

**H** **E** **A** **L** **T** **H** **Y**  
**X**  
**S** **E** **X** **Y**

The image features the text "HEALTHY X SEXY" in a bold, sans-serif font. The letters are primarily yellow with white highlights and shadows, giving them a 3D appearance. A white 'X' is positioned between the 'L' and 'S'. A thick, curved green line swooshes across the text from the bottom left to the top right, passing behind the 'X' and the 'S'.

# はじめに

「セックスライフを  
どう続けていったらいいんだろう？」  
「セックスしてもいいんだろうか？」  
多くの人が疑問に思うことです。  
あなたにとってヘルシーな  
セックスライフのために  
いくつかのポイントをまとめてみました。

## CONTENTS

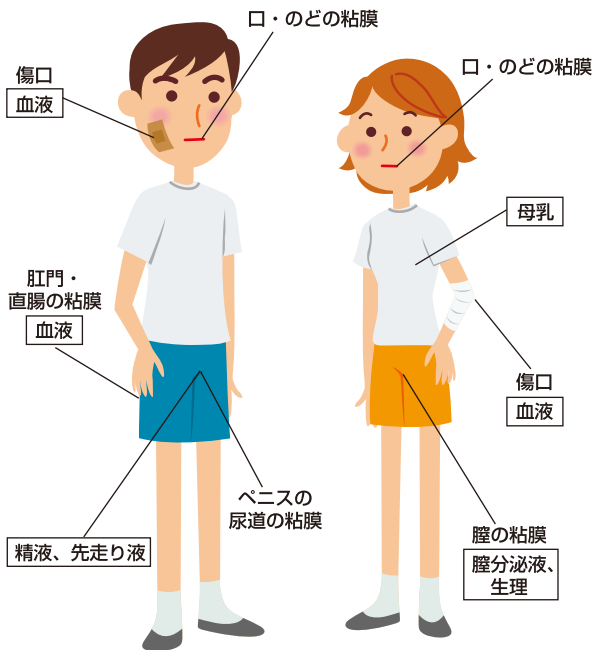
- ① HIVはどうやって感染するの？ .....3
- ② HIV以外の性感染症について .....4
- ③ セーフーセックスとは？ .....5
- ④ 感染の可能性を下げるには？ .....6
- ⑤ コンドームのつけ方と種類 .....8
- ⑥ HIVに再感染するって、どういうこと？ .....11
- ⑦ ドラッグとセックス .....12
- ⑧ セックスの相手に、HIV感染を伝えることについて .....13
- ⑨ セックスの相手がHIV検査を受けるときには .....14
- ⑩ 他の人がどうしているのか知りたい .....15

# 1

## HIVはどうやって感染するの？

H

IVは精液（先走り液を含む）、膣分泌液、血液（生理を含む）の中にいます。女性の場合は母乳にもHIVは含まれます。これらの体液が、相手の膣、肛門や直腸、ペニスの尿道、口やのど、目などの粘膜から吸収されたり、皮膚や粘膜にできた傷口から体内に入ったりすることによって、感染の可能性が生じます。傷のない皮膚に体液がふれても感染する心配はありません。



※四角囲みはウイルスが含まれる可能性がある体液

## 2

HIV以外の  
性感染症について

主な性感染症の症状や特徴は以下のとおりです。

疾患名	症状	特徴
B型肝炎	発熱・倦怠感・黄疸・(目や皮膚が黄色い)・白い便・尿が濃い	ワクチンあり 感染すると安静が必要
梅毒	粘膜に痛みのない潰瘍・全身に発疹・中枢神経に症状(神経梅毒)	治療で完治する 何度でも感染する 自覚症状が無いことも多い
ヘルペス	激痛・水疱・潰瘍	再発しやすい
性器クラミジア	排尿痛(男性)・尿に膿が混ざる(男性)・多少おりものが多い	治療で完治する 何度でも感染する 自覚症状が無いことも多い
尖圭コンジローマ	ペニス亀頭部分、外陰部や膣内、肛門周囲等にとがったイボ・増えるとカリフラワー状に	イボをとる治療 何度でも感染する
A型肝炎	発熱・倦怠感・食欲不振・嘔吐・黄疸(目や皮膚が黄色い)・白い便・尿が濃い	糞(便)口感染 ワクチンあり 感染すると安静が必要
赤痢アメーバ	下痢・粘血便・発熱・右下腹部の痛み	
膣トリコモナス症	排尿痛・頻尿・下着の汚れ・外陰部のただれ・黄色いおりもの・膣内のかゆみ・おりものに臭い	
淋病	尿道から膿・排尿痛・黄色いおりものや膿	治療で完治する 何度でも感染する 初期は症状がないことも多い(女性)

\*心配なことがあったら、自分で判断せずに早めに主治医や医療スタッフに相談しましょう。

- ・その他の性感染症として、軟性下疳、カンジダ症、毛ジラミ等があります。
- ・性感染症はセックススライフによって、出現部位が異なり、性器以外でも出現します。

# 3

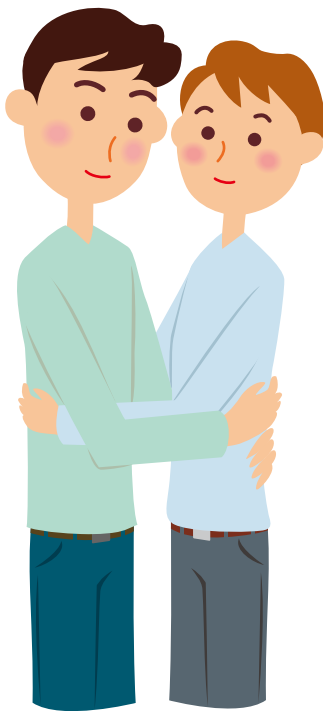
## セーファーセックス とは？

セ

セーファーセックスとは、HIVやその他の性感染症の原因となる細菌やウイルスなどが感染する可能性を下げる工夫をしたセックスのことを言います。

あなたから相手にHIVやその他の性感染症が感染することを防ぐだけでなく、相手からあなたに感染することを防ぐことも、セーファーセックスをする大切な目的です。

感染する可能性を下げる工夫はひとそれぞれです。あなたに合う具体的な方法を見つけることが大切です。



# 4

## 感染の可能性を 下げるには？

性

行為別に、HIVや性感染症の感染の可能性について示します。また、感染の可能性を下げるための工夫の例も挙げます。

ここに挙げた工夫によって感染の可能性を完全になくすことはできませんが、感染の可能性を下げる事ができます。

感染の可能性

1

\*すべてコンドームを使用しない場合



抱きあう



指や手で刺激・愛撫、素股



フィスト



キス

感染の可能性

HIV

感染の可能性なし

性感染症

性感染症の状態により  
感染の可能性あり

工夫例

- 爪・指・手で傷をつけないようにする
- 性感染症がある場合は、キスも軽めにする

## 感染の可能性

# 2

\*すべてコンドームを使用しない場合



フェラチオ



クンニリングス



リミング

### 感染の可能性

#### HIV

する側(口側)は感染の可能性あり  
される側は相手のだ液に  
血液が混ざっていないければ  
感染の可能性なし

#### 性感染症

する側、される側とも  
感染の可能性あり

- コンドームやデンタルダム、サランラップ等の上からなめる

### 工夫例

- 事前に性器等をよく拭く・洗う
- 外出しする
- 中出ししたときは精液を飲まない
- だ液を多く出す
- うがいする
- 体液はなるべく口に含まない
- フェラチオのときは、ペニスをのどの奥までつけない

## 感染の可能性

# 3

\*すべてコンドームを使用しない場合



アナルセックス



膣性交

### 感染の可能性

#### HIV

入れる側、受ける側とも  
感染の可能性は高い

#### 性感染症

入れる側、受ける側とも  
感染の可能性あり

### 工夫例

- コンドームを使用する
- 外出しする
- 付着した体液は洗い流す
- 道具は共有を避けるか、道具にコンドームを着ける
- 潤滑剤を多めに使用する

# 5

## コンドームの つけ方と種類

サ

イズや素材にバリエーションがあるだけでなく、香り付きのコンドームや、ペニスではなく膣や肛門に装着できるコンドームもあります。お店で色々探して、その中から使いやすいもの、お気に入りのものを見つけましょう。

### ペニス用コンドームの つけ方

1



コンドームに傷をつけないように端によせてからパッケージをあけ、取り出す。

2



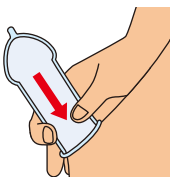
勃起したペニスの皮を根元側によせる。空気が入らないように精液だめをつまみ（精液だめがないゴムもある）、ペニスにかぶせる。

3



①毛を巻き込まないように、コンドームを根元側に途中までおろす。  
②根元に余った皮と一緒に、コンドームを少し亀頭側にもどす。

4



皮はそのままにして（根元は余らないように）、コンドームのみをペニスの根元までおろす。射精した場合は、中の液が漏れないように、気をつけてコンドームをはずす。



## コンドーム



- <サイズ>小～大
- <厚さ>極薄～普通～極厚
- <形>いろいろ
- <素材>ラテックス、ポリウレタン

### こんな時どうする？

## コンドーム使用時の トラブルへの対処法



### コンドームが破れる

- \*使用期限を過ぎていませんか？ コンドームが入っている箱をチェックしてみましょう。
- \*保管時に傷ついていませんか？ 財布に入れたり、車内に置きっぱなしにしていると、破れやすくなる可能性があります。持ち歩きや、保管の仕方を工夫しましょう。
- \*装着するときに空気が入っていませんか？ 左ページの使用方法を試してみましょう。
- \*装着するときに、爪などで傷つけていませんか？ 爪を切っておくか、爪で触れずに指の腹を使って装着するなどの工夫をしてみましょう。
- \*水性以外のものをコンドームにつけていませんか？ ハンドクリームやリップクリームなど油性クリームがついても破れる原因になります。潤滑剤は水性のものにしましょう。
- \*2枚重ねにしていませんか？
- \*サイズの合ったものにしましょう。



## コンドームが外れる

- \* サイズの合ったものにしましょう。
- \* 摩擦によりずれてきていませんか？ 8ページの使用方法で装着してみましょう。
- \* 潤滑剤をつけすぎるとコンドームが外れやすくなるので注意しましょう。



## コンドームをつける側が痛い

- \* サイズの合ったものにしましょう。
- \* ラテックス（ゴム）アレルギーではありませんか？ ポリウレタン製を使ってみましょう。
- \* ペニスにちょっと水性の潤滑剤などをつけてからコンドームをつけてみましょう。



## 挿入される側が痛い

- \* もともとジェルが多めについているコンドームを試してみましょう。
- \* 水性の潤滑剤を使ってみましょう（ペニスにつけたコンドーム上に、膣や肛門に）。
- \* ラテックス（ゴム）アレルギーではありませんか？ ポリウレタン製を使ってみましょう。



## 保管方法について

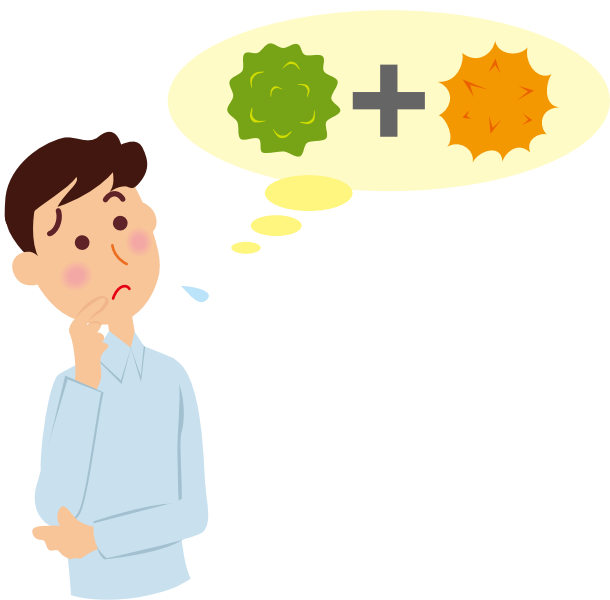
- \* 保管の際はハードケースに入れましょう。コインケースや定期入れなどでは見えない破損をすることがあります。

# 6

## HIVに再感染するって、 どういうこと？

H

IVには様々なタイプがあり、すでにHIVに感染している人でも、繰り返しHIVに感染することがあります。再感染によってタイプの違うウイルスがあなたの体内に入った場合、あなたにとってHIVの治療の選択肢が狭くなる可能性が生じます。



## 7

## ドラッグとセックス

ド

ドラッグを使うときに注射器を使うと、注射器や注射針の中、溶かす道具などに共用者の血液が残ることがあります。そのまま注射をしたり残りを口に含んだりすると、HIV・肝炎などの感染症がうつる可能性があります。

またセックスをするときにドラッグを使うと、セーフーセックスがしづらくなることが考えられます。

抗HIV薬を飲んでいる人が使うと、互いの効果に影響が及ぶドラッグもあります（たとえば、抗HIV薬の効果が下がったり、ドラッグの影響が強くなりすぎたりするなど）。



# 8

## セックスの相手に、 HIV感染を 伝えることについて

H

IV感染についてセックスの相手に伝えるかどうかについて、迷うこともあるでしょう。

そんなときは一人で考え込まず、医療スタッフや周りの理解者に相談してみるのもひとつです。

また、他のHIV陽性の人たちがどう対処しているのかについて情報を集めてみると、あなたの参考になる意見が見つかるかもしれません。



## セックスの相手が HIV検査を 受けるときには

**あ**

あなたのセックスの相手がHIV検査を受けたいと思った場合には、次の方法があります。



### 各地域の保健所・検査場

無料・匿名で検査を受けることができます。

### 一般の泌尿器科・ 産婦人科・性病科等

HIV検査を実施しているかどうか、  
費用や受付時間について  
事前に電話等で確認しましょう。

### あなたがかかっている 医療機関

主治医や他の医療スタッフに相談してみてください。

\*詳しい情報については、医療スタッフに聞いてみましょう。

\*またインターネットでも、検査の実施機関や実施時間について、詳しい情報を調べることができます。

#### ■HIV検査・相談マップ

PCサイト・携帯サイト

<http://www.hivkensa.com/>

## 他の人がどうしているのか知りたい

セ

ックスを巡って対処に困ったときに、医療スタッフに相談してみるのもひとつですが、インターネットでも他のHIV陽性者の考えや体験、問題解決のための工夫について情報を得ることもできます。

### ■Futures Japan

～HIV陽性者のための総合情報サイト～

PCサイト

<http://futures-japan.jp/>

### ■HIVマップ

～すぐに役立つHIVの総合情報サイト～

PCサイト

<http://www.hiv-map.net/>

携帯サイト

<http://www.hiv-map.net/mobile/>





2014年3月発行



〈企画・発行〉

平成25年度厚生労働科学研究費補助金  
エイズ対策研究事業

〈編集・制作〉

独立行政法人 国立病院機構 大阪医療センター  
HIV/AIDS先端医療開発センター