

なぜオナニーは
うしろめたいのか

赤川学 小堀善友
シオリーヌ（大貫詩織）

監修 TENG Aヘルスケア 企画協力 S c h o o

永遠の疑問 に答えます

東大教授からTENG Aヘルスケアまで
その道の専門家4人が
性にまつわるあらゆる「？」を華麗に両断！

なぜオナニーはうしろめたいのか

赤川学 小堀善友 シオリーヌ（大貫詩織）

監修 TENGGAヘルスケア 企画協力 S c h o o

星海社

199



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに

こんにちは。TENGAヘルスケア^{*1}広報の西野芙美と申します。

突然ですが、あなたは、きちんとした「性教育」を受けた経験がありますか？　どんなことを学びましたか？

中には、「高校時代にコンドームの付け方を習った」という方がいるかもしれません。でもそれは、今の日本では、例外中の例外。大半の方が受けた性教育は、「精子と卵子が受精して……」といった内容にとどまっていて、セックスという「実戦」には「独学」で臨んだ、あるいは臨もうとしているはずです。それが当たり前だと感じているかもしれません。世界には、小学校低学年から性を学ばせている国が、数多くあります。そういう状況からすると、日本は一步も二歩も後れを取っているのが現実なのです。

でも、性は「秘め事」だし、それでいいんじゃないの？　そう感じるようになるでしょうか。教えられないことで、別に不自由はしていない。もう子どももできたし、私には関係な

いよ……。

本当にそうでしょうか？

性は、それこそ子どもや孫に、否応なく受け継がれていきます。いつかあなたが、「正しい語り部」になる必要に迫られるかもしれません。

また、世の中に目を向ければ、それが、目を逸らすことのできない多くの社会問題と関わっていることも分かります。性虐待、性犯罪、セクシャルハラスメント、ジェンダー差別、LGBTQに対する無理解、あるいは選択的夫婦別姓も少子化も、すべて性と切り離して考えることは不可能でしょう。

そんな大切な性のことを、もう一度、正面から見つめ直してみませんか。それが、この本のコンセプトです。

といっても、中身はお堅い「性の教科書」ではありません。赤川学さん（「性の歴史」を研究する社会学の教授）、小堀善友さん（男性不妊症が専門の医師）、シオリーヌこと大貫詩織さん（性教育チューター）として活躍する助産師）——の3人が、それぞれの立場から、ぜひ知っておいてほしい知識を分かりやすく解説し、性にまつわる教養を伝授する「大人の性教

育読本」と言えがいいでしょう。お話をうかがった私自身、「目から鱗」の連続でした。

本書は、大人たちが学び続けるオンライン生放送学習コミュニティ『Sch^スhoo^ッ』で、2018年9月から11月に3回にわたって行われた「オトナの性的義務教育ーTENGAヘルスケアと性をオープンに語ろうー」^{*2}の授業を下敷きにしています。講義には、私もモデレーターとして参加させていただきましたが、その後あらためて先生方と対談し、1冊にまとめたものです。

ちよつとだけ、中身を紹介しておきましょう。

赤川先生には、歴史学、社会学の視点から、性に関する興味深いお話をうかがうことができました。今回語っていただいたのは、「オナニーの歴史」です。

「そもそもオナニーに歴史があるのか？」と思われるかもしれませんが、きわめてプライベートな性行為が、これほど歴史に翻弄されたのかという事実には、驚くばかり。言い方を変えると、性は「その時代」と切っても切れない関係にあることが、よく分かります。オナニーが宗教や政治に抑圧されたり、医学的な「有害論」が広まったりした時代のことを考えると、自由に楽しめる今が「当たり前」とは思えない気もしてきます。

一方、そのオナニーも、「若いときにやり方を間違えると、将来大きな問題になりかねな

い」と警鐘を鳴らすのは、小堀先生です。先生の担当する男性不妊症外来を訪れる患者さんの中で、勃起はするのに女性の膣の中で射精ができない「射精障害」を訴える人が、目に見えて増えているのだそう。その大きな原因が、「不適切なマスターベーション」なのです。

これもまた、「そんなものがあるのか？」と思われそうですが、知識を持たずにマスターベーションを繰り返した結果、子づくりに困難をきたしてしまったというのでは、悲劇と言うしかありません。多くの若者に、事実を知ってもらう必要があるでしょう。ちなみに、勃起自体が難しくなる「ED」も、「年のせい」などと諦めるのは間違っている、と小堀先生は指摘します。このように、男性の性機能障害がメインテーマなのですが、中身をお読みいただければ、女性にとっても「とても大切な話」であることが、分かっていただけると思います。

最後に登場いただくシオリヌさんは、約15万人の登録者を持つユーチューブ・チャンネルのほか、著書や学校での講演などを通じて、「正しく、役立つ性の知識」の普及に取り組んでいます。今回のテーマは、「セックスと同意」です。

シオリヌさんが強調するのは、「同意なき行為は暴力である」ということです。ちよっ

と過激な言葉に聞こえるかもしれませんが、たとえば夫婦や恋人同士であっても、嫌なときは嫌、嫌なことは嫌。それを認め合うことの大事さを、お話しいただきました。

性に関しても、興味本位のさまざまな情報が飛び交う時代、本書が現代に生きる大人の豊かな性生活の一助になれば、こんなにうれしいことはありません。

* 1 「世界中の人々の性生活を豊かにし、人を幸せにする」をミッションに活動するTENGAグループ傘下で、各種

学会や医療・福祉・教育の専門家や機関と連携し、すべての人のセクシャルウェルネス向上に貢献することを目的としています。

詳しくお知りになりたい方は

株式会社TENGAコーポレートサイト <https://tenga-group.com/>

TENGAヘルスケアコーポレートサイト <https://tengahealthcare.co.jp/>

* 2 School「オトナの性的義務教育」TENGAヘルスケアと性をオープンに語る」 <https://school.jp/class/5385>

TENGAヘルスケア 広報 西野芙美

目次

はじめに 3

1

「有害論」から「必要論」、そして「自由」へ
オナニーのめくるめく歴史をひもとく×赤川学

15

かつてオナニーは「万病の元」だった 16

悲しくも滑稽な行為 16

宗教的禁圧から病理化へ 22

「舶来」でもたらされた有害論 27

徐々に呪縛は解けていく 35

「万病の元」論の否定 35

オナニーか買春か 37

そして「オナニー必要論」へ 41

女性にとってのオナニーとは 47

江戸時代には、「普通のこと」だった 47

女性の性をあぶり出した『モア・リポート』 48

なぜオナニーはうしろめたいのか 53

根強く残る「有害論」 53

女性のほうが積極的な？ 57

やりたいときにやればいい 61

セックスかオナニーか 61

2

諦めてはいけない勃起

間違えてはいけない射精

×小堀 善友 71

「勃起」と「出す」の真実 72

意外に多い「男性不妊症」 72

「精子はいつも新鮮」は本当か？ 75

「勃起」と「射精」は正反対？ 78

EDの科学 81

EDは血管障害の「イエローカード」である 81

こんなところにも「勃起の敵」が 86

ナイーブな男ゴコロが生むEDもある 88

なぜ女性の中でイケなくなってしまうのか 91

どれだけ我慢できないと「早漏」なのか 91

「膣の中で射精ができないんです」 97

あなたは「床オナ」を知っていますか？ 99

「男性機能」「オナニー」に関する大規模調査から見えてきたもの 103

若者も悩む「女性の中でイケない」 103

10人に1人がしている「床オナ」 109

オナニーは「したほうがいい」のか 113

正しい知識と訓練が必要だ 117

早漏は、脳の病。遅漏は、「性活習慣病」 117

射精は一日にして成らず 119

リハビリの道もある 123

3

「性的同意」とは

なぜセックスに同意が必要なのか

×シオリーナ（大貫詩織）

それって「暴力」かも 128

「性知識」を知らない女性たち 128

誘われても気分が乗らなかつたら、どうする？ 131

「イヤよイヤよも、好きのうち」ではない 134

「被害に遭わないように自衛すべき」でいいのか 136

ところで「セックスの同意」って？ どう学ぶ？ 140

「セクシュアル・コンセンスト」の2つの要素 140

AVを教科書にしてはいけない 142

「性行為は教えるな」という日本の「性教育」 144

妊娠の仕組みも、アフターピルも教える
147

「セックスって何？」と聞かれたら
151

「同意」によってお互いを知る
154

「ムード」にこだわる必要はない
154

「男だから」「女だから」を捨ててみる
157

すべて「世の中」とつながっている
160

おわりに
164

1

「有害論」から「必要論」、
そして「自由」へ

オナニーのめくるめく

歴史をひもとく



赤川学

かつてオナニーは「万病の元」だった

悲しくも滑稽な行為

西野 先生は、東大の大学院で社会学の教授をなさっていらっしゃるんですね。

赤川 専門はセクシュアリティ、要は「性」に関する研究です。今回お話してみたいのは、1人でする性行為、オナニーについて。

西野 ふだん何気なく、と言うと変ですが、みんなしているけれど、あまり突き詰めて考えることはないかもしれません。

赤川 ところが、これが深いのです。例えば、「人類がオナニーの自由を勝ち取るまでのクロニクル」なんて、大上段に振りかぶった講義ができてしまうほど（笑）。

西野 オナニーが自由ではない時代があった、ということですか。

赤川 そうですね。そのあたりから、話を始めていきましよう。ところで西野さんは、「オ

ナニー」の語源をご存じですか？

西野 たしか人の名前だったと思います。

赤川 そう。『旧約聖書』に出てくる「オナン」です。「オナンの罪」というエピソードは、正確には性交を途中でやめて膣外射精した彼が、エホバの神の逆鱗に触れて殺されてしまった、というものなんです。それが拡大解釈されて、「自慰行為の罪」を指すようになったわけです。要するに、オナニーは「生殖に結びつかない性行動は悪だ」というキリスト教の教えと、深く結びついた言葉なのです。

西野 もともと「悪い行い」とされていたんですね。

赤川 今も説明したように、『旧約聖書』に明確に「オナニーは悪」と記されているわけではありません。しかし、宗教の力を借りてでも「オナニーの自由」を禁じようとしていたことは事実なのです。

ただし、それはあくまでも西洋社会のお話で、日本ではやや状況が違いました。

西野 あ、そうなんです。ね。

赤川 例えば13世紀、鎌倉時代の『宇治拾遺物語』という説話集、今でいうエッセイ集に、こんな話が出てきます。

2

諦めては

いけない勃起

間違えては

いけない射精

×

小堀善友

「勃つ」と「出す」の真実

意外に多い「男性不妊症」

西野 泌尿器科の医師である小堀先生には、医学的な見地から「性」について掘り下げていただきたいと思います。先生のご専門は、「男性不妊症」ですね。

小堀 不妊の問題は世界的に深刻で、6カップルに1カップルが悩んでいる、という報告^{*1}があるんですよ。

「ごあいさつ代わりに、読者のみなさんにクイズをお出ししましょう。これは、「S c h o o」でお話したときにも、同じように冒頭で受講生の方を考えていただいたのですが、「不妊症のうち、男性が原因とされる割合は、次のうちどれでしょうか？」という問いです。

① 28 %

② 38 %

③ 48 %

西野 一般的には、不妊症と聞くと、女性のほうに何らかの原因があると考えられがちです。

小堀 特に男性の側に、そうした認識が強いと思います。しかし、答えは③の48%。WHO（世界保健機関）による調査^{*2}で、不妊症の原因は「男性のみ」24%、「男女両方」24%、「女性のみ」41%、「不明」11%——という結果が出たのです。

西野 不妊の半分近くに男性が関わっているわけですね。意外に比率が高いと感じる方が多いのでは。

小堀 でも、人口の半分は男ですから、ある意味当然の結果とも言えるでしょう。まずは、そういう事実を知っていただきたいのです。同時に、ひと口に「男性の不妊症」と言っても、「原因」にはいろいろあります。

西野 すぐに思い浮かぶのは、無精子症とかED（勃起障害）とか。

小堀 この点については、「厚生労働省子ども・子育て支援推進調査研究事業」（2015年

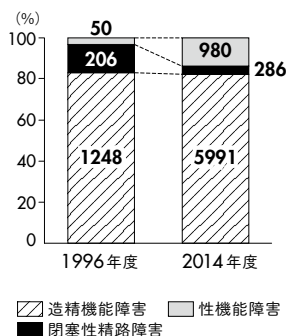
度)の「我が国における男性不妊に対する検査・治療に関する調査研究」を基に説明したいと思います。グラフ(図8)を見てください。日本全国の生殖医療専門医を対象に行ったアンケート調査の結果です。

グラフにある「造精機能障害」というのは、おっしゃるような無精子症、あるいは乏精子症という、精液の中に精子がまったくなかったり極端に数が少なかったりする疾患です。

また、「閉塞性精路障害」は、名前の通り精子の通り道が塞がれてしまっている疾患です。精子は生産されているのに、外に出られない。これには、生まれつきパイプカットのような状態になっている場合、クラミジアなどの感染による性感染症が原因で管が詰まってしまう場合などがあります。

一方、「性機能障害」とは何かというと、1つは精子などに問題はないけれど、勃起が不完全で膣への挿入がうまくいかないED。そしてもう1つが、勃起はして挿入もできるの

図8 疾患別患者内訳の変遷



(2014年度1年間に診察した患者数: 7257名)

に、肝心の射精に問題を抱える射精障害です。

西野 ほとんどの人が知っているEDに対して、「射精障害って何？」という人は多いのではないのでしょうか。

小堀 おっしゃる通りなのですが、疾患を訴える人は、確実に増えています。そして私自身、男性不妊の中でも、射精障害に重点を置いて治療や情報発信を行っているんですよ。射精障害をめぐる問題については、後ほど詳しくお話しましょう。

「精子はいつも新鮮」は本当か？

小堀 さて、図8を見ると、男性不妊で1年間に診察した患者数自体が、およそ20年前に行われた同様の調査時に比べて、大幅に増えているのが分かります。原因としては、不妊カップルや婦人科医などの間で、男性不妊症が広く認識されるようになったことや、晩婚化で不妊自体が増えていることなどが考えられます。

西野 疾患別には、やはり無精子症などの造精機能障害が圧倒的に多くて、8割近くを占めるという比率は変わっていないようです。

3

「性的同意」とは
なぜセックスに同意が
必要なのか



シオリーナ
(大貫詩織)

それって「暴力」かも

「性知識」を知らない女性たち

西野 対談のラストにご登場いただくのは、「性教育ユーチューバー」として活躍するシオリヌさんです。

シオリヌ 「性の話を、もっと気軽にオープンに」をコンセプトに、2019年にユーチューブ・チャンネルを開設して、さまざまな情報発信を行っています。

西野 これまでの投稿動画数(2021年6月1日現在)は、およそ200。約15万人の登録者数というのは、性教育というテーマも考え合わせると、すごいと思います。視聴される方は、女性が多いのですか？

シオリヌ そうですね。6〜7割は女性で、年齢層は13〜24歳が過半数です。

西野 シオリヌさんは、元精神科の看護師さんで、助産師の資格もお持ちですよ。ど

うして公に性を語ろうと考えるようになったのか、そのきっかけから教えていただけますか？

シオリヌ 大学を卒業した後、まず総合病院の産婦人科病棟で助産師として働き始めました。そこで出会った妊婦さんたちと話してみたら、多くの人が適切な性知識を持ち合わせていないことに気付いたのです。

西野 「適切な性知識」というと？

シオリヌ 例えば、「産後の避妊は、ここがポイントですよ」という話をする、「避妊のことをこんなにきちんと教えてもらったのは、初めてです」という反応が返ってきて、びっくりしました。

妊娠・出産って、人生の中でも大きなライフイベント。本来であれば妊娠する前に正しい情報を持ち、いろんな選択肢も知ったうえでライフプランを立てられるのが望ましいと思います。

西野 そうですよ。

シオリヌ そんな経験を何度もするうちに、「この人たちが妊娠する前に出会いたかったな」「若い世代の子たちに正確な性知識を伝えられたら、その後の人生に役立ててもらえる

かも」という思いが芽生えて。そこで、あらためて性教育について勉強して、思春期保健相談士という資格を取り、中学や高校で性についての講演を行うようになったのです。

西野 あ、最初は学校でお話しされていたのですね。

シオリヌ はい。ところが、そこでも驚いたことがありました。いくつかの学校から「性行為に関して、あまり具体的な話はしないでほしい」と、くぎを刺されてしまうことがあったのです。

西野 え？ どうして？

シオリヌ 「学校が性的な行為を容認、推奨しているように取られるのは困る」ということのようにです。例えば、コンドームについて話すときには、写真ではなくイラストを使ってほしい、どこで買えてどのように使うかなどには、触れないでほしい……。

西野 それでは、そもそもコンドームを取り上げる意味がないのでは？

シオリヌ ちなみにですが、私の配信動画で現在までに最も見られたのは、まさにこのコンドームの付け方に関するもので、再生回数は300万回を超えているんですよ。

西野 わあ、関心が高いんですね。

シオリヌ でも、現場で話せない。中途半端なことしか語れないもどかしさ、聞いている

子どもたちに「大事なこと」を伝えられない罪悪感を感じていました。

その状況をどうにかできないかと考えて行きついたのが、「ユーチューバーになること」だったんです。ユーチューブなら、中高生も慣れ親しんでいるはず。講演の最後に、「もっと知りたいことがあったら、私のチャンネルに来てみてね」と言うこともできると思ったので。

西野 「大事なこと」を直に発信できますね。

シオリヌ 余分な情報ですけど、高校時代からアマチュアお笑い芸人として舞台に立ったりしていて、人前で何かをやるというのは大好き。ネットで自分をさらけ出して表現するという以外にも、あまり抵抗がありませんでした。

西野 それも、ユーチューバーには不可欠の資質だと思います（笑）。

誘われても気分が乗らなかったら、どうする？

西野 そんなシオリヌさんに今回お話しただくテーマは、ズバリ「セックスと同意」です。ただ、あらためてそう言われても、すごく幅の広い話のようにも思えるし、「お互い

同意してセックスするのは、当たり前でしょう」と感じる人も多いような気がします。

シオリヌ そうですね。でも、自分なりに性を学び、情報発信を行ってきた中で、「あらためて」そのことを考えてみることの大事さを、痛感しています。

本題に入る前に、読者のみなさんに質問です。「パートナーにセックスしたいと誘われたけれど、気が乗らないとき、みなさんならどうしますか?」。「School」の講義でも、冒頭で受講生に、同じ問いかけをさせていただいたのですが。

西野 「同意したくないんだけど」というシチュエーションですね。

それには、私自身、苦い経験があります。以前パートナーに、「今晚どう?」とそれとなく言われたのですが、イマイチその気分じゃない。でも、はつきり「嫌だ」と言うとお手を傷つけると思っ、「うーん、明日は早いからなあ」なんて、「今日はちょっと」の空気を感を出したつもりでいたのです。そうしたら、相手は「せっかく勇気を出して誘ったのに、いったいどっちなんだよ」と。結果的に、余計に傷つける結果になってしまいました。

シオリヌ 結構あると思いますね、そういうことは。

西野 受講生からのコメントも、「パートナーなのだから、率直に『きついから今度にしよう』と言う」というものから、「誘われたら断れない」という回答まで、やはりさまざま

したね。

「今日は無理だから、この日にしよう」という折衷案せつちゅうあんで乗り切るという方。「『ご自愛ください』と言う」すなわち、「今日は自己処理をお願いします」とかわすという、ユーモアに富んだ回答を寄せた受講生もいらっしやいました。

シオリヌ お互いのことを分かり合っていれば、そういうユーモアも通じるでしょう。一方で、相手の機嫌を損ねてしまった経験があるために断るのが怖い、というような話をうかがうこともよくありますね。

西野 「School」の「オトナの性的義務教育ーTENGAヘルスケアと性をオープンに語ろうー」という講義に参加した受講生は、文字通り性に対する関心が高くて、世間一般からすれば「進んだ」考えの方が多かったはず。それでも、女性も男性も「相手の誘いを断るのは、結構大変」と感じる人が、多数派だったと思います。

シオリヌ まず理解しておいていただきたいのは、そういうふうに相手が配偶者や恋人であつても、性行為に関する意思決定をはっきり示すのは簡単なことではないのだ、ということです。

著者プロフィール

あかがわ まなぶ

赤川学 東京大学大学院教授

1967年生まれ。東京大学大学院人文社会系研究科社会学専攻博士課程修了。博士（社会学）。現在、東京大学大学院人文社会系研究科教授。専門は社会問題の社会学、歴史社会学、セクシュアリティ研究、人口減少社会論。著書に『子どもが減って何が悪いのか！』『これが答えだ！ 少子化問題』（ちくま新書）、『明治の「性典」を作った男 謎の医学者・千葉繁を追う』（筑摩選書）、『セクシュアリティの歴史社会学』（勁草書房）、『社会問題の社会学』（弘文堂）など多数。

こぼりよしとも

小堀善友 プライベートケアクリニック東京 東京病院長

1975年生まれ。金沢大学医学部卒業。日本泌尿科学会専門医・指導医、日本生殖医学会生殖医療専門医、日本性機能学会専門医、日本性感症学会認定医、日本性科学会セックスセラピスト。男性不妊症、勃起・射精障害、性感症を専門とする泌尿器科医。主な著書に『泌尿器科医が教えるオトコの「性」 活習慣病』（中公新書ラクレ）『妊娠カップルのためのオトコ学』（メディカルトリビュン）『泌尿器科医が教える正しいマスターベーション』（インプレス）などがある。

プライベートケアクリニック東京 <https://pcccl.jp/repro/>

シオリヌ （おおぬきし おり） 助産師／性教育 YouTuber

総合病院産婦人科、精神科児童思春期病棟にて勤務ののち、現在は学校での性教育に関する講演や性の知識を学べるイベントの講師を務める。性教育 YouTuber として性を学べる動画を配信中。オンラインサロン「Yotoko Lab.」運営。著書に『CHOICE 自分で選びとるための「性」の知識』（イースト・プレス）、『こどもジェンダー』（ワニブックス）などがある。

西野芙美 にしのみ 「TENGAヘルスケア」広報／TENGA 国内マーケティング部長

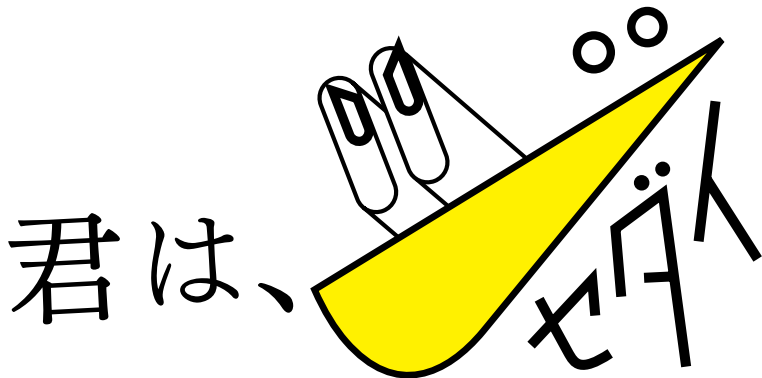
1989年生まれ。早稲田大学文化構想学部で史学、文学、哲学等を学び、卒業後は人材紹介会社、出版社での勤務を経て2017年に株式会社TENGAに入社。TENGAグループが展開するブランド「TENGA」「iroha」、医療・福祉・教育分野の専門家と連携して性の問題解決を目指す「TENGAヘルスケア」の広報、PR業務を担当。2021年3月よりTENGA 国内マーケティング部部長。

性のモヤモヤに答えるウェブメディア『セイシル』 <https://seicil.com/>

ス ク ー S c h o o

大人たちがずっと学び続けるオンライン生放送学習コミュニティ。

本書で紹介した『オトナの性的義務教育ーTENGAヘルスケアと性をオープンに語ろうー』は、好評配信中。
<https://schoo.jp/>



何と闘うか？
<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、
行動機会提案サイトです。読む→考える→行
動する。このサイクルを、困難な時代にあっ
ても前向きに自分の人生を切り開いていこう
とする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月
開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。
「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、
すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!