

愛要怎麼做

愛滋年代裡的女人
人性指南



愛要怎麼做

愛
滋
年
代
裡
的
女
人
性
指
南

1

愛要怎麼做

愛滋年代裡的女人性指南

• 目錄 •

作者台灣版序.....	4
性·謊言·愛滋病.....	6
編者序.....	9

• 愛滋台灣篇 •

前言.....	10
第一章 當愛滋病戴上女人的面貌.....	11
第二章 台灣的愛滋環境.....	13
與愛滋病相關的一些數字.....	13
我們要對抗的是病毒.....	16
——愛滋中的分類、病例定義、篩檢.....	16
第三章 性與愛滋.....	22
忠實性伴侶最可靠？.....	23
我的第一次要留給最愛的人.....	24
性是她們的工作.....	25

• 愛滋國外篇——譯自「Making It」 •

* 導論	38
* 新的態度	38
* 什麼是愛滋病	39
* 愛滋病是怎麼引起的？	40
* 誰會得愛滋病？	40
* 愛滋病毒是如何傳佈的？	41
* 如果我已經被愛滋病毒感染了，我會病得多重？	42
* 我怎麼知道自己是不是病了？	42
* 與血友病有關的愛滋病／愛滋病相關症候群	43
* 輸血	43
* 關於靜脈注射藥物	44
* 性與藥物	45
* 濫交	46
* 和妳的性伴侶討論	49
* 讓保險套更有趣	49
* 口交	52
* 其他性感的玩意兒	52
* 手套	53
* 女同性戀與雙性戀的性愛	53
* 姊妹淘	55
* 如果性是你的工作	57
* 我應該去檢查嗎？	58
* 現在，妳決定要做檢查了嗎？	59
* 妳的醫生	61
* 懷孕、小孩、愛滋病	61
* 傳染給胎兒	62
* 人工受精	62
* 風險評估	65
高危險性的行爲	65

這樣做比較安全.....66

最安全.....66

愛要怎麼做——愛滋年代裡女人的性指南

作者：辛蒂·佩頓、珍妮斯·凱莉 合著

編譯：婦女新知基金會愛滋防治工作室

發行人：李元貞

美術編輯：兩 $\frac{4}{Y}$ 老虎工作室

插畫：謝靜芳

出版：婦女新知基金會出版部

地址：台北市長安東路二段 230 號二樓之一

電話：(02) 27112814

郵撥：11713774 婦女新知基金會

登記証：行政院新聞局版臺業字第 3761 號

法律顧問：尤美女 沈美真 潘正芬 涂秀蕊

印刷：鶴立實業有限公司

定價：100 元

初版：一九九三年十二月一日

再版：一九九八年六月二十六日

Making It

Copyright©1987 by Firebrand Books, Revised and Updated 1988, 1990
1993, Chinese translation copyright by The Awakening Foundation
All Rights Reserved

有著作權 侵害必究



◎作者／辛蒂·佩頓 珍妮斯·凱莉 合著

◎編譯／婦女新知基金會愛滋防治工作室

◎出版／婦女新知基金會出版部

作者台灣版序

辛蒂·佩頓

一九八一年，美國醫學界發現了一種新的疾病。雖然早期病例中即有些女性，這種疾病仍然很快地被定論成「男同性戀者的病」。此後，媒體和研究者無視於美國各地不斷出現的女性病例，仍然堅持原來的判斷，認為這些女性是「例外」——她們得這種病，是因為她們性行為不正常。各種和愛滋病相關的教育推廣活動，也不約而同將愛滋的感染歸因於「奇異的」或「極不尋常」的性行為。於是，那些認為自己、性伴侶和性行為「正常」的女性，就以為自己不需要相關的知識，也忽視了「安全的性」的重要。同時，世界衛生組織依據地域因素，將這種擴大傳染中的疾病分為三個型區。第一型區主要包括歐洲和北美，男同性戀性交和共用藥物器具，被認為是本區的主要傳染方式。所謂的第二型區則包括絕大部分的非洲地區，異性戀性交被認為是本區的主要傳染方式。而亞太地區則被標為「第三型區」，並且指稱本區中的愛滋病「較晚發生」。

早期對女性染病的潛在可能以及醫療需求的漠視，加上認為亞洲大部分地區能夠倖免於難的樂觀預設，使得亞洲國家不覺察應經由教育和政策，防堵愛滋病傳佈的重要性。不幸的是，一九九〇年代初許多亞洲國家的首都和商業中心，都已經成為愛滋病肆虐的所在。貧困的婦女尤其首當其衝，成為病魔吞噬的對象。一九九二年時，媒體已經換上和先前截然不同的悲觀口吻，亞洲不再是愛滋病「較晚發生」的世外桃源，愛滋病症在此區傳佈蔓延的方式和速度，都已經和非洲不相上下了。早期因為過度的刻板印象，造成對女性以及亞洲地區染病的可能性及醫療需求的漠視。令人氣結的是，大眾媒體不但沒有發揮功能，從基本問題開始教育女性，增加她們面對愛滋病的能力，卻只會如同世界末日將臨似的呼天搶地。今天再來譴責過去制定政策者的漠視已經失去意義，目前我們只能希望像「婦女新知基金會」這樣的組織，和其他的婦女團

體，能夠持續在過去政府漠視時就已經進行的工作，並且藉由她們活動成果的擴大，增加女性對抗愛滋病的能力。

面對愛滋病時，妳我可能會悲觀的為長久以來就已經處於劣勢的女性問題又雪上加霜而沮喪。但是一起討論彼此的性，共享有關愛滋病的資訊，並交換獲得的資源，都能夠活化並增強女性之間的親密聯繫。不必是某個正式團體的一員，也不必有什麼正視的頭銜，妳我一樣能主動、有效的幫助自己、朋友和所愛的人避免感染愛滋病，或者是在不幸感染後獲得有效的照顧。

性·謊言·愛滋病

李元貞

九〇年代的台灣社會，到處都在談性，許多有關男女身體器官或者做愛方式的書非常流行，A片也十分普及，儘管官方禁來禁去也無用，大家在表面上非常性開放，然而仔細考察一下即會發覺性書與A片的流行，對於女人的性並不有利，女人無論為人妻或為人愛侶，在性行為上仍處被動的方式，不見得在變化的各種性方式中得到性高潮，而且在避孕及預防性病上也往往得不到丈夫和愛侶的合作。這從衛生署統計去年各種避孕方法中七成以上的避孕人口都採用各種子宮內避孕器即可得知，而預防性病的觀念尚未在婦女們的性行為中得到實踐也是明證，因為子宮內避孕器是無法預防性病，當然也包括愛滋病。在一個已經越來越多人要求性觀念開放的社會，女人對性應持多種功能且互相影響的性觀念才真實，也就是說，性對女人而言是生育、享樂、性病交織一起的事情，女人必須妥善地安排和保護自己的身體，使自己可以控制生育、享受性高潮、預防性病才行。由於愛滋病近年來在台灣已經十分猖狂，許多婦女受害者為無辜的家庭主婦，甚至侵害到胎兒，說明花心的丈夫不但從不負避孕的責任，連性病也隨便傳給妻兒，令人十分氣憤。同時，在台灣的衛生署與許多防治愛滋病的團體，都喜歡對青年人宣傳「最安全的性即是不發生性關係」這種可笑的觀念，不但難以給年輕人實在的性教育，也對某些得愛滋病的人（家庭主婦、雛妓）毫無幫助，延續長久以來對身體自然慾望假道學的態度，是一種很不負責任且談不上性教育的作法。

事實上，「安全的性」對女人而言是包括在性行為中能夠避孕和預防愛滋病（廣義而言為預防性病）的措施，女人必須學會選擇能溝通身體健康和願意戴保險套的性伴侶，妻子對於花心的丈夫及妓女對於嫖客實有權利強迫他們戴保險套，以免自己無辜受害。「安全的性」絕非禁慾，可以節欲和與性伴侶討論「安全的性」才是正途。目前已有「女用

保險套」，可惜它的材料在預防愛滋病的功能上遠不如「男用保險套」，避孕的失敗率也高達26%，而且費用很貴，實不如男用保險套便宜又方便，只是在我們這種男尊女卑的社會上，許多大男人完全不體貼自己的性伴侶，女人面對這種男人如非自己的丈夫實在可以掉頭不理，即使是自己的丈夫亦可以練習溝通，在無可避免的情況下亦可以試用女用保險套。但長遠之計，我們婦女都應該鼓勵男人多多使用保險套，以達到「安全的性」的目標。

還有更重要的一點，在台灣大家對愛滋病的態度跟性一樣，不是無知輕率就是恐懼和排斥，其實愛滋病除了沒有保護措施的性交和共用針頭的注射或含有愛滋病毒的血液進入傷口傳染外，愛滋病人在日常生活裡並不會傳染給他人，我們完全不必害怕他們，我們應該幫助他們對抗這種疾病，因為得到愛滋病並非行為不檢，即使性行為有所偏好而得此病也跟人得其他病一樣需要去治療和與疾病對抗，沒有必要怨天尤人，只要大家對性的態度健康正常，台灣的許多愛滋病人就不會急急地去自殺，反而可以一方面對抗病魔，一方面好好生活下去。

編者序

倪家珍

第一次對愛滋病有深刻的印象是在一個建立雛妓救援網絡的研討會中，一位資深的社會工作實務者沉痛地指出「台灣的雛妓問題，唯有靠愛滋病才能解決」。去年六、七月間美籍愛滋運動者辛蒂·佩頓女士(Cindy Patton)，應邀來台灣參加學術研討會，聽完她的「愛滋工業的建構」演講，我和新知工作室的同事都一致覺得婦女和愛滋病已是一個重要而且非談不可的議題，於是我們向辛蒂·佩頓女士邀得她所編寫的「Making It」一書的版權，這本書的中譯也成為「愛要怎麼做」這本手冊的主要架構。

在收集資料的過程中，台灣的女性愛滋病帶原者也同時在不斷地增加，我們也逐漸發現台灣的愛滋環境有待了解之處還有很多，加上衛生署對於愛滋病防治政策極為被動，對婦女性行為相關研究也相當缺乏，更遑論有任何專門針對婦女與愛滋病的研究可援引為參考。所以在翻譯的過程中，原書所提供的各式醫療、諮詢診所資料，因地區不同故予以省略。這個資料收集、討論及編書的過程雖然充滿了困難和辛苦，但也因此結識了一些自願照顧愛滋病患的醫護人員及從事教育宣導和實際接觸病患的民間義工組織；如今這本手冊終於要完成了，我們希望她能在十二月一日世界愛滋病日與大家見面。此外，由於是第一版，內容定有不盡理想之處，但這只是第一步，對於愛滋病這個議題我們將持續關心，並期待更多人加入，共同創造一個友善的台灣女人的愛滋環境。

透過這本手冊，我們希望各種不同的女人，都有權利預防愛滋病，也都有能力為自己的健康努力。

愛滋台灣篇

前言

究竟愛滋病與女人有著什麼樣特殊的關係？我們麼爲什麼要出這樣的一本手冊？女人在許多方面包括：性、社會條件、經濟狀況均使得她在面臨愛滋的流行時相當的不利，而這些正是這本書所要強調的。

在接下來的各章中，我們將從各個面向來討論有關「愛滋病與女人」的問題。包括：衛生署的防疫政策檢視、政府經費的不當使用、及目前一般社會上或是來自官方的一些偏見，希望藉著這些反思能夠一方面引起更多人對愛滋的關注，另一方面也給女人一些在面對自己的性及身體較有利的態度。因此這一個部份將側重在討論及釐清，而辛蒂·佩頓女士的書，也就是本書的第二部份，則分別對各種不同的女性：毒癮者、性工作者、女同性戀、異性戀者等等提供了相當詳盡的方法、策略等等具體的資訊及知識，對於如何保護自己不被愛滋病毒侵襲有實質的幫助。

第一章、當愛滋病戴上女人的面貌

節自婦女新知 120 期・徐中緒譯寫自 Ms. 雜誌

(編案：討論女人與愛滋我們或許可藉由一些較廣的視野來看，以下的資料特別從女性的面向來看愛滋病，是我們切入的起點。)

- * 1980 年代，全球有五十萬名婦孺感染 HIV/AIDS，其中大多數病例都未被發現。1990 年初期，根據世界衛生組織(WHO)的估計，全球已有逾三百萬名婦女感染 HIV。
- * 時至今日，由於 HIV/AIDS 的猖獗，我們不得不仔細了解性行爲，但西方世界所使用的「異性戀」、「同性戀」、「雙性戀」等標籤卻只會模糊議題。在只接受異性戀的文化中，異性戀很難甚至不敢承認自己的「異常」。這些雙性戀男性不願承認自己的同性戀傾向，卻可能會使女性承擔高風險。
- * 男性的許多行爲——多重伴侶、雙性戀、拒戴保險套，使女性承擔極大的風險，而且由於女性並未和男性享有平等的教育、訓練、健康照顧、法律、獨立收入等權利，因此女性受害的機率更大，沒有足夠能力保護自己。
- * 社會上總是習於將 HIV/AIDS 怪罪到「妓女」身上，而未能看透女性生活中經濟與權力的真相。被貼上「妓女」標籤的女性常被攻訐爲 AIDS 帶原者，以及散播 HIV 的罪魁禍首。雖然防治工作全力以這些婦女爲協助目標，但她們卻無力強制要求男性戴上保險套。她們的經濟條件愈惡劣，她們就愈無能要求顧客戴上保險套。
- * 從娼事實上是迫於經濟困窘的結果。這些處於極弱勢的婦孺成爲衆手所指的目標，但男性嫖客卻相安無事。然而，事實上這些嫖客可能才是 AIDS 的來源，而且可能會把病毒散播給家人或其他性伴侶。
- * 新興的國際性觀光業不僅與男性壓迫女性有關，同時也是富國的男性前往貧窮的國家向貧窮的婦女買春。這使得 HIV 向國際社會傳播。

- * 許多貧窮國家的女性在生產時所承受的危險，大大提升了她們感染 AIDS 的機率。和工業國家比起來，發展中國家的女性死於懷孕的風險高達兩百倍。在發展中國家，女性常因產科併發症而需要輸血，但例行的篩檢血液供應的資源及設備卻十分匱乏，導致婦女極易致死。HIV 不僅極易因血液而傳染，同時研究結果指出，懷孕將使 HIV 的發作加速，使死亡率大幅提高。
- * 雖然懷孕會加速 HIV 發病的速度，但孕婦很少會選擇墮胎。在全球許多地方，婦女的身份和地位與生育健康嬰兒的條件密切相關，而且對許多亞、非地區的人來說，兒女具有傳承香火的意義。婦女極可能為了懷孕，在性交時未採取保護措施而感染 HIV。也許孕婦直到懷孕或嬰兒生病時，才知道自己感染了 HIV。即使她知道自己已感染 HIV，她可能仍想懷孕並生下健康的嬰兒。
- * HIV/IDS 也使婦女的負擔更加沉重，她們一向肩負著照料兒童、病人、垂死者的責任。
- * 對女性來說，AIDS 只是貧窮、缺乏足夠的保健、受歧視的冰山一角。女性及兒童所承受的社會、經濟、人口方面的衝擊，長久以來一直被嚴重忽視。在有關 HIV 及 AIDS 的經濟研究中，女性的特殊問題一直未獲重視。這種情形並不令人吃驚，因為全球女性、兒童的問題一向就不受重視或處理不當。除非女性的生活狀況獲得大幅改善，否則絕對無法有效防治 HIV。

第二章 台灣的愛滋環境

社會對愛滋病的恐懼，造成了偏見與歧視，不友善的醫療體系和國家被動的防治政策構成了普遍的愛滋環境；本章分上、中、下三篇（上）提供台灣的愛滋現況，（中）試論台灣沿用美國疾病防治中心對愛滋病帶原者的分類及病例定義所產生的錯誤和潛在的危機，對女人的影響，（下）簡介目前可提供檢驗的醫療院所及理想的檢驗程序應包括些什麼透過這三篇文章想讓大家對台灣的愛滋環境有一些初步的認識，並進而一起創造友善的愛滋環境。

與愛滋病相關的一些數字

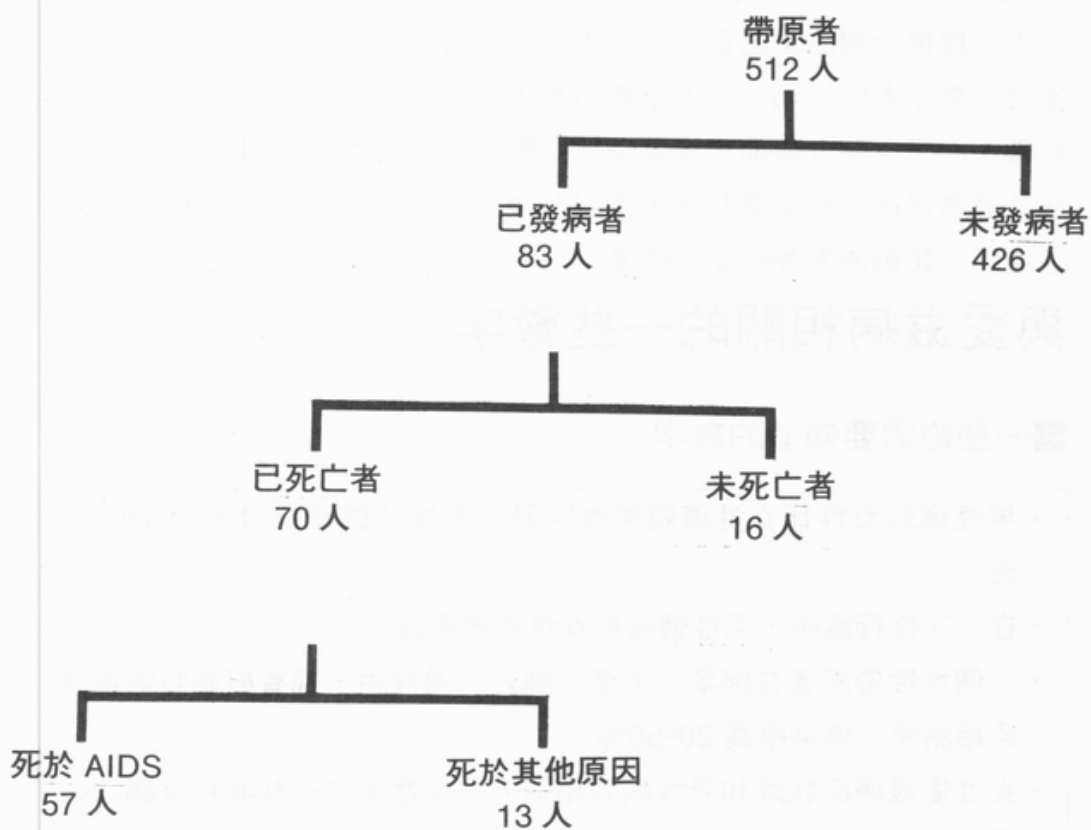
■一些妳需要知道的數字

- 男性傳給女性比女性傳給男性容易，男性的傳染能力為女性的 14 倍。
- 在一次性行為中，男性傳染給女性的機率為 20：1。
- 一個女性帶原者在懷孕、生產、哺乳的過程中，都有機會將病毒傳染給胎兒，傳染率為 20-50%。
- 女性愛滋病症狀除和男性病例相似外，女性會在一些婦科疾病（如骨盆腔炎、陰道感染、子宮頸癌）上表現出來。
- 台灣女性帶原者中有 15 位可追蹤感染來源，其中大多數是經由配偶或固定男友而感染。

台灣地區每百位愛滋病帶原者之時間分佈圖

第 一 位至一〇〇位	1984.10-1989. 3 計 55 個月
第一〇一位至二〇〇位	1989.10-1991. 6 計 15 個月
第二〇一位至三〇〇位	1991. 7-1992. 4 計 10 個月
第三〇一位至四〇〇位	1992. 5-1992.11 計 7 個月
第四〇一位至五〇〇位	1992.12-1993. 8 計 9 個月

■ 台灣愛滋現況(至民國82年10月16日止)



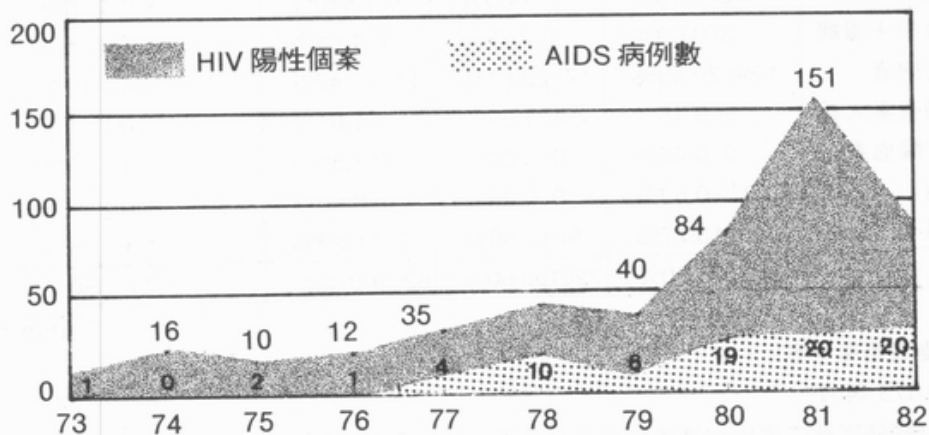
台灣地區愛滋病帶原者年齡及性別分佈情形

1984-10 ; 16 ; 1993

年 齡	男 性 人數(%)	女 性 人數(%)
0-9	17(3.62%)	1(3.13%)
10-19	30(6.40%)	1(3.13%)
20-29	198(41.25%)	15(46.88%)
30-39	144(30.00%)	9(28.13%)
40-49	45(9.38%)	1(3.13%)
50-59	23(4.79%)	2(6.25%)
60-69	19(3.96%)	3(9.38%)
70+	3(0.64%)	0(0.00%)
不詳	1(0.21)	0(0.00%)
總計	480(100.00%)	32(100.00%)

由上表可知，目前女性愛滋病帶原者，年齡分佈以 20-29 歲的女性為最多，次為 30-39 歲。

台灣後天免疫缺乏症侯羣感染情形



行政院衛生署 民國 82 年 9 月 4 日統計

我們要對抗的是病毒

——愛滋中的分類、病例定義、檢驗

(上) 分類的謬誤

愛滋病出現已有十多年，在人類社會引起空前的震撼和恐慌。由於愛滋病目前仍無有效的治癒方法，且為一種流行性疾病，全球莫不視為最嚴重的公共衛生問題；流行病學家更汲汲於發現病源，並進而控制、預防和消滅。

全球最早的愛滋病例出現在美國，並且以驚人的速度成長。美國疾病防治中心(Centers for Disease Control, CDC)的流行病學家們，以流行病學的研究方法建構出一套通報、分類、監測、追蹤病源的系統以

台灣地區人類免疫缺乏病毒抗體陽性者依危險因素別統計表

行政院衛生署

民國 82 年 4 月 10 日統計

危險因素	帶原者數*(%)	發病者(%)	死亡數(%)	〈未發病數# AIDS 病例〉
男性同性戀者	108(24.70%)	22(30.56%)	15(24.20%)	<3: 12>
男雙性戀者	64(14.68%)	15(20.83%)	15(24.20%)	<2: 13>
血友病患	45(10.32%)	5(3.94%)	4(6.45%)	<0: 4>
毒癮者	20(4.95%)	1(1.39%)	1(1.610%)	<1: 0>
同性戀+毒癮	3(0.69%)	2(2.78%)	1(1.61%)	<0: 1>
異性戀者	129(29.59%)	17(23.61%)	17(27.42%)	<4: 13>
特種營業人員	2(0.45%)	1(1.39%)	1(1.61%)	<0: 1>
接受輸血者	2(0.45%)	0(0.00%)	1(1.61%)	<1: 0>
其他	3 ⁺ (0.69%)	0(0.00%)	0(0.00%)	<0: 0>
資料不詳	60(13.77%)	9(12.50%)	7(11.29%)	<1: 6>
合計	436(100.00%)	72(100.00%)	62(100.00%)	<12: 50>

(附表一)

十含垂直感染一名

* 含 AIDS 病例

未發病個案死亡原因包括意外死亡、自殺、其他疾病(肝炎、腎衰竭)等

及相關定義；同時根據這些資料生產和愛滋病相關的統計數字並進行各種預測。

然而這套系統中建構出所謂“暴露於愛滋病毒中的危險因素”的分類方式，以及和愛滋病例的定義均造成許多問題及錯誤。在美國許多愛滋運動者和研究者針對這些錯誤不斷的討論，並逼使疾病控制中心不得不一直進行修正。

台灣目前正沿用這套分類標準（詳見附表一），並出現了相同的錯誤和潛在的危機；這套分類方法將個人等同於病毒，將男同性戀者、男雙性戀者、血友病患、毒癮者、異性戀者等等列為危險因素。這樣的分類使得某些人被區隔為“高危險羣”，受到不該有的歧視與誤解，更使得許多人誤以為這只是某些人特有的病、不需要了解，以致感染了而不自知，失去預防的先機。

愛滋病是經由不安全的行為傳染，因此，應當以未採取保護措施的陰道性交、共用針頭的靜脈藥物注射、輸入含有愛滋病毒的血液製品、.....，等不安全行為作為分類的標準。我們要對抗和消滅的是病毒本身，而非單獨的個人。若將衛生署分類的方法應用在女人身上（詳見附表二），將所有女人的性接觸都視為異性性接觸，顯然無視於女人中有不同的性認同、性行為的多樣化和女人之間相互傳染的可能。更突顯出

臺灣地區女性愛滋病帶原者及發病者危險因子統計表

1984-7；22；1993

危險因素	帶者原 No. (%)	發病者 No. (%)	合計 No. (%)
毒癮者	1(4.35%)	1(16.67%)	2(6.90%)
異性接觸	17(73.90%)	4(66.66%)	21(72.41%)
輸血者	2(8.70%)	0(0.00%)	2(6.90%)
垂直感染	1(4.35%)	0(0.00%)	1(3.45%)
資料不詳者	2(8.70%)	1(16.67%)	3(10.34%)
Total	23(100.00%)	6(100.00%)	29(100.00%)

(附表二)

建構這套分類的偏狹與局限。關於女性感染愛滋病的途徑（原因）還未被充分了解，目前與女人相關的統計數字，也不足以解釋所有女人感染愛滋病的方式。

（中）病例定義

台灣目前所使用的愛滋病例定義，是以 1987 年美國疾病防治中心（CDC）之定義為依據。由上篇可知這套病例定義是建構出來的，但是它的依據是什麼？產生了哪些影響？和女人的關係又是什麼？

美國疾病防治中心，最初對於愛滋病例的定義是經由觀察男同性戀者的感染情形和症狀而發展出來的。然而這樣的定義方式，在防治工作的初期所造成的錯誤是，病人必須出現快速消瘦（短期內失去 10% 以上的體重）、夜間無故盜汗，或是明顯的由愛滋病毒造成的神經障礙（常見為痴呆），或是類似的病徵，在診斷初期才會被視為愛滋病例。這樣狹窄的定義方式，使得許多人未被視為患了愛滋病，或是在符合定義之前已經病了很久，沒有得到應有的醫療照顧和社會服務，許多人也因此而死於其它的伺機性感染疾病或是癌症，其後才被診斷為感染了愛滋病，這些人中又以女人居多。

1980 年代，美國疾病防治中心一直不肯承認男女間是有差異的，僅承認女性愛滋病患正增加中而必須注意，但對定義則認為無需做任何修改。直到異性戀者感染增多，再也無法使用既有的定義以偏概全；此外於 1990 年在美國舉行的「女性愛滋病」會議，與會者一致認為，疾病防治中心對愛滋病例的定義不應僅以男性為代表，而忽視女性特有的症狀，如陰道白色念珠菌症，骨盤炎症與子宮頸癌等，之後 CDC 才著手修改定義。但在防治政策被動化，醫療體系的不友善（性騷擾、醫療技術的掌控、資源的壟斷），使得婦女對於檢查是否罹患婦科疾病或是治療皆心生畏懼，即使子宮頸癌已高居婦女十大死亡原因之冠，且有年輕化之趨勢。而台灣沿用這套一切以美國疾病防治中心為圭臬的作法，除了可能重蹈覆轍之外，台灣的女人若要及早發現感染愛滋，唯有在懷

行政院衛生署指定醫院

地區	單位	專線電話	科別	主治醫師及聯絡人
臺北	臺灣大學附設醫院	(02)397-0800 轉 2030	內科	莊哲彥 沈銘鏡 涂醒哲 陳茂源
	臺北榮民總醫院	(02)875-7494	感染科 (2, 4, 5上午)	劉正義 王永衛
	三軍總醫院	(02)365-4440	傳染病科	楊祖光 柯秀幸
	# 台北市立仁愛醫院	(02)7093600 轉感染控制	免疫風濕科 感染科	廖畢聰 曾禱皇 趙瓊芳 陳碧涼
台北	台北市性病防治所	(02)371-9919	AIDS 特別門診 (週四上午及下午)	林華貞 塗匪哲 施志和 林瓊花
桃園	省之桃園醫院	(03)369-9721 轉288	內科	林煥博 楊柏英
臺中	中國醫藥學院附設醫院	(04)206-2121轉2137	皮膚科 (1, 3, 5 上午)	楊仁宏
	# 台中榮民總醫院	(04)359-2525 轉3100	感染科	劉有增
台南	成功大學附設醫院	(06)235-3535 轉5417 (06)235-3535 轉5390	皮膚科 內科	李玉雲 莊銀濟
	* 台南市立醫院	(06)269-1911轉317	家醫科 內科	
高雄	高雄醫院附設醫院	(07)321-4227 (07)320-8519	公共衛生學系 胸腔內科	葛應欽 蔡米山 江兼城 林秀純
	榮總高雄分院	(07)346-8299	感染科 (1, 3, 5 上午)	劉永慶 王堯顯 萬樹人
花蓮	佛教慈濟綜合醫院	(038)562-016	感染科	許清曉
	# 門諾醫院	(038)227-547	社區保健科	崇俊仁

* 非本署指定醫院，僅提供諮詢及檢驗之醫院
僅提供檢驗及診治之醫院

疑可能感染時，決定主動去檢驗，或期待婦產科醫生提高警覺，發現我們是否感染了愛滋病，提供適當的專業服務、並友善的對待我們，但這些都是可遇不可求的。

在這十數年間，世界在改變，愛滋病也在改變世界，而愛滋病本身也在改變中；全球所累積的防治經驗得到的結論之一是，愛滋病在不同的國家中流行的型態大不相同，但都存有不同程度的危險行為，這些事實一再地證明愛滋病本身的改變，和造成世界的改變，已遠非流行病學家所能完全預測和控制的。

台灣抄襲、沿用美國的分類方式、病例定義，除了突顯因流行型態不同不適用外，更加上社會、文化的差異，以及缺少美國因愛滋病而發展出的愛滋運動，同時這個社會對於爭取應得權益不但不加以鼓勵，還常常加以貶抑；台灣除了複製同樣的錯誤外，更荒謬的是台灣愛滋病的特殊性將無法出現，或許唯有更多人感染愛滋病毒和死於愛滋病事實才會明白。

（下）關於檢驗

當一個人選擇去做愛滋病的檢驗時，表示她做了一個勇敢的決定，通常是基於她想尋求治療和準備面對感染的事實，但是檢驗本身只是一個醫事技術。當檢驗過程中包含相關的愛滋病教育及之前的諮詢、獲得檢驗結果之後的諮商，和提供帶原者負擔得起的安全治療時，檢驗才是一個有效的防治工具。

目前台灣有衛生署所指定的十三所醫院，及各縣市衛生局（所），提供有關愛滋病的諮詢、診治。各醫院診治所屬之科別、及服務項目、主治醫師，皆可參見附表。當妳懷疑自己可能感染了愛滋病毒，或是妳想將愛滋病檢驗包含在產前檢查中，或是妳曾有過不安全的性行為，妳可以不要再生活在不確定的猜測中，只要妳決定去檢驗，就表示妳已對自己的生命開始負責，妳有權利行使妳的受檢權、就醫權和保有妳的隱私權。妳應該詢問醫師或檢驗人員，檢驗的程序、多久可以知道結果、

陽性反應、陰性反應所代表的意義；以及針對這些結果妳可以做什麼。另外，妳可以和可信任的朋友談一談；或是參加一些活動舒解一些焦慮。若檢驗確定為陽性（表示妳曾經暴露於愛滋病毒之下）血液中有愛滋病毒的抗體，妳要有心裡準備，妳的生活即將面臨許多改變，妳可能會受到歧視和不友善的對待。然而，帶原未必就會發展成愛滋病，因此，改善營養狀況、工作習慣和學習調適壓力，使自己的生活更健康並保護妳的免疫系統，在與愛滋病毒共存或對抗它時，這些都是重要的。

雖然台灣目前的篩檢制度並不十分理想，整個社會普遍看待愛滋病並不十分友善，所以我們更該一起要求更多免費的匿名檢驗，更多種選擇檢驗方式，並研擬出一套適當的檢驗方式，沒有強制篩檢，沒有任何歧視。

第三章 性與愛滋

在台灣自從愛滋病病例陸續發現以來，官方及淺藏在社會文化中的各種偏見也因此而浮現出來。這其中以衛生署的宣導口號「忠實的性伴侶」、「最安全的性就是沒有性」最為有問題；其次，社會上對性的焦慮與愛滋病連結在一起，所衍生出來對同性戀者的恐懼、對性工作者的歧視，無形中給這些原本就已相當弱勢的人帶來不公平的壓力。最後，從各種性關係（男女朋友、夫妻、愛侶、性工作者與顧客）中的性行為權力關係來看，有絕大多數的時候女性是處於較不利的位置上，而這也是我們所希望能夠讓女人知道的。

忠實性伴侶最可靠？

在愛滋的環境中，來自官方的各種宣導口號、手冊中，有一種說法特別是針對女人而來的，那就是「忠於妳的性伴侶」或是「做一個忠實的性伴侶」。這種說法其實不但是欺騙女人的說法，同時也是一種單向防治法，根本無法有效的預防愛滋病的感染。事實上，只要有性行為即有可能感染病毒，單方面的要求女人忠實，並不會使女人免於感染的機會，反而使得女人的處境更危險。因為，這些女人們的性伴侶（丈夫、男友）往往可能很自由盡情地進行各種的性行為，糟的是，這些忠實的女人往往並不知情。

在台灣目前的愛滋病流行現況中，可以發現受到愛滋感染的女性，感染途徑有些是來自於她們的先生或男友。可見得「忠實」是一種沒有保障的說法。從這個忠實的說法中，我們也多少可以發現女人在一個與性相關的疾病中，是如何地被看待。我們大概很少聽到對於男性需要忠於自己的性伴侶的要求，而實際上男人的身體卻可以四處與各種女人發生關係。相對之下，女人，尤其是自期為良家婦女的女人，由於將身體侷限在家中而自以為安全，卻沒有考慮到她所忠實的對象有可能帶來危險。所以，我們可以說忠實的女人其感染到愛滋病毒的機率實際上是與

其性伴侶的機率相等的。也就是說，如果妳不採取保護自己的措施，妳的性伴侶的性行為就幾乎等於是妳的。

在愛滋的年代中，如果我們不被官方所謂的「愛滋病的可怕」、「愛滋是享樂的代價」這種愚民及恐嚇的說法所騙，我們可以重新定義何謂忠實。我們可以說：忠實是該採取安全的措施時，千萬別矇混過去，保護自己同時也「忠」於妳的任何一個性伴侶。

我的第一次要留給最愛的人

「我的第一次，要留給最愛的人。」

「若不是真心相愛，決定相守一輩子，就隨便和人發生性關係，那不是和禽獸一樣了嗎？」

「因為我愛他、信任他，才會和他發生親密關係。」

相信大部份的女生，對以上的說法都不陌生吧？

妳我身邊的女生，或我們自己，不也常常說出上述的話嗎？

這幾句話反應了許多女性對於「性」的看法。「性」就是一件最特別的事，要在婚姻關係中，或是一個長久穩定的情感關係中將自己（身體及情感）交付給最特別（最愛、最值得信任）的人。

想像一個長久的婚姻或感情關係，並把「性」放在這些關係中一起想像的女性，往往因此也就站在較弱勢的位置上，在實際的一對一關係中，經濟的獨立並不能保證女性人格的獨立；因為我們將情感及身體視為是生命中最珍貴的事物，然後再將它拱手交給別人。

就性來說，女性相對的弱勢位置至少表現在下列兩方面：對自己的身體（及慾望）的了解程度；以及性行為上的自主權。

過去，性一直被視為禁忌，是不可說的，是令人臉紅、秘密的，而在八〇年代末，台灣似乎進入一個談「性」的新世紀：家庭保健專家、醫師、紛紛在報上開起專欄，談起陽痿、性冷感、各種性病；金賽性學報告中譯本在台灣出版，短短兩個月銷售了九萬多本，而電視節目也開始有專家學者談論「性」，「性」儼然成為一門學問了。

性學雖然蓬勃，可是和女人的性自主卻沒有什麼必然的關係。在台灣仍然沒有一本關於女人的身體經驗並重視、鼓勵女性主動掌握、開發自己的性及情慾的書，我們面對的多是對性行爲的規範、恐嚇及疏離的「專業知識」。

在這樣的環境之下，我們對自己的身體，簡直是低度開發、低度了解 and 低度掌控的。也就是說我們不能清楚知到我們從性行爲中所得到的快感以及性行爲中可能引起的疾病和懷孕的可能，但在這種情形之下，我們仍然發生性行爲，並且將它和「愛」、「生命價值」糾纏在一起。然後，像繳械一樣，把它「交付」給最「可信任」的人。這種低度了解、低度開發也正是使女人處於危險境地的基礎。

性是她們的工作

從事性交易、注射毒品、和同性者產生性關係，這些行爲本身並不代表這樣就會感染愛滋病，只有不從事安全行爲才是危險的。因此，從事性交易工作者並不代表她們很容易感染愛滋病，除非她們無法進行保護自己的性交易。

一般坊間的俗見，甚至有些愛滋病防治專家，都帶有偏見，認為性工作者是傳播愛滋病的危險族羣，這是非常錯誤的。這個偏見來自於傳統價值觀中對於性工作者（妓女、賣淫者）的負面價值判斷，認為她們是罪惡的淵藪，是骯髒的，是傳染病毒的來源。但是事實上，性工作者由於她們工作的特性，身體就是她們的生產工具，她們最了解如何保護自己的身體，只要有可能，她們會採用一切保護措施，以免自己得到性病，包括愛滋病，或是懷孕。這就像是木匠懂得照顧、愛惜他們賴以維生的工具一樣。

在歐美國家，性工作者甚至是愛滋病預防工作的第一線尖兵。但是在有些國家的性工作者較無自主權，像是台灣的雞妓，她們沒有人身自由，無法進行安全性行爲，因此不是因為她們是性工作者使得她們得病，而是她們無法拒絕危險性行爲，使得她們暴露於危險之中的。這就

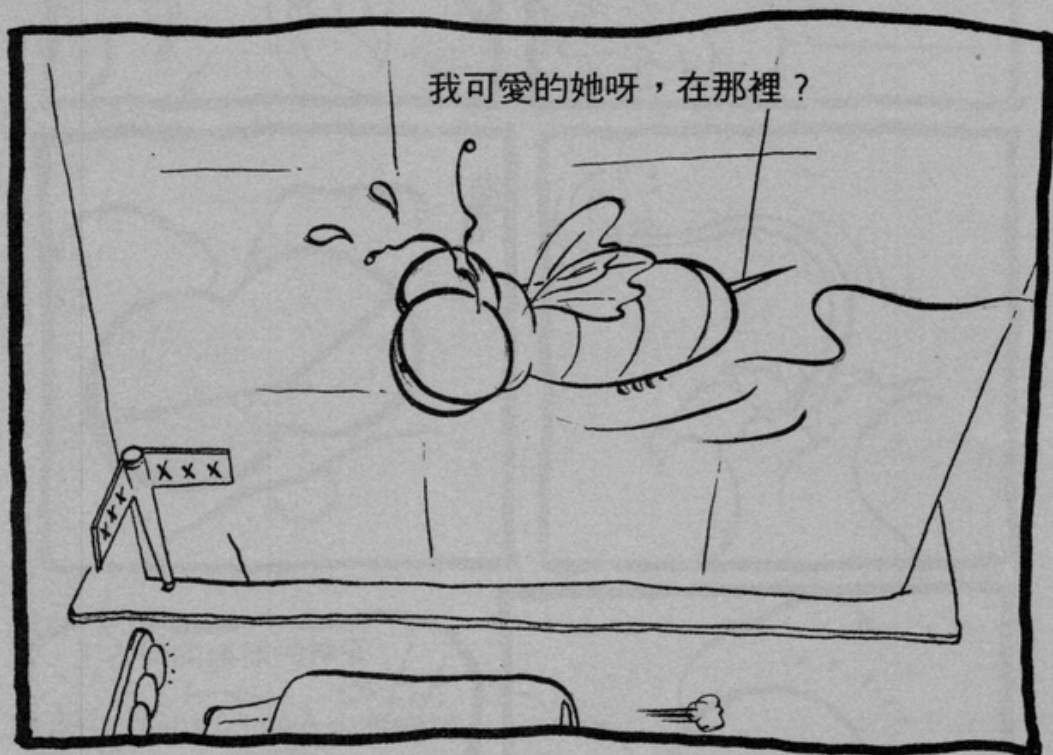
像是在非交易性行爲中（夫妻之間的性、愛人之間的性），如果女人沒有性的自主權，她不能進行安全性行爲時，她就和雛妓一樣，隨時都暴露在得到愛滋病的危險之中。

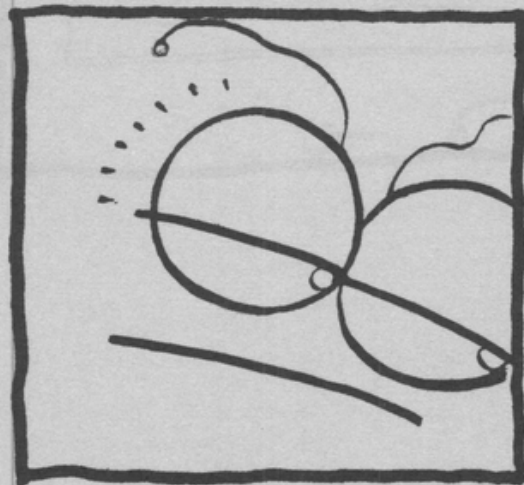
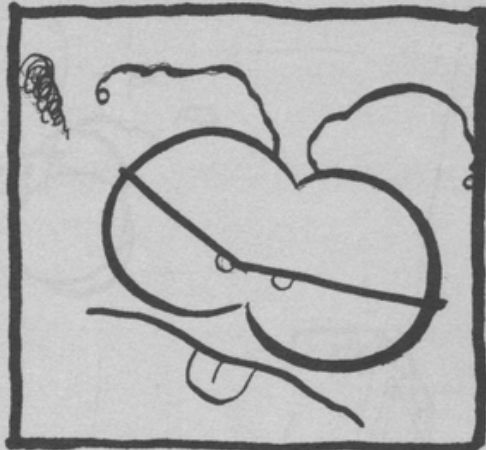
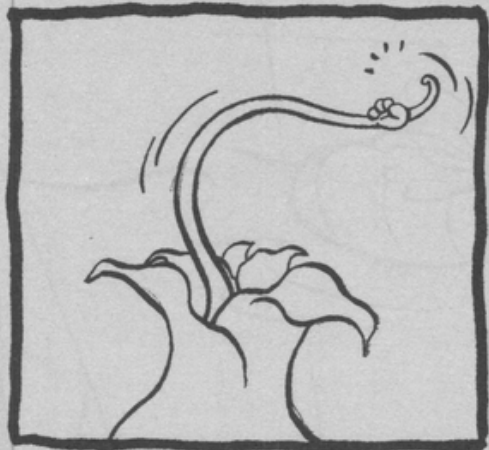
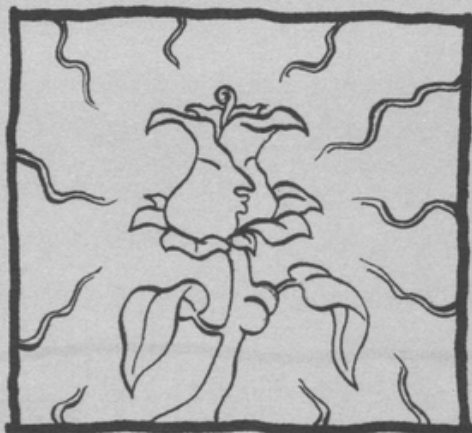
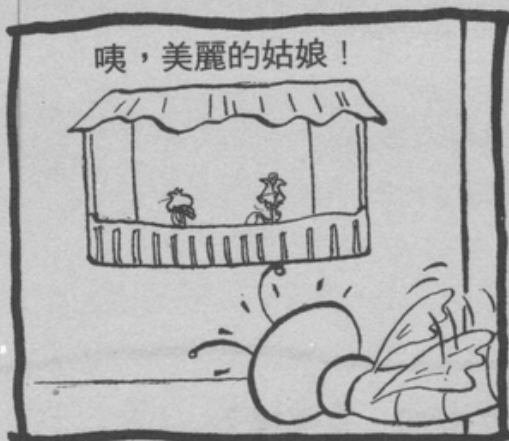
性工作者並不強迫他人與她進行性交易，嫖客是有主動權的，同時他還掌握經濟權。嫖客會用金錢來要求性工作者依照他的意願進行性交易，當經濟上是弱勢的性工作者無法掌握她的工作條件時，她是處於危險之中。有的國家性觀光是國家的政策，愛滋病的感染正是從性觀光客開始傳染，弱勢的性工作者便成爲最無辜的受害者。

在台灣，性工作者大部分是非法的，性工作者無法組織工會來保障她們的權益，因此，當她們面對強勢的嫖客時，加上社會對她們的敵意與負面的價值評斷，以及老鴇、龜公、皮條客（雛妓更加上人口販子）的經濟壓榨、暴力威脅、毒品控制，警察的包庇與從中圖利，個別的性工作者幾乎沒有談條件的餘地，使得她們失去保護自己身體（生產工具）的權利。所以，我們首先應該打破性工作者是傳染病源的錯誤偏見，而了解到她們其實是無辜的受害者，所以，當務之急應該是鼓勵她們組織起來成立工會，透過集體的力量保障權益，同時政府應該主動提供性工作者有關身體自我保護的知識和必要的醫療服務。

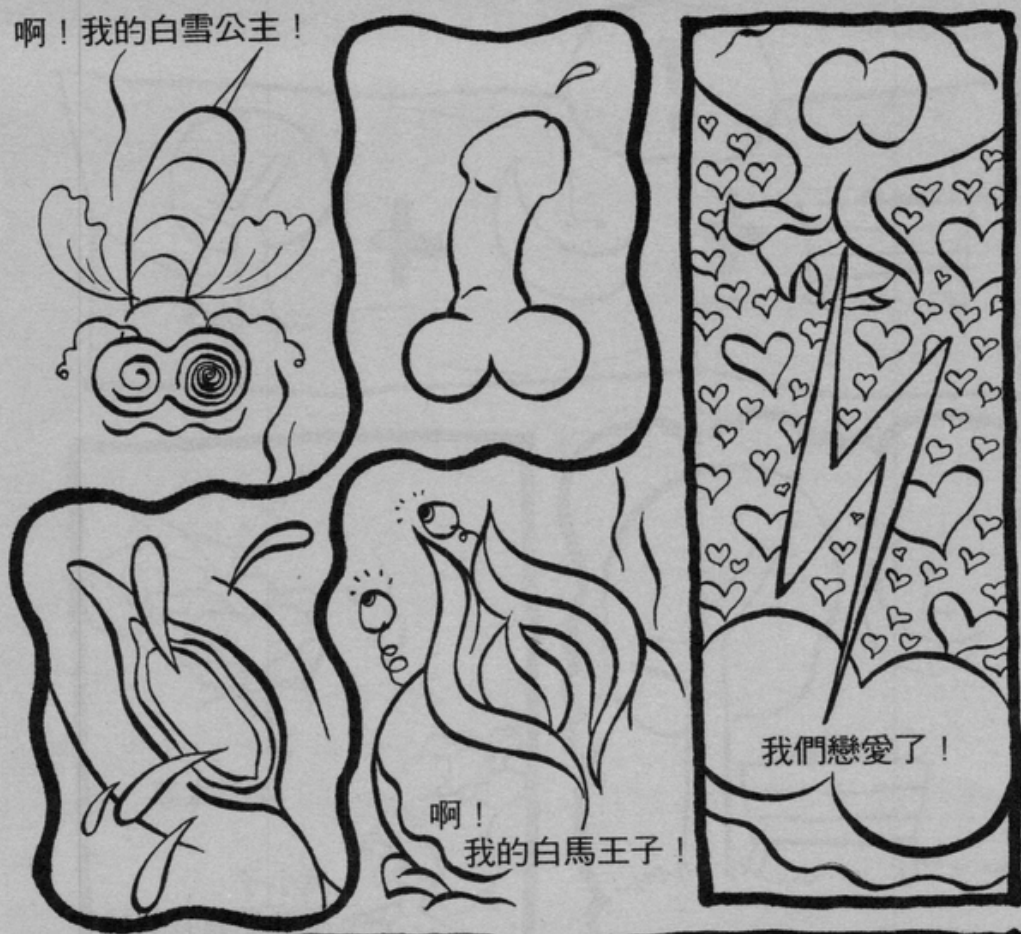
《送他一份愛的禮物》

我可愛的她呀，在那裡？





啊！我的白雪公主！



啊！
我的白馬王子！

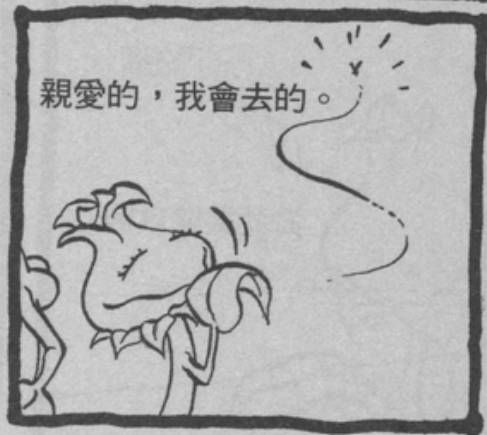
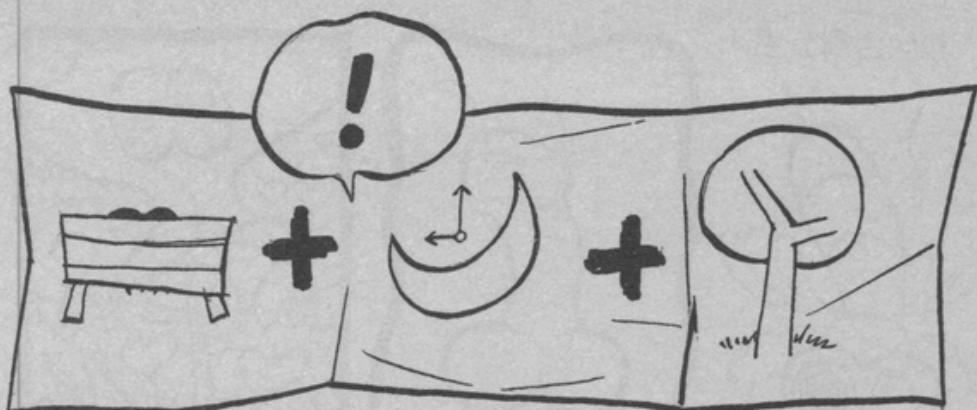
我們戀愛了！

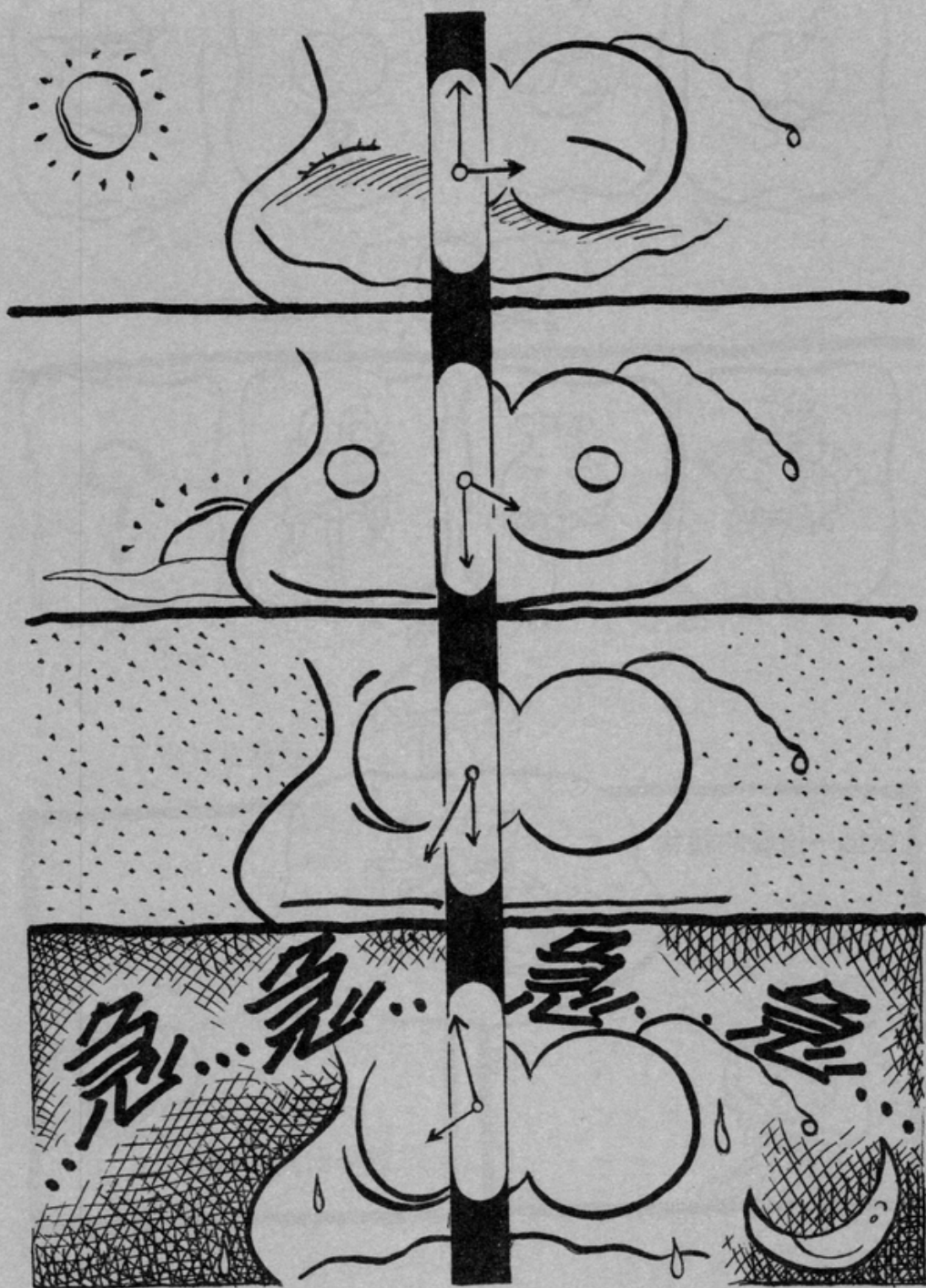


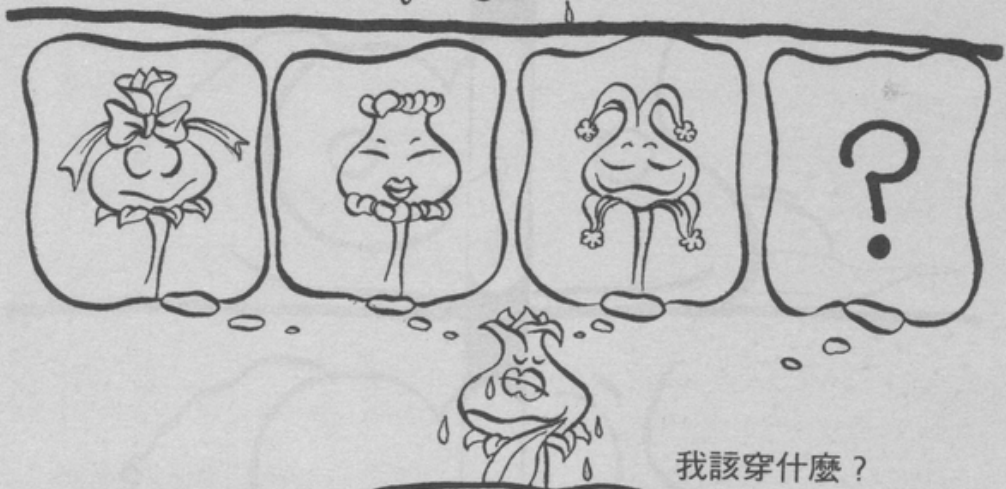
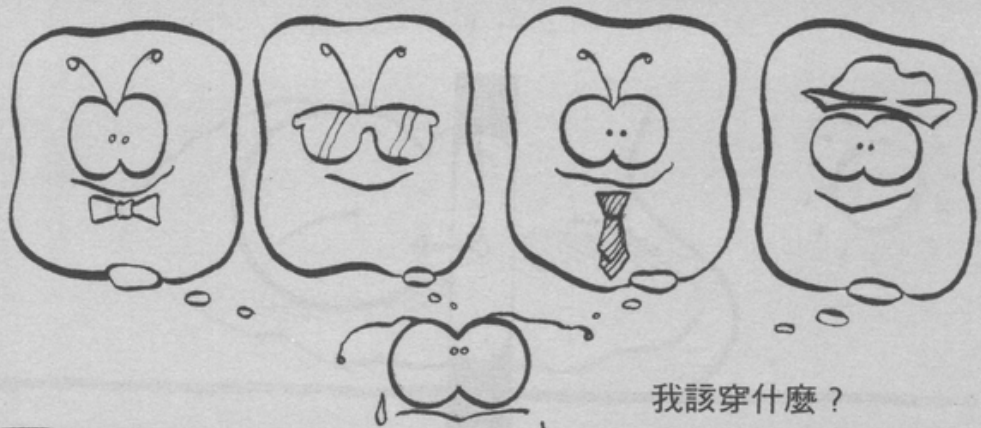
看我展開攻勢



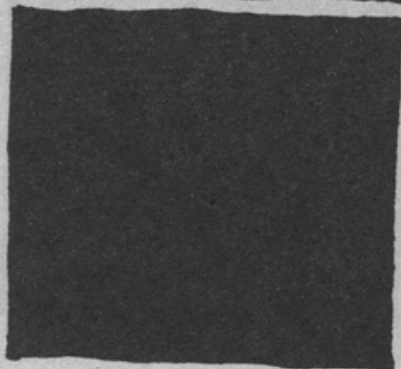
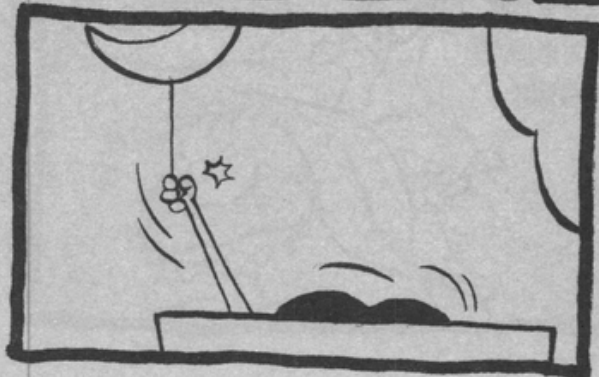
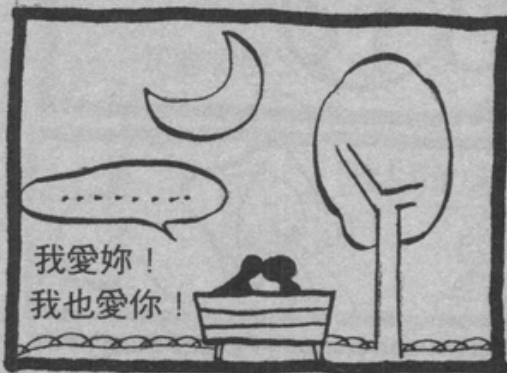
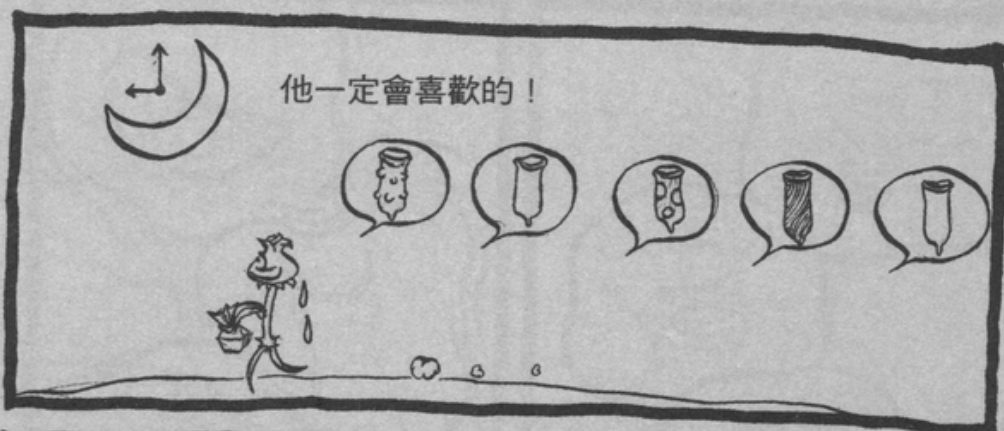
我有這個榮幸邀請美麗的
姑娘與我……









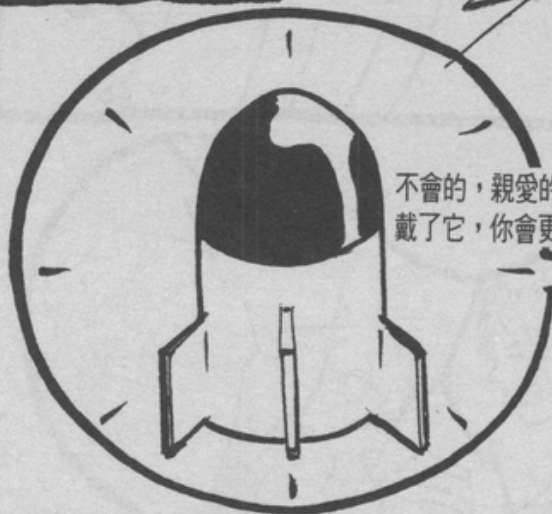


《現代男性》

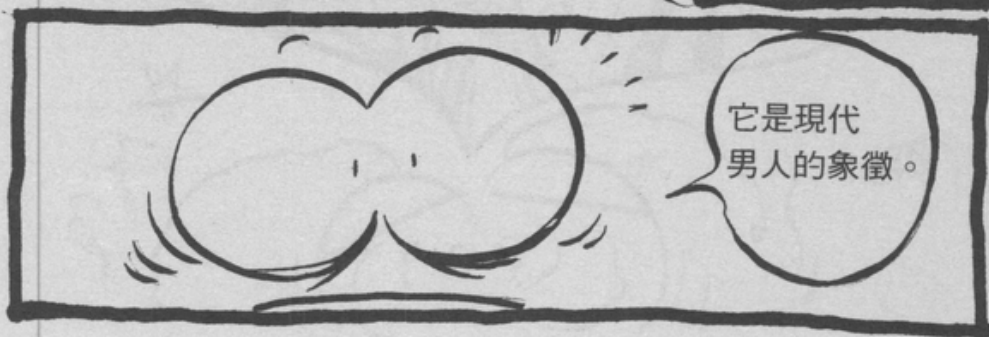
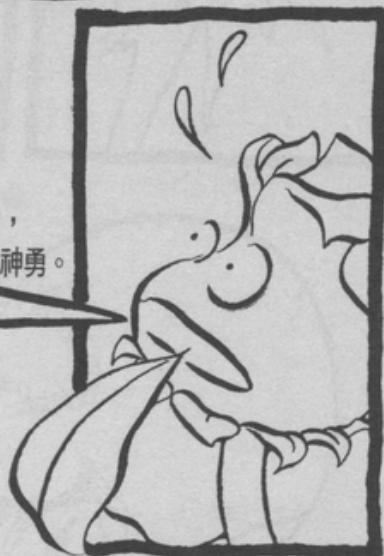




可惡！戴了它
我就沒法挺了！

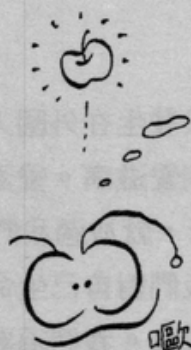


不會的，親愛的，
戴了它，你會更神勇。

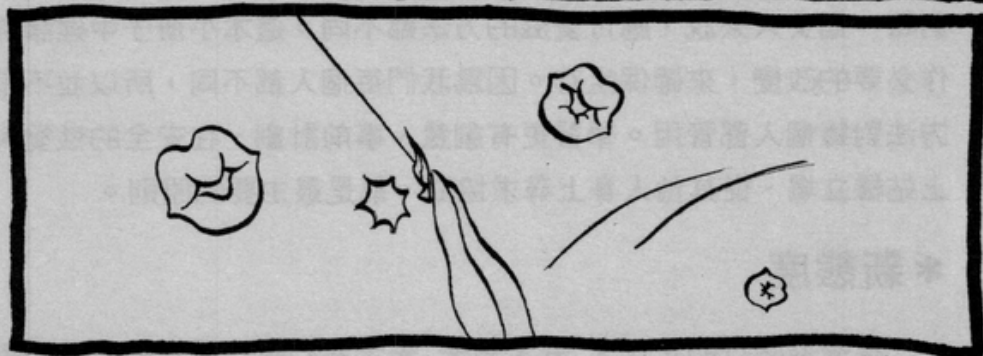


它是現代
男人的象徵。

古時候，有智慧的男人
懂得以葉蔽體。



現代，
有智慧的男人，
懂得使用保險套



• 完 •

愛滋國外篇

* 導論

愛滋病是一種大家都有機會得到的病。它不會只發生在外國人或男同性戀身上。也不是只有縱慾或用藥的人，才會得到愛滋病。愛滋病不會因為妳我已有固定的情人、已婚或身為女同性戀者，就放過我們。

愛滋病已經改變了我們看待別人的方式，以及我們對自己生命的想法。這種改變還會繼續下去。我們的生存已經受到威脅。我們須要知道事實，才能好好選擇做愛與用藥的時機與方式。但更重要的是，我們必須把這些知識運用在日常生活之中。我們必須和性伴侶、共同打藥的夥伴、自己的朋友誠懇地討論這一件事。在一個圈子裡，妳很難做到唯一不願共用針頭，或是唯一堅持安全性生活的人。

安全的性生活是一種關心自己健康的新方式。安全的性生活從我們每一個人身上開始，必須透過個人和羣體的努力，去身體力行、去討論、去和朋友交換心得。要安全的性生活和安全地用藥並不關醫生的事，而是我們每一個選擇要尊重自己的人，為自己所下的決定。

不論妳是異性戀、雙性戀、女同性戀、富裕、貧困、單身、已婚，對每一個女人來說，應付愛滋的方法都不同。這本小冊子中建議妳如何作必要的改變，來確保生存。因為我們每個人都不同，所以並不是每個方法對每個人都管用。學習更有創意、事前計劃、在安全的性愛與用藥上站穩立場、從其他人身上尋求協助，都是最主要的原則。

* 新態度

在愛滋盛行的年代，“安全做愛”表示我們應該重新檢討我們對性的態度。我們是如何選擇性伴侶的？性愛在我們的關係中扮演什麼樣的角

色？我們對自己的感覺是什麼？在對方不願意用安全的方式來做愛時，我們是不是夠尊重自己，可以斷然說不？

從妳在愛滋病盛行之前對避孕的看法，可以看出妳在今天會不會採用安全的方式做愛。如果妳一向不把避孕當一回事，妳可能會討厭計劃安全性愛。反之，如果妳以前就會設法避免懷孕，妳可能對如何降低受愛滋感染的風險，早已慎重考慮過了。如果妳抱著“我事後再處理”的態度，要聽進防治愛滋病的忠告是很難的。事後防治愛滋病不但和墮胎一樣困難，比墮胎還糟的是，妳一旦感染愛滋病毒，就沒有第二次機會了。

即使妳還沒發展成愛滋病，愛滋病毒引起的其他症狀也夠教妳受的了。不知道會不會發展成愛滋病的不確定感，往往帶來生命中的重大危機。姑且不論其他的事，妳一旦被感染，就表示妳得重新評估生育的決定，也會為妳的關係帶來非常大的壓力。

一次不安全的性愛有這麼值得嗎？

當我們一起往下看關於愛滋病的事實與數據時，記住讓我們免於劫難的態度：我是重要的。我關心自己的健康。我可以聰明地擁有性愛和用藥。

* 什麼是愛滋病？

愛滋病是從英文 AIDS(Acquired Immunodeficiency Syndrome)翻譯過來的，全名是：後天性(A)免疫(I)不全(D)症候羣(S)。後天性表示這是一種特定的病毒感染。免疫不全表示這種病會破壞妳的免疫系統。

妳的免疫系統保護妳不受病菌侵襲。得了愛滋病的人，會被一些尋常的病所擊倒，甚至死亡；而本來免疫系統是可以打敗那些病的。因為妳的身體被愛滋病毒破壞了，所以那些平常的病就有機可乘。這就是“伺機性感染”的意思。

* 愛滋病是怎麼引起的？

愛滋病是由一種侵襲免疫系統的病毒所引起的。這種病毒稱為 HIV(Human Immunodeficiency Virus)——人類(H)免疫不全(I)病毒(V)，或是 HTLV-III——人類T淋巴球病毒三號。一旦這種病毒進入妳的細胞，它就可以潛藏在那裡長達十五年的時間。這段時間稱為潛伏期。在這段期間內，受感染的人可能不會發展成愛滋病，但病毒卻可以照樣繁衍，並藉由不安全的性交、針頭共用、或妊娠而傳染給別人。

* 誰會得愛滋病？

任何人的陰道、肛門、或血液中有了愛滋病毒，就會得到愛滋病。美國第一批感染愛滋病的人，是男同性戀或雙性戀的男人、及在大都市



裡使用靜脈注射藥物的人，但學者專家也不知道為什麼是他們先得病。由於有潛伏期的關係，很多人在得知自己有病毒之前，已經把病毒傳開了。在其他國家，第一批罹患愛滋病的是異性戀的非用藥者。在那些國家中，愛滋病主要是一種發生在異性戀者身上的疾病。

1991年七月中，全美已知的愛滋病患者有183,696人，其中18,648是女人。超過9,400人是因用藥感染；38人因白血病治療而從血液中感染；1,575人因輸血感染；6,209人(占33%)是與受感染的男人做愛而感染；而另外1,337人則是由其他方式感染，或是不知道為何感染。

被診斷患了愛滋病的女人，多半都是介於20歲到49歲之間；以25歲到30歲占大多數。一半以上是黑人，26%是白人，20%是拉丁裔，1%是其他族裔或不詳。全美國每一區域都有女性感染愛滋病的報告。第一個愛滋病例在1981年發現；到了1985，紐約市25歲到29歲的死亡女性中，愛滋病已經成為首要死因。

* 愛滋病毒是如何傳佈的？

雖然這種病毒在體內有很強的破壞力，但若暴露在空氣中，很快就會死亡。很多種家庭用的清潔品就能殺死愛滋病毒，像是漂白水、酒精、10%或7.5%的外用碘酊溶液。這也是為什麼愛滋病並不會經由擁抱、握手、一起工作、按摩或被按摩、及面對面的交談等日常接觸而傳染。事實上，愛滋病毒只可能透過血液或其他體液，由傷口或在嘴巴、陰道、肛門或眼睛中的黏膜組織傳染。

這種病毒的傳染，一定是由一個人把含有愛滋病毒的體液傳到另一個人身上。一個女人若與帶有愛滋病毒的男人做愛，受到愛滋病毒感染的機率是20%。但是一個男人若與帶有愛滋病毒的女人做愛，受到愛滋病毒感染的機率會低得多，除非他的陰莖上有疹子或傷口。含愛滋病毒最多的體液是血液和精液。有時，子宮頸和陰道分泌物也會含有足以傳染對方的病毒量。

體液一定是直接接觸才會傳染。共用針頭會直接讓體液接觸血管。沒有使用保險套的肛交，會讓精液經由肛門黏膜吸收。沒有使用保險套的陰道性交，則會讓精液經由子宮頸壁吸收，尤其在月經期間或月經前。被強暴的女人，以及使用未經測試的精液來進行人工受孕的女人，都應該注意感染的風險。我們還不太清楚口交的傳染性。有些研究表示，口交傳染的風險比肛交或陰道性交都來得低，但危險性可能還要看你的牙齦和舌頭上有沒有小傷口而定。

妳的皮膚有很好的保護作用，這也是為什麼愛滋病毒必須靠很親密的接觸才會傳染的原因。然而，如果妳皮膚上有傷口，或是有像溼疹等長年的皮膚病，又暴露在被愛滋病毒感染的液體中，妳被感染的風險就提高了。醫護人員在處理體液時都戴手套，也經常洗手，來減低這種類型的風險。

* 如果我已經被愛滋病毒感染了，我會病得多重？

不少帶有愛滋病毒的人，會在一段長時間內仍很健康，但大多數人最後還是會因為這種病毒而產生不好的反應。也有很多人發病。

在愛滋病學的早期，只有那些表現出明顯愛滋病症候羣的人被發現。到了 1983，第二羣患者被認了出來。這些人也有愛滋病的一般症狀，但沒有那些最終會置人於死的伺機性感染。這羣人所得的是愛滋相關症候羣 ARC(AIDS Related Complex)。患有愛滋相關症候羣的人，可能會變得非常虛弱，而必須放棄工作和正常的活動。還有一些帶有愛滋病毒的人，既沒有任何症狀，也沒有任何損害，但是會傳播病菌。

我怎麼知道自己是不是病了？

很多人在感染愛滋病毒後很多年都沒有任何症狀。有些人會有健康上的問題，像是鼠蹊、脖子或腋下的淋巴腺腫大；持續腹瀉；夜間盜汗；疲倦；體重直線下降（在一個月間輕了十五磅或體重的10%而找不到理由）；發熱，在傍晚時特別嚴重；發冷打顫；持續好幾週的咳嗽或

感冒。女人可能會有長期的陰道酵母菌類感染；外陰部潰瘍；骨盆腔發炎；或是子宮頸發炎。如果妳會有暴露在愛滋病毒中的機會，而且有上述的症狀，趕快和妳的醫生討論。被診斷為愛滋病患者的人，會有上述症狀和更嚴重的疾病，特別是“肺囊胞蟲肺炎”(Pneumocystis carinii pneumonia)、卡波西軟組織癌(Kaposi's sarcoma)、嚴重的腸疾或肺病。患了愛滋病的人可能會呼吸急促、乾咳、或出現不會消失的紫黑癍痕。

大部分被診斷為愛滋病的人都在七年內死亡。特殊的飲食和藥物可以延長愛滋病人的生命，並讓他們舒服一些；但到目前為止，一但感染了愛滋病毒，就沒有任何已知的方法可以驅除它們。

* 與血友病有關的愛滋病／愛滋病相關症候羣

有些人（多數是男人）會有遺傳性的缺陷，讓血液無法正常凝結。他們必須注射從血液中萃取出來的“凝血因子”。偶爾他們也需要輸血。

那些防止血液流失的血液產品，會使許多血友病人和有此種缺陷的人暴露在很多人的血液之前。現在那些血液都會經過愛滋病毒篩檢。雖然只有少數凝血產品被愛滋病毒污染了，但很多血友病人在還沒有愛滋病毒篩檢之前，就已經暴露在感染範圍內了。

美國的血友病治療中心曾提出報告，有 60-80% 的男性血友病人對愛滋病毒測試有陽性反應，而 29-50% 的女性病人也有陽性反應，表示他們已經感染了愛滋病毒。

如果妳有一位患血友病的性伴侶，妳應該使用安全的做愛方法。只要能對血友病人所經常承受的偏見體貼一些，妳就可以使雙方快樂地享受安全性愛，而不是把安全性愛視為因他的“錯”而不得不然的限制。

* 輸血

從 1985 年開始，血庫的血液即已接受篩檢。這種做法剔除了大部分受感染的血源，但根據疾病防治中心 CDC (Centers for Disease

Control)的估計，每年還是會有五十人經由輸血而感染愛滋病毒。如果妳在過去十年內曾接受輸血，尤其是在 1985 年以前的話，妳最好和醫生或諮詢人員討論妳被感染的風險。

* 關於靜脈注射藥物……

即使不和別人共用針頭，古科鹼（快克）也還是會提高妳被愛滋病毒感染的風險。吸食古科鹼會使嘴唇乾裂，並在嘴巴周圍造成輕微灼傷。這些都可能在口交時，造成愛滋病毒感染。古科鹼還有一個大問題是，性經常被用來交換藥物。而性交本身也有風險。切記，做愛就要做得安全。

共用靜脈注射藥物的用具也會提高妳被愛滋病毒感染的風險。傳染的方式有好幾種。針頭、容器和濾紙都可能沾到血。那可能只是一點點的血，少到妳都看不到，但卻會直接進入妳的血液中。不和別人共用任何用具會安全的多。清洗用具時，每次都要用乾淨的水沖過。每個人用來沖洗的水不能混用。如果妳真的和別人共用東西，一定要在每個使用者之間清洗針頭、針筒、和容器，而且只用乾淨的濾紙。

人們共用針頭有很多理由。有些是出於實際考慮，有些則是心理因素。妳能不能安全地和別人共用針頭，要看妳怎麼共用，以及為什麼共用。有些女人隨便在朋友堆裡共用，有些女人則自有一套達到高潮的例行方式。

如果妳是生手，可能還沒想過要準備自己的用具。如果妳剛開始注射、偶然才注射、或是依賴別人給妳藥物，偶爾妳會有藥而沒有針頭。而如果妳真的很想用它的時候，就很難挑剔用的是什麼樣的針頭了。如果妳去很多人打藥的場所，妳租來的用具已經被很多人用過了。別相信它們是乾淨的，除非妳自己動手消毒。

如果妳用藥已久，妳可能已經有自己的用具和固定的程序。妳可能只和性伴侶或一小羣人共用用具。但即使如此，共用還是危險的。



清洗妳的用具

1. 在玻璃杯中倒入漂白水
2. 把針頭浸在漂白水中。吸進漂白水，噴三次。
3. 倒掉漂白水，沖洗玻璃杯。
4. 在玻璃杯中倒入自來水。
5. 把針頭浸在自來水中。吸水，噴三次。

* 性與藥物

女人經常和有性關係的人共用針頭。性與藥物都可以帶來強烈快感，也都是和喜歡的人建立關係的方法。妳也可能用性來交換藥物。妳的性伴侶（們）也許會認為，他（們）給妳藥物，就有和妳上床的權

利。如果妳陷於性與藥物的雙重關係，妳就有兩種風險：不乾淨的針頭和不安全的性愛。這表示妳該改變妳的用藥習慣和性習慣了。如果妳依賴性伴侶給妳藥物，而他（她）又不想改變習慣，考慮離開一陣子，直到妳能使用安全的方法打藥和做愛為止。如果妳想把用藥當作生活的一部份，考慮換一種不是靜脈注射的藥，找出風險最低的方式。民間的戒毒中心可以協助妳評估妳的用藥習慣。

如果妳決定繼續使用靜脈注射藥物，就要學會清洗妳的用具。找一個賣給妳乾淨針頭的來源，一定要小心分辨，別買到用過而看起來簇新的針頭。檢查包裝上的封條。讓賣給妳的人知道，妳願意花錢買乾淨的針頭，而且妳無法容忍被騙。把妳的針頭收在別人不會去拿的地方。別藏在很多人打藥的地方，因為妳不知道誰會去拿。使用前永遠要記得消毒。只要花一分鐘的時間。妳可以在加熱時消毒用具。

以下是消毒的方法：拿一小瓶漂白水。把漂白水吸進妳的針頭裡。噴三次，把細菌殺掉。再吸進乾淨的水，也噴三次，把漂白水噴掉。別把用過的漂白水或自來水噴進原來的瓶子裡。確定妳的加熱容器也在漂白水中浸過。每一次都要用新的濾紙來過濾。

緊急的時候，擦拭用酒精、伏特加、葡萄酒也可以代替漂白水，但效果都沒有漂白水好。啤酒或汽水都無法殺死愛滋病毒，不應該拿來清潔針頭。

* 濫交

大部分人都會認為，“我沒有濫交。我有固定的性伴侶。所以我可以跳過這一段不看。”妳錯了。固定的性伴侶也不安全，除非他們從來沒有任何機會接觸愛滋病毒。但這又是很難確定的事。

很多女人在一段時間裡，是只和一個人上床沒錯，但一、兩年還是會換一個。如果妳在愛滋病開始傳染的十二年裡，已經有過性關係，妳可能已經和兩個、十個或二十個不同的人有過性關係，而他們之中的任何一個，都有可能是愛滋病毒的帶原者。美國最近一次民意調查發現，

18-40 歲的女人中，有 20% 在過去五年，有過三個以上偶爾不用保險套的性伴侶。

性伴侶的多寡並不重要。重要的是，妳是否跟帶原者有過任何一次不安全的性愛。每一次不安全的性愛，就等於把妳自己暴露在對方曾有過的每一個性伴侶的感染範圍中。不只是愛滋病毒，梅毒和皰疹也是如此。妳這樣做，就與一大堆不用安全方式做愛的人牽連在一起了。

這並不是說性是骯髒的。只是說妳應該聰明一點，安全地享受。



《忠實性伴侶的迷思》



* 和妳的性伴侶討論

妳要認清楚：大部分的人都在這回事上說謊，不然就是不告訴妳所有的事情—即使是對他們自己，他們也未必能完全誠實。一項針對大專學生的調查指出，34%的男生在性方面說謊，68%與超過一個伴侶做愛而沒有讓對方知道，還有20%說他們也許會在愛滋病毒測試結果上說謊（47%的女生也可能會這樣）。討論性經驗及它們可能帶來的風險，很難讓人沒有被欺騙的感覺。妳和妳的性伴侶可能不想承認一些過去的往事，這會讓你們倆陷於危險的處境。

舉例來說，很多男人會一度和別的男人發生過短暫的性關係，或將此當作一次實驗。它們可能不認為自己是同性戀或雙性戀。但他們的看法不會讓他們免於愛滋病毒的侵犯。不管妳稱自己為同性戀、雙性戀或異性戀都不重要。決定妳有沒有感染愛滋病毒風險的，是妳的實際作為。只要妳永遠只用安全的方式做愛，妳就不必靠自己的記憶或性伴侶的話來保障自己的安全。

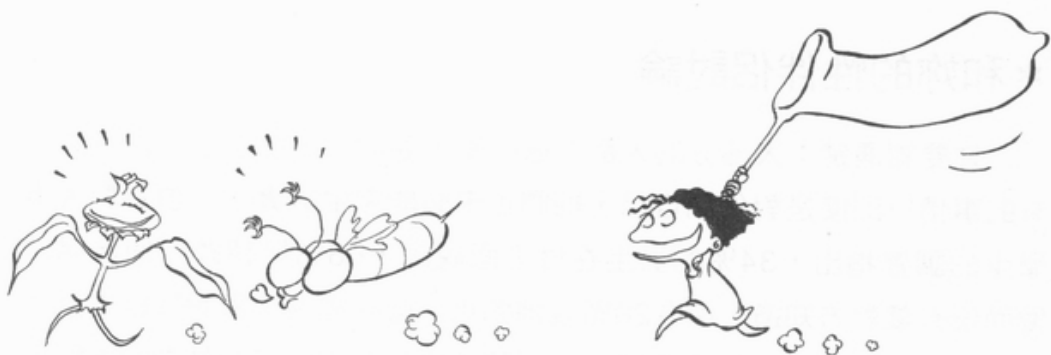
讓保險套更有趣

很多女人相信，購買保險套和計劃安全措施，會破壞性愛那種自然、自發的感覺。也許妳對渴望性愛或享受性愛有一點罪惡感。也許妳覺得事前就想到會比較不刺激。雖然如此，有一點罪惡感或稍微不刺激一點，看起來還是比感染愛滋病的風險值得。

妳可以把戴上保險套當成前戲的一部份，使保險套更有情趣一點。如果妳喜歡開開黃腔，不妨把保險套的字眼加進去。想像保險套是性愛的一部份，而不是打斷性愛的東西。

看著妳的男伴戴保險套可以是很性感的事，或是妳自己替他戴上。確定他的陰莖在接近妳的陰道、肛門或嘴巴前，已經戴好保險套。射精前的少量分泌物也可能含有愛滋病毒。

習慣用保險套的方法之一，就是別覺得保險套的樣子很驢。現在已



經有一些使用安全方式做愛的色情錄影帶，可以給妳一些靈感。如果妳喜歡盯著小弟弟瞧，學著享受看它在保險套裡的性感模樣。

如果妳覺得用保險套很不自在，妳應該練習！不要把第一次練習保險套的時機，安排在和一個不太熟的人上床時。到藥房的架子上買一些保險套，和一些大小適合的蔬菜水果，把房間門鎖起來，自己練習戴保險套的技巧。你甚至可以對著香蕉開開黃腔。

你和你的伴侶在使用保險套時，要確定它一直到抽出來以前都戴著保險套。許多“保險套失敗”的例子，都是因為在陰莖變軟後，忘記捏住保險套的頭。把這部份也當作性遊戲的一部份吧。

保險套有不同的顏色、味道、質感、風格。有些保險套的末端有一個小突起，是為了解精時貯存精液的額外空間。如果妳用的沒有這種設計，記得在“辦事”的那一端留下一小段空間，精液才不會滿溢出來。使用前要確定小突起或妳自己留的空間裡不能有空氣。

有些保險套已經有加潤滑劑了，另加一些也無妨。但只能用像 K-Y 軟膏那種水溶性的潤滑劑，不要用奶油、凡士林、或植物油。也不要用水，因為現在還不太清楚口水會不會傳染愛滋病毒。

許多市面上的殺精劑中含有 Nonoxynol-9 的成分，除了殺精子之外，也能殺愛滋病毒。但有一半以它作保險套潤滑劑的女性，會引起陰道過敏、念珠菌感染、麻木感或灼熱感等，反而增加愛滋病毒感染的機會。有這些問題的話，就用不含 Nonoxynol-9 的乳膠製保險套。

肛交時，要注意多用一些潤滑劑。保險套在肛交時容易破掉，因為妳的肛門沒有潤滑作用。而且，陰莖在肛門裡會插得比在陰道裡更深。保險套是為陰道設計的，所以在肛交時，實際進入體內的陰莖長度可能會超過保險套的頭。如果妳發現這種情況，叫妳的伴侶抓住保險套的頭，以免保險套脫落而掉在妳的體內。一些同性戀商店有賣超長的保險套。

* 口交

如果妳在舔一個男人的陰莖，即使是在前戲，也要用保險套。如果妳的伴侶舔妳的陰道，妳應該使用牙科膠膜。還有，不管是誰舔誰的肛門，都要用牙科膠膜。

牙科膠膜是一種可以拿來代用的防護工具。那是一片約十二公分見方的乳膠製品，為牙科手術所設計的，比保險套厚。妳可以在牙科器材行、醫療器材行或一些情趣用品店一次買很多。希望市場需求會讓廠商以後生產較薄的牙科膠膜。有些人用保鮮膜或其他塑膠製品，但它們的保護效果都未經測試。

妳在使用牙科膠膜時，記得要先沖一下。因為那上面撒有滑石粉，會刺激身體的敏感部位。要時時記得哪一面沾的是口水，哪一面沾的是陰道或肛門的液體，這可能有點困難。別出心裁的使用者會用吊襪帶、蕾絲內褲、或其他自己喜歡的衣物來固定膠膜。有些人用鬆緊帶把膠膜做成面具。少許 KY 凝膏也能讓膠膜固定。

要讓牙科膠膜成為性生活裡神秘而激情的一部份，也許須要一些練習。現在一些新的色情錄影帶裡，有使牙科膠膜充滿情調的各種方法。我丈夫要靠舔或吮吸才能勃起。但又不可能替一個軟軟的陰莖帶保險套。我擔心在戴上保險套之前，就已經有一些射精前的液體留在我的嘴裡了。為了讓我們的前戲更安全，我在舔他時用保鮮膜把軟的陰莖包起來，告訴他這是種特別的處方，會讓他“更大”。剛開始這樣做時，他很難興奮；但現在他都叫我“大夫”，叫我替他做這種“治療”。

* 其他性感的玩意兒

妳可以決定，妳就是不要插入式的性愛。很多人用其他方式也能得到滿足，不管是在前戲中還是在全程的性愛都可以。以手愛撫、擁抱、摟抱、相互手淫、使用性玩具（例如假陽具）等等，只要確定進入過對方體內的東西沒有進入妳的體內，就都可以是很享受又絕對安全的方

式。如果妳沒有自己用的假陽具，用別人用過的假陽具時要套上保險套。換人用時保險套也要換，就是妳自己從肛門換到嘴巴或是陰道時，也一樣要換保險套，預防其他經由性行為傳染的疾病。

* 手套

如果妳喜歡把手指或拳頭放進對方的陰道或肛門，妳應該考慮使用外科手套。這種手套是用很薄的乳膠製成的，可以防止愛滋病毒由妳手上的傷口或疹子傳染。如果妳與一個愛滋病帶原者（或可能的帶原者）在她月經期間做愛，或妳在妳的月經期間做愛，最好在使用手指時要戴上手套。不要把黏黏的手指放進嘴裡，也不要用手指把一個女人的體液傳到另一個女人身上。如果手套上有滑石粉，記得要先沖掉。

對大多數的女人來說，讓男人避開沒有保障的露水之歡，還有不少邊際效益。妳可以讓他們嘗試妳喜歡的各種前戲。很多男人對“表現”太在乎，所以如果妳能和他們談談，把焦點放在更廣泛的性活動上，他們會鬆一口氣，妳也會更享受。一個男人如果堅持不用保險套做愛，才表示妳真的愛他時，他還沒成熟，還有很多東西要學。別讓他以犧牲妳來付學費。

我男朋友和我從來沒有談過性。我們只是上床做愛。我從來不覺得這樣就能滿足我。在愛滋病流行以後，我們對於是否要用安全方式做愛起了衝突——因為那看起來太麻煩了一點。我想過分手，因為性不值得我冒險。後來我們有了一次長談，我才知道他對我們的性生活也不是很滿意。他覺得總有“大展雄風”的壓力。現在我們花很長的時間共浴、彼此按摩。我們也用保險套。但性交不再是最重要的事了。

* 女同性戀與雙性戀的性愛

很多女同性戀者誤以為愛滋病不是她們的問題。這是錯誤的——而且很危險！已經有不少女同性戀的愛滋病例出現，其中有四個病例確定是由女人傳給女人的。由於研究人員還沒有研究受感染的女同性戀者，

或女人傳給女人的病例；所以我們很難得到統計數字。大部分得到愛滋病的女同性戀者，似乎是由靜脈注射感染的。有些是因為與高危險羣的男人做愛而沒有採取安全措施，還有一些是因為用被感染的精子進行人工受精所致。

因為女同性戀者常常以為自己被愛滋病毒感染的危險很低，所以女同性戀的自我定位有時會混淆不明。有些女同性戀者把和男人上床的女人都視為雙性戀者。但其他偶爾和男人上床的女同性戀者並不覺得自己是雙性戀者。切記：感染的風險來自於妳做了什麼，而不在於妳怎麼定義自己。

雖然一個女人是有可能把愛滋病毒傳給另一個女人，但這並不常見。理由有二：(1)一個女人要把愛滋病毒傳給別人，不管是男人還是女人，都比較困難；因為在性行為中，傳給對方的子宮頸分泌物比精液要少。(2)一個羣體中，如果很少有女同性戀者帶有愛滋病菌，傳開來的機會也自然比較少。但這純粹是歷史上的偶然性所造成的。一種流行病總是先從某個地方先開始的，病毒從一個社羣傳到另一個社羣也須要時間。和女人做愛的女人，碰巧是愛滋病毒最晚抵達的社羣。

女人在和女人做愛時，有兩件應該注意的安全事項。第一，知道妳或妳的伴侶是不是已有被愛滋病毒感染的危險。第二，決定妳該使用的安全技巧。如果妳不確定妳的風險有多高，那就得安全地玩，力行安全性愛。如果妳向來都只和女人做愛，而後決定要和男人上床，妳應該了解妳一定得用更安全的方式做愛。

和女人做愛時，安全措施包括避免接觸受感染的血（包括經血）、子宮頸和陰道分泌物。除非妳知道妳的伴侶絕非愛滋病毒帶原者，否則應該避免在她的經期和行經前後與她做愛。在其他時候，口交也許安全一些，但如果妳的伴侶是帶原者，口交也不是絕對安全的。

保險套也可以用在女人和女人的性活動上。會沾到陰道分泌物的按摩棒或其他性玩具，在每一個女人使用前都應該用乾淨的保險套保護起來。否則，在換人使用時，也應該用家庭用漂白水溶液（一份漂白水加

九份水) 擦洗，再用清水沖乾淨。

* 姊妹淘

女人總是從姊妹淘的閒談中受益良多，不管是圍著餐桌的閒聊，還是特殊團體裡的正式討論。如果妳有朋友的支援，要學習喜歡安全性愛、或是與性伴侶釐清問題，都會變得容易多了。這種支援可能是一次教育性講座，也可能是持續性的團體。有些女人自己組成小組。其他人則透過地方上的愛滋病防治組織，找到團體的領導人。

下面是一些女性團體做過的事：

1. 排次序的練習：給每位參加的女性一張卡片，上面寫出一種做愛的方式。然後每一個人依「最安全」到「最危險」的順序依次排成一行。聽起來很簡單，是不是？但是當妳在一些似乎很相近的答案間選擇時，妳會對於接下來的討論感到十分驚訝。這個練習可以幫助妳學會如何去思考什麼是安全的性愛，而什麼又是危險的性行為，以及如何去談論這些危險性。

2. 保險套比賽：這非常滑稽，但是可以十分有趣。準備許多保險套與一些大小適合的水果或蔬菜，用分組比賽的方式，讓每個參賽的女性將保險套套在水果上，再脫下來，然後把水果傳給下一位，最先完成的一組獲勝。這個練習可以讓妳有機會學習戴保險套，而且可以讓使用保險套變得比較有趣，而不是一種負擔。

3. 角色扮演：這可能是最有用的團體活動。說出當妳試著與妳的性伴侶協調安全的性行為時，妳所感受到的恐懼與當時真實的情況。然後，分成幾個小組，編出劇情，並把它演出來。這個練習可以讓妳有機會看一看，當妳面臨與性伴侶討論安全性行為時，妳會如何因應，會有什麼感受，同時，也可以讓小組中其它的女性有機會去分析一下到底那裡出錯了，並且給當事人一些自己親身經歷過的有效建議。角色扮演可以讓妳再確認一件事情，那就是，要求安全的性行為、拒絕不願意實行安全性行為的性伴侶，妳是對的。

以下是一些曾在小組活動中成功演出的劇情：

A. 一個知道自己是愛滋病帶原者的女人，遇上一個不太瞭解愛滋病的人。妳要怎麼說出妳已經被感染的事實讓他知道？妳要怎麼解釋進行安全性行爲的方法？

B. 妳在酒吧遇上一個吸引妳的人，妳要如何談論過去的性經驗、並做出安全性行爲的決定？妳看得出一個人在撒謊嗎？妳能不能在到妳家之前就已經定好絕對要遵守的安全性愛規則？

妳也許想要寫一些劇本，來討論已經有性關係的伴侶。當彼此都很在意這份關係時，她（他）們要如何去談論過去危險的行爲與安全的性愛問題？

女人向來被教育成對性感到害怕與羞愧。當我們談到性、談到會給我們帶來快感的事，我們常會有罪惡感。姐妹團體所扮演的一個很有價值的角色，就在於它能让妳對性愛更自在，讓妳能更堅定地決定實行安全的性愛，對自己的意見有更正面而自信的態度。當我們在小組裡面討論，我們會發覺，我們的性伴侶的反應方式（我們過去認為只是這個人會這樣）、其實是許多人共同有的常見模式。以這個角度去面對我們的性伴侶，會讓我們在做一個安全性行爲的抉擇時更容易。

我在酒吧遇見一個女人，她說她以前有過靜脈注射。她沒接受過檢驗，但她堅持，實行安全性行爲。起初我聽了之後便對她失去性趣，但她真的很好，並且在談起安全性愛時好像很自然。我告訴她，我不知道如何從事安全性愛，於是她建議我們去她家，她有牙科膠膜和性玩具。我本來認為隔著一片塑膠做愛是多麼怪異的事，但她為我固定，並且將膠膜拉開使它又薄又緊，結果它像是一個玩具而不是障礙了。

* 如果性是妳的工作

新聞媒體常常有特種行業女性散佈愛滋病毒的錯誤報導，結果使得特種行業女性受盡警察與嫖客的騷擾之苦。有些特種行業的女性已感染上愛滋病，但是一般來說，她們不會輕易地傳染給嫖客，因為女性比較容易被男性傳染而比較難傳給男性。然而，如果性是妳的工作，妳不但要和妳的顧客，也包括情人或丈夫，妳都必須進行安全的性行為。

許多特種行業的女性和顧客進行口交、肛交、或是一般陰道性交時，都在使用保險套。根據研究指出，使用保險套的特種行業女性，其得到一般性病與陰道方面疾病的比例，比一般性活動旺盛的異性戀婦女要來得低。妳是否能讓妳的顧客戴上保險套，很大一部份是受到妳的工作條件的影響，如果妳的工作同伴與妳的老闆都認為戴保險套是一件必要的事，妳就比較容易去拒絕那些不戴保險套的男人。如果妳是個人工作者，特別是在路邊，妳也許很難執行「只服務戴保險套者」的規則。在這種情況下，妳也許要去另外找一個一羣人工作的地方（靠行的工作），或者在事前就要告訴顧客妳只做半套服務。

有些技巧純熟的女人，可以在替客人口交的時候就替客人戴上保險套。多做練習後，你可以練就先將保險套含在嘴裡，再滑上龜頭，配合吸允的動作將保險套整個套上的工夫。妳可以先用香蕉為對象練習看看。

當然，馬殺雞、手淫、或是沒有插入、也不作口交的性行為，是一定安全的。要記住：不要讓妳的顧客的血液或精液進入妳的體內。如果妳參與虐與被虐的性行為妳也許需要用乳膠手套、護目鏡（或者在射尿時閉上妳的眼睛）。若是拳頭深入式的肛交，妳可以在家畜用品店裡找到超長型的乳膠手套（叫小牛手套）。依照妳不能信任的人所說的方式進行性行為是一件很危險的事情。一些老顧客通常都能接受安全的性，當作是整個過程中的一部份。

美國各地特種行業的女性都說，因為愛滋病的關係，生意變得比較差。有些從業女性說，嫖客現在比較願意戴上保險套了。其他人則表示，嫖客會說只要不用戴保險套，他願意多付一些錢——特別是遇上年輕的、他們認為「乾淨」的女郎。很顯然地，若老闆與工作者都能同意執行安全的性行為，這樣的工作環境最佳。妳要提醒妳的老闆，妳的身體是一項投資，安全的性行為可以保障他們的收入與妳的健康。

在愛滋病的年代裡，特種行業的工作者會面臨一些法律的問題。在有些州，如果妳被警察取締，妳會被強迫接受愛滋病毒的血液檢查。他們會問妳有關愛滋病的問題，雖然那些問題與妳被取締毫無關係，然而，他們可能會把妳監禁在醫院裡。目前在監牢和拘留所已有愈來愈多強制性的篩檢。在被捕之前，妳應該知道妳自己的權利。如果在妳工作時，經常有人騷擾妳，妳可以尋求一些公益性法律服務處的幫助。

* 我應該去檢查嗎？

首先，妳應該知道什麼是愛滋病的血液檢查。最常見的檢查，就是檢查身體內有沒有產生對抗愛滋病毒的「抗體」，而不是愛滋病毒本身。有一個新的檢驗方法(PCR)，可以檢查出存在於人體細胞內的病毒基因。

當一個人感染上愛滋病毒的時候，身體會產生「抗體」。「抗體」反應陽性的意思就是，妳已經被病毒感染，對抗病毒的抗體已經存在妳的血液當中。這表示妳可以將病毒傳給他人，但是，這並不是說，妳已經對愛滋病毒「免疫」了。

大部份感染上愛滋病毒的人，血液檢查都會是陽性反應。然而，當一個人受到病毒感染，要二、三個月的時間，身體才能產生出抗體，這段時間在醫學上叫做「空窗期」。在空窗期間，即使血液檢查為陰性，但是妳已經可以將病毒傳染給性伴侶、共用針頭的人、還有未出生的小孩。

血液檢查結果為陰性，有兩種可能，一是妳可能沒有感染到愛滋病

毒，二是妳已經感染上病毒只是體內還沒有產生抗體。如果妳曾經暴露在可能存在愛滋病毒的危險環境裡，陰性的檢查結果並不表示妳對愛滋病毒免疫；更不表示如果妳再一次暴露在危險當中，也不會得病。（暴露在危險的環境當中而沒有受到感染，只是妳比較幸運而已，妳能夠一直都那麼幸運嗎？）如果妳有過不安全的行為，而妳的檢查結果是陰性的，妳應該在兩個月後再檢查一次，以確定第一次的結果不是在妳的「空窗期」做的檢查。

*現在，妳決定要做檢查了嗎？

一些檢查結果為陽性的人，即使他們並未生病，保險公司也會取消他們的健康保險。這種行為在一些州是不合法的，但大部分的保險公司都不想為檢查結果陽性的人服務，男同性戀者、白血病患者，以及至少已有一位女性護理人員，都在雇主發現他們感染了愛滋病毒或生病時，把他們解雇了。

為了避免這些問題，妳可以考慮去一些可以不具名、不會問妳真實姓名的檢驗地點，去做抽血檢查。如果妳去找妳的醫生做愛滋病毒的檢查，或是告訴醫生妳的檢驗結果，妳的隱私已經讓人知道了。如果妳要與妳的醫師討論，妳可以要求醫師不要把妳的檢驗結果寫在病歷上。因為妳的保險公司可以透過管道得到妳的病歷資料。

在 1990 年以前，對於已經感染上愛滋病毒，卻還健康的人，還找不到可被接受的治療方法。之後的一份研究報告指出，低劑量的 AZT 在許多人身上，可以延長由感染到發病的時間。1991 年，一些類似 AZT 的新藥物，像ddl、ddc，也已經上市供應。

一個合理的檢驗策略應該是：

1. 先判斷妳現在或過去是否有危險的行為。
2. 如果有危險的行為，去做一個可以不具名的檢驗。
3. 如果檢驗的結果為陰性，請於兩個月後再作一次檢查。

4. 如果檢查的結果為陽性，找一個可以信任的醫師求助，並做一個白血球數目（T細胞）的血液檢查。
5. 如果T細胞的數目正常，妳要開始好好照顧自己的身體，並且於六個月內再檢查一次T細胞的數目。
6. 如果妳的T細胞數目降低到500，要考慮開始低劑量的AZT治療，如果降至200以下，要開始服用預防肺囊胞蟲肺炎、或是肺結核的藥物，最常用的兩種為AEROSOLIZED PENTAMIDINE和BACTRIM。

許多人認為，知道愛滋病毒的檢驗結果，可以幫助自己做一些改變。但一些研究指出，並非全然如此。其實，抽血檢查本身，可能還會增加妳的麻煩。檢查結果為陽性的人（甚至一些結果為陰性的人）會感到十分焦慮，擔心他們何時會發病，在心理上明顯地產生了許多壓力。任何人只要認為自己可能已經接觸到愛滋病毒，都應該實行安全的性行為，也不能再與別人共用針頭。不管妳檢驗與否，檢驗的結果為何，大部分妳會去做的改變都是一樣的。

明白了這些有關檢驗的限制，如果妳要去檢驗，請到有附帶提供諮詢的中心去。妳可以在一個專為同性戀或是女性健康的診所裡，得到最有效率的指導。這些工作人員經年累月地在回答有關愛滋病的問題。通常，一個忙碌的私人醫師並不瞭解抽血檢驗會帶給妳什麼壓力，也無法提供可靠的諮詢服務。一個良好的檢驗地點，在替妳做抽血檢驗之前，應該與妳討論妳想做檢查的原因。

多年來我一直是個雙性戀者。愛滋病這回事簡直把我給嚇壞了！許多女人把我視為是被遺棄的人，並且一個與我在一起多年的男人又死於愛滋病。我已不再想有性生活，我只希望能夠被擁抱、撫慰、彼此支持，讓我感覺到仍和人發生關係，並且被人關心。我是一個有過危險行為的

人，我也願意與我的性伴侶談這件事，除非他們老是處於嗑藥亢奮的狀態。我現在只從事非常安全的性行為。

妳要確定檢驗的診所裡面，有支持團體或是專為女性而設的諮詢人員，以便在妳獲知檢驗結果時，可以回答妳的問題。妳也許在幾個星期或幾個月之後，有了新的性關係、決定要生小孩、或經驗到一些妳懷疑是感染愛滋病毒所引發的症狀等等，這些變化都會讓妳想問新的問題。最能改變自己的人，都會不斷地問問題、與姐妹團體或是諮商專家談論自己的憂慮。

對已經懷孕，或是正想要懷孕的女人來說，要不要去檢驗是最難下決定的。以下的章節將會討論到這個特殊的情況。

* 妳的醫師

許多醫師對愛滋病的瞭解並不多。許多醫師與妳一樣害怕愛滋病，而且當妳與他討論妳的恐懼時，他的反應並不好。過去的經驗裡，妳的醫生照顧妳時，妳是否覺得舒適滿意？他如何處理有關避孕的問題？如果妳談起用藥的習慣，他是否只是很簡單地說，妳應該把它戒掉？。如果妳的醫師給妳的建議，妳覺得是錯的，打電話到熱線去，加以求證。大部份的熱線電話都有關於治療愛滋病的最新資訊與愛滋病相關的政策消息，可以幫助妳了解醫師給妳的建議。

就算是醫師可以幫助妳，他們可能無法以妳能夠理解的方式，解釋問題讓妳瞭解。所以妳要主動問問題。妳的健康最重要，妳有權利知道醫師到底在講什麼。

* 懷孕、小孩、與愛滋病

愛滋病會改變妳是否要懷孕的決定。沒有辦法既要安全的性行為，又要懷孕。妳需要做一個決定，是否要抽個血做檢查，以及知道結果後要怎麼辦。理想的情況是，妳在懷孕前就做好決定。如果妳曾有過高危

險的行為而妳又已經懷孕，這些決定就會變得很困難。

一個女性的愛滋病帶原者究竟可不可以懷孕，是一個爭議性很大的問題。女人面臨到愛滋病與懷孕的問題特別敏銳。

首先，妳必須確定，妳接觸到愛滋病毒的可能性有多大？妳要對自己誠實。如果妳不會用靜脈注射藥物、過去十年內只有一位性伴侶，而他也沒有與任何可能接觸到愛滋病毒的人有過關係，也不會用靜脈注射藥物，也不是血友病患者——妳並不需要去接受檢查。

懷孕婦女檢驗時，有很多人會出現陽性的結果。如果妳的檢驗結果是「抗體陽性反應」，一定要做第二次的抽血檢驗，以確定妳到底是不是已經感染上愛滋病毒。這是一個更昂貴的檢驗，而不是一般例行性的檢驗。如果妳抽血做檢查，為的是要決定是否要繼續懷孕下去，要記得去找一位婦女健康與愛滋病感染方面的專家。告訴她妳已經懷孕，這也是妳為什麼想要做個檢查的原因。如果妳不指明妳為什麼要做檢查，而且妳已經懷孕，她（他）可能不會進一步求證妳的陽性反應是不是正確的。

如果妳真的有一些危險的可能，或者妳已經知道自己是愛滋病帶原者，而妳又想要懷孕或是繼續懷孕下去，妳就必須考慮會將愛滋病毒傳染給小孩的危險性。

* 傳染給胎兒

約有三分之一的女性愛滋病帶原者在懷孕期間，將病毒傳染給她的小孩。如果母親的病情惡化，傳染給小孩的機會會增加。母親血中的T細胞數量若低於二百、P24 檢驗為陽性、或者血液中愛滋病毒呈陽性結果，母親會有高達百分之七十一的機會，在妊娠期將病毒傳染給胎兒。

* 人工受精

現在仍沒有方法能確實將愛滋病毒從精液裡分離出來。各種處理精液的方法都嘗試過，但是至少已有一位婦女因為做人工受精，接受了她

丈夫「清潔過」的精液還是感染上愛滋病毒。現在大部份有執照的精子銀行都有篩檢愛滋病毒。美國家庭計劃協會不准有危險性行為的男性捐出精子。有些醫學中心會要求，使用精子前，要對捐贈者做兩次檢查，一次在捐出的當天，一次在兩個月後，有些中心則要求三個月。在確定之前，精子一直被冷凍保存著。然而，有些私人醫師以自己私人的管道得到精液，施行人工受精的手術。這些捐獻者都很少做過愛滋病毒的檢查。

爲了保護自己，妳必須要問妳想用的精子銀行，對於精液篩檢的政策是什麼。如果妳用的是「自家人」捐的精液，妳要與他談一談他是否有可能的危險性。如果妳要求他要去一個檢查，要確定他明瞭自己可能面臨到的法律問題與心理上的壓力。

如果妳以前曾經做過人工受精手術（不管妳是否已經懷孕），而捐精子的人可能有危險的行為，應該試著去找到他的健康資料。如果他感染上愛滋病毒，妳必須考慮到妳已經有接觸愛滋病毒的可能了。因爲愛滋病與性總是連在一起，一些婦女，特別是一些女同性戀者，很難想到她們過去所做過的人工受精手術是一項危險的因素。如果妳關心妳的健康狀況，請向一個專門處理人工受精、或是對婦女健康有經驗的診所詢問有關的問題。

生一個小孩是妳的選擇，也是妳的權利，但是妳一定要知道，人工受精對妳與對小孩的危險性，也要考慮最壞的結果——那就是妳與妳的小孩都病發成爲愛滋病患者——可能對妳的生活與人際關係帶來的影響。

許多感染愛滋病毒的新生兒，一生下來有很容易診斷出來的愛滋病病症，或者出生後很快就會產生這些病症。這些小孩平均只能活三歲，而且有百分之十七在未滿週歲就會死去。沒有症狀的小孩，就比較難診斷出來是不是已經受到感染，因爲嬰兒會有母親的抗體，而且有些嬰兒的血液檢查一下子陰性、一下子陽性。不僅僅妳會擔心自己每一次感冒著涼是不是愛滋病發病的開始，妳也會擔心每次小孩發燒、尿布疹，是

否已經意謂著妳的小孩已經在病危的狀態了。

小孩感染上愛滋病毒主要是經由母親那裡得到的。在美國，目前已經有超過二千六百名嬰兒一出生就已經是愛滋病的患者。小孩也可能經由母親餵食母乳而感染上愛滋病毒。

愛滋病讓女人在面對懷孕的問題時，變得更加複雜。不要爲了證明自己可以生育而懷孕，不要因爲妳的男性伴侶的壓力，就被迫要懷孕。如果妳是帶原者，妳有權利要求良好品質的醫療照護，不管妳選擇要墮胎，或是決定要將小孩足月生下來。妳的醫師在法律上不能因爲妳是帶原者，就拒絕妳墮胎的要求，或是在產前做檢查治療。

不管妳決定要不要小孩，這個決定都是非常困難的。如果妳決定不要小孩，妳也許需要找人談一談妳的失落感。找一些因爲其它原因不能有小孩的女人談一談這個問題，這對妳會有所幫助。

接著要做些什麼？

學習瞭解有關愛滋病的知識，而且做到生活上的改變，讓妳能保持健康，是一個持續性的過程：對我們大部份的人而言，終其一生都要活在愛滋病陰影的時代裡，妳可以經由不要共用針頭、實行安全性行爲，來降低妳得到愛滋病的機會。妳在面臨性愛與藥物的決定時，能夠控制當時的情況，降低妳的焦慮。

許多人在幫助別人時，都會有很美好的感覺。妳可以建議朋友讀一讀這本小冊子。妳也可以邀請講員到妳的工作場所、運動的地方、民間團體，講解有關愛滋病的種種知識，加入愛滋病防治組織擔任義工，或是與妳的朋友討論愛滋病，千萬不要讓愛滋病變成一個笑話的材料、或是讓錯誤的知識傳播下去。

請妳要記住，愛滋病是一個關乎生活品質的重大問題，沒有人能比妳自己更能照顧自己，更能滿足妳自己的需要。這就是這本小冊子的主要目的。

* 風險評估

只有妳自己和妳的性伴侶（們）能夠決定，你們願意承擔多高的風險。如果妳無法確定他們是否接觸過愛滋病毒，妳就必須把他們視為帶原者來做決定。有些女人認為零風險才能降低受感染的恐懼，所以她們選擇不要任何插入式的性交，而用擁抱、摩擦、性幻想和性遊戲來滿足。其他女人願意承擔保險套破裂的小風險，所以她們會做有防護的肛交、陰道性交及口交。有些女人願意承擔一些風險，和男人或女人進行沒有防護措施的口交，但避免接觸精液或陰道分泌物。

然而，有兩種感染途徑是非常確定，每次做都很危險的：共用針頭，以及沒有防護措施的肛交或陰道性交。

其他活動的危險程度尚無定論。

妳在做決定時，有幾點原則要注意：液體種類和進入途徑是首當考慮的兩大因素；注入的血液和通過陰道或肛門的精液，是最危險的；嘴中的血和精液也已經造成多起感染，證明它的危險性了（但此點很難研究，因為很少有人只進行口交。）；嘴裡或通過傷口的陰道液體或排泄物，危險性較低，但也可能已經造成數起感染病例；尿液和唾液，在理論上是有傳染性的，但還沒有確實的病例出現；汗液和眼淚是安全的，不會傳染。

* 高危險性的行爲：

大部分已知病例

如果妳和已知（或可能）帶有愛滋病毒的人做下列的事，將是自尋死路：

* 共用針頭

* 沒有防護措施的肛交或陰道性交，尤其是在月經期間

* 以受感染的血液輸血

有些已知病例

- * 沒有用保險套或牙科膠膜的口交
- * 嘴巴直接接觸經血

* 這樣做比較安全

避免

- * 射尿，如果尿液會碰到眼睛或傷口的話
- * 會流血的性虐待遊戲，如果血液會碰到眼睛或傷口的話
- * 深吻，當嘴巴裡有傷口或有分泌物的疾病時
- * 口肛交而不用牙科膠膜
- * 共用插入式的性玩具而未經消毒或未使用保險套
- * 除了愛滋病毒以外，避免其他由性交傳染的疾病也很重要
- * 別和別人共用用具，否則就要在換人用時消毒
- * 凡是有插入行為，一概用保險套
- * 戴外科手套或獸醫手套進行拳頭或手指的性遊戲
- * 在口交或口肛交時使用牙科膠膜
- * 在射尿時閉上眼睛或戴蛙鏡並避開傷口
- * 用乳膠製品來避免接觸到血液，直接接觸後立刻清洗

* 最安全

- * 避免所有插入式的性交，以防保險套破裂的風險
- * 讓擁抱、摩擦、手淫、互相自慰變得很有情趣
- * 乾吻
- * 性幻想
- * 使用性玩具（準備自己的一套）
- * 用食物玩性遊戲
- * 穿著衣服玩