



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

「妊活とセックスについて」の調査結果

～妊活中のセックスは、義務感やプレッシャーとの戦い！？～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』シリーズでは、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

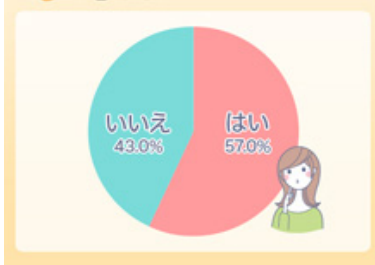
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.22 では、「妊活とセックスについて」の調査結果をお届けします。

妊活中はセックスが義務化され、それがストレスとなり回数が減ってしまうなど、悩んでいるカップルも多いようです。妊娠を望む女性にとっては大きな問題ですが、なかなか他人には相談しづらい内容のため、ひとりで抱え込んでしまっている人もいます。そんな妊活中のセックスについて、妊娠・出産・育児までをサポートする健康情報サイト『ルナルナ ファミリー』のユーザーが、セックスの頻度や満足度、悩み、夫とのコミュニケーション方法など、様々な質問にズバリ本音で答えてくれました。

■ 妊活中はセックスの回数が増えた人が5割以上！しかし、なかには減ってしまう人も…

Q1. 妊活中、セックスの回数は増えた？



Q1. 妊活中は、妊活開始前に比べてセックスの回数は増えましたか？

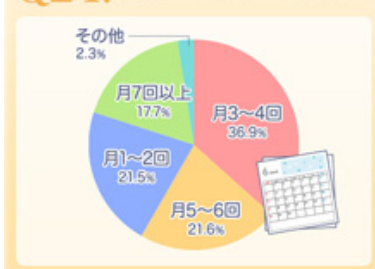
まず始めに、妊活前に比べてセックスの回数が増えたか聞いてみました。

「はい」と回答した人が57.0%、「いいえ」と回答した人が43.0%でした。回数が増えたと回答した人がやや多いものの、妊活中でも特に変わらないという人が4割以上おり、「今までどおり週2～3回」という回答からも、それまでも定期的にセックスをしていたカップルは、妊活中だからといって特に回数を増やす必要はないのかもしれませんが。

一方、自由回答には、「お互いがシフトの仕事のため、休みが合う時などに」「遠距離なので月2回」などの意見もみられ、様々な事情で回数が限られてしまう人もいることがわかります。また、「妊活前の方が回数も多かった」「妊活前は週2～3回していたのに、妊娠を意識してからは、排卵日周辺でしかなくなかった」など、妊活を始めたことで、かえって回数が減ってしまったという回答もありました。

■ 妊活中のセックスは月3～4回！約4割の女性は回数が足りないと回答…

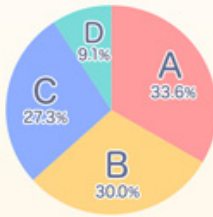
Q2-1. 妊活中のセックスの回数は？



Q2.1 妊活中のセックスの回数を教えてください

続いて、妊活中のセックスの回数について聞いたところ、「月3～4回」が36.9%と一番多く、次いで「月5～6回」が21.6%、「月1～2回」が21.5%でした。また、「月7回以上」という回答も17.7%ありました。

Q2-2. 妊活中のセックスの頻度に満足している？



- A まあまあ満足している
- B 十分満足している
- C 少し足りないと感じる
- D かなり足りないと感じる

Q2.2 妊活中のセックスの頻度に満足していますか？

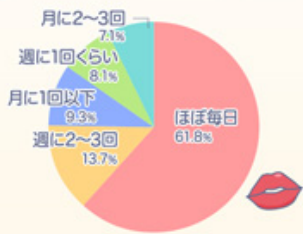
では、妊活中のひと月のセックスの回数に満足しているか聞いてみました。1位が「まあまあ満足している」33.6%、2位が「十分満足している」30.0%で、合わせると6割以上の方が妊活中のセックスの回数に満足していることがわかりました。

しかし、「少し足りないと感じる」が27.3%、「かなり足りないと感じる」が9.1%と4割弱の方は回数が足りないと思っているようです。

満足する回数は人によって異なりますが、妊娠を希望する女性にとっては、妊活中は回数を増やしたいと思っている人も多いようです。

■ 6割以上の方が毎日実践！普段からキスやハグなどのスキンシップをとることが重要

Q3-1. セックス以外のスキンシップ(キス、ハグなど)の頻度は？

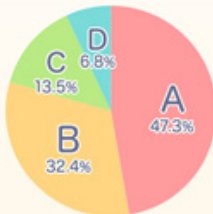


Q3.1 セックス以外のスキンシップの頻度を教えてください

次に、キスやハグなど、セックス以外のスキンシップの頻度について聞いてみました。最も多かった回答は「ほぼ毎日」で61.8%、次いで「週に2~3回」13.7%、「週に1回以下」9.3%と続きます。

6割以上が毎日スキンシップをとると答えていますが、妊活において、スキンシップはとても大切です。昨年12月の「妊活のストレスとパートナーとの関係について」の調査結果(ルナルナ通信 Vol.17)でも、妊活中の夫への気づかいとして、「普段からスキンシップをとる」という回答が多く、女性がパートナーとのスキンシップを欠かさないよう意識していることがわかります。

Q3-2. セックス以外のスキンシップの頻度に満足している？



- A まあまあ満足している
- B 十分満足している
- C 少し不満がある
- D かなり不満がある

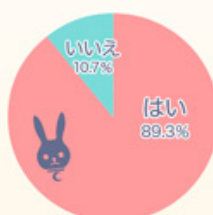
Q3.2 セックス以外のスキンシップの頻度に満足していますか？

では、セックス以外のスキンシップの回数に満足しているか聞いたところ、「十分満足している」という回答が47.3%、「まあまあ満足している」が32.4%で、約8割の方が満足しているという結果となりました。

また、Q2.2の「妊活中のセックスの頻度の満足度」と、この設問で聞いた「セックス以外のスキンシップの満足度」の関係についても調べてみました。Q2.2の満足度が高い人は、セックス以外のスキンシップの満足度も高く、逆にセックスの満足度が低い人はセックス以外のスキンシップの満足度も低いことがわかりました。妊活中のセックスの頻度に悩んでいる場合は、日ごころからのスキンシップを大切にすることも重要なかもしれませんね。

■ 約9割の女性が意識しておこなうタイミング法、実践には男性の理解と協力が必要不可欠！

Q4-1. 妊活中は仲良し日を意識してセックスした？



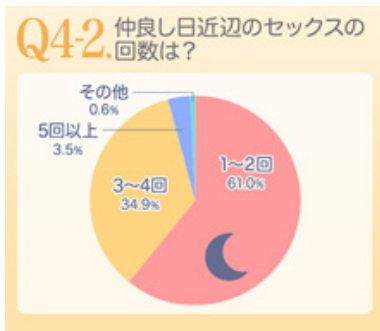
Q4.1 妊活中は仲良し日を意識してセックスするようになりましたか？

妊活には、まず「妊娠確率の高い日」を意識したタイミング法を実践する人が多いようです。

『ルナルナ ファミリー』でも生理日を入力すると、独自のロジックで、排卵予定日から割り出した「より精度の高い妊娠可能日(5日間)」を算出し、最も妊娠確率の高い日を「仲良し日」としてお知らせしています。

では実際に、妊活中にこの「仲良し日」を意識してセックスするようになったかと質問したところ、「はい」と回答した人が89.3%にもものぼりました。

やはり9割近くのユーザーがこの「仲良し日」を利用してタイミング法を実践していることがわかりました。



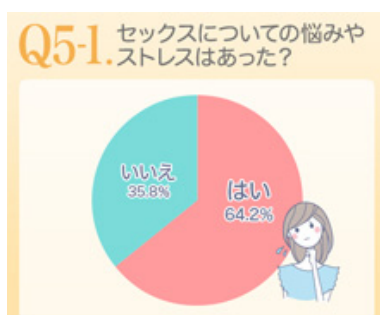
Q4.2 仲良し日前後のセックスの回数を教えてください

続いて、「仲良し日」近辺のセックスの回数を聞いてみました。

「1~2回」という回答が61.0%と最も多く、次いで「3~4回」34.9%、「5回以上」3.5%という結果になりました。

妊娠する確率が高くなる「仲良し日」近辺にセックスの回数を増やしたいと思っている女性も多いようですが、やはり男性側の理解と協力が不可欠なため、約6割の人が回答している「1~2回」というのが実情のようです。

■ 妊活中のセックスには、義務感や「仲良し日」へのプレッシャーなど様々な悩みを抱えている



Q5.1 妊活中のセックスについて、悩みやストレスを感じたことはありますか?

次に、妊活中のセックスについて悩んだりストレスを感じたりしたことがあるか聞いてみました。

「はい」が64.2%、「いいえ」が35.8%でした。6割以上の女性が何らかの悩みやストレスを抱えていることがわかりました。

Q5.2 どのようなことで悩んだり、ストレスを感じたりしましたか？(複数回答)

では、前問で「はい」と回答した人は、どのようなことに悩んだりストレスを感じたりしているのでしょうか。

1位は「セックスを義務的に感じてしまう」で55.5%、2位が「仕事などの都合で仲良し日にセックスできない」51.3%、3位が「セックスの回数が十分でないと感じる」48.3%でした。

他にも、「夫が疲れていることが多く誘いづらい」(39.1%)、「仲良し日にプレッシャーを感じる」(32.5%)、「誘うのが自分ばかりで疲れる」(31.7%)などが続きました。

また、自由回答には「仕事や育児で自分(女性側)が疲れている」という意見も多く寄せられ、悩みやストレスが多岐にわたっていることがわかります。

Q5.2 内容を具体的に教えてください(複数回答)

セックスを義務的に感じてしまう	55.5%
仕事等の都合で仲良し日にセックスできない	51.3%
セックスの回数が十分でないと感じる	48.3%
夫が疲れていることが多く誘いづらい	39.1%
仲良し日にプレッシャーを感じる	32.5%
誘うのが自分ばかりで疲れる	31.7%

■ 「仲良し日」のセックスには女性側も男性側もストレスやプレッシャーが…

Q6. 悩みやストレスについて具体的なエピソードがあれば教えてください(自由回答)

Q5.1で妊活中のセックスに悩みやストレスがあると回答した人に、具体的なエピソードを聞いてみました。

「義務的なため、気持ちも身体ものらない」「早く子供を作らなくてはというプレッシャーで楽しくなかった」など、義務的なセックスになっていることへの悩みが多く見られました。

他にも「仲良し日に限って夫の帰りが遅く、できない日もしばしばあった」「お互いやる気はあるのだけれど、仕事で疲れていると体がついていけない」など、仕事の都合や疲れなどで「仲良し日」にセックスができないという意見や、「ストレスで体調と心が不安定になった」というように、健康面に影響が出たという回答もありました。

また、「夫にプレッシャーになると言われた」という回答も複数あり、男性側もストレスを感じていることがうかがえます。

■ パートナーにプレッシャーを与えないように、半数以上の女性が「仲良し日」を強調しすぎない！

Q7. 妊活中に心がけたことや工夫したこと(複数回答)

仲良し日を夫にさりげなく伝える(強調はしない)	46.2%
仲良し日以外にも夫とのスキンシップを増やす	43.0%
セックスを楽しむようにする	37.0%
態度やスキンシップなどで雰囲気作りをする	23.8%
自分から積極的に誘う	22.9%
あえて夫には仲良し日を伝えない	22.5%

Q7. 妊活中のセックスにおいて、心がけたことや工夫したことがあれば教えてください。(複数回答)

次に、妊活中のセックスで心がけたことや工夫したことについて聞いてみました。

最も多かった回答は、半数近くの人が実践している「仲良し日を夫にさりげなく伝える(強調はしない)」46.2%でした。「仲良し日」を強調することで、義務感やプレッシャーを感じる男性も少なくないようなので、さりげなく伝える方が良いのかもしれませんが。

しかし、自由回答では「仲良し日をはっきり伝えた」という回答もあり、男性側の考え方や感じ方により、伝える方法を工夫しているようです。

また、「仲良し日以外にも夫とのスキンシップを増やす」という回答も43.0%ありました。普段からスキンシップを自然ととるようにしていれば、「仲良し日」だからといって義務感やプレッシャーを感じるものが少なくなるのかもしれませんが。

その他にも「セックスを楽しむようにする」(37.0%)、「態度やスキンシップなどで雰囲気作りをする」(23.8%)、「自分から積極的に誘う」(22.9%)、「あえて夫には仲良し日を伝えない」(22.5%)など、様々な努力をしている様子がうかがえます。

■ 時には、妊活を忘れてリフレッシュしたり、心に余裕を持つことが大切！

Q8. 妊活中のセックスで心がけたことや、工夫して成功したエピソードがあれば教えてください。(自由回答)

では、実際に心がけたことや工夫したことで、成功したエピソードについて聞いてみました。

前問で最も多かった「仲良し日を夫にさりげなく伝える」工夫では、「口頭でこの日が仲良し日だからとか言わず、カレンダーにハートマークをつけてアピールしたら、嫌がられることなくできた！」「カレンダーに記すことで、旦那の意識もその日に集中してくれた」という声がありました。直接伝えるににくいことをさりげなく知らせたことで、男性側もプレッシャーを感じにくくなったのかもしれませんが。

他にも、「妊活だから！とあまり構えずゆったりとした気持ちでいたら妊娠した」「必死に仲良し日を守ろうとしていた時はなかなかできなかったが、ちょっと気持ちを楽に普段のスキンシップを楽しみ始めたタイミングでできました」などの回答もありました。

妊活をストレスと感じてしまったら、少し距離を置いてみるのもひとつの方法かもしれません。

他にも、「旅行に行きリフレッシュしたら、妊娠した」「月に一度程度、ホテルに行って、妊活を忘れてイチャイチャを楽しむ時間を作りました」など、環境を変えてリフレッシュする時間を作ることが効果的な場合もあるようです。

また、「体に触れたり、近づいたりすることを心がけたらセックスの回数が増えた」「婚前のように新しい場所にデートに出かけたり、2人の時間を大事にし、スキンシップもよくとるようにしました」というように、日頃からスキンシップを心がけることも大切なようです。

■ 女性のカラダやココロをもっと理解して、自ら行動してほしい！しかし夫婦間には温度差も…

Q9.1. 妊活中のセックスについて、夫と話し合ったことはありますか？

続いて、妊活中のセックスに関して具体的に、夫と話し合ったことがあるか聞いてみました。

内容は「妊活の方法(タイミング法など)について」が40.0%と最も多く、「不妊治療などへのステップアップについて話し合った」(9.4%)、「夫に協力してもらう部分を明確にした」(5.9%)「妊活をいつまで、どこまで続けるか話し合った」(5.7%)といった回答がありました。

Q9-1 妊活中のセックスについて、夫と話し合ったこと (複数回答)

妊活の方法について話し合った	40.0%
特に話し合ったことはない	34.9%
不妊治療等ステップアップについて話し合った	9.4%
夫に協力してもらおう部分を明確にした	5.9%
妊活をいつまで/どこまで続けるか話し合った	5.7%



しかし、「特に話し合ったことはない」という人が34.9%で、全体の3人に1人は妊活中のセックスについて話し合いをしていないようです。

夫婦やパートナーであっても、なかなか相談しにくい内容ということかもしれません。

Q9.2. 妊活中のセックスについて、夫に協力してほしい内容や望むことがあれば教えてください(自由回答)

では、夫に協力してほしいことについて聞いてみたところ、「タイミング法を理解してほしい」「女性にはタイムリミットがあることを知ってほしい」「女性のカラダの仕組みをきちんと知ってほしい」など、女性のカラダや妊娠・妊活に関する知識をもっと身につけてほしいという要望が多くあがりました。

また、「妊活のセックスでも、ラブラブに過ごすようにしたい」「むしろいつもより丁寧に楽しくスキンシップもしたい」「仲よし日こそしっかり楽しんでほしい」など、義務的ではなく一緒に楽しみたいと希望する人も多いようです。

「仲よし日を忘れないようにしてほしい」「タイミングの日には早く帰って来てほしい」「月に一度のチャンスに賭けている気持ちを理解してほしい」など、「仲よし日」の重要度をわかってほしいという希望も多く寄せられました。

一方で、「断る時の言葉に気をつけてほしい。他の日に頑張るといふ姿勢を見せてくれると、少し落ち着いた」「恥ずかしいのを我慢して誘ったのに断られると辛い。女性を気づかって傷つかない断り方をしてほしい」など男性に気づかいを求める声もありました。

その他、妊活全般にかかわる要望として、「自ら進んで行動に移してほしい」「妊活は夫婦で行うものという意識を持ってほしい」「私まかせにしないでほしい」など、積極的な妊活への参加を求める回答も目立ちました。男性の妊活に対する態度に温度差を感じている女性が多いのかもしれません。

■ 「仲よし日」を把握、やさしい言葉をかけてくれるなど、妊活に積極的に参加する姿勢が大切！

Q10. 妊活中のセックスについて、夫の態度や行動でうれしかったことがあれば教えてください(自由回答)

Q9.2.では女性のカラダや妊娠・妊活についてもっと知ってほしいなど、男性への様々な要望がありました。実際にパートナーが取った行動や態度でうれしかったことを聞いてみました。

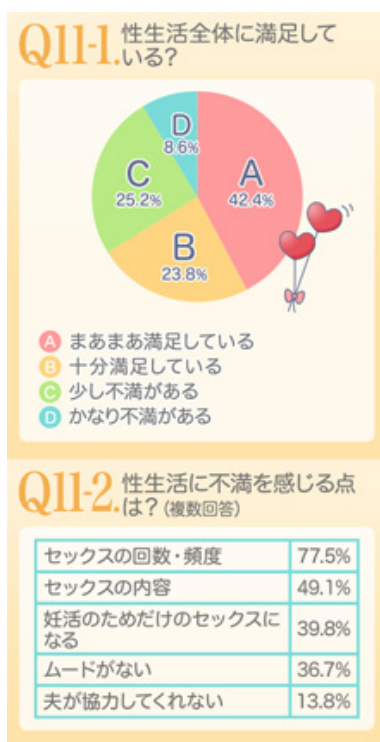
- ★「夫が妊活について自分でもいろいろ調べてくれたこと」
- ★「妊娠について私より調べてくれている」
- ★「次の仲よし日がいつなのか聞いてきてくれた」
- ★「こちらから言わなくても、仲よし日を気にしてくれていた」
- ★「いつも仕事から帰ってくるのが遅いのに、仲よし日付近は早く帰ってきてくれる」
- ★「仲よし日は眠くても、毎回嫌な顔ひとつせず仲よしに応じてくれました」

やはり、積極的に妊活に参加してくれたり、妊娠の可能性が高くなる「仲よし日」を重視してくれたりする男性の行動は、女性にとって一緒に妊活に取り組んでいる実感が得られる行為なのではないでしょうか。

他にも、義務的になりがちと言われる妊活中のセックスですが、「妊活のためだけでなく、楽しんで一緒に頑張ってくれた」「『妊娠が目的じゃなくて、触れ合いたいからしているんだよ』と言われてうれしかった」というように、愛情表現の一環としてのセックスを大事にする姿勢も女性にはうれしいようです。

また、なにかとストレスを感じることもある妊活ですが、「話をきちんと聞いてくれて、不安を和らげてくれた」「赤ちゃんはほしいけれど、できなくても幸せだよと言ってくれる」などといった気づかいは、女性の気持ちを和らげてくれるようです。

■ 性生活に不満のある女性のうち、約 8 割がセックスの回数に満足していない！？



Q11.1. 性生活全体に満足している？

最後に、性生活全体に満足しているか聞いてみました。「十分満足している」23.8%、「まあまあ満足している」42.4%を合わせると、66.2%の人が満足しているという結果でした。

しかし、「少し不満がある」25.2%、「かなり不満がある」8.6%を合わせると、3割以上の人何らかの不満を抱えていることがわかりました。

Q11.2. 性生活に満足できないと感じる点は何ですか？(複数回答)

では前問で「少し不満がある」「かなり不満がある」と回答した人に不満を感じる点を聞いてみると、最も多い回答は「セックスの回数・頻度」で 77.5%でした。

その他の意見では「仕事が多忙で、疲れている」「上の子がいるためタイミングが取れない」など、理由はいろいろあるようですが、多くの人が回数を増やしたいと思っていることがわかります。

次に多かった回答は「セックスの内容」49.1%、「妊活のためのセックスになっている」39.8%、「ムードがない」36.7%と続きました。

調査全体を通して、女性も男性も、義務的や愛情表現が乏しくなってしまうセックスに対して何らかの不満やストレスを感じていることがわかりました。

「ストレスで夫と喧嘩になってしまった」という回答からも、妊活中はいろいろなストレスやプレッシャーを感じ、妊娠がわかるまでは悩みや不安は尽きないかもしれません。

しかし、「いろいろあったが、妊活をしたことで夫婦の絆がより深まった」というエピソードのように、妊活がお互いのことをよりいっそう大切に思うきっかけになることを願っています。

【ルナルナ ファミリー監修医 竹内先生からのメッセージ】

妊活中のセックスはタイミングと回数のほか、満足度も妊娠率と関連しているという報告があり、妊活前とわからない愛情表現の延長としてセックスできることが理想です。そのためにスキンシップが大切になってきます。61.8%の方が毎日セックス以外のスキンシップを取っているというのは素敵です。仲が良いときだけでなく、ぎくしゃくしている、かみあわない時も、スキンシップは大切です。そんな時は、「言葉はかわさなくても、ただ手をつないで一緒にテレビを見たり音楽を聞いたりしてみる」「そのまま 30 分一緒にいられる」と不思議とふたりの気持ちも整ってきます。そこからまたセックスが楽しめるようになれると思います。

※ 調査実施時期：2015年4月14日～2015年5月12日

調査方法および人数：『ルナルナ ファミリー』サイト内にてユーザー 3,410名

今後も『ルナルナ』では、女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。



サイト名	ルナルナ® ファミリー
概要	妊活・妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト 【妊娠希望】【妊娠中】【育児中】の3つのモードから選べ、妊娠しやすい日や、妊娠中の日数別アドバイス、子供の月齢情報など、それぞれに適したタメになる情報が満載です。 子供の成長が記録できる機能など、うれしいサービスも提供中。
課金額	月額 324 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ ファミリー』または『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp