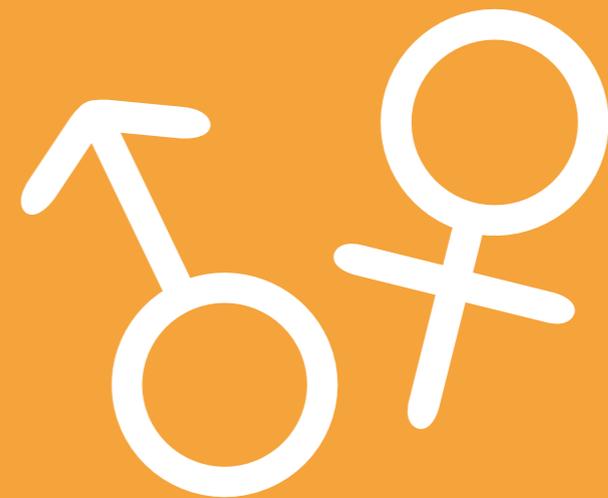


● 指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授
撰稿：臺北市立金華國中 黃蕙欣老師

NO. 5

讓「性」更保險——
避孕也避病



讓「性」更保險 ——避孕也避病

指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授
撰稿：臺北市立金華國中 黃蕙欣老師

壹、目標宗旨

隨著現在社會越來越多人為追求肉體的刺激及享樂，進而與他人發生性行為，這個過程可能發生所謂危險性行為，也就是與不安全的性對象發生性行為，或是無保護措施的性行為。不安全的性對象即是和不清楚對方性生活史、性病患者、未確知是否感染愛滋病毒的人發生性行為或是自己沒有固定性伴侶，而且在與他人發生性行為的過程中，忽略保護自己，沒有全程使用保險套，而導致自己承擔染病或懷孕的風險。本單元主要重點在於避孕，這本應該是成人的話題，但是因為隨著第一次發生性行為的年齡逐漸降低，所以本單元將針對避孕話題進行探討，而這一個主題有幾項重要的意義：

- 1、對於性的自主權：在現代生不生育已經是人可以決定的事情，男女性可以透過溝通與協調，討論對於生育的看法，當認為新的生命還不適宜出現在這個世界上時，就可以透過避孕的方式來延後這一狀況。甚至有些女性主義者也認為對於性的選擇跳脫原來男主動女被動的既定模式，這是女性表達身體自主權的一種方法。
- 2、對於生命的看待：這是另一種對待生命的選擇方式，與懷孕後墮胎、出養、結婚、單親扶養相比，等於是事前的一種預防措施，這也都影響著看待生命的價值。
- 3、對於自身人生的定位：拿回自己人生的掌控權，雖然有人認為孩子是讓生命完整的一種方式，但當然也有持相反意見的人士，像現在的「頂客族」就是一例，依自己的想法與能力度量自己是否要生育小孩，以及自己的人生要如何度過，避孕也提供人生另一種的選擇管道。

- 4、對於家庭品質的管理：一對夫妻對於家庭的品質有決定性的影響，必須思考自己的能力到哪個程度，要生養幾個小孩，這些都可以透過調節生育的方式來進行調整。
- 5、解決問題的一種方式：因為不採取避孕措施，可能會造成個人乃至社會更多負擔，並衍生出更多的問題，而真正避孕所付出的風險反而較小，最重要的是，必須在合格的醫師指導下來選擇適當的避孕方式，並且將各種可能造成後遺症的情形減至最低。

以前的農村社會中，十七、十八歲的青少年結婚並生育孩子乃是極為普通的現象，這些青少年的性生活不但沒有違法，甚至是整個家族、鄰里所樂見並祝福的。現在的孩子比起三十、四十年前的孩子發育地早，但因為教育階段的延長，結婚年齡顯著較以往高。在合法結婚之前，整個青少年族群的性需求是被社會忽視、漠視的，以致青少年可能因為不知道如何使用避孕藥物與器材，或不敢及不知去哪裡取得避孕藥與器材，導致性經驗的比率雖高，但避孕的比例卻偏低。也就是因為這個原因，才會有所謂九月墮胎潮的情形。避孕率與墮胎率這兩個數字是呈現反比的狀況，只有提升避孕率，才能減緩墮胎率。所以，若沒有好好教導避孕的觀念，並使避孕器材更方便取得，將如同現況，導致墮胎率居高不下，嚴重危害青少年的健康。另外，因青少年得到資訊的方式往往來自於同儕或是網路資源，這樣的資訊來源可能有許多謬誤或是太過雜亂，透過影片讓學生學習正確的避孕知識。另一個問題是，學習到知識若是態度上並未正確建立，在需要避孕的情境之下，仍然會順隨情慾高漲的情境或是便宜行事的心態，而將進行避孕預防行動的重要性拋諸腦外，於是在影片中更加強調身體自主權的重要性，且應在合情、合理、合法，珍愛自己，尊重他人。

貳、影片劇情概要

一、劇情大綱：

這天是江哥和詩詩交往一年的紀念日，江哥想趁這次機會安排過夜的旅行，想和詩詩有進一步的發展，被詩詩拒絕後，兩人鬧得不太開心，江哥試探性的問了哥哥和大嫂的狀況後，了解到自己好像不該太過自我，且不尊重女生的意願，而在姊妹聚會上和姊妹們聊過這件事之後的詩詩，也對性關係有更深的認識，並了解許多坊間流傳的避孕方式多是以訛傳訛。至於已經和男友發生關係



的婷婷，被萱萱的話點醒，在男友再一次邀約時，也學會了拒絕沒有防護措施的性行為，江哥之後也和詩詩妥協，學會彼此尊重，旅行也在當天來回，並未在外留宿或是進一步發生性行為……。

二、劇中人物介紹：

詩詩：大學一年級，個性獨立，有自我意見。

江哥：大學二年級，詩詩交往一年的男友。

阿荃：30歲，江哥的哥哥，已婚。

婷婷：詩詩的好姊妹。

小輝：婷婷的男友。

萱萱：詩詩的好姊妹，就讀護校。

參、建議討論題綱及討論方式

一、教師上此課程應該注意的事項：

- (一) 將避孕方式簡易區分為四道防線，從第一道到最後一道防線，代表懷孕風險越來越高。第一道防線為堅持的拒絕，清楚的底線：此部分代表意志力與原則、拒絕沒有保護的性愛、堅定自我原則是避孕的第一戰線；第二道防線則為已經發生性行為者，女方可以長時間定期服用避孕藥，並且必須每日持之以恆定時用藥，也就是做好自我的避孕防護，將避孕的主權操之在女方手中；第三道防線是請男方使用保險套，此防線往往是男女攻防戰的主要戰區，然而調查卻發現女性失守比率高，因為男方的要求或是因為一時興起沒有做好防護措施，但是卻是冒著懷孕或是染上性病的風險進行性行為；因此，第四道防線更是最具關鍵性的終極防線——事後避孕藥，因為此時懷孕風險已經很高，若不採取行動，最後只能以人工或藥物流產方式解決，對女性身心健康造成的傷害不堪設想。



前三道防線需要女性本身高度的自我防範意識，兼以長期有效地執行，在過程中需要使用與男方的協商技巧，進行溝通協商的部分，如「發生性行

為，百分百使用保險套」。而第二線的避孕藥若是常常忘記服用便可能功虧一簣，容易破功。

- (二) 在課堂中可以與學生進行對話式的教學，所謂的對話，應該是引導，透過談話釐清迷思與盲點，以達成教育的目的，而非強制、一廂情願地灌輸一些未經思索的價值、知識。在此教學中的主體是青少年，教師扮演的是引導者的角色，協助學生探討與性、親密關係與避孕的議題，希望透過教師的引導和師生之間的對話，學生能發展出被了解、受到尊重的感覺，進而願意探索。不以教條式的道德灌輸，而以對話開啟溝通的管道，透過對話，發掘學生的需要、以及他們需要面對之問題，順勢引導。¹
- (三) 教師在協商技巧的教導上，可以注意協商的重點提示與操作過程，協商技巧是一種幫助我們迎合和滿足對方的需求，並關心彼此的利益，這在工作或與人合作時，是非常重要的能力。這一技巧的重點在於協商和衝突處理、堅定自信的技能（自我肯定技巧）、有能力和別人溝通並解決事情、意見不同的彼此達成協議或訂立合約，當然這過程中包含了妥協、給予或取得的能力成分。

二、建議討論的提綱或課程設計依序有：

- (一) 在影片中在性行為的選擇上有三段故事軸線，第一段是江哥與詩詩在外過夜的橋段、第二段是哥哥與大嫂的相處過程、第三段婷婷與男友已經發生性行為的部分，這三段分別有不同的討論意義。教師可以依循下列的討論題目進行影片的暫停，帶學生討論一段落後，再進行影片的播放。
- 江哥與詩詩兩個人的交往，已面臨是否發生性行為的關卡，江哥與詩詩對於發生性行為的想法一致嗎？江哥是否會與詩詩發生性行為？為什麼？
 - 哥哥與大嫂的狀況對於江哥的選擇會不會產生影響？你認為哥哥與大嫂的選擇是正確的嗎？
 - 婷婷與男友已經發生性行為了，你認為這兩位在面對性行為的問題上立場一致嗎？作法正確嗎？請提出你的想法。你認為他們應該怎麼做比較好？

¹謝淑萍（2002）。瑞典性教育，真實的性教育，杏陵天地，6月號。

教師可以進行補充的部分是與學生討論學生時期的任務應該是甚麼？並讓同學討論。教師說明學生時期的認識當然就是「學習」，也許有人說學習是一輩子的事，這是一種說法，當然，學習也是有階段性的。許多人認為學生時代的學習應著重在課業上，課業成績的表現只是學習成果的呈現方式之一，在學生時期還可以學習與同儕的相處、興趣的試探甚至於情感的感受……，當然也有人在這一個階段學習「交往」的課題，也許在這樣的情愫滋長過程中發生了身體的親密關係，更甚者還可能發生了性行為，性行為對於青少年而言是一個過早的身心刺激，常會讓這樣年紀的人產生忘不了也放不下的情況，甚至發生懷孕或是性病的傳染。教師可以告知學生以下訊息：

- 我希望你知道自己有說「不」的權利。
- 身體是你的，後果一定會由你自己承擔，不管對方如何誠懇真心信誓旦旦，事實是，任何人都無法代替你負起什麼責任來，所以你有絕對的權力與義務為自己做主，而且完全沒有抱歉或是不好意思的必要，你不是自私不體諒別人，保護自己是每個人的天賦權力。

所以男女交往時強調「尊重」與「自重」，自重是尊重自己身體的所有權與使用權；尊重是重視別人的意願與權益，教師也盡量讓學生瞭解身體並不是交換情感利益的物件，這樣感情才可長可久。如果發生性行為之後，也不代表人生就此就可以更加隨意使用身體，不尊重自己或是他人的身體，「尊重」與「自重」原則適用在每一個人與每一個時期，只是要教導學生此時期的策略應該退而求其次「使用保險套」，以避免懷孕或是感染性病等更加棘手的事件發生。

(二) 另一個討論重點就是避孕方式故事軸，第一部分是詩詩等三位女生就避孕的謬誤進行澄清，第二部分就是婷婷與男友之間對避孕謬誤與是否戴保險套進行思辨。教師可以利用下列題綱與學生進行探討：

- 影片中提到哪些錯誤的避孕方式？這些避孕方式錯誤點在哪裡？
- 哪些避孕方式是正確的方法？
- 婷婷與男友已經發生性行為了，你認為這兩位在面對避孕的問題上立場一致嗎？作法正確嗎？請提出你的想法。你認為他們應該怎麼做比較好？

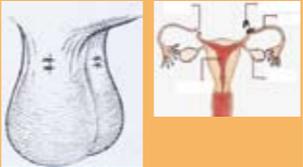
(三) 影片中也提到五個不使用保險套的差勁理由，可以與學生進行每一個理由的謬誤與辯證。

五個不使用保險套的差勁藉口與可以使用的回應方式：

- 我不敢去買保險套（回應示例：如我陪你去買！）
- 假如我隨身攜帶保險套，對方會以為我隨時準備發生性行為（回應示例：能夠為對方著想才不是差勁的表現呢！）
- 戴上保險套從事性行為的感覺沒那麼好（回應示例：現在的保險套都很先進，戴上後並不會有太大的影響）
- 我忘了帶保險套，而且使用保險套會喪失男性氣概（回應示例：沒有保險套一切免談！不要將自己的身體或是未來當作賭注）
- 假如我要求對方使用保險套，怕對方會不信任我，而影響彼此感情，甚至因此分手。（回應示例：如果愛我，就要保護我，不要讓彼此承擔可能發生的風險）

(四) 教師可以在課程中穿插目前常見的避孕方法介紹

- 避孕的原則有幾種並舉例說明：抑制排卵（避孕藥）、避免受精卵著床（子宮內避孕器）、避免受精（戴保險套、殺精劑）、避免精子進入女性體內（戴保險套）。
- 避孕方法，大體可分為四種：不使用器具的避孕方法、使用器具的避孕方法、使用藥物的避孕方法、利用外科手術的方法。

避孕方式	效果	優點	缺點
口服避孕藥 	避孕效果幾乎100% 原理：抑制卵巢排卵	適合新婚或未生育過的人服用、性交前不必採取任何措施、能使月經規則，經血減少、減輕經痛。	少數人會有輕微副作用產生，大都能慢慢適應。
保險套 	正確使用可約達97% 原理：薄橡膠或塑膠套，用以套住陰莖，避免射精時精液進入女性體內	正確使用避孕效果佳、不用時仍能照常生育、無不良副作用、不須看醫師。可以避免性病的傳播，沒有副作用。	若是使用方式錯誤就達不到應有的避孕效果。
結紮 	避孕效果高達100% 原理：阻止精卵結合	不影響男女性之生理、不會再有懷孕之顧慮。	有生育規畫者暫不宜使用。

子宮內避孕器



避孕效果達95%
原理：是一種很小的塑膠裝在子宮內，使得受精卵無法著床。

通常用於間隔生育，生產後使用。來日取出後仍能正常生育、費用低廉、裝後如果沒有不舒服情形，不必換新、性交前不必採取任何措施。

有些人會有些不舒服

目前使用的避孕方法很多，各有特點，但是沒有任何一種避孕方式適合所有人。在選擇避孕方法時，既要考慮到方便，更要考慮到效果，有些避孕方法，如安全期法、哺乳期避孕以及體外排精避孕等，因避孕效果不可靠，盡量不要使用。還有，避孕重的是實際效果，而非情趣，例如：保險套是所有避孕方法中，唯一可以兼收避孕和預防性病之效的，所以，選擇保險套應首重安全保險，市面上有所謂的「情趣保險套」，有的會有螢光效果，有的充滿異國誘人的水果口味，有的甚至造型奇特聲稱可幫助達到高潮，但這些情趣用品或有視覺及心理上的效果，一般大多容易失敗。除此之外，還要根據個人的情況，特別是女方的健康情況和所處不同時期的特點，正確地選擇適合自己確實可行而有效的避孕方法。

肆、引導重點及疑問處理

一、教師於課程中可以引導之重點：

(一) 性是鞏固彼此感情的基石

尋找伴侶時，人們最初的期待，通常是分享愛的感受，與感情的陪伴。但有時在青少年的同儕之中會有一個觀念，就是「沒有從男/女朋友身上獲得性，是愚蠢的」，這種錯誤性價值觀產生不少的後遺症。性關係一旦展開，性行為通常會成為相處的常態，情感基礎若不深厚，一見面就想要進行性行為，而不是談心，剩下的只是「性」的操作，新鮮感不見了，只有厭煩和老舊的互動模式，那麼未經充分培養灌溉的情感，便容易夭折了。由於性和情感兩樣不同的事件容易因外力、情境因素，衝動而混淆，甚至以為性行為比牽手、親吻、撫摸更代表愛和情感。然而，「性」卻不是愛必然的保證，因準備不



夠便發生性行為，基於生理、心理以及社會的壓力，使兩人感情就被扭曲、破壞。非預期的性關係，結果絕非想像中的美好，沒有作好情感奠基的工作，貿然進行性行為，難免在事後悵然。因此，為了克制情慾衝動，兩人要儘可能避免獨居一室（旅館、租屋、車內）或荒郊，特別在自己寂寞，渴望愛情的需要時，在暴風雨之夜、節慶（情人節、中秋節）或離家時，面對挫折與訴說委屈時的情境，都會使人有短暫放縱自己的想法；此外，飲酒、延長的愛撫、觀看色情小說或錄影帶，常導致當事者始料未及的性行為。

而婚前性行為會讓感情的事情起變化。有好的一面：互相有了牽掛，有了『盡量不要分手』的顧忌。也有更強烈的壞的一面：壓力變大了，相互的關係複雜化了，更加容易分手了。有了性行為後是否較難割捨、是否會不再愛對方，都和個人對愛情的觀念有關。

(二) 討論懷孕與避孕彼此間的關係

從肚子開始蘊育小生命開始，可能就代表家中多了一份開銷，所以生育與養育在現代的時代意義已經與以前大不相同，對於「生不生」的問題，也就不得不好好思考一番，當生活的壓力大過生育的喜悅時，對於生活品質的確是會有很大的影響。一般來說，懷孕似乎吻合下列因素才是屬於被接納的範圍，也才是合理的懷孕情形：

- 發生在已婚夫妻之間
- 母親子宮健康、父親精子活潑有力
- 性愛自然甜美無暴力
- 全心投入、負責任且熱愛小孩

但是現實有太多的情況，並無法使上述的「完美懷孕計畫」實現，會破壞這計畫的因素太多了！也許是因為懷孕這一情況在錯誤的時間出現、也許並不是雙方所期待的、也許經濟不允許、也許日久生「厭」、……，如果懷孕的發生糾葛著各種複雜的關係、情緒、矛盾、願望、意外、無奈、痛恨，導致無法實現一般人對於懷孕太多浪漫的神話想像，這樣的懷孕的確是會造成人生的困頓。

也正因為以上因素，如果老師們在教學現場中發現學生已經有親密關係的存在時，就應該對此一議題保持警覺，在課程中教導學生對於懷孕應有的認識與概念，不要只存在夢幻般的期待，應該要了解懷孕背後所代表的許多現實意義，一項以臺北市高職三年級學生的研究中指出，高職三年級學生半數已有異性朋友，男女並無差別。

但發生性交行為則男多於女（男生為 11.58 %，女生為 8.94 %）。有性交經驗的學生多半曾避孕，但有一半以上使用效能甚低的方法。避孕行為受到「父母的婚姻狀況」、「與異性交往的時間」及「避孕意向」的影響；而有顯著的不同（王瑞琪，1992）²。透過此研究可知教師應該在適當的時機教導學生「避孕」的概念與技能，讓這些孩子們在未來的人生規劃上有更充足的配備。

（三）青少年的避孕心態與應有的正確避孕觀

性行為時沒採取「避孕措施」、從事網路一夜情、援助交際或交易性行為等都是一種「危險的性行為」。由於青少年的「神話性格」（認為不預期懷孕或罹患性病等倒楣的事，不會發生在自己的身上），在加上 RU486 及人工流產的技術進步，誤以為「墮胎」沒什麼，就像將一個不需要的身體構造移除就好了，甚至誤將「墮胎」當作為一種「避孕」，造成「墮胎」的氾濫，其實墮胎可能造成母體的損傷，也有可能在心中產生抹滅不去的陰影，所以建立正確的避孕觀念在課程中是相當重要的。



● 觀念一：沒有百分之百完美的避孕方式

沒有任何一種避孕方式適合所有的人，根據文獻的報告，就連平日隨手可得的男性保險套都曾經引起過全身過敏反應的案例，而其他各式各樣的避孕方法當然也都有它慘痛的歷史教訓。

● 觀念二：不避孕只會製造更多的問題

因為不採取避孕措施，可能會造成個人乃至社會更多負擔，並衍生出更多的問題，而真正避孕所付出的風險，根據統計，是不比我們想像中來的可怕，最重要的是，病患必須在合格的醫師指導下來選擇適當的避孕方式，並且將各種可能造成後遺症的情形減至最低。

● 觀念三：有月經的女性不想懷孕都要採取避孕的措施

根據統計，正值生育年齡的女性，如果一年當中沒有採取任何的避孕方式，大約有百分之九十的機率懷孕。所以婦女在初潮來過之後，只要有經歷性行為的人，都應該實行避孕措施。至於面臨更年期的婦女，一般來說，只要仍有規則的月經週期，也就是表示卵巢仍有排卵的功能，所以當然也須要避孕。

（四）避孕是誰的責任？

很多女生覺得「避孕」男生也有責任，男人應該準備避孕（例如保險套），而不是女生的責任。為什麼男性不願意承擔避孕責任？也有許多人不願去討論這個問題，不願去討論此問題的原因普遍為：不知道怎樣去討論、不想去面對、認為討論時可能會影響雙方關係，最後便弄致意外懷孕。另外，除了和男性避孕選擇空間小有關，「大男人」觀念也是導致女性承擔更多避孕責任的重要原因。傳統觀念認為「生育是女人的事情，很多男性也認為避孕應該由女人來承擔」、「不關我事」。根據許多調查皆顯示許多人都沒有主動避孕或沒有與伴侶決定誰去負責避孕，反映伴侶雙方忽略避孕的責任。避孕是雙方的事，不能把避孕的事都推給女生，為了女生的健康，男生要多承擔一點責任，不能只圖一時的方便，造成避孕失敗，給女生帶來不必要的痛苦。避孕總比墮胎好。而「避孕」不只是女生的事，一個成熟又懂得愛的男生也要「負責」。

二、教師於課程中可以澄清的避孕疑問：

（一）避孕流言追追追

以下就是學生常常深信不疑的錯誤避孕觀念：

1. 第一次性交的女性不可能懷孕。

這是青少年中常見的迷思。她是可能懷孕的。性生活中沒有“免費試用”的機會。

2. 女性月經期間不可能懷孕。

雖然在月經周期的這段時間中懷孕的機會很小，但如女性周期很短或不規則仍有女性在此時懷孕。

3. 如果男性在性交前不久自慰直至射精，性交時他的精子數就可以減低到不會造成對方懷孕的程度。

不對。精子數仍然足以造成懷孕。

4. 如果女性在性交後上下跳躍，她就不會懷孕。

在無保護的情況下性交後，上下跳躍或其他任何形式的身體運動都無法減少懷孕的危險。無論對方射精時女性是站著還是躺著，精子都會在射精後立即進入子宮。

5. 女性在性交前洗一個熱水澡可以減少懷孕的危險。

熱水澡根本沒有避孕的作用。

² 王瑞琪（1992）臺北市高職三年級學生避孕行為及其相關因素探討。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。

6. 女性必須在性交中達到高潮才會懷孕。

不對。在無保護的性交中，無論女性是否達到高潮都有可能懷孕。

7. 如果陰莖不完全插入，就是說男方在女方的外陰部而不是在陰道內射精，女性就不會懷孕。

不對。精子仍有可能因精液流入陰道並繼續向子宮前進。

8. 性交後灌洗，即用水、皂液或溫可樂之類的液體沖洗陰道可以沖走精子，防止懷孕。

灌洗是來不及的，而且會引起陰道感染。

9. 還沒有開始月經來潮的女孩是不可能懷孕的。

有可能懷孕。在青春發育期，女孩可能在初潮前就開始排卵（因排卵在月經來潮前 14 天左右）

10. 對方在她體內射精後，如果女性馬上排尿就不會懷孕。

這樣做沒用。尿液是從陰道上方的尿道排出體外的，因此不會沖走精子。

（二）同學間口耳相傳的祕密：

1. 事後避孕丸

許多青少年在激情過後，常會到社區藥局詢問事後避孕丸或墮胎藥，藥師常成為青少年激情後的救火隊，有藥師也曾接獲穿著國中制服的女學生要購買事後避孕丸，事後避孕丸意味著如果當事人沒能實踐事先預設的 A 計畫，也就是不打算發生性行為或事先避孕，那麼該藥丸將提供你緊急備案計畫 B 趕快進行事後處理的動作。

其實所謂事後避孕丸就是在沒有避孕或避孕失敗的情形下，發生性交行為，但又不希望懷孕，只好使用藥物（大多為荷爾蒙）來改變卵巢及子宮的環境，使卵子不容易受孕，或受孕後不容易在子宮著床，才不會懷孕。嚴格來說，它不能算是一種節育方式。以前最常用的方法是在性行為後七十二小時內服藥，這些藥物多為雌激素及黃體素之類的製劑，如果在七十二小時內服用，則效果可達百分之九十以上，但無法保證百分之百。如果不幸服了藥物仍然懷孕，因這些藥物可能有致畸胎性，最好不要生下小孩，所以，在服藥之前必須有心理準備，考慮清楚了，才決定是否服藥。服用這些藥物可能會引起頭痛、噁心、嘔吐、疲倦、頭暈、乳房脹痛，甚至月經紊亂等副作用，

對於月經週期仍未太穩定的年輕女性來說，事後避孕丸的荷爾蒙可能影響她們本身的生理週期。事後避孕丸的性質和止痛藥相似，服食得越多，避孕的成效就會越低。

服用事後避孕藥的最佳時機：

- 保險套破了。
- 算錯了安全期。
- 性交後，發現基礎體溫上升了。
- 危險期沒有採取有效的避孕措施，比如沒有正確服用避孕藥或使用避孕貼片、沒有全程使用保險套、沒有裝置子宮內避孕器等。
- 不幸被強暴了，卻不確定是否為安全期。

總之，雖然此節課的重點在告知學生避孕的重要與方法，但是避孕之前的概念還是要解釋清楚，例如：建議青少年交友時應從團體活動開始，也要注意三不政策：「不關門、不躺下、不脫衣」，要記住慎選約會地點



及時間，選擇安全的公共場所，避免兩人獨處容易擦槍走火，而青少年也容易在彼此的生日、情人節或將分隔一段時間之前時獻身，所以在這些日子，青少年尤需冷靜。教師應該明確告訴學生不要把「性」當作愛情的籌碼，性，不應該拿來交換什麼。每一個人應該說：「愛我，就要懂得尊重我！」請多愛自己、多懂得保護自己的身體，不要再一直靠運氣，也不要再讓別人傷害你的身體。請記得，真正愛你的人，會懂得尊重你、保護你，重視你的需求。不管是愛，不管是性，互相尊重與保護對方都是很重要的原則。

2. 安全期

大家已經很清楚的知道安全期是給想懷孕的人在計算的，避孕最好的方式還是保險套和口服避孕藥，按現有醫學資料顯示，凡是生理週期規律的婦女，每個月的第 10 至 17 天為排卵期，是「受孕的最佳時機」；因此想要避孕時所採行的「安全期」，也是由此往後推算出的。但就算是生理週期相當規律的婦女，也有人發生零散的排卵期延後現象，所以安全期一點都不安全。對許多男女而言，使用俗稱「安全期」的月經週期法，避開可能懷孕的期間進

行性交，是最簡便達到避孕效果的方法。然而所謂之「安全期」，根本就不安全。通常婦女於下次月經來以前之第 12 至 16 天內屬排卵期。由於精子可於女性生殖器官內存活 3 天，加上排卵後的卵子可存活 1 至 2 天，所以會懷孕的期間共 10 天，即下次月經來前倒數第 10 天起，再往前推算 9 天，稱為容易懷孕期。下次月經來潮前 9 天，稱為安全期，即在此期間內，不易懷孕。但有些人月經並不規則，所以所謂安全期的推算，並不容易準確。月經週期法避孕可配合基礎體溫法找出確切的排卵期。它的避孕原理是因為健康的婦女在排卵時，基礎體溫會低些；排卵後，基礎體溫就會稍微升高，因此由測量基礎體溫得知排卵期，在排卵期間避免性交，以達到避孕的目的。基礎體溫的測量要由月經來潮的第二天開始，每天早上醒來後立刻以婦女體溫計測量記錄。如果有一天體溫比平日低，但次日卻又比平日高，即表示體溫下降當日為排卵日。另所謂性交中斷法，就是在射精前一瞬間將陰莖退出陰道，把精液射在體外。然而射精有時很難控制，甚至在射精前，有可能已有部份精液洩漏入陰道內，所以它的避孕效果根本不切實。

（三）保險套是否可以不要全程使用？

保險套又稱為衛生套或安全套，只要使用方法正確，是目前最方便有效，能防止性病，又可以避孕的方法。除非想要懷孕，每次進行性行為時均應使用保險套，所謂「沒保險，就免談」(no condom, no deal)。使用時，要先注意包裝上有效日期，使用的方法，是先打開包裝，用手指捏住保險套的前端囊袋，將空氣擠出，套在勃起的陰莖龜頭上，慢慢捲開，套住整個陰莖，射精時將精液留在保險套內，並立即以手指固定保險套，使與陰莖一起抽出陰道外，以免精液溢入陰道。保險套必須用後即丟棄，不可重複使用。此外，保險套必須於性行為中全程使用，也就是從男性陰莖勃起開始，就必須套上，否則便可能有所失誤，教師可以搭配下列口訣進行教學：

- 確認製造日期——過期勿用
- 大多數保險套已上過潤滑油，無需再塗油——勿近油脂
- 從一開始就套上——有始有終、全程使用
- 確認把保險套尖端突出小囊空氣擠出，並套到陰莖根部——不留餘氣、完全包著
- 射精後立刻用手指掐壓著退去——功成身退
- 使用後隨即丟棄，勿重複使用——用後即丟

伍、參考文獻

謝淑萍（2002）。瑞典性教育，真實的性教育，杏陵天地，6 月號。

王瑞琪（1992）。臺北市高職三年級學生避孕行為及其相關因素探討。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。