

Sexual Intelligence

セクシュアル・インテリジェンス

セックスに私たちが本当に求めているもの、
そして、それを得る方法とは

マーティ・クライン^{博士}

「世界性の健康デー」記念イベント

September 6, 2015

講演通訳：小貫大輔（東海大学教授）
資料翻訳：東優子（大阪府立大学）・門田祐子

スライドは以下のサイトで
入手できます

www.MartyKlein.com/slides/Tokyo

ほとんどの大人が言う
セックスで得たいものとは何か？

- 1) 快感
- 2) 親近感

でも実際、セックスの前や最中に、
ほとんどの人が意識を集中
させているのはそこではない！

セックスの最中に 人の意識が集中しがちなのは？

- 見た目、音や声、臭い
- したくない事をしなくて済むようにすること
- 痛みを感じない（感じないで済む）ようにすること
- 相手の気持ちや判断を見極めること
- 早くイキすぎないようにすること
- 早くイクようにすること
- 感情を抑制すること
- 「正しく」事をなすよう努めること
- 特定の行為をするように相手を説得すること
- 気を散らせる考えや感情（を無視しようとする事）

セックスを楽しめない人が多い
というのも無理はない...

間違ったところに気を遣ってるのだから！

セックスを複雑にするのは？

- 恥の感情、罪悪感、はじらい／戸惑い
- うまくできるか不安
- 相手との一体感の欠如
- 相手に内緒にしていること
- 感情を露わにすることへの不安／恐怖
- したくない時にセクシュアル（性的）であること
- したくないことをすること
- 妊娠や病気の心配
- 気が散ってどうしようもない
- 物理的（身体的）苦痛

こうした問題を解消して、
セックスをもっと楽しいものにする
最善策とは？

ヒント：

勃起や膣の潤い、オーガズムを
よりよいものにする...ではない。

では、どうすればいいのか？

***Changing our relationship
to sexuality***

関係性の問題から

セクシュアリティとの向き合い方に変えること

**セックスに関して、
特定の意味をもたせる人は多く、
またそれに囚われてしまいがち**

例えば:

- * 性欲がわかないのは、愛がない証拠**
- * 勃起しないのは、男らしさが足りない証拠**

しかし、人生における他のいろいろな事柄
と同じく、セクシュアリティの有意味性は
構築されたものに過ぎない

人やカップルは、常にこうした意味を
構築し続けているのである

ナラティブ（語り）の例

- 男／女には、いつもがっかりさせられる
- セックスは自発的かつ自然なものであるべきだ
- 唯一性交だけがホンモノのセックスだ
- 私はセックスが上手くない
- 私は求められていない
- 私には生涯消えない心の傷（トラウマ）がある
- セックスなんて時間のムダだ
- セックス中毒だ、変態すぎる
- もうトウが立っている
- セックスには不見識なものや、男らしくないもの、女性蔑視的なもの、自分にはふさわしくないものがある

男性が求めに応じて勃起できない時、
なにかと「勃起障害」が持ち出される

しかしそれは、現実の把握として
必ずしも正確ではなく
役に立つ見識でもない

例えば: こんなときは「勃起障害」といわない

- 酔っ払っている、ラリっている
- 不安感や罪悪感がある
- 相手が痛がっている、協力的でない
- 情報が不十分である
- プレッシャーを感じている
- 望まない妊娠に対する不安／恐怖がある
- 刺激が不十分である
- 親近感や安心が感じられない
- 必要な「条件」が揃っていない

**Changing our narratives
is central to
enhancing sexual satisfaction.**

性的満足を高めるカギは
ナラティブ（語り）を変えること

**But that's not what people
generally do!**

でも一般に人はそれをしていない！

性的不満足を解消するために よくやられていること

- 相手にもっとセクシーになることを求める
- 薬（ED治療薬）を使う
- 新しい体位やテクニックを習得する
- セックスの最中に空想する
- ドラッグやアルコールを摂取する
- 事前にマスターベーションしておく
- ロマンチックな逃避をする
- 浮気や違う相手を試す
- SMや大人のおもちゃを試す
- フリーセックス／スウィングングを試す

ほとんどの人は、性的経験より、
性的文脈に意識を集中させすぎ
(もっと経験を大切にすべき)

**The key sexual question isn't
“what do I want to do?”**

but rather

“how do I want to feel?”

重要なのは

「何がしたいか？」ではなく

「どう感じたいか？」

**性的「機能」は手段であって、
到達目標ではない**

「機能」が性的満足を生み出すとは限らない

**実際「機能」を意識し過ぎると、
満足を損なうことになりかねない**

**性的機能は
セックスのゴール（目的）ではない**

**「いいセックス」を創りだすことが
セックスの目的なのではない**

**オーガズムは
セックスのゴールではない**

セックスを楽しむこと

それがセックスのゴール（目的）

すなわち...

快感と親近感のコンビネーション等

セックスを楽しむための必要条件は
人それぞれ。例えば...

プライバシーがちゃんとしている
相手を愛している
誰かに見つかる／捕まるドキドキ感
たくさんのスキンシップ
豊富な言語的コミュニケーション
リスペクトされている感
淫らな気分
支配されている感
ちゃんと避妊できている安心感
清潔感

条件が満たされていない状況での 性的不満足は、機能不全の問題ではない

- あなたを近くに感じられない
- あなたはまるで私に興味ないみたい
- 他のことが気になって...
- 最近した喧嘩の仲直りがまだできていないよね
- 子どもたちに聞こえてしまわないか心配
- セックスに関するお約束についてまだ合意できてないことがある
- あなたのことが心から信用できない
- 身体感覚がないほど酔っ払ってる

**「ノーマルなセックス」という概念
が、多くの性的関係を混乱させる**

**There's no inherent hierarchy of
sexual activities.**

セックスに貴賤はない

ほとんどの人が、性的にノーマル
でありたいと思っている
ノーマルでなければ問題だ、と
パートナーについても同様に

「ノーマル」なセクシュアリティ

- 疲れている時にするセックス
- 非現実的な期待
- 気まずさ & 自意識過剰
- 性的興奮と欲望の混同
- 性的興奮と楽しさの混同
- 隠れてしてるマスタベーション
- シラフじゃなかったりする
- 相手の好きなこと、して欲しいことがよくわかってない
- ED治療薬を服用していることを内緒にしている

セックスを楽しめそうもない、と
思ってしまったら、
したくなくなるのも当たり前。

相手がどれだけセクシーだとか、
互いにどれだけ愛し合っているかは
もはや関係ない

人々がセックスを楽しめない理由

- うまくできるか（しなきゃ）というプレッシャー
- ノーマルの範疇からはみ出していないか、の不安
- 非現実的な期待
- セクシュアルじゃない事柄に対する感情
- 条件が満たされていない状態や対立している状態
- 恥の感情や罪悪感
- セックスの決まり事（約束事）にまつわる慢性的な対立
- 批判・非難・失敗談
- 初動や場面展開でのつまづき体験

セックスをもっと楽しいものにする

- 「機能」よりも現実の体験を大切にする
- セックスで何が得たいと思っているのか、自分自身に問いかけてみる
- 実際に経験したセックスについて語ってみる
- セックスを特別なものとしてではなく、他の事柄と同じように扱ってみる
- 「セックス中毒」や「性的倒錯」といったカテゴリーに駆り立てられないようにする
- セックスの前に、最中に、自分なりの条件（コンディション）を整える
- 相手に好きなことの何（どこ）が好きか、嫌いなことの何（どこ）が嫌いかをたずねてみる

Sexual Intelligence

セクシュアル・インテリジェンス

**セックスを楽しいものにするために必要なのは
インフォメーション（情報）**

感情に関するスキル

&

自分自身のからだを知ること

介入手法

- 性的ナラティブ（語り）をつかみ、評価し、変容を試みる
- セックスを楽しんだ時のことを検証する
- セックスの最中にどんな風に感じたいかを想像してみる
- 性交（あるいは性器を使うこと）を一定期間やめてみる
- 「ノーマル（正常・普通）」という規範概念を振り返ってみる
- 相手のボディの何が（どこが）好きなのかを考えてみる
- セックスによって自分のボディがどう感じるかを意識してみる
- セックスの最中に気が散るのはどんな時かを考えてみる
- 恥ずかしいという感情の所在を捉え、軽減してみる
- 自分のボディをそれそのままに受容する
- したくないときにはセックスをしない、そしてどうしてしたくないかを口にしてみる

セックスを改善するための 2つの実用的・具体的提案

- * コミュニケーション
- * 自己受容

結局のところ...
セックスというのは、
単なる行為ではなく

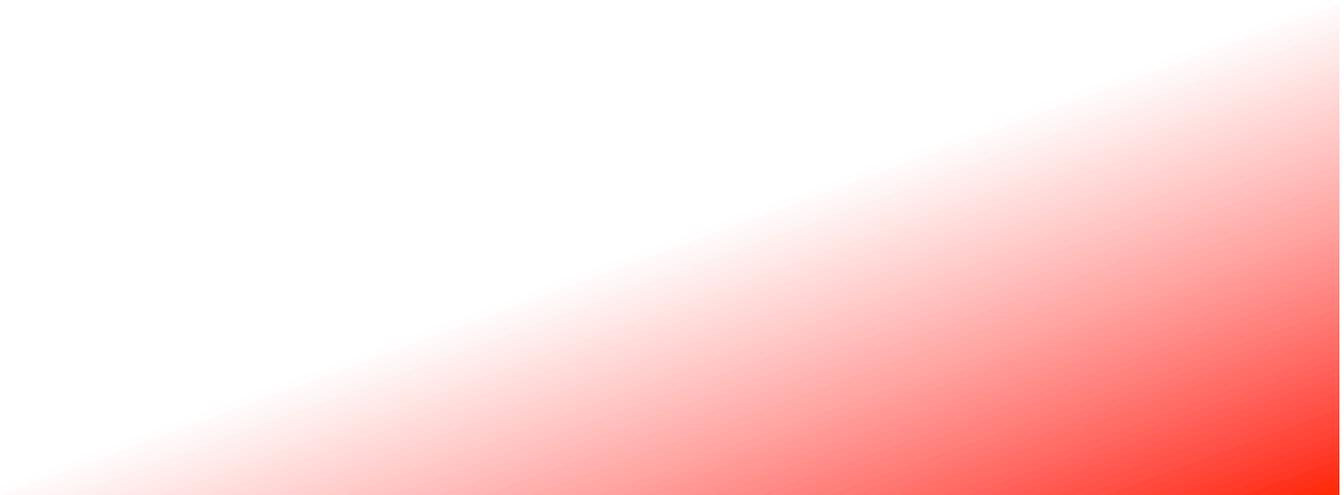
アイデア

(考え・理念・観念・理想・思考・趣向など)

なのである

スライドは以下のサイトで
入手できます

www.MartyKlein.com/slides/Tokyo

A red gradient triangle pointing upwards, located in the bottom right corner of the slide.

www.SexEd.org
Klein@SexEd.org
@DrMartyKlein

