

Isabelle Arcoite  
Laurence Desjardins  
Annabelle Gauthier



ON

**SEX**PLIQUE

ÇA

Préface d'Ariane Moffatt et de  
Florence Marcil-Denault

**COMMENT PARLER  
DE SEXUALITÉ  
AVEC SON ADO**



## INTRODUCTION

Être parent, c'est vivre une double vie... et un contrat à vie ! En plus de notre propre parcours, nous avons comme mandat d'aimer, d'éduquer, d'accompagner et de protéger notre enfant, tout en étant aux premières loges de ses expériences... ou presque ! Plusieurs d'entre nous souhaiteraient prémunir leur jeune des blessures, des tristesses et des déceptions de la vie. C'est compréhensible, rassurez-vous. Nous espérons créer un lien de confiance durable avec notre ado afin qu'il se tourne vers nous dans les meilleurs comme dans les pires moments. C'est pourquoi nous outiller quant à notre rôle parental nous permet de lui offrir le meilleur. Remontons donc nos manches et attaquons-nous ensemble à l'un des sujets les plus épineux du parcours parental : **la sexualité**.

Guider son enfant lors de son développement psychosexuel comporte son lot de défis. Il faut savoir trouver un juste équilibre entre dévoilement et jardin intérieur, entre communication et apprentissage personnel... À cela s'ajoutent certains conflits générationnels, qui nous amènent parfois à nous poser les questions suivantes : est-ce que mon jeune aura le même parcours que moi ? Comment m'y retrouver et l'aider à s'épanouir sans littéralement m'immiscer dans sa bulle ?

Ce n'est un secret pour personne : aborder le sujet de la sexualité avec son enfant est plutôt périlleux. Plusieurs obstacles se présenteront à nous, encore plus si notre jeune a une tête bien à lui, se questionne, expérimente et nous confronte. En fait, rappelons-nous que, dès son plus jeune âge, et ce, dans toutes les sphères de sa vie, l'enfant est curieux ; il interroge le monde, il est en quête de

réponses. Que ce soit la chaleur du soleil sur sa peau durant une journée d'été ou la douceur d'une crème glacée, en passant par le réconfort de votre main dans son dos, il découvrira le plaisir et explorera diverses sensations. Durant l'enfance, il sera avide d'expériences ; à l'adolescence, il en sera insatiable.

C'est dans la nature humaine de sans cesse explorer et de se tourner vers l'extérieur, de grandir et de s'accomplir. Cependant, la ligne est mince, et parfois floue, entre un comportement sexuel exploratoire ou un autre qu'on pourrait qualifier de problématique. Alors, comment différencier la « normalité » des comportements malsains ? Et comment répondre aux questions quand nous n'en connaissons pas nous-mêmes les réponses ? Il serait certainement plus facile de laisser le temps faire son œuvre, mais cela ne ferait que retarder le problème. Il faut au contraire saisir la chance de parler de sexualité lorsque notre jeune démontre de l'ouverture face au sujet, se préparer en allant chercher des réponses concrètes, fiables et véridiques à ses questions et, surtout, ne pas oublier qu'une éducation à la sexualité saine, positive et inclusive est indispensable. In-dis-pen-sa-ble. Elle se doit d'être actuelle, puisque les différents enjeux en matière de sexualité humaine évoluent constamment, et doit mener nos adolescents jusqu'à l'autonomie et à l'indépendance tout en leur permettant de développer leur jugement moral et éthique. Alors, que ce soit à la maison, à l'école ou dans son environnement, les parents, les professeurs et les différents intervenants ont le mandat d'accompagner le jeune vers une estime de soi et un amour-propre positifs.

Soyez sans crainte, cet ouvrage vous aidera à y voir plus clair !

Nous commencerons, dans la première partie, par préciser quelques bases en éducation à la sexualité afin de saisir le contexte de l'époque dans laquelle nous vivons. Pour ce faire, nous ferons un survol des différentes **dimensions de la sexualité humaine** qui peuvent nous aider à avoir une meilleure vue d'ensemble des différents facteurs qui influencent le développement sexuel de l'enfant ainsi qu'à mieux orienter nos discussions avec lui. Dans la

seconde partie de l'ouvrage, nous entrerons dans le vif du sujet avec « **Les SEXplications** ». Celles-ci nous aideront à cibler les défis liés à la sexualité à l'adolescence tels que la puberté – le corps et ses changements –, l'identité sexuelle et la diversité sexuelle, ainsi que les relations sociales (amicales, amoureuses et sexuelles). Enfin, il sera question de réalités socionumériques, de réseaux sociaux, d'hypersexualisation, de pornographie, et bien plus encore !

Ce livre d'accompagnement en éducation à la sexualité à l'intention des parents d'enfants prépubères et pubères sera le meilleur soutien à vos réflexions et à vos interventions. Il vous permettra, en outre, de parler de sexualité à votre jeune avec une approche décontractée et pragmatique et d'aborder ces différents thèmes de manière plus sensible et informée.

Nous allons vivre ou bien revivre des malaises vécus ou anticipés. Nous allons rire et tenter de décomplexer la sexualité à l'adolescence d'une manière encore inexplorée.

Parce que le plaisir en matière de sexualité humaine, il ne faut pas le vivre que sous les couvertures !

**PARTIE 1**

**LES BASES**



# Le

# POURQUOI

## L'adolescence et l'éducation à la sexualité

Avez-vous déjà dû faire face à des situations inconfortables liées à la sexualité avec vos enfants ? Tous les parents ont leurs anecdotes personnelles à ce sujet. Ces inconforts, qui, avec le temps, deviennent cocasses, sont les premiers pas vers le monde de l'éducation à la sexualité. Quelques exemples ? Lorsque, dans le bain, ils nous posent des questions sur nos parties génitales, ou qu'ils crient à tue-tête ma « bizoune », mon « zizi » ou mon « pénis », ma « vulve » dans un magasin... Plus tard, ce sont plutôt les questions empreintes de maladresse, de méconnaissance qui apparaissent. « Pourquoi la madame a de la barbe ? » « C'est quoi, la chlamydia ? » « Pourquoi mon pénis devient dur quand je le touche ? » « Un *cumshot*, c'est quoi ? » « Pourquoi ceci ? » « C'est quoi ça ? » « Comment on fait ? »

Ah, la spontanéité des enfants ! La question « comment on fait des bébés ? » peut rapidement se transformer en « comment on fait pour *ne pas* avoir de bébé ? ». Jadis, les parents élaboraient des pistes de réponses très pointues afin de ne pas avoir à en dire trop, mais juste assez pour éviter les questions supplémentaires qui pouvaient s'ensuivre. Aujourd'hui, on vous propose une tout autre approche : offrir aux enfants et aux adolescents de l'information véridique et réelle, tout en restant à l'écoute, sensible et compréhensif afin de maintenir le lien de confiance... Il faut donc savoir s'outiller et se tenir prêt au lieu de se mettre la tête dans le sable en se disant que ça n'arrivera jamais. Parce que, comme le dit l'adage, mieux vaut prévenir que guérir.

## **Sexualité et sphère privée**

Le concept de la sexualité humaine est indissociable de celui de la vie privée. Trop souvent, nous avons le réflexe de n'aborder certains sujets comme la sexualité, la génitalité et l'affection que dans la vie privée. Celle-ci a le dos large ! Elle est perçue à la fois comme un jardin secret à respecter et un placard sombre à ne jamais ouvrir. En ce sens, parler ouvertement et sans tabou de sexe est un défi qui perdure de génération en génération. Mais pourquoi en est-il ainsi ? Voyons voir...

Dans le Québec d'il y a cent ans, la religion catholique dictait les « bonnes » mœurs en matière de sexualité. Le fait d'avoir une sexualité dite active, basée sur le plaisir, était alors interprété comme un péché : la sexualité n'avait pour but que de procréer et de fonder une famille. C'est à la fin des années 1950 et au début des années 1960 que les Québécois ont senti un besoin d'émancipation et d'ouverture sur le plan sexuel : plus de droits, davantage de prises de parole et une liberté collective dans les croyances et l'éducation. Cependant, nous avons gardé en legs du catholicisme plusieurs tabous reliés à la sexualité. Abordée à la blague ou discutée à voix basse, critiquée par certains et valorisée par d'autres, la sexualité provoque encore aujourd'hui gêne et maladresse.



Cette gêne et cette maladresse se reflètent dans les études récentes sur la sexualité des jeunes et se révèlent à la lumière de ce portrait statistique. Les chiffres qui suivent, provenant d'une étude menée en milieu urbain québécois, nous aident à mieux comprendre la réalité actuelle. Environ 36 %<sup>1</sup> des jeunes de niveau secondaire déclarent avoir eu une relation amoureuse au cours de la dernière année, et 24 %<sup>2</sup> ont eu au moins une relation sexuelle, qu'elle soit orale, vaginale ou anale, au cours de leur vie. Attardons-nous encore à quelques chiffres pour comprendre la réalité de nos jeunes. En 2017, chez les 12 à 17 ans, on dénombre plus de 300 cas positifs d'infection à la chlamydia ; de plus, 2 ados sur 5 ont vécu de la violence dans leurs relations amoureuses. De ce nombre, 5 % des jeunes du secondaire déclarent avoir déjà subi une relation sexuelle forcée au cours de leur vie. N'est-ce pas ce qu'on appelle une agression sexuelle<sup>3</sup> ?

Loin de nous l'idée de vouloir dépeindre un portrait alarmant de la situation, mais les statistiques montrent clairement que la sexualité joue un rôle important dans la vie des adolescents et qu'une éducation est bénéfique, voire essentielle, à leur développement sexuel. Alors, avons-nous vraiment besoin d'ajouter un autre argument en faveur de l'éducation à la sexualité chez les jeunes ?



1. Santé Montréal. SEXOclac. (2019, janvier). Faits saillants [Document PDF]. Dans *Comprendre* ([https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/SEXOclac/Comprendre/2019/Faits-saillants\\_Janvier-2019.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/SEXOclac/Comprendre/2019/Faits-saillants_Janvier-2019.pdf)).
2. Santé Montréal. SEXOclac. (2019, janvier). Comportements sexuels [Document PDF]. Dans *Comprendre* ([https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/SEXOclac/Comprendre/2019/Comportements-sexuels\\_Janvier-2019.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/SEXOclac/Comprendre/2019/Comportements-sexuels_Janvier-2019.pdf)).
3. Santé Montréal. SEXOclac. (2019, janvier). Faits saillants [Document PDF]. Dans *Comprendre* ([https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/SEXOclac/Comprendre/2019/Faits-saillants\\_Janvier-2019.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/SEXOclac/Comprendre/2019/Faits-saillants_Janvier-2019.pdf)).

## Nouveaux apprentissages (ou petits rappels) sur la sexualité de l'enfant

Pour nous aider à assimiler le concept de sexualité chez nos jeunes, regardons les étapes de développement psychosexuel de l'enfant. Mentionnons d'abord que le développement sexuel et affectif de l'humain s'amorce déjà dans l'utérus. Le sexe biologique est l'un des premiers aspects de la sexualité de l'enfant qui apparaît, suivi de près par la notion d'attachement. Le fœtus entend et reconnaît la voix de sa mère et celle des autres membres importants de sa famille, et cela contribue à son évolution affective. Il est également intéressant de savoir que les bébés ont déjà des réponses physiologiques sexuelles telles que l'érection et la lubrification vaginale<sup>4</sup>, et ce, même lors de leur développement fœtal. Bref, l'enfant n'est pas encore né qu'il porte déjà un prénom, que des fêtes sont organisées en son honneur, que sa garde-robe est bien remplie et qu'il a déjà expérimenté des réponses sexuelles. Eh oui, votre enfant est sexué avant même de naître !

Aujourd'hui, ces faits sur la sexualité du bébé sont connus, mais il en était autrement il y a à peine un siècle. En effet, les théories sur la sexualité de l'enfant et de l'adolescent n'émergent qu'au début du 20<sup>e</sup> siècle. C'est le chercheur autrichien de renom Sigmund Freud (1856-1939) qui affirme le premier que la sexualité de l'enfant est cruciale<sup>5</sup>. Cette nouvelle théorie lui vaut, à l'époque, le ridicule collectif et des insultes sur la place publique. Toujours est-il que ce dernier a élaboré la théorie du développement de la personnalité, ce qu'il appellera par la suite les stades psychosexuels. Selon lui, ces stades vécus à l'enfance, que l'on peut nommer comme les **premières sources de plaisir** (les zones érogènes !), détermineront les bases de la personnalité de l'enfant. Chacun des stades psychosexuels freudiens doit aboutir à une résolution positive pour

- 
4. Prat, R. (2010). Le sexuel chez le bébé : prémisses de l'organisation psychosexuelle à travers les premières symbolisations. *Le Carnet PSY*, 143(3), 32.
  5. Sédat, J. (2006). Le corps dans les théories sexuelles infantiles. *Figures de la psychanalyse*, 1(1), 17.

permettre le passage vers le suivant et éviter la stagnation, laquelle pourrait engendrer des névroses (ou des conflits internes) dans le développement sexuel du futur adulte. Encore d'actualité aujourd'hui, cette théorie est le point d'ancrage des études sur la sexualité des enfants.

Le premier instinct du nouveau-né est de se nourrir : il pleurniche lorsqu'il a faim, tète le sein et met dans sa bouche ce qui est à sa portée. Pour lui, tout se rapporte à la bouche. Il s'agit ici de la **première zone érogène**. Cette période, de la naissance à environ 18 mois, centrée sur la bouche, correspond au **stade oral**. Sa résolution passera par un sevrage ferme, mais attentionné. Ce dernier est donc l'enjeu à résoudre. Une carence ou une ambivalence pendant cette phase amènera l'enfant à se détacher ou à mordre. Il peut également avoir une propension à développer des manques affectifs qui pourraient se présenter ultérieurement sous forme de dépendances ou de troubles alimentaires. Si on ramène le tout à une perspective un peu plus biologique, la bouche, la langue, avec ses nombreuses terminaisons nerveuses, et les lèvres sont la première source de plaisir.

Une résolution de ce stade entraîne l'enfant vers le **stade anal**. Jusqu'à 3 ans, il continue de découvrir son corps dans le but de l'explorer et de rechercher de nouvelles sensations. Son prochain objectif, l'acquisition de la propreté, lui permettra de comprendre le plaisir de retenir ou d'expulser : retenir et s'opposer au parent ; expulser et satisfaire le parent. Résoudre cette phase, c'est accepter de faire le don de soi. On voit ici le délicat équilibre entre l'abandon et l'autonomie.

Puis, à partir de 3 ans et jusqu'à l'entrée à l'école primaire, l'enfant continue son développement psychosexuel vers l'étape de la différenciation des organes génitaux. Il réalise la présence ou l'absence du pénis, et enfin saisit les différences entre les organes génitaux. Il est également très à l'aise dans le fait d'être nu, ce qui démontre un développement sexuel sain dès le jeune âge. C'est aussi lors de cette période qu'il apprend qu'il n'y a pas qu'un type d'amour et

qu'il fait le deuil de l'amour passionnel entre enfant et parent. Il perçoit, par les codes sociaux et son environnement, les différents rôles dans la société. C'est avec ce **stade** axé sur le **phallique** que l'on commence à voir une stabilité dans le genre de l'enfant, qui concorde ou non avec celui assigné à la naissance. Son identité de genre et son appartenance à un groupe de genre se confirment de plus en plus. Sa curiosité pour son corps ainsi que pour celui de l'autre se développe. Il explore les sensations et le plaisir par les organes génitaux. C'est la période où, socialement, il perfectionne ses habiletés et sa capacité de résolution de problèmes; il commence habituellement à associer la sexualité à l'intimité et à la sphère du privé.

À ce moment du développement psychosexuel, votre enfant a entre 6 et 8 ans; débute alors une **période de latence** qui se poursuivra jusqu'à l'adolescence. Mais qui dit latence ne dit pas nécessairement repos. L'intervalle entre l'enfance et l'adolescence est ponctué d'apprentissages sexuels; les jeunes s'investissent dans leur développement. C'est ici que commence la puberté, joueuse étoile du développement sexuel et du passage de l'enfance vers l'adolescence! C'est aussi à ce stade qu'apparaissent la pudeur et les possibles changements dans la relation au corps et au genre. Le préadolescent intériorise les rôles sociaux et sexuels présents dans son environnement; il s'éveille aux notions de réciprocité, de mutualité et d'amitié. Le parcours du développement psychosexuel se termine par le **stade génital**, qui se poursuivra tout au long de l'adolescence. Est-ce que ça viendrait expliquer l'intérêt marqué des ados pour la sexualité? On ne veut pas donner tout le mérite à la théorie freudienne... mais de toute évidence, tout est dans tout!

## **L'éducation à la sexualité, qu'est-ce que c'est, au juste?**

Allons droit au but: l'éducation inclut tout ce qui forge notre identité culturelle. Mais plus encore, c'est l'utilisation d'un ensemble de moyens pour instruire une personne ou un groupe de personnes et

# TABLE DES MATIÈRES

---

Préface .....	5
Avant-propos .....	7
Introduction .....	9
PARTIE 1. LES BASES .....	13
Chapitre 1. Le pourquoi – L’adolescence et l’éducation à la sexualité .....	15
Sexualité et sphère privée .....	16
Nouveaux apprentissages (ou petits rappels) sur la sexualité de l’enfant .....	18
L’éducation à la sexualité, qu’est-ce que c’est, au juste? . . .	20
Éducation à la sexualité en milieu scolaire .....	23
Comme parent, quel type d’éducateur à la sexualité suis-je? .....	31
Chapitre 2. Le comment du pourquoi – Parler sexualité avec l’adolescent .....	37
Les dimensions de la sexualité humaine .....	38
Quand aborder le sujet? .....	43
Chapitre 3. Les approches et les valeurs à privilégier .....	47
Respect et ouverture .....	47
Approche inclusive et de partage .....	48

## PARTIE 2. LES SEXPLICATIONS –

Les sujets qui interpellent nos ados . . . . .	53
Chapitre 4. La puberté, le corps et sa biologie . . . . .	55
On SEXplique ça, la gestion de la pilosité . . . . .	57
On SEXplique ça, l'hygiène des adolescents . . . . .	60
On SEXplique ça, les transformations esthétiques . . . . .	62
On SEXplique ça, la maturité sexuelle . . . . .	66
On SEXplique ça, la contraception et les méthodes de protection . . . . .	75
On SEXplique ça, les ITSS. . . . .	82
Chapitre 5. Les diversités sexuelles. . . . .	91
On SEXplique ça, le genre. . . . .	93
On SEXplique ça, l'expression de genre . . . . .	96
On SEXplique ça, l'orientation sexuelle et affective. . . . .	100
Est-ce que je suis « normal » ? . . . . .	102
Les choix de vie . . . . .	105
On SEXplique ça, l'homophobie et la transphobie . . . . .	107
Un petit lexique LGBTQ+ avec ça ? . . . . .	111
Votre jeune est issu de la diversité : quoi faire, quoi dire ? . .	116
Chapitre 6. Les relations sociales . . . . .	123
On SEXplique ça, l'amour et l'amitié . . . . .	125
On SEXplique ça, l'amour avec un grand A... ou le sexe juste pour le sexe ? . . . . .	129
Un petit lexique sur les diverses configurations non traditionnelles avec ça ? . . . . .	133
Miser sur des relations saines . . . . .	136
Gare aux relations malsaines . . . . .	140
On SEXplique ça, les formes de violence. . . . .	145
Un petit lexique sur les types de violence avec ça ? . . . . .	146
On SEXplique ça, l'agression sexuelle . . . . .	150
On SEXplique ça, la culture du viol. . . . .	152

Chapitre 7. Les relations sexuelles . . . . .	159
On SEXplique ça, la masturbation . . . . .	160
On SEXplique ça, la première fois. . . . .	163
Une multitude de premières fois. . . . .	170
On SEXplique ça, le consentement sexuel. . . . .	171
Chapitre 8. Réalités socionumériques et technologies	
numériques. . . . .	183
On SEXplique ça, les médias sociaux. . . . .	184
Le vrai influenceur : le marketing . . . . .	185
On SEXplique ça, les besoins créés par les technologies	
numériques . . . . .	186
Comment reconnaître et contourner les effets pervers	
des TIC? . . . . .	191
On SEXplique ça, les influenceurs . . . . .	198
On SEXplique ça, l'hypersexualisation . . . . .	201
On SEXplique ça, les sextos et les <i>nudes</i> . . . . .	205
On SEXplique ça, la pornographie . . . . .	211
On SEXplique ça, l'exploitation sexuelle en ligne . . . . .	218
On SEXplique ça, les dénonciations sur les réseaux	
sociaux . . . . .	223
Conclusion . . . . .	225
Annexe A. Tableau comparatif des méthodes contraceptives. . . . .	229
Annexe B. Tableau résumé des méthodes de contraception	
d'urgence . . . . .	234
Annexe C. Tableau résumé des infections transmissibles	
sexuellement et par le sang (ITSS) . . . . .	235
Ressources . . . . .	238
Bibliographie / médiagraphie. . . . .	239
Remerciements. . . . .	250
Pour joindre l'organisme On SEXplique ça. . . . .	252

