

特集

産前産後。 性生活実態調査。

婦人科医に聞く、夫婦の
「性コミュニケーション」のコツ

1122
“いい夫婦”
の日
特別号

月刊 TENGA web版はこちら

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



出産が夫婦の性生活に与える影響とは...? 「産後性生活に関する意識調査」

今月の月刊TENGAでは、11月22日の「いい夫婦の日」に先駆け、「出産」というライフイベントが夫婦の性生活やコミュニケーションにどのような影響を与えるかをアンケート結果を基に調査しました。

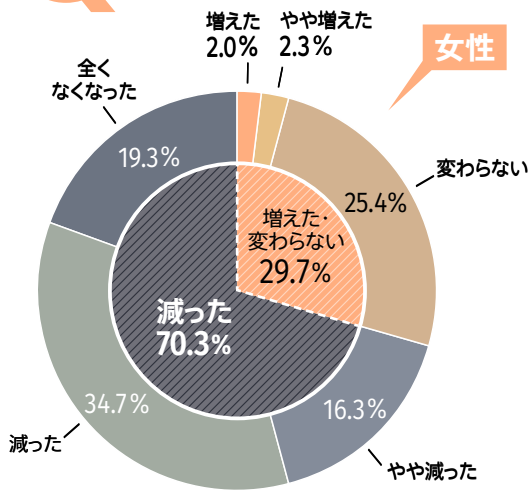
Chapter
1

20代～40代の夫婦に聞いた 産後の性生活に関する実態調査

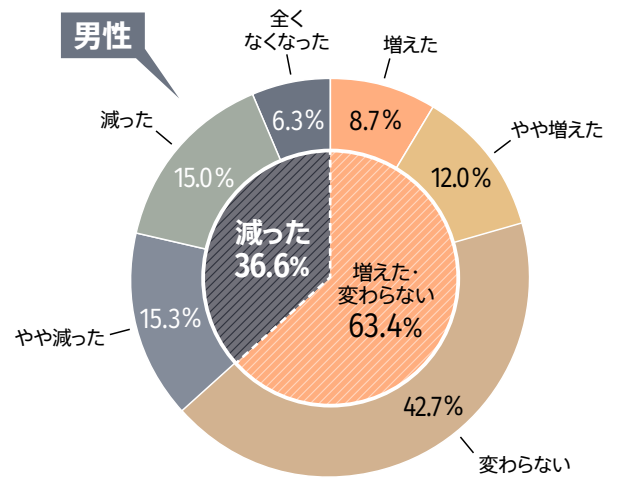
産後の性生活について、どのような変化があったかを、第1子出産後1～5年目の夫婦に聞きました。

性欲が減る女性が7割、性生活満足度は男女ともに低下へ

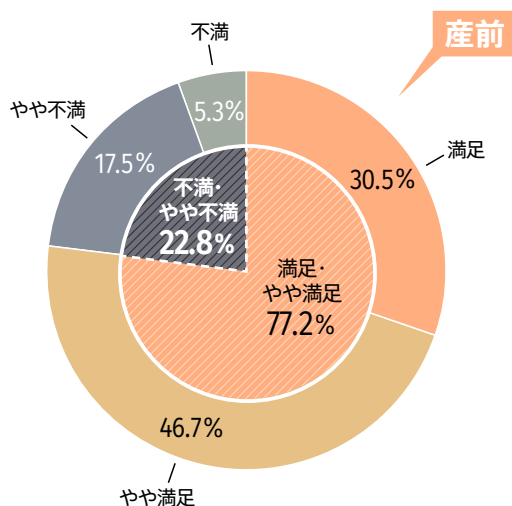
Q 出産の前から後にかけて、自身の性欲に何らかの変化はありましたか (N=男女各300名・単一回答)



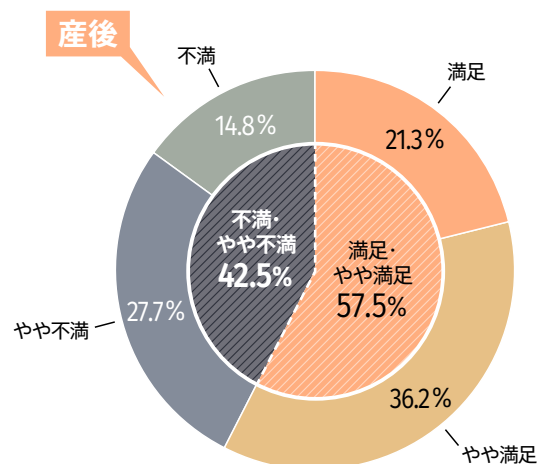
女性は7割 (70.3%) が「減った」と回答し、さらに19.3%は「全くなくなった」とも。産後の体の変化がない男性も約4割 (36.6%) が「減った」と答えています。詳細は後述しますが、ホルモンの変化や、女性の出産による体のダメージが影響していそうです。



Q 産前/産後の性生活全体の満足度について、教えてください (N=男女各300名・単一回答)

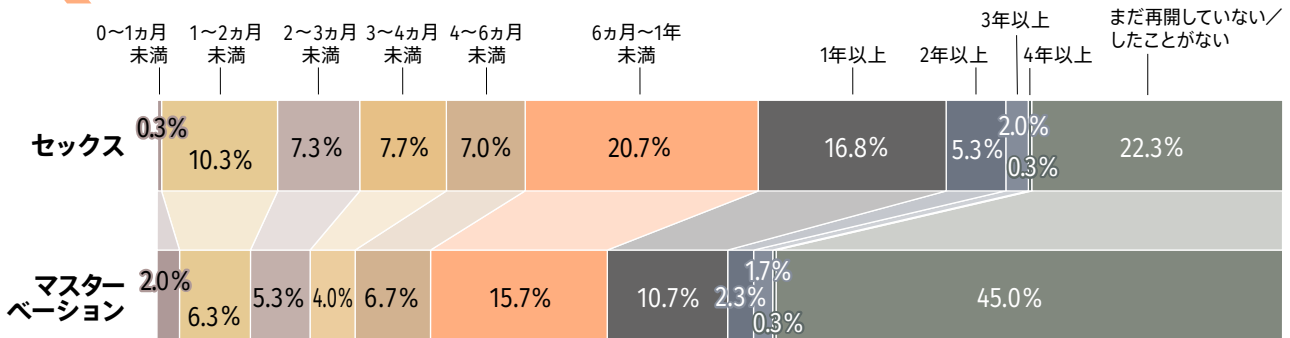


性生活の満足度では男女差がほぼありませんでした。男女合計で表すと、産前→産後にかけて19.7%低下しています。



女性の性行為の再開時期は6ヵ月～1年が最多 マスターベーションとセックスの再開時期がずれる場合も

Q 産後、セックス/マスターベーションを再開した時期について教えてください (N=女300名・単一回答)



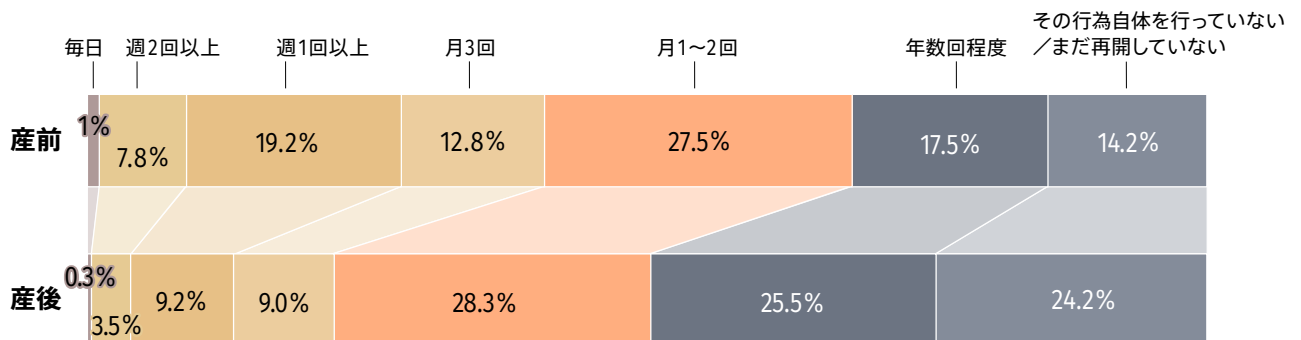
女性がセックス・マスターベーションを再開する時期は「6ヵ月～1年未満」「1年以上」が多い結果となりました。産後の傷が癒えたり、子どもの世話が落ち着いたタイミングでの再開が多いのかもしれませんが。また、セックスを再開するのに2年以上かかった夫婦は10%未満(7.6%)です。マスターベーションに関しては、女性の産後の性欲の低減の影響か、「まだ再開していない/したことがない」人も45%とかなり多くなっていることが分かります。

Q その時期に再開した理由を教えてください (N=女300名・自由回答)

<p>20代女性</p> <p>セ 開始時期=産後1年以上</p> <p>マ 開始時期=産後3～4ヵ月未満</p>	<p>セックスは子どもに付きっきりで忙しくて時間が取れず、2人目の妊活とともに再開</p> <p>マスターベーションはストレス発散になった</p>
<p>30代女性</p> <p>セ 開始時期=1年以上</p> <p>マ 開始時期=産後2～3ヵ月未満</p>	<p>セックスは第2子を考え始めたから</p> <p>マスターベーションは産後の痛みが癒えたため再開</p>
<p>40代女性</p> <p>セ 開始時期=2年以上</p> <p>マ 開始時期=2年以上</p>	<p>両方とも授乳が終わったから</p>

セ = セックス マ = マスターベーション

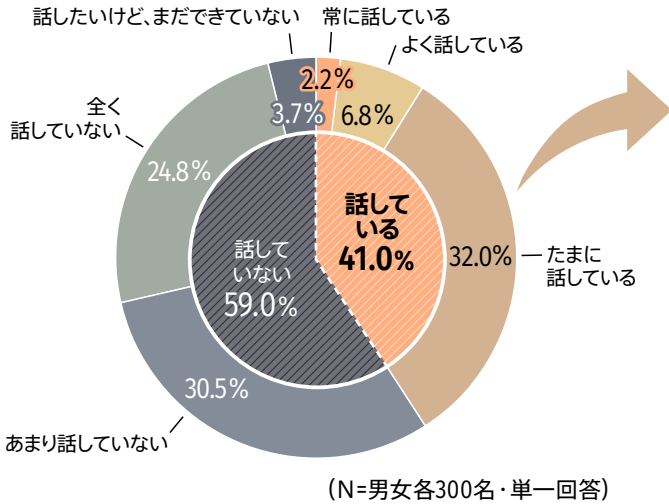
Q 産前、産後のセックスの頻度/回数について、記憶している範囲でよいので教えてください (N=男女各300名・単一回答)



セックスの頻度で産前から産後において変化があるかを聞いてみると、産前/産後共に回数としては「月1～2回」が最も多いという結果になりましたが、産前から産後にかけて、「週1回以上」の割合が減り、「まだ再開していない」という方が多くなり、全体的に減少傾向と言えます。

性生活について夫婦で話すことは少なめ？ 性の会話で距離が縮まった体験談も

夫婦の間で、性生活について会話することはありますか



夫婦で性生活について話す回数について聞いてみると、夫婦で性生活について、「話している」（「常に話している」+「よく話している」+「たまに話している」）のは41%となり、半数以下となりました。また、話す内容については「妊娠について」（47.1%）が最多となりました。

性生活について話す内容 (N=男女419名・複数回答)

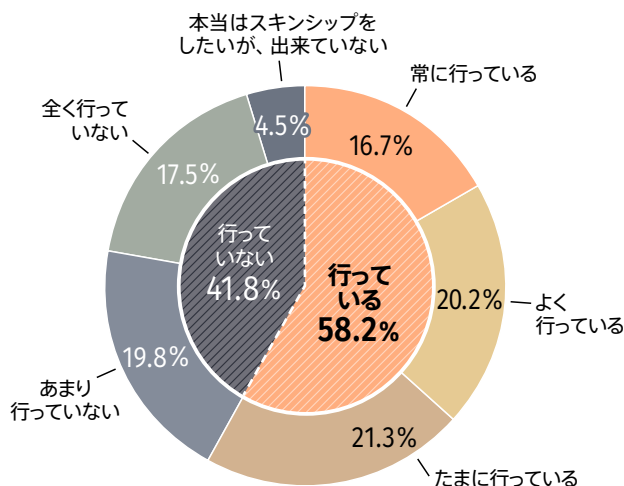
順位	内容	割合
1位	妊娠について	47.1%
2位	セックスの回数について	45.9%
3位	自身・相手の身体について	29.1%
4位	セックスの仕方(体位・プレイ・シチュエーション)について	20.5%
5位	アダルトグッズについて	6.1%
	マスターベーションについて	6.1%

夫婦のエピソード

- 30代女性** 産後で体の感じ方が全く変わり、セックスは避ける傾向にあったが、気持ちいいと感じづらいことを伝えたら、気持ちが楽になった
- 20代女性** 産後、体型など見た目も変わって気にしていたが旦那が気にしていない事などを話してくれたおかげで今では大胆なセックスをしている。距離が前より縮まった
- 30代男性** 妊娠について話すことで、特に排卵日前などは回数も増えて性生活が充実した。またグッズの使用などで、いつもより盛り上がる日も増えた
- 40代男性** こちらが勝手にやりたくないだろうと判断していたが、実際はそうでなかったこと

性行為を伴わなくてもスキンシップが親密度のカギ？

性的行為を伴わないスキンシップ(キス・ハグ・添い寝等)は、普段の生活からどのくらい行っていますか (N=男女各300名・単一回答)



性行為を伴わないスキンシップについては、半数以上の58.2%が「行っている」（「常に行っている」+「よく行っている」+「たまに話している」）という結果になりました。また、「セックスを出来なくても精神的には満足」といった声もあり、性行為だけでないコミュニケーションで夫婦の親密度がアップすることもあるのかもしれません。

夫婦のエピソード

- 40代女性** 愛情を常に感じられるしセックスが出来なくても精神的には満足
- 30代女性** パパという見方ではなく、旦那さんという男性としての意識を保つことができる
- 30代女性** お互い照れ屋なので表立ったスキンシップが苦手ですが、いってらっしゃいのキスを最初から慣例行事にしたことで、スキンシップ不足を補う事ができています
- 30代男性** スキンシップがあることで、今日の夜はなどの会話がしやすくてお互い満足がいくセックスができています
- 30代男性** セックスが無くても、相手の気持ちが離れていないと感じられるので安心感がある
- 30代男性** 毎日バタバタな生活だけど、パートナーとスキンシップを取る事で信頼関係が出来る

〈調査概要〉 調査概要調査主体：TENGGA／ 調査期間：2019年9月20日～9月24日／調査方法：インターネット調査
第1子出産後、1～5年目の夫婦、20代男女各100名、30代男女各100名、40代男女各100名の計600名を対象にアンケート

Chapter
2

婦人科医に聞いた、女性の体の変化と産後の性生活を豊かにするコツ

アンケートでは女性の7割が「産後、性欲が減った」と答えており、「感じ方が変わった」という女性の声も寄せられました。女性が産後に性欲を感じづらくなる理由、そして夫婦がより良い関係を保つためのポイントについて、婦人科医の高橋怜奈先生に伺いました。

ホルモン、痛み、睡眠不足により女性は性欲減退 男性も声がけに気をつけて

女性の性欲にはエストロゲンという女性ホルモンが影響しています。産後はエストロゲンが激減し、性欲が減退しやすくなります。

また物理的・精神的に余裕がないのも理由の一つ。傷や骨盤の痛みに加え、育児で睡眠不足にもなりがちな時期です。性欲は心身ともに元気な時に湧くもの。ダメージや疲労でポロポロの時はそれどころではないですよ。男性もセックスしているのかわからず引け目を感じてしまうことがあるようです。また、女性ホルモン・エストロゲンが減ると、体型や髪にも変化が出ます。そういった変化にショックを受けている時に、夫から「最近抜け毛が多いね」と茶化すように言われ、性欲どころか信頼関係にヒビが入るケースもあります。デリケートな問題なので伝え方にも少し注意が必要です。

性交渉OK目安は産後1ヵ月 ただし無理は禁物

産婦人科では、産後1ヵ月の妊婦健診の時点で特に問題がなければ「性交渉して大丈夫」とお伝えしています。ただし傷の回復速度や痛みの感じ方には個人差があり、無理は禁物です。とはいえ、あまり長く期間が空いてしまうと今度は「お互い照れくさくて言い出しづらい」と悩んでしまう可能性も。一番良いのは、性交渉が難しい時もコミュニケーションを取ることで、セックスと言っても結局はコミュニケーションの一つ。会話はもちろんキス・ハグといったスキンシップを積極的に行い、緩やかにムードを保てると良いですね。

「お互いにセックスはしたいが痛みが気になる」という時は、オーラルセックスや潤滑ジェルも上手に取り入れていきましょう。やはりエストロゲンが下がると濡れにくくなるんです。「大人のオモチャ」という認識で恥ずかしがる方もいらっしゃいますが、痛くて嫌になるよりも、スムーズにセックスを楽しめるものとして、絶対使った方がいいと産婦人科外来の現場でも推奨しています。



出産後の女性の体の変化を話し合うことが重要だと思います

高橋怜奈先生

国立国際医療研究センター国府台病院、東邦大学医療センター大森病院産婦人科、大森赤十字病院産婦人科などを経て、2016年東邦大学医療センター大森病院婦人科在籍。

産後性生活を豊かにするため 男女お互いのできることに

男女共に、「出産で女性の体に変化があるのは当たり前」と理解し、どう変わったのか話し合い、体位や方法などお互いにとって心地よい性交渉の仕方を知っていくことが重要だと思います。

女性にオススメなのは日記をつけること。気分のムラや体の様子を記録することで自分の体調・感情の周期が把握でき、対処しやすくなります。男性は妊婦さんに関する情報を積極的に取り入れましょう。妊婦健診に同行したり、「たまひよ」など妊婦向けの本を夫婦で一緒に読んでみると良いですね。SNSで妊婦さん達の投稿を見るのも理解を深めるのに役立ちそうです。

家族内だと互いの距離が近すぎて体の変化についてちょっと信じられない部分もあるんですよ。なので、第三者の言葉だと「(妻だけじゃなくて) みんなそうなんだ」と思えますよね。

📖 今回の調査を受けて…

男女600人にとったアンケート調査から、女性の体の変化に着目して掘り下げました。ただ、個人差はもちろんあり、男女問わず性欲が増す方や減る方もいます。また、必ずしも性行為だけがコミュニケーション手段でなく、性交を伴わないスキンシップも効果的のようです。具体例も載せましたので、ぜひ参考にしてみてください。

📖 編集後記



..... 広報宣伝部 渡辺みちる

産前産後の性生活について特集した今月号。実は、2歳の娘を育児中の私も、出産後に性欲が無くなってしまった一人です。TENGAの社員なのに、商売あがったりです。
性欲の低下を感じたのは、産後3ヵ月が過ぎて育児のペースが掴めてきたころ。
ふと「あれ？ ハグがちょっと苦手になってる？」と気づき「あんなに旦那さんのこと大好きだったのに…。愛が冷めてしまったのか？ 今後の人生どうしよう…」と

悲しみにくれたこともありました。出産による身体の変化は大きいです。自分ではどうしようもなく、私、生き物なんだなあ実感する日々です。
ハードな毎日で余裕がなくなり、周りを責めてしまうこともありました。そんな中、知ることによって変えられることもあるんじゃないでしょうか。夫婦の形は千差万別。今回の記事が、「こんな人もいるらしい」「実は私も（僕も）…」と話のきっかけになり、いい夫婦関係を築くお手伝いのできたらいいなと思っています。

NEXT ISSUE

月刊 **TENGA**

11月下旬 配信予定

▶ 月刊TENGA 第19号

「眠り」と「性」の関係性検証(仮)

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 <http://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://drive.google.com/drive/folders/1_Pln8UTqKY5P9VSvTL_dL9CWnRdiNmWU?usp=sharing



「iroha」初の常設店が、 大丸梅田店に11月22日よりオープン！

「自分の体との心地よい向き合い方」を総合的に提案

11月22日(金)より、大丸梅田店(大阪府大阪市北区)で、女性向けセルフブレッジャーアイテムブランド「iroha(イロハ)」初となる常設店「iroha STORE 大丸梅田店」をオープンいたします。今回、大丸梅田店が「月のみちかけのように、あなたのリズムに寄り添う。」をコンセプトに、女性のバイオリズムを4つの周期に分けて捉え、5階に女性向けの新フロア「michikake(ミチカケ)」を開設。そのコンセプトを体現する店舗のひとつとして、ポップアップストアの反響も大きく、セルフケアとして女性が使いやすいアイテムを提供してきたirohaの常設店出店が決まりました。和モダンがテーマの明るく落ち着いた店内にて、iroha製品フルラインナップのほか、セルフケアに関するセレクトアイテムをご用意しております。

詳細はこちら↓

https://iroha-tenga.com/shop/store/daimaru_umeda.html



TENGAヘルスケアから、“性欲と精力”を 上げるサプリ登場！

日本初！「日本産酵素分解マカ」を使用した精力サプリメント

TENGAヘルスケアより、10月3日(木)、性欲や精力を上げるサプリメント「活力支援サプリメント」を発売いたしました。性欲や精力向上が実証された「テストフェン」、精力系サプリでは国内初採用となる日本産酵素分解マカを配合し、男性の性生活をサポートします。性的にアクティブに過ごしたい、妊活に積極的に取り組みたいという方にお勧めです。

詳細はこちら↓

<https://tengahealthcare.co.jp/news/535>



今年もHOT TENGAの季節がやってきた！

サソリ、海蛇、馬の心臓成分入りのホットでスパイシーな「TENGAスパイスカレー」をプレゼント！

10月15日(火)より、季節限定出荷の「HOT TENGA」を発売いたしました。TENGA独自の「クイックウォーマー」システムにより実現した“あったかオナー”をお楽しみください。また、発売を記念し、人間の三大欲求への作用が期待できる「TENGAスパイスカレー」が手に入るキャンペーンも実施いたします。カレー専門家とタッグを組み、「TENGAメンズチャージ」や性に効く(!?)スパイスが入ったオリジナルカレーです。

詳細はこちら↓

<http://www.tenga.co.jp/campaign/hottenga2019/>



お問い合わせ先

TENGA 広報宣伝部
TEL: 03-5418-5590
MAIL: motoi@tenga.co.jp
担当: 本井

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(東京都渋谷区宇田川町36-22 ノア渋谷パートII 2F)
TEL: 03-6416-3268 / FAX: 03-6416-3269
MAIL: tengapr@publicgood.co.jp
担当: 森下・山内・渡邊