

教えて!

聞きたい!

思春期のための

ラブ&ボディBOOK



男の子の
からだと心



女の子の
からだと心



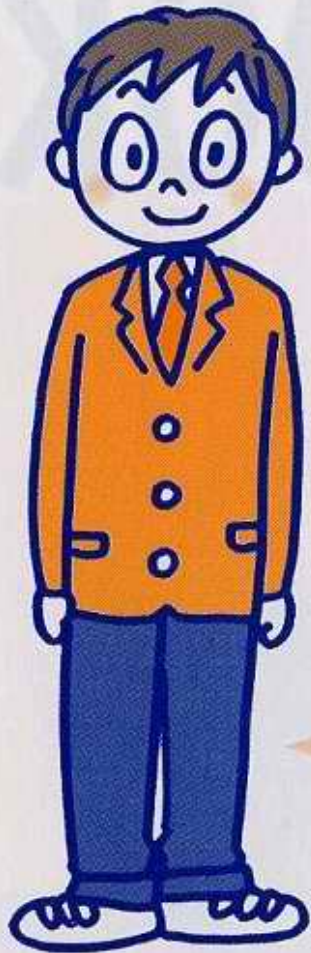
はじめに

— 自分の人生の主人公になるために —

ししゅんき思春期……ひび響きはすてきなコトバだけれど、この時期を乗り越えていくのはラクじゃない。からだはどんどん変化をとげる。なんだか気持ちもイライラ、モヤモヤする。自分はどんな人間なんだろう、これからどうなるだろうなんて不安もある。

これは、そんな時期をむかえたあなたたちに贈る「からだと心」「愛と性」の本。「からだと心」「愛と性」は一生のことだし、健康で幸せな人生をつかむためには自分のからだをよく知り、性についても正確な知識を学ぶことが必要だ。また、周囲に振り回されず、自分で考え、自分の意見を持ち、主体的しゅたいてきに行動できるようになることも大切だ。

この本には、あなたが「自分の人生の主人公」になるためのヒントがたくさんある。明日の夢のために、そしてあなたがあなた自身を好きになるためにも、よく読んでほしい。



男の子へ

「リアル・マン」って知ってる？ 「真しんの男」っていう意味だよ。それは女性を対等のパートナーとして認め、尊重できる男性のこと。人のやさしさや悲しさに共感できる男性のこと。「男らしさ」にこだわらず、自分らしく生きていこう！ 大事なのは見かけじゃなくハートだよ。

女の子へ

ひかえめで自己主張じこしゅちょうしないほうが「女らしい」なんていわれるけれど、自分の意見や思いは堂々と表現していこう。特に愛と性については女の子が主体性を持つことが大事。あなたにはあなたのからだと人生を守り、決めていく権利がある。りりしく、しなやかに生きていこう！



C O N T E N T S

目次

はじめに

からだと心① 二次性徴	2
からだと心② 女の子	4
からだと心③ 男の子	6
からだと心④ ドキドキ!	8

LOVE コミュニケーション

Lesson+1 ラブ能力テスト	10
Lesson+2 みがいておきたい4つのパワー	14
Lesson+3 合言葉はリ・ブ・ロ	16
性については「NO!」を言える力が大事	17

からだと性のSOS集

チカン...18/強姦(レイプ)...18
家族からの性行為の強要...19
被害にあったとき、どうする?...19

10代のセックスと妊娠...20
もしや.....と思ったら...20

●避妊について【コンドーム】【ピル】

性感染症...22
予防はどうしたら?...22
外性器にこんなことが起きたら病院へ!...22

●コンドームの正しい使い方【男の子用】【女の子用】 ...23

タバコ...24/お酒...24/シンナー・覚せい剤...24
ダイエット...25/いわゆる“援助交際”...25
「やめられない」というあなたへ...25

からだと心 お悩み相談室

女の子のための付録 月経リズムカレンダー

この本で
アドバイスを
いただいた
先生がた

安達 知子 (東京女子医科大学助教授・産婦人科医)
石川 哲也 (神戸大学発達科学部教授)
岩室 紳也 (神奈川県厚木保健所保健予防課長・泌尿器科医)
早乙女智子 (NTT東日本関東病院・産婦人科医)
塩田 瑠美 (千葉県習志野市立第一中学校・養護教諭)
三橋 順子 (めだかメンタルクリニック院長・精神科医)
宮本 信也 (筑波大学心身障害学系教授・小児科医)

このほか、性教育にとりくむ先生や学校カウンセラー、心理カウンセラー、そしてたくさんの中学生の皆さんにお話をうかがいました。

★この本は平成12年「思春期の性と健康に関するハンドブックの作成について/女性健康手帳(仮称)検討委員会報告書」(厚生省児童家庭局母子保健課)の内容をもとに作成されました。「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」は厚生労働省の国民運動計画の「健やか親子21」の主要課題です。

からだと心

二次性徴

1

思春期……変わってきたね、 それぞれの子のからだ

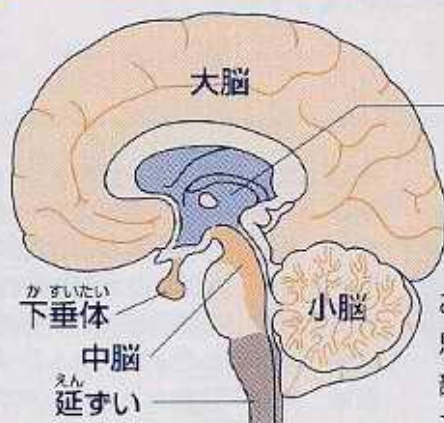
人間には、からだや心が急に発育する時期が2回ある。1回目は赤ちゃん時代。生まれてから1歳までの間に体重は3倍、身長は1.5倍にもふえるんだからスゴイよね。

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、脳の視床下部が活動をはじめ、下垂体から成長ホルモンや性腺刺激ホルモンが分泌されるから。性腺刺激ホルモンは、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。これを「二次性徴」という。

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、そのハンパさがちょっとつらいけど、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。



かんろう
間脳
（視床、視床後部、
視床下部など）

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「性ホルモンを出しなさい」という命令のホルモンが出るからだよ。

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

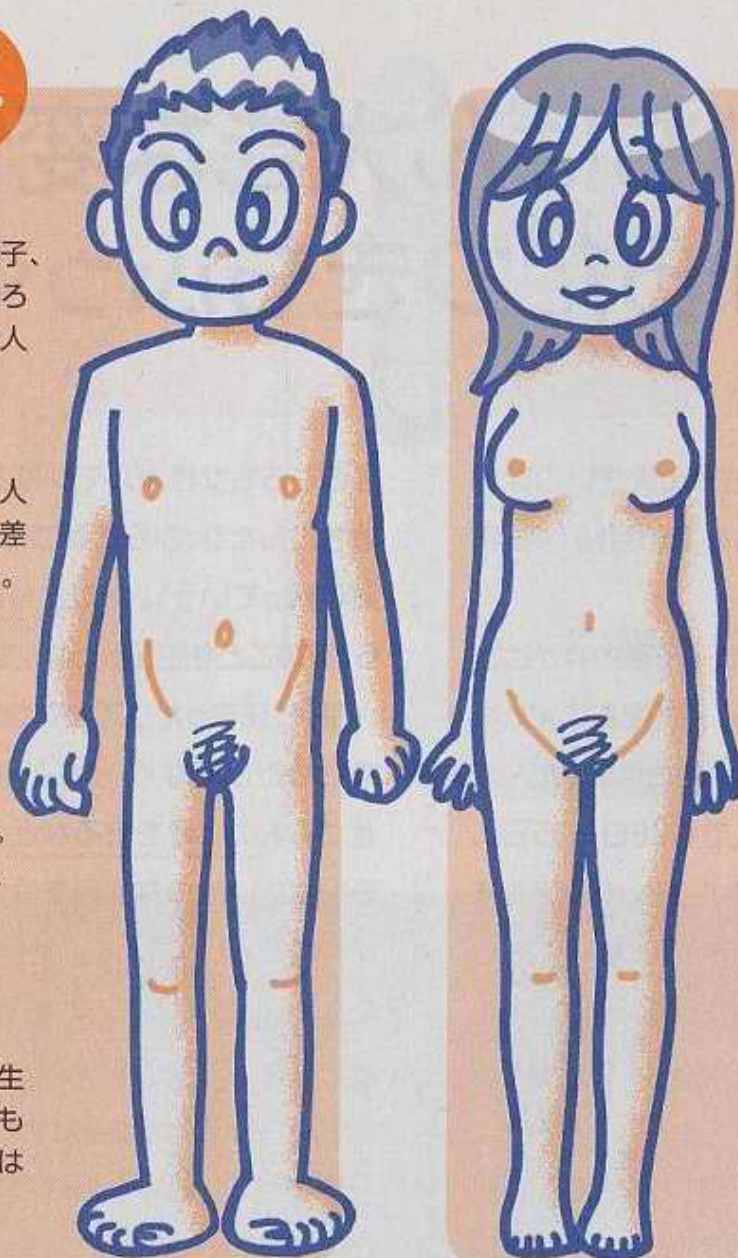
大人になっても、こい人、うすい人などいろいろ。生えかたには個人差があるから、あまり気にしないこと。

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!

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はすかしがらないで。



女の子

皮下脂肪がふえて からだ丸みをおびてくる

皮下脂肪という聞こえは悪いけど、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。

いちばん大きな変化は月経! からだつきもふっくらしてくる

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。月経をおこすための何種類かの女性ホルモンが、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。中学生のいまは女性ホルモンの分泌もまだ順調じゃないから、1年に2～3回しか月経がこなくても心配なし。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「まだこない」と心配しなくてもだいじょうぶ!

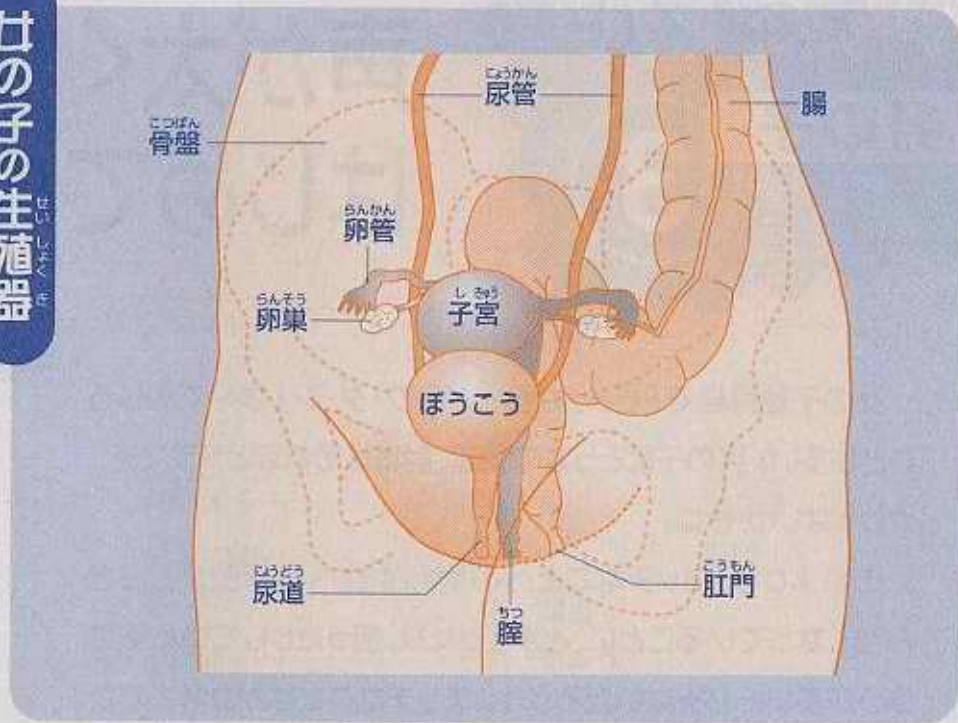
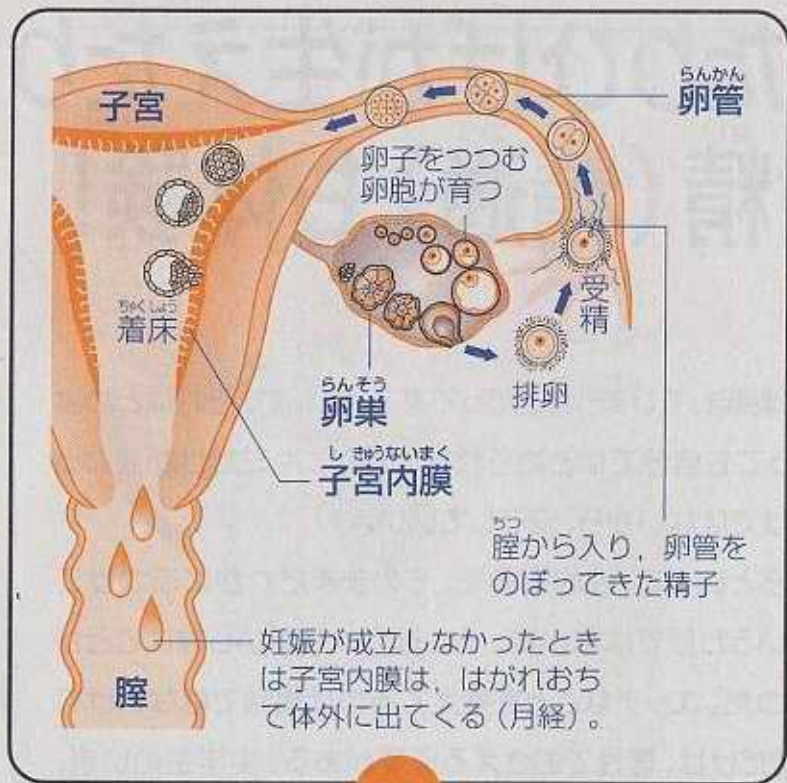
ちなみに、月経はこれから50歳くらいまでつづくんだ。月経がなくなることを「閉経」という。はじまったときと同じで、閉

経のころも女性ホルモンは乱れるんだ。そのために気持ちが落ちこんだり、からだがつらくなることもあるんだよ（これを更年期っていう）。お母さんがその時期にあたっているようなら、家のことを手伝ったりして、いたわってあげてほしいな。

毎月、決まったリズムで女性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はたしている。つまり、月経はあなたが健康だというあかし。月経中や月経の前、おなかが痛くなったりイライラすることもあるけど、「めんど～」なんて思わず、好きになってね。ふっくらとしてくるのも、からだぜんぶが大人に近づいていくから。太っ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。それを受けいれ、好きになりたいね。

女の子の生殖器



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。着床がおきなれば、使われなかった子宮内膜ははがれおち、腔から外に出てくる。これが月経だよ。

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!

女の子は月経で「きょうからちがうワ・タ・シ」なんて感じる
ことが多い。男の子にとっての勃起、射精はそれほどドラマチック
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、とまどったり、困ったりしている子の
ほうが多いんじゃないだろうか。エッチなことばかり考えてた
り、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「ヘンタイ」なんてせめなくていい。

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、自分の意思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いる

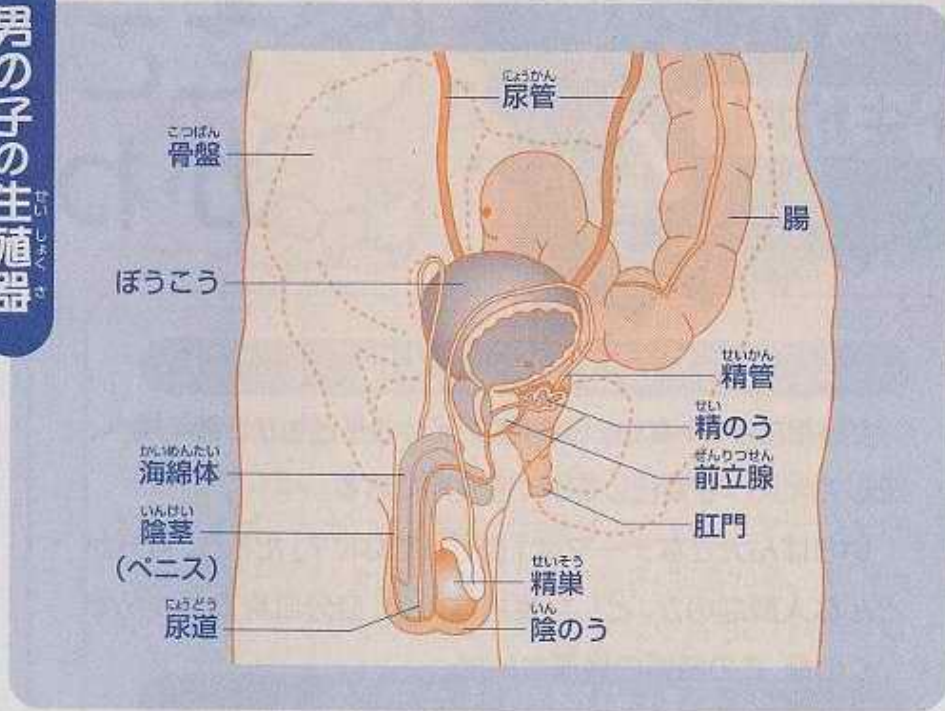
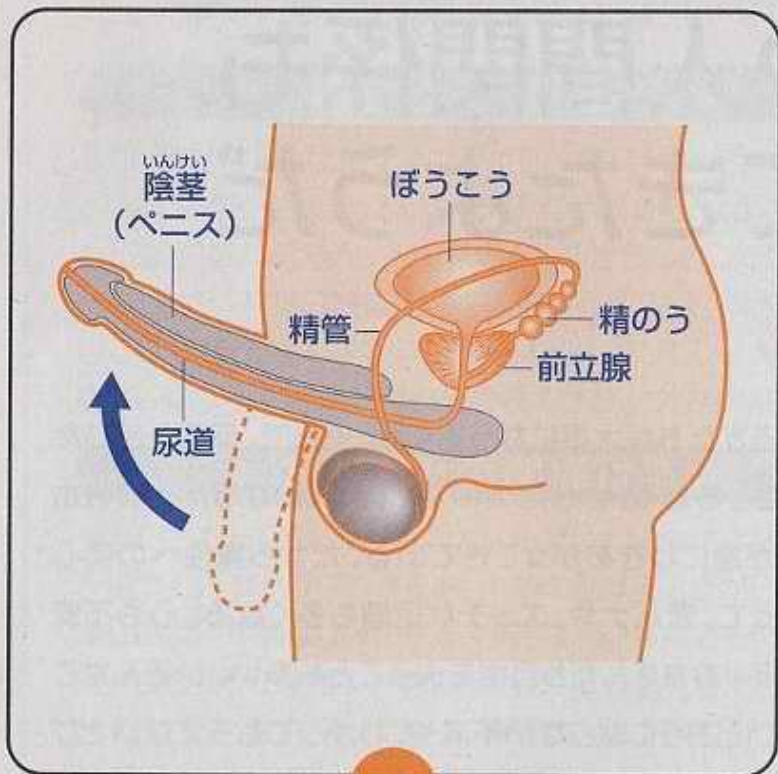
うちに、勃起してしまうことだってある。そして、それはとめよ
うと思っても自分ではとめられないわけ。キミだけが変わっ
てるわけではないから、安心していいよ。

だからといって、性的衝動を、そのままだれかにぶつけて
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、
男の子がやらなければいけないのは、自分の性衝動をマスタ
ベーションなどでじょうずに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。世間のいう「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。

なお、夢精のあとは自分でパンツを下洗いしてから洗濯に
出すのが常識だよ。

男の子の生殖器



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けられるようになる。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。

からだ^と心

ドキドキ!

4

こころや人間関係も かわってきたようだ

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「自分ってなに？」だろう。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。「じゃあ自分はどう考えるのか」と、自分なりの考えや価値観をつくっ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ね。

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ある。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。だから異性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どおりにならない不満や、わかってもらえ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、これもぜんぶ、自分の人生をみつめ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、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。

女の子に聞いた！

* 親とど～してる？ *

♥すぐほかの子と比較するのがイヤ。♥ちょっとおしゃれすると「まだ中学生でしょ!」という。ウザイ。♥「きちんとしなさい」と私たちにほいうのに、自分はちっ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。♥門限がきびしくて、遊べない。♥自分の考えをおしつけないで!

* 友だちとの関係は？ *

♥友だちから「あんたはオトナなんでしょ」といわれる。なんか傷つく。♥クラブの子とおしゃれの話するときがいちばん楽しいよ! ♥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で、演技してるって感じ。♥親友と同じ子を好きに。「応援するよ!」なんていってる自分がイヤ。



* 親とど～してる？ *

◆人のすることにいちいち文句をいう。◆「勉強しろ」「塾に入れ」といちいちウルサイ。◆勉強のことでぐちぐちいわれると、すげーゲームカつく。◆ポケかますと「バカ」「アホ」という。自分の息子だろ! ◆自分のいったことをすぐに忘れる。◆「まったくとなにするかわからない」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。ちくしょ〜?! ◆好きだった女の子が転校しちゃった。チョーさみしい。

男の子に聞いた！

さあ、いよいよ
LOVEコミュニケーションのレッスンだよ!



ラブ能力テスト

あなたならど〜する!?

ラブラブ気分も持ちあがるお年ごろ。
でもでも、実際にこんなシーンに出会ったら
ど〜する? 近いものを選んでね!



SCENE 1

まあまあ、でもべつに
好きではない子から
「つきあって」といわれました

- a. 「きれいじゃないけど、つきあいたくない」と
いってことわる
- b. 「ほかに好きな子がいるから」といってことわる
- c. 「うちの親、そういうのにウルサイから」と
いってことわる
- 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 2

めでたくラブラブになった
ふたり。どこで会う?

- 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
3

大好きな子とふたりっきりで
部屋にいたら「キスしていい?」
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・「キスっていえばさ～」とかなんとかいってごまかす
- d・「好きだけど、キスはまだしたくない」とことわる
- e・ぐずぐずしているうちにキスされてしまう

SCENE
4

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ごまかす
- d・「好きだけど、Hはまだ早いと思う」
とことわる
- e・「マジ～」とかいっているうちに
Hされてしまう

SCENE
5

年上の人とメル友ラブになりそう。
「2人っきりで会おう」
とさそわれました

- a・よるこんでデートの時間と場所を決める
- b・「電話ちょーだい」と直接話してみ
てからにする
- 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」
とことわる
- e・アブナイから、メールするのをやめる

SCENE
6

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・養護の先生か、
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

診断

は次のページ!!



ラブ能力テスト

診断

これはあなたの「自己表現力」「判断力」
「性的欲求のコントロール力」を知る
テストだったのだ☆ 判定は右ページだよ!

SCENE 1

好きじゃない子とつきあっても別れるのがオチ

カッコいいし、友だちに自慢できる——そんな気持ちで交際をはじめめる子もいるね。dがそのタイプ。でもそれってどんなもん? 楽しめなくて、2~3回会ったらオシマイ💔ってパターンがほとんどだよ。やっぱりふたりの気持ちが一致してないと、おつきあいするのはむずかしいよね。

a~cみたいに相手を傷つけないようにことわればいはいけれど、うまくいかないときだってある😞 それはそれでしかたないかもしれないね。どっちにしても、あいまいないいかたや態度は誤解のもと。

SCENE 2

親にも紹介して、ルールを守りながら明るく交際するのがコツ!

aを選んだ子は健全派。でもbみたいに公園や街を歩くこともあると思う。おこづかいのあるときだけcかな。中学生なら、このへんがデートの限界でしょう👉 基本ルールは、自分の親や相手の親に心配をかけないこと。どこに行くかは知らせ、門限があるなら守る。それが2人の交際を親に認めてもらうコツじゃない? 🙌

dは要注意! 夜の外出は性犯罪の被害にあう可能性も大きいので、やめておこう。

SCENE 3

ごまかして逃げきればイイけど……

aを選んだ子。キスにあこがれるのはわかるけど、中学生時代は性的欲求のコントロールがうまくできなくて、そのままHになだれこみ!なんてこともよくあるんだ。慎重に行動しようね。

bはナンセンス! もっと自分の気持ちを大切にしよう。自分にはまだ早いと思えばdみたいにことわっていい。cみたいにごまかす手もあるけど、はっきりいったほうが相手にも伝わりやすいよ。eはちと問題。いきなりのチュ!もマナー違反だよ😞

SCENE
4

興味や好奇心でHすると、
あとで後悔しそう……

aみたいに「好きあってるなら中学生でもHはOK♡」と考えている子もいるけれど、思春期のセックスにはトラブルがつきもの(☹)妊娠、性感染症など、ふたりで責任とれない問題がおこることも多いんだ。だからよく考えて!

bはサイテー。「相手が望んだから」なんて人のせいにしちゃダメ! 「きらわれそうだから」もヘン。自分の気持ちをいえないようでは、ほんとうのラブラブ関係とはいえないよ(☹)

SCENE
5

正体のわからない人と会うのは
とってもアブナイのだ

「メールだけの知りあい」にはご用心。すごく仲よくなったのに本名や住んでいる場所、学校(仕事)を教えてくれないなんてアヤシイ(☹)教えてくれたとしても、それが全部ウソ、じつは覚せい剤の販売だったなんてこともあるんだ(☹)遊び気分でテレホンクラブに電話する子もいるけど、正体のわからない人と会ってはぜったいにダメ。

SCENE
6

妊娠を中学生だけで
解決するのはむり

相手の子に相談するのはもっともだけど、それだけでは解決できないんだ。相手が大学生や社会人でも同じ。妊娠は女の子のおきてい
るできごとで、その負担をおうのは女の子。ましてまだ中学生、これからのその子のからだや心、人生を支えるには、まわりの大人の協力が
ないとむずかしい。

だから、正解はbまたはc。親がふたりの味方になって、いっしょに考えてくれればなによりだね。



判定表

	a	b	c	d	e
S1	5	3	3	0	/
S2	5	3	2	0	/
S3	2	0	3	5	1
S4	1	0	3	5	1
S5	0	3	4	5	5
S6	3	5	5	1	/
合計……					点

●25点以上

表現力、判断力ともにグッド。これからも自分のことや性のこと考えてみてね!

●16~24点

「カンケーない」なんて思わず「自分だったらどうする?」のトレーニングを!

●15点以下

自分の行動がどんな結果をまねくかについて、危機感なさすぎ! アブナイぞ~。

ラブ能力アップ! のために

みがいて
おきたい

4つの

自分の気持ちをさぐる力

じつはこれ、恋愛にかぎらないんだ。友だちづきあいでも親との関係でも、「自分は どうしたいか(したくないか)」「どう感じているか」を考えてみるのがたいせつ。自分自身と対話しながら、少しずつ自分の感情を発見していこう。そうすることで、「自分らしさ」もつくられていくよ。

1

相手の気持ちと人権を尊重する力

ほかの人にも「したい」「したくない」がある。「されたくないこと」もたくさんある。相手の気持ちをムシして行動するのはジコチュー人間だ。まわりにいる人すべてが、ひとり人間として人権と尊厳をもっている。もちろんあなたも。それをどれだけ尊重できるかが、恋愛関係、友だち関係のカギだよ。

自分を認めてほめる力

悲しいこと、つらいことはあるけれど、それでも生きるあなたはケナゲ。だから「よくやってるよね」って自分をほめてあげてほしい。「たいした人間じゃない」「やな子」なんてレッテルをはってるのは、じつは自分自身だったりすることも多いんだ。自分のいいところにも目を向けて少しずつ自信をつけていこう。

2

相手を認めてほめる力

長所や短所、強いところや弱いところ、いろいろな面をもつ多面体ためんたいが人間。まるごと自分なんだよね。あなたのまわりにいる人も、ちょっと角度を変えるとちがった面が見えてくる。人を認め、いいところに目を向けることで、自分もみがかれるんだ。

パワーズ



自分をコントロールする力

わきあがってくる感情や欲求をコントロールするトレーニングもたいせつだ。自分で自分をなだめる、おちつかせる、そんな術も少しずつ身につけよう。いちばんかんたんなのは、場所を変えること。席をはずす、外に出てみるとかだよ。

3

相手をコントロールしない力

なにかするように要求する、しないとひどく怒るなんてのがコントロール。支配といってもいいね。愛や友情なんて言葉でごまかしてはダメ。ようするに、自分の思いどおりに相手を動かしたいだけなんだ。とてもじゃないけど、いい関係、対等な関係とはいえないよ。

自分を表現する力

「みんなそういってるから」「フツーはそうだから」という話しかたを「一般論」という。ほかの人がどう思っているかじゃなくて、自分がどう思っているかがたいせつなんだ。だから、話すときは「わたし(ぼく)は～と思う」というぐあいに、「わたし(ぼく)」をアタマにもってこよう。自分を表現する第一歩だよ。

4

相手の話を聞く力

人の話にも、しっかり耳をかたむけてみよう。聞いてはじめて、その人がなにを考えていたのかわかることもたくさんあるんだ。聞いて、「対話」する力はとっても大事。

合言葉は リ・プ・ロ

自分で考える、自分で決める やっぱりそれが大事だね



これを決めるのはすべて「自分」

- ♥だれを好きになるか
- ♥交際するかしないか
- ♥結婚するかしないか
- ♥子どもをつくるか
つくらないか
- ♥避妊ひにんするとしたら
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、障害があるかないか、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。

「リプロダクティブヘルス／ライツ」というコトバ、知ってる？

英語で、リプロダクション (Reproduction) は生殖、ヘルス (Health) は健康、ライツ (Rights) は権利という意味。日本語では「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と心が、一生を通じていい状態にあること、人にはそうしたいい状態である権利があることを、このコトバは表現しているんだよ。とくに妊娠や出産、ときには人工妊娠中絶など「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も生きやすい社会だね。

周囲に振り回されず、自分の人生は自分で考え、自分で選択する。それぞれの人の人生と、選択を尊重する。そのためのキーワードが「リプロダクティブヘルス／ライツ」なんだ。

国際的にもリプロはキーワード

*リプロダクティブヘルスは1994年にエジプトのカイロで開かれた国際人口開発会議 (ICPD) で、国際的な行動計画の大きな柱として打ち出された考えかたです。

【「リプロダクティブヘルスとは、人間の生殖システム、その機能と(活動)過程のすべての側面において、たんに疾病、障害がないというばかりでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態にあることをさす。したがって、リプロダクティブヘルスは、人々が安全で満ち足りた性生活を営むことができ、生殖能力をもち、子どもを産むか産まないか、いつ産むか、何人産むかを定める自由をもつことを意味する。(略)男女ともみずから選択した安全かつ効果的で、経済的にも無理がなく、受け入れやすい家族計画の方法、ならびに法に反しない他の出生調節の方法についての情報を得、その方法を利用する権利、および、女性が安全に妊娠・出産でき、またカップルが健康な子どもをもてる最善の機会を与えるよう適切なヘルスケア・サービスを利用できる権利が含まれる】

*このような取り組みの一環として、【相互に尊敬しあう対等な男女関係を促進し、とくに思春期の若者が自分のセクシュアリティに積極的に、かつ責任をもって対処できるよう、教育とサービスのニーズを満たすことに最大の関心を払わねばならない】ともうたわれています。

(国際人口開発会議「行動計画」外務省監訳版より)

性については「NO!」をいえる力が大事!

「あなたとはしたくない」の **No!**

ふたりっきりになったから
ムードがよかったから
なんて状況のせいにしてはダメ!

なんとなく…
これはサイテー!

「好きだけど、まだしたくない」の **No!**

彼が望んだから
愛してないの?
あなたの気持ちはどうなるの? 人のせいにしちゃダメ!

好きなら KISSしたりセックスするのがあたりまえじゃん
なんてせまるのは、あなたの気持ちを大事にしてない証拠。そんな人とはさっさとバイバイ!

相手を大事にしているからこそその「NO!」もあることを、知っておこうね♡

ひとりで
なや
悩まないで!

からだと性の SOS集



中学生がまきこまれやすい

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!

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る」なんてのもそう。「性器をさわる」「むりやりだきつく」「のしかかる」もチカンだし「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**にあうよ。「しかられそうでいえない」という子も多いけど、チカンは国の法律や自治体の条例じちたい じやうれい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。チカンにあった自分を責めないで。あなたに落ち度はない!

強姦ごうがん(レイプ)

相手がOKしてないのに、むりやりセックスする……。これが強姦だ。「レイプ」というのは英語だよ。

「暗い夜道でおこること」「知らない人についていかなきゃいい」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、トンデモナイ!

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、ということもあるけれど、圧倒的に被害にあっているのは女の子。相手は実の父や義理の父だったり、兄だったり、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。あなたはまだ子どもで、親に抵抗できるだけの力はなかったんだもの。あなたは悪くない。汚れてもいいんだ。子どもは「被害者」なんだよ。

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い。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を心をつたつたにする悪質な犯罪であり、法律でも処罰される行為だということを、しっかり知ってほしい。アダルトビデオ(AV)にはレイプされた女性が途中からそのセックスを受け入れる、というストーリーがあるけれど、それはまったくのでたらめだ。



被害にあったとき、どうする？

■このほか学校内では「むりやりズボンをおろす」などの性的ないじめ、先生が生徒に行く「セクシャル・ハラスメント(性的ないやがらせ)」などもある。いずれにしても、つらいときは、担任の先生や養護の先生、学校カウンセラーなど、信頼できる大人にぜひ相談してほしい。

■家族から性行為を強要されているときは、学校の先生だけでなく、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「子どもの人権相談」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。

■また、強姦の被害にあったときは、急いで信頼できる大人(親でも先生でもいい)といっしょに産婦人科に行ってもらいたい(男の子は泌尿器科)。強姦の被害を受けたことを口にするのはつらいことだけれど、あなたのからだは暴力で傷ついているかもしれないし、性感染症をうつされたかもしれない。また、女の子は妊娠の心配もあるからなんだ。話せる大人がいないうときは、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!

※各機関の電話番号は、番号案内104にかければすぐに調べられるよ。

10代のセックスと妊娠^{にんしん}

キスや性交(セックス)にも興味がわいてくる年代だ。でも、実際に体験する前にちょっと考えてほしい。というのも、セックスの経験にはトラブルがつきものだから。22ページで紹介する性感染症^{せいがんせん}もそうだ。またいちばん大きな問題は**妊娠**だね。

「妊娠したら産めばいい」「産みたい」と考える子もいるね。それも、ちょっと待って。子どもを産むって、そんなにカンタン?

産むというのは親になること。子どもを育てるということ。経済的にも社会的にも、また心の面でも自立してない10代のカップル

が責任もってできるかな?

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。骨盤や性器が成熟してないから、出産のときの危険も高くなる。学校に通ったり、勉強をつづけるのもむずかしくなるし、**将来の選択肢^{せんたくし}がとてせまくなってしまう**おそれもあるよ。そもそも、ふたりの関係にセックスが必要? それは「いま」じゃなきゃダメ? キスやセックス以外でふたりの関係を深めるのはむり? 好奇心や興味で「したい」と思っていない? セックスによってどういうことがおこるか、**感情やなりゆき**に流されないで真剣に考えることが必要だよ。

もしや…と思ったら

セックスのあと「**月経がいつもよりおくれてる**」「1カ月こない」というときは、急いで産婦人科へ。妊娠も心配だし、月経のおくれそのものも、早めになおしたほうがいいんだ。

「いまは産めない」というとき、日本では**中絶**することが許されている。子宮の中の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(子宮を収縮させること)、人工

的に流産(つまり産むんだけど)させる。10代の子は妊娠に気づくのがおそくて、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ょ? 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こわくなってしまうこともある。**「望まない妊娠」**は、とにかく避けな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、正しい方法できちんと避妊することがたいせつ。相手まかせ、なんてぜったいにダメ。1人だけじゃなく、男の子と女の子の両方が、自分の責任で避妊をしなくちゃいけないんだ。

コンドーム…失敗率 12%

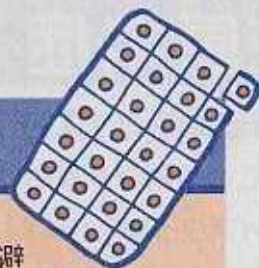
男の子は自分の責任として、必ずコンドームをつけよう。でも「つけたからだいじょうぶ」なんてまちがい。なぜなら、コンドームによる避妊は失敗することがとても多いんだ。だから女の子は女の子で別に避妊をしないとダメ。むしろコンドームは性感染症の予防(⇒22ページ)のための用具だよ!



*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。

ピル…失敗率 1%



「避妊は彼にまかせておけばいい」「避妊は男の役目」なんてトンデモナイ! 妊娠する側である女の子が、きちんと避妊しなくちゃいけないんだ。経口避妊薬(錠剤)である「ピル」は、男の子に頼らず、女の子が自分で避妊できるのが最大のメリット。世界中で、広く使われている薬だよ。

成分は2種類の女性ホルモンで、性ホルモンの司令塔である脳の視床下部にはたらきかけ、排卵を止めてくれる。このほか受精卵が着床するのをじゃまするなどののはたらきもある。月経が始まった日から21日間、毎日1錠ずつ飲むんだけど、きちんと飲めば避妊効果は抜群。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。

また、ピルには月経痛をやわらげる、月経の出血量を少なくするなどののはたらきもある。月経で困っている女の子は治療のために使うこともできるんだ。これも産婦人科のお医者さんに相談してみてね!

せい かん せん しょう 性感染症

性行為をすることで感染する病気、それが性感染症。代表的なのが**エイズ**(こうてんせいめんえきふぜんしょうこうぐん後天性免疫不全症候群)だね。これは精液や膣の分泌液、血液などに含まれているエイズウイルス(HIV)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。それで卵管がつまって、将来、妊娠するのがおずかしくなることもあるんだ。

このほかりんびょう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、感染してること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。



予防はどうしたら？

予防に効果があるのは**コンドーム**。「じゃあ避妊と一石二鳥じゃん」と思わないで！ 妊娠をふせぐためにピルなど、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_{した}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。うつした子、うつされた子、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なおらないから、はずかしがらず早く病院へ行ってね！

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
- ブツブツや斑点ができた
- 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におい
- オリモノが急にふえた

コンドームの正しい使い方

男の子用

- ♥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ぐつけて。射精直前につけても手おくれ!
- ♥2回目は精子がうすくなってるから……というのはウソ。妊娠しちゃうよ。



1 パッケージからとり出し、先端をかるくつまむか、ひねって中の空気をぬく。爪にひっかけてやぶらないように!



2 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る。皮を戻したりして根元まできっちりかぶせることがたいせつ。



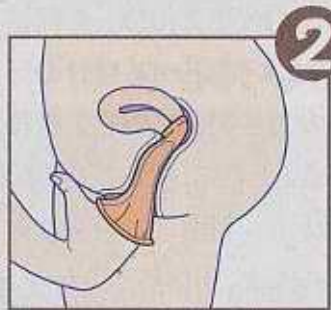
3 射精したらすぐにペニスを腔から出す。コンドームがはずれたり、精液がこぼれないよう、しっかり持って!

女の子用

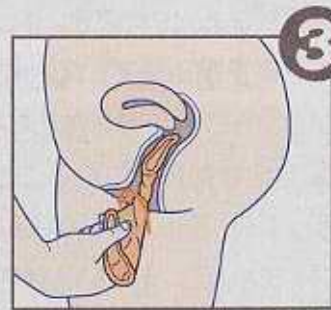
- ♥女の子用のコンドームも薬局で売ってるよ。長さは約15cm、直径は約7cm。よく曲がる2つのリングがついていて、内側のリングを子宮の入り口に固定して使うんだ。
- ♥腔の中に入れるので慣れないとむずかしいけど、こういうものもある、と知っておいてね。



1 パッケージからとり出し、内側のリングを指でおさえて腔の中に入れやすい形にする。



2 そのまま指を使って腔の中に押し入れ、内側のリングを腔の奥にしっかり固定する。外側のリングは腔の入り口。



3 性交がすんだら、すぐにとり出す。精液がもれないように注意。使い捨てだからティッシュに包んでごみ箱へ。

タバコ

「吸うとリラックスする」「ほっとする」
なんて大人もいるけど、これはまちがい。

反対に、タバコは神経を興奮させ、キンチョーをふやすんだ。ガンの心配もあるし、からだにいいなんて、だれも思っていないよね。



なのに、ルールを破ってまで吸いたいのは、あなたの心が**ストレス**やモヤモヤをかかえているからじゃないかな。まずはそこをさぐってみよう！

お酒

「お酒は20歳になってから」というコトバには根拠がある。まず、お酒には

依存性があるということ。じっさい、10代でアルコール依存症になる子がふえているんだ。また、よっぱらって自分の行動がコントロールできなくなり、ケンカや犯罪に巻き込まれたり、自分が加害者になることもある。それに、酔いがさめたとおもっても、アルコールは脳に残るんだ。判断力や集中力もニブイままだし、そういう状態がつづく、脳はもちろん、じんぞう かんぞう腎臓や肝臓などの内臓はものすごいダメージを受ける。

成長期のからだへの悪影響は、はかりしれない。

販売機でポンと手に入るぶん、アルコールはアブナイ。10代のうちはぜったいに飲まないこと！

シンナー・覚せい剤

シンナーは**脳や内臓をこわす毒物**だ。げんかく ちゆうぞう吸うと幻覚や妄想を体験する。それで犯罪をおかしてしまうこともある。つづけているとさらに脳がダメージを受け、自分の感情さえわからなくなる。だから病院に入院して治療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、やめたあとも「追っかけられてる」「殺される」といった妄想、げんちゆう幻聴、フラッシュバックとよばれる突然のさく乱が起こる。そのために犯罪をおかしてしまうこともあるし、自殺する子だっているんだ。

ヘロイン、コカイン、LSD、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。つまり、**薬物の乱用は自殺と同じ**なんだ。かぜ薬や鎮痛剤も、連日の乱用はいけないよ。そのうち「クスリがなければなににもできない」「クスリを手に入れるためにはなんでもする」という、**薬物依存症**になってしまう。

10代でクスリにハマると、ぬけるのはとてもむずかしいんだ。「1回だけなら」「他人にメークかけないならその子の自由」なんて、ぜったいに思わないでほしい。





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

たあなた。ダイエットも、ハマるとアブナイからなのです。

というのも、ダイエットがきっかけで食べかたがヘンになっちゃう子が多いから。冷蔵庫がカラになるまで食べ、食べたものをトイレで吐く子もいる。下剤を使う子もいる。中にはぜんぜん食べなくなる子もいる。これはもう「**過食症**」「**拒食症**」(あわせて**摂食障害**っていうよ)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うんだね。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、身長伸びがとまるし、**骨もスカスカ**になるよ(骨そしょう症っていうヨ)。気をつけてね!

いわゆる“援助交際”

「援助交際」という言葉はマヤカシ。いま、日本には子どもたちの性的な権利を守るため**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せた大人は、処罰されるんだ。エスコートの相手になるということは、そうした**性犯罪**にまきこまれていることになるんだよ。



「やめられない」というあなたへ

何かにハマってやめられない、それなしではやっていけないと感じている子は、早く誰か大人に相談してほしい。そうせざるを得ない心の痛みが、あなたにはあるんじゃないかな？

ハマるのはあなたのSOSだよ。相談相手は養護の先生でも、学校カウンセラーでもいい。「どうせだれもわかってくれない」なんて言わないで。話をよく聞いてくれる大人がひとりでもいれば、なにが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。

* もっと背を高くしたい! *



友だちはどんどん背が伸びているのに、ぼくは小さい。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くやしい!



「異性にモテたい」とい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。ほんとうはもっとべつこのところに魅力を感じるから、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」という気持ちは長つづきしないはずだ。

中学時代はまだ成長の途中。2年生、3年生でグングン伸びる子もいるし、高校生になって会うと、「え、ほんとに○○くん?」っておどろかれるほど、背が伸びている子だってたくさんいる。

人とくらべたり、「1m〇cm以上ないと……」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姿にキミが出会えるよう、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! *



わたしって、女の子なのにうでや足の毛がこくてメチャメチャはずかしい!夏は半そでを着るのもイヤなくらい。どうすればいい?



腕や足、わきの下や性器のまわりに体毛が生えてくるのは、大人のからだに近づいてきた証拠。ホルモンの分泌が盛んになってきたのが原因です。男子も女子もだいたい小学校高学年から中学1年生ぐらいになると、大人のように体毛がこくなってきます。「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が、ほとんどの人はホルモンの正常なはたらきの範囲内で、少しだけ個人差があるだけ。

そうはいいっても、自分が毛深いと思っていると、半そでや水着を着るときは気になりますね。最近は脱毛クリームや脱毛ワックスなどが市販されているので、利用することもできます。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、使うときはまずからだの一部でためしてから。どうしても心配なら、一度、皮膚科の先生に相談を。



ニキビでブツブツ顔



最初はひとつふたつだったのに、気がついたら顔じゅうがニキビづら。鏡を見るたびに、イラつくよ!



ニキビの悩みは男の子も女の子もいっしょですよ。じつはこれも男性ホルモンのいたずら。成長期はホルモンの新陳代謝しんちんたいしよがいちばん活発おどろびんになる時期。ホルモンが皮脂の分泌を活発にさせ、よけいな脂分が顔の毛穴につまってしまうから、ニキビができるのです。20代になるとホルモンのバランスが安定して、新陳代謝もぐっと低くなるので、ニキビは自然に消えてしまいますよ。「このニキビづらのまま大人になる」なんてことはないのだから、気を楽しんで。

いまできることは、こまめに顔を洗って毛穴の汚れをきれいにおとすこと。また、脂っこい食べ物や甘いものは食べすぎないように注意しましょう。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。



ベツタンコの胸



わたしの悩みは胸が小さいこと。友だちはみんな大人なみになってるのに、わたしだけベツタンコ。はずかしい!



体形ってホントに人さまざまですね。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るし、ふくら体形でも胸が小さめという人もいます。みんな個性的で、その人なりにすてきに見えませんか? 自分が「もっとこうだったらいいのに」と気にしていることも、ほかの人から見るとすてきだったり、カッコよく思えるものです。

最近は、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だつきを「理想的な体形」ともてはやす風潮ふうしやうが強いようです。それがしらすらすのうちに女性たちの美しさの基準きじゆんになって、自分のからだに自信がもてなくなっているのでは?

でも、自分のからだは自分のもの。「胸が小さい」といういまのあなたの個性をたいせつに、これから成長していくからだをやさしく見守っていきましょう。



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ほうが好き」と思うかもしれないね。でもそれはウソ。多くの大人の男性は、おっぱいの大小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。気にしなくてだいじょうぶ!



月経痛がひどい



わたしは月経が2~3カ月に1度くらいしかありません。それに月経のときは、おなかが痛くてチョーつらい。



月経のときにおなかが痛くなるのは、月経血が通る子宮の出口がまだ硬くせまいから。月経血が通るときに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、じょじょに痛みは少なくなっていくと思います。どうしても、月経痛がひどいときは薬局で売っている鎮痛剤を飲んでもいいでしょう。お母さんや養護の先生にも相談してみてくださいね。また、月経痛のことばかりを気にしていると、よけい痛く感じるかも。軽い運動をしたり音楽を聞いたり、いつもどおりリラックスするといいですね。



性器の色やかたちが気になる



わたしのおっばいって、乳首が黒っぽいんです。性器もそう。なんかイヤらしい感じで、ぜったい、人には見せられないと思うと将来が心配!



産婦人科のお医者さんは、毎日たくさんのおっばいや性器を目にします。そんな中で感じるのは「おっばいの色やかたちって、みんなちがうんだなあ」ということ。同じお母さ

んから産まれた姉妹でも、ぜんぜんちがっているんです。ひとりひとり肌の色がビミョーにちがうように、おっばいの色もみんなちがってあたりまえなんですね。アニメやヌード写真を見るとたしかにきれいですが、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です。現実とはかけはなれているのです。あなたのおっば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」なんて思うのは、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います。



ペニスがちっちゃい!



ぼくのペニスは人より小さいんじゃないか、ってひそかに心配してます。雑誌とかに「平均〇cm」とか書いてあると、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ってすごく多いんだよね。けれど雑誌に書いてある「平均〇cm」っていうのは根拠こんきょのない数字。はっきりいって、勃起して大きくなったときに5cmあれば、ペニスの役目は十分にはたす。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。

ペニスの大小やかたちにこだわる理由として、「(セックスのときに)女性が気にするから」とか「ペニス大きいほうが男らしい」という人もいる。しかし、これは雑誌などの情報をもとにした誤解だ。じっさいには女性はペニスのサイズなんて気にしないよ。なぜならセック

スはコミュニケーションのひとつであって、相手のすべてをありのままに受けいれなければなりたないから。おたがいのからだの大小にこだわっているのは、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。ペニスの大きさだけを自慢する男性なんて、魅力的じゃありません。



包茎みただけど…



友だちに「おまえ、ホーケーじゃねーの」っていわれた。よく見るとほくのペニス、皮がかぶってるみたいだし……。



雑誌などの影響で、自分が包茎だと思いこんでいる男の子は圧倒的に多い。じゃあ、包茎ってなにかというと、「ペニスの亀頭部きとうぶが包皮ほうひ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るが、これを見て包茎だと思うんだろう。しかし、この包皮はふつうに手でむくことができる。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、銭湯せんとう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、ほんとうはお風呂に入るごとに皮をむいて中にたまっていたアカを落としてやるべきだ。やってみれば、自分が問題ないということがすぐにわかるはずだ。

ペニスはいつもきれいにね!… かぶれば包茎 男の子

むければOK!

男の子へ

小さいころから「ペニスなんてさわっちゃダメ」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、自分でためし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ペニスの先がつつばった感じがしたら、皮の先端(包皮口という)を広げ、中のアカをふきとる。
- ③亀頭部と皮がか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、少しずつづづけていくとうまくできるはずだ。

女の子へ

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いで、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「うんちの出る穴」、そして「赤ちゃんの出る穴」、これが膣です。膣は月経血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。

* マスターベーションに夢中 *



1日じゅうエッチなことばかり考えて、何回もマスターベーションしちゃう。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。いろいろとエッチな想像するのはいたって正常なことだ。毎日マスターベーションするのも、1日に何度もするのも、べつに悪いことじゃない。

結論からいえば「やりたいだけやっていい」ということだ。

よくマスターベーションをやりすぎると「頭が悪くなる」とか「背が伸びない」というが、まったくの迷信。「3日に1度、射精しないと、からだに悪い」なんていう話もあるけど、精子は毎日新しくつくられ、古いものはからだの中で自然に吸収されていってしまう。からだに悪い作用はたらくことはまったくないし、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てもプライベートな行為。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、友だちのことを聞き出そう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ことがたいせつだよ。



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。自分のからだをよく知ることになるのですから、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」なんていうのもウソ。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かれ少なかれ色がついてくるのです。これも個性で、マスターベーションとは関係ありません。

* AVにハマってしまった *



一度AV(アダルト・ビデオ)を借りてから、ずっとハマっています。あんなセックスってほんとうにできるの？



AVやポルノに興味をもつのはむりもないけど、それを「ホンモノ」と信じたらおおまちがい。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、暴力的なセックスなど女性はけっして望んでいない。つくってる男性の身勝手な思いこみなんだ。まちがった性情報も多いし、セックスについての知識や考えかたがゆがんでしまうよ。

じっさい、泌尿器科にくる男性の中には、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る。「AVのようなセックスをしないといけない」という思いこみが、その原因だろう。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あつかわれているよう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ワクします。



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。なんとなく話す子はいるけど、親友とよべるほどじゃないし……。



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っきりしてきて、それではものたりなくなる。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っていく。だから「みんなと仲よくしよう」とか「むりにみんなとあわせよう」とかまえなくていい。「私と気のあう人がひとりでもいればいいや」と気楽に考えたほうがいいと思う。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」と思う人があらわれると思う。

この時期「友だちはいるけど親友とよべる人はいない」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いれてくれるのが「親友」だろう。しかし、自分を受けいれてもらうには、こちらも相手を受けいれなければいけ

ない。おたがいに心を開いて、喜びや悲しみを共有する。ときには相手を傷ついたり、自分が傷つくこと



もあるだろう。そういう失敗をかさねて、はじめて「親友」とよべるのではないかな。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。



異性とうまく話せない



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ないし、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って、だれとでもすぐに仲よく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いる。最近はテレビでもみんなを笑わせるひょうきん者が人気だから、そんな人を見ているとうらやましく感じるかもしれない。だけど、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。あんがい、話しじょうずよりも聞きじょうずな人のほうが、いっしょにいて安心と思われることも多い。「○○くんはテレヤだけど、話してみるとすごくよく聞いてくれる」「彼の話は心に残る」。そんなふうにも思ってもらえる人間は、話しじょうずな人よりもずっとすてきじゃないかな。

そんな魅力的な人になるには、まず自分をみがくことだ。好きなこと、得意なことを見つけて自分なりに楽しもう。異性の前でも「カッコつけずに、そのまんまの自分でいい」と思えれば、顔が赤くなるのも気にならなくなるはずだ。

* 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」って聞いて、おれも早くやりたくなった。彼女つくって、すぐにやっちゃおうかな!



ちょっと待って! セックスを経験するのに、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。「みんなにおくれないように」なんていう気持ちで体験しても、まず楽しいと思えないでしょう。

あなたと同じ年ごろでセックスを体験した人の中には「学校がつまらない」「親とうまくいってない」「自分を受け入れてくれる人がいない」「もっと人に認められたい」などべつの悩みをかかえていることも多いのです。でも、これはセックスでは解決できない問題なのです。

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。大人になって、時間をかけて自分がナットクできる相手にめぐりあってから体験したほうが、きっとよろこびも大きいと思いますよ。

* 同性が好きになっちゃった! *



ぼくが好きになるのは、同性の子ばかり。好きな男の子を見ると、胸がドキドキしちゃう。ぼくっておかしいのかな……。



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」という気持ちはごく自然で、なにもちがいはないと思う。Aくん、Bくんを女性におきかえたとしても同じことだ。

Bくんのように同性を好きになることを「同性愛」というが、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りまえなこと、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っ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なくなったり、世間に知られなくなったりで、ムリして異性とつきあったり、中には結婚したりする人もいるけれど、それだとおたがい、幸せになるのがむずかしくなるしね。

むろん、同性愛者として生きていくのは、そうかんたんなことじゃない。日本でも少しずつ、同性愛の人たちの人権を守る意識は育ちつつあるけど、きっと悩んだり苦しんだりすることは多いと思うんだ。いまは同性愛の人たちのグループもできているから、そうしたところで先輩に話を聞くのもいいね。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、あこがれたりする時期も思春期にはあるんだ。だからゆっくり、じっくり、自分の気持ちを見つめていこうね。

おしまい

女の子のための
付録

* コピーして使ってね! *

月経リズム カレンダー

- ♥自分のからだのリズムを知るのはとても大事。最初の月経(初経)のときから、毎回きちんと記録する習慣をつけようね。
- ♥記録のしかた……月経のはじまった日にペンで印をつけて。テストや旅行も印をつけておくといいね。シールをはってもGOOD!
- ♥手帳にはさんだり、あなた専用のファイルに入れてトイレとか生理用品の置き場所にいっしょに保管を。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1月																																
2月																																
3月																																
4月																																
5月																																
6月																																
7月																																
8月																																
9月																																
10月																																
11月																																
12月																																

この教材の制作配布について
下記の団体から支援を受けました

OC情報センター

事務局所在地:

〒108-0073
東京都港区三田3-13-16
三田43森ビル

「OC情報センター」とは

OC(低用量ピル)関連の製薬会社8社により共同運営され、同製剤に関する一般への正しい知識の普及を目指し、啓発活動を行うための広報機関です。

この教材の制作配布について
下記の団体が支援いたしました

- 財団法人母子衛生研究会
- 財団法人家庭保健生活指導センター
- 社団法人母子用品指導協会
- 財団法人日本母子衛生助成会
- 母子保健事業団
- 健康生活情報センター
- ファミリーヘルスサポートセンター

問い合わせ先: 合同事務所

所在地: 東京都渋谷区神宮前5-53-1

電話: 03-3499-3111

FAX: 03-3499-3002

ラブ&ボディBOOK 読者アンケート

きりとり紙



アンケートにお答えいただいた方の中から
毎月抽選で30名様(平成14年10月まで)
オリジナルワイドポイントシールをプレゼントさせていただきます。

種別ごとの

Q2 関心を持った記事、役にたった記事はどれですか？5つまで選んでください。

- 二次性徴 からだと心・女の子 月経のしくみと妊娠 からだと心・男の子
- 勃起と射精のしくみ からだと心・ドキドキ! 女の子に聞きたい4つ
- 男の子に聞きたい4つ! ラブ能力テスト みがいておきたい4つのパワー
- 合言葉はリ・プ・ロ 性については「NO!」をいえる力が大事 チカン
- 強姦(レイプ) 家族からの性行為の強要 被害にあったとき、どうする?
- 10代のセックスと妊娠 もしや(妊娠)…と思ったら 避妊について
- 性感症 コンドームの正しい使い方 タバコ お酒 シンナー・覚せい剤
- ダイエット いわゆる“援助交際” やめられないというあなへ
- もっと背を高くしたい 毛深くて困っちゃう ニキビでブツブツ顔
- ペッサンコの胸 月経痛がひどい 性器の色やかたがちが気になる
- ペニスがちっちゃい 包茎みただけ マスターベーションに夢中
- AVにハマってしまった 友だちができない 異性とうまく話せない
- 早く初体験をさせたい 同性が好きになっちゃった 月経リズムカレンダー

Q3 この冊子に書かれていることを、知っていましたか？

- 知っていることが多かった 知らないことが多かった

Q4 それらの情報はどこで得ましたか？

- 学校の先生 養護の先生
- 親 友人 先輩 雑誌
- 本 テレビ インターネット
- その他

Q4 今後、情報はどこから得たいですか？

- 学校の先生 養護の先生
- 親 友人 先輩 雑誌
- 本 テレビ インターネット
- その他

Q5 からだや性の教育について、あなたが思うことを自由にお書きください。

***** ご協力ありがとうございました *****

本アンケートは読者アンケートの目的以外には使用いたしません

ラブ&ボディBOOK 読者アンケート

★郵便番号は7ケタで正確に記入してね！

★住所の都道府県と市町村名も省略せずにしっかりと書いてね！
(省略するより、かたがくのフリガナの方がお届きしやすい場合があります)

おこしご様

郵便はがき

1 5 0 - 8 9 2 3

恐縮ですが、
50円切手を
はって投函し
てください

東京都渋谷区神宮前5丁目53番1号

財団法人母子衛生研究会

「ラブ&ボディBOOK」アンケート係

楽へとりあ

***** 読みやすくて正確にご記入ください *****

ご住所	〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>				都道府県				
お電話番号									
あなたの お名前									
性別	男	女	学年	中学・高校	()	年			

Q1

この冊子を読みましたか？.....

匿名でもかまいません

全部よく読んだ 全体にさっと目を通した 関心のあるところだけ読んだ

悩み…心配ごと 24時間お応えします

思春期 0990-52-8811

性の悩み…青春ほっとダイヤル

指導:宮原 忍先生 産婦人科/医学博士
監修:財団法人 母子衛生研究会
提供:健康生活情報センター

電話のかけ方

1. あらかじめ下の表で、知りたい情報の項目番号を確認しておいてください。
2. 電話をかけてください。
3. ご利用の案内があります。
4. 指示にしたがって知りたい情報の項目番号と井を押す。
5. ご希望の情報サービスが始まり、専門的なアドバイスをお聞きになれます。

ご利用上の注意

- このサービスは、プッシュ回線の電話またはプッシュ信号音でる電話機でご利用いただけます。
- このサービスのご利用にあたっては、通話料の他に情報料として10秒あたり約10円の料金がかかります。
- 状況の変化やご要望などにより、情報内容を一部改訂する場合があります。

母子保健・家庭保健教育普及グループ
健康生活情報センター

〒150-8923

東京都渋谷区神宮前5-53-1 こどもの城11階

TEL 03-3499-3111 FAX 03-3499-3002

男子	女子	男子・女子 (共通)
マスターベーションについてなら	月経についてなら	セックスの不安や心の問題についてなら
1111 クセになっているのは問題があるか	2111 月経がまだ始まらない	3111 避妊について
1112 やめるにはどうすればよいか	2112 月経が不規則で心配	3112 愛がなくてもセックスしてよいか
1113 ペニスの色が変わっていくようだが	2113 月経痛がひどい	3113 友だちとセックスの話ができない
1114 勃起しても射精できない	2114 月経がとまっている	3114 異性に興味をもてない
1115 やり方が異常ではないかと心配	2115 月経の前後いらいらしてしまう	性の病気の心配は
1116 将来への影響が心配	2116 量が多く、長く続く、間隔が短い	4111 セックスで感染する病気
1117 アダルトビデオを見すぎてしまう	2117 膣からどろりとしたものがでる	4112 性感染症 (STD) にかからないために
精通・夢精・射精・勃起についてなら	2118 おりものこと	4113 セックスしてからオシッコが近くなった
1211 朝、白い液でパンツがぬれていた	2119 タンポンを使うのがこわい	4114 ペニスから異常な分泌物がでる
1212 射精しないと精液はどうなるのか	2120 生理日をかえる薬	4115 いつもと違うおりものが続いている
1213 ちょっとしたことでも勃起して困る	2121 月経中の水泳・運動・旅行は?	4116 ペニスにかゆみや痛みがある
1214 勃起しないなやみ	2122 性器がかゆいのですが	4117 性器にかゆみや痛みがある (女性)
1215 性欲はなにかで解消できるか	2123 からだのにおい・生理のにおい	4118 症状がすぐでない梅毒
ペニスが気になるなら	乳房や体毛、性器などについてなら	4119 慢性化しやすい淋病
1311 大きさや太さが気になる	2211 乳房の小さいなやみ・大きいなやみ	4120 最近ふえているクラミジア感染症
1312 他の人とペニスの形がちがう	2212 からだがゴツゴツして女性らしくない	4121 繰り返し発病する性器ヘルペス
1313 精液や性器のにおい	2213 体毛の多いなやみ・少ないなやみ	4122 トリコモナス膣炎
1314 皮をむいたり、勃起すると痛い	2214 性器のかたちが異常?	4123 カンジダ膣炎
1315 包茎について	2215 基礎体温表でからだの異常を知る	4124 毛じらみ・いんきん・たむし
1316 真性包茎の手術	2216 マスターベーションについて	4125 個人的に相談ができるところ
セックスについてなら	セックスや妊娠についてなら	エイズについてなら
1411 女性の性器を知りたい	2311 1回の性交でも妊娠するのか	5111 エイズとはこんな病気
1412 セックスする前に考えたいこと	2312 キスやベッティングでも妊娠するのか	5112 エイズの感染経路
1413 男性の避妊	2313 10代の妊娠・出産について	5113 患者・感染者への対応
1414 コンドームの使い方	2314 女性の避妊	5114 エイズ予防にコンドームは強い味方
1415 童貞だと仲間から馬鹿にされる	2315 妊娠中絶と女性のからだ	5115 エイズにかかったのか心配
1416 早漏のなやみ	2316好きな人にセックスをこたわるには	5116 こんなことでエイズにはかからない
1417 相手の女の子を妊娠させてしまった	2317 薬局で買える妊娠判定の薬	5117 エイズの検査・相談窓口
1418 セックス産業で経験してみたい	2318 処女だと仲間から馬鹿にされる	
体毛や体臭などについてなら	2319 セックスがしたくなる	
1511 男なのに乳房にしこりがある	2320 妊娠してしまった	
1512 体毛・陰毛のこと	2321 お医者さんが相談にのってくれること	
1513 体臭・わきがががつよい		

■下記の自治体では、上記の「電話情報」に「地域情報」がプラスされて、無料で住民が利用できるようになっています。
(平成14年3月現在)

●広島市・松山市・大阪市…詳しくは電話情報専用番号と内容項目メニューを自治体から入手してください。
(通話料は個人負担となります)

「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。



健やか親子21

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!

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!

思春期の子どもたちに教材を贈る運動

この本は思春期をむかえたみなさんに「健康な心とからだや性」について
正しい理解をしていただくために作られた教材です。

第1年度版

提唱者 江井 晃 (財団法人母子衛生研究会名誉会長)

協力 財団法人日本母子衛生助成会
健康情報広報センター

作成・発行 財団法人母子衛生研究会 理事長 金田一郎
〒150-8923 東京都渋谷区神宮前5-53-1 / TEL 03-3499-3111 ・ FAX 03-3499-3002
子育てインフォ <http://www.mcfh.or.jp/>

発行人 江井 俊秀

2002

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

