

セクシャルヘルスとウェルネス (性の健康) 情報とアドバイス

健やかなセクシャルヘルスは、心身の健康と幸福の基盤となります。世界保健機構の規定では、セクシャルヘルスには、セクシュアリティや、強要・差別・暴力を被ることのない性的関係に対する肯定的かつ敬意あるアプローチが求められます。心に余裕を感じ、健全かつ肯定的な性的関係を助長するような自分にとって正しい選択を行うことが大切です。この案内書では、健全な恋愛関係、同意、セクシュアリティ、性感染症(STI)、避妊に関する話題を網羅しています。

健全な恋愛関係

健全な関係は、平等と尊重を基盤とします。片や不健全かつ虐待的な関係は力の不均衡と支配を基盤とします。

健全な恋愛関係に必要なこと：

- ▶ 自分のニーズを心置き無く伝えと共に、相手のニーズを知るための場を設けること
- ▶ 恋愛関係で幸福かつ安全と感ずることができると境界線と制限を設定すること
- ▶ 自分の感情を認知し、十分なセルフケアを行うこと
- ▶ 時には一緒に、時には離れて過ごすことができ、何かを一緒に楽しむこともあれば、別々の趣味に興じることもある

同意

同意とは、明確で積極的な「イエス」の表示です。それは、義務感や強要からではなく、心から性行為を求めることです。同意とは、圧力をかけられたり操られたりすることなく、自発的になされるものです。同意とは継続的な対話でもあり、ひとつの性行為に「イエス」と言っても、それがその後続く性行為にも同意したことになりません。同意は、いつでも撤回することができます。気持ちが変わることは全く悪いことではありません。同意が撤回されたり、同意が不可能な場合（例、意識がなかったり、薬物やアルコールの影響を受けている場合）には性行為はストップしなければなりません。同意はなされたものと想定することはできず、性行為に参加するという明確な意思と意欲を示す言葉もしくは行動で示されなければなりません。

同意のない性行為は性的暴行です。自分の身に起きた事が心配な場合には、サポートを求めてください。グリフィスの専任の**暴行対策・防止のためのカウンセラー**に連絡すれば、相談に乗ってくれます。**1800 RESPECT** (1800 737 732)に連絡して、サポートを求めることもできます。

セクシュアリティ

セクシュアリティには色々な意味があり、個人の自我の重要な一面です。それは他者に対する性的な感情、思考、魅力、行為を含みます。人は他者に対して性的、精神的、身体的な魅力を感じることがありますが、こうした感覚が個人のセクシュアリティの一部を形成します。

性感染症

性感染症(STI)は、口腔、膣、肛門の性交を含む性行為中に人から人へ伝わります。性感染症には、クラミジア、梅毒、淋病、陰部ヘルペス、ヒトパロピーマウイルス、HIVなどがあります。幸いなことに、適切な避妊具、正しい情報、定期検診で、大抵の性感染症は予防や治療が可能です。

セクシャルヘルスのスクリーニング検査やSTIの検診は、かかりつけのGP(一般医)への通院時に済ませることが可能です。その際に避妊などその他のセクシャルヘルスに関する問題を医師に相談することができます。グリフィス大学の [Health and Medical Services](#) にはセクシャルヘルスの問題について相談に応じるGPが常勤しています。

性的に活発な方は、たとえ予防策を講じていても一年に一度性感染症の検査を受けることが推奨されます。

さらに以下の場合にはセクシャルヘルスの検診を受けることが推奨されます：

- ▶ 新たな性的関係を始めたばかり
- ▶ 自分と交際相手のどちらかまたは両方には複数の性的パートナーがいる
- ▶ 性感染症の感染が疑われる（無症状感染の場合もあり）
- ▶ 避妊具なしで膣、口腔、肛門のいずれかを介した性交を含むセックスをした
- ▶ 性交中にコンドームが破れたり、外れたりした

役に立つオンライン資料 [Stop the Rise of STIs](#) をご覧ください。

避妊

避妊とは、妊娠を防ぐために遮断手段を用いることです。適切に用いれば効果の高い避妊法は多数あります。コンドームは、妊娠と性感染症の両方を予防できる唯一の手段です。

避妊のオプションについてはまずかかりつけの一般医(GP)に相談することが推奨されます。[グリフィス大学のヘルス・医療サービス](#)のGPは、避妊対策を検討中の方に、適切な情報を提供することができます。