



# bibliographie

Une sélection d'œuvres en tous genres à destination des ado·es pour comprendre et explorer leur sexualité dans la joie et le consentement.



**ÉCRAN  
TOTAL** #3  
VILLE DE  
**BOULAZAC**   
*Isle Manoire*

# l'ardeur

Lire, oser, fantasmer, trois mots qui résument l'ambition de la collection L'Ardeur : **une littérature courageuse qui s'intéresse à l'adolescence telle qu'elle est**, avec ses zones d'ombres, ses excès, ses émotions exacerbées. Mais l'adolescence est aussi une période où le corps se métamorphose, où la vie sexuelle commence. L'Ardeur se pose résolument du côté du plaisir et de l'exploration libre et multiple que nous offrent nos corps.



**le plus hot : le point sublime**

*l'été brûlant des 17 ans*



**le plus percutant : queen kong**

*l'importance d'être soi*



**le plus soft : touche-moi**

*fou, coloré, positif*

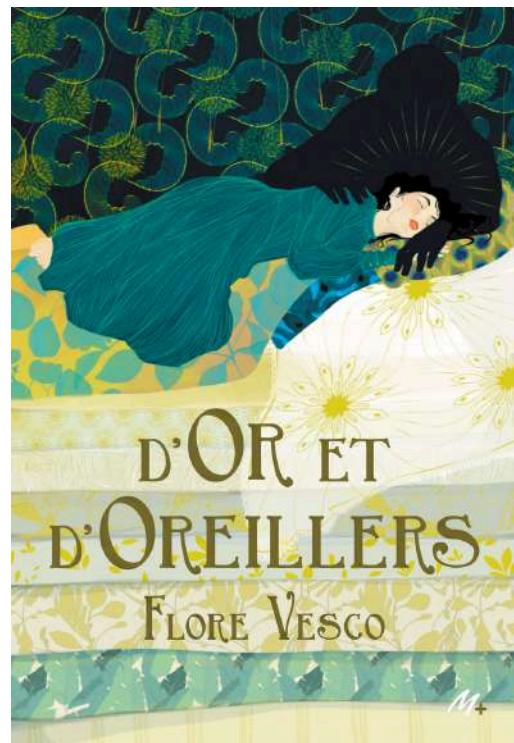
Après l'interdiction à la vente aux mineurs du roman Bien trop petit de Manu Causse (collection L'Ardeur), l'écrivain Nicolas Mathieu lance **#whenIwas15** sur Instagram.

Nombreux sont les livres à l'origine des premiers émois adolescents. 70 témoignages ont été sélectionnés où femmes et hommes de tout âge sont revenus sur les pas de leurs 15 ans pour se remémorer cet **éveil à la sexualité grâce à la littérature** et pour former ce recueil qui se veut une réponse à cette censure injuste et hypocrite. **Alors, osons L'Ardeur !**



J'ai peur et j'aime deux garçons, la beauté de l'univers, le mystère de l'existence. Mon corps tremblant au milieu de ce vide immense.

Manu Causse - Le point sublime

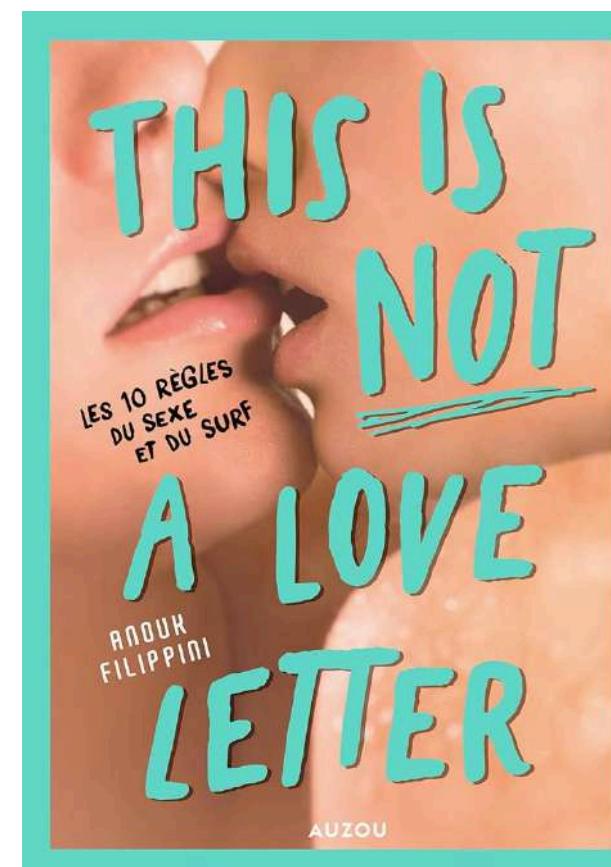


## flore vesco

Avec **d'or et d'oreillers**, Flore Vesco réinvente La princesse au petit pois avec malice et sensualité. Elle offre aux ado·es une histoire fantastique, pleine de suspense, mais aussi une scène d'anthologie à faire rougir le marbre.

## sea, sex & surf

Puissent les jeunes hommes lire ce roman ! **This is not a love letter : les 10 règles du sexe et du surf** raconte que se toucher, se ressentir l'un l'autre c'est déjà faire l'amour. Que le désir peut se passer de pénétration. Ado·es, glissez ce livre dans vos sacs de plage avant les étés salés sablés des premières fois. Et laissez-vous guider par la houle de Loue... jusqu'à la vague.



## sex education - netflix

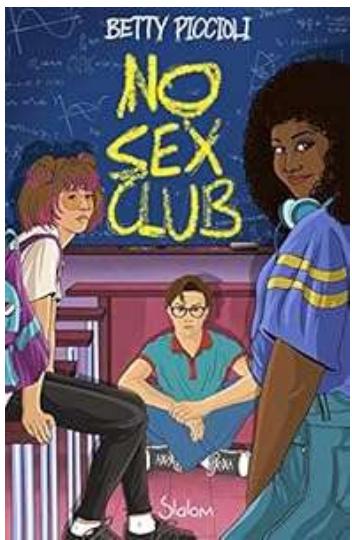
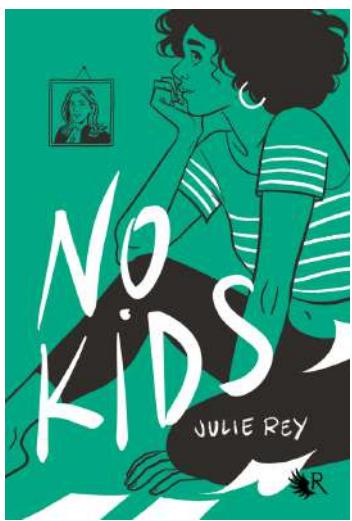
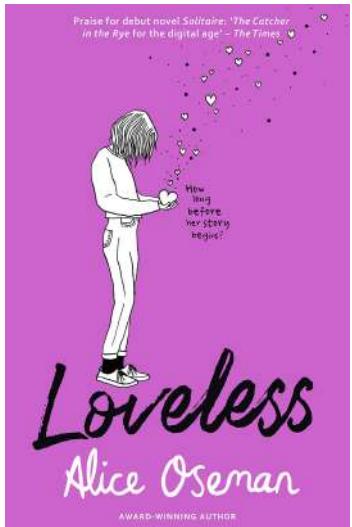
La série que les adultes auraient aimé voir ado. Une **bible de la sexualité inclusive**, drôle, aux personnages attachants. 4 saisons un peu caricaturales mais d'une grande importance.



Retrouvez un petit manuel gratuit d'éducation sexuelle, inspiré par la série en suivant ce lien : <https://bit.ly/4bQjqAM>

 Il pressa son visage contre ses genoux et récita un poème à l'intérieur des cuisses.

Flore Vesco - D'or et d'oreillers



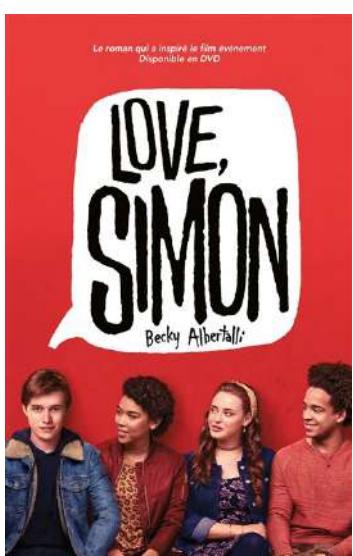
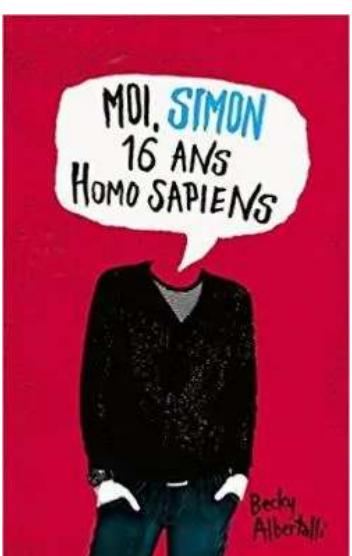
# asexualité

On en parle encore peu et les injonctions à "le faire" invisibilisent cette **orientation sexuelle** : celle de ne pas ressentir d'attraction sexuelle envers autrui. L'asexualité est pleine de nuances, comme la sexualité et quelques œuvres ont choisi d'en parler.

- **Loveless** suit Georgia qui commence l'université fin prête à trouver l'amour, mais se demander alors pourquoi il paraît si simple pour les autres et pas pour elle...
- Dans **No kids**, roman théâtral, on suit 4 personnages et explore leurs convictions écologiques, politiques, mais aussi leurs parcours respectifs pour l'avortement ou dans l'asexualité (au travers du personnage de Kylian).

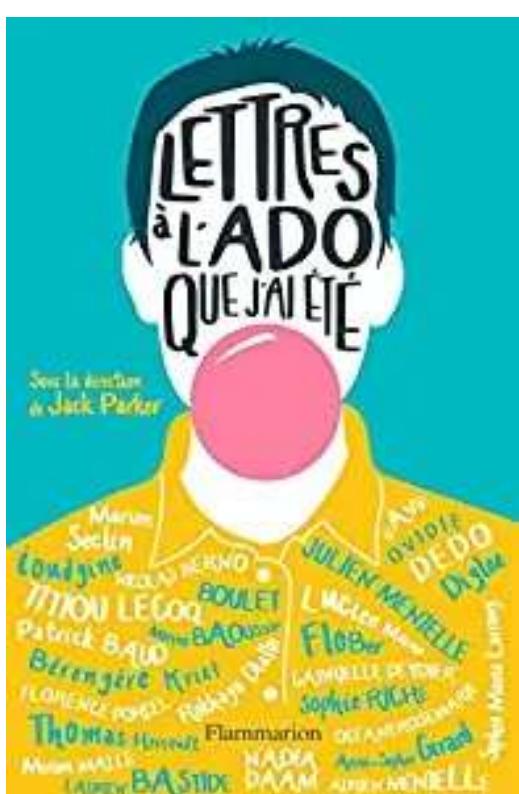
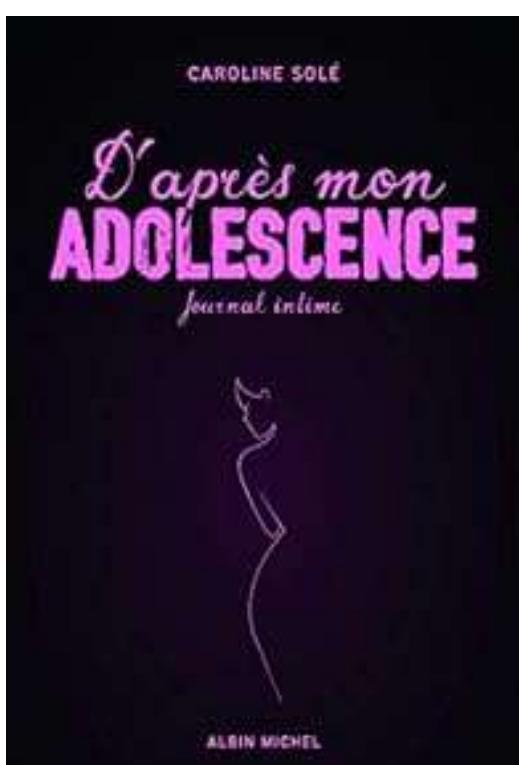
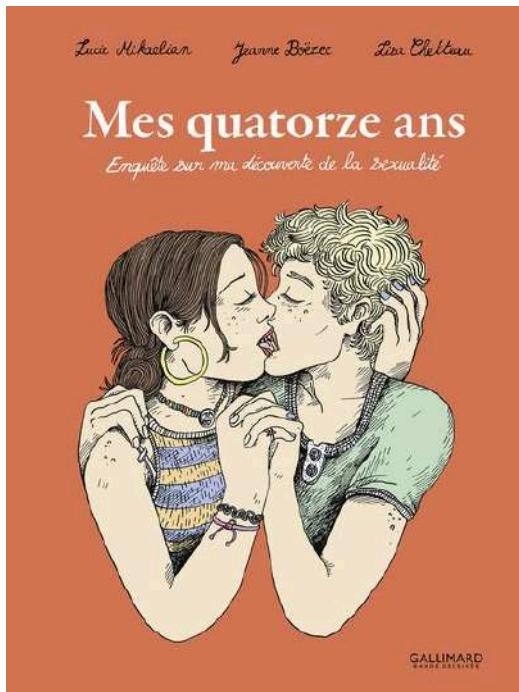
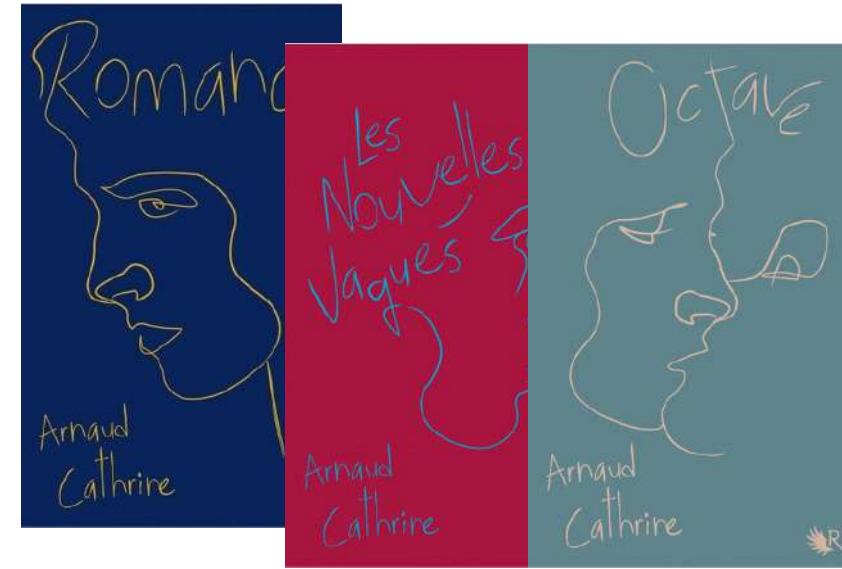
# homosexualité

**En apnée** de Meg Grehan est un roman en vers libres pour les enfants et pré-ados dès 10 ans. Maxime est une fille de 11 ans qui aime savoir plein de choses sur tout. Dans ce monde complexe, aimer et savoir la rassurent. Maxime sait aussi qu'elle ne sait pas tout. Par exemple, **elle ne sait pas expliquer ce qu'elle ressent pour Chloé...**



**Moi, Simon / Love, Simon** est une histoire touchante à retrouver en roman ou en film, sur Simon qui entretient une correspondance en ligne avec un autre garçon, mais n'a toujours pas fait son coming out. Quand un camarade découvre les mails, il le fait chanter...

Avec **Romance**, **Les nouvelles vagues** et **Octave**, Arnaud Cathrine dresse le portrait d'une génération qui invente sa façon d'aimer et d'être soi. "C'est parce qu'il n'a pas rencontré de fille. C'est parce que je n'ai pas rencontré de garçon. C'était juste pour essayer."



## dans le rétro

- Lucie a 30 ans quand elle retrouve le journal intime de ses 14 ans. Dedans, elle a confié sans filtre ses amours, ses désirs, ses frustrations, mais aussi et surtout son obsession : **perdre sa virginité**. Aujourd'hui, elle interroge avec humour la manière dont sa sexualité s'est construite, entre regard masculin, représentations culturelles et injonctions du corps parfait.

Elle en a fait un **podcast** et une **BD** : **Mes 14 ans**

- Caroline, 42 ans, écrit à l'adolescente qu'elle a été. À 13 ans, celle-ci fantasme sur des garçons inaccessibles, rêve d'être désirée, espère une première fois flamboyante. Mais elle a surtout la tête pleine de questions. Comment s'y prendre ? Est-ce que ça fait mal ? Comment sait-on que l'on est amoureuse ? Et enfin : guérit-on un jour de son adolescence ?

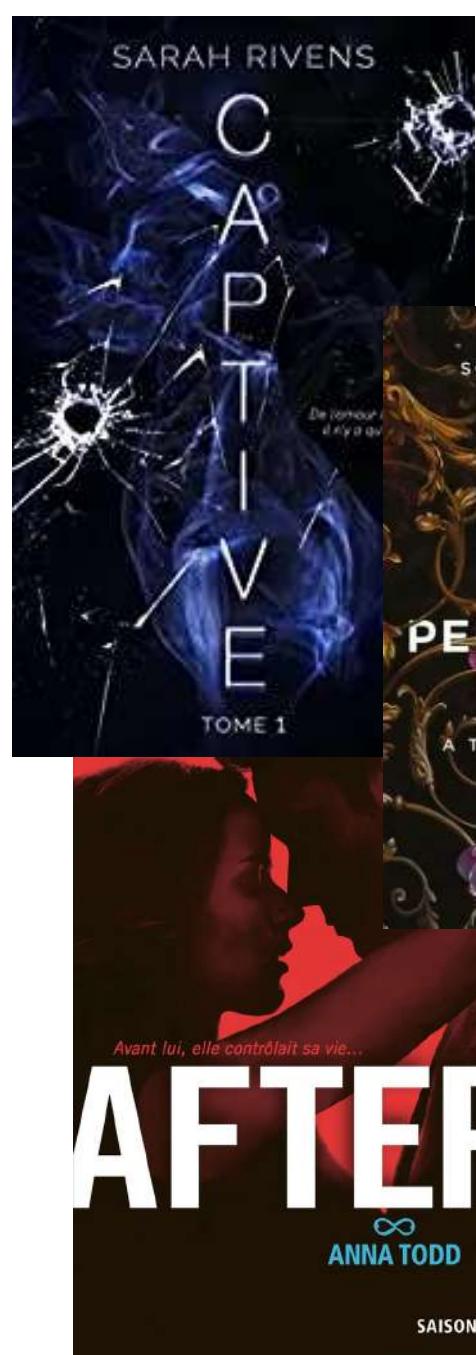
**D'après mon adolescence de Caroline Solé**

- Dans ces vingt-huit lettres, les auteurs s'écrivent à eux-mêmes, se confient et donnent des conseils à ceux qu'ils ont été.

**Lettres à l'ado que j'ai été par Jack Parker**

# pour ou contre ? la dark romance

Réseaux sociaux (TikTok en tête), conseils d'amis, matraquage des maisons d'éditions, on ne voit pas comment vous avez pu passer à côté du phénomène des romances et plus particulièrement de la **dark romance** !



Ces histoires destinées à de jeunes femmes sont très souvent demandées par des jeunes filles (12/13 ans).

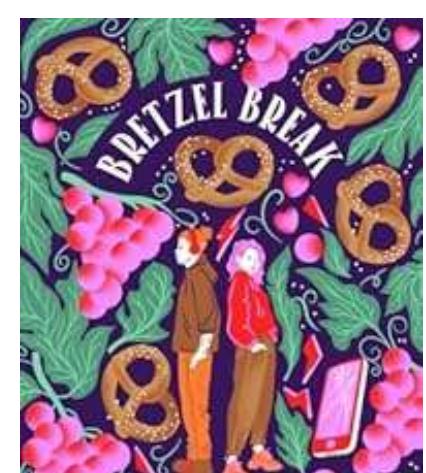
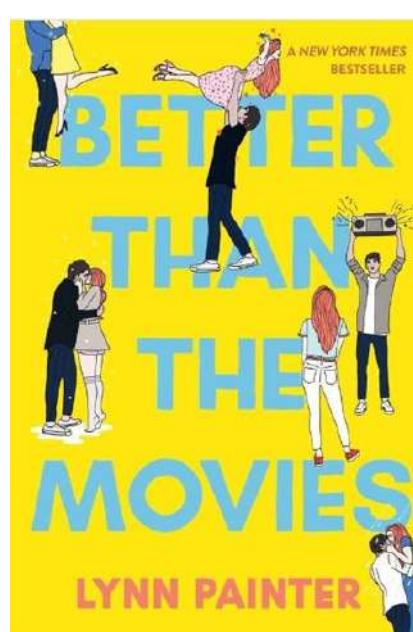
Or, la dark romance **glorifie les amours hétérosexuelles toxiques**, les relations d'emprise, et sensualise les violences sexuelles.

C'est là-dessus que les libraires et bibliothécaires alertent les parents : si la lectrice (car ce sont principalement des femmes) n'a pas le recul nécessaire, la dark romance pourra, dans son esprit, **banaliser la violence au sein du couple** et devenir un modèle de relation. Alors s'il ne faut pas tomber dans l'excès de prudence, voilà ce que l'on

peut déjà faire pour protéger nos ados :

**Ne pas leur interdire** de lire des DR, mais éviter qu'elles ne lisent que ça (conseils de romances ci-contre).

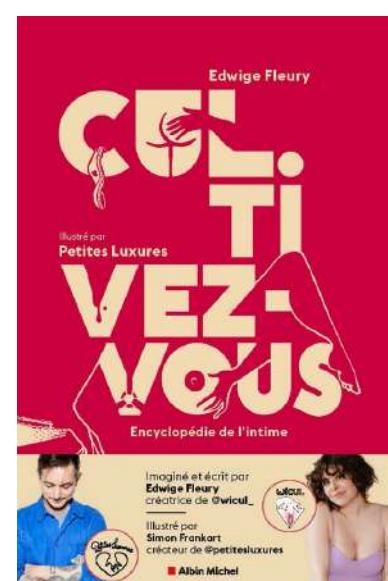
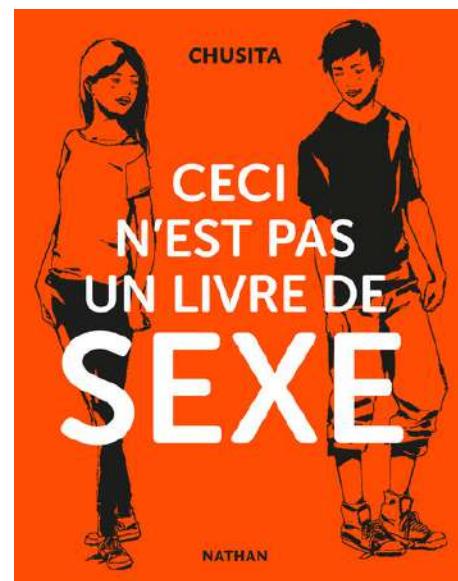
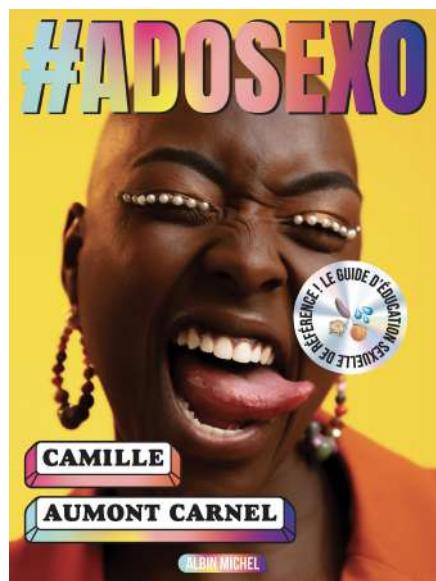
Ne pas en faire la promotion et proposer des **alternatives**. Cultiver son esprit critique et **communiquer, échanger** sur ce qu'on a lu.



# documentaires

Tout nu ! : *Le dictionnaire bienveillant de la sexualité* de Cécile Gariépy et Myriam Daguzan Bernier

#Adosexo : *Les vraies réponses aux vraies questions des adolescent·es* de Camille Aumont Carnel



Ceci n'est pas un livre de sexe de Chusita



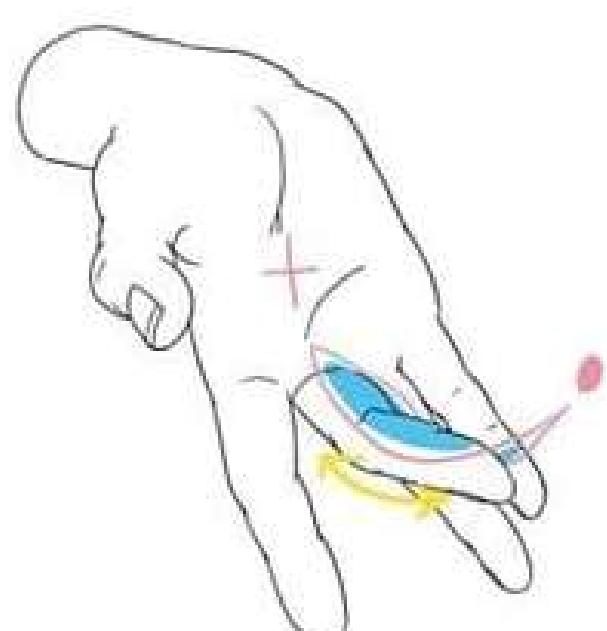
**Cul.tivez-vous - Encyclopédie de l'intime** d'Edwige Fleury, illustré par Simon Frankart

Edwige Fleury est infirmière spécialisée en psychiatrie et sexothérapeute, elle tient le compte Instagram @Wicul\_ sur lequel elle parle de sexualité et d'amour. L'ouvrage est illustré par Petites Luxures et son trait inimitable.

**Jouissance club, une cartographie du plaisir** de Jüne Plä

Jüne du compte Instagram Jouissance Club propose un manuel d'éducation sexuelle promouvant le plaisir accessible à toutes, hors des sentiers de la pénétration.

## Le « flock-flock »



Ce geste tout simple peut rendre Bidule complètement crayzay

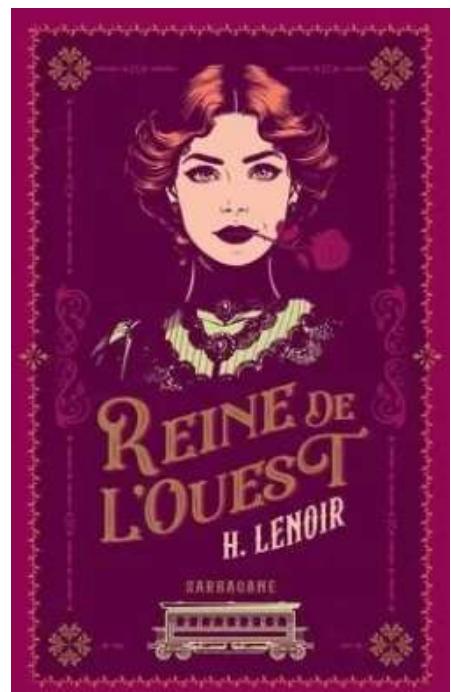
On appelle ça le « flock-flock » dans le métier, pour la simple et boni raison que, si tu tends l'oreille, tu entendras ce bruit.

Avec un doigt ou deux, fais de lents va-et-vient du gland du clitor jusqu'à l'entrée du vagin. Attention à ne pas entrer tout de suite fais-en sorte que ton doigt étale la mouille sur son passage.

C'est excellent, surtout quand celn dure et que le doigt entre enf dans le vagin...

De plus, vous mourez d'envie de voir son gros engin. (Sa presse à imprimer Koenig et Bauer. Vous parlez de sa presse à imprimer Koenig et Bauer, voyons !)

H. Lenoir - Reine de l'Ouest



## western sexy

Dans la collection Exprim' de Sarbacane, les romans se suivent mais ne se ressemblent pas ! Dans **Reines de l'ouest** de H. Lenoir, découvrez une aventure dont vous êtes l'héroïne, avec 700 pages de possibilités qui ne manquent pas de piquant ; )

## première fois

Sensible et sensuelle, **l'été de tous les possibles** est une romance à fleur de peau par l'autrice de Tous nos jours parfaits.



Et deux recueils de nouvelles sur la première fois :

**Ma première fois** (Ed. La Bagnole)  
**16 nuances de première fois** (Ed. Eyrolles)

## l'amour au quotidien



**Entrouverte** est un court roman en vers libres qui traverse la relation d'Elza et Céleste avec pudeur et justesse. On vit avec elles le banal d'une jeune relation : la vie étudiante, la vie à deux, le sexe, l'envie, la communication et son manque, la présence trop présente et l'absence insoutenable. Une pépite.