

# L'ÉDUCATION SEXUELLE DE 0 À 18 ANS : A CHAQUE ÉTAPE LES PARENTS ONT UN RÔLE À JOUER !



La sexualité commence dès la naissance et la famille est une référence centrale pour tout enfant.

Comme pour tous les domaines dans la vie, la sexualité nécessite une éducation. Celle-ci permet à l'enfant de découvrir son corps de manière positive, de comprendre l'importance des relations basées sur le respect et de faire preuve d'esprit critique par rapport aux normes véhiculées dans la société.

Les enfants ont le droit à une éducation sexuelle au niveau familial, en complément de l'éducation sexuelle à l'école.

## CE QUE FAIT L'ENFANT...

- Regarder son corps et celui des autres, et progressivement ressentir de la pudeur
- Explorer les sensations et découvrir le plaisir du corps
- Jouer et courir tout nu
- Dire des gros mots
- Jouer au docteur, au papa et à la maman, ...
- S'intéresser à sa propre histoire, « d'où je viens »

0-6 ans



## CE QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS...

- Nommer les parties intimes (pénis, vulve, etc.) et lui apprendre à les respecter et à en prendre soin
- Accueillir positivement la découverte du corps de l'enfant et reconnaître ses émotions (joie, colère, gêne, ...)
- Expliquer ce qu'on peut faire en privé et ce qu'on peut faire en public
- Valoriser le fait d'être une fille ou un garçon

- Rechercher des explications sur la sexualité
- Continuer à explorer son corps
- dans l'intimité et renforcer son sentiment de pudeur
- Se faire des ami.e.s, avoir les premiers sentiments amoureux, découvrir ses préférences affectives et sexuelles
- Se comparer aux autres

6-12 ans



- Expliquer les premiers signes de la puberté ; le rapport entre les menstruations/l'éjaculation et la fertilité, ...
- Respecter son besoin d'intimité (ex. la chambre, les toilettes, ...)
- Montrer l'exemple : respecter ses voisins, son entourage, les différentes manières de vivre
- Réfléchir à la répartition des tâches domestiques (égalité homme/femme)

- Vivre les changements physiques de la puberté
- Tomber amoureux/se, s'embrasser, sortir ensemble, ... et explorer ses attirances sexuelles
- Construire son imaginaire érotique
- Expérimenter la séduction, l'excitation sexuelle, la masturbation, ...
- Utiliser Internet et les médias sociaux pour explorer la sexualité et faire des rencontres

12-15 ans



- Informer sur le cycle menstruel, la contraception, les moyens pour se protéger des risques (infections sexuellement transmissibles, VIH, grossesses non voulues) et les lieux de conseil en santé sexuelle
- Ouvrir la discussion sur le rapport au corps, l'image de soi, les modifications corporelles, la pression du groupe
- Montrer une ouverture par rapport aux différentes orientations sexuelles
- Discuter de l'image de la sexualité sur Internet et des avantages/inconvénients de l'usage des médias sociaux pour la vie privée
- Expliquer ce que dit la loi (pornographie, majorité sexuelle, etc.)

- Vivre les 1ères relations sexuelles, expérimenter différentes pratiques et définir ses préférences et limites
- Éprouver du désir sexuel
- Parler de sexualité de manière explicite, y.c. sur les médias sociaux
- Affirmer son orientation sexuelle ou son identité de genre

15 ans et plus



- Clarifier les règles familiales par rapport aux relations et à la sexualité : qui dort à la maison / préservatifs à disposition / etc.
- Expliquer les droits et responsabilités des enfants et des adultes
- Rester à disposition des questions et demandes, en respectant sa vie privée
- Faire preuve d'ouverture par rapport à la sexualité en général et au vécu de l'adolescent.e, en étant conscient.e des bouleversements physiques et psychologiques de cette période

## Comment ?

- Reconnaître qu'il peut être gênant de répondre aux questions de votre enfant et qu'un livre adapté à son âge peut vous aider
- Poser des questions ouvertes et donner des orientations, débattre de sujets de société et des règles familiales en lien avec la sexualité
- Mettre à disposition des adresses des centres de santé sexuelle et planning familial, des livres sur la sexualité, des sites Internet (ex. [ciao.ch](http://ciao.ch))
- En savoir plus : [www.educationsexuelle-parents.ch](http://www.educationsexuelle-parents.ch)