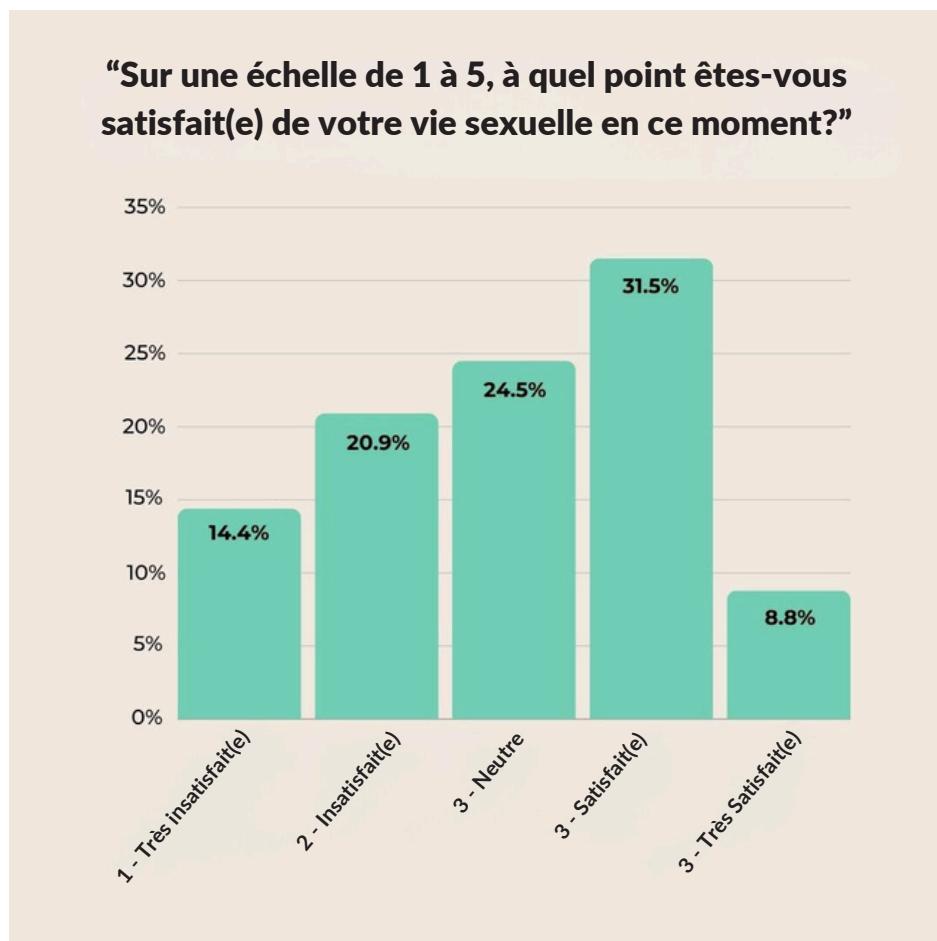


# Décoder le désir : Le rapport Beducated 2024

En janvier 2024, nous avons interrogé 1 885 personnes sur leur vie sexuelle et leur désir. Nous leur avons posé 27 questions sur des sujets variés, comme leurs sentiments à l'égard de leur vie sexuelle ou la façon dont le stress les envahit pendant les rapports sexuels.

## 60% ne sont pas satisfaites de leur vie sexuelle.

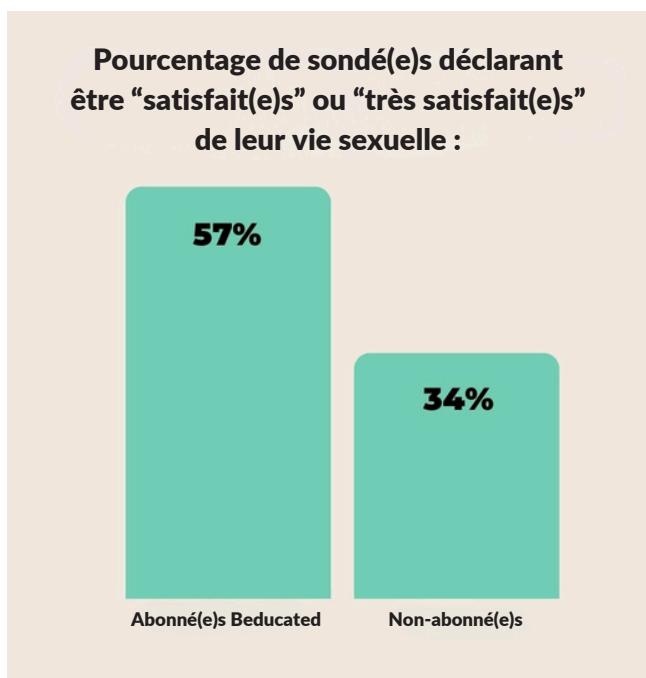
Près de deux personnes interrogées sur trois ont déclaré être « neutres », « insatisfaites » ou « très insatisfaites » de leur vie sexuelle.



### Citation de Mariah Freya, coach sexuelle et cofondatrice de Beducated :

« Soixante pour cent des personnes interrogées affirment qu'elles ne sont pas satisfaites de leur vie sexuelle, ce qui signifie qu'il doit y avoir beaucoup de mauvaises relations sexuelles. C'est dommage car, selon l'Organisation mondiale de la santé, les expériences sexuelles positives et agréables vont de pair avec la santé sexuelle. Et la santé sexuelle fait partie intégrante de notre bien-être général - l'un ne va pas sans l'autre ».

# Les élèves Beducated sont plus satisfait(e)s au lit.



La majorité des abonné(e)s à Beducated se sont déclarés « satisfait » ou « très satisfait » de leur vie sexuelle. Pour ceux qui n'étaient pas abonné(e)s, c'était environ un tiers.

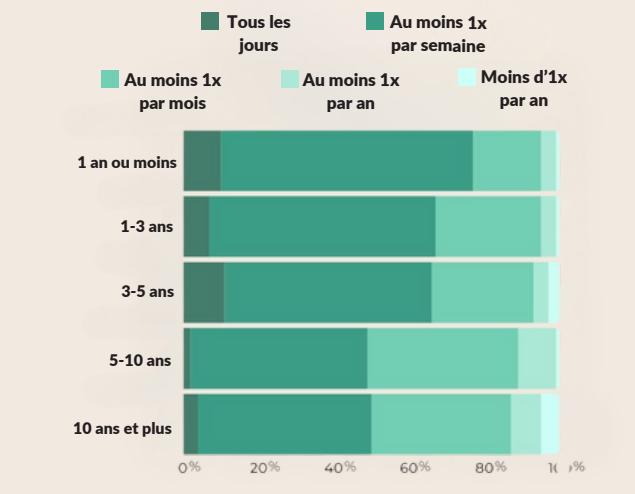
## Citation de Mariah Freya, coach sexuelle et cofondatrice de Beducated :

« Ce n'est pas surprenant - Beducated est une ressource d'apprentissage du sexe pour les adultes. On pense à tort que l'éducation sexuelle n'est nécessaire qu'à l'adolescence, et que cela commence par la contraception et se termine par les MST. Mais être éduqué sexuellement signifie aussi connaître ses besoins, explorer sa sexualité et, surtout, mettre le plaisir au premier plan. C'est précisément ce que fait Beducated. »

## 42 % déclarent avoir des rapports sexuels au moins une fois par semaine.



## “À quelle fréquence avez-vous des rapports sexuels avec une autre personne ?” en fonction de la durée de la relation.



## Quand le sexe ralentit-il dans une relation ?

Les sondé(e)s en couple sont les plus nombreux à déclarer avoir des rapports sexuels au moins une fois par semaine, quelle que soit la durée de la relation. Après cinq ans, le nombre de répondants déclarant avoir des rapports sexuels au moins une fois par mois augmente. En d'autres termes, la plupart des personnes en couple ont tendance à faire l'amour une fois par semaine, et les rapports sexuels ont tendance à ralentir après cinq ans.

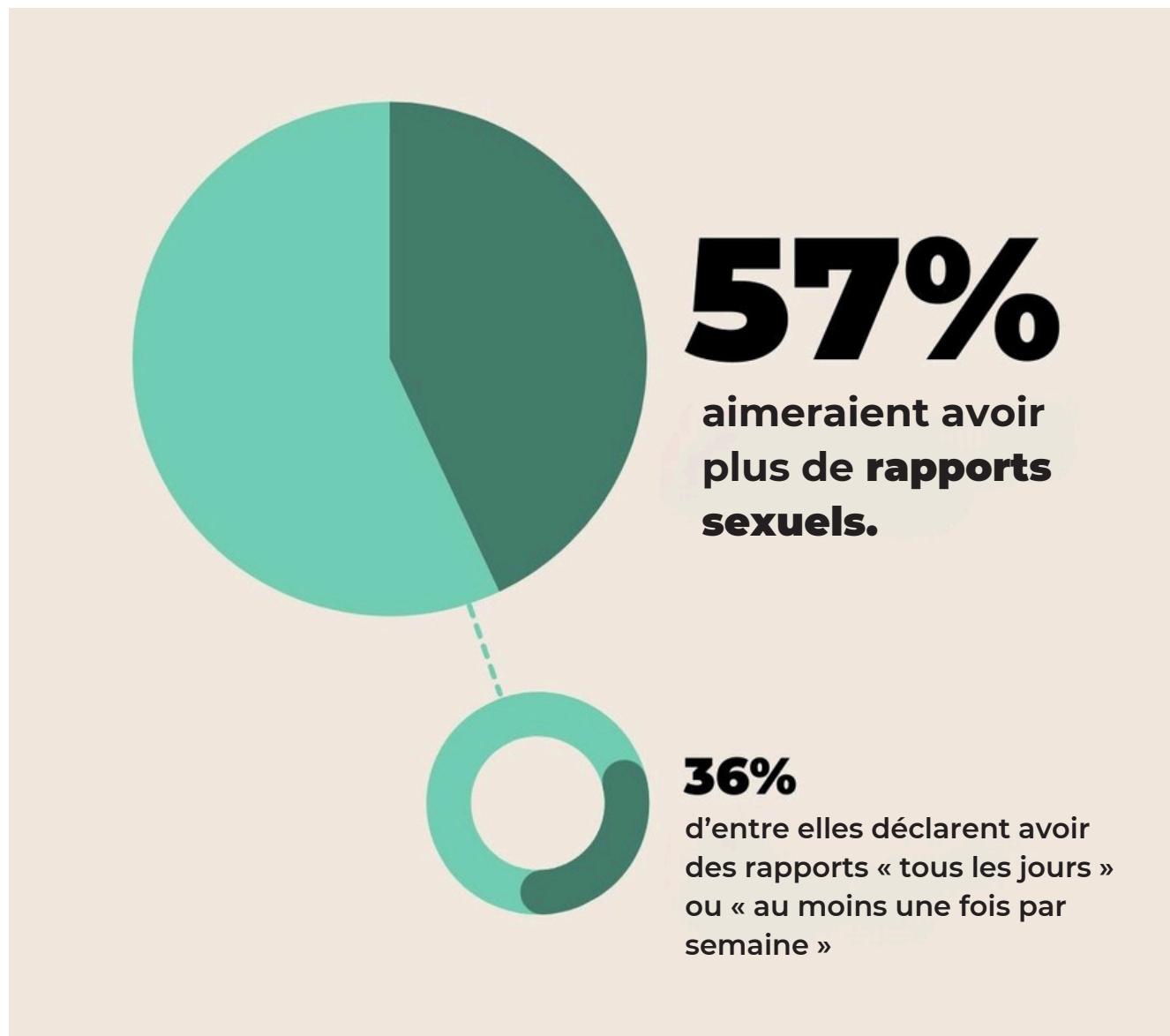
## **La majorité aimeraient avoir plus de rapports sexuels.**

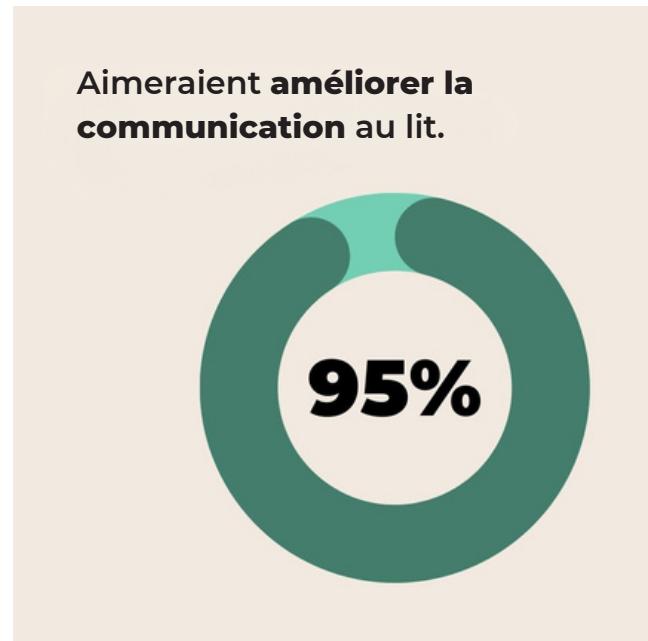
Lorsqu'on leur demande ce qu'elles aimeraient changer dans leur vie sexuelle, plus de la moitié (57 %) des personnes interrogées répondent qu'elles aimeraient avoir des rapports sexuels plus fréquents.

**Citation de Mariah Freya, coach sexuelle et cofondatrice de Beducated :**

*« Le fait qu'un tiers de celles et ceux qui veulent plus de sexe ont en réalité des rapports sexuels réguliers pourrait suggérer un problème plus profond que la simple fréquence - la qualité. La satisfaction sexuelle ne vient pas seulement avec des rapports sexuels réguliers, elle nécessite aussi une intimité profonde et une connexion forte. Il serait intéressant de connaître le degré d'épanouissement de ces rencontres sexuelles ». Toutes les personnes, à l'exception d'une seule, ont déclaré qu'elles aimeraient améliorer quelque chose dans leur vie sexuelle. »*

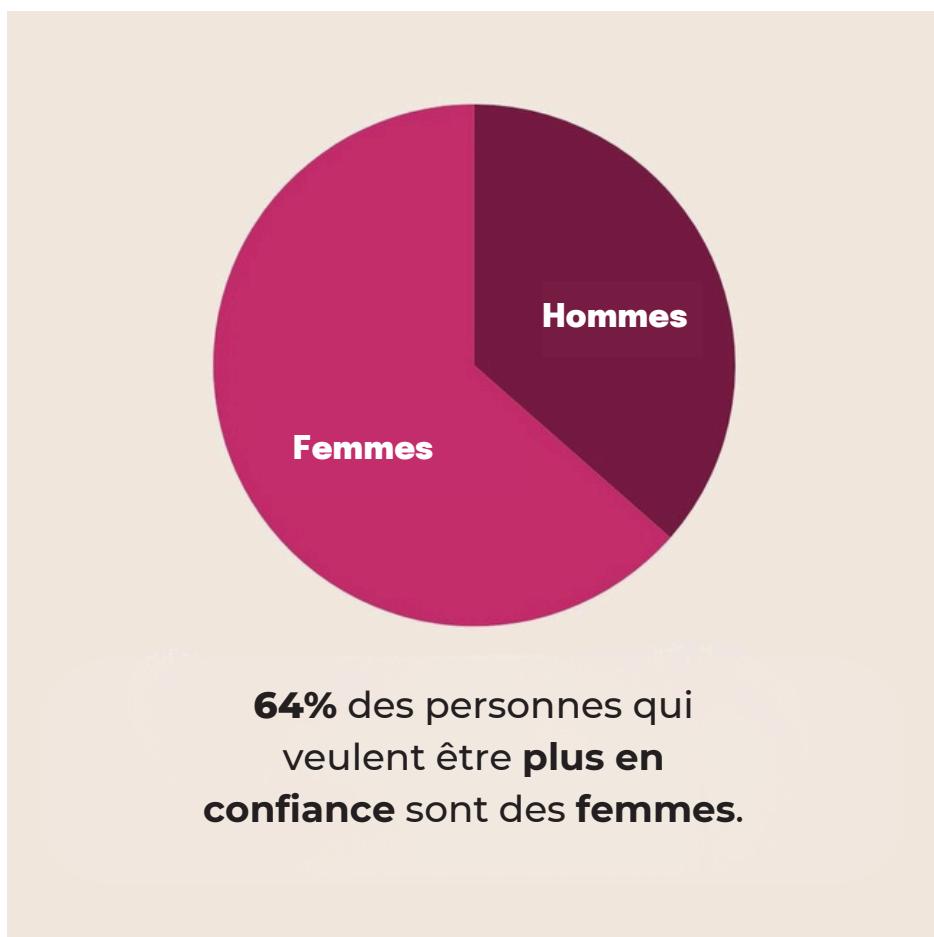
**Toutes les personnes, sauf une, ont déclaré qu'elles aimeraient améliorer quelque chose dans leur vie sexuelle.**



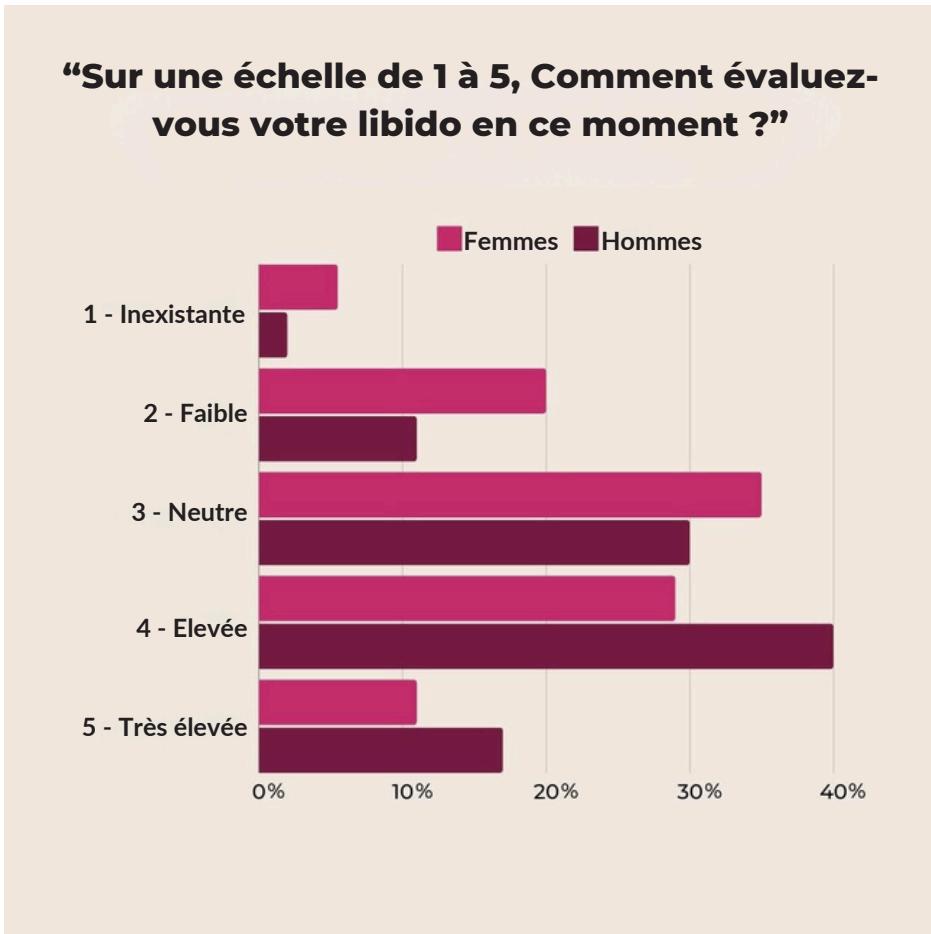


La grande majorité des personnes (95 %) a indiqué qu'elles souhaitaient que leur partenaire (48 %) ou elles-mêmes (47 %) expriment davantage leurs « désirs, leurs besoins et leurs limites » au lit.

#### **40 % aimeraient se sentir plus en confiance au lit.**



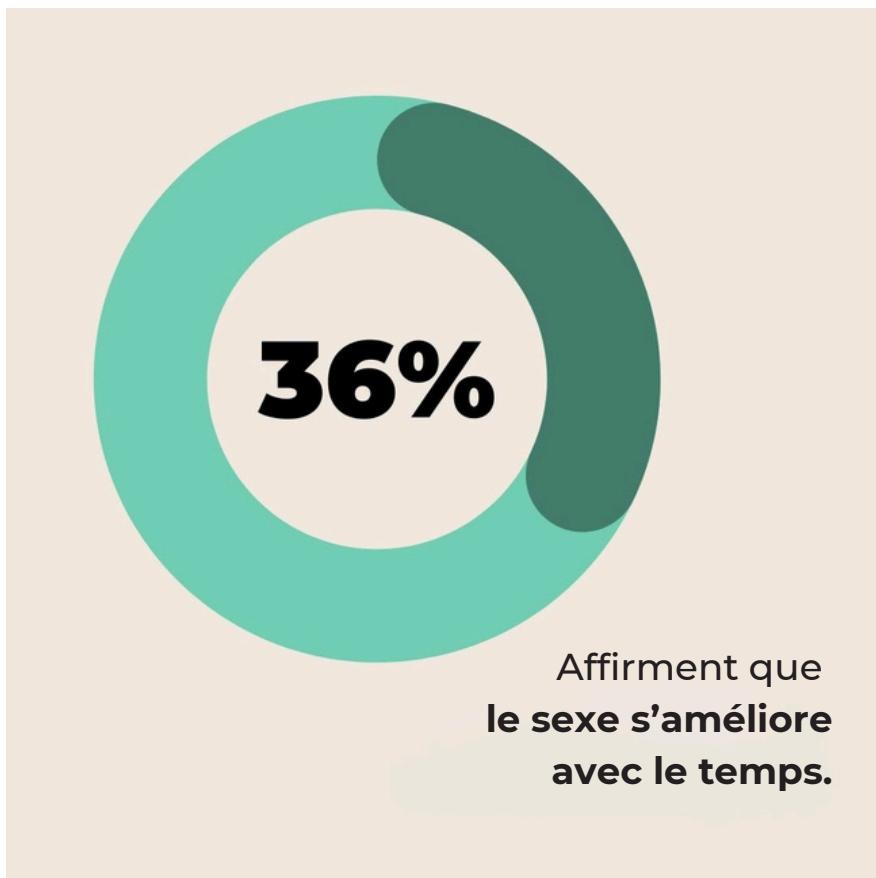
**47% ont une libido « élevée » ou « très élevée »**



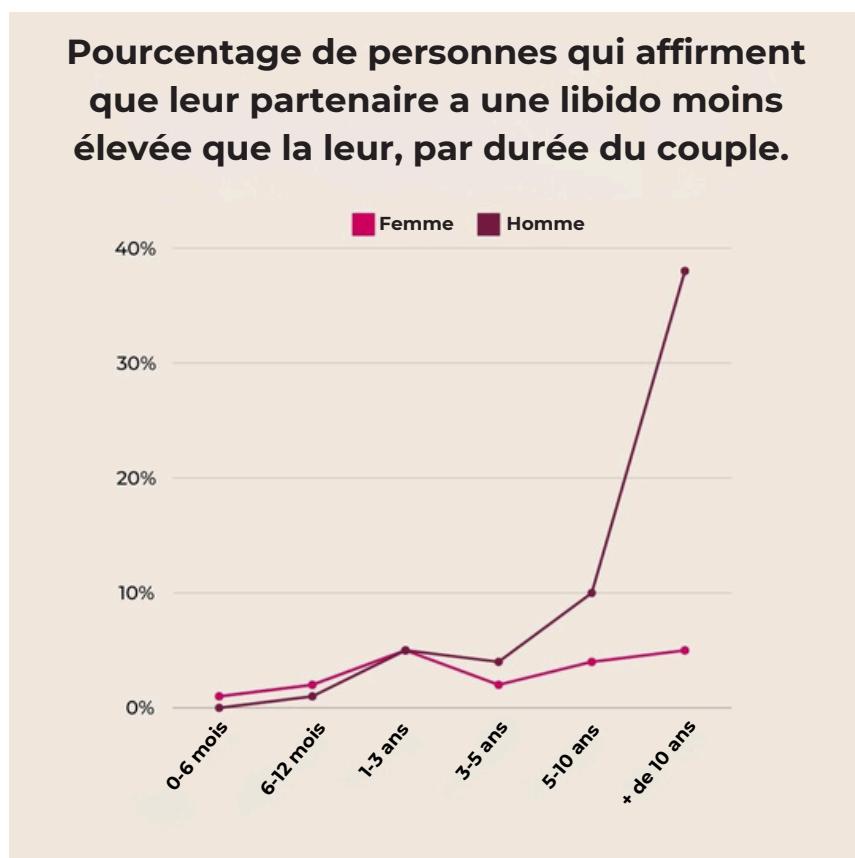
**De nombreux couples sont confrontés à des pulsions sexuelles différentes**



Lorsqu'on leur a demandé comment la qualité de leur vie sexuelle avait évolué au fil du temps, 25 % des personnes interrogées dans le cadre d'une relation à long terme ont déclaré que leur désir sexuel ne correspondait plus à celui de leur partenaire.



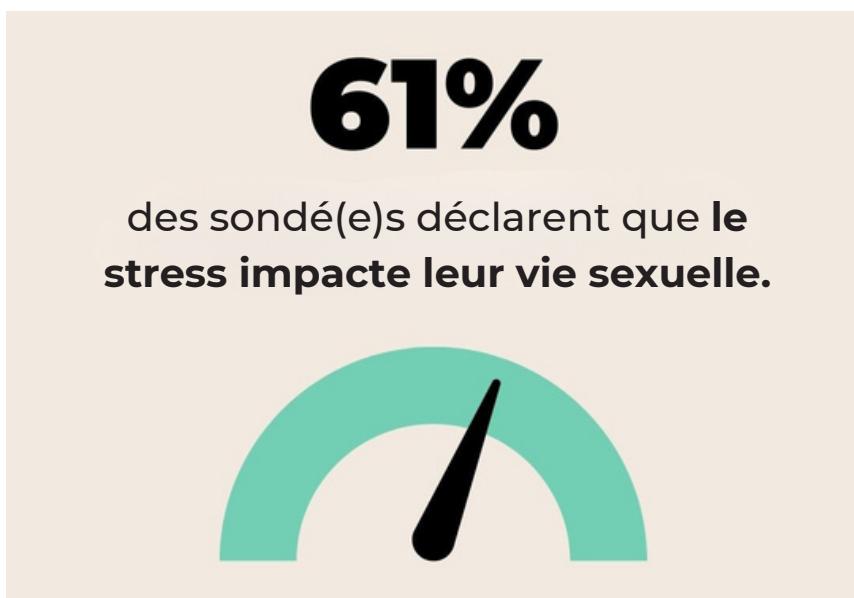
**Plus la relation est longue, plus les hommes ont tendance à dire que leur partenaire a une libido inférieure à la leur.**



## **Le fossé de l'orgasme persiste**



## **Le stress casse l'ambiance**



**“Quand je suis stressé, je n'ai pas l'énergie  
d'avoir un rapport avec mon partenaire.”**

– Réponse d'un(e) sondé(e), anonymisée.

La grande majorité des femmes interrogées (75 %) et la moitié des hommes interrogés ont déclaré que le stress avait eu un impact direct sur leur vie sexuelle.

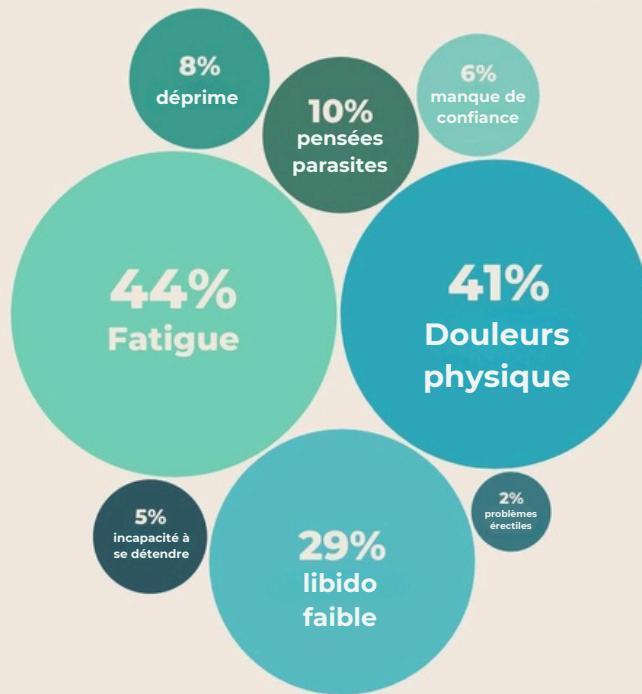
Les hommes étaient plus enclins à dire qu'ils étaient affectés par le stress lié au travail, tandis que les femmes déclaraient des niveaux plus élevés de stress financier et familial.

### **Citation de Mariah Freya, coach sexuelle et cofondatrice de Beducated :**

« Le stress pèse sur notre vie sexuelle, et il n'affecte pas tout le monde de la même manière. Les hommes ressentent la pression du stress professionnel, dont ils peuvent se débarrasser, pour la plupart, une fois qu'ils ont terminé leur journée de travail. Les femmes, en revanche, sont davantage confrontées au stress financier, ce qui peut s'expliquer par l'écart de rémunération entre les hommes et les femmes, par une plus grande probabilité de monoparentalité ou par le fait que les mères travaillent plus souvent à temps partiel que leurs collègues masculins. Le stress familial est également plus important, ce qui est logique puisque les femmes assument encore la majeure partie des activités de soins et des tâches ménagères. Ces disparités en matière de stress ne reflètent pas seulement les inégalités sociétales, mais pourraient également expliquer l'écart croissant entre les libidos que nous avons constaté dans les relations à long terme. La pression permanente exercée par les soucis financiers et le fardeau des responsabilités domestiques pourraient affecter le désir sexuel des femmes et leur satisfaction sexuelle en général ».

## **Comment le stress affecte-t-il le sexe ?**

**Réponses fréquentes à la question :**  
**« Quels types de symptômes physiques impacte votre vie sexuelle en ce moment ? »**



Environ 700 personnes ont répondu à une question ouverte sur l'impact du stress sur leur vie intime. Nous avons passé les réponses au peigne fin et les avons regroupées en catégories afin d'identifier les thèmes dominants, comme illustré ci-dessus.

Les personnes interrogées ont le plus souvent déclaré que le stress se manifestait par de la fatigue au lit. Nombre d'entre eux ont déclaré que la gestion des facteurs de stress quotidiens les rendait souvent trop épuisés pour avoir une vie intime.

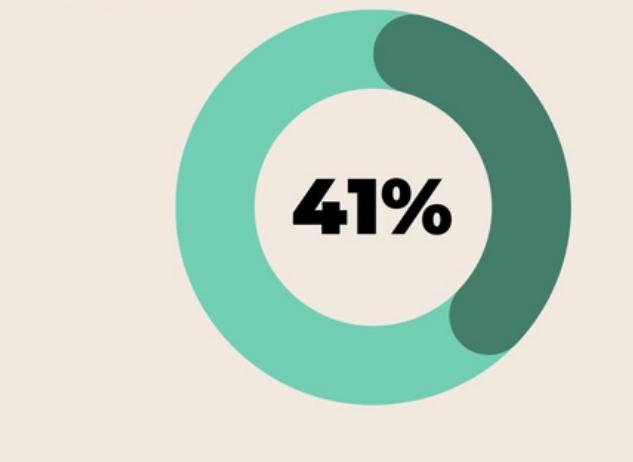
**« Le stress se manifeste dans mon corps par de la fatigue, ce qui peut entraîner une irritabilité plus forte et avoir des effets secondaires tels que la sécheresse vaginale. »**

– Réponse d'un(e) sondé(e), anonymisée.

## **Vous voulez plus d'orgasmes ? Faites du sport !**



Affirment qu'un **exercice régulier** améliore leur **confiance au lit**.



## **Conclusion**

Si votre vie sexuelle n'est pas au beau fixe, vous n'êtes certainement pas un cas isolé. Notre enquête sur la satisfaction sexuelle révèle une vérité brutale :

Seuls 40 % d'entre nous évaluent leur vie sexuelle de manière positive, ce qui signifie que 60 % d'entre nous sont coincés dans une impasse. Les coupables ? Une épidémie silencieuse de mauvaise communication au lit, le problème bien trop commun des désirs mal assortis et l'aspiration à plus d'intimité.

Ajoutez à cela l'ultime poison de l'humeur, le stress, qui semble frapper plus durement les femmes. C'est clair : pour améliorer notre bonheur sexuel, il est temps de parler davantage, de stresser moins et, surtout, de ne jamais cesser d'apprendre sur l'intimité.

# Informations démographiques

