

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
…好きな人し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

