Observatoire Gleeden de l'extraconjugalité

« LE COUPLE LIBRE EST-IL L'AVENIR DU COUPLE ? »

Combien de Français(es) font le choix conscient « d'ouvrir » leur couple, c'est-à-dire de s'autoriser à vivre des relations sexuelles en dehors de leur couple ? A l'heure où la nouvelle vague féministe remet en cause les normes conjugales traditionnelles, comment les adeptes vivent et encadrent cette forme de relation que nombre de films, séries ou romans présentent comme une nouvelle voie d'épanouissement personnel ? Le couple libre est-il imposé par un genre, plus fréquent dans des grandes villes comme Paris ou encore plus épanouissant que le couple exclusif ?

Afin de répondre à toutes ces questions, l'Ifop a réalisé pour Gleeden une grande enquête sur ce sujet rarement étudié, en se basant à la fois sur un échantillon national représentatif de 2000 Français(es) et un échantillon de 1100 Parisienn(es). Publiée à l'occasion de la journée de l'infidélité (le 24 avril), cette enquête mesure l'ampleur d'un phénomène qui croît aux dépens de l'infidélité classique et qui semble largement satisfaisant pour ses adeptes, y compris féminins. Elle permet aussi de comprendre pour la première fois les conditions dans lesquelles cette ouverture du couple s'effectue et d'en mesurer les effets sur l'équilibre de la relation.

LES CHIFFRES CLES

- ***L'infidélité sexuelle au sens traditionnel du terme – c'est-à-dire la réalisation de rapports sexuels extraconjugaux à l'insu du conjoint – semble perdre du terrain en France*** *si l'on en juge par la proportion de Françaises qui admettent avoir déjà été infidèles au cours de leur vie : 26% en 2025, contre 33% en 2016 (-7 points en neuf ans).*

Cette érosion de l'infidélité classique tient probablement en partie à la montée en puissance de modèles conjugaux alternatifs où les partenaires décident explicitement la possibilité d'avoir d'autres partenaires sexuels*. 15% des Français(es) ayant déjà été en couple déclarent ainsi avoir déjà vécu une relation où ils/elles étaient libre d'avoir des rapports sexuels en dehors de leur couple.*

- ***8% des Français(es) se disent actuellement dans une relation "ouverte",*** *cela est sans doute le fruit d'une banalisation continue au cours des dernières années au regard de la proportion de Françaises désormais en couple libre : 5% en 2025, contre 4% en 2023, 3% en 2019 et 1% en 2017.*

- ***L'expérience d'une relation ouverte au cours de sa vie est beaucoup plus répandue à Paris (23%) que dans le reste de l'Hexagone (15%),*** *tout comme elle est une pratique plus courante chez les personnes actuellement en relation : 17% des Parisien(ne)s actuellement en couple sont dans une relation ouverte, soit deux fois plus que la moyenne nationale (8%).*

- ***Un « avenant » au contrat d'exclusivité a généralement lieu, notamment pour se cacher de l'entourage. En effet, la règle la plus souvent établie – après le fait de porter un préservatif (61%) – dans les couples libres exprime une volonté d'« invisibiliser » l'acte****, telle que l'interdiction d'en parler à leur entourage (54%) ou de piocher des partenaires dans leur cercle d'amis proches (44%).*

- ***La règle de ne pas ramener de partenaires sous le toit conjugal – partagée par 52% des couples libres – exprime la même volonté de préserver l'intimité conjugale****, tout comme celle qui consiste à s'autoriser des escapades seulement en déplacement (36%).*

- Le couple libre est pour ses adeptes un choix relationnel épanouissant, en particulier pour les femmes. *En effet, 89% des Français(es) en couple libre sont satisfait(es) de leur relation depuis qu'elle est ouverte et cette satisfaction est sensiblement plus élevée chez les femmes (91%) que chez les hommes (88%), en particulier à Paris où 94% des femmes (contre 85% des hommes) en sont satisfaites.*

- Dans ce contexte, le couple libre est-il un modèle conjugal plus épanouissant que le couple exclusif ? *Cela dépend de l'indicateur. Si le degré d'épanouissement sexuel est beaucoup plus élevé dans les couples libres*

(84%) que dans les couples exclusifs (75%), le niveau de satisfaction quant à sa vie sentimentale est, lui, aussi fort dans les couples exclusifs (83%) que dans les couples libres (85%).

Le point de vue de François Kraus, directeur du pôle « Genre, sexualités et santé sexuelle » à l'Ifop :

Au regard de ces résultats, force est de constater que le couple libre, longtemps marginal en France, s'installe lentement comme une alternative au couple monogame et hétérosexuel traditionnel. Avec la vague féministe post-#metoo, qui a favorisé une remise en question des normes conjugales ancestrales, le modèle du couple ouvert recueille un écho grandissant dans les grandes agglomérations et dans les milieux les plus progressistes.

Loin d'être une simple mode passagère, cette évolution s'inscrit dans un mouvement de fond de remise en cause des institutions traditionnelles mais aussi d'individualisation des parcours affectifs et sexuels. Dans un contexte où les unions sont de plus en plus fondées sur la recherche du bonheur personnel plutôt que sur des obligations sociales, le couple libre apparaît ainsi comme une façon de concilier le désir d'engagement affectif durable avec des aspirations à l'autonomie sexuelle et à la diversité des expériences.

Pour autant, le couple libre reste une pratique minoritaire et assez socialement située, qui suppose des conditions favorables en termes de capital culturel, de liberté sexuelle et d'équilibre dans le couple. S'il constitue une option relationnelle globalement positive pour ceux qui la choisissent, notamment en termes d'épanouissement sexuel, il n'est pas pour autant, sur le plan sentimental, un modèle supérieur au couple exclusif traditionnel.

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

*« Étude **Ifop** pour **GLEEDEN** réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 2 au 4 avril 2025 pour le volet national auprès d'un échantillon de 2 000 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, et du 21 au 26 mars 2025 pour le volet parisien, auprès d'un échantillon de 1 130 personnes, représentatif de la population parisienne âgée de 18 ans et plus. »*

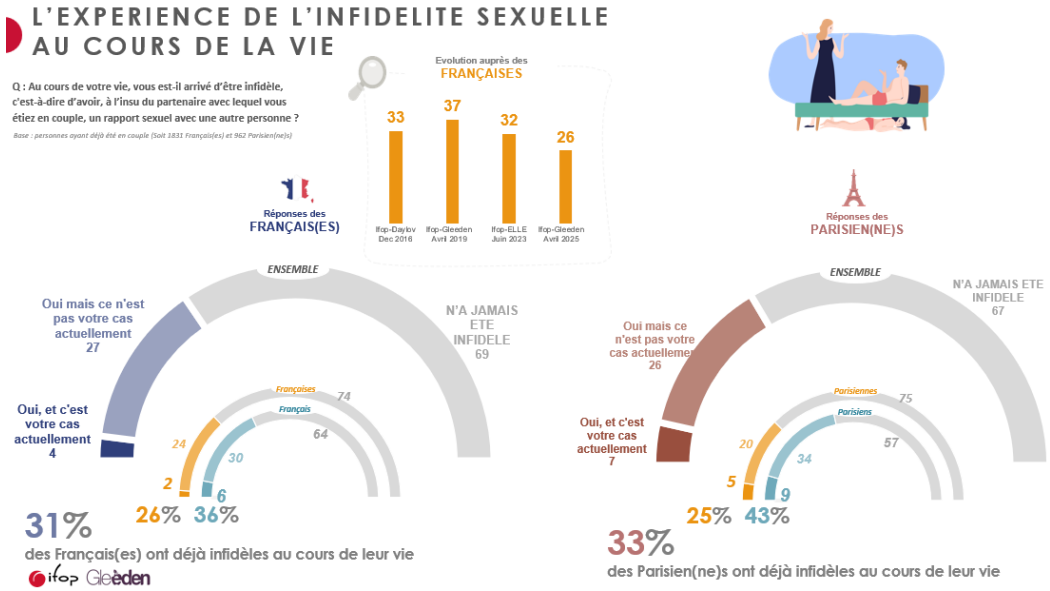
Contact Ifop : François Kraus - 0661003776 – francois.kraus@ifop.com

Contact Gleeden : Solène Paillet (Directrice Communication) - 01.84.17.04.32 spaillet@blackdivine.com

LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS DE L'ENQUETE

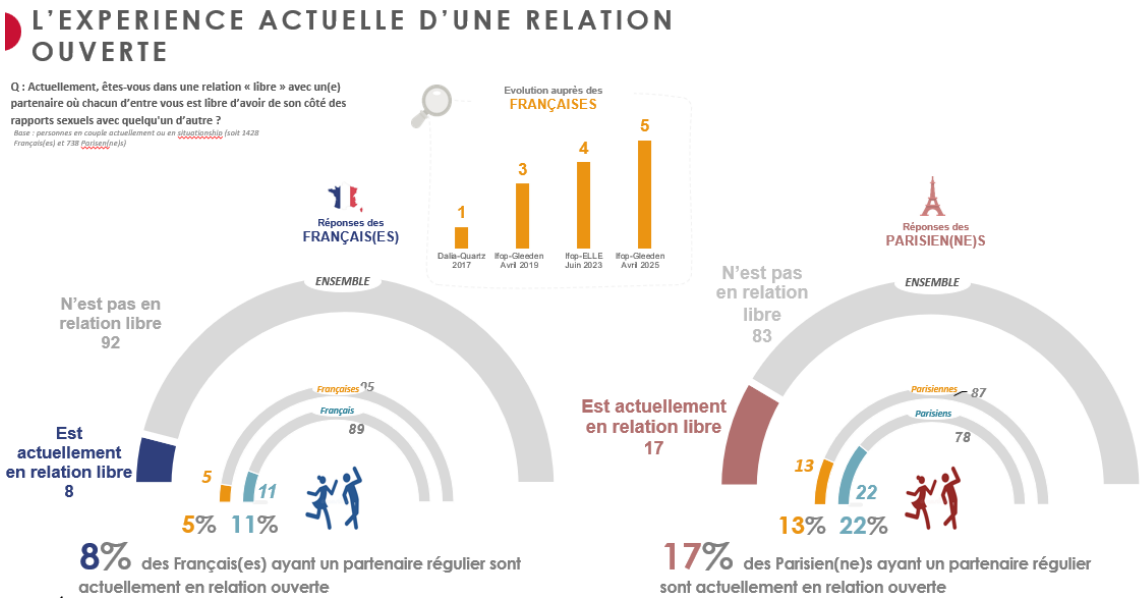
1) L'infidélité traditionnelle en recul alors que le couple libre gagne du terrain

- **L'infidélité sexuelle au sens traditionnel du terme – c'est-à-dire la réalisation de rapports sexuels extraconjugaux à l'insu du conjoint – semble perdre du terrain en France si l'on en juge par la proportion de Françaises qui admettent** avoir déjà été infidèles au cours de leur vie : 26% en 2025, contre 33% en 2016 (-7 points en neuf ans).



Cette érosion de l'infidélité classique tient probablement en partie à la montée en puissance de modèles conjugaux alternatifs où les couples décident explicitement la possibilité d'avoir d'autres partenaires sexuels. 15% des Français(es) ayant déjà été en couple déclarent ainsi avoir déjà vécu une relation où ils/elles étaient libre d'avoir des rapports sexuels en dehors de leur couple.

- **Et beaucoup appliquent ce principe d'ouverture à leur relation actuelle : 8% des Français(es) se disent aujourd'hui dans une relation "ouverte",** cela semblant le fruit d'une banalisation continue au cours des dernières années au regard de la proportion de Françaises désormais en couple libre : 5% en 2025, contre 4% en 2023, 3% en 2019 et 1% en 2017.



Cette multiplication par cinq du nombre de femmes en relation ouverte en moins de dix ans reflète un changement dans la conception de l'exclusivité sexuelle d'autant plus significatif que l'on compte un nombre d'adeptes masculins beaucoup plus important : 11% des hommes se disent en couple ouvert, dont 8% chez les hétérosexuels et 36% chez les gays, bis ou pansexuels.

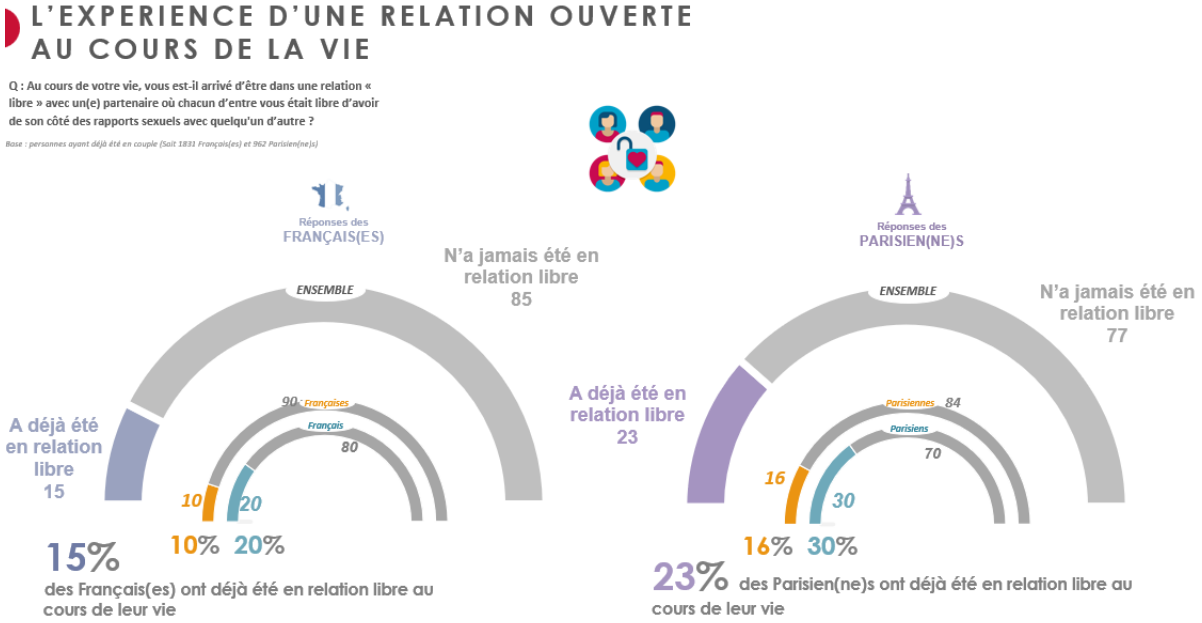
- **A la frontière entre le couple et le « plan cul » émerge aussi d'autres modèles comme la "situationship", qui participe aussi de cette remise en cause des modèles traditionnels d'exclusivité amoureuse et sexuelle.** Aujourd'hui, 8% des Français(es) – et près du double de Parisien(ne)s (14%) – sont actuellement dans une de ces relations qui ne sont ni vraiment des couples, ni de simples aventures sexuelles.

Si l'idée d'autoriser officiellement son partenaire à avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes peut paraître déstabilisante pour beaucoup, elle séduit un nombre croissant de personnes, en particulier dans les grandes agglomérations comme Paris.

2) Le concept de "couple libre" connaît un succès particulier dans des grandes villes comme Paris

Offrant des possibilités de rencontres accrues dans le cadre d'un espace garantissant à la fois l'anonymat et une grande liberté d'action, Paris constitue, comme toute grande agglomération, favorise le développement de modèles de sexualité sortant du cadre conjugal classique

- **L'expérience d'une relation ouverte au cours de sa vie est beaucoup plus répandue dans la Ville Lumière (23%) que dans le reste de l'Hexagone (15%),** tout comme elle est une pratique plus courante chez les personnes actuellement en relation : 17% des Parisien(ne)s actuellement en couple sont dans une relation ouverte, soit deux fois plus que la moyenne nationale (8%).

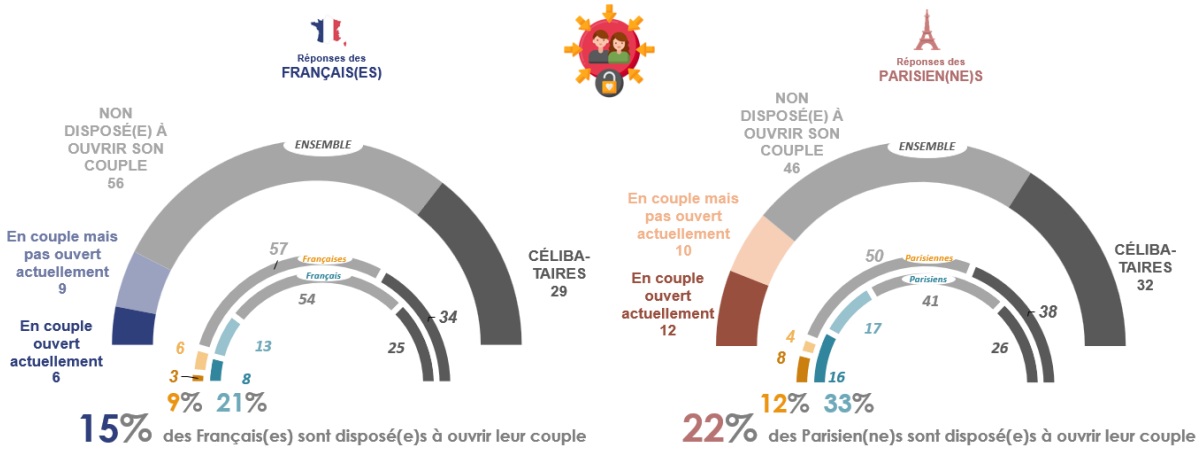


- La population de la capitale apparaît aussi plus ouverte à ces modèles conjugaux non exclusifs si l'on se fie au nombre élevé de Parisien(ne)s actuellement ouverts ou disposé(e)s à l'être : 22%, contre une moyenne nationale à 15%, même s'il faut relever que ce modèle d'ouverture attire beaucoup plus les Parisiens (33%) que les Parisiennes (12%).

LA DISPOSITION DE L'ENSEMBLE DE LA POPULATION A OUVRIR SON COUPLE

Q : Si votre partenaire actuel vous proposait d'établir une relation de couple libre encadrée par le respect de certaines règles, est-ce que vous l'accepteriez ?

Base : à tous

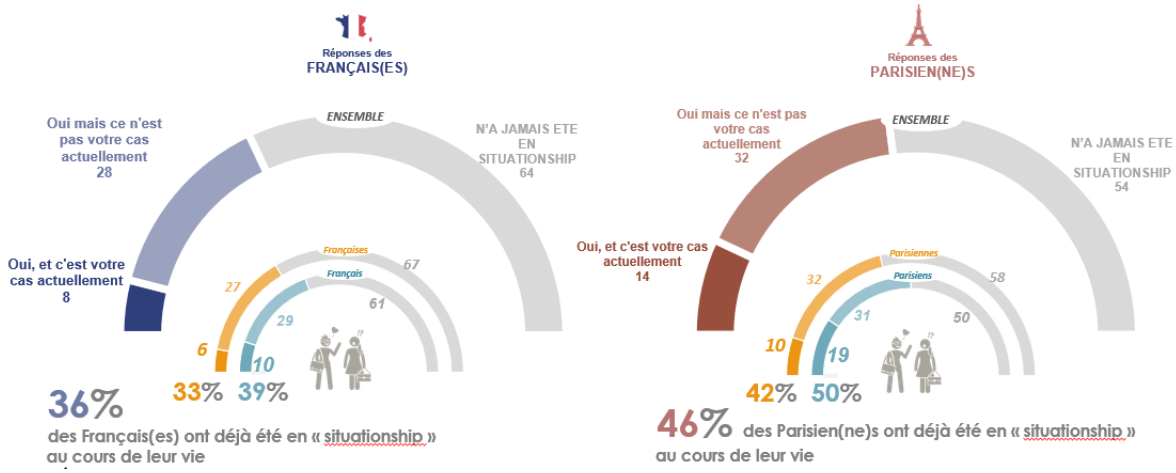


- **Cette surreprésentation des modèles relationnels alternatifs dans la capitale s'observe aussi pour les "situationships".** En effet, près de la moitié des Parisien(ne)s (46%) ont déjà vécu ce type de relation dans leur vie, contre à peine plus d'un tiers (36%) des Français(es).

L'EXPERIENCE D'UNE « SITUATIONSHIP » AU COURS DE LA VIE

Q : Il arrive que des personnes se fréquentent en ayant des relations intimes régulièrement sans pour autant qualifier leur relation comme une relation de « couple », ni comme une relation strictement sexuelle (type « plan cul »/ « sex friend). Personnellement, vous est-il déjà arrivé de vivre une situation de ce type sans qu'elle débouche sur une mise en « couple » officielle ?

Base : à tous



Ces écarts s'expliquent en partie par les caractéristiques sociodémographiques des grandes métropoles, aux populations plus jeunes, plus diplômées et plus progressistes. Mais au-delà de ces facteurs structurels, les Parisiens peuvent se soustraire plus aisément au regard et au contrôle social de leur entourage. Espace où la sexualité est moins contrôlée et où la transgression des interdits est moins sanctionnée, la métropole parisienne constitue donc un territoire propice à l'expérimentation de modèles conjugaux non conventionnels.

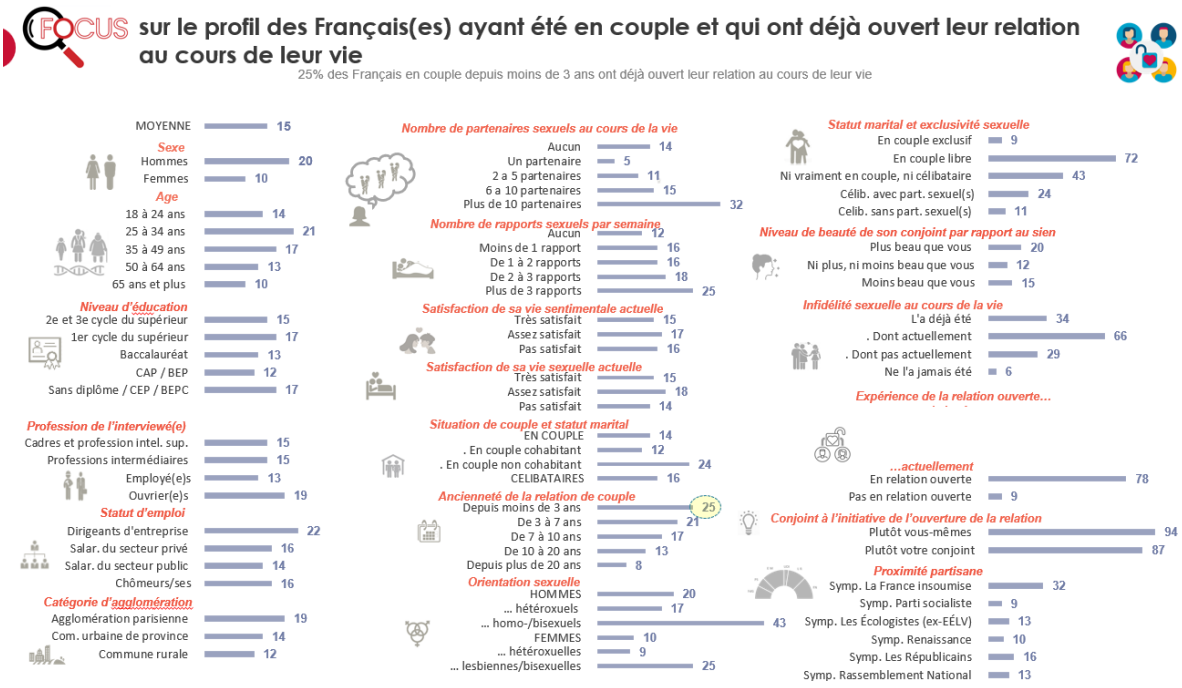
3) Le couple ouvert : une pratique politiquement marquée et culturellement située

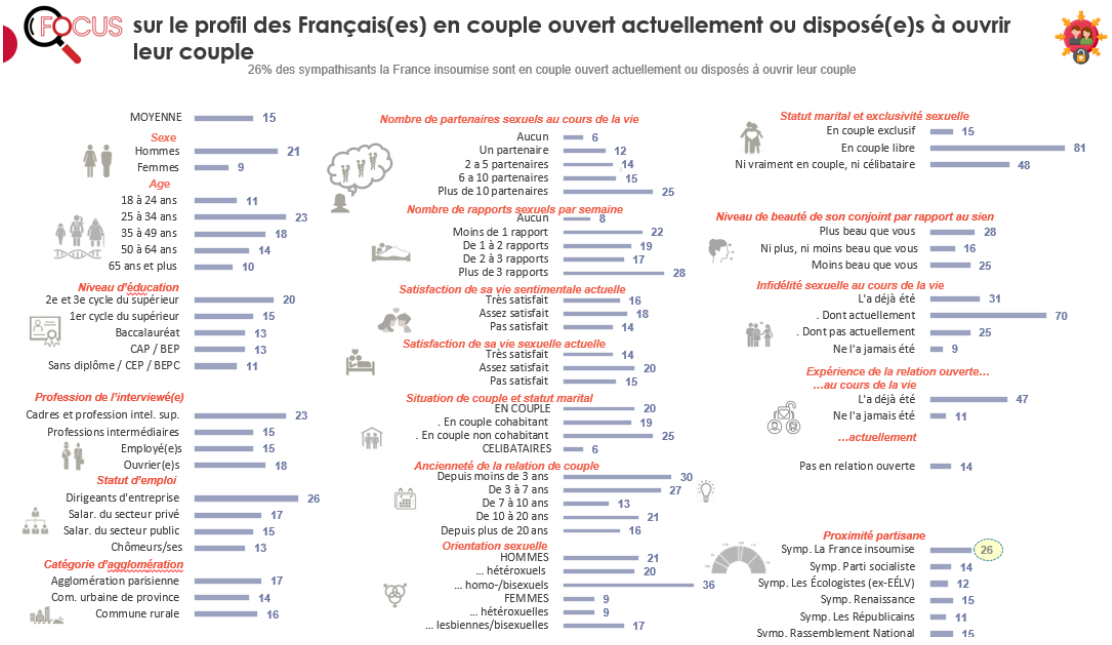
Si la pratique du couple libre reste minoritaire, elle trouve un écho retentissant dans certains groupes sociaux bien identifiés tant sur le plan politique, socio-culturel, générationnel ou sexuel.

- **Avec la vague féministe post-#metoo, qui a favorisé une remise en question des normes conjugales traditionnelles, ce modèle du couple ouvert recueille un écho particulièrement fort dans les milieux progressistes.** Ainsi, la proportion de personnes ayant déjà été dans une relation ouverte est deux fois plus forte dans les rangs des sympathisants LFI (32%) que chez l'ensemble des Français (15%). Ce prisme progressiste confirmant les résultats d'une précédente étude (Ifop-Elle – 2023) qui montrait déjà une surreprésentation des adeptes du couple ouvert chez les femmes « très féministes » ou se situant à « l'extrême-gauche ».

- **Ce modèle conjugal alternatif trouve aussi très logiquement un écho plus important chez les jeunes et les personnes les plus diplômées** : la proportion de Français(es) actuellement ouverts ou disposé(e)s à l'être (15% en moyenne) atteignant un pic chez les jeunes de 25 à 34 ans (23%, contre 10% des seniors), les titulaires d'un 2ème cycle de l'enseignement supérieur (20%, contre 11% chez les non-diplômés), les cadres et professions intellectuelles supérieures (23%, contre 15% des employés) ou les dirigeants d'entreprise (26% contre 13% des chômeurs).

- **La rupture avec la norme de l'hétérosexualité aide aussi à s'affranchir de la norme de l'exclusivité si on en juge par la proportion de personnes en ayant déjà fait l'expérience dans les rangs des Français(es) affirmant leur homo ou bisexualité** : 43% chez les gays/bis (contre 17% des hétérosexuels) et 25% chez les lesbiennes/bisexuelles (contre 9% des hétérosexuelles). De manière générale, les gays et bisexuels sont de loin la catégorie la plus ouverte à l'idée d'être en relation libre (36%), très loin devant les lesbiennes ou bisexuelles (17%) pour qui la non-exclusivité sexuelle semble moins faire partie des options relationnelles courantes.

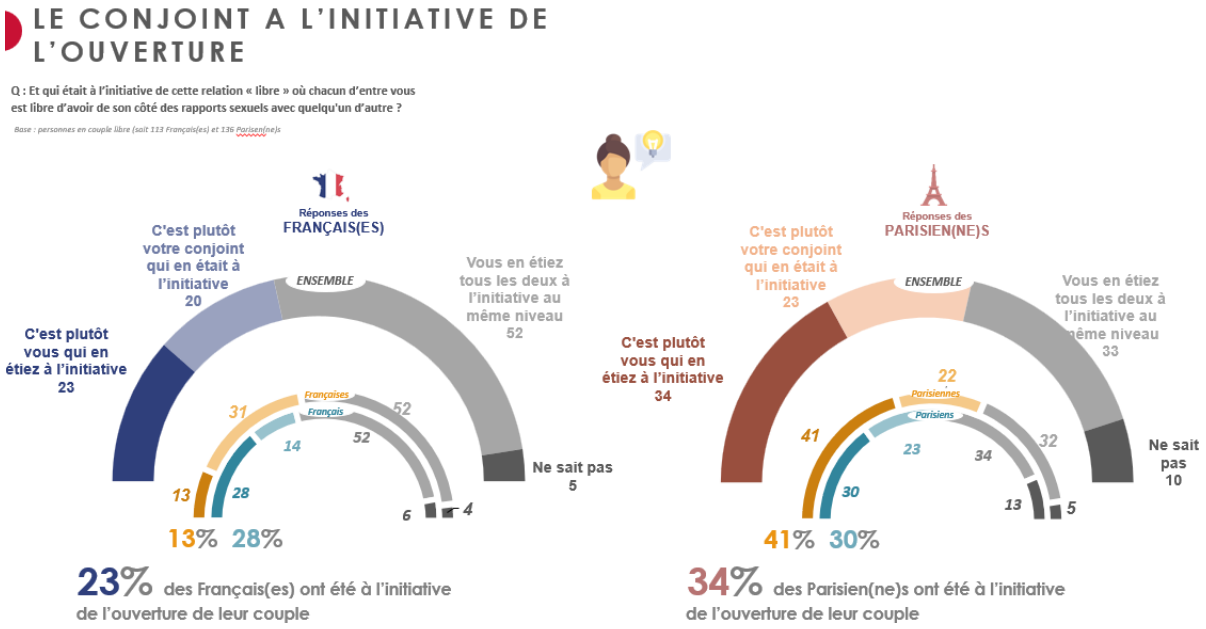




Etroitement corrélée au niveau de progressisme sociétal des individus, l'adoption du couple ouvert s'inscrit, semble-t-il souvent, dans une remise en cause plus large des institutions et des normes dominantes en matière de genre et de sexualité. En cela, l'adoption d'un lien non monogame a clairement une dimension politique.

4) Le couple libre : une liberté sexuelle inscrite dans un cadre négocié qui ne profite pas qu'aux hommes

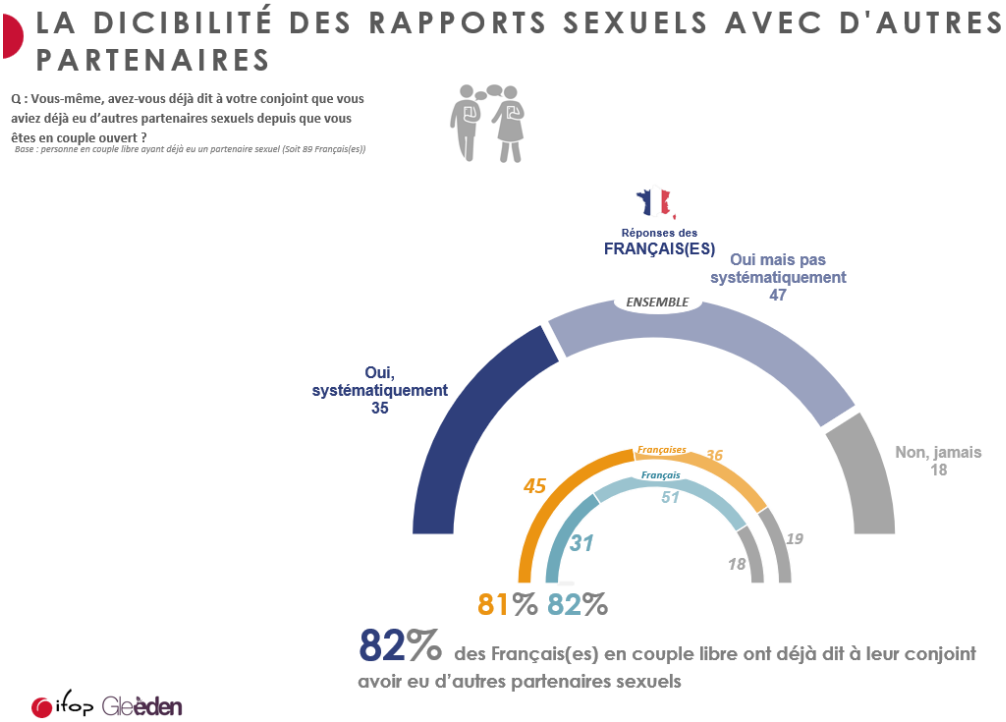
A rebours de l'infidélité traditionnelle qui implique la dissimulation, les personnes en couple libre semblent y trouver une voie d'expression de leur désir et de leur autonomie sexuelle dans un cadre globalement négocié et consensuel.



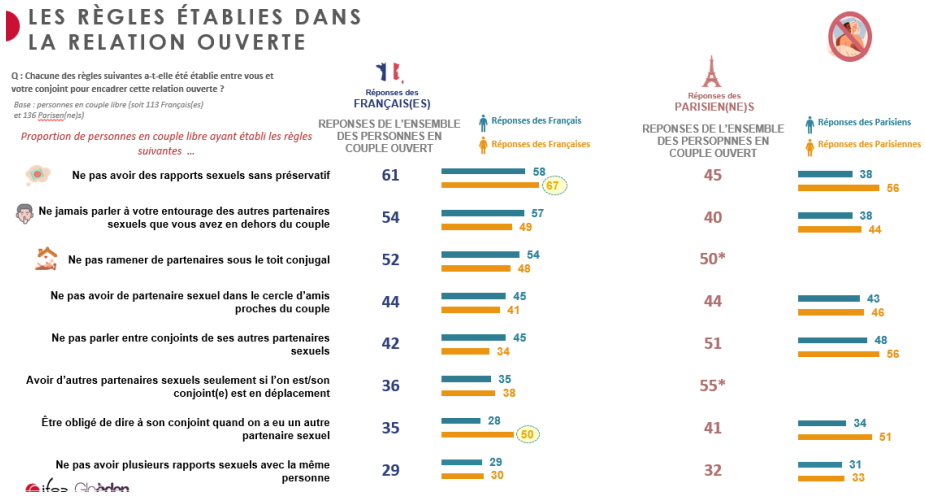
- **L'ouverture du couple n'est pas que le fruit d'un désir masculin d'aller voir ailleurs… En France, dans la majorité des cas (52%), cette ouverture est l'initiative commune des deux partenaires.** Certes, dans les couples libres où elle n'est pas le fruit d'une démarche commune, l'ouverture est plus souvent à l'initiative de l'homme (28%) que de sa conjointe (14%). Mais cet écart de genre n'est pas général. Ainsi, dans la capitale où l'émancipation sexuelle des femmes est plus forte, l'appropriation féminine du couple libre est

plus grande : 41% des Parisiennes ont été à l'initiative de l'ouverture, contre 22% qui disent que c'était leur conjoint.

- **Cette liberté sexuelle en dehors du couple s'exerce d'ailleurs à peu près autant dans la gent masculine que féminine :** sept Françaises sur dix (69%) ont eu des partenaires sexuels autres que leur conjoint depuis l'ouverture de leur relation, contre huit Français sur dix (81%). Les hommes se distinguent en revanche par le fait qu'ils ont beaucoup plus de partenaires extraconjugaux : 51%, contre 36% des femmes, ont eu plusieurs partenaires depuis qu'ils sont en couples ouverts. De même, ils sont moins transparents : seuls 31% disent systématiquement à leur conjoint(e) qu'ils ont eu des partenaires extra-conjugaux, contre 45% des femmes.

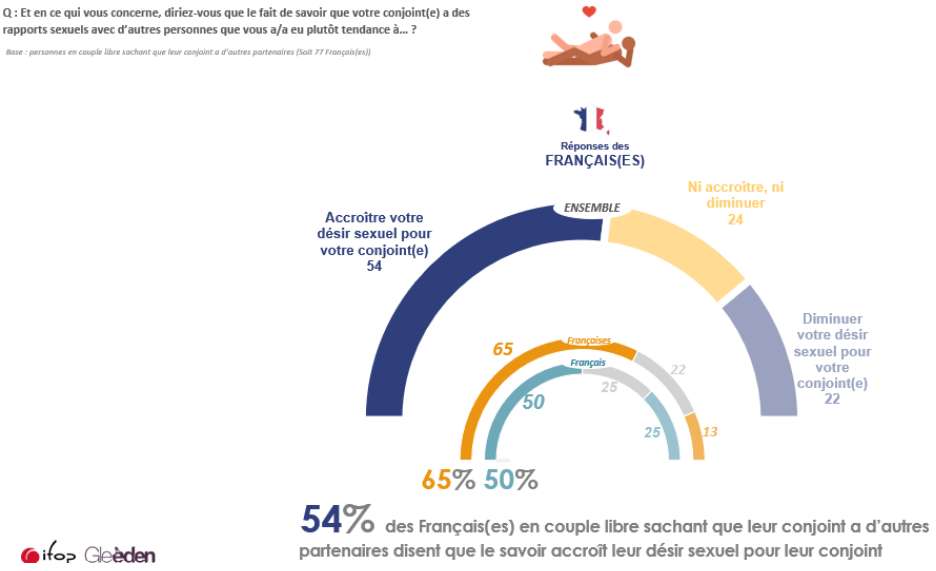


- **Un « avenant » au contrat d'exclusivité a généralement lieu, prévoyant notamment de se cacher de son entourage. En effet, la règle la plus souvent établie – après le fait de porter un préservatif (61%) – exprime une volonté d'« invisibiliser » l'acte**, telle que l'interdiction de parler à leur entourage (54%) de leurs aventures extraconjugales ou de piocher des partenaires dans leur cercle d'amis proches (44%). La règle de ne pas ramener de partenaires sous le toit conjugal – partagée par 52% des couples libres – exprime la même volonté de préserver l'intimité conjugale, tout comme celle qui consiste à s'autoriser des escapades seulement en déplacement (36%).



- Concernant la transparence, les couples libres sont loin de tous s'obliger à garder secrètes les escapades de chacun. Car si 42% des personnes en couple libre se sont interdits de parler à l'autre de leurs partenaires extraconjugaux, ils sont presqu'aussi nombreux (35%) à s'obliger à dire à leur conjoint quand ils ont eu un partenaire sexuel.

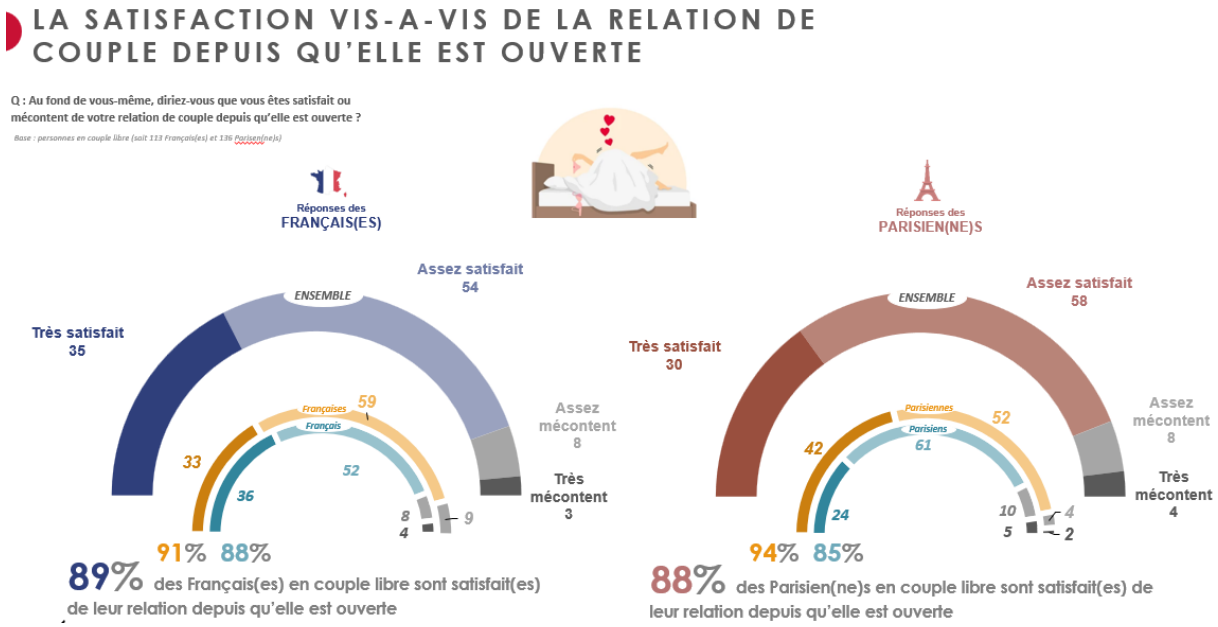
- Il faut dire à ce sujet que la majorité des personnes en couple libre (54%) admettent que le fait de savoir que leur partenaire a des relations sexuelles avec d'autres personnes a plutôt tendance à accroître leur désir sexuel pour leur conjoint, contre un quart (24%) pour qui cela n'a pas d'effet, et seulement 22% qui déclarent que cela diminue leur désir. Ce phénomène, qui met en lumière le concept de "compersion", c'est-à-dire le fait d'éprouver de la joie ou de l'excitation à l'idée que son partenaire vive des expériences positives avec d'autres, est particulièrement marqué chez les femmes : 65%, contre 50% des hommes.



5) Le couple libre, un modèle conjugal aussi épanouissant que le couple exclusif et ceci pour les hommes comme pour les femmes

Contrairement aux idées reçues, le couple exclusif n'altère pas forcément la qualité de la relation couple. Au contraire, les personnes en couple exclusif sont largement satisfaites de l'ouverture de leur couple et leur bonheur conjugal n'a rien à envier aux couples exclusifs.

- Le couple libre constitue pour ses adeptes un choix relationnel positif et épanouissant, en particulier pour les femmes. En effet, les personnes pratiquant le couple libre expriment globalement leur satisfaction vis-à-vis de leur configuration relationnelle : 89% des Français(es) en couple libre se déclarent satisfait(es) de leur relation depuis qu'elle est ouverte. Et ce taux de satisfaction est sensiblement plus élevé chez les femmes (91%) que chez les hommes (88%), en particulier à Paris où il monte à 94% chez les Parisiennes (contre 85% chez les Parisiens).

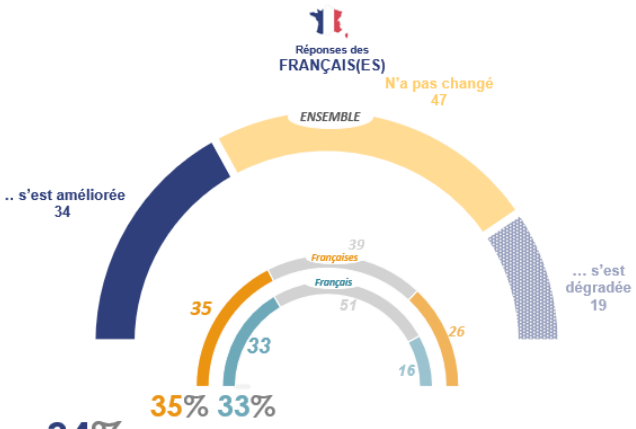


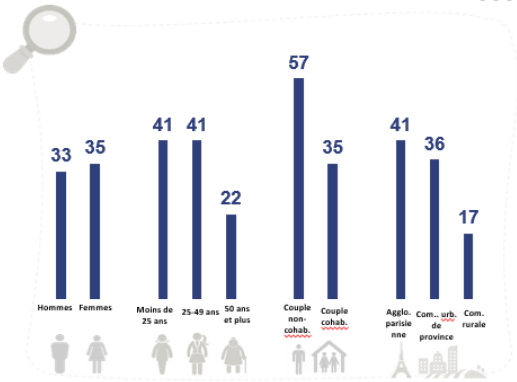
- L'impact positif de l'ouverture du couple se traduit également dans l'évolution de la relation : 34% des personnes en couple libre estiment que leur relation s'est améliorée depuis son ouverture tandis que pour 47% d'entre eux elle n'a pas changé, et que pour seulement 19% elle s'est dégradée. Cependant, force est de constater que ce sentiment de dégradation de la relation est plus partagé par les femmes (26%) que par les hommes (16%), sans doute parce qu'elles y attachent généralement plus d'importance.

L'EVOLUTION DE LA RELATION DE COUPLE DEPUIS SON OUVERTURE A D'AUTRES PARTENAIRES

Q : Avez-vous le sentiment que depuis que vous êtes en couple ouvert avec votre conjoint, votre relation de couple... ?

Base : personnes en couple libre (soit 119 Français(es) et 136 Parisien(ne)s)





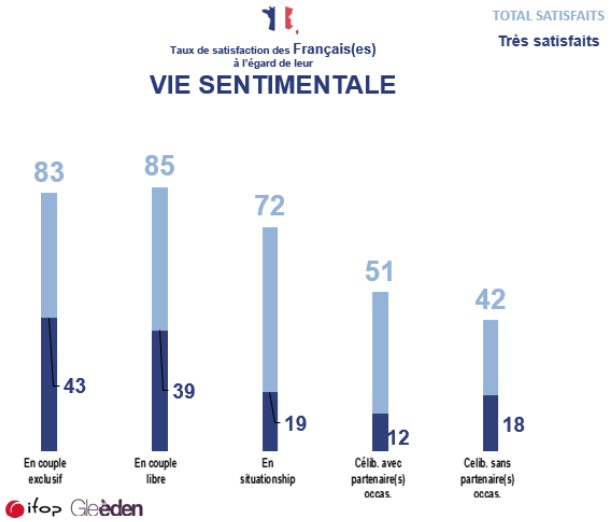
34% des Français(es) en couple libre ont le sentiment que leur relation s'est améliorée depuis l'ouverture du couple

- Dans ce contexte, les couples libres constitueraient-il un modèle conjugal plus épanouissant que les couples exclusifs ? Cela dépend de l'indicateur. Si le degré d'épanouissement sexuel est beaucoup plus élevé dans les couples libres (84%) que dans les couples exclusifs (75%), le niveau de satisfaction quant à sa vie sentimentale est, lui, aussi fort dans les couples exclusifs (83%) que dans les couples libres (85%). Quant à la 3ème forme de contrat relationnel, la « situationship », elle n'est pas si frustrante : les trois quarts des personnes ni en couple, ni célibataires sont satisfaites tant de leur vie sexuelle (75%) que de leur vie sentimentale (72%).

LA SATISFACTION A L'EGARD DE SA VIE SENTIMENTALE ET SEXUELLE en fonction de l'ouverture de son couple

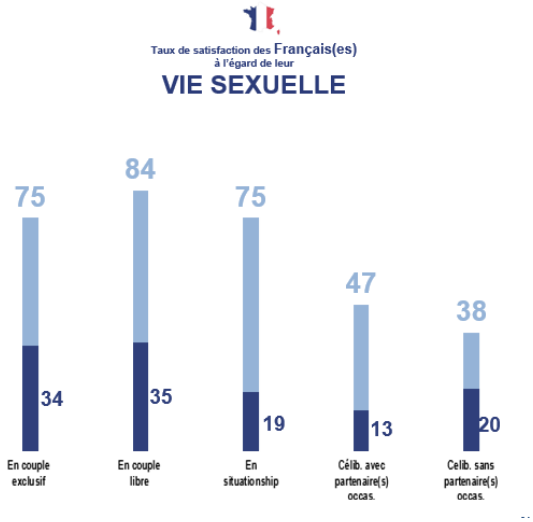
Q : Est-ce que vous êtes satisfait(e) de votre vie sentimentale actuelle ?

Base : ensemble des Français(es) (1791)



Q : Est-ce que vous êtes satisfait(e) de votre vie sexuelle actuelle ?

Base : ensemble des Français(es) initiées sexuellement (1717)



Le point de vue de François Kraus, directeur du pôle « Genre, sexualités et santé sexuelle » à l'Ifop :

« Au regard de ces résultats, force est de constater que le couple libre, longtemps marginal en France, s'installe lentement comme une alternative au couple monogame et hétérosexuel traditionnel. Avec la vague féministe post-#metoo, qui a favorisé une remise en question des normes conjugales ancestrales, le modèle du couple ouvert recueille un écho grandissant dans les grandes agglomérations et dans les milieux les plus progressistes.

Loin d'être une simple mode passagère, cette évolution s'inscrit dans un mouvement de fond de remise en cause des institutions traditionnelles mais aussi d'individualisation des parcours affectifs et sexuels. Dans un contexte où les unions sont de plus en plus fondées sur la recherche du bonheur personnel plutôt que sur des obligations sociales, le couple libre apparaît ainsi comme une façon de concilier le désir d'engagement affectif durable avec des aspirations à l'autonomie sexuelle et à la diversité des expériences.

Pour autant, le couple libre reste une pratique minoritaire et assez socialement située, qui suppose des conditions favorables en termes de capital culturel, de liberté sexuelle et d'équilibre dans le couple. S'il constitue une option relationnelle globalement positive pour ceux qui la choisissent, notamment en termes d'épanouissement sexuel, il n'est pas pour autant, sur le plan sentimental, un modèle supérieur au couple exclusif traditionnel. »

Le point de vue de Solène Paillet, directrice de la communication de Gleeden :

« Cela fait déjà plusieurs années que nous observons cette tendance grandissante, où nos membres décident de s'inscrire sur Gleeden avec l'assentiment de leur conjoint(e). À la suite de discussions franches et honnêtes, souvent déclenchées par la découverte d'une infidélité, ils parviennent à un consensus : ils ont envie de rester ensemble tout en s'autorisant d'explorer des relations en dehors du couple. Cela ne les catégorise pas nécessairement comme libertins ou polyamoureux. Ils ne cherchent pas à vivre cette expérience ensemble, et n'ont pas forcément envie d'être au courant de ce que l'autre fait. Il s'agit plutôt d'une ouverture de leur couple à la possibilité de rencontrer d'autres personnes afin de relancer une libido en berne ou mettre un peu d'extra dans une vie devenue trop ordinaire. Ce modèle de couple libre reste encore tabou et mal compris, car il défie les normes sociétales actuelles. Certains peuvent décider de s'autoriser des aventures d'un soir tout en excluant toute relation suivie. D'autres vont accepter que leur partenaire explore d'autres relations, à condition que ce ne soit pas dans la même ville. Toutes ces nuances sont sujettes à des discussions au sein du couple, visant à établir des limites claires. »

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

*« Étude **Ifop** pour **GLEEDEN** réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 2 au 4 avril 2025 pour le volet national auprès d'un échantillon de 2 000 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, et du 21 au 26 mars 2025 pour le volet parisien, auprès d'un échantillon de 1 130 personnes, représentatif de la population parisienne âgée de 18 ans et plus. »*

Contact Ifop : François Kraus - 0661003776 – francois.kraus@ifop.com

Contact Gleeden : Solène Paillet (Directrice Communication) - 01.84.17.04.32 spaillet@blackdivine.com