



# 性健康宣传册

SCMC™ 蒙自路268







## 写在前面

人类对于性的需求最为自然和本能，与对食物和生存的需求同等重要。“性”给人带来愉悦。

但与人类性行为结伴而行的，还包括疾病、暴力、伤害、强迫、意外怀孕等各种问题。如何应对这些问题、处理风险才能享受安全的、愉悦的性，并保持全面的性健康？

这本小册子将主要围绕“性愉悦”、“性病”、“艾滋病”、“合成物质使用”几个主题，向男同社群介绍性健康的知识，并分享一些实用建议。

# 愉悦的性 安全的性

男同群体可以通过多种性行为方式获得性愉悦，但不同的性行为方式感染性病和艾滋病的风险并不一样。特别是无保护的肛交、口交等性行为，是造成男同群体性病艾滋病感染的主要原因。

HIV感染风险，从低到高

给他人做无套口交

用手指插入或拳交

戴套肛交

直接舔肛

无套肛交时，在射精前抽出阴茎

无套肛交并射入体内

坚持全程使用安全套可有效预防性病艾滋病感染。



## 性愉悦与性安全的实用建议

### 发生肛交时：

- 全程使用安全套，并使用足量的水性润滑剂；
- 没做好准备进行下一步之前，请及时对插入方说“不”，这对被插入方而言尤为重要。

### 与性伴侣谈“性”：

- 主动沟通：跟性伴侣坦诚沟通你的性行为偏好，有助于双方都做好准备；
- 知情交友：告诉性伴侣你最近一次检测HIV和性病的时间和结果。

### 与医生谈“性”：

- 因性健康问题就医时，医生可能会询问你的性经历。虽然讲述自己的性生活可能有些尴尬，但准确真实的信息描述，可以帮助医生作出最适合的医学建议或诊疗方案。
- 如果医生没有主动询问，建议主动告知。
- 如果有需要，可以咨询社群公益机构，选择对男同群体更为友善的医生。
- 如果你最近出现过发烧、淋巴肿大、性器官破损或红疹的现象，请及时告诉医生，以便确认或排除是否感染了性病或艾滋病毒。



## 肛门护理

肛交行为的存在可能会引起肛门的组织破损，简单的肛门护理可降低破损的风险。

- 轻柔地冲洗：在肛交前后用清水或肥皂水轻轻地冲洗肛门外部。冲洗能够减少可能被传播的细菌数量，但也有可能破坏掉人体对抗感染的天然保护层。仅使用清水、不使用肥皂可以减轻冲洗对人体天然保护层的损害。
- 最好不要灌肠：如果你还是打算灌肠，请只用少量的温水进行灌肠。灌肠是指将水或者其他液体引入肛门内。习惯性或过度地灌肠会破坏肠道内的正常菌群。如果要灌肠，应该使用小剂量的液体（10毫升左右）以避免引出存在于降结肠或横结肠内的水和粪便。增加纤维（例如新鲜蔬菜、豆类、全麦谷物）和水的摄入量、定期排便，可以减少肛门性行为时遇到粪便的可能。

## 性病如何传播？

已知有30多种细菌、病毒和寄生虫可导致性病感染，主要传播方式有：

- 通过性接触的方式（阴道性交、肛交和口交）传播；
- 有些性病还可通过性接触以外的方式传播，例如肌肤接触、血液或血液制品；
- 还有一些性病也可以经由母婴传播。

## 男同群体中的常见性病

性病	病原体	治疗现状	疫苗
梅毒	梅毒螺旋体	可治愈， 但会再次感染	暂无疫苗
淋病	淋球菌		
生殖道沙眼衣原体感染	沙眼衣原体		
生殖器疱疹	单纯疱疹病毒（单纯疱疹病毒2型主要侵犯生殖器与肛门及其周围部位；单纯疱疹病毒1型主要侵犯面部，也可侵犯生殖器与肛门及其周围部位。）	可治疗， 但容易复发	暂无疫苗
尖锐湿疣	人乳头瘤病毒		

# 性病的症状和无症状性病

性病的症状因人而异，有的症状明显，有的症状轻微甚至不易察觉。有些性病在感染几天内就会出现症状，但也有可能几年之后病人才会有所察觉。

不易察觉的性病也有很大的危害，因为病人可能在毫不知情的情况下就感染了，又通过性接触传染给性伴侣。

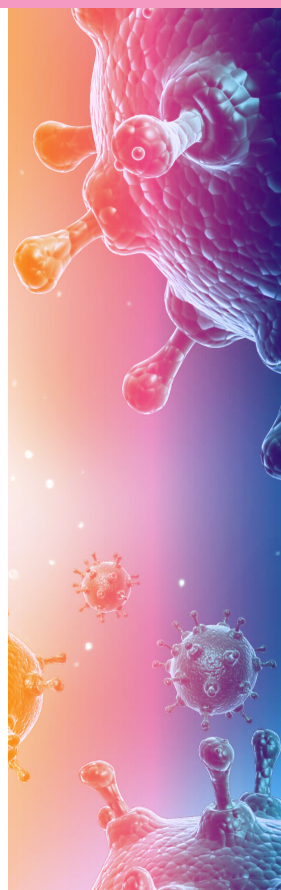
未及时发现和治疗的性病，除感染本身造成的直接影响外，还可引发严重后果。例如：

- 疱疹和梅毒可使艾滋病毒感染风险增加3倍甚至更多；
- 淋病、梅毒等可能导致严重的、长期的并发症。包括失明、骨骼畸形、脑损伤、心脏病，甚至死亡；
- 还可导致婴儿的严重不良后果，甚至死亡。

常见的性病症状包括：

- 尿道异常分泌物；
- 小便时疼痛或有烧灼感；
- 生殖器或肛门部位瘙痒；
- 生殖器或肛门部位出现肿块、溃疡、皮肤增生、疣体等。

眼见不一定为实！  
检测是唯一确定是否感染性病的方法！







早检测  
早发现  
早治

## 性病防治的实用建议

### 性病检查和诊断：

- 每年至少一次：性活跃者应该定期检测性病；
- 每次三项：至少应该检测梅毒、淋病和衣原体；
- 寻求正规诊疗：如果出现常见性病症状，应尽快到正规医疗机构做检查；
- 用哪儿，测哪儿：男同群体应该检测尿道、直肠和咽喉三个部位；
- 主动配合：诊断性病时，配合医护人员做好身体检查和采样工作；
- 积极预防：检查结果返回之前，性行为中请坚持正确使用安全套；
- 性伴动员：请告知和动员你的性伴侣也尽快检测和治疗。如有困难，医护人员和社会组织工作人员也可以协助你做匿名告知。

### 性病治疗：

- 感染了性病一定要到正规医疗机构接受规范化治疗。
- 只有规范化治疗才能有效控制性病。
- 不经医生诊断，自行购药治疗，可能会导致耐药，造成严重后果！

性病治疗的原则  
遵医嘱、足量、全程、规范地接受治疗

# 艾滋病毒/艾滋病（HIV/AIDS）

人类免疫缺陷病毒（HIV，即艾滋病毒）攻击免疫系统，削弱人体对许多感染和某些癌症的防御能力。随着病毒破坏和损害免疫细胞功能，感染者的免疫系统会逐渐出现缺陷，更容易感染各类疾病。如果不进行抗病毒治疗，可在感染多年后发病，出现机会性感染及严重的临床症状，称为获得性免疫缺陷综合征（AIDS，即艾滋病）。

## 艾滋病毒如何传播？

- 与感染者发生血液、乳汁、精液、阴道分泌物等体液交换，例如：发生无保护的性行为、共用针具注射使用毒品；
- 在怀孕、分娩和哺乳期间从母亲传给孩子；
- 亲吻、拥抱、握手或共用个人物品、食物或水等一般日常接触 **不会传播**。



## 预防HIV感染的实用建议

艾滋病毒感染后无法治愈，也没有疫苗，但以下有效的预防干预措施，可以帮助远离感染。

- 性行为中坚持全程正确使用安全套；
- 如果发生肛交，请搭配使用硅基或水性润滑剂。油性润滑剂可能造成乳胶安全套的破裂，不推荐使用；
- 如果你无法坚持使用安全套，HIV暴露前预防（PrEP）可以帮助你最大程度地避免感染HIV；
- 男男性行为者建议每3到6个月检测一次HIV；
- 包皮环切有助于降低感染风险；
- 发生疑似HIV暴露后，请在72小时内使用HIV暴露后阻断（PEP），越早开始越好；
- 治疗即预防：HIV感染者尽早获得抗病毒药物并坚持治疗，能够极大地改善其自身的健康状况并有助于预防艾滋病毒的传播。

检测不到=传染不了  
(U=U)

接受抗病毒治疗后病毒载量持续检测不到的感染者，不会将艾滋病毒传给性伴侣。



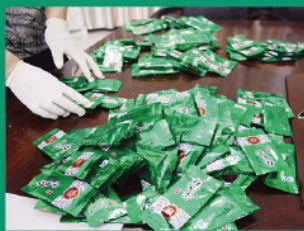
## 酒精与合成物质使用

- 过量饮酒或者使用合成物质（如：rush、“零号胶囊”等）可能会使人精神亢奋、安全意识降低，从而增加发生无套行为的可能性，增加感染HIV和性病的风险。
- 如果你有使用合成物质的习惯，应该尽量减少使用的剂量和频率；不要与其他药物合用；不要与他人共用针具；同时，在性行为时注意使用安全措施，这样能够降低合成物质对你的伤害。
- 一些正规的医疗机构和同志公益组织能够为合成物质的使用者提供减少伤害和戒断的服务。

# Menu

## 第一种：阿拉伯茶

恰特草俗称“阿拉伯茶”，其价格惊人的便宜，可直接嚼食。效果与海洛因相似，毒性惊人，极易精神成瘾！其外形似茶叶或青菜，极据迷惑性。阿拉伯茶的叶子含有兴奋物质卡西酮，对人体中枢神经具有刺激作用，长久嚼食会染癖成癮。



## 第二种：奶茶



“奶茶”，其外在形态呈粉末状，多用奶茶、咖啡、茶叶包等包装掩饰；即冲即饮，冲泡后散发奶茶香味，但却混合了冰毒、K粉，成瘾性强，毒性巨大。奶茶其实是一个伪装类别的统称，统一是小袋装式的伪装。

## 第三种：止咳水



联邦止咳露、立健亨、奥亨……它们的俗名都叫止咳水，主要成分为磷酸可待因，其代谢物就是吗啡。若滥用或毫无节制地服用，极易成瘾，从而对身体造成危害。



## 第四种：红冰



最近两年才出现的毒品类型“红冰”，形如紫晶，状如大粒海盐，由冰毒提炼而成。它的威力至少是普通冰毒的两三倍。一旦吸上便深陷毒癮，而且用量持续增长，吸毒人称染“红冰”者命就不长了。





## 第五种：跳跳糖



“80后”可能对曾经风靡一时的零食跳跳糖有记忆。含在嘴巴里，会“吧嗒吧嗒”跳。不过，我们所讲的“跳跳糖”可不是那种。它遇水即溶、即冲即饮，与各种饮品混合后口味都不发生变化，甚至香味都相似。这种新的合成毒品后劲很强，喝一次在两天内大脑都会处于兴奋当中。

所以要警惕了，不怀好意的人要是给你这么一包所谓的“怀旧零食”，你连拆都不要去拆。



## 第六种：浴盐

盐

这种“浴盐”是一种新型的致幻剂，颜色往往五彩缤纷，极有诱惑力，实际上是一种高效精神类药物——卡西酮的高纯度结晶。“浴盐”是现今非常厉害的一种毒品。食用后会感觉自己是个巨人，并且刀枪不入。国外曾有案例，吸食“浴盐”后吸毒者把对方几乎80%的脸啃了下来。

## 第七种：干花



所谓“干花”其实是大麻类毒品的替代品。制毒者把K3稀释后浸泡在花叶上，然后将其晒干。干花具有非常大的欺骗性，一是可以躲过检查，同时在吸食时，也会造成假象。毒贩想吸引别人吸食的时候，会说这只是一只好闻的花儿。容易使人上当，不知不觉中成了毒品的吸食者。



## 第八种：“O”号胶囊



“O”号胶囊成分主要是安非他命的衍生物，是冰毒提取过程中产生的残渣。“O”号胶囊的危害不仅在于对人体机能造成伤害，更重要的是人食用后易出现的亢奋及幻听、幻视等症状。

# MSW/MTW友善医生和医院

## 上海市疾病预防控制中心HIV自愿咨询检测点

地址：上海市蒙自路268号2楼

电话：53070169

艾滋病咨询检测：万里等

---

## 上海长海医院(虹口区)

地址：上海市虹口区东江湾路15号

电话：021-81867114

整形外科：赵焯德

---

## 上海市第四人民医院

地址：上海市虹口区三门路1279号

电话：021-55603999

皮肤性病科：李兰英

---

## 上海公共卫生临床中心

上海市虹口区同心路921号

电话：021-37990333

艾滋病专科：张仁芳医生、沈银忠医生

---

## 上海市皮肤病性病医院

上海市长宁区武夷路196-200号

电话：021-61833000

性病科：顾伟民等

---

## 华山医院

地址：上海市静安区乌鲁木齐中路12号

电话：021-52889999

皮肤性病科：陆小年等

---

感谢悦康 (B-HAPPY) 项目提供相关信息技术支持, 悦康项目是美国哥伦比亚大学下属的艾伦戴蒙德艾滋病研究中心同云南省疾病预防控制中心及云南省艾滋病关爱中心合作的项目

SCMC™ | 蒙自路268



电话 Tel: 021-33070169

邮箱 E-mail: [info@shscmc.org](mailto:info@shscmc.org)

微博 Weibo: 上海心生 SCMC

Facebook: SCMC