

**ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI ?**



CORPS ET SEXUALITÉ

A l'adolescence, les enfants vivent un grand chamboulement. En cause : les hormones qui se mettent à affluer. En résultent d'une part des changements physiques, qui apparaissent dès la puberté. Pas encore une adulte mais plus un enfant... Pour certains le processus se passera bien, pour d'autre il sera plus difficile à gérer. Accepter un corps qui change n'est pas toujours facile. Les jeunes vont d'autre part subir des changements psychologiques, entre autres la naissance du désir et des pensées sexuelles. En gros, leur regard sur le monde va changer. C'est le moment des premiers émois, des rêves érotiques et des pulsions incontrôlables.



Ce thème fonctionne mieux avec les jeunes du dernier cycle (5^e et 6^e).

OBJECTIFS ET MOTS-CLÉS

OBJECTIFS POUR LA CLASSE:

Faire prendre conscience au jeune de l'importance d'une sexualité responsable, respectueuse de soi et de l'autre

Faire prendre conscience au jeune des transformations physiologiques et de leurs manifestations

Faire prendre conscience au jeune des bienfaits, conséquences, et risques liés à l'acte sexuel

Faire prendre conscience au jeune des représentations autour quant à la sexualité, aux performances physiques et à l'image du corps

MOTS-CLÉS:

- 1ère fois
- Contraception (rôles garçon et fille)
- Corps
- Déplaisir
- Désir

- Expériences
- Hormones
- Libido
- Maladies et IST
- Masturbation
- Maturité et décalage filles-garçons
- Performance
- Plaisir
- Prise de risque
- Virginité

THÉORIE

REMARQUES PRÉALABLES

Le rapport au corps est une question très culturelle. Certaines cultures le permettent ou l'encouragent plus que d'autres. C'est pourquoi cette thématique-ci (corps et sexualité) gagne à être couplée à la thématique n°4 : Influences et sexualité.

Ce que dit la loi :

- **A partir de 16 ans**, en Belgique, un(e) mineur(e) d'âge peut, légalement, avoir des rapports sexuels (hétéro ou homo). Il s'agit de la majorité sexuelle, bien que la majorité civile reste fixée à 18 ans.
- **Entre 16 et 18 ans**, un mineur peut donc avoir des relations sexuelles mais il est toujours mineur civilement et donc soumis à l'autorité parentale. Celle-ci permet, notamment, aux parents d'avoir un contrôle sur les relations de leur enfant.
- **En-dessous de 16 ans**, les relations sexuelles sont interdites.
- **Attentat à la pudeur et viol** – interprétation de la **Cour constitutionnelle quant à la loi sur les relations sexuelles consenties pour un(e)mineur(e)** d'âge entre **14 et 16 ans** : Si le mineur de 14 ans consent « volontairement et consciemment » à la pénétration sexuelle, il n'y a pas viol. Selon les circonstances, cet acte reste punissable. Ce seront les dispositions relatives à l'attentat à la pudeur qui s'appliqueront s'il y a poursuite.

UN GRAND CHAMBOULEMENT

A l'**adolescence**, les enfants vivent un **grand chamboulement**. En cause : les hormones qui se mettent à affluer. En résultent d'une part des changements physiques, qui apparaissent dès la puberté : arrivée des règles et développement de la poitrine pour les filles, musculature et production de sperme pour les garçons, pilosité pour les deux, mais aussi acné et transpiration à la fois plus abondante et plus odorante. Ces modifications physiques sont perturbantes pour le jeune qui a l'impression de devenir une autre personne. Pas encore une adulte mais plus un enfant... Pour certains le processus se passera bien, pour d'autre il sera plus difficile à gérer. Accepter un corps qui change n'est pas toujours facile. Les jeunes vont d'autre part subir des changements **psychologiques**, entre autres la naissance du désir et des pensées sexuelles. En gros, leur regard sur le monde va changer. C'est le moment des premiers émois, des rêves érotiques et des pulsions incontrôlables. A ce niveau aussi, bon nombre de jeunes sont déçus. Ils peuvent être surpris par ces pensées et désirs, et même les rejeter, pensant que ce n'est pas normal. Il s'agit pour le jeune d'appivoiser ce nouveau corps et ses nouvelles réactions. Pour rajouter de la complexité, chaque enfant va progresser différemment dans ces changements. A cet âge, le vécu entre les garçons et les filles est également différent. Les filles sont plus mûres que les garçons et sont plus intéressées par la sphère relationnelle et affective alors que les garçons sont plus fascinés par la sphère sexuelle.

Dans un même groupe d'âge, on retrouvera donc des stades d'évolution très variés.

IMAGE DU CORPS ET ATTRACTION

De façon inconsciente, se construit chez chacun des ados « **un code d'attraction** », alimenté par le vécu du jeune dans son enfance et également par le code esthétique promu par les médias. Il s'agit de paramètres physiques et comportementaux qui sont perçus comme attirants, et qui sont propres à chacun. A l'adolescence, les jeunes se mettent à se regarder les uns les autres et à se jauger par rapport à ces « grilles de séduction ». D'autre part, le jeune est aussi confronté à son propre corps, celui-ci pouvant coïncider ou pas avec ce qu'il imagine « être beau ». Il va devoir appivoiser son image tout en construisant des relations physiques avec autrui. Les complexes peuvent débarquer, certains jeunes se renferment, changent leur mode alimentaires ou leur style vestimentaire. **L'estime de soi** est ici un enjeu central.

LA MASTURBATION

Il y a un gros tabou sur cette pratique qui pourtant fascine les jeunes. A l'adolescence, les fantasmes et désirs sont très présents. Il est important de communiquer aux ados que la découverte de son corps et du plaisir masturbatoire est une étape normale dans la construction de la sexualité. Ce n'est ni sale ni dépravant, la masturbation est naturelle (mais pas obligatoire) chez les filles comme chez les garçons. En fonction du taux hormonal, de l'éducation, des espaces intimes dont le jeune dispose... elle sera plus ou moins pratiquée.

REGARD SUR LA PORNOGRAPHIE

Les études rapportent que 84% des mineurs d'âge ont déjà été exposé à de la pornographie*. Les garçons de façon plus précoces que les filles. Poussé par la curiosité, les pulsions sexuelles et les fantasmes, ainsi que par la recherche de plaisir, le jeune peut être tenté de rechercher ce type d'images. Cependant, les mises en scènes pornographiques génèrent de fausses croyances chez l'ado. Pour les besoins de l'esthétique ou de l'attractivité d'un scénario, les messages véhiculés y sont trompeurs voir mensongers. Ainsi, les corps exhibés sont parfaits et les pratiques sexuelles faussées par rapport à la réalité. Les compétences sexuelles y sont exagérées avec des hommes performants et séduisants. La femme occupe souvent le rôle « d'objet de plaisir » pour l'homme et elle accède au plaisir de façon spontanée. La pornographie devient un problème lorsqu'elle est la seule façon d'apprendre la sexualité. Les images pornographiques peuvent rapidement devenir la cause d'anxiété, de questionnements et de complexes, entre autre causé par un manque d'information sur le corps et le développement sexuel.

A ce jour, aucune étude n'a démontré que la pornographie entraîne des comportements à risque, les grossesses non désirées ou les rapports sexuels précoces. Cependant, elle influence clairement les comportements sexuels des jeunes (nouvelles pratiques...). La thématique « influences et sexualité » aborde plus longuement ce sujet.

Source : [revue Education Santé n°233](#) – avril 2008 – « Les jeunes et le porno », HERBIGNIAUX F. Voir pour une mise à jour – Sylvie recontacte le centre NADJA

L'AMOUR PHYSIQUE : DÉCOUVERTE, ET PRISE DE RISQUE

Tôt ou tard, les **premiers émois** mèneront aux premières histoires amoureuses et ensuite aux premiers échanges physiques. Découvrir le corps de l'autre et ressentir dans son propre corps de nouvelles sensations/émotions est une grande étape que chaque jeune devrait pouvoir franchir à son rythme. A titre informatif, l'âge moyen du premier rapport sexuel est de 16,9 ans et n'a pas beaucoup changé ses 30 dernières années, même si in fine il n'y a pas d'âge pour « être prêt » et que c'est à chacun d'être à l'écoute de ses désirs. Ce qui change par contre, c'est la multiplication des partenaires. Parler de **contraception** est donc encore et toujours essentiel. Rappelons que le préservatif est la seule méthode qui permette à la fois la contraception et d'éviter les maladies sexuellement transmissibles. L'adolescence est une période durant laquelle la **prise de risque** fait intégralement partie de la construction identitaire... Rappelons les bases de la contraception et insister sur le fait que ce soit à la fois l'affaire du garçon et de la fille n'est pas une perte de temps !

Contraception et préservatif sont effectivement des thèmes que le nouveau couple doit pouvoir aborder. Et bien que les relations sexuelles soient une affaire de confiance, il ne faudrait pas laisser croire aux jeunes que parce qu'on « connaît bien » son partenaire, il n'y a pas de risque.

LA PERFORMANCE PHYSIQUE

Lors des premiers rapports sexuels, qu'ils soient pénétrant ou non, la connaissance et la performance ne sont pas toujours au rendez-vous. Parfois bercés d'illusions, les jeunes peuvent d'une part se mettre une forte **pression à la réussite**, et d'autre part penser que ce sera un moment magique, mais ce ne sera pas toujours le cas. Il faut surtout qu'ils se laissent le temps et se donnent l'occasion d'apprendre petit à petit comment réagit le corps – le sien et celui de l'autre. Malheureusement, les médias mettent très souvent en scène des « performeurs », des acteurs qui savent tout, sont des supers bons partenaires sexuels et qui atteignent vite l'orgasme. Ceci n'est pas la réalité, ou du moins pas quand on commence sa vie sexuelle. Les limites de chacun et le respect tant de soi que d'autrui sont 2 notions centrales. Elles sont abondamment abordées dans la thématique « relations amoureuses ».

LE PLAISIR

Il est important de rappeler que le plaisir sexuel ne se limite pas à une succession d'étapes. Caresses, pénétration, orgasme ... ne sont pas la seule façon de ressentir et partager ce

plaisir. Faire l'amour, c'est avoir des relations sexuelles mais aussi sensuelles, avec ou sans pénétration, se concluant par un orgasme ... ou pas, pour les filles comme pour les garçons ! Il est important de faire prendre conscience à l'ado que l'absence d'orgasme ne signifie pas que la relation sexuelle n'est pas satisfaisante. Il faut plutôt l'envisager comme « la cerise sur le gâteau ». Il peut y avoir beaucoup de plaisir ressenti par bien d'autres moyens et heureusement d'ailleurs. L'expérience et la connaissance de soi comme de son/sa partenaire aideront à les découvrir.

SEXTING, SEXTO, SELFIE ET MISE EN SCÈNES DU CORPS

L'évolution technologique apporte aux jeunes de **nouveaux moyens de s'exprimer**, de communiquer y compris dans la sphère de la sexualité. Le « sexting » (texte ou photo sexuellement explicite), le « sexto » (sms à connotation sexuelle) et le selfie plus ou moins dénudé (autoportrait photographique) envoyés via un smartphone ou un écran d'ordinateur remplissent plusieurs fonctions pour l'ado. Pour lui-même : tester ses capacités de séduction, appréhender et intégrer les réactions de l'autre, canaliser ses pulsions sexuelles, s'approprier ce corps sexué. Vers le destinataire : entrer en contact avec lui, susciter le désir, accroître le degré d'intimité, casser la monotonie... Ces pratiques sont parfois loin du monde des adultes. Ces derniers ne savent pas toujours comment réagir. Elles font pourtant entièrement partie du paysage de l'ado, qui devrait pouvoir, s'il le souhaite ou en a besoin, en discuter avec un adulte « averti ». Il est important de rappeler les dangers de l'échange de vidéos ou d'images de son corps dénudé, même s'il s'agit de prime abord d'une relation « de confiance ». On retiendra qu'il y a un risque à partir du moment où des images de la personnes circulent sur des appareils hors de son contrôle. Cette question peut facilement être complétée avec la thématique « **réseaux sociaux** ».

LA QUESTION DE LA VIRGINITÉ FÉMININE

Une définition simple dit que c'est l'état d'une personne qui n'a jamais eu de « rapport sexuel ». Il est déjà possible de tergiverser sur la signification d'un « rapport sexuel »... Ensuite, biologiquement, il s'agit de la présence de l'hymen chez la fille. Cependant, toutes les filles ne naissent pas avec un hymen, et celui-ci peut être déchiré lors de la pratique d'un sport par exemple. A contrario, de rares femmes peuvent accoucher alors qu'elles ont toujours leur hymen (particulièrement élastique dans ces rares cas) !

Ce qui semble nécessaire d'aborder avec l'ado, c'est qu'il peut y avoir plusieurs définitions

ou représentations de la virginité. Les échanges se feront davantage autour du sens et de l'importance que chacun y apporte.

