

## SOCIÉTÉ SIPE



# Les garçons ne pensent pas qu'à ça...



**RÉGION** «La Gazette» accorde une page blanche au centre Sexualité Information Prévention Education (SIPE) de Martigny une fois par mois. Le but est de partager avec les lecteurs les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

## La question

**Nous entendons souvent que les garçons ne pensent qu'à ça! Sont-ils pour autant bien informés sur leur sexualité à l'adolescence? Comment pouvons-nous les accompagner?**

La réponse de Dominique Bruchez, éducatrice en santé sexuelle.

Contrairement à ce que laisserait penser l'adage, les garçons, tout comme les filles, se questionnent sur la normalité des changements à la puberté. Parler sexualité, c'est leur offrir la possibilité de s'approprier de manière saine une part belle et importante de leur vie.

## Les changements dans le corps

Les hormones sexuelles déclenchent la puberté qui entraîne la transformation du corps: poils, odeurs corporelles, mue, acné, muscles, etc. Ces modifications ne sont pas toujours faciles à vivre d'autant plus que les comparaisons affluent entre camarades à cet âge. Des moqueries sur leur taille qui attend encore le pic de croissance ou des remarques sur la grandeur de leur pénis lors des douches communes peuvent déstabiliser. Ils vont devoir de plus apprendre à composer, non sans gêne, avec les érections fréquentes liées aux effets des augmentations brutales d'hormones et des émotions. Ils ne peuvent pas y faire grand-chose,

**«Avec l'arrivée de la puberté, la pudeur des jeunes augmente aussi fortement.»**

DOMINIQUE BRUCHEZ  
ÉDUCATRICE EN ÉDUCATION SEXUELLE

toutefois de petites astuces peuvent leur éviter des situations embarrassantes. Les testicules et la prostate, glande qui fabrique le sperme, se mettent en activité. Les ados vivent désormais leurs premières éjaculations.

**Avec l'arrivée de la puberté, la pudeur des jeunes augmente aussi fortement.**

Les ados n'ont plus l'envie que la fratrie ou les parents voient leurs parties intimes. Ils prennent conscience qu'ils sont responsables de leur corps: leur permettre une intimité est important. Sa valorisation leur offrira un contre-pied à la proposition d'une sexualité où performance et exposition prendraient les devants de la scène.

## Les changements dans le cerveau

Les hormones agissent également sur le cerveau. Des modifications s'effectuent dans son fonctionnement et sa structure, entraînant des changements de comportement comme la remise en question du lien avec les parents. La prise de distance nécessaire à la construction de soi vient



Dominique Bruchez, éducatrice en santé sexuelle dans les écoles. LDD

parfois aussi les heurter. **Encourager et favoriser le dialogue permettra à chacun de trouver mieux sa place et d'ajuster les désirs d'indépendance et d'autonomie.**

## Les changements dans le cœur

Le cœur lui aussi est chamboulé. Le désir de séduire, d'être aimé se fait fort. Les rassurer sur leur beauté intérieure, les valoriser pourra les soutenir dans une meilleure estime d'eux-mêmes, ingrédient indispensable pour oser aller vers l'autre. La meilleure façon de nouer le premier contact, c'est de rester soi-même et de miser sur le respect et l'intérêt pour l'autre.

Amour et désir sexuel peuvent parfois se mélanger. **Nous pouvons accompagner les ados en leur montrant que même si le corps éprouve des désirs, le cœur et la tête ne**

**sont pas forcément prêts.**

Bien qu'il puisse être difficile de résister à la pression du groupe qui pourrait les narguer de ne pas encore avoir eu leur première relation sexuelle, respecter leur rythme leur évitera des déceptions. Des formes de plaisir peuvent combler tout autant (sorties, confidences, se tenir par la main...).

L'amour engage avant tout du lien, des échanges, de la gêne et, surtout, du savoir-être. Les parents peuvent profiter des moments de qualité avec leur ado pour l'aider à voir quel genre d'homme il a l'envie de devenir et quelles valeurs et qualités sont siennes.

Pour accompagner et échanger avec vos jeunes, des références d'ouvrages sont à votre disposition sur le site des centres Sipe.

<https://www.sipe-vs.ch>  
onglet éducation en santé sexuelle-lectures.

[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

## EN PLUS

### Des centres dans tout le Valais

Depuis 1976, les centres SIPE sont à votre service dans toutes les régions du Valais. Ils sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation et la vie affective et mettent à votre disposition des professionnels spécifiquement formés en santé sexuelle, en périnatalité – aide à la grossesse ainsi qu'en consultation conjugale.

A Martigny, le centre est situé à l'avenue de la Gare 38 – 027 722 66 80