

レスを解消したいと思ってる？性欲はどうしてる？

——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 5 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。

既婚者マッチングサービス「[ヒールメイト \(Healmate\)](#)」を運営する[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」）。日本最大規模かつ最新の夫婦間セックスレス調査になります（2024 年 2 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。

[第 2 報](#)では結婚 3 年未満の**新婚夫婦**でさえ 5 割以上がセックスレス傾向であること、[第 3 報](#)では対象を「レス当事者」に絞り、6 割以上が 1 年以上レス、約 4 割が 5 年以上レスであること、[第 4 報](#)では「妊娠・出産」が最大のきっかけであり（25%）、**女性の性欲減退が大きな原因**であることなどが判明しました。

今回の第 5 報も第 3・4 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、「レスを解消したいと思うか？」「性欲はあるか？」「性欲をどのように解消しているか？」などを尋ねました。**特にレス当事者の性欲に焦点をあてた調査は前例がない**ものです。

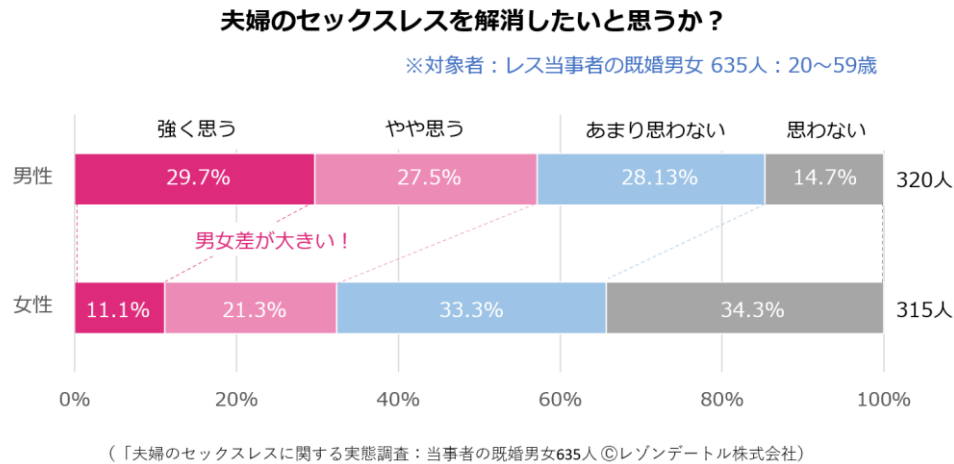
どうぞ、最後までご覧ください。

<結果のポイント>

- 男性（夫）はセックスレスを解消したいと思うが、女性（妻）はそう思っていない
- セックスレスを解消したい理由は男女とも「夫婦の絆を深めたいから」が最多
- レス男性の 85%は「性欲あり」と回答するも、レス女性の 56%は「性欲なし」
- レス男性の性欲解消法は「自慰」が約 8 割で最大、レス女性は「他の事で発散」が最大で約 5 割

1 夫妻のセックスレス、解消したいと思ってる？

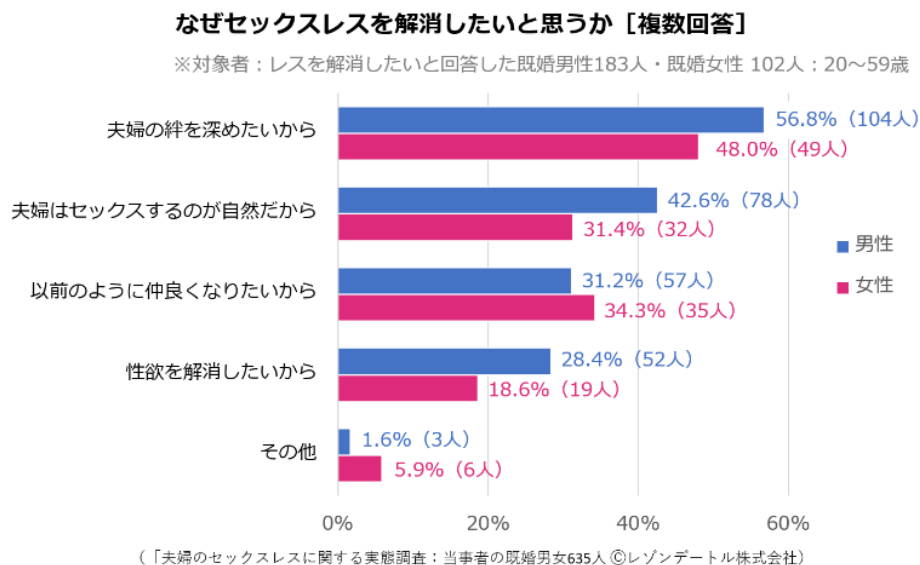
第1報では、既婚者の約7割が配偶者とセックスレス傾向であり、そのうち4割以上が完全なセックスレス状態と判明しました。では、レス当事者は果たして夫婦間のセックスレスを解消したいと考えているのでしょうか？ レス当事者の既婚男女635人に尋ねてみました。



すると、興味深い結果となりました。レス男性の57.2%が「妻とのセックスレスを解消したい」と思っているのに対し、レス女性では32.4%しか「夫とのセックスレスを解消したい」と思っておらず、67.6%の女性は「解消したいと思っていない」という結果になったのです。この結果は明らかに、レス女性の多くは「夫とセックスしたくない」と思っていることを示しているでしょう。

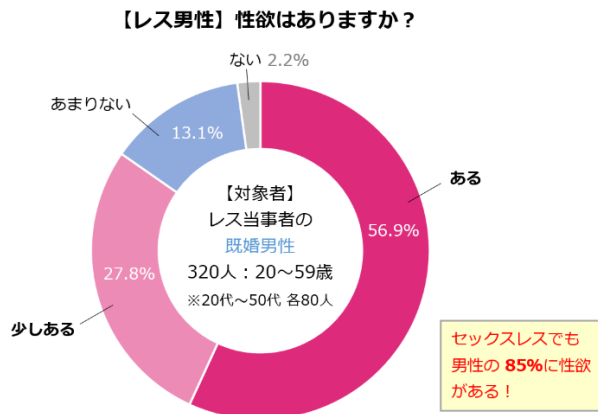
2 夫婦間セックスレスを解消したいと思う理由

調査対象のレス当事者で「夫婦間セックスレスを解消したい」と思っている人はなぜ解消したいと思っているのか、その理由を尋ねてみました。

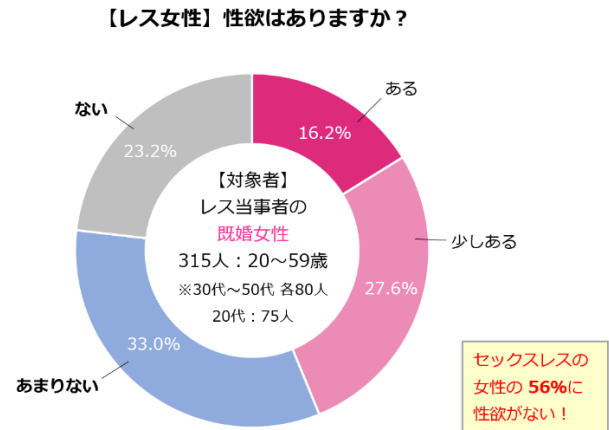


3 スレ当事者に性欲はあるか？

第3報で夫婦のセックスレスは長期にわたることが判明しています。1年以上セックスなしが64.1%、5年以上が37.0%にも上るのです。そこで疑問に思うのはセックスレス当事者の性欲です。果たして、セックスレス当事者はどの程度、性欲を感じているのでしょうか。男女それぞれに尋ねてみました。



(「夫婦のセックスレスに関する実態調査：当事者の既婚男女635人 ©レゾンデール株式会社」)

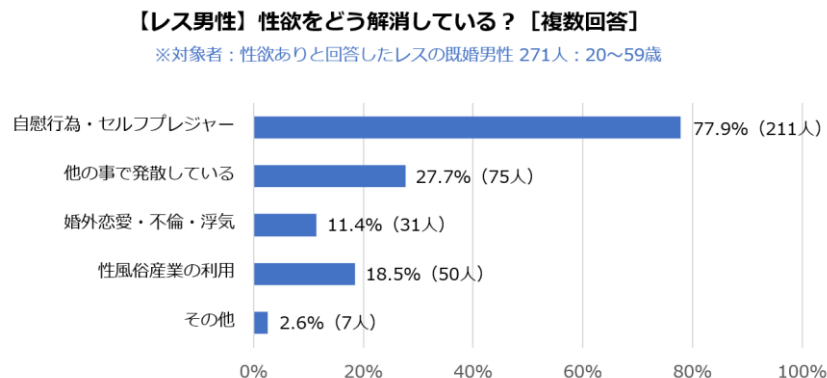


(「夫婦のセックスレスに関する実態調査：当事者の既婚男女635人 ©レゾンデール株式会社」)

男女で明らかな差がみられました。**第4報**の通り「セックスレスの最大の原因は女性の性欲減退」になりますが、この結果でも裏付けられました。結果からは**男性の性欲は強いことがうかがえますが**、どう解消しているのか気になるところです。

4 スレ当事者は性欲をどのように解消している？

レス男性の約85%、レス女性の約44%に「性欲がある」ことが判明しました。では、性欲をどのように解消しているのでしょうか。結果は次のようになりました。



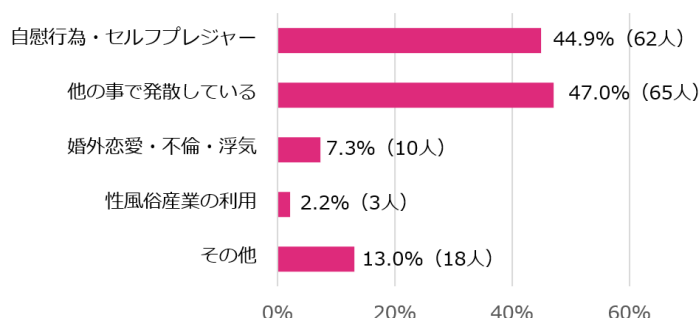
(「夫婦のセックスレスに関する実態調査：当事者の既婚男女635人 ©レゾンデール株式会社」)

レス男性の性欲解消法は、**自慰行為・セルフプレジャーが約8割で最多**という、驚きの結果になりました。婚

外恋愛・不倫・浮気や性風俗産業という回答はもう少し高い結果を予想していましたが、セックスレス当事者の男性は「家の外」での活動も少ないようです。

【レス女性】性欲をどう解消している？【複数回答】

※対象者：性欲ありと回答したレスの既婚女性 138人：20～59歳



(「夫婦のセックスレスに関する実態調査：当事者の既婚男女635人 ©レゾンデートル株式会社」)

女性の場合、自慰行為・セルフプレジャーは4割強で、予想よりもやや多い結果でした。ただし男性に比べればまだ割合は少なく、「他の事で発散している」との回答が5割弱で最多の結果です。

5 まとめ

今回はセックスレス調査の第5回目の報告です。「当事者が夫婦のセックスレスを解消したいと思っているか」という心理に加え、なかなか脚光を浴びないレス当事者の性欲について深掘りしました。その結果、浮かび上がったのは、「レス男性の性欲の行き場がない」という実態でした。レス男性の多くは、性的欲求不満を抱えたまま人生を過ごしているという実態のようです。

⇒詳細な結果はこちら (<https://healmate.jp/survey/>) で公表します。

◎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