

L'AMOUR

EST UNE BELLE HISTOIRE

— *et le sexe aussi !* —



en collaboration avec

TeenSTAR



MAMÉ

MAME

Direction : Guillaume Arnaud

Direction éditoriale : Sophie Cluzel

Édition : Charlotte Walckenaer, assistée de Sanandra Collard

Direction artistique : Élisabeth Hebert, assistée de Bleuenn Auffret

Direction de fabrication : Thierry Dubus

Fabrication : Sabine Marioni

© Mame, Paris, 2016

Site : www.mameeditions.com

ISBN : 978-2-7289-2028-0

Code MDS : 531 440

Tous droits réservés pour tous pays.

« Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. »

L'AMOUR

EST UNE BELLE HISTOIRE

— *et le sexe aussi !* —



Textes de Marie Beaussant
en collaboration avec TeenSTAR
Illustrations d'Eva Roussel



MAMÉ

INTRODUCTION

LES CINQ DIMENSIONS DE LA PERSONNE HUMAINE

Qu'est-ce que cela signifie être un homme ? En quoi sommes-nous différents des animaux ? Nous avons une âme. À quoi sert-elle ?

ON N'EST PAS DES BÊTES !

L'être humain est un être éminemment complexe. Il est composé de matière organique (chair, muscles, os) ; il possède également un cerveau, qui organise son fonctionnement biologique et qui lui permet d'agir. En cela, il ressemble à certains animaux.

Pourtant, l'homme n'est pas un animal comme les autres ! Car il n'est pas seulement guidé par son instinct et ses besoins premiers, il est également capable d'utiliser son cerveau pour d'autres activités (par exemple : réfléchir, aimer, exercer sa volonté...).

D'après les scientifiques, l'homme posséderait 99 % de gènes communs avec le singe (c'est ce qu'ont montré les travaux des Américains Mary-Claire King et Allan Wilson, université de Berkley, à la fin des années 1980). Pourtant, seul l'homme est capable d'utiliser le langage, de faire preuve d'abstraction, de créer des œuvres d'art, de chercher un sens à son existence... C'est ce 1 % de différence

qui fait toute la richesse de l'humanité et nous place au dessus de l'animal.

Cette âme ne fait pas de nous de purs esprits ! Ni pur esprit ni pure matière, la personne humaine se déploie selon cinq grandes dimensions :

- Une dimension physique
- Une dimension affective
- Une dimension intellectuelle
- Une dimension sociale
- Une dimension spirituelle

L'ÊTRE HUMAIN : UN ÊTRE UNIFIÉ

Même si ta personne est constituée de ces cinq dimensions, tu n'es pas un être « cloisonné » : chacune de ces dimensions a un retentissement sur les autres. Par exemple, une forte émotion peut avoir des répercussions sur ton état de santé, une maladie grave peut te conduire à remettre en cause le sens de ta vie, etc.

Chacune de ces dimensions est importante !

Une personne s'épanouit lorsqu'elle est « unifiée », c'est-à-dire quand elle se sent bien dans toutes ses dimensions, quand elle ne fonctionne pas sur un seul mode. Ce n'est pas facile d'être unifié... On y « tend », on désire cet équilibre, sans forcément y arriver ni facilement, ni immédiatement.

Tu t'es sûrement déjà senti tiraillé entre ton cœur et ta tête ou entre plusieurs désirs contradictoires. Le plus important est d'apprendre à te connaître, à être à l'écoute de tes besoins et à faire grandir chacune de tes dimensions.

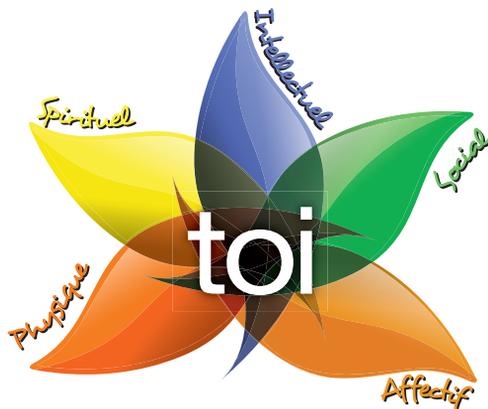
ET QUAND ON AIME ?

Quand tu tombes amoureux de quelqu'un, tu peux avoir du mal à te concentrer sur ton travail, à prendre des décisions réfléchies.

De même, une relation amoureuse qui te fait grandir est une relation qui ne délaisse aucune des cinq dimensions de ta personne.

Le domaine affectif va bien sûr jouer un rôle prépondérant : l'amour commence toujours par une émotion, par le désir ! Il engage aussi la dimension sociale puisque être amoureux entraîne à créer des liens particuliers de plus en plus forts. Il concerne enfin ton corps puisque c'est par lui que vont se manifester tes émotions, que tu vas pouvoir montrer ta tendresse, que tu pourras transmettre la vie, fruit de l'amour.

Pourtant, si ces trois dimensions semblent évidentes, les dimensions intellectuelle et spirituelle sont tout aussi essentielles ! C'est ton intelligence qui te permet de te mettre à la place de celui ou de celle que tu aimes, de prendre du recul et de guider tes émotions pour transformer cette relation amoureuse en un amour durable... peut-être. Cet amour durable « doit » correspondre à tes aspirations profondes, à cet idéal que tu portes au fond de ton cœur et que tu désires vivre plus que tout.



LA DIMENSION PHYSIQUE

Elle est la plus évidente, commune à tous les êtres vivants. Elle est l'aspect concret de ta personne. Elle comprend ce qui se voit (ta silhouette, ton look...) mais aussi tout ce qui se passe à l'intérieur de ton corps : tes organes, le sang qui circule, tes cinq sens, ton système hormonal, tes pulsions, etc. L'état de cette dimension physique ne dépend pas vraiment de toi, son évolution non plus : tu ne choisis pas d'être grand ou petit, d'être malade ; tu peux essayer d'être un peu plus mince ou plus musclé, mais tu ne pourras jamais modifier complètement ta carrure. En revanche, il t'appartient de prendre soin de l'équilibre de ton corps en ayant une hygiène de vie saine, en refusant de consommer de la drogue ou de l'alcool, en refusant les comportements dangereux...

LA DIMENSION AFFECTIVE

Elle concerne tous les mouvements de ton cœur. Tu ressens de nombreuses émotions très variées : la peur, la colère, la joie, la lassitude, l'envie, le désir... Toutes ces émotions sont des énergies qui te poussent à agir. Tu peux avoir du mal à les contrôler. Les émotions en elles-mêmes ne sont ni bonnes ni mauvaises : c'est ce que tu en fais qui peut être bon ou mauvais. Tu peux apprendre à les reconnaître pour ne pas en devenir dépendant et à les analyser pour comprendre ce qu'elles te disent. Ton affectivité contient aussi tous les sentiments que tu peux éprouver pour les autres : l'amitié, la sympathie, l'amour, la haine, etc.

LA DIMENSION INTELLECTUELLE

Tu es ce que les philosophes appellent un être « doué de raison », une personne. Grâce à ton intelligence, tu es capable de réfléchir pour orienter ta vie, de dépasser tes pulsions. Tu es capable d'apprendre et de mémoriser une foule de nouvelles informations, de te projeter dans l'avenir, d'anticiper des situations, de prendre des décisions en mesurant les conséquences de tes actes. La dimension intellectuelle de chacun n'est pas une simple affaire de QI. L'intelligence englobe de très nombreuses capacités humaines : certaines personnes auront un grand sens pratique, d'autres une excellente capacité d'abstraction, une grande logique ou l'intelligence des personnes (relationnelle).

LA DIMENSION SOCIALE

À moins d'être un ermite ou de vivre sur une île déserte, la majeure partie de ta vie se déroule au contact des autres. Et c'est vital ! L'être humain est fait pour vivre en relation avec les autres. La dimension sociale englobe tout ce qui te permet d'entrer en relation avec ton entourage : ta famille, tes amis, tes professeurs, etc. Ta capacité à communiquer, à travailler en groupe, à te mettre au service des autres, ton aptitude à être leader ou à participer et, plus largement, la manière dont tu prendras ta place dans la société en font, par exemple, partie.

LA DIMENSION SPIRITUELLE

La « dimension spirituelle » est souvent assimilée à la relation à Dieu, à la foi mais, en réalité, c'est bien plus que cela. Tout le monde possède une dimension spirituelle, même les gens qui ne croient pas en Dieu, car nous aspirons tous à quelque chose qui nous dépasse, à vivre quelque chose de plus grand que nous. Ce « plus grand que toi »,

ce sont toutes les valeurs fondamentales auxquelles tu adhères, ton éthique personnelle, le travail que fait ta conscience. C'est ce qui relève également de ton « moi » le plus profond et le plus intime. Ce sont également toutes les questions métaphysiques que tu peux te poser : Qu'est-ce qui relève du bien ou du mal ? Quel est le sens de la vie ?

TeenSTAR

Comprendre que la sexualité implique toute notre personne, corps, cœur, esprit, et qu'elle résonne dans tout notre être.

Dans une société de l'immédiat et de l'instantané, il est important de redécouvrir l'importance du temps dans la construction de relations humaines vraies.

Des animateurs spécialement formés proposent aux adolescents, collégiens et lycéens, et aussi aux jeunes adultes de mener une réflexion approfondie sur la sexualité : en confortant les filles dans leur féminité et les garçons dans le respect de ce qui fera d'eux des pères, en leur permettant de vivre de vraies amitiés et en les accompagnant dans la découverte de l'amour... et du bonheur d'être aimé et d'aimer.

L'originalité de cette pédagogie repose sur plusieurs points :

- L'émerveillement devant le fonctionnement et la beauté de notre corps et la découverte de sa fertilité.
- La vie d'équipe où le jeune développe l'assiduité, et le respect de soi et des autres.
- Un parcours interactif entre les adolescents, l'animateur et les parents.
- Un climat de bienveillance qui accueille les adolescents là où ils en sont, pour les aider à grandir et gagner en maturité.
- Un accompagnement à la réflexion, afin de permettre aux jeunes de faire des choix libres et responsables.

Les adolescents sont invités à suivre sur plusieurs semaines des parcours adaptés à leur âge. Les groupes sont animés par un homme pour les garçons et par une femme pour les filles, respectant ainsi la liberté de parole de chacun.

Le cycle de formation des animateurs comprend une session initiale de 5 jours, suivie d'un apprentissage de l'animation d'un parcours réalisé avec l'aide d'un tuteur, en vue de la délivrance du diplôme d'animateur TeenSTAR. Une dizaine de sessions de formation sont organisées chaque année en France.

En France, la diffusion de la pédagogie TeenSTAR, est assurée par l'association CEPP (Centre d'Éducation Pluridisciplinaire de la Personnalité), qui est affiliée à l'association internationale TeenSTAR, présente aujourd'hui dans trente pays.

www.teenstar.fr

Comprendre la beauté et le sens d'une **Sexualité Adulte Responsable**

Sommaire

INTRODUCTION

LES CINQ DIMENSIONS DE LA PERSONNE HUMAINE 4

PARTIE 1 : L'AMOUR, UNE HISTOIRE DE CORPS..... 11

CHAPITRE 1 : TON CORPS QUI CHANGE 13

- La puberté : une révolution dans ton corps..... 14
- Ton corps, c'est toi ! 20
- Écoute ce que dit ton corps 22

CHAPITRE 2 : TON CORPS FAIT POUR LA VIE 25

- Ton corps sexué 26
- Tu peux donner la vie 29
- L'appareil génital de l'homme..... 30
- L'appareil génital de la femme 32
- Le cycle féminin 34
- La glaire cervicale : signe de la fertilité de la femme 38
- Les débuts de la vie 40

CHAPITRE 3 : TON CORPS FAIT POUR AIMER 45

- Homme/femme, heureuse différence..... 46
- Le désir et l'excitation sexuelle..... 50
- Le sens de la sexualité 56
- Les blessures de la sexualité..... 58
- Se maîtriser pour mieux aimer 62

PARTIE 2 : L'AMOUR, UNE HISTOIRE DE CŒUR..... 65

CHAPITRE 1 : CRÉÉ POUR ÊTRE AIMÉ ET POUR AIMER 67

- Un désir profond du cœur de l'homme 68
- Une capacité d'aimer à faire grandir. 70
- L'amitié, lieu privilégié de la croissance de l'amour 76

CHAPITRE 2 : ÊTRE AMOUREUX OU AIMER ? 81

- De l'attirance à l'amour 82
- Je suis amoureux/se : et maintenant ? 86
- Et quand on s'est trompé ? 88

CHAPITRE 3 : AIMER EN VÉRITÉ 91

- Aimer en toute liberté 92
- Apprendre à dire « non » 95
- Aimer pour la vie : le veux-tu pour toi ? 98
- Construire son couple. 102
- La boîte à outils du couple 104

ANNEXES 107

- La contraception. 108
- Les moyens de contraception : fiables à 100 % ? 110
 - Les principaux moyens de contraception hormonale 112
 - Les principaux moyens de contraception mécanique 114
- Que sont les méthodes naturelles de régulation des naissances ? 116
- Les infections sexuellement transmissibles (IST) 118
- L'avortement. 122

GLOSSAIRE..... 127

TABLEAU D'OBSERVATION 134

Partie 1

L'AMOUR, UNE HISTOIRE DE CORPS

C'est par ton corps, tes cinq sens, que tu perçois le monde qui t'entoure. C'est dans ton corps que tu ressens tes émotions, (comme les larmes pour la tristesse, la souffrance pour la maladie ou le rire pour la joie). C'est également par ton corps (mais pas exclusivement) que tu pourras exprimer ton amour pour une autre personne.

Dans cette partie : le corps

- Pourquoi et comment se transforme-t-il à la puberté ?
- Comment te permet-il d'entrer en relation avec les autres ?
Les garçons et les filles réagissent-ils de la même manière ?
- Comment ton corps te rend-il capable d'aimer ?
Est-ce que l'amour t'engage seulement à travers tes organes sexuels ?
- Comment ton corps est-il capable de donner la vie ?
Quel est le lien entre sexualité et don de la vie ?

Chapitre 1

TON CORPS QUI CHANGE

La puberté est une étape très importante de ta croissance :
ce ne sont pas simplement tes os qui vont grandir
mais tout ton corps qui va se transformer pour devenir celui d'un adulte.
Cette transformation est progressive et se fait en plusieurs années.

LA PUBERTÉ :

UNE RÉVOLUTION DANS TON CORPS...

C'est d'abord au niveau du cerveau que la puberté commence : celui-ci envoie un signal hormonal dans tout ton corps qui se met en route pour devenir celui d'un adulte.

TOP DÉPART !

Comment passe-t-on d'un corps d'enfant à un corps d'adulte ? L'hypothalamus, une région du cerveau, stimule l'hypophyse, une petite glande dans le cerveau, qui déclenche la période de la puberté : elle envoie un signal aux organes sexuels (testicules, ovaires...) qui se mettent eux aussi à sécréter des hormones. Celles-ci permettent à ton corps de se développer : tu deviens adulte et capable de procréer.

CHEZ LES GARÇONS

Les testicules commencent à sécréter la principale hormone masculine, appelée **testostérone**. La puberté commence généralement par l'arrivée de poils sur le pubis, puis sous les bras, sur les jambes et le torse. Quelques poils de barbe apparaissent également, d'abord au-dessus de la lèvre supérieure, puis, progressivement, sur les joues et le menton. Les cordes vocales s'allongent

et s'épaississent, la voix « mue » : elle devient plus grave, même s'il lui arrive parfois de déraiser. La silhouette devient celle d'un homme. Les épaules s'élargissent, les muscles se développent. À 20 ans, la masse musculaire d'un garçon est deux fois plus importante que celle d'une fille ! Il va également beaucoup grandir, 25 à 30 cm en moyenne entre le début et la fin de l'adolescence. **Tous ces changements demandent beaucoup d'énergie à ton corps. C'est la raison pour laquelle tu te sens si fatigué parfois ou que tu as tellement faim que tu pourrais avaler un éléphant !**

UNE HISTOIRE DE POILS

Le mot « puberté » vient du verbe latin *pubere* qui signifie « se couvrir de poils » ! En effet, l'apparition de poils au niveau du pubis et des aisselles est le premier signe que ton corps commence à devenir adulte.

Les changements de la puberté concernent aussi les organes sexuels. Le pénis du garçon s'allonge et s'élargit. Les testicules grossissent et commencent à fabriquer des spermatozoïdes, le corps commence à fabriquer du sperme, et les érections peuvent désormais être suivies d'éjaculations, en particulier la nuit. Tu t'es sûrement déjà réveillé le matin, en étant mouillé. Ce n'est pas une situation très agréable, mais c'est une bonne nouvelle : cela signifie que tu pourrais devenir père. Ces éjaculations nocturnes ne sont pas directement contrôlables et accompagnent souvent la période de la puberté, laquelle est facilement génératrice de tensions internes. Elles ne sont pas forcément liées à un rêve érotique et sont le signe de la mise en place du pouvoir de procréation. En grandissant, elles deviendront moins fréquentes. **La première éjaculation est l'événement fondateur de la sexualité chez les garçons.**

QUELLE EST LA TAILLE NORMALE DU PÉNIS ?

Selon l'Académie nationale de chirurgie, la longueur moyenne du pénis à l'âge adulte est comprise entre 9 et 9,5 cm au repos et entre 12,8 et 14,5 cm en érection. La taille du pénis à l'adolescence n'est donc pas définitive, et la croissance de chaque garçon est différente, c'est pourquoi on ne peut pas donner de dimensions à la puberté ! De plus, en aucun cas elle ne conditionne la capacité à ressentir et à donner du plaisir sexuel, ni celle de donner la vie ! (Chiffres de l'Académie nationale de chirurgie, mars 2015.)

FOCUS /// L'ACNÉ

80 % des adolescents ont de l'acné juvénile. Sous l'influence des hormones, les kératinocytes (les cellules qui constituent la peau) prolifèrent et bouchent les pores de la peau. Le sébum, liquide gras chargé de lubrifier la peau et produit en grande quantité à la puberté, s'accumule sous la peau et forme boutons et points noirs. Ces boutons ne sont pas liés à un manque d'hygiène. Des produits dermatologiques doux peuvent les faire disparaître. Cela passe naturellement à la fin de la puberté. Si malgré tout, l'acné persiste ou qu'elle est très étendue, un dermatologue pourra t'aider en te prescrivant un traitement adapté. N'hésite pas à en parler à un médecin.

CHEZ LES FILLES

Les ovaires se mettent à produire des œstrogènes et de la progestérone. C'est sous l'influence de ces hormones que le corps féminin évolue.

Comme les garçons, les filles commencent par avoir des poils sur le pubis, puis sous les aisselles et sur les jambes. Elles grandissent et leur silhouette évolue. Leurs formes de femme apparaissent : les os du bassin s'élargissent pour pouvoir, plus tard, accueillir un enfant. La taille s'affine, les seins grossissent. D'une jeune fille à l'autre, la taille et la forme des seins varient : leur développement est inscrit dans les gènes de chacune. Tu peux avoir l'impression que tes seins sont plus lourds à certains moments car ils sont très sensibles aux variations hormonales ; leur forme et leur volume peuvent changer, en particulier avant les règles. Selon ton cycle menstruel, tu as peut-être remarqué que ton humeur évolue également. C'est en partie dû aux pics et aux chutes d'hormones.

LES RÈGLES

L'évènement le plus marquant de la puberté des jeunes filles est certainement l'arrivée des premières règles. Elles sont le signe que, chaque mois environ, un ovaire libère un ovule et qu'elles peuvent désormais devenir mères. **Un cycle menstruel dure en moyenne 28 jours, mais on considère qu'il a une durée normale lorsqu'il est compris entre 23 et 35 jours. Si ton cycle est encore irrégulier : pas de panique, il peut mettre plusieurs années à se stabiliser. De plus, il est également très sensible : la fatigue, le stress, un voyage**

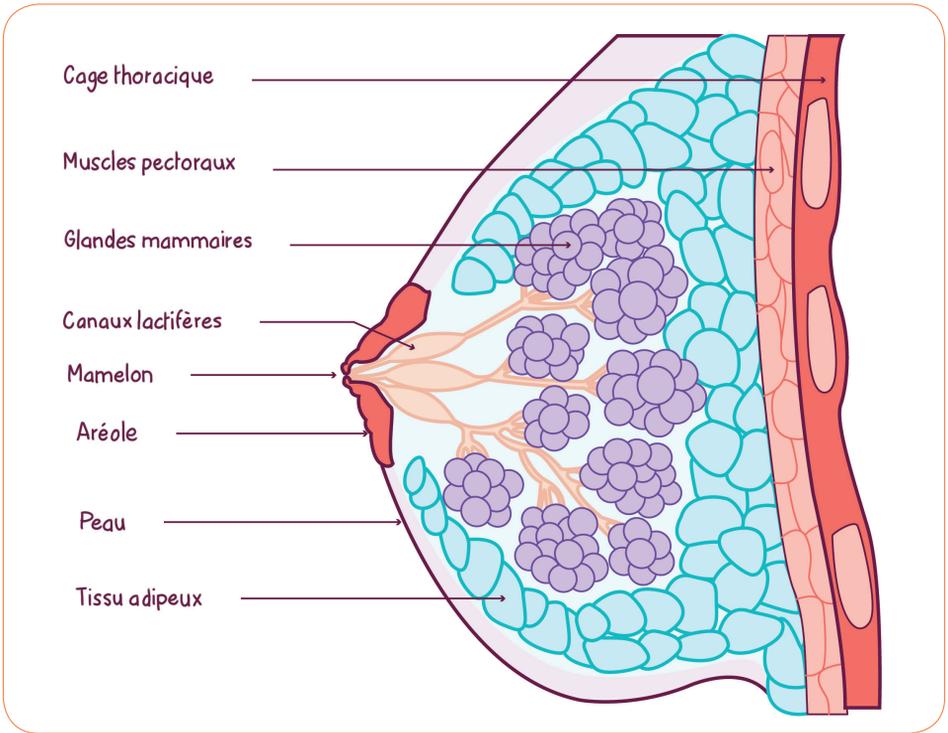
peuvent temporairement le perturber. Si toutefois, tu n'as pas eu tes règles depuis plusieurs semaines sans pour autant avoir eu de relations sexuelles, parles-en à ta mère ou à un médecin.

LES SEINS ?

Les seins sont essentiellement constitués de tissus gras, soutenus par les muscles pectoraux et la peau. Ils contiennent une série de petites glandes en forme de « grappes de raisin » : les glandes mammaires. À la puberté, elles se développent (c'est pourquoi les seins grossissent) sous l'effet des hormones. Symboles de la féminité, les seins ont un rôle nourricier : à la fin de la grossesse et surtout après l'accouchement, les glandes mammaires vont produire du lait pour que la mère nourrisse son enfant. Ce lait va passer à travers les canaux lactifères et s'écouler du sein par le mamelon, où le bébé vient téter.

FOCUS /// DES KILOS EN TROP ?

Entre la fin de l'enfance et le début de l'âge adulte, une jeune fille prend entre 15 et 20 kg. Sous l'influence des hormones, une couche de graisse supplémentaire vient recouvrir les hanches, le ventre, les cuisses et les fesses. Elle n'est pas là pour t'embêter, elle est même nécessaire au bon équilibre hormonal et à l'ovulation. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle certaines jeunes filles qui souffrent d'anorexie n'ont plus leurs règles. L'important est de veiller à avoir une alimentation équilibrée et de continuer à faire du sport.



J'AI MAL PENDANT MES RÈGLES

Il est possible, au début, de ressentir comme une gêne ou des crampes dans le bas-ventre pendant les règles, surtout au début : c'est l'utérus qui se contracte pour évacuer l'endomètre. Un comprimé de paracétamol, un antispasmodique ou une bouillotte chaude sur le ventre pourront te soulager. Mais si cette douleur persiste, qu'elle te cloue au lit, t'empêche d'aller en cours ou de vivre normalement, il faut en parler à un médecin qui pourra te prescrire des médicaments adaptés ou t'orienter vers un gynécologue.

C'EST GRAVE DOCTEUR ?

La première visite chez un gynécologue est une étape importante dans la vie d'une jeune femme mais il n'est pas indispensable de s'y rendre avant l'âge de 20 ou même 25 ans si tu n'as pas eu de relation sexuelle ! Tu peux prendre rendez-vous si tu as des questions à poser, mais sache qu'un médecin généraliste ou une sage-femme peuvent également t'aider et te conseiller.

Si tu te sens mal à l'aise ou pas en confiance, si tu préfères être auscultée par une femme, sens-toi libre de le dire au médecin. Tu peux te rendre seule au rendez-vous ou choisir d'être accompagnée.

Le médecin est là pour te connaître : laisse-toi interroger et n'hésite pas à poser toutes les questions que tu souhaites, sans avoir peur d'être jugée.

Il va ensuite te proposer de t'examiner pour vérifier que tout va bien. Tu peux refuser si tu le souhaites. Si tu acceptes, le médecin ou la sage-femme va alors regarder l'intérieur de ton vagin et le col de ton utérus, palper ton ventre et tes seins. Cet examen n'est pas très agréable mais il ne doit pas être douloureux. N'hésite pas à te faire expliquer tous ces gestes et à dire si tu as mal. Le médecin ou la sage-femme te demandera aussi certainement de te peser et prendra ta tension.

ÇA VEUT DIRE QUOI, ÊTRE VIERGE ?

Être vierge, c'est ne pas avoir eu de relations sexuelles (y compris contact génital, fellation, sodomie). En effet, la virginité ne se réduit pas à des aspects « techniques », elle est aussi une attitude du cœur, une manière de respecter la dignité de ta personne et celle de l'autre. La virginité concerne aussi bien les filles que les garçons.

L'HYMEN

L'hymen est une petite membrane souple qui obstrue partiellement l'entrée du vagin. Sa forme varie d'une jeune fille à une autre. Certaines filles naissent même sans hymen !

L'hymen est fréquemment associé à la virginité d'une femme car, le plus souvent, il se rompt lors de la première relation sexuelle, entraînant une perte de sang plus ou moins abondante.

Pour autant, la jeune femme ne saigne pas toujours, soit parce que l'hymen est assez souple pour permettre la pénétration, soit parce qu'elle n'en a pas, soit encore parce que son hymen s'est rompu auparavant, sans qu'elle s'en aperçoive (parce qu'elle pratique un sport intensif, par exemple, ou en portant des tampons...). La virginité d'une jeune fille n'est donc liée ni au fait d'avoir un hymen ni au fait de saigner.

Ce n'est pas la rupture de l'hymen qui peut rendre la première relation sexuelle douloureuse mais la pénétration. Pour que la femme soit détendue, il est important que l'acte se déroule dans un climat de calme et de confiance mutuelle.



TON CORPS, C'EST TOI !

Avec tous les bouleversements que ton corps a vécu ces derniers mois, tu as peut-être du mal à te reconnaître. Il va te falloir un peu de temps pour apprivoiser ta nouvelle apparence, pour apprendre à t'aimer.

UN CORPS UNIQUE POUR UNE PERSONNE UNIQUE

Tu es différent des autres. Ton corps est différent. Ces différences sont inscrites dans ton patrimoine génétique : il y a donc autant de silhouettes qu'il y a d'êtres humains ! Cela te semble peut-être rassurant de te sentir comme les autres, mais ce serait quand même un peu ennuyeux si l'on se ressemblait tous ! Être unique, c'est ce qui fait la richesse de l'humanité. Être unique en son genre participe à la beauté du monde.

UNE BEAUTÉ AUX MULTIPLES FACETTES

Prendre soin de ton corps, de ton image, participe d'une bonne estime de soi, car ton apparence est la première chose que les autres voient ! Avec le temps, tu vas apprendre à choisir les vêtements qui conviennent à ta silhouette, qui te mettent en valeur. **Mais rappelle-toi toujours que la virilité**

ne se résume pas à la grosseur des muscles et que la féminité n'est pas qu'une question de courbes !

Bien sûr, la beauté du corps compte, évidemment. Pourtant, de nombreuses personnes célèbres sont admirées non parce que leur corps est parfait mais parce qu'il dégage une attirance particulière, une aura qu'on appelle le charme ! Ce je-ne-sais-quoi, ce petit détail que l'on apprécie chez

RÉAGIR FACE AUX MOQUERIES

Souvent ceux qui se moquent des autres le font pour éviter que l'on se moque d'eux ! Le mieux est d'ignorer leurs remarques et de ne pas y prêter attention. Tu peux aussi essayer l'humour et l'autodérision, ils désarment bien des conflits ! Attention ! Il arrive, hélas, que les moqueries puissent devenir du harcèlement ; parles-en à tes parents ou à un autre adulte.

PETIT JEU À FAIRE AVEC TES AMIS

Voici un petit jeu pour découvrir ses propres qualités. Chacun doit trouver trois points positifs chez son voisin de gauche : une qualité, un atout physique, un talent ou un savoir-faire. Quelles sont les qualités de ton voisin ? Qu'est-ce que tu aimes particulièrement chez lui ? Prends soin d'interroger beauté physique et beauté intérieure ! Vous découvrirez sûrement des trésors en vous que vous ne connaissiez pas ! Et toi ? Qu'est-ce que tu aimes chez toi ? Quels sont tes qualités ? Tes atouts ? Tes talents ?

quelqu'un dépasse largement son aspect physique : son sourire, son regard, une fossette, son rire, sa manière de bouger, son enthousiasme ou son attention aux autres. Ta beauté se révèle aussi par toutes tes qualités, par tous les talents que tu développes. Tu es une belle personne qui ne demande qu'à se révéler et à accomplir des choses formidables ! Et même, parfois, ce que tu considères comme un défaut physique est en réalité ce qui fait ton charme !

LA PUB : RÉALITÉ OU INTOX ?

Ah ! Comme ils font rêver, les mannequins des publicités ! Les filles sont toutes très minces et ont des jambes interminables ; les garçons sont tous bronzés et bien musclés. On aimerait bien leur ressembler ! Pourtant, ces corps qui semblent idéaux ne sont pas parfaits : pour séduire les consommateurs, les publicitaires retouchent les photos pour gommer la moindre rondeur, la moindre ride, le moindre bouton, et même gonfler les lèvres et les pectoraux !

Le standard de la beauté est imposé, virtuel, donc inaccessible et la comparaison avec soi-même peut conduire à se dévaloriser.

ÉCOUTE CE QUE DIT TON CORPS

Ton corps t'envoie en permanence des messages.
En étant à leur écoute, tu apprends à mieux te connaître.

TON CORPS TE PARLE

Quand tu as faim, ton ventre gargouille ; quand tu es fatigué, tes paupières sont lourdes et tes yeux piquent. C'est la même chose avec tes émotions : quand tu es gêné, tu rougis, quand tu tombes amoureux, tu as chaud, tu sens ton cœur bondir... Chaque signe traduit un besoin à satisfaire : la tristesse t'indique que tu as besoin de réconfort, la peur, que tu as besoin de sécurité... En étant attentif à ces messages, tu apprendras à mieux te connaître. Connaître tes besoins, c'est te connaître toi-même.

Tu ne peux pas t'empêcher de ressentir des émotions, tu ne peux pas non plus choisir de ressentir celle-ci plutôt que telle autre. Tu ne peux pas empêcher ton corps de réagir car il ne ment jamais ! En revanche, avec le temps, tu vas réussir à comprendre tes sensations, à gérer tes émotions grâce à ton intelligence et à exprimer tes sentiments.

OUI OU NON ?

Parfois, tu te sens mal à l'aise en présence de certaines personnes ou dans certaines situations. Cette sensation d'inconfort est comme un signal d'alarme que t'envoie ton corps pour te prévenir d'un danger potentiel. Dans ces cas-là, essaie de comprendre si, par tes sens et dans ton for intérieur, cela te fait « oui » ou cela te fait « non ». Il est important de t'écouter pour clarifier et identifier ce que tu veux réellement.

TON CORPS PARLE AUX AUTRES

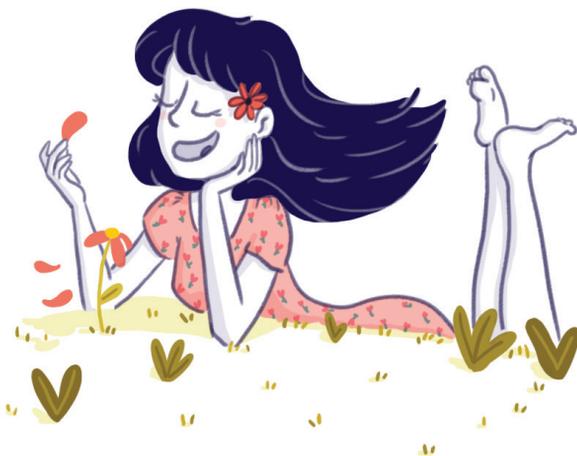
Ton corps joue le rôle d'interface entre toi et les autres. Par les expressions de ton visage, tes gestes, ton attitude générale, ils peuvent savoir ce que tu ressens : si tu es heureux, en colère, inquiet, etc. Ta nouvelle silhouette aussi révèle aux autres que tu es (presque)

devenu un adulte. Tu te rends compte que ton corps suscite l'attention des personnes du sexe opposé. Cela te flatte, et en même temps, parfois, tu te sens mal à l'aise, presque agressé par le regard des autres. Tu peux aussi te sentir gêné face à quelqu'un qui s'expose dans une tenue dénudée. Rassure-toi, tu n'es ni coincé(e) ni ringard(e). *Ce réflexe qui te fait baisser les yeux ou te gêne est naturel : il s'appelle la pudeur.*

La pudeur n'est pas la honte de ton corps. C'est plutôt ce sentiment qui protège ton intimité des regards et des gestes faux. Aucune personne n'aimerait avoir l'impression d'être traitée comme un objet, ou réduite, même involontairement, à certaines parties de son corps. C'est donc une réaction saine et nécessaire qui permet de se respecter et de respecter les autres.

ATTEINTE À LA PUDEUR !

La pornographie est une atteinte à la pudeur : elle ne respecte pas la dignité des personnes filmées, en réduisant les rapports sexuels à des actes mécaniques sans âme ni sentiment, et en faisant passer ces relations pour normales ou vraies. Elle ne respecte pas non plus la pudeur des spectateurs, qui sont incités à porter un regard de convoitise sur ces personnes (voir p. 58).



GLOSSAIRE

Il est important de connaître le sens des mots pour bien se comprendre les uns des autres. C'est encore plus utile lorsqu'on aborde des sujets importants, qui touchent au plus intime de nous-mêmes, à notre développement affectif, etc. Dans le langage courant, les mots de la sexualité sont souvent détournés, remplacés par des mots vulgaires. Apprendre à utiliser le mot juste pour s'exprimer, c'est respecter son corps, sa personne et les autres.

- **Abstinence** : choix de ne pas satisfaire un désir, un besoin (aliment, relation sexuelle...).
- **Acné** : affection bénigne de la peau, très fréquente à l'adolescence. Elle est due, sous l'action des hormones sexuelles, à une hyper-sécrétion de sébum. Ce liquide, chargé de lubrifier l'épiderme, va alors boucher les pores de la peau et favoriser l'apparition de boutons et de points noirs.
- **Aménorrhée** : absence de règles. L'aménorrhée peut être normale (en cas de grossesse, par exemple) ou liée à une maladie (anorexie, problème hormonal...).
- **Anabolisant(e)** : se dit d'une substance qui favorise l'accroissement de la masse musculaire d'un individu.
- **Anus** : orifice situé à l'extrémité de l'intestin, qui assure l'évacuation des excréments.
- **Anxiolytique** : se dit d'une substance qui réduit l'anxiété d'un individu.
- **Avortement** : interruption de la grossesse avant son terme. L'avortement peut être volontaire, en raison d'une grossesse non désirée (IVG : interruption volontaire de grossesse) ou d'une malformation de l'enfant à naître (IMG : interruption médicale de grossesse). L'avortement peut aussi être involontaire (le bébé cesse de se développer) ; on parle alors d'avortement spontané ou de fausse couche.
- **Besoin vital** : besoin indispensable à la survie d'un individu. Parmi ces besoins, on peut citer notamment : le besoin de boire, de se nourrir, d'évacuer ses excréments, de respirer, de dormir.
- **Canal déférent** : petit conduit de l'appareil reproducteur masculin qui assure le transport des spermatozoïdes depuis l'épididyme jusqu'aux vésicules séminales.
- **Chromosome** : support du matériel génétique (ADN) de chaque individu. Chaque être humain possède 23 paires de chromosomes, dont une paire de chromosomes déterminant son sexe, noté XY pour les garçons et XX pour les filles.
- **Clitoris** : partie des organes génitaux externes féminins située à l'avant de la vulve. Il est constitué de tissus érectiles sensibles à une excitation sexuelle et qui jouent un rôle dans le plaisir sexuel de la femme.
- **Col de l'utérus (ou cervix)** : partie qui relie le corps de l'utérus au vagin. Sous l'influence des hormones œstrogènes et progestérone, il sécrète la glaire cervicale, qui joue un rôle très important dans la fertilité de la femme.
- **Conception** : formation d'un nouvel être à la suite de l'union d'un spermatozoïde et d'un ovule.
- **Contenance** : abstinence spécifique à la relation sexuelle.
- **Contraception** : ensemble des moyens cherchant à empêcher la conception d'un embryon, c'est-à-dire la rencontre entre un spermatozoïde et un ovule. Dans le langage courant, le terme de « contraception » a été étendu à tous les moyens qui visent à faire en sorte que les relations sexuelles n'entraînent pas de grossesse, même si certains agissent après la conception.
- **Contraigestion** : ensemble des moyens qui agissent après la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule, c'est-à-dire après la fécondation, de façon à empêcher le développement de l'embryon.
- **Cordon ombilical** : cordon qui rattache le bébé au placenta et qui permet les échanges

sanguins et gazeux entre la mère et l'enfant. Il assure ainsi la croissance de l'enfant en le nourrissant et en éliminant les déchets qu'il produit.

• **Corps jaune** : transformation du follicule après l'ovulation. Il produit de la progestérone pour permettre la nidation d'un éventuel embryon. S'il n'y a pas eu de fécondation, il dégénère au bout de deux semaines environ. Si, en revanche, la fécondation a eu lieu, il permet à la grossesse de se poursuivre en continuant à produire de la progestérone jusqu'à ce que le placenta prenne le relais (3^e mois de grossesse environ).

• **Cycle menstruel (ou cycle féminin)** : ensemble des étapes qui vont d'un épisode de règles jusqu'aux suivantes pendant lequel, sous l'action des hormones, le corps se prépare à commencer une éventuelle grossesse. Par convention, le premier jour des règles est le premier jour du saignement. La durée « moyenne » d'un cycle varie entre 23 et 35 jours.

• **Éjaculation** : émission de sperme par le pénis en érection, au moment de l'orgasme. Elle peut aussi être inconsciente la nuit, c'est ce qu'on appelle alors les « rêves mouillés ».

• **Embryon** : nom donné à l'être humain à son premier stade de développement, c'est-à-dire jusqu'à la fin du 2^e mois de grossesse. Mais ces différents stades sont nommés de manière arbitraire, car le développement du bébé dans le ventre de sa mère depuis la fécondation est un processus de développement continu.

• **Émotion** : réaction affective transitoire habituellement provoquée par une stimulation de l'environnement, par exemple : la peur, la joie, la tristesse. Les émotions ressenties sont propres à chaque individu et ne se contrôlent pas.

• **Endomètre** : muqueuse qui tapisse la paroi interne de l'utérus. À chaque cycle menstruel, l'endomètre s'épaissit pour permettre la nidation de l'embryon si l'ovule est fécondé. En l'absence de fécondation, une partie de l'endomètre se détache et s'écoule : ce sont les règles.

• **Épididyme** : organe de l'appareil génital masculin, composé de canaux longs et fins, dont le rôle est d'assurer la maturation des spermatozoïdes produits par les testicules.

• **Érection** : action réflexe par laquelle le pénis, en raison d'un afflux de sang dans ses tissus, se durcit et se redresse. Une érection peut être consécutive à une vessie pleine ou à une stimulation sexuelle. Elle peut également être un simple réflexe involontaire (érection matinale, par exemple).

• **Érogène** : se dit d'une partie du corps qui, lorsqu'on la stimule, peut provoquer une excitation sexuelle.

• **Fécondation** : fusion entre un gamète mâle (spermatozoïde) et un gamète femelle (ovule) pour donner une cellule unique à l'origine d'un tout nouvel être humain.

• **Flore vaginale** : ensemble des bactéries non pathogènes (bacilles de Döderlein) qui vivent habituellement dans le vagin et qui le protègent des infections.

• **Fœtus** : nom donné au bébé *in utero* à partir du 3^e mois de grossesse. Mais les différents stades sont nommés de manière arbitraire, car le développement du bébé dans le ventre de sa mère depuis la fécondation est un processus de développement continu.

• **Follicule** : petit élément de l'ovaire en forme de sac qui contient un ovule immature qu'on appelle ovocyte. À chaque nouveau cycle

menstruel, sous l'action des hormones, plusieurs follicules s'activent. Cependant, un seul ovule sera libéré le jour de l'ovulation.

• **Frottis** : c'est un examen gynécologique indolore pratiqué par un gynécologue ou un médecin généraliste. Il consiste à effectuer un prélèvement à l'intérieur du col à l'aide d'une petite brosse. L'analyse de l'échantillon indiquera la présence ou non de cellules précancéreuses ou cancéreuses. Cet examen est indispensable et doit être pratiqué régulièrement à partir du moment où une jeune fille a des relations sexuelles.

• **FSH (Follicle-Stimulating Hormone ou hormone folliculo-stimulante)** : hormone qui stimule la croissance et la maturation des follicules ovariens jusqu'à l'ovulation, ainsi que la production d'œstrogènes.

• **Gamète** : cellule sexuelle permettant la reproduction sexuée des êtres humains. Le gamète mâle s'appelle un spermatozoïde, le gamète femelle, un ovule.

• **Glaire cervicale** : ensemble de substances sécrétées sous l'action des hormones féminines par les cellules des cryptes qui tapissent tout l'intérieur du col de l'utérus. Elle est perceptible par la femme au niveau de sa vulve et est un précieux indicateur de la fertilité ou de maladies éventuelles. Sa consistance, sa structure et sa fonction varient au cours du cycle, permettant et facilitant ou non le passage des spermatozoïdes, les nourrissant, les stockant, mais aussi protégeant des infections (cf. p. 118).

• **Gland** : extrémité renflée du pénis où se trouve l'orifice par lequel les spermatozoïdes sont émis lors de l'éjaculation et par lequel l'urine est évacuée. Le gland est recouvert d'un petit repli de peau appelé prépuce. C'est une zone excitable.

• **Glandes de Cowper** : glandes situées en haut de l'urètre. Elles vont sécréter juste avant l'éjaculation le liquide pré-éjaculatoire, qui nettoie l'urètre des résidus et de l'acidité urinaires et le lubrifie.

• **Grandes lèvres/petites lèvres** : replis de peau et de muqueuse situés dans la partie externe de l'appareil génital féminin. Leur rôle est de protéger l'entrée du vagin, de l'orifice urinaire et le clitoris.

• **Grossesse extra-utérine** : grossesse caractérisée par le développement d'un embryon en dehors de l'utérus, le plus souvent dans l'une des trompes de Fallope. La grossesse extra-utérine ne pourra pas arriver à terme. Elle peut mettre en jeu la vie de la mère.

• **Hormone** : substance sécrétée par une glande et libérée dans le sang pour agir spécifiquement et à distance sur certains organes ou certaines cellules et déclencher leur fonctionnement.

• **Hymen** : membrane souple obstruant partiellement l'entrée du vagin. L'hymen est souvent rompu lors de la première relation sexuelle, occasionnant un petit saignement. Dans certains cas, il s'écarte sans se rompre, on dit alors qu'il est « complaisant ».

• **Hypophyse** : petite glande du cerveau sécrétant différents types d'hormones, dont certaines (LH et FSH) qui vont agir chez l'homme sur les testicules, chez la femme sur les ovaires et les glandes mammaires.

• **Indice de Pearl** : outil statistique servant à mesurer la fiabilité d'un moyen de contraception. Il donne le nombre de grossesses survenues chez 100 femmes utilisant ce moyen de contraception, pendant un an (cf. p. 110).

• **IST (Infection sexuellement transmissible)** : infection se transmettant au cours d'un rapport sexuel ou par simple contact sexuel d'un individu porteur avec un individu sain. L'agent pathogène peut être variable : bactérie, virus, champignon, etc. Certaines IST se transmettent aussi par voie sanguine.

• **LH (Luteinizing Hormone ou hormone lutéinisante)** : hormone sécrétée par l'hypophyse, qui a pour fonction de stimuler les ovaires afin de provoquer l'ovulation.

• **Libido** : désir sexuel.

• **Liquide pré-éjaculatoire** : liquide visqueux sécrété par les glandes de Cowper et émis par l'urètre de l'homme au moment de l'excitation sexuelle juste avant l'éjaculation. Il sert à lubrifier le pénis pour faciliter la pénétration, à débarrasser l'urètre des résidus et acidités urinaires, protégeant ainsi les spermatozoïdes.

• **Liquide séminal** : substance qui représente 80 % du sperme ; son rôle est d'assurer le transport et la nourriture des spermatozoïdes jusque dans le vagin lors d'une relation sexuelle. Il est sécrété principalement par les glandes de Cowper, la prostate et les vésicules séminales.

• **Lubrifiant** : substance qui va permettre de réduire les frottements entre deux organes.

• **Masturbation** : excitation des organes génitaux externes dans le but de provoquer un plaisir sexuel.

• **Méat urinaire** : orifice permettant l'évacuation de l'urine. Il est situé à l'extrémité du pénis chez l'homme, à l'avant de la vulve chez la femme.

• **Ménopause** : phénomène physiologique naturel se produisant chez la femme et correspondant à la fin de sa période fertile. Le stock de ses follicules va s'épuiser et s'atrophier, les

ovaires vont arrêter progressivement de sécréter des hormones, ce qui provoquera un arrêt définitif du cycle menstruel. La ménopause a lieu, chez la plupart des femmes, aux alentours de 50 ans.

• **Mue** : changement de la voix se produisant à l'adolescence. Sous l'influence des hormones, les cordes vocales vont s'épaissir, rendant la voix plus grave d'environ une octave (8 tons) chez l'homme et d'une tierce (3 tons) chez la femme.

• **Nidation** : implantation de l'embryon dans la paroi de l'utérus. Elle a lieu environ une semaine après la fécondation.

• **Œstrogènes** : hormones sécrétées par les ovaires qui, à la puberté, vont jouer un rôle dans la croissance des organes sexuels, les formes et la voix de la femme. Elles vont aussi préparer son appareil reproducteur à la fécondation et à la gestation.

• **Orgasme** : point culminant de l'excitation sexuelle, accompagné d'un plaisir sexuel plus ou moins intense, et d'une sensation de détente et de bien-être dans l'ensemble du corps. Chez l'homme, l'orgasme est accompagné d'une éjaculation (cf. p. 53).

• **Ovaires** : glandes situées près de l'extrémité des trompes de Fallope. Ils comportent des follicules à différents stades de maturation et sécrètent les hormones œstrogènes et progestérone.

• **Ovocyte** : stade immature du gamète féminin.

• **Ovule** : gamète féminin produit par les follicules ovariens. C'est la plus grosse cellule du corps de la femme ; elle vit 12 à 24 heures.

• **Ovulation** : rupture d'un follicule ovarien, sous l'action des hormones, et libération d'un ovule.

- **Pathogène** : qui peut provoquer une infection ou une maladie.
- **Patrimoine génétique** : ensemble des gènes d'un individu, qui détermine son ADN.
- **Pénétration** : action par laquelle, lors d'une relation sexuelle, le pénis entre dans le vagin.
- **Pénis (ou verge)** : organe sexuel externe de l'homme. Il permet l'éjaculation dans le vagin lors d'une relation sexuelle. Il permet aussi d'évacuer l'urine.
- **Pilule contraceptive** : comprimé utilisé pour éviter une grossesse. La pilule contient des hormones de synthèse imitant les hormones naturelles et destinées à tromper le cerveau, qui enverra des messages essentiellement pour bloquer l'ovulation. Toutefois, elle a aussi une action sur la motilité des trompes de Fallope, sur la glaire cervicale et sur la muqueuse utérine.
- **Pilule du lendemain (ou contraception d'urgence)** : comprimé très fortement dosé en hormones, à prendre dans les 72 heures ou 120 heures suivant une relation sexuelle pour éviter une grossesse si aucun moyen de contraception n'a été utilisé. Elle agit de manière à bloquer l'ovulation si elle n'a pas encore eu lieu et à rendre l'utérus impropre à la nidation d'un éventuel embryon.
- **Placenta** : organe assurant les échanges entre une mère et son enfant *in utero*. Il permet d'apporter des substances nutritives et de l'oxygène à celui-ci et d'évacuer les déchets qu'il produit.
- **Pornographie** : représentation (sous forme de dessins, de photos, de films, d'écrits etc.) de scènes impudiques et sexuelles avec l'intention volontaire de provoquer l'excitation de celui qui les regarde.
- **Prépuce** : petit repli de peau recouvrant le gland, à l'extrémité du pénis de l'homme. Il peut être enlevé pour des raisons médicales ou religieuses.
- **Préservatif** : membrane de latex imperméable aux spermatozoïdes et aux microbes qui se déroule sur le pénis en érection au moment d'un rapport sexuel. Sa pose doit être soigneuse et stricte pour éviter toute contamination et assurer le maximum d'efficacité.
- **Procréer** : transmettre la vie, engendrer un nouvel être humain.
- **Progestérone** : hormone sécrétée par les ovaires et dont le rôle est de préparer l'utérus à la grossesse, si l'ovule est fécondé : le relais de sécrétion sera ensuite assuré par le placenta.
- **Prostate** : glande de l'appareil reproducteur masculin située sous la vessie, qui sécrète une partie du liquide séminal indispensable à l'activation des spermatozoïdes.
- **Puberté** : période pendant laquelle le corps humain passe de l'état d'enfant à celui d'adulte. Elle se caractérise par l'évolution et le développement des organes sexuels, qui deviennent capables de procréer, ainsi que par des changements dans l'apparence physique.
- **Pubis** : partie osseuse du bassin, située entre le bas-ventre et les organes sexuels.
- **Pulsion** : force qui pousse un individu à effectuer une action dans le but d'apaiser une tension de l'organisme.
- **Règles (ou menstruations)** : écoulement périodique de sang par le vagin. Elles correspondent, en l'absence de fécondation, à l'évacuation d'une partie de l'endomètre, provoquée par la chute rapide des taux d'hormones. Les règles sont les jours de saignement qui suivent

une ovulation. Lorsqu'il n'y a pas d'ovulation, les saignements sont dits « de privation ». Les règles apparaissent à la puberté et s'arrêtent à la ménopause.

• **Sentiment** : état affectif assez stable et durable lié à une émotion ou à une représentation. Exemple : l'amour, la haine, l'enthousiasme.

• **Sensation** : réaction physique ou état psychologique produits par les impressions reçues par nos sens. Exemple : sensation de froid, sensation de bien-être.

• **Spermatozoïdes** : gamètes mâles permettant la reproduction sexuée. (Taille : environ 50 microns ; durée de vie : environ 3 mois.) Ils sont fabriqués dans les testicules.

• **Sperme** : liquide composé de 10 à 20 % de spermatozoïdes et 80 % à 90 % de liquide séminal. Il est produit par les organes génitaux masculins et émis lors de l'éjaculation.

• **Testicules** : glandes de l'appareil reproducteur masculin où se forment les spermatozoïdes et qui sécrètent la principale hormone sexuelle masculine : la testostérone.

• **Testostérone** : hormone sexuelle masculine sécrétée par les testicules. Elle permet le développement des organes génitaux de l'homme, de sa masse corporelle, de sa voix, de sa force, de sa pilosité, ainsi que la fabrication des spermatozoïdes. À noter : une toute petite quantité de testostérone est aussi présente chez la femme tout au long du cycle.

• **Trompes de Fallope (ou trompes utérines)** : deux petits canaux très minces situés de part et d'autre de l'utérus. Elles recueillent l'ovule lorsqu'il est expulsé de l'ovaire et sont le lieu de la fécondation. Tapissées de cils vibratiles, elles permettent aux spermatozoïdes de remonter jusqu'à l'ovule, puis, s'il y a féconda-

tion, à l'inverse de pousser l'embryon vers l'utérus pour qu'il s'y implante.

• **Tubes séminifères** : canaux longs et fins situés dans les testicules, où se déroule la fabrication des spermatozoïdes.

• **Urètre** : conduit qui relie la vessie au méat urinaire, par lequel l'urine est évacuée.

• **Utérus** : organe interne de l'appareil reproducteur féminin. L'utérus est un muscle creux destiné à accueillir un embryon et à favoriser son développement. Il comprend deux parties, le corps utérin, d'où partent les trompes de Fallope, et, tout en bas, le col utérin (cervix), situé à la jonction avec le vagin.

• **Vagin** : organe interne de l'appareil reproducteur féminin, dans lequel le pénis pénètre au cours d'une relation sexuelle, afin d'y déposer le sperme. Le vagin permet également le passage du bébé au moment de l'accouchement.

• **Vésicules séminales** : petites glandes internes de l'appareil reproducteur masculin en forme de sac, produisant une partie du liquide séminal. Elles sont situées à l'extrémité du canal déférent, sous la vessie.

• **Vulve** : ensemble des organes génitaux externes de la femme qui comprend : les grandes et petites lèvres entourant le méat urinaire, l'entrée du vagin et la partie externe du clitoris. Sous les petites lèvres, on trouve les glandes de Bartholin, qui permettent la lubrification au moment de la relation sexuelle.



N° d'édition : 16278
Achévé d'imprimer en octobre 2016
par DZS (Slovénie)
Dépôt légal : novembre 2016

L'AMOUR

est la grande histoire de ta vie.

Tu as peut-être déjà eu l'occasion d'en parler, tu sais déjà beaucoup de choses sur l'amour, les sentiments, la sexualité, la transmission de la vie, la communication entre les sexes... Ou alors tu regrettes de n'avoir pas encore réfléchi à ces sujets, tu te sens seul avec tes questions...

Tu t'interroges sur ce que tu vois autour de toi.

Ce livre est là pour t'informer, élargir ta réflexion et te permettre de faire des choix. Chaque vie est unique et plus tu seras « toi-même », libre, plus elle sera riche. Quelles que soient tes expériences, tu peux choisir le beau, le bon, le vrai.

Ouvrage écrit par Marie Beaussant, en collaboration avec



Depuis vingt ans, en France, **TeenSTAR** propose aux jeunes une réflexion sur la vie affective et sexuelle. Basée sur la connaissance de la personne humaine, sur la beauté du corps, de son fonctionnement et sur la valeur éminemment personnelle de chacun, la pédagogie offre aux adolescents et jeunes adultes un cheminement dans la durée vers le bonheur d'être aimé et d'aimer.

Chaque année, environ 2000 jeunes, par petits groupes de garçons ou de filles, suivent un parcours TeenSTAR auprès d'animateurs formés.

Après des études de droit, **Marie Beaussant** termine un DU de bioéthique. Jeune mère de famille, elle s'intéresse aux enjeux de l'éducation et s'engage auprès de jeunes enfants et d'adolescents.

14,90 € France TCC

www.teenstar.fr

www.mameeditions.com

