

# ça sexprime

LE MAGAZINE DES INTERVENANTS MENANT  
DES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ  
AUPRÈS DES JEUNES DU SECONDAIRE

Une production du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec,  
en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal et Tel-Jeunes

15

HIVER | 2011

## LES PREMIÈRES FOIS AMOUR ET SEXUALITÉ

PAR MARIA DEL CARMEN RUMOROSO

ÇA SEXPRIME EST MAINTENANT BEAUCOUP PLUS QU'UN MAGAZINE, MAIS UNE COMMUNAUTÉ !  
DEVENEZ MEMBRE AU [CASEXPRIME.GOUV.QC.CA](http://CASEXPRIME.GOUV.QC.CA)

Québec 



J'ai un chum depuis deux mois et il veut qu'on fasse l'amour. Il dit qu'il est prêt, mais je ne sais pas si je le suis. J'ai un peu peur. Est-ce que ça va faire mal ? Vais-je beaucoup saigner ? À mon âge, est-on prête ? Que dois-je faire ? Les autres filles de mon âge l'ont-elles déjà fait ? (Bianca, 13 ans)

Chaque jour, dans l'autobus, je vois une fille (qui ne vient pas à mon école). Elle me plaît. Elle a l'air de me regarder elle aussi. Ça fait plusieurs mois qu'on ne fait que se regarder sans rien dire. J'en ai parlé à mes amis... Ils me disent que je dois me risquer... mais ça ne marche pas. On dirait que mon cerveau arrête de fonctionner quand elle est là. J'ai juste besoin de conseils pour savoir quoi lui dire, et comment. Je ne veux pas qu'elle me prenne pour un idiot. (Baptiste, 13 ans)<sup>1</sup>

Vous souvenez-vous de vos premières fois ? De votre premier amour, de votre premier baiser ? De la première fois où vous avez déclaré votre amour et fait l'amour ? De l'anxiété et de la fébrilité que vous avez alors ressenties ? Vos appréhensions étaient sans doute fort semblables à celles de Bianca et de Baptiste.

Vers l'âge de 13-14 ans, les adolescents vivent une série de premières fois caractéristiques de l'éveil amoureux et sexuel. Ces expériences entraînent un mélange d'émotions fait de joie, d'excitation, de fébrilité, et aussi de crainte, d'insécurité, d'inquiétude. Ces sentiments, immanquablement liés aux premières fois, ne peuvent être évités, peu importe l'âge. Cependant, en tant qu'intervenants et éducateurs, vous pouvez aider les jeunes à se préparer à ces nouvelles expériences amoureuses et sexuelles et à atténuer les craintes excessives qui y sont parfois reliées. Ce numéro de *Ça sexprime* porte donc sur le premier amour et ce qu'il implique : premier baiser, premiers contacts sexuels, premières discussions sur l'utilisation du condom et la contraception, première rencontre avec les parents de sa blonde ou de son chum.

1. Les cas de « Bianca » et de « Baptiste » illustrent quelques-unes des nombreuses questions posées par les jeunes dans le site Internet de Tel-Jeunes au sujet des premières fois.



# ça sexprime

N° 15, HIVER 2011

## CE MAGAZINE EST UNE COLLABORATION :

du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS)

- Direction des communications
- Direction générale de santé publique
- Richard Cloutier, rédacteur en chef
- Valérie Marchand, rédactrice
- Nadia Campanelli

## de l'Université du Québec à Montréal

Maria del Carmen Rumoroso, sexologue-éducatrice, étudiante à la maîtrise en sexologie

Francine Duquet, professeure au Département de sexologie

## et de Tel-Jeunes

Linda Primeau, superviseure clinique

## Nous remercions, pour ses précieux commentaires :

Marie-Andrée Bossé, Direction de santé publique et d'évaluation de Lanaudière

Mise en page : Sébastien Roy, MSSS

Le magazine *Ça sexprime* est aussi disponible en anglais sous le nom de *The SexEducator*

## ABONNEMENT

On peut s'abonner gratuitement au magazine *Ça sexprime* à l'adresse : [casexprime.gouv.qc.ca](http://casexprime.gouv.qc.ca)

## VOTRE OPINION SUR LE MAGAZINE

Vous êtes invités à répondre à quelques questions sur le magazine pour aider à en améliorer le contenu. Pour ce faire, allez à l'adresse : [casexprime.gouv.qc.ca](http://casexprime.gouv.qc.ca), puis cliquez sur *Votre opinion sur le Magazine*.

## Pour obtenir les numéros précédents du magazine

Les numéros précédents du magazine *Ça sexprime* sont disponibles en version électronique seulement, à l'adresse : [casexprime.gouv.qc.ca](http://casexprime.gouv.qc.ca)

Lorsque le contexte s'y prête, le genre masculin désigne autant les hommes que les femmes.

## Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010  
Bibliothèque et Archives Canada, 2010  
ISSN 1712-5782 (Version imprimée)  
ISSN 1718-5238 (Version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise uniquement sur le territoire du Québec et à condition de mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2010



# LE PREMIER AMOUR À L'ADOLESCENCE

L'amour est une préoccupation importante chez les jeunes, car ils sont soit en amour, l'ont déjà été ou rêvent de l'être. Ainsi, une enquête téléphonique réalisée en 2000 auprès de quelque 520 jeunes Montréalais âgés de 12 à 17 ans révèle que 59 % des 12-14 ans et 84 % des 15-17 ans auraient déjà eu une relation amoureuse (Lefort et Elliot, 2001). Par ailleurs, dans des enquêtes réalisées en Italie, 60 % des enfants, des préadolescents et des adolescents interrogés ont dit être amoureux (Alberoni, 1999). Par contre, la proportion de jeunes dont l'amour est partagé ou qui ont formé un couple est variable. Chez les enfants, l'amour est surtout imaginaire, rempli d'attentes, de regards et de soupirs. Et à l'adolescence, bien des amours sont en réalité des pseudo-passions, des toquades, des engouements passagers (Alberoni, 1999).

Mais qu'est-ce que l'amour? Ce sentiment ne s'explique pas aisément. On pourrait le définir comme « un sentiment très intense, un attachement englobant la tendresse et l'attraction physique entre deux personnes » (Mimoun, 2007, p. 42). Les jeunes, de leur côté, décrivent l'amour comme une « tornade d'émotions », comme « quelque chose de magique » (Rondeau et autres, 2008). Pour eux, aimer, c'est avoir envie d'aller à l'école parce qu'ils y verront l'objet de leur affection, c'est penser que tout ce que fait l'autre est extraordinaire, c'est n'avoir jamais rencontré quelqu'un d'aussi intéressant, amusant, charmant. Ces émotions peuvent être ressenties pour une personne de l'autre sexe ou du même sexe. Le second cas de figure peut amener l'adolescent et l'adolescente à s'interroger sur leur orientation sexuelle.

De nombreux jeunes croient qu'une personne leur est prédestinée (l'amour de leur vie) et ils espèrent la rencontrer. Bien que filles et garçons définissent l'amour à peu près de la même façon, on peut dégager certaines tendances selon le sexe (Montgomery et Sorell, 1998). Ainsi, la réciprocité des sentiments apparaît comme la principale attente des filles et des garçons. Par contre, la nature de ces sentiments et la perception de la relation amoureuse diffèrent. Les garçons associent davantage les relations amoureuses à l'expérimentation de la sexualité, alors que la plupart des filles considèrent que la sexualité, l'amour et l'engagement vont de pair (Rondeau et autres, 2008; Robitaille et Lavoie, 1992). Les garçons mettent l'accent sur l'aspect sexuel de la relation, alors que les filles font du respect un élément très important. Par ailleurs, les garçons tombent amoureux plus tôt et plus souvent que les filles (Robitaille et Lavoie, 1992). Les jeunes des deux sexes semblent accorder une égale importance à la communication, mais les garçons se confient plus facilement à leurs amis qu'à leur partenaire. Les filles sont pour leur part plus romantiques, leur image du couple idéal ressemble davantage à celle des romans Harlequin, et leur investissement relationnel est généralement plus intense.

## QUE DÉCLENCHE LE PREMIER AMOUR CHEZ UN ADOLESCENT ?

À son premier amour, l'adolescent est « plein de l'idée qu'il (ou elle) se fait de l'autre » (Cyrulnik et autres, 2007, p. 155), qui envahit son existence tout entière. Alberoni parle d'« énamouement », qu'il définit comme « une expérience unique et incomparable, un bouleversement radical de la sensibilité, de l'esprit et du cœur, qui fond ensemble deux êtres différents et éloignés » (1997, p. 11). L'« énamouement » est souvent précédé d'une phase d'agitation faite d'insatisfactions et de quêtes, au cours de laquelle l'adolescent désire quelque chose de nouveau ; il regarde autour de lui, comme s'il cherchait quelqu'un. En même temps, il ressent une sorte de jalousie envers ceux qui vivent intensément et qui s'aiment, car ils lui semblent tous plus heureux que lui (Alberoni, 1999). Puis un jour, la magie se produit, l'adolescent se sent attiré par une personne en particulier, ce qui donne lieu à une foule de questions : « Comment lui montrer mon intérêt? », « Est-ce que je lui plais? », « Comment faire pour lui plaire? », « Quel serait le meilleur moment pour déclarer mes sentiments? », « Se moquera-t-elle de moi? », « Me rejettera-t-il? ». Généralement, la seule perspective d'amorcer l'approche est source d'insécurité et entraîne la peur d'être rejeté ou ridiculisé.

Revenons au cas de Baptiste cité au début. Tout en souhaitant que la situation aboutisse, il éprouve de la peur et de l'insécurité. Il ressemble en cela à bien des jeunes de son âge. L'insécurité et la peur tendent toutefois à s'estomper lorsque le garçon ou la fille pensent que l'attirance pourrait être réciproque. Cette seule perspective amène à percevoir l'autre d'une façon plus positive (Curtis et Miller, 1986). Pour d'autres, cette période d'attente est excitante, probablement parce qu'alors, on a tendance à idéaliser l'autre tout en éprouvant des sentiments très intenses (Robitaille et Lavoie, 1992). Par ailleurs, à l'instar de Baptiste, plusieurs jeunes aimeraient savoir comment aborder la personne qui fait battre leur cœur, c'est une préoccupation pour les jeunes qui commencent à vouloir séduire.

« Une remarque, un geste ou le plus souvent un détail rend l'autre agréable et attirant. Les yeux ont un pouvoir très précieux. Autant ils mettent fin à l'échange, autant ils peuvent amplifier l'attirance. Le contact des yeux permet l'expression de son attrait, tout comme la volonté d'attirer. Et le sourire semble venir confirmer ce que le regard révèle [...] ».

## L'ART DE DÉVOILER SES SENTIMENTS

La séduction est l'expression du désir de plaire à l'autre afin de se l'attacher et de le conquérir (Tremblay, 1994). Il existe toutes sortes de manières de séduire et d'être séduit.

Une remarque, un geste ou le plus souvent un détail rend l'autre agréable et attirant. Les yeux ont un pouvoir très précieux. Autant ils mettent fin à l'échange, autant ils peuvent amplifier l'attirance. Le contact des yeux permet l'expression de son attrait, tout comme la volonté d'attirer. Et le sourire semble venir confirmer ce que le regard révèle (Germain et Langis, 2003, p. 243).

Des conversations sur tout et sur rien, le sens de l'humour, le partage d'activités et de loisirs peuvent contribuer à séduire (Robert, 2002). La proximité répétée joue un rôle très important dans l'attirance, car la familiarité est source d'affection et d'amour (Ayala, 2005). L'instant où le garçon ou la fille déclare son amour est délicat ; il importe de le faire au bon endroit et au bon moment, c'est-à-dire dans un lieu tranquille propice à l'intimité, et alors que l'autre est disponible. Il convient aussi de ne pas se précipiter : prendre le temps de mieux connaître l'autre, de permettre à l'autre de se rendre compte de notre intérêt à son égard, de détecter les signaux de réciprocité peut atténuer la peur d'être rejeté. Mais il n'existe pas de recette magique qui puisse être donnée aux jeunes. Chacun doit découvrir sa propre façon de séduire et d'exprimer ses sentiments.



Après avoir déclaré sa flamme, le jeune s'attend à une réponse : il veut savoir si ses sentiments sont partagés. Si la réponse est négative, il aura sans doute du chagrin, et pourra même croire que son monde s'écroule. Les intervenants et éducateurs doivent sensibiliser les jeunes à cette éventualité d'un refus et les informer sur les ressources qui peuvent les aider à traverser cette épreuve amoureuse. Les jeunes qui essuient un refus de la personne aimée ont besoin de se sentir écoutés et respectés (Trottier et Bélanger, 2001). Autrement dit, ils ont besoin de pouvoir compter sur une personne de leur entourage qui les soutiendra et avec qui ils pourront partager leur expérience. Cette personne est généralement un ami, mais ce peut aussi être un membre de la famille, un intervenant ou même un des deux parents. Les jeunes doivent également se divertir et éviter l'isolement, en faisant diverses activités (sport, sorties avec les amis, etc.). Cela leur permettra d'oublier leur peine par moments. Par contre, ils doivent aussi prendre le temps de vivre la tristesse et les émotions qui accompagnent leur désarroi. La non-réciprocité amoureuse, la peine d'amour sont des occasions d'apprendre sur soi et sur ses relations avec les autres<sup>1</sup>. S'il est vrai qu'on ne peut empêcher un sentiment amoureux de naître, on ne peut non plus être assuré que ce sentiment sera partagé.

Mais si l'amour est réciproque, cette expérience sera marquante et restera gravée dans la mémoire du jeune puisque, pour la première fois, il se sentira non seulement aimé par quelqu'un d'autre que sa famille et ses amis, mais aussi désiré (Germain et Langis, 2003).

## LES DÉBUTS D'UNE RELATION

En règle générale au début d'une relation, on ne se connaît pas, ou très peu. Le sentiment amoureux repose d'abord sur les charmes apparents de l'autre; il reste ensuite à découvrir ses attraits plus secrets pour donner de la profondeur à l'amour (Pouilloux, 2004). C'est en partageant des secrets et en révélant leurs besoins, leurs attentes et leurs émotions que les jeunes amoureux apprendront à se connaître. Ces échanges peuvent parfois être difficiles car chacun peut éprouver de la gêne à s'ouvrir à l'autre, et ce, d'autant plus que les deux jeunes sont novices en la matière.

La communication est un élément essentiel dans la relation amoureuse. Elle consiste en un processus qui comprend non seulement un échange d'idées et d'opinions, mais aussi des sentiments. Il s'avère alors important d'apprendre à détecter les sentiments qui accompagnent ces idées et opinions et à exprimer les sentiments voulus (Germain et Langis, 2003). Mais entre amoureux, la communication n'est pas seulement verbale, elle se fait aussi par les baisers et les caresses (se coller, s'enlacer, etc.) qui permettent de transmettre des messages qui souvent vont bien au-delà des mots.

1. Pour en savoir plus sur la peine d'amour et les jeunes, voir Claudine RATELLE, « La peine d'amour à l'adolescence : la fin d'un conte de fées », Le petit Magazine de la formation personnelle et sociale, automne 1998, [En ligne], [www.msss.gouv.qc.ca/its, onglet documentation/pour les professionnels de l'éducation/Le Magazine *Ça sexprime*], et Joëlle MORIN, « La rupture amoureuse à l'adolescence : aider les jeunes à mieux y faire face », *Ça sexprime*, printemps 2009, [En ligne], [www.casexprime.gouv.qc.ca/fr/magazine].



## LE PREMIER BAISER

Le premier baiser, les jeunes l'attendent, l'imaginent, en rêvent et l'appréhendent tout à la fois. Une étude réalisée auprès d'étudiants québécois et suisses montre qu'au moment de donner leur premier baiser, les jeunes étaient généralement anxieux, imaginaient des scénarios divers et étaient particulièrement préoccupés par les aspects techniques : comment respirer, comment bouger et surtout, comment bien faire (Medico et Lévy, 2005). Aussi, ils avaient craint d'éprouver du dégoût ou d'être repoussés.

Le premier baiser emprunte le plus souvent l'un des deux scénarios suivants : le « baiser ludique » ou le « baiser amoureux » (Medico et Lévy, 2008). Le « baiser ludique » s'échange à un âge moyen de 11 ans, et il est peu associé à la sexualité ou à l'amour. Il est pratiqué surtout au cours de soirées entre amis, dans un contexte de jeu, où le défi consiste à donner les *french kisses* les plus longs possible au plus grand nombre de partenaires possible. Ces jeux servent d'entraînement à la technique du baiser ou permettent d'avoir une place dans la hiérarchie du groupe. La participation des jeunes à ces jeux est volontaire ou découle de la pression des amis.

Le « baiser amoureux », quant à lui, s'échange à un âge moyen de 14 ans dans le contexte d'une relation amoureuse. Il est généralement associé à un sentiment amoureux, plaisant et érotique, surtout pour les filles. Mais s'il est associé à des représentations négatives, le premier baiser peut être ressenti comme une expérience désagréable et être envisagé avec crainte et dégoût (Medico et Lévy, 2005).



Lorsque le moment du premier baiser approche, les jeunes peuvent ressentir de l'anxiété et de la peur (Regan et autres, 2007). Ces sentiments sont plus marqués chez les garçons, peut-être parce que même si le premier baiser est une expérience nouvelle pour les jeunes des deux sexes, traditionnellement, les garçons sont perçus comme les instigateurs de l'interaction sexuelle alors que les filles se voient attribuer un rôle passif (Sprecher et Regan, 2000, dans Regan et autres, 2007). Au moment du baiser, les émotions changent. Chez les garçons, l'anxiété et la peur font place à l'exaltation, au bonheur, à l'excitation sexuelle et au plaisir. Chez les filles, les sentiments vont du dégoût et de l'ennui au plaisir, à la tendresse et à l'excitation. Une fois ce premier baiser échangé, la plupart des garçons continuent à éprouver des sentiments positifs comme le bonheur et la satisfaction, même si certains d'entre eux ressentent de la gêne. La plupart des filles éprouvent également des sentiments positifs auxquels se mêlent souvent, aussi, de la déception et du regret. Ces modèles de réponses peuvent s'expliquer par des facteurs socioculturels associés à la signification de la sexualité, puisque le premier baiser représente un premier pas vers une sexualité mature et adulte (Regan et autres, 2007).

Les auteurs ont tendance à distinguer le « baiser amoureux » des autres expériences liées au premier baiser. Ainsi, le « baiser amoureux » n'a rien à voir avec la technique ; il ne se mesure pas à la durée d'apposition des lèvres ou aux mouvements de la langue. C'est un baiser au cours duquel on se laisse guider par son instinct, ses sentiments, et dans lequel on transmet tout l'amour, toute la tendresse que l'on ressent pour l'autre (Vaisman, 2000). Le « baiser amoureux » n'implique pas seulement la bouche, mais l'être en entier ; on ressent une chaleur où se mêlent le plaisir de notre corps et celui de l'amour qui s'exprime (Stagnara, 2002). Le premier baiser est un événement marquant dans l'évolution de la relation. Il permet un rapprochement, et cristallise le désir de faire partie de la vie de l'autre, de connaître tout ce qui est important à ses yeux, qu'il s'agisse de ses passions, de ses amis ou de sa famille.



## LES PREMIERS ÉMOIS SEXUELS

L'adolescence est la période des premiers émois sexuels. Bien que ce ne soit pas toujours le cas, ces émois sont généralement ressentis dans le contexte d'une relation amoureuse. On a besoin de sentir le corps de l'autre. On a envie d'être avec l'autre, de l'embrasser, de le toucher, de le caresser, de découvrir son corps si souvent imaginé (Vaisman, 2000). L'exploration du corps aide également à mieux connaître son potentiel érotique (Germain et Langis, 2003). On découvre le monde des caresses, celles qui procurent douceur et réconfort et celles qui suscitent le désir (Vaisman, 2000). Les amoureux doivent être attentifs l'un à l'autre, afin de déceler si leurs caresses procurent des sensations agréables ou désagréables. L'échange de caresses est également l'occasion de s'affirmer, de dire ce qu'on aime, ce qui nous donne du plaisir, ce qu'on n'aime pas et ce qui nous rend mal à l'aise (Germain et Langis, 2003 ; Stagnara, 2002 ; Vaisman, 2000).

Mais jusqu'où peut-on aller ? Il revient à chacun et chacune de déterminer son rythme et le chemin à suivre, tout en sachant qu'il est possible de s'arrêter à tout moment. On peut éprouver de l'amour pour quelqu'un sans pour autant souhaiter faire plus que s'étreindre, s'embrasser, se caresser doucement (Fenwick et Walker, 1995). Le plus important est que les jeunes sachent percevoir comment ils se sentent dans la situation, et ne soient pas gênés de le dire. Il s'agit d'être à l'écoute des signaux envoyés par le corps. Si ces signaux sont négatifs (ex. : tension, malaise, envie d'être ailleurs ou de faire autre chose), l'adolescent et l'adolescente doivent être capables de l'exprimer à leur partenaire, de façon verbale ou non verbale, sans céder à la pression ou à la peur de passer pour ridicule, bébé ou pas « déniaisé ». Il n'y a pas d'obligation à poursuivre l'exploration sexuelle « jusqu'au bout », c'est-à-dire à avoir une relation sexuelle complète. Être bien avec l'autre, s'écouter, se respecter : voilà ce qui importe avant tout.

## LES PREMIÈRES RELATIONS SEXUELLES

La plupart des jeunes ont leurs premières relations sexuelles avec un partenaire amoureux, une personne pour qui ils auront déjà éprouvé des émois sexuels. Ainsi, les premières relations sexuelles sont la continuation de ces émois, un peu comme une chorégraphie résultant d'une séquence de comportements sexuels. Cette chorégraphie met en scène le développement de l'intimité entre les deux partenaires, et l'apprentissage qu'ils font l'un de l'autre et de la sexualité, qu'ils découvrent peu à peu. Cette chorégraphie peut mettre du temps à s'instaurer puisque les partenaires progressent vers une intimité qui intègre de plus en plus de comportements sexuels. La séquence des comportements sexuels est variable, mais suit souvent un patron somme toute classique: d'abord des caresses au-dessus et en-dessous du chandail, puis des caresses en sous-vêtements, des caresses au niveau des organes génitaux, une stimulation sexuelle des organes génitaux, des relations orales-génitales, etc. Cette exploration sexuelle en duo contribue à l'apprentissage que font les jeunes de la sexualité, que ce soit en alimentant leur désir de l'autre ou encore en leur apprenant à se dévoiler graduellement à l'autre. Cette chorégraphie intègre ou mène à une éventuelle relation sexuelle avec pénétration vaginale. Mais le rythme varie selon les jeunes. Certains suivront cette chorégraphie avec un seul partenaire, à un rythme pouvant aller de quelques heures à quelques mois, voire quelques années. D'autres exploreront les diverses séquences de la chorégraphie avec différents partenaires, au fil de leurs relations amoureuses successives.

### TABLEAU 1 LES RELATIONS SEXUELLES DES JEUNES EN CHIFFRES

- Un peu moins de 75 % de jeunes québécois ont déjà eu au moins une fois des relations sexuelles orales, à un âge moyen de 16 ans.
- Un peu plus de la moitié des jeunes Québécois âgés entre 15 et 19 ans ont eu au moins une relation sexuelle avec pénétration vaginale.
- L'âge moyen au moment de la première relation sexuelle avec pénétration vaginale se situe autour de 16 ans, tant pour les filles que pour les garçons.

Sources: SOM Recherches et sondages, 2009; Rotermann, 2008; Lambert et autres, 2007; Rotermann, 2005; Conseil des ministres de l'Éducation du Canada, 2003.





# LA PREMIÈRE RELATION SEXUELLE AVEC PENÉTRATION VAGINALE

Pour de nombreux jeunes, la relation sexuelle avec pénétration vaginale est source de préoccupation. Il en est question dans les films, dans les magazines, sur Internet, avec les copains et copines, etc. Certains la craignent ou la redoutent, alors que d'autres en rêvent et attendent ce moment avec impatience. Les préoccupations relatives à cette première relation sexuelle concernent principalement les attentes nourries par chacun, le souci de performer et les raisons d'« aller jusqu'au bout ».

## DES ATTENTES DÉMESURÉES

La première relation sexuelle avec pénétration vaginale se déroule rarement de la façon imaginée par les jeunes (Robert, 1999). Bien souvent, ils se font des scénarios idéalisés inspirés de ce que présentent les films, les romans ou les médias, qui renvoient des images de perfection et de performance.

Dans l'univers médiatique, les jeunes couples s'aiment, ont des corps parfaits, sont d'habiles amants, jouissent en même temps et à n'en plus finir. Sur cette planète de rêve et d'extra-terrestres, pas de boutons, pas de condylomes, pas de culottes de cheval, pas de maladresses, pas de grossesses involontaires ni de condoms à enfiler (Robert, 2002, p. 50).

C'est sans compter tous les magazines destinés aux adolescentes qui contiennent une impressionnante quantité de conseils sur quoi faire et comment faire au cours de la première relation sexuelle (Richard-Bessette, 2008).

« Dans l'univers médiatique, les jeunes couples s'aiment, ont des corps parfaits, sont d'habiles amants, jouissent en même temps et à n'en plus finir. Sur cette planète de rêve et d'extra-terrestres, pas de boutons, pas de condylomes, pas de culottes de cheval, pas de maladresses, pas de grossesses involontaires ni de condoms à enfiler [...] ».

Quant aux garçons, ils peuvent être influencés par la pornographie, que d'aucuns considèrent comme une source d'apprentissage des comportements masculins et féminins, et dont ils tenteront d'imiter les représentations (Poulin, 2008). Selon Robert (1999), une fille sur deux et un garçon sur quatre sont déçus par leur première expérience sexuelle, déception en bonne partie due aux écarts entre les attentes et la réalité (Richard-Bessette, 2008). Il importe donc de parler de la première relation sexuelle avec pénétration vaginale afin de prémunir les jeunes contre des déceptions amères (Germain et Langis, 2003).

## L'ANGOISSE DE L'INEXPÉRIENCE

La première relation sexuelle avec pénétration vaginale suscite également des questions liées à l'inexpérience. Elle éveille deux sentiments : l'excitation de la découverte et la peur de l'inconnu. Les inquiétudes les plus fréquentes des filles se rapportent à la douleur éventuelle causée par la pénétration. L'orifice du vagin est tout de même petit et il est en partie recouvert par l'hymen qui empêche le pénis d'entrer facilement la première fois. Les filles craignent d'avoir mal et de saigner (Stagnara, 2002). Normalement, si la relation se déroule en douceur, que le vagin est bien lubrifié et la fille suffisamment excitée, la pénétration ne devrait pas être douloureuse : « La jeune adolescente ressentira une sorte de pincement, de douleur légère de courte durée et parfois un léger saignement » (Robert, 2002, p. 52). Quant aux garçons, ils craignent de ne pas bien faire, de ne pas être à la hauteur, d'éjaculer trop vite, d'avoir de la difficulté à maintenir l'érection et de ne pas donner de plaisir à leur partenaire (Vaisman, 2000). Au cours des premières relations sexuelles avec pénétration, la gêne, l'émotion et le manque d'expérience peuvent entraîner des problèmes d'érection temporaires chez le garçon, et faire que la fille ressent moins de plaisir qu'elle ne l'avait imaginé. Il faut alors profiter de la satisfaction d'être ensemble, d'être dans les bras l'un de l'autre. C'est déjà beaucoup. Le meilleur est à venir, et viendra, pour peu qu'on se donne le loisir de recommencer (Robert, 2002). Bien qu'il soit naturel de faire l'amour, cela s'apprend, par essais et erreurs, et surtout avec le temps (Bureau de consultation jeunesse, 1998).

En raison de l'inquiétude et de l'insécurité résultant du manque de confiance en soi, de la gêne et de l'inexpérience, le plaisir intense ou l'orgasme ne sont pas toujours au rendez-vous (Germain et Langis, 2003; Robert, 1999). Pour faire face à leurs appréhensions, les partenaires devraient apprendre à se connaître, respecter leurs valeurs et leurs convictions religieuses<sup>1</sup>, et prendre le temps de franchir toutes les étapes de la relation sexuelle. Partager ses appréhensions, ses joies et ses attentes, installer une complicité, faire preuve d'un certain humour permettront d'être plus en confiance avec l'autre. Ainsi, la première relation sexuelle avec pénétration constituera possiblement une expérience positive et exempte d'angoisse de performance (Stagnara, 2002). Une relation sexuelle agréable permet une communication très intime et unique qui va au-delà des mots, et ce plaisir partagé crée des liens très forts qui transforment les deux partenaires (Dolto et autres, 2007).

Pour se donner un peu de courage, des jeunes seront tentés de consommer de l'alcool ou des drogues. La consommation de ces substances peut certes contribuer à réduire les inhibitions, mais elle provoque également une altération du jugement (Coleman et Cater, 2005).

Sous l'emprise de l'alcool ou de la drogue, les jeunes vont souvent plus loin qu'ils ne l'auraient souhaité ou encore négligent de se protéger contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ou la grossesse non-désirée. Ces situations risquent de laisser de bien mauvais souvenirs et des regrets.

## LES RAISONS D'AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES COMPLÈTES

Plusieurs raisons peuvent pousser les jeunes à avoir des relations sexuelles avec pénétration vaginale. La plus fréquente est sans contredit l'amour (surtout chez les filles), suivi de la curiosité et de la volonté d'expérimenter (surtout chez les garçons) et de l'influence de l'alcool ou de la drogue (CMEC, 2003). Qu'elle ait été planifiée ou non, la première pénétration sera considérée comme plus positive si l'on s'estimait prêt à vivre cette expérience.

Mais que signifie donc être prêt? De manière générale, on se sent prêt lorsque l'on se sent bien avec l'autre personne, en confiance et respecté. Cela signifie également que le corps, le cœur et la tête manifestent tous ce même désir d'une relation sexuelle. La décision d'avoir une première relation sexuelle doit venir de soi et non être le résultat de pressions exercées par l'autre ou par les pairs.

### TABLEAU 2 LES QUESTIONS À SE POSER AVANT D'AVOIR UNE RELATION SEXUELLE

- Est-ce que je souhaite avoir une relation sexuelle?
- Ai-je envie de dévoiler mon intimité?
- Est-ce que je me sens en confiance avec mon chum/ma blonde?
- Est-ce que je me sens obligé/e ou pressé/e d'avoir une relation sexuelle?
- Les conditions sont-elles réunies pour que la relation ait lieu dans la sérénité et la tranquillité?
- Est-ce que je veux avoir une relation sexuelle parce que mon chum/ma blonde ou mes amis l'ont fait?
- Qu'est-ce que j'attends d'une relation sexuelle?
- Ai-je réfléchi à l'utilisation d'un moyen de protection contre les ITS et la grossesse?

Sources : Robert, 1999, 2002.

Ces questions pourront vous aider à amener les jeunes à réfléchir sur les raisons qui les poussent à avoir des relations sexuelles. Il convient de leur préciser que le fait d'avoir un chum ou une blonde n'oblige pas à avoir des relations sexuelles. Il ne faut jamais s'y forcer si l'on ne se sent pas prêt ou si l'on ne souhaite pas faire cette expérience dans l'immédiat. L'important est de respecter son propre rythme. Il est tout à fait normal de vouloir simplement s'étreindre, s'embrasser, être bien, sans aller jusqu'au bout. C'est en expérimentant ensemble, lentement, sans précipitation, en se rassurant, en recherchant la qualité plus que la performance que l'on apprend à se connaître et à s'aimer (Tremblay, 1994). Ces moments peuvent être de véritables moments de plaisir tant physique qu'affectif. Par ailleurs la décision d'être sexuellement actif entraîne des responsabilités, puisque les relations sexuelles sont associées à des risques. Ainsi, les jeunes partenaires doivent parler entre eux de protection contre les ITS et de contraception.

1. Sur ce sujet, voir notamment Sylvain RAMSAY, « Embrasser d'autres cultures : l'éducation sexuelle auprès d'une clientèle multiculturelle », *ça sexprime*, no 3, hiver 2005, [En ligne], [www.casexprime.gouv.qc.ca](http://www.casexprime.gouv.qc.ca).



# LES PREMIÈRES DISCUSSIONS SUR LE CONDOM ET LA CONTRACEPTION

Les infections transmissibles sexuellement et la grossesse sont les risques associés aux relations sexuelles, même si c'est la première fois. Proposer une relation protégée ne signifie pas qu'on manque de confiance en l'autre, c'est plutôt le signe qu'on désire vivre une sexualité libre, sans angoisse, sans risque pour soi-même, ni pour l'autre. Vouloir se protéger, et s'assurer que l'autre se protège aussi, montre que l'on est responsable. Or, la peur du rejet, la gêne ou le manque d'assurance font que les adolescents préfèrent souvent éviter la question des moyens de protection et de contraception (Loignon, 1996).

Il existe plusieurs façons d'amorcer cette discussion entre partenaires. Par exemple: « Que dirais-tu qu'on aille acheter des condoms? »; « Réglons tout de suite la question des condoms, après nous pourrions nous amuser »; « As-tu pensé à ce que ce serait d'avoir un bébé maintenant? »; « Je ne veux pas avoir d'enfant tant que je ne serai pas totalement prêt, comment pourrions-nous nous y prendre? »; « Ça peut sembler maladroit, mais on doit parler de condoms<sup>1</sup> ». Ce ne sont là que des exemples. L'essentiel est de trouver « sa » façon d'aborder le sujet avec ses partenaires, et ce, avant d'avoir eu une première relation sexuelle. Cependant, mieux vaut avoir cette conversation avant d'être emportés par la passion du moment plutôt que d'éprouver des regrets une fois la relation terminée<sup>2</sup>.

Si l'on estime ne pas être suffisamment à l'aise pour parler de protection contre les ITS et de contraception avec son partenaire, c'est fort probablement le signe qu'on n'est pas encore prêt à avoir des relations sexuelles. Car cela traduit non seulement une difficulté à communiquer avec l'autre, mais aussi un manque de responsabilisation et de respect envers soi-même et envers l'autre.

1. Librement inspiré du site [www.masexualite.ca/adolescents], volet Infections transmissibles sexuellement/le condom pour homme.  
2. Pour en savoir plus sur l'importance du condom et pour savoir quoi répondre aux arguments contre son utilisation, voir Christine LACROIX et Richard CLOUTIER, « La santé sexuelle, ça se protège ! », nouvelle édition, *Ça s'exprime*, no 4b, printemps 2010, [En ligne], [www.casexprime.gouv.qc.ca/fr/magazine].

# LA PREMIÈRE PRÉSENTATION DE L'AUTRE À SES PARENTS

Parmi toutes les « premières » vécues avec un premier amour, il en est une autre qui génère un stress particulier : le moment où l'on présente son chum ou sa blonde à ses parents. On souhaite que l'autre fasse bonne impression sur ses parents et que ceux-ci l'acceptent. Pour que cette expérience soit positive, certaines attitudes sont de mise pour les deux jeunes, comme se montrer poli et se comporter correctement.

Vouloir présenter son chum ou sa blonde à ses parents signifie en quelque sorte que la relation est sérieuse et que l'on souhaite que les parents la reconnaissent et l'acceptent. Amener l'autre chez soi, « c'est une manière de le laisser s'approcher de notre intimité, de lui montrer nos petits secrets, de lui dévoiler l'univers dans lequel on a grandi et qui a nécessairement façonné notre personnalité » (Vaisman, 2000, p. 16). Le fait de connaître la personne pour qui leur enfant éprouve des sentiments rassurera les parents. Pour eux, c'est aussi l'occasion de renforcer les liens de communication et de complicité qui les unissent à leur enfant, afin de l'accompagner dans ses premières expériences amoureuses. Pendant cette période, les jeunes ont envie d'être indépendants, de faire leurs propres découvertes, de s'affranchir de leurs parents en même temps qu'ils ont besoin de la protection, de l'autorité et de la tendresse des parents. Ils veulent profiter à la fois de la liberté de ne rien dire à leurs parents et de la sécurité de pouvoir tout leur dire et d'être compris (Stagnara, 1998).

## CONCLUSION

L'adolescence est une période de la vie au cours de laquelle on expérimente plusieurs premières fois ; de là découlent une foule d'interrogations, des émotions diverses et des appréhensions. La façon dont le jeune vivra ces premières fois dépend des réponses qu'il trouvera sur son chemin. Il faut surtout enseigner que le processus de l'amour et de la sexualité s'apprend, selon un rythme propre à chacun, et que chaque expérience, positive ou négative, nous fait évoluer.



# Activités d'apprentissage

Maintenant que vous avez pris connaissance des différents enjeux relatifs aux premières fois vécues à l'adolescence, vous êtes en mesure d'aborder ce thème dans des activités de groupe. Les activités d'apprentissage qui suivent ont pour but de préparer les adolescents à vivre ces nouvelles expériences et à atténuer les craintes qu'elles pourraient susciter chez eux. Elles sont destinées à des jeunes de 1<sup>re</sup> secondaire, d'environ 12-13 ans.

Les activités proposées visent à permettre aux jeunes d'acquérir diverses notions sur leurs premiers émois amoureux. Ces activités ne sont pas réservées au milieu scolaire et peuvent être animées dans des organismes comme les maisons des jeunes. Les éléments de contenu auxquels se référer pour l'animation sont indiqués au début de chaque activité. Avant de commencer les activités, il pourrait être pertinent de lire les pages 39 et 40 du document *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation* (diffusé à l'adresse [www.msss.gouv.qc.ca/its](http://www.msss.gouv.qc.ca/its), section Documentation/Pour les professionnels de l'éducation). Ces deux pages se rapportent à la section « Dix règles de fonctionnement pour une intervention en matière de sexualité ».

Vous pouvez en outre inviter les jeunes à consulter au besoin une personne-ressource de l'école (psychologue, infirmière ou travailleur social). Les services éducatifs complémentaires ont d'ailleurs été instaurés dans le but d'aider les jeunes à trouver des solutions aux difficultés qu'ils éprouvent, que ce soit dans le cadre d'un programme précis ou d'une intervention ponctuelle (ministère de l'Éducation du Québec, 2002). Ces intervenants représentent des alliés précieux et il est important qu'ils soient informés des activités qui se tiendront en classe.

Les deux tableaux ci-dessous présentent quelques indications sur la façon dont les activités proposées peuvent s'intégrer au Programme de formation de l'école québécoise et aux programmes des services éducatifs complémentaires. Le déroulement des activités est présenté à titre indicatif. Les intervenants en milieu scolaire peuvent s'en inspirer ou les réorganiser afin de les intégrer dans des contextes d'apprentissage plus globaux.

## Arrimages possibles avec le Programme de formation de l'école québécoise

### VISÉES DU PROGRAMME DE FORMATION

- Structuration de l'identité
- Construction d'une vision du monde
- Développement du pouvoir d'action

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE ET COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES VISÉS

#### Éthique et culture religieuse

Le thème des premières expériences amoureuses et sexuelles pourra être abordé en marge d'une réflexion éthique sur les perceptions, les idées et les valeurs des jeunes. Les compétences *Réfléchir sur des questions éthiques et Pratiquer le dialogue* seront travaillées.

### DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

#### Santé et bien-être

Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur les plans de la santé, de la sécurité et de la sexualité.

#### Axe de développement

- Conscience des conséquences de ses choix personnels pour sa santé et son bien-être : Sexualité et gestion du stress et des émotions

### COMPÉTENCE TRANSVERSALE

#### Exercer son jugement critique

Construire son opinion, exprimer son opinion, relativiser son opinion.

### CONTEXTE D'INTERVENTION

Voir les indications au début de chaque activité.

## Arrimages possibles avec les programmes de services éducatifs complémentaires

### PROGRAMME DE SERVICES DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION

Donner à l'élève un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie et de compétences qui influenceront de manière positive sa santé et son bien-être.

### PROGRAMME OFFRANT DES SERVICES D'AIDE

Accompagner l'élève dans la recherche de solutions aux difficultés qu'il éprouve.

## ACTIVITÉ 1

# TOMBER AMOUREUX, C'EST QUOI ?

DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	CONTENU
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réfléchir sur sa perception de « tomber amoureux ».</li> <li>Relever les différences entre les perceptions des filles et celles des garçons sur les premières amours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le premier amour à l'adolescence (p. 3-6 du magazine).</li> <li>La brochure <i>Entre les transformations, les frissons, les passions... et toutes les questions. Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent</i> (diffusée à l'adresse <a href="http://www.msss.gouv.qc.ca/itss">www.msss.gouv.qc.ca/itss</a>, section Documentation/Pour les parents).</li> </ul>

1

En introduction, rappeler que l'adolescence est une période de découvertes durant laquelle ont lieu une série de premières fois qui découlent de l'éveil amoureux et sexuel : premier amour, premier baiser, premiers contacts sexuels, premières discussions sur l'utilisation du condom et la contraception, présentation de l'autre à ses parents. Ces expériences suscitent chez le jeune de multiples émotions faites de joie, d'excitation, de fébrilité, de crainte, d'insécurité et d'inquiétude.

2

Distribuer aux élèves une feuille (de couleur différente pour les garçons et pour les filles) comportant les deux questions suivantes :

- *Qu'est-ce que tomber amoureux ?*
- *Pourquoi a-t-on une blonde/un chum ?*

3

Ramasser les feuilles et lire les réponses à voix haute, en écrivant au tableau les réponses des garçons d'un côté et celles des filles de l'autre.

4

Animer une discussion à l'aide des questions suivantes :

- *Avez-vous été étonnés par certaines réponses ?*
- *Vous attendiez-vous à certaines réponses ?*
- *Remarquez-vous des différences entre les réponses des filles et celles des garçons ?*
- *Qu'avez-vous appris sur les filles et les garçons à partir de cet exercice ?*

5

Pour conclure, relever les différences entre les garçons et les filles pour ce qui est de la perception de l'amour et des attentes vis-à-vis de la relation amoureuse. Faire ressortir l'importance de prendre conscience de ces différences afin de mieux comprendre le comportement des jeunes de chaque sexe, d'avoir des relations plus harmonieuses et de nourrir des attentes réalistes vis-à-vis des relations amoureuses.

**En complément à cette activité ou pour présenter le sujet de l'éveil amoureux chez les adolescents, nous suggérons le visionnement de la vidéo éducative *Les années papillon*, produite par Vidéo Femmes en 2005. Six ados, trois filles et trois garçons, vivent leurs premiers émois : premières histoires d'amour, relations garçons-filles, amitié, changements corporels. Un guide d'animation comprenant plusieurs pistes d'intervention accompagne la vidéo.**

## ACTIVITÉ 2

# LES DÉBUTS D'UNE RELATION AMOUREUSE

DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	CONTENU
75 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réfléchir sur les sentiments éprouvés lorsqu'on dévoile ses sentiments à l'autre.</li><li>• Connaître les diverses façons de dévoiler ses sentiments.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le premier amour à l'adolescence (p. 3-6).</li><li>• Que déclenche le premier amour chez un adolescent? (p. 4).</li><li>• L'art de dévoiler ses sentiments (p. 4-5).</li><li>• La première présentation de l'autre à ses parents (p. 12).</li></ul>

## Mises en situation

### BAPTISTE, 13 ANS

Chaque jour, dans l'autobus, je vois une fille (qui ne vient pas à mon école). Elle me plaît. Elle a l'air de me regarder elle aussi. Ça fait plusieurs mois qu'on ne fait que se regarder sans rien dire. J'en ai parlé à mes amis... Ils me disent que je dois me risquer... mais ça ne marche pas. On dirait que mon cerveau arrête de fonctionner quand elle est là. J'ai juste besoin de conseils pour savoir quoi lui dire, et comment. Je ne veux pas qu'elle me prenne pour un idiot.

### LAURA, 12 ANS

J'ai 12 ans et je n'ai encore jamais eu de chum. À mon école, il y a un gars qui me plaît et je sais que je lui plais aussi. Je suis beaucoup trop gênée et quand il m'approche j'ai les mains toutes mouillées, j'ai chaud, j'ai des frissons, mon cœur bat, je deviens rouge et je ne sais pas de quoi parler avec lui. La semaine dernière, il m'a invitée à sortir avec lui, mais j'ai répondu que je ne pouvais pas. Je ne sais pas pourquoi je lui ai dit ça. Depuis ce jour, il ne me parle plus. Je crois que je ne l'intéresse plus. J'ai perdu ma chance et maintenant je ne sais pas quoi faire.

### CHLOÉ, 13 ANS

J'ai un amoureux depuis presque trois semaines, mon premier. Je suis tellement heureuse avec lui. Mes parents aimeraient le rencontrer et m'ont demandé de l'inviter à la maison. Mon chum est très timide et je ne sais pas s'il voudra y aller. Qu'est-ce que je peux lui dire pour le convaincre?

## ACTIVITÉ 2

# LES DÉBUTS D'UNE RELATION AMOUREUSE (SUITE)



Présenter les mises en situation au groupe.



Demander aux jeunes de former des équipes **NON MIXTES** de quatre personnes et distribuer à chaque équipe une feuille comprenant une mise en situation accompagnée de questions de réflexion. Chaque mise en situation devrait être distribuée à au moins une équipe de garçons et une équipe de filles. Les feuilles pourraient être de couleur différente pour les équipes de filles et pour les équipes de garçons.

## QUESTIONS MISE EN SITUATION DE BAPTISTE

### FILLES

- 1) Si tu étais à la place de Baptiste, comment te sentirais-tu?
- 2) Devrait-il manifester son intérêt à la fille?
  - a) Si oui, comment pourrait-il s'y prendre?
  - b) Si non, pourquoi ne devrait-il pas le faire?
- 3) Selon toi...
  - a) Comment une fille aimerait-elle que quelqu'un lui manifeste son intérêt pour elle?
  - b) Comment une fille n'aimerait-elle pas que quelqu'un lui manifeste son intérêt pour elle?
  - c) Comment une fille peut-elle manifester son intérêt pour quelqu'un qui lui plaît?

### GARÇONS

- 1) Si tu étais à la place de Baptiste, comment te sentirais-tu?
- 2) Devrait-il manifester son intérêt à la fille?
  - a) Si oui, comment pourrait-il s'y prendre?
  - b) Si non, pourquoi ne devrait-il pas le faire?
- 3) Selon toi...
  - a) Comment un garçon aimerait-il que quelqu'un lui manifeste son intérêt pour lui?
  - b) Comment un garçon n'aimerait-il pas que quelqu'un lui manifeste son intérêt pour lui?
  - c) Comment un garçon peut-il manifester son intérêt pour quelqu'un qui lui plaît?

## QUESTIONS MISE EN SITUATION DE LAURA

### FILLES

- 1) Si tu étais à la place de Laura, comment te sentirais-tu?
- 2) Devrait-elle manifester son intérêt au garçon?
  - a) Si oui, comment pourrait-elle s'y prendre?
  - b) Si non, pourquoi ne devrait-elle pas le faire?
- 3) Que penses-tu de ce qu'a ressenti Laura et de sa réponse au garçon?
- 4) Selon toi...
  - a) Comment une fille aimerait-elle que quelqu'un lui manifeste son intérêt pour elle?
  - b) Comment un garçon peut-il manifester son intérêt pour quelqu'un qui lui plaît?

### GARÇONS

- 1) Si tu étais à la place de Laura, comment te sentirais-tu?
- 2) Devrait-elle manifester son intérêt au garçon?
  - a) Si oui, comment pourrait-elle s'y prendre?
  - b) Si non, pourquoi ne devrait-elle pas le faire?
- 3) Que penses-tu de ce qu'a ressenti Laura et de sa réponse au garçon?
- 4) Selon toi...
  - a) Comment un garçon aimerait-il que quelqu'un lui manifeste son intérêt pour lui?
  - b) Comment une fille peut-elle manifester son intérêt pour quelqu'un qui lui plaît?

# QUESTIONS MISE EN SITUATION DE CHLOÉ

## FILLES

- 1) Est-ce important pour toi que tes parents sachent que tu es amoureuse?
- 2) Trouves-tu important que tes parents rencontrent ton chum (ou ta blonde)? Pourquoi?
- 3) Quelles sont les craintes que l'on peut avoir à présenter son chum (ou sa blonde) à ses parents?
- 4) Cette situation serait-elle stressante pour toi? Pourquoi?
- 5) Trouves-tu important que tes parents acceptent ton chum (ou ta blonde) et que ses parents t'acceptent? Pourquoi?

## GARÇONS

- 1) Est-ce important pour toi que tes parents sachent que tu es amoureux?
- 2) Trouves-tu important que ta blonde (ou ton chum) rencontre tes parents? Pourquoi?
- 3) Quelles sont les craintes que l'on peut avoir à présenter sa blonde (ou son chum) à ses parents?
- 4) Cette situation serait-elle stressante pour toi? Pourquoi?
- 5) Trouves-tu important que tes parents acceptent ta blonde (ou ton chum) et que ses parents t'acceptent? Pourquoi?

3

Inviter les équipes à discuter ensemble de la mise en situation qui leur est attribuée et à répondre aux questions de réflexion en s'assurant que tous les membres de l'équipe partagent le même point de vue.

4

Lire une première mise en situation et demander à un représentant par équipe de donner les réponses formulées pour chaque question de réflexion. Répéter le processus pour les deux autres mises en situation.

6

Conclure l'activité en rappelant que manifester son intérêt à quelqu'un peut être difficile, que l'on soit adolescent ou adulte, surtout quand on ne sait pas si cette attirance est réciproque. Il existe plusieurs façons de révéler ses sentiments, et chacun est à même de trouver celle avec laquelle il sera le plus à l'aise. Certains facteurs peuvent aider, comme choisir le bon moment et éviter de se précipiter puisque cela permet d'apprendre à connaître l'autre, de laisser à l'autre le temps de se rendre compte de notre intérêt à son égard et de détecter les signaux de réciprocité éventuels.

5

Poursuivre la discussion en faisant échanger les jeunes sur les questions suivantes :

- *Existe-t-il une recette magique pour séduire?*
- *Y a-t-il des différences entre les garçons et les filles dans leur façon de manifester leur intérêt à quelqu'un?*
- *Quelles sont les questions à se poser lorsqu'on se sent attiré par quelqu'un et qu'on veut lui manifester notre intérêt?*
- *Comment peut-on diminuer sa peur d'être rejeté lorsqu'on fait les premiers pas?*
- *Pourquoi vouloir présenter sa blonde ou son chum à ses parents?*
- *Pourquoi est-ce important ou non que sa blonde ou son chum soit accepté par ses parents?*
- *Comment devrait se comporter votre blonde ou votre chum pour faire bonne première impression sur vos parents?*

## ACTIVITÉ 3

# LES PREMIÈRES RELATIONS SEXUELLES C'EST QUOI ?

DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	CONTENU
<p>75 min.</p> <p>sur 2 périodes de cours</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les craintes qui surgissent le plus fréquemment au cours de la première relation sexuelle et la façon de les atténuer.</li> <li>• Réfléchir sur les raisons qui poussent à avoir une première relation sexuelle et en particulier, à quel moment on est « prêt ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les premiers émois sexuels (p. 7-8).</li> <li>• La première relation sexuelle avec pénétration vaginale (p. 9-10).</li> <li>• Les premières discussions sur l'utilisation du condom et la contraception (p. 11).</li> </ul>

1

En introduction, rappeler que l'adolescence est la période des premiers émois sexuels : premier baiser, premières caresses, premières relations sexuelles. On doit toutefois respecter son propre rythme et celui de son partenaire, sans se sentir obligé de passer rapidement à la relation sexuelle proprement dite.

3

Demander aux jeunes de compléter les phrases par écrit et de façon anonyme. Les filles s'identifieront sur leur feuille à l'aide d'un « F » et les garçons à l'aide d'un « G ».

2

Distribuer aux jeunes une feuille sur laquelle sont écrites les phrases suivantes :

- Une relation sexuelle pour moi, c'est...*
- Je crois qu'on est prêt à avoir une première relation sexuelle quand...*
- Je voudrais savoir si, pendant la première relation sexuelle, les garçons...*
- Je voudrais savoir si, pendant la première relation sexuelle, les filles...*
- Je pense que pour être agréable, une relation sexuelle devrait...*
- Je considère qu'une relation sexuelle n'est pas agréable quand...*

4

Ramasser les feuilles et les classer selon le sexe. La suite de l'activité aura lieu à la prochaine rencontre. Pour l'occasion, on peut inviter une personne-ressource (psychologue, sexologue, infirmière scolaire, etc.).

5

Lire les phrases à voix haute ; demander à un jeune d'écrire au tableau les réponses des filles et à un autre d'écrire les réponses des garçons.



6

En plénière, animer une discussion en reprenant les réponses des jeunes et en s'inspirant des questions ci-dessous.

- a) *Quelles sont les raisons qui amènent un garçon à avoir des gestes sexuels (caresser et embrasser le corps de l'autre) ? Et une fille ?*
- b) *Quelles sont les raisons qui amènent un garçon à avoir sa première relation sexuelle avec pénétration ? Et une fille ?*
- c) *Quelles questions devrait-on se poser avant de décider d'avoir une relation sexuelle ?*
- d) *Peut-on être déçu de sa première relation sexuelle ? Pourquoi ?*
- e) *En ce qui concerne les attentes des garçons et des filles par rapport à la première relation sexuelle, quelles sont les similitudes et les différences ?*
- f) *Quels sont les « petits incidents » prévisibles au cours des premières fois ?*
- g) *Quel est le meilleur moment pour parler de l'utilisation du condom et de la contraception ?*
- h) *De quelle façon peut-on parler de l'utilisation du condom et de la contraception avec son chum ou sa blonde ?*
- j) *Sur quels critères peut-on se baser pour déterminer qu'une relation sexuelle est agréable ou non ?*

7

Pour conclure l'activité, insister sur l'importance de faire les choses à son propre rythme. Pour avoir des relations sexuelles épanouissantes, il est préférable de ne pas se précipiter, de prendre le temps de se connaître et de vivre pleinement toutes les étapes précédant la relation sexuelle comme telle. Partager ses attentes et ses appréhensions permettra d'être plus en confiance avec l'autre et de passer par-dessus les maladresses avec humour. La sexualité est un processus qui se découvre et s'apprend. Il n'y a pas de « bon » âge pour avoir des relations sexuelles, mais un moment où l'on sent que c'est vraiment ce que l'on souhaite, dans notre tête, dans notre corps et dans notre cœur.

## BIBLIOGRAPHIE

ALBERONI, Francesco (1997). *Je t'aime : Tout sur la passion amoureuse*, Paris, Plon, 314 p.

ALBERONI, Francesco (1999). *Le premier amour*, Paris, Plon, 207 p.

BUREAU DE CONSULTATION JEUNESSE (1998). *Dans les coulisses de l'intimité sexuelle*. Montréal : Bureau de consultation jeunesse, clinique des jeunes St-Denis, 77 p.

COLEMAN, Lester M., et Suzanne M. CATER (2005). « A qualitative study of the relationship between alcohol consumption and risky sex in adolescents », *Archives of Sexual Behavior*, vol. 34, no 6, p. 649-661.

CONSEIL DES MINISTRES DE L'ÉDUCATION DU CANADA (2003). *Étude sur les jeunes, la santé sexuelle, le VIH et le sida au Canada*, [En ligne]. [http://www.cmec.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/180/CYSHHAS\_2002\_FR.pdf] (30 juin 2010).

CURTIS, Rebecca, et Kim MILLER (1986). « Believing another likes or dislikes you: Behaviors making the beliefs come true », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51, no 2, août, p. 284-290.

CYRULNIK, Boris, et autres (2007). « Modification des styles d'attachement après le premier amour », *Annales médico-psychologiques*, vol. 165, no 3, p. 154-161.

DOLTO, Françoise, Catherine DOLTO et Colette PERCHEMINIER (2007). *Paroles pour adolescents ou le complexe du homard*. Nouv. éd., Paris, Gallimard Jeunesse, 146 p.

FENWICK, Elizabeth, et Richard WALKER (1995). *Sex'Ado*, Montréal, Libre Expression, 96 p.

GERMAIN, Bernard, et Pierre LANGIS (2003) *La sexualité : regard actuels*, édition révisée, Montréal, Beauchesne, 602 p.

LAMBERT, Gilles, et autres (2007). *Je passe le test*, Rapport d'étape octobre 2005 à novembre 2006, [En ligne]. [http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfits/Cegep\_rapport\_etape.pdf] (30 juin 2010).

LEFORT, Louise, et Monique ELLIOT (2001). *Le couple à l'adolescence : Rapport d'enquête sur les relations amoureuses des jeunes de 12 à 17 ans de l'île de Montréal*, Montréal, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, 137 p.

LOIGNON, Christian (1996). *L'adolescence bousculée : Prévention et soutien de la grossesse et de la maternité/paternité à l'adolescence : État de la situation pour la région de Montréal*, [En ligne]. [http://bv.cdeac.ca/CF\_PDF/2002\_17\_0094.pdf] (30 juin 2010).

MATICKA-TYNDALE, Eleanor, Michael BARRET et Alexander MCKAY (2000). « Adolescent sexual and reproductive health in Canada: A review of national data sources and their limitations », *The Canadian Journal of Human Sexuality*, vol. 9, no 1, mars, p. 41-65.

MEDICO, Denise, et Joseph J. LÉVY (2005). « Le premier baiser », *Adolescence*, no 53, p. 709-716.

MEDICO, Denise, et Joseph J. LÉVY (2008). « Baiser », dans Joseph J. Lévy et André Dupras (sous la dir. de), *Questions de sexualité au Québec*, Montréal, Liber, p. 27-30.

MIMOUN, Sylvain (sous la dir. de) (2007). *Petit Larousse de la sexualité*, Paris, Larousse, 951 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Programme de formation de l'école québécoise, Enseignement secondaire, premier cycle*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007, 365 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC, *Les services éducatifs complémentaires : essentiels à la réussite*, Québec, ministère de l'Éducation du Québec, 2002, 60 p.

MONTGOMERY, Marilyn, et Gwendolyn T. SORELL (1998). « Love and dating experience in early and middle adolescence: Grade and gender comparisons », *Journal of Adolescence*, vol. 21, no 6, décembre, p. 677-689.

POUILLOUX, David (2004). *On a tous envie du grand amour*, Paris, De La Martinière Jeunesse, 105 p.

POULIN, Richard (2008). « Comment la pornographie influence les jeunes consommateurs », Extraits du livre *Enfances dévastées, Tome II : Pornographie et hypersexualisation*, [En ligne]. [http://sisyphe.org/spip.php?article3116] (30 juin 2010).

REGAN, Pamela C., Winny SHEN, Eric DE LA PEÑA et Elizabeth GOSSET (2007). « Fireworks exploded in my mouth. Affective responses before, during, and after the very first kiss », *International Journal of Sexual Health*, vol. 19, no 2, juillet, p. 1-16.

RICHARD-BESSETTE, Sylvie (2008). « Première relation sexuelle », dans Joseph J. Lévy et André Dupras (sous la dir. de), *Questions de sexualité au Québec*, Montréal, Liber, p. 371-379.

ROBERT, Jocelyne (1999). *Parlez-leur d'amour et de sexualité*, Montréal, Éditions de l'Homme, 192 p.

ROBERT, Jocelyne (2002). *Full sexuel. La vie amoureuse des adolescents*, Montréal, Éditions de l'Homme, 192 p.

ROBITAILLE, Line, et Francine LAVOIE (1992). « Le point de vue des adolescents sur leurs relations amoureuses : étude qualitative », *Revue québécoise de psychologie*, vol. 13, no 3, p. 65-89.

RONDEAU, Lorraine, et autres (2008). *Les relations amoureuses des jeunes : Écouter pour mieux accompagner*, [En ligne]. [http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfjeunesse/relationssamourees.pdf] (30 juin 2010).

RÖTERMANN, Michelle (2005). « Relations sexuelles, condoms et MTS chez les jeunes », *Rapports sur la santé*, vol. 16, no 3, mai, p. 47-53.

RÖTERMANN, Michelle (2008). « Tendances du comportement sexuel et de l'utilisation du condom à l'adolescence », *Rapports sur la santé*, vol. 19, no 3, mai, p. 1-5.

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Pour accéder au mieux-être sexuel. Discuter de contraception avec votre partenaire*, [En ligne]. [www.masexualite.ca/adolescents/contraception-4.aspx] (30 juin 2010).

STAGNARA, Denise (1998). *Aimer à l'adolescence : Ce que pensent et vivent les 13-18 ans*, Paris, Dunod, 156 p.

STAGNARA, Denise (2002). *La première fois*, Paris, De La Martinière Jeunesse, 109 p.

SOM RECHERCHES ET SONDAGE (2009). *Sondage sur les habitudes sexuelles de 16-24 ans et le port du condom*.

TEL-JEUNES. *Informe-toi : sexualité – Les ITS* [En ligne]. [www.teljeunes.com/informe-toi/sexualite/les-its] (30 juin 2010).

TREMBLAY, Réjean (1994). *Paroles d'amour et de plaisir : L'adolescence, le passage d'un détroit*, Toulouse, Éditions Érès, 117 p.

TROTTIER, Germain, et Jo-A. BÉLANGER (2000). *Les peines d'amour chez les jeunes*, Québec, Éditions MNH, 171 p.

VAISMAN, Anne (2000). *Premières expériences sexuelles*, Paris, De La Martinière Jeunesse, 109 p.

[www.msss.gouv.qc.ca/itss](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss)

**Santé  
et Services sociaux**  
**Québec**

