



Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute

La consommation de la pornographie : son impact sur la sexualité du couple

Le phénomène

La pornographie est grandissante depuis l'avènement de l'internet. Qui plus est, alors qu'avant on devait minimalement affronter le regard de la caissière en payant une revue XXX, il est maintenant facile d'avoir accès à la pornographie dans l'intimité de son foyer. Il devient alors facile de fureter et d'en arriver à y passer beaucoup de temps. Cela peut-être une activité occasionnelle pour certains et quelque chose de plus captivant pour d'autres. Chose certaine, cela finit souvent par avoir un impact sur la sexualité des couples et sur le fonctionnement sexuel de certains individus.

L'impact sur la sexualité

Bien entendu, une consommation occasionnelle de la pornographie peut parfois être stimulante pour certains couples et amener de la nouveauté. Toutefois, là où le bât blesse c'est lorsque la pornographie sur internet devient centrale dans la vie sexuelle d'un individu.

Certains l'utiliseront uniquement pour se masturber occasionnellement, d'autres en feront une utilisation quotidienne. Si l'individu ne peut s'empêcher de consommer de la pornographie quotidiennement et que d'essayer de ne pas y avoir recours devient de plus en plus difficile, on se retrouve avec un problème de dépendance ou de compulsivité sexuelle. Si toutefois c'est une consommation régulière dont on peut se passer, la situation est différente. Il faut quand même prendre le temps de voir si l'on a tendance à rétrécir ce que peut être notre sexualité en consommant de la pornographie régulièrement.

Il faut aussi réaliser que la consommation excessive de pornographie est souvent associée à une difficulté de gérer les tensions de la vie quotidienne qu'elles soient affectives, liées au travail ou relationnelles. Il est donc important de voir ce qui vous amène à canaliser toutes vos tensions dans la masturbation.

Pourquoi utiliser du matériel pornographique ?

Pour plusieurs, le matériel pornographique permet d'éveiller une excitation. Au lieu d'utiliser leur imagination, ils visualisent des images ou des films explicites. De façon occasionnelle, cela ne présente aucun problème.

Toutefois, l'utilisation du matériel pornographique renvoie une image de la sexualité qui n'est pas réaliste. Les éléments les plus stimulants seront présents et cela aidera de nombreux hommes à avoir plus de facilité à construire leur érection.

Cela aura un impact négatif lorsqu'il devient difficile d'obtenir une bonne érection ou de la maintenir en l'absence de la pornographie.

Quels peuvent être les impacts ?

Les impacts peuvent être très diversifiés. Ce qui est clair c'est que lorsque l'utilisation devient régulière, l'impact que cela peut avoir est le suivant : l'individu en vient à regarder des images souvent de plus en plus stimulantes. Il faut réaliser que la façon de se masturber qui accompagne le visionnement de ces images sera souvent très intense. Rien dans la pornographie n'a de connotation de sensualité, tout est centré sur une forte stimulation visuelle et manuelle. Les images qui seront vues dans une relation sexuelle réelle ne seront pas aussi parfaites, ni stimulantes, ni aussi intenses de façon constante. L'homme qui est habitué à une stimulation intense visuellement aura aussi tendance à stimuler vigoureusement son pénis, à devenir rapidement très tendu physiquement et ainsi éjaculer dans un délai plus ou moins court avec une stimulation constante qui se fait de façon spécifique. Malheureusement, ce type de stimulation constante est rarement possible dans une relation sexuelle avec une partenaire.

On retrouve des difficultés érectiles chez de plus en plus d'hommes en partie parce que leur sexualité est associée à ce mode de fonctionnement. Lorsqu'on regarde l'ensemble de la situation, d'une part, ils n'apprennent pas à vivre la fluctuation de l'intensité dans la sexualité et ont ainsi de la difficulté à maintenir leur excitation s'il n'y a pas de stimulation visuelle importante ou de stimulation directe du pénis. Leur difficulté sera souvent présente à la pénétration parce qu'aucun vagin ne peut exercer la même pression sur le pénis qu'ils peuvent le faire avec leur main. Il peut même devenir plus facile de vivre toute sa sexualité de façon isolée plutôt que de la vivre en couple. Si vous en arrivez à éviter les contacts sexuels, il est sérieusement temps de vous poser des questions ! Si au contraire, vous devenez très exigeant sexuellement, en attendant de votre partenaire qu'elle agisse de la même façon que ce que vous voyez dans les films pornographiques pour maintenir votre excitation, le questionnement a sa place aussi.

C'est parfois la partenaire qui ressentira les effets de l'utilisation de demandes du partenaire dans l'intimité sexuelle l'amèneront à vouloir reproduire ce qu'il a vu. Dans la mesure où le désir est simplement d'expérimenter des choses nouvelles, les couples peuvent en tirer du plaisir. Toutefois, si la partenaire en vient à avoir le sentiment d'être plus un objet dont on se sert pour répondre à un besoin plutôt que de partager un moment d'intimité, son désir sexuel risque rapidement diminuer. Son sentiment est souvent qu'elle n'a pas l'impression d'avoir de l'importance dans la relation, que ce soit elle ou une autre femme ne fait aucune différence.

La surconsommation de la pornographie a donc un réel impact. En plus, des effets précités, elle donne une image de la sexualité qui est irréaliste. Rares sont les femmes qui seront lubrifiées le temps de quelques caresses. La sexualité présentée est essentiellement centrée sur une pénétration intense et forte qui dans la réalité peut rarement être soutenue à long terme que ce soit par une femme ou par un homme. De là à essayer d'atteindre une sexualité irréaliste et de vivre un sentiment d'être inadéquat pour un homme ou pour une femme, il n'y a qu'un pas. Lorsque l'on cherche à vivre une telle sexualité, on se retrouve fréquemment dans une impasse : soit l'homme aura le sentiment de ne pas être à la hauteur, soit la femme finira par ne plus avoir de désir sexuel parce que la sexualité deviendra douloureuse si la lubrification est inadéquate, ou encore soit qu'elle aura du ressentiment face à son conjoint à cause de la façon dont il se sert d'elle.

Réintégrer une sexualité de couple saine :

Dans un premier temps, évaluer honnêtement le temps passé à regarder du matériel pornographique et le sentiment de ne pouvoir s'en passer.

Dans un deuxième temps, regarder comment se vit la relation de couple et les difficultés qu'on y rencontre ainsi que la façon que l'on a de gérer l'intimité et l'expression de ses besoins. Il arrive souvent qu'une personne se retire d'une situation conflictuelle ou difficile et qu'elle tente de gérer son inconfort en se détendant par est alors important de regarder les besoins réels que l'on a et trouver une façon adéquate d'y répondre autrement que par la fuite et la décharge de la tension vécue.

Si vous éprouvez des difficultés érectiles, prenez aussi le temps de regarder comment vous vous masturbez (assis ? recroquevillé pour créer une tension importante ?). Observez aussi la pression que vous mettez sur votre pénis et le rythme que vous utilisez durant la masturbation. Une telle tension peut difficilement être reproduite dans la sexualité.

Prenez le temps de voir si vous arrivez à utiliser votre imagination ou si la masturbation est impossible sans regarder des images.

Une fois cela fait, prenez le temps de vous masturber plus lentement, de respirer et de basculer votre bassin de l'avant vers l'arrière. Le but étant de consolider votre excitation et votre érection sans avoir une stimulation extrême. Vous pouvez aussi y intégrer de l'imaginaire et vous voir comme acteur dans votre imaginaire pas seulement en tant que spectateur.

De là, il devient important de réévaluer votre vie sexuelle et de la développer dans un mode sain. Développer une sexualité où il y a plus de caresses, où l'intensité peut varier, où les images pornographiques ne sont pas le centre de ce que vous tentez de reproduire. Cela est souvent difficile à faire sans le soutien d'un sexologue, donc si vous éprouvez de la difficulté à changer votre façon de vivre votre sexualité pour arriver à une sexualité épanouissante pour le couple, consultez. Votre sexualité et votre vie de couple valent la peine.