

les gars les gars les gars  
gars LES GARS les gars LES  
rs les gars les gars  
GARS les gars  
LES GARS



# LES GARS



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

# LA PUBERTÉ



Le développement sexuel est marqué par toute une série de transformations physiques : c'est la puberté. Elle peut commencer n'importe quand entre 10 et 18 ans, mais généralement, elle commence autour de 13 ou 14 ans. En définitive, le moment exact du début de la puberté n'a aucune importance. Ça ne change rien à ce que tu seras une fois adulte.

Tu deviens plus grand et plus musclé.

Tes épaules s'élargissent.

Tes organes génitaux (pénis et testicules) prennent du volume. Ta voix devient plus grave et ta pomme d'Adam (bosse que les hommes ont sur la gorge) devient plus proéminente. Des poils apparaissent sur différentes parties de ton corps : tes jambes, tes organes génitaux, tes bras, ton visage, ta poitrine. Du fait que tu es en pleine croissance, ta poitrine et tes mamelons peuvent devenir sensibles pendant un certain temps. C'est totalement normal.

Tes articulations peuvent être douloureuses par moments. Il se peut que des boutons et des points noirs apparaissent sur ton visage, ton cou, ta poitrine et ton dos.

Les glandes sudoripares deviennent plus actives durant la puberté, de sorte que l'odeur corporelle peut s'intensifier. Ce changement est normal.

**Pendant cette période, tes parents aussi peuvent se sentir déboussolés... Mais ils peuvent être de bon conseil... Ils sont passés par là!**



**Prends un bain ou une douche chaque jour.**

**Tu peux aussi utiliser un déodorant ou un antisudorifique.**

Ces changements se produiront jusqu'à 20 ans ou au-delà. Qu'ils commencent tôt ou tard, qu'ils aillent vite ou lentement, ils se poursuivront jusqu'à ce que ta croissance soit terminée.

En plus de ces changements physiques, la puberté s'accompagne aussi de changements émotionnels et psychologiques. Tes émotions peuvent jouer aux montagnes russes!

# LE SYSTÈME REPRODUCTEUR MASCULIN

## Quelques notions d'anatomie...

### Pénis

Organe sexuel masculin qui est fait de tissu érectile. Il devient engorgé de sang et durcit lorsqu'il est stimulé.

### Scrotum

Poche sous le pénis qui contient les testicules. Il protège les testicules et les garde à la bonne température afin de produire des spermatozoïdes de bonne qualité.

### Testicules

Deux petites boules de forme ovale qui produisent des spermatozoïdes.

### Épididyme

Site d'entreposage du sperme attendant de sortir du corps.

### Canal déférent

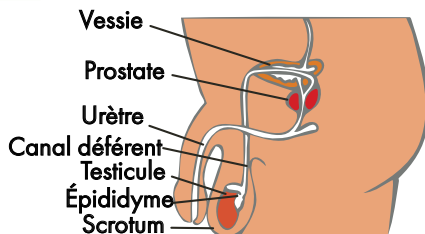
Tube qui transporte les spermatozoïdes du testicule à la prostate.

### Prostate

Glande de la grosseur d'une noix. Elle produit une partie du liquide séminal qui transporte le sperme durant l'orgasme.

### Urètre

Tube qui transporte l'urine et le sperme à l'extérieur du corps.



# Le pénis : les faits!

Beaucoup de garçons croient qu'ils ont un pénis plus petit que celui des autres.



Ton pénis te paraît plus petit que celui des autres parce que tu le regardes d'en haut. Il te paraîtra plus grand dans un miroir.

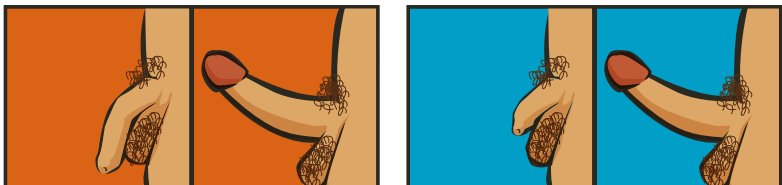


## La taille du pénis

	Vers 12 ans	Âge adulte
Au repos	3 à 5 cm	6 à 10 cm
En érection	Moins de 8 cm	12 à 19 cm

4

Même si la taille d'un pénis au repos peut varier d'une personne à l'autre, les pénis atteignent pratiquement la même taille une fois en érection. Généralement, un pénis de petite taille au repos sera plus gros, une fois en érection, qu'un pénis de grande taille au repos. C'est un effet de compensation.



Il n'y a aucun lien entre la taille d'un pénis au repos et en érection.

# Vrai ou faux?

**Plus ton pénis est gros, plus tu auras et donneras de plaisir lors d'une relation sexuelle.**

**Faux!**

Le plaisir donné et reçu n'a rien à voir avec la taille de ton pénis.

**Mythe!**

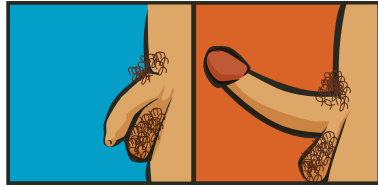
Le sport (ni quoi que ce soit d'autre) ne fera ni grandir ni rapetisser ton pénis.

## L'érection : comment ça marche?

Quand il n'est pas en érection, le pénis de l'homme est mou et orienté vers le bas.

En érection :

- Le pénis durcit;
- Il devient plus long et plus large;
- Il s'écarte du corps et se dresse vers le haut.



La forme d'un pénis en érection est variable. Pour la majorité des garçons, il est légèrement courbé et peut pointer plus vers un côté. Les érections (bander) sont possibles à tout âge, y compris chez les bébés et chez les hommes âgés.

## Pourquoi est-ce que je bande?

Est-ce un os? Un muscle? Est-ce que le pénis se remplit de sperme? Non. Il se remplit de sang.

Un pénis en érection, c'est un peu comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle. Deux conduits de forme cylindrique parcourent le pénis sur toute sa longueur. Lorsque ceux-ci se remplissent de sang, cela crée une érection. Le pénis renferme aussi un corps spongieux en forme de cylindre qui se durcit et grossit lorsqu'il y a une excitation.

### **Le savais-tu?**

Le pénis ne renferme aucun muscle. C'est pourquoi il est difficile de le faire bouger.

## Les érections sont capricieuses

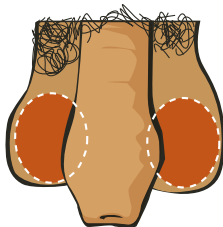


Les érections vont et viennent sans prévenir. Il est possible d'avoir une érection même en l'absence de stimulation sexuelle. C'est le cas, par exemple, des érections matinales, au réveil. Elles peuvent arriver d'un coup, parfois dans des situations gênantes. Pendant la puberté, il est fréquent d'avoir une érection à un moment inattendu.

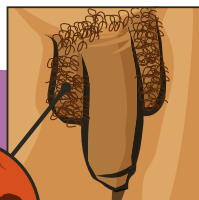
Il se peut aussi qu'à certains moments tu ne parviennes pas à avoir d'érection. Ce problème peut être lié à la consommation d'alcool ou de drogues. Cela peut aussi être le cas lorsqu'on te met de la pression pour avoir des relations sexuelles. Le pénis est contrôlé par le cerveau. Si tu es nerveux ou stressé avant une relation sexuelle, cela peut t'empêcher d'avoir une érection.

## Les testicules

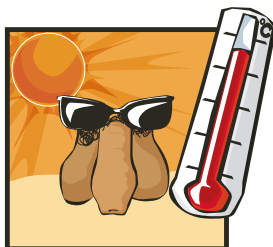
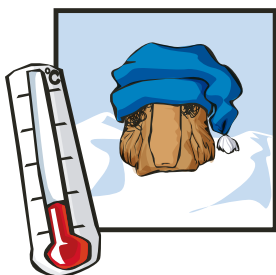
Les hommes ont deux testicules qui pendent dans un sac, le scrotum, situé juste en arrière du pénis. Chaque testicule a une forme ovale. Les testicules doivent être à peu près égaux en poids et en taille.



Le scrotum permet de conserver les spermatozoïdes à une température de deux à trois degrés inférieure à celle du reste du corps.



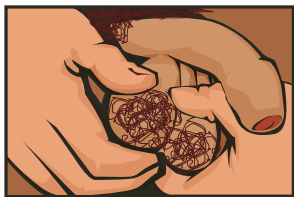
Le scrotum est généralement couvert de poils et plus sombre que le reste de la peau. Quand il fait froid, il se recroqueville et se ride. Mais quand il fait chaud, les testicules pendent librement et la surface du scrotum est lisse.



## Je prends soin de mes testicules

Voici comment t'examiner :

- Soupèse chaque testicule. L'un ne doit pas être plus lourd que l'autre.
- Palpe tes testicules l'un après l'autre, à l'aide des deux mains. Fais doucement rouler le testicule entre le pouce et l'index. En haut du testicule, tu vas sentir une sorte de petit sac mou, c'est normal! (C'est l'épididyme, où les spermatozoïdes matures sont stockés.)



Un bain chaud et relaxant ou une douche rendent l'examen plus facile.



Si tu as un des symptômes suivants, parles-en à l'infirmière de ton centre de santé ou à ton médecin.



- Une douleur sourde ou aiguë dans les testicules
- Une petite masse indolore
- Un testicule qui devient plus gros que l'autre
- Des douleurs en urinant
- Des écoulements anormaux
- Des rougeurs ou des verrues

Si tu pratiques un sport où tu risques de recevoir un coup dans les testicules (coup de pied, ballon...), mets une protection de plastique, une « coquille ».



# FOCUS SUR LE PRÉPUCE

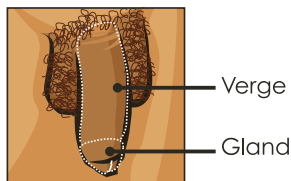
Le prépuce est la peau qui entoure et recouvre le gland. Quand tu es en érection, comme le pénis grandit, le gland sort alors plus ou moins complètement.



## Quelques conseils

Il est bien important de se laver régulièrement sous le prépuce. Si tu ne le fais pas, une substance crémeuse d'un blanc jaunâtre et qui ne sent pas bon (smegma) risque de se former. Tu dois pouvoir tirer le prépuce en arrière de manière à dégager le gland.

Si ton prépuce est trop serré ou que tu ressens de la douleur lorsque tu essayes de décalotter ton gland, consulte immédiatement ton médecin.



## Tout sur la circoncision

La circoncision consiste à enlever le prépuce. Dans la plupart des cas, la circoncision est effectuée pour des motifs religieux ou culturels (chez les juifs et les musulmans, par exemple), ou encore pour des raisons d'hygiène. Environ la moitié des hommes au Canada ont été circoncis à la naissance.



**Mythe!**

Le fait d'être circoncis ne fait aucune différence pour ce qui est de donner ou de recevoir du plaisir.

# L'ÉJACULATION

La plupart des jeunes hommes connaissent leurs premières éjaculations entre 10 et 16 ans, et généralement entre 12 et 13 ans. Cela peut être surprenant les premières fois!

## Comment ça marche?

Lorsqu'une érection se produit et s'il y a stimulation du pénis, les muscles des testicules et de l'ensemble de l'appareil génital se contractent pour expulser les spermatozoïdes par l'orifice du pénis.

Cet ensemble de contractions s'accompagne d'une sensation de plaisir : c'est ce que l'on appelle un orgasme.

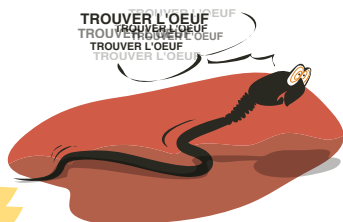
## Que contient le sperme?

Le sperme (ou la semence) est constitué de spermatozoïdes et du liquide séminal.

## Les spermatozoïdes

Produits par les testicules, les spermatozoïdes transportent des informations génétiques à un ovule produit par une femme. Leur mission : atteindre l'ovule. Bien que les spermatozoïdes soient invisibles à l'œil nu, chaque éjaculat peut en contenir de 200 à 500 millions!

Lorsqu'un spermatozoïde parvient jusqu'à l'ovule, il le féconde et une grossesse s'ensuit. **Un seul spermatozoïde suffit!**



## Le liquide séminal

C'est un liquide produit par la prostate. C'est le liquide séminal qui assure le transport et la survie des spermatozoïdes pendant leur long voyage jusqu'à l'ovule.

### Flash info!

Il faut parfois jusqu'à six jours à un spermatozoïde pour se frayer un chemin jusqu'à l'ovule!

## Flash info!

À chaque érection, le canal déférent (qui transporte le sperme) sécrète une minuscule quantité d'un liquide blanc ou transparent : c'est le **liquide pré-éjaculatoire**. Il a deux fonctions :

- Jouer le rôle de lubrifiant et donc faciliter la pénétration.
- Nettoyer l'urètre en neutralisant l'acidité de l'urine qui pourrait nuire aux spermatozoïdes.

## Attention

Tu dois savoir que cette minuscule quantité de liquide souvent invisible à l'œil nu et qui est systématiquement sécrétée au moment de chaque érection peut suffire à rendre une fille enceinte et à transmettre une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS). C'est la raison pour laquelle il faut mettre un condom avant tout contact sexuel!



## Les rêves mouillés

Il arrive bien souvent que les garçons se fassent réveiller dans leur sommeil par un rêve mouillé. Cela peut s'avérer gênant ou préoccupant pour ceux qui ne savent pas de quoi il s'agit...

Les rêves mouillés sont aussi connus sous le nom d'éjaculations nocturnes. Bien que les éjaculations nocturnes correspondent parfois à un rêve érotique ou à une masturbation nocturne inconsciente, elles se produisent le plus souvent de manière **spontanée**. Au cours de la puberté, les rêves mouillés peuvent être relativement fréquents chez les garçons. Leur fréquence diminue avec l'âge.



10

## Vrai ou faux?

**Ce type d'éjaculation spontanée ne peut pas arriver en plein jour.**

**Vrai!**

C'est seulement durant la phase profonde du sommeil, lorsque l'organisme est le plus détendu, que ce phénomène peut se produire.

## Le savais-tu?

Les éjaculations nocturnes permettent à l'organisme de se débarrasser des vieux spermatozoïdes afin de permettre aux testicules d'en produire des nouveaux.



Si le fait de salir tes draps t'incommode, il te suffit de porter un pyjama ou un caleçon pour dormir. C'est plus facile à changer que des draps!

# LA MASTURBATION

La masturbation est un aspect tout à fait sain et normal de ta sexualité. Tous les garçons ont des besoins sexuels, et la plupart d'entre eux se caressent le pénis pour provoquer une érection et avoir un orgasme.

Un orgasme se caractérise par une série de contractions musculaires au niveau des parties génitales permettant d'expulser le sperme contenu dans les testicules. Un orgasme s'accompagne généralement d'une sensation agréable (une sorte de libération). C'est la raison pour laquelle de nombreux garçons ont recours à la masturbation. Bien que la plupart des garçons commencent à se masturber relativement jeunes, ils ne peuvent éjaculer (produire du sperme) qu'à partir de la puberté.

## Est-ce que c'est mauvais pour moi?

Non, absolument pas! Certains hommes le font tous les jours, d'autres moins souvent. Cela dépend de tes besoins sexuels. La masturbation te permet d'apprendre à mieux connaître ton corps, de découvrir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.

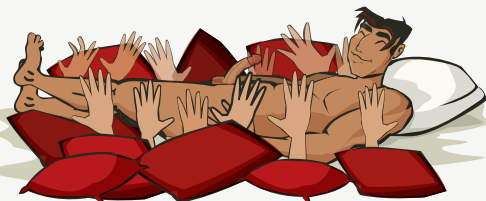
Cependant, il est bien important de le faire à l'abri des regards. Lorsqu'ils se masturbent, la plupart des garçons le font dans leur chambre, dans la salle de bain ou sous la douche.



Masturbation solitaire : pas de risque d'ITSS!

les gars les gars les gars les gars les gars  
les gars LES GARS les gars LES GARS

**Des fantasmes pendant la masturbation :  
tout le monde peut en avoir!**



## Vrai ou faux?

On peut se retrouver en panne de sperme si on se masturbe trop.

**Faux!**

Chaque testicule produit plusieurs millions de spermatozoïdes par jour  
Impossible d'en manquer!



**Mythe!**

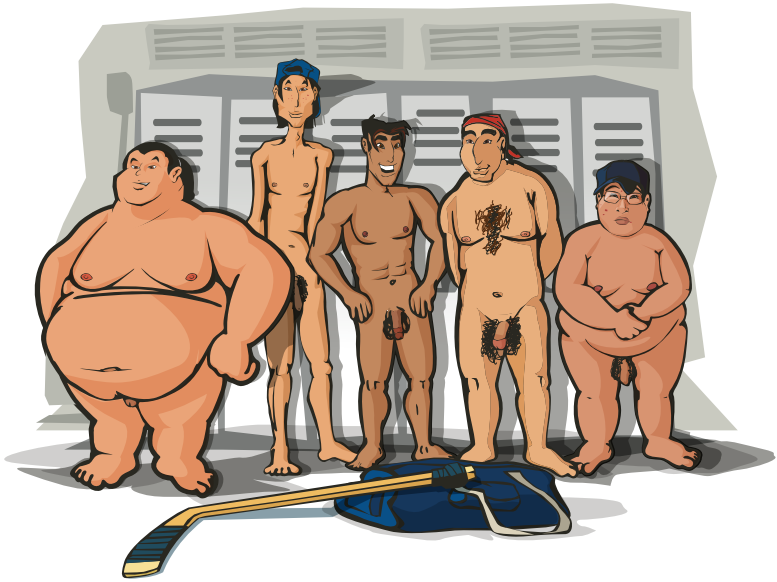
**Il faut éviter de se masturber avant  
un examen ou un match.**

La masturbation ne te fait pas perdre d'énergie. Certains sportifs s'abstiennent de se masturber ou de faire l'amour la nuit qui précède un match. Pour d'autres, au contraire, la masturbation permet d'évacuer les tensions pour être plus détendu. Ça dépend de toi!

12



les gars les gars les gars les gars  
gars LES GARS les gars LES GARS



## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

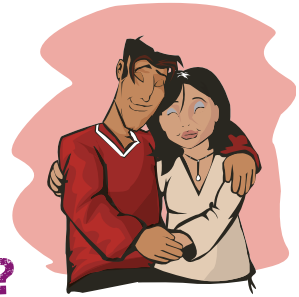
---

---

---

# DIVERSITÉ SEXUELLE

Ton **orientation sexuelle** désigne l'attrance physique, sexuelle, romantique ou affective que tu as envers un type de personnes et de corps.



## Vrai ou faux?

**On ne choisit pas son orientation sexuelle.**

**Vrai!**

Et il n'y a pas de méthodes pour la changer.

L'homosexualité, l'hétérosexualité et la bisexualité sont des orientations sexuelles généralement reconnues.

La diversité des orientations sexuelles est normale, et son expression peut prendre bien des formes.

L'**identité de genre** est le sentiment d'être un garçon ou une fille, et ce, peu importe le sexe à la naissance et l'orientation sexuelle.

## **Trans ou transgenre, ça veut dire quoi?**

C'est une personne dont l'identité de genre **ne correspond pas** au sexe à la naissance.

Par exemple, une personne de sexe masculin (un garçon) qui a le sentiment d'être une fille.

## Le savais-tu?

Chez les peuples autochtones d'Amérique du Nord, la diversité sexuelle est reconnue depuis longtemps.

Par exemple, on appelle « bispirituelle » une personne qui a deux esprits, l'un féminin et l'autre masculin. Le terme « bispirituel » englobe plusieurs identités sexuelles et de genre.

Si tu souhaites obtenir davantage de renseignements ou que tu as des questions au sujet de la diversité sexuelle, communique avec le centre Interligne :

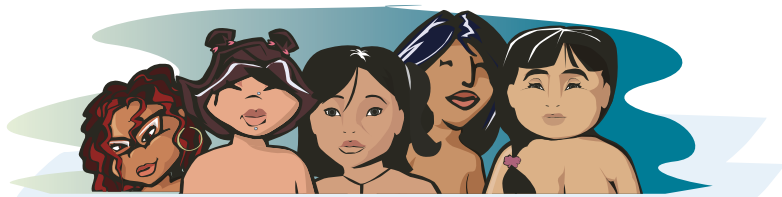
**Par téléphone, sans frais au 1-888-505-1010**

**Par courriel à [aide@interligne.co](mailto:aide@interligne.co)**

**Par clavardage via le site [interligne.co/clavardage/](http://interligne.co/clavardage/)**

# PERCEPTION DE SOI

Ton image corporelle ou ta perception de toi est la façon dont tu te perçois lorsque tu te regardes dans le miroir ou que tu imagines ton corps. Elle peut être positive ou négative et changer en fonction de la façon dont tu te sens.

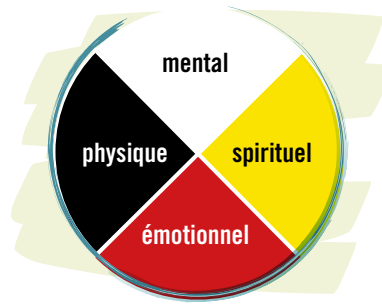


## Mais est-ce qu'il y a une apparence normale?

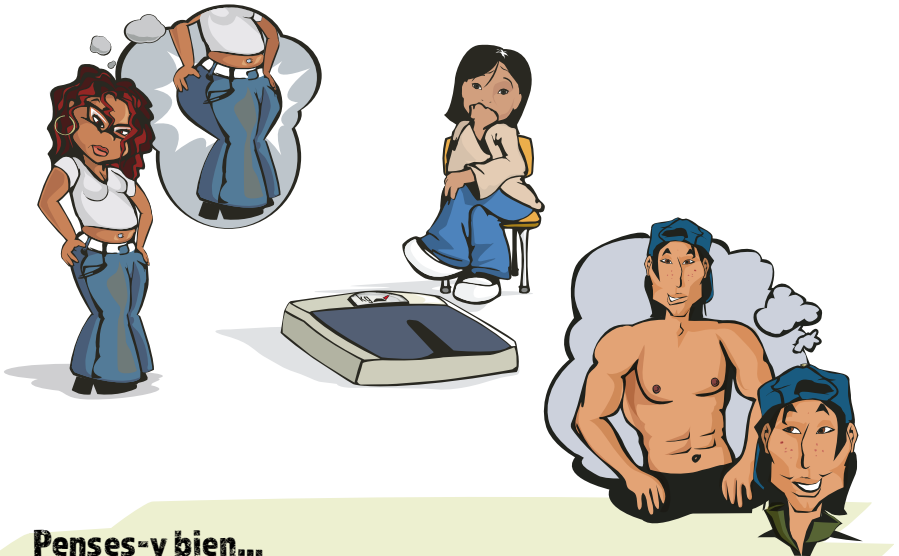
La réponse à cette question est que nous sommes tous différents et que la différence est la norme.

La beauté et la santé, c'est le résultat d'un équilibre dans les quatre sphères de la vie.

C'est normal de se soucier de son apparence, mais ne la laisse pas te définir ni déterminer comment tu te sens.



Si tu es constamment préoccupé(e) par ton apparence et que ces émotions prennent le dessus sur ta vie, il est important d'en faire part à une personne de confiance.



### **Penses-y bien...**

Les films, la télévision, Internet et les revues tendent à imposer ce qui est « attrayant », mais ce modèle de beauté n'est pas représentatif de la réalité.

# LE CONSENTEMENT SEXUEL

Des personnes qui ont des activités sexuelles ensemble doivent toujours s'assurer que leur partenaire consent à ces activités. Le consentement sexuel est l'accord qu'une personne donne à son ou à sa partenaire au moment de participer à une activité sexuelle.

## Attention

**N'oublie pas :**

**À tout moment, tu peux changer d'idée, mettre des limites ou refuser.**



Le consentement doit être donné de façon volontaire, c'est-à-dire qu'il doit s'agir d'un choix libre et éclairé. Si le choix n'est pas libre et éclairé, le **consentement n'est pas valide**.

Le consentement n'est pas valide si :

- ✓ Il est donné sous l'effet de la crainte.
- ✓ Il est donné sous l'influence de la force, de menaces ou d'un mensonge.
- ✓ Il est donné sous l'influence d'une personne en position d'autorité.
- ✓ Il est donné par une personne qui se trouve dans un état qui la rend incapable de consentir véritablement. Par exemple :
  - Une personne qui est inconsciente, trop ivre ou droguée;
  - Une personne qui souffre d'une déficience mentale;
  - Une personne qui n'a pas l'âge pour consentir à des activités sexuelles.
- ✓ Il a été donné, mais la personne perd connaissance.

**Âge pour  
consentir = 16 ans**

**Pour plus d'information :**  
[www.educaloi.qc.ca/  
capsules/lage-du-  
consentement-sexuel](http://www.educaloi.qc.ca/capsules/lage-du-consentement-sexuel)

Pour plus d'information : [www.educaloi.qc.ca/  
capsules/le-consentement-sexuel](http://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel)

[www.youtube.com/watch?v=fENmp2vNL7A](http://www.youtube.com/watch?v=fENmp2vNL7A)

Si ton ou ta partenaire aime certaines pratiques sexuelles que tu n'aimes pas, tu as le droit de lui demander d'arrêter et de ne plus le refaire.

## C'est oui ou c'est non? Le consentement éclairé...

Si quelqu'un te touche contre ton gré ou te force à avoir une relation sexuelle, ne garde pas ça pour toi : parles-en à une personne en qui tu as confiance.

Tu n'as pas à te sentir coupable!  
C'est l'autre qui a mal agi.



**Attention**  
Le silence n'équivaut pas à un consentement!

**Le fait de forcer quelqu'un à avoir des relations sexuelles par le biais de la violence ou de la manipulation constitue une agression sexuelle (autrement dit, un viol). Il s'agit d'un crime particulièrement grave qui est sévèrement puni par la loi.**



# LES PREMIÈRES RELATIONS SEXUELLES

## Quel est l'âge idéal pour avoir ses premières relations sexuelles?

Il n'y a pas d'âge idéal. Même si les croyances qui circulent te font croire que tous les adolescents ont des rapports sexuels, ce n'est pas le cas. Au Québec, l'âge moyen des premières relations sexuelles se situe autour de 15 ans pour les hommes comme pour les femmes. Toutefois, beaucoup attendent plus tard. Si tu doutes ou si tu penses que tu pourrais le regretter, attends.



**Les relations sexuelles, c'est bien plus qu'un rapport sexuel avec une pénétration.** C'est aussi le développement de l'intimité entre deux personnes et l'exploration d'une variété de comportements sexuels.

Chaque personne vit plusieurs « premières fois » : premier baiser, premières caresses au-dessus ou en dessous des vêtements, première fois où l'on se déshabille devant quelqu'un, premiers touchers des seins ou des organes génitaux, première relation orale-génitale, première pénétration vaginale, etc. Ces premières fois peuvent être vécues avec un même partenaire ou graduellement, au fil du temps, avec différents partenaires.

# Le bon moment...

## Pour toi

La décision d'avoir une première relation sexuelle doit venir de toi et non être le résultat de pressions exercées par l'autre ou par les pairs.

- Ne fais pas l'amour tant que tu n'es pas certain(e) d'être prêt(e) pour le faire.
- Affirme-toi! Ne laisse pas ton ou ta partenaire t'insulter ou mettre de la pression sur toi.



## Pour les deux

Des relations sexuelles saines reposent sur le lien de confiance mutuelle et le respect qui existent entre les deux partenaires.

Si ton ou ta partenaire n'est pas prêt(e) à avoir une relation sexuelle, ça ne veut pas dire qu'il ou elle ne tient pas à toi. Si ton ou ta partenaire s'intéresse vraiment à toi, il ou elle saura t'écouter et attendre, s'il le faut. Et n'oublie pas, tu dois en faire autant!

Pour que cette première expérience sexuelle soit positive pour toi et ton ou ta partenaire, il est important que chacun puisse parler de ce qu'il ou elle aime ou aime moins, de ce qui l'inquiète ou lui fait peur.

## Vrai ou faux?

**C'est certain que je vais avoir un orgasme lors de mon premier rapport sexuel!**

*Éjaculation précoce...*

**Faux**

*La porno, ce n'est pas la réalité!*

Le plaisir intense ou l'orgasme ne sont pas toujours au rendez-vous.

Cette première fois ne sera pas nécessairement parfaite. Il faut du temps pour apprivoiser sa sexualité, et le stress diminuera au fil des fois. Il est important que tu te donnes droit à l'erreur et rien de mieux que l'humour lorsque ça arrive. Plus l'expérience sera satisfaisante, plus tu développeras une vision positive de la sexualité.

## Est-ce que ça fait mal?

Pour les filles, la première relation sexuelle avec pénétration **peut** être **un peu douloureuse** pour différentes raisons :

- Parce que l'**hymen**, une petite membrane située à l'ouverture du vagin, peut se briser et entraîner de petits saignements;
- Parce que les **muscles du vagin** peuvent se contracter involontairement lorsqu'une fille se sent stressée, ce qui peut rendre la pénétration plus difficile;
- Parce que l'excitation sexuelle et la **lubrification vaginale** sont insuffisantes. Il y a alors un plus grand risque d'irritation.

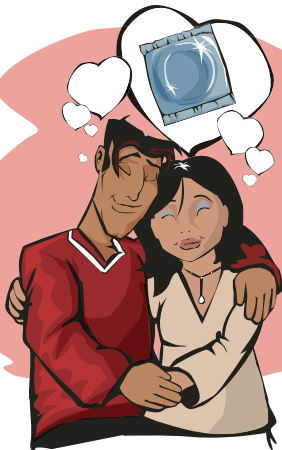


**Les préliminaires, ça peut aider! (p. ex. : caresses, touchers, baisers, etc.)  
Les lubrifiants aussi!**

## Prends tes responsabilités

Il est aussi important de penser aux conséquences possibles d'un rapport sexuel non protégé. Une grossesse non désirée peut être lourde de conséquences. De plus, certaines infections transmissibles sexuellement peuvent être très graves, voire mortelles.

Prévois donc un moyen de protection et de contraception avant d'avoir des relations sexuelles.



**Plus d'information  
sur les moyens de  
protection (page 22) et  
de contraception (page  
15 du côté Filles).**

# PRENDS TES RESPONSABILITÉS : PROTÈGE-TOI AINSI QUE TON OU TA PARTENAIRE!

Avant d'avoir un rapport sexuel, tu dois penser aux conséquences possibles :

- Une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS).
- Une grossesse non désirée.

**Le condom est le moyen à privilégier parce qu'il prévient à la fois la grossesse non désirée et la transmission de la plupart des ITSS.**

Apprends-en plus  
sur les infections  
transmissibles  
sexuellement et par le  
sang (ITSS) à la page 28.

## Attention

**Attention à la consommation d'alcool ou de drogues!**

Sous leur influence, tu peux aller plus loin que tu le souhaites ou négliger de te protéger contre les ITSS ou la grossesse non désirée.

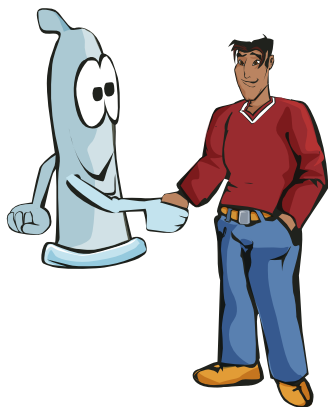
Ces situations risquent de laisser de bien mauvais souvenirs et des regrets.



Pour profiter pleinement d'une relation sexuelle, utilise le condom chaque fois ET prévois un moyen de contraception! Le condom réduit les risques de grossesse non désirée, mais pour plus de sécurité, il est préférable d'utiliser un moyen de contraception supplémentaire (voir la page 15 du côté Filles).

# Tout sur les condoms!

## Mythe



Contrairement à ce que tu as pu entendre dire, le fait d'utiliser un condom n'enlève rien au plaisir d'avoir des relations sexuelles.

**Le condom, masculin ou féminin, constitue le seul moyen efficace de se protéger contre les ITSS.**

Le condom est un moyen de protection simple, abordable et accessible. Tu peux t'en procurer gratuitement à bien des endroits, comme à la maison des jeunes, à l'infirmerie de ton école ou à ton centre de santé. Tu peux aussi les acheter librement dans une pharmacie, dans une grande surface ou d'un distributeur automatique.

**Rappelle-toi que les autres moyens de contraception ne protègent pas contre les ITSS.**

Beaucoup de gens n'utilisent pas de condoms parce qu'ils ont peur de ne pas savoir comment bien les mettre et d'avoir l'air fou. C'est pourtant en les utilisant qu'on est de plus en plus à l'aise!



**Qu'est-ce qui a l'air le plus fou?**

- ✓ Se faire annoncer qu'on a une ITSS
- ✓ Avoir un test de grossesse positif quand on n'est pas prêt à avoir un enfant
- ✓ S'amuser à mettre un condom

# Condom masculin

Le condom masculin (capote, préservatif) est une fine pellicule de latex conçue pour s'adapter à la forme du pénis en érection. Il permet de recueillir le sperme (contenant les spermatozoïdes) au moment de l'éjaculation. Il permet aussi d'éviter que le pénis et le vagin entrent directement en contact et empêche l'échange de fluides corporels entre deux partenaires, limitant ainsi le risque de transmission d'infections.



**Aie toujours des condoms sur toi. Tu ne sais jamais quand tu pourrais en avoir besoin!**  
**Avoir un condom sur toi ne veut pas dire que tu vas forcément avoir des relations sexuelles; cela prouve que tu es une personne mature et responsable. Pas besoin de compter sur le fait que ton ou ta partenaire aura un condom. Prends l'initiative!**

**Même si c'est gênant, parles-en à ton ou à ta partenaire avant d'être dans le feu de l'action.**

## Attention



**Ne mets jamais de vaseline, d'huile à massage ni aucun corps gras sur un condom! Cela perfore le latex. Bien que les condoms soient généralement déjà lubrifiés, il peut être utile de te procurer un lubrifiant (liquide), à condition que celui-ci soit fait à base d'eau. Cela doit clairement être indiqué sur l'emballage.**


**Le lubrifiant assure une meilleure solidité du condom et rend les relations sexuelles encore plus agréables! Une seule goutte suffit!**

## Comment utiliser un condom?

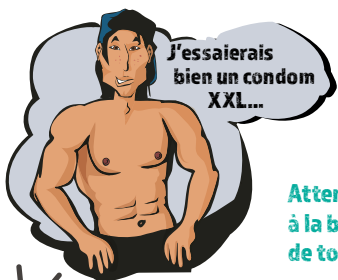
- Pour mettre un condom, le pénis doit être en érection.
- Tout au long de la manipulation, il faut faire attention de ne pas l'endommager avec tes ongles, tes dents ou des bijoux.
- Entraîne-toi un peu à le mettre seul(e) avant de l'utiliser!



## Les 10 étapes pour être un ou une pro!

- ✓ Vérifie la date d'expiration qui figure sur l'emballage du condom. S'il est périmé, jette-le et prends-en un autre!
- ✓ Tasse le condom dans un coin de l'emballage et ouvre l'emballage afin de sortir le condom sans le déchirer.
 
- ✓ Tiens le condom par son extrémité (réservoir) en le pinçant avec trois doigts. L'extrémité du condom est munie d'un réservoir qui sert à recueillir le sperme au moment de l'éjaculation. Il est bien important de chasser l'air du condom afin d'éviter qu'il se déchire pendant les rapports sexuels.
- ✓ Pose le condom sur le gland du pénis. S'il se déroule mal, tu l'as mis à l'envers. **JETTE-LE** et recommence avec un nouveau!
- ✓ Déroule complètement le condom jusqu'à la base du pénis, tout en continuant à pincer le réservoir.
- ✓ À sa base, le condom est muni d'un élastique. Cela lui permet de tenir en place sur le pénis pendant les rapports sexuels. Il faut toujours s'assurer que le condom est en place; le simple fait de sentir l'élastique indique que le condom est toujours là.
- ✓ Après l'éjaculation, il faut se retirer avant de perdre l'érection sinon, le condom risque de rester coincé dans le vagin ou l'anus de ton ou de ta partenaire.
- ✓ Fais glisser le condom de la base vers l'extrémité du pénis, en prenant soin de ne pas faire de dégât.
- ✓ Fais un nœud à l'ouverture du condom. Prends-le dans une main et avec l'autre, fais glisser le condom entre deux doigts serrés de la base jusqu'à l'extrémité afin de t'assurer qu'il n'y a pas de fuite.
- ✓ C'est correct? Enroule-le dans un mouchoir de papier ET **JETTE-LE DANS UNE POUBELLE!** Les condoms ne sont pas biodégradables... Et ils bouchent les toilettes!





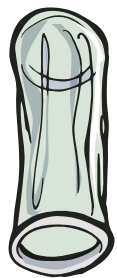
**Attention! Un condom doit être bien ajusté! Si l'élastique à la base du condom est trop grand par rapport à la taille de ton pénis, tu risques de le perdre.**



### Trucs et astuces :

- ✓ Utilise **toujours** un seul condom à la fois, jamais deux un par-dessus l'autre!
- ✓ Ne réutilise **jamais** un condom après une éjaculation, même si tu souhaites continuer à avoir des rapports sexuels.
- ✓ Il est bien important de ne pas transporter un condom dans ton portefeuille ou tes poches, car la chaleur pourrait l'endommager.
- ✓ Pour les très rares personnes qui sont allergiques au latex, il existe des condoms en polyuréthane (une sorte de plastique). Vendus en pharmacie, ces condoms offrent le même degré de protection que les condoms en latex et sont souvent plus confortables!  
Amuse-toi à les essayer...

**Ton sac à dos ou ta sacoche peuvent être de bons moyens de transport du condom... À toi d'en imaginer d'autres!**



## Condom féminin

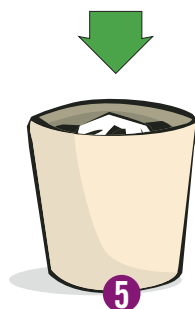
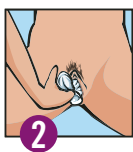
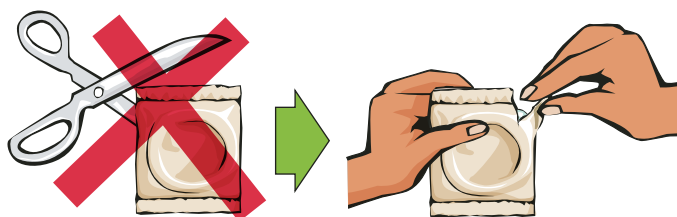
### Avantages

Tu peux mettre le condom féminin quelques heures avant l'acte sexuel pour un meilleur confort. Cela te permettra aussi de l'installer sans stress surtout si c'est la première fois que tu l'utilises.

Ce type de condom est en polyuréthane :

- Il est plus résistant que le latex;
- Il ne cause pas d'irritation ni d'allergie;
- Il est toujours suffisamment lubrifié.

## Conseils pour l'utiliser



Vérifie la date d'expiration.

Retire le condom de l'emballage sans le déchirer.

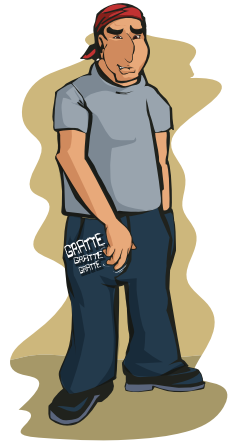
Tu remarqueras qu'il y a un anneau mobile dans le fond du condom. Laisse-le dans le fond et pince-le afin de faciliter l'insertion dans ton vagin. **1**

Enfile-le dans ton vagin le plus profondément possible avec tes doigts et en laissant le rebord muni d'un anneau plus rigide à l'extérieur. Le rebord protégera ainsi les petites lèvres de ta vulve contre un éventuel contact avec les sécrétions du pénis. **2**

Le pénis devra être introduit dans le condom et non pas à côté. Un petit truc! Pour t'en assurer, maintient l'anneau souple en apposant ton index et ton majeur dessus pendant l'introduction du pénis ou de tout autre objet sexuel. **3**

À la fin de la pénétration ou de l'éjaculation, retire le condom soigneusement en évitant de renverser le sperme, fais un nœud dans le condom et jette-le dans une poubelle, car il n'est pas biodégradable et peut boucher la toilette! **4 5**

# LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT ET PAR LE SANG (ITSS)



## C'est quoi?

Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

**I**nfections qui se

**T**ransmettent d'une personne à l'autre par voie

**S**exuelle ou

**S**anguine

## Le savais-tu?

Les jeunes de 15 à 24 ans sont les plus touchés par les ITSS.

## Mythe

Il n'est pas honteux de contracter une ITSS! Cela ne veut pas dire que tu es « facile » ou que ton hygiène laisse à désirer. Toute personne active sur le plan sexuel peut contracter une ITSS en l'absence de précautions. Un seul rapport suffit!

## Flash info!

😊 Les ITSS sont évitables et peuvent pour la plupart être traitées.

😞 Cependant, une ITSS non traitée peut entraîner de graves conséquences sur ta santé et ton avenir, par exemple, la perte de la possibilité d'avoir des enfants.

# Elles s'attrapent comment?

	Chlamydia	Gonorrhée	Syphilis	Herpès génital	VPH	Hépatite B	Hépatite C	VIH-SIDA
<b>Lors d'un contact sexuel sans condom</b>								
1) Avec pénétration du pénis dans le vagin ou l'anus	●	●	●	●	●	●		●
2) Par une relation orale-génitale (stimulation des organes génitaux avec la bouche)	●	●	●	●	●	●		
3) Par le partage d'un jouet sexuel	●	●	●	●	●	●		
4) Par un <i>frottage</i> de peau à peau (même avec condom!)			●	●	●			
5) Lors du partage de matériel d'injection ou d'inhalation (de drogues, de stéroïdes)					●	●	●	●
6) Au cours d'une séance de tatouage ou de perçage avec du matériel non stérile					●	●	●	●
7) Lors d'un traumatisme de la peau avec échange de sang, comme une bataille					●	●	●	●
8) De la mère à son enfant pendant la grossesse ou au moment de l'accouchement	●	●	●	●	●	●	●	●

**VPH = virus du papillome humain**

## Quoi faire pour éviter d'attraper une ITSS?

- ✓ Être vacciné contre l'hépatite B et les VPH
- ✓ Éviter d'avoir de multiples partenaires
- ✓ Éviter les rapports sexuels sous l'effet de l'alcool ou de drogues
- ✓ Se faire dépister (les deux partenaires) avant d'avoir des rapports sexuels
- ✓ Utiliser le condom
- ✓ Ne jamais partager de matériel de consommation (paille, billet de banque, seringue...)

## Vrai ou faux?

La plupart du temps, on ne se rend pas compte qu'on a attrapé une ITSS.

### Vrai!

Toutes les ITSS peuvent être **asymptomatiques**, c'est-à-dire qu'une personne peut avoir contracté une infection, mais qu'aucun symptôme n'est visible.

Plusieurs personnes ignorent qu'elles sont infectées...

- 3 personnes sur 4 qui ont une chlamydia
- 9 personnes sur 10 qui ont l'herpès génital



**Penses-y...**

**Ce n'est pas parce qu'une personne n'a pas de symptôme qu'elle n'a pas d'ITSS... et on peut donc la transmettre à son ou à sa partenaire sans le vouloir.**

## Quelques symptômes possibles

- Démangeaisons
- Rougeurs, boutons
- Douleur quand tu urines ou lors des relations sexuelles
- Écoulement anormal des organes génitaux

Pour en savoir plus sur les ITSS, tu peux visiter les ressources indiquées à la page 33.



Consulte un professionnel de la santé!



*Si tu es sexuellement actif ou active et que tu as eu une relation sexuelle non protégée, il t'est fortement recommandé de passer un dépistage. Le dépistage est gratuit et pourra t'éviter de nombreuses conséquences négatives.*

## Quand demander un dépistage des ITSS?

Si tu te trouves dans l'une ou l'autre de ces situations, **n'hésite jamais à consulter pour un test de dépistage** :

- Tu as un **nouveau ou une nouvelle** partenaire.
- Toi ou ton ou ta partenaire avez eu plusieurs partenaires.
- Toi ou ton ou ta partenaire avez eu un contact sexuel vaginal, oral (stimulation des organes génitaux avec la bouche) ou anal **sans condom**.
- Tu t'es fait faire un tatouage ou un perçage et tu n'es pas certain(e) que le matériel utilisé était stérile.
- Tu as déjà « sniffé » ou tu t'es déjà injecté des drogues ou des stéroïdes (même si c'est juste une fois dans ta vie).
- Tu as déjà eu des contacts sexuels pour avoir de l'argent, de la drogue, des vêtements ou n'importe quoi d'autre...

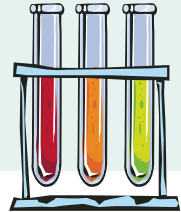
- Tu es **enceinte** et tu veux protéger ton enfant... Il n'est peut-être pas trop tard!
- Tu as une relation de couple stable, et ton ou ta partenaire et toi souhaitez cesser l'utilisation du condom.
- Tu as des doutes sur tes partenaires passés, sur tes pratiques sexuelles ou sur des contacts possibles avec le sang (p. ex. : bataille, pacte frères de sang), et tu as peur d'avoir contracté une infection.

**Les filles, n'oubliez pas d'utiliser une méthode de contraception pour ne pas tomber enceintes!**

## Un test de dépistage, ce n'est pas compliqué et c'est rapide

Un échantillon d'urine suffit pour plusieurs des tests de dépistage d'une ITSS, alors que pour certains autres, une prise de sang sera nécessaire. Trop facile!

Informe-toi! Le centre de santé de ta communauté offre peut-être un service de dépistage des ITSS. Ce service est confidentiel.



### Attention



**Les partenaires sexuels d'une personne infectée doivent être informés afin de se faire traiter rapidement. Une infirmière peut t'aider à aviser tes partenaires sexuels.**



## Adresses et numéros de téléphone utiles

Masexualité.ca : [sexandu.ca/fr/](http://sexandu.ca/fr/)

Tel-Jeunes : [teljeunes.com](http://teljeunes.com)

Téléphone : 1-800-262-2266

Texte : 514-600-1002

**Gratuit  
Anonyme  
Confidentiel**

Centre Interligne (diversité sexuelle) : [interligne.co](http://interligne.co)

Clavardage en privé sur le site

Téléphone : 1-888-505-1010

Courriel : [aide@interligne.co](mailto:aide@interligne.co)

Jeunesse, J'écoute : [jeunessejecoute.ca/fr](http://jeunessejecoute.ca/fr)

Téléphone : 1-800-668-6868

Site Web pour les adolescents et les jeunes : [itss.gouv.qc.ca/](http://itss.gouv.qc.ca/)

Site Web pour les intervenants : <http://sexplique.org/>

Téléphone : 418-624-6808

Courriel : [info@sexplique.org](mailto:info@sexplique.org)

Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) : [cssspnql.com](http://cssspnql.com)

---

Ce document a été produit par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL), avec la participation financière du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Illustrations : Martin Aubry

Graphisme : Siamois graphisme

Révision du contenu : Marie-Noëlle Caron et Isabelle Cornet

Révision des textes : Vicky Viens

Traduction : Vera Roy

Coordination du projet : Marie-Noëlle Caron

Tous droits réservés à la CSSSPNQL.

Ce document est accessible en version électronique, en français et en anglais, à l'adresse [cssspnql.com](http://cssspnql.com). Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction et la diffusion, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable de la CSSSPNQL. Sa reproduction ou son utilisation à des fins personnelles, mais non commerciales, est toutefois permise, à condition d'en mentionner la source.

Toute demande doit être adressée à la CSSSPNQL par courrier ou par courriel aux coordonnées ci-dessous :

Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador  
250, place Chef-Michel-Laveau, bureau 102  
Wendake (Québec) GOA 4V0

[info@cssspnql.com](mailto:info@cssspnql.com)

ISBN version imprimée : 978-1-77315-133-5

ISBN version Web : 978-1-77315-134-2

© CSSSPNQL 2018

les filles les filles les filles  
LES FILLES LES FILLES LES FILLES  
les filles les filles les filles  
LES FILLES les filles les filles



# LES FILLES



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

# LA PUBERTÉ



Le développement sexuel peut commencer dès l'âge de 8 ou 9 ans. Les seins commencent à pousser, et des poils apparaissent sur le pubis et sous les bras. Cette période de changements s'appelle LA PUBERTÉ.

Toutes les filles ne se développent pas au même rythme. Certaines ont leurs premières menstruations à 9 ans, d'autres pas avant 18 ans. Que ces changements commencent tôt ou tard, qu'ils aillent vite ou lentement, ils se poursuivront jusqu'à ce que ta croissance soit terminée.

L'adolescence est une période de grande croissance.

La masse de muscles et de graisses va augmenter : ton corps en a besoin. Tu grandis, tes hanches s'élargissent, tes cuisses et tes fesses changent de forme. Eh oui, tu deviens une femme!

Tes articulations peuvent être douloureuses par moments. Il se

peut que des boutons et des points noirs apparaissent sur ton visage, ton cou, ta poitrine et ton dos.

Les glandes sudoripares deviennent plus actives durant la puberté, de sorte que l'odeur corporelle peut s'intensifier. Ce changement est normal.

**Pendant cette période, tes parents aussi peuvent se sentir déboussolés...**

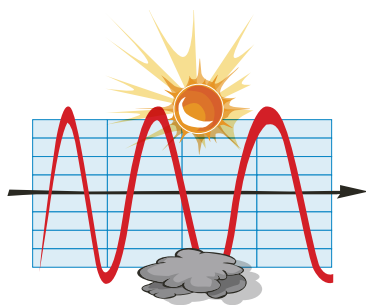
**Mais ils peuvent être de bon conseil... Ils sont passés par là!**



**Prends un bain ou une douche chaque jour.**

**Tu peux aussi utiliser un déodorant ou un antisudorifique.**

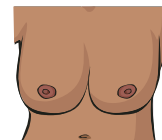
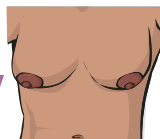
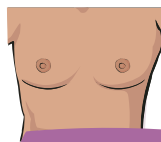
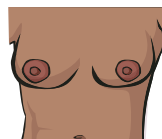
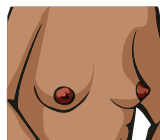
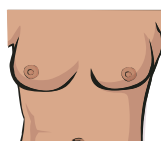
En plus de ces changements physiques, la puberté s'accompagne aussi de changements émotionnels et psychologiques. Tes émotions peuvent jouer aux montagnes russes!



## Les seins

Le développement de la poitrine marque habituellement le début de la puberté. Pendant leur développement, il arrive que les seins et les mamelons picotent ou démangent autour du centre, mais cela s'arrête une fois qu'ils ont fini de se développer. Bien qu'un sein puisse grossir plus vite que l'autre, ils finiront par atteindre pratiquement la même taille. La plupart des femmes gardent toute leur vie des seins de taille légèrement différente. C'est normal.

Les seins ont différentes formes, différentes tailles; ils peuvent être plus ou moins fermes. Toutes ces différences sont normales et font de nous des personnes uniques.



Il n'y a pas de méthode miracle pour les faire pousser plus!

3

les filles les filles les filles les filles  
les filles LES FILLES les filles LES

# Toutes les femmes ont des poils!

Des poils apparaissent d'abord au niveau des parties génitales, puis sous les aisselles, sur les jambes et parfois sur d'autres parties du corps. Les poils blonds se voient beaucoup moins que les poils bruns ou noirs.

Certaines femmes choisissent de se raser ou de s'épiler pour enlever les poils des jambes, des aisselles ou d'autres parties du corps. D'autres femmes ne le font pas. C'est une question de goût ou de mode!

## Les sécrétions vaginales

Il est normal que tu aies des petites pertes blanches : c'est un lubrifiant naturel qui garde ton vagin en bonne santé. Ces pertes sont habituellement claires ou légèrement laiteuses; elles deviennent jaune clair en séchant sur ta culotte.

Les pertes augmentent au moment de l'ovulation pour aider les spermatozoïdes à remonter dans ton vagin à la rencontre d'un ovule (si une relation sexuelle a lieu). Aussi, quand tu es sexuellement excitée, ton vagin produit un lubrifiant naturel qui facilite les relations sexuelles.



**Si la quantité, la texture ou l'odeur de tes pertes changent, tu as peut-être une infection. Consulte un professionnel!**



# LE SYSTÈME REPRODUCTEUR FÉMININ

## Quelques notions d'anatomie...

### ORGANES GÉNITAUX EXTERNES

#### **Vulve**

L'ensemble de la zone génitale externe.

#### **Grandes lèvres**

Leur rôle consiste à protéger les parties génitales internes plus fragiles. Elles sont relativement épaisses et se couvrent de poils à la puberté.

#### **Petites lèvres**

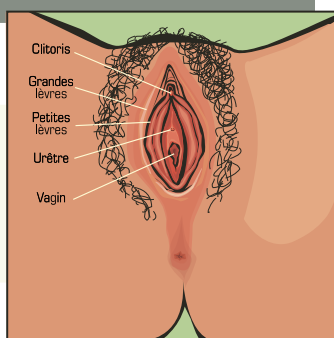
Situées à l'intérieur des grandes lèvres, elles sont très sensibles. Elles sont dépourvues de poils et sont de couleur variable.

La taille et la forme des lèvres varient d'une femme à l'autre : certaines sont minces, d'autres ressemblent à une fleur. Elles peuvent aussi être asymétriques.

#### **Clitoris**

Petite excroissance de tissu érectile et sensible située dans la partie supérieure de la vulve.

Le clitoris renferme environ 800 terminaisons nerveuses! Son unique fonction : procurer du plaisir! C'est la raison pour laquelle le fait de le stimuler procure une sensation agréable.



De nombreuses filles ont des doutes quant au nombre de « trous » qu'elles ont là en bas. Il y en a trois.

- Le premier, celui qui se trouve juste en dessous du clitoris, est l'orifice de l'urètre. Il s'agit d'un petit orifice qui permet à l'urine (pipi) de s'écouler de la vessie (là où l'urine est stockée).
- Le deuxième orifice est le vagin.
- Le troisième est l'anus. C'est par cet orifice que l'organisme évacue les déchets (les excréments ou le caca) accumulés dans le côlon.

## ORGANES REPRODUCTEURS INTERNES

### Vagin

Canal extensible qui permet l'écoulement des menstruations, les relations sexuelles et le passage du bébé lors de l'accouchement.

### Utérus

Organe féminin interne en forme de pochette qui s'élargit quand le fœtus grossit et d'où provient le flux menstruel.

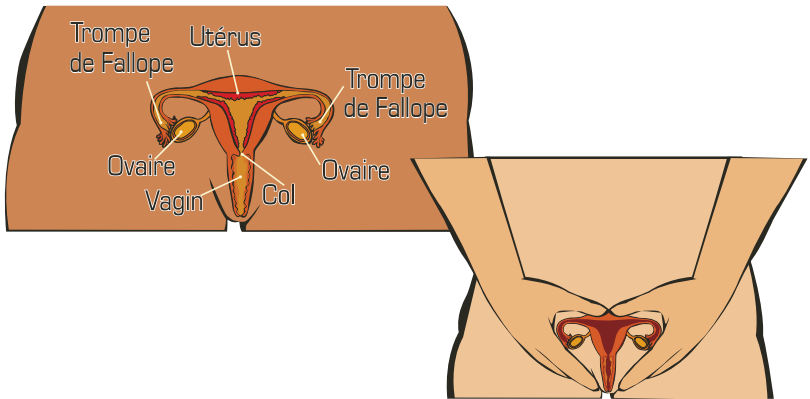
Le col de l'utérus est un passage qui relie l'utérus au vagin et qui secrète du mucus.

### Ovaires

Deux petites glandes qui produisent les ovules.

### Trompes de Fallope

Deux tubes de chaque côté de l'utérus le reliant aux ovaires.



## Vrai ou faux?

**Le vagin peut s'allonger.**

**Vrai!**

Bien que sa partie visible se résume à un orifice, le vagin mesure entre 10 et 12 centimètres de profondeur lorsqu'il est au repos. Lorsqu'il y a excitation, celui-ci s'allonge et s'élargit suffisamment pour être en mesure de recevoir un pénis (dont la taille en érection se situe généralement entre 12 et 19 centimètres).

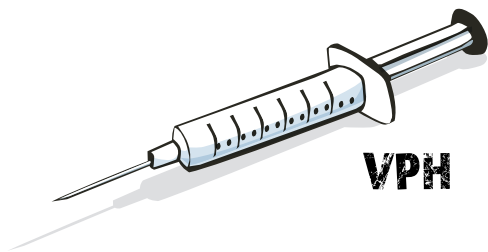
Au moment de l'accouchement, le vagin doit se dilater suffisamment pour laisser passer la tête du nouveau-né!

## Protège ton col!

Tu as peut-être déjà entendu parler du test Pap (test de Papanicolaou). C'est un examen qui est proposé aux femmes de 21 ans et plus tous les deux à trois ans. Le frottis permet de détecter des anomalies et de prévenir l'apparition d'un cancer du col de l'utérus. L'examen peut être un peu inconfortable, mais ça ne fait pas mal et ça ne dure que quelques secondes.

### Le savais-tu?

Le vaccin contre les VPH (virus du papillome humain) que tu reçois à l'école permet de prévenir l'apparition d'un cancer du col de l'utérus et des condylomes (verrues génitales).



**VPH**

*les filles* les filles les filles les filles les filles  
les filles LES FILLES *les filles* LES FILLES

# LES MENSTRUATIONS

## Comment ça marche?

Le cycle menstruel est le processus par lequel un ovule est libéré soit pour être fécondé, soit pour être éliminé par l'organisme. Les premières menstruations se produisent généralement entre 10 et 14 ans, ou environ deux ans après l'apparition des premiers signes de puberté (croissance des seins, poils).



Le cycle menstruel est contrôlé par les **hormones**. L'une d'elles, l'œstrogène, accompagne chaque mois le développement de 12 à 20 minuscules ovules dans les ovaires. À chaque cycle, un ovule grossit plus que les autres et sort de l'ovaire : ce moment s'appelle **l'ovulation**. Une fois l'ovule libéré, il lui faudra environ deux jours pour se déplacer le long de la trompe de Fallope, qui relie l'ovaire à l'utérus.

Les hormones font aussi épaissir la paroi interne de l'utérus (l'endomètre). Cette paroi est destinée à nourrir le fœtus au cours de la grossesse.

### Deux options sont possibles après l'ovulation :

#### Ovule non fécondé

Si l'ovule n'est pas fécondé, l'endomètre n'est plus utile. Ton corps élimine alors l'endomètre gorgé de sang par le vagin

#### Menstruation

#### Ovule fécondé

Il faut une relation sexuelle non protégée...  
... et un vaillant spermatozoïde!

#### Grossesse



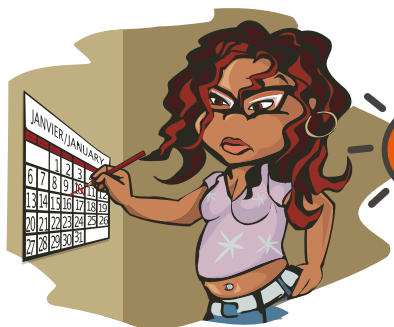
Les menstruations durent généralement de trois à sept jours.

# Le cycle menstruel

Les menstruations suivent un cycle qui se nomme le cycle menstruel. Celui-ci débute le premier jour des menstruations et se termine la veille des menstruations suivantes. La durée d'un cycle est en moyenne de 28 jours, mais elle peut être variable et s'échelonner de 20 à 45 jours selon les filles.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1	2 	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 	31			

Il te faudra peut-être plusieurs années pour avoir un cycle menstruel « normal », car tes hormones ont besoin d'un certain temps pour apprendre à fonctionner à un rythme régulier. Cela signifie qu'au début de l'adolescence, il se peut que tu sois menstruée deux fois au cours du même mois, ou que tu ne le sois pas du tout pendant deux ou trois mois.



**Note la date de tes menstruations sur un calendrier afin de pouvoir surveiller l'évolution de ton cycle menstruel.**

## Qu'est-ce que je vais ressentir ou expérimenter?

### Lors de l'ovulation

Il est difficile de savoir exactement à quel moment se produit l'ovulation. Cependant, certaines filles peuvent avoir certains symptômes, tels que des pincements ou des petites crampes dans le bas du ventre. Aussi, tu pourrais observer des changements dans l'aspect des sécrétions vaginales (pertes). À l'ovulation, ces sécrétions deviennent plus gluantes.

## Avant et pendant les menstruations

Comme les menstruations sont contrôlées par les hormones, elles peuvent avoir une influence sur ton **humeur**.



Certaines filles se sentent irritables au cours de la période qui précède leurs menstruations, alors que d'autres non. Il se peut aussi que tu ressentes des douleurs dans la poitrine ou que tu aies des poussées d'acné. Chaque fille a une réaction différente.

Chez certaines filles, les menstruations sont associées à des **crampes** abdominales, ce qui est tout à fait normal. En effet, afin de se débarrasser de l'endomètre, l'utérus (un muscle) doit se contracter. Il est possible de soulager ces crampes en faisant une petite marche ou en appliquant une bouillotte ou une bouteille d'eau chaude sur ton abdomen.



Si tes menstruations sont particulièrement douloureuses, ton médecin pourra te conseiller des anti-inflammatoires. Il se peut aussi qu'il te propose la pilule contraceptive afin de limiter les douleurs associées aux menstruations.

Le fait d'être menstruée ne doit pas t'empêcher de vivre normalement et de continuer à faire ce que tu aimes!



# Et les tampons?!?

**C'est à toi de décider si tu préfères utiliser des serviettes ou des tampons.** Les deux se valent.

Certaines filles orientent leurs choix en fonction des activités qu'elles pratiquent. Par exemple, si tu souhaites aller à la piscine, il est fortement recommandé de porter un tampon. Il n'est pas agréable de porter une serviette hygiénique pleine d'eau dans ton maillot de bain...

Si tes saignements sont particulièrement abondants, il est possible d'utiliser à la fois un tampon et une serviette.

Par ailleurs, il est fortement recommandé de porter une serviette hygiénique pendant ton sommeil.

Généralement, les saignements sont plus abondants au cours des deux premiers jours des menstruations.



## Tampons : la première fois...

Est-ce que ça va faire mal?

Non, pas si tu te détends bien. Cela peut être difficile de mettre un tampon si tu es stressée et que tu ne sais pas comment t'y prendre.

La première fois que tu mets un tampon, suis ces deux conseils :

- Sois sûre d'avoir du temps et d'être tranquille!
- Lis le mode d'emploi qui se trouve dans la boîte.

S'il te dérange ou que tu ne te sens pas à l'aise, c'est peut-être qu'il n'est pas assez bien enfoncé dans le vagin.



**Il existe différentes grosseurs de tampons. Tu peux commencer avec les plus petits...**

## Question d'hygiène

Ton vagin est naturellement « auto-nettoyant ».

Tu n'as donc pas besoin d'utiliser de compresses parfumées, de vaporisateurs spéciaux ou de douches vaginales qui risquent de provoquer des irritations.



Tu dois changer de serviette hygiénique ou de tampon régulièrement selon les recommandations inscrites sur l'emballage.

Un tampon laissé en place trop longtemps peut causer une affection rare, mais grave, qu'on appelle **syndrome du choc toxique**. Si tu ressens de la fièvre ou des douleurs musculaires, consulte immédiatement un médecin.



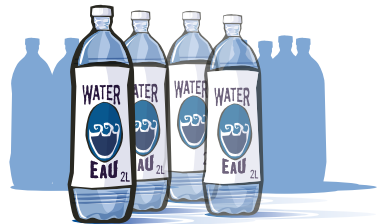
Lorsque tu changes de tampon, assure-toi que tu as enlevé le vieux tampon avant d'en mettre un neuf. À la fin de tes menstruations, vérifie avec deux doigts que tu n'as pas oublié de retirer ton tampon.

## Infection urinaire

À un moment ou à un autre de leur vie, beaucoup de femmes peuvent contracter une infection urinaire. Cette infection se manifeste par une envie constante d'aller aux toilettes, même quand ta vessie est vide. Cela peut être le résultat de relations sexuelles ou d'une contamination de ton urètre par des microbes issus de ton anus.

C'est pourquoi tu dois toujours t'essuyer avec du papier de toilette de l'avant vers l'arrière et boire au moins un litre d'eau par jour.

Si tu penses avoir une infection urinaire, consulte ton médecin.



## Mythes

### Je ne serai plus vierge si j'utilise un tampon.

Être vierge veut généralement dire que tu n'as pas eu de relations sexuelles avec pénétration du pénis dans le vagin. Le fait d'utiliser un tampon ne changera rien à ta virginité.

### J'ai entendu dire que si on fait l'amour pendant les menstruations, on ne risque pas de tomber enceinte.

Faux! Fausse aussi l'idée que tu ne seras pas enceinte si tu fais l'amour debout, si tu n'as pas d'orgasme ou si tu prends un bain après.

C'est au moment de l'ovulation que tu risques davantage de tomber enceinte. Mais le moment de l'ovulation peut varier d'un mois à l'autre. Les spermatozoïdes peuvent rester actifs dans ton corps jusqu'à cinq jours. À chaque éjaculation, un garçon libère environ 300 millions de spermatozoïdes, mais un seul fécondera l'ovule. Impossible, donc, de prétendre être à l'abri d'une grossesse à un certain moment de ton cycle menstruel.

Si tu as une vie sexuelle active, tu cours **toujours** le risque de tomber enceinte. Opter pour une méthode contraceptive te permettra de tomber enceinte quand tu l'auras décidé.



### Je vais perdre beaucoup de sang!

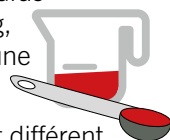
Non. Que tes menstruations soient abondantes ou non, tu ne perdras qu'une petite quantité de sang, soit de quelques cuillerées à une demi-tasse.

Le sang des menstruations est différent du sang qui s'écoule d'une coupure. Il est souvent plus épais et de couleur variable, généralement de rouge clair à brun rougeâtre. Il peut contenir des petits caillots et, au contact de l'air, il peut dégager une odeur.



### Attention

Il est important de noter qu'une fille qui n'a jamais été menstruée peut tout de même tomber enceinte, car la première ovulation a lieu **avant** les premières menstruations.



# LA CONTRACEPTION

## Les moyens de contraception

La contraception a pour but d'éviter de façon réversible et temporaire la grossesse. Elle concerne tant les garçons que les filles.

De façon générale, les méthodes de contraception visent à empêcher :

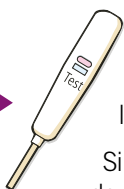
- soit l'ovulation, c'est le cas de la pilule;
- soit la fécondation (la rencontre du spermatozoïde et de l'ovule), c'est le cas du condom;
- soit l'implantation de l'ovule fécondé dans l'utérus, c'est le cas du stérilet.



Il existe plusieurs moyens de contraception. Chacun d'eux présente des avantages et des inconvénients. N'hésite pas à consulter un professionnel (infirmière, médecin) pour avoir toute l'information nécessaire pour faire ton choix!

Si ta méthode contraceptive ne te convient pas, retourne voir ton médecin. Il ou elle pourra t'aider à trouver un moyen de contraception qui te convient.

14



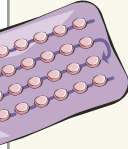
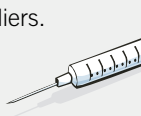
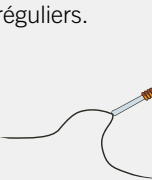
Si tes menstruations n'arrivent pas, il est important de faire un test de grossesse dès que possible. Ce test peut être passé au centre de santé ou acheté librement en pharmacie. Quelques gouttes d'urine suffisent.



Si tu es enceinte, il est très important de consulter un **médecin** afin de recevoir l'aide dont tu as besoin pour décider, le plus rapidement possible, de ce que tu veux faire.

Tu peux recevoir des conseils à tout âge. Si tu as 14 ans ou plus, ta consultation médicale est confidentielle : on ne dira à personne que tu y es allée, même pas à tes parents (sauf si tu le souhaites, évidemment).

# Moyens de contraception les plus connus

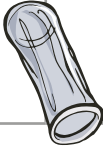
Méthode	Comment ça marche?	Avantages	Inconvénients
Contraceptif oral : « la pilule » 	Contient des hormones qui empêchent l'ovulation.	Facile à utiliser et efficace. Régularise le cycle menstruel. Diminue les crampes et le flux menstruel.	Doit être pris chaque jour à la même heure! Peut causer des saignements légers ou irréguliers.
Contraceptif injectable « Depo-Provera »	Injection d'hormones qui empêchent l'ovulation. Une injection toutes les 12 semaines.	Efficace. Diminue les crampes et le flux menstruel. Pas besoin d'y penser chaque jour!	Au début, cause souvent des saignements irréguliers. 
Timbre contraceptif	Timbre appliqué sur la peau qui relâche des hormones empêchant l'ovulation. Changer de timbre chaque semaine pendant trois semaines, puis une semaine sans timbre.	Facile à utiliser et efficace. Régularise le cycle menstruel. Diminue les crampes et le flux menstruel.	Peut causer des saignements légers ou irréguliers. Peut causer une irritation de la peau.
Dispositif intra-utérin : « stérilet »	Petit « T » en plastique inséré dans l'utérus et relâchant des hormones. Amincit la paroi de l'utérus et épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'accès à l'utérus pour les spermatozoïdes.	Peut être laissé en place plusieurs années. Très efficace. Diminue les crampes et le flux menstruel.	Au début, peut causer des saignements légers ou irréguliers. 

## Méthodes non hormonales

Condom masculin



Condom féminin



Voir section au centre (page 23) du livret.

**Le condom, masculin ou féminin, protège à la fois contre les ITSS et les grossesses.**

## La « pilule du lendemain »

Tu as eu des relations sexuelles non protégées (pas de condom ni d'autre moyen de contraception, un oubli...) et tu ne veux pas tomber enceinte?

Va consulter ton pharmacien, un médecin ou une infirmière le plus rapidement possible (au maximum dans les 72 heures). Ils pourront te donner la pilule du lendemain (ou « Plan B »), même sans l'autorisation de tes parents.

L'efficacité de la pilule du lendemain est optimale lorsqu'elle est prise dans les 24 heures suivant une relation sexuelle non protégée.

**La contraception d'urgence est une méthode de contraception à utiliser de manière exceptionnelle seulement, non pas comme une méthode régulière.**

**Il est important que tu adoptes une méthode de contraception régulière qui te convient.**

## N'oublie pas!

Le condom est le **SEUL** moyen de contraception qui protège AUCUN contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)!

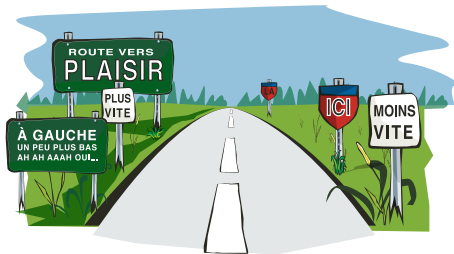
# LA MASTURBATION

La masturbation est un aspect tout à fait sain et normal de ta sexualité. Toutes les filles ont des besoins sexuels et la plupart d'entre elles vont se caresser le clitoris ou le vagin pour obtenir un orgasme. Si tu atteins l'orgasme, les muscles de ton vagin vont se contracter et une sensation de plaisir se répandra dans tout ton corps.

## Est-ce que c'est mauvais pour moi?

Non, absolument pas! La masturbation te permet de mieux connaître ton corps et de découvrir ce que tu aimes ou aimes moins. C'est ton choix de le faire ou non, selon tes besoins sexuels. Cependant, il est important de le faire à l'abri des regards, dans ta chambre, par exemple.

Il arrive à tout le monde de fantasmer pendant la masturbation



Masturbation solitaire : pas de risque d'ITSS!

**Attention les filles!**  
*Ça ne se termine pas ici!  
D'autres infos trippantes  
t'attendent à la page 14  
du côté des gars!*

les filles les filles les filles les fille  
les filles LES FILLES les filles LE



