

Quel est l'âge normal pour avoir sa première relation sexuelle?

À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je me compare et je ressens de la pression. J'entends beaucoup de choses autour de moi, de la part de ma famille, de mes ami.e.s ou dans les médias par rapport à la première relation sexuelle.
- Est-ce normal si je n'ai pas encore eu de relation sexuelle à mon âge? Suis-je en retard?
- Suis-je trop jeune pour penser à avoir ma première fois?
- J'ai eu une relation sexuelle et je me demande si c'est arrivé trop tôt/je regrette/je suis déçu.e de la façon dont cela s'est déroulé.
- J'ai des ami.e.s qui ont eu ou voudraient avoir des relations sexuelles. Est-ce que je devrais avoir envie ou le faire aussi?
- Comment savoir si je suis prêt.e à avoir une relation sexuelle?

Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊

1. Déconstruire l'idée de la « première fois »

Quand on parle de la première relation sexuelle, ou de la « première fois » comme on l'entend souvent, on fait généralement référence à la pénétration phallovaginale (pénis-vagin). On a tendance à accorder beaucoup d'importance à la pénétration, mais il faut se rappeler que ce n'est ni un prérequis ni une obligation dans la sexualité.

Car dans les faits, il existe aussi toute sorte de **premières fois**. Notre sexualité, on la découvre avec différentes expériences, à notre rythme : baisers, se tenir la main, caresses, masturbation, etc. Il n'y a pas **qu'une** première fois : la tienne peut représenter quelque chose de complètement différent que celle de ton ami.e! Toutes ces pratiques sont aussi importantes les unes que les autres et nous permettent d'apprendre à nous connaître.

Rappelle-toi que te sentir prêt.e ne veut pas dire que tu dois dire oui à tout.

Note aux adultes de confiance :

- ⇒ ***Parler des premières fois est plus inclusif pour les personnes qui s'identifient à la communauté LGBTQ+ qui pourraient ne pas avoir de relations sexuelles incluant une pénétration.***
- ⇒ ***Cela permet également aux jeunes de développer une définition plus large de ce qu'est la sexualité et contribue à diminuer la pression autour de la pénétration.***

2. Nuancer l'idée de normalité

L'âge « normal » est différent pour chaque personne. Certaines personnes vivent leurs premières relations sexuelles pendant le secondaire, d'autres plus tard. Il arrive même que certaines personnes ne désirent pas avoir de relations sexuelles.

Note aux adultes de confiance :

- ⇒ ***Le saviez-vous? C'est 50% des adolescentes et 40% des adolescents qui auront une relation sexuelle avant l'âge de 17 ans¹.***
- ⇒ ***De plus, contrairement à la croyance populaire, les jeunes d'aujourd'hui ne sont pas sexuellement actifs et actives plus tôt qu'avant. Tel-jeunes observe d'ailleurs qu'il s'agit d'un mythe encore bien présent... chez les ados! Conséquemment, plusieurs ont l'impression d'être en retard sur leurs pairs et ressentent une pression importante autour de la première fois. Ouvrir la discussion sur ces perceptions erronées et travailler à les déconstruire est un bon levier pour les rassurer.***

3. Aborder les âges de consentement sexuel

La loi prévoit toutefois que, pour avoir des relations sexuelles, une personne doit être âgée d'au moins 16 ans. Il y a deux exceptions possibles :

- Une personne âgée de **12 ou 13 ans** peut avoir des relations sexuelles avec quelqu'un de **2 ans de plus** qu'elle.
- Une personne âgée de **14 ou 15 ans** peut avoir des relations sexuelles avec quelqu'un de **5 ans de plus** qu'elle.

Si tu as plus de questions sur les âges de consentement, n'hésite pas à te tourner vers [Tel-jeunes](#).

¹ Lambert, G., Mathieu-Chartier, S., Goggin, P. et Maurais, E. (2017). *Étude PIXEL, Portrait de la santé sexuelle des jeunes adultes québécois*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. Repéré à : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2307>

4. **Sensibiliser aux autres critères à considérer pour ses premières fois**

Il faut garder en tête que notre âge n'indique pas nécessairement si l'on est prêt.e ou si l'on a rencontré une personne avec qui on a envie de vivre ses premières expériences.

Au-delà de l'âge, voici quelques questions importantes à se poser :

- Est-ce que j'en ai envie?
- Qu'est-ce que je me sens prêt.e à explorer pour le moment?
- Dans quel contexte aimerais-je vivre mes premières expériences?
- Avec quelle personne sentirais-je en confiance de vivre ces premières fois?
Est-ce une personne avec qui je serais capable de communiquer (exemples : lui dire ce que je me sens prêt.e à faire, lui partager ce dont j'ai envie, ce que je n'aime pas, etc.)?

Ces facteurs sont généralement de meilleurs indicateurs pour déterminer si on est prêt.e à avoir des relations sexuelles.

Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.

Outil pratique :

N'hésitez pas à consulter ou à présenter notre capsule [Comment savoir si je suis prêt.e à faire l'amour?](#) sur notre chaîne Youtube.

N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.