

SEXE

ENQUÊTE EXCLUSIVE

# Elles en veulent (encoooooore!)

Elles prennent l'initiative, affirment être des tigresses au lit, en veulent toujours plus, se masturbent... C'est sûr : la sexualité est désormais aussi pleinement l'affaire des femmes !

C'est l'enseignement de notre grande enquête sur la sexualité des femmes francophones.

## UNE BELLE SANTÉ SEXUELLE

### 1 FEMME SUR 3 FAIT L'AMOUR 2-3 FOIS PAR SEMAINE

On le dit parfois : nous ferions de moins en moins l'amour, entre autres à cause des écrans et des heures passées sur les réseaux sociaux. Un statisticien anglais affirme même qu'en 2030, nous n'aurons presque plus de relations sexuelles. Notre enquête ne montre heureusement pas cette tendance. 59 % de notre échantillon

(les femmes de 30 à 54 ans) font l'amour au moins 1 fois par semaine, près de 1 sur 3 le fait même 2 à 3 fois par semaine, ce qui serait la fréquence idéale d'après notre enquête et d'après les études. Une méta-analyse, réalisée par une marque suédoise de sex-toys, parle en effet de 9 fois par mois, une régularité bénéfique à la fois au couple et à la santé (prévention de certains cancers et prolongement de l'espérance de vie).

## AVEC QUEL ÉTAT D'ESPRIT ABORDEZ-VOUS LES RELATIONS SEXUELLES ?

- 57% Je suis toujours partante.
- 32% Je me force un peu, mais l'appétit ne vient-il pas en mangeant ?
- 4% Je le fais par obligation parce qu'une vie sexuelle est importante pour le couple.
- 1% Je n'ai pas envie, mais mon partenaire m'y pousse.
- 4% Je n'ai pas envie et je ne me force pas.
- 2% Cela ne m'intéresse pas/plus.

En collaboration avec **RTL TVI** et **Bel RTL**

## QUELLE EST LA FRÉQUENCE ACTUELLE (IDÉALE) DE VOS RELATIONS SEXUELLES ?

	Actuelle	Idéale
Plus de 1 fois par jour	2 %	2,3 %
1 fois par jour	5 %	12,3 %
2 à 3 fois par semaine	29 %	51,3 %
1 fois par semaine	23 %	25,2 %
1 à 2 fois par mois	16 %	5,7 %
Moins de 1 fois par mois	10 %	1,6 %
Rarement	8 %	1,3 %
Jamais	7 %	0,4 %

**AVEC LES ANNÉES, JE CONNAIS MIEUX MON CORPS ET J'ATTEINS PLUS FACILEMENT L'ORGASME**

**78 % D'ACCORD  
22 % PAS D'ACCORD**

Mais que les 41 % des répondantes qui ne s'y retrouvent pas se rassurent. « La question de la fréquence 'normale' revient souvent en consultation, souligne Marine Cotton, sexologue et thérapeute, mais les sexologues n'aiment pas trop citer de chiffres. On préfère parler de la fréquence qui correspond au couple, celle qui fait qu'on se sent respecté dans son désir. Sinon, c'est se mettre une pression inutile, qui risque de se transformer à terme en pathologie, ou en tout cas de

provoquer une déconnexion par rapport aux sensations. Le plus important est la qualité : mieux vaut faire moins souvent l'amour et avoir une bonne complicité dans son couple plutôt que de compter les rapports et de ne rien partager ou ne ressentir ni sentiment de satisfaction, ni sensation agréable. Même si, en effet, selon certaines études, moins on partage d'intimité, plus le désir s'essouffle. » Sylvie Loumaye, sexologue et psychologue elle aussi, est étonnée par ces chiffres très optimistes : « J'ai envie d'y croire, mais cela ne correspond pas vraiment à la réalité de mon cabinet, où la première cause de consultation chez les femmes est la baisse du désir. Je pense que ces chiffres sont très subjectifs. En consultation, si je demande aux couples combien de fois ils ont fait l'amour depuis le mois dernier, dans 80 % des cas, les deux partenaires ont des réponses différentes. Les hommes ont tendance à donner un chiffre inférieur et les femmes, un chiffre supérieur. En effet, sans s'en rendre compte, on se projette, on gonfle les chiffres, en fonction des normes intégrées, on croit de bonne foi répondre de façon objective, mais les réponses ne reflètent pas la réalité. »

### SOUVENT FRÉQUENCE VARIE

Reste que, lorsqu'on recoupe les chiffres avec d'autres éléments de vie, la fréquence varie très fort. Elle est bien sûr moins élevée

chez les célibataires et plus élevée pour les couples dans une relation libre. Elle diminue avec la durée du couple (20 % font l'amour 1 fois par jour pendant leur première année de couple, mais elles ne sont plus que 6 % après 4 ans de couple) : « C'est une évolution normale, dit Marine Cotton : généralement la première année, on découvre l'autre, le désir est très important : on est en pleine lune de miel, puis la routine s'installe, le rythme de la vie s'accélère avec le boulot, les enfants... » La satisfaction globale, elle, diminue à la naissance des enfants, puis remonte petit à petit. « L'arrivée d'un enfant modifie la dynamique du couple, explique Marine Cotton, les parents ont d'autres préoccupations, le couple doit se réadapter, le désir peut être modifié et la vie intime, ralentie. La fréquence sexuelle se réadapte continuellement en fonction des évolutions de la vie familiale. Le rythme change également lorsque l'enfant devient plus autonome et laisse donc plus de temps pour le couple et la redécouverte du désir du couple. » Enfin, la satisfaction diminue également (légèrement) avec l'âge : 78 % sont satisfaites de leur vie sexuelle parmi les moins de 30 ans, mais seulement 50 % parmi les plus de 60 ans. « Avec l'âge, constate Marine Cotton, la sexualité doit se réinventer à cause des changements physiologiques. Mais a contrario, on connaît mieux son corps, ses zones érogènes... (cf. chiffres ci-dessous). Si le corps le permet, si on est en bonne santé, on peut conserver une sexualité longtemps. »

### TOUJOURS PARTANTES !

Ajoutons également que même si notre échantillon affiche une belle santé sexuelle avec une fréquence élevée - 57 % affirment même être « toujours partantes » -, il souhaiterait même encore en faire plus (cf. encadré p. 10). « On ne fait pas toujours l'amour aussi souvent qu'on le voudrait, estime Marine Cotton : il y a la fatigue, la charge de travail, la charge mentale et les moments de vie où l'on n'est pas disponible émotionnellement. » →

## ÊTES-VOUS SATISFAITE DE VOTRE VIE SEXUELLE ?



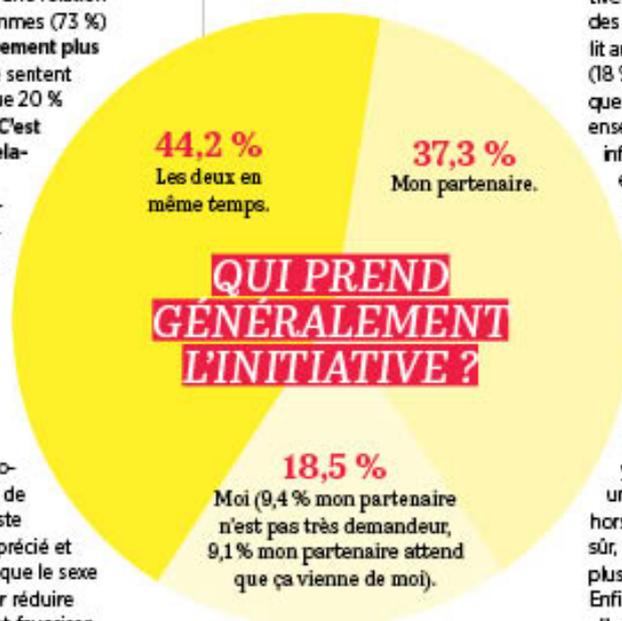
→ **PLUS ON FAIT L'AMOUR, PLUS ON EST SATISFAIT DE SA VIE SEXUELLE**

**% DES FEMMES SE SENTENT ÉPANOUIES APRÈS AVOIR FAIT L'AMOUR**

Les chiffres le montrent: le taux de satisfaction sexuelle global est d'autant plus élevé que les femmes font plus souvent l'amour. «C'est un cercle vertueux, note Sylvie Loumays: plus on a du plaisir, plus on a envie de recommencer!» À la question «Comment vous sentez-vous après une relation sexuelle?», près de ¾ des femmes (73 %) répondent: «Je me sens clairement plus épanouie et sereine» (4 % se sentent même euphoriques, tandis que 20 % ne voient pas de différence). C'est prouvé: les bienfaits d'une relation sexuelle se prolongent pendant 2-3 jours. «Une relation sexuelle satisfaisante, explique Sylvie Loumays, libère de l'ocytocine qui favorise l'attachement. Faire l'amour renforce l'amour.» «À part quelques rares cas où le chamboulement hormonal crée une sorte de blues, ajoute Marine Cotton, le rapport intime provoque des émotions positives, une sensation de bien-être généralisé, elle booste l'estime de soi. On se sent apprécié et choyé.» Côté santé, ajoutons que le sexe est également bénéfique pour réduire la tension artérielle, le stress et favoriser le sommeil.

• **LE TOP 5 DES POSITIONS PRÉFÉRÉES**

- 38 % Le missionnaire
- 34 % La position d'Andromaque
- 28 % La levrette
- 21 % Les petites cuillères
- 10 % Le 69



**LA SEXUALITÉ: L'AFFAIRE DES FEMMES !**

**ELLES AFFICHENT LEUR DÉSIR, PRENNENT L'INITIATIVE, VONT VOIR AILLEURS...**

94,3 % des femmes de notre panel l'affirment: il est aujourd'hui faux de dire que la sexualité est l'apanage des hommes, il est aussi pleinement celui des femmes. Elles n'hésitent ainsi pas à prendre l'initiative dans la séduction: «Aujourd'hui, ce n'est plus seulement aux hommes de prendre l'initiative», affirment 92 % d'entre elles (et 97 % des hommes sont d'accord avec elles!). Au lit aussi, elles osent les approches sensuelles (18 % prennent l'initiative, 44 % estiment que les deux partenaires prennent l'initiative ensemble, 37 % se laissent désirer). Côté infidélité, et nos témoignages le montrent, elles n'hésitent plus à aller voir ailleurs si l'herbe est plus verte: 80 % affirment que les femmes sont aussi infidèles que les hommes. Même si elles ne le sont sans doute pas de la même façon que les hommes. «Les hommes le font dans un but avant tout sexuel, constate Sylvie Loumays. Les femmes cherchent plutôt une relation privilégiée avec quelqu'un où chacun donne le meilleur de lui-même. Elles espèrent y trouver de l'attention, des confidences, un moment suspendu, une vraie pause hors du quotidien, mais aussi du sexe, bien sûr, qu'elles aborderont peut-être de façon plus libérée.» Enfin, 40 % de nos répondantes l'affirment: elles sont de véritables tigresses au lit! «Je me réjouis de voir que la sexualité est devenue l'affaire des femmes, note Sylvie Loumays. En tout cas l'affaire de certaines femmes (il y en a encore qui laissent leur mari disposer d'elles) d'un certain âge (30-54 ans, soit a priori celles qui ont les maternités derrière elles, qui retrouvent du temps pour elles et de l'énergie pour leur couple) et dans une certaine société (la nôtre). Cette femme-là s'autorise plus de choses, se donne les moyens de s'épanouir, y compris sexuellement. Jamais il n'y aura eu un décalage aussi important entre la génération de nos mères et celle de nos enfants. L'explication vient aussi des changements de société: l'accès à la contraception, à l'IVG, à la pornographie, l'hypersexualisation qui nous entoure (clips, pubs...), les sites de rencontre (genre Tinder) qui permettent de faire son marché, de multiplier les coups d'un soir... Et puis, il y a la pression que la femme se met.



**PENDANT LES 30 MINUTES AVANT D'ALLER DORMIR, JE PRÉFÈRE FAIRE L'AMOUR QUE LIRE UN LIVRE OU ALLER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.**

**58 % D'ACCORD  
42 % PAS D'ACCORD**



## AU COURS DE VOTRE VIE, EST-CE QUE VOUS AVEZ...

- 63 % Déjà utilisé un sex-toy.
- 60 % Déjà pratiqué la pénétration anale.
- 50 % Déjà eu des rapports juste pour une nuit.
- 14 % Déjà eu des rapports avec deux personnes en même temps.
- 13 % Déjà eu des rapports sexuels avec une personne du même sexe que vous.

Aujourd'hui, on lui demande d'être parfaite sur tous les fronts: une mère parfaite, une employée parfaite, une épouse parfaite, une maîtresse parfaite... Elle doit rester au taquet, sinon, lui dit-on, son homme finira par aller voir ailleurs...»

### LA SEXUALITÉ DES FEMMES EN PRATIQUE

#### 43 % DES FEMMES ATTEIGNENT SYSTÉMATIQUEMENT L'ORGASME

L'orgasme, un paradis lointain pour les femmes? Absolument pas! 43 % de nos répondantes l'atteignent à chaque rapport (même plusieurs fois pour 18 % d'entre elles), tandis que 47 % affirment: «Je ne jouis pas systématiquement, mais ça reste agréable.» Elles sont à peine 10 % à ignorer ce qu'est un orgasme. «Il y a aussi beaucoup d'idées reçues sur le fait d'avoir un orgasme à chaque fois, tempère Marine Cotton. Ce n'est pas une fin en soi. Le rapport peut être agréable même sans cette décharge physiologique.

Si on vise l'orgasme à tout prix, on risque de passer à côté, puisqu'il nécessite un réel lâcher prise.»

Sur la manière d'atteindre l'orgasme, les femmes sont assez claires: pour 44 % d'entre elles, c'est par la stimulation de leur clitoris (20 % par la pénétration, 13 % par la masturbation, 12 % par le cunnilingus, 5 % avec un sex-toy). «On ne fait aujourd'hui plus la distinction entre orgasme clitoridien et orgasme vaginal, confie Marie Cotton. On sait que le clitoris est LE centre du plaisir. Il est prouvé que les mouvements de va-et-vient de l'homme ne facilitent pas l'orgasme. Les frottements sur le clitoris ont plus de succès.» «Depuis que l'on visualise mieux la taille du clitoris grâce aux représentations en 3D, ajoute Sylvie Loumaye, on comprend mieux à quel point il est étendu (8-10 cm) et comment il peut procurer du plaisir à la fois en interne et en externe à la femme.» Enfin, on croyait que la masturbation n'avait pas beaucoup d'intérêt pour les femmes. Il n'en est rien: même si elles préfèrent largement le sexe à deux, 1/3 d'entre elles se masturbent volontiers (plus de 1 fois par semaine pour 1 femme sur 4 (26,4 %), de temps en temps pour presque 1 femme sur 2 (48,7 %) et jamais pour 24,6 %). «La masturbation, note Sylvie Loumaye, est un grand tabou.

Autant elle est acceptée chez les hommes, autant les femmes n'ont pas été éduquées à ça. On ne la voit quasiment pas dans les films! Et pourtant, elle aide à découvrir son fonctionnement, à atteindre l'orgasme, elle permet de diversifier la sexualité à deux, de pallier à une sexualité insuffisante... Contrairement à la masturbation masculine qui se fait toujours de la même façon, il y a, chez les femmes, autant de manières de se masturber qu'il y a de femmes. Ce serait dommage de ne pas en profiter et c'est pourquoi je la prescris souvent dans mon cabinet!» →

### À QUELLE FRÉQUENCE VOUS MASTURBEZ-VOUS ?

- 0,4 % Plusieurs fois par jour.
- 1,6 % Tous les jours.
- 4,8 % 4 à 6 fois par semaine.
- 19,9 % 2 à 3 fois par semaine.
- 31,3 % 1 à 3 fois par mois.
- 17,4 % Moins de 1 fois par mois.
- 17,4 % Je me suis déjà masturbée mais je ne le fais plus.
- 7,2 % Je ne me suis jamais masturbée.



LES HOMMES  
D'AUJOURD'HUI  
SONT TROP DOUX,  
J'ATTENDS UN PEU  
PLUS DE VIRILITÉ  
20,4 % D'ACCORD  
79,6 % PAS D'ACCORD

### DEVEZ-VOUS ÉPROUVER DES SENTIMENTS POUR FAIRE L'AMOUR ?

- 46 % **Oui, je dois être amoureuse** (60 % des + de 55 ans).
- 40 % **Oui, je dois au moins apprécier l'autre (sex-friend).**
- 12 % **Pas forcément** (26 % hommes ; 18,5 % des - de 30 ans).
- 2 % **Non.**

#### → CE QUI DONNE ENVIE D'AVOIR ENVIE ?

##### LES FEMMES ONT BESOIN D'UN CONTEXTE ROMANTIQUE POUR AVOIR ENVIE

Nous avons demandé à nos lectrices ce qui avait un impact positif sur leur libido. Voici leurs réponses :

1. Les petites attentions.
2. Un massage.
3. Une ambiance romantique.
4. Des vacances.
5. Des mots d'amour.

Cela n'étonne pas Sylvie Loumaye.

« Les femmes ont besoin d'un contexte favorable pour faire l'amour. Elles peuvent se questionner : est-ce qu'on a congé demain ? Est-ce que j'ai pris une douche ? Est-ce que les enfants dorment ? Les hommes ont un rôle à jouer pour rendre le contexte

favorable : se montrer attentionné, amoureux, donner un coup de main... Le contexte est un concept que les hommes ne comprennent pas bien : ils ne s'embarrassent pas de ces facteurs pour être excités et avoir envie de passer à l'acte. »

Parmi les facteurs réhibitoires à la relation sexuelle, on trouve ceci :

1. Le stress et l'anxiété.
2. Les disputes.
3. Le manque de sommeil.

4. Le manque d'attention.

5. Le manque d'hygiène.

Le même top 5, soit dit en passant, que les hommes. « Le stress et l'anxiété ne permettent pas le lâcher-prise, constate Marine Cotton. Chez les hommes aussi, qui peuvent être dans l'angoisse de la performance (peur d'avoir une panne, d'être jugé, de ne pas faire jouir leur partenaire). Quant à la fatigue, elle a un réel impact négatif sur le désir. » Selon une étude parue en 2015 dans *The Journal of Sexual Medicine*, dormir seulement une heure de plus augmenterait, chez la femme, de 14 % les chances de faire l'amour le jour suivant ! Et les sentiments, boosteurs de libido ou pas ? Autrement dit, les femmes ont-elles tellement apprivoisé la sexualité qu'elles peuvent désormais faire l'amour... sans



## • Témoignages

**Sarah, 33 ans** « Pour moi, faire l'amour nécessite... de l'amour ! Mais avoir des rapports sexuels peut n'être qu'un acte physique. C'est l'aboutissement d'un jeu de séduction. Avoir des rapports avec une personne qu'on ne connaît pas plus que ça est très grisant et beaucoup moins prise de tête que 'faire l'amour' : on ne culpabilise pas de ne pas avoir les mêmes projets, les mêmes principes, les mêmes idéaux de vie. C'est bon pour le corps, l'estime de soi, l'esprit. »

**Mya, 32 ans, divorcée** « Je ne fais pas l'amour autant que je le voudrais. Depuis que j'ai dépassé la trentaine, ma libido a littéralement explosé, mais le faire avec n'importe qui ne m'attire pas du tout. J'aime bien qu'il y ait une touche de romantisme avant de passer à l'acte. »

**Amélie, 40 ans** « Quand j'étais étudiante, j'adorais les parties de jambes en l'air. Mais depuis que j'ai des enfants, je n'ai plus la tête à ça. Je cours tellement toute la journée que le soir, je m'effondre de fatigue. Et le matin, c'est la course qui reprend. J'avoue aussi que dès que j'ai un moment de libre, je préfère me le consacrer, plutôt que l'offrir à mon conjoint. »

**Anne, 39 ans** « Je suis mariée depuis 8 ans, mais il ne se passe plus rien avec mon mari. Par contre, j'entretiens une relation extraconjugale avec un autre homme, et là, la sexualité occupe une place très importante, car il est du genre insatiable. Est-ce à cause du côté interdit, mais plus je vieilliss, plus ma libido augmente et plus je découvre des sensations que je n'avais jamais rencontrées. »

**Virginie, 42 ans** « Je suis plutôt du matin. Le soir après la journée de travail, je suis trop fatiguée, mais pas mon homme ! Le meilleur moment, pour moi, c'est l'après-midi. Pour casser la monotonie, j'aime parfois regarder de petites vidéos X avec lui, ou mettre de la lingerie noire, des petites robes et des hauts talons pour l'exciter. »

**Samantha, 42 ans** « Depuis que nous sommes parents, notre vie sexuelle est une catastrophe. Je suis toujours épuisée et stressée par le quotidien, que je porte seule. Mon mari, lui, a envie tous les jours, alors il se sert. Avant, je simulais, maintenant je fais de plus en plus l'étoile de mer. Il dit qu'il me trouve bizarre, qu'il ne comprend pas qu'une femme ne puisse pas être ravie d'avoir un homme qui a autant envie d'elle. Il est tellement persuadé qu'il sait s'y prendre... J'ai fini par aller voir ailleurs, et j'ai découvert ce qu'étaient le plaisir, la sensualité et... le respect. Aujourd'hui je rêve de divorcer et de reprendre ma vie en main. »

**Abigaël, 45 ans** « Depuis ma séparation, il y a 2 ans, mon mode de fonctionnement a complètement changé ! Avant, faire l'amour était un plaisir, mais parfois aussi une obligation. Aujourd'hui, je ne fais l'amour que quand j'en ai réellement envie ! Je varie les plaisirs, je laisse le manque s'installer, et ma jouissance n'en est que plus intense. »

**Ariane, 42 ans** « Depuis que j'ai découvert la sexualité avec le futur papa de mes enfants, j'ai toujours su que c'était nécessaire à mon équilibre. Mais la lassitude s'est installée. L'arrivée de 2 enfants et la difficulté parfois de se laisser aller sans penser à eux y étaient très certainement pour quelque chose. Puis j'ai rencontré quelqu'un d'autre et là, j'ai découvert qu'il manquait un élément essentiel aux relations sexuelles que j'avais avec mon ex-mari : le respect, la compréhension et la douceur. Depuis 6 ans, je n'ai plus jamais eu 'pas envie'. »

## LE TOP 5 DES FANTASMES

1. Faire l'amour dans un endroit public.
2. Un plan à trois.
3. Faire l'amour sur une plage.
4. Faire l'amour avec un parfait inconnu.
5. Faire l'amour avec quelqu'un de mon sexe.

Mais... 22 % n'ont pas de fantasmes !

amour ? Non, pas vraiment : 86 % de nos répondantes préfèrent le sexe avec amour, ou du moins affection. « Une femme a besoin d'une mise en confiance pour qu'il y ait une ouverture à l'intimité et donc favoriser une relation sexuelle satisfaisante », précise Marine Cotton. « La sexualité d'une femme ne sera jamais la même que celle d'un homme, affirme Sylvie Loumaye. L'homme est un distributeur de semences, il a plus de testostérone, plus de désir sexuel, plus de force, plus d'agressivité. Il agit pour augmenter la probabilité d'avoir des relations sexuelles. La femme, elle, comme tous les mammifères femelles, est la gardienne du nid et des petits qui dépendront d'elles pendant longtemps. Notre complémentarité assure la reproduction de l'espèce. »

### \* POUR EN SAVOIR PLUS

#### Adresses

→ Marine Cotton : [marine\\_cotton@hotmail.com](mailto:marine_cotton@hotmail.com).

→ Le site de Sylvie Loumaye : [sylvieloumaye.be](http://sylvieloumaye.be) et [toutsex-prime.com](http://toutsex-prime.com) (cafés sexo, ateliers, conférences dynamiques).

#### Internet

→ Les dessous du plaisir féminin : la campagne de la Fédération des Centres de Planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes met à votre disposition fiches pédagogiques, brochures d'informations, et même un « clito-quiz ». Infos : [planningsfps.be](http://planningsfps.be).

### MÉTHODOLOGIE

Notre enquête a été réalisée du 26 août au 11 septembre 2019 sur base d'un mailing direct auprès des lecteurs des magazines du groupe Roularta, ainsi que sur le site de [femmesdaujourd'hui.be](http://femmesdaujourd'hui.be). 806 répondants ont renvoyé un questionnaire complet, parmi lesquels 87 % de femmes, 70 % de 30-54 ans, 79 % de personnes ayant un diplôme supérieur et 94,5 % d'hétérosexuels. Notre analyse se concentre sur les femmes de 30-54 ans (l'âge de notre cible), parmi lesquelles 79 % sont en couple, 14 % sont célibataires et 7 % sont en relation libre. ■