

# Devrais-je regarder de la pornographie pour apprendre des choses sur le sexe ?

MOTS CLÉS

pornographie | contenu en ligne | sexe | consentement



Lorsqu'il s'agit d'apprendre des choses sur le sexe, il est important que tu abordes cela d'une manière **saine et respectueuse**. Voyons si la pornographie peut offrir une vision réaliste et respectueuse du sexe.

Certaines personnes, qu'il s'agisse de jeunes hommes ou de jeunes femmes, peuvent se tourner vers la pornographie par **curiosité**. Peut-être ont-elles entendu parler d'un acte sexuel et aimeraient en savoir plus à ce sujet. Peut-être croient-elles que la pornographie peut être un moyen utile de **visualiser des concepts** qui peuvent leur sembler abstraits, tels que les parties du corps du sexe opposé ou à quoi ressemble le plaisir sexuel entre deux personnes. Elles peuvent même considérer cela comme une forme d'apprentissage de la santé sexuelle dans un format visuel qui peut les aider à comprendre leurs questions sur la performance sexuelle.



En revanche, il est essentiel de garder à l'esprit la nature de ce qui est présenté dans la pornographie : les actes sexuels et les partenaires **ne reflètent pas toujours les relations réelles et montrent souvent des scénarios irréalistes**. En raison de cela, regarder de la pornographie pour apprendre des choses sur le sexe présente beaucoup d'inconvénients :

- La pornographie peut **imposer des attentes irréalistes** concernant l'image corporelle, la performance et les attentes dans les relations. Les acteurs dans les films pornographiques prennent souvent, sinon toujours, des suppléments pour améliorer leur performance sexuelle, et les scènes sont créées avec de nombreux montages et coupures.
- La pornographie néglige de **montrer l'importance du consentement, de la communication et du lien émotionnel dans les relations sexuelles**, qui sont des éléments cruciaux pour une vie sexuelle saine et épanouissante. Malheureusement, certains acteurs de ces films n'ont pas choisi librement cette profession et peuvent être exploités, ce qui n'est pas un bon exemple de consentement.
- La consommation excessive de pornographie, en particulier à un jeune âge, comporte un risque **d'addiction**. Consommer de la pornographie lorsque ton cerveau est encore en développement peut interférer avec ta vie quotidienne, tes relations, ta communication avec les autres et ton bien-être mental global.
- La consommation régulière de pornographie peut également conduire à divers **troubles sexuels** tels que des problèmes d'érection ou l'incapacité à atteindre la satisfaction sexuelle. Cela est dû au fait que la pornographie est remplie de stimuli forts (montrant des actes sexuels intenses) qui rendent difficile, voire impossible, de mener une vie sexuelle normale sans s'appuyer sur des contenus pornographiques ou demander des actes similaires à des partenaires.



La pornographie n'est pas le bon canal pour obtenir des informations sur la santé sexuelle et le bien-être. Ce que tu vois dans la pornographie est une fiction, tout comme lorsque tu regardes des films violents ou des jeux vidéo ! **Ce ne sont pas des relations réelles ou saines.**

Voici une suggestion : au lieu de te tourner vers des sites pornographiques généraux, envisage de rechercher des sources fiables qui fournissent des informations précises et accessibles sur la santé sexuelle et les relations, telles que le contenu des réseaux sociaux produit par des éducateurs sexuels et des applications dédiées à la santé sexuelle et reproductive. **Ces sources fournissent une vision plus équilibrée du sexe**, c'est-à-dire une activité qui repose sur le consentement, la communication et la satisfaction mutuelle afin d'être agréable pour les deux partenaires, ce qui est beaucoup plus réaliste que l'image dépeinte par la pornographie.



**INTERNET ET LA SANTÉ  
SEXUELLE**

