

月刊 TENGA

2021
8.27

第三十九号

特集

産前産後の女性による 覆面お悩み座談会

性の総合アドバイザー

Oliviaさんと医師に聞いてみた!

オトナだって、
性に
悩んでる!

月刊 TENGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



セックスレスや産前産後の性生活に関する悩みごと調査 産後の性交痛や、パートナーの性欲減、妊娠中のSEXやマスターベーションなど

これまでの性教育では教わらなかったり、相談できる機会の少ない【本当に知りたい、「性の悩みやモヤモヤ」】。知識やヒントを提案すべく、今回TENGAは座談会によるインタビューリサーチを行い、悩み解消のための手掛かりを専門家に教えてもらいました。テーマは、「セックスレスや産前産後性生活に関する悩みごと」です。

尚、本レターに記載の情報は、グラフ画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。

その際は、「出典：TENGA」とお書き添えください。

可能な限り、<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>へのリンクも掲載いただけますと有難いです。

画像ダウンロードURL：

<https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkantenga39.zip>

具体的にどんな悩みがあるの？ 座談会形式でインタビュー

今回座談会に集まっていたのは、妊娠中や産後の性生活に悩みや気になる思いを抱いている女性の皆さんと、普段産前産後の相談を受けている助産師さん。

また、ラブラيفアドバイザーのOliviaさんにも参加していただき、皆さんの悩みについて一緒に解決のヒントを考えてもらいました。さらに、産婦人科医の高橋怜奈先生からもアドバイスをいただいています。



※画像はイメージです

座談会に参加して下さったのは



ラブラيفアドバイザー・Olivia（オリビア）さん

学生時代から性の調査研究を開始。2007年より性生活の総合アドバイザーとして女性やカップルの多くの性の悩みに答え続けている。著書「セックスが本当に気持ち良くなるLOVEもみ」他

専門家にアドバイスをいただきました



産婦人科医・高橋怜奈先生

医学博士、産婦人科専門医、東邦大学大橋病院『産婦人科』在籍

産後の性欲の低下の悩み

Q 産後半年が過ぎましたが性欲が起きず、ほとんど濡れないため性生活に気乗りしません。このまま枯れ果てるのだろうかと不安を覚えています。(30歳・育休中会社員)



A. 体の変化もあるけれど、パートナーの家事育児の協力度の影響も大きいです

【月刊TENGA第18号の調査結果から*】産後1年から5年経った男女に聞いた2019年の調査では、産後1年経ってもセックスをしていない人は22%。産後6ヶ月から1年で再開する人が一番多い。

- 調査結果を見ると、再開が遅いわけではないですから、焦ることはないと思います。
- 産後はホルモンのバランスが崩れるから性欲が低下することがあるとは、よく聞きます。でも、性欲自体だけでなく、ご自身の体調の回復や、パートナーの家事育児の協力度も与える影響は大きいと思います。あとはお子さんがすぐ隣で寝ていたりすると、なかなかその気にはなれないですよ。
- 落ち着いてパートナーとの時間に向き合える環境をつくることも大切ですよ。

* 月刊TENGA第18号 産前産後。性生活実態調査。

お医者さんに聞いてみました

産後のホルモンバランスは性欲低下を招く。無理せず挿入以外のコミュニケーションを

- ★妊娠期間中に増加するエストロゲンというホルモンは、出産後に急激に減少。
- ★すると膣が乾燥しやすくなり、性交痛が出ることも。痛みがあるとさらに恐怖心や性欲低下につながる場合もある。
- ★授乳中に分泌されるプロラクチンというホルモンも、性欲を抑える働きがある。いわばホルモンによる性欲低下の集中攻撃を受けている状況なのです。
- ★性交したくないのであれば無理にしようとせず、パートナーに説明し、ほかのコミュニケーションを考えてみては。

性交痛の悩み

Q 出産してから1年以上経ちますが、産前よりも濡れにくくなり、毎回セックスが痛くてたまらないです。リューブゼリーも使いましたがあまり変わらなくて困っています。(29歳・主婦)



A. 潤滑ゼリーやオイルを使ってデリケートゾーンのマッサージから始めては

- 今日参加の助産師さんのお話によると、パートナーとの性交が痛くてつらい場合には、まずデリケートゾーン用のオイルや潤滑ゼリーを使って、自分でデリケートゾーンのマッサージをするのがおすすめだそうです。
- 膣に指を入れたりオーガズムに達するまでしたりする必要はなく、手足をマッサージするような感覚で自分が気持ちいいと思うようにまずは外陰部をマッサージするだけでも大丈夫です。
- 男性の中には、3回セックスを断られると「俺とは一生セックスしたくないんだ」と考えてしまう人もいます。連続で断るときには、理由を言ってあげるといいですね。体の変化があって、仲良くしたいけど痛いこともある、何ができてどんな行為を断りたいのか、明確にしてあげると男性の方も理解が進むと思います。
- あとは挿入にこだわらず、互いにセルフプレジャーをしながら楽しむ時間をつくってみるのもおすすめですよ。

潤滑剤は量をしっかり多めに。膣の中と外の2種使いもおすすめ

★膣の潤いが足りない場合にリューブゼリーなどの潤滑剤を使うことは有効。ただし、量が少ないと挿入するときだけスムーズになるものの、徐々に膣内が乾燥し挿入後のピストンで痛みが出てくることも。

★潤滑剤を使うときは男性器の先端だけでなく全体に塗り、膣の周りにもしっかり塗ること。いきなりピストンせずに、まずはゆっくり動くようにするとよい。

★そのほか、膣内に挿入するポーショントタイプもあるので、外側に塗るタイプと内部に入れるタイプを組み合わせるとより効果的。

★また、膣に入れるタイプの女性ホルモン剤を婦人科で処方してもらうこともできる。薬局でも、エストロゲンを配合した医薬品で塗るタイプの塗り薬も販売されています。



TENGAのグループ会社「TENGAヘルスケア」からも、性交中の潤滑不足をサポートする医薬部外品の個包装タイプのジェルローション「MOIST CARE GEL（モイストケアジェル）パウチセット」が、2021年2月から発売されている。

セックスレスの悩み

Q

夫の私に対する性欲がまったくなくなってしまいました。責めたくありませんが悪影響になり、レスの話になると喧嘩してしまいます。どのような声かけがよいでしょうか。（40歳・会社員）

A. 普段から、体調に関連する情報のひとつとして性の話を伝えていく

○相手に聞いてみるのも話し合いのきっかけのひとつとは思いますが、聞き方が難しいですね。

○私が提案したいのは、日常的にセックスについてカジュアルに話し合いができるようにしていくことです。

○夜の時間、性行為の前だけに話すのではなく、日常生活の中で話すことに慣れていきましょう。たとえば「私は最近産後のホルモンバランスが落ちてきて、セックスについても妊娠前と同じような気持ちになっているけど、あなたはどうか？」と、自分の体調の変化として伝えてみると責める雰囲気にはならないと思います。

○セクシャルウェルネスという言葉もあるように、セックスのことも大切な健康管理のひとつだと捉えて、夫婦で話し合っていきたいですね。

妊娠中のセックスやセルフプレジャーの悩み

Q

妊娠中、セックスやセルフプレジャーはどの程度まで可能なのでしょうか。まだ妊娠出産はこれからなのですが気になっています。（22歳・会社員）

医師や助産師も変に思うことはないのでぜひ質問して

★基本的には問題ないが、オーガズムや乳首の刺激により、子宮が収縮して痛みが出ることもあるので、流産・早産の危険を医師から指摘されている人や、その他の理由で性行為をしないように言われている人は、セックス・セルフプレジャーを問わず注意を。

★グッズを使うのもOK。ただしコンドームをかぶせて使う、きちんと洗うなど清潔にするのを心がけて。

★妊娠中のセックスの体位については、正常位を続けていると、「仰臥位低血圧症候群（ぎょうがいていけつあつしょうこうぐん）」とって気持ち悪くなったりめまいがしたりすることがあるので、長時間は同じ体位を続けないようにした方がよい。楽な体勢なら体位は問わない。

★妊娠の状態は人によって違うので、主治医にぜひ質問を。聞きづらければ、担当の助産師さんにアドバイスを求めるのもOK。

★セックスやセルフプレジャーのことを聞かれても、医師や助産師は、慣れているし変に思うことはないので安心して。



A.基本的にはセックス、セルフプレジャーはOK。まずは主治医に確認を

- 妊娠中の体の変化やセックスについてパートナーと話し合うことは、産後にもコミュニケーションをとりやすくなる素地**になります。妊娠中、もっといえばその前から、パートナーとは体やセックスについて話し合えるようにしていきたいですね。

【参考情報】

月刊TENGA第18号_産前産後。性生活実態調査。

<https://www.tenga.co.jp/topics-archives/2019/10/30/10464/>

▼20～40代の夫婦に聞いた産後の性生活の実態調査

- ・産後に「性欲が減った」女性は7割、性生活満足度は男女共に低下傾向
 - ・女性のセックス・マスターベーションの再開時期は「6ヶ月～1年」が最多
 - ・性行為以外のコミュニケーション（会話・スキンシップ）で満足度向上のカギ？
- 「セックスを出来なくても精神的には満足」との回答も

NEWS from TENGA



■東京都内での初のポップアップストア開催が決定 iroha concept store in Laforet HARAJUKU8月20日（金）より期間限定オープン

女性向けセルフプレジャーアイテムブランド「iroha」は、東京で初めて、コンセプトストア「iroha concept store in Laforet HARAJUKU」を2021年8月20日（金）～9月5日（日）の間、ラフォーレ原宿B0.5階（東京都渋谷区）で開催いたします。「セルフプレジャーは呼吸をするように自然なこと」であると考え、ストアのコンセプトは「Breathing」に。エアリーなメインビジュアルや、ドライフラワーを使用した空間演出で、セルフプレジャーをカジュアルに感じていただける場になるよう工夫いたしました。

●店名：iroha concept store in Laforet HARAJUKU

●開催期間：8月20日（金）～9月5日（日）

●営業時間：11:00～20:00

※開催期間、営業時間については、新型コロナウイルス感染症の状況により変動する可能性があります

●開催場所：ラフォーレ原宿 B0.5F（東京都渋谷区神宮前1丁目11-6）

詳細：<https://iroha-tenga.com/topics/news/2021/4380/>

■累計出荷本数950万個を突破したPOCKET TEGNAがリニューアル発売！

TENGAは、2021年8月6日（金）より、思い立ったときにいつでも使える、ポケットサイズのTENGAとして大人気の「POCKET TEGNA」をリニューアルしました。新たに3種が仲間入りし「POCKET TEGNAシリーズ全6種」を発売いたします。

詳細：<https://www.tenga.co.jp/topics/16221/>



編集後記



株式会社TENGA マーケティング本部 国内マーケティング部 本井 はる

今回は「オトナだって、性に悩んでる！」をテーマに、調査と座談会を開催しました。幼少期や10代向けの性教育コンテンツが充実してきた昨今、「性の知識がないのはオトナの方だったりして……」と始まった企画です。注目ポイントとしては、18～24歳男性の25%がマスターベーションの経験がなかったこと。調査対象を74歳まで広げると未経験率は4%まで下がります。年齢を重ねると未経験率が下がるのは当然と言えば、想像よりも高い数字に驚きました。性の多様化への認識が広まり、今まで当たり前と思われていたことが覆ってきているのでしょうか。みなさんはこの結果、どう読みますか？

月刊TENGA

は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文脈や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENGA バックナンバー <https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

TENGA 公式オンラインストア <https://store.tenga.co.jp>

TENGA コーポレートサイト <https://tenga-group.com>

▶ 商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先

TENGA マーケティング本部 国内マーケティング部
TEL：03-5418-5590 担当:本井 はる

▶ 月刊TENGAに関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内 TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269
MAIL：tengapr@publicgood.co.jp 担当: 四ツ橋、森下、金子