

# FUTURA

## Réseaux sociaux : quel impact sur notre sexualité ?

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

Que ce soit pour s'informer, se divertir ou bien communiquer, de nombreuses personnes possèdent au moins un réseau social. En France, on dénombre plus de 50 millions d'individus actifs sur ces plateformes. 50 millions sur une population de 68 millions, ça fait beaucoup. Et vient alors une question à laquelle vous ne vous attendiez peut-être pas : comment ce changement de paradigme a-t-il affecté notre vie sexuelle ?

Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen, et cette semaine dans Futura SANTÉ, on s'intéresse aux effets inattendus qu'ont les réseaux sociaux sur notre sexualité.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]*

Incontournables, les réseaux sociaux semblent avoir envahi chaque recoin de nos vies. Nous nous en servons quotidiennement pour différentes raisons : se tenir informés, apprendre, s'amuser, se séduire, échanger, et bien d'autres choses encore. Or, ces différentes pratiques peuvent avoir un impact positif ou négatif sur notre vie sentimentale et sexuelle.

Avant d'énumérer les conséquences possibles de l'utilisation des réseaux sociaux sur les parties les plus intimes de notre vie, rappelons que toutes les études dressent des associations statistiques. Par conséquent, il est impossible de savoir précisément si un troisième facteur n'expliquerait pas à la fois une utilisation problématique d'un réseau social et des problèmes sexuels, comme la solitude ou la dépression, par exemple. De même, s'il existe une vraie relation entre réseaux sociaux et troubles sexuels, difficile de savoir si ces derniers résultent de l'utilisation problématique des réseaux sociaux ou si cette utilisation problématique est une réponse à des problèmes sexuels préexistants.

Les précautions d'usages étant prises, voyons ce qu'en dit la recherche. Selon une récente étude portugaise, les personnes qui ont une utilisation accrue et problématique des réseaux sociaux seraient plus susceptibles de connaître une baisse de libido, une mauvaise lubrification des organes sexuels, des difficultés à atteindre l'orgasme, des douleurs durant les rapports sexuels, une insatisfaction sexuelle ou encore du stress vis-à-vis du sexe. Plusieurs études tentent, par ailleurs, d'expliquer ces liens et suggèrent que l'impact sur le bien-être émotionnel, la satisfaction personnelle ou encore le stress, la solitude et l'anxiété, peuvent être des médiateurs entre une utilisation problématique des réseaux sociaux et les problèmes dans la vie affective et sexuelle.

Néanmoins, étant donné la littérature scientifique limitée sur la question, de nombreuses interrogations restent en suspens : quels sont les réseaux sociaux les plus à risques ? Et quelles pratiques au sein de ces réseaux sociaux sont les plus susceptibles d'être corrélées avec des troubles affectifs ou sexuels ? Par exemple, il est bien documenté que la consommation de contenus pornographiques peut aujourd'hui largement passer par les

réseaux sociaux, consommation dont on sait qu'elle peut retentir fortement sur la vie affective et sexuelle lorsqu'elle devient problématique.

Par ailleurs, à rebours des études qui tentent d'identifier les effets négatifs des réseaux sociaux sur notre vie intime, on peut légitimement se demander s'ils apportent, d'autre part, des effets positifs. En effet, de plus en plus de créateurs et créatrices, ainsi que des professionnel·le·s de la sexualité, se servent des plateformes pour communiquer et sensibiliser aux thèmes de la vie sexuelle, lever les tabous existants et en faire un sujet de discussion comme un autre. Dès lors, on pourrait émettre l'hypothèse que l'éducation à la sexualité via ces supports pourrait être bénéfique et favoriser l'épanouissement sexuel et affectif des individus. Autrement dit, ne diabolisons pas trop rapidement les réseaux sociaux et concentrons-nous surtout sur les usages qu'en font les utilisateurs et utilisatrices.

Si vous ne vous sentez pas épanoui·e dans votre vie affective ou sexuelle, des professionnel·le·s de la santé peuvent vous venir en aide. N'hésitez pas à consulter des spécialistes – sexologue, psychologue, urologue ou encore gynécologue – pour vous aiguiller et vous apporter des solutions. Des structures sont également présentes pour vous informer, comme le planning familial, des associations comme AIDES et APPAS, ou le numéro vert 0800 08 11 11. Il en va de même concernant les usages problématiques liés aux outils numériques et à Internet. Des addictologues et des psychologues spécialisé·e·s dans la prise en charge de ces troubles peuvent vous venir en aide.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ, rédigé par Julien Hernandez. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Si le sujet de la sexualité vous intéresse, je vous invite à découvrir notre épisode d'INFRA sur l'auralisme, une autre façon de prendre son pied grâce à l'audition. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.