

## HIV - 低风险性行为 - 性风险，第 1 部分



禁欲意味着不进行口交、阴道性交或肛交。禁欲是预防 HIV 和其他性传播疾病 (STD) 的唯一 100% 有效的方式。

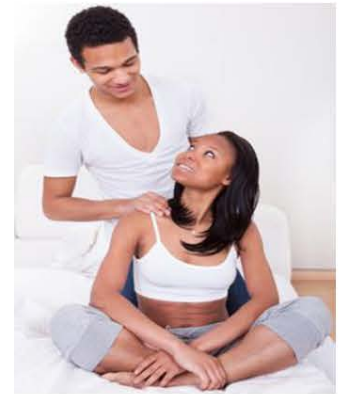
不涉及精液、阴道分泌物或血液等体液接触的性活动不存在传播 HIV 的风险。某些性活动仍有可能置您于传播其他性传播疾病的风险之中。

这些活动包括：

- 与性无关的按摩
- 礼节性亲吻或干吻
- 电话性爱、网络性爱或色情聊天
- 不使用伴侣体液的手淫
- 性摩擦，也被称为“干摩擦”或肢体摩擦

### 性接触

与 HIV 测试呈阳性的伴侣性接触而被感染 HIV 的风险很小或没有。如果您确定自己和伴侣的手上或生殖器上没有伤口或溃疡，则被 HIV 测试呈阳性的伴侣感染的风险会降低。但您仍有可能患上其他性传播疾病。



### 性玩具

只要您不将性玩具与您的伴侣共享，使用性玩具就是安全的做法。

一般来说，通过口交患上或传播 HIV 的风险极小或是没有。

口交涉及用口含住：

- 阴茎（吮吸阴茎）
- 阴道（舔阴）
- 肛门（吻肛）。

如果出现口腔或生殖溃疡、牙龈出血和其他性传播疾病，那么因口交而感染 HIV 的风险则会增大。

如果您近期的 HIV 测试结果显示为阴性，则可以服用暴露前预防 (PrEP) 药物来减少被感染 HIV 的风险。PrEP 是预防 HIV 的一种药物。

如果您的 HIV 测试呈阳性，每天服用名为抗逆转录病毒治疗 (ART) 的 HIV 药物则可以减少将 HIV 传播给您伴侣的风险。



您可以在每次发生性行为时使用避孕套、了解您的 HIV 状态并且诚实地与您的伴侣讨论性行为，从而进一步降低您的风险。

确保获得您对 HIV/AIDS 所存有的任何问题的答案。您的公共健康部门、医疗保健提供者和公共图书馆可以为您提供帮助。

Text is from HIV/AIDS sources from the Department of Health and Human Services and adapted by HealthReach and Healthy Roads Media. This project has been funded in whole or in part with Federal funds by the National Library of Medicine award number HHSN2762015000111 awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.