

TOI ET TON CORPS



Il se peut que ton corps ait commencé à changer ou soit en train de changer. Peut-être que tu es contente, peut-être pas.

Ces changements liés à la puberté peuvent arriver plus ou moins vite et être plus ou moins faciles à vivre.

Chaque être humain a un corps unique et il existe une diversité infinie de parties du corps.

« JE ME RAPPELLE QUAND
MES SEINS ONT COMMENCÉ
À POUSSER, C'ÉTAIT À 12 ANS.
J'ÉTAIS SUPER CONTENTE DE
NE PLUS ÊTRE UNE PETITE FILLE. »



Il existe, par exemple, différentes formes et textures de seins: ronds, en forme de poire ou de gouttes d'eau, etc. Ils peuvent être plus ou moins fermes et l'un des seins est parfois un peu plus gros que l'autre. Même chose pour les tétons qui peuvent avoir différents aspects et couleurs.

Il existe aussi différentes formes de vulve. Il y a presque autant de vulves que de personnes. Certaines vulves ressemblent à des fleurs, à des bourgeons, à des feuilles de chou chinois, etc.

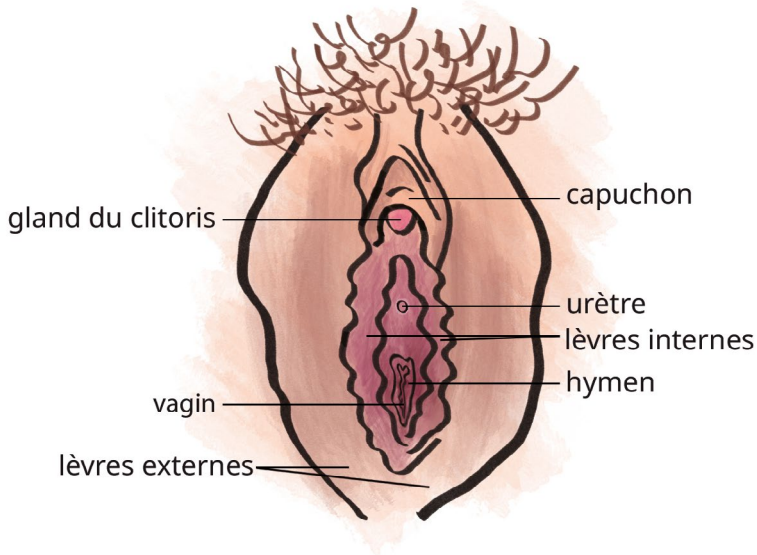
Conseil :

Il n'est pas facile de voir toute la vulve depuis le haut du corps.

Si tu veux mieux la voir, n'hésite pas à regarder ta vulve avec un miroir. Tu peux même essayer de la dessiner ou lui donner un nom si tu veux.

LA VULVE:

Voici le schéma d'une vulve:



La vulve est constituée de:

- Lèvres externes (souvent recouvertes de poils)
- Lèvres internes

La taille des différentes lèvres est différente d'une personne à l'autre. Il n'y a pas de lèvres « normales », simplement des lèvres qui sont toutes uniques.

- Le capuchon, qui recouvre le gland du clitoris
- Le gland du clitoris
- L'orifice de l'urètre d'où sort l'urine
- L'entrée du vagin d'où sortent les pertes, les règles et les bébés

Pour laver la vulve, il faut utiliser de l'eau tiède. Tu peux aussi utiliser un gel ou un savon pour l'hygiène intime. Les gels douches parfumés sont déconseillés car ils déséquilibrent la flore intime.

L'HYMEN

Peut-être que tu as déjà entendu parler de l'hymen. Il s'agit d'un petit repli de peau qui est autour de l'entrée du vagin. Certaines personnes n'ont pas d'hymen.

L'hymen peut être plus ou moins épais et plus ou moins élastique. Certains sports peuvent le rendre plus élastique.

La présence de l'hymen ne permet pas de dire si une personne a déjà eu un rapport sexuel avec pénétration ou pas.

La pénétration d'un doigt, d'un pénis ou d'un objet dans le vagin peut faire saigner les premières fois. Le sang peut venir de l'hymen ou du vagin.

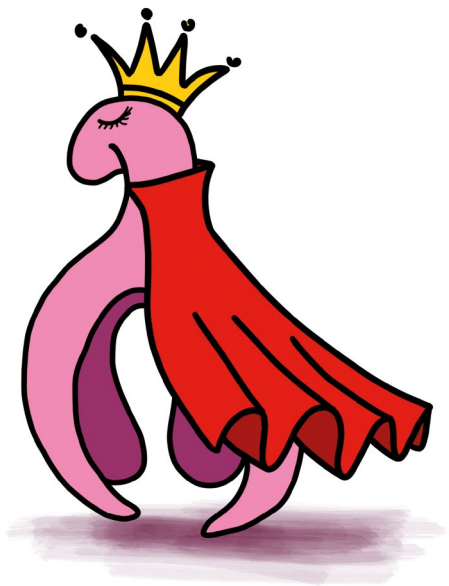


Mon Sexe et moi
(page 16)

LE CLITORIS

Le clitoris est le seul organe qui existe seulement pour le plaisir. Il est très sensible.

On voit la partie externe du clitoris (le gland et le capuchon) sur la vulve mais la plus grande partie se trouve à l'intérieur. Elle mesure en moyenne 8 à 12 centimètres (la largeur d'une carte postale).



INFO

L'excision et les autres mutilations génitales :

Certaines personnes n'ont plus de capuchon ni de gland du clitoris car ces parties ont été coupées lors d'une excision. Les personnes intersexes subissent aussi des mutilations génitales. Les mutilations génitales peuvent être punies par la loi car elles constituent une atteinte à l'intégrité physique.



Mon Sexe et moi
(page 18)

LE VAGIN

C'est un organe tout en longueur qui mesure une dizaine de centimètres et qui mène de la vulve à l'utérus. Il est formé de muscles, ce qui le rend élastique. Le vagin abrite plusieurs milliards de bactéries qui assurent sa protection. Il est déconseillé de le laver car le savon ou le gel douche pourrait fragiliser ces bactéries et causer des infections.

Si tu veux en savoir plus sur l'anatomie, clique ici :



Mon Sexe et moi
(pages 13-15 sur l'anatomie
et 22-23 sur les variations
intersexes)



MOUILLER OU NE PAS MOUILLER

Quand il y a une excitation sexuelle, ta vulve et ton vagin peuvent être mouillés et ton clitoris peut être en érection, ce qui peut rendre les sensations plus agréables.



Vidéo VULVAGINA



Mon Sexe et moi
(pages 40 à 43
et page 46)

LES PERTES

Les traces que tu vois dans ta culotte s'appellent des pertes. Elles proviennent de la vulve et surtout du vagin et apparaissent avant les premières règles.

Les pertes changent d'aspect au cours du mois, elles font partie du cycle menstruel. Les premières fois que l'on a ses règles, les cycles ne sont pas toujours réguliers. Il peut se passer quelques années avant qu'ils le soient. Certaines personnes ont des cycles irréguliers tout au long de leur vie. Il est important qu'elles puissent en parler à la ou au gynécologue.

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tes pertes ne sont pas comme d'habitude (odeur, quantité, aspect), il est recommandé d'aller chez la ou le gynécologue ou dans un centre de santé sexuelle pour en parler (cf. chapitre 11).



Mon Sexe et moi
(page 61)

LES RÈGLES

Les règles sont des saignements qui s'écoulent par le vagin et qui font partie du cycle menstruel.



Hey You
pages 22-23
(les règles et les douleurs)
et 24 (les protections
hygiéniques)



Le plan Méduse
Agenda pour les personnes
menstruées qui donne plein
de conseils pour se sentir
mieux pendant le cycle



Si tu veux en savoir plus, il existe d'autres supers guides et livres sur les règles (cf. page 83).

Avoir des règles et donc un cycle menstruel signifie pour beaucoup avoir des émotions et des sensations qui changent. Il est important de pouvoir prendre soin de soi pendant les moments plus difficiles et de pouvoir parler des douleurs si besoin (cf. chapitre 11).

RÈGLES ET DÉSIR

Les sensations et les désirs changent au cours du cycle menstruel, parfois les humeurs et émotions aussi. Certaines personnes ont plus de désir ou aiment avoir des relations sexuelles pendant les règles, d'autres pas du tout.