

## HIV - 低リスクの性行為 - 性的リスク、パート 1



禁欲するということは、オーラルセックス、膣および肛門性交をしないということです。これは、HIV およびその他の STD（性感染症）予防に 100%の効果がある唯一の方法です。

精液、膣液、血液といった体液に触れない性行為には HIV 感染リスクは伴いません。性行為によっては、その他の STD に感染するリスクがあります。

該当する性行為：

- 非性的マッサージ
- 軽いキス
- テレフォンセックス、ネットを介してのセックス
- パートナーの体液に触れない自慰行為
- 服を着たまま身体をすり合わせる行為

### 性的なボディタッチ

性的なボディタッチによって HIV 陽性のパートナーから感染するリスクはほとんどありません。

あなたとパートナーの手や性器に切り傷や炎症がないことを確認することで、HIV 陽性のパートナーからの感染リスクを低くすることができます。しかし、その他の STD に感染するリスクは依然あります。



### 性玩具

性玩具は、あなたの物をパートナーと共有しない限りは安全といえます。

### オーラルセックス

一般的に、オーラルセックスで HIV に感染するリスクはほとんどありません。オーラルセックスとは、次の身体の一部を口に接触させる行為を指します：

- 陰茎（フェラチオ）
- 膣（クニリングス）
- 肛門（アニリングス）

口内や陰茎に炎症がある、歯肉出血がある、STDに感染しているといった場合、オーラルセックスによってHIVに感染するリスクは高くなります。

直近の検査でHIV陰性という結果であった場合、PrEP（暴露前予防投薬）を服用することでHIV感染リスクを低くすることができます。PrEPはHIVの予防薬です。

HIV陽性の方は、ART（抗レトロウイルス療法）の薬を毎日服用することで、パートナーへの感染リスクを低くすることができます。



性行為を行う際は必ずコンドームを使用したり、自分のHIV感染状態を確認したり、パートナーと正直に性行為について話し合ったりすることで、リスクをさらに低くすることができます。

HIV/エイズに関して疑問がある場合は、必ず解決してください。公衆衛生局または医療機関に問い合わせるか、公共図書館にてお調べください。

Text is from HIV/AIDS sources from the Department of Health and Human Services and adapted by HealthReach and Healthy Roads Media. This project has been funded in whole or in part with Federal funds by the National Library of Medicine award number HHSN2762015000111 awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.