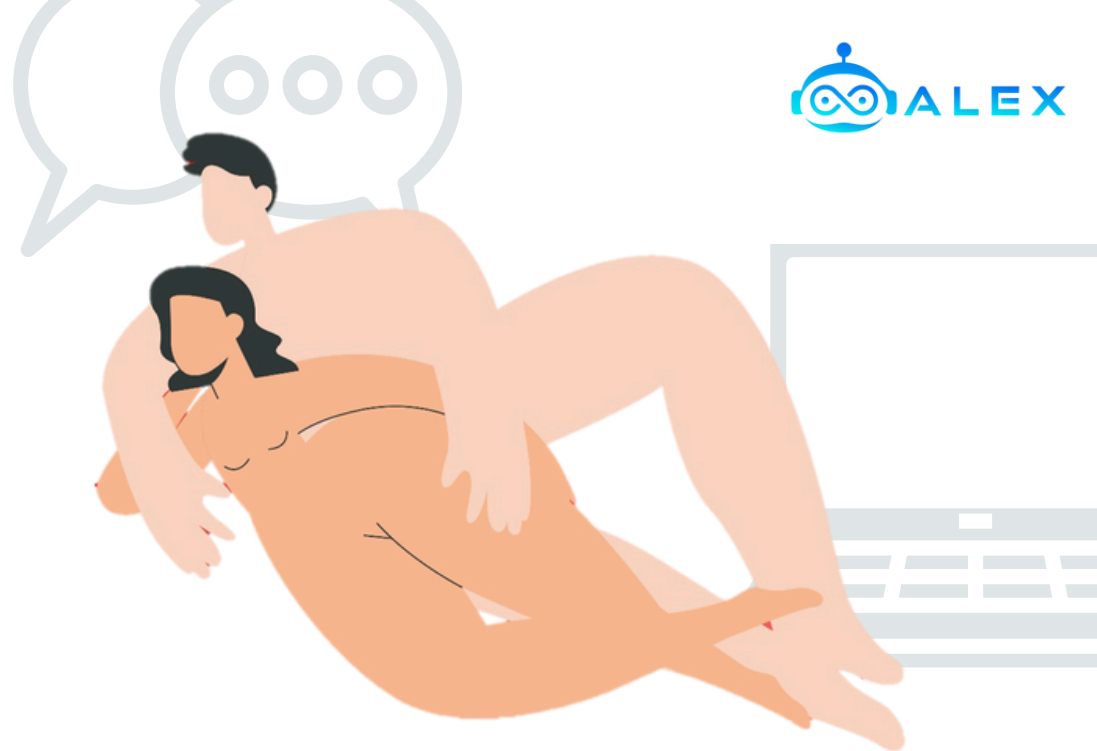


PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS

# Y a-t-il un âge « idéal » pour avoir des relations sexuelles ?


MOTS CLÉS 

maturité | être prêt(e) | consentir | lois



Avoir des relations sexuelles est une étape importante et peut représenter une part essentielle de notre développement pour de nombreuses personnes. Il n'y a pas de réponse claire à la question de savoir quel est l'âge idéal pour avoir des relations sexuelles. Cela dépend entièrement de chaque individu et peut varier d'une personne à l'autre. Le bon moment est celui où une personne est **physiquement, mentalement et émotionnellement** prête à franchir cette étape. Examinons les éléments qui peuvent t'aider à déterminer si c'est le cas pour toi.

Pour que l'expérience sexuelle soit positive, il faut que tu le fasses parce que tu te soucies sincèrement de ton/ta partenaire, et que vous avez du respect l'un pour l'autre. Vous devez tous les deux être mûrs, non seulement physiquement, mais aussi mentalement. Cela signifie que vous êtes suffisamment mûrs pour **prendre des décisions réfléchies**. Il est essentiel que tu sois conscient(e) de ce qui pourrait mal tourner, comme les grossesses non désirées ou les infections sexuellement transmissibles.



**La protection** doit être un autre principe fondamental de tes relations sexuelles : tu dois te protéger contre les infections sexuellement transmissibles (avec un préservatif) et les grossesses non désirées (avec différentes méthodes de contraception). Pour en savoir plus sur l'importance de la protection, clique [ici](#) (lien). Si tu es une fille, nous te conseillons de consulter un gynécologue pour parler de contraception avant tes premiers rapports sexuels. Lors de la première visite, il n'est pas nécessaire de procéder à un examen interne : profite plutôt de l'occasion pour parler de toutes les questions ou inquiétudes que tu pourrais avoir. Si tu es nerveuse à l'idée de consulter un(e) gynécologue pour la première fois, tu peux te renseigner sur ce à quoi tu dois t'attendre lors de ta première visite en cliquant [ici](#) (lien).

La partie la plus importante dans le fait de savoir si tu es prêt(e) à avoir des rapports sexuels est de comprendre que **tu ne dois jamais te sentir obligé(e) d'en avoir**. Pour t'aider à comprendre ce que cela signifie, nous avons préparé quelques informations clés sur le concept de « consentement » [ici](#) (lien). Tu n'as rien à prouver à qui que ce soit, et prendre part à d'autres comportements à risque, comme la consommation d'alcool et de drogues dans le cadre de relations sexuelles, n'est pas une bonne idée. Avoir les idées claires te permet de prendre de meilleures décisions : fais-toi confiance !



La loi est également là pour protéger les mineurs contre les relations sexuelles prématurées. Il existe un **âge de consentement** (maturité sexuelle), qui peut varier d'un pays à l'autre, et qui permet de déterminer à quel moment les mineurs sont prêts à prendre des décisions responsables concernant leur vie sexuelle. Cette loi traite spécifiquement des actes sexuels commis par et envers des adolescents n'ayant pas atteint cet âge, et ces actes peuvent être sanctionnés sous certaines conditions.

Nous avons mentionné tous ces éléments afin de t'aider à comprendre que le moment où tu as des rapports sexuels est une décision personnelle et qu'il n'y a pas lieu de se précipiter. Il n'est pas « trop tard » pour avoir des relations sexuelles. En revanche, il est possible d'avoir des relations sexuelles trop tôt.

Reste informé(e), sois prudent(e) et, le moment venu, fais en sorte que cette expérience soit mémorable (pour les bonnes raisons) !



**PENSÉES ET  
COMPORTEMENT SEXUELS**

