

# 月刊 **TENGA** <sup>2019</sup> 7.25 第十五号

## 特集

---

あなたの知らない  
マスターベーションの世界  
3人の博士にきいてみた!

---

TENGA  
の自由研究

月刊 TENGA web版はこちら

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



# 動物行動学 社会学 医学 3つの視点から改めて考える！ マスターベーションとはなにか？

「頭が悪くなりそう」「なんか恥ずかしい」など、なにかにつけて曖昧模様なイメージでネガティブにとらえられがちなマスターベーション。そこで今号の月刊TENGGAでは、改めて、マスターベーションを徹底説明！動物行動学、社会学、医学の専門家にヒアリングを行い、主に男性のマスターベーションの実態を明らかにしました。夏真っ盛りということで、TENGGAなりの夏の自由研究をお届けします！

CHAPTER  
1  
マスターベーション  
×  
動物行動学

## 遺伝子は「性を楽しむこと」を求めている？

「マスターベーションは人間特有のものなのか？」ふと抱いたそんな疑問から、動物行動学者の竹内久美子先生にインタビューをし、動物のマスターベーションの実態について伺いました。

この方に  
聞きました



竹内久美子先生

1956年愛知県生まれ。動物行動学研究者。京都大学理学部、同大学院博士課程を経て著述業に。著書に『男と女の進化論』、『そんなバカな!』等。

### 動物も“道具”を使って マスターベーションを楽しむ

—— 動物もマスターベーションをするのですか？

哺乳類の多くがマスターベーションをすることが分かっています。類人猿は手や尾、象なら鼻等、自身の発達した器官を器用に使うことが分かっています。

—— 発達した器官を使うとのことですが、人間同様、“道具”を使う動物もいますか？

はい、います。例えば、水族館のイルカが水流を身体に浴びて気持ち良さそうにしていたり、野生のチンパンジーが木の枝や葉っぱ、カエルの口を利用していたりといったケースもあります。変わり種はシカです。オスのシカは角が性感帯になっていて、草むらに角をこすりつけ、そのまま射精することが知られています。

### マスターベーションで 「少数精鋭の精子」をそろえる

—— 動物にとってマスターベーションはどういう意味を持つのでしょうか？

実は人間もそうですが、生物にとってのマスターベーションは性欲をしのごためではなく、古い精子を追い出し、新しい精子を循環させる準備活動です。アメリカのC・R・カーペンターがアカゲザルを観察した研究では、メスとよく交尾できる順位の高いオスのほうがよくマスターベーションをしていることが発表されています。また、イギリスのロビン・ベイカーがマスターベーション数日後の精子の検査をしたところ、数は多くないが非常に活きがよく、質の高い「少数精鋭の精子」だったのです。常に発射準備が万全なオスにメスは惹かれるのかもしれない。

### “精子競争”と性機能の関係

—— 性欲が強い動物もいるのですか？

“性欲”という形では明確な答えは言えませんが、卵を授精させようとするオス個体間の競争＝精子競争が激しい動物ほど、睾丸が発達すると言われています。例えば、一夫多妻制で他のオスとの精子競争が激しくないゴリラの睾丸は、身体の大きさに比べて小さく、重さにして30グラム程しかありません。対して乱婚社会でオス間の競争が激しいチンパンジーの睾丸は120グラムと、ゴリラの約4倍近くです。

### マスターベーションは本能のままに 楽しめばいい

—— マスターベーションは後ろめたいものではなく、生物として必要な行為だということでしょうか？

マスターベーションというと、「自分の快樂のためだけのもの」と考えがちですが、自分の遺伝子を効率的に残すためにもマスターベーションは重要なのです。生殖活動にプラスに働くからこそ、快樂を感じるんですね。動物が欲望のままに生きるのは、「自らの遺伝子を残す」という大切な目的があるからです。人間の場合は（マウスや魚もですが）、遺伝子学的に「相性の良い相手」がいることも分かっています。人はそれぞれに免疫の型を持っていますが、型が重ならない相手の方が、免疫的に有利な子供が生まれ、そうした相手の方が、快樂を感じやすいことも明らかになっています。欲望に正直に生き、楽しむことで、優れた子どもが生まれてくる。動物とはそんな生き物なのです。

シカは角が性感帯になっている

チンパンジーの睾丸はゴリラの4倍

よく交尾できるオスのほうがマスターベーションをしている



CHAPTER  
2  
マスターベーション  
×  
社会学

「いけないこと」から「必要なこと」へ  
日本の  
マスターベーション言説史

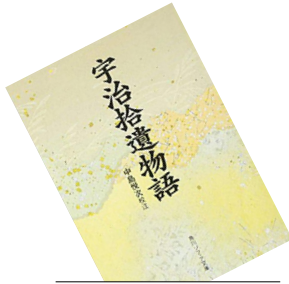
続いて、日本のマスターベーションに対する意識変化について  
詳しい社会学者の赤川先生にお話を伺いました。

この方に  
聞きました



赤川 学先生

1967年生まれ。東京大学大学院  
人文社会系研究科教授。日本社  
会における性に関する言説をま  
とめた『セクシュアリティの歴史  
社会学』（1999年・勁草書房）等



マスター  
ベーション  
楽天期

おおらかだった昔の日本

日本のマスターベーション言説は、古くは鎌倉時代の『宇治拾遺物語』に記述があります。当時はマスターベーションのことを「かはつるみ」と呼んでおり、女性とは交わらないと誓いを立てた僧が真面目に「かはつるみは候うべき」（マスターベーションもいけないのか?）と聞いて、周りの人が大爆笑するという逸話です。このように、昔の日本では、マスターベーションに対して、おおらかだったのでしょう。

マスター  
ベーション  
害悪期

オナンの罪、そして  
マスターベーション害悪論の確立

一方、西洋では、旧約聖書内にオナニーの語源となる「オナンの罪」（兄が死に、ユダヤ法上、未亡人となった妻の子どもを作らなければならなくなった弟のオナンが膣外に射精し神を怒らせた）という記述があるように、「産めよ増やせよ」を範とするキリスト教的価値観から、生殖に繋がらない性行為であるマスターベーションは忌避されていました。この考えが進化していった結果、1710年ロンドンで発刊された『オナニア』から、「自慰のもたらす恐るべき結果」として、成長の停止や痲癩など、「マスターベーションが身体に悪い」という考え方がマスターベーション害悪論が確立されるようになりました。

当時の症例イメージ



石川弘義

『マスターベーションの歴史』（2001）より



マスター  
ベーション  
害悪期

明治維新を契機に  
日本でもマスターベーション=害悪に

それまでおおらかだった日本の性に対する考え方に変化が起こります。明治維新以降は、日本でも西洋の考え方が流入してくるのです。その契機となったのは、1875年に元・浜松藩医の千葉繁がアメリカの『Book of Nature』を翻訳した『造化機論』を発表したことです。著書内では、「手淫には害がある」と強調されています。当時は人間の体に電気が流れているとされており、「男女の性行為では良い電気が発生するが、マスターベーションでは悪い摩擦電気しか発生しない」というデタラメが、当時の最新科学として本気で信じられるようになりました。

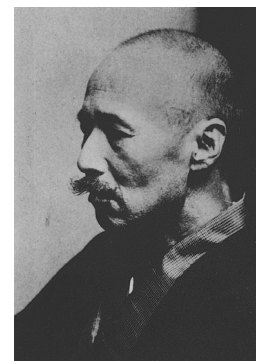
マスター  
ベーション  
重要期

森鷗外が作った「性欲」という言葉、  
そして「売春VSマスターベーション」

さて、今では普通に使われている「性欲」という言葉。この言葉を生み出したのは、実はあの文豪の森鷗外です。それ以前は「色情」「情欲」といった言葉しかありませんでしたが、医師でもあった鷗外は上記の意味でとらえられていたSexual Desireを「性欲」と訳しました。それ以降、日本での性は自然なものとして扱われるようになっていきます。ただ、性欲はあくまでも、結婚した夫婦の間で満たすもので、コントロールするべきものとして扱われていました。では結婚していない若者の性欲はどうすべきなのか? この問題に関して、真面目に、「マスターベーションをすべきか、売春宿に行くべきか」と知識人の間で議論がされたのです。

その後、戦後のGHQによる改革で、1946年以降に公娼制度（政府による売春管理）が廃止されたこともあり、「売春よりもマスターベーションのほうがいいね!」という考え方が生まれ、徐々にマスターベーションの有害性は否定されていき、近年では、「マスターベーションをしないことによって逆にさまざまな疾患につながる可能性がある」と言われるようになりました。

このようにして明治維新から100年続いたマスターベーション害悪説から日本が解放されたのは、そもそもキリスト教的な価値観に縛られていなかったからとも言えます。



森鷗外

# 日本マスターベーション言説年表

平成までの、日本のマスターベーション言説がどう変わったか? 年表でまとめました!

鎌倉時代	13世頃	マスターベーション <b>楽天期</b>	『宇治拾遺物語』にて「かはつるみ」で大爆笑
	江戸時代		1713年
明治時代	1875年	マスターベーション <b>害悪期</b>	1860年代後半 <b>明治維新</b> ※このころから西洋的価値感流入 『造化機論』にて「手淫の害」が強調される。
	1890年		教育勅語によって設けられた科目「修身」(現在の道徳)では、「マスターベーションはいけない事」として教えられる。
	1896年		森鷗外、『月草』序文にてSexual Desire を「性欲」と訳す →性欲という言葉の誕生
	大正時代		1900年
昭和時代	1926年	マスターベーション <b>重要期</b>	『性学読本』(隠岐敬次郎著)にて、マスターベーション=ニキビの原因説否定。 ※この前後より有害論の否定文献が散見されるようになる。
	1940年		『続・恋愛性欲の心理とその処置法』(大槻憲二著)にて、「売春よりマスターベーション」言説
	1945年 <b>終戦</b>		GHQにより公娼制度廃止 ※ここからマスターベーション必要説が徐々に盛り上がっていく。
	1960年		『性生活の知恵』(謝国権著)にて、自慰の合理性を説く言説
	1971年		『How To Sex』(奈良林祥著)にて、結婚前の自慰をしないと射精不能になるとの言説
1973年	『幸福論』(寺山修司著)にて、「マスターベーションは思い出等を管理するための、人工的な摩擦運動」との記述		



CHAPTER  
3  
マスターベーション  
×  
医学

## 教えて！ 岩室先生 マスターベーションと身体の関係

最後に、月刊TENGGA第3号「性教育の話」に登場していただいた、「コンドームの達人」こと、泌尿器科医の岩室先生に、「マスターベーションをすると禿げる」等、様々な都市伝説的な言説があるマスターベーションと身体の関係を伺いました！



岩室紳也先生

1955年生まれ。ヘルスプロモーション推進センターオフィスいわむろ 代表/泌尿器科医。エイズ予防、思春期の性と心を扱った講演活動を行う。民間公衆衛生医として被災地に赴くなどその活動は多岐にわたる。

### Q1 マスターベーションをすると頭が悪くなる？

医学的な裏付けはありません。そう言われるのは、いちばん勉強しなければいけない思春期にマスターベーションをしていたからではないでしょうか。「マスターベーションしている暇があったら勉強しろ、勉強しなかったら頭が悪くなるぞ」といった具合に。「午前中は思いきりマスターベーションして、午後からしっかり勉強するぞ」と計画して動いている人は良い成績を取れると思いますよ。

### Q2 マスターベーションをするとハゲる？ 体毛が濃くなる？

ハゲるのも体毛が濃くなるのもたまたまでしょう。よく「テストステロンの量」が引き合いに出されますが、毛髪や体毛については、テストステロンとの直接的な関係性を認めるデータはありません。

### Q3 思春期にマスターベーションをするとニキビが増える？

マスターベーションを覚える時期とニキビのできる時期が同じため、そう言われることがあるようです。体質的なものもありますが、ニキビができるのは分泌物が出るところに炎症が起きるから。清潔さによってもできやすさは変わってきます。いずれにしてもマスターベーションとは関係ありません。

### Q4 「オナ禁」(オナニーを我慢)って意味あるの？

「受験勉強のためにオナ禁するぞ！」といったものですね。結論から言うと、オナ禁してもまったくプラスにはなりません。マスターベーションのスッキリ感を思い出してほしいのですが、「やりたいな」と思いながら我慢して勉強しているよりも、さっさと出してしまったほうがはるかにいいです。

### Q5 マスターベーションのしすぎで死ぬことってあるの？

マスターベーションの最中に死んだ人の例は多数報告されていますが、実際の死因は心筋梗塞や脳卒中など。人間は、生きているだけで常に激しく運動しているので、たまたま興奮状態にあるタイミングで心筋梗塞などが起きるのは特別なことではありません。いずれにせよ、マスターベーションの最中に死ぬかもしれないと想定し、いつでも身の回りをきれいにしておくべきでしょう。

編集後記

マスターベーションとは何か。改めて聞かれると咄嗟に答えられないものですね。誰も進んで教えてくれないテーマだけに、マスターベーションについて得る情報は何となく恥ずかしくてやっばい行儀だという価値観や、おかしな都市伝説などが大半です。私の出身国オーストリアでも昔は「マスターベーションをしないよう子供はブランケットから手を出して寝る」という風習がありました。

大人になった今、私なりに出た答えは「マスターベーションは自分への愛情表現」であり、自分との性的関係を築くための鍵だという事です。そして自分に愛情を注ぎ、自分を大切にすることは、やがて他人を大切にすることも繋がるということ。何事もまずは自分から。誰もが自分とのセックスであるマスターベーションを大切に、そして何よりそれを楽しんでハッピーになってもらえたらと思います！



広報宣伝部  
青山 マリ

NEXT ISSUE

月刊 TENGGA

8月下旬 配信予定

▶ 月刊TENGGA 第16号

現代人は名画で滾るのか?  
**芸術のエロティシズム学**

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/1exHgzyEy\\_8Tw0yLMbVo04paVOwZFvDR9](https://drive.google.com/drive/folders/1exHgzyEy_8Tw0yLMbVo04paVOwZFvDR9)

## NEWS from TENGGA



### 待望のコラボレーション第3弾! テーマは“タピオカ”

ANTI SOCIAL SOCIAL CLUB × TENGGA  
 コラボカップを数量限定で日本発売

ファッションブランド「ANTI SOCIAL SOCIAL CLUB」と TENGGA がコラボレーションした製品を、TENGGA 常設店である TENGGA STORE TOKYO にて、数量限定で発売中です。2017 年度のコラボレーション第1弾では、アメリカで発売後、わずか3秒で完売したコラボカップ。今回は数量限定で日本に上陸いたしました。

詳細はこちら↓

<https://www.tenga.co.jp/topics/2019/07/11/9703/>



### TENGGA がジェンダーフリーな 社交ダンス競技会を支援!

9月16日「TENGGA イチ舞踏会」開催

— ダンスも性も、楽しいのは男女ペアだけじゃない。 —

2019年9月16日(月・祝)に、すみだ産業会館サンライズホール(東京都墨田区)で行われる社交ダンス競技会「TENGGA イチ舞踏会」をスポンサーいたします。

本競技会では、同性同士など男女ペア以外のカップル戦のほか、一人で行うダンスを競うソロ戦など、TENGGA のビジョンを反映したジェンダーフリーなプログラムの出場者を募集いたします。

詳細はこちら↓

<https://tenga-group.com/news/1851>



#### お問い合わせ先

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

#### 月刊TENGGAに関するお問い合わせ先

月刊TENGGA 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