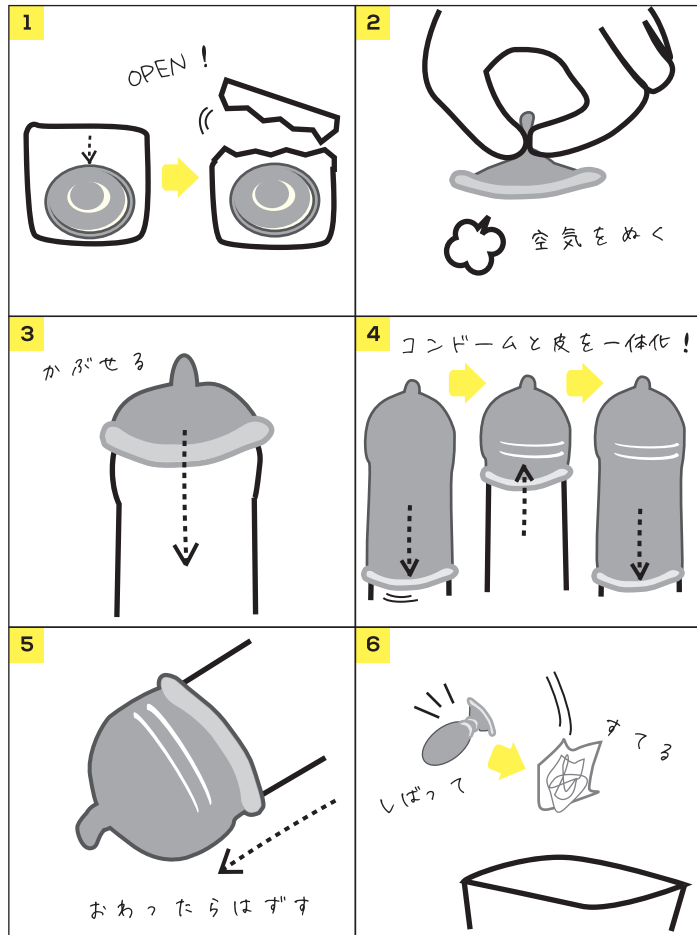


# HOW TO USE CONDOM コンドームの使い方



15

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ましょう

※女性同士の性行為では、ラップやデンタルダムが性感染症予防に有効です

- 1 コンドームをキズつけないように端に<sup>はし</sup>を<sup>ふう</sup>ずらし、封をあける
- 2 つめをたてずにコンドームを取り出す  
表裏を確認し、先端をつまみ空気をぬく
- 3 勃起したペニスにのせて、コンドームをかぶせて根元までおろす  
※毛を巻き込まないように注意
- 4 根元までおろしたコンドームを包皮と<sup>ぼうひ</sup>と一緒に引き上げて、もう一度おろす
- 5 射精後はすぐにコンドームをおさえながらペニスをぬき出し、コンドームはずす  
※万が一、精液がもれたり、コンドームがやぶれてしまった時は、緊急避妊を!(P12参照)
- 6 精液がもれないようコンドームの口をしぼり、ティッシュなどに包んで捨てる

## 使用上の注意点

- 使用前に使用期限を確認しましょう
- 直射日光があたる、高温多湿の場所や防虫剤がある場所で保管しない
- 持ち歩く時は、財布や化粧ポーチなどには入れず、ハードケースに入れましょう
- コンドームを傷つけないように、つめは短く切っておきましょう
- 勃起をしたらすぐに装着しましょう
- 装着の際、一旦表裏をまちがえてしまった場合は新しいものを使いましょう
- 各メーカーの説明書にある使用方法をよく読んで使いましょう

[コンドームの正しいつけ方を動画で解説!]

安全にコンドームを使うためのポイントを動画でわかりやすく解説しています

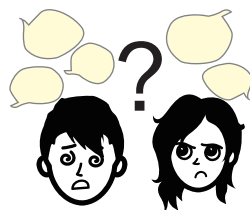
<https://www.youtube.com/watch?v=CCrXFtOHt0>



16

# MEDIA LITERACY 性情報の見分け方

ネットや友達のはなし、なにを信じたいの?と  
わからなくなった時は、情報を見分け、科学的な  
正しい性の知識をもって判断できることが大切です



## 正しい情報を見分けるポイント

- **信頼できる機関**(厚生労働省、内閣府など)や**専門家**が発信している情報源か確認する  
>>「誰がどのような意図で発信している情報か?」を考えてみましょう
- 1つだけでなく、**複数の情報源**から判断する
- 自分のカラダのことで心配なことは、保健室の先生や医療機関で**専門家に相談**する

## いい性関係のためには、具体的にはどうしたらいいの?

まず、恋愛や性関係はあせらなくて大丈夫です。自分を大切にでき、お互いに大切にしたいと思える相手ができた時、エッチなDVDやマンガのマネではなく、**相手の気持ちをたしかめながら進めていくのが恋愛の醍醐味**。そして、妊娠を望まないときは2人で**避妊を確実に**行ったり、性感染症の予防や対策がきちんとできることも**ハッピーな関係のための必須事項**です。

## おすすめの書籍・HP

【書籍】

- **マンガでわかる オトコの子の「性」——思春期男子へ13のレッスン**  
染矢明日香[著]/みすこそ[マンガ]/村瀬幸浩[監修](合同出版)
- **13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと** やまがたてるえ[著](かんき出版)

【HP】

- **女と男のディクショナリー HUMAN+** [公益社団法人 日本産科婦人科学会 (JSOG)]  
[http://www.jsog.or.jp/public/human\\_plus\\_dictionary/index.html](http://www.jsog.or.jp/public/human_plus_dictionary/index.html)
- **性感染症** [厚生労働省]  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/seikansenshou/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/seikansenshou/)
- **Dr.北村のJFPAクリニック** [一般社団法人 日本家族計画協会クリニック]  
<http://www.jfpa-clinic.org/>

## 困った時の相談先

- **思春期・FPホットライン** [一般社団法人日本家族計画協会]  
思春期のからだ、心の悩み、性のこと、緊急避妊、避妊全般の相談を専門家が応じます。  
TEL:03-3235-2638(月～金曜日 10時～16時 ※祝祭日はお休み)
- **SOS赤ちゃんとお母さんの妊娠相談** [医療法人聖粒会 慈恵病院]  
望まない妊娠により悩みを抱えている人のための相談窓口です。  
助産師等が相談に応じています。妊娠に関して悩んでいる方はどなたでもご利用できます。  
TEL:0120-783-449(24時間対応)  
HP・メール相談:<http://ninshin-sos.jp/>  
※その他、「都道府県名 妊娠相談」などで検索すると各自自治体での妊娠相談先を調べられます。
- **HIV検査・相談マップ** ~HIV・エイズ(AIDS)・性感染症の検査・相談窓口情報サイト  
<http://www.hivkensa.com/>
- **よりそいホットライン**  
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探す無料電話相談窓口。  
セクシュアル・マイノリティの方の専用回線もあります。  
TEL:0120-279-338(24時間対応)
- **チャイルドライン**  
18歳までの子どもの相談にのります。名前や連絡先や学校名は、言わなくてかまいません。  
TEL:0120-99-7777(月～土曜日 16時～21時) ※この情報は2016年3月現在のものです

17

18