

Comment parler de sexualité à nos ados ?

Fiche conseils d'après le planning familial, des psychologues et des sexologues

Etes-vous sûr que c'est à nous d'en parler ? interroge la maman d'une jeune fille de 14ans

Eh bien oui, les experts sont formels : c'est vraiment aux parents de transmettre les valeurs en matière de sexualité. Aujourd'hui, la sexualité est omniprésente dans notre société et les ados piochent là où ils peuvent (copains, livre, pire, sur le web). 70% des ados possèdent un smartphone, un compte facebook et snapchat. 14% des enfants âgés de onze ans ont déjà vu des images pornographiques. Ils sont 51% à en avoir vu à 15/17 ans. Or 43,3% des 12-15 ans n'osent pas parler de sexualité avec leurs parents, mais ils sont 63% à estimer que c'est à leurs parents de le faire.

Mais à quel âge, comment et jusqu'où aller ?

C'est trop difficile :

On a le droit de ne pas arriver à aborder ces questions. Et si nous sommes trop gênés, on peut le dire : « je ne suis pas à l'aise pour t'en parler. » et de proposer d'autres sources d'information comme le fil santé jeunes au 0 800 235 236 (appel anonyme et gratuit pour les 12 – 25 ans), un livre (le guide du zizi sexuel de Zep), le site www.parlons-sexualites.fr

Voici les coordonnées du site « choisir sa contraception » (<https://www.choisirsacontraception.fr/>) ?

On insiste sur le respect et les sentiments :

« Entre 11 et 14 ans, ils nous écoutent. Après, ce sera plus compliqué », sourit Thérèse Anglot, sexologue. C'est le moment, si ce n'est déjà fait, de leur transmettre nos valeurs : le respect de soi, de l'autre, la non-violence... Tout cela passe par les sentiments et peut se traduire ainsi : « Faire l'amour, ce n'est pas « profiter » du corps de l'autre, c'est d'abord une belle relation d'intimité à deux avec celui ou celle dont on est amoureux. Quand on a envie de faire l'amour avec quelqu'un, c'est pour tout ce qu'il est : son physique, son intelligence, son charme... » Il n'y a ni honte ni secret à garder.

La phrase clé : « On fait l'amour avec les 3 C : corps, cœur et cerveau »

On évite les questions directes et les jugements :

Il y a des occasions à saisir. Chez les filles, c'est un peu avant ou au moment des premières règles, ou lors de la discussion sur le choix de vaccination contre le HPV (papillomavirus). Chez les garçons, on profite d'un film, d'un intérêt marqué pour la question, ou des premières éjaculations nocturnes, seulement si l'ado évoque le sujet. On évite surtout de les braquer avec des questions directes (« tu as déjà fait l'amour ? ») ou des jugements (« surtout jamais avant 16 ans ! »). On les valorisera : « Ton corps change, cela t'inquiète, mais cela te donne du « pouvoir » d'aimer et plus tard de choisir d'avoir des enfants » ou « Tu entres dans la vie d'adulte, c'est le moment de parler un peu de sexualité. » Ils ricanent, On peut tenter « Je ne suis pas là pour t'interdire quoi que ce soit, je veux seulement qu'on en parle. Veux-tu prendre une sorte de rendez-vous plus tard ? »

La phrase clé : « C'est mon rôle de t'informer »

On aborde le consentement :

Une maman confie sa crainte pour sa fille, 13 ans « qu'elle accepte un premier rapport pour faire plaisir à son copain, sans vraiment le vouloir... » En effet, 10,7% des femmes déclarent être entrées ainsi dans la sexualité. Le mouvement # MeToo a eu le mérite de revenir sur cette notion de « zone grise », entre le « oui » et le « non », au moment du premier rapport sexuel. A nous maintenant de l'aborder et d'évoquer tout ce qui peut entraver la bonne décision, comme l'alcool, ou la drogue, pièges dans lesquels les ados tombent parfois pour se désinhiber. Aux garçons, on précise qu'une fille qui n'est pas consentante, même si elle ne dit pas un non franc, cela se voit par un retrait du corps. « Avec les filles on parle de consentement

de façon générale, pas uniquement sur le plan sexuel, précise un psychologue. Si on se respecte, on n'a pas à se soumettre à une injonction à laquelle on ne croit pas.

La phrase clé : « Si tu es dans le doute, c'est peut-être que tu n'as pas envie »

On ne zappe pas le porno :

« Face aux vidéos pornographiques, les ados n'ont aucun recul et risquent de s'en inspirer en dissociant le sexe et l'affectif » souligne le psychologue. En plus, le porno voit son public rajeunir. Le premier contact se situe vers 9 ans. La première chose est de déculpabiliser l'ado : ce sont les adultes qui sont en cause et hors la loi car les images pornographiques sont interdites au moins de 18 ans. « Ils savent qu'elles provoquent de l'excitation, qu'on a envie de les regarder. Ils veulent te transformer en client pour gagner de l'argent ! » peut-on leur dire. Ou encore : « on a l'impression que l'on contrôle, que l'on ne regardera plus, et on veut en voir toujours plus. Cela fonctionne comme une drogue. » Insistez aussi sur l'idée qu'il y a des trucages : « La pornographie nous fait croire qu'on utilise le partenaire comme un objet alors que la sexualité parle aussi d'amour. »

La phrase clé : « C'est un truc inventé par des adultes pour te rendre accro »

On n'oublie pas la protection :

D'abord, on évoque avec eux le sida, bien sûr, mais aussi l'herpès, l'hépatite C... On rappelle l'usage du préservatif, rigoureusement obligatoire, mais on n'explique pas le fonctionnement, car cela ferait intrusion de façon violente dans leur intimité. On les renvoie de préférence à un document ou à un livre. « Il faut aussi savoir qu'il y a souvent un désir inconscient de grossesse chez les filles – quatre mille adolescentes tombent enceintes chaque année – et il est important d'évoquer le sujet pour le désamorcer » préconise le psychologue. « Restons positifs : nos ados sont physiquement capables de devenir parents et c'est formidable, mais... trouvez une image : « Le sexe c'est un peu comme quand on découvre la vitesse. C'est grisant, mais avant de partir en moto, on n'est pas torse nu ni sans casque. »

La phrase clé : « C'est comme une balade en moto, c'est grisant, mais pas sans casque ».

On évoque le plaisir sans rentrer dans les détails :

Difficile d'aborder la sexualité sans évoquer le plaisir... Si le terme nous gêne, on peut parler du « partage d'une intimité » avec celui qu'on aime. Attention, certains adolescents sont friands de l'expérience de leurs parents ! « Stop, on ne déballe pas sa vie intime à ses enfants, c'est un jardin secret », met en garde la sexologue. On doit les aider à franchir les obstacles sur un territoire où il leur appartient de découvrir leur propre chemin.

La phrase clé : « c'est comme une chasse au trésor, mais c'est à toi seul de le trouver »