

La Libre

L Pourquoi notre sexualité est-elle plus diversifiée mais moins fréquente?

Bien que l'écart entre hommes et femmes persiste, notamment en matière de masturbation et de nombre de partenaires, la sexualité est aujourd'hui plus libre et variée qu'hier. Cela n'est pas vraiment étonnant car au fil des années, de profondes mutations sociétales ont bouleversé notre vision du couple et de la sexualité.



Contribution externe

Publié le 28-11-2024 à 11h41

Mis à jour le 28-11-2024 à 11h46

Enregistré



"Entre le travail, les hobbies, les amis et les milles autres priorités, le temps de qualité

accordé au couple est parfois limité voire inexistant." ©Copyright (c) 2024
oneinchpunch/Shutterstock. No use without permission.

Partager

Une chronique de Françoise Adam, Docteure en psychologie, psychologue et sexologue à la Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire de Liège (CPLU), chargée de cours en psychologie à l'Université de Liège (ULiège), chargée de recherche et co-responsable du certificat en sexologie clinique (UCLouvain) et Rédactrice en chef adjointe de la revue Sexologies

Sommes-nous plus actifs sexuellement aujourd'hui qu'avant ? Quelles sont nos pratiques sexuelles ? Avons-nous plus de partenaires ? Sommes-nous plus satisfaits ? Entre fantasmes et réalité, où en sommes-nous réellement ? Une **enquête française** < <https://presse.inserm.fr/premiers-resultats-de-la-grande-enquete-nationale-contexte-des-sexualites-en-france-2023/69505/> > publiée le 13 novembre 2024 dévoile des résultats surprenants : une plus grande diversité des pratiques sexuelles et de partenaires au cours de la vie mais une diminution de l'activité sexuelle en couple. Comment expliquer ces évolutions ? Sont-elles le reflet des transformations sociétales qui redéfinissent l'intimité?

Plein feu sur le contexte de l'enquête

Depuis les années 1970, la sexualité des Français est étudiée afin de mieux comprendre les comportements sexuels et orienter les politiques de santé, notamment face à des enjeux comme la lutte contre le VIH. Après trois grandes enquêtes en 1970, 1992, et 2006, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (**Inserm** < <https://www.inserm.fr/> >) a lancé une 4^e édition ambitieuse intitulée "*Contexte des sexualités en France*". Réalisée entre novembre 2022 et décembre 2023, cette étude a interrogé 31 518 personnes âgées de 15 à 89 ans sélectionnées au hasard. Son point fort ? Elle dresse un portrait de l'évolution de la vie intime et sexuelle des Français sur une large période allant de 1992 et 2023. Découvrons ensemble ce qui se cache derrière les résultats de l'enquête.

Sexualité 2.0 transforme les relations intimes

Depuis les années 2000, les outils numériques ont permis de développer les activités sexuelles en ligne. Aujourd'hui, le numérique s'invite comme un nouvel espace d'exploration relationnelle et sexuelle (ex : site de rencontre, relation à distance, accès à la pornographie). En 2023, l'enquête met en avant que près d'un tiers des femmes (33 %) et près de la moitié des hommes (46,6 %) âgés de 18 à 89 ans déclarent avoir déjà vécu une expérience intime en ligne avec une autre personne : s'être connecté à un site de rencontre, avoir rencontré un partenaire sexuel en ligne ou encore avoir échangé des images ou des vidéos intimes. Ces pratiques semblent particulièrement utilisées chez les jeunes et les

minorités sexuelles ou 64 % des femmes et 73 % des hommes de moins de 30 ans ainsi que 66,6 % des femmes et 73,4 % des hommes non hétérosexuels les ont essayées. Les sites et applications de rencontre transforment aussi les relations amoureuses avec près de 40 % des moins de 30 ans qui rapportent y avoir trouvé un partenaire sexuel.

Le désir d'enfant peut-il freiner la libido au sein d'un couple ?

Pourtant, si la "sexualité 2.0" élargit les horizons, elle peut aussi donner l'illusion d'une sexualité à la demande, rapide, hyper attractive et parfois perçue comme plus simple et moins engageante qu'une relation réelle avec un partenaire. La sexualité présentée dans les médias et réseaux sociaux influence nos représentations de ce que devrait être une sexualité épanouie. Cela peut parfois amener certaines personnes à ressentir de la pression à propos de la sexualité caractérisée par de l'anxiété de performance : *"Est-ce que je vais lui donner du plaisir" ? "Est-ce que je serai à la hauteur des attentes de mon partenaire", "Qu'est-ce qu'il va penser si je n'atteins pas l'orgasme"*. Cette manière de penser peut freiner le désir d'avoir des activités sexuelles en couple. De plus en plus de personnes éprouvent des difficultés à initier une forme d'intimité avec leur partenaire alors qu'ils entretiennent des activités sexuelles virtuelles. Le numérique redéfinit les règles de l'intimité relationnelle et sexuelle et ce phénomène est encore trop peu étudié. Soyons donc attentifs à ce que la sexualité en couple reste un jeu et non un enjeu.

enjeu :

Plus de partenaires et diversité des pratiques sexuelles au rendez-vous

La sexualité est devenue une dimension fondamentale de la santé et du bien-être, comme l'affirme l'OMS (2024), et de plus en plus de personnes cherchent à l'explorer et à l'épanouir. Cette évolution se reflète dans les résultats de l'enquête, qui montre une libération et une diversification des pratiques sexuelles. Ainsi, le nombre de partenaires sexuels au cours de la vie a littéralement doublé chez les femmes, passant de 3,4 en 1992 à 7,9 en 2023. Les hommes, quant à eux, sont passés de 11,2 partenaires à 16,4 en moyenne sur la même période. Par ailleurs, les personnes explorent des pratiques sexuelles plus diversifiées allant de la masturbation au sexe oral (ex : cunnilingus, fellation) ou encore la pénétration anale, dépassant le cadre des seuls rapports vaginaux. Par exemple, la masturbation chez les femmes a connu une forte augmentation : en 1992, 42,4 % d'entre elles la pratiquaient, tandis qu'en 2023, elles sont 72,9 %. Du côté des hommes, ils sont 92,6 % à y avoir recours en 2023, contre 82,8 % en 1992. En ce qui concerne la pénétration anale, cette pratique connaît aussi une forte augmentation surtout chez les hommes, qui sont passés de 29,6 % à 57,4 % entre 1992 et 2023 contre 23,4 % à 38,9 % chez les femmes. Cependant, cette pratique est généralement expérimentée plus tardivement dans la vie sexuelle et reste moins fréquente que les autres.

Bien que l'écart entre hommes et femmes persiste, notamment en matière de masturbation et de nombre de

notamment en matière de masturbation et de nombre de partenaires, la sexualité est plus libre et variée. Cela n'est pas vraiment étonnant car au fil des années, de profondes mutations sociétales ont bouleversé notre vision du couple et de la sexualité. Le modèle monogame traditionnel est de plus en plus remis en question face à une diversité croissante de styles de relations, comme les couples non monogames consensuels. Parallèlement, les attentes et rôles de genre évoluent au sein des couples, ouvrant des débats sur la répartition des tâches, la parentalité, et l'équilibre entre vie de famille et carrière professionnelle. La reconnaissance de la pluralité des sexualités, qu'il s'agisse d'orientations sexuelles, d'identités de genre ou de la communauté LGBTQIA +, marque également une volonté de sortir d'une vision hétéronormée et genrée d'autrefois.

Moins de sexualité mais satisfaction sexuelle préservée !

Bien qu'il existe plus de liberté sexuelle, un paradoxe surprend : les personnes entretiennent moins d'activités sexuelles avec un partenaire qu'auparavant et ce, dans tous les groupes d'âge. En 1992, 86,4 % des femmes et 92,1 % des hommes avaient eu au moins un rapport sexuel au cours de l'année contre respectivement 77,2 % et 81,6 % en 2023. La fréquence des activités sexuelles avec un partenaire a également diminué. Les femmes sont passées de 8,1 rapports sexuels au cours des 4 dernières semaines en 1992 à 6,0 en 2023 tandis que les hommes ont vu leur moyenne baisser de 9,0 à 6,7. Cette tendance à la baisse ne se limite pas à la France et s'observe aussi dans d'autres pays d'Europe, ce qui soulève certains questionnements

à Europe, ce qui soulève certains questionnements concernant les dynamiques relationnelles et sexuelles.

Comment relancer sa vie sexuelle dans un couple de longue durée ?

La baisse de l'activité sexuelle pourrait être expliquée par le fait que le couple est parfois le "parent pauvre" de la société. Entre le travail, les hobbies, les amis et les milles autres priorités, le temps de qualité accordé au couple est parfois limité voire inexistant. Ajoutons à cela que certains partenaires sont parfois surchargés voire épuisés et que la fatigue peut être responsable d'une baisse ou absence de désir sexuel. Si en plus, nous cultivons la croyance que la sexualité devrait être naturellement parfaite et spontanée, il est possible que nous ne lui accordions pas le temps et le contexte nécessaire à son épanouissement. De plus en plus de femmes rapportent être "cassées" dans leur désir quand leur partenaire demande d'avoir certaines pratiques sexuelles (ex : fellation) avant même d'avoir pris le temps de créer toute forme de proximité émotionnelle ou physique ensemble. L'enquête met également en avant que moins de femmes s'engagent dans des activités sexuelles juste pour "faire plaisir" et souhaitent plus de partage et de stimulations réciproques qui permettent l'ouverture du désir et l'atteinte du plaisir ! Dans une société où tout semble accessible et où tout va vite, gardons à l'esprit que le désir est une émotion tout comme la tristesse par exemple, et qu'il n'est pas possible de la ressentir sur "commande". Le désir peut

néanmoins être stimulé en prenant le temps de créer un contexte d'intimité favorable à son ouverture où les partenaires sont présents l'un à l'autre, à l'écoute des désirs de chacun et totalement déconnectés du reste (ex : mettre les téléphones en silencieux).

Ce qui semble tout à fait rassurant, c'est que la satisfaction sexuelle semble être préservée ! Près d'une femme sur deux se dit très satisfaite en 2023 (45,3 %), un chiffre relativement stable depuis 1992. Du côté des hommes, la courbe a fluctué, passant de 45 % en 1992 à 35,1 % en 2006, avant de remonter à 39 % en 2023. Il est vrai que la satisfaction sexuelle rime souvent avec la fréquence des activités sexuelles. Et pourtant, cette enquête met une nouvelle fois en avant que la qualité l'emporte sur la quantité !

Copyright © La Libre.be 1996-2024 Ipm sa - IPM | Ce site est protégé par le droit d'auteur /
Rue des Francs 79, 1040 Bruxelles | Tel +32 (0)2 744 44 44 | N° d'entreprise BE
0403.508.716

