

2024・2023 年調査

セックスレスじゃない夫婦の SEX 頻度・満足度・仲の良さ ——非レス夫婦 400 人アンケートから見たレス夫婦との違い 「夫婦のセックスレスに関する実態調査」の第 7 報

セックスレスはもはや日本の社会問題です。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 月に既婚者男女 4,000 人を対象とした独自の夫婦間セックスレス調査を実施し、順次分析結果を発表しています。これまでの報告は次の通りです。

- ・ [第 1 報](#)：20 代～50 代既婚者の **68.2%がセックスレス傾向**（うち 43.9%が完全なレス状態）
- ・ [第 2 報](#)：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
- ・ [第 3 報](#)：レス当事者の 6 割以上が 1 年以上レス、約 4 割が 5 年以上レス
- ・ [第 4 報](#)：「妊娠・出産」がレスの最大のきっかけ（25%）、最大の原因は**女性の性欲減退**
- ・ [第 5 報](#)：男性（夫）はレスを解消したいが、**女性（妻）はそう思っていない**
- ・ [第 6 報](#)：レス夫婦の 5 割以上は仲が良い（男性：56%、女性：53%が「仲が良い」と回答）

今回の第 7 報では、非レスの既婚者に「夫婦間セックス頻度」「セックス満足度」「夫婦仲の良さ」「婚外恋愛・不倫・浮気率」などを尋ねた結果をまとめます。**レス当事者と非レスでどのような違い**があるでしょうか。どうぞご覧ください。

<結果のポイント>

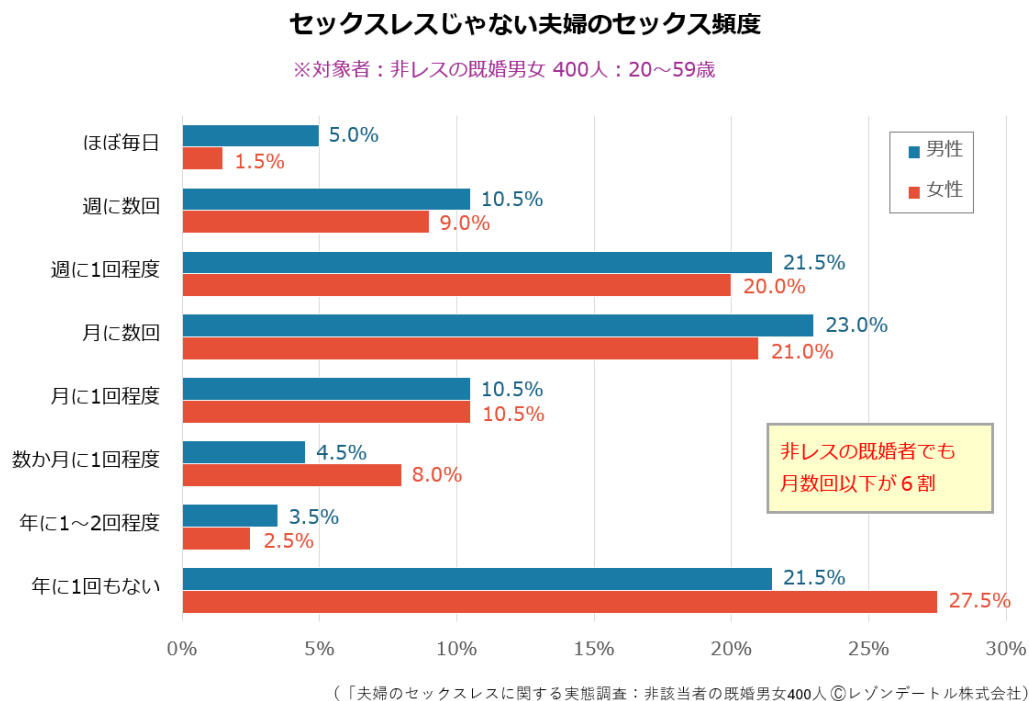
- **非レス夫婦のセックス頻度は「月に数回」「年に 1 回もない」が多い**
 - 「月に数回」：男性 23.0%、女性 21.0%
 - 「年に 1 回もない」：男性 21.5%、女性 27.5% ※本人にレスとの認識はないが「実質レス」
- **非レス夫婦の 6 割以上が「セックスに満足」**
 - 男性：「満足」23.5%+「おおむね満足」39.0%=62.5%
 - 女性：「満足」25.5%+「おおむね満足」35.0%=60.5%
- **非レス夫婦の約 7 割が「仲良し」**
 - レス当事者よりも夫婦仲が良い（「良い」の回答に 10 ポイントの差）
- **夫婦仲良しの人の方がセックス満足度は高い**
 - 夫婦仲が良い人の 8 割が「夫婦間のセックスに満足」

1 非レス夫婦のセックス頻度は？

[第1報](#)では、既婚者の約7割が配偶者とセックスレス（※1）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。今回は同じサンプルで「セックスレスではない」と回答した1,274人から男女400人を無作為抽出しました。

なお、本調査におけるセックスレスの定義は「**本人がセックスレスとらえている**」という主観的なものです（第1報参照）。日本性科学会の定義（1994年）は「（挿入と伴わない性的コンタクトも含む）性的接触が1か月以上ないカップル」では実態との乖離を生じると考え、**本人の認識を重視**しました。

では、**非レス既婚者の夫婦間セックス頻度**はどのくらいでしょうか。



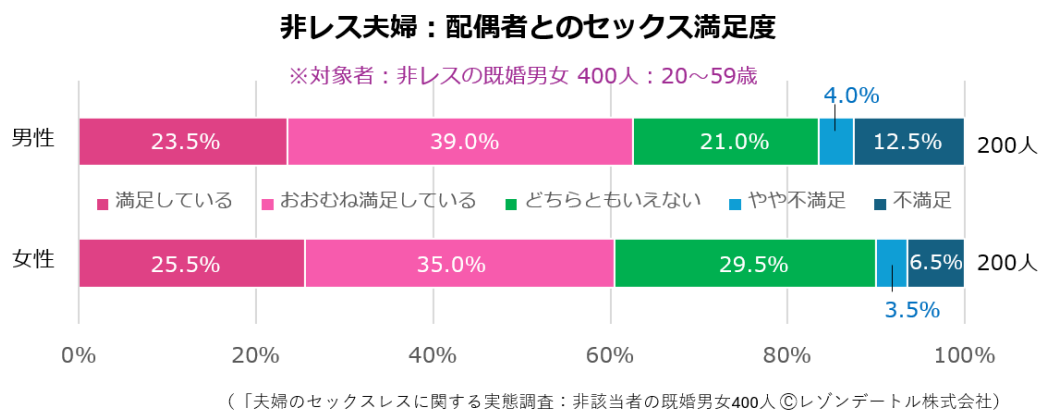
調査の結果は、意外に「非レス」と認識している人でも、セックス頻度は少ないというものでした。「月に数回程度」（男性 23.0%、女性 21.0%）、「年に1回もない」（男性 21.5%、女性 27.5%）が多くを占めます。「週に1回」以上の頻度で配偶者とセックスをしている既婚者は男性4割、女性3割しかいないのです（男性 37.0%、女性 30.5%）。

なお、「年に1回もない」と回答した人は、本来セックスレスに当たるでしょう。「認めたくない」「セックスできる関係性にあるがしていないだけ」「挿入以外の性交渉はある」などの理由から「セックスレスではない」と回答したものと推測します。

調査結果からは「**日本人は、自分はセックスレスじゃない考える人でもあまりセックスしない**」ことが分かります。

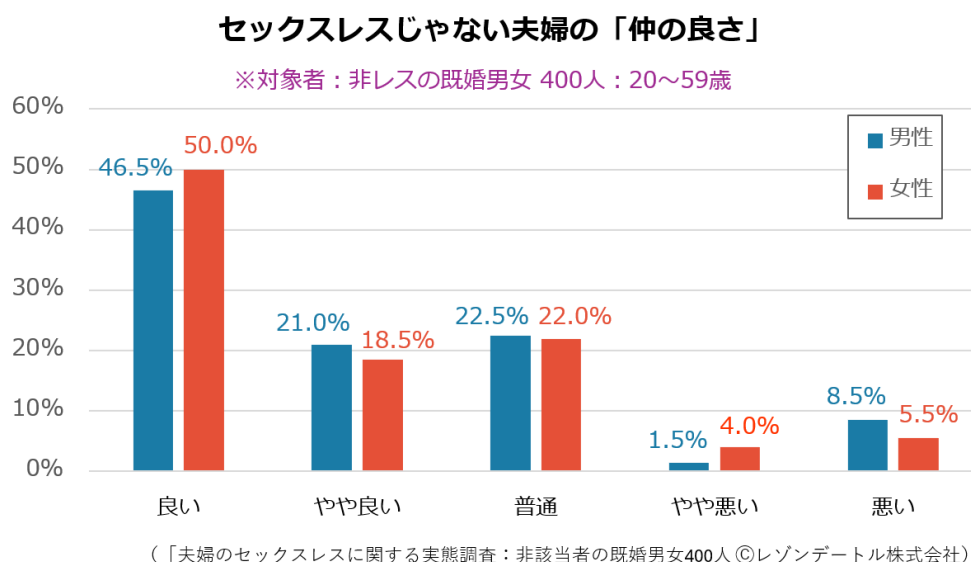
2 非レス夫婦のセックス満足度は？

非レス既婚者のセックス頻度は高くないことが分かりましたが、どちらかが不満を残すものになっているのでしょうか。また、中身に満足しているのでしょうか。非レスに夫婦間のセックス満足度を尋ねた結果が次の通りですが、極めて満足度が高いことが分かります。6割近くが満足しているようです。



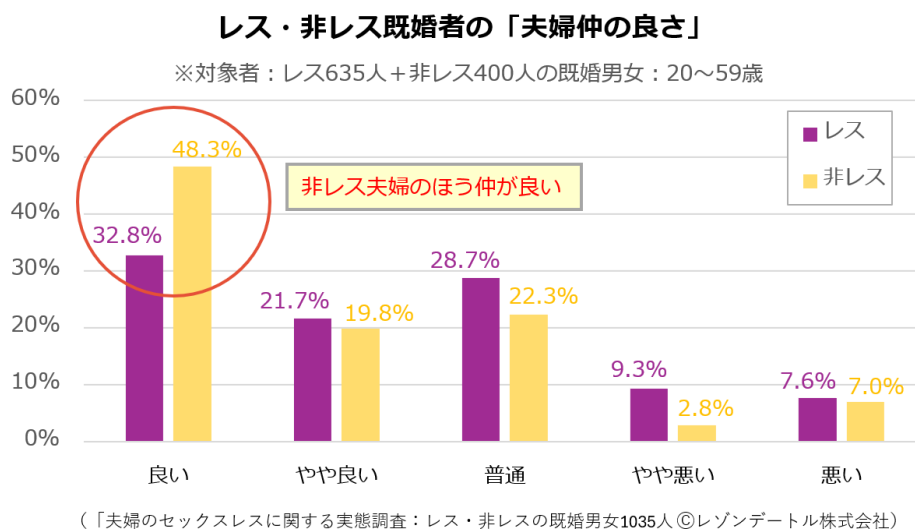
3 非レス夫婦は仲が良いって本当？

一般的に「セックスしている夫婦のほうがレス夫婦よりも仲が良い」というイメージがあるでしょう。男女関係でも「心と体は一体」「セックスは大事」と言われます。その実態を探るため、非レスの既婚者に「夫婦仲」を尋ねてみました。



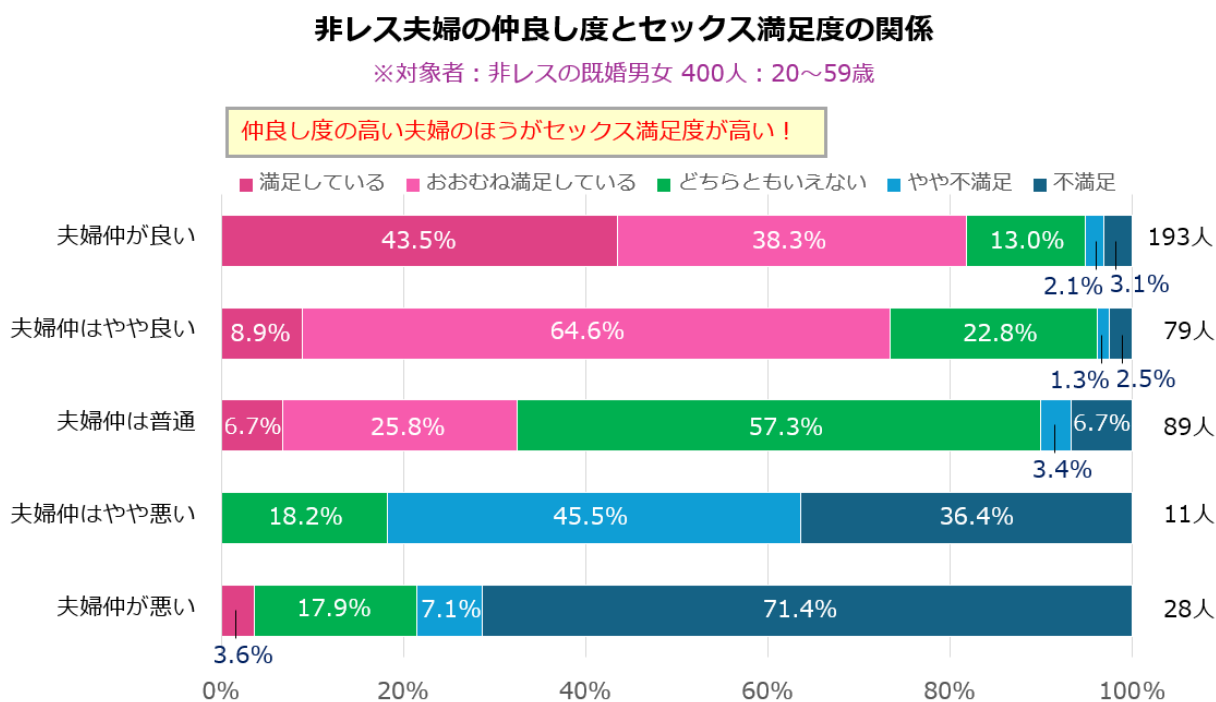
男女とも5割近くが「良い」と回答し、「やや良い」を合わせると、**実に7割近くの夫婦が「仲が良い」と回答しています。**「セックスしている夫婦は仲良し」というイメージが裏付けられる結果となりました。

「レス」「非レス」と既婚者の「夫婦仲」を男女合計で比較したのが次のグラフです。「非レス夫婦のほうが仲が良い」傾向が一目瞭然でしょう。



4 セックス満足度と夫婦仲のカンケイ

非レス既婚者の「夫婦間セックス満足度」と「夫婦仲」に相関があるかを調べてみました。すると驚きの結果が…。



「夫婦仲が良い」と回答した人では、セックス満足度が高い人が 8 割以上を占めます。この傾向は夫婦仲が良い人の場合も同様で、「夫婦仲が悪い」と回答した人の 7 割以上が「セックスに不満足」と回答しています。

この結果をみると、**夫婦仲はセックス満足度で決まる**と言っても過言ではないかもしれません。

6 まとめ

今回はセックスレス調査の第 7 回目の報告になります。日本人のセックスレス化が進んでおり、20 代男性の 5 割以上が童貞、20 代女性の 4 割以上が処女という衝撃の調査結果もあります（[産経新聞：【ジャパン】セックス・サーベイ 2024 の結果についての記事](#)）。セックスレス、草食化どころか、日本人の「絶食化」が進んでいるのです。夫婦のセックスレスについても、6 割、7 割などの衝撃的な調査結果が公表される一方で、婚外恋愛を走る既婚男女が急増中という現象も生じています。

そんな背景から、今回は「セックスレスじゃない夫婦」の性生活について深掘りをしました。レス当事者との比較は、結婚と性の問題について多くの示唆を与えてくれます。特に、「**非レス夫婦の 7 割は仲が良い**」「**非レス夫婦の 65%が配偶者とのセックスに満足している**」「**仲の良い夫婦ほど、セックス満足度も高い**」という結果はインパクトがあり、結婚生活におけるセックスの重要性を考えさせられます。

◎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