月刊TENGA

2021
9.27
第四十号

特集

ミドルエイジからの「性」講座

医師と専門家に聞く、性生活アップデート術

ミドルからの性を徹底調査！

月刊TENGA web版はこちら
https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/

▸ 本件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

医師と専門家に聞く、性生活アップデート術

ミドルエイジからの「性」講座

「若い頃と体は変わったが性生活はアップデートできていない」、「もう年だからセックスしたいなんて恥ずかしい……」など、年齢を重ねるにつれて、性生活に悩みや物足りなさを感じるようになる人もいるのではないでしょうか。

月刊TENGA第40号では、年齢による変化を感じやすくなる、ミドルエイジ以降の性生活の実態や意識を調査しました。また、専門家および医師に、エイジングによる性器周りの体の変化と、年齢に応じた性生活の楽しみ方について聞きました。

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：月刊TENGA第40号」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/gekkantenga40.zip

目 次

1. ミドルエイジ以降の性生活実態調査から見えた、理想の性活スタイル
2. 医師に聞く！　ミドルエイジ以降の「性」、体の変化との向き合い方
3. News from TENGA

Chapter 1 ミドルエイジ以降の性生活実態調査から見えた理想の性活スタイル

「性生活の変化」や「体の変化」など、ミドルエイジ以降の性について、35～79歳までの男女500人にアンケート調査を行い、赤裸々な性生活の実態を明らかにしました。
また、性に関するセラピスト・アドバイザーとして、数多くのカウンセリングを行ってきた高森由香さんに、調査結果を紐解くヒントを伺いました。

調査File. 1　エイジングによる性の悩みで多いのは「性欲の低下」「勃起力の低下」「潤滑の低下」

「10年前と比べて変化を感じる」と答えた方が多かったのは、男性は「性欲の低下」「勃起力の低下」「射精の勢い」でした。女性は「性欲の低下」「セックス・マスターベーションの頻度減少」「潤滑の低下」でした。→詳細はこちら

調査File.2　50代で年に数回以上セックスをしているのは、男性58%、女性34%

50代で年に数回以上セックスしている男性は58%で、40代（56%）よりも微増していました。一方女性は40代52%から50代34%と減少していました→詳細はこちら

調査File.3　セックスをしている女性50代の23%は7年以上ブランクがあってもセックスを再開

現在もセックスをしている50代女性17名のうち、23%は「7年以上ブランクがあったがセックスを再開した」と回答しました。→詳細はこちら

▸ 本件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

性セラピスト
高森由香 さん

調査では、50代で年に数回以上セックスをしている方は、男性58%、女性34%でした。この結果を受けて高森さんにお話を伺いました。

■50代で性生活が再開するケースは少なくない

アラフィフ世代には、セックスをもう一度楽しもうと考える人が増えています。
子どもから手が離れて、時間と心に余裕ができ、男性は性欲が再び高まってきて、女性は久々にチャレンジしてみようと考えるようになるからです。

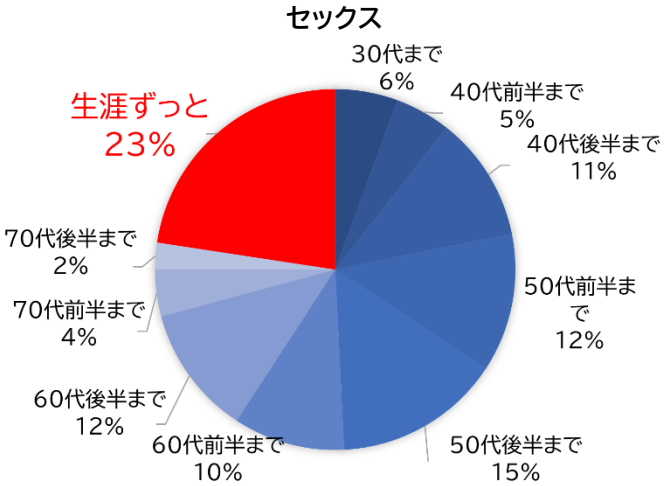
さらに上のリタイア世代になると、仕事から解放されパートナーとの時間も増え、長い間セックスレスだった夫婦も再び楽しみたいと、セックスを再開するケースが増えてくる年代です。

■新型コロナ流行の影響も

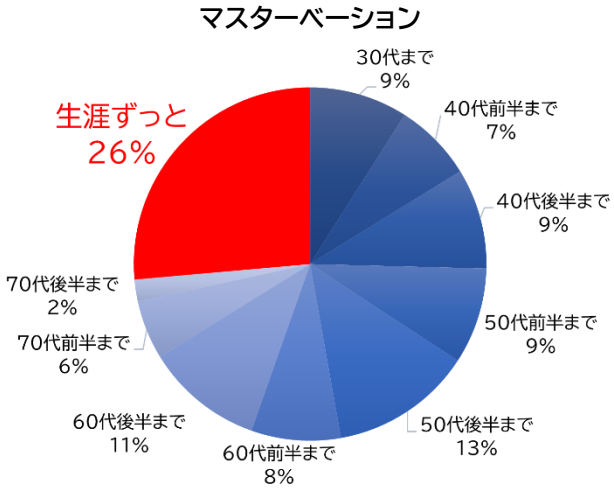
また、近年はコロナ禍の影響からセックスの機会が増える傾向にあるようです。
ステイホームで家にいる時間が長くなり、セックスレスだった夫婦が久しぶりに性生活を再開したという声も聞いています。実際に私のサロンでも、コロナ禍に入ってから、50代の女性が新規のお客様で増えました。

調査File.4　セックスもマスターベーションも理想は「生涯ずっと」が最多回答

Q　セックスとマスターベーションなどの性生活は何歳までできるのが理想だと思いますか？



調査対象：35～79歳の男女　n=500



調査対象：35～79歳の男女　n=500

セックスやマスターベーションなどの性生活は、生涯楽しみたいというのが、男女ともに本音のようです。

性セラピスト
高森由香 さん

■自分で性生活の期限を決めてしまう必要はない

40代以降になると、自分で「性生活を送れるのは〇歳まで」と期限を決めてしまって焦燥感を抱いている人も少なくありませんが、上限を決める必要はないと思います。

■セックスだけでなくマスターベーションも楽しんで

マスターベーションで、自分の気持ちいい場所や、快感を得る方法を知ることは、いくつになっても有効です。潤滑ゼリーを活用するなど、自分に合った方法がわかっていれば、特に女性は、90歳や100歳になってもオーガズムを得られます。

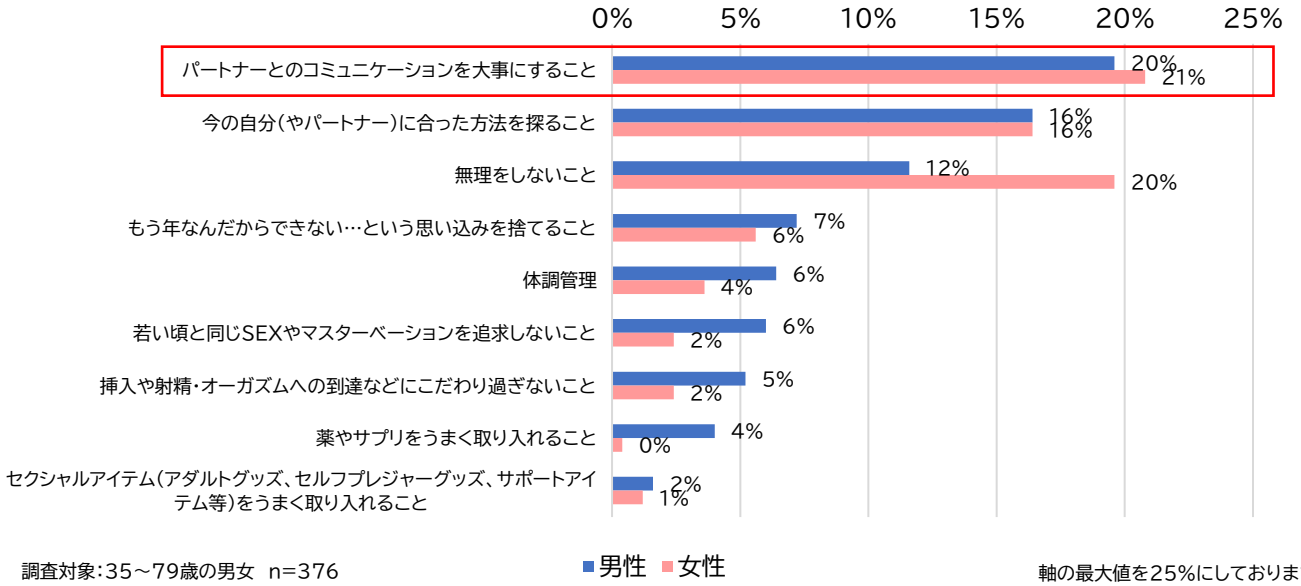
女性に関しては近年、女性の外陰部の神経の張り巡らされ方は十人十色で、性感帯にはしる神経終末の数も女性によって異なることが、会陰部痛などを専門領域とするNYの産婦人科医Dr. Deborah Coady（デボラ・コーディ医師）による研究でわかりました。つまり、快感を感じる場所は誰一人として同じではないのです。

参考：https://www.bbc.com/japanese/features-and-analysis-38179970

▸ 本件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

調査File.5　性生活に満足するためには「パートナーとのコミュニケーションを大事に」

Q　パートナーとの性生活に満足するためには、どのような行為が不可欠だと思いますか？（どれか1つ）



調査対象：35～79歳の男女　n=376

軸の最大値を25%にしております。

性セラピスト
高森由香 さん

■お互いが楽しむセックスへ

自分の感じる場所や方法をしっかりとパートナーに伝えていきましょう。
挿入へのこだわりもそうですが、男女ではセックスに対する食い違いが多く見られます。これから長くセックスを楽しむためにも、お互いが気持ちよくなるための提案をしてみてはいかがでしょうか？

ミドル世代以降の女性、特に50代～60代は「もう、今更・・」と自分の性に対する本心を隠してしまいがち。性を楽しみたいなら自分の気持ちもっと出していきましょう。

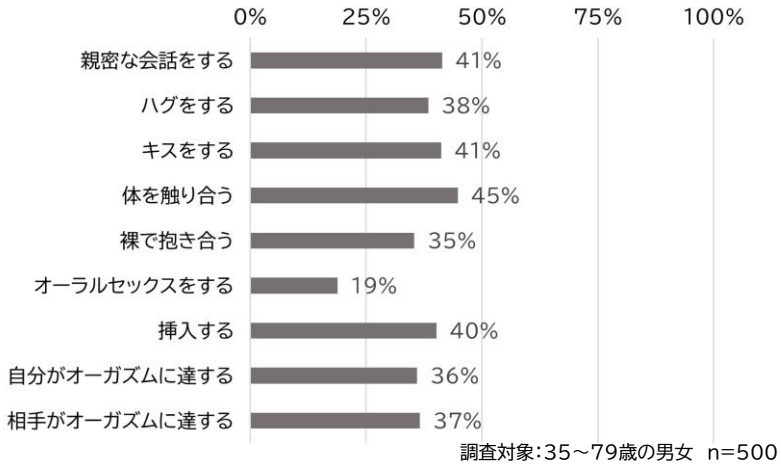
例えば、年を重ねると女性の多くは膣が乾燥し性交痛が起こります。それを回避するために、潤滑ゼリーを使う、アダルトグッズを使うなどの提案もいいでしょう。海外では、挿入しながらクリトリスにバイブレーターをあてるというシーンもポピュラーです。

■アダルトグッズ購入でコミュニケーションを

アダルトグッズが置いてある量販店にパートナーと一緒に出かけてみてはいかがですか？デート感覚で明るく選んでみましょう。ネットショップを一緒に見て、注文するのもいいかもしれません。

調査File.6　必ずしも挿入は不可欠ではない

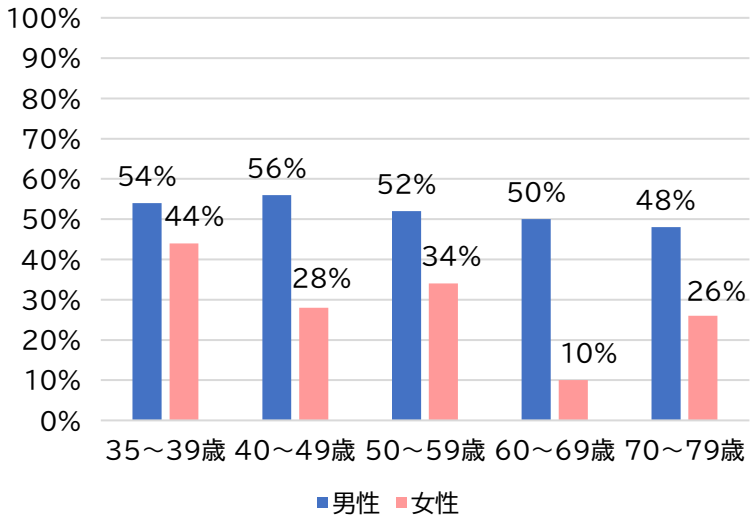
Q　パートナーとの性生活に満足するためには、どのような行為が不可欠だと思いますか？（複数回答）



調査対象：35～79歳の男女　n=500

▸ 本件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

<「挿入する」を選んだ割合>



調査対象:35～79歳の男女　n=500

性セラピスト
高森由香 さん

■膣は意外と鈍感？
女性がオーガズムを感じるのはクリトリス

膣は伸縮性が高い産道の一部で、鈍感にできているものです。

また、人間の生物学的な発生から考えてみると、男性のペニスになる細胞が、女性ではクリトリスになります。膣よりクリトリスが感じやすい女性が多いのも頷けます。

パートナーとの性生活に満足するには、会話や体に触ることが不可欠だと男女ともに認識しています。ところが**挿入に関しては、女性は男性ほど、「挿入」が不可欠だと思っていませんでした。**

調査File.7　パートナーと使ったことがあるアイテム1位は男女ともに「潤滑ゼリー」

Q　セックスやマスターベーションで使ったことがあるセクシャルアイテム(アダルトグッズ、セルフプレジャーグッズ、サポートアイテム等)を教えてください。

<パートナーと使ったことがあるアイテムランキング>

男性(35～79歳)

1位　デリケートゾーン用の潤滑ゼリー
2位　ローター
2位　バイブレーターなどの振動アイテム
4位　プレイ用のローション
5位　ディルド

女性(35～79歳)

1位　デリケートゾーン用の潤滑ゼリー
2位　ローター
2位　バイブレーターなどの振動アイテム
4位　コスプレ・SMグッズ・縄などの盛り上げアイテム
5位　プレイ用のローション

セクシャルアイテムの二大人気はローターとデリケートゾーン用の潤滑ゼリーでした。

■ミドルからのグッズデビューは、挿入しないあてがうタイプのものや、ローションがおすすめ

オススメするのは“ローション・プレイ”です。最近ではなめても支障のない商品なども出ています。ペニス、乳首、クリトリスとどこでも使え、愛撫がしやすくなり、男女ともにワンランク上の気持ちよさを楽しめます。又、膣の潤い不足を補え、性交痛を軽減することも出来ます。アダルトグッズを使い始めるとき注意したいのは、女性用の場合は、いきなり膣に挿入するタイプのものではなく、ピンクローターなどのあてがうタイプのものから使ってみるのがいいでしょう。ミドル世代からのセックスは、感じたら恥ずかしいとか、生殖年齢でもないのにおかしいとか、自分を締め付けている心を解放し、性に対する自然な気持ちと向き合い、楽しんでいきましょう。

高森由香さん プロフィール

女性の性セラピスト、カウンセラー、妊活カウンセラー、女性用性感エステ「月の光」代表
フォーカスされ始めている女性の性に注目し、女性セラピストによる女性用性感エステ「月の光」を開業。
男性主体ではなく、女性から正しい女性の性・性欲を伝えていく新しい時代へに向けた活動を行う。

▸ 本件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

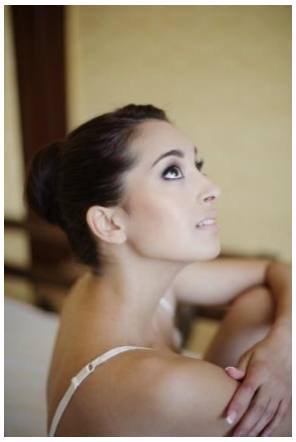
Chapter 2 医師に聞く！ ミドルエイジ以降の「性」、体の変化との向き合い方

自分とパートナーの体の変化を知ることが第一歩

年齢を重ねるとさまざまな体の衰えを感じる一方で、なぜか性器の衰えは認めたくない方も多いのではないのでしょうか。頭では理解しているものの、なぜか若い頃のセックスを「理想」として追い求めてしまうという声も聞きます。

ミドルエイジからのセックスライフは、まずは自分の体を知ることから始めましょう。

女性編



■女性の性欲のピークは55歳

「**女性の性欲のピークは、驚くことに55歳といわれています**」と、泌尿器科医の関口由紀先生。

「はっきりとした要因はわかっていませんが、ホルモンが関係しています。女性には更年期、閉経という大きなホルモンバランスの変化があり、女性ホルモンが減る一方で女性にも少量出ている男性ホルモンが相対的に増加し影響が強くなります。**性欲は男性ホルモンや脳内ホルモンに関連があり、これらのホルモンが増えると性欲が強くなることがわかっています**」（関口先生）

■衰えていく女性器を知ることが大切

「性欲がピークを迎える一方で、女性器には変化が現われます。女性ホルモンのエストロゲンの分泌が低下すると、外陰部と膣の粘膜が薄くなり、膣から分泌される粘液が減り乾燥します。すると膣が徐々に萎縮し、膣口や会陰の柔らかさを失い、大陰唇、小陰唇がしぼみ性交痛につながります。さらに、膣の自浄作用も弱くなり雑菌にも感染しやすくなります」（関口先生）

男性編

■性欲は維持できても勃起力が低下、生活習慣病の影響も

「男性の場合、性欲は落ちにくいものの、勃起力は20歳にピークを迎え、加齢と共に年々低下していきます」と泌尿器科医の福元和彦先生。実は、勃起力の低下は、性器だけの問題ではないそうです。

「勃起はストレスなどメンタルの影響を受けやすいことが周知されていますが、心だけでなく体も健康でなければ、勃起力は落ちます。**動脈硬化、メタボなど生活習慣病が勃起力に影響することは医学的にも明らかにされており、まずは肥満を解消し、健康診断の数値が悪ければ医師に相談してみましょう**」（福元先生）

■精巣機能が低下し精液量が低下

「顔にシワができるように、ペニスにもハリがなくなりシワシワになってきます。また、35歳くらいから精液を作り出す力が弱くなり、精液の量が減るとともに精子の量が少なくなりサラサラになっていきます。骨盤の筋肉も弱まり、射精の勢いがなくなります。男性は精液が尿道を通るときに快感を感じるため、射精の質を求めたくなりますが、これらは生物学的にどうしようもないことを理解することも大切です」（福元先生）

■男性にも更年期がある

「女性と同様に男性にも更年期があります」と関口先生。

「性腺機能の衰えから男性ホルモンの分泌が低下しますが、女性のように急激には起こることはなく、発生する時期もバラバラです。症状は女性の更年期と同様の症状や性欲が減退することもあります」（関口先生）

▸ 本件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

ミドル～シニア世代にすすめたい。心と体が満足するセックスとは？

50～60代は子育てが一段落したり、責任ある仕事から解放されるなど、新たなシーズンを迎える時期。充実したセックスライフによって、これからの人生がより豊かになるかもしれません。

Point1　パートナーに性の希望を打ち明け、セックスの相互理解をはかる

「お互いがどんなセックスを望んでいるかわからなければ、せっかくのベッドタイムも不完全燃焼で終わってしまいます。特にミドル世代の女性は、“セックスは男性に従うもの”という常識を植え付けられてきた人が多く、男性に気持ちよく射精してもらうことを優先してしまう傾向にあります。

これからは、**男性への気遣いは横において、自分の本当の望みをパートナーに打ち明けてみましょう。特に自分の体への負担を伝え、潤滑ゼリーを使う、女性上位で自分のペースで挿入するなどの提案はきちんと伝えて理解し合うことが大切です**」（関口先生）

Point2　挿入・射精をゴールにしない

「ミドル・シニア世代に多いのが、挿入・射精にこだわる男性です。AVの影響が強いためか、挿入すれば女性が喜び、射精がゴールというパターンにとらわれているように思います。セックスというものを再認識して、ゴールを下げてみてはいかがでしょうか？

裸でパートナーと抱き合うことだって、考えてみれば奇跡的なことです。パートナーとのスキンシップを楽しんでみてはいかがですか？」（福元先生）

Point3　今までできなかったことに挑戦する

「**女性の場合、閉経後は妊娠の心配がなく、セックスを自由奔放に楽しむことができます。改めて自分の性生活を見直し、今まで挑戦したくてもできなかったことにトライしてみるのもいいかもしれません**」（関口先生）

性感染症予防のため、コンドームの着用は必要ですが、妊娠の心配はなくなります。今まで使ったことのないアダルトグッズをパートナーと買いに行ってみたり、ローションプレイやコスプレに挑戦してはいかがでしょうか？

Point4　使わないと性器は感度が落ちる。マスターベーションも楽しんで

「マスターベーションとセックスは異なりますが、性行為を続けることは大切です。長い期間セックスレスで、マスターベーションも行っていなかったら感度が落ちるのは当然です。男性も女性も、アダルトグッズを使うなど工夫をしてマスターベーションを行うことも大切です」（福元先生）

Point5　パートナーと快楽を共にして幸福感を分かち合おう

「私がお会いしたセックスを続けている最高齢の女性は85歳でした。**安定したセックスの機会が定期的にある人は見た目も若く、軽い疲労と心地よい安心感から質の高い睡眠が得られ、免疫力があがり体調がよくなります。**何より、快楽を共にして幸福感を分かち合うパートナーがいることは素晴らしいことです」（関口先生）

関口由紀先生プロフィール
女性医療クリニックLUNAグループ理事長 泌尿器科医
2005年4月に横浜元町女性医療クリニック・LUNAスタート。世界標準のレベルの高い女性医療の実践と、患者・医師・コメディカルを問わず、自由な女性達が参加する、自助的(セルフヘルプ)な医療の実践を目指している。女性医療クリニックLUNA(https://www.luna-clinic.jp/)

福元和彦先生プロフィール
医療法人友心会　理事長　泌尿器科医
2017年に福元メンズヘルスクリニックを鹿児島で開院し、性のお悩みを中心とした男性特有の疾患を中心に診療。TENGAドクターとしてSNSで適切な性の情報を発信し啓蒙活動にも取り組んでいる。福元メンズヘルスクリニック(http://fukumoto-menshealth.clinic/)

■『iroha×TENGA SVR COLLABORATION SET』を発売

女性向けセルフプレジャーアイテムブランド「iroha」と「TENGA」のコラボレーションアイテム『iroha×TENGA SVR COLLABORATION SET』を2021年9月17日(金)、発売しました。また発売を記念して、女性3名・男性3名・カップルそれぞれの方に「パートナーとのアダルトグッズ使用体験」について伺った「iroha×TENGA SVR コラボレーションセット発売記念♡Share the Love～ふたりのアダルトグッズ事情～」をサイト内で公開いたします。

詳細:https://iroha-tenga.com/iroha svr/

記事ページ:https://iroha-contents.com/column/3341.html

■「TENGA STORE TOKYO POPUP STORE MAGNET by SHIBUYA109」を開催中

TENGA STORE TOKYO(東京都千代田区)のポップアップストア「TENGA STORE TOKYO POPUP STORE MAGNET by SHIBUYA109」を2021年9月3日(金)～10月10日(日)の 間、MAGNET by SHIBUYA109(東京都渋谷区)にて開催しています。TENGAグループが展開するブランド「TENGA」「iroha」「TENGAヘルスケア」のアイテムに加えて、Netflixオリジナルシリーズ「全裸監督2」やアパレルブランドとのコラボアイテムを取り揃え、人気アイテムや非売品グッズがもらえる限定のキャンペーンを実施します。

詳細ペ゜ーシURL: https://www.tenga.co.jp/topics/16306/

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 犬飼 幸

TENGAに勤めていると、様々な世代・性別・境遇の方の性生活に関するお話を伺うことが多くあります。その中でも「シニア世代の性生活」では、「パートナーとのセックスレス」や「挿入時の痛み」など、お悩み系も多かったのですが、今回の調査ではコミュニケーションを大切にした性生活の形やアイテムを用いたセックスなど、ポジティブなお話が多くとても勇気が湧きました。いくつになってもアグレッシブに、自分の心に素直に従いながら性生活を満喫できるように私自身もなっていきたいです。目指せ生涯現役！

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。様々な文献や歴史、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