

## 配偶者バレは？デートの曜日・時間帯は？セックス頻度は？ | 婚外恋愛経験ありの既婚男女 350 人調査で迫るデートの実態その 2【婚外恋愛に関する実態調査 第 6 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、婚外交渉や異性関係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 6 報です。

◎過去の報告⇒<https://healmate.jp/survey/>

### <結果のポイント>

- **婚外パートナーと会う曜日・時間帯は、女性は平日の昼と夜が拮抗。男性は圧倒的に平日の夜**
  - 女性は平日の昼と夜がそれぞれ 35% ずつ。平日午前中も約 2 割
  - 男性は圧倒的に平日夜が多く 45%。平日の日中・夕方がそれぞれ 20%
  - 土日祝の休日の利用は男女とも少なく、日中・夜間の各時間帯とも 10~15% 前後。
- **婚外カップルのセックス頻度は少なく、月 1 回以下が男女とも 7 割以上で、女性の方が少ない**
  - 男性は月 1 回程度が 44.3%、数か月に 1 回が 29.0%
  - 女性は数か月に 1 回が 43.4%、月 1 回程度が 30.1%。ただし週 2 回以上が 4.9% で男性の 6 倍
- **男性 35.5%、女性 28.3% が配偶者に疑われた経験あり。妻バレは 28.3%、夫バレは 22.2%**
  - 妻に疑われた経験なしの男性は 44.7%。妻バレ経験なしは 59.9%
  - 夫に疑われた経験なしの女性は 50.0%。夫バレ経験なしは 64.7%
- **婚外のセックスで必ずコンドームを使用する人は男女とも約 45%。約 25% が使用しない**
  - 男性：毎回使用する 45.0%、ほぼ毎回 25.2%、たまに 6.1%、使用しない 23.7%
  - 女性：毎回使用する 43.4%、ほぼ毎回 20.1%、たまに 9.1%、使用しない 26.6%

### <調査概要>

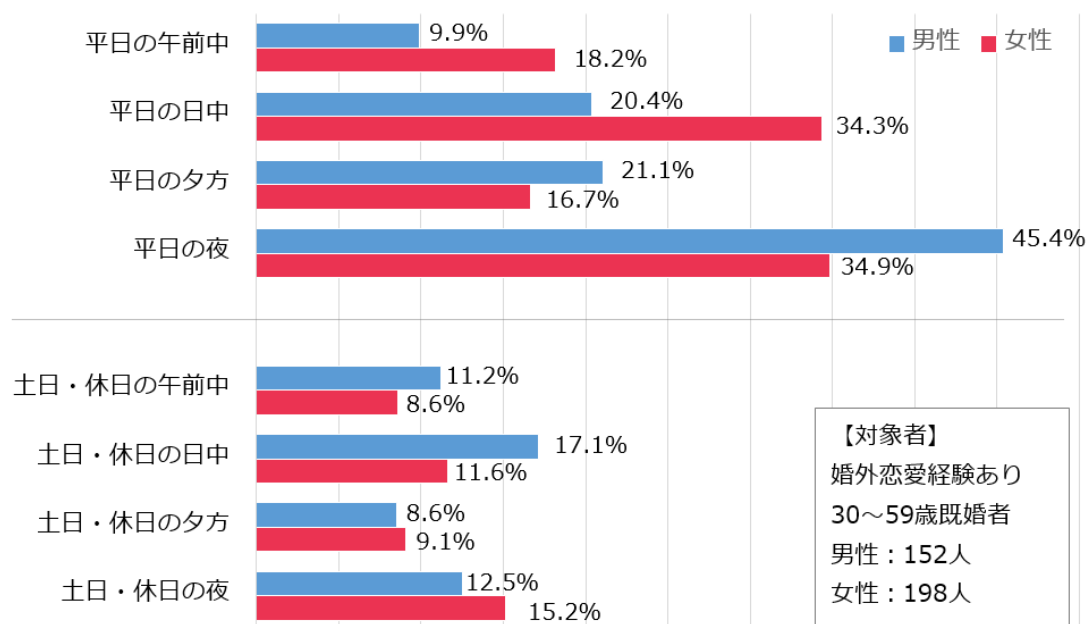
- ・調査タイトル：婚外恋愛に関する実態調査 第 6 報
- ・調査期間：2023 年 7 月 26 日~28 日
- ・調査対象者：婚外恋愛経験のある 30~59 歳の既婚男女 350 人 (男性 152 人、女性 198 人)
- ・調査方法：インターネット
- ・エリア：全国
- ・調査機関：レゾンデートル株式会社 (<https://raisondetre-inc.co.jp/>)
- ・調査報告の掲載：<https://healmate.jp/survey/>

### ◆婚外パートナーとよく会う曜日・時間帯 (婚外デートはいつしている?)

婚外恋愛パートナーは、いつデートしているのか——。お互い仕事や育児で忙しく、しかも「人目を避ける必要がある」「配偶者に分からないように時間を作る必要がある」などの制約があります。夜の帰宅が遅くなったり土

日に家を空けたりするのはなかなか難しいと想像できますが、実際はどうか。アンケートの結果は次のようになりました。

### 婚外パートナーとよく会う曜日・時間帯（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 ©レゾンデール株式会社）

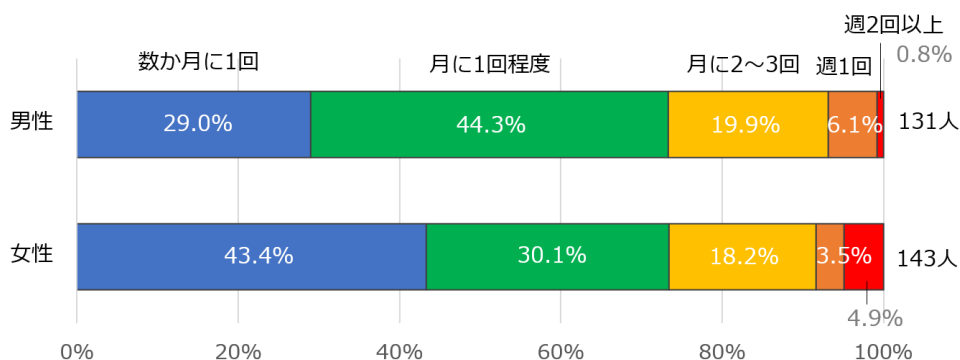
男性の平日夜が多いのは予想通りでしたが、意外と平日の日中や夕方も使われています。平日休みの男性だけでなく勤務中に外出しやすい営業職や管理職などが含まれているかもしれません。休日の利用は意外と少なく、男性の「土曜・休日の日中」17.1%が最多という結果になりました。

### ◆婚外パートナーのセックス頻度

前回の報告（[第5報](#)）で婚外カップルの「会う頻度」は月1回以下が多いこと、今回の報告で「会う曜日や時間帯」は平日の日中・夜が多いことが分かりました。では、どのくらいの頻度で性的交渉をもつのでしょうか。

#### 婚外パートナーとのセックスの頻度

対象：婚外恋愛経験ありの30～59歳既婚者男女（男性：131人、女性143人）



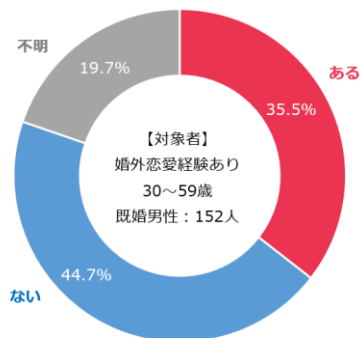
（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

## ◆配偶者に疑われたこと、バレたことはあるか

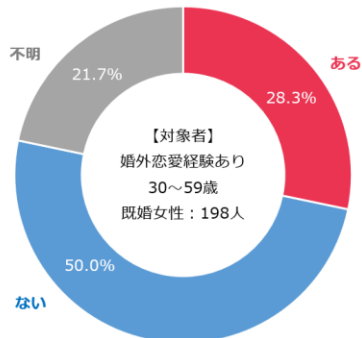
婚外恋愛で最も気をつけなければならないのは、配偶者に知られることです。いわゆる「妻バレ」「夫バレ」は絶対に避けなければなりません。離婚する意思があっても慰謝料等で不利になりますし、何より相手を傷つけてしまいます。家庭は壊さない前提の婚外恋愛なら、なおさら配偶者に気づかれないようにするのが原則です。

しかし、アンケートでは次のような結果が出ました。まず「疑われた」経験から。

妻に婚外恋愛を疑われたことはあるか？



夫に婚外恋愛を疑われたことはあるか？

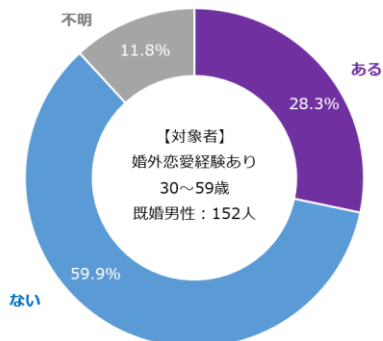


(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

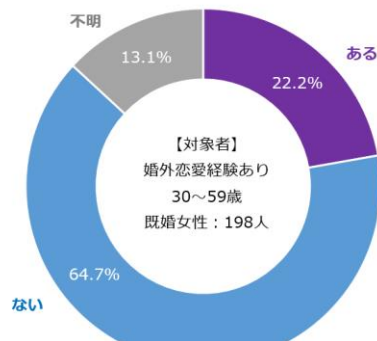
(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

続いて、実際に「バレた」経験があるかを尋ねると、次の結果になりました。

妻に婚外恋愛がバレたことはあるか？



夫に婚外恋愛がバレたことはあるか？



(「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 ©レゾンデール株式会社)

(「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 ©レゾンデール株式会社)

男性の28.3%が「バレた」と答えています。疑われたケースの約8割がバレている計算です。一方、女性の場合は22.2%が「バレた」と答えていて、こちらも約8割。予想以上の男女が配偶者に婚外恋愛をバレてしまっています。女性の方が行動的に慎重でバレにくい印象がありますが、やや女性の方が少ないものの、男女間にそれほど差はありませんでした。

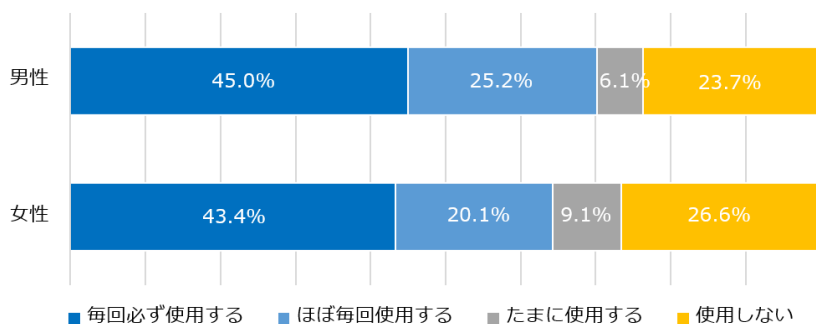
年代別で「バレた割合」を比較すると、おおむね大きな違いはありませんでしたが、唯一30代男性のみ特徴的な傾向がみられました。なんと、30代男性の45.7%が「妻に婚外恋愛がバレたことがある」と答えているのです。まだ若い30代は、行動の慎重さに欠けたり恋愛に前のめりになりすぎたり配偶者に対する配慮が欠けたりするのでしょうか。

## 【番外編】 婚外パートナーとのセックス時のコンドームの使用率

国連が発表している「避妊法選択 2019」（15～49 歳対象）によると、日本人の避妊実行者は 46.5%、そのうち 34.9%がコンドームを使用しています。日本は世界的にみてコンドーム選択率が非常に高く、避妊のほとんどがコンドームによるといえるでしょう。なお、経口避妊薬（ピル）の使用は 2.9%となっています（出典：[朝日新聞](#)）。では、婚外恋愛のカップルがセックスする際のコンドーム使用率はどのくらいでしょうか。

### 婚外パートナーとのセックスでコンドームを使用するか？

対象：婚外恋愛経験ありの30～59歳既婚者男女（男性：131人、女性143人）



（「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 ©レゾンデートル株式会社）

おおむね「毎回」「ほぼ毎回」が6～7割という結果になりました。しかし婚外恋愛で妊娠や性感染症という事態になったら大変です。経口避妊薬（ピル）使用者分の数%を差し引いても、使用しないセックスの割合が2割を超えるのはやや高いように思われますが、どうでしょうか。

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

### ◆今後の調査予定

今回の報告は、婚外恋愛経験者を対象とした【本調査】の結果分析の第4弾です。次回が「婚外恋愛に関する調査」の最終回で、婚外恋愛経験者における夫婦間のセックス頻度、夫婦仲に迫ります。すでにデータは回収済みですが、驚きの結果が出ました。次回を終えたら、セックスレス、ロマンチック・ラブ・イデオロギー、セカンドパートナー、既婚者の異性関係など、「現代の夫婦関係の形」「既婚者の新たな生き方・ライフスタイル」をテーマとした調査を実施していく予定です。今後も私どもの調査について注目していただければ幸いです。

### ◎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