

著／櫻井裕子

(助産師)

漫画／イゴカオリ

10代のための

# 性の世界の歩き方

時事通信社

## プロローグ

外に出るなら  
知っておこう  
「交通ルール」と  
「性の知識」





それともう一つ

知らずにいると  
健康や場合によっては  
命に関わることがある

それは  
これ！

通ルル



中学生くらいになると

性的なことに興味関心が  
高まる人がいると思う

実際行動を  
起こす人も！

もちろんまったく  
興味なくともヨシ！

そして次の  
ようなシーンに  
遭遇したら

知識があったり  
知識がある人と  
つながったりしてるのは

心強いよね！



やりすぎ  
かも

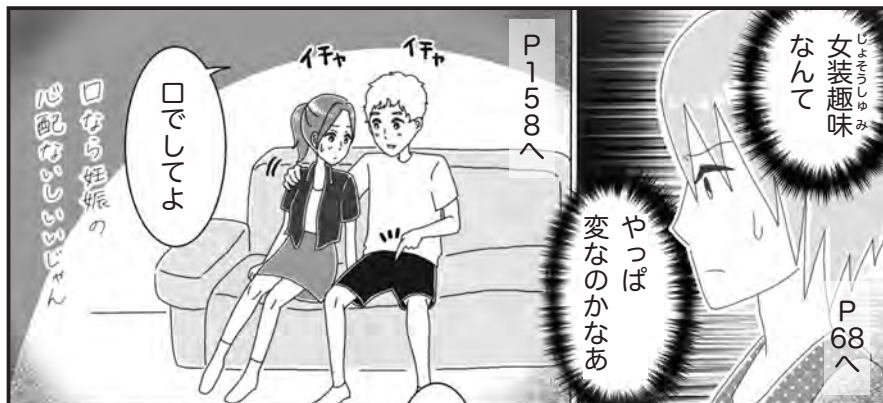
ちゅちゅ...

P150へ

P42へ

3カ月  
セイリ来てないな  
でもアスリートとしては  
ラッキーかも

P100へ



Part 1

「性の世界」の入り口

- プロローグ 2
- 自己紹介 6
- 大人の方へ① はじめに 12

1 精通は思わぬ時にやってくる 今日からパンツは自分で洗おう 14

2 初経の前には帯下増える 今日からパンツは自分で洗おう 18

3 性欲はあるなし強弱 ぜんぶ個人差 22

4 自分の体 いつ・どこで・誰が・どんなふうに触れるか 決める権利があるのは自分 26

5 AVはプロがつくったツクリモノ 30

Part 2

安心・安全なソロプレイ（自慰）のためにーからだ探検は大事

6 ソロプレイ 自分の「快」を知る一歩 38

7 テクノプレイクは嘘っぱち 42

8 ソロプレイ 風呂かトイレか布団の中で 46

Part 3

自分の性は「おかしいの？」と悩んだらー「性の多様性」を知ろう！

- 9 ソロプレイ やさしく丁寧、清潔に 50
- 10 「性的嗜好」か『変態』か？「セーフラインは誰かを巻き込む」か『変態』か？「セーフラインは誰かを巻き込む」か『変態』か？「セーフラインは誰かを巻き込む」か『変態』か？ 54
- コラム もしも親に見られたら…… 58

11 性は多様 あり方は自由 60

12 成長し気付くことある自分の性 64

13 それもあり 今すぐ性を決めない選択 68

● コラム 好きになる人の性別について 72

Part 4

誰かと付き合いたいと思ったらー「対等な関係」って知ってる？

- 14 性的同意 YES 以外は全部NO 74
- 15 イヤよイヤよはまじでイヤ 78
- 16 「NO」と「キライ」は別のもの「今日はやめとく」でも大好き！ 82
- コラム 対等な関係について 86

Part5

思春期の体のケア

- 17 皮活は一日一ミリ 無理せずに♡ 88
- 18 たまにはたまたま気にかけて 92
- 19 月経が来た日を手帳にメモしよう 96
- 20 受診しよう 3カ月の月経停止 100
- コラム 性感染症について 104

Part6

避妊の話—今から基本を知っておこう！

- 21 避妊とは「ピル」「コンドーム」「IUS」  
もしもの時の「アフターピル」 106
- 22 自分で買おうコンドーム ハードケースで持ち歩こう 110
- 23 使う前の日爪のお手入れ 完全勃起で最初から 113
- 24 端に寄せ反対を切る 裏か表を確認したら空気を  
抜いて根元まで 皮をおろして根元まで 116
- 25 射精が済んだら余韻にひたらず根元をもって抜いて  
縛って包んでゴミ箱へ 119
- 26 習つより触つて慣れよう コンドーム 122
- 大人の方へ② 子どもが性について学ぶために大人

がすべきことは？ 126

Part7

妊娠について知ってる？—自分のこととして考えてみよう

- 27 妊娠は月経周期で数えるよ 気付ける時期は4週目以降 132
- 28 アフターピル 対処のリミット72時間 136
- 29 中絶を選ぶ場合はなるべく「早く」「安全」に  
コラム 妊娠の「当事者」って誰？ 144

Part8

よくある悩み・質問に答えます

- 30 形や大きさ、人それぞれ みんな違って当たり前 146
- 31 身長もチン長も無理やり急には伸ばせない 150
- 32 セックスは気持ちのよいものお互いに よくない場  
合は原因究明 154
- 33 オーラルセックス する身になって考えて 158
- 34 「今日どうする？」 ちょっと止まって考えて  
イメージしよう来年の自分 162
- おわりに 166



本書をお手にとつていただき、ありがとうございます。「自己紹介」の漫画にもあつた通り、私は助産師として活動するとともに、学校を中心に「性教育」の講演を23年間続けてきました。長年学校に通い、子どもたちと接してきて実感することは、子どもたちの実態に、現在の学校教育で行われている性教育の内容が追いついていないということです。

現代の子どもたちはスマホなどで、すぐに性的なコンテンツにアクセスできます。フィリングなどをかけたとしても、SNSなどを介して情報に接しています。中には誤った情報を鵜呑みにしていることもあります。

「性」は「生」の根源に関わることです。子ども／若者たちが自分や関わる誰かの尊厳を守り、健康で幸福な人生を送るために、ある程度の知識は必要です。さらに、知識だけあつても失敗した経験をもつ者として（エヘン）仲間と対話しながら自分事として考え、課題を解決していく体験も重要と考えます。これは大人にも必要です。

本書では、セックスや避妊の話題も盛り込んでいます。学校でも家庭でも一般的には取り上げにくく、それでいて子ども／若者たちが大いに興味をもっているテーマ（※興味ない子もいます）です。この本を糸口に対話が生まれることを期待しています。まずは大人が手に取って、ご一読下さい。その上で大人同士や子どもたちと話し合うきっかけにしたいだけだと幸いです。



13

それもあり

今すぐ性を決めない

選択せんたく





ただいまー

女装趣味  
なんて...

はあ

やっぱこっちの  
方が落ち着く

やっぱ  
変なのかな...

お

先生も  
捨てに行くから  
一緒にいこう

翌日 放課後

ハ？



好きになる人、性別関係ないかも  
しれないという話

時々電話相談をしてくれる子のエピソードです。仮に「Aくん」と呼びます。最初の相談は「性欲が止まらない」というものでした。ソロプレイをやり過ぎてるんじゃないかと心配していました。次に「熟女AVにハマってしまった。大丈夫か？」との相談に変わりました。おススメ熟女の紹介までしてくれました(笑)。

高校生で初めてパートナー(女性)ができた報告があり、わりとすぐに「別れた。疲れたからしばらく誰とも付き合わない」との報告、数カ月後「気になる先輩がいる」髪が長くてさらさらな男性の先輩、やがてお付き合いが始まりました。先輩のことが好きすぎると夢中だったのに、先輩の高校卒業を機に別れます。

大学生になったA君はダンサーの男性と付き合ったり、また別れたり…しています。A君は自分をヘテロセクシユアルだと思っています。でも先輩と

会い「性別関係なくこの人が好き」と感じたそうです。ダンサーさんの時も同じです。誰かを好きになる時、相手の性別は一つの要素でしかないってこと  
かもしれない。



15

イヤよイヤよは

まじでイヤ









