

LOVE GUIDE BOOK

避妊 / 性感染 / コンドームの正しい使い方 / 性的同意



まずは
「知る」
から始めよう

だれかを好きになったら
飛び込む前に、

あなたを守るために
知っておきたい
SEXのこと。

LOVE GUIDE BOOK

あなたを守るために知っておきたいSEXのこと。

コンドームや避妊、性感染症。これらの言葉を聞いて、

「なんか難しそう」「え、下ネタ?」「なんか気まずい」

そんなふうに感じた人、いませんか?

この冊子にはSEXをする人、これからするかもしれないすべての人に、知っておいてほしいことが
詰め込まれています。

LOVE GUIDE BOOKのLOVEは「誰かと愛し合うこと」だけでなく
「自分の身体も愛すること」

あなたが「次のステージに飛び込みたい」と思ったとき
安全に心から楽しめるよう、一緒に準備をしませんか?

本冊子は、現役大学生の協力のもと制作しています。

協力: Voice Up Japan 埼玉大学支部 / Voice Up Japan 中央大学支部

／ 私たちと一緒に勉強していこう! ／



絶対に
知っておきたい
避妊のこと



好きな人とSEXをしたい
恋人ともっと近づきたい
気持ちよくなりたい

「SEXをしたいと思うこと」はなにも悪いこと
じゃない。

だけどSEXをするときに、絶対に忘れちゃい
けないことも…。

それは、月経の機能がある人と射精の機能が
ある人がSEXをする場合、必ず妊娠する可能
性があるということ。

今あなたは子どもがほしいと思ってる?

もしも「今はそのタイミングじゃない」と思う
なら、避妊について、正しく知っておこう。

実はたくさんあるって知ってた？

避妊の方法

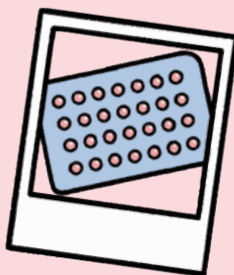


それぞれにメリットデメリットがあるので、まずは正しい知識を持って選ぶことが大切！



コンドーム

ドラッグストア・コンビニなど身近な場所で購入できます。



低用量ピル

産婦人科で処方してもらう必要があります。



IUD(ミレーナ)

子宮内に器具を挿入する方法。病院で装着します。

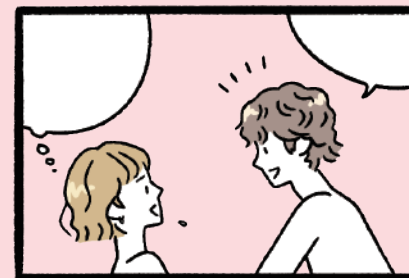
自分にあった組み合わせをするのもOK！

	コンドーム	低用量ピル	IUD(ミレーナ)
性感染症予防	○	×	×
費用	○	△	△

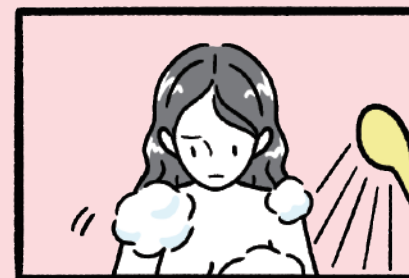
気をつけて！

間違った避妊方法

- ✓ **膣外射精(外だし)**
=射精の瞬間に膣の外に出して射精すること
実際には、射精する前から精子は少しずつ分泌されています。
避妊効果はないので要注意！

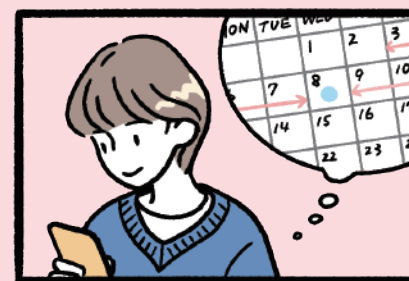


- ✓ **終わったあとに膣の中を洗う**
これも間違った避妊方法。精子は膣の中に入ったらすぐに子宮に向かって泳ぎ出します。終わった後に洗っても**効果はまったくありません。**



- ✓ **危険日を避け安全日にSEXしている=オギノ式**

実は、「安全日」や「危険日」は妊娠のしやすさに関する大体の目安でしかない！
「この日なら絶対に妊娠しない」という日はないと覚えておいてください。



高校生のとき、SEXをしたことのある友人が「コーラで洗えば大丈夫」と言って、信じちゃってた。今思えばめちゃめちゃ危ない！



知って
おきたい

／ 10代の間でも感染が拡大中 ／

性感染症^(STI)って？

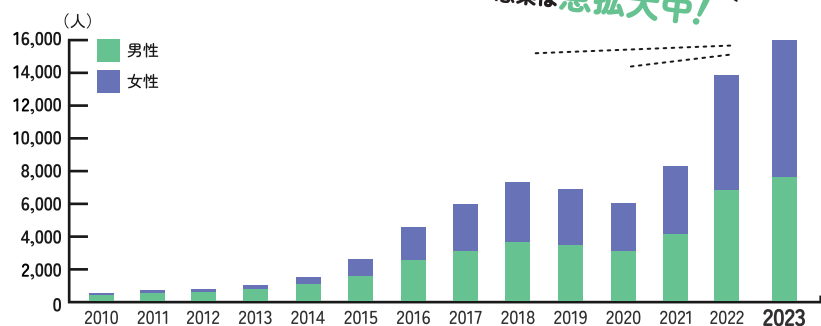


「自分には関係ない」と思ってしまいがちな性感染症...
実は今若い世代でも広がっているって知ってた？

☑ 性感染症とは...

性行為で感染する病気をまとめた呼び名。無症状の場合も多く、知らないうちに感染したり、感染させてしまったりする可能性があります。

梅毒報告数の推移



参照: 「2022年感染症発生動向調査事業年報」
厚生労働省健康生活衛生局感染症対策部感染症対策課・国立感染症研究所感染症疫学センター(2024年4月15日発行)

教えて!

性感染症 Q & A

1度だけでも感染するの？

性感染症は感染力の高いものが多いため、1度の行為でも感染リスクがあります。



キスでもうつるって本当？

性器の接触以外にも、キスやオーラルセックスでも感染のリスクがあります



気づかないこともある？

無症状の場合やわかりにくい症状もあり、知らないうちに他の人に移す危険性が。定期的な検査が必要です。



放置するとどうなるの？

梅毒の場合だと、命を落とすまでに悪化する場合があります。不妊や流産の原因になる性病もあるので、感染したらすぐに治療を!



性感染症にもいろいろあるよ

ここに書いてある以外の初期症状や、症状に気づきにくいケースも...！
感染症予防のためにも知っておこう。

淋病

初期症状

- (♂) 尿道から黄色いウミが出る。
排尿時に激しく痛む。
- (♀) おりものの増加、かゆみ。
下腹部の痛みなど。
症状が軽く気づきにくいことも。

主な感染ルート

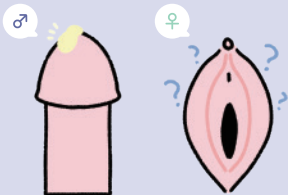
SEX。オーラルセックスやディープキスでノドから感染する場合も。

潜伏期間

2日~1週間

検査/治療

(♂) 泌尿器科
(♀) 婦人科



梅毒

初期症状

- (♂&♀) 性器や股のつけ根に痛みのない硬いしこりができる。
年月をかけて症状が悪化していく。

主な感染ルート

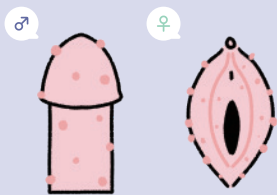
SEX。性器や口腔内からの傷からも感染。

潜伏期間

3週間~

検査/治療

(♂) 泌尿器科
(♀) 婦人科



クラミジア感染症

初期症状

- (♂) 尿道から水っぽいウミが出る。
排尿時に軽く痛む。
- (♀) おりものの増加やかゆみ、軽い排尿痛。
自覚症状に気づきにくい。

主な感染ルート

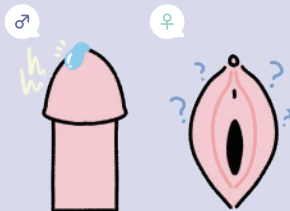
SEX。オーラルセックスやディープキスでノドから感染する場合も。

潜伏期間

1週間~3週間

検査/治療

(♂) 泌尿器科
(♀) 婦人科



尖圭コンジローマ

初期症状

- (♂&♀) 男性は陰茎・亀頭など、女性は大陰唇・膣内などの性器や肛門の周りに、小さなイボができる。放っておくと数が増えてカリフラワー状になる。

主な感染ルート

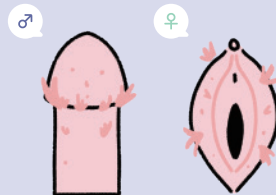
SEX。

潜伏期間

3週間~8ヶ月

検査/治療

(♂) 泌尿器科/皮膚科
(♀) 婦人科



HIV/エイズ

初期症状

- (♂&♀) HIVに感染後1~2週間で発熱などの風邪のような症状。潜伏期間を経て、発熱、下痢などの諸症状が出て免疫力が低下していく。

主な感染ルート

SEX。血液媒介、母子間。

潜伏期間

半年~10年

検査/治療

(♂&♀) 保健所



性器ヘルペス

初期症状

- (♂&♀) 性器周辺に水疱ができ、つぶれると潰瘍になり激しく痛む。再発しやすく完治が難しい。

主な感染ルート

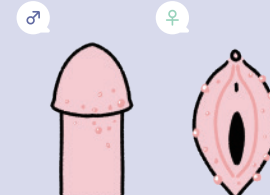
SEX。オーラルセックスでも口唇ヘルペスが性器に感染する場合も。

潜伏期間

3日~10日

検査/治療

(♂) 泌尿器科/皮膚科
(♀) 婦人科



「おかしいな」と思ったらまずは検査をすること、
そして定期的に検査をする習慣づけをしてみね！

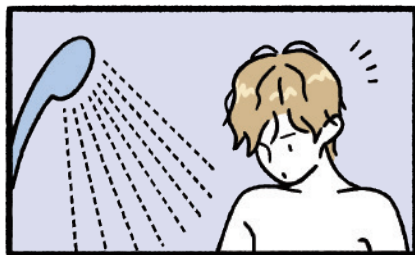


おすすめの検査のタイミング

- ✓ 新しいパートナーができたとき



- ✓ 性器に少しでも異常を感じたとき



- ✓ 年に1回、時期を決めて受ける



それぞれの
ライフスタイルに
合わせて、
定期的に検査を
することがおすすめ！

友達が元カレに「ピルをのんでるならコンドームいらないよね」と着けてもらえなかったことがあり、性感染症のことが不安そうでした…。
ピルをのんでるからと言って、性感染症は予防できないのに！



性感染症を予防するには、 コンドームしかない！

性感染症の主な感染ルートは、性器同士の接触です。そのため、コンドームを正しく使用することが効果的！低用量ピルやIUD(ミレーナ)は、避妊効果はあっても性感染症予防の効果はないので要注意。



正しいコンドームの使い方は
16ページを見てみてね。

POINT

性感染症は オーラルセックスやキスでも感染する！

「性器の病気」というイメージが強いかもしれませんが、実は性感染症は喉にもうつるんです！オーラルセックスでうつる感染症の例は淋病、クラミジア、梅毒、口唇ヘルペス、HIV。特に淋病は喉に感染した場合、自覚症状がないケースがほとんど。

オーラルセックスのときもコンドームを使って予防することが大事！



傷つかない、

傷つけないために

知っておきたい、性的同意のこと

SEXをしたいと思ったときに、避妊や性感染症の知識と同じくらい大切にしたいのが、「性的同意」。お互いが傷つくことのない関係性を目指そう！

☑ 性的同意とは？

すべての性的な行為、言葉がけへの同意を「性的同意」といいます。

• SEXをしたいと思ったとき

• キスをしたいと思ったとき

• 相手の身体に触れたいと思ったとき

などなど...

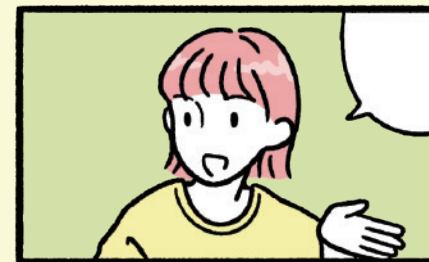
！ 相手に、「〇〇してもいいかな？」とたしかめる必要があります。

アクションを起こす側

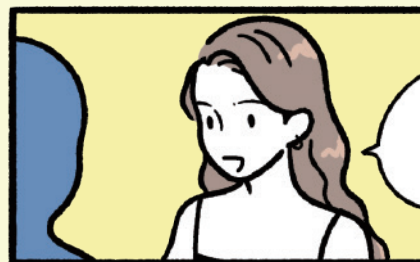


「いやだったらいつでもいいやと言って大丈夫だよ」と言葉がけをする

アクションを受ける側



「今日はそういう気分にならないから、別のことをしよう」と伝える



「大丈夫？」「楽しんでいる？」と相手の様子を気にかける



「キスまではいやじゃないよ」と伝える

これは性的同意じゃない！

- ☑ 部屋で2人きりになる 🗨️
- ☑ 一緒にお酒を飲む 🍷
- ☑ デートを3回した 🍴
- ☑ セクシーな服でデートに行った 🖤

たとえ2人がカップルでも、初めて会った相手でも、性的な行為をするときは
毎回、お互いの同意を確認しよう！

大切なのは、嫌なときに

「NO」と言える関係性を作っておくこと

「断ったら、嫌われるかもしれない」「暴力を振るわれるかもしれない」そんな不安がある関係性では、性的同意を取ることはできません。

日頃から、思ったことを伝えあえる関係性を大切に！

あなたが望まない性的な言動は、 すべて 性暴力。

被害を受けたとしても、それはあなたの責任ではありません。どうか自分を責めないでくださいね。
そして、被害を受けてしまったときにできることを
知っておいてください。

1. 身の安全を確保する

まずは、加害者などが近くにいる場合に安全な場所まで逃げることや、警察や信頼できる人に連絡することで、これ以上の被害を受けないように安全を確保することが大切。

2. 証拠を残す

被害を受けたあと、シャワーを浴びたり服を捨てたりすると、身体に付着している証拠がなくなってしまう可能性があるため、なるべくそのまゝの状態で作成しておこう。メッセージや音声データなどが証拠になるケースも。

3. ワンストップ支援センターに相談

ワンストップ支援センターでは、性被害にあった直後から、治療やカウンセリング、証拠保全のアドバイスなどの支援をしてくれます。妊娠の可能性がある場合にはアフターピルを処方してもらうこともできるので、「まずは#8891」と覚えてね！

ワンストップ支援センターに相談する場合は...

#8891

は や く ワンストップ

に電話をかけると、最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

警察への届出を迷っている場合や、被害から時間がたっている場合も相談してOK。「こんなことで相談していいのかな？」と迷わずに、電話してみてね。

「性的同意」

現役大学生はどう感じている？



ミナ

好きだからこそNOと言えない、という問題があるよね。
「断ったら嫌われるんじゃないか」みたいな。



大斗

性的同意や安全性よりも、「相手を満足させなければ！」というプレッシャーを感じている人も多いかも...

それって、AVの影響とかもありそうだよな。コンドームの着用や同意のシーンは少ないし。むしろ嫌いやよも好きのうち、みたいなものもあるし...



ユキナ

私も留学中に、「お持ち帰りしなよ」みたいに周囲がはやしたてる雰囲気があって、すごく居心地が悪かった！



大斗

意識のある学生と、そうじゃない学生のギャップが大きくなってるのは感じるかな。



なるせ

友達カップルは、「お菓子を買ってきて相手がそれを受け取ったら今夜はOK」という決まりを作って、お互いの同意を伝えているらしい。

直接言うのが恥ずかしいときにはこういう手もいいよね！



トモカ

うんうん。
自分自身、「どうすればムードを壊さないで伝えられるだろう？」と考えることは多いです。



ひかる

そもそもの同意をとらないと、という意識も少ないのでは、と感じるな

学校でも、「妊娠の仕組み」とかは習うけど、実際に安全なSEXをするための知識はタブーで、教えてもらえないことが多いもんね。



なるせ

酔っ払って寝ている友人にキスしたエピソードを話していた男の子がいて、それに対して周囲の女性2人が、「それはありえないよ、笑う話じゃない。同意が取れていないよ」と真面目に伝えていて、ちょっとずつ同意についても浸透してるのかなと。



トモカ

確かに。
「同意が必要だよ」と伝えると「それじゃ何もできない？」と言われてしまうこともあるし。
身の回りがあるエンタメの中でも、もっと身近に「同意」が見える様になるといいよね。

What is condom?

コンドーム徹底解説



正しい使い方をすることで避妊効果があり、性感染症予防にも有効なコンドーム。だけど、実際には「正しい使い方ってどんな使い方？」と聞かれると、案外みんな答えられないかも？いざ大切な相手と触れ合うタイミングを迎える前に、知っておくと安心！

コンドームの外観



素材もさまざま！

自分に合うコンドームを見つけよう

☑ラテックス製

やわらかい伸縮性が特長！
コンドームの素材として一番メジャーなもの。



☑ポリウレタン製

ラテックスアレルギーの人も安心して使えます。
ゴムのニオイも気になりづらい！



コンドームの着け方

1



コンドームはペニスが勃起状態になってから装着します。

2



個包装を開ける前に中身のコンドームを袋の端に寄せます。

3



コンドームを寄せたのと反対側の端を指で破って袋から取り出します。

4



コンドームの裏表を確認して、ペニスの先端にピッタリと密着させます。

5



爪が当たらないように、コンドームをゆっくりと両手の指で巻き下ろします。

6



ペニスの皮を根元まで下げて、コンドームを下まで被せます。このとき陰毛を巻き込まないように注意！

7



コンドームを持ったままペニスの皮ごと亀頭方向に寄せると根元が出るので、そこにまたコンドームを巻きおろすという動作を繰り返します。

8



コンドームと皮が一体化したら装着完了！



注意点

☑連続使用は絶対NG

コンドームは1回につき1個を使う！

☑期限を確認しよう

使用期限の切れたコンドームは劣化により破れる危険性が！期限を確認しよう。

☑持ち運びには注意！

個包装で持ち運ぶと中にキズがついてしまう可能性があるため、持ち運ぶときは箱ごとorハードケースに入れて。

☑終わったらすぐにゴミ箱へ

射精し終わったらすぐに取り外そう。ゴミの分別は地域のルールにしたがって！

うるおい、薄さ、温感...何を重視する？

グラマラスバタフライシリーズ

使い心地からパッケージまで、すべてにこだわったグラマラスバタフライ。SEXでのリスクが高い女性でも手に取りやすく、初心者カップルでも安心して使いやすく...「ステキな2人の時間をすごせますように」そんな願いが詰まったブランドです。



医療機器認証番号: 第227AKBZX00001000号

01 メルティ 心もカラダも とろけ、まどろむ

メルティゼリー+フィット形状ゴムでとろけるような一体感。濃密な時間を2人へお届け。



医療機器認証番号: 第224AKBZX00088000号

02 モイスト 優しいうるおいで 包み込む

うるおいゼリー付きで、初めてでも安心。ウルウルが長続きするので、うるおい不足に悩む方におすすめ。ゆったり大きめLサイズもあり。



医療機器認証番号: 第224AKBZX00088000号

03 ホット 広がる ゼリーのぬくもり

ホットに感じる不思議なゼリー付きで初めてでも安心。じわーっと温かさを感じられ、とっても幸せな気持ちに。



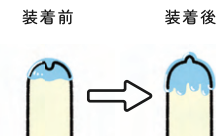
グラマラスバタフライのポイント

- ・優れたフィット感のラテックス製
- ・先端にうるおいゼリーがたっぷり
- ・かわいいパッケージ

POINT

2人がもっとラブになる ジェルトップ加工

一般的なコンドームは全体的に「シリコンオイル」が薄く塗られているだけ。グラマラスバタフライは先端に厚みのある水溶性ゼリーがたっぷり。違和感のないストレスフリーな使用感を実現します。



医療機器認証番号: 第224AKBZX00088000号

04 ジェルリッチ あふれるうるおいで、 リッチな恋を

シリーズ史上最大量のたっぷりうるおいゼリー付き。贅沢なほどのゼリー量だから、とってもスムーズ。



医療機器認証番号: 第224AKBZX00085000号

05 0.03モイスト お互いをもっと近く、 ヌードに感じる

0.03mm(当社測定)の薄い天然ラテックス製ゴムだから2人がもっと近くに感じられる。たっぷりのうるおいゼリー付き。

SEXのときにうるおい不足が気になる...

そんなときは潤滑ゼリーを使ってみて！

✓リューブゼリー

性交時の「うるおい不足」に悩む人が増えています。リューブゼリーは日本で初めて開発された潤滑ゼリー。水溶性で洗い流しやすく、自然なうるおいを補充します。

無臭・無色透明

菌検査合格品



現役大学生に聞いた

コンドームのあれこれ

Q. みんなはどうやってコンドームを選んでは？



まわりでは、結構「薄さ重視！」っていう友達が多い印象がありますね。

僕は、個人的には潤滑ゼリーが多めに入ってるのが好みな。



私のまわりでも、性交痛を感じるから潤滑ゼリーが多いものを選ぶ子が多いです。

Q. どちらがコンドームを用意してる？



私は、自分が安心のためにピルを飲んでいるので、コンドームはいつもパートナーに負担してもらってます。



パートナーがいるときは、自分は負担をしたいけど、割り勘にしているカップルも多いです。関係性ごとにきちんと話し合ってもらえることが大事ですね。

Q. コンドームを買うのは恥ずかしい？



今は恥ずかしくないけど、昔は恥ずかしかった！別の商品に挟んで隠してレジに持ってく、とかもしていました(笑)



恥ずかしいって感じる子はまだまだ周りにも多いですね。PRの方法やパッケージの工夫など、少しでも「恥ずかしくない」と感じられる空気が増えたらいいなと思います。



それにコンドームは男性だけが使うものではないから、「女性のために」「男性用」のような表現がもう少し多様になって、より多くの人が想定されるようになってほしいなと思います。

いざというときの相談先

「性感染症かも？」と思ったら...

性感染症の検査は、全国の保健所で無料・匿名で検査することができます！
また、費用はかかりますが、産婦人科や泌尿器科などの医療機関でも検査を受けることは可能です。

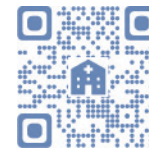
✓ HIV検査・相談マップ

都道府県や現在地、キーワード検索で、HIV検査を受けられる近所の施設を探せます。



✓ 医療法人社団予防会

性感染症に関する相談や検査を行っています。
誰でも気軽に利用できる価格で検査を行っており、郵送検査キットの取扱いや、首都圏エリアでは午前中に受けた検査結果を当日に報告する「朝検」も実施中。



「避妊に失敗したかも！」というときは...

どんなに避妊に気をつけていても、失敗する可能性はゼロじゃない。
「コンドームが途中で破れた」「無理やり乱暴されてしまった」そんなときは、1人で抱え込まずに相談機関や最寄りの婦人科に相談してね。

✓ JFPA思春期・相談LINE

① 受付時間
月～金 10:00～16:00(祝日は休み)

LINE ID: @183xqhfs



LINEで
相談できる！

準備OK?

チェックシート

☒ コンドームの使い方を練習した

▶不安なときは15~16ページをチェック

☒ もしも避妊に失敗したときに、
どうしたらいいかわかる

▶不安なときは20ページをチェック

☒ 性感染症のリスクと予防方法を
知っている

▶不安なときは5~10ページをチェック

☒ ☒ 自分も相手も、SEXをしたいと
思っている

▶不安なときは11~12ページをチェック



企 画 : ジェクス株式会社
制 作 : 株式会社TIEWA
デザイン : Chinatsu Kanazawa
イラスト : Tomoka Fujita
協 力 : 一般社団法人日本家族計画協会
Voice Up Japan 埼玉大学支部
Voice Up Japan 中央大学支部

ジェクス株式会社

<https://www.jex-sh.jp/>

