

避妊について

避妊は女性だけのもの、または男性だけのものではありません。相手を思いやり、傷つけないためには当然二人で同じように考えていかなければなりません。また、自分の身体を守るのは自分自身ですから、正しい知識を持つとともに、望まないセックスは“NO”と言える訓練をしましょう。

《代表的な避妊法一覧表》

名称	失敗率	値段	メリット	デメリット
コンドーム	3~15%	500~5,000円/箱	STD予防。	男性の協力が必要。
殺精子剤 (錠剤)	21%	600円(20個入り)	女性の意志で挿入できる。 (溶けてから避妊効果を発揮)	確実装着が難しい。 長時間の性交に不向き。
ピル(低用量)	0.1%	1,500~3,000円/月	避妊効果が高い。 ムードを壊さない。	飲み忘れると避妊効果が下がる。 経済的負担大。
基礎体温法	20%	体温計900~3,000円 体温表150円	高温期は避妊確率が高い。 ムードを壊さない。	毎朝体温測定が必要。 二相性を示さない人には不向き
IUD	2%	挿入費3~4万円	避妊効果が長く高い。	出産未経験者は不向き。

★こんなのは避妊じゃない！

- ◆ 膈外射精：性交中、射精直前にペニスを抜いて、膈外に射精すること。
射精する前に精子をたくさん含んだ粘液が分泌されているので、避妊法になりません。
- ◆ 洗浄：膈内に出された精液をビデで洗い流す方法。
射精後にビデで洗っても何億もの精子を残らず洗い流すことはできません。

★緊急避妊(モーニングアフターピル)

「レイプされた」「避妊に失敗した」等の時に用いる緊急避妊用の避妊方法。

SEXのあと72時間以内に通常量の2倍量の中用量ピルを服用し、その12時間後にも同量の薬を服用します。大量の女性ホルモンを服用することで排卵を遅らせたり、受精卵が子宮内膜に着床するのを防ぎます。24時間以内に服用すると98%、72時間後では75%の避妊効果があります。

服用後はしばらく月経が不順になったり、頭痛や不正出血が起こることもあります。

すべての病院(医院)で行っているわけではないので、受診前に電話確認をする必要がありますが、まず保健センターに相談をしてください。

★★★コンドームは正しく使わないと効果ゼロ★★★

- ◎ どこで手に入れる ⇒ 自分たちで買う。ホテルのものや友達からもらったものは使わない。
- ◎ 材質は ⇒ JISマークのあるもの。★メンフェゴール(殺精子剤)が付いているものがオススメ★
- ◎ 保存方法と期限は ⇒ 直射日光、防虫剤、温度変化に注意。箱にある使用期限を確認。
- ◎ 持ち運びは ⇒ 専用のハードケースに入れて。財布に入れるのは破損の原因になる。
- ◎ 取り扱い ⇒ ペニスが勃起した瞬間からつける。
爪を立てずに精液だめの空気を抜き、根本まで確実につける。
射精したらすぐにコンドームをおさえながらペニスを抜く。

妊娠検査薬は薬局で購入できます。

月経予定日の一週間後に検査しますが、自分の月経周期を知らないと効果的に使えません。

★★★SEXする前に考えてみて！★★★

100%安全な避妊法はないことを理解していますか？

SEXしたくない時、はっきり“NO”と言えますか？

あなたとパートナーは深い信頼関係で結ばれていますか？