



Comment aborder avec mon jeune les premières relations sexuelles ?

QUE VIT MON JEUNE ?

Différentes raisons amènent les jeunes à avoir des relations sexuelles à l'adolescence : par amour pour leur partenaire, par curiosité, parce que leurs amis en ont, pour faire partie de ceux qui l'ont déjà fait ou encore parce qu'ils en ont envie. L'amour est souvent une raison mentionnée par les filles pour avoir leur première relation sexuelle, alors que la curiosité est davantage nommée par les garçons.

Certains jeunes disent ne pas encore avoir eu l'occasion de vivre une première relation sexuelle : ils attendent de rencontrer la bonne personne ou choisissent de s'abstenir.

Les premières relations sexuelles suscitent différentes préoccupations chez les jeunes : peur d'avoir mal, crainte d'une grossesse, de contracter une infection transmissible sexuellement (ITS), de faire rire de soi, de ne pas être à la hauteur, de ne pas avoir assez de temps, etc.

De plus, les jeunes peuvent vivre des pressions à avoir des relations sexuelles. Cette pression sera plus grande s'ils croient être les seuls à ne pas avoir eu de relations sexuelles. Les médias (Internet, télévision et magazines), les amis, le chum ou la blonde peuvent contribuer à cette influence.



Saviez-vous que ?

À l'âge de 17 ans, un jeune sur deux n'a pas eu sa première relation sexuelle.

Questions que les jeunes peuvent se poser

- Comment se passe une première relation sexuelle ? Est-ce que ça fait mal ?
- Comment savoir qu'on est prêt ?
- Je n'ai jamais eu de relations sexuelles : est-ce normal ?
- Comment puis-je convaincre mes parents d'accepter que mon chum passe la nuit à la maison ?
- J'ai envie d'avoir des relations sexuelles : comment m'assurer que ma blonde est prête aussi ?

Comme parent, il est normal de vivre un malaise à discuter avec mon jeune de relation sexuelle. Certains parents croient, à tort, qu'ils auront à raconter leurs propres expériences ou qu'ils devront connaître les détails de la vie sexuelle de leur adolescent. Les jeunes aussi peuvent vivre ces craintes. Il est surtout important d'outiller mon jeune pour que ses premières relations sexuelles soient une expérience positive, et ce, avant qu'il commence sa vie sexuelle.

QUOI FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

Dire à mon jeune ce que je lui souhaite lors de ses premières relations sexuelles

Ce que je souhaite pour mon jeune est teinté de mes valeurs et de mes expériences. Si je lui exprime ce que je souhaite pour lui (ex. : un sentiment d'amour partagé, du respect, une relation sexuelle protégée, une relation stable, etc.) et ce que je ne veux surtout pas qu'il vive (ex. : de la pression, la peur d'une grossesse, des regrets, etc.), il comprendra mieux mes inquiétudes. Cependant, ce que **lui** souhaite pour ses premières relations sexuelles n'est pas nécessairement ce que **moi** je souhaite pour lui.

Il y a plusieurs manières d'aborder avec son jeune les relations sexuelles. C'est à chaque parent de déterminer les façons avec lesquelles il est le plus à l'aise. Il faut se faire confiance.



Aider mon jeune à reconnaître s'il est prêt ou non à avoir des relations sexuelles

Sans exiger des réponses de sa part, je peux amener mon jeune à se poser les questions suivantes : Pour quelles raisons aurais-tu une relation sexuelle ? Est-ce que tu en as envie ? Le ferais-tu pour toi ou pour l'autre ? Est-ce que tu sais comment te procurer des condoms ? As-tu pensé à utiliser une méthode de contraception pour éviter une grossesse ?

Être attentif aux pressions que peut vivre mon jeune

Croit-il que les jeunes de son âge ont déjà eu des relations sexuelles ? Que pensent ses amis de ceux qui n'en ont pas eues ? Se sent-il obligé d'adopter certains comportements pour être accepté par son groupe d'amis ? Quelles images de la sexualité les médias lui envoient-ils ?

Astuces

Rassurer mon jeune dans ses préoccupations face aux relations sexuelles. Il doit savoir que je suis là pour l'écouter et répondre à ses questions, peu importe son orientation sexuelle.

Souligner qu'avoir des relations sexuelles n'est pas la seule façon de démontrer à l'autre qu'on l'aime. Faire attention à l'autre, prendre de ses nouvelles ou être gentil avec lui sont aussi des preuves d'amour.

Démontrer l'importance de vivre graduellement ses premières relations sexuelles. Une relation sexuelle, c'est d'abord une relation avec l'autre où le respect occupe une place importante. En apprenant à bien se connaître et à connaître son partenaire, il lui sera plus facile de communiquer avec lui, de partager ses craintes et de pouvoir négocier l'utilisation du condom.

QU'EST-CE QUI PEUT M'AIDER ?

Livre pour les jeunes

ROBERT, Jocelyne. *Full sexuel : la vie amoureuse des adolescents*, Les Éditions de l'Homme, 2002.

Livre pour les parents

COPPER-ROYER, Béatrice. *Premiers émois, premières amours : quelle place pour les parents ?*, Les Éditions Albin Michel, 2007.

Site Web

www.masexualite.ca

J'ai besoin d'une ressource professionnelle ?

Je peux appeler le service Info-Santé 811 ou LigneParents au 1 800 361-5085.

Rédaction : Sarah Raymond, Direction de santé publique de l'Agence de Laval
Geneviève Gagnon, Direction de santé publique de l'Agence de Lanaudière

Mise en page : Alphatek

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.