

# Aging Couple の 性

—女性の立場から—

荒木 乳根子  
田園調布学園大学

## SEXUALITY OF AGING COUPLES —FROM WOMEN'S POINT OF VIEW—

Chineko ARAKI  
Den-en Chofu University

The Sexuality Study Group (chairperson : Chineko Araki) has researched the sexuality of middle-aged to elderly men and women who were having problems with their spouse, and suggestions for an improved sexual life.

According to the result of the survey, the problem seemed to lie in the gap between men and women ; men want sexual intercourse with women, while many women are satisfied with emotional affection. Discontinuance of intercourse is mainly caused by the loss of women's interest in sex. The responses to 'What kind of sexual relationship do you want to have with your spouse?' and other questions showed that whether women want to have sexual intercourse or not is not simply caused by a physical problem such as decrease of sexual desire or pain during intercourse, but is affected by various factors such as the affection to the spouse, physical and mental satisfaction by intercourse and a different way of thinking about sex. Also the survey showed even though both men and women wanted to have a 'casual conversation' or 'showing affection daily', in actual life they lacked having conversations and had little physical contact except for sex.

For aging couples to keep matured sexual relations, it is more desirable to build the couples' relationship with casual conversation and physical contact, and also enjoy slow sex, such as pillow talk or caressing one another and not focusing on sex only.

(Hinyokika Kiyo 51 : 591-594, 2005)

**Key words** : Aging couple, Sexual life, Relationship, Sexual desire, Sexual distinction

### 緒 言

長寿を獲得し、元気な老年期が延長された現在、男女の良好なパートナーシップ、性生活の実現は老年期のQOLを大きく左右する問題である。しかし、性機能が低下し始める中年期以降、良好な性的関係を維持することができないまま、性生活から遠ざかるカップルも多い。

ここではセクシュアリティ研究会（代表：荒木乳根子）が実施した「中高年有配偶者のセクシュアリティ調査」の結果を中心<sup>1)</sup>に、その後、同研究会で実施した「中高年単身者のセクシュアリティ調査」、筆者が1990年に実施した「老年期のセクシュアリティ調査」からの知見も交えて、Aging Couple が抱える問題点について述べたい。特に更年期以降の女性の性的欲求の変化や性意識などに焦点をあて、問題点と共にAging Couple が良好な性的関係を維持するために求められることを検討したい。

### 対象と方法

調査時期：1999年10月～2000年3月

調査対象：主として関東圏に在住する40～70代の配偶者がいる男女。

調査方法：研究メンバーがさまざまな組織、グループ、個人に依頼。質問紙法で郵送により返送。3,025部配布し、1,083部回収（回収率35.8%）した。

有効回答は男性419人、女性601人の計1,020人。男性はほぼ均等に集まったが、女性は40～50代が多く、70代は少なくなった。

データの提示：ここでは50歳以上の男性328人、女性378人のデータを分析した。ただし、Table 1の相関係数は40代のデータも含めた数値である。

### 結果と考察

#### 1) 性的欲求にみる男女間のズレ

「若い頃と比較した性的欲求」をみると、男女間で欲求減少のカーブにずれがみられる。女性は50代で、男性は60代後半での減少が目立ち、女性の50代後半は

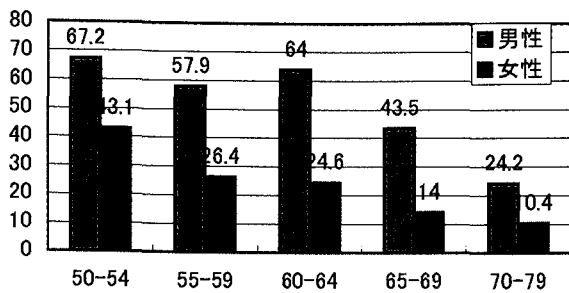


Fig. 1. 望ましい性的関係：性交渉.

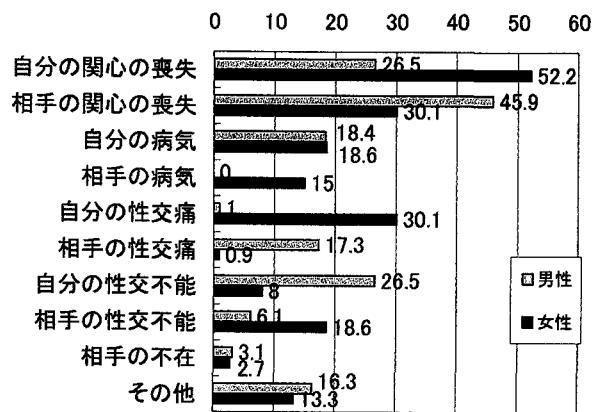


Fig. 2. 性交停止の理由.

男性の70代に相応する。

この差は、Fig. 1のように配偶者との「性交渉を伴う愛情関係」を望む人の割合の違いにも示されている。男性は配偶者との性交渉を望む人が多いのに対し、女性は50代後半には性交渉を望む人がほぼ4人の1人に減少し、「愛情のみでよい」という回答が半数を占める。ニーズの乖離についてはその調整が必要だが、このずれが夫婦間の葛藤を生み出してもいる。

自由記述欄に記載された例を示すと、ある54歳男性は「妻から性交を拒否されそれが原因でEDになった。悩んだあげくに別居を経て離婚。自分と同じような男性が増えています」と書き、また、59歳の女性は「性交渉自体には関心がなく……心を通い合わせることにの方が大切なように思う。……夫は性を重要と思っているようで、その不一致がいまいち夫婦関係がしっくりいっていない原因になっている。」と書いている。

もちろん、これは全体的傾向で、少数(4.6%)だが、夫の性欲が弱すぎて悩む女性もいることを付け加えておきたい。

## 2) 女性が性交渉を望む条件

Fig. 2は性交停止した人に聞いたその理由である。最も大きな要因は性交痛でも、性交不能でもなく女性の関心の喪失であった。

女性の関心の喪失は、単に性欲の減少といった生理的要因に帰してよいのであろうか。それを知るために

Table 1. 「望ましい性的関係」の回答との相関係数(40代含む)

質問項目	男性	女性
1 自分の健康		
2 夫婦の会話		
3 配偶者への愛情		0.25
4 性的欲求	0.41	0.48
5 配偶者との性交頻度	0.58	0.52
6 性生活の重視	0.47	0.48
7 性的コミュニケーション	0.41	0.39
8 性的欲求等への理解		0.24
9 前戯をするか	0.28	0.26
10 性交時間		0.22
11 肉体的満足感	0.26	0.37
12 精神的満足感		0.40
13 配偶者の満足は重要か		0.39
14 あなたの満足を重視か		0.28
15 性について口にしてはいけない		-0.22
16 女性から求めるのは恥ずかしい		-0.22

「配偶者とのような性的関係を望むか」という質問の回答(1 性交渉を伴う愛情関係, 2 性交渉以外の愛撫を伴う愛情関係, 3 精神的な愛情やいたわりのみ, 4 その他)と他の質問項目への回答との相関を見た。男女別に2変数の相関の分析を行い、0.2以上で有意な相関について相関係数を示したのがTable 1である。

Table 1をみると、女性は男性以上に様々な要因と相関していることが分かる。男女ともに性的欲求、性交頻度、性生活の重視、性的コミュニケーションなどは正の相関があった。さらに女性に注目すると、女性は下記のような条件が満たされるほど、配偶者との性交渉に気持ちが傾くことが分かった。①配偶者への愛情があり、性交渉における夫の満足を重視する。②性的コミュニケーションをもち、自分の性的欲求や身体の状態について配偶者の理解が得られている。③前戯をし、時間をかけ、配偶者が妻の満足を重視し、肉体的にも精神的満足感にも満足感を得られる性交渉である。④性について口にしてはいけない、女性から求めるのは恥ずかしいといったタブー意識が少ない。

## 3) Aging Couple の問題点

さて、相関があった項目を中心に問題点を抽出する形で、調査結果を概観したい。

まずは土台となるのは配偶者への愛情だが、この点では、男性は老年期にかけてより愛情が深まるのに対して、女性は60代に愛情が目減りしていた。子どもが独立し、男性が定年を迎えた老年期はライフスタイルが大きく変わるため、夫婦関係の再調整が必要といわれている。男性は仕事から解放され、気持ちが妻や家庭に向き始めるが、女性は今まで自由に過ごした時間に夫の世話を求められるストレスが大きい。「夫在宅

ストレス症候群」という妻の病もあるほどだ。このズレの調整、定年後の男性の生活面の自立は課題の1つだろう。

次に性交渉自体が女性にとって魅力的なものになっているか、注目したい。性交渉がある人に肉体的満足感を得られるかどうかを聞き、「あまり得られない/得られない」と回答した割合をみると、女性の3~4割は否定的で、女性にとってあまり良い性交渉になっていないことが分かる。性交渉による精神的満足感は肉体的満足感よりやや良好だが、それでも3割前後は否定的である。

なぜ、女性にとって不満足な性交渉になるのだろうか。データで前戯の有無の評価をみると、男性が思っているほど女性は前戯をしたという意識がない、また、前戯を含む性交渉に要する時間が10分程度以内という人が34~37%を占め、年代が高いほどその割合が多い。前戯の乏しい短時間の性交渉からは男性本意の性交渉が推測される。

女性が満足を得ることができる性交渉にするためには、女性の側からも自分の欲求の内容について伝える努力が求められるが、性的感情や欲求について伝え合う「性的コミュニケーション」は非常に乏しい。女性の回答では、「伝え合う」は31.7%、「自分(妻)のみ伝える」は4.2%に過ぎず、残りの64.1%は「相手(夫)のみ伝える/伝え合わない」という結果である。「伝え合わない」人の6割は「配偶者が自分の性欲や身体の状態を分かっていない」としている。

性交渉がある女性の65.8%が「ときどき/だいたい/いつも性交痛がある」と回答しているが、コミュニケーションが少ないと夫の理解を得、痛みの少ない体位など工夫することもままならないと思われる。

さらに、今回の調査では、加齢によって性交痛が生じがちになること、ゼリーなどの対処法があることを知らない人も3割程度はおり、知識の普及の必要性を感じた。

性的コミュニケーションが乏しいのは「性について口にはいけない」といったタブー視も影響していると思われるが、性に関する保守的な考え方は年代が若くなるほど薄れており、団塊の世代が老年期になったら、今の高齢者とは問題の有り様が少しは違ってくるかもしれないと期待される。

4) 成熟した性関係に向けて

性機能が低下していく時期、男性が性交可能か否かは、女性の思いやり、協力の有無に大きく依存してくる。その意味でも、Aging Couple が性生活を維持するためには、何よりも2人の良好な関係性が求められる。

「日常どのような交流を求めているか」を聞くと、男女とも多くが日常的な会話を求めている。さらに、

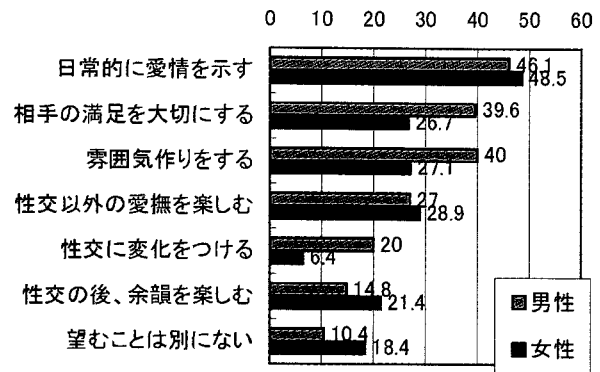


Fig. 3. 性生活に関して相手に望むこと。

男女とも半数余は家庭のことを相談し合い、外出などの楽しみを共にすることを求め、女性の3人に1人は感謝やいたわりの言葉を求めている。

まずは会話のある関係が求められる。

次に性生活に関して相手に望むことをみると、Fig. 3のように最も求められているのは「日常的に愛情を示す」ことであった。さらに、女性の方がより望んでいる項目として「性交以外の愛撫を楽しむ」、「性交の後、余韻を楽しむ」が上がっているのも興味深い。

「愛情を示す」という事に関して言えば、私たち日本人は、一般に気持ちがあっても愛情表現が乏しいのではないだろうか。「あうんの呼吸」で察して欲しい、と願うのかもしれないが、やはり表現しないと分からないし、表現されると嬉しいものだ。

愛情表現としての「身体の触れ合い」も、非常に少ない。Fig. 4のように日常の身体的触れ合いで一番多いのは「肩もみ、指圧」だった。特に、性交渉がなくなると触れ合いが減少し、54%がほとんどないと回答している。

欧米人と異なり、日本人は離れてお辞儀をする文化をもっている。もともとスキンシップが少ない。しかし、筆者は高齢者ケアの中で生じる性的な問題を取り上げていく中で肌の触れ合いが如何に安心感や癒しにつながっているかを実感した<sup>2,3)</sup> 喪失期ともいわれ

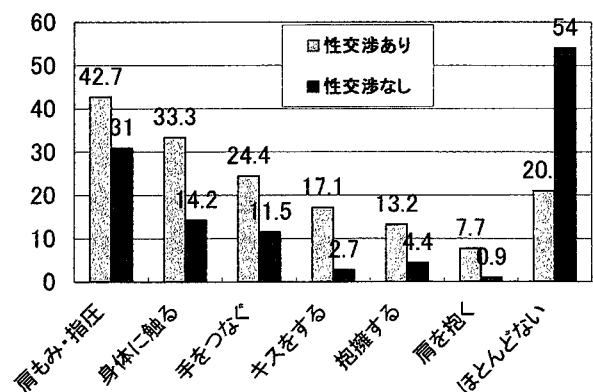


Fig. 4. 性交以外での身体的触れ合い：女性回答。

孤独感や不安感が強まる老年期に、カップルでいながら性交渉がなくなり日常触れ合うこともないというのは残念である。

Aging Couple は若き日と同じ性生活を求める必要はない。肌の触れ合いを楽しみ、会話を楽しむスローセックスへと、意識を転換していけたらと思う。

NHK で放映された「カナダの高齢者、愛と性を語る」の中にあつた結婚生活64年という夫婦の性は示唆的である。

夫「(性生活は)身の回りのことが出来るうちは大丈夫です」、妻「年をとると触れ合うだけで気持ちよいものです。一晩中寄り添って寝ています。片時も離れないようにしています」、夫「触れているだけでいい、すべてがうまくかみ合つて失敗など気にならなくなります」

### 結 語

ボーヴォワールは男性にとって「ペニスは第二の自我」であり、「自己愛の損傷、それは性器の衰弱」だといっている。男性にとっていわゆるセックスの意味合いは非常に大きいと思うが、女性から望むこととしてスローセックスを提案したい。

「女のセックスは体よりも心でするものだと思う」「愛情を心で感じられ、その結果、性がついてくる」、「もし、男性が性的欲求をもつなら、日頃から相手の立場を理解し、愛情をもって接すればよい」、「老齢になった男女が肉体的に衰えてくれば、それだけ、心の行為が欲しいのです……手を握り合い、肩を抱く、やさしい声で話す、私はそれで性的に充分満足出来るのだと思います」自由記述などにあつたこれらの言葉は女性たちの気持ちを端的に表しているように思う。

筆者がいうスローセックスは日常の思いやり、やさしさから始まる。例えば一緒に買い物に行ったら「重たいだろう」と荷物をもつ、帰宅すれば「飯はまだか」と急かすのではなく、一緒に台所に立つ。それが女性にとっては広義の前戯になる。同衾しても、ピロトークを楽しみ、愛撫を楽しみ、いわゆるセックスには拘らない。二人がその気になればそこまで求め合う。Aging Couple の成熟した性として、このようなあり方を選択すれば、男女ともに性生活を楽しむことができ、人生の終わりまで性生活を維持することができるのではないだろうか。

もちろん、そのためには土台になる二人の関係性がなにより大切だ。一般に中年期までのおおの役割に埋没してきた日本の夫婦は、絆が細くなってきていることが多い。男性 女性の更年期、子どもの独立、男性の定年などは1つの危機でもあるが、互いに弱っている時は優しさが身にしみるものだ。危機は関係を作り直す好機でもあるととらえ直し、互いを思いやつて絆を強め、長い老年期を共に楽しむ関係性を築きたいものである。

### 文 献

- 1) セクシュアリティ研究会 (代表: 荒木乳根子): カラダと気持ち. 三五館, 東京, 2002
- 2) 荒木乳根子: 在宅ケアで出会う高齢者の性. 中央法規, 東京, 1999
- 3) 井上勝也監修 荒木乳根子・井口数幸編集: 性と愛……セクシュアリティ 事例集高齢者のケア第6巻, 中央法規出版, 東京, 1995

(Received on May 13, 2005)

(Accepted on May 26, 2005)