

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



## **PENSÉES ET SEXUALITÉ**

A l'adolescence, le grand bouleversement hormonal va amener des changements physiques et physiologiques considérables. Ce phénomène provoque de façon naturelle l'arrivée progressive de pensées sexuelles, qui s'accompagnent de nouvelles émotions et ressentis physiologiques. Des comportements liés à ces pensées apparaissent également... Ce chemin de préparation va tôt ou tard mener aux premières expériences sexuelles partagées.

## OBJECTIFS ET MOTS-CLÉS

---

### OBJECTIFS POUR LA CLASSE

- Faire prendre conscience au jeune qu'il est naturel d'avoir des pensées sexuelles.
- Permettre au jeune une réflexion et favoriser l'ouverture sur son orientation sexuelle.
- Permettre au jeune d'accepter ses émotions et d'agir en fonction de ceux-ci.
- Permettre au jeune une réflexion sur les liens entre amour et sexualité.

### MOTS-CLÉS

- Amour de soi
- Connaissance de soi
- Différences
- Émotions
- États amoureux
- Expérience et 1ère fois
- Fantasmes
- Image de l'homme et de la femme
- Jalousie et possessivité
- Liberté
- Maturité et décalage filles-garçons
- Représentations

# THÉORIE

---

**Remarque:** cette thématique peut être travaillée conjointement aux autres thématiques VRAS, et également avec la thématique "émotions".

A l'**adolescence**, le grand bouleversement hormonal va amener des changements physiques et physiologiques considérables. Ce phénomène provoque de façon naturelle l'arrivée progressive de pensées sexuelles, qui s'accompagnent de nouvelles émotions et ressentis physiologiques. Des comportements liés à ces pensées apparaissent également... Ce chemin de préparation va tôt ou tard mener aux premières expériences sexuelles partagées.

Bien que les pensées sexuelles soient naturelles, elles peuvent surprendre le jeune, celui-ci se retrouvant face à des désirs et images mentales qu'il ne sait pas vraiment comment gérer. Ceci peut en décontenancer plus d'un, certains se sentant sales ou honteux d'avoir de telles pensées, d'autres se motivant pour aller à la rencontre du sexe opposé.

## L'ÉTAT AMOUREUX

« Tomber amoureux » signifie avoir une attraction forte pour une personne en particulier. Ce sentiment amoureux est une nouveauté pour l'adolescent. Il ne comprend pas toujours ce qu'il lui arrive et ne sait pas vraiment comment réagir. Ce ressenti occupe souvent toutes ses pensées et toutes ses préoccupations, et de nombreux signes peuvent se manifester : palpitations, gorge qui se noue, mains moites, perte d'appétit... Tout ceci est encore une fois nouveau pour l'ado qui aura besoin de temps pour comprendre ce qui lui arrive et apprendre à composer avec de nouveaux ressentis.

Le vécu entre les garçons et les filles est significativement différent en matière d'état amoureux et même de sexualité. Les filles ont souvent des pensées plus mûres (autour de la sphère relationnelle et affective) et les garçons des pensées qui relèvent davantage de la sphère sexuelle, et ceci bien qu'ils partagent tous deux un « sentiment amoureux ». Le fait d'être amoureux de son /sa partenaire provoquera du désir et permettra généralement la concrétisation de pensées sexuelles, bien que ce ne soit pas le seul cas de figure.

## SEXUALITÉ ET ÉMOTIONS

Certaines questions se posent de génération en génération : faut-il être amoureux pour faire l'amour ? Que signifie se sentir prêt ? Quand peut débiter la vie sexuelle ?... Il n'y a pas de réponse toute faite, l'expérience de la sexualité sera différente pour chacun. Elle mérite d'y réfléchir en se posant les questions suivantes : est-ce que j'en ai vraiment envie ? Est-ce que je me sens libre de passer à l'acte, suis-je libre de choisir la personne avec qui j'aurai une relation sexuelle, mon/ma partenaire est-il/elle prêt(e) ? De nombreuses **peurs** peuvent se manifester : peur d'une grossesse, peur des IST, peur d'en parler, peur d'avoir mal ...

Les filles et les garçons ressentent en général les choses différemment. On a tendance à dire que les filles sont plus orientées vers les sentiments, surtout lors des premières expériences sexuelles. De leur côté, les garçons feront face à d'autres peurs : la peur de ne pas y arriver, peur d'avoir une éjaculation précoce, peur de ne pas être à la hauteur, de blesser son/sa partenaire...

## LE PRINCE CHARMANT ET LA BIMBO ?

Depuis toujours existe l'image du partenaire « idéal », véhiculée par les croyances, média... Qu'il s'agisse d'une relation à long terme, d'un coup d'un soir, d'un sexfriend ou d'un amour de vacances, l'important est de **se sentir libre** de choisir la personne et le moment. Le respect de soi et des limites de chacun restent également essentiels. Au contraire, céder à des demandes sans vraiment consentir ou accepter dans la précipitation sans y avoir vraiment réfléchi peut générer des regrets voire des traumatismes. Cela occasionne aussi des prises de risques (grossesse, IST). En matière de sexualité, la confiance est déterminante.

## LA JALOUSIE

La jalousie est une émotion, et comme toute émotion, elle nous renseigne sur nos besoins ( sécurité, être rassuré ...). Elle nous renseigne en outre sur des peurs de rivalité ou sur des besoins de possessivité souvent générés par la crainte de perdre l'autre. Bien que ce sentiment n'apparaisse pas spécifiquement à l'adolescence (pensons à l'enfant jaloux de son petit frère), il peut prendre une nouvelle dimension lors des premières relations amoureuses. Les émotions sont exacerbées à cette période de la vie sous l'effet des hormones. Le jeune peut parfois être surpris de ressentir avec tant de force ce sentiment à l'égard de son/sa partenaire. Ceci dit, ce n'est pas parce que le jeune ressent de la jalousie

qu'il peut se laisser emporter par celle-ci. Il va apprendre à l'appivoiser progressivement, à développer sa confiance en lui et en l'autre. Cette étape passera par des échanges entre partenaires sur la liberté, la confiance, les règles fixées par le couple...

## IMAGES SEXUELLES, FANTASMES ET PORNOGRAPHIE

Les pulsions sexuelles s'accompagnent souvent de fantasmes, ce qui est normal. Il s'agit de scénarios imaginaires susceptibles de provoquer de l'excitation sexuelle. Les pensées sexuelles sont largement inspirées des représentations qui se sont construites de nos divers héritages : appartenance culturelle, éducation familiale, modèle parental, éducation scolaire, codes d'attraction, 1ères expériences amoureuses, média ... Les « fantasmes » quant à eux sont particulièrement mis en scène dans les films pornos. 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.

Amenons le jeune à réfléchir sur la véracité de ces scénarios et sur le côté « imaginaire » de ces pensées sexuelles, afin qu'il soit conscient des limites et des besoins de chacun. Le **rapport au corps** est également important. Loin des images refaites véhiculées par les média, chacun devrait se sentir à l'aise avec son apparence, ce qui implique d'apprendre à se connaître et de s'apprécier comme on est.

## ORIENTATION SEXUELLE, HOMOSEXUALITÉ ET IMAGES SEXUELLES

En quête d'identité sexuelle et boosté par les hormones, le jeune cherche / teste son orientation, encore floue. A cette période, l'homosexualité peut apparaître de façon transitoire, ou désigner l'orientation définitive du jeune. Les pensées sexuelles et fantasmes qui apparaissent à l'adolescence peuvent ainsi mettre en jeu des relations homosexuelles. Cette réalité perturbe les jeunes, qui se demandent s'ils sont bien « normaux ». Or, il est naturel d'avoir en tête toutes sortes d'images, et ces dernières ne prédisent en rien l'orientation sexuelle.

Bien plus largement, **l'ouverture à la différence** permet au jeune qui a de telles images et / ou qui se découvre homosexuel de se sentir mieux dans sa peau. L'homosexualité éventuelle n'est clairement pas un choix. Au contraire, elle s'impose au jeune même si ce dernier ne veut pas l'accepter. Le travail sur les représentations et l'ouverture à la différence est centrale pour l'estime de soi et l'esprit critique. Ceci est valable pour toutes les « différences » : handicaps, maladies, mais également différences philosophiques ou religieuses, différences physiques, ethniques...

## **RECHERCHE D'INFORMATION SUR LA SEXUALITÉ : DÉCULPABILISER ET VARIER LES SOURCES**

Il est **normal** que l'ado cherche à en savoir plus sur la sexualité, sur ce qu'il se passe dans son corps et dans ses pensées... Le jeune devrait pouvoir consulter librement de l'information adaptée à son âge. Il est responsable de sa sexualité, il lui appartient donc de s'informer.

Actuellement, l'information est digitale, elle circule sous forme de photos, de vidéos ou de forums et se trouve facilement. Même si les discussions entre jeunes restent leur première source d'info, il est important de les encourager à s'informer sur la sexualité, en diversifiant les sources (le web, les médecins, les parents, les copains, les magazines ...).