sommaire

La vulve	10
Les grandes lèvres	10
Les petites lèvres	10
Le méat urinaire	12
La vessie	12
Le clitoris	15
L'orifice du vagin	16
Le vagin	16
L'utérus	18
Le col de l'utérus	18
Les ovaires	18
L'anus	20
le périnée	22

Le sexe	.24
La pudeur	.24
Les filles peuvent être	.25
Le genre	.26
L'amour	.26
Le consentement	.28
La puberté	.30
Les seins	31
Les règles	32
Le syndrome	
prémenstruel	.33
Les rèales (suite)	34

Comment fait-on	
les bébés?	36
Devenir parent	37
Le développement	
de bébé	37
L'accouchement	38
Connais-toi!	4C
Et si on comparait?	42
Lexique	44
Contacts	47
Les autrices	49
Remerciements	50



la vulve

C'est la partie visible du sexe.

les grandes lèvres

La première chose que l'on voit ce sont deux **grandes lèvres**. Elles servent à protéger le **clitoris**, le **méat urinaire** et l'**orifice du vagin**.

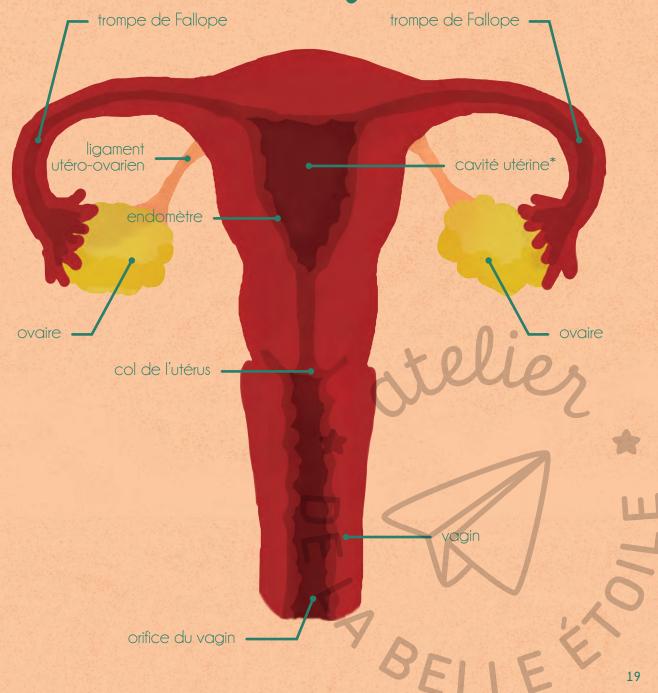


les petites lèvres

Comme pour les **grandes lèvres**, il y en a deux. Chez les enfants elles sont souvent presque invisibles, mais elles se développeront en grandissant. Les **petites lèvres** peuvent être de tailles et de formes différentes.

Autour des **petites lèvres**, on trouve de minuscules glandes* (appelées **Skène** et **Bartholin**) qui servent à garder le sexe légèrement humide.

vue de face



le consentement

Pour tout ce qui touche à ton corps, tu es la seule personne à même de décider, que ce soit pour un simple bisou, un câlin, ou quoi que ce soit d'autre.

Cela signifie que, si tu n'as pas envie, tu as le droit de dire non.

L'autre doit respecter ton choix.

Personne n'a à insister ou à te forcer de quelque manière que ce soit.

De la même façon, si tu as envie de faire un bisou ou un câlin à quelqu'un, tu dois lui demander la permission. S'il ne dit pas oui, alors c'est non.

Tu as le droit de changer d'avis à n'importe quel moment, et l'autre aussi.

Pour des raisons médicales, il est possible que l'on t'impose des soins que tu ne souhaites pas. Il est nécessaire dans ce cas que tu comprennes en quoi ce soin est important pour ta santé.

à retenir pour toi comme pour moi:

Quand c'est oui, c'est oui. Quand c'est non, c'est non. Et quand on ne sait pas, c'est non aussi!

les seins

Des seins vont pousser. Cela peut arriver tôt ou tard et ils peuvent être gros ou petits, avec une aréole (le cercle de couleur plus foncée qui entoure tes tétons) plus ou moins foncée et plus ou moins étendue. La forme de chaque sein est unique, comme pour tout ce qui touche au corps. La pousse des seins peut être gênante ou légèrement douloureuse, mais heureusement cela ne dure pas.



Les bouleversements de la puberté peuvent parfois être difficiles à assumer.

Si tu te sens mal, n'hésite pas à en parler à quelqu'un de confiance ou à te tourner vers des associations d'accompagnement.

Tu trouveras des contacts à la toute fin de ce livre.

les règles

Au moment de la puberté, généralement entre 8 et 16 ans, un cycle menstruel* va se mettre en place.

Un cycle peut durer de 27 à 35 jours. Le but du cycle menstruel est de permettre à l'utérus d'accueillir un ovule si celui-ci est fécondé.

Il débute le 1^{er} jour des règles. Sous l'effet d'hormones, environ au 14^e jour du cycle, il va y avoir une ovulation c'est-à-dire qu'un ovule va être libéré au niveau d'un ovaire. En même temps il va aussi y avoir un épaississement de l'endomètre*.

Si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde*, une partie de l'endomètre s'évacue et devient du sang qui sort par la vulve, ce sont les règles.

Les règles ne sont pas quelque chose de sale, c'est naturel. Cela fait partie de la vie d'une femme.

