

vivre **MIEUX**

LE MAG'
DES FAMILLES

Auvergne-Rhône-Alpes

PLACE À L'ACTION

DES JEUX POUR ABORDER
LA SEXUALITÉ

**LA SEXUALITÉ :
PARLONS-EN !**

**UNE AMBITION AU SERVICE
DU COLLECTIF**



S'il est un sujet qui concerne la famille en général et l'éducation des jeunes en particulier, c'est bien celui de la sexualité. Depuis ses débuts, notre fédération a toujours participé à des actions d'information et de débat autour de la contraception, de la conjugalité, de la prévention des infections sexuellement transmissibles. Pour permettre aux femmes d'exercer leur liberté, pour aider les parents à discuter de ce sujet avec leurs adolescents, il est nécessaire d'informer, de débattre, sur un thème en permanente évolution. Avec l'explosion des sites et applications de rencontres, avec la prolifération de pages internet fournissant des informations des plus sérieuses aux plus fantaisistes ou racoleuses sur le sujet, il nous a paru nécessaire de faire le point.

En matière de sexualité, vivons nous une évolution ou une révolution ? Les nouvelles générations ont-elles vraiment des relations sexuelles plus libres aujourd'hui qu'hier ? Et les rapports hommes-femmes ont-ils vraiment changé ?

C'est vrai, il est plus facile dans les années 2000 d'avoir une orientation sexuelle différente de la majorité, on tolère sans doute plus qu'avant les personnes ayant plusieurs partenaires, et les femmes ont pris de l'ascendant sur le sujet de leur sexualité ; mais le poids des normes reste important, et les rapports sexuels continuent d'être le reflet de rapports sociaux qui n'ont finalement guère changé, où l'homme reste souvent en position de domination.

En accord avec la nouvelle définition de l'Organisation Mondiale de la Santé qui rappelle que la santé sexuelle est un état de bien-être physique, mental et social, nous plaçons pour une approche positive et respectueuse de la sexualité. Alors que l'actualité rappelle en permanence le nombre croissant de violences faites aux femmes, ou l'abus sexuels d'enfants, nous voulons rappeler l'importance d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute coercition, discrimination ou violence.

Dominique Marmier,
Président de Familles Rurales, fédération nationale

SOMMAIRE

P. 3 **DOSSIER : LA SEXUALITÉ : PARLONS-EN !**

- A la recherche d'un prince charmant ou d'un bon plan
- En chiffres : genre et sexualité
- Internet : le confort de l'anonymat
Interview de Arthur Vuattoux
- Contraceptions : la pilule ...et tout le reste !
- Le sexe n'a pas d'âge

P. 8 **PLACE À L'ACTION**

P. 10 **CE QU'EN PENSENT LES JEUNES**

P. 11 **EN PRATIQUE**

P. 12 **LA DYNAMO : DES PROJETS ET DES HOMMES**

- Léa Nature : relocaliser le bio en France
- Transport solidaire cherche chauffeurs bénévoles
- Une ambition au service du collectif

Directeur de publication : Dominique Marmier

Directeur de la rédaction : Guillaume Rodelet

Rédactrice en chef : Niki Vouzas

Ont également contribué à ce numéro :
Maria Angelo (journaliste)

Mise en page : Françoise Barbier

Crédit photos :

Thomas Salva (p.14 et 15) - fotolia.com

Dépôt légal : à parution

Commission paritaire : 0420G82979

Abonnement : 2,75 euros par an

Impression : Imprimerie Vincent

32 avenue Thérèse Voisin - 37042 TOURS CEDEX 1

Imprimé sur papier PEFC

Trimestriel - Numéro 6



Familles Rurales

Fédération nationale

7 cité d'Antin - 75009 PARIS

Tél. : 01 44 91 88 88 / Fax : 01 44 91 88 89

vivremieux@famillesrurales.org - www.famillesrurales.org

Familles Rurales est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique, ne relevant d'aucune sensibilité politique, syndicale ou confessionnelle, agréée et habilitée par de nombreux ministères. Le Mouvement regroupe 160 000 familles adhérentes, 2 200 associations locales, 40 000 bénévoles et 17 000 salariés.



LA SEXUALITÉ : PARLONS-EN !

DOSSIER

S'épanouir dans sa sexualité ? Ce n'est pas le titre du dernier best-seller d'un chroniqueur TV, mais le nouveau mot d'ordre de l'Organisation Mondiale de la Santé ! Pourtant, malgré un discours de plus en plus libéré, de nombreuses conventions continuent de régenter notre sexualité ...

Sur les murs de nos villes, sur les écrans, dans les pages de nos magazines : la sexualité envahit notre espace privé et public. Il y a désormais des séries consacrées à ce sujet, (« Sexeducation » sur Netflix, « Sexy soucis » de France Télévisions), et toujours plus de publicités qui donnent un caractère sexuel à un produit qui n'en possède pas en soi afin de stimuler la demande, ou de communiquer un message. Serions-nous entrés de plain-pied dans une société sexuellement libérée ?

Il semble préhistorique le XIX^{ème} siècle qui réprimait toute libido, et où l'orgasme était considéré comme une dépense qu'il convenait de limiter au strict nécessaire. La médecine étudiait alors ce qu'elle jugeait être des troubles de la sexualité : la femme hystérique, l'individu déviant, l'enfant masturbateur, pour mieux les condamner ou les corriger. Au XX^{ème} siècle avec l'autorisation de la contraception (1967), le droit à l'avortement (1975), et l'essor de la procréation artificielle, des tabous sont levés qui achèvent de séparer sexualité et reproduction. La

liberté de l'individu s'accroît, chacun devenant juge de ses préférences sexuelles.

Mais l'irruption du sida dans les années 1980 met un coup d'arrêt à l'idée que l'acte sexuel est dénué de conséquences. La prévention des maladies sexuellement transmissibles (MST) devient la priorité des autorités sanitaires, qui adoptent un discours très anxiogène.

Depuis une décennie, une évolution est en cours, qui vise à passer de la prévention à l'éducation, les autorités publiques s'attachant à promouvoir une sexualité « épanouissante ». C'est la nouvelle définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, reprise en France par la « stratégie nationale de santé sexuelle 2017-2030 », avec pour objectif notamment de placer l'éducation à la sexualité des plus jeunes au cœur de leurs parcours éducatifs en santé.

Aux contrôles directs et externes par les institutions, et à la valorisation de la retenue chez les jeunes, se substituent l'appel à la responsabilité individuelle et

une représentation de la vie sexuelle comme engagement personnel attendu. Respect mutuel, égalité filles-garçons, réciprocité et consentement : l'éducation sexuelle ne doit plus se résumer à des connaissances biologiques !

« Autre évolution importante ces dernières années, estime Claire Alquier, sexologue, la place prise par la sexualité féminine. On revient de loin ! Le clitoris avait quasiment disparu des livres de biologie jusqu'au début des années 2000. Beaucoup plus à l'aise que les hommes pour parler de sexualité, les femmes occupent le terrain avec des blogs, des comptes Facebook et Instagram où tous les sujets sont abordés ».

Une étude de l'IFOP réalisée en 2019 auprès de 1000 femmes confirme que les françaises n'ont jamais été aussi nombreuses à pratiquer l'onanisme : 76 % admettent s'être masturbées, contre 42 % en 1992 ; une femme sur deux (47 %) dit avoir déjà été sur un site X, c'est dix fois plus qu'en 2006. Et elles sont nombreuses à banaliser des pratiques comme la fellation, le cunnilingus ou la sodomie, avec une plus grande disposition à inverser les rôles sexuels.

Et pendant ce temps, quid des hommes ? *« Leur parole est quasi inexistante », constate C. Alquier.*

C'est pour pallier cette flagrante absence que deux jeunes entrepreneurs viennent de lancer la plateforme « Charles.co ». *« D'une façon générale, les hommes sont très réticents à prendre en charge leur santé », explique Olivier Algoud, un des fondateurs de Charles.co. Mais pour ce sujet intime, c'est une catastrophe ! Des enquêtes ont montré que 9 hommes sur 10 ne parlent à*

personne de leur perte de libido ou de leurs problèmes d'érection. Alors que c'est l'objet de milliards de requêtes sur internet ! Nous proposons donc des consultations en télémedecine, et en cas de prescriptions les médicaments peuvent être envoyés à domicile, car un tiers des hommes à qui l'on prescrit un traitement pour des troubles sexuels n'ose pas franchir le pas de la pharmacie ».

Ce site parviendra-t-il à faire sortir les hommes de leur tanière et du champ lexical purement médical autour de ce sujet ?

« Le domaine de la sexualité reflète finalement un certain nombre de rapports de domination existant dans la société », estime Nathalie Bajos, sociologue à l'Inserm, auteur de nombreuses enquêtes sur la sexualité. Le social ne s'arrête pas à la porte de la chambre à coucher ! Certes, il existe un véritable mouvement de fond dans le sens d'une sexualité féminine de plus en plus diversifiée (nombre de partenaires, nombre de relations avec des partenaires du même sexe, répertoire des pratiques sexuelles). Par contre, les représentations mentales restent incroyablement différenciées. Persiste l'idée majoritaire que chez l'homme, il existe des besoins sexuels naturels et que chez les femmes, il y a surtout l'amour et les sentiments ».

Si les sites et les applications ont incontestablement engendré une diversification des relations (sex friends, couples officieux etc.), ils sont loin de faire mourir « le couple ». Celui-ci reste une norme conjugale forte, ni rejetée ni véritablement affaiblie.

EN SAVOIR PLUS

Le documentaire, **Vénus : confessions à nu**, de Lea Glob et Mette Carla Albrechtsen.

En replay sur Arte, jusqu'au 12/11/2019

Le webdocumentaire : **Clitomerta**, <http://marinevanderkluft.me/clitomerta/ch-1-lexcision-culturelle.php>

Le livre : **Les Nouvelles Lois de l'amour**, de Marie Bergström, Ed la Découverte

Le Blog : **Le sexe selon Maïa**, sur Le monde.fr

L'association :

Le cabinet de curiosité féminine
<https://cabinetsdecurosites.fr/>



TÉMOIGNAGE

A LA RECHERCHE D'UN PRINCE CHARMANT OU D'UN BON PLAN ?

Camille, 33 ans

FAN DES APPLIS DE RENCONTRE

« J'étais sur Tinder, je suis passée sur Happn, la géolocalisation est plus précise car elle fonctionne en temps réel et dans un périmètre moindre (250 m minimum contre 2 km). Les profils des hommes du quartier s'affichent sur ma timeline, à la verticale. Comme sur Tinder, je peux les liker et ils ne le sauront que si eux aussi m'ont liké. Ce coup de cœur mutuel devient un "crush" et permet de chatter. Je peux même, si j'ai le coup de foudre, envoyer un "charme" au beau gosse que je viens de croiser, qui lui sera notifié dans la foulée. J'ai commencé à utiliser cette application pour vaincre ma timidité, et je me suis prise au jeu. C'est drôle et ludique, et finalement ça ne change pas tant d'une approche en soirée, quand on tente de faire connaissance avec un garçon qu'on trouve chouette à l'autre bout du bar. On n'en sait pas plus au début.

L'anonymat de départ est plaisant également. Chacun est libre de cacher ses casseroles et de s'inventer une vie... avant de se reconfronter à la réalité bien sûr. »

Pierre, 45 ans

JE PRÉFÈRE LA DRAGUE EN LIVE

« J'ai pas mal utilisé ces deux applications « Tinder et Happn » et finalement j'ai arrêté par lassitude et par ennui. C'est tellement plus chouette de draguer en « live », dans un bar, dans un dîner, ou simplement à la terrasse d'un café. Je suis un garçon poli, mais franchement je me suis trouvé plusieurs fois en face de femmes qui avaient dix années de plus qu'annoncé, et surtout avec qui le courant dès la première minute n'est pas passé. Si j'avais pu je me serais enfui ! Mais bon dans ces cas-là, tu restes quand même prendre un verre, par correction. Inversement, parfois j'ai rencontré des personnes qui se sont révélées plus sympathiques et jolies en chair et en os qu'elles ne le paraissaient sur leur profil. Mais c'est rare...

Surtout, ce côté choix sur catalogue est assez désagréable. Il faut savoir qu'en tant qu'homme, vous avez beaucoup moins de « like » que les femmes ! On finit par douter de ses capacités de séduction... »

GENRE ET SEXUALITÉ

ÂGE DU PREMIER RAPPORT SEXUEL (CHEZ LES 18-29 ANS) :



17,6 ANS



17 ANS

MOTIF PRINCIPAL DU PREMIER RAPPORT :

- AMOUR
- DÉSIR
- CURIOSITÉ



53,6%



25,9%

25,8%

47%

9,9%

11,9%

ONT RENCONTRÉ AU MOINS UN-E PARTENAIRE SUR INTERNET :



9,3%



14,6%



% DE PERSONNES AYANT EU UN RAPPORT SEXUEL AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS (CHEZ LES 60-69 ANS) :

81%

89%

29%

48,4%

EN COUPLE

NON EN COUPLE

NOMBRE MOYEN DE PARTENAIRES :



6
PARTENAIRES



13,9
PARTENAIRES

RAPPORTS AVEC UNE PERSONNE DE MÊME SEXE PRATiquÉS AU COURS DE LA VIE (CHEZ LES 18-69 ANS) :



5,6%



4,2%

INTERNET : LE CONFORT DE L'ANONYMAT

Dans l'enquête SEXI, Arthur Vuattoux, chercheur associé à l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), étudie l'usage que les jeunes font d'Internet en lien avec leur sexualité. Interview.

CONTRACEPTIONS : LA PILULE... ET TOUT LE RESTE !

Depuis sa légalisation en 1967, la contraception est une affaire de femmes. « Le sujet est rarement abordé par les patients, constate Claire Alquier, sexologue. Pourtant, entre les rendez-vous gynécologiques, l'obligation de régularité, les effets physiques éventuels, la contraception représente une véritable charge mentale pour les femmes ! ».

En France, on pratique encore plus de 200 000 avortements par an. Il est donc temps que les couples se saisissent du sujet. Selon les besoins et les âges de la vie, une panoplie de méthodes -outre la pilule- existent. Du stérilet au patch contraceptif, en passant par l'anneau vaginal ou le préservatif, la meilleure contraception est celle que l'on choisit !

Encore faut-il être bien informé, car certaines méthodes peinent à se faire une place sur les ordonnances. C'est le cas du préservatif féminin, que Claire Alquier préfère nommer « préservatif interne » car il peut être utilisé par les femmes mais aussi par les hommes dans le cadre d'une relation homosexuelle. Cela fait plusieurs années que Familles Rurales promeut ce préservatif qui demeure la seule possibilité pour une femme de se protéger des MST et du SIDA, sans dépendre

de son partenaire. Notre fédération a même interpellé les autorités publiques l'an dernier sur le sujet : comment expliquer qu'il ne soit disponible que dans 7% des pharmacies et absent des grandes surfaces ? Pourquoi ce prix dissuasif de 2€ quand son homologue masculin coûte 10 fois moins cher (0.20€) ?

Autre moyen de contraception efficace mais réservé aux couples ne souhaitant plus d'enfants : la vasectomie consiste à couper les canaux déférents transportant les spermatozoïdes. Dans le nord de l'Europe, aux Etats-Unis, au Canada, c'est une opération très courante, rapide et même gratuite au Québec. En France, elle reste rarissime, taboue, et peut être perçue comme une atteinte à la virilité. Sans compter le lobby de l'industrie pharmaceutique, qui n'a pas intérêt à voir se réduire le marché de la pilule contraceptive...

A moins qu'une pilule masculine ne voie le jour ? Bloquer les canaux qui libèrent le sperme, ou encore interrompre le processus de fabrication des spermatozoïdes : des recherches sont en cours, qui permettront bientôt aux hommes de partager le stress féminin et quotidien de la contraception ?

Qu'est ce que l'enquête SEXI ?

La recherche s'inscrit dans un contexte de forte désapprobation des adultes vis-à-vis des pratiques numériques des jeunes, qu'on qualifie parfois de « panique morale » : les jeunes regarderaient des images trop violentes sur internet, trop tôt, et seraient constamment confrontés à une sexualité jugée trop « crue ». Nous avons voulu par des entretiens individuels et collectifs auprès de 66 jeunes de 18 à 25 ans, mais aussi par un questionnaire en ligne auprès de 1427 jeunes de 18 - 30 ans, savoir quels usages d'internet ils avaient en matière de sexualité, au-delà des sondages peu sérieux souvent réalisés et des craintes des adultes.

Les usages sont très différents selon les âges ?

Oui, durant les années collège, ils sont d'abord, pour beaucoup de jeunes, de l'ordre de la découverte générale du corps. Les jeunes cherchent des informations sur l'anatomie, le fonctionnement biologique, ce qu'il faut faire et ne pas faire dans l'intimité. Ils veulent connaître les positions sexuelles, les pratiques, les liens entre désir et amour. Les questions évoluent avec l'âge, et peuvent ensuite toucher l'orientation sexuelle ou l'identité de genre. Suis-je

homosexuel ? Lesbienne ? En tout cas ils ne se ruent pas sur les sites pornos dès qu'ils ont un smartphone entre les mains pour devenir accros à ces images. Le porno fait partie de leurs pratiques, bien sûr, mais avec de grandes variations d'un jeune à l'autre, et surtout d'autres usages « autour » du porno (lectures d'articles, discussions sur les réseaux sociaux, etc.). De plus, le visionnage de contenus pornographiques demeure le plus souvent intime : ils ne sont partagés ni avec leurs pairs ni avec des adultes de leur entourage. Enfin, ce n'est qu'à l'entrée dans l'âge adulte ou à la toute fin de l'adolescence qu'ils iront éventuellement sur des sites de rencontre, tout en mettant en place de vraies mesures de protection de leur intimité.

L'anonymat permet-il de contourner des normes sociales ?

Pas tant que cela. Internet est une opportunité pour trouver en toute tranquillité, sans être jugé, des informations sur son orientation sexuelle par exemple, ou d'expérimenter une identité en ligne qui diffère de la manière dont on est identifié par ses proches. De ce point de vue, l'anonymat peut aider à s'affranchir des normes. Mais ces jeunes sont vite rattrapés par des contraintes qui

pèsent sur la sexualité, notamment sur les réseaux sociaux, et peu oseront mettre en avant une identité différente de la norme hétérosexuelle par exemple, ou bien ils y tiendront un discours très convenu, normé, quitte à donner une image de soi en décalage avec la réalité de leurs pratiques.

Les filles et les garçons ont un usage différent d'internet ?

Les garçons semblent préoccupés par les normes de la sexualité masculine, associées à la performance et à l'anatomie du sexe masculin, quand les propos des filles illustrent davantage la préoccupation d'un rapport sexuel « préparé ». Elles sont également assignées très tôt à la gestion pratique de la sexualité, cherchant des informations sur la contraception, les conséquences d'un rapport sexuel mal protégé. Finalement, ces jeunes se comportent sur internet comme ils se comportent dans d'autres aspects de leur vie : les filles se préoccupent des aspects sanitaires de la sexualité et les garçons de leur performance. Internet ne modifie pas réellement les rapports sociaux liés à la sexualité.

Enquête SEXI (SEXualité Internet), réalisée en collaboration avec Yaëlle Amsellem-Mainguy, disponible en ligne sur www.injep.fr

LE SEXE N'A PAS D'ÂGE

Contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ne renoncent pas rapidement aux plaisirs terrestres, et plébiscitent la sexualité longue durée !

« **A**imer une femme de 50 ans ? Ça, ce n'est pas possible. (...) Le corps d'une femme de 50 ans n'est pas extraordinaire du tout ». L'écrivain Yann Moix en s'exprimant ainsi publiquement au début de l'année a provoqué un tollé. Normal, à l'heure où différentes enquêtes montrent que même après 75 ans (et a fortiori à 50...), les personnes âgées continuent de profiter de la vie, et pas seulement en tricotant !

En France, trois enquêtes sur les comportements sexuels ont été réalisées en quatre décennies, faisant apparaître de profondes transformations dans la vie sexuelle des seniors entre 1970 et 2006* : une prolongation de la période de vie sexuelle à des âges plus avancés, une intensification de l'activité sexuelle et une diversification des pratiques, un rapprochement des expériences des femmes et des hommes. Premier constat, passé la cinquantaine, on est toujours sexuellement actifs : 49 % des femmes et 62 % des hommes interrogés étaient sexuellement actifs en 1970 parmi les personnes en couple de plus de 50 ans, ils sont 86 % et 95 % en 2006 ! Belle progression...

L'idée que l'activité sexuelle est un élément nécessaire du bien-être se diffuse aussi : alors que les réponses des deux sexes différaient fortement sur ce point en 1970 (58 % des hommes de plus de 50 ans le pensaient et seulement 33 % des femmes), elles se sont rapprochées en 2006 (69 % et 55 %).

De plus, tandis qu'en 1970, hommes et femmes déclarent aux deux tiers



que les rapports sexuels résultent d'une initiative de l'homme, en 2006, 70 % - sans différences entre les hommes et les femmes - déclarent qu'au dernier rapport l'envie était partagée. Le changement est spectaculaire ! « *L'idée dominante en 1970, très intériorisée par les femmes, était que les rapports sexuels se produisaient quand les hommes le voulaient*, souligne Nathalie Bajos, directrice de recherches à l'Inserm et co-auteur de l'enquête. *Dans les années 2000 en revanche, l'acte sexuel paraît massivement inscrit dans un script dont l'envie mutuelle des partenaires fait normalement partie* ».

Alors bien sûr, passé un certain âge, l'excitation et la jouissance sont plus longues à se manifester. Aux problèmes de santé s'ajoutent souvent la fatigue, parfois les risques cardiaques, les douleurs... Mais comme certains sexologues le soulignent, les pires ennemis d'une sexualité longue durée ne sont pas les limitations physiques, mais le regard des autres et de soi sur son corps.

**Date de la dernière enquête Contexte de la sexualité en France (CSF), menée par l'Inserm et l'Ined. 2005-2006*

ON SEX'PLIQUE ! ET ON DISCUTE DES RELATIONS AMOUREUSES ET SEXUELLES

Ton pote de 15 ans te raconte qu'il a eu une relation sexuelle sans préservatif, que lui dis-tu ? Doit-on être prêt à tout pour garder l'autre ? Y a-t-il un âge idéal pour avoir un premier rapport sexuel ? Avoir une petite copine ou un petit copain est-ce important pour toi ?

Les questions du Jeu « On sex'plique ! » mis au point par Cécilia Dunoyer, volontaire en service civique à la fédération départementale Familles Rurales de Seine-et-Marne, n'éluent aucun aspect des relations sexuelles et amoureuses, avec pour objectif d'inciter les jeunes à réfléchir sur ce vaste sujet !

Sur un grand plateau, un participant fait tourner une flèche qui indique une couleur, et ainsi une carte « question » à piocher. Il existe des questions adaptées à différents âges.

« Les
questions
apportent aux
jeunes des
connaissances »

Les questions apportent aux jeunes des connaissances, leur demandent de la réflexion ou peuvent les mettre en situation, pour leur apprendre à formuler un refus par exemple.

Les questions parcourent des thèmes variés tels que la contraception, les infections sexuellement transmissibles, les violences sexuelles, les grossesses précoces ainsi que les structures et les professionnels de santé existants sur le territoire. De 2 à 20 personnes peuvent participer, sur une session de 20 minutes minimum. Un livret,

très clair et bien documenté, apporte toutes les réponses, argumentées.

Ce jeu a déjà été testé dans une association Familles Rurales et dans un lycée, avec succès. Il est désormais à disposition des structures jeunesse de Seine-et-Marne, dans le cadre d'un financement du Conseil Départemental.

Contact :
01.64.06.13.76
fr.ile-de-france@famillesrurales.org



ENTRE FEMMES, MAIS PAS SEULEMENT

Constatant que l'information en matière de santé sexuelle était lacunaire pour les femmes qui ont des relations sexuelles avec des femmes, l'association suisse Klamydia's a été créée en 2008 à Lausanne avec pour objectif de sensibiliser à l'infection sexuellement transmissible *chlamydia trachomatis*. Cette infection souvent sans symptôme connaît une prévalence plus élevée chez les femmes ayant des rapports avec d'autres femmes. Un premier jeu a été créé dans ce but « A la découverte des infections sexuellement transmissibles » : <https://www.klamydias.ch/jeu-ist>. Puis l'association a créé « Lez Game ! En route vers le 7ème ciel ! », un jeu de société permettant aux femmes de parler sans tabous et de façon positive de sexualité, de sentiments et de plaisir. Il invite à (re)découvrir les anatomies en-dessous de la ceinture tout en transmettant des informations essentielles en matière de prévention. Une extension de Lez Game existe désormais, dédiée à toutes les sexualités.

Téléchargeable gratuitement sur internet à l'adresse suivante : <https://www.klamydias.ch/jeu-lez-game>



TOUT SAVOIR SUR LA CONTRACEPTION

En partant des connaissances du public, les objectifs de ce jeu sont de présenter les différents modes de contraception disponibles, d'aborder les avantages et les inconvénients de chaque méthode pour permettre ainsi un choix informé. Il s'agit pour le public de reconnaître les différentes méthodes contraceptives, de les nommer et de leur accoler différentes caractéristiques. Ce jeu a été conçu pour soutenir des séances d'information sur la contraception dans le cadre d'animations réalisées par les professionnels de l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Il peut se jouer à partir de 14 ans, en petit groupe ou

individuellement. Conçu par la fédération laïque des centres de planning familial en Belgique, il est disponible en prêt gratuit dans de très nombreux centres de prévention en France (Crips, centres de planning familial, etc) ou peut être acheté pour la somme de 50 euros.

Centre de Documentation et d'Information (CEDIF) - Fédération Laïque de Centres de Planning Familial - 34, rue de la Tulipe - 1050 Bruxelles (Belgique) - Tél. : 02 / 502 68 00 - Email : cedif@planningfamilial.net - www.planningfamilial.net



Marie a 17 ans et habite dans une petite commune près de Rennes. Actuellement, elle est en 1ère année de bac pro esthétique.

MARIE,

RÉDACTRICE EN CHEF
DE LA PAGE

L'adolescence représente une délicate phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte, où les jeunes développent leur personnalité et construisent leur identité. C'est précisément en cette période que les jeunes s'interrogent sur leur nature et leur orientation sexuelle.

AU COLLÈGE ET
AU LYCÉE

C'est au collège et au lycée que les jeunes passent la majeure partie de leur temps. Dans chaque établissement, nous pouvons trouver une infirmière scolaire mais qui n'est pas toujours disponible pour pouvoir parler des sujets qui nous préoccupent.

En effet, à cet âge là, nous pouvons nous poser beaucoup de questions sur la sexualité.

Chaque année, les collèges et les lycées organisent un cours d'éducation sexuelle de deux heures où les jeunes apprennent la reproduction et apprennent aussi à se protéger, mais le terme d'éducation sexuelle n'est pas approprié pour le nom de ce cours qui est plus un cours d'anatomie et de prévention.

Ne sont donc pas abordés la sexualité, l'orientation sexuelle, les maladies sexuellement transmissibles... Il serait intéressant de mettre en place une politique d'éducation sexuelle plus adéquate pour protéger la santé des jeunes et leur bien-être dans ce domaine.

ACCEPTER OU NON
SON ORIENTATION SEXUELLE

Aujourd'hui dans la société quand on parle d'un couple, nous pensons à une femme et un homme. Lorsqu'on est homosexuel(le), bisexuel(le), lorsqu'on ne rentre pas dans les cases on peut se sentir à part et avoir l'impression que nous devons reproduire les normes existantes. Au final cela nous fait penser que nous ne sommes pas normaux !

La sexualité est un peu vendue comme « une fierté » et donne l'impression que plus tu as de l'expérience, plus tu es « stylé » ! Alors que pas du tout ! Il faut prendre le temps dont nous avons besoin. Ne nous laissons pas influencer par les réseaux sociaux, les préjugés et les soi-disant « normes ».

Soyons nous-mêmes !

Accepter et faire accepter son homosexualité ou sa bisexualité auprès de sa famille est une démarche progressive et personnelle qui est très variable dans le temps. Plusieurs étapes caractérisent ce processus d'acceptation puis chaque personne réalise son chemin à son rythme en fonction de sa personnalité, de son histoire et de son milieu de vie.

IT'S NOT A BRETZEL

L'anatomie féminine reste un tabou. Ainsi le clitoris n'apparaît qu'en 2017 dans les manuels scolaires.

Une campagne appelée « It's Not A Bretzel » a été lancée en février 2019, afin de pouvoir libérer la sexualité des femmes. L'objectif de la campagne : envahir les rues d'images de clitoris et souligner le fait que beaucoup de personnes ne savent pas à quoi l'organe ressemble. Le clitoris est le symbole universel de la féminité, pourtant il est autant mutilé qu'oublié. « Les filles méconnaissent leur corps, et le plaisir féminin reste tabou, 84 % des filles de 13 ans ne savent pas comment représenter leur sexe alors que 53 % des filles savent représenter le sexe masculin, et une fille de 15 ans sur quatre ne sait pas qu'elle a un clitoris ».

L'analphabétisme sexuel est un terme qu'on n'a pas l'habitude d'entendre. Et pourtant, il représente une réalité trop étendue.

OU S'INFORMER ?

Voici quelques sites internet et numéros de téléphone, centres spécialisés...

Internet : <https://www.onsexprime.fr/>

Fil Santé Jeunes : <https://www.filsantejeunes.com/>

Téléphone : La ligne Azur : avoir une aide à distance, 7j/7 de 8h à 23h au 0 810 20 30 40

Téléphone : 0800 235 236 (au Fil Santé Jeunes)

Lieu : CPEF (Centres des Planifications et d'Éducation Familiale)

Professionnels de la santé : Médecin généraliste, psychologue, gynécologue...

PARLER OU NE PAS PARLER
DE SEXUALITÉ

Les parents et la famille sont les premiers éducateurs à la sexualité de leurs enfants. Parler de sexualité avec ses parents... est un sujet très délicat. Si ce qu'il se passe dans la chambre des parents ne regarde pas les enfants, l'inverse est tout aussi vrai et c'est ce que l'on découvre à l'adolescence. Il n'y a aucune obligation à en parler. Mais, parler de LA sexualité n'est pas forcément parler de SA sexualité.

PARLER DE SEXUALITÉ AUX ADOS

Fil Santé Jeunes,
0800 235 236

de 9h à 23h des psychologues
répondent sur tous les sujets concernant
la sexualité

Anne Vaisman,
journaliste et auteure du livre
"Comment parler de sexualité aux enfants",
Editions Le baron perché.

Samuel Comblez,
La sexualité de vos ados,
en parler ce n'est pas si compliqué,
Editions Solar.

EN PARLER, POURQUOI ?

Dès la petite enfance, l'enfant se pose des questions sur son corps, ses différences avec l'autre sexe, sa conception et sa naissance. Parler de sexualité, cela peut démarrer très tôt, en adaptant ses réponses aux questions posées et à l'âge. Quand l'enfant devient adolescent, il a toujours besoin d'être informé, accompagné, rassuré parfois, sur ses capacités à donner du plaisir ou à en recevoir.

EN PARLER, AVEC QUI ?

De l'infirmière scolaire au grand-père, en passant par les parents et les professionnels du planning familial, il n'y a pas de sources d'informations plus légitimes que d'autres !

Mais des personnes qui sont plus ou moins à l'aise avec le sujet et plus ou moins correctement informées. Pour beaucoup de parents, parler de sexualité n'est pas simple. Pas de culpabilité à avoir, du moment que l'on sait renvoyer sur les bonnes personnes et expliquer que toutes les sources d'informations ne sont pas fiables : la copine de classe ne connaît pas forcément tous les moyens de contraception, et les sites pornographiques

véhiculent des images violentes et de plus en plus irrespectueuses vis-à-vis des femmes notamment. Sachez que de toute façon à l'heure d'internet, votre ados croisera les informations de ces différentes sources !

PARLER DE QUOI ?

Evitez de démarrer la discussion avec un discours hyper anxiogène sur la protection des maladies sexuellement transmissibles, ou des schémas anatomiques ! Le but c'est d'accompagner les ados vers une sexualité libre et responsable, en leur parlant de leurs peurs et de leurs désirs, de leurs sentiments. Rappelez leur qu'un rapport sexuel c'est une relation intime entre deux individus qui se sont choisis, un moment de bonheur et de plaisir partagé. Evitez un discours uniquement centré sur l'hétérosexualité, alors que c'est à cet âge justement que se pose la question de l'identité sexuelle.

Bref, ouvrez-leur des pistes donnez-leur des codes plutôt que des interdits, sans éviter bien sûr les messages de prévention indispensables, notamment sur les risques de grossesse.

DES PROJETS ET DES HOMMES

L'ENTREPRISE INNOVANTE

LÉA NATURE : RELOCALISER LE BIO EN FRANCE



« Nous souhaitons proposer une alternative aux produits bio des multinationales »

De l'hygiène corporelle aux cosmétiques, en passant par les compléments alimentaires, l'entretien de la maison et l'alimentation, Léa Nature est devenue un acteur incontournable du bio en France. Fondée il y a 25 ans par un toulousain ayant décidé d'installer l'entreprise à La Rochelle pour respirer l'air pur, Léa Nature emploie aujourd'hui à travers sa holding familiale Léa Compagnie Biodiversité, 1500 salariés répartis sur ses 14 sites en France. « Cela fait une dizaine d'années que nous menons une politique de relocalisation de nos approvisionnements bio en France, explique Charles-Kloboukoff, Président-Fondateur de l'entreprise. Nous souhaitons proposer une alternative aux produits bio des multinationales avec des produits bio à valeur ajoutée sociale et environnementale et la mise en place de filières agricoles et végétales bio françaises. »

L'entreprise travaille en partenariat avec un réseau de près de 1000 producteurs bio en France, proches de ses sites de production chaque fois que possible.

Le groupe a également investi localement il y a trois ans dans la construction du BiO Pôle de Léa qui rassemble sur un même lieu, en face du siège social situé sur le site industriel de Périgny (17), un restaurant inter-entreprises majoritairement bio, un espace bien-être avec hammam, une boutique avec des produits bio et des produits locaux, un hall d'exposition, un amphithéâtre de 164 places, des salles de réunion, des jardins de la biodiversité (avec un potager bio cultivé en permaculture bien sûr !), et un complexe sportif intégrant le handisport. Sur un site de quatre hectares, ce BiO Pôle de Léa est l'exemple même de l'installation bioclimatique de demain : charpente en ossature bois pour les bâtiments, isolants écologiques, enduits terre, revêtements naturels, toitures végétalisées, panneaux photovoltaïques...

Fortement engagée sur le bio, Léa Nature poursuit aussi une démarche éthique, et adhère, avec ses marques bio, au mouvement « 1 % for the planet », collectif mondial d'entreprises qui s'engagent à reverser 1 % de leur chiffre d'affaires à des associations de protection de l'environnement. Depuis 2011, la Fondation Léa Nature/Jardin BiO, créée sous l'égide de la Fondation de France, a pour but de pérenniser ces engagements envers les associations environnementales, en sensibilisant les citoyens avec des campagnes engagées, par exemple : pour la défense de l'abeille (« Si l'abeille disparaît, l'humanité en a pour quatre ans » dit Albert Einstein), sur les dangers de l'exposition aux pesticides, ou bien encore pour la protection des océans.



LE PROJET

TRANSPORT SOLIDAIRE CHERCHE CHAUFFEURS BÉNÉVOLES !

De moins en moins de transports publics en zone rurale et péri-urbaine, mais toujours plus de personnes âgées condamnées à rester à domicile faute de pouvoir conduire un véhicule. C'est pour lutter contre cet isolement que l'association Entraide Déplacements a été créée à Lumigny (77) en 2004.

« Aidé par Familles Rurales dès le début, nous nous sommes développés très vite, raconte Denise Sepierre, présidente de l'association et membre dès sa création. Nous avons aujourd'hui treize standardistes et plus d'une cinquantaine de chauffeurs, tous bénévoles, qui donnent une ou plusieurs demi-journées de leur temps par semaine. » Le principe est simple : les personnes qui ont besoin de se rendre en ville faire une course, consulter un médecin, aller chez le kiné ou simplement rendre visite à des amis, appellent et versent une petite participation aux frais kilométriques.

« Nous ne faisons concurrence ni aux taxis ni aux VSL, car nos bénévoles ne se contentent pas de conduire, explique Denise Sepierre : ils aident la personne à se déplacer, à monter les escaliers, à porter leurs courses, à remplir des formalités administratives. On se substitue finalement plus aux familles qu'aux professionnels du transport ! ». Et nos déplacements restent locaux, sur de courtes distances, pour aller jusqu'au supermarché du coin par exemple ».

Le service fonctionne toute la semaine mais pas le week-end, excepté pour les transports médicaux du samedi matin. Victime de son succès, il compte 370 personnes adhérentes, et les chauffeurs commencent à manquer. Notamment sur le secteur de Coulommiers et de Rozay, où le service est de plus en plus demandé. « J'en profite pour lancer un appel aux chauffeurs bénévoles en précisant bien que les frais de voiture seront indemnisés mais que la petite somme qu'ils vont toucher ne leur permettra en aucun cas de gagner leur vie, commente Denise. Si l'on fait cela pour l'argent ce n'est pas la peine de se joindre à nous mais si l'on veut recevoir autant que l'on donne, c'est une très bonne formule ! »

Soutenu par les centres communaux d'action sociale qui lui allouent une subvention annuelle, le service est devenu tout à fait indispensable à la trentaine de villages qu'il dessert, sur un territoire de 438 km², dans un secteur très rural de Seine-et-Marne qui s'étend de Coulommiers à Courpalay.

Contact : Entraide déplacements : 01 64 20 11 19

« J'en profite pour
lancer un appel
aux chauffeurs
bénévoles ».



UNE AMBITION AU SERVICE DU COLLECTIF



LE PORTRAIT

NOLWENN GUILLOU, DIRECTRICE DE L'ÉCOLE DE TRÉBÉDAN

« **F**orce et courage, désir et envie » ! C'est avec cette maxime que Nolwenn Guillou, directrice de l'école de Trébédan (22) -80 élèves de la petite section au CM2 pour 450 habitants-, se lève chaque matin. Juste le temps de réveiller ses cinq enfants, et elle parcourt en voiture les 30 km la séparant de l'école, au son de Janis Joplin qui déchire l'auto-radio. Pourtant, pas besoin du rythme de « la mama cosmique » pour donner de l'énergie à cette enseignante quadragénaire, qui en a à revendre.

Quand elle a pris ses fonctions il y a 20 ans, le bâtiment en partie préfabriqué était très dégradé. « Beaucoup de familles avaient une image négative du milieu scolaire : il fallait inverser cette tendance, redonner une identité à l'école et un sentiment de fierté aux enseignants », explique

Redonner
une identité
à l'école

Nolwenn. Avec les parents et le maire, nous avons décidé de faire intervenir un artiste pour rendre visible et renforcer le rôle social et culturel de l'école au sein du village ». Grâce au programme « Nouveaux commanditaires » de la Fondation de France, le projet est financé, et Matali Crasset, une designer réputée, repense complètement l'école : elle l'ouvre sur

l'extérieur grâce à des espaces prévus pour un usage commun et des petites architectures en bois baptisées Extensions de générosité. La bibliothèque de l'école accueille aussi les habitants, et la cantine lorsqu'elle n'est pas utilisée par les élèves est investie par des associations.

« Entre la première réunion avec la Fondation et l'ouverture de la nouvelle « Ecole du blé en herbe » il s'est passé dix ans ! raconte Nolwenn. Nous avons pu ainsi tisser des liens de plus en plus

étroits avec les partenaires les plus proches d'abord (parents, grands-parents, élus locaux) en élargissant notre cercle sur un territoire ensuite plus étendu ».

Aujourd'hui, les projets foisonnent : partenariat avec les musées de Saint-Brieuc et de Pont-Aven pour que des œuvres d'art soient prêtées à l'école, puis présentées par les enfants aux habitants de la commune ; collaboration avec des chorégraphes qui créent des spectacles avec les élèves, les habitants, mais aussi les élèves handicapés d'institutions de villes avoisinantes ; Organisation d'une semaine « climat » en lien avec des collèges et lycées de la région, à l'occasion de laquelle Nolwenn invite chaque soir sur un site et une thématique, un intervenant national et son « équivalent » local, pour « susciter une envie commune de faire ensemble et de valoriser ce que l'on fait ».

Enfin, la directrice est parvenue cette année à lancer un projet d'aménagement d'une résidence au sein de l'école, où seront accueillis tout au long de l'année des artistes et des élèves handicapés. Des élèves de formation « pro » des collèges et

« Susciter une envie commune de faire ensemble et de valoriser ce que l'on fait »

lycées de la région participeront à la rénovation du bâtiment.

Mais d'où lui vient donc la force de mener tout cela de front ? « *Quasiment toutes les personnes que je sollicite répondent favorablement !* raconte Nolwenn. *Cet enthousiasme de départ, je le reçois au centuple et c'est un cercle vertueux qui me redonne de l'énergie ! J'ai la conviction que l'éducation est le vecteur principal de construction de la société de demain. Ayez de grandes ambitions c'est mon challenge et c'est ce qui touche le cœur des hommes !* » Un peu trop grandiloquent comme formule ? « *Pas du tout, c'est l'ambition qu'on place sur un projet collectif qui embarque les gens. Je dis cela en toute humilité, car seule, sans mes collègues, sans les parents, sans toutes les personnes qui travaillent avec moi, je ne ferais rien* ».

Un dernier coup de fil à un politique local pour solliciter une subvention, et Nolwenn retrouve sa classe de maternelle, toujours aussi « fière d'être maîtresse », comme au premier jour.



BULLETIN D'ABONNEMENT AU VIVRE MIEUX

☐ Je souhaite bénéficier de l'abonnement au Vivre Mieux au tarif de 2.75 euros pour 4 numéros/an. Je les recevrai tous les trois mois à l'adresse indiquée ci-dessous.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Bulletin d'abonnement et chèque (à l'ordre de Familles Rurales) sont à envoyer à : **Familles Rurales, Fédération nationale, 7 cité d'Antin, 75009 PARIS**

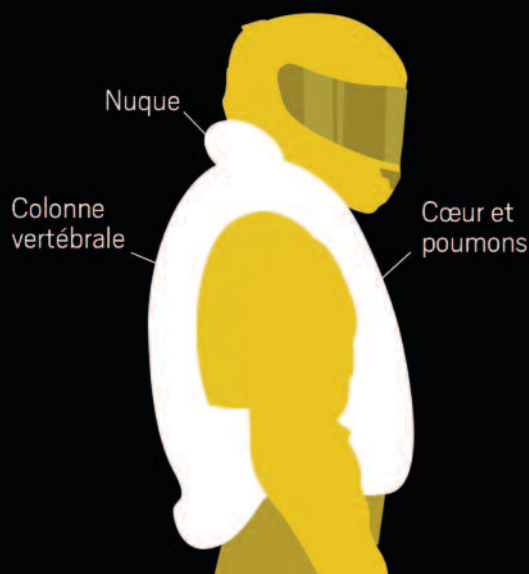
Si vous êtes adhérent et souhaitez vous abonner, adressez-vous auprès de votre association locale ou votre fédération départementale.

Consultez le site : www.famillesrurales.org

L'AIR C'EST LA VIE À MOTO AUSSI



**L'AIRBAG PROTÈGE LES ORGANES VITAUX
ET VOUS ÉVITE LES BLESSURES
LES PLUS GRAVES.**



Plus d'informations sur
securite-routiere.gouv.fr

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**

