

教えて!

聞きたい!

中学生のための

ラブ&ボディBOOK



男子の
からだと心

女子の
からだと心

男の子



声変わりする

いままでより低くて太い声になる子、そんなに変わらない子など、いろいろ。のどぼとけの大きさも、個人差があるよ。

ひげが生えてくる

大人になっても、こい人、うすい人などいろいろ。生えかたには個人差があるから、あまり気にしないこと。

わきの下や性器に毛が生えてくる

ペニスのまわりや陰のうに毛が生えてくる。すね毛を気にする子もいるけど、これも個人差なのですかしがらないで。

筋肉がついてきてがっしりした感じになってくる

男の子も女の子も、この時期にできる筋肉は一生の財産になる。将来のためにもしっかり食べて、せっせと体を動かそう！



こうした変化がおきるのは、思春期に入ると脳の視床下部や下垂体から「性ホルモンを出さない」という命令のホルモンが出るからだよ。

からだや心が「子ども」から「脱皮」し、青年期へ、そして大人へと変化していく中学生。うれしい反面、くすぐったいような、こわいような……。

子どもでもない、かといって大人でもない、そのハンバさがちよつとつらいけど、これはだれもが通る道。いままでは親が育ててくれたけど、そろそろ自分で自分のからだを管理して、育てていくことが必要なんだ。

女の子

からだ&心 Check 1



皮下脂肪がふえてからだが丸みをおびてくる

皮下脂肪というと聞こえは悪いけど、これは将来の健康と「メリハリのあるナイスボディ」に欠かせないんだ。太ったわけじゃないから安心してね。

乳房が発達して少しずつふくらんでくる

正確にいうと、発達していくのは乳房の中にある乳腺。これは母乳を出すための器官だよ。見た目じゃなくて、じつは中身がたいせつなんだ。個人差もあるから大きさにこだわらないで。

ヒップが大きくなる

これも骨盤が発達するから。ひきしまったヒップになりたければ、いまはしっかり栄養をとって、骨を育ててあげるのが大事♡

わきの下や性器のまわりに毛が生えてくる

デリケートな外性器を守るために生えるんだ。だから「はすかし〜い」なんて思わないでね。

思春期……変わってきたね、それぞれの子のかからだ

人間には、からだや心が急に発達する時期が2回ある。1回目は赤ちゃん時代。生まれてから1歳までの間に体重は3倍、身長は1.5倍にもふえるんだからスゴイよね。

そして、2回目の急な発育が小学校高学年から中学生の時期。いわゆる思春期だ。

なぜこんな変化がおきるんだろう？それは、性の中枢である脳の視床下部

が活動をはじめ、下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌されるから。このホルモンは、性腺(卵巣や精巣)に、女性ホルモンや男性ホルモンを分泌するようはたらきかける。それで、女の子と男の子、それぞれに特徴的な変化がおきてくるんだね。



「生理なんだろ〜っ」

月経は女の子のからだのプライバシー。ひやかしたり、からかったりするなんてマナー違反だよ！ だいいち、ガキっさいぞ。

「でっけーオッパイ！」

これもその人のプライバシーだよ。ほめてくれるつもりでも、からだのことって、いわれると鬱つくこともあるんだ。

「ブス！」「デブ！」

う〜ん、いわれるとすごくショックだよ。ねえ、これ……。

こんなこと
いうの
失礼だよ！



つづ 月経痛

毛深い

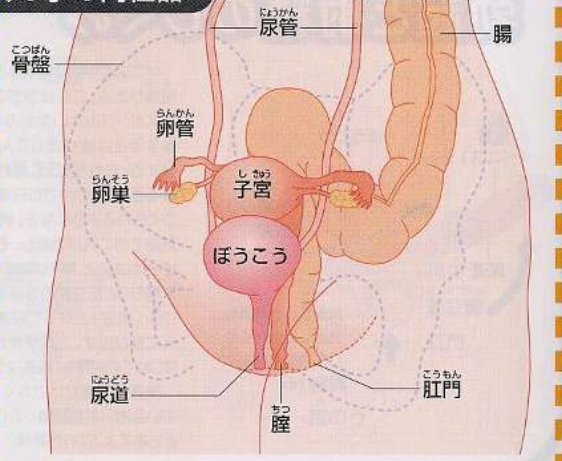
胸が
ペタンコ

ニキビ

などの悩みは……
28ページ「からだと心 お悩み相談室」へ！

たわけじゃけっしてない。
変わっていくからだはあなたの個性。
それを受け入れ、好きになりたいね。

女の子の内性器



からだ&心

Check 2

女の子

いちばん大きな変化は月経！
からだのしきもふんわりくる

思春期の女の子のからだの変化で、いちばん大きいのは月経が始まることだね。11〜13歳ごろ、はじめての月経（初経）を経験する子が多いようだ。これは、からだの中で「卵子が育つ」↓「排卵」↓「子宮内膜がはがれおちる」というサイクルがはじまったから。月経をおくすための何種類かのホルモンが、規則正しくはたらきはじめたんだ。

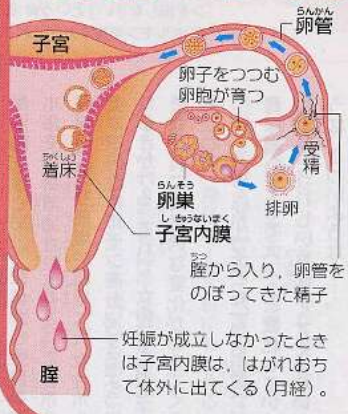
「1カ月に1回」といわれるけれど、大人でも26日〜35日に1回なら正常範囲。中学生のいまはホルモンもまだ順調じゃないから、1年に2〜3回月経があれば心配なし。成長するにしたがって、リズムも整ってくるよ。中には16歳くらいで月経がはじまる子もいるから「まだこなし」と心配しなくてもだいじょうぶ！

ちなみに、月経はこれから50歳くらいまでつづくんだ。月経がなくなるこ

とを「閉経」という。はじまったときと同じで、閉経のころもホルモンは乱れるんだ。そのために気持ち落ちたりんだり、からだがかたくなることもあるんだよ。これを更年期（こいご）って言う。お母さんがその時期にあたりたりして、いなら、家の手伝いしたりして、いたわってあげてほしいな。

毎月、決まったリズムでホルモンが出るのは妊娠・出産のためだけでなく、イキイキとした肌や髪の毛のためにもたいせつなんだ。骨を守るなど、からだ全体の健康にも女性ホルモンはたいせつな役目を果たしている。つまり、月経はあなたが健康だということあかし。月経中や月経の前、おなか痛くなったりイライラする（イライラ）こともあるけど、「めんど〜」なんて思わず、好きになってね。ふんわりしてくるのも、からだぜんぶが大人に近づいていくから。太

月経のしくみと妊娠



脳の下垂体からは性腺刺激ホルモンが出る。卵巣はこの指令で女性ホルモンを分泌、卵巣の中で卵子を育てる。受精卵のベッドになる子宮内膜も、少しずつ厚くなるよ。やがて育った卵子は卵巣の外にポンと飛び出し（排卵）、ラッパのように開いた卵管の先でキャッチされる。このあたりで精子と出会えば、受精だ。受精卵は5〜7日かけて細胞分裂をしながら卵管を移動して、子宮内膜にくっつき、もぐりこむ（着床）。妊娠のスタートだね。着床がおきなければ、使われなかった子宮内膜ははがれおち、産から外に出てくる。これが月経だよ。

膣から入り、卵管をのぼってきた精子

妊娠が成立しなかったときは子宮内膜は、はがれおちて体外に出てくる（月経）。



「立ってやんの～」

勃起は男子の自然な現象。どうにもとまらないこともあるんだ。体のプライバシーにもかかわる。セクハラ発言だよ。

「オカマ」「ホモ」

これは同性愛の人に対する差別と偏見の発言。

「男(女)じゃないよな～」

たくましさばかりが男らしさじゃないよね。ひかえめなのが女らしさでもない。「らしさ」とらわれてると、人生つまんないよ。

こんなこと
失礼だよ!



背が低い

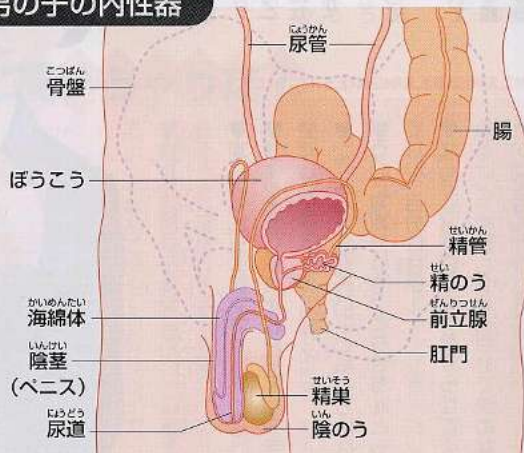
包茎みたい

ペニスが
小さい

などの悩みは……
28ページ「からだと心 お悩み相談室」へ!

なお、夢精のあとは自分でパンツを
下洗してから洗濯に出すのがマナー
だよ。

男子の内性器



からだと心

Check 3

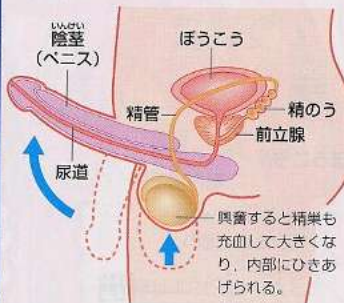
男子

声が太くなったりひげが生えたり
はじめての射精(精通)も体験!

女子は月経で「きょうからはずがワ、タ・シ」なため感じる人が多い。男子の子にこの勃起、射精はそれほど下ラマチックじゃないかもね。それよりも、エッチなことへの関心や性への衝動がどんどん強くなっていることに、たまったり、困ったりしている子のほうが多いんじゃないだろうか。エッチなことはかき考えてたり、何度もマスターベーションしたり……。でも、これは思春期にはまったく正常なことなんだ。だから自分を「ヘンタ」なんてせめてなくていい。エッチなことを考えたり、ちょっとした刺激でペニスが勃起してしまうのも、この時期の男子の子にはごく自然な反応。男性が勃起する原因の多くは視覚刺激といわれている。つまりなにかを見たことで、自分の意識にカンケーなく反応してしまうしくみになって

いるんだ。同級生の女の子といっしょにしているうちに、勃起してしまうようになった。でも、それはそれでめっちゃ嬉しい。でも自分ではとめられないわけ。キミだけが変わっているわけではないから、安心していいよ。だからといって、性的衝動を、そのままだれかにつけていいというわけではないね。そこはカンちがいしないことがたいせつだ。エッチなことを考えてるのは異常ではないけれど、行動だけは、理性でおさえる必要がある。中学生のいま、男子の子がやらなければいけないのは、自分の性衝動をコントロールすることなんだ。そしてもうひとつ、たいせつなのは女性との「対等な関係」について考えていくことだ。世間の「男らしさ」にしばられず、女性の人格と人生を尊重する「イイ男」になってほしい。

勃起と射精のしくみ



ペニスの中には海綿体という組織がある。これはちぢこまったスポンジみたいなもので、興奮すると血液が流れこんで膨張する。これが勃起。思春期になると、精巣の中で毎日精子がつくれるようになる。興奮や刺激でペニスが勃起し、それがピークになると、精子は精管を通して精のうと前立腺の分泌液とまじり、「精液」となって尿道から外に飛び出す。これが射精だ。はじめての射精を「精通」という。興奮や刺激だけでなく、眠っているあいだに射精がおこることもあるよ。これが夢精。

こころや人間関係も
かわってきただよった



う〜ん、みんな
悩んでるんだなあ

ほくってあんまり
考えなし?

男の子に聞いてみた!

*親とどうしている??

- ◆人のすることについていろいろ文句をいう。
- ◆「勉強しろ」「塾に入れ」といろいろウルサイ。
- ◆勉強のことでごちくちくちいわれるとすげームカつく。
- ◆ポケカますと「バカ」「アホ」という。

自分の息子(こ)だろー

- ◆自分のいったことをすぐに忘れる。
- ◆「ほくくとなににするかわからな」といわれる。信用されてない。

*友だちとの関係は??

- ◆部活は楽しい。終わってからバカ話するのがいいんだ。
- ◆口べた。趣味もなくて、あんまり友だちと話があわない。
- ◆親友だと思ってたやつがオレの悪口いってた。すげーしょ〜
- ◆好きだった女の子が転校しちゃった。チヨ〜やみし。



からだだけじゃない。思春期は「心」も子どもから青年期へ、そして大人へと変化していく過渡期にある。

いちばん大きなテーマは「自分」なんだ。だろ?。自分がどんな人間なのか、どんな性格なのか、自分自身でつかんでいくのが、この時期の課題なんだ。

だから、人間関係も「これまでとはちがってくる。

まず、親との関係だ。親からあたえられてきた考えかたに疑問をもったり、反発を感じることも多くなる。これは、あなたが心理的に親から自立しようとしている証拠。

けれど、反発してるばかりじゃダメ。「じゃあ自分はどうか考えるのか」と、自分なりの考えや価値観をついていくことが大事なんだよ。それが「自分らしさ」につながっていくんだ。

友だちとの関係も同じ。なんでも話しあえる親友、わかってくれる友だちが大事になってくる。一方で、反発を感じたりすることも。からだの中では、大人になるための性ホルモンが急にわきあがってきている。だから恋愛への関心も高まって、恋バナや、エッチな話題も多くなる。心も不安定になる。おちこんだり自信を失うことも多い。いろんなことが思いとどりにならない不満や、わかっても聞かないさびしさもある。わけもなくイライラして、けんかしてしまうこともある。

でも、これに限らず、自分の人生をみつけていくためのレッスンなんだ。そうやって、みんな少しずつ大人になっていくんだね。「自分」をみつけれ、愛や性を含めた「人間関係」の能力をみがいていく時期——それが思春期なんだ。

LOVE
コミュニケーション
の、レッスンだよー!

女の子に聞いてみた!

*親とどうしている??

- ◆すぐほかの子と比較するのがイヤ。
- ◆「ちよ〜おしゃべりするな」「まだ中学生でしょー」という。ウルサイ。
- ◆「きちんとしなさい」と私たちにほいっの、自分はちつともきちんとしてない。自分に甘い。
- ◆なんでも好きなことをやらせてくれるけど、相談しても「自分で決めなさい」でなんか少しさびしい。
- ◆門限がきびしく、遊べない。

*友だちとの関係は??

- ◆友だちから「あんたはオトナなんでは」といわれる。なんか傷つく。
- ◆クワフの子とおしゃべり話するときがいちばん楽しいよー!
- ◆幼なじみの子と文通してる。なんでもいえるんだ。心のササエです。
- ◆ほんとうの自分を見せたらきらわれそう。演技してるって感じ。
- ◆親友と同じ子を好きに。「応援するよー」なんていうてる自分がイヤ。



人にいえない
こともあるよね

恋の悩みも
いっぱい?

ねえねえ、これ選ぶ？

あ・の・ね

Lesson 1

LOVE
コミュニケーション

ラブ能力テスト

あなたならど～する!?



SCENE 1

とっても好きな子が
できました。
告白したいけど……

- a. たくさん話しかけたりして、とにかく自分をアピールする
- b. 「好き！」とストレートにコクする
- c. まめに電話したりメールする
- d. その子の机やカバンにそっと手紙を入れる
- e. はずかしくて、結局いつまでもコクれない

SCENE 2

まあまあ、でもへつに
好きではない子から
「つきあって」といわれました

- a. 「きらいじゃないけど、つきあいたくない」といってこわる
- b. 「ほかに好きな子がいるから」といってこわる
- c. 「うちの親、そういうのにウルサイから」といってこわる
- d. ボーイフレンド(ガールフレンド)がほしいから、とりあえずつきあってみる

SCENE 3

めでたくラブラブに
なったふたり。
どこで会おう？

- a. 家でテレビゲームしたり、たまには勉強したりする
- b. ちょっと遠くの街や公園をふたりで歩く
- c. 映画を見たり、喫茶店に入ったりしてみる
- d. 夜、コンビニやゲーセンで待ちあわせる

SCENE 4

大好きな子とふたりっ
きりで部屋にいたら
「キスしたい？」と
聞かれました

- a. 自分もその子が好きだから、する
- b. 相手が望んでいるし、きらわれたくないので、する
- c. 「キスっていえはさ〜」とかなんとかいってこまかす
- d. 「好きだけど、キスはまだしたくない」とこわる
- e. ぐずぐずしているうちにキスさせてしまう

SCENE 5

大好きな子から
「Hしない？」と
誘われました

- a. 自分もその子が好きだから、する
- b. 相手が望んでいるし、きらわれたくないから、する
- c. 「エロ〜い〜」とかなんとかいってこまかす
- d. 「好きだけど、Hはまだ早いと思う」とこわる
- e. 「マジ〜」とかいっているうちにHされてしまう

SCENE 6

街で、すっぴん、
ステキな大人から
「Hしない？」と
さそわれました

- a. なりふりかまわず逃げる
- b. おごらせてから逃げる
- c. Hに興味があるから、してみる
- d. おとなで、ステキな人なら、してみる

SCENE 7

年上の人と
メル友ラブになりそう。
「2人っきりで会おう」と
とさそわれました

- a. よろこんでデートの時間と場所を決める
- b. 「電話ちょうだい」と直接話してみようとする
- c. 「親のいるとき、うちに来てくれるならいいよ」と伝える
- d. 「中学生だし、まだそういうのは早いから」とこわる
- e. アプナイから、メールするのをやめる

SCENE 8

街を歩いていたら
「モデルをやってみない？
そこが事務所なんだけど、
話だけでも」と声を
かけられました

- a. 「やった〜！」とはしゃいでついでいく
- b. ヤバそうなので、逃げる
- c. 「親と相談しますから名刺をください」という

SCENE 9

仲のいい女の子から
「妊娠してみたい」と
相談されました

- a. とにかく相手の男の子に話すようにすすめる
- b. 親に話すようにすすめる
- c. 養護の先生が、スクールカウンセラーに話すようにすすめる
- d. 彼女に同情して、ふたりで家出する

どれを選んだかな？

それぞれ **診断** は

次のページ!!



おまえこそ〜!!

こら〜っ
ホンネをいえ!



コクられるならストレートがいいな♡

ほくは電話でもいいかな〜♡

ひとりで悩まないで！ からだ性とSOS集

中学生がまぎこまれやすいトラブルについてアドバイス。自分を
守るためにも、しっかり読んでね！

性犯罪の被害

性的ないじめ

「むりやりスポンをおるす」「本人たちが望んでないのに、むりやりカッパルにしたい」「やっつ子」「シヨクだよ」「そのくらいでなんで？」と思うかもしれないけど、中にはそれがきっかけで学校がいやになったり、人がこわくなる子だっている。
ハッゲームなんかでキスさせようとするのも問題。その人がしたくないことを

むりやりさせるのは**人権侵害**だよ。

被害にあったときどうしたらいいの？

つらい、苦しいという気持ちを信頼できる友達に話してみてもいいかもしれない。そして、担任の先生や養護の先生、学校カウンセラーなど信頼できる大人にもぜひ相談を。かならずあなたを守ってくれるはずだよ。

基本コンセプト

1. すべての人が、自分のからだのプライバシーを守る権利をもっている
2. ここにあげた行為は、その権利をふみにじる「犯罪」である
3. 悪いのは加害者。被害を受けた子は悪くない。落ち度もない！

チカン

自分の欲望や好奇心をみたすために、人のからだにさわったりする超ジコチュー行為、それがチカンだ。電車の中でおっぱいやおしりをさわるのはもちろん、「からだをくっつけてくっ」なんてのもそう。「性器をさわむ」「むりやりだきつく」「のしかかるとチカンだし」「自分の性器を見せる」「自

分の性器をさわらせる」のもチカンだ。男の子も被害にあつたよ。

被害にあったときどうしたらいいの？

「そんなことされちゃってはずかしい」「だからそれでいいない」という子も多いと思う。でも、チカンは国の法律や自治体の条例でも**犯罪**とされているんだ。悪いのはあなたではなくチカン。だから安心して親や先生に相談を。被害があつてくっくっとなら、いつしよに対策を考えてもらおう。

Lesson 3 Love コミュニケーション

自分で考える、自分で決める やっぱりそれが大事だね

「リノロタクティクスヘルス／ライツ」で「トバ、知ってる。」
これは「性と生殖の健康／権利」と訳されている。月経や精通からスタートした性と生殖にかかわる自分のからだの心が、一生を通じていい状態にあること、人にはそうしたい状態にいる権利があることを、このコトバは表現してるんだよ。
とくに、妊娠や出産、ときには中絶など「産む・産まない」を自分のからだでひきうけなければいけない女の子には大事な権利。女の子のこうした権利が守られる社会は、男の子にもまた障害をもった人やお年寄りに生きやすい社会だね。
自分の人生は自分で決める。それぞれの人の人生の選択を尊重する。そのためキーワードが「リノロタクティクスヘルス／ライツ」なんだ。

これを決めるのはすべて「自分」

- ♥ だれを好きになるか
- ♥ セックスするかしないか
- ♥ 結婚するかしないか
- ♥ 子どもをつくるか
つくらないか
- ♥ 避妊するとしたら
どんな方法ですか
- ♥ 産むか産まないか
- ♥ いつ産むか
- ♥ どんな方法で産むか

☆住んでいる国がどこか、国籍がどこか、どんな民族か、どんな宗教を信じているか、女か男か、子どもか大人か、障害があるかないか、結婚してるかしてないか、異性が好きか同性が好きか——にかかわらず、すべての人が、この権利をもっている。自分だけでなく、ほかの人のこうした権利も尊重することが大事なんだ。

「リノロ」を理解して
将来の「人との出会い」を
すてきなものにしてよう！



合言葉は
1・7・0

セクシャル・ハラスメント

「からだをさわらせないなら、会社をクビにする」なんて、自分が強い立場や地位にいることをいって相手にセマる「キョー」な行為。それがセクハラだ。日本語では「性的いやがらせ」と訳されている。「いやらしさ」をいって「からだにさわる」など、相手が不快になる言葉や行為もセクハラだよ。残念だけど、学校で先生が先生に、先生が生徒に、こつした行為をすることもあった。

被害にめしたとき、どうしよう

勇気を持って相談を！ あなたの味方になってくれそうな大人（親や、ほかの先生）に話してみてね。

強姦（レイプ）

相手がOKしていないのに、むりやり性交する——これが強姦だ。「レイプ」というのは英語だよ。おさえつたり、なぐったり、ナイフを振りまわしたり、「殺すぞ」などと脅として自分がしたいこと（セックス）をするなんて、人間としてサイテーだよ。

「暗い夜道でいこう」と思ったら大マチガイ。じつは強姦の犯人のほとんどは、友だちや知りあい、顔見知りの人なんだ。しかも部屋の中で、ということが多い。

「ホントにいやなら相手をケトばして逃げればよかったじゃん」なんていう子もいるけど、ナンモノナイー！ 抵抗したら殺されるかも……というとき、あなたは逃げられる。

強姦の被害にあった子をせめるのはおかし。悪いのは、自分の欲望をコントロール



できない犯人なんだ。強姦は被害者のからだと心を変えてしまう。悪質な犯罪であり、法律でも処罰される行為だ。どうしてを、しっかり知ってほしい。

被害にめしたとき、どうしよう

強姦の被害を受けたことを口にするのは、とてもつらいことだと思ってるかも。あなたのからだは暴力で傷ついてるかもしれない。妊娠してしまうかもしれない。性感帯をうつされたかもしれない。だから、急ぐと信頼できる大人（親でも先生でもいい）とついでに産婦人科に行つてほしい（男の子は泌尿器科）。話せる人がいないときは、地元の警察の「犯罪被害ホットライン」少年相談室などに電話をしてね！

家族からの性行為の強要

世の中には自分の子の性器をむりやりさわったり、セックスや性的行為を強要する親がいる。お母さんが息子に……ということがあるけれど、圧倒的に被害にあっているのは女の子。相手はお父さん（実のお父さんや養

被害にめしたとき、どうしよう

父心でできるはずの家庭で、信頼できるはずの親から性暴力を受けているあなた。いやがっても逃げられない……だから「いや」「やめて」「気持ち悪い」といった感情も、感じないようになっているかもしれない。ひたすらそれが終わるのを待っているかもしれないね。中に



理のお父さんだったり、お兄ちゃんだったり、おじさんだったりする。これは親の性虐待、性暴力、性犯罪だ。悪いのは親で、子どもにはまったく責任はない。子どもは「被害者」なんだよ。

は「ほかの人に話したらいけない」「話しても心配せられぬ信じない」なんて、おどされてる子もいると思う。

でも、あなたに責任はない。あなたはまた子どもで、親に抵抗できるだけの力はなかつたんだもの。悪いのは、そんなあなたに性の暴力をふるう相手。あなたは悪くない。汚れてもいないんだ。

できるだけ早く、養護の先生が学校カウンセラーに相談してほしいな。家の近くの児童相談所、保健所や保健センター、警察のホットライン、弁護士会の「子ども人権相談」などに電話してもいい。あなたの言葉を信じ、真剣に話を聞いてくれるよ。

性犯罪の被害を受けた子に、大人や周囲の人がすること

- その子をせめないで
「そんなところに行くから」「あなたにスキがあった」などとせめるのはまちがいの。そんなこという人のほうがおかしい。
- その子の感情を否定しないで
「つらかった」「忘れられない」という子に「たいたことじゃない」「忘れたら」というものはげましにならないよ。
- その子を信じ、心のささえになって
その子のうたえを「ウソ」「おかげさ」なんていわないで。
その子を信じ、味方になって！

被害を受けた子の心の傷は深い

●そのあとも苦しむ子が多い
たとえばA子さん。この子は中学生時代、先輩3人にレイプされてしまった。それ以来、自分が自分でなくなってしまったよう。楽しかった学校も、行く気になれない。レイプのことも、忘れたいのに頭からはなれない。夢でもうなされて、眠れない。急にそのときの感じかもどってきて、息苦しくなったり、立っていらなくなる。イライラして、母親やお姉さんともしょっちゅうけんかをしてしまう。親友だった子ともうまく話せなくなっちゃった。レイプされた自分がなさげなくて、いやで、ときどき自分なんか死んだほうがいいんじゃないか、なんて思う。1度なんか、ほんとうに手首を切ってしまった……。

●「目撃」でも同じことが
「レイプみたいなのひどいことされたからでしょう」と思う子もいるかもしれないけど、それはちがうよ。チカンの被害にあって、こんなふうになる子もいる。性犯罪を目撃してしまった子が、そのショックでこんな状態になることもあるんだ。専門用語では、「PTSD(心的外傷後ストレス障害)」といってる。大きな事故や事件、災害、犯罪など、その人には対処できないできごとを経験したあとで出てくる、心やからだの後遺症なんだ。そしてそれは、むりのない反応なんだよ。性犯罪にかぎらず、なんらかのできごとのあと、気持ちが不安定で苦しいようなら、早めに養護の先生や学校カウンセラーに相談してね。

もしや にんしん 妊娠!?



中学生にとって
セックスや妊娠ってなに?
いっしょに考えよう

◆◆ 基本コンセプト ◆◆

- 1.感情やなりゆきに流されてはダメ!
- 2.大人になっても「望まない妊娠」はぜったい避けて

中学生のセックス

セックスの経験にはトラブルがつきもの。それは中学生にかぎらないよ。たとえば妊娠24ページで紹介する性感染症もそうだね。大人でも解決がむずかしい問題なんだ。そうしたことか中学生のあなたにふりかかたらどうする? どう責任をとるか考えたことはある? 人生経験が少ない中学生が責任をとれる範囲はかぎられているよね。感情やなりゆきに流されないうで、真剣に考えることが必要だよ。

次のチェックをしてみよう!

- ふたりの関係にセックスが必要?
- 「いま」じゃないとダメ?
- キスやセックス以外でふたりの関係を深めることはあり?
- 好奇心や興味で「したい」と思っていない?
- 友だちに負けたくないか思っていない?
- セックスをしたことでもこりそうなトラブルについて真剣に考えた?

……セックスは、こうしたいことをきちんとクリアできる、対等で、心もからだも成熟した大人がすることなんだ。

中学生の妊娠

「妊娠」したの産めば「産みだし」と考える子もいるね。でもお母さんや先生は、子どもを産むのは「親になること」を育てることにあつた。出産後は授乳も必要なく、病気や事故から守らなければならない。幼稚園や保育園、学校せもあるからお金も必要になる。中学生が責任もつて産む。からだの面でも、10代中ごろの妊娠、出産はトラブルがおきやすいんだ。骨盤が完成してないから、出産のときの危険も高くなる。学校に通ったり、勉強をひけるのもおすかしくなるね。将来の選択肢がとてせまくなってしまうおそれがある。



もしや……と強いたら

性行為のあと「月経がいつもよりおへれてみ」1カ月間は「中絶」を急いで産婦人科へ。妊娠も心配だし、月経のおへれそのものも早めにはおしたほうがいいんだ。

早く病院へ!

「いまは産めな」というとき、日本では胎児を器具で外に出すんだ。でも、この方法ができるのは妊娠12週(妊娠3カ月)まで。それをすぎると胎児も大きくなるので、薬を使って陣痛をおこし、人工的に流産(つまり産むだけ)させる。10代の子は妊娠に気がくわいなく、この方法でないと中絶ができないこともあるんだ。そして、妊娠22週(妊娠6カ月くらい)をすぎると法律で中絶は禁止。産むしかなくなっちゃう。

たいへんな経験でしよ。もちろん日本のお医者さんの中絶手術の技術は信頼できるけど、ときにはあとでからだにトラブルがおこることもあるんだ。そのため、大人になってから赤ちゃんをつくるのがむずかしくなることもある。セックスそのものがくわいなくしてしまってもある。望まない妊娠は、とにかく避けたいといけないんだね。

避妊について

「望まない妊娠」をふせぐには、正しい方法で避妊することがたいせつ。それは大人も同じだよ。とくに大事なものは、妊娠する側である女の子が避妊をすること。一彼にまかせておけばOK! 避妊は男の役目! なんて、とんでもない。男の子も「ボクはコンドームつけたけど、キミも自分で避妊しないならセックスしたくない!」くらいいえないさや、21世紀はブレイクできないんだ。

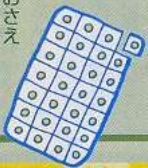
「コンドーム」…失敗率 12%



「殺精子剤」…失敗率 21%

女の子が使った避妊薬。読んで字のごとく、精子を殺すんだ。成分は界面活性剤だよ。市販されているのは錠剤(ローチのよななかた)タイプで、薬局で手に入る。錠剤を陰に入れるとくわいなく、陰にうまく入らなかつたり、とけた薬剤が外にもれてしまつたりで、失敗率も高い。最低限「コンドームとダブルで」正しく使わないと、避妊にはならない。

「ピル」…失敗率 1%



これは女の子の飲む錠剤。男の子にたよらず、自分で避妊できるのがいちばんのメリットだね。成分は女性ホルモンで、排卵するのをおさえてくれる。薬局では売ってなくて、産婦人科でお医者さんと相談してから使うんだ。月経がはじまった日から21日間飲みつづけ、さちんと飲めば避妊効果はバツグン。10代でも使えるよ。ただし性感染症の予防のために「コンドームはやっぱり必要なんだ。

*ちなみに……「安全日」はない!

次の月経予定日から排卵日を逆算する方法があるけど、これは避妊には使えない。月経が安定せず、いつ排卵がおこるかわからない10代は、毎日が「危険日」なんだ。知っておいてね。



いま、ふえている 性感染症

セックスで感染する病気があるよ。将来のラブラブにも影響するから、正しい知識を!

性感染症って?

性行為をする中で感染する病気、それが性感染症。代表的なのがエイズ(後天性免疫不全症候群)だね。これは精液や膈の分泌液、血液などに含まれているHIVというウイルスが感染しておこる病気だ。でも、性感染症はこれだけじゃない。たとえばクラミジア。これはクラミジア・トラコマチスという病原体が原因。女の子が感染すると子宮や卵管が炎症をおこしちゃう。それで卵管が詰まって、将来、妊娠

するのがむずかしくなることもあるんだ。このほか淋病や性器ヘルペスなど、人から人へ、性行為で広がる病気はたくさんある。クラミジアなんかは、感染してるところに本人が気づかないことも多いんだ。それであなたにも感染してしまう、というわけ。

予防はどしたらいい?

予防に効果があるのは「コンドーム」。「じゃあ避妊(びごん)と一緒じゃん」と思わないで! 妊娠をふせぐためにピルや殺精子剤、そして性感染症をふせぐためにコンドーム、つまり**2重のガード**が必要なんだ。性感染症は、感染してからしばらくたって下(下に)書いたような症状が出てくる。もしやと思ったとき、女の子は**産婦人科**、男の子は**泌尿器科**へ、いっしょに行こう。ふたりともウイルスや病原体に感染しているんだから、ふたりがいっしょに治療しないとダメ。きちんと治療しないと、おそろいから、はやくしからず早く病院へ行こうね!



やめられない 行動

ハマると、からだや心に
大きなダメージをあたえる行動も
たくさんあるよ!



お酒

「お酒は20歳になってから」なんて、ぜんぜん守られてないよね。20歳にならない大学生だって飲んでるし、高校生だって飲んでる。「みんな飲んでるもん」とばかり、中学生ですでに「お酒はあたりまえ」状態になっている子もいるかもしれない。でもね、「お酒は20歳になってから」というコトバには、根拠があるんだ。

まず、お酒には**依存性**があるというところ。じつは、10代でアルコール依存症になる子がふえているんだよ。友だちと飲むと盛りあがって楽しい……そんな理由で飲んでいくうち、「飲まずにはいられない」「カラダにならなってしまう」のだ。そのうち、お酒がきれると手がふるえる、汗がとと出る、あけく失神するなんて、**禁断症状**に苦しむことになる。

アルコールで得られる楽しさや解放感なんて、そのときだけ。だいたい、アルコールがないと気持ち悪がっつながら仲間なんて**ニセモノ**だ。

また、よっぽどはつった子は、多くの場合、自分の行動がコントロールできなくなる。

基本コンセプト

1. 「やめられない」はあなた自身の無意識のSOS
2. ひとりで苦しまず、信頼できる大人に相談を
3. 自分をせめず、勇気をもって次のステップにふみ出そう!

自転車を盗んだり、セックスしたり、ヤクザとけんかしてポコポコにされたり。レイプなど、犯罪の加害者になることも少なくない。

よいがさめたと思っても、アルコールは脳にのこる。だから判断力も集中力もニブイまま。そういう状態がつづくくと、脳はもろくなる。腎臓や肝臓などの内臓はものすごいダメージを受ける。成長期から**だへの悪影響**は、はかりきれないわけだね。

販売機でボンと手に入るぶん、アルコールはアブナイ。10代のうちは飲まないこと!

外性器にこんなことがおきたら病院へ!

- 小さな水ぶくれができた
- プツプツや斑点ができた
- しこりができた
- いぼがたくさんできた
- それらが痛い
- おしっこをすると痛い
- おしっこに血やウミがまじる
- オリモノに血やウミがまじる
- オリモノが黄色や緑色
- オリモノがいつもとちがういやなおい
- オリモノが急にふえた

いまは女の子用のコンドームも薬局で売ってるよ♥

コンドームの正しい使いかた



途中までかぶせ、皮ごとコンドームをペニスの先にもどめ、根元まできっちりかぶせる。

ペニスの皮を根元までおろし、頭からコンドームをかぶせていく。

先端をかるくつまむか、ひねって、中の空気をぬく。つめにひっかけてやぶらないように!

♥コンドームは薬局やコンビニエンスストアで売ってるよ。
♥勃起したペニスの先から出てくる液体には、精子がまじっている。だから勃起したらすくつけて、射精直前につけても手おくれ!
♥2回目には精子がうすくなってるから……というのはワソ。妊娠しちゃうよ。



精液がこぼれないようにコンドームをはずし、口もをしばって、ティッシュにつつんで捨てる。



射精したらペニスをすぐ程から出す。コンドームがはずれないよう、しっかり持つて。

シンナー・覚せい剤

シンナーや覚せい剤のホントのこわさを知ってる子は、そう多くないと思う。「一回くらいなら」「他人にメークかけないならその子の自由だ」なんていうのは、そのせいかもれない。でも、ホントにクスリの乱用はアブナイんだ。

まず、**シンナー**。これは脳や内臓をこわす毒物だ。吸うと幻覚や妄想を体験する。それで犯罪をおかすこともある。うつっているときに脳がダメージを受け、自分の感情さえわからなくなる。そして精神病院に入院する必要も出てくる。カラオケボックスでシンナーやガスボンベを吸い、爆発をおこして死んだ子もいる。

エス、エル、スピードなどのよび名がある覚せい剤も、法律違反の毒物だ。とくにたいへんなのは**後遺症**で、やめたあとでも「追っかけられて」「殺される」といった妄想、幻聴、フラッシュバックとよばれるとつせんのさくどが起る。で、やっぱり犯罪をおかしたりすることがある。自殺する子も多い。

ヘロイン、コカイン、トロロ、マリファナも法律違反だし、睡眠薬の乱用も脳や内臓をこわす。医療の力を借りてもなおらないことも多い。**クスリの乱用は自殺と同じ**なんだ。かせ薬や鎮痛剤も、連日の

乱用はいけないよ。

「友だち(恋人)にさそわれて」という子が多いんだけど、友だちを失いたくない自分もやっちゃうかも。クスリがなければなにもできない。「クスリを手に入れるためになんでもする」という**薬物依存症**になってしまふ。

10代でクスリにハマると、めげるのほどもむずかしいんだ。「一回だけなら」なんて、せつたいに思わないでほしい。

ぜつたいダメ!



せつた大人は、**処罰**されるんだ。エンコートの相手になるという「こぼし」は、そうした「**性犯罪**」にまきこまれていくことになるんだよ。

やさしそつに見えた相手でも、ふたりつさりになったとたん、なぐる、けるなど**暴力**をふるうことがある。それで死んでしまった子もいる。ポルノ写真をとられ、おどされることもある。**妊娠**することもある。**エイズ**など、性感染症をうつされることもある。

そんなアブナイ世界に飛びこんでしまふのは、なぜだろう。「お金がほしい」とか「友だちもしてるから」なんていう子もいるけど、なんだかそれもうソツソツ。アブナイとわかってるのに、そうせずにはいられないのが、あなたの中にあるのかな……?

いわゆる援助交際

「援助交際」という言葉は、じつはマヤカシ。いま、日本には子どもたちの性的な権利を守るための「**児童買春・児童ポルノ禁止法**」という法律ができています。18歳未満の子にお金やプレゼントをわたしたり「○○を買ってあげる」とか約束して、セックスしたり、その子の性器にさわったり、自分の性器にさわら

ダイエット

「なんでダイエットがこのページにあるの？」と不満に思ってたあなた。ダイエットも、ハマるとアブナイからなのです。

考えてみて。これだけおいしいものがあふれている時代に、ど〜して食欲をガマンできるの？ もちろん、大人になればそれをコントロールする力もついてくるけど、中学生のあなたにどれだけ食欲や生活をコントロールする力がある？ それをこえて、マイナス5kgとか10kgのダイエットに成功しちゃうのは、むしろコントロールのしすぎだよ(お医者さんの指導で体重を調整した子はへつだよ。ねんのため)。

じつさい、ダイエットがきっかけで食べかたがへんになっ

ちやう子も多いんだ。冷蔵庫がカブになるまで食べ、食べたものをトイレでなくすもいる。下剤を使う子もいる。中にはせんぜん食べなくなる子もいる。これはもう**過食症**「**拒食症**」というリッパな病気。ふつう以上のキョーレツななにかが、あなたをつき動かしてない。また、むちゃなダイエットで**月経がとまる**こともよくあるんだ。栄養が足りないと、脳の下垂体や卵巣など女性ホルモンを出す工場がまっさきに休業してしまふんだね。女性ホルモンが出ないままだと、あとで栄養やクスリをあたえても卵子がつかれなくなっちゃう。おまけに、若いのに**骨がスカスカ**になるよ(骨そしょう症)っていいマッス。気をつけてね!

「やめられない」というあなたへ

●アディクションって知ってる?

アディクションというのは病的な依存のこと。「それなしではやっていけない」とか「自分の力ではどうしてもやめられない」とか、せつたつまった感じでなにかにハマって、ぬけられなくなることをいうんだ。

タバコ・アルコールもそうだし、シンナーや覚せい剤もアディクション。ギャンブルや過度なダイエットもアディクションなんだよ。

なぜだろう? さびしさやむなしさ、キンチョーや不安、イライラなど、いろいろな感情がありそうだね。たぶん、なにかにハマることで、そうした自分の気持ちをまぎらわしているんじゃないかな。

「わたしなんて価値がない」「どうせオレなんかどうでもいい」なんて感じている子も多くて、そんな自分に罰を与えるため、わざとアブナイ世界に行くこともあるよね。やってるあなた自身は気づいてないかもしれないけど、それって心の自殺だよ。

●早くだれかに相談してほしい

ハマって苦しんでいる子には、そんなに自分を傷つけないで、せめないでほしい。あなたにはなにか心の痛みがあるんじゃないかな。ハマるのはあなたのSOSだよ。

「どうせだれもわかってくれない」なんていわないで! だれか大人に話してみしてほしい。養護の先生でも、学校カウンセラーでもいい。話をよく聞いてくれる大人がひとりでもいれば、なにかあなたを苦しめているのか、その「正体」も少しずつ見えてくると思うんだ。



からだと心 お悩み 相談室

からだも心もどんどん変わって
いくのが中学生。人にいえない
悩みもふえてくるね。多くの
子がかかえがちな「どうしよう?」
にお答えするよ。

からだ & 心



せつと背を高くしたい



友だちはどんどん背が伸びて
いるのに、ぼくはほとんど変わ
らない。背が低いと女の子にモ
テないし、「チビ」とかいわれて
チョーいやー



自分のことを「背が低くてカッコ悪
い」って思っている子、男の子も女の
子もいます。女性にモテない「チビ」

う気持ちはわかるけど、相手はキミの背の高さ
だけで好きかきらいか判断するとはかぎらない。
ほんとうはもっと心の中に魅力を感じてか
ら、相手を好きになるんじゃないかな。いくら背
が高くてもルックスがいい子だって、中身がなきゃ
「好き」という気持ちは長続きしないはずだ。
中学時代はまだ成長の途中。2年生、3年生で
グンぐン伸びる子もいるし、高校生になっても全
くと、「え、ほんとに○○○○」っておどろかせる
ほど、背が伸びている子だってたくさんいる。
人とくらべたり、「1メートル以上ないわ……」
と自分に点数をつけて考えるのはやめよう。数
年後、自分らしく成長したすがたにキミが全
えるよう、よく食べてよく眠る。バランスのいい
生活がなによりもたいせつな成長パワーだ。

毛深くて困っちゃう!



わたしたち、女の子なのにうぶ毛
足の毛がぐんぐん伸びちゃはず
かしいー夏は半そでを着るとモ
イヤな毛のい。どうすればいいの?



うぶ毛や足、わきの下や生殖器のまわり
に体毛がはえてくるのは、大人のか
らに近づいてきた証拠。男性ホルモンが分泌
が盛んになってきたのが原因です。男性ホルモンは、
男の子だけでなく、女の子の成長にも必要なも

てしまうから、「チビ」ができるのです。20代にな
るとホルモンバランスが安定して、新陳代謝も
ぐんぐん低くなるので、「チビ」は自然に消えてしま
いますよ。「1.6メートルのまま大人になる」
なんて噂はないのだから、気を楽にして。
いまどきは「顔を洗って毛穴の
汚れをきれいにお掃除」。また、脂っこい食
事もや甘いものは控えすぎないように注意しま
しよう。それでも気になる人は、皮膚科の先生に
相談してみてください。

ホントに胸の胸



わたしの悩みは胸が小さいです。
友だちはみんな大人なみになっ
てるのに、わたしだけ「チビ」。
身体測定するときなんか、はすか
し〜



体形ってホントに人さまさまです。
でも、まわりの大人の女性を見てく
ださい。やせていても胸が大きい人もいますし、ぽ
うから体形でも胸が小さいという人もいます。みん
な個性的で、その人なりに生きてくれていますか
か? 自分が「チビ」だったらいかに「チビ」に
気にしていませんか。ほかの人から見ると「チビ」
だったり、カッコよく見えるものです。

最近、スーパーモデルやアニメのヒロインの
ように胸の大きさを強調したから、チビを「理

チビで困っちゃう!



最初はひびくみたつたのに、
気がついたら顔がもうチビに
なっちゃった。顔を見れば「チビ」
〜

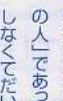


「チビ」の悩みは男の子も女の子もいっ
しやすすよ。じつは「チビ」も男性ホル
モンのいたらず。成長期はホルモンの新陳代謝が
いちばん活発になる時期。ホルモンが皮脂の分泌
を活発にさせ、みけいな脂肪が顔の毛穴につま

の。男子も女子もだいたい小学校高学年から中
学1年生くらいになると、大人のように体毛が
こくなくできます。いままでのからだで少し体毛が
がちかうので、「毛深い」とか、反対に「まだ毛が
生えてこない」と心配するかもしれません。でも、
ほとんどの人はホルモンの正常なたらまの範
囲内で、少くも個人差があるだけ。
そうはいっても、自分が毛深いのを思っている、
半そでや水着を着るときは気になりますね。最
近はお毛抜きや脱毛ワックスなどが市販さ
れているので、利用するだけでもできます。ただし、
こうした薬剤にアレルギーをおこす人もいますの
で、使うときは必ずからだの一部をためしてから、
どうしても心配なら1度、皮膚科の先生に相談
してみてください。



テレビやアニメを見ていると、「男の
子は大きなおっぱいの方が好き」と
思ってしまうかもしれない。でもそれはウソ。
多くの大人の男性は、おっぱいの大きさでその人の
魅力をはかたりしないよ。好きになるのも「そ
の人」であって、おっぱいじゃないんだから。気に
しなくて大丈夫だよ!



わたしは月経が2〜3カ月に
度々くるしかなんてです。それ
は月経のときはおなか痛くて
チョーいやー

月経痛がひどい



わたしの月経は2〜3カ月に
度々くるしかなんてです。それ
は月経のときはおなか痛くて
チョーいやー



月経のときにおなか痛くなるのは、
月経血が通る子宮の出口がまだせま
いから。月経血が通るときはこの出口が圧迫さ
れるので痛みを感じるのです。これも成長すれ
ば子宮が大きくなり、じょうずに痛みは少なくな

生殖器の色やかたちが気になる



わたしのおっぱい、乳首が黒
いんです。性器もそう。なんかイ
ヤらしい感じがして、人には
見せられないと困って将来が心配!



産婦人科のお医者さんは、毎日た
くさんの人のおっぱいや性器を見
ます。そんな中で感じるのは「おっぱいの色やか
たが、みんなちがったなあ」ということ。
同じお母さんなら産まれた姉妹でも、せせせ
ちがっているんです。心と心と肌の色が「シヨ
ー」にちがうように、おっぱいの色もみんなちが
ちがってあたりまえなんです。アニメや写真
を見るたびにきれいだ、あれは雑誌を作
る人の理想的なイメージを表現したもの。現実
とはかけはなれているんです。あなたのおっぱ
いや性器の色やかたちは、あなたが自分自身であ
ることの証拠。「イヤらしい」なんて思っている、

自分自身に失礼じゃないかしら。自分のからだを、ありのままに受け入れ、好きになってほしいなあと思っています。

マスターベーション 中絶してしまっ



1口じょうのイチゴなどばかり考えて、何回もマスターベーションしちゃおう。やりすぎると頭が悪くなるって聞いたけど、ホント？



思春期は男子も女子も性欲が高まる時期。いろいろなエッチな想像するのはいたって正常なこと。一日何度もマスターベーションするのは悪いことじゃない。結論からいえばやめたほうがいいんじゃないかな。

「マスターベーションをやめろ」と頭が悪くなるのが「背が伸びない」というのが、まったくの迷信。「一日一度、射精しないと、からだに悪い」なんていう話もあるけど、精子は毎日新しく入れ替わっていくものだから、自然に吸収されていってしまう。からだに悪い作用がはたらくことはまずないし、ムリに出す必要もないのだ。

マスターベーションには性的欲求を自分でコントロールするという意味もある。否定的に考えず、自分のペースで経験すればいいのではないだろうか。また、マスターベーションはともてモテブライベートな行為。あたりまえのことだが、人前で

やったり、いやがる友だちの前で話したり、友だちの話を聞き出すとするのはルール違反だ。性の話をするときはおたがいのプライバシーを守るべきだし。



全員ではありませんが、女の子もマスターベーションをします。パートナーがいる大人の女性も、します。自分のからだをよく知ることにもなるので、女の子も自分のペースで経験していいんです。マスターベーションをすると性器が黒ずむなんていうのも、個人差はありますが、黒ずみは色素沈着で、成長とともにだれでも多少なかなればついてくる



女の子 自分の性器のこと、よく知って!

女性の外性器は男性のペニスとちがひ、ふつうの状態では見にくい場所にあります。でも、ここもたいせつな自分の一部。自分のからだを好きになるためにも、性器のことをよく理解しておきましょう。

女性には3つの穴があります。「おしっこが出る穴」と「うんちの穴」、そして「赤ちゃんの穴」、これが膣です。膣は月経の通り道でもありますね。膣の中には乳酸菌が住んでいて、外から入ったバイキンや汚れを流し出すはたらきをします。「オリモノ」と呼ばれるものは、その汚れなどがまじった液体です。膣の位置がたしかめられれば、月経のときにタンポンを使うのがラクになるでしょう。

るのです。これも個性で、マスターベーションとは関係ありません。

ペニスがちっちゃい!



ほとんどのペニスは人より小さいんじゃないかってそのが心配しています。雑誌とかに「平均〇〇cm」とか書いてあるけど、ヤバイかなって思う。



女の子が胸の大きさに悩むように、ペニスのサイズを気にする男の子も多く見られます。けれど雑誌に書いてある「平均〇〇cm」というのは根拠のない数字。せいぜい10cm、勃起して大きくなるときに15cmあればペニスの役目十分にはたします。それに、いまはペニスも成長の途中。だいたい18歳〜20歳になれば大人と同じくらいに完成するはずだ。

ペニスの小さかたにこだわらなくていい理由として、「セックスのときに女性が気にするから」とか「ペニスが大きいほうが男らしい」という人もいます。しかし、これは雑誌などの情報をもとにした誤解だ。じつじつには女性もペニスのサイズなんて気にしないよ。なぜならセックスは「心理的コミュニケーション」のひとりで、相手のすべてをおののまに受け入れなければならぬから。おたがいのからだの大きさにこだわっていいのは、セックスする意味も楽しさもわからないだろう。まず自分のペニスを愛することがたいせつだと思うんだよ。



大人の多くの女性は、ペニスのサイズなんか問題にしてません。セックスのときも、たいせつなのは、その人のやさしさや愛情の深さ。ペニスの大きさを自慢する男性なんて魅力的じゃありません。

男の子へ

ペニスはいつもきれいにね!..... かぶれば包茎 むければOK!

小さいころから「ペニスなんてさわかちやダメ」といわれてきた子も多いだろう。しかし、包茎とクヨクヨ悩むくらいなら、自分でためてみたほうがずっとスッキリする。次のような方法でペニスの皮をむいてみよう。

- ①ペニスを両側から3〜4本の指でしっかりもち、皮を少しずらすようにする。
- ②ペニスの先がつっぱった感じがしたら、皮の先端(包皮口という)を広げ、中のアカをふきとる。
- ③亀頭部と皮がくっついているところを、ゆっくりはがしていく。むりにやると出血することもあるので、力を入れないで、できる範囲で。
- ④ペニスをよく洗い、終わったら皮を元のとおりにもどしておく。

お風呂に入ったときに、毎日、少しずつつけていくとうまくできるはずだ。

包茎みただいだけど!



友だちに「おまえ、ホーケーじゃねーの」といわれた。よく見るとほとんどのペニス、皮がかぶつてるみたいだし.....。ホーケーだと手術しなきゃいけないの?!



雑誌などの影響で、自分が包茎だと思ってる男の子は圧倒的に多い。じつじつは包茎ってなにかというと、「ペニスの亀頭部が包皮という皮でおおわれている状態」をさす。ふだんペニスは先まで皮でつまれていて、これを見て包茎だと思っただろう。しかし、この包皮はふつうに手でもくことができる。つまり、皮がむければOKであって、ほとんどの人は手術の必要はない。

昔、銭湯ではペニスをゴシゴシ洗っているおじさんを見かけた。これは衛生的にも理にかなって、いてほとんどはお風呂に入る前に皮をむいて中にたまったアカを落としてやるべきだ。皮をむいたことがないという人も、やってみれば、自分が問題ないかどうかすぐにわかるはずだ。



AVにハマってしまった



一度AV(アダルトビデオ)を借りにから、ずっとハマっています。あんなセックスってほんとうに気持ちいいの?!



AVやポルノに興味をもちるのはむむむもないけど、それを「ホンモノ」と信じていたらおまちがい。AVのほとんどは、現実にはありえない世界なんだ。チカンはもちろん、魅力的なセックスなど女性にはけっして遠くない。じつじつは男性の身勝手な思い込みなんだ。まじがった情報も多いし、セックスについての知識や考えかたがゆがんでしまっているよ。

じつじつ、泌尿器科にいく男性の中には、AVの見すぎで現実の女性とセックスができなくなったという人もいます。「AVのようなセックスをしないといけない」という思い込みが、その原因だ。いまから興味本位でAVを見るのはやめたほうがいいと思うよ。



多くの女性は、AVやポルノにたいして不快な気持ちをもっています。女性がセックスの道具のようにならないうちから、勝手に感じてしまうんですね。そんな映像を「ホンモノのセックス」と思いこんだら、現実の女性はとってもメーデーなんです。気を付けてね。

友だちとの関係 編



友だちができない



中学に入ってから、ほんとうに仲のいい友だちができません。なかなか話す子はないけど、親友とよめるほどじゃありません……。



思春期に入ると、友だち関係もずいぶん変わってくる。小学校のころは「みんな仲よく」でよかったけれど、中学になるとだんだんひとりひとりの個性がはまり出てきて、それではもたたりなくなる。気のあう人、同じ趣味を共有できる人というふうには、「みんなのなかから自分の個性にあう人を自然に選んで友だちになろう」とか、「だから」みたいなわけがなくなっていく。「むりむりにみんなを合わせよう」とか「まあいいや」と「私」の気があう人がひとりでもいればいいや」と気楽に考えたいという強さ。そうすれば自然にふるまえるし、だんだんあなたの個性が伝わって「友だちになりたいな」と思う人があつむらわれたいという強さ。

もつてやっただとは、たとえ失敗しても経験として自分の中につまみかざられるはず。ミミシメな気持ちから目をそらすずに真正面から悩んでみる。そうすれば、もつていい相手を見つけた方がうけるし、人への思いやりの気持ちも育っていくでしょう。悩みながら身につけた力も、一生役に立ちます。

早く初体験をすませたい



部活の先輩が「夏休みに初体験した」と聞いて、おれも早くやしたくなつた。彼女つくって……



待ちきれないで待つてー セックスを経験するの、早いもおそいも関係ありません。初めての性体験は、その人の人生にとってとても重要な意味があると思います。最初のセックスで気持ちいい体験をすると、そのあとの人生がうまくいくように思ってしまうので、「早くや」みたいなおねがいは、「なまじり気持で初体験して、ますます楽しくないでいいよ。」

あなたと同じ年頃のセックスを体験した人の中には「学校がつまらなくなる」とか「親とうまくいってないから」という場合もあれば、「自分という人の話を聞くと、自分を受け入れてくれる人がいない」とか「もっと人に認められたい」

この時期「友だちはいくら親友とよめる人はいない」という悩みも多い。なんでも相談できて、自分のすべてを受け入れてくれるのが「親友」だろ。しかし、自分を受け入れてもらっている、こちも相手を受け入れなければいけない。おたがいに心を開いて、喜びや悲しみを共有する。ときには相手を構ったたり、自分が構ってあげることもある。そういう失敗をかさねてはじめて「親友」とよめるのではないかな。最初から「理想どおりの親友」なんていない。友だち関係は100%をめざさなくていいんだよ。

異性としゃべりたくない



女の子と話そうと思うと、うまくしゃべれません。なにを話せばいいかわからず、キンチョーして顔が赤くなっちゃうんです。



男子にかぎらず、女子も「異性と話すのが苦手」という人はたくさんいるよね。人にはいろいろな性格があつて、だれでもすぐに仲よくになれるタイプもいれば、うちとけるまで時間のかかるタイプもある。最近では、でもみんなを笑わせるひょうきん者が人気だから、そんな人を見てるとうらやましく感じるかもしれない。だけれど、かならずしもそういう人が相手に信頼されているとはかぎらない。あんが

とかへの悩みをかかえていることも多いです。でも、これはセックスでは解決できない問題なので。セックスは心もからだも成熟して、はじめて楽しめるもの。時間をかけて自分が納得できる相手にめぐらさないと、後悔したほうが、よっぽどよくないと思えます。

同性が好きになっちゃった



ほかが好きになるのは、同性の子ばかり。好きな男の子を見て、胸がドキドキしちゃった。……。



同性の人を好きになるのは、ぜんぜんおかしいことではないと思う。たとえばAくんが異性である女の子を好きになる、一方、Bくんは同性である男の子が好きになる。AくんもBくんも「人を好きになる」という気持ちには自然で、なにもちがいはないと思える。Aくん、Bくんを女性におまかせたとしても同じだよ。

BくんもAくんと同じように同性を好きになるのを「同性愛」といって、約200人に1人といわれ、Aくんのように「異性愛」の人の割合のほうが多い。そこで同性愛の人たちを偏見をもって見る人もいる。しかし、同性愛はその人にとってごくあた

い、話じょうずよりも聞きじょうずな人のほうが、じつじきに安心と思われることも多い。「○○△△はアツヤだね」と話してみることもよく聞いてくれる「彼の話は心に残る」。そんなふうに思ってもらえる人間は、話じょうずな人よりもずっと好きじゃないかな。

ぶられるのが不安



チョー好きな人がいるんだけど、彼に告白できない。だって、ぶられたらシメだし、立ちなめれないかも。だれか助けて。



自分の気持ちを相手に伝えるのは、とても勇気がいること。でも、ぶられる、まじかにならなかつたら、さつと構ってしまえばいい。「自分の思いとありたいかんだな」とか「せつ」と魅力的にならなまや」とか、さつと新しい発見があるはず。

愛の告白をしたければ、思いまけて相手にぶつかってあげて。男女交際にかかわらず、勇気を

りまえて、まわりが差別したり偏見をもつ理由はまったくない。もし、君が同性愛だと感じるのなら、自分の正直な気持ちにしたがつて生きていっていいと思う。自分が同性愛であることを認めたくなかつたり、世間に知られたくなかつたり、ムリして異性につきあつたり、中には結婚したりする人もいられるけれど、それだとおたがひ、幸せになるのがむずかしいかな。

むろん、同性愛者として生きていくのは、なかなかたんなることじゃない。日本でも少しずつ、同性愛の人たちの人権を尊重する意識は育つていっているけれど、さつと悩んだり苦しんだりすることは多く、思うんだ。いまは同性愛の人たちのグループで生きていめかた。そうしてたんなる先輩に話を聞くのもいいわ。心理カウンセラーに相談するのもいいと思うよ。

なお、異性を愛する準備として、同性の同級生や先輩を好きになったり、あつてくれたりする時期も思春期にはあるんだ。だからめんどくさい、じつじょう、自分の気持ちをめんどくさいと思わないで。





どうしたら
ハッピーラブ
になる?
そんなことも
わかっちゃう!



おつきあいにもマナーがあるって知ってた?



からだや性
のことで
悩んだり困ったり
してる子は
読もう!



健やか親子21

「健やか親子21」とは21世紀の母子保健を
推進する国民運動計画です。

★この事業は、社会福祉・医療事業団(子育て支援基金)の助成により行っているものです。