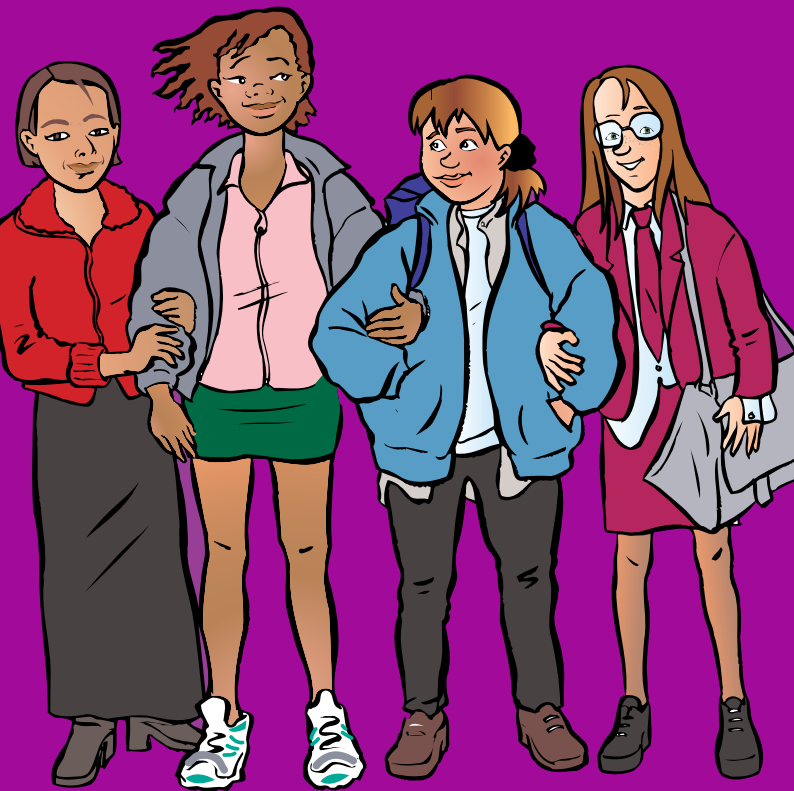


# les filles

guide du corps féminin



**Le développement sexuel** peut commencer dès l'âge de 10 ans : les seins commencent à pousser, des poils apparaissent sur le pubis, sous les bras.

Je ne sais jamais quand mes règles vont arriver.

page 9

Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas avoir de relations sexuelles.

page 12

C'est mal de se caresser ?

page 12

Pourquoi j'ai des sautes d'humeur ?

page 8

Est-ce qu'on peut attraper une infection sexuellement transmissible en n'ayant fait l'amour qu'une fois ?

page 14

Pourquoi je suis si poilue ?

page 5

J'ai un sein plus petit que l'autre. Pourquoi ?

page 6



Tous les changements qui interviennent à cette période-là s'appellent **la puberté**. Ils se mettent en place sur plusieurs années. Toutes les filles ne se développent pas au même rythme. Certaines ont leurs premières règles à 10 ans, d'autres bien plus tard.

J'ai un retard de règles. Que faire ?

page 15

Je crois bien que je suis attirée par les filles.

page 12

J'ai des pertes blanches. Ai-je attrapé quelque chose ?

page 11

Est-ce que mon médecin risque de dire à mes parents que j'ai des relations sexuelles ?

page 13

Je n'ai pas envie d'avoir des relations sexuelles. Suis-je normale ?

page 12

J'ai des grosses cuisses. Dois-je faire un régime ?

page 5

Mes règles sont très douloureuses.

page 9


J'ai des gros seins mais des petits tétons.

page 6



# ÊTRE BIEN AVEC SOI MÊME

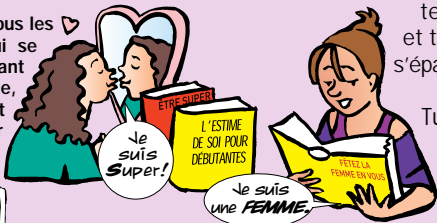
C'est bien plus important que de se poser des questions sur son poids ou son apparence.



Ma vie serait **PARFAITE** si seulement j'étais plus grande, plus mince, si je n'avais pas de lunettes, si j'avais une peau nette !

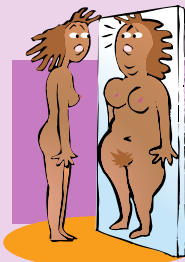
T'y crois vraiment ?

Avec tous les changements qui se produisent pendant l'adolescence, tu peux facilement devenir obsédée par **TON APPARENCE.**



L'adolescence est une période de grande croissance. La masse de muscles et de graisses va augmenter : ton corps en a besoin. Tu grandis, tes hanches s'élargissent, tes cuisses et tes fesses s'épaississent.

Eh oui ! Tu deviens une femme !



La plupart des femmes qui ont une alimentation équilibrée ne sont ni trop grosses ni trop maigres. Mais c'est bien difficile d'être satisfaite de son corps. C'est souvent toi le juge le plus sévère à ton sujet mais pas le plus objectif.

Si tu es grande et bien charpentée, tu pèses plus lourd que si tu es petite et menuë. Tu risques de peser un peu plus juste avant tes règles.

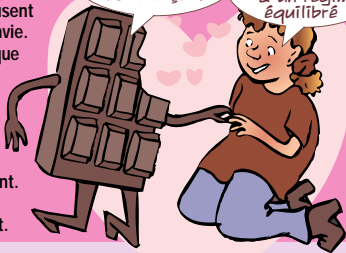
Combien de femmes entretiennent avec la nourriture une relation difficile et coupable !

Elles comptent chaque calorie et se refusent des choses dont elles ont envie.

Plus tu te refuses régulièrement ce que tu aimes, plus tu te jetteras sur les aliments « interdits » pour compenser. Tu peux manger des chips, des gâteaux, des bonbons, du chocolat, si tu en consommes de temps en temps et si tu manges d'autres aliments qui équilibrent. Si tu as besoin d'un en-cas entre les repas, choisis un fruit ou un yaourt.

Tu ne peux pas continuer à me manger comme ça !

Mais si, ça fait partie d'un régime équilibré !



## Pour celles qui sont en surpoids

Si tu es en surpoids, c'est peut-être que tu absorbes plus d'énergie que tu n'en dépenses.

Fais régulièrement du sport ou des exercices.

Certaines filles mangent beaucoup et restent minces, d'autres grossissent au moindre écart.

Les régimes miracles ne marchent pas, tu reprends plus de poids dès que tu les arrêtes. Tu as besoin de manger de manière saine et variée. N'oublie pas de manger des fruits frais et des légumes. C'est à toi de trouver ton équilibre alimentaire, ainsi tu pourras oublier les régimes amaigrissants.



Garde-toi du temps pour le petit déjeuner : tu as besoin d'énergie pour traverser la journée.

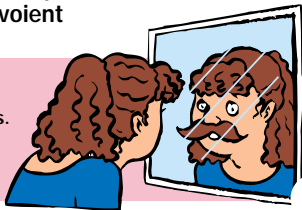
### Tracassée par ce que tu manges ?

Un souci exagéré pour ton poids peut amener des problèmes de santé. Si tu sens que la préoccupation de la nourriture envahit ta vie, tu as besoin d'aide.



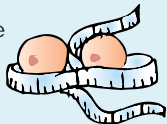
Toutes les femmes ont des **POILS**, même si certaines s'épilent. Des poils apparaissent d'abord sur la zone génitale, puis sous les aisselles, sur les jambes et parfois sur d'autres parties du corps. Les poils blonds se voient beaucoup moins que les poils bruns.

Certaines femmes choisissent de se raser ou de s'épiler pour enlever les poils des jambes et des aisselles. D'autres femmes ne le font pas. Certaines personnes trouvent les poils sous les bras très sexy... C'est une question de goût !

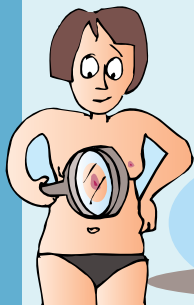


# LES SEINS

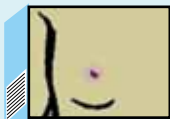
ont pris beaucoup d'importance dans notre société et bien des filles s'inquiètent parce que les leurs ne ressemblent pas aux images qu'elles voient autour d'elles.



Parfois, **les seins** et **les mamelons** picotent ou démangent pendant leur développement. Mais cela s'arrête une fois qu'ils ont fini de se développer. Un sein peut grossir plus vite que l'autre ; cela finira par presque s'égaliser. Beaucoup de femmes gardent toute leur vie des seins de taille légèrement différente.



Les seins ont différentes formes, différentes tailles ; ils peuvent être plus ou moins fermes.



- petits



- ou gros



- mamelons vers le haut



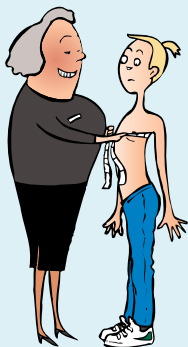
- ou vers le bas



- foncés



- ou clairs.



Toutes ces différences sont normales.

« C'est difficile d'en avoir trop, les garçons ne regardent plus que ça, c'est lourd à porter, on a envie de les cacher sous des grands tee-shirts ou en mettant les épaules en avant. C'est difficile de ne pas en avoir assez, difficile de se sentir vraiment une fille, on n'a parfois pas envie de se montrer à la plage. »

Mélanie, 16 ans

Si tu es complexée par tes seins, consulte un médecin, il pourra te conseiller et te proposer des solutions pour t'aider.

# LES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES

(VULVE) SONT DIFFÉRENTS D'UNE FEMME À L'AUTRE, TOUT COMME LES VISAGES.



Regardez avec un miroir...



clitoris

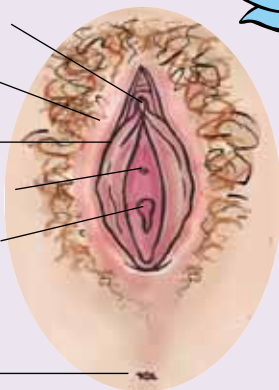
grandes lèvres

petites lèvres

urètre

vagin

anus

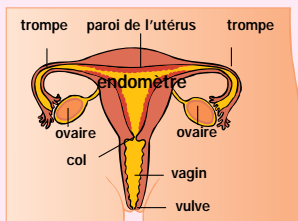


Les **grandes lèvres** recouvrent le **clitoris** et entourent le **vagin**. Elles sont plus ou moins épaisses, souvent recouvertes de poils au-dehors et de couleur plus foncée à l'intérieur. Quand la femme est excitée sexuellement, ses lèvres s'entrouvrent et révèlent l'entrée du vagin.

Les **petites lèvres** sont plus fines. Elles sont de couleur variable, allant du rose clair au brun foncé. Elles se rejoignent au-dessus d'une petite boule charnue appelée **clitoris**. Ce petit organe érectile est extrêmement sensible et peut donner du plaisir sexuel. Il arrive qu'une **grande lèvre** soit plus grande que l'autre, ou que les **petites lèvres** dépassent les **grandes lèvres**.

Tu as peut-être entendu parler de frottis du col de l'utérus. C'est un examen proposé aux femmes qui ont eu des rapports sexuels. Un frottis détecte les signes d'alerte avant que certaines infections sexuellement transmissibles (IST) ou un cancer du col ne se développent. Le frottis peut être un peu désagréable, mais ça ne fait pas mal et ça ne dure que quelques secondes.

Le **CYCLE MENSTRUEL** commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des suivantes. La durée du cycle est variable : de 25 à 35 jours, en moyenne 28 jours.



Le cycle menstruel est contrôlé par des **hormones**. L'une d'elles, l'œstrogène, accompagne chaque mois le développement de 12 à 20 minuscules ovules, dans les ovaires.

Les hormones font grossir les **ovules** et épaississent la paroi de l'utérus. À chaque cycle, un ovule grossit plus que les autres et va dans la trompe qui relie l'ovaire à l'utérus.



Le moment où l'ovule sort de l'ovaire est appelé **OVULATION** ; il se produit environ 14 jours avant les règles. Les œstrogènes font sécréter aussi une glaire qui aide les spermatozoïdes à survivre plus longtemps. C'est autour de la période d'ovulation que tu as le **plus** de probabilités de te retrouver enceinte. Mais le moment de l'ovulation peut varier d'un mois à l'autre. À tout moment de ton cycle, une grossesse est possible.

**Si tu as des relations sexuelles, utilise une méthode contraceptive.**

Si l'ovule n'est pas fécondé, le taux d'hormones baisse. La chute brutale du taux d'hormones entraîne le détachement de l'endomètre (contenant de petits vaisseaux sanguins) de la paroi utérine, c'est donc du sang qui va s'évacuer par le vagin : les règles.

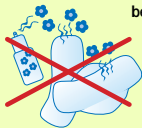
Les filles naissent avec environ 250 000 ovules dans chacun des deux ovaires !



**Au départ, la durée du cycle peut être très variable et il t'est difficile de prévoir la date de tes prochaines règles. Un bon conseil, chaque mois, note sur un carnet le jour de l'arrivée de tes règles.**

Le sang des règles est souvent épais de couleur variable, brun rougeâtre. Il peut contenir des petits « grumeaux ». Il ne se met à sentir qu'au contact de l'air. C'est pourquoi tu dois changer de serviette ou de tampon très régulièrement.

Ton vagin est naturellement « autonettoyant » : aucun besoin d'utiliser des compresses parfumées, des vaporisateurs spéciaux ou des douches vaginales qui risquent de provoquer une irritation.

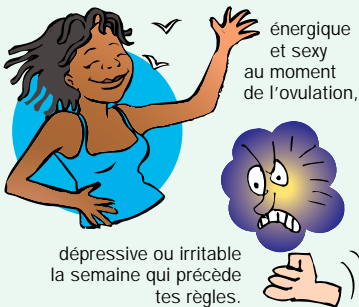




# VIVRE AVEC SES RÈGLES

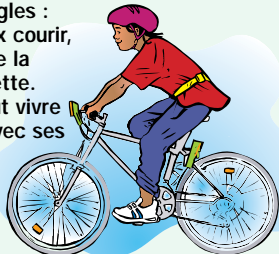
Tu auras tes règles bien des fois dans ta vie. Cela peut te prendre du temps pour t'y habituer. Mais les règles sont normales et font partie de la vie d'une femme.

Les variations de quantités d'hormones peuvent parfois affecter ton **humeur**. Tu peux te sentir :



Juste avant tes règles, il se peut que tes **seins** soient **douloureux** ou un peu plus gros, et que des **boutons** apparaissent sur ton visage.

Tu ne risques rien à avoir une activité physique pendant tes règles : tu peux courir, faire de la bicyclette. On peut vivre bien avec ses règles.



C'est à toi de décider si tu préfères utiliser des serviettes ou des tampons. Les deux se valent.

N'oublie pas de changer ton tampon régulièrement et vérifie bien que tu as enlevé le tampon usagé avant d'en mettre un autre. A la fin de tes règles, vérifie avec deux doigts que tu n'as pas oublié un tampon.

Les règles peuvent devenir très douloureuses environ un an après qu'elles aient commencé. Certaines femmes en souffrent beaucoup. La douleur est due à de fortes contractions de l'utérus.



## Que faire ?

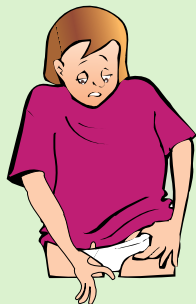
Mets une bouillotte chaude sur ton ventre et prends conseil auprès du pharmacien ou de ton médecin. Si tu as vraiment des règles douloureuses, ne souffre pas en silence ! La pilule est le meilleur traitement, mais, si tu ne peux pas la prendre, un médecin pourra te proposer autre chose car il y a beaucoup de médicaments efficaces.

*Est-ce que je serai encore vierge si j'utilise un tampon ?*

Oui, tu es vierge jusqu'aux premières relations sexuelles avec pénétration.

« J'ai entendu dire que si on fait l'amour pendant les règles, on ne risque pas de tomber enceinte. » Léa, 17 ans

Faux ! Fausse aussi l'idée que tu ne seras pas enceinte si tu fais l'amour debout / ou si tu n'as pas d'orgasme / ou si tu prends un bain après.



Il est normal que tu aies de petites **PERTES BLANCHES** : c'est un lubrifiant naturel qui garde ton vagin en bonne santé.

Ces pertes sont habituellement claires ou légèrement laiteuses ; elles deviennent jaune clair en séchant sur ta culotte. Quand tu es sexuellement excitée, ton vagin produit un lubrifiant naturel qui facilite les relations sexuelles. Les pertes augmentent à l'ovulation pour aider les spermatozoïdes à remonter dans ton vagin à la rencontre d'un ovule.

Si tu as des **pertes épaisses** qui démangent et/ou sentent, tu as peut-être une infection : consulte un médecin. Cela peut être une **mycose**, c'est très courant et facile à soigner. Si tu as fait l'amour, tu peux avoir attrapé une infection sexuellement transmissible (IST) (voir page 14). Quelle qu'en soit la cause, consulte un médecin.



À un moment ou à un autre de leur vie, beaucoup de femmes ont une **cystite** : une inflammation de la vessie ou de l'urètre. Tu as tout le temps envie d'aller aux toilettes, même quand ta vessie est vide. Cela peut venir de lésions lors de relations sexuelles, d'un flirt poussé, ou simplement de microbes passés de ton anus à l'urètre. C'est pourquoi tu dois toujours t'essuyer de l'avant vers l'arrière et boire au moins un litre d'eau par jour.

La même chose?



**OCCUPÉ**



Si tu penses avoir une cystite, va voir un médecin.

# ALLER PLUS LOIN

## Qu'est-ce que la masturbation ?

Les femmes n'en parlent peut-être pas beaucoup, mais dans certains pays comme en France, environ 45% disent qu'elles le font. La plupart des femmes caressent leur clitoris, leur vagin. Si tu te masturbes jusqu'à l'orgasme, les muscles du vagin ont des spasmes et des sensations de plaisir se répandent dans tout le corps. Des fantasmes pendant la masturbation, tout le monde peut en avoir.

## Est-ce mauvais ?

Non. Les femmes qui savent ce qui leur donne du plaisir peuvent le communiquer à leur partenaire. Tu n'as pas à te sentir coupable d'explorer ton corps : cela ne provoquera ni grossesse, ni infection sexuellement transmissible, ni peine de cœur. C'est ton choix de le faire ou non.



## Quel est le bon âge pour avoir des relations sexuelles ?

Il n'y a pas de « bon âge ». Si tu crois tout ce que tu as lu ou entendu, tu peux penser que tous les jeunes « le font ». Ce n'est pas vrai. Beaucoup attendent plus tard. Si tu doutes ou si tu penses que tu pourrais le regretter, attends. La loi mauricienne a fixé la « majorité sexuelle » à 16 ans, quel que soit le sexe de son partenaire.

## Je voudrais faire l'amour, mais ma/mon partenaire ne veut pas.

Mettre la pression pour faire l'amour, risque de gâcher une relation qui aurait pu être belle. **Forcer l'autre, c'est un VIOL, c'est bien sûr interdit et très sévèrement puni.**

Tu n'es pas obligé de faire l'amour avec toutes les personnes avec qui tu sors ! De plus, le sexe n'est pas seulement la pénétration. Il y a aussi beaucoup de jeux sexuels qui donnent et procurent du plaisir.

## Nous pensons que c'est le bon moment...

Essaie de faire en sorte que cette première expérience sexuelle soit aussi bonne que possible pour tous les deux, toi et ta/ton partenaire. Des relations sexuelles non protégées amènent un plus grand nombre de personnes à attraper des infections sexuellement transmissibles. Cela peut aussi provoquer une grossesse non désirée : pense à la contraception avant de faire l'amour avec une fille.

*Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas faire l'amour.* Frigide signifie ne pas avoir de plaisir lors des relations sexuelles, ce qui n'a rien à voir avec le fait de dire « non ». Si ton copain s'intéresse vraiment à toi, il sait t'écouter et attendre s'il le faut. Sinon, il te met la pression. La sexualité doit être un plaisir, par conséquent :



- ne fais pas l'amour tant que tu n'es pas sûre de te sentir prête pour le faire,
- envoie promener les garçons qui te mettent la pression ou t'insultent,
- toutes les femmes peuvent jouir sexuellement, avec le bon partenaire, au bon moment.



### **Je pense que je suis homosexuelle (lesbienne).**

Tu peux avoir une certaine attirance ou avoir une histoire d'amitié très intime avec une fille, que tu te considères comme homosexuelle ou non.

Tu peux avoir de l'attirance sexuelle pour les hommes,

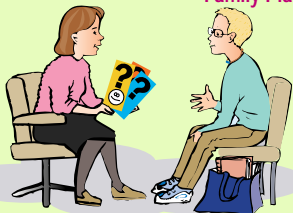
pour les femmes ou pour les deux : ne te laisse pas enfermer par ce que les autres disent. Ton corps t'appartient et tu peux désirer avoir une relation avec qui tu veux, tu peux aussi ne pas vouloir de relations, c'est à toi d'en décider. Si tu veux des conseils, contacte le collectif Arc en Ciel (voir page 21).

### **Pour en savoir plus.**

Ce livret est un point de départ.

Tu peux en savoir plus en contactant les organismes mentionnés (voir page 21). Ils peuvent t'envoyer des informations plus détaillées, t'en parler au téléphone ou directement.

Tu peux bénéficier d'informations sur la **CONTRACEPTION**, de consultations et de prescriptions **GRATUITES** au Mauritius Family Planning Welfare Association et dans le Drop In Centre.



Tu peux recevoir des conseils à tout âge. Ces services sont **ANONYMES** : on ne dira à personne que tu y es allée.

Indique à l'accueil si tu préfères rencontrer un médecin femme.

## Où te renseigner ?

Pour savoir qui donne des informations pour les jeunes contacte le **MAURITIUS FAMILY PLANNING WELFARE ASSOCIATION** (voir page 21).

Il y a plusieurs méthodes de contraception. Si tu as un problème, par exemple des pertes inhabituelles, ou si tu saignes après les relations sexuelles, parles-en à un médecin.



Si ta méthode contraceptive ne te convient pas, retourne voir ton médecin, il pourra trouver un moyen de contraception qui te soit adapté.

## Retourne voir ton médecin

Pour plus d'informations sur toutes ces méthodes, il existe des brochures ou des numéros de téléphone qui peuvent t'informer sur les avantages et les inconvénients de chaque type de contraception.



L'âge de la majorité sexuelle à Maurice est de 16 ans, pour les filles comme pour les garçons, quel que soit le sexe du partenaire. Certains ont leur premier rapport plus tôt, d'autres plus tard : l'important n'est pas l'âge de cette première fois mais que celle-ci soit désirée.

voir page 15  
côté garçons

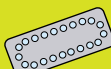


Préservatifs masculins

voir page 16  
côté filles



Préservatifs féminins



Pilule contraceptive



Diaphragme et spermicide



Injection contraceptive



Implants



Stérilet



Anneau vaginal



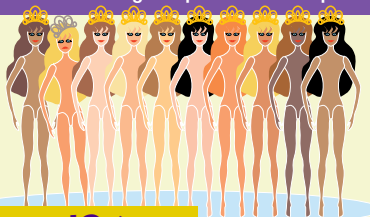
Patch

Il y a plusieurs

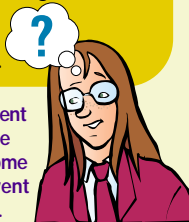
## INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

très communes.

LA PLUPART se guérissent facilement, à condition d'aller voir un médecin qui prescrira le traitement adapté. Il ne faut jamais se soigner seul. Ces infections ne sont pas réservées aux gens qui ne se lavent pas ou qui « couchent à droite à gauche ».



Des verrues sur la vulve, des douleurs quand tu urines, ou des pertes vaginales inhabituelles ou désagréables peuvent être des signes d'une infection sexuellement transmissible.



**10%**

des adolescents sexuellement actifs sont atteints de **Chlamydia**

prononcez « cla ». Souvent, il n'y a pas de symptômes et on ne sait pas que l'on a une infection.

Mais beaucoup d'infections sexuellement transmissibles (IST), en particulier le VIH/sida, n'entraînent aucun symptôme immédiat : certaines infections peuvent rester cachées pendant des années.

### Chlamydia

peut te rendre stérile, et tu pourras ne l'apprendre que plus tard, le jour où tu voudras avoir des enfants.

Cependant, la plupart des infections peuvent être guéries si elles sont prises à temps.



Même si tu n'as aucun symptôme, tu peux faire pratiquer un examen pour voir si tu as une maladie. Si tu as un doute, adresse-toi à un gynécologue, au Mauritius Family Planning Welfare Association ou à ton médecin traitant.

Tous les renseignements et traitements fournis dans les structures

d'accueil pour jeunes sont gratuits et confidentiels. Personne ne saura que tu y es allée !

Pour toutes questions et informations, n'hésite pas à contacter le Mauritius Family Planning Welfare Association (voir page 21).



# Comment être sûre de ne pas attraper d'infections sexuellement transmissibles ?

Les préservatifs masculins ou féminins t'offrent une bonne protection à la fois contre les grossesses et contre les infections sexuellement transmissibles. Les autres contraceptifs ne protègent que des grossesses.



Un préservatif est une enveloppe très fine de latex ou de polyuréthane. Il recueille le sperme au moment de l'éjaculation.

Il existe toutes sortes de préservatifs. Chez PILS, ils sont gratuits. Tu peux aussi les acheter librement dans une pharmacie ou dans une grande surface. Beaucoup de gens n'utilisent pas de préservatifs parce qu'ils ont peur de ne pas savoir bien les mettre et d'avoir l'air idiot. Il est utile de se familiariser avec les préservatifs afin de se sentir à l'aise.



Ed Hillyer

## Si tu as eu une relation sexuelle non protégée

Si tu n'utilises pas de contraception, que tu as oublié de prendre la pilule ou d'utiliser un préservatif, consulte le plus rapidement possible (au maximum dans les 72 heures) un pharmacien ou un médecin qui pourront te proposer la pilule du lendemain (OPTINOR®), même sans l'autorisation de tes parents. Si tes règles ne viennent pas, il est important de faire un **test de grossesse** dès que possible.

Ce test peut être fait au Mauritius Family Planning Welfare Association, il est payant. Il est également vendu librement en pharmacie. Quelques gouttes d'urine suffisent.

Si tu penses qu'il y a risque de transmission du VIH, appelle d'urgence SIDA INFO (voir page 21), un traitement préventif peut t'être proposé.



Si tu es enceinte, il est très important que tu aies les conseils d'un médecin et que tu reçoives l'aide dont tu as besoin, afin de décider le plus rapidement possible ce que tu veux faire.

## BONS TUYAUX

Comment utiliser un préservatif féminin...



Fais attention à la manière dont tu ouvres l'emballage. Les ongles, les dents, les bagues et les ciseaux peuvent l'abîmer et le déchirer.



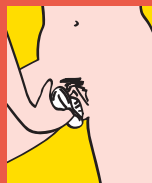
Frotte le préservatif pour bien répartir le lubrifiant.



Maintiens l'anneau interne et pinçe-le.



Sans le relâcher, mets l'anneau dans ton vagin et pousse-le aussi loin que possible.



Place ensuite un doigt à l'intérieur du préservatif. Enfonce-le aussi loin que tu le peux en poussant sur l'anneau interne. Vérifie que l'anneau externe soit bien visible, hors de ton vagin.



Pendant le rapport, guide le pénis à l'intérieur du préservatif.

!!! Le préservatif ne peut être utilisé qu'une seule fois !!!

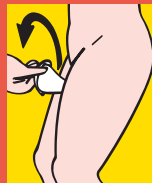
### CONSEILS

Entraîne-toi un peu à le mettre seule avant de l'utiliser. Mets de la musique car le préservatif peut faire un peu de bruit.

Prendre l'habitude de mettre le préservatif bien à l'intérieur du vagin c'est s'assurer de son efficacité.

### AVANTAGES

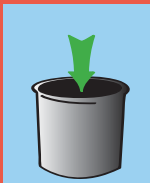
Tu peux mettre le préservatif quelques heures avant l'acte sexuel pour un meilleur confort. Le préservatif est en polyuréthane. Il est plus résistant que le latex et ne donne pas d'allergies. Il est suffisamment lubrifié.



Pinçe la bague extérieure en la faisant tourner.

### URGENCE !

Si tu n'as pas utilisé un préservatif, il existe une contraception d'urgence délivrée par le médecin, le pharmacien et au Mauritius Family Planning Association. Actuellement la pillule du lendemain la plus utilisée est l'**OPTINOR**, qui pour un maximum d'efficacité doit se prendre le plus rapidement possible après le rapport et au maximum dans les 72 heures. Si tu penses qu'il y a risque de transmission du VIH, appelle d'urgence **SIDA INFO** (voir page 21), un traitement préventif peut t'être proposé.



Jette le préservatif dans une poubelle, pas dans les toilettes.





## Comment nous aider?

Participez à la lutte contre le sida à l'île Maurice en devenant bénévole ou volontaire de l'association PILS. Vous pouvez également nous aider en nous faisant parvenir vos dons à l'adresse suivante: PILS, 21 Bis Pandit J. Nehru Street, Port Louis – Ile Maurice. Pour plus de renseignements téléphonez au **210 7075/47**  
Site Web : [www.pils.mu](http://www.pils.mu)



*une histoire d'amour...*

**Merci à Une Histoire d'Amour  
pour son soutien à ce projet.**

## LE VIH SE TRANSMET DE 3 FAÇONS:

### - Par un contact sexuel non protégé :

La transmission par relation sexuelle (pénétration vaginale, anale ou rapport bouche-sexe) non protégée avec une personne infectée est la façon la plus commune de contracter le VIH.

### - Par le sang :

Lors de transfusions sanguines, du partage de seringues ou de tout autre objet tranchant contaminé par du sang.

### - Par la transmission de la mère à l'enfant :

Lors de la grossesse, l'accouchement et ou encore l'allaitement.

## Le VIH ne se transmet PAS :

### - Lors de contacts sociaux tels que :

Les caresses, les baisers, les étreintes, les poignées de main.  
Respirer le même air, les toux ou éternuements.

La sueur, le contact lors d'activités sportives.

Les larmes ou en consolant une personne qui pleure.

Les piscines ou baignades dans un lieu public.

### - Par le partage d'objets tels que :

Les sièges de toilettes.

Les ustensiles de cuisine ou les tasses.

Les vêtements.

### - Par les piqûres d'insectes tels que :

Les moustiques, les punaises.

# Les méthodes de prévention :

- **L'abstinence**, la **fidélité** entre partenaires, avoir des rapports sexuels protégés avec l'usage correct d'un **préservatif**, permettent d'éviter la transmission sexuelle du VIH et des IST.
- Faire un **dépistage** régulièrement permet lors d'un résultat négatif de faire le point pour évaluer ses prises de risques et d'adapter ses comportements pour éviter une contamination. En cas de résultat positif, la personne pourra bénéficier d'**un suivi médical**, en particulier pour prévenir certaines infections et freiner l'action du virus. Être porteur du VIH implique de **se protéger** et de protéger les autres dans le cadre des relations sexuelles ou dans le cas de risques de contacts sanguins.
- Ne **jamais** partager une aiguille ou une seringue déjà utilisée.
- La prévention de la transmission de la **mère à l'enfant** implique un protocole qui permet de prévenir la transmission du VIH au bébé durant la grossesse, la naissance et l'allaitement.

## La toxicomanie

Il existe de nombreuses substances qui peuvent entraîner des dépendances plus ou moins sérieuses – gandia, cigarette, alcool, ecstasy, amphétamines, colle etc...

**L'héroïne** (Brown Sugar, Subutex, White Lady) est une substance **très addictive** et **dangereuse** qui touche de plus en plus de jeunes à l'Île Maurice.

La méthadone et les programmes d'échange de seringues permettent de réduire l'impact de cette drogue sur le pays, mais ne te protégerons pas de la dépendance.

**Sois vigilant et adopte un comportement responsable face aux drogues.**

## Pour en parler, tu peux contacter les organismes suivants :

**NOU BAZ** (Prévention et Ecoute pour jeunes et leurs familles concernant la dépendance)  
Cité Pitot  
Curepipe  
670 1724

**NATRESA** (Agence Nationale d'informations et de traitements sur les drogues)  
Max City Building  
16 Poudrière Street  
Port-Louis  
208 9038  
Hotline: 210 8018

Centres de réhabilitation :  
**CENTRE DE SOLIDARITE POUR UNE NOUVELLE VIE**  
Impasse Larcher  
Rose Hill  
464 9980

**CENTRE D'ACCUEIL DE TERRE ROUGE**  
Village Council Road,  
Terre Rouge  
248 7041

**CENTRE IDRICE GOOMANY**  
Sir Edgar Laurent Street,  
Plaine Verte  
Port-Louis  
242 3016 / 217 3734

**HELP DE-ADDICTION CENTRE**  
Hindu House  
Cassis  
211 1835

**SSS DAY CARE CENTRE**  
Ballyooben Road  
St Paul  
Phoenix  
696 9710

**CENTRE D'ACCUEIL ET DE REHABILITATION DE ST GABRIEL**  
St Gabriel,  
Rodrigues  
831 4611



Les infos sida  
en toute confiance

**SIDA**  
**INFO**

**800 5001**

De 8h30 à 20h du lundi au vendredi

Email Sida Info: [sida-info.maurice@intnet.mu](mailto:sida-info.maurice@intnet.mu)

Venez nous rendre visite sur notre **blog** !  
Vos **réactions**, **commentaires** et **questions** sont  
les bienvenus! Vous pouvez également nous  
envoyer un **email**.

**Blog:** <http://garconsfilles.skyrock.com/>

**Email:** [garcons.filles@gmail.com](mailto:garcons.filles@gmail.com)

# Des numéros très utiles :

Pour en savoir plus viens nous rencontrer  
à PILS !

21 bis Pandit J. Nehru Str.  
Port Louis  
Ile Maurice  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 16h30  
210 7047/75

Mauritius Family  
Planning Welfare Association  
(MFPWA)  
30 rue Desforges  
Port Louis  
du lundi au samedi  
de 9h à 16h  
211 41 01  
Hotline services :  
208 4184

MFPWA Rodrigues Branch  
831 1685  
Hotline services :  
831 2678

AIDS UNIT  
Bât. Atchia  
21 rue Suffren  
Port-Louis  
Hotline services :  
212 3224

Centre de dépistage  
Dispensaire de cassis-Bouloux  
day-care centre  
du lundi au samedi, 211 2442

Centre de dépistage  
Hôpital Candos salle 11 / Quatre Bornes  
427 7946 / du lundi au samedi  
de 9h à 16h et le samedi de 9h à 12h

SIDA INFO 800 5001  
appel anonyme et gratuit  
du lundi au vendredi de 9h à 20h

Collectif Arc en Ciel  
465 4596 / 251 1645 du mardi au vendredi  
de 13h à 17h et le samedi de 11h à 15h  
anonymat et confidentialité garantis  
[www.collectifarcenciel.org](http://www.collectifarcenciel.org)

INFO ALCOOL  
Etoile d'Esperance  
association alcool Femme  
Villa Road Moka  
433 4229

Enfance maltraitée  
113  
7j sur 7 / 24h sur 24h

Violences contre les femmes  
119  
7j sur 7 / 24h sur 24h

Keep it Safe Society (KISS)  
Université de l'île Maurice  
[kissociety@gmail.com](mailto:kissociety@gmail.com)



Document réalisé avec  
l'aimable autorisation de :  
FPA Family Planning  
Association London

Conception, textes  
et illustrations :  
Corinne Pearlman, Kate  
Godwin, Woodrow, Phoenix  
& Ed Hillyer, Philip Boys  
(Comic Company)

Traduction et adaptation :  
Brigitte Roussillon, docteur  
Didier Jayle, docteur Nicole  
Athéa, Benoit Felix,  
Antonio Ugidos et Nathalie  
Truchet

Adaptation graphique :  
Et Associés

Merci au Crips  
pour l'autorisation de la  
réalisation d'une version  
mauricienne  
[www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net)

© Copyright Comic Company  
2000 for the english version -  
All rights reserved  
© Copyright Crips 2002 pour  
la version française du texte  
édition mars 2008

**Vos appels  
à ces  
organismes  
restent  
confidentiels.**

**BONS  
TUYAUX**

Comment utiliser  
un préservatif...



Ton pénis doit être  
en érection pour  
le mettre.



Les préservatifs sont conçus avec un réservoir.  
Vérifie le sens du déroulement. Pince le bout du préservatif  
pour chasser l'air en le mettant.

Si tu n'arrives pas  
à le dérouler, c'est  
probablement que tu l'as  
mis à l'envers. Si c'est le  
cas, recommence avec  
un autre préservatif,  
parce qu'il peut y avoir  
maintenant du liquide  
séminal à l'extérieur.



Fais attention à la manière dont tu le retires  
de son emballage. Les ongles, les dents,  
les bagues peuvent l'abîmer et le déchirer.



En tenant le bout  
du préservatif,  
déroule le  
préservatif jusqu'à  
la base du pénis.

Vérifie que le préservatif  
est en place pendant  
et retire-toi après avoir  
éjaculé...



... soigneusement, tiens fermement en  
place le bord du préservatif à la base  
de ton pénis pour bien contrôler la sortie.



None le préservatif  
et jette-le dans une  
poubelle, pas dans  
les toilettes.



**Urgence !**

Si le préservatif se déchire, glisse ou n'a pas été  
utilisé, les femmes peuvent avoir une contraception  
d'urgence, délivrée par le médecin, le pharmacien  
ou au *Mauritius Family Planning* Weifare  
Association. Actuellement, la pilule du lendemain  
la plus utilisée est l'*OPINOR*, qui pour un  
maximum d'efficacité doit se prendre le plus  
rapidement possible après le rapport et au  
maximum dans les 72 heures. Si tu penses qu'il  
y a risque de transmission du VIH, appelle  
d'urgence *SIDA INFO* (voir page 21), un traitement  
préventif peut t'être proposé.

# LES PRÉSERVATIFS

Un préservatif masculin (capote, condom...) est une enveloppe très fine de latex conçue pour s'adapter sur le pénis en érection. Il recueille le sperme au moment de l'éjaculation.

## Utilise un préservatif masculin ou féminin :

- si tu ne veux pas devenir papa tout de suite,
- si ta copine ne veut pas devenir maman maintenant,
- si tu ne veux pas attraper (ou transmettre) une infection sexuellement transmissible (IST), comme de l'herpès génital, une « chaude-pisse » ou le VIH (le virus du sida). Ils sont GRATUITS chez PILS. Tu peux les acheter chez le pharmacien ou dans les grandes surfaces.



Ne mets jamais de vaseline, d'huile, de produit gras sur un préservatif, cela abîme le latex. Pour une meilleure lubrification, utilise des gels lubrifiants à base d'eau, surtout la première fois ou en cas de pénétration anale. Ces gels t'apporтерont plus de confort et diminueront les risques de rupture. Ils s'achètent aux mêmes endroits que les préservatifs.



Cela veut dire qu'ils sont fiables.

Quand tu achètes des préservatifs, vérifie qu'ils ont le sigle "NF" ou "CE"

Aie des préservatifs sur toi. N'attends pas que ta/ton partenaire te demande d'en utiliser. Ne compte pas sur le fait qu'elle/qu'il va en avoir. Ne conclus pas qu'elle/qu'il couche avec tout le monde si elle/il en a. Essaie de parler de l'usage du préservatif avant de le proposer ou de l'utiliser.



Tous les deux prêts et d'accord ?

Vérifie que le

préservatif n'est pas périmé et que l'étui

est en bon état. Utilises-en un nouveau

à chaque pénétration.

En mettre deux ne sert à rien !



Certains hommes disent qu'ils ne veulent pas de préservatifs... parce qu'ils ne sont pas sûrs de savoir les mettre.

Pas d'excuse : il y a un mode d'emploi dans chaque boîte. Entraîne-toi avant de les utiliser pour de bon.

## Quel est le bon âge pour avoir des relations sexuelles ?

Il n'y a pas de « bon âge ». Si tu crois tout ce que tu as lu ou entendu, tu peux penser que tous les jeunes « le font ». Ce n'est pas vrai. Beaucoup attendent plus tard. Si tu doutes ou si tu penses que tu pourrais le regretter, attends. La loi mauricienne a fixé la « majorité sexuelle » à 16 ans, quel que soit le sexe de son partenaire.

## Je crois que je suis homosexuel.

Tu peux avoir une certaine attirance ou avoir une histoire d'amitié très intime avec un garçon, que tu considères comme homosexuel ou non. Tu peux avoir de l'attraction sexuelle pour les femmes, pour les hommes ou pour les deux, ne te laisse pas enfermer par ce que les autres disent. Ton corps est à toi et tu peux désirer avoir une relation avec qui tu veux : tu peux aussi ne pas vouloir de relations c'est à toi d'en décider. Si tu veux des conseils, contacte le collectif Arc en Ciel. (voir page 21).

## Comment se protéger ?

Les préservatifs masculins et féminins t'aident à te protéger, toi et ta/ton partenaire, aussi bien des infections sexuellement transmissibles (IST) que d'une grossesse. Mais il y a d'autres moyens d'empêcher une grossesse : les contraceptifs, qui sont utilisés par les femmes. Ça ne veut surtout pas dire que la contraception soit juste une affaire de femmes. C'est autant ta responsabilité. Le Mauritius Family Planning Welfare Association peut te donner des documents sur toutes les méthodes contraceptives.

Je voudrais faire l'amour, mais ma/mon partenaire ne veut pas. Mettre la pression pour faire l'amour, risque de gâcher une relation qui aurait pu être belle. Forcer l'autre, c'est un **VIOL, c'est bien sûr interdit et très sévèrement puni.** Tu n'es pas obligé de faire l'amour avec toutes les personnes avec qui tu sors ! De plus, le sexe n'est pas seulement la pénétration. Il y a aussi beaucoup de jeux sexuels qui donnent et procurent du plaisir.

## Nous pensons que c'est le bon moment...

**Essai de faire en sorte que cette première expérience sexuelle soit aussi bonne que possible pour tous les deux, toi et ta/ton partenaire.** Des relations sexuelles non protégées amènent un plus grand nombre de personnes à attraper des infections sexuellement transmissibles. Cela peut aussi provoquer une grossesse non désirée : pense à la contraception avant de faire l'amour avec une fille.

## Pour en savoir plus.

Ce livret est un point de départ. Tu peux en savoir plus en contactant les organismes mentionnés (voir page 21). Ils peuvent t'envoyer des informations plus détaillées, t'en parler au téléphone ou directement.



# L'ÉJACULATION

La plupart des jeunes hommes éjaculent pour la première fois entre 10 et 18 ans, généralement entre 13 et 14 ans.

Cela prend certains par surprise. D'autres la recherchent.



Qu'est-ce qui se passe au juste ? Avec l'excitation sexuelle, les muscles à la base du pénis se contractent fort et le sperme jaillit.

Quand un garçon a un orgasme, il a de 3 à 15 contractions. Chacune dure une seconde environ. Les trois premières contractions sont généralement les plus intenses.

Parfois, l'éjaculation projette le sperme assez loin. D'autres fois, il s'écoule doucement. Le sperme peut être épais et presque jaune, ou peu épais, liquide et blanc.

Un liquide plus clair que le sperme peut être émis par le pénis en érection et ce, avant l'éjaculation. Ce liquide préseminal est un lubrifiant naturel qui peut contenir des spermatozoïdes (donc féconder l'ovule) ou transmettre des maladies.

**LE SPERME** est un liquide laiteux ou naugent les spermatozoïdes. Un spermatozoïde fécondera un ovule chez la femme et pourra faire un bébé.



Peut-on se retrouver en panne de sperme ? Non. Chaque testicule produit plusieurs millions de spermatozoïdes par jour. Se masturber ne provoque donc pas d'appauvrissement de sa fertilité.

Une gouttelette de sperme de cette taille contient environ 1 500 spermatozoïdes.

A quelle fréquence un homme peut-il éjaculer ? Cela dépend. Certains jeunes hommes peuvent éjaculer plusieurs fois par jour, d'autres moins souvent.

Quand un homme jout, il fait jaillir en moyenne une cuillère à café de sperme contenant jusqu'à 300 millions de spermatozoïdes.



# LA MASTURBATION



EST-CE QUE  
C'EST MAUVAIS  
POUR MOI ?

La plupart des garçons et des hommes se caressent le pénis pour provoquer une érection et avoir un orgasme. Certains commencent à se masturber (« se branler ») dès l'âge de 5 ou 6 ans ou même avant, mais l'éjaculation ne se produit qu'à partir de la puberté.

Non, c'est complètement sans danger. Fais-le si tu veux. Certains le font tous les jours, la plupart le font moins souvent. La masturbation peut t'aider à mieux connaître ton corps, mieux maîtriser tes orgasmes, découvrir ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas. Cela dit, la masturbation n'est pas une obligation !

## DES FANTASMES PENDANT LA MASTURBATION : TOUT LE MONDE PEUT EN AVOIR.



## LES RÊVES MOUILLÉS

La plupart des jeunes hommes constatent souvent au réveil qu'ils ont éjaculé pendant leur sommeil. Ça peut être gênant (ça se voit sur les draps !), mais c'est complètement normal. Si ça t'ennuie, dors avec un pyjama, un slip ou un caleçon.

FAUT-IL  
ÉVITER DE SE  
MASTURBER AVANT  
UN EXAMEN OU UN  
MATCH ?

Cela ne te fait pas perdre d'énergie. Certains sportifs s'abstiennent de se masturber ou de faire l'amour la nuit qui précède un match. Pour d'autres, au contraire, la masturbation leur permettra d'évacuer les tensions pour être plus détendus. Il n'y a pas de règle dans ce domaine.

# Voici comment T'EXAMINER



Un bain chaud et relaxant ou une douche rendent l'examen plus facile.

Touche tes testicules l'un après l'autre. Utilise les deux mains. Fais doucement rouler le testicule entre le pouce et l'index. En haut du testicule, tu vas sentir une sorte de petit sac mou, c'est normal ! (c'est l'épididyme, où le sperme est stocké).



« Soupèse » chaque testicule dans ta main. Ils ne doivent pas être plus lourds l'un que l'autre.

Si tu as un écoulement anormal, rougeur, irritation, brûlure en urinant, verrou, va consulter. Dans la grande majorité des cas, les grossesses et gonflements ne sont pas des cancers, mais cela peut arriver même si c'est très rare. Les femmes ont les mêmes soucis avec leurs seins. Si tu as un des signes suivants, parles-en à ton médecin.

DU SANG QUI SORT DU PENIS

UN TESTICULE PLUS LOURD QUE L'AUTRE

UN TESTICULE PLUS GROS QUE L'AUTRE

PETITE BOULE MOULÉE

une douleur sourde dans les testicules

SIGNES D'ALERTE

Il est plus facile de rechercher les boules ou les grossesses quand tu es debout parce que la pesanteur fait pendre tes testicules. Mets-toi devant un miroir pour regarder s'il y a un gonflement ou un changement de taille. Il se peut qu'un testicule (généralement le gauche) pende légèrement plus bas que l'autre.

Les testicules sont contenus dans un sac mou, les **BOURSES** ou le **SCROTUM**. Les bourses permettent au sperme de rester à une température inférieure à celle du reste du corps (37°C) trop élevée pour la conservation des spermatozoïdes.



Le scrotum est généralement poilu et plus sombre que le reste de la peau. Quand il fait froid, il se recroqueville et se ride.

Mais quand il fait chaud, les testicules pendent librement, et la surface du scrotum est lisse.



## PRENDS BIEN SOIN DE TES TESTICULES. Si tu

pratiques un sport où tu risques de recevoir un coup dans les testicules (coup de pied, ballon...), mets une protection de plastique, une « coquille »



Si une boule ou une grosseur apparaît d'un coup sur un testicule, va voir un médecin rapidement.

## LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Il y a toute une série d'infections qui peuvent être transmises d'une personne à une autre par les relations sexuelles. Parmi elles, les verrues génitales, la gonorrhée, le chlamydia, l'herpès génital, l'hépatite B (pour laquelle il existe un vaccin) et le VIH (le virus du sida).

**Observe si tu as :** des démangeaisons, des rougeurs, des douleurs quand tu urines, des écoulements.

Va voir un médecin généraliste ou un dermatologue, ou un dispensaire. Ta visite restera confidentielle. Les traitements peuvent être anonymes et gratuits. Si tu ne connais pas d'adresses, regarde la page 21.

# TESTICULES

Les hommes ont deux

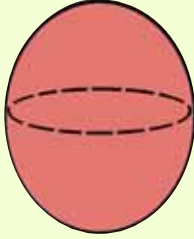
qui pendent dans un sac (scrotum, bourses) juste derrière le pénis.

Les testicules produisent des spermatozoïdes en forme de têtards microscopiques.

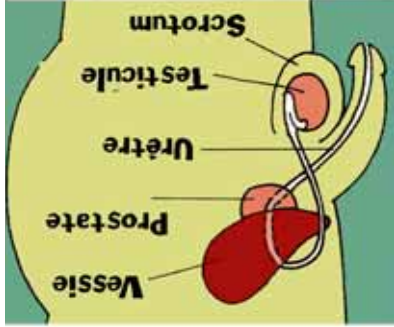
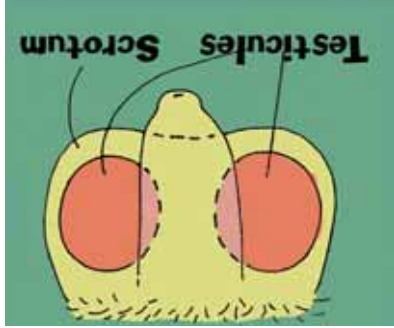
Les testicules sont reliées au pénis par un canal long et fin qui se jette comme un affluent dans le canal de la verge, l'urètre. L'urètre permet aussi d'éliminer l'urine venant de la vessie.

8

Chaque testicule a la forme d'un ballon de rugby posé sur la pointe.



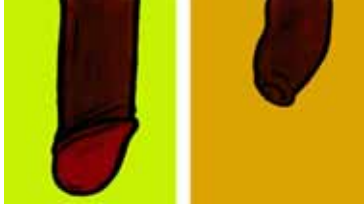
Les testicules doivent être à peu près égaux en poids et en taille.



UN TESTICULE (GÉNÉRALEMENT LE GAUCHE) PEND SOUVENT UN PEU PLUS BAS QUE L'AUTRE.



**Le PRÉPUCE**  
 c'est la peau qui entoure  
 et recouvre le gland. Quand  
 tu es en érection, le pénis  
 grandit, le gland sort alors  
 plus ou moins complètement.



Tu dois pouvoir  
 tirer le prépuce  
 en arrière de manière  
 à dégager le gland.  
 Un prépuce trop  
 serré risque de  
 rendre les érections  
 douloureuses.



**Si tu ne te laves pas  
 régulièrement sous le prépuce,**  
 une substance crémeuse  
 d'un blanc jaunâtre, qui ne  
 sent pas bon apparaîtra.  
 Alors, lave-toi tous les jours  
 la aussi !

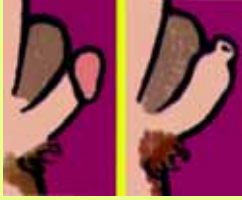
Si tu as le prépuce trop serré, tu peux essayer de le faire glisser vers l'arrière  
 (doucement, peu à peu, dans ton bain, avec du savon).  
 Cela peut finalement détendre le prépuce jusqu'à ce qu'il puisse glisser  
 en libérant complètement le gland.



Si ce n'est pas possible, parles-en à ton médecin. Dans certains  
 cas, le prépuce est si serré que le médecin te conseillera une  
 petite opération.

## La CIRCONGISION

consiste à enlever le prépuce en le coupant.  
 À peu près la moitié des hommes dans le monde sont  
 circoncis dans l'enfance, habituellement pour des  
 raisons religieuses (par exemple chez les juifs et les  
 musulmans), ou d'hygiène. Ça ne fait pas de différence  
 pour ce qui est de donner ou de recevoir du plaisir.





# LA TAILLE



Beaucoup de garçons croient qu'ils ont un pénis plus petit que celui des autres. La taille des pénis est variable mais pas autant qu'on pourrait le penser. La différence de taille des pénis est moins importante quand ils sont en érection. Dans tous les cas, il n'y a pas de relation directe entre la taille du sexe et le plaisir donné ou reçu.



TON PÉNIS TE PARAÎT PLUS PETIT QUE CELUI DES AUTRES PARCE QUE TU LE REGARDES D'EN HAUT.



6



IL TE PARAÎTRA PLUS GRAND DANS UN MIROIR.



Un pénis d'adulte mesure environ 6 à 10 cm au repos, et 12 à 19 cm en érection. Le pénis en érection a 3 ou 4 cm d'épaisseur.

Vers 12 ans, avant le plein développement sexuel, le pénis mesure 3 à 5 cm au repos, et moins de 8 cm en érection.

Le sport (ou d'autre) ne fera ni grandir ni rapetisser ton pénis.



Les érections vont et viennent sans prévenir. Elles peuvent arriver d'un coup, parfois dans des situations gênantes. Elles peuvent disparaître aussi facilement. Les érections peuvent être difficiles dans certaines circonstances :  
 – après une consommation excessive d'alcool, de drogue, – quand on a peur de ne pas être à la hauteur, de jouir trop vite, de provoquer une grossesse...

## LES ÉRECTIONS SONT CAPRICIEUSES

**Est-ce un os ? Un muscle ? Est-ce que le pénis se remplit de sperme ?** Non, il se remplit de sang. Il y a une sorte d'éponge à l'intérieur qui se gonfle de sang et se durcit des qu'un homme est excité sexuellement ou automatiquement, comme le matin au réveil, par exemple. Il n'y a pas de muscles dans le pénis, c'est pourquoi tu ne peux guère le faire bouger.



POURQUOI  
JE BANDE ?

Le pénis permet d'uriner, de faire l'amour, de se reproduire et d'avoir du plaisir. Quand ton pénis est en érection, tu as du mal à uriner parce qu'un muscle ferme la vessie. La forme d'un pénis en érection est variable. Pour la majorité des garçons, il est légèrement courbé, et peut pointer plus vers un côté. Les érections (bander) sont possibles à tout âge, y compris chez les bébés et chez les hommes âgés.

5



- le pénis durcit,
- il devient plus long et plus large,
- il s'écarte du corps et se dresse vers le haut.

**En érection :** Au repos, le pénis de l'homme est mou, orienté vers le bas.



L'extrémité du **PÉNIS** s'appelle le **GLAND**. Il est bien plus sensible que le reste de la verge.





Elle peut arriver n'importe quand entre 10 et 18 ans, mais généralement, elle commence autour de 13 ou 14 ans. En définitive, le moment où cela débute n'a pas d'importance. Ça ne change rien à ce que tu seras une fois adulte.

# PUBERTÉ

Le développement sexuel est marqué par toute une série de transformations corporelles, c'est LA



LA POITRINE ET LES MAMELONS PEUVENT DEVENIR SENSIBLES PENDANT UN TEMPS BREF.

DES POILS APPARAISSENT SUR PARTIES DIFFÉRENTES DE TON CORPS : LES JAMBES, LES ORGANES GÉNITAUX, LES BRAS, LE VISAGE, LA POITRINE...



TU DEVIENS PLUS GRAND ET PLUS MUSCLE.

TA VOIX DEVIENT PLUS GRAVE.

TES ÉPAULES S'ÉLARGISSENT.

TES ORGANES GÉNITAUX (PÉNIS ET TESTICULES) PRENNENT DU VOLUME.



DES CHANGEMENTS SE PROLONGENT JUSQU'À 20 ANS OU AU-DELÀ. QUE CELA COMMENCE TÔT OU TARD, QUE CELA AILLE VITE OU LENTEMENT, CELA SE POURSUIT JUSQU'À CE QUE TU SOIS PLEINEMENT DÉVELOPPÉ.



IL SE PEUT QUE DES BOUTONS ET DES POINTS NOIRS APPARAISSENT SUR TON VISAGE, TON COU, TA POITRINE ET TON DOS.

TES ARTICULATIONS PEUVENT ÊTRE PAR MOMENT DOULOUREUSES.

Voilà quelques-uns des changements les plus évidents. Mais il y en a d'autres, émotionnels, psychologiques...



Mon  
machin  
tordu.

Tout le monde  
l'a fait...  
sauf moi!

Quand est-ce  
que je vais avoir  
des poils ?

Je crois  
que j'aime  
les garçons.

Ça me gêne  
de parler de  
préservatifs.

Je  
n'ai pas envie.  
Suis-je  
normal ?

Nous  
en avons envie  
tous les deux,  
mais elle pourrait  
tomber enceinte.

ai  
verne  
...  
est |  
rma |  
?

Page 13

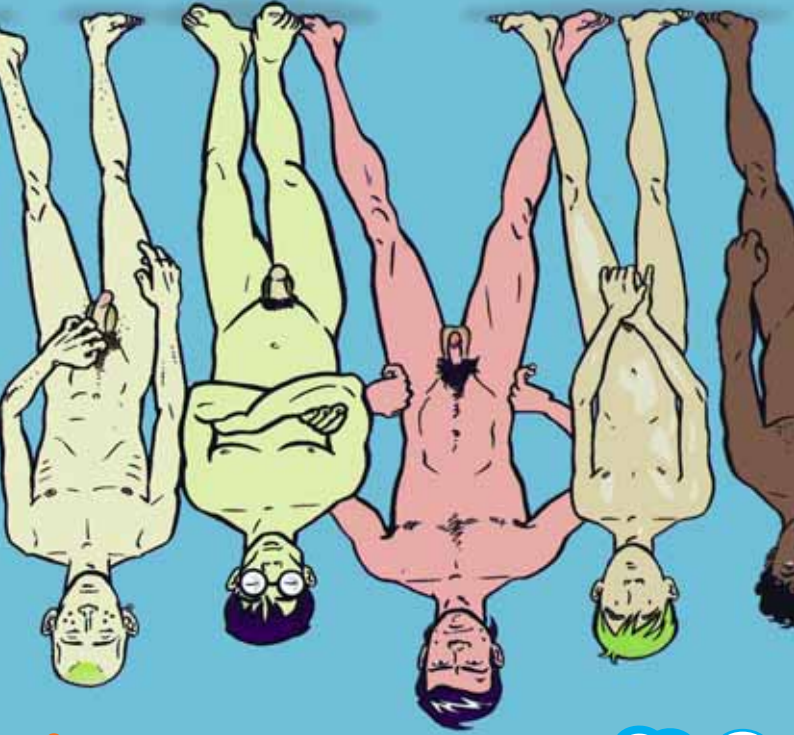
Page 14

Page 4

Page 11

Page 13

Page 13



Page 6  
 'l'ai un tout petit Zizi.

Page 11  
 Les "vrais" hommes ne se branlent pas.

Page 9  
 Il faut que j'e baise... ou j'explode.

Page 7  
 C'est quoi ce truc qui sent pas bon sous mon prépuce ?

Page 11  
 Ce matin, je me suis aperçu que j'ai mouillé mes draps. Si ma mère le voit...

Page 5  
 Pourquoi cette bosse dans mon pantalon ?

Page 6  
 Peut-on faire grandir son pénis ?

Page 10  
 une sur C'no

Page 5  
 est



# les garçons

guide du corps masculin