



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Centre fribourgeois de santé sexuelle
Grand Fontaine 50, 1700 Fribourg

Service du médecin cantonal SMC
Kantonsarztamt KAA

Centre fribourgeois de santé sexuelle
Freiburger Fachstelle für sexuelle Gesundheit
Grand-Fontaine 50, 1700 Fribourg

T +41 26 305 29 55

www.fr.ch/cfss

Réf: JM

Courriel: sante.sexuelle@fr.ch

Liste non exhaustive de livres en lien avec l'éducation sexuelle à l'attention des parents et professionnel-le-s

BRAVI SOLEDAD, MAMAN, COMMENT ON FAIT LES BEBES ?, Ed. L'école des loisirs, Paris, 2015 – dès 3 ans



Comment répondre à LA question des enfants ? Il y a la version du bébé qui arrive par la poste, celle de la cigogne ou bien celle de la petite graine, mais laquelle croyez-vous que les enfants aiment entendre ?

DE LOCHT NATACHA & CARPENTIER LAURENT, CHARLIE VEUT TOUT SAVOIR SUR SES EMOTIONS ET CELLES DES AUTRES, Ed.Les Nez à Nez, Bruxelles, 2021 – dès 3 ans



Charlie écoute ses émotions à l'intérieur et ses sensations, et apprend à écouter celles de l'autre. Le livre est conçu pour être un outil de sensibilisation et d'apprentissage sur les notions de respect de soi, de respect de l'autre et de consentement.

MAXEINER ALEXANDRA & KUHL ANKE, LA FAMILLE DANS TOUS SES ETATS, Ed. Joie de lire, Genève, 2017 – dès 3 ans



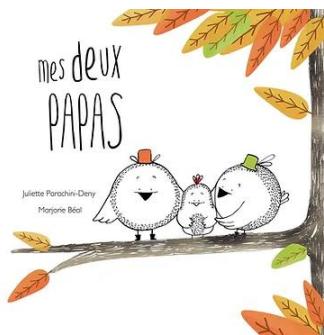
Ben se dispute parfois avec sa soeur Lisa. Nina n'a pas de frères et soeurs, mais elle a tout en double. Julien a un « presque-papa » qu'il adore. Clara et Marcel ont même deux mamans et deux papas. Julie est triste et ne veut pas de nouvelle maman. Paola fête chaque année le jour de sa naissance et le jour de son arrivée. Marcel est surnommé « Loulou ». Léonie a la même voix que sa mère. Mais ils et elles ont tous un point commun : leur famille est unique au monde.

CHAZERAND EMILIE & SOUPPART GAËLLE, LES PAPAS DE VIOLETTE, Ed. Gauthier-Languereau, Vanves, 2017 – dès 3 ans



Un bel album très tendre pour évoquer tout simplement les familles homoparentales.

PARACHINI-DENY JULIETTE & BEAL MARJORIE, MES DEUX PAPAS, Ed. Tom'poche, Nice, 2015 – dès 3 ans



Lilou grandit entourée par l'amour de ses deux papas, ce n'est qu'en rentrant à l'école qu'elle comprend que sa famille n'est pas comme celle de ses camarades... Mais au fond, était-elle si différente ? L'important n'est-il pas l'amour que partagent les membres d'une même famille ?

BAUDY MATHILDE & DIEUMEGARD TIPHAINNE, LE PETIT ILLUSTRE DE L'INTIMITÉ - DU PÉNIS, DES TESTICULES, DU SCROTUM, DU PRÉPUCE, DES ÉRECTIONS, ETC., Ed. Atelier de la belle étoile, 2021 – dès 6 ans



Les tout premiers livres engagés, inclusifs et sans tabou pour parler aux enfants de leur anatomie et de leur intimité. Ces livres traitent, outre l'anatomie pure, de questionnement tels que la puberté, le genre, le consentement, l'amour, etc

BAUDY MATHILDE & DIEUMEGARD TIPHAINNE, LE PETIT ILLUSTRE DE L'INTIMITÉ - DE LA VULVE, DU VAGIN, DE L'UTÉRUS, DU CLITORIS, DES RÈGLES, ETC., Ed. Atelier de la belle étoile, 2021 – dès 6 ans



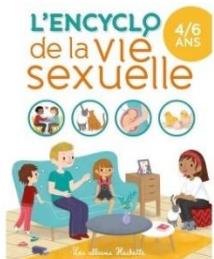
Les petits illustrés de l'intimité sont les tout premiers livres engagés, inclusifs et sans tabou pour parler aux enfants de leur anatomie et de leur intimité. Ces livres traitent, outre l'anatomie pure, de questionnement tels que la puberté, le genre, le consentement, l'amour, etc. À mettre dans les mains de tous les enfants curieux dès qu'ils en ressentent le besoin. Le premier tome concernant le sexe des filles a reçu le label de la chaire santé sexuelle et droits humains de l'UNESCO.

BAUDY MATHILDE & DIEUMEGARD TIPHAINNE, LE PETIT ILLUSTRÉ DE L'INTIMITÉ, DES CONCEPTIONS, DE L'ADOPTION, DES FAMILLES, DE LA PARENTALITÉ, ETC., Ed. Atelier de la belle étoile, 2021 – dès 6 ans



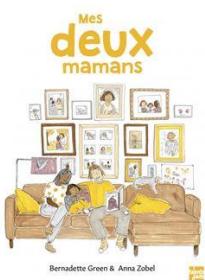
Les petits illustrés de l'intimité sont les tout premiers livres engagés, inclusifs et sans tabou pour parler aux enfants d'anatomie et d'intimité. Ce troisième tome est composé de deux parties : Une partie anatomique et scientifique (avec de la fécondation, le développement du bébé, la gémellité, les différentes techniques de PMA, la naissance, l'allaitement, l'adoption, le deuil périnatal, etc.) Et une partie plus sociologique (avec les différentes familles, l'éducation, les droits de l'enfant, etc.) Ainsi qu'un lexique et une page listant les contacts d'associations. Ce tome a également reçu le label de la chaire UNESCO santé sexuelle et droits humains.

FOUGERE ISABELLE, L'ENCYCLO DE LA VIE SEXUELLE 4/6 ANS, Ed. Hachette, Vanves, 2016 – dès 6 ans



Cette encyclopédie en 4 volumes aborde de la manière la plus large et la plus objective le thème de la sexualité sous son double aspect scientifique et relationnel. Le premier tome, destiné aux enfants de 4 à 6 ans, se présente sous la forme d'une histoire mettant en scène une famille et est illustré dans un style tendre et humoristique.

GREEN BERNADETTE & ZOBEL ANNA, MES DEUX MAMANS, Ed. Talent hauts, France, 2021 – dès 6 ans



Une démonstration par l'absurde portée par des illustrations tendres et chaleureuses, qui prouvera si besoin est que ce qui unit vraiment une famille, c'est l'amour.

BOURDEVERRE-VEYSSIERE SOLINE & FRUY CHLOE, JE PEUX TE FAIRE UN BISOU?, Ed. Il était un Bouquin, Minzac, 2019 – dès 6-8 ans



Castille est une petite fille pleine de vie. La lecture est l'une de ses principales passions. Aujourd'hui, elle lit à ses divers doudous et jouets une histoire sur les bisous. Elle se questionne beaucoup. Des bisous à qui ? Des bisous qui procurent quelles sensations ? Mais surtout, peut-elle te faire un bisou ?

THIEBAUT ELISE & MALLE MIRION, LES REGLES... QUELLE AVENTURE !, Ed. La Ville Brûle, 2023 – dès 6 ans

Elise Thiebaut Mirella Malle

LES RÈGLES...

QUELLE AVENTURE !



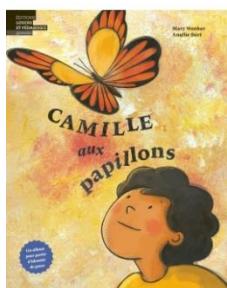
Les règles, les ragnagnas, les affaires ou les machins... Une fois par mois environ, les filles et les femmes entre 12 et 52 ans saignent pendant quelques jours mais on n'en parle jamais, alors même que cela concerne la moitié de l'humanité. Les règles ont longtemps été un instrument qui a permis d'opprimer les femmes et de leur donner l'impression qu'elles étaient impures et capables de moins de choses que les hommes. Les règles sont donc un véritable enjeu féministe auquel il n'est jamais trop tôt pour s'intéresser.

BEGUE BRIGITTE & AZAM JACQUES, LA PUBERTÉ C'EST GENIAL (OU PRESQUE), Ed. de la Martinière, Paris, 2015 - 6-12 ans



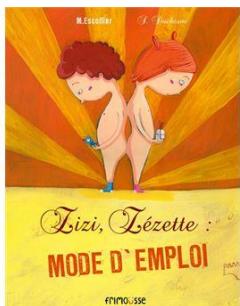
La puberté c'est d'abord une histoire d'hormones, et avec cette soudaine explosion, les adolescents entrent dans une période pleine de doutes. Dès lors il est difficile de savoir ce que l'on veut et où est notre place. Les questions se bousculent et les petits désagréments aussi.

WENKER MARY & BURI AMELIE, CAMILLE AUX PAPILLONS, Ed. LEP, Le Mont-sur-Lausanne, 2021 – 6-12 ans



Conçus pour sensibiliser les enfants aux questions d'identité de genre, cet album et le dossier pédagogique qui l'accompagne ont pour but de favoriser des attitudes d'ouverture à l'autre, dans le respect de toutes les facettes de son identité.

ESCOFFIER MICHAEL & DUCHESNE SEVERINE, ZIZI, ZEZETTE : MODE D'EMPLOI, Ed. Frimousse, Montrouge, 2015 – dès 7 ans



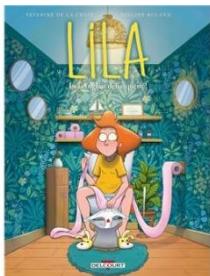
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les zizis et les zézettes sans jamais oser le demander.

SPILSBURY LOUISE & GORDON MIKE, TOUT SAVOIR SUR LA PUBERTÉ, Ed. Milan, Toulouse, 2016 – dès 8 ans



En 6 chapitres, la puberté est dévoilée aux garçons et aux filles avec tact, humour et précision

DE LA CROIX SEVERINE & ROLAND PAULINE, LILA, LES ANGLAIS DEBARQUENT!, Ed. Delcourt, Paris, 2021 – dès 9 ans



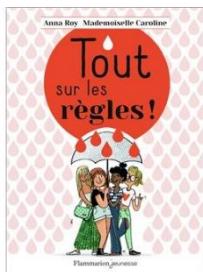
Une jolie bande dessinée qui aborde avec humour la puberté et les aventures de l'adolescence de la jeune Lila.

ZEP, LE GUIDE DU ZIZI SEXUEL, Ed. Glénat, Grenoble, 2020 – dès 9 ans



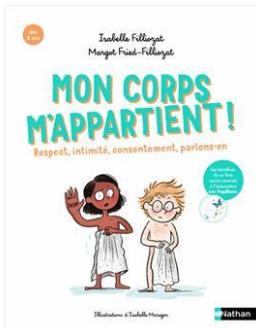
Une nouvelle édition actualisée, augmentée de contenus inédits. Des premiers émois à la puberté en passant par la conception des bébés, Le Guide du zizi sexuel répond aux questions que se posent les enfants sur l'amour et la sexualité. Consentement, identité, diversité, chapitres illustrés inédits et textes revus et augmentés : cette nouvelle édition aborde les sujets essentiels d'aujourd'hui.

ROY ANNA & MADEMOISELLE CAROLINE, TOUT SUR LES REGLES !, Ed. Flammarion, Paris, 2021, dès 9 ans



Bienvenue dans le monde extraordinaire des règles ! Ce livre est fait pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser les jeunes filles, les femmes mais aussi les garçons et les hommes, car les règles, c'est un sujet de société. Ce n'est pas un tabou d'avoir ses règles ! On devrait pouvoir en parler facilement entre ami(e)s, en famille ou à l'école, sans être gêné(e)s. Pas de panique, ça peut paraître impressionnant au début mais on va tout vous expliquer !

FILLIOZAT ISABELLE & FRIED-FILLIOZAT MARGOT, MON CORPS M'APPARTIENT ! RESPECT, INTIMITÉ, CONSENTEMENT, PARLONS-EN, Ed. Nathan, Paris, 2022 – dès 9 ans



Pour prévenir et mettre en garde contre les violences sexuelles faites aux enfants, Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat leur parlent sans tabou du corps, de son fonctionnement, de la sexualité, de l'intimité. Elles les alertent sur ce que dit la loi, sur ce qui n'est pas acceptable, et sur la difficulté de parler quand quelque chose d'interdit leur arrive. Des mots simples, des éclairages essentiels pour les aider à dire NON, et à faire respecter leur intégrité.

SOLANO CATHERINE (DR), LE GRAND LIVRE DE LA PUBERTÉ, Ed. Robert Laffont, Paris, 2020 – dès 9 ans

Dr Catherine Solano



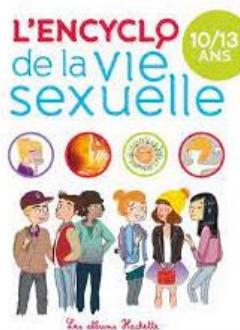
La puberté, c'est une étape de la vie qui correspond à peu près aux années collège, entre 9 et 15 ans. Les enseignants disent toujours que c'est l'âge où les élèves sont les plus difficiles. Et c'est sans doute parce qu'ils traversent tant bien que mal une période de profonds bouleversements physiques et émotionnels. On leur explique pourtant fort peu de choses sur ce qui se passe en eux. Souvent, on se contente de dire aux filles qu'elles vont avoir leurs règles et aux garçons qu'il faudra plus tard utiliser des préservatifs... Or, des dizaines de questions se bousculent dans leur tête que beaucoup n'osent pas poser et qui les inquiètent. Ce livre est là pour répondre à toutes ces interrogations, parce qu'un adolescent se sentira forcément mieux dans sa peau s'il comprend les phénomènes qui se produisent en lui.

SIMONSSON NATHALIE, DEVIEILHE ELISE, LE LIVRE LE PLUS IMPORTANT DU MONDE, Ed. Goater, Rennes, 2023 – dès 9 ans



Ce livre est un manuel d'éducation à la vie affective et sexuelle pour les pré-ados. Il aborde de manière bienveillante, consciente, ouverte et joyeuse les thèmes suivants : - Connaître ton corps - La Fabrique des filles et des garçons - Sentiments et sensations - Importante amitié - L'amour comme tu le veux - La sexualité et toi

KAHN-NATHAN JACQUELINE, COHEN JEAN & VERDOUX CHRISTINE, L'ENCYCLO DE LA VIE SEXUELLE 10/13 ANS, Ed. Hachette, Vanves, 2016 – 10-13 ans



Ce tome entend répondre à toutes les questions que se posent les pré-ados, sans oser parfois en parler. De nombreuses photos complètent les explications et les schémas.

GEP & CHAMBON EDITH, PAS FACILE DE GRANDIR, Ed. Mouck, Paris, 2015 – dès 12 ans



Un livre pour décomplexer les jeunes entrant dans la puberté.

LETELLIER JEAN-LUC, 10 MINUTES POUR TOUT SAVOIR SUR LA VIE SEXUELLE, Ed. GRRR...ART, Alainville aux Bois, 2017 – dès 13 ans



En 36 entrées qui vont de l’Alcool en passant par Fantasme, Porno, Plaisir jusqu’à « Et si on parlait d’amour », ce livre répond aux questions que se posent les pré-ados et ados en n’évitant aucun sujet et en les traitant sans tabou, ni langue de bois, dans un langage clair, direct, précis et bienveillant. Il traite toutes les questions en les replaçant dans une dimension de plaisir mais aussi et surtout de respect... de soi comme des autres !

DAGUZAN BERNIER MYRIAM, TOUT NU ! LE DICTIONNAIRE BIENVIEILLANT DE LA SEXUALITÉ, Ed. du Ricochet, Québec, 2020 – dès 13 ans



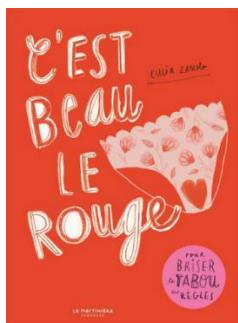
De A jusqu'à Z, Tout nu ! aborde les thèmes liés à la découverte de la sexualité, et aussi à l'identité, à la relation aux autres et à l'image de soi. Un dictionnaire inclusif indispensable pour ouvrir la discussion, dédramatiser, expliquer et rassurer.

DAHL STOKKEN ELLEN & BROCHMANN NINA, COOL GIRLS : LA PUBERTÉ EN MODE CONFIANCE, Ed. Actes Sud, Arles, 2022 – dès 13 ans



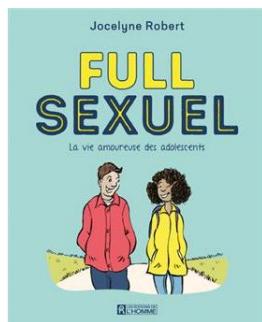
Avec tact mais sans tabou, Ellen Brochmann & Nina Stokken Dahl abordent tous les sujets : les seins, la graisse, la pilosité, l'acné, la transpiration, l'anatomie génitale, les règles, les protections périodiques, les complexes, les émotions, le désir, le sentiment amoureux, la proximité, les rapports sexuels, l'orientation sexuelle, le consentement, le manque de confiance en soi, les réseaux sociaux, les agressions sexuelles, les troubles alimentaires et psychologiques, etc. Un guide décomplexant pour ne plus subir sa puberté, mais l'apprivoiser.

ZAMOLO LUCIA, C'EST BEAU LE ROUGE, Ed. de La Martinière, Paris, 2021 – dès 13 ans



C'est beau le rouge s'inscrit dans une volonté de briser le tabou des règles porté par un réveil des mentalités et une libération de la parole. Ce livre s'inspire de conversations personnelles et d'observations faites par l'autrice et présentées dans un style humoristique, pragmatique et poétique. Un ouvrage pour informer sur les menstruations, mais aussi pour apprendre à gérer ses règles de manière plus positive et sans gêne !

ROBERT JOCELYNE, FULL SEXUEL – LA VIE AMOUREUSE DES ADOLESCENTS, Ed. de L'homme, 2022, Québec – dès 13 ans



Full sexuel traite de sexualité adolescente comme le souhaitent les adolescents. Sur un ton souvent ludique mais toujours respectueux, Jocelyne Robert propose aux jeunes de trouver leurs propres

réponses à leurs questions et de situer leur sexualité dans un projet personnel qui donne du sens à leur vie. Ici, la légitimité du plaisir et le partage dans les prémisses de la sexualité (l'attrait, le désir, l'érotisme, la beauté, le corps, l'orgasme, la normalité, etc.) prennent sur le discours moralisateur, le traitement infantilisant, la description anatomique ou les petites misères sexuelles. Comme son titre l'indique, Full sexuel est un livre branché sur le droit au plaisir, à la quête d'amour et à la recherche du bonheur.