

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

FICHE 4

ABORDER LA SEXUALITÉ AVEC SON ADO

Réalisée en partenariat avec Marie-Aude Viallon, psychologue

Éduquer son adolescent à la sexualité le rendra plus informé, épanoui et capable de faire des choix éclairés. Pas besoin d'être un expert. Le rôle d'un parent est de discuter et réfléchir avec lui sur la manière dont il souhaite vivre sa sexualité, plutôt que d'entrer dans des détails techniques.

LES SUJETS À ABORDER

Le consentement



Consentir, c'est pouvoir dire «oui» de manière totalement libre et éclairée. Concrètement, ça signifie quoi ? Dire «oui» avec un couteau sous la gorge, ce n'est pas consentir. Dire «oui» sous la menace d'une rupture, ce n'est pas consentir. Dire «oui» sans comprendre à quoi on dit «oui», ce n'est pas consentir. Dire «oui» par peur de perdre l'autre, ce n'est pas consentir. On ne peut pas consentir en dormant, en étant ivre ou sous l'influence de drogues. Et si la peur empêche de dire «non», ce n'est pas du consentement.

Le respect

Sentiment de considération envers quelqu'un ou soi-même. Cela signifie se considérer comme un être à part entière et prendre soin de soi.

L'amour

En théorie, chacun a le droit d'aimer qui il veut : personne n'a le droit de dire que quelqu'un n'est pas pour lui, quel que soit le prétexte. En revanche, la loi restreint l'âge des partenaires. En France, la majorité sexuelle est fixée à 15 ans. La loi peut intervenir – sur plainte des parents – si une personne majeure a une relation avec une personne mineure de moins de 15 ans, car cela peut être considéré comme un abus. Si la personne majeure a une autorité sur la personne mineure (professeur, animateur, employeur...), c'est encore plus interdit, et la loi peut intervenir même sans plainte des parents. Pour deux mineurs ayant des relations sexuelles, il n'y a pas de problème.

L'intimité

Certaines choses n'appartiennent qu'à soi, à commencer par son corps. L'intime inclut aussi les sentiments, rêves et pensées, ce qu'on appelle un «jardin secret». Chaque personne y a droit et chacun doit respecter l'intimité d'autrui. PERSONNE ne peut accéder au corps ou à l'intimité de quelqu'un sans son autorisation. Chaque individu a le droit de refuser et de dire «non».

La confiance

La base d'une relation saine et épanouie. Sans cet ingrédient, le doute, la jalousie, la possessivité et le besoin de contrôler l'autre guettent. La confiance doit être mutuelle et partagée.

RESSOURCES UTILES



- **Commentonsaime.fr** : site fait par les jeunes, pour les jeunes, pour parler d'amour avec la possibilité de parler à un professionnel en ligne.
- **Onsexprime.fr** : site contenant des ressources pour parler sexualité.
- **www.preventionist.org** : site pour trouver des centres de dépistage proche de chez vous.
- « **dépISTés** » : série disponible sur YouTube à propos des infections sexuellement transmissibles (IST). 8 épisodes de 2 minutes pour connaître chaque infection sexuellement transmissible.
- « **Osez en parler ! Savoir parler d'amour et de sexualité avec ses enfants** » de Maëlle CHALLAN BELVAL : un livre qui peut vous être utile pour parler sexualité à votre ado.
- « **Ado, sexe et genres : ton corps, tes choix, ta vie !** » de Véronique BARANSKA : un livre conçu pour apporter des réponses claires sur tous ces sujets, des outils de communication ainsi que des pistes de réflexion.
- « **Corps, amour, sexualité : les 120 questions que vos enfants vont vous poser** » de Charline VERMONT : un ouvrage éducatif très complet permettant d'aborder toutes les questions importantes avec votre ado. À consulter dès le plus jeune âge pour une éducation tout en douceur et bien accompagnée.