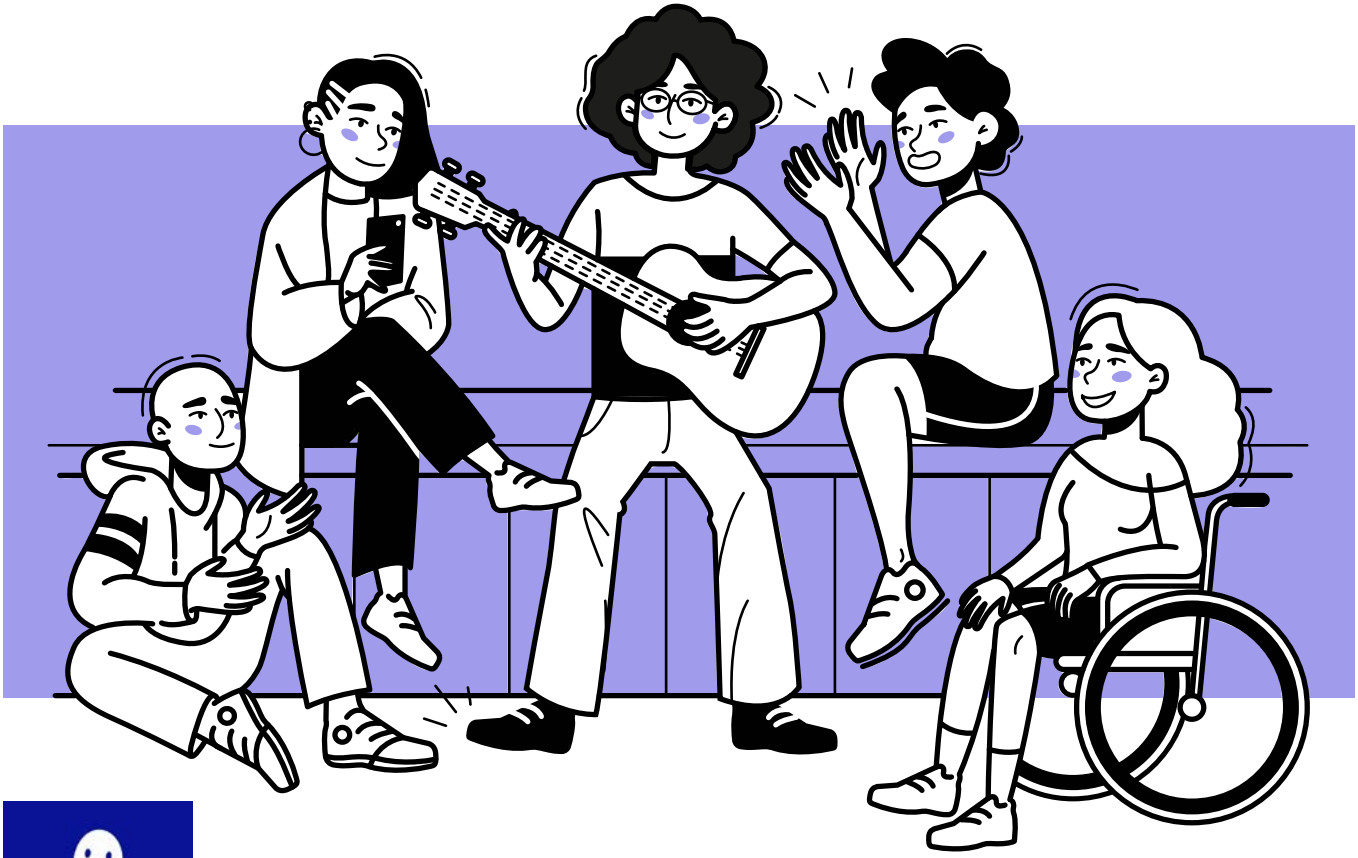
La puberté

sans te presser



En langage facile à lire et à comprendre (FALC).

Mise en garde.



Cette BD contient des images de nudité à **caractère pédagogique**. Cela signifie : quelque chose qui a un rapport avec l'éducation et l'apprentissage.

Elle n'est pas adaptée aux jeunes enfants.

Pour en tirer le meilleur, le Planning Familial recommande de la lire **avec un parent, un·e éducateur·rice ou un·e professionnel·le de santé**, qui pourra répondre aux questions et accompagner la découverte de ces informations.

Édition.

ASBL Planning Familial
www.planning.lu
Conventionnée par le M3S
Numéro d'agrément Santé 2021/05
Relecture FALC : XXXX

Références.

- SantéBD – CeRHeS
- www.questionsexualite.fr
- www.sante-sexuelle.ch
- https://fcppf.be/categorie-produit/thematiques/puberte/
- https://documentation-planningfamilial.net
- www.watantweren.lu

La puberté, c’est quoi ?

C’est une période de changements.

Tu **grandis**.

Tu n’es plus un enfant, mais pas encore un adulte.

Tu commences à devenir un adulte.

Ça commence souvent entre **10 et 15 ans**.

Mais cela varie d’une personne à l’autre.

Parfois plus tôt, parfois plus tard.

C’est normal.



Ton corps change.

Ces changements sont déclenchés par des hormones.
Les hormones sont des substances chimiques produites par ton corps.
Les hormones aident ton corps à se transformer.

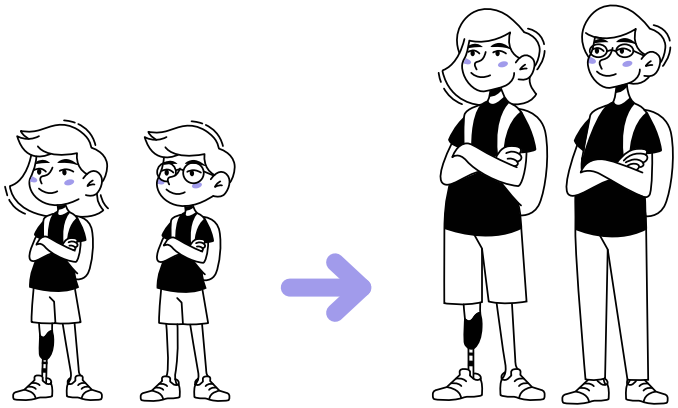
Grâce aux hormones, tu pourras avoir des enfants plus tard.
Mais, tu n'es **pas** obligé d'avoir des enfants
simplement parce que ton corps en est capable.
C'est à toi de décider si tu veux avoir des enfants.

Tu n'as pas besoin d'avoir peur.
Ces changements sont normaux.



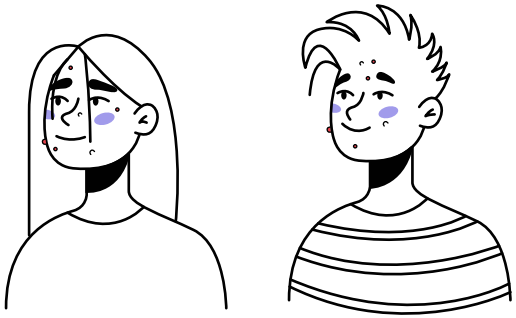
Les changements.

Ton corps change.
Tu grandis.
Tes muscles deviennent plus forts.



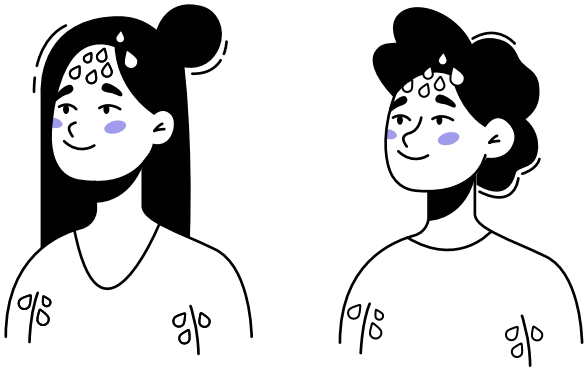
Ta peau est plus grasse.

Tu peux avoir des boutons.

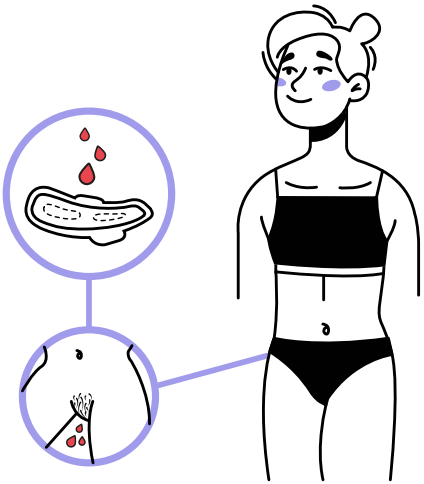


Tu transpires plus.

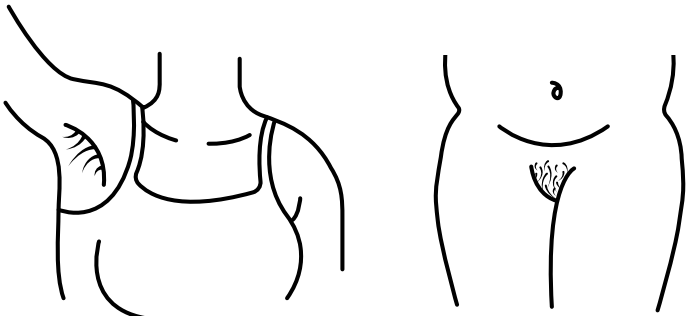
Ton corps dégage plus d'odeurs.



Les changements chez la fille.

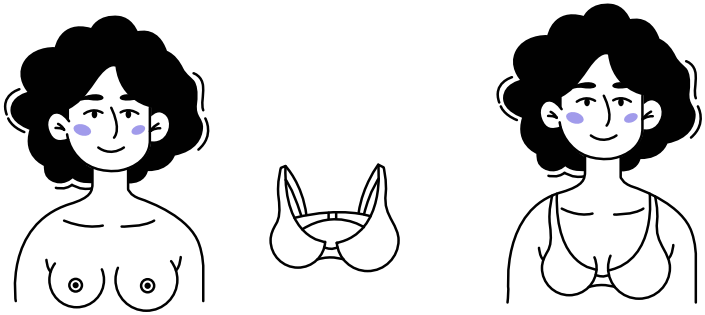


Les règles débutent.
Tu peux porter une serviette menstruelle ou un tampon.



Des poils peuvent apparaitre

- aux aisselles,
- aux parties intimes,
- à différents endroits du corps.

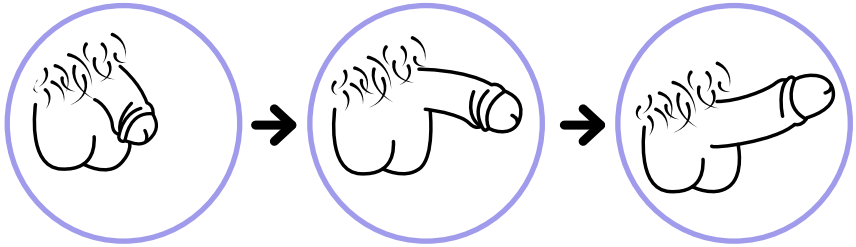


Les seins grossissent.
Tu peux porter un soutien-gorge.

Les changements chez le garçon.

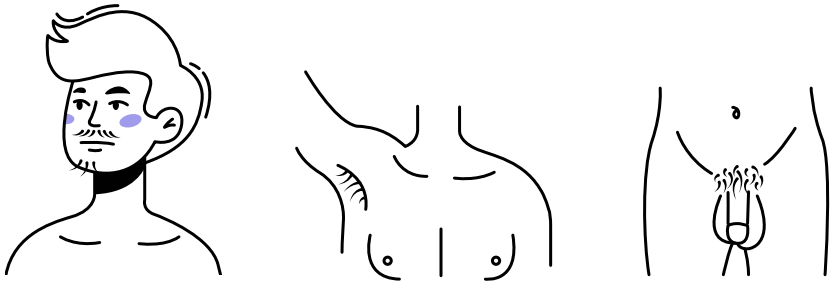
Le pénis et les testicules deviennent plus gros.

Le pénis peut durcir,
cela s'appelle une érection.

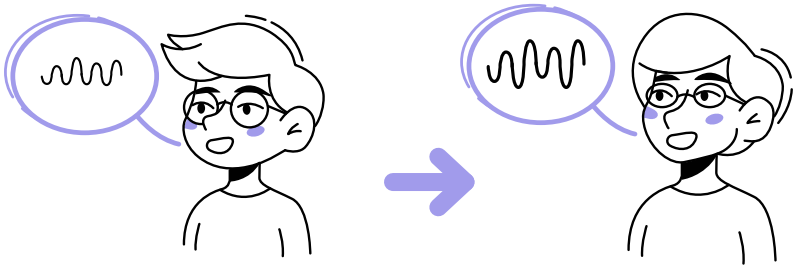


Des poils peuvent apparaitre

- au visage,
- aux aisselles,
- aux parties intimes,
- un peu partout.



La voix change.
Elle devient plus grave.



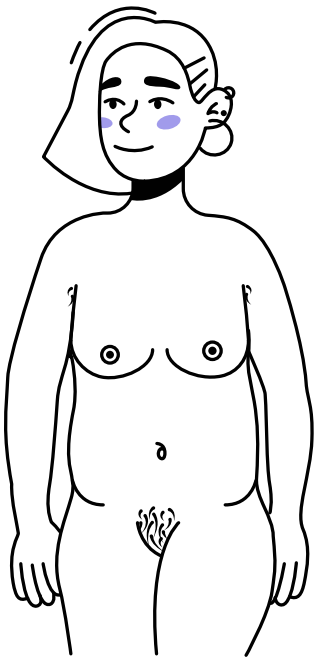
Les parties du corps.

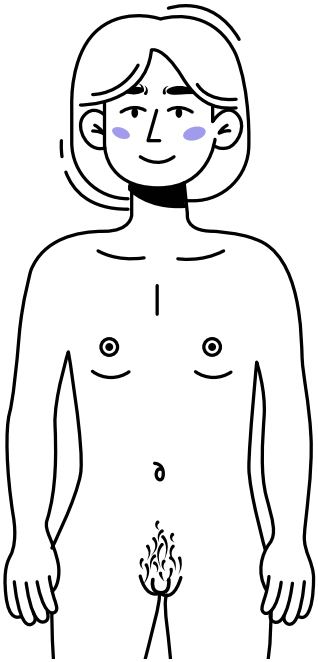
Il y a des corps masculins (garçons).

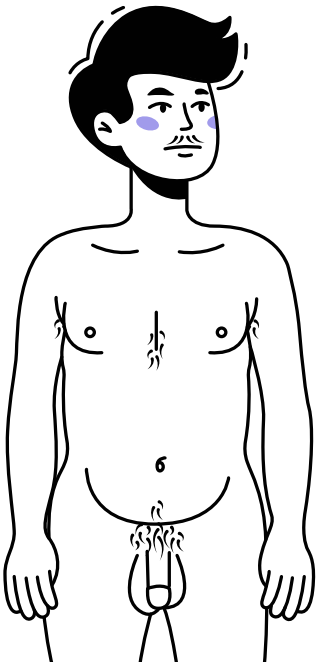
Il y a des corps féminins (filles).

Parfois, on ne distingue pas bien si un corps est masculin ou féminin.

Ce sont des personnes « intersexes ».

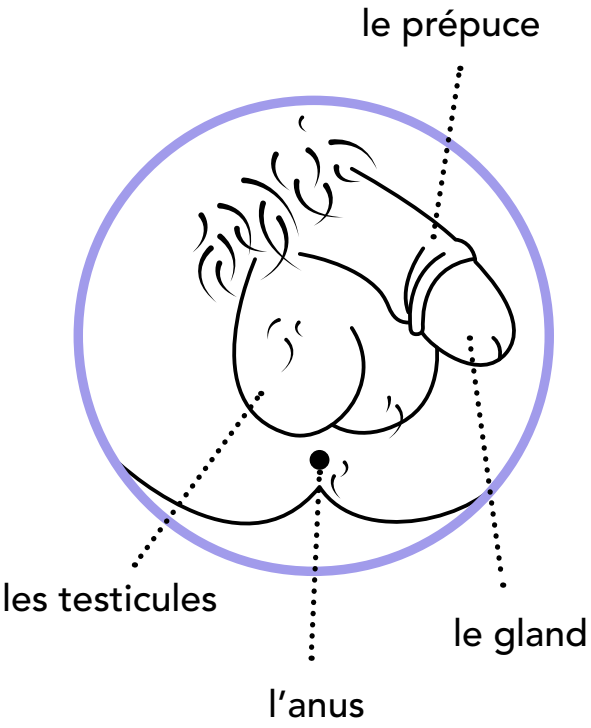






Les parties intimes du garçon.

La zone intime du garçon se trouve entre les jambes.
C'est là que se trouvent le **pénis** et les **testicules**.
Ce sont les organes génitaux.



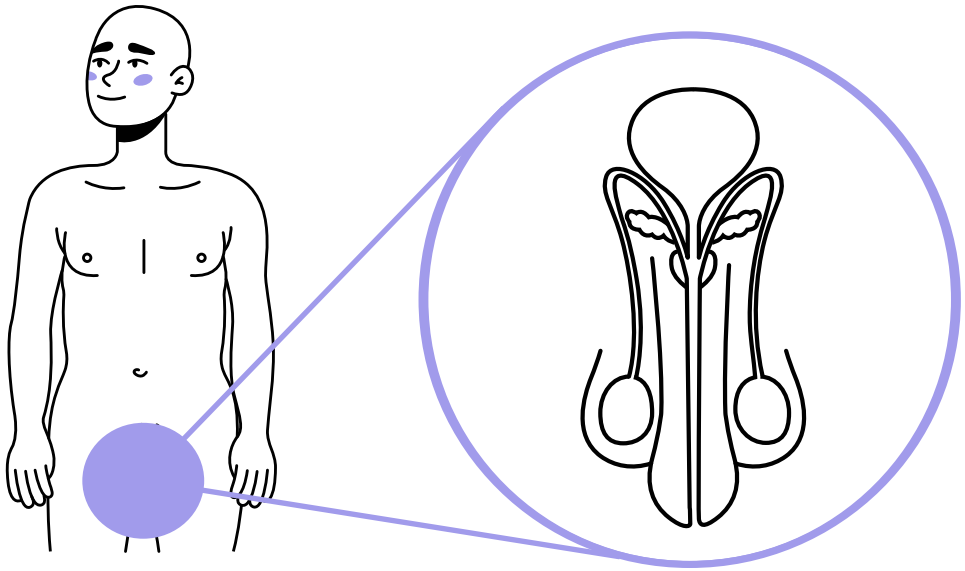
Au bout du **pénis**, il y a le gland.
Le gland est une partie sensible du pénis.
Il est recouvert d'une peau.
Cette peau s'appelle le prépuce.
Parfois, le prépuce est enlevé.
Par exemple pour des raisons culturelles ou religieuses.
Ou en cas de prépuce trop étroit /serré.

Il y a aussi une ouverture entre les fesses.
Ce trou s'appelle **l'anus**.
C'est le trou par lequel le **caca** sort du corps.

Au milieu du gland, il y a un trou.
C'est par ce trou que sort l'urine.
L'urine c'est le pipi.

Les garçons ont 2 **testicules** (parfois un seul).
Les testicules fabriquent les **spermatozoïdes**.
Pour faire un bébé, il faut un spermatozoïde de l'homme et un ovule de la femme.
Les spermatozoïdes passent par des petits tuyaux pour sortir du pénis.
C'est ce qu'on appelle le sperme.

à l'intérieur ➜

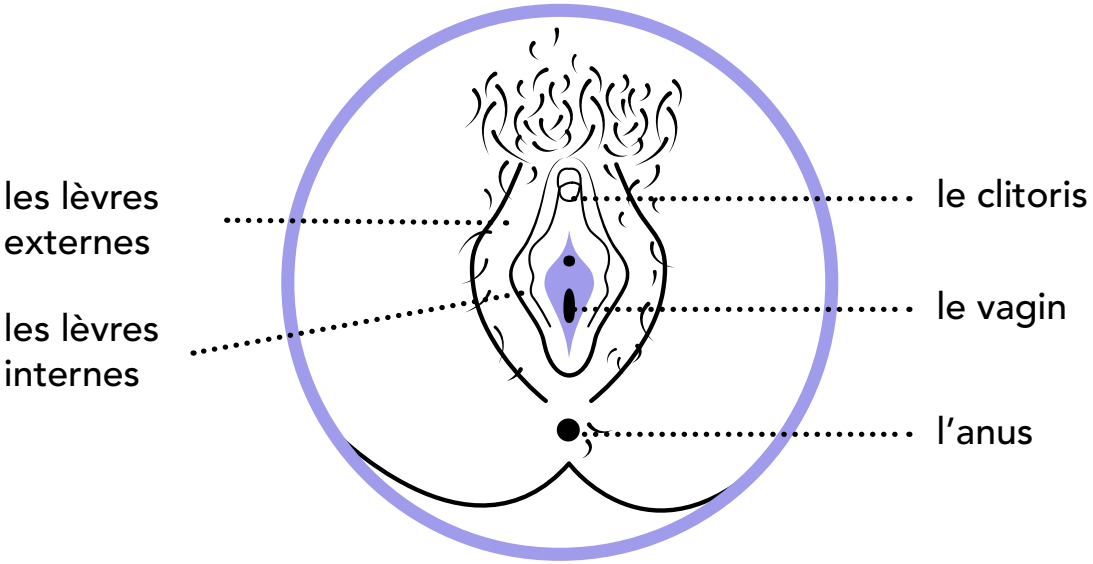


Les parties intimes de la fille (entre les jambes).

La zone intime de la fille s'appelle la vulve.
Le vagin et le clitoris font également partie de la zone intime de la fille.

La **vulve**, c'est la partie des organes génitaux qu'on voit à l'extérieur.
La vulve a 2 lèvres internes et 2 lèvres externes.
Les lèvres externes sont les lèvres que l'on voit en premier.
Les lèvres internes sont entre les lèvres externes.

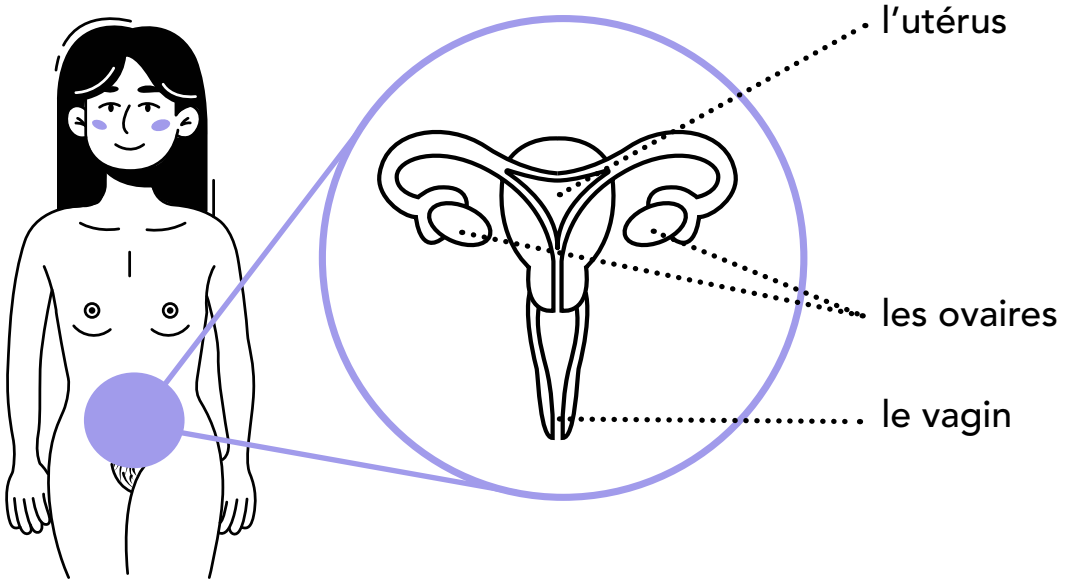
Le clitoris est un petit organe très sensible.
Il se trouve en haut de la vulve, là où les deux lèvres internes se rejoignent.



Le **vagin** est à l'intérieur du corps.

À l'intérieur du corps, les filles ont des **ovaires**.
Ils contiennent des **ovules**.
Les bébés se développent à partir des ovules.
Les ovules passent par des petits tuyaux jusqu'à **l'utérus**.

à l'intérieur ➜



Les règles.

Les règles, c'est du sang qui sort du vagin quelques jours par mois.

Tu peux voir ce sang dans tes sous-vêtements.



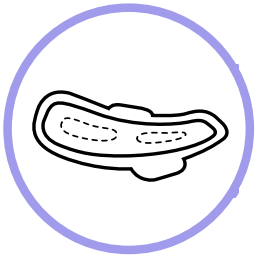
Les règles n'arrivent pas toujours au même moment chaque mois.

Les règles durent entre 2 et 7 jours.

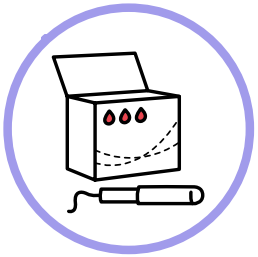
Parfois, elles durent même plus longtemps.

Les règles montrent que ton corps fonctionne bien.

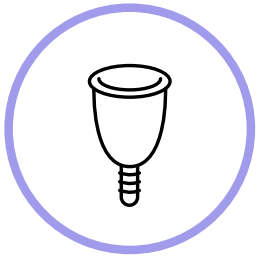
Tu peux utiliser des **protections** adaptés aux règles
(comme des serviettes ou des tampons).
Ces produits protègent tes sous-vêtements.



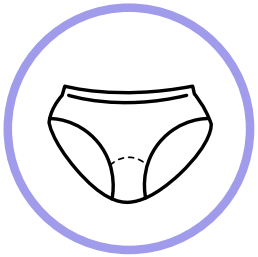
une serviette menstruelle



un tampon



une coupe menstruelle



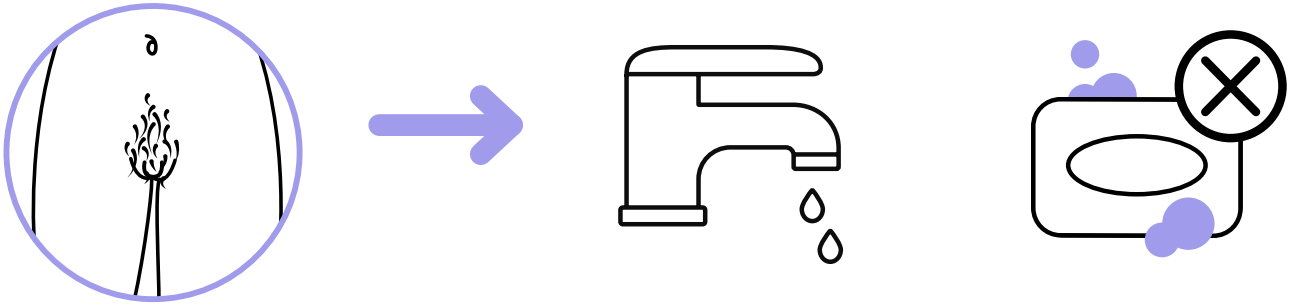
une culotte menstruelle

Pendant les règles, on a parfois mal au ventre.
Si la douleur est très forte, tu peux en parler à un·e médecin.

Prendre soin de ses parties intimes (entre les jambes).

Tu dois te laver

- avec de l'eau,
- sans savon.



Il existe des savons pour les parties intimes.
Ces savons sont sans odeur.
Ils sont sans parfum.
Le parfum peut irriter la zone intime.
Irriter signifie : provoquer une gêne ou faire mal.



Tu peux te laver tout seul, sans que personne ne te regarde.

Découvrir et respecter ton corps.

Tu peux découvrir ton corps.

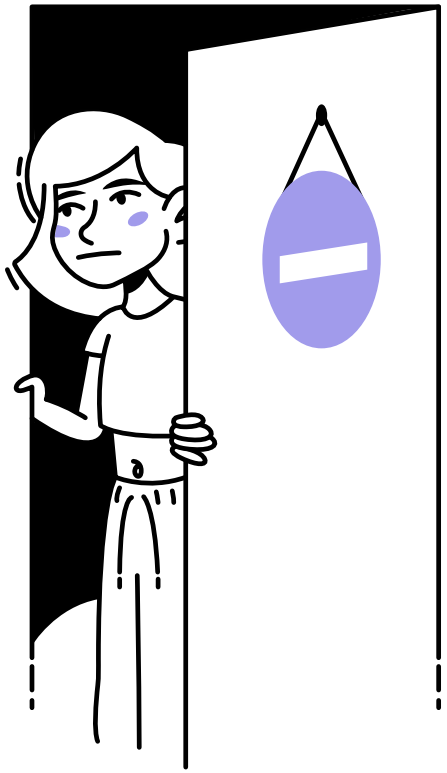
Tu peux découvrir ce qui te fait du bien.

On peut aussi ressentir de l'excitation quand on touche son corps.

L'excitation, c'est quand on a une sensation agréable et intense dans le corps.

C'est normal et naturel de découvrir son corps.

Il est important de le faire **seul** et en toute intimité.



Voici ce qui peut se passer lors de l'excitation :

Chez les garçons :

Le pénis devient dur.

On appelle ça une érection.

Les érections peuvent arriver **sans raison**, même quand on dort ou le matin.

C'est normal est ça fait partie de la puberté.

Le corps vérifie que tout fonctionne bien.

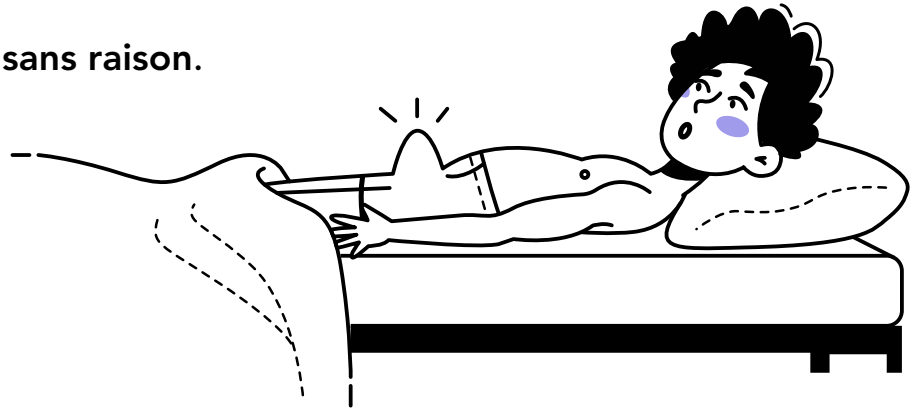
Parfois, un liquide blanc peut sortir du pénis.

Ce liquide s'appelle le sperme.

Dans le sperme se trouvent les spermatozoïdes.

C'est une éjaculation.

Ceci peut aussi arriver **sans raison**.



Chez les filles :

Le clitoris devient plus sensible et peut gonfler.

Le vagin peut devenir humide.

La puberté, ce n’est pas que le corps qui change.

Tu peux avoir de nouveaux goûts.

Tu peux avoir différentes activités.



Parfois, tu te sens différent.

Tu as peut-être l’impression que les autres te regardent différemment.

Mais en réalité, tout le monde est différent…

et chacun est bien comme il est !

Mon humeur change d'un seul coup !



Je suis joyeux.



Je suis triste.



Je suis en colère.



Je rougis.



J'ai envie de rire.



J'ai envie de pleurer.

Si tu ne te sens pas bien,

- tu peux en « parler » avec quelqu'un.
- Tu peux faire quelque chose qui te fait du bien.



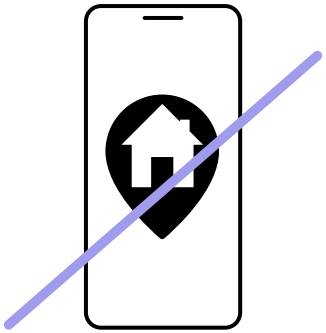
Sur Internet et sur les réseaux.

Fais attention à ce que tu partages.

.Partager, c'est envoyer quelque chose à quelqu'un.

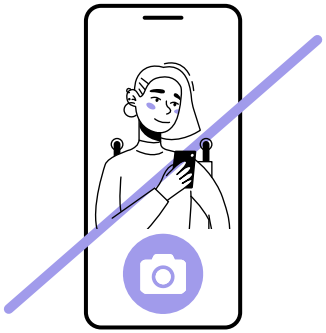
Ne donne jamais ton adresse

à une personne que tu n'as **jamais** rencontrée.



Ne donne jamais tes photos

à une personne que tu n'as **jamais** rencontrée.



La sexualité.

Tu ne peux consentir à avoir des relations sexuelles qu'à partir de 16 ans.
On ne doit pas forcer les autres.
On ne doit pas non plus se forcer soi-même.
Ces règles visent à protéger les jeunes.
Si les deux personnes disent « oui », c'est autorisé.
C'est ce qu'on appelle le consentement.

Le consentement, c'est dire oui.

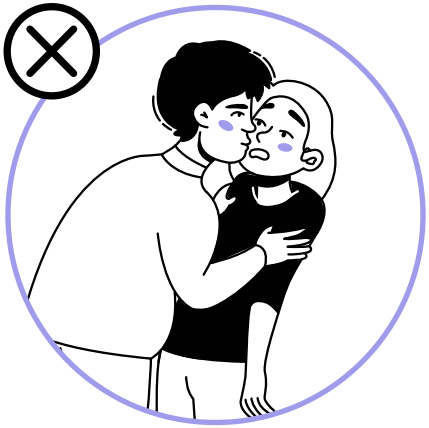
Il faut toujours demander.
Tu as toujours le droit de dire **non**.
Tu as toujours le droit de dire oui.
Tu as toujours le droit de changer d'avis.



Tu as le droit d'être écouté.
Tu as le droit d'être aidé.
Tu n'es pas seul.

La violence sexuelle.

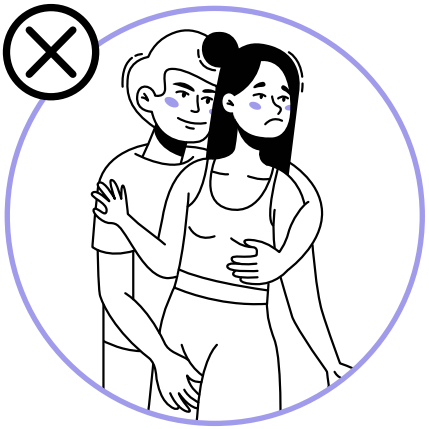
La violence sexuelle,
c'est quand on touche mes parties intimes **sans mon consentement.**



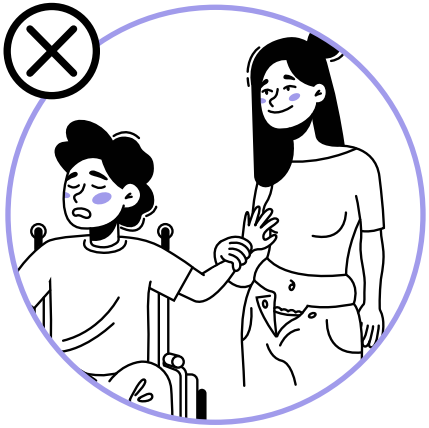
Les parties intimes sont

- la bouche
- les fesses
- les seins
- les organes génitaux.



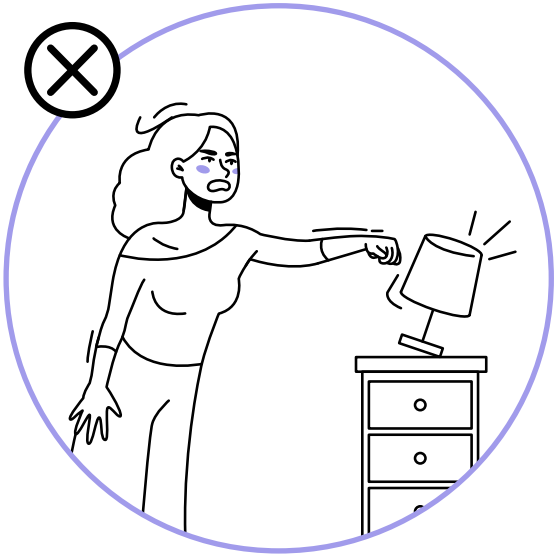


La violence sexuelle, c'est aussi
lorsqu'on m'oblige à toucher
les parties intimes d'une autre personne.



Les violences.

Tout le monde peut être en colère.

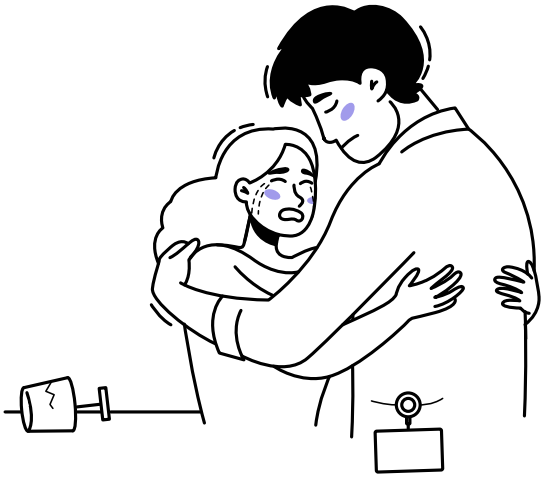


Même quand tu es très en colère,
tu n'as **pas** le droit de **faire du mal** aux autres.

La violence peut arriver partout, même

- à la maison,
- dans la rue,
- avec des amis,
- ou dans un établissement.

Mais la violence, ce n'est PAS ACCEPTABLE.



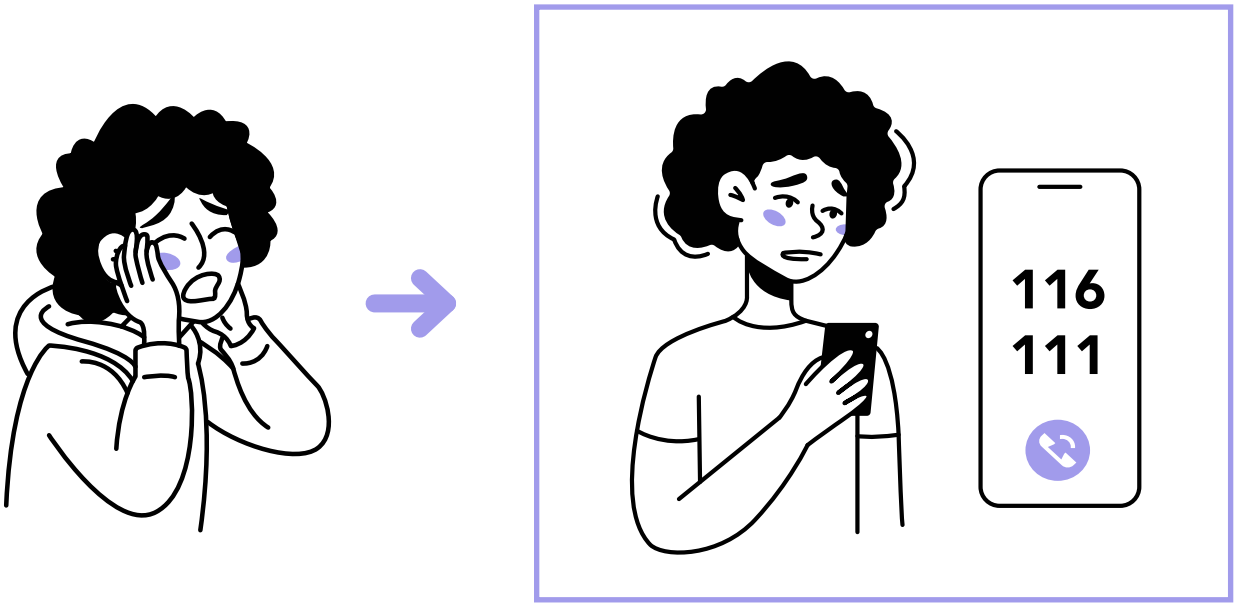
Si tu sens trop de colère,
ou si tu te sens mal,
ou si quelqu'un te fait du mal.
➜ Tu peux demander de l'aide.
Parle à un adulte ou à une personne
en qui tu as confiance.

Quand tu ne vas pas bien :

Si tu as peur ou que tu ne te sens pas bien,

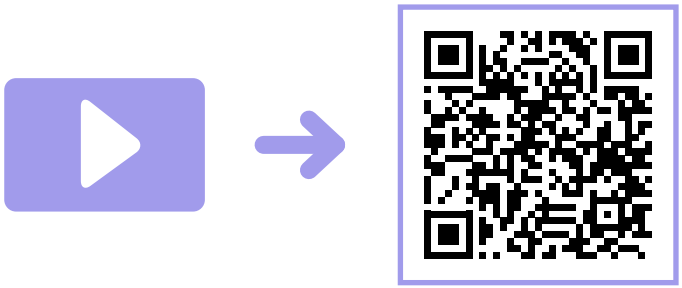
➜ Parle, écris ou fais signe à un adulte.
Cela peut être : un de tes parents, un éducateur ou une éducatrice,
ou toute autre personne en qui tu as confiance.

➜ Appelle le **116 111** (Kanner-Jugend Telefon).



La vidéo.

Retrouve la vidéo « La puberté, tout le monde y passe »
en luxembourgeois sur **www.planning.lu**



Pose tes questions au Planning Familial.

Tu peux venir avec ou sans tes parents :
➜ 6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

Tu peux aussi nous contacter
par Instagram : **planningfamilialluxembourg**
ou par email : **esa@planning.lu**

planning familial