

LES QUESTIONS POSEES LE PLUS SOUVENT PAR LES
ADOLESCENTS SUR

La Croissance

ET LEURS REPONSES
VOL. 1



Ce livret à été élaboré en collaboration avec les adolescents

par la gtz

Avant propos

Selon les études scientifiques et les réalités vécues tous les jours en Guinée, la plupart des jeunes guinéens sont déjà sexuellement actifs à partir de l'adolescence. Les études montrent aussi que les jeunes sont très exposés aux grossesses non-désirées, aux infections sexuellement transmissibles et au VIH/SIDA. Cela s'explique souvent par le fait que les jeunes ont rarement accès aux informations et aux conseils sur leur sexualité et sur leurs corps.

En plus, l'étude de séroprévalence sur le VIH (2001) montre que les jeunes sont extrêmement exposés à l'infection du VIH/SIDA et que beaucoup d'entre eux vivent déjà avec le VIH. Pourtant, jusqu'à présent beaucoup de gens ne croient même pas à l'existence du SIDA. Ce malheur est le résultat des diverses rumeurs et du manque de dialogue ouvert sur le sujet, car le SIDA existe bel et bien chez nous en Guinée !

Ce livret essaie de répondre à ce manque d'information. La première version du livret a été développée en Tanzanie par le projet REPRO-GTZ avec les jeunes tanzaniens et une équipe interdisciplinaire des sociologues, médecins et spécialistes en éducation.

A travers des enquêtes sur le terrain en Guinée, nous avons constaté que la plupart des questions qui se trouvaient dans la version de la Tanzanie étaient aussi posées très souvent par les jeunes guinéens, mais qu'il fallait néanmoins l'adapter au contexte guinéen.

C'est ainsi que nous avons testé et discuté le livret avec des adolescents et jeunes en Guinée pour adapter le contenu à leurs besoins et à leurs réalités. Ce processus a été conduit avec beaucoup de courage par les jeunes eux-mêmes, avec une ONG de jeunes, " Club des Amis du Monde ", appuyé et guidé par le Programme Santé et Lutte contre le SIDA (GTZ).

Avec la publication de ce livret, nous espérons de tous nos coeurs pouvoir contribuer à une amélioration de l'information et de l'éducation sexuelle pour les jeunes, afin qu'ils puissent prendre la responsabilité individuelle de mieux se protéger contre le VIH/SIDA et les problèmes de leur santé reproductive.

Guinée, décembre 2002



Camilla Buch Larsen



Dr. Clemens Roll

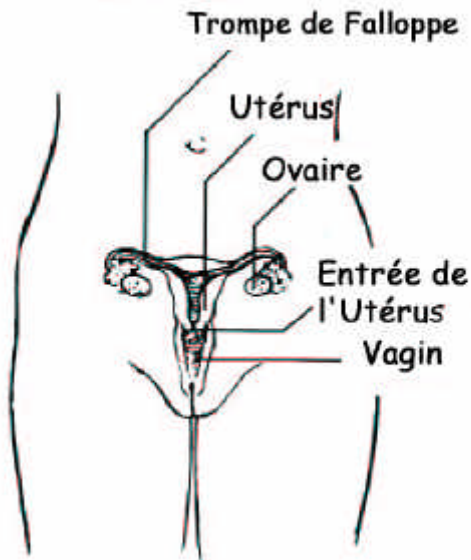
TABLE DES MATIÈRES

1) Quels sont les organes génitaux internes et externes d'une fille et quelles sont leurs fonctions?.....	1
2) Qu'est ce qui provoque les pertes blanches?.....	3
3) Quels sont les organes génitaux internes et externes du garçon et quelles sont leurs fonctions?.....	4
4) Quelle est la taille normale d'un pénis? Est-ce vrai que les hommes gros et grands de taille possèdent de gros pénis tandis que les hommes courts et chétifs ont de petits pénis?	6
5) Quelles transformations corporelles subit la fille en grandissant et que ressent-elle lorsqu'elle est finalement mature?.....	6
6) Quelles transformations corporelles subit le garçon en grandissant et que ressent-il lorsqu'il est finalement mature?	8
7) Pourquoi les filles voient-elles leurs règles?	10
8) Si une adolescente a des rapports sexuels uniquement pendant les "jours sans risque", pourra-t-elle éviter d'être enceinte?.....	13
9) Si le début des règles est un signe que des oeufs sont produits au sein d'une fille, pourquoi dit-on que les jeunes filles ne sont pas prêtes pour la grossesse?	14
10) Qu'est-ce exactement l'éjaculation nocturne?.....	16
11) Qu'est-ce que le spermatozoïde?.....	17
12) Est-ce qu'un garçon non circoncis peut mettre une fille en grossesse?.....	17
13) Pourquoi est-ce que certaines filles sont excisées et quelles en sont les conséquences?.....	19
14) Pourquoi les adolescents commencent-ils à parler de la sexualité et pourquoi s'intéressent-ils aux sexes différents?.....	21
15) Pourquoi les adolescents commencent-ils à désirer les rapports sexuels?.....	22
16) Comment est-ce que le garçon ou la fille qui atteint l'âge de la maturité peut éviter les rapports sexuels?.....	24
17) Que ressent un garçon ou une fille qui a eu des rapports sexuels précoces?.....	25
18) Que puis-je faire si quelqu'un m'oblige à avoir des rapports sexuels?.....	26

19) Comment est-ce que les adolescents peuvent-ils éviter de devenir des toxicomanes (l'alcool, tabac, drogues dures)?.....	28
20) Comment peut-on cesser de prendre les stupéfiants (l'alcool, tabac, drogues dures)?.....	29
21) Comment puis-je aider un ami toxicomane?.....	30
22) Pourquoi certaines personnes grandissent tôt et tandis que d'autres tardent à se développer physiquement?.....	31
23) Existe-t-il des médicaments pour des personnes qui tardent à grandir?.....	32
24) Pourquoi les seins font parfois mal lorsqu'ils poussent?.....	32
25) Pourquoi les filles sentent parfois des douleurs pendant leurs règles? Quelle sont les causes de ces douleurs?.....	33
26) Pourquoi saigne t-on du vagin sans blessure?.....	34
27) Comment puis-je prendre soins de moi pendant mes règles sans que personne s'en rend compte?.....	35
28) Y'a t-il quelque chose à faire pour éviter les règles?.....	35
29) Pourquoi les règles ne durent qu'un seul jour ou pourquoi perd-t-on peu de sang?.....	37
30) Pourquoi a t-on des règles deux fois dans le même mois?.....	37
31) Pourquoi est-ce que je suis de mauvaise humeur à l'approche des règles et que peut-on faire à ce propos?.....	39
32) Est-ce que les femmes éjaculent comme les hommes?.....	39
33) Que peut faire un garçon pour éviter l'éjaculation nocturne?.....	40
34) Pourquoi mon pénis se met en érection quand je me réveille le matin?.....	41

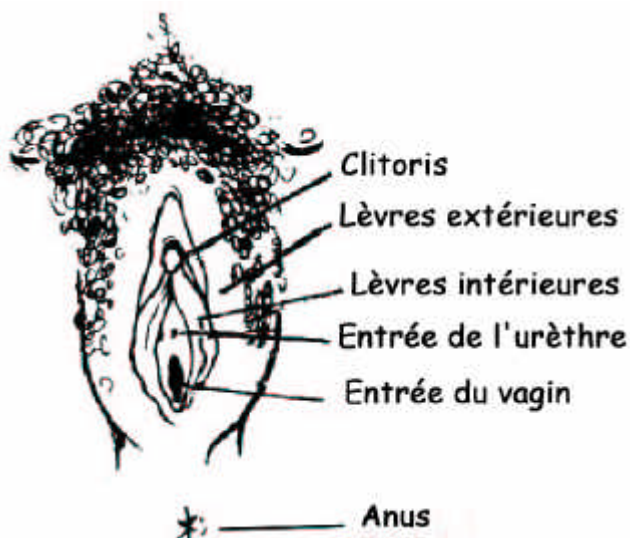
Quels sont les organes génitaux internes et externes d'une fille et quelles sont leurs fonctions?

Le croquis suivant te présente les organes génitaux internes d'une fille:



Si tu regardes le croquis des organes reproductifs internes tu découvriras le vagin, l'utérus les ovaires et les trompes de fallope. **Le vagin** est le canal situé entre l'utérus et les organes génitaux externes que nous voyons ci-dessous. Le vagin est la partie où pénètre le pénis lors des rapports sexuels. Le vagin c'est aussi l'endroit d'où sort le sang des règles et c'est par le canal du vagin

que les bébés sortent pour venir au monde. La longueur moyenne du canal vaginal est de 7 à 8 centimètres. **L'utérus** a normalement la taille d'une petite mangue. L'ovule fécondé peut s'installer dans la paroi de l'utérus et y grandir jusqu'à l'accouchement. Au cours de la grossesse, l'utérus se développe progressivement en vue d'accueillir le bébé grandissant. De chaque côté de l'utérus se



trouve un **ovaire** qui a la taille d'un haricot. Chaque mois un ovule mûrit, soit dans l'ovaire droit ou dans l'ovaire gauche, et de là, celui-ci passe par les tubes de Fallope. Les **tubes de Fallope** sont les canaux à travers lesquels l'ovule mûr passe de l'ovaire à l'utérus une fois par mois. L'ovule est également fécondé à l'intérieur du tube de Fallope.

Si tu regardes le croquis des organes génitaux externes, tu verras les lèvres extérieures (labia majora), les lèvres intérieures (labia minora), le clitoris, l'entrée de l'urètre (canal urinaire), l'entrée du vagin aussi bien que l'anus. Les **lèvres extérieures** et **intérieures** sont des plis de peau qui sont là pour protéger l'entrée du vagin. Le **clitoris** est la marque frontalière du vagin. C'est la partie la plus sensible du vagin qui offre une excitation sexuelle à la fille lorsqu'on la touche. Comme le montre le croquis ci-dessus, l'entrée du vagin est celle par laquelle passe le sang de la menstruation. C'est aussi par-là que pénètre le pénis lors des rapports sexuels et c'est de là que sort l'enfant à la naissance. L'entrée de l'urètre (canal urinaire) se trouve au-dessus de l'entrée du vagin et c'est par-là que les urines passent. Au niveau de l'anus sortent les selles. Si tu es une fille, tu peux te servir d'un miroir pour bien regarder tes organes sexuels externes. Ceci étant, tu peux avoir une connaissance parfaite tes propres organes.

Qu'est ce qui provoque les pertes blanches?

Il y a deux explications pour les pertes blanches. Pour bien comprendre de quoi il s'agit, il faut d'abord savoir que le vagin d'où les pertes blanches viennent produit tout le temps un liquide qui protège la peau du vagin. Dans le cycle de menstruation, il est tout

à fait normal que la quantité de ce liquide augmente de temps en temps.

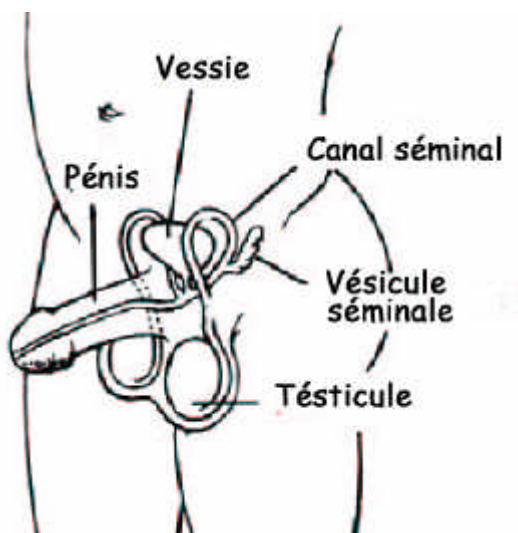
En plus, quand une fille est excitée la production de ce liquide augmente beaucoup et cela est très important pendant les rapports sexuels, car comme cela, le pénis peut entrer facilement dans le vagin. Alors on peut dire qu'il y a des pertes blanches qui sont physiologiques.

Mais il faut faire attention dès que les pertes blanches changent: Si elles viennent en abondance et mouillent toujours le slip ou si elles changent la couleur et deviennent brunes ou laiteuses ou si elles prennent une odeur mauvaise (puante). Dans ces cas, il faut toujours aller chez un agent de santé et se soigner, car souvent c'est une infection qui se montre comme cela.

Quels sont les organes génitaux internes et externes du garçon et quelles sont leurs fonctions?

Sur le croquis suivant tu vois les organes génitaux internes et externes du garçon. Il y a le pénis, les canaux séminaux, les canaux urinaires, la vessie, les vésicules séminaux et les testicules(testes). Le **pénis** est fait de muscles mous et de plusieurs vaisseaux sanguins. Si ces vaisseaux sont remplis de sang, le pénis devient dur et il y a érection.

C'est du pénis que sortent les urines et les spermatozoides. Si le garçon a des désirs sexuels, il y a érection du pénis et le spermatozoïde et le fluide séminal peuvent s'éjaculer. Tu peux être sûr que le liquide qui est éjaculé lors des rapports sexuels ne contient aucune trace d'urines, parce que l'entrée de la vessie se



bouche dès que le pénis est en érection. Les deux testicules se trouvent dans le scrotum. Dans le cas normal, un testicule est situé légèrement au-dessus du second. C'est dans les testicules où les spermatozoides sont produits et conservés. Les spermatozoides passent à travers les **canaux séminaux** des deux testicules jusqu'à l'ouverture du pénis. Avant de sortir, le spermatozoïde se mélange au fluide séminal qui est produit dans les **vésicules séminales**.

Quelle est la taille normale d'un pénis?

Est-ce vrai que les hommes gros et grands de taille possèdent de gros pénis tandis que les hommes courts et chétifs ont de petits pénis?

La taille d'un pénis qui n'est pas en érection est de 7 à 10 centimètres et lorsqu'il est en érection, il mesure 13 à 18 centimètres. La taille du pénis n'a rien à voir avec la taille du corps de l'individu.

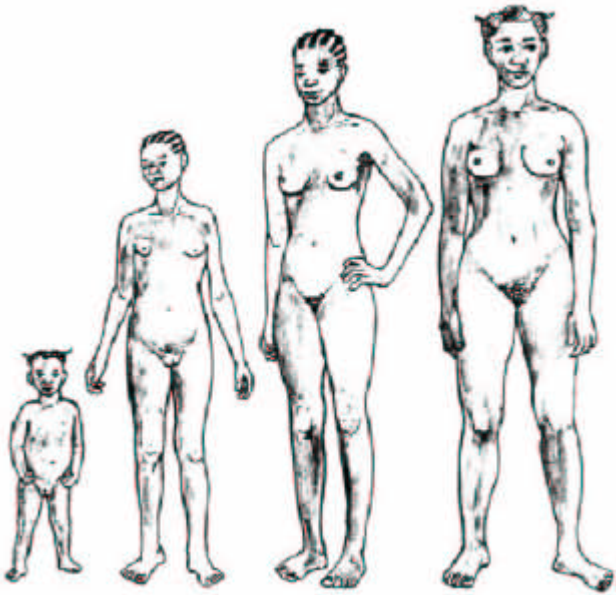
Il faut aussi dire que la question sur la taille du pénis au cours des rapports importe peu. L'important c'est que l'homme et la femme soient en bonne santé et qu'ils s'occupent l'un de l'autre.

En effet, la longueur du pénis n'est pas vraiment importante, parce que les parties les plus sensibles d'une femme ne se trouvent pas dans le canal vaginal. Qu'un rapport sexuel soit agréable ou pas ne dépend pas de la longueur du pénis!

Quelles transformations corporelles subit la fille en grandissant et que ressent-elle lorsqu'elle est finalement mature?

La fille subit beaucoup de transformations physiques lorsqu'elle grandit. Parmi ces transformations on peut citer le fait que:

- tu grandis vite, tes hanches s'élargissent et tes seins commencent à pousser;
- ta peau devient de plus en plus luisante, et des boutons peuvent apparaître sur ton visage;
- il pousse des poils autour de ton organe génital externe et sous tes aisselles;
- tes premières règles apparaissent.



En plus, il y a d'autres transformations qui ne sont pas d'ordre physique, par exemple:

- tu commences à développer des désirs sexuels et tu deviens excitée en présence d'un garçon;
- tu t'intéresses davantage aux garçons et tu commences à soigner ton apparence;
- tu prends de plus en plus confiance en toi-même, et tu n'aimes pas être forcée de faire certaines choses et tu souhaites être considérée comme une personne adulte capable de décider par toi-même.

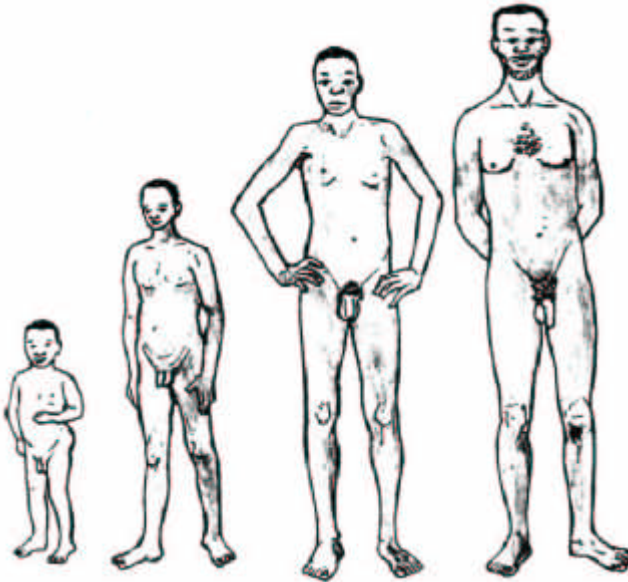
Toutes ces transformations sont tout à fait normales pour des adolescentes. Rappelle-toi cependant que chaque fille connaît ces transformations à des moments différents ou avec des effets différents.

Quelles transformations corporelles subit le garçon en grandissant et que ressent-il lorsqu'il est finalement mature?

Les transformations physiques que connaît le garçon sont les suivantes:

- tu deviens plus grand et plus lourd, tes mains et tes épaules s'élargissent et deviennent plus fortes, et ton pénis et tes testicules grossissent;

- ta peau devient de plus en plus luisante et des boutons peuvent apparaître sur ton visage;
- il pousse des poils autour de ton pénis, sous tes aisselles et éventuellement sur ton visage et sur ta poitrine;



- ta voix devient grave et grosse;
- tu peux avoir plus souvent l'érection et des éjaculations nocturnes.

En plus il y a d'autres transformations qui ne sont pas d'ordre physique, par exemple:

- tu commences à développer des désirs sexuels et tu deviens excité en présence d'une fille;
- tu t'intéresses davantage aux filles et tu commences à soigner ton apparence;
- tu prends de plus en plus confiance en toi-même, et tu n'aimes pas être forcé de faire certaines choses et tu souhaites être considéré comme une personne adulte capable de décider par toi-même.

Toutes ces transformations sont tout à fait normales pour des adolescents. Rappelle-toi cependant que chaque garçon connaît ces transformations à des moments différents ou avec des effets différents.

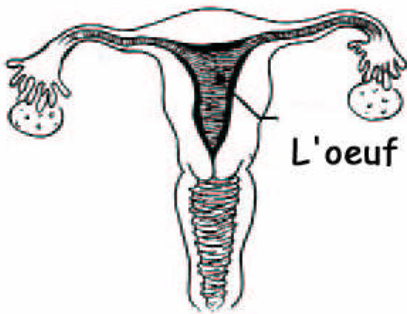
Pourquoi les filles voient-elles leurs règles?

Avoir la menstruation (veut dire avoir des règles) pour la première fois est un signe qui indique que la fille se développe vers une étape adulte. Les filles ont leurs premières règles entre 8 et 18 ans. Le fait d'avoir eu tes premières règles ne signifie toutefois pas que tu dois commencer à avoir des rapports sexuels, car tu tomberais enceinte lorsque tu auras les rapports sexuels.

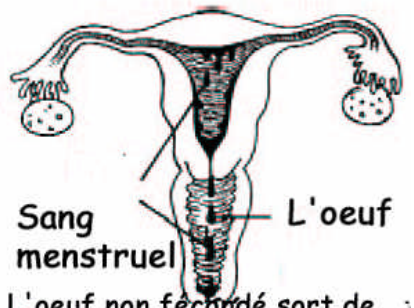
Au début, tes règles peuvent être très irrégulières. Ce n'est qu'après quelques temps que tu commenceras à avoir des règles

chaque mois. Très fréquemment, la durée du cycle d'une menstruation est de 28 jours. Toutefois certaines filles ont leurs cycles de moins ou de plus 28 jours. La durée du cycle de menstruation peut aller de 21 à 35 jours.

Certaines explications s'avèrent nécessaires si tu souhaites vraiment comprendre pourquoi une fille perd du sang chaque mois à travers son vagin. Le premier jour de tes règles est le premier jour de ton cycle de menstruation. Après les règles, un oeuf commence à mûrir dans l'un des ovaires. Au cours de la même période, le revêtement de l'utérus se prépare à accueillir un oeuf fécondé.



L'oeuf atteint l'utérus



L'oeuf non fécondé sort de l'utérus avec sang menstruel

Entre le onzième et le quatorzième jour, l'oeuf à l'intérieur de l'ovaire est lâché et commence à circuler dans les trompes jusqu'à atteindre l'utérus.

Une fille tombe enceinte si l'oeuf mûr se met en contact avec un spermatozoïde dans la trompe. Cela est possible si elle a eu des rapports sexuels quelques jours avant la libération de l'oeuf ou le jour de la libération de l'oeuf.

Si l'oeuf n'est pas fécondé, il mourra et la paroi de l'utérus se désintègre et passe par le vagin. C'est ce phénomène qui explique la perte de sang.

Si une fille a eu un rapport sexuel avec un garçon et que l'oeuf est fécondé, elle n'aura pas ses règles habituelles ce qui pourrait signifier qu'elle est enceinte.

Au début plusieurs filles n'ont pas de cycles de menstruation très réguliers. Par conséquent, ne t'inquiète pas si tu n'as pas toujours tes règles pendant le même nombre de jour. Si tu n'as jamais eu des rapports sexuels avec un garçon mais que tes règles ne se manifestent pas comme d'habitude, il est probable que cette anomalie soit provoquée par des changements mineurs dans ton organisme. Toutefois si tu n'as pas tes règles ou si tu as des soucis, tu es conseillée de contacter un agent de santé.

Si une adolescente a des rapports sexuels uniquement pendant les "jours sans risque", pourra-t-elle éviter d'être enceinte?

Les "jours sans risque" sont des jours pendant lesquels il n'existe pas d'oeuf prêt à être fécondé. Si une femme a des rapports sexuels uniquement ces jours où il n'y a pas d'oeuf prêt à être fécondé, elle pourra aussi éviter d'être enceinte. Mais cela veut dire qu'elle devra savoir exactement quand l'oeuf sera prêt à être fertilisé.

Compte tenu du fait que des jeunes filles ont des règles irrégulières, il est très difficile de savoir quand est-ce qu'un oeuf sera prêt à être fécondé. Le cycle de menstruation d'une fille peut facilement être bouleversé par la fatigue, le chagrin, des voyages ou toute autre transformation dans la vie de celle-ci.

Même si une fille a des règles régulières pour un moment donné, ces dernières peuvent brusquement devenir irrégulières.

J'ai cru c'était un jour sans risque



Par conséquent, le fait de compter les jours n'est pas une manière prudente d'éviter la grossesse. Dans le cas surtout des filles, il n'existe pas de "jours sans risque" contre la grossesse, parce que leur cycle de menstruation a même tendance à être moins régulier que celui des femmes adultes!

Si le début des règles est un signe que des oeufs sont produits au sein d'une fille, pourquoi dit-on que les jeunes filles ne sont pas prêtes pour la grossesse?

Il est vrai que le début de tes règles est un signe que ton organisme se prépare pour faire des bébés un jour. Cependant, le début de tes règles ne signifie pas que tu es assez mature pour la vie sexuelle ou pour devenir enceinte. Le vagin d'une femme adulte est très ferme et très élastique. Le vagin d'une jeune fille peut donc se déchirer ou s'éclater pendant l'accouchement. Ensuite, les os du bassin d'une fille sont encore étroits et éventuellement tous petits pour que le bébé puisse y passer à la naissance.

En plus, avoir un enfant n'est pas seulement une question de disponibilité physique pour être enceinte et accoucher. Cela voudra aussi dire qu'on s'est trouvé un partenaire prêt à partager les responsabilités vis à vis de l'enfant, avoir assez de revenu pour prendre soin de la famille et avoir un logement où vivre. Dans la

plupart des cas, avoir des enfants de façon prématurée empêche la fille de poursuivre son éducation, ce qui lui ôte beaucoup d'opportunités.

Les règles ne sont donc qu'un signe qu'on est entrain d'atteindre la vie adulte. Cela ne signifie pas que ton corps est totalement mûr et que tu as suffisamment organisé ta vie pour devenir un parent.



Qu'est-ce exactement l'éjaculation nocturne?

Les garçons ont l'éjaculation nocturne (veut dire pollution nocturne) pendant leur sommeil. Lors de l'éjaculation nocturne, le garçon rêve d'un rapport sexuel avec une fille. Son pénis se met en érection et le garçon éjacule un fluide appelé fluide séminal pendant son sommeil. Ce fluide contient des spermatozoides sous forme de mucus, gluant et blanchâtre.



Le garçon n'a nécessairement pas eu à avoir des rapports sexuels avec une fille avant d'avoir des éjaculations nocturnes. Parler ou entendre parler des filles et des rapports sexuels suffit pour se créer une image des rapports sexuels dans l'esprit du garçon, image qu'il s'offrira dans son rêve. De même, le fait d'avoir des éjaculations nocturnes ne veut pas dire que le garçon doit chercher à avoir des rapports sexuels avec une fille.

Qu'est-ce que le spermatozoïde?

Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules de l'homme. Ils sont si petits qu'ils sont invisibles à l'œil nu. On ne peut les voir qu'au microscope. Chaque éjaculation d'un garçon ou d'un homme renferme des millions de spermatozoïdes.



Les spermatozoïdes nagent dans un fluide appelé fluide séminal qui est produit dans une vésicule séparée des testicules. Si tu as la possibilité de voir le spermatozoïde, tu remarqueras que chaque spermatozoïde a une tête ronde et une longue queue effilée. Le spermatozoïde est nécessaire pour rendre une femme enceinte. Une femme tombe enceinte lorsqu'un spermatozoïde pénètre dans son œuf qui est prêt à être fécondé.

Est-ce qu'un garçon non circoncis peut mettre une fille en grossesse?

Dans certains groupes religieux ou tribus africain, les garçons sont circoncis, c'est-à-dire que le prépuce de leur pénis est enlevé.

Certains garçons subissent la circoncision dès leur bas âge, d'autres attendent jusqu'à ce qu'ils soient adolescents. Certains garçons ne sont pas du tous circoncis.

A part la religion, la raison qui explique la circoncision mâle est l'hygiène. C'est vrai qu'il est plus facile de garder un pénis circoncis propre qu'un pénis non circoncis. Mais ceux qui ne sont pas circoncis peuvent garder leur pénis propre en pliant soigneusement le prépuce vers l'arrière et laver doucement la partie couverte par le prépuce.

pénis non circoncis



pénis circoncis

Il n'y a aucun problème pour un garçon non circoncis de mettre une fille en grossesse. Pendant un rapport sexuel entre un garçon circoncis et une fille les deux doivent prendre les même précautions pour éviter une grossesse et aussi le SIDA.

Rappelle-toi qu'il n'est pas mauvais d'être circoncis, et qu'il n'est pas non plus mauvais de ne pas être circoncis. Mais rappelle-toi également que la circoncision doit être pratiquée dans de bonnes conditions hygiéniques avec des instruments stérilisés.

Pourquoi est-ce que certaines filles sont excisées et quelles en sont les conséquences?

Dans certaines tribus, le clitoris et/ou des parties des lèvres du vagin sont taillés ou entièrement enlevés. L'excision est pratiquée au moment où la fille atteint l'âge adulte, pour signifier la transition de l'enfance à l'âge adulte.

Chaque tribu donne des raisons différentes pour l'excision de la fille. Cependant sur le plan médical, il n'y a pas de raison à ce que la fille soit excisée.

L'excision peut souvent être dangereuse pour la fille sur qui on la pratique, et les filles peuvent mourir de ces conséquences. Les conséquences physiques probables de l'excision sont les suivantes:

- saignement abondant;
- infections surtout lorsque les instruments utilisés pour l'excision ne sont pas propres. Les infections peuvent se propager aux organes sexuels internes et provoquer la stérilité ou même la mort;

- les urines et le sang des règles peuvent être bloqués dans l'organisme de la femme et provoquer des infections;
- difficultés et douleurs pendant les rapports sexuels et l'accouchement dues à l'étroitesse de l'entrée du vagin.



L'excision de la fille a souvent des conséquences psychologiques: les filles perdent la confiance dans leurs parents et peuvent souffrir des sentiments de peur, fatigue et d'être mutilé.

Pourquoi les adolescents commencent-ils à parler de la sexualité et pourquoi s'intéressent-ils aux sexes différents?

Les garçons et les filles subissent beaucoup de transformations lorsqu'ils atteignent l'âge d'adolescents. Il y a des transformations au niveau de leurs corps mais également dans leurs esprits que dans leurs coeurs. C'est tout à fait naturel dans le développement humain que les adolescents commencent à s'intéresser à leurs amis du sexe différent. Il est aussi normal qu'ils commencent à parler d'amour et de la sexualité.



L'adolescence est la période durant laquelle tu peux t'informer toi-même sur la sexualité, sur ce qui se passe dans ton corps et dans ton esprit aussi bien que dans l'esprit des autres. Au cours de l'adolescence, tu peux avoir de bonnes amitiés avec tes collègues de la même génération, amitiés fondées sur le respect mutuel, la confiance et l'honnêteté. Cela ne signifie toutefois pas qu'il faut commencer à avoir des rapports sexuels. Parler du sexe et avoir réellement des rapports sexuels sont deux choses tout à fait différentes. Il est tout à fait normal que les adolescents parlent de sexe et cela n'implique aucun danger pour leur santé. Par contre avoir des rapports sexuels non protégés peut conduire à des grossesses non-désirées ou à des infections sexuellement transmissibles comme le VIH/SIDA.

Ne te laisse pas entraîner dans la pratique sexuelle par les autres. Si tu sens en toi-même que tu es prêt à avoir des rapports sexuels, protège-toi des grossesses non-désirées et de la contagion d'infections sexuellement transmissibles.

Pourquoi les adolescents commencent-ils à désirer les rapports sexuels?

En grandissant, non seulement ton apparence physique change, mais aussi tes pensées et tes sentiments. En tant qu'adolescent, tu

nourris des sentiments pour tes amis du sexe différent et tu deviens de plus en plus conscient de tes désirs sexuels. Tu peux également le sentir dans ton corps. L'un des signes physiques de désirs sexuels chez le garçon est l'érection du pénis.

Chez les filles, c'est le vagin mouillé. Tous ces désirs sont parfaitement normaux et constituent pour ainsi dire un développement naturel vers la vie d'adulte.



Mais que faire lorsque tu as des désirs sexuels? Avoir des désirs sexuels ou une érection ne veut pas dire que tu dois avoir des rapports sexuels. Le rapport sexuel n'est qu'une manière d'exprimer les désirs sexuels parmi tant d'autres, par exemple se parler, se tenir par la main, se donner des baisers et se toucher.

Comment est-ce que le garçon ou la fille qui atteint l'âge de la maturité peut éviter les rapports sexuels?

Il y a des filles et des garçons qui se sentent attirés par le sexe différent dès qu'ils atteignent l'âge de la maturité (veut dire l'âge d'avoir des enfants). Cela fait partie du développement humain. Ça arrive souvent aux adolescents: un peu plutôt chez certains, et plus tard chez d'autres.



Tu ne peux rien faire pour empêcher ces désirs. Mais tu peux apprendre à obtenir ces désirs et à les contrôler. Il est important pour toi de savoir qu'avoir des désirs sexuels ne veut pas dire que tu dois obligatoirement avoir des rapports sexuels.

Tu peux aussi exprimer tes désirs en se tenant la main, en se donnant des baisers, en se caressant ou en se touchant. Si ça ne suffit pas tu peux décider de te masturber soit seul, soit avec son/sa partenaire ou on peut se distraire en lisant, en étudiant ou en donnant des coups de main à la maison.

Si le désir sexuel persiste, essaie de te demander si un rapport sexuel en ce moment précis te permettrait d'atteindre tes objectifs dans ta vie. Ensuite pense aux dangers des rapports sexuels à un si jeune âge, tels que les grossesses ou la contamination par une infection sexuellement transmissible ou même par le virus du SIDA/VIH. Ces réflexions vont très probablement réduire ton désir d'avoir des rapports sexuels. Si tu ne peux pas résister au rapport sexuel, protège-toi avec un préservatif!

Que ressent un garçon ou une fille qui a eu des rapports sexuels précoces?

Lorsqu'on a demandé aux adolescents qui avaient eu des rapports sexuels précoces ce qu'ils avaient ressenti en les faisant; ils ont tous reconnus n'avoir rien senti d'agréable ni de spécial. Ils les avaient seulement eus sans vraiment les aimer. Et la plupart d'entre eux ont dit qu'ils les ont eus parce que d'autres personnes

les avaient eus, et qu'ils s'étaient sentis poussés à l'essayer. En effet, tu ne perds rien en te privant de rapports sexuels jusqu'à ce que tu deviennes un adulte responsable.

Il est parfois difficile de dire "non" au sexe à cause de la pression des autres. Même si tu sens que tu n'es pas prêt à les avoir, il n'est toujours pas facile de le dire. Toutefois, si tu résistes à la pression des autres d'avoir les rapports sexuels, tu seras reconnu parmi tes amis et tu dois être fier de toi-même, car tu arriveras à écouter ta conscience.

Que puis-je faire si quelqu'un m'oblige à avoir des rapports sexuels?

Dans la plupart des cas, des jeunes gens sont forcés par des personnes qu'ils connaissent à avoir des rapports sexuels (ex: des membres de famille âgés ou un ami) et non par des inconnus.

Si on te force par la violence à avoir des rapports sexuels, il est très difficile de s'échapper. L'une des choses que tu peux faire pour éviter le sexe forcé est de dire "non" avec fermeté. Quand tu dis "non", utilise également un langage corporel défensif et prouve que tu es déterminé(e) à ne pas avoir des rapports sexuels.

Dire "non" devient plus difficile parce que la plupart des victimes du sexe forcé connaissent les personnes coupables de tels actes.

N'hésite pas à crier au secours ou à chercher à fuir si tu constates que la personne ne cesse de t'embêter.



S'il t'es possible de parler et d'avoir des discussions avec la personne qui essaye de te forcer, tu pourras aussi tenter d'user d'autres arguments pour refuser les rapports sexuels. Par exemple tu pourras lui dire que tu l'aimes mais qu'en ce moment précis tu n'es pas disposé(e) à avoir des rapports sexuels. Demande-lui de comprendre l'état dans lequel tu te trouves.

Comment est-ce que les adolescents peuvent-ils éviter de devenir des toxicomanes (l'alcool, tabac, drogues dures)?

Beaucoup de jeunes gens commencent à consommer de la drogue parce que leurs amis en prennent et ils se sentent poussés à en consommer. D'autres prennent de la drogue parce qu'ils pensent que c'est un moyen qui permet de résoudre les problèmes et d'autres prennent par simple curiosité. Pense à ta vie et comment tu envisages ton avenir. Tu vas te rendre rapidement compte que la drogue, l'alcool et le tabac ne peuvent pas t'aider à atteindre tes objectifs ni à résoudre tes problèmes quotidiens.



Une bonne façon qui permet d'éviter l'abus (abus veut dire prendre trop) de la drogue est d'éviter des groupes d'individus qui prennent de telles drogues. Implique-toi dans des activités qui t'occupent, telles que les études, le sport ou dans la vie associative. D'autres jeunes gens aiment s'impliquer dans des activités des chansons religieuses ou groupes de jeunesse dans les mosquées ou dans les églises.

Si quelqu'un cherche à te convaincre à utiliser la drogue, tentes de résister. Explique à la personne pourquoi tu n'aimerais pas utiliser la drogue. Explique-lui que l'usage de la drogue peut mettre sa vie en danger et que s'en procurer coûte assez d'argent perdu. De plus la prise de la drogue lui empêchera d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixé dans sa vie. Si tu es convaincu de ce que tu dis, certainement que cette personne ne te dérangera plus.

Comment peut-on cesser de prendre les stupéfiants (l'alcool, tabac, drogues dures)?

Les gens prennent de la drogue pour plusieurs raisons. La meilleure façon d'arrêter l'usage de la drogue est de chercher premièrement à savoir pourquoi on les prend. Dans certains milieux on trouve des centres de conseils et d'assistance où on aide les adolescents dans leurs efforts d'arrêter la drogue.

Très souvent il n'est pas aussi facile d'arrêter de prendre de la drogue, surtout les drogues dures. Et pourtant c'est possible si on est déterminé à le faire et si l'on accepte l'aide des autres (conseillers, amis, membres de famille, association, ONG et pairs éducateurs etc.) qui sont très sensibles à tes différents problèmes.

Comment puis-je aider un ami toxicomane?

Si tu constates qu'un de tes amis s'adonne à la drogue, c'est à dire qu'il est toxicomane, il y a un nombre de choses que tu peux tenter pour l'aider à s'en débarrasser. Parle à cet ami pendant qu'il/elle n'est pas dans les vices. Fais lui savoir que tu es très préoccupé par sa situation actuelle. Essaie de l'aider à éviter les situations qui le poussent ou qui lui donnent envie de prendre la drogue. Tu peux aussi aider ton ami/ami(e) à obtenir du soutien ailleurs en le/la dirigeant dans les structures plus spécialisées.

Parfois, les toxicomanes n'aiment pas écouter les plaintes des autres et refusent leur assistance. Il arrive que le toxicomane s'énerve contre toi ou que votre amitié ne puisse pas continuer. Mais ne l'accuse pas. Dis-lui que tu l'as aidé et que tu as donné le meilleur de toi-même. C'est d'ailleurs mieux parfois de mettre fin à cette amitié pour ta propre sécurité et pour le bien de ton

ami/amie. Il/elle pourrait se rendre compte qu'il y a quelque chose qui ne va pas et par conséquent pourrait décider de trouver une solution à son propre état de drogué.

Pourquoi certaines personnes grandissent tôt et tandis que d'autres tardent à se développer physiquement?

Chaque être humain a ses propres particularités. Certains sont grands, certains sont courts. Certains sont de teint clair et d'autres de teint noir. De la même façon chaque personne grandit à sa manière et à son temps. Rappelle-toi qu'il n'y a rien de mauvais à grandir tôt ou tard.



Ils sont tous de même âge

Existe-t-il des médicaments pour des personnes qui tardent à grandir?

Ce qu'il faut essentiellement savoir, c'est qu'il n'y a rien de mauvais à grandir tôt ou tard. On n'a pas besoin d'offrir un traitement à ceux qui grandissent plus lentement que les autres pour les aider à grandir. Ils grandiront comme toute autre personne lorsque leur moment viendra.

Si tu es préoccupé par ton développement tardif, tu peux consulter un agent de santé ou un conseiller pour d'autres conseils.

Pourquoi les seins font parfois mal lorsqu'ils poussent?

Les filles connaissent beaucoup de transformations corporelles quand elles grandissent. Elles commencent à avoir des règles, elles ont des poils qui poussent au niveau du pubis, leur voix change, leurs hanches s'élargissent et leurs seins commencent à pousser.

Lorsque les seins poussent, le nombre de cellules dans les seins augmente. Ceci leur permet de préparer et de garder du lait dès qu'il y a naissance d'un bébé. La croissance des cellules est remarquable sur le corps par le gonflement des seins. Ce processus d'augmentation de cellules peut être un peu douloureux parfois, parce qu'il fait pression sur les nombreuses cellules déjà existant dans les seins.

Cette douleur n'est toutefois pas une maladie, elle est tout à fait normale. N'aie donc pas de souci si tu sens une légère douleur dans tes seins quand ils poussent. Cette douleur disparaît lorsque les seins atteignent leur taille finale.



Pourquoi les filles sentent parfois des douleurs pendant leurs règles?

Quelle sont les causes de ces douleurs?

Les règles s'expliquent par le fait qu'il se passe quelque chose dans tes organes sexuels internes. La paroi de l'utérus qui était prêt à accueillir un oeuf fertilisé se désintègre s'il n'y a pas d'oeuf fertilisé pour s'y déposer.

Les muscles de l'utérus commencent ainsi à se contracter en vue de l'évacuation de la paroi de l'utérus vers l'ouverture du vagin. Les douleurs ressenties durant les règles sont provoquées par ces contractions de l'utérus.

Si ces douleurs sont très fortes, si tu perds beaucoup trop de sang que d'habitude ou bien si tes règles durent plusieurs jours que d'habitude, tu dois avoir des problèmes. Dans ce cas tu es conseillée de consulter un agent de santé.

Pourquoi saigne t-on du vagin sans blessure?

Quand les ovaires d'une fille sont mûrs et commencent à produire des oeufs, l'utérus de la fille aussi mûrit. Une paroi légère composé de vaisseaux sanguins se développe dans l'utérus chaque mois. C'est de cette manière que l'utérus se prépare à accueillir l'oeuf fécondé.

S'il n'y a pas d'oeuf fécondé, la paroi de l'utérus ne sera pas utilisée ce mois là. Elle va se désintégrer et sera évacuée de ton organisme par le vagin. Ce que tus vois donc pendant tes règles n'est autre que la paroi de ton utérus et cela ne veut pas dire que tu as été blessée.



Comment puis-je prendre soins de moi pendant mes règles sans que personne s'en rend compte?

Certaines filles ont peur que d'autres personnes voient les serviettes hygiéniques dont elles se servent pour absorber les règles. Cette inquiétude n'est pas justifiée dans tous les cas

Si tu te sers de coton pour absorber le sang, plie-le bien pour couvrir la région du slip. Tu peux te servir d'un miroir pour vérifier si d'autres personnes peuvent voir les absorbants. Tu seras ravie de constater que la serviette hygiénique reste collée au corps et ne se voit pas à travers ta jupe.

Quoique tu utilises (coton, tampon, etc.), change-le assez fréquemment pour éviter des tâches et les mauvaises odeurs. Le sang des règles en tant que tel ne sent pas mauvais, cependant il perd de sa fraîcheur au contact de l'air.

Y'a t-il quelque chose à faire pour éviter les règles?

En réalité, il n'y a aucun moyen permettant de faire arrêter tes règles une fois qu'on a eu les premières règles. Les filles commencent à avoir les règles quand elles sont adolescentes et elles continuent à les avoir jusqu'à ce qu'elles atteignent 45 à 55 ans.



Au cours de ces années, il y aurait des moments où tu n'auras pas tes règles. Si tu as eu des rapports sexuels et que tu rates tes règles, il se pourrait que tu sois enceinte. Si tu n'as pas eu de rapports sexuels mais que tes règles s'arrêtent brusquement, il se pourrait que ton cycle de menstruation ne soit pas régulier. D'autres raisons qui expliquent l'absence de règles sont la maladie (ex: un fort palu), être physiquement abattu, une mauvaise alimentation ou les soucis.

Pourquoi les règles ne durent qu'un seul jour ou pourquoi perd-t-on peu de sang?

Il y'a plusieurs raisons qui expliquent les règles courtes et légères. On peut citer entre autres les transformations dans l'organisme dues aux maladies, aux travaux inhabituels, au changement d'environnement, changement d'humeur (douleur profonde ou joie intense) ainsi qu'au changement d'aliments d'une fille. L'un de ces changements peut causer de courtes ou légères règles chez certaines filles.

Dans tous les cas, tu devrais consulter un médecin si l'intensité de tes règles change profondément. Un changement brusque d'intensité de tes règles peut être un signe de graves problèmes.

Pourquoi a t-on des règles deux fois dans le même mois?

Le cycle de la menstruation dure 28 jours chez plusieurs femmes. Cependant, il est seulement de 21 jours chez certaines femmes et pour d'autres cela peut aller jusqu'à 35 jours. Avoir ses règles deux fois par mois veut dire que le sang coulera du vagin à deux reprises au cours du même mois. Par exemple, si une fille commence à avoir ses règles le 1^{er} juillet et si son cycle dure 26 jours, elle aura encore ses règles le 27 juillet. Ce faisant, elle aura eu ses règles deux fois au cours du même mois.

Parfois les femmes peuvent avoir des règles au milieu cycle normal (par exemple après 14 jours d'un cycle de 28 jours) Ce phénomène peut s'expliquer par plusieurs raisons, entre autres la maladie, l'utilisation des drogues fortes, changement de temps et



d'environnement. Il peut être provoqué aussi par un saignement léger causé par le processus d'ovulation. Si ce saignement continue sans cesse avant le jour prévu, tu es conseillée de consulter un médecin pour obtenir des éclaircissements.

Pourquoi est-ce que je suis de mauvaise humeur à l'approche des règles et que peut-on faire à ce propos?

Il est tout à fait normal parfois d'être de mauvaise humeur à l'approche de tes règles. Cette situation est due au changement d'hormones dans ton organisme. Sois calme! Il est très utile de te garder en bonne forme en faisant du sport, en pratiquant la marche ou toute autre activité qui t'aidera à oublier que tes règles sont proches. Un bain tiède pourrait aussi vous faire du bien.

En réalité, il n'existe pas de médicament contre les mauvaises humeurs. Mais chez la majorité des filles, les humeurs ne durent pas longtemps et la plupart d'entre elles trouvent leur propre moyen de les contrôler. C'est déjà un grand acquis si tu peux reconnaître que tes mauvaises humeurs sont causées par tes règles qui s'annoncent. Cela prouve que tu t'habitues d'une certaine manière à la situation. Si tu souffres beaucoup, essaie de consulter un médecin ou un agent de santé qui peut-être t'aidera à trouver une solution.

Est-ce que les femmes éjaculent comme les hommes?

Les femmes n'éjaculent pas. L'éjaculation est un phénomène propre seulement aux garçons et aux hommes. Le corps d'une femme ne

produit pas de spermatozoïde ou de fluide séminal. L'éjaculation que produit un homme lors de ses rapports sexuels fait partie du processus qui permet de rendre une femme enceinte.

Lorsqu'une femme est sexuellement excitée ou lorsqu'une femme a des rapports sexuels, un fluide se produit dans son vagin. Ce fluide prouve que la femme est excitée et cela facilite aussi la pénétration du pénis dans le vagin.

Que peut faire un garçon pour éviter l'éjaculation nocturne?

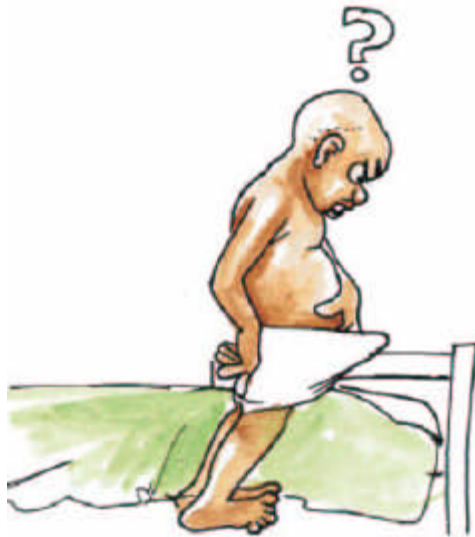
L'éjaculation nocturne est un phénomène qui arrive aux garçons dans leur sommeil. Parce que tu es en sommeil, il n'est pas possible d'éviter un tel phénomène. Mais il est peut-être utile de te



demander pourquoi tu souhaites l'éviter, puisque la pollution nocturne n'est pas du tout nuisible à ta santé et constitue une preuve que tu deviens un adulte.

Pourquoi mon pénis se met en érection quand je me réveille le matin?

C'est vrai que ceci arrive souvent aux garçons et aux hommes adultes. Le pénis renferme plusieurs vaisseaux sanguins et si ces vaisseaux sont remplis avec une grande quantité du sang, le pénis devient dur et se met en érection. Une personne qui dort est très décontractée et ce



faisant, le sang peut aisément circuler dans le pénis. L'érection du pénis est par conséquent causée par la pression sanguine dans le pénis. De plus, l'érection du pénis au réveil le matin peut être causée par la vessie très remplie d'urines.

Remerciements

Nous voulons remercier très sincèrement toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ces livrets en Tanzanie et au processus d'adaptation en Guinée. Surtout, nous restons très reconnaissants envers tous les adolescents et jeunes guinéens, les pairs éducateurs et les enseignants qui n'ont ménagé aucun effort pour contribuer aux discussions et à la perfection de ces livrets.

Un remerciement spécial à Mlle Hadiatou Diakité, Mlle Mariama Keita, Mlle Hawa Sidibé, M. George Loppice et M. Tamba Sory Millimono de l'ONG " Club des Amis du Monde ", BP 110, Mamou, Guinée, Tél.: +224 68 08 27. Sans leur engagement et disponibilité de toujours, nous n'aurions jamais pu avoir ces livrets guinéens aujourd'hui.



Nous voulons également remercier: Mme Regina Goergen et son équipe tanzanienne pour l'élaboration initiale de ces livrets, Mme Fatoumata Nabé et M. Kaba (Chef Section Education Civique et Morale) pour l'organisation et l'appui aux travaux avec les jeunes, Dr Abdourahamane Touré (Chef du volet SIDA, MSP/GTZ) pour conseils et engagement de toujours, Dr Hadja Djélo Barry (Secrétaire Exécutif du Comité Nationale de Lutte contre le SIDA), M. Cellou Diallo et Mme Conté, respectivement Directeur Adjoint et Chef de l'Unité IEC du Programme National de Prise en Charge des IST/VIH/SIDA; la Direction de la Santé Scolaire; M. Lamine Barry de l'INRAP, toute l'équipe du PSS/GTZ à Mamou pour leur assistance logistique formidable.

Camilla Buch Larsen
Conseillère Technique Junior
Programme Santé et Lutte contre le SIDA/GTZ

Dr. Clemens Roll
Consultant

Dessins: M. David Chikoko, Tanzanie. Photographies de la version originale: M. Ulrich Doering. Photographies prises en Guinée: Mme Camilla Buch Larsen

Toutes les photos dans ce livret sont artificielles, et les personnes sur les photos n'ont aucun lien en réalité avec ce qui est dit dans le texte.

Ce livret fait partie d'une série de cinq livrets qui portent les titres suivants:

1. La Croissance

2. Les Relations Hommes-Femmes

3. Les Rapports Sexuels

4. Les Relations Saines

5. Le VIH/ SIDA et la Nouvelle Génération

Pour des informations supplémentaires,
veuillez contacter:

Programme Santé et Lutte contre le SIDA

Bureau de la GTZ (SAP) Conakry ou

Bureau PSS/GTZ à Mamou

BP: 4100

Conakry, Guinée

Tél.: +224 43 09 73

Fax: +224 41 35 49

Email: gtzpssmamou@afribone.net.gn