

Il est très souvent difficile pour un parent, un éducateur, un professeur, un adulte de parler de sexualité à un adolescent. Nous allons ici penser à l'essentiel, ce qui est important de dire, et apporter quelques conseils à tous ceux qui se lancent dans la discussion ...

La sexualité ? Oui, parlons-en...

L'adolescence est une période parfois compliquée, pleine de remaniements physiologiques et psychologiques. Les sphères scolaires, familiales et relationnelles se modifient en même temps que le corps et l'esprit. Ainsi, trouver sa place ou des repères stables peut être difficile. Au milieu de tous ces changements, l'adolescent se pose à un moment ou à un autre des questions sur la sexualité, sa sexualité. Il n'y a pas d'âge, chacun évolue à son rythme. Les parents vivent aussi une période de bouleversements, ils doivent d'adapter au mieux à cet enfant qui grandit et qui se transforme. Certains feront ce que l'on appelle de la « prévention » en expliquant à leur jeune fille, ce qu'est ce sang qui coule entre ses jambes, et d'autres préféreront faire appel à des professionnels. Quoiqu'il en soit, parler de sexualité n'est pas simple. Allez vous savoir expliquer, trouver les bonnes réponses, ne pas paraître ridicule à parler de « zizi », ... Gardez toujours en tête que vous n'êtes pas là pour parler de votre sexualité d'adulte ou de vos souvenirs de jeunesse, mais que votre devoir est aussi d'informer l'adolescent, de l'éduquer à la sexualité.

Le *sentiment amoureux* est un ressenti personnel, aucun consensus sur une définition exhaustive et exclusive n'existe. En effet, chaque personne a sa propre définition de l'amour. Nous ferons ici la distinction entre amour et sexualité, pour ne se pencher que sur le thème qui nous intéresse. La sexualité existe indépendamment de l'amour, même s'ils sont souvent entrecroisés.

La *première fois*, c'est toujours une découverte. En effet, le premier rapport sexuel est source d'angoisses et d'inquiétudes aussi bien pour la fille que le garçon : angoisse de la performance et d'être à la hauteur (vais-je bien faire ? lui donner du plaisir ?), peur de l'inconnu (qu'est ce qu'il faut faire ? c'est quoi en vrai un vagin ?). Il est important de rappeler que la première fois peut faire mal, peut ne pas correspondre à ce qu'on attendait, peut ne donner aucun plaisir sexuel, ... c'est normal. Les émotions liées à l'acte sexuel sont parfois difficiles à contenir. Il peut arriver d'être maladroit, trop expressif, ... Les partenaires sont novices (même s'ils ont déjà eu des expériences sexuelles) dans leur relation : ils se découvrent dans leur rapport personnel à leur corps et découvrent leur rapport à l'autre au travers du contact corps à corps.

Quoiqu'il en soit, ne pas hésiter à rappeler quelques points essentiels à toutes premières fois et à tout rapport sexuel. L'important est de se sentir prêt dans le corps et dans la tête. L'acte doit être désiré par les partenaires car il est essentiel de penser au respect de soi et de l'autre dans toute relation humaine. Lui rappeler que la sexualité revêt deux fonctions : la procréation et le plaisir. Pour que la sexualité ne soit que source de plaisir quand on est

encore un adolescent, cela passe par une règle primordiale. Il est indispensable de se montrer responsable, c'est-à-dire être conscient des risques éventuels de conception d'enfant et de transmission de maladies (IST ou MST comme le Sida, les « champignons », ...) en se protégeant avec des moyens de contraceptions : le préservatif pour le garçon est ce qu'il doit toujours avoir sur lui (la fille peut également en posséder), et la pilule pour la fille est le moyen de contraception féminin le plus utilisé. Toutefois, sans devoir fournir des préservatifs à l'adolescent, l'informer qu'il existe des lieux où il pourra se renseigner sur la sexualité ou trouver des préservatifs (planning familiale, pharmacie, ...) est nécessaire.

En parler, oui mais quand et comment ?

Le plus important est de sentir prêt à en parler. Si le sujet vous met mal à l'aise, vous fait rougir, ou vous place dans toute autre manifestation émotionnelle qui vous est inconfortable, ne vous forcez pas. Cela ne doit pas faire l'objet d'une réunion de famille, très organisée avec cousins, oncles et tantes. Ni même avec les deux parents si un de vous ne se sent pas d'avoir cette conversation ou estime que cela n'est pas son rôle. C'est pourquoi, il est important de garder à l'esprit que vous pouvez passer le relais à des professionnels. Un psychologue est souvent un intermédiaire dans une famille, entre le couple parental et l'enfant. Il abordera ce sujet avec la neutralité à laquelle vous ne pouvez accéder s'il s'agit de votre adolescent. La confidentialité des propos tenus en entretien permet à l'adolescent d'oser poser des questions et de réfléchir sur son fonctionnement psychique.

L'adolescent peut également ne pas être prêt à entendre ce que vous avez à lui dire. Il peut rire, fuir, ... mais il aura au moins retenu que vous êtes disponible pour lui en parler, s'il souhaite revenir vers vous un peu plus tard.

Pour en savoir plus, certains ouvrages comme *Premières expériences sexuelles* de A. Vaisman, *Le journal d'Arthur et Chloé* de P. Brenot, abordent les questions de sexualité pour les adolescents ; les parents peuvent consulter *Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants* de M. Rufo.