

性健康与保健 注意事项与信息

良好的性健康对我们的总体健康和福祉来说至关重要。

正如世界卫生组织所述，性健康要求对性向和性关系采取正面、尊重的态度，并且不受胁迫、歧视和暴力。重要的是要感觉自己能够掌控，做出对自己正确的决定，帮助促进健康、积极的性关系。

本注意事项涵盖健康关系、同意、性向、性传播感染 (STIs) 和避孕等方面。

健康的关系

健康的关系以平等和尊重为基础，而不健康的虐待关系建立在权力和掌控失衡的基础上。

健康的关系需要：

- ▶ 自由表达你的需求，提供空间聆听对方的需求
- ▶ 设定边界和限度，让你能够在关系中获得幸福感和安全感
- ▶ 认识自己的情感，担负照顾自己的责任
- ▶ 能够一起共处，也能分开相处；能够一起享受活动，也能追求自己不同的兴趣

同意

同意是指明确、热情地说“是”！同意在于你想要做性活动，而不觉得自己必须做或应该做性活动。同意是自由做出的，也就是说你是在没有受到压力或操纵的情况下做出的。同意是持续开展的对话 - 对一次性行为说“是”，并不意味着你同意做进一步的性活动。同意可以随时撤销，你可以改变主意。如果同意被撤销或者无法做出（譬如说，你睡着了或者受到药物或酒的影响），性活动就必须停止。同意不可以被假定，需要通过明确表示参加性活动的意愿和热情的言词或行动来做出。

未经同意的性活动属于性暴力。如果你对发生在自己身上的事情感到担忧 - 请寻求帮助。格里菲斯大学有专门的**暴力反应和预防辅导员**，你可以联系他们来讨论自己的情况。你还可以致电 **1800 RESPECT** (1800 737 732) 来寻求支持。

性向

性向具有多样性，是我们作为个人的一个重要方面。性向在于你对他人的性感受、性想法、性吸引和性行为。你可能觉得他人在性、情感或身体方面具有吸引力，这些因素构成你的性向的一部分。

性传播感染

性传播感染 (STIs) 在口交、阴道性交和肛交等性活动时从一个人传染给另一个人。性传播感染包括但不限于衣原体、梅毒、淋病、生殖器疱疹、人乳头瘤病毒和 HIV。好在利用适当的保护措施和正确的信息，并且定期接受体检，大部分性传播感染都可以得到避免或治疗。

在常规看全科医生时可以做性健康筛查和 STI 检查，这也是讨论避孕等其他性健康问题的好机会。

格里菲斯大学健康与医疗服务有全科医生，可以讨论你的性健康问题。

如果你的性生活活跃，建议每年做一次 STIs 检测，即使你使用保护措施也要做检测。

在以下情况下，也建议你做性健康检查：

- ▶ 你开始新的性关系
- ▶ 你和/或伴侣有多个性伴侣
- ▶ 你担心自己有 STI（未必有症状）
- ▶ 你有未采取保护措施性行为，包括阴道性交、口交和/或肛交
- ▶ 你在性交时安全套破裂或脱落

查阅一流在线资源，请浏览[阻止 STIs 的增长](#)

避孕

避孕是指使用干预方法来防止怀孕。避孕的方法有很多，如果使用得当，这些方法都非常有效。使用安全套是同时可以避免怀孕和性传播感染的唯一方法。

我们建议你与全科医生讨论各种避孕选择。**格里菲斯大学健康与医疗服务**的全科医生可以在考虑适合你的避孕方法时，提供准确的信息。