

ZOOM SUR TON SEXE



TES ORGANES GÉNITAUX À LA PUBERTÉ

ZOOM SUR TON SEXE

LEXIQUE

CLITORIS : Petit organe érectile de la femme dont la partie externe est située à l'entrée de la vulve et dont la partie interne entoure le vagin et l'urètre.

GLAND : Extrémité sensible du pénis avec une fente qui permet la sortie du sperme et de l'urine. Il peut être recouvert du prépuce.

HYMEN : Membrane qui obstrue plus ou moins l'entrée du vagin et qui peut expliquer les saignements chez certaines femmes lors d'une première pénétration.

IDENTITÉ DE GENRE : Sentiment intérieur qu'a une personne d'appartenir au sexe masculin, féminin ou autre.

OVAIRES : Glandes génitales féminines qui produisent les ovules.

PÉNIS : Organe génital externe de l'homme.

PRÉPUCE : Anneau de peau qui entoure et recouvre le gland au sommet du pénis. Certaines personnes, pour différentes raisons, n'ont plus de prépuce à la suite d'une intervention médicale, soit la circoncision.

SCROTUM : Petit sac qui renferme les testicules.

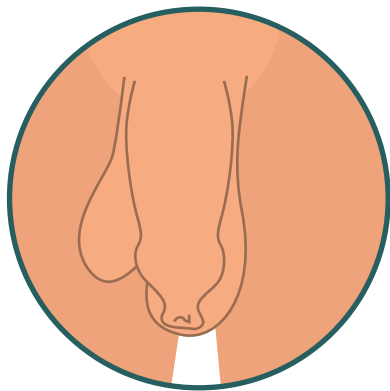
TESTICULES : Glandes génitales masculines qui produisent les spermatozoïdes.

VAGIN : Canal qui relie la vulve au col de l'utérus.

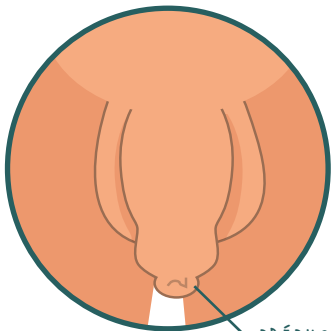
VULVE : Ensemble des organes génitaux externes de la femme comprenant les grandes et petites lèvres qui entourent le méat urinaire et l'entrée du vagin.

CHAQUE SEXE MASCULIN EST UNIQUE

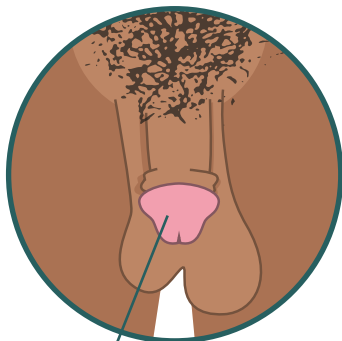
- La forme et la taille :
 - du pénis
 - du gland
 - du scrotum
 - du prépuce
- La courbure et l'inclinaison du pénis en érection
- La couleur
- La quantité de sperme
- La pilosité



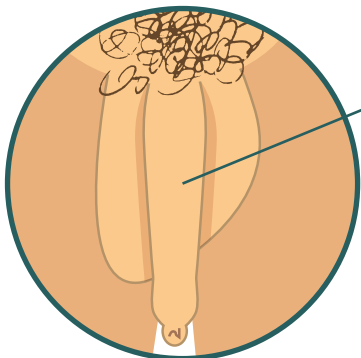
Ce qui te plaît moins de ton corps peut plaire à d'autres !



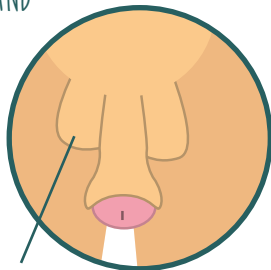
PRÉPUCE



GLAND



PÉNIS



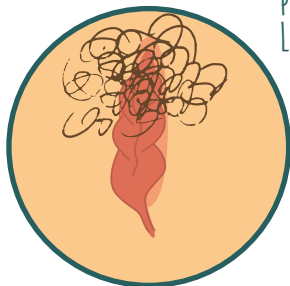
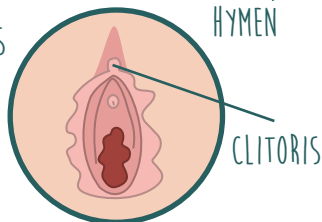
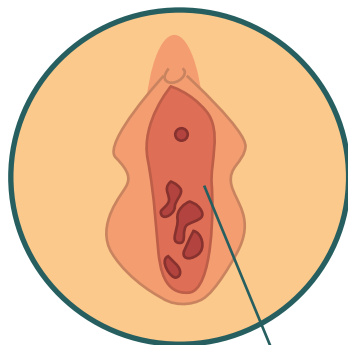
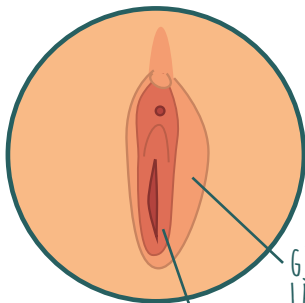
SCROTUM

CHAQUE SEXE FÉMININ EST UNIQUE

- La forme et la taille :
 - de la vulve
 - du clitoris
 - de l'hymen
 - des petites et des grandes lèvres
- La couleur
- La quantité de sécrétions vaginales
(lubrification, pertes vaginales et menstruations)
- La pilosité



VULVES

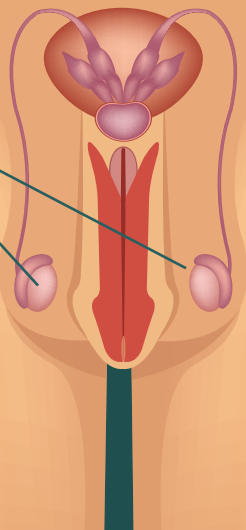


C'est dans la diversité
qu'on retrouve la beauté !

LES ORGANES GÉNITAUX MASCULINS

Chacun
change à
son propre
rythme.

TESTICULES



À LA PUBERTÉ CHEZ LES GARÇONS

La taille du pénis au repos ne laisse en aucun cas présager de sa taille en érection, car les pénis ne prennent pas de l'ampleur de la même façon.

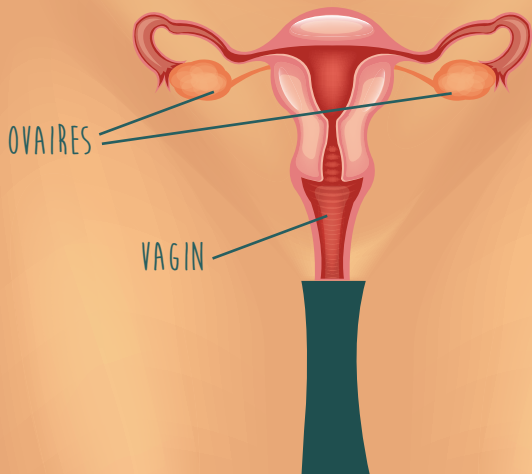
Les érections peuvent se produire à tout âge et à tout moment dans ta vie. Comme les éjaculations, elles peuvent être involontaires (une pensée érotique, au réveil, une poussée d'hormones). Ne sois pas gêné, car c'est tout à fait naturel.

Lorsque tu es excité sexuellement, un liquide pré-éjaculatoire est présent dans ton urètre. Ce liquide n'est pas du sperme, mais on peut y trouver des spermatozoïdes. Il a un rôle de lubrifiant pour aider le sperme à sortir du pénis et protège les spermatozoïdes.

Les premières éjaculations apparaissent entre 12 et 15 ans. Tu peux éjaculer à la suite d'une stimulation de ton pénis (caresses, masturbation, rapport sexuel) ou de manière involontaire (durant la nuit, lors de pensées érotiques).

Éjaculer veut dire que tu produis des spermatozoïdes. Tu pourrais alors avoir la capacité de féconder un ovule.

LES ORGANES GÉNITAUX FÉMININS



À LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES

Quand ton corps est prêt à procréer, il produit un cycle menstruel environ tous les mois. À chaque cycle, ton corps crée une ovulation pendant laquelle un ovule est libéré par un ovaire (parfois plusieurs ovules peuvent être libérés). Si l'ovule est fécondé par un spermatozoïde, il ira s'installer dans l'utérus et une grossesse débutera. Lorsqu'il n'y a pas de fécondation, les menstruations arrivent et les saignements menstruels s'écoulent du vagin pendant quelques jours.

Ce sont tes hormones qui produisent ton cycle menstruel et elles peuvent influencer ton humeur, ton désir sexuel et tes pertes vaginales. Ces pertes peuvent commencer avant l'arrivée des premières menstruations.

Avoir avec toi des serviettes ou des tampons hygiéniques peut être pratique, car il est parfois difficile de prévoir la date de tes menstruations.

Apprends à t'accepter
et à accepter ton corps
tel qu'il est !

HYGIÈNE INTIME MASCULINE

Tous les jours, nettoie ton pénis et ton scrotum avec de l'eau et du savon doux. Assure-toi de bien rincer et assécher tes organes génitaux pour éviter que l'humidité cause de mauvaises odeurs et des infections.

N'oublie pas de reculer ton prépuce afin de bien nettoyer ton gland. Si tu es circoncis, il est tout de même nécessaire de bien laver ton gland. Un mucus (smegma) pourrait s'y accumuler et causer des douleurs et de mauvaises odeurs. N'hésite pas à consulter un professionnel de la santé si tu notes une situation inhabituelle au niveau de tes organes génitaux.

Porte des sous-vêtements propres chaque jour. Si tu fais du sport, après un effort physique ou si tu transpires beaucoup, te laver de nouveau peut être nécessaire.



Avoir une bonne hygiène va te rendre plus confortable, confiant et plus attirant.

HYGIÈNE INTIME FÉMININE

Tous les jours, nettoie ta vulve, l'intérieur de tes lèvres et de ton clitoris avec de l'eau et du savon doux. Assure-toi de bien les rincer et les assécher afin d'éviter que l'humidité cause de mauvaises odeurs ou des infections. Utiliser des parfums ou trop de savon sur tes organes génitaux ainsi que te laver plusieurs fois par jour peut irriter tes muqueuses.

L'intérieur de ton vagin libère des sécrétions, qu'on appelle aussi des pertes vaginales. Elles servent à le nettoyer naturellement. Si tes pertes vaginales sont plus abondantes, ont une mauvaise odeur, causent des démangeaisons ou que tu notes une situation inhabituelle au niveau de tes organes génitaux, n'hésite pas à consulter un professionnel de la santé.

Il est aussi recommandé d'aller uriner ou de nettoyer tes organes génitaux après une relation sexuelle pour éviter des infections. N'oublie pas lorsque tu utilises du papier hygiénique, de toujours t'essuyer de l'avant vers l'arrière.

À l'aide d'un miroir, tu peux observer ta vulve.

MASTURBATION

La masturbation consiste à te caresser avec tes mains ou avec des objets sur différentes parties de ton corps (clitoris, gland, seins, etc.), pour te procurer du plaisir.

Les moyens et la fréquence varient d'une personne à l'autre. La masturbation favorise une meilleure connaissance de toi, de ton corps et de tes goûts. Elle peut aussi procurer une sensation de détente. La masturbation et les relations sexuelles devraient être faites dans le respect de soi et des autres. Elle peut être pratiquée aussi bien chez les garçons que chez les filles. Les garçons peuvent se masturber avec un condom afin d'en faciliter l'utilisation lors de relations sexuelles avec un ou une partenaire.

Certains jeunes apprécient la puberté, d'autres moins.

RESSOURCES

N'hésite pas à poser tes questions ou parler de tes inquiétudes à une personne de confiance. Voici quelques références utiles si tu ressens le besoin de te confier :

- Tes parents
- L'infirmier(ère) scolaire
- L'infirmier(ère) en clinique jeunesse
- L'intervenant(e) d'un organisme communautaire ou du réseau de la santé et des services sociaux
- L'intervenant(e) en milieu scolaire
- La ligne d'écoute Tel-jeunes
- Jeunesse, J'écoute
- Interligne

Si tes changements corporels te rendent inconfortable ou ne correspondent pas à ton identité de genre, n'hésite pas à en parler à un adulte qui pourra t'aider.



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec



Une collaboration de la Direction de santé publique
et des organismes communautaires jeunesse de la région de la Capitale-Nationale