

10 façons d'aborder la sexualité avec mon adolescent

groupe médical pasteur

Adresse du site : www.docvadis.fr/groupe-medical-pasteur






Validé par






le Comité Scientifique Infectiologie, le Comité Scientifique Médecine générale et le Comité Scientifique Psychiatrie

La sexualité est un sujet délicat à aborder avec votre adolescent car il touche à son intimité. Mais il est important que votre enfant sache que vous pouvez répondre à ses questions concernant les relations amoureuses et sexuelles, les maladies sexuellement transmissibles ou la contraception.

	<p>Parler naturellement de sexualité et de relations amoureuses avec votre adolescent permet d'atténuer la gêne qui entoure ce sujet. En parler tôt, au début du collège par exemple, l'aide à comprendre que cela fait partie de la vie et qu'il n'y a pas de honte à y penser et à s'informer à ce sujet.</p>
	<p>Abordez le sujet en racontant des anecdotes plutôt qu'en étant très formel. Parlez par exemple du fils d'une amie qui fréquente une fille de sa classe ou de la fille d'un collègue qui s'est rendue au planning familial pour parler de contraception.</p>

	<p>Parlez de contraception à votre adolescent que ce soit une fille ou un garçon, car la contraception est l'affaire des deux partenaires, pas uniquement de la jeune fille. Ainsi un garçon pourra à son tour en parler avec sa petite amie, l'accompagner et lui donner son avis.</p>
	<p>Proposez à votre jeune fille de consulter un gynécologue si elle est déjà réglée, afin de rencontrer seule un professionnel qui répondra aux questions qu'elle n'ose pas aborder avec vous. Si elle refuse, n'insistez pas, donnez-lui simplement un nom et une adresse ou orientez-la vers l'infirmière scolaire. Parlez-lui également du planning familial, lieu dédié à l'information pour toutes les questions qui concernent la vie sexuelle et affective, afin qu'elle puisse s'y rendre si elle en ressent le besoin.</p>
	<p>Abordez le sujet des maladies sexuellement transmissibles (VIH, hépatite B, chlamydia, gonocoque, herpès génital, papillomavirus...) avec votre adolescent en lui disant qu'il existe des moyens de protection et qu'il faut les utiliser, surtout avec des partenaires non stables. Dites-lui où trouver des préservatifs. Et abordez avec votre jeune fille la question du vaccin contre le papillomavirus responsable de certains cancers du col de l'utérus. Proposez à votre adolescent de s'adresser à un Centre gratuit d'information, de dépistage (CeGIDD) pour le dépistage des maladies sexuellement transmissibles et obtenir toutes les informations sur la santé liée à la sexualité.</p>
	<p>Parlez du consentement avec votre adolescent. Quelle que soit sa situation, en couple ou non, en soirée, après avoir bu de l'alcool, consommé de la drogue, non c'est non et ne pas dire non ne veut pas forcément dire oui. Si un garçon ou une fille n'a pas envie d'aller plus loin qu'un baiser, c'est son choix et il faut le respecter.</p>
	<p>Evoquez avec votre adolescent les risques liés à l'abus d'alcool et à la consommation de drogues, parfois à son insu, qui peuvent conduire à des situations incontrôlées.</p>

	<p>Dialoguez avec votre adolescent afin qu'il sache que s'il était victime d'une agression sexuelle, il devrait vous en parler ou s'adresser à une personne de confiance dans son entourage car il est important que ses agresseurs soient punis et ne récidivent pas. Faites lui savoir que dans ces situations, il n'est coupable de rien et ne doit pas avoir honte.</p>
	<p>Insistez sur la différence entre sexualité et pornographie. Rappelez à votre enfant que les films et les sites internet pornographiques sont interdits aux mineurs car ils véhiculent beaucoup d'idées fausses sur les relations amoureuses et l'anatomie, et peuvent par la suite perturber leur sexualité et leurs rapports aux autres.</p>
	<p>Informez votre enfant sur les risques potentiels des rencontres faites sur internet et via les réseaux sociaux. Dites-lui de s'assurer de l'âge et de la véracité des informations données par ses interlocuteurs et de ne pas programmer un rendez-vous seul ou dans des endroits isolés.</p>

La découverte de la sexualité est une étape importante dans la vie des adolescents. Ils ont parfois besoin de vous pour en parler, mais ils ont aussi besoin d'avoir leurs secrets. Sans insister, vous pouvez leur transmettre des messages de prévention importants et leur faire savoir que vous êtes là s'ils souhaitent aborder la question. Si vous êtes mal à l'aise pour aborder ce sujet avec votre enfant, dites-lui où il peut s'informer (planning familial, gynécologue, associations...) pour qu'il reçoive un message adapté à son âge et à ses préoccupations.

Liens utiles pour votre ado...

<http://www.filsantejeunes.com/> (écoute anonyme et gratuite 0 800 235 236)

<http://www.alloecouteado.org/> (écoute anonyme et gratuite 0 800 506 692)

<http://portail-sante-jeunes.fr/inpes-affective.html>

<http://www.info-ist.fr>

<http://www.sida-info-service.org/?Ou-faire-un-test-de-depistage> (annuaire des centres de dépistage anonymes et gratuits)

<https://www.planning-familial.org/>