

性博士熱線 (文字檔)

2337 2121

熱線已於二零二二年八月三十一日終止服務。

1 性生理, 心理及行爲的問題

1.1 性生理

- 1.1.1 生命之源
- 1.1.2 青春期
 - 1.1.2.1 青春期
 - 1.1.2.2 女性青春期
 - 1.1.2.3 男性青春期
 - 1.1.2.4 月經
 - 1.1.2.5 夢遺
- 1.1.3 更年期
 - 1.1.3.1 男性更年期
 - 1.1.3.2 女性更年期
- 1.1.4 老人性生活

1.2 性功能失調

- 1.2.1 疾病與性功能
- 1.2.2 性慾特強
- 1.2.3 性無能
- 1.2.4 早洩
- 1.2.5 性冷感
- 1.2.6 陰道痙攣與疼痛

1.3 性心理

- 1.3.1 性幻想
- 1.3.2 性取向
 - 1.3.2.1 同性戀
 - 1.3.2.2 異性戀
 - 1.3.2.3 雙性戀
 - 1.3.2.4 變性
- 1.3.3 非常態的性傾向
 - 1.3.3.1 戀物癖
 - 1.3.3.2 露陰癖
 - 1.3.3.3 偷窺癖
 - 1.3.3.4 施虐及受虐狂
 - 1.3.3.5 戀童癖
 - 1.3.3.6 異裝癖

1.4 性行爲

- 1.4.1 性交
- 1.4.2 自慰
- 1.4.3 性滿足
- 1.4.4 召妓與賣淫及商業性活動
- 1.4.5 安全性行爲
 - 1.4.5.1 何謂安全性行爲?
 - 1.4.5.2 安全套的選擇
 - 1.4.5.3 正確使用安全套

2. 性的疑惑

2.1 兩性的特徵

- 2.1.1 陰莖大小有否標準?
- 2.1.2 陰莖大小與性能力
- 2.1.3 大胸脯才是真女性?
- 2.1.4 不對稱的乳房
- 2.1.5 處女膜破裂是否表示非處女

2.2 性行爲

- 2.2.1 自慰的謬誤
- 2.2.2 男女性的性高潮有否分別?
- 2.2.3 女性性行爲與步行姿勢
- 2.2.4 「撞紅」有礙健康嗎?
- 2.2.5 性交與避免懷孕的誤解

3 性傳播的疾病

3.1 一般性病常識及預防

- 3.2 何謂愛滋病?
- 3.3 常見的性病
 - 3.3.1 梅毒
 - 3.3.2 淋病
 - 3.3.3 非淋病性尿道炎/非淋病性生殖器炎
 - 3.3.4 性病疣
 - 3.3.5 陰部疱疹
 - 3.3.6 陰蝨
 - 3.3.7 衣原體
- 3.4 性病與懷孕
- 3.5 正確使用安全套
- 3.6 可以去哪裡求診?

4 戀愛與婚姻

4.1 拍拖、戀愛

- 4.1.1 認識愛人
- 4.1.2 追求
- 4.1.3 如何與愛人溝通
- 4.1.4 如何約會
- 4.1.5 如何拒絕約會
- 4.1.6 失戀

4.2 婚姻

- 4.2.1 婚姻生活
- 4.2.2 分居
- 4.2.3 離婚
- 4.2.4 婚前性行爲
- 4.2.5 婚外情

5 懷孕與避孕

5.1 懷孕

- 5.1.1 懷孕的徵兆及產前檢查
- 5.1.2 未婚懷孕怎麼辦
- 5.1.3 人工受精

5.2 避孕

- 5.2.1 避孕方法
- 5.2.2 終止懷孕

6 性與法律

- 6.1 強姦
- 6.2 非禮
- 6.3 亂倫
- 6.4 雞姦/獸姦
- 6.5 與未成年兒童發生性行爲
- 6.6 如何處理性侵犯

1.1.1 生命之源

進入青春期的男女，身體會經歷很多生理及心理的變化，他們的性器官逐漸發育。男性的兩個睪丸，位於陰囊之內，在青春期時開始成熟，並製造精子。在性行為時，精子隨同精囊及其他性腺的分泌物混合成為精液，通過尿道，由陰莖射出，進入女性的性器官。女性進入青春期後，卵巢開始大約每月排出一粒成熟的卵子，卵子沿著輸卵管下移，倘若與精子結合便會成為受精卵。成功種植於子宮內壁的受精卵便可逐漸發育成胎兒。

當一雙男女受到性刺激時，男性的陰莖會充血及勃起，女性的陰道則擴張並有分泌，使陰莖能順利進入陰道，並將精液射於其中。精液中有數以百萬計的精子，精子通過子宮頸進入子宮及輸卵管。假如遇著女性的排卵期，精子便會有機會與卵子結合，完成受精過程。

受精卵沿著輸卵管下移，不斷分裂和生長，到達子宮並藏於子宮內膜中，逐漸發育成為胚胎，胎兒通過連接子宮的胎盤和臍帶吸取母體的營養。

胎兒逐漸長大，到約四十星期，子宮會強烈收縮令子宮頸張開，使胎兒向陰道邁進，離開母體，分娩而成為初生嬰兒。

1.1.2.2 青春期的

青春期 (ADOLESCENCE) 是由兒童逐漸變為成年人的一個階段：通常是指由十三歲至十九歲。在這階段裏，根據現時西方文化的期望，青少年要完成幾個任務才能變成一個真正成熟的成年人，它們是：

- (1) 身體及性器官的發育，引致第二性徵出現，及達到有生殖能力，這過程叫做春機發動期 (PUBERTY)。
- (2) 心理變成熟，奠立成人身份，確定價值觀，有獨立思想能力。
- (3) 建立性意識，性別角色的認同。
- (4) 學習人際關係，及培養將來能與伴侶終身親密相處的能力。
- (5) 建立自立的能力，包括深造學問，學習謀生技能，照顧自己及別人的日常生活，培育子女等學問。

當然，在不同的文化中，這些期望的細節和標準是可以很不同的。

春機發動期是青春期的內的一個重要過程，而且因為它的影響而令身體有顯著的變化，所以很多青少年及家長都誤會這些身體及性器官的變化就代表了青春期的，而忽略了其他的心理變化。

春機發動期是指兒童的身體及性器官發育至成熟，達到有生殖能力，外表和成年人無異的過程。春機發動期的開始時間男女有別，通常女孩子比男孩子早兩年，即女孩子大致在八至十二歲開始，男孩子則在十至十四歲，但個別差異很大，與遺傳亦有關係。整個過程大約維持四至五年。

春機發動期是由激素的變化所引起的。在兒童時期，身體都分泌微量的性激素，這小小的份量已足夠對丘腦下部 (HYPOTHALAMUS) 有負反饋作用，防止丘腦下部出產大量的促性腺激素釋出因子 (GONADOTROPHIN RELEASING FACTOR)。釋出因子的功能是刺激性激素的分泌，所以在兒童時期，體內的性激素保持在很低的份量。

到了八至十四歲間，丘腦下部的細胞對性激素的敏感程度大減，於是便分泌大量促性腺激素釋出因子，初時只是晚上增加分泌，後來日間也增多。促性腺激素釋出因子經特別的循環系統達到腦下腺 (又叫垂體 PITUITARY GLAND)，刺激它產生大量促性腺激素 (GONADOTROPHINS)。這些刺激素會刺激男性的睪丸或女性的卵巢分泌很多性激素。這就是春機發動期的開始，差不多所有的身體變化都是性激素做成的。

腦下腺的促性腺激素有兩種：

- (1) 卵泡刺激素 (FOLLICLE-STIMULATING HORMONE, FSH)：它的功能是刺激女性的初級卵泡的生長和卵子的成熟，初級卵泡遂產生雌激素（動情素），做成生殖器官的成熟和第二性徵出現。在男性，它會使睪丸內的曲細精管裏的精子成熟。
- (2) 黃體成長激素 (LUTEINIZING HORMONE, LH)：在女性它的功能是刺激排卵及黃體的成長。

在男性，這激素叫間質細胞刺激素 (INTERSTITIAL CELL STIMULATING HORMONE, ICSH)：功能是促使睪丸內間質細胞產生大量雄激素，叫睪丸酮 (TESTOSTERONE)。睪丸酮令生殖器官成熟及第二性徵出現。

除了性激素，其他激素亦大大增加，以配合身體的增長：

- (1) 生長激素 (GROWTH HORMONE)：由腦下腺分泌，令身體增高。
- (2) 甲狀腺激素 (THYROID HORMONE)：由甲狀腺分泌，增加身體各細胞新陳代謝。
- (3) 腎上腺激素 (ADRENAL HORMONE)：由腎上腺分泌，其中的雄激素幫助骨骼及肌肉的成熟，以及陰毛和鬍鬚的出現。

青春期的心理變化：

在青春初期，青少年已開始了解身體的急劇變化，逐漸對自己的行為負起責任，並要求更大的自主，但同時他們內心卻很矛盾，因為常常遇到自己不能應付的情況。這些十二至十五歲的青年，處於一時要求獨立，一時又想依賴的兩極下，在家庭和學校少不免產生一些衝突。

春機發動期的諸多身體變化亦是做成情緒不穩定的因素之一。加上青少年往往將身體變化與朋輩比較，因而引起很多不必要的_{不安}，挫折和自卑感。愚昧又令他／她們擔心身體的各種變化是否合乎正常標準，例如男性夢遺或女性初經，過多的暗瘡，臭狐和肥胖會使他／她們抱怨和情緒低落。

很多青少年受了以往經歷，長者或傳播媒介的影響，內心建立了一個理想的身體形象，慢慢又發覺體型並不符合心目中的理想形象，於是又沮喪了。如果家長能明智引導他們接納自己的身體，明白及欣賞個人的優點，他／她們就會開始喜歡自己，而且在心理成長過程中跨出一大步。

1.1.2.2 女性青春期

在青春期中，身體及性器官會發育，及出現第二性徵，達致有生殖能力，這個過程被稱為春機發動期。女性因生殖器官與男性不同，所以春機發動期跟男性有顯著的差別，就是乳房的發育及月經的出現。第一次月經的來臨對女孩子心理有重大的意義，如同男孩子第一次射精一樣。

除了以上的表面分別，男女春機發動期的基本生理是相似的，只是有下列的差異：

- (1) 女孩子的春機發動期大約早男孩子兩年，大致在八至十二歲。
- (2) 春機發動期的效果令男孩子減少皮下脂肪，而女孩子則增加皮下脂肪。
- (3) 男孩子的肌肉發達，尤其胸及肩肌。女孩子則發展骨盆，預備將來生育。

女性性器官的成長

卵巢受到動情素(OESTROGEN) 的刺激而增長，產生更多的動情素去影響其他生殖器官及第二性徵的出現。子宮生長得很快，差不多增大一倍。陰道壁增長及厚，而陰蒂的豐富循環系統亦發展了。

女性第二性徵有以下的變化

- (1) 乳房發育是最早的第二性徵。乳房的脂肪儲量增加，導管系統亦發展。大致在八至十二歲時，乳頭會首先突起，漸漸地乳頭、乳暈及乳房都會增大。
- (2) 初次經期(大致十一至十四歲)
- (3) 皮下脂肪增加：尤其臀部，令女性身體的輪廓與男性不同。
- (4) 陰毛的出現：乳房發育不久就有陰毛的出現，初時少及幼細，後來變多，深色，粗及曲鬚，分佈形狀像倒轉的三角形，平底向上。
- (5) 腋下毛：陰毛出現兩年後，腋下會生長毛。
- (6) 骨盆腔擴大：由與男性相似的狹窄漏斗形而變為寬大的橢圓形。
- (7) 高度：猶如男性一樣，初期生長激素令身軀高，但動情素會刺激長骨的生長較早停下來，所以普遍女性比男性矮。
- (8) 皮膚：會變得幼細，柔軟光滑。

1.1.2.3 男性青春期

在青春期中，身體及性器官會發育，及出現第二性徵，達致有生殖能力，這個過程被稱為春機發動期。在男性，它的明顯變化是睪丸和陰囊的增長，大約在十至十三歲。一年後，陰莖開始增長，首先增長度，然後變粗。因為睪丸的增長，產生越來越多的睪丸酮，所以到十三、十四歲時，以上的變化更快，更顯著。

陰莖勃起的情況漸多。內性器官例如前列腺，貯精囊等都同時增長成熟。對於男孩子來說，最具重要性的事件就是第一次射精，大致在十三或十四歲，而且可能在熟睡時發生，叫夢遺 (NOCTURNAL EMISSION)。當精液含有成熟的精子時，他便有生殖能力，這通常在十五歲時發生。

男性第二性徵

睪丸酮除了促使男性生殖器官的發育，還同時刺激身體其他部份發展男性的特徵，叫做第二性徵。它們分別是：

- (1) 陰毛：與睪丸及陰囊開始發育時出現，大約十至十三歲。男性陰毛的分佈是菱形，肛門附近也會有毛。
- (2) 鬍鬚，腋下毛及其他體毛：距陰毛出現後兩年，鬍鬚及腋下毛會出現，鬍鬚的成長可能需要兩三年，其他體毛例如胸毛可能要若干年才出現，額前的髮線會後退。
- (3) 喉軟骨發大，在頸部的喉軟骨會發大及較女性突出，叫喉核。聲帶變長，聲音低沉。
- (4) 高度增長：在春機發動期的初期，腦下腺分泌生長激素 (GROWTH HORMONE) 令身軀急劇的增高，睪丸酮亦使身體增高，不過越來越大份量的睪丸酮終於會令骨骼停止增高。
- (5) 肌肉發達：男性肌肉比女性肌肉更發達，尤其胸部及肩部的肌肉。
- (6) 皮膚變厚和粗：暗瘡就是皮脂腺的開口被迅速生長的表皮封閉而成的。

1.1.2.4 月經

踏入青春期後，女性子宮逐漸發育成熟，準備孕育胎兒，子宮內膜受內分泌的影響會有週期性的變化，每月脫落，成為月經。

月經的出現是因為激素的變化，至於初來經的年齡，平均在十一至十四歲之間，但會受到遺傳及氣候等影響。約十一至十四歲間，女性腦下垂體開始分泌性腺激素，使卵巢的卵子漸漸成熟，大約每一個月便有一顆卵細胞，從卵巢排出。同時子宮內膜逐漸增厚，預備受精的卵子孕育生長。假如卵子並沒有受精的話，子宮內膜便會脫落，混合血液一起由陰道排出，為時數日，叫做行經。經期完畢之後，會有另一粒卵子成長，子宮內膜又再逐漸增厚，開始另一個週期。這種子宮內膜變化及脫落的週期約為一個月，但可以短至三週，或長至三個月。所以經期的長短亦因人而異。雖然平均月經週期是 28 日，很少女孩子的經期是完全準確的，特別在最初來經的兩三年，發育未完全成熟，可能變化很大。此外，月經週期亦受情緒、健康狀況、天氣變化等影響。不過倘若經期忽然變得很不規則，就最好請教醫生。

在月經來臨期間，應採用□生巾，並要留意時常更換，特別是經期的第一、二天，如經血較多，可用雙層□生巾保障，只要能正確運用，少女亦可使用內用□生棉條。行經期間，不能忽略個人□生，應經常洗澡，更換內衣褲，亦可照常洗頭。

經期間的飲食應與平日一樣，無需特別戒口，要均衡營養，可多進食含豐富鐵質的食物如肉類、肝類、蛋類等，以補充由經血流失的鐵質。由於來經期間下腹充血，容易引致便秘，因此應多吃水果蔬菜，多喝開水以保持大便暢通。

大部份少女行經時完全沒有不舒服，有些就可能感到小腹脹或不適，一般稱為經痛。經痛可能由經前一天開始，並在頭兩天最常見，只要並非過份劇烈，都屬於正常。減低經痛的方法，是保持心情輕鬆，有充份的休息，並照常上學，工作及參與各類運動，以分散注意力。亦可利用熱水袋減低痛楚，或按照醫生指示服食止痛藥。

月經是每個女性都有的正常現象。只要有正確的認識及觀念，便可減去許多無謂的煩惱。如有疑問，可與香港家庭計劃指導會聯絡。

1.1.2.5 夢遺

當男孩進入青春期後，睪丸開始產生大量成熟精子，如果沒有排出來，大部份會被吸收，但有些會積聚起來。在睡眠的時候，性慾所受到的壓制會減少，因此身體的轉動、內褲或棉被的壓力可能已足夠刺激射精。如果遺精時正有綺夢，便叫夢遺。夢遺的次數因人而異，有些人從沒有夢遺，有些則一個星期有二至三次。夢遺本身對身體並無害處，可以說是自然的宣洩性慾的途徑，因此毋須過慮。但夢遺會令男孩子尷尬，因為精液在床單被舖或褲子留下斑漬，家長最好利用適當的時機與孩子討論這生理知識，以及可能做成的心理問題，使孩子不致擔憂身體有甚麼事，亦應教導他遺精後應盡快更換底褲，以免因陰部潮濕太久，以致皮膚發炎。為了能在半夜也容易換褲，乾淨的底褲，應放在睡床可及的地方。以前有半夜小便失禁的孩子對初次遺精會更易有恐懼，以為小便又失禁，應給予更多安慰和解釋。

如有疑問，可與香港家庭計劃指導會聯絡。

1.1.3.1 男性更年期

更年期是從中年到老年的過渡期，身體功能逐漸衰退，產生各種變化和不適感覺。更年期變化男女都會有，男子變化期較長和不明顯。

隨著年齡的增長，男性體內的睪丸酮逐漸降低，到了中年，男性通常發覺陰莖的勃起需要較多對性器官的直接刺激，而且勃起的次數及持續時間較年輕時少，性交時要射精的衝動以及射精的勁力和快感亦比以前減少。這些變化很徐緩，一般不會構成障礙，不過如果不了解這些正常變化，偶然的不舉可以對男性做成嚴重的創傷及焦慮，因而真正引起性功能障礙。愈緊張愈容易失敗，一切內心的恐懼都變成事實，信心完全消失，性功能障礙正式形成。

睪丸酮份量降低會影響男性與人相處時態度不及以前積極和強硬。在性生活上，他們變得較注重感情上的快樂，而不像年輕時非要得到性器官的滿足不可。一般心情和感覺方面，他們會覺得體力、精力和智力都下降，心情悵惘，有失落感，可做成煩燥不安、焦慮、抑鬱、失眠、激動、多疑等。

更年期的心理問題是因人而異，如年輕時已有較多的心理障礙，或更年期的病徵很多，心理問題就愈多。同時家庭內可能又有變化，例如子女成長離家，或喪親喪偶等，都會增加心理的問題。應付不來的更年期引起的生理或心理難題就要尋求協助。你可請教你的家庭醫生。

1.1.3.2 女性更年期

更年期是從中年到老年的過渡期，身體功能逐漸衰退，產生各種變化和不適感覺。更年變化男女都會有，女子變化較明顯、劇烈和較早，以停經為標誌，通常在 40-50 歲之間。

女性年紀愈大，卵巢對丘腦下部及垂體的性腺激素就愈來愈減少反應，直到五十至五十二歲左右，卵巢的功能完全衰竭，不再製造雌激素，月經於是停止，過了六個月醫學就稱之為絕經(MENOPAUSE)。腎上腺及衰竭的卵巢分泌雄激素，在女性體內的脂肪會變成雌激素，所以絕經後的女性仍有微量雌激素，份量在肥胖的女性較多。

絕經引起身體以下的變化：

(1) 熱潮紅 (HOT FLUSHES 或 HOT FLASHES)：絕經的前後，丘腦下部的分泌，可以刺激交感神經，令血管膨脹，面部及上半身產生一種熱浪的感覺，維持 15 至 60 秒。熱潮紅可以引致流汗及干擾睡眠，通常是在床上過暖、擠迫的環境、進食過熱食物或情緒緊張激發起的。

(2) 乳房萎縮

(3) 生殖器官萎縮：卵巢和子宮都萎縮。因為周圍的肌肉及筋膜亦萎縮，子宮可能脫垂。陰道變得狹窄些及短些，而陰道壁就較薄，分泌減少。因為雌激素份量少，陰道不濕潤，抵抗力弱，連普通細菌都可以感染，形成萎縮性陰道炎、陰部及陰唇都有萎縮。

絕經後的女性性交有時感覺痛楚，是因為陰道缺乏潤滑或患有萎縮性陰道炎所致，潤滑劑可以增加陰道濕潤，而經醫生指導把含雌激素的藥膏放入陰道便可治療萎縮性陰道炎，高潮時絕經後的子宮可能有痙攣，引致腹痛，口服的雌激素就可以解決這個問題。經常保持有性生活可以避免陰道萎縮及過乾。

(4) 尿道萎縮可以引致小便頻密、刺痛及夜尿。周圍的肌肉及韌帶亦萎縮，使膀胱垂脫，或咳嗽時小便失禁。

(5) 骨骼損失鈣質，做成骨質疏鬆症(OSTEOPOROSIS)。

(6) 血內膽固醇、磷脂及甘油三酸脂增加，所以絕經後的女性，冠狀動脈心臟病漸與男性相同。

女性絕經時體內雌激素大減，不過雌激素並不影響性慾及達到高潮的能力，相反地，因為雄性激素體內的影響比例上增加，有些女性發覺性慾比以前強。或許亦因為子女成長，家庭責任減輕了，而且亦不需要有懷孕的顧慮，所以心理障礙消除，能較自然地反應。

更年期的心理問題是因人而異，如年輕時已有較多的心理障礙，或更年期的病徵很多，心理問題就愈多。同時家庭內可能又有變化，例如子女成長離家，或喪親喪偶等，都會增加心理的問題，不曉得應付精神上壓迫的女性會變得內向，沉默寡言，情緒低落或脾氣暴躁。失眠可以由情緒或熱潮紅所引致。應付不來的更年期引起的生理或心理難題就要尋求協助。你可請教你的家庭醫生。

1.1.4 老人性生活

一般人都誤解老人是不需要性生活的。傳統要求老年人沒有色心，否則便是為老不尊，臨老人花叢。

事實上，老年人大部份仍有性生活的需要。據一些外國統計，只有 5% 老年人真正由於退化或疾病失去性能力。六十至七十歲的，約一半人仍有經常性生活，每月至少性交一次，有約十分一老人，更有性生活比前活躍的跡象。

在性器官方面，不論男女，老年的變化都不大。男子的睪丸會略為萎縮，女子則陰道會較年青時短窄和陰道壁較薄，但這些轉變都不會影響性交的樂趣，亦不應為性交製造什麼麻煩。

在性生理反應上，在性慾和每個反應期中，男女都有些轉變，但只要曉得適應，性生活可以仍然美滿。

影響老年性功能的心理因素

要適應老年的性生理轉變，下列一些不良心理因素是必須避免的：

- (1) 單調和苦悶：老年伴侶，多數缺乏新鮮感。應從新找尋新的可接受而又應付得來的生活和性愛方式。譬如將性交方法改變，將性享受多集中在心靈與情感溝通上，多欣賞伴侶的內在美和大家的互相愛護，培養新的共同嗜好和興趣等。
- (2) 生活壓力：中年時期如果生活壓力過大，可能已經忽視了性生活，性生活被荒棄日久，到了老年便很難恢復過來。某些老年人在工作上不服老，將僅餘精力全放在工作上，更可能使性生活無法正常，與性生理老化無關。
- (3) 煙酒：煙酒的不良後果，多在中年以後才出現，影響體力和性反應。有些人因老年生活過閒或情緒問題，到這時期才沾染煙酒，也會影響性生活。
- (4) 恐懼心理：老年的性反應轉變，有些人因為不知道是正常，又誤信了很多坊間的不利傳說，便容易形成無謂的憂慮和緊張。有些人會錯用適應的方法，如男子為了「恢復雄風」會用上煙酒、春藥和「補藥」，或逼自己去風流，有更多性生活或去尋花問柳去自我證明，又如女子過度注重整容，濃粧艷抹去掩蓋自己年齡等，都足以造成反效果。
- (5) 不利的社會態度：社會人士和家庭成員若不能接受老年人有性生活，可以使老年人在性行為上諸多顧忌，製造羞恥和自疚的心理，使性興趣和反應更難正常發揮。老年人應盡量爭取與家庭社會在這方面的溝通。

1.2.1 疾病與性功能

很多患了慢性或永久性疾病的病人，都會放棄原有的性生活，或不敢面對伴侶。原因是病患者或伴侶對其疾病了解不清楚及對性生活的誤解所引致。

疾病在生理上可能會引致痛楚，疲倦，體力衰弱，例如：糖尿病的男性患者會感覺陰莖不能勃起，以致影響性慾或性功能，而有部份藥物亦會有影響性功能的副作用。但心理的影響尤為重要，病患者或其伴侶可能會擔心性生活會傷害身體，進一步令病情惡化；或擔心疾病會透過性接觸而傳染給對方。

慢性疾病如血壓高、腦血管栓塞、冠心病所引致中風或心肌梗塞等，經過治療和康復後是可以和伴侶恢復正常的性行為。糖尿病會引致微血管受損，神經腺受到破壞不能正常操作而引致性機能障礙。要接受醫生的治療，令糖尿病受到控制，以達到減少神經腺受損的併發症。至於持久性不舉的病人，亦可將情況告知你的醫生，因為現在是有藥物可以在性交前注入陰莖內，或用真空處理儀器，以幫助陰莖作有效的勃起。此外外科手術醫生亦可以替病人做手術植入人工陰莖。

其實病患者先要明白自己的病情，與主診醫生了解清楚，開心見誠地討論問題所在，依照醫生指示，積極控制病情，性生活是可以繼續的。醫生亦可以按病患者所需，改變藥物的種類或或服藥的時間，以適應性生活的進行。

性生活是一種享受，是雙方的事，需要大家合作及遷就；量力而為。可能需要減少性行為的次數或時間，採取適當的姿勢，有需要時可改良床上設備或借用輔助物品以減低病患者的體力消耗，疾病在心理上的障礙，需要雙方合力屏除，才能恢復對性機能的信心。

1.2.2 性慾特強

性慾特強最常見於青春期及成人期初期，較諸女性，這情況在男性較為普遍。性慾特強絕非一定出現紊亂情況。「特強」的定義往往視乎國家、地區文化，團體及眾人認為何謂適當的性慾而定。另外，個別人士在評定本身對性的興趣及性慾是否「特強」方面所持的準則亦可能有很大分別。

處理性慾特強這問題須考慮兩個層面：（一）性慾有否正當的出路；（二）性慾對個人及社會的影響。在第一層面方面，如果有方法發洩性慾，而這個方法是正當、適當、為社會所接受及為當事人帶來快樂及滿足感的，便不會構成問題。例如，一個性慾特強的人幸運地遇上一個同樣喜歡享受頻密性行為的性伴侶，而有關性行為是在私人地方進行，不會對社會造成滋擾的話，是絕對無不妥的。在第二層面方面是性慾或對性愛的沉迷是否令當事人大感苦惱，並且對其工作、社交、自尊及從其他生活方面獲得的滿足感造成重大影響。例如，當事人感到極為內疚，無法接受自己的強烈性慾，但又無法令自己不沉迷於性愛，便會承受很大的心理壓力。

如果這種情況持續無法解決，當事人便應向業內人士尋求諮詢及協助，又如果當事人因沉迷於性愛致令其學業成績或工作表現退步，或無法集中精神處理日常工作，或由於其對性的興趣過於明顯及不當，以致其他人對其加以迴避，因而影響其社交生活，便會構成問題。在這種情況下，當事人應該認真尋求處理方法。

性慾特強或無法抑制性慾可能是由心理或社會因素導致，如有疑問，可請教你的家庭醫生。

1.2.3 性無能

性無能是指男性陽痿的現象，陰莖不能勃起，或雖然勃起，但沒有持久力，瞬間即消失，以致不能完成性交的過程。一般男性在性生活中，偶爾也會發生此類情形。

男性不舉有一半或以上是由於疾病的影響而產生，例如高血壓，糖尿病，心臟病，脊髓神經受損等。這些疾病會損壞控制陰莖勃起的自主神經或循環系統。要治療因疾病而引起的不舉，必須與醫生合作，接受治療，當疾病受到控制，性功能便可以有所改進。

心理因素：例如過分疲勞，工作上的煩惱，缺乏私隱環境，或受到傳統的影響如感覺性是污穢等心理壓力，都會引致不舉的現象。適當的減壓，足夠的休息及心理輔導，都可以改善情況。

毒品和酗酒亦會令陰莖無法勃起。

不舉的男士會產生很大的自卑感，而性伴侶亦會因為不能達到高潮而苦惱，以致形成衝突，令到情況更加惡劣。其實要達到性的滿足，必須雙方互相照顧，互相遷就，開心見誠的討論問題所在，明白每人的性機能反應不同，互相了解和關懷，適當的轉換時間或環境，使對方能夠有一個較為放鬆的心情來改進性生活，情況就能有所改善。如有疑問，亦可請教你的家庭醫生，找出問題的原因而加以治療。

1.2.4 早洩

早洩是一種男性性機能障礙，是性交時不能自主地控制射精，例如還未進入陰道或剛進入不久便射了精，使性生活不能取得協調。

男性射精是神經反射，是性交的高潮。早洩成因多數出於心理影響，又或是因為環境因素，如居住環境狹窄，缺乏私隱地方，遂盡快完事所導致。

性交是兩人最親密的溝通，亦是表達愛意的一種方法，需要大家合作遷就，才能達到滿足。男女性的反應，有相當明顯的分別。男性比較急進，性慾比較旺盛，而女性的性慾較為緩慢，需要較長時間及較多的刺激，如愛撫，才能達到高潮，早洩便不能滿足伴侶的性慾而帶來苦惱。

要清楚知道是否有早洩的問題和解決的方法，可以請教醫生及臨床心理學家，找出引致早洩的原因，接受輔導及性治療。解決心理上的障礙及與伴侶商量改進的方法，只要放鬆心情，事事處之泰然，情況就會好轉。

1.2.5 性冷感

性冷感是指沒有性的興奮，甚至連性的興趣都沒有，因而性生活較普通人平淡。縱使有性接觸時，因為沒有導致性滿足的生理及心理變化，所以不會引起性的快感，更沒有性高潮。醫學上稱為無性慾症，不過這種情況甚為少見。而較常見的問題是性慾不足。症狀大部分均屬心理因素，或是性的技巧問題，絕非與生俱來。如對性有厭惡感時，就無法培養出性慾。

性慾是一個複雜的問題，沒有一個客觀的標準來釐定某人的性慾是否足夠。每人的性衝動有很大分別，男女性的反應，亦有明顯的差別。男性比較急進，性慾較為旺盛，小量的刺激如漂亮的女性或性幻想便能產生性衝動。但女性便需要實際的刺激例如愛撫、接吻等，或陰莖插入陰道內，引起強烈的陰道刺激，才能真正達到高潮而感到滿足。性的技巧必須在伴侶的合作下，謀求改善。

香港居住環境狹窄，缺乏安全的私隱地方，往往會因為害怕性行為時發出太大的聲浪驚動別人，引起不安而因此控制性慾。

慢性疾病如高血壓，糖尿病，藥物例如毒品，酗酒、過份疲勞、憂心，亦會減低性慾。

適當地轉換環境和時間，能夠以較放鬆的心情，明白每人的性機能反應不同，減輕心理壓力都可以改善性慾不足的現象。如情況並沒有好轉，便應請教你的家庭醫生，找出真正的原因及接受輔導。

1.2.6 陰道痙攣與疼痛

一些婦女對初次性交懷有誤解及極度恐懼感，就會發生陰部痙攣及疼痛，以至影響性交的進行。陰道一旦被陰莖插入後發生痙攣，就無法解開結合，真正病態性的痙攣是極少有的例子，絕大部份都是因為心理及環境因素而形成。

缺乏性知識和性經驗，雙方不懂得遷就和照顧對方，都會引起性交時的不適。女方亦礙於傳統觀念的影響，性行為總是男方採取主動，而女方處於被動。男方的性衝動來得快，未等女方衝動起來便進入女方陰道內，引致痛楚。女性高潮的到來，與交合之前的愛撫有關。女方於性興奮時，陰道壁會產生分泌令陰道濕潤，具有潤滑的作用，使陰莖較容易插入，能夠預防疼痛。女性由於害怕性交時的痛楚或怕難為情而緊閉大腿，身體亦會出現反射性的迴避或緊張以致陰道口閉塞。性生活是兩人最親密的溝通，大家需要開心見誠的討論問題，互相了解，關懷和遷就，採取適當及舒適的位置，女方大腿可儘量向外伸開，以配合男方的動作。男方亦應該溫柔而體貼的引進。如有需要，亦可採用潤滑劑。

如情況沒有好轉，便應請教你的家庭醫生，作進一步的了解和診治。

1.3.1 性幻想

性激素的增量，及性器官的發育，令青少年們發展性的意識。性慾、性幻想與性衝動的生理變化對他們是新的經歷，有時使他們莫名其妙，有時心煩意亂。「為甚麼在沙灘或街上看見美麗的女性時，我的陰莖不受我控制而勃起？」「為甚麼在電視裏看見男女主角接吻時，我的心跳加快及陰道會立刻濕潤？」這都是正常反應，但因為青少年還未成長，尚在求學時期，所以應專心向學，少接觸具有挑逗性的刊物或電影，免至過份刺激性反應，使心情煩亂。

性器官發育後，男性平均每晚熟睡時陰莖會勃起五至六次，每次 30 至 45 分鐘。因為勃起的神經系統與膀胱及大腸的相同，在睡夢中腦高級中樞的影響大減，膀胱及直腸的神經信號可引致陰莖勃起。有時睡醒來陰莖正在勃起，十分平常，多數因為載滿尿的膀胱壓著前列腺而刺激勃起，並不表示有綺夢。

隨著青春期的來臨及性器官的發育，性衝動是很自然的生理反應。我們不必大驚小怪或心煩意亂。除了性交行為外，自慰可能是一種較有效的處理方法。穿著一些較為寬闊的衣服，避免參看有挑逗性的刊物或電影。此外，從事一些消耗體能的運動或積極參與多些事務例如工作、興趣小組，都可視為分散性衝動能量的一些方法。

1.3.2.1 同性戀

同性戀的定義是個人傾向於與自己相同性別的人成為戀人或伴侶，而在性方面亦獲得滿足。性滿足可包括在情感上的需要、對性器官的興趣及在生理上的興奮。早於一九四八年金賽博士進行的調查，就發現約有百份之十的男性及百份之五的女性是同性戀者。而後期不同的調查則發現男性約有百份之一至六，女性約有百份之三。

同性戀的傾向可以有不同程度之分。有些同性戀者對異性完全沒有興趣，永沒有和異性發生性行為的經驗，就跟異性戀對同性完全沒有興趣的情況一樣。不過，亦有人會對同性或異性在情感上及性需要上都感到興趣，就是所謂雙性戀。

在醫學角度上，同性戀不再被視為病態及不正常。自一九七三年起，同性戀不再被列為可以診斷的病症，只被視人類性生活中一種時有發生的狀況。很多人曾經光嘗試用不同的理論去解釋同性戀，但時至今日科學界仍然未對導致同性戀的原因有一個肯定的答案。幼年心理因素、生理(賀爾蒙)、遺傳因子及環境因素等皆可視作與同性戀有相關。

因此，同性戀是不需要治療，但有些人可能會因其同性戀傾向而受到困擾。這可能是擔心不被社會接納而對個人在有同性戀衝動時，因不能自控而有強烈的罪惡感或自卑；亦有人會因此而否定自己個人的同性戀取向，而長期處於壓抑狀態；又或因得不到其他人的支援而感到無助。在社會大眾的歧視或對同性戀有不正確的認識下，這一切都會有可能對受困擾的同性戀者的生命及心理健全造成負面的影響。在這情況下可考慮尋求適當的協助或輔導。

1.3.2.2 異性戀

一個人是否快樂其實主要是取決於其他人。當你問甚麼會令人快樂時，很多人都會回答是親密的關係和有一個知己朋友。與他人建立親密的關係不單止可以減少個人的寂寞感，而且在失意時亦可獲得重要的支援及指引。

由青春期開始，大多數少男少女都會開始對異性產生興趣，會主動參加更多有異性參與的團體活動，而且會對異性有更多幻想及更大的好奇。少男少女最初會一齊參與活動，彼此分享興趣和就各種事物交換意見，在瞭解對方的興趣和性格後，兩個異性可能會相戀起來，較諸參與團體活動，一對戀人會開始將一切留待彼此分享。

約會和親密關係包括兩大要素，即愛和性。愛並非單單指初期的戀慕，和與對方產生強烈感覺和迷戀。成熟的愛包括彼此關懷、尊重、瞭解、有責任感以及彼此都渴望能夠在精神和肉體上與對方結合。愛使人生更具意義，令人更加熱烈地追求生命中的目標。由於深深渴望能夠與所愛的人結合，性和親密的接觸很自然地成為示愛的要素。真正的愛，最重要是彼此尊重和互相溝通，特別是當彼此仍未瞭解對方的顧慮、性需要和偏好時，身體上的親密接觸宜逐步建立，不應操之過急。

1.3.2.3 雙性戀

相比起同性戀，雙性戀似乎更為人所忽略。甚至乎，很多應被介定為雙性戀的人會被納入同性戀的名字下。根據金賽博士性別傾向的六級分類表；排在中間的第三及第四級，可視為雙性戀；所謂雙性戀者，他／她們對異性和同性都有相同的興趣和性行為經驗。

至於雙性戀的普遍性，由於研究不足，暫仍未有確定的數據。據 Bell and Weinberg 於 1978 年所做的調查，發現其同性戀的人士中，有百份之二十六至百份之三十九曾與同性及異性發生過性行為。而馬斯特及強生（Master and Johnson）則估計少於百份之五。事實上，由於雙性戀者比同性戀者更不受社會認同，加上介定的問題，故此，對雙性戀的研究及認識仍然十分不足。

至於在成因方面，是先天性遺傳，心理上的挫折，抑或後天環境的影響，醫學界還未有一致的答案。但無論如何，雙性戀是性傾向其中的一種存在形態。

1.3.2.4 變性

變性的基本問題在於對自己原身的性別有固執而強烈的苦惱，渴望或堅持自己其實是另外一個性別的人。一個成年人有上述的問題會表明渴望變成另外一個性別的意慾，甚至會透過進行變性手術去改變自己的體型，時常希望自己是另外一個性別的成員，有持續的意願去以另一種性別生活或希望被別人以另一種性別看待。有些人更以為自己出生時的性別是錯誤的，比方說他們會認為：「我是一個生在男人軀殼內的女人。」一個變性癖好者會有一個堅持的急務，擺脫自己的性器官及性徵而去擁有另一個性別的性徵。他們以另一個性別打扮及生活的意願經常存在。

在小孩，青春期少年及成年人中，性別身份紊亂的情況有多普遍，我們差不多完全沒有資料。大多估計普及化的情形都是以有多少人希望進行變性手術去評定，但我們知道被這問題困擾的人以男性佔絕大多數。雖然親子(特別是母子)關係和其他生物學因素被視為令人傾向變性的原因，但時至今日，仍然未有決定性的證據證明。

治療性別身份紊亂是一個很複雜的問題，如果目標是要完全成功地去糾正的話，成功率極低。大多數有這種紊亂情況的人都有固定的想法和價值觀，根本不想改變。最常見的病人是前來接受對焦慮和憂鬱的治療。心理治療可以幫助病人學習怎樣面對病況，怎樣去接受他們想擁有另一性別身份。輔導更可以令他們詳細了解變性手術。在香港也可以進行變性手術，但申請者必須經過一群醫生、心理學家、社會工作者等專業人事嚴格的評估。他們亦必須接受為期可達一年以另一個性別生活的體驗和接受荷爾蒙治療。

如有需要，可請教你的家庭醫生，以便轉介往有關的專科診所接受輔導。

1.3.3.1 戀物癖

戀物癖是因死物（例如：女性內衣褲）而引起重覆及強烈的性幻想、性慾望或任何有關性的行動。通常那些物件都是和人體有密切接觸的（例如：鞋子、手套、襪褲和絲襪等。）患者童年時曾經有緊密聯繫的人，無論是愛、需要，甚至是懲罰過患者的人，與這些人有關的物件都會被患者戀物成癖。這病態大多在青春期開始。性的行為可能是直接與該物品發生（例如用鞋子自慰）或者用該物品進行性行為（例如要求伴侶穿上高跟鞋與自己發生性行為。）這會對他們正常的性關係有影響及帶來痛苦。

如有疑問，可請教你的家庭醫生或轉介往心理學家作心理輔導。

1.3.3.2 露陰癖

露陰癖是因對陌生人或沒有心理準備的人暴露陰部而引起重覆及強烈的性幻想、性慾望或任何有關性的行動。通常在預期暴露時會有性興奮，而在暴露時或暴露後更因自慰而達至性高潮。男患者的心理是要看受害者在目睹他的陽具時驚慄，驚奇及厭惡的反應來顯示自己的男子氣概。但他們實際上大多是自卑和性無能的。露陰癖不但是犯法，而且更會因露體前的矛盾與衝突而非常痛苦。他／她們的日常生活亦會大受影響。

如有需要，可請教你的家庭醫生或轉介往心理學家作心理輔導。

1.3.3.3 偷窺癖

偷窺癖是在未經許可的情況下看一個陌生人裸體、脫衣或進行性行為而引起重覆及強烈的性幻想、性慾望或任何有關性的行動。偷窺癖者大多只顧偷窺而妄顧其他重要事項，因而對他們的社交，職業及其他主要活動帶來損害。他們亦會因害怕偷窺的癖好被暴露而令身心精神承受極大的苦惱。

如有需要，可請教你的家庭醫生或轉介往心理學家作心理輔導。

1.3.3.4 施虐及受虐癖（又稱娛虐癖）

施虐癖是從對方受到心理煎熬或生理痛苦中獲得性滿足及性興奮，引起的重覆及強烈的施虐幻想、慾望或任何與性有關的行動。若這癖好困擾個人生活或性關係，便是一個病。患者大多在十八歲前開始有此問題，而大部份施虐者均為男性。施虐癖可以是受遺傳因素影響或賀爾蒙失調而引起，患者亦可能正在或曾經有被性侵犯或其他精神病的經驗。

受虐癖的傾向或行為是對被性伴侶侮辱、嘔打、禁錮或折磨而引起重覆及強烈的性幻想、性慾望或任何與性有關的行動。受虐癖行為在男性比女性較為普遍。佛洛伊德相信受虐癖是由患者的自毀傾向形成。若這癖好困擾個人生活或性關係，便構成受虐癖病。

有此癖好者如有需要，可請教家庭醫生或由他轉介往心理學家作心理輔導。

1.3.3.5 戀童癖

戀童癖是對發育期前的兒童（多在十三歲或以下）有重覆及強烈的性幻想、性慾望或任何與性有關的行動。一位被視為有戀童癖者必須年滿十六歲及最少比受害兒童年長五年。絕大部份對兒童的干擾事件皆包括與受害兒童有玩弄性器官或口交等行動。戀童癖行為的頻密程度不定，通常與患者所受的壓力有關。戀童癖是一項會被法律制裁的行為，對患者的正常性關係亦會有負面影響。

如有需要，可請教家庭醫生或轉介往心理學家作心理輔導。

575

1.3.3.6 異裝癖

異裝癖是異性戀男士因穿著異性衣服時而引起重覆及強烈的性幻想、性慾望或任何與性有關的行動。患者進行這些行為時通常會加上幻想及有著強烈的性慾望，穿著女性的服裝從而增加性需求以進行自慰及性交。這些行為會令他們暫時減壓及增加性刺激。

如有需要，可請教你的家庭醫生或轉介往心理學家作心理輔導。

1.4.1 性交

性交是一對戀人示愛的最親密方法。從生理角度而言，性交通常是指男性的陰莖進入女性陰道內的性行為，即陰道性交。但在某些情況，可能會涉及口交或肛交。

當我們和異性相處，覺得對方有吸引力，經過一定程度的精神交流而得到滿足後，可能會希望有身體接觸的快慰，甚至性交，以達致性慾的滿足。

但若果性行為是純粹為了滿足性慾，那麼人便不應貴為萬物之靈。人除了性慾外，還有愛的需要。人從愛才能得到最大的精神滿足，減少孤寂感，以得到更大的快樂。性行為是兩個人身體的最緊密接觸，如果背後沒有感情的安慰，縱使滿足了性慾，心靈可能仍然很空虛，甚至可使孤寂感加重，使兩人的距離更遠。相反，如果性行為是發自愛情，則不但是肉體的結合，亦是精神和心靈的交流，能將兩人的親密感情，互相了解和快樂提升至更高境界。要知道希望向自己喜歡的人表達愛意，除了借用性交外，亦可用擁抱，接吻，互訴心聲，甚至撫摸來示愛。不恰當的性行為不但會令雙方的關係弄巧反拙，而且，男女性交若在沒有採取避孕措施下進行，容易導致女方懷孕。強迫對方進行非自願的性行為更是嚴重的刑事罪行，令犯者惹上官非。所以進行性行為需要有足夠的基礎，而不可為了滿足一己之性慾，而草率魯莽嘗試。

1.4.2 自慰

自慰又叫手淫，自瀆或自撫，是指自我用手或身體其他部份，或物體刺激性器官，以達到性興奮或性高潮。

手淫是青少年在青春期性成長的一個自然和極普遍的行為，當中並沒有對與不對，道德與不道德的問題存在。

舊社會觀念，以及封建朝代千百年的性禁固、性愚昧和一些宗教的影響，使很多人認為手淫是邪惡，不道德的行為，而且會使身體虛弱，將來變成性無能、不育、神經錯亂及培養同性戀傾向等。這些全部都是錯誤的。

醫學證明，自慰並無害處，而且視為自我發現的一個正常過程，雖然並不是所有人性成長都需要經過的階段，但卻是極普遍的行為。

自慰本身沒有害處，但如果因自慰而產生強烈的罪惡感，這些感覺會做成心理重大的負擔，亦可能影響將來做人處世的態度、信心及與異性相處。這些人亦很容易將身體所有不適之處歸咎於手淫，做成心理負擔。這些心理負擔包括焦慮、恐懼和罪惡感，正好是做成性機能障礙的普遍原因。不過患者往往不能明瞭是人為的心理負擔做成性障礙，而不是自慰行為本身做成的。

雖然自慰一般來說是無害的，但一些自慰技巧常識也是必須的，以免無意造成傷害或不良習慣。為了避免會無意損害了性器官，不應用任何物件插入孔道之中。

1.4.3 性滿足

性的滿足可以透過自慰，互相愛撫或性器官接觸而達到。男女高潮的感受是相似的。強烈的感覺聚集在骨盆下部和外性器官，然後向外散開，有時被喻為「排山倒海」之感。

在多數情況下，男性射了精就是同時有了高潮，射出精液愈多，高潮的感覺愈強烈。女性則沒有客觀的證據可以證明高潮有發生，不過大部份的女性可以感受到高潮時的收縮的。

另一個較隱蔽的但比較近期才發現的可以引發女性高潮的部份，是 G 點，它在陰道前壁，恥骨後面大概如一個小錢幣大小的地方，在受到較強的壓力下，亦可引發高潮。

若要獲得性滿足，雙方的溝通至為重要，因為性行為不單是一種生理活動，也是一種心理活動。若要達致美滿的性行為，愛侶的互相認識及了解十分重要，這亦是一種過程，性行為是要經相方不斷的探索與創造，才能獲得一個全面的身心滿足。

1.4.4 召妓與賣淫及商業性活動

任何涉及提供性服務以換取金錢或其它利益的交易，都可稱為商業性行為，當中以召妓最為普遍。

賣淫或提供商業性服務的情況，存在於古今中外的人類社會。提供及使用性服務的人士，可以是男性或女性。一方面為了性慾的滿足，而另一方面為了獲取利益，便使這行業繼續存在，並以不同的經營模式進行。

香港這個高度商業化的社會，賣淫活動可算十分之普遍，我們熟識之廟街妓寨、旺角區之按摩院、指壓中心、別墅、深水口之企街女郎、私鐘妹、尖東之大型日式夜總會；以致近期流行之色情卡啦 OK 酒廊，都在日以繼夜進行性的商品交易。

從前從事賣淫行業的人，以婦女為主，多被認為是被迫良為娼，但隨著社會的轉變，尤其香港這個物質化的社會，有人會受金錢的引誘而從事賣淫活動。然而，社會對賣淫的人，尤其是女性，仍帶有很強的道德歧視。結果，賣淫的婦女在心理上會承擔很大的壓力，甚至常有自卑及自暴自棄的情況出現。

一般來說，由於職業的需要，提供性服務的人士會與很多的性伴侶發生性行為，在沒有採取足夠的預防措施下，他們很容易染上性病，甚至愛滋病。這些性傳播疾病可以由顧客傳給他們，或由他們傳給顧客，再傳給其他的性伴侶。故此安全的性行為，例如正確使用安全套，對於保障雙方的安全，是十分重要的。根據一些研究顯示，很多沒有使用安全套的性行為，都是因為顧客的要求，例如覺得用安全套會減低性快感，而冒上危險。所以除了提供性服務人士的安全性行為要求外，顧客的警覺性和合作是不可或缺的。

1.4.5.1 何謂安全性行為

安全性行為是盡量避免體液接觸的性行為，例如，自慰，互相愛撫或接吻等，除了顯示愛意外，亦能達到性的滿足。若果，皮膚有損傷，應該避免接觸對方的分泌，口腔內如有潰傷就應避免深吻。

安全性行為是指與未受任何性病感染的人士保持專一的性關係或正確使用安全套，以避免體液接觸。

正確使用安全套不但能避免傳染到性病和愛滋病毒，亦可以避孕，減少因意外懷孕所帶來的煩惱和影響。

性病與愛滋病都是透過與患者性接觸而傳染得來的。性病是嚴重的疾病。它們影響性器官，做成痛楚，不育，又能蔓延到身體其他部位。尤其是梅毒，更可能做成精神病，心臟病，甚至死亡。愛滋病毒主要破壞某些白血球，令人體逐漸喪失免疫能力，因此愛滋病患者很容易受細菌和病毒等微生物的感染，及惡性腫瘤的侵襲，引致傷害及死亡。

與未受任何性病或愛滋病感染的人士保持專一的性關係，是最安全的，若不能保持單一性伴侶，不能肯定或懷疑性伴侶的性背景時，安全性行為更為重要。進行性行為，包括口交，陰道性交及肛交等時，都應採用安全套。盡量避免讓酒精或藥物影響你的判斷能力，或失去自控能力，而一時疏忽了實行安全性行為。

1.4.5.2 安全套的選擇

正確使用安全套，即避孕套，不但可以避孕，而且能夠減低感染性病的機會。

安全套通常是用橡膠製造的。至於天然薄膜（一般採用羔羊的盲腸）造的安全套，雖然具避孕功能，但其組織較易滲透，對預防性病功能不足夠，價錢亦較昂貴。

安全套在出廠之後，會隨著時間而出現老化現象，影響其韌力。高熱或強光也會令橡膠加速老化，拉力強度變弱，以致影響其功能。在選購時，如產品存放於射燈或陽光照射的地方，便不應購買。安全套應放置在陰涼的地方。此外，經常受到壓力或磨擦的地方，也不宜存放，例如銀包或西褲後袋等。

如果安全套的包裝紙破爛、包裝陳舊、過期、沒有出產日期或有效期限，都不宜選購。存放過久、橡膠袋失去彈性、有黏性或已受損壞，都不適宜使用。

1.4.5.3 正確使用安全套

愛滋病及其它性病如梅毒、淋病、□疹都可以經由性交傳染，已受感染人士很多時是沒有任何病徵和病狀的。

最安全的性行為是只與一位未受愛滋病毒或任何性病感染的人士保持專一的性關係，所以無論何時，當你無法確定性伴侶是否已受感染時，便應採用一些不會導致體液交換的性接觸或必須採用安全套。安全套雖然不能提供絕對的保障，但正確使用安全套能夠有效地減低感染性病或愛滋病毒的機會。

- 每次性行為前，必須使用一個新的而質地良好沒有損壞的膠質安全套。
- 安全套必須在性交開始前戴上。
- 小心打開獨立密封的裝袋，避免用剪刀一類利器。
- 手按安全套前端，把空氣擠出，然後套在勃起的陰莖上，保留前端的空間以便盛載精液。
- 把安全套捲開，套住整個陰莖直至陰毛部份。
- 如有需要，應選用水質的潤滑劑，因油質的潤滑劑會使安全套破裂。
- 射精後，趁陰莖仍然勃起，應緊握著安全套邊緣把陰莖抽出。
- 切勿把安全套長期儲存於銀包或接近熱力的地方，否則容易破損。

2.1.1 陰莖大小有否標準

不是所有男性的生殖器官看起來都一樣，尤其是當陰莖在非勃起狀態。陰莖有如身體其它器官，因人而異。陰莖有長有短，有粗有幼，龜頭會比陰莖軸寬或窄。陰囊會較陰莖頂端長或短。這些差別都是正常的。

並不是所有男孩的性器官都在同時間開始成長，或以同樣的速率生長。雖然如此，那些成長較晚或較慢的男孩將會在成為成人之前趕上的。大部份男性的性器官大小是在平均值之間，在勃起時大約有五吋，但有部份男性的陰莖會較普遍尺寸的較大或較小，而這通常都是正常的。

有些男性會覺得自己的陰莖短小而感到自卑，想利用方法令陰莖變大。但不論是透過催眠、運動、藥物、乳膏、維他命丸、注射劑等方法來試圖增大男性陰莖，都是無效的；更甚的是，有些還有不良的影響。請記住，陰莖的尺寸不過是男性某個器官的長度，而不是男子氣概，性能力或取悅性伴侶的標準。

2.1.2 陰莖大小與性能力

陰莖的尺寸因人而異，雖然大部份男性的陰莖在勃起時，大約有五吋。一般而言，在非勃起狀態時很短小的陰莖，當它勃起時的增加的比率會大於那些原來就很大的陰莖。換言之，我們並不能從一個未勃起狀態的陰莖來預測它勃起時的長度，而且，在甚少的情況下會純粹因為陰莖的大小而直接影響性能力和性生活。事實上，除非陰莖勃起時的長度小於二吋，否則是不會對性行為或生殖有任何影響。陰道只有在陰道口附近二吋左右的範圍可以接受到刺激，所以就生理上而言，陰莖只要能達到這個地方，就足以對陰道造成刺激。

另一方面，較大的陰莖在性交時亦應沒有問題。因為當女性在性興奮時，她的陰道會擴張且有潤滑的感覺，而這將會使性交更舒暢，使插入與摩擦的動作不會造成疼痛。若性伴侶在性交時感到疼痛，則要留意會否因對方心理未準備好，過度緊張，或是自己過份急躁強行。

2.13 大胸脯才是真女性？

很多女性相信對男性而言，大的胸脯是很重要的。其實女性流行有較大胸脯或較小胸脯，是隨著不同年代，文化背境而異。有時流行較豐滿的體態，但有時又流行較瘦的運動家身材。不同國家種族對女性乳房的美感要求也不同。

不同男性也有不同看法，有些會喜歡較大的胸脯，有些會認為小胸脯更具吸引力，有些根本不著重胸部的大小。

女性在青春期間，乳房的脂肪儲量逐漸增加，導管系統亦發展。大致在八至十二歲時，乳頭會首先突起，漸漸地乳頭、乳暈及乳房都會增大。由於每個人的發展都不同，乳房大細亦有分別。

有些女性會認為自己胸脯細小，感到自卑，而希望增大乳房。事實上，很多藥物或方法，都未能證實有效地增大女性乳房。一些含有荷爾蒙成份的乳霜或乳液在這方面的作用未被肯定。運動亦不能增加乳房的脂肪組織，使它變得更豐滿，隆胸手術，例如透過植入密閉式的矽膠進入乳房，是增大乳房較有效的方法。但是手術可能引致很多的副作用。胸脯的手術會留下疤痕，手術或會傷及乳腺和神經線，影響哺乳和乳房的感覺。手術亦有全身麻醉所附帶的危險性。膠囊亦可能會收縮或硬化，令乳房受損或感到痛楚。而矽膠長期移植在人體內，會否對健康有不良影響，至今仍是未知之素。所以若有意思做隆胸手術，需要詳加考慮，與親友、社工或師長等商量，再作決定。需知道女性的吸引力，並不只在於胸脯的大小，內在美更加重要。

2.1.4 不對稱的乳房

大多數女性的乳房或多或少都會有一點不平衡。而女性乳房的形狀和大小有很大的差異，有些堅挺地突出胸壁，有些較圓渾。有些女性的乳頭突出，有些平板，而有些往內凹。通常兩邊乳房或乳頭並不完全對襯，這些現象都是正常的，但若差距很大或是新近出現的情況，便需請教醫護人員。若沒有發現不正常的導因，但你仍然感到很煩惱，你可考慮利用乳房整形術來增大較小尺寸的乳房；利用手術將較大的乳房變小，在胸罩內塞或墊一些東西，讓它們看起來大小接近，或者可利用衣服來掩飾，最後則是向輔導人員尋求協助，幫助自己接受原來的樣子。你或應與你的家人，老師，醫生，社工或要好的朋友商量，以決定什麼是最適合你的選擇。假如你選擇利用手術來解決這個問題，找一位優秀且有經驗的註冊整型醫師是非常必要的。而你更需要清楚手術可能引致的不良後果和預計的成果，以便權衡利害，作出理智的決定。你可向香港家庭計劃指導會查詢進一步關於性器官及性徵的資料。

2.1.5 處女膜破裂是否表示非處女

處女膜是圍繞女性陰道口的一層薄膜，膜上具有小孔，其韌性、形狀、厚薄，因人而異。以往，傳統的社會觀念認為處女的處女膜必定是完整的。時至今日，完整的處女膜已不再被認為是處女的標記，因為初次性交未必一定弄破韌性的處女膜，相反，劇烈的運動例如踏單車，騎馬等卻可將處女膜弄損，而不一定要經過性交。因此，單憑處女膜是否存在並不能知道一個女性是否處女，即使婦科醫生做內診檢查，都不能判別女人是否為處女。

傳統上，社會對婦女賦予很高的社會價值，故此，一個女子若在結婚初夜被發現沒有「落紅」，即處女膜已破，便被認為不是處女，結果她可能承受不必要的心理壓力及歧視。其實，正如前述，處女膜破裂，並不表示曾有性交行為。而處理處女這一概念，亦反映了社會男女性別不平等的現象。

2.2.1 自慰的謬誤

手淫又稱自瀆或自慰，是指一個人用手或其他物件故意刺激性器官，以達到興奮的一種行為，以往傳統的觀念認為性行為的目的只在於生育後代，因此其他性行為，包括自慰，都是邪惡、墮落的，此外，以往也曾認為隨便浪費精液會導致身體虛弱，神經不正常，甚至喪失生育能力等疾病，不過，到了近代，人們已認為自慰是一件全屬私人的事情，不再視為一項罪惡的行為。事實上，自慰是可以幫助人們鬆弛性的緊張，也是發洩性慾的途徑，一個人如因誤解自慰有害，又恐怕被人識破自己有此行為，便會產生內疚和不安，而影響身心健康。

其實，絕大多數的人都有過自慰，除非用非常粗糙或暴力的方法，否則自慰並不會造成任何生理傷害。

另外，自慰的次數和夫婦性交的次數一樣，是沒有一定的標準，更沒有資料支持自慰會導致不孕的說法。這種害怕是由於廣為人知的錯誤想法，認為男性一生下來就有固定數量的精子，如果在年輕時射精過多，便會用完。這是不正確的。

男性的睪丸在青春期時即開始製造精子，而且會持續地製造能使卵子受精的精子，直到去世為止。不管男性射精多少次，他的身體都會繼續製造新的精子。

在自慰和降低受精之間，只有一種暫時的關係，那就是，假如男性在幾小時中射精數次，每次的射精會比第一次的精子少，但精子的數目會在一、兩天內恢復正常，所以不必擔心。

2.2.2 男、女性的性高潮有否分別？

基於生理構造和性心理的分別，男性較易有性反應及性高潮，而女性則需要較多時間才達到性高潮。

性高潮亦和一個人的年齡有關係。青春期及二十歲出頭的年輕男孩多半比年老男性的高潮來得頻繁。這包括各種方式的性行為：夢遺、自慰和性交。年輕男性會有一段很短且難以控制的時期，有時候只需幾分鐘便可有兩次高潮；相反地，女性高潮最多的時候，是從二十五歲到四十五歲左右。事實上，通常女性的性行為在二十歲出頭時比四十多歲頻繁，但是她們卻在年長時高潮次數較多。那是因為她們擁有更多性經驗後，比較容易達到高潮。

對女性而言，高潮頻率似乎是心理因素高於生理因素。許多女性只有在她們對性關係感覺安全時，才知道如何享有高潮，並達到較高的頻率。所以，高潮的頻率和程度受很多因素影響：性別，年齡，文化背景，社會因素和心理狀態等等。

2.2.3 女性性行為與步行姿勢

有人認為女子若有性行為，某些性交姿勢便令女性在步行時，兩腿較為分開。其實這個觀念是不正確。但有些女性在初次性交，可能會因性器官摩擦的疼痛，令到步行姿勢不自然，不過部份原因亦可能是出於自己心理問題，以為一經性交，雙腿便會較為分開。

2.2.4 「撞紅」有礙健康嗎？

有關撞紅說法是一種古代影響健康的迷信，以前的人們相信經血是不潔的東西，如與行經的女子性交，會對身體有害。其實，從子宮流出來的經血與本身其他的血液一樣，絕非污穢的物質，所以，行經期間性交與否，抉擇視乎夫妻的喜好，並不會嚴重影響健康。但此段時間女方較易受細菌感染，因為子宮的內壁在脫落，形同有很細的破損。如有疑問，你應該請教你的醫生。

2.2.5 性交與避免懷孕的誤解

沒有採取安全又可靠的避孕方法而進行性行為，都有較大的可能令女性懷孕。利用女性的經期以計算安全期以及男性在射精前將陰莖引退，都是不可信賴的避孕方法。有些人更錯誤地以為站著性交就不會受孕，其實射精時已有無數的精子進入了女性生殖器官內。性交後小便，沖洗陰道，進食生冷食物等方法，都是不能避免受孕的。唯一可以較有效地在性交後避孕的方法，就是女性服用事後避孕丸。但可能有嘔吐的副作用。在性行為時預先採取適當的避孕措施，例如準時進食避孕丸或每次正確地採用安全套，便不用事後擔心懷孕的後果。

有關正確避孕常識，可以請教衛生署屬下各區母嬰健康院或香港家庭計劃指導會。

3.1 一般性病常識及預防

性病，俗稱花柳病，是與患有性病的伴侶性交時傳染得來的。性行為包括陰道性交、口交和肛交等，都能傳染性病。一般社交接觸，例如同口吃飯，乘搭公共交通，在泳池游泳並不會感染到性病。

常見的性病有梅毒，淋病(俗稱白濁)，非淋病性尿道炎或生殖器炎，性病疣(俗稱椰菜花)，滴蟲、陰蝨與口疹二型等。愛滋病毒感染亦是性病的一種。

性病是一種嚴重的疾病，會影響性器官，造成痛楚，不育等。更會蔓延到身體其他器官，引致併發症，甚至死亡。感染了性病亦可能會禍延下一代。

性病的潛伏期有長有短，病徵亦不一定明顯，所以很容易被忽略。尤其在女性，可能全無病徵，若懷疑自己染上性病，如性器官出現損口，小肉粒、水泡、痕癢、小便頻密、刺痛，男性尿道排出白色膿液，女性陰道排出黃綠色膿性白帶等，都可能是性病的病徵，切勿諱疾忌醫，應當及早治療，以減輕痛楚和避免產生併發症。

治療性病必須耐心聽從醫生指導及治療，才可達到預期的效果。性伴侶亦要同時接受檢查與治療，以免反覆傳染，功虧一簣。在性病未完全治愈之前，需禁止任何性行為，以免再受其他性病感染及將本身的性病傳染給他人。

孕婦如證實患有性病，如能及早在產前治癒，一般都可保母子平安。

由於人體對性病是沒有免疫能力的，如果有多個性伴侶，會有可能再患上相同或同時超過一種的性病。

最有效的預防方法，是採用安全的性行為，即是與一位未受任何性病感染的人士保持專一的性關係，如果不可能的話，就應該每次性接觸都正確使用安全套。

性生活活躍的人士，應該接受定期檢查，以確保身體健康。

生署屬下社會生科診所提供各項性病檢查，治療與輔導，一切服務，完全保密，毋須預約或醫生介紹信。

醫治性病，亦可往註冊西醫處求診，切勿自行胡亂用藥，否則可能會延誤病情，令醫治變得困難。

3.2 何謂愛滋病

愛滋病是 AIDS 的譯音，正確名稱是「後天免疫力缺乏症」。它是由人類免疫力缺乏病毒，HIV，簡稱愛滋病毒所引起的。人體的免疫系統包括白血球，它們協助身體抵抗病菌及癌症的侵襲。愛滋病毒主要破壞部份白血球，令人體逐漸喪失免疫能力，因此愛滋病患者很容易受細菌和病毒的感染及惡性腫瘤的侵襲。而這些感染通常對健康正常的人毫無威脅。目前並無根治愛滋病的方法。

愛滋病毒生存於血液、精液、陰道分泌及其它的體液中，傳播途徑主要有下列三種：

(i) 性接觸

愛滋病毒生存於精液及陰道分泌中。在性行為時(包括陰道性交、肛交及口交)，病毒就能從一個人傳到另一個人。

(ii) 血液接觸

愛滋病毒生存於血液中，因此受病毒污染的血液及血液製成品可以將病毒傳播。注射毒品的人士如果與人共用針筒針咀，便會容易受愛滋病毒感染。未經妥善消毒的紋身、穿耳及針灸器具，是可以傳播愛滋病毒的，不過，從這些途徑感染到愛滋病毒的機會卻很微。

(iii) 母嬰接觸

懷孕的婦女倘若帶有愛滋病毒，便可能透過懷孕、生產過程或餵哺母乳時將病毒傳給新生嬰兒。

愛滋病毒不會經由空氣或一般社交接觸傳播。與帶病毒者握手、一同使用交通工具、進食、上課、工作、共用洗手間或泳池等，都不會感染到愛滋病毒。此外，亦沒有證據顯示蚊咬或蟲咬可以傳播愛滋病毒。

據資料顯示，在十年內大約有一半的受愛滋病毒感染人士會發展成為愛滋病患者。至於已受感染而又未病發的人士則稱為帶病毒者，他們表面的健康和常人無異，外表亦沒有特徵，但卻可將病毒傳染他人。雖然現時醫學界還沒有藥物可以根治愛滋病，但已經有很多不同的輔助性藥物可以減低病患者受其他細菌及病毒的侵襲，從而改善病患者的健康及生活質素，所以應該用積極的態度面對愛滋病。

假如懷疑自己可能受到感染，便應尋求輔導及考慮接受愛滋病毒抗體測試。

懷疑受感染時，切勿往紅十字會籍著捐血以作抗體測試，因為在受感染後的頭三個月，是未能產生足夠的抗體，以致測試不到，但所捐出的血液卻含有病毒，會有可能將病毒傳給他人。

倘有任何疑問，歡迎致電□生署愛滋病服務組的愛滋病熱線 2780 2211，你亦可請教你的家庭醫生。

3.3.1 梅毒

梅毒是一種嚴重的性病，對人體有多方面的影響及損害。梅毒病菌是一種螺旋菌，潛伏期由九至九十天不等。病菌透過直接性接觸如陰道性交，口交及肛交，由一個人傳給另一個人。

感染梅毒病菌後，若然沒有接受治療，會因不同階段而出現不同的病徵病狀。

1) 第一期梅毒：

通常是接觸病菌後二至四星期，在性器官出現不痛的損口，男仕很容易察覺，女性則可能隱藏在陰道內，要由醫生檢查才發現。附近的淋巴核會發大，亦不會感到痛楚。無論醫治與否，損口會自然消失，但病菌仍然隱藏體內。

2) 第二期梅毒：

梅毒病菌散佈全身，令病人產生以下的病徵，例如發燒、疲倦，皮膚出現不痛不癢的紅斑，淋巴結腫脹等，即使完全不理會，這些徵狀也逐漸自動消失。

3) 梅毒隱性期：

病人是會全無病徵病狀，只有驗血才知道自己染有梅毒。

4) 晚期梅毒：

由數年到數十年後，晚期的徵狀會出現，影響心臟、眼睛、骨骼及腦部，做成失明、殘廢、心臟病、精神病，甚至死亡。

先天性梅毒

梅毒又可以由孕婦傳給胎兒，引致胎死腹中，或各種殘缺，如眼盲、耳聾等。

預防梅毒的最佳方法是採用安全的性行為，即是只與一位未受任何性病感染的人士保持專一的性關係，無論何時，當你無法確定性伴侶是否已受感染時，便應採用安全套。正確使用安全套，能夠減低感染性病或愛滋病毒的機會。

任何人士如果懷疑自己染有梅毒，就要及早求醫，不要自行用藥物治療，以免自己及性伴侶蒙受損害，你可以往就近的社會□生科診所接受檢查及治療。毋須預約或醫生介紹信，並且資料是絕對保密的。

3.3.2 淋病

淋病，又叫白濁、是同患者性交時傳染得來的，它是香港現時普遍的性病之一。

病原體是淋病雙球菌，大部份病人在接觸病菌後兩三日發病。

男性的病徵是小便頻密，刺痛，尿道口排出白色膿液。

女性方面大部份毫無病徵，少數患者有黃綠色膿性白帶，且有惡臭，小便頻密，排尿疼痛。

肛交之後，淋病菌會引起肛門周圍疼痛、痕癢。排便時或便後疼痛及有血液及黏液流出，但也可能是毫無病徵。口交之後，可能會喉嚨發炎。

淋病是可以治癒的，病人必須與醫護人員合作。聽從指導及定期覆診。由於部份淋病菌已有抗藥性，所以勿胡亂自行用藥、誤病情。病人的性伴侶亦應同時接受檢查及治療，以免做成反覆傳染，在未完全治癒之前，需禁止任何性行為。

倘若淋病不加醫治，淋病菌會蔓延至整個生殖器官，在男性引致前列腺炎，精囊炎，睪丸炎。在女性則導致輸卵管炎，骨盆腹膜炎，宫外孕和不育等。此外，淋病菌又會擴散至關節，甚至身體各部份，造成傷害。

孕婦染有淋病，在嬰兒出世時，淋病菌可以感染嬰兒的眼睛，嚴重的可引致失明。

任何人士如果懷疑自己染有淋病，必須及早前往□生署社會□生科診所接受檢查及治療。一切服務完全保密，亦無需醫生介紹信。

預防淋病或其他性病最佳方法是採用安全性行為，只與一位未受任何感染的人士保持專一的性關係，如果無法確定性伴侶是否受感染時，便應採用安全套。

3.3.3 非淋病性尿道炎／非淋病性生殖器炎

男性的非淋病性尿道炎，和女性的非淋病性生殖器炎，都是香港最常見的性病。近年更有增加的趨勢。

它的病徵和淋病差不多，一般比較溫和，但引致相同的併發症，例如在男性有輸精管炎，精囊炎，睪丸炎及不育等。在女性導致輸卵管炎，宮外孕和不育，骨盆腹膜炎等。

它的主要症狀是小便頻密及有灼痛感，在男性尿道或在女性陰道有少量呈透明，黏稠狀的分泌物。

非淋病性尿道炎和非淋病性生殖器炎可能由不同的病菌所引起，例如衣原體就是其中常見的一種，所以在治療上比較困難，因此必須聽從醫護人員的指導，依時覆診，病人的性伴侶亦應同時接受檢查及治療，以免做成反覆傳染。

任何人士如果懷疑自己染有性病，必須及早前往□生署社會□生科診所接受檢查，治療輔導。一切服務完全保密，亦毋需醫生介紹信。

預防性病的最佳方法是採用安全性行為，只與一位未受任何性病感染的人士保持專一的性關係，當無法確定性伴侶是否受感染時，便應採用安全套。

3.3.4 性病疣

性病疣，又名濕疣，俗稱椰菜花，是一種過瀆性病毒所引起的性病。

性病疣是與患者性交時傳染得來的，潛伏期可由數星期至幾個月。

性病疣的病徵是在外生殖器區域或肛門附近長出淡紅色菜花狀的小肉粒。逐漸增加成簇。如不及早醫治，這些肉粒可能因磨損而至發炎或流血，久病不醫，更可引致子宮頸癌。所以女性如果曾經感染性病疣，應該定期到醫生處檢查，作柏氏抹片檢驗，以預防子宮頸癌。

治療性病疣的方法有外敷藥物和外科切除法如電灼、冷凍和手術切除。目前仍沒有方法完全根治性病疣，因此一旦感染性病疣就會有復發的可能。

任何人士，如果懷疑自己患有性病疣或其他性病，應盡快到就近的社會□生科接受檢查和治療，一切服務完全保密，同時亦不需要醫生介紹信。

在治療期間病人必須與醫生合作，聽從指導，並注意個人□生及內褲清潔，防止細菌感染。病人的性伴侶亦應同時接受檢查與治療，以免反覆傳染。

預防性病疣的最佳方法是採用安全的性行為，只與一位未受任何性病感染的人士保持專一的性關係，如果不可能的話，就要採取預防措施，每次性接觸都要用安全套。

3.3.5 陰部□疹

陰部□疹，主要由單純□疹二型病毒所引起，是透過與患者性交傳染得來的性病，潛伏期約五至六天。

陰部□疹主要影響生殖器官表面，患處首先痕癢，然後出現一撮疼痛的水泡，由針頭到綠豆大小。水泡於三、四天後會自動破裂，流出透明的液體，變成有紅色邊緣的潰瘍，如無受其他細菌感染，潰瘍通常可在十天內收乾、結痂和自動痊癒。部份病人可能同時有疲倦，發燒、肌肉痛及淋巴結腫脹的徵狀，持續兩、三星期才消失。

女性患者因潰瘍多出現在陰唇，內、外陰部及肛門附近，故排尿時會感覺特別痛楚。孕婦如在分娩時患有□疹而經正常產道生產，會將□疹病毒傳染給嬰兒，引致腦炎，甚至死亡。一些研究同時顯示曾患陰部□疹的婦女，將來患子宮頸癌的機會較高。

由於陰部□疹病毒可潛伏在人體神經結內，五至八成的病人會有復發的機會，不過病情會較初發時輕微。學界暫時仍未能根治陰部□疹，但有藥物可減輕症狀。患者亦可尋出及避開復發誘因，從而減低復發機會。

以下是一些常見的誘因：

- 曝曬於陽光之下

- 精神緊張、情緒低落
- 營養不良
- 陰部皮膚有損傷（性交或自瀆所引起）
- 月經來臨

任何人士，如懷疑自己染有陰部□疹，必須及早求醫，聽從指導。性伴侶亦應同時接受檢查及治療。孕婦如曾患陰部□疹，應在產前檢查時告知醫生，以確保嬰兒安全。

預防陰部□疹的最佳辦法是採取安全性行為，即是只與一位未受任何性病感染的人士保持專一的性關係，如果不可能的話，就應採取預防措施，例如每次性接觸都採用安全套。

□生署屬下社會□生科診所提供各項性病檢查，治療與輔導，一切服務完全保密，毋須預約或醫生介紹信。

醫治性病，亦可往註冊西醫處求診，切勿自行胡亂用藥，否則很可能延誤病情，令醫治變得困難。

3.3.6 陰蝨

陰蝨俗稱三角蝨，是一種體外寄生蟲，通常藏匿在陰毛中，並通過性交傳染，但間中亦有因接觸患者的衣物、被褥而染上的，它亦可影響眼眉、腋毛或胸毛。

陰蝨咬人，吸取血液，令陰部痕癢。病人搔抓，可能做成細菌感染。胡亂用藥，更可能導致皮膚敏感。

任何人士，如果懷疑自己患有陰蝨，都應及早求醫。□生署社會□生科診所提供檢查，治療與輔導，一切服務完全保密，同時也不需要醫生介紹信。

在治療期間病人必須與醫生合作，聽從指導並注意個人□生及內褲清潔。病人的性伴侶亦應同時接受檢查與治療，以免做成反覆感染。

預防陰蝨及其他性病的最佳方法，是採取安全性行為，只與一位未受任何性病感染的人士保持專一的性關係，如果不可能的話，就應採取預防措施，例如每次性接觸都採用安全套。

3.3.7 衣原體

衣原體是一種主要通過性接觸傳播的疾病，它的潛伏期通常為二至四週，一般男性患者感染了衣原體後，會有小便灼熱、刺痛的感覺－尿道炎的症状，如不及早醫治和對症下藥，衣原體可做成嚴重的併發症如：前列腺炎、精囊炎或副睪炎。在女性患者中，有四至五成感染了衣原體的病人是沒有病狀的。這對女性患者十分重要，因為沒有適當治療，衣原體更容易做成女性長期病患如盤腔炎、輸卵管炎和不育。在治療上，抗生素如四環素和紅黴素有效地治療衣原體導致的疾病。但是我們要緊記，預防勝於治療，正確使用安全套是有效的防預方法。

3.4 性病與懷孕

性病是一種嚴重的疾病，會影響性器官，造成不育，亦可能會禍延下一代，但在一般情況下，若能及早正確地處理性病，是不會影響生殖能力及傳染給下一代。

就個別性病而言；

首先是梅毒；現時每一個懷孕的婦女，在□生署或醫管局轄下的產前檢查，都會進行梅毒的血液測試，若發現有潛伏，又能夠及早醫治，是可以防止梅毒傳染給下一代，而無需進行人工流產。

性病如淋病、非淋病性生殖器炎、□疹及性病疣，是需要特別的檢查才可以作出正確的診斷，所以懷孕期間，如果懷疑感染以上的性病或曾與懷疑患有性病的性伴侶發生性行為，都應該知會婦產科或社會□生科的醫生，作進一步的檢查，及早診治，方可確保孕婦及嬰孩的健康，免受以上性病的傳染。

懷孕的婦女倘若帶有愛滋病病毒，便可能透過懷孕、生產過程或餵哺母乳時將病毒傳給新生嬰兒，傳染的機會大約為百分之十五至四十，所以預備懷孕或已懷孕的婦女若懷疑受病毒感染，應該與醫生商談及考慮接受愛滋病病毒抗體測試。有研究顯示，受感染的孕婦在懷孕至分娩期間服用抗愛滋病病毒藥物治療，而出生後的嬰兒仍繼續服用六星期的抗愛滋病病毒藥物，可將感染機會降低；另外，亦有研究發現剖腹生產亦可減低傳染給嬰兒的機會。所以孕婦若懷疑自己受愛滋病病毒感染，應及早求醫，以作適當的安排，還要避免採用母乳餵哺，以減低嬰兒受感染的機會。

亦正如其他藥物一樣，懷孕婦女絕對不應該擅自用藥，試圖自我治療所懷疑受感染的性病，因為所採用的藥物有可能對胎兒構成傷害。所以遇有疑問時應盡早請教婦產科醫生，切勿胡亂試藥。

懷孕期間更加要注意預防性病及愛滋病，如無法確定性伴侶是否已受感染時，便應該正確地採用安全套。

3.5 正確使用安全套

愛滋病及其它性病如梅毒、淋病、□疹都可以經由性交傳染，已受感染人士很多時是沒有任何病徵和病狀的。

最安全的性行為是只與一位未受愛滋病毒或任何性病感染的人士保持專一的性關係，所以無論何時，當你無法確定性伴侶是否已受感染時，便應採用一些不會導致體液交換的性接觸或必須採用安全套。安全套雖然不能提供絕對的保障，但正確使用安全套能夠有效地減低感染性病或愛滋病毒的機會。

- 每次性行為前，必須使用一個新的而質地良好、沒有損壞的膠質安全套。
- 安全套必須在性交開始前戴上。
- 小心打開獨立密封的裝袋，避免用剪刀一類的利器。
- 手按安全套前端，把空氣擠出，然後套在勃起的陰莖上，保留前端的空間以便盛載精液。
- 把安全套捲開，套住整個陰莖直至陰毛部份。
- 如有需要，應選用水質的潤滑劑，因油質的潤滑劑會使安全套破裂。
- 射精後，趁陰莖仍然勃起，應緊握著安全套邊緣把陰莖抽出。
- 切勿把安全套長期儲存於銀包或接近熱力的地方，否則容易破損。

3.6 可以去哪裡求診？

如果懷疑可能染上性病，請別再猶疑，儘快到衛生署屬下的各區社會衛生科診所接受檢查、有效的治療和輔導！請絕對不要自行胡亂用藥，耽誤病情！因為性病可以是一種嚴重的疾病，會蔓延整個生殖器官及引致併發症，甚至死亡，同時也可能禍延下一代。

如果檢查後證實受性病感染，隨了要接受治療同定期覆診檢查外，性伴侶也應該同時接受檢查、治療和輔導，以免日後反覆傳染對方。

到社會衛生科診所檢查性病無需醫生介紹信，所有資料絕對保密。各區社會衛生科診所的地址和診症時間，可以在愛滋熱線網頁 www.27802211.com 獲取。

4.1.1 認識愛人

當你尋找人生伴侶，你要求甚麼？品格、財富、樣貌抑或共同目標、思想？先認識自己的理想、價值觀、期望，自己的性格、優點、缺點等，在擇偶初期能幫助你弄清楚自己需要的對象，不致於亂碰亂闖。而且當你在與異性交往時亦會容易讓對方認識你。

社交圈子愈大，能找到一個合拍、理想的伴侶的機會就越大，當然還要你細心觀察、聆聽、留意著你「意中人」的出現。單憑第一印象或道聽途說來了解別人，你可能會錯過一段美好姻緣。

你亦要明白自己對愛人的期望不應定得太高，否則會做成矛盾、失望、被騙的感覺。例如，你認為女性應該嬌柔如小鳥依人、男性應剛強勇敢，卻發現對方並非如此。所以你必須學懂接納別人，開放自己，方可以建立溝通的渠道，開展你人生的另一階段 - 尋找你的另一半。

4.1.2 追求

找到心儀的對象，當然要採取主動，展開追求，但亦不宜過份急進、衝動而嚇怕對方，不妨先由朋友關係發展，相約一班朋友出外遊玩，讓雙方有初步了解，然後把握機會誠懇地作出邀請，製造單獨共處的機會。

有些人則選擇採取開宗明義，直截了當的方法，以送贈禮物、鮮花，寫情信或透過朋友間接地表達自己的愛意，這些方法亦是可行有效的，但切忌言行過激，被對方誤會你心術不正，而不予你任何機會。

一旦被對方拒絕而吃「檸檬」亦要面對現實，要知道別人也有選擇的權利，感情是不能勉強的。必須是雙方面都投入的戀愛方能開花結果。

4.1.3 如何與愛人溝通

在戀愛中要深入地認識對方，言語的溝通固然重要，其他無言的表達也是不可忽略的，例如：互送小禮物、眼神、微笑。

一旦成為戀人，就會開始有穩定、默契和較頻密的約會，令對方產生期望和責任；也由於更多的接觸，更深的關係，兩人遇上的爭端、分歧、不快的情況也較多，他們需要一起作出決定，而非任何一方永遠作決定，出主意，而另一方永遠順從。

接納愛人的缺點，因為世上並無十全十美的人，正如你自己也並不完美。在戀愛路上，雙方都應學習互相表達愛意，欣賞以及提醒鼓勵對方改善缺點，為日後的相處打好基礎。

一對戀人因意見不合而吵架是平常的事，但若用辭不當，太情緒化，尤其是人身攻擊的話，是感情致命傷，話一出口便不能收回，放縱情緒，視對方為發洩對象是不智的行為。

4.1.4 如何約會

能成功邀約你心儀的對象單獨約會，是值得興奮的事情，甚至令人緊張不安，但無論如何，應好好把握機會，互相了解認識，培養感情，看看彼此在各方面是否合得來。

約會地點宜選擇人多的地方，因為太寧靜的地方亦較危險，尤其當其中一方遲到或失約。你可主動詢問對方有沒有特別的好介紹，而你也可以提議先去餐廳坐坐或去買戲票看戲等。

準時是美德，是尊重別人的表示，而且要注意自己的禮儀舉止，一團糟的禮儀總教人望而卻步。尤其最初幾次約會要儘量表現大方自然，有誠意地互相交流，這樣定能讓對方留下深刻印象，而可以進一步發展下去。

傳統習慣上來說，男孩子應該是主動提出約會的一方，但若兩個人是有意發展一段感情，便無須拘泥於誰作主動這一類的問題；其實在約會中的花費亦同樣道理，當然花費必須合乎經濟原則。

約會的活動，人人有不同的選擇，當然一切都最好是以培養共同興趣，加深互相瞭解為主。

4.1.5 如何拒絕約會

人與人之間的互相吸引是很奇妙的事情，當你發覺對方並非你心目中合適的對象，你該用甚麼方法使他知難而退呢？

一個留有餘地的做法是假裝身體不適，或借故推敞約會，例如：溫書、已相約了朋友，所以不能接受對方的邀請。

另一個方法是於赴會時帶同一班朋友或親友陪同，令對方明白他只是朋友中的其中一個，不會獲得你特別垂青；另外也可請父母長輩代為解釋，暗示他應知情識趣。

當然，最有效的方法是直接了當表明自己立場，說明自己暫時不想答應他的邀請，希望他不介意，但注意語氣要坦誠有禮，避免對方老羞成怒，毫無落台之餘地。

無論你的選擇是甚麼，都應尊重別人的感受，切忌公開別人的邀約，四處炫耀張揚。

4.1.6 失戀

失戀確實是感情路上的一個極大挫折，會帶來傷痕和痛苦，但假如發現兩人無法解決分歧，不可以繼續相戀和委托終身，而要勉強自己或對方，倒不如及早分手來得明智。

曾經深愛，一旦失去所愛，正常反應是要面對濃厚的孤單和失落感，亦可能失去自信或感怨忿。出現這些情緒低落的情況並不代表不正常，因為人人都需要一段時間去治療感情的創傷，希望這段復原的時間能盡量縮短。人生除了戀愛外，還有事業、家庭、社會，很多值得投身的工作，眼光總要放開點，放遠點。

失戀是一個給自己檢討的時候，但絕不能一蹶不振，也絕不值得以任何傷害自己或別人的方法作發洩。

把精神、青春浪費在一些早已不屬於自己的東西上，你說值得麼？「重新積極地投入生活吧」。

4.2.1 婚姻生活

當一對戀人由開始相識，拍拖到戀愛成熟，便會考慮結婚。

香港唯一有效的婚姻制度是根據婚姻條例的一夫一妻制，任何人士不得納妾。婚禮必須在婚姻註冊署或領有執照的教堂舉行，並由婚姻註冊官或其代表或附有此權力的牧師主持，並須有兩名證人在場才算有效。

婚姻的基礎是彼此相愛、了解、關懷及照顧，要經過事前週詳的考慮。如果只是基於性或外表的吸引，這種力量終有一天會消失。如果婚前未能好好的培養感情，彼此只是肉體上的交往，稍遇阻力，便會導致婚姻破裂。

「共同性」是選擇配偶的重要條件之一，例如如果大家能有共同或相類似興趣，信仰，價值觀和理想等，較容易彼此了解及引起共鳴，婚姻生活也較和諧。

但是，由於彼此來自不同背景，生活習慣亦不一定相同，共同生活後出現意見分歧及爭吵是在所難免，但最重要的是要互相諒解，接受對方或好或壞的一面，同時，要大家平心靜氣地聆聽，找出問題根由，積極尋找解決辦法。夫妻之道，貴乎坦誠相處，溝通是增進大家感情及了解的最好方法。

夫妻有供養對方及子女的義務、共同生活的權利和義務，包括共同分享家居生活。雙方有滿足對方合理性慾要求的責任，結婚具備了生兒育女的最理想條件，是完成父母角色的最佳表現方法。

結婚是兩人開始過同居的生活，在社會上建立一個新的單位，脫離從前的家族基盤，共同建立一個新的家庭，新的關係。大家必須學習相處之道，互相諒解，幫助，成為生活上的伴侶。合法的結合在社會上和法律上都能給予兩人保障，避免別人的妨害與侵犯。

如需要有關婚姻的輔導，可往區內社會福利署之家庭服務部尋求協助。

4.2.2 分居

男女之間的感情，自古以來就常是剪不斷，理還亂。在拍拖的時候，往往只是看到對方的優點，而忽略了缺點，雙方亦會極力遷就對方，令大家都陶醉於愛河中。結婚後，彼此一起生活，往往由於大家面對面時間多了，除了少花心思去討好對方，亦多留意到對方的缺點。因為大家的生活習慣及對事物的處理手法不同而引起磨擦，如不加以接納及忍耐，爭執便容易發生。同時，生活的壓力亦容易令雙方關係緊張，基於種種原因都會令雙方鬧得不愉快，而考慮分居。

分居的目的，可能是離婚的前奏，但亦可能讓雙方有一冷靜期，深思一下大家感情出現問題之處，而加以改善。

在法律上來說，分居的意思是指免除其中一方與其配偶同住的責任，而不是把婚約解除。

根據法律的有效分居，較為普遍的有兩種：

1. 分居協議 - 由夫婦兩人私下協議解除雙方須共同生活的責任，雙方最好在律師辦理一張「分居協議書」，並列明雙方所同意的條件，以避免日後有所爭議。
2. 分居令 - 夫婦任何一方，有事實證明婚姻出了問題，暫時不能共同生活，可向法庭申請分居令。

如需要有關婚姻的輔導，可往區內社會福利署之家庭服務部尋求協助。而有關的法律問題，可向法律援助處或政務處查詢。

4.2.3 離婚

當婚姻已到達無可挽救的程度，申請人可向法庭提出事實來證明婚姻已破裂，例如：-

1. 配偶與人通姦，使申請人不能容忍繼續與之共同生活。
2. 申請人難以容忍配偶之行為，例如虐待申請人或子女，豪賭，吸毒。
3. 配偶已連續遺棄申請人達兩年或以上。
4. 夫婦雙方已分居一年或以上而書面同意離婚。
5. 夫婦雙方已連續分居二年。

另外，婚姻訴訟條例第十二條規定，在結婚的頭一年內，法庭不會考慮任何離婚的申請，除非申請人能提出合理的證明，確定所承受的痛苦是極大及不能接受的。

離婚是人生一項重大的抉擇，必須要冷靜理智去考慮，例如離婚後子女監管權及生活上的安排，不要因一時之氣，而提出離婚的要求。

如需要有關婚姻的輔導及有關離婚後的支援服務，如經濟援助，房屋或幼兒照顧等，可往區內社會福利署之家庭服務部尋求協助。而有關辦理離婚手續的法律問題，可向法律援助署或政務署查詢。

4.2.4 婚前性行為

性愛本身是人的基本需要，亦可以是一種很美好的人生經驗。

隨著社會變遷，香港普遍趨向遲婚，性態度亦逐漸開放，令婚前性行為這現象日趨普遍。

但是如果只著重「性」是自然需要，缺乏感情上的溝通，彼此的動機只求一刻刺激或快感，不顧任何後果地進行婚前性行為，可能令當事人陷入很多的困局，當中，可能包括意外懷孕；當事人可能會選擇終止懷孕，但是人工流產可能導致身體受損，如失血過多，盤腔炎等。萬一選擇了危險性更高的非法人工流產，更可能導致終生不育，甚至喪命。就算當事人選擇未婚生子或奉子成婚，由於欠缺周詳計劃及心理準備，對於個人成長、經濟、學業，事業上都構成影響。如果根本未認清楚對方的背景，而繆然發生性行為，更有機會感染性病、愛滋病。

事實上，性行為不僅是身體的親密接觸，而且含有感情成份，理應互相尊重。當選擇是否進行婚前性行為時，應抱坦誠態度，了解彼此動機、意願及是否有能力承擔後果，才作出理智選擇。如果決定進行性行為，亦應採取安全性行為，正確使用安全套，以減少懷孕及感染性病、愛滋病的機會。

4.2.5 婚外情

婚外情的出現，不能將所有責任歸向任何一方，固然，對配偶不忠的一方要為這問題負上很大的責任，但另一方亦有檢討自己的必要。

婚外情的成因，因人而異，但很多時候，都是由於夫妻雙方長期缺乏溝通，彼此不能了解及體諒，又或感到生活乏味，缺乏新鮮感；再加上些環境因素，如雙方長期分隔，又欠缺感情聯系，婚外情更易出現。

處理配偶婚外情問題，千萬不要大吵大鬧，亦不要避而不談。最重要是給大家一個機會，平心靜氣，坦誠溝通，以雙方感情程度，彼此的期望及家庭因素如子女問題作為考慮重點。如決定維持婚姻生活，放棄婚外之情，彼此便應努力滋養這段關係。如基於種種因素要考慮離婚，亦應了解社區上有何支援性服務提供，如房屋、經濟、兒童照顧。

一夫一妻的婚姻制度精神在於夫妻間互相愛護、共同分享、共同承擔。婚外情的出現，可能只為一方帶來短暫的幸福感覺，但最終，對家庭及個人成長都構成很大的影響，必須慎重考慮。

5.1.1 懷孕的徵兆及產前檢查

生育期的婦女如發覺月經過期，乳房漲大或乳暈顏色變深，嘔吐和小便次數頻密等現象，都可能是懷孕初期的徵兆。

要確定是否懷孕，可在月經過期約一至兩星期時將晨早的第一次小便進行妊娠化驗。該項服務可往衛生署屬下各門診部，家庭醫生或化驗所進行。

當已經確定懷孕時，應盡早前往衛生署屬下各家庭健康服務部即母嬰健康院或私家的婦科醫生處接受產前檢查及定期覆診，以確保孕婦及胎兒的健康。

孕婦需攜帶身份證明文件，丈夫身份證明文件，妊娠化驗報告及小便一瓶往所屬區域的母嬰健康院登記。如果是屬於香港居民，服務是免費的。

第一次檢查會需時較長，因需要登記詳細資料如孕婦的過往病歷，家族病歷，月經及過往生產情況等。醫生會作詳細的身體檢查及陰道檢查。同時會進行血液檢驗。每次覆診都需要量度體重，血壓和腹部檢查，以知道胎兒的成長情況。

懷孕初期的不適，只是短暫及輕微的，多在懷孕期三個月後便會慢慢消失；如覺不適，亦可在檢查時請教醫生或護士。

良好的營養對孕婦及胎兒都非常重要。一般婦女的體重會在懷孕期增加大概 11.5 公斤（25 磅）。每天的進食孕婦只需增加大概 300 卡路里的熱量便已足夠。由於懷孕初期會有嘔吐現象，所以要少吃多餐。孕婦需要注意均衡營養，避免刺激性食物如煙、酒、濃茶和咖啡，及避免胡亂服用藥物，以免影響胎兒發展。

懷孕期間，夫婦仍然可以繼續有性生活，只需要採取適當的位置，不至令孕婦感覺不適。但如孕婦有作小產現象，則房事可能需要減少。懷孕期間如覺陰道出血或腹痛，可能是作小產或早產，須即往醫生處檢查。

一個有計劃及有準備的懷孕，會帶來無限的歡欣和喜悅。健康院所舉行的產前講座及產前運動班會指導準父母們作好待產的準備以迎接小生命的誕生。

5.1.2 未婚懷孕怎麼辦

未婚懷孕的婦女可選擇繼續懷孕或終止懷孕。她們應該經過仔細的考慮，並在合適的情況下與可信任的人仕例如親人，朋友，社工討論，才作決定。

選擇繼續懷孕的婦女應定期往衛生署屬下的母嬰健康院或私家的產科醫生接受產前檢查，以確保孕婦及胎兒的健康。如有需要，可往社會福利署求助，亦可向保良局，香港明愛，母親的抉擇或未婚媽媽宿舍等志願機構申請入住專為未婚少女而設的待產宿舍，直至分娩。當嬰兒出生後，母親可選擇自行撫養或經社會福利署安排由別人領養。

如果孕婦決定終止懷孕，可與社會福利署或家庭計劃指導會聯絡，切勿進行非法墮胎，違例者會被判監及罰款。非法的墮胎往往會因為醫療設備不足，消毒情況不理想及醫生技術欠佳等問題而引起很多併發症例如盤腔發炎，出血過多，甚至死亡，亦有因手術不徹底而繼續懷孕。

合法的終止懷孕手術必須由兩名註冊醫生簽署確定繼續懷孕會對該名孕婦造成心理、生理或精神上不良影響。此外，如孕婦年齡不足十六歲，在得到父母的同意下或被強姦而受孕的婦女均可進行合法的人工流產。

終止懷孕手術需要在懷孕期二十四週前進行，愈早進行，手術會較簡單，安全性亦會較高。所以未婚懷孕的婦女必須盡早作出抉擇。

避免婚前性行為，備有正確的避孕常識及採取有效的避孕方法，可以大大減低未婚懷孕的機會及其帶來的心理及生理的煩惱和壓力。

5.1.3 人工受精

當夫婦在沒有採取任何避孕方法下，有超過兩年至三年的性生活而仍然沒有懷孕的象徵，他們可能會擔心不育而前往醫生處作檢查，找出不育的原因和尋求適當的治療。

人工受精就是以人工的方法，使精子和卵子結合。它分為體外受精和體內受精兩類。

夫婦需要仔細考慮清楚，並接受專家就法律、道德、宗教和社會因素等各方面的詳細輔導。一次成功受精的機會很微，一般需施行數次才能成功。所以接受人工受精需要耐心等候成果。

體外受精適用於男方沒有不孕的原因，而女方可能因為輸卵管的疾病而引致輸卵管閉塞，使精子無法和卵子結合。手術會於女方排卵期進行，首先取出 2-3 個卵子放入試管內，再滴進男方的精液，培育受精卵至細胞分裂階段，再用吸管把發育的細胞吸取至子宮口，再輕輕地移植到子宮體內，如手術成功，胎兒就會在子宮內慢慢成長。

體內受精分為配偶間的人工受精和非配偶間的人工受精。是在女方排卵期間把精液直接注入陰道或子宮內的受孕方法。

配偶間的人工受精通常適用於性交困難，例如早洩，妻子陰道狹窄或痙攣，丈夫精子減少，精液量不足夠或妻子陰道的酸性較強，精子不能上升至子宮內。

非配偶間的人工受精多因男方精子缺乏而女方生殖器官正常。供精者對接受精子的夫婦是保密的。他的情況和特徵應與受精者的丈夫大致相同，以便將來孩子能被家人接受。

如有需要，可請教家庭醫生或香港家庭計劃指導會。

5.2.1 避孕方法

有計劃的生育，可以確保每個子女得到足夠的照顧和關懷。採用有效的避孕方法，可以避免意外懷孕帶來的煩惱和影響。

避孕方法有多種，各有不同的特點。所以最好先請教你的醫生，提供一個有效而又適合你的方法，確保避孕的功效。

男性避孕套是採用軟而薄的優質乳膠製成的套子，在性交前陽具勃起後套在陰莖上。射精後，在陰莖未完全軟縮前按住袋口，將陰莖與避孕套一起退出。避孕套的作用是阻止精子進入子宮，及避免雙方體液接觸和交流，所以正確使用安全套能避孕，更能有效地減低性病及愛滋病的感染。

口服避孕丸是含有賀爾蒙的藥丸，能抑制卵巢，阻止排卵。必須每日依時服食才能有效。避孕丸有潛在的副作用，並不是每位女仕都適合服用，而它亦有多種類，故此須經醫生決定及由醫護人員指導下正確服用，並定期接受檢驗。

注射劑含有賀爾蒙，能抑制卵巢，阻止排卵。每注射一次，通常有效期為3-6個月，與口服避孕丸一樣，注射劑必須在醫生指示下採用，並定期接受檢驗，在打針期間，經期可能會出現紊亂。

子宮環是一個可放在子宮內的小型裝置，須由醫生為你配戴。能阻止卵子受精及植入於子宮內膜。其優點是經配戴後不必再加顧慮，每次性交前不需要作任何準備。但在配戴子宮環最初的數週內，可能出現陰道出血或子宮環被排出體外的情況，亦有些人會感到腹絞痛，所以需要按時檢查，以確保位置正確。子宮環一般來說需數年更換一次。

對已有足夠子女數目的夫婦，可採用永久避孕法，例如女性輸卵管結紮或男性輸精管結紮手術，都是一些簡單的小手術，可以在局部麻醉下進行，需時大概 15 至 20 分鐘便完成。

其他避孕方法還有子宮帽、發泡丸、發泡膏、滅精葯膏，安全期及體外射精，但效果並不理想，女性避孕套亦未被廣泛接受。

事後避孕丸含賀爾蒙成份很高，需要在性行為後 48 小時內服用才會有效，且服食後往往會產生不適現象，醫生只會在特殊情況下例如避孕套破裂或被強姦之婦女才會作出考慮。

要想知道那種避孕方法最適合你，可到衛生署屬下之母嬰健康院家庭計劃診所或香港家庭計劃指導會接受檢查。

5.2.2 終止懷孕

所謂終止懷孕，是指用人工方法，使孕婦停止繼續懷孕，例如人工流產或因一些產科的原因，如孕婦患有嚴重高血壓而需進行終止懷孕的情況。

下列所介紹的終止懷孕是關於一般人所意會的以人工方式造成流產，即俗稱「墮胎」。

在香港，合法的終止懷孕必須由兩名註冊醫生簽署，確定繼續懷孕對該名孕婦會造成生理、心理或精神上的不良影響。例如該名孕婦本身有疾病，不適宜懷孕。又或者胎兒出生後極可能有身體不健全情況而足以做成嚴重殘缺。此外，如孕婦年齡不足十六歲而得到父母同意或被強姦而受孕的婦女均可進行合法的人工流產。

合法的終止懷孕必須由註冊醫生在指定的醫院或香港家庭計劃指導會手術室內進行，及懷孕期以不超過 24 週為限。

終止懷孕手術可採取局部或全身麻醉下進行。

真空吸取法是利用一塑膠或金屬製造的吸管，透過子宮頸而進入子宮，吸取子宮內的容物。

刮宮法是利用刮匙，將子宮內的容物刮除。

鹽水或藥物注射法是將濃度極高的鹽液或藥物注入胎內，引致胎兒呼吸時中毒身亡，並會令子宮收縮，將胎兒排出子宮外。

在懷孕愈早期進行終止懷孕手術，安全性會較高，手術會較簡單。手術當日或翌日便可出院及恢復工作。

終止懷孕雖然不是大手術，但亦有可能引起併發症，如失血過多、盤腔炎、子宮穿破、子宮頸受損，以致日後懷孕時出現流產或早產。另外全身麻醉亦可能導致藥物敏感及缺氧等情況。

手術的安全性與懷孕期的長短，醫療設備是否完善及醫生的技術等因素有很密切的關係。非法的墮胎往往會因為醫療設備不足，消毒情況不理想，醫生技術欠佳而引起很多併發症甚至死亡，同時亦有可能因手術不徹底而繼續懷孕等。

如有需要接受終止懷孕手術，可以往香港家庭計劃指導會或與家庭醫生聯絡。

正確的避孕常識及採取有效的避孕方法，可以避免非意願的懷孕及因此需要終止懷孕的後果。

6.1 強姦

根據《刑事罪行條例》，一個男子假如：

- (a) 與一名女子非法性交，而在進行之時女方並不同意性交；及
- (b) 當時明知女方不同意性交或不理會女方是否同意性交，即屬犯強姦罪。

冒充女子的丈夫而引誘女子性交，即算犯強姦罪。

“男子”，包括男童。不過，未滿 14 歲的男童不能被判強姦罪，原因是法律認為未滿 14 歲的男童不能性交，這是不可駁斥的推定。而且亦不能裁定未滿 14 歲的男童犯有強姦未遂罪，因為如果不可能干犯主要罪行，就不能干犯未遂罪。雖然法律上，未滿 14 歲的男童不能干犯強姦罪，但如果事實上確犯有強姦罪，可被裁定犯上非禮罪，同時假如協助他人干犯強姦罪，亦可以被判協助及教唆他人干犯強姦罪。

通常，男子不能被判強姦妻子，因為一直以來，普通法認為女子一旦結婚，即同意與丈夫性交，這一點是不能反駁的。不過，做丈夫的可以被裁定犯有某類毆打罪。如果夫婦在法律上已經分居，或法庭頒令丈夫不能騷擾妻子，或丈夫對法庭承諾不騷擾妻子，那麼丈夫如果侵犯妻子，是可作非禮或強姦罪處理的。

法律上性交是陰莖插入陰戶的行為，其他方式的性行為，法律上不算是“性交”，這些行為可能是合法的，也可能是非法的。性交時陰莖插入的程度不論，亦毋須證明有射精的行為。“非法”性交通常是指非正式結合男女之間的性行為。不過，並非所有婚外性行為都是刑事罪行而要被罰的。

強姦罪的“犯罪意圖”是在：

- (a) 明知女方不同意；或
- (b) 不顧女方是否同意的情況下，意圖與女子性交。

假如被告確實相信女方同意，就算所根據的理由不合理，在法律上並沒有犯強姦罪，因為不能將沒有意圖犯罪的人治罪。至於被告是否確實相信女方同意，由陪審團裁決。

同意與順從是有分別的；同意包含有順從的成分，但只是順從不一定包括同意。關鍵不在於發生性行為“是否違反女方意願”，而是“是否未得她同意”。在下列情形，女方是不可能確實同意性交：

- (a) 當時已被灌醉，不醒人事；
- (b) 當時熟睡；
- (c) 為弱智人士；

- (d) 太年幼，不可能理解這種行為的性質；
- (e) 被迫順從，例如為人以武力所迫，或為人威迫要以武力對付；
- (f) 男方冒充女方丈夫。
- (g) 用欺詐行為掩飾性交的性質，例如偽稱是外科手術。不過，與性行為性質無關的欺詐行為，例如男方偽稱富有、或單身可以自由結婚，不足以構成上述欺詐行為。

被強姦的婦女應向警方舉報，如果擔心懷孕，可向家庭計劃指導會求助。

6.2 非禮

根據《刑事罪行條例》，男性或女性非禮他人，不論受害者是否異性，即屬違法。

正如在普通侵犯他人罪一樣，受害人同意，可以成為辯護理由。不過在這項罪行中，假如有以下情形，受害人同意也不成辯護理由：

- (a) 如果受害人未滿16歲；或
- (b) 如果受害人是弱智的，除非侵犯者不知道或沒有理由懷疑她是弱智的。

另一項法律所承認的辯護理由就是雙方已婚，但因妻子未滿 16 歲以致婚姻無效；雖然妻子在法律上不能同意發生性行為，只要做丈夫的相信女方是他的妻子，也不算干犯非禮罪。

這項罪行男女都可以干犯，即是男性非禮男性，或是女性非禮女性，均以此罪檢控。有兩點必須證明：

- (a) 發生侵犯行為；
- (b) 被告做出猥褻行為。

被告必須主動做出某些行為，才算是侵犯。應對方要求猥褻地觸摸對方不算侵犯，因此不算是非禮行為。“猥褻”的定義可以說是“簡直色情”。發生侵犯行為，如果被告不以為是色情，或其他人看來不是色情，不算是猥褻，例如：醫生真正為婦女檢驗。法例沒有規定侵犯身體哪一部分才算“猥褻”。因此，理論上，摸手、背或身體任何部分，若意圖取得觸摸對方的滿足感，已算“猥褻”。

若法庭認為侵犯行為沒有猥褻成分，可將被控非禮罪者改判普通侵犯罪成立。

受非禮的人士應該向警方求助，以免事件會再次發生。

6.3 亂倫

男子亂倫罪是指男子（或14歲以上的男童）與女子（或女童）發生性行為，而明知對方是他的孫女、女兒、姊妹或母親，即屬犯法。可被判監禁 7 年，或終身監禁（如女方未滿 13 歲）。

縱使女方同意或不知有亂倫情況，亦不可以用作辯護理由。如果女方並非確實同意，可以檢控被告強姦罪。

男子引誘未滿 16 歲的女子與他發生關係，明知女方是他的孫女、女兒或同父異母，或同母異父的姊妹，亦屬犯法。如果女童未滿 13 歲，亦可以將被告控以與未滿 13 歲女童發生性行為罪。

“姊妹”包括同父異母或同母異父的姊妹。至於其他親屬關係亂倫，由於亂倫罪旨在針對有血緣關係的親人發生性行為，兩人的親屬關係與兩人親屬是否合法結合無關。譬如男子與孫女亂倫，孫女的親生父母是否正式結婚的合法夫妻，並不影響亂倫者罪行的責任。

女子亂倫罪是指 16 歲或以上女子表示同意，容許一名男子與她發生性行為，而明知對方是她的祖父、父親、兄弟或兒子，即屬犯法，可被判監 7 年。

對方不知有亂倫情況，例如久經失散不知對方與自己的血緣關係，不構成辯護理由。

“兄弟”包括同父異母或同母異父的兄弟。至於其他親屬關係亂倫，由於亂倫罪旨在針對有血緣關係的親人發生性行為，兩人的親屬關係與兩人親屬是否合法結合無關。譬如私生女與其親生父親亂倫，一樣屬違法。

關於這項罪行，要留意的是被告“同意容許”。“順從”和“容許”是有分別的，“容許”所包含的自願成分更高。女子只是順從不算是干犯這項罪行。

如果亂倫雙方有監管、監護的責任聯繫，法庭可下令中止這關係，將有關未成年人士致諸法庭的照顧及保護令之下。

6.4 雞姦／獸姦

根據《刑事罪行條例》，雞姦或獸姦均屬罪行。 兩項罪行分別如下：

- (a) 雞姦 -- 將陰莖插入男性或女性肛門的交合行為；
- (b) 獸姦 -- 將陰莖插入動物肛門或容許雄性動物將生殖器官插入陰戶的交合行為。

正如強姦及其他性罪行一樣，插入的程度即使最輕微，亦已足夠；毋須證明有射精行為。而法律斷然推定 14 歲以下男童不能性交。至於其他的性接觸，此條法例並沒有提到；但可以構成非法性交或粗獷行為。

如果一方尚未成年，該方同意也不能成為辯護理由。不過如果一方出任控方證人，實務上必須有吻合證據，以茲確證。法庭曾經裁定，指證被告與同一受害人以前干犯類似罪行的獨立證據，可成吻合證據；而證據證明曾犯相似罪行可被接納。但是，證明被告有傾向干犯這類罪行的證據，不會被接納。

似乎 14 歲以下的男童不能干犯這項罪行成罪；因為如果在案中他是被動的，法庭判定他沒有足夠的能力去取捨；如果他是主動的，法律推定他沒有能力做出這種行為。

企圖干犯雞姦／獸姦罪，或毆打他人企圖干犯雞姦／獸姦罪，即屬犯法。如果案中男童未滿 16 歲，事發前得到男童同意，通常該案作粗獷行為罪處理，或是普通侵犯罪處理。男童未滿 13 歲，作為非禮案處理（因這年齡以下之兒童法律上他是不可能同意的）

根據《刑事罪行條例》，雞姦未足 21 歲的女童，即屬違法，被告可判終身監禁。

留意此條只限入罪男性，女童視作受害人無罪。

原則上，雙方自願同意的成年男性同性戀已不屬犯法。

不過，根據《刑事罪行條例》，雞姦未足21歲的男性仍是罪行，雞姦行為雙方均可判終身監禁。

同時，非在私下的情況進行同性雞姦行為亦屬犯法，雞姦行為雙方均可判監禁五年。所謂非在私下的情況，包括在公眾地方、超過兩人參與或出席同性雞姦活動，或在公眾可進入的廁所或浴室進行同性雞姦行為。

6.5 與未成年兒童發生性行為

根據《刑事罪行條例》，與未滿 13 歲女童非法發生性行為，即屬違法，可被判終身監禁。

女童同意與否，在法理上並不重要。所以，與未滿 13 歲女童發生性行為，是無可抗辯的非法性行為。然而，被告是否必須知道女童未滿 13 歲方才成罪，抑或此項罪名必須由被告負起絕對的責任，仍時有爭論。

控方一定要絕對肯定證明女童的年齡。例如提出出生證明書記錄副本。

假如女童未有宣誓作證，法律規定證供中暗示被告身份的重要資料，必須有吻合證據支持。如果女童宣誓作證，法律中並無規定要有吻合證據，但通常實務上都要求有這樣的證據。

根據《刑事罪行條例》，與未滿 16 歲女童非法發生性行為，即屬違法。

一如其他同類罪項，即使女童同意，與她發生性行為仍然是不合法的。

控方一定要絕對肯定證明女童的年齡，不能憑女童所報年齡作準。

假如女童未有宣誓作證，法律規定證供中暗示被告身份的重要資料，必須有吻合證據支持。如果女童宣誓作證，法律中並無規定必要有吻合證據，但通常實務上都要求有這樣的吻合證據。

根據《刑事罪行條例》，男子（包括男童）在公眾或私人地方，對未滿 16 歲兒童作出或與該未滿 16 歲兒童共同幹粗獷行動，或促使或企圖促使一男子與該未滿 16 歲兒童作出粗獷行為，即屬違法。

法律並沒有對“粗獷行為”下定義，通常是指互相手淫或口交的行為，但有一說雙方同意作任何猥褻性的撫摸也是粗獷行為，若是在公眾地方進行，便是犯法。

此項罪行針對男性及女性，受害的未滿 16 歲兒童也可以是男或女童。

6.6 如何處理性侵犯

遭受性侵犯，不論受害者是男性或女性，也不論有否受到身體上的損傷，應立即向最近的人投訴及呼救，並指出侵襲者是誰。然後，應盡速向警方報案。

如受侵襲時有性接觸，警方需要安排受害者接受醫學檢驗，故受害者在未報案前，要設法避免洗澡或抹去罪行痕跡。侵襲時損壞衣物，亦要交警方作為證物、切勿丟去。

警方通常需要向受害人錄取口供，詳述侵襲的細節。受害人應盡量提供詳情，切勿因畏羞而掩蓋或遺漏事實。若對異性警務人員感到難於啟齒，可請求由同性警務人員錄取口供。

如警方未能在短期內逮捕嫌疑侵襲者，受害者應考慮暫時遷離鄰近受襲地區的住所，若在工作地點附近受襲，應考慮改變途經路線。總之，避免給予在逃疑人再侵襲的機會。若受害者是在居住的公共屋宇附近遇事，事情可能傳遍街坊，使受害者感到尷尬；受害者因此可向有關當局申請遷往另一單位。在學中的年輕受害者可能需要轉校。

女性被強姦，在接受警方安排的醫學檢驗後，應盡快與香港家庭計劃指導會聯絡，尋求防止受孕或終止懷孕的辦法。對於年輕的受害者，家長應設法帶受害者往見醫生，請求介紹受害者接受心理輔導。

最後要提醒受害者，投訴某人作性侵犯是一項非常嚴重的指控。疑人即使後來被判無罪也可能身敗名裂。故切勿因妒忌、憤恨或情況不明的情況下隨便提出指控。性侵犯也是一種唯心的罪行，即是說，並非每一種非禮或性行為都是性侵犯。例如情侶之間的撫摸甚至性行為，不構成性侵犯。在人多擠迫的地方的意外接觸碰撞也不構成性侵犯。受害者切記，不必理會別人對非禮行為的看法或標準，因為每人的想法不同。基本上，如果侵襲者的行為令受害者感到卑劣，才算犯法。反之，單純覺得對方的舉動有點過分，受害者要三思才好提出“性侵犯”的指控。