



[ヒールメイト]真のセカンドパートナー実態調査 2024

セカンドパートナーとキスした？ハグは？それ以上は？本物のセカパがいる/いた 400 名に「どこまでした？」を聞きました！

不倫にならない既婚者の新しい男女関係として、「セカンドパートナー（通称：セカパ）」に興味を持つ既婚者が増えています。最近はインターネット以外に TV や雑誌でも取り上げられています。巷でも仕事仲間や友人、ママ友などとの間で話題になることもあるようです。

しかし、セカンドパートナーはまだ新しい概念・考え方のため、実際まわりにセカンドパートナーを持つ人がいるかといえば、そういう人は少ないでしょう。そのため、多くの人にとっては「実態がよく分からない」「理解できない」存在であるようです。

そこで、[ヒールメイト] 真のセカンドパートナー実態調査では、約 15,000 人の既婚男女への予備調査から選び出した、肉体関係のない「本物のセカンドパートナー」が現在いる人/過去にいた人 377 名を対象に、その実態を調査していきます。

今回（第 5 報）のテーマは、「**セカンドパートナーとどこまででしたか？**」です。「どこまで？」とは、キス、ハグ セックスなどの**身体的な接触**を指します。セカンドパートナーの関係性で「どこに一線を置くのか」は、インターネットでも最も疑問を持たれている部分です。果たして、本物のセカンドパートナーは相手とどこまででしたのか——。ぜひ最後までご覧ください。

本調査は、既婚者向けマッチングサイト「[ヒールメイト \(Healmate\)](#)」の運営社、[レゾンデートル株式会社](#)（東京都新宿区）が行う、セカンドパートナーに関する日本初の大規模調査の一部です。過去の調査結果は下記を参照ください。

<セカンドパートナー実態調査 2024>

[予備調査] ※既婚者約 15,000 名対象

- ・第 1 報：[セカンドパートナー（プラトニック不倫）がいる既婚者の割合は実際どれくらい？](#)
- ・第 2 報：[セカンドパートナーは体の関係あり？なし？知らない人が 6 割！言葉の認知度は？](#)
- ・第 3 報：[セカンドパートナーは浮気・不倫に当たると考える人が 5 割！「理解できる」は…？](#)

[真のセカンドパートナー実態調査 2024] ※セカンドパートナーがいる人/いた人約 400 名対象

- ・第 1 報：[セカンドパートナー（プラトニック不倫）の相手と「どこで出会った？」](#)
- ・第 2 報：[セカンドパートナー（プラトニック不倫）の相手を「どうやって見つけた？」](#)
- ・第 3 報：[セカンドパートナーがいて「良かったこと」は？](#)
- ・第 4 報：セカンドパートナー長続きする？「交際期間」「別れた理由」を聞きました！

<ご注意>

- ・20～59 歳の既婚者に限定し、男女別の数や年齢層も均衡な対象に行ったインターネット調査です。
[調査方法・調査対象等](#)は最後に記載しています。
- ・セカンドパートナーは現在、既婚者以外の独身カップルにも広がっている様子ですが、今回の調査は本来の意味に則して対象を既婚者に限定しました。

セカンドパートナーとは？不倫との違いについて

まずはセカンドパートナーの定義から。セカンドパートナーとは、既婚者の男女が妻や夫（ファーストパートナー）と別に持つ、**プラトニックな第二のパートナー**のことです。2018年に日本で生まれた造語で、その後、既婚者の間で徐々に浸透し、現在は不倫にならない既婚者の新たな男女関係として多くの人に注目され、通称の「セカパ」も浸透しています。

不倫と違って肉体関係を持たない点が重要で、セカンドパートナーの関係性は「友達以上、恋人未満」とも言われます。セカンドパートナーにどこまで許すかという基準は人それぞれです。「手をつなぐ」「ハグ」までは許すケースが多く、中には「キス」までOKにするカップルもあります。

「プラトニック不倫」という別名も生まれていますが、法的に問題になる「不貞行為」には該当しないため、不倫とは別ものです。

セカンドパートナーについて、おおよそのイメージができたでしょうか。本編に入る前に、既婚者の男女関係の用語を整理しておきましょう。

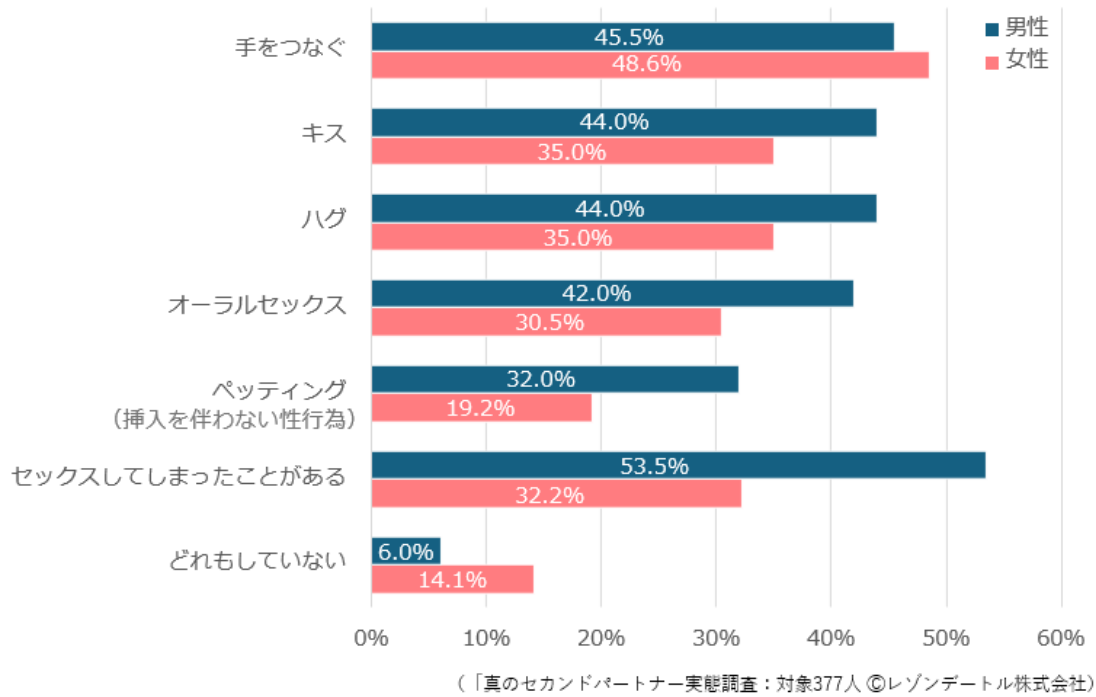
<u>婚外恋愛</u>	既婚者が配偶者以外の既婚者と恋愛関係になること。互いの家庭を壊さない、介入しないなどのルールがある
セカンドパートナー (セカパ)	既婚者が配偶者（ファーストパートナー）とは別に持つプラトニックな婚外パートナーのこと。「友達以上、恋人関係」の関係で、肉体関係なしの婚外恋愛も含む。「プラトニック不倫」という別名も。
不倫	既婚者が配偶者以外の異性と男女関係になること。相手は既婚者に限らず、既婚者同士の場合はW不倫とも呼ぶ
浮気	既婚者が配偶者以外の異性と肉体関係を持つことで、不倫よりも軽い関係
<u>オープンマリッジ</u>	別の相手との恋愛やセックスを制限しないパートナーの形。1970年代に欧米で生まれた考え方で、現在再び注目されている

セカンドパートナーと「どこまでした」？

では、いよいよ本題です。本物のセカンドパートナーがいる人/いた人 377 名に、どこまでの身体的な接触を尋ねたところ、グラフの通りとなりました。当てはまるものをすべて選ぶ**複数回答形式**なので、ご注意ください。

セカンドパートナーとはどこまでしたか？（複数回答）

対象者：約15,000人の既婚者から抽出した「本当のセカンドパートナーがいる/いた」400人（男200、女177）



◆男性の 5 割以上、女性の 3 割以上が「セックスしたことがある」と回答

驚きの結果です…！　なんと、「セックスしてしまったことがある」人が、男性 53.5%、女性 32.2%もいるのです。「本物のセカンドパートナーがいる人/いた人」に聞いたことが売りの、この「真のセカンドパートナー実態調査」の根幹を揺るがすような事態…。

言い訳にはなりますが、後ほど「調査対象者について」でご説明するように、私たちは全国 15,000 人もの既婚者の中から「セカンドパートナーが肉体関係なしと理解している」人を選び出し、そのうえで「肉体関係のない本物のセカンドパートナーがいる人/いた人」を選んでアンケートを行っています。「真の」という名前にふさわしいよう、入念な準備を行っていました。それがまさか、調査対象者の男性5割以上、女性約3割がセカンドパートナーとセックスしたことがあると回答しているのです…。

調査対象者はほぼ「本物のセカンドパートナー」と考えられるため、やはりお付き合いのなかで「セックスしてしまったことがある」人もいと理解するのが妥当でしょう。「人間だもの」という印象で、ある意味、自然かもしれません。



◆5 割近くが「手をつなぐ」、4割前後が「キス」を経験

上のグラフは読み方が難しいですが、「セックス」までした人は当然、「手をつなぐ」「キス」はするでしょう。ですから、「手をつなぐ」は、男性 45.5%、女性 48.6%はしたことがある訳ですから、裏を返せば男性の 54.5%、女性の 51.4%はセカンドパートナーと手もつなげなかったということになります。

キスも同様で、男性 44.0%、女性 35.0%はしたことがある訳ですから、男性 56.0%、女性 65.0%がセカンドパートナーとキスをしなかったになります。

「セックスまでした割合」と数字は完全に一致しませんが、対象者に複数のセカンドパートナーがいた人も含む複数回答ですし回答漏れなどもあるため、多少の不整合は生じます。大きな傾向としては妥当性がある結果ではないでしょうか。

なお、「どれもしていない」は、完全なプラトニックとなりますが、男性は 6.0%、女性は 14.1%と非常に低く、最低でも**男性の9割以上、女性の 8 割以上は、手つなぎ、キス、ハグのどれかはしている**ということになるでしょう。確かに何もなければ友人と変わりませんから、こちらも妥当性はあると考えられます。

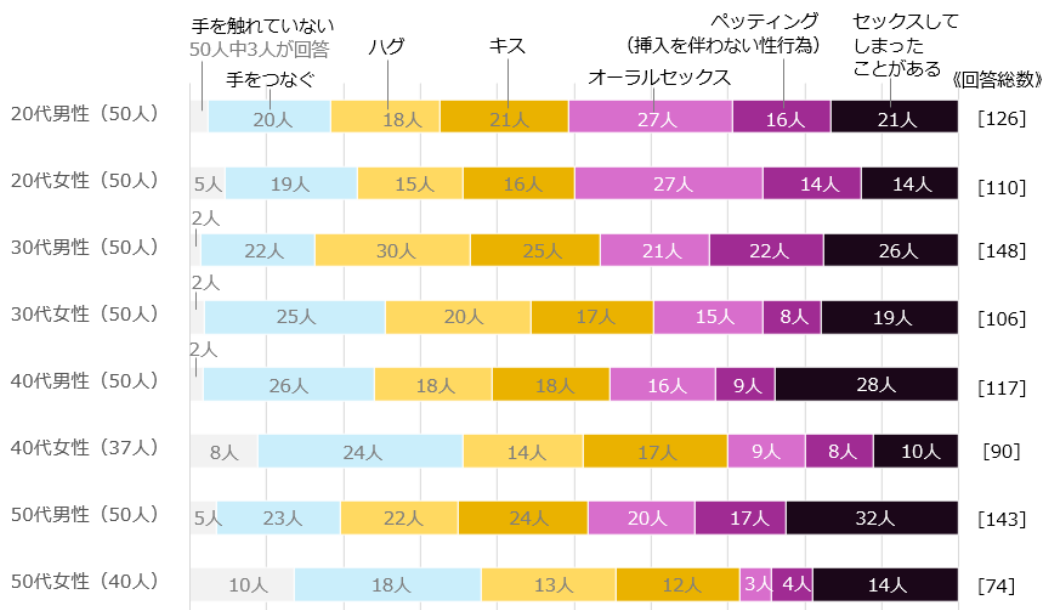


年代別で「したこと」に違いはある？

続いて、同じ質問への結果を年代別に分析してみましょう。グラフの形式を変えます。色で比較しやすい形式で、左の色が薄い部分ほど「プラトニックかそれに近い」、右の色が濃い部分ほど「濃厚な身体接触をした経験がある」ことを示します。

セカンドパートナーとはどこまでしたか？（複数回答）

対象者：約15,000人の既婚者から抽出した「本当のセカンドパートナーがいる/いた」400人（男200、女177）



複数回答であり、セックスしたことがある人は当然、キスも選んでいると思われる。

色が濃いほどセカンドパートナーとしての一線を越えている割合ととらえられる。

（「真のセカンドパートナー実態調査：対象377人 ©レゾンデール株式会社」）

こうして性別・年代別に比較してみると、女性は年齢が高いほど濃い身体接触は未経験であり、純度の高いセカンドパートナーとしての関係を求めていると読み取ることができそうです。一方、男性の場合は、年齢による違いがあまりみられません。

なお、この棒グラフは回答人数を並べたもので、100 分率ではありませんからご注意ください。



ここまで読まれた方は「セックスしてしまったあとはどうなるのか」という行く末（末路）が気になると思います。婚外恋愛・不倫に進むのか、踏みとどまるのかの部分です。すでにデータは入手しており分析中ですので、今後の発表をお待ちください。

調査対象者について

先ほど少し述べた通り、今回の調査は、肉体関係のない本物のセカンドパートナー経験者に絞ったものです。そのため、「真の」という名前が付いています。

「セカンドパートナー実態調査 2024 第 1 報」（ヒールメイト調べ）で約 15,000 人の既婚者に「セカンドパートナーが現在いるか？過去にいたか？」を尋ねたところ、**いる人/いた人の割合は 4.5%**（657

人)でした(調査日:2024年5~6月)。セカンドパートナーは肉体関係がない特別な男女関係ですから、まだ少ないことが分かります。婚外恋愛の経験者が22.5%に上る(ヒールメイト調べ)のに比べると大きな差です。

他社のセカンドパートナー調査は肉体関係ありの人も対象に含めてしまっている

ので、注意してください。本物のセカンドパートナー経験者を見つけ出してアンケート調査ができる人数を確保するには、少なくとも1万人以上の既婚者を対象とした予備調査が必要になります。が、他社の調査はそこまで行っていません。

弊社の本調査は探し出した657人のなかから、男女・年齢構成が均等になるよう377人を抽出して調査を行ったため、実態をある程度、正確に反映しているでしょう。

下表の通り男女、年齢層ともにほぼ均等なサンプルになっています。

全体	男性 200 人 (100%)	女性 177 人 (100%)
20 代	男性 50 人 (25.0%)	女性 50 人 (28.2%)
30 代	男性 50 人 (25.0%)	女性 50 人 (28.2%)
40 代	男性 50 人 (25.0%)	女性 37 人 (20.9%)
50 代	男性 50 人 (25.0%)	女性 40 人 (22.6%)

回答者は「和歌山県」がゼロなほかは全都道府県に分布しており地域的な偏りはありません。子どもの有無は、子ども有が311人(82.5%)、子ども無が66人(17.5%)でした。

真のセカンドパートナー実態調査 第5報 | まとめ

- セカンドパートナーで付き合っても「セックスしてしまった」人が意外に多い(男性5割、女性3割)
- セカンドパートナーとは5割が「手つなぎ」、4割が「キス」の経験あり
- 手をつなぐ・キス・ハグは9割近くが経験

今回の調査では、以上のことが分かりました。セカンドパートナーのお付き合いについて「どこまでOK?」「本当にプラトニックなの?」などの疑問の声が多くあがりますが、実態はこのようなものでした。結論としては、**手を繋ぐ・キス・ハグはOKラインの場合がほとんど**となるでしょう。納得感はあると考えますが、皆様はいかがでしょうか。

次回以降も今回と同じ「本当のセカンドパートナーが現在いる人/過去にいた人」377名を対象に、「普通の婚外恋愛/不倫に進んでしまったことはあるか?」「セックスしなかった理由」「配偶者がセカンドパートナーを持つことを許すか?」など、謎の多いセカンドパートナーの実態を解明していきます。

今回の調査の詳しい報告は「[既婚者の男女関係に関する調査](#)」に掲載予定です。このリリースでは紹介しきれない詳しいデータなども公開しています。また、過去に行った「[婚外恋愛](#)」「[セックスレス](#)」の調査報告もアップされていますので、ぜひご覧くださいね。

<調査概要>

- ・調査タイトル：[ヒールメイト] 真のセカンドパートナー実態調査 第5報
- ・調査期間：2024年5月31日～6月5日、9月16日～9月30日
- ・調査対象者：20～59歳の既婚者14,481人（男性6,981人、女性7,500人）から377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：2024年11月10日

<定義>

次の定義でアンケートを実施しました。

セカンドパートナー：既婚男女のプラトニックな婚外関係で、友達以上・恋人未満のパートナー

<今回の調査データ>

●表1 「セカンドパートナーとはどこまでしましたか?」の回答結果（複数回答）

年代	性別	手をつなぐ	キス	ハグ	オーラルセックス	ベッティング （挿入を伴わない性行為）	セックスして しまったことがある	どれもして いない
全体	男性 200人	91 (45.5%)	88 (44.0%)	88 (44.0%)	84 (42.0%)	64 (32.0%)	107 (53.5%)	12 (6.0%)
	女性 177人	86 (48.6%)	44 (35.0%)	44 (35.0%)	54 (14.1%)	34 (19.2%)	57 (32.2%)	25 (14.1%)
	男性	20	21	18	27	16	21	3

20代	50人	(40.0%)	(42.0%)	(36.0%)	(54.0%)	(32.0%)	(42.0%)	(6.0%)
	女性	19	16	15	27	14	14	5
30代	50人	(38.0%)	(32.0%)	(30.0%)	(54.0%)	(28.0%)	(28.0%)	(10.0%)
	男性	22	25	30	21	22	26	2
40代	50人	(44.0%)	(50.0%)	(60.0%)	(42.0%)	(44.0%)	(52.0%)	(4.0%)
	女性	25	17	20	15	8	19	2
50代	50人	(50.0%)	(34.0%)	(40.0%)	(30.0%)	(16.0%)	(38.0%)	(4.0%)
	男性	26	18	18	16	9	28	2
60代	50人	(52.0%)	(36.0%)	(36.0%)	(32.0%)	(18.0%)	(56.0%)	(4.0%)
	女性	24	17	14	9	8	10	8
70代	37人	(64.9%)	(46.0%)	(37.8%)	(24.3%)	(21.6%)	(27.0%)	(21.6%)
	男性	23	24	22	20	17	32	5
80代	50人	(46.0%)	(48.0%)	(44.0%)	(40.0%)	(34.0%)	(64.0%)	(10.0%)
	女性	18	12	13	3	4	14	10
90代	40人	(45.0%)	(30.0%)	(32.5%)	(7.5%)	(10.0%)	(35.0%)	(25.0%)
	男性							

◎調査の目的

私どもレゾンデートル株式会社は、「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インターネットサービスを展開するシステム開発会社です。現代の夫婦関係のあり方、既婚者の男女関係の多様性を把握し、今後のサービス開発に向けた市場動向を探るため、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。

〒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