



Comprendre les enjeux liés à la sexualité

La santé sexuelle

Selon l'OMS, *“la santé sexuelle fait partie intégrante de la santé, du bien-être et de la qualité de vie dans leur ensemble. C'est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en relation avec la sexualité, et non pas simplement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité. La santé sexuelle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables et sûres, sans contrainte, discrimination et violence. Pour atteindre et maintenir un bon état de santé sexuelle, les droits sexuels de tous les individus doivent être respectés et protégés.”*

Avoir une sexualité saine, c'est bien sûr avoir des rapports sexuels protégés pour se prémunir des risques de santé (infection au SIDA, IST, grossesses non désirées...). Mais cela nécessite également d'avoir une sexualité en accord avec ses envies, son orientation sexuelle et, évidemment, le consentement de son/sa partenaire.

Objectifs

- Aborder avec les jeunes la notion de rapport à son corps, à soi, aux autres
- Connaître les enjeux de santé physiques et psychiques liés à la sexualité
- Déconstruire les stéréotypes de genre en lien avec la sexualité et l'orientation sexuelle
- Aborder la question des rapports entre les genres
- Accompagner les jeunes dans la construction de leurs représentations

Matériel nécessaire

- Un ordinateur portable
- Une connexion internet
- Le module vidéo 1 : “Le porno c'est du cinéma”

La/les identité(s) sexuelle(s)

L'exploration de sa sexualité se renforce à l'adolescence et, comme la personnalité, elle peut être définie rapidement ou évoluer et changer régulièrement. Ainsi, nos rencontres et nos expériences viennent enrichir notre sexualité et participent à la définir, sachant que rien n'est jamais figé.

Il existe de nombreux types d'orientations sexuelles, les plus connues étant l'hétérosexualité, l'homosexualité, ou la bisexualité¹. Mais les orientations sexuelles sont multiples et ne s'appuient pas toujours sur l'attraction pour un genre.

On peut par exemple se définir comme :

- Pansexuel(le), c'est-à-dire qu'on peut être attiré(e) sexuellement, sentimentalement et psychologiquement par une personne de n'importe quel genre ou identité de genre ;
- Sapiosexuel(le) c'est-à-dire que c'est avant tout l'intellectuel d'une personne qui nous attire sexuellement et émotionnellement ;
- Ou encore asexuel(le) et ne pas ressentir d'attraction physique pour autrui.

On peut définir son identité sexuelle en ne se fondant que sur une seule ou sur plusieurs orientations sexuelles. Comme la personnalité, la sexualité relève de l'intime et est propre à chaque individu. Elle n'est pas régie par une norme.

Dans la pornographie, les scénarios sont codifiés et donnent souvent à voir un même type de pratiques sexuelles.

¹ Attention : La transexualité n'est pas une orientation sexuelle. C'est le processus de changement de sexe, pas nécessairement le changement d'orientation sexuelle ou de partenaires. Une personne transsexuelle transforme chirurgicalement son pénis en utérus ou son utérus en pénis. Attention aussi à ne pas faire d'amalgame avec le genre. L'orientation sexuelle a un rapport au sexe (pénis, vagin, intersexe ou asexué) et non au genre.

En effet, la plupart des contenus pornographiques sont destinés à un public majoritairement masculin. Ils contribuent ainsi à véhiculer une vision très stéréotypée de ce que doit être un rapport sexuel.

Lorsqu'un individu voit de façon répétée les mêmes scènes, il a tendance à les intégrer comme faisant partie d'un cadre de référence, quand bien même il ne s'y retrouve pas.

« SI LES JEUNES ONT AUSSI TENDANCE À CONSIDÉRER LE PORNO COMME UN "TUTORIEL", C'EST SOUVENT PARCE QU'ILS N'OSENT PAS POSER LEURS QUESTIONS OU BIEN SE HEURTENT À UN SILENCE. »

Pour appuyer cette notion, vous pouvez vous référer à la vidéo "Porno" de la web-série "Martin, Sexe Faible" pour les plus âgées et à la vidéo "Porno" de la chaîne YouTube Teen Spirit pour les adolescents plus jeunes.

Pornographie et stéréotypes de genres

Si les jeunes ont aussi tendance à considérer le porno comme un "tutoriel", c'est souvent parce qu'ils n'osent pas poser leurs questions ou bien se heurtent à un silence. Le porno apparaît alors comme une réponse.

Ils peuvent avoir le sentiment qu'ils doivent reproduire les postures et pratiques qu'ils ont vues dans des films pornographiques pour être "sexuellement performants" et "sexuellement libérés".

Pourtant, il n'existe pas de normes en sexualité. Avoir une sexualité saine et libérée, c'est avant tout avoir une sexualité qui nous convient et avec laquelle nous sommes à l'aise. La seule limite à se fixer : son consentement et celui de son/sa ou ses partenaire(s).

La pornographie véhicule elle aussi des stéréotypes de genre :

- Le rapport sexuel est souvent "hétérocentré" sur le plaisir masculin : fellation, pénétration et éjaculation faciale.
- La femme devient un objet de plaisir qui ne fonderait son désir que sur la satisfaction de son partenaire,
- L'homme est montré comme une machine, avec un sexe démesuré capable de rester en érection pendant des heures.

Ces stéréotypes comportementaux peuvent participer au mal-être des adolescents qui n'ont pas l'impression de rentrer dans les "critères de normalité" imposés par la pornographie.

Par exemple, une jeune adolescente qui a une libido élevée ou un adolescent qui, au contraire, n'éprouve pas particulièrement de désir sexuel pourront se sentir différents, alors qu'en réalité cela n'est ni inquiétant, ni exceptionnel, ni problématique. Ce n'est pas notre genre, notre identité de genre ou notre personnalité qui définissent notre sexualité, mais bien nos envies.

Comme la télévision, les réseaux sociaux, la publicité ou encore les jeux vidéos, la pornographie véhicule des standards physiques idéaux. Les hommes devraient être grands et musclés, les femmes minces et pulpeuses à la fois.

Il y a une logique mercantile, régie par l'audience, qui impose ces types de standards idéaux. La particularité de la pornographie, c'est qu'elle véhicule aussi des normes sur la pilosité et sur le sexe.

Les hommes devraient posséder un sexe immense, les femmes des vulves rosées, symétriques et avec des petites lèvres de petite taille. Le sexe des hommes devrait être dépourvu de poils, et, concernant les femmes, peu importe la partie de leur anatomie (que ce soit le sexe ou les bras, les jambes, les aisselles, le ventre...), elles devraient être complètement imberbes.

Évidemment, ces standards sont irréalistes :

- Qu'ils soient masculins ou féminins, il existe autant de sexes, de tailles et de couleurs différentes, que d'individus ;
- Tous les hommes ne possèdent pas une musculature saillante et toutes les femmes ne possèdent pas des attributs féminins sur-développés. D'ailleurs, ces atouts chez les acteurs sont souvent artificiels ;
- Tous les êtres humains possèdent des poils. Les acteurs pornographiques s'épilent intensivement pour ne pas en avoir.

BON À SAVOIR

La pornographie est un genre cinématographique particulier qui développe ses propres codes et ses propres critères visuels dans le but de favoriser l'excitation. Les plans sont filmés avec un certain angle large pour développer artificiellement la taille des sexes des acteurs masculins.

La disparition des poils contribue quant à elle à l'esthétisme des images. Quoi qu'il en soit, les images sont fabriquées, retouchées, truquées (comme dans les autres médias) pour correspondre à des standards.

Définir ce qu'est la sexualité

Après avoir visionné le module vidéo "Le porno c'est du cinéma" vous pouvez interroger les jeunes sur la notion de sexualité : savent-ils ce que c'est ? Comment pourraient-ils la définir ? Est-ce quelque chose d'uniquement biologique ?

Pour faire vivre le débat, vous pourrez aussi rebondir sur la vidéo "L'éducation sexuelle" de la chaîne YouTube "Et tout le monde s'en fout".

Au cours de ces séquences, veillez bien à garder une distance et n'orientez pas le débat sur des expériences personnelles : sur la sexualité des adolescents ou sur la vôtre. Le but de ce premier temps est de parler de la sexualité de façon générale, et non de celle de chacun.



Accompagner les jeunes et les aider à comprendre leur sexualité

Parlons sexualité

Une fois que la notion de sexualité est claire, vous pouvez aborder la question de l'orientation sexuelle et diffuser l'épisode "Orientations" de la websérie "Sex talk". Vous pouvez aussi faire jouer les jeunes au jeu "Mettre des mots sur mon orientation". (à retrouver en annexe de cette fiche)

Mettez à disposition les vignettes "orientations" et les vignettes "définitions", le but du jeu étant d'associer chaque orientation à sa définition.

Cette activité permettra aux jeunes d'avoir une meilleure connaissance des orientations sexuelles qui existent et ainsi, de mieux définir la leur et d'apprendre à respecter celle des autres.

Vous pouvez ensuite rebondir sur les stéréotypes de genre véhiculés par la pornographie et qui peuvent influencer la construction des représentations et de la sexualité des adolescents.

Vous pouvez par exemple diffuser la vidéo "Impacts de la porno" de la web-série "On parle de sexe" qui traite à la fois la question des stéréotypes de genre et celle de la performance.

« CES STÉRÉOTYPES COMPORTEMENTAUX PEUVENT PARTICIPER AU MAL-ÊTRE DES ADOLESCENTS QUI N'ONT PAS L'IMPRESSION DE RENTRER DANS LES "CRITÈRES DE NORMALITÉ" IMPOSÉS PAR LA PORNOGRAPHIE. »

Rappelez bien aux adolescents que la sexualité est quelque chose de personnel et d'intime. Ce n'est pas leur genre ou leur identité de genre qui doit leur dicter leurs actes, mais bien leurs envies et le consentement commun des partenaires.

De même, un rapport intime n'est pas un spectacle ou une compétition sportive : ce qu'ils doivent rechercher dans leur relation intime ce n'est pas d'être le/la meilleur(e), mais bien de partager un moment de tendresse et/ou de plaisir avec leur partenaire.

Si vous êtes face à un groupe d'adolescents âgés ou de jeunes adultes, vous pouvez également aller plus loin sur cette question en diffusant des vidéos complémentaires du sujet comme "Féministe et dominée" de la web-série "Sexy Soucis".

Pour aborder le caractère fictif des images pornographiques, vous pouvez vous appuyer sur l'interview de Brigitte Lahaie, ex-actrice porno, que vous pouvez retrouver sur le site "Fil santé jeune".

Enfin, pour clore le débat, vous pouvez proposer au groupe, sur la base du jeu "Les 7 familles, qu'ils énoncent 7 différences"² entre la pornographie et les relations sexuelles réelles.

Ensuite, vous pouvez diffuser la vidéo "Porno et réalité" qui présente 7 différences entre la pornographie et les relations intimes et comparer les 7 différences du groupe avec celles énoncées dans la vidéo.

² Cette liste de 7 différences n'est cependant ni exhaustive ni restrictive



Pour aller plus loin (ressources)

Si vous disposez de plus de temps, vous pouvez aussi aborder la question des droits sexuels. Tout jeune est libre d'exercer ses droits sexuels. Ces droits encadrent les relations entre les individus afin que chacun soit libre de ses choix et de ses actes, et puisse avoir une vie sexuelle épanouie. Il s'agit du droit pour chaque personne de ne pas être soumise à la contrainte (être forcé à faire quelque chose), à la discrimination (liée à son sexe ou son orientation sexuelle par exemple) ou à la violence.

Les droits sexuels comprennent aussi pour chaque personne le droit :

- de pouvoir consulter des professionnels de santé et de disposer de soins (accès à la contraception ou à l'IVG, dépistage et prévention gratuite et à tout âge...),
- de chercher, recevoir et diffuser des informations en matière de sexualité : la loi du 4 juillet 2001 prévoit qu'une « information et une éducation à la sexualité soient délivrées dans les écoles, les collèges et les lycées à raison d'au moins trois séances annuelles » :
 - > à l'éducation sexuelle,
 - > au respect de son corps,
 - > de choisir ses partenaires,
 - > de décider d'être sexuellement actif ou non,
 - > à des rapports sexuels désirés,
 - > au mariage désiré,
 - > de décider d'avoir ou non des enfants et de choisir le moment de leur naissance,
 - > de rechercher une vie sexuelle satisfaisante, sûre et agréable.

Source : le site «onsexprime»



Sauf mention contraire (exceptés les photos et logos), ce guide et ses ressources sont placés sous licence CC-BY-NC-SA.



UN PROJET PORTÉ PAR :



• Rédaction : Julie STEIN (La Ligue de l'enseignement) et Thomas ROHMER (Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique)

• Merci pour leur relecture : Véronique BILLARD, Antonin COIS, Pascale DIDINE, Isabelle DUCROCQ-MAÏA, Mélanie GALLARD, Sarah GOURVIL, Lucile HUET, Virginie NOWAK, Stéphane MATCHEU, Luna ROLLAND, Erwin VALTENTIN

”

Ressources complémentaires pour les professionnels

- [Ressources sur la sexualité de Matilda](#)
- [Ressources pédagogiques développées par l'OPEN et ses partenaires](#)
- La campagne ["Homophobiol"](#)
- Le documentaire ["Viva la vulva"](#)
- [Guide d'Accompagnement à la vie relationnelle, affective et sexuelle Éducation à la sexualité et prévention des violences sexuelles](#)
- Le site internet ["Ligne azur"](#)

Ressources annexes pour les professionnels

- La chaîne YouTube ["On parle de sexe"](#)
- La chaîne YouTube ["Teen Spirit"](#)
- La chaîne YouTube ["Et tout le monde s'en fout"](#)
- Le site internet du ["planning familial"](#)
- Vidéo de sexy soucis (attention, plutôt pour public lycéen) ["Les filles androgynes"](#) : et/ou ["Féministe et dominée"](#)
- Épisode de la chaîne YouTube « Et tout le monde s'en fout » - ["La salope"](#)
- Le site internet ["Fil santé jeunes"](#)

“

Le but de ce jeu est d'exposer aux jeunes les différents types de sexualités qui peuvent exister.

Bien sûr, la liste proposée n'est pas exhaustive et d'autres mots et définitions peuvent y être ajoutés.

L'essentiel est que les adolescents puissent comprendre qu'il existe autant de sexualité que d'êtres humains.

Consignes à donner aux jeunes

Associe les vignettes "mots" aux vignettes "définition" pour découvrir les différentes orientations sexuelles qui peuvent exister.

Vignettes à découper

Les vignettes "orientations"	Les vignettes "définitions"
Homosexualité	Être attiré(e) exclusivement par les personnes du même sexe
Hétérosexualité	Être attiré(e) exclusivement par les personnes du sexe opposé
Bisexualité	Être attiré(e) par des personnes des deux sexes
Pansexualité	Être attiré(e) de façon indifférente par une personne, indépendamment de son genre et/ou de son sexe
Asexualité	Ne pas être attiré(e) sexuellement par autrui
Sapiosexualité	Être sexuellement et émotionnellement attiré(e) par l'intellect d'une personne
Polysexualité (ou polyamoureux)	Entretenir plus de deux relations sexuelles et/ou amoureuses de la même intensité
Demisexualité	Ne ressentir de l'attraction sexuelle que pour son partenaire de longue date
Graysexualité	Ne pas ressentir d'attraction sexuelle, sauf dans de rares cas
Autosexualité	Ressentir de l'attraction sexuelle et amoureuse pour soi-même

Skoliosexualité	Ressentir de l'attraction pour les personnes transidentitaires (qui ne sont pas nées avec des organes génitaux correspondant au genre auquel elles se sentent appartenir)
Lithrosexualité	Ressentir des sentiments amoureux et ne pas souhaiter qu'ils soient réciproques
Aromantisme	Personne qui ne ressent pas ou peu d'attachement sentimental pour autrui
Altersexualité	Toutes orientations sexuelles autres que celles régies par la norme dominante (à savoir l'hétérosexualité)
Androgynosexualité	Être attiré(e) par les personnes androgynes
Gynosexualité	Être attiré(e) sexuellement par la féminité