

自分のペニスでだいじょうぶ！



女性にも知ってほしい  
男性のこと・・・

(注) ペニス (Penis) は  
医学用語です！



# きみのなやみはこんなこと？

- ペニスが小さいと女の子がいやがる
- 包茎だとカッコ悪くて、もてない
- ペニスが小さいとセックスで女の子が喜ばない
- ペニスが小さいから男として自信がもてない

# ペニスが小さいと 女の子がいやがる？

- 服の上からはペニスの大きさはわからない
- はだかになるのは、相手との信頼関係が  
大きくなってから！
- はだかになるまでに、信頼や愛情が大きくなっている  
ので、ペニスが小さくても、それが原因で相手を嫌いになる  
ことはないです
- 「持ち物」より「持ち主」がだいじ！

# 包茎はカッコ悪い？もてない？

- はずかしいからだなんか無いんだよ！
- **包茎が自然**なんだって
- デリケートな部分を保護するために包皮がある
- 女の子は、包茎かどうかなんてわからないよ

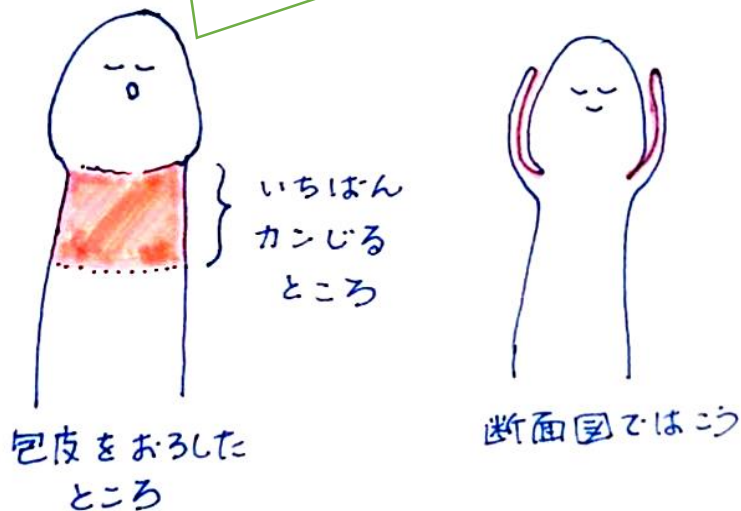
自分のペニスに自信がない男の子って  
案外多いよ。

女の子に明るいところでじーっと見られたり  
さわられるのって、恥ずかしいのです  
性器は男女ともにデリケートな部分なので  
視線やことばづかいに気をつけよう

小児泌尿器科医師

- 包皮の内側の「**包皮内板**」が一番性感が豊富なのでそこを切り取ると、感じにくくて乱暴なセックスになるらしいよ

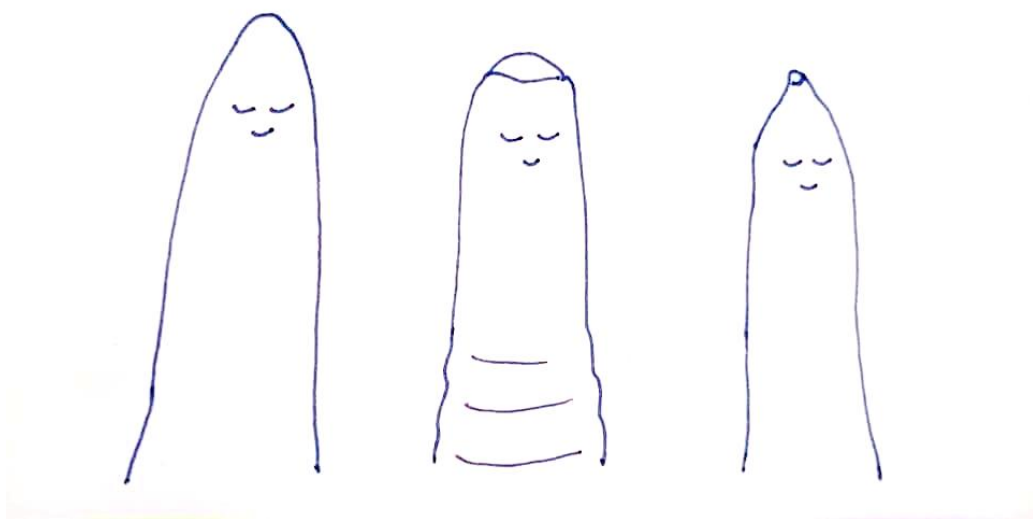
女性が触れるときも愛を感じさせるようにそっと、やさしくさわってほしいな



包皮は病気で硬くならない限り、自然に広がります。広がりにくい人でも、少しずつ広げる訓練をすれば OK！  
小児泌尿器科医師

# いつもムケた状態でなくてもOK

- ヌーティスト村では、ほとんどの人が包茎
- 有名なダビデ像も包茎だよ
- 包皮を切り取った後に、勃起状態になると  
つっぱったり、痛みが起こったりしているよ
- あせって手術をしたら後悔するよ



包茎で手術をすすめたことは  
ありません！  
小児泌尿器科医師

# ペニスが小さいと セックスで女の子が喜ばない？

- 女性の**からだ**のことをよく知ろう
- 女性のからだに起こる**性反応**のことをよく知ろう
- セックスの最中の**言葉やまなざし**で  
**相手を深く傷つける**こともあるので  
気をつけよう！

「（胸・ペニスが）小さいね」

「下手だね」

目をそらす、ためいきなど



# 女性の性器



- ふだんはこんな風にとじている
- 形や大きさ、色はペニスと同じで  
女性の数だけバリエーションがある
- 君が自分のペニスを  
人に見られるとはずかしいように  
女性も自分の性器（胸もふくまれる）  
にたいしてはとてもデリケートで  
なやんでいる

# 女性の性器 小陰唇をひろげたところ

「イクラ」がつぶれないくらいにそっとふれること！

クリトリス

小陰唇  
(しょういんしん)

尿道口  
(にょうどうこう)

膣前庭部が乾燥しないように保護している。

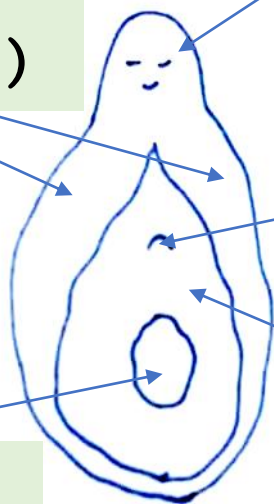
尿は本来無菌で清潔。

膣口 (ちつこう)

膣前庭部  
(ちつぜんていぶ)

膣内を雑菌から守るために、おりもので保護している。おりものは汚くない。おりものはエストロゲン(女性ホルモン)の作用で白っぽい色をしている。

粘膜なので、口の中とおなじようにいつも潤っている。



- 女性の膣は体内で

水道管のように筒状に存在するのではなく、

実際はやわらかいマカロニが前後に

押しつぶされたように

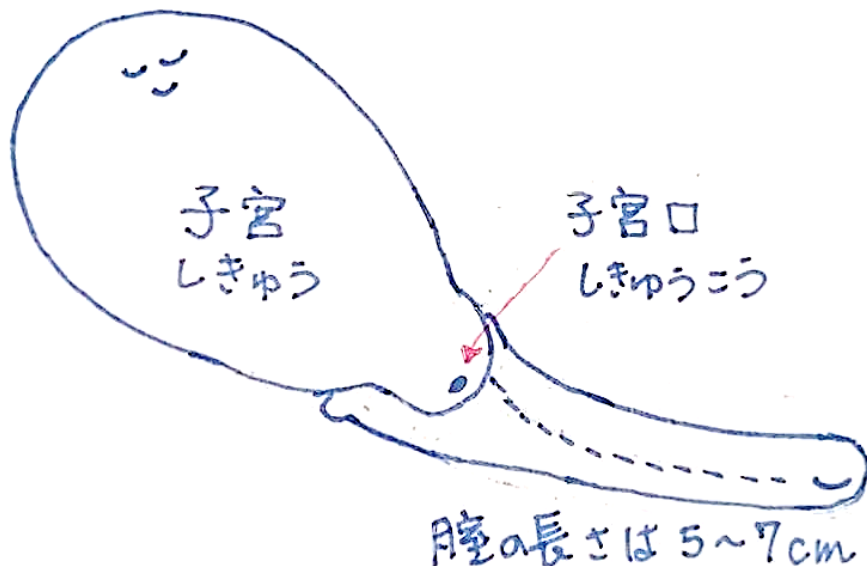
**内腔が密着**してるんだよ

- ペニスは密着したマカロニの中を入れていく！

- 女性が十分に安心して、リラックスして、

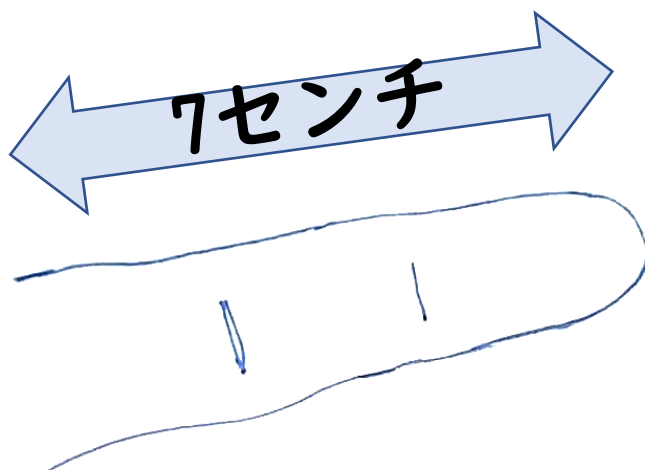
体中のちからを抜いていないと

ペニスを受け入れられない



# 膣の長さは5~7センチ

- 助産師のわたしは、多くの女性の内診のときに膣に**人差し指**を入れてきました
- 膣の奥の子宮に届かなかったことはありません



助産師のわたしの  
ひとさし指

# セックスの前に

- 爪は短く切っておく
- シャワーを浴びて、全身を石けんで洗い流す
- 性器や肛門もていねいに洗っておく
- 包皮は根元におろして、  
亀頭のみぞやくびれも  
石けんの泡できれいに洗っておく

- 「大好きだよ」「素敵だよ」「きれいだよ」という言葉
- やさしいまなざしやキス、
- 髪の毛や背中や腕への愛撫とソフトなハグで  
相手とひとつになりたい  
という気持ちが高まってくる
- 女性は抱きしめられると愛を感じる
- いきなり性器にタッチするのは、痛くて良くない
- 小陰唇の下側にあるバルトリン腺から透明で  
ねばねばした分泌物（ぶんぴつぶつ）が出てくる

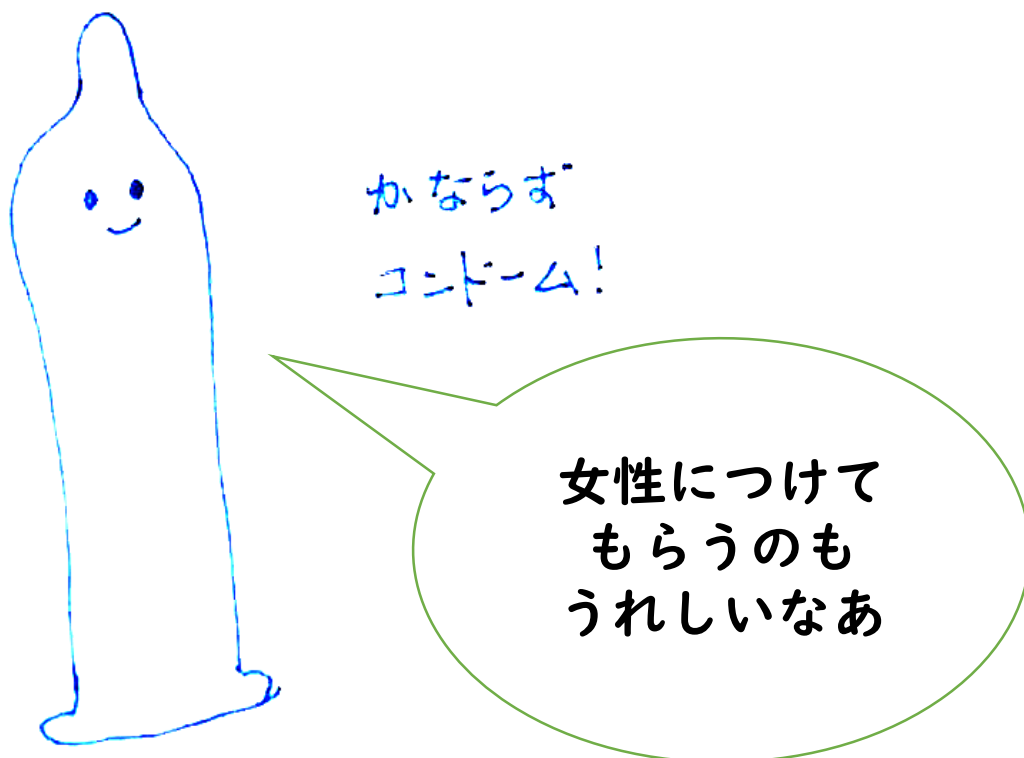


- さらに全身への愛撫を続けると、**膣の内側全体**に汗のようにさらさらした分泌物が出てくる
- その状態でやっと**ペニスの受け入れ準備**ができる

- バルトリン腺のねばねばした分泌物を  
指先にとって、膣前庭部と小陰唇に塗り伸ばそう
- 女性のやわらかい性器を傷ついたり、  
痛みをかんじさせないために、  
**爪は短く切っておくことがだいじ！**
- **石けんで手洗い**をすることもお忘れなく



- 女性の受け入れ準備ができ  
自分の**勃起を確認**できたら  
**コンドーム**をつけるタイミング！
- 妊娠と性感染症予防のために  
かならず**コンドーム**をつけること！
- 女性は**安心できる**ともっと**感じる**！



- 小陰唇を巻き込まないように  
ていねいに広げてゆっくり挿入
- 女性が**自分の手で**陰唇をひらき  
ペニスに手を添えて、**誘導する**のもOK
- **膣の位置、痛くない挿入角度やスピード**は  
女性が一番わかっているよ

男性が女性の上になる場合は  
腕立て伏せなどで  
きたえておいてください

- 男性はペニスの挿入で女性が快感を得ると思っているけど、それはちがう！
- 女性にとっては、ペニスそのものが膣に入ってくる刺激よりも、全身を密着させることのほうが実際には気持ちがいい
- ほっぺた、両方の胸、おなか、クリトリス、小陰唇  
ぜ～んぶ同時に愛撫されているような感じ・・・

- 男性の体重が女性の**股関節の負担にならない**  
ようにするには、女性が膝を曲げて、  
膝を自分の肩の方向に持ち上げるとよい
- または、女性が**男性のからだの上にまたがって**  
上半身を垂直に起こす・・・
- こうするともっと深くつながることができる

# 勃起はとてもデリケート

- 女性もデリケートに関わってほしい
- 勃起するには、**不安や心配がなく**  
副交感神経が優位になって  
**リラックスすることが必要**
- 勃起しないときは、**ため息をついたりせず**  
「背中**のマッサージ**をしてあげるわ」など  
男性をリラックスさせてあげましょう
- セックスの**本質はスキンシップ**だよ  
勃起～挿入～射精ではありません

- 全身を密着させると、おたがいのぬくもりを感じる
- 相手の息づかいや鼓動を感じる
- 「素敵だよ」「大好きだよ」「きれいだよ」という言葉  
でますます快感が大きくなる
- 「痛くない？」「だいじょうぶ？」「重たくない？」っ  
てなんども確認してほしい・・・

# アダルトビデオは手本じゃない

- はげしいピストン運動は女性の膣の入り口に  
すりきずを作ったり、炎症や腫れを引き起こす
- あとからヒリヒリ痛かったり、出血したり  
膀胱炎になったりして、大変・・・
- アダルトビデオはセックスのお手本ではなく  
マスターベーションのおかずでしかない！
- ふたりだけの気持ちの良いセックスを工夫しよう

- 快感が高まると、膣に**オーガズム隆起**が起き、  
ペニスがソフトに包み込まれるようになる
- 女性が快感の波にただようと、さらに股関節が  
開いて、骨盤内の緊張が取れて、**子宮が下方に  
移動**して、膣がさらに短くなる





• 勃起時にペニスの長さが5センチ

(女性の人差し指の長さ) あれば**十分!**



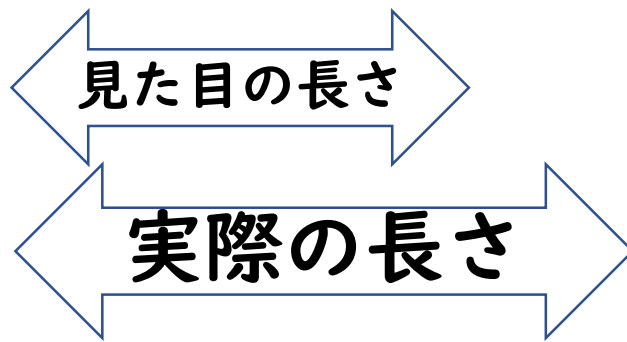
いたくないよ

重たくないよ

あったかいよ

安心する……

ペニスの長さは、実際には**見た目よりも長い**



- **女性**が**リラックス**して**からだを開いた状態**で  
2人のからだを密着させると、  
**深いつながり**が可能になるよ
- クリトリス、おなか、乳房もぴったりくっついて  
**一体感**を感じられる
- そこでやさしいキスが加わると最高の愛情表現  
になるかも・・・
- **ピストン運動**は**もっとあと**からです

ふたりのこころとからだが  
ひとつになって、溶け合えば  
射精までいらなくても  
良いのですよ

## セックスのあとの時間

- 射精のあとは、**コンドーム**が脱げないように  
からだを離して後始末をしよう
- 女性にも**ティッシュペーパー**を渡してあげよう
- **ソフトにハグ**をしたり、**髪や背中をな**ぜながら  
「**素敵だったよ**」「**よかったよ**」など声をかけよう
- ペニスのサイズより、おたがいに**相手を思いやる**  
ことができたか、**愛情を確認し合**えたかどうか  
ということがだいじ

# 膣内射精障害の予防

- ・ マスターベーションで、

**ペニスを握る力が強すぎると**

女性のやわらかい膣内で射精できなくなります

- ・ 床オナ・壁オナも同じように良くない方法です

- ・ 成人男性の**20人に1人が「膣内射精障害」**

だと言われていて、**不妊の原因**になっています

- ・ 挿入してからの時間が長くなり、

ずっと長くピストン運動が

続くと**女性の苦痛はとて大きくなります**

- マスターベーションの時は、  
「みかん」がつぶれないくらいのソフトな刺激で  
射精できるように練習しよう
- ちなみに、クリトリスにさわるときは、  
「いくら」がつぶれないくらいに  
そっとさわってね



愛情表現のためのセックスでは  
射精にこだわる必要はありませんね  
セックスとマスターベーションは別物！

# おぼえておいて

- セックスの関係になりたいと思えるには  
十分な時間をかけて相手との信頼関係が必要で  
愛が深まっていることがだいじ
- ペニスのサイズを気にする女性は少ない
- 十分なスキンシップと言葉かけが必要
- ペニスによる物理的な刺激だけで快感を生むこと  
はない！

素敵な恋をして、  
他者への思いやり・やさしさを  
表現できるおとなになってください

文とイラスト：佐保美奈子

助産師免許取得後、16年間大阪母子医療センターで勤務。

その後、看護・助産教育にたずさわる。臨床教育学博士。

現在は大阪府立大学看護学研究科で母性看護学・助産学を担当。

排泄・性機能障がいのある子どもと家族への支援と

地域におけるHIV看護・介護の質の向上がライフワーク。

現在は男性へのセクシュアリティ教育に関して研究中。

趣味は、フルート・ギター・チェンバロと書道。

連絡先：midwifeminako@yahoo.co.jp

監修者：島田憲次

大阪母子医療センターにて小児泌尿器科開設時より部長を務めた。

多くの臨床例を学会や論文等で発表し、後輩の育成に尽力する。

DSD（性分化疾患）カンファレンス、DSDセミナーin大阪を立ち上げ

「小児泌尿器科疾患ガイドブック」や「性分化疾患カンファレンス」など

著書・論文多数。趣味は油彩。

2022年3月3日

この冊子は、【科研】基盤研究C 研究代表者：佐保美奈子

「思春期・青年期男子のセクシュアリティ教育の課題を克服する研究」

により作成いたしました。