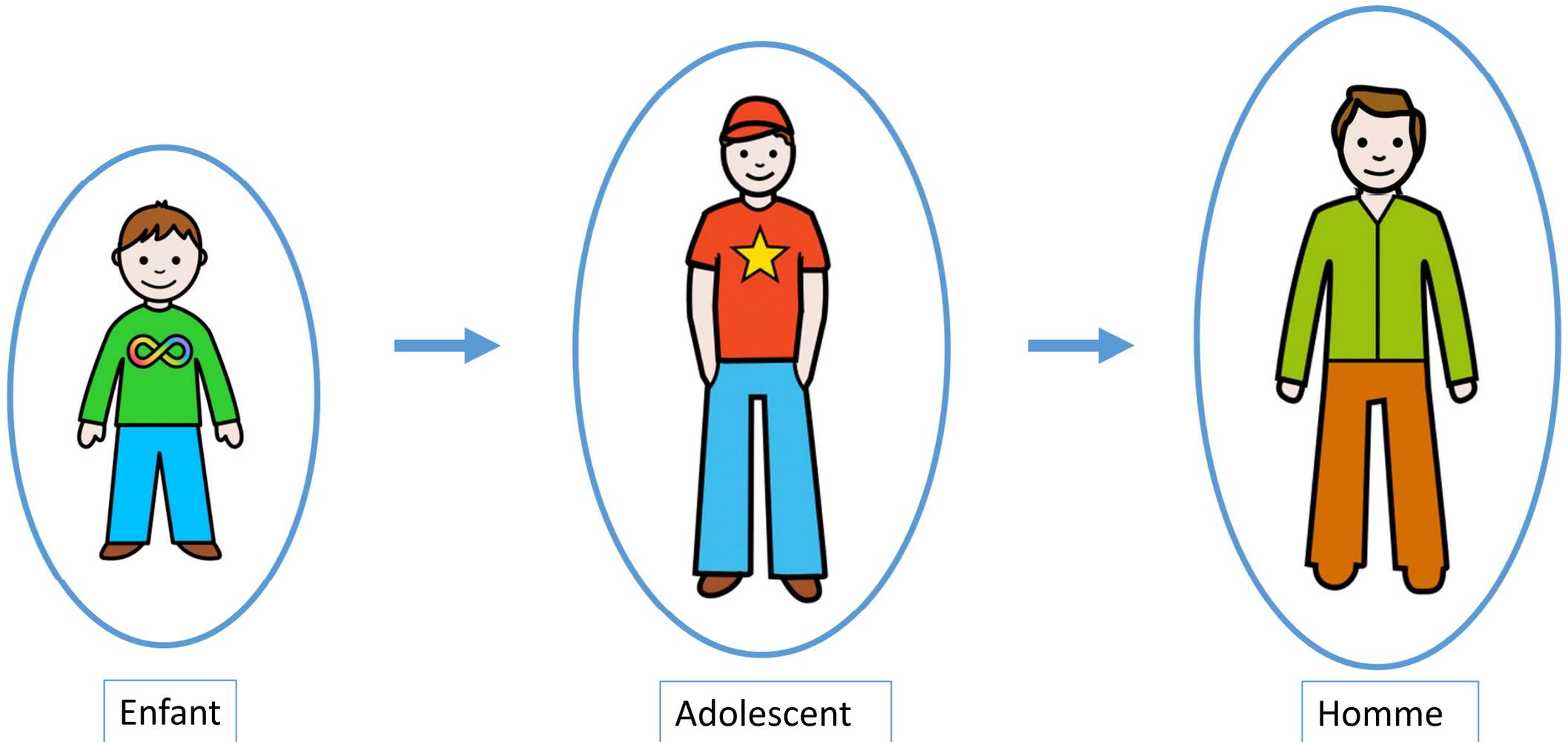


La puberté

Je suis un adolescent, je grandis et mon corps change



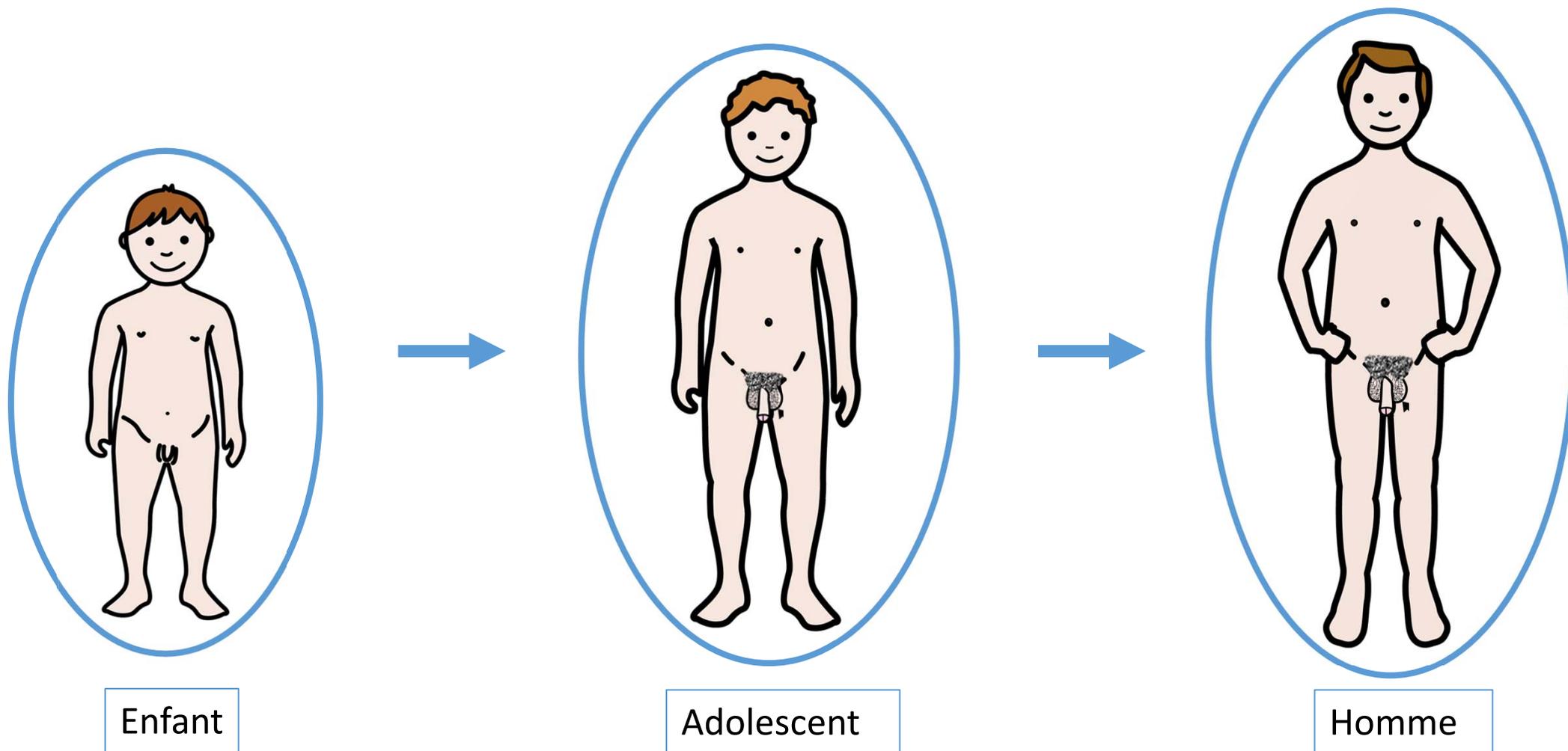
La puberté c'est le passage de l'enfance à l'adolescence.

Je vois et je sens que mon corps change.

Cela va se faire progressivement.

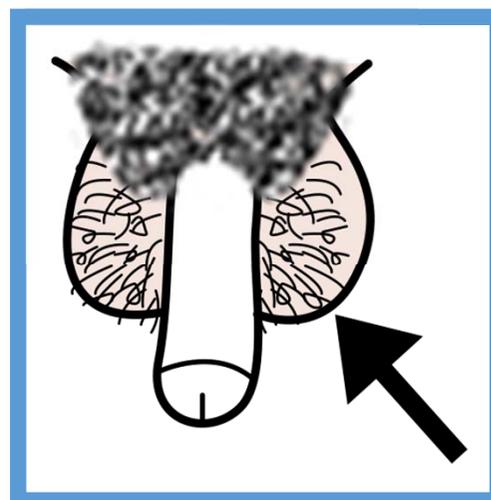
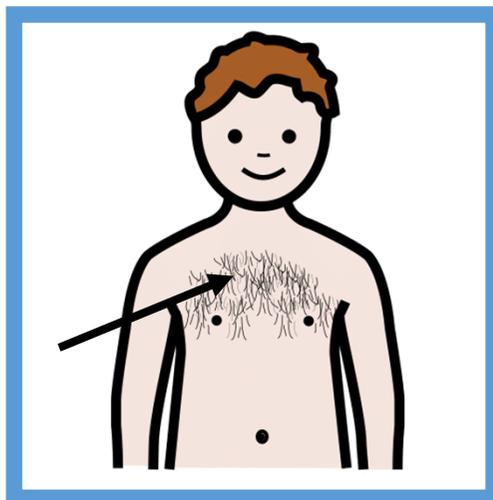
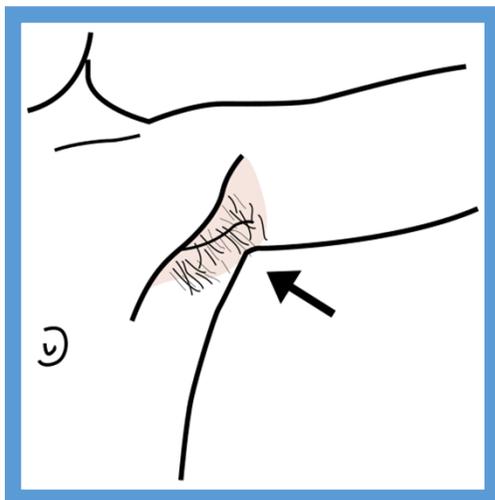
Tous ces changements sont naturels et cela arrive à tous les garçons.

Je suis un adolescent, je grandis et mon corps change



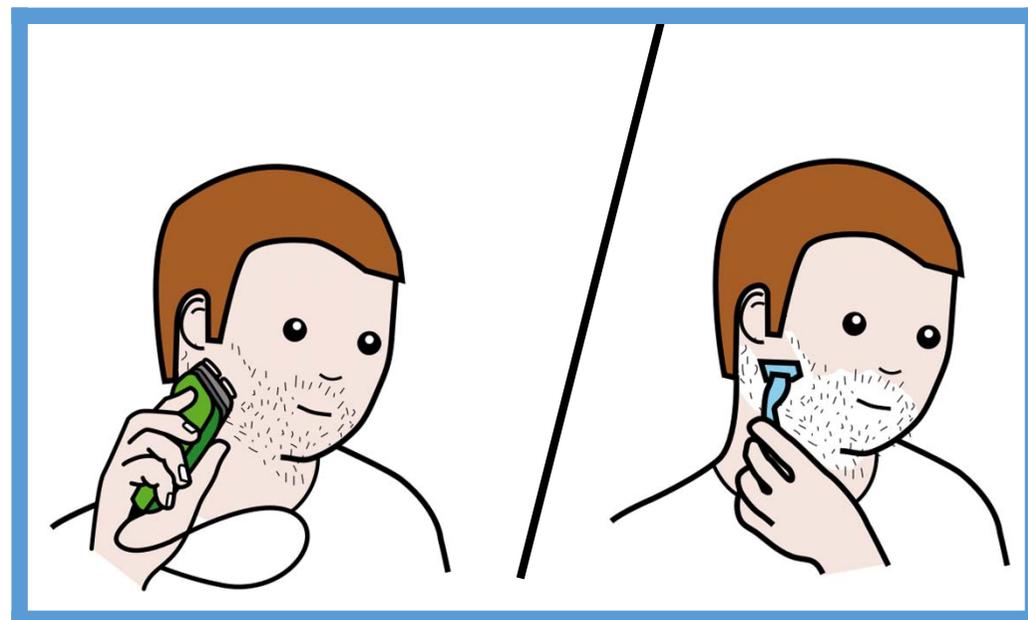
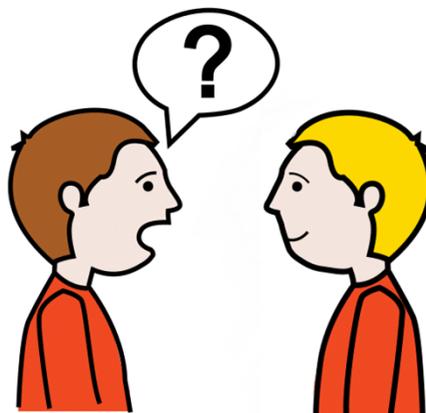
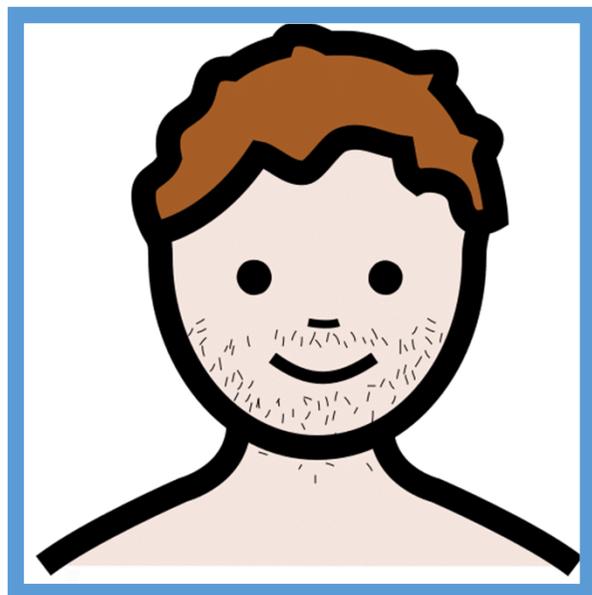
La puberté c'est le passage de l'enfance à l'adolescence.
Je vois et je sens que mon corps change.
Cela va se faire progressivement.
Tous ces changements sont naturels et cela arrive à tous les garçons.

Je peux voir que :



Des poils apparaissent sous mes aisselles, sur ma poitrine, sur mon sexe, sur mes jambes.
Ils vont s'arrêter de pousser sans que je n'aie à intervenir.

Je peux voir que :



Des poils apparaissent aussi sur mon visage (moustache et barbe).

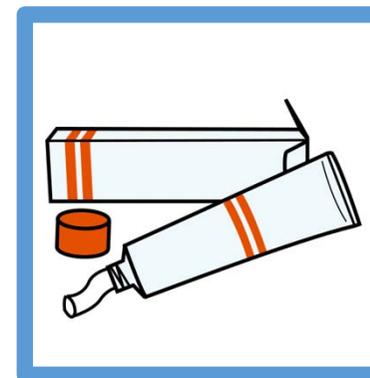
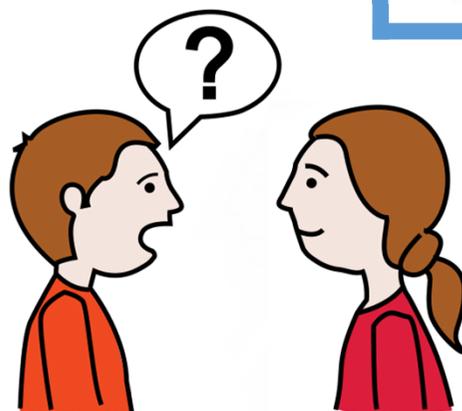
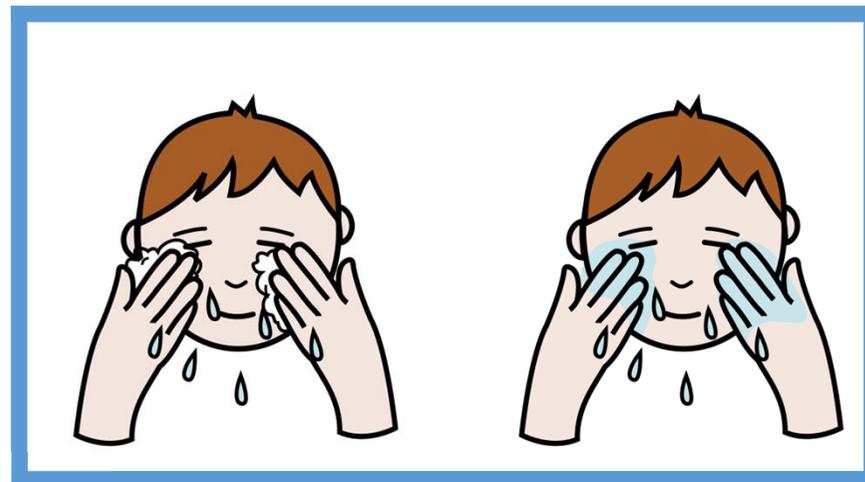
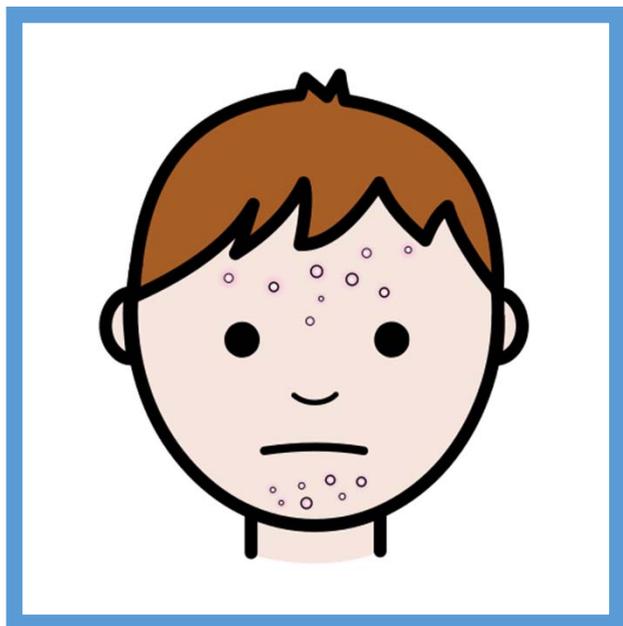
Au début, il n'y en a pas beaucoup.

Mais ils ne vont pas s'arrêter de pousser : il faudra alors les raser.

Pour les raser, j'utilise un rasoir électrique ou manuel.

Je peux demander de l'aide ou des conseils à mon père ou à une personne de confiance.

Je peux voir que :



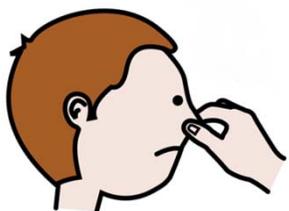
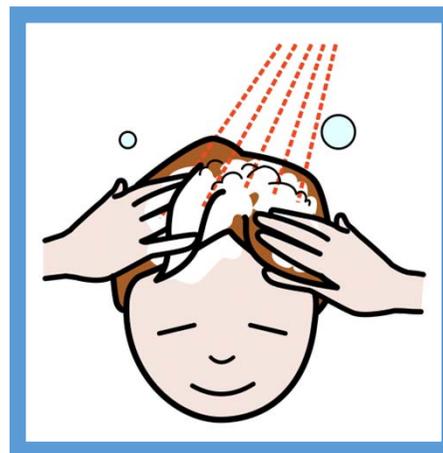
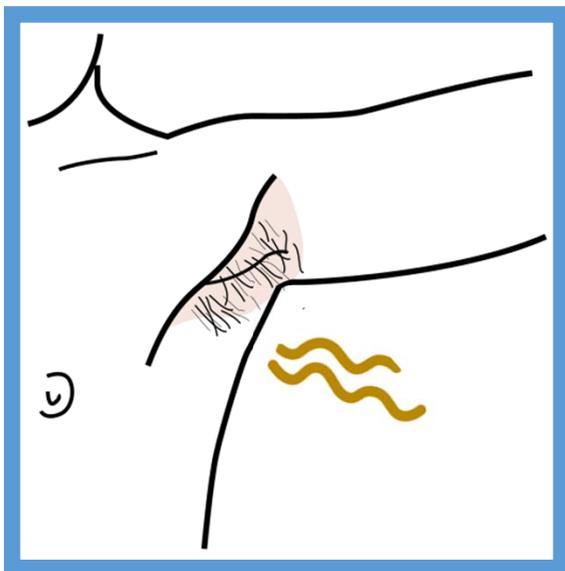
Ma peau peut devenir plus grasse et des boutons d'acné peuvent apparaître sur mon visage.

Ce sont des boutons rouges qui peuvent faire un peu mal.

Il faut que je nettoie plus souvent mon visage.

Je peux aussi utiliser une crème ou une lotion spéciale pour me soulager (je demande conseil à un parent, une personne de confiance, au pharmacien ou à mon médecin).

Je me rends compte que :



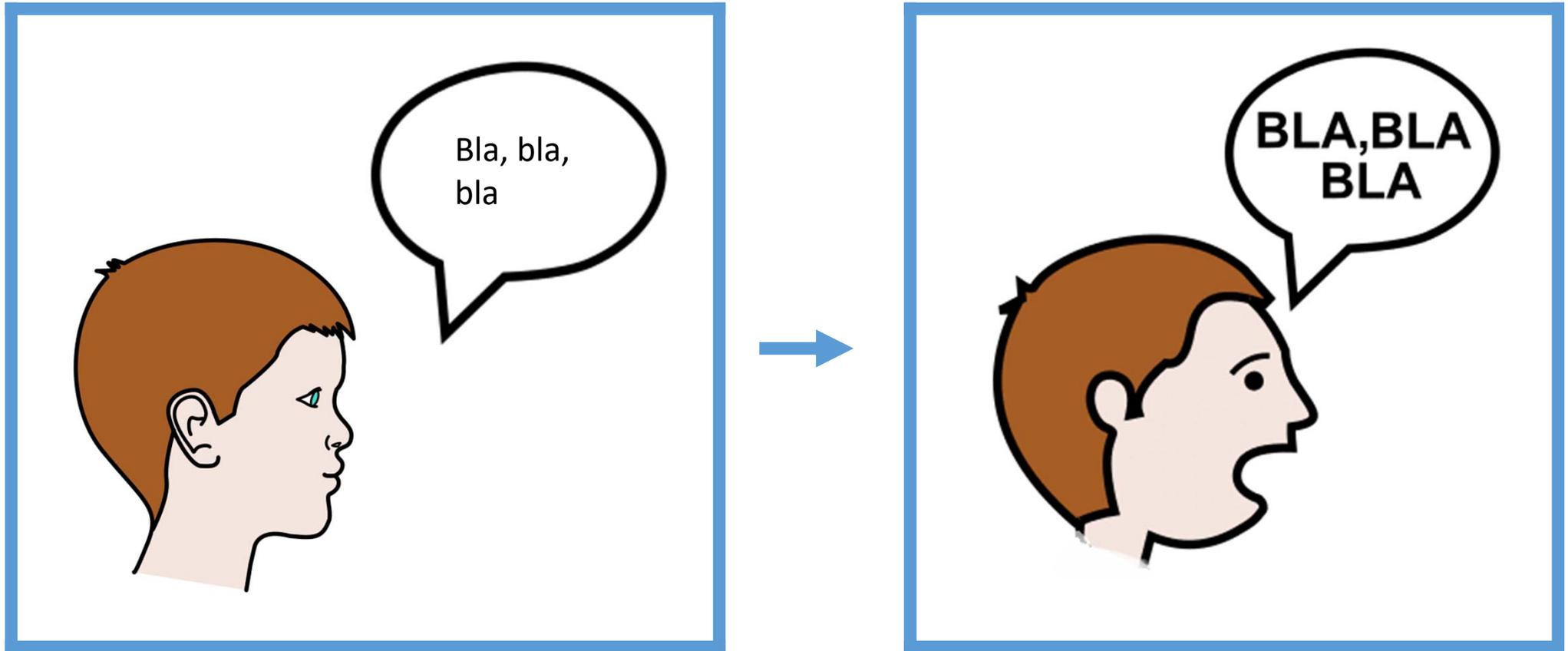
L'odeur de mon corps change et devient plus forte.

Je transpire plus. Il m'arrive même de ne pas sentir très bon...

Mes cheveux peuvent devenir gras.

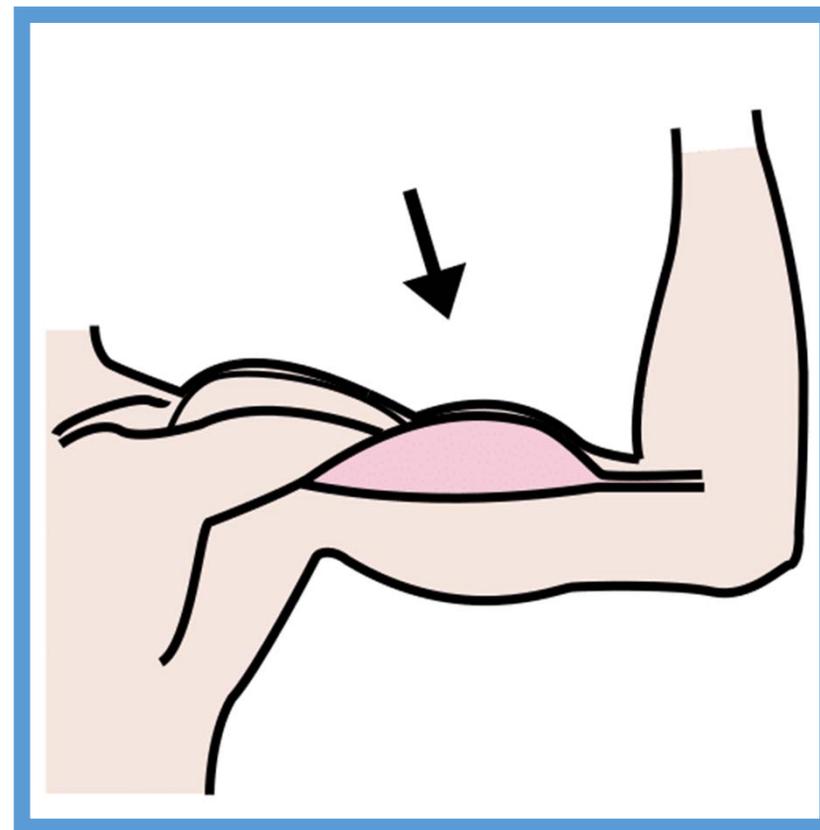
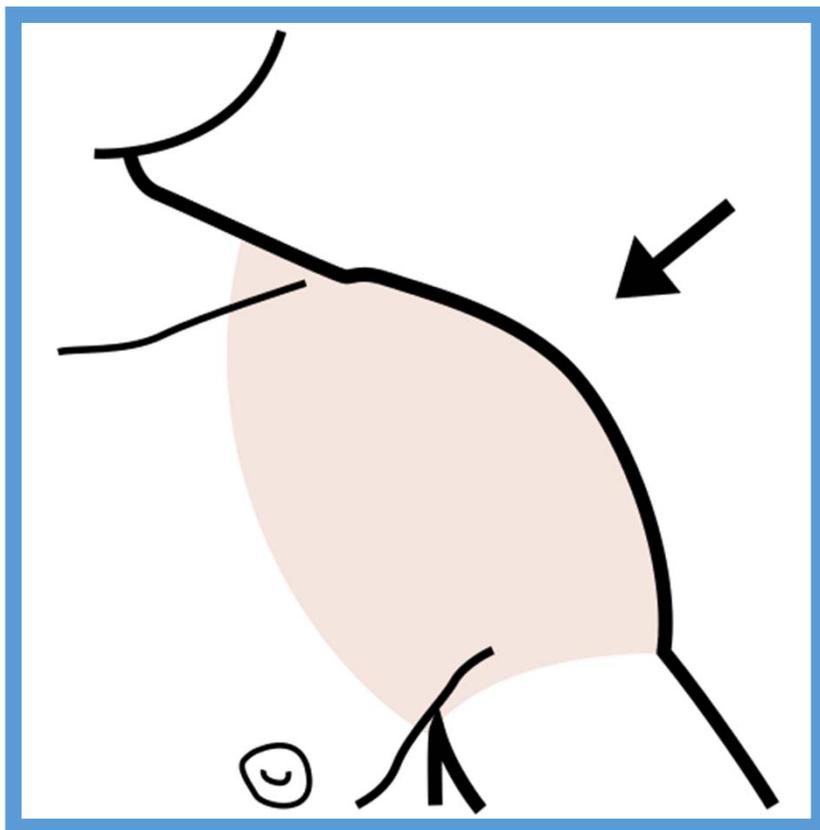
C'est pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène corporelle :
se doucher tous les jours (se laver une fois par jour ou plus si l'on fait une activité physique par exemple),
faire un shampoing plus souvent, utiliser un déodorant, etc.
Il est également important de changer ses vêtements tous les jours.

Je me rends compte que :



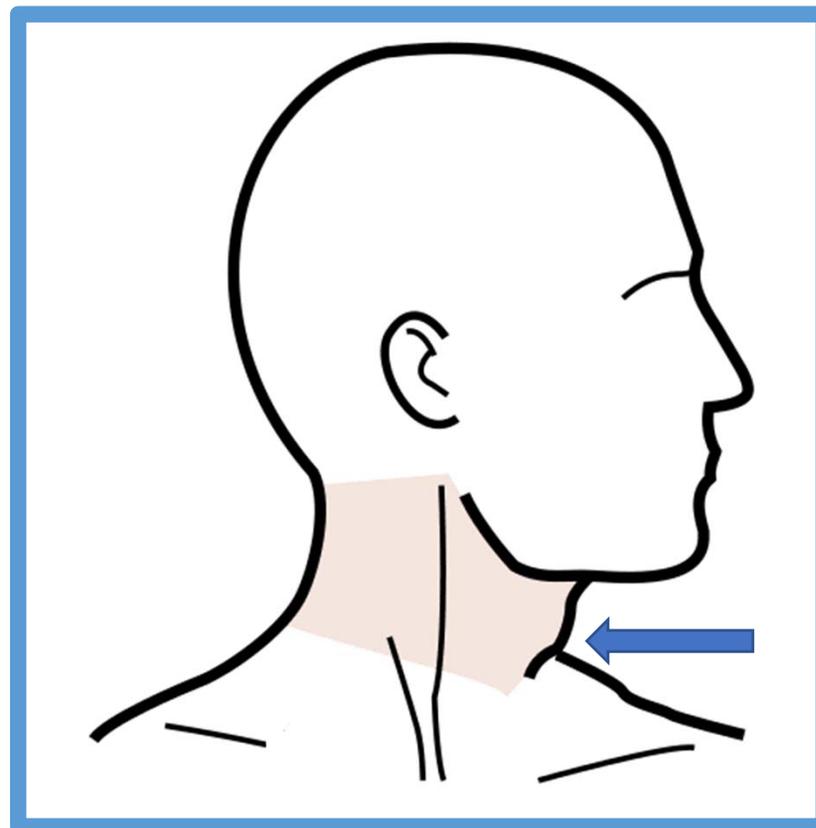
Ma voix mue, elle devient plus grave.
Au début, elle peut dérailler un peu. C'est normal, c'est le cas de tous les garçons.
Avec le temps ma voix va se poser.

Je peux voir que :



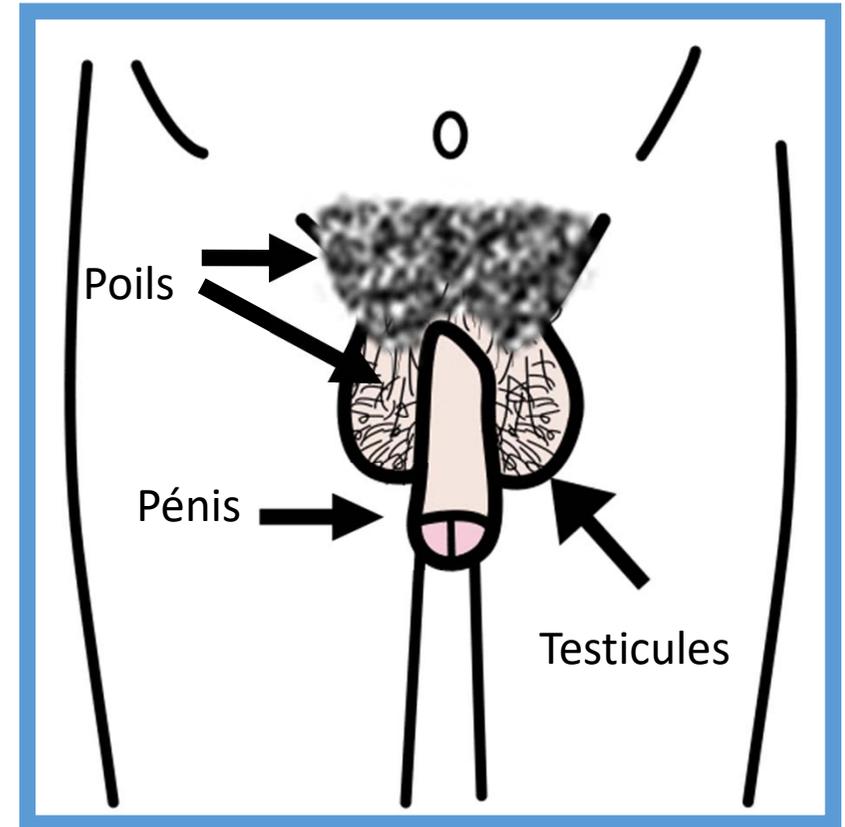
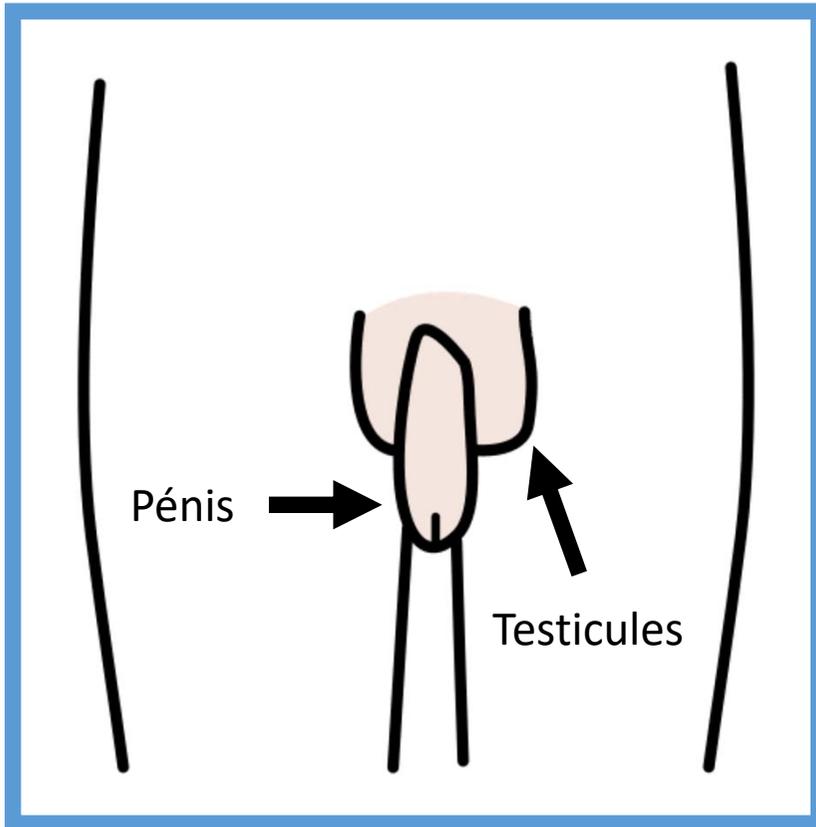
Mes épaules s'élargissent.
Mes muscles apparaissent et se développent.

Je peux voir que :



Une bosse apparaît au niveau de mon cou,
elle a la forme d'une boule : cela s'appelle la « pomme d'Adam »,
c'est normal.

Je peux voir que :

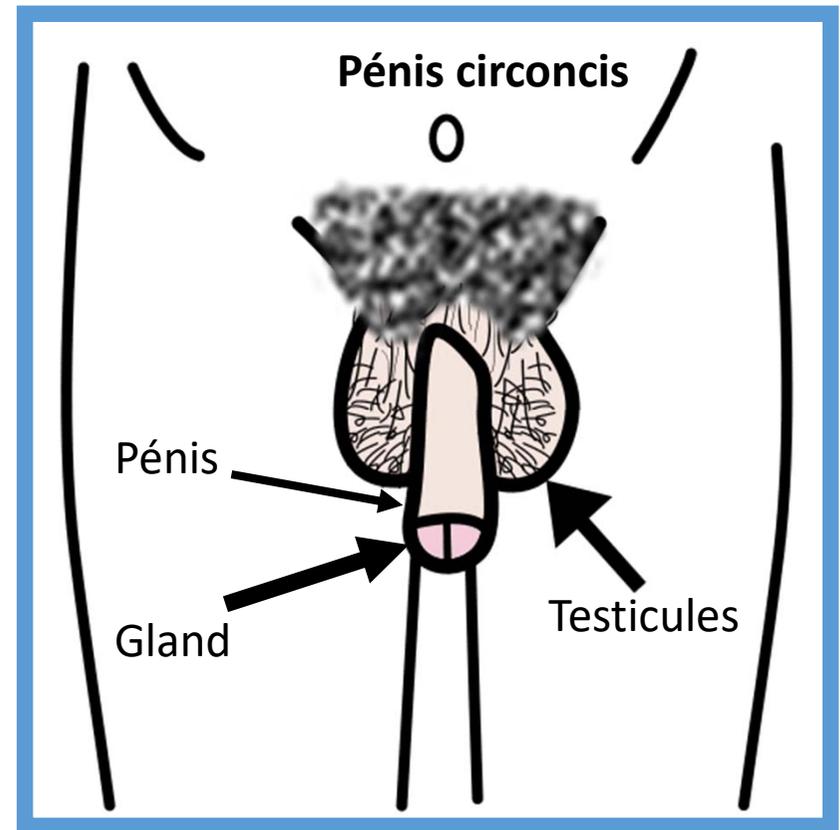
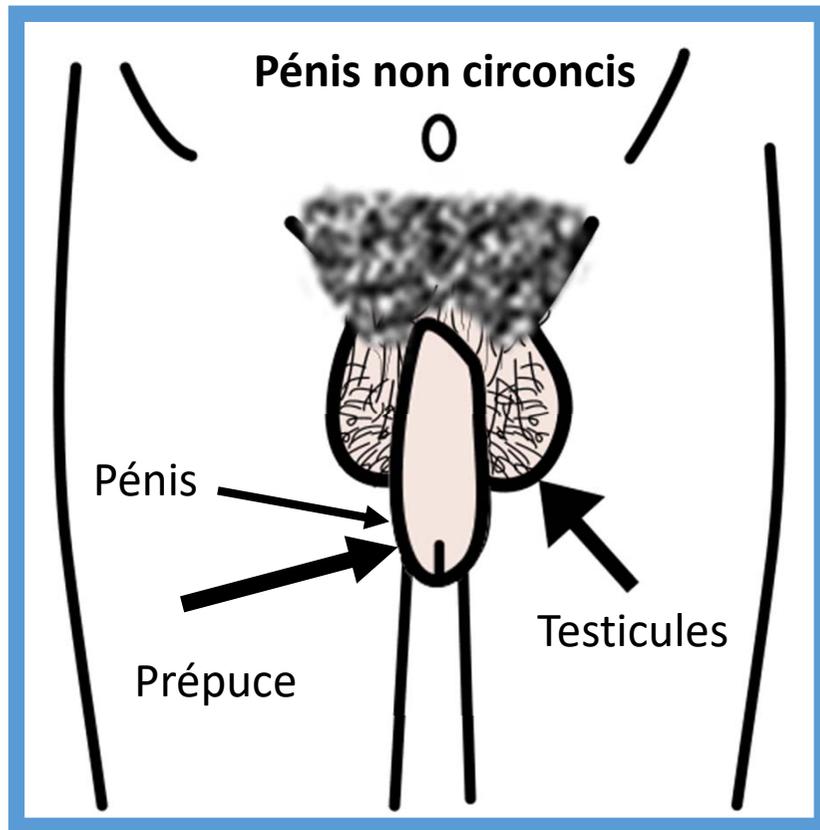


Mon pénis s'allonge et devient plus gros (les pénis sont tous différents : grands ou petits, fins ou épais, foncés ou clairs..., c'est normal).

La taille de mes testicules augmente et ils deviennent très sensibles (je peux avoir mal si je me cogne).

La peau de mes parties intimes devient plus foncée que le reste de mon corps, c'est à cause des hormones sexuelles qui se développent pendant la puberté.

Pénis non circoncis et circoncis:

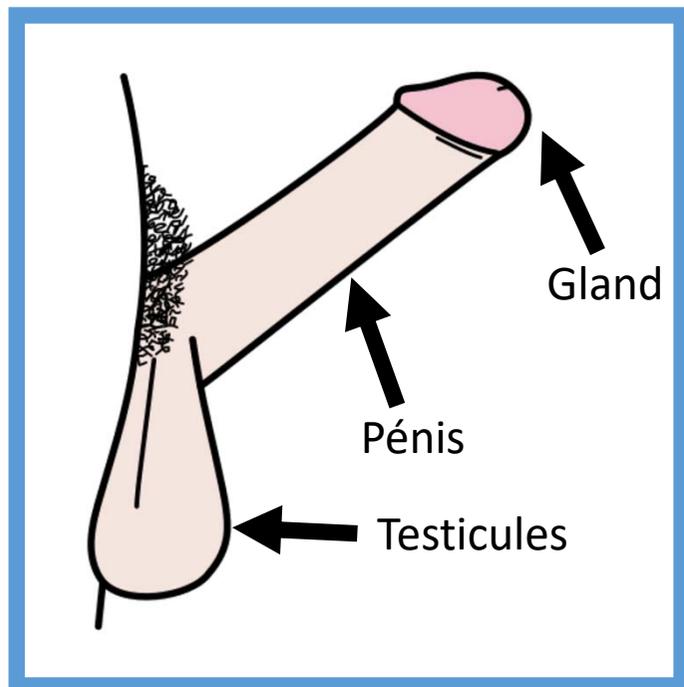


Pour des raisons de santé, de culture ou de religion, mon pénis peut être circoncis ou non.

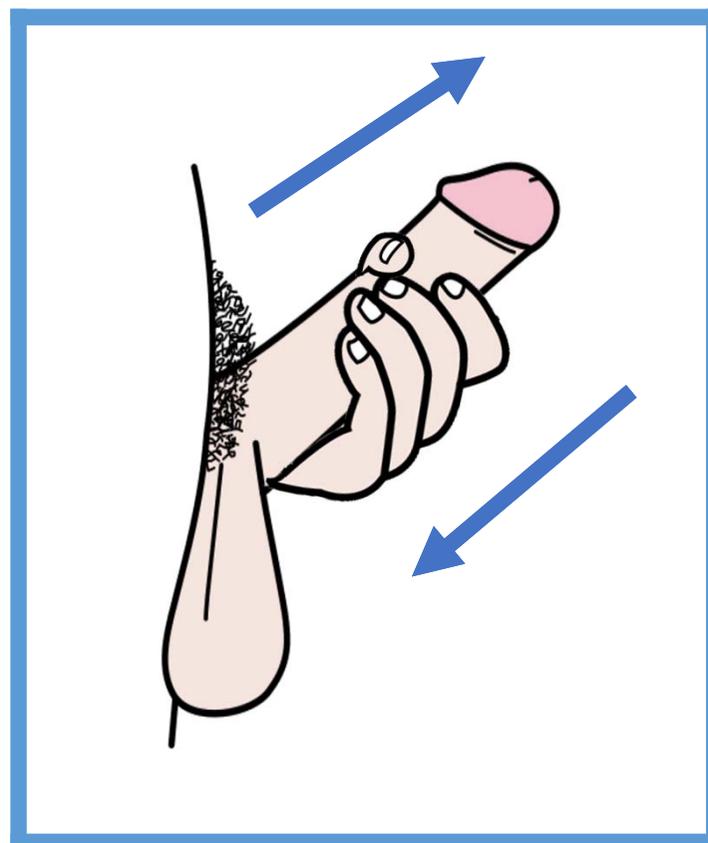
Pénis non circoncis : il y a de la peau (le prépuce) par-dessus le gland (le bout du pénis). On ne voit le gland que lorsque je fais ma toilette (quand je fais glisser doucement la peau de mon pénis pour découvrir le gland pour bien me nettoyer) ou lorsqu'il y a une érection.

Pénis circoncis : il n'y a pas de peau par-dessus le gland, on voit le gland même s'il n'y a pas d'érection.

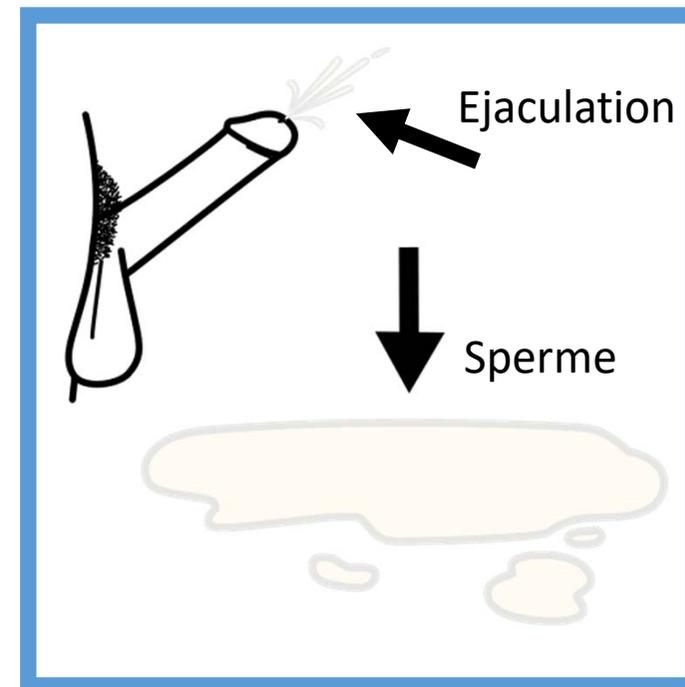
Je me rends compte que :



Mon pénis peut se durcir et s'allonger : c'est ce que l'on appelle une **érection**. Je peux avoir une érection le matin au réveil, c'est normal.

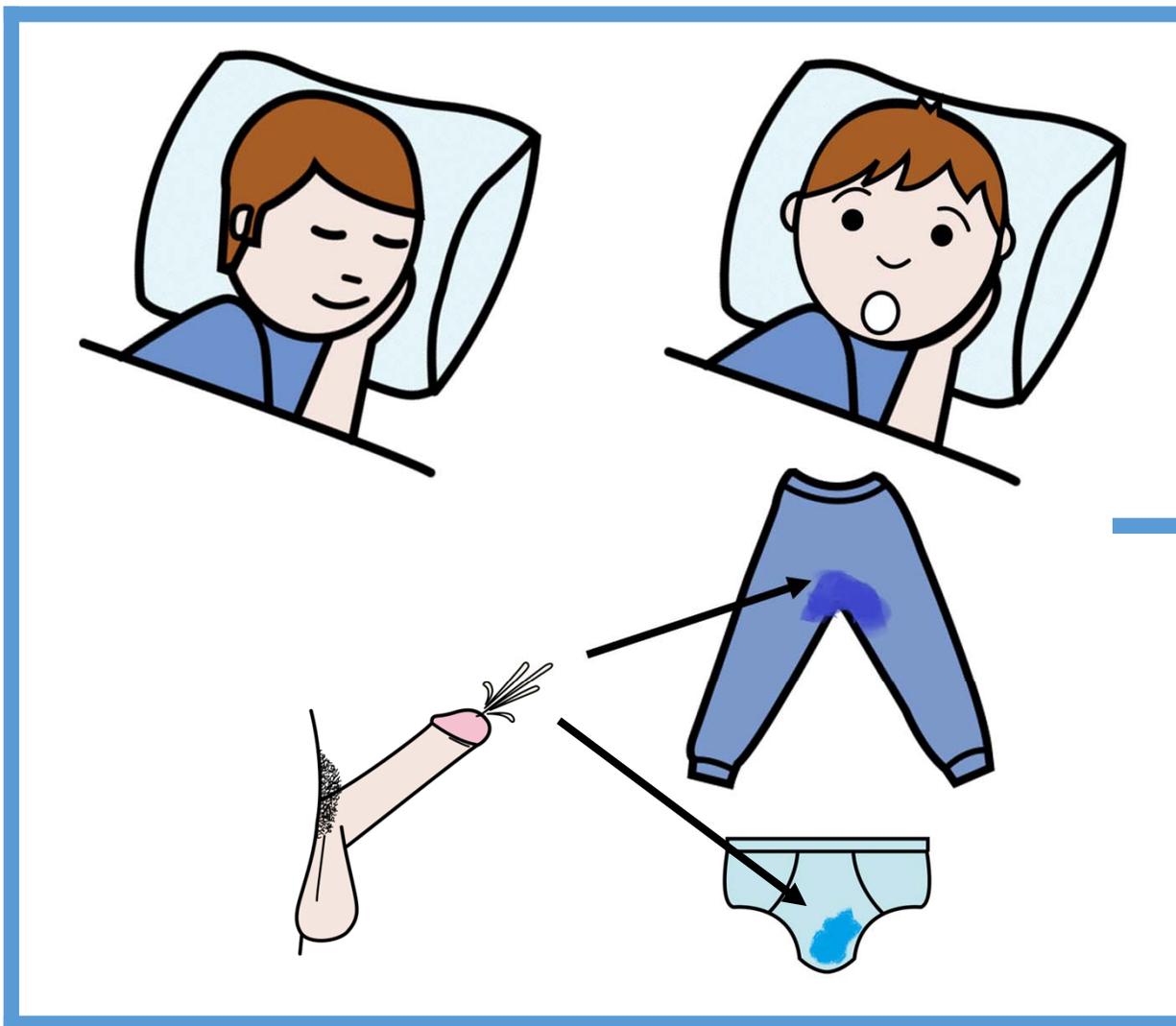


Je peux aussi avoir une érection quand je caresse mon sexe : c'est ce que l'on appelle la **masturbation**. Lorsque je suis excité sexuellement, les battements de mon cœur et ma respiration s'accélèrent : c'est normal.



Un liquide blanc appelé **sperme** peut sortir de mon pénis, c'est ce que l'on appelle une **éjaculation** : c'est normal.

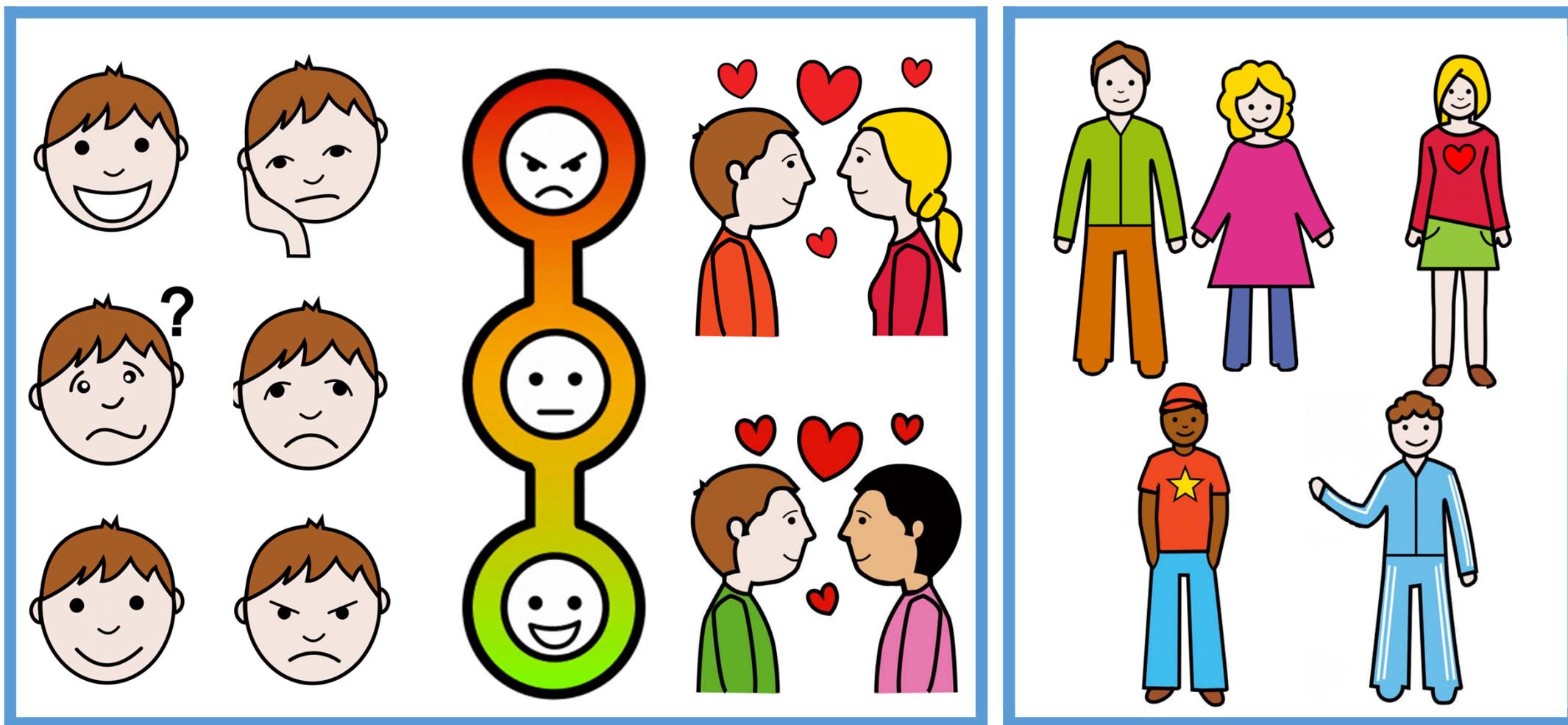
Je me rends compte que :



Même pendant que je dors et sans que je le touche, mon pénis peut devenir dur et du sperme peut couler : c'est normal. Mon caleçon ou mon pyjama et mon lit sont alors mouillés.

Quand cela m'arrive, je prends une douche ou un bain et je mets les affaires mouillées au lavage.

Mon comportement change aussi



Mes émotions peuvent être plus vives, je peux changer rapidement d'humeur, je peux aussi ressentir de nouvelles émotions, comme des sentiments amoureux par exemple.

Face à ces changements, si j'ai besoin d'aide ou de conseils, je peux m'adresser à mes parents, mon éducateur, un(e) ami(e)...