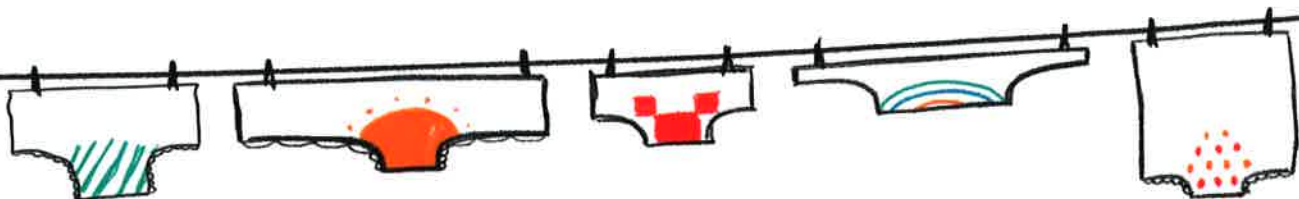
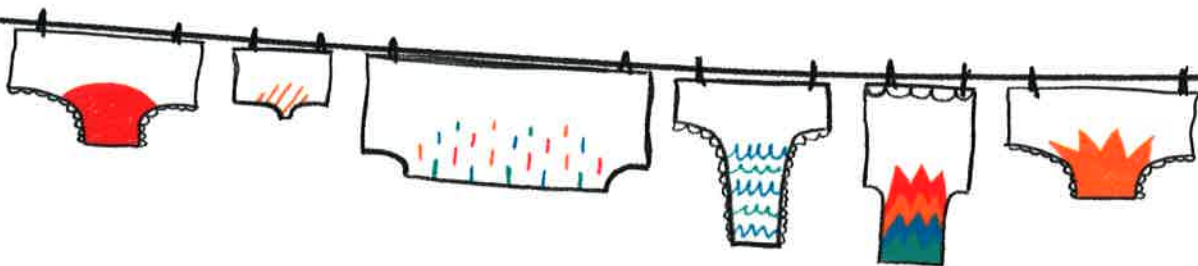


Que se passe-t-il
dans nos culottes?

CARNET D'ACTIVITÉS POUR LES FILLES ET LES GARÇONS
À PARTIR DE 9 ANS

et son carnet d'accompagnement pour les adultes



*Merci aux adultes et aux enfants qui,
par leur relecture attentive, ont contribué
activement à l'élaboration de ce carnet !*



Rédaction : Fédération des Centres Pluralistes de Planning familial, Manoë Jacquet (Femmes et Santé)

Relectures : Aurore Dufrasne (Genres Pluriels), Annick Faniel (CERE) et le GAMS Be

Illustrations : Prisca Jourdain

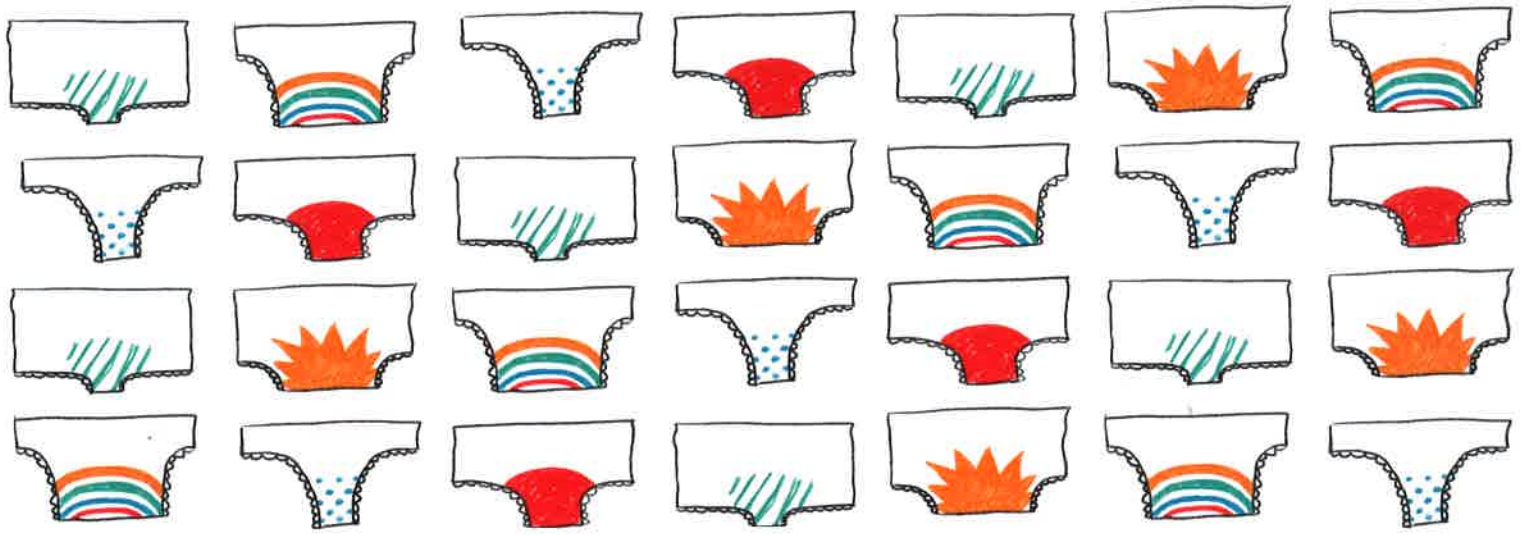
Mise en page/graphisme : Bruno Kattus

Éditrice responsable : Fédération des Centres Pluralistes de Planning familial, Av. Émile de Béco 109, 1050 Ixelles

Mentions légales : ISBN 978-2-930762-04-3

Année de publication : 2020

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, la Cocof, l'AViQ et Alter Égales



*Que se passe-t-il
dans nos culottes?*

CARNET D'ACTIVITÉS À PARTIR DE 9 ANS



Bienvenue dans ce carnet d'activités ! Il a pour objectif de te faire découvrir ce que sont les **RÈGLES**, mais aussi d'aborder d'autres sujets comme l'anatomie, la **PUBERTÉ**, la **PROCRÉATION** humaine, la **SEXUALITÉ**. Peut-être que tu as déjà beaucoup de curiosité pour ces sujets. Peut-être aussi que c'est un-e adulte qui t'a donné ce carnet alors que tu n'as pas envie de parler de cela ou que tu as peur de ne pas tout comprendre... ou juste que ça ne t'intéresse pas. Ne t'inquiète pas : tu n'es pas obligé-e de tout lire maintenant ! Tu peux lire les passages qui t'intéressent pour le moment et revenir à ce carnet plus tard, quand tu auras envie. Ce carnet contient des jeux mais aussi de longues explications. Sens-toi libre de le lire selon tes envies.

— SOMMAIRE —

- **Les activités à partir de 9 ans :** **P. 5**
Elles sont divisées en deux niveaux :
 - un niveau de base : p. 5
On y découvre des choses sur l'anatomie, comment le corps fonctionne, d'où viennent les **RÈGLES**, pourquoi elles commencent et plein d'autres choses intéressantes sur la **PUBERTÉ**, l'**ADOLESCENCE** et la **SEXUALITÉ** !
 - un niveau plus avancé : p. 23
On y parle de la **PROCRÉATION** humaine, de la **CONTRACEPTION** et de la **SEXUALITÉ** en général !
- **Le glossaire :** **P. 36**
Tous les mots en majuscules et en gras dans le carnet sont repris dans la partie bleue. C'est un mini-dictionnaire : les mots sont classés par ordre alphabétique... ce qui permet de s'y reporter lorsqu'on ne comprend pas un mot, ou qu'on ne se souvient pas de ce qu'il veut dire !

Un petit mot sur le carnet d'accompagnement pour les adultes

Les adultes ne se sentent pas toujours à l'aise de parler des **RÈGLES** et de la **SEXUALITÉ**. Peut-être qu'eux et elles aussi ont besoin d'aide pour répondre aux questions que tu te poses. Tu peux donner cette partie à un-e adulte de ton choix. Attention, nous voulons les aider, pas les obliger ! Si certaines personnes ne veulent pas parler de ces sujets, il vaut mieux ne pas les forcer et trouver une autre personne qui se sent plus à l'aise pour discuter.

Que se passe-t-il dans nos culottes?

NIVEAU DE BASE

C'est quoi les règles?	p. 6
D'où viennent les règles?	p. 8
C'est quoi l'appareil génital?	p. 10
Pourquoi commencent les règles?	p. 14
Être soi-même?	p. 16
Les règles, t'en penses quoi?	p. 19
Qu'est-ce qu'une protection menstruelle?	p. 20
Est-ce que ça fait mal d'avoir ses règles?	p. 22



C'est quoi les règles ?

es **RÈGLES**, c'est une quantité de sang qui s'écoule par le **VAGIN** pendant quelques jours plus ou moins chaque mois. Le mot « scientifique » pour parler des **RÈGLES** en français est **MENSTRUATIONS**.

Peut-être que tu n'as jamais entendu les mots « **RÈGLES** » ou « **MENSTRUATIONS** ». Mais peut-être as-tu déjà entendu ou lu d'autres mots qui parlent de la même chose ?

avoir ses
lunes

être
indisposée

Entoure sur cette page les mots que tu connais.
Tu peux écrire ici d'autres mots que tu as déjà entendus, ou qui proviennent d'une autre langue.

DÉBARQUENT

LES CHUTES DU NIAGARA

les grandes

ROUGES

avoir ses

RAGNOUTES

MICKEYS

LES ANGLAIS

LES RUSSES

RAGNAGNAS

ÊTRE EN ZONE ROUGE

MENSTRUATIONS

On disait donc que...

les **RÈGLES**, c'est une quantité de sang qui s'écoule par le **VAGIN** pendant quelques jours plus ou moins chaque mois.

UNE QUANTITÉ DE SANG... PENDANT QUELQUES JOURS... PLUS OU MOINS !

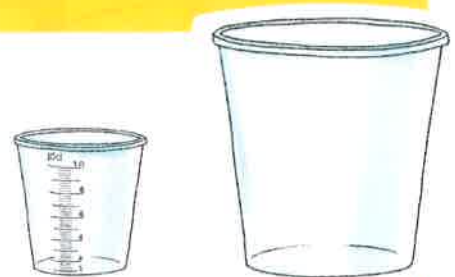
TOUT CELA N'EST PAS TRÈS PRÉCIS, C'EST COMBIEN ?

La quantité de sang qui s'écoule par le **VAGIN** pendant les **MENSTRUATIONS** est de 4 à 8 cl, soit la quantité de sirop que tu pourrais mettre dans de l'eau pour faire une grenadine.

Pour parler de la quantité de sang, on utilise généralement le mot **FLUX**.

Sois donc rassuré·e : on a souvent l'impression de perdre plus de sang qu'en réalité ! Si tu as à l'impression que tu perds une grande quantité de sang et que cela t'inquiète, tu peux consulter un·e médecin.

Colorie jusqu'à 8 cl dans le verre gradué. Remplis le verre comme si tu mettais une dose de grenadine.



En général, on dit que les **RÈGLES** viennent tous les 28 jours... ça peut être entre 21 jours et 35 jours environ et ça peut varier d'un **CYCLE MENSTRUEL** à l'autre.

→ Pour plus d'informations sur le **CYCLE MENSTRUEL**, voir page 29.



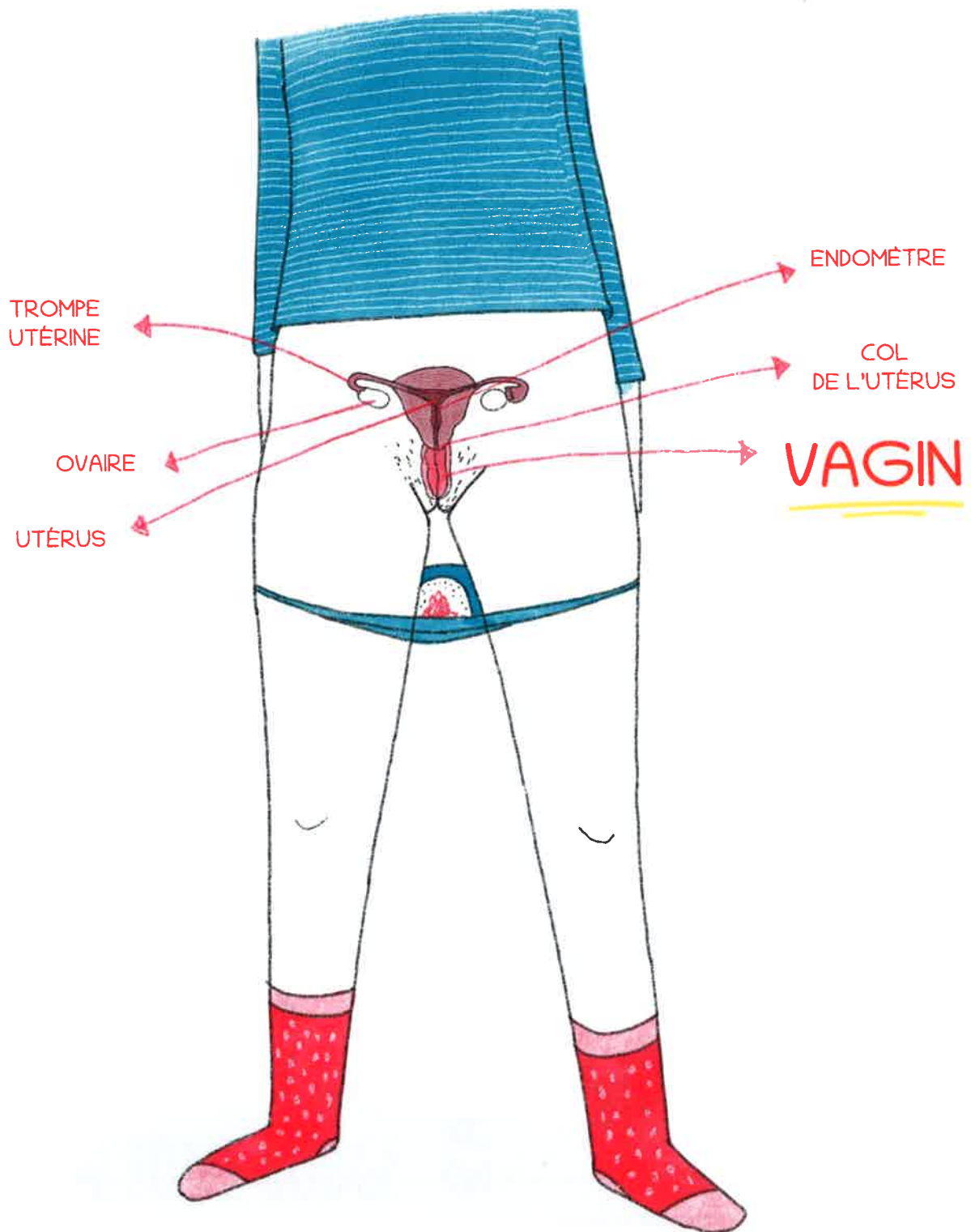
Comme tu le vois, les **RÈGLES** durent généralement de 2 à 7 jours. Cela peut varier d'une fois à l'autre et d'une personne à l'autre.

La durée des **MENSTRUATIONS** et le moment où elles arrivent est donc différent, surtout au début des **RÈGLES** car le corps se met en route → voir p. 14 **PUBERTÉ**. Plus tard, à l'âge adulte, il peut encore y avoir des variations liées à d'autres événements de la vie : le sport intensif, le stress, la prise ou la perte importante de poids, la prise de certains médicaments, après une **GROSSESSE**, une **FAUSSE COUCHE** ou un **AVORTEMENT**, ou simplement parce que notre corps fonctionne comme ça.

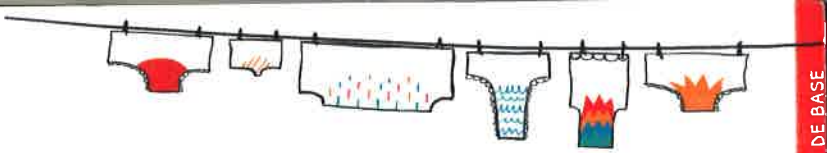


D'où viennent les règles ?

Le **VAGIN** est une zone du corps, c'est une partie de l'**APPAREIL GÉNITAL**.



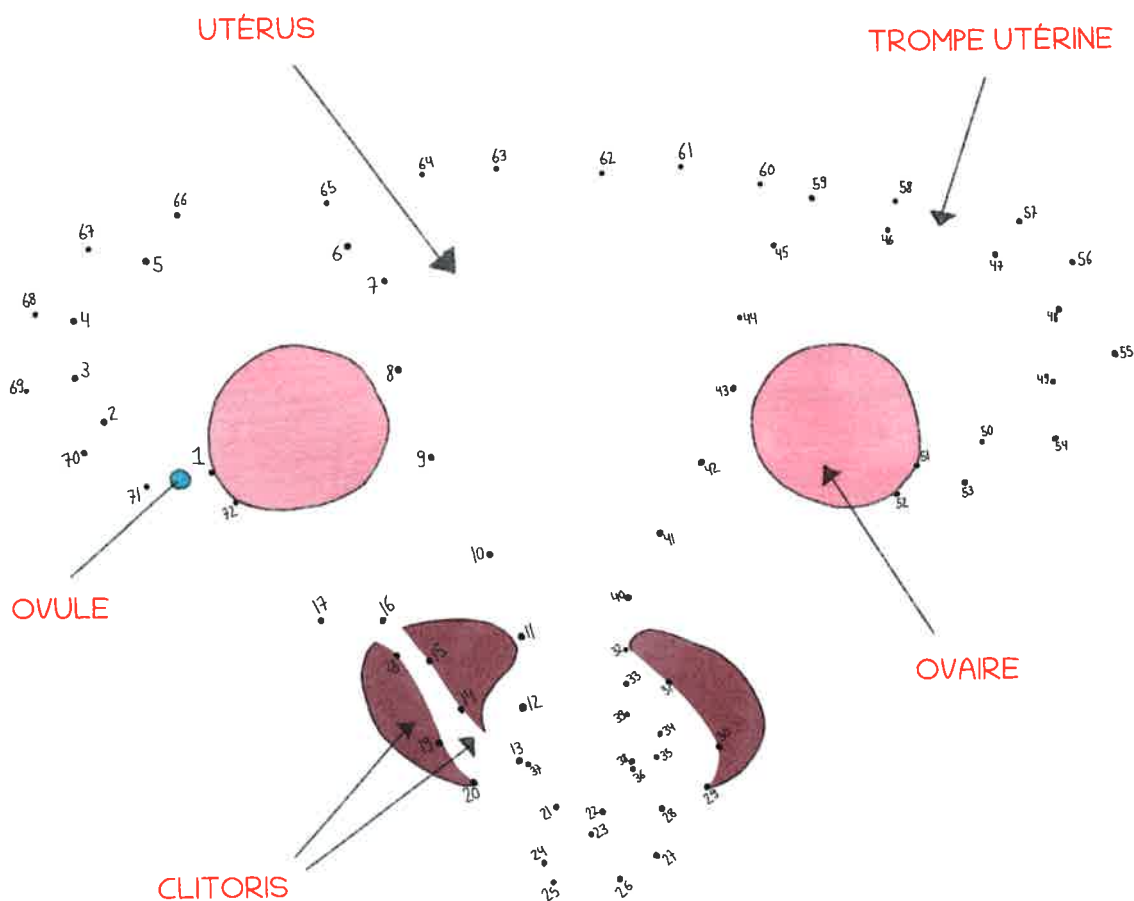
Souvent, on dessine le **VAGIN** comme un tube et l'**UTÉRUS** comme une petite poche vide. En réalité, ce sont des muscles très puissants, assez épais et qui ne sont pas creux !



Les **RÈGLES** sont un liquide composé de sang et de petits morceaux d'une petite couche qu'on appelle l'**ENDOMÈTRE**. Ce dernier se situe dans l'**UTÉRUS**.

L'**UTÉRUS** se situe dans la partie basse du bassin. Tu ne peux pas voir ton **UTÉRUS** ou celui de quelqu'un·e mais tu peux l'imaginer sous la peau du ventre. L'**UTÉRUS** ressemble à une petite poche triangulaire de +/- 8 centimètres; c'est la taille d'une petite orange.

Pour découvrir l'**UTÉRUS**, relie les points et colorie!



Comme tu le vois sur le dessin, il n'y a pas que l'**UTÉRUS** dans le bas du ventre :

- Il y a aussi deux petites boules de chaque côté de l'**UTÉRUS** : ce sont les **OVAIRES**. Ils sont dessinés en rose.
- Les **OVAIRES** sont reliés à l'utérus par deux petits conduits : les **TROMPES UTÉRINES** (aussi appelées les trompes de Fallope). Tu peux les dessiner en bleu.
- Le **CLITORIS** qui entoure le **VAGIN**. Ses bulbes sont dessinés en mauve. Une fois que tu as relié tous les points, tu peux le colorier en entier.

Avant de comprendre pourquoi les **RÈGLES** commencent, nous te proposons un petit exercice de découverte de ton corps... Rendez-vous à la page suivante !



C'est quoi l'appareil génital ?

L'**APPAREIL GÉNITAL** se situe au niveau de notre culotte ou slip. Il y a une partie qu'on voit quand on est nu.e. Il y a une partie qu'on ne voit pas, qui est située à l'intérieur du ventre sous la peau.

PETITS EXERCICES ANATOMIQUES

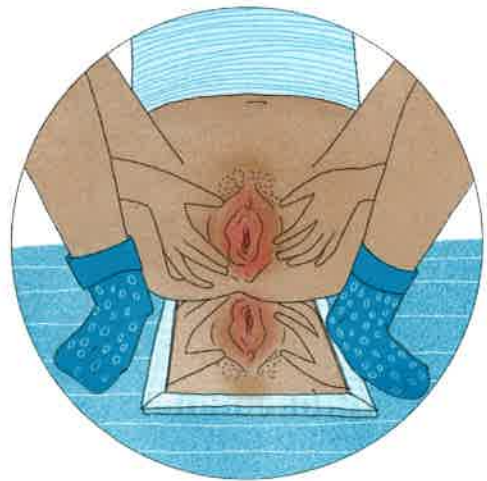
Voici un petit exercice anatomique à réaliser seul.e dans ton intimité (dans ta chambre, la salle de bain, les toilettes) : déshabille-toi, regarde ton **APPAREIL GÉNITAL** dans un miroir et observe ce que tu vois.

1

Si tu vois ou tu sens une fente composée de deux **LÈVRES**, c'est ce qu'on appelle la **VULVE**.

Si tu touches cette fente à partir du dessus et que tu écarter un peu les **LÈVRES**, tu peux sentir ou voir :

- Une zone un peu sensible, comme un petit bouton, c'est une partie du **CLITORIS**.
- Juste en dessous, le petit trou par lequel tu fais pipi, c'est l'**URÈTRE**.
- Encore plus bas, un autre petit trou : c'est l'entrée du **VAGIN** et c'est par là que s'écoulent les **RÈGLES**.
- Après le **VAGIN**, il y a l'**ANUS**, c'est par là que tu fais caca.



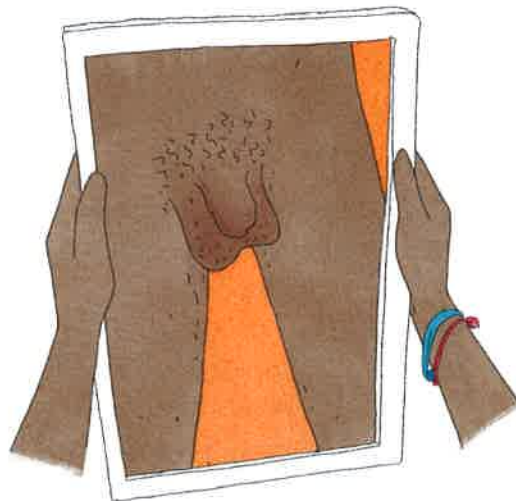
Souvent les personnes sont gênées de dire le mot « **VULVE** ». Parfois elles ne le connaissent pas. Alors, on utilise d'autres mots : la zézette, la kikine, la prune, la moule, le minou, la chatte, la teuch, la foufoune, etc. En connais-tu d'autres ?

En général, les filles et les femmes ont une **VULVE** et ce sont généralement les filles et les femmes qui ont leurs **RÈGLES**.

2

Si tu vois ou tu sens un membre mou de la taille d'un doigt et, en dessous, deux petites boules entourées de peau, ce sont le **PÉNIS** et les **TESTICULES**.

- On différencie généralement deux parties : le **PÉNIS** qu'on appelle le corps et le bout du **PÉNIS** qu'on appelle le **GLAND**. Au bout du **GLAND**, il y a l'**URÈTRE**, le petit trou par lequel sortent le pipi et le **SPERME**. → Pour savoir ce qu'est le sperme, voir page 26.
- Derrière le **PÉNIS**, il y a le **SCROTUM**, la peau qui recouvre les **TESTICULES**. On dit aussi les bourses ou les couilles.
- Et derrière les **TESTICULES**, il y a aussi l'**ANUS** par lequel tu fais caca.



Souvent les personnes sont gênées de dire le mot « **PÉNIS** ». Parfois, elles ne le connaissent pas. Le **PÉNIS**, c'est ce qu'on appelle aussi le zizi, la queue, le zob, la bite, la verge, la saucisse, la teub, le tich, la bistouquette, etc. En connais-tu d'autres ?

En général, les garçons et les hommes ont un **PÉNIS** et des **TESTICULES**.

Quand tu te regardes ou que tu te touches, peut-être que tes parties génitales ne ressemblent pas à ces deux dessins.

Il peut y avoir plusieurs explications.

3

Souvent, on nous apprend qu'il n'existe que deux types d'**APPAREIL GÉNITAL** : les zizis / **PÉNIS** et les zézettes / **VULVES**. Il n'existerait que deux catégories de personnes : les garçons et les filles. Mais peut-être fais-tu partie d'un petit pourcentage de la population dont l'**APPAREIL GÉNITAL** est un peu différent des autres. On les appelle les personnes **INTERSEXES**. Le fait d'avoir un **APPAREIL GÉNITAL** un peu différent est simplement une des variations possibles du corps humain.

Si tu es un enfant **INTERSEXE** et selon la variation que tu as, tu peux par exemple avoir une **VULVE** et un **VAGIN**, mais pas d'**UTÉRUS**. Tu n'as alors pas de **RÈGLES**.

Quand on découvre à la naissance qu'un·e enfant est **INTERSEXE**, certain·e·s médecins vont encourager des opérations chirurgicales pour que l'**APPAREIL GÉNITAL** ressemble à une **VULVE** ou un **PÉNIS**. Ces opérations sont inutiles du point de vue de la santé et vont à l'encontre du respect de l'enfant.

→ Si tu te poses des questions sur les personnes **INTERSEXES**, tu peux consulter les sites internet des associations Genres Pluriels (www.genrespluriels.be) et Intersex Belgium (www.intersexbelgium.be)

4

Une autre raison pour laquelle ton APPAREIL GÉNITAL peut avoir l'air différent est que tu fais peut-être partie d'une communauté où on réalise l'EXCISION ou l'INFIBULATION de la VULVE.

Il en existe différentes formes. Ce sont des pratiques qui consistent à couper une partie du CLITORIS et des petites LÈVRES ou coudre les grandes LÈVRES de la VULVE ensemble. Cette pratique peut provoquer des problèmes de santé aux personnes concernées. En Belgique, comme dans d'autres pays, elle est considérée comme une violence à l'égard des filles et des femmes et est punie par la loi.

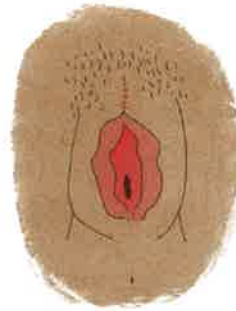
Si tu as été excisée ou si tu as subi d'autres violences au niveau de ta VULVE, tu peux parfois ressentir davantage de douleurs pendant les RÉGLES.

Si tu as été infibulée, tu n'as peut-être qu'un petit trou au niveau de la VULVE qui a été laissé exprès pour laisser passer l'urine et les RÉGLES. Peut-être est-ce la première fois que tu entends parler de ce sujet, et peut-être es-tu mal à l'aise. C'est normal, ce sont des violences.

→ Si tu te poses des questions sur les MUTILATIONS SEXUELLES, tu peux consulter le site du GAMS Belgique : www.gams.be

INTACTE

EXCISION



EXCISION

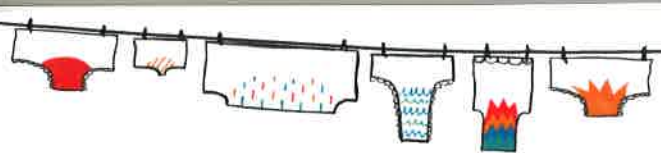
INFIBULATION

5

La circoncision du PÉNIS est le fait de couper le PRÉPUCE, une petite peau qui couvre et protège le GLAND. Cette pratique est parfois réalisée pour des raisons liées à la tradition ou la religion, mais également pour des raisons médicales parce que le PRÉPUCE est bloqué derrière le GLAND. Sache qu'il existe des méthodes pour éviter la chirurgie. La CIRCONCISION n'est pas interdite par la loi en Belgique. Elle est considérée comme une mutilation par certaines personnes car elle n'est pas nécessaire et peut amener à une sensibilité différente du GLAND.



→ Si tu te poses des questions sur la CIRCONCISION, tu peux consulter le site du GAMS Belgique : www.gams.be



Il y a autant de parties génitales différentes que de personnes





Pourquoi commencent les règles ?

L'arrivée des **RÈGLES** est liée à la **PUBERTÉ**. C'est le passage d'un corps d'enfant à un corps d'adulte. Ce passage commence plus ou moins à 9-10 ans pour les filles et à 11-12 ans pour les garçons. Cela prend plusieurs années. Cela ne se fait pas d'un jour à l'autre.

Pendant la **PUBERTÉ**, tu peux observer d'autres changements :

- ton corps va grandir,
- tes muscles vont se développer,
- des boutons peuvent apparaître sur ton visage,
- tes cheveux pourront être plus gras,
- des poils vont apparaître à différents endroits de ton corps de manière plus ou moins abondante,
- ta poitrine devient plus sensible et se développe,
- ton odeur change,
- ta voix peut muer,
- ton **APPAREIL GÉNITAL** va aussi changer de forme, grandir un peu et changer de couleur (souvent un peu plus foncé).

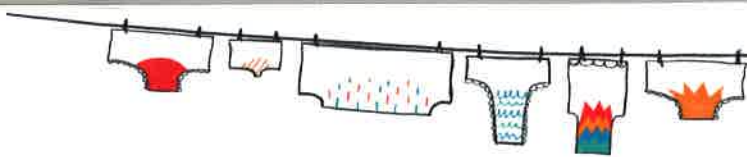
Si tu as une vulve...

Tu peux observer des **SÉCRÉTIONS VAGINALES** dans ta culotte avant que les **RÈGLES** n'arrivent pour la première fois. Les **SÉCRÉTIONS VAGINALES** sont aussi appelées pertes blanches. C'est une substance produite par le **VAGIN** qui ressemble à du blanc d'œuf, de couleur blanche ou un peu jaune. Ces pertes sont normales et signes de bonne santé.

Si tu as un pénis...

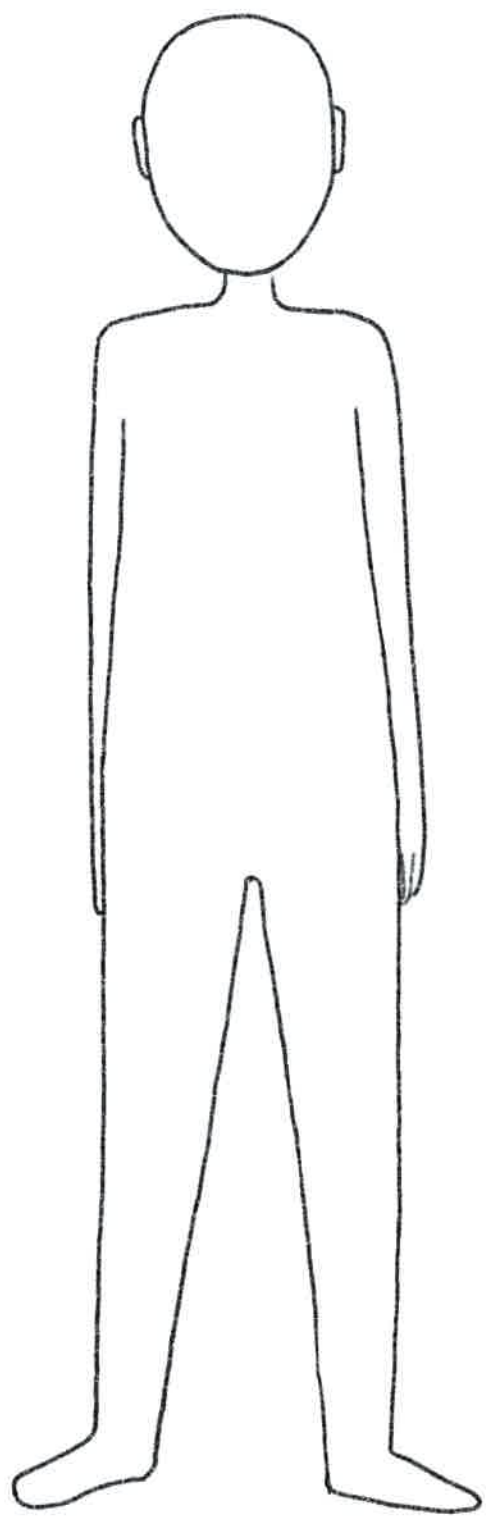
Un des signes de la **PUBERTÉ** est l'apparition des premières **ÉJACULATIONS**. Un liquide blanc produit par les **TESTICULES** et la **PROSTATE**, le **SPERME**, est expulsé par le **PÉNIS**. Les premières **ÉJACULATIONS** se déroulent souvent la nuit : la personne se réveille et se sent mouillée. → [Pour savoir ce qu'est le sperme, voir page 26.](#)

Une des particularités du corps à partir de la puberté est liée à ce qu'on appelle la procréation, c'est-à-dire le fait de faire des bébés. Avoir ses règles ou éjaculer ne veut pas dire qu'il faut faire des enfants ou qu'on veut en faire, mais simplement que le corps se prépare à cette possibilité.

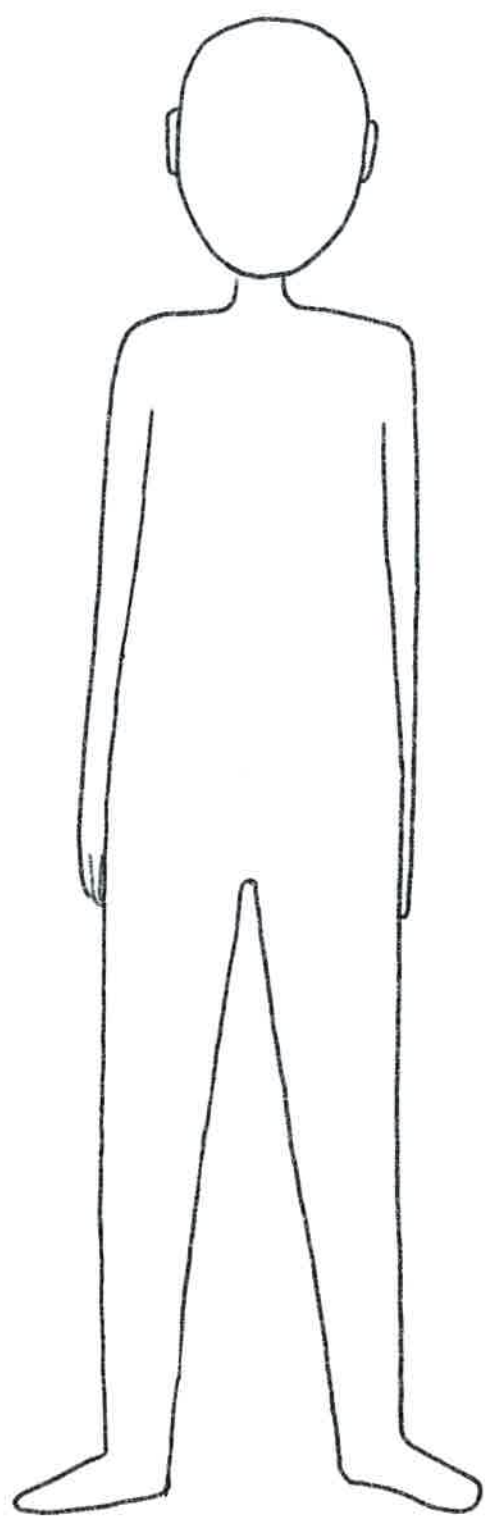


AMUSE-TOI !!!!

Moi
AVANT
ma puberté



Moi
APRÈS
ma puberté





Adolescence, puberté, c'est quoi la différence ?

Si tu as 9-10 ans, on t'a peut-être déjà dit que tu es un·e pré-adolescent·e... c'est quoi la différence avec la **PUBERTÉ** ?

La **PUBERTÉ**, ce sont tous les changements physiques dont on vient de parler.

L'**ADOLESCENCE**, c'est la **PUBERTÉ** et aussi tous les autres changements intellectuels, affectifs, émotionnels, peut-être même amoureux : tes centres d'intérêt peuvent changer, tu vois le monde d'une autre manière, tu peux avoir des opinions différentes de tes parents et les affirmer, tu peux commencer à ressentir des sentiments comme l'amour ou des sensations de désir à l'égard des filles et/ou des garçons. C'est une phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Tu te demandes qui tu es, ce que tu as envie d'être et parfois, tu remets aussi en question ce qu'ont pu te dire les adultes qui t'entourent.

Être soi-même ?

L'**ADOLESCENCE** est donc un moment où tu vas chercher à affirmer ton identité et notamment, ton identité de **GENRE**. L'identité de **GENRE**, c'est l'identité profonde que tu ressens au fond de toi : plutôt fille, plutôt garçon, un peu des deux, ou ni l'un ni l'autre ! Ce **GENRE** n'est pas nécessairement lié à ton **APPAREIL GÉNITAL** : tu peux avoir une **VULVE** et un **UTÉRUS** et te sentir tout à fait fille, ou alors plutôt garçon !

Quand on me dit que je suis une fille mais que je me sens un garçon... Quand on me dit que je suis un garçon mais que je me sens une fille...

Au moment de la **PUBERTÉ** et de l'**ADOLESCENCE**, certain·e·s enfants vont questionner ou affirmer qu'ils et elles se sentent différent·e·s de l'identité de **GENRE** qu'on leur a donnée à la naissance. Par exemple :

- tu as une **VULVE**, tes parents et ton entourage te reconnaissent comme une fille, mais tu te sens un garçon ;
- tu as un **PÉNIS**, tes parents et ton entourage te reconnaissent comme un garçon, mais tu te sens une fille.

C'est ce qu'on appelle être **TRANSGENRE**. Être une personne **TRANSGENRE** n'est pas une mode, mais quelque chose qu'on ressent profondément à l'intérieur de soi. C'est un ressenti qui n'est pas toujours facile à exprimer à son entourage et qui peut être difficile à comprendre pour quelqu'un·e qui ne le vit pas.

Et toi, comment te sens-tu à l'intérieur de toi-même ?
Une fille ? Un garçon ?
Ni l'un ni l'autre, juste un être humain ?
Que ressens-tu quand on te dit que certain·e·s enfants ont l'impression de ne pas être dans le bon corps ?





Quand on me dit que je ne peux pas faire certaines choses à cause de mon genre...

Quels que soient ton **APPAREIL GÉNITAL** ou ton identité de **GENRE**, la manière dont tu vas exprimer qui tu es sera influencée par ce que tu aimes... mais aussi par la manière dont les autres te voient.

Il y a des comportements, des vêtements, des coupes de cheveux, des activités que notre société trouve plus féminines ou plus masculines. Par exemple, on trouve cela normal que ce soient les filles qui se maquillent ou portent des robes et des jupes, qu'elles aient des cheveux longs, qu'elles fassent de la danse, qu'elles soient plus douces et plus gentilles ou qu'elles prennent soin des autres... Et on trouve cela normal que ce soient les garçons qui aient des cheveux courts, qu'ils aiment faire des sports de ballon ou de combat, jouer aux jeux vidéos, qu'ils soient plus forts ou plus agressifs...

Du coup, si tu te sens une fille, tu vas peut-être décider de ne porter que certains vêtements ou ne faire que certaines activités... pour que les autres te voient comme une fille. Et c'est la même chose pour les garçons ! Parfois, tes parents ou ton entourage pourraient même t'empêcher de faire certaines choses parce que tu es une fille ou un garçon. Et cela peut te rendre triste ou en colère.

La liste des choses que j'aime faire...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

La liste des choses que je ne peux pas faire à cause de mon **GENRE**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Tout cela, c'est ce qu'on appelle les stéréotypes de genre!

Les **STÉRÉOTYPES** de **GENRE**, c'est mettre les personnes dans des cases sur base de leur **GENRE**, qui est attribué à la naissance en fonction de l'**APPAREIL GÉNITAL**. Dans nos sociétés, différencier les garçons et les filles est important pour beaucoup de personnes, par exemple pour les parents. Cela commence souvent dès la naissance et se poursuit tout au long de notre vie. Par exemple, on achètera plus souvent des vêtements roses et des poupées si le bébé a une **VULVE** parce qu'on se dit que c'est une fille. Et plus souvent des vêtements bleus, des ballons et des petites voitures si le bébé a un **PÉNIS** parce qu'on se dit que c'est un garçon.

Cette manière de faire est en réalité un peu bizarre, car doit-on utiliser notre **VULVE** ou notre **PÉNIS** pour jouer avec une poupée ou des petites voitures? Et d'ailleurs, pourquoi une personne qui se sentirait une fille, aimerait forcément jouer plus à la poupée qu'aux voitures? Pourquoi ne pourrait-elle pas aimer et faire les deux?

À l'**ADOLESCENCE**, peut-être que tes goûts ne changeront pas. Au contraire, peut-être auras-tu envie de changer et tester des choses nouvelles: parfois être très masculin·e ou très féminin·e ou un peu des deux. Tu pourrais aussi avoir envie de faire l'inverse de ce qui est attendu: par exemple, faire beaucoup de sport si tu es une fille ou te maquiller si tu es un garçon. Parfois, tu préféreras aussi faire comme tout le monde parce que tu te sens bien comme cela... parce que tu ne veux pas te disputer avec ta famille... ou parce que tu ne veux pas qu'on se moque de toi! Les **STÉRÉOTYPES** de **GENRE** empêchent parfois d'être soi-même et de faire les choses qui nous plaisent profondément.

ÊTRE SOI-MÊME, CELA N'EST PAS FACILE.
IL Y A DES JOURS OÙ ON SENT QU'ON A PLEIN DE FORCES
POUR FAIRE LES CHOSES DIFFÉREMENT.
IL Y A DES JOURS OÙ ON VEUT FAIRE COMME TOUT LE MONDE.

CE N'EST PAS GRAVE!

TON IDENTITÉ, TON GENRE T'APPARTIENNENT.
PERSONNE NE PEUT LES CHANGER.
SEUL·E TOI DEVRAIT POUVOIR DÉCIDER QU'ELLES ÉVOLUENT
D'UNE MANIÈRE OU D'UNE AUTRE.

Les règles, t'en penses quoi ?

Qu'as-tu déjà entendu sur les règles ?

Crois-tu que c'est vrai ?

Est-ce que ça t'intéresse ou te fait peur ?

On dit souvent que les règles sont quelque chose de « tabou »

Cela veut dire quelque chose dont on ne veut pas trop parler, parce que cela gêne ou parce qu'on ressent de la honte. Il y a beaucoup de croyances autour des **MENSTRUATIONS**. On croit parfois qu'il faut isoler les filles ou qu'elles ne sont pas capables de faire du sport, d'aller à la piscine, de cuisiner certains repas, etc. Seule la personne qui a ses **RÈGLES** peut réellement savoir ce qu'elle a envie de faire ou non et choisir le rythme qui lui convient, mais ça n'est pas toujours facile d'aller à l'encontre de nos traditions ou de notre culture.

Les personnes qui n'ont pas leurs **MENSTRUATIONS** ont un rôle à jouer pour changer la manière de traiter celles qui les ont. Par exemple, si une fille a une tache, lui dire gentiment, lui demander si elle a besoin d'aide plutôt que rigoler ou se moquer d'elle.

Beaucoup de personnes pensent que les menstruations sont quelque chose de sale

Si tu as déjà tes **RÈGLES**, peut-être te sens-tu différent·e parce que tu sens du sang couler dans ta culotte, tu as peur d'avoir des taches, ou peut-être as-tu l'impression d'avoir une odeur corporelle différente (une transpiration plus odorante, par exemple).


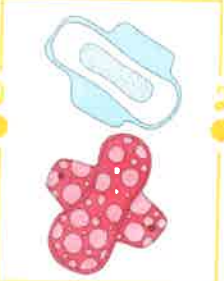
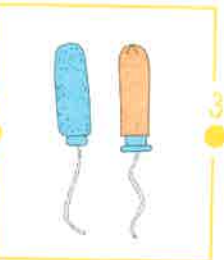

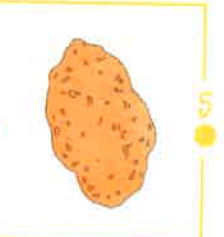
Les **MENSTRUATIONS** ne sont pas sales, même si parfois le sang peut être un peu plus brun que rouge. Ce n'est pas du mauvais sang. C'est quelque chose de naturel et qui montre que tu es en bonne santé. Une transpiration plus odorante est seulement liée à l'activité hormonale. → [Pour en savoir plus sur les HORMONES, voir page 29](#). Pendant les **RÈGLES**, on peut avoir envie de se laver plus que d'habitude. On conseille de se laver doucement la **VULVE** d'avant en arrière, à l'eau claire ou avec un savon doux (pH neutre). Il faut éviter de laver l'intérieur du **VAGIN** : cela peut créer des irritations. En plus, c'est inutile car le **VAGIN** est auto-nettoyant.

Qu'est-ce qu'une protection menstruelle ?

Les **RÈGLES** ne sont pas sales, mais ça n'est pas très agréable de sentir le sang couler dans sa culotte et d'avoir des taches. Cela peut même être super stressant.

Il existe heureusement différents types de protections. Tu as certainement déjà vu des publicités à la télévision ou peut-être vu des protections de ta mère, ta tutrice, ta sœur, ta tante, une copine, une voisine, etc. Teste tes connaissances avec ce petit jeu :

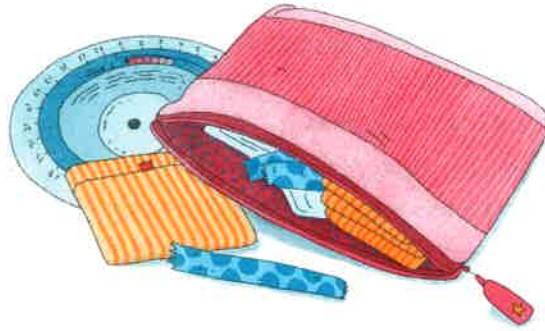
Relie le type de protection au dessin et à la description.

TYPE DE PROTECTION	DESSIN	DESCRIPTION
Les serviettes périodiques jetables ou lavables		Ce sont des bandes qu'on place dans la culotte et qui absorbent le sang. Les serviettes jetables ne s'utilisent qu'une seule fois. Les serviettes lavables sont en tissu: il faut les laver avant de les ré-utiliser. Lavables ou jetables, change-les régulièrement !
Les tampons jetables: avec ou sans applicateur		C'est une petite coupe en silicone qui se place à l'intérieur du VAGIN pour recueillir le sang. Il faut la faire bouillir pour la stériliser avant chaque CYCLE MENSTRUEL . Elle se rince une à deux fois par jour, et peut être utilisée pendant plusieurs années! Elle peut être portée pendant 6 heures maximum.
La coupe menstruelle (aussi appelée cup ou mooncup - la coupe de la lune)		Ce sont des bâtonnets de coton qui s'insèrent à l'intérieur du VAGIN . Il en existe de différentes tailles suivant l'importance du FLUX . Il est conseillé de changer son tampon toutes les 4 heures.
Les éponges jetables ou lavables		Ce sont de petites éponges naturelles ou synthétiques que l'on insère dans le VAGIN et qui vont absorber le sang. Tu dois nettoyer soigneusement les éponges naturelles: les faire bouillir pour les stériliser entre deux cycles. Elles peuvent s'utiliser pendant plusieurs mois. Il est conseillé de changer son éponge toutes les 4 heures.
Les culottes menstruelles lavables		Ce sont des slips dont la composition permet d'absorber le sang des RÈGLES sans avoir de fuite pendant 12 heures au plus. Il faut ensuite les laver avant de les réutiliser.



UNE IDÉE

Comme on ne peut pas savoir quand les **MENSTRUATIONS** arrivent pour la première fois, on peut préparer une petite trousse de premières **RÈGLES** contenant quelques protections, ou simplement utiliser du papier toilette le jour où cela arrive. Par la suite, à chaque personne de choisir les protections qui lui conviennent, en fonction du moment et du **FLUX** des **MENSTRUATIONS**, des activités qu'elle prévoit de faire. Par exemple, il est tout à fait possible d'aller à la piscine, mais il faut alors utiliser un tampon ou une cup qui récolte le sang directement dans le **VAGIN** plutôt que des serviettes périodiques.



ATTENTION AU CHOC TOXIQUE !

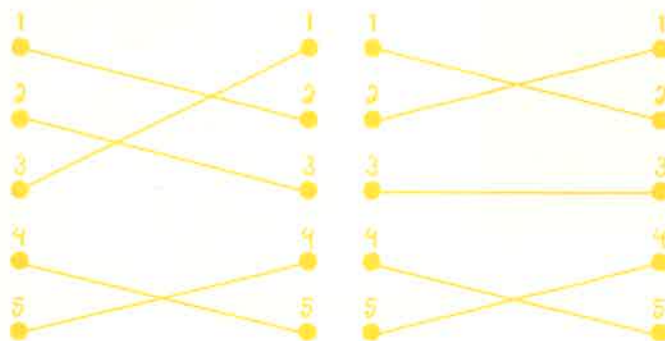
Il ne faut pas porter trop longtemps une protection périodique à l'intérieur du **VAGIN** pour éviter le développement de bactéries.

Si pendant tes **RÈGLES** tu as de la fièvre, très mal à la tête, ou tout à coup des plaques de boutons... tu as peut-être un choc toxique. Retire tout de suite ta protection (tampon, cup, éponge...) et consulte un-e médecin en urgence.

Flux instinctif libre

Certaines femmes n'utilisent pas de protection hygiénique et retiennent les **RÈGLES** grâce aux muscles du **VAGIN**, comme on se retient de faire pipi. Il faut bien entendu aller aux toilettes à un moment donné pour laisser les **MENSTRUATIONS** s'écouler. Cela ne se fait pas en un jour : un temps d'apprentissage est nécessaire.

Réponses de l'exercice page 20



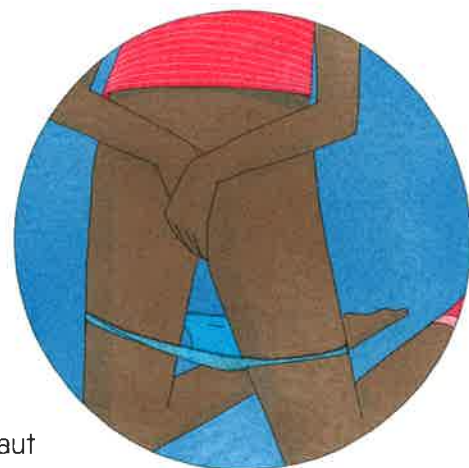


Est-ce que ça fait mal d'avoir ses règles ?

Toutes les personnes qui ont leurs **RÈGLES** sont différentes. Certaines ont des **MENSTRUATIONS** très courtes, ne saignent pas beaucoup, ne sont pas très embêtées par celles-ci. D'autres ont des **RÈGLES** plus longues, saignent beaucoup, ont des douleurs au ventre ou dans le bas du dos dues aux contractions de l'**UTÉRUS**. Parfois, elles peuvent aussi ressentir des maux de tête ou encore une tension dans les seins.

Le fait d'avoir subi des violences ou des mutilations au niveau des **PARTIES GÉNITALES**, comme l'excision ou l'infibulation, peut faire varier le ressenti de l'intensité des **MENSTRUATIONS** puisque le corps garde en mémoire les douleurs vécues. C'est cependant très variable d'une personne à l'autre. Si les douleurs ou certaines sensations sont trop désagréables, il existe différents moyens pour les soulager :

- du repos ;
- de l'activité physique ;
- une bouillotte chaude ;
- la **MASTURBATION** (le fait de se toucher les **PARTIES GÉNITALES** pour se donner du **PLAISIR**) ;
- des médicaments contre les crampes ou la douleur ou des médicaments à base de plantes ou d'**HORMONES** (comme la **CONTRACEPTION**) peuvent diminuer les douleurs. → Si tu veux savoir ce que c'est la **CONTRACEPTION**, voir page 32.



Si les douleurs durent et t'empêchent de mener une vie normale, il faut en parler autour de toi pour savoir comment cela est vécu par d'autres personnes, par exemple dans ta famille.

Tu peux aussi consulter un·e médecin, car il est possible d'être atteint·e d'**ENDOMÉTRIOSE**. C'est une maladie qui touche l'**ENDOMÈTRE** et qui est très douloureuse.

→ Si tu ne sais pas ce qu'est l'**ENDOMÈTRE**, va voir à la page 8 ou 25.

LA DOULEUR EST UN SIGNAL
DU CORPS ET IL FAUT
LA PRENDRE EN COMPTE.





- 1 Les **RÈGLES** s'écoulent par le **VAGIN**. C'est un liquide composé de sang et de petits morceaux d'une petite couche qu'on appelle l'**ENDOMÈTRE**. C'est une membrane qui se situe dans l'**UTÉRUS**, dans le bas du ventre.
- 2 Les **MENSTRUATIONS** arrivent au moment de la **PUBERTÉ**. C'est une période de changement corporel. La **PUBERTÉ** est le passage d'un corps d'enfant à un corps d'adulte.
- 3 La quantité des **RÈGLES**, leur durée et le nombre de jours entre deux périodes de **RÈGLES** dépendent d'une personne à l'autre. Cela peut changer d'une fois à l'autre.
- 4 Les **MENSTRUATIONS**, peuvent être douloureuses. Si la personne ne se sent pas bien du tout, il faut l'écouter. Il existe des remèdes naturels ou des médicaments qui peuvent soulager les douleurs ou les tensions.
- 5 Les **RÈGLES**, ce n'est pas sale mais c'est tabou! Cela veut dire que les adultes peuvent être gêné·e·s d'en parler. Ou penser qu'il y a des choses qu'on peut faire ou ne pas faire à cause des **RÈGLES**.
- 6 Chaque personne vit les **MENSTRUATIONS** à sa manière et détermine si elle se sent capable de faire du sport ou pas, d'avoir envie de passer du temps avec d'autres personnes ou pas, etc.
- 7 Il existe plein de protections menstruelles différentes : à chaque personne de choisir celles qui lui conviennent.



Que se passe-t-il dans nos culottes?

NIVEAU AVANCÉ

On imagine que tu as déjà appris beaucoup de nouveaux mots et on espère que certaines choses sont plus claires pour toi! On passe ici à un niveau supérieur! On va parler maintenant de la **PROCRÉATION** humaine et de la **SEXUALITÉ**.

-
- De l'ovule au bébé... ou aux règles! p. 25
- C'est quoi le cycle menstruel? p. 29
- C'est quoi les hormones? Comment ça marche? p. 30
- La contraception, c'est quoi? Pour quoi faire? p. 32
- La sexualité, c'est aussi... p. 34
-

De l'ovule au bébé... ou aux règles !

Les **RÈGLES** sont un liquide composé de sang et de petits morceaux d'une petite couche à l'intérieur de l'**UTÉRUS** qu'on appelle l'**ENDOMÈTRE**. Ce dernier peut servir à accueillir un **OVULE** fécondé, c'est-à-dire la cellule de départ pour fabriquer un bébé.

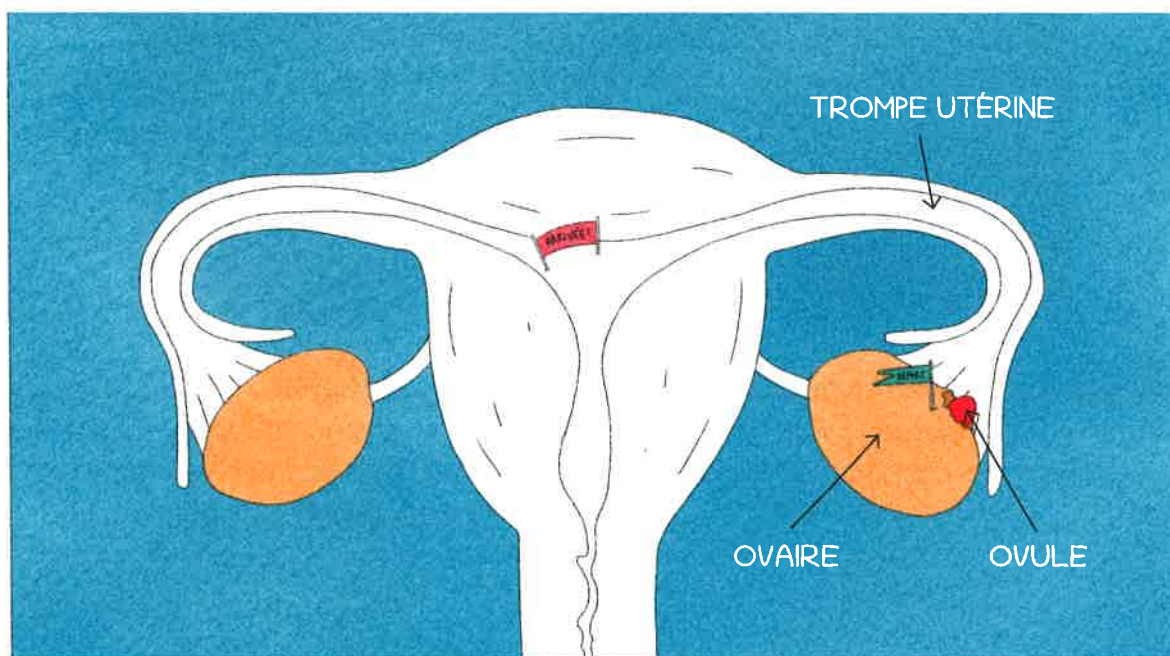
UN OVULE FÉCONDÉ, C'EST LA FUSION DE DEUX CELLULES :

UN OVULE

C'est une petite cellule produite chaque mois par un des **OVAIRES** (les deux petites boules près de l'**UTÉRUS**). C'est ce qu'on appelle l'**OVULATION**.

Une fois que l'**OVULE** sort de l'**OVAIRE**, il voyage dans les **TROMPES UTÉRINES** vers l'**ENDOMÈTRE**.

Dessine le trajet de l'**OVULE** qui part de l'**OVAIRE** pour aller vers l'**UTÉRUS** en passant par la **TROMPE UTÉRINE** :

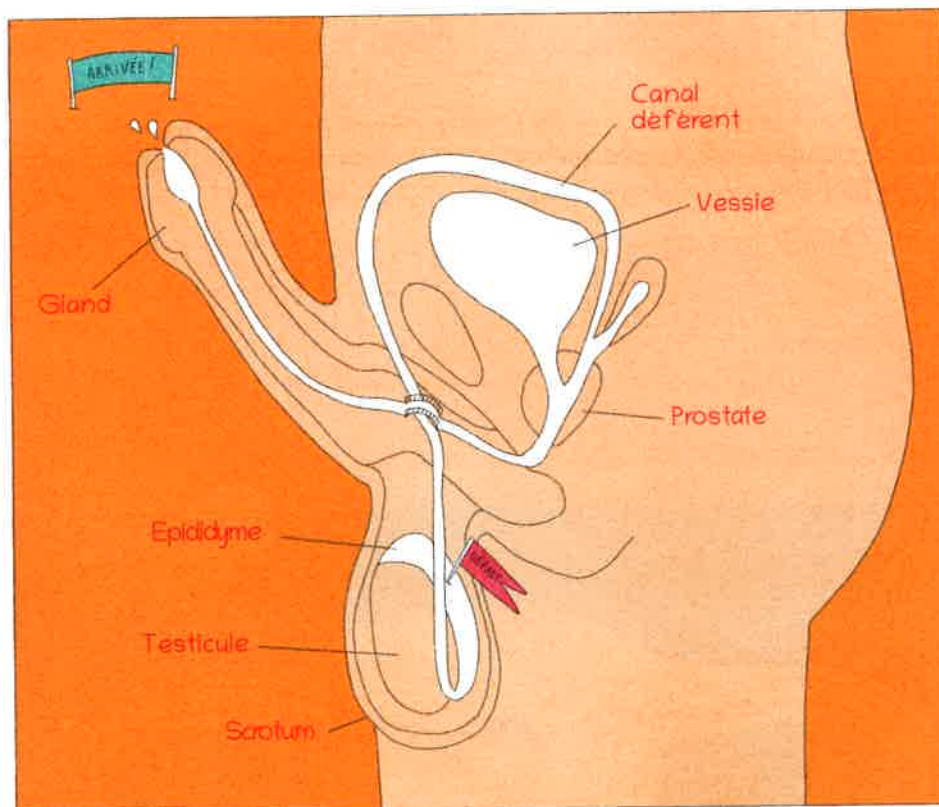


UN SPERMATOZOÏDE :

Le **SPERMATOZOÏDE** est une cellule produite par les **TESTICULES**. Ce sont deux boules qui se situent généralement dans l'entrejambe des garçons ; elles sont protégées par de la peau, le **SCROTUM**.

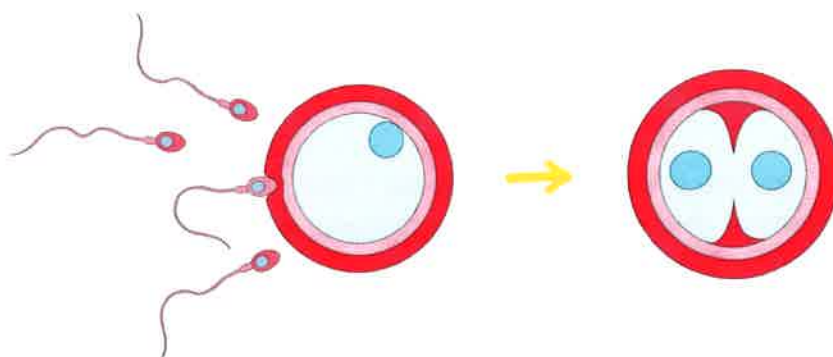
Le spermatozoïde ressemble à un têtard microscopique, avec une tête et une petite queue qui lui permet de se déplacer. Il n'est pas produit seul mais par centaines de millions. Tous les **SPERMATOZOÏDES** ensemble font partie d'un liquide qu'on appelle le **SPERME**. Le **SPERME** est évacué par un canal situé dans le **PÉNIS**. C'est ce qu'on appelle l'**ÉJACULATION**. Pour éjaculer, le **PÉNIS** doit être en **ÉRECTION** c'est-à-dire qu'il doit être dur (alors qu'il est généralement mou).

Dessine le trajet du **SPERMATOZOÏDE** :



RÉSULTAT

Lorsqu'un **OVULE** et un **SPERMATOZOÏDE** se rencontrent, ils fusionnent et ne font plus qu'une cellule. Cette nouvelle cellule peut alors s'implanter à l'intérieur de l'**UTÉRUS** au niveau de l'**ENDOMÈTRE**. C'est ce qu'on appelle la fécondation et cela peut mener à une grossesse.



Comment un ovule et un spermatozoïde peuvent-ils se rencontrer ?



La rencontre d'un **OVULE** et d'un **SPERMATOZOÏDE** est possible grâce à un **RAPPORT SEXUEL** au cours duquel du **SPERME** se retrouve dans le **VAGIN** (ou à l'entrée de celui-ci). Les **SPERMATOZOÏDES** déposés par le **PÉNIS** dans le **VAGIN** vont voyager jusqu'au col de l'**UTÉRUS** et entrer dans l'**UTÉRUS**. Certains rejoignent l'**OVULE**, d'autres n'y arrivent pas. L'**OVULE** aussi voyage des **OVAIRES** vers l'**UTÉRUS**.

Il y a plein de manières d'avoir des **RAPPORTS SEXUELS** : généralement les deux personnes se touchent, se caressent, s'embrassent, se déshabillent, etc. Elles font cela parce qu'elles en ont toutes les deux envie, parce que c'est agréable. Avoir un **RAPPORT SEXUEL** ne signifie pas que l'on ait forcément envie d'avoir un·e enfant. C'est un moment de **PLAISIR** et d'échange, qui peut être aussi lié à la tendresse ou à l'amour.

→ Pour en savoir plus, voir page 34 autour de la **SEXUALITÉ** et du **PLAISIR**.

Il est aussi possible de demander une aide médicale pour que les **SPERMATOZOÏDES** et l'**OVULE** se rencontrent. Parfois, les personnes qui souhaitent avoir un·e enfant peuvent avoir un problème de **FERTILITÉ**, c'est-à-dire que le corps n'arrive pas à faire des enfants. Il existe différentes aides :

- soit on peut aider les **SPERMATOZOÏDES** et l'**OVULE** à se rencontrer et à fusionner,
- soit on peut faire se rencontrer **SPERMATOZOÏDES** et **OVULES** en laboratoire, puis placer directement la nouvelle cellule créée dans l'**UTÉRUS** de la personne qui va porter l'enfant.

Les aides médicales sont aussi proposées aux femmes seules ou aux couples de femmes (les couples lesbiens) qui désirent avoir un·e enfant. À ce moment-là, il est possible de faire appel à un don de **SPERME**.





Il est aussi possible d'avoir des enfants ou de s'occuper d'enfants qu'on n'a pas porté-e-s soi-même. C'est le cas de l'adoption ou des familles d'accueil. C'est peut-être ton cas. On différencie alors les parents biologiques, ceux et celles qui ont permis de faire l'enfant à partir de leur **OVULE** et **SPERMATOZOÏDE**, et les parents adoptifs, qui s'occupent et prennent soin de l'enfant. Cela peut être important pour un-e enfant de savoir qui sont ses parents biologiques. Cela peut faire peur aux parents adoptifs qui aiment et s'occupent de l'enfant adopté-e.



Et que se passe-t-il si l'ovule est fécondé ?

- S'il y a un **OVULE** fécondé et que la personne enceinte le désire, alors l'**OVULE** fécondé commence à grandir dans l'**UTÉRUS**. C'est le début de la **GROSSESSE**. Il n'y a alors plus de **RÈGLES**.
 - Si la **GROSSESSE** se poursuit sans problème, c'est une autre histoire qui commence : celle du développement du bébé dans le ventre de la femme, l'accouchement et la naissance d'un enfant !
 - Il arrive parfois que la **GROSSESSE** s'arrête toute seule. On appelle cela une **FAUSSE COUCHE**.
- S'il y a un **OVULE** fécondé et que la personne ne désire pas être enceinte ou que la **GROSSESSE** doit être arrêtée à cause de certains problèmes, alors elle peut interrompre la **GROSSESSE**. C'est ce qu'on appelle l'**AVORTEMENT**.

Tout cela, ce sont d'autres histoires...

Revenons à ce qui nous intéresse dans ce carnet : les règles !

Si l'ovule n'est pas fécondé, alors les règles surviennent !

L'**ENDOMÈTRE** sert à accueillir un **OVULE** fécondé. Si aucun **OVULE** n'est fécondé, l'**ENDOMÈTRE** n'est plus utile et peut se détacher. Les **RÈGLES** surviennent 14 à 16 jours après l'**OVULATION**. Et un nouveau **CYCLE MENSTRUEL** débute !

C'est quoi le cycle menstruel ?

Jusqu'ici, on a parlé des **RÈGLES**, le moment où on observe le sang. Mais tu as bien compris que pour que le sang coule, il y a tout plein de choses qui se passent dans le corps.

On parle de cycle car un cycle est quelque chose qui se répète. Et on parle de **CYCLE MENSTRUEL**, en référence aux **MENSTRUATIONS**.

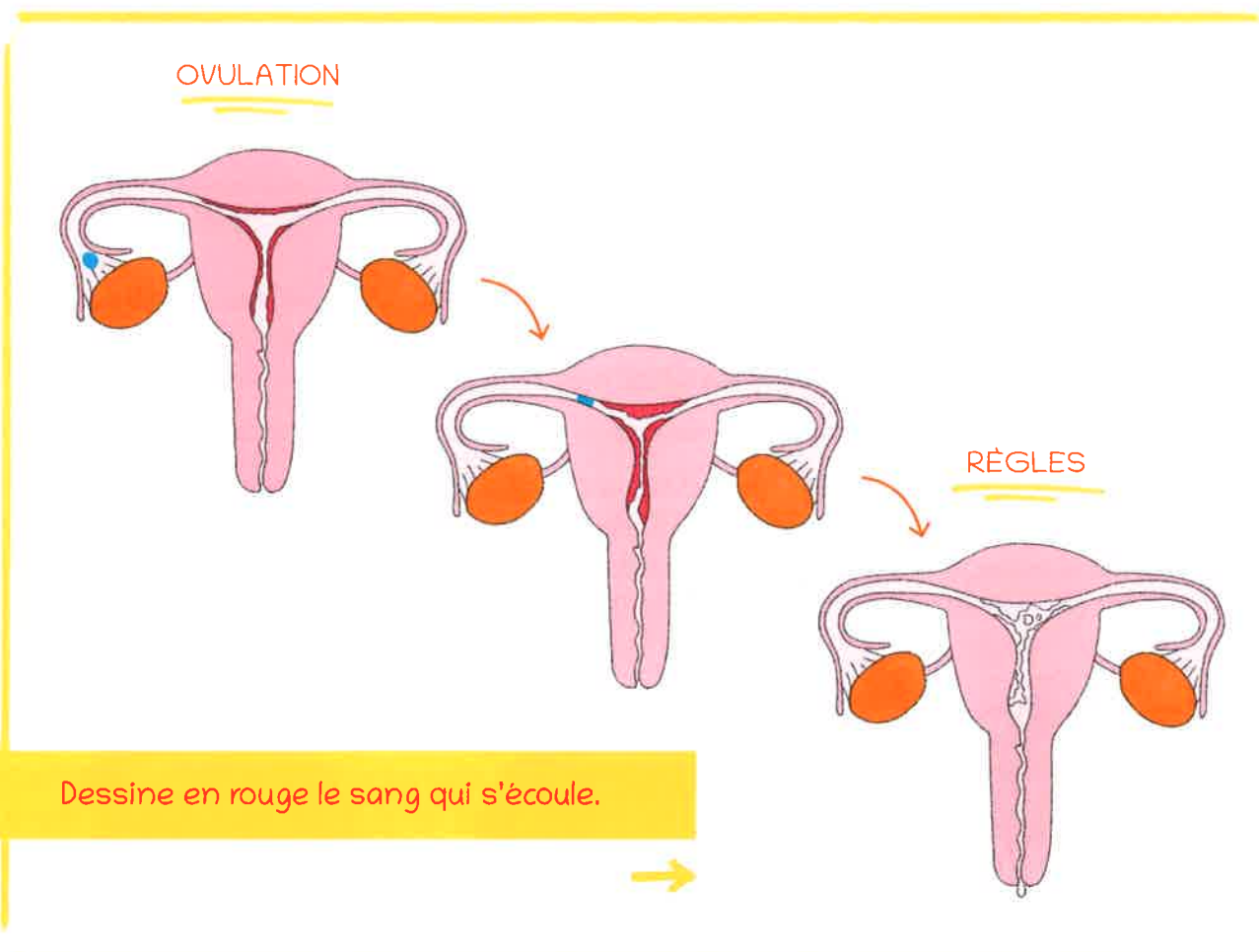
Qu'est-ce qu'il faut savoir sur le **CYCLE MENSTRUEL** ?

En général :

- Un **CYCLE MENSTRUEL** dure de 21 à 35 jours. Il ne dure pas nécessairement le même nombre de jours à chaque fois. Pour certaines personnes, les cycles sont très réguliers, pour d'autres pas du tout !
- Les **MENSTRUATIONS** commencent entre 10 et 17 ans. Elles s'arrêtent progressivement entre 45 et 60 ans.
- Les **RÈGLES** durent de 2 à 7 jours.
- Les **RÈGLES** arrivent 14 à 16 jours après l'**OVULATION**.

Pour compter la longueur d'un **CYCLE MENSTRUEL**, on doit compter le nombre de jours qui passent entre le premier jour des **RÈGLES** et le premier jour du cycle suivant.

Le **CYCLE MENSTRUEL** est activé par différentes **HORMONES**.





C'est quoi les hormones ? Comment ça marche ?

La **PUBERTÉ**, le **CYCLE MENSTRUEL**, l'**OVULATION**, la production de **SPERMATOZOÏDES** sont reliés à l'activité des **HORMONES** dans le corps. Les **HORMONES** sont comme des petits messagers qui communiquent avec notre cerveau, voyagent dans le corps et donnent des informations pour qu'il fonctionne bien. Par exemple, pour t'endormir ou lorsque que tu ressens du **PLAISIR**, ton corps produit une **HORMONE** qui s'appelle l'endorphine.

Quand on arrive à la **PUBERTÉ**, le corps produit des **HORMONES** pour grandir et se transformer peu à peu. C'est donc grâce aux **HORMONES** que les poils poussent sur le corps, que les os grandissent, que des seins peuvent apparaître, que l'**APPAREIL GÉNITAL** change d'apparence, que la voix change...

Il y a trois types d'**HORMONES** liées au fonctionnement sexuel :

- La testostérone est impliquée dans la production de **SPERMATOZOÏDES**.
- Les œstrogènes sont actifs pendant le moment des **RÈGLES** jusqu'à l'**OVULATION**.
- La progestérone joue un rôle après l'**OVULATION** et jusqu'aux **RÈGLES** suivantes. Elle s'assure qu'un **OVULE** fécondé puisse s'implanter dans l'**ENDOMÈTRE**.

Ces trois **HORMONES** sont présentes chez tout le monde mais dans des quantités différentes selon le **SEXE** de chacun·e.

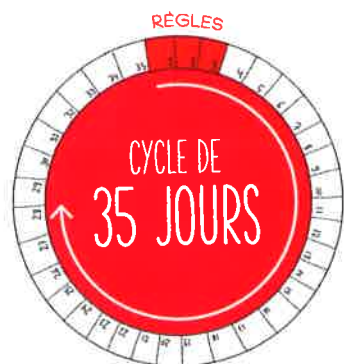
Tu as déjà tes règles ? Et si tu observais ton cycle menstruel ?

Dans le niveau de base, on proposait un petit exercice pour observer ton corps, tes **PARTIES GÉNITALES**. → Si tu n'as pas vu l'exercice, retourne à la page 10.

Si tu as déjà tes **RÈGLES**, peut-être que tu peux observer comment ton corps et aussi tes sensations et tes émotions évoluent au cours du temps et de tes cycles. Cela te permet d'identifier :

- combien de jours durent ton **CYCLE** et tes **RÈGLES** ;
- comment tu te sens pendant tes **CYCLES** (au début, au milieu, à la fin) et pendant tes **RÈGLES**.

Au cours du temps, tu pourras identifier quand tout est habituel dans ton corps ou quand tu as l'impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Cela permet aussi de voir ce qui te fait du bien ou pas, ou ce qui te soulage. Tu pourras peut-être observer qu'il y a des sensations ou des émotions qui reviennent aux mêmes moments d'un **CYCLE** à l'autre... ou pas du tout !





Ici tu as un exemple de petite grille qui te permet d'observer ton **CYCLE MENSTRUEL**. À toi de la dessiner et de la compléter dans un carnet.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Sommeil			
Ce que j'ai envie de manger			
Envie d'être entourée ou envie d'être seule			
Ai-je mal quelque part? - Poitrine - Dos - Ventre - Autre			
Comment je me sens? - Calme - Stressée - Énermée - Énergique - Fatiguée - Etc.			
À quoi ressemblent mes RÈGLES ou mes pertes?			
Quelle couleur (rouge, brun, pour les RÈGLES , transparent, blanc, jaunâtre pour les pertes)? Quel aspect (très liquide, des morceaux, etc.)?			
Quelle quantité? FLUX faible ou très important?			

Certaines personnes utilisent ce type d'observations pour identifier quand elles sont fertiles, c'est-à-dire quand elles peuvent tomber enceintes. Pour cela, elles observent l'évolution de leur température à l'intérieur du **VAGIN**, ainsi que l'aspect de leurs **SÉCRÉTIONS VAGINALES**, ou encore la position de l'entrée de l'**UTÉRUS** (qu'on appelle aussi col de l'**UTÉRUS**). Elles peuvent aussi décider de ne pas avoir de **RAPPORTS SEXUELS** pendant cette période ou d'utiliser un autre moyen de **CONTRACEPTION** pour éviter d'avoir un·e enfant.



La contraception : c'est quoi ?

Pour quoi faire ?

Quand les filles commencent à avoir leurs **RÈGLES**, les parents ou d'autres adultes (par exemple à l'école) commencent à parler de la **CONTRACEPTION**. La **CONTRACEPTION**, ce sont tous les moyens qui existent pour avoir des **RAPPORTS SEXUELS** sans risque de **GROSSESSE**. Souvent, les adultes en parlent parce qu'ils et elles ont peur que les jeunes filles tombent enceintes.

Pourtant, la **CONTRACEPTION** n'est pas qu'une histoire de filles ou de personnes ayant un **UTÉRUS** et pouvant porter des bébés ! Cela concerne aussi les garçons ou les personnes qui produisent du **SPERME** puisque, pour être enceinte, il faut avoir des **RAPPORTS SEXUELS** avec **ÉJACULATION** à l'entrée du **VAGIN** ou à l'intérieur de celui-ci.

Peut-être que tu ne te sens pas encore concerné·e par la **CONTRACEPTION**. Peut-être que tu n'es pas encore intéressé·e par les **RAPPORTS SEXUELS**... ne te sens pas obligé·e de lire cette partie du carnet tout de suite. Sache simplement qu'elle existe et que cela peut t'aider le jour où tu te poseras des questions sur la **SEXUALITÉ** et les **RAPPORTS SEXUELS**.

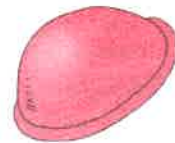
Les moyens "barrière"

Ce sont les moyens qui empêchent les **SPERMATOZOÏDES** d'arriver à l'**OVULE** : les moyens « barrières » font obstacle.

- Mettre un préservatif sur le **PÉNIS** ou dans le **VAGIN** (un préservatif est une fine membrane généralement en latex). Les **SPERMATOZOÏDES** sont expulsés dans cette membrane et ne peuvent pas aller plus loin!



- Utiliser un diaphragme ou une cape cervicale. C'est une sorte de petit bouchon qui se place à l'intérieur du **VAGIN**, au niveau du col de l'**UTÉRUS**, et qui bouche l'entrée vers l'**UTÉRUS**.



- Se faire placer un dispositif intra-utérin au cuivre (DIU, anciennement appelé stérilet) dans l'**UTÉRUS** : celui-ci empêche les **SPERMATOZOÏDES** de survivre et qu'un **OVULE FÉCONDÉ** puisse s'implanter dans l'**ENDOMÈTRE**.



Les moyens hormonaux

Il y a aussi des moyens qui vont modifier les taux d'**HORMONES** dans le sang et donc modifier les messages qui sont envoyés au cerveau :

- la pilule contraceptive : un médicament qu'on prend tous les jours ;
- l'anneau menstruel : un petit cercle qu'on doit mettre dans le **VAGIN** ;
- le patch hormonal : un petit carré à coller sur le bras, le ventre ou le dos ;
- des injections de progestérone : ce sont des piqûres qu'on fait dans le bras ou dans la cuisse ; → Si tu ne te rappelles plus ce que sont les **HORMONES**, va voir à la page 30.
- des implants hormonaux : c'est une petite allumette qu'on met dans le bras sous la peau ;
- le dispositif intra-utérin hormonal : c'est un petit dispositif qu'on met dans l'**UTÉRUS**.



Si une personne est enceinte et qu'elle ne veut pas poursuivre la **GROSSESSE**, un·e médecin peut l'accompagner à arrêter la **GROSSESSE**. On appelle cela l'**AVORTEMENT**.

Il existe également des scientifiques qui font des recherches sur des moyens de **CONTRACEPTION** pour les personnes qui ont des **TESTICULES**. On appelle cela la **CONTRACEPTION** thermique. Par l'augmentation de la température des **TESTICULES** d'un ou deux degrés, les **SPERMATOZOÏDES** sont désactivés : ça veut dire qu'ils ne peuvent plus féconder l'**OVULE** !

→ Pour plus d'informations sur la **CONTRACEPTION**, tu peux consulter le site web www.mescontraceptifs.be.



La sexualité, c'est aussi...

... l'identité

(QUI TU ES, COMMENT TU T'EXPRIMES...)

On a déjà abordé le fait qu'au moment de l'**ADOLESCENCE**, il se passe plein d'autres choses que les changements du corps. On se demande qui on est, ce qu'on veut, ce qu'on aime, qui on aime... On a aussi dit que, pour certaines personnes, l'**ADOLESCENCE** peut être le moment d'affirmer son **GENRE**, c'est-à-dire son identité profonde de garçon et/ou de fille, quel que soit son **SEXE** biologique. Cela peut être aussi le moment de tester différentes façons d'exprimer ce **GENRE** : par la façon de s'habiller, de se coiffer, de se comporter, de choisir ses centres d'intérêt, etc.

... l'amour, la tendresse

(QUI TU AIMES)

La **SEXUALITÉ**, c'est aussi les relations, l'amour, la tendresse. Tu sais sûrement ce que c'est l'amour ou l'amitié : peut-être as-tu déjà aimé une personne, peut-être as-tu des ami·e·s. L'amour et l'amitié, c'est quand on est bien avec une personne, on aime passer du temps avec elle, on se sent protégé·e et en confiance. Savoir que cette personne n'est pas là, peut nous rendre triste. Au contraire, savoir qu'on va voir et passer du temps avec elle peut nous rendre très joyeux·se.

... l'attirance

(LE FAIT DE RESSENTIR DU DÉSIR SEXUEL)

Au moment de la **PUBERTÉ** et au début de l'**ADOLESCENCE**, souvent les sensations et les émotions d'amour et d'amitié que l'on ressent peuvent changer. On ressent du **DÉSIR SEXUEL**, de l'**ATTIRANCE**. On trouve une personne particulièrement belle ; elle nous plaît. La personne nous attire, parfois elle nous déstabilise ; on n'ose pas la regarder dans les yeux, on rougit. On peut avoir envie de lui parler et de passer du temps avec elle, mais aussi de la toucher, d'être près d'elle physiquement. Quand deux personnes sont attirées l'une par l'autre, elles peuvent avoir envie d'avoir des **RAPPORTS SEXUELS**. Un **RAPPORT SEXUEL**, c'est un moment où on s'embrasse, où les corps se touchent, se caressent, et où on ressent du **PLAISIR**. Si on se sent prêt·e, et que les deux personnes en ont envie, on peut se caresser tout le corps ce qui peut être très agréable. Une autre façon de dire qu'on a un **RAPPORT SEXUEL**, c'est de dire qu'on fait l'amour, qu'on se donne du **PLAISIR** ensemble parce qu'on s'apprécie.



... l'orientation sexuelle

(QUI TU AIMES ET AVEC QUI TU AS ENVIE D'AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS)

Dans les contes pour enfants mais aussi à la télévision et dans les séries, on parle souvent de princes et princesses, de papas et mamans, de filles et de garçons qui s'aiment et tombent amoureux·ses. Pour beaucoup de personnes, c'est normal qu'on soit intéressé par les filles quand on est un garçon ou qu'on soit intéressée par les garçons quand on est une fille. Mais cela n'est pas comme cela pour tout le monde. Il y a des garçons qui sont seulement attirés par d'autres garçons (homosexuels, gays) et des filles qui sont seulement attirées par les filles (homosexuelles, lesbiennes) et des filles et des garçons qui se sentent attiré·e·s par les deux (bisexuel·le·s) ou encore par aucun des deux (asexuel·le·s). C'est ce qu'on appelle l'**ORIENTATION SEXUELLE**. Elle peut évoluer au cours de la vie. Cela n'est pas toujours facile de parler de son **ORIENTATION SEXUELLE**, car certaines personnes peuvent nous juger. On ne doit pas se sentir forcé·e d'en parler non plus. On peut juste vivre notre vie, garder cela dans notre intimité.

... le plaisir

(CE QUE TU AIMES DANS LA SEXUALITÉ ET QUE CELA SOIT RESPECTÉ)

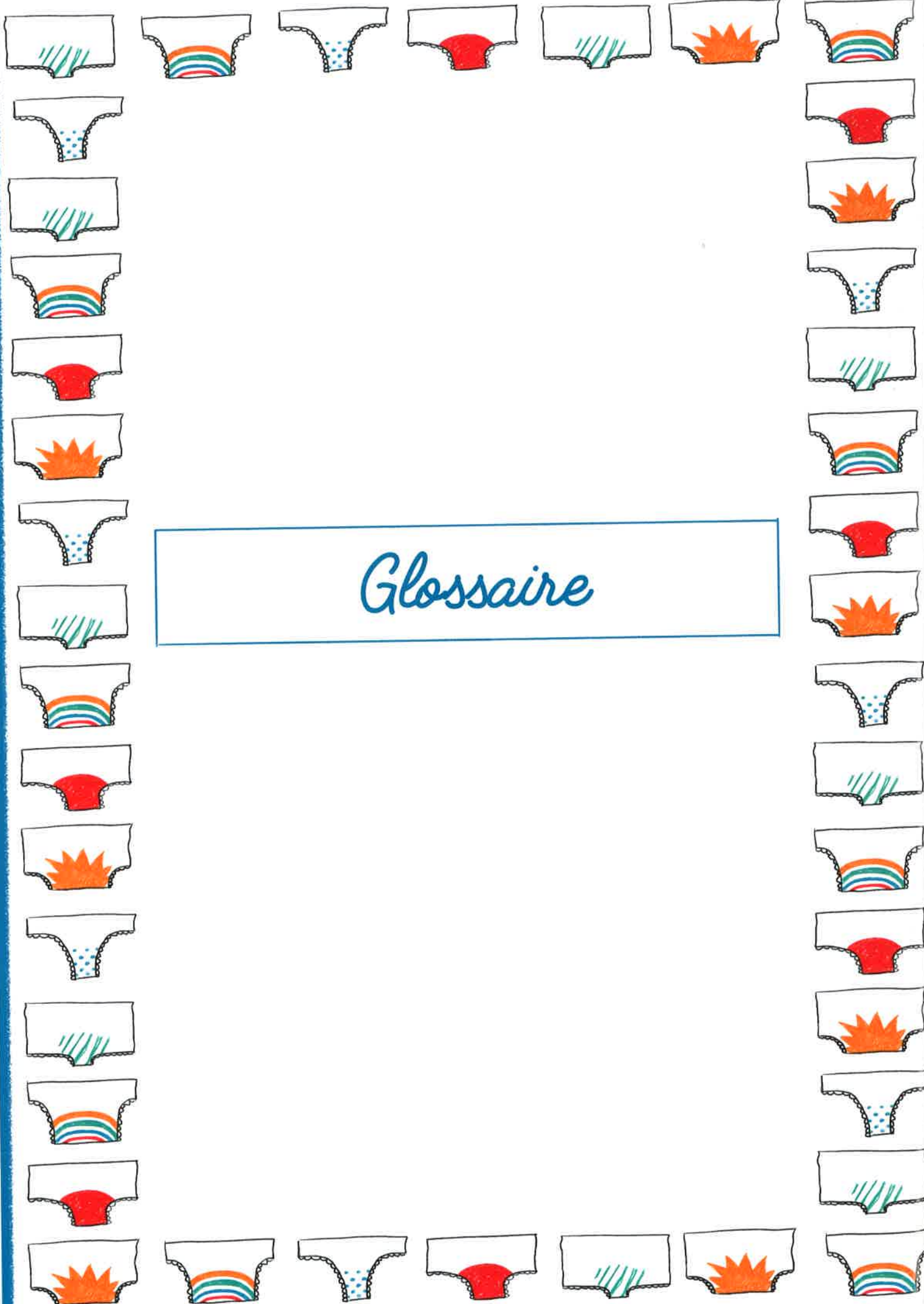
La **SEXUALITÉ** est quelque chose qui fait partie de nos vies d'enfants, d'adolescent·e·s et d'adultes. En général, la **SEXUALITÉ** est un lieu de **PLAISIR**. Découvrir son corps, se toucher, se caresser, rencontrer une personne, l'aimer, la toucher, avoir des **RAPPORTS SEXUELS**... Cela doit procurer du **PLAISIR** aux deux personnes. Il ne faut pas t'obliger à aimer la **SEXUALITÉ** ou à avoir des **RAPPORTS SEXUELS** pour faire comme les autres. Tu es libre de découvrir et vivre ta **SEXUALITÉ** à ton propre rythme. Quand on se sent obligé·e de toucher, être touché·e et/ou d'avoir des **RAPPORTS SEXUELS** sans être d'accord, ça s'appelle de la violence sexuelle et c'est puni par la loi. C'est important que chaque personne soit respectée dans ce qu'elle veut faire ou pas. Cela s'appelle le consentement.

Nous te souhaitons d'être respecté·e dans l'exploration de ta **SEXUALITE** et de respecter les désirs et envies des autres !



Nous arrivons au bout de ce carnet !

Peut-être te poses-tu de nouvelles questions ? Choisis une personne de confiance, parles-en autour de toi, lis des magazines, des livres... Attention si tu fais des recherches sur Internet, parfois les informations ne sont pas justes. Il y a aussi des contenus pornographiques, qui mettent en scène des **RAPPORTS SEXUELS** : ils sont normalement réservés aux adultes. Ils peuvent te choquer ou te donner une fausse idée de la **SEXUALITÉ** et des relations. Réfléchis bien si tu as envie d'être confronté·e à ces images. Et si tu as vu du contenu pornographique et que tu te sens mal à l'aise, n'hésite pas à en parler à une personne de confiance.



Glossaire

ADOLESCENCE : une phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte. C'est une période de changements importants sur tous les niveaux : physique, intellectuel, affectif, émotionnel.

APPAREIL GÉNITAL OU PARTIES

GÉNITALES : ensemble des organes situés dans l'entrejambe d'une personne. Il y a la partie située à l'extérieur et qu'on voit : le pénis ou la vulve, mais il y a aussi tous les organes qu'on ne voit pas et qui se trouvent à l'intérieur du ventre ou sous la peau : le vagin, l'utérus, les ovaires, le clitoris, les testicules, la prostate.

ANUS : trou par lequel l'être humain fait caca.

AVORTEMENT : fait d'interrompre le début d'une grossesse si la personne ne souhaite pas être enceinte à ce moment de sa vie. On parle d'IVG (interruption volontaire de grossesse).

CIRCONCISION : fait de couper le prépuce, une peau qui couvre et protège le gland du pénis.

CLITORIS : partie de l'appareil génital femelle. C'est le seul organe du corps humain dédié uniquement au plaisir ! Sa partie visible (le gland) se situe au-dessus de l'urètre, mais il a aussi 4 branches à l'intérieur du corps, qui entourent le vagin. En tout, il mesure 6 à 11 cm.

CONTRACEPTION : tous les moyens qui existent pour avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse.

CYCLE MENSTRUEL : la période entre le premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Elle comprend différentes phases dont l'ovulation.

DÉSIR SEXUEL : fait d'être très fort attiré·e par une autre personne, d'avoir envie d'avoir un rapport sexuel avec lui/elle.

ÉJACULATION : expulsion du sperme par le pénis.

ENDOMÈTRE : petite couche de sang et de cellules située dans l'utérus. Il sert à accueillir un ovule fécondé.

ENDOMÉTRIOSE : maladie qui touche l'endomètre et qui provoque des douleurs très importantes.

ÉRECTION : lorsque le pénis est dur (alors qu'il est généralement mou).

EXCISION : pratique qui consiste à couper une partie du clitoris et/ou des lèvres de la vulve. C'est une mutilation génitale.

FAUSSE COUCHE : arrêt naturel d'une grossesse.

FERTILITÉ : possibilité physique de pouvoir faire un enfant.

FLUX : terme utilisé pour parler de la quantité de sang qui s'écoule pendant les règles.

GENRE : identité profonde d'une personne, allant de femme à homme en passant par de nombreuses variantes. On différencie l'identité de genre de l'expression de genre, qui est la façon dont une personne va exprimer son identité par son apparence physique, ses habits, sa coupe de cheveux, son attitude, etc.

GLAND : bout du pénis ou du clitoris, tous les deux recouverts du prépuce (ou capuchon).

GROSSESSE : quand une personne est enceinte, c'est-à-dire qu'un ovule fécondé se développe dans son utérus. Si la grossesse est menée à son terme, la personne donnera naissance à un ou plusieurs bébé(s).

HORMONES : molécules produites par certains organes et qui permettent de transmettre des messages d'un organe à l'autre.

INFIBULATION : pratique qui consiste à coudre ensemble les lèvres de la vulve. C'est une mutilation génitale.

INTERSEXE : personne dont le sexe n'est pas mâle ou femelle, mais une variation biologique entre les deux.

LÈVRES : parties de la vulve. On distingue les lèvres externes et les lèvres internes (aussi appelées grandes lèvres et petites lèvres).

MASTURBATION : fait de se toucher le corps et les parties génitales pour donner du plaisir.

MENSTRUATIONS : voir règles.

ORIENTATION SEXUELLE : attirance sexuelle, le désir qu'on a envers des personnes du même sexe/genre ou du sexe/genre opposé, ou les deux, ou aucun des deux. Elle peut varier au cours de la vie.

OVAIRES : partie de l'appareil génital femelle. Les ovaires sont reliés à l'utérus par les trompes utérines. Ils produisent des hormones et aussi des ovules.



OVULE: une des deux cellules nécessaires pour la fécondation, produite par les ovaires.

OVULATION: moment dans le cycle menstruel où l'un des deux ovaires produit un ovule.

PÉNIS: partie de l'appareil génital mâle. Membre mou de la taille d'un doigt avec au bout, un gland couvert de son prépuce.

PLAISIR: sensation ou émotion agréable.

PRÉPUCE: peau qui recouvre le gland du pénis.

PROCRÉATION (HUMAINE): processus par lequel on fabrique un bébé. On parle aussi de reproduction, mais ce mot n'est pas tout à fait juste.

PROSTATE: partie de l'appareil génital mâle qui participe à la production du sperme.

PUBERTÉ: passage d'un corps d'enfant à un corps d'adulte.

RAPPORT SEXUEL: moment intime pendant lequel des personnes qui le désirent échangent des caresses, des baisers, sur le corps et les parties génitales, dans le but de ressentir du plaisir. C'est un moment où il peut y avoir une pénétration du pénis dans le vagin, mais ce n'est pas une obligation.

RÈGLES: quantité de sang qui s'écoule par le vagin pendant quelques jours chaque mois.

SCROTUM: peau qui recouvre les testicules.

SÉCRÉTIONS VAGINALES: une substance produite par le vagin qui ressemble à du blanc d'œuf, de couleur transparente blanche ou un peu jaune. On parle aussi de pertes blanches.

SEXE: ensemble des caractéristiques biologiques qui distinguent les mammifères en deux catégories les plus connues: les mâles et les femelles. Le sexe est déterminé par plusieurs critères:

- la génétique/les chromosomes,
- la constitution de notre corps dont l'appareil génital, les hormones, le squelette ou les caractéristiques sexuelles secondaires comme les poils, la poitrine, les muscles, etc.

Il y a aussi des personnes qui ont des variations sur un ou plusieurs de ces critères: elles sont intersexes.

SEXUALITÉ: manière dont chacun·e vit le fait d'avoir un sexe, un genre, son orientation affective et sexuelle, comment chacun·e se sent et se vit dans son intimité. Souvent les personnes pensent que la sexualité, c'est le fait d'avoir des rapports sexuels. C'est plus large que cela: la sexualité traverse notre vie depuis la naissance jusqu'à notre mort.

SPERMATOZOÏDE: une des deux cellules nécessaires pour la fécondation, produite par les testicules.

SPERME: liquide qui contient les spermatozoïdes et est expulsé au moment de l'éjaculation.

TABOU: quelque chose dont on ne veut pas trop parler, parce que cela gêne ou parce qu'on ressent de la honte.

TESTICULES: partie de l'appareil génital mâle, petites boules situées en dessous du pénis et protégées par le scrotum. Elles produisent des hormones et des spermatozoïdes.

TRANSGENRE: personne dont le genre (fille ou garçon) donné à la naissance en fonction du sexe (femelle ou mâle) ne correspond pas à l'identité ressentie au fond de soi.

TROMPES UTÉRINES: petit tuyau qui relie l'ovaire à l'utérus, c'est par ce chemin que l'ovule rejoint l'utérus. On parle aussi de trompes de Fallope.

URÈTRE: tuyau sous la peau et la chair par lequel passe le pipi.

UTÉRUS: partie de l'appareil génital femelle, petite poche triangulaire de la taille d'une petite orange située dans la partie basse du bassin.

VAGIN: partie de l'appareil génital femelle, c'est par là que s'écoulent les sécrétions vaginales et le sang pendant les règles.

VULVE: partie de l'appareil génital femelle. Elle est composée de lèvres qui recouvrent le gland du clitoris, et les orifices du vagin et de l'urètre.

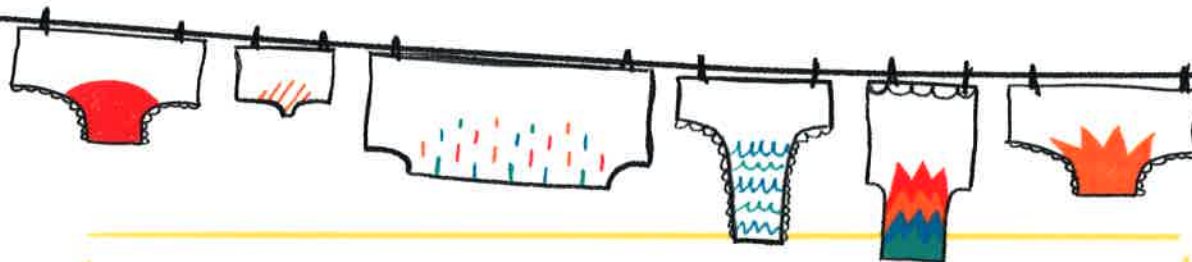
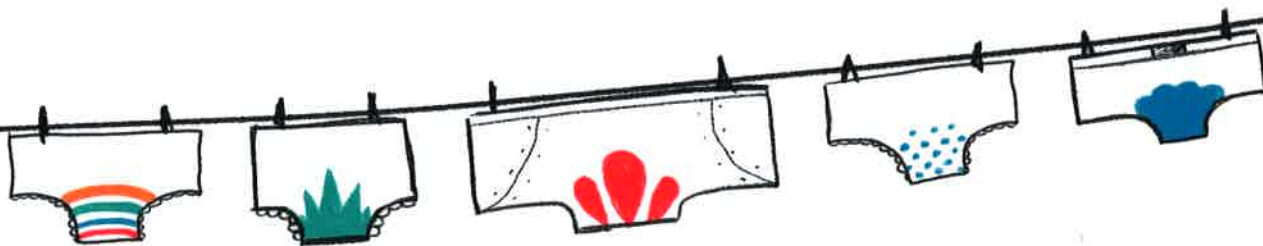
Qui sommes-nous ?

La Fédération des centres pluralistes de planning familial (FCPPF) assure une mission d'éducation permanente sur les thématiques relatives à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS). Dans ce cadre, elle crée sept outils pédagogiques par an afin d'accompagner les questionnements en matière de sexualité. Elle vise à favoriser une prise de conscience et une réflexion sur les valeurs véhiculées dans la société et à susciter l'esprit critique et l'épanouissement de toutes et tous.

www.fcppf.be

Femmes et Santé est une association de promotion de la santé. Nous sommes un groupe de femmes qui veulent encourager les femmes de tout âge à mieux connaître et aimer leur corps et leurs parties génitales. Nous voulons aussi que les femmes et les filles puissent parler entre elles des sujets en lien avec les règles et la sexualité, sans se faire peur et en faisant confiance à leur corps, leurs expériences et capacités à faire les bons choix pour leur santé.

Pour poursuivre l'échange, n'hésite pas à nous contacter :
info@femmesetsante.be ou au 0493/81.85.23



Tu as 9 ans ou plus? Tu es une fille ou un garçon? Tu te poses des questions sur les règles? Tu te demandes ce que c'est? D'où ça vient? Si cela fait mal? Ce carnet d'activités est pour toi!

Tu y trouveras des informations, des activités et des petits conseils pour mieux te connaître et comprendre les menstruations, la sexualité et la puberté.

En bonus : un carnet pour les adultes qui t'entourent... Tu peux le donner à l'adulte de ton choix. Celui ou celle avec qui tu te sens bien pour aborder ces sujets! Il a pour objectif de vous aider à échanger sur ces sujets.

