

【全国約2万人規模の大調査】TENGA性生活白書を公開！

一男性の3人に2人は“握りすぎ”／「理想の挿入時間」をめぐる男女のギャップも明らかに一

性の悩みや不安のない社会を目指す、株式会社TENGAヘルスケア（東京都中央区/代表取締役：松本光一）は、全国19,779名を対象に実施した性生活に関する大規模調査「TENGAヘルスケア日本性生活白書2024」（通称：TENGA性生活白書）の調査結果を、2026年9月10日（木）に公式サイト上にて公開いたしました。

本調査では、これまで個人の問題として捉えられ、表面化しにくかった「性行動」や「性に関する意識」の実態についてインターネット調査を行いました。その結果、**男性の63.8%が、マスターベーション時に強く握って刺激する「強グリップ」に該当することが明らかになりました。**また「理想の挿入時間」は、**男性が平均19.1分であるのに対し、女性は11.6分と、約8分の差があることも分かりました。**さらに、男性の約4割が「セックスの参考にしているもの」としてアダルトビデオを挙げる一方、パートナーと性について話す機会は限られており、性に関する知識やコミュニケーションの不足が、男女間の意識差の一因となっている可能性も示唆されました。

TENGAヘルスケアでは、本調査結果を、現代日本における性行動や意識変容の実態を示す基礎資料として公開。調査結果と監修医の専門的な知見をあわせて掲載し、今後の正しい知識の啓発や健康支援、教育・医療分野における取り組みに活用してまいります。



TENGA性生活白書の調査結果公開ページ：<https://tengahealthcare.com/cp/report2026/>

※【YouTube】結果解説動画は[こちら](#)

調査背景 ～ 性の“いま”を明らかにする ～

近年、性自認や性的指向の多様性に対する理解が広がり、デジタルメディアの普及により、性に関する情報へ容易にアクセスできるようになりました。一方で情報が溢れる中、心身ともに健やかな性生活を送るために必要な「正確な知識」や「信頼できる判断の指針」が十分に整理・共有されているとは言えません。「性」は一人ひとりの尊厳や健康にも関わる重要なテーマでありながら、性に関する教育や行動について体系的に学ぶ機会や行動指針はいまだ十分とは言えない状況にあります。こうした背景から、TENGAヘルスケアでは、現代の社会環境の中で、人々の性行動や意識がどのように変化しているのかを明らかにするため、大規模調査を実施しました。今回得られたデータを通じて、現代における性行動や意識変容のリアルな実態、さらにその背景にある潜在的な課題を可視化し、今後の正しい知識の啓発や健康支援、教育・医療分野における取り組みにつなげていくことを目指します。

調査結果

調査概要

〈正式名称〉 Tengaヘルスケア日本性生活白書2024

〈調査方法〉 インターネットによるアンケート調査

〈調査実施期間〉 2024年5月

〈調査会社〉 アイブリッジ株式会社

〈調査対象〉

(1) 男性への調査

事前調査：全国の18歳～69歳の男性／サンプル数：10,779人

本調査：2,200人（①②合計）

① マスターベーションの頻度が「2～3ヶ月に1回程度」以上の人／サンプル数：1,238人

② マスターベーションと性交の両方の頻度が「2～3ヶ月に1回程度」以上の人／サンプル数：962人

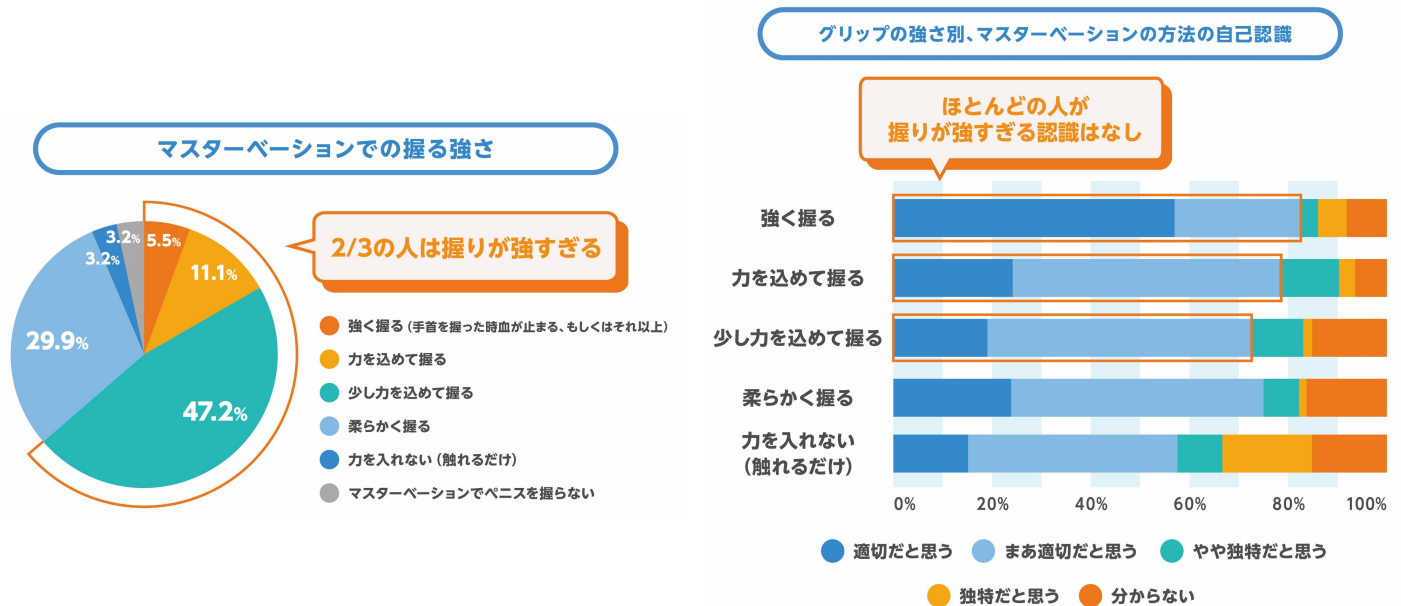
(2) 女性への調査

事前調査：全国の20歳～49歳の女性／サンプル数：9,000人

本調査：性交経験があり、現在男性パートナーがいる人／サンプル数：1,200人

【トピックスハイライト】

（１）男性の3人に2人が“握りすぎ”！不適切なマスターベーションが性機能の悩み（遅漏・腔内射精障害など）につながる可能性も

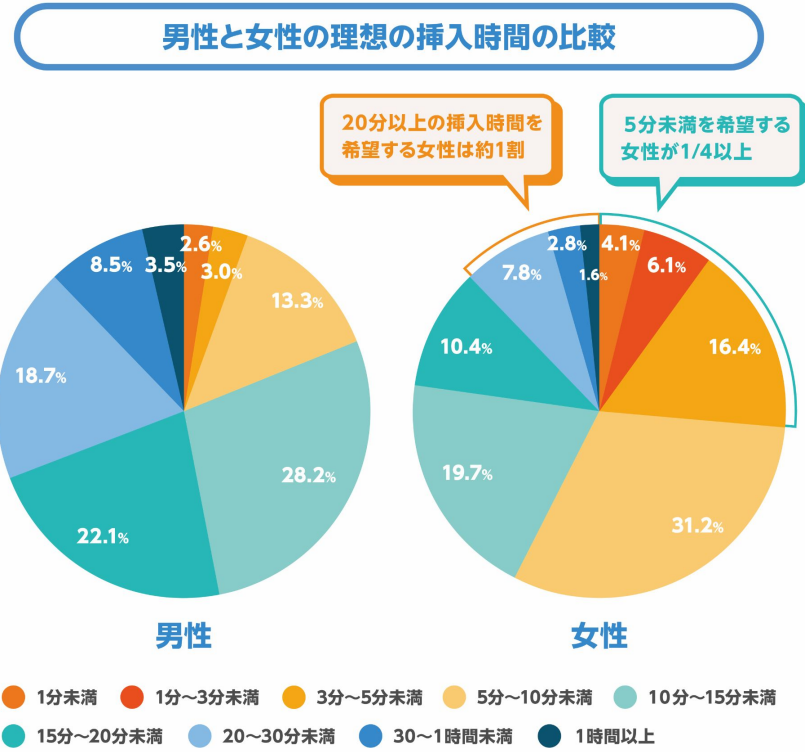
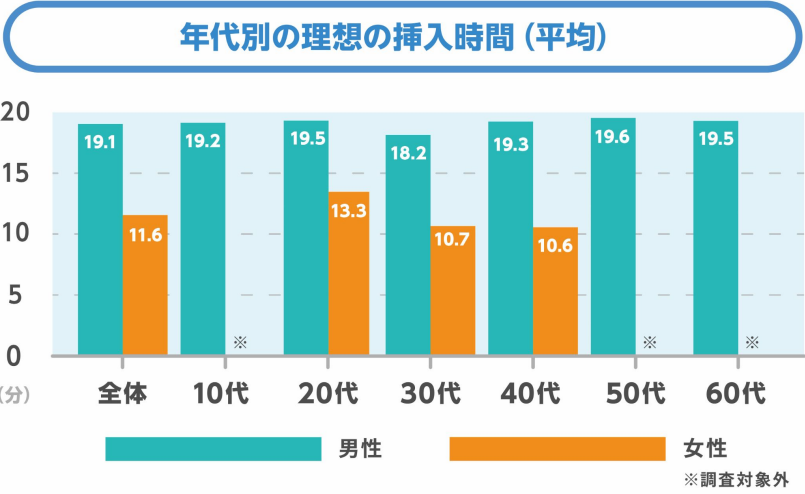


マスターベーションにおける「強グリップ」とは、男性器を過度に強く握って刺激する行為を指します。「不適切なマスターベーション」の代表例とされており、実際の性行為とは異なる刺激を与えるため、強い刺激に慣れることで性行為時の刺激では射精しにくくなるなど、遅漏や腔内射精障害を引き起こす主要な要因と指摘されています。本調査結果では、**男性の約63.8%（3人に2人）が「強グリップ」でマスターベーションを行っている**ことが明らかになりました。また、「強グリップ」を行っている人の多くが、自身のマスターベーションの方法について「適切」「まあ適切」と評価しており、無自覚のまま強い刺激を繰り返している実態も浮かび上がりました。

なお、性交経験のある男性における遅漏の有病率は5.16%^{*1}とされており、日本人男性の約20人に1人が抱える身近な課題であることが報告されています。

^{*1} 日本性機能学会(2025)「[射精遅延の有病率と関連要因:日本における男性の性的機能障害に関する全国規模のインターネットベースの横断的調査からの洞察](#)」

(2) AVの影響？コミュニケーション不足？理想の挿入時間は男女で大きく差の出る結果に！

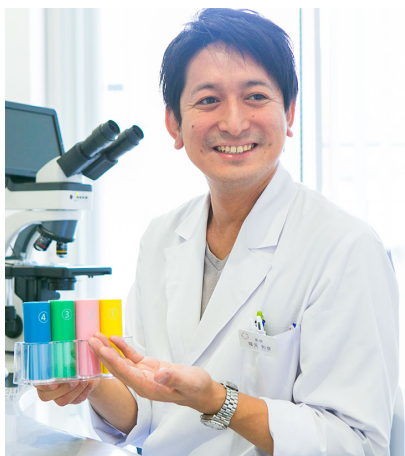


「理想の挿入時間」を尋ねたところ、**男性の平均19.1分、女性は11.6分と、男女で約8分の差**が見られました。特に、「約20分以上」を理想とする男性は3割を超えるのに対し、女性はわずか1割程度にとどまる一方、「5分未満で十分」と答えた女性は4分の1以上を占めました。

また、「セックスの参考にしているもの」について尋ねたところ、男性の約4割が「アダルトビデオ」と回答。アダルトビデオでの挿入シーンは20分～30分程度あり、こうした結果から、実際のパートナーとの性生活とは異なる情報やイメージが、男性の「理想」に影響している可能性が考えられます。ただし、アダルトビデオは性的興奮喚起に特化した演出が含まれているため、その内容がそのまま実際の性生活や性行為の基準になるものではありません。

さらに「性の話ができる相手」として「恋人や配偶者」を挙げた男性は6.5%にとどまり、パートナー同士で性に関する本音や希望、悩みを共有する機会が限られていることが判明しました。こうした結果から、男女の意識差の背景には、性に関するコミュニケーション不足もあると考えられます。

※調査にご紹介していただける際には、「出典：TENGAヘルスケア日本性生活白書2024」とお書き添えください。
可能な限り<https://tengahealthcare.com/cp/report2026/>へのリンクも掲載いただけますと幸いです。また、より詳細な調査データが必要な場合は別途ご提供させていただきますので、広報担当 稲垣・松下までご連絡ください。



福元メンズヘルスクリニック院長 福元和彦先生（医師）

性機能の悩みは非常に潜在化しやすく、不適切なマスターベーション等が原因となる「腔内射精障害」といったトラブルも少なくありません。特に強い握り込み（強グリップ）や不自然な体勢でのマスターベーション、刺激の強いコンテンツの多用などは、感覚を麻痺させ悪循環に陥るリスクがあります。デリケートな領域ゆえに実態が見えにくく、自身の状態に気づけない人が多い中で、こうした約2万人規模の実態データが示される意義は極めて大きいと感じます。客観的なデータを通じて自身の現状を知り、正しい知識と方法へ見直していくことが、健全な性生活への第一歩となります。



TENGAヘルスケア取締役 牛場健太

性の悩みや不安のない社会を目指す私たちにとって、今回の『TENGA性生活白書』は現代日本のリアルな現在地を映し出す重要な取り組みです。情報が氾濫する現代だからこそ、単なる噂や思い込みではなく、データに基づく「正しい知見」を社会に提示する責任があると考えています。性に関する課題は一人ひとり異なり、周囲に相談しにくいからこそ、まずは実態を可視化することが解決への第一歩です。私たちはこの調査結果を真摯に受け止め、製品やサービスの提供にとどまらず、正しい情報の発信や教育・医療支援を通じて、誰もが自分らしく健やかに性に向き合える環境づくりにこれからも邁進いたします。

TENGAヘルスケアとは



TENGAヘルスケアは、「性の悩みがない世界」の実現に向けて、性機能サポートや妊活支援、性教育など、幅広い分野から性の健康をサポートするブランドです。これまで培ってきた知見やノウハウを基盤に、各種学会をはじめ、医療・福祉・教育分野の専門家や関係機関と連携し、一人ひとりが自身の性と向き合い、健やかに暮らせる「セクシャルウェルネス」の向上を目指して、製品開発や情報発信に取り組んでいます。TENGAヘルスケアは、2026年11月に設立10周年を迎えます。これからも一人ひとりの悩みに寄り添い、誰もが自分らしく性と向き合える社会の実現に貢献してまいります。

公式サイト：<https://tengahealthcare.com/>

本件に関する報道機関からのお問い合わせ先

株式会社TENGA 稲垣 松下 TEL：03-6228-2590（代表） E-mail：yuri.inagaki@tenga.co.jp / mio.matsushita@tenga.co.jp

株式会社TENGA 広報事務局（共同PR内）：木之内 宇佐見 TEL：070-4303-7391（木之内） / 080-2047-2434（宇佐見）

E-mail：tenga-pr@tenga.co.jp

画像のDLは[こちら](#)から