

Cybersexualité et porno, attention à ne pas devenir accro !

Jeudi 18 avril 2024

Sébastien LANDRY
Sexologue Clinicien

Cabinet de Soins des Jacobins
INALTA et SERAF Montjoie
Le Mans



Introduction

La Cybersexualité regroupe les films pornographiques, les photos dénudées d'une partie de corps ou du corps entier, les textos sexuellement explicites (sexto), vidéos (sextape), sites de rencontres, les réseaux sociaux dédiés à la sexualité, etc.

Il y a deux types de cybersexualité :

- la cybersexualité passive
- la cybersexualité active



Introduction

Perils of Perception, 2018

Etude menée auprès de 28 115 hommes et femmes

D'après vous, en France, quelle est la moyenne du nombre de rapports sexuels par mois des 18-29 ans ?

5

Introduction

IFOP 2024

76% des Français en moyenne ont eu un rapport au cours des 12 derniers mois, soit une baisse de 15 points depuis 2006 et la dernière grande enquête sur le sujet, **une proportion qui n'a jamais été aussi faible en cinquante ans.**

En 2024, 43% des Français déclarent le faire une fois par semaine contre 58% en 2009.

Les jeunes particulièrement touchés !

Cette montée de l'inactivité sexuelle affecte tout particulièrement la jeunesse : **plus d'un quart des jeunes de 18 à 24 ans admettent ne pas avoir eu de rapport en un an**, soit cinq fois plus qu'en 2006.

Constat



La pornographie représente 50 milliards d'euros de chiffre d'affaire par an dans le monde, dont 10 milliards d'euros pour les USA et 200 millions d'euros pour la France !

Pornhub c'est :

- 33,5 milliards de visites en 2018, soit 92 millions de visites par jour (c'est la population de l'Australie, du Canada et de la Pologne réunis)
- 5 millions de vidéos partagées en 2018 : il nous faudrait 115 ans pour les regarder toutes.
- 30,3 milliards de recherches par an, soit 962 recherches chaque seconde dans le monde.
- 207 405 vidéos visionnées par minute dans le monde
- 29% de femmes utilisatrices du site Pornhub en 2018
- 300 000 visiteurs de sites pornographiques chaque seconde dans le monde, c'est plus que Amazon, Netflix, et Twitter réunis.
- 350 milliards de vidéos visionnées en 2018 sur Youporn, Pornhub, Xhamster et Xvideos réunis.

Podium au niveau mondial de la consommation de pornographie

Les Etats Unis

Les Philippines

331, 9 millions d'habitant.e.s

116 millions d'habitant.e.s

La France

68, 4 millions d'habitant.e.s



Les Français ont, en moyenne, passé **10 minutes et 22 secondes** par visite sur le site en 2023.

Plus de la moitié des visiteurs ont entre 18 et 34 ans.

Constat

L'exposition à la pornographie concerne l'immense majorité des adultes.

15 % des enfants européens de 9 à 11 ans ont vu des images à caractère sexuel dans l'année, ainsi que 39 % des 12-14 ans et 61 % des 15-16 ans (Smahel et al., 2020).

Ces images sont d'autant plus difficiles à « digérer » que l'enfant est jeune et se retrouve seul face à elles, sans oser en parler :

39% des 15-18 ans sont tombés sur du contenus pornographiques sans le vouloir

Seulement 13% en parlent à un adulte responsable.

Les enjeux des images pornographiques



La pornographie oublie ...



Le respect de soi et de l'autre

Son désir et le désir de l'autre

La tendresse



Les sentiments

Les différentes sexualités

Le consentement

Il est important d'éduquer les jeunes et les adultes



Déconstruire la pornographie pour permettre aux consommateurs de prendre du recul

Des Impacts Négatifs

Les adultes sous estiment l'ampleur du phénomène et en font un sujet tabou. Les études mettent en avant, chez les gros consommateurs de pornographie, un impact négatif sur la sexualité vécue.

Accompagner les « gros » consommateurs à développer un sens critique par rapport aux images pornographiques est l'un des enjeux majeurs pour les protéger d'effets délétères sur leur sexualité.

Des Impacts Négatifs

Chez les gros consommateurs de pornographie, les études mettent en avant,

- **une mésestime de soi et de l'autre,**
- **un surinvestissement de ce qui est visionné par rapport au couple et à la vraie sexualité, une perte de la créativité sexuelle**
- **des exigences physiques idéalistes, une objetisation du corps**
- **des performances sexuelles irréalistes,**
- **des attentes sexuelles trop élevées, etc...**

On sait également qu'une vision trop précoce, chez les plus jeunes, peut avoir un impact sur la construction mentale de leur sexualité. Cela peut les amener à avoir une vision erronée de la sexualité.

Des Impacts Négatifs

Impacts de la pornographie chez les plus jeunes (- de 15 ans)

Génère une excitation physique en même temps que du dégoût et un état de choc parce que images très crues que son cerveau n'est pas prêt à assimiler.

Induit souvent une fascination pour l'image pornographique dans une tentative psychique de compréhension de ce qui ne fait pas sens mais génère des sensations et des émotions ambivalentes et contradictoires.

Des Impacts Négatifs

Les effets potentiellement négatifs sur la personne et sa sexualité

- Complexes physiques, de performance
- Fausses croyances sur la sexualité
- Construction d'une sexualité biaisée (survalorisation de certaines pratiques sexuelles)
- Perte de l'érotisme au profit d'une sexualité plus mécanique centrée sur l'acte plutôt que la relation d'altérité
- Perte de la fantasmatique et de la créativité sexuelle

« Alors que l'imaginaire, et donc la pensée occupe une grande place dans les relations amoureuses et sexuelles, la pornographie les réduit aux sexes et à un acte envisagé sous l'angle de la performance en deçà de toute dimension affective. C'est la possibilité même de penser, rêver la sexualité qui est annulée, [...]. »

- Troubles sexuels induits

Des Impacts Négatifs

L'addiction à la pornographie

« A Cambridge, en 2013, l'université a mis en évidence que le cerveau des individus qui regardent les scènes pornographiques et qui sont dépendant se comporte comme le cerveau d'une personne toxicomane ou alcoolique. »

Les étapes de l'addiction

1. Consommation **sporadique** de contenu pornographique
2. Consommation de plus en plus **fréquente** (une routine se met en place)
3. Consommation fréquente, **nécessaire** (le cerveau en veut toujours plus)
4. Consommation fréquente, nécessaire, **et de + en + intense** (contenu de + en + stimulant, trash voire violent)
5. **Re-création** des scènes porno dans sa vie perso (mettre en scène des scénarii porno dans sa sexualité pour continuer à ressentir une excitation). Etape non systématique.

Des Impacts Négatifs

L' « addiction » à la pornographie

- Addiction comportementale qui se construit comme une addiction à un produit, très puissante.
- Addiction rapide et grave chez les plus jeunes
- Impacts dans la vie de la personne addictive, mise en danger des autres sphères de la vie, scolarité, professionnelle, relation familial, relation amicale, relation sentimental.
- Impact dans la construction de sa sexualité (vision de la femme-objet, de la personne soumise (porno homosexuel), perte d'habiletés sociales à séduire, incapacité à maintenir des relations stables, suppression de l'affect et de l'intimité lors des rencontres sexuelles, estime de soi très basse, comparaison aux performances du porno, satisfaction sexuelle diminuée)
- Souffrance psychique induite, dégoût, honte, culpabilité.

L'« addiction » à la pornographie est très difficile à assumer.

Cybersexualité Active

Au cours de votre vie, avez-vous déjà, via un ordinateur ou un téléphone mobile, fait l'amour virtuellement avec votre partenaire, c'est-à-dire vous exciter mutuellement par SMS, photos, vidéos ou webcam ?

46 % des français de moins de 30 ans

Les « nudes »

Plus d'un jeune sur trois reconnaît avoir déjà réalisé des nudes

Enquête IFOP 2020



La Performance dans la sexualité

Après avoir longtemps concernée uniquement les hommes, la performance sexuelle et l'anxiété de performance, rattrapent peu à peu les femmes.

Elles portent sur l'esthétique et le rapport au corps, mais aussi l'impératif d'être une bonne amante.

Au fantasme du pénis XXL, à l'obligation de combler sa ou son partenaire à tout prix, s'ajoute, désormais, la logique de compétition et de réussite.

Résultat : une sexualité réductrice aux conséquences souvent désastreuses.

Source : Congrès Mondial de Sexologie

Q1. En France, le culte de la performance sexuelle chez l'homme, serait responsable de troubles de l'érection pour :

500 000 hommes / 1 millions d'hommes / 2 millions d'hommes / 3 millions d'hommes

Q2. En France, le culte de la performance sexuelle chez l'homme, serait responsable d'éjaculation précoce chez :

1 homme sur 2 / 1 homme sur 3 / 1 homme sur 4 / 1 homme sur 5 / 1 homme sur 6

Q3. L'obsession de la performance lors des rapports sexuels met en avant que les femmes peuvent simuler pour arrêter un rapport. Quel pourcentage de femmes a recours à la simulation pour stopper un rapport ?

30% / 40% / 50% / 60% / 70% / 80%

La cybersexualité est -elle une pratique courante ?

Oui ! surtout la cybersexualité passive ...

La cyberaddiction sexuelle toucherait **3 à 6 % de la population adulte** avec un ratio actuel de 5 hommes pour 1 femme.

Toutes les catégories sociales et professionnelles sont concernées.

Les statistiques de Pornhub :

En France, 61% des visiteurs utilisent un smartphone pour se rendre sur le site, contre 70% en moyenne dans le monde. L'utilisation d'un PC pour naviguer sur Pornhub ne représente que 29% et l'utilisation d'une tablette tombe à 10%.

La taille du pénis !

On oublierait presque que les acteurs pornos sont sélectionnés sur casting

Le critère : 20 centimètres en érection !

Il faut savoir que seulement : - **2% des hommes possèdent un pénis de 18 cm et plus**
- **1% des hommes possèdent un pénis de 20 cm ou plus**

La moyenne d'un pénis en érection en Europe : entre 11 et 17 cm, soit 14,27 cm
La moyenne d'un pénis en érection en France : 13,5 cm



La vulve

Les actrices ont recours à la chirurgie plastique !!!

Labioplastie

Réduire ou modifier la taille des grandes ou petites lèvres du vagin.



Et depuis une quinzaine d'années, cette tendance ne cesse de prendre de l'ampleur. Si le phénomène reste encore très faible en France, il touche de plus en plus d'adolescentes au Royaume-Uni et aux Etats-Unis, temple de la chirurgie esthétique.

En juillet, la BBC publiait un article selon lequel plus de 200 mineures britanniques (dont 156 de moins de 15 ans) avaient subi une labioplastie en 2015-2016. L'organisme de santé du Royaume-Uni, le National Health Service déconseille pourtant cette intervention aux moins de 18 ans, leurs organes génitaux n'étant pas formés définitivement, d'autant plus si la patiente réclame l'opération pour des raisons purement esthétiques.

La réalité de la pornographie !!

Les seins qui tiennent tout seuls

Les poitrines des femmes dans les films pornos tiennent toutes seules !

Et pour cause, la plupart sont faux !

La "normalité", c'est d'avoir les seins qui pointent un peu vers le bas.



La réalité de la pornographie !!

Le flot du sperme

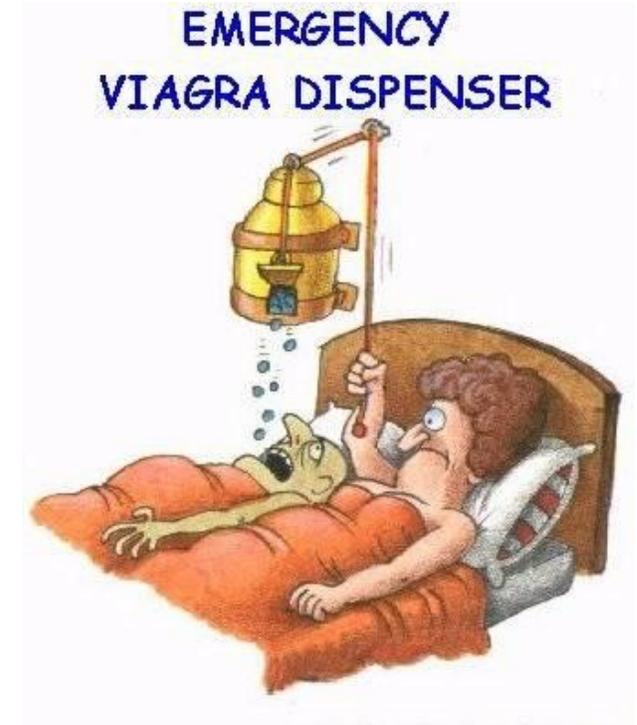
Dans un porno, quand il y a éjaculation, on dirait (presque) que les litres coulent à flots, mais dans la vraie vie, une éjaculation équivaut à une cuillère à café (6ml en moyenne) !



La réalité de la pornographie !!

95 % des acteurs sont sous IPDE 5 !

Entre les scènes il y a une personne qui est là pour exciter les acteurs avant ou entre les prises de tournages afin qu'ils soient en érections rapidement et de façon continue.



La réalité de la pornographie !!

Les films homosexuels n'y échappent pas

La personne qui reçoit est soumise, souvent violentée, insultée, et doit avoir une attitude féminine.

Exemple : Témoignage d'un acteur de pornos gay

« Je suis asiatique. Les hommes asiatiques n'apparaissent pas dans la pornographie hétéro mais ils apparaissent dans la pornographie gay. Les asiatiques dans le porno gay sont présentés avec des caractéristiques féminines et sont en général soumis aux blancs »

La réalité de la pornographie !!

Le porno lesbien ressemble-t-il à la réalité ?

Non, il ressemble à ce que les gens s'imaginent au sujet des lesbiennes.

D'ailleurs, la plupart du temps, les actrices ne sont pas homosexuelles. Elles se contentent de jouer, vu que c'est leur métier.

Sans surprise, le porno lesbien sort avant tout de la tête d'hommes qui cherchent à satisfaire des consommateurs bien souvent masculins, et qui n'ont pas grand-chose à faire de ce qui se produit réellement dans l'intimité de la communauté LGBTQIA+.

La réalité de la pornographie !!

Pour quelques minutes de pénétrations plusieurs caméras filment simultanément la scène.

Ensuite il y a un montage, vous pensez que la scène dure plusieurs dizaines de minutes mais ce n'est pas le cas, elle ne dure que quelques minutes.

Il faut vraiment garder à l'esprit que les films pornographiques sont comme tous les films, de la fiction !



Le porno est très stéréotypé et, en général, il ne véhicule pas une image positive des femmes et il met en avant un rôle déséquilibré des genres.

La femme reste destinataire de tout ce que l'homme peut faire et souvent dans une position de soumission avec plus ou moins de violence.

Il apparaît comme normal, dans les films à caractères pornographiques, que la femme soit frappée voire maltraitée.

Voilà l'image que les jeunes et moins jeunes ont de la sexualité et ils vont tenter de reproduire cette sexualité s'ils n'ont pas d'autres références.

La Cybersexualité Active

• Les effets positifs

- Nouvelle interaction sexuelle – enrichit la sexualité
 - Exacerbation des fantasmes, de l'imagination et des différentes relations et interactions sexuelles
 - Expérimentation d'identités alternatives
 - Privatisation complète des relations affectives, amoureuses et sexuelles
- Rassemblement de minorités sexuelles
- Informations, réponses et récits de vécus

• Les dangers

- Les contenus diffusés doivent pouvoir être maîtrisés
 - le consentement virtuel ayant autant d'importance que le réel
 - contenus échangés parfois diffusable à grande échelle, avec mise en danger de l'individu
- Cyberviolences
- Cyberintimidation
- Cyberharcèlement

Le consentement

Chacun des partenaires doit consentir à une activité sexuelle.

C'est-à-dire que chacun accepte que l'activité ait lieu, que ce soit une relation sexuelle, un baiser ou tout autre geste de nature sexuelle.

Le consentement des partenaires doit être clair, libre et éclairé.

Si ces conditions ne sont pas réunies nous pouvons parler d'agression sexuelle.

La cybersexualité peut altérer la notion de consentement ...

— Point cul —

LE CONSENTEMENT



Point capital quand on parle de sexualité.

NON. LÀ C'EST TOUT SIMPLE ; NON, C'EST NON.
C'EST PAS TROP DUR À COMPRENDRE.

OUI. BANCO ! AMUSEZ-VOUS COMME DES FOUFOUS.

**Ni oui
ni non** POINT IMPORTANT : SI CE N'EST PAS OUI, PARTEZ
TOUJOURS DU PRINCIPE QUE C'EST NON.
UN SILENCE, UN OUI FLOU, UNE ÉLUVATION,
C'EST SIMPLEMENT... NON.



Aller à l'encontre du consentement de l'autre c'est purement et simplement un viol.

Ça ne coûte rien de demander directement à votre partenaire !

DIALOGUE & CONSENTEMENT
Le combo parfait pour une partie de jambes en l'air.

Intervenir dans le domaine de la sexualitépas que du négatif ou des risques

Les mots de la sexualité ...

Il est important de ne pas réduire la sexualité uniquement à l'acte sexuel lui-même et au vocabulaire qui l'accompagne mais de garder à l'esprit que la sexualité c'est également :

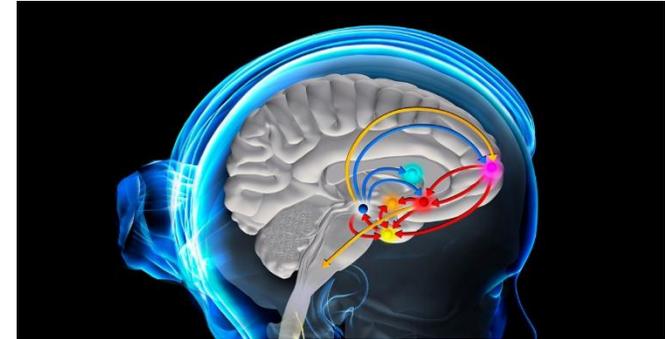
- l'intimité
- la tendresse
- l'amour
- le partage
- les caresses
- le plaisir
- le couple
- le dialogue
- l'écoute de soi et l'autre
-



Intervenir dans le domaine de la sexualitépas que du négatif ou des risques

Le plaisir est central dans la sexualité !

L'objectif d'un rapport sexuel est le plaisir sexuel



Pour pouvoir prendre du plaisir ou donner du plaisir à une autre personne il est important de connaître son corps et la façon dont il prend du plaisir.

**Une façon de découvrir ce que l'on aime, sexuellement parlant, est la masturbation...
mais il est important de travailler son imaginaire érotique : sans support !**

L'érotisme n'est pas innée, cela s'apprend.

Dans une relation de couple ne pas s'oublier et respecter l'autre aussi !



La place du désir et du plaisir dans la sexualité

Importance d'écouter son désir ! Faire ce que l'on ne désire pas ne peut pas procurer de plaisir.

Le plaisir sexuel peut être seul ou à deux !

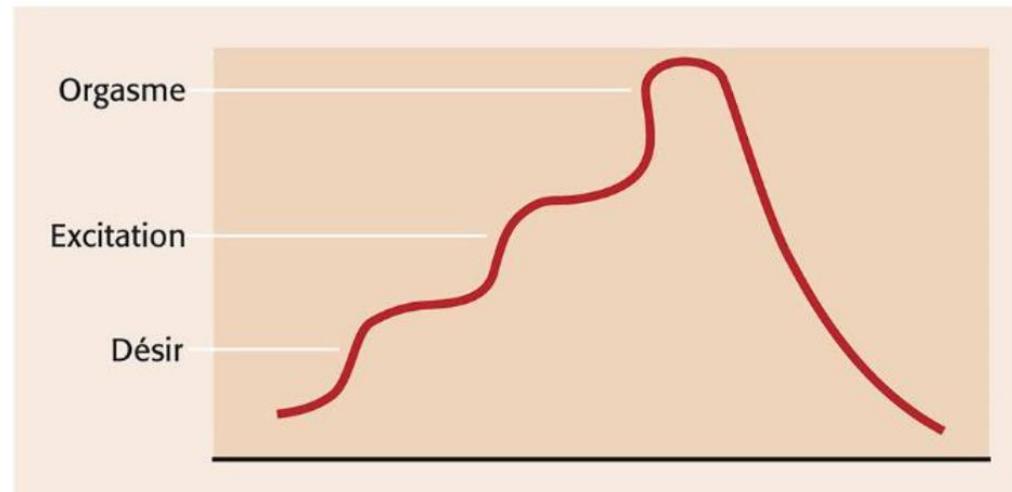
Pour cela et si seulement vous en avez envie :

- les caresses, le toucher, les baisers
- les massages sensuels
- la masturbation
- ...

Sans désir, le plaisir sexuel ne peut pas être présent !

Le désir sexuel permet de déclencher l'excitation sexuelle.

Pour atteindre l'orgasme il faut atteindre un niveau d'excitation sexuelle suffisant !



Que faire alors lorsqu'on est victime de cyberviolences !

Pour les jeunes de moins de 18 ans :

- Parlez-en à un adulte.
- En cas de cyberviolences (et jusqu'à 21 ans), les conseillers Net Ecoute vous répondent au 3018 (numéro gratuit, anonyme, confidentiel, ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h), sur le site internet www.netecoute.fr.
- En cas de harcèlement sexuel dans le cadre scolaire, contactez le 30 20 (Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h).

Pour les jeunes adultes entre 16 et 25 ans :

- Contactez l'association [En avant toutes](#) par chat en cas de violences dans les relations amoureuses.
- Pour les viols et agressions sexuelles : « Viols Femmes informations » au [0 800 05 95 95](tel:0800059595) (gratuit)

Pour les adultes de plus de 18 ans :

- Le 3919 est une ligne d'écoute pour les femmes victimes de violences. Plus d'info sur : <http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr>

Signalez les faits sur la plateforme dédiée du ministère de l'intérieur en cas d'injure, de diffamation, de menace, d'incitation à la haine, à la discrimination, à la violence ou de mise en danger : internet-signalement.gouv.fr

Conclusion

La place du désir sexuel pour le plaisir est important !

S'écouter et écouter l'autre !

La performance doit laisser place au plaisir

Sans consentement il ne peut y avoir de sexualité

La cybersexualité active peut être excitante mais comporte des risques

**La pornographie un peu OK
mais attention a l'excès !!**

**Pour éviter les problèmes sexuels et de
distorsions de la réalité utiliser votre tête !!**



Merci pour votre attention

Coordonnées :

LinkedIn : **Sébastien Landry**

Instagram : **sebastien_landry_sexologue**

Facebook : **Sebastien Landry - Sexologue**

Site Internet : **www.psychosexologie.fr**

Mail : **slandrysexologue@gmail.com**

Chaîne YouTube : **le 1/4 d'heure Sexo**

