



Les adolescents se posent des questions



La puberté

La puberté, c'est le **passage** de l'enfance à l'adolescence. Elle correspond à d'importantes transformations physiques, psychologiques et émotionnelles

Puberté chez les garçons

La puberté chez le garçon débute en général entre 11 et 15 ans.

Le pénis commence à se développer, **les testicules** deviennent plus gros et vont commencer à fabriquer des spermatozoïdes, **les bourses** qui contiennent les testicules deviennent plus foncées, **les premières éjaculations** apparaissent.

Toutes ces transformations donnent au corps une nouvelle énergie souvent difficile à contrôler car l'humeur aussi va changer. C'est souvent dur pour l'adolescent et pour son entourage,

Puberté chez les filles

La puberté chez la fille débute en général entre 10 et 15 ans :

Les seins commencent à gonfler, la taille s'affine et les hanches s'arrondissent, **dans les ovaires**, les ovules vont commencer à mûrir et l'appareil génital se transforme pour se préparer à une éventuelle maternité : **les premières règles** apparaissent ;

Les règles

Les premières règles sont pour les filles l'**événement** le plus important de la puberté. partir des premières règles, tous les 28 jours en moyenne – on appelle cela un cycle –, la jeune fille puis la femme perdent du sang pendant quelques jours. Les règles sont un phénomène naturel qui va se reproduire à partir de l'âge de 12 ou 13 ans en moyenne jusqu'à l'âge de 50 ans environ (ménopause). L'**utérus** se prépare tous les mois à accueillir l'ovule s'il est fécondé.

Au début, des cycles irréguliers sont fréquents chez les adolescentes.

Comment se laver le sexe?

Pour les garçons, il est important de se laver le sexe à l'eau et au **savon**. Après avoir savonné le pénis et dégagé le gland. Il faut savonner le gland à sa base, là où s'accumulent des sécrétions blanchâtres dans lesquelles peuvent être présents de nombreux microbes. Il faut ensuite se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide.

Pour les filles, le lavage externe du sexe doit être fait à l'eau et au savon neutre. Savonner le sexe de l'avant vers l'arrière, puis se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide. Tous ces gestes doivent s'effectuer de l'avant vers l'arrière pour éviter de ramener des microbes de l'anus vers la vulve. Il n'est pas recommandé de se laver l'intérieur du vagin qui est naturellement

propre grâce à ses sécrétions.

Phimosi ou circoncision

Le phimosi:

Lorsque la peau du prépuce est trop serrée, le garçon a du mal à dégager le **gland** du pénis (décalotter). Cela peut être douloureux lors des rapports sexuels ou au cours de la toilette. Le traitement peut consister en une petite intervention chirurgicale ou la circoncision.

La circoncision se pratique pour des raisons culturelles, religieuses, pour l'hygiène ou parfois en cas de phimosi. Elle consiste à retirer la totalité ou une partie de la peau recouvrant le gland (**prépuce**). La circoncision n'a pas de rapport direct avec la capacité de donner ou de prendre du plaisir.

L'excision

C'est une mutilation sexuelle interdite et punie par la loi. L'excision consiste à couper le **clitoris** d'une petite fille. Elle se pratique principalement pour des raisons culturelles et religieuses. Aujourd'hui, les femmes excisées peuvent avoir recours à la chirurgie réparatrice.

L'homosexualité, bisexualité

L'homosexualité est l'attraction que peut éprouver une personne vis-à-vis d'une autre personne du même sexe que le sien. Elle peut prendre la forme d'une relation amoureuse et/ou sexuelle. À l'adolescence, il peut arriver d'avoir des attractions physiques ou sexuelles pour quelqu'un de son sexe. Cela peut n'être qu'une étape de la vie affective ou le début d'une véritable expression homosexuelle. L'homosexualité, est une **orientation** sexuelle qui concerne chaque personne individuellement.

La bisexualité, c'est l'attraction simultanée ou successive pour des personnes du même sexe et de sexe opposé.

L'impuissance

L'impuissance, c'est l'impossibilité pour le garçon d'avoir une érection qui lui permette d'accomplir une pénétration. Cela peut n'être que passager et être lié à un manque de désir, à trop de désir, au stress.

L'âge pour avoir des rapports sexuels

Il n'y a pas d'âge idéal pour avoir ses premiers rapports sexuels. À titre indicatif, l'âge moyen, en France, des premiers rapports sexuels est autour de 17 ans.

Comportements interdits par la loi

En France, la loi permet aux plus de 15 ans d'avoir des rapports sexuels (hétérosexuels et/ou homosexuels), à condition qu'ils se pratiquent sans **contrainte** physique ou morale, et avec un partenaire autre qu'un adulte "ayant autorité".

Certains comportements sont interdits, c'est important de le savoir :

les agressions sexuelles : ce sont toutes les atteintes sexuelles commises avec violence, contrainte, menace ou surprise, **tous les actes impudiques autres que les**

pénétrations qui, elles, constituent le viol. Le viol est un crime, jugé en cour d'assise et puni de 15 ans de prison. Il s'agit de tout acte sexuel de quelque nature que ce soit, commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise.

Sont par ailleurs interdits : l'accès aux revues ou films pornographiques pour les moins de 18 ans, l'exhibition, le voyeurisme, le harcèlement et les mutilations sexuelles (comme l'excision).

Si vous êtes ou avez été victime ou témoin de certains propos ou actes qui vous ont choqué, il est très important d'en parler à un adulte de votre connaissance (parent, professeur, infirmière scolaire, médecin...) ou d'appeler Allo Enfance maltraitée (119).

La pédophilie

Un pédophile, c'est un adulte qui est attiré sexuellement par des **enfants**. La loi interdit et condamne à une peine de prison toute personne majeure ayant des relations sexuelles avec un jeune de moins de quinze ans. Les conséquences psychologiques pour l'enfant peuvent être très graves. Appeler Allo Enfance maltraitée au **119**.

LA CONTRACEPTION

La contraception, c'est **l'ensemble des moyens** qui permettent à une fille et un garçon d'éviter une grossesse après une relation sexuelle. **En France, la contraception est libre** et délivrée de manière anonyme et gratuite (pour tous les adolescents) dans les centres du Planing familial. C'est un endroit, appelé plus exactement Centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF), où l'on peut parler avec des personnes compétentes autour des questions liées à la sexualité et à la contraception. On peut y avoir une consultation relative à la contraception auprès de spécialistes (médecin, gynécologue, sage-femme, conseillère conjugale). Les filles comme les garçons mineurs peuvent consulter dans le **respect de l'anonymat et gratuitement**.

Le choix d'un moyen de contraception est une affaire **individuelle** qui nécessite un dialogue avec un médecin généraliste ou gynécologue. Ce dialogue est confidentiel. Le contraceptif le plus utilisé aujourd'hui est la **pilule**. Elle est très efficace si la prise est quotidienne et à heure fixe. **Les infirmières scolaires et les pharmaciens sont aussi là pour vous informer sur ces questions.**

Le stérilet est un petit objet en plastique placé par le médecin dans l'utérus, Intérêt: pas de risque d'oubli.

L'implant contraceptif est un petit bâtonnet en plastique inséré sous la peau du bras sous anesthésie locale et qui est efficace trois années d'affilée. Il a les mêmes avantages que la pilule et libère du souci de l'oubli du comprimé.

Le patch contraceptif est un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine pendant 3 semaines chaque mois.

L'anneau vaginal est un anneau souple à placer soi-même dans le vagin (comme un tampon). On le laisse en place pendant 3 semaines.

Aucune de ces méthodes contraceptives ne protège du VIH/sida et des infections sexuellement transmissibles.

Les préservatifs masculins et féminins sont des contraceptifs efficaces s'ils sont bien utilisés et ce sont surtout les seuls moyens de se protéger des IST et du VIH/sida. Ils sont à usage unique.

Il existe encore d'autres méthodes contraceptives...Parlez-en à votre médecin.

L'I.V.G. Interruption Volontaire de Grossesse

L'avortement (ou IVG : interruption volontaire de grossesse) est un **recours** pour une fille enceinte désirant interrompre sa grossesse. Il ne peut se pratiquer que pendant les quatorze premières semaines suivant le début des dernières règles. Une mineure peut choisir de ne pas en parler à ses parents et, dans ce cas, l'autorisation parentale n'est pas indispensable. Mais elle doit se faire accompagner par une personne majeure de son choix afin de ne pas rester seule dans ce moment difficile.

