

# **SEXUALITÉ**

## **COMMENT EN PARLER A SES ENFANTS ?**

La conférence que nous vous proposons ce soir, n'est en aucune façon un cours magistral mais bien la possibilité pour chacun de s'exprimer, de questionner et surtout d'échanger, avec notre spécialiste mais aussi entre nous, alors n'hésitez pas à intervenir à tout moment.

L'intervenant sera Monsieur Philippe BEURDELEY, psychologue clinicien.

La soirée sera présentée par Madame Chantal BAUDET, Présidente de l'Université de Parents, nouvellement élue ; le débat sera animé par Monsieur Jean-François CHALOT ; et ce présent document vous est offert par Madame Marie-Christophe Trouvé, membre du comité de pilotage de l'Université de Parents.

Ce dossier n'a pour but que d'éveiller votre propre questionnement et n'est qu'un début d'informations, lesquelles pourront être complétées à loisir, notamment par les nombreuses références citées (livres, sites Internet), lors de notre présente conférence mais aussi lors des échanges que vous mêmes pouvez avoir sur la question avec d'autres parents, communiquer c'est déjà un premier pas vers la réponse, non ?

# SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	2
1 INTRODUCTION.....	3
2 Pourquoi une éducation sexuelle ?.....	3
2.1 L'intérêt de l'éducation sexuelle.....	3
2.2 L'éducation sexuelle n'est pas qu'une information sexuelle.....	4
2.3 Le porno en guise d'éducation sexuelle ?.....	4
3 Quand faut-il parler sexualité avec nos enfants ?.....	5
4 Comment leur en parler.....	5
5 Évoquer le problème des abus sexuels sans les effrayer ?.....	6
6 Dis maman comment on fait les bébés ?.....	6
7 La masturbation.....	7
8 L'adolescence et l'entrée dans la vie amoureuse.....	8
9 Comment parler sexe avec les ados ?.....	8
9.1 Sexualité et prévention.....	8
9.2 Choisir le bon interlocuteur.....	9
9.3 Le plaisir, ça ne se raconte pas.....	9
10 Comment parler contraception?.....	9
10.1 De la nécessité d'une contraception efficace.....	10
10.2 La contraception en chiffres.....	10
10.3 IVG en hausse.....	10
10.4 Les Françaises mal informées.....	10
11 Comment choisir un livre pour parler sexualité ?.....	11
12 CONCLUSION.....	12
13 BIBLIOGRAPHIE.....	13
13.1 Livres pour parents.....	13
13.2 Livres pour enfants.....	14
14 ADRESSE UTILE.....	15
15 SOURCES.....	15
15.1 Internet :.....	15
15.2 Autres sources :.....	15

## **1 INTRODUCTION**

Eh bien oui, il fallait bien que cela arrive un jour, vous avez fait le choix d'être parent et maintenant vous voilà bien soucieux face à certaines questions.

La sexualité est une question d'autant plus difficile à aborder, qu'en règle générale, elle est jugée « tabou ». Or, à chaque étape du développement de nos enfants correspond une évolution de leur sexualité et les questions qui vont avec !

Entre 3 et 6 ans, ils questionnent leurs parents par les gestes, les comportements, avant de le faire par la parole. Sans compter la sempiternelle : « dis, comment on fait les bébés ? » étant donné que le chou et la rose ne sont plus au goût du jour, il va falloir s'adapter.

Comment répondre tout en restant à leur niveau ? Pour nombre de parents, la sexualité est un thème difficile à aborder, car trop intime ou touchant parfois des difficultés personnelles. Le mieux est de rester le plus simple et naturel(le) possible.

## **2 Pourquoi une éducation sexuelle ?**

Si les adultes sont en majorité d'accord sur l'importance de l'éducation sexuelle, ils ne sont généralement pas très à l'aise avec le sujet... Comment s'y prendre ? Qu'est-ce qu'une éducation sexuelle digne de ce nom ? Quelques pistes de réflexion.

Que faut-il dire à nos enfants ? Quand ? Comment ? A quel âge ? Les enseignants reçoivent des formations, mais les parents... Ils ne peuvent se fier à ce qu'ils ont appris de leurs propres parents...

### **2.1 L'intérêt de l'éducation sexuelle**

De nombreuses études ont été réalisées sur l'impact des programmes d'éducation sexuelle. Pas de surprise, la plupart d'entre elles montrent que les ados informés sont moins nombreuses que leurs petites copines à vivre une grossesse précoce ou un avortement.

De même, garçons ou filles fréquentent plus volontiers les centres de planning familial et sont de plus grands "consommateurs" de pilules et de préservatifs.

On a également pu démontrer que l'information, si elle est nécessaire, n'est pas suffisante pour modifier les comportements. Seuls les programmes associant discussions en petits groupes, jeux de rôle, interrogations sur ses propres attitudes et valeurs... provoquent des changements de comportements significatifs, qui se poursuivent dans le temps. Et ces programmes sont d'autant plus efficaces qu'ils sont dispensés avant les premiers rapports sexuels.

## 2.2 L'éducation sexuelle n'est pas qu'une information sexuelle

Les informations de base portant sur la différence des sexes, les transformations à l'âge de la puberté, la fécondation et la formation d'un bébé, puis sur la contraception et les MST ... font l'objet de nombreux livres, adaptés à tout âge. N'hésitez pas à vous les procurer, à les lire avec eux ou à les leur offrir. Ces ouvrages sont des supports qui permettent d'amorcer le dialogue.

Les discussions que vous engagerez à la préadolescence, à l'adolescence permettront à votre enfant de réfléchir, de se poser des questions et d'avancer dans la clarification de ses propres valeurs.

Les sujets ne manquent pas ; que ce soit la place de l'homme et la femme dans la société ou dans la relation de couple, la place des minorités sexuelles, la progression des MST... Discussions passionnées et passionnantes garanties avec vos ados !

Deux éléments sont donc importants pour votre enfant :

Disposer d'informations claires et fiables sur tout ce qui concerne la sexualité ;

Discuter avec vous afin de connaître votre opinion, vos valeurs, pour pouvoir se forger sa propre idée.

## 2.3 Le porno en guise d'éducation sexuelle ?

Il semble que de nombreux jeunes aient accès à des films pornographiques très tôt. On ne peut parler là d'éducation sexuelle !

**L'éducation sexuelle n'est pas une initiation sexuelle.**

Le porno n'est en aucun cas le reflet de la réalité et du quotidien de chacun et montre bien trop souvent des inepties que les jeunes ne sont pas en mesure de correctement interpréter. Leur vision sera ainsi totalement faussée (il faut être brutal ? quand elle dit non, elle pense oui ? pourquoi la fille ne hurle pas comme dans le film ? est-ce que je suis nul ?), il semblerait que bon nombres d'abus sexuels aient été « excusé » par les auteurs comme l'application de ce qu'il venait justement de visionner.

Quoi qu'il en soit, la sexualité est à réinventer par chacun, par chaque couple.

Le visionnage de tel film avant la maturité sexuelle **laissera sans doute des traces plus ou moins néfastes** chez l'adolescent pour son engagement dans sa propre vie sexuelle. Alors si vous avez des cassettes vidéo pornos chez vous pensez à les mettre hors de portée !

Un jeune « **bien éduqué** » débutera sa sexualité avec un sentiment de responsabilité qui lui permettra d'assumer la prévention des MST et sa contraception. Il le fera aussi naturellement qu'il se préserve dans la vie quotidienne des dangers qu'il connaît.

### 3 Quand faut-il parler sexualité avec nos enfants ?

Ma première réponse est sans hésitation : dès lors qu'ils vous posent la question ! L'anticipation ne rime à rien en la matière. Quand à savoir si vous êtes prêt ou non à l'entendre, vous n'aurez pas le choix, même si votre enfant vous semble encore très jeune. Ne différez pas les réponses ! Un enfant à qui l'on ne répondra pas, ressent le malaise généré par sa question, et risque de ne plus oser la poser.

Les psychologues soulignent que lorsque les questions surviennent, cela veut dire que notre petit est prêt à entendre des réponses. La vérité ne le choquera pas si nous savons comment la lui présenter avec un vocabulaire simple, sans paraître trop gênées. Cependant, il vaut mieux s'en tenir uniquement à ses questions, c'est-à-dire, répondre à ses interrogations sans lui fournir des éléments qui susciteront chez lui d'autres questions.

Souvent, l'enfant se crée sa propre explication à partir des différentes informations recueillies. Il ne faut pas hésiter à le reprendre lorsqu'il énonce des contrevérités. Mais l'enfant n'intègre pas forcément tout de suite les corrections : il rectifie ses hypothèses à son rythme, selon ses besoins.

Vers 1 an et demi, l'enfant commence à prendre conscience de son corps, le touche, l'explore...

Vous lui dites qu'il est un garçon, ou une fille, vous lui expliquez la différence entre papa et maman... et il se rend compte seul qu'il possède un pénis... ou non.

A vous de l'aider en lui nommant les diverses parties de son anatomie (au même titre que son bras, son nez, sa jambe, son dos...)

Profitez du bain par exemple pour l'accompagner dans cette découverte, et pour donner un nom à son sexe.

Le choix est large ! Pour les garçons : zizi, bistouquette, quéquette, chez nous c'est « bout d'zan »... ; pour les filles : zézette, foufounette, foufoune, chez nous c'est « nénette » qui l'emporte.

A partir de 4 ans, un enfant veut savoir comment le papa donne ses petites graines à la maman.

Vers l'âge de six ans, nous pouvons nous permettre d'être un peu plus explicites. Et une fois que nous leur aurons parlé de l'aventure des spermatozoïdes et des ovules, **nous leur reparlerons d'amour.**

### 4 Comment leur en parler

Il n'y a aucune règle ni aucun manuel qui explique comment parler de la sexualité à notre enfant. Toutefois, il existe certains conseils qu'il serait judicieux d'adopter.

Ce qui est certain, c'est que l'enfant ne recherche pas un cours magistral de biologie, mais plutôt **des bases**, afin de se faire sa propre idée. De plus, même s'il est facile d'aborder la question uniquement sous un aspect scientifique, il faut certainement évoquer les autres aspects de la sexualité, et notamment le **côté émotionnel** et **l'importance de la relation amoureuse**. Car l'enfant risque certainement de trouver d'autres sources qui lui expliqueront, plus ou moins bien, l'aspect purement mécanique (frères, soeur, amis...).

Il faut répondre de manière très simple et très naturelle. Les enfants posent leurs questions de manière franche, répondez sur le même mode. Mais employez des termes adaptés à leur stade de développement. Ne parlez pas de pénis ou de vagin, de spermatozoïde ou d'ovule ! Les petites graines font très bien l'affaire, tout comme les petits trous !

Enfin, limitez vous à ce que l'enfant vous demande. Inutile de lui parler de la jouissance, ou du plaisir sexuel car ce sont des notions dont il n'a encore aucunement conscience.

Les parents peuvent justement aborder **le côté humain des relations amoureuses** sans bien sûr parler de leur propre sexualité, qui ne regarde pas l'enfant !

Parler d'amour à nos enfants est naturel, car ils sont eux-mêmes des fruits de l'amour, nous ne pouvons que leur faire du bien en leur apprenant combien il est beau d'aimer.

La **notion de plaisir** est également importante à faire passer : l'enfant peut comprendre que la procréation n'est pas l'unique motivation, et que les gens ont aussi des relations sexuelles parce qu'ils s'aiment et que c'est agréable.

Pensons également à leur dire que **ce sont uniquement les adultes qui peuvent manifester leur amour** de la sorte. C'est une histoire de grands. Un jour eux aussi aimeront de cette façon. Mais en attendant, les sentiments qui lient les enfants à leur parents sont différents. C'est aussi le moment de leur faire comprendre que leur corps leur appartient et que personne n'a le droit d'y toucher. Une ébauche de prévention aux abus sexuels...

## 5 Évoquer le problème des abus sexuels sans les effrayer ?

La notion de propriété de notre corps est très importante à inculquer, leur corps sont à eux et à eux seuls, c'est pourquoi d'ailleurs lorsqu'ils grandissent que maman ne les lavent plus dans le bain, ils le font tout seul parcequ'ils sont « grands » et qu'il s'agit bien de leurs corps !

Il faut aussi expliquer qu'il existe malheureusement des grandes personnes qui souhaitent faire, ce que font les adultes, mais avec des enfants. Et que cela, c'est anormal et interdit. Un enfant à qui l'on parle librement et spontanément, se sentira d'autant plus à l'aise pour vous rapporter tout geste incongru d'un adulte envers lui ou signaler tout évènement étrange.

## 6 Dis maman comment on fait les bébés ?

Le moment est venu de lui expliquer que les organes génitaux ont une double fonction : donner et recevoir du plaisir, mais aussi concevoir des bébés.

Il est préférable qu'il sache tôt qu'il est venu au monde parce que ses parents s'aimaient et que le pénis de papa a déposé "une petite graine" dans le vagin de maman, plutôt que se perdre en conjectures botaniques ou apprendre une vérité déformée par ses camarades de classe.

Enfin, il est indispensable de lui inculquer quelques règles élémentaires, notamment qu'on ne s'exhibe pas devant les autres enfants de la famille, et qu'en aucun cas il ne faut satisfaire une quelconque demande d'ordre sexuel de la part d'un adulte, quel qu'il soit.

**Informé et sécurisé** très tôt votre enfant est le meilleur moyen de l'amener à connaître, plus tard, une sexualité heureuse et épanouie.

**La vérité**, voilà ce qu'attend notre enfant mais en prenant bien soin d'adapter nos mots au degré de sa compréhension. Si nous choisissons d'éluder sa question, notre enfant cherchera à satisfaire sa curiosité ailleurs.

Une vérité simplifiée venant de nous vaut mieux que la vérité crue de la télévision, l'explication d'un adulte peu scrupuleux ou celle des copains de la cour de récréation. Il est important que nous fassions attention à ne pas dire plus qu'il n'en faut, c'est-à-dire, de donner des détails qui amèneront d'autres questions. S'il a posé une question sur d'où viennent les bébés, il s'attend à cette réponse seulement, pas à comment on les fait. Les détails "techniques" l'intéressent peu. Nous devons laisser le temps nécessaire à notre enfant d'enregistrer la réponse.

Quelques temps après, il nous interrogera sur une autre de ses préoccupations. Notre enfant aura grandi entre-temps. A la question qui aura été posée différemment, la réponse aussi sera différente, d'un autre niveau même.

Par exemple, notre petite fille nous demandera si un sexe va "lui pousser" alors que notre petit garçon nous interrogera sur son pénis qui se dresse. Il est bon de leur dire qu'ils ont bien fait d'observer cette différence. Nous pouvons en profiter pour leur expliquer que la petite fille se transformera en maman et le petit garçon en papa. Et que c'est quand la maman et le papa s'aiment et vivent ensemble, qu'ils décident tout deux de faire des bébés. Selon les spécialistes, la notion de "couple" est fondamentale pour le développement de l'enfant et sa compréhension de la vie.

D'autre part, il faut nous préparer à adopter une attitude sereine, sans gêne ni honte face à ses interrogations. Nous aiderons ainsi à lui transmettre une image saine de la sexualité.

En instaurant une certaine confiance entre notre enfant et nous, nous l'encouragerons à revenir vers nous quand il se posera d'autres questions, plus grands.

## 7 La masturbation

**Alors que la masturbation a été fustigée comme mère de tous les vices et de nombreux handicaps physiques ou moraux ; la psychiatrie et la psychanalyse montrent aujourd'hui combien le phénomène est banal, présent dès la petite enfance, et générateur d'un plaisir sans contradiction aucune avec la santé.**

Les enfants se masturbent dès le plus jeune âge, avant même d'apprendre à marcher. Chez le jeune enfant, la masturbation est une activité normale ! Et si il y a bien une chose à NE PAS FAIRE c'est bien d'émettre un jugement d'adulte sur un geste d'enfant innocent, de même qu'on ne dira « bah, c'est sale ! »... pourquoi ne lui dit-on pas cela pour son bras, son genou ? Il est impératif que le dégoût ne soit pas le seul souvenir qu'il est de son apprentissage au corps. Et bien sûr, proscrivez toute moquerie.

Il faut bien comprendre que c'est une manière pour lui de découvrir son corps et de savoir comment en réagissent les différentes régions. C'est aussi une façon de tester celles qui donnent du plaisir.

De 15 à 19 mois, les enfants se masturbent le plus souvent en public. Après deux ans, 85 % donnent à cette activité un caractère exclusivement privé. Néanmoins, celle-ci continue pendant toute l'adolescence (80% à 15 ans), et bien sûr, pendant toute la vie. Car je vous rappelle que chez les adultes, la masturbation est de 65 % pour les femmes et de 90 % pour les hommes.

Par ailleurs, si un jeune a peur des MST ou d'une grossesse inopportune, cette pratique peut apporter pendant un temps une solution apaisante à ses pulsions sexuelles.

Masturbation pathologique : un symptôme à prendre en compte

Une masturbation compulsive, souvent pratiquée en public, et accompagnée de discours permanents sur des pratiques sexuelles pour lesquelles l'enfant paraît nettement trop jeune, peut être le signe d'un abus sexuel. Il est important, à ce moment-là, de faire en sorte que l'enfant soit entendu par un psychothérapeute ou, au moins, que la question d'un possible abus soit abordée, avec l'enfant, par un médecin. Dans ce cas, il est toujours préférable, comme pour d'autres entretiens psychothérapeutiques, que les parents ne soient pas présents, de manière à ce que l'enfant se sente plus libre de ses paroles.

## 8 L'adolescence et l'entrée dans la vie amoureuse

Lorsque l'enfant atteint la puberté, il a normalement trouvé la réponse à toutes les questions d'ordre général sur la sexualité. **Les explications recherchées par l'adolescent se situent à un tout autre niveau.** Ses interrogations vont se porter sur ses amis, ses relations amoureuses, son entrée dans la vie d'adulte et l'éveil de sa propre sexualité.

Là encore, le problème du dialogue se pose : l'adolescent parle plutôt à ses amis, qui ont les mêmes préoccupations. **Il est normal qu'il soit gêné d'aborder la question de la sexualité avec ses parents.** Le dialogue avec les parents est possible uniquement si ceux-ci reconnaissent à l'adolescent le droit à une vie amoureuse et sexuelle. En clair, l'enfant parlera éventuellement avec des parents qui ne le considèrent plus comme un enfant.

Bien sûr, l'adolescent souhaite, au même titre que ses parents, **le respect de sa vie privée.** Parler sexualité, sans que cela soit ressenti comme une intrusion dans son intimité, est donc délicat. Les conseils que pourront donner les parents doivent plutôt être orientés vers la prévention (contraception, Sida...) et la responsabilisation. Il est préférable d'aider l'adolescent à accéder à une certaine forme d'autonomie. Autrement dit, il est certainement plus réaliste d'aborder avec lui les problèmes de responsabilité ou de contraception que d'essayer de l'empêcher d'avoir une vie sexuelle !

## 9 Comment parler sexe avec les ados ?

Parler de tout avec ses enfants, facile à dire ! Mais comment traiter des questions sexuelles sans brusquerie, en respectant l'intimité de chacun ? Comment libérer les ados de leurs angoisses ou de leurs idées reçues ? D'amour et de sexe, notre société en parle largement ! Le sujet n'est plus tabou, mais il reste difficile pour un ado de se préparer à la vie sexuelle. Ses parents peuvent-ils l'aider ?

### 9.1 Sexualité et prévention

Chez les ados, une grossesse non désirée, c'est fréquent et, le plus souvent, dramatique. Lorsqu'on a moins de 18 ans, plus d'une grossesse sur deux se solde par une IVG : 6 000 mineures décident ainsi chaque année d'avorter !! "Pour une jeune fille, dire "je suis enceinte" c'est en fait dire "j'ai couché". Lorsque les relations amoureuses n'ont jamais été abordées à la maison, c'est une honte parfois insurmontable.

Aux grossesses non désirées viennent s'ajouter les maladies sexuellement transmissibles (notamment l'hépatite et le sida). Et là encore, c'est toujours grave.

## Face à ces risques, les parents n'ont pas le droit de faire l'impasse sur le sujet de la sexualité.

De nombreuses études ont été réalisées sur l'impact des programmes d'éducation sexuelle. Pas de surprise, la plupart d'entre elles montrent que les ados informés fréquentent plus volontiers les centres de planning familial et sont de plus grands "consommateurs" de pilules et de préservatifs.

Mais quand l'information se résume à la prévention des maladies ou à l'étude de la reproduction, les ados en tiennent peu compte : à l'âge où l'on croit que "ça n'arrive qu'aux autres", d'autres questions sont pour eux bien plus brûlantes : me trouve-t-il (elle) à son goût, comment se comporter au lit, mon pénis est-il assez long, vais-je avoir mal, etc...

### 9.2 Choisir le bon interlocuteur

Lorsqu'ils sont déroutés par ces questions ou l'attitude de leur enfant, les parents peuvent lui proposer un rendez-vous avec un médecin généraliste ou un(e) gynécologue qui sera à même de conseiller l'adolescent.

Le rôle des parents est de transmettre une "morale" ; mais pas de se mêler de la sexualité de leurs enfants : celle-ci doit rester confidentielle et la propriété personnelle de chacun, pour aborder avec tolérance et ouverture d'esprit le sujet.

### 9.3 Le plaisir, ça ne se raconte pas

**Le mythe** du Prince Charmant, entretenu par les récits de la vie des stars, par les romans ou les films, **déforme la vision que les ados** ont de l'amour et de la sexualité ; mieux vaut leur donner d'autres pistes de réflexion, expliquer que la sexualité ne se résume pas aux rapports sexuels, que chaque âge a sa propre sexualité, etc...

Les livres représentent souvent une excellente médiation, ce qui n'empêche pas le dialogue : ne pas du tout parler de sexe en famille, cela rendrait le sujet tabou, et, en excitant la curiosité propre à l'adolescence, provoquerait des conduites à risques ou au contraire des blocages difficiles à surmonter.

Pas plus que les enfants n'ont à connaître les fantasmes sexuels de leurs parents, ceux-ci ne doivent pas chercher à s'informer des émotions sexuelles de leur progéniture. **L'important c'est de rappeler qu'en matière de sexualité, il n'y a pas de norme** : pas d'âge pour avoir sa première relation sexuelle, pas de temps minimum pour que l'acte sexuel soit réussi ; c'est à chaque couple de découvrir comment faire l'amour. **Il n'existe qu'une seule norme, qui est aussi une loi : les deux partenaires doivent être consentants.**

## 10 Comment parler contraception?

Plus de trente ans après la révolution sexuelle, les femmes disposent-elles de suffisamment d'informations sur la contraception ? Les 220 000 interruptions volontaires de grossesse pratiquées chaque année en France permettent d'en douter. Comment aborder cette question avec les ados et mettre fin aux idées reçues ?

Malgré une très large diffusion de la contraception, le nombre d'avortements reste très élevé en France. Oubli de pilule, idées fausses, manque d'information... Découvrez les raisons de ce paradoxe français alors que sera bientôt lancée une nouvelle campagne d'information à destination du grand public et des médecins.

## 10.1 De la nécessité d'une contraception efficace

Il semblerait que 71 % des adultes de 15 à 54 ans sexuellement actif déclarent « faire quelque chose pour éviter une grossesse » pourtant le nombre d'interruptions volontaires de grossesses a parallèlement augmenté ! Ce chiffre reste stable par rapport à 1999, tout comme l'âge moyen du premier rapport sexuel d'environ 17,5 ans.

Mais l'âge moyen des mères à la naissance de leur premier enfant est en constante augmentation : 26,5 ans en 1977 à près de 30 ans en 2004. Entre l'entrée dans la vie sexuelle et celle de la maternité, la durée s'est ainsi allongée (9,5 ans en moyenne) et implique donc la nécessité de maintenir une contraception efficace plus longue qu'auparavant.

## 10.2 La contraception en chiffres

Seules 8,9 % des femmes n'ont pas utilisé de moyen de contraception lors de ce premier rapport. En 2005, 3/4 des personnes âgées de 15 à 54 ans et sexuellement actives, utilisaient un moyen de contraception. Les méthodes contraceptives médicales sont les plus répandues et parmi elles la pilule. En revanche, son utilisation diminue à partir de 35 ans au profit du stérilet.

Les méthodes non médicales sont peu utilisées et dépendent de la situation affective et sociale des femmes. 14 % des femmes utilisent une méthode de contraception liée à l'acte, qu'il s'agisse du préservatif (80 %), d'une méthode locale ou naturelle. L'emploi du préservatif est maximum entre 15 et 19 ans.

Les méthodes naturelles de contraception (abstinence périodique, ou retrait) ont sensiblement diminué au fil des ans, et ne sont pratiquées que par 2,8 % des femmes en 2005. Le recours à ces méthodes de contraception non médicales est plus fréquent chez les femmes qui vivent seules, sans enfant ou qui ont eu plusieurs partenaires au cours de l'année.

## 10.3 IVG en hausse

Une des explications est un recours à la contraception d'urgence encore inégale.

L'usage de la contraception d'urgence augmente régulièrement : en 2005, plus d'une femme sur sept (13,7 %) a eu recours à la contraception d'urgence au cours de sa vie (contre 8,4 % en 2000). C'est aux âges les plus jeunes (15-24 ans) que ce recours y est le plus fréquent, du fait d'un problème de préservatif le plus souvent. Mais les modalités d'usage, ainsi que les dispositifs permettant de délivrer la contraception d'urgence, sont relativement méconnus.

## 10.4 Les Françaises mal informées

D'un côté, les Françaises se déclarent satisfaites (95 %) de leur moyen de contraception. Elles sont au courant des différentes méthodes : la pilule et le préservatif masculin sont connus par plus de 97 % des Français, le stérilet par 93 %, le préservatif féminin et le diaphragme par près de 75 %, les spermicides par 52 %, les patchs par 48 %, les implants par 44 % et les anneaux vaginaux par 44 %.

De l'autre, les Françaises ont encore du mal à sortir d'une histoire contraceptive autre que préservatif, pilule puis stérilet. Malgré l'éventail des choix désormais disponibles, on a encore l'impression que ce sont les femmes qui s'adaptent (avec plus ou moins de bonheur) à leur contraception et non l'inverse ! Au-delà d'une contraception standard, il est possible aujourd'hui d'offrir à chacune une contraception personnalisée. De plus, les stéréotypes et les idées reçues restent encore nombreux et montrent de véritables lacunes sur le cycle féminin et l'utilisation des méthodes contraceptives.

## **11 Comment choisir un livre pour parler sexualité ?**

La naissance des bébés, les modifications du corps à la puberté, tous ses sujets que vous savez importants sont souvent difficiles à aborder. Un livre est un bon support pour informer votre enfant et engager le dialogue sur la vie affective et sexuelle.

Toutefois, il serait faux de dire qu'un seul livre va suffire à tout expliquer, d'une part il faut en lire plusieurs pour se faire sa propre opinion, d'autre part, il peut être un point de départ à une discussion...

Votre enfant grandit, les livres sont écrits pour certaines tranches d'âge, adaptés à la capacité de compréhension et d'attention de l'enfant.

Par ailleurs, il est bon que l'enfant entende plusieurs sons de cloches : chaque livre, à sa manière, est un point de vue, et, dans ce domaine complexe, il est préférable d'avoir plusieurs éclairages.

Un livre réunit rarement toutes les qualités : graphisme agréable, texte clair et délivrant des informations importantes, valeurs que vous partagez etc..

Quelques réflexions sur certains stéréotypes véhiculés par ces livres : la plupart des livres mettent en scène un couple de jeunes gens beaux et sveltes qui font l'amour et auront des enfants. Parmi les stéréotypes véhiculés : "la sexualité c'est bon pour les jeunes et non pour les plus âgés", "il faut être beau pour faire l'amour"... Tout cela semble aller de soi !

Aucun livre n'est parfait ! A vous de choisir, selon vos goûts, vos valeurs.

Bien sûr, il faut expliquer la procréation, les différences sexuelles, la puberté, la grossesse, la naissance.

Mais n'oublions que pour nous, adultes, le plaisir et le désir forment l'essentiel de la sexualité. Alors pourquoi ne pas faire passer cette idée très tôt à nos enfants ?

Nous vous proposons à la fin de cet ouvrage un panel de lectures possibles tant pour les parents que pour les enfants, cette liste n'est pas exhaustive, demandez conseils à votre libraire ou bibliothécaire.

## 12 CONCLUSION

Premier point important : il nous faut absolument éviter de porter un jugement sur la sexualité de nos enfants.

Deuxième point : A chaque âge sa réponse.

Troisième point : ne pas se moquer, ignorer ou insulter l'enfant qui s'intéresse à la question.

Je conclus le support de notre dernière conférence par une phrase de Monsieur Winston Churchill : « il n'y a aucune recette pour devenir une mère parfaite, mais il y a mille et une façons d'être une bonne mère » ; alors, je crois que là encore, **chacun d'entre nous, sait, au fond de lui, sait répondre à ses enfants**, avec ses croyances, ses mots, ses espoirs... que **toute réponse est sensée dès lors que nous restons profondément cohérents** -dans nos discours comme dans nos actions- et que, quoi qu'il arrive, il faut répondre dans l'instant aux questions de nos enfants, car les non-dits sont plus destructeurs que des paroles maladroites.

Que l'amour est beau quoi qu'il en soit et que ne nous devons pas salir l'image qu'ils en auront au risque de leur gâcher leur propre sexualité.

Ayez confiance en vous, reformulez la question pour être sûr de l'avoir bien comprise et répondez le plus simplement du monde (en fonction de l'âge comme nous l'avons vu).

*« Alors ? Dis ? C'est comment qu'on fait les bébés ? »*

## 13 BIBLIOGRAPHIE

### 13.1 Livres pour parents

<p><i>Nos enfants aussi ont un sexe</i> Stéphane Clerget Ed. Laffont 2001 Résumé : Le développement harmonieux de la personnalité des enfants dépend intimement du développement sans heurts de leur identité sexuelle. Ni honte, ni scandale à en parler. A quel âge l'enfant prend-il conscience de son identité sexuelle ? Comment ? Par quels facteurs ? Qu'est-ce que le complexe d'Oedipe ? Pour comprendre la vie intérieure des petits.</p>	<p><i>Eduquer à la sexualité</i> Patrick Pelège, Chantal Picod Ed. Dunod 2006 Publics : Professionnel, spécialiste Résumé : Repères pour une action éducative sans ambiguïté ni confusion des places sur la sexualité des jeunes.</p>	
<p><i>La sexualité des enfants</i> Jean-Yves Hayez Ed. O. Jacob 2004 Résumé : La vie sexuelle des enfants, avant l'adolescence, reste souvent un mystère, surtout pour les parents qui tantôt s'inquiètent trop et tantôt pas assez. Au terme de 30 ans d'écoute, il nous fait partager ici son approche réaliste de la sexualité infantile, sans langue de bois ni dramatisation excessive.</p>	<p><i>Parlez-leur d'amour... et de sexualité</i> Jocelyne Robert Ed. de l'Homme 1999 Résumé : Pour bien des parents, la sexualité est encore une sujet tabou. Dommage ! Ils manquent là une occasion unique de se rapprocher de leur ado !</p>	<p><i>Parler de sexualité aux ados</i> Auteur : Nicole Athéa Ed. Eyrolles : CRIPS 2006 Résumé : Présentation des enjeux de la prévention et de l'éducation sexuelle auprès des adolescents. Comment les accompagner dans leur maturité sexuelle et affective ? Ce n'est pas seulement les informer sur les moyens de contraception et les modes de transmission des MST, mais aussi de parler de leurs peurs, de leurs désirs, de leur besoin de se sentir normaux.</p>
<p><i>La Sexualité "oubliée" des enfants</i> Simon-Daniel Kipman, Danielle Rapoport Ed. Stock-Laurence Pernoud 1993 Résumé : le thème est la sexualité infantile en l'associant à l'un des mystères de la nature humaine : l'amnésie infantile, c'est-à-dire l'oubli des premières années de notre vie.</p>	<p><i>Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants</i> Marcel Rufo Ed. A. Carrière 2003 Résumé : Marcel Rufo aborde les différentes étapes de la construction de l'identité sexuelle de l'enfant ainsi que tout ce qui peut entraîner des troubles dans le développement de l'enfant comme les attouchements, les viols ou l'anorexie. L'ouvrage propose également les réponses aux questions les plus fréquentes des parents concernant ce sujet.</p>	<p><i>Les Passions de vos ados : restez connectés sur ce qui les branche !</i> Philippe Brénot Ed. Milan 1999 Résumé : Savoir reconnaître les passions et les engouements de ses enfants.</p>
<p><i>L'enfant et sa sexualité</i> Christiane Olivier, Psychanalyste</p>	<p><i>Papa, maman, dites-moi pour de vrai</i> Gérard Séverin, Ed. Marabout.</p>	<p><i>Sexe, amour et sentiment</i> Anne Vaisman - Ed - De La Martinière Jeunesse Ce livre trouve le ton juste pour parler aux adolescents. Il aborde tout ce qui les concerne, les bouleverse et les préoccupe en cette période de mutation qui fait le passage de l'enfant à l'adulte.</p>

## 13.2 Livres pour enfants

<p>L'incontournable : <i>Le Guide du Zizi Sexuel</i> Zep, Hélène Bruller Ed. Glénat 2001 - Publics : A partir de 12 ans Résumé : toutes les questions que se posent les jeunes sur l'amour et le sexe, et aussi toutes les réponses que cherchent leurs parents, se trouvent dans ce petit livre hilarant.</p>	<p><i>Marius</i> Latifa Alaoui M. Ed. L'Atelier du poisson soluble 2001 Publics : A partir de 5 ans Résumé : Un album très juste sur la séparation des parents et sur l'homosexualité du père.</p>	<p><i>Dieu, le sexe et les bretelles</i> Zep – Ed. Glénat 1993 Résumé : Quand Titeuf découvre les cours d'éducation sexuelle à l'école, cela bouleverse sa vision du monde...</p>
<p><i>Les loisirs culturels des 6-14 ans</i> Sylvie Octobre - Ed. Documentation française 2004 Résumé : Propose une étude sociologique sur les pratiques culturelles des enfants. Etudie la relation entre les loisirs culturels de l'enfant et son milieu familial, sa vie scolaire ou ses copains. Aborde les pratiques télévisuelles, la musique, les jeux vidéo ou la fréquentation des équipements culturels.</p>	<p><i>Poils partout</i> Babette Cole – Ed. Seuil 1999 Résumé : Un album à l'humour déliant, qui montre les transformations du corps quand on "devient grand"...</p>	<p><i>Le zizi questions et réponses</i> Sylvie Sargueil – Ed. La Martinière Jeunesse 2006 Résumé : Les fous rires entre copains, le corps qui se transforme, la vie au collège ou au lycée, l'apprentissage de l'indépendance : ce n'est pas toujours simple d'être un ado ! Voici un maximum d'informations claires et quelques conseils amusants ou sérieux, pour bien vivre ta puberté de garçon d'aujourd'hui.</p>
<p><i>Les Ages de la vie</i> Pascal Léonard - Ed. Riff international production (prod. et distrib.) 1997 Collection : C'est pas sorcier Description : 1 vidéo bêta sp (26 min) Résumé : Pour tout savoir sur l'aventure de la vie, de la croissance jusqu'à la vieillesse. Dans cette série télévisée, les deux complices Fred et Jamy nous font découvrir avec humour et clarté tous les aspects d'un sujet scientifique ou technique.</p>	<p><i>Jean a deux mamans</i> Ophélie Texier Ed. Ecole des loisirs 2004 Publics : A partir de 3 ans Résumé : Jean a deux mamans qui s'aiment comme un papa et une maman. Un album sur le thème de la différence.</p>	<p><i>Les filles, votre corps change</i> Claire Ubac – Ed. La Martinière Jeunesse 2002 Résumé : C'est quoi, devenir une femme ? Votre corps se transforme, et le monde change aussi radicalement car dans votre tête, rien n'est plus comme avant. Ce livre d'informations et de conseils va vous accompagner au cours de tous ces bouleversements très...naturels.</p>
<p><i>Max et Lili veulent tout savoir sur les bébés</i> Dominique de Saint-Mars, Serge Bloch- Ed. Calligramme 1999 -Publics : A partir de 5 ans Résumé : Cette aventure de Max et Lili parle de la vie, de l'amour et de la façon de faire les bébés, en montrant que c'est normal d'être curieux de la sexualité, même si cela reste intime.</p>	<p><i>Comment on fait les bébés</i> Babette Cole – Ed. Seuil 1993 Publics : A partir de 5 ans Résumé : C'est le monde à l'envers : face aux explications hasardeuses des adultes - "tube de pâte à bébés", "graines de bébés dans des pots de fleurs" ou autre "oeuf déposé sur le canapé" - deux enfants décident de prendre en main l'éducation sexuelle de leurs parents. Un régal de drôlerie et ... de justesse.</p>	<p><i>Dis non !</i> Bernadette Costa Ed. Syros 1994 Publics : A partir de 8 ans Collection : Les petits carnets Résumé : Ton corps n'appartient qu'à toi et toi seul sait ce que tu ressens. Et parfois tu as envie de dire NON quand tu es gêné, troublé, maltraité. Ce petit livre t'explique pourquoi parfois tu dois dire non.</p>
<p><i>Abus sexuels non !</i> Delphine Saulière, Bernadette Desprès – Ed. Bayard jeunesse 2004 Résumé : Un livre pour dire non : apprendre à l'enfant à s'affirmer et à se défendre est le but de ce petit guide de prévention, à lire en famille.</p>	<p><i>Apprends à dire non !</i> Marcèle Lamarche, Pol Danheux – Ed. Les Ed. de l'homme - Enfants Retour Canada 1993 Publics : A partir de 6 ans Résumé : A partir de jeux et de 8 histoires tirées du quotidien, ce livre propose des techniques simples qui permettront aux enfants de savoir comment reconnaître une situation dangereuse et comment réagir efficacement.</p>	<p><i>Touche pas à mon corps</i> Auteur : Marie-France Botte, Pascal Lemaître - Ed. De La Martinière Jeunesse 1998 Publics : A partir de 12 ans Résumé : Une histoire, des témoignages, des experts qui discutent : grâce à ce livre les enfants comprendront que leur corps leur appartient, qu'ils ont des droits et qu'il faut oser parler quand cela va mal.</p>

Liste de livre non exhaustive bien sûr

## 14 ADRESSE UTILE

### **Pôle écoute et accompagnement de parents**

Tél. : 01 64 71 51 53

Réservé aux Pénivauxois et aux Livryens

Aide aux parents rencontrant des difficultés avec leur(s) enfant(s).

## 15 SOURCES

### 15.1 Internet :

- [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)
- [www.lesmaternelles.fr](http://www.lesmaternelles.fr)
- [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)
- [www.magicmaman.com](http://www.magicmaman.com)
- [www.planete-elea.com](http://www.planete-elea.com)
- [www.e-sante.be](http://www.e-sante.be)
- [www.associationdeconseilconjugaldesexologie.net](http://www.associationdeconseilconjugaldesexologie.net)
- [www.mamanmagazine.com](http://www.mamanmagazine.com)
- <http://info-ado.u-strasbg.fr/dev/index.asp>

### 15.2 Autres sources :

- exposition **jusqu'en janvier 2009**, « Zizi sexuel », destinée aux 9-14 ans, à la Cité des Sciences de Paris.