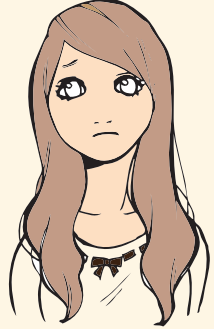


好きだから近づきたいし、相手のことをもっと知りたいと思う。お互いのことを大切に思っけて付き合うふたりなら、ふれあいが深まっていくのは自然なことだよ。そしていつか、心から好きで、本当に信頼できるカレシとつながりたいって思うかもしれない。セックスをすることは心から好きな人とひとつになれるすてきこと。そしてもちろん、赤ちゃんが欲しいなってふたりが思ったときにする自然なこと。だから恥ずかしくなかないよね。

でもね、新しい命を作る大切なことからこそ、トラブルも多いんだよ。だから準備をしておきたいよね。しあわせなセックスをしたいから、どんなトラブルがあるのか知っておきたいね。



Quando alguien nos gusta, queremos acercarnos y conocer más a esa persona. Si dos personas se gustan y se importan mutuamente, es natural que la relación se haga más profunda.

Así, en algún momento puedes llegar a sentir que te gusta sinceramente, que puedes confiar en él y sientes ganas de unirte a él.

Tener sexo con la persona que se ama de corazón es volverse uno con esa persona, es una cosa hermosa. Por supuesto es natural que en algún momento ambos deseen tener un bebé. No hay porque avergonzarse.

Pero ten en cuenta que crear una nueva vida es algo muy importante y por eso trae muchos problemas. Hay que estar preparado. Porque quieres tener relaciones sexuales y ser feliz, quieres saber que problemas pueden venir con ellas.

どこでHIV検査が受けられるの？

神戸市各区の保健福祉部や県内各市の福祉事務所や保健所でも検査が受けられるよ。予約が必要かもしれないから、まずは電話して詳しいことを確認してみよう。

【神戸市】	【明石市】	【姫路】
神戸市保健所	明石健康福祉事務所	姫路保健所
会場：三宮センタープラザ西館6階会議室	住所：明石市本町2丁目3-30	住所：姫路市坂田町3番地中央保健センター内
会場住所：神戸市中央区三宮2-11 三宮センタープラザ西館6階会議室13-15	電話番号：078-917-1627	電話番号：079-289-1635
電話番号：078-322-6789	料金：無料	料金：無料
料金：無料		

¿En dónde puedes hacerte el examen de VIH?

Pueden hacerte la prueba en los centros de salud y bienestar de cada barrio, oficinas de bienestar de cada ciudad, y centros de salud de la prefectura de Kobe. Llame por teléfono y asegúrese de que no necesita hacer cita.

【Ciudad de Kobe】	【Ciudad de Akashi (Akashi Kenko Fukushimusho)】	【Himeji】
Centro de Salud de Kobe (Kobe Hokenyoo)	Ofina de Asistencia Social de Akashi	Centro de Salud de Himeji (Himeji Hokenyoo)
Lugar: Sala de Conferencias del Center Plaza Edificio Este 6to. piso Salón de Conferencia	Dirección: Akashi Honmachi 2 Chome 3-30	Dirección: Himeji Sakatacho 3, dentro del Centro de Salud de Chuo
Dirección: Kobe Chuoku, Sannomiya 2-11; Sannomiya Plaza Center Edificio Este 6to. piso Salón de Conferencias 13-15	Tel.: 078-917-1627	Tel.: 079-289-1635
Telefono: 078-322-6789	Costo: Gratis	Costo: Gratis
Costo: Gratis		

発行: 2013年3月
 執筆・編集: 田村真由美 イラスト: 平岡いつき 監修: 田口奈緒
 企画協力: ファムティアンノウोक、グエンティコックミ
 発行: ワールドキッズコミュニティ
 〒653-0052 兵庫県神戸市長田区海運町3-3-8 たかとりコミュニティセンター内
 Tel: 078-736-3012 Fax: 078-737-3187 E-Mail: kids@tcc117.jp URL: https://www.tcc117.jp/kids/
 発行責任者: 吉富志津代

Publicación Marzo 2013
 Publicación Comunidad El Mundo de los Niños
 653-0052 Prefectura de Hyogo Kobe shi Nagata ku, Kaiuncho 3-3-8 Dentro del Takatori Community Center (Centro Comunitario de Takatori)
 Tel: 078-736-3012 Fax: 078-737-3187 E-Mail: kids@tcc117.jp
 Dirección de la Publicación: Yoshitomi Shizuyo

このリーフレットは「公益信託 神戸まちづくり六甲アイランド基金」助成事業として作成しました。

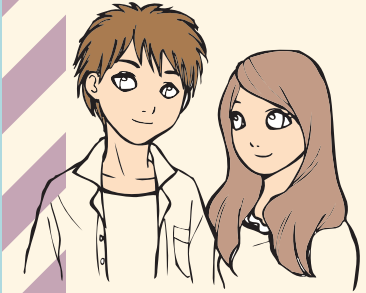
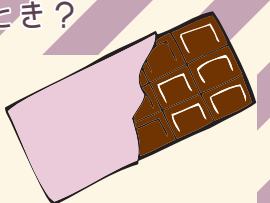
スペイン語

ワタシとカレシで確かめ合う しあわせのSEXルール

Guia de Educacion Sexual para adolescentes

幸せを感じるときってどんなとき？

あまいチョコレートを食べたとき
 お気に入りの曲を聞いたとき
 好きな香水をかいたとき
 キラキラしてるイルミネーションを見たとき
 それとも
 あたたかいお風呂につかったとき？



好きな人と一緒にいる時間も似てるよね？
 ふたりでお喋りをする
 一緒に下校する
 デートをする
 手をつなぎながら歩く
 ぎゅっと抱きしめる
 キスをする
 そしてその先に・・・

¿En qué momento te sientes feliz?

- ¿Cuándo comes un delicioso chocolate?
- ¿Cuándo escuchas tu canción favorita?
- ¿Cuándo hueles el perfume que te gusta?
- ¿Cuándo ves luces decorativas brillando?
- ¿Cuándo tomas un baño caliente?



Es como pasar el tiempo junto a la persona que te gusta.
 ¿Verdad?
 Cuando conversan
 Regresan juntos de la escuela
 Tienen una cita
 Caminan tomados de la mano
 Se abrazan fuertemente
 Se besan
 Y cuando pasa algo mas que eso...

副作用は？

- 「低用量ピル」で避妊は安全にできる人が、カレシに頼らなくても避妊を防ぐことができる人だよ。
- 低用量ピルは女性ホルモンを摂りながら、排卵をストップさせる薬。正しく飲みつければ、ほぼ100%妊娠を防げるんだって。

でも、ピルでよく分からないよね？ピルを飲むとどんなことがあるの？

両方よく

- 「カラダ」だった生理が定期的にくるようになる
- 生殖器が腫くなくなる
- 頭が痛くなる
- 飲み忘れによる副作用
- 生理の量が増える
- 飲み過ぎによる副作用
- おっぱいが張る

大事なこと

ピルを飲むことも避妊効果があるよ！
 だから、性感染症の予防のためにセックスをするときはちゃんとコンドームを付けることが大事！
 低用量ピルを飲むだけで済ませたら、まずは産婦人科か婦人科の先生に相談すること！
 心当たりをいろいろ聞いてみるよ！

副作用

副作用は、ほぼ100%妊娠を防げるんだって。

飲む方法は？

基本的には1日1錠を毎日飲みつける

飲む量は？

1ヶ月に約2,000円～3,000円

飲む量は？

低用量ピルはカレシに付けてもらわないといけないけど、「低用量ピル」で避妊は安全にできる人が、カレシに頼らなくても避妊を防ぐことができる人だよ。

飲む量は？

低用量ピルは女性ホルモンを摂りながら、排卵をストップさせる薬。正しく飲みつければ、ほぼ100%妊娠を防げるんだって。

飲む量は？

低用量ピルはカレシに付けてもらわないといけないけど、「低用量ピル」で避妊は安全にできる人が、カレシに頼らなくても避妊を防ぐことができる人だよ。

飲む量は？

低用量ピルは女性ホルモンを摂りながら、排卵をストップさせる薬。正しく飲みつければ、ほぼ100%妊娠を防げるんだって。

飲む量は？

低用量ピルはカレシに付けてもらわないといけないけど、「低用量ピル」で避妊は安全にできる人が、カレシに頼らなくても避妊を防ぐことができる人だよ。

飲む量は？

低用量ピルは女性ホルモンを摂りながら、排卵をストップさせる薬。正しく飲みつければ、ほぼ100%妊娠を防げるんだって。

コンドーム

正しい使い方は？

- * コンドームを付ける時間が長くなることは、途中で付け替えること
- * 川で使わないようにすること

正しい使い方は？

- * コンドームは知ってるよね。生理がくるように女の子なら、セックスをする時は避妊（ピル）をすること妊娠を避けることかてできるんだって。

正しい使い方は？

- * コンドームを付ける時間が長くなることは、途中で付け替えること
- * 川で使わないようにすること

正しい使い方は？

- * コンドームは知ってるよね。生理がくるように女の子なら、セックスをする時は避妊（ピル）をすること妊娠を避けることかてできるんだって。

正しい使い方は？

- * コンドームを付ける時間が長くなることは、途中で付け替えること
- * 川で使わないようにすること

正しい使い方は？

- * コンドームは知ってるよね。生理がくるように女の子なら、セックスをする時は避妊（ピル）をすること妊娠を避けることかてできるんだって。

正しい使い方は？

- * コンドームを付ける時間が長くなることは、途中で付け替えること
- * 川で使わないようにすること

正しい使い方は？

- * コンドームは知ってるよね。生理がくるように女の子なら、セックスをする時は避妊（ピル）をすること妊娠を避けることかてできるんだって。

正しい使い方は？

- * コンドームを付ける時間が長くなることは、途中で付け替えること
- * 川で使わないようにすること

正しい使い方は？

- * コンドームは知ってるよね。生理がくるように女の子なら、セックスをする時は避妊（ピル）をすること妊娠を避けることかてできるんだって。

正しい使い方は？

- * コンドームを付ける時間が長くなることは、途中で付け替えること
- * 川で使わないようにすること

正しい使い方は？

- * コンドームは知ってるよね。生理がくるように女の子なら、セックスをする時は避妊（ピル）をすること妊娠を避けることかてできるんだって。

Aspetos importantes

La píldora no evita el contagio de enfermedades de transmisión sexual (se describe en la siguiente página).
 Cuando uno tiene relaciones sexuales es importante utilizar el condón para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual.
 Si personas tomar píldoras anticonceptivas primero consulta con un médico ginecólogo o un ginecoobstetra. Si algo te preocupa consulta con tu médico

En la mayoría de usuarios de la píldora, los efectos secundarios suelen desaparecer a los dos o tres meses de haber comenzado a consumirla

- #### Aspectos positivos
- *Estabiliza los periodos menstruales irregulares
 - *Disminuye la cantidad de sangre
 - *Evienta el acné
 - *Si se toman como se indica en las instrucciones, el embarazo se puede prevenir casi en un 100%
 - *El efecto anticonceptivo es mucho mayor que el del condón!
- #### Aspectos negativos
- *Posibilidad de dolores de cabeza
 - *Sangrado genital ocasional
 - *Mareas
 - *Mareos
 - *Dolor e irritación en los senos

* Evitar introducir aire al colocarlo
 * No rasgarlo con las uñas
 * Cuando se utiliza por tiempo prolongado es preferible cambiar de condon durante la relación.

¿Cuál es la forma correcta de uso?

Para reducir el riesgo de fallar es importante usar el condon de forma correcta. La falla significa que una puede quedar embarazada. posibilidad de que fallen como método anticonceptivo es del 15%. meternos en un gran problema. En realidad aun utilizando condones, se dice que la Se pueden comprar con facilidad pero si los utilizamos de manera equivocada podemos Con frecuencia escuchamos hablar del condón, uno de los métodos anticonceptivos.



Todos sabemos que cuando una mujer que ya comenzó a menstruar tiene relaciones sexuales puede quedar embarazada. Pero si piensas que por ahora no puedes crear un bebe de manera satisfactoria, se puede evitar el embarazo practicando la anticoncepción.

小耳にするコンドームは避妊方法のひとつ。薬局ももちろんのこと、いまはコンビニでも売られているんだよ。かんたんに買えるけど、使い方をまちがえると、大変。失敗。コンドームを使っても15%くらい避妊は失敗すること。言われている量かへる。失敗して妊娠することかも。失敗して妊娠することかてできるんだって。

緊急避妊ピル

低用量ピルとまちがえられやすいのが「緊急避妊ピル」。もしかしたら妊娠しちゃうかも！？って不安になったときに飲む薬。たとえば、セックスしているときにコンドームがやぶれてしまったとき。ぜったいに起こってほしくないけど、レイプされてしまったとき。セックスをしてから72時間が過ぎるまでに飲むと、98%妊娠を防ぐことができるんだよ。



必要になったら近くの産婦人科か婦人科に電話してみて。

Si lo necesitas llama por teléfono al consultorio de gineco-obstetricia(SanAjin Ka) o ginecología (Fujin Ka) más cercano

Píldora anticonceptiva de emergencia o píldora del día siguiente

Las píldoras anticonceptivas se confunden mucho con las píldoras de emergencia o del día siguiente. Se toma esta medicina cuando estás preocupada porque hay posibilidad de que estés embarazada. Por ejemplo, si cuando estabas teniendo relaciones sexuales el condón se rompió. Aunque nadie quisiera que sucediera, si hubieras sido víctima de una violación. En un plazo de 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales, pueden prevenir el embarazo en un 98%.

セックスでうつる病気があるって知ってた？

STD (性感染症・せいかんせんしょう) はセックスをすることでする病気なんだよ。まさか好きな人が病気を持っているなんて考えたくないよね。だけど、現実には10代の男の子と女の子に増えている病気なんだって。もしかしたら自分もうつるかもしれない。相手にうつしてしまうかもしれない。そう考えたら予防方法を知っておきたいよね。



¿Sabías que al tener relaciones sexuales puedes contagiarte de algunas enfermedades?

Las ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual) son enfermedades que se contagian al mantener relaciones sexuales. No quisiéramos pensar que la persona que nos gusta podría tener una enfermedad. Pero en realidad, las ETS son enfermedades que están aumentando entre los adolescentes, tanto varones como mujeres. Es probable que uno se contagie de una enfermedad sin saberlo. Es posible que luego contagies a tu pareja. Si piensas en la situación, seguro que quieres conocer los métodos de prevención.

10代に増えている性感染症のこと

クラミジア感染症

クラミジア感染症はほとんど症状がないんだって。だけど、女の子はおりものが多くなったり、クラミジアっていう細菌が子宮の周りに炎症をおこしておなかで痛くなったりすることがあるんだって。男の子はうみが出たり、おしっこをするときにくすぐったい感じがするらしいよ。

感染していても何も感じなくて、気がつかないまま相手へうつしてしまうことが本当に多いんだって。とくに15歳～29歳の若い女の子の中で増えている病気だから、意識しておかないと自分にもうつるかもしれないね。クラミジア感染症と同じような症状に淋菌感染症(りんきんかんせんしょう)もあるんだよ。症状には膿(うみ)のようなおりものが出ることもあるんだって。クラミジア感染症も淋菌感染症も放っておくと、最悪の場合は妊娠できなくなるから怖いね。将来、赤ちゃんが欲しいって思ったときにできないなんて悲しいよね。

Aumento de las enfermedades de transmisión sexual en los adolescentes

Infección por Clamidia

La infección por Clamidia casi nunca presenta síntomas. Sin embargo, en las mujeres la bacteria llamada Clamidia a veces causa inflamación alrededor del útero provocando dolor en el vientre y mucha secreción vaginal. En los hombres puede salir pus por el pene hay sensación de ardor u hormigueo al orinar. Hay muchos casos en los que uno está contagiado y no hay síntomas, llegando a contagiar a tu pareja sin saberlo. Es una enfermedad que está aumentando especialmente entre las mujeres jóvenes de 15 a 29 años de edad y si no se toma conciencia uno podría contagiarse. También con síntomas similares a la infección por Clamidia está la infección por Gonococo o Gonorrea. Hay secreción vaginal muy parecida al pus.



どうやって性感染症を予防したらいいの？

それはコンドームを使うこと！ほとんどの場合は、コンドームを正しく使うことで性感染症を予防することができるんだって。

ワタシ、性感染症になってるかも？

不安になったら検査を受けるのが一番。

どこへ行けばいいの？

基本的に性感染症の検査は、婦人科が入ってる病院やクリニックで受けられるよ。

性感染症になりたくない、妊娠するのはまだ早いわって思うなら、セックスするときはコンドームを付ける！これが大事なルールだね。

¿Como puedo evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual?

¡Usando el condón! En la mayoría de los casos el uso correcto del condón puede evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

¿Será posible que yo me haya contagiado una enfermedad de transmisión sexual?

Si estás preocupada lo primero es hacerse una prueba.

¿A donde puede acudir?

En principio puedes hacerte las pruebas de enfermedades de transmisión sexual en hospitales y clínicas que tienen consultorios de ginecología.

Quando tengas relaciones sexuales utiliza condón si no quieres contraer una enfermedad de transmisión sexual, y piensas que aún es muy pronto para quedar embarazada! Esta es una regla importante.

子宮頸がん

女性として知っておきたい病気が子宮頸がん(しきゅうけいがん)。これも性感染症のひとつなんだよ。日本では1年間に約8,500人が子宮頸がんになってるんだって。

子宮頸がんって？

子宮の頸部(入り口の近く)にできるがん。

何が原因？

HPVっていうウィルスに感染することが原因。(HPV=ヒトパピローマウィルス) HPVの中でも「発がん性HPV」に感染することが原因なんだって。

子宮頸がんになったらどうなるの？

病気になってすぐの頃に見つかったら、子宮を取らなくてもほぼ100%治るんだって。でも、がんが進んでいくと、子宮や卵巣(らんそう)も取ってしまわないといけないことも。そうなるとう、がんが治っても、妊娠したり赤ちゃんを産むことができなくなってしまいます。がんがもっと悪くなると、命をおとす人もいるから、怖い病気なんだよ。

ウィルスはどこから入ってくるの？

ほとんどの場合はセックスすることで体の中に入ってくるんだって。

子宮頸がんを予防しよう！

子宮頸がんは、ワクチンを接種すること、1年に一度は検診を受けることで予防できる！

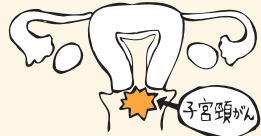
どうやったら予防できるの？

逆にいうと、HPVはコンドームでは防げないんだ。だからワクチンが大事なんだよ。

●神戸市に住んでいる中学校1年生～高校1年生の年齢の女の子は、無料で予防接種が受けられるかもしれないから、学校の担任の先生か保健の先生に聞いてみてね。

子宮頸がんの予防ワクチンを接種しても、全部の発がん性HPVの感染を防げるわけじゃないんだって。

接種する前に感染している発がん性HPVを体から追いたすことはできないし、すでに子宮頸がんになっていたら、悪くなるスピードを遅らせるわけでもないんだって。だから、ワクチンを接種した後も1年に一度は検診を受けるようにしてね。



¡Prevenimos el cáncer uterino!

El cáncer uterino, Se puede prevenir aplicando una vacuna Y haciéndose un examen una vez al año!

¿Cómo podemos prevenirlo?

El condón no protege contra el virus del papiloma. Por esa razón la vacuna es muy importante.

●Las jóvenes en edad escolar de primer año de secundaria básica (chuugakkou) a primer año de preparatoria (koukou) que estén viviendo en la ciudad de Kobe, pueden aplicarse gratis la vacuna. Pregunta al maestro encargado de grado o al maestro encargado de salud acerca de ésto.

Aunque se aplique la vacuna contra el cáncer uterino, no se puede prevenir la infección contra todos los tipos de células cancerígenas del VPH.

Si uno tiene el virus antes de aplicarse la vacuna, la vacuna no puede expulsar del cuerpo las células cancerígenas del VPH, no cura. Si uno ya tiene cáncer de cuello uterino, la vacuna tampoco retardará el progreso de la enfermedad. Por eso, después de aplicarse la vacuna es necesario que una vez al año se practique un examen.

Cáncer de cuello uterino

Toda mujer debe estar informada sobre el cáncer de cuello uterino. Ésta es también una enfermedad de transmisión sexual. Al año en Japón aproximadamente 8,500 mujeres desarrollan cáncer de cuello uterino.

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

Este cáncer se ubica cerca de la parte inferior (en la entrada) del cuello del útero.

¿Cuál es la causa?

La causa es la infección por el VPH. (VPH=Virus del Papiloma Humano) Dentro de los VPH están“las células cancerígenas del papiloma humano”, infectarse con ellas causa la enfermedad.

¿De donde proviene el virus?

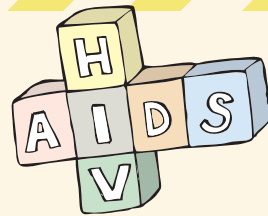
En todos los casos entra al cuerpo a través de las relaciones sexuales.

¿Qué sucede si tengo cáncer de cuello uterino?

Si la enfermedad se detecta en una etapa temprana es casi 100% seguro que no será necesario extraer el útero. Pero si el cáncer avanza, tanto el útero como los ovarios deberán ser extraídos. De ser así aunque el cáncer haya sido curado ya no podrás embarazarte y tener bebés. Hay muchas personas que han perdido la vida porque el cáncer avanzó mucho, es una terrible enfermedad.

AIDS (エイズ)

一度は聞いたことあるよね？日本でエイズになる人の数は確実に増えてるんだって。もちろんワタシたち10代の中でも広がってるから気をつけなといけないうね。



どんな病気なの？

HIV感染 = エイズ ではないことは覚えておいてね。HIVっていう名前ウィルスに感染することで起こる病気がエイズ。エイズが発症すると、病気が闘う力(免疫力)がうばわれてしまうんだって。だから、普通ならうつらない病気を引き起したり、死んでしまうくらい重い病気にかかることもあるんだって。

HIVに感染した多くの人か2～8週間程度で高熱を出したり、吐き気がしたり、関節が痛んだり、インフルエンザにかかったような症状が出るみたい。でもエイズの症状が出てくるまでに、数年から、中には10年以上もかかることもあるらしいよ。

エイズってほんとに怖い病気なんだよ。一度エイズになってしまうと、いまのところしっかり治せる方法も見つかってないんだよ。

HIVに感染したからって、すぐにエイズになるわけじゃないんだよ。それに、薬を使ってエイズの症状が現れるのを長期間抑えることができるんだって。不安だなって思ったら、できるだけ早く検査を受けて、1日も早く治療を始めた方がいいね。

SIDA (VIH)

¿Alguna vez lo habrás escuchado? Ciertamente en Japón ha aumentado el número de casos de VIH. Por supuesto, también se ha extendiendo entre nuestros adolescentes.

¿Que tipo de enfermedad es?

Ten en cuenta que la infección por VIH no es SIDA. La enfermedad causada por el virus del VIH se conoce como SIDA. Cuando el SIDA aparece, el sistema inmunológico pierde su fuerza para poder luchar contra la enfermedad. Por lo cual uno puede contagiarse con enfermedades que normalmente no se contagian y puede morir por una enfermedad grave. El SIDA es una enfermedad verdaderamente terrible. Una vez que uno se infecta con el virus del SIDA, tendrá la infección por toda la vida. Hasta el momento no se ha encontrado una cura contra esta enfermedad.

La mayoría de las personas que se han contagiado con el VIH tienen de 2 a 8 semanas fiebre alta, vómitos, dolores en las articulaciones y síntomas muy parecidos a la influenza. Pero los síntomas del SIDA podrían tardar desde unos pocos años a más de 10 años en manifestarse. Aunque estés infectado con VIH no significa que tengas SIDA. Los medicamentos pueden llegar a suprimir los síntomas del SIDA por largo tiempo. Si estás angustiada, de ser posible hazte la prueba y comienza el tratamiento de inmediato.

HIVがうつらないようにするには？

やっぱりコンドームを使うこと！

ワタシ、HIVに感染してるかも？

少しでも心配なら、検査を受けるのが一番。全国の病院や保健所で検査が受けられるよ。

保健所で検査を受けるメリットは？

匿名(名前をかくして知らせないこと)で検査を受けられること。これだったら恥ずかしくても、周りに気付かれることはないね。

¿Qué hacer para asegurarse de no contagiarse con el VIH ? ¡utilizar el condón!

●¿Es posible que yo esté infectada con el VIH? Si estás preocupada lo primero es hacerse una prueba. En todos los hospitales y centros de salud del país puedes hacerte la prueba.

Ventajas de hacerse la prueba en un centro de salud

Una ventaja de hacerse la prueba en el centro de salud es el anonimato (ocultan tu nombre y no se lo dicen a nadie). De esta manera si te da vergüenza no se darían cuenta a tu alrededor.