

2023年調査

## 夫婦の66.2%がセックスレス傾向！

### ——過去最大4,000人アンケートからみえた夫婦間レスの実態 「夫婦のセックスレスに関する実態調査」の第1報

セックスレスはもはや日本の社会問題です。セックスレス夫婦の割合は年々増加しており、多くの調査では5～6割に達するとの結果が出ています。今回、レゾンデートル株式会社（東京都新宿区）は、過去最大の男女4,000人を対象とした、夫婦のセックスレスに関するアンケート調査を2023年10月に実施しました（調査名「夫婦のセックスレスに関する実態調査」）。

調査の結果、20代～50代既婚者の**66.2%が配偶者とセックスレス傾向**にあると判明しました。このうち**完全なセックスレスと回答した割合は43.9%**にも上ります。

今後、数回にわたり様々な角度から**夫婦のセックスレスの実態**を解明していきます。

今回の第1報では既婚者に占めるセックスレス状態の人の割合（男女差や年代差などを含む）を分析するほか、過去の同種の調査では明らかになっていない「子どもの有無」や「夫婦仲」とセックスレスの関係、既婚者の性的欲求不満などについても分析しています。

#### <結果のポイント>

- 20～50代の既婚者の66.2%が「配偶者とセックスレス傾向」と回答
- 女性よりも男性の方が「配偶者とセックスレス」と回答する割合が高い
- 30代から配偶者とセックスレス状態の既婚者が急増
- 子どもありの既婚者の方がセックスレス状態の割合が高い
- セックスレス状態でない夫婦の方が仲は良い

#### <調査概要>

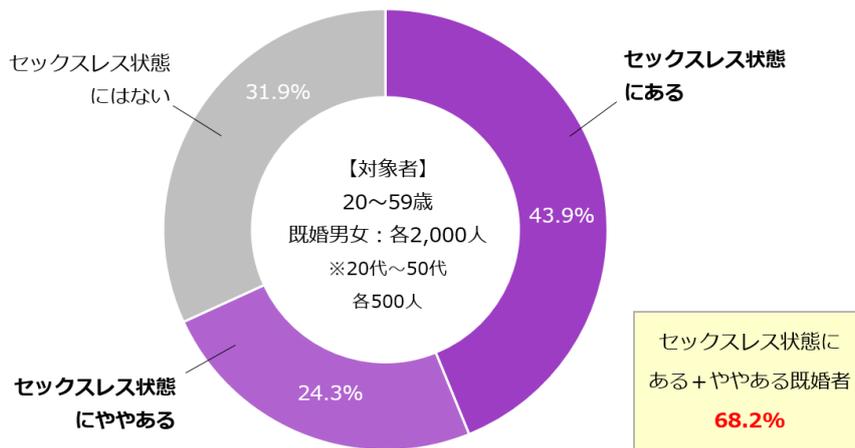
- ・調査タイトル：夫婦のセックスレスに関する実態調査 第1報
- ・調査期間：2023年10月23日～25日
- ・調査対象者：20～59歳の既婚男女4,000人（男性2,000人、女性2,000人）
- ・調査方法：インターネット（セルフ型アンケートツール [Freeasy](#) を利用）
- ・エリア：全国
- ・調査機関：レゾンデートル株式会社 (<https://raisondetre-inc.co.jp/>)
- ・調査報告の掲載：<https://healmate.jp/survey/>

# 1 既婚者のなかでセックスレス状態の人はどれくらい？

日本性科学会の定義（1994年）では「性的接触が1か月以上ないカップル」をセックスレスとするようですが、1か月は期間が短すぎて実情に合っていないように思えます。

そこで、本調査では本人の認識を重視し、「ややセックスレス」「セックスレス」と回答した人をセックスレス傾向、「セックスレス」と回答した人を完全なセックスレス状態と分類しました。では、20～50代の既婚者4,000人のなかで「自分は配偶者とセックスレス」と認識している人はどのくらいでしょうか？

配偶者とセックスレス状態にありますか？

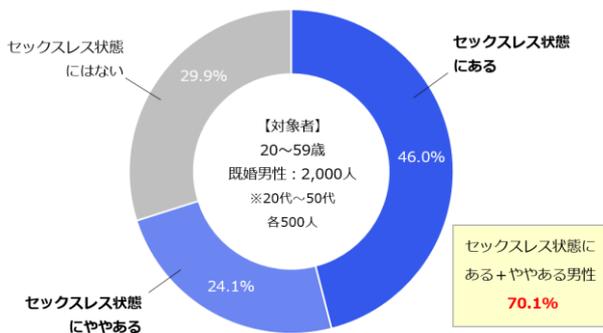


（「夫婦のセックスレスに関する実態調査：既婚男女4,000人 ©レゾンデール株式会社」）

実に、20～50代既婚者の68.2%がセックスレス傾向と回答しており、そのうち43.9%が完全なセックスレス状態と答えています。夫婦間の性交渉が一般的に少なくなる50代を除き20～40代に限定しても、64.5%がセックスレス傾向、そのうち37.6%が完全なセックスレスになるのです。

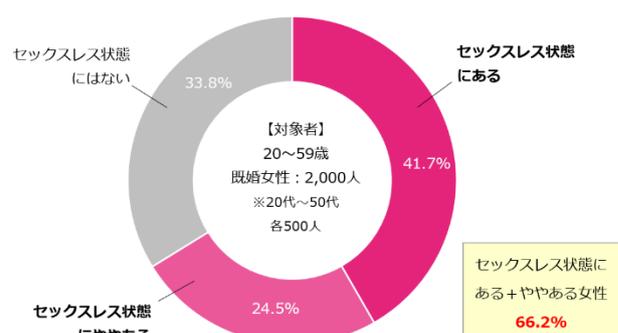
## 男女別の割合の違い

【男性】配偶者とセックスレス状態にありますか？



（「夫婦のセックスレスに関する実態調査：既婚男女4,000人 ©レゾンデール株式会社」）

【女性】配偶者とセックスレス状態にありますか？

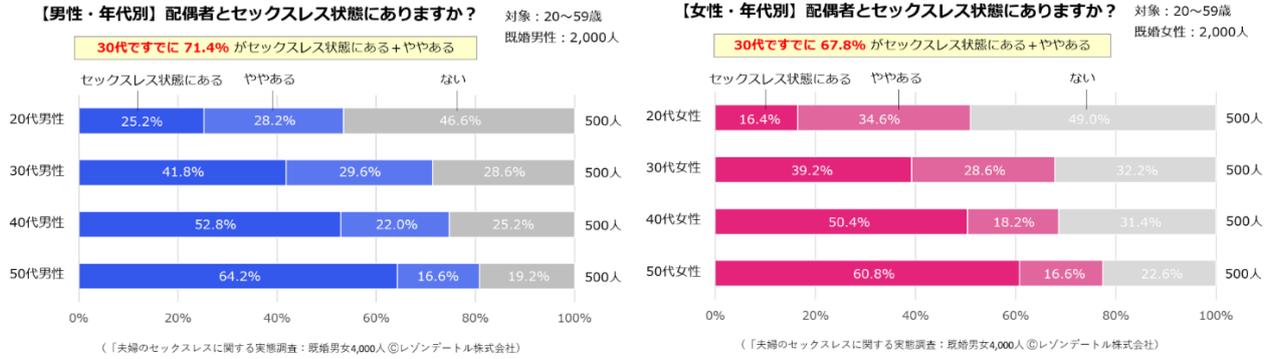


（「夫婦のセックスレスに関する実態調査：既婚男女4,000人 ©レゾンデール株式会社」）

男性の方が女性よりも「自分は配偶者とセックスレス状態にある」と認識している点が興味深いです。後ほど紹介する性的満足度の調査でも明らかになっていますが、女性の方が性的満足度を求める程度が低い傾向にあります。男性の方が「配偶者との性的接触が足りない」と感じる割合が高く、それが「セックスレス」の認識の男女差に反映していると推測できます。

## ■年代別の割合の違い

続いて、年齢による違いを男女別にみていきます。

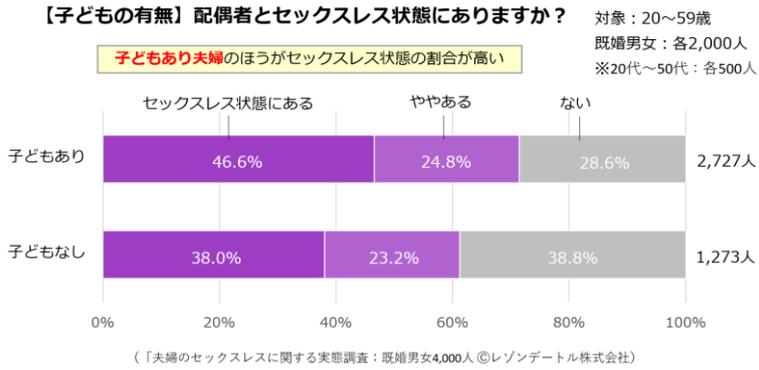


男女とも30代でセックスレス傾向の割合が急に高くなっています。男性では、20代：53.4%→30代：71.4%となり、完全なセックスレス状態の人が25.2%から41.8%に急増するのが注目です。それ以降は40代：74.8%、50代：80.8%と上昇は緩やかになります。

女性も20代：51.0%→30代：67.8%と急増し、特に完全なセックスレス状態の人が16.4%から39.2%と、倍以上に拡大するのが注目です。男性よりも40代から50代の上昇が急ですが、閉経などの生理的な現象による性欲減退の影響が大きいでしょう。

## 2 子どもの有無はセックスレスと関係ある？

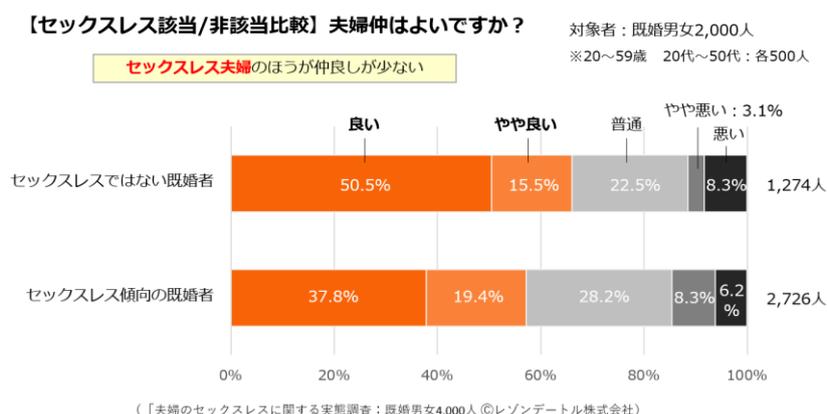
セックスレスの要因の一つに出産や子どもの成長があげられることは多いです。果たして、子どもの有無とセックスレスの割合は関係があるのでしょうか。



結果は「**多少関係がある**」でした。セックスレス傾向にある既婚者は、子どもありが71.4%、子どもなしが61.2%と10ポイントの差がつかしました。完全なセックスレス状態の人は、子どもありが46.6%、子どもなしが38.0%と9ポイント近い差です。

### 3 セックスレスだと夫婦仲は悪い？

セックスは最高のコミュニケーション、あるいは愛情表現などといわれます。そうだとするなら、セックスレス状態だと夫婦仲は悪い傾向があるのでしょうか。



セックスレスでない既婚者では「良い+やや良い」が66.0%なのに対し、セックスレス傾向の既婚者では「良い+やや良い」が57.2%と、やや低い傾向になりました。

既婚者の性的満足度を含む詳細な報告は (<https://healmate.jp/survey/>) に掲載しています。

### 4 まとめ

性に関することがらは、夫婦間でも話し合いにくいもの。今回の調査では、既婚者全体におけるセックスレスの割合を中心に調査し、セックスレス傾向にある既婚者とそうでない既婚者の違いにも焦点をあてていきました。セックスレスに悩む既婚者の方の参考になれば幸いです。

#### ◎調査内容・本リリースに関するお問い合わせ

今回の調査内容やデータの詳細に関するお問い合わせ、報道関係の皆様取材依頼やお問い合わせは下記までお願い申し上げます。

レゾンデートル株式会社 (<https://raisondetre-inc.co.jp/>)

〒160-0022 東京都新宿区新宿 4-3-15 レイフラット新宿 B 棟 3F

問い合わせアドレス : [info@healmate.jp](mailto:info@healmate.jp)

担当：浦野