



PENSÉES & SEXUALITÉ

INTRODUCTION

À 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.

OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Faire prendre conscience au jeune qu'il est naturel d'avoir des pensées sexuelles.
- Favoriser chez le jeune la réflexion sur l'orientation sexuelle : la sienne et celle des autres.
- Permettre au jeune d'explorer ses compétences émotionnelles.
- Permettre au jeune une réflexion sur les liens entre amour et sexualité.



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 confortable avec le thème.

THÉORIE

Progressivement, lors de la puberté les pensées sexuelles du jeune vont occuper de plus en plus de place. La curiosité mêlée à l'afflux d'hormones seront à l'origine de questionnements, d'explorations du corps, d'observations de celui des autres. Ce processus de découvertes peut être vécu de différentes façons chez les jeunes. Certains apprivoiseront ces nouvelles pensées avec intérêt, d'autres peut-être se sentiront davantage gênés par ces pensées intrusives, d'autres encore pourraient se sentir déstabilisés par la nature de leurs pensées. Les ressentis sont variables d'un jeune à l'autre. Ceux-ci influenceront aussi les contours de la relations entre le jeune et son partenaire.

SEXUALITÉ ET INTROSPECTION

L'entrée, pas à pas, dans les pensées sexuelles s'accompagnent d'un nombre important de questionnements. Ces questions peuvent être centrées sur ses propres pensées : faut-il être amoureux pour faire l'amour ? Se sentir prêt à être actif sexuellement, qu'est-ce que ça veut dire ? Comment se fait-il que j'ai du désir pour cette personne ? Quel partenaire choisir ? Comment dois-je m'y prendre ? qu'est-ce qui me procure du plaisir ? Etc.



Le jeune sera aussi traversé de questions qui touchent plus directement la relation avec l'autre : ai-je vraiment envie d'avoir des relations sexuelles avec cette personne ? Est-ce que cette personne me désire ? Est-ce que je me sens en confiance avec cette personne, et inversement ? Quelles sont ses attentes ? Mon partenaire est-il consentant dans ce rapport ? Comment m'en assurer ? Etc.

De nombreuses inquiétudes peuvent aussi se manifester : peur ne pas « être à la hauteur » de ses propres attentes, ou celles de son partenaire. Peur d'avoir mal, ou de faire mal. Peur de ne pas apprécier le rapport sexuel. Peur d'être vulnérable à travers sa nudité. Peur de certaines conséquences comme une grossesse ou la transmission d'une IST. Ou encore, peur d'être jugé si on communique toutes ces inquiétudes avec son partenaire.

SEXUALITÉ ET CURIOSITÉ

Entre changements physiques, tourbillon hormonal et pensées intrusives. Les jeunes font face à des réflexions complexes. Celles-ci se déclinent à la fois sur le regard qu'il porte sur leur corps, leur recherche de plaisir, leur orientation sexuelle, mais aussi sur celles des autres.

Se questionner sur ce que les autres recherchent dans une relation, dans un rapport sexuel, la manière dont chacun définit le plaisir, les attentes et les limites d'une relation. Il s'agit là d'une curiosité saine et constructive. Dans le respect et la bienveillance, échanger autour de ces questionnements permet au jeune d'élargir le champ de ses représentations, de démystifier des croyances/préjugés, de favoriser l'écoute dans la relation à l'autre.

Par ailleurs, les jeunes sont encore nombreux à s'accrocher à certaines croyances de genre. Par exemple : les garçons ne pensent qu'à performer, et les filles n'ont de relations sexuelles que par amour. S'il est parfois observé que les adolescents développent généralement le sentiment amoureux à travers la relation physique, et les adolescentes quant à elles approchent la relation physique à travers l'état amoureux. Il est surtout observé que les filles comme les garçons traversent les mêmes carrefours d'incertitudes dans leur réflexion et qu'il est important de ne pas cloisonner selon le genre.

De plus, il est important d'encourager la bienveillance dans le questionnement de l'orientation sexuelle. Pour certains, celle-ci sera très clairement affirmée, sans aucun doute. Pour d'autres, la connaissance de soi et de ses désirs peut être plus complexe, pour de multiples raisons. « Savoir » qui on désire, « s'autoriser » à désirer cette personne et « pouvoir » entreprendre librement une relation sentimentale et/ou sexuelle avec cette personne n'est pas toujours un processus simple.



L'ÉTAT AMOUREUX

« Tomber amoureux » signifie avoir une attraction forte pour une personne, ou plusieurs personnes, en particulier. L'adolescent ne comprend pas toujours ce qu'il lui arrive et ne sait pas vraiment comment réagir face à ce flot d'émotions. Ce sentiment occupe souvent toutes ses pensées. Ces dernières peuvent aussi prendre la forme de préoccupations (comment séduire, peur du rejet, possessivité, timidité, etc.). On peut alors observer de nombreux signes : excitation, palpitations, gorge nouée, mains moites, perte d'appétit, irritabilité, etc. 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 et nouvelles pensées qui en découlent.

Le sentiment amoureux est classiquement associé au désir sexuellement, à la passion. Pourtant, l'un peut tout à fait exister indépendamment de l'autre. La définition de la relation amoureuse est unique à chaque relation, elle peut évoluer et se discute entre les partenaires.

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, médias, etc. 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 ne reflètent pas la diversité morphologique et les pratiques sexuelles sont 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 médias, 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.



PENSÉES SEXUELLES ET ORIENTATION SEXUELLE

En quête d'identité sexuelle et boosté par les hormones, le jeune cherche / teste son orientation, encore floue. Son attirance pour un partenaire et sa curiosité guident généralement ses expériences sexuelles. Ces dernières peuvent aider le jeune à confirmer son orientation ou au contraire à déterminer ce qui ne lui correspond pas. Par ailleurs, il est naturel d'être traversé par toutes sortes d'images/de pensées sexuelles, à noter que ces dernières ne prédisent en rien l'orientation sexuelle.

Pour certains jeunes, ni attirance ni curiosité ne se fait ressentir. Là encore, c'est une question de rythme. Il n'y a pas « d'anormalité » à ne pas ressentir de désir. Certains jeunes prendront davantage de temps à identifier et comprendre leurs besoins et leurs désirs.

Le regard du jeune sur lui-même est essentiel pour faciliter la compréhension de ses désirs et ceux des autres. Le travail sur les représentations et l'ouverture à la différence est ainsi centrale pour l'estime de soi et l'esprit critique.

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. L'orientation sexuelle, une simple question de choix.

L'orientation sexuelle ne se choisit pas, par contre on choisit la manière dont on assume et vit cette orientation sexuelle. Dès lors, celle-ci ne doit pas générer de culpabilité.

2. Quand tu passes à l'acte, c'est toujours mieux d'être vraiment prêt.

L'important est de se sentir libre de passer à l'acte, de pouvoir choisir son partenaire et surtout d'écouter ses propres pensées. Il est préférable de ne pas se précipiter, « pour faire comme » les autres ou pour faire plaisir à l'autre.

3. Les filles sont plus dans les sentiments que les garçons.

C'est souvent le cas, mais pas toujours... les garçons peuvent aussi être sensibles et romantiques, même s'ils ont tendance à le cacher.

4. 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.

5. C'est normal d'être curieux par rapport au sexe.

Pour nourrir sa curiosité et son imagination, c'est tout à fait normal que l'ado recherche de l'info. Toutefois, attention à sa provenance (le porno véhicule des pratiques faussées).

6. La première fois, il vaut mieux être amoureux.

Que ce soit pour vivre une 1ère expérience ou qu'il s'agisse d'une étape dans la relation amoureuse, l'important est de se sentir libre de passer à l'acte, de pouvoir choisir son partenaire, le moment propice, de pouvoir partager ses craintes comme ses désirs.

7. C'est facile de trouver de l'info sur la sexualité.

L'information se trouve partout et est assez facile d'accès grâce à internet. La qualité de l'info pose cependant question. Ce que raconte les copains ou encore les films pornos, par exemple, n'est pas forcément vrai, et les parents restent des interlocuteurs privilégiés à ce sujet. L'ado ne doit pas hésiter à franchir la porte d'un centre de planning familial, et consulter des sites internet de référence qui lui ont été renseignés.