

「セックスレスを解消した経験のある人」はセックスレスが原因で浮気や離婚の検討を
されてしまうリスクがある！？

インフォグラフィックで見る！

セックスレスに関する意識と実態調査2023を公開

20代男性のみ「なんちゃってセックスレス」が4.8%
それ以外の男女・年代では「隠れセックスレス」が多く潜伏。

セックスレス経験別に集計すると「なんちゃってセックスレス」が約4割存在する！

ED治療専門クリニック浜松町第一クリニック(浜松町院：東京都港区浜松町 院長：竹越 昭彦)は、アフターコロナを契機に約10年ぶりにセックスレスに関する意識と実態調査を実施。その結果をまとめた「インフォグラフィックで見る！セックスレスに関する意識と実態調査2023」を公開しました。

本調査では、「性別・年代」の他、新たに「セックスレス経験別」にも解析することで、より分かりやすく調査結果を発信することができるようになりました。

「20代男性のみ“なんちゃってセックスレス”が4.8%存在。しかし、セックスレス経験別に集計すると“なんちゃってセックスレス”が約4割存在することは判明」 「セックスレス経験別に“セックスに関する意識調査”を実施した結果、現在セックスレスではなく、過去にセックスレス解消経験がある人、90%がセックスが好き、88%がセックスが重要。また、現在セックスレスで過去にセックスレス解消経験がある人、61.5%がセックスの頻度を増やしたいと回答」など、驚くべき結果が得られました。

セックスレスに関する意識と 実態調査2023



<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

浜松町第一クリニック広報事務局 / 担当：木下

TEL：03-6427-1627 FAX：03-6730-9713 E-mail：contact@kartz.co.jp

調査結果サマリー

- ◆ 「1ヶ月～3ヶ月」セックスが無いと約半数（47.3%）の人はセックスレスだと感じる。
- ◆ 3週間未満でセックスレスと感じる割合は男性が女性の2倍、4ヶ月以上の長い期間でセックスレスと感じる割合は女性の方が13.5%高い。つまり、男性はセックスレスであると感じていても女性はそう思っていないケースが多く「現在セックスレスだと感じている」人は男性の方が多くなると推測できる。しかし、調査した結果、意外な結果に！？
- ◆ 20代男性のみ「なんちゃってセックスレス」が4.8%存在、それ以外は「隠れセックスレス」が潜伏。
セックスレス経験別集計すると「なんちゃってセックスレス」が約4割存在する！？
- ◆ セックスの目的は、女性は各年代「愛情確認」が1位。男性は、20代は「愛情確認」30代・40代は「性的な快楽」が1位。男性は、年を重ねるごとに「性的な快楽」の割合は激増。
- ◆ “夫婦間のセックスは重要”と考え、セックスに対しての意識が高ければ高いほどセックスレスになると浮気や離婚を検討されてしまうリスクが高くなる！？
 - ・「現在セックスレスではなく過去にセックスレスを解消した経験がある人」は、**3.1人**に1人はセックスレスが原因で浮気されるリスクがある。
 - ・「現在セックスレスではなく過去にセックスレスを解消した経験がある人」は、**4.5人**に1人はセックスレスが原因で離婚を検討されるリスクがある。
- ◆ セックスレス経験別に調査した結果、現在セックスレスではなく、過去にセックスレス解消経験がある人、90%がセックスが好き、88%がセックスが重要。また、現在セックスレスで過去にセックスレス解消経験がある人、61.5%がセックスの頻度を増やしたいと回答。

【調査背景】

当院が2013年9月に実施した「秋の夜長の性生活調査～セックスレス調査」以来、アフターコロナを契機に、約10年ぶりに「セックスレスに関する意識と実態調査」を実施いたしました。また、性別・年代別その他、セックスレス経験別にも解析することで、調査結果をより比較しやすくするため、約10年ぶりに調査することに至りました。

【セックスレスとは】

日本性科学会によるとセックスレスとは「病気など特別な事情がないのに、1ヶ月以上性交渉がないカップル」と定義されています。

【なんちゃってセックスレス】

1ヶ月に1回以上（定義上セックスレスではない）の頻度と回答した人で、「自身はセックスレス」と感じている。

【隠れセックスレス】

1ヶ月に1回未満（定義上セックスレス）の頻度と回答した人で、「自身はセックスレスではない」と感じている。

【調査概要】

セックスレスに関する意識と実態調査2023

集計期間：2023年6月19日(月)～23日(金)

調査方法：インターネット集計

調査対象：既婚もしくは事実婚で同居している異性のパートナーがいる全国の20代～40代男女
各500名 合計3,000名

※本調査結果はこれまで未発表であり、本プレスリリースが初公開となります。

■監修：浜松町第一クリニック竹越昭彦院長

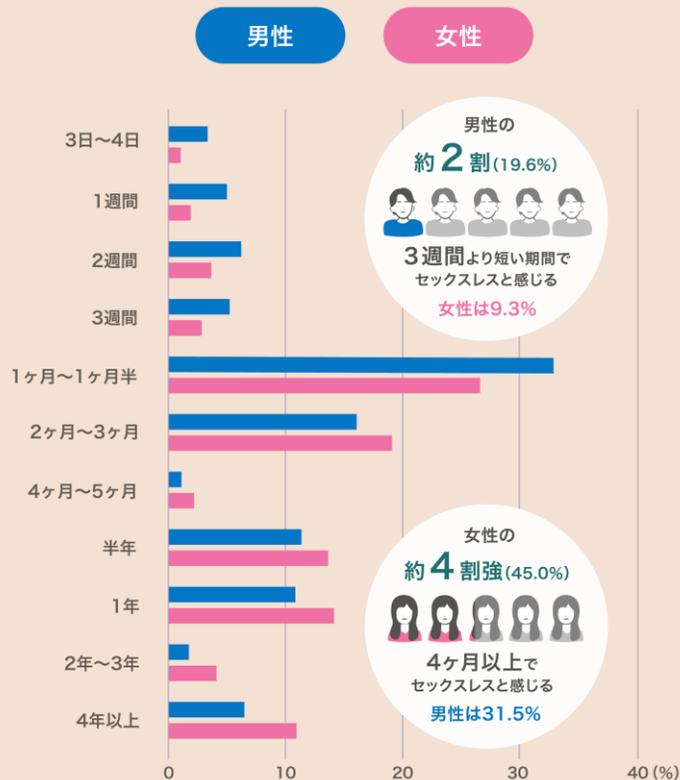
「1ヶ月～3ヶ月」セックスが無いと約半数（47.3%）の人はセックスレスだと感じる。



どれくらいセックスをしてないと「セックスレス」と感じますか？

(回答者数：3000名)

既婚もしくは事実婚で同居している異性のパートナーがいる全国の20代～40代男女



男女全体では



1ヶ月～3ヶ月で約半数がセックスレスと感じた

どれくらいセックスをしていないと「セックスレス」と感じますか？（n = 3000名）と質問したところ、上記グラフのようになりました。

日本性科学会によるとセックスレスは次のように定義されています「病気など特別な事情がないのに、1ヶ月以上性交渉がないカップル」しかし、今回の調査で、定義の1ヶ月より長い期間でセックスレスと感じる人がとても多いことがわかりました。

「1ヶ月～1ヶ月半」セックスがないとセックスレスだと感じる人が約3割と最も多く、続いて「2ヶ月～3ヶ月」が約2割。よって「1ヶ月～3ヶ月」セックスが無いと約半数（47.3%）の人はセックスレスだと感じるようです。

現在セックスレスと感じる割合は、男性は34.5%、女性は40.1%
女性の方が、男性より5.6ポイント高く、意外な調査結果が判明。



現在、同居しているパートナーとセックスレスの経験はありますか？

(回答者数：3000名)

※20代～40代の既婚もしくは事実婚で同居している異性のパートナーがいる男女

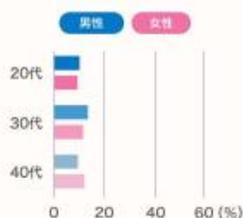
以下の4つのセックスレスの経験の集計結果に基づいて、
回答に大きな違いがあることが分かりました。
性別と年代以外に、4つの分類で調査結果を解析しました。

Now sexless...



現在セックスレス

解消したことがあるが...

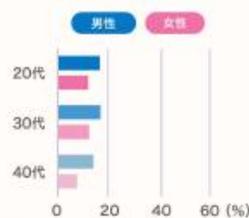


Past



セックスレスではない

解消したことがある



セックスレスと感じる期間

男性

女性



現在セックスレスと感じる割合

男性

女性

34.5%

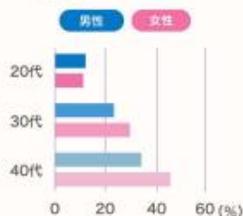
40.1% ↑

Past → Now



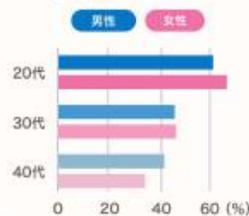
現在セックスレス

解消したことがない



セックスレスではない

経験したことがない



現在、同居しているパートナーとセックスレスの経験がありますか？（n=3000名）と質問したところ、セックスレスとを感じる期間については、3週間より短い期間でセックスレスとを感じる割合は男性の方が10.3ポイント高く、4ヶ月以上の長い期間でセックスレスとを感じる割合は女性の方が13.5ポイント高いと回答。また現在セックスレスとを感じる割合は、男性（34.5%）、女性（40.1%）となり、男性は女性より短い期間で、女性は男性より長い期間でセックスレスとを感じるのに、実際に現在セックスレスと感じているのは女性の方が多いという予想外の結果となりました。

つまり、男性はセックスレスであると感じていても女性はそう思っていないケースが多くなると思っていましたが予想とは真逆の結果となりました。



現在同居しているパートナーとセックスレスを感じましたか？

(回答者数：3000名)

なんちゃってセックスレス

1ヶ月に1回以上(定義上セックスレスではない)の頻度と回答した人で、「自身はセックスレス」と感じている

隠れセックスレス

1ヶ月に1回未満(定義上セックスレス)の頻度と回答した人で、「自身はセックスレスではない」と感じている

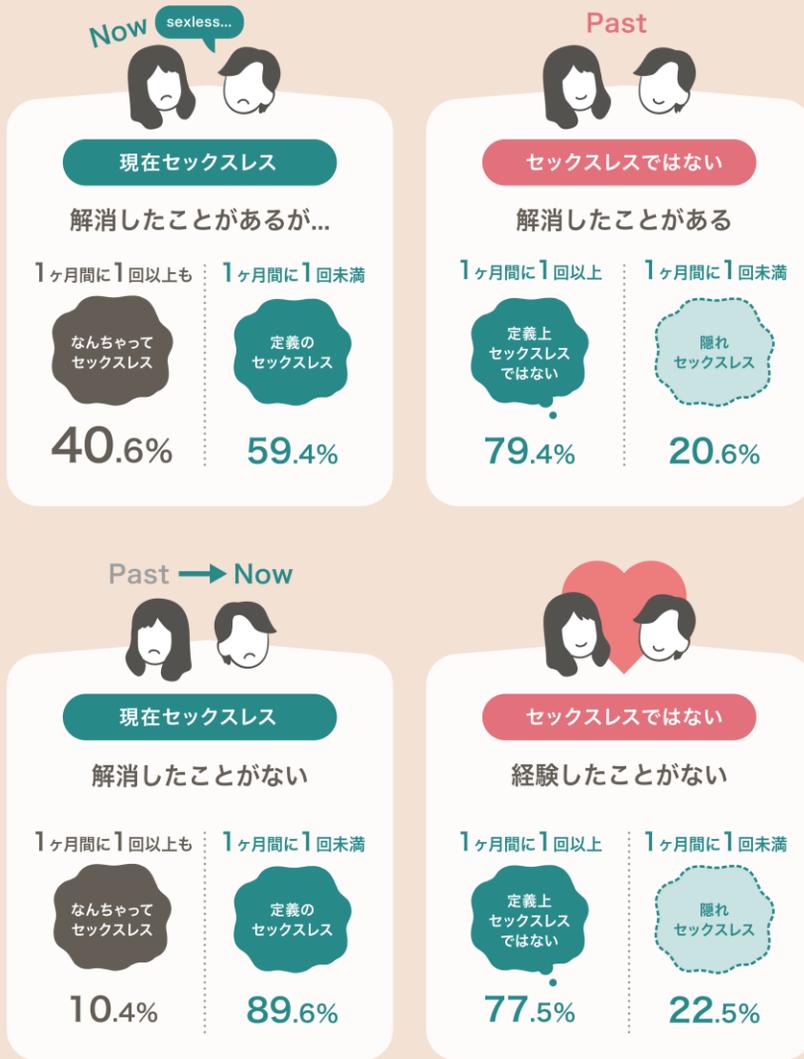


現在、同居しているパートナーとセックスレスを感じましたか？ (n=3000名) と質問したところ、上記グラフのように回答。

本人は「セックスレスではない」と感じていても日本性科学会が定義する「病気など特別な事情がないのに、1ヶ月以上性交渉がないカップル」に該当する「隠れセックスレス」は年齢が高いほど多く存在することがわかりました。

逆に本人は「セックスレスである」と感じていても定義に基づくと実際はセックスレスに該当しない「なんちゃってセックスレス」が20代男性にのみ4.8%存在することがわかりました。

セックスレスの経験から男女の全体を見ると



セックスレス経験別に集計・解析してみると

過去にセックスレスを解消した経験がある人の中で、現在もセックスレスを感じている人の中に「なんちゃってセックスレス」が4割も存在している。

これは、セックスレス解消歴のある人は理想とするセックスの頻度が高い人が多いことを示唆している

セックスの目的は、女性は各年代「愛情確認」が1位。男性は、20代「愛情確認」30代・40代は「性的な快楽」が1位。男性は、年を重ねるごとにその割合は激増。



あなたがセックスをする目的は？

(回答者数：3000名)

※20代～40代の既婚もしくは事実婚で同居している異性のパートナーがいる男女・複数回答

セックスレスの経験

Now **sexless...**



現在セックスレス

解消したことがあるが...

NO.1 **36.4%**



愛情確認

NO.2 **33.9%**



性的な快楽

NO.3 **20.3%**



心の癒し

NO.4 **17.3%**

子作り

NO.5 **11.5%**

ストレス発散

NO.6 **9.7%**

相手への奉仕

Past



セックスレスではない

解消したことがある

NO.1 **44.4%**



愛情確認

NO.2 **35.3%**



性的な快楽

NO.3 **22.8%**



心の癒し

NO.4 **16.5%**

子作り

NO.5 **9.8%**

ストレス発散

NO.6 **8.8%**

健康維持

Past → Now



現在セックスレス

解消したことがない

NO.1 **37.4%**



性的な快楽

NO.2 **37.0%**



愛情確認

NO.3 **23.8%**



子作り

NO.4 **16.2%**

心の癒し

NO.5 **13.3%**

目的はない

NO.6 **7.2%**

ストレス発散



セックスレスではない

経験したことがない

NO.1 **52.2%**



愛情確認

NO.2 **33.7%**



性的な快楽

NO.3 **20.3%**



心の癒し

NO.4 **19.8%**

子作り

NO.5 **12.6%**

相手への奉仕

NO.6 **8.8%**

ストレス発散

●性別・年代別

	20代男性	30代男性	40代男性
NO.1	42.6% 愛情確認	44.6% 性的な快楽	53.8% 性的な快楽
NO.2	37.4% 性的な快楽	42.4% 愛情確認	37.6% 愛情確認
NO.3	23.0% 心の癒し	22.4% 心の癒し	22.6% 心の癒し
NO.4	子作り 19.6%	子作り 18.0%	ストレス発散 10.4%
NO.5	ストレス発散 12.1%	ストレス発散 11.2%	子作り 9.8%
NO.6	相手への奉仕 12.0%	相手への奉仕 10.2%	相手への奉仕 9.4%

	20代女性	30代女性	40代女性
NO.1	59.6% 愛情確認	48.2% 愛情確認	42.2% 愛情確認
NO.2	24.8% 性的な快楽	27.4% 子作り	24.0% 性的な快楽
NO.3	24.8% 子作り	24.8% 性的な快楽	21.4% 子作り
NO.4	心の癒し 19.6%	心の癒し 14.2%	目的はない 16.2%
NO.5	相手への奉仕 10.8%	目的はない 11.8%	心の癒し 15.6%
NO.6	目的はない 7.2%	相手への奉仕 10%	義務だから 8.6%

あなたがセックスをする目的は？（n=3000名）と質問したところ、男女・年代別で上記のような結果となりました。

「性的な快楽」を選択した割合を年代別及び性別で見ると女性においては全世代で24.0%～24.8%とあまり変化は見られないのですが、男性の場合は20代は37.4%、30代は44.6%、40代は53.8%と20代だけ見ても男性の方が顕著に高いのにも関わらず、年を重ねるごとにその割合は激増しています。

次に「愛情確認」を選択した人の割合を見ると男女ともに年を重ねるごとに割合が減少しています。しかし、女性の場合は全年代で「愛情確認」を選択した割合が断トツで一番なのに対して、男性は20代が一番ですが30代以降は「性的な快楽」が一番となり40代になるとそれが顕著に表れています。

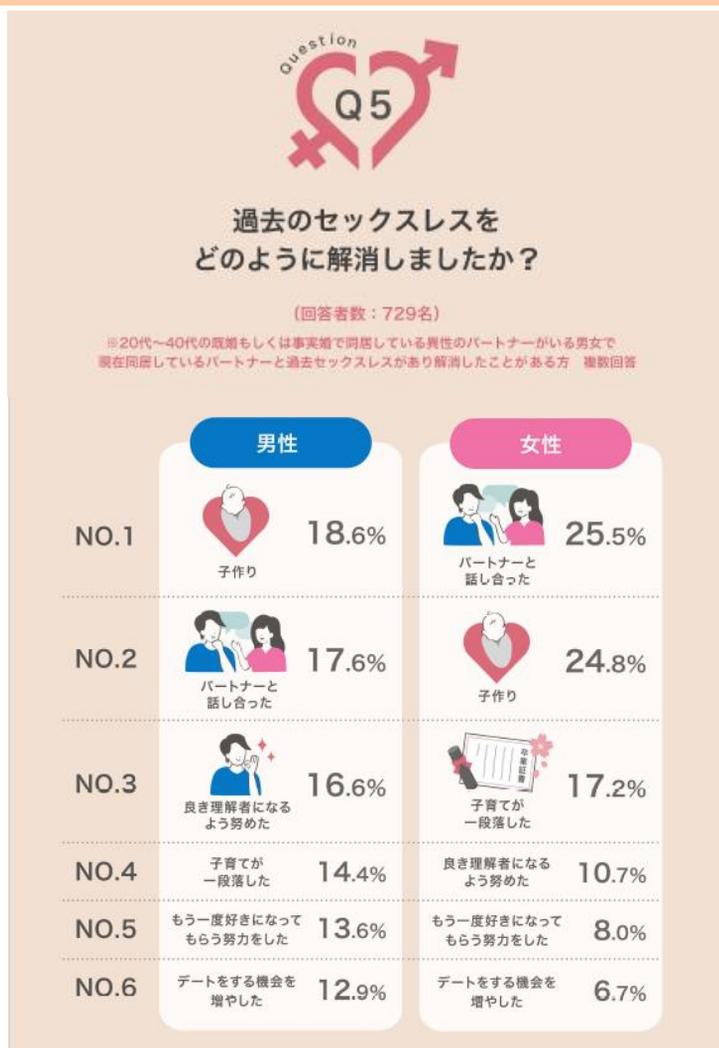
女性はセックスで愛情確認を一番の目的としているのに対して男性は自身の性的な快楽を一番の目的にしているということになります。しかも年を重ねるごとに性的快楽優位なセックスになりがちになっているのです。

「特に目的はない」の割合は男女とも年とともに増加していますが女性の方が顕著に増加しています。年とともにセックスの目的を見失っていることが考えられます。

つまり、男性側が女性が求めている性的快楽優位なセックスを重ねた結果、パートナーである女性にセックスを敬遠させてしまっている可能性は否めないでしょう。

現在セックスレスと感じている40代男性の中で今もセックスレスを解消したいと思っている人は47.1%います。その方達は、女性がセックスで一番大事にしていることは愛情確認であると思っていることを肝に銘じておくべきでしょう。

子を持つ家庭でのセックスレスの解消には「話し合い」・「家事育児を夫婦間で思いやりを持って二人三脚で行う」ということがとても重要。



過去のセックスレスをどのように解消しましたか？(n=729名 ※20代～40代の既婚もしくは事実婚で現在同居しているパートナーと過去セックスレスがあり解消したことがある方)と質問したところ、解消のきっかけ(理由)は「パートナーと話し合ったから」「パートナーの良き理解者になるよう努めたから」「パートナーに今一度、好きになってもらう努力をしたから」が上位にあるので、奥様の心に旦那様が寄り添って、奥様の負担を軽減する努力により育児や家事に追われている奥様の心に余裕ができ、旦那様への親愛感が増すことでセックスレス解消の方向に向かっていくように思われます。

子を持つ家庭でのセックスレスの解消には「話し合い」「家事育児を夫婦間で思いやりを持って二人三脚で行う」ということがとても重要なのでしょ

“夫婦間のセックスは重要”と考え、セックスに対しての意識が高ければ高いほどセックスストレスになると浮気や離婚を検討されてしまうリスクが高くなる！？



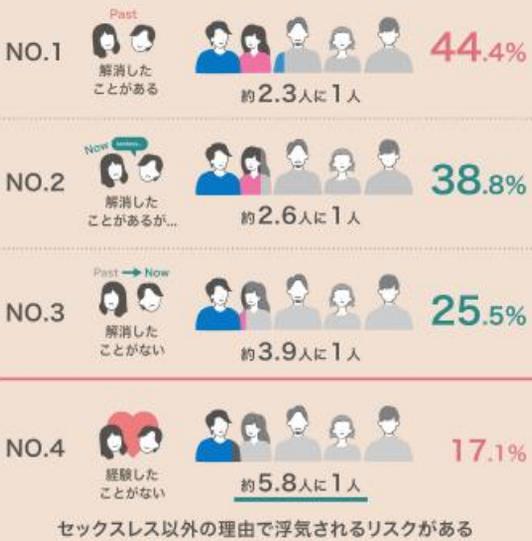
現在のパートナーと同居して以降、
パートナー以外とセックスした
ことがありますか？

(回答者数：3000名)
※単一回答 性風俗での性行為を除く

- 過去セックスストレスがあり解消したことがある
- 過去セックスストレスがあり解消したことはない
- 過去セックスストレスがあり解消したことがある
- 過去もセックスストレス経験はない



経験別の浮気経験



浮気の原因はセックスストレスだと思うと回答した割合

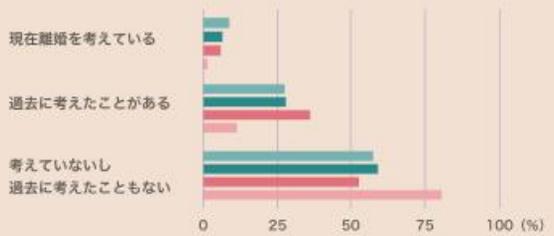
(回答者数：506名)
※同居して以降、パートナー以外とセックスをしたことがある方 単一回答



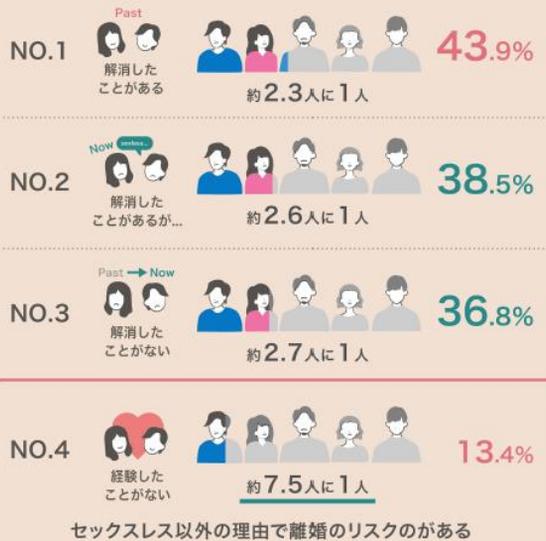
現在同居しているパートナーと
離婚（事実婚の場合は解消）を
考えたことがありますか？

(回答者数：3000名)
※単一回答 性風俗での性行為を除く

- 過去セックスストレスがあり解消したことがある
- 過去セックスストレスがあり解消したことはない
- 過去セックスストレスがあり解消したことがある
- 過去もセックスストレス経験はない



離婚を検討の経験



離婚検討の理由はセックスストレスだと思うと回答した割合

(回答者数：592名)
※同居して以降、パートナー以外とセックスをしたことがある方 単一回答



Q6 現在のパートナーと同居して以降、パートナー以外とセックスしたことがありますか？

(n=3000名 性風俗での性行為を除く)

Q7 現在同居している、パートナーと離婚(事実婚の場合は解消)を考えたことがありますか？

(n=3000名)

と質問し、セックスレスはどの程度浮気や離婚のリスクとなるのかを調査した結果、現在セックスレスかどうかに関係なく「セックスレスを解消した経験のある人」はセックスレスが原因で浮気や離婚の検討をされてしまうリスクがあることがわかります。

「現在セックスレスで過去に解消した経験がない人」の方が浮気や離婚のリスクが低いので、セックスレスになっても解消しないでずっとセックスレスのままの方がリスクが低くなるようにも見えますが、それは違います。

Q6 浮気の原因はセックスレスだと思いと回答した割合

- ◆「現在セックスレスではなく過去にセックスレスを解消した経験がある人」は**3.1人**に1人はセックスレスが原因で浮気されるリスクがある。
- ◆「現在セックスレスで過去にセックスレスを解消した経験がある人」は**3.7人**に1人はセックスレスが原因で浮気されるリスクがある。
- ◆「現在セックスレスで過去にセックスレスを解消した経験がない人」は**7.5人**に1人はセックスレスが原因で浮気されるリスクがある。
- ◆「過去にセックスレスの経験もなく現在もセックスレスではない人」は**5.8人**に1人はセックスレス以外の原因で浮気されるリスクがある。

Q7 離婚検討の理由はセックスレスだと思いと回答した割合

- ◆「現在セックスレスではなく過去にセックスレスを解消した経験がある人」は**4.5人**に1人はセックスレスが原因で離婚を検討されるリスクがある。
- ◆「現在セックスレスで過去にセックスレスを解消した経験がある人」は**4.2人**に1人はセックスレスが原因で離婚を検討されるリスクがある。
- ◆「現在セックスレスで過去にセックスレスを解消した経験がない人」は**10.5人**に1人はセックスレスが原因で離婚を検討されるリスクがある。
- ◆「過去にセックスレスの経験もなく現在もセックスレスではない人」は**7.5人**に1人はセックスレス以外の原因で離婚を検討されるリスクがある。



セックスレス経験別 「セックス」に関する意識調査

現在のセックスレスをどの程度で解消したいですか？
また、過去のセックスレスを解消したいと思いませんか？

(回答者数：1848名)

※過去にセックスレス解消経験がある方で現在セックスレス又は、セックスレスではない人と現在セックスレスである方の合計)

-  過去セックスレスがあり解消したことがある
-  過去セックスレスがあり解消したことはない
-  過去セックスレスがあり解消したことがある
-  過去もセックスレス経験はない



「セックスレス経験別」で現在のセックスレスをどの程度解消したいか？また、過去のセックスレスを解消したいと思いませんか？ (n=1848 ※過去にセックスレス解消経験がある方で現在セックスレス又は、セックスレスではない人と現在セックスレスである方の合計) との質問したところ、「現在のセックスレスについて」現在セックスレスで、過去に解消経験歴がある人では、解消したい (55.5%)、どちらとも言えない (23.9%) 解消しなくていい (20.6%) 過去に解消経験なしの方では、解消したい (38.7%)、どちらとも言えない (22.7%) 解消しなくていい (38.7%)

「過去のセックスレスについて」現在セックスレスではない人で過去に解消経験歴がある人では、解消したい (62.4%)、どちらとも言えない (22.1%) 解消しなくていい (15.5%) 過去に解消経験なしの方では、解消したい (69.7%)、どちらとも言えない (19.5%) 解消しなくていい (10.8%) という回答となった。

セックスストレス解消経験のある人は解消経験のない人に比べて「セックスストレスを解消したい」「セックスが好きで重要」「セックスの頻度を増やしたい」と思っている割合がとても高い。

あなたは、セックスは好きですか？ 嫌いですか？

(回答者数：3000名)
※20代～40代の既婚もしくは
事実婚で同居している異性のパートナーがいる男女 単一回答

■ 好き ■ 嫌い

現在セックスレス



セックスレスではない



あなたの性生活におけるセックスの重要性は？

(回答者数：3000名)

※20代～40代の既婚もしくは
事実婚で同居している異性のパートナーがいる男女 単一回答

■ 重要 ■ 重要ではない

現在セックスレス



セックスレスではない



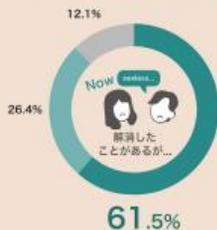
現在のセックス頻度について、どう思いますか？

(回答者数：3000名)

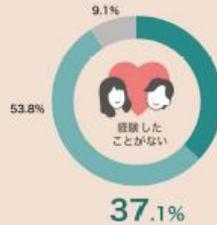
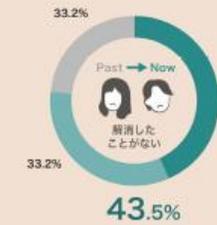
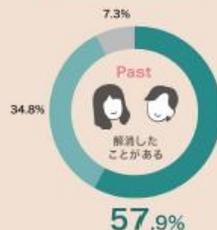
※20代～40代の既婚もしくは
事実婚で同居している異性のパートナーがいる男女 単一回答

■ 増やしたい ■ ちょうどよい ■ 減らしたい

現在セックスレス



セックスレスではない



- 「セックスストレス経験別」では
- ◇セックスは好きか？ 嫌いか？
- ◇あなたの性生活における重要性について重要か？ 重要ではないか？
- ◇現在のセックスストレス頻度について、増やしたい？ ちょうどいい？ 減らしたい？

(n=3000/20代～40代の既婚もしくは、事実婚で同居している異性のパートナーがいる男女)と質問したところ、セックスストレス解消経験のある人は解消経験のない人に比べて「セックスストレスを解消したい」「セックスが好きで重要」「セックスの頻度を増やしたい」と思っている割合がとても高いのです。よってセックスストレスになるとストレスが溜まりやすく浮気や離婚の危機となるということです。

もちろん「現在セックスストレスで過去にセックスストレスを解消した経験がない人」の中にも同じように夫婦間のセックスが重要と考える人はリスクが高いと言えます。

「現在セックスストレスで過去にセックスストレスを解消した経験がない人」は他に比べて「セックスは嫌い」「重要ではない」「セックスの頻度を減らしたい」「セックスストレスを解消しなくていい」と回答する割合が高いことから元々、セックスに対して意識は高くない人が多いためセックスストレスになってもストレスが溜まり難く解消を試みない人が多いので「セックスストレスを解消した経験のある人」よりもセックスストレスが原因で浮気や離婚を検討されるリスクが低く見えるだけです。よって、間違った解釈をしないように注意しましょう。

”夫婦間のセックスは重要”と考え、セックスに対しての意識が高ければ高いほどセックスストレスになると浮気や離婚を検討されてしまうリスクが高くなるということは間違いありません。

浜松町第一クリニックとは

ED・AGA治療専門クリニックとして、2004年10月に現院長・竹越昭彦医師によって浜松町に創設。その後、グループ医院として上野、横浜、大宮、東京駅、渋谷、立川に開院し、現在は首都圏を中心に7医院を展開。開院以来、ED・AGA専門クリニックとして延べ300万人以上の実績がある。また、専門クリニックとして培った長年の経験や知見をもとに、ED・AGA治療の正しい知識、最新情報を定期的に世に発信し、ED・AGAに悩む男性への啓発も行っている。

院長プロフィール：竹越 昭彦（たけこし あきひこ）

浜松町第一クリニック院長。1966年生まれ。91年に日本医科大学卒業後、日本医科大学付属病院に勤務。その後、東戸塚記念病院の一般外科に10年勤務し、2004年10月に浜松町第一クリニックを開院。ED治療の第一人者として、メディアや専門誌での出演・掲載も多数。著書に『40代からの心と体に効く [生涯SEX] のすすめ』（扶桑社）がある。日本性機能学会員、日本形成外科学会員、日本化学療法学会員、ALL About「ED・勃起不全」ガイド担当。



【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本リリースの引用・転載には、「発リンク」は必要ありませんが、必ず下記のようなクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例> 「浜松町第一クリニック 竹越昭彦院長」が実施した調査によると・・・

浜松町第一クリニック 概要

会社名：浜松町第一クリニック

所在地：〒105 0013 東京都港区浜松町1-22-7 鶴栄ビル5階（浜松町院）

TEL：03-5777-3729

E-mail：info@hama1-cl.jp

開業年月日：2004年10月

院長名：竹越昭彦（たけこし あきひこ）

上野院（〒110-0005 東京都台東区上野 7-3-5 FKビル2階）

横浜院（〒221-0835 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 2-19-4 神谷ビル4階）

大宮院（〒330-0854 埼玉県さいたま市大宮区桜木町 1-3-3 スワンビル2階）

東京駅前院（〒103-0028 東京都中央区八重洲 1-6-17 大久保ビルディング8階）

渋谷駅前院（〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 2-22-13 渋谷東口マイアミビル9階）

立川駅前院（〒190-0012 東京都立川市曙町 2-7-18 MISUMIビル5階）

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

浜松町第一クリニック広報事務局 / 担当：木下

TEL：03-6427-1627 FAX：03-6730-9713 E-mail：contact@kartz.co.jp