

## コロナ対策にプラス！セイファーセックスのためにできること

コロナ禍だからセックスはしない方がいい？ いいえ、セックスしていいんです！  
身近なコロナと性感染症。少しの工夫で、より安全に、セックスを楽しもう！

### パートナーを決めよう・減らそう

パートナーを限定すると、コロナも性感染症も感染リスクが減るよ。



### 検査やワクチンについて話そう

セックスの前に、自分や相手の検査歴、ワクチン歴を確認しておくで安心だね。性感染症も同じだよ。



### 「マスク」に「コンドーム」をプラス！

セックスも、かわいいマスク、かっこいいマスクで楽しもう。性感染症予防には、コンドームだよ！



### 「手洗い」に「シャワー」をプラス！

流水とせっけんで 20 秒以上手を洗おう。セックス前後のシャワーで体もキレイを保とう。



### キスやアナル(肛門)舐めを控える

唾液や便にコロナウイルスがいる可能性があるよ。オーラル・アナルセックスのときもコンドーム！



### 体調が悪い・何か変なら無理せず休む

体調が悪い・感染の心配があるときは、学校や仕事、セックスはお休み。検査や受診を考えよう。



厚生労働科学研究費「性感染症に関する特定感染症予防指針に基づく対策の推進に関する研究」(三嶋班)事業  
一般社団法人日本性感染症学会 教育啓発委員会 (2022年3月23日作成版)

この資料はニューヨーク市健康局作成のガイダンス「Safer Sex and COVID-19」を一部参考としています

## 感染のしくみと予防の仕方

### ★コロナウイルス★

唾液や飛沫、体液、便などが、目や鼻、口に入ること  
で感染するよ。マスクやメガネをつけて、ウイルスが  
体に入らないようにしましょう。



### ★性感染症★

性器や体液、口や肛門が、相手の性器や口、肛門に  
触れることで感染するよ。コンドームやオーラルセック  
ス用ラバー(食品用ラップで代用できる)を使おう。

コンドームの達人が教える  
コンドームの正しい着け方



## 完璧じゃなくてもいいよ！自分にできることから始めよう

### ワクチンを打つ

コロナだけでなく性感染症にもワクチンで防げる病気があるよ。

◆ヒトパピローマウイルス感染症(子宮けいがん、陰茎がん)◆B型肝炎◆A型肝炎

### リスクを減らす

コロナも性感染症も、症状がなくても、病気がうつることがあるよ。また、お互いの  
体調が万全でない時は「セックスをしない」という選択をすることも必要だね。

- ✓一番安全なのはマスターベーション
- ✓オンラインセックス(セキュリティに注意)
- ✓シャワーで体を洗う、おもちゃやスマホもキレイを保とう
- ✓唾液や体液、便が手についたら手を洗う、目や口、性器を触らない

コロナ

- ✓キスの前にうがい、コップ一杯の水を飲む
- ✓横に並んで座る、後ろからハグ、体位の工夫(バックなど)
- ✓声は控えめに
- ✓換気しやすい場所を選ぼう
- ✓複数人でのセックスは控える

### 検査・相談する

保健所に検査や感染の不安について相談できる窓口があるよ。

コロナ 検査できる医療機関は都道府県の窓口でたずねよう。

性感染症 保健所で HIV/性感染症検査(無料・匿名)ができるよ。

コロナの相談



厚生労働省 HP

HIV/性感染症検査・相談



HIV 検査相談マップ

性感染症の知識



日本性感染症学会 HP

### 受診・治療する

治療は、自身の体を守るだけでなく、パートナーへの感染予防にもつながるよ。

コロナ だるさ、熱や咳、のどの痛み、味覚/嗅覚の異常があれば、いつも診てもらっ  
ている医療機関(内科、耳鼻科など)に電話連絡をしてから受診。

性感染症 性器やのど、肛門、皮膚の状態がいつもと違う時は受診。男性は泌尿器  
科、女性は婦人科、男女ともに性病科、症状により耳鼻科、肛門科、皮膚科でも診て  
くれるよ。

### パートナーに話す

感染が分かったら、早めにパートナーに伝えよう。伝えてもらった人は、症状がなく  
ても検査、受診をしよう。コロナも性感染症も、パートナーに伝えることは思いやり。