

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 もうひとりの私「服部あかね」ができるまで

ガマンばかりの結婚生活	12
ある日、したくなくなつた	18
2年間の片思い	22
心にぽっかり空いた穴	26
友人に勧められた新しい世界	31
最愛の彼との出会い〜現在	35

## 第2章 既婚者同士の恋愛ってどうなっているの？

出会いのきっかけは何があるのか？

42

男性は余裕を埋めたい、女性は不足を埋めたい

46

結婚がゴールではないということ

49

永遠ではないからこそ、相手を大切に想う

53

卒婚という新たな選択肢

57

## 第3章 それぞれの婚外恋愛。姫さまたちの世界

セカンドラブで知った、大切にされるということ。炭火恋愛姫

64

結婚してからずっとレス?! 女性としての幸せを手に入れたお目覚め姫

69

職場でまさかの年下彼氏ができた! 年下ゾッコンお姉さま姫

73

片思いしながらセフレもいる? 恋愛武闘派姫

77

彼氏が3人！ だけど旦那さまとも仲良しの、ベテラン割りきり姫

82

## 第4章 みんなが知らない婚外恋愛の実態と社会事情。そして変化のとき

今や、男性の6割以上、女性の4割以上が婚外恋愛経験者

88

男女の性欲、ピークの違いがすれ違いを起こす？

94

風俗は男性だけではない！ 性に関して自由になってきた女性たち

97

夫公認のボーイフレンド？

100

家族の愛と男女の愛

106

## 第5章 恋愛はセラピー 人生後半戦！ 自分と向き合う時期がきた

ガマンしつづけた女性たち

子育てを終えてからの女性の生き方

恋愛の問題は、恋愛では解決しない

自分を大切にするということに真剣に取り組む

私たち女性は、もっとラクに、自由でいい

132 127 122 117 112

おわりに

参考文献

145 139