

50代の女性が抱える性の悩み

パートナー # セックスの悩み # 愛情ホルモン

記事をシェアする [f](#) [t](#) [v](#)



ホルモンバランスの乱れが心身に様々な影響を及ぼす50代のリリシー世代は、ティーンエージャーのころとは趣を異にした「第2の思春期」と言えます。性の悩みもさまざまで、戸惑いも多く深刻です。しかしながら、世間では更年期を迎えた女性は、性から切り離されて見られることが少なくなく、性に対して悩むことへの罪悪感も。人には聞けない50代女性の性やセックスの悩みについて、産婦人科医の千代倉由子先生に伺いました。

更年期とともに変化する性の悩み

50代といえば、子どもの独立やパートナー・夫との再出発、老後への不安、老親の介護など、さまざまな出来事が重なる年代です。それとともに女性の体の機能は終盤を迎え、閉経や更年期障害といった大きな変化がやってきます。

更年期障害の時期や身体的症状はさまざまですが、性に対しての悩みは大きく分けて2分されると言えるのではないのでしょうか。

1つは性交渉で痛みを感じたり、興味がなくなったりで、セックスが苦痛になること。それによりパートナーとの関係が悪化してしまいます。

2つめは、逆に性欲はあるが、相手がいない、長年セックスレスで性欲が満たされない、という悩みです。

女性ホルモンのバランスが崩れることによって、更年期にはさまざまな変化が起こります。ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こりなどの症状とともに、デリケートゾーン（膣）の劣化が始まります。粘膜が薄くなったり、潤いが不足したりで、摩擦に弱くなるのです。また膣が萎縮して固くなることも。それにもない性交渉の際に痛みを感じるようになり、以前のように快感が得られないどころか「セックスが苦痛」と思う人も少なくありません。

ジャパン・セックス・サーベイ2020の調査の結果では「性交渉時、痛い・痛いことがある」と答えた50代の女性は59.2%。なんと半数以上の人がセックスに対して痛みを感じているのです。

セックスが遠のいていく

さらに、年齢とともに女性ホルモンの分泌量が減少して、性的な欲求がだんだんなくなっていくという傾向が見られます。「夫やパートナーに触れられるのも嫌!」という悩みに切り替わるパターンも多くあります。

「いい年をして、セックスなんて……」「老いた体つきになったのに恥ずかしい」といったネガティブな考えで、セックスから心が遠のいていくケースもあります。

男性も同じように男性ホルモンの減少により性欲が減っていきませんが、女性のように急激でなく、緩やかに、ゆっくりと減っていきます。同年代や60代くらいのパートナーがいる場合、相手の性欲も同じように減少していれば、わざわざ痛いセックス、興味のないセックスをする必要はありませんが、男性がまだ現役の場合は色々と問題が生じてきます。

「自分はしたくないけれど、相手が望むから」「義務だから」という、耐え忍んでの性交渉はもはやDVやモラハラになりかねません。

ただし、「嫌だ」「無理!」と一方的に拒否すると相手も傷ついたり、不満が重なって二人の関係がギクシャクしたりすることも。「あなたのことを思う気持ち、愛情はあるけれど、更年期で痛みがあるの」と、あなたの体調や状況、そして思いをきちんと伝えてみましょう。

触れたい、愛し合いたいという気持ちがあれば、手を握る、抱き合う（ハグする）、ボディタッチなどのスキンシップを。または同じ趣味を楽しむなど、お互いの心の満足度を高めてはいかがでしょうか。

苦痛はホルモン治療で解決できる!

更年期に起こる様々な症状を緩和し、閉経後に進行する疾患を予防する目的で、ホルモン補充療法が行われています。この療法は膣粘膜が萎縮して膣が弱くなり、すぐ出血したりひりひりしたりする「萎縮性膣炎」にも効果的で、飲み薬のほか、塗り薬、張り薬があり、性交痛を緩和してくれます。ただし、治療リスクのある人もいるので、必ず専門医と相談、診断のうえ、安全に活用しましょう。

もう一生セックスできないかも……

日本性科学会によれば、セックスレスの定義は「同居しているパートナーが、病気など特別な事情がないのに1か月以上性交渉がないカップル」とされています。「1か月以上!?　うちは〇年以上セックスレス……」という人も多いのではないのでしょうか。

「50代を超えるカップルの7割以上がセックスレス」と言われる日本において、性欲はあるものの、それが満たされずに悩む女性が増えています。

夫婦間では、長年連れ添ったパートナーに今さらしたいとは言えない、この人とはセックスしたいという感情がわからない、といった心の問題が立ちはだかることもあります。

セックスできるパートナーがいない、というのも50代を超える女性にとっては深刻な問題です。

中年太りなどで体型が崩れたり、顔や手のシミが気になったり、歯や髪の変化、膣の劣化など、若いころとは違う自分を自覚しているだけに、新しい相手を探すのは難しいのではと考えがちな50代。「このまま私はセックスをしないで一生を終えるのかしら」と時々ぼんやり考える……という人も多いのではないのでしょうか。

セックスには「感じたい」と「触れ合いたい」という2つの欲求があります。

もし、あなたにとってオーガズムを感じるのが今とても重要なことであれば、マスターベーションで自分の性欲をコントロールしてみるのも1つの方法です。最近ではたくさんのスタイリッシュなバイブレーターが販売されており、膣の衰えを防いでくれるのにも役立ちます。

デリケートゾーンを触ったり、バイブレーターを使用したりする際は、雑菌の侵入によるトラブルを防ぐために手指を洗い、器具も清潔にして使用しましょう。

「触れ合う」ことで満足できる愛情ホルモン

オーガズムや射精の瞬間、オキシトシンというホルモンがたくさん分泌されます。オキシトシンは「愛情ホルモン」とも言われ、実はキスやハグ、手をつなぐといったスキンシップや、楽しい会話、笑うこと（笑顔）でも分泌が高まるのです。また、猫や犬などペットを撫でて可愛がっているときもオキシトシンは分泌されます。

セックスは挿入やオーガズムだけがすべてではありません。手をつないだり、おしゃべりしたり、同じ趣味を楽しむパートナーがいることが、人生を豊かにする秘訣かもしれません。

監修：千代倉 由子（ちよくら・ゆうこ）

産婦人科専門医、母体保護法指定医。医学博士。池ノ上産婦人科院長（東京・下北沢）。婦人科全般、更年期外来のほか、肥満外来もある。年齢やホルモン値の状況によって投薬、点滴、食事療法など、患者個人に合わせた診療を行っている。メディア出演多数。



藤木 真実（ふじき まみ）

元ウエディング雑誌、レストランNAVI等の編集長。2019年よりフリーランスとして活動。宝島社TJMOOK「品格を磨く所作」「小さく暮らす。」「素敵な人の終の棲家」などの特集企画の編集ほか、ジュエリーショップやウエディング関係のカタログ制作などに従事。食べること、飲むことが大好き。

あわせて読みたい



2021.04.19



2021.04.16



2021.04.12

#タグから探す

#メンタルマネージメント #漢方 #暮らし方 #ヘルスケア #終活 #女性のがん #美容鍼
#アンチエイジング #若返り #成年後見制度 #家族信託 #遺言 #おひとり様 #一人旅 #瞑想
#フェムテック #老後破産 #資産形成 #年金 #閉経 #ホルモンバランス #大豆イソフラボン
#コロナ太り #ダイエット #終活の棲家 #老後 #パートナー #旅 #アート #脳内活性 #VR
#不眠症 #ストレス #睡眠障害 #将来の不安 #人に言えない悩み #独身生活 #膣ケア
#セックスの悩み #結婚 #婚活 #女性ホルモン #セルフチェック #中年太り #基礎代謝
#タンパク質 #残り時間 #人生会議 #折り返し地点 #筋トレ #体幹 #任意後見
#マッチングアプリ #悩み多き40代 #吹っ切れた50代 #60代が楽しみ #幸せな死
#困った時のLiliShe #女性ならではの悩み #ケーゲル体操 #骨盤底筋 #膣トレ #スマートデバイス
#エルピー #フェムメター #アプリ運動型膣トレ #人間関係 #自分を愛める #血行改善 #冷え性
#食生活 #愛情ホルモン #老親 #預金凍結 #家族会議 #推し #BTS #趣味に生きる
#メッシュベスト #アプリ運動型膣トレ #ゲーム感覚膣トレ #フェムテック #遺言書作成
#予備的象頭 #遺言執行者

更年期 | 婦人科系疾患 | セクシャルウェルネス | 美容・ヘルスケア | ライフスタイル | 仕事・キャリア | 終活

コラムTOPへ >

LiliShe

LiliSheについて 利用規約 プライバシーポリシー お問い合わせ ヘルプ 運営会社 退会

Service

ちょっとチャットとは コラムを読む

Follow Us

[Twitter](#) [Facebook](#)

本ウェブサイトで紹介している情報は、専門家への取材を行っておりますが、個別具体的な疾病や傷病には対応しておりません。紹介内容などを試される場合は、ご自身の体調に応じて、無理のないようご注意ください。万が一、不真などを感じられた際は専門家や医療機関へご相談ください。

このホームページに掲載されているデータを権利者の許諾なく使用することを禁じます。