

## 婚外恋愛している人の夫婦仲は？良い？悪い？夜の生活は？ | 経験ありの既婚男女 350 人調査で迫る婚外恋愛の実態【婚外恋愛に関する実態調査 第7報[最終回]】

「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」の最終報告です。

### <過去の報告>

⇒第1報：[既婚者の22.5%に「婚外恋愛」の経験あり etc.](#)

⇒第2報：[「婚外恋愛」に地域差あり etc.](#)

⇒第3報：[婚外恋愛の「出会いの場」は職場が42%、アプリが15% etc.](#)

⇒第4報：[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？ etc.](#)

⇒第5報：[デート代はいくら？誰が払う？デート頻度・連絡手段は？ etc.](#)

⇒第6報：[配偶者バレは？よく会う曜日・時間帯は？セックス頻度は？ etc.](#)

※プレスリリース⇒[https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/104522](https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/104522)

※全報告書掲載ページ⇒<https://healmate.jp/survey/>

### <結果のポイント>

#### ●夫婦仲が良い・やや良いと答える婚外恋愛経験者が5割以上！

→男性は「良い」34.9%、「やや良い」22.2%で合計57.1%が良いと回答。「普通」は31.5%

→女性は「良い」28.9%、「やや良い」22.9%で合計51.8%が良いと回答。「普通」は28.4%

→「やや悪い」「悪い」の割合は低く、男性で11.4%、女性で19.9%

#### ●婚外恋愛に走る男性の約6割、女性の約4割がセックスレス(※)ではない

※セックスレスの定義：特別な理由がないのに1か月以上性交渉がないカップル

→男性に夫婦間のセックス頻度を尋ねると「週に1回」が最多で16.1%。「月1回以上」は59.1%

→女性に夫婦間のセックス頻度を尋ねると「月に数回」が最多で11.4%。「月1回以上」は40.4%

#### ●「夫婦仲を良くしたいか？」の回答には大きな男女差あり

→男性は49.0%が「今より良くしたい」と回答。「このままでよい」44.3%、「別れたい」6.7%

→女性は28.9%が「今より良くしたい」と回答。「このままでよい」50.8%、「別れたい」20.4%

### <調査概要>

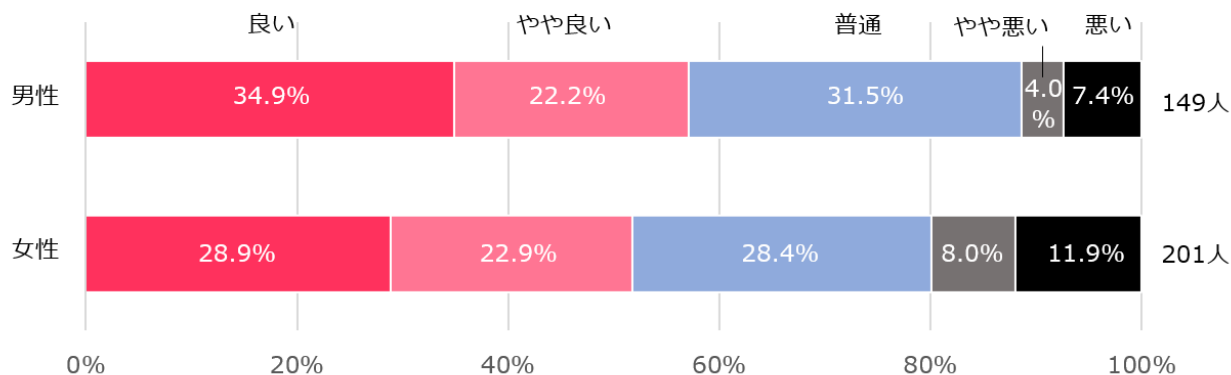
- ・調査タイトル：婚外恋愛に関する実態調査 第7報
- ・調査期間：2023年9月11日～21日
- ・調査対象者：婚外恋愛経験のある30～59歳の既婚男女350人（男性149人、女性201人）
- ・調査方法：インターネット
- ・エリア：全国
- ・調査機関：レゾンデートル株式会社 (<https://raisondetre-inc.co.jp/>)
- ・調査報告の掲載：<https://healmate.jp/survey/>

## ◆婚外恋愛経験者の夫婦仲は？——良い？悪い？普通？

「婚外恋愛をするくらいだから夫婦仲が良くないのだろう」というのが世間一般のイメージかもしれませんが、少なくとも一般の夫婦よりも「仲が悪い」割合は高そうですが、次の結果になりました。

### 婚外恋愛経験者の夫婦仲

※【対象】婚外恋愛経験あり 30～59歳 既婚男女350人

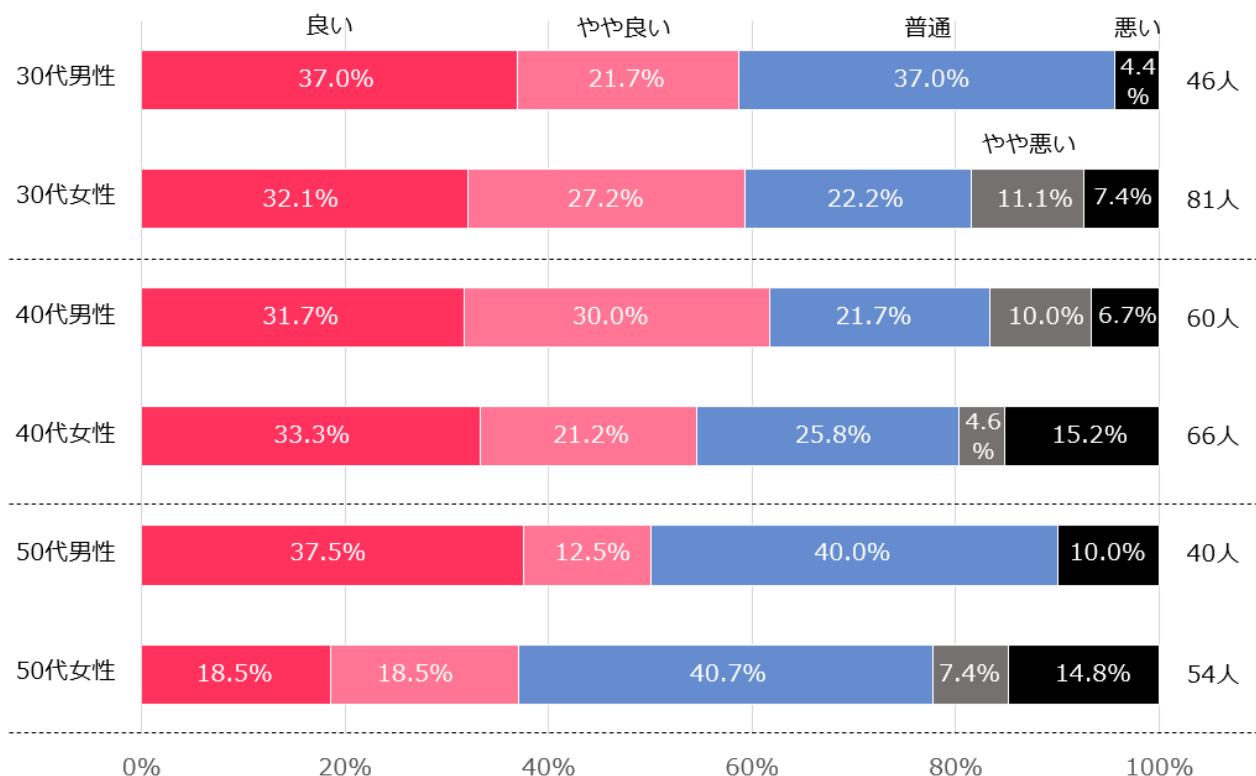


(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

男女とも「良い」「やや良い」が5割を超える想定外の結果でした（男性の合計：57.1%、女性の合計：51.8%）。夫婦仲が良いにもかかわらず、婚外恋愛をしたということになります。「やや悪い」「悪い」の回答の少なさも想定外で、男性の合計が11.4%。女性の合計が19.9%です。調査前は3割以上を想定していました。

### 【年代別】婚外恋愛経験者の夫婦仲

※【対象】婚外恋愛経験あり 30～59歳 既婚男女350人



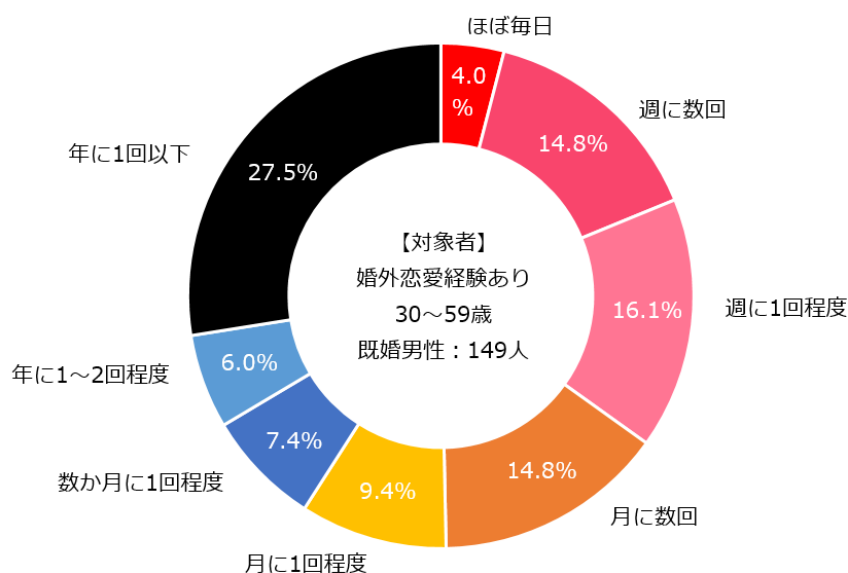
(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

世代別で気になるのは、30代と50代の男女間の齟齬の大きさです。30代で夫婦仲が「悪い」と認識する男性は4.4%（やや悪いは0人）に過ぎませんが、女性は「悪い」「やや悪い」を合わせると18.5%にも上ります。50代でも「悪い」という認識に男女差が大きいですが、それよりも女性の「良い」（やや良い含む）という回答が37.0%しかないのに対し、男性は50.0%に上るという齟齬が気になります。

#### ◆ 婚外経験者の夫婦間における「夜の生活」——セックス頻度

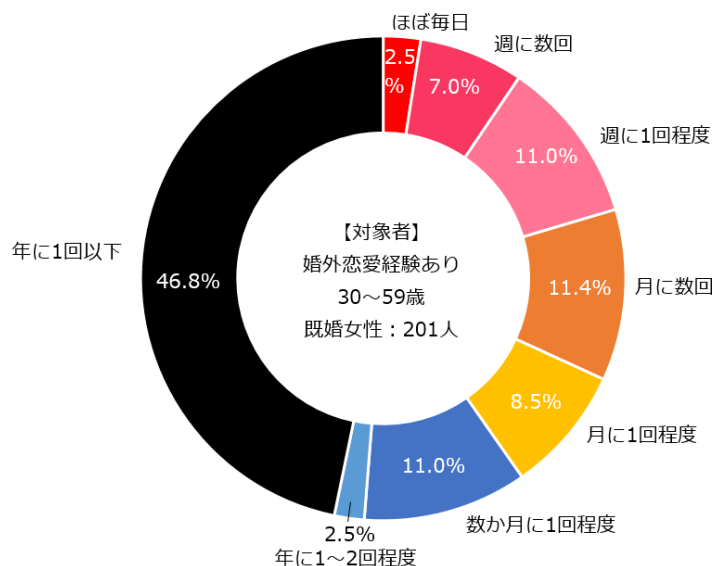
「婚外恋愛する人」の夫婦関係について世間一般のイメージとの乖離は、「夜の生活」においても言えることでした。まず、婚外恋愛経験者の夫婦間のセックス頻度についてのグラフをご覧ください。「セックスレス夫婦が多い」というイメージは覆され、夫婦間のセックスが高頻度で行われていることが分かります。

##### 【男性】夫婦間のセックス頻度



（「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）

##### 【女性】夫婦間のセックス頻度



（「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）

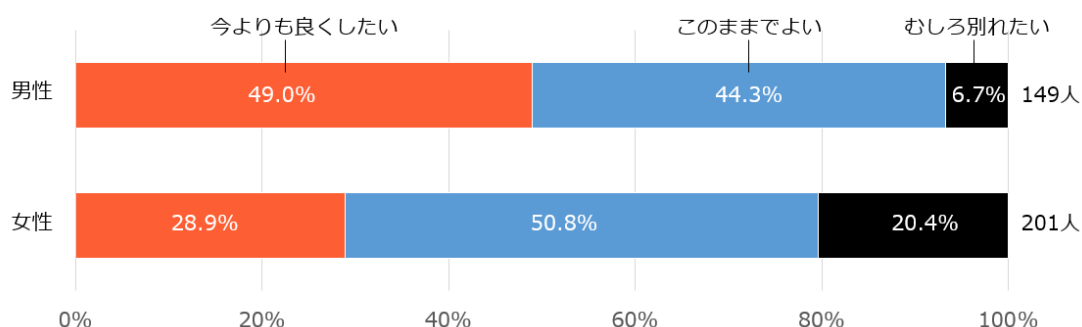
女性の場合は、男性よりも夫婦間のセックス頻度が低く、60.3%がセックスレスに該当します。これにより「女性が婚外恋愛に走る動機としてセックスレスが大きい」といえることが言えそうです。

#### ◆今後、夫婦関係を良くしたいと考えているか

冒頭に紹介した「婚外恋愛経験者の夫婦仲」では、男女の齟齬は気になるものの、予想以上に夫婦仲が良いと認識していることが分かりました。では、「今後の夫婦関係」についてどのように考えているのでしょうか。

#### 夫婦仲を良くしたいか

※【対象】 婚外恋愛経験あり 30～59歳 既婚男女350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)

上記の通り、より男女間の齟齬が鮮明にあらわれる結果となりました。男性は約半数（49.0%）が「今よりも良くしたい」と考えているのに対し、同様に考える女性は3割に満たず（28.9%）、そのうえ2割以上（20.4%）が「むしろ別れたい」と考えていました。これには先ほど紹介した「セックスレス」も大きく関係しているかもしれません。男性と異なり、女性の場合はセックスを愛情表現ととらえる人が多いからです。

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

#### ◆今後の調査予定

今回で「婚外恋愛に関する実態調査」の報告は終了になります。今までご覧いただきありがとうございました。これまでの全7回の報告をまとめた資料を作成したうえで、プレスリリース等を行う予定です。また別途、電子書籍か冊子の形にまとめたいとも考えております。今後は、セックスレス（着手済み）、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。

#### ◎調査内容・本リリースに関するお問い合わせ

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