



CORPS & SEXUALITÉ

INTRODUCTION

L'adolescence est une période de changements : les hormones, un corps qui change, la naissance de nouveaux désirs, des expériences jusqu'ici encore inconnues, etc. Cette période de vie est plus ou moins bien acceptée et vécue par les ados. Une existence entre la fin de l'enfance et le début de l'âge adulte où ils se construisent et se découvrent sous différents aspects dont notamment leur corps et leur sexualité.

OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Amener le jeune à réfléchir à l'importance d'une sexualité responsable et épanouie, respectueuse de soi et de l'autre.
- Encourager le jeune à prendre conscience des transformations physiologiques de son corps et de leurs manifestations
- Amener le jeune à réfléchir aux bienfaits, conséquences, et risques liés aux pratiques sexuelles.
- Amener le jeune à identifier les représentations sociales liées à la sexualité, aux performances physiques et à l'image du corps.



REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées (avis, opinions, arguments) auxquelles vous adhérerez ou au contraire auxquelles vous serez opposé. Et c'est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations, de ne pas les exprimer afin qu'elles n'interfèrent pas dans le débat des adolescents. Ils risqueraient de se sentir jugés et la spontanéité du débat en serait affectée.

Rappelons-le, l'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est par exemple possible de co-animer le débat avec une personne plus à l'aise avec le thème.

THÉORIE

PRÉALABLES

Le rapport au corps est une question très culturelle. Certaines cultures le permettent ou l'encouragent plus que d'autres.

Ce que dit la loi belge :

- **À partir de 16 ans**, un(e) mineur(e) d'âge peut, légalement, avoir des rapports sexuels librement consentis. Il s'agit de la majorité sexuelle, la majorité civile étant fixée à 18 ans.
- **Avant l'âge de 14 ans**, tout acte de pénétration sexuelle est interdit et est qualifié de viol.
- **Entre 14 et 16 ans**, un rapport sexuel sera considéré par la loi comme étant un attentat à la pudeur, que l'acte soit consenti ou non. Dans les faits, il revient souvent au juge de se positionner au cas par cas.
- Qu'est-ce qu'un attentat à la pudeur ? « Le terme "d'attentat à la pudeur" est utilisé pour désigner tout acte sexuel effectué sous la contrainte et/ou portant atteinte à l'intégrité sexuelle d'une personne. Cela n'inclut toutefois pas les pénétrations, qui sont alors qualifiées de viol. »¹

¹ Attentat à la pudeur : des informations complètes et pratiques pour mieux le comprendre, l'appréhender et y faire face, disponible sur <https://www.planningsfps.be/nos-dossiers-thematiques/dossier-violences-sexuelles/attentat-a-la-pudeur>



UN GRAND CHAMBOULEMENT

Les adolescents vivent des changements importants dans leur corps et leur esprit. 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 peut avoir l'impression de devenir une autre personne. Pas encore adulte mais plus un enfant non plus.

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 subir des changements psychologiques, entre autres la naissance du désir et des pensées sexuelles. C'est le moment des premiers émois, des rêves érotiques et des pulsions incontrôlables. À ce niveau aussi, bon nombre de jeunes sont décontenancés. 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 adolescent va progresser différemment dans ces changements. À 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 intéressés 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. À 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, l'adolescent 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 alimentaire ou leur style vestimentaire. L'estime de soi est ici un enjeu central.

LA MASTURBATION

À 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'envie, de l'éducation, de la disponibilité d'espaces et de moments intimes dont le jeune dispose, etc., elle sera plus ou moins pratiquée.



REGARD SUR LA PORNOGRAPHIE

Les études² 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.

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

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 et émotions est une grande étape que chaque jeune devrait pouvoir franchir à son rythme. À titre informatif, l'âge moyen du premier rapport sexuel est de 16 ans et 9 mois et n'a pas beaucoup changé ces 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 évolue, c'est la multiplication des partenaires. L'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS) reste donc un point essentiel pour y aborder la prévention des maladies sexuellement transmissibles (IST), la contraception, le consentement et bien d'autres thèmes. Si c'est un vaste sujet il n'en existe pas moins des notions essentielles que l'on peut transmettre à tout moment tels que :

- Il existe plusieurs moyens de contraception, chacun et chacune est en droit d'utiliser celui qui lui convient le mieux.
- Seuls les préservatifs masculin et féminin offrent une protection à la fois pour une grossesse non désirée mais aussi pour les IST.

2 Source : revue Éducation Santé n°233 – avril 2008 – « Les jeunes et le porno », HERBIGNIAUX F. Voir pour une mise à jour – Sylvie recontacte le centre NADJA



- La contraception est la responsabilité de chaque partenaire et pas uniquement celle de la jeune fille.
- La confiance en son partenaire ne peut être considérée comme un moyen de protection. Lorsque l'on veut arrêter d'utiliser un préservatif il est préférable de réaliser une prise de sang de dépistage chez son médecin, une maison médicale ou dans un centre de planning familial.

LA PERFORMANCE PHYSIQUE

Lors des premiers rapports sexuels, qu'ils soient pénétrants 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'autres part penser que ce sera un moment forcément magique alors que des déceptions peuvent surgir. 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 un plaisir et une sexualité idéalisée et la pornographie des « performeurs », des acteurs aux performances incroyables 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 deux notions centrales.

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. L'expérience et la connaissance de soi comme de son/sa partenaire aideront à les découvrir.

SEXTING, 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 selfie (autoportrait photographique) à caractère sexuel (aussi appelé « un nude ») et l'envoi non sollicité d'une photo d'un pénis (connu sous le nom anglais de « Dick pic ») 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'appropriier ce corps sexué. En ce qui concerne le destinataire : entrer en contact avec lui, susciter le désir, accroître le degré d'intimité, casser la



monotonie, etc. Ces pratiques font 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 contrôle de l'adolescent qui réalise la photo.

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 ». 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 avant le premier rapport sexuel par exemple lors de la pratique de certaines activités sportives. Certaines filles peuvent avoir un hymen très résistant car très élastique mais cette configuration est assez rare. Cependant, le flou de l'interprétation peut s'installer en fonction des pratiques sexuelles, à partir de quel moment n'est-on plus vierge ? 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.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- EVRAS, le site de référence sur l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle
<https://www.evras.be>
- O'Yes, Organization for youth education & sexuality: O'YES ASBL | Safe SEX & Fun
<https://www.o-yes.be>
- Fédération des Centres de Planning familial des FPS
<https://www.planningsfps.be>
- Fédération laïques des centres de planning familial
<https://www.planningfamilial.net>



ANIMATION FRASBEE

1. À 16 ans, garçon ou fille, on est tous prêts.

Il n'y a pas d'âge précis pour être prêt car chacun a son rythme, chacun est différent. Tenir compte de son propre rythme est une question de respect de soi. Bien qu'une relation sexuelle consentie entre des partenaires de moins de 16 ans puisse se réaliser, il existe cependant un cadre légal qui indique qu'il est interdit d'avoir une relation sexuelle avant 16 ans (majorité sexuelle). Jusqu'à 18 ans (majorité civile), les parents exercent donc encore des droits sur – et sont responsables de – leurs enfants.

2. Dans l'action, on oublie les risques.

Les pulsions prennent souvent le dessus sur la raison. De plus, chez l'ado, le cerveau est encore en développement. De ce fait, tout ce qui est lié à la prise de risque n'est pas géré comme chez les adultes. Pourtant les risques sont multiples, c'est à la fois les IST ou encore une grossesse non désirée.

3. Si on se connaît bien, pas besoin de se protéger avec un préservatif.

Être proche de quelqu'un ne signifie pas qu'il n'y a aucun risque. Il n'y a qu'un seul moyen d'être certain qu'il n'y ait pas de risque de IST : c'est de faire un test. De plus, le préservatif protège aussi des grossesses non désirées.

4. La pilule, c'est l'affaire des filles.

Même si la pilule contraceptive est utilisée par les filles, la responsabilité de la contraception repose sur les deux partenaires. Quel que soit le moyen de protection choisi, chacun doit en être responsable c'est-à-dire de savoir comment bien l'utiliser, pouvoir s'en procurer (pour les méthodes qui ne demandent pas une ordonnance), partager le fait de devoir y penser, etc.

5. Être en couple, c'est accepter de partager tout son corps avec l'autre.

Le corps est personnel et privé. Personne n'a le droit d'imposer à l'autre des gestes ou des contacts physiques qu'il ne souhaite pas. Les limites de l'intimité physique sont différentes pour chacun. Partager des moments sensuels ou sexuels se décide ensemble, dans le respect de chacun.

6. Souvent, les hormones et les pulsions sexuelles nous dirigent.

À l'adolescence, les hormones affluent et le jeune peut facilement se sentir débordé par ses pensées et pulsions car c'est « nouveau pour lui ». Sans pour autant les refouler, l'ado va petit à petit apprendre à les apprivoiser.



7. La 1^{re} fois c'est toujours une belle expérience.

Même si ce n'est pas une généralité, les premières relations peuvent parfois être en dessous de nos espérances. En effet, la peur est présente de part et d'autre, tout comme les attentes. Le fait d'en parler et de s'y préparer est très important.

8. La sexualité en solo pourquoi pas ?

La masturbation est un acte naturel qui ne doit pas générer de culpabilité. Pour le jeune, il s'agit d'un apprentissage (non obligatoire) qui permet de découvrir son corps et le plaisir sexuel.

9. Avoir un corps au top comme dans les pornos, ça ne m'intéresse pas.

À l'adolescence, le jeune construit encore son rapport au corps et peut facilement être influencé par ce qu'il voit dans les médias. Or, le porno utilise certaines méthodes de montage vidéos afin d'illustrer des corps « parfaits », loin de la réalité de tout un chacun.