

# セックスレスを夫婦で話し合えない、 誰にも相談できない実態が明らかに！

——当事者 620 人アンケートからみえたレス夫婦の悩み  
「夫婦のセックスレスに関する実態調査」の第8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割以上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[レゾンドートル株式会社](#)（東京都新宿区）が行った夫婦間のセックスレス調査は、既婚者男女 4,000 人を対象とした大規模なもので、これまで様々な報道機関に引用されています。

## <過去の報告>

- ・ [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）
- ・ [第7報](#)：セックスレスじゃない夫婦は「仲良し度」「SEX満足度」がともに高い

今回の第8報では、レス当事者に「夫婦間で話し合ったか」「話し合えない理由」「誰かに相談したか」などを尋ねた結果をまとめました。**当事者が1人でレスの悩みを抱える実態**が浮き彫りになっています。

## <結果のポイント>

- **セックスレスについて夫婦で話し合った当事者は少ない**  
→男性 66.6%、女性 75.9%が「話し合ったことはない」と回答
- **レス男性の7割、レス女性の8割が「今後話し合うつもりはない」**  
→男性：「話し合うつもりはない」38.4%＋「あまりない」30.6%＝69.0%  
→女性：「話し合うつもりはない」52.2%＋「あまりない」29.4%＝81.6%
- **夫婦間でレスの問題を話し合わない一番の理由は「妻・夫ともうセックスしなくてよいから」**  
→男性 40.7%、女性 50.6%が「妻・夫ともうセックスしなくてよいから」と回答  
→次に多い回答は「話題にしにくいから」（男性 36.7%、女性 32.0%）
- **男性の7割以上、女性の8割以上が「セックスレスを他人に相談したことがない」**

## 1 夫婦で「レス問題」を話し合ったことある？

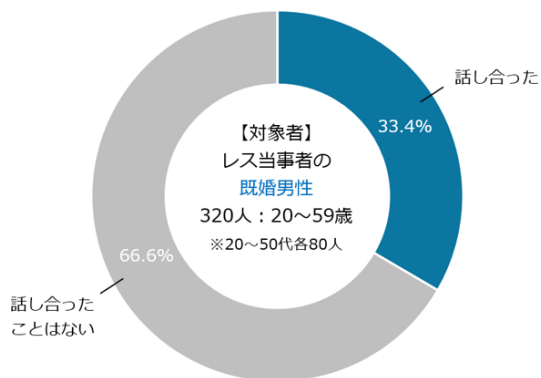
[第1報](#)では、既婚者の約7割が配偶者とセックスレス傾向であり、そのうち4割以上が完全なセックスレス状態と判明しました。今回は「**完全なセックスレス状態**」と回答した1,754人から男女623人を無作為抽出しています。20代～50代まで年齢層もほぼ均等なサンプルです。

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）「（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、実態と乖離が生じやすいと考え、本人の認識を重視しました。

さて、セックスレスの既婚者は妻や夫と「レス」について話し合ったことはあるのでしょうか。

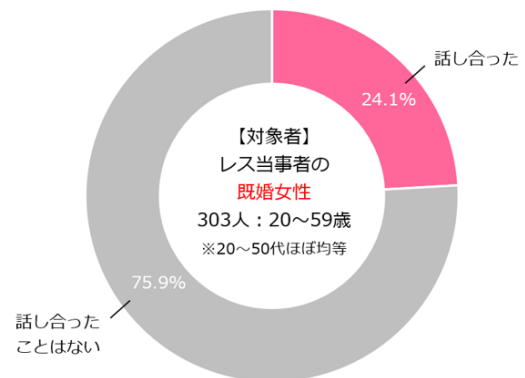
結果は、**男性の66.6%、女性の75.9%**がこれまで「話し合ったことがない」というものでした。「話し合ったことがある」と回答したのは男性33.4%、女性24.1%のみで、レス当事者の大半が夫婦間でレスの問題に向き合っていないことが分かります。

【男性】セックスレスについて妻と話し合ったか



（「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623人 ©レゾンデートル株式会社」）

【女性】セックスレスについて夫と話し合ったか



（「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623人 ©レゾンデートル株式会社」）

## 2 今後「レス問題」を夫婦で話し合うつもりはある？

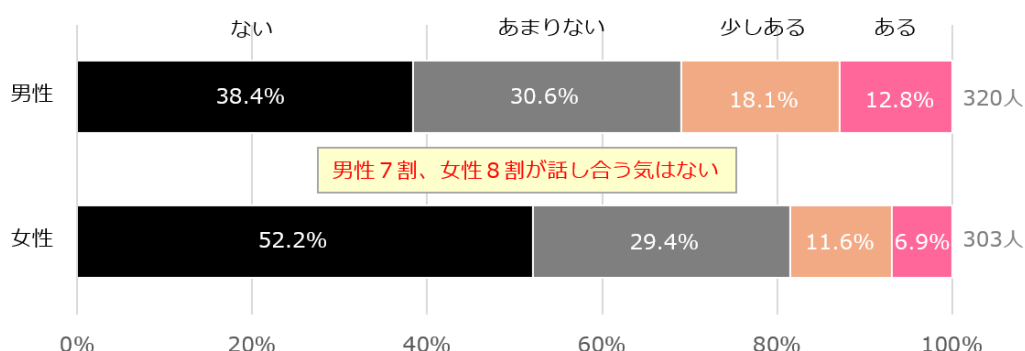
話し合った経験のある当事者は少ないと分かりましたが、今後、話し合うつもりはあるのでしょうかを尋ねてみました。その結果、「話し合うつもりはない」「あまりない」を合計すると、男性は69.0%、女性は81.6%にも上ります。**大半のレス当事者が「話し合う気はない」と考えているようです。**特に女性の場合は5割以上がはっきり「ない」と答えており、強い意志を感じます。

「ない」「あまりない」と答えた人には、これまで一度も話し合ったことがなく今後も話し合う気がない人、過去に話し合ったことはあるが今後は話し合うことがない人の両方が含まれ、前者が多いです。

これまでも話し合ったことがない人は、**話題にしにくい雰囲気**があるのかもしれません。一方、過去に話し合った経験のある人は、「話し合っても改善しない」「心理的に疲れた」と考えているかもしれません。性的関係を拒まれるのは辛い経験ですから、**避けたい気持ちや諦めの気持ち**があるでしょう。

### 今後、セックスレスについて配偶者と話し合うつもりはあるか？

※対象者：レス当事者の既婚男女623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623人 ©レゾンデール株式会社)

## 3 レスを話し合わないのはなぜ？

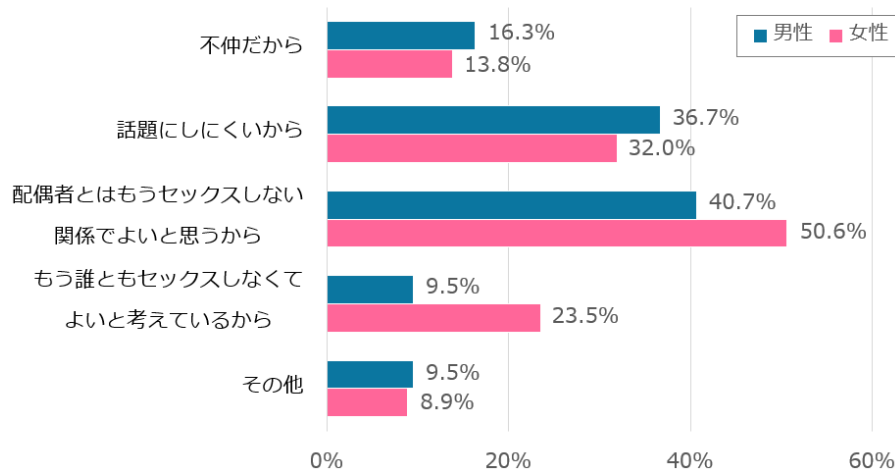
夫婦でレスの問題を話し合わない理由は何でしょうか、尋ねてみました。すると、「**配偶者とはもうセックスしなくてよい**」という回答が**最多**で、男性の4割以上、レス女性の5割以上となりました。

調査前は「話題にしにくいから」が最多の回答になると想定していましたが、意外なことに多くのレス当事者は「**妻・夫とはもうセックスしなくてよい**」と**考えている**ことが分かりました。これは、かなりインパクトの大きな数字ではないでしょうか。

さらに衝撃なのは「配偶者ともうセックスしなくてもよい」と「もう誰ともセックスしなくてもよい」との回答の差です。回答からは、「**妻とはしなくてよいがセックスはしたい**」「**夫とはしなくてもよいがセックスはしたい**」と考えるレス当事者が**多数に上る**ことがうかがえます。

## セックスレスの問題を配偶者と話し合わないのはなぜ？[複数回答]

※対象者：配偶者とレス問題を話し合ったことがない当事者の既婚男女468人：20～59歳



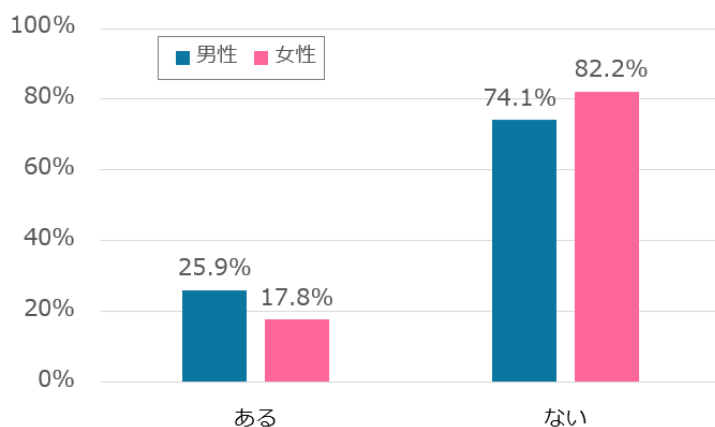
(「夫婦のセックスレスに関する実態調査：当事者の既婚男女623人 ©レゾンデートル株式会社)

## 4 夫婦のレスを誰かに相談したことある？

レス当事者は、夫婦でレスについて話し合うことが少なく、むしろあまり向き合っていない現状が明らかになりました。夫婦間では話し合わなくても、友人や知人、親兄弟、専門家などに相談することはあるのか、尋ねてみました。

### セックスレスを他人に相談したことは？

※対象者：レス当事者の既婚男女623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623人 ©レゾンデートル株式会社)

## 5 まとめ

今回の分析から、**配偶者とレスについて話し合った当事者は少ない**という実態が判明しました。そのうえ、「今後、話し合うつもりはない」という回答が大半を占め、**諦めてしまっている様子がうかがえます**。

配偶者以外の誰かに相談した人の割合はさらに低く、20代でも4割前後。全体でみれば男性7割以上、女性8割以上が「誰にも相談していない」という結果が示されました。

つまり、今回の調査からは**多くの当事者が夫婦のセックスレスの問題を1人で抱え、誰にも相談していない**という現状が浮かび上がります。当事者にはレスを直視するのを避ける傾向があるのかもしれませんが。

また注目される点は、50代女性を除き、**レス当事者は「セックスしなくてもよい」とは考えていない**ことです。つまり、多くのレス当事者は配偶者とセックスしたくないのであり、セックスそのものは避けてないのです。このギャップが婚外恋愛などの様々な行動に結びついている可能性があるかもしれません。

⇒本調査の詳細版は「既婚者の男女関係に関する調査 (<https://healmate.jp/survey/>) にアップされます。年代別にみると驚きの発見がありましたので、ぜひご覧いただければと存じます。

### ◎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](mailto:info@healmate.jp)

担当：浦野