

Alternatives à la pornographie *mainstream*

Le cerveau est notre organe sexuel principal. En s'appuyant principalement sur des images existantes dans la porno pour s'exciter, cela contribue à rendre le cerveau paresseux. Il devient alors de plus en plus difficile de s'exciter par soi-même. Pour cette raison, il est pertinent de réfléchir à des alternatives à la pornographie *mainstream* qui peuvent diversifier les sources d'excitation sexuelle. Bien que l'alternative qui demande probablement le moins d'efforts soit celle de visionner d'autres types de pornographie que celle *mainstream*, l'option la plus importante à intégrer dans ses habitudes sexuelles pour réduire les impacts négatifs possibles de la pornographie reste celle de se pratiquer et d'entraîner son cerveau afin d'arriver à une excitation sexuelle de façon autonome.

Idées d'alternative

Pourquoi l'intégrer ?

Utiliser d'autres médiums que la pornographie pour parvenir à l'excitation sexuelle.

- ▶ C'est une façon de développer sa fantasmagie autrement que par des images existantes. Cela permet d'élargir son éventail de possibilités concernant les façons de parvenir à s'exciter sexuellement. Par exemple, par la lecture de nouvelles érotiques (via des blogues, des romans, etc.), l'écoute de baladodiffusions érotiques (*podcasts*), ou encore, par l'écriture de scénarios sexuels basés sur ses fantasmes.

Pratiquer l'utilisation de sa propre fantasmagie pour s'exciter sexuellement.

- ▶ C'est une façon également de développer sa fantasmagie autrement que par des images existantes. Utiliser son imaginaire érotique implique d'être en mesure de parvenir à une excitation sexuelle par soi-même. Il s'agit de pratiquer sa fantasmagie (développer ses propres images et scénarios sexuels), d'être à l'écoute des sensations ressenties à travers le corps, etc. Pour ce faire, il est possible de s'inspirer de ses souvenirs, de l'image d'une personne qui nous plaît, d'un personnage de film, série ou livre, d'une personnalité publique, etc. Il suffit de trouver un point de départ pour notre imagination et de se laisser porter dans le développement d'un scénario ou d'une ambiance à partir de ces éléments.

Reconnecter aux sens.

- ▶ C'est une façon de développer la capacité du cerveau à réagir aux stimulations produites par les autres sens qui jouent un rôle dans la sexualité et qui sont moins sollicitées lors de la consommation de pornographie. Il s'agit d'introduire dans sa vie des éléments qui permettent de stimuler les différents sens (odorat, goût, toucher, ouïe, vue) et qui peuvent ensuite être réinvestis dans sa vie sexuelle. En donnant de l'importance aux autres sens habituellement moins stimulés lors de la consommation de pornographie (par exemple, l'odorat, le toucher), cela permet de devenir plus sensible à leur contribution et à leur apport dans la sexualité. Par exemple, introduire des odeurs agréables, prendre plaisir à goûter de nouveaux aliments, prendre le temps de se caresser et d'appivoiser les touchers, se faire masser, prendre un bain. L'objectif est de reconnecter aux différents sens, d'être à l'écoute de ce que cela fait émerger en soi et de s'en servir pour éveiller l'excitation sexuelle.

Faire des jeux
sensuels/sexuels.

- ▶ C'est une autre façon de développer la capacité du cerveau à réagir aux stimulations produites par les autres sens qui jouent un rôle dans la sexualité et qui sont moins sollicitées lors de la consommation de pornographie. Les jeux sensuels et/ou sexuels se font principalement avec un·e partenaire et permettent de solliciter les différents sens dans le cadre d'une activité sexuelle. Par exemple, introduire des odeurs ou des saveurs lors d'activités sexuelles, bander les yeux pour changer le sens prédominant, prendre son temps pour effectuer les actions et permettre de ressentir l'ensemble des sensations corporelles. Ces jeux prennent leur sens lorsque les activités sexuelles sont effectuées en visant la recherche de plaisir sexuel à travers tout le processus et non pas seulement dans la recherche de l'orgasme.

Alterner sa
consommation avec
d'autres types de
pornographie (par
exemple, *queer*,
indépendante, érotique).

- ▶ C'est une façon de s'exposer à d'autres images comportant de nouveaux styles, acteur·rice·s, scénarios. Cela permet d'être sensibilisé à d'autres pornographies susceptibles de causer moins de dommages à moyen ou long terme. Une pornographie « saine » devrait montrer des adultes égaux et consentants, qui ont à cœur le respect et le plaisir mutuels ; une variété de corps et de contextes sexuels ; une sexualité qui va au-delà de l'aspect physique et qui fait une place aux émotions et à la connexion intime entre les individus ; une démonstration de communication sexuelle entre les partenaires (*The Porn Conversation*, 2017)

Consommer de la
pornographie avec son,
sa ou ses partenaires.

- ▶ C'est une façon de consommer de la pornographie qui peut permettre d'agrémenter la vie sexuelle de personnes en relation. La consommation devient commune et permet aux partenaires de partager un moment d'intimité et d'explorer des fantasmes ou de nouvelles pratiques sexuelles. De plus, la consommation de pornographie peut servir de levier pour engager des discussions sur différents sujets, soit en lien avec la pornographie ou en lien avec la sexualité des personnes impliquées (par exemple, les besoins, les préférences sexuelles, les limites dans la sexualité, les fantasmes). La création et le partage d'images sexuellement explicites entre partenaires (par exemple, sextos) peuvent également être une alternative pour nourrir le désir et l'excitation sexuelle.