

预防艾滋病

同伴教育



常州市全球基金艾滋病项目办

常州市疾病预防控制中心

主 编 郝 超

副 主 编 周建波

编 者 郭燕丽 李建华 王金塔
史太平 陈抒蕾 许晓国
张 妍 周 蕾 许红娟

封面设计 王金塔

常州市全球基金艾滋病项目办

常州市疾病预防控制中心

2010年6月

什么是同伴教育？

一般认为是具有相同性别、相似年龄、相同背景、共同经历、相似生理状况或由于某些原因使其具有共同语言的人在一起分享信息、观念或行为技能，以实现教育目标的一种教育形式。

这些有共同特征的群体的其中一人或数人(有时经过培训)向其同伴们讲述自己的知识、经历和体会，以唤起共鸣，达到最佳的教育效果。



第一模块 艾滋病	1
一 什么是艾滋病(AIDS)?	1
二 什么是艾滋病病毒(HIV)?	1
三 艾滋病病毒通过哪些途径传播?	2
四 如何避免被艾滋病病毒感染?	3
五 人体从被 HIV 感染至死亡的四个阶段	4
六 艾滋病既无预防疫苗, 又无治疗的特效药物	4
七 艾滋病在全球及中国的流行情况	5
第二模块 性传播疾病	7
一 什么是性传播疾病?	7
二 我国常见的性病有哪几种?	7
三 性传播疾病的传播途径	8
四 性传播疾病对健康有什么危害?	8
五 性传播疾病与艾滋病的密切关系	8
六 性传播疾病的预防	9
第三模块 自我保护	10
一 艾滋病是“行为病”	10
二 感染 HIV 的高危行为和预防 HIV 感染的行为	10
三 安全行为的选择	11
四 安全套正确使用知识	12
第四模块 面对艾滋病日益严峻的挑战	14
一 我国艾滋病流行的严峻形势	14
二 艾滋病对国家、家庭及个人的危害	15
三 当前是遏制艾滋病蔓延的关键时期	16
四 预防艾滋病的措施	16
五 对艾滋病患者(HIV 感染者)的态度与预防艾滋病的关系	17
第五模块 增强自尊、自信和责任感	19
一 树立正确的性道德观和性健康观	19
二 增强自尊、自信和责任感	21

第一模块 艾滋病

学习目的：通过本模块学习，你将掌握艾滋病的基础知识。

学习内容：

- 什么是艾滋病(AIDS)?
- 什么是艾滋病病毒(HIV)?
- 艾滋病病毒通过哪些途径传播?
- 如何避免被艾滋病病毒感染?
- 人体从被艾滋病病毒感染至死亡的四个阶段。
- 艾滋病既无预防疫苗又无特效治疗药物。
- 艾滋病在全球及中国的流行趋势。

学习时间：60 分钟

学习方法：小讲课、看投影幻灯、阅读小资料和宣传品、答疑。

教学活动

开场白：同伴教育者自我介绍、介绍同伴教育的学习特点。

一、什么是艾滋病?

- 请一位职工/民工回答艾滋病的全称是什么?

艾滋病是由艾滋病病毒引起的，以人体免疫系统全面崩溃为特征的，病死率很高的传染病。由于该病与人类行为活动关系密切，所以说是一种“行为病”。艾滋病的中文全称为：获得性免疫缺陷综合征，它的英文缩写是 **AIDS**。

艾滋病最大的特点是免疫系统受损(缺陷)。临床表现为机体抵抗疾病的能力逐渐下降，直到完全失去。

二、什么是艾滋病病毒?

- 请一位工友回答艾滋病病毒的名称是什么?

艾滋病病毒的全称为：人类免疫缺陷病毒，英文缩 **HIV**。

HIV 是引起艾滋病的病原体，它损害人体的免疫系统，使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤最终导致死亡。

许多凶险的传染病都是由病毒引起的，如流行性感、狂犬病、天花、乙型肝炎等。

三、艾滋病病毒通过哪些途径传播？

首先，让我们讲述一个发生在美国的真实故事：

这是 1985 年拍的一张美国人的家庭照片，看起来似乎是一个普通的美国家庭，但是，这是有着悲惨遭遇的一家。丈夫甲由于患血友病，经输血被艾滋病病毒感染，在他还不知道自己已被感染时，将艾滋病病毒传给了妻子乙，妻子乙在怀孕或哺乳期间又将艾滋病病毒传给了他们的儿子丙。丈夫甲和妻子乙的病情已发展到艾滋病患者的阶段，不久就去世了，儿子丙随后也去世了。但他们的女儿丁没有被艾滋病病毒感染，由于父母去世，她成了孤儿。

从这个故事我们可以得到启示，人是怎样感染 HIV 的？

● 输了含有 HIV 的血或输了含 HIV 的血液制品，因为他是血友病人，常常需要输血或输血液制品。

● 与感染的丈夫性交。

● 胎儿从母亲那里获得感染。

这一家的悲惨命运典型地反映出艾滋病传播的三个途径。

（一）艾滋病传播的三个途径

1. 血液及血液制品传播：输入被 HIV 污染的血或血液制品；接受 HIV 阳性者的器官(器官移植)、精液(人工受精)，与 HIV 阳性者共用注射用具(如静脉吸毒者共用注射用具)。

2. 性传播：阴道性交、口腔性交、肛门性交等。

3. 垂直传播：母—胎、母—婴传播，可发生在怀孕期间、分娩时、哺乳期。

（二）三种传播途径的共同特点

艾滋病病毒感染者与未感染者发生体液交换而传染。也就是感染者的体液进入了未感染者的血液循环中。

（三）人体有哪些体液？

血液、精液、阴道液、母乳、尿液、唾液。以血液、精液、阴道液 含艾滋病病毒最多。

（四）这个故事还说明了下面几个问题！

1. 不管年龄大小，不论男性、女性，只要通过以上途径接触了艾滋病病毒都有可能被感染。

2. 被感染的人因为无症状可以不自觉地将艾滋病病毒传给他人。

3. 女儿是在母亲被感染之前出生的，所以，她没有被感染。

4. 女儿多年与已被感染的家人同吃同住，却并未因此而感染，说明一般的生活接触不是传播艾滋病病毒的途径。

（五）日常生活接触不是传播 HIV 的途径

接吻、握手、拥抱；共用餐具、共用学习用品；在同一个游泳池游泳；共用厕所都不会感染艾滋病病毒，因为没有体液交换。蚊子叮咬也不会感染，因为到目前为止的研究都不能证实蚊虫叮咬可传播艾滋病病毒。

四、如何避免 HIV 感染？

唯一的、最有效的措施是靠改变自己的行为来预防。要改变行为就要先改变观念，要改变观念就必须先获取正确的知识，也就是要进行健康教育，因此，健康教育是预防艾滋病的关键。人们只有接受正确的知识，相信这些知识，才有可能避免诸如“共用注射用具”、“无保护性交”等危险行为。艾滋病是“行为病”，你是否会被感染就取决于你的行为。

如果你有危险行为，你就有可能染上 HIV，如果你没有危险行为，你就不可能染上 HIV (概率极小的医源性感染除外)。

五. 人体从被艾滋病病毒感染至死亡的四个阶段

● **第一阶段**，感染早期(3 个月左右，可长达 6 个月)。病人常出现一些类似感冒的症状，如发烧、头痛、腹泻等。持续时间大约 1-2 周。此期最大的特点是：在窗口期的血液中查不出 HIV 抗体，但实际上血液中艾滋病病毒数量极高，传染力极强。

● **第二阶段**，无症状期(1-10 余年，平均 7 年左右，长的可达 15 年)。此期特点：血液中出现 HIV 抗体，血液 HIV 抗体检测结果呈阳性。被感染者无症状，自觉良好，看起来与常人无异，能传染他人。

● **第三阶段**，艾滋病前期(1-2 年)。病人出现鹅口疮、乏力、体重下降、生殖器疱疹等。人体免疫力下降，血液中的艾滋病病毒数量升高，有较强的传染力。

● **第四阶段**，艾滋病期(1 年左右)。出现各种严重症状：严重腹泻、体重急剧下降、卡波西肉瘤、淋巴癌、严重鹅口疮、肺结核、痴呆、淋巴腺脓肿等。体内艾滋病病毒数量极高，有极强的传染性。病人最终死于上述任何一或几种疾病。

要说明一点，以上四个阶段是一个逐渐发展的过程，时间划分不可能非常严格。

* 你觉得在四个阶段中应该特别注意哪几个阶段？

第 1、2、3 阶段。这几个阶段在艾滋病预防中意义最大。因为绝大多数艾滋病病毒感染者并不知道自己已被感染，无明显征兆，持续时间又如此漫长，容易将病毒传给别人。

六、为什么无预防 HIV 的疫苗，无治疗艾滋病的特效药？

● 为什么科学发展到今天，人类已使用疫苗战胜过多

种细菌或病毒引起的传染病，却不能研制出对付艾滋病病毒的疫苗？

（一）是由于我们对 HIV 的研究不够吗？

不！艾滋病病毒发现至今已有近 30 年，科学家对 HIV 的了解已远远超过其他微生物。制造疫苗最大的障碍是 HIV 能不断突变，由于变异太快，所以等一种候选疫苗研究出来后已经不能识别艾滋病病毒的真面目并与之对抗了！

（二）关于治疗药物的问题

现在较好的方法是 2-3 种抗 HIV 药物联合使用(称鸡尾酒疗法)。遗憾的是目前的药物只能减轻病人的症状，延长生命而已，最终并不能把体内的艾滋病病毒全部消灭。况且 HIV 能对这些药物产生耐药性、对病人的副作用很大、价格又极为昂贵。试想，当今有多少艾滋病患者能承受得了？！

中国的中草药在治疗艾滋病方面可能有潜力，但仍有待进一步研究。

七、艾滋病在全球及中国的流行情况

世界上第一例艾滋病病人是在美国被发现的，那是 1981 年。那一年的年底，全世界仅发现 152 例艾滋病病人。可是到了 28 年后的 2009 年，联合国公布了全球估计每天有 1200 名儿童，2500 名青少年和 3700 名成年人被感染。

（1）全球流行情况(2009 年 10 月 31 日)

累计：突破 3340 万

2008 年新增感染者：270 万名

2008 年新死亡者：200 多万

（2）发展中国家感染率情况

2009 年，拉丁美洲 HIV 感染率为 0.6%。2008 年，只有全球人口 10%的撒哈拉以南非洲地区有 190 多万名新发 HIV 感染者，占全球新发总数的 71%。目前，亚太地区已经成为仅次于非洲的 HIV 感染者和病人数量最多的地区。在新的 HIV

感染者，97%以上是出生在发展中国家，与艾滋病相关的死亡大概 98%出现在发展中国家，新发感染的儿童 90%都在撒哈拉以南地区。

(3) 中国流行情况：

自 1985 年发现第一例艾滋病患者(外国人)以来，截至 2009 年 10 月底，累计报告艾滋病病毒感染者和病人 319877 例，其中艾滋病病人 102323 例；报告死亡 49845 例。

截至 2009 年底，估计中国目前存活艾滋病病毒感染者和病人（HIV/AIDS）约 74 万人，其中，艾滋病病人为 10.5 万人；估计 2009 年当年新发艾滋病病毒感染者 4.8 万人。目前，中国的艾滋病疫情呈现 4 个方面的特点：一是艾滋病疫情上升幅度进一步减缓，艾滋病综合防治效果开始显现；二是性传播持续成为主要传播途径，同性间的传播，上升速度明显，这是值得我们注意的新情况；三是全国艾滋病总体呈低流行态势，部分地区疫情严重；四是全国艾滋病受影响人群增多，流行模式多样化。

总之，中国的流行形势可用四个字概括——仍旧严峻！

答疑

同伴教育者和负责本模块的老师一起答疑。

第二模块 性传播疾病

学习目的：通过本模块学习性传播疾病的基本知识

学习内容：

- 什么是性传播疾病？我国常见的性病有哪几种？
- 性传播疾病通过哪些途径传播？
- 性传播疾病对健康有什么危害？
- 性传播疾病与艾滋病感染的相互作用。
- 性传播疾病的预防和治疗。

学习时间：30 分钟

学习方法：小讲课、看幻灯投影、讲故事、答疑。

教学过程

开场内：同伴教育者自我介绍(见第一模块)。

一、什么是性传播疾病？

性传播疾病是主要通过性接触而将病原体传给对方的传染病，简称“性病”。我国建国后不久已经消灭了性病，现在又“死灰复燃”。归根结底还是人类的行为问题。

我国性传播疾病的发病年龄主要集中在 18-29 岁，因为此时的年轻人正处于性活跃期。

二、我国常见的性病有哪些？

我国常见的性病主要有淋病、梅毒、非淋性尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹、性病性淋巴肉芽肿等。乙型肝炎是我国当前流行最广泛，危害最严重的一种传染病，乙肝病毒携带者约占我国人群的 10%。乙型肝炎可以通过性接触传染，所以乙型肝炎实际上也是一种性传播疾病。

软下疳、念珠球菌、滴虫、阴虱、疥疮等性传播疾病在我国也不少见。

三、性传播疾病的传播途径

1. **主要途径**——无保护的性接触(非安全性交)

2. **次要途径**——非性接触，如淋病、滴虫、阴虱、疥疮可通过衣服、毛巾、浴盆、手等传播。

3. **母婴传播**。如母亲患梅毒，孩子可患“先天性梅毒”；母亲有淋病，分娩过程中新生儿可感染淋球菌，发生淋菌性结膜炎(俗称脓漏眼)，这是儿童出生后致盲的主要原因之一。中国在 20 世纪 60、70 年代孩子生下来都不滴眼药水，因为那时淋病已被消灭。现在一生下来就滴眼药水，已经成了常规，目的就是为了预防新生儿淋菌性结膜炎。

四、性病对健康有什么危害？

有的人感染了性传播疾病并不出现症状和体征，如果不及及时正确地诊断和治疗，还可能造成以下一些严重的危害。

● **女性**：盆腔炎、输卵管炎、不孕症、异位妊娠、早期流产、死胎、子宫颈癌等。

● **男性**：附睾炎、前列腺炎、结肠炎、咽炎、不育症等。

五、性传播疾病和艾滋病的密切关系

艾滋病也是一种性病。它们犹如“孪生兄弟”相伴而行。例如：大多数艾滋病病人同时都患有一种或数种性病，而性病病人中的艾滋病病人的比例也比较高，两者主要有以下几个关系：

1. 性病患者对 HIV 更易感，他们对 HIV 的易感性是正常人的 5 倍左右，这是因为性病患者的生殖器上的溃疡或炎症损伤处，容易作为 HIV 进入人体内的突破口。

2. 性病患者染上性病这一事实，本身已显示此人或其性伴有不安全性行为，增加了被 HIV 感染的机会。

3. HIV 使机体的免疫能力逐渐下降，染上性病会加重免

疫系统的负荷，使艾滋病的发展进程加快。

4. 由于 HIV 损害了机体的免疫系统，所以性病患者的病症更严重而且较难治愈，复发率高。

5. 改善性病的治疗和护理，能降低 HIV 感染率。

六、性传播疾病的预防

性病与艾滋病一样也是一种“行为病”，完全可以通过改变自己的高危行为来预防。其预防措施要点是：

（一）减少与病原接触的机会

1. 禁欲，对年轻人来说，提倡避免婚前性行为；
2. 忠于配偶，不搞多性伴；
3. 不要与有高危行为的人发生性关系。

（二）减少感染性病的机会

1. 一贯地、正确地使用安全套(第三模块将详述)；
2. 提倡注射乙肝疫苗；
3. 共用的毛巾、浴盆等要彻底消毒

（三）缩短性病感染期

1. 及时诊断治疗性传播疾病；
2. 痊愈前避免性交；
3. 患者的配偶或性伴要与患者同步治疗。

年青的朋友们，您的健康掌握在您自己的手中！

答疑

同伴教育者和负责本模块的老师一起讨论答疑。

第三模块 自我保护

学习目的： 通过本模块学习，了解什么是感染 HIV 的高风险(高危)行为，了解如何保护自己免受 HIV、性病感染的措施。

学习内容：

- 艾滋病是“行为病”。
- 感染 HIV 的高危行为和预防 HIV 感染的行为。
- 安全性行为(A、B、C 措施)
- 安全套的使用。

学习时间： 30 分钟

学习方法： 小讲课、示教、模拟练习、小问答等。

教学过程

开场白：同伴教育者自我介绍(见第一模块)。

一、艾滋病是“行为病”。

从生物学角度考虑艾滋病是由病毒引起，但病毒是由于我们自己的高危行为而进入体内的。

艾滋病是一种行为病。所谓行为病是指由人们自身制造的行为而引起的疾病。行为病既然是由自身制造的，那就是说得病与否也是由自身决定的。如果你能在面临某些问题时，对行为作出良好的抉择，那么基本上就可以永远不得此病。因此，艾滋病虽然是一种没有什么特殊的治疗办法，死亡率极高的传染病，但同时又是完全可以预防的疾病。

二、感染艾滋病病毒的高危行为和预防艾滋病病毒感染的行为

(一) 感染 HIV 的高危行为

1. 无保护性交

2. 多性伴
3. 静脉吸毒
4. 轻易输血和使用血制品
5. 艾滋病病毒阳性妇女不采用避孕措施

(二) 高危行为的危险程度排序

把行为按危险程度由高到低排序，结果如下：

① 接受输血(被污染的血)100%感染-----② 共用注射器具-----③ 无保护肛门性交-----④ 无保护阴道性交-----⑤ 无保护口腔性交-----⑥ 深接吻(危险趋于0%，但如口腔有溃疡或牙龈出血仍有被感染的危险)。

母婴垂直传播的几率约30%，即艾滋病病毒阳性的母亲所生孩子大约有1/3被感染。

(三) 预防艾滋病病毒感染行为

1. 从传播的三大途径考虑

- 不轻易接受输血和血制品
- 不吸毒、更不与他人共用注射器具进行静脉吸毒
- 不搞多性伴
- 没有保护措施不性交
- HIV 阳性妇女要避免怀孕，万一怀孕，应该做人工流产

2. 我们个人还应该做到的几项卫生行为

- 不共用牙刷。
- 避免在理发店刮胡子，修鬓角。
- 不要纹身。
- 不要修脚。

总之，只要有可能皮肤被刺破，而刺破皮肤的工具又是公用的都应当尽量避免。

三、安全行为的选择

1. 安全性行为-----没有发生体液交换的性行为。一般来说，拥抱、接吻、爱抚和按摩都属于安全性行为。而

我们现在说的性行为是指性交。

当今，世界上有 80% 左右艾滋病病毒感染者是通过性交传染的。性交时采取保护措施（一般来说，指使用安全套）其真正含义是较安全性行为。虽然有保护措施，但仍有一定的危险性。

2. 在性传播这个途径上最可靠的做法是什么？

按可靠程度依次分为以下三个方法：

第一：那就是禁欲（A）-----第二：忠诚（B）-----
第三：正确地、一贯地使用安全套（C）。

3. 提高安全性行为（使用安全套）的效果，关键是

- 正确地使用安全套
- 一贯地使用安全套
- 当然，安全套应该是高质量的。

四、安全套的正确使用知识

安全套保存在干燥凉爽之处。注意有效使用期，过期的不能用。

1. 撕开包装袋时，注意不要损坏安全套，不要用牙咬。
2. 在阴茎勃起后接触对方的性器官之前套上，如果阴茎包皮过长。要先将包皮退后，再戴安全套。
3. 套上时，一只手的拇指和食指掐着安全套顶端的乳头状部分，将安全套套在阴茎头上，另一只手将安全套向阴茎根部逐渐展开，安全套顶端的乳头状部分的空间是用于装精液的，不要留下空气。
4. 如果在戴安全套或使用过程中，发现有小孔，或感到可能有损坏，应立即更换一个新的安全套。
5. 射精后，在阴茎还未疲软的情况下，用手稳握住安全套的基部，然后小心地从对方的体内退出，注意避免滑落在对方的阴道内，或精液从套中溢出。

6. 使用过后要妥善处理，不要乱扔(可扔垃圾箱内)，不要重复使用。

使用安全套是目前人类预防艾滋病/性病的有效方法，但效果不是 100%，要一分为二看待。不能因为有了安全套，就放纵个人的性行为。

答疑

同伴教育者和负责本模块的老师一起答疑。

第四模块 面对艾滋病日益严峻的挑战

学习目的： 通过本模块的学习，进一步认识艾滋病流行的严峻形势及其危害；明确当前是遏制艾滋病蔓延的关键时期

学习内容：

- 我国艾滋病流行的严峻形势
- 艾滋病对国家、家庭、个人的危害
- 当前是中国遏制艾滋病蔓延的关键时期
- 预防艾滋病的措施
- 对艾滋病人（HIV 感染者）的态度与预防艾滋病的关系

学习时间： 30 分钟

学习方法： 知识提问、讲故事、答疑。

教学过程

开场白：同伴教育者自我介绍(见第一模块)。

一、我国艾滋病流行的严峻形势

（一）我国艾滋病流行情况在第一模块已经讨论过，现回顾一下：

1. 在我国，第一例艾滋病病人是在哪年被发现的？
2. 至 2009 年 9 月底，我国共发现多少 HIV 感染者？
3. 至 2009 年 10 月底，我国有艾滋病人多少例？其中死亡多少例？

4. 我国艾滋病的流行进入了什么期？

5. 目前全球共有多少 HIV 感染者？

（二）从以上数据来看，我们应该注意到几个问题：

第一， 增长速度：上世纪 90 年代，新感染 HIV 人数几乎成倍增长。

第二， 高危因素大量存在：

- 卖淫、嫖娼以及性病病人呈逐年递增之势。
- 吸毒人数(包括静脉吸毒者人数)逐年增加。
- 采、供血管理不严，无偿献血不够普及、血源质量难以控制，存在艾滋病病毒阳性者供血问题。
- 缺乏无菌观念，医疗器械消毒不严；理发、美容等服务行业缺乏消毒措施。
- 人们对艾滋病知识、流行的严重形势认识不足。

第三，亚洲艾滋病流行形势与我国息息相关。占世界人口一半的亚洲在 20 世纪 90 年代中后期 HIV 传播呈直线上升趋势。我国周边国家和地区都已有 HIV 感染大幅上升的报告。

第四，艾滋病已走进成千上万个普通家庭，而不只是与“高危”人群有关。

二、艾滋病对国家、家庭、个人的危害

(一) 造成重大的经济损失，严重影响国民经济发展

1. 一些艾滋病流行情况较为严重的国家在经济上所受损失极为明显。

2. 18~45 岁年龄的人是艾滋病病毒易感人群，这一人群是社会最强壮的劳动力。随着潜伏期的过去，感染者发病及死亡数会急剧增加，这将导致劳动力大量丧失，直接影响经济发展。

(二) 影响国家和社会安定

艾滋病对性活跃的青壮年影响更为严重。

(三) 影响人均寿命

艾滋病导致期望寿命损失。

(四) 增加家庭、社会的负担

据专家估计，我国治疗一个艾滋病病人的医疗费用年均均为 5 千~1 万元。这笔医疗费用将给患者家庭带来沉重的经济负担，对个人和家庭来讲，无疑是难以承受的。另一方面，

家庭其他成员为了照料病人，不得不减少工作、学习时间，以致于整个家庭经济受到损失。此外，青壮年大多承担抚养孩子和赡养老人的义务，他们因患艾滋病而早逝，会严重影响家庭和下一代的正常生活和成长，遗留下一群无依无靠的孤儿和老人，给社会带来沉重的负担。一些疫情严重的国家，这方面的问题已经暴露出来。

（五）对个人承受巨大的心理压力，造成生活危机

HIV 感染者和艾滋病人个人和家庭在承担物质影响的同时，还受到巨大的精神创伤。社会上一些人由于对艾滋病的无知产生恐惧心理和偏见，造成对艾滋病病人的歧视，给病人带来极大的痛苦；有的甚至导致家庭破裂。

总之，艾滋病流行已成为世界性的严重的公共卫生和社会问题，它对人类社会的危害是极其严重的。

三、当前是中国遏制艾滋病蔓延的关键时期

从 1985 年我国发现首例艾滋病病人以来，现在进入了快速增长期。

如果措施得力，我们就可以遏止快速上升的势头；如果预防无力，到 2010 年我国艾滋病病毒感染者将高达 1000 万。因此，我们应该认识到我国正面临着日益增长的艾滋病的挑战；同时，更是应该采取有力措施遏制艾滋病蔓延的最后时机，也是转瞬即逝的关键时期。

四、预防艾滋病的措施

预防艾滋病的措施应该是全方位的、综合的。

（一）转变观念，从思想上重视，消除侥幸心理，认真吸取邻国的教训。

（二）广泛、深入、持久、科学地开展宣传教育。

健康教育是国际公认的有效预防艾滋病的综合措施之一。其要求：

1. 大众媒体积极参与。
2. 消除群众对艾滋病的无知和恐惧。
3. 教育重点对象是：艾滋病病人、HIV 阳性者及家属；妓女、嫖客、吸毒者、同性恋者；宾馆、饭店、卡拉 OK、按摩院、美容院等服务人员和管理人员；建筑施工单位的流动人口等。

（三）加强法律对策

（四）采取标本兼治措施

1. **治本措施**——如忠实于一个性伴侣，不搞多性伴；不与他人特别是静脉吸毒者共用针头、针管、纱布、药棉等用具。
2. **治标措施**——如推行安全套的使用；静脉吸毒者注射用具的一次性使用与用后销毁等，这是有效的减少危害的做法。

五、对艾滋病病人（HIV 感染者）的态度与预防艾滋病的 关系

（一）当今，艾滋病已经渗透到社会领域和日常生活的各个方面

人们对 HIV 感染者的生活困难与命运，应持何态度？我们应该给予帮助理解、同情、关心和帮助，而且将他们的情況对外保密是极其必要的。

（二）对艾滋病的恐惧是因为无知引起的

当人们歧视艾滋病人的时候，不要忘了也许哪一天这种疾病就会降临在自己身上。当今世界，没有任何一个国家能杜绝因偶发性的医源性感染而染上艾滋病的可能。因而，谁能保证也许就是某一天，我们当中的某个人，一个此时对艾滋病人和感染者抱有歧视态度的人，也许有一天会成为一个艾滋病病人。那么，这个人又将对歧视行为做如何想的呢？因此，对艾滋病病人和感染者的歧视的想法和行为，不仅仅是一

种愚蠢，更是一种偏见。

让我们记住一位艾滋病防治专家的感言：“对于社会来讲，最可怕的不是存在着艾滋病人和 HIV 感染者，而是这些人不与社会合作，公众社会也不知道自己身边的哪些人与艾滋病有关。当整个社会的歧视行为将艾滋病人和 HIV 感染者逼得离家出走时，HIV 传播的危害性便大幅度地增加了。公众对少数患者的歧视行为，最终导致的结果往往是公众成为真正的受害者。”

（三）第 22 个世界艾滋病日的主题是“遏制艾滋，履行承诺”。

艾滋病目前仍然是死亡率极高，且既无有效疫苗又无特效药物，但却是完全可以预防的疾病！

艾滋病就在你身边，你必须做出一种选择！让我们牢记艾滋病防治专家的呼吁：“在有效的疫苗研制出来之前，应加强自我约束和积极预防。”

答疑

由同伴教育者和指导老师共同解答有关问题。

第五模式 增强自尊、自信和责任感

学习目的：通过本模式的教育，增强自尊、自信和责任感，树立正确的性道德观和性健康观。

教学内容：

- 树立正确的性道德观和性健康观。
- 增强自尊、自信和责任感。

学习时间：20 分钟

学习方法：案例讨论、讲述、看投影、讲演、答疑。

教学活动

开场白：同伴教育者自我介绍（同第一模式）。

一、树立正确的性道德观和性健康观

有史以来，人类社会环绕着两性的婚姻、爱情和家庭，发生了难以计数的牵肠挂肚、悲欢离合的事件，浩瀚的古今中外的文学艺术作品，又叙述了多少有关生男育女、男女性爱的动人心弦的故事，这些都说明了性在人类社会生活中所占有的重要地位。

人类与动物在性行为方面最大的区别是：人类性行为不是单纯的生理发泄，而是一种社会的行为，它必须受到社会规范的制约。其中道德是十分重要的规范之一，即我们所说的性道德。

（一）性道德

具备良好的性道德观念，才能正确对待有关性的各种行为，并保证在生理、心理等方面的健康，正确对待和处理恋爱、婚姻，婚外性行为等。

1. 评价两性关系和性行为的道德标准

● 自愿的原则

双方自愿。但是遵循了双方自愿的原则是否就符合性道

德观念呢？如“卖淫，嫖妓”。

● 无伤害原则

两人之间的性行为不会伤害其他人的幸福，不会伤害后代的健康和社会的安定发展。社会上的“第三者”，其后果如何？

● 爱的原则

恩格斯指出：“对于性交关系的评价，不仅要问：它是结婚的还是私通的，而且要问：是不是由于爱情、由于相互的爱而发生的？”

2. 婚姻缔约的原则

缔约体现了性行为的社会性，是性道德规范在法律上的表现。

《圣经》有云：“性交只有在结婚的床上才是合乎道德的。”人性道德不是禁止自己的性欲望和性行为，而是要把性欲望和性行为建立在良好的人与人的关系上，即建立在男女两个人的选择、爱慕和彼此负责的基础上。

(二) 爱情心理结构

1. 性意向的一致

性爱是爱情的生物基础，对性的追求是人的本能，但单纯建立在性爱基础上的爱情是低层次的。

2. 价值目标的一致

双方价值取向的一致，有助于加强彼此间的理解和感情，尤其是现代人更渴望理解，作为人类关系中最亲密的关系，更少不了理解。

3. 双方魅力体验的一致

爱情的持久性决定于内在魅力，只因外表而一见钟情是经不起时间考验的。只有内在的魅力，才像涓涓细流，长流不息，使爱情经久不衰。

4. 爱的责任

只有具有责任感的人，心中才会充满爱，才会关心爱护他人；才会为所爱的人负责，为对方的事业、生活、幸福、健康负有使命感。爱情的最高境界乃是最大限度地发挥你所爱的人的潜能。

(三) 贞操感

1. 生理贞操感

无论是男性还是女性，只要同异性发生过两性关系，都是生理的失贞。

在中国，千百年来格外重视姑娘的生理贞操，并扩大到十分荒谬的地步甚至达到迫害妇女的程度，好像贞操两字只适用于女性，而不适用于男性。

2. 心理贞操感

心理贞操感是对自己性爱情感的珍视。社会上常常只重视生理失贞而忽视心理失贞。实际上，生理贞操固然重要，但心理贞操的意义更大。

二、增强自尊、自信和责任感

一些研究表明：在高危人群(如吸毒者、同性恋者、双性恋者等)中，其感染 HIV 的危险行为与其自尊心处于低水平有显著性关联。也就是说：在处理两性问题上，如果缺乏自尊、自信、责任感，就易发生感染 HIV 的危险行为。

答疑：

由同伴教育者和指导老师并共同解答有关问题

让爱心
充沛
红丝带

比
艾滋病
更可怕的
是
人心的
冷漠

