

La "première fois", on en parle ?

Vous êtes nombreuses et nombreux à vous poser des questions sur la sexualité. En particulier, sur cette "première fois", qui arrivera dans quelques années pour la plupart d'entre vous. Qu'est-ce que cela signifie ? À quel âge ? Comment "être prêt(e)" ? On fait le point...

ON

SE DIT

TOUT

L'ENQUÊTE

Écris à Sandrine et Jonathan, ils répondent à tes questions. Envoie ton mail à : okapi@groupebayard.com ou écris à Okapi, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.



J'ai un problème : **J'AIMERAIS FAIRE MA PREMIÈRE FOIS**, mais je n'ai pas de copine et je ne sais pas à qui demander. Aurais-tu des conseils ?

Sasha, 14 ans

EN CE MOMENT, JE PENSE SANS ARRÊT AU SEXE. Est-ce que c'est normal ? J'ai peur d'en parler, et que l'on se moque de moi...

Anonyme, 15 ans

JE SUIS EN COUPLE AVEC UNE FILLE GÉNIALE, ON S'ENTEND À MERVEILLE, ON S'EMBRASSE... Il y a quelques jours, j'ai essayé de passer à l'acte. Mais elle m'a repoussé et depuis, elle m'évite... Ai-je fait quelque chose de mal ?

Anonyme, 14 ans

JE SUIS EN COUPLE DEPUIS PLUS D'UN AN. On s'aime fort, et tout va bien entre nous, on s'est même embrassés pour la première fois récemment. Mais on se pose une question (même si on sait que ce n'est pas pour maintenant) : vers quel âge (ou au bout de combien de temps en couple) les gens amoureux ont-ils des relations sexuelles (avec préservatif) ?

Anonyme

Question n°1 La première fois... mais de quoi parle-t-on ?

Dans la vie, vous avez déjà vécu et allez encore vivre plein de "premières fois" avec votre famille, vos amis, au cours de vos études... Et, côté cœur, il y a eu ou il y aura aussi les premiers crushs, la première fois en couple, les premiers baisers, les premières caresses, les premières ruptures... Il ne faut donc pas réduire cette expression aux seules relations sexuelles ! Toutes les "premières fois" sont importantes. Si elles se passent bien, elles resteront des beaux souvenirs. Maintenant, il peut arriver qu'elles ne soient pas terribles.... Ce n'est pas grave. Il y aura "d'autres fois". Et cela sera mieux, car vous allez gagner en confiance, en connaissance de vous, etc.

Question n°2 Le sexe, pourquoi on y pense souvent ?

Vous n'avez pas à culpabiliser là-dessus... c'est la faute à vos hormones (testostérone, oestrogène ou progestérone) ! À la puberté, sous leurs effets, votre corps se transforme pour devenir progressivement celui d'un(e)

adulte : apparition des poils pubiens, développement des seins et règles chez les filles, développement des testicules et du pénis chez les garçons. Et à cette même période de votre vie, toujours à cause de la production abondante d'hormones, apparaît également une nouvelle sensation : le désir sexuel. Vous avez l'impression de ne penser qu'à ça ? C'est naturel, d'autant que, vous nous le dites, vous ne vous sentez pas bien informés sur le sujet. C'est d'autant plus obsédant et culpabilisant, du coup !

Question n°3 Les premières relations sexuelles, c'est à quel âge ?

Nous pourrions vous donner des chiffres sur l'âge moyen du premier rapport sexuel, mais cela ne vous serait pas très utile. Il ne sert à rien de vous mettre la pression par rapport à l'âge, vous pouvez très bien vous sentir prêt(e) à 16 ans, à 19 ou à 26 ans. Vos ami(e)s vont peut-être faire leur première fois bien avant vous, et alors ? Ne cherchez pas à faire absolument l'amour sous prétexte que tout le monde l'a déjà fait et que sinon, c'est "la honte". Le principal est d'être prêt(e) dans son corps et dans sa tête.

Question n°4 Comment savoir que je suis prêt(e) ?

Physiquement, vous pouvez avoir des relations sexuelles dès l'instant que votre puberté a démarré. Mais cela ne veut pas dire que vous êtes prêt(e)s dans votre tête. L'acte sexuel est quelque chose de très intime. Vous devez vous sentir suffisamment en confiance avec vous-même pour oser vous montrer dans votre intimité, exposer votre corps nu, accepter qu'il soit touché, etc. Ce n'est pas rien... Et cela prend du temps.

L'AVIS

DES LECTEURS

On stresse tous et toutes la première fois qu'on embrasse son amoureux(se) et finalement, ça se passe bien.

Anonyme (filles), 13 ans

Je ne me pose pas encore trop la question de la première fois car je trouve que je suis trop jeune. Mais ça m'intéresse quand même des conseils là-dessus.

Léo, 12 ans



Ce que dit la loi...

Vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles :

- avec des personnes majeures (plus de 18 ans) ;
- avec une personne qui a une autorité sur vous (prof, animateur...) ;

- avec une personne de votre famille (parents, grands-parents, frères et sœurs, oncles et tantes...) ;
- avec des personnes qui ne sont pas consentantes ou qui ne peuvent pas donner leur consentement, quel que soit leur âge.



Question n° 5 Comment savoir si c'est la bonne personne ?

Personne ne peut réellement répondre à cette question... Mais pour avoir des relations sexuelles, il faut être deux et avoir des sentiments forts l'un pour l'autre! Ça demande aussi de se sentir en confiance avec celui ou celle que vous avez choisi(e) pour ce moment. Pour cela, rien ne vaut le dialogue. Vous devez être capable de parler de vos désirs, mais aussi de vos peurs et de vos appréhensions.

Question n° 6 Et si je n'ai pas envie ?

Embrasser son(sa) petit(e) ami(e), se caresser ou faire l'amour ne doit en aucun cas être une contrainte. Vous devez en avoir réellement envie tous les deux: il faut que les deux soient d'accord. C'est ce qu'on appelle le consentement. Et l'un(e) de vous deux peut avoir dit oui pour un baiser, et soudain, ne pas avoir envie d'aller plus loin. C'est son droit! Il(elle) doit pouvoir exprimer ce refus, être entendu(e)! Quand c'est non, c'est non...



Le porno, on en pense quoi ?

Laure Geisler*, médecin généraliste

"C'est un fait, vous êtes exposés de plus en plus à des contenus à caractère pornographique⁽¹⁾. Le problème, c'est que cela ne reflète absolument pas la réalité d'une relation sexuelle! Déjà, vous devez savoir que les acteurs sont payés pour jouer des scènes souvent violentes. Les critères de sélection de ces acteurs ne représentent pas du tout les vrais gens dans la vraie vie. Il ne faut pas se comparer à eux, pas plus qu'à leurs performances, ou à leurs pratiques qui sont centrées

sur le plaisir masculin... et qui risquent de vous coller des complexes. Si vous êtes choqués par ces images ou addict, vous devez en parler autour de vous: à vos parents ou à un autre adulte en qui vous avez confiance (médecin, infirmière scolaire). Ou contacter des structures et des professionnels dont c'est le métier (lire encadré à droite)."

*À suivre sur Instagram (@lecoeurnet.info) et sur TikTok (@lecoeurnet).

(1) La loi va évoluer: un projet de loi prévoit de bloquer et de déréférencier les sites pornographiques qui ne vérifient pas l'âge de leurs utilisateurs.

Question n° 7 La première fois: en parler ou pas avec ses parents ?

Dans l'absolu, parler de sexualité avec ses parents devrait être normal. Ne serait-ce que pour qu'ils vous mettent en garde contre les IST (infections sexuellement transmissibles) et qu'ils vous parlent des différents moyens de contraception. Parce que, même la première fois, il faut se protéger en utilisant des préservatifs (ils sont désormais distribués gratuitement dans les pharmacies). La pilule préserve d'une grossesse, mais pas des autres infections. Mais, si cette discussion vous met mal à l'aise, n'hésitez pas à vous informer sur des sites (lire ci-dessous), à en parler avec des professionnels de santé (médecin référent, infirmière scolaire...). Maintenant, lorsque vous vous sentirez prêt(e) à faire l'amour, vous n'êtes pas obligé(e) de le dire à vos parents. Après tout, c'est votre intimité, à vous de voir!

Où s'informer ?

Le Fil Santé Jeunes - Des pros répondent à toutes vos questions anonymement et gratuitement, au 0800 235 236, 7 J/7 de 9 h à 23 h. Ou sur le site: filsantejeunes.com

Onsexprime - Sur ce site du ministère de la Santé, vous trouverez des infos et des conseils sur la sexualité: santepubliquefrance.fr/docs/onsexprime.fr

Sexotuto - Cette websérie, diffusée sur la plateforme Lumni, aborde sans tabou tous les sujets de la sexualité et de ses pratiques. C'est ludique et informatif!

Les centres de santé sexuelle - Ils assurent des consultations médicales pour les ados, gratuitement et sans autorisation des parents. Trouvez le centre de santé sexuelle le plus proche de chez vous sur ivg.gouv.fr/annuaire-des-centres-de-sante-sexuelle

Les plannings familiaux - Via leur tchat anonyme, ils répondent à vos questions. Vous pouvez vous rendre anonymement et gratuitement dans certains d'entre eux: planning-familial.org

