

Est-ce correct de regarder de la porno? / Est-ce mal de regarder de la porno?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je regarde de la porno et j'entends autour de moi les gens dire que ce n'est pas correct ou qu'il y a des risques alors je suis inquiet.e.
- Je regarde de la porno, j'ai envie d'en regarder ou j'en ai déjà regardé, mais je me sens mal ou je me demande si c'est mal.

Définir le thème pornographique : La porno, c'est de la sexualité explicite d'adultes dans le but direct d'exciter sexuellement. Ce sont des images ou des films qui sont créés par des adultes pour des personnes adultes (18 ans et +). En fait, pourquoi ça s'adresse à des personnes plus vieilles qui ont plus d'expérience, c'est parce que ça prend un certain niveau de maturité et l'expérience pour faire la distinction entre la sexualité dans la vie de tous les jours, ce qui nous plait ou non, là où on est rendu.e et ce qu'on voit dans la pornographie.

Démystifier la notion de bien ou de mal : Ce n'est pas une question de bien ou de mal, c'est surtout une question d'être critique face à ce qu'on regarde, et des impacts que cela peut avoir pour nous. C'est normal d'être curieux.se, de vouloir voir de quoi a l'air une relation sexuelle ou des organes génitaux, de trouver du contenu excitant. Ce n'est pas mal d'aimer ou d'être intrigué.e par la porno, comme ce n'est pas bizarre non plus de pas avoir envie d'en regarder. Mais, il ne faut pas oublier que la porno ne représente pas la réalité.

Recadrer des mythes ou fausses croyances : Ça se peut aussi qu'on n'aime pas regarder de la porno. Même si on en entend beaucoup parler, ce n'est pas tout le monde qui en regarde et aime ça. On peut croire que tout le monde le fait régulièrement, mais ce n'est pas toujours vrai.

Quels sont les impacts de la porno ? : La pornographie peut influencer notre perception de la sexualité : ce qu'on pense qu'on doit aimer et faire et comment on doit le faire. Mais la grande majorité de la pornographie, ça ne représente pas la vraie vie. C'est scénarisé et on dicte aux acteurs ce qu'ils auront à performer. Les acteurs sont payés et choisis pour leurs attributs physiques. Tout est amplifié (les sons, gros plans sur la pénétration ou les organes génitaux, les expressions, les cris, etc.) pour susciter rapidement l'excitation sexuelle chez la personne qui la regarde.

Se positionner en tant qu'adulte de confiance : Dans la porno, il y a de tout : important d'en parler si on voit du contenu qui nous déstabilise ou qui nous amène des questions.

Éléments qu'il est possible d'accentuer selon les cycles :

- **2e cycle :** On peut ajouter la nuance entre consommation occasionnelle et dépendance (si on ne peut pas s'arrêter, que ça affecte les différentes sphères de notre vie, etc...) et mentionner que si on est capable de se masturber juste avec de la porno, petit drapeau rouge – importance de se masturber avec nos propres scénarios. Tout est une question d'équilibre : regarder de la porno avec un esprit critique, occasionnellement, et que le contenu qu'on regarde ne nous crée pas d'inconfort ou de détresse.