

# 性欲ってナニ？

【閲覧注意】

## 高齢者の性

それ、ぜんぶ「性欲」じゃない

# 全部「性欲」で片付けていませんか？

介護現場で少なからず「性的衝動」の対応に困った経験があると思います 「性の話」は話題にしにくいテーマ

学生なら学校で「性教育」があります しかし大人なっても疑問は尽きません

男性はいつまで性欲があるの？  
閉経後の女性の性は？  
性欲がある人/ない人の違いは？  
不倫はどう考えればいいのか？

こういった内容を習う機会はありません

今回は「性的衝動」というテーマに正面から向き合い、**善悪・年齢・男女論から切り離して**整理していきます



# そもそも「性的衝動」とは？

一言に「性的衝動」といっても、実際にはいくつかの異なる欲求が含まれています。そのため俗にいう「性欲」は限定的な意味として扱い、本稿ではより広い概念として「性的衝動」を用います。

本稿における「性的衝動」は次のように整理されます。

## 性的衝動に含まれる主な要素

- ① 性欲(エロ)  
SEX(性行為)をしたいという衝動
- ② 相手の性的魅力の評価(下ネタ)  
顔立ちや体つきなどに「性」としての魅力を感じる反応
- ③ 自己確認欲求(自分はまだイケてる?)  
性的存在として扱われたい 価値ある存在として見られたいという欲求
- ④ 近接欲求(これくらいならOK?)  
自己確認欲求が行動として表れ「特別扱いされたい」「距離を縮めたい」「触れたい」と感じる衝動
- ⑤ 習慣的反応(若い時は...)  
過去の価値観や行動様式が残り 無意識に言葉や態度として表れる反応



# そもそも「性的衝動」とは？

## 社会生活との関係

人は性的衝動に「社会的判断」「理性的判断」「状況的判断」で、日常の社会生活を成り立たせています

## 本稿で扱う視点

- ① 性欲(エロ)
- ② 相手の性的魅力の評価(下ネタ)
- ③ 自己確認欲求(自分はまだイケてる?)
- 社会的・理性的・状況的判断(積極的 or 奥手)

この4点に焦点を当てて解説 「性的衝動」を

性欲=善 or 悪 若者 or 高齢者 男性 or 女性

といった単純な枠組みではなく **ホルモン分泌によって生じる衝動**と、それを制御する**理性的判断の構造**として説明します

## 性的衝動 ≠ 悪

「性的衝動」は、極めてプライベートな内容 そして、社会的リスクが大きいことを、私たちが無意識に理解しているから、社会であまり語られません

しかし、大切なのは性的衝動は善でも悪でもなく、自然なものであると整理しておくことです

## 自分の経験は役に立たない

世の中には、データが多く存在しますが、データ上の平均と実際の姿には、少なからず乖離があります

性欲は「促進するホルモン」と「抑制するホルモン」このバランスの上になり立っています このバランスは非常に繊細で、個人差がとても大きいものです

そのため、男性か女性か、若いか高齢かといった属性だけで、性欲や性的衝動を判断することはできません

介護の視点で大切なのは、自分自身の経験や感覚を基準にしないこと この点を、決して忘れないように意識しておきましょう

# 性欲とは何か？



本稿では「性欲」とは、SEX(性行為)をしたいという衝動として捉えます

**「性欲」は、主にホルモン分泌によって生じる衝動** 意外に思われるかもしれませんが、相手が実際にいなくても分泌されることがあります この場合、マスターベーションという行動をとる場合があります (自慰行為を笑いものにしてはいけません)

# 性欲とは何か？

## 性欲に關与する主なホルモン

男性: テストステロン → 性欲に強く關与

女性: テストステロン → 性欲に關与

+

エストロゲン(卵胞ホルモン)

→ 性欲そのものではなく「感じやすさ」「受容性」を高める

## 女性特有の「ブレーキ」

女性には、性欲を抑える方向に働く抑制ホルモンもあります

プロゲステロン(黄体ホルモン)

→ 月経前後などに増え、性欲が下がりやすくなる要因となる

## 「性欲」のポイント

### 男性と女性の性欲の違いを整理

#### 男性

→ テストステロンの分泌量の影響を比較的直接的に受けやすい

#### 女性

→ テストステロンが分泌されていても、排卵のタイミング・心理状態・相手との関係性・ストレスなどが強く統合されて決まるため、結果として性欲が抑えられやすい

1. 「性欲」は「気持ち」だけでなく、「ホルモン分泌」という生理的な仕組み
2. 男性の性欲は、テストステロンの分泌量
3. 女性の性欲は、一つのホルモンでは説明できない
4. 「性欲がある・ない」を性格や年齢の問題にしてはいけない

# 性欲とは何か？

## 射精しない男性にも、なぜ性欲がある？

「射精」と「性欲」は、同じものではありません。「性欲」は、テストステロンの分泌によって生じる衝動。一方、射精は、神経や筋肉が関与する身体的な反射反応です。

そのため、加齢や治療、薬の影響で射精が起こらなくなっても、テストステロンが分泌されていれば、性欲は残ることがあります。

**射精は身体反応 性欲はホルモンによる衝動 両者は一致しないことがある**

## 閉経後の女性にも、なぜ性欲がある？

閉経により、卵巣由来のエストロゲンは大きく減少するため、性欲が低下する人が多数派ですが、一方で、性欲がある人も少なくありません。

その理由は、主に次の点にあります。

1. 副腎由来のテストステロンが分泌され続ける
2. 末梢組織でのエストロゲン産生が残る
3. エストロゲンの減少で、少量のテストステロンでも相対的な影響が大きくなる
4. 妊娠リスクが消失することによる心理的ブレーキの低下
5. これまでの経験や関係性による「快樂」の学習効果

**閉経後も、ホルモン・心理・経験の影響により、性欲が残る女性は珍しくない**

この理解があると、閉経＝性欲ゼロという誤解を避けることができます。

# 「SEX」に至る一般的プロセス



以降の説明に必要な前提として、ここで整理しておきます

SEXという行動は一般的に次のようなプロセスを経て成立します

## SEXに至る基本構造

- ① 性欲 = エンジン
- ↓
- ② 相手の性的魅力の評価 = ハンドル
- ↓
- 社会的・理性的・状況的判断 = ブレーキ

# 「SEX」に至る一般的プロセス

## 各要素の説明

### ① 性欲の萌芽(エンジン)

性欲は、主にテストステロン分泌に影響されて生じる  
エンジン役 　　いわば、エンジン役

### ② 相手の性的魅力の評価(ハンドル)

性欲が「誰に向くのか」「ふさわしい相手か」を選別  
分ける段階で、いわばハンドル役 　　好みや魅力を見

### ○ 社会的・理性的・状況的判断(ブレーキ)

1. 相手の年齢は適切か
2. 同意はあるか
3. 不倫や立場上の問題はないか
4. 場所や状況はふさわしいか
5. 今、この行動をとってよいのか

これらを総合的に判断 行動するか 制御するブレーキ役

## この整理が意味すること

このプロセスを理解すると「下ネタが多い人」「エロ本を隠し持っている人」といった行動も「性欲」そのものだけでなく「どの段階が強く、どの段階が弱いのか？」という視点で説明しやすくなります

つまり、「下ネタが多い人」「エロ本を隠し持っている人」のどちらも、性欲が強いとは断定できないし、あなたに手を出したいと思っ  
ているか限らないということです

以降、これを根拠に説明することのある非常に大切なパートです きちんと理解しておいてください ね そうじゃないと「ポルノ警察」になってしまいますよ！

# 「SEX」に至る一般的プロセス

## 「愛のないSEX」はありうる？

善悪は別としてそのまま受け止めて下さい **愛のない性交はあり得ます** ただしその成り立ち方は、男女で異なります

### 男性の場合

神経反射が正常であれば、強い欲情や愛情がなくても、射精に至ることは可能

### 女性の場合

多くの場合、情緒や相手との関係性がブレーキとして働き、愛情や安心感がないと行為に至りにくい傾向がある  
一方で、排卵期に伴うテストステロンの一時的な上昇などにより、愛情とは切り離された性交が成立する少数のケースもある

**「愛のない性交は成立し得るが、その成立条件は、男性と女性で異なる」**

**この整理は、性欲＝愛情という誤解を解くための重要な視点になります**

## 「不倫」をどう考える？

結論：**「相談を受けた場合 とりあわない、『やめた方がいい』の助言が無難」**

「不倫」≡法律の「不貞行為」→「配偶者以外の異性との『自由な意思で性交渉・性交類似行為』だとすると ...

生物学的には人間は「一夫一婦制がデフォルト」だが、平均から外れる人が一定数存在するのは自然 「愛情」「色恋沙汰」「性欲」の関係から、**不倫は成立する場合がある**

しかし、性的衝動は個人差が非常に大きく、他人は不倫当事者の気持ちを理解できない **正当性の言語化はほぼ不可能**

しかも、「社会的・理性的・状況的判断」を長期間にわたって保ち続けられる人は稀なので、**絶対にバレます**

下手すると、善意で相談を受けたあなたまで責められますよ！

# これってどうなの？「性」にまつわる FAQ



イケメンや美女の画像・動画を見るのは「性欲」？

A. そうである人も、ない人もいる どちらもあり得る

他人に惹かれる反応は②「相手の性的魅力の評価」に該当 しかしテストステロン分泌が伴っていなければ、それはほぼ「性欲」とは言えない つまり「惹かれる人物はいるが、欲情はしない」という状態は、十分に成り立つ この視点で考えると

- 夫のグラビア「いやらしい」とは限らない
- 妻の推し活 配偶者へ関心が失われたとは断定できない
- 他人に目を奪われても、恋人の愛情が無いわけではない

ただし、どちらもあり得る

つまり、他人に興味を示していること自体は、エロさや関係性の破綻を示す証拠にはならない

# これってどうなの？「性」にまつわる FAQ

高齢者がエロ本を持つるのは「性欲」？

A.「昔の名残」である場合が多い

所持自体は、性欲の証拠にならない 「性的衝動」には ②「魅力評価」や、③「自己確認」、⑤「習慣的反応」などが含まれます 特に高齢者の場合、若い頃に形成された

「価値観」「行動のクセ」「『自分はこういう人間だ』という自己像」

情性や習慣として続いているケースが少なくない それは現在の欲求というよりも、過去に作られた脳の中の回路の残響 “へそ”が「胎児の名残」であるように、エロ本の所持もまた、「若い時代の名残として残っているだけ」ということがある

介護視点では「過去の生活歴」も重視するのに、なぜエロ本だけ過剰反応するのか？ 目に見えるモノだけで、現在の衝動を判断しないことが大切 この理解があると、不必要な誤解や過剰反応を避けやすくなる 間違えても捨てたり”イジっ”たりしてはイケませんよ！

“恋バナ”好きは「性欲」？

A.”恋バナ”と「性欲」は別モノ

俗に「恋愛厨」と言われることがありますが、いわゆる”恋バナ”が好きな人は、年齢に関係なく、どこにでもいます 中には、すでに相手がいるにもかかわらず、“恋バナ”好きなもいるでしょう

「性欲」とは、テストステロンの分泌に影響される 生理的な衝動

「恋バナ」「色恋沙汰」は、好意・憧れ・親しさといった 感情的・心理的な要素が多く含まれる

もちろん、色恋沙汰と性欲が一致する場合がありますが、親しげな態度や恋愛感情のような言動が見られたからといって、それだけで「性欲」の表れだと判断することはできません

“恋バナ”は感情の問題であり、性欲はホルモン分泌による生理的衝動

# これってどうなの？「性」にまつわる FAQ

## ヘルパーに手を出す高齢者は「性欲」？

### A. 高齢者の性的行動は「性欲」とは限らない

頭はしっかりしているのに手を出してくるお客さま，それは「④近接欲求」の可能性もある

ここで，性的衝動の主な要素から行動のパターンを整理してみましよう

#### ①+②+③の場合

①性欲があり，②ヘルパーに魅力を感じ，③判断力低下により，手を出す場合は，性的逸脱行為 セクハラ規定に基づき対処

#### ①のみの場合

①性欲だけの場合は，行動には至らず，空想やエロ本だけにとどまりやすい 実は大した問題にはならないことが多い

#### ②+③の場合 ④になる

手を出した時点で，逸脱行為なので対処するが，介護視点では一考の余地がある

①性欲は薄いですが，②ヘルパーに魅力を感じ，③判断力低下すると，触ったり，卑猥な発言が起きやすくなる

これは，加齢によって身体的にも社会的にも影響力が低下する中で「自分はまだ異性として価値ある存在なのか」「自分はまだ通用するのか」といった思いから，「特別扱いされたい」「距離を縮めたい」「触れたい」という衝動が生じ，**相手の反応を通して「どこまで許されるか」を確かめている状態** この場合，行動の本質は①性欲というよりも「自己確認を目的とした境界侵犯」として現れていることも少なくありません **介護目線としては，感情的な判断で決めつけるのではなく，構造的に対応する視点が重要**

# これってどうなの？「性」にまつわる FAQ

## 性欲が強いと長寿って本当？

### A.ウソ 長寿だから「性欲」が残っていることが多い

長寿と性欲については、一定の相関は指摘されていますが、因果関係を示す明確な証拠はありません。つまり、性欲が強いから長寿になるのではなく

### 心身が比較的健康で寿命が長い人が、結果として性欲を保っていることが多い

と考える方が自然です。とても当たり前のことですね。ですから、「性行動をとれば長寿になる」というわけではありません。誤った健康神話を避けるために重要な視点です。

## 射精は健康にいい！？

### A.ウソ 因果関係は証明されていない

射精頻度と前立腺がんなどの相関を示す研究はありますが、**射精が健康を良くするという因果関係は証明されていません**。射精をしなくても精子や精液成分は**体内で再吸収・分解**されるため健康上ほぼ問題はありません。

影響が出るとすれば、主に**心理面**です。性的緊張の蓄積やイライラなどを感じることはあります。

ちなみに、長期間射精がなくても一時的な変化が起きるだけで、**いざという時になくなることはありません**。

介護目線でのポイントとしては、**射精やマスターベーションに「善悪」や「嫌悪感」を示さないことが大切**です。

# これってどうなの？「性」にまつわる FAQ

## 今は「性」にオープンな時代？

### A.おそらく「今も昔も大きくは変わらない」

「昔は性にオープンだった」「今は婚外 SEXも容認されている」  
こうした言説はあるが、**時代を比較できる客観的データはなく推測の域を出ません**。そもそも「昔」とはいつを指すのかも曖昧

少なくとも江戸時代には、女性の胸は現在ほど**性的対象(エロ)**ではなかったことは、浮世絵や春画からある程度読み取れる。一方で、**陰部を隠す**という感覚は、どの時代・どの文化でも共通

胸が**性的興奮の記号として固定されたのは**、概ね**1950年以降**。そのため**戦後生まれの高齢者**についてはこの価値観を前提に考える必要がある

ただし、性に対する意識は**個人差が非常に大きい**もの。**根拠のない「時代論」に惑わされず**、目の前のお客さまを基準に判断することが大切

## 「不倫」はタブーではない？

### A.おそらく「今も昔も大きくは変わらない」

「今はオープンな時代」「戦前は保守的」は思い込み。データが無いので単純な比較はできない。性の意識は個人差が大きいので、目の前のお客さまを基準に

## お客さま同士の「行為」どうする？

### A.関知しないのがベスト

仕事の範疇を超えてます。放っておきましょう

## 従業員同士の「恋愛」 or「不倫」どうする？

### A.関知しないのがベスト

個人差が大きすぎるので、関知しないのが最適解

あなたが当事者の場合も同様。自由恋愛には誰も”とやかく”いう権利はありませんが、「不倫」は全くおススメしません。理由は「不倫をどう考える？」を参照

# これってどうなの？「性」にまつわる FAQ

恋愛観の違い「女性はキツパリ 男性は未練」は本当？

A.そういう傾向はあるが、個人差が大きい

そういう研究はいくつかあり

女性は別れ直後のダメージが大きいが回復が早い  
男性は時間が経ってから未練が残りやすい

このような傾向があるとされます

女性:エストロゲンの影響で関係が続いている最中から感情整理を進めやすい

だから別れる時には、すでにある程度の感情の整理ができている

では男性は？

テストステロンとオキシトシンのホルモン分泌から説明します

- **テストステロン**  
性欲・競争心・主導権・獲得したい・失いたくない
- **オキシトシン**  
安心感・信頼・絆

「オキシトシン」は男性にもしっかり分泌される

「別れ」により接触が無くなっても、ホルモン分泌されるため

テストステロン:失いたくないという執着  
オキシトシン:絆や信頼を失った喪失感

こういう感情が生じ「未練」という形で残る

※あくまで平均的な傾向

ただしこれは平均的なホルモン傾向による説明であり 性格や経験による個人差は非常に大きいので注意が必要

女性は感情整理が早く、男性は後から未練が出やすい傾向があるが、ホルモンと経験の影響で個人差が大きい

# まとめ

今回は「性欲」を善悪・年齢・男女論で判断するのではなく、**介護現場で理解するための構造**として整理してきました

- 性的衝動は、**性欲(ホルモン)・魅力評価・自己確認欲求・理性や状況判断** これらが組み合わさって現れる
- 高齢者の言動は、**必ずしも性欲だけが原因とは限らない**
- 特に現場で問題になる行動の多くは、**自己確認や境界侵犯として現れるケース**

大切なのは、**決めつけず、感情的にならず、構造的な理解**

その上で

- 越えてはいけない線は明確に引く
- 容認ではなく「受容」にとどめる

この姿勢が、ヘルパーを守り、現場を安定させる**対応**につながる

**高齢者の性は「問題」ではなく、理解と線引きが必要な「現場の現象」**

