

思春期はこんな時期！



思春期に感じやすい気持ち

あの子は勉強が
できていいなあ…

自分の見た目
に自信がないなあ…



友達との付き合い方
が難しい…

イライラする…

周りはみんな
恋人がいるのに…

どうしてネガティブになるの…？

- 第二次性徴の訪れとともに、からだの発育はめざましく、大人らしいからだつきになります
- こころの面でも、自分自身に目を向けるようになり、これまでとは違った価値観を身に付けようとしています
- 人間関係が大きく変化し、**アイデンティティ**を確立していきます



思春期は…
自分探しを始めていく時期
誰もが不安定になりやすい時期

アイデンティティとは？

- 自分は自分であるという普遍的な認識
- 確固たる自分らしさや個性の認識

明確に確立された自分らしさ



心配しなくて大丈夫！

人と比べるのは「自分」を知るため！
思春期は大人になる準備段階！
大人になったら楽になるよ！
誰でもみんな悩みがあるよ！



ネガティブな気持ちだけじゃなく、性に関することに興味が出てくるのも思春期の特徴だよ！
その前に性的同意について学んでいこう！



性的同意については、
こちらの投稿を参考にしてみてくださいね！



▶NEXT

性的同意ってなに？



性的同意とは…？

性的同意とは、**性行為に関するお互いの意思を確認すること**をさします。



性行為ってセックスのこと…？

セックスだけでなく、**手をつないだり、ハグやキスをするときも同意が必要だよ**



あなたは性的同意をとれている？ チェックしてみよう！

- キスしたら、セックスしてもよい
- “いやよいやよ”も好きの内だ
- 毎回、同意をとる必要はない
- 付き合っていれば、同意は必要ない
- 男の人なら、嫌がることはない
- 拒否されないなら、大丈夫だ

1つでも当てはまれば、**要注意！**



京都市男女共同参画推進協会：ジェンダーハンドブック
https://www.wings-kyoto.jp/pdfjs/web/viewer.html?file=https://www.wings-kyoto.jp/docs/association_GH1808.pdf

でも、いちいち同意をとるなんて、めんどくさくない…？



ムードがなくなってしまいそう…同意っている？



性的同意は必要？

同意の取れていない性行為は、**「性被害」や「性暴力」**につながる可能性があるよ。

誰もが、性行為に関する**自己決定権**を持っているよ！
同意の取り方・断り方を学んでいこう！

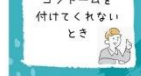


性的同意の取り方・断り方

セックスの断り方



彼氏がコンドームを付けてくれないとき



SEXを断られたとき



相手を思っ
た声の掛け方
& 話し方



これらの投稿を参考にしてみてね！



性被害にあってしまったら

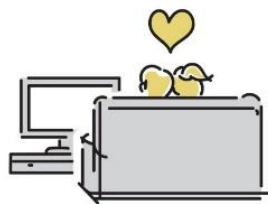
性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター

まずは、話してみませんか？



出典：内閣府男女協働参画局HP
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/scibouryoku/consult.html

相手を思った 声の掛け方&誘い方



今度彼女とデートに行く予定。
手をつないだりキスしたり、
セックスもしてみたい。
でも断られたら恥ずかしい。
どうしたらいいんだろう



大切なのは・・・
相手が自分の気持ちを
伝えやすいように
考えてあげることだよ

YESもNOも、相手が自分の気持ちをきちんと
伝えてくれるのは2人の関係において
とっても大事なことです。
どうやって聞いたらいいかな？



例)

『今日の体調は大丈夫？』
『今はやめておいた方がいい？』
『もし嫌だったら無理しないでね』
『急に誘ってごめんね。もし無理
だったら断ってくれていいよ。』
『〇〇とまだ一緒にいたいなあって
思うんだけど、どうかなあ？』

など・・・

セックスの断り方



例えば・・・

大好きな恋人に
セックスを求められたけど
今日はしたくないなあ



誰にでも
こんな日もあります！！

大丈夫！！
その気持ちはあなただけでない！

女の子にはホルモンバランスの影響で
セックスをしたくないと思うこともあるよ！
それ以外にも疲れていたり不安なことがあると
セックスしたいと思わないよ！

あなたのことを大事に思っている恋人はセックスを断っても
あなたの事を嫌いにならない！



それでもどんな言葉で
伝えたらいいか悩むよね。
次に断り方実践編！

→→→→

セックスを断るポイント！！

- 1)断られる側の気持ちを考えながら伝える
- 2)セックスしたくない理由は明確に伝える
- 3)断っても好きな気持ちはちゃんと伝える
- 4)代わりの案を伝える



恋人を傷付けずに セックスを断るセリフ

例)

「今日は体調が良くないからゆっくり
したいな」
「疲れたから今日じゃなくて、週末に
したいな」
「セックスの時〇〇が心配なの」
「今日は沢山キスする日にしたい」
「まだ心の準備ができてないから待って
欲しい」

セックスを断られたとき



こないだ、彼女に
セックスするの
断られちゃって
さ・・・



ショック！

ショックに
思うこともあるよね
でも！

相手にも理由が
あったのかも



例えば・・・

生理中だし、
生理痛が
ひどくて・・・



こんな日もあれば・・・

例えば・・・

なんだか
セックスする
気分
なれないな



こんな日だってあります

性的同意をとろうとした あなたは すばらしい！！

断られることは
恥ずかしいこと
じゃないよ

信頼関係がある
からできること



彼氏が コンドームを 付けてくれない とき



彼氏がコンドームを
付けてくれない…
妊娠するのは怖いから、
つけてほしいけど、
どうやって伝えたらいいの
かな



本当に彼のことが好き？
2人の関係性は対等？
あなた自身はコンドーム
の正しいつけ方を
知ってる？



場面1

「コンドームを付けてない
と妊娠が不安で楽しめ
ない」と伝えてみる！



場面2

女性側がつけてあげる



場面3

女性側もコンドームを準備しておく！

例えば、きらきら光るコンドームや香り付きのものもあるよ✨

コンドーム以外にも…

女性側が主体となって避妊する方法として「低用量ピル」があります！避妊失敗率が低い、月経痛を軽くするなどのメリットがあります。

入手方法：婦人科かオンライン診療を受診し、処方してもらう
価格：毎月2000～3000円程度

ただし、性感染症の予防はできません！！

まとめ

セックスは受身だけでは楽しめません。

私は安全にセックスを楽しみたいということを伝えましょう！

もしも妊娠して しまったら？



気づけば生理が来ていない…
そんな状況になったらとても不安になり
ますよね。
親や彼、友達にも相談できず、学校や
将来について思い悩み、ひとりで抱え込
んでしまうことがほとんどです。
でも、妊娠や出産は1人で考える問題
ではありません。
まずは相手や家族に事実を伝えて、一つ
一つ話し合うことが大切です。



10代で出産しても家族
や周りの人たちのサポートを
受けながら、学校を卒業したり、
子育てが無理なくできている人も
いるよ。
ただ、多くの人にとっては難しい
選択になるのも事実なんだ。
どんな選択があるのか、
お話しするね！



中絶

お医者さんの力を借りて、人工的に妊娠を
中断することです。
中絶は時期によって方法や、心と身体への
影響にも違いがあります。

妊娠12週未満…全身麻酔による手術
妊娠12週以降…手術ではなく、人工的に陣
痛を起こし、流産をさせる

妊娠22週を過ぎると、中絶はできません。
また、早い時期の方が、心と身体への負担
は少ないです。

里親制度

今は子どもを育てることが難し
いけれど、いずれ自力で子ども
を育てたい方が、一時的に子ど
もを登録されている里親に育て
てもらう制度です。



子どもを育てられ
ない場合でも、お腹
の赤ちゃんの命を
傷つけない選択は
ないのかなあ…？



良い質問だね！
「ほかの人に託す」
という選択もある
んだ



養子縁組

様々な事情により、生みの親が
育てることができない子どもた
ちのために、親を必要としてい
る子どもを家庭に迎え、自分の
子どもとして育てる制度です。

里親制度とは異なり、生みの親
と子どもは親子関係が
解消されます。



予期せぬ妊娠で悩まないために

予期せぬ妊娠をした場合には、子ども
を育てる以外にも選択肢はあります。
しかし、妊娠をなかったことにはでき
ません。もしものことが起きないよう
に、予防することが大切です。

妊娠を望まない場合は、
コンドームや低用量ピルで
しっかり避妊する！
約束だよ！！



困った時には

自治体や民間機関が運営する
にんしんSOS相談窓口が全国に
あるよ！
また、厚生労働省が運営する
「スマート保健相談室」では、
からだや性、妊娠に関する情報
や相談窓口を探せるよ！

