

# HIV感染を予防するには？

- ▶ 感染を防ぐためには、性行為ではコンドームを使用し、相手の体液（精液、膣分泌液、血液）や性器に直接ふれないようにすることが有効です。
- ▶ 他人の血液を素手で触らない、カミソリなど血液のつきやすいものは専用にするようにしましょう。

## コンドーム使用のポイント

- 挿入前から使用する。  
射精する前でも、精子や分泌液はペニスから出ます。つまり射精前でもペニスが性器の粘膜に触れていれば、妊娠や性感染症感染の可能性があります。
- オーラルセックスの時も、コンドームを使う。
- 2重にして使わない  
2重にするとコンドーム同士がこすれてやぶれやすくなります。
- 低用量ピルで感染症は防げない。  
低用量ピルは避妊効果はありますが、感染症予防に効果はありません

## 保管や扱いに注意しよう

### 圧力や摩擦に弱い



財布やバッグに直接入れず、ハードケースを利用する。

### 熱に弱い



直射日光に当たるところや、高温になりやすい車内などを避ける。  
※防虫剤と一緒にすることも劣化の原因に

### 尖ったものに弱い



あらかじめ爪を切っておく。オーラルセックスの際に使用したときは、挿入前にも着け替える。

### 油に弱い



ベビーオイルやクリームは使用せず、水溶性のローションを使う。  
口紅やグロスも落とそう。

## コンドームの正しい使いかた

1



どんな種類のものを使うか決める。

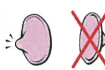
※使用期限やサイズなどを確認する

2



包みの端にコンドームを寄せ、完全に袋を破ってから中身を取り出す。傷つけないように開ける。

3



裏表を確認する。  
コンドームのふちをほどこける方向にさわってみる。

4



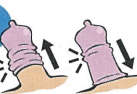
精液だまりをつまんで、空気を抜く。

5



そのまま爪で傷つけないよう根元までかぶせる。  
ぼさきしてから装着する。

6



根元に余った皮にもかぶせるため、いったんコンドームごと上に包皮を引っ張り上げ、皮が伸びたところでコンドームを根元までかぶせる。

7



射精したらすぐにコンドームの端を押さえ、ペニスを抜く（時間がたつとペニスが縮み、コンドームの中に残っている精液が漏れ出てしまう）。

8



精液が外にこぼれないよう、コンドームの端を結び、ティッシュに包んでゴミ箱へ。