

為 妳 的 性 生 活 作 好 準 備

妳想知道的 | 妳應該要知道的 | 妳必需要預備的

假如妳已作好心理準備開始性生活，
這份單張可以為妳提供更多有關
性健康的資料。



為你的性生活作好準備

是否每個女性在初次進行性交時都會出血？

- 完全錯誤！不是每個女性在初次性交時都會有明顯出血。
- 出血是由於陰莖在插入陰道時，令處女膜破裂所致，會出現所謂「落紅」的現象，這是正常的，一般並不需要特別處理。
- 有些女孩可能天生沒有處女膜，又或者在進行劇烈運動時已令處女膜破裂，所以有可能沒有出血現象。

是否每個女性在初次性交時都會經歷難以忍受的痛楚？

- 這因人而異。只有少數女性表示在初次性交時感到難以忍受的痛楚；其餘則表示感到輕微痛楚、有痛楚但可以忍受或並不感到痛楚。
- 可在會陰部位塗抹潤滑劑以舒緩性交時的不適；但若於性交時感到強烈痛楚或在性交後大量出血或流血不止，便應盡快求診。

如何避免在蜜月期間月經來潮？

- 可在事前作好準備，經醫生指導下服用女性荷爾蒙藥，例如混合性避孕丸或黃體酮，便可以控制月經週期，避免在蜜月期間來經。

度蜜月期間，女性會否容易患上蜜月期膀胱炎？

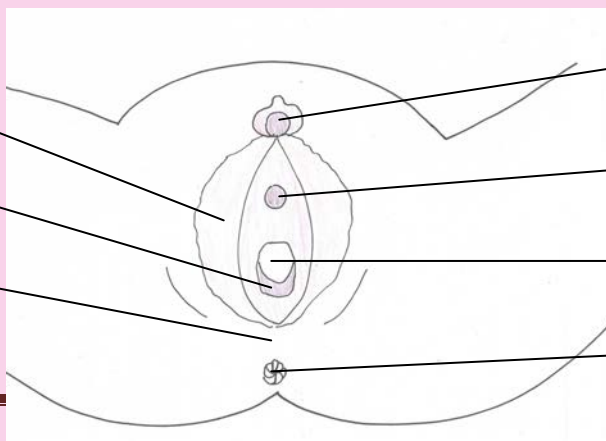
- 性交時，會陰和肛門附近的細菌可能上游至膀胱內，引起發炎，而導致尿頻、小便困難及疼痛等症狀。
- 由於蜜月期間性交次數可能會比較頻密，因此患上膀胱炎的機會亦較高，故俗稱為「蜜月期膀胱炎」。
- 預防的方法是保持會陰清潔，飲用足夠的水份，在性交後盡快小便，千萬不可忍尿。

小陰唇

處女膜

會陰

女性生殖器外觀



陰蒂

尿道口

陰道口

肛門口

何謂射精？

- 當受到幻想或實質刺激時，陰莖的血管會擴張充血，因而令到陰莖變得堅硬和勃起；當勃起的陰莖受到刺激時（例如進出入陰道時摩擦或自慰時用手來回摩擦）會分泌潤滑液。當刺激持續，男性便會達到高潮，這時候精液便會噴射出來 - 即所謂射精。
- 一般男性射精會持續 3 至 10 秒。

既然尿液和精液都經同一出口排出，射精時會否混有尿液？

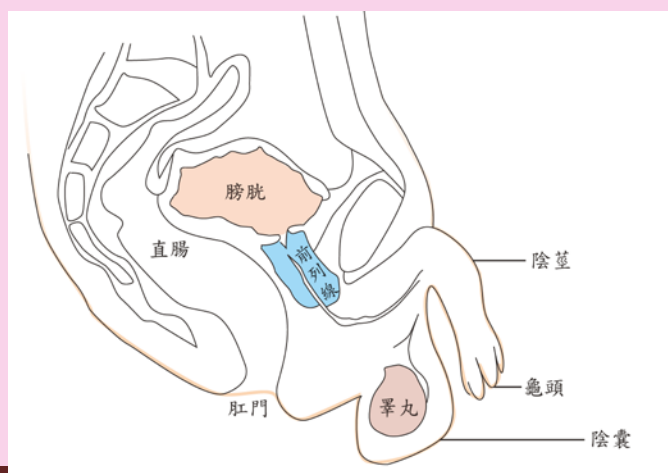
- 不會。因為射精時膀胱頸肌肉會收縮，防止精液流向膀胱及尿液混到精液內。

男性高潮時會射精，女性高潮時又會怎樣？

- 女性的呼吸和心跳會加速；乳頭會豎起變硬；生殖器官會充血，盤腔肌肉會緊縮；陰道的分泌會逐漸增加；然後陰道上端會擴張；陰蒂會變硬；陰道入口會略微緊縮，阻止陰莖滑出；最後，高潮達致時的振顫達三至五次甚至十多次。
- 女性可以因連續的性刺激而產生連續的高潮，而男性則要在射精後休息一段時間才可以再有高潮。

是否每個女性初次進行性交時都會經歷性高潮？

- 不是。因為男女雙方在初次進行性交時難免會比較緊張，難以放鬆去享受這個親密的時刻。幾乎沒有女性可以在初次性交時達致性高潮。第三年後，每十名女性當中，便有八名以上可以達致性高潮。
- 多練習可以令性生活更美滿！



男性生殖器橫切面圖

你必須要預備的...

剛開始性行為時是否需要避孕？

- 如果你不打算生育，便必須採取可靠的避孕方法，例如避孕丸、避孕針、避孕套或子宮環。
- 若你進行性行為時沒有採取可靠的避孕方法、漏服避孕丸，又或者避孕套出現穿漏的情況，便應盡快諮詢醫生進行事後避孕。

安全性行為

適當地使用避孕套可減低感染性病的風險。若你有多過一個性伴侶，又或者你的性伴侶有多過一個性伴侶，便更應使用避孕套。

子宮頸普查

如你的年齡是 25 歲或以上，並開始有性生活，便需要定期接受子宮頸細胞檢查，以預防子宮頸癌。服務機構：

1. 衛生署轄下各母嬰健康院
子宮頸普查服務 24 小時預約及資訊熱線：**3166 6631**
2. 其他服務提供者
子宮頸普查計劃網頁：www.cervicalscreening.gov.hk


懷孕前評估

香港家庭計劃指導會

電話：**2575 4477** 網頁：www.famplan.org.hk

避孕服務（包括緊急避孕）

1. 衛生署轄下各母嬰健康院
2. 香港家庭計劃指導會
電話：**2575 4477** 網頁：www.famplan.org.hk

 **家庭健康服務**
網頁：www.fhs.gov.hk
24小時資訊熱線：**2112 9900**