第Ⅱ部　人間関係と性

はじめに

「愛」は、私たちの人生になくてはならないものだ。私たちは、たくさんの愛とめぐり会う。性的な関係をともなう愛、そうではない愛。大半は後者だが。

ひと握りの相手とだけ生じる性的な関係は、私たちのなかに、さまざまな感情を引き起こす。情熱、当惑、失望。活力の源にもなれば、圧迫感、あるいは逆に、解放感をもたらすかもしれない。性的な関係を通じて、自分自身、そして恋人への理解を深め、その結果、想像もつかないくらい親密になる。しかし同時に、ふたりの間の力関係が揺れ動き、どちらか一方が弱い立場に陥ったり、束縛されたり、危険を犯さねばならなくなったりもする。そして、痛ましい終局。たとえば、長年連れ添った夫婦の別離。うまくいきそうに見えた恋愛の破たん。恋人の死。結婚生活が耐えがたいものになる場合もある。それでも、私たちはふれあいを求めてやまない。心の傷をいやし、ふたたび立ち上がるのだ。

第二部では、性的な関係について踏み込んで考えてみよう。性的な関係から何が得られるのか。どうすれば性的な関係をもっと好ましいものにできるのか。男性との性的な関係で、とりわけ問題となるのは何か。女性とではどうか。性を理解し、楽しむには。自分自身をも、他人をも、心のままに愛する自由をさえぎる社会構造や考え方――年齢、からだの障害、性役割、性的嗜好についての――をどうすれば変えられるのか。

プロローグ――性的嗜好を考え直そう

ここ二〇年ほどの間に、自分がレズビアンであり、同性の恋人やパートナーがいるのだ、と胸を張って公表する女性が、ひとり、またひとりと現れた。男性と性的な関係をもっている女性ですら、同性への性的な感情や憧れを口にするようにもなってきた。これは、「性をもっと解放されたものにしよう」と提唱してきた女性解放運動の成果といえる。そもそも、女性はすべて「生まれながらにして異性を愛する」というのは、神話にすぎないのだ。

キンゼイの調査によって、たいていの人が異性愛と同性愛の両方にひかれるとわかったのは、今から二〇年以上も前だ。幼児期に男の子とも女の子とも性的な遊びを経験、長じて高校時代には同性の親友に恋をして、つまるところ結婚相手は男性という女性もいれば、三〇年間男性とだけ性的な関係を続けた後、五〇歳になって同性との関係に踏み込むケースもある。また、一生を通じて、性的にも、感情的にも、男女双方と親しい関係を両立させる女性もいる。

程度の差こそあれ、同性愛的な感情を経験する人はけっして少なくはない。事実を事実として認めよう。そうすれば恐れるように仕向けられてきたたくさんの物事を、ありのままに受け入れられるようになる。かつては、家庭や学校で、レズビアンやゲイが話題にのぼることなどなかった。せいぜい、ひどい冗談の種として扱うのが関の山。女友だちと親しくするのにさえ、ためらいを覚えるほどだった。

七、八歳の頃かな。スーザンと親友になりました。お互いに相手が大好きで、相手の体に腕を巻きつけて、抱き合うようにして歩き回ったものです。そうしたら、彼女のお姉さんが、レズビアンに見えるからそんなことしちゃいけないって。それからは、手をつなぐだけにしました。

社会は、職業差別によって、あるいは、力づくで、レズビアンを押さえ込もうとする。実にさまざまな方法で、人々の心に潜む同性愛への不合理な恐れや憎悪（同性愛嫌悪）をいやがうえにもかき立てるのだ。この同性愛嫌悪ゆえに、レズビアンや両性愛者はさげすまれ、その人生は必要以上の困難にさらされる。そのうえ、同性愛嫌悪は、異性愛者をも傷つけずにはおかない。恐れや偏見にとらわれて、レズビアンの友人や家族に嫌悪感を抱くようになれば、その人たちとの大切な人間関係は崩れる。同性愛嫌悪のあまり、「女っぽくない」自分の個性や外見（我の強さだとか、筋肉質な体型や濃い体毛、太い声）に、恐れや嫌悪を感じるようになるかもしれない。また、自然のままの心の動きを否定したり、相性がぴったり合う性の相手を見逃したりすることにもなる。同性愛嫌悪は、女性同士をズタズタに分断してしまう。

時間をかけて理解と友好的な気持ちを深めれば、こうした同性愛嫌悪は徐々に消え去るものだ。

私が同性愛嫌悪をすっかり追い払えたのは、何人かのレズビアンと知り合ったおかげです。レズビアンは、男みたいで、性的な面で激しすぎたり、逆に頼りなさすぎたり、あるいはノーマルな女の人を露骨にくどいたりするって聞いていましたが、友だちになってみて、そんなのは作り話だとわかりました。私たちと少しも

変わらない人たちです。

私だって、女の人に性的な魅力を感じます。自分のこの気持ちに気づいてからは、もういたずらにレズビアンの人たちを警戒したりしなくなりました。言ってみれば、彼女たちは、恐ろしくて触れずにいた私自身の内面を映し出す鏡のようなものだったんです。

三五歳でレズビアンになってからでも、心の奥底では、同性愛を後ろめたく感じていました。好きな女性と抱き合った後でふと目覚めて、「すばらしい行為だけれど、でも同性愛なんだ」という考えに取りつかれたものです。男役のレズビアンだ、とすぐにわかるような女性に人前で出会うとおろおろして。でも、だんだんと、レズビアンやレズビアニズム――つまり自分自身――に誇りをもてるようになり、心から肯定できるようになりました。

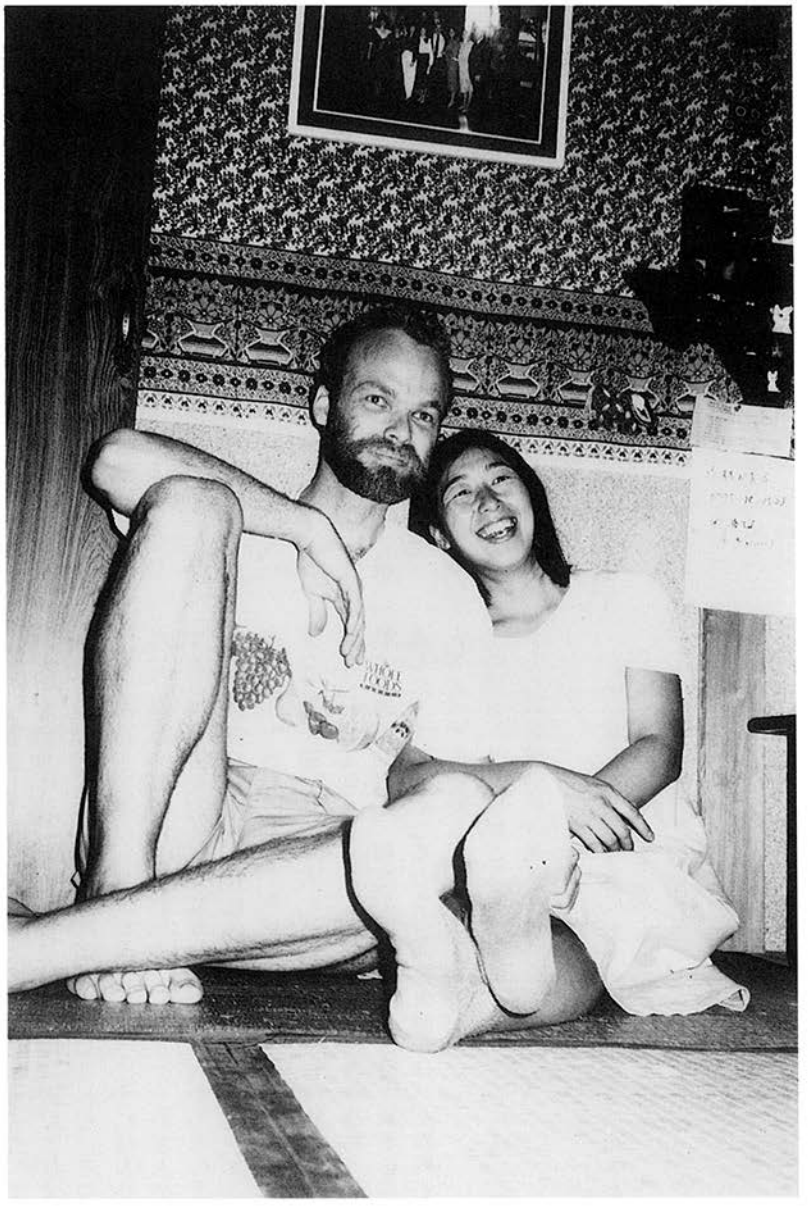
異性愛者の女性のほとんどは、「レズビアンの知り合いなんていない」と一方的に思い込んでいる。しかし実際は、相手がレズビアンなのに、その事実に気づいていないだけなのだ。レズビアンであることをオープンにしない方が安全だと考えているレズビアンは多いからだ。

異性愛を『自由選択』しよう

女性は自由に選び、その結果、男性を愛するようになるのだろうか。女性同士のセックスは恐ろしいもの、と教え込まれているために、異性嗜好を「自然」だと思っているだけではないか。

こんな問いがレズビアンから異性愛者の女性に投げかけられている。

確かに、女性は男性に「自然」にひきつけられる、と決めつけるのは早計だ。強姦や職場などでの性的いやがらせ、女性労働者の相も変わらぬ低賃金、未亡人に対する経済的援助の不足、オールドミスへの嘲笑、売春婦にでもならなければ家族を養えるだけのものを稼げないという現実……。ひとりで生きようとする女性には、さまざまなつらい仕打ちが待ち受けている。



結局のところ男性の庇護を求めずにはいられなくなるのだ。ひとり暮らしが安全ではないから、という理由で男性と結びつくのなら、そのような結びつきは「強制」でこそあれ、けっして「自然」ではない。

女性は男性と結びつくものという固定観念に惑わされ、相手のいない女性はただおろおろするばかり。自分にふさわしいかどうかと考える暇もなく、手近な男性の腕に飛び込む。これでは、本当の選択のチャンスなどないに等しい。男性と暮らすか、女性と暮らすか、ひとりで暮らすか。この三つのいずれが幸せなのかを考えるチャンスに恵まれているわけではないのだ。

三つの選択肢を踏まえ、自由に考えたうえで、男性と暮らす道を選ぶ場合もあるだろう。しかし、それはあくまで自分の心に従った結果であり、社会の強制に応じるのとは、まったくの別ものだ。

レズビアンの恐怖と、女性同士の団結

フェミニストはレズビアンだという宣伝にまどわされて、フェミニズムをこわがる女性がいる。極右の政治・宗教団体は、フェミニストを男嫌いの「戦闘的女性解放運動家」で「本物のレズビアン」だと言い立てて、恐怖をかき立てる。同性愛嫌悪を利用して女性を分裂させ、互いに反目させて、より公正な社会の実現をめざす女性運動のエネルギーや団結を壊そうとする。一方、合法性や容認を求めてがんばっているレズビアンの中にも「異性愛の女性はほんとのフェミニストではない」とか「本物のフェミニストなら決して男と組んだりしないはずだ」とか、主張する人もいる。異性愛の女性もレズビアンも、互いの選択をとがめあうのをやめよう。あらゆる性的嗜好の女性が、女性運動の中に友情と成長と力を見出せるようになれば、運動は社会変革への一層力強い勢力となるはずだ。

第九章　男女の協力へ向って――男性との関係

男性との関係をどのように考えているのか。まず、女性たちの声に耳を傾けてみよう。

私たち夫婦は長年連れ添ってきて、しかも今でもお互いに心が通じ合っているし、ほれ合っています。それが最高。周囲を見ても、私たちのような例はごく少数派だと思います。夫には気弱でもろいところがたくさんあることがわかりました。昔は、そういうのは女の特性だと思ってましたけど。同じように、夫は夫で、私が彼にないような強さをもっているのに気づきました。大切なのは、時間をかけて、信頼や信用、安らぎ、やさしさをはぐくむことです。（四〇歳・結婚二〇年）

お気に入りのすばらしい友だちや仕事。ダンスもしたし、猫もいたし。そのほか何でもあったけど、やっぱり毎日が寂しくて。コインランドリーに行く仲間を見つけたりするような、ちょっとした日常の事柄が、急につらく思えたりしました。今では彼を愛しているから、生活は以前とほとんど変わらないのに、人生が違って見えます。彼と私は、細かい日常のゴタゴタなんかを超えたところでつき合っています。けんかもするし、解決しなければならない問題もあります。でも、彼がいてくれることで、つらい人生との間にやわらかいクッションがあるみたいに感じています。（二〇代半ば、独身）

未亡人になってつらいのは、人生で手をたずさえてきた人を失ったということです。夫にとって、私はとっても大事な存在でした。気が沈むといつも夫のそばに行って話をしたものです。私が幸せだと夫はもうすっかりにこにこして。夫がどこまでも私を支えてくれていました。でも、もうその支えがありません。かけがえのないものを失ってしまいました。それで今は、ほかの親しい人に頼っています。ほんのちょっとしたこともすぐに電話して話せる友だち。「くさくさするから、話を聞いてね」って。それに、子供たちともずい分仲がいいんです。でも、夫の死でポッカリあいた穴を埋めるには、十人以上の仲良しが必要です。（六八歳・未亡人になって三年）

夫は、ほんとに心から興味を持ってくれています。私のすることや、私の仕事、趣味なんかに。今まで関係した男性と、そこが全く違います。私にとっては、好きな人がフェミニズムを理解し、毎日をそれにもとづいて生きて行くのが、絶対に必要なんです。相互関係とか助け合いとか、性に対する固定観念に絶えず疑問を持つことが大切です。と言っても、それはただ頭で考えるだけじゃありません。家の管理とか皿洗いみたいな日常の事柄についても、誰がするかだけではなく、やるべきことを誰が考えるかの問題です。（三〇代・結婚一年目）

最高なのは、私には親友がいるってこと。二人でさまざまなことをいっしょにしてきたから、お互いの倫理観というか、世界観が同じ。これはとても大切です。そういう意味で、夫をとても信頼しています。（六〇代・結婚三九年目）

個人の問題は政治の問題

私たちは、他の人々と親しくなりたいと願う。他の人々に認められ、必要なときにはいつでも彼らがいてくれるのだと信じ、安心し、愛し、愛されたい。親しい人々の存在があってこそ、私たちは幸せになれる。

大部分の女性は、男性と性的な関係を結ぶことで、この「親密さへの欲求」を満たそうとする。成長の過程で目のあたりにした男女関係のお手本が、そもそもそういったものだったのだ。社会や家族の期待に沿って、女性は結婚し子供をつくる。しかし、一家の大黒柱は男性。したがって、彼らは最も重要な仕事につき、そのうえ論理的。一方、女性は料理し、所帯を切り回し、感情やつきあいに気を配る。これが世の中のあるべき姿であり、このレールからはずれない限り、幸福な未来が約束されているはずだった。

しかし、フェミニズム運動の波に洗われて、「これは、どこかおかしい」と女性たちは感じ始めた。ここ一五年ほどのことだ。そして、フェミニズム運動の基本原理のひとつを受け入れるに至った。つまり、女性の生活、仕事、考え、認識、希望は、男性のそれにまさるとも劣らぬくらい尊重に値するものであり、この主張を反映し、支持するような社会を実現せねばならないと考え始めたのだ。

この文化のもとでは、男女に関する古い固定観念が

男女関係に色濃く影を落としていることに、女性たちは気づいた。

最初はためらいがちに、それぞれの生活について語り合った。そのうち、不平や欲求不満、時には怒りがはっきりと姿を現したが、やがてそれは、初めての意志表示となって、個々人の生活にさまざまな波紋をひろげていった。夫や恋人に働きかけ、ふたりの関係を大きく変えた女性もいる。長く連れ添っていても、新しい考え方に即して変化できなかったために、別れた夫婦もいる。結婚しないと決めた人、同性との暮らしを選び取った人もいれば、誰かとの共同生活という形をとった人もいた。

男女関係を問い直してゆく過程で、さまざまな「解決法」が生み出されてきたわけだが、なかには、フェミニズムを男性憎悪、結婚・家庭拒否と同一視する女性も現れた。こうした女性の多くは、女性運動を敬遠するようになった。

しかし、大多数の女性は、男性との親しい関係を放棄しないで、しかもフェミニストの信念をもって生き抜く道を模索しようとした。欲求不満や怒りがあるからといって、男性との関係を断ち切りたいと望んでいるのではない。今までの関係のあり方を変えたいと心に決めているだけなのだ。

> 女性問題に取り組むことで、自分の腹立ちに対するはけ口を得られるんです。周囲にいる個々の男性だけにとどまらず、女性抑圧の本家本元に、怒りをたたきつけます。でも、男性に対する怒りといったところで、たいしたことありません。恥ずかしがってフェミニズムに加わりたがらない女性に対する怒りに比べれば。

私たちが追い求めているのは、「理想の男女関係」ではない。男性と女性がどのように胸のうちを伝え合い、楽しみ、けんかし、仕事をし、愛し合うのか。それは私たち自身がはぐくみ育てていくものだ。人から、ああだこうだと決めつけられるものではない。

ただ、ひとつだけ提案したい。ふたりで築き上げる親密な関係のために、それぞれの個人としての豊かさを犠牲にするのはやめよう。仕事しかできない男性と家事しかできない女性。半人前同士をたして一人前と考えるのではなく、それぞれが独立した全的な人間として、親しくふれ合い、ともに何かを築き、深くかかわり合おう。そして、それぞれの成長の芽を育て、お互いを豊かにし合おう。

平等な関係を作ろうとあせるのは禁物。将来の指針となる「大構想」を一挙に練り上げたところで、そうそう事はうまく運ばない。話し合いを重ね、時には妥協をしながら、少しずつ前進すればよい。変化は、ゆっくりと小きざみに訪れるだろう。軌道を修正し、さじ加減を見ながらの、ささやかでゆるやかなプロセス。

テクノロジーに毒され、効率や目標の達成を優先するこの社会では、そのようなプロセスは評価の対象となりはしないし、その大切さを教えてくれる人もいない。今や、人間関係すら使い捨て――ひとつの関係がうまくいかなければポイと投げ捨て、新しい関係に走る――なのだ。

ただし、誤解しないでほしい。私たちの主張は、女性を何が何でもひとつの関係に縛りつけようとする昔ながらの抑圧とは無縁だ。昔風の献身は、女性が自分自身の欲求を放棄したり、うつろなくされ縁や男性の横暴を我慢したりすることにつながっていた。私たちが目指しているのは、男女関係の改善に本気で取り組むことだ。

男女関係をよくしようとすると、一時的に物事がうまくいかなくなる場合もあるだろう。危険をともなうし、絶えず問い続けねばならない。問題提起のチャンスをいたずらに待ってばかりもいられない。何よりも、相手の男性に変化を求めると同時に、自分自身をも変えていかねばならない。

その先がどうなるのかは、すべて未知数。努力もむなしく、ふたりの仲がだめになっても、結局はそれが最善の道であるケースも少なくはない。

男女関係がぎくしゃくする原因は、ほかにもいっぱいある。性格の不一致、家庭背景、民族や階級の違い、病気、貧困……。しかし、本章では、性による不平等や、役割の限定によって生じる男女間のあつれきに焦点を当ててみよう。実際、男女の平等な関係に向けて努力するのは、潮の流れに逆らって泳ぐようなものだ。

私たちの社会は、集団よりも個人に重きを置く。その結果、個人の状況や問題は、ひとりひとりがもって生まれた資質、過去の生き方、個性、意識的な選択といったものに由来するとみなされる。性別や人種、階級が個人の「選択」にどれほどの影響を与えるかなど、ほとんど顧みられることもない。

しかし、私たちフェミニストにとっては、「個人の問題は政治の問題」である。どんなに個人的に見えようとも、ひとりひとりの問題の背後には、実は大きな社会問題が潜んでいると信じるからだ。

本章では、私たちの考えを述べるとともに、男性との関係が、社会の構造や価値基準、期待に、どれほど左右されているのかをみてみよう。初版本では、カップル関係に代わり得る、新たな人間同士の結合に焦点を当てた。しかし今回は男女のカップルに生じる問題を取り上げる。なぜなら、今なお大半の女性は、男性とのかかわりのなかで生きているのだから。

シングル

独身の方がいいと考える女性もいる。恋人がいるのにひとり暮らしの人もいれば、全く恋人のいない人もいる。仕事に全力投球したい女性や破局を乗り超えた女性、子育ての終わった女性にとって、シングルは積極的で創造的で、しかも心安らかな生き方かもしれない。

> 恋をしたとしても、男性中心の人生なんて考えられません。やりたいことが山ほどあります。

二度結婚し、子供は三人。子供は皆、もう大きいんです。当然ながら、子供のことは気がかり。でも、小さかった頃とは話が違います。今では、自分のやりたいことに力を注げます。

しかし、私たちの社会は、カップルが基本になっているので、シングルでは暮らしにくい面もある。

三六の州にわたって最近行われた、男女に関する調査をみてみよう。これによると、最大の長所は「自由」、短所は「孤独」、となっている。回答者は、男女を問わず、「女性の方が男性よりもひとりで暮らしにくい」と答えているが、その理由として、

1　性的にも社会的にも、女性には自由がない
2　離婚女性はたいてい子供への責任を負っている
3　女性は身体的虐待に傷つきやすい
4　女性の収入は低く、転職なども難しい
5　女性は、男性と暮らしていないと肩身が狭いと感じるように社会化されてきた

などがあがっている。また、自ら好んで、あるいは望んで独身生活を送っている人は、男性の1／3、女性の1／5にすぎず、その他の人々は、独身生活を「結婚待ちの時期」、「今までできなかったことをするための特別な時期」、「新しいパートナーを探すための時期」と考えている。

「ふたりで暮らすべきだ」とする社会的な圧力も無視できない。この場合、「ふたり」は同じ人種の男女を、「ふたりで暮らす」は結婚を、意味している。この手の圧力は、人生の早い時期に姿を現す。少女時代に接する小説や映画ときた日には、ロマンチックな結婚や永遠の愛でめでたく幕。そのうえ、親類連中は、三、四歳の頃から、「ボーイフレンドは誰」などとたずねる始末。二〇歳にもなると、この問は、「いつ結婚し、子供を生むの」に変わるのだ。

最近では、結婚せず子どもも生まない生き方が認められるようになってはきた。それでも、カップルでなければ、という圧力は依然大きい。かつて、「結婚」や「核家族」は秘密めいた響きをもっていたが、今では、「関係」という語が同じように受け取られている。離婚したり、連れ合いに死なれた場合ですら、周囲は新たな相手を探しているものと思い込む。レズビアンであろうが、異性愛者であろうが、カップルにならなければ満たされない、と信じている人は多い。

> 誰かいい人はいないかと思ってバーやパーティーで何時間も過ごしました。今から考えると、そんなむだなエネルギーを使ったことがばかばかしくて。そのかわりに、仕事を始めたり、学位を取ったりできたはずなのに。

家庭こそが、私たちの求める親密さや持続性を満たしてくれるもの。これがこの社会の前提だ。社交の場では、参加者は夫婦単位。たとえ主催者が親友であっても、例外扱いはしてもらえない。

> 離婚してからも、女の友だちとはずっとつき合っていました。でも、彼女たちは私を昼食にしか呼んでくれません。夕食だと亭主族がいるから、夫婦者しか招待しないんです。夜になると、まったくのよそ者扱い、といったところです。

経済的な圧力も、カップルへと女性を押し流す。低賃金と給与差別。大方の女性は、経済的に不安定で、働きすぎだ。

> 私の仲間は、ここ一〇年ほどひとり暮らしをしてきた人ばかり。皆、男友だちと親しくなったかと思えば別れたり、と自由気まま。同時に複数の人とつき合ったりもしていました。
>
> それが今では、バタバタと結婚して、仲間から抜けていきます。私が思うに、理由はお金、それに社会の状況。教師や社会福祉関係の仕事についていた人が多いんですが、クビになったり、年金や健康保険を打ち切られたり。経済的に足もとがグラグラすれば、誰かといっしょに暮らしたくもなります。

年とってからのひとり暮らしを想像するのはつらい。

> 今の私の暮らし方が気に入っています。次々と恋人をかえようが、ひとりでいようが、全くの自由。自分のリズムで生活して、自信もあるし幸せです。でも、夜中にふと目覚めたときなんか、ひとりぼっちの老人になっている自分の姿を想像すると、むなしさにぞっとします。

老人への差別意識があると、年をとるのが恐ろしく感じられるものだ。老人には、友だちも仲間もいない、連れ合いがいなければ孤独は深まるばかり、と考えるからだ。そのうえ、ひとり暮らしは暴力や性的いやがらせなど、文字通り危険な目にあいやすい。

しかし、孤独を恐れるあまり男性との関係に飛び込んだりすると、「早まった」と後悔するはめになる。とんでもない相手をつかんだり、自分の本当の望みをあきらめたり、誰かが必要だというだけで相手のいいなりになったり。

シングルの女性には、とりわけ仲間の存在が大きい。一生続くような深い友情を培うことができるし、そのような友情があれば、孤独も、年齢もそれほど苦になりはしない。

> ダンといっしょに暮らして、年をとっていきたいと思っています。でも彼は一八歳年上なので、きっと私より先に死んでしまうでしょう。だから、老後はマージィといっしょのつもり。彼女は一五年来の親友です。おばあさんがふたりなんて、考えただけでも楽しくなります。

女性は、かつてないほどに、さまざまな働き方、さまざまな生き方を選べるようになった。それとともに、孤独をかみしめている女性も増えている。大切なのは、ひとり暮らしを続けるにしろ、パートナーを見つけようとするにしろ、女性同士が互いに手を差し伸べ合うことだ。「相手を見つけて結婚なさい」と強いられるのはまっぴらとはいえ、友だちに「独身主義者」と思い込まれるのも困りもの。男性との出会いを望んでいるなら、望んでいると、周囲の人に知ってもらうとよい。

親身になってくれる仲間がいれば、自分自身をずっと大切にするようになるものだ。そのような状況でパートナーを探せば、自分にぴったりの相手が見つかるものである。友だちや家族の愛情や心配りに包まれて、女性を食いものにしようとする相手から身を守り、根強いカップル志向にも立ち向かえるのだ。

> 恋人とだめになった時、幸い私には暖かで心やさしい仲間がいました。私を抱きしめ、背中をたたいて慰めてくれました。それでも、やっぱり、物足りなさを感じました。もっと親密なスキンシップがほしくて。でも、抱いてほしいからといって、無分別に次の男に飛びつくのは願い下げでした。だから、それから数ヵ月間は、一週おきにマッサージに通って、性的な不満を紛らわしたりもしました。
>
> 妹が婚約したとき、両親は私たちふたりともに、すてきな料理用品のセットを贈ってくれました。両親は「お前たちを愛している」とも、「家庭用品をふたりともに買ったのは、お前たちがそれぞれに選んだライフスタイルを応援したいからなんだ」とも言ってくれました。両親が私の人生を肯定し、私自身をも、私の選択をも尊重してくれているとわかり、とても心丈夫に感じました。

男性との緊張関係
対等な力関係に向けて

男女関係には、あらゆる種類の力――個人的、肉体的、精神的、社会的、経済的、政治的な力――が作用を及ぼす。とはいっても、女性と男性では力の程度に大きな違いがある。その結果、アンバランスが生じ、物の考え方や行動、男女関係の保ち方に避けがたい影響を与える。また、周囲の人がふたりをどう見たり扱ったりするかも、ふたりの関係を左右せずにはおかない。昔ながらの男女関係――結婚――においては、男性は、女性を経済的に支え、自分の地位を女性と共有することを約束する。見返りとして、女性は、身の回りの世話と家事を受け持ち、男性がこうした「卑しい」雑事に気をとられずに、社会的な役割に専念できるようにする。

私たちが目指している男女関係は、こんなものではない。それは、男女が互いに支え合い、家庭の内外でそれぞれに何らかの役割を担い、一方の犠牲のもとに他方が力を伸ばすなどということのない、男女の結びつきなのだ。

社会的・経済的な力

政治といえば、すぐさま思い浮かべるのは、大規模な集団や国家間の力関係にまつわるあれこれ。しかし、男女関係といえども、政治抜きには語れない。

男女のきずながどんなに強く、どれほどお互いを平等に扱っていようとも、社会一般の風潮や、広く制度化された慣習と無縁でいられるはずはない。たとえば、男女間の争い。女性と男性は、はなから法的立場も違えば（特に既婚者）、権利や特権も違う。どこへ出ようが社会的に平等とみなされるふたりの人間の争いとは、様相を異にするのだ。そもそも、社会制度そのものが、たいていは男性の権利を優先して作られている。この社会でものを言うのは金銭であり、それがしばしば社会的な力の象徴である以上、家庭や男女関係を経済的に支える人間が、しだいに大きな力をもつにいたったとて、驚くにあたらない。

社会は、女性の仕事よりも、男性の仕事をはるかに評価し、またその労に報いもする。男性と同程度の収入など、大半の女性にとっては夢のまた夢。女性の収入は、平均して、男性の五七％【日本五二％、八七年度のデータ『六二年版婦人労働の実情』労働省より】にすぎない。

女性よりも収入が多いという現実を背景に、男性は、男女関係においても自動的に力を握る。このアンバランスを悪用し、「私は彼に借りがあるのだから、からだで返さなければ」、という気持ちに女性を追い込む相手には、要注意。このような男性は、ふたりの関係のごく初期に、早くもその正体をさらけ出すものだ。

> 二度めか、三度めのデートのとき。相手の男性が寝ようって誘うんです。だから言ってやりました。ちょっと知り合っただけで、そんな仲になりたくないって。すると彼は、「そのうち宝物にありつけるかどうか知りたいんだけど」って言ったんです。（四〇歳・離婚経験者）

デート費用が負担になるとほのめかす男性もいる。それなのに、割り勘には及び腰だ。費用を自分がもつことによって生じる支配力を失ないたくないのだろう。しかし、もっと柔軟な考え方をする男性もいる。

男性と出かけても、割り勘がいいと思います。今の彼は、私よりずっと収入が多くて、楽しいことにお金を使うのが好きです。だから、どんなことなら、私たちふたりともがお金を出せるのかってことが、たびたび議論の的になります。結局、私が払える範囲のことに限られてしまうって感じているみたい。でも、時には妥協して、彼におごってもらい、豪勢にやります。（二〇代・独身）

経済的自立は、人間にとって大切なものだ。だが、女性は、賃金労働を二の次とみなし、まず妻、母としての役割を果たすよう教えられて育つ。そして育児と仕事は両立しないと頭から信じてしまう。たとえ育児と両立する仕事を見つけたとしても、それはたいてい低賃金。小学校教員、保母、秘書、ウェイトレス…。どれも「男性の仕事」に比べてずっと薄給だ。

男性と同程度の収入が得られないことで、女性は、自分の仕事の大切さを過少評価しがちになる。子供ができれば退職し、転居に際しては仕事を計算に入れず、家事を犠牲にするほどの価値はないと考える。「平等で行こう」という理想と計画をもってスタートしたカップルでさえも、しだいに女性の方が男性に合わせるようになるのが普通だ。男性〈高〉、女性〈低〉の経済的なアンバランスの結果、男性は単純に「管理するのは自分の権利」と思い込む。

変革を望むなら、男性の考え方ばかりでなく、こうした昔ながらの男女関係のパターンをも変えねばならない。

何か買い物をした場合、彼に切り出すのは、たいていびくびくもの。それが家庭用品でも。彼は度を失って、「そんな余裕はない」って言うんです。でも、彼がどんな言い方をしようと、彼が本当のところ問題にしているのは、私が彼に相談しなかったってこと。

私が家を守り、子供の世話をしていればこそ、彼はお金を稼げるわけだけれど、彼が稼いでるんだから、私のお金ではないって思いが強くて。それで買い物の話をする時、ついびくついてしまうんです。

時には、仕事をもって、自分のお金を稼ごうかと思います。それがゴタゴタを解決する唯一の方法だと。でも、彼は、私が働けば収入がふえるとしても、それでも働いてほしくないって言い張ります。きっと、私が働くようになれば、私への対応を変えなければならないから、それが怖いんでしょう。（三〇代）

これは、お金の使い方に関する意見の相違、と単純に割り切ってすむ問題ではない。家庭内の意志決定権の問題へとつながるからだ。

結婚したての頃は、夫よりは少ないけれど、それでもひとりで充分食べていけるだけの収入がありました。でも、七年前に最初の子供が生まれて、私はパートタイムに切り換えました。給料はガタ減り。私も彼も、小さい子供を一日中保育所に預けておくのがいやだったんです。パートタイムの、それでいて充分やっていけるだけの収入があるような就職先をふたり分見つけるなんて、とうてい無理でした。

今では、子供はふたりとも学校。これからはまた、自分の分は自分で稼ぎたいと思っています。彼は始めからずっと、私の仕事を自分の仕事と同じように大切にしてくれました。でも、本当のところ、子供が病気になると、彼より私の方がよく仕事を休んで家にいました。彼の本領は仕事なのに、私のは主として母親。今私は、この状況を変えて、彼と同じ立場に立ちたいと思っています。

女性が、男性と同程度の賃金や同等の仕事を勝ち得るのは、まだまだ先の話だろう。それまでは、せめて私たち自身の男女関係のなかで、それぞれの貢献度を同等に評価するよう、主張していかねばなるまい。

「個人の力」の向上

「個人の力」とは、自立心、自己主張、生計を立てる能力、独立心、自信を指している。多くの女性は、こうした特性を備えた男性を見つけ、文字通り〈ひっつく〉ように、と教育されてきた。「自分がそのような人間になれないのなら、そのような人間と結婚せよ」というわけだ。そうしてようやく一人前。男性との親密な関係は、人生を豊かにするものであると同時に、完全な大人としてのアイデンティティの基本でもあっ

た。親しい相手によって、その女性自身の人となりが評価されていたのだ。

そこで、女性は、大きな矛盾に直面することになった。力を手に入れたいと、お定まりのレールに乗り、男性を見つけても、それはとどのつまり、女性の内なる力をそぐだけの役割に、足を踏み込んだにすぎなかったからだ。

では、肉体的な力についてはどうだろう。多くの女性は、力が強いのは「女らしくない」と教えこまれてきた。だから、男性の圧倒的な力強さには、無言の威圧感を受ける。その結果、セックスが男性に支配されていると感じたり、議論中におびえたりと、ありとあらゆる問題が生じる。

この社会での生活は、暴力や、暴力による脅迫と、常に背中合わせだ。女性が、男性の力に対して、このような思いを抱いたとて、何の不思議もない。

だが、女性は肉体面の強さや能力に欠ける、というイメージ――文化が女性に押しつけたイメージ――をはねのけ、新しい技能を身につけて肉体的に強くなれば、女性の自負心もはぐくまれてくる。

五四歳になって、いろいろなものに飛びこみましたが、跆拳道（朝鮮の古武道）もそのひとつ。武道にずっとあこがれていたのに、習う勇気がありませんでした。でも、ちょうど長い間続いた現状維持の状態を何とかしたいと思っていたところで、もうひとつぐらい型破りなことをしたって大したことじゃないって考えたんです。武道を習ったら、もっとしっかりと自分を主張できるかもしれないとも思いました。私がこんな「男みたいな」活動を始めたので、夫は完全にうんざり。でも、お構いなしに続けています。

女性は、しばしばためらいがちにちょっと笑ってみたり、「この話題については、あまりよく知らないけど……」などと言い訳をしながら話の口火を切る。一方、男性は、自分の最も強力な論点を披露し、後は沈黙を守る。

一番苦手なのは、ふたりの意見が全く食い違ったときに、しっかりと自分の意見を守り通すこと。始めは自分の考えが確かにつかめているんだけれど、ウィリアムの主張を聞いているうちに（彼はいつでも自信満々）、だんだん自信がなくなって、何が正しいのかますます混乱してしまいます。時には、自分自身のために堂々と渡り合いたいと思いながら、結局は泣き出して終わり。その後で腹が立ってきます。うっぷんがくすぶって、そんな時は彼と寝るのもいや。けんかしても、しっかりと自己主張できなかったことが腹立たしくて。セックスを拒めば彼を傷つけられるとわかっているからなんです。

性や結婚に関する型通りの書物では、「女性が何か他の理由で腹を立ててセックスを拒むのはよくない」などと、医師や精神医療の専門家がお説教をたれる。直接的に力を行使する方法が閉ざされている、それが間接的かつ最も効果的な方法だとは、彼らは気づきもしない。

一方、女性には、肉体的な強さを身につけることに対する拒否反応がある。「力もちなんて、淑女にあるまじきこと」というわけで、そんな姿を想像するだけで不愉快になるようしつけられているからだ。「女らしく」ふるまおうとすれば、ほぼ完全に力をあきらめねばならない。

自分の生活をいつだって夫に合わせてきました。結婚当初、私はホヤホヤの教師。でも、すぐに彼がよその町で職を見つけたので、ふたりとも引っ越しました。子供にしたって、私は欲しくなかったんです。だけど、彼はすごく欲しがって。それで、私は同意しました。それから、今度は、郊外の一等地にあるすてきな家に、またまた転居。彼が車を使っていたので、私には足がなくて、それは孤独でした。子供たちが私の生活の中心を占めるようになり、私は、子供や夫をとても愛しました。

何回か、資格を取りにパートタイムで学校へ戻ろうかと考えましたが、それには夫が反対でした。家や子供の面倒をみるのがいやだったんです。夫は、「お前たちを養えてうれしい」って言ってました。その言葉にうそはなかったと思います。ところが、まだ子供たちがとても小さかった頃（息子は一歳にもなっていませんでした）、びっくりするような事実がわかりました。一年以上も、夫が浮気してたんです。彼は管理職なので、部下の女性たちと。キャリアウーマンで、頭がよくて有能で、私より一〇歳も年下の女性たちと。

私が夫につっかかると、彼は、「お前は退屈で、家や子供の話ばかりしてる」なんて言うんです。当たり前でしょう。それが私の世界なんですから。その上、こうも言いました。「ほかの女たちはずっとおもしろい。プロとして生活しているし、世慣れてもいる。僕が仕事上で興味をもつ問題にも知識がある」って。それに、もっと子供や家のことに身を入れるよう、私が彼に頼むのがいやだったようです。夫がそう口に出したわけではないけれど、それがホンネだと思います。私が夫のことをとやかく言うたびに、彼はほかの女性たちの所へ行ってました。私の成長を邪魔しておきながら、私にないものをその女性たちに求めて。

若かった頃は、自分の人生を夫に合わせるのに何の抵抗も感じませんでしたが、今ではわかってます。大きな犠牲を払ったって。

大学院在学中に、仕事を始めました。当時はとても野心家で、自分の分野で有名になって、国会議員や大統領のアドバイザーになりたいとさえ思ってました。そんな頃、デイブといい仲になって、いっしょに過ごす時間がだんだんと増えていったんです。彼は、彼の仕事への全面的なバックアップを私に求めました。私たちは、専門分野が同じだったので、彼を随分と助けたし、勉強もしました。でも、二年間ぐらい、私は、自分の野心を明らかに二の次にしていました。彼と離れなくてすむように、卒業してもこの町に残ろうか、なんてだんだん思い始めて。週三日ぐらいの楽な仕事ならいいな、とまで考えるようになりました。

ふたりがだめになったとき、再びいろいろと選択の道が開けたので、昔の野心を思い返してみました。夢が実現する可能性があると考えただけで、体がすくんでしまいました。

昔ながらの「役割」を超えて

「役割」は、劇中の役どころに似ている。女性は、幼児期から学んできた台本に従って、セックスパートナーとして、妻として、母としてのあり方を身につけ

る。台本通りに演じれば、自分の人生を築こうと四苦八苦せずにすむ。そのかわり台本の導くままに、いつの間にか何の疑問も抱かずに、決まりきった役割へと行きつくはめに陥るだろう。

普通、特にある種の性質は、女性なり男性なりにふさわしいとして強化され、標準をはずれると、ひどいめに合う。たとえば、断固とした行動。男性では「リーダーシップ」と受けとめられるが、女性では「押しが強い」としか言われない。愛情のこまやかさは、女性では「思いやり」、男性では「弱さ」というレッテルをはられる。

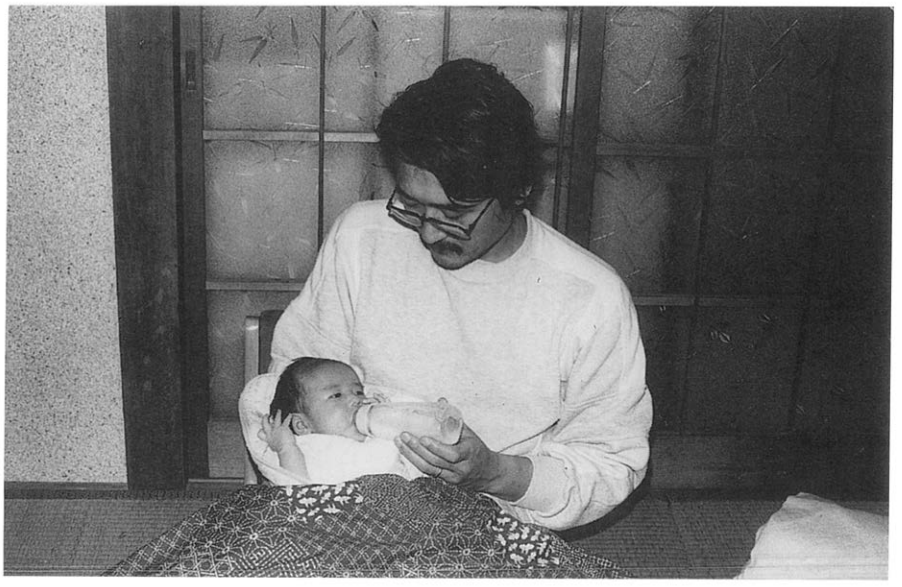
男女の関係は、パートナー同士が、それぞれの経験や信念をもち寄って始まる。そして、男女が果たすべき役割についての考え方も、それぞれの経験や信念によって作りあげられている。私たちの多くは、昔ながらのパターンどおりの家族に囲まれて成長してきた。しかし、死や離婚、片親の移住、戦争、失業などのために、家族の役割が普通とは一味違う境遇で育った人もいる。

私が子供の頃、父は戦争に行っていました。だから、母と私は、祖母やおばたちのもとへ引っ越しました。女性たちが、長い間、男手なしに何とかやっていくのを見ながら育ったんです。

「女の子だって、男の子のすることは何でもできる」をモットーに娘を育てる親もいる。しかし、実際には、彼らの考えはあいまいで、思い込みの域を出ない。

男の子と女の子の間に区別はないと思っている家族の中で育ちました。女の子は男の子と平等だと言われていましたし、私たち五人は、いろいろためになるすばらしいおしゃべりをしたものです。晩ご飯を食べながら。とても知的で、刺激一杯の討論もしました。でも、やがて、父が私たちと話し込んでいるとき、母が食事の後片づけをしていることに気づきました。そして、適当なところで、「おーい、コーヒー」という父の一声。

こんなことが、私の結婚生活に影響しました。知的な面では、夫に引けを取っていないつもりです。でも、「自分の仕事のために、家族に家庭内の雑事のあれこれを要求してもいいんだ」とは、なかなか思えないんです。



現在の社会形態にぴったり符合するからこそ、私たち女性には、女性の役割が期待される。何も、感傷や昔ながらのしきたりだけが原因ではない。

そこで、男女関係を変えようと闘うならば、同時に、職場での男女差別をなくし、地域に保育施設を作り、女性が今も直面している法律上の不平等を改めるよう、働きかけていかねばならない。今、この過渡期にあって、私たち女性が望む男女関係を社会に根づかせるのが、私たちの使命なのだ。たとえ社会が私たちの主張を無視し、あるいは、激しく敵対しようとも。

変化をもたらすには

おきまりの性差別をなくすには、まず小さな第一歩から始めよう。「アファーマティブ・アクション（差別修正措置）」的な計画を立てるのもよいだろう。自分のために時間をとり、技術を身につけたり、興味がもてて、しかも多少は収入にもなるような仕事をやってみる。出張が必要だからといって、せっかくのチャンスを右から左へ逃すのはやめよう。不満な関係を解消するのも手だし、パートナーの態度や関係のあり方を変えていく方向に努力してもよい。

子供たちがどうやら大きくなって手がかからなくなったので、フルタイムの仕事につく準備を始めました。それが変化のきっかけ。その時、夫に積極的になってもらう必要があるってわかったんです。もちろん、彼は、受身のままでいて、あたしに何もかもしてもらいたがったけれど。私のセラピストが、「家庭をきちんとしておくための仕事を全部一覧表にするように」って教えてくれました。その表はすごく長くて、数週間もかかって書きあげてみると、そうした仕事の九五％を私がしていることがはっきりしました。私ひとりで家の中の仕事をしていたのかと思うと、とっても腹が立ってきました。だから、ストライキをしようとはっきり心に決めたんです。私たち夫婦は、つらかったけれど、ゆっくりと、家事や料理や子供の世話などを公平に分担するようにしていきました。夫は、**したくない**ことは**できない**って思ってたんです。だから、骨が折れました。でも、これが始まりだから、どうしてもしなければいけないと、あたしは自分に言いきかせていました。そしてビジネススクールに通う用意を始めました。

学校に行く前の半年間に、子供たちに、洗濯機や乾燥機の使い方、簡単な料理の作り方、台所の床のみがき方、風呂場の掃除などを教えました。仕事のリストを作って、みんなが一週間にひとつの仕事をこなすようにしたんです。料理にしても、私はただそばにいて、ちょっと手伝うだけ。それからやがて全日制の学校に行き始めたんですが、すぐに圧倒されました。死にもの狂い。勉強は予想以上に競争が激しかったから。放

課後も帰宅しないで、夜や土曜、日曜も研究グループに参加したりしました。何もかもメチャクチャになり始めて、みんな嫌がりました。よそのお母さんは子供にこんなにたくさんの仕事をさせないって、子供たちはよくぶつぶつ言ったものです。私たちみんな生活に秩序が必要だったけれど、しばらくの間は大混乱の状態。でも、一年が過ぎるころには、仕事の分担もすっかり整って落ちつきました。まさに、これがあたしの脱家事。もうけっして昔のような状態には戻らないつもりです。

パートナーのどちらかひとりがもう一方を支えるような関係ではなく、お互いが支え合う関係をつくり上げるためには、仕事の分担（ベビーシッターを探すのも、支払いをするのも交替で）と、計画の分担（全体的な見通し――いつベビーシッターが必要なのか、いつ子供を医者に連れて行くのか）とを分けて考える必要がある。

共働きでも、こと長期計画となると、男性がさい配を振るうカップルは多い。というのも、女性は、長期計画を立てるのに慣れていないし、こうした面では、男性の方が上手だと信じ込んでいるからだ。クーポン券の利用や日々の節約による小額の貯金。女性が腕前を発揮するのはこのような分野であり、将来の経済的保証などという大きな問題は、扱い慣れていない。

中産階級の女性は、常に養ってくれる人がいるもの、という前提で育てられている。一方、労働者階級出身の女性は、自分の口を自分でまかなう、自立の精神を身につけている場合が多い。しかし、女性の収入はあまりに少なく、将来への蓄えなど及びもつかない。

また、中流階級の女性は、計画を立てる責任を重荷に感じ、それを引き受けるのに二の足を踏むだろう。そもそも、財布がからになるような事態は彼女たちの想像を超えている。だから、ついついかつて親がしてくれたように他の人に金銭上の心配をしてもらいたくなる。

女性が、もっと責任をもちたいと主張しようものなら、パートナーの身内や両親、ときにはセラピストまでもが、こぞって女らしくないと言い立てるかもしれない。しかし、女性がもっと金銭面の責任を引き受ければ、結局はパートナーの評価を得られるし、そのうえ女性も、もっと自分の生活を管理できるようになるのだ。

男女のふれあいを妨げるもの

時間をかけて知りつくせる人。そして、その人も私のことをわかってくれて、私の良い所も悪い所も見せられる。そんな人と人生を共にすることが、本当のふれあいではないかしら。

男女がお互いを知りつくし、深い所で通じ合い、弱さを見せ合い、秘密をさらし、互いに頼り、頼られるほどに信頼する。こうしたふれあいにも、実にさまざまな側面がある。

私たちの心のふれあいは、それはすばらしいものです。ふたりの間に川が流れていて、好きなときにいつでも、その川の水を飲めるみたいな感じ。あるときは恋人、あるときは友だちとして、ひとりの人といろんな形で親しくなれるのは、豊かですてきなことです。

出会ったばかりの頃の情熱や、やむにやまれぬ気持ちは、やがて、もっと深い、しかし、ドラマチックとはいいがたい愛情へと変わる。そうなってからも、その関係のために努力を重ねること、つまり、つらいときも、みじめなときも、苦しいときも、行きづまったときも、いつでも離れずにいることこそが（これはこれで、ドラマチックなことだ）、相手への誠意を貫くことなのである。

私は今でも、関係が始まるときの、あの駆り立てられるような情熱に心を引きつけられます。でも、もう年を重ねて、男性経験もだいぶん豊かになって、そんな情熱が長続きしないって、わかっています。けれど、ふたりでその情熱にもう一度火をともすことはできます。恋の始めにいつも感じるような情熱を、彼に今でも感じるときがあります。もちろん、毎日、一日中、そんな気持ちになれるわけではないけれど。ふたりの仲をいつもかき立てておくには、大きな努力と創造性

アファーマティブ・アクション

●アファーマティブ・アクションとは

文字通りの意味は肯定的行動。被差別集団が過去からの差別の累積によって、他の集団と比べ著しく不平等な状態に置かれている場合、格差の急速な是正のためとられる積極的な優遇措置。政府機関や民間企業に対して一定割合の黒人や女性を雇用するよう義務づけた割当制 quota system がその主要な方策である。レーガン政権はこの対策については、少数派が差別された場合のみ発動されるべきで少数派故に優遇されることは平等をうたった憲法の趣旨に反するとの立場をとる。

（自由国民社「現代用語の基礎知識１９８８」）

●アファーマティブ・アクションと女性

一九八七年三月、最高裁は、高賃金の男性職に女性を進出させる突破口となる重要な判決を下した。カリフォルニア州サンタクララ郡では、郡の技能職に当時女性がまったくいなかったので、女性の割合を三六％まで高めることを目標とするアファーマティブ・アクションを実施していた。同郡の道路工夫であったダイアン・ジョイスが、より賃金の高い配車係に応募したとき、郡道路局は当初、口頭試問で七五点を取った男性を採用することに決定したが、郡のアファーマティブ・アクション担当者の介入により、七三点であったジョイスを採用することに変更した。この職を逃した男性応募者は、この決定を不満として…（中略）…訴えた。これに対し、最高裁は、「過去において男性に独占されていた職種に女性を増やすため、資格の上である男性候補者に優先させて女性を採用した、郡のアファーマティブ・アクションは合法である」と裁定した。しかも、過去において差別があったことを証明しなくても、統計的に女性の割合が著しく低いという事実があれば、このようなアクションを適用できることを明確にした。（ホーン川嶋瑤子「女たちが変えるアメリカ」）

が必要。ときには、他の男性にひかれることもあります。それは、私が彼と親密になりすぎるのを恐れていたり、激情を求めていたりするからだと思います。それに、ひとりの男性と一緒にいることの緊張をほぐそうともしているんでしょう。年を取るにつれて、この人がいつまでも私といてくれるかしらってことの方が、気になるようになりました。毎晩、情熱をそそられるような具合にいかなくったって、それはそれでいいんです。

親密になることへの恐れ

女性は、自分をかなぐり捨てて男性本位に生きるのが当然とみなされている。男性の姓を名のり、男性の仕事に合わせて転居……。希望や野心、アイデンティティを男性に合わせて埋没させ、自分自身の志を見失ってしまった経験があれば、男性と親しくなりすぎるのが怖くなるかもしれない。

私は、彼の衛星でいたいと思っていました。彼の世界のなかで彼の周囲を回り、彼の人生や仕事、友だち、エネルギーといったものに、私を引っ張ってもらいたかったんです。もう、自分の主体性を築くために働いたりする必要もないって、ほっとしてました。でも、結局、そのために窒息状態に陥ってしまいました。彼も、私も、そして結婚生活も。

女性の心は、依存と自立、そして、よい関係がもたらす安定と、独立したままでいたいという欲求との間で揺れ動く。

二度目の結婚に関してはっきり言えるのは、最初の夫とよりも、ロブとの間の方がずっと親密だってこと。私の年齢や彼の人柄のおかげでしょう。ずっと深く愛せます。一晩中彼がいないときは、つらくて仕方がないほど。もちろん「神様、私はひとりでは何もできません」というような状況とは違います。ひとりで何でもできるし、そうしてきました。でも、人恋しいんです。女性解放運動のなかで、自立したスーパーウーマンを目指すことにすごく共感していたのに。彼に何か起こったらどんなにつらいだろうとか、彼のいない人生は何てむなしいだろうとか、そんなところに考えが戻ります。私が彼との深いつながりにかけているからです。彼に寄りかかって、満たされない生活を送っているためではまったくありません。

男性は活動的で支配的、女性は消極的で従属的。社会が振り分けたこの役割が、心のかっとうを一層大きくする。男性の大きな力と特権に気づいたが最後、親しくなることで弱い立場に追い込まれるのではないかと、女性は恐れをなすだろう。

私の仕事は、ポルノ、子供に対する性的虐待、女性の性的奴隷性などについて話したり、書いたりすること。私は、いつも、ふたつの世界に生きています。つまり、男性至上主義の社会に生きて、しかも、性差別主義者ではない男性と関係を結んでいるってわけ。文句なしに強い女、そしてフェミニストであるためには、独身でいるべきだ、とずっと思ってきました。だから、私を愛し、助けてくれる男性の存在を、後ろめたく感じていたんです。私の方も、その人を愛し、信頼し、頼っているんですから。でも、今では、「私のこの特別な生活のどこがいけないの」、「どうあるべきかなんて、どうでもいいじゃない」と思っています。

強くなればなるほど、自分に自信をもてばもつほど、私はどんどん人と親しくなれるようになりました。自分を失う心配なんかまったくありません。

さまざまなかたちでの親密さ

ふれあいを深めていく際には、多くの女性は話し合いに重きを置く。これに対し男性は、親密さを表すのに肉体的な行動や性交渉に頼りがちだ。

「親しさ」っていうのは、寝るというよりも、じっくりおしゃべりをすることだと思います。恋愛について空想するとき、頭に浮かぶのはそんなシーン。あれこれ話していると、大切なことやおもしろいことが出てくるものです。でも、ジョンは必要以上には何も話したがりません。私は、いろいろなことをあらゆる角度から話してみたいのに。彼はそれを、ゴシップめいてるとか、くどいとか、でしゃばりとか思うようです。秘密主義ではないけれど、物事を自分流に処理したいんでしょう。彼に言わせると、「親しさ」っていうのは、キャンプなり、カヌー遊びなり、何かをいっしょにすること。だから、「彼は、私のことなんか本当はわかっちゃいない」って感じるときがあります。逆も言えますけれど。

社会が認める理想の男性像は、「強くて無口」。自分の弱点を見せるのは男らしくないとみなされる。だから自己をさらけ出すのをいやがる男性は多い。ここ数年来、感情をもっと素直に表に出す男性も、ボツボツ登場してきた。が、彼らは少数派にすぎない。男性社会が求めているのは、依然として、上昇志向型の、感情を押し隠すタイプ。開放的な人柄はいとわれる。個人的かつ女性的な人間関係の取り結び方など、この性差別文化のもとでは評価されない。したがって、男性はそんなものには目もくれない。

私がもう少しで結婚するところだった男性は、「僕が稼ぐから、君にはほかのことを頼むよ」って言っていました。つまり、育児や家事、果てしない雑事。それに、これが大事な点ですが、家族の感情に気を配ることもです。

男性にとっても、女性にとっても、こうした取り決めの代償は高いものにつく。社会的な成功を手に入れた男性も、こと感情面となるといたって貧しい。一方、女性は、そのような男性とのふれあいを求めては、満たされない思いをかみしめる。

安らぎや憩いといった家庭内の情緒的な雰囲気づくりは、主に女性に一任されている。その上、男性は、性的なつながりのある女性以外に親しい友人がいない場合が多いので、結局のところ、女性は男性を精神的に支えなければならない。途方もなく大きな裏方仕事。ふたりの関係を続けていくために、女性はエネルギーを使い果たし、ときには自分自身の目的の達成や成長から遠ざけられてしまう。

個人としての成長、恋愛関係における努力の仕方、友情の深め方。このような点では、男性は、女性に一歩も二歩も遅れをとっている。こうした問題を話し合い、親しい人間関係を築くコツを身につけたり、子供や妻、恋人、友人との関係への気の配り方を学んだりする男性の自主グループもできてきた。しかし、この種の試みに対する世間の目は、まだまだ冷たいのが現状だ。

男女の息が合えば、親しさは心地よく、生活の他の側面をも豊かに彩る。私たちのエネルギーや創造力の源ともなる。

「いい関係」を持続させるために

男性との長いつき合いの過程では、誰しも、さまざまな問題やつらい出来事につきあたる。たとえ、お互いをまたとない相手と感じ、力を尽くして関係を築き、しかも変わらぬ固いきずなで結ばれていようとも……。

ひょっとしてふさわしい相手ではなかったのか。ひょっとして自分の決断が間違っていたのか。信じていたものが揺らぐのが恐ろしくて、ふたりの間でのいざこざの正体にまともに目を向けられないかもしれない。直面したくない事実に触れ、深い溝に気づくことにより、取りも直さず自分の大失敗を明るみに引き出してしまうかもしれないのだ。そして、腹立たしい思いをしても、「怒りをコントロールできなくなった挙句に関係が破たんするのでは」と恐れるあまり、自分の感情をねじ伏せる。

しかし、対決を避けても、ふたりの仲がこう着状態に陥ったり、悔いが残ったりするだけで平穏や事態の好転は、むしろ望み薄だ。**争いは、物事をうまく運ぶための、創造的なプロセス**なのだ。まず手始めに、争点を洗い直し、社会が原因となっている問題点を見きわめよう。よくありがちな落とし穴、つまり、うまくいかないのはすべて相手のせいだとか、自分のせいだとか言い立てて責めるような、そんな過ちは避けて通ろう。

先入観を問い直す

男性との親しい関係において、自分が本当に望んでいるのは何なのか。自分の意志をはっきりと示すためには、意識的かつ継続的な努力の積み重ねが必要だ。そうしなければ、私たちは、社会のしきたりにあえなく打ち負かされてしまうだろう。

男女関係のあり方を変えていく方法のひとつは、自分が求めている男性のタイプや初対面の男性とのつき合い方のパターンを見詰め直すことだ。つき合いの第一段階を変えれば、以後の関係のバランスにも変化が生じるかもしれない。

> とても刺激的な人――結婚しようと思っていた男性を、そう評価していました。彼の活動力が彼の支配力の表現だなんて、わからなかったんです。刺激的でエネルギッシュとしか、私の目には映らなくて。彼のそんなところに威圧されそうになるとは、思ってもみませんでした。いい教訓。相手がすばらしい人であるにこしたことはないけれど、相手からどんな感じを受けるかも大切なんです。今は、つき合いが始まると、その人といて自分がどんな風に感じるのかを、まず気をつけて見ています。そばにいても気が晴れないような男性なら、どんなにすばらしい人であっても私の気持ちは動きません。興味を感じないんです。
>
> 卒業アルバムに書いた私の希望は、マルボロ出身の男性と結婚すること。マルボロ出身の一族の中で大きくなったからです。でもやがて、そんなことはどうでもいいんだ、と思うようになりました。彼は、とても情熱的で口達者。彼は、背丈も体重も私ぐらいで、後から見るとうりふたつ。とても感情に動かされやすくて、傷つきやすいんです。ふたりでいっしょにいると、それは楽しくて。彼とならすごく話しやすいし。でも、ふと、「あなたは、お友だちで仲間。だけど、私が寄りかかれるほど強い人かしら」なんて、彼を前にして考えてしまいます。
>
> パートナーは、「友だちプラス同志」であってほしい――それが、多くの女性の望みなのだ。このような意識を男性の間にもはぐくみ培ううえで大きな力となっているのは、男性解放運動だ。
>
> フェミニストの男性の運動を通じて、私は初めて、性役割と本気で闘おうとしている男たちに出会いました。おかげで、随分変わってきました。確かに昔だって、ふたりの関係をよくするためなら自己変革もいとわない、という男性もいました。でも、そこに到達するには、ゼロから始めて、何度も何度も議論を重ねて……。しばらくすると、自分と同じ価値観の、家の中にまでその種の闘いをもち込まなくてもよい相手がほしくなるものです。
>
> 男性とのつきあいに、先入観は禁物。先入観にとらわれていないか、絶えず目を光らせていこう。ささいな事柄でも、理の当然と決めつけて見過ごしにすると、往々にして、背後にとんでもない問題が潜んでいたりする。たとえば、結婚にともなう姓の選択。一見ささいな意志表示にすぎないが、女性が何の抵抗もなく夫

側の姓を受け入れるかどうかで、ふたりの関係は、そもそもスタートからして違ってくる。夫に自分の考えを訴えるよいチャンスなのだ。

前の結婚では私が苗字を変え、後でまたもとに戻しました。もうそんな経験はご免です。私は自分の大事なものをあきらめたんです。平等な関係の第一歩としては、気持ちのいいやり方ではありませんでした。

サムと結婚しようと決めたとき、ふたりともが望んだのは新しい出発です。それで、ふたりの苗字を組み合わせたら、と考えつきました。でも、好きになれそうなのがひらめかなくて。まったく新しい名前を選んだのは、ふたりにとって大きな意味がありました。名前そのものが、私にとって、とても意味があって……。祖父母の国の言葉から取ったもので、「再生」といった意味です。名前選びは、感動的でした。私は、自分のもとの名を捨てずに、今でもミドルネームとして使っています。目に見える形で、はっきりさせておきたいから。

よく私たちの名前についてきかれます。そんなときは、その由来を話します。皆に、新しい選択肢、古い先入観を追い払う新しい方法を教えてあげているようなものです。この名前は、言ってみれば、贈り物ってところです。

しかし、誰でもが、関係の第一歩をこのように踏み出せるわけではない。自分たちの関係のパターンが定着して何年もたってから、やっと腰を上げるのが普通だ。自分自身を変革したり、相手に変革を促したりするのを怖がっている場合もあるだろう。「男性は強くて無口であるべき」などと信じるように育てられてきたならば、男性にも感情を表に出してほしいと望む一方で、いざ彼らの弱さを目の当たりにするや、落ちつかない気分になるのかもしれない。あるいは、男性との家事分担を望みながら、男性が職業をなおざりにし、「女性化」して、女性の役割に入り込んでくるのを恐れているのかもしれない。

学校に行こうと決心したのは、一五年間の専業主婦生活の後。家事や責任を夫と分担したおかげで、学校を卒業し、かなりハードなフルタイムの仕事につけました。

すべてはうまくいっていると思っていたのに、ある日夫がふっともらした言葉にがく然としました。娘がボーイフレンドとのことで悩んでいるって。知らぬは私ばかり。いつの間にか、私は、家族の「神経中枢」ではなくなっていたんです。これは大きな損失。長年、こうしたこまごましたことを全部知っているっていうのが、家庭内での私の影響力の源でしたから。

でも、結局、変化は皆にとってプラスになりました。家族の神経中枢だったからこそ、私は自分の他の能力を生かせなかったわけだし、それに、私が世の中へ出て行ったことで、夫は子供たちとぐっと近しいふれあいができるようになったんです。

こうした取り決めは、時とともに、何度も練り直される。

結婚して四一年になります。女性解放運動のおかげで、最近、夫婦関係が変化してきました。夫は、大変な理論家。女性運動の本は、私よりずっとたくさん読んでいるくらいです。でも、夫に料理をさせるのは、ちょっとした大仕事です。

私たちは、今まで五、六回も、食事の支度をめぐってやり合いました。そのたびに取り決めをして、しばらくはそれを守ります。すると、何かが起こって。たとえば、三週間ほど夫が出張するとか。帰ってきたあかつきには、疲れていて、もう料理をしないんです。そこで、またふたりして交渉のやり直し。あるとき、夫は、「僕は実際なまけ者で、しなくてすむなら、これほど楽なことはないんだけど」なんて言っていました。自覚しているんです。でも、何度も、何度も同じことの繰り返し。ただ、夫が私の文句を、心を開いて受け入れてくれるのが救いになっています。聞いたり読んだりしたところによると、大半の男性はそうではないみたいです。

お互いへの配慮

仕事、友人、子供、さまざまな活動、雑事…。私たちが気を配らねばならない、山のようなあれこれ。新しい恋の前には、そのほとんどは色あせ、私たちの心の目盛りは恋へと大きく傾く。しかし、それもつかの間。すぐに、その恋は、子供たちの世話や洗濯、車の変速装置、夕方の会合などの渦に巻き込まれ、押しつぶされる。

男女のふれあいは、生活の裏づけや支柱とみなされ、二の次にされがちだ。けれどもときには、ふれあいにこそ、心を集中しなければならない。

一一年前に結婚してからずっと、一週間に何回かは、じっくりと話しをする時間をもつようにしています。それぞれ、居間のお気に入りの椅子にすわって、子供が寝てしまったあと、ワインを飲みながら、その日の出来事や仕事中に起こったちょっとおもしろい話、自分たちのかかえている問題について話し合います。時には、そんな時間を作りにくい場合もあります。たとえば、皿洗いが残っていたり、いいテレビ番組があったり、あるいは、私が気乗りしなかったり。でも、私たちがバラバラにならないのは、この話し合いがあるからなんです。

ふたりの間がぎすぎすし始めてから、もうだいぶんたちます。ときとして、夫をしげしげとながめて、「この人の何に昔ひかれたのかしら」なんて考えたりもします。特に、夫が何かでうろたえたり、黙り込んだり、

引っ込み思案になったりすると。そんな場合には、午前中だけ仕事を休んだり、午前二時まで起きていたりして話し合い、ふたりの危機を乗り越える努力をします。挙句に、熱烈に抱き合うなんてことも。そこで、思い出すんです。「そうか、あなたのこんなところが好きだったんだ」って。でも、本当に大きいのは、抱き合うことよりも、話し合うこと。それも、今日はゴミ収集日だとか、小切手帳の記入を忘れたとかじゃなくて、もっと大事なことについて。話し合うことは、自分のとても身近な人の「心の内」をのぞき込むことです。

子育てを通じて、ふたりのきずなが一層固く結ばれる場合もある。しかし、たいていは、子供に気を取られたり、子供がいるためにふたりだけで過ごす時間をひねり出せなくなったりするものだ。

子供が生まれて一番困ったのは、ふたりっきりの時間を作りにくくなったこと。ベビーシッターが見つからないと、夫は私のせいにするんです。私の失策には違いないけれど、ふたりっきりの時間を編み出すのは、私だけの役目じゃないはずです。それに、ベビーシッターに来てもらったら来てもらったで、今度は子供たちが不平タラタラ。

私たち夫婦は、ふたりとも労働者階級の出身。労働者階級の人たちは、どんなことにも子供を参加させるでしょう。だから、今、夫婦だけで何かをやると、すごく後ろめたく感じます。

私たちは、ふたりになりたいときには、車に乗ります。長いドライブに出かけるんです。ラジオを消して、おしゃべりに専念。それが、私たちのリラックス法です。一八歳の頃だって、私たちは、同じようにして楽しんだものです。でも、今はずっと切実。子供たちにたくさんの時間とエネルギーを費やさなければならないでしょう。昔だったら、自分たちのためだけに使えばよかったけれど。

今では、私も仕事をもっています。だから、このままいけば子供がひとり立ちした後は、ふたりがそれぞれに仕事に流されてしまいそう。それではふたりの間に何も残らないって、私たちふたりとも気づいたんです。そんなはめにならないよう、注意しなくては。

ふたりの将来を考えて、手の届く範囲の小さな家を買おうと思っています。週末にはそこへ行って、いっしょに過ごすんです。休息とアウトドアライフ。ふたりいっしょに楽しみます。今までの経験からして、これがふたりの心をしっかりと結びつける方法だって、わかっているからです。

きずなを確かめ合い、約束を思い出し、誓いを新たにするために、毎年、記念日を祝うカップルもいる。ふたりの関係をそだてあげるのに、唯一無二の「正しい」方法などあり得ない。それぞれが、自分たちにぴったりした方法を見つけなければならないのだ。

別行動を楽しむ

カップルが、それぞれ別々に休暇に出かけたり、友だちに会ったりすると、ふたりの仲がうまくいっていない証拠、と受け取られがちだ。また、当のカップルにしても、別行動を取った方はともかく、残された方は、不安にかられたりもする。

ここ一年、ある男性とつき合っています。とても彼が好きです。でも、彼は私の生き方が理解できないみたい。彼は退職して、生まれて始めての無為な生活を楽しんでいる最中。私はというと、新しいボランティアの仕事のほか、数多くの、私にとっては大いに刺激的な活動に手を染めています。つねづね、私がやりたいと思っていたものばかり。だけど、彼にしたら、私が家に落ち着けなくて、始終出歩いてばかりいるように思うらしいんです。

何年も前のこと。招待されたパーティーに、私はとても行きたかったのに、夫は「行かない」って。他の出席者に我慢がならなかったんです。本当のところ、私はひとりでもいいから出かけたくて。さぞ楽しかったろうと思います。でも、当時は、そんなことをすると「あの人たち、離婚しそう」なんて、ゴシップ種になったものです。

数年前、大学生の娘に、「これからは、『夫はパーティが性に合いませんが、私は好きだから出席します』って言えばいいじゃない」と言われました。それからというもの、何度もその通りにしています。ついこの間は、特に気の合うカップルといっしょにディナーにも出かけました。パーティーに行けないのが悲しくて夫をうらんだり、いやがる夫を引っ張り出してふくれっ面をされた挙句、思ったよりずっと早くに引き上げたりするよりは、よっぽど気楽。

今では、夫が私の嫌いなスポーツ番組をテレビで見ていても、前ほど腹が立たなくなりました。ふたりで楽しめないからって、長年、自分の好きなことを我慢したのは、時間のむだ使いだったと思います。

彼と暮らすようになって、一三年になります。結婚はしていません。まったくの個人的な結びつきに、国家が介入するのはおかしいって、ずっと思ってきたからです。それに、女は結婚したとたんにたくさんの思い込みにがんじがらめにされて、そのことに気づきさえしないと思うんです。私にとって、彼との関係は、外で活動するためのしっかりした核。彼に頼らず、自由で活動的な生活を送っています。仕事や政治的な集会、友だちとのつきあい……。彼も、こういうことも、同じくらい大切です。どちらか一方だけでは、今ほど満たされはしないでしょう。

古くさい性別役割に陥らないための安全弁として、法的な結婚を拒否する女性がいる反面、結婚によって象徴される結びつきを望む女性も多い。

男性との関係があるばかりに、女性はともすれば、ある種の能力をなおざりにする。いつでもバックアップしてくれる男性がいると思うと、安心しきってしまうのだろうか。金銭管理や家の修理、力仕事などは、覚えようとはしない。その結果、女性は自分自身を実際以上に弱くて無力な存在だと思いこんでしまう。

単親家庭ゆえのつらさを味わいましたが、それを乗り切り、立派にやっています。自分だけを頼りに、ある種の技術を身につけねばならないのは、楽しいなんてものではありませんでした。たとえば、いつもは夫が立てていたクリスマスツリーをひとりで立てるとか。でも、それを自力でやったからこそ、私でもうまくやっていけることがわかったんです。すべてを自分

で切り回す生活は、やはり充実しています。家庭管理や子育て、そして外での労働をやってのける――それが達成感につながります。防風窓を取りつけたり、車を修理工場へ回して係員と交渉したり、お金のやり繰りをしたり、誰とどこへ休暇に出かけるのかを決めたり……。こういった新しい仕事を覚えることで、自分自身の強さを信頼できるようになるのです。

別々の小切手帳、別々の休暇、別々の友人、別々の住まい。それぞれが、自分自身の領分を確保したからといって、それでふたりの関係がおびやかされるものではない。むしろ、それが刺激になって、ふたりの間の愛情が生き生きと一層大きく育つ場合もあるのだ。

ふたりの仲が長続きしているのは、ひとつには、お互いが自分だけの領域を築けるような場所に、いつも住んできたからです。友だちにしても、仕事や関心事にしても。だから、お互いに、相手の力量以上に、相手に寄りかかる必要がないんです。

友人関係

カップルは、とかくふたりだけの世界に閉じこもりがちだ。以前ほど友だちに重きをおかず、遠ざかるにまかせる。しかし、たったひとりのパートナーに自分の要求をすべて満たしてもらおうとしても、しょせん無理な相談。パートナー以外の人たちとの友情は、私たちの精神的な安定、幸福、成長に、なくてはならないものだ。

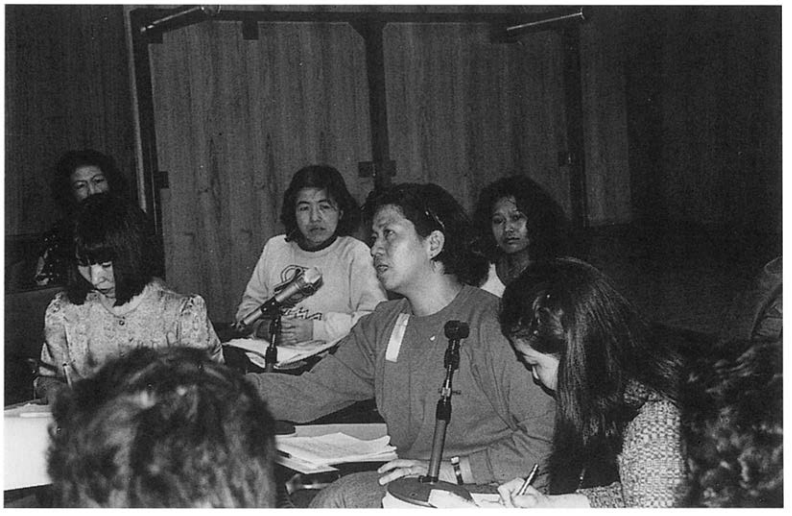
他の人たちとの深い友情によって、私たちの内なる可能性が芽をふき、花開く。自分の現在や未来についての考え方の枠を広げ、新たな力を身につけようとする。そしてずっと豊かで、ずっと多様性に富んだ人間になれる。どうすれば親しくなれるのか、他人の目に自分はどのように映るのか、前向きに闘うにはどうするのか、何によって楽しみを得られるのか。厚い友情を通じて学んだあれこれは、パートナーとの生活のなかに織り込んでいけばよい。

深い友情は、男性との間にも育つが、やはり、相手も女性である場合の方がはるかに多い。親しい仲間の輪を広げることにより、パートナーとの関係にのしかかる圧迫感を、部分的にしろやわらげられる。つらいときには、仲間がいたわり、理解し、支えてくれる。寄りかかれるのは、何もパートナーだけとは限らない。

たくさんの人と共同生活をする方が、ずっと気楽。他の人にも頼れて、私ひとりでエドを支えなくてもいいから。ふたりっきりで暮らすと、仕事を半分ずつに分担するとか、それぞれの役割にはまり込んでしまいがちでしょう。その点、グループ生活は融通がききます。それに、私たちふたりがけんかをしても、いつも、いつも誰かがはたで見ていて、「ほら、こんな風になりかけている」って注意してくれるので、頭を冷やして、問題を見詰め直せます。

時々、彼は完全におかしくなってしまいます。バスローブ姿で家の周りをうろつき、ひげもそりません。「気分が悪い」っていつまでもブツブツこぼすし、たいていは、だらけきっています。それも、おおかた、私が仕事でイライラしていたり、子供たちがめちゃくちゃで、いつもより注意してやらなければならないようなときばかり。彼の助けが必要なときに限って、そんな具合で、頼りなくなるものだから、すごく腹が立って、わめいたり、金切り声をあげたり、がみがみ言ったりしてしまいます。彼がいちばんしてほしくないこと。落ち込んでいるのに、踏みつけにするなんて。

そんなときは、たいてい、本当に好きで、信頼している友だちに電話をかけます。六年越しの友だち。彼女はちゃんと心得ていて、いろいろと耳を傾けてくれるんです。すると、私にも物事がはっきりと見えてきます。どうしようもない気分のときに支えてくれる友だちがいるおかげで、頼りない彼に対する憤りも少しおさまります。彼女と話した後では、彼のところへ戻って、言いたいことをずっとはっきり伝えられるようになっています。



ここ一四年ほどの間に、支援や意識変革を目指すグループが急増してきた。そのなかで、女性同士の強い友情も培われている。女性たちはいつもいっしょになって、生活上のこまごました問題をお互いに話し合ってきた。男性ばかりか女性も、こうした集まりを、ひま人向けの、むだな、つまらない「おしゃべり」と片づけてしまう。だが、私たちの話していることは、実は、人生そのものなのだ。他の女性たちとの会話を通じて、私たちは、自分の内に眠っていた力――自分の生活に生じた事態を明確に表現し、解き明かす力――を知る。そして、男性を愛し、共に暮らすがゆえに直面し、苦闘を強いられている問題の大半が、自分ひとりだけのものではないと気づく。

六人の仲間とは、週一回、ときたま二週に一回、のペースで会っています。もうかれこれ五年ほど。集まりの前と後では、ものの見方がコロッと違うことがよくあります。話題は、仕事、子供、恋人、夫、友情、両親……私たちにとって大切な問題なら何でも。夫も、あるとき、「僕たちの結婚がずっと続いているのは、

このグループのおかげだね」なんて。本当に、彼の言う通りです。女性グループの活動というと、結婚を壊して回ることだと思っている人が多いけれど、とんでもない話です。私が自分の気持ちに忠実に、うまくやっていけるよう手助けしてくれたのは、グループの仲間です。

何年もの間、私は薄氷を踏む思いで過ごしていました。彼は、職業上不安定になっていて、仕事にまとまりがつかない状態でした。私の方は順調で、あるとき昇進のチャンスがめぐってきました。サラリーが彼よりも高くなるのです。すると、彼は私が昇進をOKしたら別れるって、おどしたんです。もうびっくり。私は、昇進よりも結婚生活をとろう、と思いました。グループの仲間は、私が仕事を大切にしていて、しかも仕事の面ではとても優秀なんだと知っています。だから、それが本当に納得できる選択なのかどうか、しっかり見定められるよう手を貸してくれました。いつも、彼の後を歩いていくべきかどうかという点です。また、彼ははったりをかけているだけだと思う、とも言ってくれました。私が自分の能力に目覚め、他人の評価に気づいたら、私の方から別れるのではないか、と彼はびくついているんだって。で、結局、私は昇進を選びましたが、結婚は壊れませんでした。

今では、前よりもずっと強くなりました。もう、自分にプラスになることを犠牲にしたりはしません。彼には、「だからって、あなたを愛していないわけじゃない。ただ、あなたのおもわくには左右されないだけ」って言うんです。

力になってくれるグループの存在は、いくつになっても、ありがたいものだ。シーラは六〇歳で、結婚歴三七年の女性である。

女性グループのメンバーになって、今年で七年目。皆中年なので、そんなところから連帯感が生まれているんだと思います。私たちは、実際、現在の女性解放運動に完全には溶け込めませんでした。でも、話し合いたいことがいっぱいあって、女性解放運動のなかにしか、そんなことを話せる場がなかったんです。女性たちがそこで取り上げていた話題は、大方身に覚えのあるものばかり。自分の生活を見詰めてみて、若い頃に女性解放運動に出会わなかったことが、私たちの生活にどれほどの影響を与えていたかがわかりました。

こうしたグループの意義を評価して、一部の男性は、自分たちのグループを作っている。そのほかにも、単親や離死別者のグループ、アルコール依存症、麻薬中毒といった特定の問題を扱うグループなど、男女双方が参加しているグループがある。

助けの求め方

抱えている問題の根が深すぎて、変化のきざしが見えず、当事者同士で話し合っても、友人と話し合っても、にっちもさっちも行かないとき。同じ問題の周りを堂々めぐりするばかりで、事態が好転せず、完全にお手上げのとき。そうなると、とかく最悪のところまで問題がこじれてしまった、と悲観しがちだが、決してそんなことはない。単に、長い間続いてきた状況が、もはや我慢の限度に立ちいたった、というだけのことだ。

絶望的な局面を切り開けば、大きな変化が生まれてくるものだ。

二、三カ月前、事態は極限に達してしまいました。夫をとても愛しているけれど、今まで通りの結婚生活は、もう続けられないほどに。彼は、私といっしょにセラピストのところへ行くのをいやがりました。それで、どうしようもなくなって、私たちと長いつき合いのある友だちふたりに相談したんです。友だちと話しているうちに、私たちの結婚生活がこんな具合になったのも、そもそも結婚当初の六カ月間にその下地ができたからなんだ、というびっくりするような事実に気づきました。

もうこんな方法ではやっていけないとわかったので、彼に私の気持ちを話しました。一晩中話し合い、わめき合い、一眠りして、翌朝また同じことの繰り返し。彼は、「いままで愛してきたものすべてを失うなんて、とても耐えられない。変わるよう努力してみるから」って。私も、「努力するけれど、約束はできない」って。取りあえず様子をみよう、というところに落ちつきました。

今では、ずっとうまくいっています。本当に、ふたりで努力し合っているんです。

型にはまり込んで、ふたりだけの力では、とうてい変えようがなかったり、どうしてよいのかわからないとき。または、友だちに相談してもはかばかしい解答が見つからないとき――セラピーを受けてみるのも手だ。自分の感情を理解し、行動を変えていくうえでの糸口が見つかるかもしれない。

男性とのつき合いは、いつも、いつも、不満な結果に終わっていましたが、セラピーのおかげで問題点がはっきりしました。たとえば、何かを要求することに自分がひどい苦痛を感じていたんだと気づいたのは、セラピーを始めてからです。それまでの私は、弱々しくて、ひとりで闘う自信もないほど。心を開いたつき合いなんて難しいと思っていました。自分の要求を通すすべを身につけていくなかでこそ、親密さも培われてくるものなのだ、とわからなくて。悪循環に陥っていたんです。

今では自信もついたし、こういうパターンもよくわかっているので、事態は変わりました。

つらい問題について相互のコミュニケーションを深めるうえでも、セラピーは効を奏する。

彼は、私の身体的な障害が不愉快だったんです。よく、そう言っていました。私はそんな彼の態度が頭にきて、もうめちゃくちゃに怒ります。すると今度は彼の方がすっかりうろたえて、黙り込んでしまう。こういう問題に、心安らかに対処できる場が必要でした。そこで、ふたりで、カップルのためのセラピーを受けることにしました。おかげで私はリラックスできて、彼の言い分に耳を傾けられるようになりました。彼の真意は、「君を愛している。だけど、体のその部分の外見は好きにはなれない」ってことでした。本当のところ、私だってそうなんです。

一方、女性にとっては、セラピーは両刃の剣ともなる。「セラピーを受けよう」と最初に言い始めるのはたいてい女性で、男性はというと、抵抗したり、拒否

したり。従来通りの女性観――つまり、女性の役目は人間関係を円満に保ち、他人の世話に没頭し、気を配って問題に対処すること、というような――にとらわれた女性にしてみれば、セラピストを訪れる行為そのものが、女性の役割の「失敗」にほかならないのだ。残念ながら従来のセラピーでは、むしろこうした考え方を助長してしまうケースが少なくない（第六章参照）。大切なのは、セラピスト選び。女性を、あらゆる選択の自由をもった存在とみなし、そのような世界観にもとづいた規準で、精神的な健康状態や正常さを判断するようなセラピストを探すのだ。男性への献身と子供の世話が女性の唯一の、あるいは主な役割と考えるセラピストでは話にならない。

カップルセラピーに通い始めて二、三カ月した頃、セラピストが夫に「それじゃあ、あなたは、奥さんがもう一度学校へ行きたがっているのは、ばかばかしい限りで、それが問題だと思っているんですね。アンナが、もっと『まとも』になれば、またうまくいくようになると。では、あなたが、奥さんの問題にどうすれば歩調を合わせられるのかを見てみましょう」、と言ってくれました。それから、夫の問題について、私たちは考え始めました。夫が四人の子供の世話に手を貸していないとか、私たちがうまくやっていくためには彼が変わらねばならないとか。それで、私はとても解放されたんです。初めて、私がまともだったとわかりました。そして、結婚生活を続け、なおかつ私の思うように成長し、変わっていける、と感じ始めました。

すべてのカップルが、こうした大きな変化を乗り越えられるわけではない。結婚が壊れそうになったら――事態をそのままにしておいて犠牲を払うのか、それとも、離婚の危険をおかしてでも関係の改善に踏み切るのか。そのいずれが、私たちにふさわしい道なのか、自分自身の心に問いかけるほかない。

別れの潮時

私たちの多くは、報われることもなく、また確信もてないような関係のなかで、長い歳月を苦闘している。改善しようとしても果たせず、それでもなお、別れた方がましだとも思いきれずにいるのだ。何度も何度も、別れの危機にひんしながら、また、もとのサヤに戻る。

このような状況だからと言って、「最悪の事態にはほど遠い」などと断ずるのは早計だ。相手の男性が暴力をふるったり（第八章参照）、アルコール依存者や麻薬常用者、情緒障害者であっても、しばしば女性は、我慢したり、別れるべきかどうか迷ったり、別れる方法を思案したりする。

では、何が女性をこうまで踏みとどまらせるのだろうか。問題が山積みであってすら絶ち切れぬ愛情、そして相手を失うことへのためらい。相手を傷つけまいと念ずる誠実さ。関係の破たんは、友だちや家族の不評を買うような、人間としての大失敗、という考えのとりこになっているのかもしれない。あるいは「子供たちの幸福のため」にもちこたえようと努力していたり、別れの向こうに待っているかもしれない孤独を恐れている場合もあるだろう。そのうえ、自分と、子供をも、経済的に支えられないのではないかという、大きな恐れが常につきまとう。

にもかかわらず、多くの女性は、最終的には関係のさまざまな役割を演じる。ふたりの関係を追い求め、会い続け、いっしょの時間を過ごし、ともに暮らすか結婚して子供をもちたいと思えば、二人の長いつきあいを正式なものにするための一歩一歩ごとに、「女性は古い役割を引き受けるべきだ」という圧力が増す。子供ができれば、長い間うまくいっていたやり方や取り決めを変えたり、あきらめたりしなければならないかもしれない。

女性が仕事をやめると、独自の収入を失うばかりか、賃金労働者としての立場や仕事仲間をもなくしてしまう。社会的な認知を受けられなくなるのだ。そして、自分はもうだめな人間だと思うようになり、ますます夫や子供に頼り始めるだろう。たとえ女性たちが、家事や育児の平等な分担を望んだとしても、保育施設の不足、お金になるパートタイムの仕事の不足、稼ぐ力を制限する厳しい性差別。こうしたものの全部が、子供を産んだとたんに、昔ながらの役割へと女性をだんだんに押し戻して行く。

女性が育児のほとんどを引き受けている限り、育児が、女性の生活や機会を大きく左右し、さらに、その影響は次世代の女性たちや、彼女たちの選択にも及ぶだろう。

昔ながらの役割を受け入れた結果は？

男性主体の世の中を支えるのが女性の役目とされ、自分で生活費を稼いだり、自分を高めたりはできないような昔ながらの性役割にもとづいた社会にあって、女性は精神的にも経済的にも全く傷つきやすい立場に立っている。長年、人の世話をしてきた後で放り出された主婦たちの多くは、財産や自分で生活費を稼げるようなすべを何も持たない（いや、たいていの主婦はおおいに技術のある人たちだ。しかし、年齢や性差別、そして家事は事実上プロの管理技術と似たところがあるにもかかわらず同等に評価されないために、認められないだけだ）。

今日の世界では離婚者は三人に一人。男女間の収入の格差が解消されていないにもかかわらず、離婚手当は事実上なくなっている。また、たいていの女性が、夫よりも長生きする（配偶者に死なれた人たちの八〇％が女性）。インフレがひどいので、一人のサラリーで夫婦と子供たちを支えるという古い型はごく少数のエリートしかできなくなっている（夫が唯一の大黒柱という古い型に従っているのは、全家族数の七％にすぎない）。こうした社会では、男性を助けるだけの古い女性の役割は、女性を非常な危機にさらす。

男性に初めて出会ったままにその時から、女性は

解消に踏み切る。

最初の頃、夫は私が成功し、徐々に自信をつけていくのを喜んでいるように見えました。そのうち私は、彼とたちうちできるほどに成長しましたが、それは、彼にとっては予想外だったんでしょう。私は彼に一層多くを期待しました。それまで以上の子供の世話と仕事や家事の分担。私が自分自身を評価しているように、彼にも私の力を認めてもらいたかったんです。彼の反応は……一連の情事。私よりずっと若くて、当然ながら、何も求めず、彼をおびやかすこともなく、あるがままの彼を受け入れてくれる女性たちとの。

これ以上いっしょにいるのはふたりのためにならないし、もうどうやっても事態はよくならないって、私が切り出して、それで夫との仲は終わりました。彼は、私が全身全霊で打ち込めるような人ではなかったんです。まともにけんかすらしませんでした。議論するだけで、どうやって歩み寄ればよいかわからなくて。性的な面でも嫌気がさして、他の人に心をひかれたし、彼といっしょにいる楽しさなんて消えてなくなりました。帰宅後、彼にその日のおもしろい出来事を話す気にさえなれないほど。もっと「気の合う」他の人たちと話す方がよかったんです。

夫は、子供たちとはうまくやっていたので、離婚に際しては、それを一番つらく感じました。子供を父親から引き離さなければならないのが悲しくて。そこまでして私の欲求を押し通すのには、気後れを感じました。

いっしょに暮らしていた人が、私のすることなすことに、けちをつけ始めたんです。私の仕事を見くびるし、私の友だちや、私のささいな成功に、やきもちをやく始末。私がある企画のことで身動きがとれなくなったときなんか、彼ときたら、私を元気づけてくれるどころか、その企画のあら探しをして、どうせものの役に立たないって。そうこうしているうちに、ふたりの関係をよくしようという方にばかり創造的なエネルギーを吸い取られて、自分の仕事や、そのほかのことの比重は、どんどん小さくなっていきました。

初めて離婚を思い浮かべたとき、こう自分自身に言いきかせました。「そう、母親としてとても満足しているし、子供たちとは大の仲良し。友情にも恵まれているし、仕事もうまくいってる。夫婦仲が今ひとつだけど、人間何もかも手に入るわけじゃなし」って。夫は深刻な問題を抱えていたので、彼を責めるとか、ただもう別れるとかは、とんでもないと思っていました。いっしょにいてもプラスにならない人と長い年月を送ることが、自分にとってどんな意味をもつんだろうなんて、考えてもみませんでした。でも、しばらくすると、腹立たしい思いが胸につかえて、愛情をもって夫に接することができなくなりました。それで、このままでは誰をも愛せなくなってしまうのでは、と怖くなり始めたんです。表面に出ていないだけで、私の心の奥には人を愛する力があるのがわかっていました。それでも、離婚すれば、ふたたびすばらしい関係を手にできるかもしれない、と結論づけるには勇気がいりました。

腰を落ちつけて取り組めば何とかなる、という希望などもてもしないのに、ただ争いを起こしたくないがために、夫の世話に明けくれているなら。ふたりの関係が、言いわけ、ごまかし、忍耐のうえに成り立っているなら。ふたりの間がにっちもさっちもいかなくて、改善や成長の余地がないなら、共に歩む人生の方が、関係を解消するよりもましだ、とはとうてい思えないなら、もうそろそろ、別れの潮時なのだ。

別れようと、ひとりでもがき苦しむのはやめよう。参考になりそうな良い本がたくさん出ている。友だちにも話したらよい。特に、離婚や、パートナーとのつらい体験について包み隠さず話してくれる友だちなら、心強い支えにもなるし、知恵を貸してくれる。また、個人やグループでのセラピーも助けになる。ふたりの関係を築き上げるには、ひたすら努力せねばならない。しかし、その関係によって人生を棒に振る前に別れの潮時を見きわめるのも、また大切なことなのだ。

パートナーとの関係に気を配りつつ、なおかつ、その関係だけにどっぷりつからないで、他に友情を求める。これは、いかにも矛盾しているように聞こえるかもしれないが、こうした私たちの人生の多面性は、お互いのマイナスになるどころか、人生を実り豊かなものにしてくれる。ふたりの関係はバランスの取れたものになり、より大きな成長、喜び、幸福、とどのつまりは、自主性と親密さを、ふたつとも手にすることができるようになるのだ。

結婚して一三年になりますが、ダニエルが一番の親友というわけではありません。私たちふたりは、たくさんの面で、とても違っています。別々の友だちがいますし、興味もバラバラ。時には、彼とよりも、女の友だちとの方がしっくりいくような場合もあります。でも、彼に出会ったおかげで、苦しいほどの孤独からは解放されました。結婚前の二六年間、私は孤独のかたまり。彼といっしょにいて、ふたりが人生の伴侶だと確信できたからこそ、幸せで満ち足りた女、しかも自分を大切にする女になれたんです。以前はとても不幸で、孤独で、自尊心もなく、自己嫌悪にかられていました。私は、彼の分身などでは、けっしてありません。でも、彼と生きることで、自分自身を大きく変えられました。

第一〇章　女を愛する―レズビアンの生活と関係

私にとってレズビアンであるってことは、女性を愛する喜びと驚きそのものなんです。それは女性と一体化し、女性を最優先することです。誰とねるかなんてことじゃなく、それは生き方そのものなんです。

いろんなコミュニティでおこなわれている、あらゆる女性を抑圧から解放する活動の多くは、レズビアンが担っています。心理的にも経済的にも男性に大きく依存しないですんでいるから、私たちレズビアンにはそれができるのです。男たちからいろんなものを引き出そうと思わなければ、もっと客観的にもなれるし、自己主張もできるし、力強くもなれます。これこそ私たちレズビアンが、自分の世界を作るために持っている自由なのです。

私がレズビアンであることを肯定的に語ると、異性愛の友人たちは、男という自分の選択を批判されているような気がすると言うことがあります。ちがうんです。私にとってレズビアンであるってことで本質的なことは、他の女性へのおもいやりなんです。このおもいやりは、私とちがう選択をした女性にも向けられています。

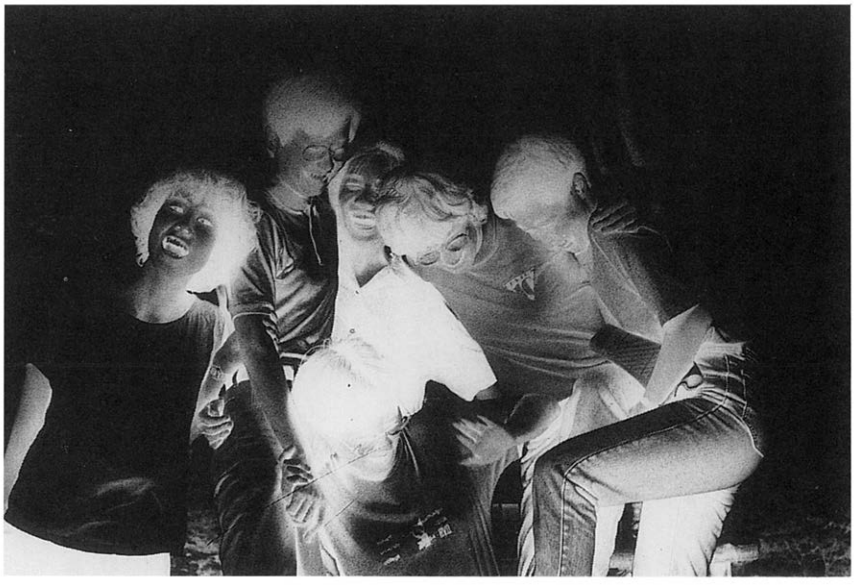
『からだ・私たち自身』の初版が出て以来、全国の女性たちからレズビアンの章に対して、自分の経験を語ったり、アドバイスやニュースやコンタクトや支援を求める手紙が殺到した。初版が出て以来、レズビアンの分野では非常に多くの変化が起きたので、何人かのレズビアンが協力してこの章を時代に合ったものにしようとした。その仲間は年齢でいうと二四歳から七六歳にわたり、多様なバックグラウンドや経験の持ち主である。

本章を書き改めるにあたって私たちがとくに留意したのは、これからレズビアンとしてのアイデンティティを追求しようとしている女性や、地理的な理由やその他の事情で他のレズビアンから引きはなされているレズビアンに、情報やサポートが届くように、ということである。私たちはまた、異性愛の女性に、レズビアンの生活についてより明確な認識をもってほしいと願っている。

過去一〇年間、アメリカのレズビアンコミュニティは、大きく成長をとげ繁栄するにいたった。どの民族集団、経済階級、政治的信条のグループにも、おびただしいレズビアンがいる。工場労働者、教師、翻訳家、医者、高校生、大学生、聖職者、商店主、エアホステス、政治家、労働運動の指導者、スポーツ選手の中にもレズビアンはいる。レズビアンの中には障害をもった女性もいるし、子供をもっている人もいる。また子供をもつ予定の人もいる。子供をもつまいと決めて、その選択によって解放されたと感じている人もいる。生涯にわたる関係をもっている人もおり、まったく禁欲的な生活をしている人もいる。男性と結婚していて離婚がむずかしい人もいるが、その場合でも自分をレズビアンだと認識しており、女性へのかかわりあいを第一にしている。

レズビアンの記録は歴史資料にはほとんど残っていないが、最近の研究によれば、レズビアン文化は古代にさかのぼることがわかっている。レズビアンは何世紀にもわたって存在し、闘ってきた。激しい迫害の時代にも、レズビアンは女性同士愛しあうことを選んできたし、男性に心理的に依存しないというまさにその一事をもって、家父長制に挑戦してきた。

本章の執筆を担当している私たちは、こうした遺産を思うと胸がおどる。今日、レズビアンがいくぶんなりともオープンに生きたり愛したりできるような時代



と社会に生まれあわせていることはありがたいことであるが、私たちは今なお、偏見や抑圧を日々に経験している。本章が、私たちの姉妹である他のレズビアンに、理解とプライドとパワーをつちかうのに役だつことを願っている。

カムアウト
―レズビアンであることの表明―

カムアウトとは、自分のレズビアンとしてのアイデンティティを肯定的に受けいれ、それに対してどの程度オープンにするかを選択するプロセスである。それには多くの段階がある。たとえば自分がレズビアンであると認めること、他のレズビアンと知りあいになること、友人や家族に自分がレズビアンだと告げること、ゲイの権利を要求するデモに参加すること、学校や職場でオープンにすること。多くのレズビアンは、このすべてをやってのけられるほど、自由にはなれない。自分がレズビアンであると表明した方がいいかどうか、表明するとしたらいつ、どのように、誰に対してすればよいのか、を決めるのに私たちは莫大なエネルギーを使ってきた。いつの日か社会がレズビアンを自由に受けいれるようになったあかつきには、レズビアンはこのエネルギーをもっと他の方面に使うことができるだろう。

自分自身への表明

ひとりひとりのレズビアンには、自分がレズビアンとしての自覚をどうもつにいたったかという物語がある。誰もが異性愛であって当然という文化のなかで育ったために、レズビアンとしてのアイデンティティを自覚し、それを受けいれるのは、しばしば時間がかかる。レズビアンであることの自覚は、年齢や人生の段階を問わずに訪れる。

一四歳のとき、私はもう自分が変わっているってわかりました。女友だちがしゃべることといったら、男の子のことばっかり。でも私はちっとも興味がありませんでした。何人かの男の子とデートはしたけれど、社交的な集まりにはほとんど出向きませんでした。まわりのできるだけ強い女性を選んで、たとえばコーチの女性たちとよく出歩きました。いつも何かしら問題を起こしてました――両親といさかいをしたり、ドラッグをやったり、お酒を飲んだり。今思えば、自分が変わり者だってわかっていて、でもだからといってそれにどう対処していいかわからなかったからなのです。

二五歳になってはじめて女性に恋して、その思いをどうにかしなければいけなくなるまで、自分がレズビアンになるなんて考えてみたこともありませんでした。彼女と一緒にいる間はよかったのですが、三年後に関係がこわれて、ようやく、私は自分が本当にレズビアンなんだろうかという問いに直面しました。

私は自分がずっとレズビアンだったと思いますよ。でもそれがわかるまでに七〇年かかりました。

離婚した後、私は男と出歩いて、そのうちの何人かとは性関係ももちました。でも何かしら違うんです。それから五年間、ほとんど性関係をもたずに過ごしましたが、たいがいすっきりした気分で、孤独を楽しんだものです。でも誰も近づけたくないような、絶望的な気分になるときもありました。女性に対しては政治的にも個人的にも強いかかわりを感じましたし、レズビアンに魅力を覚えましたが、自分が女を愛したいのではないかと思うと、恐ろしくなりました。両親は烈火のごとく怒るでしょうし、別れた夫は子供の親権をとり戻そうとするでしょう。友人は、私が誘惑しようとしていると思うでしょう。私はまた、これは女が好きだからというより、男に敵意を感じているための選択ではないかとも考えました。こうしたすべての過程を徐々に通り抜けて、ある日ようやく、私は自分自身に「今のところ、私はレズビアンよ」と言ったのです。すると私のアイデンティティの重要な部分が、かちっとうまくおさまるところにおさまりました。レズビアンであることを選び、それから女性の恋人をもって、よかったと思います。

大学へ行ってみたら、キャンパスじゅう見わたしても黒人学生は私のほかにもうふたりだけ。彼らは快適な中産階級の出身でした。このふたりといると、他の白人中産階級の学生といるときと同じような居心地の悪さを感じました。ちょうどこの頃、私は女性に引きつけられる自分を自覚しましたが、その気持ちをずっと抑えようとしてきました。

私は本来の自分を社会的に押し殺していたので、身を守るために強気で攻撃的にふるまいがちでした。周囲は私をダイク〔かつてはレズビアンに対する蔑称、現在ではレズビアンと同じように使われている〕だと言って責めました。私は自分のファンタジーが外にもれたことにおびえました。そしてうわべをとりつくろって、自分がそんなじゃないと証明するために、男とデートを始めました。ああやって責め立てられて秩序正しくレールに乗せられ、「レディのように」ふるまうために追いやられるのだと、今ではわかります。事実、それは効果的だったのです。黒人で、そのうえ女であることは、あらゆる人に私を踏みつけにする（少なくともそうしようとする）権利を与えるようなものだということを、私はわかっていました。黒人で、そのうえレズビアンだってことは、何かとてつもない大罪のような気がしました。だからなおさら、私は私に関心を寄せる女性を避けていたのです。

大学を卒業する頃、女性解放運動が起こりました。この運動は私に生きる支えを与えてくれました。というのも、私は他の女性たちが自分の人生を変える勇気をもっているのを、目のあたりにしたからです。彼女たちのおかげで、私は自分が異性愛のふりをして、自分をだましていた、と気づく勇気をもちました。やっとのことで、職場で出会った黒人女性に、自分がレズビアンだと告白しました。どっちみち私は黒人なのだから、この人種差別の世の中が、私の首を欲しがるのなら、持って行け、という気分でしたから。ゲイであったってたいした違いはないのだと納得しました。それ以来私の人生は前より充実していますし、ずっと幸福です。

レズビアンの多くは、はじめは自分のレズビアニズムを否定する。それは家族や社会が私たちに抱いているあらゆる期待、それにしばしば自分自身に抱いてい

る期待と矛盾する。レズビアンについて耳に入ることは、どれも否定的なことばかりである。レズビアンであるとオープンにしている女性に、ひとりも出会わないこともある。

私の住んでいるニューヨーク州北部の小さな町では、自分以外にダイクがいるなんてまったく知りませんでした。一六歳で、ある女性に恋して彼女と恋人になったとき、彼女がゲイ〔特に男性同性愛者を意味することが多いがレズビアンを含む場合もある〕だとわかっている唯一の女性でした。自分以外にレズビアンをまったく知らないで「自分がレズビアンだ」と認めるのは難しいことでした。

レズビアンのステレオタイプが、私たちをしりごみさせる場合もある。

女性を愛するっていう考えには魅力を覚え素敵だと思いましたけど、レズビアンってどんなふうなのかを考えると、とってもそんな気持ちにはなれませんでした。私は男になりたいとは思わなかったし、男みたいに見られたいとも思いませんでした。

性差別的な育ち方のせいで、女性が劣っていると思いこまされているために、自分のレズビアニズムを否定したいと思うこともある。また、レズビアンとして生きようと思ったら、ある意味で人生はやっかいで難しいものになるだろうと予測がつく。別な意味では、満足を与えてくれもするが。

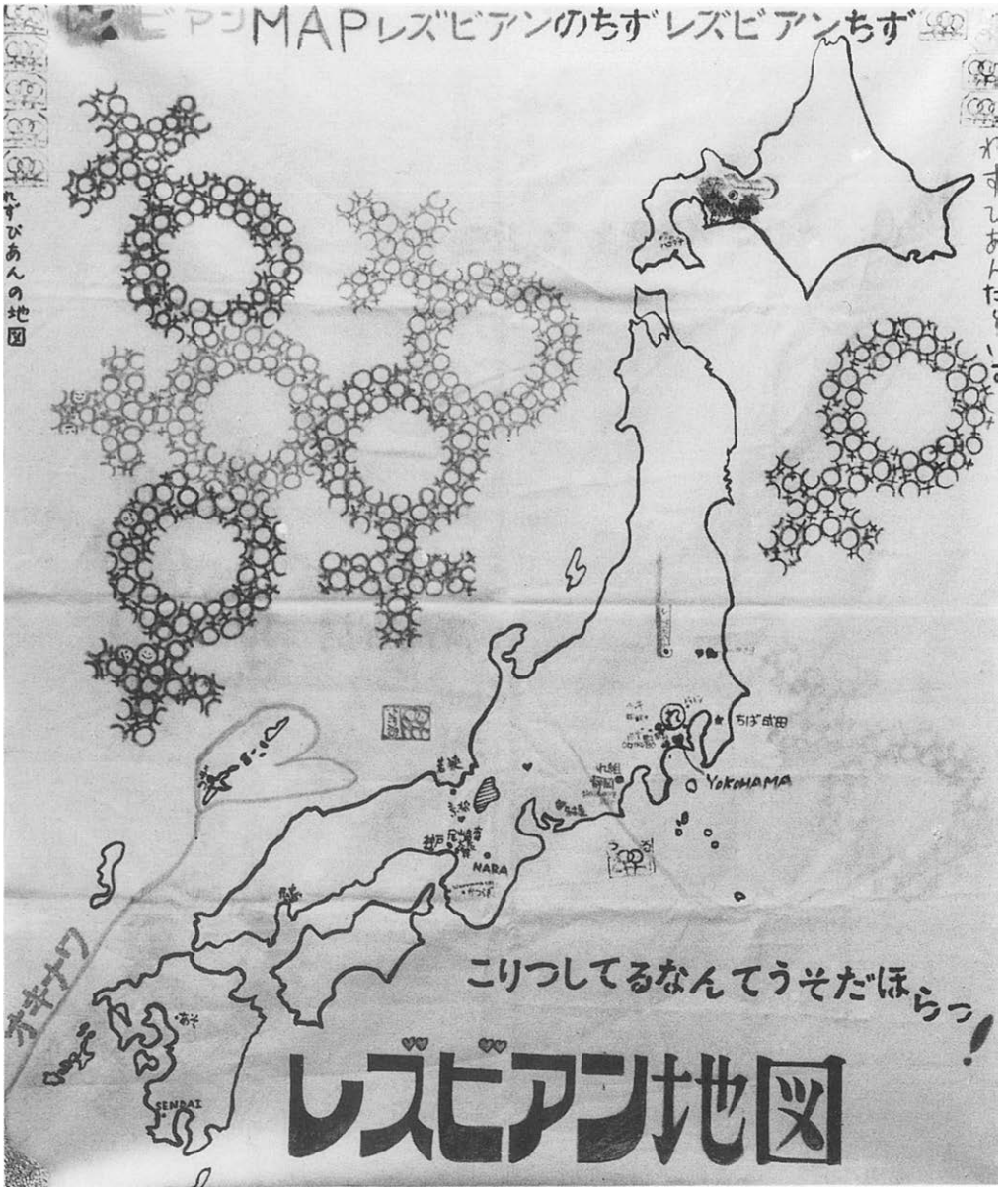
レズビアンの多くは、女性に対する自分の感情を否定しようとした苦い思い出をもっている——男性と無理にデートし、結婚し、「治療」のために精神科医にかかり、アルコールやドラッグの依存症になったりという過去がある。

もし女の子にさわったら、とっても気持ちよくてずっとさわり続けるのではないかと心配でした。だから私はその考えに嫌悪を抱くようになりました。その気持ちをあまりに長いあいだ押さえつけてきたので、今でも、好きな相手になかなかリラックスしてタッチできないのが腹立たしい限りです。

自分がレズビアンだと自覚するのは、同性愛嫌悪の社会に住んでいるうちに知らず知らずに身につけた罪悪感、自己嫌悪、恐怖心を追い払うことを、まず第一に意味する。（同性愛嫌悪とは、私たち自身や社会のなかにある、同性愛に対するいわれなき恐怖や嫌悪をいう。）レズビアンであることの自覚は、女として、そしてレズビアンとしての自分自身を愛することを意味する。

はじめてレズビアンだってことを自覚するのは、自分が信じたくないことを自分に言い聞かせてるみたいなものです。「あの女の子にキスしたんでしょ。気持ちよくなかった？　だったらキスしてどこが悪いの？」最後にやっと自分に正直になりはじめるのです。そうすれば、自分の人生のすべてがはっきり見えてきます。

私が自分自身に「そうよ、私はレズビアンよ」と言い聞かせ、初めての女性の恋人をもってから一カ月して、私は突然ダンスに行ったり、泡の出るお風呂に入ったり、夜中に裸で泳いだり、ソフトですべすべした



レズビアンはいたるところにいる「孤立してるなんて嘘だ、ほらっ」

シャツを着たりし始めました。

自分がレズビアンだと初めて自覚したとき、私は自分の町にいるアジア系のレズビアンを誰ひとり知りませんでした。それはまるで三種類の世界をあざむくようなことでした。私は非常に伝統的な中国人の家庭で育ちました。一八歳になって、突然、自分がこの国に永住しており、この国を自分の現実として受けとめなければならないと気づくまで、自分がアメリカ国籍をもっていることも知りませんでした。それから数年後、私は自分の性的な好みが女性に向かっているのに気づきました。それは伝統的な中国社会の期待にも、中国文化の極端な同性愛嫌悪にも反していたばかりか、アメリカ社会のあらゆる期待にも反していました。

私は次第に、この三種類の世界をひとつにまとめあげようとし始めました。主として家族の家母長だった祖母との親近感を通じて、私は自分の中国人としてのアイデンティティを保ちながら、それを女としての強い感情と統合しようとしました。私は自分の個人史のなかから強い女性を選び出し、それを伝統と結びつけようとしました。そうすることで、私は女としても、レズビアンとしても強い感情をもつことができるようになったのです。ですから、家族にはまだ自分がレズビアンだとは言っていませんが、そう言ったからって山に捨てられるようなハメになるとは思いません。

友人・家族への表明

レズビアンであると自覚するのもさることながら、それを他の人に表明するのは、たいていの場合、いっそう問題が多い。レズビアンであることをオープンに表明したら、私たちは身体的な暴力や心理的な迫害のあからさまな標的になるだろう。病人扱いされたり、子供から引き離されたり、仕事をクビになったりしかねない。だがレズビアンであることを隠したままでいればいるで、周囲が私たちを当然異性愛だと見なすたびに、困惑したり侮辱に耐えたりしなければならない。産婦人科医は避妊をすすめるし、友人たちは男を「紹介」したがるし、男たちは言い寄ってくる。それに、「ひょっとして露見するのでは」という恐怖心を抱えて暮らさなければならない。愛する人たちから切り離されたように感じることだろう。

家族や友人に、私がレズビアンであることを知ってもらいたいと思います。あの人たちに正直でいたいからです。私の人生にとってとりわけ核心的なもの、私が喜ばしく誇りに思っているものを、あの人たちから隠しておきたくないのです。

多くのレズビアンは、最初に友人に告白するが、なかでももっとも受けいれてくれそうな人を選ぶ。

レズビアンだって告白したとき、友だちはこう言いました。「あなたが誰かに恋してるってすてきなことだわ。でもやはりまちがってると思うの。あなたは恋愛感情を男性に向けるべきよ。」でも一度否定的なことを口にした後は、彼女は放っておいてくれました。それ以来私は、友だちが「理解のある」、よき友人であろうとして無理をせずにすむように、そしてどんな人でもどこかにもっている同性愛嫌悪の気持ちを隠さなくてもいいように、友だちに否定的な感想と肯定的な感想の両方を求めるようにしています。

一三年間親友だった友人は、私がレズビアンだと告白してから数ヵ月して、友情を断ちました。それ以来一〇年間、音沙汰がありません。どんなに相手をよく知っていても、レズビアンだと告げたときに相手がどんな反応をするかは予測がつかないものです。

家族にうちあけないでいるのは、しばしば特につらいものである。

家族の祝い事に、どの人も異性のパートナーや家族連れで来ているのに、自分の恋人を連れてこれないのはつらいものです。おばたちはそろって、私がいつ結婚するのってたずねます。

ほとんどの親は、娘がレズビアンだと聞くとつらい思いをする。

私の両親は、まったく孤立したように見えます。娘がレズビアンだなんて、いったい誰に言えるでしょう。この世の中では、ゲイの人間はきわめてきびしく裁断されますし、子供に対する審判は親に対する審判と受けとられます。両親は私の人格に対して責任があると感じて、自分たちがおかした「あやまち」に対して罪のつぐないをする気でいます。

レズビアニズムは「まちがった」ことであり、それには「原因」があるはずだから、親は自分自身を責めることもある。少なくともはじめのうちは、多くの親は怒りや罪悪感、恥の意識、傷心や恐れをともなう反応を示す。暴力をふるう親もいる。彼らはレズビアンの娘を「治療」のためにセラピーに送りこんだり、精神医療施設に収容したり、「矯正」のためにむりやり連れ出したり、勘当したりする。また娘の選択をまじめに受けとらず、娘がいつかいい男に巡り会って、**ほんものの**恋におちることを期待し続ける。けれどもなかには事実を受けいれてくれる親もいる。

母の反応は例外的でした。私の母は「私にはまったく理解できないけど、あんたが幸せならそれでいいわ」と言ってくれました。

自分がレズビアンだと家族に表明することは、普通は何年もかかるプロセスである。たとえはじめのうちはまったく娘との接触を拒絶しても、やがて理解してくれる親もいる。だがそうでない親もいる。家族に明らかにすることは、秘密にし続けるよりも、家族関係をより正直で、ときにはもっと親密なものにする。次のようなうれしい驚きを味わうこともある。孫のいるあるレズビアン女性の報告によれば、「一九歳になる孫のひとりが、『おばあちゃんがゲイだって友だちに言うのは気分がいいのよ』と言ったんですよ。」

家族・友人を超えて

レズビアンだということを、雇い主や医者、セラピスト、上司、教師、牧師などに告げるのは危険をともなう。この種の人たちは、私たちの人生をめちゃくちゃにする力をもっているからである。雇用差別は女性

すべてにとっての問題であるが、レズビアンにはとりわけ風当たりが厳しい。もしレズビアンであることをオープンにしたら、職を得るのがむずかしいだけでなく、まっさきに首を切られるだろう。そして、レズビアンであることを隠して職につけば、今度は見破られるのではないかとびくびくすることになる。多くのレズビアンは、レズビアンであることを公衆の目から完全にシャットアウトして、きわめて慎重に二重生活を送っている。

だが今日では、ますます多くのレズビアンが、自分のレズビアニズムを職場でオープンにしてきている。たとえばカリフォルニアでは、レズビアンとゲイの男性は共に雇用差別に対して闘って勝利をおさめた。レズビアンであることに正直でいられる方が仕事の成果も上がるという事実を、あらゆる領域の雇い主が知る必要があるだろう。

レズビアンがますます表面に現われれば、より多くの人がレズビアンの現実を目の当たりにし、レズビアンがたがいに支えあっているのを知り、その力強さを感じるようになるだろう。レズビアンの数が目に見えてふえてくれば、雇用差別やその他の抑圧に対して、より効果的に闘うことができるようになる。これまでは、そのために多くのレズビアンが自分を押し隠してこなければならなかった。

ありとあらゆるレズビアンがいっせいに「私たちレズビアンです」って公表したらいいと思います。どんなにたくさんのレズビアンが自分の知り合いのなかにいるか、その人たちを気にいったばかりじゃなくて尊敬してさえいたのかに気がついて、きっとみんなショックを受けるでしょう。レズビアンがどんなにたくさんいるかわかったら、私たちのことをアブノーマルだなんて言っていられなくなるでしょう。

レズビアンであるって公表するのはほとんどの場合トクにはなりません。そう言ったからって、私が特に心配性だってことじゃありません。私の経験では、同性愛嫌悪は人種差別や性差別と同じくらい根強くはびこっていて、そのうえ法律も社会もそれを強化しています。だからと言って、隠しとおした方がいいとも思いません。大切なのは、危険を十分承知して、それに対して準備したうえで、危険を冒すってことです。

レズビアンコミュニティの発見

自分以外のレズビアンとコンタクトをもつことは基本的に重要なことだが、しばしば難しいことでもある。

レズビアンの可能性を反映していろいろな同人誌・機関誌が発行されている

私と彼女は五年間いっしょにいます。私たちは自分たちをゲイだとは公表していませんでした。おたがいさえいれば、それでいいとずっと思ってきましたが、だんだんとても孤立しているように感じてきたのです。しじゅう秘密を持って暮らしていると、自分の生活がリアルじゃないように感じられ始めるものです。私たちは他のレズビアンとコンタクトをもつ必要があります。「見て、私たち愛しあっているんだ、ここにいるんだ」って言えるように。

町じゅう探しても、私より年上のレズビアンがいるなんて思ってもみませんでした。あるとき、ふたりの友人がパーティを催して、知り合いの四〇歳以上のレズビアンを全員招きました。部屋の中を見まわしてその数の多さを見ると、私はすっかり気分が変わりました。今では私たちは毎月集会を開いています。

一九五〇年代までは、レズビアンはきわめて孤立していた。

知りあいの誰かがまた別のレズビアンを知っているのでない限り、他のレズビアンに会えるのはバーだけでした。そしてその種のバーの光景ったら、あまり気分のいいものではありませんでした。みじめったらしいレズビアンの女が登場してたいがいは不幸な死に方をする後味の悪い小説を除いては、レズビアンの登場する本といってもほとんどありませんでしたし、レズビアン向けの新聞も、参加するグループもありませんでした。私は他のレズビアンとのコンタクトに飢えていました。

多くのレズビアンやゲイがプライドをもってオープンに生活し、愛し合う権利を求めて闘ってきたおかげで、今では数多くのネットワークやたがいに接触をもつ組織的な手段ができている。レズビアンバーは、今でもレズビアン同士がオープンに出会いリラックスする場を提供しているが、アルコールやナイトライフ抜きで出会え、かつレズビアンの多様な関心を反映した場をつくり出すことは、重要な課題となってきた。一九五〇年代に設立されたビリチスの娘たち（DOB）は、レズビアンが社交や話し合いのために集まる場を

はじめて提供した。その後レズビアン解放（Lesbian Liberation）やラディカレズビアン（Radicalesbinas）などの組織がレズビアニズムとフェミニズムに政治的焦点を当てた。今日、いくつかの市には、レズビアンやゲイの若者、有色人種のレズビアン、年とったレズビアン、身体障害者のレズビアン、レズビアンマザーなどのためのグループがある。全米ゲイ特別委員会（The National Gay Task Force）およびレズビアン法的防衛基金（The Lesbian Legal Defense Fund）は法廷に挑戦し、抑圧的な法と慣習を変えるための闘いを中心的に行なっている。レズビアンとゲイの権利を守るメディア機構（The Lesbian and Gay Media Advocates）は、ビデオや印刷メディアをモニターして、レズビアンやゲイのイメージと問題が正しく報じられているか（あるいは報じられていないか）をチェックしている。レズビアンは、独自の新聞、出版社、レコード会社、書店、文化組織、センターなどを持っている。フェスティバルやダンスパーティでは、レズビアンやゲイのコミュニティの範囲はもっと広がる。一九六九年のストーンウォール暴動（一九六九年にニューヨークのグリニッチヴィレッジにあるストーンウォール・インのバーに警官が立ち入った際、ゲイの男たちがこれに抵抗した。レズビアンとゲイの解放運動はこれをきっかけに始まった）を記念するレズビアンとゲイのデモ行進が、毎夏全米各地で開催されている。

こうしたグループやイベントは、他のレズビアンを知るための最初の一歩となる機会を提供してくれる。そういうグループやイベントに属している多くのレズビアンでさえ、はじめて集会に参加するときは、恥ずかしく思ったりためらったりしてきたものである。

> ウイメンズセンターで開かれたレズビアンのサポートグループの集会に初めて出かけたとき、私は会場のまわりを四回巡って結局家に帰ってしまいました。まったく知らない人たちに自分がレズビアンだということを知られるのが怖かったのです。その翌月、友だちが欲しい、サポートが欲しいという気持ちが恐れに打ち勝って、私はようやく集会に参加しました。

レズビアンがますます目につく存在になってきたにもかかわらず、いや、多分それだからこそ、レズビアンに対する攻撃とレズビアンを沈黙させようとする努力は続いている。一九八二年七月、メジャーな週刊誌であったゲイ・コミュニティ・ニューズのオフィスが放火された。一九七九年には、首都ワシントンで行われた二〇万人のレズビアンとゲイによる歴史的なデモ行進を、マスメディアはからかい、または完全に黙殺した。

> 何百、何千のレズビアンがワシントン記念堂前の芝生をすみずみまで埋めつくしました。夜明けとともに家に帰って、その重要な一日に興奮と疲れを覚えながらラジオのスイッチをひねると、まったく何も報じられていませんでした。翌日は一日じゅう、ラジオのニュース報道と新聞をチェックしましたが、一紙だけがごくわずかに紙面をさいていたきり。あるラジオ局ときたら、参加者がたったの一〇人の地方的なイベントに数分間をさいていたのに――ばかげています。ありとあらゆる報道は、そんなことは何もなかった、私たちはそこにいなかった、私たちは存在していない、と告げていたんです。

関係

女性を愛し、それを行動に移すのは、通常とても気分を高揚させる経験である。支配的な文化の外にいるおかげで、レズビアンは自分たちの思いどおりの関係を作り出すある種の自由をもっている。レズビアンの選択やジレンマや可能性には、異性愛の女性と共通のものもあるし、そうでないものもある。

カップルであることへの強制

世間は女性に、何にもまして、ひとりの男性を見つけ、恋に陥り、関係を持つよう期待している。レズビアンは代わりに女性の恋人を求めるが、カップルを作ることをたいへん重要視する点はそのまま引きついでいる場合が多い。

> 相手がいなくては、半分の人間にすぎないと考えることに、私たちはすっかりならされているのです。唯一頭の中にあることと言えば、ひとりの女性に出会い、彼女を求め、関係を結び、彼女とだけ関係を続けるということです。そのために多くの親密な関係が、うまくいかなくなってしまったのです。

カップルでいないと安心していられないという感情と、私たちはしばしば闘わなければならない。

> レズビアンのカップルとちょっとでも長くいると、何かしら打ちのめされた気分が忍び寄ってきて、私が誰とも関係をもっていないのが悪いことみたいな気がしてくるのです。このプレッシャーがあまりに強いので、それについて深く考えるよりは、**誰でもいいからいっしょになってしまいたくなる**のです。

ひとりだけとの関係に固執しないという選択

レズビアンのなかには、たったひとりの恋人にしばらないで複数の恋人をもったり、あるいは、特定の恋人をまったくもたずシングルでいる女性もいる。

> ひとりでいる方が、自分が何を求めているかよくわかるし、自分が誰なのかを知り、自分自身についてよりよい認識をもつためにはいいのです。
>
> 私は誰にも責任をもちたくありません。シングルでいて、かつ禁欲している理由のひとつは、人生から何を求めるかについて、はっきりとした認識がもてることです。心理的にも生理的にも自分のための場がもて、自分の欲求が他人の欲求に左右されずにすみます。
>
> カップルでいたときには、私たちはあらゆることについて、いちいち細部にわたっていさかいをしては時間を費やさなければなりませんでした。ごくさ細なことから、とても重要なことまで、すべてに妥協しなければならないのです。ほとんどの場合、それはエネルギーのムダ使いに思えました。

ひとりだと、安心感は自分自身から、そして、他人との間のいろいろな関係から生まれます。特定の関係をもつと、その関係や相手のひとりの女性だけに、あまりに依存しすぎるようになります。

ひとりだと、どんなにエネルギーが湧き出るか信じられないくらい。すごい気分です。力が湧き出てくるんです。

特定の関係をもたないでいるおかげで、友人たちとっても親密な関係を取り戻すことができました。

今じゃ私の人生には、前よりずっとたくさんの女性がいます。たくさんの女性を十分に受けいれることができます。

私は仕事もモリモリやれることがわかりましたし、前よりクリエイティブです。

何か新しいことを創造しようとする気分が気にいってます。

カップルをつくらない生活を選んだからといって、自分を他の女性たちから遠ざけているわけではない。親密な友人関係を保ちたいと思っているし、現に保ってもいる。なかには友人と性関係をもっている場合もある。

友だちと恋人の間に線を引くのは、私にはとてもできません。だから何人かの、とっても親しい友だちとは、いっしょに寝ます。それで十分満足なんです。セックスはしなくても、とても親しい友人とはよく同じベッドで眠ります。それでもセックスしたのと同じくらい満ち足りた気分です。

セックス抜きの親密さを選ぶこともできる。そのままの友人関係が気にいっていて、そんな気にならなければそれでもよい。

本当に親密で、人生に必要な愛情を満たしてくれる関係とは、性的な関係でなければならないと考える点で、レズビアンコミュニティは、これまで異性愛のコミュニティの完全なひき写しでした。私はそうは思いません。セックス抜きでも、本当によい関係、親密に結びついた関係というのはつくれるものです。セックスを持ちこんだからといって、その関係が必ずしもよくなるわけじゃありません。

シングルでいてうまくいくかどうかは、自分の幸福が、特定の人に依存しているという感情に陥るのを避けることができるかどうかにかかっている。誰かが自分を好いてくれたり、評価してくれたりすることを、しばしば幸せと考えがちだが、自分で自分を好きになれば、同じような満足が得られるものだ。

主要な恋人を持つこと

レズビアンの多くはひとりの女性と親密な性関係をもつことを選ぶが、それはふたりが同居しているかどうか、ときには他の女性とも関係するかどうかとは別な問題だ。ふたりはある関係を築いていく――いっしょにすごす時間を生み出せるように仕事や遊びの計画を調整したり、個人的な変化や悩みがあるときにたがいに助け合ったり、葛藤を解決したりする。恋人同士として過ごす期間は、数カ月の場合もあれば数年にわたる場合もある。また一生続くこともある。

私の人生のどんなさ細ないきさつでもわかちあってくれるようなパートナーといっしょに暮らしたいのです。

まるで子供の頃の不思議な遊び友だちが私の人生に現われたみたいです。親友が私の家族の一員だなんて。

他のレズビアンがたくさんの女性と恋人関係や友人関係をもっているという話を聞くと、そりゃ興奮します。たったひとりの女性との関係を選ぶことによって、ある種の情緒的な冒険のチャンスを逃しているのだと、私にはわかっているからです。でも、私と恋人とのあいだには、今のところある種の冒険があって、それが気にいっています。一年半たってやっと、私たちはおたがいに「あなたが必要よ」と言えるようになり、その意味がわかったんです。それは「ひとりじゃやっていけないから、どこにも行かないで」ということとは違います。ある種の相互依存に賭けるっていうことなんです。初めてそれがわかりました。

親密さ

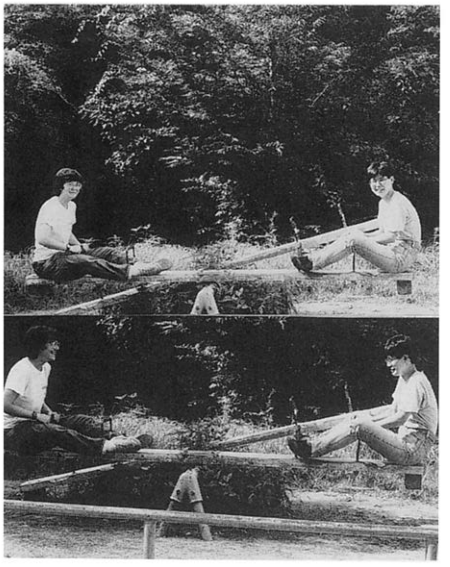
モデル

私たちが今どんな種類の関係にあろうが、メディアや家族が私たちに勧めるのは、異性愛にモデルをとった親密さであり、しかもそのタイプは限られている。

モデルがなく、また性差別的な役割のステレオタイプがないことは解放的にはちがいないが、どんなふうに進めていけばいいかとなると、多くの不確定要素がつきまとう。

一九歳で結婚した時は、この先ずっとどういう人生を送ることになるか、はっきりとわかっていました。だから、そんなこと考える必要もなかったんです。初めてレズビアンの恋人ができたとき、まったくどうしていいのかわからなくて、おびえました。自分がどこに向かってるのか、ほとんどいつもわからないんです。「こんなことしていいの？」とたずねる相手が誰もいないんです。だって誰もわからないんですから。本当は「正しい」ことなんてありゃしないんです。役割モデルがないところでは、どんなふうに生きるかは自分の意欲から湧き出る以外にはなくて、気持ちのいいものごとを進めても、安心していられるようになりました。

私を甘やかした母親の手から、今度は家事をすべてやらなくてすむお決まりの男役をやることになりました。恋人と暮らした一〇年間のうちに、私には成長しなければならない点が多々あることに気づきました。彼女が家事を取り仕切ってくれている限り、私は男と何の変わりもないと気づいたんです。



恋人が遠くに住んでいたり、仕事のために転勤しなければならなかったら、ふたりのうちのどちらにしろ、いっしょにいられるように、相手が当然仕事も家庭も友人も投げ出してくれるだろう、なんて思うわけにいかないでしょう。ふたりとも、こういったものはどれも重要だってわかっているんですから。私の恋人は今は別な州に住んでいます。別々に住むのはつらいことですが、私は自分の自立を尊重するのと同じように彼女の自立も尊重しています。

モノガミー／ノンモノガミー

［モノガミー＝同性愛・異性愛における一対一のカップル関係］

レズビアンのなかには、性的に排他的でない関係はすばらしいと考えている人もいれば、もっと慎重な人もいる。

レズビアンでいるってことは、これまで見てきた異性愛のカップルとは違うやり方をするチャンスがあるってことです。私は異性愛のカップルみたいに独占欲をもとうとは思いません。でも自分の恋人が現実に他の女性（または男性）と性的に関係をもったら、やっぱり傷つきます。そのせいで別れることさえあるでしょう。私は、性的に信頼できる関係をもちたいという私の欲求に対して正直にならなければならないと判断したのです。ある種のレズビアンサークルでは、それは「政治的に正しくない」ことかもしれませんが、非常に人間的なことです。

モノガミーを守りたいかどうか、態度をはっきり決めているレズビアンもいる。また、この問題でくり返し悩んでいるレズビアンもいる。

ブッチ（男役）とフェム（女役）

五〇年代およびそれ以前にレズビアンとして活動していた女性たちの多くは、とりわけ社交の場ではっきりした服装や行動の規則に従っていた。つまりブッす。もし関係のなかに自分のプライバシーを確立できなかったら、どうなるかわかってます。気がヘンになるか、別れるかのどちらかです。

家族類型

レズビアンの友人関係や性関係にかかわる問題の多くは、レズビアンであるという事実そのものよりは、人間関係の感情的な起伏がポイントとなっている。

私の家族では、誰ひとりとしておおっぴらに怒りの感情をあらわにしたことがありませんでした。いさかいはなくて「話し合い」をしただけでした。だから、恋人や親しい友人がかっとなると、私の最初の反応は、パニックに陥ることだったんです。もっと葛藤をオープンにしたり、怒りをもう少しあらわにしたいと思うのですが、なかなかできません。

私の両親は、死ぬまで、一日二四時間いっしょに働いたり暮らしたりしていました。恋人の家族は、もっと伝統的でした。彼女の父親は、一日じゅう仕事でいないか、同性の友人たちといっしょでした。そして母親の方は、ほとんどの時間を自分の姉妹と過ごしていました。彼女は、両親が別々の時間をそれなりにエンジョイしているのを見て育ちましたし、自分でもそれを必要としていました。彼女がときどき私から離れていたがるのを受けいれるのが、私には大変でした。私たちはふたりの違いをめぐって争ったあげく、今ではおたがいに支えあって、自分の家族とは違うやり方で

分離

女性を愛するレズビアンは、ひとり残らず、女性をおとしめ、女性にはっきりとしたアイデンティティを与えてくれないこの性差別的な社会に育っている。関係のなかでの女性の伝統的な役割は、愛する相手に譲り、委ね、かしずき、配慮することであった。どんなふたりの女性のあいだにも限りない違いがあるが、同じ性に属することからくる近しさもある――同じからだと同じ社会化を受けたことである。ときには、いつのまにかあまりにも近くなりすぎて、息もできないくらいになることさえある。自分自身をはっきり定義し、互いに個人としての成長を励ましあうためには、近しさと距離とのあいだに、健全なバランスをとる必要があるだろう。

恋人と私の間で、どこで「ノー」を言い、どこで「イエス」と言うかの境界をわきまえるのは重要な課題で

チ役（男性的・攻撃的）かフェム役（女性的・受容的）かのどちらかを選んでいたのである。ブッチとは性関係を誘導する側で、フェムとはベッドの中でも受動的な役割を演じ、ブッチに性行動を委ね、自分の方からはことを起こさない役割と考えられていた。フェミニストのレズビアンは、ブッチ／フェムタイプのレズビアンを、異性愛のモデルを模倣し、性差別を温存していると批判することがある。これに対し、次のように応えるレズビアンもいる。

私はフェム役で相手の女性のブッチとしての強さを愛し、育てたいと思いました。私はもう二〇年以上もレズビアンで、世界観としてのフェミニズムを歓迎しています。が、五〇フィート手前からでも私はブッチタイプの女性を当てることができ、彼女の力にゾクゾクするのです。一般に信じられているのとは反対に、ブッチ役の女性のパワーはフェム役の女性のアイデンティティを代償にして得られるわけではありません。私が経験してきたブッチ／フェム関係は込みいったエロス的な関係で、単に異性愛のまがいものではありませんでした。私たちのブッチ／フェム関係は、立場、服装、しぐさ、愛情、勇気、自律性など、もろもろのレズビアン独自の表現に満ちていました。ブッチ／フェム関係は、叛逆の旗を高く掲げて女性のセクシャリティについて奥深く探究していくことに役立つ、エロス的なパートナーシップなのです。

ブッチ／フェムタイプのレズビアンは過去のものだと言う女性もいる。しかし、多くのレズビアンは、そうではないと、最近になっても証言している。今日では服装や行動の規則は前よりゆるやかになってはいるが、レズビアンの多くはさまざまなやり方で、ブッチ／フェム関係が呼び起こす能動性と受容性とを探究し続けている。すなわち、それは「女性に内在する差異」の賞賛固有の形態をもつ大胆なエロチシズムなどについての探求を続けている。

抑圧と支持

異性愛のカップルは公衆の面前で手をつなぐことができるし、どこでもいっしょに出かけ、カップルとして家族にも教会の礼拝にも歓迎され、おおっぴらに関係を祝福してもらえる。病気のときには互いに相手の世話をやき、死に際してはたがいに財産を残すことができる。こういうあたりまえと見なされている常識的な行動を、レズビアンは何ひとつとれない。

私が勤務している教員室では、他の教師たちが自分たちの関係について話しあっています。どうってことない話ですが、おたがい相談相手になっています。私がレズビアンであることを公表しようものなら、職を失うに決まっていますから、一日じゅうもやもやした気分で過ごしています。彼女が病気で気が気でないときは、仕事中でも落ちつきません。何か重大な決定を下さなければならない場合でも、それだけ取り出して相談するってわけにもいきません。だから私たちには、レズビアンの友人がとっても大事なのです。特に私たちの関係について話せる相手が。

いつの時代にも、レズビアンたちは抑圧に抗してお互いの関係を支えあってきた。今では日常的にさりげなく、レズビアンの友人に関係はうまくいっているかをたずねることができるし、いさかい、かかわり方、嫉妬、仕事、家事、その他話し合う必要のあるさまざまな事柄について話す機会がある。また多くのレズビアンは、自分たち独自の儀式を創造したり、友人や家族（本物の血縁の場合も、「もうひとつの家族」の場合もある）がつどって重要な行事を祝ったりする機会をもっている。それは女でありレズビアンであるという自分たちのアイデンティティを確認し、女同士のかかわりあいを評価しあうためである。また、子供たちの歓迎や送別のため、あるいは関係の始まりや終わりを記念するためにつどうこともある。

友人、恋人、家族の一員として愛しあうことは、力と喜び、闘いと成長の源泉である。私たちはできるだけ多様な方法で、もっとオープンに、率直かつ大胆により深く愛しあえる日を待ち望んでいる。

セクシャリティ

女性を愛することは、女性に性的に引きつけられることも含んでいる。この性的魅惑にどう対処するかは、人によってさまざまである。セックスを通じて、私たちは、愛、友情、欲望、配慮、欲求、冒険心、肉体的な喜びを表現することができる。たっぷりキスしたり、抱きあったり、恋人のからだを時間をかけて愛撫してもいいし、**さっさとすましてもいい**。恋人の乳首やクリトリスを愛撫し、膣を指や舌で探り、自分のからだに自分で触れてもいい。オーガズムを得ることもあれば、得ないこともある。エロチックな写真を使ってもいいし、性的なファンタジーを共有しあうのもよい。セックスゲームをしたり、愛しあいながら楽しく笑ったり、またセックス抜きで抱きあって眠るのもよい。レズビアンとしての性行為には、これといって決まったやり方はないし「正しい」方法というものもない。

本や映画では、男と女がいっしょにいて性的に高まるときは、いつでも誰もが期待する役割を演じます。レズビアンにとっては「セックスする」ってことさえ、そうはっきり定義されてるわけじゃありません。恋人と私にとっては、セックスっていつもたがいに教えあい、学びあい、ともにつくり上げるものでした。そういうやり方が気にいってるんです。どんなことでもやれそうな気になるんです。

男の恋人とのセックスも、いつだって悪くありませんでした。でもボーラとは、その感覚の深さにびっくりします。触ったり触られたりしたいし、いつでもセックスしたい気持ちです。やさしくなったり荒々しくなったり、彼女の中に入りこんだり、私のからだに彼女が働きかけているのを感じたりしたいのです。私はようやく自分のセクシャリティが、十分に開花したと思います。これまではずっと、何かまだこれ以上のものがあるんじゃないかと思いながら、どうやってそれ

を見つけたらいいか、わからなかったんです。

恋人のからだにどうやって火をつけるかを知り、彼女のからだを探り、味わい、彼女のかおりや肌ざわりを覚えることを通じて、私は自分自身をもっと愛するようになりました。

避妊を考えなくてすむなんて最高！

もちろん問題もある。そのひとつは、レズビアンのセックスには問題がないという神話である。女性とのセックスが「無上の喜びであり、直観的で、自発的で飽きることがない」という期待から、かえってトラブルに陥るケースがある。

初めて女性と寝るということは、性的な出来事以上のものを含んでいる。自分が性的存在として突然解放されたような気分になることもある。飛び上るほどの喜びを得たり、高揚したり、ゾクゾクしたりすることもあるかもしれない。セックスのなかでどんどん変わるパターンを学び、自分が何が好きか、特に障害になるものは何かを学ぶには、何カ月も何年もかかることがある。

女性とセックスをするときは、私たちは少なくともどうしたら相手が気持ちよく感じるかについての基本的な知識をもっている。しかし相手が自分と同じようなからだの持ち主だからといって、どうしたら相手が気持ちよく感じるかわかっているはずだと思いこむのはまちがいだ。

たくさんの女性と関係すればするほど、ますます、自分が好きなことを相手も好きだとは限らない、ということがわかってきました。女性のあいだにはものすごく大きな違いがあります。どんなことでも話しあう必要があるのに、実際にはなされていないのです。

セックスのとき、私は、その気になるまでが本当にたいへんなのですが、いったんその気になるといくのは早いのです。恋人の方は自分からしかけるのが好きですが、なかなかいかなくて、とてもいらだつのです。そのことをおたがいに話しあうのが難しくて、困っています。

一年半というもの、私たちはとても情熱的な性生活を送ってきました。ところがいっしょに住み始めてから、お互いのセクシャリティが突然問題になったのです。私たちの性生活のパターンがとても違うことがわかりました。恋人の方は、おしゃべりして会話のなかで親密な気分を盛り上げて完全にリラックスした状態でないと、性的な気分になりません。私の方はまず触れ合って、身体的な接触を持たないと、睦言をかわす気分になれません。寝室へ行って私が彼女に手を差しのべると、彼女はからだを固くしてしまうのです。いったい何が問題なのか両方ともが納得するまで、何カ月もいさかいをして、ふたりともひどい気分を味わいました。

結婚してた時は、したくない時にもしょっちゅうセックスをしたものでした。それで女性といっしょに暮らしはじめたときも、私はそうしました。彼女は子どもの頃から自分をレズビアンだと思ってきた女性でした。私は「きっすいのレズビアン」といっしょにいて相手の期待に応えたい、本物のレズビアンらしく生きたい、と思ってました。二年たってようやく、「ちょっと待って、いま気分じゃないの」と言えるようになりました。ずっと気持ちがラクになりました。

女性は性的に能動的であってはならないとか、性的快楽をオープンに追求していけないとかいうようにあまりに深く社会化されているために、レズビアンの恋人と、おたがいがセックスに何を求めているかを自由に話しあえるようになることは、目のさめるような思いだろう。

女性とセックスする時に大事なのは、もっと正直であること。ほんとの気分はどうかとか、気持ちいいふりをしないで、気持ちがついていかないときにはいろいろ試してみるとか、精神的に楽しめないときには何が問題なのかたずねるとか。

女性にとって有害な異性愛の役割モデルを、レズビアン・セックスに持ちこむことがある。かつて異性愛であったことがあろうとなかろうと、異性愛の観念は忍びこんでいる。私たちはセックスのなかに、次のような考え方や思いこみを持ちこんでいるかもしれない。

1　セックスがそんなに好きではないのではないか、また、ことによると性欲不足や「不感症」ではないかという思いこみ
2　セックスは悪くないけれど大して意味深いものではないという感情
3　相手が望めばセックスするのが義務だという考え
4　自分自身の性的反応に対する不信感――パートナーとではオーガズムが得られないとする思いこみ
5　セックスの際に能動的な役割やリードした経験がほとんどないこと
6　相手が何もかもやってくれるべきだと思っている（または相手がそう思っていると思っている）ために、セックスの際に自分のからだに触れるのを恥ずかしがること
7　セックスを何かやりとげることだと思いこむこと、たとえば毎回オーガズムに達するのを目標に設定することなど
8　自分のからだを性的に利用されたりはずかしめられたりした経験からくる心理的な傷

自分の性衝動や性的な好みが、男性的なモデルに従っているように思えるときには、そのこと自体を疑わしく思うこともある。たとえば性欲を覚えることに気分よくなれないし、性的に攻撃的にふるまったり、支配的なファンタジーを抱いたり、性具を使ったりすることをなかなか受けいれることができない。だが、こういうことも、楽しんでいいセクシャリティの一部なのだ。たとえば張り形はかならずしもペニスの代用品とは限らない。セックスの際に挿入感を楽しむこともできる。レズビアンには、男性が定義したセクシャリティから身を引き離すチャンスがある。そうやって自分たちの親密さや快楽や愛を深める、セクシャリティのあらゆる側面を取り戻すことができる。

そうしたいと思ったところで、セックスのための時間やエネルギーを見つけるのは、そんなに簡単ではない。

いろんなことがあってたいへんなんです。仕事の調子はどう？　同僚とはうまくいってる？　もう二週間も家の掃除をしていないのをどう思う？　車の修理をしなくちゃいけないのに。まったく。ときにはちょっとでいいからセックスのための時間があったらいいのにと思います。

去年の夏、私は五組のレズビアンカップルのグループといっしょでした。みんな私の親しい友人です。一〇人の女たちも、私たちも、もっとセックスをしょっちゅうしたいものだと思ってました。子供がいるからうまくいかないんでしょうか（そのうちの何人かは母親でした）。それとも関係がもうワクワクするものじゃなくなってるからなんでしょうか。それとも世間がレズビアンについて抱いている否定的な考え方を取りこんでしまっているからなんでしょうか。

もう長い間、性的なエネルギーなんて感じずに過ごしています。こんなにしなければならないことがいっぱいあるのに、そっちの方に気がいってしまったらとっても困るからです。多分そうなったら、自分がコントロールできないようで怖いんです。どうしたら仕事とセックスの両方の余裕をもつことができるのか、時時わからなくなります。

どんな形のセクシャリティに対しても、性的に自由でいたいものだ。女として他の人々に与える一方で、自分のための時間を取り戻して、バランスを保つことを、私たちは学びつつある。性的な快楽のために時間をとることにも肯定的になる必要があるだろう。

もしあなたが、恋人とのあいだで性的な問題をかかえているのなら、レズビアンの討論グループに参加するか、カウンセリングを受けるとよいだろう。いちばん大切なのは、会話のなかに性的な問題をもっと持ちこんで、友だち同士で今よりもっとたがいに助けあえるようになることである。「性生活はどう。うまくいってる？」とタイミングよく聞いてあげるのが、親身で、大きな支えになることだろう。

法的問題

レズビアンは他のマイノリティ・グループとともに、法的権利と法的保護を求めて闘っている。この問題は貧困なレズビアン、有色人種のレズビアン、レズビアンの女性囚人などの場合には、もっとこみいってくる。アメリカの法制度における立法者、判事、弁護士のほとんどは白人の異性愛の男性である。彼らはレズビアンやその他の自分とは異質の人々に対して、社会的な偏見を行使している人たちである。

ここ二〇年ばかりの間に、州議会や裁判所ではレズビアンに有利な変化が生じた。とりわけレズビアンとゲイとが集団的に投票行動を起こしたところでは、レズビアンとゲイの権利を守る政治闘争に勝利した。レズビアンは、子どもの親権と職業差別をめぐる係争で、わずかずつではあるが、勝利をおさめつつある。判事や弁護士の一部は、以前ほど偏見をもたなくなってきている。なかにはわずかだが、おおっぴらにレズビアンであることを表明している人もいる。私たちが存在を明らかにし、オープンにしてきたからこそ、こうした変化が起きたのである。

本章で扱った以外にも、レズビアンはさまざまな法的問題に直面している。たとえばレズビアンの女性囚人の権利の保護、バーや公共の集会場への警察の手入れの後の法的防衛、住宅問題における差別に対する保護、同性愛を嫌悪する親族によって精神医療施設に収容されたレズビアンを取り戻すことなどがある。

関係をめぐる権利と契約

法律が定める関係は婚姻関係に限られているから、レズビアンの恋人関係はたがいに対する権利と責任について、法的真空状態にある。今日レズビアンは、レズビアン同士の関係を確立し保護するさまざまな方法を模索中である。

現在いくぶんか長続きしそうな関係をもっているか、これからもとうとしている人は、恋人との間で生活費、購入した家財、仕事などについて、正式な書類で同意や契約を交わすことによって、自分たちの権利を守ることができる。

財産問題がかかわっている場合は（子供の問題とは違って）、公証人による契約を結ぶと法廷で有利になることがある。だが法廷で争うのは費用もかかるしやっかいなことである。そのうえ、レズビアンやゲイについての判例がどう出るかは、予測がつかない。別れようと思ったときに財産問題が解決できないようなら、カップルセラピーや調停所へまず行った方がよい。その方がおたがいにいやな思いをしないで問題に対処する役にたつだろう。

私たちレズビアン弁護士の多くは、レズビアンに共同仲裁契約を結ぶよう勧めています。そうすれば性差別的で同性愛に拒絶的な現行の法体系を避けられるからです。

医療の権利

病気や死の際には、法律では自動的に一番の近親者がどういう医療処置をとるか、どこに埋葬するかなどの選択権や、財産を処分する権利をもつことになり、したがって恋人はまったく手を出せなくなってしまう。家族は恋人の言葉を尊重してくれるかもしれないが、そうしなければならない義務はない。恋人同士でたがいに代理人の権利を与えあって、医療の際の決定権を保証できるようにしてもよいだろう。自分が無力な状態になったときに効力をもつ、保護者としての権利を設定しておくのもよいし、遺言状に相手のことを書いておくのもよい。

育児

子どもがからんでくると法的な訴訟手続きが必要になることが多いが、結果がどうなるかはまったく予測がつかない。「カップルの一方が男性との性交や人工

受精などにより子どもを産み二人で育てる場合がある。」その子どもが過去に終わった異性との結婚によって生まれたのであろうと、シングルマザーとして、また、レズビアンカップルの子どもとして生まれたり、養子縁組した子どもであろうと、同じである。法廷は、未成年の子どもにとって一番よいと考えられることを行うためなら、いついかなるときにも干渉することができる。事前に判決が出ていたり、書類で同意を交わしていたとしても、同じである。

親権

ここ数年、何人かのレズビアンは、他のレズビアンの法的・心情的支持を得て、子供の親権を獲得することに成功してきた。現在多くの州では、同性愛であるかどうかだけでは、親として適格かどうかは決められないことになっている。しかしレズビアンとわかったうえで親権を獲得するのは、今でも多くのコミュニティでは難しいか、もしくは不可能である。

恋人との育児分担

子どものいる、あるいは子供を養子縁組した（恋人の子どもと養子縁組する場合もある）恋人同士が、お互いの責任や意向、とりわけ別れたり、生みの母親が死んだりしたあとの親権や訪問権について、契約を交わしておくのはよい考えである。遺言状に、恋人を子どもの保護者にするという項目を入れておくのもよい。法廷はかならずしもその種の契約や遺言を尊重するとは限らないが、たとえそうでも、そういう書類があると二人のパートナーシップの社会的・心理的な基盤を証明できるし、共同で育児にあたろうとする明白な意思を確立することになるだろう。

人工受精

多くのレズビアンは、男性とセックスしなくてすむ受胎の形態として、人工受精に向かっている。本書第一七章「新しい生殖テクノロジー」では、考えられる法的な問題を述べ、かつ人工受精の方法を記述しているので参照してほしい。

医療

レズビアンにとってもっとも深刻な保健上の問題は、ほとんどの医療システムで私たちが出会う反女性的・反レズビアン的な対応や無知のせいで、必要としているときに（緊急事態が発生しない限り）安心して気持ちよく治療を求めることがすこぶる困難なことであろう。女性解放運動やゲイ解放運動のおかげで、ようやくわずかながら啓蒙された偏見のない医療従事者が現われるようになった。それはほとんどの場合は看護婦で、まれには医者のこともある。多くの場合、レズビアンコミュニティのある都市部かとりわけ女性が運営しているヘルスセンターに限られている。だがほとんどの場合、レズビアン固有の問題、たとえばレズビアンが特にかかりやすい性感染症（ＳＴＤ）とは何かなどについて、理解のない医療専門家に頼っているのが現状である。

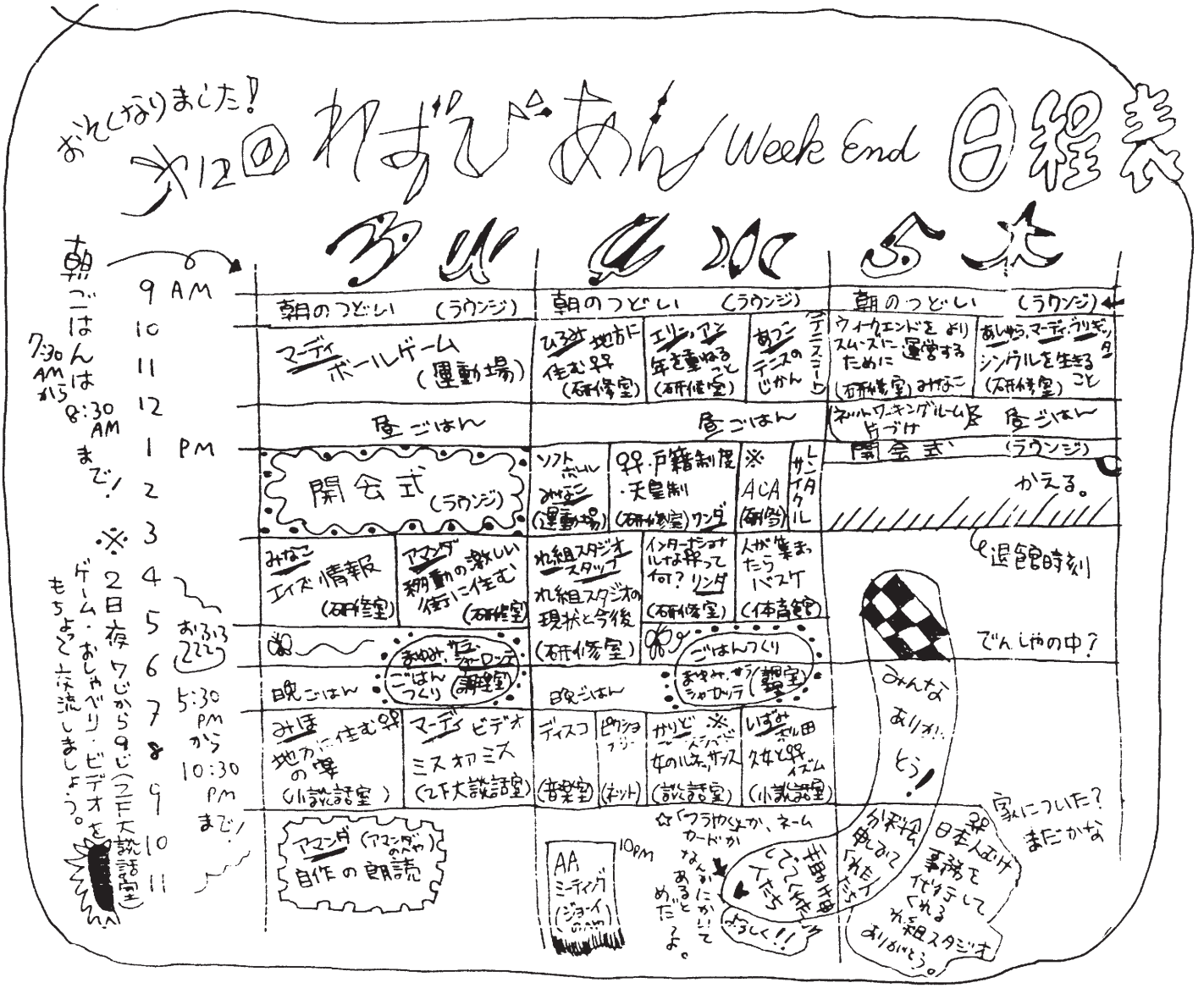
> ひどく出血して医者に行ったとき、その医者ったら、私がレズビアンで妊娠するようなことをしていないのを知ってるくせに、流産だって言うんです。

患者がレズビアンだと知らない医者には、いろいろないやな思いをさせられることがある。産婦人科医は特に問題だ。必ずセックスと「交接」について聞くし、どんな避妊方法をとりたいのかも聞いてくる。だがもしレズビアンだと言うと、今度は長々と説教されたり、軽蔑するようなことを言われたり、のぞき趣味の質問をされたりする（「レズビアンって、いったいベッドのなかでどうやるんだい」）。レズビアニズムが診察の中心になって、からだの不調などそっちのけになってしまうだろう。またカルテにレズビアニズムが記録されてしまう危険もある。医療記録は秘密保持が原則だが、必ずしもそのとおり守られるとは限らない。

どうしてもそうしなければならない理由がない限り、私は病院では自分がレズビアンだってことを言いません。だって「患者」になるって、とても無力な状態におかれることで、とりわけいやがらせにあいやすい立場ですから。だからプライバシーを守りながらなおかつ必要な医療を受けられる方法を、あらかじめ練習してるんです。いやみな質問や必要のない問いに答えるのを拒否して、自分が知りたいことははっきりこと細かに聞くというやり方を。たとえばもし医者が「一カ月間セックス禁止」と言ったとしたら、性的に興奮するのもいけないのか、それとも膣に挿入するのだけがいけないのか、聞けますね。『レズビアンの健康問題 Lesbian Health Matters!』という本は、病院へ行ったときにどうすればいいか、すごく役にたちました。

アルコール中毒

レズビアンに対する抑圧が生活に余分なストレスをつけ加えるうえに、しばしば他のレズビアンとオープンに出会える場がバーしかないために、レズビアンの多くはよく酒を飲む。いつ、どれだけ飲むかを自分でコントロールできなくなると、飲酒は問題になる。もしこれを読んでいるあなた自身や友人でこれにあてはまりそうな人がいたら、本書第三章「お酒とクスリとタバコ」の項を見てもらいたい。アルコール依存者のための支援グループや回復プログラムは、次第にレズビアンをオープンに扱うようになってきている。もっと進歩的なグループのなかには、レズビアンの恋人を家族の一員として遇してくれるところもある。アルコール依存者自己治療協会すなわち Alanon の支部の多くは、レズビアンの集会をもっている。レズビアンのコミュニティでも、アルコール依存症の問題にもっと自覚的になる必要がある。アルコール依存症から回復しつつある女性や、お酒に弱い女性のために、バーに禁酒コーナーを作ったり、アルコール抜きの飲みものを安く提供したりするのもよいだろう。



レズビアンと精神衛生

だれでも情緒的に混乱することはあるものだが、レズビアンはこの世の中ではとりわけ余分な心理的ストレスに直面している。そういうときには、じっくり話を聞いてくれる友だちに会ったり、女性グループやレズビアンの支援グループに加わったり、客観的な第三者に自分と恋人や同僚やハウスメイトとのあいだの仲立ちをしてもらったり、からだをいたわったりすることが役にたつ。もしこうした助けが十分えられなければ、訓練を受けた心理療法士の面接を受けてみるのもよい。

よいセラピーはすばらしい助けになる。けれどもよいセラピーを探し出すことは、どんな女性にとってもそんなに簡単なことではない。精神医学は、歴史的にいって性差別的、反同性愛的、男性支配的であった。精神医学から見た女性のゴールは、自分自身を社会的な「役割」に適応させることだった。一九七三年にアメリカ精神医学会は、同性愛を「治療」を要する病気のリストからはずした。だが多くの保守的なセラピストは、今でも同性愛をアブノーマルだと考えている。同性愛の性向を問題の原因とみなしてほんとうの問題をまじめに受けとらないセラピストには、注意した方がよい。

幸いなことに、今日ではオープンにレズビアンであることを表明するセラピストもふえてきた（今のところ都市部に限られているが）。異性愛のセラピストのなかにも、フェミニストであってレズビアニズムを人生のあり方のひとつとして肯定する人がふえている。そのようなセラピストを探すには、友人やウイメンズセンター、YWCAに問い合わせたり、女性向けの雑誌や新聞を見てみるとよい。時にはあなたの経験を「内側」から理解してくれそうな、レズビアンのセラピストにみてもらうのも大事である。だが、あるレズビアンのセラピストはこう語っている。

セラピストが女性とのセックスを病気だと見なさない限り、その人が誰と寝てようが知ったこっちゃあり

ません。セラピストが女だとか、レズビアンだからといって、セラピーを受けるのに最適の相手とは限りません。

最初の面接のときに、ためらわずにそのセラピストのものの見方や受けてきた訓練、信念について聞いてみるとよい。「この人に気持ちよくしゃべれるか」と自分自身に問いかける必要もある。自分の言うことをちゃんと聞いてくれているか。性差別や同性愛嫌悪のような政治的・社会的問題の重要性を認識してくれているか。レズビアンに対して単に「寛大」な態度をとっているだけなのか、それとも本当に肯定的に受けいれているのか。よいセラピーを受けることができる相手を探し出すのにエネルギーを使う価値は十分ある。セラピーがすすむにつれ、抑圧的に感じる場合があるものだが、そのことをセラピストに話した方がよい。それでうまくいかなかったら、セラピーを受けるのをやめればよい。

レズビアンの娘を持った親が、おびえや怒りから娘の性的好みが変わることを期待して娘にセラピーを受けるよう圧力をかけたり強制したりする場合もある。もっと悪いことには、精神病院に入れることもある。地方に住んでいるある若いレズビアンの話によれば「私がレズビアンだって言ったら、両親は私に学費の仕送りをストップしました。両親は『精神科医にお金を払う以外には、ビタ一文も出さないぞ』と言いました。」そういう状況でセラピーを受けても、もちろんただのさらしものになるだけであり、それは一種のおしおきである。

さまざまなレズビアン

レズビアンはいたるところにいる。どんな民族集団にも、職業にも、土地にも、レズビアンはいる。そしてますますオープンに仲間を見い出し、共通の課題を発見しつつある。本章を結ぶにあたって、四つの異ったレズビアングループから、それぞれに固有の経験や関心について話を聞いてみよう。

高齢のレズビアン

初めてレズビアンの関係をもった四五歳の女性はこう話している。

> 彼女に会ってからというもの、年をとるってことにまったく違った感じをもつようになりました。彼女を愛し、そして生まれて初めてこんなに愛され、十分に理解されているという感情をもったことも理由でしょう。それと同時に、彼女や他のレズビアンが、強くあること、自分自分であることを教えてくれました。そのおかげで、私は年をとることに前より楽観的でいられます。

七〇代のレズビアンはこう語る。

> 多くの女性はニセの安心感をいだいてるだけ。「私には夫がいて、いつも私の面倒を見てくれる」という女性もいるでしょうが、そんなことウソです。自然界には、どんな動物にも、どんな生き物にも、安全なんてありません。でもレズビアンは人生の現実に慣れています。そのおかげで柔軟でいられるし、年をとってからにも備えられるんです。老後を耐えがたくするのは、自分のうちに知らず知らずに育てているかたくなな態度も原因のひとつです。たいていのレズビアンは、かたくなでいるぜいたくなんて許されてませんから。

レズビアンでかつ年をとっているために不利なことはないかとたずねられて、この女性はこう答えた。「たずねる相手をまちがえましたね。それについて困ったことなんて、私には何もありません。」

ほとんどの高齢女性と同じく、レズビアンの高齢女性も、老人についてのさまざまなステレオタイプをいやがる。老人が弱くて無力だと思いこんでいる若い女性の保護者ぶった態度を嫌う。同様に、賢くおだやかで若いときの情熱を超越していると見られるのにも反対する。普通の人々は年老いた女性を性的な存在として認めようとしない。レズビアンの高齢女性という言葉には性的な意味あいが含められている。だからなおのこと受けいれがたいだろう。だが高齢のレズビアンは年老いてもなおすこぶる人間的だし、感情的にもいきいきし性的にも活発で、かつそのことを誇りに思ってもいる。

年老いた女性は、孤立し、満足のいく長続きする仕事が得られないことがある。高齢のレズビアンにとっては、ことのほかそうである。性差別と老人差別のうえに同性愛嫌悪が加わるからだ。したがって高齢のレズビアンにとっては家族を――自分自身の血縁家族でなくても、同性愛だろうが異性愛だろうが、老いも若きも、経験を分かちあい、いたわりあい、愛しあい、励ましあうことのできる人となら誰とでもいっしょにつくる、友だち同士の家族を――つくり出し発展させることが不可欠である。シングルだったり、恋人をなくしたり、支援をみつけるのがむずかしい離れた地方に住んでいる高齢のレズビアンにとっては、これは特に重要である。

残りの時間が少ないと感じているシングルの老レズビアンにとっては、「恋人がみつかるだろうか」というのは恐ろしい問題である。恋人をみつけるには、勇気とイニシアチブがいる。もし恋人が相当年下だったら、年齢差が問題になることもある。年齢差が大きすぎるのは考えものだと感じる女性もいるが（「年相応にふるまわなくちゃ」とか「彼女についていけないんじゃないか」とか）、年の差なんて関係ないと思う人もいる。

> 彼女と私は、まったく違う世界で育ちました――彼女は五〇年代に、私は二〇年代に。ずいぶん世の中は変わりました、ことに女にとってはね。彼女が人生に求めるものは、私が私の人生に求めたり期待したりしたものとは違います。おたがいにこうした違いに気づき、それを尊重し、理解しあっている限り、私たちはうまくやっていけます。この年齢差は、ある意味でいいものです。おたがいに相手の欲求をすべて満たすことができないとわかるので、同年代の友人の必要性を理解するからです。

年をとったレズビアンのカップルは、特別の状況に対して準備をしておく必要がある。病気や死の際に、親しい関係が尊重されるよう明確にしておく方法については、「法的問題」の項を参照してほしい。死を避けることはできないから、死や孤独や苦しみについても語りあう必要がある。これについてさらに知りたい場合、また死に対処することについても知りたい場合は、本書二二章「女が老いるとき」を参照してほしい。

レズビアンであることにオープンかつ強く自立的で、老いや死をおそれない高齢の女性なら、そういう役割モデルを歓迎する若い女性から支援を受けることがある。だが同時に、恐怖心や依存心や弱さに対してもサポートは必要である。

年とったレズビアンと若いレズビアンがいっしょにいるのはいいことです。若い人たちが年よりのレズビアンといっしょになる機会が多いと、年とってもそんなによたよたしてないということがわかりますから自分たちとたいした違いがないと気づくでしょうし、たぶん自分が年とるのもラクになることでしょう。

有色人種のレズビアン――その多様性

レズビアンの人種的な多様性は、何百ものさまざまな色綾で織りなされたタペストリーのように、濃密な織物をかたちづくっている。その中から一本だけ糸を抜き出して全体を代表させることは難しい。私たちの肌の色の輝きこそ、タペストリーの主題なのである。

ある朝、私はふたりの友だちといっしょでした。ひとりはドミニカ人で、ひとりはフィリピン人でした。みんないっしょにバスルームにいて、仕事に出かける準備をしていました。私たちはお互いの髪をさわり合いましたが、ひとりは濃く、ひとりは波打ち、もうひとりは縮れていました。それを思い出しては、私はその日一日じゅうニッコリしていたものです。

黒人だってことで、時々ほとんど肉体的な充実感を覚えることがあります。すばらしくきれいな黒人女性が歌ってるのを聞くと、うれしくて飛びはねたい気持ちになるんです。なんて力強いんだろう、これが私なんだ、って。

伝統の中の女性

私たちの目は、しばしば知りあいのなかの変わり者の女性、すなわち、おばさん、いとこ、家族の古い友人などのなかで、女性についての文化理想に「はまらない」女性の姿にひきつけられる。だがその変人ぶりにもかかわらずこれらの女性は、コミュニティから放り出されなかったし、現在でも放り出されていない。抑圧的なアメリカ文化のなかで、あまりに相互依存の強い友人や家族はたがいに強く依存しあっているために、性別を問わず強烈な気性の持ち主であっても受けいれないわけにはいかないのだ。だが私たちの文化のなかのこうしたアウトサイダーから、たくましさより痛ましさを感じる人もいるかもしれない。この人たちのなかにはレズビアンがいたに違いない。彼女たちは姉妹や友人といっしょに暮らしていたかもしれないが、その人生はやはり家族内の役割で定義されていた。母親や父親や兄弟たちは、彼女たちの行為に大きな発言権を持っていた。どんな親密な関係を味わっていたにしても、彼女たちは黙して語らない。そのために有色人種のレズビアンの文化遺産は、よくわからないままである。

特殊な抑圧

同性愛嫌悪、女性憎悪、そして女性のセルフイメージの歪曲は、生活と文化のなかに織りこまれている。レズビアンとして女性としての抑圧の強さは、白人レズビアンの経験とあまり変わらないかもしれない。だが、その表現方法、葛藤、意味あいと環境などは、すべて、白人レズビアンの場合とも大きく違うし、民族集団相互の間でも大きく違っている。

第三世界の女として女になるのは、性的好みのいかんにかかわらず、この社会にまんえんしている第三世界の女についてのステレオタイプと闘わなきゃいけないってことです。レズビアンだったら、この種のイメージとの闘いはもっと困難になります。黒人の女にとっては、誰でも背負って歩けるようなたくましい黒人女とか、または下品でセクシーな妖婦といったイメージと闘うのは難しいことです。少なくともこの種のイメージはうそっぽいし、束縛的なうえに人種差別的です。多くの人は、黒人の女がどういうものであるはずか、という自分の予断に、相手がうまくはまりこんでくれるのを期待するものです。女としての私のすべての側面なんか、認めてくれません。

私は maricón「ホモの男」とか tortillera「レズビアン」とかいう言葉にどきっとしていたのを覚えています。どうやらそれは私自身の何かに関係があるらしいことがわかってきました。けれどもこうした言葉は、私の人間的な感情を表現してくれるものではありませんでした。カトリック教会は私の全生活を女学校に閉じこめ、汝の隣人を愛せよと教えたのです。おあいにくさま。それはすさまじい葛藤の時代でした。

家族に自分がレズビアンだと告白することは、愛する家族を失うことばかりでなく、救命ネットをまるごと失うこと、敵意に満ちた世界との間にあるバリアーを失う危険を冒すことを意味しました。それは考えるだけで恐ろしいことでしたが、同時に私は家族を必要としていればこそ、家族に対して正直でありたいという思いが一層強まったのです。

自分自身の創造

有色人種のレズビアンは、ただでさえ自分たちを十分に認識もせず認めようともしない複数の文化や価値体系のあいだを揺れ動いている。アフリカ系アメリカ人、ラテン系、アジア系、アメリカインディアンの女性たちは、それぞれの文化がもっている女らしさについての伝統的な期待を背負っている。それとともに、より広範囲のアングロ系アメリカ人社会のなかでも生活している。それはそれで学校やマスメディア、政治的・経済的システムを通じて、また別な種類の女らしさを教えこむ。どちらのイメージも主として異性愛的なものである。この社会では女同士の愛は否定される。そこでは肌の色や言語だけでなく、レズビアンとしてのアイデンティティさえもが打撃となり、おたがいを引き離す道具に使われている。

有色人種のレズビアンとして生き抜き、成長しよう

とする闘いは、現実の自分と自分がこうなりたいと思う理想とのあいだで、あらゆる要素をバランスよく保たねばならないという困難な課題である。自分たちの過去と文化の多様性とを探究し、人生を豊かにし、強めてくれる要素や伝統を、そこから引き出すこともできるだろう。

女として、とりわけラテン系の女として、私たちはいつも人の世話をやく役割を仕込まれてきました。とりわけレズビアンは、結婚をしませんから、あらゆる他人、他人の家族、ありとあらゆる人の欲求に応えてこなければならなかったものです。私は今では自分の面倒も自分でみています。そして自分の人生を肯定的に受けいれています。

白人女性のコミュニティの中での経験

アメリカでは、バーやコンサート、支援グループ、政治グループなどのレズビアンコミュニティおよびレズビアン文化の成長が、レズビアンの大きな支えになっている。これを読んでいる多くの白人レズビアンは、女同士の愛情やおもいやりをオープンに示しあえるこの種の場に行ったときの、ワクワクする感じを共有できることだろう。だがつらい葛藤もある。ほかならぬ、もっとも受けいれられ支えてもらえるだろうと期待したこの種の場所で、有色人種の女性の生活や欲求について無知な白人レズビアンの、誤解と無理解という障害にしばしば出会うのである。女たちのコミュニティの仕組みの多くは、白人以外の女性を排除し無視したものである。そこで使われている用語ややり方は、主として白人文化のもので、私たちのものではない。

私は女性の音楽記録保存グループのために、ボランティアで法的な手伝いをしていました。その音楽のコレクションは、ほとんど白人女性の手になるものばかりでした。私なら気にいった有色人種の女性作曲家たちの名をあげたことでしょう。でも、グループの人たちは、そのコレクションが「フェミニスト的」だと主張し続けるのでした。「フェミニスト的」ってどう定義するのか、私には疑問だ、と言ってやったものです。だって現実には、それはたんに「白人の」と訳せるだけでしたから。

女性グループのなかには、私の爪の長さや色について、いやなことを言う人もいました。自分の爪をどんな色に塗ろうがどんな装飾をしようが、勝手じゃありませんか。

あるドラムのコンサートでのこと。たくさんの女たちがひざをたたいて拍子をとり始めました（それも調子っぱずれで）。たとえばホリー・ニア［米国のレズビアンの歌手］にいっしょに歌おうよって呼びかけられでもしなければ、いっしょに歌ったりなんかしないでしょうに。たいしたこっちゃないけど、文化というものをないがしろにしてるって、よくわかる出来事でした。

白人女性に、有色人種としての自分の経験や人種差別について話すのをやめたとたん、その部分は彼女たちの目にはまるで存在しなくなるという感じを受けることが多い。それはとても孤独で、がっかりするし、そして腹の立つ経験である。重荷を分かちあいたいものである。

私が二人の女性と、レズビアンのあいだにある人種差別について話してたら、その会話に友人の白人女性がわりこんできました。彼女は私の言ったことを弁護してくれたのです。あとで私は彼女に、孤軍奮闘しなくてすんで助かったと言いました。かっとなったときのくせで、彼女の顔にある斑点はみるみる赤くなりました。「あんたは闘わなくていいのよ、私たちがやらなくちゃいけないのよ。私たちこそ闘わなくちゃいけないのよ。」深い安堵で、私の目から涙があふれました。

おたがいの誤解や恐れにちゃんと向き合って話しあう必要がある。白人女性と話しあうだけでなく、有色人種の女性同士の間でも話しあわなければならない。抑圧を受けてきた集団のメンバーの常として、私たちは他の有色の人々に対する無知や疑惑によって分断されてきたし、そのうえ自分たち自身についてさえよく知らない。他の有色人種の女性に会ったときに彼女の上に見るのは、自分自身の文化、言語、生活習慣からくる抑圧の反映であり、まるで自分自身を見ているかのような恐怖を感じる。

通りや集会で他のアジア人女性に会うと、まるでその場にいるはずがないみたいにおたがいに目をそむけ合うか、ほんとうに当惑したりしたものでした。人種差別のおかげで人々のあいだの絆がどんなに断たれてしまっていたかが、よくわかりました。

人種を超えた恋愛関係や友情をもったことのある人なら、おたがいを分断する恐怖心や、分かれさせようとする圧力で引きさかれるような思いを味わってきたことがあるだろう。自分とは違った女性たちとオープンに話してみたら、きっと性・階級・人種的抑圧についての共通のパターンが見つかることだろう。そうすればたがいに連帯を求めることもできる。

私たちは、自分たちの文化遺産と豊かな伝統とを祝福しつつ、女として、有色人種のレズビアンとして、生きる権利を要求している。それとともに、あらゆる女性、とりわけレズビアンがすすめる共通の闘いの重要性を認識している。私たちの共通の根は、大陸や人種や言語を超えてつながっている。私たちのあいだの交流は始まったばかりである。

身体障害者のレズビアン

身体障害者のレズビアンは、レズビアンコミュニティのなかで増大しつつはあるが、まだ十分に受けいれられるにいたっていない集団である。障害をもつレズビアンはどの民族集団にも文化にもいるし、さまざまなからだ、サイズ、年齢層に分布している。障害のなかには外から見てわかるものもあれば、わからないものもある。生まれつき障害をもっている人もいれば、あとになって突然予期せずに、またしだいに障害をもつにいたった人もいる。

長いあいだ、障害をもつレズビアンは、レズビアンであり、かつ身体障害者であるというこの二重のアイデンティティのためにたがいに孤立してきた。

私の認識や私がこれまで話した他の障害者のレズビアンによれば、障害をもつレズビアンが自分をレズビ

アンだと表明するのをためらう理由はたくさんあります。見かけが違うだけで、人からからかわれたりじろじろ見られたりする経験に、私たちはいつもイヤというほどさらされています。レズビアンも、人と違うというだけで、しょっちゅう攻撃にさらされています。人の二倍傷つけられるのを、避けられるものなら避けたいと思うのは当然でしょう。それに障害のある女性は、セックス抜きの存在だと思われています。もし職場で私がレズビアンだって言ったら、同僚は仰天するか、それとも笑いとばすか、どちらかでしょう。きっと「セックスもないのに、どうやってレズビアンになれるんだい」って言うに決まっています。

今日では、障害のあるレズビアンは、自分がレズビアンだということをオープンにするようになり、有効なネットワークを作っている。七〇年代のおわりにミシガン女性音楽祭で何人かの障害をもったレズビアンが知りあい、通信網を作りあげた。障害者レズビアン同盟（Disabled Lesbian Alliance）を通じて、おたがいの連絡を取りあっている。全米ろうあ者レインボウ同盟（the National Rainbow Alliance of the Deaf）もレズビアンとゲイのための組織で、全米各地に支部をもっている。

女性を愛することで、自分自身を女として受容するようになることがある。女とはどのようなものであるべきかという定義に自分があてはまらないために、こうした受容が難しい場合があるのだ。

事故で身体障害者になってから、私はレズビアンになりました。車椅子の女としての自分を、私は人間以下に感じました。でもレズビアンだった私の看護婦さんが、もっと強いセルフイメージをもつことができると教えてくれたのです。女たちは自己嫌悪を教えこまれてるけど、そのかわりに自分を愛することだってできると彼女は言いました。私はレズビアンの女性たちと過ごすようになりました。レズビアニズムに近づけば近づくほど、私は自分を好きになり始めたのです。

レズビアンは男性よりもずっと、障害をもった女性やそのからだを受容してくれる。だがレズビアンでもなかなか近づいてくれないこともある。

障害者の女性が周囲にいるのをいやがる女性はいるものです。気持ちよく友だちになってくれる女性もいますが、性的関係をもつなんて考えてみることもできません。私のセクシャリティは、タブーのような気がします。

障害をもつ女性は、性的に無性か、さもなくば過剰に性的だというステレオタイプで見られている。

あの女が私の恋人だと言うと、みんな彼女を「かわいそうに」とか「きっと看護婦なんだろう」とか「障害者とセックスするなんてきっと性的に逸脱してるんだろう」という目で見ます。彼女が私を愛していることや、障害は私の存在の一部にすぎないなんて、想像もできないんです。

施設や病院に入っていたり、日常的に介護者と過ごす障害者が主要な介護者と性的関係をもつのは普通のことだが、それは必ずしも「介護的」な関係ではない。恋人は障害をもつ女性の世話をしてくれるが、それに劣らず障害をもつ女性の方も相手のことを思いやっているものである。セックスについて特別な設定が必要だったり、自分のセクシャリティについて特別の情報を恋人に伝えなければならないこともあるだろうが、どっちみち世間のどんな性関係もそれぞれの当事者同士の必要や欲求、能力によって成り立っているものだ。

寝たいと思った相手に、自分の性的欲求がどんなものかを説明しなければならないのはいやな気分でしたが、そのうち、いずれにせよ誰でも自分の欲求を満たそうと思えばそれがどんなものか説明しなければならないことに気づきました。私は性器の周囲では感じないのですが、レズビアンの性愛には決まった基準がありませんから、セクシャリティと官能の全領域を自由に探究すればよいのです。

障害者として、またレズビアンとしての二重のアイデンティティを肯定的に受容すれば、それを生きることがもっと容易になることだろう。だがこれまで会った多くの女性は、つらい経験をもっている。

通りすがりの人は障害者としての私を相手にしてくれることはありますが、私がどんなにブッチ風だろうと、どんなスローガン・バッジをつけていようと、私をレズビアンとしては相手にしてくれません。

医療の場で医師が異性愛だと、障害はみてくれるが、レズビアニズムにはほとんど顧慮してくれず、したがって障害をもつレズビアンの人間的な全体像はみてくれない。フェミニストやレズビアンのやっている医療サービスだとレズビアンとして迎えいれてくれるが、この種のサービスはふつうなかなか手に入らない。ほとんどの場合、レズビアンと見られるかそれとも障害者と見られるかのいずれかにおちつくのが関の山で、レズビアンでかつ障害者としては見てもらえない。

レズビアンコミュニティは、あらゆる種類の女性が入れるよう、ある程度努力している。ふつうレズビアンは、コンサートやグループの催しを開催するのに車椅子でも入れる会場を探すし、ろうあ者のための手話サービスも提供している。だがもっとそれ以上の努力がなされないとこれも見せかけに終わる危険がある。

このグループには、障害者の女性に対する敏感さと鈍感さが併存していました。異性愛の世界では考えつきもしないようなことでも、レズビアンになら考えてもらうことができます——たとえばコンサートに車椅子で入れるようにするだけでなく、仲間のあいだに席をとれるようにするとか。でも私たちが車椅子の入れない映画館にピケを張ったとき、他のレズビアンはどこにいたでしょう。私たちの力や強さはレズビアンの集会でレズビアンの課題を解決するために利用されていますが、私たちのためにはほとんど誰も来てくれないのです。

レズビアンコミュニティは、障害をもつ女性の声をもっと聞かなければならない。障害をもつ女性を他の女性たちから分離してはならない。私たちにはおたがいが必要なのである。

レズビアンマザー

まわり中の世界が、まるで私たちが存在していないかのように、存在してはならないかのように扱うから、私たちレズビアンマザーはおたがいに「こっちにおいで、いっしょにやろうよ」って言い合う必要があるんです。

多くのレズビアンは、自分がレズビアンだとわかる前に母親になっていた。なかには、レズビアンであるとわかってから母親になった女性もいる。いずれにせよ、母親であることはすばらしい仕事である。レズビアンであり母親でもあることで、独特の満足と特別の困難とが加わるだろうが、子どもの成長に応じてかかえる課題は、世間のたいがいの母親が経験することと変わりはない。

レズビアンマザーとしての状況は、人それぞれだ。子どもと同居している場合もあれば、そうでない場合もある。自分がレズビアンだということを子どもに言っている人もいれば、言っていない人もいる。支援グループもさまざまである。多くはシングルマザーだが、なかには共同で育児に当たっている人もいる。友人や子どもの父親、また親族から、さまざまな援助を受け取っている場合もある。レズビアンであることにオープンでいられるような地域に住んでいる場合もあるが、大人同士でも子どもの近所づきあいでも、レズビアニズムを隠しておかなければならない場合もある。

PTAや小児科医の受診、お誕生パーティのような異性愛的な世界では、レズビアンでありかつ母親であるということはめったに受けいれられない。レズビアンコミュニティのなかでさえ、目につかない少数派のような気がすることがある。孤立から脱して自分がレズビアンだと明らかにしたいという欲求は、一方で損失と苦痛をともなうだろうが、他方で支援グループや多くの友情を得て、理解や喜びの経験をもたらしてもくれる。

多くの場合、子どもにレズビアンだと告げることは、問題以上に成果が大きい。

カムアウト

子どもたちに、私がレズビアンだってことを言うべきだろうか。いつ？　恋人ができたら？　彼女と同棲したら？　このことは私の人生でとっても大事なことだから、子どもたちから隠しておいたら、気がヘンになりそう。

子どもに自分がレズビアンだと告げるか隠しておくかは、それぞれのレズビアンマザーの生活の現実に即した個人的な選択である。正直かつ率直でありたいという願いがあっても、核家族しか正統と認めないこの社会から子どもたちを守るために配慮することも必要である。

子どもにレズビアンだと告げて、問題が起きることもある。子どもが、母親のレズビアニズムを隠しておかなければならないと感じて、恨むかもしれない。

もしほかの子たちが私の母親のことを知ったら、私のことを嫌いになるんじゃないかと心配なの。私はゲイでもないのに、私自身もやましいことがあるみたいな気がします。

子どもが息子だったら、母親がレズビアニズムを選んだことを自分に対する拒絶と受けとるかもしれない。一七歳の少年はこう回想している。

母はボクが一二歳のときに、ボクに自分がレズビアンだって言いました。それを聞いて、ボクは自分がほかの子からとてもかけ離れたような気がしました。もし母がレズビアンなら、きっと男の子が周囲にいるのは好きじゃないだろうと思いました。母はそんなことないって言ったけど、それから六カ月ほどして、ボクは父のところへ移りました。少しはオトナになったから、ボクは今では違った見方ができますし、母親がレズビアンだってことは思ったほどたいしたことではないということもわかります。ボクは母のところへ戻るつもりです。

私の属しているレズビアンマザーグループの女たちの多くは、（母親がレズビアニズムについて）やっと話してくれたおかげで、子どもたちがいろいろ疑いをもったり、どうして言ってくれないんだろうと思い悩んだりしないですむようになったと言っています。

私は自分がレズビアンだとわかったとき、すぐに娘にそれを知らせました。娘が四歳のとき、レズビアンコミュニティでいっしょの女の子に、女の子が女の子に恋することだってあるし、男の子が男の子に恋したっていいんだよと言ってるのを聞きました。革命って、ほんの裏庭にだってあるものですよ。

子どもたちに自分がレズビアンだと告げた仲間たちの多くは、とてもいい結果を経験していると思います。子どもたちにこの点でオープンでいられるおかげで、さまざまな面でもオープンでいられるのです。私たちはあえて人と違った生き方を選んでいますが、そのせいでいやな思いを味わうこともあります。その思いを子どもたちと共有することで、私たちはとても特別な関係をつくり出しています。そのおかげで子どもたちは偏見について理解をもつようにもなります。ほかの子を宗教や人種に関係する特別な名前で呼ぶような子は、自分の母親をダイクと呼ぶ子と同じくらい、頑固で偏狭な偏見の持ち主だとみなすようになります。普通の人たちができないような発想を、この子たちはもてるのです。

子どもにレズビアンであることを告げようか告げまいか迷っている人にとっては、この期間にサポートを見つけることが、レズビアンでありかつ母親としての健全で強いアイデンティティをもつようになるために役にたつ。レズビアンの母親をもつことは、子どもたちにとって人生の選択の巾が広がるからいいことだと考える人もいる。世の中が異性愛的なものだと思いこまずに大人になれる。そして、まさに身近な家族のなかに、すすんで他人と違う生き方をする人がいるわけだ。自分自身と自分の選択に肯定的であればあるほど、子どもたちとも、おたがいのあいだでも、より多くを共有しあえるのである。

親権

子供との同居を選択できないレズビアンもいた。

レズビアンだと言ったおかげで、私はひどい目にあいました。子供が父親に連れ去られてしまったのです。私は訪問権を認められていましたが、どうやって具体化すればいいか知らなかったせいで、六カ月も息子に会えませんでした。法的手続きを実行に移すには、そのくらい時間がかかる場合があるものです。男性が、つまり父親が、どんなに特別な待遇を受けているかを知ったら、びっくりしますよ。暴力をふるう父親の方が、レズビアンの母親よりましな扱いを受けているんですから。でもそれと同時に、そういう扱いに耐えられたのは、私がレズビアンで、強い女としてはみ出していたからこそなんです。

レズビアンマザーのなかには、子どもを失う恐れにしょっちゅうおびえて暮らしている人もいる。そして自分の人生を――レズビアンであることを言うか言わないか、仕事、恋人、生活設計など――この恐れをかかえたままで作り上げている。自分の子どもを自分の手で育てるという基本的な権利さえ、子どもの父親、祖父母、親族、隣人、社会福祉機関によって、いついかなるときにも法廷で脅かされる可能性がある。

しかし過去数年間、レズビアンが法廷で親権訴訟に勝訴する例がふえてきている。子どもたちと自由に暮らせるようになった人もいる。父親が親権を獲得する場合もあるが、遅かれ早かれ、子どもを送り返してくることだろう。というのは、男は子育ての仕事をいやがるからである。また、自分から母親のもとを去っていった子どもでも、大きくなってアイデンティティが確立してくると、母親のもとに帰る場合もある。

子どもと**同居しない**ことを自分が望んだり必要としたりしているかもしれないと自覚するのは重要なことだ。しかし、この社会では、そう認めるのは困難をきわめる。レズビアンのなかには、子どもを父親のもとに残してきた人もいる。ほとんどの人が子どもは母親のもとに**いるべきだ**と信じているような社会では、これは勇気のいる選択である。関係者全員にもっとも配

慮と愛情が行き届くような取り決めを、思いこみにとらわれずに行う必要がある。

私は自分がひどい母親のような気がして、罪悪感を覚えることがあります。何もかもやれてあたりまえなんだ、ふたりの子をちゃんと育てて、かつ母親であってことに決して打ちのめされないでいられるべきなんだってね。その反面、下の息子が父親と暮らすことを迷わず選択して、それに満足してもいます。それで八方うまくいっていますから。

罪悪感との闘い

どんな母親でも、自分が「十分によい」母親でないことに罪悪感をもつように仕向けられているものだが、レズビアンマザーは、自分のレズビアニズムのせいで子どもの人生がより厳しくなると思うと、よけい罪の意識を感じかねない。離婚の場合には、両親の離別を経験した子なら誰でも感じるような怒りと混乱の感情を、子どもは表現するだろう。たとえ母親がレズビアンでなくても、こういう場合には子どもは哀しみや怒りを味わうものだと知っていた方がいい。どんな子どもでも、とりわけ一〇代には問題をかかえている。成長には本来それがつきものなのだから。レズビアンの母親にとって罪悪感から逃れるのは難しい。レズビアンに対する社会の否定的な見方がそれを支え強化するからだ。そういうときには、異性愛の親を見るといい。異性愛の親をもった子どもでも、悪い夢にうなされるし、登校拒否を起こすし、部屋を散らかすし、友達とけんかするし、落ちこむし、親に向かって荒れ狂うし、子どものなかで自分がいちばんみじめだと思う——その点では、レズビアンの母親をもった子どもと、何の変わりもない。

サポート

子どもと同居している場合もそうでない場合も、レズビアンの母親が必要とすることはレズビアンでない母親と変わらない。

私はシングルマザーです。私がやろうと思ってることをはばむ障害のうちでは、それがいちばん大きな要素です。

友人からの援助は、誰にとっても日々を切り抜ける大きな助けになる。共同保育は援助を得るうまいやり方のひとつである。共同保育とは、同居している女性同士や近所に住んでいる女性同士で、おたがいの子どもに責任をとりあうことを意味する。恋人同士で暮らしているレズビアンが、同居相手の子どもをふたりで育てることもある。

私が住んでいるレズビアンの共同住宅では、他の女性たちが私の娘の母親代わりになってくれました。誰もが週に一晩、育児を担当しました。それにみんなで子どもの家賃の一部を負担してくれたので、私はふたり分払わずにすみました。

その他の場合にも、共同保育の責任を分担しない女性でも、たとえば週に一日午後いっぱいとか、月に一回のウィークエンドとか、決まったサイクルで、レズビアンマザーの子どもたちと安定した定期的な関係をつくり上げ、子どもの面倒をみてくれることがある。このようにして、私たちは休みをとるあてができ、少しはくつろいだり、自分を取り戻したり、友だちと外出したり、またひとりぼっちを楽しんだりするチャンスをもてる。あるいは、グループや女性の集会で、母親だけが育児の責任をとらなくていいように保育プランを立ててくれるのも助けになる。レズビアンの催しで、適切な保育が適当な時間帯や場所にあることの重要性は、いくら評価しても評価しすぎではない。

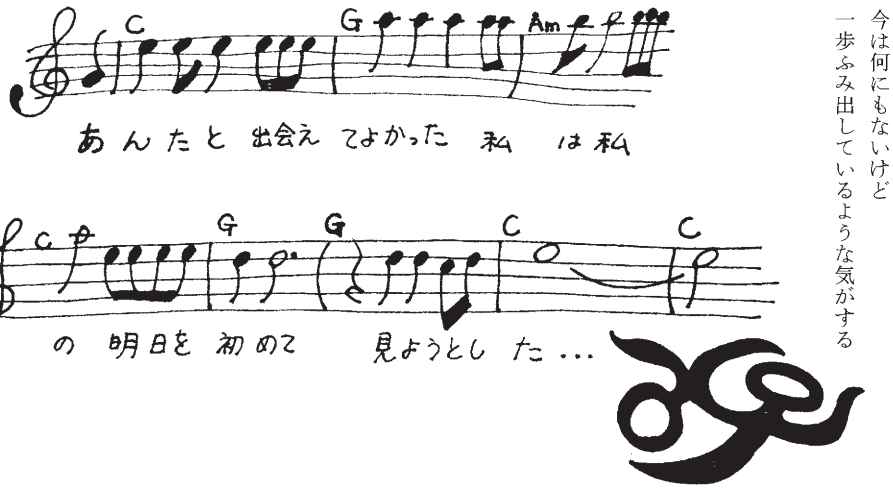
母親としての感情や経験を話し合うグループに参加している人もいる。他のレズビアンも同じような悩みをかかえ、その問題が「自分だけの失敗」ではないとわかり、問題に対する新しい対処の仕方を学び、子どもたちから日々に受け取る驚きや喜びを分かちあえるのは、大きな力になる。次は、この種のグループに参加したある母親の発言である。

子どものためにいつも願ってきたのは、世話してくれる大人たちのもっと大きなネットワークがほしいってことです。このグループではそれを作っています。たんに集まってはレズビアンマザーであることについて話しあうだけでは十分ではありません。子どもたちといっしょに、全員でパーティを開いたり、いっしょにピーチへ出かけたりします。そのうちきっと子どもたちは部屋の中を見まわして、「この子たち、みんな、レズビアンのお母さんの子なんだ」と思うようになるでしょう。そうしたら、孤立感を味わわなくてすみます。レズビアンマザーがどんなにたくさんいるかがわかるって、すばらしいことです。以前は町全体を見まわしても二人か三人しかいないに違いないと思っていたものですけど。このグループでは、私たちも子どもたちも、自分の生活を隠しだてする必要がまったくありません。

日本のレズビアンたち

私は以前、男の人といっしょに住んで、子どもがいて働いていました。それまで男と住んでいたのが、今、女性と住んでみて、近所の人たちの対応の違いをみると、いかにセクシャリティが個人の問題でないかがはっきりするんです。それまでは家族ぐるみのつきあいがあったんです。「ご主人様いかがですか」なんてね。でも相手が女性になっただけで、真っ暗になってしまう。孤立するわけです。

はじめてレズビアンになったときに、病気だと悩んだ時期があった。どうして女を好きになったんだろうと考えた。でも今ではそんな風に思わされていたんだってことがわかる。私レズビアンなんです、って言ったら、どうしてってきかれて、じゃあどうして男好きなのってきくと、みんななんにも答えられない。それなのにどうして私にそういうことをきくの？　男と組もうが、女と組もうが、変えようとしなければ生きていけない状況があるわけでしょ。それをみつめた時、レズビアンフェミニストとしてこれから先は生きていこうと思った。自分のためにもね。



「明日」
あんたと出会えてよかった
わたしはわたしの明日を初めて見ようとした
何にも見えなかった
そしたら　明日を作ろうよってあんたの声がした
明日はどこにもころがってはいないさ
女たちの明日を作ろうよって（中略）
あんたと出会えてよかった
わたしはレズビアンの誇りをみつけた
女たちのなかで女のことだけを考える
女たちの誇りをみつけた
今は何にもないけど
一歩ふみ出しているような気がする

――現在と未来――

米国や他の国同様、日本でも、同性愛嫌悪、女性嫌悪、女性の性の歪曲化は根強い。こうした現実に、レズビアンとして、女性としていかに抑圧されているだろうか。しかしその一方で、こうした抑圧に対して、日本のレズビアンたちは女性同士愛し合い、ともに暮らし、関係を築くという、独自の方法で女性として豊かに生きようとしている。

日本のレズビアンコミュニティ

本章に登場した米国の情報のいくつかは、日本のレズビアンの活動を通じて手に入れることができる。また日本にも医療や精神衛生の場にレズビアンの針灸師や医師や看護婦などがいる。しかしカムアウトするとレズビアンであることを理由にクビにされる場合もあるので、彼女たちの存在はほとんど知られない。が、こういった情報も、ある程度はレズビアンコミュニティを通じて得られるようになってきている。

グループ・ウーマンズバー・合宿

レズビアンのグループは、偏見や差別を取り払うことを目標に社会に向かっていこうとするもの、小説や詩を載せる同人誌を発行するもの、女性解放の視点を重視するものや、女性というよりは同性愛者であることを重視するもの、いくつかの要素を兼ねそなえたものなどがある。（現在活動している八グループに原稿を依頼してPRを寄せてもらった。グループ掲載にあたってはただ「レズビアンのための活動グループであること」という基準だけを用いた。日本のレズビアンがこうしたグループを知る機会はほとんどないので、できるだけ多くを紹介することを第一と考えたためだ。）

またグループ活動の他に、大都市（東京・大阪など）では定例のパーティーが開かれている。またその種の集まりのない地方のレズビアンは問題を話あうために分科会を開いたりしている。

◇れ組スタジオ東京
東京都新宿区荒木町二三中沢ビルJOKI内
〇三（二二六）八三一四
レズビアンの解放を目指し、性を含めた女の生き方を語り合う。日本初のレズビアンの事務所の運営・会誌「れ組通信」発行・思いっきりしゃべろう会やハイキングの企画などが基本的な活動。維持会員一二〇〇〇円、購読会員五〇〇〇円（共に年間）全ての女性を対象に会員募集中。

◇れ組静岡
静岡南郵便局留め「れ組静岡」
地方では、レズビアンとしての自分を表わせる場がほとんどありません。私たちは単に趣味や相手を求めるだけでなく、自分たちのセクシャリティを認め強く生きられるように、連帯の輪を広げてゆこうと思っています。活動内容―会報AMIE発行（購読可）・集会・他とのミニコミ交換等、手紙をいただければ、案内を送ります。

◇ソフィア出版
〒五七五　四条畷郵便局私書箱二〇号
サークルとしてのソフィアは閉会しましたが、主に関西における集まりや活動の状況を提供します。返信用封筒に六〇円切手を貼って、御自分の宛名を書いて下さい。手数料六〇円（切手可）

◇動くゲイとレズビアンの会（OCCUR）
東京都中野区中央四―二―九―一三
〇三（三八三）五五五六
日本の同性愛者に対する無知なる誤解や偏見を解消するために、ゲイとレズビアンがたがいの立場を共有していこうというグループ。思想的な統一や組織的な行動よりも、一人ひとりが「動く」ことがテーマ。ユースグループ（二六歳以下対象）だが目的に賛同する人なら可。会費月額五〇〇円。

◇ひょうこま舎
川崎市高津郵便局私書箱七号

季刊「瓢駒ライフ」を発行。エッセイ・評論・まんが・フェミニズム文献の翻訳などの内容の雑誌を年四回発行、購読料年間三千円。発行ごとに読後会を兼ねた交流の場をもつ予定です。年令・性別・セクシャリティにこだわらない、頭の柔らかい読者なら大歓迎。女が女をまるごと愛することの喜びを生の様式にまで高めていきましょう。

◇D・D

C.T.O.BOX一七八〇東京一〇〇―九一（振込先）

日本在住の**レズビアンのみ**を対象とした英文ニュースレター。外国人は年間購読料三五〇〇円、日本人は無料、ただしカンパは常に受けつけ中。

女性が性的対象物として見られることから開放されて、自分自身の欲求と楽しみのために気軽に出かけられるバーはまだ少ない。

マーズバー　〇三（三五四）七九二三

リボンヌ　〇三（三五二）四八六二

サニー　〇三（三五六）〇三六八

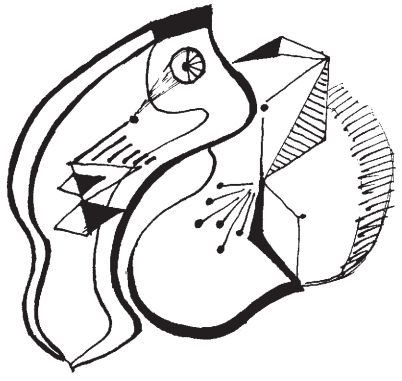
そして日本のレズビアンのもつ最も大きなコミュニティは合宿である。これはレズビアンが抱える問題を中心に分科会で話し合いをしたり、歌を歌ったり、スポーツ、ディスコ、コンサートをしたり、言わばレズビアンのお祭りだ。**レズビアンウィークエンド**（合宿の一つ）は、連休ごとに各地で開かれ、過去三年間に一三回行われている。ここで多くのレズビアンと出会い、レズビアンとして女性としての誇りを再発見する人は多い。（一三九頁参照）

レズビアンプライド

私にとって、レズビアンであるってことは最高の生き方です。私は私なりに今の世の中を見、あえてレズビアンであることを選んでいます。差別や抑圧のなかを生きた過去の女性たちを尊敬しているし、現代の女性たちに共感と愛情を感じます。素晴らしい女性たちと出会い愛し合うことは、女である私が私らしく、私自身として生きることそのものなんです。もっと大声で言いたい。「私はレズビアンよ、そんな私が誇らしいわ。」って。

レズビアンの動きは最近に始まったものではない。異性愛を強制する社会ではあまり知られないが、過去にもレズビアンのコミュニティはあった。またレズビアンは男性に依存しない生き方を選んで、女性の職域を開く先駆者であったり、父権制社会の網の目をくぐって新しい価値観の創造者でありえたはずだ。こうした流れのなかに日本のレズビアンの現在があり、未来が作られていくのだろう。

女を愛する女たちが、より多様で豊かな情報や支援を得られる社会と私たち自身の創造に、本章が役立つことを願っている。



第一一章　セクシャリティ

私たちには生涯にわたって、つまり誕生から死に至るまで、自分自身を性的に表現する能力が備わっている。他の人と性的関係をもっているかどうかにかかわらず、空想にふけり、自分のからだを心地良く感じ、感覚的快楽を味わい、どうしたら自分が興奮するのかを知り、さらにマスターベーションを通じて性的快感を自分で得ることができる。私たちはこれまで、自分自身の性的感覚に当惑し、恥じ入るようにと教えられてきたため、性的感覚を否定し、罪の意識を感じることにいたずらにエネルギーをさいてきた。今こそ私たちは、セクシャリティをあるがままに経験し、自分の一部として受け入れることを学びつつあるのだ。

若者も年寄りも、既婚者も単身者も、身体障害の有無や、性的に積極的であるかどうか、異性愛か同性愛かといったことに関係なく、私たちは皆、性的な存在だ。私たちが変われば、私たちのセクシャリティも変わる。セックスについて、私たちは一生を通じて学びつづける。

私たちが他の人と関係を持つとき、セクシャリティは、人にも与えたいし、自分もほしい快感、つまり楽しくて陽気、かつ真剣で激しいコミュニケーションである。それはやさしく手を差し伸べるようなものにも、私たちを翻弄するような強烈で抵抗しがたい力にもなる。私たちを楽しませてもくれれば、逃げ出したくなるような状況をももたらす。セックスは、愛し信頼する人との間に、愛と理解の新しい地平を開いてくれる。それは生きるエネルギーの源となりうる。一方、一歩間違えれば、それは恐ろしいほどに私たちを傷つけることにもなる。

時には、性的意識や欲望は穏やかになり、生活の他の部分が人生の中心になる。それでも、一カ月後あるいは一年後、もしかすると一〇年後に、性の潮が満ちてくるかもしれない。

現在、大多数の女性は男性との関係の中でセクシャリティを追求している。しかし、同性との関係にセクシャリティを求めている女性もいる（少なくとも一〇%は）。したがって、この章にはレズビアンや両性愛の女性の経験も含めた。それにより、女性のセクシャリティの可能性を正当に評価するための第一歩が踏み出せたと考えている。女性が女性に性的親近感をもつことに誤解と恐怖を抱いている人は今なお多い。このようなテーマは一部の読者に不快感を与えるかもしれない。しかしながら、ここでの私たちの目的は、**すべて**の女性の、愛する対象を選択する自由を肯定し、支持し、そしてあなた自身が自分のセクシャリティを十分に理解し、楽しむようにあなたをいざなうことにあるのだ。

社会的影響

私たちのセクシャリティの経験をかたち作り、制限するのは社会だ。たとえば、外観が典型と一致していないならば――肥っているとか、年をとっているとか、障害をもっているとか――自分には性的になる「権利」がないのだと私たちは教えられる。もし私たちが有色人種の女性であれば、実際以上に、あるいはそうありたいと望む以上に、セックスに積極的で、口説きやすい女のように受けとられがちだ。

いわゆる「性革命」は複雑な結果をもたらした。性革命のおかげで性の制約はよりゆるやかなものとなったが、一方、それはまたいつでも男性を受け入れるべ**きである**という考えを多くの女性に植えつけもした。そして、この性の二重規範は今なお優勢である。女性が社会的にも経済的にも不平等な状態にとどまっている限り、性の面でもその他の面でも、女性は真に自由ではない。（女性に対する武器として、男性が性的暴力を使い続けているやり方など、さしずめその顕著な例である。）

セックスを楽しむための重要なサービス――性教育、望まない妊娠や性病からの保護、必要な場合の中絶――について、女性が十分な利用の権利を持っているところなど、まだ世界のどこにもない。現在、保守的政治グループは、私たちのセクシャリティを再び全面的に結婚と母性のなかに閉じ込め、押しつぶそうと企て、このようなサービスを利用する権利を一層制限しようとしている。

沈黙を破る

一九六〇年代後半に女性解放運動が再び高揚したとき、女性たちは小さなグループで性的経験や自分たちの気持ちを語り始めた。友人と、あるいは小さなグループでセックスについてあけっぴろげに話すのは、最初のうちは必ずしも容易ではない。恥ずかしいと思うときもあるが、お互いに学び合えることはたくさんある。こうした討論は楽しかったり、苦痛であったり、あるいは苦痛をいやすものであったりする。お互いの感情

を肯定し合い、社会がもたらした私たちのセクシャリティのゆがみに挑戦するよう助け合い、性的冒険へと励まし合い、自分自身の性的欲求と願望をより主張できるようにともに学べる。

過去一五年間にわたって、私たちは女性のセクシャリティを男性の「専門家」の想像ではなく、私たち自身の経験から再定義し始めてきた。好ましくない性差別パターンへの単なる反発に終わらせないために、私たちは自問する。私たちは何を望むのか。どのようなイメージが、空想が、そして行為が私たちの内にある強力でエロティックな力を解き放つことができるのか。私たちは、より豊かな性の可能性のビジョンを求めて、男性あるいは女性との満足のゆく性的経験と、自分自身の性的想像力とを深く掘りおこしつつある。私たちのセクシャリティを再生・遊び・情熱・結びつき・エネルギーの源とするために、男女の不平等、性的暴力、同性愛嫌悪、マスメディアによる性の悪用などのない社会を求めて取り組んでいる。

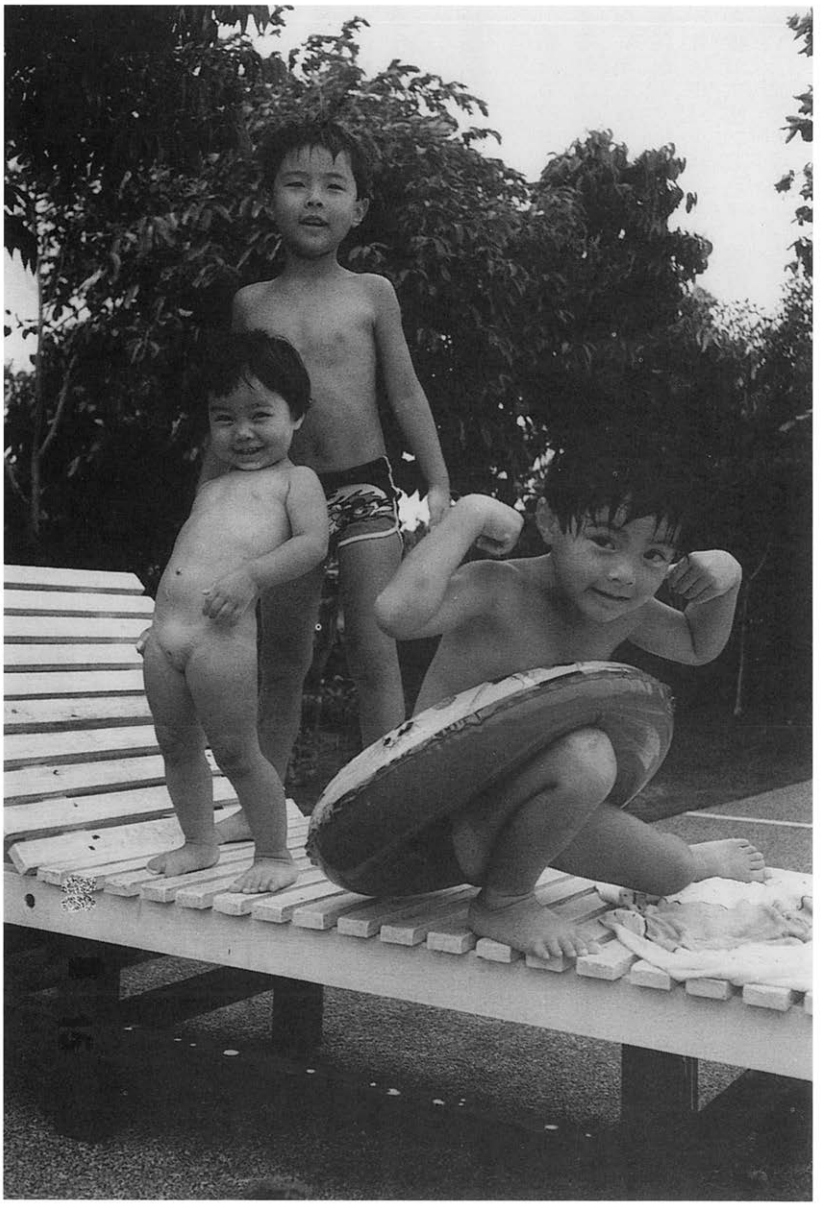
成長

私は自分の娘を注意して見ています。娘は朝から晩まで自分のからだを自由自在にあやつっています。彼女のからだはまさに彼女そのもの。台所を走り回るにしても、からだ全体を使っています。笑ったり泣いたりするときには、からだじゅうの筋肉が動きます。外性器をこすっているときにも、ぎこちなさがなく、悪いことをしているのだという意識もありません。気持ちよく感じ、それをためらわずに表現するのです。いつさわられたいのか、いつひとりにしてほしいのかをちゃんと心得ています。からだのこうしたくつろいだ感覚を取り戻すのは、本当に難しいことです。

子どもの頃の経験と記憶が私たちのセクシャリティを形づくる。家庭でセックスについて気楽に話し合えればもっとも効果的だが、そんなことはめったにない。私たちが指で外性器、膣、クリトリスをいじろうとすると、言外に、そうしたことは**してはいけない**ことなのだと教えられ、そのきまり悪さから、私たちは、セックスを禁じられた、汚い恥ずかしいものと思い込んでしまう。

ふつう十代になると、成長をとげている自分のからだそのものが、自分にとってひとつのなぞになる。私たちは、マス・メディアや世間の人たちが考える美しさの範囲が、ごく狭いことに気づくようになる。そして、私たち自身のユニークさ、自分独自の匂いや姿に対する自尊心を失ってしまう。他人とくらべて自分自身を判断し、孤独を感じるようになる（「私ほど醜く、鈍感で、不幸な人間がほかにいるかしら」）。「月経中であることを誰にも知られないように」といった月経用品の宣伝は、私たちの孤独感と羞恥心をますます強める。

これらの羞恥心や否定的感情を取り除くためには、時間（しばしば何年もかかる）と肯定的な体験が必要である。幼い子どもをもっている人の多くは、子どもがからだやセクシャリティによい感じを抱くようにしたいと思っている。とはいえ、自分自身が受けたしつけを乗り越えるのは難しい。



先日、もうすぐ三歳になる娘といっしょに風呂に入っていたときのことです。私は横になり足を開けて、その間に娘が座っていました。娘は「お母さんにはペニスがないのネ」と言いました。私は「そのとおりよ。男の人にはペニスがあって、女の人にはクリトリスがあるのよ」と答えました。ここまではうまくいきましたが、次に、「お母さんのクリトリスはどこにあるの」とたずねるのです。さあ、どう説明したらよいかしら。私は深く息を吸って（勇気をふるいおこすために）、なるべく顔を赤らめずに、外性器を広げて、私のクリトリスを娘に見せました。そう悪い感じではありませんでした。「自分のを見てみたい」とたずねると、「うん」と答えました。でも娘のぽっこりしたお腹越しに

自分のクリトリスを見させるのは、なかなか大変でした。特に、娘のクリトリスにはじめは私の指を、つぎに娘の指を当てたときには、笑いだしてしまったんですもの。

女性解放運動のおかげもあって、成長期の子どもや孫をもっている多くの女性が、昔よりも性について自由に話せるようになった。性的な「成長」には、決して終わりはない。

空想

時々、マスターベーションや他の人との性交の最中に、大海のうねりを思い、私をとり巻く波を感じたりします。多分、ベッドにいるよりも海に浮かんでいたいと思っているからなのでしょう。でもこれは私にとってはセックスの経験を高める方法でもあるのです。空想によって私は肉体的に解き放たれ、くつろぎ、自由になって、一層ゆったりとした気分になれます。たいてい、オーガズムの直前に空想し、そのおかげでオーガスムに達しやすくなります。

今日、ランニングの前に手足を伸ばしながら目を閉じ、私よりちょっと前に浮かんでいる恋人の裸体を想像しました。私の顔や口の中に彼女の乳房を感じ、お互いのからだに手を伸ばし、近づき、そして抱き合っているように感じました。そんな想像と感覚をもつことで、一時間のきついランニングも、楽に終わりました。

知り合いの配管工と関係をもつようになる前の空想です。ある晩、私はスパナ（かつて私が見たうちでもっとも大きい、とても立派なスパナ）と踊り、そのスパナが配管工に変わるという空想をしながら、マスターベーションをしていました。その男は「男もまだ捨てたもんじゃないだろう」と言いました。私たちはダンスをしながらパイプを修理し、そしてシーンが変わると、私たちはゴムドーナツ（トイレのタンクと基底部をつなぐ連結部品）の海で泳いでいました。すると、そのドーナツに腕や足がはまり込んでしまいました。シーンは再び変わって海岸になり、そこで私たちは眠ってしまったんです。

私は、自分が体育の教師で、クラス中の女生徒が裸で目の前に立っているなんて、以前はよく空想したものです。全員の乳房に触れ、たっぷりと快感を味わいながら、私は列を行ったりきたりするんです。初めてこんな空想にとりつかれたのは一三歳のとき。とても恥ずかしくて、どこかおかしいんじゃないかと思いました。でも、今ではそれを楽しめます。ほかの女性のからだを楽しんだって構わないと思っているからです。

私は同時にふたりの男性とセックスしている空想にふけりました。彼らの間にはさまれている自分を思い描いたんです。そして、実際にもやってみました。私の思いつきを気に入ってくれた昔からの友人と、ふとしたことから知り合った友人と三人で。おもしろい経験でした。

ほとんどの人が空想を抱く。つかの間のイメージであったり、詳細な物語であったり――空想は私たちの心の深淵を映し出しているのであり、それを見極め、探る手がかりとなる。私たちは空想の中ではどんなものにでもなれる。しかし、それでもなお、性的空想を受け入れるのはそう簡単なことではない。

空想が突然私を襲い、これまで気づかなかった自分自身を、特にいやな面を浮きぼりにするのではないかとおびえていました。

部屋の中ですわっている自分を想像しました。壁は白一色。部屋の中は空っぽで、私は裸でした。一方の壁の隅に大きな窓があり、誰でもそこからのぞき込み、私を見ることができました。隠れる場所はまったくありません。それほどまでに自分をさらけ出していることが刺激的でした。私はこうした空想をしながらマスターベーションし、その後、とても悲しくなりました。こんな空想でこんなに性的快感を得られるなんて、ひどい病気で、心がゆがんでいるにちがいないと思いました。

私たちは、セックスは「ひと通り」しかないという考えのもとで育てられてきた。なにか他のことを想像するのはどこかおかしいか病気だと思い込んだり、相手の男性または女性以外の人を空想すると不誠実だと感じがちだ。それでも、空想は、あらゆる種類のエロティックな体験を与えてくれる。これをあるがままに受け入れ、空想は空想として実行に移さずともその物語やイメージを楽しめるものだ、とわかるまでには少し時間がかかる。

レイプの空想はどうか。セックスを強いられている場面を空想するのは、「レイプされたがっている」からなのだと言う人がいるが、これは真実ではない。現実とは違って空想の中のレイプは自発的なものであり、肉体的な苦痛や暴力をともなわない。「よい子」はセックスを望まないものと教えられて育った女性にとって、セックスを強いられているという空想ならば、責任感に苦しめられることもないし、その上、かなりエロティックですらある。どうしようもないほど相手に求められているという気持ちを感じさせてくれる。

私のおもしろい空想のひとつは、女性と男性が私を縛り、私とセックスし、そして、そのふたりもセックスするというものです。このような無力な状態を想像することには、何かとてもエロティックなところがあります。現実生活でも、恋人も私も、時には相手の行為や欲求にすっかり言いなりになっていると感じることがあります。この空想によって、時々私たちの間に生じる強烈な力関係を一層ふくらませて遊ぶことができるのです。

女性を従属的あるいはマゾヒスティックに描く男性ポルノ的イメージの空想に対して私たちは懐疑的であり、将来、女性差別が緩和されれば、支配にまつわる空想にかられることも少なくなるであろうと考えている。とはいえ、予言などできるものではない。現在のところは、どのような空想であろうがそれは私たちにとってはエロティックであり、生き生きとした性的エネルギーを発散させるものなのだと認めることが重要

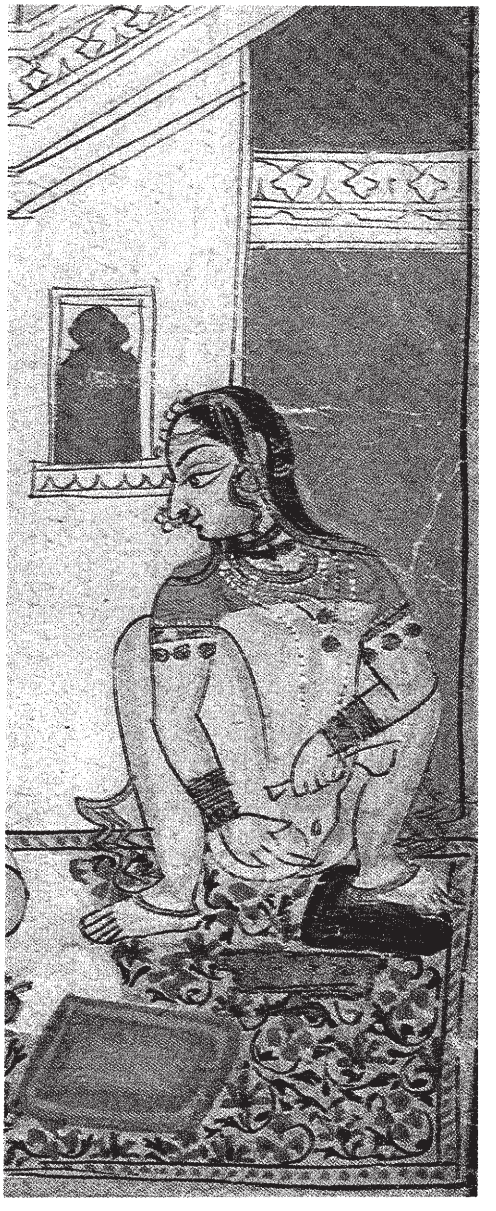
だと思われる。

自分自身とのセックス
——マスターベーション

マスターベーションは自分で楽しめる特別な方法だ。幼い頃、自分のからだにさわり、自分のからだで遊んでいて、性器に快感を感じた経験があるはずだ。その後、私たちの多くは両親に、後には学校や教会に、自分のからだに性的な意味で触れてはいけないと教えられた。こうした言葉を心に留めた人もいれば、そうではない人もいる。しかし、マスターベーションをするしないにかかわらず、十代になるまでに、私たちの多くはマスターベーションは悪いことだと考えるようになった。マスターベーションをすると罪悪感を感じ、あるいはマスターベーションを「忘れ」たり、まったくマスターベーションを知らずにきたりした。

私はマスターベーションなんてまったく知りませんでした。二一歳のときに、男友だちが私の「下のところ」をさわりオーガズムに私を導いてくれました（私はその言葉も知りませんでした）。そしてすばらしい考えがひらめいたんです。彼にそんなことができるんなら、自分でもできるって。それで私はやってみました。もっとも、十分な快感とオーガズムを得られるようになるまでにはかなり時間がかかりました。

マスターベーションによって私たちは、自分自身のからだを見極め、試すチャンスが得られる。どのような空想で性的に興奮し、どんなふうにさわったら快感を呼びさませるのか、どのようなリズムでどこをさわったらよいのかがわかる。パートナーの欲求や意見にわずらわされずに自分自身の性的な反応のパターンを知ることができる。そして、そうしたければ、私たちが学んだことをパートナーに伝えられるし、自分がさわってほしいところにパートナーの手を導いていくこともできる。女性は長い間、男性が刺激してくれるのを待つようにと教えられてきたが、自分自身で性的快感を得る術を知ることは、私たちに自由をもたらしてくれる。



かつて私は、マスターベーションなんて恋人のいないときにだけするもの、手っ取り早い発散法にすぎないと考えていました。今では、私はマスターベーションを、自分自身との関係性の一部分、自分自身に快楽を与えてくれるものとみなしています。私のリズムは変化します。恋人がいるときの方がマスターベーションの回数が増えたり。時には数週間、マスターベーションなしに過ごしたりもします。

七三歳になる私には、誰かとセックスするよりマスターベーションの方が向いています。性的ではない事柄に興味をもって過ごす時間の方が長いんですから。ひとつの人間関係をずっと続けて、挙句に巻き込まれたと考えるはめになるなんて、さぞわずらわしいことでしょう。

自分の欲望をよく理解したうえで、性的な関係を始められるのだ。私たちはパートナーに全面的に依存しなくとも欲望を満たすことができる。それは、パートナーにも自由をもたらす。さらに、更年期以降になると、マスターベーションは、年とともに膣組織が乾燥するのを防ぐのに役立つ。

しかし、誰もが皆マスターベーションを楽しんでいるわけではない。

マスターベーションについて知ったので、試してみました。自然な欲望からではありません。マスターベーションなんてつまらないと思うときがあります。時間をかけて自分のからだを知らなくてはと感じます。でも、すぐにやめてしまいます。正直なところ、とても退屈なのです。他の人のような効果があるとはちっとも思えません。

マスターベーションで快感が得られないならば、自分の好みにまかせ、あえてマスターベーションをすることはない。

マスターベーションのやり方

マスターベーションの経験はないけれどやってみたいと思っているのならば、試してみるよう、私たちはすすめる。最初はぎこちなく、自意識過剰に陥り、少しばかり堅くなったりするかもしれない。「上品な女性はマスターベーションなどしない」だとか、「幸せな結婚生活を送っている女性はしたいとは思わない」だとか繰り返す心の声と闘わねばならないかもしれない。自分をコントロールできなくなるのではとおびえ

たり、自分自身に性的快楽を与えることに恥ずかしさと罪悪感を感じるかもしれない。私たちの多くはこうした感情を抱くが、それはやがて変化してゆく。

次のようにすればよい。まず、じゃまされずにひとりでいられる静かなひとときを見つけ、できる限り気楽にする。あなたは恋人を待っているのであり、その恋人は自分自身なのだ。ゆったりと風呂に入るかシャワーを浴びる。そして、からだ全体をクリーム、ローション、オイルなど、気持ちよく感じられるものでこする。目や手で自分のからだをゆっくりと探り、いろいろなやり方で自分に触れてみる。好きな音楽をかけ、照明を落とす。ろうそくをつけてみるのもよい。性的刺激を感じさせる人や場面を想像する。心を空想のおもむくままにまかせ、からだをリラックスさせる。

女性のマスターベーションには様々な方法がある。指を（膣からの分泌液や唾液で）湿らせ、クリトリスの周りや上をこするとよい。クリトリスそのものをややさしくこすったり、ひっぱったりもできる。クリトリスの包皮やクリトリス周辺のさらに広い範囲をこすることもできる。一本でも数本の指でも使える。上下や周りをぐるぐるとこすり、力の入れ方やタイミングをいろいろと試してみることもできる。足を組んで性器全体に一定のリズミカルな力を加えてマスターベーションをする人もいる。膣の中に何か―指や皮をむいたキュウリ、男性性器の張り形――を挿入してもよい。乳房や、からだの他の部分をこするのもよい。からだのすみずみまで筋肉を緊張させられるようになった人もいる。

私は一六歳のとき、キリスト教の受難節の期間、マスターベーションをやめました。マスターベーションとは性的なやり方で自分の性器に触れることだけをいうのだと考えていましたが、この六週間の間に、空想と、そして膣と外性器周辺の筋肉のゆるやかな緊張と弛緩とを組み合わせることによって、すばらしいオーガズムを得られるのがわかりました。

マスターベーションの他の方法としては、手のかわりに枕を使ったり、流水やバイブレーターを利用するやり方もある。

うちのシャワーは、水が一定の勢いでクリトリスにあたるようにノズルをクリトリスに向けることができます。私とシャワーはいい関係ってわけです。どんなことがあってもやめるつもりはありません。仕事で早く起き、恋人とセックスできるほどの時間はないけれど、シャワーを浴びるくらいの余裕があるときなどにぴったりです。こうした数分間は、私にとって本当に貴重です。

性的に興奮するにつれて、膣は潤ってくる。これまで以上に快感を得られるように、いろいろ試してみればよい。そうしたいならば、口を開け、息を荒げて、声を出したり、呼吸や声に合わせてリズミカルに骨盤を動かすのも一案だ。

一層興奮してくると、筋肉がひきしまるのがわかり、骨盤のあたりが暖かく膨張したように感じられるだろう。

最も満たされていると感じるのはオーガズムの直前です。自分のからだがもう意識的なコントロールを離れたような感じ。すぐに、必ずオーガズムに達するのがわかっているので、あとはもう何もしません。まさに自然にオーガズムに達するその素敵な瞬間を味わうのが好きなのです。

自分のからだを意識的にコントロールしないでいればオーガズムが得られるようになる。初めてマスターベーションをした際にオーガズムに達しなかったからといって、気にする必要などない。あなたの感覚をただ楽しめばよい。別の機会にまた挑戦してみよう。

マスターベーションは私のからだに何がおこっているかを教え、自分自身を素敵だと感じさせてくれます。その瞬間の刺激に身をまかせるのが好きです。何度もオーガズムに達するときもあれば、まったくだめなときもあります。気持ちがよいと感じることすべてを、まさにその場でやってみられるのが、何にもまさる快楽です。私の生活の他の場面では、これほど完全な自由はそう得られません。

セクシャリティの身体的側面

音、情景、匂い、接触は空想と同じように性的な興奮をもたらす。乳房を吸っている赤ん坊、よく知っているからだの匂い、セクシーな絵、夢、自分のからだにさわること、耳もとでの恋人の息づかい、誰かとからだがすれること、あるいは愛している人の「愛しているよ」というささやきを聞くことなどである。

ひとりのときでも、ひかれている人といっしょのときでも、性的に興奮してくると、心臓が早く打ち、顔が紅潮し、目が輝きます。外性器全体が湿り気を帯びて膨張し、乳房も敏感になってきます。立っていると腿から急に力が抜けていくような感じがします。横になっているときには、背中をそらし、感覚が指やつま先へと抜けていくようで、まるで大きな伸びをしているような気がします。

性的な感情が何によってかきたてられようと、またそれをどのように表そうと、性的刺激が継続すると、私たちのからだは一連の身体的変化を引き起こす。いわゆる「性反応」である。こうした変化はそのつど違って感じられるかもしれない。しかし一定の基本的パターンに添って起こるので、知っておけば参考になる。

性的興奮の初期には、骨盤、外性器、クリトリスの血管が広がり、血液で満たされ始め、徐々に全体が膨張したように感じられてくる（これは血管充血と呼ばれる）。膣の中では、この膨張は「発汗」作用を引き起こし、その結果分泌される粘液で膣口は湿り気を帯びる。これはしばしば性的興奮の最初のしるしとなる。同時に、筋肉が緊張あるいは収縮し始めるにつれて、性的緊張がからだのすみずみまで及ぶ（筋緊張反応）。呼吸が速くなり、乳首が固く勃起し、からだ全体が接触に敏感になる。

オーガズム

クリトリスやその周りへの十分な刺激、そして（人によっては）子宮頸部やほかの感じやすい部分への圧迫によって、骨盤内の膨張やからだの緊張は最高潮に達する。オーガズムは、一連の発作的で快い筋肉の収縮によって骨盤内から充血していた血液が流れ出し、すべての緊張が突然に解放される瞬間である。膣、子宮、直腸に収縮が感じられるだろう。しかし、収縮をともなわないオーガズムについて述べている女性もいる。

オーガズムは、しゃっくりやくしゃみ、さざなみ、安らかなため息のように、穏やかなものである場合もある。からだがほてって暖かくなるような感覚的な体験であることもあれば、一瞬気を失うほど強烈で恍惚とした状態になることもある。

オーガズムの感じは、指、ペニス、張り形、バイブレーターのいずれを膣に挿入するかによって異なり、また、マスターベーションのときと、他の人との性行為のときとでは異なる。相手が同一人物であってさえ、時によって全く違って感じられるものだ。

他の刺激がなくても興奮し、オーガズムに達することもよくある。オーガズムを得られなくても、性的緊張は最終的には静まるが、それには時間がかかる。十分な刺激があり、しかもオーガズムに到らないときは、性器や子宮にしばらくの間痛みを感じるかもしれない。

オーガズムを経験したことがない女性も相当いる。過去一〇年間に、オーガズムについていろいろ言われるようになったため、オーガズムの経験がない女性の多くは、何か楽しいことを逃していると信じ込んでいる。マスターベーションをしたり、オーガズムに関する本を読んだり、パートナーに協力を求めたりして、オーガズムを得る努力をするのもよいだろう。五三歳のある女性は、この本の初版を読んでマスターベーションし、生まれて初めてオーガズムに達した、と私たちのコレクティブに手紙を書いてきた。けれども大切なのは、うまくオーガズムに達しようとしてプレッシャーを感じたりしないことである。

> オーガズムを得ようとあまりにがんばりすぎると、たいていはうまくいかず、欲求不満が残り、うんざりした気分になってしまいます。くつろいで自然にまかせるのが私にとっては一番よい方法です。

短時間に連続して何回もオーガズムに達する女性（男性には無理）もいる。一方、「数回のオーガズム」が可能であるという知識にとらわれて、オーガズムに何度も「達しなければならない」と考え、そうならない自分は性的な面で劣っていると思い込んでいる人も少なくない。男性もまたそう期待するようだ。ある女性からの便りによれば、彼女の知り合いの男性は、自分の妻が何回もオーガズムに達しないので、離婚を考えているというのだ。しかし、一回のオーガズムでも十分であり、ときには、オーガズムのないセックスでも満足できるものだ。**自分に最もぴったりした状態**が見つかればそれでよいのだ。

クリトリスの役割

からだのどんな部分でも、なでれば性的刺激を感じるし、腿への愛撫や、首筋をかまれたり、乳房を吸ってもらうことによって興奮を覚える。しかし、性的緊張の高揚に中心的な役割を果たすのは、刺激にもっとも敏感な器官、クリトリスである。

一九六〇年代の半ばまで、ほとんどの女性は、クリトリスがいかに重要であるかを知らなかった。たとえ自分ではわかっていても、誰もそのことを口に出さなかった。医学書や結婚手引き書（著者は男性）は、「成熟した」女性はクリトリスではなく膣を刺激されたときにのみオーガズムを感じるというフロイトの有名な説に従っていた。この理論では、女性の性的満足にとってペニスがきわめて重要（男性に性的解放感をもたらすものが、女性をも満足させるはず）とみなされる。フロイトにならって、精神分析理論も女性のマスターベーションの楽しみを「未熟なもの」とおとしめ、レズビアンのセックスを「本物」のまねごとにすぎないときめつけた。女性の場合、クリトリスへの何らかの刺激がオーガズムには欠かせないものであると、研究者が発見したのは一九六〇年代のことである。もっとも、膣への挿入にも同様に反応する女性もいる。

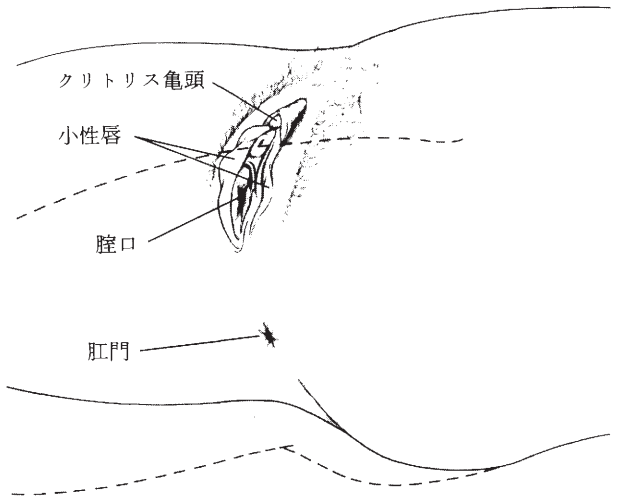
クリトリスについての知識によって、無数の女性がそれまで以上に性を楽しめるようになり、「私は不感症だ」という長年の思い込みから解放された。自分でオーガズムを得たり、どうしてほしいのかを恋人に教えたりできることで、新たな自尊心や自律性が生まれた。それゆえに、こうした力は、女性にとって、個人的にも政治的にも重要な意味をもつのである。

クリトリスは小さな部分という意味で「喜びのボタン」と称されることもある。しかし実際には、クリトリスはいくつかの部分からなっている。亀頭（先端、外から見える部分）は茎にくっついている。茎は内側を亀頭から膣の入り口へと伸びている。クリトリスは性器にそって伸びている勃起性の枝分かれした内部組織につながっている（勃起性組織は性的興奮によって充血し、勃起して固くなる。ペニスもまた勃起性組織からなっている）。性的興奮状態の間、クリトリスは膨張し、位置をかえる（クリトリスの詳細については、第一二章「性と生殖――構造と生理」を参照のこと）。

自分でも恋人でもよいが、こすったり、吸ったり、からだで圧迫したり、バイブレーターを使ったりして、さまざまな方法でクリトリスを刺激できる。性毛でおおわれた丘や性唇（さらには下腹部や腿の内側）をこするか圧迫しても、クリトリスは動き、性骨の方に押し上げられる。性的な刺激を得るために亀頭を触る女性もいるが、亀頭はかなり敏感であり、濡れた状態であっても直接触ると痛みをともなうことがある。また、クリトリスばかりに長時間集中していると、ここちよい感覚が消えてしまったりもする。年をとるにつれ、クリトリスをおおっている上皮が奥に入り込んだままになってしまうこともある。そのため、更年期を過ぎると、クリトリスをこする際にはよけいに潤滑剤が必要になるかもしれない。

膣とペニスとの性交では、クリトリスには間接的な刺激しか与えられない。ペニスが膣から出たり入ったりするとき、クリトリスの上皮につながる内性唇が動き、クリトリスの上皮も前後に動く。内性唇が膨れて堅くなると、それは膣の延長のように作用する。そして、ペニスの前後運動につれてペニスを巻き込み、そ

外　部　図

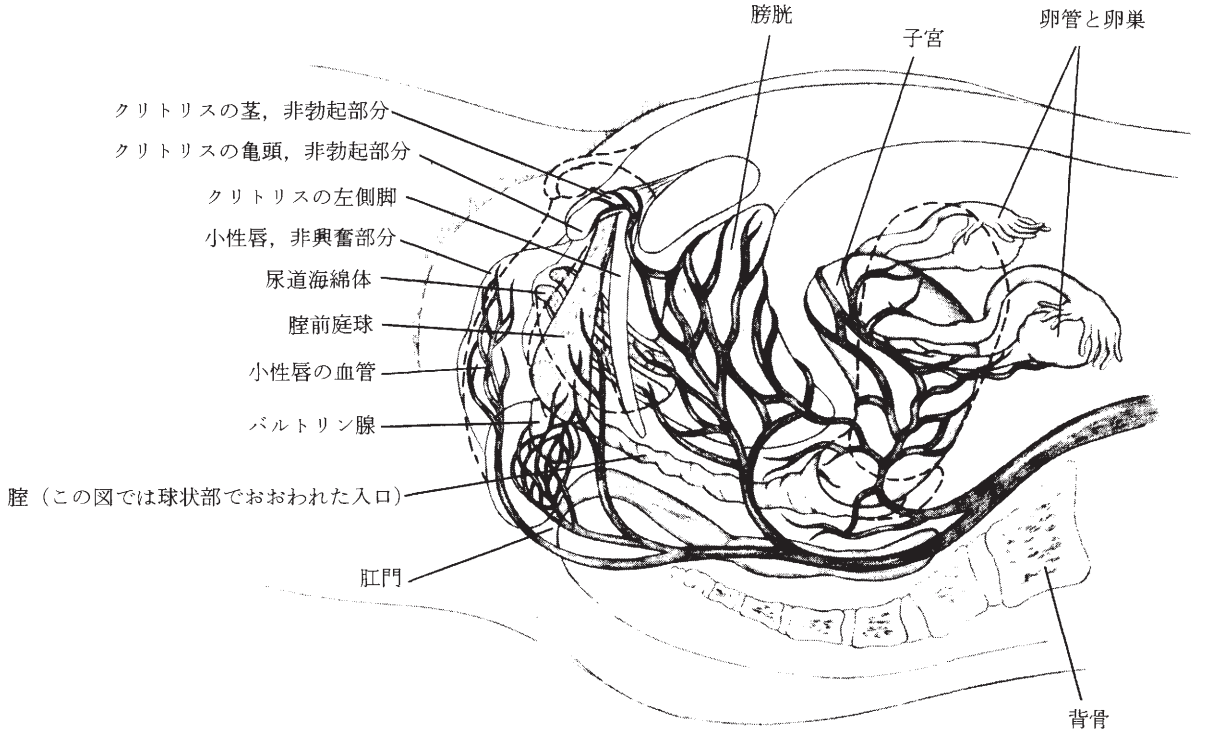


セクシャリティ

性的刺激とオーガズムの間に変化するおもな部分
（点線は主な変化を示す。下図を参照のこと。）

- 性器の全体を通っている血管が膨張し、「充血」をおこし、充実した気持ちと性的感受性をもたらす。
  （この図に表示したのはそこにある血管のほんの一部分にすぎない。）
- クリトリス（亀頭、茎、脚）は膨張し、勃起する。
- 小性唇は膨張し、形をかえる。
- 尿道の海綿体と膣前庭球は大きくなる。
- 膣が上にあがる。
- 子宮が位置をかえる。

内　部　図



の結果クリトリスへの摩擦はさらに強くなる。膣とペニスとの性交でオーガズムに達するには、女性の多くは、挿入前や挿入中に、直接的で、ときには継続的なクリトリスへの刺激を必要とする。

女性とのセックスにおいては、膣への挿入にはそれほど重きを置かず、クリトリスにより多くの（そしてより長時間の）刺激を与える女性が多い。また、相手が六十代以上の男性（勃起頻度が低下する）の場合、かえって性的快感が増したと感じている女性が多い。ペニスの挿入が性行為の中心ではなくなったこともその一因である。膣とペニスの性交を超えた性行為を模索する女性が増えるにつれて、パートナーとの間でもっと頻繁にオーガズムを得られる女性が増えていきそうである。

膣、子宮、子宮頸部の役割

女性は性器全体で性的刺激に反応する潜在的な能力をもっている。私たちが興奮すると、膣の外側の三分の一を取り巻いている勃起性組織が膨張し、その部位の神経は刺激や圧迫に一層敏感になる。膣のこの部分を囲んでいる筋肉（性骨尾骨筋）が鍛えられて強くなっているとオーガズムに達しやすいことが、多くの女性の体験からわかっている。（キーゲルの体操、三〇〇頁を参照のこと。）また、出産は骨盤内の静脈組織を発達させるが、その結果、よりはやく、強く興奮するようになる場合も多い。

ふたりの研究者が最近、性骨の内側と子宮頸部の間にある膣の前壁の背後に敏感な個所があるのを確認し、これを「グラフェンバーグスポット」（「Gスポット」）と名づけた。このふたりに言わせると、セックスの最中にこのスポットが膣に挿入されたものによって刺激されると、オーガズムのときに分泌液（尿とは違う）が尿道からほとばしり出る女性がいるという。この説は、現在、研究者の間で論争の的となっている。オーガズムの最中に尿道からの分泌液の噴出を感じる女性にとっては、そのような明らかな「射出現象」に説明が加えられてひと安心といったところだ。また、新たな快感の源が発見されたことを喜ぶ人もいるだろう。しかし、Gスポットによるオーガズムが、性的に解放された女性の新しい「理想」となったり、あるいは、いわゆる「膣」オーガズム優位の説を復権するために利用されたりするならば、それは新たなプレッシャーの原因となり、私たちは、自分は性的な面で欠陥があると考えたり、自分自身の性体験を肯定的に受けとめられなくなってしまうだろう。

膣のもっと奥にある子宮頸部と子宮がオーガズムに重要な役割を果たす女性は多い。膣の内側三分の二と子宮頸部自体は感受性が鈍い。しかし、ペニスや指、張り形で子宮頸部を繰り返し圧迫すると、それによって子宮や腹腔の裏側全体（腹膜）までが「突かれる」ことになる。これがオーガズムの前や最中に、違った感覚を体内に生みだすのである。子宮摘出手術を受けている場合は、これとは別の性的刺激や感覚に気持ちを集中するようにしなければならないだろう。子宮や子宮頸部はもはやそこにはないのだから。

オーガズムを定義するのは誰なのか
——オーガズム論争の政治学

マスターズとジョンソンは、オーガズムはすべて生理学的には同じだと主張している（クリトリスによって引き起こされ、膣の外側三分の一のところで主に収縮が起こる）。しかし女性は現在、マスターズとジョンソンのモデルでは「ぴったり」こないオーガズムについて語り始めている。たとえば、膣への挿入によってもたらされ、「深く」、「子宮的」な感じのオーガズムのように。時には呼吸がしばらくの間無意識のうちに止まり、オーガズムに達すると急激に回復するような場合もある。こうした感じ方は、収縮とは関係がなさそうだ。

女性がさまざまなオーガズムを経験しても、それは驚くにあたらない。しかし、オーガズムの「タイプ」はどれぐらいあり、どの種のオーガズムが優れ、強力でより満足度が高いものであるかという、新たな論争が性科学者、性研究者、フェミニストの間で起きている。長い間「膣オーガズム」がそうであったように、再び、あるひとつのタイプのオーガズムのみを正常とみなすのは危険だ。

女性のセクシャリティについての論争は、ますます専門的になってきている。無数の研究者（その多くは女性）は、これを自分の専門分野と主張し、その主張を通そうと研究報告や科学用語、統計を援用してきた。私たちはこうした新しい「専門家」には用心している。私たちのセクシャリティをもっともらしく見せかけ、飼いならそうとしているのだろうか。それとも専門家としての評価を得るのが目的だろうか。男性や男性志向の研究者は、性における女性の新たな自律性や自己主張に恐れをなして、性的満足を得るには男性が必要だと再び主張しようとしているのだろうか。

現代社会では、私たちが自分自身への理解を深めていくうえで、専門家が多大な影響を及ぼす。いわゆる科学的論争の多くは、私たちが自分自身の選択によって成長できるようにするというよりもむしろ、社会の目的のために女性を枠にはめるだけに終始している。性の調査を実施する女性は、その結果が何に利用されるのか、また、女性が社会的にも政治的にも十分な力をもちえていない社会にあって、その努力の成果が女性に不利に利用されることはないか、絶えず問いかけてゆかねばならない。

自分のセクシャリティについて正確な情報をもつことは女性にとって大切であり、そのためには、何らかの調査は必要である。女性自身が設定した場で語られる女性たちの体験からこそ、必要な情報が、最も有効でかつ説得力のある形で得られるものと、私たちは信じている。

性反応に「正しい」パターンなどありはしない。よいと思えるもの、こころよく感じるもの、私たち自身を一層生き生きさせ、パートナーとのつながりを強めるものが重要なのだ。私たちの性パターンも、人生のさまざまな時点で変わるだろう。性科学者や研究者（あるいはフェミニスト）によって提唱された「モデル」が私たちのオーガズム経験に合致しないならば、自分自身を信頼し、お互いにもっと学び合っていかねばならない。

処女性

バージンとは、これまで性交したことのない人である。この意味では、セックスを経験する前は男性もバージンであるが、バージンであるべきというプレッシャーは主に女性に向けられている。今日、私たちは処女性について矛盾に満ちたプレッシャーを経験する。

母は、私がたった一度だけ与えることができる贈り物なのだから、処女を守った方がよいと言います。

婚約者と性交することが罪であるかどうか、告解で神父と言い争った日に、私は教会から離れました。私はそれは罪ではないと主張しました。神父は、もし結婚前に性関係をもつならば、私は決して貞節な妻になれないだろうと言いました。彼は私に許しを与えようとせず、私は二度と教会に戻りませんでした。

私は性交以外のことはすべて—オーラルセックスさえも—やってきました。オーラルセックスは、私にとって、相手との最高の親密さのしるしなのです。でも、処女を失うのは、自分が汚れるように感じます。なぜあのひとつの行為があるかないかで、こんなに違って感じられるのかしら。

高校の最上級生ともなると、女友だちの間で処女なのは私だけでした。このことは私を悩ませ、友だちのからかいのタネにもなりました。性体験を除けば、彼女たちと同じことをしているにもかかわらず、よい子、ぶりっ子とか、変人とか呼ばれました。

処女性の観念は歴史を大きくさかのぼる。古代ギリシャとローマの人々は、いかなる男性にも「所有」されない独立した自律的な女性（あるいは女神）を表わすのに処女性の観念を用いた。後に、それは性的な処女性のみを意味するようになり、皮肉にも、女性を男性の所有物とみなす、広く行き渡った考え方を反映することになる。結婚まで処女であり、無傷な商品のように父の手から夫の手へと移ることは、家族の「名誉」を守るあかしであった。信頼するに足る避妊法などなかったので、それは同時に、子どもの誕生は結婚したカップルの間に限られるという保証でもあった。

今日では多くの親の関心は、娘が実際に処女を守っているかどうかよりも、娘がいつ、誰と性交を経験するかの方に向いている。セックスについての娘の決定を尊重し、勇気づける親もいる。しかしたいていの家庭では、今なお「処女でいなさい」と娘に言い続けている。「性交以外なら何をしてもよい」わけだが、それが戸惑いのもととなる。「学術的」には処女でも、性交の場合と同じほど感情的にも、肉体的にも深く関わることはできるからだ。性交を経験し始めると、処女を「失った」ことで不安を感じ、罪の意識や羞恥心に悩まされるようになるかもしれない。そして、それから先、性を楽しめなくなったり、自分の欲求に対して臆病になったり、拒絶したいと思っても以後それができなくなったりすることもある。避妊について考えたり、その手段を講じることすらしなくなるかもしれない。

その合間には、友だちやマスメディアから、性的に解放されるべきだというプレッシャーがかけられる。それは、今日では、処女を守るようにという伝統的プレッシャーと同じくらい強い。

セックスをするかどうかは、自分の考えに忠実に、自由に決めなければならない。セックスはたいてい、パートナーとの関係や自分の人生に多くの変化をもたらす。それはしばしば重要な決定であり、したがって、それについて考え、友人やパートナーと話し合い、必要ならば避妊法を選ぶことも大切である。セックスしたくないときには、セックスを迫る人に対して当然ながら「ノー」を言う必要がある。

「処女性」を違ったふうに考えてみるのもよい。「喪失する」もの、誰かのために「守る」ものとみなすかわりに、心身の一体性、自尊心、身体的な完全性、選択の自由ととらえるのだ。このような自尊心や「処女性」の感覚にもとづいてセックスについて選択すれば、もっと満足のゆく状態に身を置くことができそうだ。私たちは、新しい恋人と出会うたびに、ときには同じひとりの恋人とも、そして人生の新しい局面を迎えるごとに、処女なのである。

「禁欲」の新たな解釈

伝統的には「禁欲」は結婚しないという選択を意味した。今では多くの人は、ある期間性関係をもたない

という意味にこの言葉を使う。ほかの誰かとセックスしないことばかりでなく、マスターベーションしないことを指す場合もある。禁欲は、ときには性を強調しすぎる文化への拒絶反応でもある。いつでも誰かと性的なつながりをもたねばならないという考え方を捨て去りたい、「『イエス』か『ノー』かを言わねばならないのはもうたくさん」というわけだ。あるいは、個人的な冒険であったりする。

私は違ったやり方で自分の性を追求しています。自分のからだに対する関心はますます強まっています。官能を刺激するのが何なのかも、ずっとよくわかるようになってきました。私は、ありのままの自分でいられます。仕事や友人により多くのエネルギーを注げるようになりました。精神的には、一層鋭敏で澄んでいるように感じます。

宗教的献身の一部としての禁欲は（修道女、聖職者などにとって）、自己のエネルギーを他の人びとに注ぐ自由をもたらしてくれる。性行為がエネルギーを消耗させるからではなく、性関係には献身、時間、気配りが必要だからだ。宗教的禁欲はしばしば誤解を受けたり、笑いものにされている。ある修道女は私たちのコレクティブに次のように書いてきた。

宗教生活を送る多くの女性にとって、セックスはとても大きな意味があります。だからこそ、そのセックスを犠牲にして、あらゆる人々への奉仕のために生きるのです。実際に性生活をもたなかったり、結婚しなかったりするのは、奉仕のために自由でいたいからです。他の人々がこうした決意をする人間は人格的にゆがんでいると言うのを聞くと、つらくゆううつになります。

禁欲にあたっては、自分自身の欲求がかなえられる方法でやってみればよい。

私はヨガと冥想に毎日時間を割いています。時々、性についてまったく何も考えずに数日間を過ごすことがあります。その気になったときだけ、マスターベーションをしていますが、この頃はそんなこともめったにありません。それでも、先週、冥想の最中にオーガズムを感じました。それはエクスタシーそのものでした。

カップルの間で、距離を保ちたい、ひとりでいたいと思ったとき、あるいは単にしばらく性関係をもちたくないと思ったときには、禁欲してみるのも手だ。しかし、パートナーが同じように感じていない場合は、なかなか厄介であり、こまやかなコミュニケーションが必要だろう。

私は恋人（女性）に言うんです。「今月はセックスする気になれないし、ひょっとすると来月も」って。さて、他にもそんなことをする人がいるかしら。それでも大丈夫かしら。許されることかしら。最終的な結論は、やりたいことはやってみればよいということです。

そろって禁欲を望むカップルもいる。そうなると、ふたりして、愛の新たな局面を探ることができる。古い性パターンから抜け出し、その気になれば、性器的なセックスを超えて官能や性の中心を広げ、さらに深い自己充足と自立性を感じられるようになる。そして、きずなも一層強まるのだ。

別離や離婚、パートナーや恋人の死によって、時には、やむをえず禁欲しなければならないこともある。子どもが生まれたために、一時期実質的には禁欲を強いられもする。望まない禁欲は苦痛であるが、時にはかえって驚くほどの満足感をもたらしてくれることもある。

両性愛

今では、たくさんの女性たちが男性とも女性とも性的に親密な関係をもっているか、少なくともそのことについて考え始めている。

私は自分に問いかけます。両性愛者になれるかしら、それとも、男性の恋人と女性の恋人をもつなんて、やっぱり夢なのかしらって。

私は長年レズビアンの関係を経験してきました。そして去年突然、ある男性に恋をしたんです。本当にびっくり。

私が初めて男性ばかりでなく女性とも関係をもつようになったのは、友情の延長として彼女たちともっと親密になりたいと思っていたからです。

あるアイデンティティから他のアイデンティティへの過渡期にあっては、時には、自分を両性愛者だと考えることで安心感を得られる。

長年、私は自分自身にも友人にも、「私は両性愛者なのかもしれない」と言ってきました。本当は、「多分私はレズビアンだけど、そう認めるのが死ぬほど恐ろしい」と言いたかったんです。

しかし、多くの女性にとっては、両性愛は決して過渡的なものではない。

レズビアン、異性愛者、両性愛者というラベルを使って自分自身を定義してみたことがあります。そのどれもが、私にはぴったりきませんでした。性別によって誰かを愛するのではなく、その人そのものによって愛するからです。

女性と男性の両性を愛することで、それまで知らなかった社会的、政治的現実に目が開かれるようになる。それまで男性とだけ性的に親密であったならば、女性との関係によって、独特の満足と抑圧をともなうレズビアン経験の世界に導かれることになるだろう。やがて、想像していた以上に世間に気を使わなければならないとわかってくる。初めて同性愛嫌悪の存在に気づくだろう。友情が新たな局面を迎えることもある。

初めて女性と寝て、親しい女の友人たちにこれまで以上に共感を覚えるようになりました。性的な感情を抱きながら、何も言わずにおくことがこれから何度もあるでしょう。でも、性的な感情は、親しさと思いやりを深めます。私が友人を抱き締め、キスしても、彼女には、私の内部で何が起きているかもわからないでしょう。まるで幕が上がるように、あるいは花が開くように。興奮の感覚は素晴らしいものです。

これまでにレズビアンの経験しかない場合は、男性と恋人同士になることによって、社会を支配している異性愛文化に一時的に身を置くことになる。「社会に適合している」がゆえに得られる特権をもつことになる。これまで以上に性別役割のステレオタイプと闘わねばならなかったり、閉経期前であれば、これまで不要であった避妊の問題に突き当たることもあるだろう。

両性愛者が見えない存在であることも問題である。異性愛の世界にも、同性愛の世界にも「適合」しないので、その存在はほとんど知られていない。両性愛者であることを明らかにすれば、両方の世界から非難されるだろう。

私は両性愛について語るのには用心しています。そのことで他人から非難を受けたり、「あなたのセクシャリティはおかしい」と言われるのが恐いからです。

異性愛の友人は、私たちが女性の恋人をもつとショックを受け、おびえるかもしれない（「カムアウト」を参照のこと一二八頁）。レズビアンの友人もまた、私たちが将来、「安全な」異性愛の役割にもどり、恋愛関係にあったレズビアンを傷つけるのではないかと恐れ、不信の念を抱くかもしれない。レズビアンでありながら、男性の恋人もいるようであれば、他のレズビアンから不誠実だとみなされることが多い。（「私のレズビアンの友人は両性愛を驚くほど軽蔑している。」）

男性とうまくいかなくて、そのことをレズビアンの友だちに話すと、「あなたは男といっしょにいて、一体、何を期待していたわけ」とでも言いたげな視線をいつも返してきます。

これらすべての非難が、私たちを孤立させる。そして私たちはプレッシャーを感じ、選ばざるを得ないはめに陥る。「こっちかあっちかはっきりしろ、とプレッシャーをかけられた」というわけだ。両性愛を公にしても伸び伸びと安心していられる、ともっと多くの女性が感じられるようになれば、もっと仲間も増えて、女性が誰をどのように愛せるのかについての異性愛、同性愛双方の仮説をさらに問い直していけるようになるだろう。

関係の中でのセックス

性的な魅力と情熱の潮流は、私たちの人生を縦横に駆けめぐり、新しい関係に私たちを引きずり込み、今ある関係を深め、自分とは何かを教えてくれる。私たちは、視線、ほほ笑み、接触、キスでそれを表現したり、あるいは、まったくそんなそぶりを見せないこともある。相手が親しい人であろうと馴染みの薄い人であろうと、女性であろうと男性であろうと、性関係をもつとき、私たちはしばしば最も開放的で傷つきやすく、同時に最も力強くもなる。セックスはドラマティックにも、退屈にも、心地よくも、恐ろしくも、やさしくも、愉快にも、情熱的にもなり得るし、欲求不満をもたらしもすれば、満足感を与えてもくれる。

性的な関係は真空状態で生じるものではない。権力、金、相互関係、競争といった他の事柄をめぐる争いがベッドの中にももちこまれる。

関係の中でのセックスがもつ意味や強さは様々である。

私がセックスするのは、ある時はかまってもらい、抱きしめてもらいたいから。触覚や味覚、嗅覚、視覚、聴覚といった感覚に夢中になって、とにかく気持ちいいことが大事だった子供の頃に逆もどりしたような気がすることもあります。ころげまわって、じゃれあうときもあるし、荘厳なミサにも負けないぐらいセックスが神々しいものに感じられるときもあります。自分のきまじめさやきちょうめんさから逃げ出したくてセックスすることもあれば、オーガズムに達したときにからだを走りぬけるさざ波を感じたくてやることもあります。涙と汗と分泌物が混じり合って、お互いが溶け合ってしまうことも。時にはセックスを通じて、すべての人の間を流れる愛と一体化できることもあります。セックスは私にとって、ありとあらゆるものなのです。本当に、なんてよい気持ち。

私は、ほかの誰とよりもマイクとのセックスを楽しんでいます。興奮すると、ふたりで最高に美しい音楽を奏でるんです。それでも、セックスがわずらわしく感じられるときもあります。気分がよくて、彼を身近に感じるときとか、子供や仕事、友人にあまりエネルギーをとられないときには、私たちのセックスはとても自由で激しくなります。怒っていたり、悲しかったり、憂うつだったり、あるいは子どもみたいに心細かったりするときや他の人との日常のかかわりに忙しくしているときには、彼に対してなかなかオープンになれません。ふたりで話し合ってみると、彼も、私と同じように気分の浮き沈みを感じたり、他に気をとられたりしているのがわかりました。

デボラと私のセックスは、そもそも初めから強烈で、濃厚で、変化に富んでいます。私は彼女によって自分のセクシャリティに自信をもてるようになり、ふたりの欲望のリズムに安心して身をまかせられるようになりました。それでも、去年、友人や仕事、女性グループからも、自分自身のホームグラウンドからも離れて、彼女と住むためにあの町に行ったときには、彼女が私とセックスしたがっているかどうかに急に振り回されるようになりました。彼女がその気になると、すばらしい、感動的な体験ができますが、彼女がしたくないときには——眠りたかったり、起きて仕事をしたり、ランニングに行ったり、電話をかけたりしたがると——私はみじめな気持ちになりました。私はセックスを「ほしがりすぎる」と思いながら、それを彼女に言うこともできず、腹を立て、傷つき、しかも彼女がすま

ながるのではないかと気を使いながら横たわっていました。でもついに思い切って彼女に言いました。私たちの信頼関係がそうしても大丈夫なほど深まっていたからです。私はせきが切れたように泣き出してしまいました。私が自分の世界から離れているために、私たちの力関係のバランスが崩れていることがわかってきました。強さとアイデンティティを与えてくれるものが何もないために、まるで私に対する彼女の欲望によってはじめて私は存在できるかのように、彼女に求めてもらう必要があったのです。問題なのはセックスとオーガズムではなく、アイデンティティだったのです。私たちは、性愛における力関係にもっと注意を払うことで、この困難な時期から脱け出しました。

性についての
コミュニケーション

性的な言葉づかい

性的な言葉は、基本的には非言語的なものである。私たちの言葉やイメージでは、心の中やお互いの間の深い感情の襞（ひだ）を表現するには十分とはいえない。

英語には性を表現するのにぴったりと当てはまる言葉がほとんどない。私たちの実際の感じ方とはたいへん違った考え方や価値観を意味するものばかりだ。臨床的に「妥当な」用語―膣・ペニス・性交―は冷たく、距離があり、堅苦しく思われる。オマンコ（cunt）、オチンチン（cock）、ヤル（fuck）、ケツ（ass）などの俗語は下品で粗野に思われる。「愛し合う」というような婉曲法はあいまいである。私たちは恋人、子ども、友人、医者に対してそれぞれ違った言葉を使う。性は私たち自身を表現する自然なやり方であるが、私たちはそれを語るための自然な方法をもちあわせてはいない。そのため、私たちにとって感じのよい性の言葉を産み出そうと多くの人が努力している。

本当に望んでいることを伝えるには

デートの相手とであろうが、長い間続いている恋人や配偶者とであろうが、性的な状況のもとで、私たち皆が直面する問題がある。今私はどう感じているのか。この人と性的に親しくなりたいのか、なるとすればどんな方法で。どちらか自分でもわからないときは、正直にわからないと言えるだろうか。嫌なこと、いいことをはっきり伝えられるだろうか。言葉なりなんなりでそれを相手に伝えたとして、それで落ち着けるのだろうか。口には出さないけれど守らなければならないことは、どんなことだろうか。私の気持ちを話したら、この人が耳を傾け、たとえ自分の気持ちと違っていてもそれを尊重してくれるぐらい、ふたりの間には信頼や思いやりがあるだろうか。

多くの場合、問題は性関係をもつかどうかである。女性ではなく男性がセックスの主導権をもつべきだと考えるように育てられてきたため、誰かをセックスに誘いたいと思えば、まずある種の心理的な抑制を克服しなければならない。断られるかもしれないがそれに慣れなければならない。また、セックスしたくないと言おうものなら「女性がいやと言っても本心はそうではない」という思い込み（特に男性の）にしばしば直面する。セックスしたくないという気持ちを、拒絶や「不感症」のしるしとみなす人もいる。「行儀のいい女は自分からセックスに誘ったりはしない」、「自由な女性はいつでもセックスをしたがる」という両極端のはざまに、非常に複雑な真実が横たわっている。セックスをしたいときもあれば、そうではないときもある。セックスするようにし向けられるのが気に入るときもあれば、そうした無理強いが嫌なときもある。私たちにできることはただ、そのときの自分の感情に十分注意を払って自分自身に忠実になり、弁解したりせずに相手にはっきりと自分の感情を伝えるようにすることである。

性的欲求についてのコミュニケーションには、積み重ねが必要だ。勇気をふるってふたりの関係について相手の男性と話したある女性は、「どうするのが好きなのかを彼に言ったのに、なぜ今だにわかってくれないのでしょう。忘れてしまったのかしら。それともどうでもよいと思っているのかしら。」と、語っている。

最高に愛し合っているような関係にあってさえ、私たちがしてほしいことを相手に求めるのは難しい。

1　自分の欲望に忠実であることが、相手をおびやかすのではないかと心配になっている。
2　パートナーが防衛的になり、私たちの提案を批判や要求とみなすかも知れない。
3　言葉そのものに困惑させられる。
4　セックスは自然に生じるものであり、それについて話し合わねばならないこと自体に、何か問題があるにちがいないと感じる。
5　同じ人と数年間（ときには数十年）も続いてきた関係に、新しい考え方をもちこむことに危険を感じる。
6　パートナーと、ふたりの関係の他の面でもうまくコミュニケートしていない。
7　喜んで応じてくれるパートナーに対してさえ、私たちは自分のセクシャリティをあけっぴろげに堂々と主張すること――それこそ、私たちのエロティックな欲求と願望を示すためにはするべきことなのだ――に、女性として強い抑制を感じる。
8　自分がその時何をしたいかわからなかったり、パートナーが何かしてくれるのを待っていたいと思う。障害は、私たちとパートナーとの間にだけあるのではなく、私たちの内面にもあるのだ。

セックスの中でよりよいコミュニケーションをどのように築いていけばよいのだろう。セックスは、言葉以上の手段を使ってお互いに到達し合える、特別なひとときなのだ。パートナーの手を取り、それを新しい場所に置いてみたり、とても感じていることが相手にわかるような声を出したり、腰の動きを速めたり、ゆっくりしたり、肩を強くおさえて「もっとゆっくりやりましょう」と伝えたり。うまくやれば、いろいろなコミュニケーションの方法がある。

私は「よく見てて」と言って、行動で示すのが好きです。

私たちふたりは本当に興奮していました。でも恋人が私のクリトリスをきつくこすり始めたので痛くなってきました。どうしたらいいのか一瞬考えました。もし私がそれについて何か口に出したなら、どちらも興奮状態がさめてしまうのではないかと心配でした。その時、恋人の手を取ってそっと性毛のところまで動かせばいいだけだと気づいたのです。

たとえば、ゆったりとした雰囲気で、マッサージし合いながら、どう感じるかを話す練習をすればよい。しかし、セックスについてのコミュニケーションは、一晩でうまくいくわけではないし、精一杯努力したからといっていつでもうまくゆくとも限らない。

性行為の探求

快楽を与えたり得たりするのには、多くの方法がある。触れる、愛撫する、見る、じゃれる、キスする、もむ、なめる、吸う、挿入するなどである。

恋人と私は、休暇中や子どもが出ていった週末の朝、お互いに見つめ合い、なで合い、抱き合い、引っ張ったり押したり、私たちのからだがいっしょに伸びたりするのを感じながら何時間も過ごします。ある点に達すると、私たちはどちらも「セックス」をしたがっていることに気づきます。でも、実際にはその間ずっとセックスをしてきているわけです。

セックスで何をするかは、個人の好みや工夫、誰といっしょにいるのか、どれほど愛と理解を感じているのか、お互いのからだをふたりがどれほどここちよく感じているのか、お互いにその日どんな気分なのかによって決まる。パートナーとお互いの（しばしば無言の）合意によってともに動き、セックスの型を作りあげていければ最高だ。男女平等は、ほかのあらゆる分

野と同様に、ベッドの中においても重要なのである。

接触と官能

からだをもんだり、背中や足や頭をなでたり―このような行為はいつでもすばらしい刺激をもたらす。性行為の一部として、セックスをゆっくりと、より官能的なものにしてくれる。

欲望のままに時と場所を選ばずに大急ぎでやるセックスも、時にはスリリングです。そうでなければ、あらゆる部分の官能を高めるために時間をかけるのが好きです。私たちはいっしょにごちそうを食べます（満腹になると眠たくなってくるので食べすぎないようにして）。音楽をかけ、ろうそくをともし、交替でオイルやローションを塗り合い、思う存分ころげ回り、お互いにあらゆるところを愛撫し、興奮を徐々に高めていき、場合によってはそのままオーガズムに達するにまかせます。それは長い性的なダンスのようなものです。

エリックは私が足をなでて、足の指を吸ってあげるのが好きです。彼は、セックスの最中の他の行為と同じくらい、あるいはそれ以上の快感を得ていると思います。

優しくさわることも、性行為のひとつの方法となる。

私たちはいつも裸でお互いにぴったりとくっついて寝ます。いつも触れ合い、感じ合います。だから、それほど頻繁に性交しなくても、私たちは年中セックスしているのと変わらないと私は思っています。

カップルの間にセックスの面で問題がある場合は、お互いの性器にばかり気をとられ、十分時間をかけなかったり、お互いに体じゅうをどのように愛撫すればよいかを知らないことが原因となっているのかもしれない。男性の多くは、女性よりも性器に固執しがちであり、もっと触れ合うことの楽しさを学ぶ必要がある。

ある恋人は、最初、私がこれまでのどの女性よりもゆっくりと性行為をすると言って、ふしぎそうでした。でもそれは達するのに時間がかかるってことだけを指していたんじゃなかったのです。その後、私の「スタイル」に慣れ、今ではそれが好きだと言っています。

オーラルセックス

相手の性器を吸ったり、舌でなめたりすることを、女性に対して行なう場合にはカニリングス、男性に対して行なう場合にはフェラチオと呼ぶ。時には、他のどんな形の性行為よりもオーラルセックスの方が親密さを感じさせるものである。これによって、他の性行為以上に確実にオーガズムを得られる人もいる。

私たちは本当にオーラルセックスを楽しんでいます。彼はいつも喜んでしてくれます。「オーガズムに達したいかい？」と言って、そして、カニリングスを始めます。それは素敵です。

オーラルセックスを楽しむことで、相手の性器を好きになり、自分の性器にも良い感じを抱くようになる。しかしそれでも、私たちは「秘密の部分」を恥ずかしく感じたりすることも多い。

長年の間、私は彼がオーラルセックスをしてくれるのを、私を喜ばせたいだけだと考えていました。私が「おいしい」なんて想像もつかなかったんです。でもとうとう、彼自身そうするのが好きなのだということを私は納得できるようになりました。自分でも分泌液をなめてみましたが、悪くない味でした。

最初、私はカニリングスなんて考えるだけで嫌でした。不快な臭いがして、膣はきたないと思っていたからです。初めはその味や臭いが少しばかり刺激的で、びっくりさせられました（ペニスよりずっとましだったけど）。でもすぐに女性性器のすばらしい舌ざわり、味、構造に夢中になってしまいました。レズビアンのセックスは、自分自身を愛し、自分のからだに対する嫌悪感を克服することなんだとわかったのです。

男性とのオーラルセックスのメリットのひとつは、妊娠しないことだ（相手が男性であれ女性であれ、性感染症の危険はつきまとうが）。しかし、セックスにおける他のあらゆる行為同様、オーラルセックスによる快感も、私たちがそれを望めばこそ得られるものだ。

私がデートする男性はよく、「性交したくないなら、フェラチオをしてくれ」なんて言います。彼を膣に受け入れたくないなら、口にだって嫌なはずなのにです。そんな雰囲気じゃないのにオーラルセックスをするのは、私にとってはレイプと同じです。

夫は私にオーラルセックスをしてもらいたがります。口の中で彼のペニスを動かしていると信じられないほどエロティックに感じられることがあります。精液を飲み込むのは嫌なのですが、吐き出すか、シーツに流れ落ちるにまかせていますのでそれはよいんです。でも時々、フェラチオをしていると息が詰まりそうになり、ペニスを口に入れることそのものが嫌になります。そんな場合は、何かほかのことをします。私の手でペニスの根っこを持って彼の上に乗るなど、私がもっとコントロールしやすい体位を取ったりもします。

オーラルセックスによる感じ方は、時によって様々だ。

私は、舌や、唇や、湿った感じが好きだし、ちょっぴり吸ったり、引っ張ったり、私自身をゆっくりさぐってもらうのが好きです。私の恋人にはそんなふうに時間をかけてしてくれる人がいいわ。

不快なことだってあります。彼が歯で私を食べてしまいそうに感じたり、きつすぎて痛かったり、彼があちこち動くために安定した刺激が得られないときなどは嫌になります。

快感を感じる箇所が決っているわけではありません。日によって集中してほしいところが変わるんです。最も感じるところを恋人に言えるようになって、ずっとよくなりました。

肛門刺激

肛門を指や舌、ペニス、あるいはなにか細長いもので刺激することができる。肛門で感じるという人は多い。

性行為の最中、肛門に何か小さなものを入れるのが好きです。押えたり動かしたりするのではなく、ただそこに入れるだけでいいのです。

オーラルセックスの間、肛門の周りの部分をなめてもらうと本当にしびれてきます。その気になっているときには、アナル・セックスは信じられないほどセクシーです。奥深いところでの快感と、何か変わったことをしているというスリルが大好きなんです。

肛門は膣ほど弾力的ではないので、やさしくしなければならない。アナル・セックス（肛門にペニスを入れること）をするなら、ゆっくりと、くつろいだ気持ちになるまで待ち、潤滑剤―唾液、膣やペニスからの分泌液、水溶性ゼリーなどを使う必要がある。残念なことに、肛門菌はひどい膣感染症や膀胱炎を引き起こすことがあるので、肛門に触れたパートナーの指やペニスを膣に入れたいときには、まず指やペニスをよく洗うか、男性がコンドームを使うかするのを忘れてはならない。また、舌を使う（肛門キスと呼ばれる）場合にも、胃炎や性感染症になることがあるので注意が必要だ。

アナル・セックスは誰にでも向くというわけではない。

夫は頻繁にアナル・セックスをしたがります。ぎゅっと締まり、変わった感じがするのが好きなのです。ある時、アナル・セックスをしていたのに、そのことにほとんど気づかなかったことがあります。潤っていたのでうまくいき、気持ちよく感じたんです。でも、本当はやりたくなくて、ほとんど苦痛に思えたことも一度ならずあります。それでやめてしまいました。アナル・セックスが好きになれたらと思います。彼にその快感を与えたいからです。でも正直にならなければ――私はまったく楽しめません。

アナル・セックスを試した挙句、飛び上がり、突き刺された豚のように悲鳴をあげてしまいました。彼はそれにびっくりし、ペニスは完全になえてしまったんです。そして大笑い。結局うまく中に入らなかったと思うんです。アナル・セックスについてどうもよく理解していなかったようです。

性行為中のマスターベーション

婚約者が私のマスターベーションを手伝ってもよいかとたずねたとき、最初、そんなことは性的倒錯のように思えました。でも私はどんなふうにするのかを彼に示し、彼も私に自分がどうするかを見せてくれました。どうすれば気持ちがいいのかを知るために、お互いを観察するんです。彼は時々、私に入ったままではオーガズムに達しないことがあります。だから、性交後に堂々と自分でオーガズムにもっていけることが彼にとっては救いになっているのがわかります。

昨日、私と恋人が愛し合っているとき、彼女は自分の胸やクリトリスを愛撫していました。私がやるはずのことなのにと少し不満を感じましたが、考えてみると、彼女を愛するためのもう一組の手ができたようなものなんです。おかげでふたりともとっても興奮しました。

ふたりの関係において、一方が相手以上にセックスやオーガズムを望む場合には、マスターベーションをするのもひとつの方法である。いろいろな見方をここに紹介しよう。

夫はきまって夜にセックスをしたがりますが、私はとても疲れています。そして朝になると、私はすごく性欲がありますが、彼の方は寝床から離れようとします。朝、私はいつも彼をからかい、彼がマスターベーションをしたかどうかたずねます。時々しているようです。私が寝ようとしていると、ベッドが揺れているのを感じることがありますから。

夫を十分満足させられないからと言って、夫がマスターベーションしなければならないようなはめにはしたくありません。私はとても古風なのかもしれませんが。

私はここ一週間病気でした。のどが痛み、鼻水が出ているときにどうしてその気になったりできるでしょうか。だから恋人に言ったんです。「私にはセックスするエネルギーはないけれど、マスターベーションしたいならば、どうぞ」って。

マスターベーションはきわめてプライベートなことです。私は、自分ひとりの時のために、それをとっておきたいと思います。また、ほかの人といっしょにマスターベーションをするのは、私が性的な人間だと示す究極の手段なのでしょうが、私はそのことが恥ずかしいのかもしれません。

私たちが望めば、どちらも自分でオーガズムを得られるとわかって、とっても安心しました。オーガズムだけをセックスの中心にすえなくてもすむからです。「ちゃんとやらなくては」とか、「パートナーが欲求不満なのではないかしら」という気持ちからふたりとも解放されました。

性交

男性と愛し合うときには、性交をしたい、つまり、自分の膣の中に彼のペニスを感じたいと思うだろう。性交とは、おたがいに与え合うことだと考えよう。つまり、からだを開いて暖かく彼を受け入れ、力強く包みこむ一方で、同時に彼もあなたの中に入りこんでくるのだ。限りなくゆっくりと、やさしく、ときには、ぐいぐいと激しく、しかし、その両方を備えた場合が最も理想的なかたちであり、それこそセックスの素晴らしさなのである。

からだも心も、いちばん秘密の部分をさらけ出してふれあうのです。そしてぴったりと、底の底まで一つになるのです。

はっきりと憶えています。私が彼を入れたり出したりして動いていると、彼の方も私の中で動いていました。いっしょにからだを動かし、愛し合い、また同時に私たち二人きりになって、ダンスを踊っているような気がしてくるのです。こういうときには、私、時々泣いたり笑ったりするんです。そのどちらも私のずっと奥の方にあるガードされていた部分から、彼を愛することによって解き放たれて出てきたような強い感情なのです。

妊娠しようと努力していた頃のセックスは、特に興奮しました。今度こそ、彼の精子と私の卵とが出会うかもしれない、なんて思ったからでしょう。まるで私の膣が彼のペニスにおいでおいでをして、ぎゅっと抱きしめたがってるみたいでした。からだ中が、のびのびと開放的に感じられました。

性交で快感を得るためには、からだが目覚め、性的に興奮し、膣が潤って開いていなくてはならない。女性は男性よりも、からだが目覚めるまでに長い時間が——ときにはうんと長い時間が——かかることが多い。性的に未経験だったり、パートナーに対して腹を立てていたり、あるいはパートナーがいつも性交の中の「出し入れ」の部分しかせず、その前後の愛撫をおろそかにする場合には、挿入は（特に膣が潤っていないと）うんざりするだけで、楽しくないばかりか苦痛さえともなう。**自分が**いちばん気持がよいと感じることは、何でもやってみよう。ときには、すぐに性交に移れる態勢だと感じることもあるだろうが、ふつうはパートナーに、手や口やペニスを使って、外性器部やクリトリスにさわったり、撫でたり、キスしたり、なめたりしてほしいと思うだろう。

他の体位よりも興奮しやすい体位もあるだろう（それはセックスのたびごとに変わることもある）。「男性上位」が、「自然にかなった」よい体位などというわけでは、まったくない。坐ったり、彼の上に寝そべったり、横向きに並んで寝たり。起き上がって坐った姿勢で脚を彼の脚の上にのせ、ペニスを挿入してもよい。あるいは彼が背後から挿入しながら、前に手を回してクリトリスを愛撫することもできる。挿入を深くして、子宮頸部を圧迫してほしいと思えば、それができる体位を選べばよい。私たちはひとりひとり体つきが違っているから、自分に合った体位を見つけ出す必要がある。

性交とは、あなたと彼の**両方に**とっての快楽と結びつきを意味するのであって、必ずしもオーガズムを意味しない。性交のあいだ、オーガズムを感じない女性はたくさんいる。ときにはオーガズムを得ようと努めるあまり自意識過剰となり、からだが硬くなってしまうことがある。また、一方では、次のような例もある。

> 一生懸命オーガズムを得ようとがんばることに興奮を感じたりします。がんばらなくっちゃオーガズムは感じないし、それに何といってもとっても気持ちがいいものですから。

性交を始めたとき、あなたがまだオーガズムを感じる態勢にはないのに、彼の方は非常に興奮しているようであれば、彼がピストン運動をし、あなたもそれに合わせて速く腰を動かしたりすれば、彼だけが早すぎるオーガズムに達してしまうはめになりかねない。そういう際にはふたりとも動きをゆるめて、あなたの興奮が高まるまで待てばよい。彼が入ってくるとき、試しにふたりのからだをじっと静かにしてみて、それからゆっくりといっしょに動き出してみよう。ゆっくりと動いていると、男性の方はどうやって射精を遅らせればよいかがわかるようになり、それによって性交がどちらにとってももっと楽しみの多いものになる。

クリトリスや外性器部への刺激と同じように、ペニスが子宮頸部に当たることがオーガズムを得るかぎになる女性もいる。

> 私は、彼のペニスをクリトリスやひだの部分にこすりつけるのが大好きです。こうするとふたりともすごく快感を感じて、私はいつも、オーガズムすれすれまでいってしまうんです。

言葉に出して、あるいは動きで、どうするのがあなたにとっていちばん気持ちがよいか伝えられれば、それにこしたことはない。だがときによると、そういう話をするのが困難だったり、まるでできない場合もある。

> すばらしいキスのあと、セックスを始めたとたんに、彼はいってしまうんです。しばらくたって私が興奮してきた頃に、いつももう一度セックスしました。本当に、彼がほしくてほしくて仕方なくなるんですもの。どうやればこのパターンを変えられるのかがわからなかったし、それについて話し合う勇気もありませんでした。あとでわかったことですが、彼は二度セックスを「しなければならない」ので、腹を立てていたんだそうです。

時間がたつうちに、あなたもパートナーも、おたがいの欲望や興奮のリズムがわかるようになり、それぞれにとって何がいちばん気持ちがよいかを決められるようになるだろう。

セックスのあと

激しいセックスのあとの一時間ほどは、ふたりの特別な時間になるだろう。

> セックスのあとは、やさしく話し合ったり、心から笑ったり、ささやいたり、泣いたり、おたがいの腕の中で赤ちゃんのように眠ったりします。私たちの関係の中でもいちばん大切な会話のいくつかは、こういう満ち足りた、ふたりだけの瞬間に交わされたものなのです。

いろいろなバリエーション

1　役割交換。ふつういつもセックスを始める側が受け身にまわり、いつも静かな方が活発に激しくふるまってみる。こういう役割交換を気持ちよく感じるまでには、多少時間がかかるだろう。

セックスでイニシアティブをとるのは、本当に難しいことです。夫がそう望んでいることをわかっていても、セックスについて積極的にふるまう女は上品じゃないって教えられて育ったから、抑制がとれないみたいなんです。それにもし私の方から誘って、彼がいやって言ったらどうしたらよいのかと思うと恐ろしくて。だけど彼の方は、いつもその役を引き受けてくれてるんですよね。

2　いつもと違う場所や体位でセックスをする。（ただし、たいていの人には、セックスの終わりの方ともなると、特にオーガズムに達しやすい一、二の体位があるものだ。）

3　セックスをしながら、セックスについての空想も楽しむ。

私たち、セックスの最中にどんなことを空想するのか、お互いに話し合えるようになってきたところです。はじめのうちは、相手がセックス・パートナーとして申し分ないのに空想せずにいられないなんて、「誠実じゃない」みたいな気がしました。だけど、今では、快楽は大きければ大きいほどいいんだって思っているんです。

4　性を包み隠しなく表現している本や雑誌、写真などを材料にして、性的エネルギーを呼びさまし、解き放つようなイメージや言葉を進んで取り入れる。

グウェンも私も、ときどき、いつもよりも刺激が必要になるときがあります。たぶん疲れていたり、仕事や子供のことが気にかかっていたりするのに、それでもやっぱりセックスしたいようなときです。ふたりのそれぞれの空想だけでいつもは十分興奮できるんですが、そうならなければ、いっしょに何かセクシーなものを読んでから、楽しいときを過ごすんです。

残念なことに、現在市販されているエロティックな出版物のほとんどは、女性ではなく男性の空想をもとにしたものである。その大半はポルノグラフィで、女のからだを非人格的なものとして、男性の性的快楽の道具として描いている。たいていの場合、そこに示されている風変わりな体位は、女性のクリトリスを刺激するにはほとんど役立たない。こうしたことすべてが、女性と男性のセックスに対する期待のくい違いをますます大きくするばかりなのだ。

夫は、一四歳の頃からポルノ雑誌を読んでいて、そこからいろんな思いつきを仕入れてきては、セックスのときに試したがるんですが、私はちっとも興奮しなかったり、好きになれないことばかりなんです。そういう瞬間は、ふたりとも私たちの性生活にがっかりしてしまいます。

〈艶本（エロチカ）〉つまりセックスをあからさまに表現してはいるが誰をも侮辱しているわけではないものと、〈ポルノグラフィ〉、すなわち誰か（ふつうは女性）が強制されたり、おとしめられたりしているところを表現したものとを、区別することが重要だろう。女性は、もっと女性のための艶本（エロチカ）を創り出すことが必要なのだ。

5　セックスに遊びを取り入れる。私たちを興奮させるような状況を設定したり、空想を巡らせたりしながら、ごっこ遊びをするのだ。たとえば子供になってつかまえっこをするとか、公衆の面前でセックスしていると空想してみる。正装するのもよい。子供としての自分になったり、大人としての自分になったり、たくましく精力絶倫になってみたり、弱々しく頼りなげになってみたりすることもできる。

ときどき気分がのると、夫のためにストリップを演じてみせます。自分のためでもあるんです。鏡をうまい具合に配置してあるから。そうすると、ふたりともとっても興奮してきます。それから、彼の番。ベッドの前に立って、からだをリズミカルに動かしながら、着ているものをゆっくり脱いでは、下に落としていきます。彼の力強さと弱々しさが、同時に感じられるこの瞬間が大好きです。

サドマゾ的（SM）セックス・プレイでは、ごっこ遊びも支配と服従という空想の状況の上に成り立っている。パートナー同士で、教師と生徒、警官と市民、君主と臣下といった役割を演じるのだ。一方が他方に対して自分の意志を「強制」し、相手がやめてくれという合図を送るまで、肉体的苦痛をともなった行動を試す場合が多い。

フェミニストの間ではSMプレイは非常に議論の的になっており、レズビアンの中に論争や対立さえ生むに至っている。SMを支持する女性たちが指摘しているのは、どちらもが心からそうしたいと望んでいるパートナー同士であれば、SMプレイは性的快楽を高め、たいていの人間のむつみあいの中に隠されている権力の問題をあかるみに出すのに役立つという点である。一方、支配や苦痛を与えるのは、「健康な」セクシャリティには無縁のものだ、と主張する人たちもいる。

大きな問題は、私たちの社会に現実に存在する多くの不平等が、SMを単なるプレイとして終わらせずに、一方のパートナーが実際に支配的になってしまい、もう一方は黙従を強いられる危険性を生み出すのではなう一方は黙従を強いられる危険性を生み出すのではな

ミトゥナ像　＊カジュラーホ・カンダリア・マハディブ寺院・9世紀

いかということである。SMによって、実際の圧制的な行動がカムフラージュされてしまいがちである。

夫は、私に暴力を振るいました。彼はよい職についている専門家でしたが、縛りあげてみたいと言うんです。最初は、私も相手をかって出ていました。だけどおしまい頃には、私を縛りあげたときでないと性的な関係がもてないと言い出し、最後は私を殺すとさえ脅かす始末でした。彼にとって、縛りあげるのは自尊心をおとしめることでなければならず、健康なセクシャリティの表現ではなかったんです。

どんなことであれ、したくないことに対しては嫌だと言うことが大切である。セックス・パートナーから何かを強いられて、頭が混乱したり、どうしたらよいかわからないときは、友だちに状況を説明して、どのように対応すべきかを一緒に考えてもらおう。

生涯にわたる性

私たちは一生の間に、自分自身のセクシャリティについて、すなわちどのようにそれを追求したいか、また、相手は誰かといったことについて、何度も気持ちの変化を味わうことがある。自分の性的生活にどのような変化があったか、何人かの女性が語っているのを聞いてみよう。

結婚して一四年にもなりますが、おたがいにセックスについて話せるようになったのは、やっとこの二年間のこと。私たち、深いけれど盲目的とは言えない情熱を味わっています。恋をしてるときの情熱って、盲目的でしょう――おたがいに相手を飲みこんでしまいたい、飲みこまれたいって思うんですよね。だけど私たちの今の情熱はそれとは逆で、心の安まる開放感なのです。何をしてもよい、急ぐ必要もないし、やましく思うこともない。これまでこんなに性的に強く結びついていたことはありませんでした。本当にいっしょにいられるという感じなのです。

今、セックスについてはちょっと話しにくいんです。あんまりないものですから。つれあいに対して親密さや強い結びつきは感じているんですけど、やっぱりだめなんです。以前はいつも、他にどんな不都合なことがあっても、寝ることだけはできるって当てにしてたんですけど。今はもうそうではありません。不安を感じます。

結婚して二〇年たって、自分が女の人と性的関係をもつことばかり考えてるのに気づきました。

四五歳で離婚して、すっかり十代にもどったような気分です。デートもするし、熱も上げるし、誰かと初めて寝ようかどうしようかと迷ったり、目下の恋人からだといいなって思いながら、電話の鳴るのをわくわくと待ちわびたりもするんです。

気の合う相手がときどき欲しくはなるけど、ずっと続く深い関係は嫌なんです。つまり、ぱらぱらと、行き当たりばったりに男たちと出会うってこと。セックスするときもあるし、しないときもあります。そのときだけの親しさなんです。これは私にとっては新しい体験です。ときどき、あんまり新鮮すぎて震えを感じるほどです。

世話をしなければならない赤ん坊がいるので、ふたりとも疲れすぎて、どちらかいうとセックスどころじゃないんです。だけど娘にお乳をあげたり、柔らかな肌にさわったり、私のからだの上で眠ってるのを感じたりするのは、私にとってはとってもセクシーな感じです。私にセックスの能力がなくなったわけではないけれど、目下のところは変化してしまったんです。

結婚して二三年になります。どちらか一方が死ぬまでふたりはいっしょだろうって、自信があります。だけどこの一〇年間、私たちの性欲は以前よりずっと衰えてきてますね。たぶん、飲んでる薬のせいでしょう。夫は心臓が悪いし、私は高血圧なんです。その前の一〇年間は、セックスに関しては私の絶頂期でした。絶頂期から急にどん底なんて、ありえないでしょう。べつに、私たちがセックスをしないってわけではありません。ただ、ときどき思い出したようにあるだけなんです。

小さないさかいにしろ、大げんかにしろ、彼とけんかすると私すごく腹が立って、彼といっしょに寝るぐらいなら殺した方がましだって思っていました。最初、自分で自分のそういう気持ちが恐ろしかったんです。でも今では、そういう感情はいずれ変わるんだ、また大好きになるんだってわかってきました。

シンディと一緒に住むようになった頃、一時期、全然エロティックなエネルギーがなくなったことがありました。私はパニックになって、もう二度と彼女に対してあんな情熱を感じることはないだろうと思いました。ところが何と、ちゃんと戻ってきたんです。

結婚して一五年です。数年間は、情熱のままに愛し合いました。ふたりの生活にはロマンスがいっぱいありました。今ではロマンスは少なくなりましたが、とっても深い愛と友情があります。セックスはもう、私たちの生活の中でいちばん重要なものではありません。セックスの回数は以前より減りましたが、愛し合うときは、昔とは違ったふうにいい感じです。とっても暖かくって、ぴったりして、お互いに心から信じ合えるんです。

サリーといっしょになって一七年たちます。はじめはセックスの関係があったけれど、五年間別れていてまたいっしょになってからは、二度とセックスはしていません。とってもうれしいわ、これ以上いい関係って考えられないんです。抱きしめ合ってキスもするし、バスに乗ったときは手をつないでいるし、いつもとっても仲がいいの。だけど、セックスはしません。寂しいなんて思いませんね。

離婚した後、ある男性と知り合ったんです。私は彼をいい感じだと思ったし、向うも私のことをそう思ってくれてるのがわかりました。彼と知り合ってはじめて、私はオーガズムを感じられるようになりました。そればかりか自分が奔放に我を忘れて、自然のままに乱れられて、しかもウィットに富んでて、楽しくて、素晴らしい女なんだってことを発見したんです。

私たちは四八歳と五〇歳で、ふたりとも人前で目立つことは嫌いです。でも、私たちはとってもうまくいったケースだと思うので、どうしても誰かに聞いてもらいたいんです。

結婚したとき、私は処女で、そのため性的なことについてはあんまりよくわかっていませんでした。間もなく、私はセックスが好きは好きでも、とても夫ほどには好きになれないってことがわかってきました。本当に、もし彼の好きなようにやれるんだったら、彼はあの頃も今も、少なくとも一日一回はセックスをしたいのは確かでしょうね。

私たちは、すぐに膣オーガズムの神話などぶっ飛ばしてしまい、クリトリスを手で刺激するようになりました。おかげで私の快感は大きくなりましたが、回数についてどうしてほしいかは、どうしても口にできませんでした。何よりも、他の男の人たちと同じように、彼も婚外セックスで性生活の足りない分を補う「必要」が出てくることが、こわかったんです。彼が何度も何度も抵抗する私を打ち負かしたり、強い体力にものを言わせたりしても、私はそれを「強姦」と呼んだことはありませんでした。でも今ではわかります。私は時々、まさに強姦としてそれを見ていたんです。

だけど、今はもうそんなことはありません。四〇歳になったとき、結婚やセックスとは関係のないいろんな理由から（少しは関係のある理由もあったでしょうが）、私はうつ状態になってしまい、私たちの性行為はまるっきりなくなりました。そして、一年ほどたって私がうつから回復しかけてからは、ずっと私が性の決定権を握ってきました。つまり、私がしたいときに、それも私がしたいときだけ、セックスをするんです。いちばんひどかった時期にも、夫はずっとやさしく我慢強くしてくれました。そして、今でもそれは変わりません。

その結果、彼は私がその気になるまでセックスするのを待つようになり、それ以来、私たちの性生活は、これまでになく素晴らしいものになりました。今では彼の方も、この取り引きに喜んでると思いますよ。量より質なんです。私たち、前よりも大胆なことも試してみるようになりました。

でもいちばんおもしろい変化は、私が前よりも頻繁に、セックスしましょうと言うようになったことです。年齢とも関係があるのかもしれませんね。私は、女というのは年とともにますますよくなるものだと思ってますから。だけど、やっぱりそれよりも、私に決定権が与えられたことに――いえ、自分でそれをつかんだことに――大いに関係あると思います。今では、私がこうこうしてほしいと言うと、彼はそれを尊重してくれます。もう前みたいに、もっとセクシーな他の女性に彼をとられるんじゃないかなんて心配もしません。だって、ベッドの中の私はとっても素敵だし、もちろん彼も素敵なんですもの。

自分のセクシャリティをどのように生きていくかによって一生の間に起こるさまざまな浮き沈みや成長や変化を、私たちは楽しみに待つことにしよう。私たちの娘の時代になって、この章がどんなふうに書き直されるか、とても楽しみである。

性とからだの障害

この章でセクシャリティについて語っている女性たちの中には、からだの障害をもつ人たちがいる。その障害は、てんかんのように外からは見えないものもあれば、脳性麻痺、二分脊椎、対麻痺のように、はっき

り見えるものもある。私たちからだの障害をもつ者は、自分が性的な人間であることについて、次第に自信を持ち、開放的になりつつある。

生まれつきからだの障害がある場合にしろ、人生の途中で障害が生じた場合にしろ、私たちはまったく性的な人間ではないと他の人たちが考えていることに、私たちは再三気づかされる。

私、一度だって男たちから何か言われたことってありません。彼らにとって、私は性をもたない物体なんです。私の性的な面を、男性は見ようとしないんです。

私が、生まれて初めてできた、とってもハンサムなボーイフレンドと外出したとき、学校の友だちは、この私がそんな人をつかまえることができたっていうんで、そりゃもうビックリしてました。私は女だって思われてなかったし、だから私自身も、本当に自分を女だとは思っていなかったんですね。

私たちからだの障害をもつ者は、すべての女性がいずれ直面するある事実を、早い時期に、しかもより大きな苦痛をもって発見する。すなわち、女として、性的存在としての私たちのアイデンティティを測る尺度は、私たちの外見であり、男から見た好ましさにあるのだ。

皮肉なことに、たいていのからだの障害が、私たちを性をもたないように見せる一方で、それが知能に欠陥があると思われるような状況――たとえば知恵遅れとか、情緒障害や言語障害――であると、しばしば私たちは、過度に性的だと見なされる。

たとえば、知恵遅れ、もしくは耳が聞こえない人たちに対する性教育への反対意見として、「もともと性的にだらしのない」これらの人びとを、それ以上刺激するのは望ましくない、というものがある。このことは、セクシャリティについての私たちの社会の思いこみが、奇妙にゆがんだものであることを示している。

あるとき、ガス・メーターの検診に来た男が、アパートを出て行きがけに、私に結婚してるかってたずねました。してるって答えると、彼の眼に奇妙な表情が浮かんで、今度は、セックスするのかってきくのです。ショックでした。むかっときたので、最初に頭に浮かんだことを言ってやりました。「するわよ。あなたはどうなの？」って。彼は狼狽し恥ずかしそうな顔をして逃げて行きました。

成長期にある種のからだの障害があると、私たちは、私たちのセクシャリティがもつ多くの側面に、じかに触れることができない。

友だちから、初めて月経があるときっていうのは、自分が女であり、性的な存在として成長してるんだなあって感じる大切な瞬間だって聞いてたんです。私は障害があって、一日に何度か、母がカテーテルで導尿してくれていましたから、私に月経が始まったのを発見したのは母でした。それから数年後、自分でナプキンの取り換え方をおぼえましたが、それがなぜ自分にとってあんなに大切なことだったのか、今になってよくわかります。

一一歳から一二歳の頃に数カ月間、からだにギプスをはめていたことがあります。ちょうど、おっぱいが大きくなってくる頃だったから、しょっちゅう胸の辺りのギプスを造りなおして、大きくしなくちゃなりませんでした。でもとうとう退院する日が来て、迎えに来た父が、私が数カ月前に着ていたサンスーツを持ってきたんです。どうやったって、胸のところが入らないんです。大騒動でした。看護婦さんたちに手伝ってもらって、サンスーツの下に、なんとか患者用のガウンを着込んで取り繕いました。それが私の思春期の始まりだったんです。

けれども私たちは、他の人たち以上に、ある次元の官能性を発達させることもある。

子供の頃、障害があってよかったのは、両親や他の人たちが私を抱いてくれて、着替えさせてくれるときにもしょっちゅう私にさわって、膝にのせたりしてくれたことです。私にとって、今でもさわられるのは、とっても感じることなんです。

多発性硬化症やある種の脊髄損傷のような障害は、非常な苦痛を伴う場合があり、セックスを望んでいても、触れられるのに耐えられないことがある。何度やっても医学ではこうした苦痛をやわらげられず、ビジュアライゼーションやバイオフィードバック（本人の持っている能力を様々なトレーニングによって引出す。瞑想、精神統一、リラックスなどによる）、はり療法のような、医学外の養生法に目を向ける人も出てきた。（第五章「健康でいるために」を参照のこと。）

私たちのからだを、独自のセクシャリティ体験を求めて開拓していくには、時間と忍耐が必要である。

私の入っているレズビアンの病気支援グループでは、苦痛や医者にいじくりまわされたせいで傷ついて、恋人が触れても感じなくなっているからだをどうすればよいか考えるために、発言を自己規制しないようにがんばっています。

私、裸になると、自分のからだは醜いってどうしても感じてしまうんです。だけど夫が、私とのセックスが好きなのは、はっきりしています。あるとき、彼にきいたんです。私はセックスのときにもびっこを引くかしらって。彼は言いました、「そうだよ。きみは、歩いているときと同じようなリズムでセックスをする。とっても素敵だ」って。

私の恋人は対麻痺があって、これまでずっとたくさんの医者にかかってきた人です。ヘルス・ケアの専門家たちは、何度も何度も彼女のからだをいじくりまわして、しかも彼女自身にそのやり方を管理させようとはしなかったものだから、彼女にとっては自分のからだを管理されることから解き放って、恋人にそれを委ねるのが、明らかに難しいことなんです。だから私は、彼女の体験を尊重する必要があるんです。べつに私が悪いわけでも、私が恋人として不適当なわけでもない、彼女にしても同じだってことを、知っていなくてはならないんです。私たちの関係でセクシャリティが重要な問題になるのは、このためです。

私たち、発見しました。とがめたり批判したりせずに、正直に愛をこめてコミュニケーションしていれば、やがて、おたがいに性的な歓びを味わえるいくつもの

方法が見つかるんだってことを。

障害にもかかわらず、私たちの多くは、性について積極的であることを選ぶ。

別れた夫と私の間には、子供が四人いて、一二年間を子育てで過ごしました。結婚という関係の中で、私がいちばん満足していたのは性的な面で、夫もその点は同じだったと思います。もし私たちが一生ベッドの中で過ごせていたら、結婚は申し分なくうまくいっていたと思います。

私が女性と性的な関係をもつ方が好きなのは、女性は、私の「変てこ」なからだについて男たちみたいにあれこれ言わないし、官能的な表現がずっと豊かだからです。

二八歳のとき、大学に入る直前に、私はとうとう処女ではなくなりました。そのときでさえ、相手の彼が私を、やさしく気を使いながら説得するのに、六カ月かかったんです。でもいざそのときが来てみると、それは私にとってうれしく楽しい体験で、一種の安心感と混じり合っていました。

特に重度の障害がある場合には、どのようにセックスの準備を整えるかが、難問となることが多い。だがこうした「問題」は、私たちを取り巻く差別的な態度や要因によってゆがめられたり、誇張されていることが多い。たとえば、他の人びとの心配や現実離れした思い込み、私たちの必要性を無視した生活空間などである。セックスは「自然」でなければならないという文化的プレッシャーは、障害のために何らかの調整を必要とする私たちを傷つける。

膀胱の処理装置を、初めて相手の目にさらさなければならない瞬間があるでしょう。これが大きな関門です。大人の女が、ビニールのパンツとパッドをつけていて、トイレに行くときは人手を借りなきゃならないのを見て、彼はどんなふうに反応するかしら。このことをあれこれ考えると、つらいし、勇気がなくなりそうになります。

時間という要素も大切です。性交をするためには、かなりの物理的な準備が必要ですから。予期しない邪魔が入ったり、人が訪ねてきたりすると、お手上げです。急いで起き上がって、服を着たり、洗ったりなんてできないんですから。やっとセクシーな気分になってきても、パートナーに膀胱を空にしてもらったり、注意深く拭いたり、からだの位置を直したりしてもらっているうちに、すぐに自然さがどこかへいってしまうし…。自由自在にできるセックス——エレベーターの中でのセックスとか、家のいろんな部屋での、いろんな体位での——を私は空想します。床の上とか、立ったまま壁にもたれてとか、そんなことです。

ある程度前もってセックスについて計画したり、率直に話し合ったりすることが必要かもしれない。また、想像力を利用したり、私たちが気持ちよく感じることなら、どんなことに対しても偏見をもたないことも必要だ。このことは、障害のあるなしにかかわらず、すべての恋人たちにとって手本となりうる。

私たちは、パートナーの片方に障害がある場合でも、両方にある場合でも、個人介護用付添人（パーソナル・ケア・アテンダント）（PCA）の手を借りて、セックスのための準備をすることが多い。私たちのセクシャリティを認め、進んで私たちの手助けをしようとするPCAであることが、絶対に重要である。そうすれば、私たちの恋人は、どの程度まで準備にかかわってもらうかを選べるので、私たちは、性的な関係においてより自立した気分を味わうことができる。

セクシャリティと障害についての現在の文献やカウンセリングなどをやっている。また通信（不定期）も出している。

女性障害者と性——日本の場合——

「女性障害者はあまりにも『性』から切り離されています。性は人間としてとっても大切なことで、そしてそのことは人間として当然のことなのに、女性障害者のなかには『（私には性なんて）関係ないわ』という人が多い。そう思うように仕向けられているんです。

だから逆に、切り離された性をとり戻そうとして、結婚願望や家事・育児への過度な期待に走ってしまう。憧れだけでなくしんどさも考えてほしいな、と思うけれど、そう思えないのは、あまりにも『性』から切り離されているせいなんです。」

「施設の問題はこの社会の問題とつながっているのです。でも施設に入れられている障害者のほとんどが、生活の場つまり家庭をつくれず、働く場もなく、結婚もできずにいるという絶対的な違いがあります。その違いをぬきにして、施設の問題を考えることもまたできないのですけれど…。」

女性障害者が障害者施設で受けている処遇の問題や、その他の場での介護の問題は、それらを紹介する文献すらないのが現状だ。介護の問題で一番問題になるのは、トイレ介護や入浴時の介護者のほとんどが、男性であることだ。施設などの女性職員はほとんどがパートかアルバイト。女性障害者と「女であること」を分かちあえる女性職員の不足が、問題の底にある。女性が安くお手軽な労働力として使われることの害が、こんなところにも表れている。

女性障害者が女であることと障害をもつことの両面から、切り離されず、本当に認められるようになるには、もっと多くの時間と、本音を語る機会とが必要だ。

障害をもった女性たちが、集会などに参加することや、発言や、以下に挙げるような本やグループに、もっと注目してほしい。

『私は女』岸田美智子・金満里編　長征社
『マリコ色にそまれ』津野田真理子著・千書房
『ラブ—障害者と性』牧口一二・河野秀忠編　長征社

◇女・障害者からのメッセージ「差し障わり」
〒五三三　大阪市東淀川区東中島一丁目
二一—二一—一一〇九号
電話〇六—三二四—一一三三
世話人　野嶋スマ子

女であること・障害者であること、そこからみえるのは、さしさわりのあることを排除して流れる健全者社会・男社会。そんな世の中はもうたくさん。しかし、私たちにも確かなものはまだ何も視えていない。まずは、私たちが言いたい、見たい、聞きたい、したいことから、新しい社会を摸索したいと気楽に月一回の読書会、ダベ

ンセリングは、女性にとって不満足なものが多い。

たとえばそこで使われている用語なども、暗に私たちのセクシャリティを傷つけていることがある。一例をあげると、私たちが骨盤部に感覚がないにもかかわらず性的な反応やオーガズムを体験したとすると、医学的な文献は、まるでそれが本物ではないかのように、私たちが感じたのは「幻想オーガズム」だと決めつける。オーガズムへの「到達」や、セックスを行なう能力、また、性的適性などを強調されると、私たちは自分が体験したことを喜ぶよりも、体験しなかったかもしれないことの方を気にしてしまう。こうした文献はまた、セックスのテクニックや体位に重点を置いているが、**すべての**人間にとってセクシャリティとは、何よりもまず好意やふれあい、コミュニケーション、心遣い、官能、そして愛をともなうものなのだ。

私たち、「ハードコア・セックス」はあまりしませんが、時間をかけてたっぷり触れ合ったり、抱き合ったりすることで、いちばん深い満足感が得られます。どんなに抱きしめ合ってても、もうたくさんということがないみたいです。

今では、ウェストから下は感覚がないんですけど、どういうわけか、首と耳と腋の下が、以前よりもずっと感じやすくなって、そこを刺激されると本当にすごく興奮するんです。

私、パートナーに口でしてあげるのが大好きなんです。膣をコントロールしたり、膣で感じたりはできないけれど、このやり方なら、私の思いのままにすべてをコントロールできるし、口でもとっても感じることができるんです。

私は、膣とクリトリスには不安定でぼんやりした感覚しかありません。オーガズムを感じるときは、ほとんど膝で感じるんです——たぶん、神経の転移か何かだと思います。膝でいく女は、世界中でも私一人じゃないかしら。

性の政治学

性差別的で暴力的な社会の中で性行為を行うのは、困難であり、ときには苦痛さえ伴う。セックスがうまくいかない場合には、私たちは自分自身を責めたり、責められたりしてきた。「不感症」とか「冷感症」、「機能不全」、「じらし屋」、さもなければ「淫乱」などという、残酷なレッテルを受け入れてきた。だが他の女性たちと話してみると、寝室でのプライバシーに関して、私たちと同じ問題で悩んできた人が多くいることがわかる。以下に述べる要因の多くは主に異性愛のカップルに関係があるが、なんらかの形でレズビアンの関係にも存在することが多い。

性差別と権力

現在の社会において、集団としての男性は女性よりも強い権力をもっている。たとえあなたが、夫や男性の恋人、友だち、同僚や仕事仲間などと対等だと感じていても、現在の文化では男性の方が高く評価される。この仮の「**優越性**」は（たとえあなたのセックス・パートナーは、まったく**優越感など感じて**いないとしても）、セックスにおいては、次のような現象となって表面化する。

1　彼が望めば、あなたがそういう気分であるとないとにかかわらず、セックスをしなければならない。

2　コンドームは彼の快感の邪魔になるから、避妊に気を配るのはあなたの方である。

3　彼が仕事から帰宅するときには、あなたは彼のために自分を魅力的に見えるようにしておかなくてはならない（あなたの方も、家の中か外で、あるいは両方で働いていたとしても）。

4　セックスの最中に子供たちが邪魔をしないよう、あなたが配慮しなければならない。

5　彼がどんなにセックスがうまいかを証明するために、あなたはオーガズムに達しなくてはならない。

6　もし性交をしないのであれば、少なくともオーラル・セックスか手を使うかして、あなたは彼の性的緊張をほぐしてあげなければならない。（男性にとって、オーガズムなしでいることが、女性以上に苦しいというわけではないのだが。）

私いつだって、男を喜ばすために自分がいるような気がしていました。彼を喜ばすためだったら、どんなことでもしてたんです。ごく最近、二三歳になって、やっと自分にもセックスに関して欲しいものがあるんだって気がついて、そのことを言ってみるようになりました。

男の子が何回も食事に連れてってくれて、とてもよくしてくれたら、その子とセックスするのは嫌だとは言いにくいんですよね。

私はからだに障害があるので、性器で感じるのに時間がかかるんです。夫が相手だと、何も感じないんじゃないかなんていう心配など無用で、ゆっくり時間をかけて最後にいくことができます。でも五年間というもの、私は男たちにセックスがうまいと思わせるために、オーガズムのふりをしてきました。今になってみると、セックスについてのそんな偽りに自分をさらしていたことに、腹が立ちます。

本当はしたくないのに、イエスって言ってしまうことが何度もあります。なぜしたくないのかについて長い議論をするのがいやだからです。

とうとう私がオーガズムを得られるようになって、もっとセックスしたくなった頃には、夫の方は前ほどセックスの欲望がなくなったみたいでした。彼は、私がその気になって積極的にふるまうのに、慣れてなかったんですね。どんなふうにセックスをするかについて自分がかつてもっていた決定権が、なつかしかったんだと思いますよ。

男性と性的な関係をもつときは、いつも根本のところで、なんとなく私のからだは彼のもので私のものじゃないって思ってたみたいです。私にセクシャリティ

があるのはパートナーのおかげで、だから彼が望むときや必要とするときに、彼のためにがんばらなくてはいけないって思ってたんです。しかもファックされるためにからだを投げ出すっていうふうな、露骨で単純なやり方ではいけなかったんです。何らかの形で私の方からも燃えてみせること、彼が私をその気にさせるんでなければいけなかったんです。

私の恋人だった男たちのために一言いっておきたいんだけれど、彼らは別に取り立てて要求が多かったわけでも、ひどくマッチョ的だったわけでもありません。彼らが、私のセクシャリティは彼らのおかげだと思っていたかどうかは、関係がないことです。だって私がそんなふうに思っていたのは、文化からくるもの、自分についての私自身の感じ方からくるものだったんですから。

レズビアンとしての私本来の性的欲求が、私の中で根をおろし、育っていくのを感じるようになって、やっと、相手の男たちがセックスに何を求めていたのかが理解できるようになってきました。今では、要求というよりは、興奮と、欲求と、結びつきたいという強い衝動が混じり合ったものだと思っています。勃起したペニスはあこがれや傷つきやすさの人間的な表現なのに、それをひとつの要求みたいに見せてしまうのは、男としての性質ではなく、性の政治学のせいなのです。

性や、人種や、階級による偏見や支配がまったく存在しないような関係（そして究極的にはそのような社会）になってはじめて、私たちはもっと満ち足りたセックスをし、自分たちの性的能力を完全に開花させられるようになるだろう。

性役割のステレオタイプ

男性は、女性よりもセックスについてよく知っており、セックスのイニシアティブをとり、性衝動も強いと「思われて」いる。女性は、受動的な受け手か、すなおな生徒だと「思われて」いる。セックスをしたがるのは**彼ら**で、愛を欲しがるのが**私たち**だと思われている。このように性によって固定的に人間を分類してしまうのは、間違っているし、馬鹿げているし、また、有害でもある。

たとえば、男性の多くは、女性よりもひんぱんにセックスをしたがるように見えるので、男性の方が性衝動が強いという神話がある。だが、おそらく本当に問題なのは、「男性の性衝動」などではなく、男性は、感情を表現する方法をほとんど与えられずに育つという事実なのだ。セックス（すなわち性交とオーガズム）は、男性に許された、数少ない人への接近の仕方、男性がやさしい感情や愛情を示すことが認められる唯一の場なのである。生まれつきのどうしようもない「性衝動」などではなく、この不自由さが、あのようにしばしば男性にセックスへのイニシアティブをとらせ、女性は男性ほどセックスを望まないという間違った考えを生んでいるのではないだろうか。

また、女性の性的欲望や力に対する根深い文化的な畏怖の中にも、このようなステレオタイプの原因が根ざしているにちがいない。

セックスについての月並みな定義

たいていの人は、セックスというと、主として性交を思い浮かべる。この愛し合い方は、男性のオーガズムや快感には適しているが、私たち女性にとっては必ずしもぴったりしているわけではない。

> 性交をすると、私はすぐにオーガズムを感じます。彼が深く私の中に入ってくるのが好きなときもあるし、挿入はしてほしくない、何か他のことがいいと思うときもあります。だけども性交をしなければ、彼にとっては本当にセックスをしたという感じがしないんですね。
>
> 彼が本当にほしがっているのはファッキングだってわかっているのに、もっと前戯をしてほしいとは、なかなか言えません。
>
> 高校時代には、長いことペッティングだけの時期があって、私はいつもオーガズムを感じていました。だけどそれを「卒業」して性交を始めたら、そんなに簡単にオーガズムが得られなくなったんです。だって、性交以外のことを全部やめてしまったんですもの。

標準的な（男性による）定義によると、さわったり、なめたり、吸ったり、愛撫したりという、私たちを興奮に導くすべてのことは、重要な行為、すなわち性交への「前戯」と呼ばれている。たいていの書物では、もし私たちが性交の間にオーガズムに達しなければ、私たちを「機能不全」とか「不感症」と呼んでさえいる。女性のセクシャリティについて**女性**が定義すれば、こんなことにはならない。

ある調査によれば、七〇％の女性は性交中にオーガズムを感じず、たいての人は、その他のセックス・プレイやマスターベーションでオーガズムを得ている。【シェア・ハイト著、石川弘義訳『ハイト・リポートⅠ・Ⅱ』西武タイム一九七七年】私たちの多くは、どうやって性交からもっと満足を得るかという方法を身につけてきた。だが、より根本的な解決は、セックスについての定義を変えることだろう。

> オーラル・セックスではオーガズムが得られるけれど、性交ではどうもだめだってわかってきた頃、どうやって性交でオーガズムに達するかにばかり、それまで一生懸命になっていたことに腹が立ちました。セックスとは何かについて違う考え方ができたかもしれないのに、何だって私は、そんなことに気を使って、あんなにエネルギーを浪費したんだろうって。
>
> 私の場合、女性たちとセックスするようになってはじめて、性交以外のあらゆること――オーラル・セックスや、乳房を吸ってもらうこと、転げまわったり、ただじっと横たわったままいろんな感覚を味わうこと、恋人にさわってだんだん興奮させていくこと――そういうすべてが私にとってはセックスすることなんだとわかりました。今では男性とのセックスも、女性とするときのようなやり方でします――ゆっくりと、より官能的でやさしく、ときには全然挿入なしで。
>
> 前戯という考え方を取り払って、**あらゆる行為**をセックスと呼ぶのには、違和感を覚える男性もいるかもしれない。だが、性交中に女性を満足させられるまで、

長時間勃起を維持しなければならないと悩む多くの男性にとっては、これは救いとなるかもしれない。

性的な「能力」や「目標」の強調

性についての書物は、テクニックにばかり関心を集中し、情緒面についてはほとんど言及しない。私たちは、自分が十分にセクシーだろうかとか、パートナーを喜ばせるほどうまく「できる」かどうかと気をもむ。オーガズムもまた、一つの達成目標となりうる。パートナーのなかには、私たちを喜ばせたい一心で、あるいは自分がセックスがうまいと証明するために、何時間も「がんばる」人もいる。

以前の男たちとの関係では、オーガズム中心の（つまり彼のオーガズムという意味だけれど）セックスだったから、初めて女性の恋人ができたときにも、いくことに対する期待感をいっぱいもち込んでしまったんです。もしふたりのうちどちらかが絶頂までいかないと、「うまく」セックスできなかったと思い込んで。おかげで大いに楽しみを逃していると思います。

たぶん私みたいに六〇歳という年齢で、いろんな時代を生きてきた人間なら、今の社会の性的オーガズムの美化の仕方は、ほとんどやり過ぎだと言ってもかまわないでしょうね。もううんざりして、むしろ禁欲的であることを誇りたいぐらいです。

最初の二、三年間のセックス・ライフは、すばらしいものでした。おたがいにすごく夢中になっていて、ラルフとのセックスが大好きでした。オーガズムはなくって、オーガズムがどんなものかさえ知りませんでした。やがて、何冊か新しい本や記事を読んだり、マスターベーションをしている間にオーガズムを感じたりしたことから、オーガズムについて知るようになりました。それがとってもいい気持ちだったので、彼とのときも感じたいと思ったんです。それからの二年間は、ベッドの中ではさんたんたるありさまでした。私のオーガズムという目標があって、まるでふたりが腕時計を見ながら、「ワン、ツー、スリー、そら行け」と言って、成功するまでがんばり続けているみたいでした。やっと今では、もと通り落ち着いた状態に戻りました。

私はたいていはいくことができますが、いかないときもあります。彼には、どちらだったか知らせるようにしています。あの目標は忘れて、ただ気持ちよく感じることだけをしていればいいんです。でも、今私が知っていることを何もかも、まだふたりの気持ちがとっても激しかった頃に知っていたらなあ、とは思います。

私たちは、新しい「解放後の」規準に従って、自分自身を判定してもかまわないのだ。

セックスが常にうまくいくようでないと、何となく気がひけるんです。まるで、もし私が本当に性的に解放された女だったら、いつもいつも信じられないほどのオーガズムを感じるはずだって思ってるみたいに。だけど、本当はオーガズムの感覚には、小さいときもあれば、大きいときもあることを認めるべきなんです。

メディアを通してありとあらゆる方向からセックス攻勢を受けているために、私たちは、自分が充分にセックスをしているだろうかと心配になることもある。もし独りであれば、もっとセックス・パートナーを見つける「べきだ」と思ってしまうし、もし誰かと関係があれば、毎週一定回数のセックスを「すべきだ」と思ってしまう。

最近では多くのカップルが、セックスに関心をもてないという「問題」を報告している。そもそも、ふたりの関係やセックスのやり方に問題があり、それを反映しているのかもしれない。だが、専門家がセックスに対する関心不十分と呼んでいるものが、実は、今日のエスカレートしたセックスの標準に照らして見た私たち自身の欲望なのかもしれない。メディアにおける全般的なセックスの売り込みに対する、反発とさえ考えられる。あるいはまた、単純な肌さみしさ――セックスぬきで他の人間に触れてもらいたいという、切実な欲求なのかもしれない。

男性の性的反応

男性の場合も女性と同様、性的に興奮すると、血管の充血と筋肉の緊張が起きる。女性の場合、興奮に対する最初の反応は膣の潤いであり、男性ではペニスの勃起である。両性とも、性的興奮のピークはオーガズムだが、男性の場合、これは射精（精子を含む精液という液体が、ペニスからほとばしり出ること）を伴う。オーガズムの後、男性が再び勃起できるようになるまでには、二、三分からときには何時間もかかる（年をとるとともに長くなる）。

男性の性的問題

男性に一言

セックスの相手の男性が性的に難しい問題をかかえていると、当の男性ばかりか、そのパートナーも、望ましい快楽が得にくくなる。それだけではなく、男性側の問題によって私たち女性のかかえている問題が一層複雑になったり、ときには新しい問題を生み出したりもする。

男性が直面する問題も、私たちの問題と似ているし、多くは同じ理由からきている。男性の性的問題としてもっともよく見受けられるのは、早漏（射精反射をコントロールすることができない）、不能（勃起を維持できないか、勃起そのものができない）、性交不快症（性交すると痛い）、および性嫌悪（セックスにまったく関心がもてない）である。

性的問題には、よい本と思いやりのあるパートナーの助けを借りれば解決できるものもあるが、専門家の手助けを必要とするものもある。

メディアにつくられた女のからだ

私たちはある独特な方法で、自分のからだについての否定的な感情をセックスにもち込んでしまう。メディアがいうところの「理想」の女性像が、私たちのセックスに対する自信を奪ってしまうのだ。

私は何年間も、お尻が相手によく見えるような体位では、決してセックスしませんでした。私のお尻は「動きすぎ」だって言われたことがあったからです。言うまでもなく、そのおかげで私は、積極的で創造的なセックスができずに、私自身の反応を制限してしまってたんです。

私たちの性生活はうまくいっていて、変化に富んでいるし、空想や遊びも取り入れています。私には障害があって脚が曲げられないため、できない体位もありますが、そのかわりに別な体位を試してみればよいだけのことです。だけど私は、夫とではオーガズムを得られません。得られるのは、マスターベーションのときだけなんです。まだ、自分のからだと闘ってるんですね。裸になると、まだ、私のからだのあちこちはとっても醜いと感じてしまうんです。悲しむだけ悲しんでしまったら、障害に対するこの苦しみをすっかり吐き出してしまったら、そのときにはきっとセックスが、もっと私にとってすてきなものになると思います。

もしも私たちが、自分の外見を気に入っていて、からだに満足していれば、セックスももっとよい気持ちのものになるだろう。

からだが大きいために困ることのひとつは、私自身ではなく、たいていは他の人たちこそが問題だという点です。私の知ってる人たちが、私と恋人との関係について不思議に思ってるのを、何度も感じました。細い人間が、どうやって太った人間とセックスできるんだろうって、みんなは不思議がるんです。たぶん、大女は魅力的じゃないって考えてるんですね。もちろん、そんなの馬鹿げています。私は、自分に対しても、ボーイフレンドに対しても、セックスしているときの自分のからだが大好きなんです。からだが大きいことなんか、考えたこともありません。私はただこんなふうなんだし、積極的にそれを満喫しているんです。私は、セックスしてるときの自分のからだが好きです。私にとっても、ボーイフレンドにとっても、きれいだからです。この六年間、私たちはふたりとも、素敵なセックスを大いにエンジョイしています。

女性に対する暴力

多くの男性が、しばしばセックスを武器として女性を虐待するのは、私たちの人生における残酷な事実である。強姦、若い時期の近親相姦の体験、仕事上の上司や同僚や教師による性的いやがらせ、ベッドをともにしている男による家庭内での殴打。これらは私たちにとってセックスが本来もつ可能性を台無しにしかねない。たとえ直接に暴力を経験しなくとも、ポルノグラフィや新聞記事、映画、粗野なジョークなどの中に、その気配は潜んでいる。

時々、レイプが起きたという話を聞くと、夫とセックスができなくなるんです。彼を愛してるし、いつもはセックスを楽しめるんですけれど。彼がやさしい人だってわかってるのに、一瞬彼が見えなくなって、ペニスを武器に女を支配し、傷つけようとする、すべての男たちの姿が見えてしまうんです。

レイチェルとセックスしていると、時々、守ってあげたいという強烈な感情に圧倒されそうになります。彼女のからだは、私にとって何よりも大切なものなんです。女たちや非暴力的な男たちがもっともっと強くなって、この世界で性的暴力を可能にしているいろんなものごとを、変えていってほしいですね。

私たち女性はすべて厄介なパラドックスに直面している。なぜなら、決して**安全とはいえない**この社会の中で、セックスを通して愛し合うという、非常に弱い立場にわざわざ自分自身をさらそうとするからである。

＊

私たちは、セックスが金もうけや、支配の道具として利用されるのでなく、愛のために——自分自身への愛や、他の人びとへの愛や友情に役立つために——利用されるような、平等で、暴力とは無縁の社会を求めて努力しなければならない。

からだの障害とセックス

慢性の病気・障害　　セクシャリティへの影響　　こんな風にしてみれば…

脳性麻痺（CP）

筋肉の痙攣、硬直、脱力によって、ある種の性的な行為やマスターベーションを行うことが困難または不可能になる。パートナーに圧迫されると、膝やヒップの攣縮で痛みが起きることがあるし、興奮すると痙攣が強くなることもある。性器の感覚には影響はないが、腟の潤いがなくなる女性もいる。月経、受胎能力、妊娠への影響はない。分娩に際しては、重度のCPの場合は帝王切開が必要かもしれない。

（注については、表の最後を参照。）

性器を使わずに愛し合ったり、違った体位を試してみたり、脚を枕にのせてみたりすると、痙攣がやわらぐかもしれない。腕や手にも障害が出ている場合は、バイブレーターを使って、ひとりで、あるいはパートナーとセックスすることができる。腟の潤いが不足しているときは、水溶性の潤滑剤が役に立つことが多い。フォーム状の殺精子剤やペッサリーを挿入するのは、痙攣のため、また、手が思うように動きにくいために難しいかもしれない。発作を防ぐ薬（鎮痙剤）を服用していたり、重度のCPのために運動能力が大幅に制限されている女性は、血栓を生じる危険性が大きくなるため、避妊用ピルの使用は勧められない。

脳溢血（卒中）

運動筋力や筋肉運動整合の損傷、または、麻痺によって、セックスの時の体位や感度に問題が生じることがある。性的機能がどの程度影響を受けるかは、脳溢血の重症度に応じて異なる。性欲も減退することがある。特に、脳の優性な側に脳溢血が起きた場合（右ききの人なら左半球で、右側の麻痺を生じる）に多い。月経や受胎能力に影響はないが、妊娠と出産には合併症が生じる可能性がある。[注二]

痙攣や麻痺が続いている場合は、激しい動きを必要としないような体位を用いて愛し合うことができる。脳溢血が起きる前に性的に活発だった人は、たいていその後も活発である。したがって、性欲や機能について一般化することはできない。長期にわたる回復過程において、理解のある友人やパートナーの存在がもっとも役に立つことが多い。避妊用ピルの使用はどんな場合にもよくないが、[注三、四、五]脳溢血の原因が糖尿病や循環障害である場合には特によくない。

糖尿病

たいていの医学文献は、男性の性的機能についてのみ述べており、女性糖尿病患者にふれているごく少数の報告も、矛盾する結果を示している。ある研究では、女性糖尿病患者の約三分の一が、オーガズムの感じ方がだんだん弱くなり、少なくなってきたと報告している。ひとつ考えられる説明によると、骨盤部分の神経繊維が損傷を受けたため、オーガズム閾が高くなったことである。腟の潤いがなくなり、感染症にかかりやすくなるため、ある種のセックスは楽しくなくなることがある。

バイブレーターを使うと、刺激が強いため、オーガズムを得ることができるという女性もいる。糖尿病の管理が悪いと月経が止まり、受胎能力に問題が生じることがある。妊娠に合併症を生じ、厳重な監督を必要とするかどうかは、血糖値がどの程度安定しているかによる。避妊用ピルは、糖尿病の他の症状を悪化させることが多く、脳血管系や心臓血管系[注三、四、五]の合併症を引き起こす可能性があるので、使用してはならない。

慢性の病気・障害　　セクシャリティへの影響　　こんな風にしてみれば…

腎不全

慢性腎不全では、月経がなくなったり、極端に不規則になることがある。不妊症になったり、分娩期まで妊娠を継続できない女性が多い。性的に興奮しにくくなったり、糖尿病の場合と同じように、オーガズムの起こり方が弱く、まれになることもある。ときには、腟の潤いや、乳房組織の量が減少する。[注一]

定期的な血液透析を受けていると、多量でときには苦痛を伴う月経が起きることが多い。性欲は昂進することがあるが、必ずしも性的機能は改善されない。腎臓移植を受ければ、性欲も機能も改善されるのがふつうで、受胎能力も劇的に向上する。腟が乾きすぎているようなら、水溶性の潤滑剤が役に立つ。高血圧を抑えるのに使用される薬の多くは、性欲を失わせることが多い。避妊用ピルは、ふつう勧められない。[注三]

リューマチ様関節炎

関節の張れや痛み、筋肉の萎縮、関節攣縮のために、マスターベーションや、ある種の体位によるセックスが難しくなることがある。痛みや疲労、投薬のため、性欲が減退するかもしれないが、性器の感覚そのものの損傷はない。月経や受胎能力、妊娠に対する影響はないが、腰と脊柱が冒されている場合は、出産が困難になるかもしれない。だが、妊娠中に免疫系に変化が起こって、症状が軽くなる場合もある。[注二]

冒された関節に痛みや圧力が加わるのを避けるため、セックスの体位をいろいろ工夫するとよい。もし温めて症状がやわらぐようなら、温湿布やパートナーとの入浴の後でセックスするようにしてみよう。愛し合うには、痛みやこわばりがもっとも少ない、ベストコンディションのときを選ぶこと。副腎皮質ホルモン剤のかわりに、セックスを試してみよう。セックスは副腎を刺激して天然コルチゾンの分泌を増加させ、これが痛みのある症状をやわらげると言われている。避妊用ピルは、循環障害があったり、運動能力が大きく制限されている女性には、よくないだろう。[注三・四]

全身性紅斑性狼瘡

問題の多くは、右のリューマチ様関節炎と同様である。しかし、人によって症状がさまざまで、他の障害と結びついていることも多いので、一般化はできない。狼瘡患者の一〇名中九名は女性であるにもかかわらず、狼瘡が女性の性に及ぼす影響についての研究は、ほとんど行われていない。ときには、口や腟の周囲や中にも潰瘍ができ、腟の潤いが乏しくなるため、腟への挿入の際に痛みを感じることがある。

役に立つヒントについては、右のリューマチ様関節炎の項を参照。また、腟が乾きすぎているときは、水溶性の潤滑剤が使える。避妊法の選択には細心の注意が必要で、特に、リューマチ様関節炎以外の症状や合併症がある場合は、注意しなければならない。循環系や腎臓に問題がある場合、または運動能力が大きく制限されている場合には、避妊用ピルは勧められない。[注三・四]

心筋梗塞

非常に重症の場合は、胸部の痛み、動悸、息切れのために、性的な活動が制限されるかもしれない。だが、階段を二階分速いペースで昇っても症状が出ないようになれば、たいていの場合、日常的なセックスを再開してもよい。（階段を昇るときとセックスをするときの心臓の反応は似ており、毎分の平均拍動数は一二五である。）[注二]

運動を始めても安全かどうか、いつから始められるかについては、担当の医者に相談しなくてはならない。セックスのときの体位は、特に腕の激しい動きを必要としないもの（たとえば横向きとか、背後から）を使えばよい。最初はゆっくりと始めて、ストレスや、ストレスに対する恐怖感をできるだけ少なくすること。なぜなら、性的な問題の大半は、この病気に対する不安や間違った情報から生じているからである。避妊用ピルは、使用してはならない。[注三]

慢性の病気・障害　セクシャリティへの影響　こんな風にしてみれば…

多発性硬化症

病気の段階と程度に応じて症状は異なり、また、症状は現れたり現れなかったりする。オーガズムを感じにくくなったり、性器が敏感でなくなったりする。膣の乾燥、筋肉の脱力、痛み、膀胱や腸の失禁などが起きる人もいる。月経や受胎のパターンには変化はない。妊娠や妊娠後のストレスにより、病気の症状が増大することがあるが、これに関する報告は、さまざまな報告があり、まだ定説がない。[注一二]

多発性硬化症の症状とともに、性のトラブルの程度も変わるから、創意工夫をこらすとよい。痙攣を抑える薬と、痛み止めの局所麻酔剤が役に立つだろう。平衡感覚がよくなくて疲れやすい場合は、ほとんどからだを動かさなくてよい体位でセックスすればよい。膣乾燥には、水溶性の潤滑剤が役に立つだろう。挿入は苦痛だが、クリトリスを刺激されるのはよい気持ちだという女性もいる。避妊用ピルは、麻痺や運動能力障害のある場合には使用しない方がよいが、最近の研究では、多発性硬化症の初期の段階では、ピルが症状を緩和させるのではないかと言われている。[注一三四五]

造瘻術（ぞうろうじゅつ）

造瘻術を受けた男性に関しては、性的機能について多くのことがわかっているが、結果がよいのはむしろ女性の方であるようだ。手術そのものは生殖器の機能や受胎能力を損なうものではないし、癌や潰瘍性大腸炎のような病気の進行がなくなるため、妊娠しても安全となることが多い。だが、少数ながら、回腸造瘻術や結腸造瘻術の後で、性交中に痛みを感じるとか、膣の感覚がなくなったと報告している女性もいる。

造瘻術は、衣服を脱ぎ去ってしまうまでは、「隠された障害」である。したがって、性的な関係が始まる前に、そうなる可能性のあるパートナーに、感じのよい方法で事実を告げておくとよいだろう。瘻孔やそこに付ける器具は、美的理由からも、邪魔にならないためにも、セックスの前に覆っておくなり、固定するなりすればよいかもしれない。袋が引っぱられて外れたりしないように、もっとも安心していられる体位でセックスするとよい。臭気が問題なら、セックスの前に入浴し、袋を空にしておけばよい。避妊用ピルを服用している人は、正しく吸収されないことがあるので、別の方法を考えるとともに、医師に相談すること。[注一三]

脊髄の損傷

性的機能は、損傷の位置と程度によって左右される。また、脊髄の同じ部分に損傷のある女性の間でも、大きな差がある。基本的には、損傷が仙骨部分よりも上であれば、反射による性反応があるが、この部分かそれより下（脊髄円錐）であれば、反射反応は断たれることになる。脊髄損傷の結果、麻痺、痙攣、感覚喪失、失禁、皮膚の潰瘍、痛み、膣乾燥が起きることがあり、マスターベーションや他の人とのセックスが困難になるときもある。オーガズムの感覚は変わらないこともあるし、全身、または乳房や唇のような、からだの「いくつかの」部分に拡散することもある。首や耳、損傷より上の部分が、以前よりも性的に興奮しやすくなるかもしれない。興奮したりマスターベーション、セックスをすると、痙攣や失禁が多くなることがある。損傷を受けた後では数ヶ月間月経が止まるが、受胎能力が永久に断たれるわけではない。[注一二]

膣への挿入以外の方法で、セックスするとよいだろう。挿入は、膀胱に感染しやすいし、痙攣、膣の過敏症や裂傷、自律神経の反射不全のために、苦痛をともなうことがあるからだ。時間を決めて便や尿を出すようにしていれば、セックスの途中での「事故」の危険性は減る。万が一便や尿が漏れた場合に備えて、タオルを用意しておくと役立つ。また、カテーテルをテープで止めておくか、邪魔にならない位置によけておけば、引っぱられて抜けることもない。痙攣を抑える薬と水溶性の膣用潤滑剤も、多少は役立つかもしれない。妊娠すると、血栓性静脈炎と膀胱感染症の危険が増すが、比較的健康で、苦痛のない出産をしている女性も多くいる。陣痛と分娩の間は自律神経反射不全の徴候に、分娩後は子宮脱に、注意しなければならない。もしどうしても避妊用ピルを飲むのなら、細心の注意が必要である。高血圧を抑える薬を服用していたり、循環系障害がある場合は、決してピルを飲んではならない。[注一三四五]

右表の注

注一　研究文献は非常に限られたものしかない。ここにあげた情報も、わずか一、二の研究や臨床結果に基づいたものので、したがってほんの手引き程度のつもりである。

注二　障害とセクシャリティについての文献の大部分は男性中心で、男性のセクシャリティについての所見から、女性のセクシャリティについても一般的な推論が行われている。女性における性的機能（生殖機能との対照において）についての十分な研究は、まだ今後に待たなければならない。

注三　多くの薬が、性的機能に直接悪影響を及ぼす。障害そのものよりも、こちらの害の方が大きいぐらいである。そうした薬の例としては、高血圧の治療薬や、フェノサイアジンなどがある。自分の場合もこうした問題があるのではないかと思ったら、担当の医師や薬剤師に、かわりの薬はないか相談してみよう。性に関するヘルス・ケアを行っている所で避妊サービスを受けようとするときは、服用中の薬と投与量を、必ず知らせること。

注四　手が思い通りに動かせなくなったり、何度も膀胱や腟の感染症が再発したり、骨盤の筋肉がとても弱い場合には、避妊法としてペッサリーを挿入してもらおう。コイル・スプリング式のペッサリーを挿入しやすくする装置もあるが、ある程度手が思い通りになることが条件である。

注五　骨盤周辺の感覚が失われている女性は、ＩＵＤを使用しない方がよい。穿孔や骨盤内炎症性疾患が起きても、気がつかないでいる危険があるからである。それに、ＩＵＤがきちんとおさまっているかどうか、毎月ひもを確認するのには、手をうまく動かすことが必要である。

性の健康のために

性の健康とは、私たちが性的な感情を楽しみ、それに従って行動することができる、肉体的・情緒的に幸せな状態のことである。私たちは誰でも、いつも性的に健康でいるために、ある種の決まった手続きを踏む必要がある。

1　**婦人科的検診**（四三五頁参照）

2　**感染の手当て**（二四二頁参照）腟や泌尿器の感染が起きたらただちに何らかの処置を施す必要がある。

3　**潅注**　特別な理由があって医師が指示した場合以外は、潅注（腟の中を洗うこと）をする必要は全くない。腟には自然の浄化作用がある。ひんぱんに潅注したり、腟用防臭剤を使用すると、腟内の酸とアルカリのバランスが変化し、感染症をひき起こすことがある。また、腟用防臭剤に使用されている香料は、アレルギー反応の原因になることがある。

4　**性器の洗浄**　潅注したり腟用防臭剤を使うよりも、ただ、性器の辺りを毎日お湯で洗う方がよい。外性唇を開いて、クリトリスの包皮をめくり、亀頭のまわりにたまっている分泌物を洗い流そう。私たちのからだから出る分泌物や匂いは、ありのままの私たちの一部であり、健康で、規則正しく洗っているならば、匂いも味もよいはずである。けれどもなかには、セックスをする前に性器を洗うのが好きな人もいる。何であれ、自分が気持ちよく感じるようにすればよい。

5　**避妊**（第一三章参照）妊娠したくはないが性交をする場合は、相手の男性と、避妊法の使用について、また、誰が選んだ方法を用いるのかについて、話し合う必要がある。もし、あなたの方が彼とその話ができなかったり、あるいは彼があなたと話し合いたがらないとすれば、おそらくその関係は、まだセックスする態勢が整っていないのだろう。たとえ性交はしないとしても、もしも精液が腟の近くにこぼれたりすれば（たとえ恥丘のあたりでも）、精子は腟からの分泌物をたよりに腟内へ泳ぎ入り、頸管を通って、子宮や卵管までたどりつき、卵と合体することがありうる。

6　**性感染症**（ＳＴＤ）（第一四章参照）

7　**月経**　もしそれが気持ちよければ、月経中にセックスするのはまったくさしつかえがない。中には、オーガズムによって月経痛が軽くなる人もいる。ふつうペッサリーを付ければ、月経血を抑えておける。

8　**妊娠**（第一八章参照）

性的興奮とオーガズム

興奮状態

腟は湿って、潤ってくる（一八六頁参照）。そして広がり、ふくらみ始めて、最後は内側三分の二の直径が二倍になる。

内性唇はふくらみ、色が濃くなる。

クリトリスもふくらんで勃起し、触れられることに非常に敏感になる。

乳房は大きくなって、感じやすくなる。乳首はぴんと立つ。

子宮は大きくなり、骨盤腔の中で上の方に上がる。

心拍度数が増え、呼吸は荒く、速くなる。

皮膚が紅潮したり、疹が出ることもある。

筋肉は緊張し始める。特に性器の周辺が強い。

刺激が続くと、腟の内側三分の二は、さらにふくらみ続ける。外側の三分の一は、もとの直径より三分の一か二分の一に狭くなり、圧迫に対してとても感じやすくなる。

乳房と同じように、性器のあたり全体が膨張を続ける。（自分のからだのこの部分を、しだいに強く意識するようになるかもしれない。）

子宮は完全に上まで昇りつめる。

呼吸はとても速くなり、喘ぐこともある。

筋肉は収縮を続ける。

完全に興奮した状態では、クリトリスは包皮の下に隠れる。手で触れたり、性交によって内性唇が刺激されると、クリトリスの包皮が動いて亀頭が出たり入ったりする。

オーガズム――緊張の解放

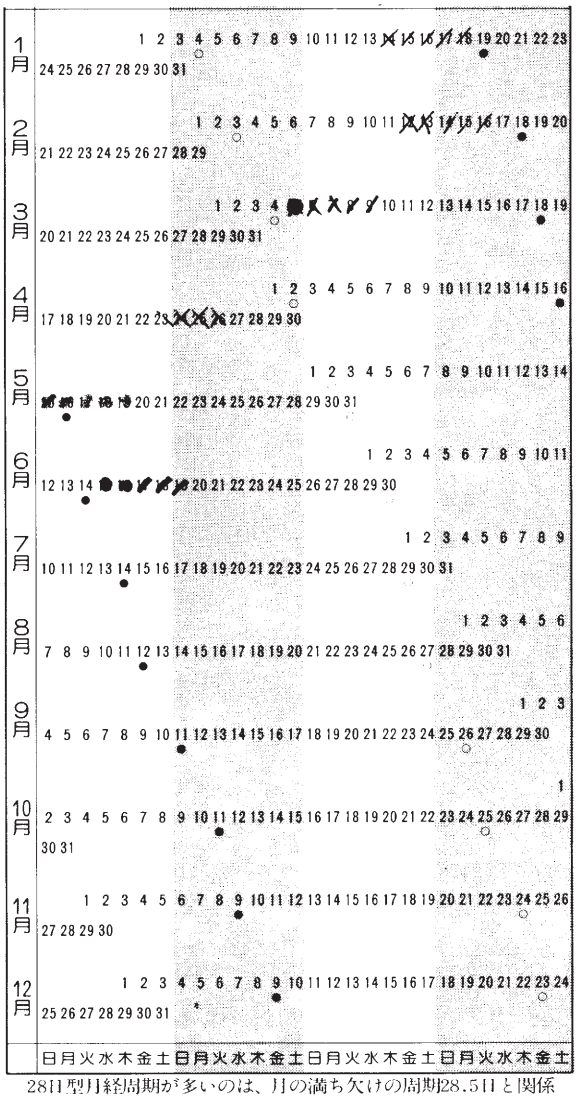
女性の場合、性的な刺激が中断されると、興奮がさ

めていくことがある。オーガズムの前と最中は特にそうで、たえず刺激を受けている必要がある。クリトリスへの直接的、間接的な刺激（そして、ある女性にとっては、子宮に対する圧迫）が、オーガズムを引き起こす。

オーガズムの間、膣と子宮と直腸の周囲の筋肉が収縮する（この収縮により、骨盤内静脈にたまっていた血液が放出される）。もし、ひき続きセックスが行われなければ、オーガズムから三〇分程度経つと、膨張はおさまり、筋肉は弛緩し、クリトリスと膣と子宮はいつもの位置に戻る。

セクシャリティにおけるテストステロンの役割

性的な感情や行為、オーガズムの強さには、ある種のホルモンが一役買っている。最も強い影響力をもつのがテストステロンで、ときには〈性欲ホルモン〉と呼ばれたり、誤って〈男性ホルモン〉と呼ばれることもある。テストステロンは、エストロゲンと同じく、男性にも女性にも存在するが、その割合には性差がある。女性の場合、副腎（腎臓の近くにある二つの小さな腺）と卵巣の働きによって分泌されるが、おそらく卵巣の方が重要な分泌源と思われる。



28日型月経周期が多いのは、月の満ち欠けの周期28.5日と関係があるのでしょうか。あなたと月の関係はいかがでしょうか。

セクシャリティにおけるテストステロンの役割は、いくつかの方法で実証されている。

(1) 片方の副腎を摘出した女性たちは、セックスへの関心や、オーガズムの感覚や頻度が劇的に減少すると報告している。

(2) 卵巣を除去した場合にも、多くの女性が同様の報告をしている。閉経後や卵巣摘除術を受けた女性のテストステロン量は、卵巣がある健康な若い女性の場合よりも少ない。これは、卵巣の機能が衰えるか停止すると、テストステロンの分泌が減ることを示している。

(3) かつては性欲があったのに、それを失った女性に、適度のテストステロンを投与すると、性欲が強まる。エストロゲンとテストステロンのペレットを埋め込むと、セックスのクライマックスの回数が増え、強さも増幅される。エストロゲンだけのペレットや、偽薬では、こうした効果はない。

長期的にみたペレットの危険性は不明である。ホルモン剤の服用は、多くの場合、健康にとって危険であることが立証されているので（たとえばエストロゲン）、私たちコレクティブとしては、いまの時点で女性たちにペレットの利用をすすめることはしない。実際問題としても、ペレットは広く利用できるようにはなっておらず、主に実験的に使用されている。

(4) 性的に活発な女性たちについての最近の調査で、血液中のテストステロン量と性的な感受性や満足度の間に、強い相関関係が明らかになった。

テストステロンの重要性がわかってみると、卵巣や副腎の不必要な摘出から私たちのセクシャリティを守るために、これらの器官が私たちに警告を発しているのかもしれないとすら思われる。

セックスに関する問題

私たちは誰でも、いつの時点でか、セックスに関する問題にぶつかる。あなたのかかえている問題が、特に重大なものである場合は、その原因や治療について、本などを読んでみよう。

ある関係の中でのセックスの問題は、すなわち関係自体の問題なのだ。セックスに関する問題の原因でいちばん多いのは、性についての無知である。コミュニケーション・パターンのお粗末さ、男役割や女役割への期待、信頼あるいはかかわり合いの欠如、二人の間の未解決の争いなどもまた、セックスを難しくする。

私たちが、自分自身やセックスについてどのように考え、感じているかは、私たちのからだの反応の仕方に強い影響を及ぼす。罪悪感や恥ずかしさ、恐れ、葛藤、無知。これらはすべて、セックスにおける感応性を妨げたり、抑えたりすることがある。もしも、次にあげることの中のどれかが問題なのであれば、私たちは自分でもっと探求し続けていかなければならない。絶望するには及ばないし、自分ほどみじめなものはいないと、助けを求めるにも及ばない。セックスに関する問題は、誰にでもあるのだ。

オーガズムの問題

私たちの多くは、マスターベーションにおいても、恋人とのセックスにおいても、なかなかオーガズムを得られない。自分のからだを探求したり、触れたりす

ることへの恥ずかしさがあるために、マスターベーションによってオーガズムを得る方法を身につけることができない。相手がある場合にも、さまざまな問題がオーガズムを得る妨げになっている。その理由を、いくつか挙げてみよう。

1　興奮してくると自分のからだに何が起きるのか、私たちは気づかなかったり、誤解していたりする。どうやってうまくやろうか、私たちってどうしてうまくいかないのか、相手はふたりのことをどう思ってるのか、いらいらしてるのか、終わりまでもってくれるか――こうした気を散らすようなことを考えるのに忙しすぎるからだ。「考え」にではなく、「感覚」に集中した方がうまくいくのに。

2　自分が興奮してくるのを感じるのだが、オーガズムが得られないのではないかと心配で、そのためにせっせと努力する気になれなくて、結局は性的な反応を抑え込んでしまう。

3　多くを求めすぎ、要求が強すぎるように見えるのではないかと心配する。

4　相手がふたりの快感に注意を集中しすぎると、絶頂に達しなければならないというプレッシャーが強すぎて、達することができないのではないかと心配し――そして実際に、達することができなくなってしまう。

5　ふたりで同時にオーガズムを得ようとするが、たいていの人の場合、そんなことはめったに起こらない。べつべつにオーガズムに達したとしても、十分に快感は味わえる。

6　一緒に寝ている相手に対して腹を立てているか、心の底で対立状態にあると、自己抑制のひとつの表われとして、無意識にオーガズムを抑え込んでしまう。

7　セックスすることに対して罪悪感を抱いているため、心から楽しむよう自分をし向けることができない。

8　セックスを急ぎすぎる――映画の中のように、あっという間にその気になって、さあクライマックスというところで、何となくうやむやになってしまう。

セックスへの無関心――性嫌悪

少数ながら、自分自身やセックスに対する葛藤があまりに根強いために、セックスにまったく関心をもてない女性がいる。触れられることに極度に敏感で、不快を感じたり、くすぐったすぎてとてもリラックスできなかったりすることもある。からだがこのような反応を示すのは、何らかの理由があるのであって、現時点では自分でどうすることもできない性的な体験から、私たちを守っているのである。このようなときには、他の人びとに援助を求めるのがよいだろう。

性交痛――性交不快症

情緒面ではなく、むしろ身体面で次のような理由があると、性交が不快だったり、痛みさえ感じる場合がある。

局所感染症

たとえば、カンジダやトリコモナスのようなある種の感染症が、急性ではないために見た目にそれとわからない形で存在していることがある。ペニスや指が、性唇の上や膣の中を動いて摩擦されると、感染が急に悪化して、痛みやむずがゆさを感じるかもしれない。外性器にヘルペス潰瘍があっても、摩擦で痛みを感じる（四六四頁参照）。

局所過敏症

使っている避妊用フォーム剤やクリーム、ゼリーなどが原因で、膣が過敏になっていることもある。その場合は、他社の製品に変えてみよう。コンドームやペッサリーに使用されているゴムに過敏な人もいる。膣用防臭スプレーや香料入りタンポンは、膣や性唇を刺激することがある。

潤滑不足

セクシーな気分になってくると、膣壁は〈発汗作用〉によって反応する。すなわち、液が出て膣とその入口を濡らし、ペニスが入りやすくするのである。ときとして、この液が十分に出ないことがある。理由はいくつかある。まだ、あなたが興奮するほど十分な刺激が得られておらず発汗作用が始まっていないのに、急いでペニスを入れようとしている（もしくは男性の方が、無理やりそうしようとしている）のかもしれないし、セックスすることについて神経質になったり、緊張しているのかもしれない（たとえば初めてのときとか、妊娠を心配しているときなど）。

男性がゴム（コンドーム）を使用している場合にも、潤滑剤を補う必要があるかもしれない。必ず時間をかけて、膣が潤ってくるのを待つようにすること。それでもまだ乾いた感じであれば、唾液や潤滑ゼリー（たとえばナイトゼリーなど）、避妊用フォーム剤やクリーム、ゼリーなどを用いてもよい。（コンドームやペッサリーへの潤滑剤として、ワセリンを用いてはならない。ゴムの品質を損う。）ときとして、ホルモン不足が原因で潤滑が不十分なこともある。

出産後（特に母乳を与えていたり、縫った傷口が痛むとき）と閉経後のふたつの時期は、膣壁がエストロゲン不足の影響を受けて、液が出にくくなることがある。上述の潤滑剤を試してみよう。

膣入口の狭さ

初めての性交から二、三回の間は、まだ処女膜が（存在している人の場合）伸びきっていないため、痛みを感じることがある。また、緊張していたり、何か気がかりなことがあると、膣の入口が十分に開かず、ペニスを受け入れるのに痛みがともなうこともよくある。たとえリラックスして、セクシーな気分になっている場合でも、タイミングが大切だ。からだが完全に興奮した状態になる前にペニスを入れようとすると、潤いは十分なのに、まだ狭すぎるということもありうる。だから急がずに、また相手にも、あなたをせかさないようにさせよう。

骨盤の奥の痛み

指やペニスで突かれると、中の奥の方が痛むことがある。原因としては、子宮を支えている靱帯の裂傷（分娩時の産科医の処理の失敗、下手な中絶、輪姦などが原因）、子宮頸管や子宮、卵管の感染症（性病を治療

せずにいた結果、多くの女性に見られる骨盤内炎症性疾患のような）、子宮内膜症、卵巣の嚢腫や腫瘍がある。これらはすべて、治療が可能だ。

クリトリスの痛み

クリトリスはとても感覚が鋭いので、たいていの女性は、クリトリス（特に亀頭、もしくは先端）に直接触れたり、こすられたりすると、痛みを感じる。また、性器からの分泌物は包皮の下にたまりやすいので、洗うときには、クリトリスの包皮をめくって、そっと洗うようにしよう。

挿入時の痛み――膣痙

膣痙を起こすと、膣の筋肉が意志とは無関係に強く緊張し、膣の外側三分の一が痙攣して、ペニスの挿入が激しい痛みを感じさせる。

膣痙は、自分で対処できない、もしくは望んでいない性的な状況に対する、からだの防衛反応である場合がある。また、強姦のようないやな体験の結果であることもある。膣痙には、自分でできる物理療法がある。よい精神療法を受けるのも役に立つ。

理由が何であれ、もしも性交で苦痛を感じるようなことがあったら、痛みを我慢したりするのはやめよう。原因は何かを見つけ、何らかの対策を講じよう。問題が解決するまで、愛し合うには他の方法を試みること。私たちの生活をより満足のいくものにするために、私たちのひとりひとりがもっている力、また、私たちが協力してもっている力は、とても大きいのである。

おたがいの助け合いのために

骨盤内や性器、あるいは膣の辺りに痛みを感じたら、信頼のおける産婦人科医に、肉体的な原因があるかどうか検査してもらおう。ただし、たいていの医師は、セックスにまつわる問題を論じる訓練を受けていないことを、忘れてはならない。友だちや、地元の女性グループの助けを借りて、私たちに同情的で有能な助産看護士や医師を探そう。

たとえ私たちがセックスに関する知識を持ち、友だちやパートナーの支えがあったとしても、ときには問題に対処しきれないこともある。誰かに話したくなったら、女性のためのクリニックや信頼できる産婦人科に相談するとよいだろう。

カップルの関係でセックスにまつわる問題がある場合、最初に助けを求めてくるのは女性であることが多い。これは文化的に女性の方が、セックスに関する心配事を認めやすい立場にあるためなのかもしれない。また、セックスに問題があると、私たち女性は、助けが必要なのは自分の方だと思い込んでしまうことがあまりにも多いためでもある。セックスの問題は、関係性の問題の反映、もしくは表れであるのがふつうだ。

よい医師やセラピストを探すのは、なかなか難しいかもしれない。独身だったり、レズビアン関係にある女性は、異性愛のカップルに比べて、一層頼れるところが少なくなる。手に入る本を読んだ後、友だちやパートナーと協力して、真剣に対処していかねばならないかもしれない。

女性のためのセックス・ディスカッション・グループ――性についてともに学ぶために

女性のためのセックス・ディスカッション・グループとは、事実をもとにした情報を論じあったり、自分たちの感情を詳しく検討したり、問題について徹底的に話し合ったり、コミュニケーション（言語によるもの、よらないものを含めて）の練習をしたり、いつ、どのように、誰と性的な感情を共有するかを決める手助けをしたり、自分の性的な欲求をかなえるいろいろな方法について学んだりする場である。

そのようなグループを組織するにはどうすればよいか、いくつかヒントを挙げてみよう。

いっしょに集まって、おたがいに何を話し合いたいのかを、詳しく検討する。テーマをリストアップし、柔軟性のある討論のプランを作ってみる。グループの中から何人かのメンバーを選んで、各地域で利用できそうな情報源――たとえば映画とか、専門的知識を直接教えてくれそうな人物などについてもっと調べてみる。また別なメンバーは、この章以外に、みんなでどんなものを読みたいか、考えてみるとよい。

討論のテーマとして、次のようなものはどうだろう――子供時代や思春期の性の思い出、自分のからだについてどう感じているか、女性と男性の社会化のプロセスの違い、マスターベーション、空想、女性の性的反応とはどんなものか、処女性、同性愛、愛し合うこと、性交、オーガズム、自分の性器をさわったり見たりすることをどう思うか、性についての健康管理、避妊、中絶、性についての問題、自分自身との関係、他の女性たちとの関係、男性との関係、子供たちのセクシャリティなど。

次に述べるような、各自のセクシャリティの「遍歴」を語り合うことは、討論を始めるうえで、メンバーの興味を呼び起こすのによい方法だ。第二回目、または第三回目の集まりの前に、二名のメンバーが協力して、感覚的な快楽や愛情のもっとも初期の記憶（たとえば、

「子供の頃、両親はどんな風にあなたに触れていましたか」とか「どんな感じがしましたか」）で始まる質問リストを作る。

性にまつわる言葉、両親の関係やあなたと両親の関係、きょうだいや友だちとの性的な遊び（たとえば、お医者さんごっこ）、初経（初潮）、デート、ペッティング、性交、オーガズム、女の友達に熱を上げたこと、結婚、大人になってからのセクシャリティなどについての質問も含まれることになろう。

そして、次に全員が集まったときに、担当者二名が、グループの他のメンバーを遍歴の旅に誘い出す。メンバーの女性は、各自で落ち着ける場所を見つけ、そこで目を閉じる。担当者は交代で、用意した質問を彼女たちに思い出す時間が与えられるように、非常にゆっくりと読みあげる。質問と質問の間には、一、二分の間隔をおく。質問が終わったら、さらにしばらくの猶予をおいてから、全員が集まって、それぞれの思い出やそれに対する反応について話し合う。

どんな活動が、一緒に話し合うことの意義を高めるか考えてみよう。

集まりをもつ間、何週間も通して個人的な日誌をつけ、最後の集まりのときにその内容を披露してもよいし、ある週の集まりでは始めにセックスを扱った漫画のコラージュを作ってみることもできる。また、ポルノ映画を見たり、ポルノグラフィを売っている本屋を訪ねてみる。知っている限りの性にまつわる陰語やスラングのリストをグループで作ったり、一回か二回、恋人を集まりに同伴するのもよいだろう。

日本でもいろいろなグループが活動を始めている。