



开心支持 系列 [3/8]

大学生性心理健康 指导手册

性传播疾病话题



吉林大学学生心理健康指导中心

2021.08

大学生性心理健康 指导手册

3S⁺

Safety·Smile·Sex

感谢清华大学学生心理发展
指导中心提供的专业支持!

目录

Directory

系列 1 性少数

系列 2 性别认同与性别焦虑

系列 3 性传播疾病

- 1. 什么是性传播疾病? 01
- 2. 有哪些常见的性传播疾病? 03
- 3. 如何预防性传播疾病? 05
- 4. 性病恐惧症 07
- 5. 性病患者应如何自我护理 09
- 6. 性病患者应如何自治 12
- 7. Q&A 16
- 8. 参考文献 18
- 9. 推荐读物 19
- 10. 推荐影视作品 20

系列 4 自慰

系列 5 性行为

系列 6 性侵害与创伤

系列 7 安全避孕话题

系列 8 艾滋病

前言

Foreword

在我国的文化体系中，“性”一直是比较敏感的话题。但随着社会的不断发展，人们的思想意识日趋多元化，心灵深处的壁垒也逐渐被打破。当代大学生作为先进文化的弘扬者、实践者，加强其性健康意识、促进其性健康发展是大学教育中不容忽视的课题。

《大学生性心理健康指导手册》的编制，旨在帮助大学生科学认识和发展安全、快乐的性，英文缩写为：3S+(Safety+Smile+Sex)。本系列手册是由吉林大学——清华大学学生心理健康教育协同发展共同体成员，吉林大学学生心理健康指导中心和清华大学学生心理发展指导中心共同策划编制的科普读本，该读本结合同学们关注的热点、难点和必备点，分别对性少数、性别认同与性别焦虑、性传播疾病、自慰、性行为、安全避孕、性侵害与创伤、艾滋病共八个话题进行科普探讨。

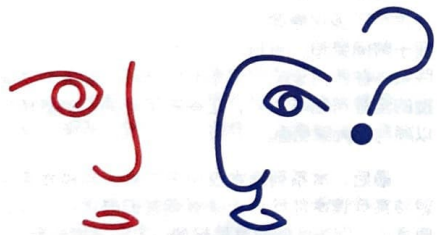
参与系列读本第一版编撰的是清华大学的七位实习咨询师和一位心理系访问学者，她们是刘静远（系列1）、徐庆琪（系列2）、

张逸梅（系列3）、沈雨瞳（系列4）、王新洋（系列5）、赵姝迪（系列6）、王爽和王凯丽（系列7），全文由赵姝迪统稿定稿。参与系列读本修订编撰的是吉林大学学生心理健康指导中心的五位老师和一位实习咨询师，她们是何思彤（系列1、系列8）、汤晓（系列2、系列3）、张琳（系列4）、余丽军（系列5）、王薇（系列6）、杨紫豪（系列7），全文由何思彤统稿定稿。由于性科学和性健康教育理论体系浩瀚，该读本难免会出现一些疏漏，恳请广大读者朋友们提出宝贵意见或建议，以使我们的工作能够不断完善。

在读本的编写过程中，我们系统发掘和整理了许多专业资料，并进行了多次修改，我们尽可能地标出了文献和数据引用出处，但囿于时间紧迫、引用广泛，有可能有遗漏，如发现遗漏，请与编者联系。在此由衷感谢清华大学老师们的大力支持，特别感谢李焰教授的全程帮助与指导，正是有了老师们的支持与指导，该读本才得以顺利跟大家见面。

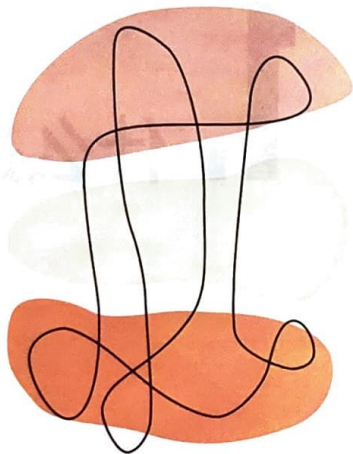
最后，本系列读本仅用于吉林大学校本宣传教育使用，真诚希望该系列读本能给广大读者朋友们带来一些收获，进而对加强性健康意识、促进性健康发展起到一定的推进作用。

只有不洁性接触才会让人感染“性传播疾病”？“性传播疾病”大多无法治愈？很多时候，人们不仅“谈性色变”，对于与性有关的疾病更加避讳，这导致了许多偏见和误解的产生。因此，无论是从消除偏见的角度，还是从做好预防和自我保护的角度，都需要对性传播疾病进行客观的了解。下面简要介绍关于性传播疾病的二三事。



1. 什么是性传播疾病？

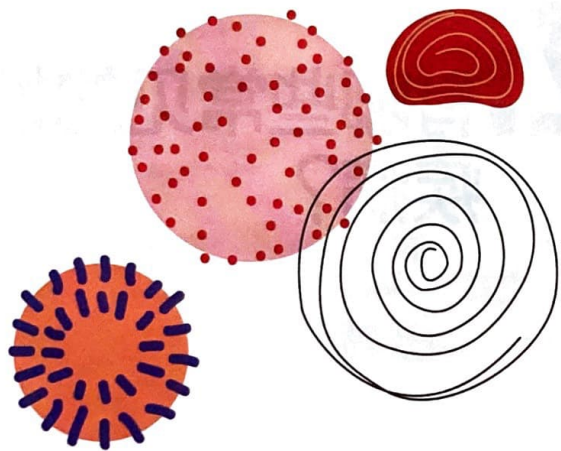
- 性传播疾病，（Sexually transmitted infections, STIs），也称性病，是以性接触或类似性接触为主要传播途径的一类疾病的总称^[1]。比较常见的传播途径包括阴道性交、肛交和口交等。目前已知有 30 多种细菌、病毒和寄生虫通过性接触进行传播。一些性传播疾病可通过有皮肤接触的性接触传播，也可以通过性接触以外的途径（如共享血液制品和组织移植）传播。许多性传播疾病（包括衣原体感染、淋病，乙型肝炎、艾滋病毒和梅毒等）也可在怀孕和分娩期间由母亲传给婴儿。世界卫生组织（WHO）2016 年 8 月的实况报道称，当前全世界每年有超过 3.57 亿人感染性传播疾病。



2. 有哪些常见的性传播疾病？

- 世界范围内，最容易感染的性传播疾病包括：梅毒、淋病、衣原体感染、滴虫感染、乙型肝炎、艾滋病、单纯疱疹病毒感染、人乳头状瘤病毒感染等。据2013年1月1日新修订的《性病防治管理办法》，我国重点防治的性传播疾病为：梅毒、淋病、衣原体感染、尖锐湿疣、生殖器疱疹和艾滋病。

以北京市的官方统计数据为例，2008-2012年间梅毒报告病例数居多且常年维持在较高水平，发病率逐年上升；艾滋病发病率亦呈上升趋势，且通过性接触感染艾滋病的比例有所增加。



3. 如何预防性传播疾病？

3.1 接受性教育

- 学习性行为 and 性传播疾病的相关知识，了解哪些是安全的性行为、哪些是不安全的性行为。

3.2 使用避孕套

- 已知使用避孕套是预防性传播疾病（包括艾滋病）最有效的方法。特别的，女用避孕套可以为女性提供安全有效的保护。

3.3 接种疫苗

- 目前，乙型肝炎和人乳头瘤病毒已有安全高效的疫苗，且均已引入中国。

4. 性病恐惧症

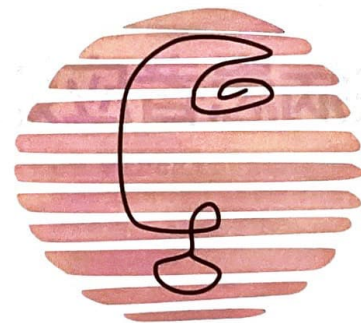
- 在我国，随着性病发病率的上升，性病恐惧症的发病率也逐年上升。性病恐惧症是指对性病产生高度恐慌反应的心理疾病，是疑病性神经症的一种，其中以恐艾症最具典型性和代表性。性病恐惧症临床特征主要包括以下几点：

1. 临床病检项目均为阴性；
2. 极其担心或相信已染上性病，反复就医；
3. 密切注意躯体变化，把轻微躯体不适甚至正常生理现象当做性病的临床症状；
4. 常伴恐惧、焦虑、抑郁等情绪症状及失眠、心悸、头晕等生理症状；
5. 社会功能受损：影响正常的工作、学习和生活。



5. 性病患者应如何自我护理

- 1. 保护皮肤及外生殖器清洁，经常洗澡，最好是淋浴或家庭擦浴（不要去公共浴室以免传染他人）。生殖器要注意保持清洁干燥，避免自身感染。
- 2. 勤换内衣裤，污染的衣裤要及时处理，可用开水烫、日晒。盖过的被褥常拆洗，用过的敷料应烧毁。
- 3. 保护尿道和创面。如尿道口排脓应用无菌棉团保护，防止脓汁污染内裤。有溃疡面的病人应用无菌纱布包扎。病变部位可遵医嘱用生理盐水、2% 硼酸水和 1:1000 利凡诺清洗。
- 4. 病人应勤洗手，尤其是大小便前后最好用肥皂洗手，防止自身感染或传染他人。如淋病可通过患者自己的手感染眼睛发生淋菌性眼炎。搔抓皮肤引起淋菌性皮炎。护理婴儿可感染给幼儿。
- 5. 居室应光线充足，空气流通。避免潮湿和保持清洁卫生。



- 6. 按时用药和复查。禁止辛辣食物、饮酒。禁止合法和非法性生活。治疗中有不良反应，应及时到医院检查，不可随意自行停药、换药或改变用药方法以免影响疗效。
- 7. 保持心态平和，切忌怒气冲冲或忧心忡忡。人的情绪与疾病及身体免疫力有很大关系，情绪不好时，人体免疫力下降，易罹患传染病或加重原有疾病的病情。

6. 性病患者应如何自治

6.1 加强宣传工作

- 健康教育、性教育是一项战略性工作。卫生部门当前要在社会上加大性病艾滋病防治知识的宣传力度和宣传范围，宣扬正确的性道德观，强调个人洁身自好，提高普通人群的防病水平，这样既有利于个人自身防病，又能减少或消除对疾病本身的害怕以及对患者的歧视。让那些潜在的性病患者能够充分认识自己的病情和后果，减轻或消除诊断前恐惧心理，并逐步引导他们主动到正规门诊就医，而不是讳疾忌医。性病门诊要为患者免费提供健教处方，让他们对自身病情有更全面的了解。此外，有关行政部门尤其要加强对各媒体性病治疗广告发布的监管力度，禁止发布夸大、虚假广告，尽量避免游医和不规范的门诊对患者“雪上加霜”。

6.2 公平对待患者

- 社会、单位及社区里要有宽容的氛围，不应有歧视性的行为。在工作、学习、生活等环境中要给性病患者或 HIV 感染者公平的待遇，这本身也是治疗的重要组成部分。

6.3 有效的心理咨询和心理治疗

- 要解除性病患者的恐惧心理，目前最有效的方法就是心理咨询和心理治疗。研究表明，心理咨询对指导患者遵医嘱治疗，改变高危行为，动员性伴就医等可发挥重要作用。在咨询过程中，医生要充分尊重患者的心情，彼此平等，以礼相待，为患者营造宽松、温暖的氛围；要遵守职业道德，提供相对独立的诊治空间，让患者确信自己的隐私能得到绝对的保护。这种宽松、适宜的就诊环境还可促进性病患者得到早期规则治疗。

首先要让患者了解所疑“性病”的症状，从而解除不必要的思想负担，以树立战胜疾病的信心。

其次，要引导患者倾吐致病的因素，宣泄内心的苦闷，以纠正认识和思想上的错误。

第三，告诉患者应注意劳逸结合，加强文体活动，使生活丰富、充实。

第四，症状严重者，可给予适当的暗示疗法、催眠疗法、音乐疗法、意念转移疗法等心理治疗。需要强调的是，性病患者恐惧心理是一种病理性的思维与变态心理，不可能通过单纯的心理疏导和说服教育途径予以纠正的。对其治疗，应以药物为主，心理支持治疗为辅。对有强烈自杀倾向者，宜住院治疗，以便快速稳定病情，早日康复。

6.4 适当的药物治疗

- 应用多虑平、谷维素、安定等药物对减轻精神症状有一定疗效和帮助。



1. Q&A

1. 性传播疾病只通过性行为传播吗？

- 尽管“性接触”是这一类疾病传播的主要方式，但实际上，它们还有许多其他的传播途径，包括：间接接触传播（比如共用毛巾、浴盆等，在经济和卫生条件较差的地区，间接传播时有发生）、血源性传播、母婴传播等。需要特别说明的是，是否“洁身自好”和“性传播疾病”之间并没有必然的联系，性传播疾病患者不应被污名化。

2. 性传播疾病可以被治愈吗？（原问题：性传播疾病是不治之症吗？）

- 据世界卫生组织 2016 年关于性传播疾病的报告，已知梅毒、淋病、衣原体感染和滴虫感染是可以治愈的，而其他一些病毒性感染引起的症状或疾病通过治疗也都可以得到缓解或改善^[6]。

3. 自己或者身边的人感染了性传播疾病该怎么办？

- 建议尽早寻求专业帮助，去皮肤科/泌尿科/精神科等相关科室就诊，确定病情，遵循医嘱。

参考文献

- [1] 高建华, & 黄若刚. (2014). 北京市法定的 5 类性传播疾病 5 年流行趋势分析. 中国艾滋病性病, 20(1), 62-63.
- [2] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/en/>
- [3] 性病防治管理办法 (中华人民共和国卫生部令第 89 号)
- [4] 薄其安, 赵静媛, & 刘明刚. (2009). 性病恐惧症患者 34 例心理治疗体会. 中外医疗, (16), 49-49.
- [5] <https://yangsheng.120ask.com/article/244073.html>
- [6] 刘涛, 石卫东. 如何帮助性病患者克服恐惧心理 [C]. //21 世纪第二届全国性病暨皮肤病学术研讨会. 2004:292-293.

推荐读物

- [1] 李银河. 性的问题 [M]. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2009
- [2] 李银河. 性爱 [M] 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2010
- [3] 西蒙娜德波伏瓦 [著] 郑克鲁 [译] 第二性 [M] 上海: 上海译文出版社, 2011
- [4] 金赛 [著]. 潘绥铭 [译]. 金赛性学报告: The Kinsey Reports: sexual behavior in the human male sexual behavior in the human female [M] 北京: 中国青年出版社, 2013
- [5] 潘绥铭, 黄盈盈. 性之变: 21 世纪中国人的性生活 [M] 北京: 中国人民大学出版社, 2013
- [6] 雪儿·海蒂 [著]. 林淑贞 [译]. 海蒂性学报告 [M]. 海口海南出版社, 2016

性与成长主题：

- 同性恋爱与跨性别
主题：

- 社会性别主题：**

- 多元性主题：**

- 《午夜巴塞罗那》[美国/西班牙],2008

- 反性骚扰主题与
家庭暴力主题：

- 《熔炉》[韩国],2011
- 《天水围的夜与雾》[中国香港],2009

[illegible]

让学生普遍享有专业化系统化温情化精准化心理健康指导服务



吉林大学
学生心理健康指导中心

各校区学生心理素质培育基地分布

中心校区：康新楼C座北侧双号C206-214

南岭校区：新交通楼206室(原继续教育学院楼)

南湖校区：学生六公寓133室

朝阳校区：朝阳校区学生二公寓101、103室

新民校区：医学部行政楼114室

和平校区：管理楼一楼

心理咨询网络预约

关注公众号“JLU吉大心声”

点击“预约咨询”进入预约窗口

