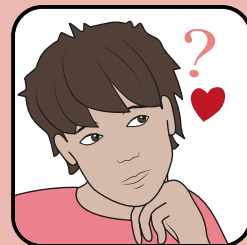
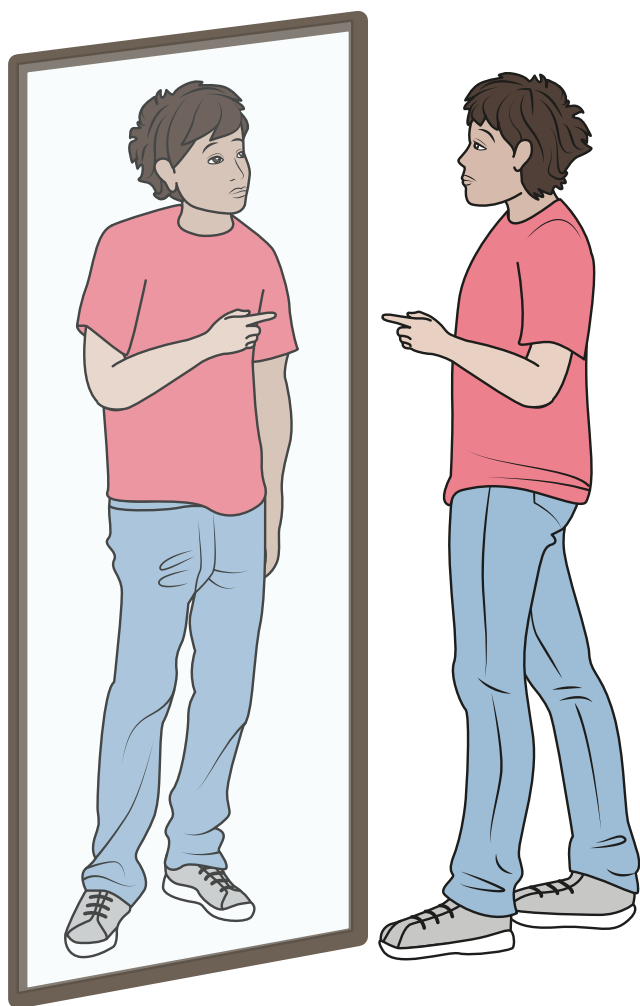


# Vie affective et sexuelle

# LA PUBERTE



Je suis un garçon.



# Mise en garde.

Scènes de nudité à caractère sexuel.

## Cette fiche n'est pas adaptée aux jeunes enfants.

La puberté ne démarre pas au même âge pour tous les enfants, c'est pourquoi SantéBD recommande l'utilisation de cette fiche avec un parent, un éducateur ou un professionnel de santé.

Grâce à l'application santéBD vous avez la possibilité de ne pas afficher les dessins qui pourraient heurter sa sensibilité.

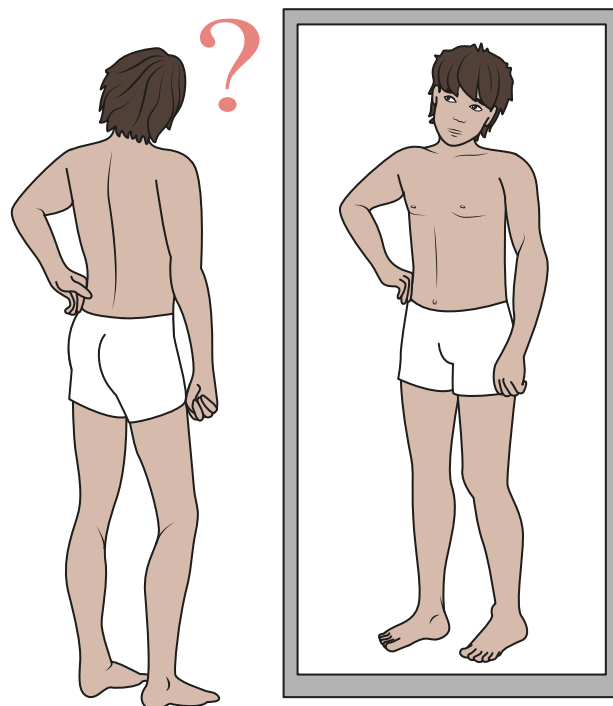


# A l'adolescence, je change...

## dans ma tête



## et dans mon corps.



# Je change dans ma tête, mon comportement change.

Je me sens devenir un homme.

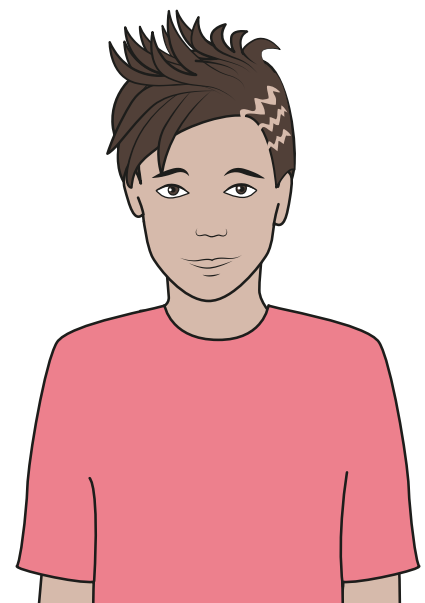
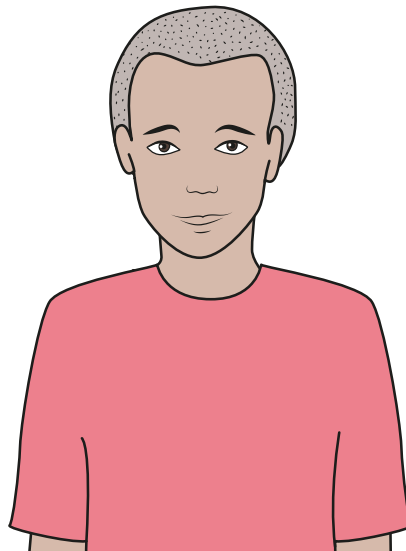
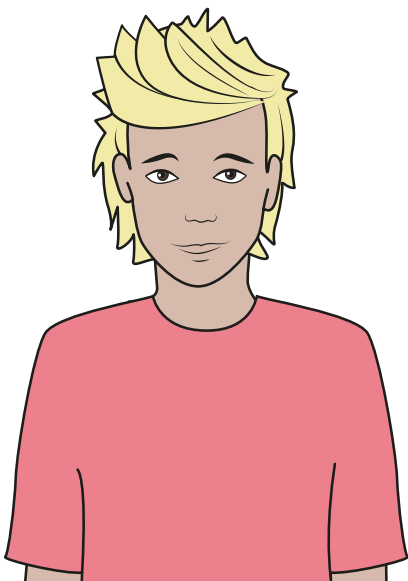


**Je peux avoir envie de changer de look.**

- **Je peux avoir envie de m'habiller de manière différente.**

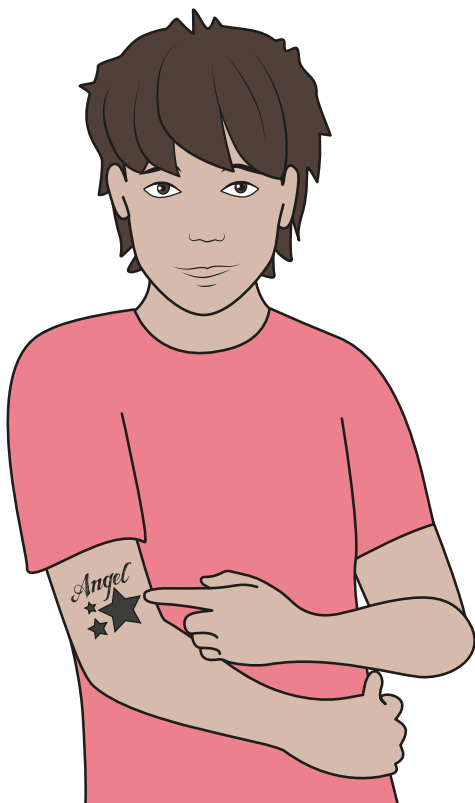


- **Je peux avoir envie de changer de coiffure.**



- **Je peux avoir envie de me faire,**  
avant 18 ans avec l'autorisation de mes parents :

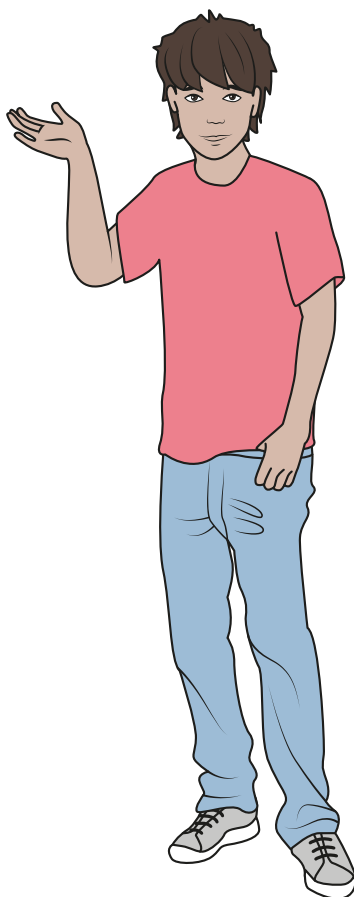
**un tatouage,**



**un piercing.**



**Je peux aussi avoir envie d'être comme tout le monde !**



**Je peux avoir envie de faire des choses différentes.**

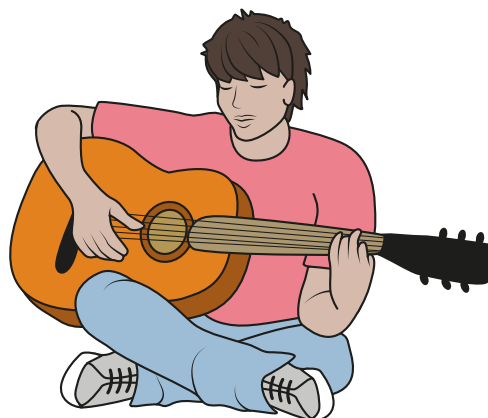
- **Passer du temps sur les réseaux sociaux.**



- **Jouer avec la console.**



- **Faire de la musique.**



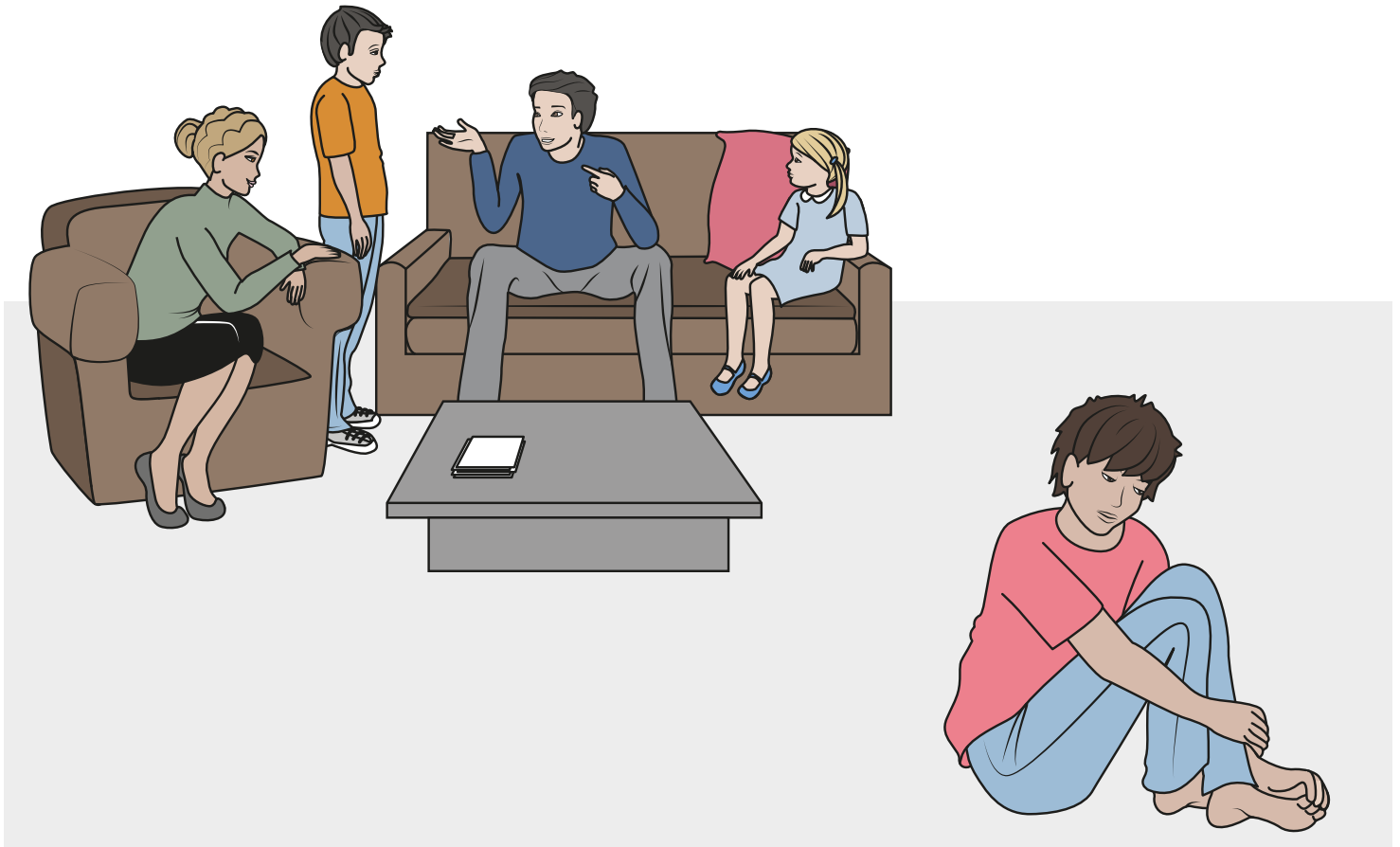
- **Faire du sport.**



- **Sortir et danser.**



**Je peux avoir envie d'être tout seul.**



- **Je peux même avoir envie de m'enfermer et rester dans mon coin.**





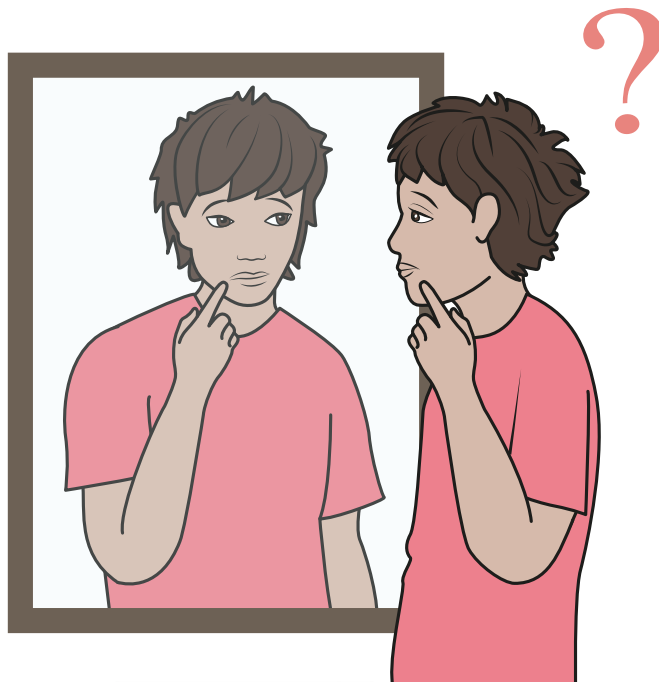
# Je change dans ma tête...

## Je ne sais pas ce que je veux.

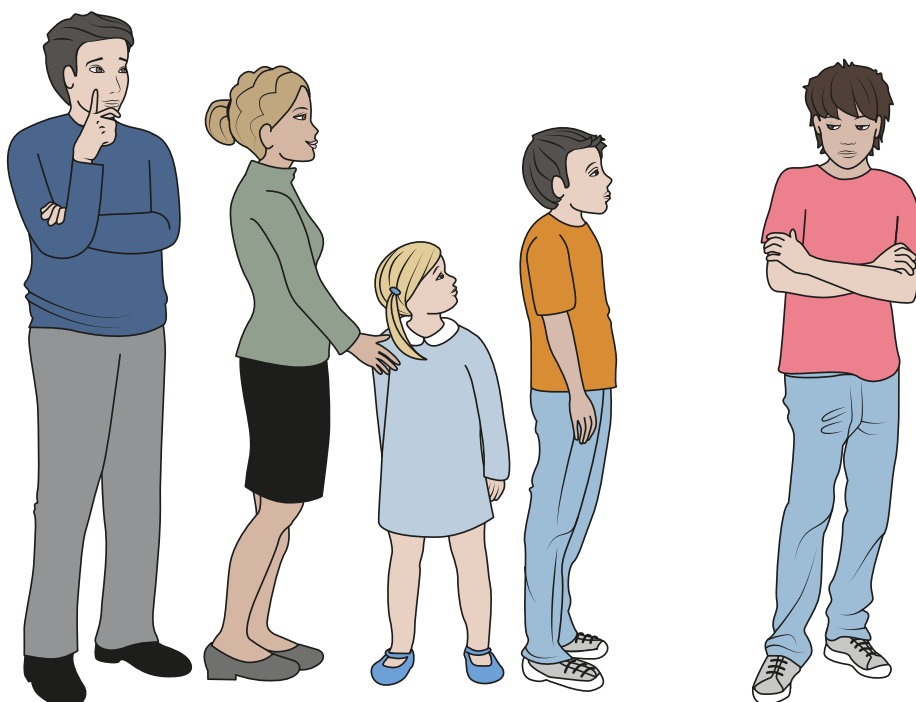
### Je me pose plein de questions.

Mon corps a changé.

- Je ne me reconnais plus.

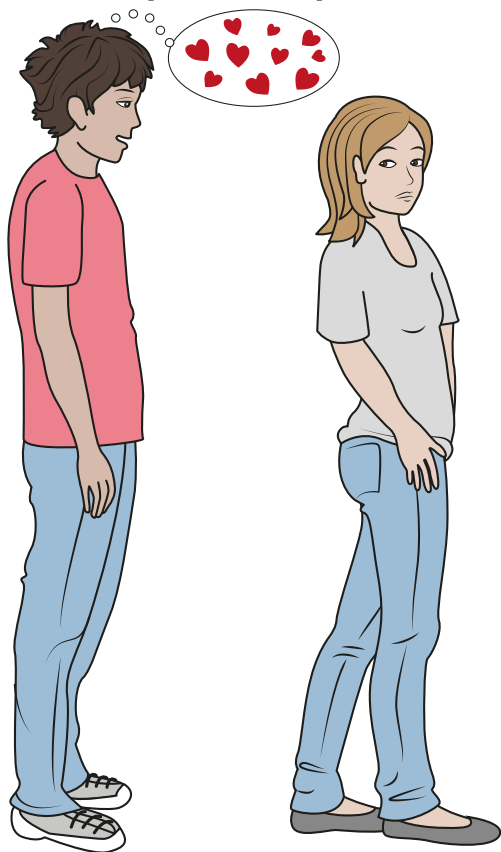


- J'ai l'impression que les autres me regardent plus qu'avant.

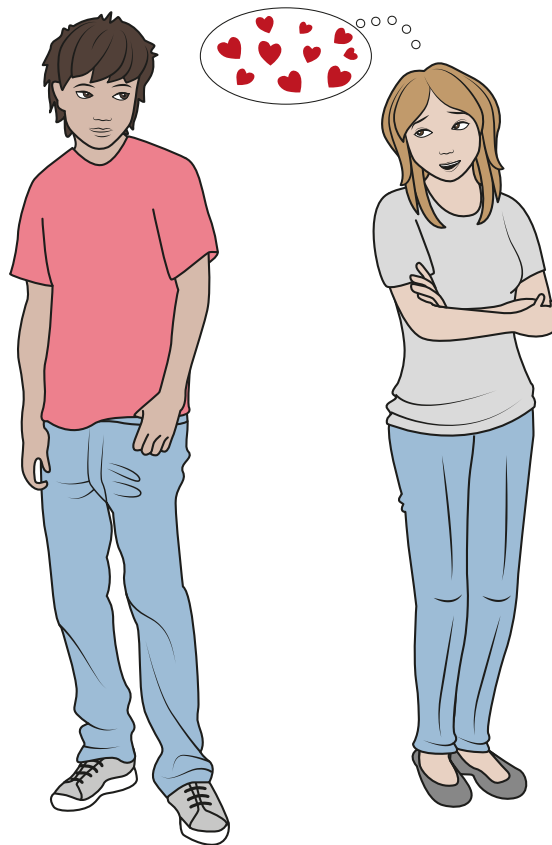


**Je peux ressentir :**

- du désir pour une personne.

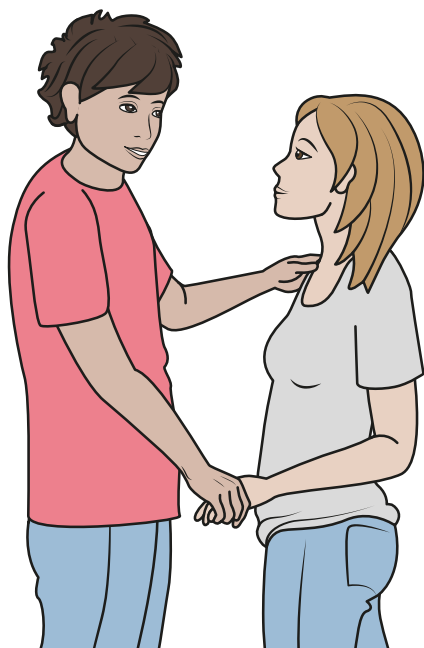


- qu'une personne me désire.

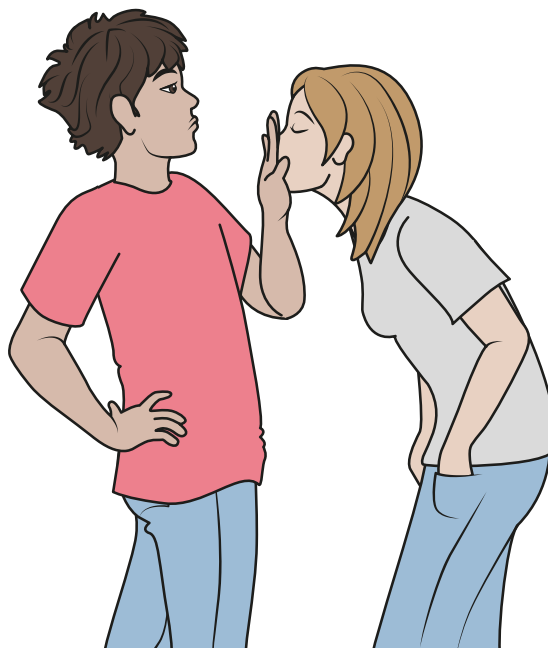


**Je dois me faire respecter.**

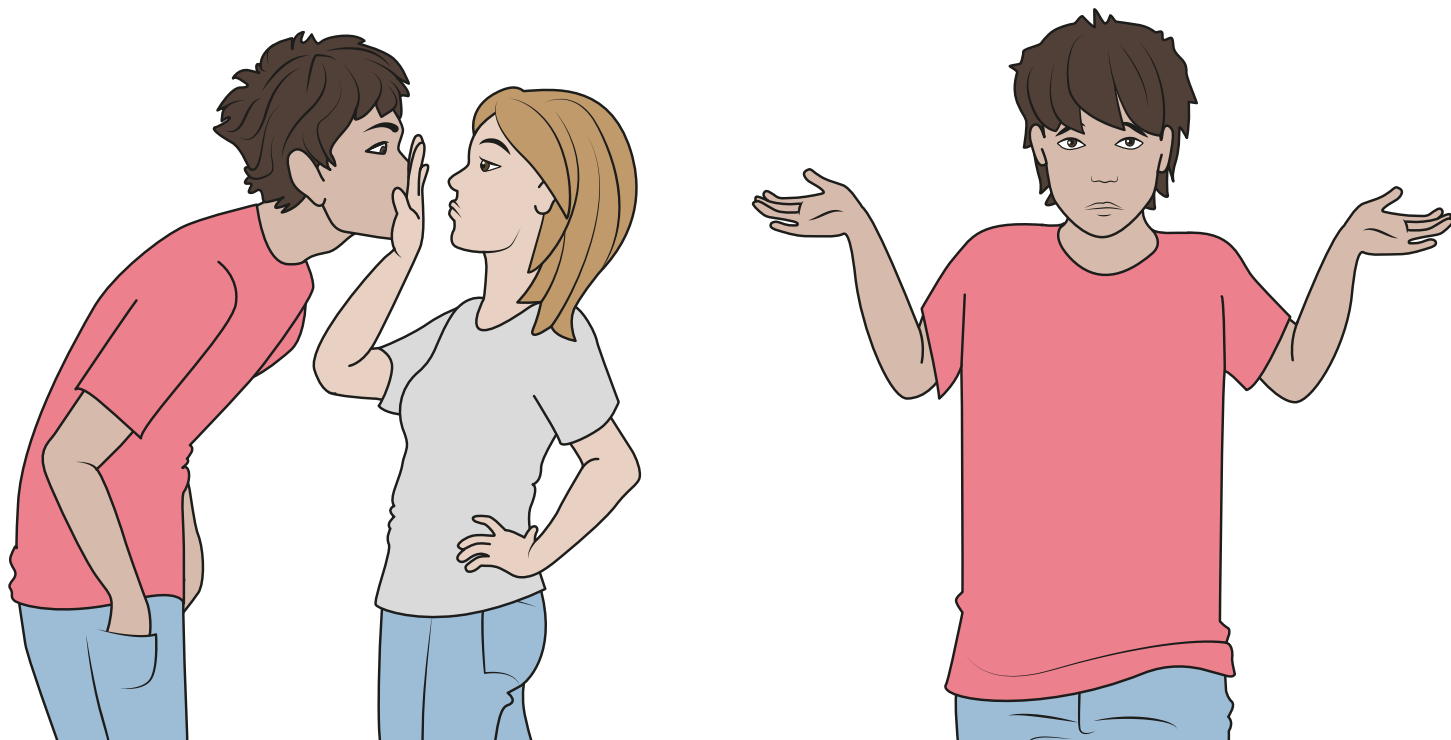
- J'ai le droit de dire oui si j'en ai envie.



- Je dois dire non si je ne suis pas d'accord.



**Je dois aussi accepter les refus des autres.**



**Je peux avoir envie de fumer ou boire de l'alcool.**

- **Je peux être tenté pour faire comme les autres.**
- **J'ai le droit de dire «non».**
- **C'est mauvais pour ma santé.**



Voir les fiches "Les dangers de l'alcool" et "Les dangers du tabac".

## Je peux rencontrer des jeunes qui fument de la drogue.

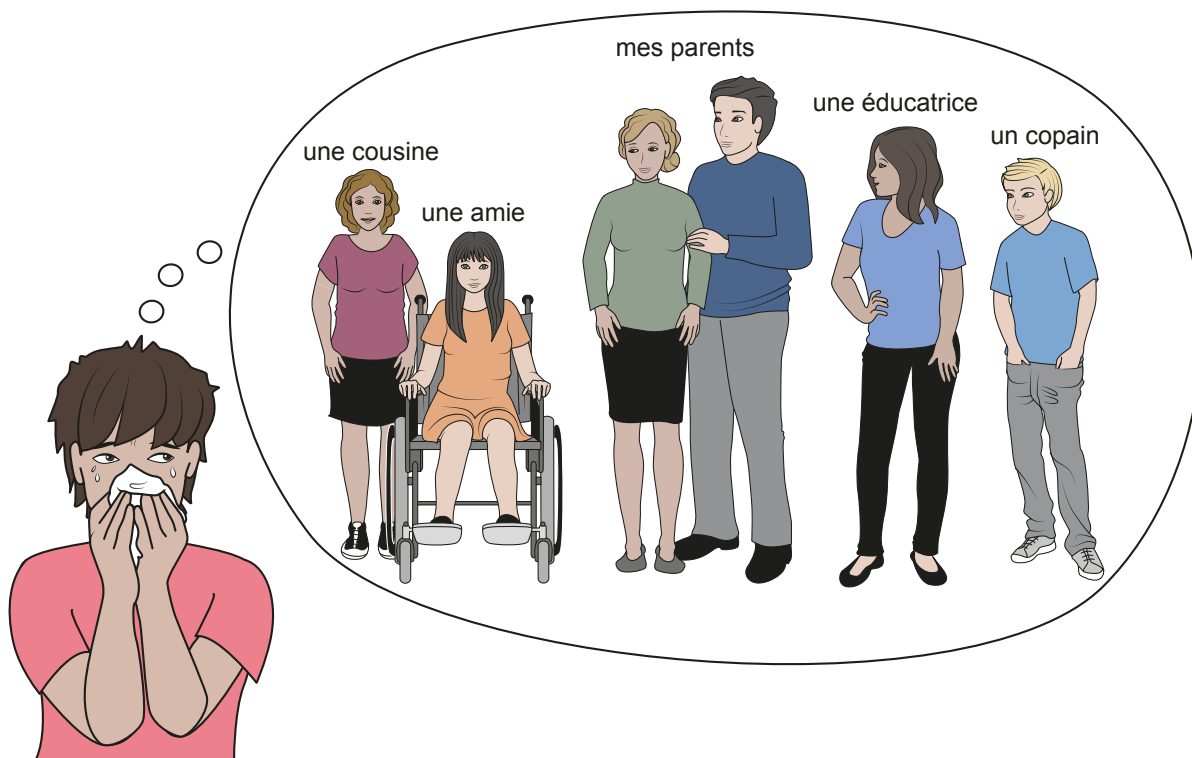
- Je ne dois pas me laisser entraîner : c'est très mauvais pour ma santé.
- En France c'est totalement interdit.



Voir la fiche «Le danger du cannabis».

## Je peux demander de l'aide si je ne sais pas quoi faire.

- Ma famille et mes amis peuvent m'aider.



● Je peux aussi appeler le «Fil Santé Jeunes» au 0 800 235 236.



**Je peux parler de tous mes problèmes, par exemple :**

Je fais des choses bizarres quand je bois.



Je fume trop.



Je deviens accro à la drogue.



Je reçois des insultes sur les réseaux sociaux.



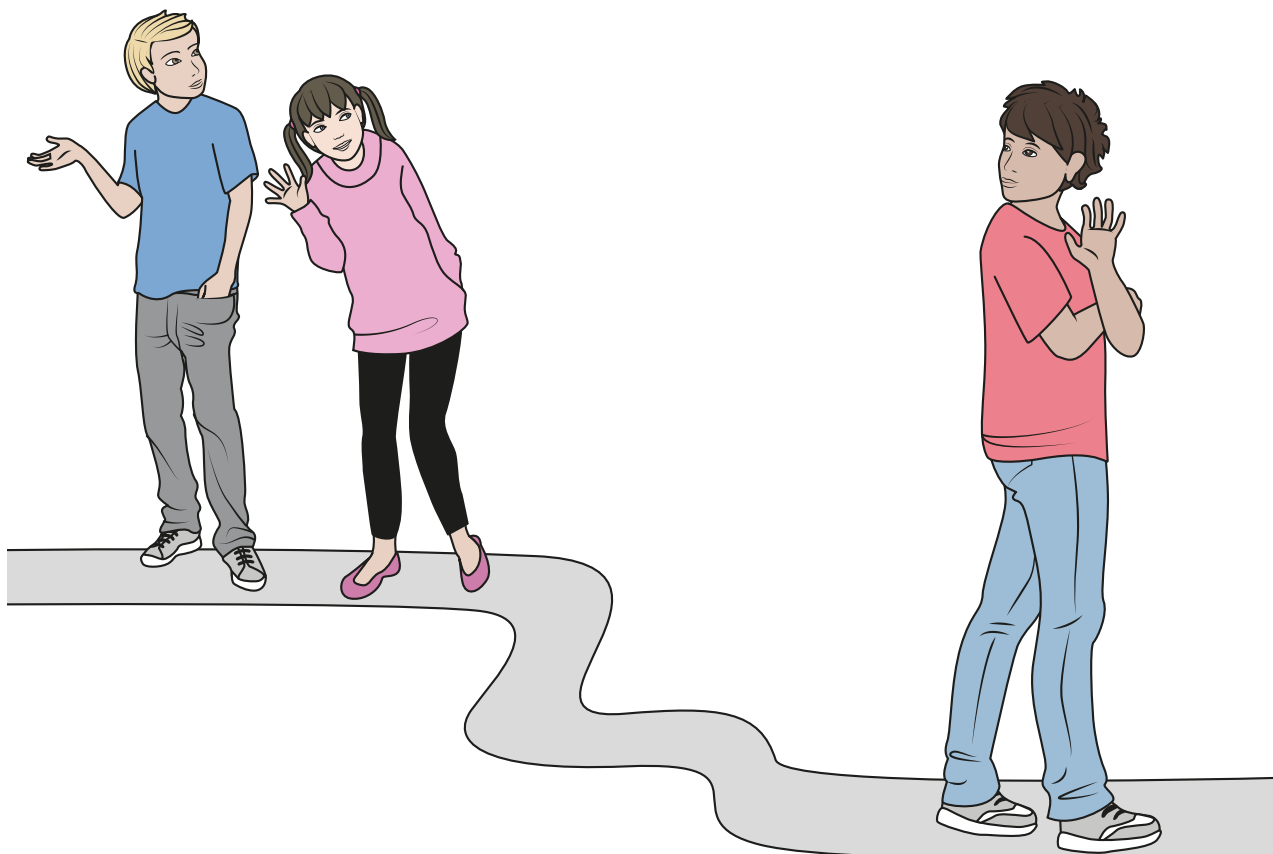
Je me sens super triste.



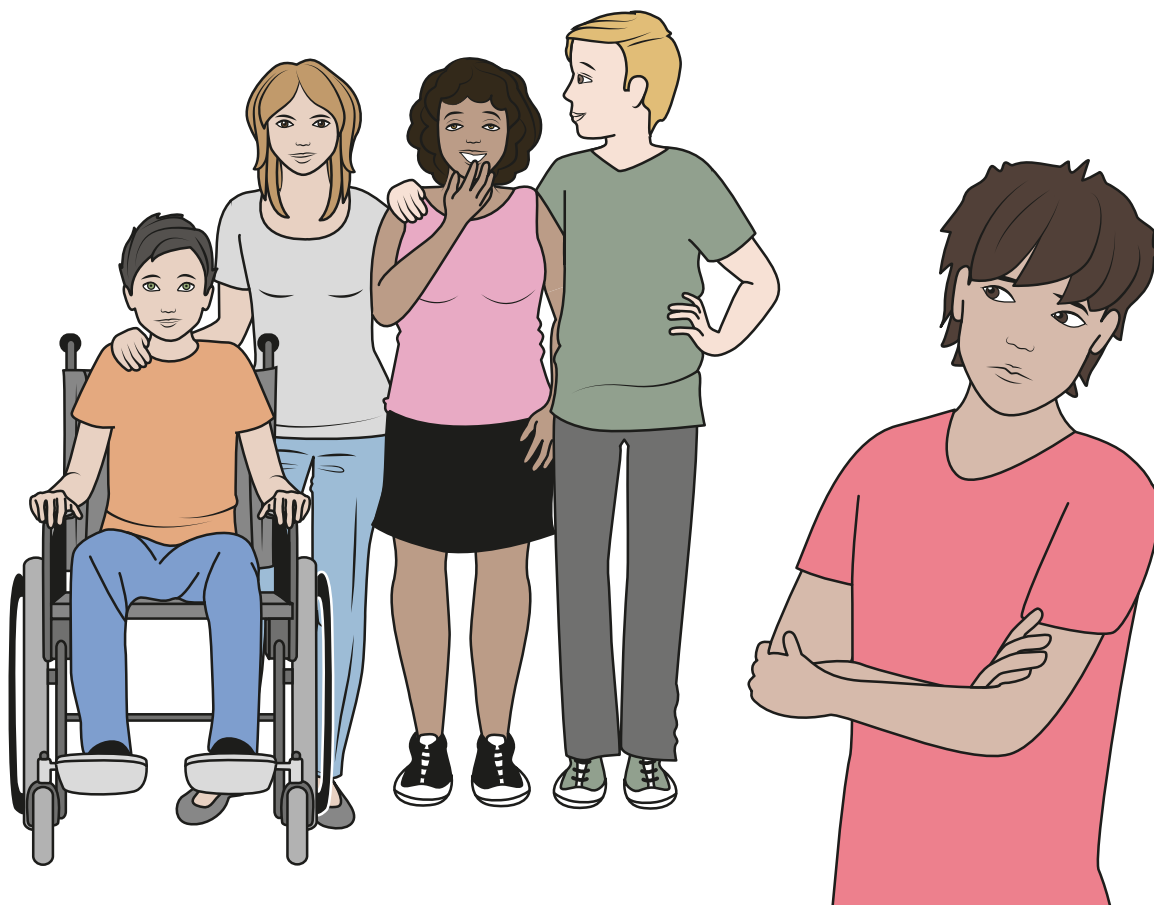
Des personnes se moquent de moi.



- Parfois, mes amis d'avant ne m'intéressent plus.



- Mais comment me faire de nouveaux amis ?



- J'ai envie de faire partie d'un groupe.
- J'ai envie de leur plaire.
- J'ai envie d'être proche d'eux.



**Je change de comportement avec mes parents.**

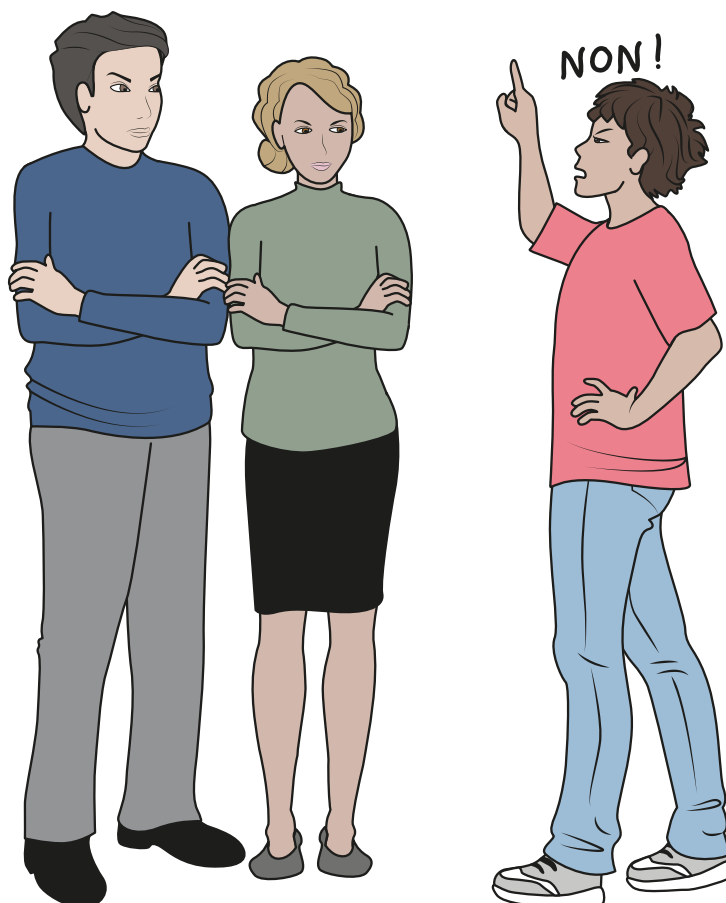
- J'aime mes parents mais parfois je les trouve vraiment trop bêtes !



- Eux aussi me trouvent bête.



- Je ne suis plus d'accord avec mes parents.
- On se dispute souvent.

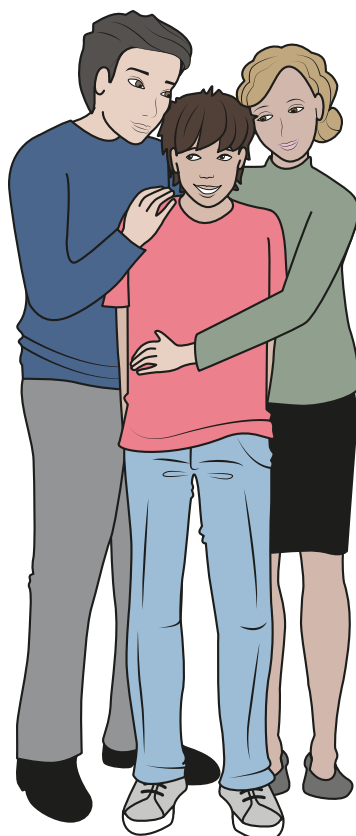




● J'ai l'impression qu'ils ne m'aiment plus...

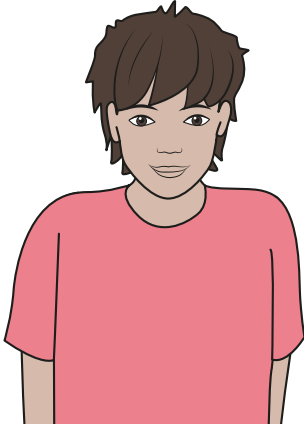


● ... mais ils m'aiment quand même !

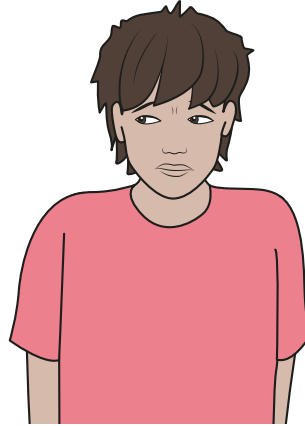


● Mon humeur change d'un seul coup !

Je suis gai.



Je suis triste.



J'ai envie de rire.



Je suis en colère.



Je rougis.



J'ai envie de pleurer.

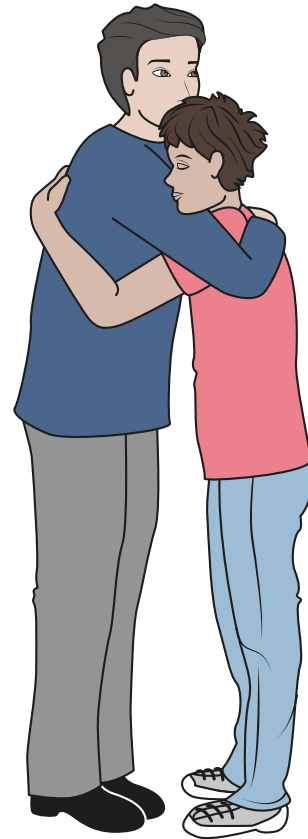


Je suis heureux.

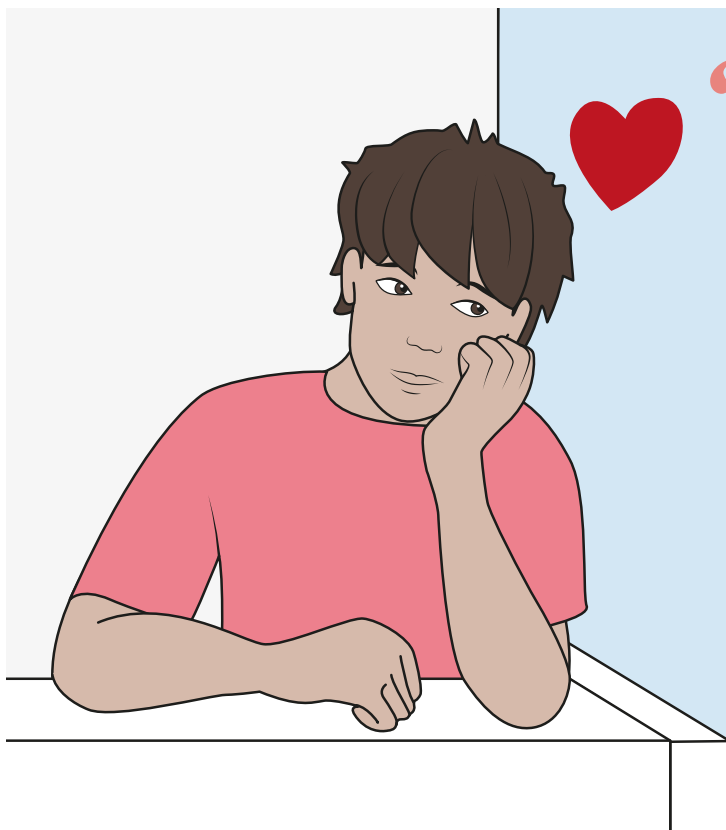


● Parfois je deviens violent et je ne peux plus me contrôler.

J'ai besoin qu'on m'aide à me calmer.



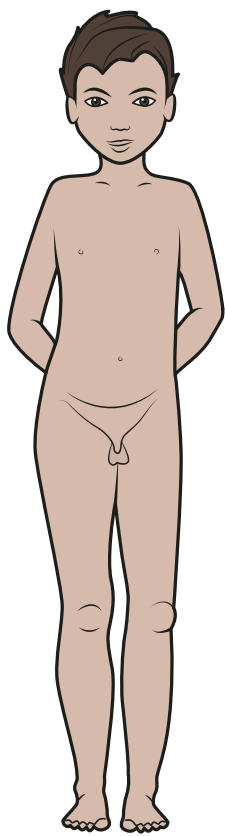
Je me pose des grandes questions sur ma vie.



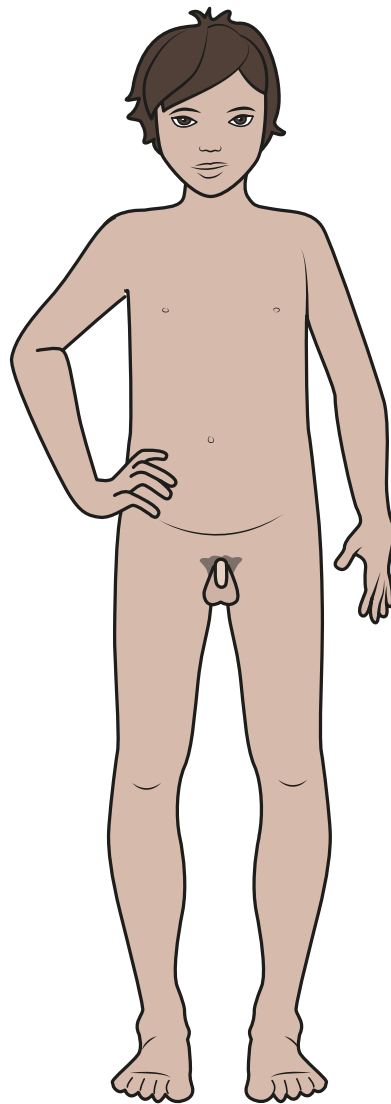
Qui suis-je ?  
Qu'est-ce que j'aime ?  
Qu'est-ce que je n'aime pas ?  
Qui j'aime ?  
Qui m'aime ?

# Je suis un adolescent, je change aussi dans mon corps.

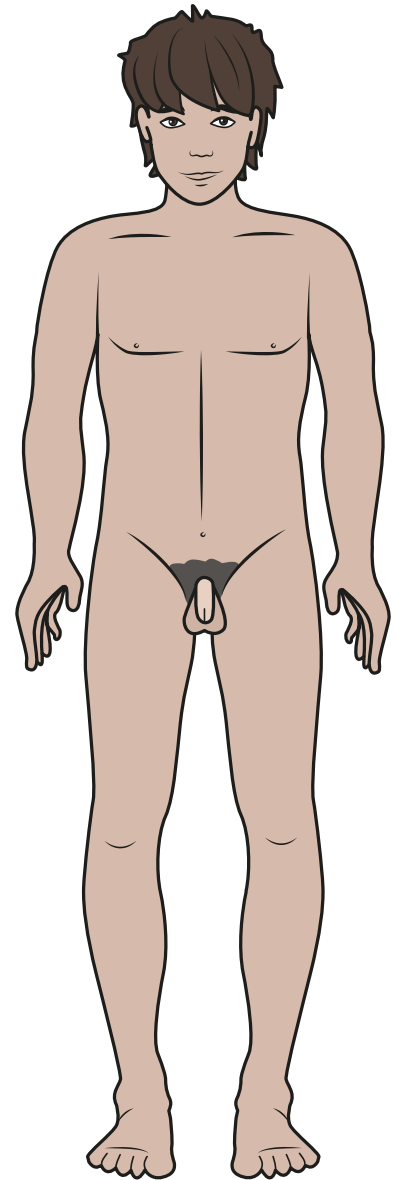
Je sens et je vois des changements dans mon corps.



Enfant

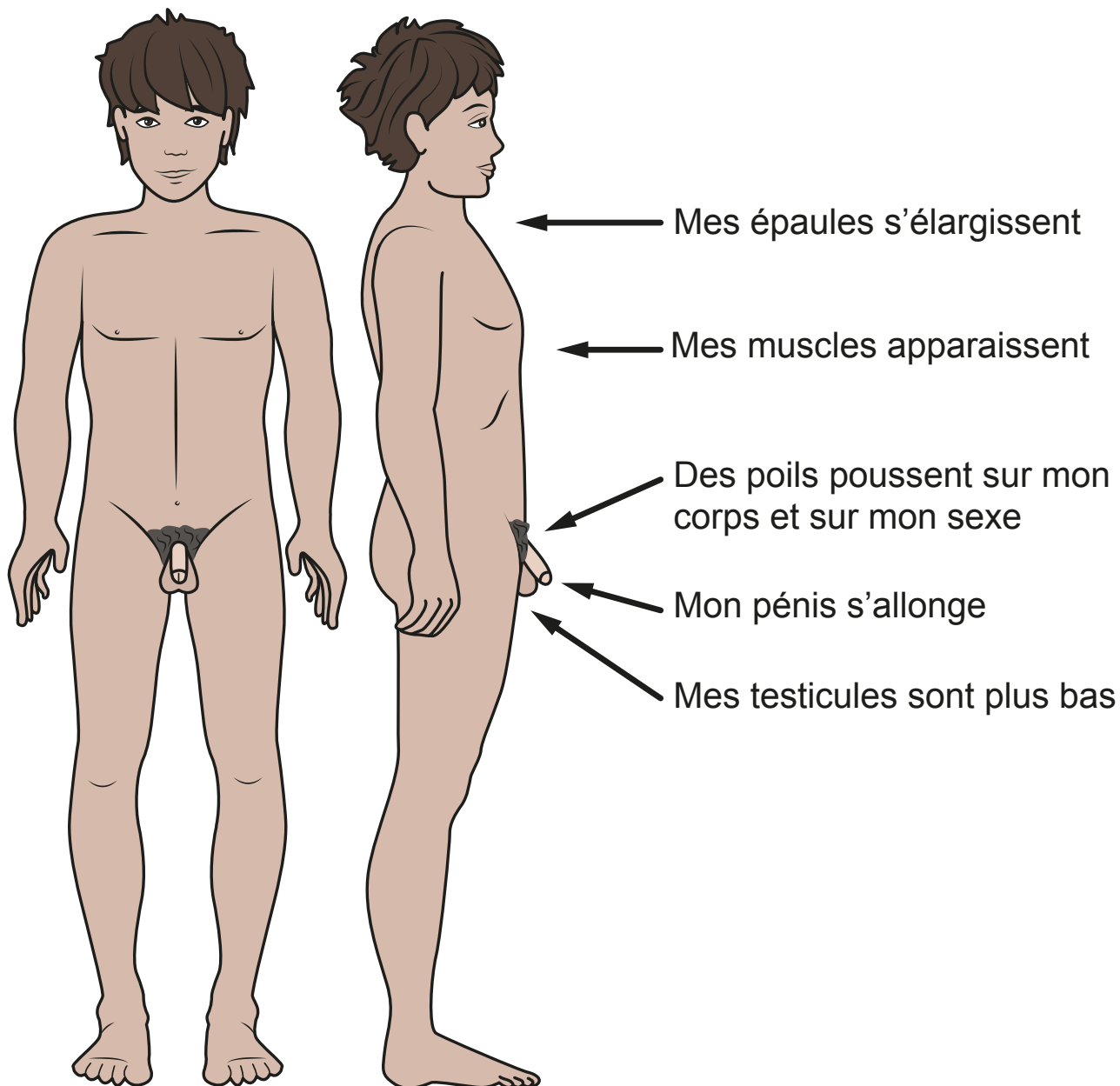


Ado



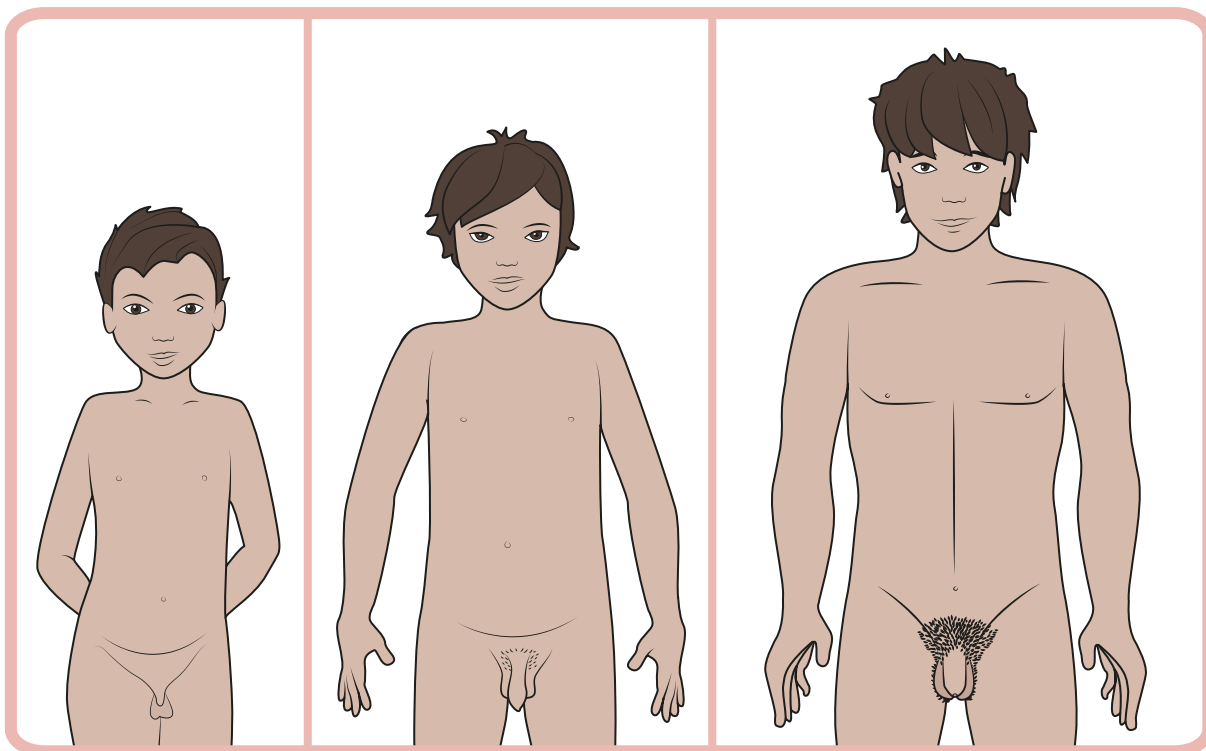
Adulte

● Je peux voir que :

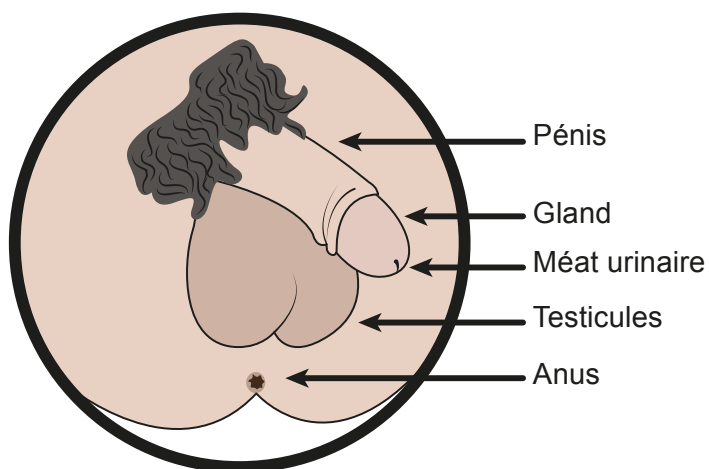
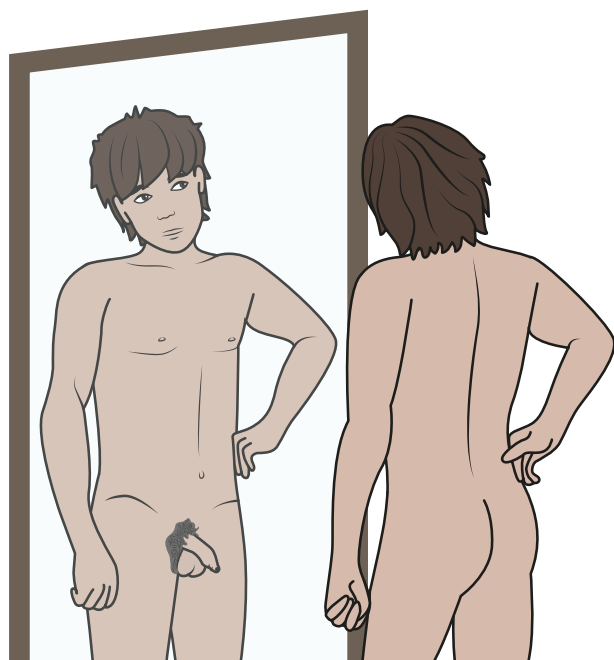


## Mon sexe aussi change de forme.

- Mon sexe va s'allonger et devenir plus gros.
- Mes testicules deviennent plus gros et plus bas.
- Des poils poussent tout autour de mon sexe et sur mes testicules.

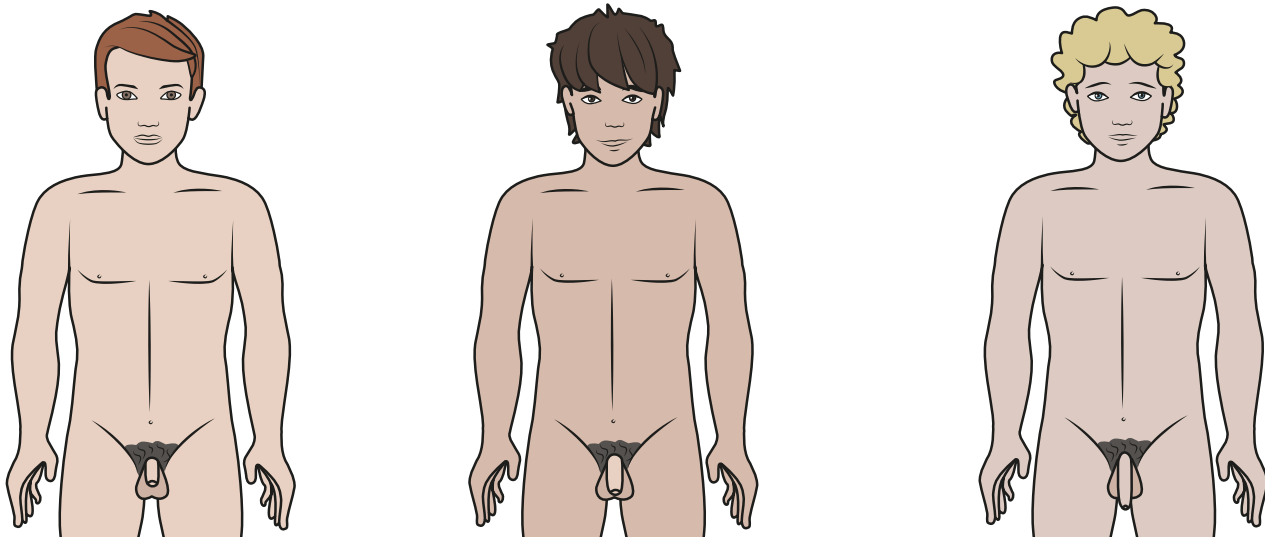


- Je peux avoir envie de regarder mon sexe dans le miroir.



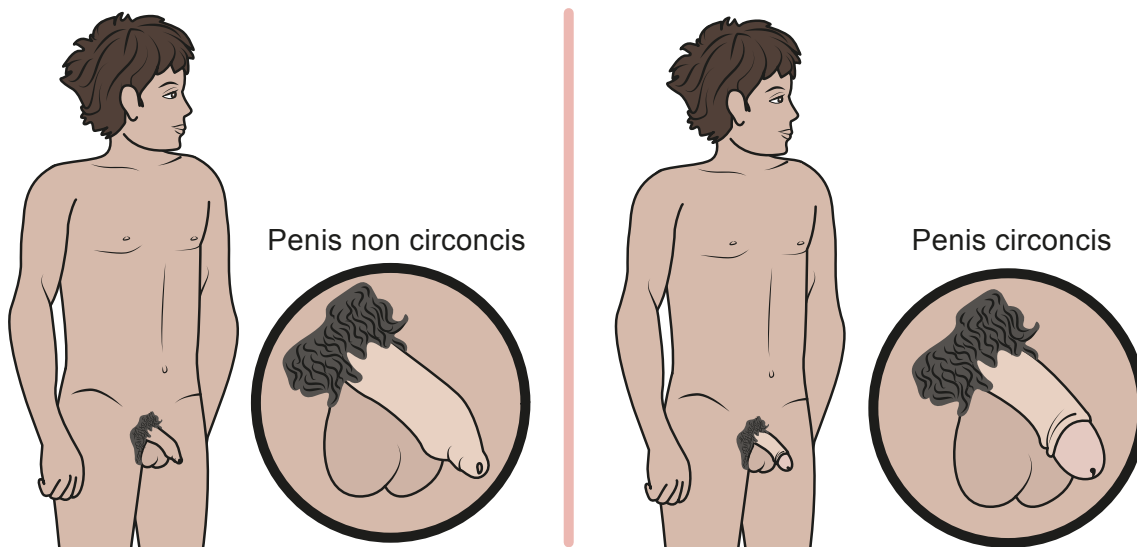
- **A l'âge adulte, mon pénis peut être plus ou moins gros.**

Ils sont tous différents : grands ou petits, fins ou épais, clair ou foncé, etc.



- **Si mon pénis est circoncis, mon gland est apparent.**

La circoncision est faite pour des raisons d'hygiène ou de culture.

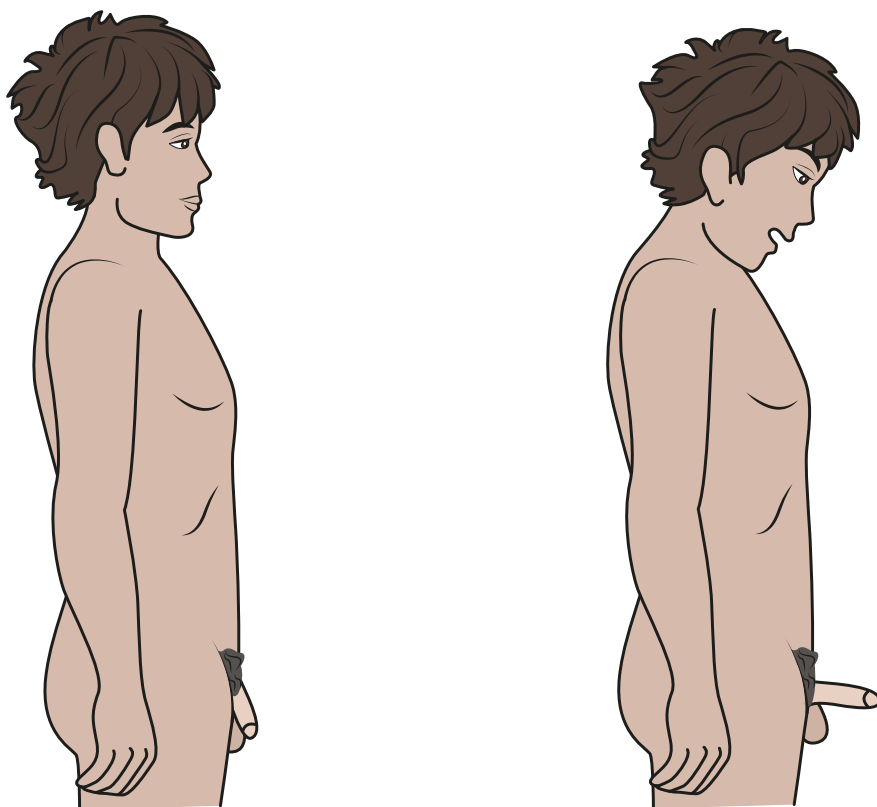


- **Mes testicules deviennent très sensibles.**

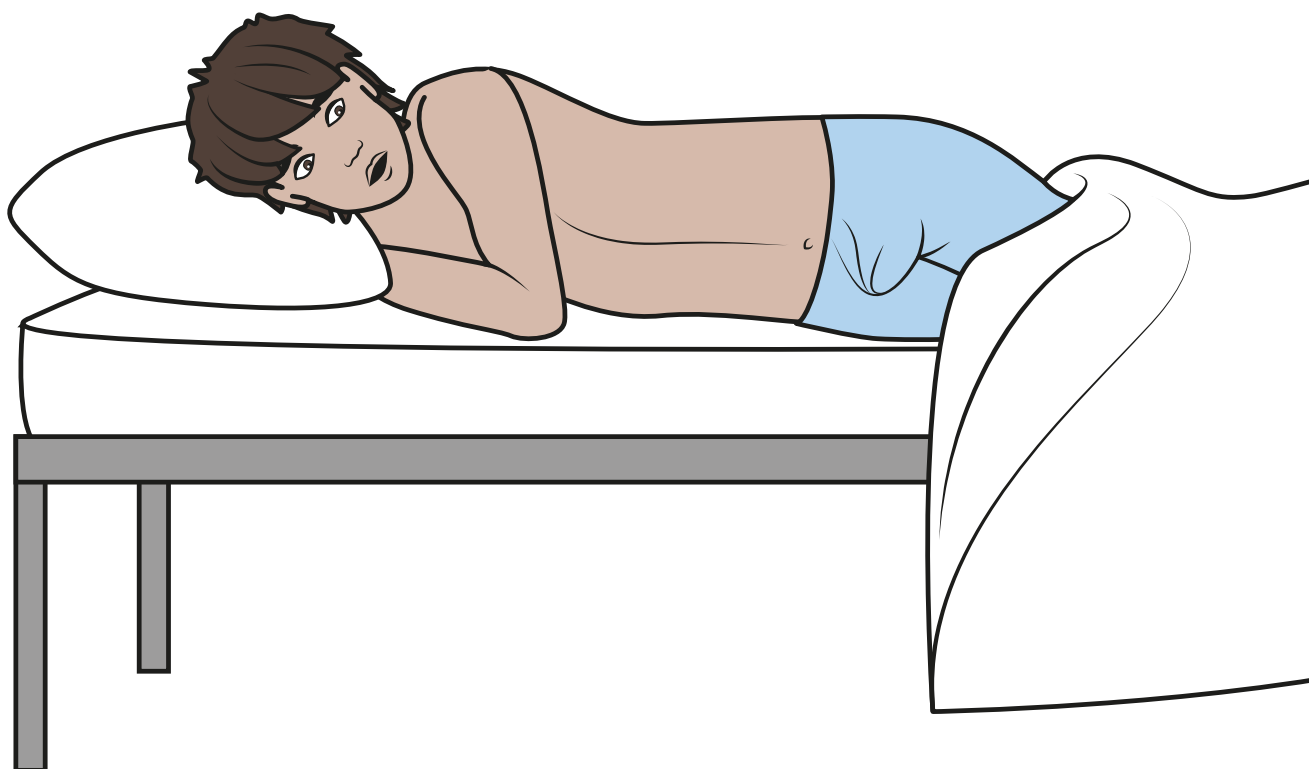
Je peux avoir mal si je me cogne.



**Mon pénis peut se durcir et s'allonger : c'est une érection.**



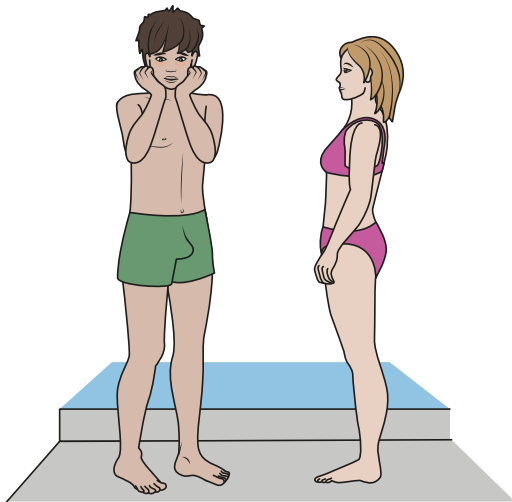
- **Je peux avoir une érection au réveil sans rien faire de spécial.**  
C'est naturel.



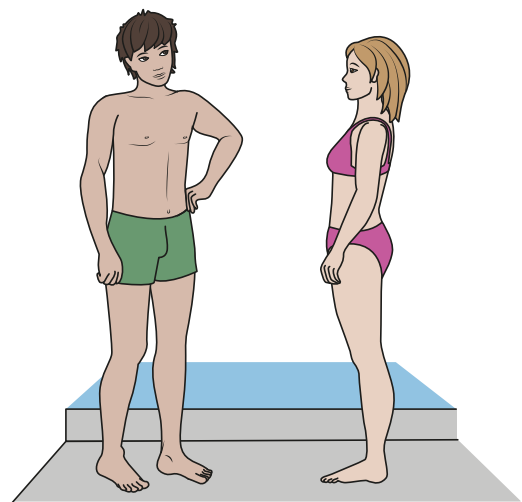


● **Je peux avoir une érection en voyant une personne qui me plaît.**

Au début cela me surprend,  
j'ai du mal à la contrôler.



Je peux réussir  
à contrôler ces érections.



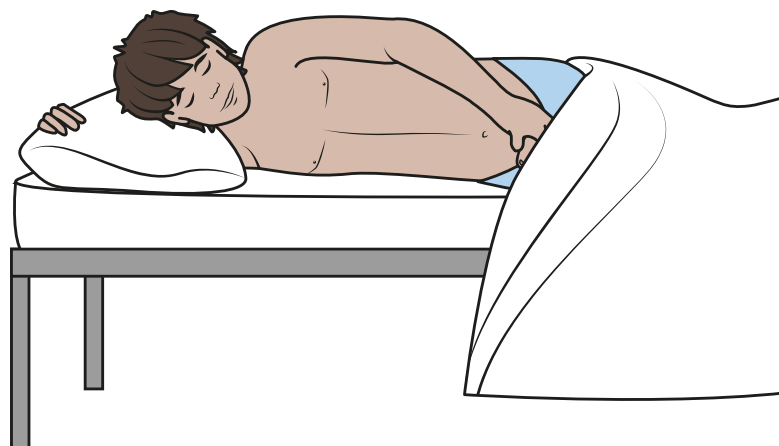
● **Je peux avoir une érection quand mon sexe frotte contre un tissu.**

Contre mon pantalon quand je bouge, par exemple.



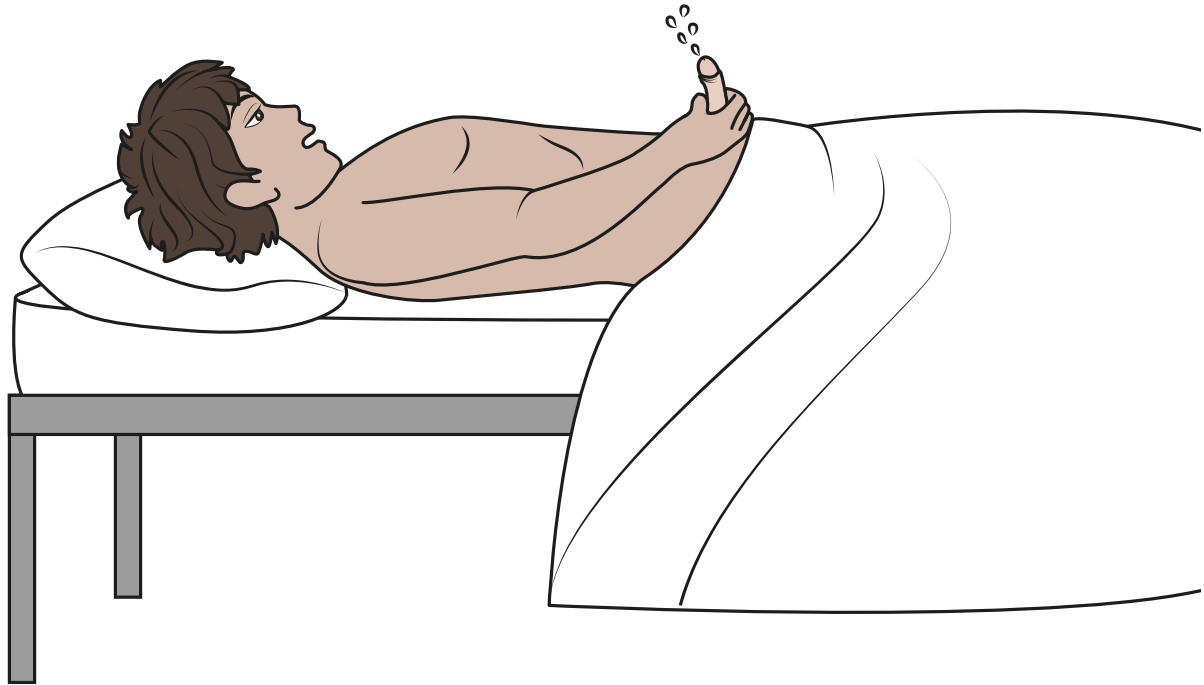
● **Je peux avoir une érection quand je caresse mon sexe.**

C'est la masturbation - Pour plus d'informations, voir page 39.

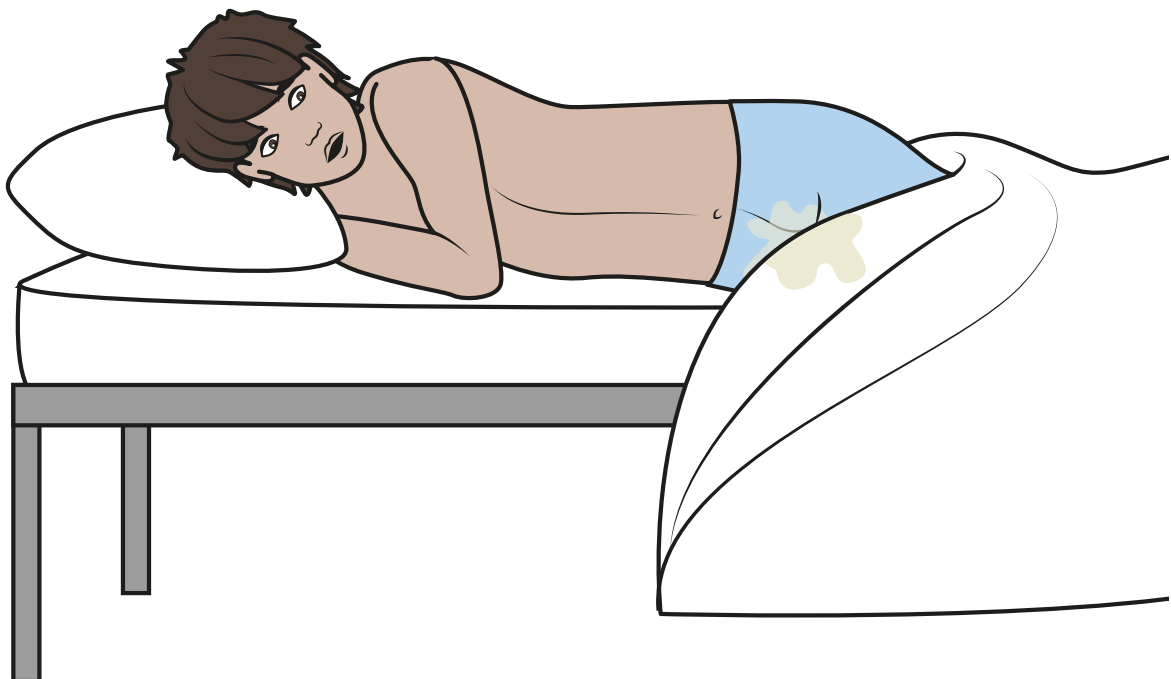


## Du sperme peut sortir du bout de mon pénis : c'est une éjaculation

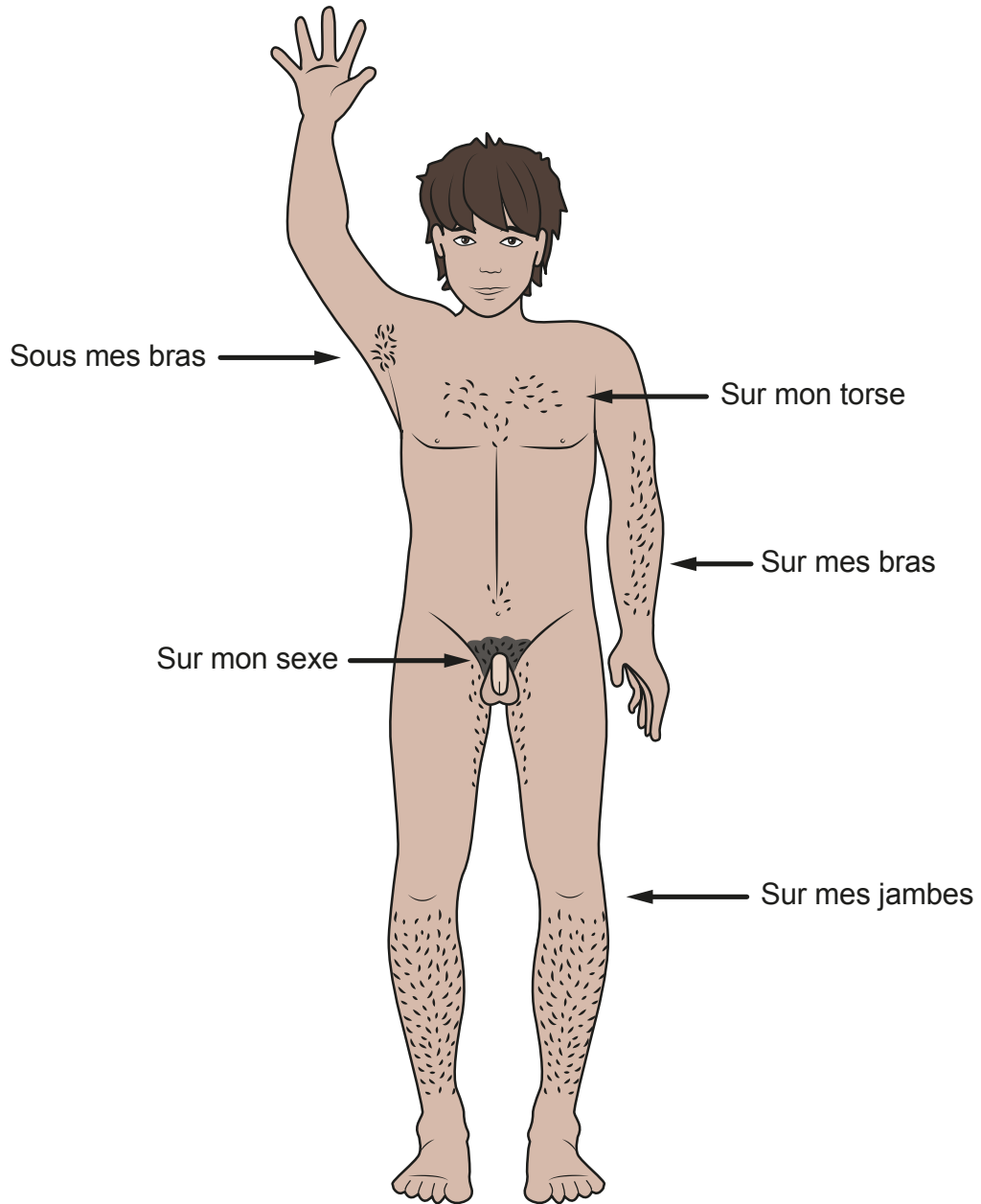
- **Le sperme est un liquide blanc qui contient les spermatozoïdes.**  
Ce sont les cellules qui permettent à l'homme de faire un bébé.  
Ce liquide n'est pas de l'urine !



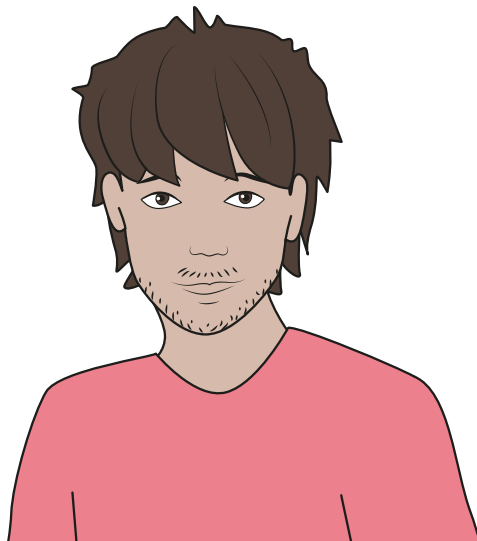
- **Ca peut arriver dans mon sommeil, même sans toucher mon sexe.**  
C'est naturel.



## Des poils apparaissent :



- **J'ai aussi des poils qui poussent sur le visage.**  
Au début il n'y en a pas beaucoup.

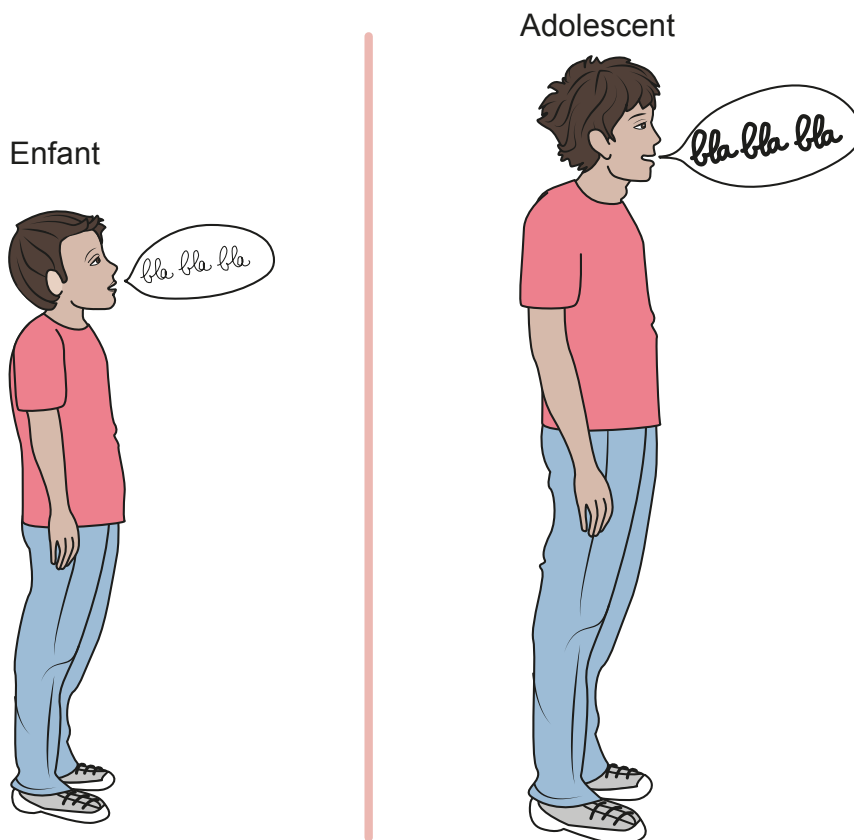


J'ai une boule qui apparaît devant mon cou.

- C'est la «pomme d'Adam».



- **Ma voix mue : elle devient plus grave.**  
Au début ma voix peut dérailler un peu !

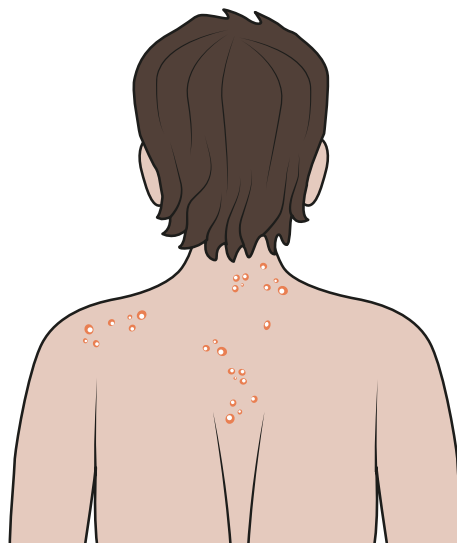


**Je peux avoir de l'acné : c'est des boutons sur la peau.**

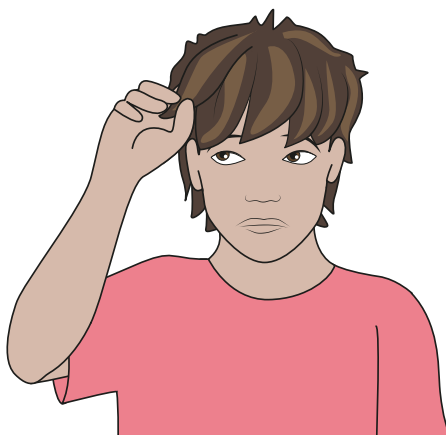
● **Sur le visage,**



● **parfois dans le dos.**



**Mes cheveux peuvent devenir gras.**

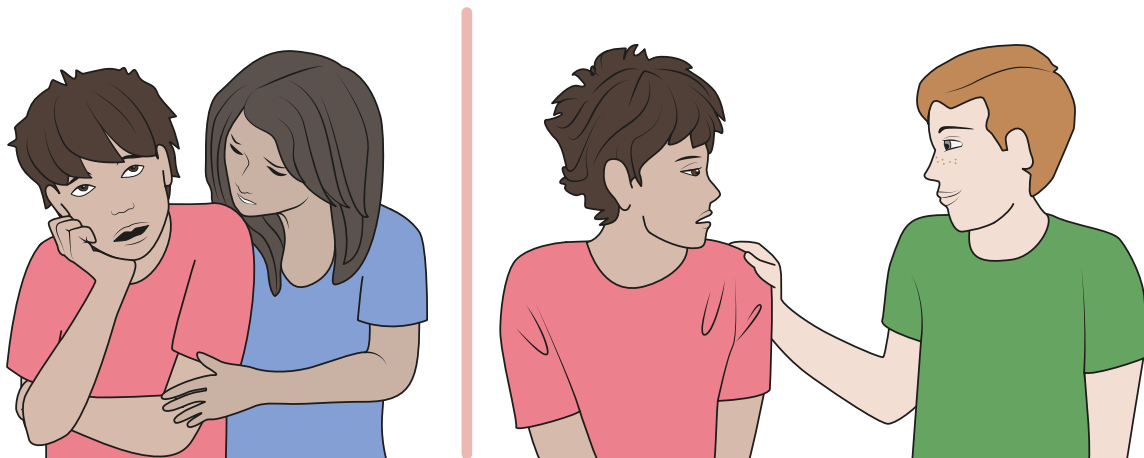


**L'odeur de mon corps change et devient plus forte.**



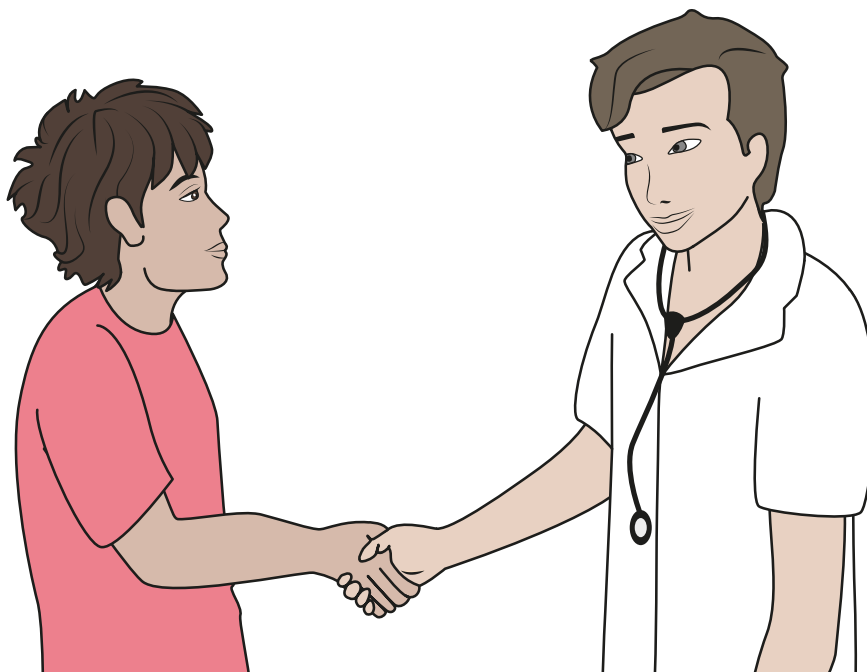
## Je peux parler de tous ces changements.

- **Avec quelqu'un que j'aime bien et en qui j'ai confiance :**  
mes parents, mon frère, ma soeur, un copain, une copine, un éducateur, ...



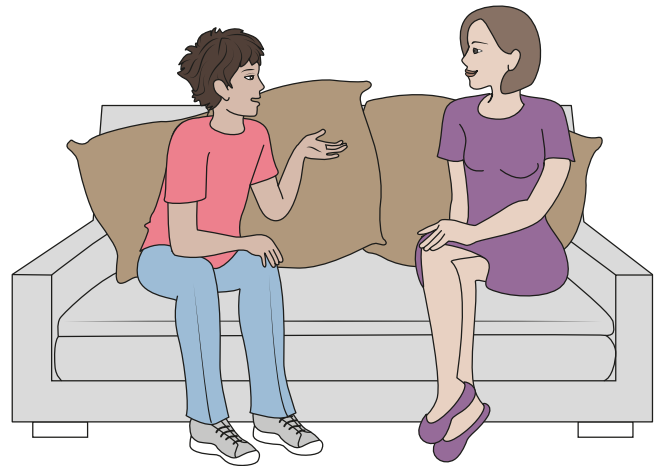
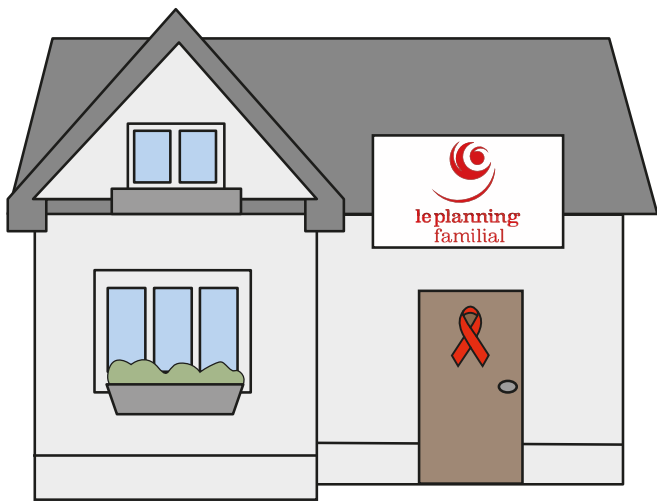
- **Je peux aussi demander à parler avec un professionnel de santé :**  
mon docteur, un infirmier, un psychologue.

Je peux choisir un homme si je préfère.



● Il y a aussi des centres d'information et de dépistage.

- Je peux y aller seul, avec un ami ou une amie.
- Je n'ai pas besoin de le dire à mes parents.
- C'est gratuit.



**Je dois absolument aller voir un professionnel de santé :**

- si je me sens déprimé,



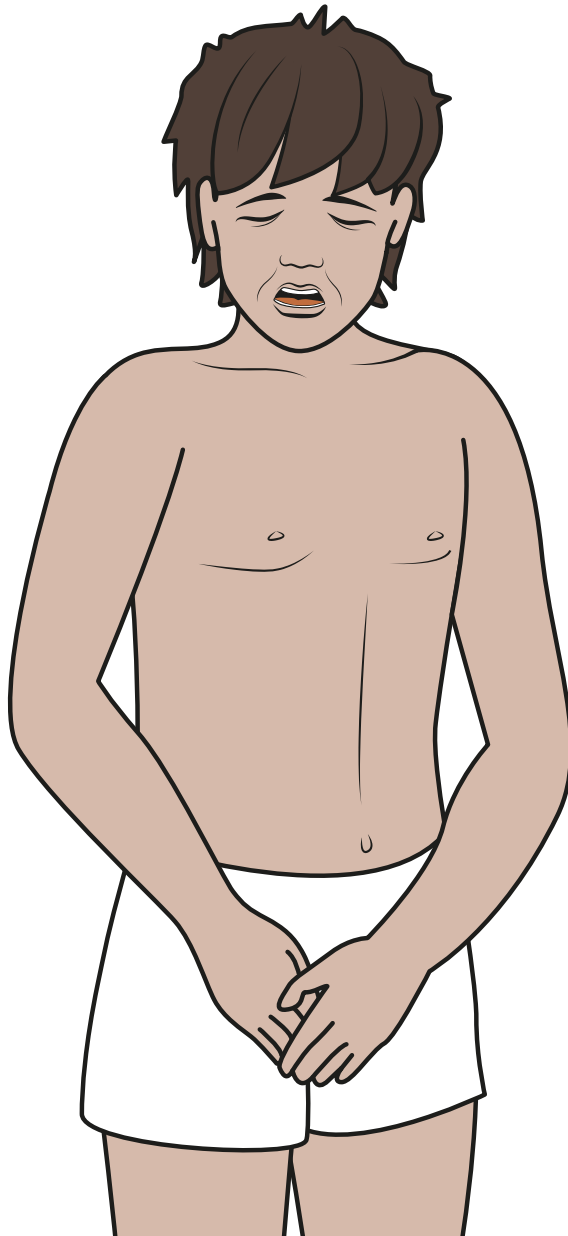
- si je bois ou je fume trop,
- si je me drogue.



- si mon acné est très forte,



- si j'ai des douleurs dans mon sexe : pénis ou testicules,  
Quand je me masturbe par exemple.





- si je veux poser des questions avant d'avoir un rapport sexuel :
  - des questions sur les moyens de contraception.
  - des questions sur les maladies qu'on peut attraper (ce sont les I.ST.).



Voir la fiche :

Voir la fiche :

**LA CONTRACEPTION** 

La contraception, c'est quoi ?








**LA CONTRACEPTION** 

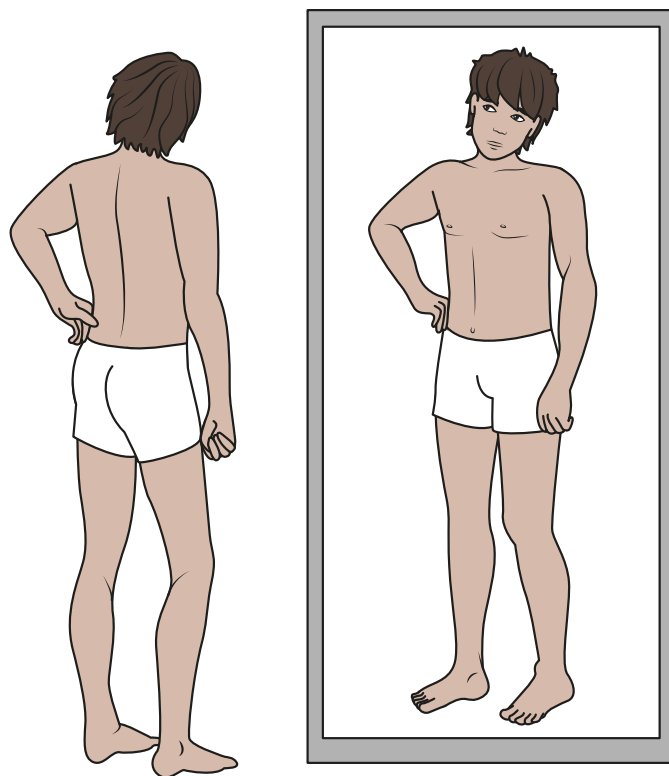
Je choisis mon moyen de contraception.





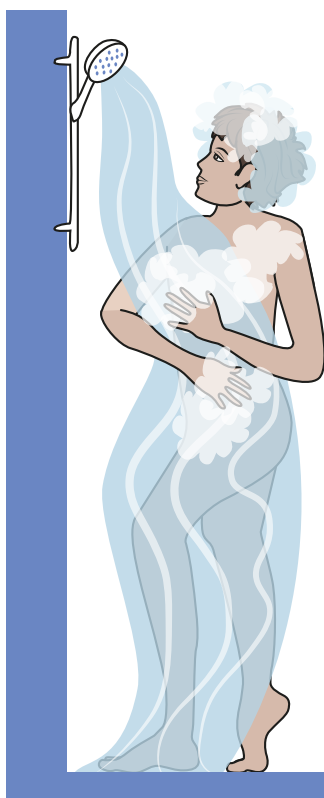


# Mon corps change... J'en prends soin.



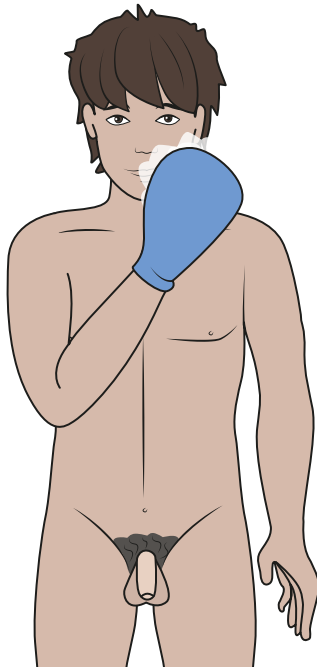
Je fais attention à mon hygiène.

- Je me lave tous les jours.

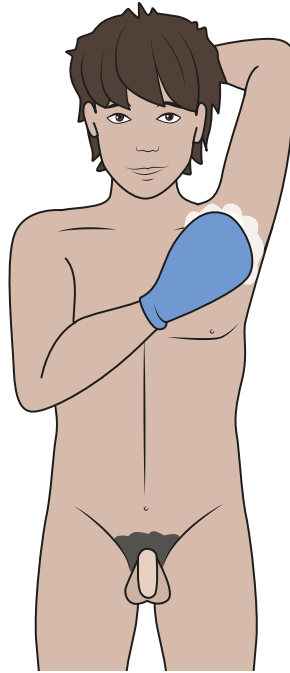


● **Je n'oublie pas de me laver :**

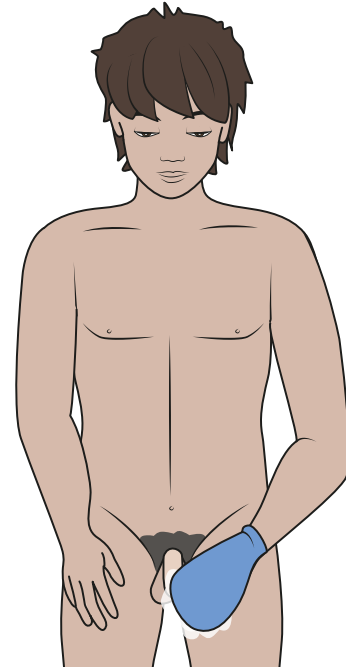
**Le visage**



**Sous les bras**



**Le sexe :**  
je le décalotte pour  
bien nettoyer le gland.



**Si j'ai beaucoup de boutons, le docteur peut me donner un traitement.**

- **Je lave mon visage avec un savon spécial.**
- **Parfois, mon docteur me donne une pommade pour mes boutons.**
- **Mon docteur peut me dire de prendre un médicament.**



- Je ne dois surtout pas percer les boutons.



Je peux mettre du déodorant sous mes bras après la douche.



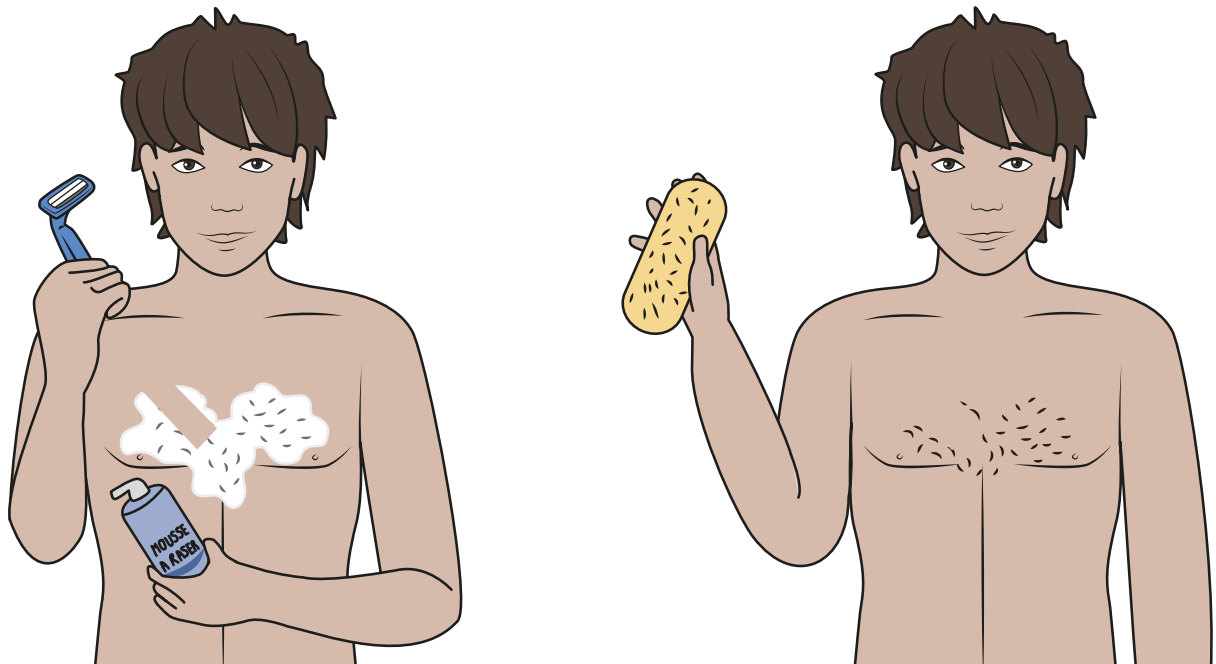
Je peux avoir envie de retirer les poils qui ont poussé.

- Je peux me raser le visage.



● **Je peux avoir envie d'enlever les poils sur mon corps.**

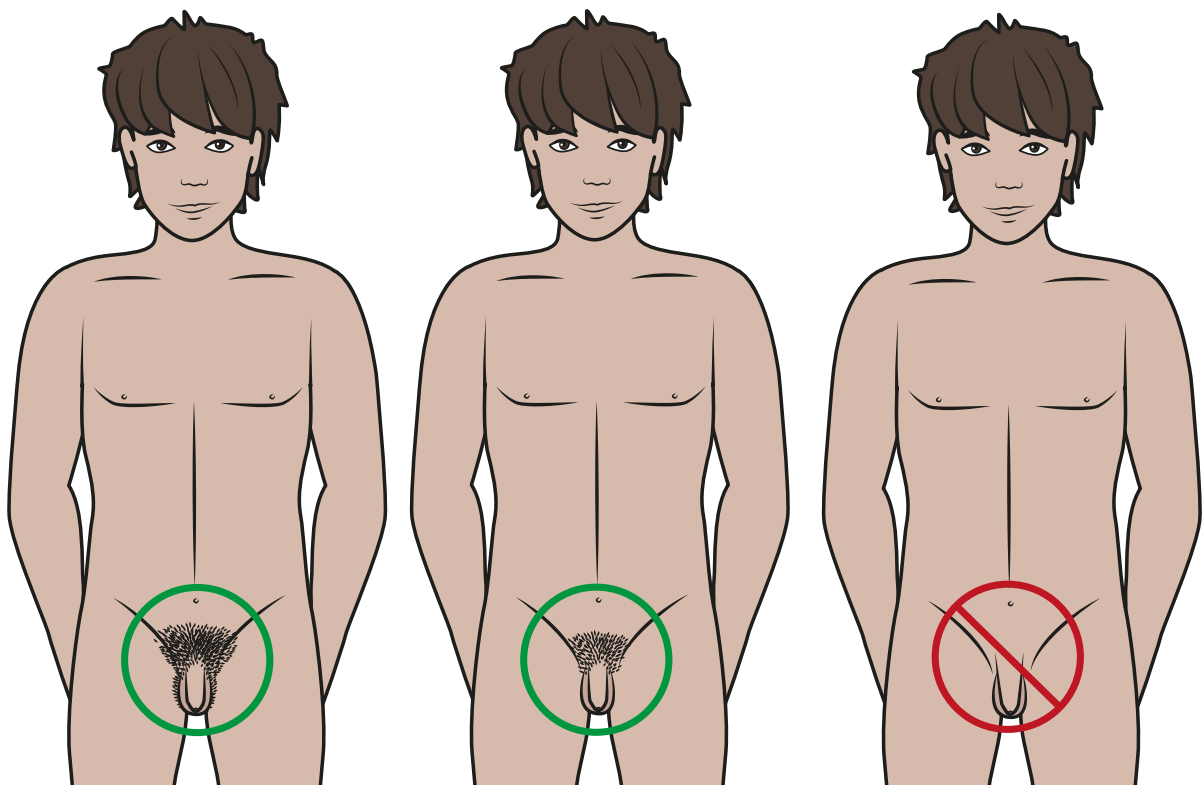
Je peux me raser mais c'est mieux de s'épiler à la cire :  
les poils repousseront moins vite et moins nombreux.



● **Le docteur conseille de ne pas retirer les poils autour du sexe.**

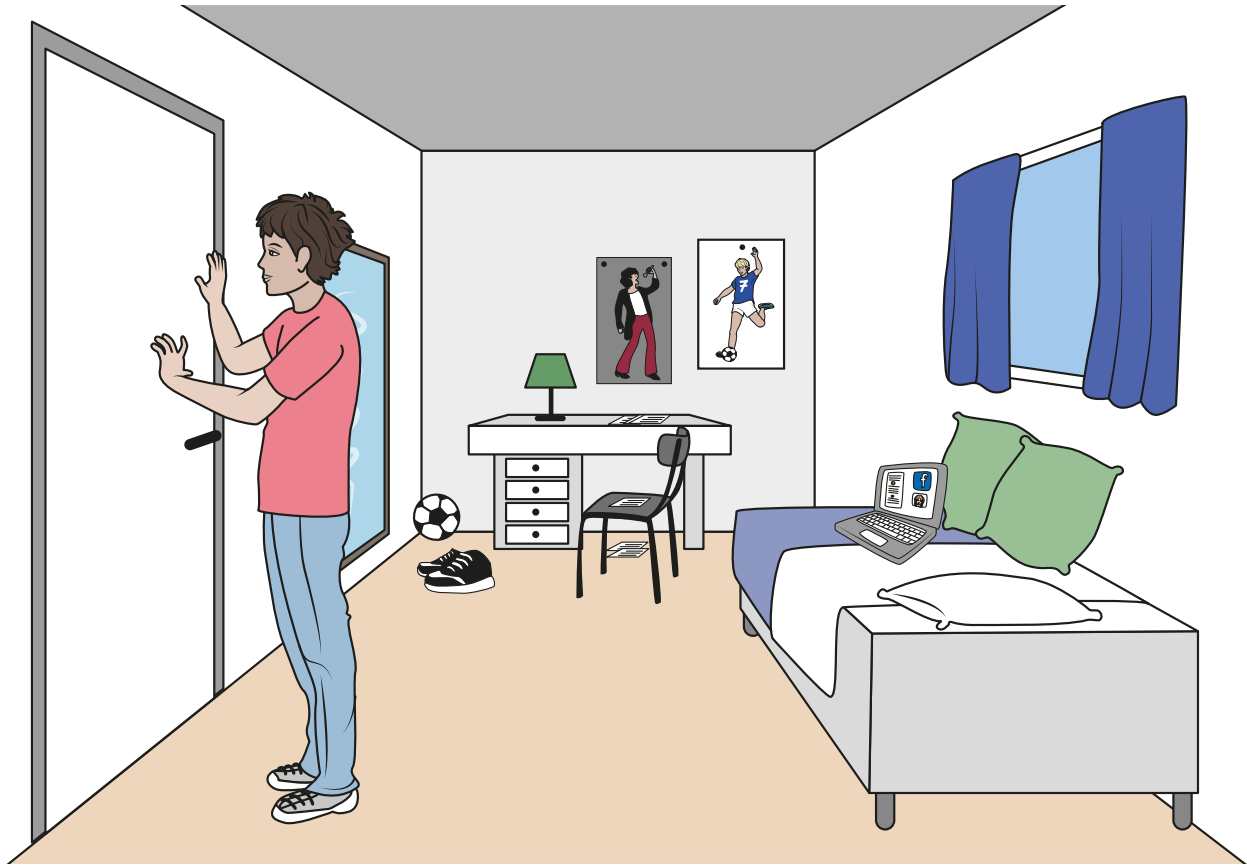
Les poils du sexe servent à protéger des microbes.

Si j'en ai beaucoup, je peux épiler ou raser les poils autour du sexe.

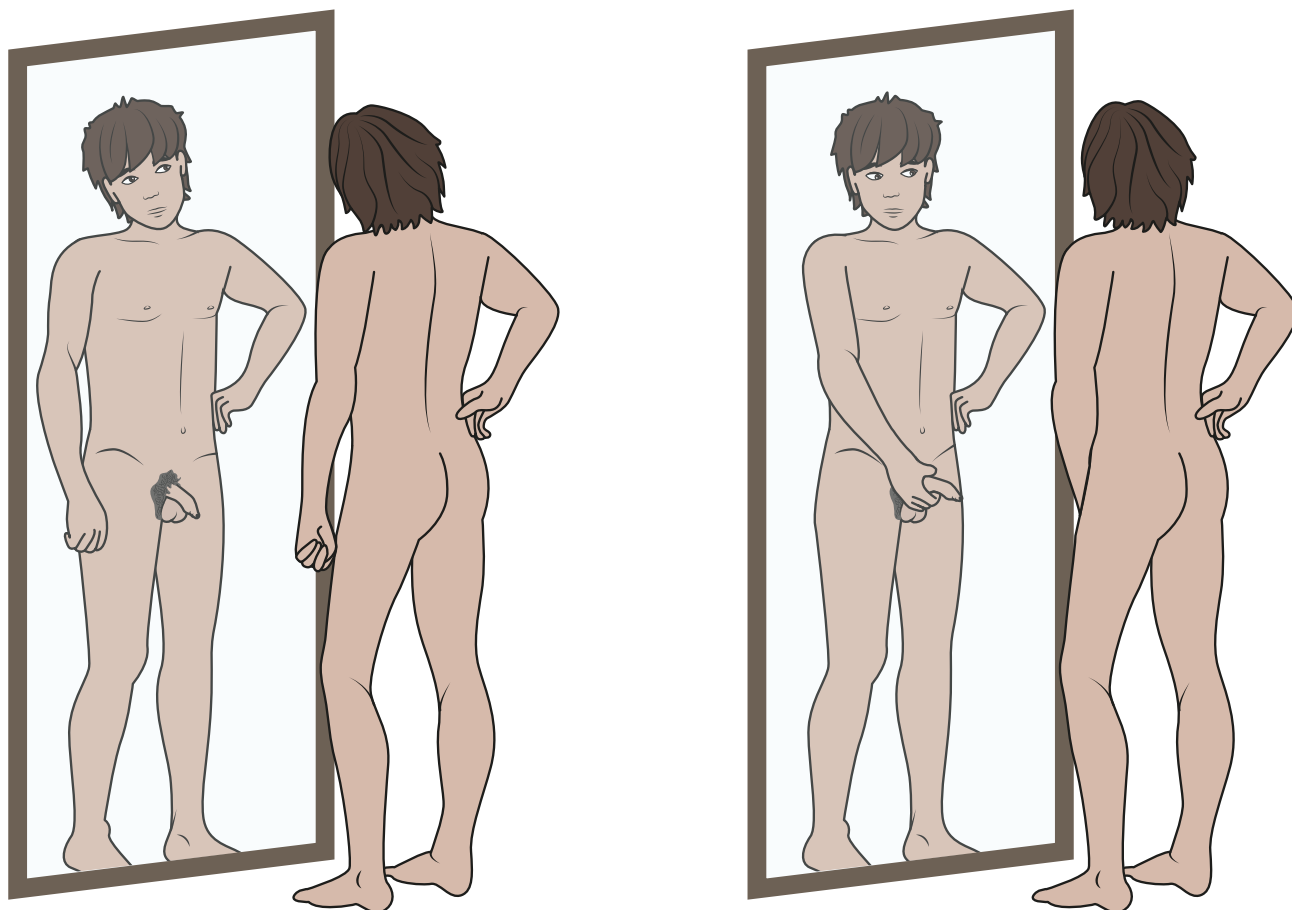


# C'est normal de m'intéresser à tous ces changements.

Parfois je m'enferme pour me regarder.



- **Je me regarde dans le miroir.**  
Je peux avoir envie de toucher mon sexe.



- **Je peux avoir envie de regarder mes testicules.**



**Je peux avoir envie de caresser mon sexe.**

- **Ce geste peut me donner du plaisir : c'est fort et agréable.**  
Ca s'appelle la masturbation.



**Du sperme peut sortir du bout de mon sexe.**

Ca s'appelle l'éjaculation.

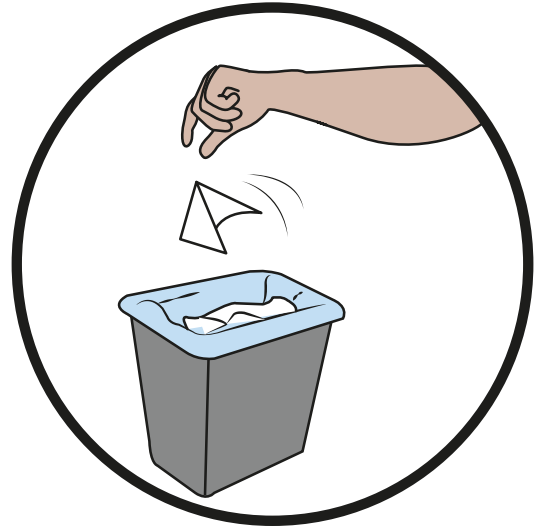
- **Ca peut m'arriver quand je caresse mon sexe plus vite et plus fort.**



Parfois je n'éjacule pas.



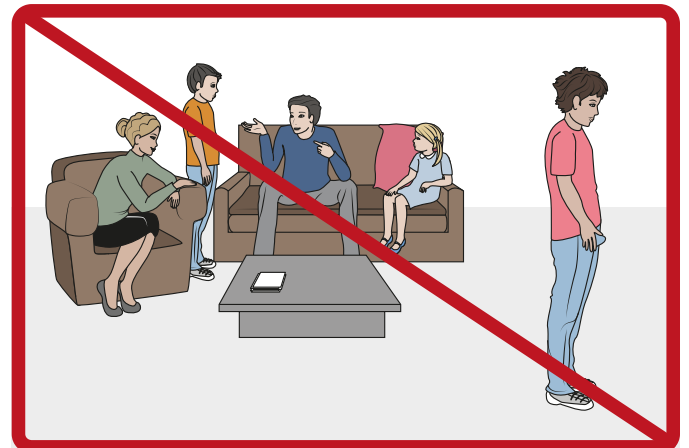
- **Quand ça m'arrive, je nettoie le sperme sur moi et autour de moi.**



- **Je me lave les mains avant de retrouver les autres.**

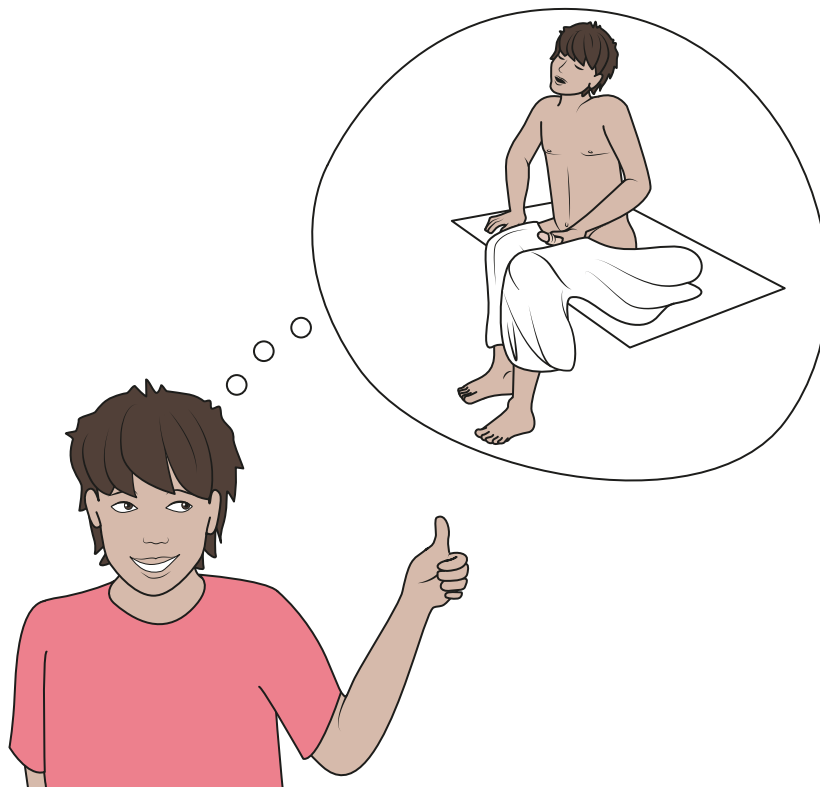


**J'ai le droit de me masturber, si je ne le fais pas devant les autres.**



## Ces nouvelles sensations m'étonnent.

- Je découvre ce qui me plaît et ce qui me plaît moins.



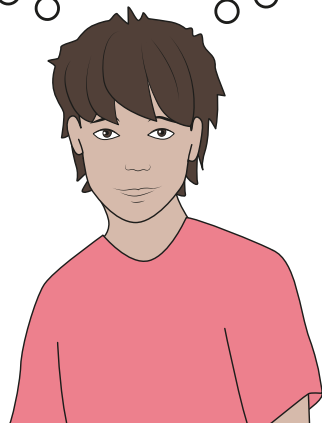
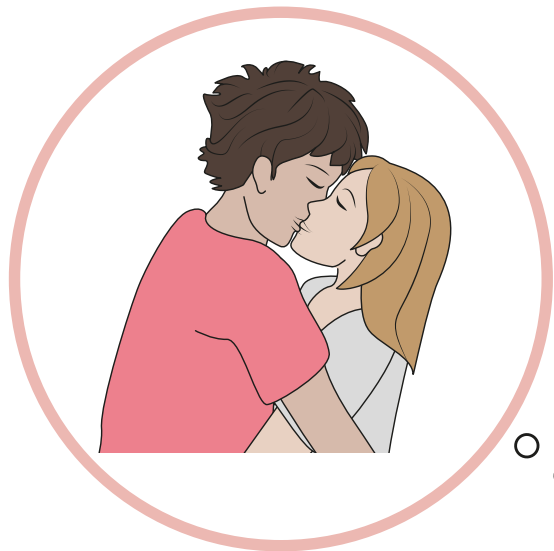
## J'imagine partager ces plaisirs avec quelqu'un d'autre.

A l'adolescence, tous les garçons peuvent avoir du désir pour une fille ou un garçon.

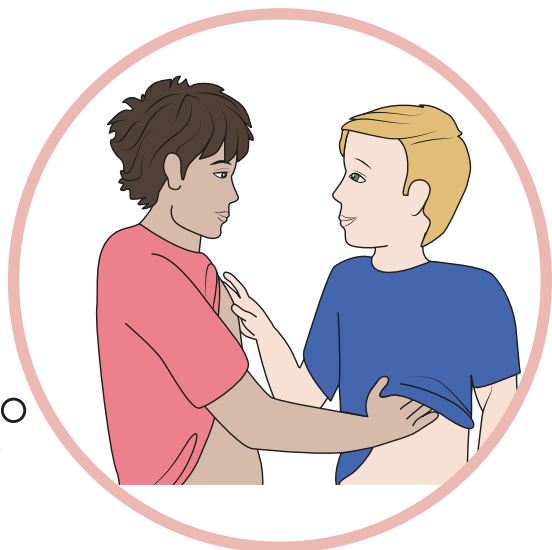
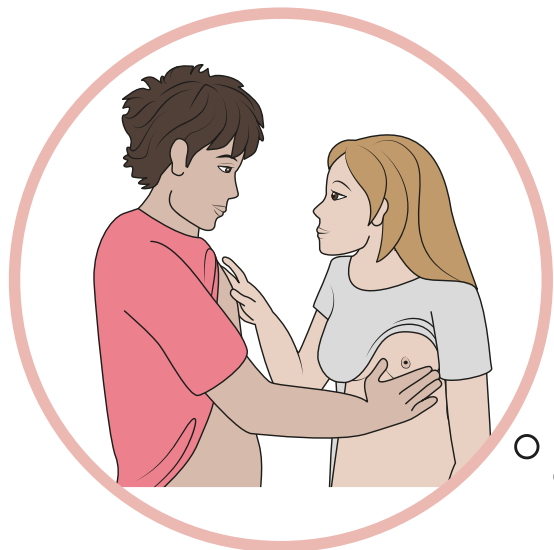
- Je m'imagine en train de prendre quelqu'un dans mes bras.



● Je m'imagine en train de nous embrasser.

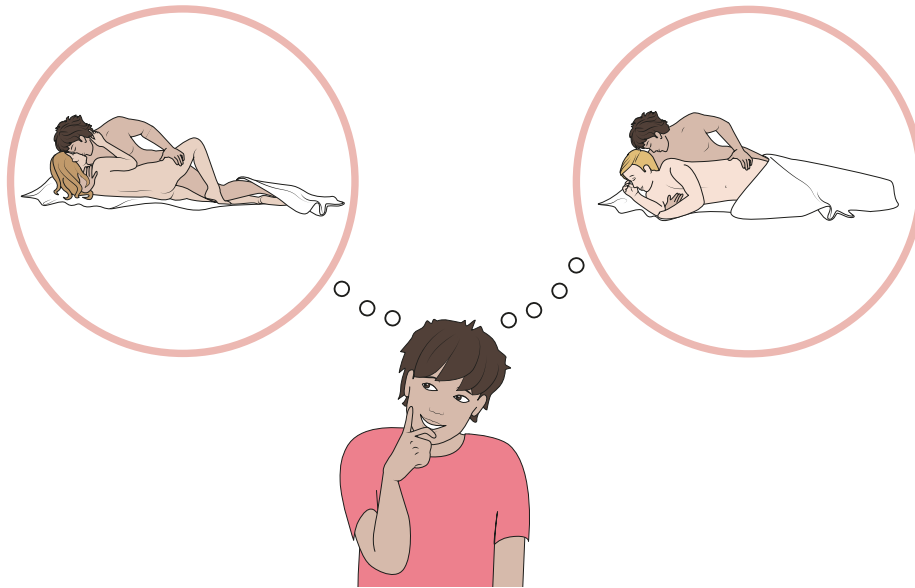


● Je m'imagine en train de nous caresser.



**Je pense au jour où je vais faire l'amour la première fois.**

- **Comment ? Avec qui ?**
- **Je me demande si je vais ressentir du plaisir.**
- **Je me demande si je vais savoir comment faire.**



**Je me demande si c'est normal de ressentir tout ça.**

Je me demande si tout le monde se pose les mêmes questions.

**Oui ! Tout le monde ressent ces changements et se pose des questions.  
Je suis en train de devenir adulte.**



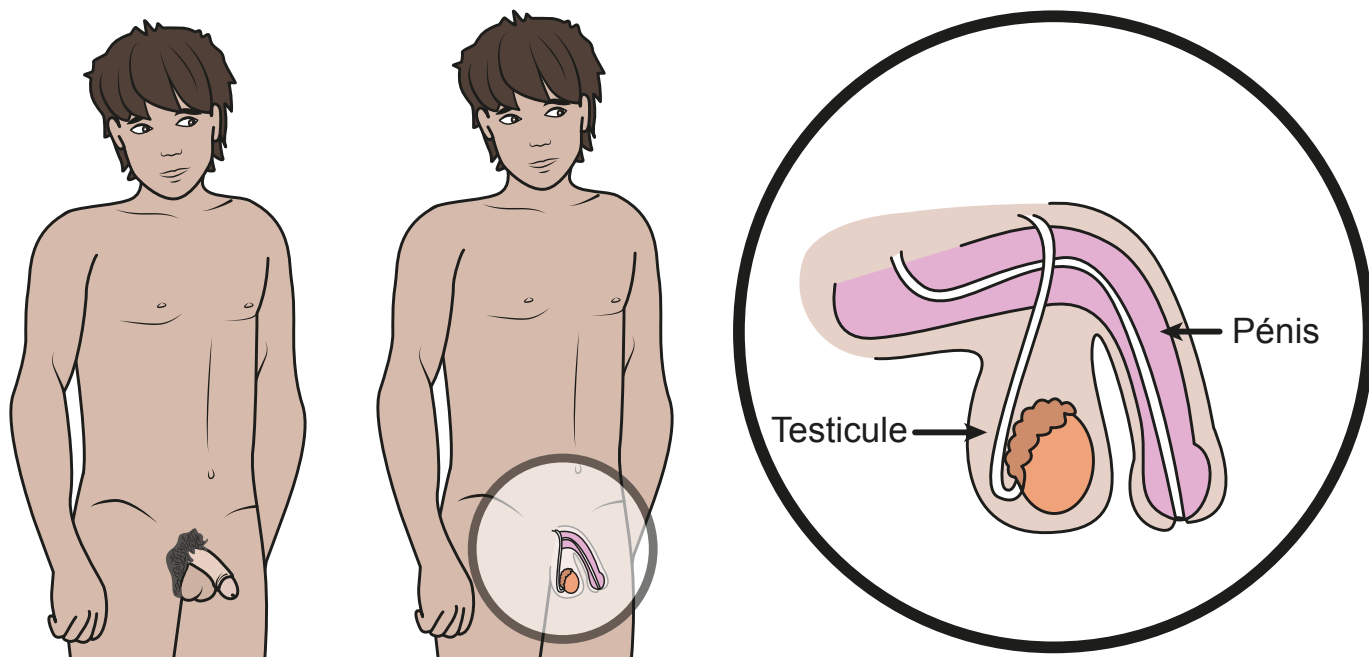
# ANNEXE

Si je veux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de mon corps.

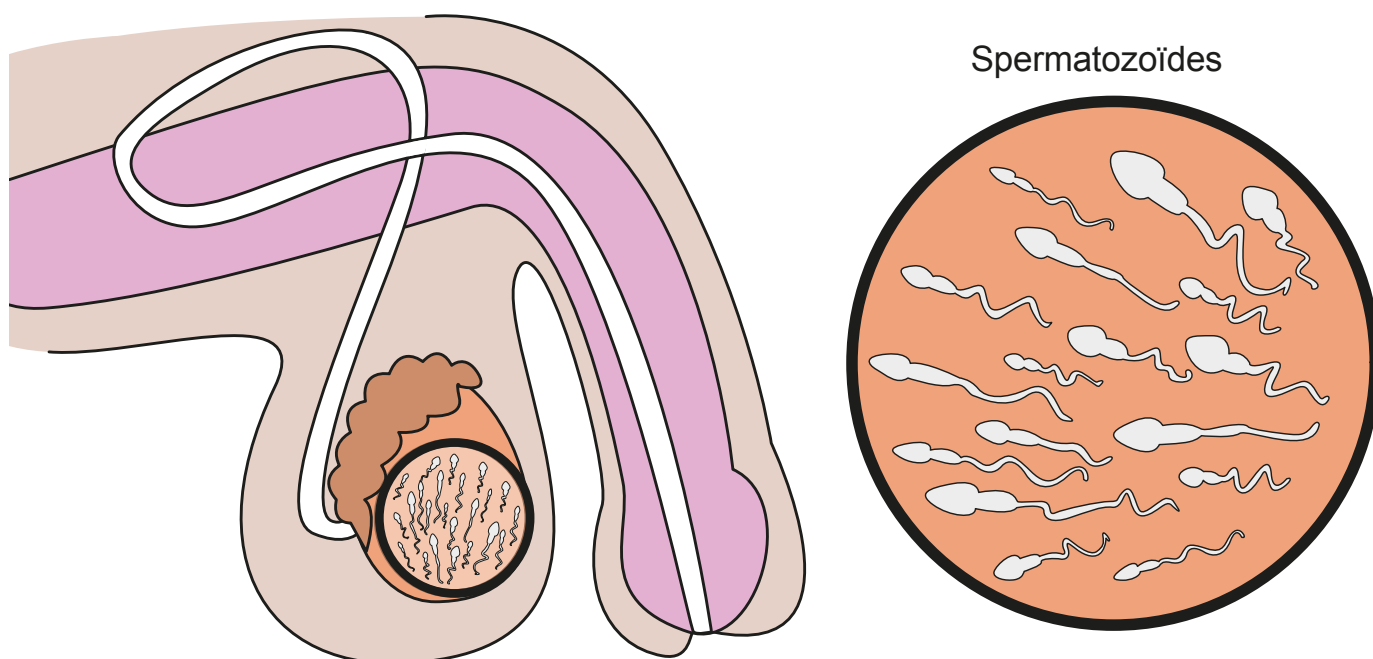
Mon corps va changer doucement à l'intérieur.

- Mes organes génitaux se sont formés.

Ce sont les organes pour avoir un bébé et avoir une vie sexuelle.

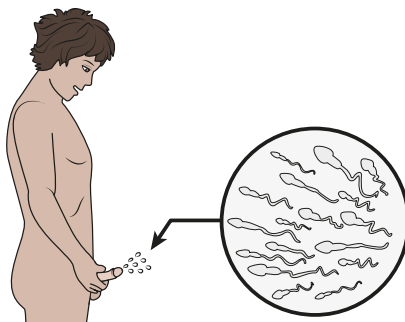


Les spermatozoïdes se trouvent dans mes testicules.



**Les spermatozoïdes sont dans mon sperme quand j'éjacule.**

Ce n'est pas de l'urine.



**Cette fiche a été réalisée avec**



**Cette fiche a été supervisée par Sheila WAREMBOURG**  
Diplômée en Sexologie et Santé Publique

*Sexual Understanding*

**Cette fiche a également bénéficié de l'expertise de François CROCHON**  
Psychomotricien D.E., Sexologue clinicien, Directeur du CeRHeS®

**CeRHeS**  
Centre Ressources Handicaps et Sexualités

## Où trouver les fiches SantéBD ?

- **Sur votre ordinateur :**

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



- **Sur votre tablette ou votre smartphone :**

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



---

## Toutes les fiches SantéBD sont gratuites.

SantéBD est un projet de l'association CoActis Santé.  
[www.coactis-sante.fr](http://www.coactis-sante.fr) • [contact@coactis-sante.fr](mailto:contact@coactis-sante.fr)

Les fiches SantéBD sont réalisées en collaboration avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap. Les illustrations sont de Frédérique Mercier.

*Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites. ©CoActis Santé*

---

## La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)