



ちちやんと、  
ちやんと、  
考えよう。

ご存知ですか？

セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ  
(性と生殖に関する健康と権利)

性や子どもを産むことに関わる全てにおいて、身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態であることを  
セクシャル・リプロダクティブ・ヘルスといいます。  
自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利を  
セクシャル・リプロダクティブ・ライツといいます。

宮崎県

恋愛したら、ドキドキワクワクするけど、  
一方では、性のことで不安や心配もあるかも。  
ハッピーな恋愛には、自分の、そして相手のこころとからだを  
きちんと知って、お互いを思いやる気持ちが大事。  
そのために大切なことは、いやなことは「いや」と言える  
対等な関係です。



## お互いどんなふうに思っているの？

並んで歩く おしゃべりをする 手をつなぐ ハグする チャットやテレビ電話をする  
…好きな人になりたいことはいろいろあるけど、いつかSEXもするのかなあ…

## SEXする前に一緒に考えよう

「どんなことが不安？」「いやなときは『いや』って言える？」  
「避妊の方法は？」「避妊に失敗したら？」  
妊娠する可能性もあるし、性感染症のリスクもある。  
お互いどんなふうに思っているのか、話してみよう。

**性について話すことは恥ずかしいことじゃない！**



避妊について  
考えよう



性を学ぶセクソロジー

## より効果的な避妊方法は？

残念ながら、100%確実で、100%安全な避妊法はありません。妊娠すると困るときは、SEXしないか、きちんと避妊しましょう。

**避妊は相手まかせにしないこと。**

## ピルとコンドームで避妊と性感染症予防を。

### コンドーム



入手方法…薬局やドラッグストア、コンビニやスーパーなど。  
コンドームは性感染症予防の基本。  
男性はもちろん、女性も正しい使い方をマスターしよう。

### ピル



入手方法…医師の診察を受け、処方してもらう。  
正しく飲めば、コンドームよりも高い避妊効果がある。  
月経トラブルを治す薬としても使われている。

コンドームの  
上手な使い方



NPO 法人ピルコン

【相談窓口は】

女性専門相談センタースマイル



【情報が必要なときは】

#つながるBOOK

