

避妊・性欲・その他

Q1 どうして避妊は必要なのですか？

A1 望まない妊娠がもたらす体や心への負担は想像以上に大きいものです。妊娠する女性が主体的に取り組める確実な避妊が必要です。

Q2 避妊にはどんな方法がありますか？

A2 避妊にはいくつかの方法があります。メリット、デメリットを知り、ふたりにあった確実な避妊法を選ぶとよいでしょう。

【それぞれの避妊法】

	主なメカニズム	メリット	デメリット
コンドーム	精子を膣内に入れない	◇ 性感染症の予防ができる	◇ 男性の協力がないと使えない ◇ 破けたり、抜けたりすることがある
ペッサリー	子宮口にふたをして精子を子宮内に入れない	◇ 女性が主体的に使える ◇ 何度でも使用できる	◇ 専門家の指導を受けなければ使えない
精子剤	精子を殺す薬（錠剤）を子宮口に入れる	◇ 簡単に手軽に使える	◇ 避妊効果が低い ◇ 入れるタイミングが難しい
ピル	女性ホルモンの入った薬を飲むことで排卵を抑える	◇ 避妊効果が高い ◇ 女性が主体的に使える	◇ 毎日服用しなければならない
基礎体温法	排卵日を知ってその日その日避ける	◇ 自分の体の変化がわかる	◇ 避妊効果が低い ◇ 正確さに欠ける

Q3 マスターベーションって何ですか？

A3 自分のからだを自分でさわって性的に気持ちよくなることです。マスターベーションは自慰やオナニー、ひとりHといったりします。

Q4 マスターベーションはいけないことですか？

A4 マスターベーションはいけないことではありません。生理的な欲求です。

Q5 マスターベーションは一日何回までいいのですか？

A5 回数にこだわることはありません。あなたがそうすることを望み、性的に快感を得られるなら回数の多い少ないは心配しなくてよいのです。大切なのはゆったりした気分です。自分の体や他のこととの時間配分を考えて、自分で決めましょう。

(参考文献：北村邦夫，思春期 Q&A，社団法人日本家族計画協会，2006 年)