

ET si
on allait
MIEUX!

CYBERSEXUALITÉ

Réagir face aux dangers !

pornographie, harcèlement, nudes, IA...

Sébastien Landry

• EDITIONS IN PRESS •



ÉDITIONS IN PRESS

70, 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.



Découvrez les autres livres
de cette collection dédiée à
la santé sur **www.inpress.fr**

CYBERSEXUALITÉ. RÉAGIR FACE AUX DANGERS !

PORNOGRAPHIE, HARCÈLEMENT, NUDES, IA...

ISBN : 9-782-38642-687-2

ISSN : 2740-7799

©2026 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en page : Serena Grimaldi

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!

CYBERSEXUALITÉ

Réagir face aux dangers!

Pornographie, harcèlement, nues, IA...

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, sexologue clinicien et ingénieur APA-Santé spécialisé en cancérologie et dans la prise en charge des violences sexuelles, 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'auteur 7

Introduction..... 9

Partie 1

Comprendre la cybersexualité 13

Genèse et évolution de la cybersexualité..... 15

Typologie des pratiques cybersexuelles 21

Partie 2

Impact de la cybersexualité sur les enfants

et adolescent-es41

Adolescence et construction de la sexualité..... 43

Influence de la cybersexualité sur les jeunes..... 55

Cas particuliers : harcèlement, *revenge porn*, *grooming* 63

Prévention, éducation et accompagnement..... 67

Partie 3

Impact sur les adultes71

Cybersexualité et vie intime adulte..... 73

Les relations amoureuses à l'ère numérique 81

Enjeux psychologiques et sociaux..... 87

Partie 4

Les troubles sexuels induits par la cybersexualité	91
Troubles du désir sexuel	93
Troubles de l'excitation sexuelle	97
Troubles de l'orgasme.....	103
Atteinte de l'image de soi, de la confiance en soi, de la confiance en ses capacités sexuelles, dissociation entre le soi virtuel et réel	107

Partie 5

Les solutions pour s'en éloigner, pour se sortir des situations critiques.....	111
Se détacher de la cybersexualité passive	113
Les recommandations concernant la cybersexualité active	115
Sortir du cybersexisme et du cyberharcèlement : les conseils	117
Les pistes de solutions concernant les troubles du désir sexuel .	123
Les pistes de solutions concernant les troubles de l'excitation sexuelle	131
Les pistes de solutions concernant les troubles éjaculatoires	141
Les pistes de solutions des troubles de l'orgasme	147

Partie 6

Perspectives, enjeux éthiques et pistes pour l'avenir ..	151
Enjeux éthiques, juridiques et sociétaux	153
Vers une sexualité augmentée ?.....	161

Partie 7

Points essentiels	167
Conclusion.....	181
Bibliographie.....	185

L'auteur



Sébastien Landry est sexologue clinicien au Mans.

Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est co-directeur des DU « Conseiller en Santé Sexuelle » et « Clinique des Auteurs de Violences Sexuelles » ainsi qu'à Le Mans Université. Il est l'auteur de plusieurs livres comme *Le désir sexuel : le stimuler, le retrouver, alimenter la flamme* (2^e édition); *On a tous un périnée ! Pourquoi faut-il en prendre soin ?*; *La sexualité ne prend pas sa retraite!* (Éditions In Press).

Introduction

La sexualité semble, aujourd'hui, omniprésente dans nos sociétés hyperconnectées. Que ce soit dans les séries, les films, les publicités à la télévision, sur les réseaux sociaux ou sur les affiches, etc., la sexualité est partout. Pourtant celle-ci a longtemps été confinée à la sphère privée, souvent peu abordée en famille, dans le milieu scolaire ou avec les professionnel·les de santé. L'école a mis beaucoup de temps à lancer des séances d'éducation à la vie affective et sexuelle et des échanges sérieux avec les plus jeunes. À ce jour, **le constat est simple, nous rencontrons des difficultés pour le développement des programmes d'éducation à la vie affective et sexuelle au sein des établissements scolaires.** Néanmoins, même si de nombreux tabous perdurent, la sexualité a connu, au cours des dernières décennies, une transformation radicale sous l'effet des technologies numériques. Aujourd'hui, la sexualité s'exprime, se consomme, se construit et parfois même se vit à travers les écrans. Pour certaines personnes, c'est même la seule forme de sexualité connue. Cette évolution donne naissance à un phénomène, de plus en plus prégnant dans nos sociétés contemporaines, que l'on nomme « *cybersexualité* ».

Qu'entend-on par cybersexualité ?

Quand nous parlons de cybersexualité, nous pensons à toutes les formes de sexualité qui passent par un écran comme la consommation de pornographie sur Internet, le sexting, les rencontres sur applications, les relations virtuelles, ou encore l'usage croissant d'objets

connectés dédiés au plaisir, comme les sextoys et pour finir toutes les pratiques sexuelles via la réalité virtuelle ou l'utilisation de l'Intelligence Artificielle (IA). **Si ces pratiques peuvent enrichir ou diversifier la vie sexuelle des jeunes, et des moins jeunes, elles soulèvent aussi des enjeux inédits en matière d'intimité, de santé mentale, d'éthique et de rapport au corps.** Une sexualité de consommation se développe, avec une jouissance immédiate, très accessible, surtout si nous parlons de l'accès aux sites pornographiques. En 2024, selon les statistiques publiées par Pornhub, qui est une plateforme en ligne de contenu sexuel réservé aux adultes, la France prend la seconde place en termes de trafic, loin derrière les États-Unis, mais juste devant les Philippines qui clôturent le podium. Selon l'ARCOM (2023)¹ : *« L'exposition des mineurs aux contenus pornographiques est en forte progression sur Internet. Chaque mois, 2,3 millions de mineurs fréquentent des sites pornographiques, un chiffre en croissance rapide au cours des dernières années. Dès 12 ans, plus de la moitié des garçons se rend en moyenne chaque mois sur ces sites, ils sont près des deux tiers à s'y rendre entre 16 et 17 ans. En moyenne, 12 % de l'audience des sites adultes est réalisée par les mineurs. »*

Les enfants et les adolescent·es, en pleine construction de leur identité et de leur sexualité (pour les adolescent·es), se retrouvent exposé·es très tôt à des contenus pornographiques et à des normes sexuelles souvent irréalistes. Leur apprentissage de l'amour et du désir s'en trouve profondément influencé. En effet, cette pornographie mainstream est souvent violente, peu ou pas respectueuse des femmes, négligeant le consentement, le respect de soi et de l'autre, la communication et la place centrale du désir et du plaisir². Les adultes, quant à eux, expérimentent de nouvelles formes de plaisir ou de rela-

1. ARCOM (2023). *La fréquentation des sites adultes par les mineurs.*

2. Pierre-Brossolette, S. (2023). *Pornocriminalité, mettons fin à l'impunité de l'industrie pornographique.* Rapport du Haut conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes.

tion, mais doivent aussi affronter les défis de l'addiction, de la déconnexion émotionnelle ou de la transformation des codes amoureux.

Ce livre est né de ce que j'observe depuis des années en consultation, mais aussi de ce que me rapportent des parents, des enseignant·es et des jeunes eux-mêmes, souvent démuni·es face à ces usages numériques. À travers une analyse des pratiques, des témoignages et des recherches scientifiques récentes, nous tenterons de répondre à plusieurs questions clés :

- quels sont les effets de la cybersexualité sur la construction identitaire et relationnelle des jeunes ?
- comment les adultes réorganisent-ils leur vie intime à l'ère d'Internet ?
- quels risques, mais aussi quelles opportunités, ces pratiques font-elles émerger ?
- quelle éthique sexuelle peut-on imaginer pour le futur numérique de la sexualité ?

Notre objectif n'est pas de moraliser ni d'alarmer, mais de donner des repères concrets à partir de situations réelles, parfois déroutantes, que je rencontre sur le terrain.

ET si on allait MIEUX!

À l'ère du tout-numérique, la sexualité s'explore, se partage et parfois se met en danger derrière les écrans et leur anonymat. Ce livre plonge au cœur de la cybersexualité, un phénomène auquel chacun-e peut être exposé-e.

L'auteur fait le point sur les nouvelles formes de relations en ligne comme les échanges de *nudes*, le *sexting*, les rencontres virtuelles. Il interroge les enjeux du consentement, de l'intimité et de la construction identitaire.

Cette révolution numérique a aussi son revers et ses dangers : exposition précoce et/ou intense à la pornographie, cyberharcèlement, *grooming*, chantage sexuel et diffusion non consentie d'images, mais aussi troubles de l'érection, perte du désir, détresse psychologique... autant de réalités auxquelles les adolescent-es et les jeunes sont particulièrement exposés. Sans oublier – omniprésente désormais –, la place que prend l'IA conversationnelle dans la vie quotidienne de certains, parfois comme refuge et « partenaire » sexuel et intime.

À travers des témoignages et des pistes de réflexion, l'auteur analyse ces pratiques pour aider les parents à mieux les encadrer, ouvrir le dialogue et pour permettre de faire face.

Sébastien Landry est sexologue clinicien, conférencier et enseignant à l'Université de Poitiers où il est co-directeur des DU « Conseiller en Santé Sexuelle » et « Clinique des Auteurs de Violences Sexuelles » ainsi qu'à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres sur la santé sexuelle.



ISBN : 978-2-38642-687-2

13,90 € TTC – France

Visuel de couverture :
©Oksana-Adobe Stock

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •