

Vous faites l'amour pour la première fois. Quoi faire?

Faire l'amour pour la première fois constitue un événement important et marquant dans la vie d'une personne. Pourtant, même les garçons et les filles d'aujourd'hui sont encore mal préparés à vivre cette nouvelle expérience. Exposés de plus en plus jeunes à des images sensuelles et suggestives (télé, cinéma, publicité, mode, etc.), les enfants et les adolescents sont maintenant aux prises avec un paradoxe. D'un côté, on leur montre implicitement (une image publicitaire vaut mille mots) que plaire et être sexuellement actifs sont nécessaires pour être quelqu'un et faire sa place mais, de l'autre côté, l'école, les parents et l'Église demeurent la plupart du temps silencieux et inquiets lorsqu'il s'agit de sexualité. En effet, ces derniers se questionnent face à cette érotisation affichée, ce qui les rendra tantôt ambivalents à l'égard de la sexualité, tantôt moralisateurs, parfois même répressif quand ce ne sera pas pour certains d'égarer tous les cadres et d'être trop permissifs.

La réalité au Québec? D'ici la fin du secondaire, la majorité des adolescents auront déjà eu leur première relation sexuelle et 15 ans serait l'âge moyen de la «première fois», soit trois ou quatre ans plus tôt que leur parent (Gravel, 2001). Toutefois, rares seront les jeunes qui bénéficieront d'une éducation sexuelle et affective positive qui dépassera le stade de la prévention ou de la mécanique sexuelle.

Pourtant, les jeunes ont besoin de connaître l'opinion de leur parent en matière de sexualité et de relation affective. Ils ont besoin de poser des questions franches aux adultes pour comprendre concrètement l'information qu'ils reçoivent. D'ailleurs, se faire accepter et aimer de ses parents et être appréciés des adultes est une préoccupation pour les

jeunes, même s'ils réclament haut et fort leur liberté! Ainsi, vivre sa sexualité sans approbation peut provoquer certains malaises intérieurs.

Comme il existe peu de modèles sexuels et relationnels adéquats dans notre société, les jeunes ont parfois recours à la pornographie qui est de plus en plus accessible (Internet par exemple). Elle expose des scènes explicites souvent exagérées et dépourvues d'affectivité, scènes qui s'écartent le plus souvent de la réalité. De plus, les femmes y sont souvent considérées comme des objets au service des hommes. Soulignons ici que les contes et les romans à l'eau de rose ne donnent pas non plus une vision réaliste des rapports homme-femme et de la sexualité en général.

Qu'en est-il?

La première relation sexuelle, qu'elle soit bonne ou mauvaise, peut influencer la vie sexuelle et affective future d'une personne. Une première fois est une expérience humaine significative et peut affecter autant l'estime des garçons que des filles. Ainsi, faire l'amour parce que tout le monde semble l'avoir fait, pour faire plaisir, pour conquérir ou pour garder son partenaire n'est pas un gage de réussite. La meilleure façon d'éviter les déceptions est de se préparer à vivre cette expérience et de choisir la personne avec qui nous désirons porter les souvenirs qui en découleront.

L'âge de la première relation sexuelle est une question personnelle. Toutefois, les études tendent à démontrer que les jeunes qui ont eu des rapports sexuels autour de 12 ou 13 ans regrettent de ne pas avoir attendu plus tard et de ne pas s'être suffisamment préparés. Se préparer ne signifie pas qu'il faille seulement savoir «comment faire les choses». Un certain degré de maturité et de connaissance de soi est

nécessaire pour bien vivre et partager ce moment d'intimité dans le respect. Une sexualité précoce peut d'ailleurs indiquer certaines carences affectives (besoin excessif d'amour et de reconnaissance) compensées dans la sexualité. Dans le cas de deux partenaires qui se connaissent depuis un certain temps et qui ont pris le temps d'expérimenter graduellement les préludes amoureux (baisers, caresses), ils seront mieux préparés que les autres aux caresses bucco-génitales et à la pénétration vaginale dans un contexte de respect mutuel. Dans le cas de deux nouveaux partenaires qui se connaissent peu, ils ont tout à découvrir en même temps et ils seront davantage soumis au stress de performance que les autres, ce qui pourra rendre leur expérience moins satisfaisante.

Il faut dire que faire l'amour la première fois pour un garçon ou pour une fille renvoie à des expériences très différentes. En effet, des études indiquent que les filles réagissent plus négativement que les garçons à cette première expérience à cause de la peur, de la culpabilité et du malaise (Sorenson, 93). L'histoire nous démontre que l'éducation des filles en général a réprimé leur intérêt pour la sexualité et pour toute forme d'initiative et a ainsi découragé l'exploration de leurs organes sexuels. Les normes religieuses et les propos tenus sur la question de la virginité et sur le fait d'être une fille de bonne réputation les ont maintenues dans l'ignorance face à leurs sensations génitales. Comme l'histoire se répète, malgré des apparences de filles matures et libérées, plusieurs jeunes filles n'ont encore jamais touché ni même regardé leurs organes génitaux. Ainsi, l'expérience de la masturbation et de l'orgasme n'a pas suscité le même intérêt comparativement aux garçons. D'ailleurs, on est beaucoup plus permissifs face à la sexualité d'un garçon, et pour celui-ci, la relation sexuelle est souvent vue comme un acte valorisant et viril. Quant aux filles, elles sont peu

préparées à devenir sexuellement actives et s'attendent parfois encore à ce que les garçons orchestrent le déroulement du rapport sexuel.

En contrepartie, il semble que l'éducation des garçons réprime toujours leur sensibilité et leur émotivité. Les garçons seraient moins dorlotés, caressés, bercés que les filles par leur parent. De plus, pour les différencier des filles, on leur a le plus souvent appris à ne pas pleurer, à retenir leurs émotions et leurs besoins de chaleur et de réconfort (Germain & Langis, 1994). Ainsi, les garçons sont moins préparés à accorder de l'attention à l'aspect affectif du rapport sexuel. Centrés sur la performance, ils sont souvent déçus, mais n'en parlent pas.

On constate que les attentes, souvent démesurées de part et d'autres, font que garçons et filles espèrent que les choses se passeront facilement; ce qui n'est pas toujours le cas. Pourtant, faire l'amour selon les règles de l'art est le résultat d'un apprentissage adéquat et n'a rien d'inné.

Quoi faire? Du côté des filles

Les filles doivent d'abord apprendre à s'estimer en se comparant à des modèles accessibles et réalistes (il faut leur en offrir!) et en travaillant la confiance en soi plutôt que la simple beauté extérieure et le fait d'être désirable. Elles doivent apprendre à connaître leur corps, à regarder leurs organes génitaux tout en se familiarisant avec leurs sécrétions vaginales qui varient pendant le cycle. Ensuite, (si ce n'est pas déjà fait), elles pourront apprivoiser leurs sensations génitales par le biais de la masturbation. Étape qu'une bonne partie des garçons ont déjà franchie au même âge.

Les filles doivent donc apprendre comment réagit leur propre corps et se responsabiliser à l'égard de leur plaisir lors des rapports sexuels. Ce qui implique qu'elles doivent prendre une part active dans la sexualité en exprimant leurs besoins, leurs limites, leurs préférences et en prenant des initiatives sans se sentir jugées. Elles doivent aussi apprendre qu'elles peuvent refuser un rapport sexuel et qu'elles n'ont pas à se plier à ce que les garçons attendent d'elles. D'ailleurs, les filles doivent savoir que ce premier rapport sexuel ne leur apportera sans doute pas l'orgasme. Il faudra plusieurs rapports sexuels (20, 50 et parfois 100) avant que la jeune fille puisse maîtriser ses réactions sexuelles avec un partenaire et atteindre l'orgasme, en plus d'apprécier la pénétration (Germain & Langis, 1994).

On constate que les attentes, souvent démesurées de part et d'autres, font que garçons et filles espèrent que les choses se passeront facilement; ce qui n'est pas toujours le cas. Pourtant, faire l'amour selon les règles de l'art est le résultat d'un apprentissage adéquat et n'a rien d'inné.

Du côté des garçons

Même si les garçons vivent les premiers rapports sexuels avec beaucoup moins de culpabilité que les filles, ils n'en demeurent pas moins nerveux face à cette expérience et ce corps tout à fait différent. Ils doivent eux aussi affronter leurs parts de déceptions: éjaculation trop rapide, douleur et anorgasmie de leur partenaire, maladresses, difficultés érectiles, etc. On est souvent loin du beau Roméo dans toute sa splendeur! Ils connaîtront toutefois le plaisir et l'orgasme plus facilement que les filles. Ce qui ne veut pas dire qu'ils seront plus satisfaits de ce premier rapport sexuel. Les garçons doivent aussi apprendre à se connaître et à maîtriser leurs élans car certains vivent l'étape de la

première pénétration vaginale avec hâte et parfois comme un exploit (enfin, j'aurai franchi cette étape!). Ainsi, le stress et tous les mythes entourant la performance sexuelle des hommes pourront rendre la pénétration brutale pour la fille d'autant plus que la pornographie sert souvent de modèle.

On doit, comme adulte, apprendre aux jeunes garçons à faire la part des choses entre la fiction et la réalité. Ils doivent apprendre le respect du rythme et du corps des filles, sachant qu'il n'y a que la lubrification vaginale qui signale l'excitation chez ces dernières et qui autorise la pénétration. Les baisers, les caresses, une atmosphère détendue favoriseront chez les deux partenaires le bon déroulement du rapport sexuel.

La sexualité implique deux êtres humains où la volonté et les préférences de chacun doivent être tenues en considération. Les composantes affectives font partie intégrante de la sexualité humaine et ne peuvent être négligées. La première fois, les filles ont besoin de se sentir en confiance avec leur partenaire (celui d'un soir comme celui qui est stable) car elles anticipent souvent la douleur d'une première pénétration et les suites d'un rapport non-protégé. Elles espèrent donc un partenaire respectueux et attentif. Quant aux garçons, ils ont besoin de se détendre et de sentir que tout ne dépend pas d'eux seuls afin de contrer les effets négatifs du stress de performance. Ils espèrent donc une fille compréhensive et qui saura les guider lors des caresses. Évidemment, la contraception est essentielle, le condom indispensable et il concerne autant les garçons que les filles puisque leur vie en dépend.

Il appartient aux adultes de transmettre ce sens du respect et des responsabilités aussi bien aux garçons qu'aux filles. Il faut permettre que cette intimité entre deux êtres qui

s'attirent puisse être vue comme une étape importante de leur développement personnel et affectif plutôt qu'une chose qu'on doit accomplir pour se montrer important et pour faire comme les autres!

Élise Bourque M.A.

psychothérapeute et sexologue clinicienne

Sources

GERMAIN, B., LANGIS, P., *La sexualité, regards actuels*, Éditions Études vivantes, 1994, 558 pages.

GRAVEL, L.M., *Parlez-leur d'amour*, Reader's Digest Selection, juillet 2001.

SORENSEN, L.e., *Adolescent Sexuality in Contemporary America*, (age 13-19), New York, New World Publ., 1993.