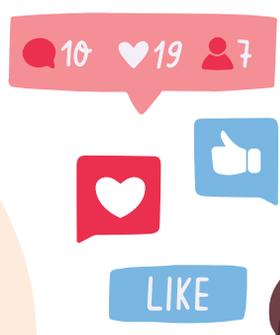
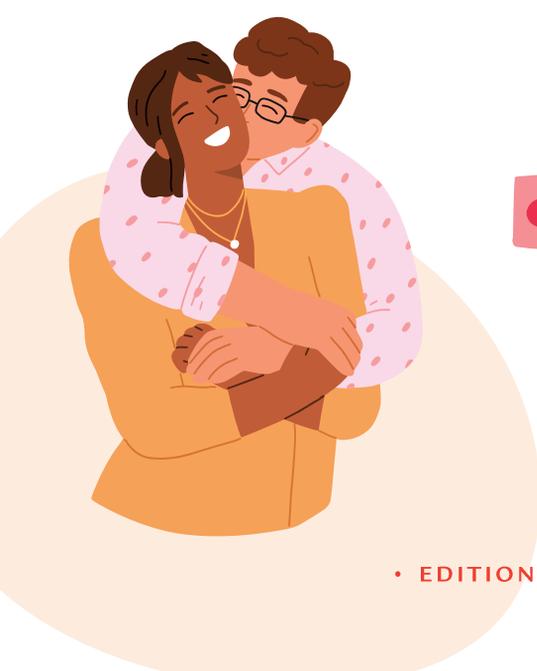


# Ados, sexe et genres

Ton corps, tes choix, ta vie !

Véronique Baranska



# **Ados, sexe et genres**

**Ton corps, tes choix, ta vie !**

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

*ADOS, SEXE ET GENRES.*

ISBN : 978-2-84835-788-1

©2023 ÉDITION IN PRESS

*Illustrations de couverture* : © Good Studio – Adobe Stock.com.

*Mise en pages* : Lorraine Desgardin

*Illustrations* : © Good Studio – Adobe Stock.com, sauf p. 29, 41 et 69 © Lorraine Desgardin ; p. 33 © Lavreteva, Bulgakova Kristina – Adobe Stock.com ; p. 34 © Oleg – Adobe Stock.com ; p. 42 © Jimena – Adobe Stock.com ; p. 160 © Landyn Pan

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

## L'autrice

**Véronique Baranska** est sexologue clinicienne. Elle a été sexologue bénévole au Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles de Côte-d'Or (CIDFF 21). Elle est également infirmière exerçant en Promotion de la santé auprès d'enfants, d'adolescent-es et des familles. Elle est licenciée en psychologie et est personne-ressource pour l'association Pratiques en santé et est membre de la Communauté de la Chaire UNESCO Éducatons & Santé. Elle est également co-autrice avec Sébastien Landry de l'ouvrage *L'éducation à la sexualité. Respect, égalité, altérité* (In Press, 2021).

## Sommaire

Introduction..... 11

### Partie 1

#### **Qui tu es**

L'estime que tu as de toi et le respect que tu te portes..... 15

L'histoire de ta sexualité ..... 17

Tes droits : les droits de l'enfant et les droits sexuels.....21

### Partie 2

#### **L'aventure de l'adolescence !**

La puberté, que de transformations.....27

Une sexualité qui évolue.....35

### Partie 3

#### **Que d'émotions et de sensations !**

Tous les sens en éveil .....41

La première fois.....45

La sexualité, c'est tellement de choses à la fois !.....49

Les réactions sexuelles ..... 53

L'importance de la confiance : l'un des secrets,  
c'est la communication.....59

## Partie 4

### **Tes questionnements, tes choix**

|   |    |
|---|----|
| Une histoire de « genre » .....                             | 65 |
| Les orientations sexuelles : tu trouveras le chemin ! ..... | 69 |
| La contraception .....                                      | 73 |
| Des questions que beaucoup se posent ! .....                | 81 |

## Partie 5

### **Ta place dans la société**

|   |     |
|---|-----|
| La loi.....   | 103 |
| Les violences sexistes, sexuelles et conjugales ..... | 105 |
| Des « dangers » à connaître.....                      | 111 |
| Hyperconnecté-es ?? .....                             | 125 |

## Partie 6

### **Et les parents dans tout ça ?**

|  |     |
|--|-----|
| L'éducation sexuelle au fil du développement ..... | 137 |
| À vous de jouer... Communiquez!.....               | 141 |
| À vos côtés, le rôle de l'école.....               | 145 |
| Conclusion .....                                   | 151 |
| Ressources.....                                    | 153 |
| Remerciements.....                                 | 161 |

*« Chacun a le droit à l'éducation et à une éducation sexuelle complète. Une éducation sexuelle complète doit être adaptée à l'âge de l'enfant, scientifiquement exacte, respectueuse des différences culturelles, fondée sur les droits de l'Homme, l'égalité des genres, et sur une approche positive de la sexualité et du plaisir... »*

Extrait de *La déclaration des droits sexuels* de la WAS (Association mondiale de la santé sexuelle), traduction en français par Alain Giami et Elodie Chatelais.

*« L'éducation sexuelle moderne s'inscrit de plain-pied dans le courant de l'optimisme sexuel qui reconnaît l'importance centrale de la sexualité dans le développement psychosexuel des enfants et dans la construction du bien-être des individus [...].*

*La masturbation étant une étape naturelle de la maturation psychosexuelle, l'anomalie – s'il en existe une – serait plutôt du côté des non-pratiquants. [...] Elle constitue un progrès décisif si on la compare à la masturbation de l'enfant : alors qu'elle demeurerait chez celui-ci à un stade non érotique, elle permet aux adolescents de nouer une relation imaginaire avec autrui... »*

Extraits d'*Une histoire de l'éducation sexuelle en France : une médicalisation progressive de la sexualité (1945-1980)*, Alain Giami.

## **Introduction**

---

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours travaillé aux côtés des enfants et des adolescent·es. Lycéenne, j'étais animatrice en centre de loisirs. Étudiante à l'université, je travaillais en parallèle comme « surveillante d'externat » dans des collèges (aujourd'hui on parle d'assistant·e d'éducation).

Puis, en lien avec ma formation pour devenir infirmière, j'ai demandé et obtenu d'exercer auprès des jeunes et me voilà partie quelques années dans un service de psychiatrie pour adolescent·es (nommé « Adopsychiatrie »). Pas facile tous les jours mais extrêmement formateur. Voulant ensuite passer du côté de la « prévention », j'ai préparé un concours (pendant une année !) pour exercer en milieu scolaire. Après plusieurs années dans ce contexte et sentant qu'il me manquait trop de connaissances pour exercer au plus près des besoins des jeunes, j'ai décidé d'intégrer une formation de trois années en sexologie (en parallèle de mon travail !). La sexologie est un domaine qui recoupe de nombreuses disciplines comme les sciences humaines, les sciences sociales, la médecine, le droit, etc. Super intéressant !

Me voilà donc avec une casquette de sexologue et je ne peux que constater de façon encore plus prononcée, et comme de nombreux·euses autres sexologues, un manque important de connaissances concernant la sexualité/santé sexuelle chez les jeunes.

Pourquoi ce livre ? Eh bien parce que tous·tes les jeunes **méritent que l'on s'intéresse sérieusement à eux·elles**, à ce qu'ils·elles

découvrent, vivent, ressentent, traversent ! Ils·elles sont l'avenir de ce pays, que dis-je, de cette planète et je les sais capables d'**empathie**, de **respect** et possédant de nombreux **atouts**.

Ce livre, ciblé sur la sexualité, recouvre une multitude d'informations qui iront au-delà de la seule intimité, tout simplement parce que la sexualité fait de chacun·e ce qu'il·elle est aujourd'hui et ce qu'il·elle sera demain.

Il ne peut être complet tant le sujet est vaste, que rien n'est figé concernant la sexualité et encore moins dans la société et j'avoue même humblement que ce sont eux·elles, les ados et jeunes adultes qui m'apportent le plus professionnellement parlant ! On y trouvera de nombreuses informations concernant des ressources/liens, avoir une vision unique me semblant réducteur.

C'est un livre qui se veut le plus accessible possible à la lecture pour les ados, les jeunes adultes, les parents, les professionnel·les. Certains éléments sont indiqués en gras, il s'agit d'un choix qui n'engage que moi.

*Véronique*

Partie 1

**Qui tu es**



## L'estime que tu as de toi et le respect que tu te portes

Voilà des termes que tu n'as peut-être pas souvent entendus. Ce sont ceux que j'utilise presque chaque jour dans mon quotidien professionnel et j'avoue même en utiliser d'autres qui s'en rapprochent. Avant d'apporter quelques précisions, il faut que tu comprennes une chose essentielle : tu es **unique** !

### /// L'estime de soi

Dans l'ouvrage *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*<sup>1</sup>, on découvre trois piliers de l'estime de soi, à savoir :



- **l'amour de soi** ;
- la **vision de soi** ;
- la **confiance en soi**.

Cette estime de soi se construit **dès la naissance** et est très **dépendante de l'environnement** dans lequel tu as grandi et évolué jusqu'à aujourd'hui. À cet instant, tu as déjà un certain « bagage ».

---

1. André C, Lelord F. (2008). *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre*. Paris, Odile Jacob.

Dans un article sur ce sujet, on lit : « *L'estime de soi est définie comme étant l'opinion que tout individu a de lui-même. Les premières années de vie sont importantes pour construire la base de l'estime de soi. Elle se développe progressivement à partir d'expériences positives ou négatives. Durant l'adolescence, l'estime de soi est menacée*<sup>2</sup>. »

### /// Le respect

En faisant un tour du côté de *larousse.fr*, voici ce qui nous est dit : « *Sentiment de **considération** envers quelqu'un, et qui porte à le **traiter** avec des **égards particuliers** ; manifestations de ces égards*<sup>3</sup> ... »

Si tu veux bien essayer de t'appliquer cette définition à toi-même et si j'y ajoute ma propre vision, cela signifie que tu peux te considérer comme une **personne à part entière** et que tu peux te permettre de **prendre soin de toi**. Tu as droit à une **dignité humaine**, c'est juste fondamental ! Et tu sais quoi, mais peut-être auras-tu fait toi-même le rapprochement : l'estime de soi et le respect que l'on se porte sont liés l'un à l'autre. Comme chaque être humain, tu mérites le meilleur pour une vie **sereine et épanouie** !

Dans une petite enquête anonyme auprès de 70 jeunes dont la moyenne d'âge était de 13/14 ans, à la phrase « *La sexualité, c'est avant tout se respecter soi et l'autre* » :

- **63** estimaient cette phrase **vraie** ;
- **6** ne **savaient pas** ;
- **1** l'estimait **fausse**.

Accorder de l'importance au respect, c'est indispensable.

---

2. Guillon MS, Crocq MA. (2004). Estime de soi à l'adolescence : revue de la littérature. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 52 (1), 30-36.

3. *Larousse.fr*, respect. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/respect/68670>



?!

*C'est quoi le **genre** ? Ça veut dire quoi **consentir** ? C'est où le **clitoris** ? Ça sert à quoi une **cup** ? Il y a un âge pour le **premier rapport** ? C'est quoi le **slut-shaming** ? J'ai honte de mon corps mais mon copain me demande de lui envoyer des **nudes**, que dois-je faire ?...*

Les questions que se posent de nombreux·euses adolescent·es et jeunes adultes sur leur **sexualité**, à la découverte de leur corps, aux choix qui s'offrent à eux concernant la contraception, l'expression et le respect de soi, la communication, semblent quasiment infinies ! Et il n'est pas toujours facile de les poser à ses parents, à sa famille, voire même aux professionnel·les formé·es pour y répondre.

Ce livre, ce sont :

- ➔ des réponses **fiables** et **claires**, qui boostent la confiance en soi ;
- ➔ tous les **sujets** abordés en détail, sans langue de bois ;
- ➔ des outils pour **communiquer**, entre ados/jeunes adultes, avec ses parents, sa famille ;
- ➔ des pistes de réflexion pour une sexualité plus **sécuritaire**, **égalitaire** et **positive** !

Un livre écrit **sans tabou**, avec justesse, humour, qui décomplexe de nombreux sujets que les adolescent·es/jeunes adultes n'osent pas aborder !

**Véronique Baranska** est sexologue clinicienne et infirmière exerçant en promotion de la santé auprès de jeunes et de leurs familles. Elle est intervenante dans le cadre du Diplôme Universitaire « Conseiller en Santé Sexuelle » de l'Université de Poitiers et personne-ressource pour Pratiques en santé.



13,90 € TTC France

ISBN : 978-2-84835-788-1

Visuel de couverture :

© Good Studio – Adobe Stock.com

• EDITIONS IN PRESS •  
[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)