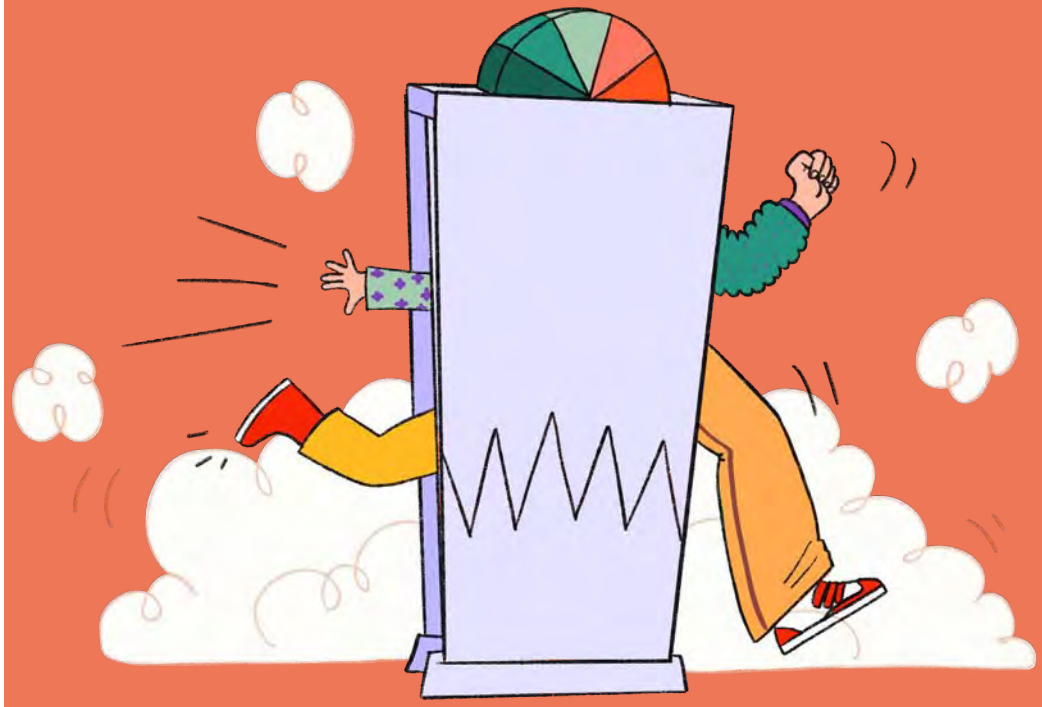
LA PUBERTÉ
FLCPF

Le dictionnaire de la page 22 à la page 26 aide à comprendre certains mots et donne des informations supplémentaires.

LA PUBERTÉ, C'EST QUOI ?

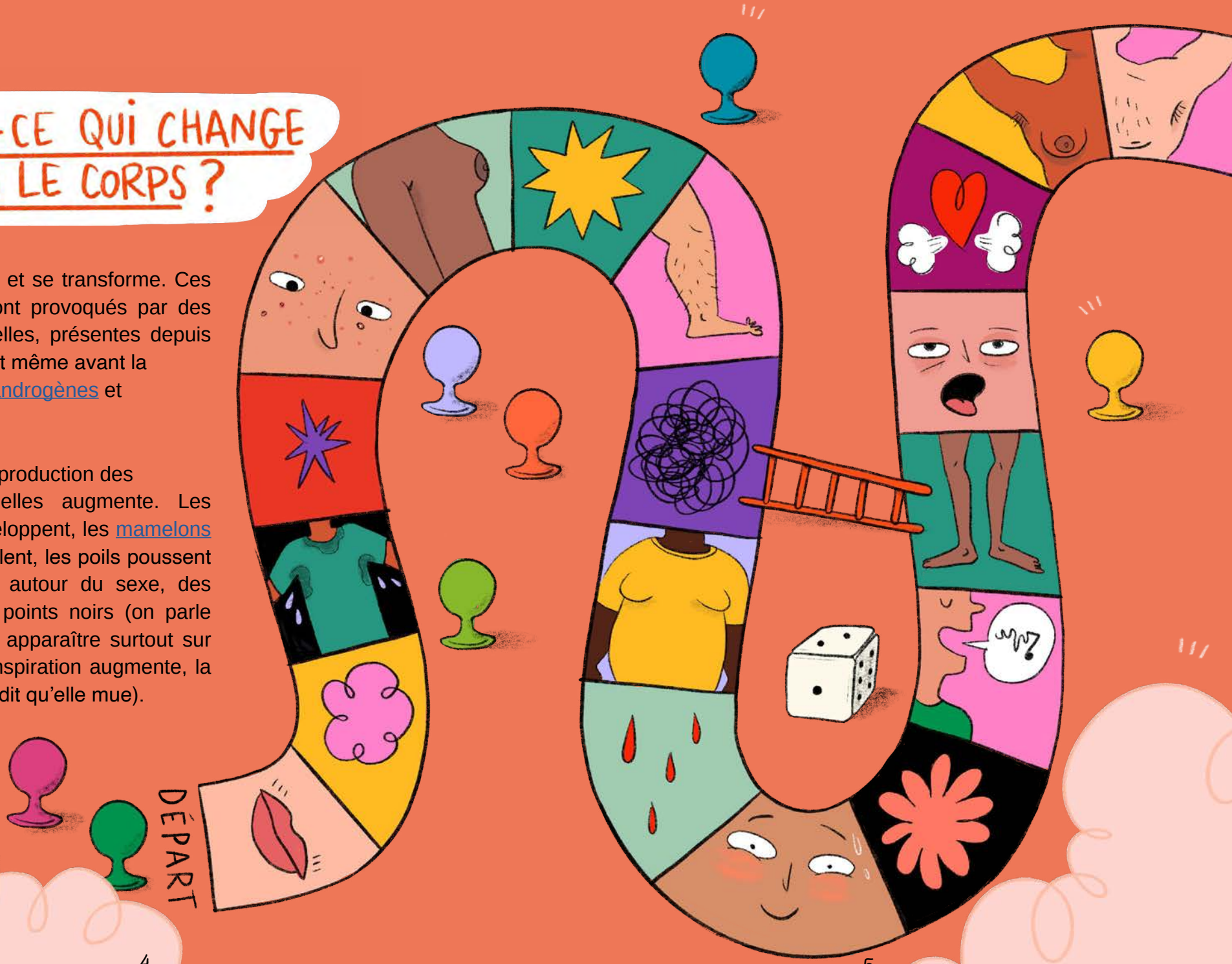
La puberté est une période de grands changements physiques et psychologiques. Ils se font progressivement, généralement entre 10 et 15 ans. Cela se passe à un rythme différent pour chaque personne, parfois plus tôt, parfois plus tard. C'est le passage de l'enfance à l'adolescence, une période où on entre petit à petit dans une vie de jeune adulte.



QU'EST-CE QUI CHANGE DANS LE CORPS ?

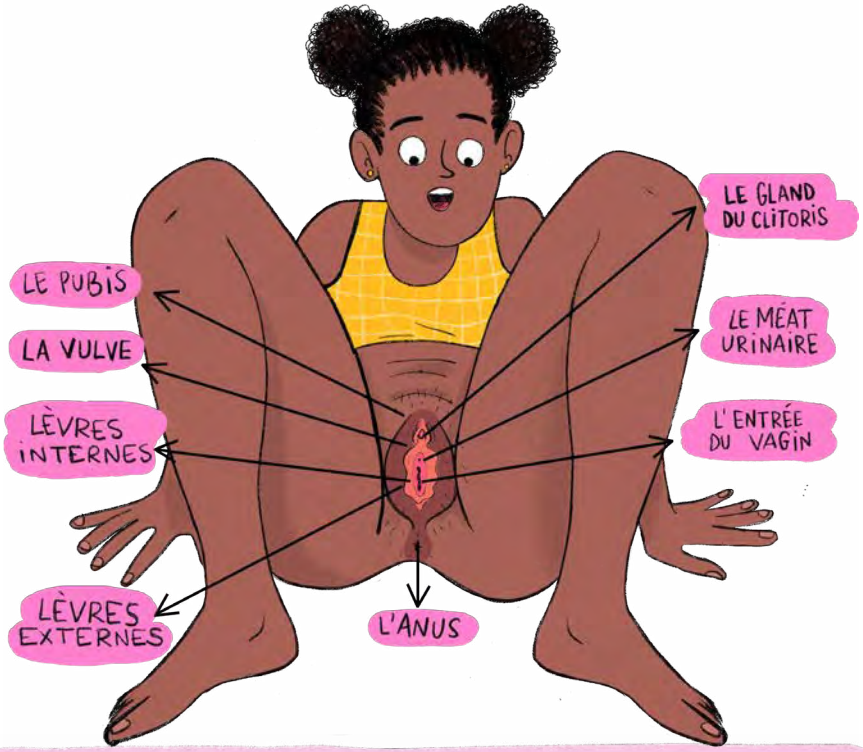
Le corps grandit et se transforme. Ces changements sont provoqués par des hormones sexuelles, présentes depuis qu'on est bébé et même avant la naissance : les androgènes et les estrogènes.

À la puberté, la production des hormones sexuelles augmente. Les muscles se développent, les mamelons et les seins gonflent, les poils poussent sur le corps et autour du sexe, des boutons et des points noirs (on parle d'acné) peuvent apparaître surtout sur le visage, la transpiration augmente, la voix change (on dit qu'elle mue).



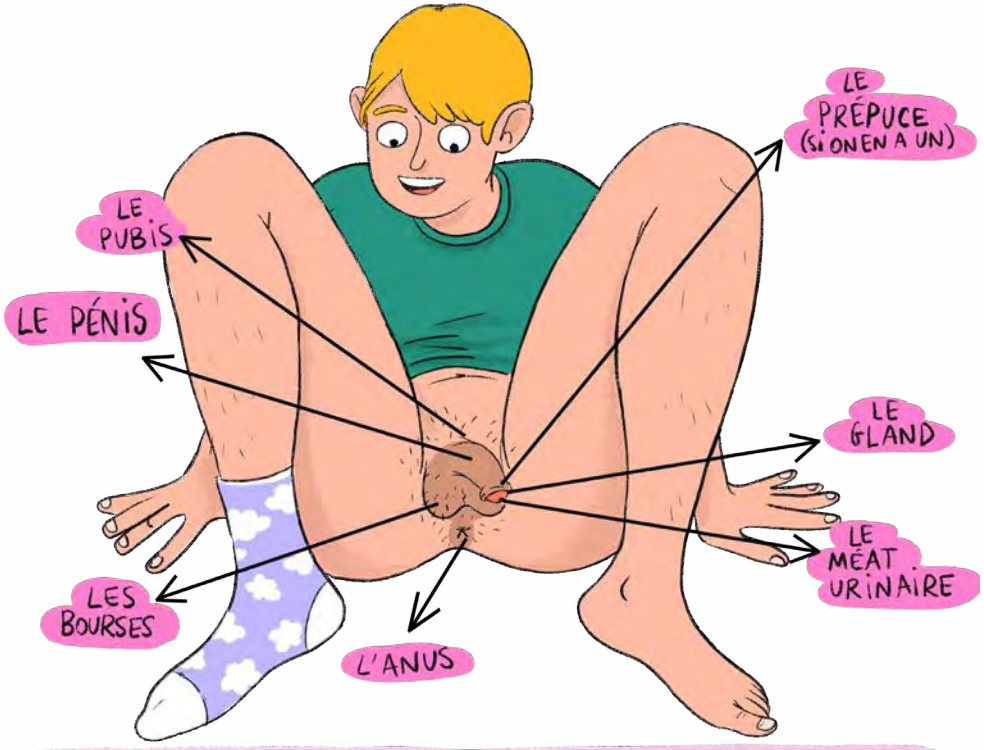
LES ORGANES GÉNITAUX

Au départ, tous les fœtus ont un sexe identique. C'est la quantité plus ou moins grande de chacune des hormones sexuelles qui influence les caractéristiques du corps et des organes génitaux. Ceux-ci deviendront ainsi plutôt mâles ou plutôt femelles.
Généralement, une partie du sexe se transforme en lèvres de la vulve ou en bourses des testicules et une autre partie devient le clitoris ou le pénis.



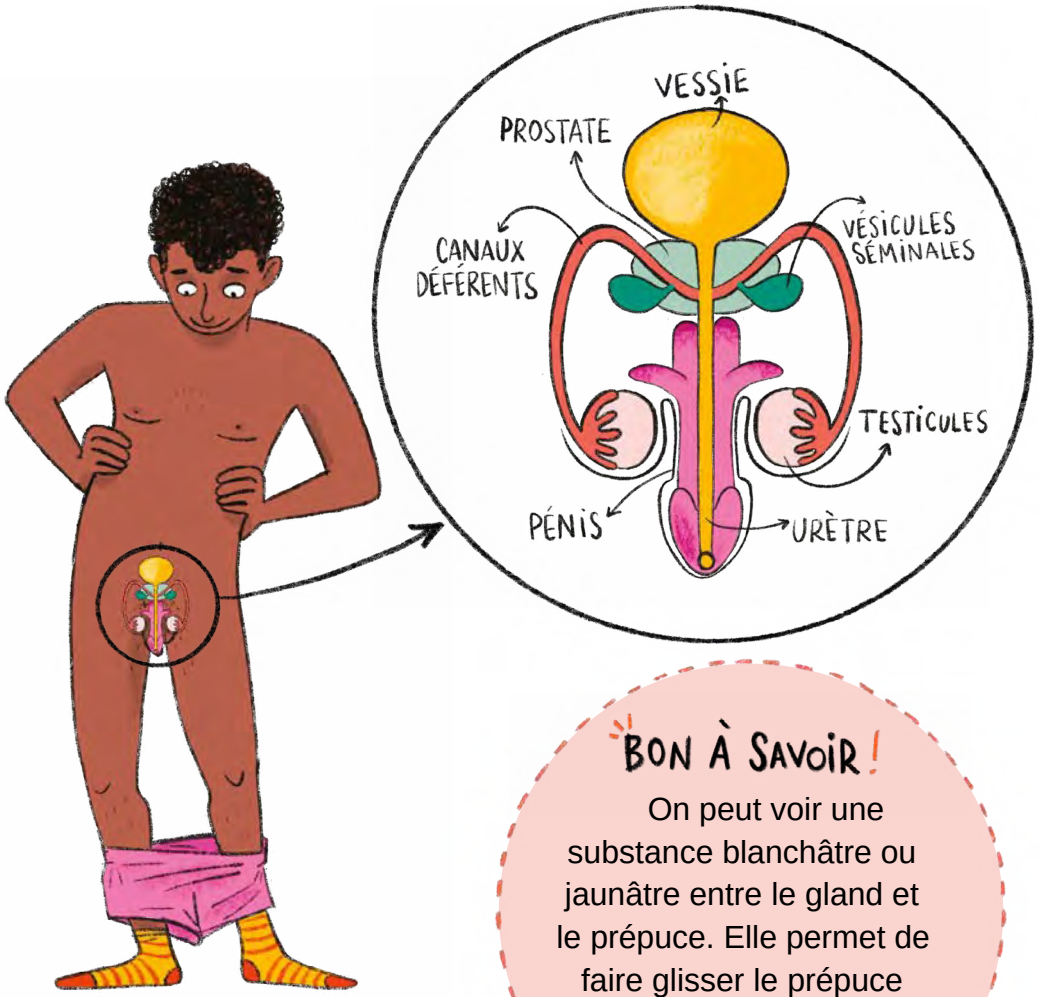
L'hymen est une fine membrane perforée qui se trouve à l'entrée du vagin. Il est présent dès la naissance. Il est troué de diverses manières et laisse passer le sang des règles. Il y a beaucoup de formes différentes et parfois il est même absent.

Les corps et les sexes peuvent avoir des apparences très différentes. Chez certaines personnes, le corps n'est pas clairement celui d'une fille ou celui d'un garçon. Les organes génitaux ne sont pas toujours clairement une vulve ou un pénis. Ce sont des variations qui arrivent quelques fois et que l'on appelle intersexuations.



Le gland du pénis est recouvert d'une peau. C'est le prépuce. La circoncision, c'est quand on coupe cette peau, souvent quand on est bébé. Cela se fait pour des raisons culturelles ou médicales.

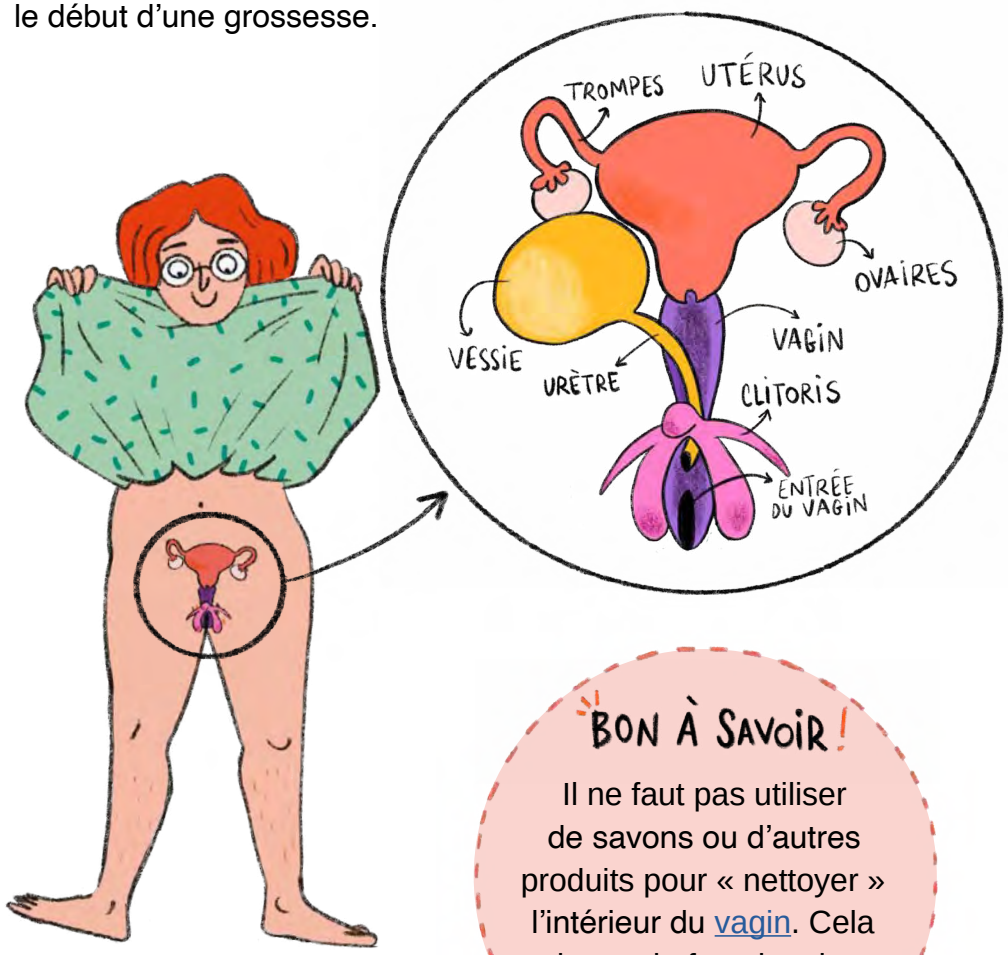
C'EST COMMENT À L'INTÉRIEUR ?



BON À SAVOIR !

On peut voir une substance blanchâtre ou jaunâtre entre le gland et le prépuce. Elle permet de faire glisser le prépuce sur le gland. C'est tout à fait naturel.

La puberté, c'est le moment où le corps arrive à maturité sexuelle. Cela veut dire que les organes génitaux produisent des ovules ou des spermatozoïdes. Ce sont les cellules sexuelles qui permettent de se reproduire, d'avoir des enfants. C'est la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde après un rapport sexuel qui est le point de départ de la fabrication d'un embryon et le début d'une grossesse.

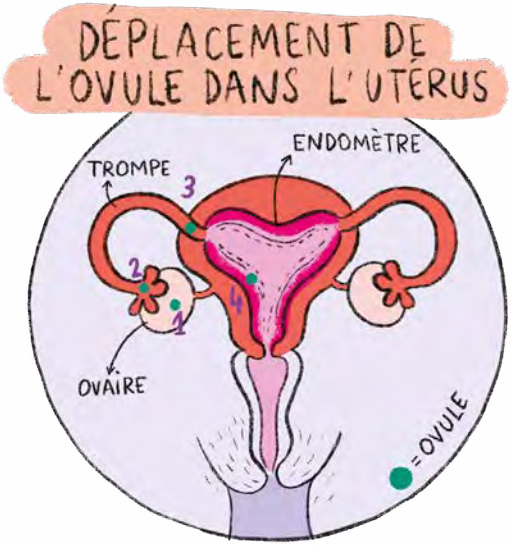


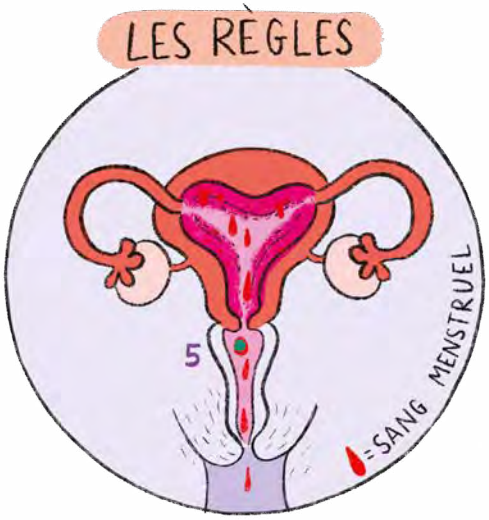
BON À SAVOIR !

Il ne faut pas utiliser de savons ou d'autres produits pour « nettoyer » l'intérieur du vagin. Cela risque de favoriser les infections.

LES RÈGLES

1. À partir de la puberté, généralement une fois par mois, un ovule mûrit dans un des ovaires.
2. Quand il est prêt, il sort de l'ovaire et se déplace dans la trompe vers l'utérus.
3. La paroi de l'utérus qu'on appelle l'endomètre, s'épaissit et se remplit de sang pour accueillir l'ovule s'il est fécondé.
4. Si l'ovule n'a pas rencontré de spermatozoïde, il n'est pas fécondé. La préparation de l'endomètre devient inutile et l'utérus s'en débarrasse.
5. Cela entraîne des saignements plus ou moins abondants qui s'écoulent par le vagin. Ce sont les règles (on dit aussi menstruations). Les règles durent le plus souvent entre 2 et 7 jours. Les règles marquent le début du cycle menstruel.





BON À SAVOIR !

Surtout à la puberté, les règles ne sont pas toujours régulières, elles peuvent durer plus ou moins longtemps et être plus ou moins abondantes.

Pour évacuer le sang des règles, l'utérus a de petites contractions. Il se serre et devient plus dur. On peut le sentir et avoir plus ou moins mal. C'est différent d'une personne à l'autre. Si la douleur est trop forte, il est conseillé de demander un avis médical.

En dehors des règles, on peut aussi avoir ce qu'on appelle « des pertes blanches ». Il s'agit d'une substance, plutôt blanche, mouillée et un peu collante qui s'écoule du vagin. C'est la glaire cervicale. Elle sert à garder le vagin propre et humide. C'est tout à fait naturel.

DÉCOUVRIR SON CORPS

Depuis qu'on est bébé, on explore son corps, y compris ses organes génitaux, pour comprendre leurs réactions et rechercher des sensations de confort et de plaisir. À la puberté aussi, on essaye de comprendre comment fonctionne son sexe qui se développe. On peut ressentir de l'excitation sexuelle en pensant à quelque chose ou quelqu'un qui nous plaît beaucoup, quand on se caresse ou même sans rien faire de particulier.
L'excitation se ressent dans tout le corps et aussi dans le sexe. Le clitoris devient plus dur et plus sensible et le vagin se mouille. Le pénis gonfle et durcit. On dit qu'il est en érection. Du sperme peut s'écouler par le gland. On parle d'éjaculation.

BON À SAVOIR !

Fille ou garçon, on peut ressentir de l'excitation sexuelle en caressant ou en touchant son sexe. Cela s'appelle se masturber. On le fait en privé, dans l'intimité.

À la puberté, sous l'effet de l'augmentation des hormones sexuelles, l'érection du pénis peut être involontaire et parfois arriver à des moments ou des endroits un peu gênants.

On peut aussi avoir des éjaculations nocturnes pendant son sommeil.
C'est un phénomène normal et spontané qui permet d'évacuer du sperme.

Dans la société, beaucoup de choses renvoient à la sexualité : les paroles de chansons, les jeux vidéo, les réseaux sociaux, les clips musicaux, les films... Sur internet aussi, des images sexuelles peuvent apparaître à l'écran, parfois sans qu'on les cherche. Il peut s'agir d'images pornographiques qui montrent des activités sexuelles, parfois violentes. On peut trouver que c'est drôle et excitant ou trouver que c'est très gênant et choquant. Dans tous les cas, ces images destinées aux adultes ne reflètent pas la réalité. Elles montrent les choses de manière exagérée et donnent une image fausse des corps, de la sexualité et des relations.

QU'EST-CE QUI CHANGE DANS LA TÊTE ?

La puberté, ce n'est pas que les changements du corps. C'est aussi le début de l'adolescence, une période de découvertes, de nouvelles envies et de nouveaux comportements. C'est aussi souvent un changement d'école et d'environnement. On se fait de nouveaux copains et copines et on doit trouver sa place. Les amis et les amies prennent une place de plus en plus grande. On veut souvent plus d'indépendance et cela peut compliquer les relations avec la famille et les adultes qui nous entourent. Eux aussi doivent s'habituer aux transformations des enfants qui grandissent. Cela peut provoquer des discussions ou des incompréhensions. Vivre ensemble peut être compliqué et demande sans doute un peu de temps et d'adaptation.

MOI ET LES AUTRES

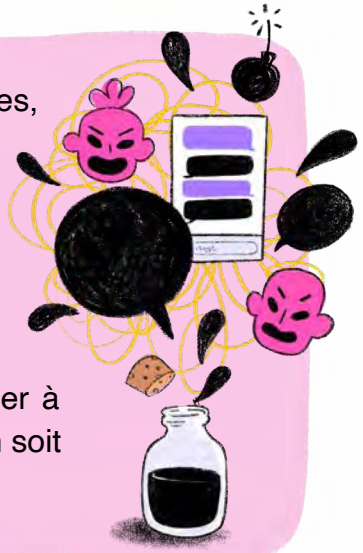
Les sensations, les sentiments et les émotions se bousculent. On passe facilement de la gaieté à la tristesse, de l'enthousiasme à la déprime. C'est normal, les hormones qui modifient le corps agissent aussi sur l'humeur et sur le comportement.

On peut se sentir mal à l'aise et ne pas aimer son apparence. C'est normal, toutes les parties du corps ne changent pas au même rythme, il faut le temps de s'adapter. On n'est plus enfant mais pas encore tout à fait adulte. On se regarde, et les autres nous regardent, autrement. C'est difficile de se comparer aux autres et on peut se sentir différent.

Mais l'important, c'est de finalement s'accepter comme on est, avec ce qui nous plaît et ce qui nous plaît moins, à son propre rythme, et cela peut prendre du temps.

Les corps fonctionnent tous de manière différente. Certaines personnes ont des handicaps. Certains handicaps se voient, d'autres pas. Le handicap peut influencer la façon de bouger, de voir, d'entendre, de parler, d'apprendre ou encore d'écrire.
Le handicap ne concerne que le fonctionnement du corps. La manière dont on vit cette situation dépend beaucoup du comportement des gens qui nous entourent.

Avoir des amis et des amies nous permet de nous sentir bien. Mais l'amitié n'est pas toujours facile : on peut être en compétition avec les autres, vouloir ce que les autres ont et nous pas, se sentir différent ou différente, ...

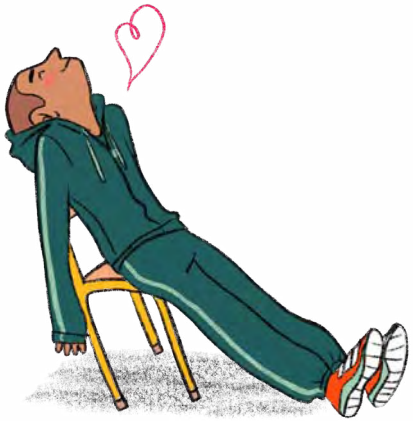


Parfois, on peut être l'objet de moqueries, d'insultes ou même de menaces. Il arrive que l'on participe soi-même à ce genre de comportement, parfois sans s'en rendre compte. Cela se passe à l'école, dans d'autres endroits et sur les réseaux sociaux. Si cela se répète, c'est du harcèlement. C'est grave et il faut en parler à une personne adulte de confiance, que l'on soit victime ou témoin.

Tous les êtres humains sont à la fois semblables et différents. Nous ressentons les mêmes émotions et sentiments mais nous avons des goûts et des centres d'intérêt différents. Ce n'est pas parce que l'on est une fille ou un garçon. Ce n'est pas uniquement la forme du corps qui détermine qui on est. On peut se sentir fille, garçon ou ni l'un ni l'autre, ou encore les deux à la fois. Et cela peut aussi changer au cours de la vie.
Parfois, on entend dire que certaines choses sont « pour les filles » et d'autres « pour les garçons ». On parle de stéréotypes de genre. Mais les filles comme les garçons peuvent avoir tous les traits de caractère, toutes les qualités et tous les défauts, faire toutes sortes de sports ou de métiers. Rien ne nous oblige à suivre les rôles attribués aux filles ou aux garçons. Même si c'est parfois mal accepté et difficile, on a le droit d'être soi-même.

L'AMOUR

C'est souvent à l'adolescence qu'apparaissent les premiers sentiments amoureux. L'amour est compliqué à définir et est fait de sensations mélangées, joyeuses et agréables mais aussi stressantes et bouleversantes. L'amour ne provoque pas les mêmes sensations chez tout le monde. On peut tomber amoureux ou amoureuse de filles, de garçons, des deux ou trouver que cela n'a pas d'importance. Il y a aussi des personnes qui ne s'intéressent pas à l'amour, ne veulent pas en parler ou qui préfèrent attendre. Il n'y a pas d'obligation et on met parfois du temps à comprendre ce que l'on ressent.



Quand on a une relation amoureuse, on peut avoir envie de câlins et de contacts physiques mais ce n'est jamais une obligation. On ne doit pas se forcer, ni forcer l'autre. Les deux personnes doivent donner leur consentement. On a toujours le droit de changer d'avis. Quelle que soit la décision, on doit la respecter.

CONCLUSION

C'est important d'oser parler de ses sentiments et de sexualité, et pas seulement pour en rigoler avec ses copains et copines. On peut poser des questions à une personne de confiance de son entourage mais il y a aussi des services avec des personnes dont c'est le métier d'accueillir ces demandes et de répondre aux questions (le centre PMS de l'école, un centre de planning familial, une association d'aide à la jeunesse). C'est anonyme, on ne doit pas dire son nom et c'est gratuit !
Quand on est victime ou témoin de harcèlement, quand on a été victime ou témoin d'abus ou de violence, c'est important d'en parler à une personne adulte de confiance.
On peut aussi appeler gratuitement Ecoute Enfants au 103.

Pour trouver un centre de planning famililal :

www.monplanningfamilial.be

DICTIONNAIRE

Acné : Boutons et points noirs, surtout présents sur le visage, mais aussi sur le torse ou sur le dos, qui proviennent de l'excès de matière grasse (sébum) produit par la peau.

Anus : Petit orifice entre les fesses par lequel on évacue les déchets solides produits par le corps.

Androgène : Hormone mâle qui favorise le développement des organes génitaux externes, la formation du sperme et l'apparition des caractères sexuels secondaires comme la pousse des poils. On parle aussi de testostérone.

Bourses : Enveloppes de peau autour des testicules. Le nom scientifique est scrotum.

Canal déférent : Tube qui permet aux spermatozoïdes de sortir de chacun des testicules et de rejoindre la prostate.

Circoncision : Suppression totale ou partielle du prépuce, la peau qui recouvre le gland.

Clitoris : Organe érectile de la vulve. La partie externe est le gland et la partie interne est composée de deux branches situées derrière les lèvres de la vulve.

Consentement : C'est le fait de donner volontairement son accord en le disant ou en le montrant. On a toujours le droit de changer d'avis.

Cycle menstruel : Période qui commence le premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. La durée est variable, plus longue ou plus courte, d'une personne à l'autre et d'un mois à l'autre (en moyenne 28 jours).

Éjaculation : Écoulement du sperme par le pénis en érection.

Embryon : Oeuf développé après la fécondation de l'ovule par un spermatozoïde.

Endomètre : Paroi de l'utérus.

Erection : Redressement, durcissement et gonflement du pénis ou du clitoris.

Estrogène : Hormone femelle qui, à la puberté, favorise le développement des caractères sexuels secondaires, comme les seins, et est également impliquée dans le cycle menstruel et la production des ovules.

Excitation sexuelle : Désir physique et émotionnel lié à la sexualité.

Fécondation (ovule fécondé) : C'est l'union d'une cellule sexuelle femelle (ovule) et d'une cellule sexuelle mâle (spermatozoïde) qui donne un œuf, premier stade d'un embryon. C'est le résultat d'un rapport sexuel ou d'une technique médicale comme l'insémination artificielle ou la fécondation in vitro.

Fécondation in vitro : Technique médicale qui permet de féconder l'ovule en y introduisant un spermatozoïde. L'ovule est fécondé en laboratoire et replacé ensuite dans le corps.

Fœtus : Premier stade du développement d'un ovule fécondé par un spermatozoïde (embryon).

Gland : Renflement au bout du pénis et du clitoris.

Harcèlement : C'est quand on se moque, on insulte ou on fait peur de manière répétée et volontaire à quelqu'un. On peut être auteur ou autrice, victime ou témoin de harcèlement.

Hormone : Substance produite par notre corps et qui permet le développement de différents organes, dont les organes génitaux.

Hymen : Fine membrane trouée située à l'entrée du vagin.

Insémination artificielle : Technique médicale qui consiste à placer du sperme dans l'utérus pour permettre la fécondation de l'ovule.

Intersexuation : Cela désigne des caractéristiques biologiques qui ne correspondent pas parfaitement au sexe mâle ou au sexe femelle. Cela peut concerner les organes génitaux, mais aussi des caractéristiques sexuelles qui apparaissent à la puberté comme le développement de la poitrine ou l'apparition de poils.

Lèvres (externes et internes) : Parties de la vulve qui recouvrent l'entrée du vagin, de l'urètre et le gland du clitoris.

Mamelon : Partie arrondie et de couleur plus foncée, au bout du sein. Aussi appelé téton.

Méat urinaire : Extrémité de l'urètre par lequel sort l'urine. Dans le pénis, il permet aussi la sortie du sperme.

Ovaire : Glande qui produit les hormones sexuelles femelles appelées estrogène et progestérone et les ovules.

Ovule : Cellule sexuelle femelle produite par les ovaires.

Pénis : Partie externe de l'organe génital mâle. Aussi appelé verge. A l'âge adulte, la taille du pénis au repos est en moyenne de 9 à 13 cm. Il augmente d'un ou deux centimètres quand il est en érection.

Prépuce : Peau qui peut se rétracter et recouvre l'extrémité du pénis (gland).

Prostate : Organe de l'appareil génital mâle situé sous la vessie et qui participe à la production du sperme.

Pubis : Partie du corps entre le bas du ventre et les organes génitaux.

Spermatozoïde : Cellule sexuelle mâle produite par les testicules.

Sperme : Liquide plutôt blanc, assez épais et collant, qui contient les spermatozoïdes.

Testicule : Glande qui produit les hormones sexuelles mâles et les spermatozoïdes.

Trompe utérine : Tuyau qui relie l'ovaire à l'utérus et qui permet de transporter l'ovule. Aussi appelée Trompe de Fallope.

Urètre : Tuyau entre la vessie et le méat urinaire, qui permet l'écoulement de l'urine. Dans le pénis, il permet aussi le passage du sperme.

Utérus : Organe creux de l'appareil génital femelle dans lequel arrive l'ovule. Si l'ovule est fécondé, c'est là que se développera le fœtus ; sinon c'est de là que s'écoulera le sang des règles.

Vagin : Conduit extensible qui relie la vulve à l'utérus.

Vésicule séminale : Organe de l'appareil génital mâle situé au-dessus de la prostate et qui participe à la production du sperme.

Vulve : Partie externe de l'organe génital femelle qui comprend les lèvres externes (aussi appelées grandes lèvres), les lèvres internes (aussi appelée petites lèvres) et le gland du clitoris.

Illustrations et mise en page : Odile Brée

Nous remercions, pour leur collaboration et leur lecture attentive, les équipes de centres de planning familial de la FLCPF.

Une réalisation de

En concertation avec

© Tous droits de reproduction réservés. FLCPF, septembre 2024.
D/2024/12.700/3

Avec le soutien de

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Wallonie

Éditeur responsable : FLCPF Asbl – 34 rue de la Tulipe – 1050 Bruxelles