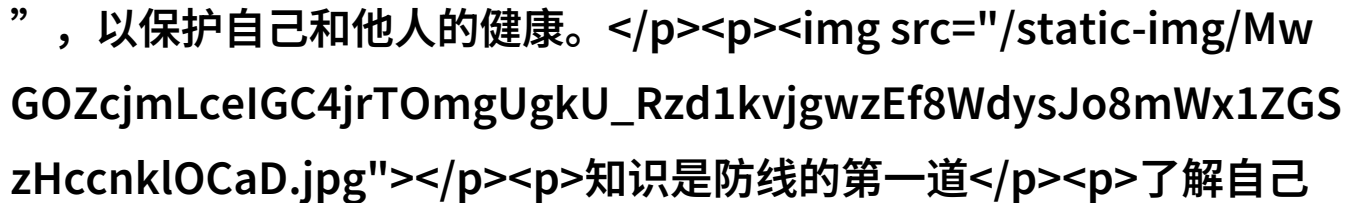


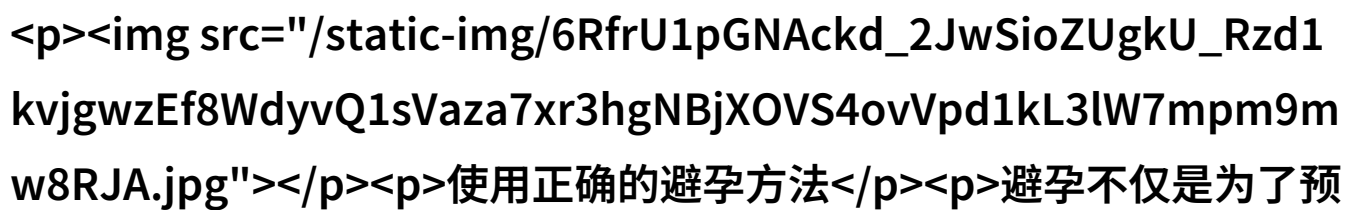
安全恋爱指南织就性爱的防线

在现代社会，性关系已经成为成年人生活中不可或缺的一部分。但与此同时，性传播感染（STI）和非自愿性行为等问题也日益凸显。因此，在追求情感满足的同时，我们必须建立起一张庞大的“性爱安全网”，以保护自己和他人的健康。



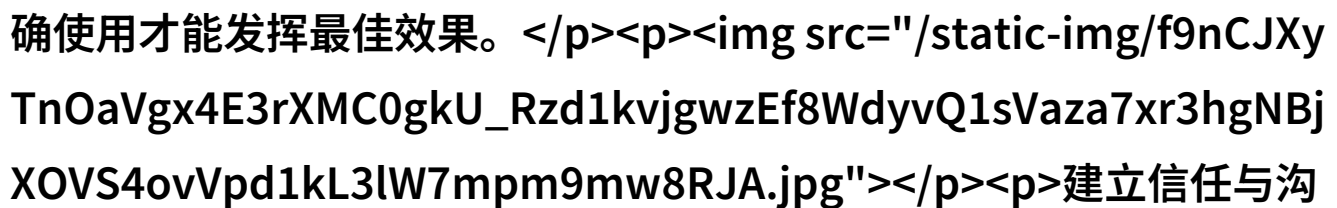
知识是防线的第一道

了解自己的身体和性的基本知识，对于构建一个安全的恋爱关系至关重要。这包括对生殖器官、性的生物学、以及常见的STI知识。例如，每种STI都有不同的症状表现，有些甚至无明显症状，但却能造成严重后果。通过教育 ourselves，我们可以更好地识别潜在风险，并采取相应措施。



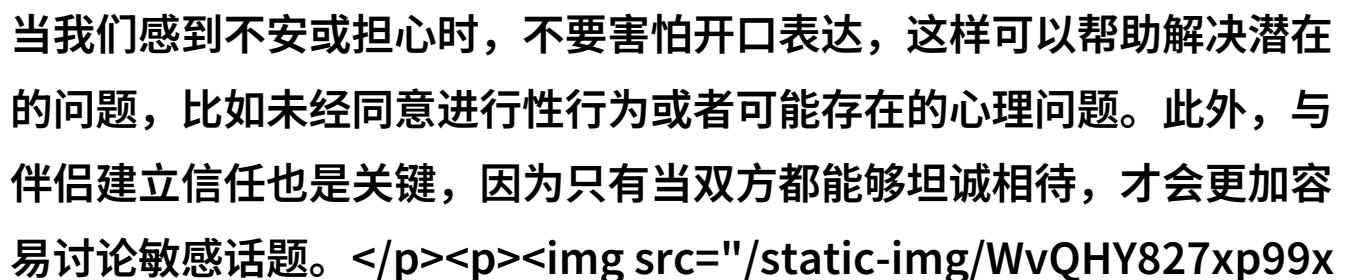
使用正确的避孕方法

避孕不仅是为了预防怀孕，也是预防传播疾病的一个关键环节。在选择避孕方法时，要考虑到双方舒适度及有效率。口服避孕药、内衣式避孕套、宫内引体环等都是可行选项，但每种方法都有其特定的使用规则和注意事项，确保正确使用才能发挥最佳效果。



建立信任与沟通

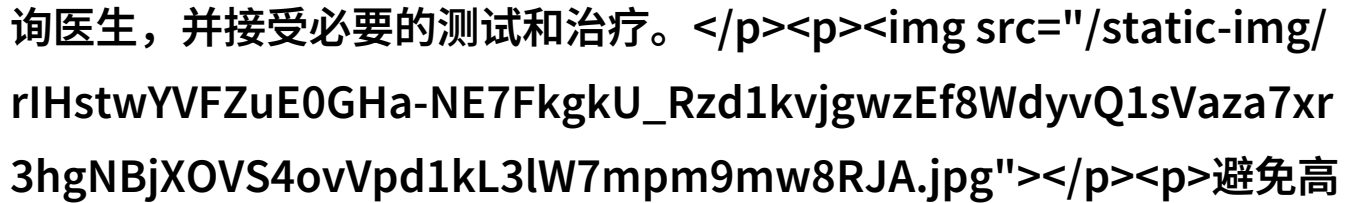
良好的沟通对于维护一个健康而美好的恋爱关系至关重要。当我们感到不安或担心时，不要害怕开口表达，这样可以帮助解决潜在的问题，比如未经同意进行性行为或者可能存在的心理问题。此外，与伴侣建立信任也是关键，因为只有当双方都能够坦诚相待，才会更加容易讨论敏感话题。



定期检查与检测

定期进行医学检查，可以帮助我们早期发现并治疗任何可能存在的问

题。这不仅包括定期做STD检测，还包括乳房癌筛查、人类免疫缺陷病毒（HIV）检测等。如果你知道自己最近有过高风险行为，最好尽快咨询医生，并接受必要的测试和治疗。



避免高风险行为

某些类型的人际交往，如一夜情或多个伴侣之间频繁换partner，都增加了被传播疾病或意外怀孕的风险。认识到这些行为背后的危险，并制定出合理的人际交往策略来减少这些高风险情况发生概率。

教育下一代：让未来更安全

最后，将这一信息灌输给年轻一代尤为重要，因为他们将成为未来的主力军。在家庭教育中谈论性知识，让孩子从小学会尊重他人，同时培养一种积极正面的态度去面对自己的身体和欲望，这样他们长大后能够更好地处理复杂的情感问题，从而减少不必要的心理压力和身体伤害。

[>下载本文pdf文件</p>](/pdf/50789-安全恋爱指南织就性爱的防线.pdf)