

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

レゾンデートル株式会社（東京都新宿区）は 2023 年 10～12 月、20～50 代の既婚者男女 4,000 人を対象にセックスレスの実態に関するアンケート調査を行いました。現時点で日本最大規模かつ最新のセックスレス調査です（2023 年 12 月現在）。今回は 4,000 人から絞った「レス当事者」635 人へのアンケート結果の第 2 弾を報告します！

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。[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 年以上レスである実態を明らかにしました。

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。

セックスレスの実態を知る中核部分の報告です。どうぞ最後までご覧ください。



<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考える人が多いが、最多の回答は「両者に原因」

- 男性：妻に原因 28.1%、自分に原因 22.5%、両者に原因 49.4%
- 女性：夫に原因 20.0%、自分に原因 31.4%、両者に原因 48.6%
- 20代男性では「妻に原因」（43.8%）という回答が最多

●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

- 男性：（妻の）妊娠・出産 23.8%、子どもの成長 16.9%、配偶者との関係悪化 12.8%
- 女性：妊娠・出産 24.8%、子どもの成長 10.5%、配偶者との関係悪化 10.2%
- 男女とも最大は「きっかけは特にない」で3割以上

●セックスレスの原因は「女性側の性欲減退」が最も多い

- 男性の回答：妻の性欲減退 34.1%、疲れているから 28.4%、自分の性欲減退 25.3%
- 女性の回答：自分の性欲減退 40.3%、疲れているから 31.4%、夫の性欲減退 23.2%
- 20代女性で「自分の性欲減退」が46.7%、30代男性で「疲れているから」が38.8%と突出

<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

<調査対象者について>

下表の通り男女、年齢層ともに均等なサンプルになっています。

	男性（320人）	女性（315人）
20代	80人（25.0%）	75人（23.8%）※
30代	80人（25.0%）	80人（25.4%）
40代	80人（25.0%）	80人（25.4%）
50代	80人（25.0%）	80人（25.4%）

※第1報に回答した20代女性500人のうち「完全レス」と答えた人が少なく80人を確保できなかった。

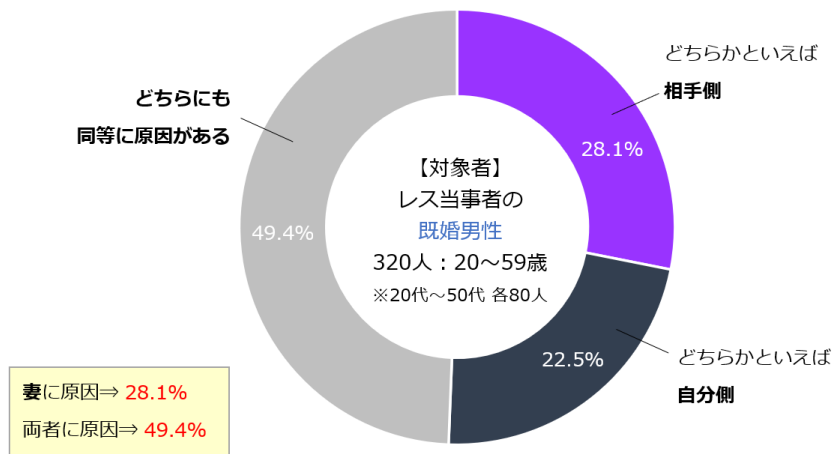
回答者は鳥取県・島根県・大分県を除く全都道府県に分布しており地域的な偏りはありません。東京都（95人）、愛知県（62人）、神奈川県（53人）、大阪府（50人）、埼玉県（44人）、千葉県（37人）、福岡県（28人）、北海道（24人）など、概ね人口分布にも沿っています。

子どもの有無は、子ども有が474人（74.6%）、子ども無が161人（25.4%）でした。

1 夫と妻のどちら側にセックスレスの原因がある？

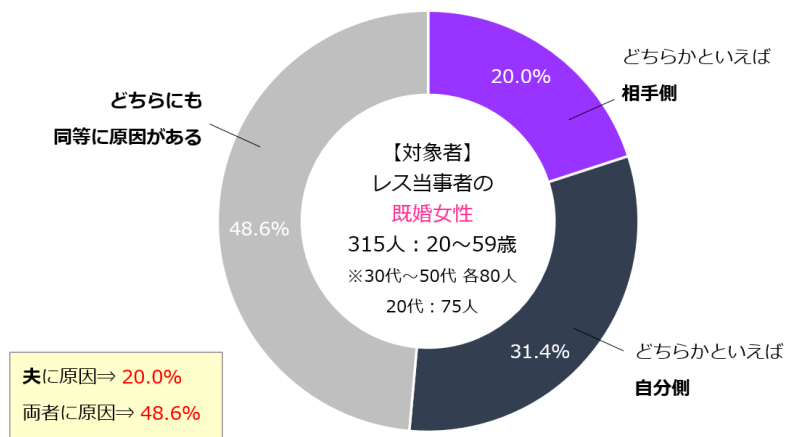
[第1報](#)では、既婚者の約7割が配偶者とセックスレス傾向にあり、4割以上が完全なセックスレス状態と判明しました。では、この夫婦間のセックスレスは、自分と相手のどちら側に原因があると回答者は考えているのでしょうか。もちろん、回答者の自己認識の話です。

【男性】セックスレスになった原因はどちら側にある？



(「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】セックスレスになった原因はどちら側にある？



(「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」)

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。前回の[第3報](#)で、「夫と妻のどちらがセックスを拒否しているか」を尋ねたところ、男女ともに6割以上が「どちらでもない」という回答だったため、多くのケースではどちらかに原因というよりも、互いに様々な要因があり、自然にセックスレスになったということでしょう。推測にはなりますが、2人のコミュニケーション、時間の確保、家

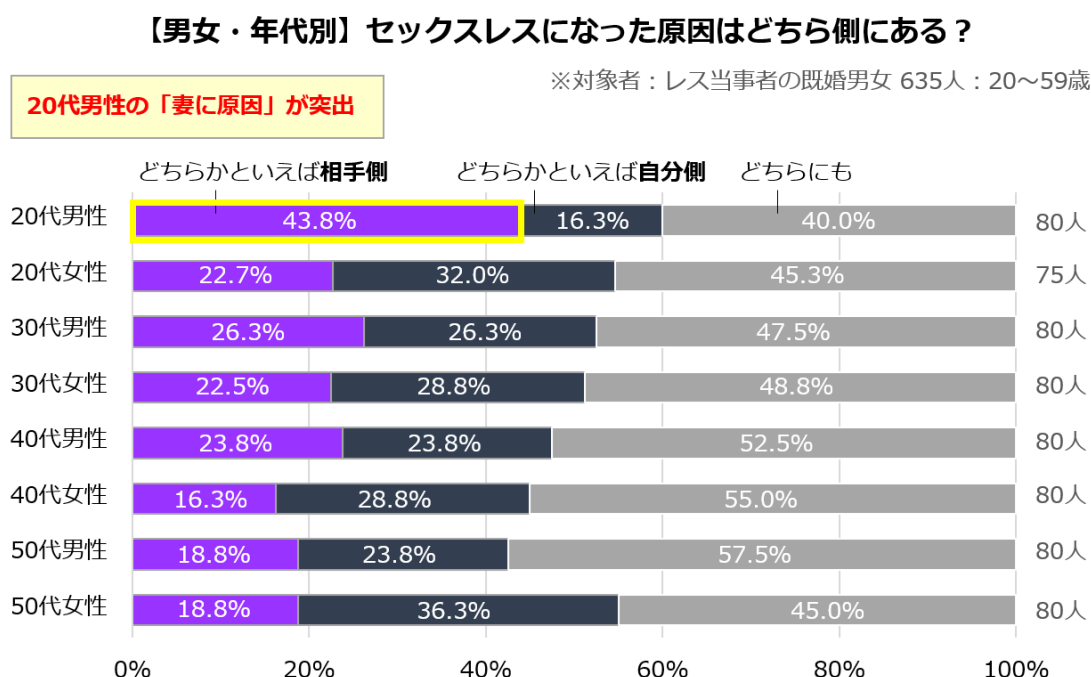
事や育児のシェア、容姿・体型の変化、その他の夫婦間のすれ違いなどの背景があり、どちらに原因があるとは言い難い実態があるのかもしれません。

次に多かったのは、男女とも「妻に原因がある」でした。男性からすれば「相手側」(28.1%)、女性からすれば「自分側」(31.4%)という回答です。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。

※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）。実態との乖離を生じさせないため、日本性科学会の定義（1994年）の「（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」には沿っておりません。

■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。



（「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」）

興味深いことに、**20代男性では「相手(妻)に原因がある」と回答した割合が最も高くなっています(43.8%)**。後ほど紹介する別の質問の結果にもあらわれていますが、20代においては女性側がセックスを避ける傾向にあります。妊娠・出産による生活やホルモンの変化、育児などによる疲労、夫婦関係の変化（恋人から家族へ）などが要因と考えられますが、男性は「自分にも原因がある」とは思わず、「妻が原因でセックスレスになっている」と認識している人が多いことを示すでしょう。**20代女性の結果と比べてみると、齟齬が明らかになります。**

続いて**特徴的な傾向を示したのは 50 代女性**です。他年代の女性と比較して「自分に原因がある」と回答する割合が特に高くなっています (36.3%)。別テーマの調査ですが、女性は 50 代になると性的関係をあまり求めない人が増えるため ([「婚外恋愛に関する実態調査」第 7 報](#))、その影響が強いでしょう。

年齢層別のデータを表 1 にまとめました。

表 1 レス当事者：夫と妻のどちら側に原因がある？

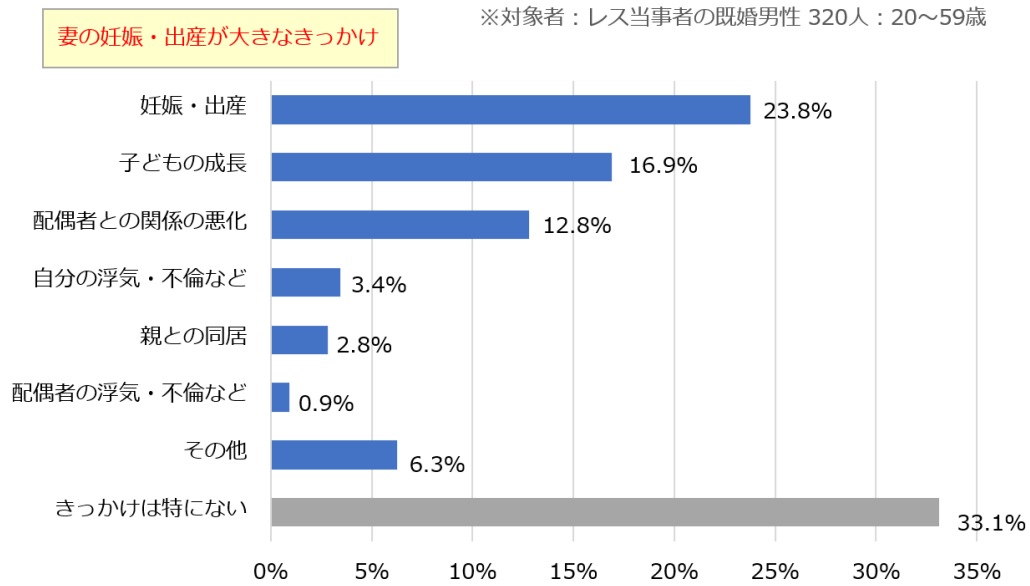
年代	性別	どちらかといえば相手側	どちらかといえば自分側	どちらにも同等に原因がある
全体	男性 (320 人)	90 人 (28.1%)	72 人 (22.5%)	158 人 (49.4%)
	女性 (315 人)	63 人 (20.0%)	99 人 (31.4%)	153 人 (48.6%)
20 代	男性 (80 人)	35 人 (43.8%)	13 人 (16.3%)	32 人 (40.0%)
	女性 (75 人)	17 人 (22.7%)	24 人 (32.0%)	34 人 (45.3%)
30 代	男性 (80 人)	21 人 (26.3%)	21 人 (26.3%)	38 人 (47.5%)
	女性 (80 人)	18 人 (22.5%)	23 人 (28.8%)	39 人 (48.8%)
40 代	男性 (80 人)	19 人 (23.8%)	19 人 (23.8%)	42 人 (52.5%)
	女性 (80 人)	13 人 (16.3%)	23 人 (28.8%)	44 人 (55.0%)
50 代	男性 (80 人)	15 人 (18.8%)	19 人 (23.8%)	46 人 (57.5%)
	女性 (80 人)	15 人 (18.8%)	29 人 (36.3%)	36 人 (45.0%)

2 セックスレスのきっかけになる出来事はあったのか

これまでのアンケート結果をみると、前述のとおり特にどちらかが拒否した訳ではなく、どちら側に原因がある訳でもなく、自然にセックスレスになったという夫婦が多いようです。しかし、何かが起こるにはある程度のきっかけがあるでしょう。そこで、**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。**

【男性】セックスレスのきっかけになった出来事

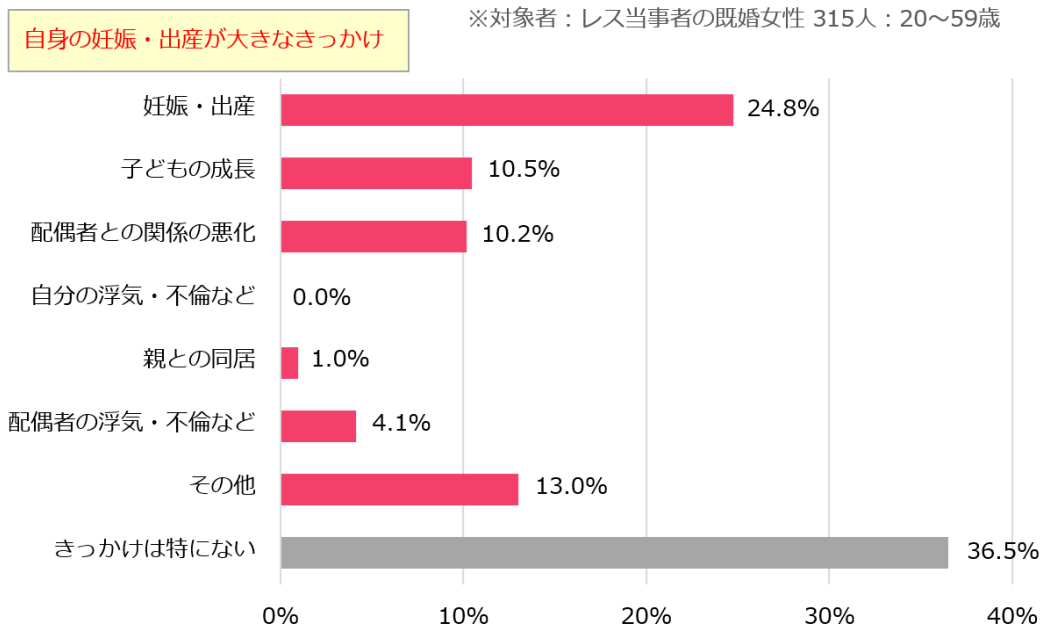
※対象者：レス当事者の既婚男性 320人：20～59歳



(「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 ©レゾンデール株式会社」)

【女性】セックスレスのきっかけになった出来事（単一回答）

※対象者：レス当事者の既婚女性 315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 ©レゾンデール株式会社」)

最も多い回答は「きっかけは特にな」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。つまり、レス当事者の4人に1人は妊娠・出産が契機となっているようです。男性の場合は「子どもの成長」も大きなきっかけとなっていますが、女性の場合は「妊娠・出産」が突出しています。

「配偶者との関係の悪化」という回答は男女とも 10%強で、[第1報](#)の結果でも判明したとおり（セックスレス夫婦の約 6 割が仲良しと回答）、**夫婦仲が良くてセックスレスになる（仲良しレス）傾向**を裏打ちしているでしょう。蛇足ですが、[「婚外恋愛に関する実態調査」第7報](#)では婚外恋愛経験者の 5 割以上が「夫婦仲は良い」と回答しており、夫婦仲が良くて婚外恋愛をする（仲良し婚外）傾向も判明しています。

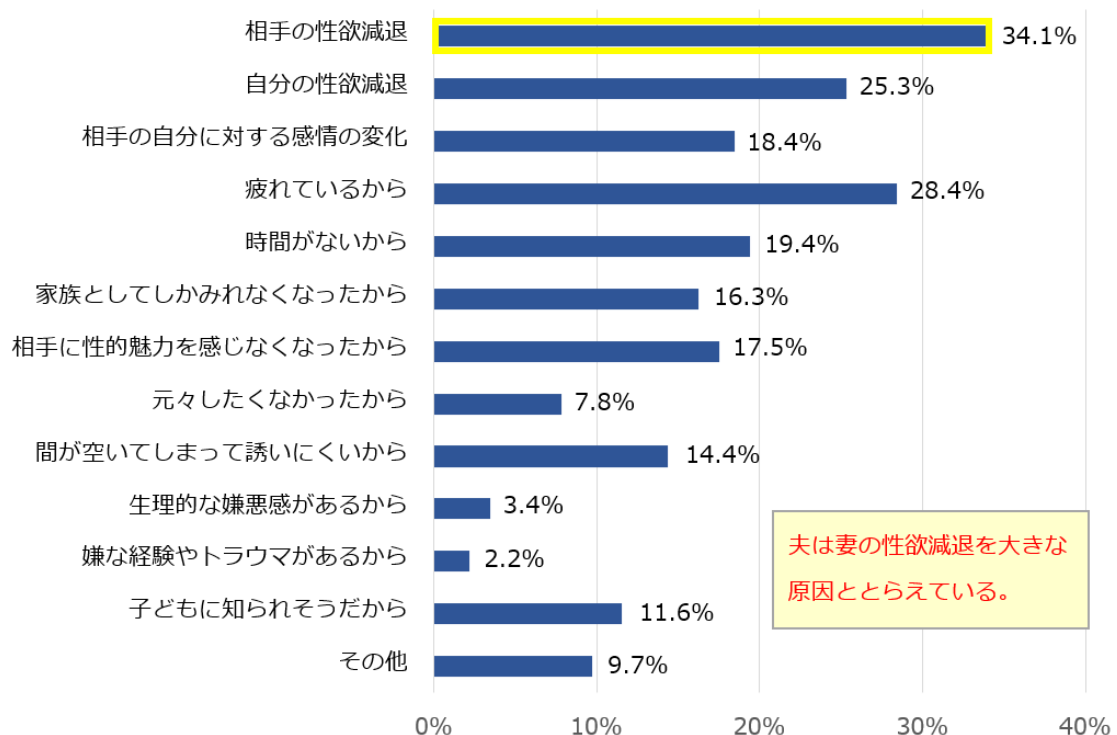
年代別にみると、年齢層が高くなるにつれて「妊娠・出産」という回答割合が男女ともに低下しますが、それ以外に大きな傾向の違いは見られません。30 代男性で「子どもの成長」が 21.3%と高くなっているのが目につく程度になります。なお、「子どもの成長」とは、「子どもが分かる年齢になった」「子どもに見つからないようにするのが難しくなった」などを想定した選択肢です。

3 セックスレスの原因はなに？

いよいよ核心に迫るアンケート結果です。これだけ多くのセックスレス夫婦を生み出す原因は何でしょうか。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】セックスレスの原因は？（複数回答）

※対象者：レス当事者の既婚男性 320人：20～59歳



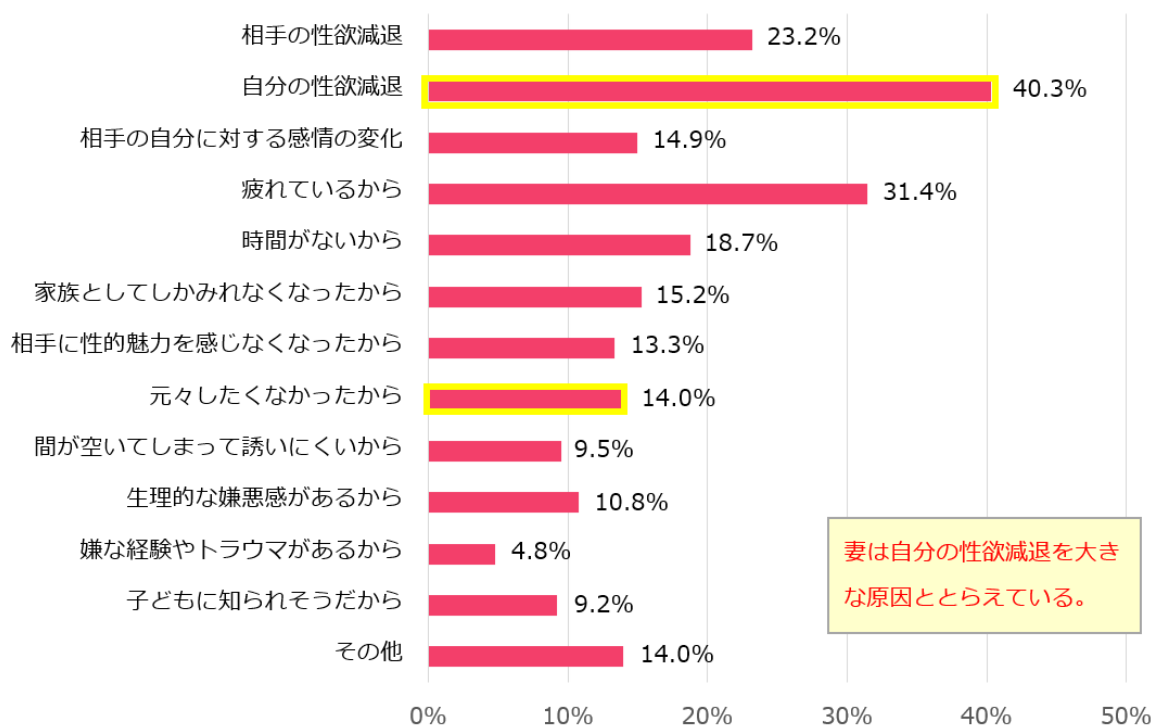
夫は妻の性欲減退を大きな原因ととらえている。

（「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。ただし、「家族としてしかみれなくなった」「性的魅力を感じなくなった」「相手の自分への感情が変化した」「間が空いて誘いにくくなった」などもそれなりに高い割合を示していて、心理的な背景も大きいことが想像できます。

【女性】セックスレスの原因は？(複数回答)

※対象者：レス当事者の既婚女性 315人：20～59歳



妻は自分の性欲減退を大きな原因ととらえている。

(「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」)

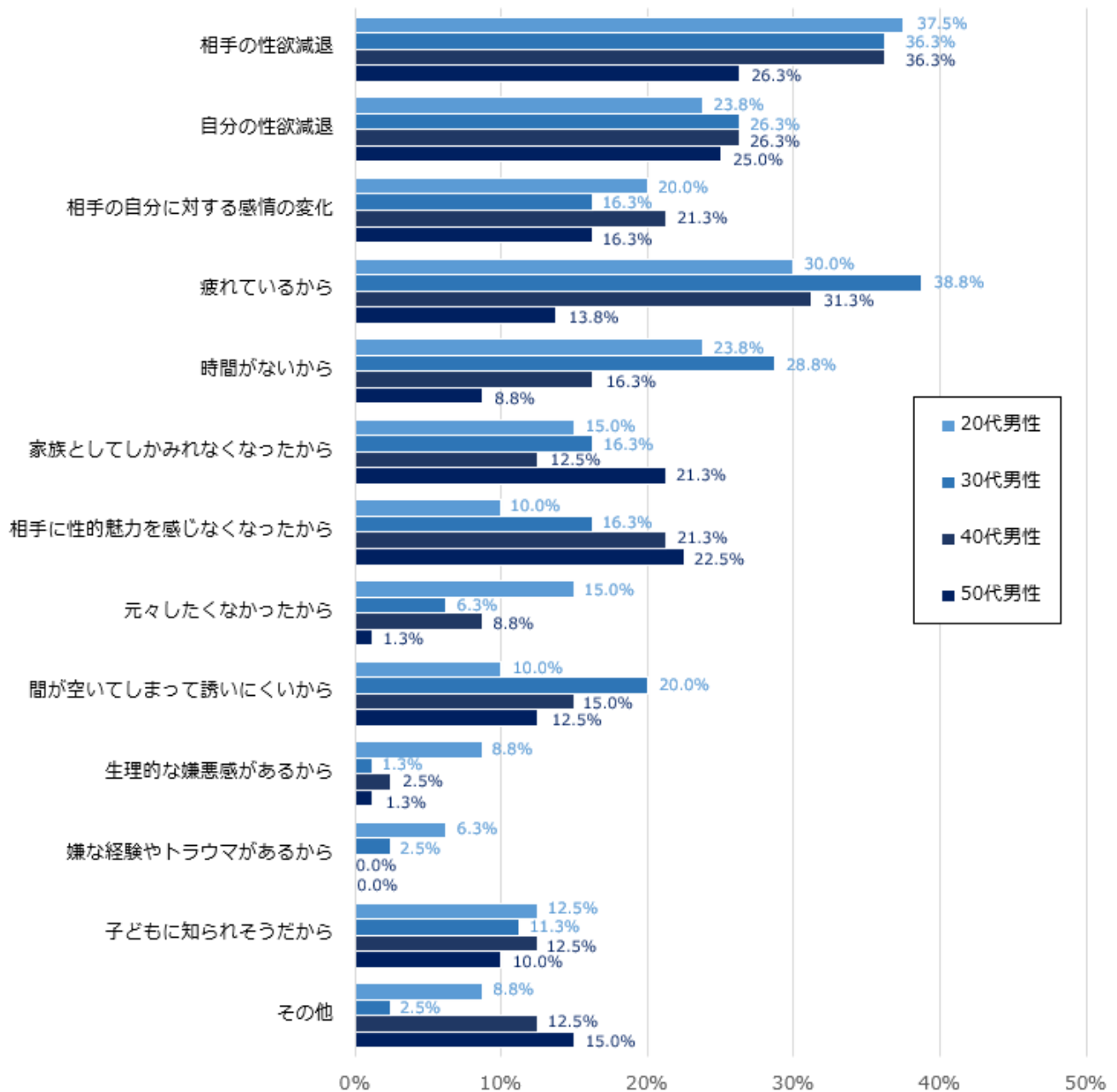
女性の場合は、「自分の性欲減退」が4割以上と突出しているのが特徴です。前述の「どちら側に原因があるか」の回答結果と相関していて、女性は自分の性欲減退がセックスレスの大きな原因であるととらえていることが分かります。続いて大きいのは「疲れているから」で、働く女性が増えるなかで負担が大きくなっていることがうかがえるでしょう。

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：セックスレスの原因はなに？

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。原因は年代により多少の移り替わりがあるようです。

【男性・年代別】セックスレスの原因は？ ※対象者：レス当事者の既婚男性 320人：20～59歳

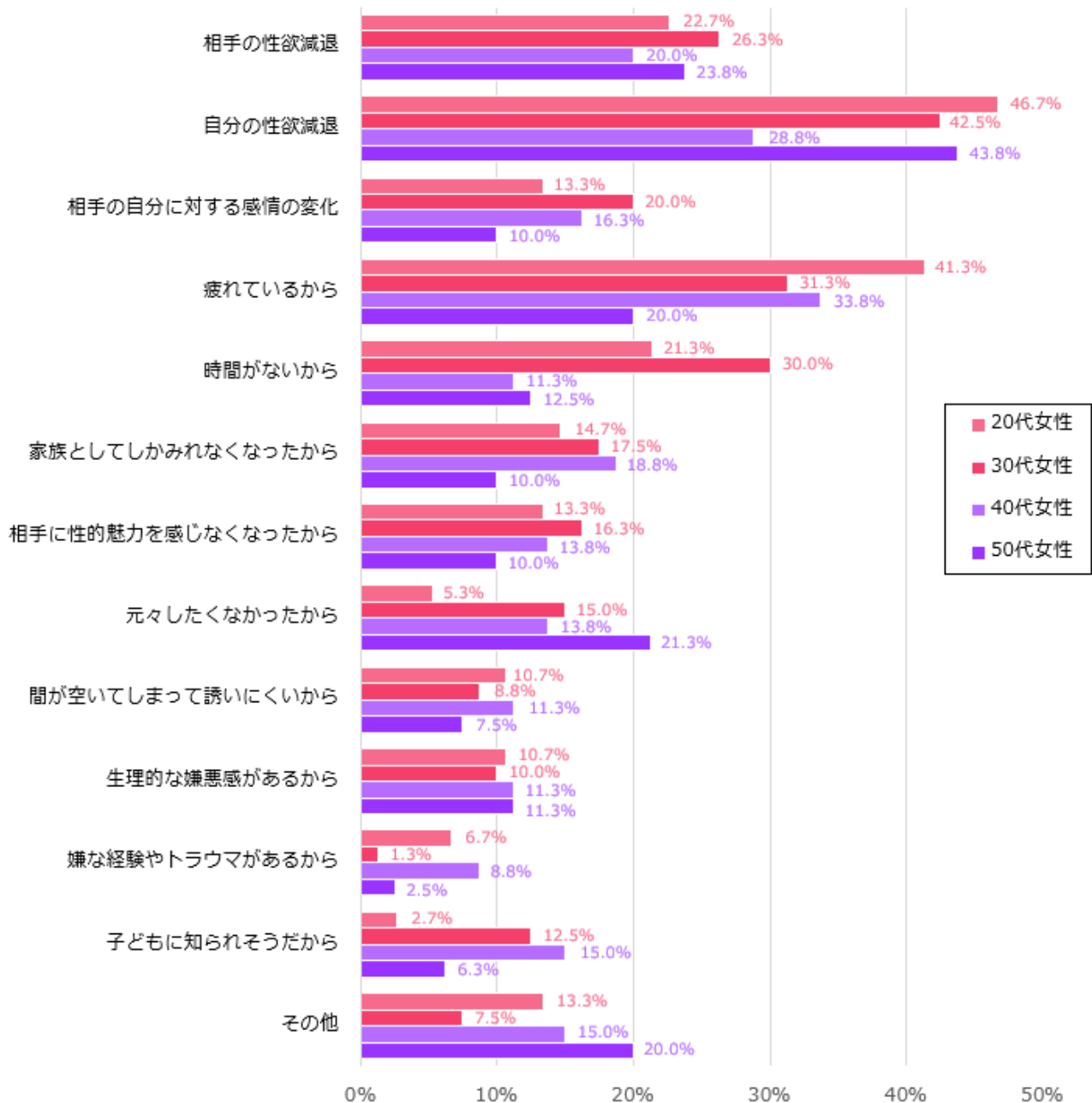


(「夫婦のセックスレスに関する実態調査：当事者の既婚男女635人 ©レゾンデール株式会社)

男性では、30代男性が特に疲れている様子です。20代男性の「生理的な嫌悪感」は妊娠・出産に伴うものかもしれません。また同じく20代男性の「元々しなくなかった」が15%と突出するのは、近年の男性の草食化や性行為を面倒と感じる傾向（代替手段が多くあるため）、性意識の多様化（セフレ等）などをあらわしているのかもしれません。

【女性・年代別】セックスレスの原因は？

※対象者：レス当事者の既婚女性 315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 ©レゾンデール株式会社」）

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。30代になると、「時間がない」が3割になります。仕事に復帰したり学校の送迎があったり子どもの習い事が始まったりと、お母さんとして最も忙しい人が多い年代かもしれません。

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です（28.8%）。40代は一般的に言われる「女盛り」と年代であることと関係するかもしれません。実際のところ40代になって婚外恋愛を始める女性は多いようです。

続いて、50代女性で「元々しなくなかった」が2割を超えるのも注目されます。これまでの結果を踏まえると、「性欲が減退していて元々しなくなかったので、50代になり応じなくなった」という女性が一定割合いるということになるのでしょうか。

男女や年代でみると、セックスレスの原因の全体像がある程度つかめたように思えます。データを表2にまとめました。

	20代男	20代女	30代男	30代女	40代男	40代女	50代男	50代女
相手の性欲減退	30人 37.5%	17人 22.7%	29人 36.3%	21人 26.3%	29人 36.3%	16人 20.0%	21人 26.3%	19人 23.8%
自分の性欲減退	19人 23.8%	35人 46.7%	21人 26.3%	34人 42.5%	21人 26.3%	23人 28.8%	20人 25.0%	35人 43.8%
相手の自分に対する感情の変化	16人 20.0%	10人 13.3%	13人 16.3%	16人 20.0%	17人 21.3%	13人 16.3%	13人 16.3%	8人 10.0%
疲れているから	24人 30.0%	31人 41.3%	31人 38.8%	25人 31.3%	25人 31.3%	27人 33.8%	11人 13.8%	16人 20.0%
時間がないから	19人 23.8%	16人 21.3%	23人 28.8%	24人 30.0%	13人 16.3%	9人 11.3%	7人 8.8%	10人 12.5%
家族としてしかみれなくなったから	12人 15.0%	11人 14.7%	13人 16.3%	14人 17.5%	10人 12.5%	15人 18.8%	17人 21.3%	8人 10.0%
相手に性的魅力を感じなくなったから	8人 10.0%	10人 13.3%	13人 16.3%	13人 16.3%	17人 21.3%	11人 13.8%	18人 22.5%	8人 10.0%
元々しなくなかったから	12人 15.0%	4人 5.3%	5人 6.3%	12人 15.0%	7人 8.8%	11人 13.8%	1人 1.3%	17人 21.3%
間が空いてしまって誘いにくいから	8人 10.0%	8人 10.7%	16人 20.0%	7人 8.8%	12人 15.0%	9人 11.3%	10人 12.5%	6人 7.5%
生理的な嫌悪感があるから	7人 8.8%	8人 10.7%	1人 1.3%	8人 10.0%	2人 2.5%	9人 11.3%	1人 1.3%	9人 11.3%
嫌な経験やトラウマがあるから	5人 6.3%	5人 6.7%	2人 2.5%	1人 1.3%	0人 0.0%	7人 8.8%	0人 0.0%	2人 2.5%
子どもに知られそうだ	10人 12.5%	2人 2.7%	9人 11.3%	10人 12.5%	10人 12.5%	12人 15.0%	8人 10.0%	5人 6.3%
その他	7人 8.8%	10人 13.3%	2人 2.5%	6人 7.5%	10人 12.5%	12人 15.0%	12人 15.0%	16人 20.0%

4 まとめ

今回はセックスレス調査の第4回目の報告です。既婚者全体を対象にした第1回・第2回と異なり、第3回と同様、対象を「レス当事者」に限定したものになります。調査内容は、夫婦のセックスレス問題の核心ともいえる原因についてでした。

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。

前回の[第3報](#)で「夫婦間セックスレス解消のターニングポイントは30代」という結果が出ました。「妊娠・出産」後をうまく乗り切ることが重要であり、夫婦間における家事・育児のシェア、ライフワークバランスの推進、セックスを再開するための支援が重要になりそうです。また、セックスレスであっても仲の良い夫婦が多いという結果も出ています。オープンマリッジまではいかずとも、現行の夫婦の定義や形そのものを再考する必要があるかもしれません。

- ⇒「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