



Comment parler de sexualité avec vos enfants ?

Savez-vous que parler de sexualité avec vos enfants peut jouer un rôle important pour leur santé et leur bien-être ?

Pourquoi parler de sexualité avec nos enfants ?

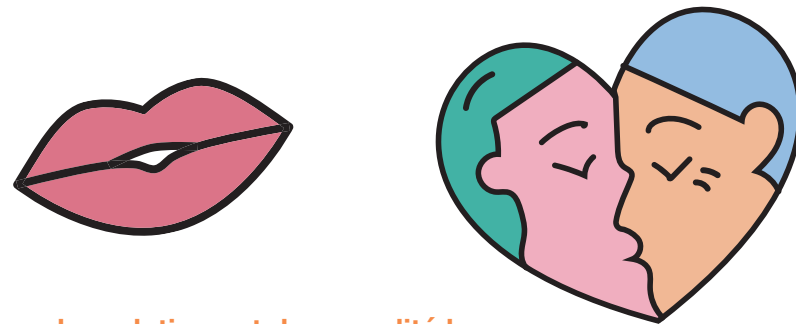
Le développement de la vie sexuelle d'une personne commence dès la naissance et continue tout au long de sa vie. La sexualité ne se résume pas aux actes sexuels avec un ou une partenaire, elle s'exprime de multiples façons : le développement du corps et la découverte du plaisir sensuel (lié aux sens), l'intimité dans les relations, les émotions, l'identité, l'orientation sexuelle et affective, l'attraction et le désir, les pensées et les fantasmes, les pratiques, mais aussi des valeurs, des attitudes, etc.

Se questionner sur la sexualité est une étape saine et incontournable du développement des enfants ; et la famille est une référence importante dans ce questionnement. Certes, l'éducation sexuelle est abordée à l'école, mais en tant que parent ou personne qui occupe une place importante dans l'éducation des enfants, des adolescents et des adolescentes, vous avez un rôle privilégié et complémentaire à jouer pour parler de sexualité.

Votre rôle est d'accompagner vos enfants dans la découverte de leur corps et du plaisir de façon positive, de leur apprendre à exprimer leur ressenti, à mettre des limites afin d'établir des relations basées sur le respect mutuel et l'écoute, mais également d'aborder des sujets tels que la contraception, la prévention des infections sexuellement transmissibles ou encore les abus.



Comment s'y prendre ?



① Commencer les discussions dès la petite enfance.

- Nommer les parties intimes (pénis, vulve, etc.) : les organes génitaux sont les seuls organes du corps humain auxquels on donne souvent des petits noms. Cet usage peut sous-entendre que l'on ne peut pas les nommer précisément ; c'est le début du tabou. Apprendre aux enfants à nommer et identifier leurs organes génitaux contribue à leur donner une image et une conscience de soi épanouie.
- Aider l'enfant à être en contact avec son ressenti intérieur et à se sentir en confiance pour pouvoir le communiquer aux autres, en le laissant s'exprimer et en nommant les émotions.
- Aborder et nommer le plaisir, qu'il soit lié à la nourriture, aux paysages, aux câlins ou à la tendresse et l'amour qu'on partage.
- Parler du respect de soi, de son corps et du consentement mutuel : faire ou recevoir un câlin ou des caresses, dire au revoir avec un bisou doit être agréable ; l'enfant a droit à son intégrité corporelle et donc a le droit de dire non et les adultes doivent respecter ce droit.

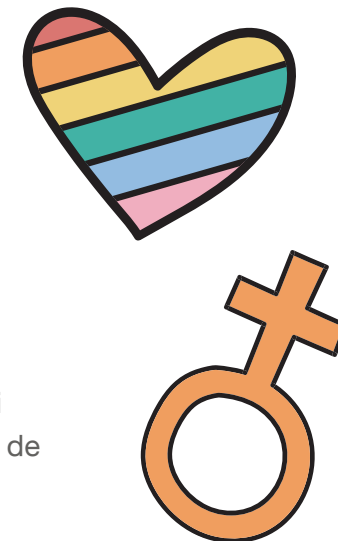
② Discuter du corps, des relations et de sexualité lors d'activités partagées, fréquemment, tout au long des années, de l'enfance à l'âge adulte.

A la maison, l'éducation à la sexualité devrait consister en un ensemble de petites interactions qui émergent naturellement, certaines fois à l'initiative des parents, d'autres fois pour répondre aux questions des enfants et parfois aussi en lien avec un événement rapporté dans les médias.

Et internet dans tout ça ?

Les enfants, les adolescents et les adolescentes ont aujourd'hui de nombreuses sources d'information, par exemple sur Internet ; certaines sont instructives et de grande qualité, d'autres sont douteuses, voire carrément erronées. Les parents jouent alors un rôle essentiel en aidant à trier ce qui est vrai ou faux, en expliquant, rassurant et dédramatisant si nécessaire.





3 Aborder la question du genre (se sentir fille, garçon, etc.)

Les enfants se questionnent dès le plus jeune âge sur leur identité de genre, sur les rôles proposés par la famille, par les adultes, sur comment exprimer leur genre. Parfois les enfants ne se sentent pas appartenir au genre qui leur est donné à la naissance, on parle alors d'enfants transgenres.

4 Montrer à votre enfant qu'on ne présuppose pas d'emblée son orientation sexuelle et affective comme hétérosexuelle.

« Est-ce que tu as déjà eu un amoureux ou une amoureuse ? » On ne choisit pas qui nous attire sexuellement ou affectivement, on le ressent simplement. Beaucoup de jeunes se questionnent sur leur orientation sexuelle. En affirmant que tout le monde a le droit de vivre son orientation sexuelle, les parents éduquent à l'égalité.



5 Exprimer et réexprimer à l'enfant son amour et son soutien de parent

« Quoi qu'il arrive je suis ton parent, je t'aime et serai toujours là pour t'écouter ». Ceci installe une relation de confiance et un lieu d'écoute sécurisant.

6 Reconnaître ses limites : si vous ne vous sentez pas à l'aise dans une discussion, vous pouvez chercher de l'aide. Liste d'adresses et sites internet en page 4 et 5.

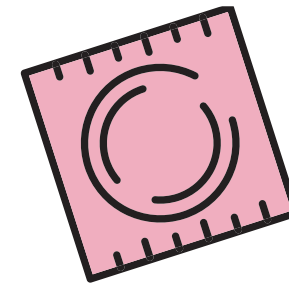
Qu'est-ce que la santé sexuelle ?



« La santé sexuelle fait partie intégrante de la santé, du bien-être d'un individu. Elle est définie par l'OMS comme un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en relation avec la sexualité, et non pas simplement l'absence de maladies, de dysfonctionnements ou d'infirmités. 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 ni violence. Pour atteindre et maintenir un bon état de santé sexuelle, les droits sexuels de tous les individus doivent être respectés et protégés. »

OMS bureau régional Europe

Pour renforcer votre confiance en tant que parent



Vous êtes parfois face à des questions de la part de votre enfant et vous vous sentez dans l'embarras ou mal à l'aise pour lui répondre?

- Par exemple, comment réagir si votre adolescent ou votre adolescente vous informe recevoir des photos de personnes nues ?
- Que faire si vous vous posez des questions sur l'orientation sexuelle et/ou affective de votre enfant ?
- Que faire si vous avez trouvé des préservatifs dans la poche de votre enfant ou découvert que votre fille prend la pilule ?

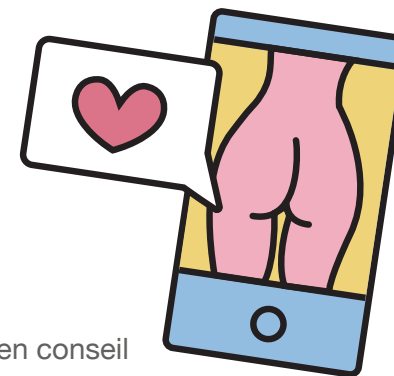
Pour toute question de ce type, vous pouvez consulter le site : <https://educationsexuelle-parents.ch/fr>

Ce site est une plateforme d'information pour les parents et pour toute personne ayant un rôle parental dans la vie d'un enfant, d'un adolescent ou d'une adolescente. Il regroupe des ressources pour soutenir les parents dans l'éducation sexuelle de leur enfant. Ce site est un projet de SANTÉ SEXUELLE SUISSE et de Protection de l'enfance Suisse.

Plusieurs cafés parents sont organisés durant l'année scolaire, une manière informelle et décontractée pour les parents de discuter de plusieurs sujets.

Pour toute information : www.fapeo.ch

Vous pouvez aussi vous référer à des spécialistes en conseil parental et/ou en santé sexuelle pour recevoir du soutien dans votre démarche.



L'éducation sexuelle est un droit



En Suisse, l'éducation sexuelle est un droit pour l'ensemble des enfants. Il s'agit d'un droit fondamental garanti par la Convention des Nations Unies (ONU) relative aux droits de l'enfant et par la Constitution suisse.

Adresses utiles

Services de l'État

Service de santé de l'enfance et de la jeunesse (SSEJ-DIP)

Rue des Glacis-de-Rive 11
Case Postale 3682
1211 Genève 3
Tél. +41 (0)22 546 41 00
www.ge.ch/organisation/service-sante-enfance-jeunesse

Bureau de promotion de l'égalité et de prévention des violences (BPEV-DF)

Rue du 31-Décembre 8
1207 Genève
Tél. +41 (0)22 388 74 50
egalite@etat.ge.ch
www.ge.ch/dossier/promouvoir-egalite

Bureau de l'intégration des étrangers (BIE-DCS)

Route de Chancy 88
Case postale 2160
1211 Genève 2
Tél. +41 (0)22 546 74 99
integration.etrangers@etat.ge.ch
www.ge.ch/dossier/geneve-soutient-integration-etrangers

Autres institutions

Ecole des parents

Chemin du 23-Août 11
1205 Genève
Tél. +41 (0)22 733 12 00
contact@ecoledesparents.ch

Fédération des associations des parents d'élèves de l'enseignement obligatoire (FAPEO)

Case Postale 708
1211 Genève 13
Rue de Saint-Jean 12
1203 Genève
Tél. +41 (0)22 344 22 55
www.fapeo.ch

Fondation genevoise pour l'animation socioculturelle (FASE)

Avenue des Morgines 10
1213 Petit-Lancy
Tél. +41 (0)22 593 57 00
www.fase.ch

Refuge Genève (espace d'accueil pour jeunes LGBTIQ en difficulté)

Rue de la Navigation 13
1201 Genève
Tél. +41 (0)22 906 40 35
accueil@refuge-geneve.ch
<https://refuge-geneve.ch>

Unité de santé sexuelle et planning familial (HUG)

Boulevard de la Cluse 47
1205 Genève
Tél. +41 (0)22 372 55 00
planningfamilial@hcuge.ch
www.hug-ge.ch/sante-sexuelle-planning-familial

Projet Sciences, sexes, identités

<http://www.unige.ch/ssi/>

Ce flyer a été conçu et édité dans le canton de Genève.

Y ont contribué :

Le bureau de promotion de l'égalité et de prévention des violences (BPEV - DF)

Le bureau de l'intégration des étrangers (BIE-DCS)

Le projet pédagogique « Sciences, sexes, identités » (www.unige.ch/ssi) conçu par le Bioscope de l'UNIGE et les HUG

La Fondation genevoise pour l'animation socioculturelle (FASe)

La Haute Ecole de travail social - HES-SO Genève

La Fédération des associations des parents d'élèves de l'enseignement obligatoire (FAPEO)

L'Ecole des parents

Zep

