

2024・2023 年調査

夫婦のセックスレスの原因はなに？きっかけは？

——レス当事者 635 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 4 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。レゾンデートル株式会社（東京都新宿区）は 2023 年 10～12 月、過去に様々な機関が行ったセックスレス調査を大きく上回る、既婚者男女 4,000 人を対象とした夫婦のセックスレス調査を行いました（調査名「夫婦のセックスレスに関する実態調査」）。現時点において、日本最大規模かつ最新の調査になります（2024 年 1 月現在）。

第 1 報では、20 代～50 代既婚者の 68.2%が配偶者とセックスレス傾向にあり、このうち 43.9%が完全なセックスレス状態（完全レス）と報告しました。

今回の第 4 報も第 3 報と同様に「レス当事者」を対象とした調査です。第 1 報の回答者 4,000 人のうち「完全レス」と回答した人の中から無作為に 635 人を抽出し、「レスの原因は夫・妻のどちらにある？」「レスになった具体的なきっかけは？」「レスの原因はなに？」などを尋ねました。

<結果のポイント>

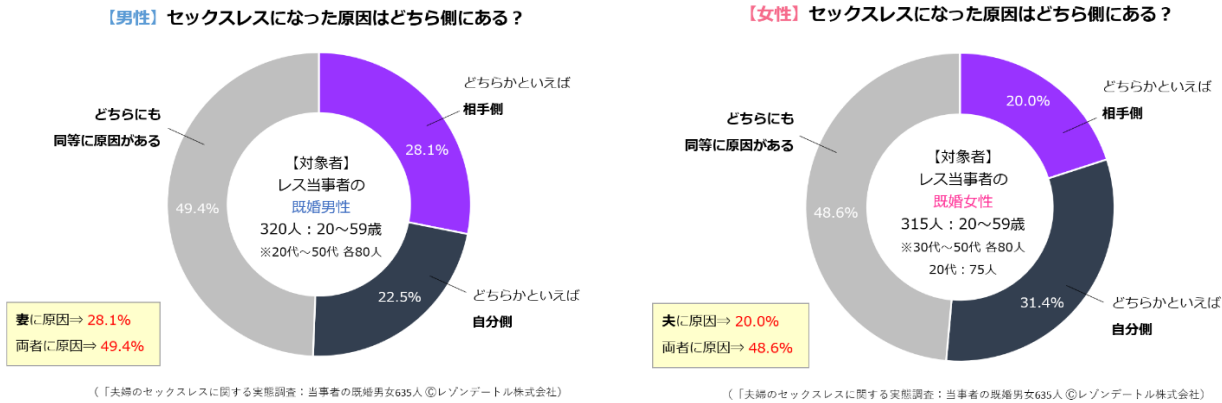
- 男性は自分よりも妻、女性は自分に原因があると思う人が多いが、最多の回答は「両者に原因」
- セックスレスのきっかけは「妊娠・出産」が男女とも約 25%で最多
- セックスレスの原因は「女性側の性欲減退」が最も多い

<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 4 報
- ・調査期間：2023 年 10 月 30 日～12 月 18 日
- ・調査対象者：20～59 歳の既婚男女 635 人（男性 320 人、女性 315 人）
※第 1 報の回答者 4,000 人のうち「完全レス」と回答した人の中から無作為に 635 人を抽出。
- ・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/>
- ・本報告の発表日：2023 年 1 月 22 日

1 夫と妻のどちら側にセックスレスの原因がある？

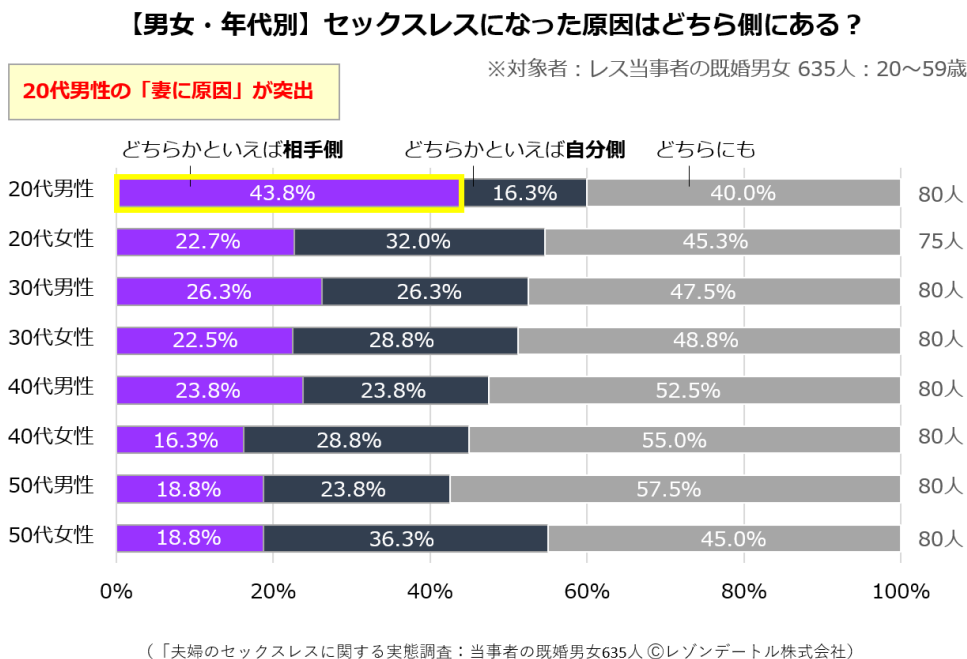
第1報では、既婚者の約7割が配偶者とセックスレス傾向にあり、4割以上が完全なセックスレス状態と判明しました。では、この夫婦間のセックスレスは、自分と相手のどちら側に原因があると回答者は考えているのでしょうか。もちろん、回答者の自己認識の話です。



結果は、男女とも「どちらにも同等に原因がある」という答えが約5割になりました。次に多かったのは、男女とも「妻に原因がある」でした。夫婦間セックスレス（以下、夫婦レス）では、女性の3人に1人が「自分に原因がある」ととらえていることになり興味深い結果です。その理由は、後半で明らかになります。

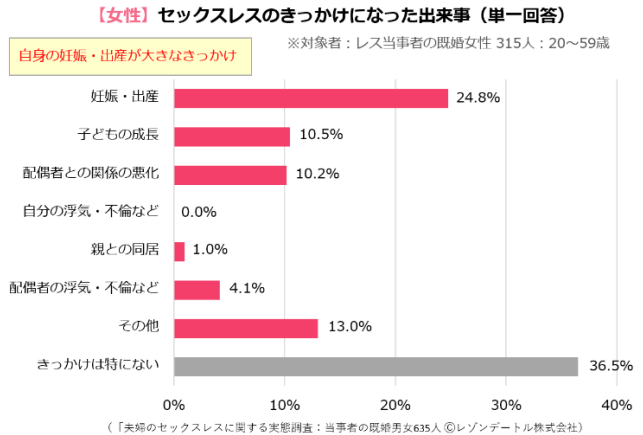
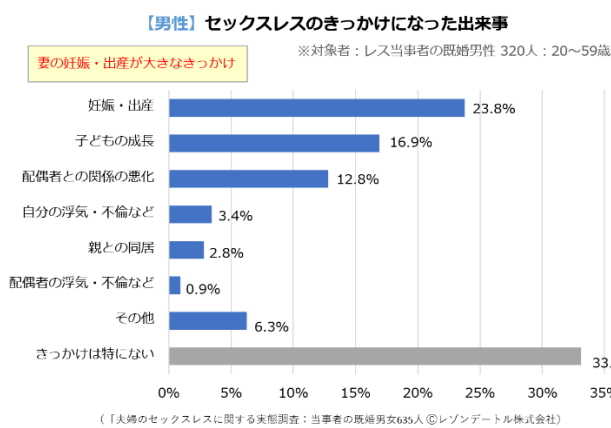
■年齢層別：夫と妻のどちら側に原因があるか

続いて、男女別・年齢層別に結果を分析すると、次のようになりました。



2 セックスレスのきっかけになる出来事はあったのか

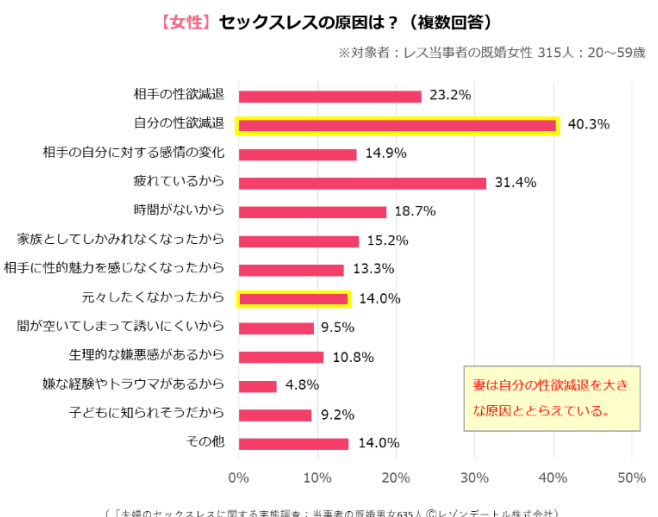
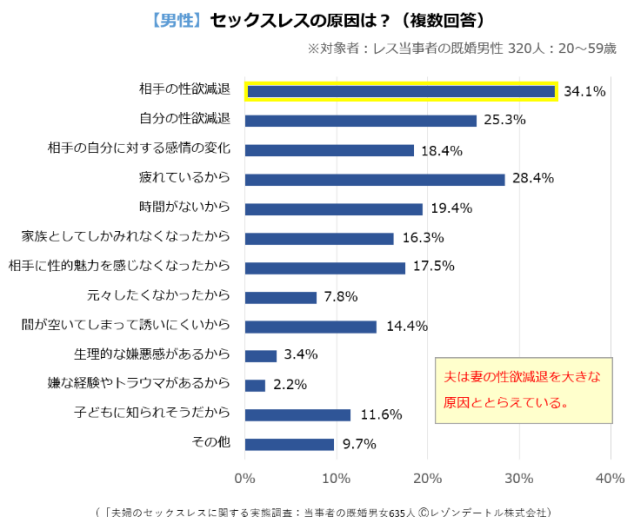
選択肢から一つを絞る形で「セックスレスのきっかけになった出来事はなにか」を尋ねたところ、次の結果になりました。



最も多い回答は「きっかけは特にはない」で35%前後となりましたが、男女とも「妊娠・出産」がきっかけと回答する人が25%近くになりました。

3 セックスレスの原因はなに？

男女別に「セックスレスの原因はなにか」を尋ねました。原因は複合的でしょうから複数の選択肢を選べる複数回答としています。



男性の場合、一番の原因に「相手(妻)の性欲減退」をあげています（34.1%）。次は「疲れているから」（28.4%）、「自分の性欲減退」（25.3%）という順です。女性の場合は、「自分の性欲減退」が4割以上と

突出しているのが特徴です。男女の違いでは、**女性で「元々しなくなかった」が14%に上ることが注目**されます。妊娠・出産やある程度の年齢になったタイミングで「元々しなくなかったのでセックスをしなくなった」という人が一定層いることを示すでしょう。

年齢層別に結果を分析すると、**女性は、20代から「自分の性欲減退」を原因とする割合が4割をこえることが注目**されます。20代では「**疲れているから**」も4割を超えて突出しており、「妊娠・出産」に伴う慣れない乳幼児の育児が負担になっていることが想像できるでしょう。また、40代で「**自分の性欲減退**」を原因とする割合が明らかに低下することにも注目されます（28.8%）。4

4 まとめ

多くのレス当事者は、自分と配偶者のどちらにも原因があり、セックスレスになったきっかけは特にないととらえているようです。しかし具体的な原因としては男女とも「女性側の性欲減退」が大きな割合を占めており、それに「疲労」が加わってセックスから遠ざかっているというおおよその全体像が浮かび上がりました。女性の「性欲減退」と「疲れ」の大きな要因には「妊娠・出産」「育児疲れ」があると推測されます。また、男性の場合は「仕事」が大きな要因となるでしょう。

⇒「夫婦間のセックスレスに関する実態調査」第1回の報告（既婚者の7割がレス傾向）は[こちら](#)。

⇒「夫婦間のセックスレスに関する実態調査」第2回の報告（新婚の5割がレスほか）は[こちら](#)。

⇒「夫婦間のセックスレスに関する実態調査」第3回の報告（長期レスの当事者が多い）は[こちら](#)。

◎調査の目的

私どもレゾンデートル株式会社（東京都新宿区）は、「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を行うシステム開発です。現代の夫婦関係のあり方や多様性を把握し、今後のサービス開発に向けた市場動向を探るため、今回の調査を企画しました。

◎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。

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

担当：浦野