

デンタルダム

オーラルセックスは比較的にリスクの低いセックスとはいえ、するときはちゃんと予防をするべきです。そのときに、デンタルダムが有用になります。デンタルダムはコンドームと同じくバリア法です。小さな正方形のラテックスのゴムのシートですが、本来は歯科用に作られたものです。肛門や陰唇のオーラルをするときに、陰唇や肛門の上にデンタルダムを載せます。女性に対して、オーラルセックスをするときによく使用されています。膣液や膣に残っている月経の血による感染を防げます。

デンタルダムも、再利用はよくありません。毎回、新しいものを使ってください。デンタルダムはドラッグストアで売っていませんが、インターネットで買えます。

“後で悔いるより最初から安全でいるのがよい”

2.2.

セクシャルヘルスについて >

性感染症 (STDs)

URL: http://wysh.jp/qy/sexual/02_02.html

性感染症 (STDs)

性感染症 (STDs) とは、無防備なセックスや性器接触を通して、人から人へ感染していく疾病のことです。それは、性的指向に関わらず、あらゆる男女。あらゆる年齢の人々に影響を与えます。性感染症にかかっていると、HIV に感染する危険性が高まります。性感染症は治療を必要とする深刻な疾病ですが、その中には HIV やヘルペスなど、まだ完全な治療法がないものもあります。よくある性感染症の中には、感染者のほとんどに全く兆候や症状が出ないものや、症状が軽度なために容易に見落とされるものがあります。

性感染症は、性器洗浄や排尿、セックスの後の膣洗浄では防ぐことができません。あなた自身を感染から守るために、セーフターセックスをしましょう。

エイズ

病原体

ヒト免疫不全ウイルス (HIV) によっておこります。

主な特徴

長い間（5～10年）症状が出ません。

症状

感染してから2～3週間で、インフルエンザに似た症状（熱、のどの痛みなど）が出ますが、その後5～10年は何の症状も出ず、感染しているかどうかは検査をしない限り決してわかりません。

しかし、その間にも人にうつります。5～10年の間に、徐々に免疫力が低下しいき、やがて様々な感染症やがん（悪性腫瘍）にかかり、手遅れになると死亡します。

検査・治療

感染したかもしれない行為があったから6～8週間後に血液検査を行います。検査は日本中どここの保健所でも無料でしかも無記名で受けられます。

検査結果は本人のみに告知され、他の人に知られることはありません。検査は一般の医療機関でも無記名で受けられるところがありますので問い合わせて下さい（ただし有料）。

現在、エイズを完全に治す治療方法はありません。しかし、早期に発見すれば、正しく服薬することによって、普通に近い生活を送ることができるようになりました。

尖圭コンジローマ

病原体

ヒトパピローマウイルス(HPV)によっておこります。

主な特徴

弾力性のある小さなイボが出来ます。

自覚症状はほとんどありません。

また、HPVには子宮がんの原因になるタイプもあります。

症状

男性では性器にイボが多数できます。

女性の場合でも性器周辺にイボができます。

かゆみや性交時の痛みなどが出ることもあります。

検査・治療

イボを切り取ります。

病変を切ってもウイルスの感染が残っている場合が多く、再発することも多い。

クラミジア

病原体

クラミジアによっておこります。

主な特徴

若い世代で最もはやっている性感染症。
クラミジアにかかっていると2倍から5倍もエイズに感染しやすい。

症状

男女とも大半は無症状(男性 50%、女性 80%)ですが、症状が出て、男性はおしっこをする時の軽い痛み、女性は下腹部痛や少しおりものが増えるくらいです。しかし、放置するとやっかいな合併症(男性：副こうがん炎、前立腺炎。女性：不妊症、子宮外妊娠、腹痛)になってしまうこともあります。口にも感染しますが、ほとんど症状がありません。産婦が感染していると、流産の原因となり、気づかないまま出産すると、こどもの目や肺の病気をおこすので、きちんと治療する必要があります。

検査・治療

尿や分泌物、血液などを検査します。飲み薬などで治療。

淋病

病原体

淋菌によっておこります。

主な特徴

男性ではクラミジアの次に多い性病。口からも感染。

症状

男性の場合、感染してから1-2日たつと痛みを感じて尿道口がはれたりうみが出ることがあります。女性の場合、感染してから数日後で尿道炎などをおこすこともありますが、症状は軽いので気づかないことが多くあります。しかし、放置するとやっかいな合併症(男性：副こうがん炎、前立腺炎。女性：不妊症、子宮外妊娠、腹痛)になってしまうこともあります。産婦が感染していると、こどもに目の病気をおこすので、きちんと治療する必要があります。

検査・治療

尿や分泌物などを検査します。薬で治療しますが、薬のきかない淋菌もあり、その場合は治るまでに時間がかかります。

性器ヘルペス

病原体

単純ヘルペスウイルスによっておこります。

症状

男女とも70～80%は症状がありません。症状が出る場合は、赤い水ぶくれができ、不愉快な感じや激しい痛みを感じる場合があります。

検査・治療

血液検査。飲み薬、塗り薬などで治療。

梅毒

病原体

トレポネーマによっておこります。

主な特徴

おもに陰部から陰部へ移って感染、まれに口から口で感染する場合があります。

症状

男女とも感染2～3週間で米粒状のしこりが通常1個できる、痛みが無いので気付かず消えてしまうこともあります。

感染3ヶ月後から約3年後の間に、ももの付け根のグリグリがはれてくるが痛みが無く、6週間ぐらいで、いろいろな皮膚、粘膜の発疹などの症状が現れます。

検査・治療

血液を検査します。飲み薬等で治療します。

2.3.

妊娠について

セクシャルヘルスについて >

URL: http://wysh.jp/qy/sexual/02_03.html

妊娠について

子供を作ることが計画している人にとって、妊娠の知らせはとてうれしいことです。しかし、中には予期せぬことで、妊娠の知らせにショックをうける人もいます。若いカップルの場合は、両親の反応が怖くて、孤独、恥、怒り、悲しみ、絶望を感じるかもしれません。若い人の場合は、妊娠したことを認められず、どうしていいかわからなくなるかもしれません。その結果、彼女とお腹の赤ちゃんに必要な医療を受けられなくなることがあります。

ゲイ、レズビアン、バイセクシャルにかかわらず、妊娠は男性と女性の膣性行によっておこります。排卵時期に卵子が放出されると、その卵子は24時間生き続けます。その時に、卵子が精子と受精すると、数日後にその受精卵が子宮に着床します。それを妊娠と呼びます。これは、月経周期の特定の時期（受胎期）にのみ起こりますが。もしあなたとあなたのパートナーが子供を持つ準備が出来ていなければ、妊娠する可能性を減らすために、性行為を行うときは避妊をしましょう。

次に、あなたが知っておくべきことが書いてあります。

初めての性行為でも妊娠するの？

はい。若い女性（年齢に関係なく）の排卵が始まって、若い男性が射精できるようになったら、初めてであっても、性行為によって妊娠する可能性があります。

射精の前に膣からペニスを抜いても妊娠するの？(膣外射精または抜去法)

はい。もし抜去するタイミングが適切でなかったり、先走り液の中に精子が含まれていたりすると、精子は膣の中に入るかもしれません。この方法は、性感染症の予防においてもおすすめできません。

性行為の後に膣を洗う(膣洗浄)と妊娠を予防できる？

いいえ。水やコーラなどの液体で膣を洗ったり拭いたりしても、そのようなことでは妊娠や性感染症は防げません。精子は、数秒で子宮頸管に達しますし、膣洗浄はより危険です。2008年のボストン大学の研究では、コーラが弱い殺精子剤となり、膣組織を傷つけて、正常な膣内細菌叢まで影響を及ぼします。その結果、HIV、膣感染症、骨盤内炎症性疾患などの性感染症の影響を受けやすくなるのです。

妊娠の兆候と症状

もし妊娠したら、先生に妊娠検査をしてもらうことが確信を得るための唯一の方法です。妊娠を示すような妊娠初期の兆候と症状はありますが、人によってさまざまです。

- 月経周期が安定しているのに月経が来ないことが、一番早くて確実な兆候です。
- 気分の悪さ、吐き気やおう吐（つわり）が昼夜関係なくおこることがあります。
- 特に妊娠12週までは倦怠感があります。
- 胸が張ったり、痛んだり、チクチクしたりします。または、重く感じたり、大きくなったり、敏感に感じたりします。
- 匂いに敏感になります。
- 頻繁にトイレに行きたくなります。

避妊をせずに性行為をして、もし妊娠したかなと思ったら、先生に診てもらいましょう。これらは妊娠初期の兆候ですが、体調のサインは他にもあります。

もし妊娠したらどんな選択肢があるの？

妊娠した時は3つの選択肢がありますが、慎重に考えましょう。

- 子供を産んで育てる
- 子供を産んで、その子を養子や里子に出す
- 中絶する

妊娠を継続するなら、できるだけ早く妊娠と出産にまつわるケアを始めましょう。もし、中絶を考えているのであれば、日本での人工妊娠中絶が特定の条件下で妊娠21週目までしか認められないことを知っておく必要があります。もし妊娠したことがショックで、どうするか決めることが難しい場合は、正確な情報を手に入れることが、今の時点でのあなたの人生にとって適切な判断をすることを助けてくれる一番の方法です。信頼できる人に相談しましょう。または助けが必要であれば手を差し出してください。

→WYSH Office へ連絡を

2.4.

セクシャルヘルスについて >

避妊について

URL: http://wysh.jp/qy/sexual/02_04.html

避妊について

性行為を経験していて、特にあなたが若くて妊娠を望んでいないなら、避妊をすることは必要です。それは男性においても同じです。避妊法を用いて妊娠を予防しても100%有効ではありません（たとえ完璧に使用していても!）が、避妊をしないと、性関係のある100カップル中の85カップルは一年目に妊娠を経験するだろうと予測されています。（Trussell, 2011）

避妊は、様々な方法の中から選ぶことができ、人によって適した方法は違います。しかし、コンドームだけが性感染症と妊娠の両方を防ぐことができる避妊法であることは覚えておきましょう。

日本で一般的に使われている方法は、

抜去法（膣外射精）

射精の前に、膣からペニスを抜く方法です。この方法は、興奮している時、射精の前に分泌される体液の中に精子が含まれているかもしれないため、信頼できる方法ではありません。さらに、射精を止められなくなるタイミングを知るための自己コントロールと経験が必要です。実際、主要な保健機関では、避妊方法として考えられておらず、失敗することが多いためおすすめできません。

妊娠しやすい時期を意識することに基づく方法

基礎体温方法、オギノ法（リズム法）のようにいくつかの方法があります。この方法は、月経周期の間の体の変化に基づくもので、月経周期の長さや排卵による体の症状を合わせることによって、周期中の妊娠しやすい時期を特定していきます。しかし、妊娠しやすい時期を意識することは、特に若い女性にとっては、妊娠の予防のためには良い方法とは言えません。なぜなら、若い女性の多くが、まだ月経周期が定まっておらず（この方法にとっては重要!）、月経周期のもととなるホルモンの状況は、疲れ、ストレス（試合や試験なども含む）、病気（膣感染症、風邪など）、薬、睡眠障害、旅行などの要因に影響されるからです。

男性用コンドーム

コンドームは、妊娠と性感染症を予防できる唯一の方法です。ただし、正しくそして性行為のときに毎回使用することが必要です。コンドームはドラッグストアやコンビニなどで買うことができます。使う前には、コンドームの使用方法を読んでおきましょう。

女性用コンドーム

女性に装着することによって、精子が子宮に入るのを防ぎます。女性用コンドームも性感染症の予防になります（安全な性行為）。日本では、インターネットで手に入れることができます。

殺精子剤

殺精子剤は、精子を動かなくしたり、殺したりするものです。性行為の前に膣の中に入れておきます。単独で使用したり、コンドームやダイアグラムと併せて使われたりします。ドラッグストアで手に入れることができ、ジェル、クリーム、錠剤など様々な形があります。殺精子剤は、初めは性感染症の予防になると思われていましたが、最近の研究で、殺精子剤の使用が膣や肛門に炎症を起し、HIVを含む性感染症のリスクを高めることがわかりました。

ダイアグラム・ペッサリー

ダイアグラムは浅いカップの形で、性行為の前に膣の中に入れて子宮頸部をカバーします。性行為後、数時間はそのまま残しておく必要があります。いろいろなサイズがありますが、処方箋がないと手に入れることはできません。

経口避妊薬

通常は「ピル」と言われているもので、2種類のホルモン（エストロゲンとプロゲステロン）が含まれていて、体内のホルモンを適切なレベルに保つために、毎日同じ時間に服用する必要があります。すべての女性がピルを使用できるわけではなく、中には副作用を経験する人もいます。処方箋がないと購入はできません。

子宮内避妊具（IUD）

小さい器具を子宮内に入れてもらうので、医師の指示がないとできません。器具にもよりますが、2年から5年間子宮に入れておきます。通常は、また子供がいない方にはおすすめできません。

一般的な方法で一年目に妊娠をする可能性は？

2011年のアメリカの研究で、それぞれの方法を使用して一年目に妊娠する女性の割合は、次のとおりです。

避妊なし	85%
抜去法	22%
妊娠しやすい時期を意識することに基づく方法	24%
男性用コンドーム	18%
女性用コンドーム	21%
殺精子剤	28%
ダイアグラム（殺精子剤の併用）	12%
経口避妊薬（ピル）	9%
IUD	0.2% - 0.8%

（出典：“Contraceptive failure in the United States”, Trussell, 2011）

緊急避妊法

「モーニングアフターピル」とも言われますが、ピルの服用を忘れた、性行為中にコンドームが破れた、予防なしで性行為を行った（性的暴行の被害者を含む）時に使われます。緊急避妊薬は性行為後72時間（3日間）以内に使われ、2011年に日本で処方せん薬として承認されました。

妊娠は70-90%防げますが、できるだけ早めに使う方が効果は高くなります。緊急避妊法は、特別な方法とするべきで、通常の避妊方法と置き換えることはできません。

2.5.

セクシャルヘルスについて >

月経周期・月経前症候群(PMS)

URL: http://wysh.jp/qy/sexual/02_05.html

月経周期・月経前症候群(PMS)

月経周期とは何？

月経周期とは、女性の体が妊娠できる準備をするために変わっていく一連の変化です。約一か月ごとに、片方の卵巣から卵子が放出されて（排卵といいます）、ホルモンの変化によって子宮が妊娠のための準備を始めます。排卵が行われた時

に卵子が男性の精子と受精しなければ、子宮の内側がはがれ落ちて、膣を通過して流れ出ます。これを月経といい、10代前半から閉経する50歳くらいまで続きます。

月経周期は、出血の1日目から次の1日目の出血までのことです。平均は28日周期ですが、この周期が短くなることも長くなることもあります。出血は3日から7日間くらい続き、最初の数日はたいてい出血量が多くなります。最初は周期が整わないかもしれませんが、1年目を過ぎるとたいていはリズムが出来てきます。このリズムと月経周期の長さは人によってさまざまです。

月経期間の間には何がおこるの？

月経周期はホルモンによって調節されています。この周期には、分泌が多くなったエストロゲンが卵巣に働きかけ、卵子が成長し、卵巣から排出され（排卵）、そして子宮内膜（子宮の壁）が厚くなり始めます。排卵後、プロゲステロンというホルモンが子宮内膜を厚くするのを助けて、妊娠のための準備をします。卵子は卵管に降りてきますが、卵子と受精する精子がなければ、12時間から24時間後に子宮内膜ははがれ落ちます。その時に、卵子が精子と受精したら、受精卵は約1週間かけて子宮にやってくる、子宮の壁に着床します。これを妊娠と呼びます。エストロゲンとプロゲステロンの量が下がると、子宮の壁（血液と組織でできている）がはがれて、月経として体から出ていきます。

月経周期に関係してよくおこる症状にはどんなことがあるの？

特に痛みも何の問題もない人もいます。しかし、中には、月経前や月経中に何か症状がおこる人もいます。月経の約1週間から2週間前に、多くの人が月経前症候群（PMSといいます）になります。卵巣が月経周期の真ん中の時期に卵子を排出する時、下腹に痛みがおこることがあります。また少しの出血がおこることもあります。その日中には終わります。どちらの症状も正常です。

月経前症候群って何？

月経前症候群（PMS）は女性の月経周期に関係しておこる症状の総称です。この症状は月経の1、2週間前におこり、通常は出血が始まって1日から2日後にはなくなります。PMSはどの年代の女性にもあります（特に20代後半から30代前半におこりやすいです）。人によっては、PMSに毎月悩まされ、その日を過ごすのが辛くなるほどひどくなる人もいます。

PMSにはどんな症状があるの？

- にきび
- 胸が張ったり、さわると痛くなったりする
- 体がだるくなる
- 睡眠障害
- 胃がむかつく、膨満感、便秘、下痢
- 頭痛、腰痛
- 食欲が減ったり増えたりする
- 関節痛、筋肉痛
- 集中力や記憶力がなくなる
- 緊張、神経が過敏になる、気分のむらが出る、泣きたくなる
- 不安、抑うつ

PMSには特別な診断方法はありません。なので、診断は、その人の病歴やうつ症状によります。症状が毎日続くようであれば、どんな症状があって、どのくらいひどくて、どれくらい続いているか、少なくとも3か月は記録しましょう。そうすると、医師も最適な治療方法を見つけやすくなります。

PMSになったらどうしたらいいの？

健康的な生活を送ることがPMSとうまく付き合っていく最初の一步です。多くの女性は、生活習慣をよくすることだけで十分に症状が安定します。

- 定期的な運動
- 果物、野菜、雑穀を取り入れたバランスのいい食事
- 特にPMS症状があるときは、砂糖、塩、カフェイン、アルコールの摂取を控えめにする。
- 水分をしっかりとる（水やジュース。ソフトドリンク、アルコール、カフェインの入った飲み物はダメ）
- 睡眠をしっかりとる
- ストレスを解消する
- タバコをすわない

アスピリン、イブプロフェンなどの解熱鎮痛剤が、頭痛や腰痛、生理痛、胸の痛みなどで処方されることもあります。症状を抑えるために経口避妊薬が処方されることもあります。経口避妊薬は排卵を抑えたり、ホルモン量を安定させたりすることで症状を抑えます。効果のある治療は一つだけではありません。たとえ性行為の経験がなくても、気軽に医師に相談してください。あなたに合った方法を見つけて、PMSによって仕事や学校生活、社会の付き合いが影響されていた日々から解放されましょう。

月経前不快気分障害とは何？

これは、PMSの中でも症状が重く、体を衰弱させるものです。症状はよりひどくなり、身体的症状よりも精神的症状の方が強くおこります。次のような症状が含まれます。

- 絶望感
- 悲しみや落ち込みが続く
- 激しい怒りや不安
- 普段の生活での関心が薄れる
- 過眠、不眠
- 自尊心が極度に低くなる
- 極度の緊張と興奮

うつ症状はよくあることですが、月経前不快気分障害がある人は、自殺を考えることもあります。もし、このようなひどい症状が起こった経験があれば、医師に相談してください。

月経についてどのような問題がおこるの？

痛みや、出血が多くなる、生理が来ないなど月経にまつわるさまざまな問題がおこることがあります。

- 妊娠は生理が来なくなる最も多い原因です。
- 母乳をあげていると、出産後に生理が戻るのが遅れます。
- 摂食障害（食欲不振など）、著しい体重減少、激しい運動で生理が止まる場合があります。
- よくあるホルモン障害の一つである多嚢胞性卵巣症候群によって、生理が来なかったり不順になったりします。
- 早発卵巣不全（40才前に正常な卵巣機能がなくなること）が生理不順や稀発月経の原因になります。
- 骨盤内炎症性疾患（生殖器官の感染症）は不正出血の原因になります。
- 子宮筋腫や子宮の良性腫瘍があると、月経量が多くなったり、痛みがおこったりする原因になります。

治療方法は問題の原因や程度によって違います。もし月経周期の大きな変化や日常生活に差し支えるような症状があれば、医師に相談しましょう。

生理用品について

生理用ナプキンは生理用品として最もよく使われています。しかしタンポンを使用することもできます。最も快適に感じるものを選びましょう。

ナプキンは長さや厚みなど様々なものがあります。ナプキンは一日に何回も取り替える必要があります。そのため、一部には洗って再利用できる布ナプキンを好む人もいます。

タンポンは膣の中に入れますが、ほとんど挿入感はありません。性行為を経験していない人でも使えますが、特に処女膜（部分的に膣の入り口を覆っている皮膚の一部）が残っている人は、最初はタンポンを快適に挿入するのが難しいかもしれません。タンポンの箱の中に、タンポンの挿入方法が書かれたものがあります。タンポンは、体の中で「迷子」になることもないので、心配はいりません。ナプ

キンと同じように、3、4時間ごとに交換する必要があります。ごくまれに、タンポン使用によって、黄色ブドウ球菌が原因で毒素性ショック症候群という病気がおこることがあります。その菌は通常膣の中や周りに常在している菌ですが、時々急激にタンポンの中で増えることがあります。高熱、発疹、頭痛、体調不良などが症状です。毒素性ショック症候群によって死に至ることがありますが、タンポンを挿入する前に手をよく洗うこと、定期的にタンポンを交換すること、特に夜中にタンポンとナプキンを交互に使うことで減らすことができます。

生理中ということが他の人はわかりますか？

心配しなくても大丈夫。時々、生理の時にだれかに「変化」に気づかれると感じるものもありますが、あなたが生理中であることはだれにも気づかれません。あなたが誰かに話さない限り、あなただけが知っていることなのです。

2.6.

セクシャルヘルスについて >

生殖器の加齢

URL: http://wysh.jp/qy/sexual/02_06.html

生殖器の加齢

避妊は望まない妊娠を防ぐためには大切なことです。しかし、女性と男性は生殖機能の老化についても考えることが必要です。最近の生殖能力を向上させるための技術の進歩は目覚ましい。しかし、医療の発達にもかかわらず、不妊治療を行ったすべてのカップルが妊娠に成功するわけではないし、すべての不妊の方が治療できるわけではないのです。

女性および男性の不妊は多くの要因によって引き起こされる。しかし、いくらよりよい医療を行っても、自然老化により生殖機能が落ちてきます。それは、女性だけではなく。

女性の年齢と卵子

女性は、生まれた時に100万～200万個の卵子を持っており、その数は生涯を通してだんだん少なくなっていくと言われていています。男性の精子の生成とは異なり、健康な卵子に新生はありません。思春期に30万から40万の卵子が出ていき、300個の卵子だけが生殖年齢の間に排卵されていきます。卵子の大半は、自己破壊していき、自然経過によって吸収されていきます。しかし、だいたいは卵巣の中の卵子の数や質（遺伝物質）が落ちていくため、女性は閉経までは妊娠機能は残りません。実際、最初の閉経の兆候が起こる数年前には、生殖能力を失うことはよくあります。女性が30代になると、特に35歳を過ぎると生殖能力が落ち始

めます。米国生殖学会議の報告によると、30歳で妊娠する確率は20%ですが、しかし40才になると5%以下になります。

精子も年をとります！

男性の生殖機能と年齢についてはあまり話を聞きませんが、精子の遺伝子の質も年齢に影響されます。しかし、男性は60代までは問題になりません。女性の変化のように、突然で目立つわけではないからです。しかし、男性が年を取るように、精子の形と動きも衰える傾向にあり、わずかに遺伝子異常のリスクが高くなります。併せて、性的機能も変わってきます。

2.7.

セクシャルヘルスについて >

性についてよくある悩み

URL: http://wysh.jp/qy/sexual/02_07.html

性についてのよくある悩み

大きさに悩んでいませんか？

「自分のペニスをもっと大きくしたい！」と思ったりしませんか？

自分のペニスのサイズで悩むことは珍しくないんですが、果たして本当に悩むことでしょうか？

2002年のイタリアで行われた調査によると、ペニス増大手術を望んで、クリニックにやってきた67人の男性は、実は皆、ペニスが小さいわけではなく、普通のサイズでした。別に大きくする必要がないのにも関わらず、増大手術を受けたいわけです。逆に言うと、悩んでいる、ペニスの大きさは、実は、悩むことではないのです。

何が普通？

それでは、ペニスの「普通のサイズ」は何でしょう？

医学的には、勃起した状態で、7センチに満たさないのが「マイクロペニス」と言って、異常と見なします。それ以外は普通と見なします。

ちなみに、マイクロペニスのための治療法として、ホルモン治療や手術があります。

大きさは大事？

マイクロペニスじゃなくても、「とにかく大きい方が良い」と思う男性が少なくないんですが、実はどうでしょう？

多くの調査によると、ペニスの長さは女性の満足感には関係ないそうです。

また、2006年のアメリカでの調査によると、85%の女性の参加者は、パートナーのサイズに満足しているのに対して、自分のサイズに満足している男性の参加者は55%しかなかったのです。すなわち、女性は男性のペニスのサイズをそれほど気にしていないと考えられます。

ペニス増大法

- サプリメント：色々なサプリメントが売られていますが、科学的に、大きくなる証拠はありません。中には体に危ないものもあります。
- ポンプ型増大器：ポンプで、血流をペニスに流し、より大きくするものですが、効果は一時的です。また、ペニスの筋肉を傷めてしまうことがあります。
- ジェルキング：マッサージ法とも言えます。他の方法よりも、比較的に安全ですが、ペニスが奇形になることもあります。

自慰行為 (オナニー/マスターベーション)

オナニーって身体に悪い？

いいえ。様々な研究によると、むしろ、健康に良いそうです。ハーケ氏の研究結果(2004年)によると、オナニーによる性的刺激・オルガスムは、男性の免疫力を高めるらしいです。女性に関しては、同じような研究は行われていないので、女性の免疫力に影響があるかどうか分かりませんが、マスターズ氏とジョーンソン氏(1966年)の研究によると、オナニーは月経困難症の症状を弱めることもあるそうです。また、西洋で昔からよく言われていますが、「オナニーをすると、目が見えなくなる」、「頭が悪くなる」、「背が伸びなくなる」などはただの迷信です。科学的な証拠もありません

女性もオナニーできる？

はい、できます。「女性はオナニーしない」、あるいは、「するべきではない」と思う人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。1978年に発表された研究によると、ニューヨーク州立大学に通っていた100人の女子大学生のうち、74人がオナニーしたことがあることが分かりました。

3. セクシャリティーについて

URL: <http://wysh.jp/qy/sexuality/index.html>



セクシャリティーについて

セクシャリティーとは、一人一人他の人と違うもの。その違いは単なるセックスの違い以上に大きいのです。

セクシャリティーという言葉について、WHO は次のように述べています。

“性別、性同一性及び性による役割、性的指向、性欲、喜び、親密さ、生殖。セクシャリティーは、思考、幻想、欲望、信念、態度、価値、行動、実践、役割そして関係性の中において経験され、表現される。”

人間にとってのセクシャリティーは、経験してきた中でも特に豊かで複雑な領域であり、私達が何者であるか、また自分自身をどんな風に表現するか、ということに影響を与えるものです。セクシャリティーはとても個人的なもので、人によっては、自分にぴったりあてはまるものを探すのに相当な時間を要するものです。このサイトで、あなたはこれまで伝えられてきた“常識”と現実を区別するための基本的な情報を得るでしょう。そしてそれはあなた自身を知り、他の人とどう関わるかを知るためにきっと役に立つことでしょう。

→多様性の説明

→カミングアウト

→学校で教えてくれない歴史

3.1. セクシャリティーについて > 多様性の説明

URL: http://wysh.jp/qy/sexuality/03_01.html

多様性の説明

「セクシュアリティは何なの？」と思う人いませんか？分かりやすくするため、ここで、セクシュアリティを「箱」だと考えましょう。「何の箱？」って思いますよね。それは「ものを分ける箱」です。引っ越しをするときはものを箱に入れて、運ぶんですよね？そのときに、よくやるのは、「この箱は服、あの箱は本、あの箱は…」というように、同じようなものを同じ種類に分類して、箱に入れて、そして、最後にその箱に何が入っているか、「名前」を付けて、箱に書きます。分類すると、ものが分かりやすくなるから、人間は分類することが大好きな生き物なのです。しかし、人間が分類するのはものだけではありません。生物学者が生き物を分類し、法学者が法律を分類しているように、人間はあらゆるものを分類します。

そこで、「人」を分類し箱に入れようとする、どうなると思いますか？「白人」、「黒人」という言葉はよく聞きますよね。それは人の肌色で人を分けて、そして箱に「白人」、「黒人」という名前を付けることなのです。また、人を「性」で分けることもあります。それは「男」と「女」ですが、実は、人の性は「男と女」というそんな単純なものではありません。その「男」と「女」しか箱がなければ、「僕は皆が思う「男」じゃない」、「私は女だけど、女の人が好きだ」という人はその箱の中に入れられたことで、不安になります。それはなぜでしょうか？

分かりやすくするためにものを分けることが目的だった箱ですが、時間がたつと、それぞれの箱に「先入観」がつきます。例えば、「男は力がある」、「女は料理ができる」などです。実際、女性は皆料理ができるわけではありませんし、男もそれほど力がない人もいます。また、「男は女が好きだ」と「女は男が好きだ」って、そう思っていないませんか？それも先入観です。「男」の箱に入れられたから、「女」を好きでなければならぬのに、自分は男が好きだ」という人もいます。そのように、箱に分けることでものが分かりやすくなりますが、その箱が単純すぎると、問題が生じます。

「じゃ結局どうすればいいの？」。確かに、箱に入れられると、不安になって、苦しい人はいます。しかし、箱があると色々便利で、話すときも、箱に名前がついているから、何について話しているか分かりやすいです。なので、箱は人間がいる限り、なくならないでしょう。なので、逆に箱を増やすことも考えられます。箱を増やすと、もっと多様な人に対応できますからね。ですが、人というのはとても多様なものです。本当に細かくすると、一箱に一人がいることになります。そうすると、「自分が違う箱に入れられた！」という人はいなくなりますが、もはや便利ではなく、箱に入れる意味がなくなります。なので、「男と女」という二箱ではなく、「一箱一人」でもなく、その間の数がいいいでしょう。もちろん、一箱ひとりではないんですから、「自分は違うんだ」という人はまだいます。なので、大事なことは、その箱に先入観をつけないこと。「この人は。。。だから、

よくこうするでしょう」というように思わないことです。また、無理やり、人を自分の思う箱に入れることも危ないです。つまり、「この人は。。。に見えるから、絶対。。。だ」というように思わないことです。

もう一度言いますが、箱は「男」と「女」だけではありません。世の中では色々な箱があります。「男」と「女」以外の箱に入っている人は決して変な人ではありませんし、不自然でもありません。そもそも、人を箱に分けたのも、箱の名前をつけたのも、人間ですからね。自然界では、箱なんかありません。箱はみんなの頭の中でできているものです。

世の中では色々な箱があると言いましたが、ここではいくつかのよく聞く箱(男と女以外)を紹介します。しかし、さっきも言ったように、箱は人それぞれの頭の中でできているので、箱の定義も人によって違います。ですから、「こういう考え方もある」程度で読んでください。

ゲイ

男性が好きな男性という意味を指すことが多いですが、もともと女性が好きな女性でもこの箱に含まれています。本来の意味は「陽気な・楽しい」といった意味です。アメリカでそれまで使われていたが差別的意味になってきた「ホモセクシャル」という言葉に変えて、同性愛者自らが笑い飛ばして使い出した言葉。

レスビアン

女性が好きな女性を指す言葉です。言葉の起源はギリシャ時代、詩人サッフォーがレスボス島に女性だけで、暮らしたというところから来ているともいわれています。

バイセクシャル

男性と女性、両方好きになれる人を指す言葉です。「バイ＝両方の・二つの」の意味です。

トランスセクシャル

持って生まれた身体的性への違和感から、心と体の性を一致させるために性転換手術を望む人を指す言葉です。

クエスチョニング

自分の性がまだよく分からない人を指す言葉です。

トランスジェンダー

もって生まれた身体的な性別(またそれに基づいて割り当てられた社会的性別)と、自らの性自認が一致しない人のことを言います。その中で、身体改変や医学的処置を望む度合いや社会的な性をどのようにするかというのは個人差があります。医学的治療を望む場合は、医師による診断が必要となり、ガイドラインによって定められた条件を満たすと判断されると、性同一性障害と診断されます。

3.2. セクシャリティーについて > カミングアウト

URL: http://wysh.jp/qv/sexuality/03_02.html

カミングアウト

カミングアウトって何？

カミングアウトとは、自分のセクシャリティーを他人に伝えることです。つまり、自分の「箱」は何か人にいうことです。人によって、カミングアウトは気楽にでき、なんのこともない人もいれば、それが難しく感じて、すごく勇気が必要な人もいます。

カミングアウトしなきゃいけないの？

いいえ、それは自分次第です。しないといけないことではありません。異性愛者だって、わざわざ「私は男性の好きな女性です」などとは言いません。もちろん、カミングアウトした方が、正しく理解してもらえますし、気が楽になるところがあります。もうこれから、隠すことなく、自分は思うことをそのまま発言できるし、したくないこともしなくて済むのです。例えば、自分は女子が好きじゃないから、無理やり回りの人の流れで、彼女を作ることもしなくて済みます。また、カミングアウトすることによって、周りの人に自分のことをよく知ってもらえる機会にもなります。今まで閉じ込めていた感情を相手に伝えることもできます。

一方、カミングアウトしても、理解してもらえないこともあります。学校の友達にからかわれたり、遠ざけられたり、することがあります。家族の人にも分かってもらえない場合もあります。しかし、もしそうなっても、「自分が悪い」とは決して思わないでください。