

健康的親密關係

決定性伴侶

- 合適的對象：在尊重、信任和愛的基礎下進行。
- 合適的時機和地點：心態已調整好，特殊的氛圍和環境下。但太累、醉酒後或是心態上尚未預備好都不適合。

關於性行為風險的提醒

- 保護自己免於性病傳染，以及避免非預期懷孕唯一方法是不進行性行為(包含口交、陰道、肛交)
- 因為只有血液、精液、乳汁及陰道分泌物可以傳播性傳染病，使用防護措施可以降低任何這些性行為所致的感染機率。

安全的性

- 安全的性行為是指性行為時使用防護措施(避孕套、女性避孕套、牙科橡皮障 dental dam)，以減少伴侶間體液交換的風險。在性行為前，要關心並尊重自己及伴侶的感受，讓彼此在沒有感染性病傳染的疑慮下享受性的愉悅。
- 有絕對安全的性行為嗎?沒有!沒有一種措施可以 100%的預防性病傳播或避免非預期懷孕，但你可以用上述的方式讓性更安全。
- 避孕套是乳膠或合成橡膠製成，應於性行為時全程使用，可以達到 98%以上預防性傳染病或非預期懷孕的效果。
- 男性使用避孕套是降低性病傳染很好的選擇。大部分的避孕套只適合單一尺寸，挑選品質良好且合乎尺寸的避孕套很重要。

禁慾

- 禁慾是什麼：禁慾意味著完全沒有與伴侶間的體液交換(包含精液、血液、陰道分泌物)
- 曾有過性行為的人可以禁慾嗎?可以，即使是一年、一個月、一天、甚至一晚，在找到合適的對象、時機、和地點之前，隨時都可以禁慾。



自慰

自慰是一種非常健康，可以幫助解決性衝動及壓力的方式，既不會感染性病傳染病，也不會非預期的懷孕。只有在影響到日常生活、人際互動和過度自慰造成疼痛時，自慰才是有害的。自慰的次數依個人的需要決定。

非預期懷孕

- 如何會懷孕？與肛交及口交相較，經由陰道性交是懷孕的唯一路徑，但性病傳染如淋病、梅毒及 AIDS 皆可由上述路徑傳播。
- 我決定要與伴侶進行性行為，我該怎麼降低性病傳染和非預期懷孕的風險？

一般而言，安全性行為(避孕套可同時防護男女性，牙科防護障可避免經由口交感染性傳染病)，其他還有子宮內避孕器、避孕丸、子宮環等等都可以避免懷孕，但這些方法都無法預防性病傳染。單一性伴侶及限制性伴侶人數皆有助於降低性病傳播的風險。

