

月刊 TENGA

2021
6.17

第三十七号

特集

性生活と美肌の 深いカンケイ

男女
400人の
お肌事情

婦人科医に聞いた！
カギは「バランスのとれた性行為」

月刊 TENGA web版はこちら

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



マスターベーションやSEXでキレイになるって本当！？

TENGA調べ「性生活と肌」に関する意識調査

巷でときどき耳にする「セックスをすると、肌がキレイになる」「マスターベーションをすると、肌が潤う」という噂。確かに、「恋をするとキレイになる！」なんて昔から言われていますが、果たして本当なのでしょうか。

今回、噂の真相を探るべく、性生活と肌の関係性について調査しました。また、調査結果について、婦人科医 池下育子先生にお話を伺いました。

尚、本レターに記載の情報は、グラフ画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。

その際は、「出典：月刊TENGA第37号」とお書き添えください。可能な限り、

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>へのリンクも掲載いただけますと有難いです。

画像ダウンロードURL：

<https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkantenga37.zip>

目次

1. 意識調査：性生活が肌に与える影響について
…SEXやマスターベーションをした後は、肌がキレイになる？実感値を調査
2. 専門家に聞いた「美肌」と「性」の関係
…SEXやマスターベーションをすることで起きるホルモンの変化
3. News From TENGA

Chapter

1

意識調査： 性生活が肌に与える影響について

果たしてどれほどの人が「性生活」と「肌」の関係性を実感しているのでしょうか。

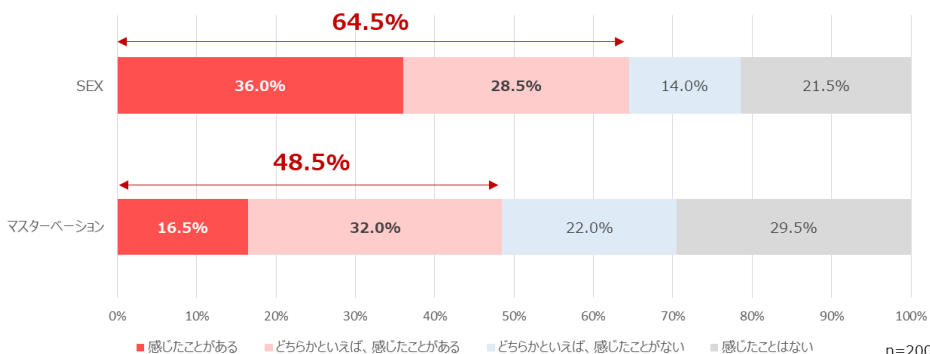
この半年間に、SEXとマスターベーションを行った、20代～50代の男女計400名を対象に調査しました。

■ ■ ■ ■ ■ 性行為と美容の関係について ■ ■ ■ ■ ■

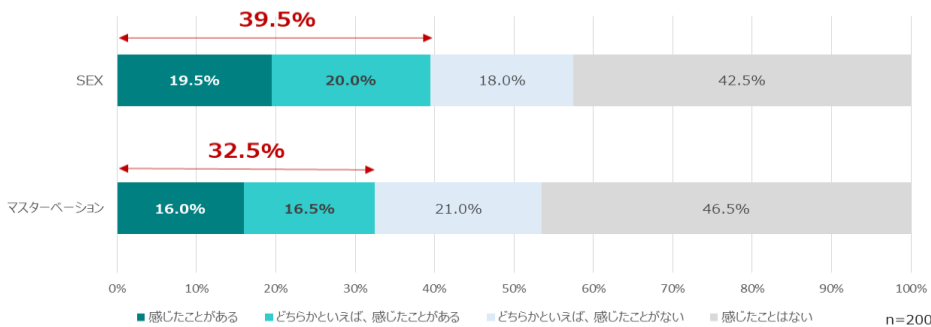
【1】「SEX後、肌の調子が良い」と感じた女性は64.5%。

・性行為後の肌の調子の良さを実感している女性は、「SEX後」で**64.5%**、「マスターベーション後」で**48.5%**。男性の「SEX後」39.5%、「マスターベーション後」32.5%を上回った。

【女性】Q.SEXやマスターベーションをした後に肌の調子が良くなった(キレイになった)と感じたことはありますか。



【男性】 Q.SEXやマスターベーションをした後に肌の調子が良くなった(キレイになった)と感じたことはありますか。

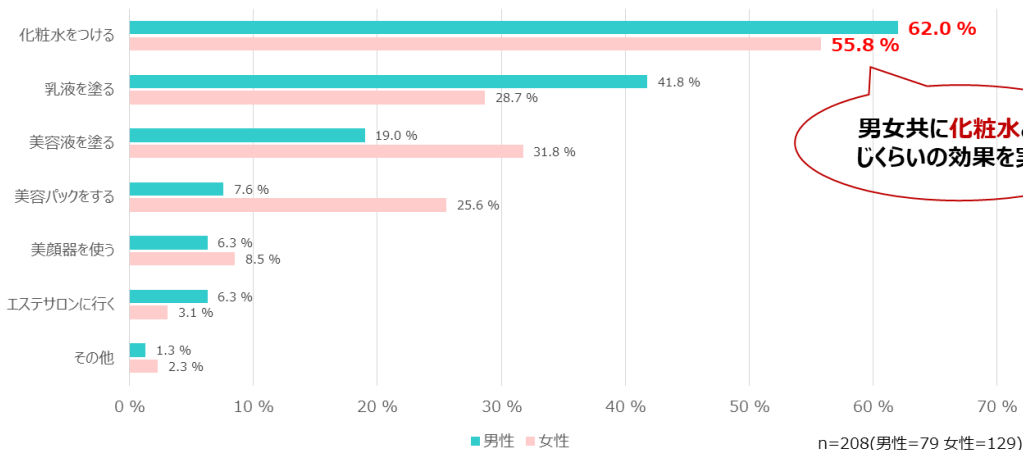


【2】SEX・マスターベーション後に「肌の調子の良さ」を実感した男女のうち、過半数が、化粧水でスキンケアした時と同じくらいの効果を実感

・「SEX・マスターベーション」と「化粧水をつける」で同等の実感を持つ人は、男性で6割超（SEX：62.0%、マスターベーション：63.1%）、女性も過半数（SEX：55.8%、マスターベーション：54.6%）。

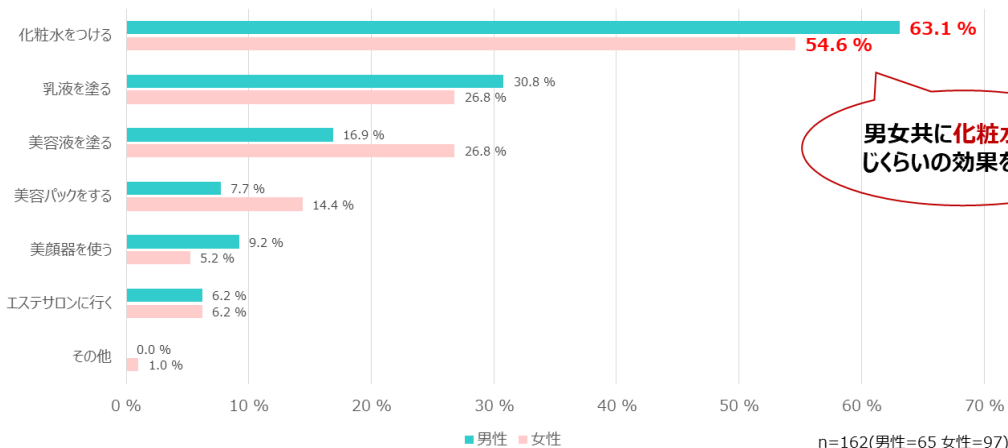
・なお50代女性の場合は、5割に迫る46.9%が、SEX後の肌の調子は、「美容液を塗る」と同等と回答しており、より高いスキンケア効果の実感を持っていた。

Q.SEXをした後、肌が良くなったと実感した効果は、普段のスキンケアのどれと同じくらいに感じますか。



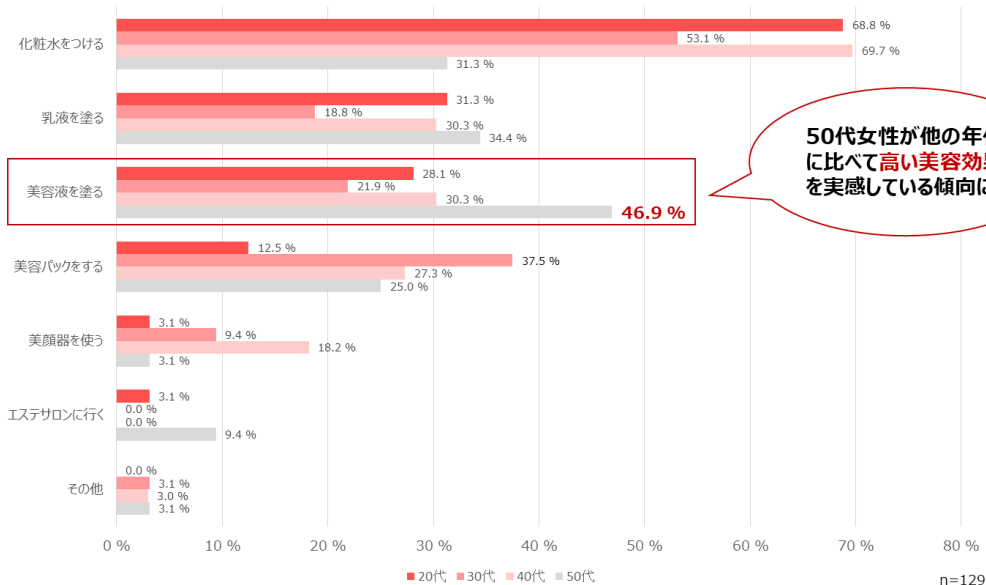
男女共に化粧水と同じくらいの効果を実感

Q.マスターベーションをした後、肌が良くなったと実感した効果は、普段のスキンケアのどれと同じくらいに感じますか。



男女共に化粧水と同じくらいの効果を実感

【女性】 Q. SEXをした後、肌が良くなったと実感した効果は、普段のスキンケアのどれと同じくらいに感じますか。



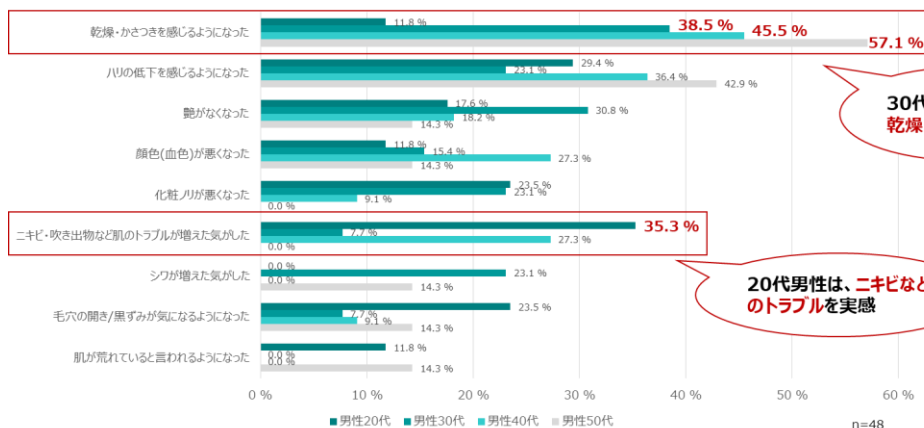
50代女性が他の年代に比べて高い美容効果を実感している傾向に

【3】 30代～50代男性が、マスターベーションをしなかったことで実感した不調1位は、「乾燥・かさつきを感じるようになった」

・マスターベーションをしなかったことでの不調について、**30代～50代男性は「乾燥・かさつきを感じるようになった」が最多**(30代：38.5%、40代：45.5%、50代57.1%)。

・一方、20代は、「ニキビ・吹き出物など肌のトラブルが増えた気がした」が最多で、およそ3人に1人にあたる**35.3%**が回答した。

【男性】 Q. マスターベーションをしなかったことで、どのような肌の不調を感じることがありますか。



30代～50代男性は、乾燥・かさつきを実感

20代男性は、ニキビなどのトラブルを実感

精神的ストレスと性行為の関係

仕事や人間関係のイライラ…。ストレス状態が続き、ニキビや肌あれを起してしまったこと、誰もがありませんか。メンタルとホルモンバランスは密接に関わっており、肌はメンタル面でのストレスの影響を受けやすいです。そこで、ストレスと性行為の関係についても調査しました。

【4】 コロナ禍において好きな人やパートナーとの関係性でストレスを感じたこと、男性1位「SEXの回数が減った」女性1位「感染が気になった」

・男性のうち、**約3人に1人(35.3%)**がパートナーとの関係性でストレスを感じたこととして「SEXの回数が減った」を挙げており最多回答。一方で、女性は**23.2%**で第4位だった。

・女性の1位は「感染が気になった」で**38.4%**と**約3人に1人以上**が挙げている。

【新型コロナウイルス感染拡大以降、パートナーや好きな人との関係性の中で、不安やストレスを感じたことランキング】

男性 (n=116)

順位	カテゴリー	%
1位	SEXの回数が減った	35.3%
2位	デートの回数が減った	34.5%
3位	感染が気になった	31.0%
4位	キスの回数が減った	24.1%
5位	ケンカが増えた	18.1%

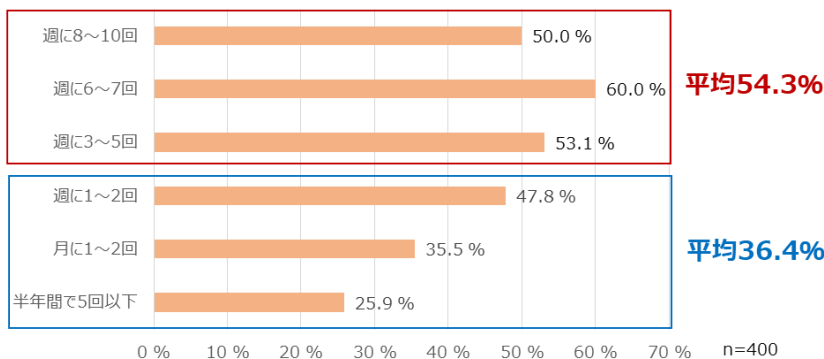
女性 (n=99)

順位	カテゴリー	%
1位	感染が気になった	38.4%
2位	デートの回数が減った	37.4%
3位	キスの回数が減った	24.2%
4位	SEXの回数が減った	23.2%
5位	SEXにムードがなくなった	18.2%

【5】 マスターベーションの頻度が高い人はマスターベーションでのストレスの軽減を実感

- ・マスターベーションの頻度が高い人ほど、マスターベーション後にストレスが軽減されたと感じる傾向。
- ・頻度が週3回以上群は**平均54.3%**。一方、週2回以下群は、**平均36.4%**と差が見られた。

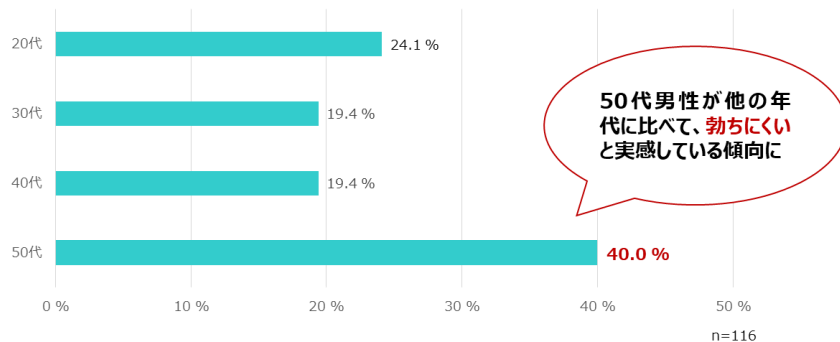
Q.マスターベーションをすることで感じたことのある精神面の変化として「ストレスが軽減した」と回答した割合



【6】 精神的なストレスを感じた時、50代男性は、他の年代に比べて「勃ちにくい」と感じる人が多い傾向に

- ・年代別で見ると、50代男性は**40.0%**と、他の年代に比べて多い傾向に。

【男性】 Q.不安やストレスを感じていた時に、性生活ではまる変化として「普段よりも勃ちにくかった」と回答した割合



【池下先生コメント】

全ての方ではありませんが、50代の男性は、男性更年期障害（LOH症候群）が影響している可能性が考えられます。加齢に伴う男性ホルモン(テストステロン)の低下によって引き起こされる症状のことで、身体的には全身の疲労感や倦怠感、性欲低下、ED（勃起障害）、不眠などの影響が出るほか、精神的にはイライラ、抑うつなどが見られるなど、メンタリティへ大きく影響します。生活面でも、定年などお仕事の面で、メンタルへの影響は大きく、体が心でコントロールできなくなることも発生するため、「勃ちにくい」という実感が生まれやすいのかもしれない。

Chapter 2

専門家に聞いた「美肌」と「性」の関係

SEXやマスターベーションをすると一体どんな変化が体に起きているのでしょうか。婦人科医の池下育子先生に医学的な観点から「性」と「美肌」の関係について伺いました。



婦人科医 池下育子 (いけした・いくこ) 先生

東峯ラウンジクリニック院長。婦人科診療はもとより、性の悩みにも本音でアドバイス。心身のトラブル全般について積極的に取り組んでいる。

Point1：「満たされる性行為」は、血色の良さと保湿効果をもたらす

Point2：「アグレッシブ」と「リラックス」のバランスを保った性行為が、「美肌」への鍵

Point3：適度なリラックスは、「美肌」だけでなく、「体の濡れやすさ」にもつながる

Point4：マスターベーションは、コロナ禍のストレスを解消し、「心を満たす」行為

【1】「満たされる性行為」は、血色の良さと保湿効果をもたらす

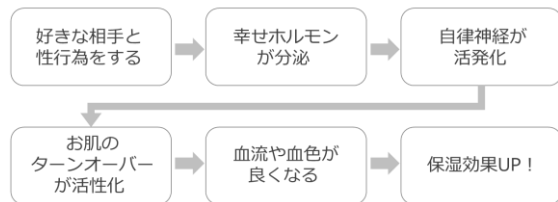
男女ともに、好きな相手とSEXをしたり、マスターベーションをしたりすることで「幸せだな」と感じ、「セロトニン」や「ドーパミン」などの**“幸せホルモン”と言われるホルモンの分泌量が増えます。**

“幸せホルモン”が増えることで、自律神経系が活発になると、**肌のターンオーバーが活性化し、血流や血色が良くなり、保湿効果も高まる、**ということにつながります。

また男性は性行為により、**“男性ホルモン”と言われる「テストステロン」が活発に分泌されます。**この“男性ホルモン”は、筋肉・骨を作るだけでなく、前向きな気持ちも作り、それにより自信がつくため、見た目にも影響すると言えるでしょう。

<図>

肌づくりとホルモンのメカニズム



★肌がキレイになるとは…？

肌の血色が良い状態・肌に潤いがある状態・肌がなめらかである状態を指します。

【2】「アグレッシブ」と「リラックス」のバランスを保った性行為が、「美肌」への鍵

交感神経（アグレッシブ）／副交感神経（リラックス）の両方をうまく使いこなしてバランス良く使うことで、心の状態が良くなり、「ホメオスタシス(恒常性)」が保たれます。

例えば、パートナーとのSEXでは、大人しくするだけよりも、時にはアグレッシブにして交感神経を優位に！いつもと違うシチュエーションなどで、刺激を与えてドキドキしたセックスをした後に、リラックスした状態をつくると、バランスが保たれ、美肌につながるのではないのでしょうか。

【3】適度なリラクセスは、「美肌」だけでなく、「体の濡れやすさ」にもつながる

緊張しすぎると唾液や涙などの、体液が少なくなってしまう。

特に唾液に含まれる「パロチン」というホルモンは、皮膚の新陳代謝を促し美肌をつくると言われていて、

新陳代謝が促進されることで、体の濡れやすさにも直結すると医学的にも証明されています。

よって、適度なリラクセス状態を作ることによって唾液の分泌が促されると、美肌作りにつながります。

【4】マスターベーションは、コロナ禍のストレスを解消し、「心を満たす」行為

新型コロナウイルスの影響で、パートナーと会えないストレスをリモートでのSEXやマスターベーションをすることで発散する人がいたり、職場や学校など日々の生活で積み重なったストレスを、「マスターベーションをすることで満たそう」と考えたりしている人もいるのではないのでしょうか。

マスターベーションをすることで「性的快楽（オーガズム）」を感じると、「セロトニン」や「ドーパミン」などの“幸せホルモン”の分泌量が増えます。

マスターベーションをすることは、美肌につながるだけでなく、心が満ち足りることで、ストレスの解消にもつながるため、いま、不安を抱えている人にもおすすめです。

NEWS from TENGA

■今年も“冷やしTENGA”、はじめます！「TENGAオリジナル超冷感ボディソープ」をご用意。

同時に、今年の夏をさらにアツク！TENGAビーチサンダルも登場！

6月11日(金)より、夏期限定の定番商品「COOL TENGAシリーズ全6種」を発売中。

今年から累計出荷本数150万個を突破した人気の「TENGA SPINNER」をはじめ、売れ筋の「TENGA ホールローション」にクールタイプが仲間入り！そして、発売を記念し「TENGAオリジナル超冷感ボディソープ」のプレゼントキャンペーンを実施いたします。さらに夏の必需品！TENGAのビーチサンダルも初登場しました。

詳細はこちら：<https://www.tenga.co.jp/campaign/cooltenga2021/>



■夏場の不快感対策に！携帯できるデリケートゾーン用ミスト

iroha INTIMATE DEO REFRESH 6月24日発売

女性向けセルフケアブランドiroha INTIMATE CAREより、6月24日(木)、汚れなどによる日常的なデリケートゾーンの不快感対策にぴったりの携帯用ミスト「iroha INTIMATE DEO REFRESH」を発売いたします。

また、発売を記念し、6月30日(水) 20時より、自分とカラダに本音で向き合うメディアである「ランドリーボックス」と、ゲストに婦人形成外科の喜田直江先生をお迎えしてのInstagramコラボレーション配信を行います。



編集後記



株式会社TENGA マーケティング本部 国内マーケティング部
犬飼 幸

「今日化粧ノリ良くない？もしかして昨日…？」なんてシーンを漫画などで見かけるたびに、「本当かよ」と思ったりもしていましたが、多くの方が性行為後に肌の調子の良さを実感していたり、医学的にも関係性があったりと、改めて「性」の奥深さを感じる号となりました。幸せホルモンの分泌は美肌だけでなく、睡眠導入にも効果があるそうなので、しんどい日々を生き抜くための一つの方法として試してみるのもいいかもしれませんね。

月刊TENGA は、TENGA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TENGA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TENGA バックナンバー <https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

TENGA 公式オンラインストア <https://store.tenga.co.jp>

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

画像のダウンロードはこちら <https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkantenga37.zip>

※本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。その際は、出典として、「出典：月刊TENGA第37号」とお書き添えください。

▶ 商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先

TENGA マーケティング本部 国内マーケティング部
TEL：03-5418-5590 担当：犬飼幸

▶ 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 TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269
MAIL：tengapr@publicgood.co.jp 担当：森下、金子、中尾、四ツ橋