

# Le sexe en 2024 : comment les Français vivent leur sexualité à l'ère du numérique ?



Quarante ans après l'arrivée du Minitel rose qui avait marqué l'entrée dans l'ère de la sexualité numérique, l'Hexagone n'échappe pas au phénomène de transformation digitale de la sexualité observé ces dernières années dans nombre de pays occidentaux. L'institut [Discury](#) a mené une enquête, pour [Xlovecam](#), qui met en lumière une société en quête de nouveaux repères sexuels, oscillant entre désir d'expérimentation, persistance des clivages de genre et craintes d'un impact négatif du numérique sur l'intimité. Réalisée auprès d'un échantillon national représentatif, cette étude met ainsi en lumière une sexualité française en transition, où cohabitent des pratiques traditionnelles et une intégration des nouvelles technologies, qui redéfinit les contours de la vie intime à l'ère d'Internet et des réseaux sociaux.

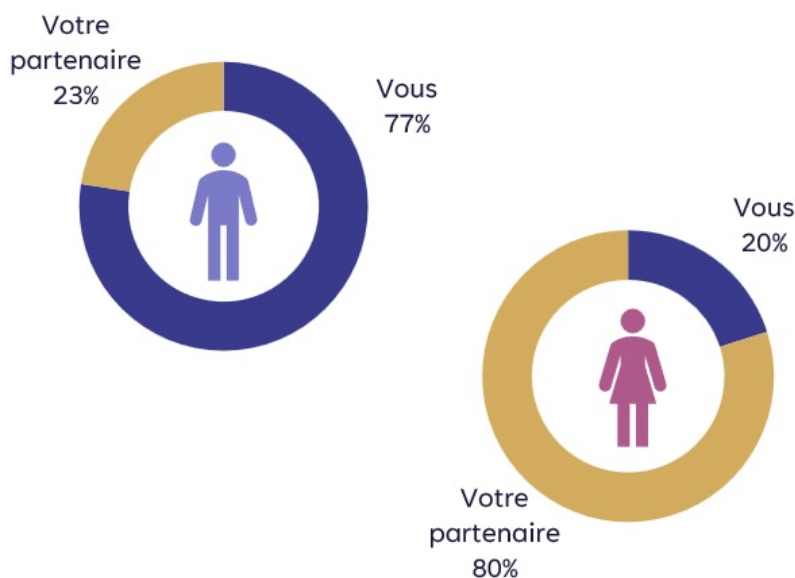
Ecrit par Echo du Mardi le 28 août 2024

La place qu'occupe aujourd'hui le sexe dans la vie des femmes est beaucoup moins grande qu'il y a une trentaine d'années si l'on en juge par leur désintérêt croissant pour l'activité sexuelle : 51% des Françaises accordent aujourd'hui de l'importance à la sexualité dans leur vie, contre 82% en 1996 (étude Ifop-ELLE, 1996). À l'inverse, le sexe reste un enjeu plus important pour les hommes : les deux tiers (69%) des hommes la considèrent comme importante dans leur vie.

Ce *gender gap* de 18 points souligne la persistance de modèles culturels différenciés, où la sexualité reste plus centrale dans la construction de l'identité masculine.

Ce besoin de sexe très genré s'observe aussi dans la perception de la libido dans le couple : plus des trois quarts des hommes admettent qu'ils ont plus souvent envie de faire l'amour (77%) que leur partenaire (23%), soit des réponses très cohérentes avec celles des femmes qui sont tout aussi nombreuses (80%) à reconnaître que leur conjoint a la plus grande libido...

### Différences de libido entre les femmes et les hommes



Base totale Français 18+ en couple : 500 individus  
Q16 - Dans votre couple, lequel des deux partenaires a le plus souvent envie de faire l'amour

Et très logiquement, ce surplus masculin de « pulsions sexuelles » se retrouve dans leur pratique de la masturbation : 36% des hommes se masturbent au moins une fois par semaine, contre seulement 19% des femmes. Et l'écart est encore plus frappant dans la pratique quotidienne : 13% des hommes contre 3% des femmes...

À l'heure où on s'affranchit de la contrainte du devoir conjugal, l'ampleur de ce *gender gap* pose la



Écrit par Echo du Mardi le 28 août 2024

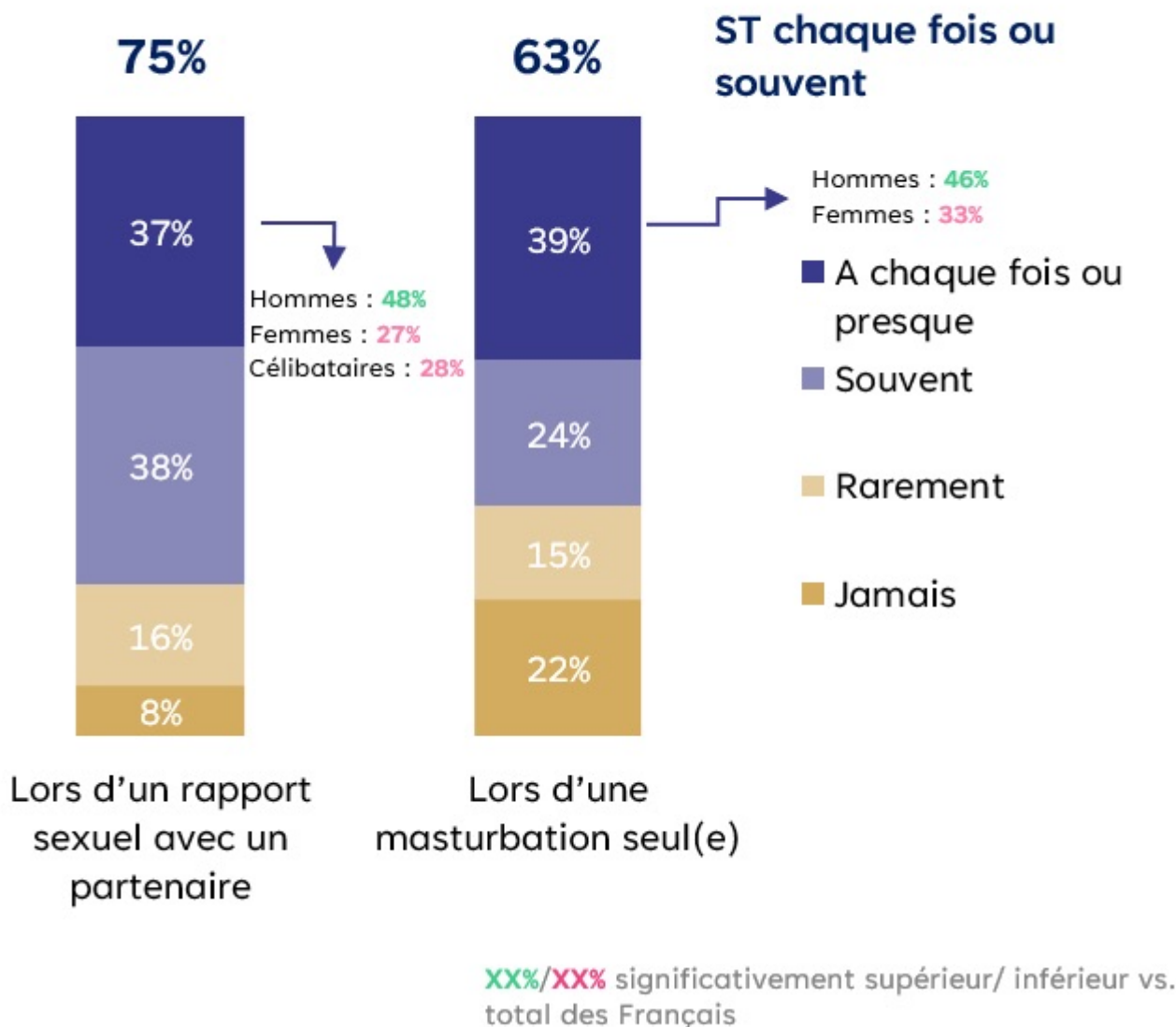
question de l'adéquation des attentes au sein des couples hétérosexuels, invitant à repenser les discours sur la sexualité à l'aune de la diversité des aspirations.

### **Le fossé orgasmique entre les deux sexes reste encore important**

Le moindre plaisir que les femmes tirent de l'acte sexuel n'est sans doute pas étranger à ce différentiel de libido...

Il est vrai que l'absence d'orgasme durant les relations sexuelles touche beaucoup plus la gent féminine que masculine : seule une femme sur quatre (27%) déclare jouir systématiquement avec un partenaire, soit deux fois moins que les hommes (48%). Aujourd'hui, environ une femme en couple sur dix n'a que rarement ou jamais d'orgasme, soit une proportion qui n'a pas vraiment évolué en 10 ans (14% en 2014 - étude Ifop-CAM4).

## Fréquence des orgasmes selon la pratique



Et de manière plus générale, le degré d'insatisfaction sexuelle des femmes est d'ailleurs un peu plus élevé (27%) que celui des hommes (23%) même si globalement, leur épanouissement sur ce plan reste majoritairement positif.

### Un désir d'expérimentation reste encore porté par la gent masculine

Ce rapport très genré à l'activité sexuelle se traduit par un désir d'expérimentation sexuelle encore très porté par la gent masculine, l'enquête mettant en lumière une certaine ouverture des Français aux

Ecrit par Echo du Mardi le 28 août 2024

nouvelles pratiques sexuelles :

En effet, 45% d'entre eux expriment le désir d'essayer de nouvelles pratiques, un chiffre qui monte à 65% chez les 18-34 ans. L'écart significatif entre les hommes (55%) et les femmes (37%) sur ce point révèle quant à lui la persistance de représentations culturelles où le genre masculin reste plus associé à une sexualité exploratoire.

Cette curiosité masculine se manifeste aussi dans le rapport aux jouets sexuels : 37% des Français estiment que les sextoys améliorent la qualité de leurs relations sexuelles et Les hommes sont plus nombreux à estimer que la technologie joue un rôle clé dans l'exploration de leur sexualité.

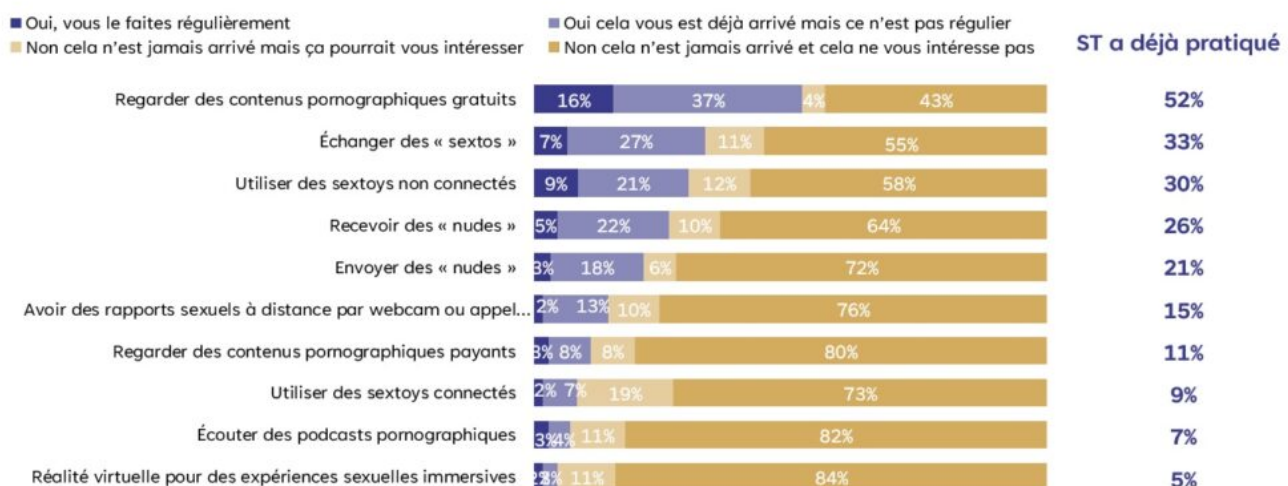
Probablement influencée par l'accès croissant à des sources d'information numériques, cette volonté d'exploration sexuelle témoigne d'une évolution des mentalités vers une sexualité plus ludique et décomplexée, mais aussi d'une forme de « technologisation » de l'intime...

### Des Français partagés sur les bienfaits du numérique sur la sexualité

La consommation de pornographie s'est démocratisée, avec 52% des Français déclarant avoir déjà regardé des contenus pornographiques gratuits. L'écart considérable entre les hommes (73%) et les femmes (34%) révèle cependant la persistance d'un rapport genré à ces contenus masturbatoires, qui s'explique en partie par la nature d'une production pornographique encore majoritairement pensée par et pour un public masculin.

Par ailleurs, 33% des répondants ont déjà utilisé des sextoys non connectés, tandis que seulement 9% ont expérimenté des sextoys connectés.

### Les pratiques expérimentées



Base totale Français 18+ : 500 individus

Q18 - Pour chacune des pratiques suivantes, pourriez-vous nous dire si vous l'avez déjà expérimentée ou pas ?

Ces chiffres montrent une adoption progressive mais encore limitée des technologies dans la sphère

intime.

## Sexualité numérique et objets connectés : une révolution sexuelle en devenir ?

L'enquête révèle une émergence de nouvelles pratiques sexuelles numériques : 33% des Français ont déjà échangé des « sextos », 26% ont reçu des « nudes », et 15% ont expérimenté des rapports sexuels à distance via webcam. La relative parité entre hommes et femmes dans ces pratiques – à l'exception de la réception de « nudes » – suggère une évolution vers une sexualité numérique plus égalitaire, bien que les risques restent différenciés selon le genre.

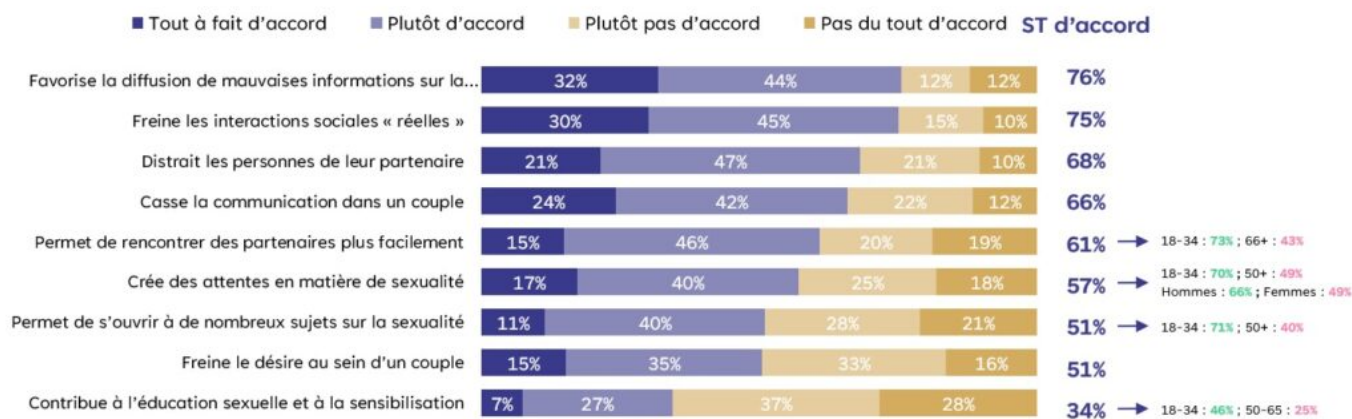
De même, si 40% des Français estiment que les objets technologiques comme les sextoys ont un impact positif sur les relations sexuelles avec un partenaire, cette proportion monte à 51% chez les jeunes (18-34 ans), suggérant une possible évolution future des pratiques sexuelles intégrant davantage la technologie.

Touchant surtout les jeunes générations, ces pratiques numériques redéfinissent les frontières de l'intime et de la pudeur. Mais si ces nouvelles formes d'expression de la sexualité peuvent être vécues comme libératrices, elles créent aussi de nouvelles injonctions et exposent à de nouveaux risques (*revenge porn*, chantage, etc.).

## Une perception encore mitigée de l'impact des réseaux sociaux sur la sexualité

Les Français expriment un regard critique sur l'impact du numérique sur leur vie sexuelle : 76 % des personnes interrogées estiment que les outils numériques favorisent la diffusion de mauvaises informations sur la sexualité, 75% estiment qu'il freine les interactions sociales « réelles » et 68% qu'il distrait les personnes de leur partenaire. Les jeunes ont, eux, une vision plus positive de ces outils, notamment dans leur rôle dans les rencontres et l'éducation sexuelle.

### Impact du téléphone et des réseaux sociaux sur la sexualité



Base totale Français 18+ : 500 individus

Q20 - Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec ces propositions concernant l'impact du téléphone et des réseaux sociaux sur la sexualité ?

XX%/XX% significativement supérieur/ inférieur vs. Total de l'échantillon



Ecrit par Echo du Mardi le 28 août 2024

Cette perception reflète les tensions inhérentes à la révolution numérique : d'un côté, elle ouvre de nouvelles possibilités d'expression et de rencontre ; de l'autre, elle semble menacer l'authenticité des relations et l'intimité des couples. Ces données soulignent la nécessité d'une réflexion sur l'usage des technologies dans la sphère intime, pour en exploiter les potentialités tout en préservant la qualité des relations.

### **Les fantasmes : entre persistance des stéréotypes et évolution des désirs**

L'exploration des fantasmes révèle à la fois une diversification des désirs et la persistance de schémas traditionnels.

Si certains fantasmes comme faire l'amour dans un lieu public (21%) ou avoir des relations à plusieurs (18%) sont relativement partagés entre les deux sexes, d'autres révèlent des clivages de genre importants. Ainsi, les fantasmes de domination (16% des hommes contre 6% des femmes) ou d'échangisme (15% des hommes contre 5% des femmes) restent majoritairement masculins.

La persistance de représentations genrées de la sexualité, où l'homme est plus souvent associé à une sexualité active, dominante et multi-partenariale, ne freine pas pour autant l'émergence de nouveaux fantasmes liés aux technologies (sexe virtuel, utilisation de sextoys connectés) qui témoigne d'une évolution numérique des imaginaires érotiques moins genrée.

### **L'importance croissante de la communication dans le couple**

La communication autour de la sexualité semble prendre une place de plus en plus importante dans les couples français. 56% des répondants considèrent que les discussions ouvertes sur les fantasmes sexuels avec leur partenaire sont importantes, et ce chiffre monte à 66% chez les 18-34 ans. Cette tendance est aussi marquée chez les moins de 50 ans (65%) et les célibataires (64%), suggérant une évolution générationnelle vers plus de transparence et de dialogue autour des désirs sexuels.

L'enquête révèle aussi une amélioration globale de la communication autour de la sexualité, avec 71% des répondants qui trouvent facile d'aborder le sujet au sein du couple.

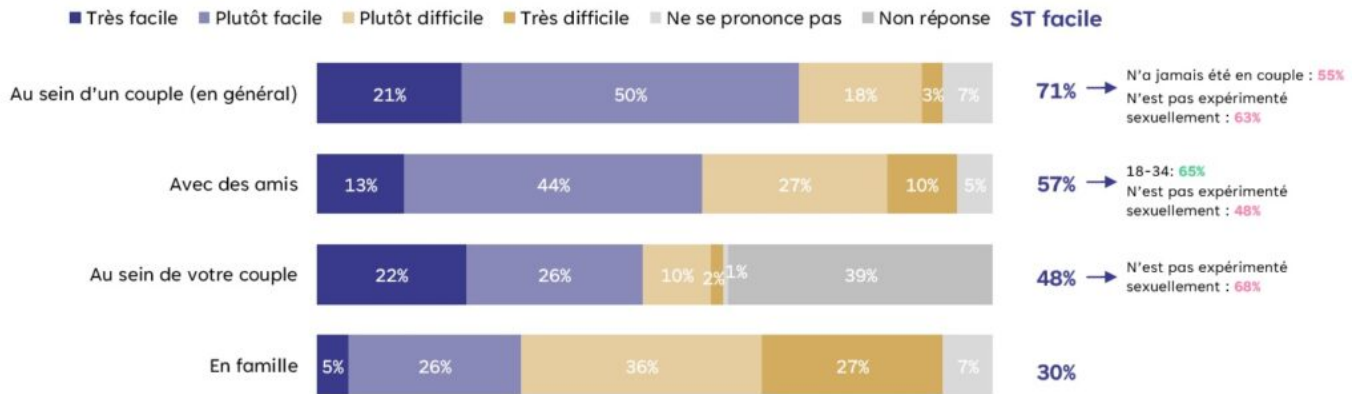
Cette tendance, relativement partagée entre hommes et femmes, marque une rupture avec des modèles plus traditionnels de la sexualité où la communication était moins centrale. Cette valorisation du dialogue sur l'intime s'inscrit dans un contexte plus large de remise en question des rapports de pouvoir dans la sphère sexuelle, notamment suite au mouvement #MeToo.

### **La communication sur la sexualité : un tabou qui s'estompe ?**

L'enquête révèle néanmoins des difficultés à aborder la communication autour de la sexualité, des différences persistant selon les contextes : si 57% se sentent à l'aise pour en parler avec des amis, seuls 30% le sont en famille.

Ecrit par Echo du Mardi le 28 août 2024

## Facilité à aborder le sujet de la sexualité



Base totale Français 18+ : 500 individus  
Q8 - Selon vous, est-il facile ou difficile d'aborder aujourd'hui le sujet de la sexualité...?

XXX/XXX significativement supérieur/ inférieur vs. total des Français

Ces chiffres témoignent de la persistance de certains tabous, notamment dans le cadre familial. La légère avance des hommes dans l'aisance à communiquer sur la sexualité (75% contre 68% des femmes dans le couple) invite à s'interroger sur les facteurs culturels qui continuent de freiner la parole des femmes sur leur intimité.

Une étude dirigée par [Audrey Mandefield](#), chargée de comptes sénior, et [Pauline Poché](#), cheffe d'équipe Insight, de Discurv