



OBSERVATOIRE DE LA VIE SEXUELLE DE LA GEN Z

Exclusivité, interdits, couple libre, fantasmes...

Couple : vers une renégociation des clauses du contrat ?

Étude réalisée par l'Ifop pour Nouslib

Embargo : **30 juin à 6h00**

Polyamour, couple libre, relation exclusive... Les façons de nommer le couple se multiplient, mais que recherchent vraiment les jeunes Français dans leurs situations amoureuses ?

Derrière l'image d'une génération sexuellement décomplexée, cette enquête **Ifop** pour **Nouslib** dessine le portrait d'une jeunesse profondément attachée au couple, mais traversée par des désirs qui débordent allègrement le cadre : le fantasme sur un collègue ou un voisin, la nostalgie d'un ex, l'imagination quelqu'un d'autre pendant l'amour ou encore aller voir ailleurs, sont des désirs et fantasmes qui nourrissent l'esprit des jeunes.

Réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de 1 004 personnes âgées de 15 à 29 ans, l'étude dessine le portrait d'une génération toujours attachée au couple, mais lucide sur ses fragilités, et dont le désir, manifestement, refuse de rester enfermé. Si l'exclusivité demeure sur le papier une norme robuste, elle semble de plus en plus vécue comme un cadre conditionnel, négociable, régulièrement mis à l'épreuve par les tentations du quotidien et la richesse de l'imaginaire sexuel.

CHIFFRES CLÉS

1. Le désir au bureau : un classique des interdits... très masculin

👉 Le lieu de travail demeure le premier théâtre des attirances « interdites » : 46% des jeunes actifs reconnaissent avoir déjà été sexuellement attirés par un(e) collègue et 18% par leur supérieur(e) hiérarchique.

👉 Mais cette attirance au bureau reste avant tout une affaire d'hommes : 56% des jeunes hommes de moins de 30 ans admettent avoir déjà fantasmé sur un(e) collègue, contre 35% des jeunes femmes. De même, 24% des hommes de moins de 30 ans ont déjà été sexuellement attirés par leur manager, contre 12% des femmes du même âge.

🔗 Le même clivage se retrouve partout où le désir s'invite dans la sociabilité ordinaire – l'ami(e) proche du conjoint (43% des hommes vs 23% des femmes), le voisinage (39% vs 13%) – dessinant une géographie du désir où les hommes franchissent, en pensée, toutes les frontières sociales.

2. Le désir homosexuel : une fluidité qui déborde la norme hétérosexuelle beaucoup plus féminine

👉 L'attirance pour une personne du même sexe est, elle, nettement plus féminine : 27% des jeunes femmes de moins de 30 ans avouent avoir déjà été sexuellement attirées par une autre femme, soit deux fois plus que ce que l'on mesure (14%) chez les hommes du même âge.

👉 Mais c'est dans l'écart entre l'envie et le vécu que tout se joue. Chez les hommes, désir et expérience coïncident presque parfaitement (14% d'attirance, 14% d'expérience homosexuelle). Chez les femmes, le désir (27%) excède largement le passage à l'acte (18%) : près d'une jeune femme sur dix porte une attirance pour le même sexe qu'elle n'a jamais concrétisée.

🧐 La fluidité féminine, plus volontiers avouée, demeure pour partie une potentialité suspendue, quand l'homosexualité masculine, plus rare à se dire, se traduit plus directement en pratique.

3. Les fantasmes inavoués : deux économies de la honte

👉 Deux hommes sur trois (67%) et plus d'une femme sur deux (56%) admettent ne pas avoir osé exprimer à leur conjoint(e) un fantasme ou une envie sexuelle.

👉 Interrogés sur le type de fantasme qu'ils n'ont jamais osé confier, les jeunes dévoilent des imaginaires fortement sexués. Les positions et pratiques sexuelles dominant (22%), mais sont deux fois plus citées par les hommes (29%) que par les femmes (14%), de même que le sexe oral (10% vs 4%), la sodomie (8% vs 3%) ou le fétichisme des pieds (7% vs 1%). Le rapport s'inverse sur le registre BDSM : les femmes y sont plus nombreuses (10% vs 7%), en particulier sur la soumission et le fait d'être dominée.

🔍 Surtout, 35% des femmes refusent purement et simplement de nommer leur fantasme (contre 21% des hommes). Deux économies de la honte se dessinent : les hommes verbalisent des désirs crus et corporels ; les femmes oscillent entre l'aveu de la soumission et le silence absolu.

4. Un désir qui frustre : la peur du jugement, fardeau masculin

👉 Si ces fantasmes restent muets, c'est qu'ils font peur : 57% des jeunes ont déjà été surpris, voire déstabilisés, par leurs propres désirs, un quart en a été franchement troublé.

🔍 Contre-intuitivement, ce sont les hommes qui taisent le plus (67% vs 56%), redoutent le plus le jugement du partenaire (42% vs 27%) et sont les plus déstabilisés par leur propre désir (61% vs 53%).

🧐 La virilité, supposée libre et conquérante, se révèle être la véritable charge mentale du fantasme : derrière l'assurance affichée, le jeune homme contemporain porte seul le poids de désirs qu'il juge inavouables.

5. Le couple monogame, un modèle dominant mais contesté

👉 Si la Gen Z adhère encore majoritairement à l'exclusivité, des fissures apparaissent dans des proportions plus significatives que chez les boomers : 36% des jeunes remettent en question le modèle du couple exclusif (contre 26% des boomers) et 22% le jugent « dépassé », exactement comme leurs aînés.

👉 Cette remise en question est probablement l'un des enseignements majeurs de l'étude : pour plus d'un tiers des jeunes, l'exclusivité a cessé d'être un allant-de-soi pour devenir une option parmi d'autres, que l'on peut discuter, aménager ou comparer à d'autres façons de faire couple. Dans le même esprit, 31% refusent d'y voir le seul modèle capable de les rendre heureux.

🔍 Et chez les célibataires, 33% ne font pas de la mise en couple exclusif un projet important dans leur vie actuelle.

🧐 Loin d'un rejet du couple, cette contestation traduit moins une rupture qu'une renégociation de ses clauses : on reste attaché au lien, mais on se refuse à en faire un cadre intangible. Fait notable, les jeunes hommes se montrent ici un peu plus critiques que les jeunes femmes à l'égard du modèle exclusif.

Méthodologie

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 004 personnes**, représentatif de la population vivant en France âgée de 15 à 29 ans.

La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, situation professionnelle et profession) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne **du 14 au 18 mai 2026**.

POUR CITER CETTE ÉTUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :

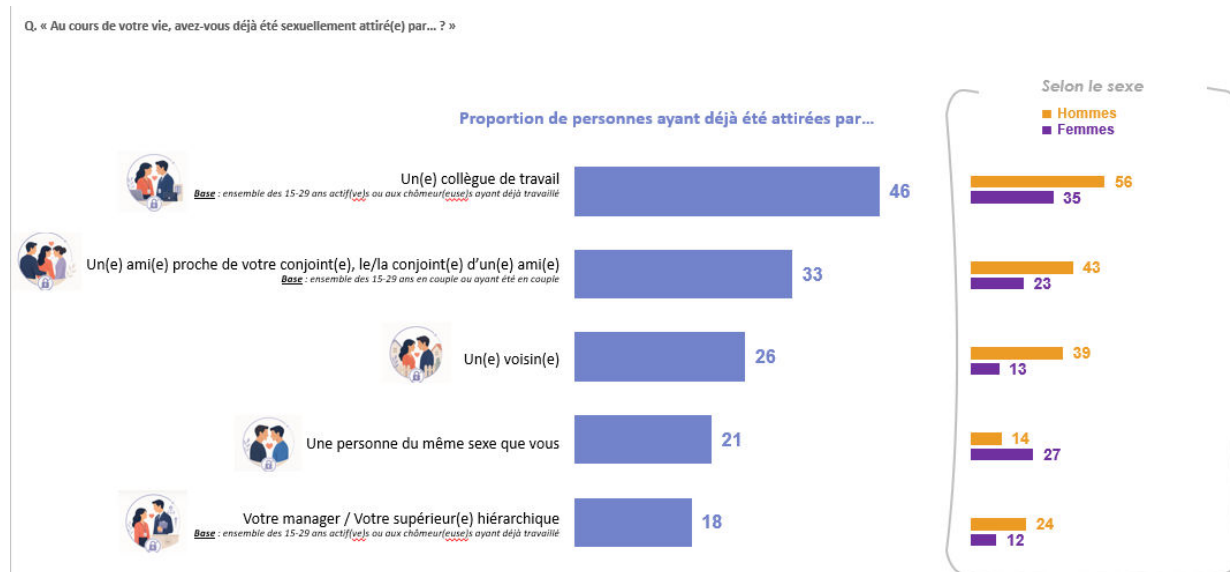
« Étude Ifop pour Nouslib réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 14 au 18 mai 2026 auprès d'un échantillon de **1 004 personnes**, représentatif de la population française âgée de 15 à 29 ans. »

Analyse détaillée

1. Les interdits du quotidien : une tentation sous les yeux des jeunes

1 – La tentation permanente : collègues, voisins, amis du conjoint...

👉 **Les attirances se logent d'abord dans les espaces que l'on fréquente sans y penser.** Invités à dire par qui ils ont déjà éprouvé une attirance, les jeunes citent d'abord un ou une collègue (46%), puis un ami proche de leur conjoint ou le conjoint d'un ami (33%), un voisin (26%), une personne du même sexe (21%) et, plus rarement, leur supérieur hiérarchique (18%).



🔍 Le clivage de genre est net : les hommes déclarent davantage être attirés par une collègue (56% contre 35%), par un voisin (39% contre 13%) ou par un supérieur (24% contre 12%), tandis que les femmes reconnaissent plus volontiers une attirance pour une personne du même sexe (27% contre 14%).

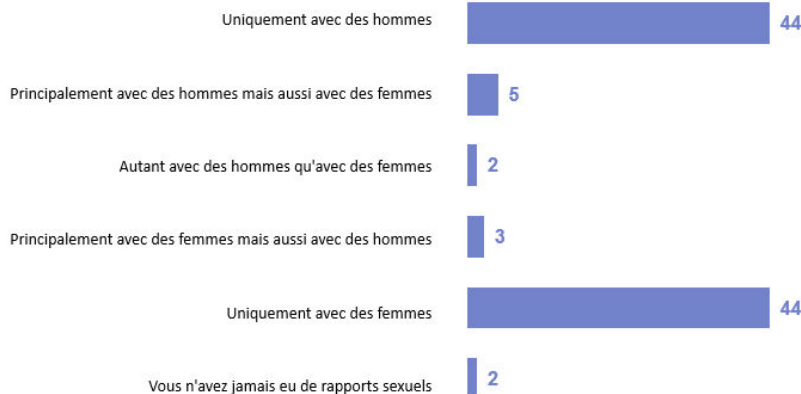
2. Le désir homosexuel : une génération qui sort de l'hétéronormativité

2 – Une génération qui sort du cadre hétéronormé

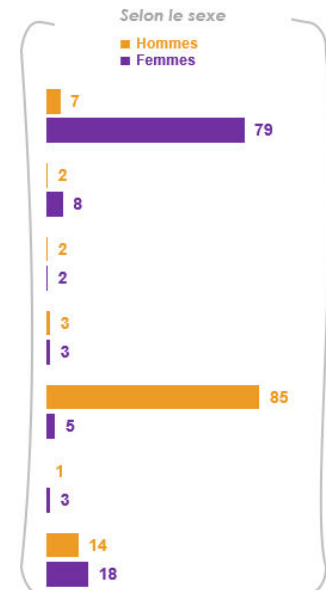
👉 **Chez les jeunes, le désir épouse de moins en moins les frontières de la norme hétérosexuelle.** Parmi ceux qui ont déjà eu un rapport sexuel, près d'un sur six rapporte une expérience homosexuelle (18% des femmes, 14% des hommes), et 21% déclarent une attirance pour une personne du même sexe.

Q. « Au cours de votre vie, avez-vous eu des rapports sexuels avec... ? »

Base : ensemble des 15-29 ans ayant déjà eu un rapport sexuel



ST Expériences homosexuelles



Le rapport entre attirance et expérience n'est pas le même selon le sexe. Chez les hommes, les deux coïncident presque : 14% disent avoir été attirés par un autre homme, 14% sont passés à l'acte. Chez les femmes, l'attirance (27%) dépasse largement l'expérience (18%) : pour près d'une sur dix, le désir d'une autre femme reste une possibilité jamais concrétisée.

Le point de vue de Noé Fridman de l'Ifop : Cette génération pense l'orientation de façon bien moins binaire que les précédentes. Reconnaître une attirance pour une personne du même sexe n'a plus le statut d'un aveu : c'est une éventualité parmi d'autres, surtout chez les jeunes femmes. Le passage à l'acte, lui, demeure plus inégal. Que l'attirance féminine excède l'expérience laisse penser qu'il est aujourd'hui plus facile, socialement, de dire ce désir que de le vivre, l'écart tenant sans doute autant aux occasions qu'aux normes qui pèsent encore sur les trajectoires.

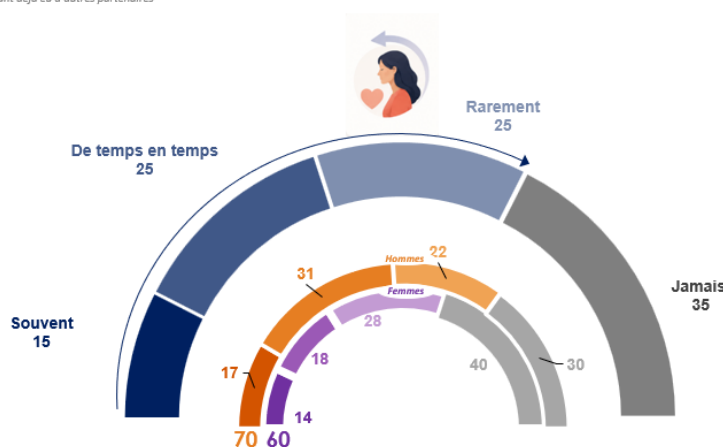
3. Les interdits au sein du couple : l'exclusivité face aux désirs

3 – Les ex ne quittent jamais vraiment la chambre conjugale

Être en couple n'efface pas les partenaires d'avant. Près de deux tiers des jeunes en couple ayant connu d'autres partenaires (65%) repensent aux rapports vécus avec leurs ex ; seuls 35% disent ne jamais y revenir.

Q : Depuis que vous êtes en couple avec votre partenaire actuel, vous est-il arrivé de repenser aux expériences / rapports sexuels que vous aviez eu avec vos ex ?

Base : ensemble des 15-29 ans en couple ayant déjà eu d'autres partenaires



65% des jeunes en couple ayant déjà eu d'autres partenaires ont déjà repensé aux expériences / rapports sexuel(le)s qu'ils ont eu avec eux/elles

Ce retour du passé est un peu plus fréquent chez les hommes (70% contre 60% des femmes), mais il concerne une large majorité des deux sexes. Il rappelle que le couple exclusif n'efface pas ce

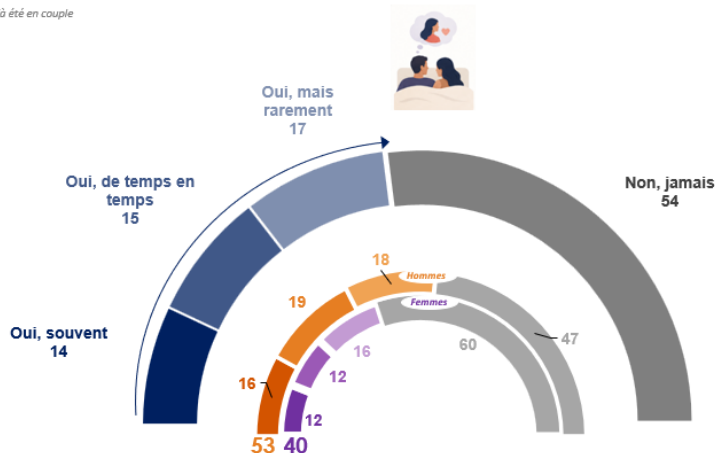
qui l'a précédé : les anciens partenaires continuent d'habiter, en arrière-plan, la vie intime du couple présent.

4 – L'esprit qui vagabonde : penser à un autre dans les bras de son partenaire

👉 **La fidélité des actes ne dit rien de ce qui se passe dans la tête.** Près d'un jeune sur deux ayant déjà vécu une relation (46%) reconnaît avoir pensé à quelqu'un d'autre que son partenaire pendant un rapport ou une masturbation, et 14% disent que cela leur arrive « souvent ».

Q : Vous est-il déjà arrivé de penser à une autre personne que votre partenaire pendant un acte sexuel (masturbation, rapport...) alors que vous étiez en couple ?

Base : ensemble des 15-29 ans ayant déjà été en couple



46% des jeunes ayant déjà été en couple ont déjà pensé à une autre personne que leur partenaire pendant un acte sexuel alors qu'ils étaient en couple

🔍 Les hommes sont un peu plus nombreux dans ce cas (53% contre 40% des femmes), mais l'écart reste limité et le phénomène touche les deux sexes. La fidélité des corps, là encore, n'engage pas celle de l'imagination.

4. Les interdits au sein du couple : le poids du regard des autres

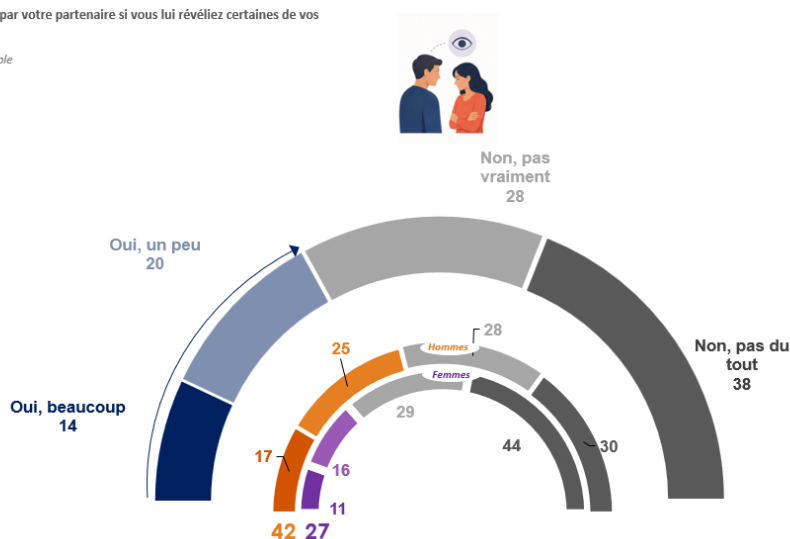
5 – La peur du jugement : quand le couple autocensure

👉 **Le partenaire n'est pas qu'un complice : il peut aussi devenir un juge.** Un tiers des jeunes en couple (34%) redoutent le jugement de leur partenaire s'ils venaient à lui confier certaines de leurs envies ou pratiques.

La peur d'être jugé(e) par son partenaire

Q. « Craignez-vous d'être jugé(e) par votre partenaire si vous lui révéliez certaines de vos envies ou pratiques sexuelles ? »

Base : ensemble des 15-29 ans en couple



34% des jeunes en couple craignent d'être jugé(e)s par leur partenaire s'ils lui révélaient certaines de leurs envies ou pratiques sexuelles

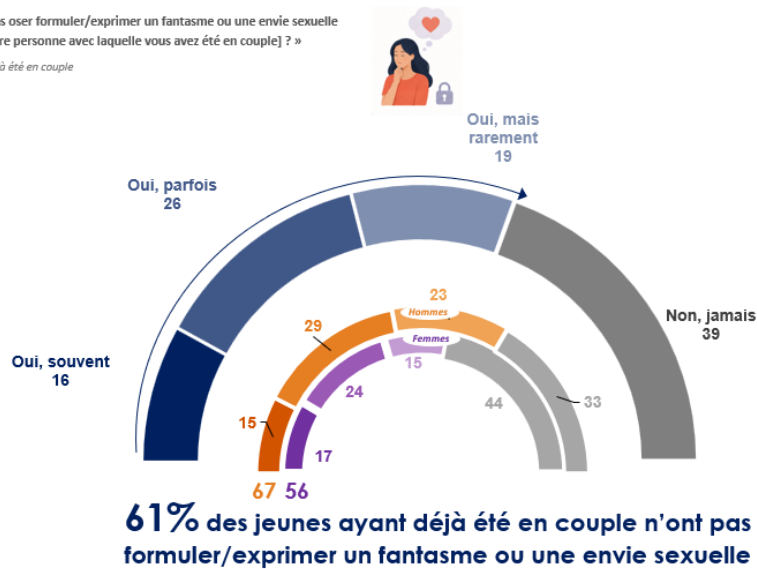
🔍 La crainte est nettement plus masculine : 42% des hommes l'éprouvent, contre 27% des femmes.

6 – Le fantasme qu'on garde pour soi : l'angle mort du couple

👉 Le couple est réputé être un lieu de transparence ; une part du désir y reste pourtant inavouée. 61% des jeunes ayant déjà été en couple n'ont jamais osé confier un fantasme ou une envie sexuelle à leur partenaire, et pour 16% cela arrive même souvent.

Q. « Vous est-il déjà arrivé de ne pas oser formuler/exprimer un fantasme ou une envie sexuelle à votre [conjoint actuel] / [la dernière personne avec laquelle vous avez été en couple] ? »

Base : ensemble des 15-29 ans ayant déjà été en couple



🔍 Ce sont ici les hommes qui se taisent le plus (67% contre 56% des femmes). L'autocensure n'est donc pas l'apanage des femmes : elle pèse aussi sur des hommes qui jugent certaines de leurs envies difficiles à formuler.

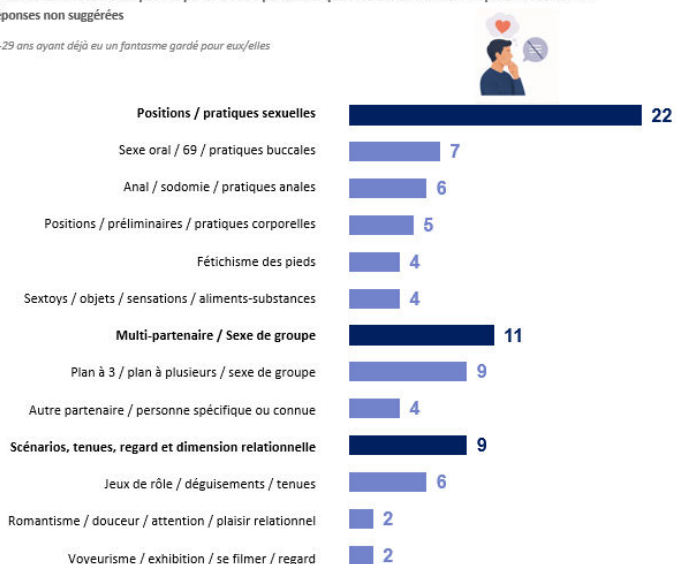
🤔 **Le point de vue de Noé Fridman de l'Ifop :** Qu'une majorité de jeunes n'ose pas formuler certains fantasmes en dit long sur ce qu'est, pour eux, l'intimité conjugale : pas tout à fait l'espace de parole libre qu'on imagine. Même là, des normes de respectabilité trient ce qui peut se dire et ce qui se tait, parce que l'avouer reviendrait à risquer l'image que l'on donne de soi. Le fantasme gardé pour soi n'est donc pas seulement un jardin secret que l'on cultive par goût ; c'est souvent un silence imposé par la crainte d'être mal jugé ou mal compris.

7 – Plans à trois, nouveauté, jeux de rôle : ces désirs passés sous silence

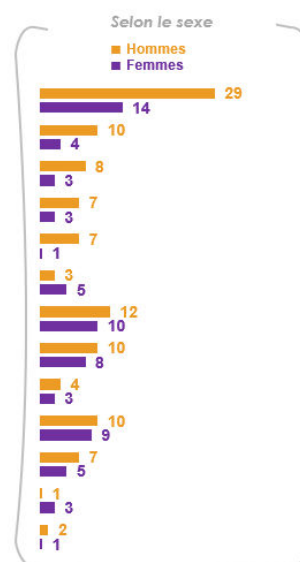
👉 Que recouvre ce silence ? Quand on les interroge, les jeunes nomment les fantasmes qu'ils gardent pour eux. Arrivent d'abord les positions et pratiques sexuelles (22%, dont le sexe oral 7% et la sodomie 6%), puis les plans à plusieurs et le sexe de groupe (11%), les scénarios, tenues et jeux de rôle (9%), le registre BDSM et domination-soumission (8%) et les lieux insolites ou risqués (8%).

Q. « Et quel est le fantasme dont vous n'avez pas osé parler à votre partenaire que vous auriez vraiment eu plaisir à réaliser ? »
Question ouverte, réponses non suggérées

Base : ensemble des 15-29 ans ayant déjà eu un fantasme gardé pour eux/elles



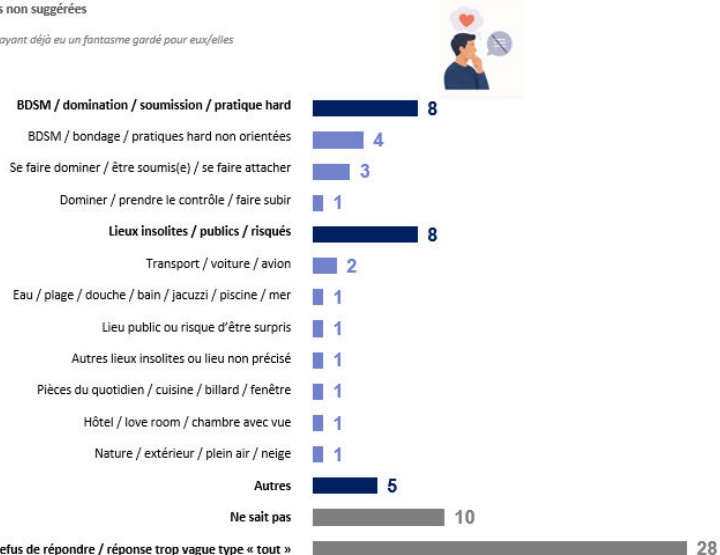
ifop Nouslib



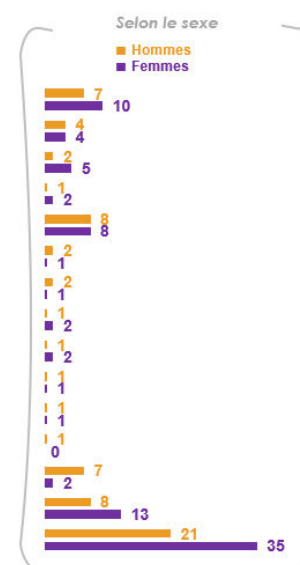
32

Q. « Et quel est le fantasme dont vous n'avez pas osé parler à votre partenaire que vous auriez vraiment eu plaisir à réaliser ? »
Question ouverte, réponses non suggérées

Base : ensemble des 15-29 ans ayant déjà eu un fantasme gardé pour eux/elles



ifop Nouslib



33

Le contenu même de ces non-dits diffère selon le sexe. Les hommes butent surtout sur des pratiques précises (29% contre 14%) ; les femmes investissent un peu plus le BDSM et la soumission (10% contre 7%), mais sont aussi beaucoup plus nombreuses à esquisser la question (35% de non-réponses contre 21%). À noter également que le désir de pluralité, plans à trois et sexe de groupe, figure parmi les tout premiers fantasmes que l'on tait.

Q. « Et quel est le fantasme dont vous n'avez pas osé parler à votre partenaire que vous auriez vraiment eu plaisir à réaliser ? »
Question ouverte, réponses non suggérées

Base : ensemble des 15-29 ans ayant déjà eu un fantasme gardé pour eux/elles

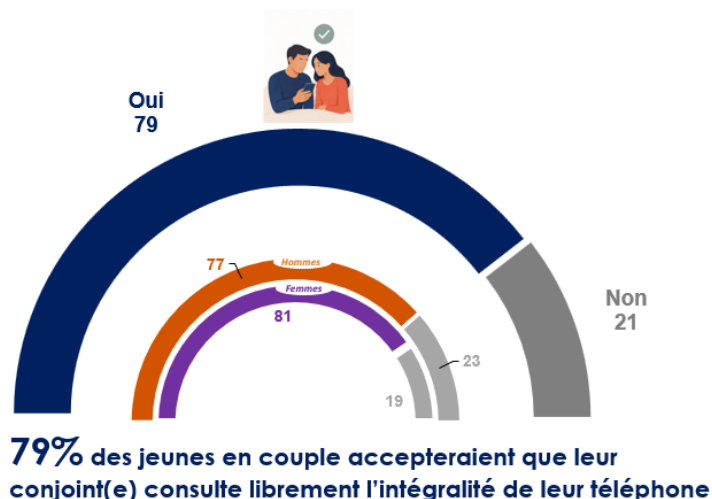


🤔 **Le point de vue de Noé Fridman de l'Ifop :** Ces fantasmes touchent à des ressorts centraux du désir, le goût de la nouveauté, la mise en scène, une transgression maîtrisée, ou encore l'envie de pluralité. S'ils restent difficiles à dire, c'est qu'ils heurtent les attentes implicites du couple exclusif, qui valorise la stabilité, la retenue et la centralité d'un partenaire unique. Que les plans à plusieurs arrivent si haut dans la liste mérite qu'on s'y arrête : ce n'est pas le signe d'un rejet du couple, mais celui d'un imaginaire sexuel plus ouvert que ne le laissent croire les formes conjugales héritées. Le non-dit, ici, donne la mesure de l'écart entre ce que les jeunes désirent et ce que le cadre dont ils ont hérité autorise.

8 – Contrairement aux désirs, le téléphone, lui, est grand ouvert

👉 **On laisse plus facilement entrer l'autre dans son téléphone que dans ses fantasmes.** 79% des jeunes en couple accepteraient que leur conjoint consulte librement tout leur téléphone : messages, photos, historique de recherche, applications.

Q. « Accepteriez-vous que votre conjoint(e) consulte librement l'intégralité de votre téléphone (messages, photos, historique de recherche, applications) ? »
Base : ensemble des 15-29 ans en couple



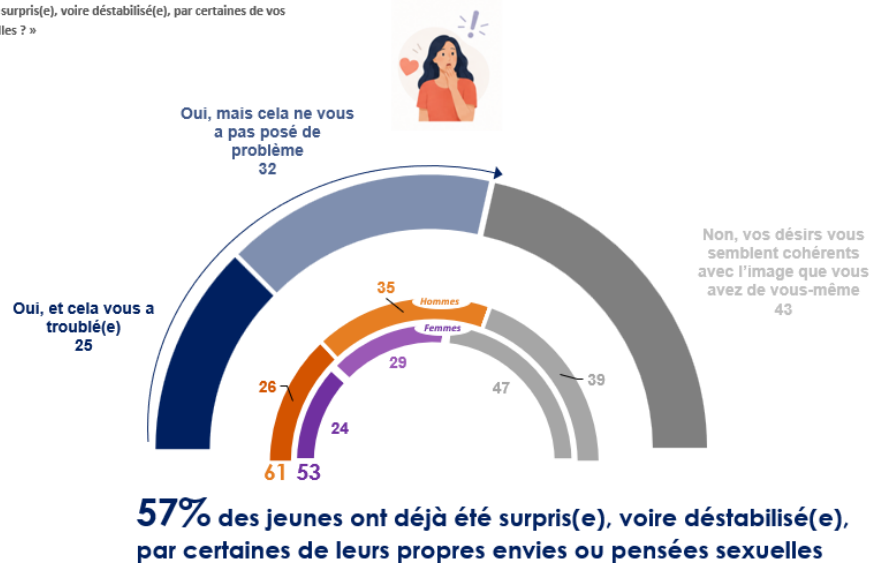
🔍 Les femmes y sont même un peu plus disposées (81% contre 77%). Difficile de ne pas rapprocher cette transparence numérique presque unanime du silence qui entoure les fantasmes, que 61% des jeunes n'osent pas formuler.

9 – L'écart entre ses principes et ses pulsions : être surpris par ses propres désirs

👉 **Et le premier surpris par le désir, c'est souvent celui qui l'éprouve.** 57% des jeunes déclarent avoir déjà été surpris, voire déstabilisés, par certaines de leurs propres envies ou pensées sexuelles, et 25% en ont même été « troublés ». 43% trouvent leurs désirs parfaitement en accord avec l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

Q. « Vous est-il déjà arrivé d'être surpris(e), voire déstabilisé(e), par certaines de vos propres envies ou pensées sexuelles ? »

Base : ensemble des 15-29 ans

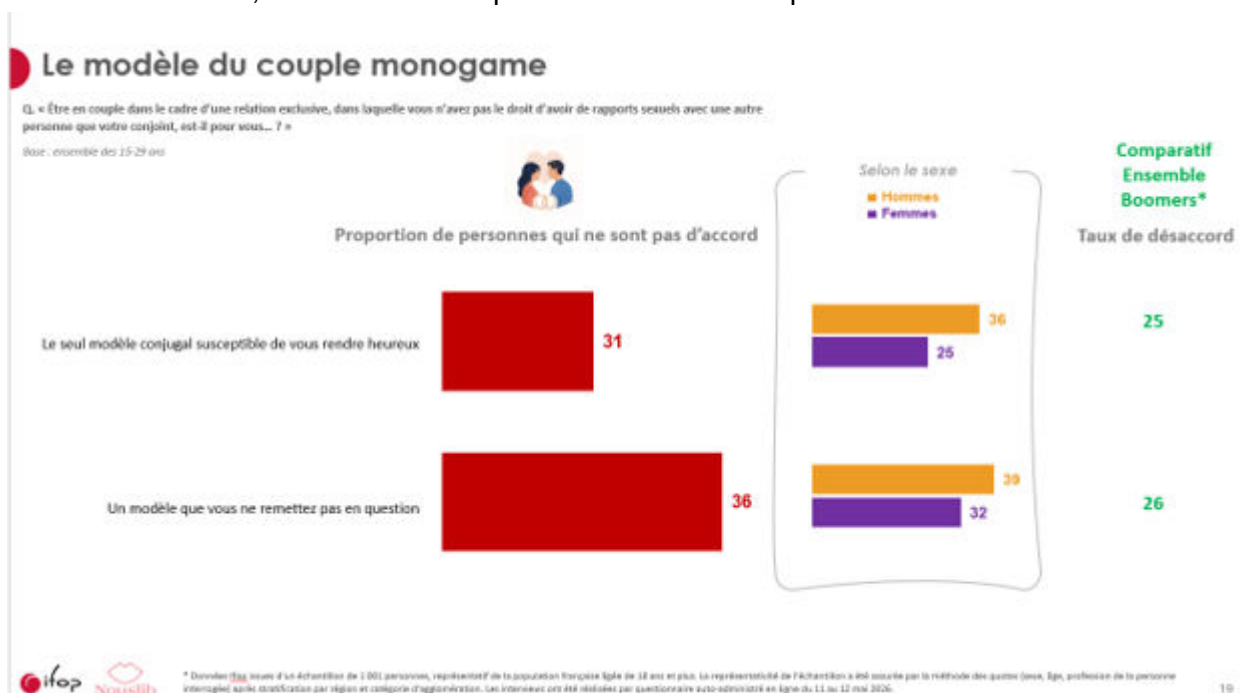


🔍 Les hommes sont un peu plus nombreux à éprouver ce trouble (61% contre 53%), mais il reste très répandu chez les femmes comme chez les hommes.

5. En somme, un modèle exclusif majoritaire mais contesté

10 – La notion d'exclusivité du couple reste le cadre de référence pour les jeunes...

👉 **Pour les jeunes, l'exclusivité reste la référence, sans être pour autant une évidence qui va de soi.** 31% des jeunes ne souscrivent pas à l'idée que le couple serait le seul modèle capable de les rendre heureux, et 36% se disent prêts à le remettre en question.



🔍 Ce désaccord est un peu plus marqué que chez les générations précédentes : le modèle s'effrite à la marge plutôt qu'il ne se consolide. Les hommes se montrent par ailleurs un peu plus critiques que les femmes à l'égard du couple.

🤖 **Le point de vue de Noé Fridman de l'Ifop :** L'exclusivité reste la norme conjugale dominante, mais elle a cessé d'aller de soi. Si les jeunes continuent, dans leur majorité, à y voir le modèle le plus enviable, c'est qu'elle demeure associée à la confiance et à la stabilité. Qu'une part non négligeable la remette en question marque un glissement : l'exclusivité n'est plus un allant-de-soi, elle devient une option parmi d'autres, que l'on peut discuter, aménager, voire comparer à d'autres façons de faire couple.

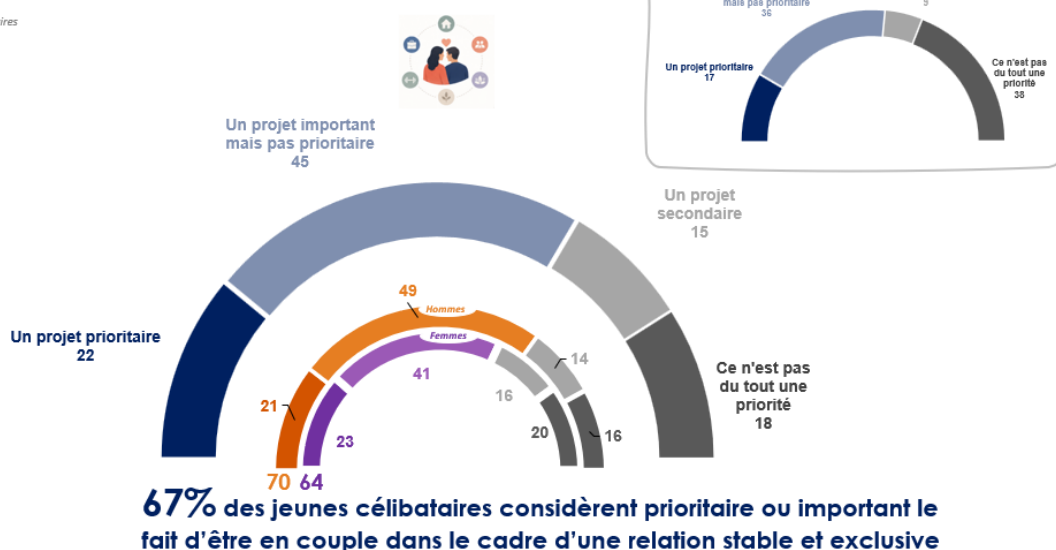
11 – ... mais ce n'est pas une quête absolue

👉 **Chez les célibataires, le couple exclusif reste un projet désirable, sans toujours occuper le premier rang.** Deux tiers (67%) jugent important, voire prioritaire, de vivre un jour une relation stable et exclusive ; mais seuls 22% en font une vraie priorité. La plupart (45%) la classent parmi les projets « importants mais pas prioritaires », et un tiers (33%) la relègue au second plan, quand ce n'est pas « pas du tout » (18%).

La place du couple stable et exclusif dans sa vie

Q. « Pour vous, être en couple dans le cadre d'une relation stable et exclusive est-il aujourd'hui... ? »

Base : ensemble des 15-29 ans célibataires



* Données Ifop issues d'un échantillon de 1 001 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération. Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 11 au 12 mai 2026.

20

🔍 Autrement dit, l'exclusivité conjugale figure parmi les projets désirables de la plupart des célibataires, sans pour autant commander toute leur trajectoire. Chiffre surprenant, les jeunes femmes sont sensiblement moins attachées (64%) à se ranger dans un couple exclusif que les hommes de leur âge (70%).

🤖 **Le point de vue de Noé Fridman de l'Ifop :** La relation stable et exclusive a cessé d'être le pivot autour duquel tout le reste devrait s'ordonner. Études, travail, amitiés, expériences sexuelles, indépendance matérielle : les jeunes répartissent leurs investissements entre plusieurs registres d'accomplissement, sans faire systématiquement du couple leur centre de gravité. Que 22% seulement en fassent une priorité dit moins un désintérêt qu'un autre rapport à l'engagement : on n'abandonne pas l'idée du couple, on refuse simplement d'en faire une urgence.

Le point de vue général de l'Ifop sur l'étude :

Au terme de cette enquête, l'image d'une jeunesse cramponnée au couple exclusif demande à être nuancée. L'exclusivité reste, oui, le cadre de référence ; mais c'est un cadre dont on a hérité et que l'on affiche, plus qu'une conviction intacte. L'adhésion se fissure : 4 jeunes sur 10 la remettent en question, et la plupart des célibataires n'y voient qu'un projet parmi d'autres.

Surtout, derrière ce principe affiché, le désir de cette génération ne reste pas en place. Les attirances surgissent partout, du côté des ex comme des collègues, des voisins ou des amis du conjoint ; l'esprit

s'échappe pendant l'amour ; et la curiosité, pour le même sexe comme pour la pluralité, gagne du terrain. L'exclusivité peut bien tenir les corps, elle n'a jamais commandé l'imaginaire.

Ce décalage a un prix. Faute de pouvoir chercher ailleurs, les jeunes en couple exclusif ne se disent pas tout : la peur du jugement et la gêne y entretiennent de larges zones de silence. On laisse son partenaire fouiller son téléphone mais on garde ses fantasmes pour soi.

Au fond, cette génération ne tourne pas le dos au couple ; elle se refuse seulement à en faire un enfermement. Attachée au lien mais lucide sur ses limites, traversée par des désirs qui débordent le cadre, elle cherche sans doute des façons plus ouvertes, et plus honnêtes, de vivre l'intimité.

Noé Fridman, pôle « Genre, sexualités et santé sexuelle » de l'Ifop

Le point de vue général de Nouslib sur l'étude :

L'une des grandes idées reçues sur les jeunes générations est qu'elles auraient abandonné l'idée du couple. Notre étude montre exactement l'inverse. Les 18-29 ans restent profondément attachés à l'amour et à l'engagement, mais ils souhaitent construire des relations qui leur ressemblent davantage. C'est une tendance que nous observons quotidiennement sur NousLib, où plus d'un tiers des utilisateurs sont des couples qui créent un compte ensemble. Pour eux, l'exploration n'est pas une remise en question de leur relation, mais une façon de la faire grandir.

Alan Bento, PDG de Nouslib

POUR CITER CETTE ÉTUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :

« Étude Ifop pour Nouslib réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 14 au 18 mai 2026 auprès d'un échantillon de 1 004 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 à 29 ans. »



CONTACTS PRESSE :

Elisa Raffaelli (Nouslib) – Tél. : 06 70 53 65 41 – mail : e.raffaelli@cbk-interactive.com

Francis Aubouin (Ifop) – Tél. : 06 88 09 76 70 – mail : francis.aubouin-ext@ifop.com