

GÉRER SA DÉPENDANCE AU PORN

LE WEB REGORGE DE VIDÉOS AUSSI EXCITANTES QUE DÉRANGEANTES. DÈS LORS, EST-IL POSSIBLE DE CONCILIER EXCITATION SEXUELLE ET ÉTHIQUE PERSONNELLE?

TEXTE LAURENCE DISPAX



Q «Je me masturbe depuis mon adolescence, mais depuis quelque temps je suis mal à l'aise. Je me questionne sur la dépendance que j'ai développée aux vidéos pornos et aux aspects de cette pornographie qui vont à l'encontre de mes valeurs.»

ALEXIA, 30 ANS



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispax**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispax@femina.ch

Réponse:

Vous n'êtes pas la seule à vouloir vous libérer d'habitudes prises depuis l'accès gratuit et facile à la pornographie. Beaucoup d'entre nous ont aujourd'hui plus de peine à imaginer un fantasme de toutes pièces, sans support pour lancer et nourrir l'excitation en solo. Pour répondre au premier élément de votre question, cassez votre dépendance en assouplissant vos habitudes. Pour ce faire, variez! Les types de vidéos, les moyens de lancer l'excitation; essayez de le faire sans support de temps en temps, par exemple en profitant d'un désir spontané, qui ne doit pas forcément être alimenté par

un film; tentez des positions et des types de stimulation différents. Ainsi, vous apporterez un peu de fluidité à un mode excitatoire qui peut devenir trop ritualisé, voire rigide.

Porno éthique

En ce qui concerne votre deuxième préoccupation, la pornographie éthique est désormais bien plus répandue et attractive qu'il y a quelques années. Sur plusieurs sites (googlez *ethical porn*), vous trouverez des maisons de production qui disent rémunérer plus équitablement les acteurs et leur assurer de meilleures conditions de travail, plus sécuritaires et

respectueuses. Les variations en termes de stéréotypes sexuels encouragent la diversité et mettent en avant le plaisir féminin, ainsi qu'une dimension plus relationnelle dans les scénarios. Evidemment, ces sites sont payants, ce qui semble logique si l'on souhaite appliquer le principe du *fair trade* à la pornographie.

Faites votre shopping sur ces sites dans un moment calme, hors excitation. Regardez ce qui vous semble raisonnable comme tarifs, inscrivez-vous, marquez vos favoris, repérez vos acteurs préférés... afin d'être prête quand l'envie vous prend! ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

FANTÔME GEEK Le *ghosting*, ou l'art de larguer quelqu'un du jour au lendemain et ne plus donner signe de vie? C'est vieux comme le monde, en dépit de ses airs d'anglicisme tendance. Le site *Mashable* pense toutefois avoir identifié une déclinaison vraiment nouvelle, typique de l'ère internet: le *cloaking*.

Ainsi, le cloakeur, ou la cloakeuse, disparaît sans laisser de traces comme n'importe quel *ghosteur*, mais va également bloquer l'ex (en général un coup d'un soir) sur les réseaux sociaux et autres sites de drague, histoire d'empêcher toute communication post-coït. Bref, pas super bavard, l'adepte du *cloaking*.

PENSER À ELLE La pénétration vaginale est la pratique sexuelle la plus courante lors des galipettes des couples hétéros, mais elle fait jouir une minorité de dames. Des féministes québécoises promeuvent ainsi la «chasteté masculine contrôlée», fait de donner du plaisir à sa partenaire sans forcément la pénétrer.