



La puberté

La puberté : c'est la période où le corps d'un enfant se transforme en celui d'un adulte.

Elle comprend toutes les modifications physiologiques, morphologiques (le corps va se transformer petit à petit) et psychique (des sentiments nouveaux vont être ressentis). L'individu devient capable de procréer. Bien évidemment, dans nos sociétés, on est encore trop jeune à cet âge-là pour faire et élever des enfants. Il faut attendre de devenir adulte.

À quel moment ces modifications apparaissent-elles ? C'est vers l'âge de 9-10 ans et jusqu'à 16-17 ans que ces transformations vont se faire. Mais tous les enfants ne débutent pas leur puberté en même temps. Les filles débutent généralement avant les garçons et chacun va à son rythme.

Quelles sont les causes de ces transformations ? Les hormones, qui sont des substances produites par des glandes dans le corps et véhiculées par le sang pour agir sur d'autres organes bien précis. *Exemple* : les hormones sur les organes génitaux avec en particulier **la testostérone** chez l'homme et **l'œstrogène** chez la femme.

Que sont les organes génitaux ? Où les trouve-t-on ?

Il y a les organes génitaux externes (qui sont visibles).

Chez la femme :

Les organes génitaux externes sont composés du clitoris (petit organe sensoriel qui n'existe que chez la femme) et de l'orifice vaginal (orifice en blanc sur le schéma sous le méat urinaire), c'est l'entrée du vagin. On note aussi le méat urinaire : l'orifice par où s'écoule l'urine. Ces organes externes sont recouverts par les petites et grandes lèvres.

Chez l'homme :

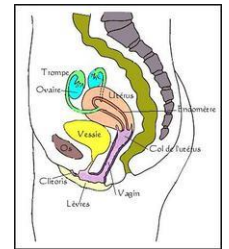
Les organes génitaux externes sont représentés par le pénis qui a une double fonction : de reproduction et d'excrétion de l'urine; les bourses sont en arrière du pénis.

Il y a les organes génitaux internes (ceux qui sont contenus au niveau du bas ventre) : ils ne se voient pas.

Chez la femme : On trouve le **vagin** du latin vagina qui veut dire fourreau, souple. Il relie l'orifice vulvaire à l'utérus. Le vagin accueille le pénis lors d'une relation sexuelle et sert de passage lors de la sortie du bébé.

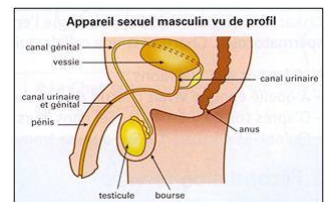
L'utérus est un muscle en forme de poire inversée, qui se prolonge de chaque côté par les trompes, qui elles-mêmes chapeautent les ovaires. C'est dans l'utérus que se développera le futur bébé.

Les ovaires, au nombre de 2, sont le lieu de production des ovules. Ils contiennent des follicules (400.000 chez la femme) formés dès la naissance. Après la puberté et à chaque cycle menstruel, un follicule termine sa maturation et libère un ovule qui migre dans la trompe de Fallope. Si l'ovule rencontre un spermatozoïde, il y a fécondation. Sinon, il disparaît. Les ovaires sont également des glandes sexuelles féminines qui produisent les hormones sexuelles féminines dont les œstrogènes et la progestérone.



Chez l'homme : Dans les bourses, on trouve **les testicules** où sont produits en permanence les **spermatozoïdes** à partir de la puberté et jusqu'à la fin de la vie.

Les vésicules séminales et la prostate sont deux glandes qui interviennent dans la composition du sperme. Les canaux déférents sont des canaux qui véhiculent les spermatozoïdes jusqu'à l'urètre (le canal urinaire).



Que sont les règles et pourquoi se produisent-elles ?

Les règles reviennent plus ou moins régulièrement : on appelle cela un cycle menstruel. Ce cycle débute au 1er jour des règles jusqu'au 1er jour des règles suivantes. Les règles (ou menstruations) sont des écoulements sanguinolents venant de l'utérus et sortant par le vagin. Ce n'est pas à proprement parler du sang.

Explication : Un ovule est libéré une fois par mois environ par un des deux ovaires.

À chaque fois, l'utérus se prépare à recevoir un embryon : la paroi qui recouvre l'utérus (l'endomètre) s'épaissit et s'enrichit de vaisseaux sanguins.

En l'absence de fécondation, la muqueuse de l'utérus richement vascularisée va se détacher : ce sont les règles ou menstruations.

Quand aurai-je mes règles ? La première fois de sa vie, elles vont être "annoncées" par des petites traces blanches au fond de la culotte. Puis une fois arrivées, les règles reviennent plus ou moins régulièrement. Pour avoir une idée de la régularité, il est nécessaire de noter la date de leur venue sur un calendrier. Chaque femme étant différente, les cycles menstruels sont soit réguliers (les règles arrivent tous les 26 ou 29 ou 30 jours) soit irréguliers.

Combien de temps vais-je saigner ? En moyenne 4 à 5 jours mais cela peut varier.

Est-ce douloureux ? L'utérus est un muscle qui se contracte tout seul pour aider à l'évacuation de la muqueuse et ces contractions peuvent être douloureuses. Si c'est le cas, ne pas hésiter à demander au médecin un traitement adapté.

Les gens pourront-ils voir que j'ai mes règles ? Il existe des moyens (serviettes périodiques, tampons) pour ne pas tacher les habits.

Chez le garçon, pas de cycle, pas de règles mais...

Pas de cycle et pas de règles chez le garçon au moment de la puberté mais les premières émissions de sperme dues à l'érection du pénis se manifesteront pendant la nuit au cours du sommeil : on les appelle **éjaculations nocturnes**.

Que se passe-t-il dans la tête d'un(e) adolescent(e) ?

L'adolescent va être confronté à des sentiments inconnus jusqu'à maintenant : une attirance envers une personne du sexe opposé ou du même sexe parfois. Des sentiments de colère, de joie vont se bousculer dans sa tête. Il ne sait pas toujours sur quel pied danser entre le monde de l'enfance et celui de l'adulte !

L'ado aime : être écouté et compris, exprimer tous ses sentiments (même les plus négatifs, comme la tristesse, les déceptions, la jalousie, la colère). Il aime qu'on lui exprime considération et affection et il aime être respecté.

Il n'aime pas : être ignoré, être désapprouvé et blâmé quand il fait de son mieux : il a en horreur les contrôles excessifs et les contraintes étouffantes.

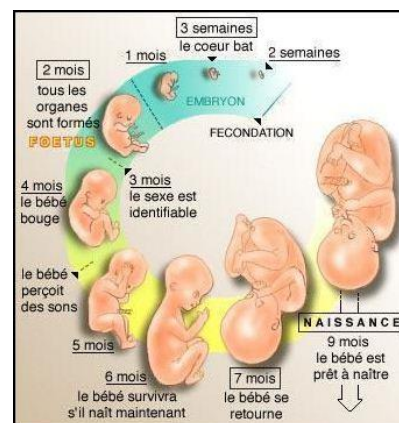
Comment le bébé arrive-t-il dans le ventre de la maman ?

Pour mettre un bébé au monde, il faut qu'un homme et une femme aient un rapport sexuel. Mais cela ne suffit pas : il faut aussi que ce désir d'avoir un enfant soit commun à l'homme et à la femme. Sous la manifestation du désir sexuel, le pénis s'allonge et libère un liquide blanchâtre qui s'appelle le sperme et contenant des **millions** de spermatozoïdes dans le vagin de la femme. Si un spermatozoïde rencontre un ovule au niveau de la trompe de Fallope, il y a **fécondation**. L'œuf qui en résulte migrera vers l'utérus pour se nicher dans la muqueuse, s'y développer et au bout de 9 mois de gestation donner naissance à un bébé.



Le développement

- À un mois, le cœur commence à battre.
- À deux mois, sa tête et ses membres sont apparus. Il est gros comme une noix.
- À trois mois, l'embryon s'appelle le fœtus. Il mesure 7 centimètres.
- À quatre mois, il dort beaucoup le jour. Il bouge.
- À cinq mois, ses cheveux poussent.
- À six mois, ses ongles poussent. Sa peau s'épaissit. Il pèse 1kg.
- À sept mois, il ouvre les yeux.
- À huit mois, il peut sentir les goûts avec la langue.
- À neuf mois, il pèse environ trois kilos, il peut naître.



La contraception

C'est l'ensemble des moyens qui permettent de ne pas avoir d'enfants ou d'en avoir quand on le souhaite.

Les deux principaux moyens de contraception sont :

- **la pilule** : pour la femme, la pilule bloque la maturation des ovules, elle met les ovaires « au repos ».
- **le préservatif** : il empêche le sperme d'aller dans le vagin de la femme, c'est un étui en fin latex que l'homme enfle sur son pénis. Il existe aussi le préservatif féminin qui se met dans le vagin de la femme. Le préservatif préserve des grossesses et des infections sexuellement transmissibles.

Les I.S.T : Infections Sexuellement Transmissibles

Ce sont des maladies infectieuses, contagieuses qui peuvent se transmettre à l'occasion de rapports sexuels. Certaines infections peuvent être traitées par médicaments et certaines, si elles ne sont pas soignées à temps, peuvent entraîner une stérilité (impossibilité d'avoir un enfant). D'autres ne sont pas guérissables à l'heure actuelle et peuvent même entraîner la mort. La plus terrible de ces maladies est certainement le **SIDA**.

Le **meilleur moyen de ne pas "attraper"** ces maladies est l'utilisation du **préservatif**. Ce sont donc des **maladies évitables**.

Comment attrape-t-on le SIDA ?

Le sida se transmet par relations sexuelles ou par le sang.
Un homme ou une femme atteint du sida peut le transmettre à l'autre au cours d'un rapport sexuel.
Les drogués peuvent l'attraper en s'échangeant des seringues souillées de sang contaminé.
Un fœtus peut être contaminé par sa mère au cours de la grossesse à travers le placenta. Aujourd'hui, une femme séropositive au VIH peut, sous traitement, avoir un enfant non contaminé.
Aujourd'hui, **aucun vaccin n'existe** et il n'est **pas possible de guérir du sida**.
Les traitements actuels permettent simplement de ralentir l'évolution de la maladie et rendent possible une meilleure qualité de vie aux malades.

Les violences sexuelles

C'est forcer quelqu'un, un enfant (ou un adulte) à subir, sans son accord, des caresses, des gestes et/ou des rapports sexuels, en utilisant la violence physique, le chantage et/ou la violence verbale. **C'est interdit par la loi.**

À qui s'adresser ?



La loi et l'âge des premiers rapports sexuels :

La loi française a fixé la majorité sexuelle à 15 ans.
Les rapports sexuels avant cet âge ne sont pas autorisés.