

月刊 TENGA

2022
6.23
第四十五号

特集

1万字の
調査レポート!

「フェムテック」

「セクシャルウェルネス」

「プレジャーギャップ」

これひとつで丸わかり!

神経解剖学の視点から解説

月刊 TENGA web版はこちら

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



男女間のプレジャーギャップ（性的満足度の男女格差）あり？

「セックスを満足して楽しめている」と回答したのは男性21.7%に対し、女性9.8%

「フェムテック」と「セクシャルウェルネス」に関する調査を実施

医師に聞く、解剖学的な性的快感の仕組みと、性をもっと快適に楽しむ方法とは

近年、メディアなどで話題に上がることが増えてきた**フェムテック(Femtech)**。「Female + Technology」からなる造語で、女性特有の健康課題を解決するサービスやプロダクトの総称です。フェムテックに含まれる分野は、主に「月経関連」、「不妊・妊娠・出産・産後ケア関連」、「更年期関連」、「婦人科系疾患・ウィメンズヘルスケア関連」、そして「セクシャルウェルネス関連」などがあります。

今回はその中でも、irohaをはじめとした「セルフプレジャー」も含まれる「セクシャルウェルネス関連」分野に着目しました。「セクシャルウェルネス」がなぜ解決しなければならない「女性の課題」として取り上げられているのか、そこには体の構造だけでなく、性に関する歴史や社会的な環境、男女差も大きな要因となっていることが調査で明らかになりました。

- ✓ 本レターに記載の情報は、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45号」とお書き添えください。可能な限り、<https://www.tenga.co.jp/topics/category/q-tenga/>へのリンクも掲載いただけますと有難いです。
- ✓ グラフ画像ダウンロードURL：
<https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkanntenga45.zip>

目次

1. 世界的に盛り上がる「フェムテック」その1つ「セクシャルウェルネス」とは？ (P1～)
 - ・フェムテックとは？ (P1～)
 - ・セクシャルウェルネスとは？ (P2～)
2. フェムテックとセクシャルウェルネスに関する意識調査 (P3～)
 - ・フェムテックに関する調査結果 (P3～)
 - ・セクシャルウェルネスに関する調査結果 (P4～)
 - ・セクシャルウェルネスの男女差に関する調査結果 (P5～)
 - ・男女のプレジャーギャップに関する調査結果 (P6～)
3. 性交痛外来を開設する痛みの専門医がレクチャー！
「解剖学的な性的快感の仕組みとセクシャルウェルネスの大切さ」 (P9～)

Chapter 1

世界的に盛り上がる「フェムテック」 その1つ「セクシャルウェルネス」とは？

■フェムテックとは？

「Female（女性）+ Technology（テクノロジー）」からなる造語であり、**女性特有の健康課題を解決するサービスやプロダクトの総称を示す言葉**です。フェムテック関連市場は世界的な盛り上がりを見せており、日本でも拡大し続けています。

▶ 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：森下、片倉

・フェムテックという言葉は、日本では2019年頃からTVや新聞などのメディアで特集が組まれるなどマスコミで取り上げられ、広がりを見せました。また、**大手百貨店大丸梅田店やイオン等がフェムテックをテーマにした売り場をオープン**するなど、フェムテック関連の様々な商品やサービスが登場しました。2021年度には**経済産業省が「フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金」の中間補助事業者の公募**を行い、国からも推進されています。フェムテックの広がりは続き、**2021年には新語・流行語大賞にノミネート**されました。

※1) フェムテックについて確立された定義は存在せず、市場の全体像も定められていません。また、「フェムテック」と「フェムケア」（必ずしもテクノロジーを活用していない、女性の体や健康をケアするサービスやプロダクト）の区別は明確にされていません。TENGAでは、フェムテックを「女性特有の健康課題を解決するサービスやプロダクトの総称」として扱っています。

日本国内におけるフェムテック/フェムケア市場の枠組み

Femtech Japan 2022/Femcare Japan 2022 industry cloud β版



出典：フェムテックジャパン <https://femtech-japan.com/>

■ セクシャルウェルネスとは？

- ・セクシャルウェルネスとは、**世界保健機構（WHO）の定義**によると、「**セクシュアリティに関連する身体的、感情的、精神的、社会的幸福の状態**」を示します。
- ・解釈は様々ですがTENGAでは、「**自分の性的欲求を肯定し、楽しめて、心身が満ち足りている状態**」と考えます。

TENGAの考える「セクシャルウェルネス」とは

「自分の性的欲求を肯定し、楽しめて、心身が満ち足りている状態」のこと

▶ 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：森下、片倉

Page

2/13

・フェムテック分野の中でも、セクシャルウェルネスは、今までタブー視されやすい傾向にあり、学術論文や調査等のデータが少なく情報が乏しい※2状態にあったため、取り上げられづらい側面もあったのではないのでしょうか。

※2) 参考：経産省 令和2年度産業経済研究委託事業 働き方、暮らし方の変化のあり方が将来の日本経済に与える効果と課題に関する調査報告書（概要版）

・しかし、男性に比べて、体の構造や、社会的・文化的背景から、「セクシャルウェルネス＝性的健康」を獲得しにくいという性的ハンデや課題感を感じている女性も少なくありません。

Chapter

2

フェムテックとセクシャルウェルネスに関する意識調査

今回TENGAが20～50代男女合計800名に調査を行いました。

フェムテックに関する調査結果

■ フェムテックという言葉を知っている人は約2割

・フェムテックという言葉を知っている人は、全体の21.4%で約2割でした。男性は20.8%、女性は22.0%で男女に差はありませんでした。

・一方で、「フェムテックブームについてどう思いますか」という問いには女性の65.0%、男性の過半数（50.5%）がフェムテックブームを良いと思っているという結果が現れました。

男性20代「良いと思う」に回答
公に話すことがタブー視されている女性の性の問題に対して、本人が発言、表明しやすくなる。また流行すれば男性も調べて学ぶことができる。

女性30代「良いと思う」に回答
女性特有の悩みに長年悩んでいたが、情報やサポート、関連商品などが分からなく、我慢をするか自己流で対応するしかなかった。このような考え方や環境はとても良いと感じました。

男性30代「良いと思う」に回答
男性には女性について知る機会が少なく、こういうきっかけがあるのはとても良いことだと思う。

女性50代「良くないと思う」に回答
そんなに効果がないものもブームに乗って登場するのでこちらの選択眼や勉強が必要になる。

男性20代「どちらでもない」に回答
ブームという言葉だと一過性があるので日常に組み込まれれば良いことだと思う。

■ サービスやプロダクトの利用経験率は7.7%と低率

・フェムテックという言葉には前向きな意識がある一方で、月経や更年期、妊活などのフェムテック関連のサービスやプロダクトの利用経験率は、全アイテムの平均が7.7%に留まりました。※3

※3) 「Q.フェムテック商品・サービスで利用したこと・使ったことのあるものはありますか？」の質問で提示した26のアイテムの平均

・雑誌等で取り上げられることの多い代表的なフェムテックアイテムも、吸水ショーツが8.0%、月経カップ1.0%、性交痛緩和アイテム6.8%、膣トレーニングアイテム1.5%、アフターピル5.5%と、利用率はいずれも1桁代でした。



iroha広報
犬飼

年代別に見ると、意外にも20代・30代が更年期相談サービスアプリや膣トレーニングアイテムに関心を持っていることがわかりました。

・「使ってみたいが使ったことがないもの」のランキングTOP10を見ると、その多くが、フェムテックの項目「ウィメンズヘルスケア」の中での「更年期」関連、「疾患の検査」「治療」に関するものでした。今回セクシャルウェルネスの中で注目している、「セルフプレジャーアイテム」は12位でした。

使ってみたいけれど使っていないものランキング
(使ってみたい人は多いけれど、実際に利用したことのある人は少ないもの)

Q. フェムテックの商品・サービスで利用したこと・使ったことのあるものはありますか？最も当てはまるものをお選びください。(各単数回答) n=400

	アイテム	使ってみたい人の割合 (%)	使ったことがある人の割合 (%)	差 (使ってみたい人の割合 - 使ったことがある人の割合)
1位	ホルモンチェックや腸内フローラチェックの簡易検査キット	34.0	0.5	33.5
2位	更年期相談サービスアプリ	31.0	0.5	30.5
3位	無痛MRI乳がん検診や乳がん・卵巣がん遺伝子検査などの検査	34.3	4.5	29.8
4位	乳房再建術・がん経験者用ブラジャーなど婦人科ガン術後ケア	23.8	0.8	23.0
4位	ほてり・のぼせ対策自動冷却製品	24.8	1.8	23.0
6位	産トレーニングアイテム	21.8	1.5	20.3
7位	卵巣年齢チェックの簡易検査キット	21.3	1.5	19.8
8位	ホルモン補充療法	23.5	3.8	19.7
9位	吸水ショーツ	25.8	8.0	17.8
10位	性感染症の簡易検査キット	18.8	1.8	17.0

セクシャルウェルネスに関する調査結果

■ 男女ともに、6割近くが「セクシャルウェルネスは重要」と回答

- ・セクシャルウェルネスという言葉自体の認知度は約1割（10.5%）と低く、男性で15.8%、女性5.3%と女性にはほぼ知られていませんでした。
- ・しかし、セクシャルウェルネスの意味を説明したところ、男性の57.8%、女性の55.8%が「自分の性的欲求を肯定し、楽しんで、心身が満ち足りている状態」は重要だと答えました。

男性40代
「重要だと思う」に回答

男性40代
「重要だと思う」に回答

男性40代
「重要だと思う」に回答

女性40代
「どちらかといえば重要だと思う」に回答

■ 体や性の悩みのある男性は38.2%、女性は74.0%

- ・自分の体や性について何らかの悩みを抱いている※4女性は74.0%で、男性(38.2%)のおよそ2倍であることがわかりました。
- ※4)「Q.自分の体や性に関する悩みはありますか？当てはまるものをすべて教えてください」の質問に「特になし」と答えた人以外の人。
- ・内訳は、ホルモンバランスなど女性特有の不調と並び、デリケートゾーンや性的快感など、セクシャルウェルネスに関する項目があげられました。

■ 女性はデリケートゾーン、男性は性機能の悩みが多い

- ・男性より女性に多い悩みのトップは性器やデリケートゾーンの悩みで、女性のおよそ3人に1人が抱えていました。男性では、性機能の悩みが多く女性の約5倍でした。

Q. 自分の体や性に関する悩みはありますか？当てはまるものをすべて教えてください。（複数回答）n=800

男性より女性に多い悩み

悩みの内容	男性の割合 (%)	女性の割合 (%)
性器やデリケートゾーン (陰毛の濃さ、形、色、サイズ、においなど)	12.8	35.0
ホルモンバランス (更年期など)	1.3	21.3
性的快感 (オルガズムを得られたことがない、感じづらい、不感症など)	5.5	13.0
性交痛	1.0	9.8
体型	25.5	43.5

女性より男性に多い悩み

悩みの内容	男性の割合 (%)	女性の割合 (%)
性機能 (ED、早漏、遅漏、濡れにくいなど)	15.8	3.0

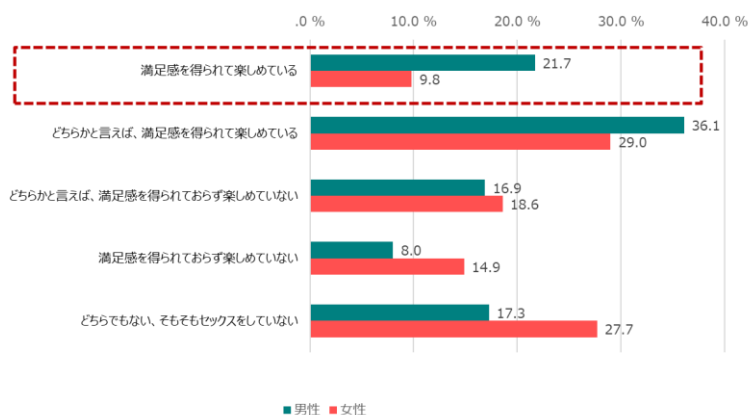
セクシャルウェルネスの男女差に関する調査結果

■セックスで「満足感を得られて楽しめている」、男性は21.7%、女性は9.8%

- ・最近行ったセックスで「満足感を得られて楽しめている」と思っている人の割合は、男性が21.7%、女性が9.8%でした。
- ・「どちらかと言えば、満足感を得られて楽しめている」を加えると、男性は57.8%、女性は38.8%という数字になりました。女性の方が男性よりも約2割少なく、男性に比べてセックスによる満足感を得られていないことがわかりました。

セックスの満足感と楽しさ

Q. あなたは最近行ったセックスで「満足感を得られた」「楽しめた」と思えたことはありますか？（単数回答）n=800

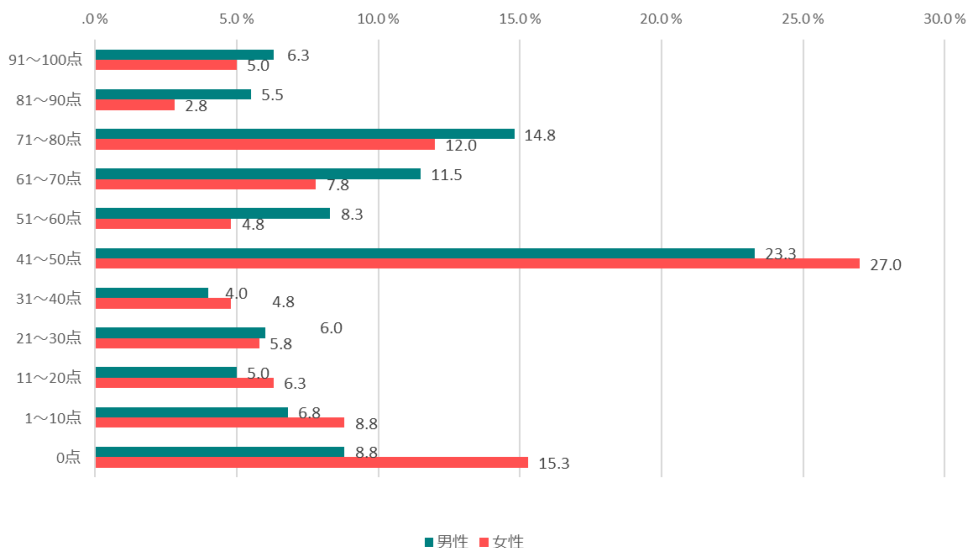


■ セクシャルウェルネスの自己採点では、男性平均点は52.3点、女性平均点は44.2点

- ・セクシャルウェルネスの度を100点満点で自己採点してもらった結果、男性平均点は52.3点、女性平均点は44.2点でした。
- ・その中で「0点」と答えた人は、男性が8.8%だった一方、女性は15.3%で、男性の約1.7倍でした。
- ・また、「50点以下」の人の割合は、男性の過半数（53.7%）、女性の約7割（67.8%）で、全体的に女性の方が低い傾向にありました。

セクシャルウェルネスの自己採点

Q. 「セクシャルウェルネスな状態（自分の性的欲求を肯定し、楽しめて、心身が満ち足りている状態）」を100点満点とした場合、あなた自身のセクシャルウェルネスの度は、0点～100点のうち何点ですか？（数値入力）



男女のプレジャーギャップに関する調査結果

・プレジャーギャップとは、セックス中に得られるオーガズムの頻度や、セックスにおける楽しさの違いといった、性的満足度の差のことです。

■ 「性的欲求がまったく湧かない」が男女ともに1位、女性は男性の約3倍

自身にあてはまるもので男性よりも女性の方が多く回答した項目
(男女差の大きい順)

Q. あなたご自身に、当てはまるものをすべて選んでください。
※性行為を一緒に行う特定のパートナーが現在はいない場合でも、過去にパートナーがいた場合には、その時のことを念頭にお答えください。(複数回答) n=800

順位	項目	男性 (%)	女性 (%)	男女差 (女性-男性)
1位	性的欲求がまったく湧かない	10.5	29.5	19.0
2位	セックスが楽しいと感じられない	5.8	21.8	16.0
3位	セックスなどパートナーとの性行為を苦痛に感じることがある	1.5	11.3	9.8
4位	セックスで性的快感を得られない、不十分だ	7.0	15.5	8.5
5位	セックスなどの性行為を安心して楽しめなかったことがある	5.8	14.0	8.2



iroha広報
犬飼

性欲が湧かない人は、セクシャルウェルネスな状態になれないでしょうか？ TENGAでは性欲が湧かなくとも「自分の性的欲求を肯定し、楽しめて、心身が満ち足りている状態」でありさえすれば問題ないと考えます。性欲が湧かないことが一概に悪いことではなく、自分自身で納得できていれば、セクシャルウェルネスな状態と言えるのではないのでしょうか。

■ 女性は体の構造上、オーガズムに達しづらいと思うのは4人に1人

- ・「女性に（または男性に）性的なハンデがあると思うかどうか」を聞いた質問では、「体の構造上、女性の方がオーガズムに達しづらいと思う」と答えた人は26.3%、「体の構造上、男性の方がオーガズムに達しづらいと思う」と答えた人は5.8%でした。
- ・「社会通念上、女性が性的な話をするのは、良くないこととされているように感じる」と答えた人は22.5%、「社会通念上、男性が性的な話をするのは、良くないこととされているように感じる」と答えた人は5.3%でした。

男性と女性の差について (差の大きい順)

Q. 男性と女性の差について、あなたの考えに当てはまるものをすべて選んでください。
(複数回答) n=800

項目	当てはまる (%)	差
体の構造上、女性の方がオーガズムに達しづらいと思う	26.3	20.5
体の構造上、男性の方がオーガズムに達しづらいと思う	5.8	
体の構造上、女性の方が性を安心して楽しみづらいと思う	20.9	19.0
体の構造上、男性の方が性を安心して楽しみづらいと思う	1.9	
社会通念上、女性が性的な話をするのは、良くないこととされているように感じる	22.5	17.2
社会通念上、男性が性的な話をするのは、良くないこととされているように感じる	5.3	



iroha広報
犬飼

そもそも、日本の女性は、性器を「見てはいけない、触ってはいけない」と教えられたり、リラックスしてセルフプレジャーができるようなプライバシーを守る自分だけのスペース・時間を持ちづらかったりと、社会環境面でのマイナスを抱かざるを得ないケースが少なくないと思います。歴史적으로見ても、江戸時代までは、男女問わず性を楽しむおおらかな文化がありましたが、明治維新以降、西洋文化が入ったことで「女性の性」は閉じられるのが社会として当たり前になっていった背景があります。
参考：iroha主催トークイベント「女性の性をめぐる物語～揺れ動いてきたセルフプレジャーの歴史～」イベントレポート
<https://iroha-contents.com/event/1167.html>

■ 性的行為に関する全項目で女性の満足度は低い

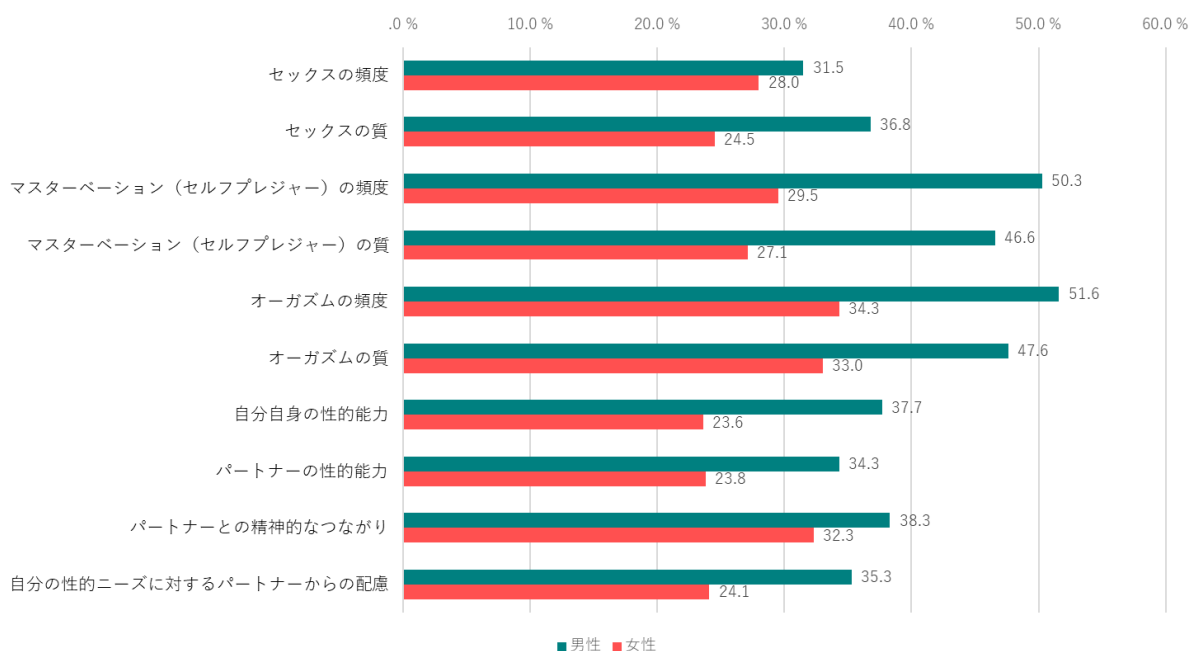
- ・「オーガズムの頻度と質」、「セックスの頻度と質」、「自分自身の性的能力」、「パートナーの性的能力」、「パートナーとの精神的なつながり」、「自分の性的ニーズに対するパートナーからの配慮」において、女性は男性より満足度が低いことがわかりました。
- ・オーガズムの頻度に関して、男性は51.6%満足しているのに対し、女性は34.3%。オーガズムの質に関しては男性が47.6%に対し女性は33.0%。およそ2割程度の開きがありました。

性行為全般の頻度と質の満足度

Q. セックスやマスターベーション(セルフプレジャー)など、性行為に関する項目それぞれの満足度を教えてください。(各単数回答) n=800

※性行為を一緒に行う特定のパートナーが現在はいない場合でも、過去にパートナーがいた場合には、その時のことを念頭にお答えください。

※「満足している」+「まあ満足している」を足しあげた数字



■ セルフプレジャーの効果の1位は男女とも「ストレス解消」

・セルフプレジャーの効果の1位は、男女とも「ストレス解消」でした。男女差が大きかったのは、女性で2位の「入眠の助けになる」でした。「背徳感を感じてつらくなった」も女性に多かった回答です。

セルフプレジャーの効果と変化

Q. マスターベーション (セルフプレジャー) をしたことがある方にお聞きます。セルフプレジャーをすることによる効果や変化を感じたことはありますか？ 当てはまるものをすべてお答えください。(複数回答) n=800

セルフプレジャーの効果	女性 (%)	男性 (%)
ストレス解消になる	31.7	26.2
入眠の助けになる	24.4	8.8
性的欲求の解消になる	23.6	24.0
性的快感を得やすくなった	18.3	18.2
オーガズムに達しやすくなった	14.2	15.7
メンタル面のヘルスケアに良い	9.8	10.7
身体的疲労を翌日感じる	8.9	12.4
背徳感を感じて辛くなった	8.5	4.7
単純に楽しい	8.1	15.4
身体面のヘルスケアに良い	6.5	5.2

▶ 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 : 森下、片倉

セルフプレジャーの後、

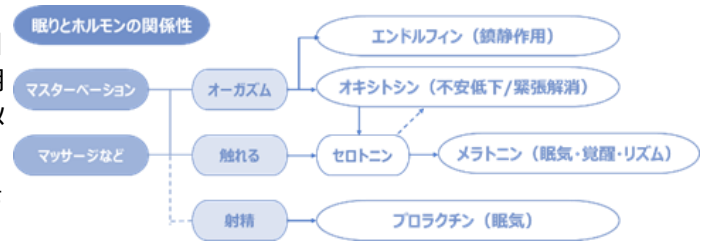
眠くなるのは医学的根拠があった！

オーガズムを感じると、脳内に「オキシトシン」と「エンドルフィン」という2つのホルモンが分泌されます。エンドルフィンには鎮静作用があり、オキシトシンは、セロトニンを介して睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を促進します。

また、男性は射精により「プロラクチン」が分泌され、このホルモンが多くなると眠くなることがわかっています。

※月刊TENGA 「眠り」と「性」の関係性

<https://www.tenga.co.jp/uploads/sites/6/2019/12/23658b9d27e28c2d8a4d2d1b746b3dc2.pdf>



麻酔科医
富永喜代先生

● 背徳感を感じて辛い時は、認知行動療法の知恵を応用してみても

セルフプレジャーには様々な健康上のメリットがあり、かつては口に出すのが憚られるものとされていたかもしれませんが、今は、**脳科学の視点からも、長寿社会の視点からも、健康作りの一環として見直されています。**

けれど、「背徳感を感じて辛い」という女性も中にはいると思います。どうしても背徳感を感じて辛くなってしまふ人は、「セルフプレジャーをしたら枕カバーを交換する」などの普段と違うポジティブな行動パターンを取り込む習慣を作り、「マスターベーションをしてしまった…」ではなく「きれいな寝床になった！良かった！」という気持ちになれるよう、**行動から視点や気分を変える認知行動療法的なアプローチが有効だ**と思います。

「フェムテックとセクシャルウェルネスに関する意識調査」

調査概要

[調査主体] 株式会社TENGA

[調査方法] インターネット調査

[調査対象] 合計800人

・20代：男女各100人(200人) ・30代：男女各100人(200人)

・40代：男女各100人(200人) ・50代：男女各100人(200人)

[調査期間] 2022/4/22 (金) ～2022/4/25 (月)

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があります。

Chapter 3

性交痛外来を開設する痛みの専門医がレクチャー！ 「解剖学的な性的快感の仕組みとセクシャルウェルネスの大切さ」

麻酔科医の富永喜代先生に、神経解剖学の視点からプレジャーギャップについて解説していただきました。

■ 性反応の4段階を進むのにかかる時間は、男女でズレがある

性反応には男女とも同じ4つの段階があります。まず性的刺激を受けて、**興奮期**に入ります。性器が充血し、女性の体を持った人の場合は、愛液が分泌されクリトリスが膨らみ、男性の体を持った人は勃起します。性的興奮が続くと、**高原期**に入ります。呼吸数、心拍数、血圧が上がり、女性は膣の奥が広がり、子宮の位置が上がります。男性はカウパー腺から粘液が数滴分泌されます。

性的興奮が絶頂になる、いわゆる「イク」と表現されるのが**オルガスム期**で、そこから平常の状態に戻るものが**消退期**です。

▶ 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：森下、片倉

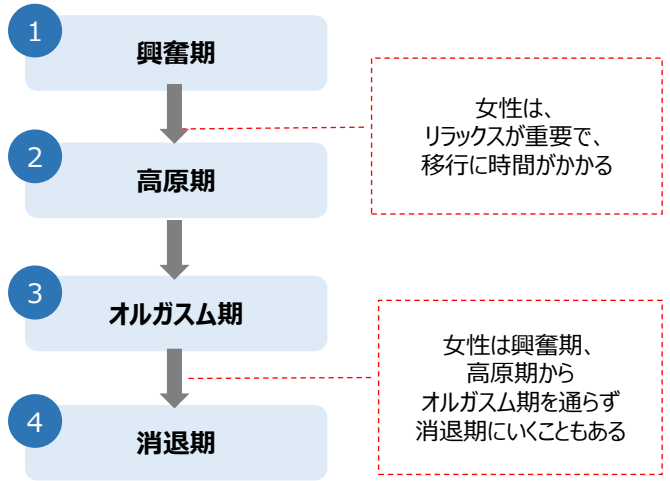
男性は興奮期からオーガズムまで、一直線に上がっていく一方で、**女性がオーガズムに至るまでには多様性があり、個人差が大きい**ため一直線にはいかない場合がほとんどです。女性はオーガズムに達することなく、消退期に至ることもあります。

その違いは、男性は視覚や男性器への刺激で興奮が高まる一方、女性は全身の**知覚神経、脳神経**で感じる刺激、**個体差による感じるスポットなど、様々な要素が組み合わさって4段階を進む**からです。

さらに、女性は**副交感神経を優位にすることが重要**です。リラックスした状態でないと**骨盤底筋がゆるまな**いため、準備が整わないときに挿入されると痛みを感じ、痛みを感じるとますますリラックスができません。

4段階のステップにおける男女のズレが、プレジャーギャップや女性がセクシャルウェルネスを得られない1つの原因となっていることは明らかです。

性反応の4つの段階



■ 単純な体の構造上の違いも

それ以外にも、男女でギャップの起きる背景としては、**女性の体は男性器と違い陰部が表に出ていない**ので、男性よりも、観察したり触ったりしづらいということもあると思います。社会的・文化的背景もちろんありますが、こういった単純な身体構造の違いも影響しているのではないのでしょうか。

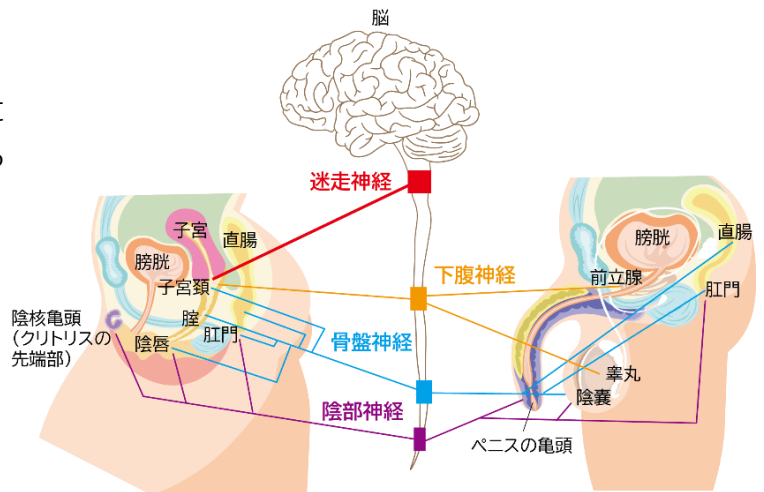
まずは「**観察する**」ところからスタートしても良いかもしれませんね。

■ 神経の集約密度や分布には個人差

外陰部の刺激で得る快感と、腔の中で感じる快感では、**感覚が違**うと思ったことはありませんか？ それは部位によって対応する知覚神経が異なることも要因のひとつです。クリトリスなら陰部神経、腔なら骨盤神経といったように、刺激を受ける神経が違います。

男性にも陰部神経や骨盤神経はあります。しかし、男女での違いを挙げるならば、**女性の方が、下腹部の感覚神経が、複数の臓器に張り巡らされている**ことが分かります。また脳の12ある脳神経のうちの1つに迷走神経という主に消化器のコントロールを行っている神経がありますが、**子宮頸部にある神経終末は迷走神経につながりダイレクトに脳に刺激を伝えます**。

そして大切なのが、**男女問わず、神経の集約密度や分布には個人差がある**ということです。同じ女性でも、神経が体表に近い人・深い人、クリトリスに神経経路が多い人・肛門や会陰部に神経終末が多い人……など人により異なります。同じ場所を触ってもくすぐったがる人と、そうでない人がいるのはこのためです。



■ セクシャルウェルネスは下半身だけの問題ではなく、脳が重要

さらに近年の研究では、**脳が大きく関係していることがわかってきました。セクシャルウェルネスは下半身の問題と考えられていましたが、神経終末から得た刺激が最終的に脳に伝わることで、オーガズムや射精が起こることがわかりました。**脳から脊髄へ、そして体全体に知覚神経が張りめぐらされ、その先に刺激を受け取る神経終末があります。

性器には、神経が集中しています。神経終末から得た刺激が感覚神経を通して脊髄から脳の性中枢へ伝わり、脳の快感回路が興奮することで女性はオーガズム、男性は射精が起こります。

■ 女性は特に「総合的に脳がリラックスすること」が性的満足感につながる

女性は視覚、聴覚、触覚などから、「自分が大切にされている」という刺激が脳に伝わると、βエンドルフィンやドーパミンなど**快樂物質が分泌**され幸福感を得やすくなります。

■ 触る速度や方向もポイント。神経走行に沿って秒速5センチ、ソフトな刺激で興奮する

感覚神経の中に、C触覚線維という細くて繊細な神経があります。C触覚線維は、人と人との接触到に特化した、いわば愛撫のセンサーです。C触覚線維は全身に存在していますが、特にクリトリスや亀頭に集まっていることがわかっています。女性がクリトリスで感じやすいのはそのためです。また、唇や乳首にも集まっています。C触覚線維は、一定の速度で軽くなでられると感知します。目安としては1秒に5cm進む程度の速さです。

なでる方向は、神経走行に沿って行うといいでしょう。**背中なら上から下へ、腕は肩から手首の方向へ、おしりからクリトリスに向かってソフトにゆっくり触ります。触れるか触れないかの感覚で行うことがポイント**です。また、逆方向も刺激のアクセントになります。

■ セルフプレジャーで「自分が感じるスポット」を知ることが、セクシャルウェルネスにつながる

男女とも神経の種類は変わりませんが、「**女性のオーガズムは多様**」と言われる理由は、**神経の集まり具合や性中枢への複数の伝達ルートなど、個人差が大きいからだ**と考えられます。クリトリスにC触覚線維が集まっていることは誰もが同じですが、クリトリスも縦横の長さや突出部は人それぞれです。また、C触覚線維が膣の中に多い人は膣内挿入で、肛門の周囲に多い人はアナルセックスで快感を得やすいでしょう。つまり、どこが感じるスポットなのかは人それぞれということです。

自分が感じるスポットがわかっていると、パートナーに伝えることもできません。そこでセルフプレジャーでいわゆる「開発」しておくことが重要になります。更年期、加齢による性器の萎縮や膣の下がりなどで、感じるスポットも年代によって変わってくるため、今の自分を知るためにもセルフプレジャーは大切なことです。

■ 「セクシャルウェルネス」はなぜ大切？ 性欲は三大欲求の1つ、性は心と体の健康に深く関わる

食欲、睡眠欲、性欲は人間の三大欲求といわれ、人間の生命活動に必須なものと考えられてきました。食欲と睡眠欲がなくては生きていけませんが、なぜ、性欲が三大欲求に入っているのでしょうか？ 性欲は今まで「種の保存」のためと考えられており、個人の生命活動には関係ない、と他の2つに比べて、個人レベルでは重要視されてきませんでした。

しかし近年、医学的、科学的な側面から、性欲は健康と深く結びついていると考えられるようになりました。性欲は心と体の健康を保ち、健康であるからこそ食欲や睡眠欲が感じられる。食欲、睡眠欲、性欲は渾然一体の関係ですべてが満たされているから安定した三角形を保っていられるのです。

■ セルフプレジャーで得るメリットは、女性の健全な体と心をつくる



セルフプレジャーは超高齢化社会における健康作りの一環として見直されています。セルフプレジャーは入眠をサポートし、ストレス解消にもつながるなど、数々の健康効果が知られています。世界的にも睡眠時間が少ないとされている日本人ですが、女性の方がさらに短いことがわかっています。また、近年は、病気と睡眠の関係を示す研究がすすめられ、睡眠不足が健康を脅かすことが広く知られています。

▶ 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 : 森下、片倉

ストレス社会といわれる現代を生きる女性にとって、セルフプレジャーによるストレス解消は、健康維持に大きなプラス効果となります。ストレスは生活習慣病をはじめ、心臓病など命に係わる病気と関係があることもわかっています。

また、セルフプレジャーは脳科学の視点からも、注目されています。セックスだけでなくセルフプレジャーでも愛情・愛着を深めるオキシトシンが分泌されます。オキシトシンは脳内で生産され、体のすみずみに届けられ、不安の軽減、落ち着きや治癒力の促進といったプラスになる心身効果を生み出します。

セルフプレジャーに罪悪感を感じる女性は少なくありません。しかし、これは『女性のセルフプレジャーははしたない』『恥ずべきもの』と教えてきた抑圧的な性教育や育成環境などの影響です。女性だからといって罪悪感を覚える必要はありません。罪悪感とは先ほどお話ししたように、行動で変えることができます。

また、罪悪感を捨てて最初から楽しんでしまうのもいいかもしれません。ローションで汚れてもいいように専用のシートを敷いてみる、女性向けのグッズを使って思いっきり楽しむのもいいでしょう。挿入やオーガズムにもこだわらず、自分が入り込めるシチュエーションで自由に楽しんでください。



iroha広報
犬飼

今回の調査結果では、女性だけでなく男性も、「セルフプレジャーで感じる効果」として2位の「性的欲求の解消になる」を抑えて、1位が「ストレス解消」で新鮮に感じました。

2019年にTENGAが行った「Q.就寝前にマスターベーションをする理由は何ですか？」という調査では、男性は「性的な快感を楽しむため」「性的な興奮を鎮めるため」が1位2位に挙がり、「ストレス解消のため」は3位でした。

設問の聞き方や選択肢は今回の調査と少し異なるので、厳密に比較することはできませんが、ストレス解消方法としてのセルフプレジャーの役割を実感している人が男性にも増えてきているのかもしれない。

※TENGA「眠り」と「性」の関係性調査（2019年12月）

<https://www.tenga.co.jp/uploads/sites/6/2019/12/23658b9d27e28c2d8a4d2d1b746b3dc2.pdf>

【お話を伺った先生】

富永 喜代（とみなが きよ）先生

富永ペインクリニック院長。医学博士。日本麻酔科学会指導医。

93年より聖隷浜松病院などで麻酔科医として勤務、2万人超の臨床麻酔実績を持つ。

2008年愛媛県松山市に富永ペインクリニックを開業。

のべ23万5000人の痛みを治療し、性交痛外来では5000人のセックスの悩みをオンライン診断する。

著書に『女医が教える性のトリセツ』（KADOKAWA、2022年）など。



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

最近耳にすることが増えた「フェムテック」という言葉。

その中の「セクシャルウェルネス」の一員として、irohaでも様々な取り組みをしてきましたが、正直その実態や、どれくらいの方が活用しているのかなど、まだまだ未知数な部分も多くありました。

今回の調査でTENGAでは、セクシャルウェルネスを「自分の性的欲求を肯定し、楽しめて、心身が満ち足りている状態」と定義しましたが、体の構造や社会的・文化的背景から、「セクシャルウェルネス」に対して性的ハンデや課題感を感じている女性も少なくないということが分かり、今後さらにこの分野と向き合っていく必要性を感じました。

もちろん、たとえば性欲が湧きにくいという方でも、その思いを肯定し、楽しめている状態であれば、性の健康は保たれていると言えるのではないかと思いますし、一概に「女性だけが性的に悩んでいる」というわけでもないと思います。

大切なことは、特有の課題や悩みと向き合い、その上で楽しめる状態を保つことであり、そのためにぜひ「フェムテック」を日常に取り入れてみてほしいなと思っています。

参考文献：

『触れることの科学 なぜ感じるのか どう感じるのか』(デイヴィッド・J・リンデン 著 岩坂；彰 訳、河出書房新社、2016年)

『オキシトシンがつくる絆社会』(シャスティン・ウブネース・モベリ著；大田康江訳、晶文社、2018年)

『女医が教える性のトリセツ』(富永喜代、KADOKAWA、2022年)

経産省 令和2年度産業経済研究委託事業 働き方、暮らし方の変化のあり方が将来の日本経済に与える効果と課題に関する調査報告書（概要版）

https://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/R2fy_femtech.pdf

経産省 令和2年度産業経済研究委託事業 働き方、暮らし方の変化のあり方が将来の日本に与える効果と課題に関する調査報告書

https://www.meti.go.jp/meti_lib/report/2020FY/000329.pdf

Femtech Japan <https://femtech-japan.com/>

株式会社矢野経済研究所 フェムケア&フェムテック（消費財・サービス）市場に関する調査

https://www.yano.co.jp/press-release/show/press_id/2827

Pick Up

■ 累計来店者数1万人突破！

5月25日(水)より売り場規模を2倍に拡大して iroha STORE大丸梅田店がリニューアルオープン！

22年5月25日(水)より、ブランド初の常設店であるiroha STORE大丸梅田店の売り場規模を2倍にし、リニューアルオープンしました。

前店舗と比較すると、店内をほどよくオープンに見せる構造で、デリケートゾーンケアアイテムをオープンスペースに、プレジャーアイテムをやや見えにくいスペースに配置することで、幅広いお客様に気軽にご来店いただける店舗を目指しました。さらにカップル向けアイテムブランド「CARESSA」のアイテム、「TENGAヘルスケア」の妊活アイテムなども取り揃え、セルフプレジャーだけでなく、女性たちのセクシャルウェルネスの向上をお手伝いできるような空間を目指しています。



※画像はイメージです
iroha STOREが拡張してリニューアルオープン！

■ 5月18日(水)～8月末まで初の長期開催が決定！

渋谷PARCOにirohaポップアップストアが初出店！

22年5月18日(水)～8月末までの約3か月の間、渋谷PARCO4Fで、女性向けセルフプレジャーアイテムブランド「iroha」のポップアップストアを開催します。

セルフプレジャーをセルフケアの一環としてカジュアルに感じていただけるよう、ブランドの全商品をそろえたほか、漢方のライフスタイルブランド「DAYLILY」やカップル向け新ブランド「CARESSA」など、フェムケア商品やカップル向けアイテムもセレクトし、お客様の様々なニーズにお応えいたします。また、ソファ席でゆったりと商品をお試しいただけるスペースも設けることで自分自身の時間を楽しんでいた空間となっています。



※画像はイメージです

iroha
POPUP STORE

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>

画像ダウンロード用URL

<https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkanntenga45.zip>

本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。
ぜひ記事素材などにお使いくださいませ。

▶ 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 国内コミュニケーショングループ 広報チーム

TEL：03-5418-5590 担当：犬飼 幸

▶ 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：森下、片倉