ホルモンバランス編

バストも元気に！セックスのお悩み改善

2023年5月1日更新

みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

今日はこれまで触れてこなかった内容、
「セックス」について
お話ししたいと思います！

（オープンチャットではNGワードと認定されて
公式LINE側で消されてしまうため、
これまでなかなかお伝えできませんでした…😢）

パートナーシップにおいて
大切なコミュニケーションの１つ**「セックス」**

ここにお悩みがあっても
・周りに相談しにくい
・パートナーに伝えづらい
・普段のコミュニケーションまでギクシャクしてしまう
など大きな悩みの種になりがちです・・・・

中医学では性に関する記述や
不妊に関する書物が数多く残されており、

健康管理において性行為が
どれだけ大切なものか？
と言うことが見て取れます。

特に女性のメンタル面は
セックスと関わりが深いと言う記述や
不妊に関しては女性よりも
男性の養生に関する記載が数多く残されています💡

今回は、
そんなセックスのお悩みを
中医学的視点から男女ともに解説していきます！！

中医学から見たセックス

中医学では正常なセックスは
健康の証と考えています。

人間の三大欲求の１つ
とも言われているセックスですが、

中医学的には、

陽の性質を持つ男性と
陰の性質を持つ女性が交じり合うことは

陰陽の観点から見ても
ごく自然なことで、

逆にセックスレスは健康に悪く、
病気の原因にすらなると考えられています。
（もちろん過度なセックスは命取りとも言われている）

性機能のピークは
男性が24歳〜32歳
女性が21歳〜28歳　と言われています。

この年齢を外れて過度のセックスをすると
「腎」を傷つけ体力や精力を余計に消耗させます。
妊活をされる方は
年齢も念頭に入れておくとよいです🙆‍♀️

中医学では
女性は男性よりも、
セックスによって体調が左右されると考えます。

セックスレスであると
気を消耗しすぎるので（陰の性質が強すぎる）
虚弱体質になるのです。
これを中医学の世界では**「独身病」**と言います。

陰気＝独身病になりやすい
現代でも陰気くさく
パートナーがいないことを悩んでいる人は多いですが
男性との交わりで陽を得るのが手っ取り早いのです。

《独身病特徴》
・精神の乱れが激しく鬱になりやすい
・特に気の滞りによる不調が多い
・イライラすることが多い
・呼吸器系の不調が出やすい
・疲れやすさや倦怠感が強い

と言われています💡

セックスは女性の心身美容に欠かせないもの
と言うことが2000年前から言われているのです💡

気になる方は貝原益軒の
「養生訓」をご参照ください📘

セックスのお悩み別！
改善方法

ここからは、
お悩み別に４つのお悩みから
改善方法や原因をお伝えしていきます💡

お悩み１
セックスの時痛みを感じる

セックスの時にだけ痛みを感じる場合は、
医療機関の受診も視野に入れてください。
物理的な疾患がある可能性もあります。

異常はないけど痛む

👉**潤滑液が分泌されずに痛む**

いわゆる「濡れない」お悩み・・・

そもそもセックス自体が
楽しめないと言う心理的なこともありますが
体の機能的に見ると**津液の不足**が考えられます。

- **乾燥肌**
- **喉が乾きやすい**
- **髪の毛のパサつき**
- **乾燥便秘に悩んでいる**

人は濡れる材料も持ち合わせていません。

⭐改善方法

- **苦いものを控える**
- **白い食材、大豆製品、レンコン、**
  白菜、大根、白ごま、白木耳などを取り入れる
- **酸味のあるものを取り入れる**
- **水分補給をこまめにする**
- **セックスまえの水分補給も忘れずに**

1番はメンタル的なところが
大きいと言われています。

まずは大切な人との
スキンシップを義務化せずに、
心から一緒に過ごす時間を
楽しむことから始めてみましょう。

痛みがある間は我慢せずに
パートナーに相談して
2人で楽しめる時間を築いていきましょう♡

お悩み２
そもそも性欲が湧かない

男女共通ですが性欲が湧かずに
淡白なことがお悩みの方は

- **冷え性**
- **生理周期が長い**
- **経血が薄い**
- **足腰がだるい**
- **手足の冷え**
- **インポテス**
- **精液が薄い**

といった特徴があります。

これらは全て**「腎」の弱り**のサイン！

腎は生命を司る臓器で私たちの寿命の他に
新たな命を生み出すところでもあります。

🌟改善方法

・腎精を補う
ニラ、ごま、山芋、えび、鶏肉
・血を補う
人参、ライチ、きくらげ、なつめ
・過度なセックスは避ける
・目の酷使に気をつける
・睡眠時間をしっかり確保する

これらに取り組んでみましょう！

お悩み３
早漏で上手くできない

早漏でお悩みの方は
「男らしさがないのかと思う・・」
と悩んでらっしゃる方もいますが

男性特有の不調で
男性性が強すぎるが故に
起きていることの方が多いです💡

他、
・遺精
・めまい
・耳鳴り
・動悸
・不眠
などに当てはまる場合は
体を冷ます「陰」が極端に少ないことが原因です。

🌟改善方法

陰が足りずに精液が熱で水分を失い、
不液化が起こることが大きな原因の１つですので
体を冷まして陰を補うことが必要です。

・**黒豆**
・**黒ごま**
・**桑の実**
・**山芋**
・**クコの実**
・**すっぽん**　など

潤いを与えつつ体を冷ましますが
男性の場合は女性的すぎるフルーツや蜂蜜、
大豆製品はあまり合いません。

あくまでも
多すぎるものを落ち着けるのが目標なので
陰性のものの食べ過ぎには注意してください。

お悩みその４
インポテス

性機能を調整する機能は腎です。

特に腎陽が深く関係していますが、
この腎陽が衰えると
性欲自体も減退して勃起しにくくなります。

また、経絡の観点から見ると
生殖器には肝の経絡が通っています。

肝はストレスが苦手な臓器ですから
重なるストレスや暴飲暴食、
添加物の大量摂取などもインポテスを招きます。

インポテスは
原因が４つに分けられます。

①過労、自慰のしすぎ
陰部の冷え、足腰のだるさ、四肢の冷え
→にら、くるみ、えび、杜仲茶

②精神的ストレス、イライラ
不安感が強く、ストレスが熱化するタイプ。
不眠や胸や脇腹が張ることも。
→そば、大根、ほうれん草、ジャスミン茶

③飲食の不摂生
疲労倦怠感、顔色がくすむ、
不眠、動悸、手足に力が入りにくい
→山芋、ジャガイモ、人参、椎茸、黒きくらげ、なつめ、松の実　など

④過度の飲酒
陰部が湿り、腫れや痛みがある。脚が重だるい、おしっこが黄色い
→ハトムギ、あずき、とうがん、きゅうり、苦瓜、スイカ、など

それぞれの症状にあったものを
選ぶことがポイントになります💡

今日の
細グラマラスワーク(宿題)

いかがでしたでしょうか？？

セックスのお悩みは
ネットで調べても中々聞きたい答えがなかったり、
ホント？！と思うようなことが書いてあり
不安を感じる方もいらっしゃると思います。

今回ご紹介した内容は、
何千年も受け継がれてきた
中医学的なセックスの捉え方です。
少しでも参考になれば幸いです✨

他にセックスのことで聞きたいことなどがあれば
オープンチャットでもご質問ください😌💡

今回も最後までお読みいただき
ありがとうございました💗