呈现带有病毒的可传染的液体疱疹。传染也有可能只是简单地通过和患者的皮肤接触而发生。

## 生殖器疱疹的预防

若性生活频繁或性伴侣感染了生殖器疱疹病毒，那降低感染风险的方式就是每次性交的时候都要使用安全套。这是一种很好的保护方式，但也不是百分百安全的，因为感染也有可能通过接触安全套没有覆盖到的皮肤而发生。

## 生殖器疱疹症状

很多感染了生殖器疱疹的患者没有明显的症状，或者显现出的轻微的症状也十分容易和其他皮肤病混淆。初发生殖器疱疹主要表现为外生殖器或肛门或嘴巴周围群簇小水泡，这些水泡之后会破溃形成糜烂或溃疡，需要较长时间才能痊愈。同时也很有可能呈现出的症状和流感类似（发烧，关节痛，头疼，淋巴结肿大）。生殖器疱疹会不断复发，但严重程度会逐渐降低，目前还没有一种能完全治愈的方法。你需要去看医生以确保得到正确的诊断，这样医生可以给你配以物理治疗以减轻生殖器疱疹糜烂的程度。

## Hiv病毒感染（人类免疫缺陷病毒）

### 什么是Hiv病毒感染？

Hiv指人类免疫缺陷病毒，一般存在于感染者的体液中（尤其在血液和精液中，唾液中没有），主要攻击一些特定的免疫系统细胞，也就是CD4细胞和T淋巴细胞。当这种病毒严重侵害这些细胞时，免疫系统就丧失了抵抗感染和疾病的能力，发展到最后，则会导致艾滋病（获得性免疫缺陷综合征）。

至今没有可以治愈Hiv的方法，但是存在一些疗法（抗逆转录病毒治疗或ART）可以防止免疫系统的恶化和降低已感染Hiv者传播这个病毒的可能性。患者的一生都要接受抗逆转录病毒治疗。Hiv病毒感染是一种十分严重的感染。

### 阴交和肛交时的Hiv病毒预防

以下是一些基本的预防Hiv病毒感染的规则：

- 选择低风险的性行为。不交换体液（血液和精液）的性行为，如互相自慰不存在传播Hiv病毒的风险。接吻不会传播Hiv。未受保护的肛交比阴交存在更大的风险，因为直肠组织十分脆弱。肛交中的被动方是所有插入型性交类型中感染风险最大的。

- 每次正确使用安全套。使用安全套是保护自己避免感染Hiv的最佳方式。

- 减少性伴侣的数量。增加性伴侣的数量意味着增加了接触携带Hiv病毒和其他性传染病病毒的机会。

- 在和携带Hiv病毒者性交后应立即前往专业的治疗中心。如果和Hiv感染者或者潜在的感染者进行了阴交和肛交，但是未采取保护措施或者安全套破裂的情况下，传染性疾病预防中心可以提供给你一种预防法（可能是药物或者一种疗法），这是一种预防。预防还在于安全套的正确和长期的使用。

- 至少一年一次做Hiv阳性检查同时也要鼓励你的伴侣照做。
- 治疗好其他性传染病，因为这些会增加感染Hiv的几率，同时鼓励你的伴侣照做。

● 若你的性伴侣是Hiv病毒携带者，那么应该鼓励他们做常规的抗Hiv病毒治疗。抗Hiv病毒治疗可以减少血液和精液中的病毒数量，直到在实验室的检查中检测不出来为止。这样可以保证Hiv阳性患者健康长久地活着，也可降低他们传播Hiv病毒的可能性。

## 口交时的Hiv病毒预防

避免伴侣在不戴安全套的情况下在你们的嘴里射精。你每次应该正确使用安全套。在口交中，感染风险最大的是用嘴巴吸允阴茎，尤其是在嘴巴里射精。嘴巴和阴道和肛门的口交感染病毒的风险比较小，但也存在。在上述提到的器官中存在的其他性传染病的伤口也会增加感染Hiv的几率。若Hiv阳性患者能正确地进行抗逆转录病毒治疗的话，感染的风险就会比较低。

## 润滑油的使用

润滑油的使用，尤其在插入型性交中，可以避免安全套的破裂，降低感染性病，包括Hiv的风险。必须使用合适的润滑油，这样不会损坏安全套（如油性润滑剂，如护手霜，凡士林，Crisco起酥油）也不会插入时刺激器官粘膜。

## 使用毒品时如何预防感染Hiv

如果你不能停止使用毒品-或者其他没有医疗监督的类固醇，激素，和用于整容手术的硅胶或者其他填充物-那么请记住永远不要和别人分享你的注射器，你注射用的无菌水和你用来溶解粉末的容器。避免接触那些和你们一起注射的人的血液。

每次都要正确使用安全套。一年至少做一次抗Hiv病毒检查。

## 生殖器乳头瘤病毒感染Hpv

### 什么是Hpv

Hpv感染是一种非常常见的性传播疾病，那些性生活丰富的人几乎所有人都接触过Hpv病毒。Hpv的种类很多，可以导致多种疾病，烦人者如生殖器疣，严重者如癌症。

### Hpv是如何传播的？

和一个携带Hpv的人阴交，肛交或口交，即使他没有明显的症状，但也可能引起感染。Hpv的症状可能会在被感染很长时间之后才显现出来，这就导致很难追溯到感染源。

### Hpv的预防

可以采取不同的措施来降低感染Hpv和承受病痛折磨的可能性：

- 接种疫苗-在意大利有一些预防Hpv病毒的疫苗，到了11/12岁的年龄就可以接种疫苗。这里给大家的建议是，不论男女都应该在26岁之前接种疫苗。
- 宫颈癌筛查-21岁到65岁的女性可以通过常规的Hpv筛查预防宫颈癌的发生。

- 正确使用安全套-若你和一个不是对你完整忠贞的人保持性关系，那么安全套的使用可以降低Hpv的感染，但这并不能百分百消除风险，因为有可能被感染的区域正好是安全套覆盖不到的地方。

## Hpv的症状

很多感染了Hpv病毒的人并不会出现任何症状。其他人，不论男女，其症状是在生殖器和肛门附近出现伤口（疣），女性的话则会在宫颈上发现异常细胞。想知道这些宫颈处的伤口疣是处于癌症病变前还是已经发生癌症病变可以通过进行巴氏测验来确诊，这是一种十分简单的无痛的检查，可以确保得到早期的诊断，这时还能比较容易治愈。没有保护的肛交可能会导致发展成肛门粘膜癌。

## 梅毒

### 什么是梅毒

梅毒是一种性传播疾病，若不进行正确的治疗结果会很严重。性伴侣很多的人需要定期进行梅毒的诊断检查。

### 梅毒是如何传播的

梅毒是通过与已感染的伴侣直接接触传播的。已感染的伴侣在其阴茎或阴道、肛门、直肠、嘴唇或嘴巴可发现病毒。注意：若再一次跟感染梅毒的人发生性关系，即使之前你的梅毒已经治愈，但还有可能再次感染梅毒。

### 梅毒的预防

减少感染梅毒的风险可以采取以下做法：

- 保持一种长期的、一夫一妻的性关系
- 伴侣双方均进行梅毒测试确保结果呈阴性
- 每次都要正确地使用安全套。安全套可以防止与梅毒伤口的触碰。但是安全套没有覆盖到的地方也可能会感染梅毒，因此安全套的作用虽然很大，但也不能百分百保证。

### 梅毒的症状

若不进行梅毒的治疗，病毒会出现不同的阶段：

- **一期梅毒**：在被感染的部分出现一个疮口（或较多疮口，但少见）。由于该小伤口没有疼痛感，也可能出现于内部，所以常被忽略。疮口不需要专门的治疗，3到6个星期之内可愈合。但若感染没有治愈，病毒就会成为二期梅毒。
- **二期梅毒**：表现为皮肤损伤（皮疹）和嘴巴、阴道和肝门的疮口。可出现的症状还包括发烧、淋巴结肿大、喉咙的损伤、头疼和肌肉疼痛、疲劳。这些症状也可通过治疗来消除，但同样也能自然愈合。若这时的梅毒不及时治疗就会转化潜伏阶段和最后阶段。
- **潜伏阶段和最后阶段**。二期梅毒的症状消失之后，病毒会进入一种潜伏阶段。在该阶段病毒会保持潜伏而梅毒的症状就再也不会出现。但是病毒会继续损害内脏。在这个阶段产生的身体损害是不可愈合的。经过一段漫长的时间（15到30年）后会出现最后阶段（也可叫做三期

梅毒或神经梅毒)。在这个阶段会造成对中枢神经系统的损害，从而难以协调肌肉的运动，直到瘫痪、失去敏感度（对冷和热、疼痛的敏感性）和成为痴呆。

## 滴虫感染

### 什么是滴虫感染

滴虫感染非常普遍，尤其是女性，但被感染的人通常并不知道自己身上有这种寄生物。

### 滴虫感染是如何传播的

该寄生物（阴道毛滴虫）更倾向于寄居在女性体内，一般在外阴和阴道，同时也常寄居在女性和男性的尿道口上。滴虫由被感染的女性的性器官传染给男性的尿道，反之亦然。滴虫感染也会出现于女同性恋性关系中，比如通过性玩具的使用，该病毒可以从被感染者的阴道传染到伴侣的阴道。即使治愈之后，也很容易再次感染。

### 滴虫感染的预防

避孕套的正确和习惯性使用有利于减少感染的危险。要保持良好的习惯与伴侣沟通询问伴侣是否出现异常的分泌物、排便时有无灼烧或者生殖器有无损伤。由于此症状可不规则的出现消失，为了得到正确的诊断最好去看医生。

### 滴虫感染的症状

被滴虫感染的70%的人不会出现任何症状，但是仍然会把寄生物传染给别人。女性可出现瘙痒、灼烧、生殖器泛红和损伤。排便时有疼痛感。生殖器可排出白色或绿色的分泌物，产生异味。性交时感觉不舒服。男性则会阴茎瘙痒和发炎并有异常分泌物流出。射精和排便之后可出现灼烧感。

若不进行正确的疗法，感染的症状会持续几个月到几年的时间，并不规则地出现。此病毒很容易再次感染。好在治疗也相对容易。

# 人体的寄生物

## 阴虱

### 阴虱的形状

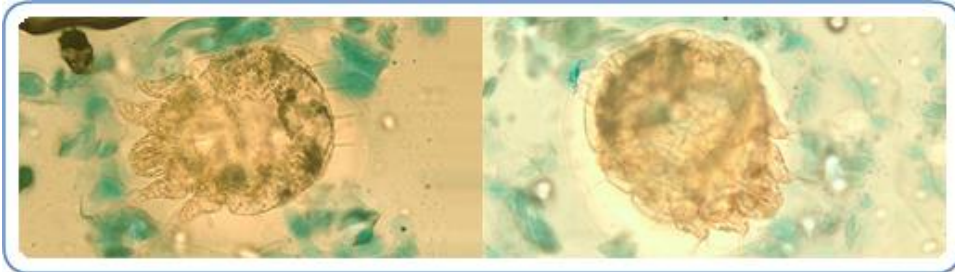
阴虱寄生在耻骨和其他长毛的身体部分，但不包括头发。

它们以三种不同的形状出现：

- 卵子（虱卵）：卵子缠着毛，长得像白色的小点，肉眼很难分辨。产卵6到10天之后就变成若虫；



- 若虫：长得像小的虱子，以吸血获取营养，2到3个星期之后长成成虫；
- 成虫：成虫肉眼可以看到，长得像小螃蟹（如图），以吸血获得营养，离开人体最多可存活两天。



图片来源：疾病预防控制中心-外寄生虫感染

## 阴虱是如何传播的

阴虱是通过性交来传播的。成虫离开人体没法存活，而且在不是人皮的表面很难运动。

## 阴虱感染的症状

阴虱的存在可引起耻骨和长毛部分的瘙痒。在被感染的身体部分可以看到虫卵和成虫。

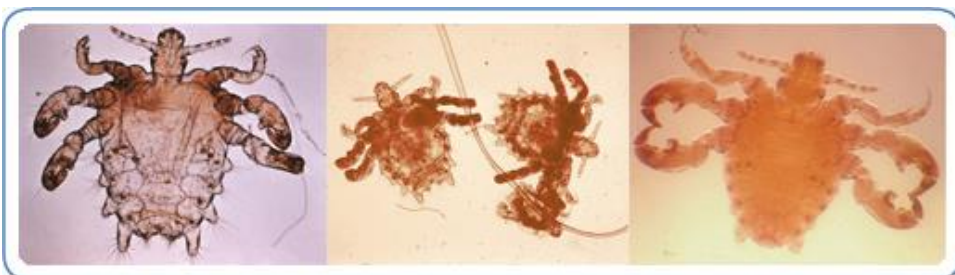
## 阴虱的治疗

你需要看医生，让医生确认阴虱的存在并让医生开一些可抹在被感染的部分上的药。需严格按照药物说明书使用该药。你们需要把情况告知给近几个星期有过性关系的伴侣，并要求他们也做杀虫疗法。

## 疥疮

### 疥疮的形状

疥疮由人型疥螨通过直接接触（包括性接触）而传染的，疥螨十分微小。其形状如下图，疥螨肉眼不可见。疥螨在皮肤的表面挖掘隧道，并在里面生活和繁殖。



图片来源：疾病预防控制中心-外寄生虫感染

## 疥疮是如何传播的

疥疮是通过与病人皮肤的长期接触而传播的，尤其是在性交的时候。也可出现在较多人一起生活的地方。

## 疥疮的症状

疥疮可引起剧烈瘙痒和产生皮炎，特别是在睡眠时间。瘙痒会出现于整个身体或者仅出现于身体的某些部分，比如手腕、肘部、手指之间、乳头和阴茎。症状会在第一次感染后4-6个星期之内出现。如果不是第一次感染，那么感染后4天就会出现瘙痒。

## 疥疮的治疗

需要去看医生，医生会开出杀虫剂局部治疗的疗法。也可通过服用口服药来进行治疗。因为需要进行准确的诊断而且杀虫剂的用法比较特殊，所以病人要避免自我药疗。与疥螨接触过的衣服和布料需要用热水冲泡。因为离开人体的疥螨只能存活72个小时，所以只需要在这段时间内避免接触已经感染的东西。你们需要把情况告知给近几个星期的性伴侣，并让他们检查是否被感染。

# 其他与性传播相关的疾病

## 细菌性阴道炎

细菌性阴道炎是15岁到44岁的女性最常见的阴道炎症。该炎症由改变阴道里正常微生物的平衡的细菌而引起的。细菌性阴道炎不被视为性病。

不要与阴道的细菌感染搞混，阴道的细菌感染是由白念珠菌（*Candida albicans*）引起的，是女性非常常见的炎症，**但一般不是通过性交传染的**。相反，由于存在许多的诱发因素，平时在病人的皮肤上或在肠道菌群上的真菌感染繁衍得十分快速。阴道白念珠菌的高频率出现是因为广谱性的抗生素的广泛使用以及使用口服避孕药的女性人数的增加。其他诱发因素有怀孕、月经、糖尿病、穿太紧的内衣以及由药物引起的免疫细胞的功能抑制和Hiv病毒感染。

## 细菌性阴道炎是如何传播的

细菌性阴道炎是如何引起的现在还未知，阴道里面由“善”细菌与“恶”细菌之间的不平衡导致此病的产生。性伴侣的改变或性伴侣的人数很高可以增加得细菌性阴道炎的可能性，阴道冲洗的次数过多也会增加该可能性。女性之间的性交也可以传染此病。出现细菌性阴道炎的女性的男性伴侣不需要进行任何治疗。

## 细菌性阴道炎的预防

因为细菌性阴道炎的传播原因未知，所以预防方式同样未知。我们推荐控制性伴侣的人数以及避免多余的阴道冲洗。定期做妇科检查也有利于预防。

## 细菌性阴道炎的症状

许多女性虽然得了细菌性阴道炎但不会出现任何症状。其他女性出现的症状如下：阴道有异常分泌物，阴道异味，疼痛，骚痒和灼烧感。

# 直肠、结肠和其他肠炎炎症

肛门、直肠和其他肠炎炎症的出现应该告知医生这样才可以得到正确的诊断。这有可能是性病传染引起的。

直肠的炎症（直肠炎）症状：肛门的疼痛以及直肠内部疼痛；难以完全排出直肠中的粪便（肛门下坠感）；肛门分泌物。这些症状是不能忽视的。为了正确的诊断需要做一个医疗检查。进行医疗检查时需要告知医生是否有过不安全的肛门性交。

感染肠炎有不同的原因，可出现腹泻和腹部的疼痛。这种感染是通过摄取粪便里细菌和寄生物来传播的，所以涉及到生殖器和肛门部分。这些症状表明有可能存在某种性病，所以不能忽视，尤其是Hiv阳性的人。为了得到正确的诊断需要做一个医疗检查。进行医疗检查时需要告知医生是否有过不安全的肛门性交。

## 盆腔炎

盆腔炎是女性生殖器的感染，主要是由性交传染的传染性病原体引起的。

可不出现症状或者出现肚痛、发烧、阴道异常分泌物、性交时的疼痛感、排便时的灼烧感、月经周期中期出血。

这些症状有可能证明性病的存在，所以千万不要忽视。需要做医疗检查来做出正确的诊断。

盆腔炎可以通过避孕套的正确和习惯性使用来预防。

# 怀孕以及性病

一个怀孕的女士也能得性病，跟没有怀孕的女士一样。怀孕不能预防性病的传染，所以对女性和宝宝都存在感染风险。因为很多性病没有任何的症状，所以怀孕中的女士得做性病检查，包括Hiv病毒检查。伴侣也得做同样的检查，若得病的话，则必须认真地治疗。

性病会出现对怀孕产生很多障碍并危害妈妈和宝宝的健康。这些危害可出现于刚出生的宝宝上，或者也会在出生几年之后才出现。大部分的危害可以在怀孕的过程当中通过适当的治疗来预防。

在怀孕过程当中感染性病的危险可以通过避孕套的正确和习惯性使用来预防。

# 避孕套，安全的避孕方式

避孕套是最有效的避孕方式之一，应该从性交的最初步阶段就开始使用，应该在插入之前就套在已经勃起的阴茎上。



进行口交时也得使用避孕套，这是因为在这种情况下也有感染性病的风险。

避孕套是一种性病预防措施，应该将其存放在阴凉干燥的地方，不可放置于阳光直射的地方。钱包不是放避孕套最合适的地方，车里的小柜子也不是最合适的地方，一个方便的避孕套小袋子是一个好的选择！

你们要注意每次确认避孕套是否完好。有时候避孕套看起来没事，但还是有可能在性交过程中破裂，但你们等到性交结束时才发现。发生这种情况该怎么办？首先，保持冷静。然后需要马上去看医生、介绍这个情况、估计怀孕的可能性和进行专门的检查。如果你担心传染病毒的话，不要害怕，告诉医生，医生会帮你们做诊断测试。不论男女都应如此！