

婚外恋愛で「体の関係あり」は何割？妻や夫への罪悪感はある？婚外に走る一番の目的は？ | 30～59歳の既婚男女（婚外恋愛経験者）350人調査【婚外恋愛に関する実態調査 第4報】

「結婚後の新たな生き方」を提案する既婚者向けメディアやネットサービスの展開、システム開発を行うレゾンデートル株式会社（東京都新宿区）は、現代の夫婦関係のあり方、婚外交渉や異性交遊に対する価値観の多様性を把握し、今後のサービス開発に向けた市場動向を探るため、既婚者を対象に様々なテーマで大規模なアンケート調査を実施中。今回は「婚外恋愛に関する実態調査」の第4報です。

<結果のポイント>

- ・婚外恋愛で「体の関係あり」は男性85.1%、女性は73.3%
 - 男性は30代84.8%、40代87.5%、50代82.6%で年代による差はなし
 - 女性は30代71.1%、40代70.4%、50代81.3%で50代がやや高い
- ・婚外恋愛の一番の目的は、男性は「体の関係・セックス」が55.9%
 - 女性は「心のつながり・癒し」が37.4%で最も高く、次いで「体の関係・セックス」(21.2%)
 - 男性で「心のつながり・癒し」が一番の目的なのは25.0%
- ・妻や夫に対する罪悪感は男女で大きな差。女性は「特がない」が多い
 - 男性の「特がない」が18.2%に対し、女性の「特がない」は35.2%
 - 男性では30代で「特がない」が突出し、32.6%。女性は年代差なし

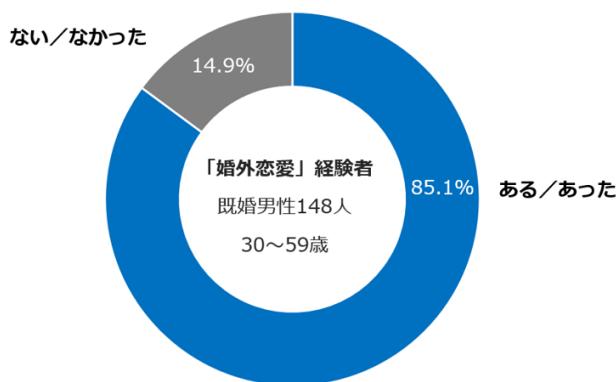
<調査概要>

- ・調査タイトル：婚外恋愛に関する実態調査 第4報
- ・調査期間：(1) 2023年7月10日～7月11日 (2) 2023年7月26日～28日
- ・調査対象者：(1) 婚外恋愛経験のある30～59歳の既婚男女350人（男性148人、女性202人）
(2) 婚外恋愛経験のある30～59歳の既婚男女350人（男性152人、女性198人）
- ・調査方法：インターネット、全国
- ・調査機関：レゾンデートル株式会社 (<https://raisonsdetre-inc.co.jp/>)
- ・調査報告の掲載：<https://healmate.jp/dev/survey/>

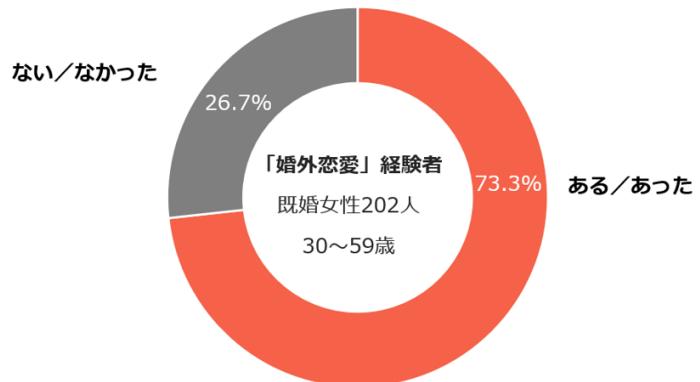
◆婚外恋愛パートナーとの「体の関係」の有無

婚外恋愛には、体の関係を伴わない「友達以上、恋人未満」の関係であるセカンドパートナーも含まれます。果たしてどれほどの人が婚外恋愛でプラトニックを貫いているのでしょうか。

【男性】婚外恋愛のパートナーとの体の関係



【女性】婚外恋愛のパートナーとの体の関係



(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデート株式会社）

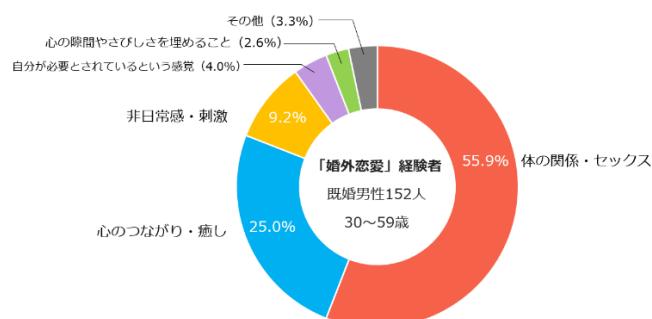
(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデート株式会社）

調査結果をみると、男性の 85.1%、女性の 73.3%が「体の関係がある／あった」と答えています。やはり大半のケースが肉体関係に発展しているようです。

●婚外恋愛の目的（全体）

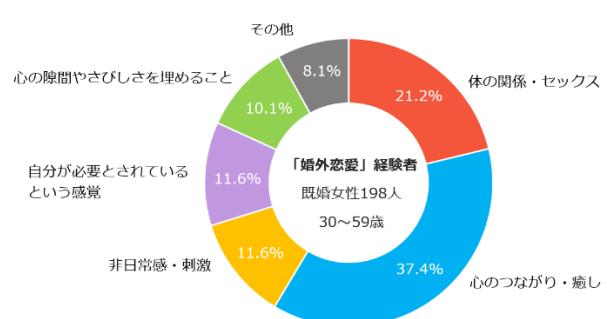
そもそも既婚者が婚外恋愛に踏み出す目的は何でしょうか。なお、複数選択ではなく、あえて「一番の目的」を尋ねています。

【男性】婚外恋愛の一番の目的は何か



(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデート株式会社）

【女性】婚外恋愛の一番の目的は何か



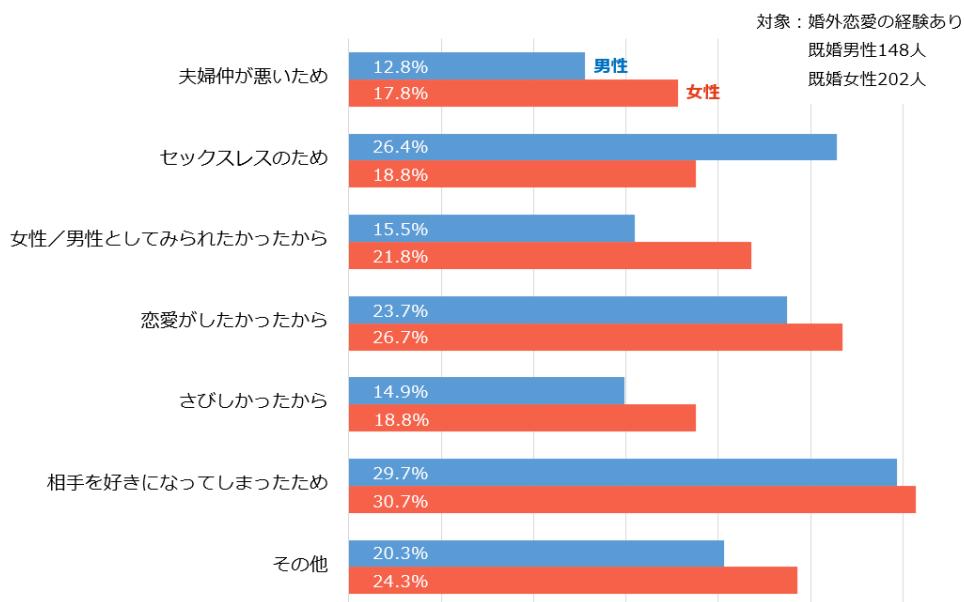
(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデート株式会社）

既婚男性の一番の目的は「体の関係・セックス」(55.9%)との結果になりました。婚外恋愛調査前からある程度の予想はできていましたが、数字で示されると大きなインパクトを受けます。案の定ではあります、女性とは大きな齟齬が生じました。

◆婚外恋愛をした理由

今度は複数回答で「婚外恋愛をした理由」を尋ねてみたところ、次の結果になりました。

婚外恋愛をした理由で当てはまるもの（複数回答）



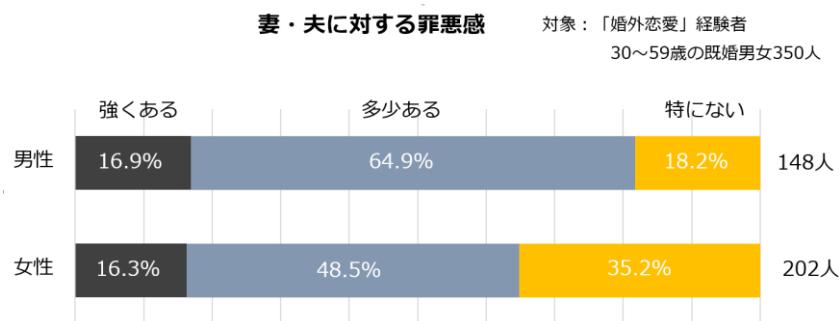
（「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデータル株式会社）

男性の「セックスレスのため」が26.4%で女性より8ポイントの差がついています。女性は「夫婦仲が悪いため」が17.8%で男性より5ポイント、「女性としてみられたかったから」が21.8%で6ポイントの差がついています。

男女とも最も多い回答は「相手を好きになってしまったため」（男性29.7%、女性30.7%）でした。男女とも3割は「好き」が高じて婚外恋愛に移行したことになりますが、逆に言えば7割が「そうではない」ということになります。

◆婚外恋愛をした人の妻や夫への罪悪感

婚外恋愛の経験者たちは、妻や夫に罪悪感をもっているのでしょうか。尋ねてみたところ、興味深い結果となりました。

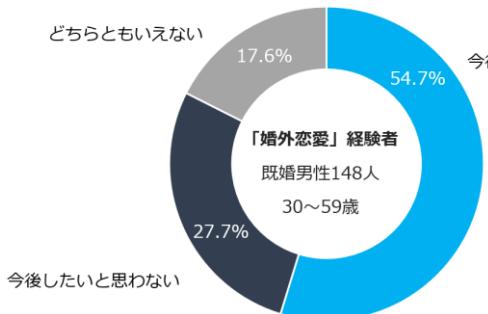


（「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデータル株式会社）

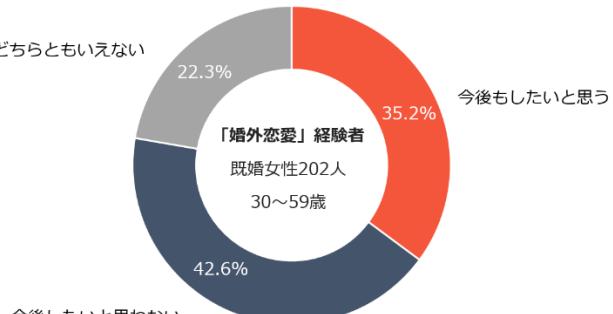
男性に比べて女性の方が「特ない」が有意に高くなっています。前述の通り、女性の方が「夫婦仲が悪い」と認識している人が多かったことに加え、女性の方が「思い切りがよい」という傾向も反映しているかもしれません。一般的に、男性の方が「心の整理が苦手」な傾向にはあります。

●今後も婚外恋愛をしたいか

【男性】今後も婚外恋愛をしたいか？



【女性】今後も婚外恋愛をしたいか？



(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ④レゾンデート株式会社)

(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ④レゾンデート株式会社)

男性は5割以上が「今後もしたいと思う」と答えたのに対し、女性は同じ答えが35.2%で、4割以上が「今後したいと思わない」と答えました。「一度で十分」なのか「一度で懲りた」なのか、興味深いところです。前半で述べた「男女の目的の齟齬」も影響しているかもしれません。

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

2023年9月13日配信

◎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、報道関係の皆様の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。

株式会社レゾンデートル (<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

担当 : 浦野