*Étude réalisée par **l'Ifop** pour **PASSAGE DU DÉSIR***

OBSERVATOIRE DU DÉSIR FÉMININ : LA BAISSE DU DESIR AU SEIN DU COUPLE

Mariage à la japonaise… Quand la « sex recession » gagne la chambre conjugale

Embargo de diffusion : [Jeudi 15 octobre à 6h00 du matin]

On croyait la « récession sexuelle »[1] avant tout liée à la hausse du nombre de célibataires, souvent vingtenaires ou trentenaires, qui swipent plus qu'ils n'embrassent, coincés entre Netflix et un écran de six pouces. Pas que. Le reflux du sexe a franchi le seuil de la chambre conjugale, et il ne s'est pas essuyé les pieds…. C'est ce que tend à montrer en effet cette enquête Ifop / Passage du désir réalisée à la fois en France (2 000 Françaises) et dans les pays les plus riches (3 600 femmes du G7). Le couple « sexless », ce modèle de couple sans sexe longtemps spécifique au Japon, n'est plus l'apanage de l'archipel nippon, c'est un phénomène mondial dont l'ampleur varie selon les contrées. Mais le plus troublant n'est pas l'abstinence, c'est la sérénité avec laquelle elle est vécue : une grande part des femmes se disent heureuses en amour. Mais si le couple tient, le désir moins. Portrait de ces femmes qui dissocient aimer et coucher, et qui s'en porte plutôt bien. Les hommes, eux, un peu moins.

🔑 CHIFFRES CLÉS 🔑

A) LA SEX RECESSION : UNE TENDANCE D'UNE AMPLEUR MONDIALE, PARTICULIÈREMENT FORTE AU JAPON

*1 - Plus de la moitié des femmes vivant dans les pays riches du G7 n'ont pas de rapports sexuels (52%) mais ce manque d'activité sexuelle ne touche pas que les célibataires en manque de partenaire. Dans ces pays, **près d'une femme en couple sur trois (31%) admet ne pas avoir de rapports sexuels avec son conjoint.***

*2 - Le Japon s'impose largement en tête du podium des pays riches où l'activité sexuelle est la plus faible : **66% des Japonaises en couple n'ont pas de rapports sexuels avec leur conjoint**, soit un niveau largement supérieur à celui mesuré en Italie (18%), en Allemagne (24%) ou aux États-Unis (28%).*

B) LA SEX RECESSION : UN PHÉNOMÈNE QUI TOUCHE AUSSI BEAUCOUP LES COUPLES

*3 - En France, **une femme sur quatre (26%) assume être inactive sexuellement alors qu'elle est en couple**. Et si cette inactivité sexuelle est forte dans les couples « anciens » (55% chez les 65 ans et plus), elle est loin d'être marginale chez des femmes plus jeunes (ex. : 16% des 25-34 ans).*

*4 - **Seuls les deux tiers (66%) des femmes en couple ont eu au moins un rapport durant le mois**, dont 41% au moins une fois durant la semaine. À l'inverse, **une femme en couple sur quatre rapporte qu'en ce moment, elle fait l'amour moins d'une fois par mois (25%) et une sur dix refuse de répondre (9%).***

*5 - Le sentiment d'une baisse d'activité sexuelle par rapport au début de la relation est largement dominant : **77% des Françaises en couple ont moins de rapports qu'au début de leur relation**, une proportion qui atteint 87% dans les couples formés depuis plus de vingt ans.*

C) SI ELLE NE REMET PAS TOUJOURS EN CAUSE LES SENTIMENTS AMOUREUX, L'ABSENCE DE SEXE EST SOUVENT LE SIGNE D'UN MANQUE D'ATTIRANCE POUR LE CONJOINT

*6 - L'absence d'activité sexuelle apparaît très liée à la baisse du désir physique ou du sentiment amoureux à l'égard du conjoint. **On retrouve ainsi nombre de femmes inactives chez les femmes qui ne sont plus vraiment amoureuses de leur conjoint (64%) ou qui n'éprouvent pas de désir sexuel pour lui (67%).***

[1] Julian Kate, « Why Are Young People Having So Little Sex? », The Atlantic, décembre 2018.

7 - L'absence de coït ne rime pas pour autant avec une absence totale de vie sexuelle conjugale. ***Un tiers des femmes en couple inactives sexuellement (32%) ont eu quand même, ces 12 derniers mois, des moments d'intimité sexuelle sans pénétration*** *avec leur partenaire (caresses mutuelles, sexe oral…).*

8 - Mais pour beaucoup d'autres, le manque de coït semble refléter une insatisfaction sexuelle. Ces 12 derniers mois, ***quatre sur dix (41%) ont ainsi préféré se masturber plutôt que d'avoir un rapport avec leur partenaire actuel(le)****, en particulier chez les femmes insatisfaites sexuellement de leur partenaire (65%).*

D) … MAIS QUI NE REMET PAS FORCÉMENT EN CAUSE LES LIENS SENTIMENTAUX AU SEIN DU COUPLE

9 - L'absence de sexe n'empêche pas pour autant l'épanouissement sentimental au sein du couple – ***63% des Françaises sans rapports sexuels avec leur conjoint sont satisfaites de leur vie sentimentale actuelle*** *– même si cet épanouissement est plus élevé chez les femmes en couple actives sexuellement (91%).*

*10 - Il est vrai que ces femmes inactives sexuellement alors qu'elles sont en couple sont nombreuses à juger que la sexualité n'est pas importante pour être heureuse en amour (****44%****), dans un contexte où l'importance accordée à la sexualité est de moins en moins forte (****68% en 2026, contre 81% en 2005****).*

11 - Parmi les leviers de nature à accroître l'activité sexuelle conjugale, ces femmes citent avant tout ***davantage de tendresse et d'attention (67%) et une meilleure forme physique (63%)****, mais aussi la nécessité pour leur conjoint de faire* ***« davantage d'efforts pour être attrayant(e) » (50%)****.*

12 - ***Une Française en couple sur deux (46%) voit aussi dans les jouets sexuels (sextoys) un levier pour augmenter l'envie d'avoir des rapports sexuels****, notamment les femmes les plus jeunes (62% des moins de 25 ans), à forte libido (63%), très féministes (62%) et ayant des partenaires sexuels du même sexe (70%).*

ifop ***Le point de vue général de François Kraus sur l'étude :***

Le contre-modèle qu'est le Japon nous tend un miroir grossissant de la récession sexuelle qui attend les sociétés vieillissantes des pays riches. Dans un contexte où la sexualité pèse de moins en moins dans la définition féminine du bonheur amoureux, et où la fin du « devoir conjugal » est désormais actée jusque dans la jurisprudence, le couple sans sexe est appelé à devenir une forme de conjugalité de moins en moins honteuse. Reste que le silence des couples sur leur sexualité est peut-être le premier levier à actionner pour que cette abstinence soit choisie plutôt que subie… Car cette abstinence conjugale présente deux visages. Pour une partie des femmes (souvent les plus âgées ou confrontées à des problèmes de santé), elle correspond à un « après-sexe » relativement apaisé et assumé, qui n'entame guère la satisfaction sentimentale. Mais pour d'autres, l'abstinence raconte autre chose – un conjoint qui n'attire plus, un plaisir qui se consomme désormais en solo, et cette requête qu'on n'ose formuler qu'à un sondeur : « qu'il fasse un effort pour être attrayant ». Après des siècles d'injonction à rester belle, l'injonction à être désirable ne se conjugue en tous cas plus qu'au féminin.

passage du désir ***Le point de vue général de Patrick Pruvot sur l'étude :***

« Cette étude confirme ce que nous observons depuis vingt ans : on peut continuer à s'aimer et se désirer moins. 77 % des Françaises en couple font moins l'amour qu'au début de leur relation. C'est l'effet de la routine, pas une fatalité. Et les femmes savent ce qui pourrait raviver leur envie : plus de gestes tendres et d'attention (76 %), plus de dialogue sur leurs envies (65 %), plus de temps à deux (62 %). La sexualité n'est pas un domaine à part, elle reflète toute la vie du couple. C'est le sens du développement durable du couple : les jeux et les accessoires n'ont de valeur que s'ils aident à se retrouver. C'est aussi vrai après 50 ans : une sexualité qui change n'est pas une sexualité qui s'arrête. Elle peut devenir plus lente, plus sensuelle, moins tournée vers la performance. Notre rôle est d'aider les couples à choisir leur intimité plutôt qu'à la subir. »

— Patrick Pruvot, fondateur de Passage du Désir

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

« Étude Ifop pour Passage du désir réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 19 au 24 août 2026 auprès d'un échantillon national représentatif de 1 947 Françaises de 18 ans et plus, dont 1 240 femmes en couple. »

A) LA SEX RECESSION : UNE TENDANCE D'UNE AMPLEUR MONDIALE QUI N'ÉPARGNE PAS LES COUPLES, PARTICULIÈREMENT AU JAPON

Documentée depuis une dizaine d'années par les grandes enquêtes nationales – aux États-Unis (General Social Survey), au Royaume-Uni (Natsal), en Allemagne ou en France (CSF) –, la baisse de l'activité sexuelle a trop souvent été lue à travers le seul prisme de la jeunesse et du célibat[2]. Et si plusieurs enquêtes ont déjà montré que les couples n'étaient pas épargnés, le volet comparatif de cette enquête, mené dans les sept pays du G7 auprès de 3 607 femmes, permet pour la première fois d'en prendre la mesure avec un instrument strictement identique d'un pays à l'autre.

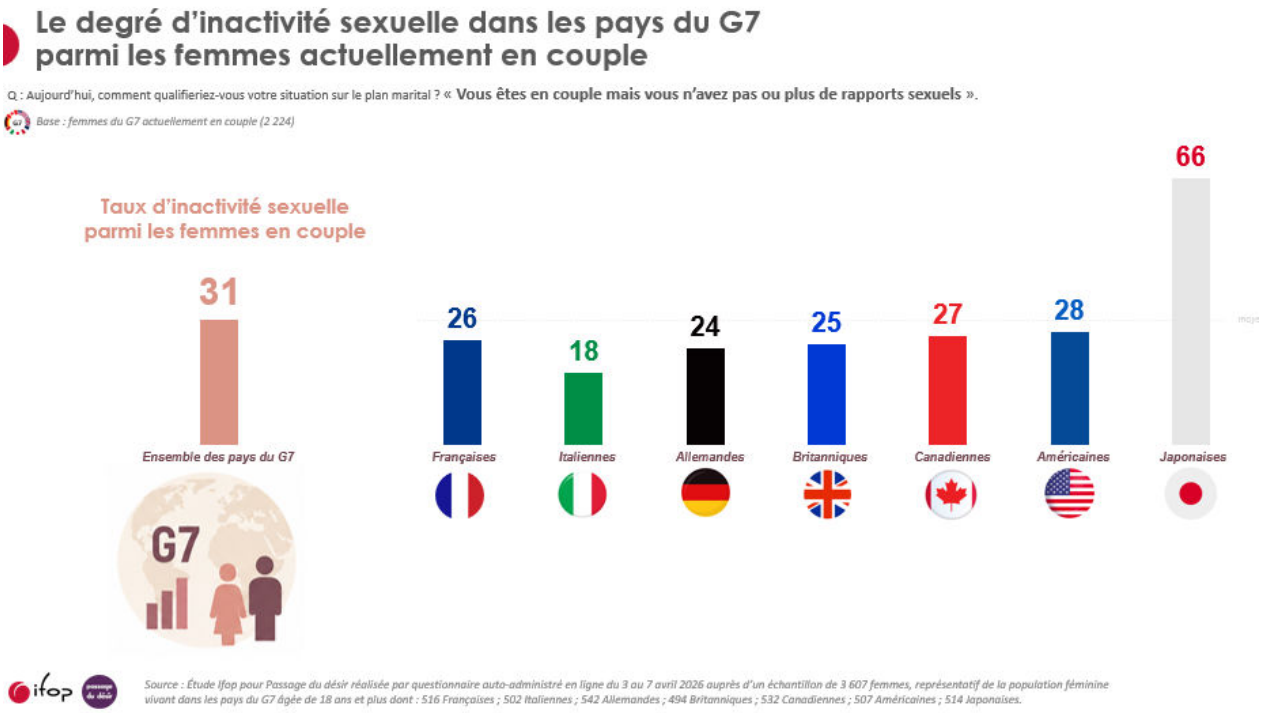
FR En France, l'enquête CSF 2023[3] a confirmé le tassement de l'activité sexuelle des femmes en couple au cours des 12 derniers mois mais surtout une nette diminution de la fréquence de leurs rapports au cours du mois : le nombre moyen de rapports au cours des 4 dernières semaines est passé de 8,6 en 2006 à 6,0 rapports en 2023 chez les femmes de 18-69 ans actives sexuellement au cours des 12 derniers mois et vivant en couple ou ayant un partenaire privilégié.

US Aux États-Unis, les données du General Social Survey américain - reposant sur un échantillon représentatif de 26 620 adultes américains - ont montré que la baisse la plus forte de la fréquence des rapports affectait les couples engagés dans une relation stable : les couples mariés ont eu en moyenne 55 rapports par an en 2014, contre 73 en 1990. Les Américains mariés ou cohabitants auraient perdu seize rapports par an entre le début des années 2000 et le milieu des années 2010[4].

JP Au Japon, l'inactivité sexuelle semble aussi avoir progressé dans les études portant sur les couples hétérosexuels mariés. Dans la Japan Sex Survey 2020 (en ligne), 52% des hommes et femmes mariés de 20-49 ans étaient sexuellement inactifs. Dans les huit enquêtes nationales sur les modes de vie et les attitudes à l'égard de la sexualité (2002-2016), la part des 20-39 ans sans intérêt pour le sexe est passée de 24% à 41% chez les femmes (AJPF 2003-2017).

1 - Dans les pays du G7, près d'une femme en couple sur trois n'a pas ou plus de rapports sexuels avec son conjoint

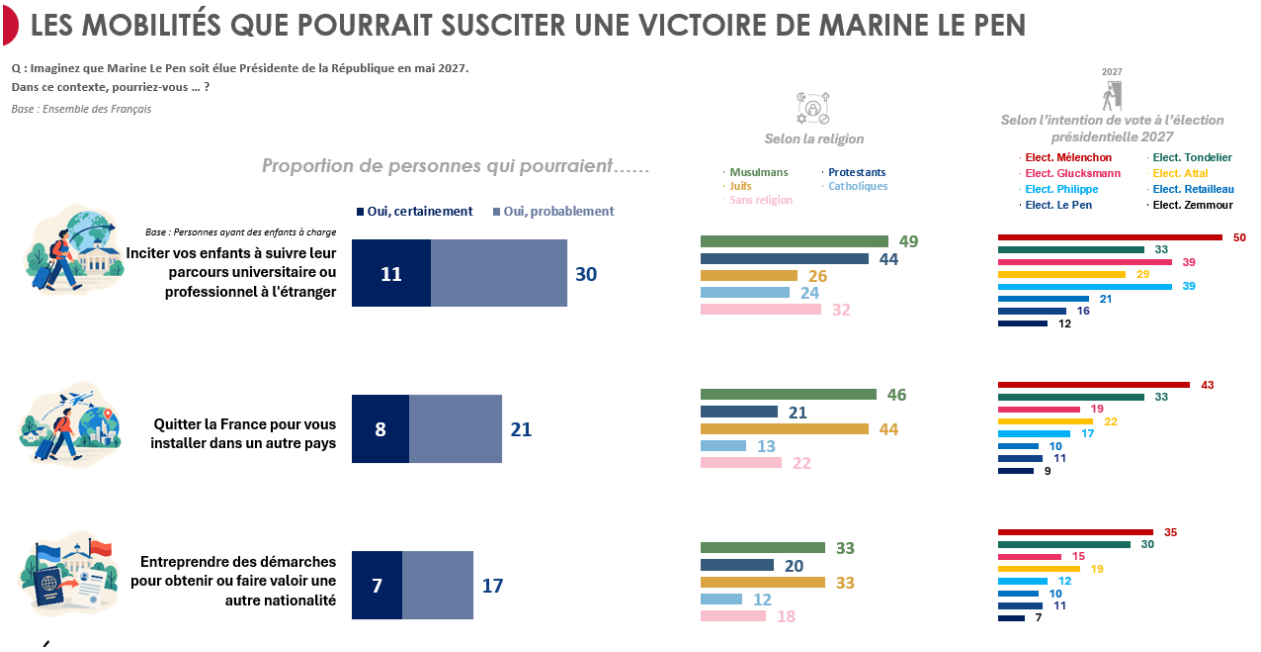
👉 Interrogées sur leur situation « sur le plan marital », **les femmes vivant dans un pays du G7 admettent, pour plus de la moitié d'entre elles (52%), ne pas avoir actuellement de rapports sexuels** : 33% parce qu'elles sont célibataires sans partenaire, mais aussi 19% parce qu'elles vivent en couple sans avoir ou sans plus avoir de rapports avec leur conjoint. **Rapportée aux seules femmes en couple, cette proportion de femmes vivant dans des « couples sans sexe » s'élève donc à 31%.**



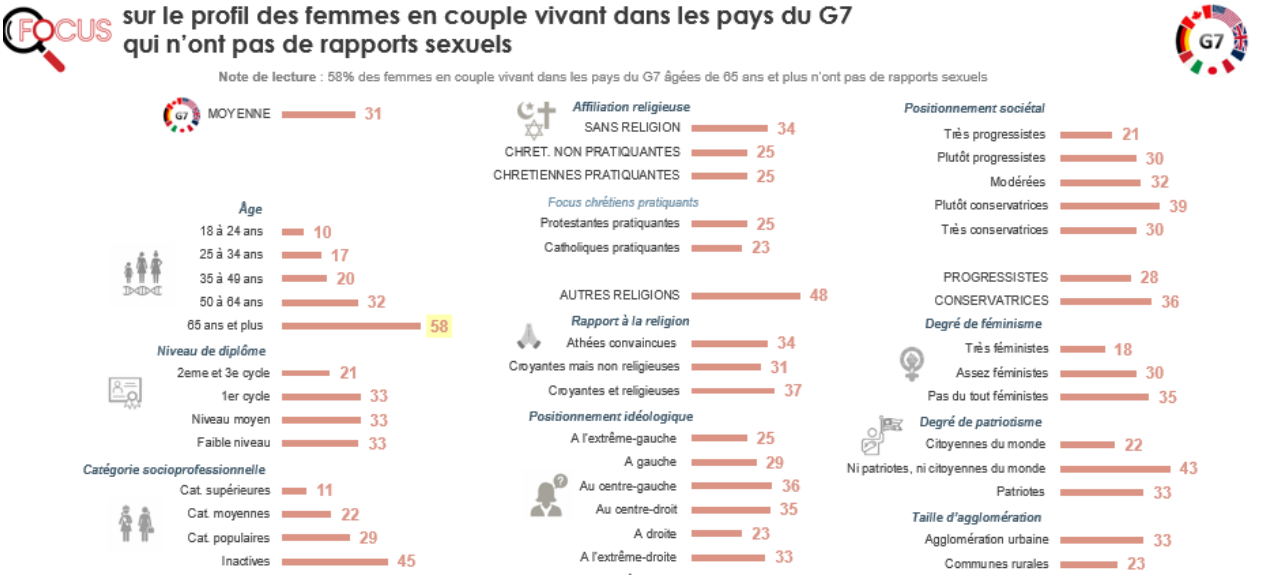
🔎 Sans surprise, cette abstinence conjugale est d'abord affaire d'âge : elle ne concerne que 10% des femmes en couple de 18 à 24 ans, contre 58% des 65 ans et plus. Mais elle obéit aussi à **un gradient social marqué** – 11% chez les femmes des catégories supérieures, contre 29% dans les catégories populaires – et se révèle plus

[2]Voir par exemple Ueda P., Mercer C. H., Ghaznavi C., Herbenick D., « Trends in Frequency of Sexual Activity and Number of Sexual Partners Among Adults Aged 18 to 44 Years in the US, 2000-2018 », JAMA Network Open, 2020.
[3]Bajos N., Rahib D., Lydié N. et al., « Contexte des sexualités en France (CSF-2023) : premiers résultats », Inserm / ANRS-MIE, 13 novembre 2024.
[4]Twenge J. M., Sherman R. A., Wells B. E., « Declines in Sexual Frequency among American Adults, 1989–2014 », Archives of Sexual Behavior, vol. 46, 2017. Les Américains mariés ou cohabitants déclaraient 16 rapports de moins par an en 2010-2014 qu'en 2000-2004.

fréquente dans les rangs des femmes se disant conservatrices (36%, contre 28% des progressistes) ou « pas du tout féministes » (35%, contre 18% des « très féministes »).



Tout se passe donc comme si le couple « sans sexe » était moins le fait de femmes émancipées revendiquant leur autonomie sexuelle que de milieux plus traditionnels, où le couple se maintient en dépit de l'extinction de sa dimension charnelle – un constat qui doit toutefois être lu à l'aune de la structure par âge de ces catégories.



2 - Le Japon, archétype du couple « sexless » : deux Japonaises en couple sur trois n'ont pas ou plus de rapports sexuels avec leur conjoint

👉 Derrière cette moyenne se cachent toutefois de fortes disparités nationales. **Avec 66% de femmes en couple n'ayant plus de rapports sexuels, le Japon se détache très nettement** des autres pays du G7. À la seconde place du podium, les États-Unis affichent plus d'un couple sur quatre « sans sexe » (28%), suivis d'un Canada (27%) où la moyenne est boostée par les provinces anglophones : les Québécoises se situant, elles, largement en dessous (20%). L'Allemagne (24%), la France (26%), et la Grande-Bretagne (25%) se situent quant à elles dans le même étiage, tandis que l'Italie (18%) fait figure d'exception latine[5].

[5]Une exception que confirme le récent rapport du Censis, « Il piacere degli italiani. Come cambiano i costumi sessuali » (mars 2026), qui décrit une sexualité italienne fortement ancrée dans le couple stable et bien éloignée du déclin décrit par la littérature sur la « fin du désir ».

👉 Ces chiffres confirment, en l'amplifiant, ce que les enquêtes locales documentent depuis vingt ans sous le terme de « sexless » : dès 2016, l'association japonaise de planning familial estimait que près d'un couple marié sur deux (47%) n'avait pas eu de rapport depuis plus d'un mois, contre moins d'un tiers (32%) en 2004[6]. Si l'abstinence conjugale y culmine chez les femmes de 65 ans et plus (91%), elle touche déjà 50% des Japonaises en couple de 35 à 49 ans et 56% des 50-64 ans, ainsi que 79% des femmes inactives (ex. : femmes au foyer).

Il s'agit autant d'indices d'un phénomène que nombre d'observateurs relient à une organisation très sexuée de la vie conjugale et à des durées de travail parmi les plus longues des pays développés, mais aussi aux difficultés qu'ont les couples à communiquer sur leurs besoins sexuels ou à reprendre une activité sexuelle après une naissance (Pacher, 2022).

🧐 ***Le point de vue de François Kraus de l'Ifop :*** *Vieillissement de la population, allongement de la durée des unions, concurrence des écrans et des loisirs numériques, valorisation de la tendresse au détriment de la passion : les ingrédients du « sexless » nippon sont présents, à des degrés divers, dans toutes les sociétés des pays riches. Si on fait abstraction de ses singularités culturelles de l'archipel, le « modèle » japonais du couple sans sexe apparaît donc moins comme une exception que comme la forme la plus aboutie d'une tendance à l'œuvre dans l'ensemble des pays riches.*

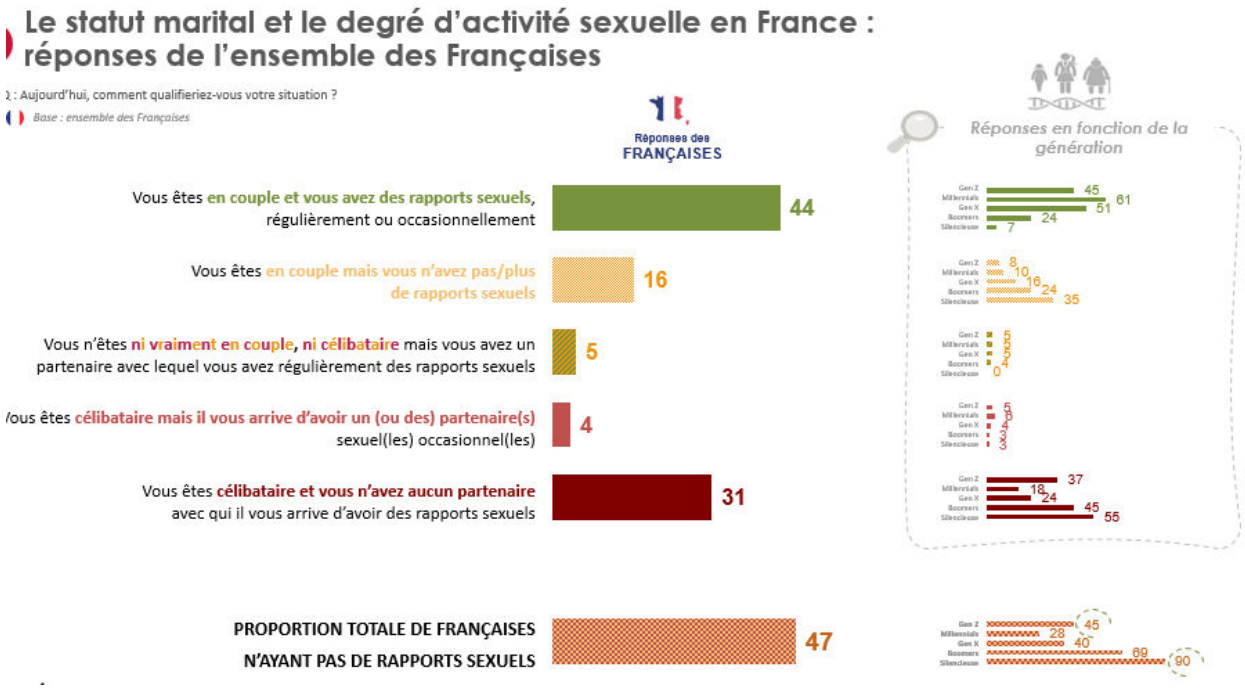
B) UN PHÉNOMÈNE QUI NE TIENT PAS QU'AU REFROIDISSEMENT DES RELATIONS ENTRE CÉLIBATAIRES : LE COUPLE, AUTRE FOYER DE LA RÉCESSION SEXUELLE

Dans l'Hexagone, le volet principal de l'enquête confirme que **le couple n'est plus ce sanctuaire de l'activité sexuelle que décrivaient les enquêtes des années 1990 et 2000** : quel que soit l'indicateur retenu – situation actuelle, fréquence des rapports, évolution depuis le début de la relation –, une part importante des femmes en couple vivent aujourd'hui une sexualité conjugale réduite, voire inexistante.

3 - En France, une femme en couple sur quatre assume être inactive sexuellement

👉 Interrogées de la même manière que leurs homologues du G7, **47% des Françaises n'ont actuellement pas de rapports sexuels** : 31% sont célibataires sans partenaire et **16% vivent en couple sans avoir ou sans plus avoir de rapports avec leur conjoint**. Rapportée aux seules femmes en couple, cette abstinence conjugale concerne **environ une Française sur quatre (26%)**.

[6]Japan Family Planning Association (JFPA), enquête 2016 auprès des couples mariés (47,2% de couples « sexless », contre 31,9% en 2004). Voir aussi Ghaznavi C. et al., « Trends in heterosexual inexperience among young adults in Japan: analysis of national surveys, 1987–2015 », BMC Public Health, 2019.



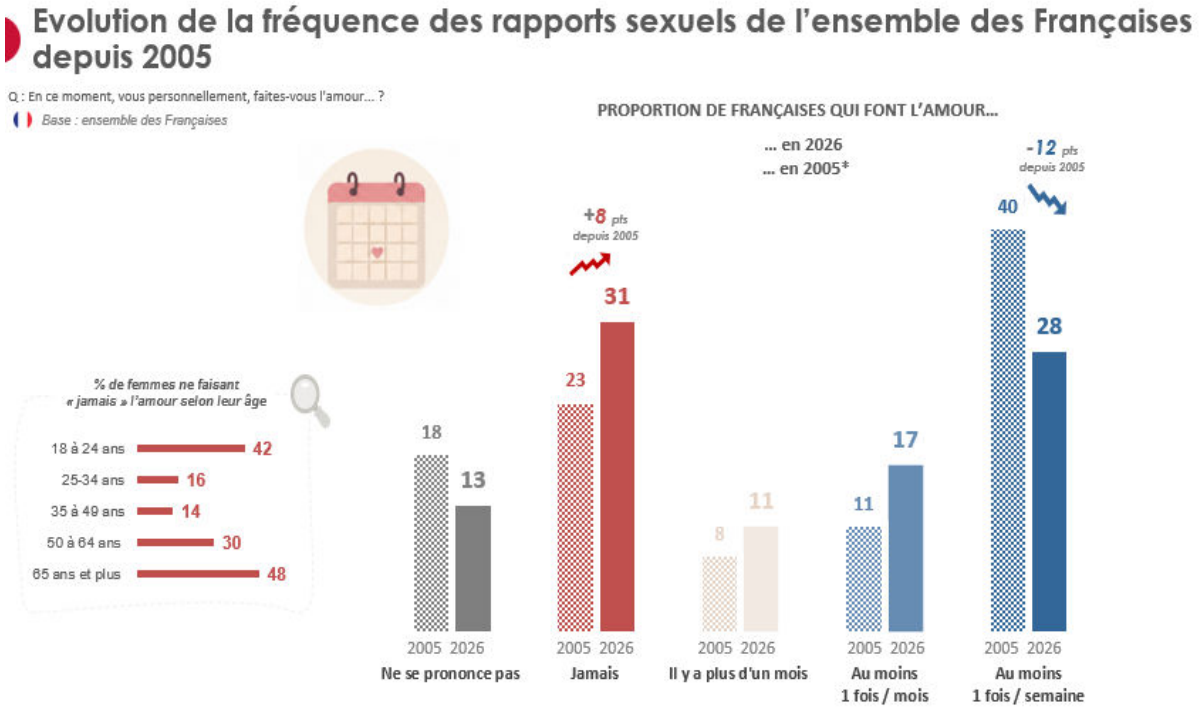
🔎 Là encore, l'âge et l'ancienneté de l'union sont les premiers facteurs explicatifs : l'inactivité sexuelle concerne 55% des femmes en couple de 65 ans et plus (contre 11% des 18-24 ans) et 36% des femmes en couple depuis plus de vingt ans (contre 13% de celles en couple depuis moins d'un an). La lecture générationnelle est tout aussi éclairante : alors que 8% seulement des femmes de la génération Z se déclarent en couple sans rapports, cette proportion grimpe à 24% chez les Boomers et 35% dans la génération silencieuse. **Mais cette abstinence est loin d'être marginale chez des femmes jeunes dans leur vie ou dans leur couple** : 16% des 25-34 ans en couple et 13% des femmes en couple depuis moins d'un an sont déjà dans cette situation. On note également une surreprésentation des femmes se disant très conservatrices (35%, contre 22% des très progressistes) et des catholiques pratiquantes (36%, contre 20% des sans religion).

4 - Un tiers des femmes en couple n'ont pas fait l'amour au cours du dernier mois, et une sur quatre le fait moins d'une fois par mois, voire jamais

👉 L'analyse de la fréquence des rapports confirme l'ampleur du phénomène. Interrogées sur le rythme actuel de leurs relations sexuelles, **les Françaises en couple ne sont que 41% à faire l'amour au moins une fois par semaine**. À l'inverse, plus d'**une femme en couple sur quatre n'a pas fait l'amour depuis plus d'un mois, la moitié d'entre elles n'ayant jamais de rapports sexuels (13%) en ce moment.**

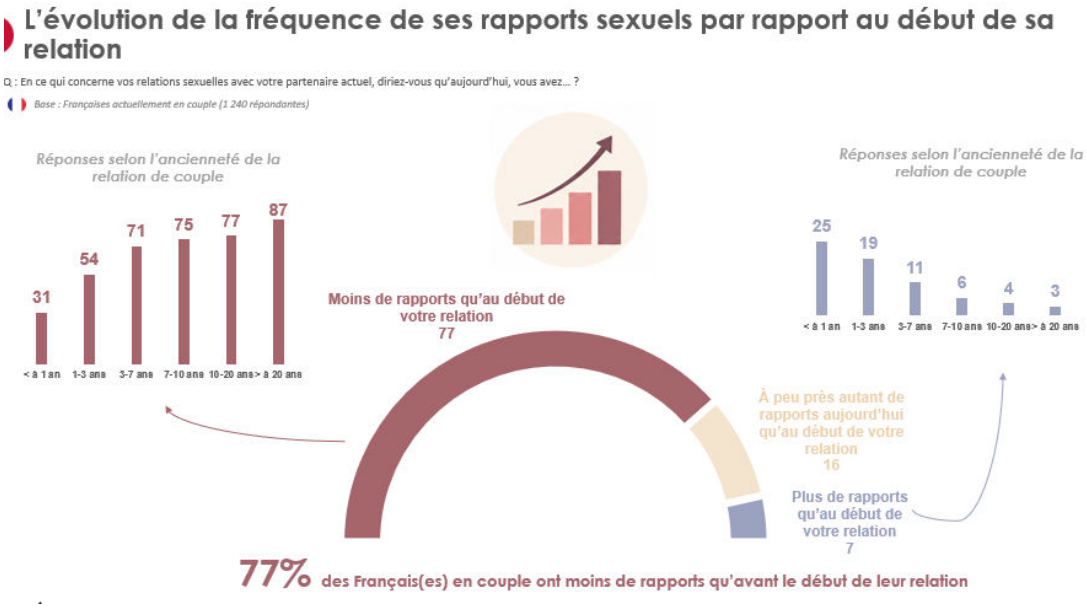
👉 Cette faible intensité de la sexualité conjugale s'inscrit dans un mouvement de long terme. Si l'on compare avec une enquête réalisée en 2005[7], **la part de femmes ayant un rapport sexuel au moins une fois par semaine a reculé de 12 points en vingt ans (28% en 2026, contre 40% en 2005)**, tandis que la proportion de celles qui ne font jamais l'amour a progressé de 8 points (31%, contre 23%). Et ce sont paradoxalement les plus jeunes qui affichent, après les seniors, le taux d'inactivité le plus élevé : 42% des 18-24 ans déclarent ne jamais faire l'amour, contre 16% des 25-34 ans – une « fatigue sexuelle » de la jeunesse à lier au recul de la mise en couple.

[7]Étude Sofres pour Le Figaro Magazine réalisée en face-à-face les 21 et 22 septembre 2005 auprès d'un échantillon national de 526 femmes, extraites d'un échantillon national de 1 000 personnes représentatif de l'ensemble de la population âgée de 18 ans et plus. En raison des différences de mode de recueil, la comparaison est à interpréter avec prudence.



5 - Une érosion quasi mécanique de l'activité sexuelle avec le temps

👉 Le sentiment d'un déclin de la sexualité conjugale est d'ailleurs largement partagé : **77% des Françaises en couple estiment avoir aujourd'hui moins de rapports qu'au début de leur relation**, contre 16% « à peu près autant » et 7% seulement davantage.



Ce résultat, qui doit certes être lu avec la prudence qu'impose toute reconstruction rétrospective – le début d'une relation étant souvent idéalisé –, confirme ce que la sociologie de la sexualité décrit depuis longtemps : la « routinisation » de la sexualité conjugale, au fil de laquelle la passion des débuts cède le pas à une intimité faite d'habitudes et de tendresse[8]. L'originalité de cette enquête est d'en montrer l'issue extrême, à savoir la disparition pure et simple des rapports dans une part significative des couples.

🧐 ***Le point de vue de François Kraus de l'Ifop :*** *À rebours du stéréotype opposant des célibataires collectionnant les partenaires à des couples installés dans une sexualité régulière, cette enquête montre que la récession sexuelle se joue autant dans le couple qu'en dehors. Le couple n'est plus ce*

[8]Bozon Michel, Sociologie de la sexualité, Armand Colin, coll. « 128 », 3e éd., 2013 ; voir aussi Kaufmann Jean-Claude, Pas envie ce soir. Le consentement dans le couple, Les Liens qui libèrent, 2020.

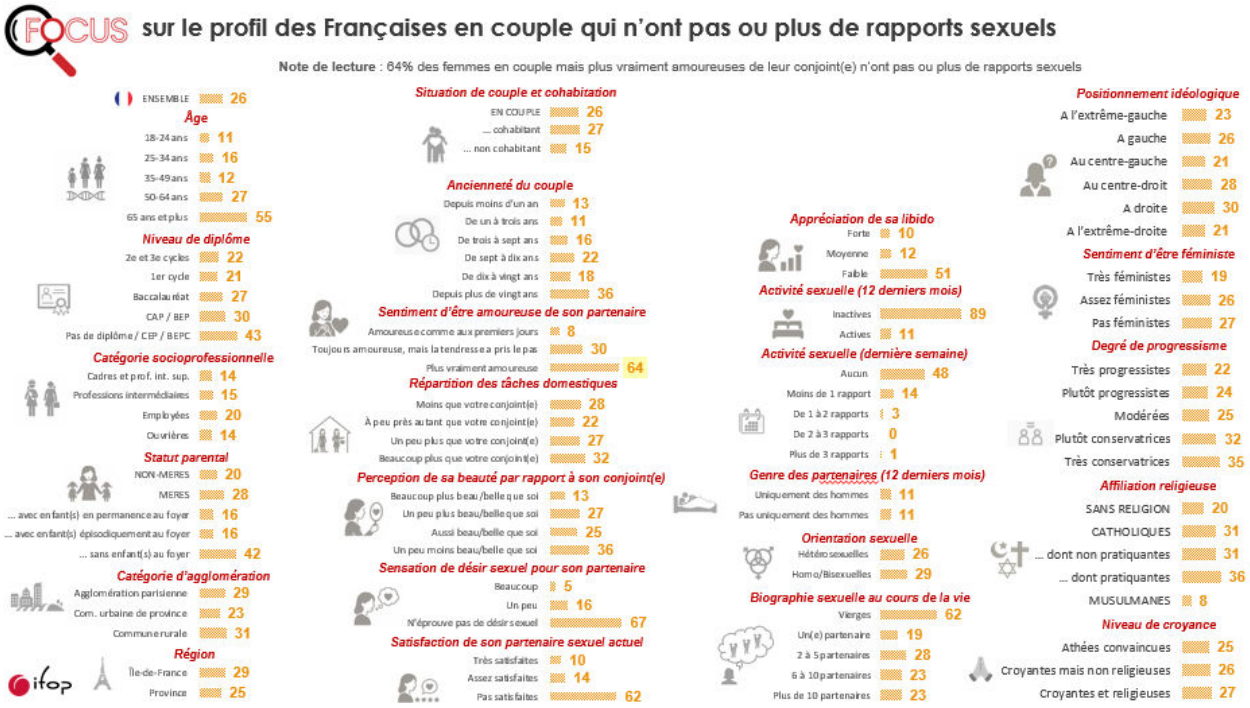
« refuge » de l'activité sexuelle, où le fait d'avoir un partenaire stable garantissait presque mécaniquement une vie sexuelle régulière. Il est devenu un espace où le sexe se négocie, se raréfie et, pour une femme sur quatre, disparaît – sans que le couple lui-même se défasse pour autant.

C) UNE ABSTINENCE CONJUGALE QUI TRAHIT SOUVENT UNE INSATISFACTION SEXUELLE ET UN MANQUE D'ATTIRANCE PHYSIQUE POUR LE CONJOINT…

Reste à comprendre ce que recouvre cette abstinence conjugale : un « après-sexe » apaisé et assumé, où la tendresse aurait pris le relais du désir, ou le symptôme d'un couple qui ne fonctionne plus sexuellement ? **Les résultats plaident pour une réalité à deux visages.**

6 - L'absence de rapports est corrélée à l'extinction du désir et du sentiment amoureux pour le conjoint

👉 Le premier enseignement est que **l'inactivité sexuelle au sein du couple va de pair avec un affaiblissement du lien amoureux et du désir**. La proportion de femmes en couple sans rapports sexuels, de 26% en moyenne, atteint ainsi **64% chez celles qui ne sont « plus vraiment amoureuses » de leur conjoint** (contre 8% de celles qui se disent amoureuses « comme aux premiers jours »), **67% chez celles qui n'éprouvent pas de désir sexuel pour lui** (contre 5% de celles qui en éprouvent « beaucoup ») et **62% chez celles qui ne sont pas satisfaites de leur partenaire sur le plan sexuel** (contre 10% des « très satisfaites »). Elle est aussi près de trois fois plus élevée chez les femmes qui jugent leur conjoint « un peu moins beau » qu'elles (36%) que chez celles qui le trouvent « beaucoup plus beau » (13%).

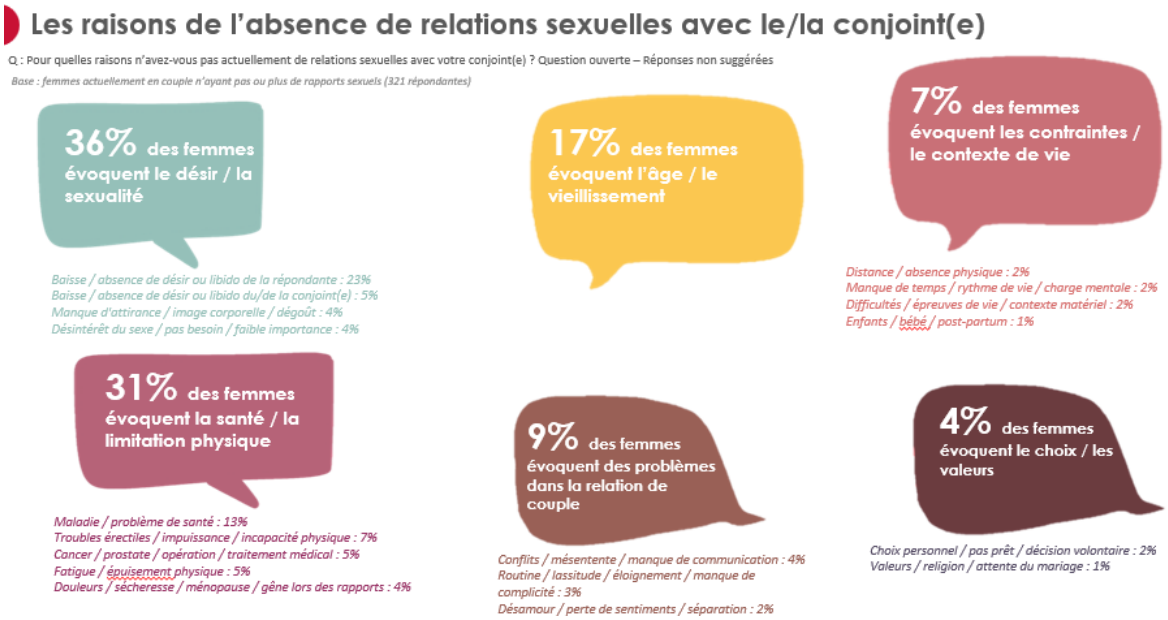


7 - Interrogées sur les raisons de cette abstinence, les femmes évoquent avant tout une baisse de libido – la leur, bien plus que celle de leur conjoint

👉 Invitées à expliquer pourquoi elles n'ont pas actuellement de relations sexuelles avec leur conjoint, **les femmes en couple sans rapports invoquent d'abord des motifs liés au désir et à la sexualité (36%)** : une baisse ou une absence de libido qu'elles s'attribuent à elles-mêmes (23%) bien plus qu'à leur conjoint (5%), mais aussi un manque d'attirance, un problème d'image corporelle, voire un dégoût (4%), ou un désintérêt plus général pour le sexe (4%). « On n'a plus envie », « Manque de désir », « Parce que je m'ennuyais à mort lors des rapports » : les verbatims disent, en quelques mots, l'extinction d'un désir que rien ne semble venir raviver.

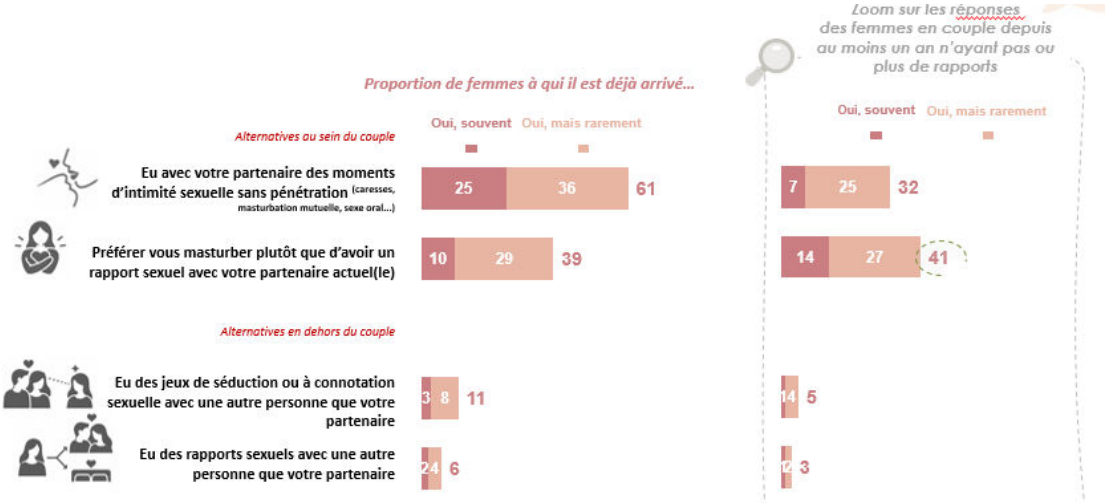
Viennent ensuite les raisons de santé et les limitations physiques (31%) et **le vieillissement (17%)**, que certaines évoquent avec une forme d'apaisement (« Ce n'est plus de notre âge mais ça n'empêche une vie heureuse et harmonieuse »). Les difficultés propres à la relation de couple – conflits, routine, désamour, infidélité – ne sont citées que par 9% d'entre elles. **Se dégage de cette hiérarchie des motifs un enseignement**

majeur : l'abstinence conjugale est moins une affaire d'agenda que d'envie : le manque de temps ou la charge mentale, si souvent mis en avant, pèsent bien moins que l'érosion du désir lui-même.



8 - L'absence de coït ne signifie pas pour autant la disparition de toute sexualité conjugale

👉 Cette abstinence coïtale n'exclut pas toute intimité : **près d'un tiers des femmes en couple depuis au moins un an n'ayant pas ou plus de rapports (32%) déclarent avoir eu, au cours des 12 derniers mois, des moments d'intimité sexuelle sans pénétration avec leur partenaire** (caresses, masturbation mutuelle, sexe oral…), dont 7% « souvent » – une proportion certes deux fois plus faible que dans l'ensemble des couples (61%), mais qui montre que, pour une minorité d'entre elles, la sexualité s'est déplacée plutôt qu'éteinte.



👉 Cette abstinence conjugale ne s'accompagne pas non plus d'une sexualité extraconjugale de substitution : **seules 3% de ces femmes ont eu des rapports sexuels avec une autre personne que leur partenaire au cours de l'année** (contre 6% de l'ensemble des femmes en couple) et 5% des jeux de séduction ou à connotation sexuelle avec un tiers (contre 11%). Le couple « sans sexe » n'est donc pas un couple « ouvert » : le désir qui s'est éteint pour le conjoint ne se reporte pas, sauf exception, sur d'autres partenaires.

9 - Pour beaucoup, la masturbation prime désormais sur le rapport avec le conjoint : le signe d'une insatisfaction sexuelle

Reste que pour une large part de ces femmes, l'abstinence conjugale semble bien traduire une insatisfaction à l'égard de leur partenaire. **Plus de quatre femmes en couple sans rapports sur dix (41%) déclarent avoir, ces 12 derniers mois, préféré se masturber plutôt que d'avoir un rapport sexuel avec leur partenaire actuel**, signe que l'autoérotisme est devenu une composante ordinaire de la sexualité féminine conjugale.

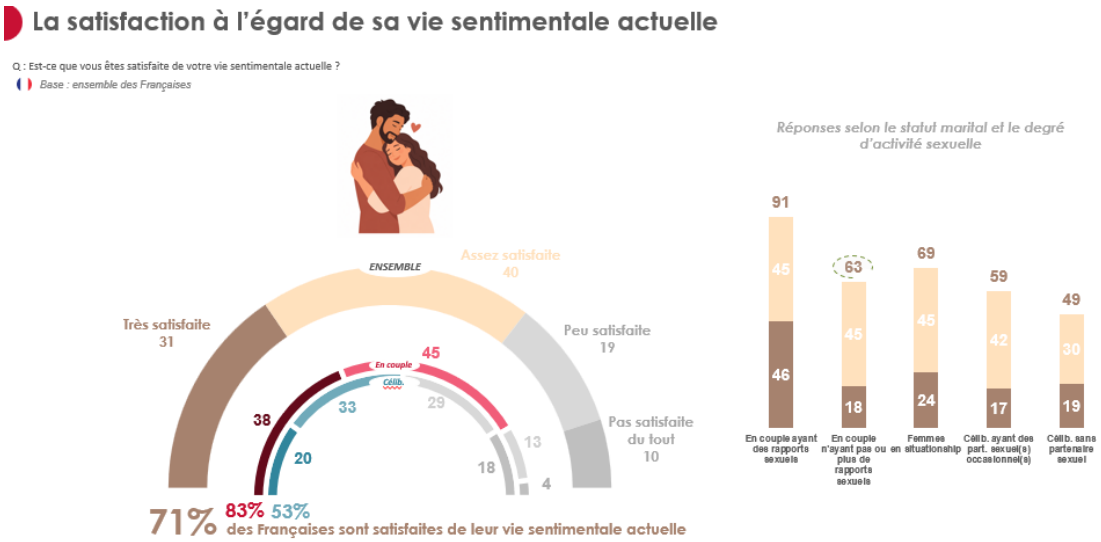
🔎 Les femmes qui privilégient cette voie sont surreprésentées **parmi celles insatisfaites de leur partenaire sexuel** (65%, contre 29% des « très satisfaites »), parmi celles qui ne sont plus vraiment amoureuses (56%, contre 34%) ou parmi celles qui trouvent leur conjoint un peu moins beau qu'elles (57%, contre 47% de celles qui le trouvent beaucoup plus beau). Cette préférence pour la masturbation est aussi le fait des femmes les plus jeunes (51% des 18-24 ans), les plus ancrées à gauche (74% à l'extrême gauche), les plus féministes (57% des « très féministes ») ou s'affirmant homo ou bisexuelle (58%) – autant de **catégories pour qui le plaisir sexuel est de moins en moins pensé comme dépendant du partenaire masculin.**

🧐 ***Le point de vue de François Kraus de l'Ifop :*** *Portée par la démocratisation des sextoys et par un discours féministe valorisant l'autonomie du plaisir, la montée de l'autoérotisme féminin a une conséquence inattendue : elle rend l'abstinence conjugale plus supportable. Quand le plaisir ne dépend plus du conjoint, le rapport sexuel avec lui cesse d'être une nécessité pour devenir une option – que l'on peut décliner sans renoncer à toute vie sexuelle. La masturbation apparaît ainsi moins comme un complément à la sexualité conjugale que comme une sexualité de substitution.*

D) ... MAIS QUI NE REMET PAS FORCÉMENT EN CAUSE LE LIEN SENTIMENTAL AU SEIN DU COUPLE

10 - Une abstinence qui n'empêche pas l'épanouissement sentimental : près des deux tiers des femmes en couple sans sexe restent satisfaites de leur vie sentimentale

👉 Faut-il en conclure que ces couples sont en crise ? Pas nécessairement. **63% des femmes en couple n'ayant pas de rapports sexuels se déclarent satisfaites de leur vie sentimentale actuelle**, un niveau certes inférieur à celui des femmes en couple ayant des rapports (91%), mais nettement supérieur à celui des célibataires sans partenaire (49%) et proche de celui des femmes en « situationship » (69%). Le couple, même privé de sa dimension sexuelle, n'est donc pas synonyme d'insatisfaction sentimentale.

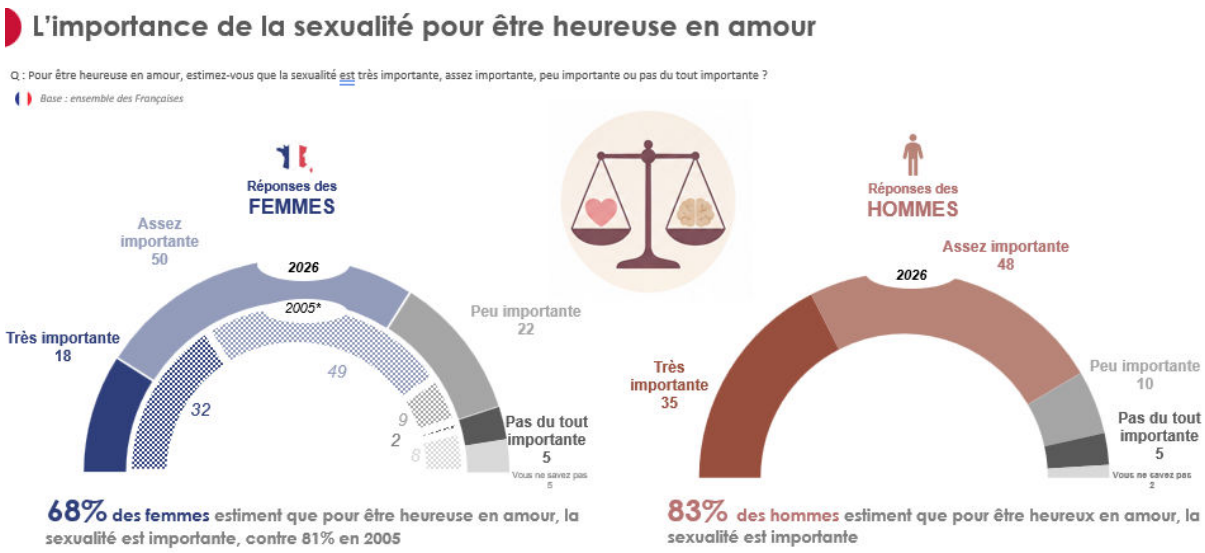


🔎 L'écart avec les couples sexuellement actifs se creuse toutefois dès lors que l'on regarde l'intensité de cette satisfaction : **les femmes « très satisfaites » de leur vie sentimentale sont deux fois et demie moins nombreuses dans les couples sans sexe (18%) que dans les couples actifs (46%)**. Le sexe ne fait pas la différence entre satisfaction et insatisfaction, mais entre une satisfaction tiède et un véritable épanouissement.

11 - Cette relative indifférence à l'absence de sexe s'inscrit dans un mouvement plus large de désengagement sexuel

👉 Interrogées sur l'importance de la sexualité pour être heureuse en amour, **68% des Françaises la jugent importante, contre 81% en 2005**. Or, le contraste avec les hommes est saisissant : **83% d'entre eux estiment que la sexualité est importante pour être heureux en amour, dont 35% « très importante »**, soit un gender

gap de 17 points sur la modalité la plus intense. Tout cela tend à confirmer l'hypothèse selon laquelle l'absence d'activité sexuelle remet moins en cause l'identité féminine que l'identité masculine[9].



🎾 Ce détachement est particulièrement marqué chez les femmes en couple sans rapports sexuels : **44% d'entre elles considèrent que la sexualité n'est pas importante pour être heureuse en amour, soit deux fois plus que chez les femmes en couple sexuellement actives (21%)**. On le retrouve aussi de manière plus surprenante, chez les plus jeunes : 33% des 18-24 ans, contre 22% des 35-49 ans.

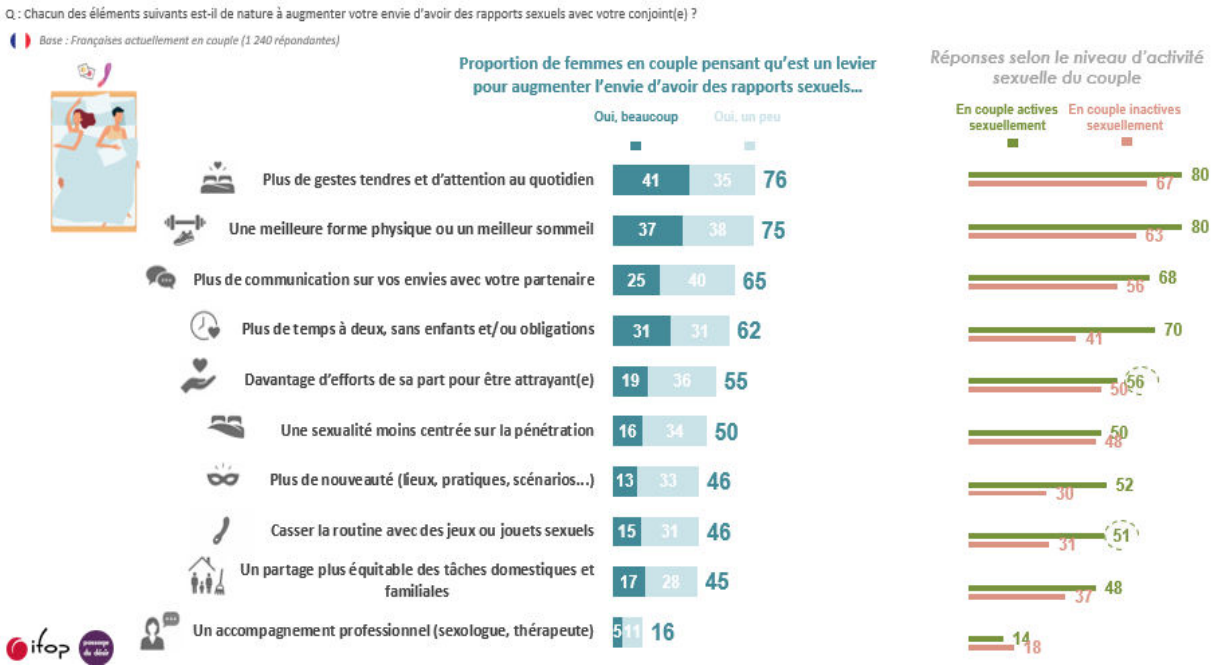
🧐 ***Le point de vue de François Kraus de l'Ifop :*** *Difficile de dire si ce jugement est la cause de l'abstinence – des femmes pour qui le sexe compte peu s'en passent plus facilement – ou sa rationalisation a posteriori, à la manière d'une dissonance cognitive conduisant à dévaluer ce que l'on n'a plus. Toujours est-il qu'il s'inscrit dans un contexte de « fin du devoir conjugal » où l'absence de sexe dans le couple devient une situation de plus en plus assumée.*

12 - Les leviers pour raviver le désir : plus de tendresse et une meilleure forme avant tout, mais aussi davantage d'efforts de séduction de la part du conjoint

👉 Ces femmes ne sont pas pour autant résignées. Interrogées sur ce qui serait de nature à augmenter leur envie d'avoir des rapports sexuels avec leur conjoint, **les femmes en couple sans rapports citent avant tout « plus de gestes tendres et d'attention au quotidien » (67%) et « une meilleure forme physique » (63%)**, puis « plus de communication sur leurs envies avec leur partenaire » (56%).

D'autre part, **la moitié d'entre elles (50%) verraient leur désir stimulé si leur conjoint faisait « davantage d'efforts pour être attrayant »**, un levier qu'elles placent devant le temps à deux (41%), le partage des tâches domestiques (37%), ou la nouveauté (30%), alors que les femmes actives le relèguent loin derrière le temps à deux (56%, contre 70%). On notera enfin que le partage des tâches domestiques et familiales, souvent érigé en condition du désir féminin, n'est perçu comme un levier que par 45% des femmes en couple (37% des inactives) : l'égalité domestique est sans doute une condition nécessaire du désir, elle n'en est pas le moteur.

[9]Le Van C., Ferrand M., Levinson S., « L'absence d'activité sexuelle : une singularité plurielle », in Bajos N., Bozon M. (dir.), Enquête sur la sexualité en France. Pratiques, genre et santé, La Découverte, 2008, pp. 333-355.



13 - Les jouets sexuels : un levier pour une femme en couple sur deux, surtout chez les jeunes, les femmes à forte libido, les féministes et celles ayant des partenaires du même sexe

👉 Enfin, **près d'une Française en couple sur deux (46%) voit dans le fait de « casser la routine avec des jeux ou jouets sexuels » un levier pour augmenter son envie d'avoir des rapports** (15% « beaucoup », 31% « un peu »). Cette réceptivité dessine un profil très typé : celui de femmes jeunes (62% des 18-24 ans, contre 21% des 65 ans et plus), à forte libido (63%, contre 33% chez celles qui la jugent faible), très féministes (62%, contre 42% des « pas féministes »), très progressistes (65%, contre 26% des très conservatrices), ayant des partenaires sexuels du même sexe (70%) ou vivant en couple non cohabitant (61%, contre 44% des cohabitantes).

🎾 Le sextoy apparaît ainsi comme le marqueur d'une sexualité « augmentée », autonome et revendiquée, bien plus que comme le remède miracle des couples éteints : il ne séduit que 31% des femmes en couple sans rapports, contre 51% des femmes actives. **Tout se passe comme si les jouets sexuels venaient enrichir un désir déjà présent plutôt que rallumer un désir disparu – lequel réclame d'abord, selon les intéressées, de la tendresse, de l'attention et un conjoint qui prenne soin de lui.**

🧐 ***Le point de vue de François Kraus de l'Ifop :*** *Cette hiérarchie des leviers en dit long sur la nature du désir féminin dans le couple ; il ne se nourrit pas seulement de techniques ou d'accessoires : il a besoin de considération, de séduction et d'attention au quotidien. Le fait que la moitié des femmes en couple sans rapports attendent de leur conjoint qu'il fasse « davantage d'efforts pour être attrayant » renvoie les hommes à une exigence longtemps réservée aux femmes : celle de rester désirable.*

Le point de vue général de François Kraus sur l'étude :

Le contre-modèle qu'est le Japon nous tend un miroir grossissant de la récession sexuelle qui attend les sociétés vieillissantes des pays riches. Dans un contexte où la sexualité pèse de moins en moins dans la définition féminine du bonheur amoureux, et où la fin du « devoir conjugal » est désormais actée jusque dans la jurisprudence, le couple sans sexe est appelé à devenir une forme de conjugalité de moins en moins honteuse. Reste que le silence des couples sur leur sexualité est peut-être le premier levier à actionner pour que cette abstinence soit choisie plutôt que subie... Car cette abstinence conjugale présente deux visages. Pour une partie des femmes (souvent les plus âgées ou confrontées à des problèmes de santé), elle correspond à un « après-sexe » relativement apaisé et assumé, qui n'entame guère la satisfaction sentimentale. Mais pour d'autres, l'abstinence raconte autre chose – un conjoint qui n'attire plus, un plaisir qui se consomme désormais en solo, et cette requête qu'on n'ose formuler qu'à un sondeur : « qu'il fasse un effort pour être attrayant ». Après des siècles d'injonction à rester belle, l'injonction à être désirable ne se conjugue en tous cas plus qu'au féminin.

François Kraus, directeur du pôle « Genre, sexualités et santé sexuelle » de l'Ifop

passage du désir ***Le point de vue général de Patrick Pruvot de Passage du Désir sur l'étude :***

« Cette étude confirme ce que nous observons depuis vingt ans : on peut continuer à s'aimer et se désirer moins. 77 % des Françaises en couple font moins l'amour qu'au début de leur relation. C'est l'effet de la routine, pas une fatalité. Et les femmes savent ce qui pourrait raviver leur envie : plus de gestes tendres et d'attention (76 %), plus de dialogue sur leurs envies (65 %), plus de temps à deux (62 %). La sexualité n'est pas un domaine à part, elle reflète toute la vie du couple. C'est le sens du développement durable du couple : les jeux et les accessoires n'ont de valeur que s'ils aident à se retrouver. C'est aussi vrai après 50 ans : une sexualité qui change n'est pas une sexualité qui s'arrête. Elle peut devenir plus lente, plus sensuelle, moins tournée vers la performance. Notre rôle est d'aider les couples à choisir leur intimité plutôt qu'à la subir. »

— Patrick Pruvot, fondateur de Passage du Désir

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

« Étude Ifop pour Passage du désir réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 19 au 24 août 2026 auprès d'un échantillon national représentatif de 1 947 Françaises de 18 ans et plus, dont 1 240 femmes en couple. »

Dans une optique de comparaison internationale, certaines questions ont été posées par questionnaire auto-administré en ligne du 3 au 7 avril 2026 auprès d'un échantillon de 3 607 femmes âgées de 18 ans et plus, représentatif de la population féminine vivant dans les pays du G7, dont 516 Françaises, 502 Italiennes, 542 Allemandes, 494 Britanniques, 532 Canadiennes, 507 Américaines et 514 Japonaises.

À propos de Passage du désir :

passage du désir *[Texte de présentation à fournir par Passage du désir : positionnement de l'enseigne, nombre de boutiques, site internet…]*

CONTACTS PRESSE :

Francis Aubouin (IFOP) - Tel. : 06 88 09 76 70 - mail : francis.aubouin-ext@ifop.com
[Contact presse Passage du désir - Tel. : … - mail : …]