

性健康

每个成人都有权享受健康愉悦的性生活。

有时您可能会有性健康和性欲方面的困惑或忧虑。

对于有些人，性健康可能是比较敏感和尴尬的话题。

法律

英国的法律是以保护您为宗旨的。重点总结如下：

- 只有年满**16**周岁，才能同意发生性行为。
- 在英国同意进行性行为和合法进行性行为的年龄是**16**周岁。如果您未满**16**周岁并发生了性行为，您仍可享受本手册中列出的性健康服务。
- 强奸是指您同某人发生性行为，但对方**明确拒绝**或不愿与您发生性行为。
- 如果您与发生性行为的人不懂您的母语，请确保您与对方都**同意**发生性行为。
- 性行为应在私人空间进行。在公共场所发生性行为是犯罪行为。
- 促成或鼓励嫖妓（进行钱色交易）是违法的。

保密性

您所提供的任何信息都不会透露给其他个人或机构，发生特殊情况时例外，而且在发生类似情况时会通知您。

此类情况仅限于幼童或青年有受伤或受虐的可能或另一位成年人有严重受伤的危险。

如果您需要关于使用任何性健康服务方面的更多信息，请放心索取。这不会影响您的移民或避难申请。

性传染病 (STI)

如果发生性行为时未使用避孕套，您可能会怀孕或感染性传染病。

性传染病 (STI) 有很多种。如果您有以下症状，请不要忽视并务必就医：

- 生殖器区域（大腿之间）出现肿块、溃疡或隆起
- 下腹/骨盆（胃的下方）疼痛或者阴茎或阴道流脓
- 某些情况下无任何感觉不是症状或迹象，但仍很危险
- STI 可能导致日后不育并增加 HIV 或其它感染的危险性。

如果您担心自己感染了性传染病或想接受检查，您可以得到帮助和建议。

请致电：

Wisbech – 1 号诊室	(0800) 5879799
Cambridge – 1A 诊室	(01223) 217774
Huntingdon – 6 号诊室	(01480) 423131
Peterborough 性健康诊所	(01733) 875077
King's Lynn GUM 诊所	(01553) 613766

什么是 HIV?

- HIV 是严重传染病。
- 感染 HIV 的人也称为 HIV 阳性群体。

HIV 是如何传染（感染）的？

- 在不使用避孕套的情况下与 HIV 阳性个体发生阴道性交或肛交。HIV 也可能在不使用避孕套的口交中传染，尽管危险性要低于阴道性交或肛交。
- 与 HIV 感染者共用针头注射毒品。
- HIV 阳性的怀孕母亲在分娩和哺乳时会传染给婴儿。
- 输入受感染的血或其它血制品，但这种情况很少发生。
- 在英国进行输血是安全的。

以下行为不会传染 HIV

- 触碰受感染的人
- 握手
- 使用同一只杯子
- 座同一个位子
- 接吻

如何预约 HIV 检查

- HIV 检查可以在特殊的诊所（称为 GUM 诊所，即泌尿道诊所）进行。
- HIV 检查也可以由您的医生（也称为普通开业医生或 GP）进行。您见医生的地点称为医生诊所。
- 英国国内所有怀孕女性都可免费接受 HIV 检查。
- 与 GUM 诊所或您的医生作预约。
- 您可能需要等待。
- 如果您去 GUM 诊所，健康顾问会向您介绍血液检查。
- 如果您去医生诊所，您的医生会向您介绍血液检查。

HIV 检查包括：

- 医生或护士从您手臂抽取少量血液样本。
- 血样送至实验室进行化验。
- 检查结果可以在 7 到 10 天内获得。

如果您不会说或听不懂英语，您可以要求 GUM 诊所为您提供口译，方便以您的母语向您做相关解释。申请口译由诊所批准并且服务是保密的，如您需要口译，请最好提前 5 天通知诊所。

- HIV 检查是保密的。结果只会透露给需要了解的人员，比如顾问、医生、助产士、护士以及看护专业人士。

如果需要有关 HIV 检查的帮助或建议，您可以致电 GUM 诊所得性健康顾问，他会协助找人翻译。您可以在本手册最后找到 GUM 诊所的电话号码。

什么是爱滋病？

HIV 可使人更易感染特定的疾病。如果出现这种情况，那就是得了爱滋病。

HIV 治疗

目前 HIV 尚无法治愈，但大多数都可以接受治疗而且医生会给出建议。

- 大多数 HIV 阳性人群能多年保持健康
- 如果身体在尚未被 HIV 严重破坏之前进行 HIV 治疗，有很多感染都可以避免。
- 定期体检对于带有 HIV 的人特别重要。

保证健康

使用避孕套——预防 HIV 及其它性传染病 (STI)

- 避孕套是发生性行为前套在男性阴茎上的薄套
- Femidom (一种女用避孕套) 是在发生性行为前放入女性阴道的
- 要点是请始终使用避孕套，避免您自己感染 HIV，也避免您的性伙伴感染 HIV (如果您已受感染)
- 使用避孕套还能避免您感染其它性传染病
- 避孕套可以避免女性意外受孕
- 避孕套可以免费从所有性健康和计划生育诊所以及部分普通开业医生处获得。

如果您认为需要帮助，您应联系您的医生或本手册最后所列的任一 GUM 诊所。

避孕

如果您正为避孕或怀孕烦恼，您可以免费联系医生或计划生育诊所，所有信息都将保密。本手册最后列有计划生育诊所信息。

以下是可以用于避免女性怀孕（生育小孩）的一些方法。

药片

药片是女性口服用以预防怀孕的片剂。

避孕针剂

- 名为 Depo-Provera 的醋酸安宫黄体素针剂，每 12 周进行一次肌肉注射。

皮下埋植避孕

- 名为 Implanon 的皮下埋植剂置于皮下。这可以避免在最多 3 年内受孕。

避孕环或 IUCD（宫内避孕用具）

- 通过阴道放入子宫的小装置，材质为铜和塑料。

避孕套

- 女用避孕套称为Femidom或Reality。部分置入阴道，部分留在阴道以外，覆盖生殖器外部。
- 男用避孕套是套在男性阴茎外的薄套。
- 避孕套也可避免通过性传播的感染。尽管为避孕使用了片剂或避孕环，但与新的性伙伴发生性行为时仍应使用避孕套。

避孕帽

避孕帽是覆盖在子宫颈（子宫口顶部）上的橡胶帽。

紧急避孕

如果担心会在不安全的性行为后受孕，您可以在事后 72 小时（3 天）内服用药片，尽管这些药在 24 小时内效果最好。

请记住，在发生性行为时使用避孕措施的效果要好于事后再进行紧急避孕。

计划生育诊所对所有年龄层的人都提供免费的避孕法、避孕套和保密的建议，这些服务也可以通过以下联系方式获取：

Cambridge

性健康与避孕服务中心, The Laurels,
Newmarket Road (08456) 505152

Wisbech

The New Horsefair 诊所, 27 St Augustines Road (01945) 488008

Huntingdon

计划生育诊所, Huntingdon 治疗中心
Hinchingsbrooke 医院 (01480) 363541

St Neots

Dumbelton 医学中心, Barford Road (01480) 357955

Peterborough

CASH – 避孕与性健康服务中心
Wellington Street (01733) 466601

关于对 25 周岁以下青年的特定当地服务细节，请联系上述服务中心或访问：

www.purplepigeon.net 或 致电 (01480) 418690。

www.youthoria.org 是一家为青年而建的当地网站，也提供了当地的信息。

流产

女性可以在怀孕初期终止怀孕。

这是一个重大决定，您的医生或计划生育诊所可以帮助您作出抉择。

国民保健服务 (NHS) 直线也提供了可以获取咨询意见的机构或个人信息。

电话：0845 4647 (24 小时开通)

性伴侣

有些人喜欢与异性发生性行为。

有些人喜欢与同性发生性行为。这可能是被其他女性吸引的女性（女同性恋）或被其他男性吸引的男性（男同性恋）。

有些人会对被同性吸引的人有偏见；有些人则对不同种族、文化或说不同语言的人有负面想法。这通常是因为缺乏了解而导致了偏见和畏惧。

如果您觉得有人因为您的性取向而对您不公，您可与警察、社工以及本手册最后的任一机构倾谈。

机构

C = 提供免费避孕套

W = 轮椅可进入

I = 服务机构可提供口译

计划生育诊所

建议与避孕用具，孕检

Cambridge

性健康与避孕服务中心

The Laurels, Newmarket Road, Cambridge

(08456) 505152

CWI

Wisbech

The New Horsefair 诊所, 27 St Augustines Road

(01945) 488008

CWI

Huntingdon

计划生育诊所, Huntingdon 治疗中心

Hinchingbrooke 医院

(01480) 363541

CWI

St Neots

Dumbelton 医学中心, Barford Road

(01480) 357955

CWI

Peterborough

CASH – 避孕与性健康服务中心

Wellington Street

(01733) 466601

CWI

King's Lynn

St James, Extons Road,

(01553) 769336

CWI

关于青年诊所的详细信息，请致电上述机构。

泌尿道诊所 (GUM)

性传染病 (STI) 和 HIV 的检查和治疗。

North Cambs 医院 1 号诊室 **CWI**

Wisbech
(0800) 5879799

Addenbrooke 医院 1A 诊室 **CWI**

Cambridge
(01223) 217774

Hinchingsbrooke 医院 6号诊室 **CWI**

Huntingdon
(01480) 423131

Edith Cavell 医院性健康科 **CWI**

Peterborough
(01733) 875077

Queen Elizabeth 医院 GUM 诊室 **CWI**

King's Lynn
(01553) 613766

关于所有健康方面的 **NHS Direct** 综合建议及信息

免费电话 0845 4647 **I**

自愿 HIV 组织 **C, I, 以及 W (需安排)**

DHIVERSE – 性健康与 HIV 慈善组织 (01223) 508805

www.dhiverse.org.uk (01480) 420011

Peterborough HIV 支援组织 (01733) 311555

EAST (Norfolk 的 HIV 支援组织) (01553) 776655

支持难民及少数民族的项目

The Spectrum Project Cambridgeshire 为黑人及少数民族人服务的性健康项目 (01223) 508807

Cambridge 难民支援组织 (01223) 575489

New Link (Peterborough) (01733) 742801

KLARS (Kings Lynn) (01553) 773905

强奸

为遭受强奸或性骚扰的人士提供服务的机构

Cambridge Rape Crisis (01223) 245888

Choices (针对性虐幸免者) (01223) 471574

Peterborough Rape Crisis (01733) 311311

MARS Project (针对男性) — Peterborough (01733) 311574

毒品

为吸毒者提供的支持和信息

Dialdruglink (Huntingdonshire) (01480) 413800

Bridgegate (Fenland 及 Peterborough) (01733) 314551

The Bridge Project (Cambridge 及周边) (01223) 214614

酒精

关于饮酒过度的支持和信息

Drinksense (Cambs 及 Peterborough) (01733) 555532
在多处办公室

为青年 (25周岁以下) 提供建议的机构

Centre 33 (在 Cambridge, South Cambs 及 East Cambs 提供保密的建议与支援) (01223) 316488

AICH (在 Huntingdonshire 为青年提供咨询)

(01480) 435061

Connexions

0800 56 13 2 19

www.purplepigeon.net — 包括当地青年性健康诊所列表

www.youthoria.org

www.ruthinking.co.uk

性取向

对女同性恋和男同性恋的支持

Dimensions Project (针对男同性恋和双性恋) (01223) 508805

www.dhiverse.org.uk/4men

(01733) 311555

2byouth (针对 25 周岁以下的女同性恋、男同性恋以及双性恋)

(01223) 369508

社会服务

为寻求避难者在进入英国境内后提供支持和关爱。保护所有儿童及弱势群体。

Cambridgeshire

(01223) 717011

Peterborough – New Link

(01733) 742801

King's Lynn

(01553) 669300

如果您需要以较大字体印刷、音频、盲文或者其它格式或语言的手册，请致电 01223 508805 联系 DHIVERSE 或询问提供您本手册的人员。

特别鸣谢

Norfolk NHS HIV/AIDS 与性健康组织以及 Norfolk 社会服务寻求避难者/难民团队提出最初的概念并提供印刷文本。