

25 marzo 2026

ITALIA

Sessualità Rapporto Censis su abitudini e gusti

Negli ultimi venticinque anni le abitudini degli italiani in tema di sessualità hanno subito una trasformazione profonda, talvolta inattesa. Il Rapporto "[Il piacere degli italiani. Come cambiano i costumi sessuali](#)", realizzato dal Censis su un campione di mille persone tra i 18 e i 60 anni, fotografa un quadro in evoluzione continua.

Tra i dati più sorprendenti c'è il ribaltamento delle dinamiche legate al primo rapporto: se nel 2000 il 46,7% dei maschi aveva avuto un debutto sessuale prima dei 18 anni, nel 2025 la quota scende al 29,4%. Le ragazze seguono un percorso opposto: dal 29,3% al 35,8%. Anche il numero di partner racconta un cambiamento significativo, soprattutto tra le donne, sempre meno associate alla monogamia seriale: quelle che dichiarano un solo partner crollano dal 59,6% al 27,6%, mentre crescono sia le esperienze con 2-5 partner (dal 32% al 46,8%) sia quelle con 6 o più partner (dall'8,4% al 21,8%).

Tra gli uomini, le oscillazioni sono meno marcate: i monogami scendono dal 24,9% al 15,2%, i partner intermedi salgono dal 42,3% al 46% e il gruppo dei più esperti passa dal 32,8% al 33,7%. Un segnale che le differenze di genere si assottigliano, mentre normatività e tabù legati alla sessualità femminile sembrano progressivamente indebolirsi.

Sperimentazione e pratiche estreme: un confine che avanza

Sia uomini che donne mostrano una crescente apertura verso pratiche considerate "non tradizionali". Nel 2000 solo lo 0,7% delle donne dichiarava esperienze con rapporti a tre o più persone; nel 2025 la percentuale sale al 6,8%. Tra gli uomini l'aumento è ancora più marcato: dal 3,2% al 20,1%.

La sessualità italiana, dunque, si muove verso un terreno più fluido e sperimentale, non necessariamente in opposizione alla stabilità ma piuttosto come ricerca di espressione personale e di nuove forme di piacere.

La forza (inattesa) della coppia stabile

Nonostante l'ampliarsi delle possibilità, la coppia consolidata resta il fulcro della vita erotica degli italiani. L'80,4% dei cittadini tra i 18 e i 60 anni vive la propria sessualità esclusivamente all'interno della relazione stabile. Solo il 12% ha relazioni solo occasionali, e il 6,2% combina stabilità e avventure estemporanee.

Contro ogni cliché, il 67% ritiene che la monotonia non sia un destino inevitabile delle relazioni durature, un dato più alto tra le donne (71,2%) che tra gli uomini (63%). La soddisfazione sessuale resta elevata per chi vive una relazione stabile (68,9%), mentre scende al 29,8% tra i single.

Il sesso digitale: social, sexting e auto-rappresentazione

La rivoluzione digitale ha ridefinito modi, tempi e linguaggi dell'intimità. Più di un terzo degli italiani tra 18 e 60 anni (32,5%) ha conosciuto almeno un partner tramite social media. E il sesso online, in tutte le sue varianti, è ormai un tassello stabile della vita erotica.

Tra i giovani (18-34 anni) il sexting coinvolge il 43,4%, la masturbazione a distanza il 28,3% e l'invio di immagini pornografiche il 31,2%. Anche l'autoproduzione di video durante i rapporti è una pratica sempre più diffusa, con punte del 17,9% tra i 35-44enni.

L'intimità passa sempre più spesso per lo schermo: un terreno di sperimentazione, gioco erotico e

costruzione di identità.

Il porno come scuola (e specchio) della sessualità

Guardare pornografia è un'abitudine consolidata per il 59,3% degli italiani, con una netta prevalenza maschile (76,6% contro il 41,5% delle donne). Il consumo in solitaria è dominante, ma un quarto delle coppie sceglie di guardare video hard insieme.

Il 38,9% degli intervistati ritiene che il porno possa essere formativo, una forma di apprendimento del piacere e delle tecniche sessuali. Un dato che indica quanto la pornografia sia percepita non solo come intrattenimento, ma come strumento di esplorazione e confronto.

Stereotipi e ambivalenze culturali

La consapevolezza sul consenso è cresciuta, ma non senza contraddizioni. Il 66,1% degli italiani è convinto di saper riconoscere quando una donna non desidera un rapporto sessuale, con percentuali più alte tra le donne stesse.

Tuttavia, quasi la metà degli intervistati (47%) continua a ritenere che determinati comportamenti – abbigliamento, uso di droghe o abuso di alcol – possano esporre le donne alla violenza. Un dato che evidenzia la persistenza di stereotipi e bias culturali trasversali a età e genere.

Identità fluide e diritti: la nuova mappa del genere

Il 16,3% degli italiani non si riconosce pienamente in una identità di genere binaria. La percentuale supera il 21% tra i giovani, segno di una trasformazione profonda del modo di pensarsi e di vivere il proprio orientamento.

La sensibilità verso le tematiche LGBTQIA+ è elevata: il 58,3% considera questi movimenti fondamentali per combattere le discriminazioni, e oltre tre quarti degli intervistati ritiene che in Italia persistano pregiudizi significativi verso chi non è cisgender o eterosessuale.

Un Paese in cambiamento, tra apertura e tradizione

Il nuovo ritratto della sessualità italiana mostra una società in equilibrio tra spinte innovative e solidi punti di continuità. Le pratiche si diversificano, le identità si moltiplicano, il digitale ridefinisce la relazione con il corpo e il desiderio. Eppure la coppia stabile rimane il centro simbolico ed emotivo della vita sessuale.

Un'Italia che esplora, sperimenta e si apre, ma che allo stesso tempo conserva una forte idea di relazione e affettività. Un mosaico complesso, specchio fedele di una società in movimento.

(Help Consumatori)