

# これからの男性援助を考える

## 第五回 セックスレスの男性援助

松本 健輔 坊隆史

妻「セックスがなかったら友だちと同じだと思うんです。なら結婚している意味ないなと」

妻の期待に応えられないセックスレスの夫にとってそれに反論する言葉は難しい。結果沈黙が続く。カウンセリング場面で録画を再生するように何回も何回も見ている場面だ。

筆者の主催する夫婦関係の問題を対象としたカウンセリングルームに持ち込まれる主訴にはセックスレスの問題、特に男性が応じてくれないという相談がとても多い。つまり、カウンセリングで性というとてもデリケートな問題に取り組む必要があるのだ。そしてその問題への取り組みとは妻とセックスできない夫への男性援助の側面も存在する。なお、本稿では、女性が問題を持ち込むケースを中心に扱うため、女性の視点から男性援助を考えてみたい。

### 1、我が国のセックス事情

夫婦のカウンセリングではセックスレスの問題がたびたび登場する。海外の研究によると、夫婦関係が満足であることが、性的満足度を高めるのではなく、性的に満足していることが、夫婦関係の満足度を高めることが明らかにされている(Yet el al.2006)。それだけ性生活の満足度は夫婦の大きな要因といえる。しかし、我が国でのセックスレスの現状は、2010年の第五回男女の生活と意識に関する調査によると40.8%の婚姻関係にあるカップルがセックスレス状態にあると示されている(北村 2011)。同調査では、2002年に31.9%から8年で10%近く値が伸びており急激にセックスレス化が進んでいることが示されている。

他方で、世間で草食男子<sup>1</sup>という言葉が生まれ、男性が草食化してきていると言われ

<sup>1</sup> そもそも草食系とは深澤真紀によって2006年に初めて使われた言葉で、現在では多様な使われ方が広がり定義は曖昧である。深澤によると草食男子は、恋愛に「縁がない」わけではない

ているが、実際の数字でもそれが示されている。たとえば、先ほどの男女の生活と意識に関する調査でも、20歳から24歳の男性はセックスをすることに「関心がない」と「嫌悪している」の割合が、2008年の時点で11.8%であったが2010年には21.5%と2倍近く伸びている。一方同年齢の女性も、2008年で25.0%が2010年には35.0%とセックスへの拒否感が伸びている。他の世代をみても同様に増加がみられる。たとえば、35歳から39歳に関して、男性で9.2%から17.3%に、女性で35.7%から50.0%と確実に増加傾向がみられる。これら調査からも若年層だけでなく、全体としてセックスへの関心の低下、セックスストレス化傾向が顕著にみることができる。

## 2、セックスストレスは問題なのか。

筆者はセックスストレスを主訴としたカウンセリングの中でよく「セックスストレスは悪いことですか」という質問に出会う。その時『悪い』という基準をどこに設定するのかでこの解答は異なってくる。つまり、裁判などの離婚を争う場で、法的にどちらが正しいかを争うことと、夫婦関係の継続を前提とした日常のなかで悪いのか悪くないのかを論じることとは大きく異なる。そして、夫婦関係を継続することを視野にいれた夫婦カウンセリング場合、「夫婦一方が不満だと感じていたら問題」ということになる。夫婦カウンセリングの場合、『セックスストレスという問題』を抱えたクライアントが来所する。そして、セックスストレスに問題とラベルをつけて来所するのは筆者のカウンセリングルームの場合圧倒的に女性が多い。

## 3、カウンセリングの場で問題とされるセックスストレス

前述したように、筆者が行っている夫婦カウンセリングの場では、セックスストレスを問題と考えるのは圧倒的に女性が多い。「一生セックスがないなら別れようと思います」「セックス以外は問題はないんです。でもそれがいいのは夫婦として致命的だと思います」「女であるということをもだまだ感じていたいんです」

人は何かを語ろうと思った時に、差異を語るのが一番安易である。つまり、妻が極端に性欲が強いわけではなくても、夫が弱かったら妻はその差を語る。その差が不満となり表出される。

一方男性はセックスできない事実を認めることがなかなか難しい。妻にセックスを求められ応えられない夫は、「今日はつかれている」「次は頑張るから」など安易な逃げ道を選び、セックスができないと言うことを避ける。そして、妻はその夫の態度を見てさらに「私のことを愛していないでしょ」「私の何が悪いのよ」と夫への攻撃を強める。そして夫はまた「今日はたまたま調子が悪いんだ」などと逃げる。そして妻のプレッシャーによってさらにセックスへの自信がなくなる。絵に描いたような負の悪循環がそこで完成する。

## 4、そもそもセックスストレスとは何なのか

セックスストレスは、日本性学会が1994年に「特別な事情がないにもかかわらず、カップルの合意した性交あるいはセクシュアル・コンタクトが1ヶ月以上ないこと」と定義されている。しかし、セックスストレスという名の問題の定義は男女、また人によって大き

---

のに「積極的」ではない、「肉」欲に淡々とした男子と定義している。

く異なる。プレジデントの調査（2009）では、「あなたにとって、セックスとは？」という問いに対して、夫の22.4%快樂と回答したのに対し、妻は6.6%。逆に、スキンシップと回答した夫は42.0%、妻は53.9%と異なった。つまり、セックスの意味は男女によって異なる。臨床の場において、それはさらに大切なことになる。つまりセックスレスという名の問題は、いったい何が問題なのかということだ。スキンシップ、愛情の確認、性欲、そして生殖。もちろん単純に分けることができないがどれが大きなファクターになるかによって問題解決のプロセスも異なる。しかし、当事者である男性からしてみるとそれを女性がセックスレスの何を問題にしているのかを理解することはとても困難である。

## 5、セックスレスのシステム

しかし、お互いが何を思っているのかなど関係なく、セックスレスという問題は夫婦間の強い悪循環のシステムを作り上げる。求めても逃げる夫にさらに怒りや悲しみを感ずる妻。その怒りや悲しみをぶつけられ、さらにセックスをすることへのプレッシャーを感じ、できなくなる夫。それをみてさらに悲しみ、怒る妻。このループは本人達の意思を超えて妻が諦めるまで永遠と続く。そして妻が我慢するという形で表面上解決したかに見える場合ですら、妻からの無言の圧力というプレッシャー（妻が自覚がなくても夫は感じやすい状態にある）により悪循環のシステムは実質まったく変化が起こらない。そしてこの問題はセックスレスだけに留まらない。妻が何かを求めて、夫がそれから逃げ出す。生活のあらゆるところでそれが波及する夫婦までいる。もちろん卵が先か鶏が先かで、セックスレス以前からその関係があった可能性もある。ただ、どちらにせよセックスレスという妻側の問題提起によりその悪循環システムは強固なものになる。

## 6、男性のセックスレス

多少過度の一般化にはなるが、男性がセックスレスで陥る典型的なタイプをここで紹介したい。

### 妻のニーズの誤解

前述したように、男性にとって、セックスイコール性欲と言う要素は女性に比べて大きい。昔から「相手の立場にたって物事を考えるように」と我々は小さい頃から教えられる機会が多い。そのルールにのっとると、「妻は性欲を満たして欲しいと思っているのだ」という結論に安易にたどり着く。もちろん純粋に性欲を満たして欲しいと望まれている場合もあるだろうが、「愛情を感じたい」、「女性として扱われたい」という精神的な繋がりを求めていることが女性には多く、そこに大きな溝が生じる。たとえばその溝はセックスという行為すべてを行わないといけないと思ってしまう男性と、セクシャルなスキンシップのみでも満たされると思う女性という本人たちは言語化しないため気づかないすれ違いとして生じる。

### 完璧傾向

筆者の相談の中には結婚前から一度もセックスできていないというケースも沢山存在する。彼らの多くは今まで恋愛経験もなく、あったとしても性交渉の経験がない。「失敗することが、夫として不適格と言われているような気がした」、「できないことで、妻

から嫌われるのがすごく怖かった」など失敗への恐怖が常につきまとう。そして、実際にそのプレッシャーの中で失敗を経験し、男性としての自信を失う。その背景には、男性として妻を完璧に満足させなければならないという信念があるように思われる。そのある種の責任感ともいえる完璧思考が妨げになって、まったくできないという事態に陥るのではないだろうか。

## 7、セックスレスの男性の援助とは

この強固なセックスレスの悪循環システムから抜け出すための男性援助とは何か。その一つは自信を失った男性へのエンパワーメントである。筆者が出会った男性は的確に現状をこう表現した。「日頃毎日怒られているのに、ベッド上だけリードしろと言われるのは無理だ」と。もちろん、男性がリードすべきかという議論があるだろうが、現実多くの女性はリードを望む。そしてこの男性の妻もまたリードされることを強く望んでいた。知り合いの保育士がこんなことを言っていた。「幼稚園でも女の子が男の子の世話をする場面がよくみられる。ほんとその頃から女の子は世話好きなんだと思う」。

もちろん、それはジェンダーの影響なのかもしれない。ただ、ここで大切なのは世話をするという行為は女性に多くみられることが多いようだ。世話をする行為は、相手がなにかしら自分よりできないことが必要とされる。その関係性は、過度になると母子関係のようになり、男女を性から離す結果になる可能性がある。そして、その関係を変化させるために、男性が自信を取り戻し、対等な関係を築き上げることが何よりも大切になる。さらに、それは理屈の上では妻にとっても手間が減るため、夫婦共に共通の目標<sup>2</sup>になりやすい。

加えて、カウンセラーがいる場面で、妻のニーズを知るように訊ねるという作業が重要な意味がある。性の話はまだまだタブーという意識がある。そのため誤解が多く、妻の本当の気持ち、望みを知ることは少ない。また、言葉を選びすぎるあまり、二人ではどうしても誤解が生まれ、話が噛み合わないということもまた多い。さらに、どうしても女性のほうが感情面を言語化することが上手く、逆に男性は不得手である場合が多い。そこを第三者であるカウンセラーが男性の思いが上手く表現して伝えられるようなサポートを行う。そして、そのコミュニケーションがカウンセリングルームから日常生活に般化して行くなんかで男性は自信を取り戻す。

結果、それによって女性の満足度もまた増すことになる。ある女性はセックスレス解消に伴ってこんなことを語った。

「夫が正直こんなに物事を考えているとは思わなかった。ずっとただただ辛いことから逃げて能力のない人だと思っていた。でも、ここにきて、夫の話を聞いていると自分が思っていた夫像がいかに間違っていたのかを知ることができた。正直セックスレスが解消されたことよりも、夫と対等に会話ができるようになったことが一番うれしいのかもしれない」

### 原稿を書き終えて

原稿を書いていると感じることだが、どうしても現実を知ってもらうために実際に語る

---

<sup>2</sup> 無意識的に問題がある状態を維持しようとすることも考えられるが、この場合合理的に夫婦双方が納得でき、共有できる目的が大切だと考える。

れた言葉を探す。そうすると結果として女性の語りばかりが集められてしまう。それだけ男性の語りは一般論が多く、示すことである種のリアリティを伝えられない(男性にとってはまさにそれがリアリティなのだが)。男は黙して語らずというというポジティブな表現もできるかもしれない。しかし、時代の変化の中で、女性からコミュニケーションを求められている今日、変わらないといけない時がきている気がする。

ただ、確実に変化もある。あるカウンセリングで20代の男性が、妻への要望に「親の悪口は正直聞きたくない。でも、自分はこう感じるといってくれれば愚痴だと思えるから受け取れる」と語った。アイメッセージ<sup>3</sup>を彼は誰に教わる訳でもなく自らの生活の中で学んでいたのだ。

「最近の若者は～」というフレーズの紀元をたどると紀元前1680年にも既に使われていたことが発見されているという。草食男子というバッシングなど今も若者への批判は常にある。男性の変化は確かに存在する。それは、悪い側面がピックアップされがちであるが、もしかしたらそれ以上に良い側面もあるのかもしれない。そして、今後社会はその良い面にライトを当てて、若者から学んでいこうという視線が必要なのではないだろうか。

(文責：松本健輔)

#### 文献

北村邦夫(2011)。「第5回男女の生活と意識に関する調査」. 社団法人日本家族計画協会 家族計画研究センター.

プレジデント フィフティ・プラス(2009), 夫と妻のかたち 衝撃白書. プレジデント社. 8-37

Yeh, H., Lorenz, F.O., Wickrama, K.A.S., Conger, R.D., & Elder, G.H., Jr. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J Fam Psychol*, 20, 339-3

---

<sup>3</sup> アイメッセージとはアドラー心理学の用語で、他者と円滑な交流を図るときに効果的な表現方法とされている。「あなたは～だ」という表現だと非難的な言い方になるが、「私は～思う」と主語を一人称にすることで相手が受け取りやすいように表現する方法を言う。

