性愛と恋愛の結びつきが生み出す生きづらさ

−アセクシュアル/アロマンティックに着目して−

川﨑柚那

目次

はじめに

１. アセクシュアル/アロマンティックとは何か

1.1 性自認と性的/恋愛的指向

1.2 アセクシュアル/アロマンティックと性愛/恋愛

1.3 アセクシュアル/アロマンティックスペクトラム

２. アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさ

2.1 アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさ

2.1.1 強制的性愛とアセクシュアル

2.1.2 恋愛伴侶規範とアロマンティック

2.2 アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさについてのまとめ

2.3 アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさとマジョリティ

３. 性愛と恋愛の規範の結びつきが生み出す生きづらさ

3.1 アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさ

3.2 マジョリティの生きづらさ

3.3 性愛と恋愛の規範を結び付けているとは

４. どのようにしたら恋愛と性愛の規範の結びつきに対抗できるのか

4.1 強制的性愛を弱めるには

4.2 恋愛伴侶規範を弱めるには

はじめに

まず私がこのテーマを選んだ背景としては、自身はアセクシュアルという自認はしていないが、恋愛と性愛がセットのように考えられていることに違和感を覚え、なぜ恋愛と性愛がセットとして考えられているのかが気になった。そして、この二つの愛の結びつきについて考えることでアセクシュアル/アロマンティック生きづらさの解消に貢献できるのではないかと考えた。さらに、アセクシュアル/アロマンティックではない人もこの結びつきから生きづらさを感じているのではないかと思い、マジョリティとマイノリティが生きづらさを少しでも理解しあえるようになれたらと考えた。

本稿では、アセクシュアル/アロマンティックに着目し、恋愛と性愛という二種類の愛についてどのような規範があり、その規範はマイノリティ、マジョリティそれぞれに対し、どのような生きづらさを生じさせているのか、そしてどのようにしたらこの規範に対抗できるのかまでを研究範囲とする。研究方法は先行研究で明らかにされていることのまとめと、個人のブログを参照し、個人レベルで規範がどのように影響しているかを考察する。

最後に章ごとの全体の構成について、１章ではアセクシュアル/アロマンティックについての基本的な知識を確認し、２章で恋愛と性愛にかかわる規範と、それによってアセクシュアル/アロマンティックがどのような生きづらさを感じているのか、先行研究から判明しているものをまとめる。３章では個人のブログから恋愛や性愛（セックス）について、アセクシュアル/アロマンティック当事者の生きづらさと、非当事者の生きづらさを読み取る。４章では、恋愛と性愛にかかわる規範に対してどうすれば対抗することができるのかを考える。

また、AVEN などの日本語訳の無いものについてはすべて著者が訳したものである。

1. アセクシュアル/アロマンティックとは何か

本章では、本稿全体を通して着目するアセクシュアル/アロマンティックを理解するにあたって必要な知識と、本稿での定義を先行研究などを用いて述べる。

1.1 性自認と性的/恋愛的指向

この節では、前提知識として性自認と性的指向について説明する。

まず、性自認は、「『ある人が自身のジェンダーを何として認識しているか』を表すのがジェンダー・アイデンティティです。ジェンダー・アイデンティティは性同一性や性自認とも言われます。」（松浦 2025：34）と定義されている。ここから、本稿ではジェンダー・アイデンティティを表す際には性自認という言葉を使う。性自認の例を挙げると、出生時に割り当てられた性別と性自認が同じ人はシスジェンダーと呼ばれ、出生時に割り当てられた性別と、性自認が異なる人はトランスジェンダーと呼ばれる。ほかにも、男女どちらでもないまたはどちらでもある、そもそも男女の枠が当てはまらないなどの多様な在り方がある。

次に、性的指向とは、AVEN（2026）によると、「一般的に、性別に基づく性的な惹かれ、またはそれらの欠如に基づく自認またはラベルのこと。」[1]と定義されている。例えば、異性に惹かれる人はヘテロセクシュアルと呼ばれるが、シスジェンダーでヘテロセクシュアルの人やトランスジェンダーでヘテロセクシュアルの人などの違いがある。また、同性に惹かれる人はゲイ（男性が男性に惹かれる）レズビアン（女性が女性に惹かれる）と呼ばれる。ほかにも、惹かれに性別が関係なかったり、男女どちらの性別にも惹かれるなどの多様な在り方がある。

最後に、恋愛的指向とは、AVEN（2026）によると、「一般的に、性別に基づく恋愛的な惹かれに基づいた自認またはラベルのこと。」[2]と定義されている。例えば異性に惹かれるならヘテロロマンティック、同性に惹かれるならホモロマンティックと呼ばれる。性的指向と同様に、惹かれに性別が関係なかったり、男女どちらの性別にも惹かれるなどの多様な在り方がある。

1.2 アセクシュアル/アロマンティックと性愛/恋愛

この節では、アセクシュアル/アロマンティックの定義を述べたのちに、この二つの性的指向深い関わりのある、性的な惹かれ、恋愛的な惹かれについて述べる。

まず、アセクシュアルとは、AVEN（2026）によると、「性的な惹かれや性的な関係を持ちたいという生来の欲求を経験しなかったり、他者に性的に惹かれないというセクシュアリティ（またはそのように人を説明する形容詞）」[3]と定義されていて、同じくAVENによると、アロ

---

[1]「General FAQ」 2026 AVEN https://www.asexuality.org/?q=overview.html （2026年2月10日最終閲覧）

[2] 同上

[3] 同上

マンティックとは、「恋愛的に惹かれたり、恋愛的な関係になりたいと強く思うことも全くない」[4]と定義されている。

では次に、アセクシュアル/アロマンティックの定義に出てきた性的な惹かれや恋愛的な惹かれというものがどのように定義されているのだろうか同じようにAVENで使われている定義を述べる。

性的惹かれは「ほかの人と性的な接触と持ちたいまたは自分の性的指向をほかの人たちと共有したいという強い願望。(注記：性的な惹かれは必ずしも外見に基づく必要はなく、時間をかけて発展させることができる)」[5]と定義されている。また、性的惹かれは一般的には普及していないと考え、本項では恋愛と対になるように性愛と表記することもある。

そして、恋愛的惹かれは「他の人と恋愛的な関係になりたいという強い欲望、または強い恋愛感情をほかの人に向けて抱いていること。」[6]と定義されている。また、恋愛的惹かれは一般的に普及していないと考え、本稿では恋愛と表記することもある。

以上の定義から、単に他人に惹かれるといっても、性的に惹かれるや、恋愛的に惹かれるなど、どのように惹かれているのかが細分化されていることがわかる。これを（「さまざまな種類の惹かれを切り分ける考え方を、スプリット・アトラクション・モデル（split attraction model、略称はSAM）と呼」ぶ。(松浦2025：25）また、(An Arospec and Acespec Safe Space2026）によると、全員に当てはまることは無いが、スプリット・アトラクション・モデルを使用することで、アセクシュアルでバイロマンティックなど、より細かい性的/恋愛的指向に対応することができるとされており、アセクシュアル/アロマンティックスペクトラムコミュニティ外でも利用されている。[7]また、AVENでも前述した性的/恋愛的な惹かれだけでは無く、様々な惹かれの定義を公開している。[8]このように、より詳しく性的/

---

[4] 「Romantic Orientations」 2026 AVEN https://www.asexuality.org/?q=romanticorientation （2026年2月10日最終閲覧）

[5] 「General FAQ」 2026 AVEN https://www.asexuality.org/?q=overview.html （2026年2月10日最終閲覧）

[6] 同上

[7] 「FAQ」2026 an Arospec and Acespec Safe Space https://aroacefaq.tumblr.com/faq （2026年2月10日最終閲覧）

[8] 「General FAQ」 2026 AVEN https://www.asexuality.org/?q=overview.html （2026年2月10日最終閲覧）

恋愛的指向を表すためにアセクシュアル/アロマンティックスペクトラムのコミュニティ内で作り出された考え方が「アセクシュアルにかぎらず、あらゆる性的指向と恋愛的指向を組み合わせられるようになってい」る（松浦 2025：25）。

1.3 アセクシュアル/アロマンティックスペクトラム

前節の最後でアセクシュアル/アロマンティックスペクトラムという言葉を用いた。このスペクトラムという考えはアセクシュアル/アロマンティックやその周辺にある性的/恋愛的指向を理解するために重要であるためこの節で述べたい。

まず、スペクトラムに関して AVEN（2026）では、次のように定義がされていた。

> アセクシュアルからセクシュアルの性的指向の強度の範囲。“アセクシュアルスペクトラム”という言葉はアセクシュアルに近い人を表すために用いられることがある。性的なレベルが低くて、ほかの性的なアイデンティティよりもアセクシュアルの方が近いとしている人が当てはまる。[9]

２節で述べたアセクシュアル/アロマンティックというのは、どちらも惹かれが無いことが定義とされていた。しかし、惹かれを有る/無いだけでとらえてしまうと、その間にある、稀に性的な惹かれを感じるグレーセクシュアルという性的指向[10]や、感情的な絆ができた後にだけ性的な惹かれを感じるデミセクシュアルという性的指向[11] 同じく恋愛的指向であるグレイロマンティック、デミロマンティックなどが排除されてしまう。しかし、スペクトラムという言葉を使うとその間にある多くの在り方を表すことができる。

また、Ace という言葉はアセクシュアルやアセクシュアルに近いアイデンティティを持つ人の略式のラベルとして使われている。[12]

---

[9] 「General FAQ」 2026 AVEN https://www.asexuality.org/?q=overview.html （2026 年 2 月 10 日最終閲覧）

[10] 同上

[11] 同上

[12] 同上

2.アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさ

本章では、前章で定義を述べたアセクシュアル/アロマンティックそれぞれの当事者がどのような生きづらさを感じているのか、そしてその生きづらさがどのように考えられてきたのかを先行研究をもとに見ていく。

2.1 アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさ

本節では、先行研究からアセクシュアル/アロマンティックそれぞれの生きづらさと、その生きづらさを緩和できるかもしれない概念を述べる。

2.1.1 強制的性愛とアセクシュアル

ここでは先行研究からアセクシュアルがどのような生きづらさを抱えているのか、またその生きづらさをうみだしていると考えられている概念について述べる。

まず、アセクシュアルはどのような生きづらさを感じているのかについて述べる。

As loop が実施している、「アロマンティック/アセクシュアル・スペクトラム調査 2024 概要報告」では、60.6%がアセクシュアルと自認している（前述のグレイ（グレー）セクシュアル、デミセクシュアルを含めると約 75%がアセクシュアルスペクトラムに含まれる)。そして、「カミングアウトをした時の相手の反応（自由回答)」については、「相手はアセクシュアルを知っていたのですんなり受け入れられた」や「『恋せぬふたりみたいなこと？』『女の子が好きってことではないの？』など、親しい友人に関しては、セクシャリティーの否定はせず、より正確に知ろうとしてくれている」などの肯定的に見えるものもある。一方で、「『まだいい人に出会ってないだけじゃない？』」や「『治るの？」」や「家族にカミングアウトしたが、『恋愛感情は抱いて、性的感情は抱かない』と言ったら、『そんなはずがないでしょ』といわれた」など否定的な意見もある。(三宅ほか 2025：39,50-53)

もちろん、これらの反応がどれくらいアセクシュアル当事者に向けられたものなのかはわからない。しかし、このように、肯定的な意見がある一方で病理化されたり、今の性的指向を受け入れてもらえず、時間経過とともに性的指向がかわることを期待されるなどの生きづらさがある。

このような生きづらさが生じる要因として、Kristina Gupta（2015）には「強制的性愛（compulsory sexuality)」という概念がある。この概念の定義としてGupta（2015：132）は、以下のように述べている。

> 私はこの強制的性愛という概念をすべての人が性的であるという思い込みを説明するため、さらに性的な願望や行動の欠如、などの非性愛の多様な在り方を周縁化させ、同時に　自身が性的な欲求の対象となるように強いて、性的なアイデンティティを持ち、性的な行動に関わらせる社会的規範と慣習を説明するために使う。

この概念は、定義だけをみると、性的な欲求を持つ人には関係ないように見えるかもしれないが、実際は性的な欲求だけに関係しているのではない。Gupta(2015)によると、人種や性別、労働階級、年齢、障害によって過度に性的だとされたり、逆に性的ではないとされたりして周縁化されることにつながる。ここで前述の「アロマンティック/アセクシュアル・スペクトラム調査2024概要報告」のコメントを振り返ると、病理化という形で追いやっていたり、そもそも性的な惹かれを感じないひとがいるということを受け入れられていない背景には強制的性愛の考えがあると考えられる。さらに、チェン（2023＝2020）では、強制的性愛を体現するように過度に性的とされるゲイコミュニティ内でエースであることに悩む男性の話が載っている。

2.1.2 恋愛伴侶規範とアロマンティック

ここでは先行研究からアロマンティックがどのような生きづらさを抱えているのか、またその生きづらさをうみだしていると考えられている概念について述べる。

前述のアセクシュアルの生きづらさで用いた「アロマンティック/アセクシュアル・スペクトラム調査2024概要報告」では、アロマンティックと自認している人が45.9%だ（グレイ（グレー）ロマンティック、デミロマンティックも加えると約68%)。そのため、先ほど挙げた「カミングアウトをした時の相手の反応（自由回答)」のいくつかの例が今回も当てはまるだろう。さらに、「私もあまり人を好きにならないよーと言ってきた人（そういうんじゃないんだけどなって心の中で思った)」や「『え～？　モテそうなのに～』という否定」などの反応があった。(三宅ほか：32,50-53)

さらに、(アンジェラ2023＝2020：277-278）では、セクシュアル、アロマンティックを自認している男性が、男性は性欲が強いなどのステレオタイプから性的な関係だけを求めている人として周りから余計に誤認されてしまうという生きづらさが述べられている。

先行研究では、エリザベス・ブレイク（2019＝2012）が提唱した「恋愛伴侶規範（amatonormativity)」という概念がアロマンティックの生きづらさを生み出す要因として考えられている。

まず、恋愛伴侶規範について述べる前に、「恋愛伴侶規範」という訳語自体について述べたい。

ブレイク（2019＝2012：19）では、「性愛規範性〔amatonormativity〕」として訳されている。しかし、本稿では、夜のそら（2025）では、Brake（2018）などを参照に恋愛に基づいた性愛を含む結婚が重視されていることなどを根拠に「恋愛伴侶規範」という訳語をあてており[13]、この訳語が松浦（2025）でも用いられていることなどから「性愛規範性」ではなく、「恋愛伴侶規範」という訳語を用いることとする。

この恋愛伴侶規範の定義は、「結婚及び性愛的に愛し合う関係を特別な価値がある場所とみなすこの不均衡な焦点化と、ロマンティックな愛が普遍的な目標であるという想定」とされている。（ブレイク 2019＝2012：157）

また、この規範は「中心的で排他的な恋愛関係こそが人間にとって正常あり（原文ママ)、また普遍的に共有された目的であるという想定、そしてそのような関係こそが規範的であり、他の関係の形よりも優先して目指されるべきであるという想定からなっている。」（ブレイク 2019＝2012：157）とされている。これも、一見アロマンティックだけに圧力をかける概念に思われるが、「中心的な、一対一の、排他的で、継続的な恋愛関係」（ブレイク 2019＝2012：158）に当てはまらない人に対しても生きづらさを与えている。

このことから、恋愛伴侶規範という規範があることによって恋愛を伴わない性愛はよくないものとして見られたり、前述の「アロマンティック/アセクシュアル・スペクトラム調査 2024 概要報告」の反応でも、恋愛をすることが普通であるという考えが背景にあり、アロマンティックにとって否定的ととらえられるようなものがあったと考えられる。

2.2 アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさについてのまとめ

ここでは、１節で述べたアセクシュアル/アロマンティックの生きづらさとそれにかかわる社会の規範についてまとめたい。

まず、アセクシュアルは Gupta(2015)の強制的性愛というすべての人は性的な欲望を持って

---

[13] 「恋愛伴侶規範（amatonormativity）とは」2020 年 2 月 12 日　夜のそら https://note.com/asexualnight/n/ndb5d61122c96　（2026 年 2 月 10 日最終閲覧）

いて、アセクシュアルなどの非性愛な在り方を周縁化するような規範によって病理化されたり、無いものとされたりするなどの生きづらさを抱えている。さらに、アセクシュアル（/アロマンティック）ではない人（以下マジョリティと記す。）でも人種、性別、階級、障害などによってどれくらい性的なのかというイメージが勝手に付与されてしまう。

次に、アロマンティックはブレイク（2019＝2012）の恋愛伴侶規範という、すべての人は恋愛感情をもち、それに基づいて性愛も含まれる結婚という形をとるという規範によって、無いものとされたり、性的な関係しか望まない非道徳な人として見られるなどの生きづらさを抱えている。ここでも、独身など一部のマジョリティは規範に当てはまらず、生きづらさを感じることがある。

以上のことから、どちらの規範ももちろんアセクシュアル/アロマンティックに対して生きづらさを感じさせるものだが、同時に規範に当てはまらないマジョリティにとっても生きづらさを生み出すものとなっている。

2.3 アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさとマジョリティ

ここでは２節でまとめたものの、特にアセクシュアル/アロマンティックとマジョリティのつながりについて述べたい。

再度になるが、強制的性愛と恋愛伴侶規範は、社会規範であるからアセクシュアル/アロマンティックに限らず、社会全体で規範に沿わない人に対しても生きづらさを与える。また、この規範と同時に性自認、性的指向、人種、などの他の属性に対するステレオタイプが適用されることで、特定の人に余計に生きづらさを与えることになる。(Guota2015：141；ブレイク 2019＝2012：160)

このようなことから、マジョリティが抱えている性愛や恋愛の生きづらさをこれらの規範で分析できるのではないかと思い、次章ではブログを用いてアセクシュアル/アロマンティック、そしてマジョリティの生きづらさを分析する。

3. 性愛と恋愛の規範の結びつきが生み出す生きづらさ

本章では、1.2 章で述べた先行研究をもとに、ブログを用いてアセクシュアル/アロマンティック当事者やマジョリティの生きづらさを細かく分析する。

3.1 アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさ

2 章まではアンケートや研究などで判明した生きづらさについて紹介した。そこで、先行研究で分かったような生きづらさを実際に感じているのか、さらにどのように生きづらさを表現しているのかなどを当事者と自認している人のブログを用いて分析する。次項でシスジェンダー女性に絞って考察するため、本項でもシスジェンダー女性に絞る。

一つ目：けろぽん（2025）によると、筆者は「アロマンティック・アセクシュアルと」自認していて、性的なことに苦手意識があるが、子供が欲しいため結婚し出産をする。しかし、その後は子供という目標を失ったため性行為をするのに抵抗を感じている。

このブログからは、恋愛、性的惹かれを感じないアロマンティック・アセクシュアルと自認していても、結婚や出産という手段を選ぶ人もいることがわかる。夫婦の関係を持つアロマンティック・アセクシュアルとしては、夫からの理解を得られず、「『気のせいちゃうん』」と言われているなど、2 章でのアセクシュアル/アロマンティックへの否定的な反応と似ており、生きづらさを感じていそうに見えるが、筆者は逆に「表面上の共感」ではないとわかり、肯定的にとらえている。しかし、アイデンティティを無視し、夫から性行為を迫られることについては「気持ち悪い」と感じており、性行為が必要とされる夫婦の形がおかしいと考えている。

二つ目：いろ（2025）によると、筆者は「所謂、アロマンティック。アセクシュアルでもあるかどうかは自分でもよくわからない。」と自認しているものの、受け入れられていない。恋愛感情の欠如が恋愛小説、恋愛要素のあるドラマ、特にラブソングと恋バナを苦手と感じている理由だと考えており、学校生活の中で恋バナや結婚を前提にした話をさせられることを「最悪」と感じている。

このブログからは自認することと、自身の恋愛的指向を納得して受け入れることは一致しない、つまり恋愛が嫌いだからアロマンティックになっているわけではなく、そもそもアロマンティックという指向が根底にある上で恋愛に関するものが苦手という考え方をしていることがわかる。また、「宿泊学習」や「保険の授業」などはおそらく学校に通っていれば遭遇する場面だが、個人の性的/恋愛的指向が考えられることなく、すべての人が恋をしている/結婚をするつもりがあるなどの前提に基づいている「恋バナ」や「結婚相手の条件」を話さなくてはいけないこと自体に恋愛伴侶規範が表れているといえるだろう。

今回引用した二つのブログからは、相手の性的/恋愛的な指向を考えることなく、性的な欲望や恋愛の話題を押し付けているという点で、強制的性愛と恋愛伴侶規範、どちらの規範の

影響も見ることができる。一方で、個人の在り方については、自身の強い希望により、性的/恋愛的指向に合致しないとみえる生き方を選択する人がいたり、受け入れられていないものの、恋愛的指向とうまくつきあっている人など、アセクシュアル/アロマンティックとひとまとめにしても、その中には様々な在り方があることがわかる。

3.2 マジョリティの生きづらさ

ここでは、2 章 3 節で述べたように、マジョリティも性愛/恋愛に関連して生きづらさを感じていると考えたため、マジョリティの生きづらさをブログを用いて分析する。アセクシュアル/アロマンティックと明示していない人のうち特にシス女性に絞って調べる。

一つ目：こまり（2025）によると、自身も夫に愛情を持っているし、夫からの愛情は感じているが、心理的な安心や愛されているという実感をセックスで得られないため、セックスレスに悩んでいる。そしてセックスレスの原因として人間関係が希薄なことを上げていたり、自身でできる対策、離婚などに考えを巡らせている。

このブログからは愛し合うということがセックスをすることによって裏付けられるという考えが読み取れる。筆者は双方向的に愛し合っていると感じているが、ともに「友人が少な」く、相手が一番という安心感を得ている状態になり、求められないことがセックスレスの原因ではないかと考察している。これは、恋愛伴侶規範を反映した「中心的な、一対一の、排他的で、継続的な恋愛関係」（ブレイク 2019＝2012：158）の、一対一と排他的という部分に当てはまると考えられる。まず、筆者と夫は「友人が少ない」うえ、不倫もしていないことから一対一と排他的という基準が満たされている。しかし、この基準が満たされているからこそ、性行為をしなくても関係が続くためにセックスレスになり、生きづらさを感じていると考えられる。

二つ目：Luna（2025）によると、筆者も夫に対して愛情を持っているし、夫からの愛情や優しさも感じているが、交際を始めてからずっと身体的な接触が少なく、性的な欲求からというよりも、心理的な安心や女性として見られているということの確認などを求めて性行為を望んでいる。しかし、夫には性的な欲求が心理的な安心などを求めていることに基づいていることを理解してもらえない。

このブログからは、セックスが、愛のある夫婦間でのみ、愛の証明のように行われることがわかる。そしてここでは、性欲、身体的な充足よりも精神的な充足を求めてセックスをしようとしているまた、「まだ 20 代なのに」など、中高年だったら仕方ないという考えも読み取れる。

これらのブログが、マジョリティでも、性愛が関係して生きづらさを感じている例だ。

また、日本性科学会によると、セックスレスとは、「特殊な事情が認められないにも関わらず、カップルの合意した性交やセクシャル・コンタクトがいずれも１ヶ月以上なく、その後も長期に渡ることが予想される場合。」[14]としていて、今回あつかったブログはこの定義に当てはまっている。

3.3 性愛と恋愛の規範の結びつきとは

まず、結婚していたら別の人とは性行為ができないからこそ逆に性行為が夫婦間でのみ行われる特別扱いとしてとらえているのではないだろうか。今の日本だと民法 770 条１項で、配偶者に不貞な行為があった際離婚できる[15]と規定されている。そして、この不貞な行為というのは、昭和 48 年の最高裁番所第一小法廷の判決によると、「配偶者ある者が、自由な意思に基づいて、配偶者以外のものと性的関係を結ぶことをいう」とされている。この定義を取ると、今の日本では、法律上、ある人と婚姻関係を結ぶと、その相手以外と性行為をすると正式に離婚の理由とされる。また、正当な理由がなく性行為を拒否することは民法第 770 条５項の「その他婚姻を継続し難い重大な事由があるとき。」[16]を根拠に正式に離婚が認められる場合もある(昭和 37 年の最高裁判所第三小法廷のもの)。このように、婚姻関係の男女の間での性行為が法律で縛られていることやメディアでの不貞行為のイメージが個人の持つ性行為のイメージや性行為と恋愛の関係のとらえ方などに影響を及ぼしているといえるだろう。

4. どのようにしたら性愛と恋愛の規範の結びつきに対抗できるのか

本章では、性愛にかかわる規範である強制的性愛と、恋愛にかかわる規範である恋愛伴侶規範に対してどのような対抗方法があるのかについて述べる。

4.1 強制的性愛を弱めるには

ここでは、強制的性愛に対抗したり、弱めるためにどんなことができるのかを考えたい。

---

[14] 「当学会におけるセックスレス・カップルの定義について」一般社団法人日本性科学会 https://sexology.jp/sexless/ (2025 年 12 月 19 日最終閲覧)

[15] 「民法」令和元年６月 14 日 法令リード https://hourei.net/law/129AC0000000089(2025 年 12 月 19 日最終閲覧)

[16] 「民法」令和元年６月 14 日 法令リード https://hourei.net/law/129AC0000000089(2025 年 12 月 19 日最終閲覧)

まず、2024年のジェックスと日本家族計画協会家族研究センターの調査からは婚姻関係のうち64.2%がセックスレスで、婚姻関係のセックスレスは年々増えていることがわかる。そのため、増加傾向が続くとすれば、強制的性愛に当てはまらない婚姻関係が増え、生きづらさを感じる人が多くなるかもしれない。しかし、セックスレスについての相談はプライバシーに関わる上、そもそも性に関する話題だから公には話しにくいと思われる。

さらに、法律でも夫婦間にはセックスがあることが婚姻の構成要素の一つとなっているなど、アセクシュアルというセクシュアリティが存在することが考慮されていないことがわかる。そのため、アセクシュアルの知名度などを上げてセックスを婚姻の要素の一つからのぞいたり、減らすなどがあげられる。

4.2 恋愛伴侶規範を弱めるには

ここでは、恋愛伴侶規範に対抗したり、弱めるためにどんなことができるのかを考えたい。

まず、恋愛伴侶規範とは、簡潔にまとめると、一対一の永続的な恋愛関係を一番優先するべき関係とする規範だ。そして、これは婚姻制度とかなり関わりがある。今の日本では、男女一対一で、多くは恋愛に基づき、婚姻関係内だけでセックスをするという婚姻関係を国が保証している。これは、一対一、恋愛関係が多数をしめるなどの点で恋愛伴侶規範が婚姻制度の中に混じっていることがわかる。そのため、恋愛ではなく友愛に基づいた結婚や契約結婚と呼ばれるような婚姻の利益が目的の婚姻形態があることを知るなど、婚姻と恋愛の結びつきを薄めたり、この規範から生きづらさを感じていると考えられるポリアモリーなど、一対一ではないが、相互の同意のうえで関係を築いている人などと連帯し、規範があることに気づかせることが重要だと考える。

おわりに

本稿では、アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさを確認するとともに、その生きづらさを生み出している規範がマジョリティにもどのような生きづらさを生み出しているのかを研究した。結論としては、アセクシュアル/アロマンティックの生きづらさを生み出しているとされる、強制的性愛の規範や恋愛伴侶規範は、マジョリティにも生きづらさを与えるものとして存在し、ジェンダー規範などと絡み合い、セックスレスや、恋愛感情が無いことを否定されるなどマジョリティならではの生きづらさやマイノリティと重なる部分もある生

きづらさを感じていることが分かった。本稿では、ブログを用いたため、大規模な調査をしたらどのような結果になるのかわからない。また、シスジェンダー女性を対象としたため男性の意見が拾えていないこと、アローセクシュアルについての説明が足りないことなどが課題として残されている。

参考・引用文献

アンジェラ・チェン,（2023＝2020）,羽生有希訳,『ACE アセクシュアルから見たセックスと社会のこと』,左右社.

エリザベス・ブレイク,（2019＝2012）,久保田裕之監訳『最小の結婚ー結婚をめぐる法と道徳,白澤社.

Kristina,Gupta,2015,”Compulsory Sexuality: Evaluating an Emerging Concept”, Signs: Journal of Women in Culture and Society, 41(1): 131-54

松浦優,2025,『アセクシュアルアロマンティック入門 性的惹かれや恋愛感情を持たない人たち』集英社新書

三宅大二郎・今徳はる香・岩﨑徳子・神林麻衣・田中裕也・中村健 2025「アロマン ティック／アセクシュアル・スペクトラム調査 2024 概要報告」As Loop.
https://asloop.jimdofree.com/app/download/13439577799/%E3%82%A2%E3%83%AD%E3%83%9E%E3%83%B3%E3%83%86%E3%82%A3%E3%83%83%E3%82%AF%EF%BC%8F%E3%82%A2%E3%82%BB%E3%82%AF%E3%82%B7%E3%83%A5%E3%82%A2%E3%83%AB%E3%83%BB%E3%82%B9%E3%83%9A%E3%82%AF%E3%83%88%E3%83%A9%E3%83%A0%E8%AA%BF%E6%9F%BB2024%E6%A6%82%E8%A6%81%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf?t=1766823756

ジェックス株式会社,2024,「【ジェックス】ジャパン・セックスサーベイ 2024」

https://www.jex-sh.jp/pdf/japan_sex_survey/sexsurvey2024.pdf

裁判所,2025「裁判例結果詳細最高裁判所」
https://www.courts.go.jp/assets/hanrei/hanrei-pdf-52108.pdf

裁判所,2025「裁判例結果詳細最高裁判所」
https://www.courts.go.jp/assets/hanrei/hanrei-pdf-52988.pdf