

特集

お休み前の新習慣!?

マスターベーションが誘う
眠りの世界

(´ω´)スヤ

月刊TENGA web版はこちら

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



真に“気持ちイイ”睡眠とは？ 「眠り」と「性」の関係性調査

最近、睡眠不足の積み重ねが心身の不調を引き起こす「睡眠負債」が話題になるなど、「睡眠」の重要性について注目が高まっています。
そこで、睡眠の実態に関して調査しました。今回の調査で睡眠時間を聞いたところ健康上必要とされている「7時間以上寝ている」と回答した人が、なんと半数以下という結果に。
以前TENGAが行った調査で「マスターベーションが眠りを助ける」と回答した方が多かったことから、「マスターベーション」が睡眠を助けるのかを検証しました。



Chapter 1 95%以上が行っていると回答 就寝前のマスターベーション実態調査

20～40代の男女600名を対象に就寝前にマスターベーションを行うか調査したところ、約95%以上が行うと回答しました。今回はそんな方々に寝る前のマスターベーションについて聞いてきました。

ホットミルクよりマスターベーション！ 就寝前に寝付きが良くなる行動

就寝前に実施すると寝付きが良くなる行動に関して調査を行ったところ、1位は「マッサージを行う」、2位に「マスターベーションをする」という結果に。一般的には、ホットミルクのような「温かい飲み物を飲む」や「アロマを嗅ぐ」等が眠りを助けるイメージがありますが、それらを「マスターベーションをする」が抜きました。

Q 実施後「寝付きがよくなった」と感じるものをお答えください。(単一回答)

1st	マッサージを行う (n=494※)	3.4点
2nd	マスターベーションをする (n=600)	3.3点
3rd	アロマを嗅ぐ (n=348※)	3.0点
4th	アイマスクをする (n=335※) 読書をする (n=481※) 温かい飲み物を飲む (n=469※)	2.8点
5th	ASMR動画(睡眠導入効果がある)を見る (n=252※)	2.7点

点数算出方法

それぞれの選択肢について、最も寝付きが良くなったと思うものを「5」として合計点を算出。それを回答者数で割った得点。

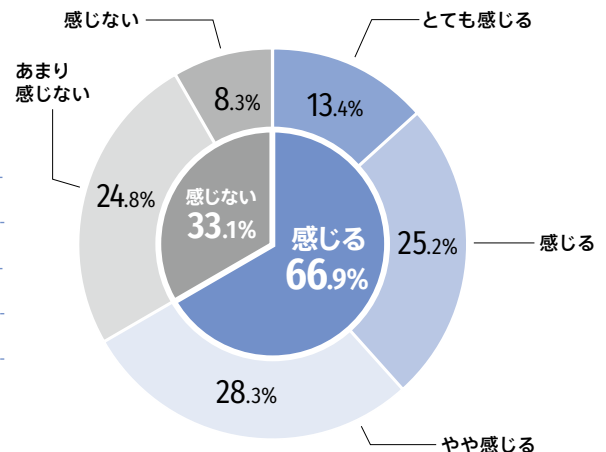
- かなり眠りやすい…………… 5点
- 眠りやすい…………… 4点
- やや眠りやすい…………… 3点
- 眠りやすすくない…………… 2点
- 全く眠りやすすくない…………… 1点

※したことがないと回答した人を除く

マスターベーションで「寝付きが良くなるを感じる」約7割 (66.9%)

寝付きが良くなる行動として、栄えある2位の「マスターベーションをする」ことで約7割が寝付きが良くなると感じると回答しています。
男女別で見ると、男性は60%、女性は73.7%が「感じる」という結果になりました。

Q 就寝前にマスターベーションを行うことで、寝付きが良くなると感じますか。
(n=576 単一回答)



就寝前にマスターベーションをする理由、男女で違い

約7割の方がマスターベーションで寝付きが良くなる回答している中、就寝前にマスターベーションをする理由を聞いたところ、男女で違いがありました。女性は「眠りを助けるため」と約4人に1人(26.9%)が回答しているのに対し、男性は約7人に1人(14.5%)が回答しています。また、男女共に、約3人に1人(男性37.9%、女性35.3%)が「ストレス解消のため」と回答しました。ストレスフルな現代人をマスターベーションが支えているのかも知れません。

Q あなたが就寝前にマスターベーションをする理由は何ですか。(n=576 複数回答)

順位	理由	男性 (%)	女性 (%)
1st	性的な快感を楽しむため	57.6%	58.4%
2nd	性的な興奮を静めるため	54.8%	35.3%
3rd	ストレス解消のため	37.9%	29.4%
4th	セックスをする相手がないから	17.2%	26.9%
5th	眠りを助けるため	14.5%	11.2%

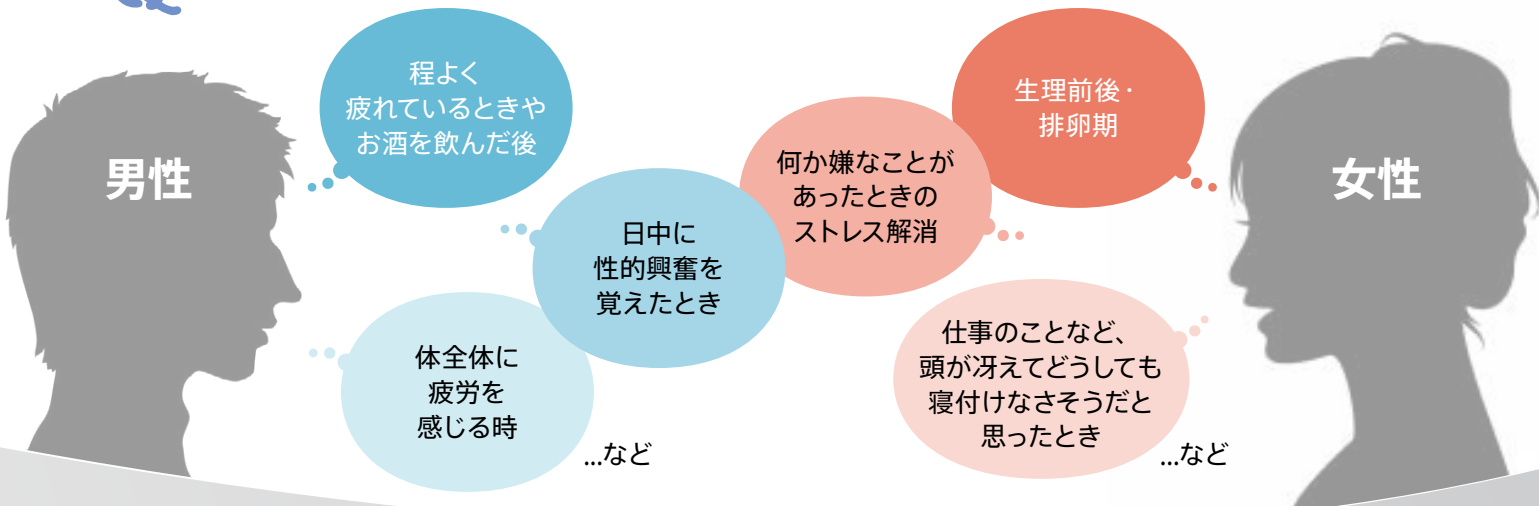
男女で就寝前のマスターベーションのオカズに違い。女性は想像・妄想が約4割

就寝前にマスターベーションを行う際の「オカズ」に男女で違いがあるのかを調査したところ、男性1位2位は「アダルト動画・画像(スマートフォン・PC)」に対し、女性2位は「想像・妄想」となっており、男性に比べ女性の方が想像力を駆使していることがわかります。

Q あなたが就寝前のマスターベーションの際に使っている媒体は何ですか。(n=576 複数回答)

順位	媒体	男性 (%)	女性 (%)
1st	アダルト動画・画像(スマートフォン)	66.2%	50.7%
2nd	アダルト動画・画像(PC)	35.5%	42.7%
3rd	想像、妄想	12.4%	18.2%
4th	マンガ(成人/成年マンガ)	6.6%	7.7%
5th	DVD・ブルーレイ	6.2%	4.2%

Q 就寝前のマスターベーションしたくなるタイミングは？(n=576 自由回答)



Chapter



睡眠とホルモンの専門家に聞いた「睡眠」と「性」の関係

実際に「睡眠」と「性」に関係はあるのでしょうか。薬に依存しない心の医療を展開する「BESLI CLINIC」で、ホルモンをベースに睡眠とストレスを始め、身体と心にアプローチする診療を行っている医師、田中奏多先生に「睡眠」と「性」の関係についてお伺いしました。

光を浴びる時間を調整して良い睡眠を

良い睡眠を行うためには、寝る前の行動だけでなく、朝目覚め、日中活動をしっかりし、夜にぐっすり眠れる1日の生活リズムの構築が必要です。

睡眠ホルモンである「メラトニン」は、光によって分泌が低下するため、朝は眠くならないように太陽のような強い光を浴び、しっかり目覚めることが重要です。太陽が出ていない時には、家庭より強い光があるコンビニに朝行ってみるなども、身体を動かすことにもつながり良いでしょう。逆に夜は眠る3時間くらい前から室内を少し暗くして、スマホなどは控えめにメラトニンの分泌を促すのが良いでしょう。

性的快楽を感じると睡眠を助けるハッピーホルモンが出る!

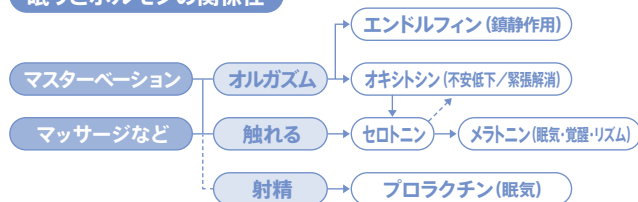
一般的に寝つきをよくするとされるマッサージ等の行為と、マスターベーションの違いは、「性的快楽(オルガズム)」を感じるかどうかです。マスターベーションで「性的快楽(オルガズム)」を感じると脳内に「オキシトシン」と「エンドルフィン」という2つのホルモンが分泌されます。



「オキシトシン」は、別名「幸せを呼ぶホルモン」と言われ、ストレスを軽減させたり、緊張を和らげたりします。また「オキシトシン」は「メラトニン」のもとである「セロトニン」というホルモンの分泌を促す効果があり、結果的に「メラトニン」の分泌量も増えるため、睡眠を支えてくれます。

また、「エンドルフィン」には、強力な鎮痛、鎮静作用があり、その効果はモルヒネの6.5倍の鎮静作用を発揮するとされています。この2つのホルモンにより、強力な鎮静が得られ「マスターベーションで寝付きが良くなる」と回答した人が多かったのかも知れません。

眠りとホルモンの関係性



お話を聞いた有識者

田中 奏多先生

BESLI CLINIC COO (Chief Operating Officer)

福島県立医科大学卒業

マサチューセッツ大学MBAコース在学

2014年BESLI CLINIC~Better Sleep, Better Life~を共同開設し、不妊治療の現場にいた経験から生理前の不調や妊娠中のホルモン不調等に関わる「薬に頼らない心の治療」を行っている。



賢者タイムもホルモンが影響していた!?

男性は、オルガズムに達すると射精し、その後、何もやる気が起きなくなる「賢者タイム」といわれる状態になることがあります。これは、射精により「プロラクチン」というホルモンが大量に分泌され、やる気のもとである「ドーパミン」の分泌を抑制してしまうからです。この「プロラクチン」の分泌量が多くなると、眠くなるため、「賢者タイムは眠くなりやすい」と言われているのは、不思議なことではないんです。

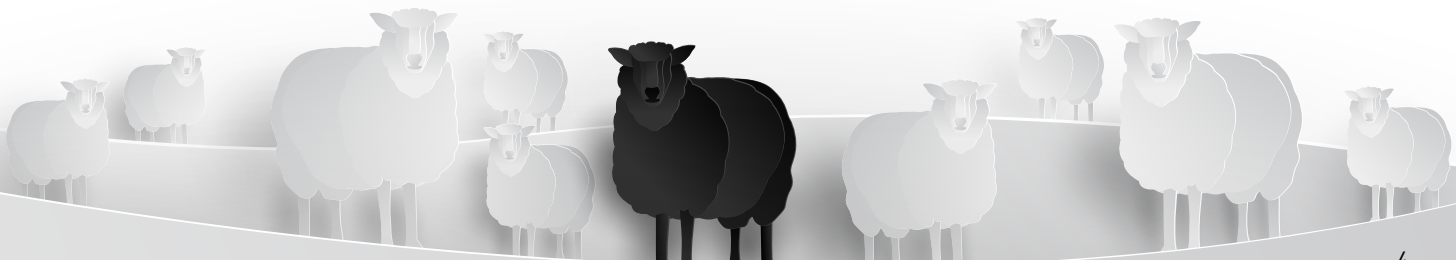


良い睡眠は性生活を助ける

睡眠不足になると、性欲が下がると言われています。それは、睡眠不足により、性欲のもとである「テストステロン」が減少してしまい、性欲や勃起力が低下してしまうからです。

また、女性ホルモンの「エストロゲン」も減少してしまうため、女性の場合、性欲が減少すると共に、女性器が濡れにくくなってしまいます。

日頃からの良い睡眠は心の安定にもつながります。より良い性生活を身体と心から支えるため、睡眠を含めた一日のリズムを整えるよう心掛けましょう。



編集後記

「私っていつもどんな睡眠をしていたかな?」と改めて振り返ってみると、寝る前にスマホで動画は見るわ、夜中の2時までTwitterを徘徊し結局睡眠時間は6時間以下になるわと、まさに「睡眠負債者」そのものでした。セルフケアの一つとしてマスターベーションは日常の中で自然なものになっていましたが、思い返してみると、マスターベーションをすることで気分がスッキリしたり、程よい脱力感から眠たくな

ったりしたような気がします。とは言え、先生のコメントにもあったように、「寝る前の光の摂取」は厳禁とのことなので、今後のオカズは「妄想」にしてみようと思います。え?どんな妄想かって?そりゃあ、大好きな俳優さんが後ろからハグしてくれて、耳元で「しちゃう?」なんて聞いてきて、思わず赤面した私のお顔をクイッてきてそのままバックキスされて「え?ちょ……!!!」なんて言いながら……(ω)ｽｯ



広報宣伝部
犬飼幸

NEXT ISSUE

月刊 TENGGA

1月上旬 配信予定

▶ 月刊TENGGA 第20号

在日外国人に聞いた ジャパンセクシャルカルチャー

月刊 TENGGA は、TENGGA 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 TENGGA 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 TENGGA バックナンバー

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

TENGGA 公式オンラインストア

<http://store.tenga.co.jp/>

TENGGA 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/1EngzJ5FJ5XEuZRUYwCffl1_IDI0T4AT?usp=sharing



— iroha初の常設店オープン記念— 少女マンガの変遷をたどるトークイベントを 大阪で開催！ 関連するパネル展も

12月13日(金)・14日(土)、大丸梅田店5階の新ゾーン「michikake」イベントスペースにて、少女マンガの変遷をたどるトークイベント『少女マンガは、ずっと私たちの味方。～昭和から令和へ、変化する「きゅん♡」の今～』を開催いたします。また、12月11日(水)～17日(火)の間、同場所にて関連するパネル展を開催いたします。

詳細はこちら↓

<https://iroha-contents.com/blog/1584.html>



潤滑ジェル初の医薬部外品

「MOIST CARE GEL」を12月1日発売！

うるおい成分だけでなく炎症を抑える有効成分も配合

12月1日(日)、性の健康をサポートするTENGAヘルスケアより、潤滑ジェルでは唯一の医薬部外品「MOIST CARE GEL」を発売いたしました。うるおい成分だけでなく、炎症を抑える有効成分も配合。ぜひ「MOIST CARE GEL」を気軽に取り入れ、パートナーとのひとときをより深くお楽しみください。

詳細はこちら↓

<https://store.tenga.co.jp/product/EC-MCG-01>



お問い合わせ先

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

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