



給女人四十:

預防愛滋病 — 安全性愛指南

你關心愛滋病毒、愛滋病嗎？很多人認為只有年青人或男同性戀者才有需要保護自己，預防感染愛滋病毒。事實上，各年齡的女性感染愛滋病毒數字上升。全球超過四千萬愛滋病毒感染者中女性佔半數。在加拿大，女性感染愛滋病毒的比例增加。於2001年，全國感染愛滋病毒病例中，女性佔百分之二十五。

雖然有些四十歲以上的女性因已停經而毋須採用避孕方法，但她們仍然有需要自我保護，避免感染性病包括愛滋病毒。這年齡的女性可能經歷離婚或喪偶，從而踏入一段新的親密關係。另外，有些女性的伴侶/丈夫有外遇或婚外情而導致她們有可能感染愛滋病毒。這單張提供一些資料助你作出自我保護的決定。

- 任何人都可能感染性病。雖然他們看似健康但你不能從外表知道誰人有性病或愛滋病毒感染。
- 信任你的伴侶不能保護你免受感染性病或愛滋病毒，因為你的伴侶可能完全不知道他已是一名感染者。
- 無論你的伴侶是男性或女性，年輕或年長，已婚或未婚，透過性接觸便有機會感染性病及愛滋病毒。
- 安全套不單用作避孕，它還可保護你預防性病及愛滋病。學習正確使用安全套，未為晚也。

甚麼是愛滋病毒(HIV)？

甚麼是愛滋病(AIDS)？

- 愛滋病毒(英文簡稱是HIV)即是人體免疫力缺乏病毒。這是一種能促使免疫系統減弱的病毒，而令身體無法抵抗各種感染及疾病的侵襲。
- 愛滋病毒存於血液，精液及陰道分泌物。不戴安全套下性交是最普遍的一種傳播病毒途徑。
- 愛滋病(英文簡稱AIDS)即是後天免疫力缺乏症。愛滋病是由愛滋病毒所致的。當愛滋病毒感染者因免疫力衰竭，體力變弱而患上某些可致命疾病的時候，感染者在這階段便稱患上愛滋病。

為什麼四十歲以上年齡的女性會有感染愛滋病毒的風險？

- 隨著年齡增長，女性陰道出現變化，陰道壁膜變得薄弱，性交時可導致壁膜輕微破裂。愛滋病毒容易從這些細小傷口進入女性的血液系統。

- 很多男性相信安全套只可用作避孕，並不領悟到安全套還可用作保護自己及伴侶，避免感染愛滋病毒的重要性。
- 很多醫生認為無需要與四十歲以上的女性病人談及性健康。然而，女性主動向醫生談論有關性事問題實在難於啟齒。

我如何知道是否感染愛滋病毒？

- 要知道你是否已感染病毒，愛滋病毒驗血測試是唯一的方法。你可向醫生要求做這測試，完全保密的。這是你的權利。
- 感染愛滋病毒後可能長達六星期才會在血液出現愛滋病毒抗體。若果首次的愛滋病毒驗血測試結果呈現陰性，你仍需要重複再做測試。
- 愛滋病藥物可以幫助愛滋病毒感染者延長生命。為使感染者能盡快接受藥物治療，及早接受愛滋病毒驗血測試是很重要的。

安全套可保護你避免感染愛滋病毒及其他性病

怎樣與我的伴侶打開安全性行為的話題？

大部份女性所接受的社會觀念是女性不宜在性方面多知多談，而男性在性事上擁有主權。現因愛滋病毒及愛滋病的存在，我們需要改變這些想法。男女在性關係中同樣有權利保護自己，避免感染愛滋病毒及其他性病。在踏入新一段的關係，與對方有親密性接觸之前，女性需要與其伴侶/丈夫事先談及採用安全套或雙方事先接受愛滋病毒驗血測試或性病檢查。

以下提供一些打開安全性行為話題的對白作為參考：

「我感到很難為情跟你說。在我們有更親密接觸前，有一些事情需要事先跟你談一談.....」

或說：

「愛滋病毒很可怕，所以我買了安全套給我們使用.....」

有些女性因她們的丈夫有外遇或婚外情而受到愛滋病毒感染的困擾；為怕被丈夫辱罵或虐待而不敢要求使用安全套，她可以這樣說：

「我閱讀一份有關愛滋病與女性的單張，我從未想過原來我們這年齡的人仍需要擔心愛滋病.....」

我如何實行安全性行為？

有很多方法可表達愛意，性交不是唯一的方法。與伴侶/丈夫拖手、擁抱、親吻、按摩等等都是一些安全的親密肌膚接觸。有很多夫婦都認為這些親密肌膚接觸也是享受美滿性關係的一重要部分。

如果選擇性交，注意以下事項：

- 採用含有潤滑劑的男性安全套，可用由乳膠(lubricated latex condom)或人造膠乳(polyurethane)製的安全套或採用女性安全套可避免感染愛滋病毒及其他性病。
- 安全套要在包裝盒印上的有效日期前使用。
- 選用水質潤滑劑(water-based lubricant)可減低安全套破裂的機會及增加舒適感。油質潤滑劑，例如：凡士林(Vaseline)或潤手露可破壞安全套。
- 無須醫生處方，你可到藥房或超市購買男性安全套，女性安全套及水質潤滑劑。
- 如果安全套是從自動販賣機購買的話，便要查看包裝盒上有否列明可預防感染性病及愛滋病的字樣。如果沒有，不要使用。

我如何得到更多關於愛滋病或正確使用安全套的資料？

- **Sexuality Education Resource Centre (性教育健康資源中心)** 網址: www.serc.mb.ca
Winnipeg 辦事處 電話：(204)982-7811
Brandon 辦事處 電話：(204)727-0417
- **Health Links**
電話：(204)788-8200
- **Canadian Women's Health Network**
網址： www.cwhn.ca

記住：每一個人法律保障下有權利決定何時與人有性關係。如果女性不願意與對方有性行為，她有權利拒絕要求及說「不」。



Translation Project funded by
Women's Endowment of the
Jewish Foundation of Manitoba

Chinese