



SAFER SEX!

a guide for us

Japanese





セーフター・セックス

どんなセックスが好きですか？

こうしたい、と思ったとき、相手にどう言えばいいか知ってますか？

こうしたらもっと感じるのに・・・そんなとき、なんて言えばいいか知ってますか？

セックスの最中、あるいは前後に話をするのが好きですか？

セックスについて話すのはきらいですか？

どんなセックスを危険だと感じますか？

あなたはパートナーと、どんなことをしたい、あるいはしたくないですか？

あなたのパートナーは、どんなことをしたい、あるいはしたくないと思ってますか？

セックスをやめたいですか？ それともプロテクション（コンドームなど）を使って

セックスをしたいですか？



セーファー・セックスと付き合っていくことを難しく感じることは、あたりまえです。むしろ、それについて話をするのに何の抵抗も感じなかったり、100%セーファー・セックスができるということのほうが、かえって不自然なくらいです。HIVと呼ばれるものが存在しています。HIVは特定の人間を選びません。HIVは、ヒトなら誰もが持つ体液、特に白血球の多い体液を好みます。

ですからHIVは、性的指向、性別、年齢、人種、階級、宗教といったことに関係なく、体液の交換で人から人へと感染するのです。



そうです、あなたにもその可能性があるのです。HIVは、血液、精液、先ばしり、チツ分泌液、そして生理の血液などに含まれている白血球の中に存在しています。また、HIVは母乳を通して感染することもあります。唾液、涙、汗といった体液には白血球が非常に少ないため、一度に何ガロンもを飲まなければ、リスクは発生しません。尿を通して感染することはありませんが、大便是血液を含んでいることが多く、そういった意味で安全とは言えません。



セーファー・セックスとはいったいどういうことなのでしょう？

どんなセックスをしたいのか、HIVあるいは性病に対してどのような予防策をとるのか、そしてセックスの最中に何を使うのか・・・選ぶのはあなたなのです。セーファー・セックスとは、セックスをするときコンドームなどを用いて、あなた自身とあなたのパートナーを、HIVやその他の性病を含む体液の交換から防ぐことをいいます。

またセーファー・セックスとは、あなた自身をみずから教育すること、そして常に手の届くところに十分なコンドームを用意しておくことをも意味します。もしベッドから出て他の部屋へ取りに行かなければならなかったり、あるいは、ただ単に家に忘れてきてしまったといったことは、安全でないセックスをしてしまうきっかけを自分自身に与えることになってしまうのです。

それは簡単にできることではあません。セックスには自然にできてしまう部分はありますが、でも良いセックス（そして良いセーファー・セックス）は大抵の場合、練習を必要とします。パートナーとのセックスに新しいものを使うおうする場合、慣れるためにも、まず自分で試してみると良いでしょう。

セーファー・セックスとは、あなたが何をしたいのかを相手にきちんと話せること、例えば、「これ使おうよ」、「それはしたくないワ」、「もすこし右よ...」、などといったことを言えるかどうかを意味するのです。



コンドーム

いろんな色、いろんなサイズ、いろんなかたち、でも限られた時間。どんな体位でも、コンドームを正しく使うことは、HIVをはじめとする性病を予防する最良の方法です。

コンドームには主に次の3種類があります。ラテックス製、ナチュラル・スキン、そしてポリウレタン製です。もっとも一般的なものはラテックス製のもので、水性の潤滑液との相性はとても良いのですが、ワセリン、ベビーオイル、クッキングオイルなどの油性の潤滑液はコンドームをだめにしてしまうため、使わないでください。



ナチュラル・スキン・コンドームは羊などの動物の腸から作られており、HIVや性病の感染を防ぐことができません。ラテックス製のコンドームにアレルギーのあるひとがいますが、その場合、ナチュラル・スキン・コンドームとラテックス製のものを二重に使用すると良いでしょう。

ポリウレタン製のコンドームはプラスチックから作られています。このコンドーム場合、水性の潤滑液同様、油性の潤滑液を使うことも可能です。しかし、装着感がほかのものとは完全に異なるため、前もって試してみると良いでしょう。

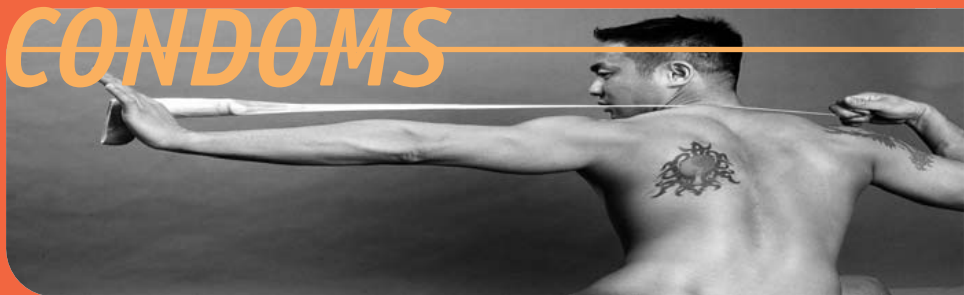




コンドームの使用方法

- 1) パートナーに挿入するごとに、新しいコンドームをペニス、あるいはディルドー（張型）に付け替えましょう。また、パッケージを破るときに、爪や歯でコンドームを傷つけてしまわないよう注意しましょう。
- 2) コンドーム（の内側）の先端に水性の潤滑液を何滴かたらし、ペニス、またはディルドーの先の方からかぶせるように付けます。こうすることによって、より敏感な感覚が得られ、また射精の際に十分なすき間をつくることができます。
- 3) 巻付けるように根元の部分まで装着します。
- 4) 十分に潤滑液をコンドームに付けます。

CONDOMS



コンドームの外し方

- 1) セックスが終わったら、まだあなたのペニスやディルドーが固いうちに精液が相手にかかってしまわないように、コンドームの根元をおさえてパートナーから抜き取ります。
- 2) 注意深くコンドームを外し、精液がこぼれないように口の部分をしっかりと結びます。
- 3) あとはコンドームを捨てるだけです。使用済みのコンドームは再度使わないでください。

*一口メモ

一度使用したコンドームは再度使わないようにしてください。

もし、コンドームの裏表を間違えた場合は、新しいものを使用しましょう。もし、コンドームの裏表を間違えた場合は、新しいものを使用しましょう。

グローブ (手袋)

相手のアヌスやヴァギナに指を挿入する場合、ラテックス製のグローブをはめ、潤滑液をたっぷり使ってください。一見、あなたの手は安全に見えるかもしれませんが、HIVはあくまで目には見えないミクロなものです。決して安全とは言えません。グローブは滑りを良くし、尚かつ安全にします。

GLOVES

*一口メモ

- 1) グローブは化粧品などを取り扱う店でまとめて買うことができます。もしもあなたがグローブの表面に付いている粉にアレルギーがある場合、粉の付いていないものを医療用品を扱っている店で購入することもできます。
- 2) もしセックスの途中で違う穴（ヴァギナからアヌス、または異なる二人のアヌスなど）でプレイする場合、あらかじめグローブを二重にはめておくといいでしょう。一枚目を外せばすぐに次のプレイを始めることができ、とても便利です。
- 3) 潤滑液をグローブの内側にも付けてみてください。より感じやすくなるばかりでなく、グローブが薄くなったような感覚を味わえるでしょう。





潤滑液（ループ）

セックスの際、特にラテックスを使用する場合、潤滑液を使用することをお勧めします。潤滑液をたくさん使えばその分摩擦は減り、よりスムーズなセックスができるでしょう。

*一口メモ

多くの潤滑液はHIVの感染力を抑えるノンオキシノール9という成分を含んでいますが、同時にこの成分はアレルギーの原因ともなります。女性及びHIV感染者は特にアレルギーに敏感です。まずは少し舐めてみて、舌にしびれを感じたり唇がかぶれた場合、あなたはこの成分にたいしてアレルギー体質だということになります。



セックスをする時、手元にスプレーか水鉄砲に水を入れておき、もし潤滑液が乾き始めたら、素早く水を吹き付けましょう。旅行に出かけるためのために、日頃から潤滑液を買う先々でサンプルを集めておくのも良いでしょう。また、地元の保健所、エイズ関係の団体、HIV検査場などでサンプルを手に入れることも可能です。違う種類の潤滑液を各々のセックスプレイ（マスターベーション、アナルやヴァギナのセックスなど）に合わせて使うのも良いでしょう。潤滑液はウェット感を与え、滑りをよくするので、あなたも、そしてパートナーもより感じるし、持続力もぐんと増します。コンドームやグローブ（手袋）なしに、ノンオキシノール9だけをを使用しても、HIVの感染は防げませんので注意してください。

プラスチック・ラップ (サランラップ)

いろいろな家庭用品の応用を紹介してきましたが、プラスチック・ラップも、女性器やアナルを舐めるといったプレイをする際に便利です。電子レンジ用、あるいはそうでないものといろいろですが、品質の良さからブランド製品をお勧めします。

*一口メモ

箱から取り出し、破って使いましょう。こうすれば箱に付いている刃で誤って指などを切ってしまう心配もありません。相手にラップをかぶせる前に、あらかじめ潤滑液を塗ってあげましょう。より感じやすくなるばかりでなく、ラップを相手に密着させるのに役に立ちます。

PLASTIC WRAP



ラップをきつく引っ張らず、潤滑液を使ってその箇所の上に軽く乗せるようにします。こうすることで破れるのを防ぎ、またラップの平坦なつっぱった面ではなく、パートナーの体の隅々まで舐めることができますようになります。

プラスチック・ラップは透明で薄く破れにくいものです。その上ゴム樹脂のような味がせず、相手（の箇所）をよく見ることもできます。ラップはロールになっているので好きなサイズで使用できるという特長があり、またSMプレイにも利用できます。





オーラル・セックス

フェラチオやクリンクスで知っておかなければならない大切なことは、こういった行為でもHIVに感染してしまう可能性があるということです。もちろん、性交を通しての可能性ほどではありませんが、一番大切なのは感染の可能性が絶えずそこにある、ということなのです。

フェラチオをする時は、コンドームを使いましょう。あなたの口でコンドームをパートナーのペニスにつけるように練習し、彼をびっくりさせてみては！ もし、ペニスが小さすぎてコンドームが使えなかったり、ラテックスの味にどうしても馴染めない場合は、プラスチック・ラップをゆるくかぶせ楽しむのもよい方法です。



クリンクスにはいくつかの方法があります：

- 1) プラスティック・ラップを使う
- 2) コンドームやグローブを切って平たくして使う
- 3) ラテックス・ダムを使用（セックス用のもの。デンタル用のものは厚すぎてセックスには不適合）

何を使うかはあなた次第ですが、最初にパートナーに潤滑液をたっぷり付けてから楽しみましょう！

AQU²⁵A

Asian and Pacific Islander, Queer & Questioning, 25 & Under, Altogether
a program of the

Asian & Pacific Islander Wellness Center

Community HIV/AIDS Services

730 Polk Street, 4th Floor

San Francisco, CA 94109

[415] 292.3400 FAX [415] 292.3404

e-mail address: choices@apiwellness.org



ACKNOWLEDGEMENTS

Written by *Cianna Stewart* and *Henry Ocampo*

Art Direction and Design by *Chris Habana*

Graphic Consultation by *Robert Kato Design*

Photography by *Rebekah Kao*

Translated by *Naoki Onizuka*

Special Thanks for the Contributions made by *The Models and Assistants*

Funded by *Centers for Disease Control and Prevention* and *AT&T/Magic Johnson Foundation*

