

ET si
on allait
MIEUX!

Booster sa sexualité

avec le

SEXTING

seul-e ou en couple, un outil pour réveiller le désir !

Sébastien Landry
& Cyrille Heimburger

• EDITIONS IN PRESS •



ET *si*
on allait
MIEUX!

BOOSTER
sa sexualité
avec le sexting

Seul-e ou en couple, un outil pour réveiller le désir !

Sébastien Landry
& Cyrille Heimburger

• 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

Les auteurs 7

Introduction..... 9

Partie 1

Pourquoi le sexting captive-t-il tant ? 13

Une réponse personnelle à la pornographie industrielle 15

Le nouveau langage amoureux 19

Libido et désir sexuel, les différences 23

Le fonctionnement de la libido et son rôle dans la sexualité 27

Développement de l'imaginaire érotique 35

Comment le sexting alimente et renouvelle le désir 39

Partie 2

Une sexualité en berne 43

Quand le désir sexuel diminue 45

Quand le quotidien affecte le désir sexuel 47

L'impact de la pornographie 53

Partie 3

Par où commencer ? Le sexting dans nos routines 57

Compagnon moderne des cœurs solitaires 59

Renforcer les liens du couple à travers le sexting 61

Redéfinir la fidélité à l'ère du sexting 65

La place du sexting en thérapie 67

Partie 4

Le guide du sexting	71
Sécurité avant tout	73
Les clés de la réussite d'une séance de sexting	79
Les débuts d'une séance de sexting	85
Construction d'un échange : l'art de la conversation.....	91
Explorer des fantasmes : libérer votre imagination	97
L'importance de la photographie dans le sexting.....	101
La place de l'audio dans le sexting.....	105
Laissez-vous séduire par le sexe téléphonique (<i>phone sex</i>).....	107
La masturbation et les sextoys dans le sexting	109
Extraits de conversations.....	111

Partie 5

Enseignements et préventions : le sexting responsable	115
Se prémunir des dangers du sexting	117
Sexting éducatif : reformuler les bases de l'éducation sexuelle ..	119
L'aspect juridique du sexting : droits, devoirs et conséquences ...	121

Partie 6

Blyynd, une révolution dans l'univers du sexting	123
Bienvenue dans l'univers de Blyynd.....	125
Les fonctionnalités essentielles de Blyynd.....	129
L'avenir de Blyynd : nouveautés et perspectives.....	133

Partie 7

Points essentiels	135
Conclusion	147
Bibliographie	149

Les auteurs



Sébastien Landry est sexologue clinicien spécialisé en cancérologie au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est co-directeur de deux DU : « *Sport et Cancer* » et « *Conseiller en Santé Sexuelle* » et il enseigne également à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres comme *Le désir sexuel – le retrouver, le stimuler, alimenter la flamme!*, *L'activité physique – une alliée contre le cancer*, *La fatigue liée au cancer – la connaître pour la combattre*, *La sexualité ne prend pas sa retraite!*, *L'éjaculation précoce, ce n'est pas une fatalité!* et *Cancer et Sexualité, si on en parlait!* (Éditions In Press).

Cyrille Heimbürger est sexothérapeute et possède une expérience approfondie dans le domaine du sexting, fruit de près de quatre années de travail au sein de Blyynd. Son aventure entrepreneuriale lui a permis de se plonger dans l'univers des échanges érotiques. De plus, son expérience directe avec les utilisateurs de Blyynd, confrontés à la diversité des expressions de la sexualité et des désirs, a enrichi sa compréhension d'une séance de sexting. Grâce à cela, Cyrille peut guider les individus vers une pratique saine et épanouissante du sexting.



Introduction

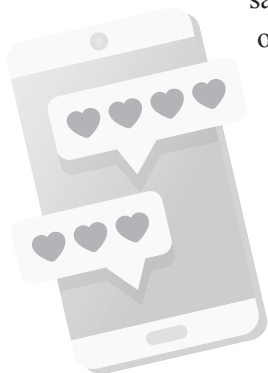
Le sexting ! Néologisme issu de la fusion des mots anglais « sex » et « texting ». Il désigne l'acte d'envoyer électroniquement des messages textes, vocaux, images ou vidéos à caractère sexuellement explicite. Quand on se penche sur le sujet, on remarque que l'expression du désir et de la séduction à travers la parole et l'écrit n'est pas un phénomène nouveau. Bien avant le terme « sexting », l'humanité utilisait la prose et la poésie pour articuler ses passions les plus intenses. Par exemple, dans sa collection poétique *Les Fleurs du mal*, Baudelaire parvient à capturer l'essence de l'érotisme avec des mots choisis avec soin, flirtant avec le lecteur. De même, *Les liaisons dangereuses* de Pierre Choderlos de Laclos dépeignent une séduction épistolaire où le désir est souvent plus puissant en mots qu'en actes. **Si nous plongeons plus profondément dans le passé, les lettres d'amoureux étaient les ancêtres directs du sexting.** Des déclarations d'amour ardentes écrites à la main voyageaient parfois sur de longues distances, attendant une réponse tout aussi passionnée. Avec l'arrivée du téléphone, le téléphone rose a fait son apparition, offrant une forme de communication intime, où les voix évoquent des fantasmes et des désirs.

Mais alors, pourquoi nous sommes-nous tournés vers le sexting ?

La technologie a ouvert la voie à un accès simplifié à la communication. Le flirt numérique a vu le jour avec les premiers *chats* en ligne et les messageries instantanées, offrant un espace privé pour les échanges érotiques. Ces plateformes ont créé une opportunité unique pour les individus d'exprimer leur désir en temps réel, en transcendant les frontières géographiques. Avec le temps, les motivations pour le sexting se sont diversifiées, certains cherchant l'excitation, d'autres une forme d'intimité numérique ou simplement une manière moderne de flirter. Le sexting, du passé à nos jours, reflète une constante : **notre désir inné de nous connecter, de séduire et d'exprimer notre sexualité, tout en nous adaptant aux outils et aux modes de communication de chaque époque.**

Quand le numérique booste la sensualité : technologie et sexting

La **technologie**, omniprésente dans nos vies, a profondément influencé et remodelé notre expression du désir. À l'ère des réseaux informatiques, l'intimité a pris une dimension nouvelle, s'épanouissant parfois derrière des écrans, dans des espaces où la liberté de s'exprimer s'accompagne d'une créativité sans limites. Le sexting, en tant que phénomène, s'est métamorphosé au gré des avancées technologiques. Des premiers *chats* en ligne, ces forums qui ont vu le jour dans les universités étasuniennes et qui permettaient aux étudiants de se laisser des messages entre eux où l'on osait se dévoiler sous le couvert de l'anonymat, à l'émergence des



messageries électroniques, le flirt numérique a trouvé ses racines. Ces plateformes ont jeté les bases d'une culture plus vaste, celle du sexting, qui allait connaître une croissance exponentielle avec l'arrivée des applications de rencontre. Ces applications ont non seulement facilité les rencontres, mais ont aussi offert un espace sécurisé pour l'expression des désirs et des fantasmes. **L'impact des médias sociaux a également été crucial, transformant le sexting en une pratique courante, moins taboue, et parfois même en un étalage public de désir.**

La technologie, loin de nous éloigner de notre essence, est devenue un puissant outil d'auto-expression. Les sextoys connectés, par exemple, fusionnent le numérique et le physique, offrant des expériences sensorielles augmentées, rapprochant les partenaires malgré les distances. Ainsi, le sexting, bien plus qu'une simple tendance, symbolise l'adaptation de la sexualité humaine à un monde en constante évolution technologique.

Sexting : miroir de nos sociétés contemporaines

Au fil des ans, le sexting s'est taillé une place spécifique au sein de notre culture, miroir d'une transformation numérique globale. Historiquement, exprimer son désir à travers les mots, qu'ils soient prononcés ou écrits, a toujours été une pratique courante. Cependant, avec l'avènement de la technologie, cette expression s'est muée en sexting, interprétée différemment selon les cultures et les époques. Certains le voient comme une évolution naturelle de la communication érotique, tandis que d'autres le perçoivent comme une transgression des normes socioculturelles établies. Malgré ces obstacles socioculturels, le sexting s'est affirmé comme une forme d'art à part entière. L'art numérique, par essence, offre une palette sans précédent pour exprimer sa sexualité, mêlant imaginaire et réalité. Le sex-

ting, bien que pratiqué à l'échelle mondiale, varie en acceptation et en pratique selon les cultures. Là où certaines sociétés embrassent cette forme d'expression, d'autres peuvent encore la stigmatiser.

La question demeure : pourquoi sextons-nous ? En partie, pour les mêmes raisons que nous communiquons : **pour établir une connexion, pour explorer notre identité et pour affirmer notre désir**. Le sexting, en ce sens, est le reflet d'une société contemporaine où la technologie facilite et démocratise l'expression de soi. Contrairement aux idées reçues que seuls les jeunes le pratiqueraient ou qu'il est réservé aux célibataires sur les sites de rencontres, le sexting n'est pas l'apanage d'une catégorie spécifique de personnes. Les statistiques en France, par exemple, montrent une pratique répandue à travers différents âges et milieux sociaux. D'après une enquête réalisée par la société Blyynd auprès de plus de 1 500 Français âgés de 18 à 71 ans, **88 % des répondants affirment avoir déjà eu recours à la pratique du sexting**, quels que soient leur âge et leur genre.

Ainsi, plutôt que de stigmatiser cette pratique, il convient de la reconnaître comme une manifestation du besoin universel d'appartenance et d'expression. Sexter, en fin de compte, n'est pas simplement un acte, mais une célébration de notre humanité à l'ère numérique.

Partie 1

Pourquoi le sexting
captive-t-il tant ?

Une réponse personnelle à la pornographie industrielle

La pornographie, au fil des ans, s'est imposée comme une référence majeure dans la construction et la compréhension de la sexualité de nombreuses personnes. **Son omniprésence médiatique et sa facilité d'accès** ont influencé, voire parfois dicté, **les normes, les désirs et les pratiques sexuelles**. L'impact de la pornographie est à double tranchant : elle peut éduquer, mais aussi aliéner en promouvant des standards souvent irréalistes, qui peuvent conduire à des perceptions déformées du plaisir, du corps, et des relations. Nous aborderons un peu plus loin l'impact négatif que peut provoquer la pornographie sur le désir sexuel et la sexualité.

Face à ce monolithe culturel, le sexting émerge comme une alternative plus personnelle, intime et authentique. Contrairement à la pornographie, souvent passive et consommée, **le sexting est actif et créatif**. Il repose sur une interaction, un échange qui donne la priorité à la communication et au consentement. Le sexting, en cela, s'inscrit dans **une démarche de redécouverte de soi, de son corps et de ses désirs, loin des stéréotypes et scénarios prédéfinis de la pornographie**. Opter pour le sexting, c'est choisir d'explorer sa sexualité à son rythme, en établissant ses propres normes. C'est un acte d'affirmation de soi, une réclamation d'autonomie face à une industrie qui peut parfois sembler impersonnelle et déshumanisante. Le sexting offre l'opportunité de se détacher des influences de la pornographie, de retrouver une intimité perdue, et de se reconnecter à une sexualité plus authentique et personnelle. En fin de compte, il s'agit moins d'une opposition frontale à une industrie pornographique de masse que d'une réorientation vers une sexualité centrée sur l'individu.

Une aventure vers la découverte de soi

Le sexting, loin d'être une simple pratique ludique, a émergé comme un outil puissant pour mieux se connaître soi-même. Dans un monde où la sexualité est souvent conditionnée par des normes socioculturelles, le sexting offre un espace de liberté, un sanctuaire numérique où l'on peut se découvrir et définir ses propres limites. **Explorer la sexualité par le biais du sexting, c'est d'abord s'affirmer. C'est dire « voici qui je suis », « voici ce que je désire ».** Cette affirmation de soi et de son identité, loin de tout jugement, est fondamentale pour la construction de l'estime de soi. Le sexting, en permettant d'exprimer ses désirs et ses fantasmes, devient alors un moyen plus sain et plus personnel d'explorer sa propre sexualité, loin des stéréotypes et des attentes imposées.

L'impact psychologique du sexting est **profondément positif**. En renforçant **la confiance en soi**, il contribue à une meilleure acceptation du corps, à une affirmation de soi accrue, et, par conséquent, à une sexualité plus saine. C'est une démarche d'autocompassion où l'on apprend à se regarder avec **bienveillance**, à accepter ses désirs et à les communiquer. Il permet d'exprimer et de partager ses envies, d'explorer ses limites et, ce faisant, de renforcer l'intimité au sein d'un couple. Il ne s'agit pas seulement d'érotisme, mais aussi de profondeur dans l'échange, un moyen de raviver la passion, comme en témoignent de nombreux partenaires.

Nous pouvons également souligner l'importance du sexting dans la découverte de soi, notamment concernant l'orientation sexuelle et les différentes facettes du désir. Dans ce contexte, le sexting se présente comme une plateforme sécurisée pour les individus cherchant à comprendre leurs propres désirs, à les explorer sans crainte ni jugement.

Pour faire simple, le sexting est bien plus qu'une simple tendance, c'est une révolution silencieuse qui nous encourage à mieux nous comprendre, à mieux communiquer et à célébrer notre individualité. Il s'affirme comme un allié précieux pour quiconque souhaite vivre une sexualité épanouie, authentique et profondément humaine.

LE REGARD DU SEXOLOGUE

Lors de consultations, il apparaît que, bien souvent, l'origine du trouble sexuel n'est pas en lien direct avec la sexualité. Prenons l'exemple d'un homme présentant des dysfonctions érectiles lors des rapports. Si celui-ci présente une fonction érectile intacte à la masturbation, il est probable que ce trouble érectile soit le résultat d'une angoisse de performance, d'une estime de soi négative ou encore d'une mauvaise image de ses capacités sexuelles. Le travail se dirigera alors sur la confiance, la valorisation, les émotions, etc. C'est dans ce travail que l'utilisation du sexting viendra développer les assises narcissiques.

Le nouveau langage amoureux

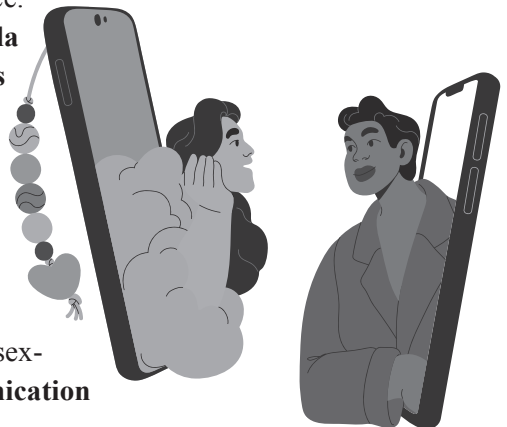
Dans la complexité des relations humaines, **la communication joue un rôle primordial**. Elle est le socle sur lequel se construisent la compréhension mutuelle et la résolution de problèmes. Le sexting, en tant que forme de communication sexuelle, a gagné une place importante dans cette dynamique, surtout à notre ère numérique. Il sert non seulement d'exutoire à nos désirs, mais aussi de moyen d'exploration et d'affirmation de soi.

Pourquoi le sexting est-il si pertinent ?

Tout simplement parce qu'il facilite l'expression de désirs souvent enfouis ou non dits, de manière créative et authentique. Cependant, aborder le sujet du sexting, surtout avec un nouveau partenaire, nécessite une approche délicate. Il pourrait être judicieux de commencer par des phrases telles que : « *Comment te sens-tu par rapport aux messages coquins ?* » ou « *Quelles sont tes limites lorsque tu parles de sexualité par messages ?* ». Le choix du moment pour aborder le sujet est tout aussi crucial. Une conversation détendue, dans un cadre intime, peut être propice.

La clé réside dans l'écoute, la réciprocité et le respect des frontières de chacun. Chaque personne a ses propres limites, et le sexting offre une opportunité unique d'explorer et de communiquer ces frontières.

Un autre aspect essentiel du sexting est la clarté. **La communication**



ouverte et explicite est primordiale pour éviter les malentendus.

Dans le sexting, comme dans toute autre forme de communication, la règle d'or est de s'assurer que les intentions et désirs sont clairement compris par toutes les parties impliquées. Enfin, l'aspect réciproque de la communication est fondamental. Le sexting n'est pas un monologue, mais **un échange**. C'est un ballet numérique où les deux partenaires se découvrent, s'expriment et apprennent l'un de l'autre.

Ainsi, le sexting, lorsqu'il est pratiqué avec respect et compréhension, peut être **un outil précieux pour améliorer notre communication, mieux comprendre nos propres désirs et renforcer nos relations.**

L'émancipation par le sexting : confiance et estime de soi

L'intérêt du sexting ne réside pas uniquement dans l'exploration ou la communication de désirs érotiques, il peut aussi jouer un rôle substantiel dans le renforcement de la confiance en soi et de l'estime personnelle. À une époque où les standards de beauté sont dictés par les médias, le sexting offre un espace intime et personnel pour l'auto-validation et l'acceptation. Tout d'abord, il est important de noter que, lorsqu'il est pratiqué de manière consensuelle, le sexting permet à une personne d'exprimer sa sexualité en toute liberté. Cette expression, loin des normes souvent restrictives de la société, peut renforcer la confiance en sa propre identité sexuelle et dans la manière dont on choisit de la présenter.

L'estime de soi, quant à elle, est nourrie par la manière dont on se perçoit et dont on est perçu par les autres. Le sexting peut, dans ce contexte, servir de miroir reflétant un désir et une appréciation mutuels. Recevoir un retour positif sur une image ou un message érotique, par exemple, peut valider le sentiment d'être désirable. Cela a le potentiel d'agir comme un puissant contrepoids aux doutes et aux

insécurités qui peuvent s'infiltrer dans notre psyché. La dynamique du sexting va au-delà de la simple validation. Se sentir désiré peut avoir des répercussions profondes sur le bien-être mental. C'est un rappel que l'on est valorisé, non seulement en tant qu'objet de désir, mais aussi en tant que partenaire de communication dans une expérience partagée. Cependant, il est essentiel d'aborder le sexting avec une perspective saine, en reconnaissant qu'il s'agit d'un moyen parmi d'autres d'exprimer et de ressentir la validation. La dépendance à la validation externe peut être préjudiciable. Mais, utilisé judicieusement, le sexting est un outil précieux pour renforcer la confiance et l'estime de soi dans une société souvent critique et exigeante.

Entre plaisir et neurones : le sexting sous le microscope

Le sexting, cette pratique désormais courante d'échange de contenus érotiques ou sexuels par le biais de technologies numériques, a profondément influencé la manière dont nous exprimons et vivons notre sexualité. Comme tout comportement humain, il a des ramifications psychologiques et neurologiques, et pour bien en saisir la portée, il convient d'explorer ses implications sur le cerveau et l'esprit.

Notre cerveau est un organe remarquablement complexe, conçu pour répondre aux stimuli avec une gamme de neurotransmetteurs, dont la dopamine. **Lorsqu'on reçoit un sexto, une cascade de dopamine est libérée, un neurotransmetteur central dans notre système de récompense.** Cette libération est similaire à celle observée lors d'activités comme le sport, où le bien-être et le plaisir sont amplifiés. Cette sensation renforce le désir de répéter l'expérience, ce qui explique en partie la popularité croissante du sexting.

Du point de vue psychologique, le sexting est un moyen d'explorer son identité, ses désirs, et d'établir une connexion intime avec autrui.

Les avantages émotionnels et psychologiques sont manifestes : affirmation de soi, validation, renforcement de l'intimité et stimulation de l'imagination érotique. De nombreux professionnels de la santé sexuelle, comme les sexologues, voient même le sexting comme un exercice thérapeutique, permettant d'explorer ses désirs et de réduire le stress. **Cependant, il est crucial de reconnaître les dangers potentiels. La dépendance à la validation externe peut éroder l'estime de soi, rendant certains individus vulnérables à la manipulation ou à la détresse émotionnelle.** De plus, la stigmatisation sociale du sexting peut impacter négativement la santé mentale, générant honte ou culpabilité.

Il est aussi important de s'assurer que le sexting reste un outil d'auto-réflexion, favorisant l'exploration personnelle plutôt que de devenir une source de validation externe. **Le sexting, lorsqu'il est pratiqué de manière équilibrée, peut être bénéfique, surtout pour le désir sexuel, mais il convient de l'aborder avec conscience et discernement pour garantir une expérience positive.**

LE REGARD DU SEXOLOGUE

Vous l'entendrez souvent de la bouche des sexologues : connaissance de soi et communication ! Comment envisager un rapport sexuel positif, épanouissant, si vous ne vous connaissez pas et si vous n'échangez pas avec votre partenaire ? En sexothérapie, il est important d'apprendre à découvrir son monde érotique, ses fantasmes, ce qui nous plaît sexuellement parlant dans un premier temps. Dans un second temps, il faudra être capable d'échanger avec sa ou son partenaire pour trouver un chemin commun au plaisir. La pratique du sexting est pertinente d'un point de vue découverte de son désir et de son plaisir et, si jamais vous le pratiquez à deux, il sera votre vecteur, un pilier dans la communication de votre couple.

ET si on allait MIEUX!

Nouveau phénomène, le sexting trouve ses racines dans les poèmes érotiques de Baudelaire, les échanges épistolaires empreints de séduction, voire le téléphone rose où seule la voix évoque le fantasme ! La technologie nous offre maintenant de nombreux moyens d'établir une communication intime, de séduire et d'exprimer sa sexualité.

Omniprésente sur les réseaux sociaux, étouffée par la pornographie industrielle, la sexualité peut souffrir de cette banalisation du désir : peur de ne pas être à la hauteur, confiance en soi en berne...

En cherchant à comprendre comment fonctionne le désir et comment l'alimenter, les auteurs ont trouvé dans le sexting un formidable outil d'*empowerment*, un nouveau langage amoureux et une réponse personnelle pour reprendre sa sexualité en main !

En plus de témoignages, ce livre offre un véritable guide du sexting :

- comment se lancer ?
- quels sont les codes à respecter pour s'y épanouir ?
- y a-t-il des dangers à cette pratique ? Comment s'en prémunir ?

Toutes les clefs pour une pratique décomplexée, sécurisée et épanouissante, en couple ou seul-e, pour se découvrir ou pimenter sa vie sexuelle !

Sébastien Landry est sexologue clinicien, conférencier et enseignant à l'Université de Poitiers et du Mans. Il co-dirige le diplôme «Conseiller en santé sexuelle» à Poitiers et a écrit de nombreux livres promouvant la santé sexuelle.

Cyrille Heimburger est sexothérapeute et le co-fondateur de Blynd, une application dédiée au sexting, prônant la bienveillance, la communication et l'épanouissement personnel.



ISBN : 978-2-84835-910-6

13,90 € TTC – France

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

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •