

性感染症予防について知っておこう！

性感染症は性的接触で人から人にうつる感染症です。
いつかセックスするときまでに、より安全なセックスのための工夫を学んでおこう！

セックスをあわてないで

セックスは競争じゃない。大好きな人がいても、付き合っているけど、セックスしなくても良いんだよ。



検査について話そう

セックスの前に、あなたやパートナーが性感染症にかかっていないか検査しておくことで安心だね。



身体をキレイに保とう！

セックス前後に性器を含めた体を洗い清潔にしよう。



コンドームを使おう！

コンドームは避妊だけでなく、性感染症を防ぐことにも役立ちます。



パートナーを決めよう・減らそう

キスやセックスの相手を特定の人だけにすると、性感染症に感染するリスクが減るよ。



体調を観察しよう

いつもと違う症状があれば、セックスはお休み。検査や受診を考えよう。



性感染症に感染する仕組みと予防方法

性器や体液、口や肛門が、相手の性器や口、肛門に触れることで感染するよ。
コンドームやオーラルセックス用ラバー(食品用ラップで代用できる)を使おう。



コンドームの達人が教える
コンドームの正しい着け方



完璧じゃなくてもいいよ！自分にできることから始めよう

ワクチンを打つ

性感染症にはワクチンで防げる病気があるよ。

- ◆HPV:ヒトパピローマウイルス感染症(子宮けいがん、陰茎がん・尖圭コンジローマ)
- ◆B型肝炎 ◆A型肝炎

リスクを減らす

症状がなくても病気がうつることがあるよ。また体調が悪い時は、性感染症に感染しやすいことも知っておこう。

お互いの気持ちを確認できない時、体調が万全でない時は「キスやセックスをしない」という選択をすることも必要だね。自分やパートナーの気持ちや身体を大切に。

- ✓一番安全なのはひとりでするセックスだよ
- ✓セックスの前後にシャワーで体と性器を洗おう
- ✓おもちゃもキレイを保とう
- ✓唾液や体液、便が手についたら手を洗おう
- ✓体液が付いた手で目や口、性器を触らないようにする
- ✓複数人でのセックスは控える
- ✓アルコール(未成年者はダメ)や薬物は判断力を低下させるので危険

検査・相談する

保健所に検査や感染の不安について相談できる窓口があるよ。

保健所で HIV/性感染症検査(無料・匿名)ができるよ。

HIV/性感染症検査・相談
HIV 検査相談マップ



性感染症の知識
日本性感染症学会 HP



受診・治療する

治療は、自身の体を守るだけでなく、パートナーへの感染予防にもつながるよ。

性器やのど、肛門、皮膚の状態がいつもと違う時は受診しよう。

- 【男性】泌尿器科
- 【女性】婦人科
- 【男女】性病科

症状がある場所によって耳鼻科、肛門科、皮膚科でも診てくれるよ。

パートナーに話す

感染が分かったら、早めにパートナーに伝えよう。伝えてもらった人は、症状がなくても検査、受診をしよう。コロナも性感染症も、パートナーに伝えることは思いやり。