

婚外恋愛に関する実態調査 第6報

「配偶者バレ」「デートの曜日・時間帯」「セックス頻度」に関するアンケート調査結果

レゾンデートル株式会社調査研究部

2023年10月16日作成

◎概要

近年、「婚外恋愛」「セカンドパートナー」「オープンマリッジ」などの言葉が一般に浸透するなど、既婚者の結婚観や生活スタイル、婚外交渉に対する価値観が多様化している様子が見られます。既婚者向けのマッチングサービスを提供する事業者として、現代の夫婦関係のさまざまなあり方、結婚生活に対する意識の変化、既婚男女の異性交遊に対するニーズを把握・考察するため、調査を企画しました。

第1・2報とは異なる「婚外恋愛経験者」を対象を絞った本調査の結果報告第4弾になります。

◎キーワード

婚外恋愛、不倫、セカンドパートナー、デート、デート曜日、デート時間、妻バレ、夫バレ、配偶者バレ、セックス頻度、既婚者マッチングアプリ

◎定義

婚外恋愛を「婚姻関係にあるパートナー（妻・夫など）以外との恋愛関係をいい、体の関係の有無は問わない。不倫・セカンドパートナーも含む」と定義した。

◎調査概要

- ・調査タイトル：婚外恋愛に関する実態調査 第6報
- ・調査期間：2023年7月26日～28日
- ・調査対象者：婚外恋愛経験のある30～59歳の既婚男女350人（男性152人、女性198人）
- ・調査方法：インターネット調査（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/>)
- ・報告の掲載：<https://healmate.jp/survey/>
- ・公表日：2023年10月16日

<調査結果の概要>

- **婚外パートナーと会う曜日・時間帯は、女性は平日の昼と夜が拮抗。男性は圧倒的に平日の夜**
 - 女性は平日の昼と夜がそれぞれ 35%ずつ。平日午前中も約 2 割
 - 男性は圧倒的に平日夜が多く 45%。平日の日中・夕方がそれぞれ 20%
 - 土日祝の休日の利用は男女とも少なく、日中・夜間の各時間帯とも 10~15%前後
- **婚外カップルのセックス頻度は少なく、月 1 回以下が男女とも 7 割以上で、女性の方が少ない**
 - 男性は月 1 回程度が 44.3%、数か月に 1 回が 29.0%
 - 女性は数か月に 1 回が 43.4%、月 1 回程度が 30.1%。ただし週 2 回以上が 4.9%で男性の 6 倍
 - 男女とも 40 代が最も頻度が高く、男性の 28.8%、女性の 35.5%が月 2~3 回以上
- **男性 35.5%、女性 28.3%が配偶者に疑われた経験あり。妻バレは 28.3%、夫バレは 22.2%**
 - 妻に疑われた経験なしの男性は 44.7%。妻バレ経験なしは 59.9%
 - 夫に疑われた経験なしの女性は 50.0%。夫バレ経験なしは 64.7%
 - 30 代男性は妻バレが突出。45.7%にバレた経験あり
- **婚外のセックスで必ずコンドームを使用する人は男女とも約 45%。約 25%が使用しない**
 - 男性:毎回使用する 45.0%、ほぼ毎回 25.2%、たまに 6.1%、使用しない 23.7%
 - 女性:毎回使用する 43.4%、ほぼ毎回 20.1%、たまに 9.1%、使用しない 26.6%
 - 30 代男性の使用率が最も高い(毎回使用 60.1%)。男女とも年代が上がると使用率低下

1. 調査対象者について

2023年6月30日～7月7日に実施したスクリーニング調査で全国30～59歳の既婚男女2,000人（男性500人・女性1,500人）¹に「婚外恋愛²の経験の有無」を尋ねたところ、約2割の人が「経験あり」と回答しました。人数にすると406人（男性165人・女性241人）になります（参照：[第1報](#)）。本調査は、この406人から抽出した婚外恋愛経験者の男女350人を対象としたものです。

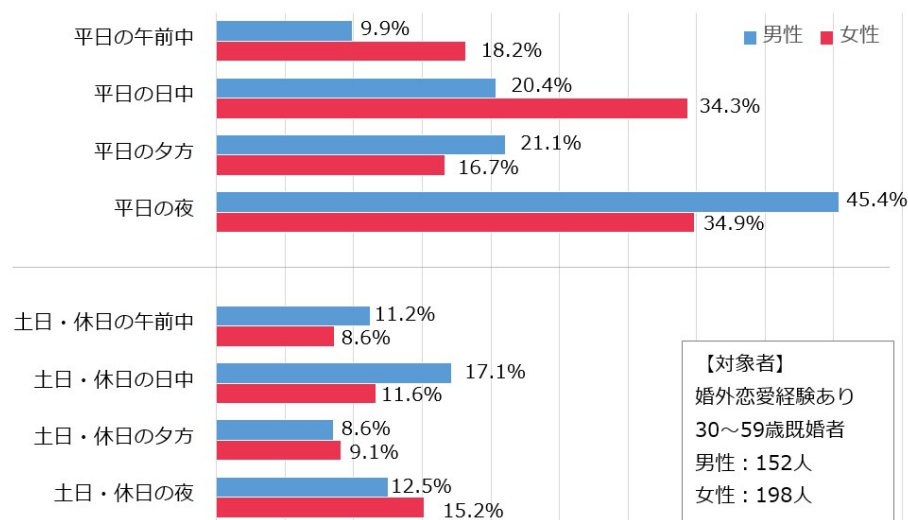
	男性（152人）	女性（198人）
30代	46人（30.3%）	79人（39.9%）
40代	58人（38.2%）	68人（34.3%）
50代	48人（31.6%）	51人（25.8%）

地域別でも「新潟県」「島根県」「熊本県」に回答者がいない以外は全都道府県に分散しており、地域的な偏りもみられていません。

2. 婚外パートナーとよく会う曜日・時間帯——婚外デートをいつしている？

婚外恋愛パートナーは、いつデートしているのか——。アンケートの結果は次のようになりました。

婚外パートナーとよく会う曜日・時間帯（複数回答）



（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

¹ 初回は男女同数の1,000人を対象に行ったが、女性の婚外恋愛経験者を想定数確保できなかったため、女性のみ1,000人に追加調査を行った。

² 婚外恋愛を「婚姻関係にあるパートナー（妻・夫など）以外との恋愛関係をいい、体の関係の有無は問わない。不倫・セカンドパートナーも含む」と定義したうえでの調査。

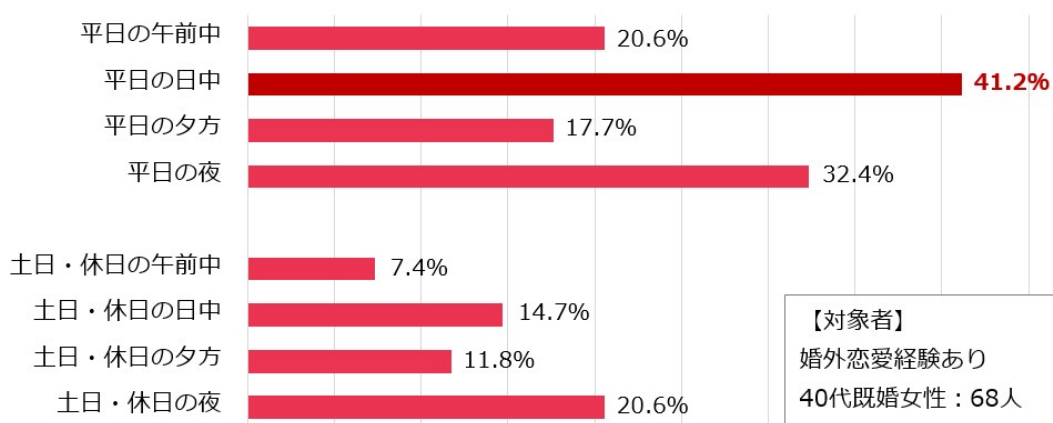
婚外デートは、お互い仕事や育児で忙しく、しかも「人目を避ける必要がある」「配偶者に分からないように時間を作る必要がある」などの制約があります。夜の帰宅が遅くなったり土日に家を空けたりするのはなかなか難しいと想像できますが、実態はグラフの通りとなりました。

男性の平日夜が多いのは予想通りでしたが、意外と平日の日中や夕方も使われています。平日休みの男性だけでなく勤務中に外出しやすい営業職や管理職、経営者などが含まれているかもしれません。子どもの小さい主婦を中心に女性の平日昼間のニーズは高く、女性に合わせているとも考えられます。

[第5報](#)で、婚外デートは「月1回以下」が多いと報告しました。たまにしか会わないとなれば土日・休日の利用はもっと多いと想定していたのですが、男性の「土曜・休日の日中」17.1%が最多という結果になりました。平日の昼間・夕方よりも利用率が低い結果です。休日出勤や友人と会食・ゴルフなど理由を付けて外出する話はよく聞きますが、実際には男女とも家を空けにくいのかもかもしれません。

年代別でやや特徴的な傾向を示していたのは40代女性です。平日の昼の割合が最も高く4割を超えています。他の年代は50代女性が4割弱(37.2%)だった以外は、男女ともおおむね20%台でした(表1)。

40代女性が婚外彼氏とよく会う曜日・時間帯（複数回答）



(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデートル株式会社)

40代といえば小学生くらいの子どものがいる年代で、塾や習い事なども忙しい時期です。下の子がまだ小学校低学年だったり幼稚園・保育園児だったりすることも多いでしょう。その一方で、夫の育児サポートも徐々に少なくなりがちな時期でもあります。最も平日昼間以外の時間が作りにくい年代なのかもしれません。

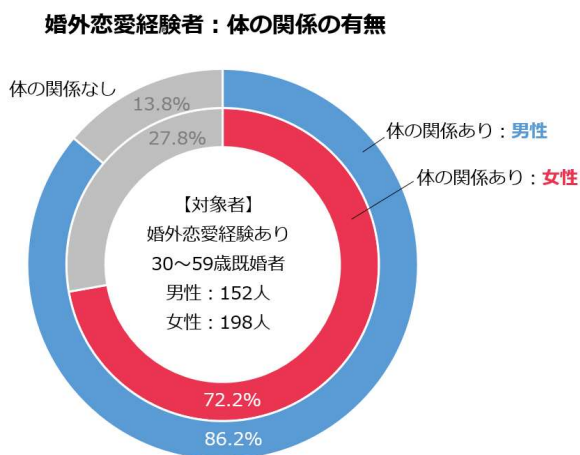
40代女性を含む全世代別の結果は[表1](#)をご覧ください。男女や年代によるニーズの差が興味深いです。例えば30代女性は朝活ニーズがあるようですが、男性にはほぼありません。土日祝日の夜はもっと利用されていると考えていましたが、全年代の男女で低く予想外でした。

◎表 1 婚外デートによく使う曜日・時間帯（複数回答）

		男性			女性		
		30代	40代	50代	30代	40代	50代
平日	午前中	7人 (15.2%)	3人 (5.2%)	5人 (10.4%)	20人 (25.3%)	14人 (20.6%)	2人 (3.9%)
	日中	11人 (23.9%)	10人 (17.2%)	10人 (20.8%)	21人 (26.6%)	28人 (41.2%)	19人 (37.3%)
	夕方	9人 (19.6%)	12人 (20.7%)	11人 (22.9%)	15人 (19.0%)	12人 (17.7%)	6人 (11.8%)
	夜	21人 (45.7%)	25人 (43.1%)	23人 (47.9%)	27人 (34.2%)	22人 (32.4%)	20人 (39.2%)
土日・休日	午前中	6人 (13.0%)	7人 (12.1%)	4人 (8.3%)	9人 (11.4%)	5人 (7.4%)	3人 (5.9%)
	日中	12人 (26.1%)	8人 (13.8%)	6人 (12.5%)	7人 (8.9%)	10人 (14.7%)	6人 (11.8%)
	夕方	6人 (13.0%)	5人 (8.6%)	2人 (4.2%)	8人 (10.1%)	8人 (11.8%)	2人 (3.9%)
	夜	7人 (15.2%)	7人 (12.1%)	5人 (10.4%)	10人 (12.7%)	14人 (20.6%)	6人 (11.8%)

3. 婚外パートナーのセックス頻度

前回の報告（第5報）で婚外カップルの「会う頻度」は月1回以下が多いこと、今回の報告で「会う曜日や時間帯」は平日の日中から夜が多いことが分かりました。では、彼ら・彼女らはどのくらいの頻度で性交渉をもっているのでしょうか。まず今回の調査対象における「体の関係の有無」をみていきます。



（「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

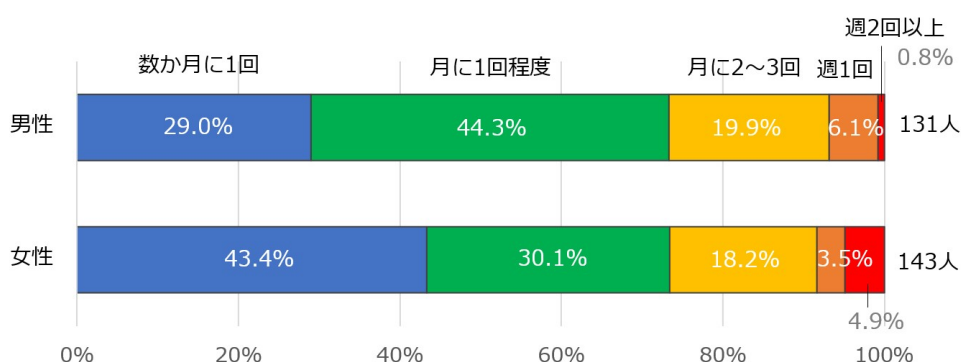
第4報とは別のサンプルですが、ほぼ同じ傾向がみられ、男性 86.2%、女性 72.2%が婚外パートナーと「体の関係がある／あった」と答えています。この「ある／あった」と答えた 274 人に「セックスの頻度」を尋ねました。

◆婚外パートナーとのセックス頻度(全体)

セックス頻度はおおむね「会う頻度」と一致する傾向を示し、男性は「月に1回程度」が最多の 44.3%、女性は「数か月に1回」が最多の 43.4%となっています。女性の方が頻度の少ない傾向にありますが、「週2回以上」が男性よりも多い点が注目されます。

婚外パートナーとのセックスの頻度

対象：婚外恋愛経験ありの30～59歳既婚者男女（男性：131人、女性143人）



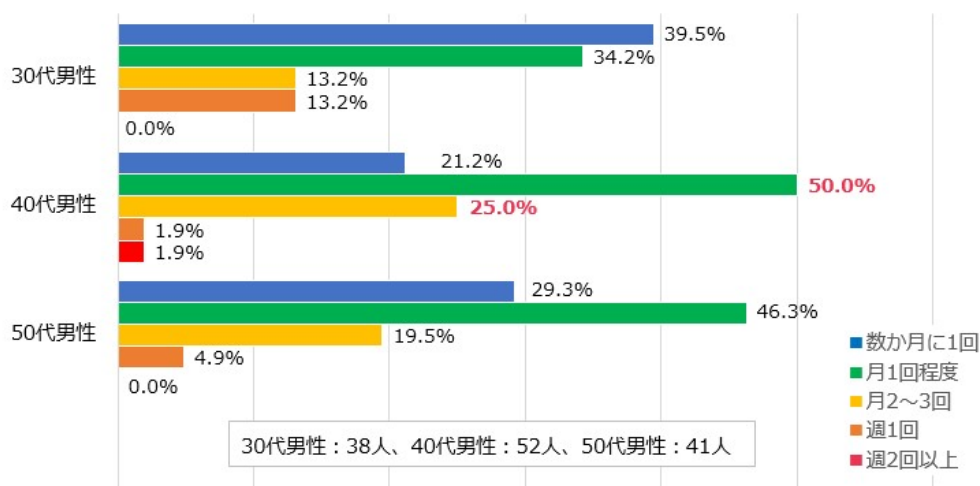
(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデートル株式会社)

続いて、男女別・年代別にみていきます。

◆男性の婚外パートナーとのセックス頻度

【男女・年代別】婚外パートナーとのセックスの頻度

対象：婚外恋愛経験ありの30～59歳既婚者男女（男性：131人、女性143人）

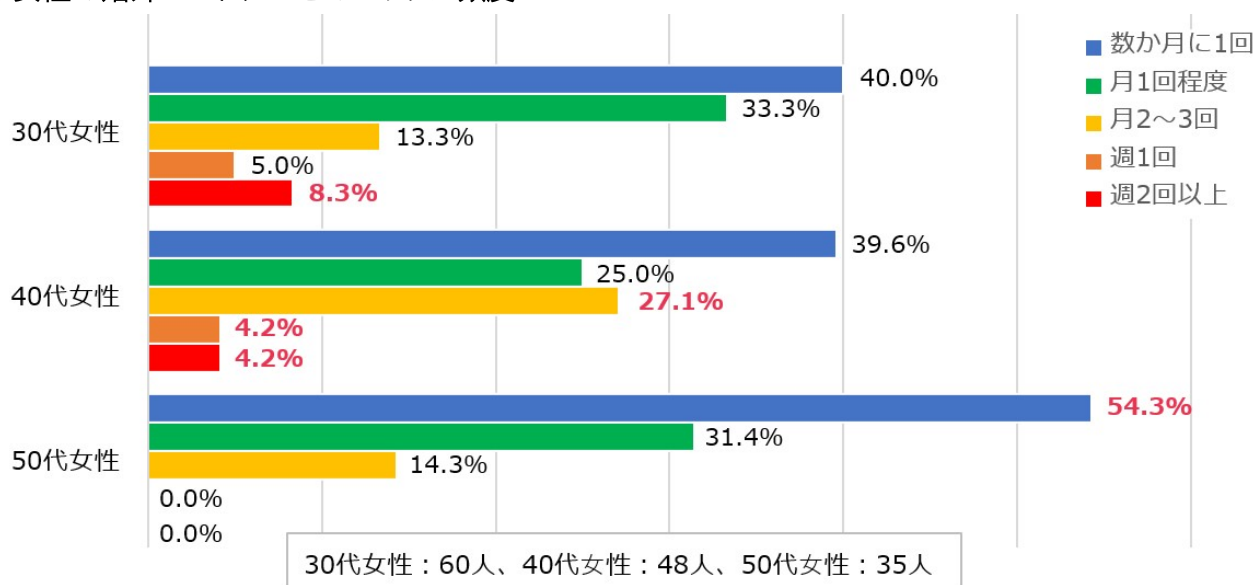


男性は30代で「月2~3回」「週1回」がそれぞれ13.2%を占めて性にアグレッシブな傾向がみられますが、「数か月に1回」も39.5%に上るなど、二極化の傾向がみられます。

それに対して、[第1報](#)で婚外恋愛に積極的な世代と判明した40代男性では「月1回」「月2~3回」が75%を占めるなど、全体でみれば30代よりもセックス頻度の高い傾向がみられるのが注目されるところです。育児分担にやや余裕ができた、配偶者とセックスレス状態になったなどの理由で、「婚外恋愛しはじめ」の男性が多いのかもしれませんが。

また、50代男性も「月1回」が46.3%で「月2~3回」「週1回」が約25%に達するなど、頻度があまり落ちていないところが注目されるでしょう。

◆女性の婚外パートナーとのセックス頻度



(「婚外恋愛に関する実態調査「本調査」 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

30代女性はあまり時間がとれないためか「数か月に1回」が4割を占めますが、「週2回」以上が8.3%を占めて性に積極的な女性が一定数いることが分かります。男性を含む全年代で最も高い割合です。

注目されるのは40代女性で「月2~3回」「週1回」「週2回以上」を合わせると35.5%にも達します。女性の場合、40代は「女盛り」と言われ、性欲のピークであるともされていますが、それを裏付ける結果です。男性も40代が最も頻度が高い傾向にありましたが、それを上回る傾向があらわれています。

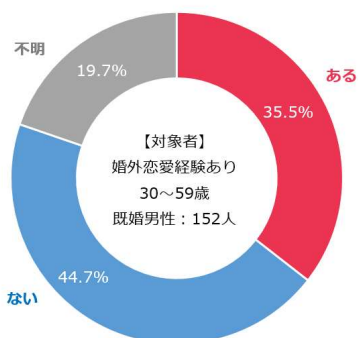
ただし、女性の場合、男性と違って50代になると一気に頻度が低下します。週1回以上は0%で、「数か月に1回」が過半数になるのです。女性が50代になるカップルは注意が必要でしょう。

4. 婚外恋愛の配偶者バレ——疑われた経験・バレた経験ありの割合

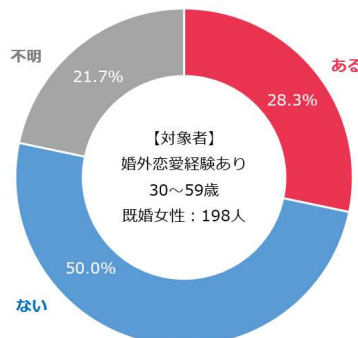
婚外恋愛で最も気をつけなければならないのは、配偶者に知られることです。いわゆる「妻バレ」「夫バレ」は絶対に避けなければなりません。離婚する意思があっても慰謝料等で不利になりますし、何より相手を傷つけてしまいます。家庭は壊さない前提の婚外恋愛なら、なおさら配偶者に気づかれないようにするのが原則です。

しかし、アンケートでは次のような結果が出ました。

妻に婚外恋愛を疑われたことはあるか？



夫に婚外恋愛を疑われたことはあるか？



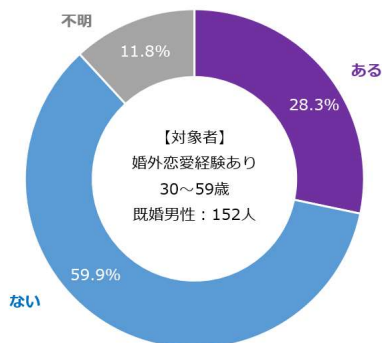
（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

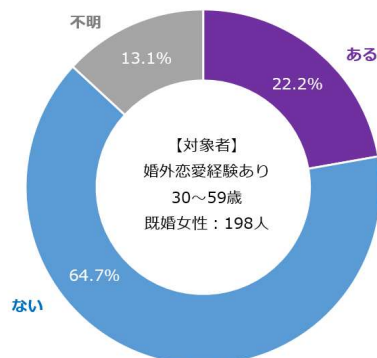
男性の実に 33.5%が「妻に婚外恋愛を疑われたことがある」と答えています。「不明」は 19.7%ですが、単に「分からない」だけでなく、「触れないようにしている」「妻とほとんど交流がない」なども含むと想像されるため、実際は 4 割以上の男性が「疑われている」のかもしれませんが。女性は「ある」が男性よりは低いですが、「不明」も多いのが気になるところです。

続いて、実際に「バレた」経験があるかを尋ねると、次の結果になりました。

妻に婚外恋愛がバレたことはあるか？



夫に婚外恋愛がバレたことはあるか？



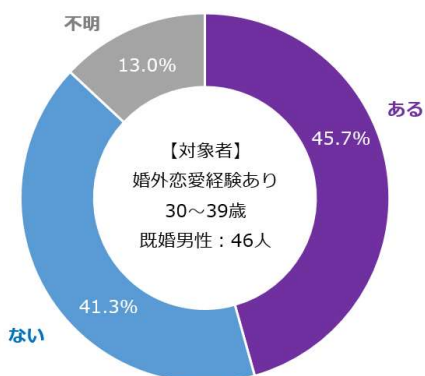
（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

男性の28.3%が「バレた」と答えています。疑われたケースの約8割がバレている計算です。一方、女性の場合は22.2%が「バレた」と答えていて、こちらも約8割。予想以上の男女が配偶者に婚外恋愛をバレてしまっています。女性の方が行動的に慎重でバレにくい印象がありますが、やや女性の方が少ないものの、男女間にそれほどの差はありませんでした。

年代別でも「疑われた割合」「バレた割合」を比較しましたが、おおむね大きな違いはありませんでしたが（表2、表3）、唯一30代男性のみ特徴的な傾向がみられました。

【30代男性】妻に婚外恋愛をバレたことはあるか？



（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

なんと、30代男性の45.7%が「妻に婚外恋愛がバレたことがある」と答えているのです。「不明」の一部を加えると5割を超すかもしれず、驚異的な数字です。まだ若い30代は、行動の慎重さに欠けたり恋愛に前のめりになりすぎたり配偶者に対する配慮が欠けたりするのでしょうか。なお「疑われたことがある」と回答した30代男性は52.2%ですから、9割近くが疑われたのちにバレたという計算になります。

30代男性を含む全世代のアンケート結果を表2、表3にまとめました。30代男性を除き、大きな傾向の違いがないことが分かるでしょう。

◎表2 配偶者に婚外恋愛を疑われたことはあるか

性別	年代	疑われたことがある	疑われたことはない	分からない
男性	30代	24人 (52.2%)	13人 (28.3%)	9人 (19.6%)
	40代	17人 (29.3%)	28人 (48.3%)	13人 (22.4%)
	50代	13人 (27.1%)	27人 (56.3%)	8人 (16.7%)
女性	30代	23人 (29.1%)	41人 (51.9%)	15人 (19.0%)
	40代	19人 (27.9%)	33人 (48.5%)	16人 (23.5%)
	50代	14人 (27.5%)	25人 (49.0%)	12人 (23.5%)

◎表3 配偶者に婚外恋愛がバレたことはあるか

性別	年代	バレたことがある	バレたことはない	分からない
男性	30代	21人 (45.7%)	19人 (41.3%)	6人 (13.0%)
	40代	12人 (20.7%)	39人 (67.2%)	7人 (12.1%)
	50代	10人 (20.8%)	33人 (68.8%)	5人 (10.4%)
女性	30代	18人 (22.8%)	51人 (64.6%)	10人 (12.7%)
	40代	12人 (17.7%)	46人 (67.7%)	10人 (14.7%)
	50代	14人 (27.5%)	31人 (60.8%)	6人 (11.8%)

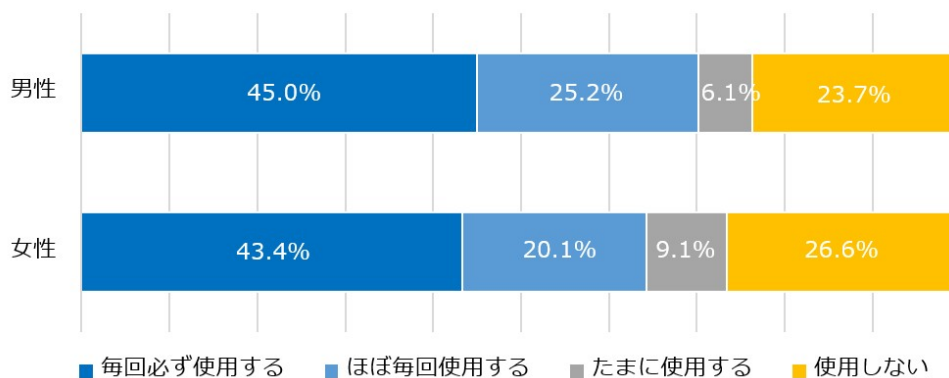
5.【番外編】婚外パートナーとのセックス時のコンドームの使用率

国連が発表している「避妊法選択 2019」（15～49歳対象）によると、日本人の避妊実行者は46.5%、そのうち34.9%がコンドームを使用しています。日本は世界的にみてコンドーム選択率が非常に高く、避妊実行者のうち避妊に含まれるとはいいがたい膈外射精4.5%を除けば、避妊のほとんどがコンドームによるといえるでしょう。なお、経口避妊薬（ピル）の使用は2.9%となっています（出典：[朝日新聞](#)）。

では、婚外恋愛のカップルがセックスする際のコンドーム使用率はどのくらいでしょうか。

婚外パートナーとのセックスでコンドームを使用するか？

対象：婚外恋愛経験ありの30～59歳既婚者男女（男性：131人、女性143人）



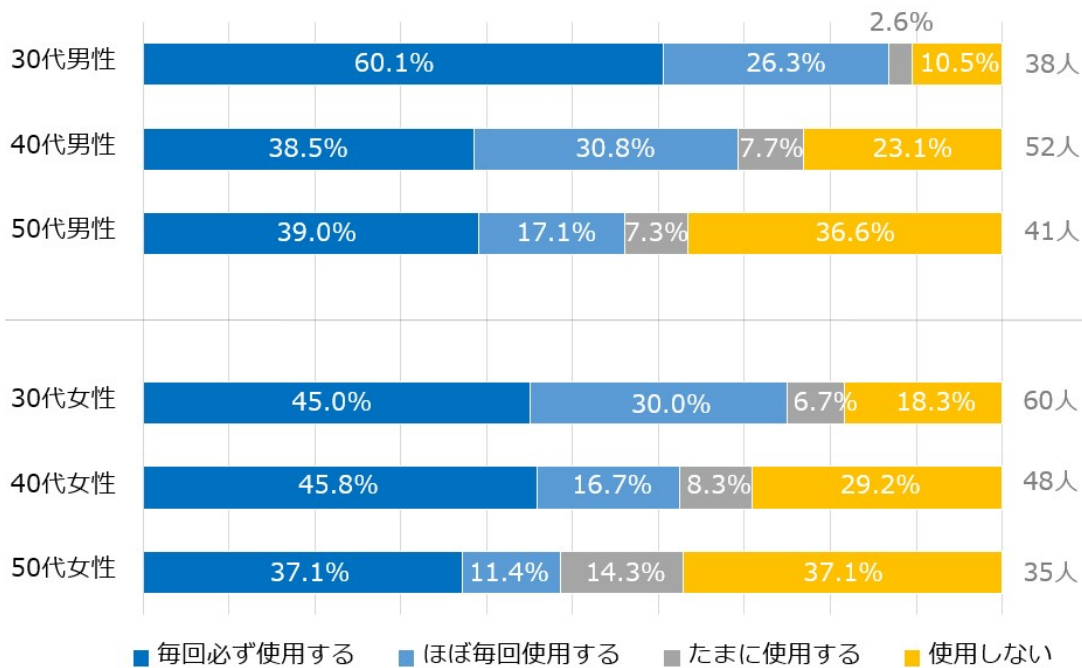
（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデートル株式会社）

おおむね「毎回」「ほぼ毎回」が6～7割という結果になりました。しかし婚外恋愛で妊娠や性感染症という事態になったら大変です。経口避妊薬（ピル）使用者分の数%を差し引いても、使用しないセックスの割合が2割を超えるのはやや高いように思われますが、どうでしょうか。

年代別にみると、次の傾向がみられました。

【男女・年代別】 婚外パートナーとのセックスでのコンドーム使用率

対象：婚外恋愛経験ありの30～59歳既婚者男女（男性：131人、女性143人）



（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデートル株式会社）

30代男性のコンドーム使用率が突出して高いのが目立ちます。30代男性は性的にもアグレッシブな傾向がみられましたが、避妊や性感染症対策を心がけている人の割合が高いようです。全体的な傾向では年代が上がるごとに「コンドームを使用しない」割合が高まります。特に妊娠の可能性が低くなる50代では4割近くに達することが判明しました。

©レゾンデートル株式会社 (<https://raisondetre-inc.co.jp/>)

6. 考察

今回は、前回の婚外デートの実態報告の続きとして、婚外カップルがデートによく使う曜日・時間帯、セックスの頻度のアンケート結果を分析しました。[第5報](#)で紹介したデート頻度の結果と合わせると、「月に1回ほど平日の夜か昼間にデートし、その際にセックスしている」という婚外カップルの付き合い方が見えてきました。もちろん、もっと頻繁に会ったり休日にデートしたりするカップルもいますので、平均的な姿になります。

頻繁に会えない・会わない理由の1つに、配偶者の目が上げられるでしょう。婚外恋愛では配偶者から疑われたり配偶者にバレたりすることは避けなければなりません、アンケート結果からは予想外に多



くの当事者が疑われたりバレたりしていることが判明しました。男女とも2~3割が疑われたりバレたりしていますが、前述のとおり「不明」の一部も加わると推測できるため、実態は3~4割程度に上るでしょう。

配偶者に婚外恋愛がバレた後、夫婦関係がどうなったのか、気になるところですが今後の調査課題です。30代男性は5割近くが「バレたことがある」と回答していますが、このうちの一部は離婚という結果になるかもしれません。

家庭や夫婦関係を壊さないことが婚外恋愛の原則になります。当事者にはより慎重な交際が求められるでしょう。

◆今後の調査予定

今回の報告は、婚外恋愛経験者を対象とした「本調査」の結果報告の第4弾です。次回が婚外恋愛に関する調査の最終報告で、婚外恋愛経験者における夫婦間のセックス頻度、夫婦仲に迫ります。

婚外恋愛に関する調査の終了後は、セックスレス、ロマンチック・ラブ・イデオロギー、セカンドパートナー、既婚者の異性関係など、「現代の夫婦関係の形」「既婚者の新たな生き方・ライフスタイル」「既婚者の出会い・恋愛」などをテーマとした調査を実施していく予定です。

今後も私どもの調査について注目していただければ幸いです。

◆本調査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。また、大学関係者や研究職の方に向けてローデータの提供などの研究協力も行っておりますので、ご一報ください。

レゾンデートル株式会社

〒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

◆既婚者マッチングアプリ「ヒールメイト(Healmate)」について

[ヒールメイト \(Healmate\)](#) は、「異性の友達」や「セカンドパートナー」づくりを目的とした既婚者専用のマッチングアプリです。安定した結婚生活を送っていても、たまには家庭や職場などで果たす「役割」から解放されたい、癒されたい、本来の自分を出したいなどと思うことがあるでしょう。



そんなとき、何でも話せて信頼できる異性の友人やパートナーがいて支え合うことができれば、日々の生活を今よりもっと前向きに過ごせます。ヒールメイト（Healmate）は、そんな異性の友人やパートナーとの真面目な出会いを見つけられるマッチングサービスです。

既婚者のためのマッチングアプリ Healmate（ヒールメイト） - 真面目な出会い・セカンドパートナーをお探しのあなたに -

既婚者のためのマッチングアプリ

癒し合える
出会いを
あなたに