

sexe corps fille changements garçon  
corps fille changements garçon sexe  
fille changements garçon sexe corps  
changements garçon sexe corps fille  
garçon sexe corps fille changements  
sexe corps fille changements garçon  
corps fille changements garçon sexe  
fille changements garçon sexe corps  
changements garçon sexe corps fille

# LA PUBERTÉ

garçon sexe corps fille changements  
sexe corps fille changements garçon  
corps fille changements garçon sexe  
fille changements garçon sexe corps  
changements garçon sexe corps fille  
garçon sexe corps fille changements  
sexe corps fille changements garçon  
corps fille changements garçon





Ce livre appartient à .....

# **Table des matières**

Préface	6
Introduction	8
Les changements du corps	12
Les changements du corps chez les garçons	14
Les changements du corps chez les filles	20
Les règles	24
Les changements du comportement et des relations	28
Prendre soin de soi	29
La masturbation	31
Les sentiments et les pensées changent	32
Pour conclure	34
Petit dictionnaire	36

ATTENTION :

Les mots soulignés sont expliqués  
dans le petit dictionnaire à la fin du livre.



# Préface

Chaque être a droit à une vie affective et sexuelle épanouie.

Cette brochure veut aider les personnes handicapées à bénéficier elles aussi, comme tout un chacun, de ce droit fondamental.

Un droit qui ne peut que rendre l'existence plus douce, plus agréable, plus humaine.

Mais un droit qui nécessite d'être expliqué et accompagné afin qu'il s'exerce dans les meilleures conditions.

Destiné aux personnes en situation de handicap mais aussi à toutes les personnes qui les accompagnent au quotidien, cet outil, clair et très accessible, offre des réponses sans tabou à des questions sensibles mais ô combien essentielles.

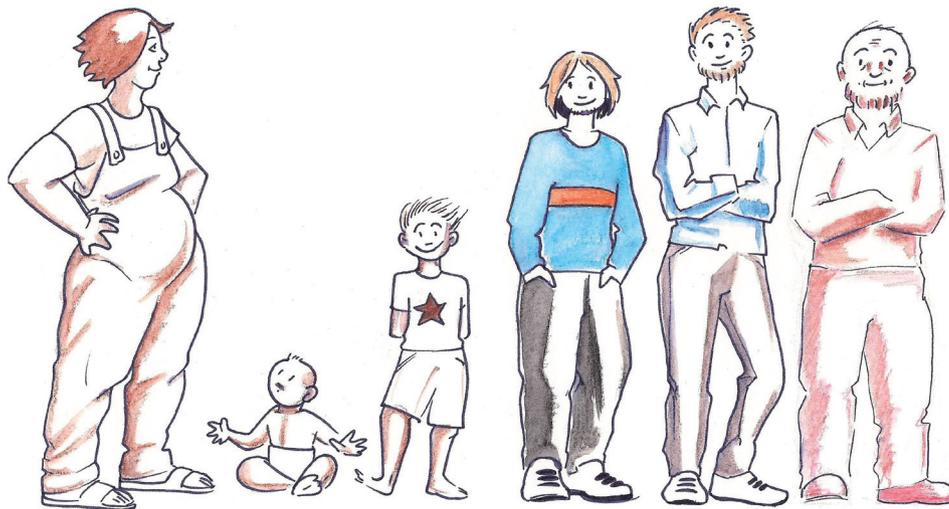
**Emir Kir,**

Ministre en charge de l'Action sociale  
et la Famille à la COCOF

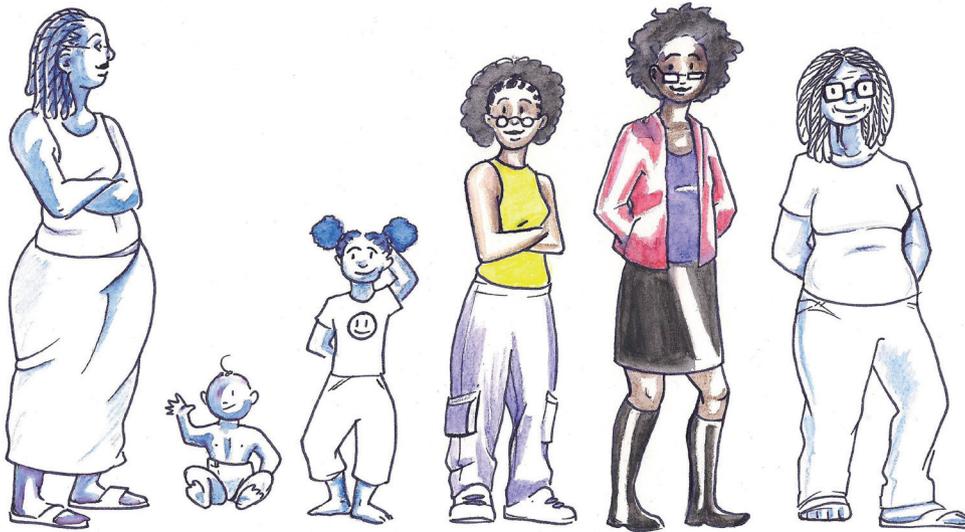
# Introduction

La puberté, c'est quand le corps change.  
Le corps d'enfant change pour devenir un corps  
d'adulte.

Le corps d'un garçon devient un corps d'homme.



Le corps d'une fille devient un corps de femme.



Ce changement se fait petit à petit.  
La puberté commence et finit à un âge différent  
pour chacun.

Souvent, cela se passe entre 12 et 18 ans.  
Parfois, cela commence plus tôt.  
Parfois, cela finit plus tard.

# **Les changements du corps**

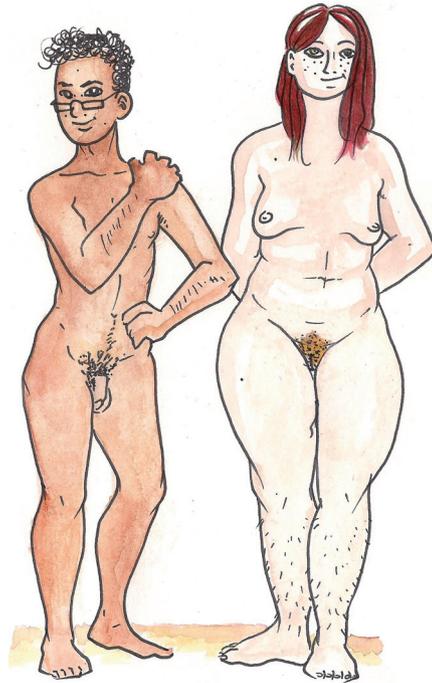
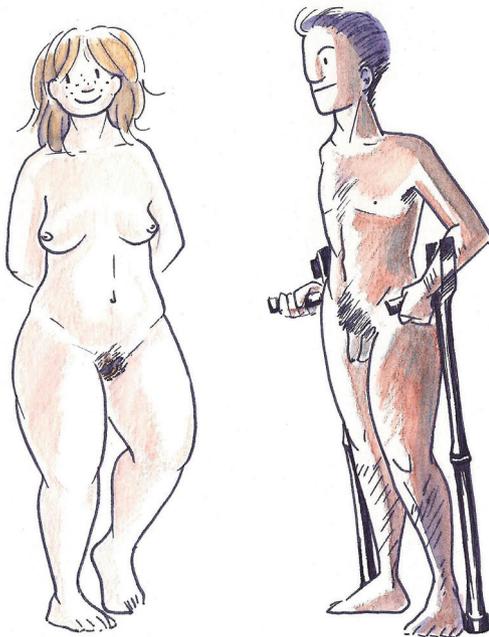
Les changements du corps sont provoqués par des hormones sexuelles.

Le corps de la femme et celui de l'homme sont prêts pour avoir, un jour peut-être, un enfant.

Tous les corps sont différents.

Les corps des filles et des garçons changent différemment.

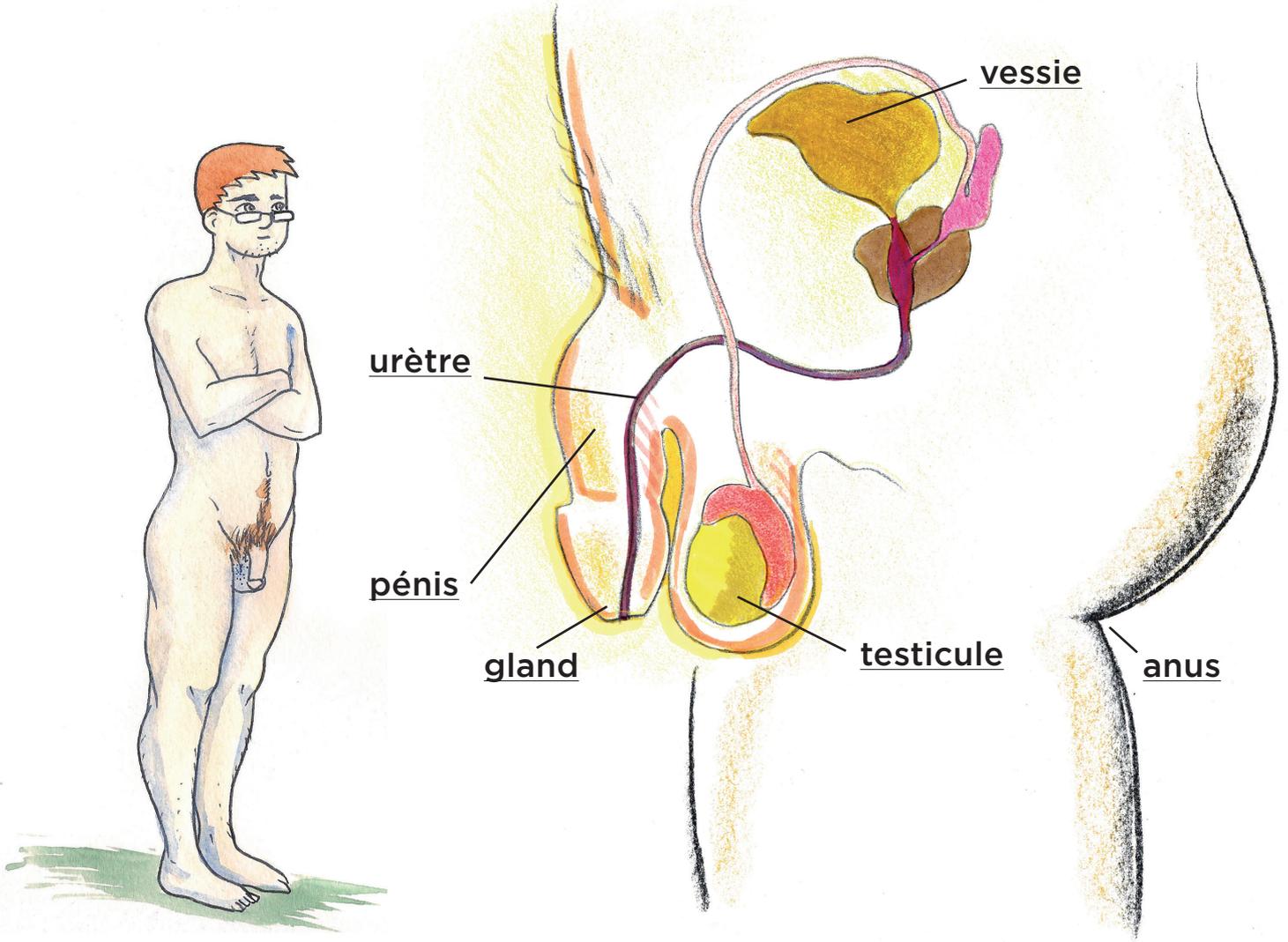
Les organes sexuels des filles et des garçons changent différemment aussi.



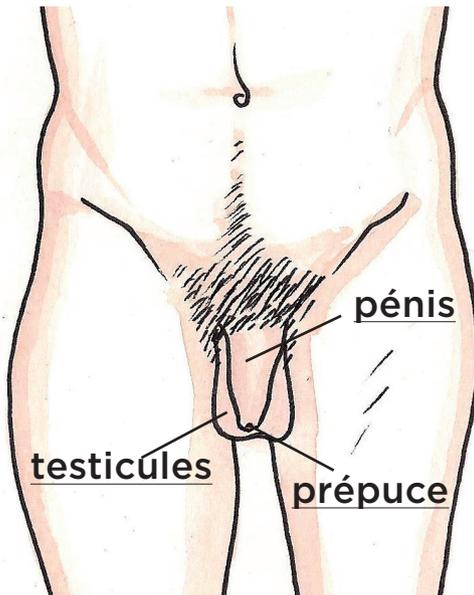
# Les changements du corps chez les garçons

Des poils poussent autour du sexe, sous les bras, sur le torse et aussi sur les bras et les jambes.  
Des poils apparaissent sur le bas du visage.  
La voix devient plus grave (on dit que la voix mue).

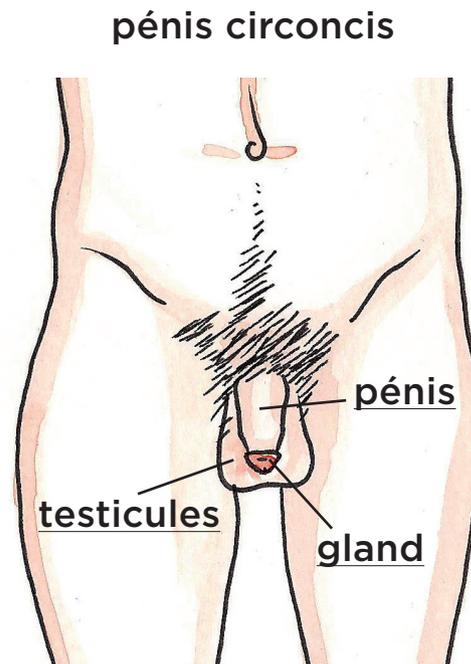
Les épaules et le torse s'élargissent.  
Le sexe se développe.  
Il est composé d'un pénis et de deux testicules.  
Au bout du pénis, il y a le gland.  
Le gland est recouvert d'une peau.  
Cette peau, on l'appelle le prépuce.



Parfois, on coupe cette peau.  
Cela s'appelle la circoncision.  
Cela se fait pour des raisons médicales.  
Cela se fait pour des raisons culturelles.



**pénis non circoncis**



De l'avant à l'arrière, le garçon a deux petits trous entre les jambes.

Il y a le trou au bout du sexe.

Il y a l'anus.

A la puberté, les testicules fabriquent des spermatozoïdes.

Les spermatozoïdes sont les toutes petites cellules sexuelles de l'homme. On ne peut pas les voir sans microscope.

Les spermatozoïdes sont mélangés au sperme.

Le sperme est un liquide blanc.

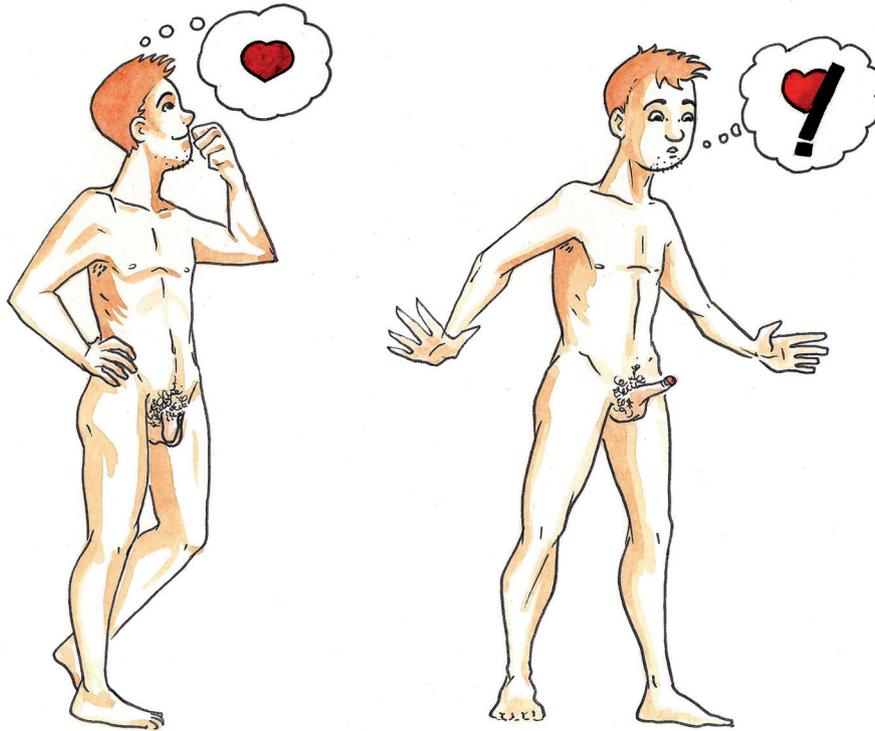
Il ressemble à du blanc d'œuf cru.

Quand le pénis devient dur et grandit, le prépuce se replie derrière le gland.

Le gland apparaît.

On dit que le sexe est en érection.

Ça se passe quand il y a excitation sexuelle.



Il y a excitation sexuelle et érection quand on se caresse, quand on est avec quelqu'un ou qu'on pense à quelqu'un qui nous plaît beaucoup  
Parfois le pénis est en érection pendant qu'on dort ou quand on se lève le matin.

L'éjaculation, c'est quand le sperme sort du pénis en érection.

C'est naturel.

Cela commence à la puberté.

Le pénis sert aussi à uriner.

Uriner, cela veut dire faire pipi.

On ne peut pas éjaculer et uriner en même temps.

Quand on éjacule, la vessie est bouchée et on ne peut pas uriner.

Pendant un rapport sexuel entre un homme et une femme, quand un spermatozoïde rencontre un ovule, cela devient la première cellule d'un futur bébé.

# Les changements du corps chez les filles

Des poils poussent sur le pubis, sous les bras et sur les jambes.

Les seins poussent.

Les hanches s'élargissent.

Les organes sexuels se développent.

Les organes sexuels extérieurs sont la vulve et le clitoris.

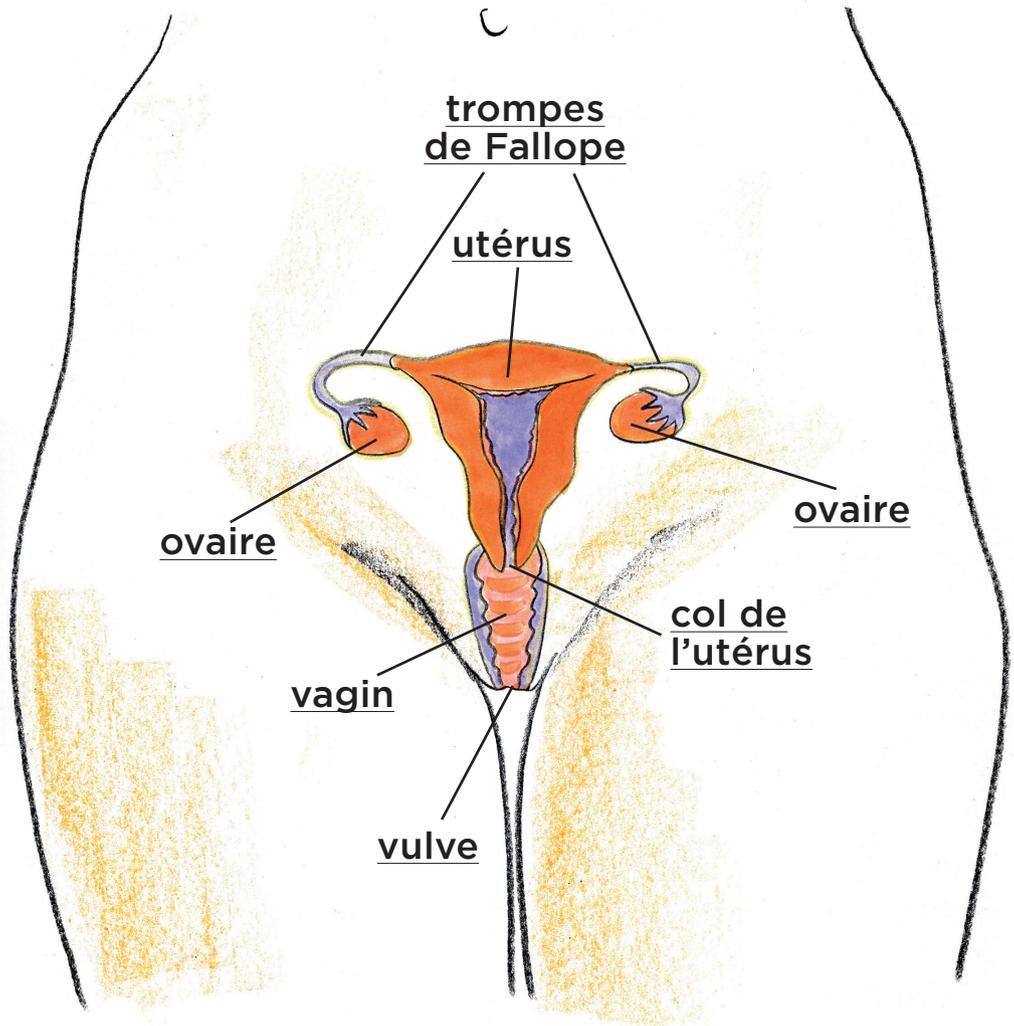
Les organes sexuels intérieurs sont le vagin, l'hymen, l'utérus et les ovaires.

Les ovaires produisent des ovules.

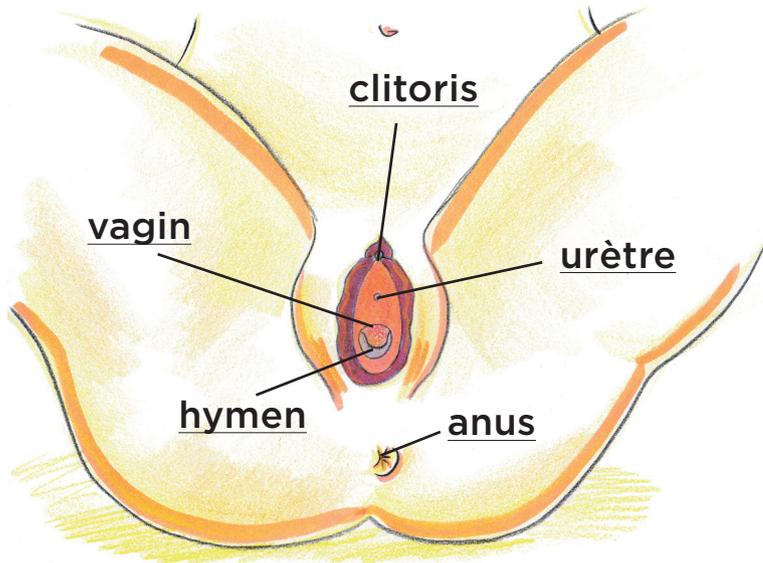
Les ovules sont aussi appelés les œufs.

Les ovules sont les petites cellules sexuelles de la femme.

Les ovules ont la taille d'une tête d'épingle.



De l'avant à l'arrière, la fille a trois petits trous entre les jambes :  
l'urètre, le vagin et l'anus.

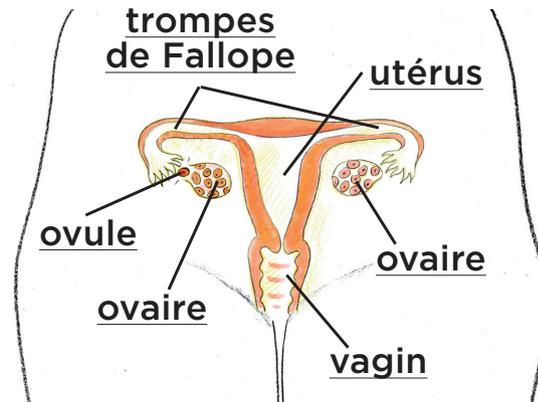


Il y a excitation sexuelle et érection quand on se caresse, quand on est avec quelqu'un ou qu'on pense à quelqu'un qui nous plaît beaucoup.  
Quand il y a excitation sexuelle, la vulve et le clitoris gonflent.  
Quand il y a excitation sexuelle, le vagin se mouille.  
Cela ne se voit pas.  
Cela fait du bien.

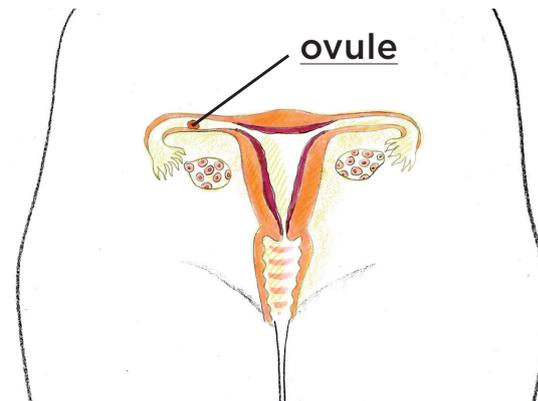
Pendant un rapport sexuel entre un homme et une femme, quand un spermatozoïde rencontre un ovule, cela devient la première cellule d'un futur bébé.

# Les règles

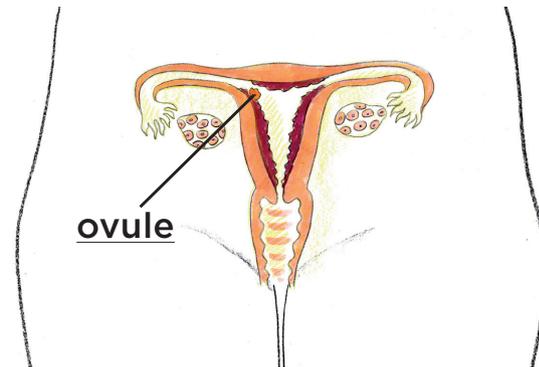
Tous les mois, un ovule se forme dans un des deux ovaires de la femme.



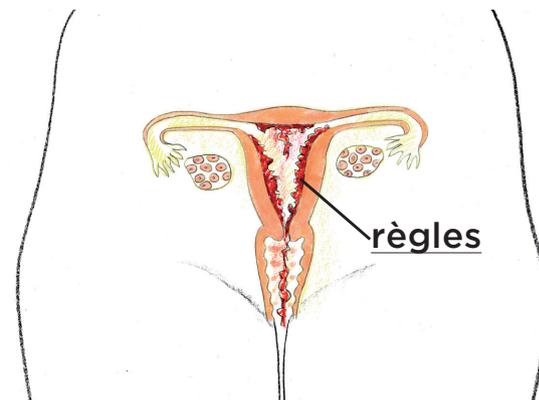
Quand l'ovule est prêt, il descend le long de la trompe de Fallope.



L'ovule va jusque dans l'utérus.  
Les parois de l'utérus  
gonflent et se remplissent  
de sang.

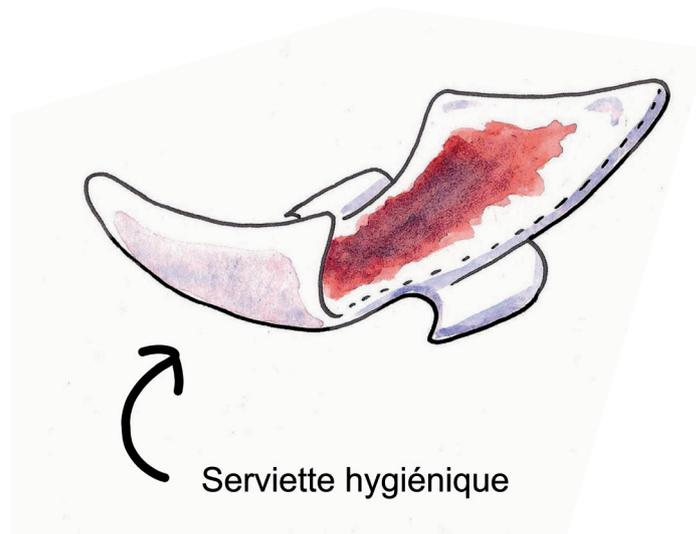


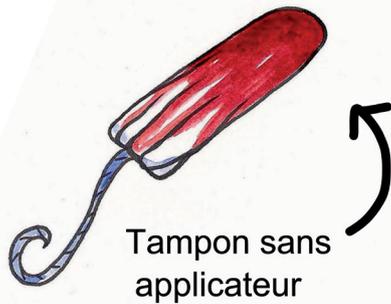
L'utérus se prépare à accueillir un bébé.  
Si l'ovule n'a pas rencontré de spermatozoïde,  
il n'y aura pas de bébé.  
Alors, le sang des parois  
de l'utérus coule  
par le vagin.  
Ce sont les règles.



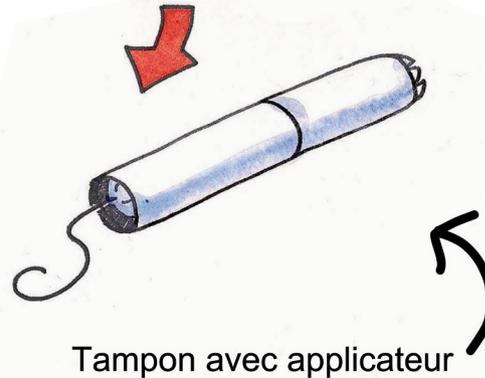
On dit aussi les menstruations.  
Les règles durent entre deux et sept jours.  
Pendant les règles, certaines filles ont mal au dos  
ou au ventre.  
Les règles, c'est normal et naturel.  
Cela montre que le corps fonctionne bien.

Pendant les règles, les femmes utilisent des serviettes  
ou des tampons hygiéniques pour que les vêtements  
ne se salissent pas.





Tampon sans applicateur



Tampon avec applicateur

Il faut changer plusieurs fois par jour de tampons ou de serviettes.

Quand on saigne beaucoup, il faut changer plus souvent.

Il y a beaucoup de sortes de tampons et de serviettes.

Il faut en essayer plusieurs et choisir ce qui est le mieux.

On peut en parler à sa maman, à une sœur ou une amie.

# **Les changements du comportement et des relations**

# Prendre soin de soi

Pendant la puberté, parfois, les cheveux et la peau sont plus gras.

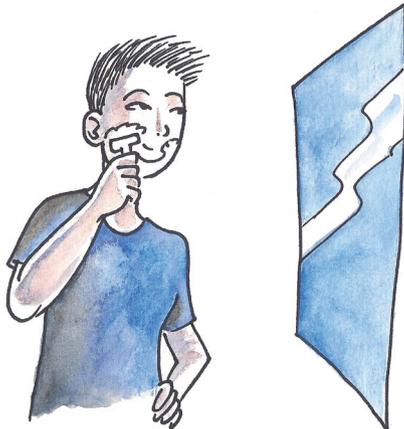
On transpire plus.

On peut aussi avoir des boutons sur le visage, les épaules et le dos. Cela s'appelle l'acné.



Pour soi-même et pour les autres, il faut bien se laver partout et tous les jours.  
Il faut changer de vêtements régulièrement.  
Il faut avoir une bonne haleine, avoir les cheveux propres et sentir bon.

Pendant la puberté, on a envie de bien s'habiller, de changer de coiffure.  
Les garçons commencent à se raser.  
Les filles ont envie de se maquiller.



# La masturbation

On peut avoir envie de caresser son sexe.

Cela s'appelle se masturber.

Les filles se caressent le clitoris, les garçons se caressent le pénis.

Se masturber donne du plaisir.

Quand le plaisir est très fort, cela s'appelle un orgasme.

Chez les garçons, il y a une éjaculation.

Chez les filles, le vagin se mouille.

C'est normal.

Tout le monde peut se masturber.

On peut le faire quand on est seul, dans l'intimité.

# Les sentiments et les pensées changent aussi

Devenir un homme ou une femme n'est pas facile.  
Parfois, on se sent bien dans sa peau.  
Parfois, on se sent mal dans sa peau.

Les sentiments changent.  
On n'est plus un enfant, on n'est pas encore un adulte.  
On appelle cela l'adolescence.  
On veut être libre, faire ce qu'on veut, sans les parents.  
On a envie d'avoir des relations amoureuses.  
Parfois, on n'est pas bien compris des parents ou de l'entourage.  
Il faut pouvoir parler avec quelqu'un en qui on a confiance.



# Conclusion

Il faut trouver des réponses aux questions qu'on se pose.

On peut en parler à un copain ou une copine.

On peut en parler à un frère ou une soeur.

On peut en parler à quelqu'un en qui on a confiance.

Cela peut être un parent, un professeur ou un éducateur.

Si on veut parler à quelqu'un qu'on ne connaît pas, on peut aller dans un planning familial.

Au planning familial, il y a des personnes qui vous accueillent et vous écoutent.

Il y a des médecins, des assistants sociaux, des psychologues et des juristes.

On peut aller les voir ou leur téléphoner.

Pour avoir l'adresse d'un planning familial,

on peut téléphoner au **02-502-68-00** ou

aller sur les sites Internet **www.planningfamilial.net**

ou **www.loveattitude.be**.

# **Petit dictionnaire**

**Anus :**

C'est l'orifice entre les fesses par lequel on fait caca.

**Circoncision :**

C'est quand on coupe tout ou une partie du prépuce.

**Clitoris :**

C'est le petit organe qui se trouve en haut de la vulve de la fille.

**Ejaculation :**

C'est quand le sperme sort du pénis en érection.

**Erection :**

C'est quand le pénis gonfle, se dresse et devient dur.

**Excitation sexuelle :**

C'est quand on a envie de faire l'amour.

**Gland :**

C'est le bout du pénis.

**Gynécologue :**

C'est le médecin spécialiste du sexe de la femme.

**Hormone sexuelle :**

C'est une substance fabriquée par notre corps. Elle permet le développement du corps et des organes génitaux.

**Hymen :**

C'est une petite membrane qui ferme en partie l'entrée du vagin. Souvent, cette membrane se déchire lors du premier rapport sexuel.

**Masturbation :**

C'est se caresser le sexe pour avoir du plaisir.

**Organes génitaux :**

Ce sont les organes qui composent le sexe de la femme (ovaires, utérus, trompes de Fallope, vagin, vulve) et le sexe de l'homme (testicules, pénis).

**Orgasme :**

C'est quand on a beaucoup de plaisir sexuel.

**Ovaires :**

Ce sont les deux glandes féminines qui fabriquent les ovules et les hormones sexuelles.

**Ovule :**

C'est la cellule sexuelle de la femme qui permet de faire un enfant.

**Pénis :**

C'est le sexe de l'homme.

**Prépuce :**

C'est la peau qui recouvre le gland (bout du pénis).

**Pubis :**

C'est la partie du corps en forme de triangle entre le bas-ventre et les cuisses.

Le pubis se recouvre de poils à la puberté.

**Rapport sexuel :**

C'est quand le pénis en érection entre dans le vagin.

**Spermatozoïde :**

C'est la cellule sexuelle de l'homme qui permet de faire un enfant.

**Sperme :**

C'est un liquide qui contient les spermatozoïdes.

**Testicules :**

Ce sont les deux glandes masculines qui fabriquent les spermatozoïdes et les hormones sexuelles.

**Trompes de Fallope :**

Ce sont les deux canaux qui relie les ovaires à l'utérus. C'est par là que passent les ovules.

**Urètre :**

C'est un petit canal par lequel on urine. Chez les hommes, c'est aussi le canal par lequel sort le sperme.

**Uriner :**

C'est faire pipi.

**Urologue :**

C'est le médecin spécialiste du sexe de l'homme.

**Utérus :**

C'est un organe féminin qui est dans le bas-ventre.

On l'appelle aussi la matrice.

C'est là qu'arrivent les ovules.

Si un ovule a rencontré un spermatozoïde,  
on dit qu'il est fécondé.

Si un ovule est fécondé, il reste dans l'utérus et  
deviendra un bébé.

**Vagin :**

C'est le canal qui relie l'utérus à la vulve.

**Vessie :**

C'est un réservoir qui contient l'urine.

**Vulve :**

Ce sont les organes sexuels féminins qu'on peut voir  
de l'extérieur.

Il y a les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris  
et l'ouverture du vagin.

**Rédaction :** Claudine Cueppens, en collaboration avec Fabienne Cornet (FLCPF), Annick Delvosal (Centre Sésame), Liliane Pelosie (Planning de Boitsfort), Anne-Marie Vroman (ASAH).

**Traduction en langage simplifié :** Olivier Van Peteghem (AFrAHM).

**Comité de lecture :** Sabine Catoul (Planning familial de Fléron et CPS-XL), Sophie Donnay (PHARE-Service Bruxellois Francophone des Personnes Handicapées), Pierre Honnay (FLCPF/CEDIF), Delphine Landenne (Centre Louise Michel), Sophie Laurière (Planning familial de Fléron et CPS-XL), Maximilien Lejeune (ANAHM), Olivier Poellaer (FLCPF), Elodie Schär (Famille Heureuse St Josse), Hélène Van Haelen (Plan F).

**Illustrations :** Clarisse et Théodora Ramaekers.

**Graphisme :** Héloïse Pondeville.

Nous remercions les membres du Mouvement Personne d'abord Asbl et du Service d'accompagnement Transition Asbl pour leur collaboration active à la rédaction de cette brochure.

Edité par la FLCPF/CEDIF, décembre 2011.  
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et  
de la Commission Communautaire Française de  
la Région de Bruxelles-Capitale.



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



**Editeur responsable :** Jean-Jacques Amy  
34 rue de la Tulipe - 1050 Bruxelles  
© Tous droits de reproduction réservés.  
Dépôt légal D/2011/12.700/4



FÉDÉRATION LAÏQUE  
de centres  
DE PLANNING FAMILIAL

