

ET si
on allait
MIEUX !

LA PORNOGRAPHIE

s'en préserver,

s'en libérer

reconnaître son impact et redécouvrir le plaisir !

Malvina Chabilan
préface de **Sébastien Landry**

• EDITIONS IN PRESS •



LA PORNOGRAPHIE

*s'en préserver,
s'en libérer*

reconnaître son impact et redécouvrir le plaisir !

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

Collection *Et si on allait mieux !*, dirigée par Sébastien Landry.

LA PORNOGRAPHIE. S'EN PRÉSERVER, S'EN LIBÉRER.

ISBN : 978-2-84835-716-4

ISSN : 2440-7799

©2021 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Lorraine Desgardin

Illustrations : p. 20 © BlackMac – Adobe Stock, p. 120 © Museo Nazionale Tarquiniese, p. 123 © savcoco – Adobe Stock, p. 125 © British Museum.

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

ET *si*
on allait
MIEUX!

LA PORNOGRAPHIE

*s'en préserver,
s'en libérer*

reconnaître son impact et redécouvrir le plaisir !

Malvina Chabilan

préface de **Sébastien Landry**

• EDITIONS IN PRESS •

ET *si* *on allait* **MIEUX!**

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et psychosexologue spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas!

Sommaire

L'autrice et le directeur de collection..... 7

Préface..... 9
Sébastien Landry

Introduction..... 13

Partie 1

La pornographie dans la société 17

Essai de définition 19

Sexe tabou mais omniprésent..... 21

Législation autour de la pornographie..... 31

Les ravages de la pornographie sur les enfants et adolescents..... 41

L'image de la femme dans la pornographie 51

Quelques mots sur l'économie du porno 57

Partie 2

Utilisation de la pornographie 61

Hommes et femmes sont-ils égaux
devant la consommation de pornographie ? 63

Pourquoi regarde-t-on du porno ?..... 69

Regarder du porno, est-ce tromper sa/son partenaire ? 73

Place et rôle du fantasme dans le couple..... 77

La pornographie : un booster de libido ?..... 79

Partie 3

Impacts psycho-physiologiques de la pornographie	85
Apparition de normes sexuelles et d'une mythologie autour de la sexualité	87
Impact sur le désir sexuel.....	91
Addiction	93
Effets de la pornographie sur le cerveau	101

Partie 4

Traitements en sexologie	107
Dépistage, sevrage.....	109
Sexothérapie	115

Partie 5

Le saviez-vous ? Petite histoire de la pornographie	119
Une brève histoire de la pornographie.....	121

Partie 6

Points essentiels	131
Conclusion.....	141
Remerciements	145
Sources	147

L'autrice



Diplômée de l'École de psychosexologie de Paris-La Défense, **Malvina Chabilan** est psychothérapeute et sexologue à Versailles au sein d'un cabinet de gynécologues et psychologues dédié aux femmes (Gyn & co). Elle exerce en parallèle dans son cabinet dans les Yvelines. Face à l'augmentation significative du nombre de patients présentant une pathologie liée à la pornographie ainsi qu'une utilisation des images pornographiques par des sujets de plus en plus jeunes – parfois lourde de conséquences, elle s'investit dans la lutte contre les méfaits de la pornographie.

Le directeur de collection

Sébastien Landry est psychosexologue et sexothérapeute au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur d'un Diplôme universitaire spécialisé en cancérologie et il donne également des cours à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres sur la sexualité, le cancer et l'activité physique adaptée.



Préface

Cet ouvrage décrypte les tenants et les aboutissants de la pornographie

Présente dans les pubs, les médias, la mode, sur internet et si facile d'accès, la pornographie semble influencer la sexualité des jeunes et des moins jeunes. Ainsi, certains adolescents considèrent la pornographie comme un moyen de « *faire son éducation sexuelle* ».

En tant que sexologue, je constate cela bien trop fréquemment lors de mes consultations. La vision de la sexualité des adolescents et jeunes adultes est **faussée**, à tel point que certains rencontrent des difficultés à se détacher de ce qu'ils visionnent, ce qui peut générer des troubles psychosexuels : angoisse de performance, complexes sur la taille du pénis ou de la poitrine, inhibition de l'imaginaire érotique, problème d'estime de soi, addiction, etc.

C'est pourquoi, **un tel ouvrage est aujourd'hui indispensable** ! Celui-ci participe à la déconstruction des mythes véhiculés par la pornographie et apporte des solutions pour aider celles et ceux qui en consomment trop régulièrement. Il est important de garder à l'esprit que les objectifs principaux de la sexualité sont **le plaisir et le partage**, ce qui implique des notions comme **le respect, le consentement et l'épanouissement sexuel**. Or la pornographie ne transmet pas souvent de telles valeurs. Généralement, celle-ci met en scène une sexualité de performance, de domination, extraite de tout

contexte, où le plaisir laisse place à une certaine « *violence* », bien souvent à l'encontre des femmes. Est-ce vraiment cette image de la sexualité que nous souhaitons véhiculer et transmettre à nos jeunes ?

Les adolescents d'aujourd'hui sont **la première génération à être ultra-connectée**. Les effets néfastes à long terme d'une consommation massive de pornographie ne sont donc pas encore mesurables. Mais lors de consultations de sexologie, certains clichés attirent notre attention, notamment chez les jeunes hommes consommant beaucoup de pornographie : une banalisation de la violence lors des rapports sexuels et une image de la femme comme un objet soumis à leurs pulsions. Il est également de plus en plus fréquent de constater que des jeunes femmes – qui regardent elles aussi de plus en plus de vidéos à caractère pornographique –, acceptent, faute d'imaginer d'autres possibilités, des comportements et des actes considérés comme « *extrêmes* ».

Avoir une sexualité épanouie et respectueuse – de soi et de l'autre –, est central dans le concept de santé sexuelle. C'est vers cela que nous devons guider les plus jeunes, que ce soit à travers l'éducation à la sexualité ou grâce à l'apport de connaissances sur les différents domaines de la sexualité telle que la pornographie. À travers ce livre, Malvina Chabilan s'attelle, avec humanité et rigueur, à décortiquer les différents impacts que la pornographie peut avoir sur la sexualité des adolescents mais aussi des adultes. Elle s'attache également à guider celles et ceux qui présentent des difficultés à se détacher de son emprise par l'intermédiaire de conseils pratiques afin de les **orienter vers une sexualité positive**.

Cet ouvrage contribuera durablement à en favoriser l'émergence.

C'est pourquoi je suis honoré d'écrire cette préface au livre de ma consœur Malvina Chabilan qui, j'en suis certain, contribuera à aider beaucoup de personnes qui peut-être se sont égarées, perdues, dans la vision réductrice et faussée de la sexualité véhiculée par la pornographie.

**Sébastien Landry,
psychosexologue et sexothérapeute**

Introduction

Vaste sujet que la pornographie aujourd'hui. En tout premier lieu, voici **quelques chiffres** qui parlent d'eux-mêmes : ainsi, l'industrie du sexe dont la pornographie fait partie représenterait **50 milliards de dollars de chiffre d'affaires** par an dans le monde, dont 10 milliards de dollars pour les États-Unis et 200 millions d'euros pour la France. Au vu du nombre de sites pornographiques en constante évolution, ces résultats chiffrés ne sont pas « *officiels* », car peu nombreuses sont les entreprises du secteur à être transparentes sur leurs finances.

Le plus important site internet diffusant des vidéos pornographiques en streaming¹, directement inspiré du site YouTube, PornHub, représente ainsi :

- **42 milliards de visites** en 2019, soit **115 millions de visites par jour** (c'est l'équivalent de la population de l'Australie, du Canada et de la Pologne réunis) ;
- 6,83 millions de vidéos partagées durant l'année 2019 (il faudrait 169 ans pour pouvoir les regarder toutes) ;
- 39 milliards de recherches par an, soit 1 300 recherches par seconde dans le monde ;
- 147 gigaoctets de données téléchargées sur le site par seconde ;

1. Lecture en continu. Le streaming est considéré comme un mode de téléchargement de données, aussitôt transférées vers un écran puis remplacées par de nouvelles données.

- **29 % de femmes** utilisatrices du site en 2018 ;
- **8^e site le plus consulté au monde** selon une étude de l'entreprise Statista (données de février 2019), derrière Google, YouTube et Facebook, mais devant Instagram, Amazon et Netflix².

En 2013, il était décompté **300 000 visiteurs de sites pornographiques chaque seconde dans le monde**, soit plus qu'Amazon, Netflix et Twitter réunis³.

En 2018, en cumulant les sites YouPorn, PornHub, Xhamster et Xvideos, c'est **350 milliards de vidéos** qui ont été visionnées.

Ces chiffres sont vertigineux !

La pornographie est un **phénomène de masse, mondial**, auquel personne n'échappe, pas même les plus jeunes. Elle est partout, sur les portables, les ordinateurs, dans les publicités... **C'est une manifestation moderne, un symbole de notre société tournée vers l'image**. Partout, la pornographie semble gagner du terrain.

Sa diffusion de masse est relativement récente mais la pornographie a toujours existé : on retrouve des peintures murales à caractère pornographique sur les murs de Pompéi. Le *Kamasutra*, quant à lui, daterait de plusieurs siècles (entre -400 et 300 avant J.-C.).

Ce sont **les modes de diffusion** qui sont modernes (internet et son accessibilité : portable, ordinateur, tablette) et dont **le contrôle nous échappe totalement**. Proportionnellement à l'ampleur du phéno-

2. Dumonteil P. (2019). *En 2019, PornHub a enregistré 115 millions de visites par jour*. Article du 16 décembre 2019. https://www.bfmtv.com/tech/vie-numerique/en-2019-PornHub-a-enregistre-115-millions-de-visites-par-jour_AN-201912160029.html

3. *The Huffington Post*, article du 5 avril 2013.

mène, on trouve peu de littérature sur le sujet, hormis, en grande majorité, des écrits pour la condamner ou proposer de la légiférer.

« La pornographie, on a du mal à la définir, mais dès qu'on la voit, on la reconnaît tout de suite! » Comme le dit Pierre Desproges, la pornographie est difficile à déterminer. Il faut la distinguer de l'érotisme pour définir ce qui est pornographique. **L'appréciation de la nature pornographique d'un contenu est forcément subjective.** Et l'évolution de la société fait que ce qui était pornographique hier ne l'est plus forcément aujourd'hui... Charles Baudelaire avait été condamné pour *« atteintes aux bonnes mœurs et outrage à la morale publique »* en 1857, pour son recueil de poèmes *Les Fleurs du mal*, pourtant ceux-ci sont désormais étudiés à l'école !

Ce livre est destiné aux lecteurs curieux du sujet, ainsi qu'aux professionnels de santé qui se retrouvent de plus en plus confrontés à la prise en charge de pathologies en lien avec la pornographie. Il propose une explication simple de ce qu'est la pornographie, des effets qu'elle peut avoir sur les adolescents, le couple ou encore les relations sexuelles. Il offre également une approche du phénomène d'addiction et des traitements possibles en sexologie.

Ce livre n'est en rien un plaidoyer contre la pornographie. Il existe plusieurs types de pornographies, en plus de la pornographie mainstream (la plus connue et la plus facile d'accès) qui peuvent servir d'outils, seul ou en couple, pour mieux se connaître et explorer ses fantasmes. Ce sont les stéréotypes véhiculés par la pornographie mainstream qui sont à déplorer. Cet ouvrage met en lumière **les effets délétères** de la pornographie sur les adultes et les plus jeunes, et **les risques liés à une consommation excessive.**

ET si on allait MIEUX!

La pornographie est un phénomène de masse auquel personne n'échappe, pas même les plus jeunes. Ces derniers sont de plus en plus nombreux à la considérer comme une source d'éducation à la sexualité. L'impact de cette exposition est encore mal connu, mais des conséquences préoccupantes commencent à émerger : problème d'estime de soi, imaginaire inexistant, addiction, santé psychique et sexuelle défaillante, déconnexion par rapport à la réalité de ce que sont la sexualité et la relation à l'autre.

L'ère d'internet a entraîné une explosion de la consommation du contenu pornographique et a très largement facilité son accès. La mythologie pornographique imprègne de plus en plus des pans très différents de notre quotidien : la publicité, les séries télévisuelles, la mode...

Ce livre fait le point sur les effets de la pornographie sur les adolescents et les adultes. Mais il offre aussi des conseils pratiques et des solutions pour s'en détacher : améliorer son hygiène de vie, travailler son imaginaire, communiquer ouvertement avec son/sa partenaire, lutter contre les troubles liés à la pornographie (angoisse, culpabilité, troubles de l'érection)... Et surtout, découvrir ou redécouvrir le plaisir pour retrouver une vie sexuelle épanouissante !

Diplômée de l'École de Psychosexologie de Paris-La Défense, **Malvina Chabilan** est psychothérapeute et sexologue à Versailles au sein d'un cabinet de gynécologues et psychologues dédié aux femmes (Gyn & co). Elle exerce en parallèle dans son cabinet dans les Yvelines.



ISBN : 978-2-84835-716-4

12,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe.stock.com

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •