

HIV — 低風險性行為 — 性風險，第 1 部分



禁欲意味著不進行口交、陰道性交或肛交。禁欲是預防 HIV 和其他性傳播疾病 (STD) 的唯一 100% 有效的方式。

不涉及精液、陰道分泌物或血液等體液接觸的性活動不存在傳播 HIV 的風險。某些性活動仍有可能置您於傳播其他性傳播疾病的風險之中。

這些活動包括：

- 與性無關的按摩
- 禮節性親吻或乾吻
- 電話性愛、網路性愛或色情聊天
- 不使用伴侶體液的自慰
- 性摩擦，也被稱為「乾摩擦」或肢體摩擦

性接觸

與 HIV 測試呈陽性的伴侶性接觸而被感染 HIV 的風險很小或沒有。如果您確定自己和伴侶的手上或生殖器上沒有傷口或潰瘍，則被 HIV 測試呈陽性的伴侶感染的風險會降低。但您仍有可能患上其他性傳播疾病。

性愛玩具

只要您不將性愛玩具與您的伴侶共用，使用性愛玩具就是安全的做法。

口交

一般來說，透過口交患上或傳播 HIV 的風險極小或是沒有。

口交涉及用口含住：

- 陰莖（吮吸陰莖）
- 陰道（舔陰）
- 肛門（吻肛）。



如果出現口腔或生殖潰瘍、牙齦出血和其他性傳播疾病，那麼因口交而感染 HIV 的風險則會增大。

如果您近期的 HIV 測試結果顯示為陰性，則可以服用暴露前預防 (PrEP) 藥物來減少被感染 HIV 的風險。PrEP 是預防 HIV 的一種藥物。

如果您的 HIV 測試呈陽性，每天服用名為 ART 的 HIV 藥物或採取抗逆轉錄病毒療法則可以減少將 HIV 傳播給您伴侶的風險。

您可以在每次發生性行為時使用避孕套、瞭解您的 HIV 狀態並且誠實地與您的伴侶討論性行為，從而進一步降低您的風險。



若您對 HIV/AIDS 有任何疑問，請務必諮詢。您的公共健康部門、醫療保健提供者和公共圖書館能提供幫助。

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 HHSN276201500011I awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.