

内容

简介	1
探索之前	2
重要的性发育阶段	3
月经	4
青春发育期变化	6
女孩的变化	7
男孩的变化	7
重要事实	9
做好准备	9
男性避孕方法	10
女性避孕方法	11
其它避孕方法	13
紧急避孕方法	13
结扎	14
自我认识	15
对性的探索	16
沟通	18
前戏	20
阴道性交	20
性高潮	21
遇到麻烦	22
你的安全	23
旅行中的危险	24
爱滋病病毒与爱滋病	25
经常提出的问题	27
一览表	29
女性生殖系统	29
男性生殖系统	29
童贞	31
怀孕	32
堕胎	33
致谢	34
联络地址	34

简介

为什麼使用这本手册？

性健康知识手册为您提供：

- ▶ 性健康所必备的基本知识
- ▶ 了解你的性行为的忠告
- ▶ 本手册是以旅行便览的方式而书写的。其主要内容是有关你的性安全，性健康的问题。它为您在踏上探索人生的旅途之前如何做好准备提供了信息，并告诉你什么是理智的性生活。本手册将在充分阐述各种选择的基础上帮你做出你的抉择。

如果你需要了解进一步的性知识，本手册将在结束时为您提供联络机构及其通讯地址。

探索之前

在人生的不同阶段将会发生许多重要的性变化。你或许总想保持性生活活跃，或许无法做到。健康的性生活完全取决于个人。你或许有固定的伴侣、丈夫或妻子。或者你想保持独身。无论你的选择是什么，你的体验都是你自己的。在你到达目的地之前，你或许不知道何去何从，但是探索总会是人生体验的一部分。爱、情感、心灵的感受都是这种体验的一部分。并非所有人的感觉都是一样的。我们在不同的时期会在身体和感情上变得成熟起来。外界因素也可能会对一个人的性行为 and 感受产生重要影响，反过来这也会影响一个人的自尊。

重要的性发育阶段

青春期发育是一个循序渐进的自然过程，通常在八岁以后开始。但这也要因人而异。青春期是向成年过渡的一个过程。这时，人体的性器官开始发育成熟，人体开始有了生殖能力。在青春发育期，人体的变化很快。这些变化既令人烦恼又令人兴奋，既令人感到自豪和愉快又令人感到迷茫或窘迫。在这个时期，你的朋友、家人和其他人都会试图对你的行为施加影响，如你的举止打扮，应当和什么人接触，不应当和什么人接触等等。这都是你应当做出的重要选择。在这个过程中，你需要同人交谈，了解更多的知识。

月经

女孩生来就有两个卵巢，每个卵巢中带有数以万计未成熟卵子(请查看一览表)。青春期开始后，每个月会有一个成熟的卵子从卵巢中排放出来，这一过程被称为排卵期。排卵期一般发生在月经来潮之前的十四天左右。如果卵子没有同精子结合受孕，它便会死亡。每个月子宫都会做好受孕的准备，这时子宫内膜变得稠密柔软。当人体知道受孕过程不会出现时，卵子便会和脱落的子宫内膜一起通过阴道流出体内，这就是月经。月经周期是指从来月经的第一天到下一次月经来潮之前的这段时间。这一周期短则二十一天，长则四十天，不太稳定。在月经来潮时，你可以用卫生纸或卫生棉条来吸收经血。你也可以用笔记本计算下一次月经何时来临。并非所有女性都有定期的月经。

月经来临之前或期间人体的荷尔蒙会发生变化，从而也会影响人的情绪变动。在排卵期或者在月经来临之前，你会感到精力充沛，富有性感或者会感到悲伤愤怒，情绪变化无常。你的乳房可能会变得胀痛，面部可能会长出疙瘩。这种排卵一直延续到五十岁左右时才会结束。这就是绝经期。在这之后，月经便消失，妇女也就不会怀孕了。

* 你如果有严重的经期疼痛症状或有其它忧虑，请找你所信任的医生咨询，或者寻求计划生育协会的帮助。

青春期变化

- ▶ 身高，体重，肌肉发育
- ▶ 性器官发育
- ▶ 开始有生殖能力
- ▶ 嗓音低沉
- ▶ 皮肤汗腺增多，出现汗味
- ▶ 面部出现粉刺
- ▶ 胳膊及阴部毛发增多
- ▶ 情绪变化无常
- ▶ 性意识增强
- ▶ 开始被同性或异性所吸引

青春期变化

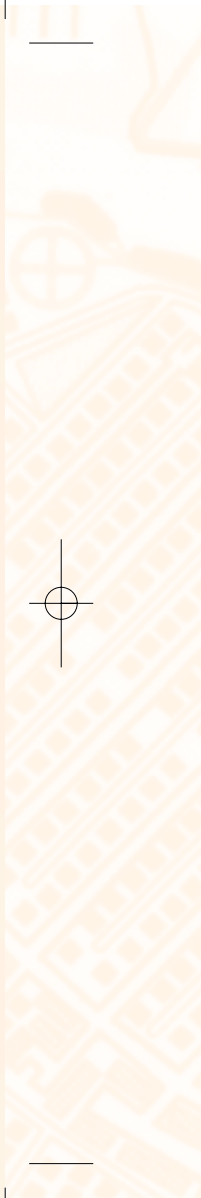
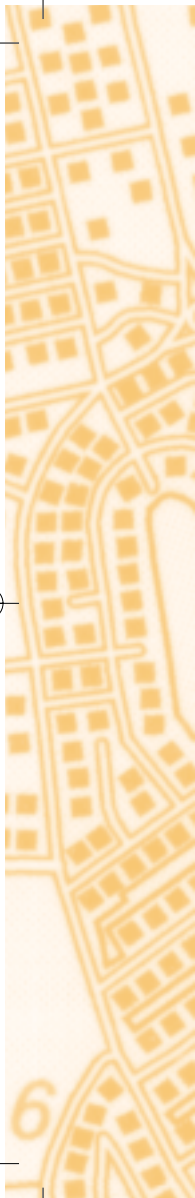


女孩的变化

- ▶ 乳房发育，可能有疼痛感
- ▶ 乳头开始突出
- ▶ 臀部变宽变圆
- ▶ 性器官发育，卵巢开始产生卵子，开始出现月经

男孩的变化

- ▶ 胸部和肩部发育
- ▶ 面部出现胡须，胸部也可能长出汗毛
- ▶ 阴茎和睾丸变大，睾丸在卵巢中开始产生精子
- ▶ 阴茎不由自主的勃起
- ▶ 第一次有射精的体验（可能发生在睡觉时）



重要事实

国际计划生育联合会 在世界许多国家设有计划生育协会。该组织致力于为所有需要帮助的人提供有关性与生殖健康的信息与服务。其它一些公立和私立机构也提供类似服务。选择最适合你的需要以及经济上能承担的服务。每一个人都有选择的权利和保密的权利，都应获得同情的支持和准确的信息。

做好准备

充分的准备有助于更多的安全和更多的选择，由此而带来更多的享受。如果你是性生活活跃的人，那么性对你来说应当是欢愉的，但你也需要认真思考。如果您想避免怀孕和感染性病，那么最好使用一种具有阻隔作用的避孕方法。下面介绍的是一些用来避免怀孕的方法。其中有些方法可以用来防止性病。如果你对避孕方法有任何疑问，担忧和困难，请咨询当地计划生育协会或医生。

男性避孕方法

安全套：安全套是由乳胶制成的薄膜，它既可以保护男性也可以保护女性。有些安全套附有一层杀精子剂。

如何使用：性交之前套在阴茎上。

优点：容易获得，没有身体上的副作用，可预防性病及爱滋病病毒的感染。

缺点：一定要正确使用才能达到效果，可能会干扰性活动。



女性避孕方法

口服避孕药：口服避孕药中含有荷尔蒙，它可以阻止卵巢每个月排放卵子。

如何使用：连续使用21天，停7天。如果想怀孕的话可以选择停止使用此药。

优点：易于使用，可减少经期疼痛，可预防某种形式的子宫癌。

缺点：每天必服，不能预防性病或爱滋病。使用这种药的妇女如果吸烟会有增加患心脏病和血拴的危险。

荷尔蒙注射法：同口服避孕药一样，注射剂中含有荷尔蒙。

如何使用：每一个月，每两个月或每三个月注射一次阻止卵巢排卵。

优点：在两次注射之间不需采取其它避孕措施。

缺点：必须由医护人员注射，可能会引起月经失调或经血少，不能预防性病和爱滋病病毒。

女用安全套

如何使用：性交前置于阴道内。

优点：可预防性病和爱滋病病毒的感染。

缺点：可能会干扰性交活动，必须要学会使用。

子宫内避孕器：是一种置于子宫内防止怀孕的装置。

如何使用：须由医务人员安放。

优点：有长期避孕作用。

缺点：可增加感染的危险，不能防止性病和爱滋病病毒的感染，

不适合从未生育过的妇女使用。

其它避孕方法

自然避孕法

如何使用：在妇女最不容易怀孕期间性交，比如在月经前后。

优点：没有身体的副作用。

缺点：很难预测月经期和排卵期，尤其是年轻时，不能防止性病和爱滋病病毒。

体外排精法

如何使用：在射精之前将阴茎从阴道中抽出来，在体外射精。

优点：没有身体上的副作用。

缺点：不安全，因为在射精前的兴奋液中也含有精子。不能防止性病和爱滋病病毒。

紧急避孕方法

在没有采取保护措施而进行性交后的七十二小时内，医务人员或计划生育协会可以提供紧急避孕药或者三至五天内安放子宫避孕器。紧急避孕药同其它口服避孕药一样，只不过它的剂量较大。它可以通过阻止或延迟卵巢排卵，或者通过阻止受孕的卵子进入子宫来达到避孕的目的。

优点：这是在未采取保护措施性交之后，或是在避孕措施失败的情况下唯一可使用的避孕方法。

缺点：效果不如其它避孕方法好(每次使用的失败率为百分之二)可能会有恶心、头晕、呕吐、头痛、乳房胀痛和肌肉痉挛等副作用。不能防止性病和爱滋病病毒。

结扎

目前被认为最有效的避孕法为用手术去除受孕能力。在男性为输精管结扎，在女性为输卵管结扎。通常，人们在完全确信自己不要孩子或者不想再要孩子时才会选择使用这种避孕方法。做这种手术之前需要听取医生或计划生育协会的忠告。

自我认识

任何人都不能准确地描述如何才是美好的体验，无论是性和欢愉还是伴侣双方，都是如此。美好的体验将包括探索，了解自己或对方的身体。了解自己的身体形体，感觉和反应将会有助于增强信心。如果你从未看到过自己的身体是什么样的，最好找一个无人打扰的地方用镜子自我检查一下，其中包括你的阴部。自慰是探索的另一种形式，这也包括用手抚摸，按摩生殖器官。有人会说自慰对身体不好，但是没有医学证据能证明这一点。自慰不会对身体造成任何伤害，但如果你没有自慰的需用或不想那么做，当然，也是完全正常的。



对性的探索

男女之间的性关系被称为异性性关系。性别相同的伴侣之间的性关系被称为同性性关系。同性恋者指的是对与自己相同性别的人产生性的吸引力的人，既可以是男性也可以是女性。在一些国家同性恋仍然被列为非法行为。性是一种复杂的行为，你需要时间和思考来了解它。显然，同性恋是根据个人需求而产生的性趋向。这种趋向究竟是先天产生的还是后天选择的，目前没有一个统一的认识。我们只知道同性恋者和异性恋者一样都需要在如何同其它人建立亲密关系上做出决定。许多人不理解同性恋，不明白为什么有些人和自己不一样。缺乏理解往往会导致恐惧，武断和惩罚。有些人害怕与众不同。许多人认为性行为应当由文化信仰和社会习俗来决定。这种态度并没有照顾到那些与众不同的人，因而会创造惩罚同性恋的社会环境。

大多数性活动，无论是异性之间还是同性之间，通常都涉及到抚摸，兴奋与情感。性即是身体行为，也是情感行为。伴侣之间良好的关系对于双方的性生活能产生直接的影响。有些人认为在爱的伴侣关系之外有性行为是不能接受的。另外一些人或许没有固定的伴侣，但仍能保持活跃的性

生活。性与爱并不完全一样。不过，对许多人来说，爱与性是不可分隔的。

当你决定同某人发生性关系时一定要想到由此可能会产生的后果。性可能是美好的体验，但如果你认为自己的决定是不正确的，或者你并没有做好准备，那么事后你会感到内疚和失望。一些人选择活跃的性生活是有各种原因的，有时是因为受到伴侣的压力，或者因为自己的朋友发生了性关系，或者因为他们认为这样做可以证明自己有这种能力。一些人决定等到结婚后或对对方很了解后再发生这种关系。发生性关系可能是一时冲动下的决定，并非是一个简单的选择。但是，记住你有说“不”的权利。无论你说“行”还是说“不”，在想到欢愉的时候也要考虑到可能会出现后果。有些人会主动选择禁欲。

沟通

良好的沟通有助于你获得性的满足。首先，你自己应当探索找到你感到满意的性感觉。除非你愿意告诉伴侣，否则他(她)无法明白你喜欢什麼。

比如：

- ▶ 在做爱前你或许喜欢你的伴侣抚摸你
- ▶ 你的性需求可能高于或低于你的伴侣
- ▶ 关于性安全方面的知识你可能不如你的伴侣知道的多
- ▶ 关于性安全方面的知识可能比你的伴侣知道的多
- ▶ 你的经验可能要多于或少于你的伴侣
- ▶ 你或许不想进行插入式性交
- ▶ 你或许根本不想做爱

你和你的伴侣可以通过沟通来表达互相需要的欲望。开始做起来可能会比较困难。从健康角度来说，就没有所谓正确与错误的做爱方式。你们可以用各种方式来表达自己的情感，你的身体会告诉你喜欢什麼。有时亲吻就足矣。

性的满足可以通过多种方式获得，其中许多方法并不需要插入式性活动。人的性欲可能会包括相互自慰、口交、狂热与温柔的活动、插入式性交(阴道或肛门)、或者在没有插入的情况下做爱。伴侣之间可尽其发挥，但记住要保护自己和伴侣，不要做你或你的伴侣不想做的事情。

前戏

前戏指的是性交前的活动，如亲吻、抚摩和拥抱。这种抚摩既能使人放松又富有刺激，大多数男性会很快产生性欲和勃起。带安全套也是前戏的一部份。前戏通常有助于挑起女性的性欲，这样她们的阴道便会放松使阴茎易于插入又不会引起疼痛。当女性处于性兴奋状态时，她的阴道会分泌出一种自然的润滑剂从而有助于阴茎的插入。

在做爱前充分的爱抚是很重要的。它有助于在情侣之间建立身体和情感上的信任，从而创造出一种鱼水之欢的氛围。这种亲密关系在情侣之间的性行为和情感关系中是很重要的一部分。

阴道性交

这是异性夫妇之间最普遍实践的性活动。阴道性交是插入式性行为的一种方式，也是导致怀孕的主要方式。性交并不象人们想象的那麼容易，尤其是初次性交时或者你感到紧张时。一旦阴茎进入处于性兴奋状态而湿润的阴道后，男女双方或一方可以上下移动臀部有节奏地抽送阴茎。性交时间短则几分钟，长则一个多小时。它通常以

性兴奋达到高潮而告结束。插入式性行为的方式有多种多样，只有摸索才能找到适合你和你的伴侣的最佳方式。

性高潮

男女双方都有性的欲望和性的需求。但是达到性满足的方式却不一样。性是一种兴奋状态，其中也包括高潮。性高潮可以使男女双方享受到高度的快感。但要达到性高潮则需要不断实践和学习。

当阴茎和阴蒂受到足够的刺激时就会出现高潮。性高潮时性器官会产生一连串有节奏感的肌肉收缩，全身不自主地颤抖，使人有一种强烈的愉悦感。男性在高潮时精液便会从阴茎中射出。

几乎所有女性都可以在没有阴茎插入时单靠刺激阴蒂而达到高潮。少数女性甚至在阴蒂没有受到刺激时也能达到高潮。阴道刺激也能使妇女达到高潮。一般来说，性伴侣一方会先达到高潮，而且并非每次性行为都会有高潮。在性生活中，情感所起的作用同身体一样重要，这说明我们的思维，感觉和欲望都会影响性的兴奋与满足。

遇到麻烦

在生活中我们随时都会遇到麻烦。有时，事情并没有按计划进行，或者根本就不应该发生。安全的性生活可能并不那么刺激，但是它却能帮助你避孕或者不使他人怀孕。它能帮助你防止疾病，帮助你建立你所希望获得的友谊和伴侣关系。有一种安全感是非常重要的，尤其是当你步入陌生地带时。

有时，你可能会被要求同你不愿意发生性关系的人进行性接触。这个人对你可能很凶，甚至会采取强暴手段。你可能认识他们，甚至可能同他们是亲戚，也可能不太了解他们。这种人往往处于高高在上的地位，试图威胁，恐吓甚至贿赂你同他们发生性关系。这被称为性虐待。他们的所作所为可能是违法的，也可能是很危险的。如果你遇到麻烦，寻求你绝对信任的人的帮助。这个人可能是家庭成员，也可能是家庭以外的人。记住，这完全不能怪你。要维护你的性健康就不要屈服于暴力和金钱的诱惑，只有信任与享乐能给你带来健康。说行可能是行，但是说不行总是意味着不行。

你的安全

强迫是迫使一个人违背自己的意愿而从事的任何行为，可能是性行为，也可能是其它行为。

它包括：

- ▶ 被强奸
- ▶ 被劫持
- ▶ 身体受到攻击
- ▶ 被迫从事任何形式的卖淫活动
- ▶ 在你和伴侣没有同意下结婚

尽管上述行为是非法行为，但在许多国家却普遍存在。不过，这并不能使它们成为可接受的行为。毫无例外，被迫从事性活动的主要是妇女和年轻人。了解事实，接受教育，参加讨论会有助于控制你的性健康。

其它人不能为你作出有关你的性健康的决定。这是你个人的选择。在做出选择之前你应当尽量多地了解准确和客观的信息。真正的选择不包括强迫与恐吓。你有选择和控制自己生活的权利。只有明智的性生活才能保证你的安全。如有疑问，去寻求你所信任的人或计划生育协会的帮助。

性的危险

性是快乐的但也充满危险。无论是性交还是口交都没有绝对安全可言。只有两种办法能确保避免意外怀孕或防止感染性病，其中包括爱滋病病毒，一是不同任何人发生性关系，二是选择安全的性行为(参阅沟通一节)。使用保险套能使你的性生活更为安全。性病是通过与有性病的人进行性接触而感染的。它的病原体通过男性的精液或女性的阴道分泌物而传播。接吻、共用餐具或饮料、昆虫叮咬、游泳池或公共浴池都不会传播性病。任何人进行没有保护措施性接触都有面临感染性病的危险，而不仅仅是性工作者或有多个性伴侣的人以及同性恋者才有这种危险。

感染上性病的人常常会感到羞耻和恐惧，因此不愿去看医生。性病是传染病，一旦发现立刻去看医生有助于缓慢或阻止病情的发展，也会阻止将病菌传播给其它人。

爱滋病病毒与爱滋病

爱滋病病毒(人类免疫缺乏病毒)是一种对人体免疫系统有瓦解作用的病毒。一旦这种病毒进入人体并导致免疫系统完全崩溃后,机体对各种病原的感染便失去了抵抗能力并引起一系列病症。这就是爱滋病,也称之为免疫缺乏症候群。爱滋病病毒的传播方式主要有两种,一是感染者性交时(阴道性交或肛交)通过精液或阴道分泌物传染给别人,二是血液传播,如感染者的血液进入别人的体内。基于这一原因,静脉注射吸毒的人共用被感染的针头会面临危险,输入被感染的血液制品或输血工具未经有效的消毒也会有感染上爱滋病病毒的危险。但由于爱滋病病毒在人体外寿命很短,因此通过平常接触,亲吻,自慰,握手,共用厕所或餐具以及昆虫叮咬都不会受到传染。爱滋病病毒不会进入没有伤口的皮肤,也不会穿透乳胶屏障,如安全套。

受到爱滋病病毒感染的人血液检查会呈阳性反应。一个爱滋病病毒感染者可能并不知道自已已经受到感染。感染初期可能会出现一些类似感冒的症状,如疲倦,食欲消失,恶心腹泻,咽喉痛或皮肤出现红疹等,但这些症状很容易被忽略。通常经过长达数年的潜伏期,才会引发爱滋病。

爱滋病发作时可能会有以下症状：体重减轻10%以上、发烧不退长达月余、疲劳、夜间盗汗等。要知道你是否被爱滋病病毒感染的唯一途径是验血。不要认为爱滋病病毒只会感染某些人群，它是一种通过危险的性行为传播的疾病。它可能感染所有的人，但它是可以预防的。到目前，仍然没有治愈爱滋病病毒感染及爱滋病的有效方法。预防爱滋病的最佳方法是从事安全的性活动。

经常提出的问题

第一次性交能否导致怀孕？

会的，如果伴侣双方都有生殖能力而且又不使用避孕工具。

月经期性交是否会导致怀孕？

会的。

站立姿势性交是否会导致怀孕？

会的。

性交后立刻冲洗是否会导致怀孕？

会的。

如果不射精睾丸是否会胀破？

不会。

射精次数过多是否导致体内精液枯竭？

不会，每一侧睾丸每天可产生两亿个精子。

男性的性欲是否比女性强许多？

没有证据能证明这一说法。

经常提出的问题

射精太频繁是否会生病？

不会。

肛交是不是安全的性行为？

有些人(男女都包括)喜欢阴茎插入肛门的性交方式。肛交同阴道性交一样都有可能增加感染性病的危险。使用安全套是预防感染的最好办法。

口交同爱滋病病毒传播有什么关联？

口交是传播爱滋病病毒的低风险途径，因为胃酸可以杀死爱滋病病毒。如果嘴唇或口腔有伤口，还是有可能感染爱滋病病毒的。使用安全套就比较安全了。

一览表

女性生殖系统

- 卵巢：**两个卵巢制造卵子，每个卵巢如杏仁大小。
- 子宫：**形状如同倒置的梨子，由肌肉组成，受孕后随着胚胎的发育而扩展。
- 输卵管：**连接卵巢与子宫的两条管。
- 膀胱：**由肌肉纤维组织构成的储存尿液的器官。
- 尿道：**从膀胱排除尿液的管道。
- 阴道：**连接子宫颈与会阴的管道，约八厘米长。阴道富有弹性，女性产生性欲时，阴道壁分泌充足的液体并张开使阴茎得以插入，并且可张开致使新生儿出生。
- 肛门：**位于骨盆底部，由两块可收缩的肌肉组成。
- 子宫颈：**与阴道上端连接。子宫颈的中心是个有开口的小洞，即子宫颈口，可使经血由子宫流至阴道。
- 阴蒂：**位于外生殖器的上方，只有头部可见，对于外界的刺激较敏感。性兴奋时，阴蒂会稍微勃起变硬。它是性高潮的集中点。

男性生殖系统

阴茎：由海绵柱状体组成的性器官，充血时变硬被称为勃起。

阴茎勃起时平均长度为十二至十九厘米。

尿道：从膀胱排除尿液的管道以及通过阴茎排射精液（包括精子）的管道。

龟头：阴茎的头部被称为龟头，是阴茎最敏感的部位。

包皮：包在龟头上可收缩的表皮，对于未割包皮的男性来说，

一定要将包皮翻起进行清洗以防止感染。

精子：蝌蚪形状的微小细胞，同卵子细胞结合后形成新的细胞，即胚胎。

精液：可使精子游动的液体，在射精时由尿道排出。尿道通常是排放尿液的管道，在射精时，膀胱与尿道开口就会关闭，因此尿液不会进入精液。平均一茶匙精液中含有三亿个精子。

勃起：由性冲动所引起的阴茎变硬。

射精：性活动，其中包括自慰而产生的结果。



阴囊：由松弛皮肤和表浅肌膜组成的一个袋子，内装一对睾丸。

睾丸：椭圆形球体，产生精子。

副睾丸：椭圆形球体，产生精子。

肛门：位于骨盆底部，由两块可收缩的肌肉组成。

膀胱：由肌肉纤维组织构成储存尿液的器官。

童贞

童贞这个字眼通常代表一个人从未有过性交(处女或处男)。女性在阴道开口处有一层薄膜被称为处女膜。一些人认为处女膜是女性童贞的唯一证据。这种观念会给没有处女膜但仍是童贞的女性造成很多痛苦。从事体育活动，身体训练或使用卫生棉条都有可能造成处女膜破裂。没有处女膜并不能断定某人不是处女。初次性交可能会令人感到紧张和恐惧。当伴侣一方或双方是童贞时，温柔与体贴尤为重要。处女膜并不是一座非要推倒的墙，也不一定非要流血才能证明贞节失守。一些女性为了保护童贞而让男性同她们进行肛交。不使用保险套，肛交是一种不安全的性行为。无论男女，初次性交可能会感到疼痛。初次性交可导致怀孕。你如果不愿意就不要同它人发生性关系。

怀孕

卵子必须同精子结合才能受孕。当男性射精时，精子从睾丸中释放出来，经阴茎射出进入阴道，再经过了宫颈口，子宫进入输卵管与卵子相遇。受孕的卵子在子宫里逐渐形成胚胎，大约九个月后婴儿便出生了。怀孕初期的症状有：月经迟到，乳房膨胀，恶心呕吐，疲倦头晕。做妊娠反应试验能很快确定你是否怀孕。青少年怀孕会面临一些危险。

身体上的危险有：早产，难产，初生儿体积小，体重轻。

精神上的危险有：恐惧，内疚，抑郁，被家庭学校或伴侣所排斥。

社会上的危险有：被迫结婚，被开除学校或失去父母的经济帮助。

墮胎

懷孕並不總是好消息。意外懷孕會使人處於窘迫的境地。發生這種意外後，你可能會選擇墮胎。墮胎的主要方法是用醫療儀器將胎盤吸出孕婦體內或使用藥物促使流產。對許多人來說，墮胎是有爭議的問題，但對婦女來說墮胎應當是一個個人的決定。在有些國家墮胎是違法的，有些國家只有在某種特殊情況下才允許墮胎，如挽救孕婦的生命。有些人認為大量飲酒，喝草藥，過量運動或蹦跳，洗熱水澡，服荷爾蒙或者在陰道里插入草藥及其它物品都會導致流產。這些都不是打胎的辦法，它會給你的身體造成傷害。雖然說是否墮胎是你個人的選擇，但為了你個人的身體健康，你一定要切記去到有信譽、有條件的診所或醫院施行墮胎。

如果墮胎是在不安全的條件下進行，就有可能給婦女的健康帶來很大的危險，有時甚至可能會致命。有些墮胎方法會損害婦女的生殖器官，造成不孕症，腹膜炎和其它病症。

致谢

英国广播公司国际台教育部和国际计划生育联合会 谨感谢欧洲委员会和帕卡德基金会提供的财政支持。

联络地址

本手册由英国广播公司国际台教育部委托编写，它是涉及多种语言的性教育节目的一部分。这套节目将使用阿拉伯语，法语，英语，葡萄牙语，西班牙语，斯瓦希利语，印度尼西亚语，汉语普通话，越南语，巴西语和豪萨语播出。

如须了解英国广播公司性教育节目的详情或想了解英国广播公司国际台其它教育节目的详情，请与以下地址联络：

BBC World Service, Bush House, PO Box 76 Strand,
London, WC2B 4PH, UK.

电话：+ 44 171 557 2295 **传真：**+ 44 171 240 3141

电子邮件：wsedu@bbc.co.uk

国际计划生育联合会的联络地址：

IPPF, Regent's College,

Inner Circle, Regent's Park, London, NW1 4NS, UK.

电话：+ 44 207 487 7900 **传真：**+ 44 207 487 7950

电子邮件：info@ippf.org

中国计划生育协会的联络地址：

北京市朝阳区樱花园西街胜古北里1号

电话：86-10-64413385, 86-10-64413378

传真：86-10-64417612

电子邮件：CFPA@public.fhnet.cn.net

本手册版权属英国广播公司国际台所有。

中国主要城市有关性与生殖健康咨询机构及电话

北京市：

青少年法律与心理咨询	北京市青少年法律与心理咨询	010-66152211 转 3003
中小学心理咨询热线	青少年心理咨询服务中心	010-64010061
大学生心理咨询热线	北京市教委	010-64015043
青春热线	中国青年报	010-64015039
知心姐妹热线	中国少年报	010-64636161
妇女热线	北京红枫妇女心理咨询服务中心	010-64033881
家庭问题咨询热线	京伦家庭科学中心	010-65261963
性病艾滋病清音咨询热线	北京市性病/艾滋病防治协会	010-62275550
性病艾滋病咨询热线	中国性病/艾滋病防治协会	010-63034521
艾滋病咨询	中国健康教育研究所	010-64266958
艾滋病护理咨询	北京地坛医院红丝带中心	010-64226966
艾滋病护理咨询	北京佑安医院爱心家园	010-63392211 转 2443

上海市：

性健康热线	上海市精神卫生中心	021-64383562
生殖健康热线	上海市生殖健康研究与发展中心	021-64161711
性病艾滋病咨询热线	上海市性病防治中心	021-62134538
性病咨询热线	上海市皮肤病性病研究所	021-62522711
艾滋病咨询热线	上海市艾滋病检测中心	021-64370055
计划生育咨询热线	上海市计划生育技术指导所	021-64749014
男性性功能咨询热线	上海市男子性功能康复治疗中心	021-62269012
妇女咨询	上海市妇女干部学校	021-64168164

广州市：

性病艾滋病咨询	爱心医疗门诊部(要点1~1)	020-83388875
性病艾滋病咨询热线	广东省皮肤病性病防治中心	020-83505959
计划生育咨询	广东省计划生育专科医院	020-87776784

重庆市：

健康咨询热线：	重庆市健康教育研究所	023-63703642
性病艾滋病咨询热线	重庆市卫生防疫站	023-68713254