PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS

Comment puis-je parler de sexualité à mes parents ?

MOTS CLÉS

communication parentale | conseils | confidentialité | gêne

Si tu souhaites avoir une conversation sur la sexualité avec tes parents, il s'agit de quelque chose de positif, car ils peuvent t'offrir des conseils utiles fondés sur leur propre expérience. Même si tu te sens un peu mal à l'aise au début, n'oublie pas que tes parents ont vécu beaucoup de choses dans leur vie et qu'ils ont sans doute des **conseils précieux** à te donner. N'aie pas peur qu'ils pensent que tu es sexuellement actif/active : de nombreux parents apprécient que leurs enfants prennent l'initiative d'avoir ces conversations ! Même si tes parents préfèrent que tu ne sois pas sexuellement actif/active, **ils veulent te soutenir, t'aider à prendre les bonnes décisions et s'impliquer dans ta vie.**

Si parler à tes parents te met mal à l'aise, essaie de discuter des changements de ton corps, de tes fréquentations ou de tes relations sexuelles avec un **autre adulte de confiance** ou un pair plus âgé, comme tes frères et sœurs, tes cousins, tes tantes, tes oncles, tes professeurs, des conseillers ou des médecins. La plupart des adultes ont vécu des expériences similaires et peuvent t'aider et te prêter une oreille attentive. Si tu as des inquiétudes ou des questions spécifiques concernant ton corps, pense à en parler à un médecin ou à contacter des organisations locales ou des centres de santé pour obtenir des conseils confidentiels et professionnels.

Cofinancé par l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Quelle que soit la personne avec laquelle tu décides de parler de sexualité, il est tout à fait normal que tu te sentes un peu mal à l'aise au début, mais plus tu auras ce genre de discussions, plus ce sera facile

Voici quelques conseils sur la manière **d'entamer une discussion sur la sexualité** :

· Aborde certains sujets **en te référant à des médias** que tu as vus ou dont tu as entendu parler : films, émissions de télévision, blogs ou célébrités. Par exemple, « Penses-tu que les adolescents devraient utiliser un moyen de contraception s'ils ont des relations sexuelles ? » ;

· Pose des questions à tes parents sur **leurs premières relations** ou sur la façon dont ils se sont rencontrés. Des questions telles que « Quand êtes-vous tombés amoureux pour la première fois ? Comment l'avez-vous su ? » peuvent donner lieu à des discussions intéressantes ;

· Essaie de savoir si tes parents **ont déjà parlé de sexualité avec leurs propres parents** ! Des questions comme « As-tu déjà parlé de sexualité avec ton père ? Qu'a-t-il dit ? » peut t'aider à comprendre comment les générations précédentes parlaient de ce sujet et ce que tes parents en pensent.

· Si tu te sens mal à l'aise quelle que soit la manière dont tu abordes le sujet, opte pour une **approche plus directe** et dis simplement : « C'est un peu embarrassant, mais je me demandais si je pouvais te poser quelques questions sur le sexe ».

Cofinancé par l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

La manière dont tu entames la conversation n'a pas d'importance : ce qui compte, c’est que tu aies cette conversation. Si en parler par texto te met plus à l’aise, n’hésite pas à essayer cette méthode.

Bien que parler de sexualité avec ses parents puisse sembler gênant au début, il s'agit d'une **étape positive et importante pour obtenir des conseils**. C'est pourquoi surmonter la gêne initiale peut en fait améliorer la communication avec tes parents et même créer une relation plus forte et plus solidaire entre vous. Si tu as encore des questions, nous te donnons quelques conseils pour améliorer la communication avec tes parents dans notre infographie ici.

Bonne découverte !

PENSÉES ET
COMPORTEMENTS SEXUELS

ALEX

Cofinancé par l’Union européenne

Financé par l’Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n’engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l’Union européenne ou de l’Agence exécutive européenne pour l’éducation et la culture (EACEA). Ni l’Union européenne ni l’EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.