

はじめに



「性」という言葉から、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？ 日本では、性についての話が「苦手だな」と思う人が少なくありません。それは、大人たちが性について学ぶ機会があまりなかったからです。

「性」とは性的な行動を意味するだけでなく、からだのしくみや健康でいる方法、恋人とのつきあい方、将来結婚したり子どもを持ちたいかなど、生きることのすべてにかかわることです。性についての知識を身につけて理解することは、自分がどのように生きるのかを自分で選んで、決めるときに大きな手助けになります。

好きな人や恋人とは、日ごろから自分の思いや感じたことを伝えあってみましょう。「あなたのこの一言がうれしかった」「そうされると傷つく」「2人でこういうことがしてみたい」……。そうやって日ごろから自分の思いを言葉にして、コミュニケーションを重ねることで、おたがい理解しあうことができ、性の話もしやすくなります。恋愛にかぎらず友だちや親子の間でも、相手の気持ちに寄り添って行動することは、長く幸せな関係を続けるうえでとても大切です。この本での「性」についての学びが、あなたの大切なからだや意思を守ることにつながることを願っています。

助産師 / さくらい助産院開業・監修
櫻井裕子

もくじ

はじめに …… 2

性的同意ってなんだろう？ …… 4

性的同意の基本はコミュニケーション …… 6



マンガ●恋愛ってみんなするもの？ …… 8

あなたは、気になる人や好きな人がいる？
恋愛にどんなイメージを持っている？ …… 10

マンガ●カップル同士はどこまでOKなの？ …… 12

ふたりが気まずい雰囲気になったのはなぜだと思う？ …… 14



- からだの権利について考えてみよう …… 16
- 境界線（バウンダリー）の決め方 …… 18
- 性的な行動と同意について考えてみよう …… 20

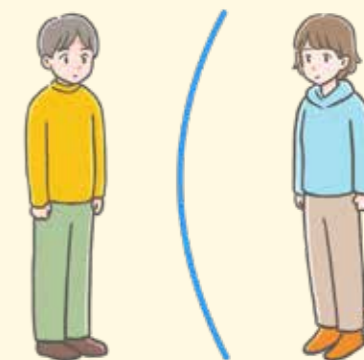
マンガ●つきあっている人同士なら相手に合わせるのは当たり前？ …… 22

つきあっている人のお願いならなんでも聞く？ 断るのもあり？ …… 24

- 対等な関係について考えてみよう …… 26
- スマホトラブルを知ろう …… 28

子どものための相談窓口 …… 30

さくいん …… 31



カップル同士は
どこまでOKなの？



タイガとはつきあい始めたばかりだけど…



今日は手をつないでくれないかな…



そこまでは考えてなかったけど…

でも…いいかな…



好きだからしたいのに…なんで拒否?

おこったかな…きらわれちゃったかな…

からだの権利に

ついて考えてみよう

みんなが持っている「からだの権利」

からだのどこを、だれに、見せたりさわらせたりするか、またはそうさせないか。そういうことを自分で決め、自分のからだを守る「からだの権利」をだれもが持っています。性に関する正しい知識や上手な伝え方を知っていると、判断しやすくなります。



だれかにふれたいと思ったときは、言葉に出して聞いてみよう

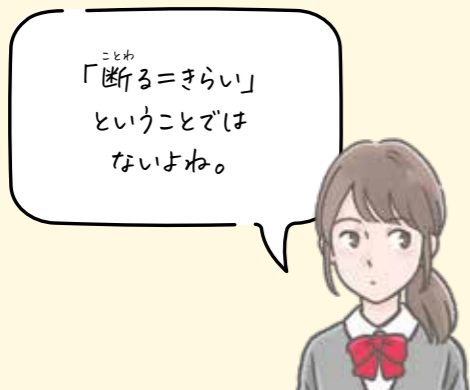
好きな相手にふれたりキスしたいと思うのは自然なことです。でも、相手が同じ気持ちとはかぎりません。性的なふれあいはデリケートなもの。おたがい同じ気持ちでいることが大切です。「手つないでいい?」など、言葉にして聞いてみましょう。

「YES」以外はすべて「NO」何も言わないときも「NO」

自分の意思を伝えたら、相手の声に耳をかたむけ、その決断を否定せずに受け入れましょう。相手のからだと心は相手のものだからです。相手がYESともNOとも言わないとき、その答えはNOです。NOと言わないからといってYESではありません。

断りやすい雰囲気の話そう

特に性的な場面では、「イヤならそう言てね」など、相手が「断っても大丈夫そう」と思える雰囲気のなかで話すことが大切。たとえ断られたとしても、あなた自身が否定されたわけではありません。これまで通りの関係は続けられます。



イヤなときはイヤと言っていい?

相手のことが好きでも、「からだのここはさわられたくない」「心の準備ができてない」など、NOの理由もさまざまですね。はっきりした理由はないけれど、「なんとなくイヤだ」とか途中で気が変わって「NO」と言うのも、もちろんOKです。

自分たちのルールを決めよう

同意を得たら次に進むというように、おつきあいは段階を踏むのが理想的。そのためには、自分たちなりのルールや合図として使う言葉「セーフワード」を事前に決めておく安心。いざ性的な場面になってから冷静に話しあうのは難しいからです。



わたし 私たち・ぼくたちのルール&サイン

バッジでコミュニケーション ユア(14歳)

相手と性的なシーンになって、「今日はイヤだな」って思ったら、学校の性教育の授業でもらったこのバッジを見せるようにしてる。ストレートに言うより気楽だし、相手もイヤな気分にならないよ。



セーフワードは「ピーチ」 レン(15歳)

ぼくは彼女と話しあって、性的な場面でちょっと無理って思ったら、「ピーチ」って言おうと決めた。セーフワードなら言いやすいよね。つきあい始めにそういうのを決めておくと、ケンカにならずにすむし、仲良くいられる気がする。

