

## 特集

---

# どうして性の不満は 言いづらいのか

600人の同棲カップルに調査  
コミュニケーション専門家の知見

---

性を  
語る?

月刊 TENGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



600人の同棲カップルや夫婦への調査で判明！ 性について話し合えないカップル

## 話しづらい性の話を上手に伝える3メソッド

カップルのコミュニケーションで重視したいのは会話ではなく“対話”  
自分も相手も大切にできる対話術とは？

カップルの多くが憧れる同棲生活。しかし大事な人とはいえ、生育環境が異なるふたりが一緒に暮らすのは意外と大変です。距離が近づく分、今まで気にならなかったちょっとした不満やモヤモヤが蓄積しやすくなる上に、「関係に亀裂が入ってしまうかも」という不安から、要望を伝えられず我慢してしまう方も多いのではないのでしょうか。

「10年後、20年後の未来を見据えれば、真剣だからこそお互いしっかり向き合うことが大切です」と話すのは、株式会社すきだよ代表取締役のあつたゆかさん。今回は、同棲5年未満のカップルを対象に「カップル間のコミュニケーションやスキンシップ」に関する調査を実施。調査結果から見てきた課題について、同棲カップルだからこそ大切にしたいコミュニケーション術をあつたゆかさんに伺いました。

- ✓ 本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。
- ✓ その際は、「出典：月刊TENGA第46号」とお書き添えください。可能な限り、<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>へのリンクも掲載いただけますと有難いです。
- ✓ グラフ画像ダウンロードURL：  
<https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkantenga46.zip>

### 目次

#### Chapter①同棲カップルの家事・育児や性などに関するコミュニケーションの調査と考察

- ・9割のカップルは関係性良好、でも性生活の話し合いは難しい？
- ・同棲中の4人に1人が「不満や要望をパートナーに伝えられない」
- ・セックスの誘いを断る理由には、家事などの不満も…
- ・広報コラム「セックス＝挿入」のイメージに囚われすぎていない？

#### Chapter②あつたゆかさんに聞く！ カップルのコミュニケーションを円滑にする方法

- ・そもそもコミュニケーションとは？
- ・自分も相手も大切に「アサーティブなコミュニケーション」3つのメソッド
- ・【よくある性のお悩み】性的コミュニケーションの上手な断り方は？
- ・【よくある性のお悩み】セックスしたい頻度がお互い違う場合は？

#### 「カップルのコミュニケーションに関する調査」

##### 調査概要

[調査主体] 株式会社TENGA

[調査方法] インターネット調査

[調査対象] 合計600人（男女各300人）

・同棲1年未満：男女各100人（200人） ・同棲1年以上3年未満：男女各100人（200人）

・同棲3年以上5年未満：男女各100人（200人）

[調査期間] 2022/6/17（金）～2022/6/19（日）

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があります。

#### ▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269 / MAIL：tengapr@publicgood.co.jp 担当：森下

# 同棲カップルの家事・育児や性などに関する コミュニケーションの調査と考察

月刊TENGAでは今回、20～30代の同棲5年目以内の男女合計600人に調査を実施しました。

## 同棲カップルの日常・性のコミュニケーションについての調査結果

### ■ 9割の同棲カップルが関係性良好！

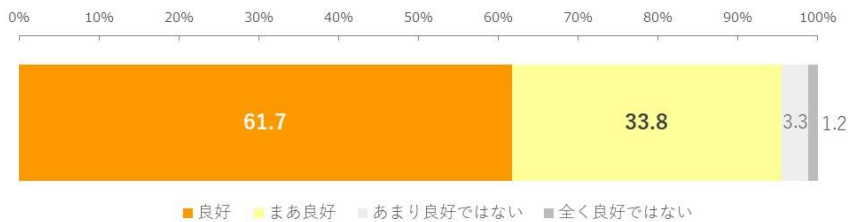
しかし「**出産・育児**」や「**性生活**」について**会話やすり合わせができていないカップルが多い**

パートナーとの関係については、**全体の95.5%**が「**良好**」「**まあ良好**」と回答しました。

しかし、「パートナーとの間で会話やすり合わせができていないか」を家事や育児、性などの項目別に聞いたところ、**関係性が良好と回答しているにもかかわらず「会話やすり合わせができていない」と感じる人も多くいることがわかります**。中でも、すり合わせができていない項目のトップ3は「**出産・育児**」40.0%、「**性生活**」36.1%、「**友人付き合い**」30.8%となりました。

### パートナーとの関係について

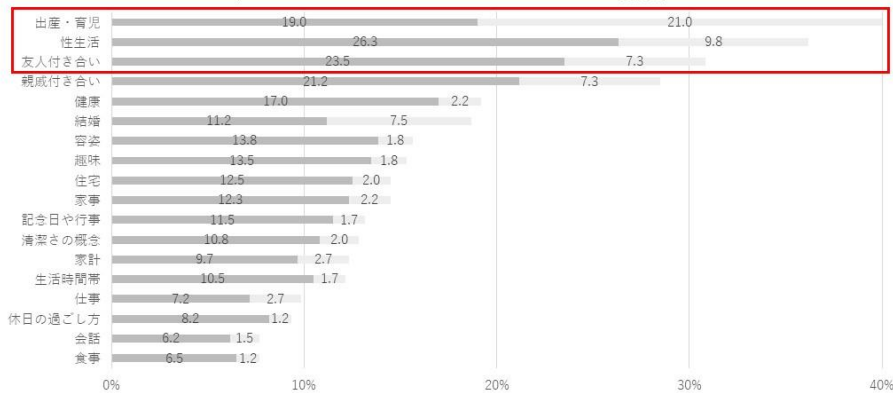
パートナーとの関係は良好ですか？



n = 600人 (男女各300人)  
 ・同棲1年未満：男女各100人 (200人)  
 ・同棲1年以上3年未満：男女各100人 (200人)  
 ・同棲3年以上5年未満：男女各100人 (200人)

### パートナーとの間で会話やすり合わせについて

パートナーとの間で会話やすり合わせができていますか？  
(あまりできていない+できていないの割合)



n = 600人 (男女各300人)  
 ・同棲1年未満：男女各100人 (200人)  
 ・同棲1年以上3年未満：男女各100人 (200人)  
 ・同棲3年以上5年未満：男女各100人 (200人)  
 ※本図の選択数ではグラフ記載の選択数の他に「できていない」「まあできていない」もありますグラフ内では省略

#### ▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内  
 TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当 : 森下

## ■ 性生活について同棲カップルの4人に1人が 不満や要望があるにもかかわらず、パートナーに伝えられていない

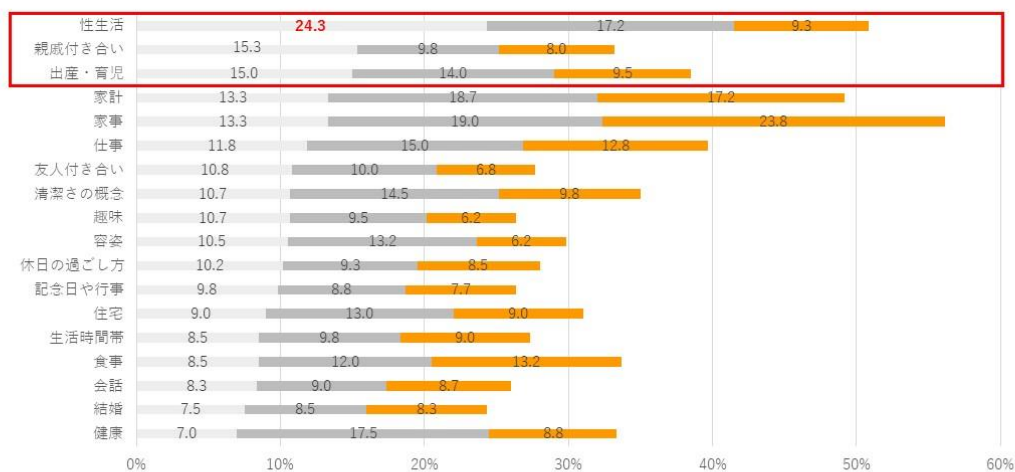
「パートナーに対する不満や要望があるかどうか」についても、同様に家事や育児、性などの項目別に伺いました。すると性生活に関しては、**不満や要望があっても「パートナーに伝えられない」と答えた人が、「親戚付き合い」や「出産・育児」などと比べて最も多い24.3%にのびりました。**

およそ4人に1人が性生活に関するコミュニケーションに課題を抱えていると言えます。

伝えられない理由としては、「相手を傷つけてしまいそう」「相手に嫌われそうで怖い」「我慢したほうが楽だから」という意見が多く挙げられました。

### パートナーに対する不満や要望について

パートナーに対する不満や要望はありますか？



n = 600人 (男女各300人)

・同棲1年未満：男女各100人 (200人)

・同棲1年以上3年未満：男女各100人 (200人)

・同棲3年以上5年未満：男女各100人 (200人)

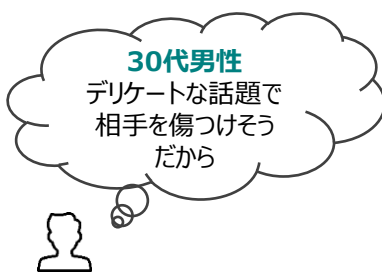
※本設問の選択肢では記載の選択肢の他に、「不満や要望は全くない」がありますがグラフ内では省略

■ 不満や要望があるが、パートナーに伝えられない

■ 不満や要望があり、パートナーにも伝えたとが、解消・改善できていない

■ 以前は不満や要望があったが、解消・改善した

## 不満や要望があるがパートナーに伝えられていない・・・その理由は？



## ■ パートナーからのセックスの誘いを断る理由には、家事などで不満がある人も・・・

「パートナーと性についての会話をしているか」という設問では、「普段からしている」と答えたカップルは、半数以下の**44.8%という結果に**。また「一度もしたことがない」「したいと思ったこともない」というカップルも13%いました。一つ屋根の下で暮らしていても、性について話し合う機会は意外と少ないことが窺えます。

また、パートナーからの性的なスキンシップ（裸で抱き合う、挿入を伴う行為をする等）を断ったことがある人は39.8%。性的なスキンシップを断った理由としては、「**(家事に対する不満など) セックス以外のことでパートナーに不満があったから**」という声も見られました。

### ▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当：森下



あつたゆかさん

●二人の仲が良くても、「対話」ができていないとは限らない

9割以上のカップルが関係良好と答えているということは、普段から「会話」はできているはず。それでも、ジャンルによってはお互いすり合わせができていなかったり、不満があっても伝えられてなかったりするということは、**踏み込んだ「対話」ができていない可能性があります。**

今は、同棲5年未満だから我慢できるかもしれませんが、**それが10年、20年続くと考えたら、思っていることを伝えて解決する方がお互いにとっていいと思います。**

(上手な対話のコツはChapter②で解説！)

●家事に不満があるからセックスを断る場合は、「問題の分離」が必要かも

例えば、家事に不満があるなどセックス以外での不満があって、それを理由にセックスを断るということは、「家事」と「セックス」の二つの問題を解決する必要があります。そのためには、まず**問題の分離**が必要です。

セックス以外のことに対する不満を「セックスを断る」という行為で伝えようとしても、真意が伝わらないどころかかえって問題がこじれてしまう可能性があります。家事の不満は「家事についてこうしてもらえると助かるんだけど、どうかな？」と、家事単体で問題解決を目指すようにしましょう。そうすると、関係性自体も良くなって、スキンシップもより良い形に改善できるかもしれません。

【広報コラム 「セックス＝挿入」のイメージに囚われすぎている？】

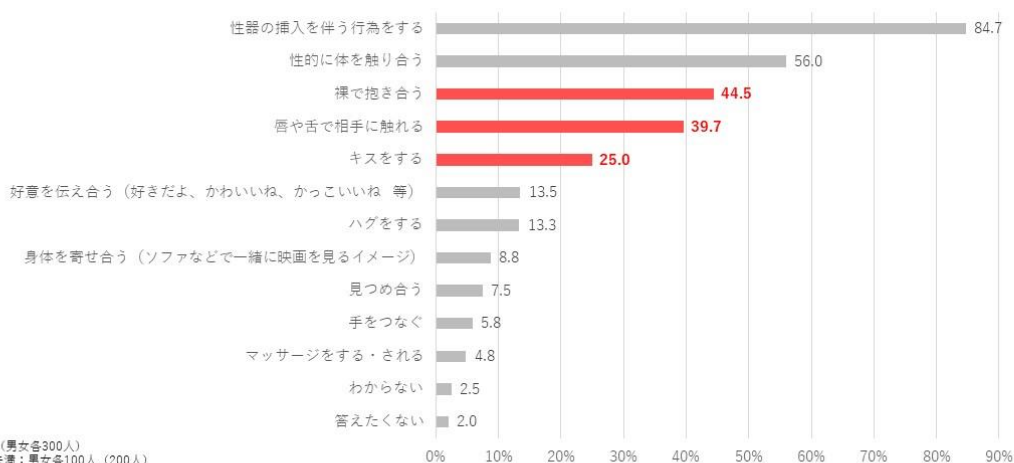
調査の中で、「セックスとはどういう行為をすることだと思いますか（セックスの定義）」を尋ねてみたところ、**人によってストレッチがあることが分かりました。**

最も多かったのは「性器の挿入を伴う行為」で84.7%でしたが、「性的に体を触り合う」56.0%、「裸で抱き合う」44.5%、「唇や舌で相手に触れる」39.7%と、**約4割～5割の人は「挿入以外の行為」もセックスだと捉えています。**

また、「キス」がセックスと考える人も**25.0%いました。**さらに、「ハグをする」「好意を伝え合う」といったことも、1割以上の人がセックスであると答え、セックスの範囲は人それぞれであることが分かりました。「セックスをする・しない」の0・100で考えるのではなく、どの行為なら今日はOKなど、パートナーと対話してみるのもいいかもしれません。

セックスの定義について

セックスの定義とはどういう行為をすることだと思いますか？



n = 600人 (男女各300人)  
 ・同棲1年未満：男女各100人 (200人)  
 ・同棲1年以上3年未満：男女各100人 (200人)  
 ・同棲3年以上5年未満：男女各100人 (200人)

## あつたゆかさんに聞く！ カップルのコミュニケーションを円滑にする方法

Chapter1の「カップル間のコミュニケーションやスキンシップ」に関する調査から見てきた課題をもとに、「同棲カップルだからこそ大切にしたいコミュニケーション術」をあつたゆかさんに伺いました。



### 【専門家プロフィール】 あつたゆかさん

株式会社すきだよ代表取締役。「誰もが大切な人とずっと幸せでいられる社会をつくる」をビジョンに、家族・パートナーシップに関する社会課題を解決し、ふたりらしい生き方を支援する。8万人以上の夫婦・カップルが利用する対話ツール「ふたり会議」や、結婚とキャリアのプログラムが人生設計から結婚後までサポートする婚活サービス「LASIKU」を運営中。企業・自治体向けに、共働きでのキャリア形成・夫婦間のコミュニケーション講座・ライフプラン研修も提供している。TBS・フジテレビ・アベマTVほか、日経ウーマン・日経新聞などメディア掲載多数。著書に「[家庭も仕事もうまくいく！共働きのすごい対話術](#)」など。

### ■ そもそもコミュニケーションとは？

仲は良いのに、大事なことはなかなか話し合えない。それは、コミュニケーションには「会話」「対話」「議論」「討論」となどの種類があり、難易度がそれぞれ異なるためです。コミュニケーションと聞くと「今度のデートはどこへ行く？」といったたわいもない「会話」をイメージするかもしれませんが、**関係を良好に保つためには、お互いの価値観を相互理解するための「対話」が重要です。**

#### 〈 4つのコミュニケーション 〉

- 会話 | たわいもない会話
- 対話 | 結論を出すことが目的でなく、お互いの価値観を話し合っって相互理解すること
- 議論 | 何か問題があった時に、一つの結論を模索すること
- 討論 | 「～すべき」という考えと考えを戦わせるコミュニケーション

カップル間・夫婦間は近い関係だからこそ、自分を受け入れてほしいという期待が生まれたり、甘えが出たり、無意識にパートナーとのコミュニケーションを軽視している人も多いのではないのでしょうか。アドラー心理学でも、職場の同僚や友人以上に難しい人間関係だとされています。

### ■ 自分も相手も大切にできる「アサーティブなコミュニケーション」をするために意識したい3つのメソッド

一般的に、コミュニケーションには、非主張的、攻撃的、アサーティブの3つ自己主張タイプがあります。

#### 〈 3つの自己主張タイプ 〉

- **非主張的** | 自分の気持ちを伝えることを我慢してしまう  
or 遠回しにしか伝えられない「私はOKじゃない／あなたはOK」のスタイル
- **攻撃的** | 自分の主張は伝えられるが、相手を傷つけてしまう「私はOK／あなたはOKじゃない」スタイル
- **アサーティブ** | 自分も相手も大切にする「私はOK／あなたもOK」のスタイル

目指したいのはもちろんアサーティブなコミュニケーションです。

**アサーティブなコミュニケーションをするためには、次の3つを意識することが大切です。**

## ■ 自分も相手も大切にできる「アサーティブなコミュニケーション」をするために意識したい3つのメソッド（続き）

アサーティブなコミュニケーションをするために、意識したい3つのポイントはこちらです。

### ① "I（アイ）"メッセージを使う

「あなたはいつも○○だよ」と言われると、責められているような気持ちになりやすいもの。要望や不満を伝える際は、「I（私）」にフォーカスした表現に変えてみましょう。

NG

「あなたは家事をしてくれない」

OK

「**私**はこの家事を手伝ってほしい」

### ② 怒りの「なんで？」を使わない

理由を知りたいからではなく、怒りの表現として「なんで○○しないの？（あなたはするべきなのに）」という言葉が出そうときは、いったん深呼吸。本当に理由を知りたいなら、「（背景を知りたいから）理由を教えてくれるかな？」と冷静に質問するのが◎です。

NG

「なんでこんなことするの？」

OK

「**私**は○○が悲しかったんだけど、**理由があるなら教えてもらえると嬉しい**」

### ③「普通○○でしょ」は使わない

「普通はこう」「これが常識」というイメージは、そもそも自分の思い込みかもしれません。別の家に生まれ、別の環境で育った二人が良い関係を続けていくために、「普通」をいったん手放してお互いの要望にフォーカスしたすり合わせをしてみましょう。

NG

「男だから、女だから、今どきは○○が普通」

OK

「**私**はこうしたい。**あなたはどう？**」

また、愛情表現（ラブランゲージ）も人それぞれで感じ方が異なります。

言葉で「好き」と伝えられることを好む人、行動によるサービスを好む人、贈り物を好む人、一緒に過ごす時間が何より大切と感じる人、身体的なふれあいを愛情表現と感じる人…など。パートナーと自分が、お互いにどんなことをラブランゲージと感じるのか、話し合ってみるのも良さそうですね。[詳しくはこちら。](#)

## ■【よくある性のお悩み】性的コミュニケーションの上手な断り方は？

セックスを含む「スキンシップの断り方」に悩む人も多いようです。断ると角が立つから…と我慢し続けているといつか爆発してしまい、逆に関係が悪化する恐れもあります。だからと言って、断ることで相手を傷つけるのも避けたいところですね。

スキンシップを断る際のポイントは、相手に対する好意をきちんと添えること。「あなたのことは愛している、ただ〇〇という理由で今日はできない」と、好意と理由を一緒に伝えることが大切です。

また、スキンシップやセックスの誘いを断ったとき、「どうして断ったのか？」と自分の本音を深掘りすることも重要です。疲れて性欲が湧かないのか、性交痛がづらいのか、それとも家事などセックスとは別のことで不満を持っているのか…。自分とも対話してみても、真の理由が分かれば対処法も探りやすくなります。

## ■【よくある性のお悩み】セックスしたい頻度がお互い違う場合は？

セックスしたい頻度にギャップがある場合は、「セックスの定義」について改めて考え、お互いのイメージをすり合わせてみましょう。セックスの定義は人それぞれなので、イメージにギャップがあることも多いのです。

さらに、自分の中で「セックスの定義」を広げると、向き合うハードルが下がるかもしれません。例えば「疲れているときは時間をかけたセックスをするのは難しい、でも30分程度のスキンシップならOK」「挿入を含むセックスは月1回がいいけど、ハグや添い寝は毎週末OK」といった考え方もできます。お互いにとって心地よいポイントを探ってみてください。

(みんなの「セックスの定義」はChapter①の広報コラムでご紹介！)



あつたゆかさん

### 【最後に】

仲がよくても、価値観はみんな違うものです。それは決して悪いことではありません。相手の意に沿わない意見を伝えるのは悪いことだと思っている人も多いのですが、率直に伝えることが二人の関係を良好にしてくれるので、向き合う勇気を持った方がいいです。「相手を傷つけてしまうんじゃないか」という不安があるからこそ、Iメッセージなどの自分も相手も傷つけないコミュニケーション方法を活用して、パートナーと対話してみてください。

## 編集後記



株式会社TENGA  
国内マーケティング部  
本井 はる

性についての話題は、長年のパートナーであってもなかなか話づらいですよね。なんだかすごく繊細な部分に立ち入るような気がするというか。ただ、信頼していて長い時間をともに過ごすパートナーだからこそ理解してほしい分野でもあって、どうしたらよいか悩んでいるという声も、普段からよく聞きます。

そこで「どれくらいの方が性について話しているのか」「どうして話づらいのか」「どうやったら話せるのか」にポイントを当てて特集しました。性のお話を出発点に始まったものの、最終的には包括的なコミュニケーションのとり方に着地したところが面白いですね。あつたさんにインタビューをさせていただき、どんな問題も分解して考えていくことが重要なのだなと思いました。人によって「性について話づらい」理由が異なり、正解はそれぞれが持っているということですね。

TENGAグループには、カップルのコミュニケーションを助けるようなアイテムもあります。 CARESSAのホットスパ体験をできる℃-STONE（シーストーン）や、セックス時にお使いいただけるSVR（スマートバイブリング）など、アイテムをきっかけにお話するのも、ひとつの手かもしれませんね。



## ■人気アイテムが新カラーで定番発売決定！『iroha SVR』発売

2022年8月5日（金）にirohaより、カップルのためのスマートバイブシリーズ『iroha SVR』を発売いたします。

2021年に登場したirohaとTENGAの初のコラボレーションアイテムである『iroha×TENGA SVR COLLABORATION SET』は、女性が手に取りやすいカラーリングを採用したことで、多くのお客様よりご好評をいただきました。

そして今回、カラーリングを一新。irohaオリジナルの振動パターンを搭載し、専用巾着ポーチを付けた定番アイテムとして新発売いたします。



## ■ CARESSAより、肌をさらっとさせるパウダーインのボディミスト「MATTE - EFFECT BODY MIST」発売！～パートナーとのスキンシップをリッチにする香り3種～

2022年7月28日(木)、パートナーと過ごす時間をより豊かにする新ブランド『CARESSA（カレッサ）』より、美容保湿成分、皮脂を抑えるパウダー配合のボディ用ミスト「MATTE - EFFECT BODY MIST」を発売いたします。

香りはフローラルでエキゾチックなイランイラン、爽やかでビターなスパイスオレンジ、深みのある甘さのスモーキームスクの3種。香りによって恋人とのリッチなナイトタイムや、仕事終わりのリラックスタイム、職場で過ごすデイトタイムなど、様々なシーンでお楽しみいただけます。

### MATTE - EFFECT BODY MIST

優しく香るボディ用ミスト  
肌に潤いをプラス、パウダーインで肌さらり



**TENGA** は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文献や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENGA バックナンバー <https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

TENGA 公式オンラインストア <https://store.tenga.co.jp>  
TENGA コーポレートサイト <https://tenga-group.com>  
画像ダウンロード用URL <https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkanntenga45.zip>

本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。  
ぜひ記事素材などにお使いくださいませ。

▶ 商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先  
株式会社TENGA国内マーケティング部  
TEL：03-5418-5590 担当：本井 はる

▶ 月刊TENGAに関するお問い合わせ先  
月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内  
TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269 / MAIL：tengapr@publicgood.co.jp 担当：森下